

ભયથી પકડેલો પરમાત્માનો દ્વાર

આજના પૌરાણિક મંદિરોના દર્શને જઈએ ત્યારે તે શક્તિનો અનુભવ નથી થતો. પ્રભુને મળીએ ત્યારે આનંદની સીમા નથી રહેતી જેવો અનુભવ તો જાણે ભાગ્યમાં જ નથી. પરંતુ માત્ર બે હાથ જોડીને મનમાં ને મનમાં કંઈક માંગીને, કંઈક ફરિયાદ કરીને નીકળી જઈએ છીએ. શું તમે ખરા આનંદ સાથે પરમાત્માના દ્વારે ઊભા રહ્યા છો? શું આપ પોતાના જીવન માટે આભાર વ્યક્ત કરીને શું તે પરમ કૃપાળુની આંખમાં આંખ નાખીને જોયું છે? ક્યારેક આ અનુભવ કરજો. તમને તેના ચહેરામાં પોતાનું પ્રતિબિંબ દેખાશે તેવો નિખાલસ આ પરમાત્મા રોજ આપણને શું શીખવાડે છે? રોજ જ દિવસ અને રાતનું ચક્ર ફર્યા જ કરે છે અને આ ચક્રમાં આપણે સૌ ફર્યા જ કરીએ છીએ. પરંતુ તેનો મતલબ શું? શા માટે આ ચક્રને આપણે તોડીને એક નવો અનુભવ નથી કર્યો? કારણ આપણી અંદર રહેલો એ ડર અને એ અવિશ્વાસ. બસ આજે થોડિકવાર માટે આ ભયની સાથે વાર્તાલાપ કરીએ. ચાલો થોડું તેને પણ સમજવાનો પ્રયત્ન તો કરીએ.

૧) એકાંત – ભયની સાથે મિત્રતા.

એક સાયકોલોજીસ્ટ તરીકે એવું ચોક્કસ કહીશ કે ક્યારેક પોતાને એકાંતમાં છૂટી મૂકી દો. આપણે સતત આપણી જાતને અને આપણાં શરીરને વળગીને બેઠા છીએ. અને માટે જ જાતજાતની ગ્રંથિઓ આ ઘરમાં પ્રવેશ કરી ગઈ. માટે જ એકાંતનો સહારો લો. બેસો પોતાની સાથે જેમ કે એક મિત્ર સાથે બેઠા હોય તેમ. જુઓ અને નિહાળો પોતાને. આપને ખ્યાલ આવશે કે ભગવાને આપણને સર્વસ્વ સાથે દુનિયામાં અવતરિત કર્યા છે. પરંતુ આપણે આખો સમય માત્ર તેના ઉપર અવિશ્વાસ જ કરેલો છે. હંમેશા જાતજાતના ભયથી મગજને તો બેકાબૂ કરીને જ્યાં છીએ ત્યાં ના ત્યાં જ. જીવનનું મૂલ્ય જો માનવી તરીકે જોઈએ તો ખ્યાલ આવશે કે થોડા વર્ષના મહેમાન પણ કેટલો કકળાટ. અને માટે જ ભય સાથે મિત્રતા કરો. જો ભય આવે છે તો તેને આવવા દો, આવકાર આપો. પોતાની લાગણીઓને છોડીને બીજા વિચારો અને કામમાં વ્યસ્ત ન બનો. વ્યસનને તો દૂર જ રાખો. ભયનો વિચાર તળવાથી ભય જતો નહીં રહે. પરંતુ ફરી પાછો જીવનમાં આવીને ઊભો થઈ જશે. અને માટે જ તેને આવકાર આપો. પૂછો શા માટે તમારી હાજરી છે અહીંયા? પૂછો આવ્યા જ છો તો શું ઈચ્છો છો તમે? ભય સાથે વાર્તાલાપ કરો અને તેનો અંત પૂછો. આ ભય (વિચાર)નો અંત શું? સૌથી ખરાબ થી પણ ખરાબ પરિણામ અંતે શું? તો ભય ચાલ્યો જશે. કેમ કારણ આપ આપના ભયથી પણ કંઈક વધારે છો. તમારી શક્તિઓ માત્ર વિશ્વાસથી જ જાગ્રત થશે અને આપ આ શક્તિઓ માટે નકારાત્મકતાને દૂર કરો.

૨) આનંદ સાથે એ પરમાત્મા સાથે વાર્તાલાપ.

ક્યારેય ખરેખર જ તે પરમાત્માના મંદિરમાં ઊભા રહીને મળેલાં આ જીવન માટે ધન્યવાદનો અનુભવ કરો તો મગજ શાંત અને મન ખાલી થયાનો અનુભવ થશે. ક્યારેય આ જીવન માટે અને મળેલી દરેક ભૌતિકતા માટે શું આંખમાં ખરા આનંદના આંસુ આવ્યા છે? જો ના તો તમારું પરમાત્માને યાદ કરવાનું

અને ભજવાનું માત્ર આડંબર છે. માત્ર એ પરમ કૃપાળુને ફરિયાદ કરવા કરતાં આનંદનો સંદેશો તો આપો. અને જુઓ એ જ પરમ કૃપાળુ આપના જીવનમાં કેટલા સંદેશા મોકલશે. માત્ર ઈચ્છા અને આશા માટે જોડેલ એ હાથ ક્યારેક ખરાં આનંદ સાથે જોડાશે તો તે પરમાત્માના અંશને આપ મહેસુસ કરશો. દરેક ક્રિયાની એક જ પ્રતિક્રિયા છે ધન્યવાદ. કેમ કારણ આપણે દરેક ક્રિયા કે કર્મને સારા-ખરાબના વિભાજન તો આપણે કર્યાં. પરંતુ ખરાં અર્થમાં તો દરેક ક્રિયાથી આપ આપને પામ્યા અને તે પરમાત્મા સુધી જવાનો માર્ગ મોકલો બન્યો.

૩) પોતાને તેના હાથમાં સોંપીને તો જુઓ?

ક્યારેય પોતાને તેનાં હાથમાં મૂકી દીધી છે? ક્યારેક તેને કહ્યું છે કે તું જે ઈચ્છે તે મારી પણ ઈચ્છા છે. ના. કારણ તેના ઉપર વિશ્વાસ જ નથી. માનવી તરીકે આપણે શું યોજના બનાવતા અને આપણાં ભવિષ્યને બનાવતા. તેની યોજના તો આપણાંથી પણ સારી છે. પરંતુ તે યોજના અમલ ક્યારે થાય? જ્યારે તેને વિશ્વાસથી પોતાની જાતને સોંપી દો તો. માત્ર તમારું કર્મ અને કર્તવ્ય કરો. બાકીનું તેને જોવા દો. બસ માત્ર આ જ અવસ્થા હતી જ્યારે અર્જુને કૃષ્ણને સોંપી દીધા. અને કરેલ તે કર્મ તે જ કર્તવ્ય એ જ તેમને મળેલું સાચું જ્ઞાન. તમારી દરેક લાગણી એટલે તે પરમાત્મા જે તમારી અંદર આત્મા તરીકે વસવાટ કરે છે. અને માટે જ વિશ્વાસથી પોતાને તે પરમાત્માને સોંપીને તો જુવો.

સમય જતો જાય હે માનવી!

કેટલા ભવો ફરીશ.

આત્માથી પ્રેતાત્મા બનતો તું

આ માનવીના દેહમાં.

પોતાને ક્યારે મુક્ત કરીશ?