હું કોણ છું?

પ્રશ્ન: સ્વામીજી, હું કોણ છું? મુક્તિ કેવી રીતે મળે?
ઉત્તર: 'હું કોણ છું' એનો સતત રીતે વિચાર કરવાથી અને એની શોધ કરવાથી તમારા સાચા સ્વરૂપને જાણી શકશો અને એ દ્વારા મુક્તિ મેળવશો.

પ્રશ્ન: હું કોણ છું?
ઉત્તર: વાસ્તવિક રીતે જોતાં શરીર, ઈન્દ્રિયોના વિભિન્ન વિષયો, પ્રાણ, મન અને એ બધાનો અનુભવ જેમાં નથી થતો તે સુષુપ્તિદશા પણ હું અથવા સાચું સ્વરૂપ નથી.

પ્રશ્ન: હું એમનામાંથી કશું ના હોઉં તો શું છું?
ઉત્તર: એ બધાને બાદ કરતાં જે વસ્તુ શેષ રહે છે તે જ 'હું' છે. એ જ ચેતના અથવા સદ્વસ્તુ છે.

પ્રશ્ન: એ ચૈતન્યનો સ્વભાવ કેવો છે?
ઉત્તર: એ સચ્ચિદાનંદ છે. ત્યાં અહંનો અલ્પ જેટલો અંશ પણ નથી રહેતો. એને મૌન અથવા આત્મા નામથી પણ ઓળખવામાં આવે છે. એકમાત્ર અસ્તિત્વ ધરાવનારી વસ્તુ એ જ છે. ભેદદ્રષ્ટિને લીધે જે જીવ, જગત ને ઈશ્વરને અલગ માનવામાં આવે છે તે તો અજ્ઞાનજન્ય આભાસમાત્ર છે. જીવ, જગત અને ઈશ્વર ત્રણે શિવસ્વરૂપ અથવા આત્મસ્વરૂપ છે અને સદ્વસ્તુથી અભિન્ન છે.

પ્રશ્ન: એ શિવસ્વરૂપ અથવા આત્માનો સાક્ષાત્કાર કેવી રીતે થઈ શકે?
ઉત્તર: બાહ્ય પદાર્થો અથવા દ્રશ્યનો નાશ થાય તો દ્રષ્ટાના વાસ્તવિક મૂળભૂત સત્ય સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર થઈ શકે છે.

પ્રશ્ન: પદાર્થોને જ્યારે જોતા હોઈએ ત્યારે એનો સાક્ષાત્કાર ના કરી શકાય?
ઉત્તર: ના. કારણકે દ્રષ્ટા અને દ્રશ્ય રજ્જુ અને એની અંદર ભાસતા સર્પના જેવા છે. જ્યાંસુધી

સર્પની ભ્રાંતિનો નાશ ના થાય ત્યાંસુધી કેવળ રજ્જુનું અસ્તિત્વ છે એવું માની જ ના શકાય.

પ્રશ્ન: બાહ્ય પદાર્થોનો અથવા દ્રશ્યનો નાશ ક્યારે થાય?
ઉત્તર: બધી જાતના વિચારો, ભાવો ને પ્રવૃત્તિઓનું કારણ મન શાંત થતાં બાહ્ય પદાર્થો કે દ્રશ્ય પણ દૂર થાય છે.

પ્રશ્ન: મનનું સ્વરૂપ કેવું છે?
ઉત્તર: મન વિચારોના સમૂહ સિવાય બીજું કશું જ નથી. એ એક જાતની શક્તિ છે. પદાર્થો, દ્રશ્ય કે જગતના રૂપમાં એ જ મૂર્તિમંત થાય છે. એ મન જ્યારે શિવસ્વરુપ આત્મામાં મળી જાય છે ત્યારે આત્માનો સાક્ષાત્કાર સહજ થાય છે. મન બહિર્મુખ બનીને કામ કરે છે ત્યારે જગત દેખાય છે અને આત્માનો અનુભવ નથી થતો.

પ્રશ્ન: મનને શાંત કરવાનો માર્ગ કયો?

ઉત્તર: આત્મવિચાર. 'હું કોણ' નો સતત રીતે વિચાર કરવાથી એનો લય થાય છે. એ પણ એક પ્રકારની માનસિક પ્રક્રિયા જ છે તોપણ એની મદદથી બીજા બધા જ બાહ્ય વિચારો શાંત થાય છે ને પછી આત્મસંશોધનનો એ જિજ્ઞાસાજન્ય વિચાર પણ શમી જાય છે. જેવી રીતે ચિતાને સળગાવનારો અંગાર ચિતાને તથા શબને સળગાવી, ભસ્મિભૂત કરીને નામશેષ બની જાય છે તેવી રીતે. તે પછી આત્મા અથવા સ્વરૂપના સાક્ષાત્કાર થાય છે. એ વખતે અહંવૃત્તિનો અંત આવે છે ને શ્વાસોશ્વાસ જેવી પ્રાણની પ્રવૃત્તિ પણ બંધ પડે છે. વ્યક્તિત્વ તથા શ્વાસોશ્વાસનું ઉદ્ભવસ્થાન એક જ છે. જે કાંઈ કરો તે અહંકારરહિત થઈને, ‘આ હું કરૂં છું’ એવી ભાવનાને છોડીને કરો. એ અવસ્થામાં તમારી પત્નીમાં પણ જગદંબાની ઝાખી કરી શકશો. આત્મામાં અહંભાવનું અર્પણ કરી દેવું એ જ સાચી ભક્તિ છે.

પ્રશ્ન: મનને શાંત કરવાની બીજી કોઈ પદ્ધતિઓ નથી શું?

ઉત્તર: ઉપર કહેલા આત્મવિચાર સિવાય બીજી કોઈ આદર્શ ને સચોટ પદ્ધતિ નથી લાગતી. બીજાં કોઈ સાધનોથી મનને શાંત કરવાથી એ

શાંતિ થોડોક વખત ટકે છે ખરી, પરંતુ મન વળી પાછું જાગે છે ને પૂર્વવત્ પ્રવૃત્તિ કરવા માંડે છે.

પ્રશ્ન: આત્મરક્ષાની ને બીજી સુષુપ્ત ભાવના ને લાલસામાંથી ક્યારે મુક્તિ મળે?
ઉત્તર: જેમ જેમ અંતર્મુખ થતા જશો તેમ તેમ એ ફીકી પડતી જશે અને આખરે અદ્રશ્ય થશે.

પ્રશ્ન: અસંખ્ય જન્મોથી મનમા પડેલી વૃત્તિ ને વાસનાઓને નિર્મૂળ કરવાનું શક્ય છે ખરું?
ઉત્તર: એવી શંકાઓને પેદા જ ના થવા દો. દ્રઢ નિરધારપૂર્વક આત્મામાં ઊંડે ને ઊંડે ડૂબકી મારો, આત્મવિચારદ્વારા આત્માભિમુખ બનેલું મન આખરે શાંત થાય છે અને આત્મામાં મળી જાય છે. જ્યારે કોઈ શંકા ઉત્પન્ન થાય ત્યારે એના નિવારણ માટે કોશિશ કરવાને બદલે જેને શંકા થાય છે તેને જાણવાનો પ્રયાસ કરો.

પ્રશ્ન: આત્મવિચારનો આધાર ક્યાંલગી લેવો જોઈએ?
ઉત્તર: જ્યાંસુધી વાસનાઓ મનની અંદર રહીને વિચારો અથવા સંકલ્પવિકલ્પોની સૃષ્ટી કરતી હોય ત્યાંસુધી. શત્રુઓ જ્યાલગી કિલ્લાની અંદર હશેં ત્યાંલગી એમને બહાર આવવાની સંભાવના રહેવાની જ. એ એક પછી એક બહાર આવતાં હોય ત્યારે જ એમનો નાશ કરી નાખો તો છેવટે કિલ્લો તમારા અધિકારમાં આવી જવાનો. એવી રીતે વિચારો ઉત્પન્ન થાય ત્યારે ત્યારે દરેક

વખતે એમને આત્મવિચારનો આધાર લઈને દૂર કરી દો. વિચારોનો એમના ઉદ્ભવસ્થાનમાં જ એવી રીતે નાશ કરવાની પ્રક્રિયાને વૈરાગ્ય કહે છે. આત્મવિચાર જ્યાંસુધી આત્મસાક્ષાત્કાર ના થાય ત્યાંસુધી આવશ્યક છે. પોતાના મૂળભૂત સત્ય સ્વરૂપનો સતત, અંતરાયરહિત વિચાર અત્યંત આવશ્યક છે.

પ્રશ્ન: આ સંસાર, એમાં જે કાંઈ થઈ રહ્યું છે તેની સાથે, ઈશ્વરની ઈચ્છાનું પરિણામ નથી? જો હોય તો ઈશ્વરે એવી ઈચ્છા શા માટે કરી?
ઉત્તર: ઈશ્વરને કોઈ પ્રયોજન નથી. એ કોઈપણ કર્મના બંધનથી નથી બંધાતા. સંસારની પ્રવૃત્તિઓનો પ્રભાવ એમના પર નથી પડતો. એમને સમજવા માટે સૂર્યનો વિચાર કરી જુઓ. સૂર્ય કોઈપણ ઇચ્છા, પ્રયોજન કે પ્રયત્ન વિના પ્રકાશે છે તોપણ એના પ્રકાશવામાત્રથી જ પૃથ્વી પર પૃથક્પૃથક્ પ્રવૃત્તિઓ થવા માંડે છે: એનાં કિરણોમાં રાખેલા કાચપર કિરણોનું કેન્દ્રિકરણ થતાં એમાંથી પાવક પેદાં થાય છે, કથળનાં દલ ખીલી ઊઠે છે, પાણીની વરાળ બને છે, અને પ્રત્યેક જીવ પોતાની પ્રવૃત્તિ કરે છે, પ્રવૃત્તિ ને સંભાળે છે, ને પ્રવૃત્તિનો પરિત્યાગ કરે છે. એ બધી પ્રવૃત્તિઓનો પ્રભાવ સૂર્યપર નથી પડતો. એ તો એના સ્વભાવ પ્રમાણે કાર્ય

કરે છે, નિશ્ચિત નિયમો પ્રમાણે વર્તે છે; પ્રયોજનથી રહિત છે, ને સાક્ષીભાવમાં સ્થિત છે. ઈશ્વરના સંબંધમાં પણ એવું જ સમજી લેવાનું છે. એ બાબતમાં આકાશનું ઉદાહરણ પણ લઈ શકાય તેવું છે. એની અંદર પૃથ્વી, પાણી, પંવન અને અગ્નિ રહે છે. એના આધારે એમની પ્રવૃત્તિ થાય છે અને એમની અંદર પરિવર્તનો થયા કરે છે, તોપણ એમનામાંથી કોઈનીય અસર એની ઉપર નથી થતી. એ જ હકીકત ઈશ્વરને લાગુ પડે છે. જુદાજુદા જીવો જેને અધીન છે તે જન્મ, ધારણપોષણ, મરણ, ઉત્સર્ગ ને મુક્તિનાં કર્મોની પાછળ ઈશ્વરની કોઈયે ઇચ્છા કે પ્રયોજનવૃત્તિ કામ નથી કરતી. જીવો તો તે તે કર્મના રૂપમાં ઈશ્વરના નિયમોને અનુસરીને પોતાનાં પૂર્વકર્મોના ફળની જ પ્રાપ્તિ કરતા હોવાથી, એ ફળની જવાબદારી ઈશ્વરની નથી પણ એમની જ છે. ઈશ્વર કોઈપણ કર્મ કે કર્મફળથી નથી બંધાતા.

સૃષ્ટિ અત્યંત વિલક્ષણ છે. દેશ કે કાળની મર્યાદામાં વ્યક્તિ કે સમષ્ટિની સૃષ્ટિની દ્રષ્ટિએ, પ્રયોજન અને જવાબદારીના ખ્યાલો પૈદાં થાય છે. ઈશ્વર સૃષ્ટિથી પર હોવાથી એમને એવા ખ્યાલો લાગુ પાડવાનું બુદ્ધિસંગત અથવા અર્થપૂર્ણ નથી લાગતું. જવાબદારીનો ભાવ કોઈ બીજાનો વિચાર પેદા થયા પછી જ જાગી શકે

છે. ઈશ્વર સૌમાં ને સર્વરૂપ છે એવું માની લેવામાં આવે તો એમના સિવાય અન્યનું અસ્તિત્વ રહેતું નથી, અને એટલા માટે એમની કોઈ જવાબદારી પણ નથી રહેતી.

ભગવાન શ્રી રમણ મહર્ષિ

. ૐ નમો: ભગવતે શ્રી રમણાય ૐ.