

## અનુક્રમણિકા

લેખક અને ભારતીય આવૃત્તિ વિશે બે શબ્દ	xv
લેખકની પ્રસ્તાવના	xviii
ઋણ - સ્વીકાર	xxii
વિષય - પરિચય	
પુસ્તકની ઉત્પત્તિ	xxiv
અંતરમાં સ્પંદિત સત્ય	xxvii

### અધ્યાય ૧ : મન તમારું સાચું સ્વરૂપ નથી ૧

આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવામાં સહુથી મોટો અવરોધ  
સ્વયંને પોતાના મનની પકડમાંથી મુક્ત કરવું  
આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્તિ: વિચારોથી ઉપર ઊઠવું  
સંવેગ : શરીરની તમારા મન પ્રતિ પ્રતિક્રિયા

### અધ્યાય ૨ : ચેતના : દુ:ખથી પેલી પાર નીકળવાનો માર્ગ ૨૨

વર્તમાનમાં વધુ દુ:ખનું નિર્માણ ન કરો  
ભૂતકાલીન દુ:ખ : સંચિત દુ:ખનો નાશ કરો  
સંચિત દુ:ખ સાથેની અહમ્મની એકરૂપતા  
ભય કેમાંથી પ્રકટ થાય છે  
પૂર્ણત્વ માટે અહમ્મની ખોજ

### અધ્યાય ૩ : વર્તમાનમાં ઊંડે સુધી વિચરવું ૩૬

આત્માની ખોજ મનની અંદર ન કરો  
સમય અંગેની ભ્રમણાનો અંત  
વર્તમાનની બહાર કોઈ અસ્તિત્વ નથી

આધ્યાત્મિક અવકાશમાં પહોંચવાનું પ્રવેશ-દ્વાર  
 વર્તમાનની શક્તિમાં પ્રવેશ મેળવવો  
 માનસિક સમયને છોડી દેવો  
 માનસિક સમયનો ઉન્માદ  
 નકારાત્મક અને પીડાનું મૂળ - સમય  
 તમામ જીવન પરિસ્થિતિઓમાં સન્નિહિત જીવનને પ્રાપ્ત કરવું  
 તમામ સમસ્યાઓનું મૂળ મનની ભ્રમણાઓ છે  
 ચેતનના વિકાસમાં વિહંગમ ઉડાણ  
 આત્માનો ઉલ્લાસ

**અધ્યાય ૪ : વર્તમાનનો અસ્વીકાર કરવા માટેની મનની કાર્યરીતિઓ ૫૮**

વર્તમાનને ખોઈ દેવો - મૂળભૂત ભ્રાન્તિ  
 સામાન્ય અચેતના અને ગહન અચેતના  
 તેઓ શાની ખોજ કરી રહ્યા છે ?  
 સામાન્ય અચેતનાનું વિલીનીકરણ  
 અપ્રસન્નતાથી છુટકારો  
 તમે જ્યાંય હો, ત્યાં પૂર્ણપણે ઉપસ્થિત રહો  
 તમારી જીવન-યાત્રાનું અંતર-ધ્યેય  
 તમારી ઉપસ્થિતિમાં અતીત નહિ ટકી શકે

**અધ્યાય ૫ : જાગૃત - ઉપસ્થિતિ**

૭૯

તમે જે રીતે સમજો છો, તે રીતે તે નથી  
 પ્રતીક્ષાનો ગૂઢ અર્થ  
 તમારી ઉપસ્થિતિની સ્તબ્ધતામાં સૌંદર્યનો ઉદય  
 વિશુદ્ધ ચેતનાનો અનુભવ કરવો  
 ઈશ્વર : દિવ્ય ઉપસ્થિતિની વાસ્તવિકતા

**અધ્યાય ૬ : અંતર - દેહ**

૯૨

અસ્તિત્વ - તમારો ગહનતમ આત્મા

શબ્દોની પેલી પાર જુઓ  
 તમારી અદૃશ્ય અને અવિનાશી વાસ્તવિકતાની ખોજ  
 અંતર - દેહ સાથે સંપર્ક સાધવો  
 શરીર દ્વારા રૂપાંતર  
 શરીર પર પ્રવચન  
 અંતરમાં ઊંડે સુધી મૂળ રાખો  
 શરીરમાં પ્રવેશ કરો તે પૂર્વે ક્ષમા કરો  
 અપ્રકટ શક્તિ સાથે તમારી સંપર્ક - કડી  
 વૃદ્ધાવસ્થાની પ્રક્રિયાને મંદ કરવી  
 પ્રતિરક્ષા તંત્રને દૃઢીભૂત બનાવવું  
 શ્વાસોશ્વાસ દ્વારા શરીરમાં પ્રવેશ  
 મનનો સર્જનાત્મક ઉપયોગ  
 શ્રવણકલા

**અધ્યાય ૭ : અપ્રકટનાં પ્રવેશ-દ્વાર**

૧૧૨

શરીરની ગહનતામાં ઊંડે ઊતરવું  
 'ચી'નો સ્રોત  
 સ્વપ્ન-રહિત નિદ્રા  
 અન્ય પ્રવેશદ્વારો  
 મૌન  
 અવકાશ  
 અવકાશ અને સમયની સાચી પ્રકૃતિ  
 ચેતન મૃત્યુ

**અધ્યાય ૮ : આત્મજ્ઞાનપૂર્ણ સંબંધો**

૧૨૬

જ્યાં પણ હો, ત્યાંથી વર્તમાનમાં પ્રવેશ કરો  
 પ્રેમ / ઘૃણા સંબંધો  
 વ્યસન અને પૂર્ણત્વની ખોજ  
 વ્યસની સંબંધોથી આત્મજ્ઞાનપૂર્ણ સંબંધો પ્રતિ

આધ્યાત્મિક અભ્યાસ તરીકે સંબંધો  
સ્ત્રીઓ આત્મજ્ઞાનની વધુ નિકટતર કેમ હોય છે ?  
મહિલાઓના સામૂહિક સંચિત દુઃખનું નિવારણ  
તમારા સ્વયં સાથેના સંબંધનો પરિત્યાગ

**અધ્યાય ૯ : સુખ અને દુઃખની પેલી પાર પ્રશાન્તિ છે** **૧૫૫**  
સારા અને બૂરાની પાર ઉચ્ચ સ્તરની સારાઈ  
જીવનના નાટકનો અંત  
અસ્થાયિત્વ અને જીવનચક્રો  
કરૂણાની પ્રકૃતિ  
નકારાત્મકતાનો ઉપયોગ અને ત્યાગ  
વાસ્તવિકતાના એક ભિન્ન ક્રમ પ્રતિ

**અધ્યાય ૧૦ : સમર્પણનો ભાવાર્થ** **૧૮૨**  
વર્તમાનનો સ્વીકાર  
માનસિક શક્તિથી આધ્યાત્મિક શક્તિ પ્રતિ  
અંગત સંબંધોમાં સમર્પણ  
બીમારીનું આત્મજ્ઞાનમાં રૂપાંતર  
બરબાદી ત્રાટકે છે ત્યારે  
પીડાનું પ્રશાન્તિમાં પરિવર્તન  
આત્મોત્સર્ગનો માર્ગ  
પસંદગી કરવાની શક્તિ

**નોંધ :** **૨૦૮**

**લેખક-પરિચય :** **૨૦૯**

## લેખક અને ભારતીય આવૃત્તિ વિશે

### બે શબ્દ

૨૦૦૦ના વર્ષના સપ્ટેમ્બર મહિનામાં કેનેડામાં વાનકુવર શહેરની નજદિક આવેલ કોર્ટેસ ટાપુ પર હોલ્લીહોક ખાતે એક્ઝર્ટ ટૉલના આશ્રમમાં હાજર રહેવાનું અહોભાગ્ય મને પ્રાપ્ત થયું હતું. જગભરમાંથી આવેલ વિવિધ દેશોના ૧૨૦ જેટલા નરનારીઓ, તમારા હાથોમાં તમે જે પુસ્તક ધર્યું છે તેનું વાચન કર્યા બાદ, ત્યાં એકત્ર થયા હતા. આ પુસ્તકનો તેમના પર એટલો પ્રભાવ પડ્યો હતો કે ભિન્ન ભિન્ન ખંડોની પાર હજારો માઈલ પ્રવાસ ખેડી તેઓ આ મહાન આધ્યાત્મિક ચિંતક - શિક્ષકનાં વ્યાખ્યાનોનું શ્રવણ કરવા અને તેમની ઉપસ્થિતિના સમાગમમાં હાજર રહેવા અહીં આવ્યા હતા.

એક જ અભિવ્યક્તિ રૂપે એક્ઝર્ટના બોધપાઠના મર્મને સાર રૂપે મારે રજૂ કરવો હોય તો હું કહું: “વર્તમાનમાં ક્ષણની જાગરુકતા.” “ધ પોવર ઓફ નાઉ”નો આ ધરીરૂપ મર્મ છે, અને તેમની ઉપસ્થિતિમાં તમે તમારા અંતરમાં ઊંડેથી તેની અનુભૂતિ કરો છો. તેઓ આપણને ભૂતકાળમાં વસવાનું અને ભવિષ્યની ચિંતા કરવાનું ત્યજીને વર્તમાનમાં ધ્યાન એકાગ્ર કરવાનો માર્ગ દર્શાવે છે - સમયના બોજથી મુક્ત, ચેતનાની સ્થિતિનો માર્ગ. એક્ઝર્ટ કહે છે તેમ: “અતીતમાં કદિય કશું બન્યું નથી; તે વર્તમાનમાં બન્યું. ભવિષ્યમાં કદિ કશું બનતું નથી; તે વર્તમાનમાં જ બનશે.”

આ પુસ્તકમાં એક્ઝર્ટ આપણી સમક્ષ આપણી સાચી પ્રકૃતિ પ્રકટ કરવા સરળ એવા પ્રશ્ન-ઉત્તર રૂપે વાર્તાલાપ કરવાનું પસંદ કર્યું છે. આ વાચકો માટે વાંચવાનું

અને અર્થગ્રહણ કરવાનું સરળ બનાવે છે. આ પુસ્તકના વાચનની ઉત્તમ રીત કદાચ એ છે કે તમે હરરોજ થોડાં પાનાં વાંચો, જેથી તમે શબ્દોમાં વ્યક્ત વિચારો પર મનન કરી શકો, અને તેમાં રહેલ સત્યની અનુભૂતિ કરી શકો ઍક્હાર્ટ એક પિતાતુલ્ય દેવદૂતની જેમ તમારો હાથ ગ્રહીને દુઃખ અને ગ્લાનિથી મુક્ત જીવન પ્રતિ દોરી જતા પથ પર એક એક કદમ આગળ વધવામાં તમને સથવારો આપે છે. આપણે કેવી રીતે આપણા પોતાના દુઃખોનું નિર્માણ કરીએ છીએ, આપણું મન એજ આપણે એમ વિચારી, આપણાં મન સાથે એકરૂપ થઈ જવાની ભૂલ આપણે સતત કરતા હોઈએ છીએ તે તેઓ આપણને સમજાવે છે. પ્રત્યેક પ્રશ્ન કે જીવન પરિસ્થિતિ વિશેના તેમના ઉત્તરને હર વેળા વાંચતી વખતે નવીન અર્થ તારવવામાં જ આ પુસ્તકની સાચી ખૂબી રહેલી છે.

આ કૃતિની ચમત્કારિક ગુણ એમાં રહેલો છે કે ઍક્હાર્ટ શબ્દો દ્વારા શબ્દો પારના સ્થાનકે લઈ જાય છે. જ્યાં નિરવતાનો નિવાસ છે. અને આ નિરવતામાં, આ અંતરની સ્તબ્ધતામાં, આપણે વર્તમાનને પામીએ છીએ. આ વર્તમાનમાં, વર્તમાન ક્ષણમાં, સમસ્યાઓની કોઈ હસ્તી હોતી નથી, કારણ વર્તમાન જે કાંઈ છે તે સર્વ કાંઈ છે.

અનેક આધ્યાત્મિક પરંપરાઓના - અને વિશેષ રૂપે ભારતીય દર્શનશાસ્ત્રના - દાર્શનિકોએ ખરેખર પ્રશાન્તિને આધ્યાત્મિક પરિમાણમાં પ્રવેશદ્વાર તરીકે એક યા અન્ય શબ્દોમાં પિછાની છે - જે નિઃશંક આ સુજ્ઞતાના સમયાતીત મૂલ્યનું દર્શન છે. બુદ્ધ વિશે પ્રવચન કરતાં શ્રી શ્રી રવિશંકરે કહ્યું છે: “શબ્દો અસ્તિત્વને ગ્રહી શકતા નથી. બલ્કે સ્તબ્ધતા તે કરી શકે છે.” અદ્વૈતના સુવિખ્યાત સમકાલીન ગુરુ રમેશ એસ. બલ્સેકર પ્રશાન્તિ વિશે આ પ્રમાણે કહે છે: “સમગ્ર મુદ્દો એ છે કે પ્રશાન્તિનું કૌવત વિચારો વચ્ચેના ખુદ અંતરાણમાં સમાયેલું છે. આમ, જેની અત્યધિક આવશ્યકતા છે તે વિચારોની અવિરત ગતિને રોકવાની, આપણે જાગ્રત થવાની છે.”

ઍક્હાર્ટ તાજી પવનલહરી જેવા છે, કારણ તેઓ કોઈ વિશિષ્ટ બોધ કે ગુરુ સાથે સંલગ્ન નથી. સાચે જ નોંધનીય હકીકત એ છે કે તેમણે લખેલ આ પહેલપ્રથમ પુસ્તક દ્વારા તેઓ અસંખ્ય નરનારીઓની જિંદગીને સ્પર્શી ગયા છે. તેમનો સંદેશ સર્વવ્યાપી છે. ‘ધ પૉવર ઑફ નાઉ’ના કેનેડામાં પ્રથમ પ્રકાશન બાદ તેની ત્રીસથી વધુ ભાષાઓમાં અનૂદિત થઈ ૨૦ લાખથી અધિત પ્રતોનું વેચાણ થઈ ચૂક્યું છે. મારી ઘણા નરનારીઓ સાથે અંગત મુલાકાતો થઈ છે. જેમણે મને કહ્યું હતું કે આ પુસ્તક તેમની જિંદગીઓમાં, સ્વયં પોતાની સાથે અને અન્યો સાથેના તેમનો

સંબંધોમાં પરિવર્તન લઈ આવ્યું છે. મારી હાર્દિક ઈચ્છા છે કે આ પુસ્તક તમારે માટે પણ એવો જ અનુભવ લઈ આવશે.

વીસમી સદીના અંતકાળે અને એકવીસમી સદીના ઉદયકાળે, માનવજાત ચેતનાના ઉચ્ચતર તબક્કામાં પ્રવેશી રહી છે ત્યારે આ પુસ્તકનું સ્વાગત કરવાનું સદ્ભાગ્ય આપણને પ્રાપ્ત થયું છે એ ખરેખર હર્ષિત કરતી ઘટના છે, પોતાના જીવનની ગુણવત્તા સુધારવા તેમજ વિશ્વને તમામ જીવો માટે વધુ સ્વસ્થ, વધુ પોષક, વધુ શાંતિમય બનાવવા ઝંખતા અને આધ્યાત્મિક પંથને સ્વીકારતા પશ્ચિમી સંપ્રદાયોમાં નવો જુવાળ આવ્યો છે. આપણે બધા ખરેખર આધ્યાત્મિક સન્માર્ગી છીએ અને આ પુસ્તક એની સમજ કેળવવામાં આપણને સહાય કરે છે. એક્હાર્ટના પોતાના શબ્દોમાં જણાવીએ તો, “હું એવું કોઈ આધ્યાત્મિક સત્ય તમને કહી શકું એમ નથી જે તમે તમારા ગહનતમ અંતરમાં તમે આ પૂર્વે જાણ્યું ન હોય. હું જે સર્વ કાંઈ કરી શકું એમ છું ને તમે જેને વિસરી ગયા છો તેની તમને યાદ આપવાનું કાર્ય કરી રહ્યો છું.”

શિબિરના છેલ્લા દિવસે, અમે બધા પ્રવાસ માટે અમારી બેગોમાં સામાન ગોઠવી દેવામાં પ્રવૃત્ત હતા, ત્યારે એક્હાર્ટના વિદાય સમારોપના શબ્દો હતા: “યાદ રાખજો, તમે ક્યાંય જઈ રહ્યા નથી. બધી વસ્તુઓ આગમન કરે છે અને વિદાય લે છે. પરંતુ તમે તે નથી જે બની રહ્યું છે. તમે તે નિરવ સ્તબ્ધ અવકાશ છો જેમાં બધી ઘટનાઓ બને છે.” “ધ પૉવર ઑફ નાઉ’નો વિષય આ છે તે છે શબ્દાંકિત થયેલ સત્ય – છે તેવા જીવન વિશેનું સત્ય છે – તે વર્તમાનને પ્રગટ કરે છે. પુસ્તકથી વિશેષ છે. તે તમારો આયુષ્યભરનો જીવનસાથી છે.

સુખમાં અને શાંતિમાં,

**ગૌતમ સચદેવ**

મુંબઈ, ભારત.

નવેમ્બર ૨૦૦૪

## લેખકની પ્રસ્તાવના

**આ** પુસ્તક પ્રથમ પ્રકાશિત થયું તે બાદ છ વર્ષ વીતી ગયાં છે, છતાંય ‘ધ પૉવર ઑફ નાઉ’ (શક્તિમાન વર્તમાન) માનવ ચેતનાના પરિવર્તનના અત્યાવશ્યક કાર્યને અદા કરવામાં પોતાનો ફાળો આપવાનું ચાલુ રાખી રહેલ છે. જો કે તેના જન્મદાતા થવાનો વિશેષાધિકાર મને પ્રાપ્ત થયો હતો, મને લાગે છે કે આ કૃતિએ સ્વયં પોતાનું અસ્તિત્વ અને પ્રવેશ ધારણ કર્યાં છે. વિશ્વભરમાં અનેક લાખ વાચકોએ તેનો બોધ ગ્રહણ કર્યો છે, અનેકે આ કૃતિના તેમના પર થયેલ આયુ-પરિવર્તક પ્રભાવ વિશે મને લખી જણાવ્યું છે. મને મળતા પત્રોના અત્યાધિક પ્રમાણને કારણે, એ પત્રોને વ્યક્તિગત ઉત્તર હું પાઠવી શક્યો નથી. એ મારે સખેદ કબૂલ કરવું રહ્યું, છતાં જેમણે તેમના અનુભવોમાં સહભાગી કરવા મને પત્રો લખ્યા છે તે સર્વનો અંતઃકરણપૂર્વક ઊંડો આભાર વ્યક્ત કરવા હું ઈચ્છું છું. એમાં વર્ણન થયેલ અનેક અનુભવો મારે માટે દિલસ્પર્શી હતા અને એ વાંચી લાગણીવિભોર થયો છું. તેમણે મારા મન પર નિઃશંકપણે પ્રભાવ પાડ્યો છે કે આપણા આ ગ્રહ પર ખરેખર માનવચેતનામાં અભૂતપૂર્વ પરિવર્તન થઈ રહ્યું છે.

૧૯૯૭માં વાનકુવર ખાતે ‘નમસ્તે પ્રકાશન ગૃહે’ ૩૦૦૦ પ્રતની પ્રથમ આવૃત્તિ પ્રસિદ્ધ કરી ત્યારે કોઈ પણ આ પુસ્તકના ત્વરિત ફેલાવાની આગાહી કરી શક્યું ન હોત. એના પ્રથમ પ્રકાશનવર્ષ દરમિયાન માત્ર એક મુખેથી બીજાને, બીજાથી અન્ય



કોઈને, એમ આ કૃતિને વાચકો મળતા રહ્યા હતા. એ એવો સમય તો કે જ્યારે હું પોતે વાનકુવરમાં નાના નાના પુસ્તકવિકેતા ભંડારોને પ્રત્યક્ષ જઈ દર સપ્તાહે થોડી પ્રતો પહોંચાડતો હતો, એ કાર્ય મને અપાર સંતોષ આપતું હતું, કારણ હું જાણતો હતો કે એક એક પ્રત જે હું સુપ્રત કરતો હતો તે કોઈ વ્યક્તિના જીવનમાં પરિવર્તન લાવવાની શક્તિ ધરાવે છે. મિત્રો દૂરસુદૂર- કાલ્પારી, સીટલ, કેલિફોર્નિયા, લંડન વગેરે - સ્થળોમાં આધ્યાત્મિક ગ્રંથોનું વિતરણ કરતા પુસ્તકભંડારોમાં આ પુસ્તક રજૂ કરવાના કાર્યમાં મદદગાર થયા હતા. ઈંગ્લેંડમાં લંડન ખાતેના જગતના સૌથી જૂના આધ્યાત્મિક ગ્રંથોના વિકેતા વૉટકિન્સના વ્યવસ્થાપક “સ્ટેફેન ગોવટ્ટી”એ એ સમયે લખી જણાવ્યું હતું, “આ પુસ્તકનું હું ઉજવણ ભાવિ જોઉં છું.” તેમની આગાહી સાચી હતી: પ્રકાશનના બીજા વર્ષમાં તો ‘ધ પોવર ઓફ નાઉ’ એક આલોચકે બાદમાં વર્ણવ્યું હતું તેમ “ભૂભીત સૌથી વધુ વાચકો ધરાવતા” પુસ્તકનું સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું હતું. અનેક અખબારો અને સામયિકોમાં આ કૃતિને પ્રશંસાત્મક આલોચના પ્રાપ્ત થયા બાદ તેની વાચકસંખ્યા વધતી ગઈ અને સવિશેષરૂપે તેના ફેલાવામાં ત્યારે સ્ફોટક વૃદ્ધિ થઈ જ્યારે ઓપ્રાહ વિન્ફ્રે આ પુસ્તકથી અંતઃકરણપૂર્વક પ્રભાવિત થયા બાદ સમસ્ત વિશ્વને તે વિશે માહિતગાર કરવામાં પહેલ કરી. તેની પ્રથમ આવૃત્તિનાં પાંચ વર્ષ બાદ ન્યુયોર્ક ટાઈમ્સમાં સર્વશ્રેષ્ઠ વિક્રય ધરાવતા પુસ્તકોમાં તેણે પ્રથમ સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું, અને અત્યારે ત્રીસ ભાષાઓમાં તેની આવૃત્તિઓ ઉપલબ્ધ છે. આધ્યાત્મિક જ્ઞાન માટેની માનવજાતની ખોજના જન્મસ્થળ તરીકે અનેક જેને બિરદાવે છે તે દેશ ભારતમાં પણ આ કૃતિને મોટા પ્રમાણમાં સ્વીકૃતિ પ્રાપ્ત થઈ છે અને તેને સર્વશ્રેષ્ઠ વાચકસંખ્યા ધરાવતા પુસ્તકોમાં સ્થાન મળ્યું છે.

દુનિયાભરમાંથી મને જે અનેક હજાર પત્રો અને ઈ-મેઈલ પાઠવવામાં આવ્યા છે તે બહુસંખ્ય પ્રમાણમાં સામાન્ય સ્ત્રીપુરુષો તરફથી લખાયા છે, પરંતુ તેમાં બૌદ્ધધર્મી ભિક્ષુજનો અને ખ્રિસ્તી સાધ્વીઓના પત્રો પણ છે, કારાવાસોમાંના બંદીઓ તેમજ મૃત્યુના આરે પહોંચેલ કે જિંદગીને ખતરામાં મૂકતા દર્દોથી પીડાઈ રહેલ

વ્યક્તિઓ પણ છે. માનસિક રોગોના ઉપચાર કરી રહેલ તબીબોએ મને લખ્યું છે કે તેમણે તેમના દર્દીઓને આ પુસ્તકનું વાચન કરવાની સલાહ આપી છે તેમજ પોતાના ઉપચારકાર્યમાં તેઓ આ પુસ્તકના બોધજ્ઞાનનો ઉપયોગ કરી રહ્યા છે. ઘણા પત્રો અને ઈ-મેઈલ પત્રો અહેવાલ આપે છે કે ‘ધ પૉવર ઑફ નાઉ’ના વાચનના પરિણામે તથા રોજિંદા જીવનમાં તેના બોધવચનો પ્રત્યક્ષ વ્યવહારવર્તનમાં મૂકવાથી આ લોકોની જિંદગીમાં યાતના પૂર્ણપણે દૂર થઈ છે યા તો ઘટી છે અને ઊભી થતી સમસ્યાઓ દૂર થઈ છે યા તો ઘટી છે. અંતરાત્માના અભિજ્ઞાનની આશ્ચર્યકારક અને લાભપ્રદ અસરોનો, વ્યક્તિના અંગત ઈતિહાસ અને જીવન-પરિસ્થિતિ સાથેની સ્વ-પહેચાનના ત્યાગ દ્વારા પ્રાપ્ત થતી મુક્તિ ભાવનાનો તેમજ વર્તમાન સમયની ‘તરહ’ પ્રતિના માનસિક / ભાવનાપ્રધાન પ્રતિકારને ત્યજવાનું જેમ વ્યક્તિ શીખે છે તેનાથી ઉદ્ભવતી નવપ્રાપ્ત આંતરિક શાંતિનો વારંવાર ઉલ્લેખ થતો જોવા મળે છે. અસંખ્ય લોકોએ પુસ્તકનું એકથી વધુ વાર વાચન કર્યું છે અને તેઓ ટીપ કરે છે કે થતા પુનરાવર્તનથી કૃતિના પાઠની તાજગી બિલ્કુલ ન્યૂન થતી નથી, હકીકતમાં કૃતિની પરિવર્તનાત્મક શક્તિનો ઢૂંસ તલભર પણ થતો નથી, બલ્કે વાસ્તવમાં વધુ તે સઘન બને છે.

જાગતિક તખ્તા પર માનવમનની વિકૃત ક્રિયાઓ જેમ વધુ ને વધુ પ્રમાણમાં પોતાની ભૂમિકા ભજવતી જાય છે, જે સહુ કોઈ ટેલિવિઝનના સમાચાર અહેવાલોમાં સ્પષ્ટપણે જોઈ શકે છે તેમ, અધિકતર જનસંખ્યા સમજી શકે છે કે માનવજાતને ખુદના તેમજ આ ગ્રહનો વિનાશ કરતાં અટકાવવી હોય તો માનવ સંચેતનામાં ધરમૂળ પરિવર્તન લાવવાની તાકીદે અત્યાવશ્યકતા છે. આ આવશ્યકતા તેમજ નવીન સંચેતનાના ઉદ્ભવ માટેની લાખો લોકોની તત્પરતાના સંદર્ભ અંતર્ગત ‘ધ પૉવર ઑફ નાઉ’ની “સફળતા” નીરખવી જોઈએ અને સમજવી જોઈએ.

આનો અર્થ બેશક એવો થતો નથી કે સહુ કોઈએ આ પુસ્તકને સાનુકૂળ પ્રતિભાવ વ્યક્ત કર્યો છે. ઘણા લોકોમાં તેમજ મોટા ભાગના રાજદ્વારી તથા આર્થિક સંરચનાઓમાં અને અધિકતર પ્રમાણમાં જનમાધ્યમોમાં, જૂની ચેતના હજુય ઊંડા

મૂળ ધરાવે છે. હર કોઈ જે તેમના મસ્તકમાંના અવાજ – ઈચ્છિત નહિ તેવા સતત ચાલતા વિચાર પ્રવાહ – સાથે પૂર્ણપણે એકરૂપ બનેલ છે તેઓ ‘ધ પૉવર ઑફ નાઉ’ના વિષયવસ્તુને પારખવામાં અનિવાર્યપણે નિષ્ફળ જાય છે. કેટલાક ઉત્સાહી વાચકો, તેમના મિત્ર કે સ્નેહીજનને પુસ્તકની પ્રત આપતા ત્યારે તેમને આશ્ચર્ય થતું અને તે નિરાશ પણ થતા કે પુસ્તકની પ્રત પામનારને પુસ્તક બિલકુલ અર્થહીન લાગતું હતું અને પ્રથમ થોડાક પાનાં વાંચ્યા બાદ તેમણે વાંચવાનું બંધ કર્યું હતું. જગભરમાં અગણિત લોકોને જે પુસ્તક જીવન-પરિવર્તક લાગ્યું હતું તે ટાઈમ સામયિકને “મમ્બો-જમ્બો” (અર્થહીન વાક્યાતુર્ય) જણાયું હતું. વધુમાં, કોઈ બોધજ્ઞાન જે અહંકારની ક્રિયાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે તે અહંકારી પ્રતિક્રિયા, પ્રતિકાર અને આક્રમણ ઉશ્કેરે છે.

આ છતાં અમુક પ્રમાણમાં ગેરસમજ અને ટીકાત્મક ભિન્ન મતભેદ છતાં પુસ્તકને જગભરમાં પ્રચંડ રચનાત્મક આવકાર મળ્યો છે. મારી શ્રદ્ધા છે કે આગામી વર્ષોમાં વધુ લાખો લોકો આ પુસ્તક પ્રતિ આકર્ષાશે તથા ‘ધ પૉવર ઑફ નાઉ’ નૂતન ચેતનાના ઊગમમાં અને વધુ બોધજ્ઞાન પામેલ માનવજાતની ઉન્નતિ પ્રતિ પ્રાણસમ પ્રદાન કરવાનું કાર્ય ચાલુ રાખશે.

**એફહાર્ટ ટૉલ્લ**

વાનકુંવર, બી.સી.

એપ્રિલ ૧૯, ૨૦૦૪

## મ્રણ સ્વીકાર

**કો**ની કેલોઘનો મારી હસ્તપ્રતોને આ પુસ્તકમાં રૂપાકાર આપવામાં અને બાહ્ય જગતમાં તેને પ્રકટ કરવામાં તેણે જે પ્રેમાળ સાથે આપ્યો છે, જે મહત્ત્વનું કાર્ય કર્યું છે તે બદલ હું અત્યંત ઋણી છું.

કોરીઆ લાદ્નેર અને અન્ય સેવાભાવીજનો જેમણે આ પુસ્તક માટે - એના લેખન માટે મને સૌથી અમૂલ્ય એવો અવકાશ પૂરો પાડી - લેખન માટે અવકાશ અને ઉપસ્થિત રહેવા માટે અવકાશ આપી - ફાળો આપ્યો છે તેમનો હું આભાર વ્યક્ત કરવા ઈચ્છું છું. વાનકુંવરમાં એડ્રીએન બ્રેડલી, ઈંગ્લેન્ડમાં લંડનના માર્ગારેટ મિલર અને ગ્લાસ્ટનબરીના એન્જી ફાન્સેસ્કો, કેલિફોર્નિયામાં મેન્લો પાર્કના રીચાર્ડ અને સૌસાલિટોના રેન્ની કુમકિન - તમ સર્વનો હું કૃતજ્ઞ છું.

શર્લી સ્પાસમાન અને હોર્વર્ડ કેલોઘે હસ્તપ્રતોના પૂર્વ અવલોકન દ્વારા અને સહાયરૂપ પ્રતિક્રિયાઓ દ્વારા જે જહેમત ઉઠાવી તે બદલ તેમનો તેમજ જે વ્યક્તિઓએ પશ્ચાદ્ તબક્કે લેખનની આલોચના કરવાની અને વધુ પૂર્તિ કરવાની કૃપા દર્શાવી તેમનો પણ હું આભારી છું. હસ્તપ્રતોને પોતાના અનોખા આનંદી સ્વભાવ અને વ્યવસાયિક છટાથી બારીક ધ્યાન સાથે વર્ડ-પ્રોસેસ કરનાર રોઝ હેન્ડેવિચનો પણ મારે આભાર માનવો જ રહ્યો.

અંતમાં, જેમના વિના આ પુસ્તકે એની હસ્તી મેળવી ન હોત તે મારા માતાપિતા પ્રતિ, મારા આધ્યાત્મિક ગુરુઓ પ્રતિ અને સર્વથી મહાનતમ ગુરુ એટલે કે જીવન પ્રતિ મારી યાદના અને કૃતજ્ઞતા હું વ્યક્ત કરવા ઈચ્છું છું.



शक्ति  
वर्तमाननी

## વિષય - પરિચય

### પુસ્તકની ઉત્પત્તિ

**મારે** માટે અતિતનું મહત્વ લગભગ નગણ્ય છે અને હું ભાગ્યે જ એના વિષે વિચાર કરું છું; આમ છતાં હું કેવી રીતે આધ્યાત્મિક ગુરુ બન્યો અને કેમ આ પુસ્તકનો ઉદ્ભવ થયો એ હું આપ સહુને સંક્ષિપ્તમાં જણાવવા ઈચ્છું છું.

આયુષ્યનાં ત્રીસમા વર્ષ સુધી, હું સતત ચિંતાગ્રસ્ત જીવન ગાળી રહ્યો હતો જેમાં આત્મહત્યાના વિષાદમય વિચારોના કાળખંડોમાં હું ઘેરાતો રહ્યો. આજે મને એમ લાગે છે કે જાણે કે હું કોઈ અન્ય પૂર્વજન્મની કે અન્ય કોઈના જીવન વિષે વાત કરી રહ્યો છું.

મારા ઓગણત્રીસમા જન્મદિન બાદ થોડાક દિવસ વીત્યા હશે ત્યાં તો એક રાત્રિ એવી આવી કે મધરાત વીત્યે હું નિરંકુશ ભય અને ચિંતાગ્રસ્ત લાગણીઓથી ઘેરાઈ જાગી ગયો. આ પૂર્વે પણ આ પ્રકારના ભાવાવેશથી હું ઘણીવાર જાગી જતો હતો, પણ આ પ્રસંગે સ્થિતિ ગત અનુભવોથી અતિશય ઉગ્ર અને અસહ્ય હતી. અને મને રાત્રિસમયની સન્નાટાભરી નીરવતા, અંધારઘેરા શયનખંડના રાયરચીલાની અસ્પષ્ટ આકૃતિઓ, પસાર થતી ટ્રેનનો દૂરથી આવતો અવાજ - સર્વ કાંઈ અતિ અમાનવીય, અતિ આક્રમક અને અતિશય અર્થહીન લાગ્યું કે મારામાં સંસાર પ્રત્યે ઊંડી ઘૃણા ઉત્પન્ન થઈ. મને મારું ખુદનું અસ્તિત્વ સર્વાધિકપણે ઘૃણાસ્પદ લાગ્યું. યાતનાના આ ભારે બોજ સાથે જીવતા રહેવાનો શું અર્થ હતો? આ સતત સંઘર્ષ સાથે ખેંચાતા રહેવાનું શા માટે? હું અનુભવી રહ્યો હતો કે મારામાં જીવન જીવવાની સ્વાભાવિક ઈચ્છાથીય વધુ પ્રબળ બની રહી હતી. આત્મવિનાશની ઘેરી ઝંખના, અસ્તિત્વ મિટાવી દેવાની પ્રબળ ઈચ્છા.

“હું હવે અધિક કાળ સ્વયં માટે જીવી શકું એમ નથી,” આ વિચાર પુનઃ પુનઃ મારા મનમાં ઘોળાતો રહ્યો. ત્યાં તો અચાનક હું એ વિશે સજાગ બન્યો કે આ વિચાર કેટલો વિચિત્ર હતો. “હું એક છું કે દ્વિઅંગી? હું મારી પોતાની સાથે જો જીવી ન શકતો હોઉં તો, હું એક નહીં પણ દ્વિ હોવાનો: ‘હું’ અને ‘મારું અસ્તિત્વ’. ‘મારું અસ્તિત્વ’ કે જેની સાથે હું જીવી શકતો નથી. મેં વિચાર્યું, ‘હોઈ શકે કે એમાંનું એક જ સાચું છે.’

આ અપરિચિત અભિજ્ઞાનથી હું એટલો દિગ્મૂઢ થઈ ગયો કે મારું મન થંભી

ગા્યું. હું પૂર્ણપણે સભાન હતો, પરંતુ મન વિચારરહિત બન્યું હતું. ત્યાં તો મને લાગ્યું કે હું શક્તિના ચક્રાકારી વમળમાં ખેંચાઈ રહ્યો છું. આરંભમાં એની ગતિ ધીમી હતી પણ પછી એણે જોરદાર ગતિ પકડી હતી. તીવ્ર ભય મને જકડતો ગયો અને મારું સમસ્ત અંગ ધ્રૂજવા લાગ્યું. જાણે કે મારા હૃદયમાં ગૂંજી રહ્યા હોય તેમ મેં શબ્દ સાંભળ્યા, “કશાનોય વિરોધ ન કર.” મને લાગ્યું કે હું કોઈ શૂન્યમાં ખેંચાઈ રહ્યો છું, હું અનુભવી રહ્યો હતો કે એ શૂન્ય બહાર નહીં પણ મારા અંતરમાં છે. અચાનક મારામાંનો ભય વિલીન થઈ ગયો અને હું એ શૂન્યમાં ડૂબતો ગયો. એ બાદ શું બન્યું એની મને કોઈ યાદ નથી.

મારી બહાર કોઈ પક્ષીના કલરવથી હું જાગી ઊઠ્યો. આ પૂર્વે મેં કદિય આવું મધુર ગુંજન સાંભળ્યું ન હતું. મારાં નેત્ર હજુ બીડાયેલાં જ હતાં, અને મેં એક અમૂલ્ય હીરાની આકૃતિ નિહાળી. હા, જો એક હીરો કોઈ ધૂન છેડે તો એ આ પ્રકારનો મધુર ધ્વનિ બહેલાવે. મેં મારાં નેત્ર ખોલ્યાં. પરદાઓને વીંધી ઉપાકાળના પહેલાં પ્રકાશકિરણો ખંડને અજવાળી રહ્યાં હતાં. મનમાં કોઈ વિચાર વિના મને અનુભૂતિ થઈ કે આપણે જાણીએ છીએ તેથી અપાર એવું કંઈક આ પ્રકાશમાં સમાયેલું છે. પરદાઓને વીંધી આરપાર ફેલાતા હળવા રશ્મિપુંજ પ્રેમને મૂર્તિમંત કરતાં હતાં, મારી આંખો અશ્રુથી છલકાઈ ગઈ. હું ઊઠ્યો અને ખંડમાં ફરતો રહ્યો. હું મારા શયનખંડને જાણતો હતો, અને છતાં હું અનુભવી રહ્યો કે આ પૂર્વે મને કદિ એની સાચી ઓળખ ન હતી. એમાંની હર વસ્તુ તાજગીભરી અને શુદ્ધ જણાતી હતી, જાણે કે તે હમણાં જ અસ્તિત્વમાં આવી હતી. મેં ભિન્ન ભિન્ન વસ્તુઓ, પેન્સિલ, ખાલી શીશી, ઉપાડી અને એ સર્વના સૌંદર્ય અને સજીવતાને નિહાળી મંત્રમુગ્ધ થઈ ગયો.

તે દિવસે હું મારા મહાનગરમાં પૃથ્વી પર જીવનના ચમત્કારથી પરમ વિસ્મય અનુભવતો ફરતો રહ્યો, જાણે કે આ પૃથ્વી પર મારો જન્મ હમણાં જ થયો હોય.

એ પછીના પાંચ મહિના દરમિયાન હું અબાધિત ને અખંડ શાંતિ તેમજ સુખાનંદની સ્થિતિમાં રહ્યો. ત્યાર બાદ, એ સ્થિતિની તીવ્રતા કંઈક અંશે ઘટી, કે પછી કદાચ એવું મને લાગ્યું હોય કેમ કે એ હવે મારી નૈસર્ગિક સ્થિતિ બની હતી. હું સંસારનાં સર્વ ક્રિયાકર્મ હજુય કરતો હતો. જોકે મને સમજાયું હતું કે મારી પાસે પહેલેથી જે કંઈ હતું તેમાં હું જે કંઈ કરીશ તેનાથી સંભવતઃ કશો ઉમેરો થવાનો નથી.

અલબત્ત, મેં જાણ્યું કે મારામાં કશુંક ગહન મહત્વપૂર્ણ એવું ઘડાયું હતું, પણ

હું એને બિલકુલ સમજી શક્યો ન હતો. કેટલાક વર્ષો બાદ, આધ્યાત્મિક ગ્રંથોનું મેં વાચન કર્યું અને આધ્યાત્મિક ગુરુઓ સાથેના સમાગમકાળ બાદ, મને એ સમજાયું કે જેની શોધમાં સહુ કોઈ ભટકી રહ્યા છે તે તો મને પ્રાપ્ત થઈ ચૂક્યું હતું. હું સમજી ગયો કે એ રાત્રિની યાતનાના ઉગ્ર દબાણે મારી ચેતનાને અપ્રસન્ન તેમજ ગહન ચિંતાગ્રસ્ત જીવાત્માની સાથેની એકરૂપતા કે અંતમાં, મન દ્વારા થતો કલ્પનાવિહાર છે તેની સાથેનો નાતો તોડવા પ્રેરી હતી. આ વિભક્તતા એટલી પરિપૂર્ણ હશે કે આ અસત્ પીડિત જીવાત્માનું તુર્ત જ પતન થયું. જેમ કે કોઈ કુઠાવેલ રમકડાંનું બટન ખોલી નાખી હવા કાઢી નાખવામાં આવી હોય. જે શેષ રહ્યું તે હતી મારી સાચી પ્રકૃતિ - સદા વિદ્યમાન ‘હું છું’ ના રૂપે પ્રકટ: ચેતના એની વિશુદ્ધ સ્થિતિમાં, જે રૂપાકારમાં ઓળખ પામવા પૂર્વે હતી. એ બાદ જેને મેં મૂળમાં શૂન્યાવસ્થા તરીકે ઓળખેલ તે અંતરમાંના સમયાતીત અને મૃત્યુથી પર એવા સામ્રાજ્યમાં પ્રવેશવાનું શીખી લીધું અને પૂર્ણતઃ સભાનતા જાળવી હતી. હું એવી અવર્ણનીય સુખાનંદ અને પાવનતાની સ્થિતિમાં સ્થાયી થયો કે જેની તુલનામાં હું વર્ણવી ચૂક્યો છું તે મૂળ અનુભવ ફિક્કો પડે છે. એવો સમય પછી આવ્યો કે કંઈક સમય દરમિયાન, ભૌતિક રૂપમાં મારી પાસે કશું જ રહ્યું ન હતું. હું કોઈ જ પ્રકારના સંબંધોથી વંચિત બન્યો હતો, ન નોકરી, ન ઘરબાર, ન કોઈ સામાજિક રીતે વ્યાખ્યાબદ્ધ ઓળખ. હું લગભગ બે વર્ષ સુધી પરમ ઉલ્લાસની સ્થિતિમાં બાગબગીચાઓના બાંકડાઓ પર આસન જમાવી પડ્યો રહ્યો હતો.

પરંતુ પરમ આલ્હાદક અનુભવો પણ આવે છે અને જાય છે. કોઈ પણ અનુભવથી કદાચ અધિક મૂળભૂત છે પ્રશાન્તિની આંતરિક ધારા જે ત્યાર પછી કદિય મને છોડી ગઈ નથી. ક્યારેક તે અત્યંત પ્રબળ, લગભગ સઘન હોય છે, અને અન્ય લોકો પણ એનો અનુભવ કરી શકે છે. ક્યારેક સમયોમાં, તે પાર્શ્વભૂમાં, દૂરથી સંભળાતી ધૂન જેવી, અન્યત્ર હોય છે.

બાદમાં, લોકો પ્રસંગત: મારી પાસે આવતા અને કહેતા: “આપની પાસે છે તે મારે જોઈએ છે. શું આપ તે મને આપી શકશો કે તે મેળવવાનો માર્ગ બતાવશો?” અને હું ઉત્તર આપતો, “તમારી પાસે જ એ છે. તમારું મન અતિશય ઘોંઘાટ કરી રહેલ છે તેથી તમે એ પામી શકતા નથી.” એ ઉત્તર એ બાદ આ પુસ્તક રૂપે વિકસિત થયો કે જે પુસ્તક આજે તમે હાથમાં લઈ વાંચી રહ્યા છો.

હું એથી જ્ઞાત થયો તે અગાઉ, મેં પુનઃ એક ભૌતિક ઓળખ પ્રાપ્ત થઈ હતી. હું આધ્યાત્મિક શિક્ષક, ગુરુ બન્યો હતો.



## અંતરમાં સ્પંદિત સત્ય

આ પુસ્તક ગત દશ વર્ષમાં યુરોપ અને ઉત્તર અમેરિકામાં વ્યક્તિઓ તેમજ નાના સમૂહો તરીકે આવેલ આધ્યાત્મિક જિજ્ઞાસુઓની સાથે મારા કાર્યના હાર્દને, શબ્દોમાં વ્યક્ત થઈ શકેલ તે રીતે, રજૂ કરે છે. આંતરિક પરિવર્તનને સ્વીકારવાની તેમની દૃઢેચ્છા, તેમની હિમ્મત માટે, તેમના પડકારરૂપ પ્રશ્નો અને સાંભળવાની તેમની તત્પરતા માટે એ અપવાદરૂપ જનોનો હું આભારી છું. એમના વિના આ પુસ્તક પ્રકાશિત થઈ શક્યું ન હોત. તેઓ અલ્પસંખ્યક છતાં સદ્ભાગ્યે વૃદ્ધિગત આધ્યાત્મિક અગ્રેસરોમાં સમાયેલ છે, એવા જનો કે જેઓ એક એવા કેન્દ્ર પર પહોંચી રહ્યા છે કે જ્યાં યુગોથી મનુષ્યોની પીડાનાં બંધનોમાં જકડી રાખનાર, પેઢીઓથી વારસામાં ઊતરી આવેલ સામૂહિક માનસિક સંસ્કારો તેમજ મનોવૃત્તિઓને તોડવા સક્ષમ બની રહેલ છે.

મને વિશ્વાસ છે કે જેઓ આ મૂળભૂત અંતઃકરણ-પરિવર્તન માટે તૈયાર છે તેમના સુધી આ પુસ્તક અવશ્ય પહોંચી જશે અને તેમના માટે તે ઉત્પ્રેરકનું કાર્ય કરશે. હું એ પણ આશા રાખું છું કે અન્ય અનેક જેઓ આ પુસ્તકના વિષય-વસ્તુને વિચારણા માટે યોગ્ય મૂલ્યયુક્ત ગણશે તેમની પાસે પણ પહોંચશે, જોકે તેઓ તેને પૂર્ણપણે જીવનમાં આત્મસાત્ કરવા કે જીવનમાં એનું પાલન કરવા તૈયાર નહિ હોય. એ શક્ય છે કે કંઈક સમય બાદ, આ પુસ્તકના વાચન દરમિયાન જે બીજ વવાયું હશે તે હર કોઈ મનુષ્ય પોતાની અંદર ધરાવે છે તે વિદ્યમાન પરમ જ્ઞાન-પ્રાપ્તિના બીજ સાથે એકાકાર થઈ જશે, અને અચાનક તે બીજ અંકુરિત થશે અને તેમના અંતરમાં ચેતનમય થશે.

પરિસંવાદો, ધ્યાન વર્ગો તેમજ વ્યક્તિગત પરામર્શ સત્રોમાં વ્યક્તિઓ દ્વારા પૂછાયેલ પ્રશ્નો અને તેમને અપાયેલ ઉત્તરોના રૂપમાં સહજ સ્ફુરિત રીતે આ પુસ્તકનો એના વર્તમાન સ્વરૂપમાં ઉદ્ભવ થયો છે, અને તેથી મેં પ્રશ્ન-ઉત્તરના રૂપમાં તેને ઘડ્યું છે. આ વર્ગો અને સત્રોમાં જેટલું પ્રશ્ન કરનારાઓ શીખ્યા તેટલું હું પણ શીખ્યો છું અને પ્રાપ્ત કર્યું છે. કેટલાક પ્રશ્નો મેં શબ્દશઃ અહીં લખ્યા છે. અને કેટલાક પ્રશ્નો સર્વસામાન્ય પ્રકારના હોવાથી, મેં વારંવાર પૂછાતા અમુક પ્રકારનાં પ્રશ્નોને એક જ પ્રશ્ન તરીકે જોડી લીધેલ છે, તથા વિભિન્ન ઉત્તરોનો મર્મ તારવી એક સર્વસામાન્ય ઉત્તર આપ્યો છે. ક્યારેક લેખન દરમિયાન કોઈ બિલકુલ નવો ઉત્તર

સ્કૂર્યો હોય કે જે મેં કદિય અગાઉ આપ્યો હોય તેવા ઉત્તર કરતાં વધુ ગહનગામી કે વધુ અંતર-દૃષ્ટિપૂર્ણ હોય તો તેનો મેં સમાવેશ કર્યો છે. સંપાદકે ચોક્કસ મુદ્દાઓના અર્થ વધુ સ્પષ્ટ કરવાની દૃષ્ટિએ પૂછેલ કેટલાક વધુ પ્રશ્નોને ધ્યાનમાં રાખી ઉત્તર અપાયો છે.

પ્રથમ પાનથી અંતિમ પાન તમને જણાશે કે સંવાદો સતત બે વિભિન્ન સ્તરો પર સ્થાન પામ્યા છે.

એક સ્તર પર, હું તમારામાં જે અસત્ કે ભ્રમ છે તેના તરફ તમારું ધ્યાન ખેંચું છું. મેં માનવીય અચેતનાની પ્રકૃતિ વિશે અને તેના અસ્વભાવિક કાર્ય વિશે તેમજ માનવીય અચેતનાની સૌથી વધુ સામાન્ય અભિવ્યક્તિઓ- જનસંબંધોમાં થતા ઘર્ષણોથી લઈ આદિવાસીઓ કે રાષ્ટ્રો વચ્ચેના યુદ્ધો - વિશે ચર્ચા કરી છે. આ પ્રકારનું જ્ઞાન પ્રાણસમ મહત્વ ધરાવે છે, કારણ કે જો તમે અસત્યને અસત્ય તરીકે જાણી લેતા નથી - તમારા ખુદના અસ્તિત્વના રૂપમાં નહિ- ત્યાં સુધી સ્થાયી પરિવર્તન નહીં થઈ શકે, અને તમે પણ સદા માયાના અને દુઃખ યા યાતનાની આ કે તે ગર્તામાં ખેંચાતા રહેશો. આ સ્તરે, હું તમને એ પણ બતાવું છું કે જે અસત્ય છે તેને ખુદનું અસ્તિત્વ તેમજ અંગત સમસ્યા ન બનાવો, કારણ તે રીતે અસત્ય અસત્ય પોતાને સ્થાયી બનાવે છે.

બીજા સ્તર પર હું માનવીય ચેતનાના ગહન પરિવર્તન વિશે કહી રહ્યો છું, તમે જો કોઈ હો અને જ્યાં કોઈ સ્થળે હો, - પરિવર્તન વર્તમાન સમયે જ, આ ક્ષણે જ તમને ઉપલબ્ધ છે - કોઈ દૂરના ભવિષ્યમાં સંભાવિત સમયે નહીં. તમને મનની ગુલામીમાંથી પોતાની જાતને કઈ રીતે મુક્ત કરવી તે, ચેતનાની જ્ઞાન પ્રાપ્ત સ્થિતિમાં કેવી રીતે પ્રવેશ મેળવવો તથા રોજિંદા જીવનમાં તેને કઈ રીતે જાળવી રાખવી તે દર્શાવવામાં આવે છે.

પુસ્તકના આ સ્તર પર, શબ્દોનો હમેશા ઉદ્દેશ માહિતી આપવાનો નથી, પરંતુ તમે વાચન કરતા જાઓ તેમ આ નવી ચેતનામાં તમને ખેંચી જવાના ઉદ્દેશથી ઘડાયા છે. વારંવાર, હું તમને વર્તમાનમાં તીવ્ર ચેતનામય ઉપસ્થિતિની સમયાતીત સ્થિતિમાં મારી સાથે લઈ જવા પ્રયાસ કરું છું, જેથી તમને આત્મજ્ઞાનનો આસ્વાદ કરાવી શકાય. હું જેના વિશે કહી રહ્યો છું તે તમે જ્યાં સુધી અનુભવી નહિ શકો ત્યાં સુધી તમને એમ લાગશે કે હું એ વાક્યોનો પુનઃ પુનઃ ઉચ્ચાર કરી રહ્યો છું. પરંતુ તમે જ્યારે એનો અભ્યાસ કરવા લાગશો ત્યારે, મને વિશ્વાસ છે કે તમને આ વાક્યોમાં સન્નિહિત આધ્યાત્મિક શક્તિની પ્રતીતિ થશે અને તમારે માટે તે

પુસ્તકનો અત્યધિક કલ્યાણકારી ભાગ બની જશે. તદુપરાંત, હર વ્યક્તિ પોતાની અંદર આત્મજ્ઞાનના બીજનું વહન કરે છે તેથી હું તમારા અંતરમાં વસતા જ્ઞાતા સાથે, ઊંડે વસતા આત્મા સાથે વાર્તાલાપ કરું છું, જે તુર્ત જ આધ્યાત્મિક સત્યને પારખી લે છે તેને પ્રતિધ્વનિ આપે છે, તથા દૃઢતા ને સામર્થ્ય મેળવે છે.

કેટલાક વિશિષ્ટ ઉદ્ધરણો પછી આપેલ વિરામચિહ્ન (~~~~) એ સૂચના આપે છે કે કદાચ તમે ક્ષણ માટે વાચન કરતાં અટકી જવા ઈચ્છો, શાંત બનો, તેમજ હમણાં જ જે કહેવામાં આવ્યું છે તે સત્યને સ્પર્શો અને તેનો અનુભવ કરો. પુસ્તકમાં અન્યત્ર પણ એવા ભાગ આવશે કે જ્યાં તમે આમ સ્વાભાવિક અને સ્વયંસ્ફૂરિત રીતે કરવા ચાહશો, જેથી વંચાયેલ વિચાર શાંતિપૂર્વક તમે આત્મસાત્ કરી શકો.

તમે પુસ્તકના વાચનનો આરંભ કરશો ત્યારે શરૂ શરૂમાં ‘જીવાત્મા’ કે ‘ઉપસ્થિતિ’ જેવા કેટલાક શબ્દોના અર્થ તમને પૂર્ણપણે સ્પષ્ટ ન થાય. પરંતુ વાચન ચાલુ રાખો. વાંચતા વાંચતા તમારા મનમાં ક્યારેક કોઈ પ્રશ્નો કે વાંધા ઉદ્ભવે એવું બને. પુસ્તકમાં આગળ ઉપર કદાચ તેમના ઉત્તર અપાયેલાં તો તમે જેમ આ શિક્ષણમાં તેમજ પુસ્તકમાં આ શિક્ષણમાં તેમજ સ્વયંમાં વધુ ઊંડા ઊતરશો તેમ તે પ્રશ્નો કે વાંધા તમને અસંગત જણાશે.

આ પુસ્તકને માત્ર મનથી વાંચતા નહિ. વાચન કરતા જાઓ તેમ અંતરના ઊંડાણમાં ઊભરાતી કોઈ “અનુભવાતી પ્રતિક્રિયા” તેમજ ઓળખની પ્રતીતિ વિશે સચેત રહો. હું તમને એવું કોઈ આધ્યાત્મિક સત્ય કહી શકું એમ નથી જેના વિશે તમે જાણતા ન હો કે તે પહેલેથી જ તમારા અંતરમાં ઊંડે રહેલું છે. તમે જેને ભૂલી ગયા છો તેનું જ હું તમને સ્મરણ કરાવી શકું છું. તમારા શરીરના રોમે રોમમાં અંદર શરીરના પ્રત્યેક કોશની અંદર તે જીવંત જ્ઞાન સક્રિય બની વહેશે કે જે આદિ છે અને છતાં નિત-નવીન છે.

મન હંમેશા શ્રેણીઓ રચવા તેમજ તુલના કરવામાં વ્યસ્ત રહે છે, પરંતુ તમે આ કૃતિની પરિભાષાની તુલના અન્ય બોધગ્રંથોની પરિભાષા સાથે કરવાના પ્રયાસ નહિ કરો તો આ કૃતિ તમારા માટે વધુ અસરકારક બની રહેશે. અન્યથા, કદાચ તમે ગૂંચવાશો. હું “મન”, “સુખ”, તેમજ “ચેતના” જેવા શબ્દોનો જે રીતે ઉપયોગ કરું છું તે અન્ય ઉપદેશો સાથે સુસંગત હોય એવું બિલકુલ નથી. કોઈ શબ્દો સાથે આસક્ત ન બનો. શબ્દો તો મારે ઉપર ચઢવા માટેનાં પગથિયાંના પથ્થર છે, શક્ય તેટલી ત્વરાથી તેમને પાછળ છોડી દેવાનાં છે.

‘એ કોર્સ ઈન મિરેકલ્સ’ કે ઈતર ઉપદેશોમાંથી હું જિસસ કે બુદ્ધનાં વચનોને પ્રસંગત: ટાંકું છું, ત્યારે મારો ઉદ્દેશ તેમની તુલના કરવાનો નથી, બલ્કે હું એ હકીકત પ્રતિ તમારું ધ્યાન ખેંચવા ઈચ્છતો હોઉં છું કે સદા મૂલત: એક જ આધ્યાત્મિક સત્ય છે અને રહેશે, જેને અનેક રૂપોમાં પ્રતિપાદિત કરવામાં આવે છે. આ રૂપોમાંના કેટલાંક, જેમ કે પ્રાચીન ધર્મસંપ્રદાયો પર એટલા પ્રમાણમાં બાહ્યાડંબરોના થર લાગી ગયા છે કે તેમનું આધ્યાત્મિક હાર્દ સદંતર ધૂંધળું અને અસ્પષ્ટ બન્યું છે. તેથી મહદ્ પ્રમાણમાં તેમના ગહન ભાવાર્થને પારખી શકાતો નથી તેમજ તેમની પરિવર્તનકારી શક્તિ લગભગ નષ્ટ થઈ ગઈ છે. હું પ્રાચીન ધર્મો કે અન્ય ઉપદેશોને ટાંકતો હોઉં છું ત્યારે મારો ઉદ્દેશ તેમના ગહનતર અર્થને પ્રકટ કરવાનો રહે છે – વિશેષ રૂપે આ ધર્મો કે ઉપદેશોના અનુયાયીઓ હોય એવા વાચકો માટે હું આ કરી રહ્યો છું. હું તેમને કહેવા ઈચ્છું છું; સત્યને પારખવા અન્યત્ર જવાની કશી જરૂરત નથી. હું તમને એ બતાવવા ઈચ્છું છું કે જે પહેલેથી જ તમારી પાસે છે તેમાં કઈ રીતે વધુ ઊંડા જઈ શકો છો.

બહોળા જનસમુદાયોને પહોંચવાની દૃષ્ટિથી દોરાઈ મેં મોટા ભાગે સહજ અને સ્વાભાવિક પરિભાષા અને શૈલીનો ઉપયોગ કરવાની કોશિશ કરી છે. આ પુસ્તકને આપણા આ યુગ માટે એકમેવ સમયાતીત બોધના, તમામ ધર્મના હાર્દના પુન: પ્રતિપાદન કરતી કૃતિ તરીકે ઓળખી શકાય. તેનું ઉદ્ભવસ્થાન બાહ્ય સ્ત્રોતો નથી, બલ્કે અંતરમાં રહેલ સાચો સ્ત્રોત છે, જેથી તેમાં કોઈ સિદ્ધાંતો યા તો અનુમાનોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો નથી. હું અંતરના અનુભવથી પ્રેરાઈ બોલી રહ્યો છું, અને ક્યારેક હું જોરદાર શબ્દોમાં બોલું છું તો તે તમારા માનસિક પ્રતિરોધના સ્થૂલ સ્તરોને ભેદવાના ઉદ્દેશથી કે જેથી હું તમારી અંદરના બે મર્મસ્થાને પહોંચી શકું છું કે જ્યાં તમને પહેલેથી જ જ્ઞાન છે, જેમ મને જ્ઞાન છે તેમ, અને જ્યાં શ્રવણથી સત્યની પરખ થઈ જાય છે અને ત્યારે હર્ષ, ઉલ્લાસ અને અંતર્ભૂત સજીવતાની લાગણી સ્ફૂરે છે, જ્યારે તમારા અંતરમાં કશુંક કહી રહ્યું છે: “હા, હું જાણું છું કે આ સત્ય છે.”

