આત્મ ઓળખ ની યાત્રા

(The Self Discovery Journey)

ભાગ **– 1**

નિત્યાનંદ

પાંચ મહાભૂત, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને અંતઃકરણથી પરે નિત્ય આનંદ સ્વરૂપની ઓળખ

"મનોબુદ્ધયહંકાર ચિત્તાનિ નાહં
ન ચ શ્રોત્ર જિહ્વે ન ચ ઘ્રાણ નેત્રે
ન ચ વ્યોમ ભૂમિર્ન તેજો ન વાયુઃ
ચિદાનંદ રૂપઃ શિવો*s*હમ્ શિવો*s*હમ્"

<u>લેખક વિશે</u>

હિતેન ભુતા એક ભારતીય ઉદ્યોગ-સાહસિક, સામુદાયિક નેતા, પ્રમુખ વક્તા, લેખક અને પ્રેરણાદાયી કોચ છે. તેઓ CGS ગ્રુપના સ્થાપક અને CEO છે, જેની શાખાઓ ભારત, અમેરિકા અને યુએઈમાં વ્યાપ્ત છે અને અગ્રણી સૉફ્ટવેર કંપનીઓમાંની એક છે. તેઓના 40 દેશોમાં 5,000 થી પણ વધારે ગ્રાહકો છે.

તેઓ અમેરિકા, યૂરોપ અને દક્ષિણ પૂર્વ એશિયામાં ઘણા નોંધનીય સંમેલનોમાં ભાગીદાર અને મુખ્ય વક્તા રહી ચુક્યા છે. તેમને "I see God in You", "The Sacred Message", "The Ultimate Unity", અને "Mindful Business" નામના ચાર પુસ્તકો લખ્યા છે. તેઓ ઘણા પુરસ્કારોથી સમ્માનિત પણ થયા છે અને તેઓને ગલ્ફ ન્યૂઝ, ઇકોનૉમિક ટાઈમ્સ, ધ હિન્દુ અને ઇનસાઇડ બિઝનેસ સહિતના ઘણા મીડિયા આઉટલેટ્સમાં વર્ણવવામાં આવ્યા છે.

તેમનો જન્મ ભારતમાં ગુજરાતના અમરેલી જીલ્લાના દામનગરમાં મામાના ઘરે, પુષ્ટિમાર્ગીય વૈષ્ણવ આસ્થા અને કપોલ સમુદાયમાં થયો હતો. પિતાનું નામ હરેશ ભુતા અને માતા સુશીલા ભુતાના હતા. તેમના પિતાજી એક ઉદ્યોગપતિ હતા, જેઓની પાસે આયાત-નિકાસ વેપારની સાથે-સાથે એક સ્ટીલની ફેક્ટરી પણ હતી. તેઓના માતા આધ્યાત્મિક ભક્ત હતા અને જેમણે જ હિતેનને ભારતીય સંસ્કૃતિ અને આધ્યાત્મિક દર્શન ભણાવ્યા હતા.

તેઓ મુંબઈમાં ગુજરાતી માધ્યમની શાળામાં ભણ્યા હતા અને આગળ જતા મીઠીબાઇ કૉલેજમાંથી પોતાની જૂનિયર કૉલેજ પૂરી કરી હતી. તેમણે 1992 માં કે. જે. સોમૈયા કૉલેજ ઓફ એન્જિનિયરિંગમાંથી પોતાની સ્તાનકની ડિગ્રી મેળવી હતી. ઉપરાંત ભારતીય ટેકનોલોજી સંસ્થા, મુંબઈ થી 2011 માં એક વર્ષનો એક્ઝિક્યુટિવ પ્રોગ્રામ અને અમદાવાદની ભારતીય સંચાલન સંસ્થામાંથી અનુસ્નાતક એક્ઝિક્યુટિવ પ્રોગ્રામ સફળતાપૂર્વક પૂર્ણ કર્યો છે.

1995માં તેમણે સોફ્ટવેર ડેવલપમેન્ટ, સર્ચ એન્જિન ઓપ્ટિમાઇઝેશન, ઈન્ટરનેટ માર્કેટિંગ, વેબસાઈટ ડિઝાઇન, પે પર ક્લિક – ગુગલ એડવર્ડ્સ, સોશિયલ મીડિયા અને ફેસબુક કસ્ટમાઇઝેશન, વેબ-હોસ્ટિંગ અને ડોમેનમાં વિશેષતા વાળી ટેકનોલોજી અને મીડિયા કંપની, CGS Infotech, ની સ્થાપના કરી.

તેઓ હોટલ વિકાસ પત્રિકાના સંપાદકીય બોર્ડના સહ-સ્થાપક તથા સભ્ય છે. તથા તેઓ આતિથ્ય ઉદ્યોગ માટે ટેક્નોલોજીના વલણને સક્રિય કરવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.

તેઓ ભારતનું સૌથી મોટું ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ, FICCI માં IT ની રાષ્ટ્રીય સમિતિના સભ્ય તરીકે પણ ફરજ બજાવે છે. તેઓ નિયમિતપણે આખી દુનિયામાં FICCI ના વેપાર પ્રતિનિધિ મંડળનું નેતૃત્વ કરે છે. તેઓએ સેંટ લુઇસ, MO માં પ્રાયોગિક તાલીમ કાર્યક્રમના સંચાલનમાં પણ મહત્વપૂર્ણ યોગદાન આપ્યું છે. તેઓ US કોમર્શિયલ ફૉરેન સર્વિસિસની આધારભૂત સંસ્થા, US-IIC માં એક ટેક્નોલોજી મેંટર છે. તેઓએ 2018 માં SelectUSA summit સંમેલનમાં ભાગ લીધો હતો.

તેઓ વેપાર, સંચાલન, અને ટેક્નોલોજીના ક્ષેત્રમાં સંશોધન પણ કર્યું છે. તેમના શોધ પત્ર વિષય વસ્તુ પ્રત્યેની તેમની ઊંડી સમજ અને તેને લગતા ક્ષેત્રોમાં અસાધારણ યોગદાનને પ્રદર્શિત કરે છે. તેઓ gamification અને પ્રતિષ્ઠા સંચાલનને લગતા સોફ્ટવેર પર બે પેટેન્ટ ધરાવે છે.

તેઓ આંતરરાષ્ટ્રીય વેપાર તથા આતિથ્ય ટેક્નોલોજીના ક્ષેત્રમાં સતત યોગદાન આપતા રહ્યા છે જેને કારણે અને પોતાની શ્રેષ્ઠતાને લીધે તેઓને ઘણા પુરસ્કારોથી સમ્માનિત પણ કરવામાં આવ્યા છે.

- Certificate Of Appreciation From US Consulate General
- Award From Vision Foundation For Being Global Visionary
- Award From Oman Chamber Of Commerce & Industry

- Award from IIT-Bombay for Contribution in Empowering & Teaching Entrepreneurship
- Award From Kapol Business Council (KBC) For International Business

તેમણે માનવ દર્શન, ક્રિયા અને પ્રેરણા પર ચાર પુસ્તકો લખ્યા છે. અગ્રણી વ્યવસાયી નેતાઓ અને વિદ્વાનો દ્વારા તેમના પુસ્તકોનું સમર્થન કરવામાં આવ્યું છે.

- 2009 માં પ્રકાશિત "I See God in You", એક આધ્યાત્મિક પુસ્તક છે જે જીવનના સંઘર્ષનો સામનો કરવા માટે વ્યવહારુ માર્ગદર્શન પ્રદાન કરે છે. તે માનવ જ્ઞાન, ઇતિહાસ, ઇચ્છા, તર્ક, સ્વપ્ન, જુસ્સો, ટેવ અને વાસ્તવિકતાના શાશ્વત પ્રશ્ન અને દુનિયાના સારનું વર્ણન કરે છે.
- 2020 માં પ્રકાશિત Mindful Business પુસ્તક જીવન અને વેપાર વચ્ચે સંબંધ સ્થાપીને બંનેમાં સહયોગ સાધવા સકારાત્મક વિચારો અને સર્જનાત્મક વ્યવસાય પ્રથાઓને પ્રસ્તુત કરે છે. આ ઉપરાંત, તેમના લેખ હોટલ વિકાસ, કપોલ મિત્ર અને કપોલ સમાજ ડારપેન જેવી વ્યવસાયિક પત્રિકાઓમાં પણ પ્રસિદ્ધ થયા છે. આ ઉપરાંત, હિતેન નિયમિતપણે લિંક્ડિન પ્લસ, મીડિયમ અને એકેડેમિયા પર પોતાના વિદ્વતાપૂર્ણ લેખો પ્રકાશિત કરે છે.

તેમના પત્ની અલ્પા, સાકાર ચેરિટેબલ ફાઉન્ડેશનનું એક અભિન્ન અંગ છે. જેની શરૂઆત તેમણે હિતેનની સાથે મળીને કરી હતી. તે સાકાર ફાઉન્ડેશનના હેલ્થ ડિવિઝનના ચેરપર્સન છે અને સ્વસ્થ જીવન માટેના વિચારોના અમલીકરણની દેખરેખ રાખે છે.

શ્રી હિતેન ભુતા

******

પ્રસ્તાવના

આજે આપણે આદિ શંકરાચાર્યના આત્મ શતક વિશે વાત કરવા જઈ રહ્યા છીએ. આદિ શંકરાચાર્ય દ્વારા રચિત એક સ્તોત્ર છે જેના એક શ્લોક ઉપર આપણે વાત કરીશું. આદિ શંકરાચાર્ય 2500 વર્ષ પૂર્વ અવતરેલ એક ખૂબ જ અસરકારક, અને પરમજ્ઞાની મહાપુરુષ છે. જ્યારે તેઓ 8 વર્ષના હતા ત્યારે ગુરુ પાસે જ્ઞાન મેળવવા ગયા હતા.

આ વસ્તુઓને આપણે ક્યારે પણ ધ્યાનમાં નથી લીધી કે જે જીવનનું સર્વશ્રેષ્ઠ શિખર છે. આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિમાં જીવનની પરિપૂર્ણતા, જીવનનું સર્વોચ્ચ શિખર, જીવનની શ્રેષ્ઠતા, જીવનની પૂર્તિ, એની ઉપર આધારિત નથી કે કોણ કેટલા પૈસા કમાય છે અથવા તો તેની હેસિયત (મોભો) શું છે. આવું ક્યારે પણ વિચારવામાં આવતું નથી પરંતુ ભારતમાં જીવનની પરિપૂર્ણતા, શ્રેષ્ઠતા, જીવનનું સર્વોચ્ચ સ્તર એ માનવામાં આવે છે કે આપણને ખબર પડે, આપણે જાણી લઈએ કે આપણે કોણ છે. એટલે કે આપણે પોતાની જાતને ઓળખી લઈએ.

*****

આપણે પોતાની ઓળખ કેમ કરવી જોઈએ?

જે વ્યક્તિ પોતાને નથી ઓળખતો અથવા જેણે પોતાની જાતનો અનુભવ કર્યો નથી, તે ભલે ગમે તેટલી સફળતા પ્રાપ્ત કરી લે અથવા તો ગમે તેટલા પૈસા કમાઈ લે પણ તેના મનમાં જીવનનો અનુભવ એટલે ક્યારેક સુખ, ક્યારેક દુઃખ, ક્યારેક ખુશી, ક્યારેક તકલીફ એવો રહેશે. જેમ આપણે બહારની છબી નિહાળીએ છીએ તેવી જ રીતે અંદરની છબી નિહાળીશું તો આપણને દરેકના મનમાં આ જ ભાવના જોવા મળશે કે ક્યારેક ખુશી, ક્યારેક તકલીફ, ક્યારેક આનંદ તો ક્યારેક દુઃખનો અનુભવ. આવી જ રીતે આપણું જીવન ચાલ્યા કરે છે અને આવી જ રીતે જીવનનો અંત પણ આવી જાય છે. આ એક સાધારણ જીવન છે. પરંતુ આપણી સંસ્કૃતિ આપણને સમજાવે છે કે એક એવું જીવન પણ છે જ્યાં આપણું મન હમેશા માટે પરિપૂર્ણ આનંદમાં રહી શકે છે, જેને કહેવામાં આવે છે "ચિદાનંદરૂપમ્". ચિદ એટલે હંમેશા અને આનંદ એટલે પરમ આનંદમાં રહેવું. તમારી અંદર હમેશા માટે આનંદ રહે તે શક્ય છે, મનની આવી સ્થિતિ શક્ય છે. આપણી સંસ્કૃતિ આ વાતનો પુરાવો આપે છે અને આ સ્થિતિને પામી જવું એ આપણા જીવનનું ઉચ્ચ અને સર્વશ્રેષ્ઠ કર્મ છે.

જેમ કે આપણે નાના બાળકોને શીખવીએ છીએ કે બેટા, ડૉક્ટર બનો, એન્જિનિયર બનો, પૈસા કમાઓ, સમાજમાં નામ કમાઓ વગેરે વગેરે, પરંતુ તો આ સામાન્ય વાત છે. પણ આપણી સંસ્કૃતિની વાત કરીએ તો આપણી સંસ્કૃતિ કહે છે કે મનની એવી સ્થિતિ બનાવો કે આપણું મન હમેશા પરમ આનંદમાં જ રહે.

2500 વર્ષ પહેલા આદિ શંકરાચાર્યએ કહ્યું હતું કે મને તો આ જ પરમ આનંદને જાણવો છે અને આ પરમ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું છે. એ સમયે તેઓની ઉંમર માત્ર 8 વર્ષની હતી અને તેઓ ગુરુની શોધ માટે નીકળી ગયા. ગુરુએ તેમને પૂછ્યું, "બોલો, તમે કોણ છો?" આપણને કોઈ પૂછે છે કે તમે કોણ છો? તો આપણે જવાબ આપીએ કે હું એન્જિનિયર છું, હું વેપારી છું, હું પતિ છું, હું આ છું, હું તે છું, વગેરે વગેરે. પરંતુ આદિ શંકરાચાર્યજીએ ગુરુના પ્રશ્નનો ઉત્તર એક શ્લોક વડે આપ્યો, "મનોબુદ્ધ્યહંકાર ચિત્તાનિ નાહં". આપણે આ શ્લોકને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીશું કે શંકરાચાર્યજીએ એવું કેમ કીધું? એવું કેમ ના કીધું કે હું એક બ્રાહ્મણ છું, મારું નામ શંકરાચાર્ય છે. તેમણે કીધું-

"મનોબુદ્ધ્યહંકાર ચિત્તાનિ નાહં

ન ચ શ્રોત્ર જિહ્વે ન ચ ઘ્રાણ નેત્રે

ન ચ વ્યોમ ભૂમિર્ન તેજો ન વાયુઃ

ચિદાનંદ રૂપઃ શિવોSહમ્ શિવોSહમ્"

આ શ્લોક મોટો છે પરંતુ આપણે એક-એક કરીને સમજીશું. આ કેમ સમજવાનું? કારણ કે આ વાત સમજવાથી આનંદનો, ખુશીનો અને લાંબા સમય સુધી આનંદ ટકી રહેવાનો દ્વાર અને રસ્તાઓ ખુલી શકે છે. આપણે સંસ્કૃત સમજવામાં વધારે રસ નથી ધરાવતા પણ આનંદ પ્રાપ્ત કરવામાં, મજા લેવામાં બધાને રસ છે. મજા મેળવવા માટે આપણે કેટલું ફરતા રહીએ છીએ. આપણને મજા જોઈએ છે. કહેવાનો અર્થ છે કે મજા મેળવવાનો કે આનંદ મેળવવાનો રસ્તો, બધી જ ચાવીઓ આમાંથી મળી શકે છે. એટલા માટે આપણે આને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીશું.

*****

હું કોણ છું?

આ શ્લોકની શરૂઆત ક્યાંથી થાય છે, "કોણ છો તમે?" આપણને જો કોઈ પૂછે કે તમે કોણ છો? તો આપણે વિચાર કરીશું કે હું કોણ છું? હું આ છું, આમનો પુત્ર છું, આનો પતિ છું, મારી પાસે આટલા પૈસા છે, હું ક્યાંકનો પ્રેસિડેન્ટ છું, હું ઇન્ટરનેશનલ કમિટીનો સભ્ય છું, અમેરિકન છું, ઇન્ડિયન છું, હિન્દુ છું. આ બધું આપણે હું કોણ છું એ જાણવા માટે વિચારીએ છીએ. આ આપણો વિચાર છે.

શંકરાચાર્યજી કહે છે કે આ જે સમજણ છે, આ બધા જે વિચારો છે, તે તમે નથી. હવે આપણે આપણા જીવનના અનુભવ વિશે વાત કરવાના છીએ. કોઈ દર્શન શાસ્ત્રની વાત નથી કરવાના, કોઈ રહસ્યની વાત નથી કરવાના. જીવનનો સીધો અને સરળ અનુભવ શું છે? આ જીવનનો આપણો જે અનુભવ છે તે આપણે જોઈશું.

આગામી કેટલીક ક્ષણોમાં આપણે જોઈશું કે હું શું છું? હું કોણ છું? પોતાની માટે હું કોણ છું?

આ વાત સમજતાં પહેલા, તમે એમ વિચારીને ચાલો કે આપણું જે આખું જીવન છે, તે એક નિર્ણયની સાંકળ છે. એ નિર્ણય, વિકલ્પ કે જે આપણે લીધા છે. આ જે પૂરી યાત્રા છે એ નિર્ણયની યાત્રા છે. તમે કયા-કયા નિર્ણય લીધા છે? ક્યાં ભણવું છે, કયો કોર્સ કરવો છે, કઈ કૉલેજમાં જવું છે, કયો વેપાર કરવો છે, કોને પાર્ટનર બનાવવો છે, કોને નોકરી પર રાખવો છે, લગ્ન કરવા છે કે નથી કરવા, લગ્ન કરવા છે તો કોની સાથે કરવા છે, છોકરાઓને કેવી રીતે મોટા કરવા છે, આ બધા તમે નિર્ણય લીધા છે. ક્યાં રહેવું છે, મુંબઈમાં, બોરીવલીમાં, કાંદિવલીમાં, પાર્લામાં કે અમેરિકામાં રહેવું છે. આ બધા નિર્ણય આપણે લીધા છે. યોગા કરવા છે કે નહિ, મંદિર જવું છે કે નથી જવું, આ ચોપડી વાંચવી છે કે નથી વાંચવી વગેરે નિર્ણય તમે લીધા છે. અમારી મરજી છે કે અત્યારે અમે નિર્ણય લીધા, હવે આપણે આને બદલી પણ શકીએ છીએ અને અધવચ્ચે છોડી પણ શકીએ છીએ.

અર્થાત્ કે આ પૂર્ણ જીવન નિર્ણયની સાંકળ છે. તમામ નિર્ણયોની આપણા જીવન પર કંઈક ને કંઇક અસર થાય જ છે. તમે કઈ કૉલેજમાં અભ્યાસ કર્યો તેની થોડી અસર થાય છે, કયો વેપાર કર્યો તેની પણ થોડી અસર થાય છે. પરંતુ એક નિર્ણય એવો પણ છે કે જેની આપણા જીવન પર ઘણી મોટી અસર પડી શકે છે અને તેની અસર આખા જીવન સુધી રહે છે.

આપણે હજારો નિર્ણય લીધા છે, પરંતુ એક એવો નિર્ણય છે જે આપણા જીવનને સંપૂર્ણ રીતે ચલાવે છે અને જેની અસર આપણા જીવનમાં જન્મથી મૃત્યુ સુધી રહે છે.

*****

કયો નિર્ણય આપણા જીવનને સંપૂર્ણ રીતે ચલાવે છે?

એવો તે કયો નિર્ણય છે? એ છે, તમને જાણવાનો નિર્ણય. કે "તમે કોણ છો?" આ જે નિર્ણય તમે લીધો છે તે ખૂબ જ સ્વાભાવિક લાગે છે. પહેલા ક્યારેક એક વખત આપણે કોઈ નિર્ણય લીધો હતો અને હવે આપણે પોતાની જાતને એવી જ બનાવી દીધી છે અને આપણે એવી રીતે જ રહીએ છીએ.

આપણે ભૂલી પણ ગયા છીએ કે મેં પોતાની જાતને આવી બનાવી દીધી છે. આપણે એક નિર્ણય લઈએ છીએ અને એ નિર્ણય પહેલાના અસ્તિત્વને ભૂલી જઈએ છીએ. અને તે નિર્ણય પછીનું જે અસ્તિત્વ કે "હું આ છું", તે જ આપણને યાદ રહે છે. અને એવા આપણે બની જઈએ છીએ. જેવા નિર્ણય તમે પોતાના માટે લીધા તેવા જ તમે બની જાઓ છો. "હું કોણ છું" એ નિર્ણય આપણે કેવી રીતે લઈએ છીએ? લોકો આપણને કહે છે કે તમે આ છો, તમે આવા છો, તેવા છો અને આપણે તેને સ્વીકારી લઈએ છીએ.

*****

અનુક્રમણિકા

(પાઠ**-1)** 1

મનોબુદ્ધ્યહંકાર ચિત્તાનિ નાહં 1

અંતઃકરણ 1

મન 1

બુદ્ધિ 2

અહંકાર 3

ચિત્ત 4

સારાંશ 5

પાઠ**-2** 7

ન ચ શ્રોત્ર જિહ્વે ન ચ ઘ્રાણ નેત્રે 7

પાંચ ઇન્દ્રિયો તમે નથી 7

શ્રોત્ર **(**સાંભળવું**)** 9

જિહ્વે 9

નેત્ર 10

ઇન્દ્રિયો અને તમે અલગ છો 12

(પાઠ**-3)** 13

ન ચ વ્યોમ ભૂમિર્ન તેજો ન વાયુઃ 13

તમે પંચમહાભૂત નથી 13

ભૂમિ 14

પ્રવાહી **(**જળ**)** 16

વાર્તા **(**રાજા અને જ્ઞાની સાધુ**)** 17

વાયુ 18

તેજ 19

ખાલીપણું તમે નથી 20

પાઠ **– 4** 21

ચિદાનંદ રૂપઃ શિવોSહમ્ શિવોSહમ્” 21
મુખ્ય જગ્યા કઈ છે? 21
ચિદ એટલે હમેશા 22
આનંદ શું છે? 23
એક નાનકડું ધ્યાન કરીએ (મેડિટેશન) 25
શિવ 25
તમે પૂર્ણ છો 26
સાપેક્ષ ચેતના અને વાસ્તવિક ચેતના 27
અમારા અન્ય ભાગ 29

(પાઠ-1)

મનોબુદ્ધયહંકાર ચિત્તાનિ નાહં

અંતઃકરણ

ચાલો, શંકરાચાર્યના પ્રથમ શ્લોકમાં ચાર વસ્તુઓ જોઈએ. ભારતીય સંસ્કૃતિ કહે છે કે દુનિયા બે પ્રકારની છે: એક બહારની દુનિયા અને એક અંતઃકરણ (અંદરની દુનિયા). અંતઃકરણ એક તકનીકી શબ્દ છે. જેવી રીતે બહારની દુનિયા છે, બહારની દુનિયામાં જુદા-જુદા દેશો છે, જુદા-જુદા શહેરો છે, જુદી-જુદી વસ્તુઓ છે, પલંગ છે, પંખા છે, લેપટોપ છે, મોબાઇલ છે. એવી જ રીતે આપણી અંદરની દુનિયામાં પણ ચાર વસ્તુઓ છે. વેદોના સમયથી, હજારો વર્ષોથી આપણી સંસ્કૃતિએ આ ચાર વસ્તુઓને અંતઃકરણનો ભાગ માન્યો છે. આ આપણી અંદર છે અને તે છે- મન, બુદ્ધિ, અહંકાર અને ચિત્ત.

*****

મન

મન એટલે કે આપણા મનમાં જે વિચારો ચાલે છે, સંકલ્પો અને વિકલ્પો ચાલે છે તે. આપણે કહેતા પણ હોઈએ છીએ કે આજે મારું મન સારું નથી. જો કોઈને આપણે કહીએ કે ચાલો વ્યાયામ કરો, યોગા કરો, તો સામેવાળો વ્યક્તિ કહેશે કે ના, આજે મારું મન નથી.

કહેવાનો અર્થ કે આપણે મનની સાથે જોડાયેલા છીએ. જે મારું મન કહેશે તે જ હું કરીશ, એવું આપણે કહેતા પણ હોઈએ છીએ. મારું મન કહેશે, “હું એટલે કોણ?” મારું મન, મારા મનમાં જે વિચાર આવ્યો, હું તે છું. આપણે આપણા અસ્તિત્વને આપણા મનનું અસ્તિત્વ બનાવી દીધું છે. આપણે એમ વિચારીએ છીએ કે હું બીજું કંઈ નથી પણ આપણા મનમાં જે વિચારો ચાલે છે તે છું.

જેમ કે કાલે જ મારી પાસે ભારતથી કોઈનો ફોન આવ્યો અને તેઓ કહેવા લાગ્યા કે કોરોના વાયરસ એ ઘણી જ મોટી સમસ્યા બની ગઈ છે, પરિસ્થિતિ હજુ પણ વધારે ખરાબ થશે. તો મેં તેમને કહ્યું કે અત્યારે યૂરોપમાં તે નિયંત્રણમાં છે, એશિયામાં તો કાંઈ જ નથી. સારા એવા નિયંત્રણમાં છે. અમેરિકાના નિષ્ણાતો તો કહી રહ્યા છે કે 30 એપ્રિલ સુધીમાં બધું જ કંટ્રોલમાં આવી જશે. આમ પણ દુનિયામાં દર વર્ષે 50 લાખ લોકો તો પોતાનો જીવ ગુમાવી જ રહ્યા છે. માર્ચ મહિનામાં 50,000 લોકો વધારે ગુજરી ગયા. ઘણી દુઃખની વાત છે, બહુ જ ખરાબ થયું. તો તેઓ કહેવા લાગ્યા કે આ તો વિશ્વ યુદ્ધ જેવી સમસ્યા થઇ ગઈ છે. મેં કહ્યું, મોટી સમસ્યા નથી. તો તેઓને ખોટું લાગી ગયું. મને કહેવા લાગ્યા કે તમને કોઈ જ્ઞાન નથી, કાંઇ બોલશો નહિ. તમને ખબર નથી કે આ કેટલી મોટી સમસ્યા છે. તો મેં કીધું કે સારું, બહુ જ મોટી સમસ્યા છે.

કોઈ આપણા વિચારોનો અસ્વીકાર કરે તો આપણને દુઃખ થતું હોય છે. જેનો અર્થ એ કે આપણે મન સાથે જોડાઈ ગયા છીએ. જે આપણાં મનમાં વિચારો ચાલે છે, આપણને લાગે છે કે હું એ જ છું. જો આપણા વિચારો ખોટા થઇ જાય તો આપણને લાગે છે કે હું ખોટો થઇ ગયો. અરે તમે ક્યાં, અને તમારા વિચારો ક્યાં. જવા દો.

આપણે બાળપણથી જ મન, વિચારો, સંકલ્પો અને વિકલ્પોની સાથે જોડાઈ ચુક્યા છીએ. બાળકોને પણ આપણે કહીએ છીએ, “તારી શું ઈચ્છા છે? શું ખાવું છે?” આવી પરિસ્થિતિમાં તેને લાગે છે કે જે મારું મન છે એ જ હું છું.

મન આપણી પર નિયંત્રણ કરે છે. આપણને એવી કલ્પના પણ નથી કે આપણા મન સિવાય આપણું કોઈ અસ્તિત્વ પણ છે. મનમાં જે ચાલતું હોય તે ચાલવા દો. મન હોય કે ના હોય આપણે વ્યાયામ કરીશું ને કરીશું જ.

બસ બીજું કંઈ નહિ. યોગા કરવાના તો કરવાના જ, ભલે મન માને કે ન માને. તો આપણે એને બુદ્ધિ કહીએ છીએ અને આ આગળનું ચરણ છે.

તો જ્યારે તમે મનથી આગળ વધી ગયા તો તમને લાગશે કે તમે મનને પાછળ મૂકી દીધું. મોટાભાગના લોકો તો મનનાં સ્તર પર જ અટકી જાય છે. તેમનું માનવું છે કે હું મન જ છું અને જેવું મારું મન કહેશે હું એ જ કરીશ. હવે મારું મન બદલાઈ ગયું છે તો હું આ કરીશ, બસ બીજું કંઈ નહિ. કહેવાનો અર્થ કે આપણે મન સાથે બંધાઈ ગયા છીએ, એક સ્વરૂપ થઇ ગયા છીએ. આપણે ખુશ પણ થઈએ છીએ કે હું મારા મનથી જીત્યો છું, મારા મનનો કોઈ જ ભરોસો નથી, મારા મનમાં જે આવશે એ જ હું કરીશ.

આ મન એ તમે નથી. આપણે આ શીખી લીધું કે હું મન છું. પરંતુ આ કોઈપણ વિચાર એ તમે નથી.

*****

બુદ્ધિ

શંકરાચાર્યજી પ્રથમ કહે છે કે આપણે મન નથી. મનમાં જે કંઈપણ ચાલે છે તેને ચાલવા દો, તમે તે નથી. બીજું બુદ્ધિ છે. બુદ્ધિ એટલે ઈન્ટેલેક્ટ, "નિર્ણય લેવાની શક્તિ". એક તો આપણે જોયું મન, જ્યાં સંકલ્પ-વિકલ્પ અને વિચારો ચાલ્યા કરે છે. પછી આવી બુદ્ધિ, જેમાં આપણે નિર્ણય લીધો કે હું આમ કરીશ. ઘણા લોકો બુદ્ધિ સાથે જ જોડાઈ જાય છે. મારો નિર્ણય એટલે હું, મારો નિર્ણય ખોટો ના હોવો જોઈએ.

જેવું કે સ્ટોક માર્કેટમાં થાય છે. કોઈ માણસે સ્ટોક લીધો, વિચાર કરીને નિર્ણય લીધો. હવે જો તેને નુકસાન થઇ જાય તો તે માણસને લાગશે કે મારો નિર્ણય ખોટો ના હોઈ શકે અને પછી બીજા વધારે શેર ખરીદશે. કેમ? હું કોણ, મારો નિર્ણય, મારો નિર્ણય ખોટો મતલબ હું પણ ખોટો.

અત્યારે હું 25 વર્ષથી સોફ્ટવેરનું કામ કરી રહ્યો છું. 500 ખોટા નિર્ણય લઇ લીધા, 1000 નિર્ણય ખોટા થઇ ગયા. હવે જો આ નિર્ણય ખોટો નીકળ્યો તો બંધ કરી દો. પ્રયત્ન કર્યા, આ સોફ્ટવેર બનાવ્યું, આ પોર્ટલ બનાવ્યું, આમ કર્યું, તેમ કર્યું, અહિયાં ઓફિસ બનાવી, ત્યાં ઓફિસ બનાવી, નહિ ચાલે તો શું કરીએ, બંધ કરી દો.

પણ આપણે આપણા નિર્ણય સાથે જોડાઈ જઈએ છીએ. આપણી બુદ્ધિ સાથે જોડાઈ જઈએ છીએ. આપણે પછી વિચારીએ છીએ કે મારો નિર્ણય ખોટો થઇ ગયો, તો મારી બુદ્ધિ ખોટી થઇ ગઈ, મારી બુદ્ધિ ખોટી થઇ ગઈ તો હું ખોટો થઇ ગયો. પરંતુ એવું નથી, તમે કેવી રીતે ખોટા થશો? તમે તો બુદ્ધિથી પણ ઉપર છો. બુદ્ધિ સાથે તમારે કંઈ જ લેવા-દેવા નથી. બુદ્ધિથી તો તમારી ઓળખ થાય છે. હવે કોઈને કહો કે તમે બહુ જ હોંશિયાર છો, હોંશિયાર એટલે શું? એટલે કે તેની બુદ્ધિ હોંશિયાર છે, તે નિર્ણય સારા લે છે.

શંકરાચાર્યજી કહે છે કે તમે મન પણ નથી અને બુદ્ધિ પણ નથી. જુઓ, અનુભવ કરો અને વિચારો. તમે મન પણ નથી, બુદ્ધિ પણ નથી. અત્યાર સુધી આપણે એમ જ માનીએ છીએ કે હું મન છું, હું બુદ્ધિ છું. તમારી બુદ્ધિ, તમારું મન એમાંથી તમે કંઈ જ નથી. તમે ખૂબ જ અલગ છો.

એટલા માટે શંકરાચાર્યજી એ ઉદાહરણ આપ્યું છે, "રાતના અંધકારમાં દોરડું પણ સાપ જેવું દેખાય છે. દોરડામાં સાપ નથી, અંધારું છે", ધ્યાનથી જોયું જ નહિ એટલે દોરડું સાપ જેવું દેખાય છે અને ડર લાગે છે. દોરડાને જોઇને ડર લાગે છે, પણ હકીકતમાં આવું કંઈ જ નથી. એવી જ રીતે આપણે ધ્યાનથી જોતા નથી તો લાગે છે કે હું મન જ છું, બુદ્ધિ જ છું. પણ તમે તે નથી.

*****

અહંકાર

ત્રીજું શંકરાચાર્યજીએ કીધું, અહંકાર. "અહં" એટલે "હું", "આકાર" એટલે "મેં જે બનાવ્યું", સ્વયંને બનાવ્યો, અહંકાર. હું આ છું, હું તે છું, પ્રેસિડેન્ટ છું, સારી માતા છું, સારી પત્ની છું. ભારતના લોકો સંબંધો વિશે વધારે વિચારે છે. ભારત અને અમેરિકામાં શું અંતર છે? ભારતમાં આપણે સંબંધો વિશે વધારે વિચારીએ છીએ, આપણી જે ઓળખ છે તે સંબંધોથી જોડાઈ ગઈ છે. અમેરિકામાં લોકોની જે ઓળખ છે તે તેઓની સફળતાની સાથે જોડાયેલ છે,

સંપત્તિની સાથે જોડાયેલ છે. જેમ કે ભારતમાં લોકો વધારે એમ વિચારે છે કે હું એક સારો છોકરો છું, સારો પુત્ર છું, સારો પિતા છું, સારો ભાઈ છું, સારો પતિ છું, પત્ની છું, માતા છું, આપણી ઓળખ આ પ્રકારે વધારે થતી જોવા મળે છે. આ લોકોનો અહંકાર હોય છે. અહંકાર એટલે ખરાબ રીતે નહિ, આને ઘમંડ ના કહી શકાય.

અહંકારનો અર્થ કે તમે જે વિચારી લીધું કે તમે શું છો. ભારતમાં આપણે સંબંધો પર વધારે ધ્યાન આપતા હોઈએ છીએ કે આપણે કોણ છીએ. અમેરિકામાં લોકો વિચારે છે કે મારી પાસે પોશ ગાડી છે, મારી પાસે ટેસ્લા છે, મારી પાસે પૈસા છે, કરોડોનું ઘર છે, તે લોકો સંપત્તિ વિશે વધારે વિચારીએ છીએ કેમ કે તેમની ઓળખ સંપત્તિ સાથે જોડાઈ ગયેલ છે.

જે પણ હોય, કહેવાનો અર્થ કે આ જે તમે વિચાર્યું કે હું આ છું, તે પણ તમે નથી. સંબંધોની ઓળખ પણ તમે નથી, અહંકાર એ તમે નથી. એવું નથી કે આ ફક્ત તમે જ વિચાર્યું છે, લોકો પણ તમારા વિશે આવું જ વિચારે છે કે આ બહુ સારો માણસ છે, આ સારી માતા છે, સારી વહુ છે. ભારતમાં વહુ પણ એક મોટું એવું ઓળખપત્ર છે કે વહુ સારી જ હોવી જોઈએ. જો કોઈ પૈસા વાળા લોકો હોય તો એમને લોકો એવું પણ કહે છે કે તેમની ગાડી કેટલી સરસ છે, ટેસ્લા ગાડી છે, આશ્ચર્યજનક! આ જે અહંકાર બનાવી દીધો છે, એ પણ તમે નથી.

*****

ચિત્ત

છેલ્લે શંકરાચાર્યજી એવું પણ કહે છે કે ચિત્ત પણ તમે નથી. અંતઃકરણમાં ચાર વસ્તુઓ છે, મન તમે નથી, બુદ્ધિ તમે નથી, અહંકાર તમે નથી, અને ચિત્ત, ચિત્ત એટલે “ચેતનાને અનુભવવાની શક્તિ”, “અનુભવ અનુભવવાની ક્ષમતા”. ઘણા લોકો વસ્તુઓનો અનુભવ કરે છે. સમજો કે હું તમારી સામે છું, તમે મારો અનુભવ કરો છો. લોકોની ભાવનાઓનો અનુભવ કરો છો.

અનુભવ કરવાની ક્ષમતા આપણી પાસે છે, આપણે જોઈ શકીએ છીએ, આપણે સાંભળી શકીએ છીએ, આપણી અંદર જે ચાલી રહ્યું છે આપણે તેનો પણ અનુભવ પણ કરી શકીએ છીએ. આ જ તો જીવન છે કે આપણે અનુભવ કરી શકીએ છીએ, આપણે જાગૃત છીએ.

શંકરાચાર્યજી કહે છે કે ચિત્ત પણ તમે નથી. મન પણ તમે નથી, બુદ્ધિ પણ તમે નથી, અહંકાર પણ નથી, ચિત્ત પણ તમે નથી. અંતઃકરણની અંદર જે ચાર વસ્તુઓ છે, તે વસ્તુઓ આપણને સ્વયંની અંદર જોવા મળશે.

તમારા મનમાં સંકલ્પ-વિકલ્પ કેવી રીતે ચાલે છે? તમે કયા નિર્ણયો લીધા, તમારી બુદ્ધિ કેવી છે, તમારો અહંકાર કેવો છે, તમે સ્વયંની ઓળખાણ કઈ વસ્તુથી કરી છે. હું પત્ની છું, હું વહુ છું, હું પુત્રી છું કે હું સારી માતા છું અથવા તો પૈસા વાળો છું, હું એન્જિનિયર છું, હોંશિયાર છું, જે પણ વસ્તુથી તમે ઓળખાવો છો તે તમે નથી.

આપણું જીવન જે ચાલે છે એ આપણી પોતાની ઓળખથી ચાલે છે કે હું આ છું. સવારે ઉઠ્યા તો ખબર પડે છે કે હું આ છું. સવારે ઉઠી ગયો, મને ખબર છે કે હું આ કંપનીનો CEO છું, મારે આ કામ કરવાનું છે અને ઓળખાણથી કામ પણ નીકળી જતા હોય છે. આપણી બધી ઓળખાણ મન ઉપર, બુદ્ધિ ઉપર છે અને આ ઓળખાણ એ આપણે નથી.

*****

સારાંશ

તો પછી આપણે શું છીએ? જો આ 4 વસ્તુ નથી તો આપણે શું છીએ? શું રહી ગયું? શંકરાચાર્યજી કહે છે કે આ ચાર વસ્તુઓનો આપણને સીધો અનુભવ છે. મનનો આપણને સીધો અનુભવ છે, બુદ્ધિનો સીધો અનુભવ છે, અહંકારનો સીધો અનુભવ છે અને ચિત્તનો સીધો અનુભવ છે. રોજ નો, અને અત્યારે પણ આપણા મનમાં તેનો અનુભવ થઇ રહ્યો છે. અત્યારે પણ સંકલ્પ-વિકલ્પ ચાલી રહી રહ્યા છે. આ ચાર તમે નથી, તો પછી તમે કોણ છો?

આ એક અતિ શક્તિશાળી વાત છે. આ નિર્ણય જ બળવાન છે કે તમે કોણ છો? જો આ નિર્ણય બદલાય તો જીવન બદલાઈ જાય. માની લો કે એક છોકરી છે જેના લગ્ન નથી થયા, તે કુંવારી છે. હવે જો તેના લગ્ન થઇ જાય તો તેની ઓળખાણ જ બદલાઈ જાય. હવે તે કહેશે કે હું વિવાહિત છું.

એક નિર્ણય બદલવાથી આખું જીવન જ બદલાઈ જાય છે. નિર્ણય તો એક પળમાં લઇ શકાય છે પરંતુ પછી આખું જીવન બદલાઈ જાય છે. તો અત્યાર સુધી આપણો નિર્ણય શું છે? હું મન છું, બુદ્ધિ છું, અહંકાર છું, ચિત્ત છું. આ તમે નિર્ણય લીધો છે અને તે આપણે બદલી શકીએ છીએ.

શંકરાચાર્યજી કહે છે, કોણ છો તમે? અમે કોણ છીએ? શંકરાચાર્યજી કહે છે, તમે "ચિદાનંદ રૂપઃ શિવોડહમ્ શિવોડહમ્" છો. જેમ કે ઘઉં માંથી રોટલી બને છે, ચોખાનો ભાત બને છે, એવી જ રીતે આપણને બનાવવામાં જે કાચા સીધાનો ઉપયોગ થયો છે, તે આનંદ છે.

"ચિદાનંદ રૂપઃ" આપણે આનંદ રૂપ છીએ, આવું ભગવાન કહે છે. અત્યારે આપણને એ અનુભવ નહિ થાય, પરંતુ આપણે એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ કે આપણે "ચિદાનંદ રૂપઃ શિવોડહમ્ શિવોડહમ્" છીએ.

4 દિવસમાં 400 વાતો એવી હશે જ્યાં આપણો નિર્ણય ખોટો સાબિત થાય અને આપણે દુખી થઇ જઈએ, પરંતુ એ સમયે આપણે સ્વયંને યાદ અપાવવાનું છે કે આપણે "ચિદાનંદ રૂપઃ શિવોડહમ્ શિવોડહમ્" છીએ. કોઈ ગમે તેટલું કહે પણ તમે તમારું નામ તો બદલવાના નથી. કોઈ કહે કે તમારું નામ ફલાણું છે, ત્યારે આપણે કહીશું કે મારું નામ તો મને ખબર છે. આવી જ રીતે આપણે આનંદ સ્વરૂપ છીએ, એમ શંકરાચાર્યજી કહે છે.

*****

પાઠ-2

ન ચ શ્રોત્ર જિહ્વે ન ચ ઘ્રાણ નેત્રે

પાંચ ઇન્દ્રિયો તમે નથી

ભગવાન શંકરાચાર્ય કહે છે, "ન ચ શ્રોત્ર જિહ્વે", શ્રોત્ર એટલે સાંભળવું. હું કાન નથી, જીભ નથી, નાક નથી, નેત્ર પણ નથી. આવી રીતે જે પાંચ ઇન્દ્રિયો હોય છે, એ હું નથી. ચાર ઈન્દ્રિયોનાં નામ જણાવ્યા પણ ત્વચા (ચામડી) નું નામ જણાવ્યું નહિ, પરંતુ ત્વચાનો સમાવેશ કાનમાં જ થઇ જાય છે અને જીભમાં પણ થાય છે. તો "ન ચ શ્રોત્ર જિહ્વે ન ચ ઘ્રાણ નેત્રે" આ 5 વસ્તુ હું નથી, એમ શંકરાચાર્યજી કહે છે. હવે આ વિશે આપણે થોડો અનુભવ કરીશું અને સમજીશું.

ચાલો આને એક ઉદાહરણ સાથે સમજીએ. આપણા અસ્તિત્વની અને ટીવીના અસ્તિત્વની તુલના કરીશું. ટીવીને ચાલુ કરવા માટે શું જોઈએ? બે વસ્તુઓની જરૂર પડે, એક વિજળી અને બીજું કેબલ કનેક્શન. એવી જ રીતે આપણા જીવનને ચલાવવા માટે વિજળી એટલે કે પ્રાણ જોઈએ. શ્વાસ નહિ ચાલે તો આપણે જીવતા પણ નહિ રહી શકીએ. કેમ કે અંદર મગજ સુધી બહારની દુનિયાની જાણકારી કેવી રીતે પહોંચશે? જેવી રીતે ટીવીમાં કેબલ કનેક્શન હોય છે, એવી જ રીતે આપણી અંદર પણ જાણકારી જવા માટે પાંચ વસ્તુઓ હોય છે: કાન, જીભ, આંખ, નાક અને ત્વચા. આ પાંચ જગ્યાએથી આપણી અંદર જાણકારી જાય છે.

જે જગ્યાએથી જાણકારી આપણા મગજમાં પહોંચે છે તે જગ્યાને ઇન્દ્રિય કહેવામાં આવે છે. ટીવીમાં વિજળી અને કેબલ કનેક્શન આવતા જ ટીવી ચાલવા લાગે છે, સમાચાર આવે છે, ગીતો આવે છે, મનોરંજન આવે છે. એવી જ રીતે આપણી અંદર શક્તિ આવી ગઈ, શ્વાસ ચાલુ છે અને પાંચ ઇન્દ્રિયો મારફતે ઈનપુટ આવી ગયું.

હવે જો એકાએક ટીવીમાં તમારો ફોટો આવી ગયો અને કોઈ પૂછે કે તમે ક્યાં છો? તો આપણે જવાબ આપીશું કે હું અત્યારે ટીવીમાં છું. પરંતુ તમને ખબર છે કે તમે એમ જ કહી રહ્યા છો, તમે ટીવીમાં નથી. હવે માનો કે તમે બધા બેઠા છો, પરિવાર સાથે બેઠા છો. ઘણા બધા લોકો પરિવાર સાથે બેઠા હશે, તો ટીવીમાં જોઇને તમારા પરિવારમાંથી કોઈ પૂછશે કે આ કોણ છે, હિતેન ભાઈ કોણ છે? તમે જવાબ આપશો કે આ હિતેન ભાઈ છે. મોબાઈલમાં, લેપટોપમાં કહેશે કે હું તમને જોઈ રહ્યો છું. પરંતુ તમે જાણો છો કે તે જે દેખાય છે તે તમે નથી. તમે મોબાઈલ હાથમાં લઈને એમ ના કહી શકો કે આવો-આવો હિતેન ભાઈ, તમે મારા ઘરે આવો. હિતેન ભાઈને ચા પિવડાવો, લેમન જ્યુસ પિવડાવો. તમે મોબાઈલને ચા નહિ પિવડાવો કેમ કે તમને ખબર છે કે આ જે મોબાઈલ કે લેપટોપ પર દેખાઈ રહ્યું છે એ હિતેન ભાઈ નથી. માત્ર કહેવા ખાતર તમે કહી શકો કે, આ હિતેન ભાઈ છે. તમને ખબર છે કે હું તો અહીં અમેરિકામાં બેઠો છું અને તમને જે દેખાઈ રહ્યું છે તે માત્ર મારો ફોટો છે. આ વાત તો સ્પષ્ટ જ છે કે તમને જે હું દેખાઈ રહ્યો છું, તમે તેને ચા-નાસ્તો નહિ આપો.

તેવી જ રીતે મગજમાં એક સ્વયંની છબી સર્જાય છે, પરંતુ તમે તે નથી. જે પણ કંઈ વસ્તુ ઇન્દ્રિયો મારફતે આવી તેનાથી આપણા મગજમાં એક છબી સર્જાઈ, પરંતુ તમે તે નથી.

ચાલો આ વાતને હજુ થોડી વધુ સારી રીતે સમજીએ. શંકરાચાર્યજીએ પહેલા શ્લોકમાં કીધું, "મનોબુદ્ધ્યહંકાર ચિત્તાનિ નાહં". આ આપણી એક અંદરની દુનિયા છે. તમારી અંદર શું ચાલી રહ્યું છે તેની જાણ તમારા સિવાય કોઈને પણ નથી. તેને આપણે એક અદૃશ્ય, ખાનગી દુનિયા કહી શકીએ. હવે શંકરાચાર્યજી આપણને ખાનગી દુનિયાથી બહાર લાવી રહ્યા છે. જે ખાનગી, અદૃશ્ય દુનિયા આપણે ઊભી કરી છે, તેનાથી બહાર લાવી રહ્યા છે.

સવારે ઉઠ્યા, સપનું ચાલી રહ્યું છે. એમાં કલ્પના કરીશું કે હું પ્રાઈમ મિનિસ્ટર છું. જેવી જ આંખ ખૂલે તો ખબર પડે કે, "હું પ્રાઈમ મિનિસ્ટર નથી", મારે તો સવારે ઉઠીને કચરો વાળવાનો છે, ઘરમાં કામ કરવાનું છે. તો આ

એક ખાનગી દુનિયા છે, અદૃશ્ય છે જે કોઈને દેખાતી નથી. શંકરાચાર્યજી કહે છે કે તે તમે નથી. શંકરાચાર્યજી હવે આપણને અદૃશ્યમાંથી દૃશ્ય તરફ લઇ જઈ રહ્યા છે, ખાનગીમાંથી સામાજિક તરફ લઇ જઈ રહ્યા છે.

કેમ કે તમે એકલા જે જાણો છો, માનો છો, તેને નકારવું, તેનું ખંડન (અસ્વીકાર) કરવું, સરળ છે. પરંતુ જે દુનિયા માને છે તે ખાનગી નથી, જાહેર છે. જે દુનિયા માને છે, તે પણ આપણે નથી, આ પણ ખોટું છે. શંકરાચાર્યજી તમને ખાનગીમાંથી જાહેર, અદૃશ્યમાંથી દૃશ્ય તરફ લઇ જઈ રહ્યા છે. આ જે છે "ન ચ શ્રોત્ર જિહ્વે ન ચ ઘ્રાણ નેત્રે", આ તમામ ઇન્દ્રિયોથી આપણે જોડાયેલા છીએ.

આપણે આ પાંચ ઇન્દ્રિયો સાથે જોડાયેલા છીએ. આ ઇન્દ્રિયોથી બનેલ જે હકીકત છે તે ખાનગી નથી, સામાજિક છે, જાહેર છે. જેવી રીતે પહેલા મગજથી વિચાર્યું કે હું પાતળો છું તો આ એક ખાનગી સત્ય થયું. પરંતુ હું પાતળો છું એ ખાનગી નથી, આ જાહેર છે. બધા જ કહે છે કે હિતેન ભાઈ તમે કેટલા પાતળા થઇ ગયા છો, તમે કોરોનો વાયરસનું વધારે ટેન્શન લેતા લાગો છો. આને જાહેર કહેવાય.

હવે હું કોઈને કહું, અરે ભાઈ, હું કાંઇ પાતળો નથી, તો કહેશે કે ના-ના તમે પાતળા છો. જાહેર સત્યને નકારવું કઠિન છે. તમે પોતાના વિશે જે માની લીધું છે તે તમે કહી પણ શકો છો કે હું આવો નથી, પણ જે બધા માને છે, જાહેર છે, એ વાતને નકારવી અતિ કઠિન છે.

જે ખાનગી છે એ પણ તમે નથી, અને જાહેર છે એ પણ તમે નથી. શંકરાચાર્યજી કહે છે કે ઇન્દ્રિયો વડે ઊભી થયેલ જે દુનિયા છે તેમાં આપણે ઘુસી ગયા છીએ અને પોતાને ભૂલી ગયા છીએ.

*****

શ્રોત્ર (સાંભળવું)

જેમ કે આજના યુગમાં તમે લોકોને જુઓ છો કે ટ્રેનમાં બેઠા હોય અને ઈયર ફોન લગાવી દીધા એટલે બસ પોતાની દુનિયામાં ખોવાઈ જાય છે. સાંભળવાની જે પ્રક્રિયા છે, સાંભળવાની જે ઇન્દ્રિયો છે તેમાં ખોવાઈ જાય છે. એ સમયે તમે જો કોઈનો ફોન છીનવી લો અને કહો કે ગીત નથી સાંભળવાનું તો સામે વાળો વ્યક્તિ બોલશે કે હું મરી જઈશ. કહેવાનો અર્થ કે સાંભળવાની ક્રિયા જોડે તે એક થઇ ગયા છે. તમે પોતાની માટે કલ્પના કેવી રીતે ઘડી? કોઈને તમે સાંભળ્યા અને સ્વયંને એ સ્થાને મૂકી દીધા. મને કેટલા બધા લોકોએ કીધું કે તમે પાતળા છો, તમારે ચશ્મા છે, તમારા વાળ સફેદ થવા લાગ્યા છે. કોઈ-કોઈ તો એવું પણ કહે છે કે તમે હોંશિયાર છો જ્યારે કોઈ-કોઈ કહે છે કે તમે ગાંડા છો. આપણે જે સાંભળીએ છીએ તેની સાથે એકરૂપ થઇ જઈએ છીએ, તેમાં ખોવાઈ જઈએ છીએ.

જે તમે સાંભળી રહ્યા છો, તે તમે નથી. શંકરાચાર્યજી કહે છે. "ન ચ શ્રોત્ર", સાંભળવામાં કંઇજ નથી. તમે મોટા છો, સાંભળવાથી ઘણા મોટા છો, વિરાટ છો. સાંભળવું અને તમે, બંને અલગ છે, તેનો કોઈ જ સંબંધ નથી.

જેવી રીતે તેલ અને પાણી અલગ છે. ઇન્દ્રિયો અને તમે અલગ છો. તમે પોતાની માટે જે પણ કંઈ વિચાર્યું છે, સમજ્યું છે કે હું આ છું. આ છબી સાંભળવાથી તૈયાર થઇ.

*****

જિહ્વે

બીજી એક વસ્તુમાં આપણે તલ્લીન થઇ જઈએ છીએ, જે ઇન્દ્રિયોમાં આપણે તલ્લીન થઈ જઈએ છીએ તે છે જિહવા. સૌપ્રથમ તો આપણે તલ્લીન થઈએ છીએ સાંભળવામાં, અને બીજા ક્રમે આપણે તલ્લીન થઈએ છીએ ભોજનમાં. શંકરાચાર્યજી કહે છે, "ન ચ શ્રોત્ર જિહ્વે".

તમે બધા ઘણા નસીબદાર છો કે અત્યારે આ વાંચી રહ્યા છો. ભગવાનની તમારા પર બહુ જ કૃપા છે. કેમ કે તમારી પાસે ઈન્ટરનેટ છે, મોબાઈલ છે, સ્માર્ટફોન છે, વિજળી છે, શાંતિથી બેઠા છો, તમારી પાસે ખાવાનું છે, ઘર છે. આનાથી મોટા નસીબદાર કોને કહેવાય? તમને શું તકલીફ છે? આનંદ કરો. લોકડાઉન થઇ ગયું તો શું, ઘરે બેસો, મજા કરો, તમે સ્વસ્થ છો. પરંતુ આપણને તકલીફ શું છે? ખાસ કરીને ભારતમાં, મુંબઈવાળાઓને તકલીફ છે કે તેઓ નીચે પણ નથી ઉતરી શકતા. નીચે ઉતરીને શું કરવું છે? વડાપાઉં, સમોસા, ભેળ, ફાફડા, ક્યાં છે તે જોવું છે.

તેઓ ભોજનની સાથે એક થઇ ગયા છે. ખાવામાં તલ્લીન, પરિવાર છે, તંદુરસ્ત છે, તેમ છતાં પણ ખાવામાં તલ્લીન થઇ ગયા છે. આપણે ભોજન સાથે પોતાને જોડી લીધા છે, સંબંધોને જોડી લીધા છે. બધું જ ભોજન પર નિર્ભર છે, આપણું અસ્તિત્વ ભોજન સાથે જોડાઈ ગયું છે. ખરેખર તો તમારે ભોજન સાથે કંઇજ મતલબ નથી, હકીકતમાં તમે વિરાટ છો. એક વર્ષ સુધી પાઉંભાજી નહિ ખાવો તો પણ ચાલશે, તમે જીવિત રહી શકો છો. કેટલાક લોકો મને એવું કહે છે, મારી પત્નીને કહે છે કે કમાલ છે, તમે ચા નથી પીતા! લોકો ભોજન સાથે જોડાઈ ગયા છે, "ન ચ શ્રોત્ર જિહ્વે" અને વાણી સાથે પણ જોડાઈ ગયા છે.

જેમ કે તમે કોઈ વાત કહી દીધી, આપણે અભિપ્રાય આપતા હોઈએ છીએ કે આ વ્યક્તિએ આમ ના કરવું જોઈએ, અમેરિકાના પ્રેસિડેન્ટે આવું ન કરવું જોઈએ, આણે આમ કરવું જોઈએ. જો તમારી વાતને લઈને કોઈ કહે કે તમે ખોટા છો, તો આપણે થશે કે હું ખોટો થઇ ગયો?

આપણી વાત કપાઈ જાય તો લાગે કે આપણે જાતે જ પૂરા થઇ ગયા. જીભ વડે તમે જે કાંઇ પણ બોલો છો, તે તમે નથી. તમે જે કીધું તે બધું ઠીક છે, કોઈને સારું નહિ લાગે તો કહેશે કે તમારી વાત બરાબર નથી. તો પણ ઠીક છે.

*****

નેત્ર

"ન ચ શ્રોત્ર જિહ્વે ન ચ ઘ્રાણ નેત્રે", નાક સાથે જોડાઈ ગયા, ગંધ સાથે જોડાઈ ગયા, નેત્ર, આંખો સાથે જોડાઈ ગયા. આંખો વડે જે પણ કાંઇ દેખાય છે એ આપણે નથી. ચાલો આ વાતને એક ચમત્કાર વડે સમજીએ. તમે મોટા છો એનો અર્થ એવો તો નથી કે તમે આકાશને પકડીને કોઈ બોટલમાં બંધ કરી શકો.

એટલા માટે આપણે કહીએ છીએ કે ભગવાનના દર્શન કરો. ભારત સિવાય બીજી કોઈ પણ સંસ્કૃતિમાં એવું કહેવામાં નથી આવતું કે ભગવાનના દર્શન કરો. બીજા ધર્મોમાં ચર્ચમાં લેક્ચર સાંભળવા જાય છે, નમન કરવા, પૂજા કરવા, પણ આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિમાં કહે છે કે ભગવાનના દર્શન કરો. એટલે કે ભગવાન પર ધ્યાન આપો.

જેની પર ધ્યાન આપીએ, જે વસ્તુ જોઈએ, એની સાથે આપણે જોડાઈ જઈએ છીએ. આપણે ભગવાન પર તો ધ્યાન આપતા જ નથી અને બીજી બાજુ આખો દિવસ આપણે જે આંખો વડે જોઈએ છીએ તેની સાથે આપણે જોડાઈ જઈએ છીએ. તમે આંખો વડે જે પણ જુઓ છો તે તમે નથી. હવે સમજો કે તમે કોઈ અરીસો જુઓ છો, કાંચ જુઓ છો અને કોઈ પૂછે કે અરીસામાં કોણ છે? તો તમે કહેશો કે એ હું છું. પણ તમે એ નથી. આંખ વડે જે દેખાય છે, આંખ વડે જે બને છે, આંખો વડે જે સંકેત તમારા મગજમાં ગયો, એ તમે નથી. આ હકીકત આપણે બનાવી છે.

ચાલો એક ઉદાહરણ જોઈએ. હું મારા જ જીવનનું ઉદાહરણ આપું છું, થોડું સરળ થઇ જશે. આપણને ઇન્દ્રિયો વડે જે મળ્યું છે એ આપણે નથી. લગભગ 25 વર્ષ પહેલાની પહેલાની વાત છે. મેં નવો-નવો વ્યાપાર શરુ કર્યો હતો. અમે વેબસાઈટ બનાવીએ છીએ. અમારા એક સગા છે જે કોઈ બિલ્ડરને ત્યાં નોકરી કરતા હતા. એ સમયે બિલ્ડરોનું ઘણું નામ હતું, પૈસા હતા, ગુંડા હતા. તેમણે કીધું કે મારા શેઠ બિલ્ડર છે, તેમને તમે મળવા આવજો. તેમને નવી બિલ્ડિંગ માટે ડિઝાઈન, ગ્રાફિક્સ તૈયાર કરવા છે. હવે આ જે મારા સગા છે, તે મને ઘણા વ્હાલા છે. હું એમ વિચારું છું કે એ મારા સુખ-દુઃખના સાથી છે. જ્યારે એમણે પૂછ્યું કે તમે કેટલા પૈસા લેશો, તો મેં કીધું, તમારા શેઠ છે તો કંઈ વાંધો નહિ. હું આવું છું, કરી આપીશું, સારો આઈડિયા આપીશું. હું તો એકદમ ખુશ થઇ ગયો કે મારા સગા છે અને તેમના શેઠને કંઇક તો ફાયદો થશે. તેમની ઓફિસ કાંદિવલી વેસ્ટમાં જ છે. જે સમયે મને બોલાવ્યો હતો, હું બેગ લઈને ત્યાં પહોંચી ગયો. ત્યાં એક મોટું ટેબલ હતું અને ચાર પાંચ જણા ઊભા હતા, ગુંડા, પહેલવાન જેવા લાગતા હતા. પહેલા મને બહાર બેસાડ્યો અને પછી અંદર લઇ ગયા. એક વ્યક્તિએ મને કીધું, અહીં બેસી જાઓ અને હું ત્યાં બેસી ગયો. મેં મારું પ્રેઝન્ટેશન ચાલુ કર્યું અને બસ 2 થી 4 જ લાઈન બોલ્યો હોઈશ, મારા સગા પણ ત્યાં જ ઊભા હતા. બિલ્ડરને એકદમ કંઈ થયું અને તેમને ગુસ્સો આવી ગયો. શું થયું હતું, ખબર નહિ પણ તે કહેવા લાગ્યો કે તમારું ભાષણ બંધ કરો અને બોલ, કેટલા પૈસા લઈશ? હું ત્યાંથી ઊભો થઇ ગયો. મેં કીધું કે હું કાંઇ પૈસાનો ભિખારી નથી. મારા સગાએ બોલાવ્યા હતા એટલે હું આવ્યો. એવું ના સમજશો કે હું પૈસાનો ભિખારી છું.

કોઈ આપણને કહે કે તમે પૈસાના ભિખારી છો, તો આપણને બહુ જ ગુસ્સો આવી જાય છે. કારણ કે પૈસાથી તમારી કિંમત નક્કી નથી થતી. પણ જ્યારે આપણને કોઈ એવું કહે કે તમે પૈસાના ભિખારી છો, તો આપણને અપમાન જેવું લાગે. આપણે ઇન્દ્રિયોના ભિખારી બની ગયા છીએ, તેમની ઉપર નિર્ભર થઇ ગયા છીએ. એનાથી આપણે છીએ એવું આપણને લાગે છે.

પૈસાના ભિખારી, એટલે શું? પૈસાના ભિખારી એટલે કે આપણે પૈસાથી મળતી વસ્તુઓ વડે આપણી કિંમત આંકી છે. પૈસાના ભિખારી એટલે જે વસ્તુ પૈસાથી મળે છે, તેનાથી આપણે આપણી કિંમત આંકી છે. આપણને એ પસંદ નથી કે આપણે આપણી કિંમત પૈસાથી મળતી વસ્તુઓ વડે આંકીએ. કહેવાનો અર્થ કે જેવી રીતે પૈસાથી મળતી વસ્તુઓ વડે તમારી કિંમત આંકી ન શકાય તેવી જ રીતે ઇન્દ્રિયોથી તમે કોણ છો, એ નિર્ણય થઇ ન શકે.

*****

ઇન્દ્રિયો અને તમે અલગ છો

ભોજનમાંથી જે સ્વાદ મળે છે, તેના દ્વારા તમારા અસ્તિત્વનો નિર્ણય નથી થતો. દેખાવથી, સાંભળવાથી, સ્પર્શથી, ગંધથી જે વસ્તુઓ નિર્માણ થાય છે, તેનાથી તમારો નિર્ણય નથી થતો. આપણે ઇન્દ્રિયોના ભિખારી નથી, આપણે સમ્રાટ છીએ.

અત્યારે આપણે શું બની ગયા છીએ? આપણે ઇન્દ્રિયોના ભિખારી થઇ ગયા છે. સ્વાદ માટે, જોવા માટે, સાંભળવા માટે ઇન્દ્રિય જોઈએ.

શંકરાચાર્યજી કહે છે કે આપણે ભિખારી નથી. આપણે મોટા છીએ, "ન ચ શ્રોત્ર જિહ્વે ન ચ ઘ્રાણ નેત્રે". જ્યારે પોતાનો અનુભવ કરીશું ત્યારે જાણ થશે કે આપણે ઇન્દ્રિયો કરતા પણ મોટા છીએ. ઇન્દ્રિયો વડે જે મળી રહ્યું છે તેના કરતા આપણે વિરાટ છીએ. તમે બધાએ આ વાતને શોધવા માટે સાધના કરી અને તેથી આ પુસ્તક વાંચી રહ્યા છો.

આ બધાથી મને ખૂબ જ સારું લાગે છે. જો તમે બુર્જ ખલીફા જોવા જશો તો બધાને તેના અનુભવ વિશે જરૂરથી જણાવશો. ઠીક એવી જ રીતે, તમારી સાથે આ વાતો શેર કરતા મને પણ ખૂબ જ સારું લાગી રહ્યું છે. આ પણ ગર્વની વાત છે કે આપણા ભારતમાં આવા મહાપુરુષો, આવા વિદ્વાન પુરુષો થયા છે જેઓએ પોતાના અસ્તિત્વને ખૂબ જ ઊંડાણપૂર્વક સમજ્યું છે, પોતાની જાતને ઊંડાણપૂર્વક સમજી અને પછી કહ્યું, "ચિદાનંદ રૂપઃ શિવોऽહમ્ શિવોऽહમ્". તમે આનંદ સ્વરૂપ છો.

*****

(પાઠ-3)

ન ચ વ્યોમ ભૂમિર્ન તેજો ન વાયુઃ

તમે પંચમહાભૂત નથી

તમે પંચમહાભૂત નથી. "ન ચ વ્યોમ ભૂમિર્ન તેજો ન વાયુઃ". આ વાતને ધ્યાનથી સમજીશું. આપણી સંસ્કૃતિ કહે છે કે આપણે અને આ આખું અસ્તિત્વ પંચમહાભૂતોથી બનેલ છે. તે પંચમહાભૂત કયા છે? પૃથ્વી, જળ, વાયુ, તેજ (પ્રકાશ) અને આકાશ.

આપણી સંસ્કૃતિ કહે છે કે આ પંચમહાભૂતોથી આખી દુનિયા અને આપણે બનેલા છીએ. આપણું દર્શન શાસ્ત્ર ઉઠાવીને પણ જોઈ લો, શંકરાચાર્યજીનું સ્તોત્ર પણ જોઈ લો. બધી જગ્યાએ આ જ વાત કહેવામાં આવી છે. આ જ વાત આજના વૈજ્ઞાનિકોને કહેશો, તો જવાબ મળશે કે, આ બધું ખોટું છે. આ છોડવાઓ-વૃક્ષો જુઓ, સિંહ જુઓ, વાઘ જુઓ, સૂરજ જુઓ, ચાંદ જુઓ, આ બધું થોડું આ પાંચ વસ્તુઓથી બનેલું છે. આ ચશ્મા જુઓ, આ થોડા કોઈ પાણીથી બનેલા છે? તો આવા સમયે આપણે તેમને શું જવાબ આપીશું?

આપણે તો કહીએ છીએ કે આપણે પંચમહાભૂત છીએ. પરંતુ દર્શન શાસ્ત્ર, ભૌતિક વિજ્ઞાનની સાથે ચાલવું જોઈએ. શંકરાચાર્યજી જેવા વિદ્વાન પુરુષ, આપણા ઋષિઓ એવું કહે છે કે પંચમહાભૂતોથી આખી સૃષ્ટિની રચના થયેલ છે, તો આનો શું અર્થ થશે?

આનો અર્થ જે લોકો ઊંડાણપૂર્વક સમજે છે તેઓ જાણે છે કે ઋષિઓ શું કહેવા માંગે છે. આનો અર્થ છે કે આ પૃથ્વીમાં, આ બ્રહ્માંડમાં બે વસ્તુઓ છે. જેનો વિજ્ઞાન પણ સ્વીકાર કરે છે (પદાર્થ અને ઉર્જા). જેવી રીતે તમારા ઘરમાં વિજળી આવી રહી છે તો એમાં એક તાર છે અને બીજી વિજળી છે જે તાર મારફતે પસાર થાય છે. તાર એ ભૌતિક પદાર્થ છે અને વિજળી એ ઉર્જા છે. આમ બે વસ્તુ થઇ ગઈ: પદાર્થ અને ઉર્જા. પદાર્થ અને ઉર્જાથી આ પૂરો સંસાર બનેલો છે. આ વાતને ભૌતિક વિજ્ઞાન પણ માને છે. આપણે કહીએ છીએ કે પાંચ મહાભૂત છે, પણ વિજ્ઞાન માને છે કે બે જ વસ્તુઓ છે - એક પદાર્થ અને બીજી ઉર્જા.

ભૌતિક વિજ્ઞાનમાં જો તમે થોડા વધારે ઊંડાણમાં જશો તો પદાર્થની ત્રણ સ્થિતિઓ હોય છે. કોઈપણ પદાર્થ કે વસ્તુ ત્રણ સ્થિતિઓમાં હોઈ શકે છે: ઘન (સોલિડ), પ્રવાહી અને વાયુ (વરાળ). જેમ કે પાણીની પણ ત્રણ સ્થિતિ છે, બરફ, પાણી અને વરાળ. પદાર્થની ત્રણ સ્થિતિઓને વિજ્ઞાન પણ માને છે. તેવી જ રીતે ઉર્જા માટે બે વસ્તુ હોવી જરૂરી છે, એક ઉર્જા અને બીજું માધ્યમ કે જેના આધારે ઉર્જાનું પ્રવાહ વહી શકે. આમ કુલ મળીને પાંચ વસ્તુઓ થઇ. પદાર્થમાં ત્રણ સ્થિતિઓ થઇ - ઘન, પ્રવાહી અને વાયુ. અને ઉર્જામાં બે વસ્તુઓ છે, ઉર્જા અને માધ્યમ.

આપણી સંસ્કૃતિ અને આપણા ઋષિઓએ કહ્યું કે ઘન એટલે પૃથ્વી, પૃથ્વીમાં ઘન તત્વ છે. જળમાં પ્રવાહી તત્વ છે. વાયુમાં વરાળ તત્વ છે. જેનાથી ઉર્જા વહી શકે. તો આપણે પણ એ જ કહીએ છીએ અને ભૌતિક વિજ્ઞાન પણ એ જ કહે છે. ઘન, પ્રવાહી અને વાયુ, ઉર્જા અને માધ્યમ, આ પાંચ વસ્તુઓને છોડીને બીજું કંઇજ નથી.

આખા બ્રહ્માંડમાં આ પાંચ જ સ્થિતિ હોઈ શકે છે. ઘન, પ્રવાહી, વાયુ, ઉર્જા અને માધ્યમ. અમે પણ આ જ કહીએ છીએ, શંકરાચાર્યજી પણ આ જ કહે છે, ઋષિઓ પણ આ જ કહે છે. ઘન એટલે પૃથ્વી, પ્રવાહી એટલે જળ, વરાળ એટલે વાયુ, ઉર્જા એટલે અગ્નિ, માધ્યમ એટલે આકાશ.

*****

ભૂમિ

ભગવાન શંકરાચાર્યજી કહે છે કે આ પંચમહાભૂત એટલે હું નથી. હું વ્યોમ નથી, ભૂમિ નથી, પ્રકાશ નથી, વાયુ નથી અને આકાશ પણ નથી. એનાથી મારી કોઈ જ ઓળખ નથી. હવે જો આ વાત સાંભળીશું તો આપણે પણ કહીશું કે, અમે પણ આ જ માનીએ છીએ. તમે એમ નહિ વિચારો કે હું ભૂમિ છું. એટલે તમે પણ શંકરાચાર્યજી બની ગયા! આવું આપણે વિચારી શકીએ છીએ.

એટલા માટે આ "સ્વયંની શોધ યાત્રા" ને થોડી વધારે ઊંડાણમાં જોવી પડશે. જો આમ જ વાંચી લઈશું તો લાગશે કે, હું તો પરમજ્ઞાની બની ગયો. પરંતુ વધારે સારી રીતે સમજવાની જરૂર છે.

ભૂમિ એટલે શું? તમારા અસ્તિત્વમાં જે ઘન, સ્થિર વસ્તુઓ છે જેનાથી તમે પોતાની જાતને જોડી લીધી છે. તમે સમજો છો કે તે વસ્તુ મારા અસ્તિત્વનો ભાગ છે, પણ તમે તે નથી.

ચાલો, સરળ રીતે સમજીએ. માની લો કે કોઈ પૈડર રોડ પર રહે છે. પૈડર રોડ એ મુંબઈમાં પૈસાવાળાઓનો વિસ્તાર છે. કોઈને તમે પૂછો કે તમે ક્યાં રહો છો? તો કહેશે કે પૈડર રોડ. હવે જો આ પૈડર રોડવાળાને વિરારમાં મોકલી દો, તો તે કહેશે કે હું તો મરી ગયો. કેમ કે તે પૈડરની ભૂમિ સાથે જોડાઈ ગયો છે, એક થઇ ગયો છે. એણે એમ જ માની રાખ્યું છે કે હું પૈડર રોડ પર રહું છું, એ મારું અસ્તિત્વ છે. પૈડર રોડવાળાને વિરારમાં રહેવું નથી ગમતું. હું ક્યાં રહું છું તેનાથી આપણી ઓળખ થઇ ગઈ છે. મુંબઈવાળા લોકો તેમના કરોડોના ફ્લેટની ચર્ચા, પૈસાની ચર્ચા દરેક જગ્યાએ કરતા હોય છે. અમારો વિસ્તાર, અમારું શહેર, અમારું રાજ્ય. અમે પણ અમારા વિસ્તાર મહાવીર નગરથી જોડાઈ ગયા છીએ. આપણે ક્યાં રહીએ છીએ, તો કહીએ કે મહાવીર નગર. અને તે એવી રીતે કહેશે કે જાણે તે મહાવીર નગર નહિ પણ સ્વર્ગમાં રહેતો હોય. હવે જો મહાવીર નગરવાળાને કહો કે જઈને ચાલીમાં રહો, તો કહેશે, "ના-ના, અમારી ઈજ્જત ઘટી જશે."

તમારા વિસ્તારથી તમારી ઓળખ નથી, તમે અલગ છો, તમે વિશાળ છો. તેમ છતાં પણ તમે ભૂમિ વડે, ફ્લેટ વડે, ઓફિસ વડે, રિયલ એસ્ટેટ વડે ઓળખાઓ છો. જેનો ફ્લેટ જેટલો મોટો એ વાતે વાતે બોલશે જ કે મારો ફ્લેટ તો બહુ જ મોટો છે. કારણ કે આપણી ઓળખ એના સાથે જોડાઈ ગઈ છે.

ઘણા લોકો તો ગાડીઓથી ઓળખાતા હોય છે. એટલું જ નહિ, આખી દુનિયા તમને ગાડીથી ઓળખવા લાગે છે. જ્યારે મને અમેરિકામાં 1 વર્ષ થયું, તો મેં આસપાસ જવા માટે, ઓફિસ જવા માટે ટોયોટા સિએના ગાડી ખરીદી. પણ પછી લાગ્યું કે આ ગાડી તો બહુ જ સાધારણ છે, ક્યાંક દૂર જવું પડે તો નવી ગાડી લેવી પડશે. તો અમે પછી હોન્ડા ઓડીસી ગાડી ખરીદી. મને એમ કે થોડી નવી છે, મોટી છે, નવું વર્ઝન છે તો હોન્ડા ઓડીસી ખરીદી. પછી અમે એક વાર સત્સંગમાં ગયા. સત્સંગ પત્યા પછી જ્યારે હું મારી ગાડી તરફ જવા લાગ્યો ત્યારે એક વ્યક્તિ મારી પાસે આવ્યા. હું એમને નહોતો જાણતો પણ એ આવીને કહેવા લાગ્યા કે વાહ હિતેન ભાઈ, તમે તો જોરદાર માણસ છો. સાચું કહું તો મને જાણીને ખુશી થઇ કે અરે વાહ, હું તો અહિયાં નવો-નવો આવ્યો છું અને મારી વાહ-વાહ પણ થઇ રહી છે. તેમને મારા વિશે બધી જ જાણ થઇ ગઈ. મેં કીધું, તમે કીધું કે હું તો જોરદાર માણસ છું, મારી સાથે કેમ આવું મજાક કરો છો? તો તે કહેવા લાગ્યા, અરે નહિ-નહિ, સાચે જ તમે જોરદાર માણસ છો. મેં પૂછ્યું કે કેમ કેવીરીતે? તો કહેવા લાગ્યા કે તમે હજી અહી આવ્યા જ છો અને આટલી મોટી ગાડી પણ ખરીદી લીધી. તેમને લાગ્યું કે હું જોરદાર માણસ છું, કેમ કે મેં હોન્ડા ઓડીસી ગાડી ખરીદી. હવે જો કાલે ઉઠીને હું પોર્શ ખરીદું, લેમ્બોર્ગિની ખરીદું, ટેસ્લા ખરીદું, રોલ્સ રોયસ ખરીદું તો આ લોકો કહેશે કે અરે વાહ, તમારો કોઈ જવાબ જ નથી.

જે લોકોની ઓળખ ગાડીઓથી થતી હોય છે તેઓ હમેશા ધ્યાન રાખતા હોય છે કે કોની પાસે કયા મોડલની ગાડી છે. મારો છોકરો પણ આવો છે, એને કોની પાસે કઈ ગાડી છે તે બધી જ વાતની ખબર હોય છે.

તમે ગાડી ભેગા ગાડી જ બની ગયા છો. ચલો છોકરાને તો માફ પણ કરી શકાય પણ મોટાનું શું? ઘણા લોકો તો એવા હોય છે કે જે વ્યક્તિને ભૂલી જશે પણ એની પાસે કઈ ગાડી છે એ ક્યારે પણ નહિ ભૂલે. કહેવાનો અર્થ કે આપણું ધ્યાન જે વસ્તુ તરફ ખેંચાય છે, આપણે તેની સાથે જોડાઈ જઈએ છીએ.

હવે જો હું અહીં અમેરિકામાં પ્લેન ખરીદી લઉં તો લોકો મને તો ભૂલી જ જશે. હું શું છું શું નહિ, એ તો ભૂલી જ જશે પણ પ્લેનને નહિ ભૂલે. બધાને ફક્ત પ્લેન જ યાદ રહેશે. ટીવી, ઈલેક્ટ્રોનિક આઈટમ આ બધી ભૌતિક વસ્તુઓ

છે. આ બધી ભૌતિક વસ્તુઓનો સમાવેશ પૃથ્વી તત્વમાં થાય છે. જેનાથી આપણી ઓળખ થતી હોય છે. એક વાર વિચારી લીધું કે આ હું છું અને જો એ વસ્તુને છોડવી પડે તો બહુ જ તકલીફ થાય છે.

ભગવાન શંકરાચાર્યજી કહે છે, તમે તે નથી. તમે ભારતમાં રહો, પાકિસ્તાનમાં રહો, અમેરિકામાં રહો, ગામમાં રહો, પૈડર રોડ પર રહો, તેનાથી કોઈ ફરક પડતો નથી. તમે બહુ જ વિશાળ છો. ગાડી હોન્ડા હોય, પોર્શે હોય, ટોયોટા હોય, કોઈ ફરક પડતો નથી.

જેવું કે ભારતમાં મોટાભાગે પત્નીઓ પતિને કહેતી હોય છે કે મને સોનાના દાગીના અપાવો, પછી જો કોઈ તકલીફ ઊભી થશે તો તે આગળ જતા તમને જ કામ આવશે. તકલીફના સમયમાં હું તેને વેચી દઈશ અને મદદરૂપ બનીશ. પણ જો ક્યારેક તકલીફ આવી પડી તો પત્ની તેના ઘરેણા વેચસે નહિ, પછી ભલે પતિને જ ઘરની બહાર કાઢી દે. કહેવાનો અર્થ એ છે કે જે ભૌતિક વસ્તુઓ છે જેમ કે સોનું, ચાંદી, હીરા-માણેક, તે તમે નથી. તમે કંઇક અલગ જ છો, તમે વિરાટ છો.

આને છોદી દો તો તમને ખબર પડશે કે કઈ ભૌતિક વસ્તુઓમાં આપણું મન, આપણા પ્રાણ અટકેલા છે.

*****

પ્રવાહી (જળ)

આગળ શંકરાચાર્યજી કહે છે કે પૃથ્વી પછી જે બીજું પ્રવાહી તત્વ છે તે પણ તમે નથી. તમે કહેશો કે હું તો પાણી નથી. પ્રવાહી એટલે રોકડા. તો તમારા જીવનમાં પ્રવાહી વસ્તુઓ કઈ-કઈ છે, જે બદલાતી રહે છે. પ્રથમ છે ધન જે બદલાતું નથી. બીજું છે પ્રવાહી એટલે કે જે બદલાતું રહે છે.

બેલેન્સ શીટવાળા કહેતા હોય છે, કરંટ એસેટ. કેટલાક લોકોને ખૂબ જ સારૂં લાગતું હોય છે. મારા ઘરમાં 5 લાખ રોકડા પડ્યા છે. તેઓને ફક્ત રોકડા જ દેખાય છે. પૈસાથી પુષ્કળ ખુશી મળતી હોય છે. આ મારા રોકડા છે, મારા પૈસા છે.

તમે જ વિચારો કે તમારા જીવનમાં એવી કઈ વસ્તુઓ છે જે બદલતી રહે છે અને જેના સાથે તમે જોડાઈ ગયા છો. મોબાઈલ બદલાતા રહે છે, આઈફોન 11, આઈફોન 10. ઘણા લોકોની ઓળખ આઈફોનથી જ થતી હોય છે. જેવો નવો આઈફોન આવ્યો બજારમાં કે તરત જ તેઓ ખરીદવાની લાઈનમાં લાગી જતા હોય છે. એમને થાય કે સૌથી પહેલા તે ફોન મને જ મળવો જોઈએ. પોતાના અસ્તિત્વને ફોનનું અસ્તિત્વ માની લીધું, આપણે આટલા નાના બની ગયા છીએ.

ભગવાન કહે છે કે તમે અહમ્ બ્રહ્માસ્મિ, તમે મોટા બ્રહ્માંડ જેવા વિરાટ છો. પણ કમનસીબી જુઓ કે આપણે પોતાની તુલના ફોન સાથે કરી દીધી. હું આઈફોન છું. તમે તમારી શક્તિને ઓળખો, તમે કહી શકો છો, “અહમ્ બ્રહ્માસ્મિ”, હું સંપૂર્ણ બ્રહ્માંડ છું, બ્રહ્મ છું.

ઈકોનોમીમાં પ્રવાહીને ફાસ્ટ મૂવિંગ કેપિટલ ગૂડ્સ કહે છે. ફાસ્ટ મૂવિંગ એટલે આવતી જતી રહે છે. પરંતુ તે જ્યારે પણ આવે છે ત્યારે તેના આધારે મારી અને તમારી ઓળખ બની જતી હોય છે. પોતાને નાના બનાવી દીધા, વિચારોને નાના બનાવી દીધા. હું કોણ છું? તમે કોણ છો?

*****

વાર્તા (રાજા અને જ્ઞાની સાધુ)

એક વખત એક રાજા એક સાધુથી બહુ જ પ્રભાવિત થઇ ગયા. રાજાએ સાધુને કહ્યું કે મહારાજ, તમારા જેવો જ્ઞાની પુરુષ મેં આજ સુધી જોયો નથી. તમે અહિયાં જંગલમાં, ઝુપડીમાં રહો છો, એક લંગોટ પહેરો છો અને જંગલના ફળો ખાઓ છો. અહિયાં કોઈ જ વ્યવસ્થા નથી, તેમ છતાં પણ તમે આટલા જ્ઞાની છો. તો મહારાજ, તમે એવું કરો કે મારા મહેલમાં આવીને રોકવો. રાજાને એમ કે સાધુ કહેશે કે નહિ, હું તો તપસ્વી છું, મને મહેલ ન ફાવે. પણ આ તો અલગ જ પ્રકારના સાધુ હતા. એમણે કીધું કે ચાલો ત્યારે. મહેલમાં આવીને રાજાએ સાધુને સિલ્કના નવા વસ્ત્રો આપ્યા તો સાધુએ એને પહેરી લીધા. રહેવા માટે મોટા મહેલની વ્યવસ્થા કરી આપી, તો સાધુ તેમાં

રહેવા લાગ્યા. સૂવા માટે પલંગ આપ્યો, સાધુએ લઇ લીધો. ખાવા માટે છપ્પન ભોગ, મેવા-મિષ્ઠાન આપ્યા, સાધુ જમવા લાગ્યા. રાજા જેવી રીતે રહેતા હતા, સાધુ પણ તેવી જ રીતે રહેવા લાગ્યા.

આમ થોડા દિવસો વિતી ગયા. રાજાને થયું કે આ તો ખરો સાધુ છે, સાધુ જેવા કોઈ લક્ષણ જ નથી. એનામાં અને મારામાં કોઈ ફર્ક જ નથી. હું પણ ભોગમાં રહું છું, સાધુ પણ ભોગમાં રહે છે. સાધુને રાજાના મનની ગંધ આવી ગઈ. પછી તે સામેથી ચાલીને રાજા પાસે ગયા અને રાજાને કહેવા લાગ્યા, “રાજન, તમારા મનમાં એવો પ્રશ્ન તો જરૂરથી આવતો હશે કે મારામાં અને તમારામાં ફર્ક શું છે? હું પણ ભોગમાં રહું છું અને તમે પણ ભોગમાં રહો છો. તો ફરક ક્યાં છે?”

રાજાએ કીધું, હા મહારાજ, આ વિચાર તો મને આવે છે. સાધુએ કીધું, સારું રાજન, આનો જવાબ કાલે આપીશ. રાજા જવાબ જાણવા માટે સવારે તૈયાર થઇ ગયા અને સાધુ પાસે જઈને પૂછવા લાગ્યા કે આપો જવાબ. સાધુએ કીધું, મહેલમાં નહિ, બહાર ચાલો. રાજાએ રથ મંગાવ્યો અને બંને જણા બેસીને મહેલની બહાર આવ્યા. રાજા વારંવાર પૂછતા કે મહારાજ, હવે તો જવાબ આપો કે તમારા અને મારામાં શું ફર્ક છે. સાધુએ કીધું, હજુ થોડા આગળ જઈએ પછી આપું જવાબ. આમ ચાલતા-ચાલતા બપોર થઇ ગઈ, રાજ્યની સીમા આવી ગઈ. સાધુએ કીધું, ચાલો હવે નીચે ઉતરીએ. તેઓ નીચે ઉતરી ચાલવા લાગ્યા. ચાલતા-ચાલતા સીમા આવી ગઈ, રાજાએ કીધું કે હું આની આગળ ના વધી શકું. ત્યારે સાધુએ જવાબ આપ્યો કે હું તો આગળ વધી શકું છું પણ તું આગળ નથી આવી શકતો કેમ કે તે આ સીમા બનાવી દીધી છે, આ મારું રાજ્ય છે. તારામાં અને મારામાં આ જ ફરક છે કે તારી ઓળખાળ તારા રાજ્યથી અને પદથી થાય છે અને હું તો સાધુ છું. મારી પાસે ના કોઈ રાજ્ય છે કે ના પદ. આટલું કહીને સાધુ એ રાજ્ય છોડીને આગળ વધી ગયા.

તમને તમારી ઓળખની જાણ કેવી રીતે થશે કે તમે એ વસ્તુ છો કે નહિ? સરળ છે. એને છોડી દો. છોડવાનો પ્રયત્ન કરો અને જુઓ કે તે છૂટે છે કે નહિ. જેમ કે સાસુ હોવ તો વહુને પોતાના ઘરેણા આપી દો, ઘર વહુના નામે કરી દો. આનાથી આપણી ઓળખ છૂટે છે કે નહિ, આ આપણે સમજવાનું છે.

*****

વાયુ

પ્રથમ આપણે જોયું પૃથ્વી તત્વ, જે આપણા જીવનમાં ઘન વસ્તુઓ છે અને બીજું જોયું પ્રવાહી તત્વ, જે રોકડ વસ્તુઓ છે. ત્રીજું તત્વ છે વાયુ. વાયુ એટલે જે દેખાતું નથી. જે છે પણ દેખાતું નથી. પૃથ્વી દેખાય છે, જળ દેખાય છે, રોકડ દેખાય છે. અદૃશ્ય વાયુનો અનુભવ કરી શકાય પણ જોઈ શકાય નહિ અને જેનાથી આપણે જોડાયેલા છીએ. એવી કઈ વસ્તુ છે જે આપણા જીવનમાં અદૃશ્ય છે અને જેનાથી આપણી ઓળખ થતી હોય છે? આને સમજવા માટે આપણા સમજણના સ્તરને ઊંડાણમાં લઇ જવુ પડશે.

તમે તમારા સમાજમાં જુઓ છો કે ઘણા લોકોની ઓળખ તેમની ગાડી વડે થતી હોય છે, કોઈની ઓળખ તેમના ફ્લેટ દ્વારા થતી હોય છે, કોઈ પોતાના વિસ્તારથી ઓળખાતા હોય છે. કોઈ એમના ઘરેણાથી ઓળખાતા હોય છે, કોઈ એમના પૈસાથી ઓળખાતા હોય છે. બીજામાં તો બધા જ જોઈ શકે છે પરંતુ આપણે આપણી અંદર જોવાનું છે.

ત્રીજું જે તત્વ છે, તે છે વાયુ. વાયુનો અર્થ છે જ્ઞાન. તે દેખાતું નથી પણ આપણે આપણા જ્ઞાન વડે ઓળખાતા હોઈએ છીએ. જેવું તમે વિચારો છો, તેવી તમારી ઓળખ બને છે. મારા જેવો જ્ઞાની કોઈ જ નથી.

મારી છોકરી ઇન્ટરમીડિએટ ફાસ્ટિંગ વિશે શીખી, એ ડૉક્ટર નથી. તે કોમર્સમાં ભણે છે. ડૉક્ટર નથી છતાં તેણે એક જગ્યાએ ભાષણ આપ્યું હતું કે આમ કરવાથી ડાયાબિટીસમાં ફાયદો થાય છે. ત્યાં એક ડૉક્ટર દંપતી હતા, નેફ્રોલોજિસ્ટ હતા જેમની બોરીવલીમાં હોસ્પિટલ છે. તેઓ ગુસ્સે થઇ ગયા, એમને જરા પણ સારું ન લાગ્યું અને ન કહેવાનું કહી દીધું કે “ભારતમાં આમ ગમે તે ઊભા થઈને હેલ્થ પર ભાષણ આપવા લાગે છે, આ શું જાણે બીમારી વિશે?” મારી છોકરીએ, જે પણ કાંઇ કહ્યું હતું એ બધું વૈજ્ઞાનિક પધ્ધતિ પ્રમાણે કહ્યું હતું. પરંતુ તેમ છતાં તેમને ગુસ્સો આવી ગયો. પછી મારી છોકરી રડવા લાગી કે પપ્પા જુઓ આ મારા વિશે કેવું-કેવું બોલી રહ્યા છે.

તેમને આ પચતું નથી. તેનું કારણ જ્ઞાન, મારું જ્ઞાન, હું નેફ્રોલોજિસ્ટ. જે પણ ફીલ્ડનું તમને જ્ઞાન છે, જેમ કે વ્યાપાર, રસોઈ, જો તમને ઢોકળા બનાવતા આવડતા હોય તો પણ આપણે કહીશું કે "મારી રેસિપી".

કહેવાનો અર્થ કે આપણી ઓળખ આપણા જ્ઞાન સાથે જોડાઈ ગઈ છે. આપણે ઘમંડમાં રહી ગયા અને બીજું શીખી જ નથી શકતા. કેમ કે આપણે માની લીધું છે કે મને આ બધું આવડે છે. હું બધું જ જાણું છું. હું આગળ વધી ચૂક્યો છું એટલે બીજું શીખીશું જ નહિ. પરંતુ તે પણ તમે નથી. વાયુ, અદૃશ્ય છે પણ તેનો અનુભવ થાય છે. તે પણ તમે નથી.

*****

તેજ

શંકરાચાર્યજી કહે છે, "ન ચ વ્યોમ ભૂમિર્ન તેજો ન વાયુઃ." તમે તેજ નથી, પ્રતિભા નથી. અધિકાર, પાવર જે હોય છે એ લોકોની આંખોને અંજાવી દે તેવા હોય છે. દરેક વ્યક્તિ પાસે કોઈ ને કોઈ શક્તિ છે, ઓથોરિટી છે, કંટ્રોલ છે. ઘરમાં કે ઓફિસમાં, કોઈ મેનેજર છે તો કોઈ બીજું કાંઇ.

પિકી, જે ભારતનું 3 લાખ બિઝનેસનું એસોસિએશન છે તેનો હું નેશનલ કમેટી મેમ્બર છું. આઈટી, ટેક્નોલોજી માટેનું પદ છે. પદ છે, શક્તિ છે, અધિકાર છે, લોકો તેની પાછળ ગાંડા થઇ જાય છે. આપણે માનીએ છીએ કે આ મારું પદ એટલે હું. જેઓની પાસે પદ છે તેઓ પોતાનું પદ છોડી દો, તે જગ્યાએથી હટી જાઓ.

જ્ઞાનથી અધિકાર મળે છે. આપણી ઓળખ આપણા અધિકારોથી થતી હોય છે. એટલા માટે માતા-પિતા બાળકોને કહે છે કે, તું આવું ના કરતો. મને ખબર છે કે તારા માટે શું સારું છે. પરંતુ તમે તે પણ નથી.

કહેવાનો અર્થ કે તમે ભૌતિક વસ્તુઓ નથી. તમે બહુ જ મોટા છો. તમે પ્રવાહી એટલે કે પૈસાથી મોટા છો, મોબાઈલ ફોનથી મોટા છો, જ્ઞાનથી મોટા છો અને શક્તિથી પણ મોટા છો.

*****

ખાલીપણું તમે નથી

પછી જોઈએ તો ઘણા લોકો એવું પણ વિચારતા હોય છે કે મને કોઈની પણ જરૂર નથી. કંઈપણ નથી જોઈતું. હું તો એકલો જ આનંદમાં રહું છું. હું મારા ખાલીપણા, એકલતામાં જ ખુશ છું. મને કશે પણ આવવા-જવાની જરૂર નથી. હું એવા ઘણા લોકોને જાણું છું કે જેઓ કહેતા હોય છે કે મારે કશે પણ આવવા-જવાની જરૂર નથી. હું જ્યાં છું, ત્યાં બરાબર છું. જો તમે એમને કશે લેક્ચર માટે જવાનું પૂછશો તો તમને જવાબ મળશે કે મારે કશું નથી સાંભળવું, મારે કશું નથી જોવું. હું જ્યાં છું, ત્યાં બરાબર છું. કહેવાનો અર્થ કે આવા લોકોએ પોતાના ખાલીપણામાં આઝાદી મેળવી લીધી છે અને તેઓ આમાં ખુશ પણ છે.

આવા લોકો તેમના ખાલીપણાથી પણ ઓળખતા હોય છે. અને જો ભૂલથી એમના ઘરે કોઈ મહેમાન આવી ગયા તો તો પતી જ ગયું, એમની આઝાદી છીનવાઈ ગઈ, ખુશી છીનવાઈ ગઈ. કોઈ નવી જવાબદારી આવી તો ખુશી છીનવાઈ ગઈ.

એક અમારા સંબંધી છે ભાવેશ ભાઈ, જે આધ્યાત્મિક સાધક છે. તેઓ કોઈના લગ્ન પ્રસંગમાં જતા નથી, કોઈના પરિવાર સાથે સંબંધ નથી રાખતા. તેઓ કહે છે કે મારી શાંતિ ભંગ થઇ જાય છે. મને એકાંતમાં વધારે શાંતિ મળે છે. આમ, તેઓની ઓળખ તેમના ખાલીપણાથી થાય છે. લોકો વિચારે છે કે હું કોણ છું? હું મારું ખાલીપણું છું, હું મારી આઝાદી, સ્વતંત્રતા છું. હકીકતમાં એ પણ તમે નથી.

ખાલીપણું પણ તમે નથી, માધ્યમ પણ તમે નથી, આકાશ પણ તમે નથી. શંકરાચાર્યજી એ હવે કશે ઊભા રહેવાની જગ્યા જ નથી છોડી. "ન ચ વ્યોમ ભૂમિર્ન તેજો ન વાયુઃ" બધાથી તમે વિરાટ છો. ખાલીપણા કરતા પણ તમે વિરાટ છો.

જે માણસ ખાલીપણાથી વિરાટ છે, એનો અર્થ શું છે? એટલે કે આવા માણસને ભરેલા થવામાં પણ વાંધો નથી, લગ્નમાં પણ જઈ શકે છે, લોકોને પણ મળી શકે છે. એવી શાંતિનો પણ શું અર્થ કે ચાર જણાને મળ્યા અને શાંતિ છીનવાઈ ગઈ. આવી શાંતિનો શું લાભ છે?

આ વસ્તુઓ મહાભૂત છે, "ન ચ વ્યોમ ભૂમિર્ન તેજો ન વાયુઃ". આ તમે નથી. તમે બહુ જ વિરાટ છો. તમારી સમૃદ્ધિ, તમારી વિરાટતા, તેનાથી કરોડો ઘણી મોટી છે.

*****

પાઠ – 4

ચિદાનંદ રૂપઃ શિવોऽહમ્ શિવોऽહમ્"

મુખ્ય જગ્યા કઈ છે?

શંકરાચાર્યજી આપણને અલગ-અલગ જગ્યાઓ પર લઇ જઈ રહ્યા છે અને આ જે યાત્રા છે એમાં આપણે શું જોવાનું છે? મુખ્ય જગ્યા કઈ છે? સેલ્ફ, સ્વયંને જોવાની છે. આ પૃથ્વી પર આપણને જે જન્મ મળ્યો છે તેનું પ્રમુખ કારણ છે, સ્વયંની શોધ.

આ પૃથ્વી પર આપણે આવ્યા છીએ. ભારતીય તત્વ જ્ઞાનની દૃષ્ટિએ, સંસ્કૃતિની દૃષ્ટિએ, ઉપનિષદોની દૃષ્ટિએ, આ આપણે સ્વયંની શોધની યાત્રા માટે કરી રહ્યા છીએ.

જેવું કે આપણા શાસ્ત્રોમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે આપણે પરમાત્મા છીએ, ચિદાનંદ રૂપ છીએ. તો પછી અહિયાં આવવાની શું જરૂર છે? આપણે તો આનંદમાં જ છીએ, મોક્ષમાં જ છીએ. તો પછી અહિયાં કેમ આવ્યા?

પોતાને શોધવા માટે આવ્યા છીએ અને પોતાને શોધવાની રીત કઈ છે? શોધવા માટેની પ્રથમ શરત કઈ છે? ગુમ થવું પડશે, ખોવાઈ જવું પડશે.

હું ઘણી વાર ભારતની બહાર ગયો છું. લંડનના હીટથ્રો એરપોર્ટ પર મારો પાસપોર્ટ ખોવાઈ ગયો હતો. મને યાદ હતું એટલે મળી ગયો. કંઈ ખોવાઈ જાય છે પછી પાછું મળી જાય છે, એ મળવાનો આનંદ છે.

આપણી સંસ્કૃતિમાં કહે છે કે આપણે પહેલા ખોવાઈ જવું પડશે. પ્રશ્ન એ છે કે આત્મા છે સર્વશક્તિમાન તો પછી એ કેવી રીતે ગુમ થશે અને ક્યાં ખોવાશે? ગુમ થવા માટે કોઈ જગ્યા તો હોવી જોઈએ. તો આત્માને સંતાવવા માટે શું વ્યવસ્થા છે?

હું મન છું, બુદ્ધિ છું, તો આપણે આના વડે એક ઓળખાણ બનાવી લીધી છે. પોતાને સંતાડવા માટે એક ઓળખાણ બનાવી દીધી છે અને મજાની વાત તો એ છે કે એક્ટર પોતાના જ ચરિત્રમાં પોતાને ભૂલી જાય તે જ અસલી કળા છે.

આપણે જે ચરિત્ર લઇ લીધું, તેમાં જ ખોવાઈ જઈએ છીએ. માતાનું, ડૉક્ટરનું, એન્જિનિયરનું, ભારતીયનું, હિન્દુનું, જે પણ ચરિત્ર તમે લીધું છે, તેમાં ખોવાઈ જઈએ છીએ, લીન થઇ જઈએ છીએ. લીન થઇ ગયા છીએ તો દુઃખ મેળવી રહ્યા છીએ, પીડા થઇ રહી છે, ડર લાગી રહ્યો છે, ચિંતામાં છીએ.

શંકરાચાર્યજી આપણો હાથ પકડીને આવી સ્વયંની શોધની યાત્રા પર લઇ જઈ રહ્યા છે. પહેલા કીધું કે તમે મન નથી, સંકલ્પ-વિકલ્પ નથી, બુદ્ધિ નથી, નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા, વિવેક તમે નથી. અહંકાર તમે નથી, તમે જે પોતાને માની લીધી કે હું આ છું, એ પણ તમે નથી. ચિત્ત પણ તમે નથી.

પછી શંકરાચાર્યજી કહે છે, "મનોબુદ્ધ્અહંકાર ચિત્તાનિ નાહં", "ન ચ શ્રોત્ર જિહ્વે ન ચ ઘ્રાણ નેત્રે". શ્રવણ શક્તિથી પણ જોડાયેલ નથી, નેત્ર એટલે કે આપણે જે જોઈએ છીએ તેનાથી પણ બંધાયેલ નથી. આ જે આપણી પાંચ ઇન્દ્રિયો છે તેનાથી પણ આપણે જરા પણ જોડાયેલ નથી. "મનોબુદ્ધ્અહંકાર ચિત્તાનિ નાહં", "ન ચ શ્રોત્ર જિહ્વે ન ચ ઘ્રાણ નેત્રે", "ન ચ વ્યોમ ભૂમિર્ન તેજો ન વાયુઃ". આ જે દુનિયામાં પાંચ સ્થિતિઓ છે: ઘન, પ્રવાહી, વાયુ, ઉર્જા અને માધ્યમ, એનાથી બનેલી કોઈપણ વસ્તુ તમે નથી. ગાડી નથી, ઘર નથી, કંઈપણ નથી, રિયલ એસ્ટેટ નથી. "મનોબુદ્ધ્યહંકાર ચિત્તાનિ નાહં", "ન ચ શ્રોત્ર જિહ્વે ન ચ ઘ્રાણ નેત્રે", "ન ચ વ્યોમ ભૂમિર્ન તેજો ન વાયુઃ", "ચિદાનંદ રૂપઃ શિવોઽહમ્ શિવોઽહમ્".

*****

ચિદ એટલે હંમેશા

શંકરાચાર્યજી કહે છે કે આપણે "ચિદાનંદ રૂપઃ શિવોડહમ્ શિવોડહમ્" છીએ. તેને અલગ-અલગ કરીશું, "ચિદ", "ચિદ એટલે હંમેશા". પછી આવે છે આનંદ. આનંદ એટલે હર્ષ, "શિવોડહમ્ શિવોડહમ્", શિવ એટલે પવિત્ર, કલ્યાણકારી. તો શિવોડહમ્ નો અર્થ છે કે તમે પવિત્ર છો. હવે આપણે "ચિદાનંદ રૂપઃ શિવોડહમ્ શિવોડહમ્" નો અર્થ સમજીશું. આનો અર્થ સમજીએ એ પહેલા આપણે આપણા મનમાં એવી ભાવના પેદા કરવી જોઈએ કે આપણને આના વિશે કોઈ જાણ નથી. બની શકે કે તમે વાંચ્યું પણ હશે, પરંતુ હું પણ એમ જ માનું છું કે હું જાણતો નથી. આપણે સાથે જોઈ રહ્યા છીએ, સાથે જઈ રહ્યા છીએ. એટલે પહેલા-પહેલા કે હા, મને ખબર છે. બીજી વખત કોઈ જગ્યાએ જાઓ તો પણ એ જ ભાવના સાથે જાઓ કે પહેલી વખત જઈ રહ્યા છો.

મુંબઈમાં લોકો ગેટ વે ઓફ ઇન્ડિયા જોવા આવતા હોય છે. અમે તો હજાર વખત જઈ આવ્યા પણ જો પહેલી વખત જાઓ તો ગેટ વે ઓફ ઇન્ડિયા જોવામાં બહુ જ સરસ લાગે છે. એવી જ રીતે આપણે પણ એ જ ભાવ સાથે જઈશું કે જેમ "ચિદાનંદ રૂપઃ શિવોડહમ્ શિવોડહમ્" ને આપણે પહેલી વખત જોવા જઈ રહ્યા છીએ. આનો અર્થ શું છે? પહેલા શંકરાચાર્યજી કહે છે, "ચિદ", એટલે હંમેશા, તમારું સ્વરૂપ હંમેશાથી આવું જ છે.

હવે આ ચિદને સમજીશું, સમજો કે કોઈના લગ્ન થઇ ગયા અને પતિ તેની પત્નીને કહે છે કે હું તારું હંમેશા ધ્યાન રાખીશ. કોરોના હોય કે ના હોય, હું તારું ધ્યાન રાખીશ. આવું એક પતિ તેની પત્નીને કહે છે. પણ એ "હંમેશા" ક્યારે શરુ થાય છે? તેના લગ્નના દિવસથી શરુ થાય છે. પરંતુ અહિંયા શંકરાચાર્યજી જે ચિદની વાત કરી રહ્યા છીએ, તે હંમેશાથી જ છે અને હંમેશા માટે રહેશે.

શિવ એટલે એવું કે જેનો ક્યારે પણ નાશ ના થઇ શકે, જેનો અંત નથી. આવું જ આપણું સ્વરૂપ છે. તમારું સ્વરૂપ હંમેશાથી કેવું છે? આનંદરૂપ છે.

*****

આનંદ શું છે?

અહિંયા આનંદનો અર્થ શું છે? જુઓ, આપણે સુખ જાણ્યું, દુઃખ જાણ્યું, પણ આનંદ વિશે આપણે અધિક નથી જાણ્યું. સુખ એટલે કે આપણે કંઇક પ્રાપ્ત કરીએ છીએ. કોઈ સફળતા મેળવી, કોઈ ચર્ચામાં વિજેતા બન્યા. જ્યારે આપણે વિજેતા બનીએ છીએ ત્યારે આપણને સુખ મળે છે.

હવે માની લો કે કોઈ પ્રોજેક્ટ પર આપણે કામ કરી રહ્યા છીએ અને જો નિષ્ફળતા મળે તો દુઃખ થાય છે. કહેવાનો અર્થ કે આ સુખ અને દુઃખનો અનુભવ આપણે જાણીએ છીએ. કોઈ વ્યક્તિ આપણી પ્રશંસા કરે તો સુખ પ્રાપ્ત થાય છે, આને આનંદ ના કહી શકાય અને જો કોઈ આપણને ખરું-ખોટું કહી જાય તો દુઃખ થશે. કહેવાનો અર્થ કે પ્રશંસાથી જે મળે છે તેને આનંદ ના કહી શકાય, તે સુખ છે.

તો પછી આનંદ કોને કહેવાય? આપણે આનંદના અનુભવને કેવી રીતે ઓળખીશું? આનંદના અનુભવને સમજવા માટે હું તમને થોડા ઈશારા કરીશ. તમે બાળકો જોયા હશે, તમે પણ નાના હતા ક્યારેક અને બાળકો પણ જોયા છે. હવે જ્યારે બાળક 1.5-2 વર્ષનું થાય છે તો એના અનુભવો જુઓ. તે એકલું બેઠું છે, એકલું રમી રહ્યું છે, તે પરમ આનંદમાં છે.

મને યાદ છે કે મારો છોકરો, હેતાંશ, જ્યારે નાનો હતો ત્યારે કાર સાથે રમવાનું પસંદ કરતો હતો, નાની ગાડીઓ સાથે રમતો હતો. તે એવી રીતે ગાડીઓ સાથે રમતો હતો કે જાણે તે દુનિયાનો સમ્રાટ હોય. તે પરમ આનંદના ભાવમાં ડૂબીને ગાડીઓ સાથે રમતો હતો. દુનિયામાં થવું હોય એ થાય, પણ એ એની ગાડીઓ સાથે રમી રહ્યો છે, તે આનંદનો અનુભવ કરી રહ્યો છે.

મારી છોકરી, હેતાલી, જ્યારે નાની હતી અને જયારે હું ઘરમાં, કોમ્પ્યુટર પર, લેપટોપ પર કામ કરતો હતો તો એ આવીને મારા ખોળામાં બેસી જતી હતી. કલાકો સુધી બેસી રહેતી હતી. તો એ આનંદનો અનુભવ કરી રહી હતી. હવે આવા આનંદનો અનુભવ, એક નિર્દોષ આનંદ જે ઇન્દ્રિયો મારફતે નથી મળતો તે આપણે બધાએ નાનપણમાં મેળવી લીધો છે.

મને મારી મમ્મી નાનપણમાં ભજન સંભળાવતી હતી, મને બહુ જ સારું લાગતું હતું. જો કે મને ખબર નહોતી પડતી કે ભજનમાં શું બોલી રહી છે તેમ છતાં સારું લાગતું હતું.

તો આ એક આનંદનો અનુભવ આપણે જાણ્યો છે, અનુભવ્યો છે. જ્યારે તમે પોતાની અંદરથી જ અનુભવ મેળવી લીધો, દરેક નાની વસ્તુ તમને આનંદ આપી રહી છે. રમકડાની ગાડી પણ આનંદ આપી રહી છે, પિતાના ખોળામાં બેસવાથી પણ આનંદ મળે છે. તો આ આનંદ જે છે એ કોઈના વિરોધમાં નથી, ના કોઈને હરાવીને મળે છે, ના કંઈ પ્રાપ્ત કરી લેવાથી, ના કોઈ ડિગ્રી મળી ગઈ છે, કંઈ જ નથી. પરંતુ આ આનંદનો અનુભવ ત્યાં સુધી જ રહેશે જ્યાં સુધી આપણી ઇન્દ્રિયો સક્રિય છે.

જ્યાં સુધી આ જીભ પર સ્વાદ નહિ લાગે. મને પાઉંભાજી ખાવી છે, પાણીપુરી ખાવી છે, તો આ બધા આનંદનો અનુભવ લાંબા સમય સુધી રહેશે નહિ. મોટા થશો તો ઇન્દ્રિયો બીજી તરફ દોરશે કે હવે પિતાના ખોળામાં બેસવાનું છોડો, આ રમકડાની ગાડી છોડો, હવે સમય છે ટેસ્લા, લેમ્બોર્ગિની, પોર્શ જેવી મોટી ગાડીઓ તરફ જવાનો, હવે ઘર પણ મોટું જોઈએ, મારે મૂવી જોવી છે, ગીતો સાંભળવા છે, પિઝા ખાવા છે.

કહેવાનો અર્થ કે આ નિર્દોષ આનંદ લાંબા સમય સુધી નથી રહેતો, જ્યારે ઇન્દ્રિયો ખેંચે છે ત્યારે જતો રહે છે. પરંતુ એવા પ્રકારનો આનંદ હમેશા રહે તેવા તમે છો, તમારું સ્વરૂપ તેવું છે. તમને જ્ઞાન હોય કે ના હોય પણ તમારું સ્વરૂપ ચિદાનંદરૂપ છે. "ચિદાનંદ રૂપઃ શિવોઽહમ્ શિવોઽહમ્".

તમને ભલે ગમે તે થઇ જાય, પણ તમારું જે સ્વરૂપ છે એ ક્યારે પણ નહિ બદલાય. તમે પોતાને ઓળખો કે ના ઓળખો.

બાળકના જન્મ થતાની સાથે જ ડૉક્ટર જણાવે છે કે છોકરો છે કે છોકરી. બાળકને ખબર નથી કે તે છોકરો છે કે છોકરી. બાળકને ખબર નથી પણ તેનું સ્વરૂપ છોકરાનું છે કે છોકરીનું છે, તેનો રંગ કાળો છે કે ધોળો છે કે શ્યામ તે નક્કી થઇ ગયું. હજી સુધી તેને તો ખબર જ નથી કે હું છોકરો છું કે છોકરી પરંતુ તેને જાણ થવાથી કોઈ વાસ્તવિકતા તો બદલાતી નથી.

કોઈ એવા કામ જે પહેલા સ્ત્રીઓ કરતી હતી અને આજે પુરુષો પણ કરે છે, જેમ કે રાંધવાનું, નર્સનું કામ. જ્યાં પુરુષો કામ કરતા હતા, જેમ કે ફાઈટર પાયલોટ, ઇન્ડસ્ટ્રીમાં કામ કરવું, આ બધું જે હવે સ્ત્રીઓ પણ કરે છે.

તેવી જ રીતે આપણે ચિદાનંદરૂપ છીએ. તમે ભલે ગમે તે ભૂમિકા લઇ લીધી તેનાથી આપણા સ્વરૂપ પર કોઈ જ ફર્ક નથી પડતો. સ્વરૂપ હમેશા માટે એક જ રહેશે.

*****

એક નાનકડું ધ્યાન કરીએ (મેડિટેશન)

એક નાનકડું ધ્યાન કરીએ, મેડિટેશન કરીએ. આંખો બંધ કરવાની જરૂર નથી, આંખો ખુલ્લી રાખીશું. તમે પોતાનું નામ મનમાં બોલો કે હું હિતેન ભુતા છું, જે પણ તમારું નામ હોય એ બોલો. હવે એ નામ બોલવાની સાથે તમારું જે પણ કામ છે, જવાબદારીઓ છે તેને એ નામ સાથે જોડી દો. જેમ કે આજે મારી ઘણી બધી જવાબદારીઓ છે, આજે મારા ઘણા બધા કામ છે, આજે મંગળવાર છે તો મારે રિપોર્ટ્સ તૈયાર કરવાના છે, ઈમેલ લખવાના છે, સ્ટાફ મેમ્બરોના જે ઈમેલ આવ્યા છે તે વાંચવાના છે, તેના જવાબ આપવાના છે. હવે તમારે બોલવાનું છે હિતેન, ભુતા નથી બોલવાનું. આઈ એમ હિતેન, ફક્ત આટલું જ બોલવાનું છે અને પછી આપણું જે છે, હું નાનો હતો, છોકરો હતો, મારા કાકા, કાકી, માતા, પિતાજી, એ બધાને અને મારા જે સોશિયલ રોલ્સ, સુખ આવ્યું, દુઃખ આવ્યું, ફેમિલી રોલ્સ તે બધાને આઈ એમ હિતેનમાં નાખી દો, જોડી દો, આ બધાને પોતાના નામ સાથે જોડી દો. તમારું આખું જીવન નામ સાથે જોડી દો. હવે ફક્ત એટલું જ કહો, આઈ એમ, હું છું, બસ. હવે શાંતિ થઇ ગઈ, શાંતિનો અનુભવ કરો. હું છું, આ ત્રણ સ્તર થઇ ગયા. આ જે "હું છું" છે, તે તમારું "ચિદાનંદ રૂપઃ શિવોઽહમ્ શિવોઽહમ્" છે.

*****

શિવ

હવે શિવના વિષયમાં વાત કરીશું. શિવનો અર્થ થાય છે કલ્યાણકારી, ઓસ્પીશિયસ, પવિત્ર. તમે તમારા વિશે ઘણું વિચાર્યું હશે કે હું હોંશિયાર છું, ભાવુક છું, સફળ છું, અસફળ છું, પણ ક્યારે તમે એવું વિચાર્યું કે હું પવિત્ર છું?

આપણે પૂજા વખતે લખીએ છીએ, "શ્રી ગણેશાય નમઃ", તેની જગ્યાએ આપણું જ નામ લખો. હું પવિત્ર છું. આપણે સ્વયંને પવિત્રતા સાથે જોડતા નથી. મનમાં એવી ભૂલો ચાલતી રહેતી હોય છે કે મેં આ ભૂલ કરી. કહેવાનો અર્થ કે આપણે પોતાની જાતને પવિત્ર નથી માનતા, પણ તમે પવિત્ર છો. ધ્યાન આપો કે શંકરાચાર્યજી સ્વયં કહી રહ્યા છે કે તમે પવિત્ર છો, શુભ છો. ઘણા લોકો એવું વિચારતા હોય છે કે હું અશુભ છું. શેર બજારમાં કોઈ નુકસાન થઇ ગયું તો લોકો બોલવા લાગે છે કે હું લકી નથી, શુભ નથી. આપણે પોતે જ સ્વયંને એ નજરે નથી જોતા કે હું પવિત્ર છું. આપણે માનીએ છીએ કે હું કામી છું, ક્રોધી છું, લોભી છું, લાલચી છું, અહંકારી છું, આપણે આવું વિચારતા હોઈએ છીએ. લોકો પણ આપણને આવું કહે છે અને આપણે પણ વિચારવા લાગીએ છીએ.

શંકરાચાર્યજી કહે છે કે તમે શિવ છો. શિવ એટલે પવિત્ર, કલ્યાણકારી, શુભ. બાળકો ચોપડીઓ પર લખે છે, શ્રી કૃષ્ણ શિવાય નમઃ, શ્રી ગણેશાય નમઃ, તમે પોતાનું જ નામ લખો કેમ કે તમે શિવ છો. સ્વયંની આ પવિત્રતાને ઓળખો, સ્વયંની આ પવિત્રતાને માન આપો. તમારી અંદર જે શુભ તત્વ છે, પવિત્રતા છે, તે ક્યારે પણ અપવિત્ર થઇ જ નથી શકતી. તમારું અસ્તિત્વ જ પવિત્ર છે, તમે છો એ જ પવિત્ર છે.

કમાલની વાત તો એ છે કે આપણે પોતાને બુદ્ધિમાન સમજીએ છીએ, સ્વતંત્ર સમજીએ છીએ પણ ક્યારે પણ સ્વયંને પવિત્ર નથી માનતા. અહિયાં શંકરાચાર્યજી બહુ જ સારી વાત કહે છે કે તમે પવિત્ર છો, શિવ છો, કલ્યાણકારી છો, શુભ છો. તો આ વાતનો આપણે સ્વીકાર કરીને આગળ વધીશું. જેવું કે આપણો જન્મ થઇ ગયો પણ બાળકને નથી ખબર કે એ છોકરો છે કે છોકરી. દુનિયા તેને કહે છે કે તું છોકરો છે તો એ સ્વીકારી લે છે હું છોકરો છું અને છોકરાની માફક જીવન જીવવા લાગે છે. શંકરાચાર્યજી કહી રહ્યા છે કે "ચિદાનંદ રૂપઃ શિવોઽહમ્ શિવોઽહમ્", આ તમારું અસલી સ્વરૂપ છે.

આપણે ડૉક્ટર પર પણ વિશ્વાસ કરતા હોઈએ છીએ. ડૉક્ટર એક્સરે જોઇને કહેશે કે તમને આ બીમારી છે. આપણને એ વાતની ખબર નથી હોતી પણ આપણે વિશ્વાસ કરી લઈએ છીએ કેમ કે ડૉક્ટરે કીધું. એવી જ રીતે શંકરાચાર્યજી જેવા યુગપુરુષ બોલી રહ્યા છે કે "ચિદાનંદ રૂપઃ શિવોઽહમ્ શિવોઽહમ્". તમારી અંદર આનંદ સમાયેલ છે અને આ જે આનંદ છે એ કોઈ વસ્તુ પ્રાપ્ત થવાનો આનંદ નથી, આ જે આનંદ છે એ પૂર્ણતાનો આનંદ છે. હવે જો એક કરોડ રૂપિયા મળી જાય તો જે મળે તેને સુખ કહેવાય. પરંતુ હું જેવો છું, બરાબર છું. મારામાં હવે કોઈ અભાવ નથી, મારામાં કોઈ ભૂલ નથી.

પૂર્ણતાનો અનુભવ, આનંદની સીડી છે. તો પોતાની જાતને "ચિદાનંદ રૂપઃ શિવોઽહમ્ શિવોઽહમ્" નો અનુભવ કરવાની તક આપશો. હું આનંદ રૂપ, પવિત્ર, શુભ, સાત્વિક છું. તો બસ અત્યારે જ આ જ સમયે પોતાની જાતને આ અનુભવ કરવાની તક આપો કે હું પૂર્ણ છું.

*****

તમે પૂર્ણ છો

તમે પૂર્ણ છો, આનંદ રૂપ છો, પવિત્ર છો, શુભ છો, કલ્યાણકારી છો. આ વાતનો અનુભવ આપણી અંદર કરીશું અને આ વાતનો સ્વીકાર કરીશું. જેવી રીતે તમે મનની અંદર તમારી છબી બનાવી છે તેવી જ રીતે તમે બોલો છો, તેવી જ રીતે તમે વાત કરો છો, તેવી જ રીતે તમે કાર્ય કરો છો. તમે પોતાની જાતને શું માનો છો, તેની ઝાંખી તમારા વ્યક્તિત્વમાં જોવા મળે છે, તેની ઝાંખી તમારા કામમાં પણ જોવા મળે છે.

તો તમે સ્વયંનો અનુભવ કરી લીધો કે હું "ચિદાનંદ રૂપઃ શિવોઽહમ્ શિવોઽહમ્" છું તો તેની ઝાંખી તમારા વ્યક્તિત્વમાં જોવા મળશે અને કોઈ વાત તમારા મનમાં ના આવી, તમારા વ્યક્તિત્વમાં ના આવી તો તમે કહેશો કે આ હું નથી. તમે તેને ઓળખી જ નહિ શકો. આપણે જે છીએ, તે જ આપણે ઓળખી શકીએ છીએ.

*****

સાપેક્ષ ચેતના અને વાસ્તવિક ચેતના

હવે હું સાપેક્ષ ચેતના અને વાસ્તવિક ચેતનાના વિષયમાં વાત કરવા જઈ રહ્યો છું. તો આ થોડો દર્શન શાસ્ત્રનો, ઊંડાણનો વિષય છે. એટલા માટે સમજવાનો પ્રયત્ન કરીશું.

માની લો કે તમે ફિલ્મ જોવા ગયા છો, તો ત્યાં બે વસ્તુઓ છે: એક પ્રેક્ષક (જોનારાઓ) અને ફિલ્મ. હવે તમે ફિલ્મમાં શું જોઈ રહ્યા છો તે ફિલ્મ પર નહિ પરંતુ તમારા પર નિર્ભર કરે છે. જેમ કે તમે તમારા બાળકો સાથે ફિલ્મ જોવા ગયા છો, થિયેટરમાં બેઠા છો અને ફિલ્મ ચાલુ થઇ ગઈ. ફિલ્મમાં એક સાસુ તેની વહુને કહે છે કે તારા મા-બાપે તને કેવા સંસ્કાર આપ્યા છે? ત્યાં 4-5 વર્ષનો એક નાનો છોકરો છે તો તેને આ બધાની સમજણ નહિ પડે કે આ શું ચાલી રહ્યું છે. એને એવું લાગશે કે એક મહિલા બીજી મહિલાને પ્રશ્ન પૂછી રહી છે. હવે એ બાળકની જગ્યાએ બીજી કોઈ વહુ હાજર હોય તો તે વિચારશે કે આ સાસુ વહુનું અપમાન કરી રહી છે.

કહેવાનો અર્થ કે વહુને લાગ્યું કે આ તો અપમાન છે અને બાળકને લાગ્યું કે આ સવાલ-જવાબ કરી રહ્યા છે. તો હકીકતમાં ફિલ્મમાં શું ચાલી રહ્યું છે? હકીકતમાં ફિલ્મમાં કંઈ જ નથી ચાલી રહ્યું, જેવી જેની સમજણ છે તેને તેવું દેખાય છે. બાળકની સમજણ એટલી છે કે બે સ્ત્રીઓ વાતચીત કરી રહી છે અને વહુની સમજણ એટલી છે કે આ તો અપમાન થઇ રહ્યું છે. તો પડદા ઉપર જે દેખાઈ રહ્યું છે તે તમે જ દેખાઈ રહ્યા છો. તમારા મનોભાવ જે છે એ જ પડદા પર દેખાતા હોય છે.

આને અંગ્રેજીમાં કહેવાય છે, “Observer is observed”. તમને જે દુનિયા દેખાઈ રહી છે તે તમે જ છો, બધામાં તમારી જ ઝાંખી જોવા મળે છે, તમામ સંબંધોમાં તમારી ઝાંખી જોવા મળે છે. જેમાં જે પણ દેખાય છે તેમાં તે નથી, બધામાં તમારી જ ઝાંખી દેખાય છે.

દરેક જગ્યાએ અરીસા છે, તમે પોતાને જ જુઓ છો. દરેક જગ્યાએ શિવ છે. તો તેનો અર્થ શું છે? લખનાર પણ શિવ છે અને વાંચનાર પણ શિવ. બોલનાર પણ શિવ અને સાંભળનાર પણ શિવ. આમ હોવાનું કારણ શું? આવી ભગવાનની ઈચ્છા હશે, તેમની ઈચ્છા હશે. શિવની ઈચ્છા હશે, આવું કરવાનું છે, આવી વ્યવસ્થા કરવાની છે.

પહેલા ખોવાઈ જઈશું અને પછી સ્વયંને શોધી લઈશું. આનંદ સ્વરૂપ તમે હમેશા રહેશો અને તમે પવિત્ર પણ છો અને આ બધું જો ભૂલી ગયા છો તો આ વાતનું સ્મરણ બધાને કરાવવાનું છે કે આપણે બધા “ચિદાનંદ રૂપઃ શિવોઽહમ્ શિવોઽહમ્” છીએ.

*****

અમારા અન્ય ભાગ

ભાગ – 2
પરમાનંદ

પંચકોષ, પંચ કર્મેન્દ્રિયો અને સપ્તધાતુથી પરે સ્વયંના પરમ આનંદ સ્વરૂપની ઓળખ

ન ચ પ્રાણસંજ્ઞો ન વૈ પંચવાયુ
ર્ન વા સપ્તધાતુર્ન વા પંચકોષાઃ .
ન વાક્પાણિપાદં ન ચોપસ્થપાયૂ
ચિદાનંદ રૂપ: શિવોSહમ્ શિવોSહમ્ ।।2।।

ભાગ – 3
અખંડાનંદ

ચાર સનાતન પુરુષાર્થ, ષડરિપુથી પરે સ્વયંના અખંડ આનંદ સ્વરૂપની ઓળખ

ન મે દ્વેષરાગૌ ન મે લોભમોહૌ
મદો નૈવ મે નૈવ માત્સર્યભાવઃ .
ન ધર્મો ન ચાર્થો ન કામો ન મોક્ષઃ
ચિદાનંદ રૂપ: શિવોSહમ્ શિવોSહમ્ ।।3।।

ભાગ – 4
પૂર્ણાનંદ

પાપ-પુણ્ય, સુખ-દુઃખ, મન્ત્ર-તીર્થ-વેદ-યજ્ઞ, ભોક્તા-ભોજન-ભોજ્યથી પરે સ્વયંના પૂર્ણ આનંદ સ્વરૂપની ઓળખ

ન પુણ્યં ન પાપં ન સૌખ્યં ન દુઃખં
ન મંત્રો ન તિર્થં ન વેદા ન યજ્ઞાઃ .
અહં ભોજનં નૈવ ભોજયં ન ભોકતા
ચિદાનંદ રૂપ: શિવોSહમ્ શિવોSહમ્ ।।4।।

ભાગ – 5
આત્માનંદ

જન્મ-મૃત્યુ, સંબંધ, સ્વજન અને પરિવારથી પરે સ્વયંના આત્મ આનંદ સ્વરૂપની ઓળખ

ન મે મૃત્યુ શંકા ન મે જાતિભેદઃ

પિતા નૈવ મે નૈવ માતા ન જન્મ .

ન બન્ધુર્ન મિત્ર ગુરૂર્ નૈવ શિષ્યઃ

ચિદાનંદ રૂપ: શિવોSહમ્ શિવોSહમ્ ।।5।।

ભાગ – 6
બ્રહ્માનંદ

નિર્વિકલ્પ, નિરાકાર, અનંત-સર્વત્ર વ્યાપ્ત સ્વયંના બ્રહ્મ આનંદ સ્વરૂપની ઓળખ

અહં નિર્વિકલ્પો નિરાકાર રૂપો
વિભુ વ્યાપ્ય સર્વત્ર સર્વેન્દ્રિયાણામ્ .
સદામે સમત્વં ન મુક્તિ ન બંન્ધઃ
ચિદાનંદ રૂપ**:** શિવો**S**હમ્ શિવો**S**હમ્ ||**6**||