

શું આપ ગુલામ છો?

આજનો માનવી કદાચ વધારે ગૂંચવાડો અને ગુલામીનું જીવન વ્યતીત કરે છે. જ્યારે આટલી ભૌતિકતા ન હતી આટલાં હાથવગા સાધનો ઉપલબ્ધ ન હતા ત્યારે માનવી વધુ સ્વતંત્ર અને આનંદિત હતો. પરંતુ હવે વધુની લાલસા અને ભોગ-વિલાસનો ગુલામ બનતો ગયો. ગુલામીનો અર્થ સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો ગુલામી એટલે ન ગમતું કાર્ય અથવા કર્મ કરવાની હોડ જેમાંથી ઉપાર્જન તો શક્ય છે પરંતુ સ્વ ચિંતન અને સ્વતંત્ર લાગણીઓનો અભાવ. ગુલામીનો અર્થ એ નથી કે આપણી ઉપર કોણ રાજ કરે છે? પરંતુ અર્થ એ છે કે આપના કયા વિચારો અને ભાવ આપના ઉપર જોહુકમી ચલાવે છે. આપણને સૌને મળેલા કૌશલ્યને આપણે કેટલું અને કેવીરીતે કળામાં વિકસાવીએ જેથી મોક્ષનો માર્ગ સાધ્ય બને.

ગુલામીના પિંજરમાં તરફડતી હે આત્મા! કેમ કરીને છૂટીશ?

મૃત્યુ તેનો ઉકેલ નથી, જીવન વણ ઉકેલાયેલ કોયડો,

બનાવ શરીરને સાધક અને કર આત્માને સાધ્ય,

તારી અંદર રહેલ એ આત્મા એ જ પરમાત્માનો અંશ.

- પરિસ્થિતિની ગુલામી?

ચિંતન અને મંથન જીવનની ખૂબ જ મહત્વની ક્રિયા છે. પરંતુ જરાક વાર જુઓ. આપણે કેવી પરિસ્થિતિનું નિર્માણ કર્યું. જ્યાં સવારમાં ઊઠીને એ નાથને હાથ જોડી યાદ કરતાં ત્યાં મોબાઇલના નોટોફિકેશન જરૂરી બન્યા. જિજ્ઞાસા, કોણ શું કરે છે કોની લાઇક જરૂરી બની. જે સવારમાં પક્ષીઓના કલરવ મધુર કલરવનું સંગીત આજના ધમધમતા સંગીતમાં ફેરવાયું ત્યાં મનની મનોસ્થિતિ જોવા જેવી બની. શાંત શરીર અશાંતિથી ઘેરાયું અને વ્યવહારમાં તેનું પ્રતિબિંબ દેખાયું. તો પરિસ્થિતિઓ કેવી રીતે સર્જાય છે? આપની સૌની અંદર ઉર્જાનો મહાન સ્રોત છે અને તે જ પરિસ્થિતિને સર્જવામાં ભાગ ભજવે છે. જેમ કે કોધી વ્યક્તિ બૂમો પાડીને અને અશબ્દ બોલીને સામનો કરે છે જ્યારે તે જ કોધને તે જ આવેગને સર્જનાત્મકતા તરફ ઢાળી દેવાથી એક મહાન સર્જન થાય છે.

તો જાણવું જરૂરી છે કે પરિસ્થિતિ આપણું સર્જન કરે છે કે આપ પરિસ્થિતિનું સર્જન કરો છો? ચાલો માની લો કે આપના જીવનમાં અત્યારે કોઈ મોટી તકલીફ છે. બધું જ હોવા છતાં ખાલીપો તમને ખાઇ જાય છે. અને હજુ કંઈક ખૂટે છે ની ભાવના હંમેશા આપ અનુભવો છો. તો આવી પરિસ્થિતિને કેવી રીતે હરાવશો? અત્યારે તમે એવી પરિસ્થિતિમાંથી જાઇ રહ્યા છો જે બદલવી અશક્ય લાગે છે અને તેથી જ આપ દુઃખી છો તો તેને કેમ કરીને બદલવી? તો સૌથી પહેલાં પરિસ્થિતિનો

સામનો નહીં પરંતુ સ્વીકાર કરો. દુઃખ અથવા કોઈ પડકાર આવ્યો છે તો તેને સ્વીકાર કરો. નહીં કે તેને કોસો. ટીકા (ક્રિટિક્સ) કરવાથી પરિસ્થિતિ બદલાશે નહીં પરંતુ વધુ આવેગ અને ભાવવેશનો અનુભવ થશે. વધુ પડતો આવેગ તમારી પરિસ્થિતિને અવલોકન કરવાની ક્ષમતા ક્ષીણ કરશે અને ચોક્કસ પણે આપ ખોટાં નિર્ણય ઉપર આવશે. પરંતુ ત્યારે પરિસ્થિતિનો વિચાર કરો અને તેની સાથે તમારાં વિચારો અને ભાવ (લાગણીઓ)ના અનુભવની નોંધ બનાવો. અને જો પરિસ્થિતિમાં બદલાવ જોઈએ તો પરિસ્થિતિથી બહાર નીકળીને જુવો. આપ શું અનુભવ કરો જો આપ આ પરિસ્થિતિમાં ન હોવ તો? અથવા તો જે પરિસ્થિતિમાં છો તેનાથી વિપરીત પરિસ્થિતિને કેવી રીતે અનુભવ કરશો? બસ ત્યાં જ શરૂ થાય છે યાત્રા તમારાં વિચારોની. ક્યાં તો આપ આજ પરિસ્થિતિને સ્વીકારીને તે જાતે જ બદલાઈ જાય તેની રાહ જોતાં તેને કોસો. અથવા તો તેને બદલવા માટે પુરુષાર્થ કરો. અને ન બદલાય ત્યાં સુધી તેની પાછળ મક્કમતાથી લાગ્યા રહો. બર્નિંગ ડીસાયર (મક્કમ મનોબળ)થી તમે કોઈપણ પરિસ્થિતિને બદલી શકાય છે. અને હંમેશા યાદ રાખો ગુલામ આપણે આપણાં વિચારો, ડર અને શંકાથી છીએ. નહીં કે પરિસ્થિતિ અથવા કોઈ વ્યક્તિથી.

જેલમાં પૂરેલા કેદીને પણ સ્વતંત્રતાનો અનુભવ થાય છે. આ જ સ્વતંત્રતા વિચારોથી જ શક્ય બને છે. વિચાર, એક ખોટો વિચાર આપના જીવનને રણ બનાવવા કાફી છે. પરંતુ માત્ર એક સકારાત્મક વિચાર બધા જ ખોટાં વિચારને નાબૂદ કરી શકે છે. અને ત્યાં જ આપ પરિસ્થિતિની ગુલામી નથી કરતાં પરંતુ પરિસ્થિતિને બદલો છો. થોડાં વ્યવહારુ પગલાં લેવાની જરૂર છે. અને તેની નોંધ કદાચ આપને વધુ મોકળા માર્ગ ઉપર લઈ જશે.

- પરિસ્થિતિને પોતાના ઉપર હાવી ન બનવા દો.
- વિપરીત દિશા તરફ વિચાર કરો.
- કલ્પના અને સર્જનમક્તા રોજ કરો.
- વિચાર કરતાં ભાવની નોંધ બનાવો.
- પોતાની સ્વ સાથેની વાર્તાલાપ જ તેનો ઉપાય છે.
- તમારી ઉર્જાનો ઉપયોગ સર્જનમાં કરો નહીં કે ડિસ્ટ્રેક્શનમાં.
- શું નથી કરતાં જે છે તે ગણો.

ક્રમશઃ

ગુલામી, માન-સન્માન અને લાગણીઓનો અનુભવ એ આપણી પોતાની માલિકીનું છે, નહીં કે કોઈની જાગીરદારી. આપ શું વિચાર કરો છો? અને આપ શું અનુભવ કરો છો તે માત્ર તમારાં સુધી જ સીમિત છે. ચિત્તની શુદ્ધિ એટલે ભાવ વિષેની માહિતી. કેટલાંક ભાવ આપણે બહારથી ઉધારમાં

લઈએ છીએ અને આપણે તેના પણ ગુલામ બની જઈએ છીએ. તો ચાલો આજે કયા સાચાં અને ખોટાં ભાવ છે તેના વિષે થોડો પ્રકાશ પાડું.

### ભાવાવેશ કે વિચારધારા

અત્યારના સમયમાં વિજ્ઞાન ખૂબ જ આગળ છે. અને મગજનો આપણો ઉપયોગ અને તેના વિચારોને આપણે કેવી રીતે ધીમા અને ઝડપી કરી શકીએ છીએ તેના વિષે પણ ઘણાં સંશોધન થયેલાં છે. તો જ્યારે આજે ગુલામીની જ વાત કરું તો આપ કેવા ભાવના ગુલામ છો તેના વિષે ચર્ચા કરીએ. સાથે તમે કેવા ભાવને બહારની દુનિયામાંથી તમારાં ચિત્તને અશુદ્ધ કરવા લો છો તેના વિષેની માહિતી પણ જણાવી જરૂરી છે. ભાવ એટલે તમારી અંદર રહેલો ભગવાન. આ ખૂબ જ સત્ય હકીકત છે. કારણ કે તમારો ભાવ જ તમારાં કર્મનું કારણ અને અનુભવ બને છે. જ્યારે આપ દુઃખી છો અથવા આપ ક્રોધ કે લાલસાથી પ્રભાવિત છો તો સમજો તમે બહારની દુનિયાથી પ્રભાવિત છો અને તમે તમારાં મનની એ સ્થિતિના ગુલામ પણ છો. પરંતુ જો આપ આનંદમાં છો, દરેક વ્યક્તિ કે વસ્તુ તરફ તમે પ્રેમનો અનુભવ કરો છો તો તમે તમારી અંદરની દુનિયાથી પ્રભાવિત છો અને તે જ તમારી સાચી ભાવ અવસ્થા છે. તો ભાવની આ સ્થિતિને કેવા ભાવ સાથે તમે શુદ્ધ કરી શકો.

સૌથી પહેલાં તો વિચારો ઉપર કામ કરવાની જરૂર છે. વિચારો એટલે કંઈક પામવાથી લઈને કંઈક ગુમાવવા સુધીની યાત્રા. અને વિચારો એટલે એવી શ્રુંખલા કે જેને ક્યારે જાણી નથી શકતાં. અને તેથી જ માત્ર સત્ય, શિવમ, સુંદરના વિચાર જ સાચાં વિચાર છે. પરંતુ જે વિચાર જેમ કે ધન વિશેના હોય, નામ વિશેના હોય અથવા તો કંઈક પામી લેવાના હોય તે બહારની દુનિયાના વિચાર છે અને તે આવીને આપના મગજની ખૂંટી ઉપર ટંગાઈ જતાં હોય છે. અને બસ શરૂ થાય છે ત્યાંથી જ ભાવાવેશની યાત્રા. તો તમને વિચાર આવશે કામ પ્રત્યે અથવા તો પોતાની જવાબદારી પ્રત્યેના વિચાર શું ખોટાં છે? તો હું કહીશ કે ના જરા પણ નહીં. પરંતુ શું તે કામ અથવા જવાબદારીને તમે સત્યતા સાથે નિભાવો છો? તો તે વિચાર જ સત્યનો છે. ધન વિશેનો વિચાર ખોટો નથી પરંતુ ધનને કેમ કમાવો છો તેનો વિચાર અને આચાર ખૂબ જ મહત્વનો છે. મારાં જીવનમાં પણ મેં ઘણાં પૈસાદારને ગરીબ જોયા છે તેમના વિચારોથી. પૈસા તો ખૂબ છે તિજોરીમાં પણ જ્યાં છૂટતા નથી તો તે પૈસાદાર વ્યક્તિ દુનિયાનો સૌથી મોટો ગરીબ છે. જ્યાં કોઈને નિયોવી લેવાની વાત છે અને વળતરમાં આસક્તિ છે તો તે માનવી કેટલો પણ મોભાદાર, પૈસાદાર કેમ ના હોય પરંતુ ગરીબ છે. પછી ભલેને તમે કેટલીય પૂજા-પાઠ કે મંદિર-દેરાસરના ચક્કર લગાવો બધુ જ બેકાર છે. કારણ તમારું ચિત્ત જ તમને ગુલામ બનાવે છે. પરંતુ જો તમે માત્ર એક દિવસ માટે સત્ય ઉપર ધ્યાન કરો છો તો તમને અનુભવ થશે કે સચ્ચાઈથી વ્યક્ત કરવામાં આવતા ભાવને જો શબ્દના તાણાવાણા સાથે વ્યક્ત કરવામાં સફળ બનો તો તમે તમારાં મગજના ગુલામ નથી બનતા. પરંતુ રાજા બનો છો.

હવે વાત કરીએ ભાવની. મનની ભાવદશા. એટલે કે તમે જે લાગણીનો અનુભવ કરો છો તે તમારી સાચી મનઃસ્થિતિ છે. તો સૌથી પહેલાં અંતરના ભાવ કેટલા છે તે જાણી લો.

૧) મૈત્રીભાવ

૨) ક્રુણાભાવ

૩) પ્રમુદીતભાવ(આનંદિત)

૪) કૃતજ્ઞતાભાવ

આ ચાર ભાવ આપણી અંદર રહેલા ભાવ છે. અને તમને આશ્ચર્ય થશે કે આ સિવાયના બધાં વિપરીત ભાવ તમે બહારની દુનિયામાંથી ઉધારમાં લો છો. અને બસ શરૂ થાય છે વિપરીત ભાવની શૃંખલા. પરંતુ આ ચાર ભાવવસ્થા તમારી સત્યની, સુંદરની અને શિવની (શુભની) અવસ્થા છે. અને જો તમે ભાવ વિષે થોડાં પણ ચિંતનશીલ બનશો તો તમને જાણવા મળશે બાકી બધા ભાવમાં વેડફાયેલી ઉર્જાનો સદુપયોગ તમારા સર્જન માટે કેટલી ઉપયોગી સાબિત થાય છે. અને તેથી જ વિચારની ગુલામી અને ભાવની ગુલામી તમને નિર્બળ અને દુઃખી કરે છે. તો હવેના આગળના વૃત્તાંતમાં વિસ્તારથી ભાવદશા વિષે વધુ માહિતી આપીશ ત્યાં સુધી પ્રેક્ટિસ કરો આ ભાવદશાની. અને તે પહેલાં સત્યમ્, શિવમ્, સુંદરમ ના વિચારોની. આપનું જીવન આનંદમાં રહે તેવી મારાં અંતરમનથી પ્રભુને પ્રાર્થના. નમસ્તે.