

## હું કોણ છું?

મનુષ્યે સ્વ કે પોતાની જાતની સ્પષ્ટ અને સત્ય સમજ માટે, તેના વિજ્ઞાનને સમજવું ખુબજ જરૂરી છે અર્થાત્ સ્વ કે પોતાની જાતના વિજ્ઞાનનું સંશોધન કરવું. મનુષ્યમાં અનંત, અસીમ, અમર્યાદ શક્તિઓ સિંહ સમાન બહાદુર અને પરાક્રમી છે પરંતુ સ્વ કે પોતાની જાતને બિલાડી સમાન સમજે છે. માનવ પરમાત્માની શ્રેષ્ઠ ઉત્પત્તિ છે અને પરમાત્માનું સંતાન હોવાથી તેની અમાપ શક્તિઓ અને અનંત સદ્ગુણોનો વારસદાર છે, પણ તે ભૂલી ગયો છે. પોતાની કે "હું"ની સત્ય અને સ્પષ્ટ સમજ એ જ પોતાનું મૂર્ત સ્વરૂપ છે, જે સ્વ-પરિવર્તન લાવે છે. આ રીતે આવેલું સ્વ-પરિવર્તન જ વિશ્વ-પરિવર્તનનો આધાર બને છે. સ્વ-પરિવર્તન વગર વિશ્વ-પરિવર્તન શક્ય નથી. તમે ક્યારેય આવું વિચાર્યું કે ખરેખર "હું કોણ છું"? શું "હું" માત્ર આ આંખોથી દેખાતું ભૌતિક શરીર છે? સ્થૂળ આંખોથી તો માત્ર ભૌતિક શરીર જ જોય શકાય. આ ભૌતિક શરીર અથવા બાહ્ય શરીરની વાસ્તવિકતા શું છે?

ભૌતિક શરીર હાડકા અને માંસનું બનેલું છે, જેનો અર્થ ભૌતિક શરીર પૃથ્વી, પાણી, અગ્નિ, વાયુ, અને આકાશ એવા પાંચ તત્વોથી બનેલું છે. આપણા શરીરનાં એક્સ-રે દ્વારા માત્ર હાડકાનું બનેલું શરીર જોય શકાય. આપણા શરીરનાં સીટી સ્કેન (કંપ્યુટેડ ટોમોગ્રાફી) અને / અથવા એમઆરઆઈ (મેગ્નેટિક રેજોનેન્સ ઇમેજિંગ) દ્વારા માંસ મજ્જાનું બનેલું શરીર જોઈ શકાય છે. શરીર વિજ્ઞાનનાં ડોક્ટરો અને તજજ્ઞો આ બંને પદ્ધતિઓનો ભરપૂર ઉપયોગ રોગનાં નિદાન માટે કરે છે. અનેક મનુષ્યોના મૃત્યુ નજીકનાં અને ચિત્રમાં જણાવ્યા મુજબ શરીર બહારનાં અનુભવોને કારણે ડોક્ટરો અને નિષ્ણાતોને જાણવા મળ્યું કે માનવની અંદર કોય અપાર્થિવ, અશરીરી, આધ્યાત્મિક, નિરાકાર, અદૃશ્ય શક્તિ તેમજ અદૃશ્ય શરીર પણ છે, જેને સૂક્ષ્મ શરીર કહેવાય છે. આ અદૃશ્ય કે સૂક્ષ્મ શરીરને પ્રકાશ કે ઓરા (aura) શરીર કહેવાય છે, જે સ્થૂળ શરીર જેવું જ હોય છે. પ્રકાશમય શરીરનો ફોટો પણ લઈ શકાય. આ ઓરા ફોટોગ્રાફીની શોધ રશિયન વૈજ્ઞાનિક કિર્લિઅન દ્વારા 1939 માં કરવામાં આવી. ત્યાર બાદ તેમાં વિવિધ સંશોધનો પણ થયા. વૈજ્ઞાનિકો દ્વારા વિવિધ પ્રાણીઓ ઉપર પ્રયોગો કરીને સૂક્ષ્મ શરીરનાં પણ ફોટો લેવામાં આવ્યા. માનવ શરીર ઉપર પણ કાયની કેબિનમાં પ્રયોગ કરવામાં આવ્યા પરંતુ માનવ શક્તિને બંધ જગ્યામાં કેદ રાખી શક્યા નહીં.

વૈજ્ઞાનિકોનું અનુમાન હતું કે સૂક્ષ્મ શરીર તેજ પ્રકારની યોની કે જાતિમાં ફરી જન્મ લેતું હશે. ડોક્ટરો અને મનોવિજ્ઞાનીઓ ફોબિયા (phobia) અર્થાત્ ભય વિષે જાણવા માટે મનુષ્યનાં પૂર્વ જન્મ બાબતે સંમોહનવિદ્યા કે વશીકરણ વિદ્યા (hypnotic regression)

નો ઉપયોગ કરી રહ્યા હતા. ડો. વ્રાયન વેઇસ (Dr. Weiss), કોલંબિયા અને યેલ યુનિવર્સિટી, 1980 બાદ, 2000 થી વધુ મનુષ્યો ઉપર હિપ્નોટિક રિગ્રેશન અર્થાત્ સંમોહનવિદ્યા કે વશીકરણ પ્રત્યાગમનની સમીક્ષા કરીને પુનર્જન્મનું તારણ મેળવ્યું. બીજા કેટલાક ડોક્ટોરો તેમજ મનોચિકીત્સકો પણ આ સંશોધન ઉપર આવ્યાં કે મનુષ્ય પોતાની યોની કે જાતીમાં જ જન્મ લે છે. માનવ બીજા પ્રાણીઓની સરખામણીમાં વધુ સંવેદના, લાગણી, અને ભાવનાઓ ધરાવે છે, અર્થાત્ કર્મોની સજા ભોગવવા ભિન્ન પ્રાણીઓમાં પુનર્જન્મની જરૂર નથી. વિવિધ યોનિઓમાં પુનર્જન્મની વાતનો તર્ક એ છે કે મનુષ્ય બીજા મનુષ્યને કે પ્રાણીને કે જીવ-જન્તુને દુઃખ ન આપે કે તેની હત્યા ન કરે. આ રીતે જોતા માનવ શક્તિ ફરી મનુષ્ય જન્મ ધારણ કરે છે અર્થાત્ મનુષ્ય તરીકે પુનર્જન્મ ધારણ કરે છે, જે આપણી ધાર્મિક માન્યતાઓમાં સુધારા સમાન અને તર્કસંગત છે.



મનુષ્ય પોતાના જીવનમાં અનેક કોયડાઓનો ઉકેલ મેળવે છે અને તેના ફળ સ્વરૂપે ઈનામ પ્રાપ્ત કરે છે, પરંતુ એક નાના એવા કોયડાનો ઉકેલ જાણતા નથી કે - હું કોણ છું? આમ તો દરેક માનવી આખો દિવસ "હું...હું" કહેતા રહે છે પરંતુ જો પુછવામાં આવે કે આ "હું" કહેવાવાળું કોણ છે, તો કહેશે કે "હું" તો "અમિરચંદ" કે "આનંદીલાલ" છું, ખરેખર વિચારવામાં આવે કે આ તો શરીરનું નામ છે. જેમ કે મારો હાથ, મારો પગ, કે

મારો ચહેરો કહેવાય પણ હું હાથ, હું પગ, કે હું ચહેરો કહેતા નથી. મારું શરીર કહેવાય પરંતુ હું શરીર કહેતા નથી. આ નામ પણ માતાપિતા દ્વારા આપવામાં આવ્યું અને નામ પ્રમાણે ગુણ પણ નથી, જેમ કે નામ છે "અમિરચંદ" પરંતુ વાસ્તવમાં ગરીબ છે, તેવી જ રીતે નામ છે "આનંદીલાલ" પરંતુ હંમેશા રહે છે ગંભીર, આનંદનો ગુણ બહુજ ઓછો છે.

કોઈ કહે છે કે હું સ્ત્રી કે પુરુષ છે, પણ હકિકતમાં આ તો શરીરનો લિંગભેદ છે અને શરીરની જ ઓળખાણ છે. કોઈ કહે છે કે હું બાળક, યુવાન કે વૃદ્ધ છું, પણ હકિકતમાં આ તો શરીરની જ વય પ્રમાણે ઓળખાણ છે. કોઈ કહે છે કે હું ભારતીય, કેનેડિયન, અમેરિકન કે યુરોપિયન છું, પરંતુ હકિકતમાં આ તો શરીરની રાષ્ટ્રીયતા છે અને શરીરની જ ઓળખાણ છે. કોઈ કહે છે કે હું હિન્દુ, મુસ્લીમ, ઈશાઈ કે શિખ છું, પણ હકિકતમાં આ તો શરીરનો ધર્મ છે અને શરીરની ઓળખાણ છે. કોઈ કહે છે કે હું મહાત્મા કે ધર્માત્મા છું, પણ હકિકતમાં આ તો શરીરનાં કર્મ પ્રમાણેની ઓળખાણ છે. કોઈ કહે છે કે હું અમિર કે ગરીબ છું, પરંતુ હકિકતમાં આ તો ધન પ્રમાણે શરીરની જ ઓળખાણ છે. કોઈ કહે છે કે હું ડોક્ટર કે વૈજ્ઞાનિક છું, પણ હકિકતમાં આ તો શરીરની ડિગ્રી કે ધંધો છે અને શરીરની જ ઓળખાણ છે. કોઈ કહે છે કે હું ખેલાડી કે સંગીતકાર છું, પરંતુ હકિકતમાં આ તો પોતાની નિપુણતા પ્રમાણે શરીરની જ ઓળખાણ છે.

જેમ કે મારો હાથ, મારો પગ, કે મારો ચહેરો કહેવાય પણ હું હાથ, હું પગ, કે હું ચહેરો કહેતા નથી. મારું શરીર કહેવાય પરંતુ હું શરીર કહેતા નથી. તો આ મારું કહેવાવાળું છે કોણ? શરીર તો મારું છે, અને "હું" તો શરીરથી અલગ છે. તો આ હું કહેવાવાળું છે કોણ? માનવ જાત અર્થાત્ ઇંગ્લીશ ભાષામાં "હ્યુમન બીયિંગ" (human being) માં બે શબ્દો સમાવિસ્ત છે, "હ્યુમન" શબ્દ લેટિન શબ્દ હુમસ (humas) ઉપરથી આવેલો છે, જેનો અર્થ થાય છે, ભૌતિક શરીર, જેના વિષે ઉપર વર્ણન કરેલ છે. "બીયિંગ" શબ્દ માનવની અંદર રહેલી કોઈ અપાર્થિવ, અશરીરી, આધ્યાત્મિક, નિરાકાર, અદૃશ્ય શક્તિ છે, જેને આધ્યાત્મિક ભાષામાં આત્મા કહેવાય અને આધ્યાત્મીકતાનો અર્થ જ આત્માનું અધ્યન થાય છે. આ શક્તિને જ વિવિધ નામ જેવા કે આત્મા, સોલ (soul), સ્પિરિટ (spirit), રુહ, જ્ઞાનનું ત્રીજું નેત્ર, બુદ્ધિની આંખ, અથવા વિજ્ઞાનની ભાષામાં ચેતના (consciousness), પાવર (power), કે શક્તિ કહેવાય. સોલ (soul) અર્થાત્ અસીમ પ્રકાશનું ઉદ્દગમ સ્થાન (source of unlimited light), જેને પ્રકાશપુંજ અથવા જ્યોતિર્બિન્દુ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. હિન્દુ ધર્મમાં કપાળ ઉપર બે ભમરની વચ્ચે જે તિલક કરવામાં આવે છે, તે આત્માની જ્યોતિર્બિન્દુ તરીકેની યાદગાર છે. અમુક લોકોની માન્યતા છે કે તિલક સ્ત્રીની સૌભાગ્યની નિશાની છે, પરંતુ મંદિરમાં દેવ-દર્શન માટે જાય છે, ત્યારે પુરુષ પણ તિલક

બિંદુરૂપે કપાળ ઉપર બે ભમરની વચ્ચે લગાવે છે, અર્થાત્ આ જગ્યા જ્યોતિર્બિન્દુ આત્માનું નિવાસ સ્થાન છે.

આ રીતે જોતા, આત્મા અજર, અમર, અવિનાશી છે અને આપણું શરીર એ આત્માનું વસ્ત્ર કે પોષાક છે. માતાના ગર્ભમાં પાંચેક માસનું બાળક થતા આત્મા તેમાં પ્રવેશ કરે છે, ત્યાર પછી ગર્ભમાં હલન-ચલન માતા અનુભવી શકે છે. જન્મ બાદ શરીર વિવિધ અવસ્થા જેવી કે બાળક, યુવા, પ્રૌઢ, વૃધ્ધ વગેરેથી પસાર થાય છે અને અંતે શરીર છોડીને ફરી નવું શરીર બાળક તરીકે પ્રાપ્ત કરે છે. શેક્સ્પીયરનાં કથન મુજબ આપણે બધાં જ આ વિશ્વ નાટકના મંચ ઉપર શરીર દ્વારા પોત-પોતાનું પાત્ર ભજવી રહ્યા છીએ. આપણે આપણી ભૂમિકા ભજવતા પોતાનો પરિચય, પરમાત્માનો પરિચય અને સૃષ્ટિચક્રની શરૂઆત, મધ્ય અને અંતને ભૂલી ગયા છીએ.

ઉપર જણાવ્યા મુજબ આપણે અપાર્થિવ, અશરીરી, આધ્યાત્મિક, નિરાકાર, અદૃશ્ય શક્તિ જ્યોતિર્બિન્દુ આત્મા છીએ, જે અજર, અમર, અવિનાશી છે. વૈજ્ઞાનિક ભાષામાં તેને ચેતના (consciousness) કહેવામાં આવે છે, જેનું નિવાસસ્થાન મગજની અંદર પિટ્યૂટરી અને હાઇપોથેલેમસ ગ્રન્થિનિ વચ્ચે આવેલું છે. મસ્તકનાં ઉપરનાં મધ્ય-ભાગથી અને ચહેરાનાં મધ્ય-ભાગથી છેદનબિંદુ કરવામાં આવે તો તે સ્થાન બરાબર મગજનાં આ સ્થાને આવે જ્યાં આત્માનું નિવાસસ્થાન છે. આ સ્થાન કે જગ્યાં, જ્યાં કપાળ ઉપર બે ભમરની વચ્ચે તિલક કરવામાં આવે છે, તેની પાછળ છે. આત્મા મગજની વચ્ચે બેસીને, જે રીતે વાહન ચાલક જેમ આગળની બેઠક ઉપર બેસીને વાહનનાં એન્જિન ઉપર તમામ નિયંત્રણ ધરાવે છે તેમજ વાહનનું સંચાલન કરે છે, તેવી જ રીતે શરીર ઉપર સંપૂર્ણ કાબૂ ધરાવે છે. આત્મા પાંચ કર્મેન્દ્રીયો જેવી કે આંખો દ્વારા જુવે છે, કાન દ્વારા સાંભળે છે, નાક દ્વારા સુંઘે છે, મુખ દ્વારા સ્વાદ ગ્રહણ કરે છે અને ચામડી દ્વારા સ્પર્શનો અનુભવ કરે છે. આ રીતે આત્મા પાંચેય કર્મેન્દ્રીયોનો રાજા છે, જેને પાંચ ઘોડાવાળા રથનો રથી કે સારથી કહેવામાં આવે છે. આજનો મનુષ્ય મનને વશ થતાં કર્મેન્દ્રીયોનો ગુલામ બની ગયો છે અને ન ખાવાની વસ્તુઓ આરોગે છે જે તેના સ્વાસ્થ્યને પણ હાનિકર્તા છે. જેમ મોબાઇલ ફોનમાં સિમકાર્ડ ના હોય તો નકામો છે, તેવી રીતે માનવ શરીરમાં આત્મા ના હોય તો તરતજ તે શરીરને અગ્નિદાહ દેવામાં આવે છે કે દફનાવી દેવામાં આવે છે. આત્માનું સિમકાર્ડ અર્થાત્ આત્માની શક્તિઓ સિમ (SIM) જેવી કે સંસકાર, ઇન્ટેલેક્ટ મતલબ બુધ્ધિ અને માઇંડ અર્થાત્ મન છે. આત્મા અને શરીર વચ્ચેનો સંબંધ ચિત્રમાં જણાવ્યા મુજબનાં કેટલાક ઉદાહરણ દ્વારા સ્પષ્ટ રીતે આપી શકાય. ઉપર જણાવ્યા મુજબ, આત્મા શરીરરૂપી વાહનનું ડ્રાઇવર કે ચાલક તરીકે સંચાલન અને નિયંત્રણ કરે છે. આત્મા ચાલક વગર આ શરીરરૂપી વાહનની કોઈ મહત્ત્વ કે ઉપયોગિતા નથી. શરીર આત્મારૂપી

હીરાંનાં બોક્ષ કે ખોખા સમાન છે, અને હીરાંનું મૂલ્ય હંમેશા બોક્ષ કરતા સ્વાભાવિક વધુ જ હોય છે. હીરા વગરનાં બોક્ષનું કોઈ મૂલ્ય નથી. આત્મા શરીરરૂપી મહેલનો દીપક છે, જેનાથી જ ગમે તેવા અંધકારમાં પણ મહેલ શોભે છે. શરીર એ આત્મા મૂર્તિનું મંદિર છે, અને મંદિર મૂર્તીથી જ અમૂલ્ય બને છે. મૂર્તિ વિનાનું મંદિર એ મંદિર જ નથી. આત્મા જુદા જુદા



શરીરનાં વસ્ત્રો ધારણ કરીને પોતાનું પાત્ર અદ્ભુત રીતે બજાવે છે. જેમ નાટકમાં એકજ અભિનેતા વિવિધ વસ્ત્રો પહેરીને વિવિધ ભૂમિકાઓ ભજવે છે, તેમ આત્મા પણ વિવિધ શરીર ધારણ કરીને અલગ- અલગ પાત્ર આ અખિલસૃષ્ટિ ઉપર ભજવે છે. શરીર આત્માનો રથ છે, અર્થાત્ આત્મા રથી છે, તેથી જ્યારે કોઈ શરીર છોડે કે મૃત્યુ પામે ત્યારે અરથિ મતલબ જેમાં રથી આત્મા નથી, તે કહેવામાં આવે છે. ટુંકમાં હું અપાર્થિવ, અશરીરી, આધ્યાત્મિક, નિરાકાર, અદૃશ્ય શક્તિ છું જેને આધ્યાત્મિક ભાષામાં આત્મા કહેવાય છે.

આપણે આના પર યોગ કે ધ્યાન (yoga or meditation) પણ કરી શકીએ છીએ. આપણે બે શરીર છે. એક ભૌતિક કે જે અસ્તિત્વ ધરાવે છે, જેને જોય શકાય અને સ્પર્શ કરી શકાય. બીજું શરીર પ્રકાશનું બનેલું છે કે જેને ભૌતિક અસ્તિત્વ ના હોવાથી જોઈ ના શકાય કે સ્પર્શ પણ કરી ના શકાય. આ ભૌતિક શરીર મારુ છે પણ હું શરીર નથી. આપણે બોલીએ છીએ કે મારો હાથ, મારો પગ, મારુ શરીર પરંતુ ક્યારેય કહેતા નથી કે હું હાથ, હું પગ કે હું શરીર. આપણે ઓળખાણ પણ શરીરની આપીએ છીએ. નામ શરીરને માતાપિતા કે સંબંધીઓ દ્વારા આપવામાં આવે છે જે શરીર છોડતા જતું રહે છે. સ્ત્રી કે પુરુષ શરીરની જાતિ કે લિંગ છે પરંતુ આપણે શરીર નથી. ઉંમર પણ શરીરની છે. ધર્મ પણ શરીરનો છે કારણ કે જે કુટુંબનો ધર્મ (હિન્દુ, ઇસ્લામ, બૌદ્ધ, ખ્રિસ્તી, શીખ વગેરે) તેવો ધર્મ સ્વીકારી લીધો. દેશની નાગરિકતા પણ શરીર જ્યાં જન્મ લે તે પ્રમાણે શરીરની છે. ધન દૌલતના આધારે ગરીબ કે અમીર શરીર દ્વારા ઓળખાય છે. શિક્ષણની પદવી કે ડિગ્રી પણ શરીર પ્રાપ્ત કરે છે. આથી તમામ ભેદભાવ કે દીવાલ કે મર્યાદાઓ શરીરના આધારે થાય છે પરંતુ આપણે શરીર નથી. આપણે જીવાત્મા છીએ અર્થાત જીવ એટલે શરીર અને આત્મા એટલે અપાર્થિવ, અશરીરી, આધ્યાત્મિક, નિરાકાર, અદૃશ્ય શક્તિ. જ્યોતિર્બિન્દુ છિએ કે જે અજર, અમર, અવિનાશી છે. આત્માને રૂહ, સૌલ (soul) અને વિજ્ઞાનની ભાષામાં ચેતના (consciousness), ઉર્જા, શક્તિ, ડહાપણનું ત્રીજું નેત્ર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આથી આત્મા ચેતના અથવા શક્તિનું ઉદ્દગમ સ્થાન છે, જે શરીરને ચલાવે છે, જે મગજના મધ્ય ભાગમાં બેસીને શરીર ચલાવે છે. આત્માને કપાળમાં બે આંખોની વચ્ચે તિલક કે બિંદુ તરીકે શરીરની ઉપર દર્શાવવામાં આવે છે. આત્મા શરીરની કર્મેન્દ્રિયોનો રાજા છે, જે આંખ દ્વારા જુવે છે, કાન દ્વારા સાંભળે છે, નાક દ્વારા સુંઘે છે, મુખ દ્વારા સ્વાદ લે છે અને ચામડી દ્વારા સ્પર્શ કરે છે. આત્મા શરીરનો માલિક છે.