

નવો દષ્ટિકોણ

ક્ષમા ફેરાર દ્વારા લિખિત

પિતૃપક્ષ, ભારતીય પરંપરામાં બે અઠવાડિયાનો એ સમય છે જ્યારે લોકો પોતાના દિવંગત પૂર્વજો અને પ્રિયજનોનું શ્રદ્ધાપૂર્વક સન્માન કરે છે. સામાન્ય રીતે પિતૃપક્ષ સપ્ટેમ્બર અથવા ઓક્ટોબર મહિનામાં આવે છે. પિતૃપક્ષ દરમિયાન આપણે આ પૂર્વજોને કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરીએ છીએ, એ ચિરસ્થાયી ધરોહર માટે જે તેઓ પોતાની પાછળ છોડીને ગયા છે અને તેમણે સંસારમાં જે યોગદાન આપ્યું છે તેને માન્યતા આપીએ છીએ કારણકે તે એક એવું ઉજ્જવળ ઉદાહરણ છે જે ભાવિ પેઢીઓ માટે અનુસરણીય છે.

વિશ્વભરની ઘણી સંસ્કૃતિઓમાં, પૂર્વજોનું સન્માન કરવા અને શ્રદ્ધાંજલિ આપવા માટે વાર્ષિક સમારોહનું આયોજન કરવામાં આવે છે. ઉદાહરણ તરીકે, મેક્સિકો અને આખા લેટિન અમેરિકામાં 'ડિયા ડે લોસ મ્યૂર્ટોસ' (Day of the Dead, જે વાસ્તવમાં ઘણાં દિવસો સુધી મનાવવામાં આવે છે), એ સમય છે, જ્યારે લોકો વેદી બનાવીને તેમના દિવંગત પ્રિયજનોને ફૂલો, ભોજન અને પીણાં અર્પિત કરે છે.

જાપાનમાં, 'ઓબોન' (Obon) નામનો એક પારંપરિક બૌદ્ધ સમારોહ થાય છે, જેમાં લોકો તેમને મળવા આવનારા પૂર્વજોના આત્માઓને માર્ગ બતાવવા માટે ફાનસ લટકાવે છે અને તેમના સન્માનમાં નૃત્ય કરે છે.

ઇટલીમાં, 'ઓલ સોલ્સ ડે' (All Souls Day) પર, પરિવાર તેમના મૃત સંબંધીઓ માટે ભોજનના ટેબલ પર જગ્યા ખાલી રાખે છે.

જર્મનીમાં, 'ઓલ સેન્ટ્સ ડે' (All Saints Day) અને 'ટોટેન્સોન્ટેગ'ના (Totensonntag, Sunday of the Dead) દિવસે લોકો દિવંગત પ્રિયજનોને યાદ કરવા માટે વિશેષરૂપે તેમની કબર પર જાય છે.

ચીનમાં લોકો વર્ષમાં બે વાર તેમના પૂર્વજોને ભેટ અર્પિત કરી તેમનું સન્માન કરે છે, વસંતઋતુમાં 'ચિંગ્મિંગ ફેસ્ટિવલ' (Qingming Festival) પર અને પાનખરમાં 'ચોંગ્યોંગ ફેસ્ટિવલ' (Chongyang Festival) પર. આ ભેટસામગ્રીમાં શામેલ હોય છે, અગરબત્તી, ભોજન અને રૂપિયાની નોટોના રૂપે ધન. જે આત્માઓનું સન્માન કરવા માટે કોઈ પરિવારજન નથી હોતા તેમને સામુદાયિક દાનના રૂપે એક 'ઝોંગ્યુએન ફેસ્ટિવલ' (Zhongyuan Festival) નામના વિશિષ્ટ તહેવાર પર ભેટસામગ્રી અર્પિત કરવામાં આવે છે. આ તહેવારને 'હંગ્રી ઘોસ્ટ ફેસ્ટિવલ' (Hungry Ghost Festival) પણ કહેવાય છે. આ બધાં તહેવારો બે હજાર વર્ષો કરતાં પણ વધારે સમયથી મનાવવામાં આવે છે.

અને નેપાળમાં, 'ગાય જાત્રા' ઉત્સવ દરમ્યાન, જે પરિવારે ગતવર્ષમાં તેમના કોઈ સંબંધીને ગુમાવ્યા હોય, તે કાઠમંડુની ગલીઓમાં એક ગાયની પાછળ-પાછળ ચાલીને જાય છે. જો કોઈ ગાય ન મળે તો તેના બદલે કોઈ બાળકને ગાયના વેશમાં શણગારીને લઈ જઈ શકાય છે. એવું માનવામાં આવે છે કે ગાય મૃતાત્માને સ્વર્ગ જવાનો રસ્તો બતાવે છે.

આ તો બસ થોડાંક જ ઉદાહરણો છે જેના વિશે મેં વર્ષોથી સાંભળ્યું છે, જોકે મને વિશ્વાસ છે કે બીજી ઘણી સંસ્કૃતિઓમાં પણ આવી પરંપરાઓ હશે.

પિતૃઓ માટે રીતરિવાજોનું પાલન જ્યાં પણ અને જેવી રીતે પણ કરવામાં આવતું હોય, તે મનુષ્યના જન્મ, જીવન અને મૃત્યુના સતત ચાલી રહેલા ચક્ર પર સ્વાભાવિક રીતે ચિંતન શરૂ કરાવી દે છે. પરંતુ ચક્રની જેમ ચાલતી રહેનારી આ ગતિવિધિઓ માત્ર માનવીય અસ્તિત્વ સુધી જ સીમિત નથી. સૃષ્ટિમાં તમે જ્યાં પણ જોશો, તમને આવું જ જોવા મળશે — સૂર્ય અને ચંદ્રની ભ્રમણ કક્ષામાં, ગ્રહોની નિયમિત પરિક્રમામાં અને ઋતુઓનાં પરિવર્તનમાં. જે જ્યાંએ વાતાવરણ ઠંડું થવા લાગે છે, ત્યાં અનેક વૃક્ષોનાં પાંદડાંઓ જીવનની હરિયાળી ગુમાવવા લાગે છે; તે કરમાઈને ઘરતી પર ખરી પડે છે. આ જોઈને, બની શકે કે તમે તેના આ અંત પર થોડા ઉદ્વાસ થઈ જાઓ, પણ તમે આ ઘટનાનો સ્વીકાર કરી શકો છો કારણકે તમે પહેલેથી જ એ જાણો છો અને તમને એ વિશ્વાસ છે કે સમય થતા વસંત ફરીથી આવશે અને લીલાં પાંદડાંઓ ફરીથી આવી જશે.

એવી જ રીતે શરીરનું મૃત્યુ પણ જીવનનું એક સ્વાભાવિક અંગ છે — ભલે તે જે રીતે આવે અને જ્યારે પણ આવે. જીવનના નૈસર્ગિક વિકાસક્રમમાં મૃત્યુ પૂરીરીતે શામેલ છે. આવું હોવાને લીધે, અનેક પરંપરાઓના ગ્રંથોના આ ઉપદેશ પર મનનચિંતન કરવાથી આપણને લાભ મળે છે : કે શરીર ભલે નશ્વર હોય, પરંતુ આત્મા અમર છે. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિને આ સત્યની અનુભૂતિ થઈ જાય છે અને તે આને સ્વીકારી લે છે, તો તે મનમાં ને મનમાં વધારે દૃઢતાથી એ નિશ્ચય કરી શકે છે કે તે પોતાનું જીવન કેવી રીતે જીવવા માગે છે અને મૃત્યુ પ્રત્યે કેવો દૃષ્ટિકોણ રાખવા માગે છે. ભારતીય દર્શન, કર્મ વિશે અને જીવનમાં તેની મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા વિશે જણાવે છે.

જન્મ, જીવન અને મૃત્યુના ચક્ર પર, મેં પહેલીવાર ત્યારે ગહનતાથી ચિંતન કર્યું હતું જ્યારે ઘણાં દશકો પહેલાં મારા આખા પરિવારનો એક ગંભીર વાહન-અકસ્માત થયો હતો. ઘા ગંભીર હતા, તેમ છતાં સમય જતાં અમે બધાં જ ઠીક થઈ ગયાં. આ અનુભવથી મને એક નવી સમજ મળી જેણે મને પૂરીરીતે બદલી નાંખી : એ દરેક વસ્તુ જે તમને લાગે છે કે તમને ખુશી આપે છે, જો તેને એક જ ક્ષણમાં તમારી પાસેથી ઝૂંટવી શકાતી હોય, તો વધારે સારું રહેશે કે તમે એ દરેક ક્ષણ પર ધ્યાન આપો જેને તમે જીવી રહ્યાં છો. આ સમજે મને એક આધ્યાત્મિક ખોજ તરફ અગ્રેસર કરી દીધી. એ દરેક ક્ષણ જેને તમે જીવી રહ્યાં છો, તેના પર ધ્યાન આપવાનો શું અર્થ છે? સુખી જીવનનો સાચો સ્ત્રોત શું છે? જીવન શું છે અને મૃત્યુ શું છે? મારી આ ખોજ મને સિદ્ધયોગ પથ પર લઈ આવી.

બાબા મુક્તાનંદ પાસેથી શક્તિપાત દીક્ષા પ્રાપ્ત થયા પછી અને સિદ્ધયોગની શિખામણોનું અધ્યયન અને અભ્યાસ શરૂ કર્યા પછી, મને એ શીખવા મળ્યું છે અને અનુભવ થયો છે કે જીવનમાં ચિરસ્થાયી સુખ અંતરમાંથી ઉદ્દિત થાય છે, એ પ્રેમથી ઉદ્દિત થાય છે જે બધાં પ્રાણીઓના પરમ હૃદયમાં વિદ્યમાન છે. મને એ સમજ મળી કે આ સુખને ન તો આપણાથી દૂર કરી શકાય છે કે ન તો નષ્ટ કરી શકાય છે. અને આને પ્રાપ્ત કરવા માટે સાધક મનની નકારાત્મક વૃત્તિઓને દૂર કરવાનો, ઇન્દ્રિયોને અનુશાસિત કરવાનો, દિવ્ય સદ્ગુણોને જીવનમાં ઉતારવાનો, માનવતાની સેવા કરવાનો અને પોતાના અંતરમાં આત્મા પર ધ્યાન કરીને સત્યની સંગતિમાં સમય વ્યતીત કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. એ અકસ્માતને કારણે મને મૃત્યુ સાથે નિકટતાનો જે અનુભવ થયો, તેણે મને એક નવું જીવન અને જીવન પ્રત્યે એક નવી સમજ પ્રદાન કરી — અને આ અનુભવ મને શ્રીગુરુની પાસે લઈ આવ્યો.

સિદ્ધયોગ સાધનાનાં મારાં આરંભિક વર્ષોમાં, હું મૃત્યુના એક એવા પાસા પ્રત્યે જાગૃક થઈ જેના વિશે મેં પહેલાં ક્યારેય વિચાર્યું નહોતું. આ શિખામણ મને ભારતના એક સુપ્રસિદ્ધ મહાકાવ્ય, મહાભારતની એક વાર્તાના રૂપે મળી.

એક બુદ્ધિમાન અને લડાયક યક્ષે કેટલાક પ્રશ્નો પૂછીને ધર્મરાજ યુધિષ્ઠિરને પડકાર આપ્યો હતો. એ યક્ષ એક પવિત્ર સરોવરનો સ્વામી હતો. પ્રશ્નોના અંતે એ યક્ષે પૂછ્યું : “સંસારમાં સૌથી આશ્ચર્યજનક વાત શું છે?” યુધિષ્ઠિરે ઉત્તર આપ્યો : “સૌથી આશ્ચર્યજનક વાત એ છે કે લોકો પોતાની આજુબાજુ દરેક જગ્યાએ જુએ છે કે પ્રત્યેક જીવિત વસ્તુ અંતતઃ મૃત્યુ પામે છે, તોપણ તેઓ ક્યારેય એ નથી વિચારતાં કે તેમનું પણ એક દિવસ મૃત્યુ થશે.”^૧

જ્યારે મેં એક દિવસ સાંજે સત્સંગમાં આ વાર્તા સાંભળી તો મારી અંદર પ્રકાશ છવાઈ ગયો. મેં ખૂબ જ સ્પષ્ટતાથી જોયું કે મૃત્યુ તો જીવન-પ્રક્રિયાનું એક સહજ અને અનિવાર્ય અંગ છે. અને એટલું જ નહીં, “એ બધાં” જેનું મૃત્યુ થાય છે, તેમાં હું પણ શામેલ છું... અને મારા એ બધાં પરિચિતો પણ શામેલ છે જેને હું અત્યારે જાણું છું, જેને હું પહેલાં ક્યારેક જાણતી હતી અને આગળ ક્યારેક જાણીશ! જીવન કેવી રીતે જીવવું જોઈએ, એના વિશે વધારે જાણવાથી મને મૃત્યુ વિશે એક ઊંડી સમજ પ્રાપ્ત થઈ. સ્વીકાર કરવો અને સંમતિ આપવી.

શ્રી મુક્તાનંદ આશ્રમમાં, ૧૯૯૦ના દાયકાના આરંભમાં, ગુરુમાઈ ચિદ્વિલાસાનંદે એ નિર્દેશ આપ્યો હતો કે એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશનમાં એક વિભાગ બનાવવામાં આવે, જે એ બધાં સિદ્ધયોગીઓની મદદ કરે જેઓ દર્શન માટે આવે છે અને પત્ર લખીને ગુરુમાઈજીને પૂછે છે કે તેઓ પોતાના પ્રિયજનોના મૃત્યુ અને તેમના અંતિમ સમયનો સામનો કેવી રીતે કરે. તેઓ એના વિશે માર્ગદર્શન ઇચ્છતા હતા કે તેમની સામે તોળાઈ રહેલા મૃત્યુના ભયનો સામનો કેવી રીતે કરે અને જે વ્યક્તિ આ લોકથી પ્રયાણ કરવાની હોય તેના ગભરાટને દૂર કરવામાં તેની સહાયતા કેવી રીતે કરે. પ્રશ્નકર્તા પૂછતા હતા કે તેઓ એ સમયે પોતાના માટે અને પ્રયાણ કરનારા આત્માની અથવા આત્માઓની આ યાત્રાને સહજ બનાવવા માટે સિદ્ધયોગની કઈ શિખામણોનો અભ્યાસ કરી શકે છે. એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશનના આ ભૂતપૂર્વ વિભાગને શ્રીગુરુમાઈએ નામ આપ્યું, ‘નિર્વાણ સંઘ.’

સંસ્કૃત શબ્દ 'નિર્વાણ'નો અર્થ છે, એ જે શાશ્વત છે, એ જેનું અસ્તિત્વ મૃત્યુ પછી પણ રહે છે, જે આ અનિત્ય ભૌતિક સંસારની પરે છે. 'સંઘમ્'નો અર્થ છે, એક આધ્યાત્મિક સમાજ કે સમુદાય અને સાથેસાથે કોઈ વિશેષ આધ્યાત્મિક સમુદાય કે પથના અનુયાયીઓ.

શ્રીગુરુમાઈએ 'નિર્વાણ સંઘ' નામમાં 'નિર્વાણ' શબ્દનો પ્રયોગ કર્યો છે, જેથી લોકોને એ સમજવામાં મદદ મળે કે જે રીતે જન્મ મહત્વપૂર્ણ છે અને ઉત્સવ મનાવવા યોગ્ય છે, તેવી જ રીતે મૃત્યુ પણ છે. નિર્વાણ, માનવજીવનના અંતિમ લક્ષ્ય અને ગંતવ્યને દર્શાવે છે; તે જીવાત્માનું પરબ્રહ્મમાં વિલીન થવું છે, જન્મ અને મૃત્યુના ચક્રથી આત્માની મુક્તિ છે. આ શબ્દ, સંસ્કૃતમાં અને તેના સમકાલીન પ્રયોગમાં પણ સુખ, પૂર્ણ શાંતિ અને સામંજસ્ય તથા સ્વતંત્રતાની તરફ જ સંકેત કરે છે.

આ નામ આપવા પાછળ શ્રીગુરુમાઈનો ઉદ્દેશ્ય એ સમજાવવાનો હતો કે મૃત્યુને વર્જિત વિષય ન માનો; તે સન્માન કરવા યોગ્ય વાત હોઈ શકે છે, તે એક એવી ઘટના હોઈ શકે છે જેમાં દુઃખની વચ્ચે પણ ભરપૂર આનંદ રહેલો છે. આ જીવનમાં પ્રવેશ કરવો અને તેનાથી વિદાય લેવી, બંને આ ગ્રહ પર આત્માના સુંદર, વિવિધતાપૂર્ણ અને રહસ્યમય સાહસિક કાર્યને સહારો આપે છે.

આ ઉદ્દેશ્યને પૂરો કરતા-કરતા, 'નિર્વાણ સંઘ,' એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશનનો એ વિભાગ બની ગયો જે સિદ્ધયોગીઓને મૃત્યુ અને મરણ-પ્રક્રિયા સંબંધિત સિદ્ધયોગના અભ્યાસો અને અનુપાલન વિશે શીખવતો હતો. હું પણ 'નિર્વાણ સંઘ' ટીમનાં દીર્ઘકાલીન સદસ્યોમાંથી એક હતી.

'નિર્વાણ સંઘ'ની ટીમના સદસ્ય તરીકે, મેં ગતવર્ષોમાં એ સેંકડો સિદ્ધયોગીઓ સાથે વાત કરી જે મરણપથારી પર હોય અથવા એવાં લોકોની મદદ કરી રહ્યાં હોય જે આ સંસારમાંથી વિદાય લેવાનાં છે. તેમની સાથે થયેલા જ્ઞાનપ્રદ ગહન વાર્તાલાપોથી હું જે મુખ્ય વાતો શીખી, તેમાંથી એક એ છે કે ઘણીવાર જે વ્યક્તિ મરણપથારીએ હોય છે, તેને જવા માટે અનુમતિ અને સહાયતા જોઈતી હોય છે. તેને લાગે છે કે તેના જીવનનાં કેટલાંક કામો અધૂરાં રહી ગયાં છે અને એ કામોને પૂરાં કરવાં એ તેના પ્રિયજનો પ્રત્યે તેની જવાબદારી છે. મોટાભાગે તેને એ પણ ખબર હોય છે કે કેટલાંક એવા ઝઘડાઓ છે જેને ઉકેલવાના બાકી છે. તદ્દુપરાંત, તેની દેખરેખ રાખનારી વ્યક્તિની પોતાની પણ કેટલીક ચિંતાઓ હોઈ શકે છે જે મરનાર વ્યક્તિને જવાની અનુમતિ આપવાથી તેને રોકે છે.

આ અવરોધોને કેવી રીતે દૂર કરી શકાય? જ્યારે આત્મા એક નવા અભિયાન પર જવાની તૈયારી કરતો હોય, ત્યારે એ ક્યો સૌથી આવશ્યક કે અનિવાર્ય ગુણ છે જેનું આવાહન કરવું જોઈએ? હું શ્રીગુરુમાઈ પાસેથી જે શીખી છું અને લોકો સાથેની મારી વાતચીતમાં તેમની પાસેથી મેં જે સાંભળ્યું છે, તે બધાંના આધારે કહી શકું છું કે આવા સમયે સૌથી જરૂરી ગુણ છે, ક્ષમા. દરેક સ્તર પર ક્ષમા કરવું અને ક્ષમા માંગવી. મરનાર વ્યક્તિએ સ્વયંને ક્ષમા કરવી જ જોઈએ, એ બધી બાબતો માટે જે અધૂરી રહી ગઈ છે અને સાથેસાથે તેણે તેના જીવનમાં કરેલાં ખરાબ કર્મો માટે પણ સ્વયંને ક્ષમા કરવી જોઈએ અને તેને લાગતું હોય કે તેણે બીજાંઓને જે દુઃખ પહોંચાડ્યું છે, તેના માટે પણ તેણે સ્વયંને ક્ષમા કરવી જોઈએ. અને આવી જ રીતે તેણે બીજાંઓને પણ ક્ષમા કરી દેવાં જોઈએ.

કેટલાંક ચુનંદા લોકોને જ નહીં, પરંતુ એ બધાંને ક્ષમા કરી દેવાં જોઈએ જેમની સાથે તેને અત્યારે પણ કેટલીક ફરિયાદો છે — એવી કોઈપણ વાત, ભલે એ નાનામાં નાની હોય, જેના કારણે તેને લેશમાત્ર પણ નારાજગી કે મનદુઃખ થઈ રહ્યું હોય. તેની સાથેસાથે, મરણપથારી પર પડેલી વ્યક્તિની મદદ કરનારાઓએ પણ, એ દરેક વાત માટે સ્વયંને ક્ષમા કરી દેવી જોઈએ જેનો મરનાર વ્યક્તિ સાથે ઉકેલ થયો નથી, તેમજ તેણે ધરતી પરથી પ્રયાણ કરનારી વ્યક્તિને પણ ક્ષમા કરી દેવી જોઈએ, પૂરા દિલથી ક્ષમા કરી દેવી જોઈએ. આ એ સમય છે જ્યારે બંને પક્ષોએ એ દરેક વાતને છોડી દેવી જોઈએ જે સહજ અને શાંતિપૂર્ણ પ્રયાણમાં બાધાજનક હોઈ શકે. આ સૌથી મોટી તક છે જ્યારે વિદાય લેનારી વ્યક્તિ સ્વયંને મુક્ત કરી શકે છે : તેના આત્માને આ પૃથ્વીલોક સાથે બાંધનારી દરેક વસ્તુને છોડી શકે છે. અને આ પ્રક્રિયામાં સહાય કરનારા માટે પણ એક તક છે કે તેઓ પ્રયાણ કરનારી વ્યક્તિની સહાય પૂરા મનથી અને ખૂબ જ સારીરીતે કરે. ક્ષમા કરવાથી અને છોડી દેવાથી એ પવિત્ર પ્રવાહનું નિર્માણ થાય છે જે આત્માને એક લોકથી બીજા લોકમાં લઈ જાય છે.

હું એ વાતની સ્વીકૃતિ કરવા માગું છું કે હું અહીં જે પણ વાતો તમને જણાવી રહી છું તે શ્રીગુરુમાઈ પાસેથી પ્રાપ્ત એ શાશ્વત જ્ઞાન છે, જે મને ‘નિર્વાણ સંઘ’ની ટીમના સદસ્ય રૂપે સેવા કરતી વખતે ગતવર્ષોમાં મળ્યું છે. જોકે હવે એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશનમાં ‘નિર્વાણ સંઘ’ ટીમ સક્રિય નથી, તેમ છતાં મૃત્યુ અને મરવાની પ્રક્રિયાનો સામનો કેવી રીતે કરી શકાય તેને સંબંધિત પ્રજ્ઞાન, સિદ્ધયોગ પથના પ્રકાશનોમાં વિપુલ પ્રમાણમાં ઉપલબ્ધ છે.

મેં પ્રત્યક્ષરૂપે એ પણ જોયું છે કે જીવનના દરેક પાસાને કુશળતાપૂર્વક સંભાળવાનું કેટલું બધું જ્ઞાન લોકોની પાસે સહજ રૂપે જ હોય છે; આ વાત એ લોકો માટે ખાસ કરીને સાચી છે જેમણે સિદ્ધયોગની શિખામણોનું અધ્યયન અને અભ્યાસ કર્યો છે. હવે, જો તમે તમારું ધ્યાન માત્ર એવી વાતો પર કેન્દ્રિત કરશો કે તમારી સમસ્યાઓ કેટલી મોટી છે અને તેને કાબૂમાં કરવી કેટલી અઘરી છે, તો હા, તમે ચોક્કસપણે અટકી જશો. પરંતુ જો તમે આ સમસ્યાઓ વિશે વિચારવાની તમારી રીત બદલી નાંખો તો? તેના બદલે, જો તમે ખુદને કોઈ બીજાને સલાહ આપનારા સલાહકારના રૂપે મૂકો તો? અને એવી વ્યક્તિ જે ખૂબ જ અશાંતિ અને સંતાપનો અનુભવ કરી રહી છે. તમે તેને શું કહશો? હું તમને ખાતરી આપી શકું છું : તમે તમારા જીવનના અનુભવથી પ્રાપ્ત અંતર્જ્ઞાનના, અંતર સમજના એ પ્રવાહને જોઈને આશ્ચર્યચકિત થઈ જશો જે તમારી અંદરથી વહે છે. તમારી આંખોની સામે તમારું જ જ્ઞાન પ્રગટ થઈ જશે. આના પરિણામે, જે વ્યક્તિને તમે સલાહ આપી રહ્યાં છો તેને સાંત્વનાનો અને હિંમતનો અનુભવ થશે; તે વધારે શાંત થઈને પ્રસ્થાન કરશે, તેને સ્પષ્ટપણે એ સમજાઈ જશે કે હવે તેણે શું કરવાનું છે અને તે તમારા સમય અને મદદ માટે પૂરા દિલથી કૃતજ્ઞ થશે.

યાદ રાખો : મદદ અનેક જુદાંજુદાં રૂપે આવે છે. કૃપા નિરંતર પ્રવાહિત થઈ રહી છે. તેની સાથે જોડાયેલાં રહો. અને તમારી સારપ તથા પ્રાપ્તિને યાદ રાખવા માટે એકબીજાને મદદ કરતા ખચકાઓ નહીં.

ભલે આત્મા અજર છે, પણ આપણે બધાં જાણીએ છીએ કે ભૌતિક શરીરને સમયની મર્યાદા છે. જેમજેમ મારા પોતાના શરીરની ઉંમર વધતી જાય છે, જેમજેમ મારા ઘણા બધા મિત્રો અને પ્રિયજનો આ પૃથ્વીલોકને છોડીને

જઈ રહ્યાં છે, મેં જોયું છે કે મને સમય-સમય પર તેમની બહુ યાદ આવે છે, મને તેમની ખોટ મહસૂસ થાય છે. આવા સમયે હું શું કરું છું? હું મારું ધ્યાન અંતરમાં કેન્દ્રિત કરું છું અને એ બધી વાતોને યાદ કરું છું જે એમનામાં હતી. તમને આશ્ચર્ય થશે કે જેમજેમ સમય વીતતો જાય છે, તેમતેમ મન માત્ર સારી વાતો જ યાદ રાખે છે — અને મેં જોયું છે કે તે કેટલો મોટો આશીર્વાદ છે. મારા દિવંગત પ્રિયજનો સાથે વિતાવેલા સારા સમય પર મારું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાથી, તેઓ તરત જ મારા માટે ઉપસ્થિત થઈ જાય છે. હું તત્ક્ષણ ઊર્જાથી ભરાઈ જાઉં છું અને મારા એ સંકલ્પ પ્રત્યે વધારે દૃઢ થઈ જાઉં છું કે મારા ભાગ્યમાં હવે જેટલાં પણ વર્ષો બાકી રહ્યાં હોય, તેને પૂરા સામર્થ્ય સાથે જીવીશ.

આત્મા એટલે કે પરમ હૃદય જે આપણામાંથી દરેકની અંદર તેજસ્વિતાથી ચમકી રહ્યો છે તે દેહથી અને મૃત્યુથી પરે છે. એ દિવ્ય પ્રેમ જે આપણાં બધાંમાં છે, તે ક્યારેય નથી મરતો; આપણે પરમ હૃદયમાં અભિન્ન અને શાશ્વત રૂપે જોડાયેલાં છીએ.

બાબા મુક્તાનંદે પોતાના પુસ્તક, *Does Death Really Exist?* ના અંતે આત્મા અને મૃત્યુ વિશે એક ખૂબ જ સ્પષ્ટ શિખામણ પ્રદાન કરી છે. બાબાજી કહે છે :

એક દિવસ શરીર છૂટી જશે. આ સંસારમાં જે આવે છે, તે જાય પણ છે. પરંતુ આત્મા નથી મરતો. અંતરાત્મા અજર અને અવિકારી છે. મૃત્યુ તેના સુધી પહોંચી નથી શકતું. તેથી, એ બોધ સાથે જીવો : “પરમ સત્ય મારા અંતરમાં સ્થિત છે; પરમ સત્યની જ્યોતિ મારા અંતરમાં ઝળહળી રહી છે, ઝગમગી રહી છે.” એ જ્યોતિ જ આત્મા છે.^૨

ભલે તમારી ઉંમર જે પણ હોય, ભલે તમે જીવનના જે પણ પડાવ પર હો, ભલે તમે જે પણ પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થઈ રહ્યાં હો, અથવા કોઈપણ વાત તમને ચિંતિત કરી રહી હોય, જન્મ, જીવન અને મૃત્યુના ચક્ર પર નિયમિતરૂપે ચિંતન કરતા રહેવું અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે. આ ચિંતનમાં તમને આ ધરતી પર મળેલી જીવનરૂપી આણમોલ ભેટ વિશે જ્ઞાન પ્રદાન કરવાની શક્તિ છે. તમે તમારા જીવનમાં જે પ્રાપ્ત કરી શકો છો, આ ચિંતન એ બધા વિશે તમારી સમજને વધારે છે. આ જીવનનો, તમારા જીવનનો શું અર્થ છે, એ વિશે તે તમને નવી સમજથી સંપન્ન કરે છે, એક નવા દષ્ટિકોણ અને અંતર-દષ્ટિથી સંપન્ન કરે છે જે તમારી પોતાની હોય છે.

આ ધરા પર તમારા આગમનનો આનંદ મનાવો.

આ સંસારમાં તમારી ઉપલબ્ધિઓનો આનંદ મનાવો.

આ સંસાર સાથેની તમારી આસક્તિઓને છોડી દેવાનો આનંદ મનાવો.

એકવાર, મેં શ્રીગુરુમાઈને આ કહેતાં સાંભળ્યાં હતાં :

આત્માના પ્રયાણ વિશે બસ એ રીતે વિચારો
જાણો તે પૃથ્વીના એક ઓરડામાંથી,
સ્વર્ગના એક ઓરડામાં જઈ રહ્યો છે.

^૧ મહાભારત, ૨૦, “વનપર્વ”; ભાષાંતર કમલ સુબ્રમણ્યમ્, *Mahabharata* (મુંબઈ : ભારતીય વિદ્યાભવન, ૧૯૭૭), પૃષ્ઠ ૨૪૭.
પુનર્લેખન © એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન.

^૨ સ્વામી મુક્તાનંદ, *Does Death Really Exist?* (સાઉથ ફોલ્સબર્ગ, ન્યૂયોર્ક : એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન, ૧૯૯૫), પૃષ્ઠ ૩૨.



© ૨૦૨૩ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન®. સર્વાધિકાર સુરક્ષિત.