

સપ્ટેમ્બર ૨૦૨૩

દાદાવાણી

૨૦ રૂ. માત્ર ૨૨૦



તારામાં અડધા જ નથી

તને અઠાવીસ ખબર પડતી નથી

તારામાં કરી અડધા જ નથી

તું નકામો માણસ છું

તું મઠા મૂર્ખ છે

નહીં...
હું તો અનંત
શક્તિવાળો છું.

આબુબાબુ બધાય (શબ્દોના) શસ્ત્રોથી હુમલો કરે, પણ આત્માને અનંત શક્તિ છે એટલે કહેવું કે 'હું અનંત શક્તિવાળો છું', તારે જે કરવું હોય તે કર્યા કર ને ! ત્યારે આપણે તપ કરવાનું.

પૂજ્યશ્રી દીપકભાઈનો USA સત્સંગ પ્રવાસ

ડલ્લાસ : ઇંગ્લિશ સિબિર : તા. ૮ જુલાઈ ૨૦૨૩



લુસ્ટન : સત્સંગ - જ્ઞાનવિધિ : તા. ૧૨ - ૧૩ જુલાઈ ૨૦૨૩



સિકાગો : સત્સંગ - જ્ઞાનવિધિ : તા. ૧૫ થી ૧૭ જુલાઈ ૨૦૨૩



સાન ઠોગે : સત્સંગ - જ્ઞાનવિધિ : તા. ૨૦ થી ૨૨ જુલાઈ ૨૦૨૩



વર્ષ : ૨૯, અંક : ૧

સળંગ અંક : ૩૩૭

સપ્ટેમ્બર ૨૦૨૩

પાનાં : ૨૮

Editor : Dimple Mehta

© 2023

Dada Bhagwan Foundation.
All Rights Reserved.

Printed by & Published by

Dimple Mehta on behalf of

Mahavideh Foundation

Simandhar City, Adalaj,

Dist.-Gandhinagar - 382421

Owned by & Published at

Mahavideh Foundation

Simandhar City, Adalaj,

Dist.-Gandhinagar - 382421

Printed at

Amba Multiprint

Opp. H B Kapadiya New High
School, At- Chhatral, Tal: Kalol,
Dist. Gandhinagar-382729.

સંપર્ક સૂત્ર :

અડાલજ ત્રિમંદિર, સીમંધર સીટી,

અમદાવાદ-કલોલ હાઈવે,

મુ.પો.: અડાલજ-૩૮૨૪૨૧

જિ. ગાંધીનગર, ગુજરાત.

ફોન : 9328661166-77

email:dadavani@dadabhagwan.org

www.dadabhagwan.org

દાદાવાણી અંગે ફરિયાદ માટે

ફોન / વોટ્સએપ : 8155007500

લવાજમ (ગુજરાતી)

૫ વર્ષ

ભારત : ૧૦૦૦ રૂપિયા

વાર્ષિક સભ્ય

ભારત : ૨૦૦ રૂપિયા

D.D. / M.O. 'મહાવિદેહ
ફાઉન્ડેશન'ના નામે મોકલવો.

દાદાવાણી

'ડિપ્રેશન' - આત્મા પ્રગટ થવાનું મોઝારું

સંપાદકીય

આજની આધુનિક જીવનશૈલીમાં માનવીની મહત્વકાંક્ષા વધતી જાય છે, જીવનના કોમ્પ્લેક્સ અને કોમ્પ્રેસ કર્મોની દોડધામમાં પોતે માનસિક સંતુલન ગુમાવે છે. પરિણામે સતત ચિંતા, ટેન્શન, હતાશા-નિરાશામાં ફસાય છે. આ કાળના સંજોગોને લીધે મન નબળા પડી ગયા છે, વિચારો વધી ગયા છે, ગમતા વિચારોમાં તન્મયાકાર રહે, તેનાથી એલિવેશન આવે અને ના ગમતા વિચારોમાં ડિપ્રેશન આવે. જે નુકસાનકર્તા છે.

ડિપ્રેશન બે રીતે હોય છે; એક તો જ્યારે જીવનમાં વિપરીત સંજોગોના દબાણ હોય, જેમ કે ભયંકર નુકસાન થાય, અપમાન મળે કે અહંકાર ભગ્ન થાય, ત્યારે સામાન્ય ભાષામાં બોલાય છે કે 'હું બહુ ડિપ્રેસ થઈ ગયો છું.' અને બીજી બાજુ, જે મેડિકલ ડિપ્રેશન કહેવામાં આવે છે કે જેમાં કેમિકલ ઈમ્બેલેન્સ થાય ત્યારે એમાં ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ ઈલાજ કરવો જરૂરી છે. પ્રસ્તુત અંકમાં દાદાશ્રીની દૃષ્ટિએ ડિપ્રેશનમાંથી બહાર નીકળવા માટે વિવિધ ચાવીઓ અત્રે એમની જ્ઞાનવાણીમાંથી મળે છે.

પરમ પૂજ્ય દાદાશ્રીની કૃપાથી જ્ઞાન પછી આત્મા અને અનાત્મા તદ્દન છૂટા પડી ગયા છે, પણ સંજોગોના ભીડા અને અજાગૃતિને લઈને 'હું' ચંદુ સ્વરૂપે થઈ જાય છે. હું જ્ઞાનમાં નથી રહી શકતો એવા ભોગવટા હોય છે, ત્યારે દાદાશ્રી કહે છે કે 'તન્મયાકાર તું નથી થતો, ચંદુ થાય છે. જે તન્મયાકાર થાય, તેને શી રીતે ખબર પડે કે હું તન્મયાકાર થયો ? માટે જાણનારો એનાથી જુદો આત્મા જ છે ! ડિપ્રેશન એ એક પ્રકારનું તપ છે. તે સમયે સમતા રહે તો આત્મા જડે ! ડિપ્રેશનનું મૂળ કારણ શું ? નબળાઈ, દાનત ચોર, ભોગવવાની ઈચ્છા છે માટે ને ? આપણે આત્મા થયા તો ઈચ્છા હોય નહીં, નિરીચ્છક હોય !

ડિપ્રેશનના નિવારણ માટે દાદાશ્રી કહે છે કે 'શારીરિક વેદના જ્ઞાનથી ઊંડે એવી નથી, પણ માનસિક વેદના જ્ઞાનથી ઊંડી શકે છે. કોઈ એવો સમય, સંજોગ કે અવસ્થા નથી કે જે આપણને 'ડિપ્રેસ' કરી શકે ! ડિપ્રેશનવાળાઓ માટે, બધી રીતે ફસાયેલા માટે 'આ' સ્થાન છે. કોઈ બહુ ડિપ્રેસ થયેલો હોય તો અમે તેને આંખોથી ઘવડાવીએ. 'જ્ઞાની પુરુષ' તો ગમે તે રીતે શક્તિ પ્રગટ કરાવે.' દાદાઈ બેંક ખુલ્લી છે, મહીં જબરજસ્ત શક્તિ પ્રગટ થઈ છે. જેટલા કષ્ટોને આવવા હોય તે આવો, આપણે પેમેન્ટ કરવા તૈયાર છીએ. 'રે સિંહના સંતાનને, શિયાળ તે શું કરી શકે ?' એવો અક્રમ વિજ્ઞાનનો આ સાયન્ટિફિક એપ્રોચ છે ! હવે શુદ્ધાત્માની સીટમાં બેસીને ડિસ્ચાર્જ કર્મનો સમભાવે નિકાલ થાય, એલિવેશન-ડિપ્રેશન રહિત પોતાનો અગુરુ-લઘુ સ્વભાવ અનુભવમાં આવે, એવી પુરુષાર્થની શ્રેણી સહુ મહાત્માઓને મંડાય એ જ અભ્યર્થના.

જય સચ્ચિદાનંદ.

‘ડિપ્રેશન’ - આત્મા પ્રગટ થવાનું મોબારું

દરેક દર્દી અશાંતિનો...

પ્રશ્નકર્તા : આજકાલ બધા પેશન્ટો (દર્દીઓ) નો કોમન (સામાન્ય) સવાલ હોય છે કે માનસિક શાંતિ શામાં મળે ?

દાદાશ્રી : માનસિક શાંતિ શેમાંથીય મળે નહીં. માનસિક શાંતિ મળે જ શી રીતે આ લોકોને ? અશાંતિ જ ખોળે છે. એ શોધમાં છે અશાંતિની ! સહજ ભાવે રહે તો બધી શાંતિ જ રહે. ખાધા પછી ઊંઘ આવતી હોય તો સૂઈ જાય ઘડીવાર. સૂઈ જાય ત્યારે ચાર કલાક સૂઈ જાય, એવું આ પોતે જ અશાંતિ કરી વાતાવરણ બધું બગાડી નાખે છે. અહંકારે કરીને બગાડે છે. જો અહંકાર જરા નોર્મલ (સામાન્ય) હોય ને, તો આ દશા ના થાત.

અશાંતિ તમે જોયેલી ?

પ્રશ્નકર્તા : હા.

દાદાશ્રી : શું દવા ચોપડો છો ?

પ્રશ્નકર્તા : કંઈ નહીં.

દાદાશ્રી : દવા ચોપડ્યા વગર શી રીતે જાય ? જાય શી રીતે ? આ અશાંતિ કોણે ઊભી કરી હશે ?

પ્રશ્નકર્તા : આપણા મનમાંથી જ.

દાદાશ્રી : જે અશાંતિ ઊભી કરે, તેની આપણે ક્લેન્સિંગ (મિત્રાચારી) ના કરવી જોઈએ ને ? આ તો એના વગર ગમતું નથી. એને ગળે હાથ નાખીને ફરવા જોઈએ. અને પથારીમાં જોડે સુવાડે, હં કે ! બાર વાગ્યા સુધી પથારીમાં જોડે સુવાડે. એને કહીએ, ‘જા, અહીંથી. મેલ પૂળો !’ અશાંતિ થાય ત્યારથી એ ‘દુશ્મન’ છે એમ નથી

સમજાતું ? ઓળખવું તો જોઈએ ને આપણે કે કોણ આપણું ને કોણ પારકું, એમ ના ઓળખવું જોઈએ ?

પ્રશ્નકર્તા : મનની અશાંતિ દૂર કરવા શું કરવું ?

દાદાશ્રી : મનની શાંતિ તો, આ સત્સંગમાં બેસવાથી, સત્સંગના બે શબ્દ આરાધન કરવાથી શાંતિ થઈ જાય, નહીં તો એમ ને એમ શાંતિ થાય નહીં ને ! મન શાથી અશાંત થયું છે તે તપાસ કરવી પડે આપણે. એની તપાસ કરવી પડે કે ના કરવી પડે કે પૈણ્યા નથી તેથી અશાંત થયું છે કે ભણ્યા નથી તેથી અશાંત થયું છે, એનું કંઈ એ તો ખોળી કાઢવું પડે ને ?

આપણું મન, આપણો જ ફોટો

પ્રશ્નકર્તા : મન જે કૂદાકૂદ કરતું હોય છે, મન સ્થિર રહેતું નથી અને જે શાંતિ જોઈએ છે, એ શાંતિ મળતી નથી.

દાદાશ્રી : મન કૂદાકૂદ કરતું હોય ત્યાં સુધી શાંતિ શી રીતે થાય ?

પ્રશ્નકર્તા : એને વશમાં લેવા માટે શું કરવું ?

દાદાશ્રી : એ તમે જે કરવા જશો ને, તેથી કૂદાકૂદ વધશે. કંઈક કરવા ગયા કે કૂદવાનું. એ કહે છે કે તમે શાંત થાવ તો હું શાંત થાઉં. એટલે હું તમને રસ્તો કરી આપું ને, તો જ તમે શાંત રહેશો. એટલે એની મેળે જ મન શાંત થઈ જાય. પછી માર્ઈન્ડ (મન) કૂદશે જ નહીં.

મન એ તમારો ફોટો છે. અરીસામાં તમે ફોટો દેખો, તમારો ફોટો દેખાય એ જ તમે છો. તમે શાંત થઈ જાવ તો મન શાંત થઈ જાય. અત્યારે (જ્ઞાન પછી) છે કશી ભાંજગડ મનની ?

જુઓ, (જ્ઞાન) પછી બૂમ ના રહે. નહીં તો અનંત અવતારથી મન વશ ના થાય. આ દુનિયામાં બધી ચીજો વશ થાય, આખી દુનિયાનું સામ્રાજ્ય ભેગું કરી શકે પણ મન વશ ના થાય.

પ્રશ્નકર્તા : એક મિનિટ સ્થિર રાખવા ગયા એમાં તો મન ક્યાંય કૂદી પડે, ક્યાંય ચાલ્યું જાય. પાછું એને ખેંચીને લાવીએ ત્યાં પાછું થોડુંક સ્થિર થાય.

દાદાશ્રી : હા, તે ક્યાંનું ક્યાંય જતું રહે ! ધક્કો મારીને તેલ કાઢી નાખે. ઘડીવાર જંપવા ના દે. એ મન અમે જોયેલું ને ! અમે એય જોયેલું અને પછી આ સ્થાન પર આવેલા, પણ એ વશ થઈ ગયું. એટલે પછી ગયું અને આખા બ્રહ્માંડનું સામ્રાજ્ય મળી ગયું. અમને ૨૬ વર્ષથી ટેન્શન ઊભું થતું નથી.

વર્તમાનમાં રહે, એને 'તો ટેન્શન'

પ્રશ્નકર્તા : મગજ ઉપર હમણાં ટેન્શન રહ્યા કરે છે.

દાદાશ્રી : ટેન્શનમાં બધી રીતના તણાવ હોય. નોકરીનું ઠેકાણું નહીં પડે, તો શું થશે ? એક બાજુ બેરી માંદી છે, તેનું શું થશે ? છોકરો સ્કૂલમાં બરાબર જતો નથી, તેનું શું ? આ બધો તણાવ, એને ટેન્શન કહેવાય. ટેન્શન થાય તો મગજ બગડે. જ્યારે ત્યારે ટેન્શન વગરના થવાનું છે.

પ્રશ્નકર્તા : અંદરખાને એવી ખબર પડે છે કે આ ખોટું થઈ રહ્યું છે, મગજ પર ખોટું ટેન્શન છે, આનાથી તબિયત વધારે બગડશે. એવી જાગૃતિ રહ્યા કરે છે, પણ પછી પાછું કન્ટ્રિન્યુઅસ (સતત) રહે છે.

દાદાશ્રી : તારી બુદ્ધિ જરા વધારે કામ કરે છે, તેથી અમે તને કહીએ છીએ. બહુ ચેતવા જેવું છે. એ ટેન્શન તો ખલાસ કરી નાખે. આવું જ્ઞાન

મળેલું છે, તેય પછી જતું રહે. પછી ફરી કંઈ તાલ ખાશે નહીં. ટેન્શન માણસને ખલાસ કરી નાખે અને આ જ્ઞાન ના હોય તો ટેન્શન છે જ બધું. જગત વ્યથિત જ છે ને !

એટલે સમજવાની જ જરૂર છે. ભૂતકાળ તો ગયો ને વર્તમાનમાં રહેવાનું. વર્તમાનમાં રહેવાય કે ના રહેવાય ? અમે વર્તમાનમાં જ રહીએ. તેથી લોકો કહે, 'દાદા, તમે ટેન્શનરહિત છો !' મેં કહ્યું, 'શેનું ટેન્શન, મૂઆ !' વર્તમાનમાં રહે તો ટેન્શન હોતું હશે ? ટેન્શન ભૂતકાળમાં ખોવાઈ જાય તેને હોય. ભવિષ્યનું ગાંડપણ કરે તેને હોય, અમારે ટેન્શન શું ? અને મેં તમને એ જ પદ આપ્યું છે.

અમે જ્ઞાન આપેલું હોય, તેમને તો નિરંતર સમાધિ રહે. જેને શુદ્ધાત્માનું પદ છે, જે નિરંતર સ્વરૂપમાં જ રહે છે, તેને તો દરેક અવસ્થામાં સમાધિ રહે. કારણ કે તે તો પ્રત્યેક અવસ્થાને જુએ અને જાણે.

પ્રશ્નકર્તા : હા, બરોબર છે, તો પણ ચિંતામાં ને ચિંતામાં જ રચ્યોપચ્યો રહું છું.

દાદાશ્રી : તો એનો ઉકેલ તો લાવવો પડશે ને ? આ રોંગ બીલિફોને ક્યાં સુધી ઝાલી રાખીએ ? હવે એ વરીઝ (ચિંતા) ચાખેલી હોય ને, ત્યારે જ આ જગતનો સ્વાદ ખરેખરો માલૂમ પડે છે, નહીં તો ત્યાં સુધી આ જગતનો સ્વાદ સમજાતો નથી ! નરી વરીઝ, વરીઝ, વરીઝ ! માછલાં તેલમાં તળાય એવો તરફડાટ તરફડાટ થઈ રહ્યો છે ! આને લાઈફ (જીવન) કેમ કહેવાય ?

એટલે એમ કહેલું કે ચિંતા શું કરવા કરો છો વગર કામની ? તમારે તો ફક્ત શું કરવાનું ? વિચાર સહજ ભાવે કરવાના. અને વિચાર એબ્નોર્મલ (પ્રમાણ કરતા વધી) જાય એટલે ચિંતા થઈ કહેવાય. વિચારમાં એબ્નોર્મલ થયું એટલે ચિંતા થાય, ત્યાં બંધ કરી દેવાનું તમારે, કલોઝ (બંધ)

કરી દેવાનું. જેમ વાવાઝોડું બહુ આવતું હોય તો આપણે બારણા બંધ કરીએ છીએ ને, એવી રીતે મહીં વિચારો એબ્નોર્મલી આગળ ચાલ્યા એટલે બંધ કરી દેવાના. નહીં તો એ પછી ચિંતાના રૂપમાં થઈ જાય. પછી જાતજાતના ભય દેખાડે ને જાતજાતનું દેખાડે. એટલે એ દિશામાં જવાનું જ નહીં. આપણે જરૂરિયાત પૂરતા વિચાર, બાકી બંધ.

વિચારોમાં તિર્તનમયતા

પ્રશ્નકર્તા : વિચારો સતાવતા હોય ને ચિંતા ઊભી કરાવતા હોય, તેને કેવી રીતે અટકાવવા ?

દાદાશ્રી : વિચારવું એ ધર્મ કોનો છે ? એ આત્માનો ધર્મ નથી, મનનો ધર્મ છે. તમે નક્કી કર્યું હોય કે આ બધા ગાળો દે છે તે આપણે કશું સાંભળવું નથી, તોય પણ કાનનો સ્વભાવ સાંભળી લેવાનો છે. તે સાંભળ્યા વગર રહે નહીં. એવો મનનો સ્વભાવ છે. આપણને ના ગમતા હોય તોય તે વિચારો મહીં આવે. એ મનનો સ્વાભાવિક ધર્મ છે. વિચારો એ જ્ઞેય છે ને ‘આપણે’ જ્ઞાતા છીએ. એટલે જે વિચારો આવે તેને ‘આપણે’ જોયા જ કરવાના, નિરીક્ષણ કર્યા જ કરવાનું. એ સારા છે કે ખોટા છે, એનો અભિપ્રાય આપણે આપવાનો નહીં. ગમે તેવા ખોટા વિચારો આવે તેનો વાંધો નથી. જેવા ભાવે પૂર્વબંધ પડ્યા છે તેવા ભાવે નિર્જરા થાય છે, તેને આપણે જોયા કરવાનું છે કે આવો બંધ પડેલો તેની નિર્જરા થઈ રહી છે. આ ‘જ્ઞાન’ આપણું ‘સંવર’વાળું છે એટલે નવું કર્મ બંધાય નહીં. વિચારોમાં તન્મયાકાર થઈએ તો કર્મ બંધાય.

પ્રશ્નકર્તા : આ વિચારોનું પરિણામ શું આવશે ?

દાદાશ્રી : પરિણામ ‘વ્યવસ્થિત’ને સોંપી દીધું. આપણે કશી લેવાદેવા નહીં. આપણે તો નિરાંતે ગાડીમાં બેસી રહેવાનું. મન કહે, ‘ગાડી આગળ અથડાશે તો ?’ તેને આપણે જોયા જ કરવાનું,

બસ. એનું પરિણામ ‘વ્યવસ્થિત’ને સોંપીને આપણે આરામથી બેસી રહેવાનું.

પ્રશ્નકર્તા : એટલું બધું સરળ નથી ને આ ?

દાદાશ્રી : સરળ છે. જ્યારથી નક્કી કરીએ ત્યારથી રહી શકાય. કારણ કે ‘વ્યવસ્થિત’ના તાબામાં છે. પારકાના તાબામાં હોય તેમાં આપણે હાથ ઘાલવા જઈએ તો મૂરખ બનીએ ઊલટા. તમારા તાબામાં તો આટલું જ છે, ‘જોવું અને જાણવું’, કે શું હકીકત બની રહી છે ! કશું ઊંધું-ચતું કરવાનું હશે તે ‘વ્યવસ્થિત’ કરશે. ખરેખર ‘વ્યવસ્થિત’ એવું હોતું નથી કે કશું બગડે. માણસ સિત્તેર વરસે મરે છે, પણ તે પહેલા તો ‘મરી ગયો, મરી ગયો’ એમ અમથો અમથો બૂમો પાડ પાડ કરે છે ને ભયથી ત્રાસ પામે છે. એવું ભય પામવા જેવું જગત જ નથી. મન અમને પણ દેખાડે કે ‘આગળ ‘એક્સિડન્ટ’ થશે તો ?’ તો અમે કહીએ કે તે કહ્યું તેની અમે નોંધ કરી. પછી એ બીજી વાત કરે. મનને એવું નથી કે આગલી જ વાત પકડી રાખે. મનની જોડે તન્મયાકાર નહીં થવાનું. તન્મયાકાર થવાથી તો જગત ઊભું થયું છે.

સમજીએ મનના સ્વભાવને...

પ્રશ્નકર્તા : મનને જોવાનું જે આપ કહો છો, એ તટસ્થ ભાવે જોવું એટલું જ પર્યાપ્ત છે ? ઘણી બાબતમાં મન જુદું વિચારતું હોય છે. આપણને નથી ગમતું, તે વખતે માનસિક તાણ રહ્યા કરે.

દાદાશ્રી : ઓહોહો ! એ તો ઊંચામાં ઊંચું. મનને જોયા કરવું, એના જેવી કોઈ ઊંચી દવા નથી. આ વર્લ્ડમાં માનસિક રોગ કાઢવા માટે મનને જોયા કરવું, એના જેવી કોઈ ઊંચી દવા નથી.

પ્રશ્નકર્તા : પણ મનને કંટ્રોલ કરવા માટે કંઈક તો કરવું પડે ને ?

દાદાશ્રી : મનને કંટ્રોલ કરવાનું હોય જ

નહીં. એના સ્વભાવને જોયા જ કરવાનું. મન પર તો કંટ્રોલ આવી શકે જ નહીં. એ તો કમ્પ્લીટ ફિઝિકલ છે, મશીનરીની જેમ. આ તો લાગે કે કંટ્રોલ થયું છે, પણ એ તો પૂર્વના હિસાબે. જો પૂર્વ એવું ગોઠવાયું હોય, પૂર્વે ભાવમાં હોય તો આ ભવમાં દ્રવ્યમાં આવે, બાકી આ ભવે તો મન કંટ્રોલમાં લાવી શકે જ નહીં. મનના સ્વભાવની બધી હકીકત ઝીણવટથી સમજવાની જરૂર છે. મનનો સ્વભાવ કેવો છે, કે ‘મને ડિપ્રેશન આવ્યું’ કહે તો એક રતલને બદલે દસ રતલ બોજો થઈ જાય, ને ‘મને ડિપ્રેશન નથી જ’ કહે તો બોજો દસ રતલને બદલે એક રતલ થઈ જાય. અહીં રેડિયો વાગતો હોય ને લાગે, મહીં થાય કે ‘અવાજથી ઊંઘ નહીં આવે’ તો ઊંઘ ના જ આવે; જો થાય કે ‘અવાજમાં ઊંઘ આવી જશે’ તો આરામથી ઊંઘ આવે. આવું છે જગત ! આપણે મનથી જુદા છીએ, દેહથી જુદા છીએ અને વાણીથી પણ જુદા છીએ.

મન એમ કશાથીય બંધાય તેવું નથી. જેમ પાણીને બાંધવા વાસણ જોઈએ, તેમ મનને બાંધવા જ્ઞાન જોઈએ. મન તો જ્ઞાનીને જ વશ રહે ! મનને ફેક્ટર નથી કરવાનું, પણ મનનો વિલય કરવાનો છે. મન એ તો સંસારસમુદ્રનું નાવડું છે. સંસારસમુદ્રને કિનારે જવા માટે નાવડાથી જવાય. આ જગત આખું સંસારસાગરમાં ડૂબકાં ખાય છે; તરે છે ને પાછાં ડૂબકાં ખાય છે ને એનાથી કંટાળો આવે છે. તેથી દરેકને નાવડાથી કિનારે જવાની ઈચ્છા તો હોય જ, પણ ભાન નથી તેથી મનરૂપી નાવડાનો નાશ કરવા જાય છે. મનની તો જરૂર છે. મન એ તો જ્ઞેય છે ને આપણે ‘પોતે’ જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા છીએ. એ મનરૂપી ફિલમ વગર આપણે કરીએ શું ? મન એ તો ફિલમ છે. પણ સ્વરૂપનું ભાન નથી એટલે એકાકાર થઈ જાય છે કે ‘મને સરસ વિચાર આવે છે’ અને ખરાબ વિચાર આવે છે ત્યારે ગમતું નથી ! સારા વિચાર આવે તો

રાગનું બીજ પડે છે ને ખરાબ વિચાર છે ત્યારે દ્વેષનું બીજ પડે છે. આમ સંસાર ઊભો રહે છે !

હું ખરાબ વિચાર કોને કહું છું કે જે વિચાર એને પોતાને ગમે જ નહીં. પોતે બહુ જ કંટાળ્યો હોય, ડિપ્રેશન બધું આવી ગયેલું હોય. મને ઘણા માણસો કહે છે ને કે ‘દાદા, એટલા બધા ખરાબ વિચાર આવે છે કે મને બિલકુલેય ચેન નથી પડતું.’ અલ્યા, આ તો ખરો વખત કહેવાય છે. આ ખરાબ વિચાર તો ટાઈમિંગ આવ્યો કહેવાય. હું નાનપણમાં તો ખરાબ વિચાર આવે તો ટાઈમિંગ ગોઠવી દેતો કે આત્મા ધૂટો થવાનો રસ્તો જ આ એકલો છે, બીજો કોઈ નથી. સારા વિચાર તો આત્માને ખેંચી જાય, હડહડાટ ! આ કાળના સંજોગોને લીધે વિચારો બહુ વધી ગયા છે. ગમતા વિચારોમાં તન્મયાકાર રહે, તેનાથી ‘એલિવેશન’ (ઉન્મતતા) આવે. જે અત્યંત નુકસાનકર્તા છે. ના ગમતા વિચારોમાં ‘ડિપ્રેશન’ (હતાશા) આવે.

જ્ઞાનથી ઊંડે માતસિક વેદના

પ્રશ્નકર્તા : જે જે મહાત્માઓ જ્ઞાન લે છે, એમને જ પરિષદ ને ઉપસર્ગો કેમ આવે છે પહેલાના ?

દાદાશ્રી : શું થાય તે, બંધ થઈ જાય ? એમને છે તે વેદના ઓછી થાય. સો મણનો ગોળો વાગવાનો હોય તેને બદલે એક કાંકરો વાગ્યો હોય, પણ અસર તો થયા વગર રહે નહીં. નિમિત્ત છોડે નહીં ને !

ભગવાન મહાવીરનેય શાતા વેદનીય ને અશાતા વેદનીય હોય. અહીં કાનમાં બરું ઘાલ્યું, તે ખીલો તો નહોતો માર્યો પણ બરું ઘાલ્યું હતું. તે એમને કેટલી બધી અશાતા વેદનીય આપતું હશે ! ભગવાન વેદક ખરા.

પ્રશ્નકર્તા : ભગવાન વેદક કે ભગવાનનું શરીર વેદક, દાદા ?

દાદાશ્રી : ભગવાનેય વેદક. તે આ ડોક્ટરો જેને શરીર કહે છે ને, જેટલો ભાગ ડોક્ટરો જોઈ શકે છે ને, ફિઝિકલ બોડી, એનાય (પોતે) જવાબદાર ખરા, ભગવાન. એની વેદના થાય.

પ્રશ્નકર્તા : હા, એ વેદના થાય છે, એની એમને ખબર પડે પણ એમને પોતાને વેદના થાય એમ તો નહીં કહી શકાય ને આપણાથી ?

દાદાશ્રી : અસર થાય, પણ તે ઘડીએ તપ હોય એમને જબરજસ્ત. માનસિક વેદના ના હોય એમને. વાણીની વેદના ના હોય એમને.

પ્રશ્નકર્તા : આ પેલી શરીરની જે વેદના અને આ માનસિક વેદનામાં ફેર કેવી રીતે ?

દાદાશ્રી : માનસિક વેદના, જ્ઞાનથી ઊડી જાય એવી વસ્તુ છે અને શરીરની વેદના જ્ઞાનથી ઊડે એવી નથી. દાઢ દુઃખતી હોય તો પહોંચે ઠેઠ સુધી.

પ્રશ્નકર્તા : તો માનસિક વેદના એ કઈ જાતની વેદના ?

દાદાશ્રી : આ આખું જગત માનસિક દુઃખમાં જ છે ને ! આ લોકોને શારીરિક વેદના છે જ નહીં. લોકોને માનસિક વેદના જ છે. અને શારીરિક વેદના તો દાઢ દુઃખતી હોય તો ભગવાનનેય ખબર પડે પણ તે તપ કરે એ. મહીં હૃદય લાલ લાલ થઈ જાય તેય દેખાય પોતાને.

ઘડીવારેય સુખ છે જ નહીં શરીરમાં ! મન તો દુઃખદાયી છે, એ શ્રદ્ધા બહુ બેસી ગયેલી અને વાણીય દુઃખદાયી છે એય શ્રદ્ધા બહુ બેસી ગયેલી, પણ આ શરીર દુઃખદાયી છે એ શ્રદ્ધા નથી બેઠેલી. એરકંડિશન બંધ થઈ જાય ને, તરત ખબર પડે, અગર તો બહારનું વાતાવરણ ઠંડું થઈ ગયું હોય અને આ ચાલુ રહ્યું તે ઘડીએ, ત્યારે કહે, ‘એય બંધ કરો, બંધ કરો, હું તો ટાઢે ઠરી ગયો.’

ખરી રીતે તો માનસિક દુઃખ જ વધારે

છે ! શરીરેય નિરંતર દુઃખદાયી તો છે. એ તો પુણ્યના આધારે આ બધું મળી આવે છે, એટલે એ ચાલે છે ગાડું.

દાદાઈ દષ્ટિએ કેળવીએ મનોબળ

પ્રશ્નકર્તા : જેમ જેમ કાળ બદલાતો જાય તેમ તેમ દુઃખ સહન કરવાની શક્તિ પણ ઘટતી જાય ને ?

દાદાશ્રી : એવું નથી. દુઃખ તો કાળને અડે નહીં. એ તો મનોબળ જોઈએ. અમને જોવાથી બહુ મનોબળ ઉત્પન્ન થાય ને મનોબળ હોય તો જ કામ ચાલે. ગમે તેવા દુઃખ હોય તોય મનોબળવાળો માણસ તેને પસાર કરી નાખે. ‘હવે મારું શું થશે’ એવું એ ના બોલે.

પણ જગતે, જીવે મનોબળ જોયું નથી ! અમારામાં તો ગજબનું મનોબળ હોય ! પણ તે જો જો કરે ને, એ જેટલું જુએ એટલી શક્તિ એનામાં આવે. હું તે રૂપ થઈ ગયો છું અને તમે ધીમે ધીમે તે રૂપ થઈ રહ્યા છો. તે એક દહાડો તે રૂપ થઈ જશો. પણ તમને રસ્તો ટૂંકો મળી ગયો છે અને મારે તો રસ્તો બહુ લાંબો મળ્યો હતો.

અમારું મન અનંત અવતારથી કેળવાયેલું છે. બહાર ગમે તે થાવ, પણ અમારું મન કેળવાયેલું હોય. હવે અત્યારે આ પગ ભાંગ્યો અને એના ઉપચારમાં જો મનને કંઈ દુઃખ થઈ જાય તો એ મનના ડેવલપમેન્ટને તોડે. એટલે પછી અમે બીજા ઉપચારો ના પાડેલા અને એ પણ કહેલું કે આ શીશી (બેભાન કરવાની દવા) અમને સુંઘાડશો નહીં. કારણ કે અમારું જે મન છે, એણે તો કોઈ દહાડોય ડિપ્રેશન દીઠું નથી એક સેકન્ડેય, છેલ્લા વીસ વર્ષમાં અને એલિવેટ પણ કશું નહીં અને આ પડી ગયો તોય પણ આનંદ કોઈ દહાડોય એક ક્ષણવાર ગયો નથી.

પ્રશ્નકર્તા : આ તો શરીર છે અને પેલું તો મન છે.

દાદાશ્રી : ના. આ શરીર છે છતાં આ પગ ભાંગ્યો એટલે મહીં વેદના થવી જોઈએ, એ વેદનાથી જે તકલીફ થાય, બેસવાની પ્રક્રિયા, એમાં જો કંઈક દુઃખ આવવું જોઈએ, પણ એ દુઃખ પડ્યું નથી. અત્યારે સંડાસ જવું પડે, એ બધી ક્રિયા થાય, તોય શરીરને કશી અસર નથી થતી. બેઠા હોય પછી ઊઠું છું તોય અસર થતી નથી, એક મિનિટેય અસર થતી નથી. તમને આ શરીર જુદું છે, પણ જુદાપણાનો હજી એવો 'એક્ઝેક્ટ' અનુભવ નથી થયો ને ! જુદા છે, પ્રત્યક્ષ જુદા દેખાય છે, એ બધી વાતેય ખરી છે, પણ જ્યાં સુધી શરીર વળગેલું છે ત્યાં સુધી વેદના ઉત્પન્ન કર્યા વગર રહે નહીં. મન-બુદ્ધિ-ચિત્ત ને અહંકાર એટલા બધા સુંદર ડેવલપ થયેલા કે એ વીસ વર્ષથી આધુંપાછું થયા નથી, ડિપ્રેસ નથી થયા કે એલિવેટ થયા નથી. આપને સમજમાં આવ્યું ને ?

જોયા કરવું એ જ પુરુષાર્થ

પ્રશ્નકર્તા : (હા દાદા, મને) શુદ્ધાત્માનું લક્ષ નિરંતર રહે છે, છતાં ઘણી વખત મન 'ડિપ્રેસ' થઈ જાય છે, તેનું શું કારણ ?

દાદાશ્રી : આપણું જ્ઞાન તો શું કહે છે કે 'ચંદુભાઈ'ને શું થાય છે તે જોયા કરો. બીજો કોઈ ઉપાય જ નહીં ને ! વધારે ક્યરો ભરી લાવ્યો છે, તેવી આપણને ખબર પડી જાય ને !

પ્રશ્નકર્તા : તે વખતે જ્ઞેય-જ્ઞાતાનો સંબંધ રહેતો નથી અને 'આ મન-વચન-કાયાથી હું જુદો જ છું' એવું તે વખતે નથી રહેતું.

દાદાશ્રી : એ જ્ઞેય-જ્ઞાતાનો સંબંધ ના રહે, તો તને ખબર જ ના પડે કે આ ચંદુભાઈનું જતું રહ્યું છે ! આ ખબર કોને પડે છે ? માટે આ તો તદ્દન જુદું રહે છે તને ! મિનિટે મિનિટની ખબર પડે.

પ્રશ્નકર્તા : પણ ખબર પડ્યા પછી એ બંધ

થઈ જવું જોઈએ ને ? અને પાછું આત્મા તરફ વળી જવું જોઈએ ને ?

દાદાશ્રી : એ વળ્યું વળે એમ નથી. તમે શું વાળો એવા છો ?

પ્રશ્નકર્તા : એટલે દાદા, આ રીતે 'મશીનરી' અવળે રસ્તે ચાલ્યા જ કરે ને આપણે એને જોયા જ કરવાનું ફક્ત ?

દાદાશ્રી : ત્યારે બીજું શું કરવાનું ? અવળો રસ્તો ને સવળો રસ્તો બેઉ રસ્તા જ છે, એને જોયા કરવાનું.

પ્રશ્નકર્તા : પણ અવળે રસ્તે આખો ભવ નકામો જાય ને ?

દાદાશ્રી : પણ તેમાં આમ કકળાટ કરો તો શું થાય ? એને 'જોયા કરવું' એ જ પુરુષાર્થ છે. પુરુષાર્થની સમજણ નહીં પડવાથી તમે ગૂંચાઈ જાવ છો. આ તો ખાલી 'સફોકેશન' (ગૂંચળામણ) જ છે. આ ગભરામણ અને સફોકેશન થયું, તે શાથી થયું ? મનની વાત સાંભળી તેથી. જે જ્ઞેય હતું તેની વાત સાંભળી. મનની વાત તો સાંભળાય જ નહીં, બહુ જોખમ. મનની જ વાત સાંભળ સાંભળ કરે એટલે ગૂંચાઈ જાય ને પછી.

એ જુદું જોતા ના આવડે એટલે (પોતે) મનના, બુદ્ધિના પરિણામોમાં, સફોકેશનમાં ગૂંચાય. બાકી આપણી સ્વપરિણતિ ઉત્પન્ન થઈ તેને પરપરિણામ અડે જ નહીં, પણ આ તો ગૂંચાઈ જાય છે એ જગ્યાએ. એ ટોપ પરની જગ્યાએથી જોતા નથી. એ જગ્યા જ ટોપ વસ્તુ છે. એ ટોપ પરથી જુએ ને, તો પોતાને ખબર પડે. બીજું બધું જોવાનું નથી. બીજા બધા મનના સ્પંદનો, બુદ્ધિના સ્પંદનો, ચિત્તના સ્પંદનો એ તો પૂરણ-ગલન છે. ભગવાનનેય પૂરણ-ગલન હતું ને આમનેય પૂરણ-ગલન છે. પૂરણ-ગલન જોડે આપણે લેવાદેવા નહીં. જે પૂરાયેલું છે તે ગલન

થયા જ કરશે. જે પૂરણ થયું છે તેનું ગલન થયા વગર રહેશે નહીં, એનું નામ પુદ્ગલ.

આ (પોતે) આત્મા છે ને આ પ્રાકૃત છે, એ સમજવાનું છે. પ્રાકૃતને પોતાનું માને છે તેને લીધે મહીં સફોકેશન લાગે છે. તે અમે સમજાવીએ કે આ તારું ન હોય, એટલે એ છોડી દે.

ડિપ્રેશન સામે સાયન્ટિફિક એપ્રોચ

પ્રશ્નકર્તા : મને જુદું નથી રહેતું એ, શું કરું હું ?

દાદાશ્રી : એ છૂટું જ રહે છે. તમે જાણો છો એટલે છૂટું જ કહેવાય ને ! છૂટા વગર જાણે કોણ ? જાણનાર અને બોલનાર બે જુદા હોય છે. એટલે છૂટું જ રહે છે. આત્મા તમારો જુદો રહે છે. તમને ના સમજણ પડી ?

પ્રશ્નકર્તા : પડે ને ! મને સામાના કોઈનામાં શુદ્ધાત્મા નથી દેખાતા.

દાદાશ્રી : એ શુદ્ધાત્મા દેખાતા નથી, તેનો વાંધો નથી.

પ્રશ્નકર્તા : શુદ્ધાત્મા દેખાતો હોય તો દોષ જ ના જોઈ ને ? આ તો મને સામાનો દોષ જ દેખાય છે.

દાદાશ્રી : દોષ તો ચંદુલાલ જુએ, વળી તમે ક્યાં જુઓ છો ? આવા ગાંડાં કાઢ કાઢ કરો છો ! વળી દોષો જુઓ, તે ચંદુલાલ જોતા હોય તો આપણે વઢ વઢ કરીએ એટલે છૂટું થઈ ગયું, પછી વાંધો નથી. જેમ જેમ આપણે વઢીએ ને, તેમ આત્મા મજબૂત થતો જાય. અને એમ કહે કે જો મને આવું થાય છે, તો આત્મા રોળાઈ જાય.

પ્રશ્નકર્તા : મારે એવું કરવું તો છે જ નહીં પણ આ તો જે થઈ જાય છે એ કહું છું આપને.

દાદાશ્રી : થઈ જાય છે, એ તમને થઈ જાય

છે, બળ્યું ? ના. તમે તમારા હિસાબથી માની બેસો છો. બાકી લોકો તો બધા પોતાના મનમાં સમજી જ જાય ! જગત આખાને ખબર પડે નહીં કે ચંદુભાઈને શું થાય છે અને તમને તો ખબર પડે. એટલે આત્મા તમારો જુદો છે જ.

આ તો (અમારી) જોડે રહો છો તોયે ટાઈમ બધો નકામો જાય છે. ક્યાં સુધી આવા ગોથાં ખાયા કરશો ? નહીં તો પેલે રસ્તે આપણે ચાલો, હું તમને એ બીજો રસ્તો દેખાડીશ. પણ તે તમે ભેખ બાંધ્યો છે આ બાજુનો, તો તમારું કામ થઈ જાય એવું છે.

આત્મા જુદો રહે છે જ મહીં. દોષ જુએ છે તે ચંદુલાલ જુએ. જેટલું જેટલું ઊંધું કરે એ બધું ચંદુલાલનું અને છૂટું કરે એ ચંદુભાઈ કરે, જાણનાર તમે. એક ફેરો શીખવાડ્યા પછી એવી સમજણ ના પડે, બળી કે આ સાસુ ને આ વહુ, બેભાનપણું કેમ થઈ જાય છે ? પછી 'હું ગૂંચાઈ જઈ છું,' કહે છે. એક ફેરો કહ્યું તુંને કે આ સાસુ થાય ને આ તમારી વહુ થાય.

તમે આવું ના કરશો. મારી પાસે તમે ધ્યેય મોટો બાંધ્યો અને પાર નીકળે એવું છે. પોતે (કામ) કાઢી શકે એમ છે. પણ આ તો દૈ (દેવ) જાણે, પહેલુંય ખસતું નથી મહીં ! એ પાવર જોઈએ પાર નીકળવાનો.

પ્રશ્નકર્તા : એ પાવર શું હોય એમાં ?

દાદાશ્રી : નિશ્ચય. એને મોહ-બોહ કશો નડે નહીં એવો નિશ્ચય. આને નિશ્ચય, જબરજસ્ત નિશ્ચય કહેવાય આમનો. આવો તો મેં જોયો જ નથી નિશ્ચય. જગત તો આખું ફસાયેલું જ હોય. આ ફસાયેલા ખરાં, પણ નીકળી જાય.

પ્રશ્નકર્તા : ફેંકી દેવાની શક્તિ ખરી.

દાદાશ્રી : જબરજસ્ત શક્તિ. તેથી હું એલાઉ

કરું ને કે 'બઈ, બરોબર છે.' પણ જો મારા કઠ્ઠા પ્રમાણે આગળ ખસતા જ ના હોય અને જાગૃતિ આટલી હોવા છતાં આ વહુને 'સાસુ' કહીએ, તો સાસુ શું કહે ? જતી રહે ઘરે તારે !

પ્રશ્નકર્તા : સાસુને વહુ અને વહુને સાસુ એવું કેમ થઈ જતું હશે ?

દાદાશ્રી : એટલો બધો હિંસકભાવ ગાઢ થઈ ગયેલો.

પ્રશ્નકર્તા : કેવા પ્રકારનો હિંસકભાવ ?

દાદાશ્રી : અહંકારનો, જબરજસ્ત અહંકાર. બધામાં પહેલો નંબર અને કપટ બહુ ને !

પ્રશ્નકર્તા : એ બધું રાગે પડી જવાનું ?

દાદાશ્રી : એ ક્યારે રહે ? દરેક ફેરો પોતે આત્મા થઈને ચંદુલાલને વઢે તો પછી એ પ્રેક્ટિસમાં આવી જાય. પણ એ કરતા જ નથી ને ! અમારા કઠ્ઠા પ્રમાણે કરે ને, તો હું સપાટાબંધ આગળ લઈ જઉં.

પ્રશ્નકર્તા : આપે કશી કોઈને સેવા સોંપી હોય અને મને ના ગમી હોય તો તરત મહીં ઊભું થાય !

દાદાશ્રી : 'મને ના ગમ્યું' કહે, તે ચંદુલાલને મારવા કે તમને બે ધોલ મારીશ. 'મને ના ગમ્યું' એવું બોલું છું ? તું આવું બધું ગાંડું જ બોલું છું. મેડ જ લાગે છે મને.

પ્રશ્નકર્તા : પછી મને મહીં અવળું બતાવે.

દાદાશ્રી : અરે, બતાવે તો તમારું શું ગયું તે ? તમે શુદ્ધાત્મા, જોનાર તમે અને એ દેખાડનાર.

પ્રશ્નકર્તા : પછી હું ચંદુભાઈને લડું.

દાદાશ્રી : લડ લડ કરતા હોય તો છૂટું પડી જાય.

પ્રશ્નકર્તા : પણ લડ્યા પછી કોઈવાર મહીં જે અવળું ચાલતું હોય તો ડિપ્રેશન આવતું હોય એ નાચે આવે ને કોઈવાર આવીયે જાય.

દાદાશ્રી : ડિપ્રેશન કોને આવે પણ ? પેલાને આવે તો સારું, ઊલટું ઢીલા થઈ જાય. એટલે તમે મારા કઠ્ઠા પ્રમાણે રાખો તો તમને સરસ રસ્તો બતાવી દઉં.

પ્રશ્નકર્તા : એકદમ સાયન્ટિફિક એપ્રોચ છે.

દાદાશ્રી : હા, સાયન્ટિફિક એપ્રોચ છે. પણ તે આવું ને આવું કર્યા કરે છે. 'મને ડિપ્રેશન આવ્યું ?' પણ કોને ડિપ્રેશન આવ્યું ? એ વહુને કે સાસુને ? ભાન જ નથી. અમારી વાણી છે ને, અમારી સમજ એવી છે ને, એ જો પકડી લેતા હોય ને, તો મહીં છૂટું થઈ જાય. એ તો મહીં બોલે છે, તે એ જ કહે છે કે મને આવું થઈ ગયું. એટલે પછી એકાકાર થઈ જાય તરત.

અહંકાર દુભાય ત્યાં...

પ્રશ્નકર્તા : ઘણી વખત કોઈ આક્ષેપ મૂકે ત્યારે અહંકાર દુભાય, અહંકારને ઠેસ વાગે, ત્યારે પોતાને દુભાય, સામાથી પોતાને દુભાય એની વાત કરું છું.

દાદાશ્રી : એ તો લેટ ગો કરવો. જો આપણો અહંકાર દુભાય તો તો સારું ઊલટું. આપણાથી એનો અહંકાર દુભાય તો તેની જવાબદારી આપણા ઉપર. પણ આ તો ઊલટું સારું, મહીં મોટામાં મોટું તોફાન મટ્યું !

પ્રશ્નકર્તા : તોય આપણને મહીં એ બધી સમજણ હોય કે આ અહંકાર દુભાય છે એવોય ખ્યાલ હોય, પણ તોય એ ઘવાયેલો અહંકાર દુઃખ આપે.

દાદાશ્રી : એ કોઈ દુભાવે ત્યારે જાણવું કે આજ બહુ નફો થયો.

પ્રશ્નકર્તા : દાદા, એવું બધું ના રહે.

દાદાશ્રી : એ તો રહેશે, નહીં રહે તો પછી રહેશે. જ્યારે ત્યારે તો એવું રહેશે જ ને ! અત્યારે તમને ટેવ નથી એટલે નથી રહેતું. આ કડવી પીવાની ટેવ નથી ને, એટલે પછી એ જ્યારે કહેશે કે ઓહો ! આ તો એનો સરસ ટેસ્ટ છે, આ જેવી છે, તો સારું લાગશે. આ તો પીધી નથી ને કડવી, એટલે પહેલેથી ના ફાવે પીવાનું. કારણ કે અહંકાર દુભવે તે તો સારું. મન દુભવે એમાં બહુ નફો ના મળે, અહંકાર દુભવે એ તો બહુ નફાવાળું. આપણે કોઈનો અહંકાર દુભવીએ તો એ બહુ ખોટ થઈ કહેવાય. આપણે છે તે ખોટ છે, એને કાઢવાની છે ને ! ના સમજણ પડી તમને ?

પ્રશ્નકર્તા : આપ કહો છો એ બધું સમજણમાં છે, પણ તોય પેલું દુખ્યા કરે. એ ના દુખે એના માટે શું કરવાનું ?

દાદાશ્રી : એ તો એટલું ભોગ ભોગવવાનું કર્મ લખેલું. અશાતા વેદનીય ભોગવવાની હોય ને, તો થયા કરે. તે એ ભોગવવાને આપણે જાણવું કે આ ભોગવે છે. આપણે મહીં રસ લીધો કે કર્મ ચોંટે !

પ્રશ્નકર્તા : રસ લીધો એટલે શું ?

દાદાશ્રી : ‘આ મને કેમ આવું થાય છે, મને કેમ આવું થાય છે ? આવું કેમ કરે એ ?’ એ રસ લીધો કહેવાય. આવું આવે તો બહુ ગુણકારી માનવું કે ઓહોહો, આજ બહુ મોટામાં મોટી ખોટ ભાંગી !

પ્રશ્નકર્તા : આ છે ને દાદા, આ બધા બહારના એડજસ્ટમેન્ટ છે, કે તારો બહુ ઉપકાર છે કે મારે ખોટ ગઈ, તે બહુ સારું થયું, ભલું થજો.

દાદાશ્રી : હા. એ એડજસ્ટમેન્ટ થાય તો જ અંદરના એડજસ્ટમેન્ટ થાય, નહીં તો અંદરના એડજસ્ટમેન્ટ થાય નહીં ને ! બહારનું એડજસ્ટમેન્ટ લઈએ એટલે અંદરનું સોલ્યુશન થઈ જાય.

પ્રશ્નકર્તા : એ બહાર બધા એડજસ્ટમેન્ટ તો

ખબર હોય, પણ એ પછી અમુક જ રીતે કામ આપે, પછી બુકા થઈ જાય.

દાદાશ્રી : તે આમ શરૂઆત કરતા કરતા પછી બિલકુલ ખલાસ થઈ જાય. હજુ પેલો ઈન્ટરેસ્ટ એટલે પેલું સહન ના થાય. રસ પડી જાય મહીં.

પ્રશ્નકર્તા : સહન ના થાય એવું નહીં, બીજાને ખબર પડે કે નાય પડે, પણ પોતાને મહીં અહંકાર દુખ્યા કરે.

દાદાશ્રી : તે દુખે તે જ ‘જોવાનું’ને આપણે. વધારે દુખે એ સારું, નફો બહુ સરસ થયો ! ત્યાં દુઃખીને ખલાસ જ કરવાનો ને ! એ તો બિલકુલ નફા-ખોટ વગરનો જ થઈ જવાનો ને ! ખોટે નહીં ને નફોય નહીં, તો બહુ સારું કહેવાય.

પ્રશ્નકર્તા : આમ હકીકત છે કે ખાલી આશ્વાસન આપવા માટે છે ? અહંકારને આવું કહીએ ને તો એ કહે કે આ બધા આશ્વાસન છે.

દાદાશ્રી : ત્યારે બીજું શું છે ? આશ્વાસન ના હોય તો બીજું શું આપીએ ?

પ્રશ્નકર્તા : સોલિડ જોઈએ છે એને તો.

દાદાશ્રી : સોલિડ જ છે ને ! આપણે ચંદુભાઈને કહીએ, ‘તમારે લેવું હોય તો લ્યો, નહીં તો અમે તો આ રહ્યા ! તમારી ખોટ તમને વધશે, અમારે શું વાંધો ?’ એટલે આ જ આશ્વાસન, ત્યારે બીજું શું કહેવાય ? આપણે કંઈ એના સામું ઝેર પીએ ? એને પીવું હોય તો પીવે.

અમે તો આ બધું જગત જોઈ નાખેલું આવું. મને તો ઊલટો આનંદ થાય આવું આવે તો.

પ્રશ્નકર્તા : સોલ્યુશન નથી મળતું. શું પૂછું ? મને જોઈએ એવું નથી મળતું.

દાદાશ્રી : ના, એ નહીં મળે તો એની મેળે જ ઠેકાણે આવશે.

પ્રશ્નકર્તા : એની મેળે ઠેકાણે આવશે એમ તો કંઈ ના કહેવાય, દાદા. એની મેળે ઠેકાણે આવશે એ તો કેવી રીતે ? એનો તો કંઈ અર્થ જ નહીં ને ? એ તો બેસી રહેવાનું ને ?

દાદાશ્રી : બેસી રહેવું એ જ ઉત્તમ. એને 'જોયા' કરવાનું.

પ્રશ્નકર્તા : પણ મહીં અહંકાર બળ્યા કરે તેનું શું ?

દાદાશ્રી : જેમ બળે તેમ ઓછો થતો જાય. આપણે બધું ઓછું જ કરવું છે ને ! લાકડું બાળી નાખવું છે, તેમાં જેટલું બળ્યું એટલું ઓછું. બીજું બળતું હોય તો સારું ઊલટું. આપણે 'જોયા' કરવું. એ તો બાળવાનું જ છે ને !

ભગ્ન અહંકાર સામે આત્માની અનંત શક્તિ

બે વસ્તુ છે જગતમાં : પોષવો અહમ્ યા ભગ્ન (થવો). આ જગતમાં આ બધાનો અહમ્ પોષાય છે કે ભગ્ન થાય છે. બેમાંથી (બે સિવાય) ત્રીજું કશું બનતું નથી.

પ્રશ્નકર્તા : ભગ્ન અહંકાર કહે છે, એ કોને કહેવાય ?

દાદાશ્રી : અહંકાર ભગ્ન કહેવાય, એ કેક હોય.

પ્રશ્નકર્તા : એ કેવી રીતે થઈ જાય ?

દાદાશ્રી : માનની આશા રાખે ને ત્યાં જ અપમાન થાય, માનસંબંધી બધી આશાઓ એની તૂટી પડે, ત્યારે પછી એ ભગ્ન થઈ જાય. જેમ આ પ્રેમભગ્ન થાય છે ને, એને જ્યાં ને ત્યાં આગળ પ્રેમની વાતને બદલે તિરસ્કાર જ મળ્યા કરે, તે પ્રેમભગ્ન થઈ જાય. એવું આને માન મળવાનું તો ક્યાં ગયું પણ અપમાન જ મળ્યા કરે. પછી માણસ કેક થઈ જાય. એ પછી બોલે તોય કેક જ

વાણી નીકળે. એની વાત સીધી ના હોય. એની વાતમાં ભલીવારેય ના હોય.

પ્રશ્નકર્તા : એ અહંકાર ભગ્ન હોય, તેને નોર્માલિટી (સમતુલા)માં આવતા બહુ મુશ્કેલી પડે ને ?

દાદાશ્રી : એ તો ઘણો ટાઈમ લે.

અહંકાર ભગ્ન થઈ જાય તો શું કરવું ? જબરજસ્ત અહંકાર તોડી નાખે તો ? બધાય આજુબાજુ શસ્ત્રોથી હુમલો કરે, પણ આત્માને અનંત શક્તિ છે એટલે (કહેવું કે હું) અનંત શક્તિવાળો છું, તારે જે કરવું હોય તે કર્યા કર ને ! આપણે હઠ લઈને બેસવાનું, તપ કરવાનું. હું અનંત શક્તિવાળો છું, બોલે એટલે પછી ધીમે ધીમે એ ઓછા થઈ જાય, પોતે જ. અને ટોળાં ઓછા થાય, એટલે પછી એનું બળ તૂટી ગયું. મારી હાજરીમાં બધુંય તૂટી જશે. શક્તિ બહુ જબરજસ્ત છે ને ! અમારી હાજરીમાં બધું તૂટી જાય.

આપઘાત કરે તે ભયંકર અહંકાર

અહંકાર ભગ્ન થાય, કોઈ જગ્યાએથી એને જરાય પોષણ મળે તેમ ના હોય, ત્યારે છેવટે આત્મહત્યા કરે. ઘણા આપઘાત કરે છે તે ભયંકર અહંકાર છે. તે ભયંકર અધોગતિ બાંધે. અહંકાર જેમ ઓછો તેમ ગતિ ઊંચી થાય અને અહંકાર જેમ વધારે તેમ ગતિ નીચી થાય.

પ્રશ્નકર્તા : આપઘાતના વિચારો કેમ આવતા હશે ?

દાદાશ્રી : એ તો અંદર વિકલ્પ ખલાસ થઈ જાય છે તેથી. આ તો વિકલ્પના આધારે જીવાય છે. વિકલ્પ ખલાસ થઈ જાય પછી હવે શું કરવું તેનું કશું દર્શન દેખાતું નથી, તેથી પછી આપઘાત કરવાનું વિચારે છે. એટલે આ વિકલ્પોયે કામના જ છે.

સહજ વિચાર બંધ થઈ જાય ત્યારે આ

બધા ઊંધા વિચાર આવે. વિકલ્પ બંધ થાય એટલે જે સહજ વિચાર આવતા હોય તે પણ બંધ થઈ જાય, અંધારું ઘોર થઈ જાય. પછી કશું દેખાતું નથી ! સંકલ્પ એટલે ‘મારું’ ને વિકલ્પ એટલે ‘હું’, એ બેઉ બંધ થઈ જાય ત્યારે મરી જવાના વિચાર આવે.

પ્રશ્નકર્તા : મને (ઘણી વાર) આપઘાત કરવાના ખૂબ વિચારો આવે છે, તો શું કરું ?

દાદાશ્રી : આપણે શું કરવા આપઘાત કરીએ ? તને શું દુઃખ આવી પડ્યું છે તે આપઘાત કરવો છે ?

પ્રશ્નકર્તા : સામાજિક ને આર્થિક બે જ દુઃખ છે.

દાદાશ્રી : આપણે આપઘાત નહીં કરવો જોઈએ. બીજું શું કરવાનું ? તે આ દેહનો આપઘાત એટલે પેલો મોટો આપઘાત, અથવા પછી મનનો આપઘાત કરે. મનનો આપઘાત કરે એટલે સંસાર ઉપરથી મન ઊઠી જાય, એવું નહીં કરવું જોઈએ. એને લીધે છોકરા ઉપરથીય મન ઊઠી જાય, બધા ઉપરથી મન ઊઠી જાય, એવું નહીં કરવું જોઈએ. આપણે નભાવી લેવું જોઈએ. આ સંસાર એટલે જેમતેમ નભાવીને કાઢવા જેવું છે. અત્યારે કળિયુગ છે, એમાં કોઈ શું કરે ત્યાં ? ‘ધેર ઈજાનો સેફસાઈડ એની વેર.’ (ક્યાંય સલામતી નથી.)

આપઘાત કરીને ઊલટી ઉપાધિઓ વહોરે છે. એક વખત આપઘાત કરે એના પછી કેટલાય અવતાર સુધી પડઘા પડ્યા કરે ! અને આ જે આપઘાત કરે છે એ કંઈ નવા કરતા નથી, પાછલા આપઘાત કરેલા તેના પડઘાથી કરે છે. આજે આપઘાત કરે છે એ તો પાછલા કરેલા આપઘાત કર્મનું ફળ આવે છે. એટલે પોતાની જાતે જ આપઘાત કરે છે. એ એવા પડઘા પડેલા હોય છે કે એ એવું ને એવું જ કરતો આવ્યો હોય છે, એટલે

પોતાની જાતે આપઘાત કરે છે. અને આપઘાત થયા પછી અવગતિયોય થઈ જાય.

પ્રશ્નકર્તા : આપઘાત કરીને મરી જાય તો શું થાય ?

દાદાશ્રી : આપઘાત કરીને મરી જાય, પણ પાછું ફરી અહીં ફરજો ચૂકવવા આવવું પડે. મનુષ્ય છે તે તેને માથે દુઃખ તો આવે, પણ તે માટે કંઈ આપઘાત કરાય ? આપઘાતના ફળ બહુ કડવા છે. ભગવાને તેની ના પાડેલી છે, બહુ ખરાબ ફળ આવે. આપઘાત કરવાનો તો વિચારેય ના કરાય. આ જે કંઈ કરજ હોય તો તે પાછું આપી દેવાની ભાવના કરવાની હોય, પણ આપઘાત ના કરાય.

વડોદરા શહેરમાં આજથી થોડા વરસ ઉપર બધાને કહી દીધેલું કે આપઘાત કરવાનું થાય ત્યારે મને યાદ કરજે ને મારી પાસે આવજે. એવા માણસ હોય ને, જોખમવાળા માણસ, એમને કહી રાખું. તે મારી પાસે આવે, તેને સમજ પાડી દઉં. તે પછી બીજે દહાડે આપઘાત(ના વિચાર) કરતો બંધ થઈ જાય. ૧૯૫૧ પછીયે બધાને ખબર આપેલી કે જે કોઈને આપઘાત કરવો હોય તો મને ભેગો થાય ને પછી કરે. કોઈ આવે કે મારે આપઘાત કરવો છે તો એને હું સમજાવું. આજુબાજુના ‘કોઝિઝ’, ‘સર્કલ’, આપઘાત કરવા જેવો છે કે નથી કરવા જેવો, બધું એને સમજાવી દઉં ને એને પાછો વાળી લઉં.

ડિપ્રેશન સામે ગોઠવો જ્ઞાનવાક્યો

પ્રશ્નકર્તા : કોઈવાર શોક વ્યાપી જાય, એકદમ હતાશા થઈ જાય આમ, નિરાશા થઈ જાય, ગડમથલ થવા માંડે, એ વખતે (શું કરવું) ?

દાદાશ્રી : જો તમને મનમાં બહુ વિચાર આવતા હોય ને, અને મન ગૂંચાયા કરતું હોય, હતાશ કરી નાખે, ડિપ્રેસ કરી નાખે, ઊંચા-નીચા પરિણામો લાવે તેવા પરમાણુઓ, ત્યારે ‘હું અગુરુ-

લઘુ સ્વભાવવાળો' એવા મહીં જાપ ચાલુ કર્યા અને એક-એક ગુંદાણું કરો તો મહીં પાર વગરનું સુખ વર્તે ને મહીં સમતુલા આવી જાય. મન છો ને મહીં વિચાર કરે. 'હું અગુરુ-લઘુ સ્વભાવવાળો' બોલ્યા કે પેલા બંધ થઈ જાય. બધાને સમતુલા થઈ જાય ને ! સાયન્સ છે આ તો. એવું છે ને, કે આ અહીં બટન દબાવો એટલે ત્યાં પંખો ચાલે.

જીવ ઉછાળે ચઢે ત્યારે 'હું અગુરુ-લઘુ સ્વભાવનો છું' બોલ્યો કે ઉછાળો બંધ. બાધા-પીડા દેહને થાય ત્યારે 'હું અગુરુ-લઘુ સ્વભાવવાળો છું' તેમ બોલજો. 'હું અગુરુ-લઘુ સ્વભાવવાળો છું' એવું બોલે કે તરત જ પોતાની ગુફામાં પેસી ગયો. 'અગુરુ-લઘુ સ્વભાવવાળો છું' એ મોટામાં મોટો મંત્ર છે. આ જગતમાં બધા રિપ્રેશનની પાછળ 'અગુરુ-લઘુ સ્વભાવવાળો છું' એ બોલે, તે ઘડીએ ગમે તેવું રિપ્રેશન આવ્યું હોય તો બંધ થઈ જાય.

રિપ્રેશનનું રૂટ કોઝ

પ્રશ્નકર્તા : રિપ્રેશનનું રૂટ કોઝ શું, દાદા ?
રિપ્રેશન આવવાનું રૂટ કોઝ શું ?

દાદાશ્રી : નબળાઈ પોતાની, બીજું શું ?

પ્રશ્નકર્તા : કેવા પ્રકારની નબળાઈ ?

દાદાશ્રી : બધા પ્રકારની. પોતાની આમ દાનત ચોર એટલે જ રિપ્રેશન આવે.

પ્રશ્નકર્તા : એકઝેક્ટ શબ્દ છે, દાદા.

દાદાશ્રી : દાનત ચોર નથી ને નિખાલસપણું છે, એને રિપ્રેશન શાનું ? ભોગવવાની ઈચ્છા છે માટે ને ! ઈચ્છા ના હોય, તેને શાનું રિપ્રેશન આવે, નિરીચ્છકને ? આપણે આત્મા થયા તો ઈચ્છા હોય નહીં, નિરીચ્છક હોય !

રિપ્રેશનના તપમાં જડે 'આત્મા'

ભૂખ લાગે અને ખાવાનું ના મળ્યું હોય

ટાઈમે, તે ઘડીએ વલખાં મારવા એને ભગવાને ગુનો કહ્યો. તે વખતે આત્મા જડે. ક્યારે જડે ? ખરું રિપ્રેશન આવ્યું હોય ત્યારે એમાં શાંતિ પકડે ત્યારે આત્મા જડે. એનો ઉપાય કર્યો કે માર્યો ગયો. રિપ્રેશનનો ઉપાય સંસાર કર્યો. રિપ્રેશનમાં જ આત્મા જડે.

રિપ્રેશન એ તપ કહેવાય. અને તપમાં આત્મા જડે. પણ તે ખોઈ નાખે આ છોકરાંઓ બિચારાં, સમજણ નહીં ને ! આત્મા ક્યારે જડે ?

પ્રશ્નકર્તા : દુઃખમાં.

દાદાશ્રી : ખૂબ યોગરદમના ઉપસર્ગ-પરિષદ એ જ્યારે હોય ને, ત્યારે આત્મા જડે. તને સમજણ પડે છે કે ? હા, તો હવે શું કરીશ ?

પ્રશ્નકર્તા : હવે નહીં ખોઈ નાખું.

દાદાશ્રી : રિપ્રેશનમાં કોઈ ઉપાય નહીં. રિપ્રેશન જેવી તો કોઈ દવા નથી આ દુનિયામાં. તે આ અણસમજુ લોકોએ ધૂળધાણી કરી નાખ્યું બધું. સમજણ વગરના લોકો ! બહુ કડક થવું. સૂકાઈને મરી જા, પણ હવે એકાકાર થાય એ બીજા ! તમે જુદા ને અમે જુદા, કહીએ. તે વખતે ઝબકારો મારશે.

આ તો બહુ ભૂખ લાગે એટલે ગમે તેનો એંઠવાડો ખઈ લેવો, કો'કનો. ધીસ ઈઝ ધી વે (આ રસ્તો છે) ? હવે આ જંગલી નહીં ત્યારે બીજું શું કહેવાય ? લોકોનો એંઠવાડો ખાવાનો છે કે વટ રાખવાનો છે ? એ વટ રાખ્યો, તેનો આત્મા હાજર થાય. શું કરીશ હવે ?

પ્રશ્નકર્તા : અત્યાર સુધી રિપ્રેશન આવે તેને દૂર કરવાના ઉપાય કરતા હતા.

દાદાશ્રી : રિપ્રેશન તો હિતકારી છે હવે. મોટામાં મોટું હિતકારી રિપ્રેશન છે.

પ્રશ્નકર્તા : એ હવે ફીટ થયેલું છે.

દાદાશ્રી : ફીટ થયેલું છે પણ મારું કહેવાનું, ડિપ્રેશનમાંથી પોતે નીકળી જવું જોઈએ ને ?

પ્રશ્નકર્તા : એ નીકળી રહ્યો છે.

દાદાશ્રી : નીકળી રહ્યો છે, પણ તેમાંથી હવે નીકળી જ જવું જોઈએ. રહ્યો છે શું આમાં ? ચોખ્ખું જ કરી દેવાનું, કે ‘ચંદુભાઈ સૂકાઈ સૂકાઈને ખલાસ થઈ જઈશ તોય પણ આ અમે જુદા જ છીએ તારાથી હવે.’

ડિપ્રેશનમાં તો અવશ્ય (જુદા) રહેવાય. ડિપ્રેશન ના હોય તો વાત જુદી છે. ડિપ્રેશન એટલે શું કે આ આત્મા પ્રગટ થવાની અણી આવી ચૂકી. તને ખબર નહીં એવું ?

પ્રશ્નકર્તા : એટલે પેલું સહન ના થાય એટલે પછી ભૌતિકમાંથી સુખ શોધવાનો પ્રયત્ન કરે પછી.

દાદાશ્રી : એ સહનતાની હદ ઉપર આત્મા પ્રગટ થાય ! એમ ને એમ તે કંઈ આત્મા પ્રગટ થતો હશે કે ?

પ્રશ્નકર્તા : પણ દાદા, આ જે વાત કરી એ એક્ઝેક્ટ છે, પણ અત્યારે પોતે એકલો આ યુદ્ધ લઢી શકે એવો છે નહીં.

દાદાશ્રી : ના. લઢી શકે એવો છે, બધું લઢી શકે છે.

આત્મા પ્રગટ થવાનું મોબારું - ‘ડિપ્રેશન’

ડિપ્રેશન તો સારામાં સારો વખત કહેવાય. એનો લાભ ઉઠાવવો. ડિપ્રેશન આડે દહાડે આવે નહીં અને આત્મા પ્રગટ થાય નહીં. આત્મા પ્રગટ ડિપ્રેશનમાં જ થયેલો છે. ડિપ્રેશનનો લાભ જ લેવો, હંડ્રેડ પરસેન્ટ. ડિપ્રેશન જવા ના દેવું. હવે લાભ લઈશ ને ? કેટલા ટકા ?

પ્રશ્નકર્તા : સો ટકા લાભ લેવો છે.

દાદાશ્રી : હંઅ... આ મૂઆ મારી જોડે રહે એ સમજતા નથી તો મને ચીઢ ચઢે છે કે આ તો કેવા છે ! બ્રહ્મચર્ય પાળનારા હોય એ આવા હોય ? દેહને કહીએ, ‘સળગ, એક બાજુ તું સળગું ને હું જોઉં. તું ભડકો થઈને સળગું તે હું જોઉં.’ એવા સ્ટ્રોંગ હોય ! આ તો એક આટલું નાનો અમથો પરિષદેય સહન નથી થતો તો બાવીસ પરિષદ એ શું સહન કરે આ ધ્યાદાં ?

પ્રશ્નકર્તા : જ્ઞાની પુરુષ બળ આપે ને ?

દાદાશ્રી : જ્ઞાની પુરુષ તો બધું બળ આપે પણ તોય પોતાની સમજણે જ ચાલે, ગાંડાં કાઢે. ડિપ્રેશનની દવા કરે. ઓહોહોહો, દવા કરી ! ડિપ્રેશન તો આત્મા પ્રગટ થવાનું મોટામાં મોટું મોંબારું છે.

ઊલટું મહીં ડિપ્રેશન ના આવતું હોય તો કોઈકને કહેવું કે મને વઢો. શાથી ‘મને વઢો’ એમ કહેવાનું ? ડિપ્રેશન આવે એટલા સારું. ડિપ્રેશન આવે તો મને આત્મા જડે, તો નિદિધ્યાસન પ્રગટ થાય ! નહીં તો પ્રગટ જ ના થાય આ તો બધું. ડિપ્રેશનમાંથી આત્મા જડેલો છે, તે ડિપ્રેશન આવે ત્યારે કહે, ‘બીજા આવો.’ ઉપાય નહીં કરવાનો. ડિપ્રેશનનો ઉપાય કર્યો એટલે એને તે ઘડીએ આત્મા પ્રગટ થવાનો થયો, તે ઘડીએ બારણાં બંધ કરી દીધા.

એ હદ જાણતા નથી કે આપણે ક્યાં આગળ સ્થિરતા પકડવી. મેં તો જાણ્યું કે સ્થિરતા પકડતા હશે. ત્યારે કહે, ‘આ તો ડિપ્રેશન આવે છે ત્યારે અમે ખઈ લઈએ એંઠવાડો. રસ્તે ગયા તો જે કોઈએ નાખી દીધેલું હોય ને તેય થોડું ખઈ લઈએ છીએ.’ મેં તો સાંભળ્યું ને સજજડ થઈ ગયો, મારું માથું ચઢી ગયું. લોકોનો એંઠવાડો નાખેલો તેય ખઈ જાવ ?

પ્રશ્નકર્તા : ના ખવાય.

દાદાશ્રી : આ કહે છે ને, અમે તો ખઈ જઈએ. કેટલાય એકવાડા ખાઉં છું. ડિપ્રેશન આવે ત્યારે ‘ખઈ જઉં છું’ એવું કહેતો હતો ને ?

પ્રશ્નકર્તા : હા.

દાદાશ્રી : તો પછી ? હજુય એવું કરીશ ?

પ્રશ્નકર્તા : ના, એવું નથી કરવું.

દાદાશ્રી : ડિપ્રેશનમાં તો વધારે રહેવું. ‘હજુ તું આવ ડિપ્રેશન’ કહીએ. ‘હું છું ને તું છું.’ તે ઘડીએ આત્મા જુદો પડશે હડહડાટ. એ તો પટ્ટી ઉખાડતી વખતે ‘ઓય બાપ, ઓય બાપ’ કરે એ ઉખડે ? શું કરવું પડે ? ‘ઉખાડ બા’ કહીએ. છો વાળ સાથે જતી રહે પણ તો ઉખડે. આમ પટ્ટી ઉખડે નહીં અને રોજ લાય બળે. એ તો કંઈ ધંધો છે ?

પ્રશ્નકર્તા : દાદા, પણ એ તો અહંકાર થયો ને ?

દાદાશ્રી : એ તો ડિસ્વાર્જ અહંકાર છે. આમાં ચાર્જ અહંકાર તો હોય જ નહીં ને ! તું તારી બુદ્ધિથી ના ચાલીશ, અમથો માર ખઈ જઈશ. પ્રોટેક્શન ના કરીશ. ડિપ્રેશન તો આ ભગવાન થવાનું એક મોટામાં મોટું મોબારું છે. મહીં ઘમરોળ થઈ રહ્યું હોય, મહીં બિલકુલ ચેન ના પડે. મહીં આમ આમ થયા કરતું હોય તે વખતે, ‘ચાલો બધા છેટા બેસો’ કહીએ. એની સાથે બધા છેટા બેસી જાય હડહડાટ. ‘જાય છે કે નહીં,’ કહે કે બધા ખસ્યા હડહડાટ. ડિપ્રેશનમાં કેમ આવે, બળ્યું ! એવું ગાજો... ‘રે સિંહના સંતાનને શિયાળ તે શું કરી શકે ?’

આ ડિપ્રેશન આવે ને, એટલે કહીએ, ‘બીજા આવો.’ એ લઈ ના જાય આપણને. આત્મા તો ત્યાંનો ત્યાં જ છે ને ! એ ‘બીજા આવો’ ભેગા થઈને, આવે એટલે આ દાદા મળ્યા છે ને, તે દાદાઈ બેંકમાં પાર વગરનો માલ છે ! હું તમને પેમેન્ટ કરી દઉં. દાદાની બેંકમાં ખોટ નથી !

‘હું છું ને તારી જોડે’

જ્ઞાની પુરુષ મળ્યા, અક્રમ વિજ્ઞાની છે. ખાવા-પીવાની છૂટ, બધુંય છૂટ પણ આવું આ ? એ બળ્યું, કંઈક એ આવ્યું ડિપ્રેશન, તે ડિપ્રેશનથી ગભરાવો છો ? બોંબ પડવાનો હોય તો મહીં પેટમાં પાણી ના હાલવું જોઈએ, તે આ ડિપ્રેશનથી ગભરાય ? અરેરે ! બોંબ પડવાનો હોય, તે પેલો (પાકિસ્તાનનો) ઝિયા કહે કે ‘બોંબ પડવાનો છે !’ ત્યારે કહે, ‘ભઈ, જ્યારે પડવા હોય તો પડ બા. તું છું ને હું છું. તું પડનારો છું ને હું જાણનારો છું.’ પડનાર દાઝે, જાણનાર કોઈ દહાડો દાઝે નહીં. ગમે એટલી હોળી સળગાવે ને, તે હોળી જોનારની આંખ કંઈ દાઝે નહીં. એટલે આત્માને તો કશું અડે જ નહીં. આત્મા તો બોંબનીય આરપાર રહીને ચાલ્યો જાય, પણ અડે નહીં કશું ! એવો આત્મા તમને મેં આપ્યો છે !

આત્મા થઈને આત્મા બોલો, આત્મા થઈને વર્તો એટલે પછી વાંધો નહીં, ભાંજગડ નહીં.

પ્રશ્નકર્તા : એટલે શું બોલવાનું ?

દાદાશ્રી : ચંદુલાલ શું કરે છે એ બધું આપણને ધ્યાનમાં રહ્યા કરે ને ડિપ્રેશન આવ્યું તો જાણવું કે આત્માને થતું નથી. આત્માને ડિપ્રેશન હોય નહીં.

પ્રશ્નકર્તા : હવે આ ડિપ્રેશનને જાણે, એવું બને ખરું ?

દાદાશ્રી : હા, એવું બને ને !

પ્રશ્નકર્તા : તો ડિપ્રેશન જે બની ગયું એ શું છે ? એટલે એક વખત આત્મા તરીકે રહેવામાં ?

દાદાશ્રી : ડિપ્રેશન આવ્યું એટલે અત્યાર સુધી એ બાજુ રહેતો હતો, તે ત્યાંથી ઓચિંતું છૂટવા માંડ્યું હવે !

પ્રશ્નકર્તા : એટલે એની અસરમાં ડિપ્રેશન આવ્યું ?

દાદાશ્રી : હા, આવ્યું. પણ હવે ફરી વધારે વારેઘડીએ જુદો થાય એટલે ડિપ્રેશન બંધ થઈ જાય.

પ્રશ્નકર્તા : પછી એકે વખત ડિપ્રેશન પરિણામ થાય નહીં ?

દાદાશ્રી : પછી એકે વખત થાય નહીં, પણ છતાં હમણાં એ તો પાંચ-સાત-દશ વખતેય આવી જાય.

પ્રશ્નકર્તા : પણ એ આવી જાય તે વખતે જાગૃતિ ચૂક્યા જેવું કહેવાય ?

દાદાશ્રી : ના, એવું કંઈ ચૂકે નહીં. એ પરિણામ છે પહેલાનું. આ અમે કોઈ ફેરો કહીએ, ‘તને આ નથી આવડતું.’ એટલે પેલી બાજુથી એણે ઊઠીને શુદ્ધાત્મા થઈ જઈને આ ચંદુલાલને જોવા. અને ઊલટું આપણે ચંદુલાલને કહેવા લાગવું કે ‘તારામાં કશી બરકત નથી, આવડત નથી.’

પ્રશ્નકર્તા : હવે એ જે સાંભળતી ઘડીએ જો આ વાક્ય રહે ને, તો ડિપ્રેશનની અસર નથી હોતી.

દાદાશ્રી : હા. આપણે કહીએ કે ‘તમારામાં બરકત જ નથી. આ લોકો ખરું કહે છે, હું તો અનુભવું છું, પણ આ લોકોએ કહ્યું ને, જો ઊઘાડું પડી ગયું ને ! આમાં શું સ્વાદ કાઢ્યો તમે ?’ એવું કહેવું આપણે ચંદુભાઈને. પણ તમે એવું કહેતા નથી ને ?

પ્રશ્નકર્તા : તે અત્યારે આપની પાસે સાંભળ્યું એટલે હવે એવું લાગ્યું કે કહેવું જોઈએ.

દાદાશ્રી : અને કહો તો સારું, રાગે પડી જાય ને ! આમને તો બહુ વખતથી શીખવાડું છું. પણ એ તો કહે છે કે મારું જે પદ છે એ હું જાણું છું. તમને શું ખબર પડે આમાં ?(!) ડિપ્રેશન આવે તો

ભલે આવે. મેં કહ્યું, ‘શેનું ડિપ્રેશન આવ્યું છે ?’ આ બધા મને કહે છે, તેનું ડિપ્રેશન આવ્યું છે ! હવે ત્યારે ચંદુલાલમાં રહે છે એ નિરાંતે, આત્માનું પદ આપ્યું છે તો એમાં રહેવાનું છોડીને !

પ્રશ્નકર્તા : તે અત્યારે મને ઊંઘ આવી ગઈ, ઝોકું આવ્યું તો તમે મને બહાર કાઢી મૂક્યો ત્યારે આમ ડિપ્રેશન આવી ગયું, આમ મોઢું પડી ગયું.

દાદાશ્રી : તે ઘડીએ આમ કહેવું કે ‘ચંદુભાઈ, જોયું ને, જો તારામાં બરકત નથી ને !’ એવું કહેવું તો પછી ડિપ્રેશન ના આવે. પણ તને તો તરત આવી ગયું ને ? કારણ કે તું ચંદુભાઈ થઈ જઈ છું અને પ્રોટેક્શન હઉ કરે કે ‘ખરેખર એવું મને ઊંઘ નથી આવી.’ તે ઘડીએ તું કહ્યું કે ‘ચંદુભાઈ, હું જાણતો’તો, તું પાસ થવા ફરું છું, પણ તું પાસ થતો નથી. પણ એક ફેરો પાસ થઈ જા. હું છું ને તારી જોડે’ એવું કહેવું હઉ.

ડિપ્રેશન આવે તો ખભો થાબડવો. ‘હું છું ને તારી જોડે !’ આ ઘૈડે ઘડપણે આ હઉ ખભો થાબડે છે ને કે ‘હું છું ને તારી જોડે.’ તો આ તમારે જવાનીમાં શું વાંધો ?

પ્રશ્નકર્તા : આ બહુ પરફેક્ટ રીત છે ને જુદાપણું રહે. ડિપ્રેશન આવે નહીં, બધો લાભ મળે.

દાદાશ્રી : હા. પેલા મિલમાલિક શેઠિયાઓ મને કહે છે, ‘કાકા, તમે તો પહેલા કરતા બહુ ફેરફાર થઈ ગયો. તમારો બધો સ્વભાવ પહેલા હતો, તે કેવો સરસ હતો અને અત્યારે કેવો થઈ ગયો !’ મેં કહ્યું, ‘એ તો પહેલેથી જ આવો હતો. તમને ખબર જ નહોતી. હું જોડે ને જોડે રહું ને !’ ત્યારે કહે છે, ‘એવું કેવું બોલો છો ?’ મેં કહ્યું, ‘એ પહેલેથી જાણું. ઓળખું તારા કાકાને !’ એટલે પછી મને ડિપ્રેશ કરી શકે નહીં ને ! ત્યારે શું કંઈ આપણે નથી ઓળખતા ? બધુંય ઓળખીએ. ક્યાં ક્યાં પેશાબ કરવા ગયો, ના જાણીએ આપણે ?

સંડાસ ક્યાં કરવા બેસી ગયો, ધોળે દહાડે કોઈ ના હોય તો રસ્તામાં બેસી જાય. કેમ શૌચાલય નથી ખોળતા ? ત્યારે કહે, ‘અહીં કોઈ છે જ નહીં ને, અત્યારે.’ કોઈ છે તેની ભાંજગડ છે એને. એને કોની ભાંજગડ છે ?

પ્રશ્નકર્તા : કોઈ છે, કોઈ મને જુએ છે.

દાદાશ્રી : ત્યારે મૂઆ, આ દેખાય છે, આ ઝાડ-બાડ બધા દેખાય છે ! ત્યારે કહે, ‘એ તો મને ઓળખતા નથી, એ સમજતા નથી ને !’ અને આ અક્કલવાળા બધા આ જે દેખાય છે ને સ્કૂલોમાં-કોલેજોમાં, એ બધા અક્કલવાળા, ઝાડ કરતા વધારે. અમને તો આ અક્કલવાળાય ઝાડ જ દેખાય છે.

પ્રશ્નકર્તા : પણ આમાં જે એને લાગે છે કે આ બધા મને જોઈ જાય છે, એ શરમ અનુભવે છે, એ શું કહેવાય આ ?

દાદાશ્રી : એ પોતે ‘હું ચંદુભાઈ છું’ તેથી !

પ્રશ્નકર્તા : અને પેલાને આત્મા તરીકે વર્તે, એને કેવું હોય ?

દાદાશ્રી : પેલાને શું થાય ? એ તો કહેશે, ‘અહીં કોઈ નથી એવું તને લાગે છે, તો અહીં બેસી જા ને ! જા ને હેંડ, તારી જોડે છું. અહીં બેસી જા.’ આપણે આને છૂટ આપીએ.

પ્રશ્નકર્તા : છતાંય પ્રકૃતિમાં પેલું ઊભું થાય તો ખરું ને અંદર ?

દાદાશ્રી : આખો આત્મા જુદો પાડ્યો, પછી આને ‘ફાઈલ’ કહીને. ફાઈલ એટલી બધી કહી કે આત્માને ખોળવાનો જ ના રહ્યો. એ ફાઈલ સિવાય બીજું બધુંય આત્મા અને આત્મા સિવાય બધી આખીયે ફાઈલ. લાઈન ઓફ ડિમાર્ક્શન કેટલી બધી સરસ !

પ્રશ્નકર્તા : આમાં તો જ્યારથી બેસે છે, ત્યારથી જ એકાકારપણે બેસે છે. પછી ‘મને ઊઠાડ્યો’ કહે છે, ત્યાંથી જ અસર થાય છે ને ?

દાદાશ્રી : હા. પણ આપણે ઊલટું કહેવું જોઈએ કે ‘ચંદુભાઈ, પાંસરા બેસો ને ! જો આજ ઊઠાડે તો તમારી વાત તમે જાણો. નહીં તો આ આવી બન્યું તમારું.’ એમ કહેવું પડે. એ આપણે કશુંય નહીં અને ચાલે ગાડું. પેલું માથે લઈ લો છો, ‘આ ફેરે નક્કી કરવું છે, આજ આધુંપાછું નથી થવું, આજે આમ કરવું છે’ તો એ થઈ ગયા ચંદુલાલ !

પ્રશ્નકર્તા : હા, બસ. ‘આમ નથી કરવું, આમ કરવું છે’ એ માથે લઈ લીધું કહેવાય ?

દાદાશ્રી : હા, વગર કામની પીડા ! મેં આત્મા ચોખ્ખો આપ્યો છે. તેમાં રહેતા હોય તો નિરાંત થઈ જાય. રૂમની બહાર ગયા પછી ડિપ્રેશન ઠંડું પડી ગયું તું ?

પ્રશ્નકર્તા : પછી ચંદુભાઈને સહેજ ઠપકો આપ્યો કે તારે લીધે આ મારે બહાર નીકળી જવું પડ્યું.

દાદાશ્રી : તે ઘડીએ તું કોણ ?

પ્રશ્નકર્તા : તે વખતે આત્મા પોતે.

દાદાશ્રી : પ્રજ્ઞા ! આત્મા પોતે હાથ ના ઘાલે. બધું સેકેટરી. સેકેટરી ઓફ ગવર્મેન્ટ !

જુદું પાડતા જ ડિપ્રેશન ગાયબ

ચંદુભાઈ એમ કહે, તો આપણે ટોક ટોક કરીએ એટલે આપણો અભિપ્રાય જુદો છે એવું નક્કી થઈ ગયું. અગર તો ચંદુભાઈ, આવું કેમ થાય છે, એટલું પૂછીએ તોય બસ થઈ ગયું !

પ્રશ્નકર્તા : એવું તો કહું છું, ચંદુભાઈને.

દાદાશ્રી : બસ, કહ્યું એટલે આપણો અભિપ્રાય જુદો પડ્યો કે આપણે થઈ ગયું જુદું. છતાં ફરી થાય તો એ ભરેલો માલ છે ને !

પ્રશ્નકર્તા : ચંદુભાઈને જ આગ્રહો છે તે જોયા કરું.

દાદાશ્રી : એ બરોબર છે. એ જોયા કરવાથી ઓછા થઈ જાય. ઘણા ઓછાં થઈ ગયા છે અને હું ધક્કા મારું છું એ તો તમને યાદ રાખવા માટે. ધક્કા નથી મારતો હું તમને ?

પ્રશ્નકર્તા : એવું નથી કશું લાગતું તમે ધક્કા મારો છો, એ તો ગમે છે પણ આ ચંદુભાઈનું આવું નીકળે છે એ વેદે, તેનું છે.

દાદાશ્રી : હા, એ બરોબર છે. આવું નીકળે છે ને, તેનું છે તે તારે કહેવાનું કે ‘ભઈ, આવું ન થવું જોઈએ.’ બસ, એટલું જ. એની પાછળ બેસી રહીએ અને પાસ્ટ(ભૂતકાળ)ને સંભાર સંભાર કરીએ તો તો પછી આજનું ખોઈ નાખીએ.

પ્રશ્નકર્તા : પ્રેઝન્ટ(વર્તમાન)ને છોડીએ નહીં.

દાદાશ્રી : અમે ધક્કો મારીએ તોય “પ્રેઝન્ટને ‘જો’, ધક્કો ના જોઈશ” કહીએ.

પ્રશ્નકર્તા : આપે કહેલું કે આવું બોલજે. તે હું બોલું છું કે ‘આઈ વોન્ટ ટુ રીમેન ઈન પ્રેઝન્ટ (હું વર્તમાનમાં રહેવા માંગું છું)’ પણ એ તો ડિપ્રેશન આવી જ જાય છે પણ.

દાદાશ્રી : ડિપ્રેશન તો ચંદુભાઈને આવે ને, તો આપણે શું વાંધો છે ? આપણે જોવું. ‘શું મોટા ચંદુભાઈ, તમને ડિપ્રેશન આવે છે ?’ એવું તેવું કહીએ. મારે વઢવું ના પડે. હું તો આવું આવું બોલું. ‘આખી દુનિયાના મોટા બાપ થઈને બેઠાં છો !’ એવું કહું. એવું તમારે ‘શું મોટા ચંદુભાઈ !’ આમ કહીએ ને ! આવડે કે ના આવડે ? એટલે

પ્રેઝન્ટમાં જ રહેવું, જે તે રસ્તે. ડિપ્રેશન આવે ને ત્યારે તમારે કહેવું, ‘દાદાજી જુઓ ને, ચંદુભાઈ ડિપ્રેશ થઈ ગયા છે.’ એટલે એ જબરજસ્ત પુરુષાર્થ કહેવાય. ‘શું મોટા ચંદુભાઈ ? તમને શરમ નથી આવતી ?’ કહીએ. બોલો, પછી બન્નેની સગાઈ કેટલી લંબાવી ?

પ્રશ્નકર્તા : જુદું જ પડી ગયું.

દાદાશ્રી : તરાશે ને ? દરિયો બહુ મોટો છે !

ડિપ્રેશન આવે ત્યારે...

ડિપ્રેશન આવે તે ઘડીએ ‘આ મારું સ્વરૂપ ન્હોય’, ‘હું શુદ્ધાત્મા છું, આ ડિપ્રેશનને જાણું છું’, તે જુદું છે એવું નક્કી થઈ જાય, તો થઈ ગયું કલ્યાણ ! જાગૃતિને જ સાચવ સાચવ કરવાની, એને જ પોષ પોષ કરો, એ જ શુદ્ધાત્મા છે.

પ્રશ્નકર્તા : અને ખરેખર પોતે જાણકાર જ હોય છે ને ? ડિપ્રેશન ક્યારે આવ્યું, કેટલું આવ્યું, ગયા વખત કરતા આ ઓછું છે કે વધારે છે ?

દાદાશ્રી : બધું જાણે.

પ્રશ્નકર્તા : જેમ ડિપ્રેશનને જાણનારા આત્મા તરીકે રહેવાનું છે એવું એલિવેશન વખતે જાણનારા તરીકે રહે તો ડિપ્રેશનનો વખત ના આવે ને ?

દાદાશ્રી : કંઈક એવું સાંભળે તે ઘડીએ ટાઈટ થયો હોય એટલે આત્મા જાણી જાય કે છાતી કાઢી. એલિવેટ થયું છે માટે ડિપ્રેશન આવ્યા વગર રહે નહીં.

પ્રશ્નકર્તા : તો એલિવેશન વખતે એવી અંદર જાગૃતિ રાખવાની કે તમે ટાઈટ થયા ?

દાદાશ્રી : એવી જાગૃતિ રહે તો કલ્યાણ થઈ ગયું !

પ્રશ્નકર્તા : એટલે જેટલું એલિવેશન થાય એટલું જ ડિપ્રેશન વધારે થાય ને ?

દાદાશ્રી : દોઢસો ફૂટ ઊંચી ખુરશી પર બેઠો હોય તો દોઢસો ફૂટથી પડે.

બેનની કંઈ ભૂલ થાય તો ભાઈ એને ડિપ્રેશન લાવે એવું બોલે, પણ બેનને પોતાને ડિપ્રેશન આવે નહીં ને ! એ તો ‘તું બહુ ખરાબ માણસ’ એવું કહી દે. એટલે પોતે ડિપ્રેશનનો માર ખાધો અને સામાને ડિપ્રેશનનો માર ખવડાવ્યો. એટલે ડબલ ગુનો થયો. ભોગવટોય એવો જ આવે. એટલે એ તો જબરજસ્ત ભોગવટો આવે. પોતાની ભૂલ હોય તોય સામા પર એટેક કરે અને સામાને દબડાવી મારે એ ડબલ ગુનો. એનું રિએક્શન પેલું ડિપ્રેશન વધી જાય. પણ તે ઘડીએ પાછો આનંદ ભોગવે, મેં એને કેવી ચપોડી દીધી !

પ્રશ્નકર્તા : પાછી પેલી ગણતરી હોય ને કે આવું ચપોડીશ એટલે બીજી વખતે મારી જોડે આવું ડિલિંગ નહીં કરે.

દાદાશ્રી : હા, એવી બધી ગણતરી હોય.

પ્રશ્નકર્તા : સામો દબડાવે તો તે વખતે પોતે કેવી રીતે રહેવું ?

દાદાશ્રી : દબડાવે તો હસવાનું. એ દબડાવતો હોય તો આપણેય કહેવું જોઈએ કે ‘હું ચંદુભાઈ, શું તમે એવા ગુના કર્યા’તા, તે લોકો આવું કહી જાય. તમને શરમ નથી આવતી ?’

પ્રશ્નકર્તા : એવું કહેવું જોઈએ, બરોબર છે. પણ એનું દબડાવવું એ આપણા કર્મના ઉદય જ ગણાય ને ?

દાદાશ્રી : બીજું શું ?

પ્રશ્નકર્તા : એટલે આ મૂળ જાગૃતિ રાખવી જોઈએ. અને વ્યવહારમાં કેવું રાખવું જોઈએ ?

દાદાશ્રી : વ્યવહારમાં સેફસાઈડ જોઈતી હોય તો મૌન રાખવું જોઈએ.

પ્રશ્નકર્તા : મૌન જોઈને એ વધારે દબડાવે ને ?

દાદાશ્રી : એ બોલી જાય તો એને ભાર લાગશે, આપણને શું ? એ તો છે જ એવા !

ડિપ્રેશન થાય તે ઘડીએ ‘કેવો વટ મારતો’તો !’ એવું આપણે કહીએ, એ જ આત્મા ! ડિપ્રેશન ભોગવનાર પેલો, જે ચઢ્યા’તા એ ઉતરે. એને જાણનાર આત્મા. ડિપ્રેશન થયેલું છે તેય ખબર પડે, તે કોને ? આત્માને. એટલે તારે તો ઊલટું તે ઘડીએ એમ કહેવું જોઈએ, ‘જો કૂદાકૂદ કરીને ચઢ્યા’તા, તે કાઢ્યો સ્વાદ !’ એ બોલીએ એટલે બહુ ફળ મળે, જબરજસ્ત ફળ મળે. દરેક ફેરો આવું બોલીએ ને, તો એ પ્રતિક્રમણેય ના કરવા પડે !

અમેય કહીએ, ‘મરચું ખાવું છે, ને ઉધરસનો રોફ પડે છે તમારો !’ આખું ને આખું મરચું ખાઈ જાય પેલું તળેલું ? હવે બંધ કરી દીધા પણ. આમ બંધ અમે કરીએ નહીં. અમે નક્કી કરીએ કે હવે આ ના હોય. કારણ કે બધી શરીર પર અસર પડે ને ! આત્મા ક્યાં છે તે સમજી લીધું ને ? જે ચઢે-ઉતરે તે કોણ ?

પ્રશ્નકર્તા : ઘણીવાર તમે અંદર તો આવું જુદું કહેતા હશો, પણ ઘણીવાર મોઢેથી બહાર પણ આવું જુદાપણાનું બોલો છો ?

દાદાશ્રી : હા, બોલું છું ને બહાર.

પ્રશ્નકર્તા : એટલે એ બહાર બોલે એ વધારે ઈફેક્ટિવ ?

દાદાશ્રી : બહુ અસર પડે. એટલે જુદા થઈ ગયા ને ! બહાર દેખવાવાળાય જુદા થઈ ગયા

ને ! અને છે જુદું જ બધું. એવું તમારે કહેવું, 'લ્યો, મોટા ડોક્ટર થઈને બેઠા, લ્યો, કાઢો ને સ્વાદ ? શું કાઢશો ? ચાલ્યું નહીં કશું !'

પ્રશ્નકર્તા : પેલી વાણી અવળી નીકળે ને, તો હું બોલું કે તમે ડાકણ જેવા લાગો છો.

દાદાશ્રી : ડાકણ, એવું કહો ! એટલે પછી બધા સંબંધ તૂટતા જાય. સંબંધ તોડવાનો છે એવું બોલીએ એટલે સંબંધ તૂટી જાય. કારણ કે પ્રકૃતિને ખોટું લાગ્યા વગર રહે નહીં.

ડિપ્રેશનને જુદું જોનારો 'આત્મા'

પ્રશ્નકર્તા : એ જાગૃતિ એટલે સુધી કેવી રીતે લઈ જવાની ? એ જાગૃતિને ત્યાં સુધી લઈ આવવા માટે કેવી રીતે પુરુષાર્થ કરવાનો ?

દાદાશ્રી : ચૂંટી ખણીનેય જાગૃતિ કરીએ ને ! ચૂંટી ખણીએ એટલે બધું જાગૃત થઈ જાય. પછી ગમે નહીં. એટલે માકણ કરે તો જાગૃતિ આવે. મનના જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા રહેવાય ત્યાં સુધી જાગૃતિ લઈ જવાની છે. પછી એ જાગૃતિ જાગૃતિનું સંભાળી લે. પછી આપણે લઈ જવાની ના હોય. એટલે આ ચાલ ચાલ ક્યાં સુધી કરવું ?

પ્રશ્નકર્તા : વાણીથી પણ આગળ થયું ને, મન એટલે ?

દાદાશ્રી : એ બધાથી અલગ જ થઈ જાય, ત્યારે જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા. ત્યાંથી પછી આ ઘોડાગાડીમાં ઉતરી પડવાનું. ત્યાંથી પછી બીજું મળી આવે. ચઢવું-ઊતરવું ના પડે એવું આવે.

થોડો ભાગ રહેતા શીખ્યો એટલે આવી ગયું. મન તો ઠેઠ સુધી રહેવાનું. મનને અનુકૂળ ગમે અને પ્રતિકૂળ ના ગમે. 'ચંદુભાઈ બહુ ડાહ્યા છે' કહે કે એના મનને ગમે, એટલે ફર્સ્ટ ક્લાસ મોઢું થઈ જાય.

પ્રશ્નકર્તા : મનને ગમતું હોય છે, ત્યારે પોતે શું કરે ?

દાદાશ્રી : પોતે ઊતરી જાય નીચે ત્યાંથી. સ્વીપ થયા કરે એ તો.

પ્રશ્નકર્તા : પણ આપણે તો ઉપરનું જોઈએ છે, મનના જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા સુધી, તો પછી મનને ના ગમે એવું હોવું જોઈએ ?

દાદાશ્રી : ના. મનને તો ગમે, આપણે ના કહીએ. 'અમારે શું લેવાદેવા છે !' કહીએ. તને ગમતું હોય તો અમારે શું લેવાદેવા ! 'તું તારી ઓરડીમાં સૂઈ જા, હું મારી ઓરડીમાં જઈશ.' મનને ગાંઠે નહીં તો કામ ચાલે ત્યાં. આવું કહે એટલે ત્યાં પોતે જુદો થઈ ગયો.

પ્રશ્નકર્તા : એ જ જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા કહેવાય ?

દાદાશ્રી : ત્યાંથી જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાની શરૂઆત થઈ. ઠેઠ સુધી મનને કડવું લાગે એવું પી પી કરવું પડે. અમે પાઈએ, જોડે રહેતો હોય તેને. નહીં તો નવરું લાગે, બીજો કોઈ નવરો પડે નહીં ને ! બીજા કોઈને તો ટાઈમ ક્યાંથી હોય ? સહુ લોકો ચોંટી પડે.

પ્રશ્નકર્તા : હવે મનને કડવું પીવાનો વખત આવ્યો ત્યારે જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાનો લાભ કેવી રીતે ઊઠાવવો ?

દાદાશ્રી : એક્કેક્ટ જાગૃતિપૂર્વક કડવું પીધું એટલે જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા થયો જ.

પ્રશ્નકર્તા : પણ મનને ના ગમ્યું હોય એટલે વાંધો પડે કે આવું કેમ ને આમ ને તેમ, તો પેલો જાગૃતિનો લાભ જતો રહે ને ?

દાદાશ્રી : તો એ ડીમ થઈ જાય પછી.

પ્રશ્નકર્તા : હા, તો જાગૃતિનો લાભ લેવા માટે કેવું હોવું જોઈએ ?

દાદાશ્રી : મનને ના ગમે તો કહીએ, 'તું તારા રૂમમાં સૂઈ જા, હું મારા ઘેર !'

પ્રશ્નકર્તા : હા, એવું કહેવું પડે ને ?

દાદાશ્રી : મનને ના ગમે એટલે પોતાનું ભાન જુદું હોવું જ જોઈએ કે હું જુદો છું, તું કોણ છું ? ને મારે શું લેવાદેવા ?

પ્રશ્નકર્તા : એવું કહીએ તેવું રહેવું જ જોઈએ, તો જ પેલો લાભ મળે એકઝેક્ટ ?

દાદાશ્રી : તો પોતે જીવવાનો આરો આવે, નહીં તો જીવે શી રીતે ? ડિપ્રેશન આવે. ડિપ્રેશન આવીને પછી ખલાસ થઈ જાય. પોતે જુદો છે એવું ભાન હોવું જોઈએ.

પ્રશ્નકર્તા : મન ડિપ્રેશનમાં હોય અને પોતે જુદો રહે, એવું બને ?

દાદાશ્રી : હા, મનના ડિપ્રેશનને જાણીએ એ આપણું સ્વરૂપ છે.

પ્રશ્નકર્તા : મનનું ડિપ્રેશન પણ ન આવવું જોઈએ ને ?

દાદાશ્રી : એ તો આગળના સ્ટેજમાં. પહેલું ડિપ્રેશન આવવું જ જોઈએ અને તેને જાણવું જોઈએ.

પ્રશ્નકર્તા : એ ડિપ્રેશનને જાણે નહીં ને એ ડિપ્રેશનમાં એકાકાર રહે તો ?

દાદાશ્રી : આ બધા બહારના માણસ જેવું થઈ ગયું પછી તો ! ડિપ્રેશન આવે તે ઘડીએ ઠંડું ના પડી જવું જોઈએ. 'ઓહો, મારી જાતની ખબર પડી હવે.' એવો લાભ ઉઠાવવો જોઈએ. 'મારી જાતની ખબર પડતી નહતી, હું કોણ છું' એ ખબર નહોતી પડતી. તે જાણ્યું હવે. ડિપ્રેશન તો આત્મા સિવાય કોઈને ખબર પડે નહીં, (ખબર પડે) એ જ મારો આત્મા ને એ જ મારું સ્વરૂપ !

પ્રશ્નકર્તા : આ ડિપ્રેશન છે એવું જુદું જોવું, એ જ આત્મા.

દાદાશ્રી : જુદું જોનારો આત્મા ને ડિપ્રેશન આવે એટલે પાછું ટાઢુંટપ થઈ જાય. 'આઈસ્ક્રીમ ખાઈ લો ને' કહેશે. પણ એ પોતાની જાતને જાણતો નથી. એ ઘડીએ ખુશમાં રહેવું જોઈએ કે 'ઓહોહો, આજે મારી જાત જડી મને !' તેને બદલે ટાઢું થઈ જાય. આ કહે છે ને, 'મને ડિપ્રેશન આવ્યું !' 'અરે, તને ડિપ્રેશન શી રીતે આવે ? તો જાણ્યું કોણે આ ?' એને આત્માએ જાણ્યું. આ તો બધા ડિસ્ચાર્જ છે. ડિસ્ચાર્જ છે એટલે જોવાનું છે આપણે. ડિપ્રેશન ઘટી ગયું છે કે વધી ગયું છે એ જોયા કરવાનું.

પ્રશ્નકર્તા : ખરેખર ડિપ્રેશન વખતે પણ પોતે જાણતો જ હોય છે.

દાદાશ્રી : એ જ આત્મા. એના બદલે આ તો ટાઢુંટપ થઈ જાય. એવું છે ને, ડિપ્રેશન આવે ત્યારે આપણે એલિવેશન કરવાની જરૂર છે. બીજું શું કરવાનું ? રોજ રોજ એલિવેશન કરવાની જરૂર નથી. ડિપ્રેશન આવે તો જ કરવાની જરૂર કે 'હું અનંત શક્તિવાળો છું, હું અનંત સુખનું ધામ છું' એમ એલિવેટ કરવો જોઈએ !

ડિપ્રેશન થયું હોય તો ડિપ્રેશનને 'જોયા' કરવું. એલિવેટ થયું તો એલિવેટને 'જોયા' કરવું. શું થાય તે 'જોયા' કરો. એલિવેટ થયા પછી ડિપ્રેશન આવ્યા વગર રહે નહીં. જ્યારે ડિપ્રેશન આવ્યા પછી એલિવેટ થયા વગર રહે નહીં. માટે જે થાય એ 'જોયા' કરવાનું. અપ એન્ડ ડાઉન, ડાઉન એન્ડ અપ.

ડિપ્રેશન ના થાય એ જગ્યા આપણી. જો આનંદ જતો ના હોય એ જગ્યા આપણી. જ્યાં જગતનું કલ્યાણ થાય, એ જગ્યા આપણી ! એવું કહીશ ને ? તો સપાટાબંધ પગથિયાં ચઢી જવાય. ખોટ બહુ છે ને !

ડિપ્રેશન સામે સમજાણી ઉકેલ

આ અત્યારે તમને પોતાને ડિપ્રેશન નથી આવતું એવું હુંયે જાણું છું કે આત્મસ્વરૂપે તમને ડિપ્રેશન નથી. પણ આ બાહ્ય સ્વરૂપમાં ડિપ્રેશન આવે છે, આની અસર થાય છે. એટલે મોઢું પડી જાય છે અને મહીં ડિપ્રેશનમાં આવી ગયા હોય તો ચંદુભાઈને કહેવું આપણે કે ‘અમે તમારી જોડે છીએ, ગભરાશો નહીં.’

આ જ્ઞાન જ મોક્ષે લઈ જાય એવું છે. પણ તમારી જાગૃતિથી એને બહુ હેલ્પ કરવી જોઈએ પછી, પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ. પુરુષ થયા પછી પુરુષાર્થ હોય. પ્રકૃતિ ને પુરુષ બે જુદા થયા. જ્યાં સુધી તમે ‘ચંદુભાઈ’ હતા, ત્યાં સુધી પ્રકૃતિ હતી. તે પ્રકૃતિ જેમ નચાવે તેમ તમે નાચતા હતા. તમે પુરુષ થયા ને પ્રકૃતિ જુદી થઈ ગઈ. પુરુષ થયા પછી પુરુષાર્થ ઉત્પન્ન થાય. પુરુષાર્થમાં એ જાગૃતિ તો છે જ. પુરુષાર્થમાં તો ફક્ત બીજું શું ? આપણે નક્કી કરવું જોઈએ. સ્થિરતાપૂર્વક બધી વાતચીત કરવી જોઈએ.

પ્રશ્નકર્તા : જેમ સમય જાય, એમ આ જ્ઞાન સજ્જડ થતું જાય ?

દાદાશ્રી : સમજણ પડે તેમ સમાતો જાય. આપણે તો સમજવાનું એકલું જ છે. મેં જે જ્ઞાન આપ્યું, તેનાથી આવરણ બધા તૂટી ગયા, કર્તાપણું છૂટી ગયું, કારણો બધા ઊડી ગયા. હવે એ પરિણામ રહ્યા. પરિણામને શી રીતે ભોગવવું ? એના માટે આ સમજી લો ! સમજથી બધો ઉકેલ આવે અને એટલું બધું સમાઈ જાય કે ‘જાણે’ એકલું જ. પેલો ગાળ દીધા કરે ને આ ‘જાણ્યા’ કરે એટલું જ, ના રહે એવું ?

પ્રશ્નકર્તા : રહે, દાદા.

દાદાશ્રી : ત્યારે ગાળ તો શરીરને અડતી નથી. મચ્છરું કૈડ્યું હોય તેય ‘જાણ્યા’ કરે. જો

‘જાણનાર’ છે તો શરીરથી છેટો છે અને ‘જાણનાર’ ના રહ્યા તે ઘડીએ શરીરમાં છે.

જે ભાગ ‘ડિપ્રેસ’ થાય છે, તે ‘આપણો’ ન હોય. જે ભાગ ‘એલિવેટ’ થાય છે, તે ભાગ ‘આપણો’ ન હોય. જે ભાગ ઠાઠડીમાં જાય છે, તે ભાગ આપણો ન હોય. આ જગતમાં જે જન્મેલા તે બધાની રેવડી દાણાદાણ થઈ ગયેલી. એવા જગતમાં તે કંઈ પડી રહેવાતું હશે ? આ જગત જોડે કંઈ લેવા-દેવા નથી. ‘એબ્સોલ્યૂટ’ (કેવળ) થયા વગર કામ થશે નહીં.

જ્ઞાન સમજાયું તે જુદો ને પોતે જુદો

પ્રશ્નકર્તા : ઘણું સારું લાગ્યું, દાદા.

દાદાશ્રી : કે ગૂંચવાડો કોઈ જગ્યાએ ઊભો થયો ?

પ્રશ્નકર્તા : જરાય નહીં, ચોખ્ખું થયું.

દાદાશ્રી : ઊલટો ગૂંચવાડો હતો તે ચોખ્ખો થયો, નહીં ? તે એનો ખ્યાલ રાખજો હવે.

પ્રશ્નકર્તા : હા.

દાદાશ્રી : ખ્યાલ રાખજો. સાંભળનારો જુદો, ખ્યાલ નહીં રાખનારો જુદો ને તમે જુદા પાછા. એટલે આ અમે કહ્યું કે ખ્યાલ રાખજો. કારણ કે અમે જાણીએ આગળનું, આને કહેનાર કોણ છે તે ! અને તમારે એ ભાંજગડમાં પડવું જ ના પડે. તમે તો આ દાદાના કહ્યા પ્રમાણે ચાલો. ચંદુભાઈને તમારે કહેવું ‘અમે’ જોઈએ ને તમે દાદાના કહ્યા પ્રમાણે ચાલ્યા કરો. ‘તમે ખ્યાલ રાખજો’ કહો, એના કરતા ‘દાદાએ કહ્યું એવો ખ્યાલ રાખજો’ કહીએ.

તમારે એ લોચા પડતું જ્ઞાન કાઢી નાખ્યું. પેલું તમે ચંદુભાઈને કહો કે ‘ખ્યાલ રાખજો.’ એટલે પાછો કહે કે એ કહેનાર કોણ અહીંયાં ? એવો પ્રશ્ન ઊભો થાય ને ?

પછી મહીં પૂછે ને કે કોણ આ કહે છે ? તમે કહો, હું કહું છું. પણ હું કોણ ? એટલે આ દાદા કહે છે એમાં વાંધો નહીં. દાદાના નામથી કાઢી નાખો. દાદાની જવાબદારી પર છે. પણ દાદા પોતે જવાબદારી સમજીને પોતે છૂટું કરીને જ બોલે છે. ના સમજાયું તમને પૂરું ? મને લાગે છે મારા કહેવાનો ભાવાર્થ નથી પહોંચ્યો ?

પ્રશ્નકર્તા : સમજાયું, દાદા.

દાદાશ્રી : ઠેઠ સુધી ? હસતા નથી ને તમે. સમજણ પડે એટલે હસે.

પ્રશ્નકર્તા : એટલે તમે કહો છો ને, તે મહીં જોઉં છું. બરાબર સમજાયું કે ના સમજાયું એમ જોતો હતો.

દાદાશ્રી : એ સમજાયું તેય જુદો અને તમે જુદા.

પ્રશ્નકર્તા : હા, એનેય જોવાનું છે. સમજાયું તેય આપણે નહોય, દાદા.

દાદાશ્રી : આ બધું એને ફૂલસ્ટોપ માનીને બેસો, શું થાય એનું ?

પ્રશ્નકર્તા : બહુ માર પડે, દાદા.

દાદાશ્રી : આ બધાંને જોનાર તું છું.

પ્રશ્નકર્તા : એટલે આ બધું જ સરવાળે માઈનસ કરવાનું, ‘આ હું નહોય, હું નહોય, હું નહોય’ એટલે પછી મેં એવું બેલેન્સ રાખ્યું છે કે એટલે ‘આ સીટ મારી નહોય’ કહીને એ ખસી ગયા, પણ પછી તરત આપણી સીટ જે જાણનારની છે તે સીટમાં બેસી જવાનું. એટલે એક તરફી સાયકોલોજી ના થાય.

દાદાશ્રી : તો તે ઘડીએ આનંદ રહેતો હોય તો જાણવું કે આપણે કરેક્ટ રસ્તે છીએ.

ડિપ્રેશન નહીં ત્યાં જ્ઞાનની પૂર્ણાકૃતિ

ડિપ્રેશનમાંય સતત આનંદ રહેતો હોય ને, તે જગ્યા આપણી. એવી શોધખોળ કરી શકે એવું આ જ્ઞાન છે. કોઈ વખતે બહારની અડચણ આવી તોય મહીં આનંદ રહેતો હોય તે જગ્યા આપણી, એમ જગ્યા ખોળી કાઢે કે આ જગ્યા આપણી ને આ જગ્યા આપણી નહોય, બળી ! નહીં તો ગમે તેવું કર્મ હોય તો કહી દેવાનું ‘આ મારું નહોય’ કે છૂટ્યું. કારણ કે આ તમારું ને આ બીજાનું, એમ જુદું પાડી આપ્યું છે ને !

મનમાં ડિપ્રેશન આવે તો એનામય નહીં થઈ જવાનું, ત્યાં સામા થવાનું. કોઈ પણ કામમાં જ્યારે ડિપ્રેશન થાય ત્યારે આત્માનો અનુભવ થાય, જો આપણું આ જ્ઞાન લીધેલું હોય તેને !

અમે કેવું જ્ઞાન આપવા માગીએ છીએ કે આખા વર્લ્ડના બધા દેશોમાં ફરે, પણ ‘ડિપ્રેસ’ કોઈથી થઈ ના શકે. ‘ડિપ્રેસ’ ના થાય એવું જોઈએ. અને જે કોઈને ‘ડિપ્રેશન’ આપે છે એ પોતે ‘ડિપ્રેસ’ થયા વગર રહેતો નથી. ગમે તે મોટો માણસ હોય, આખું વર્લ્ડ હોય, પણ આપણને ડગાવી કેમ શકે ?

આ જગતમાં કોઈ ભય રાખવા જેવો નથી. ઈટ હેપન્સ છે, એમાં શું ભય રાખવા જેવું ? અને જ્યાં ઈટ હેપન્સ છે ત્યાં તો આ એલિવેટ થવાનીયે જરૂર શું ને ડિપ્રેશન થવાની એ જરૂર ક્યાં રહી ? આ જગતમાં કોઈ એવું સ્થાન નથી કે કોઈ એવી અવસ્થા નથી કે જે તમને ‘ડિપ્રેસ’ કરી શકે ! જગતની કોઈ પણ અવસ્થામાં મસ્તી રાખવા જેવી નથી તેમજ ‘ડિપ્રેસ’ થવા જેવું નથી.

અહીં આવેલા માણસો બધા અસરવાળા જ હોય છે. કોઈને પાંચ ટકા તો કોઈને ૨૫ ટકા હોય પણ એક જ પ્રકારની ઈફેક્ટ છે. પણ જોડે પુણ્યે કેવી સરસ લાવ્યા છે ! ‘દાદા’ની લિફ્ટમાં

બેસીને મોક્ષે જવાનું ! કોટી જન્મોની પુણ્ય ભેગી થાય, ત્યારે તો 'દાદા' ભેગા થાય ! ને એ પછી ગમે તેવું ડિપ્રેશન હશે એ જતું રહેશે. ડિપ્રેશન કાઢવાનું જ આ સ્થાન છે. ડિપ્રેશનવાળાઓ માટે બધી રીતે ફસાયેલા માટે 'આ' સ્થાન છે. આપણે અહીં તો કોનિક રોગ મટેલા.

કોઈ બહુ ડિપ્રેસ થયેલો હોય તો અમે તેને આંખથી ધવડાવીએ. 'જ્ઞાની પુરુષ' તો ગમે તે રીતે શક્તિ પ્રગટ કરાવે. તમને મહીં પૂરો ફોડ આપે એવું જ્ઞાનીનું વચનબળ છે. અમારી પાસે તમે અહીં બેઠા એટલે જગત વિસ્મૃત રહે, અને તેને જ મોક્ષ કહ્યો છે !

કોઈ એવો સમય, સંજોગ કે અવસ્થા એવી ના હોય કે જે આપણને 'ડિપ્રેસ' કરી શકે ! આ જ્ઞાન પછી તમને પણ ડિપ્રેશન કે એલિવેશન ના

થાય. અને કોઈ ટૅડકાવે કે જેલમાં ઘાલી દે તોય ડિપ્રેશન આવે નહીં, એનું નામ વિજ્ઞાન કહેવાય. આ વૈજ્ઞાનિક રસ્તો છે.

લાખો માણસ ડિપ્રેશન કરાવવા આવે તો સહેજ ડિપ્રેશન ના થાય. લાખો નહીં, કરોડો માણસ ભલે હોય, પણ ડિપ્રેશન થાય નહીં. ડિપ્રેશન શેને માટે આવવું જોઈએ ? અત્યારેય ડિપ્રેશન 'તમને' નથી આવતું. ડિપ્રેશન જે આવે છે તે 'ચંદુભાઈ'ને આવે છે, તમને પોતાને તો આવતું નથી. પણ તે ખરી રીતે લોક એક્સેપ્ટ કરે નહીં ને ! લોક એક્સેપ્ટ ક્યારે કરશે ? ચંદુભાઈ (ફાઈલ નં. ૧)ને પણ ના આવે ત્યાં સુધી તમારે પુરુષાર્થ કરવાનો. હજુ ચંદુભાઈને ડિપ્રેશન આવે છે ને, એ આવે નહીં એનું નામ જ્ઞાનની પૂર્ણાહૂતિ.

- જય સચ્ચિદાનંદ

આત્મજ્ઞાની પૂજ્યશ્રી દીપકભાઈના આગામી સત્સંગ કાર્યક્રમો

અડાલજ - દાદાનગર

૧૧ સપ્ટેમ્બર (સોમ) - પૂજ્યશ્રીના દર્શનનો કાર્યક્રમ (ગુરુપૂર્ણિમા દર્શન)

૧૨ થી ૧૯ સપ્ટેમ્બર : આપ્તવાણી ૧૪ ભાગ-૩ ગ્રંથ પર પર્યુષણ પારાયણ

સવારે ૧૦ થી ૧૨-૩૦, સાંજે ૪-૩૦ થી ૭ વાંચન - સત્સંગ - સામાયિક

નોંધ : આપ્તવાણી ૧૪ ભાગ-૩ પેજ નં. ૨૩૯થી વાંચન, 'અવધિજ્ઞાન, સુખ વધારે દેવોને' હેડિંગથી.

અમરેલી

પરમ પૂજ્ય દાદા ભગવાનનો ૧૧૬મો જન્મજયંતી મહોત્સવ - ૨૨ થી ૨૬ નવેમ્બર ૨૦૨૩

૨૨-૨૫ નવેમ્બર - સત્સંગ, ૨૫ નવેમ્બર - જ્ઞાનવિધિ, ૨૬ નવેમ્બર - જન્મજયંતી દિવસ ઉજવણી

Atmagnani Pujya Deepakbhai's UAE - Kenya Schedule - 2023

23 - 26 Sep.	UAE Shibir	30 Sep.	Nairobi Satsang
27 - 28 Sep.	Dubai Satsang	1 Oct.	Nairobi Gnanvidhi
29 Sep.	Dubai Gnanvidhi	2 Oct.	Nairobi Satsang
Contact No. Dubai (+971) 055 731 6937		5 - 8 Oct.	Kenya Shibir
Contact No. Kenya (+254) 0722 914 750		9 - 10 Oct.	Nakuru Satsang / Centre Opening

ત્રિમંદિરોના સંપર્ક : અડાલજ : ૯૩૨૮૬૬૧૧૬૬-૭૭; રાજકોટ : ૯૯૨૪૩૪૩૪૭૮; ભુજ ૯૯૨૪૩૪૫૫૮૮; ગોધરા : ૯૭૨૩૭૦૭૭૩૮;

મોરબી : ૯૯૨૪૩૪૧૧૮૮; સુરેન્દ્રનગર : ૯૭૩૭૦૪૮૩૨૨; અમરેલી : ૯૯૨૪૩૪૪૬૦; વડોદરા : ૯૫૭૪૦૦૧૫૫૭;

અંજાર : ૯૯૨૪૩૪૬૬૨૨; જામનગર : ૯૯૨૪૩૪૩૬૮૭; જૂનાગઢ : ૯૯૨૪૩૪૪૮૯; મુંબઈ : ૯૩૨૩૫૨૮૯૦૧

અન્ય સેન્ટરોના સંપર્ક : અમદાવાદ (દાદા દર્શન) : (૦૭૯) ૨૭૫૪૦૪૦૮; વડોદરા (દાદા મંદિર) : ૯૯૨૪૩૪૩૩૩૫;

U.S.A.-Canada: +1 877-505-3232; U.K.: +44 330-111-3232; Australia : +61 402179706

વાણે : ત્રિમંદિરનું ભૂમિપૂજન : તા. ૩૦ જુલાઈ ૨૦૨૩



અડાલજ : સેવાર્થી શિબિર : તા. ૪ થી ૬ ઓગસ્ટ ૨૦૨૩



અડાલજ : સત્સંગ - જ્ઞાનવિધિ : તા. ૧૨ - ૧૩ ઓગસ્ટ ૨૦૨૩



શુદ્ધાત્માને થોડું કંઈ ડિપ્રેશન આવે ?

ડિપ્રેશનમાં સમતા રહે તો આત્મા જડે ને ડિપ્રેશનનો ઉપાય કરે તો સંસારમાં ખૂંપે. ડિપ્રેશન એટલે એક પ્રકારનું તપ કહેવાય. એમાં આત્મા જડે. યોગરદમ ઉપસર્ગ-પરિષદ્ હોય ત્યારે આત્મા પ્રગટ થાય ! એટલે ડિપ્રેશન તો આવકારવા જેવું છે. એના ઉપાય ના કરાય. એટમોમ્બ પડે તોય આત્મામાંથી ન ખસાય, ડિપ્રેશન ના આવે એવું આ અક્રમ વિજ્ઞાન છે ! સિંહના સંતાનને શિયાળ તે શું કરી શકે ? જે થશે તે જડને થશે, શુદ્ધાત્માને થોડું કંઈ થાય ? આપણે તો શુદ્ધાત્મા જ છીએ ! ડિપ્રેશનનું મૂળ કારણ શું ? નબળાઈ, દાનત ચોર. નિખાલસ અને ચોખ્ખી દાનતવાળાને ડિપ્રેશન ક્યાંથી આવે ? સદા વર્તમાનમાં રહે, તેને ડિપ્રેશન ના આવે.

- દાદાશ્રી



માલિક - મહાવિદેહ ડાઉનટેરાન વલી પ્રકાશક અને મુદ્રક - ડિમ્પલ મહેતાણે ઈબા મહીદિન, ઈસ વી ઠાપડીયા
ન્યુ સ્કૂલની સામે હામલ-પ્રતાપપુરા રોડ, મુ. હામલ, તા. ઠલોલ, જિ. ઝાંઝીલખર - ૩૮૨૭૨૯ ખાતે છપાવી પ્રકાશિત કર્યું.