

## 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

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.

આધ્યાત્મિકતા એટલે શું?