

## બાબા મુક્તાનંદની સમયાતીત શિખામણો

“જો તમે પ્રતિકૂળતાને સહન નથી કરી શકતા તો આનંદ તમારાથી દૂર જ રહેશે.”

~ બાબા મુક્તાનંદ

ગણેશ રાજમણી દ્વારા લિખિત વ્યાખ્યા

આધ્યાત્મિક યાત્રામાં, પ્રતિકૂળતા સમતાભાવના માર્ગમાં અવરોધ નથી; પરંતુ ઘણીવાર તે જ એ સોપાન હોય છે જે આપણને સમતાભાવ સુધી લઈ જાય છે. બાબા મુક્તાનંદ શીખવે છે કે સહન કરવાની ક્ષમતા વિના, આનંદ આપણી પહોંચની બહાર જ રહે છે. આ સહનશીલતા, કોઈ નિષ્ક્રિય અવસ્થા નથી; તેના માટે આપણા બોધમાં જાગૃક્તાપૂર્વક, આંતરિક પરિવર્તન લાવવું જરૂરી છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા આ વિષય પર પ્રકાશ નાંખીને તેને સ્પષ્ટ કરે છે કે બધા જ અનુભવો અનિત્ય છે, ક્ષણભંગુર છે.<sup>૧</sup> સુખદુઃખ જેવા દ્વંદ્વની અનુભૂતિઓ અસ્થાયી છે, જે બદલાતી ઋતુઓની જેમ આવતી-જતી રહે છે. એ જાણી લેવાથી કે પ્રતિકૂળતા અથવા મુશ્કેલ સમય મૂળભૂત રીતે ક્ષણિક હોય છે, આપણે એ પ્રતિકૂળ ક્ષણની તીવ્રતાથી અલગ થઈને આપણું ધ્યાન અંતરમાં વાળી શકીએ છીએ. આ અંતર-સ્થાનમાં, ‘ગુરુસ્મરણ’ એટલે કે શ્રીગુરુનું સૌમ્ય અને આનંદમય સ્મરણ, મનને પ્રશાંતિમાં સ્થિર કરી દે છે, જેના ફળસ્વરૂપ મૂઢુલ આનંદ ઊભડવા લાગે છે જે દુઃખની જગ્યા નથી લેતું, પરંતુ તેના માધ્યમથી આપણને એ જ્ઞાત થાય છે કે વાસ્તવમાં અંતરના ઊંડાણમાં આનંદ જ વિદ્યમાન છે જે ઊભડીને ઉપર આવી રહ્યો છે. જેમજેમ હૃદય તૃપ્તિથી ભરાતું જાય છે, તેમતેમ પ્રતિકૂળતા આપણને વિચલિત કરવાની શક્તિ ગુમાવતી જાય છે અને આપણે અંતરના ઊંડાણમાં વિદ્યમાન દિવ્ય ઉપસ્થિતિ તરફ વધારે ખેંચાતા જઈએ છીએ. સાચી સમજ સાથે સહન કરવાનો અર્થ છે, એ સમજી લેવું કે આપણે જે આનંદને શોધી રહ્યાં છીએ તે હંમેશથી આપણી અંદર વિદ્યમાન છે. આ આનંદ અવિચળ અને સંપૂર્ણ રૂપે દરેક તોફાનની નીચે રહે છે, બસ એ પ્રતીક્ષામાં કે આપણે તેને યાદ કરીએ. આપણે આનંદના એ જ અનુભવમાં અવસ્થિત થવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.



© ૨૦૨૬ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન®. સર્વાધિકાર સુરક્ષિત.

<sup>૧</sup> જુઓ, ઉદાહરણ તરીકે શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા, ૨.૧૪.