

સ્વયં-ચાલન

પ્રિય મિત્રો,

પૂ.બાબુજી મહારાજ, તેમના સંદેશાઓ દ્વારા, આપણને આપણી સાધનામાં સ્વયં-ચાલન સ્થાપવા પ્રેરે છે. એનું તાત્પર્ય એ છે કે તેઓ આપણને કહે છે કે આપણે આપણી સાધના નિયમિત રીતે, દરરોજ, એક નક્કી સમયે કરવી જોઈએ. આપણા ભોજનના અને સૂઈ જવાના સમય સહિત, જો આપણે આપણું રોજિંદું સમયપત્રક નિયત કરીએ, તો આપણાં સ્વાસ્થ્યને પણ ફાયદો થાય છે. કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ રોજ એક નક્કી સમયે કરવાથી તે પ્રવૃત્તિ, તે સમયે સહજપણે, આપોઆપ થઈ જતી હોય છે અને આમ આપણાં શરીરમાં 'બાયોલોજિકલ ક્લોક' (આપણી નિયમિત ક્રિયાઓનું નિયંત્રણ કરનારી કુદરતી પદ્ધતિ) સ્થપાઈ જાય છે.

પહેલું કદમ

જ્યારે તમે કોઈ પ્રવૃત્તિ નિયમિતપણે કરતા હો છો, ત્યારે તમારું શરીર તે માટે પહેલેથી તૈયાર થઈ જતું હોય છે. તમારું મન પણ તે માટે તૈયાર હોય છે. જો તમે નિયમિતપણે ધ્યાન કરતા હો, તો તમારે બહુ સંઘર્ષ નથી કરવો પડતો. દરરોજ સવારે નિયત સમયે ધ્યાન કરવાની ટેવ પાડવાથી, તમે આપોઆપ ધ્યાનમાં સરી પડો છો અને તે માટે તમારે કંઈ બહુ મોટો પ્રયત્ન પણ નથી કરવો પડતો. વળી જો તમે, બાબુજીએ આપેલા (દસ નિયમોમાંથી) પ્રથમ નિયમ પ્રમાણે, તમારું ધ્યાન પરોઢ પહેલાં પૂરું કરી લીધું હશે, તો તમને તે તદ્દન સાહજિક રીતે થતું લાગશે.

હકીકતે, સમયને નિયત કરવાની આ રીત તો માત્ર પહેલું કદમ છે. બાબુજી ખરેખર જેને સ્વયં-ચાલન કહે છે, તેને તો હજી સ્પર્શવાની વાત પણ નથી. જોકે આપણાંમાંનાં ઘણાંખરાં આ પહેલું કદમ ઉઠાવે, તે માટે કેટલુંક જણાવવું જરૂરી છે કારણ કે ઘણી વાર આ ‘સ્વયં-ચાલન’ શબ્દથી ગેરસમજ ઊભી થાય છે. જ્યારે કોઈ કાર્ય આપોઆપ (‘ઓટોમેટિક’) થવું એમ કહીએ, ત્યારે એનો અર્થ સ્વયંચાલિત કાર્ય, એટલે કે રોબોટ દ્વારા થયેલું, યાંત્રિક કે નિર્જીવપણે થયેલું કાર્ય નથી. તેમાં સ્વતંત્રતા હણાઈ નથી જતી, બલકે તે આપણને વધુ ને વધુ સ્વાતંત્રતા માટે તૈયાર કરે છે. જો તમે પ્રકૃતિનું ઉદાહરણ જોશો, તો તમને જણાશે કે પ્રકૃતિની ગતિ સ્વયંચાલિત હોય છે. કોઈ વાદળે પોતે નક્કી નથી કરવું પડતું કે તેણે વરસવું કે નહીં. કુદરતમાં પસંદગીની કોઈ છૂટ નથી હોતી. બધું સહજતાથી તેની જાતે આપોઆપ થતું હોય છે.

આપણાં કાર્યો માટે પણ આ જ લાગુ પડે છે. એક અલગ જ દાખલો લઈએ, જેમકે અવકાશયાત્રી, તો તેને તેની ટેવોમાં ખૂબ જ સ્વયં-ચાલન લાવવું પડે છે કે જેથી તે પૃથ્વીની બહાર, અવકાશયાત્રામાં સ્વાધીનતાથી ફરી શકે. આપણે સ્વયં-ચાલનની જરૂરિયાતને મોટરકાર ચલાવવા સાથે પણ સરખાવી શકીએ. જો આપણને મોટરકાર ચલાવવાનો મહાવરો ન હોય, તો આપણને એકસાથે બહુવિધ કામો કરવાનાં બહુ મુશ્કેલ લાગે છે –જેમકે, સ્ટિયરીંગ ફેરવવું, એકસીલરેટર અને બ્રેકનાં પેડલ પર પગ રાખવો, ગિયર બદલતી વખતે ક્લચ સંભાળવો, આગળ જોવું, આજુબાજુના અરીસાઓ પર નજર રાખવી, પાછળના અરીસામાં જોવું, ઈન્ડીકેટરનો ઉપયોગ કરવો, જવાનો રસ્તો નક્કી કરવો અને સાથેસાથે કોઈની સાથે વાત પણ કરવી અથવા સંગીત સાંભળવું કે પછી કોઈ વાર્તાલાપ સાંભળવો. જો આપણે મોટરકાર મુક્તપણે ચલાવવી હોય, તો આપણે સ્વયં-ચાલન પર આધાર રાખવો પડે છે.

વિના પ્રયાસે આપોઆપ કાર્ય થાય, તેવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે ખૂબજ પ્રયત્ન કરવો જરૂરી છે

‘મન-વગરની’ આ અવસ્થાને આપણે પૂર્ણતાના વધારે ઉચ્ચ સ્તર સુધી વિકસાવી શકીએ છીએ. પતંજલિએ તેમના યોગસૂત્રની શરૂઆતમાં તેને યોગની વ્યાખ્યા તરીકે ખૂબ સુંદર રીતે અને સરળતાથી વર્ણવી છે.

1.2 યોગ: ચિત્ત-વૃત્તિ નિરોધ:

યોગ એ એવી અવસ્થા છે, જેમાં પસંદ-નાપસંદ કરતી મનની વિચારાત્મક ગતિ મંદ થાય છે અને પછી બંધ થાય છે.

પૂર્ણતાની એ આદર્શ અવસ્થા માટે સભાનતાથી કરેલા કોઈ સુધારાની જરૂર નથી હોતી. માનસિક રીતે જેટલું વધારે અંદર નાંખશો, તેટલું કામ ઓછું પૂર્ણ થશે. જો તમે કોઈ મહાન વાંસળીવાદકને ઊંઘમાંથી જગાડો, તો પણ તે એટલું જ અદ્ભુત વગાડે છે. તે તંદ્રામાં હોય કે તેનું મન પૂરી રીતે જાગૃત ન પણ હોય, પરંતુ જેવી તમે તેના હાથમાં વાંસળી મૂકશો કે તેનો શ્વાસ અને આંગળીઓ તેના પર ફરવા માંડશે. કદાચ તેને ખબર પણ નથી હોતી કે પોતે શું વગાડે છે, અને તે સાંભળવું પણ એક અનન્ય લ્હાવો બની રહે છે. તેનું સંગીત સ્વયંચાલિત બની જાય છે; પછી સક્રિય રીતે તેની માનસિક પસંદ-નાપસંદ જેવું કંઈ રહેતું નથી.

અમુક ચોક્કસ અવસ્થાએ, જ્યારે વિચાર કરવાનો પણ કોઈ અવકાશ નથી હોતો, ત્યારે વિચાર કરનાર પોતે જ ગાયબ થઈ જાય છે. માનસશાસ્ત્રની ભાષામાં આને (મનના) 'વહેણની સ્થિતિ' અથવા 'વિશિષ્ટ પ્રદેશમાં હોવાની સ્થિતિ' કહે છે. આ એક એવી હાલત છે કે જેમાં, નિષ્ણાંત વ્યક્તિ પોતાની કાબેલિયતમાં એટલી બધી પરોવાઈ જાય છે કે જેમાં તેની પોતાની જાત પણ ઓગળી જાય છે. તે શેમાં ઓગળી જાય છે? તે વ્યક્તિ તેના કાર્ય સાથે એકરૂપ થઈ જાય છે.

બાસ્કેટબોલની રમતના ખેલાડી પાસે એવું વિચારવાનો સમય નથી હોતો, કે “હું આ રીતે બોલ ફેંકું કે તે રીતે?” જો તે એવું વિચારવા રહે, તો તેની પાસેથી તક જતી રહે છે. તેની પ્રતિક્રિયા તરત અને આપોઆપ થવી જોઈએ. તો તેઓ આવી આપોઆપ એટલે સ્વયં-ચાલન સ્થિતિ કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકે? આ સ્થિતિ પર આવવાની પૂર્વતૈયારીરૂપે કરેલા તેમના અથાગ પ્રયત્નોને આપણે બિરદાવવા જ જોઈએ. વિના પ્રયાસે આપોઆપ કાર્ય થાય, તેવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા, ખૂબજ પ્રયત્ન કરવો પડે છે. વાંસળીવાદક વર્ષો સુધી રિયાઝ કરે છે અને પોતાની કલામાં પારંગત બનવા માટે તેને ઘણો સંઘર્ષ કરવો પડે છે. બાસ્કેટબોલની રમતનો ખેલાડી, દરેક ખૂણેથી બોલ ફેંકવાની પ્રેક્ટિસ, હજારો વખત કરે છે કે જેથી જરૂર પડે, ત્યારે તેની રમત સ્વયંચાલિત બની જાય.

જ્યારે કોઈ કાર્ય આપોઆપ ('ઓટોમેટિક') થવું એમ કહીએ, ત્યારે એનો અર્થ સ્વયંચાલિત કાર્ય, એટલે કે રોબોટ દ્વારા થયેલું, યાંત્રિક કે નિર્જીવપણે થયેલું કાર્ય નથી. તેમાં સ્વતંત્રતા હણાઈ નથી જતી, બલકે તે આપણને વધુ ને વધુ સ્વાતંત્રતા માટે તૈયાર કરે છે. જો તમે પ્રકૃતિનું ઉદાહરણ જોશો, તો તમને જણાશે કે પ્રકૃતિની ગતિ સ્વયંચાલિત હોય છે. કોઈ વાદળે પોતે નક્કી નથી કરવું પડતું કે તેણે વરસવું કે નહીં. કુદરતમાં પસંદગીની કોઈ છૂટ નથી હોતી. બધું સહજતાથી તેની જાતે આપોઆપ થતું હોય છે.

ચેતના પર નિપુણતા પ્રાપ્ત કરવી

આધ્યાત્મિકતામાં આપણે ચેતના પર નિપુણતા પ્રાપ્ત કરવા સંબંધે વિચારતા હોઈએ છીએ. ચેતનાના વર્ણપટને એક મેઘધનુષ્ય જેવો ધારો, કે જેમાંના દરેક અલગ રંગ, ચેતનાના વિશિષ્ટ આવર્તનરૂપે હોય. જો આપણે આધ્યાત્મિક સાધનાને આપણાં ભૌતિક જીવનમાં વણી લઈએ, તો આપણને એ તબક્કે પહોંચવામાં મદદ મળે છે કે જ્યાં, આપણે ચેતનાના કોઈ પણ આવર્તન સુધી, જ્યારે પણ જરૂર હોય ત્યારે આપોઆપ પહોંચી શકીએ. બાબુજી ખુદ આના ઉદાહરણરૂપ છે. એક ક્ષણે તેઓ વિસ્મૃતિમાં સરી પડતા અને ‘કેન્દ્ર’ સાથે તાદૃશ થઈ જતા. તો થોડીક ક્ષણો પછી તેઓ ઉલ્લાસથી અભ્યાસીઓ સાથે મજા કરતા જણાતા. તેમની ચેતનાનું આવર્તન તેમના કાર્ય પ્રમાણે સતત ગોઠવાતું રહેતું. તેમના કાર્યાલયના સભ્યો સાથે તેમની આપ-લે કેવી હશે, તેની તો આપણે કલ્પના જ કરવી રહી. તે બધું આપોઆપ થતું. તેમની સહજતા આવી હતી.

ચેતનાના અમુક ચોક્કસ આવર્તન પર આપોઆપ પહોંચવા માટે, આપણે તે માટેની નિપુણતા મેળવેલી હોવી જોઈએ. જો આપણે ચેતનાના એક ચોક્કસ આવર્તન સુધી પહોંચી, ને તેને પાર ન કરી જઈએ, તો આપણે તેના પર પ્રભુત્વ મેળવી શકતા નથી અને ફરી ત્યાં પહોંચી શકતા પણ નથી. બાસ્કેટબોલની રમતના ખેલાડીએ દરેક રીતે બોલ રમવાની પ્રેક્ટિસ કરવી જ પડે છે, નહિ તો તે ખરા ટાણે બરોબર રીતે બોલ નથી ફેંકી શકતો. તે જ પ્રમાણે આપણે પણ, આવશ્યક આવર્તન સાથે મેળ બેસાડવો હોય, તો ચેતનાના દરેક સ્તર પર પ્રભુત્વ મેળવવું જ જોઈએ.

માત્ર ઈચ્છા રાખવાથી અથવા પ્રાર્થના કરવાથી કંઈ અમુક ચોક્કસ આવર્તન પર પહોંચી ન જવાય. આમ વળી પાછાં આપણે સાધનાના એ સૌથી-મહત્ત્વના પાસા પર આવીએ છીએ. મહાવરા વિના કોઈ કર્તાવાચક ક્રિયા આપમેળે થઈ શકતી નથી. સાઈકલ ચલાવવી હોય, ફૂટબોલ રમવું હોય, કે પછી સંગીતના વાદનનો રિયાઝ હોય, એ તમામમાં મહાવરો જ મુખ્ય છે. આ મહાવરો એટલે શું? એનો અર્થ એ થાય કે વિના પ્રયાસે આપોઆપ કાર્ય થાય, તે માટે ખૂબ પ્રયત્ન કરવો.

પ્રયત્નો, વિના પ્રયાસે આપોઆપ થતું કાર્ય અને કર્તા-પણું

ચેતના પર પ્રભુત્વ મેળવવાના આપણાં પ્રયત્નોમાં એવી લાગણી આવી શકે કે “હું કર્તા છું.” જ્યારે આપણે પ્રયત્ન કરીએ, ત્યારે આ લાગણી આવતી હોય છે અને તે લાગણી, અહંકારનું આબેહૂબ વર્ણન પણ છે. વ્યુત્પત્તિશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ સંસ્કૃત શબ્દ ‘અહંકાર’નો અર્થ પણ આ થાય છે. ‘અહં’ એટલે ‘હું’ અને ‘કાર’ શબ્દ મૂળ ‘કરવું’

પરથી આવ્યો છે. આ રીતે અહંકારનો શાબ્દિક અર્થ છે, “હું કર્તા છું.” જો આપણે પ્રયત્ન સાથે ધ્યાન કરીએ, તો તેની સાથે ‘કર્તા-પણા’ની ભાવના જોડાયેલી છે અને તે ફક્ત અહંકારને જ વધારે છે. તો પછી ત્યાં ધ્યાનના મૂળ હેતુનો જ ભંગ થાય છે.

સાધનામાં સ્વયં-ચાલનનો અર્થ થાય છે, તમારા કર્તા-પણાનું અથવા અહંકારનું સ્થાન બદલવું. તે કેવી રીતે શક્ય છે? તે ત્યારે શક્ય બને છે, કે જ્યારે તમે કોઈ કાર્ય માટે સભાન હો, પણ તમે એવું અનુભવો કે તે કાર્ય તમારા દ્વારા નહીં, કોઈ અન્ય દ્વારા થઈ રહ્યું છે. (અહીં મહેરબાની કરીને નોંધજો કે કર્તા-પણું માત્ર એક લાગણી છે અથવા એક વલણ છે. કર્તા-પણું છોડી દેવું, એટલે એનો એ અર્થ નથી કે આપણે નિષ્ક્રિય થઈ જઈએ.)

ઋષિમુનિઓએ સાક્ષીભાવ માટે ઘણું કહ્યું છે. સાક્ષીભાવ એટલે એ સ્થિતિ કે જેમાં આપણે આપણાં કાર્યોના કર્તા ન બનતા, માત્ર સાક્ષી રહેવું. ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ, અષ્ટાવક્ર મુનિ તેમજ ઉપનિષદોએ સાક્ષીભાવને ખૂબ વખાણ્યો છે અને તેનું મહાત્મ્ય ઘણી જગ્યાએ સમજાવ્યું છે. પરંતુ સાક્ષીભાવ લાવવો, એ મોટા ભાગના માટે સહેલું નથી. સાક્ષી નિષ્પક્ષ અને અનાસક્ત હોય છે, તેને અસર થતી નથી, પોતાના અનુભવો અને વાતાવરણ પ્રત્યે તે ભિન્નતા દર્શાવે છે. શું તમે તમારા પરિવાર પ્રત્યે અનાસક્ત અને ભિન્ન રહી શકો? તેથી, બાબુજીએ કર્તા-પણાની મુશ્કેલી પાર કરવા તે બાબત આપણે માટે સહેલી કરી દીધી છે અને આપણને એક સરળ રીત આપી છે. તેમની રીતમાં, આપણે કર્તા તો રહીએ છીએ પણ આપણે આપણાં સઘળાં કાર્યો ‘તેમને’ અર્પણ કરીએ છીએ. આમ કરવાથી, બાબુજી આપણામાં, આપણી તમામ પ્રવૃત્તિઓમાં, નિસ્વાર્થ ઉદ્દેશ્ય લાવે છે. આ નવા વલણ સાથે, આપણે આપણાં અહંકારને ફૂલવા નથી દેતાં, અને આધ્યાત્મિક જીવનમાં તેમજ દુન્યવી જીવનમાં સાવચેતીથી પ્રયત્નો કરી શકીએ છીએ. આ ભક્તિભાવનું સામર્થ્ય છે. સાધનામાં આપણે તેને ‘સતત સ્મરણ’ કહીએ છીએ.

બાબુજીએ કર્તા-પણાની મુશ્કેલી પાર કરવા તે બાબત આપણે માટે સહેલી કરી દીધી છે અને આપણને એક સરળ રીત આપી છે. તેમની રીતમાં, આપણે કર્તા તો રહીએ છીએ પણ આપણે આપણાં સઘળાં કાર્યો ‘તેમને’ અર્પણ કરીએ છીએ. આમ કરવાથી, બાબુજી આપણામાં, આપણી તમામ પ્રવૃત્તિઓમાં, નિસ્વાર્થ ઉદ્દેશ્ય લાવે છે. આ નવા વલણ સાથે, આપણે આપણાં અહંકારને ફૂલવા નથી દેતાં, અને આધ્યાત્મિક જીવનમાં તેમજ દુન્યવી જીવનમાં સાવચેતીથી પ્રયત્નો કરી શકીએ છીએ. આ ભક્તિભાવનું સામર્થ્ય છે. સાધનામાં આપણે તેને ‘સતત સ્મરણ’ કહીએ છીએ.

ચેતનાના આવર્તન સાથે કામ કરવું

જ્યારે આપણે ચેતનાના અમુક આવર્તનને વણી લેવાનું અને તેના પર પ્રભુત્વ મેળવવાનું શીખીએ છીએ, ત્યારે આપણે કયા પ્રયત્નો કરવા જોઈએ? સામાન્ય રીતે આપણે એ પ્રક્રિયા કરીએ છીએ, જેને આપણે સંક્ષિપ્તમાં AEIOU કહીએ છીએ (સંક્ષેપમાં – A એટલે હાલત પ્રાપ્ત કરવી (Acquire), E એટલે હાલતને જીવંત રાખવી (Enliven), I એટલે હાલતને આત્મસાત કરવી (Imbibe), O એટલે હાલત સાથે એક થઈ જવું (Oneness), અને U એટલે હાલત સાથે જોડાઈ જવું (Unite).) નવી કોઈ પણ હાલતમાં ડૂબી જવા માટે AEIOU, ખૂબ જ આવશ્યક પગલું છે, કારણ કે તેનાથી અર્ધજાગૃતતામાં ભળી જવાય છે અને સ્વયં-ચાલન શક્ય બને છે. બીજો જે અગત્યનો પ્રયાસ આપણે કરીએ છીએ, તે છે, નિયમિત રીતે કરાતી આપણી રોજિંદી સફાઈ, કારણ કે જો ચેતના શુદ્ધ ન હોય, તો આપણે બીજાં જે કોઈ પ્રયાસો કર્યાં હોય, તે બધાં, જીવનને વધારે ગૂંચવી નાંખે છે. જો ચેતના શુદ્ધ ન હોય, તો આપણને કામ કરી રહેલાં વિવિધ આવર્તનોના સૂક્ષ્મ ભેદની જાણ પણ થતી નથી.

આપણે નવી હાલતને સંપૂર્ણ રીતે લેવાની છે. જો આપણે તેને સબળ બનાવવા ઈચ્છતા હોઈએ, તો તેની અભિવ્યક્તિ દરેક સ્તરે, શારીરિક સ્તરે પણ થવી જ જોઈએ. આપણાં શારીરિક હાવભાવ, આંતરિક હાલત સાથે ગોઠવતા જઈએ, તો હાલત વધારે તીવ્ર બનાવી શકાય છે. જેમકે, જો તમે તમારા શ્વાસોચ્છવાસની લય ધીમી કરો અને તેને તમારી આંતરિક હાલત સાથે અનુરૂપ થવા દો, તો તમારી આંતરિક અવસ્થા વધારે તીવ્ર થશે. તેનાથી ઊલટું, શ્વાસોચ્છવાસની લય તાણયુક્ત હોય, તો તે ઉશ્કેરાટની લાગણી સર્જી શકે છે અને જેને કારણે તેની અસર તમારી આંતરિક સ્થિતિ પર પડે છે.

આંતરિક અવસ્થા અને બાહ્ય સ્થિતિનો મેળ બેસાડવાના સિદ્ધાંતથી બાબુજી પરિચિત હતા. ઉદાહરણ તરીકે, તેમની પદ્ધતિના પાયામાં છે, પ્રેમ અને તડપ ઉત્પન્ન કરવાં. બાબુજીને જાણ હતી કે આપણે તે વ્યક્તિને યાદ રાખીએ છીએ કે જેને આપણે પ્રેમ કરીએ છીએ; તેથી તેમણે તે પ્રક્રિયા ઊલટાવવાનું સૂચવ્યું, કે આપણે જે વ્યક્તિને પ્રેમ કરવા માંગતા હોઈએ, તે વ્યક્તિને યાદ કરીને આપણે

જો તમે તમારા શ્વાસોચ્છવાસની લય ધીમી કરો અને તેને તમારી આંતરિક હાલત સાથે અનુરૂપ થવા દો, તો તમારી આંતરિક અવસ્થા વધારે તીવ્ર થશે. તેનાથી ઊલટું, શ્વાસોચ્છવાસની લય તાણયુક્ત હોય, તો તે ઉશ્કેરાટની લાગણી સર્જી શકે છે અને જેને કારણે તેની અસર તમારી આંતરિક સ્થિતિ પર પડે છે.

બાહ્ય સ્થિતિનો આંતરિક સ્થિતિ સાથે મેળ બેસાડવાનો આ સિદ્ધાંત, જીવનના અનેક પાસાંમાં અપનાવી શકાય છે. તે પાસું, તમારી વાતચીતની રીત હોઈ શકે, બાહ્ય વસ્તુઓ માટેનું તમારું વલણ અને વિચારો હોઈ શકે, તમારું વર્તન અને કાર્યો, તમે ભોજન કેવી રીતે લો છો, સૂઈ કેવી રીતે જાઓ છો, શ્વાસ કેવી રીતે લો છો, તે હોઈ શકે અથવા તો તમે કેવા દેખાઓ છો, આ બધું તમારી આંતરિક સ્થિતિને અસર કરે છે અને આંતરિક સ્થિતિને વધારે તીવ્ર બનાવી શકાય છે.

આપણામાં તે વ્યક્તિ માટે પ્રેમ સર્જી શકીએ છીએ. ૧૯૮૨માં સુરત ખાતે આપેલા સંદેશમાં તેમણે રજૂ કર્યું કે જો અભ્યાસીમાં સાચી તડપ ન હોય, તો તે તીવ્ર તડપની અવસ્થાનું અનુકરણ કરીને પોતાનામાં તડપ પેદા કરી શકે છે. આ ભલે કૃત્રિમ લાગતું હોય, પણ કેટલાંક સમયમાં તે સાચું ઠરશે.

બાહ્ય સ્થિતિનો આંતરિક સ્થિતિ સાથે મેળ બેસાડવાનો આ સિદ્ધાંત, જીવનના અનેક પાસાંમાં અપનાવી શકાય છે. તે પાસું, તમારી વાતચીતની રીત હોઈ શકે, બાહ્ય વસ્તુઓ માટેનું તમારું વલણ અને વિચારો હોઈ શકે, તમારું વર્તન અને કાર્યો, તમે ભોજન કેવી રીતે લો છો, સૂઈ કેવી રીતે જાઓ છો, શ્વાસ કેવી રીતે લો છો, તે હોઈ શકે અથવા તો તમે કેવા દેખાઓ છો, આ બધું તમારી આંતરિક સ્થિતિને અસર કરે છે અને આંતરિક સ્થિતિને વધારે તીવ્ર બનાવી શકાય છે.

જેમ જેમ તમારામાં નવી દરેક અવસ્થા વણાતી જાય છે, તેમ તેમ તમારા પ્રયત્નો વધારે સૂક્ષ્મ થતાં જાય છે. સમય જતાં લાગે છે કે જીવનમાં તમે કોઈ એક હાલતને પકડી નથી રાખતાં, પણ તમને આધાર મળતો જાય છે અને તમારાં કાર્યોને દોરવણી મળે છે. એવું જણાય છે કે કોઈ ઉચ્ચ કર્તા કાર્ય કરે છે અને તમે પોતે તે નથી કરી રહ્યાં. જ્યારે આ સાહજિકપણે થાય છે, ત્યારે તમે બાબુજીની પદ્ધતિ અપનાવી શકો કે એ ઉચ્ચ કર્તા ‘ગુરુજી’ છે, એવું વિચારીને કે “તેઓ જ કર્તા છે.” આ વલણ હોવાથી, તમે કર્તા-પણાને, તમારા અહંકારને તમારા ગુરુજીને સોંપી દો છો અને ઉચ્ચતર કાર્ય થતું જાય છે, ત્યારે તમે તેના માત્ર સાક્ષી બની રહો છો. ઋષિમુનિઓએ જેને સાક્ષીભાવ કહ્યો હતો, તે આ છે. “હું કરું છું,” તે ભાવ હવે ઓઝલ થઈ જાય છે. જોકે, હજી સ્વયં-ચાલન પૂરેપૂરું નથી આવ્યું હોતું.

સ્વયં-ચાલનનું સૌથી સૂક્ષ્મ પ્રાગટ્ય – તુરીયાતીત

છેવટે, સાક્ષીભાવમાંથી સાક્ષી પોતે પણ દૂર થાય છે અને પછી કર્તા કોઈ જ નથી રહેતું – ગુરુજી પણ નહીં. કોઈ ન રહેતું હોવા છતાં, કાર્ય આપમેળે ચાલુ રહે છે. આ સ્થિતિને ‘તુરીયાતીત’ કહેવાય છે અને આ એવી હાલત છે, જેમાં તમે તરબોળ

રહો છો અને કાર્ય અવિરતપણે ચાલુ રહે છે. જેમ જેમ તમે તમારી યાત્રામાં આગળ વધો છો, તેમ તેમ તે હાલત વધારે ને વધારે ઉન્નત થતી જાય છે અને દરેક વખતે ઉચ્ચતર આવર્તનો સુધી પહોંચતી જાય છે.

કેટલાંક પ્યાલામાં તરબોળ થઈ જાય છે
કેટલાંક બાલટીમાં તરબોળ થઈ જાય છે
કેટલાંક સ્નાનાગરમાં તરબોળ થઈ જાય છે
કેટલાંક સરોવરમાં તરબોળ થઈ જાય છે
કેટલાંક નદીમાં તરબોળ થઈ જાય છે
કેટલાંક સમુદ્રમાં તરબોળ થઈ જાય છે
કેટલાંક મહાસાગરમાં તરબોળ થઈ જાય છે

પ્રેમ અને આદર સાથે,

કમલેશ

પૂજ્ય બાબુજી મહારાજની
૧૨૨મી જન્મજયંતી પ્રસંગે
૩૦ એપ્રિલ ૨૦૨૧

heartfulness
purity _ weaves destiny