કાન્તિ ભટ્ટ

એકલતાની સજાને પચાવતાં શીખીએ

ફિલ્મસ્ટાર શાઇની આહુજાને કાચી જેલ થઇ. તે ગુનેગાર છે કે નહીં તેની પંચાતમાં ન પડીએ. ગાંધીજી અને નેલ્સન મંડેલાથી માંડીને હીરાના વેપારી ભરત શાહ અને બીજાને જેલનું એકાંત સેવવું પડ્યું છે. જૂના જમાનામાં ઋષિઓ પોતાના આત્માની ઓળખ માટે ગુફામાં જતા, દુનિયાથી વિમુખ થઇ જતા. આજે એવી વિમુખતા કેળવવાની જરૂર છે. હું ઈઝરાયલ ગયો ત્યાં તેલ અવિવના એરપોર્ટ પર પાસપોર્ટ પડ્યો રહ્યો અને લંડન એરપોર્ટ પર પાસપોર્ટ વગરનો હું કેદી બની ગયો. અટકાયતની ભેંકાર કોટડી મેં શર્ટ કાઢીને વાળીને સાફ કરી. અંદર અગાઉ ગંજેડીઓ, હેરોઇનના વ્યસનીને રાખવામાં આવતા હતા ત્યાં હું એકલો પડ્યો. કંઇ પણ ફિકર કર્યા વગર મેચબોક્સ માગીને અગરબત્તી પેટાવીને હું મનની ગુફામાં પહોંચી ગયો. સાત મિનિટમાં બ્રિટિશ એરવેઝે મારા માટે રસ્તો કાઢ્યો. જ્યારે અંધારકોટડીમાં તમે તમારી જાતને પુરી દો છો ત્યારે તમે એકલા નથી હોતા. તમારી સાથે તમારો જીનિયસ હોય છે. એ વખતે તમારું અવમૂલ્યન કરવાને બદલે કે ચિંતા કરવાને બદલે તમને તમારી સાથે અને ઈશ્વર સાથે રહેવાનો મોકો મળ્યો છે એનો લાભ લો.

બની શકે કે જાણતાં અજાણતાં તમારાથી ગુનો થાય કે ન થાય તમે કોટડીમાં પુરાઇ જાઓ;ભૂકંપ વગેરે અકસ્માતમાં ટ્રેનના અકસ્માતમાં અથવા ઘરની બહાર ફેંકાઇ જાઓ કે એરપોર્ટ પર ફસાઇ પડો ત્યારે એને પચાવતાં શીખવું જોઇએ. કાઠિયાવાડમાં સંસારી માણસ કંટાળતો ત્યારે ગિરનારની ગુફામાં ચાલ્યો જતો. હવે ગુફાઓ ઓછી થતી જાય છે. છેલ્લે મેં કર્ણાટકના મુડબિદ્રી ગામે દિગમ્બર જૈન સાધુઓ ગુફાના અંધારામાં રહીને સાધના કરે છે એ જોયું. એ ગુફામાં તેઓ મૂલ્યવાન રત્નો, સેફાયર, મોતી,રુબી વગેરે રાખે છે.

ગુફામાં બેસવાથી થોડીક ક્ષણોમાં તમે જો શાંત થઇ શકો તો તમને ખરેખર આધ્યાત્મિક અનુભવ થાય છે. અઢાર વર્ષ પહેલાં વિઠ્ઠલભાઇ પટેલ નામના નિસર્ગપ્રેમીએ આણંદમાં ઉપચારની નવીન પદ્ધતિરૂપે દર્દીઓના અમુક રોગ સારા કરવાનો પ્રયોગ કરેલો. માનસિક દર્દી જ નહીં, સંધિવાના દર્દીને સારા કરવા તેમને ગુફાચિકિત્સા આપેલી. ગુફાનું અંધારું અંદરનો પ્રકાશ ખુલ્લો કરે છે. વજ્રેશ્વરીમાં સ્વામી મુક્તાનંદ જીવતા હતા ત્યારે મને તેમણે તેમની સાધનાની ગુફા બતાવી હતી.

સૌરાષ્ટ્રમાં પોરબંદર નજીક બાજરિયાબાપુએ એક ગુફા બનાવેલી. ગુફાને એક આધ્યાત્મિક સાધનાનું સાધન બનાવવાની વાત કોણ જાણે એક કમ્પ્યૂટર નિષ્ણાતના મગજમાં ઊતરી. એપલ કમ્પ્યૂટરના જુવાન ભાગીદાર સ્ટીફન વૉઝનિક ખૂબ કમાયા. પછી લાગ્યું કે જીવનની જંજાળમાં અને કમાવામાં તેમણે તેમના કુટુંબને વિસારે પાડ્યું છે. તેમણે પ્રથમ લગ્ન કર્યા. ત્રણ બાળકો થયાં. કમ્પ્યૂટરના ગાંડપણમાં લગ્નવિસારે પડ્યું. છૂટાછેડા થયા. બીજાં લગ્ન કર્યા ત્યારે લગભઘ દેવાળુ કાઢવાની અણી પર હતા ત્યારે સ્ટીફન વૉઝનિકને ભારતના ગ્રંથો વાંચતા સૂઝ્યું કે ગુફામાં રહીને એકાંતનો આશરો લેવો. તેણે ૧૦ લાખ ડૉલર ખર્ચીને ૮૦૦ ચોરસફૂટની ગુફા ૧૯૯૧માં બનાવી. ત્યાં ટીવી, અખબાર કે કશું જ લાવવાનો પ્રતિબંધ હતો. આ ગુફા-ટેક્નિક માટે એમણે કેલિફોર્નિયાની એકેડમી ઑફ સાયન્સની સલાહ લીધી. આ ગુફામાં પછી ફી ભરીને ૪૦ જેટલા અંગ્રેજો અને ફ્રેન્ચમેનોએ ગુફાચિકિત્સા સાધના કરી. ત્યાં તિબેટન સંગીતની વ્યવસ્થા થઇ. ૨૧ મહિના પછી આ ૪૦ સાધકો ગુફામાંથી નીકળ્યા ત્યારે તેઓ જે દુનિયાથી કંટાળેલા એ દુનિયા રસપ્રદ લાગી. અંધારું પેદા કરો એટલે ગુફા થઇ જાય. આ ગુફાથેરપીના વિચારનો જીવનમાં અમલ કરશો તો બધા જ દરવાજા ખૂલી જશે.

પ્રેક્ટિકલ શીખામણ:

એ સાચું કે તમે રોદણાં ન રડો, પરંતુ તમારી પીડા ન છુપાવો. પીડા છુપાવનારને પીડાનો ઇલાજ નથી મળતો. Share the grief.