

આધ્યાત્મિકતા એટલે શું?

જીવન એક વહેતા પ્રવાહ જેવું છે. જીવનમાં દરરોજ બનતા બનાવોને એક ચોક્કસ ભાતમાં જોવા માટે આપણે ટેવાયેલા છીએ. રોજબરોજના જીવનમાં ભાતભાતના બનાવો બન્યા કરે છે. આ બનાવોનું પૃથક્કરણ હું મારી સાંસ્કૃતિક પૃષ્ઠભૂમિકામાં કરું છું. મારી ગણતરી બહાર બનતા બનાવો એક બીક ઊભી કરે છે. મારી સાંસ્કૃતિક પૃષ્ઠભૂમિકાની બહાર જઈ બનાવોનું પૃથક્કરણ કરવું એ મારા માટે સતત પડકાર છે. સવારે ઊઠું છું અને દિવસની પ્રક્રિયાનું નિયંત્રણ કરવા પ્રયત્ન કરું છું. નવો દિવસ નવા પડકારો લાવે છે. નવા પડકારો નવી ભાત માગી લે છે. મારી સદીઓ જૂની વિચારસરણી આ પડકારો સાથે મેળ ખાતી નથી અને હું સંઘર્ષનો સામનો કરું છું.

જો હું મારા મર્યાદિત દષ્ટિબિંદુમાંથી બહાર નીકળી શકું તો નવા પડકારો સંઘર્ષ બનવાને બદલે મારી શક્તિઓનો ઉપયોગ કરવાની તક બની શકે. પણ હું કરી શકતો નથી. હું નવા પડકારોને જૂનાં ચશ્માં વડે નિરખવાનો પ્રયત્ન કરું છું. બનાવો તો મારી ઈચ્છા કે મારા નિયંત્રણ બહાર બન્યા

કરે છે. જરૂર છે મારે મારાં ચશ્માં બદલવાની, મારી દષ્ટિ બદલવાની. પણ હું તેમ કરતો નથી કારણ કે તેમ કરવામાં જાણે કે મારું અભિમાન, સ્વમાન ઘવાય છે. ખરેખર તો અભિમાન નથી પણ મારા અહંની બાબત છે. મને ગુસ્સો થાય છે અને હું મારી દષ્ટિ બદલવાને બદલે:

1. કાં તો તમે સાચા નથી એ સાબિત કરવાનો પ્રયત્ન કરું છું.
2. કાં તો તમને બદલવાનો પ્રયત્ન કરું છું.

હું તમને બદલી શકવાનો નથી. હું મને બદલવાનું જરૂરી માનતો નથી. અને સતત સંઘર્ષ અને કલેશનું વાતાવરણ ચાલુ રહે છે. મારી આંતરિક શાંતિ અને સલામતી જોખમાય છે. અજંપો સ્વાભાવિક બને છે.

આપણે આપણું જીવન જીવીએ છીએ ત્યારે આપણે આપણી આજુબાજુનું જગત અને જગતના બનાવોનું આપણી ઇન્દ્રિયો દ્વારા, આપણી અપેક્ષાઓ અને સ્મૃતિઓના આધારે પૃથક્કરણ કરીએ છીએ. આપણા વિચારો અને આપણી આંતરદષ્ટિ પ્રમાણે આપણે વર્તન કરીએ છીએ. આ સિદ્ધાંત માનવતાવાદ તરીકે ઓળખાય છે. ક્યારેક આપણે અજાણ હોઈએ છીએ કે આપણા વર્તનને કયા પરિબળો, કઈ ઇચ્છાઓ, અપેક્ષાઓ ને એષણાઓ પ્રભાવિત કરે છે.

છેવટે તો મારો આહ્વાદક અનુભવ અને સર્વાંગીપણું, ઉચ્ચ આદર્શવાદ અને માનસિક શાંતિ કેન્દ્રમાં રહે છે.

આપણા બાળપણના અનુભવો આપણી મોટપણની ભાત નક્કી કરે છે. આપણો અહં, આપણું સ્વાર્થીપણું અને આપણી અંગત છાપ આમાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. બીજા માણસોના અનુભવોની વહેંચણી કરીને વિશાળ સંબંધો સ્થાપવાને બદલે મારી વિચારસરણી બીજાઓ પર ઠોકી બેસાડવાનું વલણ મારા દષ્ટિબિંદુને મર્યાદિત કરે છે. જો હું આ દષ્ટિબિંદુમાંથી છૂટી શકું તો હું પરસ્પરની હાજરી અને સંબંધોને માણી શકું, સંતોષ અનુભવી શકું. હાશ અનુભવી શકું. મારી નકારાત્મક વિચારસરણી મારી આજુબાજુ એક નરાકાત્મક વર્તુળ ઊભું કરે છે અને મારી આજુબાજુના વાતાવરણને ડહોળે છે. મારી હકારાત્મક વિચારસરણી હકારાત્મક, આનંદદાયક, માણવા યોગ્ય વાતાવરણ ઊભું કરે છે. હું મારી નકારાત્મક વિચારસરણીમાંથી બચી શકું જો હું સંનિષ્ઠ, પ્રમાણિક પ્રયત્નો કરું તો!

માણસ શક્તિનો એક પુંજ છે. આ આંતરિક શક્તિ અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે વહેંચવાથી સામૂહિક શક્તિ પ્રચંડ શક્તિ બને છે. આંતરિક અસલામતી આ શક્તિને નબળી બનાવે છે. આંતરિક અસલામતી અશાંતિ ઊભી કરે છે અને મારી

આધ્યાત્મિકતા એટલે શું?

આજુબાજુના વાતાવરણને ડહોળે છે. મારી હકારાત્મક વિચારસરણી હકારાત્મક, આનંદદાયક, માણવાયોગ્ય વાતાવરણ ઊભું કરે છે. મારી નકારાત્મક વિચારસરણી નકારાત્મક વર્તુળ ઊભું કરે છે અને મારી આજુબાજુના વાતાવરણને ડહોળે છે. મારી હકારાત્મક વિચારસરણી હકારાત્મક, આનંદદાયક, માણવાયોગ્ય વાતાવરણ ઊભું કરે છે. હું મારી નકારાત્મક વિચારસરણીમાંથી બચી શકું જો હું સંનિષ્ઠ, પ્રમાણિક પ્રયત્નો કરું તો!

માણસ શક્તિનો એક પુંજ છે. આ આંતરિક શક્તિ અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે વહેંચવાથી સામૂહિક શક્તિ પ્રચંડ શક્તિ બને છે. આંતરિક અસલામતી આ શક્તિને નબળી બનાવે છે. આંતરિક અસલામતી અશાંતિ ઊભી કરે છે. આંતરિક અસલામતી વિવિધ સ્વરૂપે બહાર આવી સામૂહિક અશાંતિ જન્માવે છે.

આપણે બધા આપણી માન્યતાઓ પ્રમાણે જીવીએ છીએ. મારી માન્યતા મારા વ્યક્તિત્વનો એક ભાગ બની રહી છે. અને એટલે મારી માન્યતાઓ અથવા તો મારી માન્યતાઓ એમના પર ઠોકી બેસાડવાનો પ્રયત્ન કરું છું. પરસ્પરના સંબંધોમાં આ એક સંઘર્ષ બને છે. મારાથી અલગ માન્યતાઓ ધરાવતી વ્યક્તિઓ સાથે મેળ ખાતો નથી, કારણ કે અલગ

આધ્યાત્મિકતા એટલે શું?

માન્યતાઓ પ્રત્યે હું સંવેદનશીલ નથી કાં તો પછી એ માન્યતાઓ પણ જે તે વ્યક્તિની પોતાની માન્યતાઓ છે મારી માન્યતાઓની માફક જ, એ હું સ્વીકારી શકતો નથી. મારાથી જુદી માન્યતાઓ ધરાવતી વ્યક્તિ પ્રત્યે સંવેદનશીલ હોવું, ખુલ્લા દષ્ટિબિંદુવાળા હોવું એ મારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી છે, કારણ કે જુદી માન્યતાઓ પ્રત્યે હું સંવેદનશીલ નથી કાં તો પછી એ માન્યતાઓ પણ જે તે વ્યક્તિની પોતાની માન્યતાઓ છે મારી માન્યતાઓની માફક જ, એ હું સ્વીકારી શકતો નથી. મારાથી જુદી માન્યતાઓ ધરાવતી વ્યક્તિ પ્રત્યે સંવેદનશીલ હોવું, ખુલ્લા દષ્ટિબિંદુવાળા હોવું એ મારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી છે, કારણ કે જુદી માન્યતાઓ સાથેનો સંઘર્ષ છેવટે તો મારી જ માનસિક શાંતિને ડહોળે છે.

ભાઈચારો કેળવવાની વાત મને જાણે કે અશક્ય લાગે છે. જગત વૈવિધ્યપૂર્ણ છે. વિભિન્ન જાતિના લોકો અને વિભિન્ન વિચારસરણી ધરાવતા લોકો સાથે શાંતિપૂર્ણ વ્યવહાર સાચવવાની જવાબદારી મારી છે. મારી આ જવાબદારી સ્વીકારવાને બદલે હું બીજાઓને ભાંડવાનું કે બીજાઓથી દૂર રહેવાનું પસંદ કરું છું. માનસ એક છટકબારી છે. આ છટકબારીઓ મને કોઠે પડી ગઈ છે. મારી આ છટકબારીઓ મને બંધિયાર બનાવે છે. મારા સંબંધો માણવા યોગ્ય રહેવાને

આધ્યાત્મિકતા એટલે શું?

બદલે એક બંધન બની જાય છે અને સંઘર્ષમાં જીવવાની મને ટેવ પડી જાય છે. આ ટેવમાંથી છૂટી શકાય તો શાંતિ અને સલામતી શક્ય છે.

સંઘર્ષો બહાર નથી, અંદર જ છે. જગતનું શું થવા બેઠું છે એમ કહેવાને બદલે મારી આંતરિક અશાંતિની જવાબદારી સ્વીકારવી અને મારી અંદર રહેલા સંઘર્ષોનું નિરાકરણ કરવું એ વ્યવહારિક રસ્તો છે. બાહ્ય જગતમાં રહેલી અંધાધૂંધી કે અરાજકતા નવી નથી. માનવજગતનો ઇતિહાસ અંધાધૂંધીથી ભરેલો છે. ભૂતકાળના માનવીય જીવનની સરખામણીએ આધુનિક જીવન સુવિધાઓ અને સગવડોથી ભરેલું છે. અને છતાં અશાંતિ અને અસલામતી વધતી જ જાય છે. જો હું મારા ભૂતકાળનાં વળગણોમાંથી છૂટી શકું. જો હું અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે ભાઈચારો કેળવી શકું તો હું મને મળેલી સુવિધાઓને માણી શકું. જરૂર છે એક સંનિષ્ઠ પ્રયત્નની, ખુલ્લાપણાની અને સંવેદનશીલતાની.

મારે મારા વર્તનને તટસ્થતાપૂર્વક તપાસવું પડે. બીજા પર ધ્યાન પરોવવાને બદલે મારી વિચારસરણીને તપાસવાની જરૂર છે. જો મને 'મને' બદલવાનું અઘરું લાગતું હોય તો પછી હું તમને કે બીજા કોઈને કેવી રીતે બદલી શકું? મારો તમારા પર કયો અધિકાર છે? મારું તમારા પર કેવું નિયંત્રણ

છે? હું તમને બદલવા માટે તમારા પર અનેક નિયંત્રણો લાદું છું. વૈયક્તિક સ્તરે તો આ થાય જ છે; રાષ્ટ્રીય, આંતરરાષ્ટ્રીય પણ આ જ રમત ચાલી રહી છે. જો તમે મારી વિચારસરણી સાથે સંમત થતા નથી તો હું તમને સહકાર આપતો નથી કે પછી તમને નુકસાન કરવાના પેંતરા કરું છું. રમતોની આ ભાત વધારે ને વધારે, દિવસે દિવસે સંકુલ બનતી જાય છે. જગત નાનું ને નાનું થતું જાય છે વૈજ્ઞાનિક/ઔદ્યોગિક માધ્યમો દ્વારા... અને એમ જ હું પણ વધારે ને વધારે સ્વકેન્દ્રી બનતો જાઉં છું. મારે મારા આ નાનાપણામાંથી બહાર નીકળી સમગ્ર જગત સાથે કુદરત સાથે, બહારની દુનિયા સાથે સંપર્ક સાચવી રાખવાની જરૂર છે.

હું મારી જાતને બંધ ન કરી દઉં. હું મારામાં રહેલી એ આંતરિક શક્તિને વિસ્તરવા દઉં. હું મારી આજુબાજુના જગત સાથે તાલ મિલાવું. હું મારી આસપાસના જગત સાથે મારા સારાપણાને વહેચું. જો હું વહેંચવાનું શરૂ કરું તો મારી આંતરિક ચેતના અને આંતરિક શક્તિ એક આહ્વાદક વાતાવરણ ઊભું કરે કે કશું પણ વધારે પ્રાપ્ત થાય એ માટે મારે રાહ જોવાની જરૂર નથી. અત્યારે, આ પળે જ હું એમ કરી શકું. જરૂર છે હિંમતપૂર્વક શરૂઆત કરવાની. અને એક વાર આ આંતરિક શક્તિ બહાર વહેવાની શરૂઆત થઈ

જાય... બસ, પછી એ પ્રવાહ ચાલ્યા જ કરે છે.

જો હું બદલાઉં છું તો મારી આજુબાજુનું પણ આપોઆપ બદલાય છે. મારી આજુબાજુનું બદલાય છે કે નહીં એ માટે મારે શંકા કરવાની કે અધીરા થવાની જરૂર નથી. મારે માત્ર મારું દષ્ટિબિંદુ બદલાય, એના પર ટકી રહેવાની જરૂર છે. આ અઘરું છે પણ અશક્ય નથી. જો હું બદલાઉં છું તો મારી આજુબાજુનું બદલાય જ છે- એ બાબતમાં મારે અખૂટ શ્રદ્ધા રાખવાની જરૂર છે. મારે મારું ધ્યાન મારા પર સતત ટકાવી રાખવું પડે. મારું ધ્યાન મારા પરથી બીજાંઓ પર ન જતું રહે તે માટે સાવધાન રહેવું પડે. મારું ધ્યાન મારા પર રાખવાનું અઘરું બને કે પછી દુષ્કર બને ત્યારે બહુ સરળતાથી, એક છટકબારી તરીકે બીજાઓ પર ધ્યાન આપવાનું સરળ બને છે અને રમતની ભાત બદલાઈ જાય છે. બીજાંઓ બદલાશે કે નહીં તે બાબતમાં ઉતાવળ કે શંકા મારા ધ્યેયને નબળું બનાવે છે. આ બાબતમાં મારે સતત સભાન રહેવું પડે.

યોગાનંદ, આચાર્ય રજનીશ, કૃષ્ણમૂર્તિ, રામકૃષ્ણ પરમહંસ વગેરે મહાન આત્માઓએ આ જ વાત કરી છે. એમના આધ્યાત્મિક અનુભવોની શરૂઆત વૈયક્તિક ચેતના અને આંતરિક શાંતિને જગાડવાની વાતથી જ થઈ છે. હું મહાન બનું કે નહીં, હું સારો તો બની જ શકું. મારામાં પણ એ

આધ્યાત્મિકતા એટલે શું?

જ આંતરિક શક્તિનો પુંજ વહે છે. મારા વળગણો અને અન્ય વિશેના મારા ખ્યાલો આમાં વચ્ચે આવે છે અને મારી આંતરિક શક્તિને કુંઠિત કરે છે. જો હું મારા વળગણો કે બીજાઓ વિશેના નકારાત્મક ખ્યાલોને બાજુ પર રાખીને મારી આંતરિક શક્તિ પર જ ધ્યાન આપું તો મારામાં રહેલા માનવીય ગુણો વિકસી શકે. હું સારો બનું તો મારી આસપાસના સારા બને, જગત માણવાયોગ્ય બને. શરૂઆત મારે મારાથી કરવી પડે, અને આ શક્ય છે. હું આમ કરી જ શકું. આ માટે વિદ્વાન કે સમૃદ્ધ હોવું જરૂરી નથી. વિદ્વત્તા કે સમૃદ્ધિ પર ધ્યાન આપું ત્યારે હું મારા માનવીય ગુણોથી દૂર ચાલ્યો જાઉં છું. જો હું મારા માનવીય ગુણોને વિકસવા દઉં છું તો ભલે હું સમૃદ્ધ ન બનું, હું સારો તો બનું જ છું. મારે જ નક્કી કરવું પડે કે મારે સમૃદ્ધ બનવું છે કે રા બનવું છે. સમૃદ્ધ બનવા કરતાં સારા બનવાનું ધ્યેય ખરેખર તો વધારે સહેલું છે. અને કેટલા સમૃદ્ધ માણસો સારા કહી શકાય એવા છે? જગતને સમૃદ્ધ માણસોની જરૂર છે એના કરતાં સારા માણસોની વધારે જરૂરિયાત છે. તમે સારા છો કે નહીં, તમે સારા બનો છે કે નહીં... હું ચોક્કસ સારો બની શકું, જો હું મારું ધ્યાન મારા સારાપણા પર કેન્દ્રિત કરું તો!

મોક્ષ, નિર્વાણ, સ્વર્ગ, સમાધિ... આ બધા ખ્યાલો આ જીવનની પેલે પારની બાબત છે. હું જ્યારે જીવંત છું ત્યારે જ સ્વર્ગને માણી શકું. જો હું સારું જીવતો નથી તો પછી સ્વર્ગની કલ્પના નિરર્થક છે. મૃત્યુ પછી શું થાય છે એ વિશે મતમતાંતર પ્રવર્તે છે. પણ સાચી વાત એ છે કે કોઈ પણ વ્યક્તિ મૃત્યુ પછી પાછો આવીને એમ કહેતો નથી કે એને સ્વર્ગ મળ્યું કે નહીં? એનો મોક્ષ થયો કે નહીં? આ માત્ર માન્યતાઓ સવાલ છે. મારે જ નક્કી કરવું પડે કે મારે માન્યતાઓના આધારે, કાલ્પનિક ખ્યાલોને આધારે જીવવું છે કે પછી વાસ્તવિકતાઓને ધ્યાનમાં રાખીને જીવવું છે એ હું અત્યારે, આ પળે જ નક્કી કરી શકું. સ્વર્ગીય જીવન પામવા માટે મારે મૃત્યુ સુધી રાહ જોવાની જરૂર નથી. ભગવાનને પામવાની વાત કે જીવનની ધન્યતાને અનુભવવાની વાત એ શાસ્ત્રોની બાબત નથી.

આધ્યાત્મિક બનવાની વાતને મારા રોજબરોજના જીવન સાથે સંબંધ છે. ધાર્મિક રીતરિવાજ કે ક્રિયાકાંડને આધ્યાત્મિકતા સાથે કોઈ સંબંધ નથી. રીતરિવાજ અને

ક્રિયાકાંડ બધાના સરખા નથી. અને આ વિવિધતા માનવ-માનવ વચ્ચે અંતર ઊભું કરે છે. ઉપવાસો કરવાથી શારીરિક શુદ્ધિ થઈ શકે પણ આધ્યાત્મિકતા ઊંચાઈને પામવા માટે શારીરિક શુદ્ધિ નહીં પણ આંતરિક શુદ્ધિની જરૂર છે. અને આ અર્થમાં આધ્યાત્મિકતાને માનવીય ગુણો સાથે સંબંધ છે. પ્રેમની વહેંચણી, આનંદની વહેંચણી, સહકારની ભાવના અને તજવતો પ્રત્યે સંવેદનશીલતા આધ્યાત્મિકતાનો અનુભવ કરાવે છે. હુંસાતુંસી, વેરઝેર, ઈર્ષ્યા અને દુશ્મનાવટ આધ્યાત્મિકતાથી દૂર થઈ જાય છે.

આધ્યાત્મિકતાની રીતે ઉચ્ચ કોટીની વ્યક્તિઓ પરંપરાઓના કે માન્યતાઓના વાડાઓમાંથી બહાર નીકળી ગયેલા આત્માઓ છે. મારી વ્યક્તિગત, ટૂંકી દષ્ટિની માન્યતાઓમાંથી જો હું બહાર નીકળી શકું તો મને આધ્યાત્મિકતાનો અનુભવ થઈ શકે. આ માટે પરંપરાઓના વાડાઓની સીમાઓ તોડવી પડે. મારી ધાર્મિક માન્યતાઓ, રીતરિવાજો અને ક્રિયાકાંડને આધ્યાત્મિકતા માની લેવી એ મારી મર્યાદાનું સૂચક છે. આધ્યાત્મિક ઉચ્ચતાને વરેલા એ વીરલાઓએ સમગ્ર બ્રહ્માંડને એમનું કુટુંબ માન્યું છે. ‘વસુધૈવ કુટુંબકમ્’ આ જ વિચારનું આહ્વાન કરે છે.

હું સીમિત છું, હું મર્યાદિત છું, હું બંધિયાર છું અને તો

આધ્યાત્મિકતા એટલે શું?

હું આધ્યાત્મિક નથી. મારી જ વિચારસરણી સાચી છે એમ માની તમારી વિચારસરણીને ન સ્વીકારવી કે પછી તમારી વિચારસરણીની ટીકા કરવી એ આધ્યાત્મિકતા નથી. આધ્યાત્મિકતા એટલે જ વિવિધતાનો સ્વીકાર, વિવિધતાઓ પ્રત્યે સંવેદનશીલતા. તમારી માન્યતાઓ જેવી હોય એવી, તમારા રીતરિવાજો જેવા હોય તેવા, તમારી રહેણીકરણી જેવી હોય તેવી... હું એને માન આપું, હું એની ટીકા ના કરું, હું એને વંદન કરું તો મને આધ્યાત્મિકતાની એ કક્ષા પ્રાપ્ત થઈ શકે. હું બંધિયાર બનવાને બદલે ખુલ્લા દષ્ટિબિંદુવાળો બની શકું. અને આમ કરવા માટે, મારી ચોકકસ વિચારસરણીમાંથી બહાર નીકળી, મારી આજુબાજુની વિવિધતાઓનો અનુભવ કરવાની તત્પરતા દાખવવી પડે. આ માટે મારાં વર્ષો જૂનાં મારાં વળગણોથી છૂટવું પડે. કોઈ ચોકકસ પંથ કે સંપ્રદાયનો આધાર લઈને પણ હું સભાનતાપૂર્વક મારી આધ્યાત્મિકતાનો વિકાસ કરી શકું. ‘હું જે માનું છું તે જ એક માત્ર સત્ય છે’ એમ માનવાને બદલે ‘તમારી માન્યતા પણ સત્ય હોઈ શકે’ એ તંદુરસ્ત દષ્ટિબિંદુ છે. ‘મારી જ માન્યતાઓ સાચી છે’ એ દષ્ટિબિંદુ મારી આધ્યાત્મિકતાને રૂંધે છે. અને તો મારો આધ્યાત્મિક વિકાસ શક્ય નથી.

જો હું સ્વચ્છ જીવન જીવું છું, હું પ્રેમ અને કૃતજ્ઞતાનો

અનુભવ કરું છું, જો હું માનવીય ગુણોને પ્રાધાન્ય આપું છું તો હું આધ્યાત્મિકતાને વરેલો માણસ છું એમ કહી શકાય. અને તો મારે કોઈ એક ચોકકસ ધર્મ કે સંપ્રદાયને વળગી રહેવાની જરૂર નથી. અને તો મારે જીવનના અંતે, મૃત્યુ પછી સ્વર્ગ કે નિર્વાણની કલ્પના કરવાની જરૂર નથી. બંધિયાર જીવન જીવતા માણસો જ ‘ભવિષ્ય ઉજજવળ થશે’ કે પછી ‘ભવિષ્યમાં બધું સારું થઈ જશે’ એ આશામાં જીવે છે. ખુલ્લા દષ્ટિબિંદુવાળા માણસો, આધ્યાત્મિક જીવનને વરેલા માણસો ભવિષ્યમાં જીવવાને બદલે વર્તમાનમાં જીવે છે, વર્તમાનને માણે છે, હયાત પળને માણે છે.

આધ્યાત્મિક જીવન જીવતા માણસોને છટક-બારીઓની જરૂર પડતી નથી. આધ્યાત્મિક જીવન જીવતા માણસોને જ્યોતિષીઓ, પંડિતો કે જાદુગરોની જરૂર પડતી નથી. આધ્યાત્મિકતાને કાવાદાવા કે સોદા સાથે સંબંધ નથી. આધ્યાત્મિક જીવન જીવતા માણસો સરળ અને સ્વચ્છ જીવન જીવે છે. તેઓ ભયભીત નથી કે બીકમાં જીવતા નથી. તેઓ જરાક અણગમતું થતાં બેબાકળા નથી થઈ જતાં કારણ કે તેઓ જે કંઈ બની રહ્યું છે તે સ્વીકારીને આત્મવિશ્વાસ ટકાવી રાખે છે, સ્વ પર કેન્દ્રિત કહે છે. શું થઈ શકે એ વિચારે છે. ધ્યેયને વળગી રહે છે. ભાગી જવાનો પ્રયત્ન કરતા નથી.

આધ્યાત્મિકતા એટલે શું?

ઈશ્વરીય શક્તિમાં અને માનવજાતમાં એમને અડગ વિશ્વાસ છે. તેઓ ડગમગતા નથી. નિરાશ થતાં નથી. રોદણાં રડતા નથી. એમના મુખ પર સુખમાં કે દુઃખમાં એક સરળ સ્મિત સલામત રહે છે.

જેઓ વાસ્તવિકતાથી ભાગે છે એમને ટેકાઓની જરૂર પડે છે. જેઓ વાસ્તવિકતાને સ્વીકારે છે એમને કોઈ ટેકાઓની જરૂર પડતી નથી. જે કાંઈ બની રહ્યું છે એ બધું જ પ્રભુની પ્રસાદી સમજીને એનો હિંમતપૂર્વક સામનો કરે છે, એમના માનવીય ગુણોને વળગી રહે છે, કયાંય ટૂંકા ગાળાના નફા-નુકસાનને ધ્યાનમાં લેતાં નથી તેવી વ્યક્તિઓ એમની આંતરિક શાંતિ અને સલામતી સાચવી શકે છે. આધ્યાત્મિક વ્યક્તિઓ જીવનને વેપાર નથી સમજતી. જેઓ જીવનને વેપાર સમજે છે તેઓ જ હંમેશાં સારા એજન્ટોની શોધમાં રહે છે. અને તેઓ જ એમની દરેક ચાલ ફાયદાના સંદર્ભમાં નક્કી કરે છે. આધ્યાત્મિક જીવન જીવતો માણસ એની આંતરિક ચેતના પર અને ઈશ્વરીય શક્તિ પર વિશ્વાસ ધરાવતો હોવાથી એને આ માટે મૂડીરોકાણોની જરૂર નથી.

કયા આધ્યાત્મિક પુરુષો એમની પાછળ મોટી મિલકત છોડી ગયા છે? અને કેટલા સમૃદ્ધ માણસો આધ્યાત્મિકતાને પામી શક્યા છે? આધ્યાત્મિક પુરુષો એમને જે કાંઈ મળે

છે એને ઈશ્વરની કૃપા સમજે છે અને જે કાંઈ મળે છે તેનો ઉપયોગ પણ માનવજીવનના કલ્યાણ માટે કરે છે. નિઃસ્વાર્થભાવે જે કાંઈ મળ્યું છે એનો ઉપયોગ નફા-નુકસાનની ચિંતા કરવાને બદલે માનવજીવનના કલ્યાણ માટે કરનારા માણસો આધ્યાત્મિકતાને પામે છે. આધ્યાત્મિક વ્યક્તિઓ નીરવ શાંતિ અને પરમ આનંદનો અનુભવ કરે છે. મંદિરના મારા આંટાફેરા કે જ્યોતિષીઓ કે ચમત્કારીઓની મુલાકાતો જો મને આંતરિક શાંતિ અને સંતોષનો અનુભવ ન આપી શકતાં હોય તો ક્યાંક ગરબડ છે. મારે નિરાંતે બેસીને તપાસવું પડે કે હું ખરેખર આધ્યાત્મિક જીવન જીવું છું કે કેમ? અને આનો જવાબ બહાર શોધવાને બદલે, મારે મારી અંદર જ શોધવો પડે.

પ્રમાણિકતા એક મોટો ગુણ છે. તમારી સાથે કે મારી જાત સાથે પ્રમાણિક હોવું એટલે સ્વીકારવું. પ્રમાણિક હોવું એટલે જે કાંઈ બની રહ્યું હોય એને સ્વીકારવું. મને ના ગમતું હોય તો પણ સ્વીકારવું, આવકારવું અને હિંમતપૂર્વક સામનો કરવો. જે કંઈ બની રહ્યું છે એને નકારવું એ પણ અપ્રમાણિકતા છે. મારા નકારવાથી કે ન સ્વીકારવાથી એ બદલાઈ જતું નથી પણ હું અપ્રમાણિક બનવાનું ચાલુ રાખું છું. પ્રમાણિકતા હિંમત માગે છે.

આધ્યાત્મિકતા એટલે શું?

પ્રમાણિકતા જોખમ વહોરવાનું કહે છે પણ હું જોખમ વહોરવાનું પસંદ કરતો નથી. પ્રમાણિકતાથી સંજોગોનો સામનો કરવાને બદલે હું છટકબારીઓ શોધું છું. આમ કરીને છેવટે તો હું મારી જાતને જ છેતરું છું. હું શું કરું છું એની કદાચ હું તમને ખબર ન પડવા દઉં પણ હું શું કરું છું એની મને તો ખબર જ હોય છે. આમ કરીને હું મારી જાતે જ આંતરિક અશાંતિ અને અજંપો ઊભા કરું છું.

તમે મને ગમતા નથી કે પછી તમે કરો છો તે મને ગમતું નથી. પણ હું તમને પ્રમાણિકપણે આ કહેતો નથી કારણ કે જો હું એમ કરું તો એ તમને ના ગમે અને તો તમને હું ના ગમું. પછી આવતીકાલે મારે તમારી જરૂર પડે તો તમે મને કામમાં ન આવો માટે હું તમને સાચું કહેતો નથી, અને છતાં તમે મને ગમતા નથી એ બાબત મારી અંદર ચાલુ રહે છે. આ બાબત મારે માટે દુઃખદાયક બની રહે છે. મારા દુઃખ માટે મારો સ્વાર્થ અને મારી અપ્રમાણિકતા જવાબદાર છે. મારા ટૂંકા દષ્ટિબિંદુઓ મને મારી જાતને જ છેતરવા માટે મજબૂત કરે છે. જો હું જોખમ વહોરી લઉં છું તો હું સ્પષ્ટ થઈ જાઉં છું. અને તો હું સરળ બની શકું છું તો આંતરિક અશાંતિ ઊભી નથી થતી.

આધ્યાત્મિકતાને વરેલો માણસ પોતાની જાતને કહે

આધ્યાત્મિકતા એટલે શું?

કોઈ બીજાને પણ છેતરતો નથી. આધ્યાત્મિક માણસ સ્પષ્ટતામાં માને છે. આધ્યાત્મિક માણસ જોખમો વહોરી લે છે. આધ્યાત્મિક માણસ સોદો નથી કરતો કે નથી નફા-નુકસાનનો વિચાર કરતો. પ્રમાણિકતાને મારા વ્યક્તિત્વની અખંડતા અને અડગતા સાથે સંબંધ છે. પ્રમાણિકતા અને સ્વાર્થને ક્યારેય મેળ ખાતો નથી. જો હું સ્વાર્થી છું તો હું પ્રમાણિક ન બની શકું. જો હું પ્રમાણિક છું તો હું મારા સ્વાર્થની ચિંતા કરતો નથી. આધ્યાત્મિક માણસ સ્વાર્થની પરવા કરતો નથી.