

બાલો, ગ્રવણે
આર્નંદમય બતાવીએ



શ્રી. એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન પ્રકાશન

મંગલ પ્રાર્થના

દિવસના પરિશ્રમનો પ્રારંભ કર્યા પહેલાં અને પરિશ્રમને અંતે, પ્રભુ ! હું તારા દ્વાર પર આવું છું, અને મારી પ્રાર્થનારૂપી નૈવેદ્ય તારા ચરણમાં ધરું છું.

મારી કોઈ એવી મોટી માંગણી, મહત્વાકાંક્ષા, લાલસા કે અતૃપ્ત ઝંખના મને સતાવતી નથી કે જે તારી પાસે વ્યક્ત કરતાં મને સંકોચ થાય ! પ્રભુ !

હું તારી પાસે શું માંગું ?

મને સારી સોબત આપ, કંઈ ને કંઈ નવું જાણવાની જિજ્ઞાસા આપ, દુઃખમાં બીજાને મદદરૂપ થવાની સહાનુભૂતિ આપ, બીજાના સુખમાં ભાગ લેવાનો ઉત્સાહ આપ.

ધનથી નહિં તો મનથી, પ્રેમાળ શબ્દોથી અને સહાયરૂપ

ક્રિયાથી બીજાનાં દુઃખ હળવાં કરી શકું એવું મન આપ,

ગમ ખાઈ જવા જેટલી ઉદારતા આપ, અને આઘાતથી અભેદ રહેવા માટે ખેલદિલી આપ.

પ્રભુ, જીવનમાં મને પ્રકાશ આપ, જેમાં મારો આત્મા સત્ય જોઈ શકે.

માત્ર મારી આંખોને નહિ, મારા મનને અજવાળું બતાવ જેમાં હું મારી ભૂલોને જોઈ શકું,

સત્ય અને અસત્યને પારખી શકું. પ્રભુ ! જ્યારે સૂર્ય પોતાનાં કિરણો સંકેલી લે અને અંધકાર આ પૃથ્વી અને આકાશને ગળી જાય,

(અનુસંધાન ટાઈટલ ત્રીજા પર)

ચાલો, જીવનને આનંદમય બનાવીએ

લેખિકા : જ્યોતિ થાનકી

સ્નેહી શ્રી

જીવનને આનંદમય કેમ બનાવવું તેનું માર્ગદર્શન આપતું આ
પુસ્તક આપનું સાથી બની રહે, તેવી શુભ કામનાઓ સહ

સપ્રેમ

મંગળભાઈ પી. પટેલ

મૂકેશ એમ. પટેલ



શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન પ્રકાશન

૩-૪, 'વિકલભાઈ ભવન',

સરદાર પટેલ કોલોની રેલવે કોસિંગ પાસે,

અમદાવાદ ૩૮૦ ૦૧૩

ફોન નં. : ૭૫૫ ૧૫૬૪ - ૭૪૫ ૪૩૧૦

શ્રી. એમ.પી.પટેલ ફાઉન્ડેશન
જીવનઘડતર પ્રકાશન-શ્રેણીનું એકત્રીસમું પુસ્તક
ચાલો, જીવનને આનંદમય બનાવીએ

- * લેખિકા : જ્યોતિ થાનકી
- * © જ્યોતિ થાનકી
- * પ્રકાશન-વર્ષ : ઓગસ્ટ, ૨૦૦૦
- * પ્રકાશક : શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન વતી
મૂકેશ એમ. પટેલ
૩-૪, 'વિકલભાઈ ભવન',
સરદાર પટેલ કોલોની રેલવે કોસિંગ પાસે,
અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૩
- * મૂલ્ય : સદ્ભાવ-સુવાચન-સદુપયોગ
- * પ્રકાશન-આયોજન : મુકુન્દ શાહ, ફોન નં. : ૬૬૦ ૦૮૫૮
- * આવરણ : જય પંચોલી, ફોન નં. : ૬૬૧ ૪૬૭૮
- * મુદ્રણશુદ્ધિ : જયંતીભાઈ જાની, ફોન નં. : ૬૬૧૨૭૨૮
- * આવરણ મુદ્રણ : ઉમા ઓફ્સેટ, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૦૪.
ફોન નં. : ૫૬૨૬૩૨૪
- * લેસર કંપોઝ : મિનળ ગ્રાફિક્સ, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૦૮.
ફોન નં. : ૭૪૭૫૫૧૮
- * મુદ્રક : ઉદય ઓફ્સેટ, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૦૪.
ફોન નં. : ૫૬૨ ૧૮૬૭

પ્રસ્તાવના

આજના યુગમાં મનુષ્યે પોતાની બુદ્ધિશક્તિથી ઘણી જ પ્રગતિ સાધી છે. વિશ્વને તેણે નાનું બનાવી દીધું છે. પૃથ્વી ઉપર બનતા સઘળા બનાવોને તે પોતાના ઘરમાં બેસીને જોઈ શકે છે. પૃથ્વીના બીજા છેડે આવેલા પોતાના સ્વજન સાથે પોતાના જ ઘરમાં બેસીને એક સેકંડમાં વાત પણ કરી શકે છે. વિજ્ઞાનનાં સાધનો દ્વારા તેનું જીવન ઘણું જ સુખ-સગવડ ભર્યું બન્યું છે. મનોરંજનનાં સાધનો વધ્યાં છે. પણ તેમ છતાં મનુષ્ય દુઃખી છે. કોઈને તનનું દુઃખ છે, તો કોઈને મનનું દુઃખ છે, તો કોઈને અભાવનું દુઃખ છે, તો કોઈને ધનનું પણ દુઃખ છે. આમ સાચી રીતે કોઈ સુખી નથી. વળી આજના ઝડપથી પરિવર્તન પામતા જતા યુગમાં જીવન ખૂબ જટિલ બનતું જાય છે. તનાવ, સંઘર્ષ, અભાવ, મુશ્કેલીઓ, અવરોધો - આ બધાંનો એક યા બીજા પ્રકારે આજના મનુષ્યને સતત સામનો કરવો પડે છે. આથી જીવનમાંથી તેની શ્રદ્ધા ઊઠી ગઈ છે. ધર્મો તેની સમસ્યાઓનો સાચો ઉકેલ આપી શક્યા નથી, એટલે ધર્મમાં પણ તેને શ્રદ્ધા રહી નથી. આથી જીવનની સાચી શાંતિ તેને ક્યાંયથી મળતી નથી. આવી પરિસ્થિતિમાં જેમણે પોતાના જીવનમાં સત્યદર્શન કર્યું છે, સાચી શાંતિ અને આનંદનો અનુભવ કર્યો છે, તેવા દ્રષ્ટાઓ, મનીષીઓ, સંતોની અનુભવવાણી જરૂર માર્ગદર્શક બની શકે છે. જેમને પોતાના જીવનમાં ખરેખર શાંતિ જોઈએ છે, સાચો આનંદ જોઈએ છે, તેમને આવી અનુભૂતિની વાણી, આવા જીવનદર્શનનું એકાદ વાક્ય કે એકાદ પ્રસંગ પણ દિશાદર્શન માટે પર્યાપ્ત બની જાય છે. આ પુસ્તક પોંડિચેરીના શ્રીઅરવિંદ આશ્રમનાં શ્રીમાતાજીએ ત્યાંના સાધકોને સાચી રીતે જીવન કેવી રીતે જીવી શકાય એ માટેનું જે વ્યવહારુ માર્ગદર્શન આપ્યું હતું, તેને આધારે, તેમ જ અધ્યાત્મપથના અન્ય યાત્રિકોની અનુભૂત વાણીને આધારે તૈયાર કર્યું છે. મને શ્રદ્ધા છે કે

પોતાના જીવનને આનંદમય બનાવવા ઈચ્છતા સહુ કોઈને આમાંથી ચત્કિચિત્ પાથેય જરૂર મળશે.

શ્રી. એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન પ્રકાશન દ્વારા આ પુસ્તક પ્રકાશિત થઈ રહ્યું છે, તેનો આનંદ અનુભવી રહી છું. અગાઉ પણ આ શ્રેણીમાં મારું પુસ્તક - 'પ્રભાતનાં કિરણો' પ્રકાશિત થયું હતું. આ ફાઉન્ડેશને એમનાં પ્રેરણાદાયી અને જીવનને ઊર્ધ્વગામી બનાવનારાં પુસ્તકોની સ્તુત્ય અને ઉમદા યોજનામાં પુનઃ સહભાગી થવાની તક આપી એ માટે હું શ્રી. એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશનનો અને તેના મુખ્ય ટ્રસ્ટી શ્રી. મંગળભાઈ પટેલનો હાર્દિક આભાર માનું છું.

અંતમાં, પરમાત્માનો દિવ્ય કૃપાસ્પર્શ સર્વને મળે અને સર્વને માટે આનંદમય જીવનની દિશા ખૂલે એ પ્રાર્થના સાથે

૭, સ્ટાફ ક્વાર્ટર્સ,
ગુરુકુળ - બોખીરા,
પોરબંદર - ૩૬૦ ૫૭૯

- જ્યોતિ થાનકી



અનુક્રમણિકા

૧. જીવન છે, પ્રભુની અણમોલ બક્ષિસ ૩
૨. આનંદમય જીવનનો પાયો - સ્વસ્થ શરીર ૬
૩. પ્રાણશક્તિનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ ૨૭
૪. મનની શક્તિ અને તેનો ઉપયોગ ૩૫
૫. સાચા માલિકનો મેળાપ ૫૪
૬. આનંદમય જીવન માટે અપનાવવા યોગ્ય બાબતો ૫૮
૭. આનંદમય જીવન માટે ત્યાગ કરવાની બાબતો ૭૧



જીવન છે, પ્રભુની અણમોહ બક્ષિસ

પ્રભુએ આપણને અતિ સુંદર જીવન આપ્યું છે. આ જીવન પ્રેમ, આનંદ અને શક્તિથી ભરેલું છે. પૃથ્વી ઉપર જન્મેલો કોઈપણ મનુષ્ય એવો નહીં હોય કે જેના અંતરમાં આ પ્રેમ, આનંદ અને શક્તિના સ્રોત રહેલા ન હોય. આ કંઈ સ્થૂળ ભૌતિક વસ્તુઓ નથી કે જેના ઉપર કોઈ એક વ્યક્તિ માલિકીનો દાવો કરી શકે કે તેનો ઈજારો મેળવી પોતે જ તેનો ઉપભોગ કરી શકે. આ તો પ્રભુ તરફથી દરેક મનુષ્યને મળેલી બક્ષિસ છે. પણ બહુ ઓછા મનુષ્યો એને જાણે છે. જેઓ એ જાણે છે, તેઓ તેનો સુંદર ઉપયોગ કરી પોતાના જીવનને પ્રેમ, આનંદ અને શક્તિથી ભર્યું ભર્યું બનાવે છે. જેમને ખબર નથી તેઓ તેનાથી વંચિત રહીને જીવનના આનંદની અમૂલ્ય તકો ગુમાવી દે છે. તેમનું જીવન વિકસેલા સુગંધિત પુષ્પ જેવું બનવાને બદલે મૂરઝાયેલી કળી જેવું બનીને ખરી પડે છે.

પૃથ્વી ઉપર જ્યારે મનુષ્ય આવે છે, ત્યારે પ્રભુ એને એના વિકાસ માટેની અનંત શક્યતાઓ આપે છે. પ્રભુ પોતાના દરેક સર્જનને સુંદર અને પૂર્ણ બનાવવા ઈચ્છે છે. જેમનું જીવન ફક્ત એક જ દિવસ માટે છે, એવું નાનકડું ફૂલ કે નાનકડું જીવડું જોઈએ તો તે કેવું સુંદર, વિવિધ રંગોની અદ્ભુત ગોઠવણી વાળું, એની ચેતનાની રીતે પૂર્ણ હોય છે ! તો મનુષ્ય પ્રભુનું શ્રેષ્ઠ સર્જન છે, તે અસુંદર, અપૂર્ણ કે દુઃખમય કેમ હોઈ શકે ? કેટકેટલી ઉત્તમ વસ્તુઓ પ્રભુએ મનુષ્યને આપી છે, જે બીજાં કોઈ પ્રાણીઓને આપી નથી. વિચાર કરવા માટેનું શ્રેષ્ઠ સાધન મન, ભગવાને મનુષ્યને આપ્યું છે. લાગણીઓ અને સંવેદનાઓ અનુભવવા માટે હૃદય આપ્યું છે. વિચારો અને સંવેદનાઓને વ્યક્ત કરવા માટે

વાણીનું વરદાન આપ્યું છે. વળી કામ કરવા માટે સુંદર શરીર આપ્યું છે. આ બધાથી પણ વધારે તેમણે પોતાનો તેજોમય અંશ મનુષ્યના અંતરમાં મૂકી આપ્યો છે અને પાછો મનુષ્ય તેને જાણી શકે, તેની સાથે એકરૂપ બની શકે એવી પ્રેરણાશક્તિ પણ તેમણે એને આપી છે. આવું કોઈ પ્રાણીઓમાં નથી અને છતાં બધાં કરતાં મનુષ્ય સહુથી વધારે દુઃખી છે !

આધુનિક યુગમાં મનુષ્યનું જીવન ખૂબ જ જટિલ બની ગયું છે. ઝડપથી પરિવર્તન પામતા યુગમાં જીવવાની દોટમાં માણસે પોતાના આંતર સ્વરૂપનો સંપર્ક ગુમાવી દીધો છે. પરિણામે તેની અંદર રહેલાં પ્રેમ, આનંદ અને શક્તિનાં ઝરણાંઓનો પ્રવાહ રૂંધાઈ ગયો છે. તેથી તેને જીવનનો ભાર લાગે છે. સંઘર્ષ, તનાવ, અજંપો અને અભાવોથી ઘેરાયેલો આજનો મનુષ્ય ક્યાંય શાંતિ મેળવી શકતો નથી. વિટંબણાઓ, અવરોધો અને મુશ્કેલીઓ સામે તેને સતત ઝઝૂમવું પડે છે. આથી તેનું જીવન નિરાશામાં, ચિંતા અને ઉદ્વેગમાં પસાર થાય છે. આવા જીવનમાં સ્થિરતા નથી જોવા મળતી, સલામતી પણ નથી હોતી તો પછી એમાં આનંદ તો હોય જ ક્યાંથી ? પણ છતાં એના અંતરમાં ઝંખના તો આનંદને મેળવવાની જ હોય છે અને તેથી એ મેળવવા તે દોડતો જ રહે છે. પણ મૃગજળ જેવો આનંદ તેના હાથમાં આવતો નથી. અને એ દોટમાં જ મૃગલાંઓની જેમ જ એનું જીવન પૂરું થઈ જાય છે. અંતે તેને પારાવાર વેદના થાય છે કે જીવનમાં ખરેખર જે કરવા જેવું હતું, જે મેળવવા જેવું હતું તે બધું જ રહી ગયું. પણ ત્યારે તો ઘણું જ મોડું થઈ ગયું હોય છે. આમ દુઃખથી ભરેલા જીવનનો અંત પણ દુઃખમાં જ આવે છે.

આવું ન થવા દેવું હોય તો માણસે પોતાને આ જીવન શા માટે આપવામાં આવ્યું છે, તે વિશે વિચાર કરવો જોઈએ અને પોતાના

જીવનનો હેતુ શોધી કાઢવો જોઈએ. આમ તો દરેક આત્મા પૃથ્વી ઉપર વિકાસ માટે દેહ ધારણ કરીને આવે છે. એટલે જીવનની પરિભાષા આપવી હોય તો એમ કહી શકાય કે જીવન એટલે ચેતનાનો વિકાસ. પરમ પ્રભુમાંથી છૂટો પડેલો આત્મા અનેક જન્મોમાં અનુભવો દ્વારા વિકાસ પામતો પામતો પાછો પરમાત્મામાં ન ભળે ત્યાં સુધી તેનો સતત વિકાસ થતો જ રહે છે. વિકાસના માર્ગમાં અનેક અવરોધો તો આવતા જ રહે છે, જેમ નદીના માર્ગમાં પહાડો આવે, મોટા કાળમીઠ પથ્થરો આવે તોપણ તે પોતાનો માર્ગ કાઢીને સતત આગળ ધપતી જ રહે છે અને અંતે મહાસાગરમાં લીન થઈ જાય છે. આવું જ આપણી ચેતનાનું પણ છે. પરમાત્મામાંથી છૂટી પડેલી ચેતના અવરોધો, મુશ્કેલીઓ વચ્ચેથી માર્ગ કાઢતી કાઢતી અનેક જન્મોને અંતે તે વિરાટ ચેતનામાં લીન થઈ જાય છે, ત્યારે જ આ યાત્રા પૂરી થાય છે. દરમિયાનમાં મુશ્કેલીઓ અને વિરોધોની વચ્ચે થતા વિક્લસમાં આનંદ હોય છે. પ્રગતિ કરવામાં, મુશ્કેલીઓનો સામનો કરી આગળ વધવામાં આનંદ હોય છે. પ્રયત્નમાં આનંદ છે અને પ્રયત્નને અંતે પ્રાપ્ત થતી સફળતામાં આનંદ છે. આ રીતે જોતાં સતત ગતિ, પ્રગતિ અને પછી પ્રાપ્તિ એ જીવનનું લક્ષણ છે. બંધિયાર પાણીમાં જેમ લીલ બાઝી જાય અને તેમાં દુર્ગંધ આવી જાય તેમ સ્થગિત જીવનમાં પણ જડતાની લીલ બાઝી જાય છે અને ચેતનાનો પ્રવાહ રૂંધાઈ જતાં તે બોજો બની જાય છે. આથી જીવનને જો સદાય તાજું, પ્રફુલ્લિત અને હળવુંફૂલ જેવું રાખવું હોય તો તેનો એકમાત્ર ઉપાય છે, જીવનમાં નિરંતર પ્રગતિ કરતાં રહેવું. આ પ્રગતિ કેવી રીતે કરવી, એને માટેનાં આપણી પાસે ક્યાં ક્યાં સાધનો છે, એ સાધનોનો ઉત્તમ ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો - આ વિશે હવે આપણે જોઈએ.



આનંદમય જીવનનો પાઠો -

સ્વસ્થ શરીર

મનુષ્ય એ પ્રભુનું લાડકું સંતાન છે. એટલે જ તેમણે તેને સુંદર મુલાયમ શરીર, પ્રાણશક્તિ, મન જેવાં ઉત્તમ સાધનો આપ્યાં છે. જેના યોગ્ય ઉપયોગ દ્વારા મનુષ્ય પોતાના જીવનને શ્રેષ્ઠતમ બનાવી શકે છે. અને જો ઉપયોગ કરતાં ન આવડે તો સુંદર જીવન વેડફાઈ પણ જાય છે. આથી આ સાધનો અંગેની સમજણ જો મેળવી હોય તો પોતાના જીવનનું ઘડતર ઉત્તમ રીતે કરી શકાય છે.

ઉત્તમ કલાકારને જો તૂટેલા તારવાળું વાજિંત્ર આપવામાં આવે તો તે તેમાંથી સંગીતની સૂરાવલિ જરૂર છેડી શકશે, પણ જો તેને ઉત્તમ વાજિંત્ર આપવામાં આવે તો તે અદ્ભુત સંગીત સર્જી શકશે. એવું જ આપણા આત્માનું છે. આત્માની શક્તિઓ અમાપ છે. પણ જો તેને વ્યક્ત કરવા માટેનું શરીર નબળું હશે તો એ શક્તિઓની અભિવ્યક્તિ ઉત્તમ રીતે નહીં કરી શકે. આત્માની શક્તિઓના પ્રાગટ્ય માટે શરીર સુદૃઢ અને શક્તિવાળું હોવું જોઈએ,

જીવનની ગતિ, પ્રગતિ અને સિદ્ધિઓનો આધાર શરીરના આરોગ્ય ઉપર રહેલો છે. એ જ રીતે મનુષ્યના આનંદનો આધાર પણ પ્રબળ સંકલ્પશક્તિવાળા અપવાદરૂપ મનુષ્યોને બાદ કરતાં, સામાન્ય રીતે મનુષ્યના શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પર રહેલો છે. દુર્બળ અને રોગિષ્ઠ શરીરથી સારી રીતે કાર્યો થઈ શકતાં નથી. સારી રીતે કાર્યો ન થવાથી તેમાં સફળતા મળતી નથી. તેથી માણસ નિરાશ થઈ જાય છે. તેના જીવનમાં આનંદ, ઉત્સાહ રહેતાં નથી. એ ઉપરાંત પણ જો શરીરમાં

રોગ હોય, તેમાં પીડા થતી હોય તો ગમે તેટલાં આનંદ પ્રમોદનાં સાધનો સામે હોય, પણ કોઈ જ વસ્તુ આનંદ આપી શકતી નથી. વેદનાગ્રસ્ત શરીર હોય તો દુનિયાની કોઈ વસ્તુમાં આનંદ આવતો નથી. આમ સ્થૂલ ભોગ ભોગવવા માટે, ચીજવસ્તુઓના ઉપભોગ માટે, સ્વાદની તૃપ્તિ માટે - એટલે કે સ્થૂલ આનંદની પ્રાપ્તિ માટે પણ શરીર સારું અને નીરોગી હોવું જરૂરી છે. તો સૂક્ષ્મ આનંદની પ્રાપ્તિ માટે, યોગસાધના કરવા માટે, પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવા માટે પણ શરીર સ્વસ્થ અને સુદૃઢ હોવું જોઈએ. આપણાં શાસ્ત્રોમાં ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ આ ચાર પુરુષાર્થ કહ્યા છે. આ ચારેયની પ્રાપ્તિ સ્વસ્થ શરીર વગર થઈ શકતી નથી. આમ કોઈપણ પ્રકારનું કાર્ય કરવા માટે, કોઈપણ પ્રકારના આનંદના ઉપભોગ માટે શરીર એ મુખ્ય આધાર છે. માટે શરીરને સંપૂર્ણપણે સ્વસ્થ રાખવા અને લાંબા સમય સુધી કામ આપતું રહે તેવી સ્થિતિમાં રાખવા માટે દરેકે જાગૃતપણે પ્રયત્ન કરવા જોઈએ.

શરીરની સ્વસ્થતા માટેની આવશ્યક બાબતો

શરીરને સ્વસ્થ અને નીરોગી રાખવા માટે ખોરાક, ઊંઘ, આરામ, નિયમિત વ્યાયામ અને શરીરની સારી ટેવો જરૂરી છે.

સંતુલિત ખોરાક :

અત્યારે મનુષ્યનું શરીર જે રીતે રચાયેલું છે તેમાં શક્તિ મેળવવા માટે બહારથી ખોરાક લેવો પડે છે. શરીર પોતાની મેળે સૂક્ષ્મમાંથી શક્તિ મેળવી શકતું નથી. પરંતુ સામાન્ય રીતે લોકો આ વાત ભૂલી જાય છે કે આપણે શક્તિ મેળવવા ખોરાક લેવાનો છે. તેઓ તો સ્વાદને ખાતર પેટમાં ઠાંસી ઠાંસીને વાનગીઓ નાંખતા જ રહે છે. જાણે જીવનનો હેતુ માત્ર ખાવાનો જ ન હોય ! આપણે જીવવા માટે ખાવાનું છે, પણ લોકો એથી ઊલટું આચરણમાં મૂકે છે - 'ખાવા માટે જીવે છે.' અને તેથી

બિચારા નાજુક પેટ પર રોજેરોજ અત્યાચાર થતો રહે છે. તીખા તમતમતા, મસાલાવાળા, તળેલા ભારે પદાર્થો પચાવવાની જઠરને ભારે તકલીફ પડે છે. તેમાં ઘણી બધી શક્તિઓ ખરચાઈ જતી હોય છે. વળી આવી ભારે વાનગીઓથી શરીરમાં ચરબીના થર જમા થતા રહે છે. અને તેથી ‘હાઈ બ્લડપ્રેસર’, ‘ડાયાબિટીસ’ જેવા કાયમી રોગો થાય છે. રોગિષ્ઠ શરીર પછી નથી સ્વાદનો આનંદ લઈ શકતું કે નથી કાર્યનો આનંદ લઈ શકતું. આથી શરીરને આનંદમાં રાખવા માટે સ્વાદ ઉપર લગામ મૂકવી જ જોઈએ.

ખોરાક બાબતમાં સામાન્ય રીતે બીજો એક અનુભવ એવો પણ થતો રહે છે કે પાર્ટીઓ, મહેફિલો, જમણવારોમાં, સમૂહમાં ભોજન કર્યા પછી શરીરમાં બેચેની, અસુવિધા કે જડતા અનુભવાતાં હોય છે. શા માટે એવું થતું હોય છે ? એ અંગે શ્રીમાતાજીને પ્રશ્ન પૂછવામાં આવ્યો હતો, ત્યારે તેમણે કહ્યું કે “જ્યારે આપણે ખોરાક લઈએ છીએ ત્યારે ખોરાકની સાથે સાથે આપણે આપણી અંદર ભયંકર પ્રમાણમાં અચેતના, તમસ, ભાર અને જડતા લઈએ છીએ.” શ્રીઅરવિંદે પણ આ સંદર્ભમાં એમ કહ્યું હતું, ‘આધ્યાત્મિક રીતે જોતાં મારે કહેવું જોઈએ કે ખોરાકની અસરનો આધાર ખોરાકમાં રહેલી કોઈપણ ચીજ કરતાં ખોરાકની સાથે જે ગુહ્ય વાતાવરણ અને અસરો આવે છે, તેના ઉપર વિશેષ રહેલો છે.” જ્યારે સામૂહિક જમણવારો થતા હોય છે, ત્યારે તેમાં અનેક લોકોની ઈચ્છાઓ, વૃત્તિઓ, કામનાઓ ખોરાકની સાથે ભળેલાં હોય છે. એવો ખોરાક પાછો વધારે પ્રમાણમાં આગ્રહ કરીને ખવડાવવામાં આવે છે, એટલે ભૌતિક અને સૂક્ષ્મ એમ બંને રીતે તે ભારરૂપ બને છે. તેથી તમસનો ઓથાર ચડી આવે છે. તેને પચાવવા માટે જઠરને પણ ખૂબ મહેનત કરવી પડે છે. જેઓ સૂક્ષ્મ કામ કરતા હોય, સર્જનાત્મક કાર્ય કરતા હોય કે સાધના કરતા હોય, તેમને આવા પ્રકારના ભોજનથી

કાર્યમાં આળસ અને પ્રમાદનો અનુભવ થાય છે. બે ત્રણ દિવસ સુધી આ તામસિકતા શરીરમાં રહેલી જોવા મળે છે. શરીરમાં સુસ્તી, આળસ, તંદ્રા અને નિદ્રાનો ઓથાર આવે છે. પડ્યા રહેવાની વૃત્તિ પ્રબળ બને છે. આ સ્થિતિમાં કાર્યમાં વિલંબ ઊભો થાય છે. તો પછી કરવું શું ?

પ્રથમ વાત તો એ કે જેમણે પોતાના જીવનધ્યેયને પ્રાપ્ત કરવું છે, એમણે આવી મિજબાનીઓમાં ભોજન ન લેવું. તો પ્રશ્ન એ ઊઠે છે કે મિત્રોને, સગાંસંબંધીઓને એથી ખોટું લાગે છે. જો તેઓ ખરેખર આપણા સાચા મિત્રો અને સગાંઓ હોય તો, તેમને ખોટું નહીં લાગે, તેઓ આપણી પરિસ્થિતિ સમજી શકશે. નિખાલસપણે કરેલી રજૂઆતથી ગેરસમજૂતી પછી રહેતી નથી. ઊલટાનું તેઓ આપણને સાથ-સહકાર આપે છે. એમ છતાં એવી પરિસ્થિતિ હોય કે કશુંક લેવું જ પડે તો આપણા શરીરને માફક આવે તેવી થોડી વાનગી ખાઈ લેવી. પરંતુ બીજા કરતાં પોતે ઘણા મહાન છે, ક્યાંય કશું ખાતા નથી એવો દેખાવ કે પ્રચાર કરવો એ આત્મશ્લાઘા છે અને તે તો આવાં ભોજન કરતાં પણ વધારે ખતરનાક છે. એટલે કોઈપણ જાતનો દેખાવ કર્યા વગર - પોતાના શરીરને અનુકૂળ આવે તે રીતે વર્તવું જોઈએ.

ખોરાકની બાબતમાં ધ્યાન રાખવાની બીજી એક બાબત એ છે કે ખોરાકની સાથે ભળેલી સૂક્ષ્મ વસ્તુઓને જો-દૂર કરવી હોય તો બધું જ ભગવાનને ધરાવીને, તેમને પ્રાર્થના કરીને પ્રસાદ રૂપે લેવું. આપણામાં એટલે જ સર્વપ્રથમ ભગવાનને ભોગ ધરાવવામાં આવે છે. આ સંદર્ભમાં શ્રીમાતાજી કહે છે, “ખોરાક વિશે તમારા મનને વ્યગ્ર કરો નહીં. યોગ્ય પ્રમાણમાં લો. જરૂર કરતાં વધારે પણ નહીં તેમ જ ઓછો પણ નહીં. તેના માટે લોભ કે અણગમો ન સેવો. શરીરના પોષણ માટે ભગવાને ખોરાક આપ્યો છે, એમ સમજીને સાચી ભાવનાથી તમારી અંદર રહેલા ભગવાનને અર્ધ્ય તરીકે અર્પણ કરીને ખોરાક લો.” આ

રીતે જો ખોરાક લેવામાં આવે તો તે ખોરાક શરીરને ખૂબ શક્તિ આપે છે અને પ્રસાદરૂપ બની ગયેલા ખોરાકમાં પછી તમસ રહેતું નથી.

ત્રીજું, ખોરાકની બાબતમાં એ ધ્યાન રાખવાનું છે કે તેની પાછળ વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિબિંદુ રહેલું હોવું જોઈએ. આપણા શરીરના બંધારણ અંગેનું આપણને જ્ઞાન હોવું જોઈએ. શરીરને કયાં કયાં તત્ત્વોની જરૂર છે, તે કઈ રીતે મળશે, કઈ વસ્તુ કેટલા પ્રમાણમાં ખાવી જોઈએ, આવું જ્ઞાન ખરેખર કેટલા લોકોને હોય છે ? મોટાભાગના માણસો ખોરાક પ્રત્યે અજ્ઞાન જ હોય છે. શ્રીમાતાજી કહે છે કે “બધા જ માણસો, મોટામાં મોટા બુદ્ધિશાળી માણસો પણ જે ભૂલ વિના અપવાદ કરે છે, તે છે ખોરાક પ્રત્યેના આપણા દૃષ્ટિબિંદુની. કઈ વાનગી ખાવી, તેને કેમ બનાવવી, તેને કઈ રીતે ખાવી આ બાબતોમાં સહુ કોઈ પારાવાર રસ લે છે. પરંતુ આ રસને સ્થાને ખોરાક પ્રત્યે એક શાસ્ત્રીય દૃષ્ટિબિંદુ અપનાવવું જોઈએ કે શરીરને કઈ વસ્તુની જરૂર છે. આનું રાસાયણિક જ્ઞાન મેળવી લઈને એ પ્રમાણે ખોરાક લેવો જોઈએ.” ખોરાક સુપાચ્ય, શરીરને પોષણ આપે, શક્તિ આપે તેવો, માફકસર હોવો જોઈએ. વળી શરીરની જરૂરિયાત પ્રમાણે હોવો જોઈએ. શરીરની જરૂરિયાતોનું ભલા કોણ ધ્યાન રાખે છે ? ભાવતી વાનગી ત્રણગણી ખવાઈ જાય છે, અને ન ભાવતી વાનગીની સામે પણ જોવામાં આવતું નથી. તેથી શરીરમાં અમુક તત્ત્વો વધી જાય છે, અમુકનું પ્રમાણ ઘટી જતાં અસમતુલા ઊભી થાય છે અને રોગને પ્રવેશવા માટેના દરવાજા ખુલ્લા થાય છે.

ચોથું, શરીરનાં સૂચનોને ધ્યાનમાં લેવાં જોઈએ.

શરીર પણ બોલતું હોય છે, એને પણ પોતાનો અવાજ છે. પરંતુ એનો અવાજ કોઈ સાંભળતું નથી. માંદા પડતાં પહેલાં શરીરે અનેકવાર ચેતવણી આપી હોય છે. સૂચનો કર્યાં હોય છે. પણ તેની ચેતવણી કે સૂચનોને ધ્યાનમાં જ લીધાં ન હોવાથી પછી તે બળવો પોકારીને હડતાલ

ઉપર ઊતરી જાય છે. માંદું પડી જાય છે. આપણે કહીએ છીએ કે અચાનક જ ‘હાર્ટએટેક’ આવી ગયો. પણ હાર્ટએટેક ક્યારેય અચાનક આવતો નથી. મહિનાઓ અગાઉ શરીર અનેક સૂચનો આપતું રહેતું હોય છે. પણ એ સૂચનો સાંભળવાની પણ કુરસદ નથી. પછી શરીર બિચારું શું કરે ? જ્યાં સુધી સહન થાય ત્યાં સુધી ચૂપચાપ સહન કર્યા જ કરે છે. જ્યારે સહનશક્તિની હદ વટી જાય ત્યારે પછી પડી જાય છે, બેભાન થઈ જાય છે કે હાર્ટએટેક આવી જાય છે.

ભગવાને આપણા શરીરનું યંત્ર એવું અદ્ભુત બનાવ્યું છે કે જો તેને સંભાળપૂર્વક ઉપયોગમાં લેવામાં આવે તો તે સો વર્ષ સુધી કામ આપી શકે તેવું છે. વળી નાનીમોટી બીમારીઓ પણ તે પોતે પોતાની મેળે જ સુધારી શકે તેવી શક્તિ પણ તેનામાં રહેલી છે. પણ તેની આ કુદરતી શક્તિ હવે કુંઠિત થઈ રહી છે. મનુષ્યો આહાર-વિહાર - વિચાર અને વિકાર દ્વારા શરીર પર સતત જુલમ ગુજારતા રહે છે અને તેથી શરીરની સમતુલા ભાંગી પડે છે. તે પછી પોતાની મેળે સાજું થઈ શકતું નથી. તે માંદલું અને અશક્ત બની રહે છે. પછી સો વર્ષ જીવવાની શક્તિ પણ ગુમાવી બેસે છે. શ્રીમાતાજી કહે છે કે “જો માણસ પ્રાણમય આવેગો કે મનના વિચારોથી દોરવાતો ન હોય તો શરીરને જેટલા ખોરાકની જરૂર છે તેટલો જ ખોરાક તે ગ્રહણ કરે છે. પછી શરીર સૂચન કરે છે કે હવે સહેજ પણ વધારે નહીં, ત્યારે અટકી જવું જોઈએ.” જો માણસો શરીરના આ સૂચનને ધ્યાનમાં લે તો તેમનો કેટલો બધો આંતરિક અને બાહ્યશ્રમ બચી જાય છે અને ખોરાકમાંથી પણ તેને ખૂબ શક્તિ મળી જાય છે. પણ શરીરના સૂચનને ગણકાર્યા વગર સ્વાદને સંતોષવા માણસ ખાધા કરે તો પછી એક સ્થિતિ એવી આવે છે કે શરીર ખોરાકનો એક કણ પણ સ્વીકારવા તૈયાર થતું નથી અને પછી તેને મહિનાઓ સુધી માત્ર પ્રવાહી પર જ રહેવું પડે છે ! શ્રીમાતાજી કહે છે,

“જ્યારે માણસ પ્રાણની લાલસાથી કે મનના વિચારોથી ખોરાક લેતો નથી, ત્યારે શરીર બહુ જ સારું સૂચક બની રહે છે, એને જ્યારે ભૂખ લાગશે ત્યારે તે તમને જરૂર કહી દેશે. એને પોતાની અંદર કશુંક લેવાની જરૂર લાગશે ત્યારે તે તમને સંકેત આપશે અને જ્યારે શરીરને ખોરાકની જરૂર હોતી નથી ત્યારે તે ખોરાકનો વિચાર પણ કરતું નથી.” આમ જો આપણે જાગૃત બનીને શરીરના સંકેતો પ્રત્યે ધ્યાન આપીએ તો શરીર લાંબા સમય સુધી આપણું વફાદાર સેવક બનીને કામ આપતું રહે છે.

પાંચમી બાબત માંસાહાર અંગેની છે. ઘણા લોકો એવું માને છે કે માંસાહાર કરવાથી શરીરની શક્તિ વધે છે, શરીર તંદુરસ્ત રહે છે. એથી લોકો વધારે પ્રમાણમાં માંસાહાર કરતા રહે છે. પરંતુ માંસાહારથી જે શક્તિ મળે છે, તે મનુષ્યની નહીં પણ પશુની હોય છે. માંસાહાર મનુષ્યને પશુની ચેતના આપે છે. આ સંદર્ભમાં શ્રીમાતાજીએ કહ્યું હતું, “તમે માંસાહાર લો છો, તેની સાથે સાથે એવું બને છે કે તમે જે જાનવરનું માંસ ખાતા હો છો, તેની ચેતનાને પણ થોડે ઘણે અંશે તમે તમારી અંદર પચાવો છો. અલબત્ત આ કોઈ કંઈ ગંભીર બાબત નથી પણ તે આનંદદાયક નથી. આ વસ્તુ તમને પશુ જેવા બનાવી દે છે. માનવ જેવા બનવામાં મદદ કરતી નથી.” પશુની ચેતના આપનારો ખોરાક મનુષ્યને કઈ રીતે આનંદ આપી શકે ? જેમણે મનુષ્યનું જીવન જીવવું હોય, પોતાની ચેતનાને માનસિક સ્તરથી પણ ઊંચે ઉઠાવવી હોય તેમણે પશુની ચેતનામાં લઈ જનારો આવો ખોરાક બિલકુલ ન લેવો જોઈએ. ખોરાક એવો જ લેવો જોઈએ જે શરીરને નિર્મળ રાખે, સ્વસ્થ રાખે, તાજગી બક્ષે અને શક્તિ આપે.

છઠ્ઠી બાબત વ્યસનો અંગેની છે. ઘણા માણસોને તમાકુ, ગુટકા, કેફી પીણાંના સેવનથી, ત્યારે આનંદ મળતો હોય છે. અને તેથી તેઓ

આવા નશીલા પદાર્થોનું સેવન વારંવાર કરતા રહે છે. પણ આ આનંદ નથી; એની ભ્રમણા છે. નશામાં કલ્પનાઓ વાસ્તવિક જણાતાં આનંદનો ભ્રમ ઊભો થાય છે. પણ નશો ઊતરી જતાં વાસ્તવિકતા સામે આવતાં દુઃખ વધી જાય છે. ને શરીર શિથિલ થઈ જાય છે. જ્ઞાનતંતુઓ નબળાં પડી જતાં સહનશક્તિ ઓછી થઈ જાય છે. તન, મન અને ધનની બરબાદી કરનારાં વ્યસનો તો મનુષ્યના જીવનનો આનંદ હરી લે છે. શ્રીમાતાજી કહે છે, “તમાકુ ને દારૂ એ તો ધીમું ઝેર છે, એનું સેવન બંધ કરવું જ જોઈએ. આ વસ્તુનું સેવન કરતાં કરતાં માણસોને માટે તે પછી જીવનની અનિવાર્ય જરૂરિયાત બની જાય છે. તેના વગર પછી માણસને ચાલતું નથી. આ વસ્તુઓ તેનું સેવન કરનારની સંકલ્પશક્તિ અને સ્મૃતિશક્તિનો ધીમે ધીમે નાશ કરી નાંખે છે.” વ્યસનોથી માણસનું પોતાનું જ નહીં પણ પરિવારજનોનું જીવન પણ બરબાદ થઈ જાય છે. તેનાં બાળકોનું ભવિષ્ય પણ અંધકારમય બની જાય છે. આથી મનુષ્યે વ્યસનના પડછાયાથી પણ દૂર રહેવું જોઈએ. જો વ્યસનની ચુંગાલમાં ફસાઈ ગયા હો તો દૈવ સંકલ્પ કરી તેમાંથી મુક્ત થઈ જવું જોઈએ. આ વિશે શ્રીમાતાજી કહે છે, “બસ, આ હવે છેલ્લીવાર એમ કહીને તમારે નિયમોનો અપવાદરૂપ ભંગ કરવો જોઈએ નહીં. કેમ કે, આવા અપવાદરૂપ નિયમભંગો માત્ર છેલ્લીવાર કહેવાથી અટકી જતા નથી. એ વારંવાર થયા કરે છે એથી તમારી સંકલ્પશક્તિ શિથિલ થઈ જાય છે. અને પછી તમે ક્યારેય વ્યસનમાંથી છૂટી શકતા નથી. નિર્બળતા-માત્ર સામે તમારે દાંત ભીંસીને આગળા વાસી દેવા જોઈએ. તમારા જઠરની કુદરતી ક્રિયાઓને ખલેલ પહોંચાડે એવી મિજબાનીઓ, જ્યાફતો, ઠાંસી ઠાંસીને ખાવું આમાંનું કશું જ થવા દેવું જોઈએ નહીં.”

આ રીતે ખોરાકની બાબતમાં જાગૃતિ રાખવામાં આવે તો શરીરના મોટા ભાગના રોગોમાંથી બચી શકાય છે, એટલું જ નહીં પણ

શરીર સ્ફૂર્તિવાળું રહે છે અને ખૂબ સારી રીતે કામ આપે છે.

નિદ્રા :

ખોરાક પછી શરીરને માટે આવશ્યક એવી વસ્તુ છે નિદ્રા. પ્રભુએ આપણું આ અદ્ભુત યંત્ર આપોઆપ આરામ મેળવી લે, તેના કોષો પુનઃ શક્તિ પ્રાપ્ત કરી લે તે માટે નિદ્રાની બક્ષિસ આપી છે. પ્રાણીમાત્રને માટે નિદ્રા જરૂરી છે. ઊંઘમાં માણસ તનનાં, મનનાં, અભાવનાં બધા જ પ્રકારનાં દુઃખો ને પીડા ભૂલીને જુદી જ દુનિયામાં ચાલ્યો જતો હોય છે. એ દુનિયા કેવી છે, ત્યાં કેવી રીતે જાય છે ને શું કરે છે, એ બધું જ રહસ્યમય છે. પાશ્ચાત્ય મનોવૈજ્ઞાનિકોએ અનેક સંશોધનો કર્યાં હોવા છતાં નિદ્રાવસ્થાનો પ્રદેશ અને તેનાં રહસ્યોનો પાર પામી શકાયો નથી. નિદ્રાથી માણસનો થાક ઊતરી જાય છે. દુઃખ હળવું થઈ જાય છે. નિદ્રામાં શરીર આરામ અનુભવતાં રોગમાંથી પણ જલદીથી સાજું થાય છે. નિદ્રા પોતે જ એક અદ્ભુત ઔષધ છે. તેના જેવી પીડાશામક દવા બીજી એકેય નથી. આથી ડોક્ટરો પણ જે દરદીઓને ઊંઘ ન આવતી હોય તેમને ઊંઘની ગોળીઓ આપી સુવડાવી દેતા હોય છે. સાજો સારો માણસ પણ જો બે રાત ઊંઘે નહીં તો તે બેચેન બની જાય છે. ઊંઘ માટે ફાંફાં મારે છે.

જો માણસના મનના વિચારો અને પ્રાણના આવેગો દબલ ન કરે તો શરીરમાં એવી રચના છે કે તે જ્યારે થાકે ત્યારે આપોઆપ ઊંઘમાં સરી પડે છે. નાનાં બાળકો થાકી જાય ત્યારે તેઓ ગમે ત્યાં હોય તોપણ ઊંઘી જતાં હોય છે. પણ મોટાં થતાં મનનો વિકાસ થતાં, તેઓ પોતાની ઊંઘી જવાની આ સહજ શક્તિ ગુમાવી દે છે. જેમ મન વધારે ને વધારે પ્રવૃત્ત બને તેમ ઊંઘ ઓછી થતી જાય છે. પણ અપૂરતી ઊંઘ હોય તો શરીર અને મન બંને સ્વસ્થ રહેતાં નથી. જે રાત્રે સારી ઊંઘ ન આવી હોય તેનો બીજો દિવસ ભારે સુસ્તીમાં અને આળસમાં વીતે છે. કામમાં

મન બરાબર લાગતું નથી. કશાયમાં મઝા પડતી નથી. આથી હંમેશાં સ્ફૂર્તિવાળા, પુષ્પ જેવા તરોતાજા રહેવા માટે નિયમિત અને પૂરતી ઊંઘ અનિવાર્ય છે.

કેવી રીતે ઊંઘવું જોઈએ ?

સામાન્ય રીતે તો માણસ રાત્રે પથારીમાં પડે છે અને ઊંઘી જાય છે. ઊંઘવા માટેની પણ પદ્ધતિ હોય છે, એનો ખ્યાલ બહુ ઓછા લોકોને હોય છે. મોટેભાગે તો મનુષ્યો જ્યારે સૂવા જાય છે ત્યારે તેમના મનમાં દિવસનાં કરેલાં કાર્યો, વિચારો, લાગણીઓ આ બધું ચાલતું હોય છે. ઘણી વખત તો દિવસમાં બનેલા બનાવો કે કોઈ સાથે થયેલો વાર્તાલાપ મનમાં ટેપરેકોર્ડરની જેમ સતત ચાલતો રહે છે. દિવસ દરમિયાન કરેલી પ્રવૃત્તિઓ, મનમાં રહેલી ચિંતા - ઉપાધિ - આ બધાંની સાથે માણસો ઊંઘી જાય છે ત્યારે તેમના અચેતન મનમાં આ વસ્તુઓ જાગૃત રહે છે. શરીર ભલે પથારીમાં પડેલું હોય, પણ અચેતન મન જાગૃત હોતાં તેને પૂરો આરામ મળતો નથી. ઘણી વખત તો ઊંઘમાંથી ઊઠ્યા પછી જાણે આપણે ખૂબ થાકી ગયાં હોઈએ એવું અનુભવાય છે. આની પાછળનું કારણ એ જ છે કે અશાંત મનથી ઊંઘમાં સરી પડવાથી, જે શાંતિ જોઈએ તે મળતી નથી. શ્રીમાતાજી કહે છે કે “કઈ રીતે ઊંઘવું, તેનું માણસને જ્ઞાન નથી. તેના પરિણામે માણસ ઊંઘવા જાય ત્યારે સારો હોય છે અને ઊંઠે ત્યારે થાકેલો અને માંદો હોય છે. એનો અર્થ એ કે ઊંઘમાં તે અચેતનાનાં આક્રમણોનો ભોગ બન્યો હોય છે.”

જો ઊંઘ દ્વારા ભરપૂર તાજગી અને શક્તિ મેળવવાં હોય તો પદ્ધતિસર ઊંઘવું જોઈએ. શ્રીમાતાજીએ એ પદ્ધતિ આ રીતે બતાવેલી છે. તેઓ કહે છે, “તમે જ્યારે ખૂબ થાકી ગયાં હો ત્યારે થાકેલા શરીરે તમારે ઊંઘવું નહીં. કેમ કે, એનાથી તમે અચેતનામાં સરી પડો છો. પણ તમારે પથારીમાં લાંબા થઈને પડ્યા રહેવું. શરીરનાં બધાં અંગોને

શિથિલ કરતાં જવું. જાણે તેમાં હાડકાં અને માંસપેશીઓ છે જ નહીં, એવું ઢીલું શરીર થઈ જવું જોઈએ. શરીરને નરમ રજાઈના વીંટા જેવું કરીને પડ્યા રહેવા દેવું. બિલકુલ હલનચલન કરવું નહીં કે શરીર થોડો પણ થડકાટ અનુભવે. પછી મનને શાંત અને નિષ્ક્રિય કરી દેવું. મનમાં કોઈ જ વિચાર ન રહેવા દેવો. કોઈ સમસ્યા કે ગૂંચનો વિચાર ન કરવો. દિવસ દરમિયાન કરેલાં કાર્યોને વાગોળવાં નહીં. વિચારોને સક્રિય રીતે અનુસરવા નહીં. કોઈ જાતનો માનસિક પ્રયત્ન ન કરવો. મસ્તક પર શાંતિ અને મૌન સ્થાપી દેવાં. પછી પ્રાણમય સ્વરૂપ ઉપર કામ કરવું. બધી લાગણીઓને શાંત કરી દેવી. આ બધું થઈ જાય પછી તમારા સ્વભાવ પ્રમાણે તમારે પ્રાર્થના કરવી. અભીપ્સા કરવી. એકાગ્રતા કરવી. નિદ્રા દરમિયાન સર્વ વિરોધી બળોથી રક્ષા કરવા ભગવાનની કૃપાને પ્રાર્થના કરવી કે “હે ભગવાન, મારી નિદ્રા દરમિયાન તમે યાંપતી નજર રાખજો.” પછી ધીમે ધીમે ઊંઘમાં ચાલ્યા જવાનું. આ છે ઊંઘ માટેની શ્રેષ્ઠ પદ્ધતિ. જો દરેક રાત્રિએ તમે આ પ્રમાણે કરવાનું ચાલુ રાખશો તો થોડા જ સમયમાં તમારી નિદ્રા સચેતન બની જશે. પછી તમે અનુભવશો કે ત્યાં એક પ્રકાશ રહેલો છે. જે તમને ધીમે ધીમે દિવ્યજીવન પ્રત્યે લઈ જઈ રહ્યો છે. એ સમયે જો તમને ઊંઘ આવી જાય તો તે ઊંઘ સારામાં સારી હશે. અંધકારના ગર્તમાં ઊતરી પડવાને બદલે પછી તમે પ્રકાશના ધામમાં નિદ્રા લેશો. પછી જ્યારે તમે સવારમાં જાગૃત થશો ત્યારે અત્યંત તાજગીભર્યા ચૂસ્ત અને સંતુષ્ટ હશો.”

આ રીતે સચેતન બનીને ઊંઘ લેવાથી ઊંઘ વધારે સ્ફૂર્તિ અને તાજગી આપે છે. ઊંઘતી વખતે મન અને પ્રાણમય સ્વરૂપને શાંત કર્યા પછી મનુષ્ય સભાન હોય તો તે સ્થૂલ શારીરિક ચેતનામાંથી બહાર નીકળીને વધારે સૂક્ષ્મ ચેતનામાં પ્રવેશે છે. સૂક્ષ્મ સ્તરો પાર કરતાં કરતાં તે નામરૂપથી પર સચ્ચિદાનંદ જ્યાં રહેલા છે, ત્યાં પહોંચે છે.

શ્રીમાતાજી કહે છે કે “અહીં આ સ્થિતિમાં તમે ફક્ત ત્રણ જ મિનિટ રહેશો, તોપણ જ્યારે તમે પાછા તમારી શારીરિક ચેતનામાં આવશો ત્યારે તમે સંપૂર્ણપણે આરામમય, તાજગીસભર અને પ્રફુલ્લિત હશો કે જાણે તમે કલાકો સુધી ઊંઘ્યા ન હો !” પણ એ સ્વરૂપમાં કૂદકો મારીને એમ ને એમ પહોંચી જવાતું નથી. એક જ રાતમાં એ બની શકે નહીં, એ માટે અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ખંતપૂર્વક રોજેરોજ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. પણ એમાં એકવાર સફળતા મળ્યા પછી પ્રત્યેક રાત્રિ પ્રકાશમય અને આનંદમય બની રહે છે અને ઊંઘ નવજીવન બક્ષનારી બની જાય છે.

ક્યારે ઊંઘવું જોઈએ ?

સામાન્ય રીતે તો પ્રકૃતિનાં બધાં સત્ત્વો સૂર્યાસ્ત થાય ત્યારે શાંતિમાં ચાલ્યાં જતાં હોય છે. પશુ, પક્ષી, વનસ્પતિ પણ સૂર્યાસ્ત પછી ઊંઘી જાય છે. અને સૂર્યોદય પહેલાંના એક કલાક અગાઉ બધાં જાગી જાય છે. માત્ર નિશાયરો રાત્રે જાગે છે ને દિવસે ઊંઘે છે. અને મનુષ્યો ? મનુષ્યોએ તો ઝળહળતી રોશનીથી રાત્રિને દિવસમાં પલટાવી નાંખી છે. ઊંઘવા માટેનો ઠંડકભર્યો અંધકાર વીજળીના દીવાઓના તાપમાં ફેરવાઈ જતાં જાણે ઊંઘ માટે ભગવાને કરેલી વ્યવસ્થા તૂટી પડી છે. આથી તનના અને મનના રોગીઓથી હોસ્પિટલો ભરાતી રહે છે. સતત પ્રવૃત્તિઓ, ભારે કામનું દબાણ, મન પરનો તનાવ-આ બધાંને લઈને વ્યક્તિને રાત્રિના ઉજાગરા કરવા પડે છે. વિદ્યાર્થીઓનો ભારે અભ્યાસક્રમ, કસોટીઓ, પરીક્ષાઓ, કેરિયર બનાવવા પાછળની દોટ - આ બધાંને લઈને તેમને પણ રાત્રિના ઉજાગરા કરવા પડે છે. આ ઉપરાંત ટી.વી.ની વિવિધ ચેનલોમાં આવતા લોભામણા કાર્યક્રમો, સિનેમાઓ, મહેફિલો, ડાન્સપાર્ટીઓ, રંગારંગ કાર્યક્રમોને લઈને પણ ઉજાગરાઓ થતા રહે છે અને મોટે ભાગે તો મોડી રાત્રે જ સૂવાનું થતું હોય છે. આ સમયે તંગ

મનોદશામાં થાકેલા શરીરે અને વ્યગ્ર મને પથારીમાં આળોટ્યા પછી મોડી મોડી ઊંઘ આવતી હોય છે. આથી સ્વાભાવિક છે કે સવારે પણ મોડા જ ઊઠવાનું થાય. આમ રોજેરોજ પ્રકૃતિની વિરુદ્ધ આચરણ કરવાથી પછી તેનો બદલો અસ્વસ્થ શરીર અને અસ્વસ્થ મન રૂપે મળે છે. આ સંદર્ભમાં શ્રીમાતાજી કહે છે, “જો તમારે પ્રકૃતિમાંથી શાંતિ અને શક્તિ મેળવવાં હોય તો વહેલા સૂઈને વહેલા ઊઠવાની આપણી પ્રાચીન પરંપરાને અનુસરો. પૃથ્વી રસાયણ શાસ્ત્રમાં રસ ધરાવનારા વૈજ્ઞાનિકો પાસેથી મેં સાંભળ્યું હતું કે અમુક પ્રકારનાં સૂર્યકિરણો મધ્યરાત્રિ સુધી સક્રિય હોય છે અને મધ્યરાત્રિ પછી બીજા પ્રકારનાં કિરણો સક્રિય બને છે. પ્રથમ પ્રકારનાં કિરણો તમને શક્તિ આપે છે, બીજા પ્રકારનાં કિરણો તમારી શક્તિને હરી લે છે... પ્રતીકાત્મક રીતે જોતાં આ વાત સાચી લાગે છે, કે મધ્યરાત્રિ સુધી સૂર્ય આથમતો જતો હોય છે અને જ્યારે સૂર્ય આથમે છે, ત્યારે પૃથ્વી પર શાંતિનું અવતરણ થાય છે અને આ શાંતિ ઊંઘ માટે ખૂબ સહાયક હોય છે. મધ્યરાત્રિના પહેલા કલાકથી જ સૂર્ય ઊગતો જાય છે અને જ્યારે સૂર્ય ઊગે છે ત્યારે પૃથ્વી ઉપર જોરદાર શક્તિ ઊતરી આવે છે. અને એ શક્તિ કામ કરવા માટે સહાય કરે છે. તમે જ્યારે મોડા સૂઈને મોડા ઊઠો ત્યારે કુદરતના કાયદાની વિરુદ્ધ વર્તન કરો છો એ સ્થિતિ યોગ્ય નથી.” આમ શાંતિ અને શક્તિ બંને પ્રાપ્ત કરવા માટે વહેલા સૂઈને વહેલા ઊઠવું જોઈએ.

કેટલો સમય ઊંઘ લેવી જોઈએ ?

પ્રભુએ દરેક મનુષ્યના શરીરમાં ઊંઘ, ભૂખ, તરસ, નિદ્રા માટેની એક ઘડિયાળ મૂકેલી જ છે. જો માણસ કુદરતના કાયદાઓનું ઉલ્લંઘન કરતો ન હોય તો આ ઘડિયાળ નિયમિતપણે મનુષ્યને ઊંઘ અને ખોરાક માટેનાં સૂચનો કરતી જ રહે છે. શરીરને જેટલી જરૂરી ઊંઘ હોય તેટલી તે લઈ જ લેતું હોય છે. પણ મનુષ્યે શરીરની ઊંઘની ઘડિયાળ

અસ્તવ્યસ્ત કરી નાંખી છે એટલે પ્રશ્ન ઊઠે છે કે શરીરને ઊંઘ માટે કેટલા સમયની જરૂર રહે છે ? આ સંદર્ભમાં શ્રીમાતાજીએ કહ્યું હતું કે “જો માણસ સભાનપણે ઊંઘ લઈ શકતો હોય અને તે પોતાના પ્રકાશમય કેન્દ્રમાં પહોંચી શકતો હોય તો તેની ઊંઘ થોડી મિનિટોમાં જ પૂરી થઈ શકે છે. તે પોતાની ઊંઘની સઘળી અવસ્થાઓ થોડી મિનિટોમાં જ પસાર કરી શકે છે. અને ભરપૂર તાજગી મેળવી શકે છે.” પણ બધા કંઈ એવું કરી શકતા નથી. સામાન્ય મનુષ્યોને પૂરતા આરામ માટે છ થી સાત કલાકની ઊંઘ જરૂરી રહે છે. નાનાં બાળકોને આથી વધારે ઊંઘની જરૂર પડે છે. પણ શરીર અને મનની સ્વસ્થતા માટે ઓછામાં ઓછી છ કલાકની ઊંઘ તો હોવી જ જોઈએ.

બિહામણાં સ્વપ્નાંઓમાંથી કેવી રીતે મુક્ત બનવું ?

ઊંઘમાં બનતી જો કોઈ રહસ્યમય પ્રવૃત્તિ હોય તો તે સ્વપ્નાંઓ છે. માણસને અનેક પ્રકારનાં સ્વપ્નાંઓ આવતાં હોય છે. કેટલાંક સ્વપ્નાંઓ ભાવિનો નિર્દેશ કરનારાં પણ હોય છે. ઘણીવાર તો એવાં બિહામણાં સ્વપ્નાંઓ હોય છે કે માણસ ભયભીત થઈ જાય છે. દિવસના સમયે પણ એવાં ભયાનક સ્વપ્નાંઓની અસર રહેતી હોય છે. આવાં સ્વપ્નાંઓમાંથી મુક્ત થવા માટે શું કરવું ? આપણાં સૂતાં પહેલાં પ્રાર્થના કરવાની કે ઈષ્ટદેવના નામનો જપ કરવાની વિધિ રહેલી છે, તેની પાછળનું કારણ આ જ છે કે ઊંઘમાં આસુરી શક્તિઓ હેરાન ન કરે અને ભગવાનની શક્તિ રક્ષણ કરે. શ્રીમાતાજી કહે છે કે “સૂતાં પહેલાં તીવ્રભાવે એવી અભીપ્સા કરવી કે ‘નિદ્રા અંધકારમાં લઈ જવાને બદલે પ્રકાશમાં લઈ જાય.’ સાથે સાથે ભગવાનને પ્રાર્થના કરવી કે તેમની દિવ્યશક્તિઓ ઊંઘમાં પણ રક્ષણ કરે.” દરરોજ નિયમિત - સાચા દિલથી આવી પ્રાર્થના કરતા રહેવાથી એનું પરિણામ ચોક્કસ આવે જ છે. કદાચ તાત્કાલિક એક બે દિવસમાં પરિણામ ન આવે તોપણ

આટલું નિયમિત કરતા રહેવું. તો ઊંઘમાં સતાવતાં ભયાનક દૃશ્યો, સ્વપ્નાંઓ ચાલ્યાં જશે. અને શાંત ને મીઠી ઊંઘ આવી જશે. શ્રીમાતાજી કહે છે, “ઊંઘવા જતાં પહેલાં તમારી જાતને શાંત, નિષ્કરંચ સમુદ્ર જેવી વિશાળ બનાવી દો. તમારા મનને શાંત અને નિષ્કંપ બનાવી દો અને તમને ખૂબ સરસ ઊંઘ આવી જશે.”

આરામ :

શરીરના સાધનને લાંબા સમય સુધી સક્રિય રાખવા આરામની પણ જરૂર રહે છે. આજે બાળકો, યુવાનો, પ્રૌઢો અને વૃદ્ધો બધાં પોતપોતાની રીતે કામમાં એવાં પ્રવૃત્ત હોય છે કે કોઈનેય આરામ માટે કુરસદ નથી. દરેકને કંઈક મેળવવું છે, કંઈક બનવું છે, ક્યાંક પહોંચવું છે. તે માટે શરીરના ઘોડાને દોડાવ્યે જ જાય છે. ઘોડો થાકી ગયો હોય, હાંફી ગયો હોય તોપણ તેને દોડાવતા જ રહે છે. જ્યાં સુધી એ થાકીને પડી ન જાય ત્યાં સુધી એની લગામ ખેંચાયેલી જ રાખે છે. મોટાભાગના લોકો બુઢી કુહાડીથી લાકડાં કાપી રહેલા પેલા કઠિયારા જેવા હોય છે. કઠિયારાને કોઈ શાણા માણસે સલાહ આપી કે “ભાઈ, તારી કુહાડીની ધાર બરાબર સજાવી લે તો તું આટલા સમયમાં બમણાંથી પણ વધારે લાકડાં કાપી શકીશ.” ત્યારે તેણે કહ્યું, “જોતા નથી, આટલો મોટો ઢગલો પડ્યો છે, ધાર કઢાવવા જેટલો સમય જ ક્યાં છે ? બસ તે તો નીચું જોઈને, પરસેવે રેબઝેબ થતો, હાંફતો લાકડાં કાપ્યે જ જાય છે. આપણી પણ આવી જ દશા છે. આપણા શરીર રૂપી સાધનને સતેજ કરવા, એની ધાર કઢવા થોડો સમય તેની અંદર એકાગ્રતા કરવાની, શક્તિનો સંચય કરવાની જરૂર છે. એ ભૂલીને થાકેલાં શરીરથી કામ કર્યે જ જઈએ છીએ. પણ થોડો સમય શરીરને આરામ માટે આપીએ તો તે ઘણું વધારે કામ કરશે, એ આપણે જાણતાં નથી.

શરીરને જ્યારે જરૂર હોય ત્યારે આરામ આપવો જ જોઈએ. તો

પછી આ આરામ કેવી રીતે આપવો ? સામાન્ય રીતે મોટાભાગના મનુષ્યો જ્યારે થાકી જાય ત્યારે હળવા થવા મનોરંજન પ્રત્યે વળે છે. સિનેમા જુએ, મિત્રો સાથે ગપ્પાં મારે, ઉત્તેજક પીણાંઓ પીવે, નાચગાન કરે અને માને કે તેઓ હળવા થઈ ગયા છે. પણ એથી શરીરને સાચો આરામ મળતો નથી. ઊલટાનો થાક લાગે છે. સાચો આરામ કેવી રીતે મેળવવો એ અંગે માર્ગદર્શન આપતાં શ્રીમાતાજી કહે છે, “સાચો આરામ મેળવવા માટે માણસે પોતાની ચેતનામાં નીચે ઊતરવાને બદલે ઊંચે ચડવું જોઈએ. પોતાની જાતથી પર થવું જોઈએ. અવચેતનાનો બોજો હઠાવીને ચેતનાની સીડીનાં પગથિયાં ચડીને ત્યાં આરામ કરવો જોઈએ. ત્યાં આરામમાં રહેવાથી માણસ થોડી જ ક્ષણોમાં તાજગી મેળવી શકે છે.” આ રીતે સાચો આરામ માણસને બહારથી નહીં પણ પોતાની અંદર ઊતરવાથી મળી શકે છે. એ માટેનો સાવ સરળ રસ્તો એ છે કે જ્યારે શરીરને થાક લાગે ત્યારે બધું છોડીને લાંબા થઈને જમીન પર ચત્તાપાટ સૂઈ જવું અને શબાસન કરવું. શરીરને ઢીલું છોડી દેવું. હાથ ગોઠણ તરફ નીચે રાખવા. મનમાં ત્યારે વિચારો ન કરવા પણ આવે તો તેની ચિંતા કર્યા વગર શ્વાસોશ્વાસને અનુસરવું. એના ઉપર એકાગ્રતા કરવી તો આપોઆપ મન શાંત થઈ જશે. ફક્ત દશ જ મિનિટ આ રીતે કરવાથી શરીર ફરીથી તાજું બની જશે. શરીરને કલાકોનો આરામ આ રીતે થોડી મિનિટોમાં જ મળી જાય છે. અને જો ધ્યાન કરવાની ટેવ હોય તો શબાસનની મુદ્રામાં પાંચ મિનિટ ચિત્તની બધી વૃત્તિઓને શાંત કરી હૃદયમાં ધ્યાન કરવું તો થોડી ક્ષણોમાં જ શરીર ફરીથી શક્તિશાળી બની કામ કરવા સજ્જ બની જાય છે.

વ્યાયામ :

સ્વસ્થ શરીર માટે જેમ પૌષ્ટિક આહારની જરૂર છે, યોગ્ય ઊંઘની જરૂર છે, એમ નિયમિત વ્યાયામની પણ જરૂર છે. શરીર જડ છે.

ચેતનાના વિકાસની સાથે તે તાલ મિલાવી શકતું નથી. કેમ કે શરીરની બહુ મંદ પ્રગતિ છે. આથી તે પાછળ રહી જાય છે. પાંત્રીસ વર્ષ પછી તો શરીરનો આકાર સ્થગિત થઈ જાય છે. પછી આકારમાં ખાસ પરિવર્તન થતું નથી. શરીરની માંસપેશીઓ અક્કડ થઈ જાય છે. બાળકના જેવી મુલાયમતા અને નમનીયતા મોટા માણસોના શરીરમાં રહેતી નથી. એથી અસમતુલા સર્જાતાં રોગનો ભોગ બને છે. પરંતુ યોગ્ય કસરતો અને યોગાસનો દ્વારા શરીરને મુલાયમ ને નમનીય રાખી શકાય છે. આથી આપણાં શાસ્ત્રોમાં યોગાસનો ઉપર ખૂબ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. વિવિધ આસનો દ્વારા શરીરના પ્રત્યેક અવયવોને ગતિ મળે છે. રુધિરાભિસરણ સારી રીતે થાય છે. દરેક કોષોને ભરપૂર પ્રાણવાયુ મળતાં તે ચેતનવંતા બની રહે છે. આ ઉપરાંત વિવિધ આસનોથી નાડીતંત્ર શુદ્ધ થાય છે. અંતરનાં સૂક્ષ્મ ચક્રો ખૂલે છે અને આંતરશક્તિઓ પ્રવાહિત થતાં માણસ થોડા સમયમાં ઘણું કામ કરી શકે છે. પરંતુ આ આસનો યોગ્ય ગુરુના માર્ગદર્શન હેઠળ શીખવાં જોઈએ, સિદ્ધ કરવાં જોઈએ. નહીંતર શરીરની સમતુલામાં વિક્ષેપ પડતાં ઘણી મુશ્કેલીઓ પણ સર્જાય છે. દરરોજ નિયમિત રીતે થોડી સાદી કસરતો તો દરેક માણસ કરી શકે છે. શ્રીમાતાજી કસરતને કોષોમાં ચેતના ભરવાની પ્રક્રિયા કહે છે. ફક્ત અર્ધો કલાક કસરત કરવાથી કોષો ગતિમાન બને છે અને તેમાં ચેતના કાર્યરત બને છે. આજના શરીર વિજ્ઞાનીઓ પણ કોષોના ઘસારાને અટકાવવા માટે, એના ક્ષયની પૂર્તિ માટે કસરત કરવા પર ભાર મૂકે છે. દરરોજ કસરત માટે ફાળવેલો અર્ધો કલાક માંદગીમાં બરબાદ થતા, થાક, આળસ ને નિરાશામાં ગુમાવાતા અનેક કલાકોને બચાવી લે છે અને શરીરની સ્વસ્થતાનો કાયમી આનંદ આપે છે.

સારી ટેવો :

શરીર ટેવોનું બનેલું છે. તેને જેવી ટેવ પાડવામાં આવી હશે તેવું

તે બને છે. શરીરને સારી ટેવો પડે તે માટે જાગૃતપણે પ્રયત્ન કરવો પડે છે. પણ એક વખત વહેલા ઊઠવાની ટેવ પડી જાય છે, પછી શરીર અચૂક વહેલું ઊઠી જ જાય છે. પછી એને પથારીમાં પડ્યા રહેવું ગમતું નથી. કદાચ રાત્રે મોડે સુધી સંજોગોવશાત્ જાગવું પડ્યું હોય તો પણ એ સવારે વહેલું જાગી જ જાય છે. એ જ રીતે તેને સવારે કસરત કરવાની કે ખુલ્લામાં ફરવા જવાની ટેવ પાડી હોય તો તે નિયત સમયે તેનું પાલન કરવા તત્પર રહે છે. વહેલા ઊઠીને નિત્યકર્મ પતાવીને સ્નાન-ધ્યાન કરીને પછી જ નાસ્તો કરવાની ટેવ પાડી હશે તો નહાયા પહેલાં શરીર ક્યારેય નાસ્તો કરવા તૈયાર નહીં થાય. જો પથારીમાં બેઠા થયા પછી તરત જ ચા પીવાની ટેવ પાડી હશે, તો જ્યાં સુધી ચા નહીં મળે, ત્યાં સુધી ઊભા નહીં થઈ શકાય. એવું ચાનું ગુલામ શરીર બની જશે. અને ચા નહીં મળે તો આખો દિવસ ખરાબ જશે. શરીરને એકવાર પાડેલી ટેવ પછી સહેલાઈથી છૂટતી નથી. માટે શરીરને હંમેશાં સારી ટેવો પાડવી જોઈએ. શરીરને સ્વચ્છ રાખવું, સુઘડ રાખવું, નીરોગી રાખવું - આ બધી પણ શરીરની ટેવો જ છે. નિયમિત સમયે ખાવું, પીવું, ઊંઘવું, આ ટેવોથી શરીરને ઓછી તકલીફ પડે છે. એની શક્તિઓ નકામી વેડફાતી નથી. એ શક્તિઓનો ઉત્તમ ઉપયોગ થતાં શરીર સામાન્ય રીતે કામ આપી શકે તેના કરતાં અનેકગણું વધારે કામ આપે છે. નિયમિતતાની ટેવને લઈને પછી શરીર એ સમયે આપોઆપ એ કાર્યો કરતું રહે છે. શરીરનાં કાર્યોમાં એક જાતનો લય જળવાય છે. એને જેમતેમ, ઉતાવળે, વ્યગ્ર બનીને કાર્યો કરવાં પડતાં નથી. એ સહજ ભાવે આનંદથી કાર્યો કરતું રહે છે. એટલે તેમાં સ્થિરતા અને શાંતિ હોય છે.

પરંતુ ખરાબ ટેવો જલદી પડી જાય છે. પણ સારી ટેવો પાડવામાં શરૂઆતમાં શરીરને અને મનને ભારે કષ્ટ પડે છે. એ માટે દૃઢ સંકલ્પ અને સતત પ્રયત્ન જરૂરી છે. થોડો સમય સંકલ્પને વળગીને એ પ્રમાણે

કર્ચા કરવાથી સારી ટેવો ચોક્કસ પડે છે અને સારી ટેવો પડતાં શરીર પણ પ્રસન્ન રહે છે. મન પણ પ્રસન્ન રહે છે. અને તેથી જીવન પણ પ્રસન્નતાથી ભરપૂર બની જાય છે.

શું વૃદ્ધાવસ્થાને આવતી રોકી શકાય ?

શરીરની બાબતમાં એક પ્રશ્ન આ પણ ઊઠે છે કે શું વૃદ્ધાવસ્થાને આવતી રોકી શકાય ? માથે ધોળા વાળ, બોખું મોં, મુખ પર કરચલીઓ, અશક્ત શરીર, આંખે ઝાંખ, કાને બહેરાશ, શરીરમાં અનેક રોગો - આવી વૃદ્ધાવસ્થા કોઈનેય ગમતી નથી. અને છતાં દીર્ઘાયુષી બનવું હોય તો પ્રત્યેક મનુષ્યને આ અવસ્થામાંથી પસાર થવું જ પડે છે. બહારના પ્રયત્નો દ્વારા મનુષ્ય એને દૂર રાખવાનો પ્રયત્ન તો કરે છે, પણ તેમાં તેને સફળતા મળતી નથી. લાંબા આયુષ્યની આ કિંમત દરેકને ફરજિયાત ચૂકવવી પડે છે. કેમ કે શરીરનો એ ધર્મ છે. બાળપણ, યુવાની અને વૃદ્ધાવસ્થા એ મનુષ્યના જીવનની સ્થિતિ છે. એને કોઈ ઉવેખી શકતું નથી. અત્યારનું શરીર જે દ્રવ્યનું બનેલું છે, એ દ્રવ્ય જ્યાં સુધી પૂરેપૂરું બદલાય નહીં, પ્રભુની પૂર્ણ શક્તિથી ચાલતા કોષોવાળું નવું શરીર જ્યાં સુધી રચાય નહીં, ત્યાં સુધી અવસ્થા અને મૃત્યુ શરીરને માટે અનિવાર્ય છે. પરંતુ માણસ મનથી વૃદ્ધત્વનો સ્વીકાર કરી નિષ્ક્રિય બની બેસી રહે, તે સ્થિતિ શરીરના વૃદ્ધત્વને વહેલું ખેંચી લાવે છે. વૃદ્ધાવસ્થા પહેલાં મનમાં આવે છે અને પછી ઝડપથી શરીરમાં દેખાવા લાગે છે. તેથી શરીરમાં આવતી વૃદ્ધાવસ્થાની ગતિને જો ધીમી પાડી દેવી હોય તો મનમાં વૃદ્ધાવસ્થાનો પ્રવેશ બિલકુલ થવા દેવો નહીં. શ્રીમાતાજી કહે છે, “તમે કેટલાં વર્ષો જીવ્યા છો, એ વર્ષોની સંખ્યા તમને વૃદ્ધ બનાવતી નથી, પણ જ્યારે તમે પ્રગતિ કરવાનું બંધ કરો છો, ત્યારે જ તમે વૃદ્ધ બનો છો.”

પરંતુ જેમ વર્ષો પસાર થતાં જાય છે, અને માણસ મોટો થતો જાય

છે, તેમ તેમ તેને વીતેલાં વર્ષોનો ભાર લાગે છે. એને ચિંતા થવા માંડે છે કે હવે આયુષ્યનાં વર્ષો બહુ જ ઓછાં રહ્યાં. આ સંદર્ભમાં શ્રીમાતાજી કહે છે કે “વીતેલાં વર્ષોનો ભાર ત્યારે જ લાગે કે જ્યારે તમે એ નિરર્થક વિતાવ્યાં હોય. જ્યારે તમને એમ લાગે કે જે કામ કરવાનું હતું, તે તમે કરી લીધું છે. હવે તમારે કંઈ જાણવાની જરૂર નથી. હવે નિરાંતે બેસીને કરેલાં કર્મોનું ફળ ભોગવીશું એ જ ક્ષણે તમે વૃદ્ધ થઈ જાઓ છો. તમારામાંથી જુસ્સો ઓસરવા લાગે છે.” પરંતુ માણસ જો એમ માને કે હજુ તો મેં ભણવાની શરૂઆત જ કરી છે. હજુ તો મારે ભવિષ્યમાં કરવાનું ઘણું ઘણું બાકી છે અને જીવન તો અગણિત શક્યતાઓથી ભરપૂર છે, તો પછી ગમે તેટલાં વર્ષ થયાં હોય તોપણ તે યુવાન જ હોય છે. યુવાનીનો આધાર વર્ષોની સંખ્યા પર નથી, તેનો આધાર જીવનની પ્રગતિ ઉપર છે. શ્રીમાતાજી કહે છે, “પ્રગતિ એ જ યુવાની છે. સો વર્ષની વયે પણ મનુષ્ય યુવાન હોઈ શકે. એક સુખી અને કાર્યસિદ્ધ જીવન માટે માણસમાં સત્યનિષ્ઠા, વિનમ્રતા, ખંત અને પ્રગતિ માટેની અદમ્ય તરસ હોવાં જરૂરી છે. તમને ખાતરી થવી જોઈએ કે પ્રગતિ કરવી હોય તો એને માટેની શક્યતાઓનો કોઈ અંત જ નથી.” આથી શરીરની ઉંમરનો વિચાર કર્યા વગર સતત પ્રવૃત્તિ કરનાર અને જીવનને પૂર્ણ બનાવવા માટે સતત પ્રયાસ કરનારને માટે હંમેશાં યુવાની હોય છે. પણ શરીરની શક્તિઓનું શું ? તે તો ક્ષીણ થતી જ રહે છે. આ શક્તિઓને પણ જાળવી શકાય છે. શ્રીમાતાજી કહે છે, “જો તમારી ઈચ્છા એવી હોય કે તમારું શરીર દગો ન દે અને તમને પ્રગતિમાં સાથ આપતું રહે તો તમારી શક્તિઓનો તમે વ્યર્થ ઉશ્કેરાટમાં બગાડ ન કરશો. તમે જે કંઈ કરતા હો તે એક શાંત ઠાવકાઈભરી રીતે કરો.”

માનવશરીર અપાર શક્તિઓથી ભરેલું એક અદ્ભુત સ્વયંસંચાલિત યંત્ર છે. એની અદ્ભુતતા તો એ છે કે એને બનાવનારો

કારીગર પાછો એ યંત્રમાં જ છુપાઈને બેઠેલો છે. જો એ કારીગરને શોધીને એના હાથમાં યંત્ર સોંપીને, એની ઈચ્છા પ્રમાણે ચલાવવા દેવામાં આવે તો યંત્ર બગડતું નથી. પણ એની અવધિ સુધી ઉત્તમ રીતે કામ આપતું રહે છે. કાર્યો દ્વારા તેનો આનંદ પ્રગટ થતો રહે છે. એ આનંદ છે પ્રગતિનો, પ્રાપ્તિનો અને તૃપ્તિનો.



“હરકોઈ માણસની એવી ઈચ્છા હોય છે કે તે સો વરસથી વધારે જીવે. જિંદગીના પ્રત્યેક વરસને તે દુઃખરહિત અને ચિંતારહિત બનાવવા ઈચ્છે છે. તે જિંદગી સુખમય અને આનંદમય બનાવવા ઈચ્છે છે. હરકોઈ માણસની જિંદગી તેની પોતાની મૂઠીમાં છે. તે કોઈ પણ સમયે પોતાની જિંદગી શરૂ કરી શકે છે. આ જીવન-ધનની સાચવણી તરફ આપણે બહુ જ ઓછું ધ્યાન આપીએ છીએ. આપણે ‘સો શરદ(ઋતુ)ની જિંદગી’થી આગળ વધીને સવાસો વરસ કે તેનાથી પણ વધારે આગળ વધવાનું છે. આપણી પાસે સારી તંદુરસ્તી અને સ્ફૂર્તિ હોય તો જ આપણે આટલા લાંબા જીવનનો હક મેળવી શકીએ છીએ.”

- પૉલ સી. બ્રેગ

પ્રાણશક્તિનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ

આપણાં બધાં કાર્યો શરીર દ્વારા થાય છે, પણ શરીર એ તો માત્ર સાધન છે. એ પોતાની મેળે કંઈ કરી શકતું નથી. એને કાર્યમાં પ્રેરનાર શક્તિની જરૂર રહે છે. જો એ શક્તિ ન હોય તો એ ઢગલાની જેમ પડ્યું રહે છે. શરીરને કાર્યમાં પ્રેરનારની શક્તિ છે એ પ્રાણશક્તિ છે. આ પ્રાણ અને આપણો આત્મા એ બંને એક નથી. આપણો આત્મા એ તો પરમાત્માનો અંશ છે. દિવ્ય તેજોમય સ્ફુલ્લિંગ છે. જે આપણા સમગ્ર અસ્તિત્વનો સ્વામી છે. જે આપણા સૂક્ષ્મ હૃદયની ગુફામાં રહેલો છે અને અનેક પ્રકારનાં આવરણોથી ઢંકાયેલો છે. જ્યારે આ પ્રાણતત્ત્વ એ સઘળાં પ્રાણીઓને કાર્યમાં પ્રેરતી શક્તિ છે. જેને પ્રાણમય પુરુષ પણ કહેવામાં આવે છે. આ પ્રાણતત્ત્વમાં બળ, શક્તિ, ઉત્સાહ અને અસરકારક ક્રિયાશક્તિ રહેલાં છે. ઈચ્છાઓ, લાલસાઓ, ભૂખો, આવેગો, ઈર્ષા, દ્વેષ, રાગ આ બધું પ્રાણતત્ત્વમાં આવે છે. પ્રાણની લાક્ષણિકતા એ છે કે તેને કોઈ જ ચીજ સંતુષ્ટ કરી શકતી નથી. એની માગણીઓ સતત વધતી રહે છે. આથી જેમનામાં પ્રાણતત્ત્વ પ્રબળ હોય તેવા મનુષ્યોને કદી સંતોષ મળતો નથી. આ સંદર્ભમાં ટોલ્સ્ટોયની એક વાર્તા છે કે એક માણસને એમ કહેવામાં આવ્યું કે સાંજ સુધીમાં જેટલી જમીન તેના પગ નીચેથી પસાર થઈ જશે, તેટલી તેની માલિકીની બની જશે. વધુ ને વધુ જમીન મેળવવા માટે તે દોડતો જ રહ્યો. આટલી વધારે, આટલી વધારે, એમ મેળવવાની લાલસામાં સાંજ સુધી દોડ્યો ને જ્યારે સૂર્યાસ્ત થયો ત્યારે જમીન પર પડ્યો ને મરી ગયો ત્યારે સાડા છ ફૂટ જમીન એને મળી !

આ વાર્તા પ્રતીકાત્મક છે. સત્તા, વૈભવ, સંપત્તિ મેળવવા માટે

માણસો દોડતા જ રહે છે પણ પછી એ બધું ભોગવવાનો સમય હોય છે ખરો ? પ્રારંભમાં બધું મેળવવાની દોટ હોય છે ત્યારે તો વિચારવાની પણ કુરસદ હોતી નથી. અને પછી શરીર સાથે આપતું નથી. આમ જીવનનો સાચો આનંદ માણસ મેળવી શકતો નથી. આ પ્રાણમય પુરુષમાં રહેલી પ્રચંડ ઈચ્છાઓ, ઝંખનાઓ, મહત્વાકાંક્ષાઓ, માણસને જરૂરિયાત હોય કે ન હોય, કાર્ય કરાવ્યે જ જાય છે. પણ આ બધું શા માટે ? કોને માટે ? આથી એને અંતે મળશે શું ? આવા પ્રશ્નો પ્રાણપ્રધાન રજોગુણી સ્વભાવવાળા મનુષ્યોને ઊઠતા નથી. કર્મના પ્રચંડ પ્રવાહમાં તેઓ તણાયે જતા હોય છે. જ્યારે તેમને ભાન થાય છે કે ‘આટલું બધું જીવનમાં કર્યું તોય સુખશાંતિ કેમ મળ્યાં નહીં ?’ પણ ત્યારે સમય ચાલ્યો ગયો હોય છે. આવી પરિસ્થિતિ ન સર્જાય, પાછળથી પંસ્તાવાનો સમય ન આવે તે માટે વ્યક્તિએ પ્રાણશક્તિને પણ કેળવવી પડે છે. પરંતુ શરીર ભૌતિક છે. તેને જોઈ શકાય છે. તેથી તેને કેળવવું, તાલીમ આપવી પ્રમાણમાં સહેલું છે. પ્રાણ તો સૂક્ષ્મ છે, જોઈ શકાતો નથી તો એને કેવી રીતે તાલીમ આપવી ? કેવી રીતે નિયમનમાં રાખવો ? આ માટે મનુષ્યે સર્વપ્રથમ પોતાની અંદર જાગૃત બનવું જોઈએ અને પછી આત્મપ્રભુત્વ મેળવવું જોઈએ. આ કેવી રીતે કરી શકાય તે વિશે આપણે જોઈએ.

સભાન બનવું :

આપણે આપણા રોજિંદા જીવનનું નિરીક્ષણ કરીશું તો મોટેભાગે આપણે યંત્રવત્ કાર્યો કરી નાંખતાં હોઈએ છીએ. આપણાં કાર્યોની પાછળ પ્રેરનાર બળો ક્યાં હોય છે, તેની આપણને બિલકુલ ખબર હોતી નથી. કેટલાંક કાર્યો ટેવથી, કેટલાંક સામાજિક રૂઢિઓથી, કેટલાંક અન્યના દબાણથી, એમ આપણાં કાર્યો થતાં જ રહે છે. અને ઘણીવાર તો એવું પણ બને છે કે આપણે કોઈ કામ કરવું ન હોય તોય થઈ જાય છે. કંઈ બોલવું ન હોય તોય બોલાઈ જાય છે, અથવા બોલવું કંઈક હોય

ને બોલાઈ જાય છે બીજું, આવું કેમ થાય છે ? એનું કારણ એ છે કે આપણે સભાન નથી હોતાં એટલે બહારનાં પરિબળો આપણી પાસે કાર્ય કરાવી જાય છે. શ્રીમાતાજી કહે છે, “મોટેભાગે માણસો પોતાના જીવન વિશે જાગૃત હોતા નથી. પોતે શું છે, પોતે શું કરી રહ્યો છે, શા માટે કરી રહ્યો છે, એની જાણ વગર જ માણસ અભાનપણે કાર્ય કરતો રહે છે અને એમ જ એનું જીવન પૂરું થઈ જતું હોય છે.”

માણસ પોતે તો એમ જ માને છે કે એ પોતે વિચારીને આ કાર્ય કરે છે. પણ વાસ્તવમાં એ વિચારો પણ એના હોતા નથી. તે તો પ્રકૃતિનાં બળોના હાથનું રમકડું બની રહે છે. આ શક્તિઓ તેને જેમ દોરે છે, તેમ તે કાર્યમાં પ્રેરાતો હોય છે. આ વિશે શ્રીમાતાજી કહે છે, “ચેતનાની એક એવી અવસ્થા આવે છે, કે એમાં જાણે આખા જગતનો ભાર તમારા ઉપર બળજબરીથી લાદી દેવામાં આવેલો હોય છે. તમારી આંખો ઉપર ડાબલા પહેરાવવામાં આવ્યા હોય છે. અને તમે ક્યાં જઈ રહ્યા છો એ તમે જાણતા નથી, કઈ વસ્તુ તમને હડસેલી રહી છે, એ પણ તમે જાણતા નથી. આ અવસ્થા સાચે જ સુખદાયી હોતી નથી.” આમાં તો આપણે પ્રકૃતિની શક્તિઓના ગુલામ જ હોઈએ છીએ. તો પછી આ પરિસ્થિતિમાંથી બહાર નીકળવા શું કરવું ?

આ માટે શ્રીમાતાજી સભાન બનવાનું કહે છે. તો પ્રશ્ન એ ઊઠે છે કે સભાન બનવું એટલે શું ? સભાન બનવું એટલે આપણા સ્વરૂપને જાણવું. આપણા સ્વરૂપના અનેક અનેક ભાગો રહેલા છે, એના વિશે સભાન બનવું. આપણે શા માટે આ વસ્તુ કરીએ છીએ અને પેલી વસ્તુ કરતા નથી, એ જાણવું. આપણા વિચારોને, આપણી લાગણીઓને આપણાં કાર્યોને જાણવાં જોઈએ. આપણે શું કરી શકીએ છીએ તે જાણવું જોઈએ. પોતાના વિશે જાણવું જ પૂરતું નથી. પણ પછી એ જ્ઞાન દ્વારા આપણે આપણી જાત ઉપર કાબૂ મેળવવો જોઈએ.

જ્યારે આપણે આપણી જાતને ઓળખવાનો અને સભાન બનવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ, ત્યારે આપણને ખબર પડે છે કે આપણે જેને આપણી માનીને વળગી રહ્યાં છીએ, એમાંની કોઈ વસ્તુ આપણી નથી. બધી બહારના વાતાવરણમાંથી આપણી અંદર આવેલી છે. બહારના વાતાવરણમાંથી રોજેરોજ આપણા ઉપર કેટકેટલી વસ્તુઓ ફેંકાતી જ રહે છે. શ્રીમાતાજી કહે છે, “આખું વાતાવરણ ઝેરથી ભરેલું છે. એમાં પ્રત્યેક શ્વાસમાં તમે શંકા, અવિશ્વાસ, ક્રોધ, હિંસા, ઈર્ષ્યા વગેરેને તમારી અંદર લેતા હો છો. પરિણામે તમે જે નથી હોતાં, તે બની રહો છો. આમાંથી છૂટવા માટે અને પોતે જે છે, તે જ બની રહેવા માટે, અને પોતે જે ઈચ્છે તે જ કરી શકવા માટેનું એક જ સૂત્ર છે કે સભાન બનો અને તમારી જાતને જાણો.”

આ માટે આપણે આપણી જાતનું અવલોકન કરવું જોઈએ. તે માટે આપણી દૃષ્ટિ સ્પષ્ટ હોવી જોઈએ. આપણો માર્ગ નિશ્ચિત હોવો જોઈએ. આપણે ક્યાં જઈએ છીએ, કેમ જઈએ છીએ, ત્યાં જઈને પછી આપણે શું કરવાનું છે, બીજાઓ સાથે આપણો શો સંબંધ છે, તે બધું જ આપણે જાણતા હોવા જોઈએ. શ્રીમાતાજી કહે છે, “પછી એક ક્ષણ એવી આવે છે કે જ્યારે તમે ટટ્ટાર ઊભા રહો છો, ઉપર શું છે તે તમે જોઈ શકો છો, તદ્રૂપ થઈ શકો છો, જગત પ્રત્યે જાણે તમે કોઈ અનંત ઊંચાઈવાળા શિખર પરથી નીચે જોતા હો એમ જોઈ શકો છો. તમે તમારો માર્ગ પસંદ કરો છો, અને તેને અનુસરો છો. આ એક સુખદાયી અવસ્થા છે અને એના માટે તો તમે પૃથ્વી ઉપર છો.”

આપણે આપણી જાતનું સતત અવલોકન કઈ રીતે કરી શકીએ? સતત જાગૃત કઈ રીતે રહી શકાય ? આ વિશે માર્ગદર્શન આપતાં શ્રીમાતાજી કહે છે, “એ માટે તમારી પાસે દરેક સ્થળે એન્ટેનાઓ હોવા જોઈએ. જે તમારી સાચી ચેતનાના કેન્દ્રની સાથે તમને સતત સંપર્કમાં

રાખે. એમાં તમે દરેક વસ્તુની નોંધ લેતા રહો છો. દરેક વસ્તુને સંગઠિત કરતા રહો છો. આ રીતે તમને કોઈ અસાવધ દશામાં પકડી શકતું નથી. કે તમે છેતરાઈ જતાં નથી. એમાં તમારે જે કહેવું હોય, એથી બીજી કોઈ વસ્તુ કહેતા નથી. પણ કેટલા માણસો આવી સ્થિતિમાં હોય છે ભલા? હું જ્યારે સભાન બનવાનું કહું છું ત્યારે મારે બરાબર આ જ વાત કહેવી છે. તમારી આસપાસ જે પરિસ્થિતિ અને સંજોગો હોય તેમાંથી તમારે વધુમાં વધુ લાભ મેળવવો હોય તો તમારે પૂરેપૂરા જાગૃત રહેવું જોઈએ. તમને કોઈ અચાનક ઝડપી લે તેમ ન થવું જોઈએ.

સભાન બનવા માટે શ્રીમાતાજીએ એક નાનકડી કસરત આપી છે કે દિવસના આરંભમાં તમે એમ કહો કે ‘હું જે કંઈ બોલીશ તે વિચાર કર્યા વગર બોલીશ નહીં.’ પછી આખો દિવસ એને અનુસરો ત્યારે તમને અનુભવ થશે કે મોટેભાગે તમે જે બોલવા ઈચ્છતા નથી એવા જ શબ્દો બહાર આવવા માટે તૈયાર થઈને બેઠેલા હોય છે. એક બે દિવસમાં કંઈ આમાં સફળતા મળતી નથી. પણ રોજેરોજ આનો અભ્યાસ કરતા રહેવાથી પછી વાણી ઉપર પ્રભુત્વ આવે છે અને પછી તો આપણા મુખમાંથી આપણી ઈચ્છા વગર એક પણ શબ્દ બહાર નીકળી શકતો નથી. આ જ રીતે આપણે આપણી લાગણીઓ, આવેગો અને વૃત્તિઓ ઉપર પ્રભુત્વ મેળવી શકીએ છીએ. તો સભાનતા પછી પ્રાણશક્તિની તાલીમનું બીજું સોપાન છે, આત્મપ્રભુત્વ.

આત્મપ્રભુત્વ :

આત્મપ્રભુત્વ એટલે આપણે આપણી જાતના સ્વામી હોવું. આપણી જાતના સ્વામી ત્યારે જ બની શકાય કે જ્યારે આપણે આપણા અંદરના સ્વામી એવા આત્મા સાથે એકરૂપ હોઈએ. આત્મસભાનતા વગર આત્મપ્રભુત્વ આવી શકતું નથી. આત્મપ્રભુત્વ વગર વૃત્તિઓ પર નિયંત્રણ પણ આવી શકતું નથી. વાતવાતમાં ઉશ્કેરાઈ જનારા પોતાનાં

આવેગો અને વૃત્તિઓ ઉપર કાબૂ નહીં રાખી શકનારા મનુષ્યો દુર્બળ હોય છે. બહારના નાના નાના બનાવો પણ તેમને ક્ષુબ્ધ કરી દેતા હોય છે. એમનાં જીવન ખરાબે ચડેલાં વહાણ જેવાં હોય છે. જે પ્રમાણેનો પવન ફૂંકાય એ દિશામાં ઘસડાયે જતાં હોય છે. એમાં શાંતિ હોતી નથી. સ્થિરતા કે સલામતી પણ હોતી નથી. પોતાને ખળભળાવનાર વૃત્તિઓ અને આવેગોને વશમાં લીધા વગર કઈ રીતે અંકુશમાં રાખવા ?

સર્વ પ્રથમ, તો વ્યક્તિને પોતાના સ્વભાવની કઈ કઈ ખામીઓ છે, તેની જાણ હોવી જોઈએ. એ પછી એ નબળાઈને દૂર કરવા જાગૃતપણે પ્રયત્ન શરૂ કરી દેવો જોઈએ. ધારો કે, કોઈ વ્યક્તિમાં ગુસ્સાની લાગણી વારંવાર ઊઠ્યા કરે છે. અને તે ક્રોધના આવેગમાં ન બોલવાનું બોલી નાંખે છે. પાછળથી આ આવેગ શમી જતાં તેને પસ્તાવો પણ થાય છે. પણ દરેક વખતે ઈચ્છવા છતાં ગુસ્સો તેના કાબૂમાં રહેતો નથી. તો શું કરવું ? એક રસ્તો એ છે કે એને દબાવી દેવો. કોઈપણ સંજોગોમાં પ્રગટ ન કરવો. એ સ્થળ છોડીને ચાલ્યા જવું. આથી તત્કાલ ગુસ્સો કાબૂમાં તો આવી જશે. પણ એથી બીજી પરિસ્થિતિમાં દબાવી રાખેલો ગુસ્સો બમણા વેગથી પ્રગટ થશે અને પરાણે બાંધેલી સંયમની પાળ આ ધસમસતા પૂરમાં ક્યાંય વહી જશે. વૃત્તિઓ અને આવેગો ઉપર દમન કર્યું, નિયંત્રણ મૂક્યું, એથી પ્રભુત્વ આવતું નથી. પ્રભુત્વ મેળવવા માટે જ્ઞાન જરૂરી છે. ગુસ્સાવાળો માણસ વારંવાર પોતાની જાતને કહેતો રહે કે આ ગુસ્સાથી સામા માણસને તો કંઈ થતું નથી. એ સાંભળી લે છે, અને કોને ખબર કદાચ સાંભળતો પણ ન હોય, અને મનમાં મનમાં એમ કહેતો હોય કે ‘ભલેને બબડાટ કરે એમાં મારે શું ? અને ‘સાચી વાત છે, એમાં એને શું ?’ નુકસાન તો મને જ થાય છે. પછી આખો દિવસ મારું મન બગડેલું રહે છે. હું ઉશ્કેરાટમાં રહું છું. એની અસર મારાં પત્ની ને બાળકો પર પણ થાય છે. તેઓ બિચારાં ફફડતાં

રહે છે. મારું કામ પણ સારી રીતે થતું નથી. આવો ગુસ્સો મને કોઈ રીતે ફાયદાકારક નથી. આવી સમજણ જાગૃત થાય એટલે ગુસ્સાનો પ્રભાવ ઓછો થઈ જાય છે. અને પછી એનું જોર રહેતું નથી. અને પછી તે વ્યક્તિ ગુસ્સા ઉપર વિજય મેળવી લે છે. આમ સમજણ અને જ્ઞાનથી પ્રભુત્વ મેળવી શકાય છે. દમનથી નહીં. દરેક વૃત્તિઓ અને આવેગો ઉપર આ રીતે જ્ઞાનદૃષ્ટિથી કામ કરવાથી ચોક્કસ પરિણામ આવે જ છે.

પ્રભુત્વ મેળવવાનો બીજો અસરકારક માર્ગ છે, ચેતનામાં ઉપર ચડવાનો. આવેગો અને વૃત્તિઓથી ભરેલી આપણી નિમ્ન પ્રાણમય ચેતના છે, તેમાં ને તેમાં જ જો રહીએ તો ક્યારેય પ્રભુત્વ મળી શકતું નથી. પણ એ ચેતનામાંથી ઉપર ઊઠીએ અને ઊર્ધ્વચેતનામાં પહોંચીએ તો આ બધી વૃત્તિઓની અસર થતી નથી. સામાન્ય રીતે પણ આપણે જેમ જેમ ઉપર ચડીએ છીએ, પર્વત ઉપર જઈએ તો નીચેની વસ્તુઓ નાની અને નાની બનતી જાય છે અને પછી તો તે દેખાતી જ નથી. એમ ચેતનામાં ઊંચે ચડતા નિમ્ન ભૂમિકાની વસ્તુઓ છૂટતી જાય છે. અને પછી તો તે સ્પર્શી પણ શકતી નથી. આમ કૂટેવો, નિમ્ન આવેગો અને વૃત્તિઓમાંથી છૂટવાનો અસરકારક ઉપાય છે ‘ચેતનામાં ઊંચે ચડવું’ આથી જે પ્રભુત્વ મળે છે, તે હંમેશ માટેનું હોય છે. કેમ કે ચેતનાનો સ્તર જ બદલાઈ ગયો હોય છે. એમાં દમનની કે પરાણે સંયમની આવશ્યકતા જ રહેતી નથી.

જેમણે પોતાના પ્રાણમય સ્વરૂપ ઉપર પ્રભુત્વ મેળવી લીધું હોય છે, તેઓ જ પોતાના અંતરમાં શાંત અને સુસ્થિર રહી શકે છે. પછી બહારનાં પરિબળો તેને ચલિત કરી શકતાં નથી. તેની આંતરિક સ્વસ્થતાને કોઈ ભેદી શકતું નથી. આવી વ્યક્તિ એક પણ શબ્દના આદાનપ્રદાન વગર પોતાની આસપાસના વાતાવરણ ઉપર પોતાનો પ્રભાવ પાડી શકે છે. અશાંત વાતાવરણને તે શાંત અને સ્થિર કરી શકે

છે. વિક્ષુબ્ધ હૃદયોને સ્થિરતા આપી શકે છે. અન્યના કોધને દૂર કરી તેમાં શાંતિ સ્થાપી શકે છે. એ જ રીતે દુઃખને સ્થાને આનંદને મૂકી શકે છે. શ્રીમાતાજી કહે છે કે “એવા તો બહુ જ ઓછા લોકો હોય છે કે જેઓ પોતાની સાથે શાંતિને, આનંદને અને વિશ્વાસને પ્રસરાવતાં વાતાવરણને લઈ જતાં હોય છે. બહુ જ ઓછા પણ તેઓ જ સાચી રીતે માનવજાતિનું કલ્યાણ કરનારા લોકો છે અને તેમને પોતાનું મોં ખોલવાની કોઈ જ જરૂર પડતી નથી. કેમ કે તેઓ પોતાના જીવનની પ્રત્યેક પળે પોતાના વિશે અને આસપાસના વાતાવરણ વિશે સભાન હોય છે.”

આ રીતે સભાન બનીને, આપણા જીવનના સ્વામી બનીને, આપણે આપણા જીવનને જ નહીં પણ આપણા સંપર્કમાં આવનાર સર્વના જીવનને આનંદથી ભરી દઈ શકીએ છીએ.



“તમારી ચેતનાને તમારા હૃદયના કેન્દ્રમાં એકાગ્ર કરો. તમારા હૃદયની અંદર ઊતરો. એમાં જેટલા જવાય તેટલા ઊંડા ઊતરો. જ્યાં સુધી જઈ શકો ત્યાં સુધી એમાં ડૂબકી મારો. ચારે બાજુ પ્રસરી રહેલી તમારી ચેતનાને એકાગ્ર કરો. અને પછી તમારા અંતરાત્માની નીરવતામાં ભૂસકો મારો. એમાં ડૂબી જાઓ. ત્યાં અંતરના ઊંડાણની ગહન શાંતિમાં એક અગ્નિ ચેતે છે અને તે અગ્નિ એ જ તમારી અંદર રહેલો ભગવાનનો દિવ્ય અંશ અને તે જ છે ચૈત્યપુરુષ. તેનો સાદ સાંભળો અને તેના આદેશને અનુસરો.”

- શ્રીમાતાજી

મનની શક્તિ અને તેનો ઉપયોગ

ભૌતિક શરીરને પ્રાણશક્તિ પછી કાર્યમાં પ્રેરનારું મહત્ત્વનું સાધન તે મન છે. અત્યારની આપણી મનોમય ચેતનાની સ્થિતિ છે, તેમાં મન એ સર્વોપરી સાધન છે. આપણે મનુષ્યો મનથી પ્રેરાતા પ્રાણીઓ છીએ. પ્રાણશક્તિ કરતાં મનની શક્તિ ઊંચી છે. પણ તેમ છતાં એ પૂર્ણ નથી. મન હકીકતોને ભેગી કરીને ટુકડે ટુકડે જ્ઞાન મેળવે છે. પણ એ જ્ઞાન પૂર્ણ હોતું નથી. મન પોતે જ અજ્ઞાનને આધીન હોઈને એ જ્ઞાન મેળવવા પ્રયત્ન કરે છે, પણ સત્યનું પૂર્ણ દર્શન કરી શકતું નથી. જ્ઞાન કદી મનમાં પ્રગટ થતું નથી. અલબત્ત, મન જાણવાની કોશિશ કરે છે. તેમાં જાણવાની જિજ્ઞાસાવૃત્તિ છે. પણ એ માત્ર ઉપરછલ્લું, સપાટી પરનું જ્ઞાન, એ પણ આંશિક રૂપે જ જાણી શકે છે. ખરું જ્ઞાન મનમાં નહીં પણ હૃદયમાં પ્રગટે છે અને તે વિચારોમાં નહીં પણ સીધા દર્શનમાં પ્રગટે છે અથવા તો સ્વયં સ્ફુરિત થાય છે.

મનની પ્રકૃતિ ચંચળ છે. તે સહેલાઈથી સ્થિર થઈ શકતું નથી. એક ક્ષણ પણ શાંત રહી શકતું નથી. અહીંથી તહીં ભટક્યા જ કરતું હોય છે. મનમાં વિચારોની આવન જાવન તો સતત ચાલુ જ હોય છે. વિચારો તો જાણે સમુદ્રમાંથી ઊઠતાં અનંત મોજાંઓ. ક્યાંથી આવતાં હશે આ બધા વિચારો ? ઘણીવખત તો એકબીજા વિચારોને કોઈ જ સંબંધ હોતો નથી એવા એવા વિચારો મનમાં આવતા હોય છે. શ્રીમાતાજી કહે છે કે “આ બધા વિચારો મનોમય સૂક્ષ્મ વાતાવરણમાંથી આવે છે. આ વાતાવરણ વિચારોનું જ ભરેલું છે. એમાં અસંખ્ય વિચારો ઘૂમતા હોય છે. રસ્તામાં આપણે જતાં હોઈએ અને જેમ માણસો મળે તેમ માર્ગમાં ભ્રમણ કરી રહેલા વિચારોમાંથી કેટલાક વિચારો આપણા મગજમાં

પ્રવેશી જાય છે. પણ આપણે જાગૃત નથી હોતાં એટલે બહારથી વિચારો આપણી અંદર પ્રવેશે છે, તેની ખબર પડતી નથી. માણસનું મન ચોરા જેવું છે. જેમાં અનેક પ્રકારના લોકો આવતા - જતા હોય છે. વિચારોનું પણ એવું જ છે. એમાં અનેક વિચારો આવતા - જતા હોય છે. આમાં વિચારોને એકબીજા સાથે કોઈ સંબંધ હોતો નથી. માથામેળ વગરના વિચારો મગજમાં અથડાતા રહે છે અને મગજમાં અશાંતિ ઊભી કરી દે છે.”

માણસના મનમાં અનેક પ્રકારના વિરોધી વિચારો પણ રહેલા હોય છે. તેમનું મન ધૂંધળું અને અસ્પષ્ટ હોય છે. એમાં વસ્તુઓ વિશેની ધૂંધળી છાપ હોય છે. કોઈ સ્પષ્ટ દર્શન હોતું નથી. આવું મન કોઈ ચોક્કસ વિષય પર સ્પષ્ટ વિચાર કરી શકતું નથી. શ્રીમાતાજી આવા મનવાળા લોકોને રેશમ જેવા પોચા લોકો કહે છે. તેઓ નિશ્ચિત વિચાર કરી શકતા નથી. તેમના જીવનમાં જો કોઈ નાની સરખી મુશ્કેલી આવે તોપણ તેઓ ગભરાઈ જાય છે. અને બેબાકળા બની આમતેમ દોડાદોડી કરી મૂકે છે. તેમની ચેતના વિખરાયેલી હોય છે. શ્રીમાતાજી કહે છે તેમ તેમના મનમાં અનેક કરોળિયાઓ દોડાદોડ કરતા હોય છે. તેથી તેઓ કોઈપણ પ્રશ્નનો ઉકેલ મેળવી શકતા નથી. આવા લોકોનું આખું જીવન અનિશ્ચિતતામાં - દ્વિધામાં વીતતું હોય છે.

આપણા મનનું જો આપણે નિરીક્ષણ કરીએ તો આપણને ત્રાસ થઈ જાય તેવી ધમાચકડી મનમાં ચાલતી હોય છે. આ વિશે શ્રીમાતાજીએ જણાવ્યું હતું કે “તમારા મગજમાં જે ચાલતું હોય એની તમને યાદ આવે તોપણ ત્રાસ થઈ જાય તેવું હોય છે. બધા વિચારો તમારા મગજમાં એક સાથે અથડાતા હોય છે. નાચતા, કૂદતા, રાસડા લેતા હોય છે. એ તો પાગલખાના જેવું હોય છે. જાણે તમે એકસાથે બધી બાજુએ દડા ફેંકી રહ્યા હોય તેવું હોય છે.” આવા મનમાં શાંતિ ક્યાંથી હોય ? મગજમાં

સતત ભટકતા વિચારોથી થાક લાગે છે. મગજ ચકાવે ચડી જાય છે. ભમી જાય છે. ગૂંચવાડો ઊભો થાય છે. અવ્યવસ્થા સર્જાય છે. પોતાના અંતરમાં અને બહાર પણ એથી વિસંવાદ ઊભો થાય છે. અને તેની અસર શરીર પર પડે છે. શરીર અસ્વસ્થ બને છે. તેમાં પછી રોગ પ્રવેશી જાય છે. એટલે જ શરીરની તંદુરસ્તીનો આધાર મન પર રહેલો છે, એમ કહેવામાં આવે છે. શ્રીમાતાજી કહે છે, “આ શરીરનો - ભૌતિક સ્વરૂપનો સ્વામી મન છે. શરીર તો બિચારું નમ્ર અને આજ્ઞાપાલક સેવક છે. પણ લોકોને મનનો સદુપયોગ કરતાં આવડતું નથી. તેનો દુરુપયોગ જ કરતાં રહે છે અને તેથી શરીર માંદું પડે છે.”

અત્યારની આપણી સ્થિતિમાં મન રાજા તો છે પણ એક ગંડુ રાજા જેવો છે. ઘડીકમાં રીઝે અને ઘડીકમાં ખીજે, તેનું કંઈ જ ઠેકાણું નથી. કંઈ પરિસ્થિતિમાં ક્યારે કેમ વર્તશે તેની પણ ખબર પડતી નથી. આવા અસ્થિર અને અજ્ઞાની રાજાના હુકમનું પાલન કરતાં કરતાં આપણું આખું જીવન ખલાસ થઈ જાય છે, તોય આનંદ મળતો નથી. ને શાંતિની તો વાત જ થઈ શકતી નથી. તો પછી કરવું શું ? બળવો પોકારવો ? નાસી જવું ? મનને મારી નાંખવું ? આમાંનું કંઈ આપણે કરી શકીએ તેમ નથી. કારણ કે અત્યારની કક્ષામાં મન વગર આપણને ચાલવાનું નથી. મનની સામે બળવો પોકારવાથી તો મન વધારે ઉદ્દંડ થશે. નાસી જવાથી, મન જ્યાં જઈશું ત્યાં એવું ને એવું જ ભેગું આવશે. અને તેને મારી નાંખવાથી તે કંઈ મરતું નથી પણ તે જડ જેવું થઈ જાય છે અને તેથી જીવનના રસ ક્ષ ઊડી જાય છે. આથી એક જ રસ્તો છે કે મનને કેળવવું. તેને પદ્ધતિસરની તાલીમ આપવી. નિયમિત તાલીમથી સિંહ-વાઘ જેવાં હિંસક પશુઓ પણ સરકસમાં પાળેલાં પ્રાણીઓની જેમ કામ આપે છે. એ જ રીતે મનને નિયમિત એકધારી તાલીમ આપવાથી તે શિસ્તબદ્ધ બને છે. તેની શક્તિઓ એકાગ્ર બનતાં તે ઘણાં ઉમદાં કાર્યો

કરી શકે છે. સ્વામી વિવેકાનંદ આ સંદર્ભમાં કહે છે, “અનિયંત્રિત અને અવ્યવસ્થિત મન આપણને હંમેશાં નીચે ને નીચે જ ખેંચશે, આપણને ચોરી નાંખશે. મારી નાંખશે, જ્યારે નિયંત્રિત અને વ્યવસ્થિત મન આપણો ઉદ્ધાર કરશે. આપણને મુક્ત બનાવશે.” આમ આપણી સ્થિતિનો, ગતિનો, શક્તિનો અને મુક્તિનો આધાર આપણું મન છે. જેવું આપણું મન હશે, તેવું આપણું જીવન બનશે. આથી જીવનને ઉત્કૃષ્ટ બનાવવું હોય તો સર્વપ્રથમ મન ઉપર ધ્યાન આપવું જોઈએ. મનની તાલીમમાં જે મહત્વની પાંચ બાબતો છે, તે હવે આપણે જોઈએ.

મનને જાણવું :

સર્વપ્રથમ તો આપણને મન શું છે, તે કેવી રીતે કાર્ય કરે છે, તેનું પ્રાથમિક જ્ઞાન હોવું જરૂરી છે. જો મનની જ ખબર ન હોય તો તેને કેવી રીતે ઘડી શકાય ? મનની પ્રકૃતિ, તેની કાર્ય કરવાની રીત, તેના મિજાજો, વિચારો, ખ્યાલો, તેની લાક્ષણિકતાઓ આ બધાંની જાણકારી મેળવી લેવી જોઈએ. આના માટે કંઈ મનોવિજ્ઞાનનાં મોટાં મોટાં પુસ્તકો વાંચવાની કે મનોવૈજ્ઞાનિકો પાસે અભ્યાસ કરવાની જરૂર નથી. જરૂર છે ફક્ત શાંત બનીને આપણા મનને જોવાની. તેનું અવલોકન કરવાની. તે કઈ રીતે વર્તે છે તેનું તટસ્થતાપૂર્વક નિરીક્ષણ કરવાનું છે, પણ શરૂઆતમાં આ પણ ભારે મુશ્કેલ લાગે છે. મન વારંવાર છટકી જાય છે. એટલે પછી વ્યક્તિ કંટાળીને છોડી દે છે. પણ ચંચળ મનની છટપટવાની વૃત્તિથી ગભરાવાની જરૂર નથી. એ ભલે છટકે અથવા તેને જ્યાં ભ્રમણ કરવું હોય ત્યાં કરતું રહે, પણ આપણે તેને શાંતિપૂર્વક જોયા કરવાનું છે. થોડા દિવસ એકધારું નિયમિત રીતે આમ કરવાથી મન શાંત થઈ જશે. પછી એ શાંત મનમાં મનની પ્રકૃતિ અને તેની કાર્યપદ્ધતિ આપોઆપ સમજાવા લાગશે. એકવાર મનને જોતાં આવડી ગયું, એટલે મનનું અડધું જોર તો ઓછું થઈ જાય છે. અને પછી મન શાંત અને સ્થિર

થવા લાગે છે.

મનનો વિકાસ કરવો :

મનને જાણ્યા પછી તેને એવું ને એવું રહેવા દેવાનું નથી. એનો વિકાસ કરવાનો છે. શ્રીમાતાજી ચિત્તવિકાસને મનની કેળવણીનું અગત્યનું પાસું ગણાવે છે. અત્યારે આપણું વૈયક્તિક મન સીમિત છે. તેના વિચારો મર્યાદિત છે. તે જડ માન્યતાઓમાં, સમાજનાં રીતરિવાજોના ચોકઠામાં, રૂઢિઓના બંધનમાં, કૌટુંબિક પ્રણાલીઓમાં પણ સીમિત છે. પણ વાસ્તવમાં આપણું મન ખરેખર નાનકડું નથી. એ તો વૈશ્વિક મનનો એક ભાગ છે. તેથી તે અસીમ છે. જો આપણે આપણા વૈયક્તિક મનને તેણે માની લીધેલા મર્યાદિત સ્વરૂપમાંથી બહાર કાઢીને તેના વૈશ્વિક સ્વરૂપ સાથે જોડી શકીએ તો પછી મનને કોઈ મર્યાદા રહેતી નથી. પરંતુ એ માટે નિયમિત ધ્યાન કરવું જરૂરી છે. આ ઉપરાંત મનના વિકાસ માટે પૌષ્ટિક ખોરાકની પણ જરૂર રહે છે. જેમ શરીરને આપણે પૌષ્ટિક ખોરાક આપી બળવાન બનાવી શકીએ છીએ એમ મનને પણ સુગ્રાહ્ય, સાત્ત્વિક ખોરાકની જરૂર રહે છે. અને તે ખોરાક સત્સંગ, સદ્ વાંચન, મનન અને ચિંતન દ્વારા મળે છે. પરંતુ શરીરને આપણે રોજેરોજ બેથી ત્રણ વખત ખોરાક આપીએ છીએ અને વચમાં વચમાં ચાપાણી ને નાસ્તો પણ આપતાં રહીએ છીએ. આવી રીતે મનને ખોરાક આપીએ છીએ ખરાં ? બહુ જ ઓછા લોકો આ રીતે પોતાના મનને રોજેરોજ સાત્ત્વિક પોષણ આપતા હોય છે. તેવા લોકોના મન ગમે તેવી મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં પણ વિચલિત ન બને તેવા સુદૃઢ બની જાય છે. પણ સત્ત્વશીલ ખોરાકથી વંચિત મન પોતે જ દુર્બળ હોઈને જરા અમસ્તી મુશ્કેલીથી ભાંગી પડે છે.

આમ, મનના વિકાસ માટે સત્સંગ અને સદ્ વાંચન ખૂબ જ જરૂરી છે. પણ ફક્ત સત્સંગ કે સદ્ વાંચન કરવાથી પણ કંઈ વળતું નથી.

એમ તો કેટલાય લોકો મંદિરોમાં કથા સાંભળવા જાય છે. સારાં પુસ્તકો પણ વાંચતા હોય છે. પણ એની અસર બહુ બહુ તો બેચાર દિવસ રહે છે, પછી તેઓ જે કરતા હતા તે જ કરવા લાગે છે. મન બદલાતું નથી. પ્રકૃતિ બદલાતી નથી. જીવનમાં પરિવર્તન આવતું નથી. એને માટે તો સત્સંગનાં વચનો કે સદ્ વાંચનનાં વાક્યોને મનમાં ધારણ કરવાં જોઈએ. તેનું વારંવાર ચિંતન કરવું જોઈએ. તેના ઉપર જીવનનું ઘડતર કરવું જોઈએ. સંતો કે શાસ્ત્રોનાં બે ચાર વાક્યો પણ જીવનમાં ઊતરી જાય અને તે પ્રમાણે જીવાય તો સમગ્ર જીવનને ઊંચે ઉઠાવવા માટે તે પર્યાપ્ત બને છે. એકવાર મનને પરિસ્થિતિ સમજાઈ જાય છે, પછી તે બહુ ઉત્પાત કરતું નથી. મનમાં શાંતિ રહેતાં ગમે તેવી જટિલ સમસ્યા પણ ઉકેલી શકાય છે.

જેમ જેમ મનનો વિકાસ થતો જાય છે, તેમ તેમ તે વિશાળ બને છે. આવા મનને પછી બાહ્ય બનાવો ક્ષુબ્ધ કરી શકતાં નથી. મન વિશાળ થતાં ઊંડી સમજ આવે છે. મનમાં પ્રકાશની અનુભૂતિ થાય છે. એટલે પહેલાં જે નહોતું સમજાતું તે સમજાવા લાગે છે. પહેલાં જે નહોતું દેખાતું તે દેખાવા લાગે છે. પહેલાં જે સમસ્યાઓ વિષમ લાગતી હતી, તે હવે વિષમ લાગતી નથી. પહેલાં પીડાદાયક લાગતી બાબતો હવે ધ્યાન આપવા જેવી જ લાગતી નથી. જીવન અને જગત પ્રત્યેની દૃષ્ટિ બદલાઈ જાય છે. હવે ચિંતા, ઉપાધિ, ઉચાટ રહેતાં નથી. પણ એક સ્વસ્થ શાંતિનો અનુભવ થાય છે. આ સ્થિતિમાં દરેક પરિસ્થિતિમાં સમતુલા જાળવી શકાય છે. આમ, મનની સમસ્યાઓના ઉકેલનો એક જ રસ્તો છે મનને વિશાળ કરવાનો. મનને વિશાળ કરવા માટેનો ઉપાય છે ધ્યાન અને એકાગ્રતા કરવી.

ધ્યાન અને એકાગ્રતા :

ચારે બાજુ ભટકતા મનને કોઈ એક વિષય, વસ્તુ કે વ્યક્તિ ઉપર

કેન્દ્રિત કરવું એનું નામ છે ધ્યાન. પણ વાંદરાની જેમ કૂદાકૂદ કરતાં ચંચળ મનને કોઈ એક વિષય પર એકાગ્ર કરવું ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. સામાન્ય રીતે જ્યારે માણસ કોઈ એક વિષય પર એકાગ્રતા કરવાનો પ્રયત્ન કરે ત્યારે ન જાણે ક્યાંયથી અસંખ્ય વિચારોનાં ટોળેટોળાં એના ઉપર સવાર થઈ જાય છે અથવા તે સમયે જ તેને બીજાં અગત્યનાં કામો યાદ આવે છે અને તેની એકાગ્રતા ક્યાંય તૂટી જાય છે. અને જો તે મનમાંથી વિચારોને હાંકી કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે તો તો તે થાકી જ જાય છે. કેમ કે વિચારો તો એક પછી એક આવ્યા જ કરતા હોય છે. અને મન એ રીતે કદી ખાલી થતું નથી. ઊલટાનું વધારે પ્રમાણમાં વિચારો આવતાં માણસ થાકી, કંટાળીને ધ્યાનનો પ્રયત્ન જ છોડી દે છે.

પરંતુ શરૂઆતમાં દરેકને આવો અનુભવ થતો હોય છે. કેમ કે મન પોતે જ ચંચળ છે. છટપટવું એ એનો સ્વભાવ છે. એ કેવી રીતે એક વસ્તુ પર એકાગ્ર બની શકે ? પણ જો પ્રયત્ન જ ન કરીએ, તો તો પછી મન ક્યારેય એકાગ્ર નહીં બની શકે. એટલે પ્રયત્ન તો કરવો જ જોઈએ અને એ પ્રયત્નમાં શરૂઆતમાં ભલે જરા પણ સફળતા મળતી ન જણાય તોપણ ચાલુ જ રાખવો જોઈએ. જેના પર ધ્યાન કરવાનું છે, અથવા તો જે વિષય પર એકાગ્રતા કરવાની છે, એના પર જેવું થાય તેવું ધ્યાન કે એકાગ્રતા કરતા રહેવી. વિચારો આવે તો ભલે આવે, એના પ્રત્યે બિલકુલ ધ્યાન દેવાનું નહીં, એ તો આવતા રહે ને જતા રહે. આમ કરવાથી તોફાની બાળકની જેમ મનને પણ એવું સ્પષ્ટપણે સમજાઈ જાય છે કે અહીં હવે છટપટ કરવાથી ચાલશે નહીં એટલે પછી તે શાંત થવા લાગે છે. શાંત મન કોઈપણ બાબતમાં બહુ ઝડપથી એકાગ્ર થઈ શકે છે. મન જો એકવાર શાંત બની જાય તો પછી તે કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં શાંત રહી શકે છે. તેની શાંતિ તે ગુમાવતું નથી. પણ આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે રોજરોજ નિયમિત રીતે મનને એકાગ્ર કરવાનો

પ્રયત્ન કરતા રહેવો જરૂરી છે.

આ પ્રયત્ન માણસ ત્યારે જ કરી શકે કે જ્યારે તેણે આ માટે પ્રબળ સંકલ્પ કર્યો હોય. માણસને અંદરથી એમ થવું જોઈએ કે હવે આ મનની દોડધામ બંધ થવી જ જોઈએ. આનાથી તો હવે ત્રાસી ગયા છીએ. હવે તો હદ થઈ ગઈ. મનની દખલ હવે ચલાવી શકાય તેમ નથી. ત્યારે માણસના અંતરમાંથી મનની શાંતિ પ્રાપ્ત કરવાની સાચી ઝંખના ઊઠે છે અને પછી પ્રયત્ન કરવાથી તે મેળવી શકે છે. આ વિશે માર્ગદર્શન આપતાં શ્રીમાતાજી કહે છે, “એ પછી ઘોંઘાટ કરનારા માણસોને તમે કહો છો, તેમ જ્યારે તમારું મન તમને અનેક સૂચનો આપતું હોય, ત્યારે તમારે તેને કહેવું જોઈએ, ‘શાંત રહે. શાંતિ રાખ.’ મનની વાત તમારે બિલકુલ સાંભળવી ન જોઈએ. છતાં તે બહુ ઘોંઘાટ કરે તો કરડાકીથી કહી દેવું કે ‘ચૂપ રહે, શાંત થા.’ પણ તમારે એની સાથે ઘોંઘાટ કરવો નહીં.” બહુ તોફાન કરતા બાળકની આપણે જેમ ઉપેક્ષા કરીએ છીએ, તેવી જ રીતે આપણે અશાંતિ ઊભી કરતા આપણા મનની ઉપેક્ષા કરવાની છે. પણ જો તેના વિચારો પ્રત્યે ધ્યાન આપ્યું કે ઝઘડો કર્યો તો તે બમણા જોરથી કૂદકા મારશે. આથી પ્રથમ ઉપાય છે ઉપેક્ષા કરવાનો.

બીજો ઉપાય બતાવતાં શ્રીમાતાજી કહે છે, “તમે તમારી ચેતનાને સામાન્ય મનથી ઉપરના પ્રદેશમાં ઉઠાવી દો તો પ્રકાશ પ્રત્યે તમારું મન ખુલ્લું થતાં એ પ્રકાશ તમારા મનને શાંત કરી દે છે. પછી એ દોડધામ કરતું નથી.” આમ, બીજો ઉપાય ચેતનામાં ઊંચે ચડીને પ્રકાશ પ્રત્યે મનને ખુલ્લું કરવાનો છે.

ત્રીજો ઉપાય જેમાં મનને એકાગ્ર કરવાનું છે, તેમાં રસ જાગૃત કરવાનો છે. જે કાર્યમાં રસ અને રુચિ હોય તો તેમાં એકાગ્રતા આપોઆપ આવે છે. હિમાલય પરનું ચડાણ કેટલું મુશ્કેલ અને ખતરનાક હોય છે. તેમાં કેટલી બધી એકાગ્રતા અને ચોકસાઈ રાખવી

પડતી હોય છે. પરંતુ જેમને એવરેસ્ટ શિખર સર કરવામાં રસ છે, તેમને આ કાર્યમાં મુશ્કેલી જણાતી નથી કે તેમની એકાગ્રતાનો ભંગ થતો નથી. આમ, જો કાર્ય કે વિષયમાં રસ જાગૃત કરવામાં આવે તો એકાગ્રતા જરા પણ મુશ્કેલ નથી. પરંતુ મનને બધી જ બાબતોમાં રસ હોતો નથી. એટલે તે એકાગ્ર થઈ શકતું નથી અને તેને કંટાળો આવે છે. થાક લાગે છે. દરેક કાર્યમાં રસ પડે તે રીતે મનને કેળવવું જોઈએ.

જેમને ધ્યાનનો અભ્યાસ છે, તેઓ કોઈપણ કાર્યમાં તરત જ એકાગ્ર થઈ શકે છે. એમની ચેતના વેરવિખેર હોતી નથી. નિયમિત ધ્યાનના અભ્યાસથી મન સ્થિર થઈ જાય છે. મન સ્થિર થતાં તેની અવલોકનશક્તિ, સ્મૃતિશક્તિ અને એકાગ્રતાની શક્તિ વધે છે. સામાન્ય મન કરી શકે તેનાં કરતાં અનેકગણું વધારે કામ તે કરી શકે છે. આથી દરેકે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવી જોઈએ. શરૂઆતમાં કંટાળાજનક લાગતું ધ્યાન પછીથી મનની શાંતિ અને એકાગ્રતાના રૂપમાં અનેકગણું વળતર આપી દે છે.

મનને સંગઠિત કરવું :

આપણા મનના તાણાવાણા અનેક દિશાઓમાં વિખરાયેલા હોય છે. એક ક્ષણમાં અહીં તો બીજી ક્ષણમાં તે અમેરિકા પહોંચી ગયું હોય છે. એટલે જ એની ગતિ પવનથી પણ તેજ માનવામાં આવી છે. એનાં ભ્રમણો અનંત છે. સ્થળ કે કાળની કોઈ સીમા એને નડતી નથી. તે આખા બ્રહ્માંડમાં મુક્ત રીતે ફરી શકે છે. વળી તે કોઈપણ કાળમાં જઈ શકે છે. ક્યારેક ભૂતકાળમાં રમતું હોય છે. તો તેમાંથી છલાંગ લગાવીને તે સીધું ભવિષ્યમાં પહોંચી જાય છે. તો વળી વર્તમાનમાં પણ કૂદકા મારવા લાગે છે. આ રીતે મન ક્યારે ક્યાં હશે, તે કહી શકાતું નથી. આવા વિચ્છિન્ન મનથી નથી સારી રીતે અભ્યાસ થઈ શકતો કે નથી સારી રીતે કાર્ય થઈ શકતું કે નથી સારી રીતે ભોગો ભોગવી શકાતા.

ટી.વી.ના પડદા પર સુંદર નૃત્ય ચાલી રહ્યું હોય, પણ એનો આનંદ મળતો નથી. કેમ કે ત્યારે મન તો ઓફિસની ફાઈલોમાં જઈને બેસી ગયું હોય છે ! થાળીમાં સુંદર સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ પીરસેલી હોય અને જમવાનું ચાલુ હોય પણ ત્યારે મન બજારમાં સોદા કરી રહ્યું હોય. ને શું ખાઈ રહ્યા છે, એની પણ ખબર ન હોય તો વાનગીનો સ્વાદ ક્યાંથી આવે ? આવા મનથી કોઈ પ્રકારનો આનંદ મળતો નથી. કેમ કે એ જ્યાં હોવું જોઈએ ત્યાં હોતું નથી. આવા મનને સંગઠિત કરવાનું છે. સંગઠિત મન એટલે માણસ જ્યાં હોય ત્યાં તેનું અસ્તિત્વ હોય અને તે જે કાર્ય કરતો હોય તે કાર્યમય બની ગયો હોય એવી મનની સ્થિતિ. આપણે જે કાર્ય કરતાં હોઈએ તે કાર્ય સાથે એવી તદ્દુપતા કે જાણે બીજા કશાયનું અસ્તિત્વ નથી અને કોઈ વિચારો આવતા નથી. એ કાર્યમાં જ મન ઓતપ્રોત બની જાય છે. આ છે સંગઠિત મન. જેનું મન આ રીતે સંગઠિત બને છે, તેમની નિર્ણયશક્તિ દૃઢ હોય છે. તેઓ ધારેલાં કામો સફળતા-પૂર્વક પાર પાડી શકે છે. યોગ્ય સમયે યોગ્ય નિર્ણયો લઈ શકે છે. તેમનો આત્મવિશ્વાસ પ્રબળ હોય છે. ગમે તેવું મુશ્કેલ કામ પણ તેઓ સહેલાઈથી પાર પાડે છે.

શિથિલ મનને સંગઠિત કરવું અઘરું તો છે પણ અશક્ય નથી. માનસિક તાલીમ, સતત અભ્યાસ અને કઠોર શિસ્તપાલન દ્વારા મન જરૂર સંગઠિત થઈ શકે છે. મનને સંગઠિત અને સુદૃઢ કરવા માટે શ્રીમાતાજીએ કોઈ ઉચ્ચ તેજોમય વિશ્વવ્યાપી વિચારની આસપાસ પોતાના વિચારોને ગોઠવવાની પદ્ધતિ બતાવી છે. દા.ત. આપણે એક વિશ્વવ્યાપી તેજોમય વિચાર લઈએ કે “દરેક વ્યક્તિના અંતરમાં દિવ્યતા સુપ્તપણે રહેલી છે. એ દિવ્યતાને જીવનમાં અભિવ્યક્ત કરવી એ જીવનનું ધ્યેય છે.” પછી આ કેન્દ્રવર્તી વિચારની આસપાસ જ આપણે આપણાં વિચારોને, લાગણીઓને, ભાવનાઓને અને કાર્યોને

ગોઠવતાં રહેવું. એ પ્રમાણે કરતાં મનમાંથી અસંખ્ય નકામી અને ધ્યેયથી દૂર લઈ જનારી બાબતો નીકળતી જશે. મનમાં રહેલો કચરો આ એક તેજસ્વી વિચારને કેન્દ્રમાં ગોઠવી દેવાથી દૂર થઈ જશે. મન પણ તેજસ્વી બનવા લાગશે. સંગઠિત બનશે. સુદૃઢ બનશે.

પરંતુ આવા પ્રકાશવર્તી વિચારની આજુબાજુ પોતાના વિચારોને ગોઠવવાની તાલીમ જો નાનપણથી મળી ન હોય તો મોટી ઉમ્મરે વિચારો દૃઢ અને પકવ થઈ જતાં મુશ્કેલ બને છે. મોટા માણસોનાં મન જડ ખ્યાલો, માન્યતાઓ, પૂર્વગ્રહોથી ભરાઈ ગયેલાં હોય છે. એવા મનમાં આવો પ્રકાશમય વિચાર પ્રવેશી શકતો નથી. અને પ્રવેશે છે તો ટકી શકતો નથી. એ માટે આકરી શિસ્તનું પાલન કરી મનને બદલવું પડે છે. ભલે મોટી ઉમ્મરે મુશ્કેલ છે પરંતુ અશક્ય નથી. માણસ ઈચ્છે તો ગમે તે વયે પોતાના મનને કેળવી શકે છે. પણ ખંતપૂર્વક મંડ્યા રહેવું પડે છે. શ્રીમાતાજી કહે છે, “માણસે પોતાની વિચાર કરવાની રીત વ્યવસ્થિત કરવા માટે, એક નાની સરલ વસ્તુની સફળ રચના કરવા માટે વર્ષો સુધી સંભાળ રાખવી પડે છે. ખૂબ ચોક્કસ બનવું પડે છે. સમજદાર રહેવું પડે છે. પસંદગી કરવી પડે છે. ઘડતર કરવું પડે છે.” પણ આ મહેનત કરવાથી મનુષ્ય પોતાના મનનો રાજા બની શકે છે. આત્મપ્રભુત્વ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

ખરાબ વિચારો પર કાબૂ મેળવવો :

ભગવાન બુદ્ધ કહે છે કે “મનુષ્ય આજે જે કંઈ છે તે તેણે ભૂતકાળમાં કરેલા વિચારોનું પરિણામ છે.” એટલે કે મનુષ્ય જેવા વિચારો કરે છે, તેવો તે બને છે. વિચારોમાં રૂપોનું સર્જન કરવાની શક્તિ રહેલી છે. શ્રીઅરવિંદ પણ કહે છે કે “મનુષ્ય જે વિચારે છે, તે વિચારની હકીકતના પરિણામ રૂપે તે બની શકે છે.” આ રીતે જોતાં મનુષ્યે વિચારોની બાબતમાં ખૂબ સાવધ રહેવું જોઈએ. આ તો ખાલી વિચારો

જ છે, એમ કહીને ગમે તેવા વિચારો કરવા ન જોઈએ. પરંતુ માણસ પોતાના વિચારો પ્રત્યે ઘણું કરીને જાગૃત હોતો નથી. તે આડાઅવળા વિચારો કરતો જ રહે છે. પરસ્પર વિરોધી વિચારો પણ તેના મનમાં અથડાતા હોય છે. તેના પરિણામે તેના જીવનમાં અવ્યવસ્થા ને વિસંવાદિતા ઊભી થાય છે. પણ તે જાણતો નથી કે તેનાં મૂળ તેણે કરેલા વિરોધી વિચારોમાં રહેલાં છે. દુષ્ટ, હલકા, વિરોધી વિચારો પ્રત્યે સાવધાન કરતાં શ્રીમાતાજી કહે છે, “આપણા અસ્તિત્વનો વિનાશ કરે તેવા કોઈપણ વિચારને આપણે મનમાં દાખલ થવા દેવો જોઈએ નહીં. આપણે જે નથી બનવું તેની રચના વિચાર રૂપે પણ આપણી અંદર થવા દેવી જોઈએ નહીં. વિનાશકારી સૂચનો, અસદ્ભાવના વિચારો, ધિક્કારો, હિંસા વગેરેના કોઈપણ વિચારોને આપણી અંદર પ્રવેશવા દેવા ન જોઈએ. કેમ કે એનો વિચાર કરવાથી એને સિદ્ધ થવાની શક્તિ મળી જાય છે. આમાં શું ? આ તો ખાલી વિચારો જ છે. એમ કહીને માણસે પોતાની અંદર ખરાબ વિચારોને પ્રવેશવા દેવા ન જોઈએ. આવા વિચારો તો વિનાશનાં હથિયારો છે. જો તેમને વિનાશ કરવા દેવો ન હોય તો આ ખરાબ વિચારોને માણસે પોતાની અંદર બિલકુલ દાખલ થવા દેવા જોઈએ નહીં.”

ખરાબ વિચારોથી પોતાનું અનિષ્ટ થાય છે, અને બીજા માટે કરેલા ખરાબ વિચારોથી બીજાનું અનિષ્ટ પણ થાય છે. આ સંદર્ભમાં શ્રીમાતાજી કહે છે, “ખરાબ વિચાર ખરાબ કૃત્ય કરવા જેટલો જ ભયાનક છે. લોકો આ વસ્તુ જાણતા નથી. કોઈ માટે કોઈ વ્યક્તિએ અશુભ વિચાર્યું હોય અને તે વ્યક્તિનું કંઈ ખરાબ થાય તો અશુભ વિચારનારની ખરાબ કાર્ય કરવા જેટલી જ જવાબદારી બની જાય છે. અને એ ખરાબ કૃત્યનું ફળ એણે ભોગવવું પડે છે ! પરંતુ કેટલાક માણસોનો સ્વભાવ જ એવો હોય છે કે બીજાઓ વિશે ખરાબ

વિચારવામાં અને વાતાવરણમાં એવા અનિષ્ટ વિચારો પ્રસરાવવામાં તેમને એક જાતનો વિકૃત આનંદ આવતો હોય છે. પણ પછી એ વિકૃત આનંદના માઠાં ફળ એણે ભોગવવાં જ પડે છે.

ઘણીવાર એવું પણ બને છે કે મનમાં કશું જ ન હોય અને એકાએક ખરાબ વિચારો ચડી આવે છે. ભયના, શંકાના, અનિષ્ટના વિચારો એકાએક કેવી રીતે આવતા હશે ? આવા પ્રશ્નના ઉત્તરમાં શ્રીમાતાજીએ કહ્યું હતું, “દરેક ખરાબ વિચારને આવવાનું તેનું પોતાનું કારણ રહેલું હોય છે. તે ખરાબ સંગતને કારણે, ખરાબ સ્વભાવને કારણે, હલકી લાગણીઓને કારણે, તમને ચીડવવા, તમે બોલાવતા હો તો, તમે એના પ્રત્યે ખુલ્લા હો તો, આવી શકે છે.” આ ઉપરાંત પણ ખરાબ વિચારો વાતાવરણમાં ફરતા હોય છે. પણ મનુષ્યની અંદર તેને આકર્ષે એવું જો કંઈ જ ન હોય તો તે ખરાબ વિચારો મનુષ્યની અંદર પ્રવેશી શકતા નથી. આ વિશે શ્રીમાતાજીએ જણાવ્યું હતું; “ખરાબ વિચારો તો વાતાવરણમાં બધે જ રહેલા છે. પણ જો તમારી અંદર એને સુસંગત એવું કંઈ જ ન હોય તો તમે તેને પસાર થતાં જોઈ શકો પણ તે તમારી અંદર પ્રવેશી શકે નહીં.” મોટેભાગે માણસની અંદર ભય, ચિંતા, અનિષ્ટની આશંકાઓ વગેરે થોડેઘણે અંશે તો રહેલાં હોય છે જ. તેથી બહારના આવા વિચારો તેની અંદર પ્રવેશીને તેનો કબજો જમાવી લે છે. પછી કેમેય પીછો છોડતા નથી.

આ ખરાબ વિચારોમાંથી કેવી રીતે મુક્ત થવું ? આ માટે માર્ગદર્શન આપતાં શ્રીમાતાજી કહે છે કે “માણસની ચેતનાએ ગળાણીનું કામ કરવું જોઈએ. ચેતના દ્વારા વિચારો ગળાઈ જવા જોઈએ. જે જરૂરી હોય, કામના હોય તેટલા જ વિચારો અંદર પ્રવેશે અને બાકીના કૂચાની જેમ બહાર રહી જાય તેવી ચેતનાની સ્થિતિ બનાવી લેવી જોઈએ.”

બીજી બાબત એ ધ્યાનમાં રાખવાની કે આપણે જેનો વિચાર

કરતાં હોઈએ. એનો જ વિચાર કરવાનો. બીજી નકામી વસ્તુઓને અંદર આવવા ન દેવી. વિચારોને પૂરા ચકાસી લેવા. વિચારો આવે કે તરત જ કાર્યમાં ધસી પડવું ન જોઈએ. સામાન્ય રીતે માણસો પોતાને આવેલા વિચારો પર ચિંતન ભાગ્યે જ કરતા હોય છે. અને તરત જ તેનો અમલ કરવા માંડતા હોય છે. આવું ઉતાવળે કરવાથી એનાં પરિણામો જિંદગી સુધી ભોગવવાં પડે છે. વિચારોને તરત જ લાગણીમાં કે કાર્યમાં પરિણત કરવા ન જોઈએ. પૂરો વિચાર કર્યા પછી જ તેનો અમલ કરવામાં આવે તો ઘણાં અનિષ્ટોમાંથી બચી શકાય છે.

આ ઉપરાંત પણ શ્રીમાતાજીએ ખરાબ વિચારોમાંથી મુક્ત થવા માટે બીજી ચાર પદ્ધતિઓ બતાવી છે. તેનો અમલ કરવાથી પણ ખરાબ વિચારો દૂર થઈ જાય છે.

પ્રથમ પદ્ધતિ છે, અન્ય મનપસંદ કાર્યમાં મન પરોવી દેવું. ખરાબ વિચારો સતાવતા હોય તો, દુઃખી થઈને તેને પકડીને બેસી રહેવાને બદલે મનગમતું કોઈ એવું કામ કે જેમાં આ વિચારોને કંઈ લેવાદેવા ન હોય તે હાથમાં લઈ લેવું. મનપસંદ કામ હોવાથી રસ પડે છે, તેમાં ઓતપ્રોત થઈ જવાથી અણગમતા વિચારો ક્યાંય જતા રહે છે. ખબર પણ પડતી નથી. આ સહેલી પદ્ધતિ છે, અને કોઈપણ મનુષ્ય એ સહેલાઈથી અમલમાં મૂકી શકે છે.

બીજી પદ્ધતિ વિચારનો ત્યાગ કરી દેવાની છે. જેમ નકામી વસ્તુઓને આપણે ફેંકી દઈએ છીએ. તેમ નકામા વિચારોને મનમાંથી ફેંકી દેવાના છે. આ પદ્ધતિ થોડી અઘરી છે, પણ અભ્યાસથી તે સિદ્ધ થઈ શકે છે. અને પછી તેમાં વિચારો ઉપર કાબૂ આવી જાય છે.

ત્રીજી પદ્ધતિ યૌગિક પદ્ધતિ છે. તેમાં ઊર્ધ્વમાં આરોહણ કરવાનું છે. અણગમતા, ખરાબ વિચારો અજ્ઞાન અને અંધકારને પરિણામે આવે છે. એ નિમ્ન ભૂમિકાના વિચારો છે. ઊર્ધ્વમાં પ્રકાશ રહેલો છે, ચેતનાને

ઊંચે ઉઠાવતાં એ પ્રકાશમાં આ વિચારો ટકી શકતા નથી. ઊર્ધ્વમાં વિચારોની સમગ્ર ભૂમિકા જ બદલાઈ જાય છે. ત્યાં આ વિચારોને સ્થાન જ નથી હોતું. આ પદ્ધતિ અજમાવવા માટે સાધના કરવી પડે છે. ચેતનાની ભૂમિકા બદલવી પડે છે, પણ જો એ કરી શકાય તો સમગ્ર જીવન બદલાઈ જાય છે.

ચોથી પદ્ધતિ વિચારોના સ્વામી બનવાની છે. એમાં સંકલ્પબળ દ્વારા મનનાં મિથ્યાચારી ભ્રમણોને અટકાવી દેવામાં આવે છે. મનને હુકમ કરવામાં આવે છે કે “આવા નકામા વિચારોનો ગણગણાટ બંધ કરી દે.” જેમને ધ્યાનની ટેવ હોય છે, તેઓ તો મનના આ ખરાબ વિચારોને આવતા જ અટકાવી દે છે અને પોતાને જેવા જોઈએ તેવા વિચારોને વાતાવરણમાંથી ખેંચી લઈ શકે છે. જેમણે વિચારો પર પ્રભુત્વ મેળવ્યું છે, તેઓ તો પોતાને અનુરૂપ વિચારોને વાતાવરણમાંથી લઈ શકે છે અને સમસ્યાઓનો ઉકેલ પણ એ રીતે મેળવી શકે છે. જે રીતે સૂર્યપ્રકાશ બધાંને માટે સુલભ છે, એ રીતે બધા જ પ્રકારના વિચારો પણ બધાંને માટે સુલભ છે. વિચારો કોઈ એક મનુષ્યની માલિકીના નથી, પણ તે તો સામૂહિક મિલકત છે. વૈશ્વિક વાતાવરણમાં રહેલા ઉત્કૃષ્ટ અને મહાન વિચારો પણ કોઈને જોઈતા હોય તો તે લઈ શકે છે. પણ તેના માટે ધ્યાન, એકાગ્રતા અને ચિંતનની ટેવ હોવી જરૂરી છે. શ્રીમાતાજી કહે છે કે “સાચો લેખક, સાચો વિચારક કે સાચો વક્તા વિચારોને પોતાના મસ્તિષ્કમાં ઘડતો નથી. પણ તે માટેની તે ઊર્ધ્વમાંથી પ્રેરણા મેળવે છે. અને તેના મનમાં એ પ્રવેશ કરતી વખતે શબ્દોમાં કંડારાય છે. પણ તેનું મૂળ તો ઊર્ધ્વમાં રહેલું છે.”

આમાંની કોઈપણ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરીને વ્યક્તિ ખરાબ વિચારોમાંથી મુક્તિ મેળવી શકે છે. પોતાના મનનાં ભ્રમણોને અટકાવી શકે છે. મનને શાંત અને નીરવ બનાવી ઊર્ધ્વમાંથી આવતા દિવ્ય

શક્તિઓના પ્રવાહને ઝીલીને પોતાના જીવનને ચૈતન્યથી ભરપૂર બનાવી શકે છે.

મનનું વલણ બદલવું :

માણસનાં સુખદુઃખનો આધાર તેના મનોવલણ ઉપર રહેલો છે. જીવનમાં મુશ્કેલીઓ આવે ત્યારે માણસ એમ વિચારે કે આ મુશ્કેલીઓથી મારી સંકલ્પશક્તિ દૃઢ થાય છે. વિરોધોની વચ્ચે કામ કરવાથી મારી આંતરશક્તિઓ જાગૃત થાય છે. તેથી તો હું ઝડપથી વિકાસ કરી શકીશ. તો પછી મુશ્કેલીઓ આશીર્વાદમાં ફેરવાઈ જાય છે. સાચે જ મુશ્કેલીઓને લઈને તેની પ્રગતિ ઝડપી બની જાય છે. પરંતુ આના બદલે જો તે આવું વલણ દાખવે કે “અરેરે, આ મુશ્કેલીઓ મારો પીછો છોડતી નથી. હવે તો હું સાવ થાકી ગયો છું. હારી ગયો છું. આ મુશ્કેલીઓએ મને ભાંગી નાંખ્યો છે, હવે હું કશા કામનો રહ્યો નથી.” તો તેના આવા વલણને પરિણામે તે સાચે જ નિરાશાના ગર્તમાં ફેંકાઈ જાય છે અને પછી તે કશાય કામનો રહેતો નથી. આથી માણસે હંમેશાં વિધેયાત્મક વલણ રાખવું જોઈએ. જો તેનું મનોવલણ સાચું હશે તો ગમે તેવા વિપરીત સંજોગોમાં પણ તે ટકી શકશે અને વિકાસ પણ કરી શકશે.

ઘણા લોકો જાણે દુઃખનો અંચળો ઓઢીને ફરતા હોય તેવા દેખાતા હોય છે. એમને દરેક પરિસ્થિતિમાં કંઈ ને કંઈ ખામી દેખાતી હોય છે. લોકોમાં, વસ્તુઓમાં તેમને ખામી દેખાતી હોવાથી તેઓ સતત ફરિયાદ જ કર્યા કરતા હોય છે. આવા લોકોને કોઈપણ મનુષ્ય, વસ્તુ કે પરિસ્થિતિ સુખ-સંતોષ આપી શકતાં નથી. ખુદ ભગવાન પણ એમને સંતુષ્ટ કરી શકતા નથી. દુઃખ વસ્તુઓમાં કે સંજોગોમાં નથી પણ એ માણસના મનમાં રહેલું છે. જ્યારે માણસો વેકેશનમાં બહાર ફરવા જાય છે ત્યારે ટ્રેનમાં અપાર ગિરદીમાં બેસવાની પણ જગ્યા મળતી નથી. ઘણી વખત તો યાત્રાના સ્થળે હોટલમાં સારી રૂમ પણ મળતી નથી, અને

ખાવાનું પણ બરાબર હોતું નથી, આમ ચારે બાજુ અગવડ જ છે અને છતાંય તેમાં કેટલો બધો આનંદ મળે છે ! એમાં ક્યાંય દુઃખ કે અભાવ કે મુશ્કેલી લાગતાં નથી. પણ ઘેર જો પથારી સરખી થઈ ન હોય કે ઓશીકું બદલાઈ ગયું હોય કે જમવાનું મોડું થયું હોય તો દુઃખી થઈ જવાય છે. આટલી બધી સુવિધાઓ વચ્ચે પણ ઘરમાં દુઃખ જણાય છે અને બહાર આટલી અગવડો વચ્ચે પણ આનંદ અનુભવાય છે. એમ કેમ ? એનું કારણ એ છે કે સુખ દુઃખ પરિસ્થિતિ કે સગવડઅગવડમાં નથી. એ તો મનનાં વલણમાં રહેલાં છે.

મોટાભાગના મનુષ્યો એવું માનતા હોય છે કે બંગલા, મોટર, વિપુલ સંપત્તિ હોય તો સુખ મળે છે. વિપુલ સંપત્તિ હોય પણ મનમાં સંતોષ ન હોય, બીજાં પોતાનાં કરતાં વધારે સંપત્તિવાન બની ન જાય એ માટે તેઓ રાતદિવસ મહેનત કરતા હોય છે. પોતાનું એક નંબરનું ધનાઢ્યનું સ્થાન ટકાવી રાખવા કેટકેટલી મહેનત કરવી પડતી હોય છે. એમાં સુખશાંતિ ક્યાંય હોતાં નથી. અને પછી એ સંપત્તિ ભોગવી પણ શંકાતી નથી, એને છોડીને ચાલ્યા જવાનો વિચારમાત્ર દુઃખદાયી બની રહે છે. જો મનમાં અસંતોષની જવાબાઓ ભભૂકતી હોય તો મહેલ પણ સુખશાંતિ આપી શકતો નથી. આથી ફરિયાદ કરવાને બદલે પોતાને જે સંજોગો મળ્યા છે તેનો સ્વીકાર કરીને પોતાના મનોવલણને બદલવાનું છે, જે કોઈ ફરિયાદો કરે છે, તે જિંદગી આખી ફરિયાદો જ કરતું રહે છે. પણ જે પરિસ્થિતિનો સ્વીકાર કરીને પોતાના મનને બદલીને આગળ વધે છે, તે જીવનમાં સફળતા મેળવે છે. મનુષ્ય તાત્કાલિક પોતાના સંજોગોને તો બદલી શકતો નથી. પણ પોતાના મનના વલણને તો જરૂર બદલી શકે છે. એમાં કોઈ કષ્ટસાધ્ય સાધના કરવાની નથી. ફક્ત પરિસ્થિતિને જોવાની દૃષ્ટિ જ બદલવાની છે. એ દૃષ્ટિ બદલાતાં અંદરની ચેતના બદલાય છે. અને પછી પરિસ્થિતિ પણ બદલાય છે.

બે કારીગરો પથ્થર ટાંચી રહ્યા હતા. તેમાંના એકને પૂછ્યું કે શું કરો છો ? તો કહે, “જોતા નથી આ પથ્થર ટાંચું છું.” બીજાને પૂછ્યું તો કહે, “જુઓને, હું મારા પ્રભુની મૂર્તિ ઘડી રહ્યો છું.” એના ચહેરા ઉપર આનંદ હતો. પ્રભુની મૂર્તિ ઘડવાના કાર્યનો સંતોષ હતો. જ્યારે પહેલા કારીગરના ચહેરા પર અણગમો અને થાક હતા. તેના અંતરમાં ઉદાસીનતા હતી. કામ તો બંને એક જ કરી રહ્યા હતા પણ એ કામ એકને પરમાત્માના સાંનિધ્યમાં મૂકી આપતું હતું. જ્યારે બીજાને એ પથ્થર ફોડાવતું હતું ! જો મનના ભાવને બદલી નાંખવામાં આવે તો પ્રત્યેક કાર્ય પૂજા બની જાય છે અને તે ભગવાનના સાંનિધ્યમાં મૂકી આપે છે. શ્રીમાતાજી કહે છે, “મનુષ્યે હંમેશાં પોતાના સાચા મનોવલણમાં રહીને કાર્ય કરવું જોઈએ.”

આ સાચું મનોવલણ કઈ રીતે પ્રાપ્ત કરવું ? આ વિશે માર્ગદર્શન આપતાં શ્રીમાતાજીએ કહ્યું હતું, “આમાં તમારી મર્યાદામાં જે સર્વોચ્ચ ચેતના હોય તેના સંપર્કમાં તમારે તમારી ચેતનાને મૂકી દેવી. કોઈપણ સંજોગોમાં તમે જો આ કરી શકો, તો તે સંજોગોમાં જે કંઈ તમારા માટે બનશે તે ઉત્તમ જ બનશે. ધારો કે કોઈ માણસ તમારી હત્યા કરવા આવે અને તમે બેબાકળા કે વિહ્વળ બની જાઓ અને સામાન્ય ચેતનામાં ઊતરી પડો તો તે સફળ થાય પણ તમે એક ક્ષણ પણ તમારી ચેતનામાંથી ઊંચે ચડો, ભયભીત સ્થિતિમાં પણ તમે ભગવાનને પોકાર કરો તો તે વ્યક્તિ તમને કંઈ વધુ ન કરી શકે. સહેજ-સાજ ઘા પહોંચાડે અને જો તમે સાચી ચેતનામાં, સાચા મનોવલણમાં ભગવાનની ભરી ભરી ચેતનામાં હો તો તમને એક આંગળી પણ ન અડાડી શકે.”

જ્યારે મનુષ્ય ભગવાનની ચેતના સાથે એકરૂપ બને ત્યાર પછી દુઃખનો કોઈ પ્રશ્ન જ રહેતો નથી. કેમ કે એ ચેતના તો સદાય આનંદમય છે. પરંતુ જ્યાં સુધી એ સ્થિતિ પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી મનુષ્યે જાગૃત

રહીને, પ્રભુનો પ્રકાશ પોતાના મનમાં ઊતરે અને મનને શાંત અને સ્થિર કરી દે તેવી પ્રાર્થના કરવી જોઈએ. તો પછી ધીમે ધીમે મનમાં પ્રકાશની અનુભૂતિ થવા લાગે છે અને પછી તો બધું જ બદલાઈ જાય છે અને જીવન બની જાય છે ક્ષણે ક્ષણે થતો આવિર્ભાવ.



“આંતરિક વિકાસ કેટલો સુંદર અને અનેકવિધ સંભાવનાવાળો હોય છે તેનો તમને ખ્યાલ છે? કદાચ નથી. કારણ કે આ દિશામાં ખૂબ ઓછા લોકોએ ખેડાણ કર્યું છે. આ અંતઃસ્રોતની શક્તિ છે, એની હસ્તી વિષે પણ આપણે જાણતા નથી, તો એના રૂપનું વૈવિધ્ય આપણી પાસે ક્યાંથી ખૂલ્યું હોય? આપણને હજુ તેના સ્વરૂપનું જ આકલન નથી થયું. આ આત્મશક્તિને વિકસાવવાની ખૂબ જરૂર છે. માણસ કશું કરે નહીં, બોલે પણ નહીં અને છતાંય એ બીજા માણસ પર પોતાની અસર મૂકતો જાય, એ અસરોમાંથી એ છટકી શકે નહીં. માત્ર પ્રતીતિ થતી રહે કે આ માણસની અસર મારા ચિત્ત પર અંકિત થઈ રહી છે. પ્રત્યેક માણસમાં આ આત્મશક્તિ પડેલી છે. એને જાગૃત કરીને વિકસાવવાની જરૂર છે.”

- રાલ્ફ વાલ્ડો ટ્રાઈન

સાચા માલિકનો મેળાપ

ભૌતિક શરીર, પ્રાણશક્તિ અને મન એ તો કાર્ય કરવા માટે આપણને મળેલાં સાધનો છે. અલબત્ત, એ સાધનોનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવાથી જીવન સુંદર અને આનંદપ્રદ બની શકે છે. પણ આખરે સાધનો એ સાધનો જ છે. મૂળ માલિક તો જુદો જ છે. મૂળ માલિકની ગેરહાજરીમાં તેના નોકર-ચાકરો માલિક કરતાંય વધારે રોફ જમાવતા હોય છે, એટલે ઘણા લોકો આવા નોકરોને માલિક માની લેવાની ભૂલ કરી બેસે છે. એવું જ અહીં પણ છે. મૂળ માલિકની ગેરહાજરીમાં મન અને પ્રાણ ફાવે તેમ વર્તે છે, અને જાણે પોતે જ સર્વેસર્વા હોય એવો રોફ જમાવે છે. તેના પરિણામે અવ્યવસ્થા ને ગોટાળાઓ સર્જાય છે. મૂળ માલિક ગેરહાજર હોય ત્યારે તો આવું જ બધે થતું હોય છે. આપણી અંદર પણ સુમેળ, સુસંવાદિતા સ્થાપવા, આ સાધનોનો શ્રેષ્ઠતમ ઉપયોગ કરવા, પોતાના અતુલિત પ્રભાવથી આ સાધનો પર નિયંત્રણ રાખવા મૂળ માલિક - સર્વસત્તાધીશ એવો આપણો રાજવી આત્મા પ્રગટ થવો જોઈએ. એના પ્રભાવ વગર મન, પ્રાણ અને શરીરને સ્થાયીપણે કેળવી શકાતાં નથી. નિયંત્રિત કરી શકાતાં નથી. એના પ્રકાશ વગર અંદરનાં અજ્ઞાન અને અંધકાર કાયમી રીતે દૂર થતાં નથી. એની હાજરી વગર સાચો આનંદ કાયમ મળી શકતો નથી. આથી આપણાં બાહ્ય કરણો શરીર, પ્રાણ અને મનની તાલીમ સાચા આનંદમય જીવનની પ્રાપ્તિ માટે પૂરતી નથી. એ તાલીમની સાથે સાથે આપણી અંતર ગુફામાં છુપાઈને રહેલો આપણો આત્મા પણ પ્રગટ થવો જોઈએ. તેનો પ્રભાવ ને પ્રકાશ આપણા સમગ્ર ચરિત્રત્વ પર છવાઈ રહેવો જોઈએ. એ આત્મપ્રકાશમાં જીવાતું જીવન જ સાચું જીવન છે.

પરંતુ પ્રશ્ન એ છે કે આ મૂળ માલિકનો મેળાપ કેવી રીતે કરવો? એ તો બધાય દરવાજા બંધ કરીને છુપાઈને ક્યાંય બેઠા છે. અને બહાર બધું જેમ ચાલે છે, તેમ ચાલવા દે છે અને બધાંને તો કંઈ મળતા પણ નથી. અરે, ઘણાંને તો ખબર પણ નથી હોતી કે મૂળ માલિક બીજા છે, અને અંદરમાં ક્યાંક બેઠેલા છે ! જો એની શોધ કરીશું તો જરૂર મળશે! આવી જાણકારી ન હોવાથી કેટલાય લોકોનાં જીવન તો એમ ને એમ અંધકારમાં પૂરાં થઈ જતાં હોય છે. પણ કેટલાક એ જાણે છે. પણ શોધવાનો પ્રયત્ન કરતા નથી, તો એમનું જીવન પણ એમ જ પસાર થઈ જાય છે. પણ કેટલાક જાણે છે, અને એમને મળવા માટે કટિબદ્ધ થઈને અંતરયાત્રામાં નીકળી પડે છે, તો એમને એ મૂળ માલિકનો ચોક્કસ મેળાપ થાય છે અને ત્યારે ખબર પડે છે કે “ઓહ, તેઓ આટલા બધા નજીક છે અને મને તેની ખબરેય ન હતી !”

આ શોધ માટેનો સરળ રસ્તો બતાવતાં શ્રીમાતાજી કહે છે, “તમે તમારી ચેતનાને હૃદયના કેન્દ્રમાં એકાગ્ર કરો. તમારા હૃદયની અંદર ઊંડે ઊંડે ઊતરો. જેટલા ઊંડે જવાય ત્યાં સુધી જાઓ, જ્યાં સુધી જઈ શકાય ત્યાં સુધી એમાં ડૂબકી મારો. તમારી ચેતનાના જે તાંતણાઓ સર્વત્ર પ્રસરી રહ્યા છે, તેને એકાગ્ર કરો. અને તેમાં ડૂબી જાઓ. ત્યાં અંતરના ઊંડાણમાં તમે જોશો કે એક દિવ્ય અગ્નિ રહેલો છે. એ જ તમારામાં રહેલા પ્રભુનો અંશ છે. એ જ તમારી સાચી સત્તા છે. એના સાદને સાંભળો અને તેના આદેશને અનુસરો.”

મનુષ્યને જો એકવાર પણ પોતાના સાચા સ્વરૂપનો પરિચય થઈ જાય છે તો પછી તે કદી અજ્ઞાન કે અંધકારમાં રહી શકતો નથી. પણ એનો મેળાપ સહેલાઈથી થતો નથી. સામાન્ય અધિકારીને મળવા માટે આપણે કેટલી તૈયારી કરવી પડે છે ? કેટલી મહેનત કરવી પડે છે ? જેમ અધિકારીનું પદ ઊંચું તેમ તેને મળવા માટે વધારે મહેનત કરવી પડે.

તો આ તો સર્વોચ્ચ અધિકારી છે. સર્વેસર્વા છે. એને મળવા મહેનત તો કરવી જ પડેને ! પણ એ ખૂબ દયાળુ છે. આપણી નિષ્ઠાપૂર્વકની રોજેરોજની મહેનતથી એ રાજી થઈને એને મળવાના માર્ગ તરફ અદૃશ્ય રીતે આપણને દોરી જાય છે. અને ક્યારેક તો પોતાના પ્રેમાળ હાથોથી આપણને ખબર પણ ન પડે તેમ ઊંચકીને એની પોતાની સમીપમાં મૂકી દે છે ! અને એ સાચા માલિકને મળ્યા પછી તો સમગ્ર જીવન એના જ આધારે જીવવું બની જાય છે. ભેદ ભૂંસાઈ જાય છે. દૃષ્ટિમાં એ જ આવીને બેસી જાય છે એટલે સર્વત્ર એ જ દેખાય છે. અને પછી શરૂ થાય છે એની સાથેનું જીવન. એના પ્રેમ, પ્રકાશ અને આનંદમાં જીવાતું જીવન. આ જ આપણું સાચું જીવન છે, એની પછી સતત અનુભૂતિ થતી રહે છે.

આમ, નાનકડી શરૂઆત, થોડોક સાચો પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો એ પ્રયત્નમાં જ આનંદ રહેલો છે. પછી એની પ્રાપ્તિના આનંદની તો કોઈ કલ્પના જ ન કરી શકે. શ્રીમાતાજી કહે છે, “એ પ્રયત્નમાં અદ્ભુત આનંદ રહેલો છે. જીવનમાં પ્રયત્ન કરવા જેવી એકમાત્ર વસ્તુ આ જ છે. હું મારા અંગત અનુભવથી કહું છું કે પોતાની અંદર ભાગવત્ સંકલ્પની અભિવ્યક્તિ કરનાર વ્યક્તિ બનવું એ જ પ્રયત્ન કરવા જેવી વસ્તુ છે. આખી દુનિયામાં એનાથી રસપ્રદ બીજી કોઈ વાત જ નથી. સામાન્ય માણસની જિંદગીનો ઓછામાં ઓછો ત્રીજો ભાગ કહું છું, પણ કેટલાકની તો બે તૃતીયાંશ ભાગની જિંદગી શુષ્ક અને કંટાળાભરેલી વ્યતીત થઈ જાય છે. પણ આ પ્રયત્નથી બધું જ વરાળ થઈને ઊડી જાય છે. અને પછી દરેક ચીજ, નાનામાં નાની વસ્તુ, નાનામાં નાનો સંપર્ક, ઓછામાં ઓછા શબ્દોની વાતચીત, કોઈ વસ્તુનું અમસ્તું અસ્થાને હોવું- બધું જ સજીવન અને રસપ્રદ બની રહે છે !”

આમ, પ્રભુ સાથે જીવાતા જીવનમાં બસ આનંદ, આનંદ અને

આનંદ જ મળે છે. આ આનંદ ક્યારેય વાસી થતો નથી. ઓછો થતો નથી. બગડતો નથી. પણ સદાય નિત્યનૂતન, તાજગીભર્યો, વૃદ્ધિ પામતો રહે છે. પરમાત્મા એવું ઈચ્છે છે કે એનાં લાડકાં સંતાનો મનુષ્ય આ આનંદની પ્રાપ્તિ કરી પૃથ્વી પર સ્વર્ગ સમું જીવન જીવે.



પ્રભુને અંદર શોધવો એટલે અંધકારમાં ફાંફાં મારવાં એવું હરગિજ નથી. ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર એટલે પ્રભુનું સ્પષ્ટ-સુરેખ દર્શન ! જેમાં નિઃસ્વાર્થતા, નિઃશેષ સમર્પણ અને પરિપૂર્ણ ગુણસંપન્નતાનો સમાવેશ થાય છે.

નકામી ચિંતામાં સમય વેડફવાને બદલે જો હકારાત્મક વલણ સાથે મૌનપૂર્વક, અખૂટ વિશ્વાસ સાથે ઈશ્વરી કૃપા યાચીએ તો આપણને પરમકૃપા અચૂક આવી મળશે અને આપણે ચિંતામુક્ત ગગનવિહારી પંખી બની શકીશું.

ચૈતન્યના મહાસાગર સાથે અનુભવેલું થોડુંક તાદાત્મ્ય જીવનમાં અમૃત વરસાવશે. જો આપણે સંનિષ્ઠ હોઈશું તો આપણા જીવનની આ એક અણમોલ સંપદા બની જશે.

- રાજ્ વાલ્ડો ટ્રાઈન

આનંદમય જીવન જીવવા માટેની સામાન્ય બાબતો

જીવનમાં કેટલીક સામાન્ય બાબતો પ્રત્યે જો ધ્યાન આપવામાં આવે તો કેટલાય કલહ-કંકાસ ઓછા થઈ જાય છે અને જીવન સુમેળ અને સંવાદિતાભર્યું બની જાય છે. એ માટે નથી કોઈ કિંમત ચૂકવવાની કે નથી કોઈ વિશિષ્ટ સાધના કરવાની. ફક્ત નાની નાની બાબતો પ્રત્યે જાગૃત બનીને પોતાની અંદર પરિવર્તન કરવાનું છે. એમાંની મુખ્ય બાબતો આ પ્રમાણે છે :

અંતરમાં ફેરફાર કરો :

આપણું જીવન તો છે આનંદની કુટિયા. એમાં આનંદ ને ફક્ત આનંદ જ રહેલો છે. પણ ભાગ્યે જ કોઈને એ આનંદ મળતો હોય છે. કેમ કે આ આનંદની કુટિયામાં મનુષ્યે પોતાના હાથેથી દુઃખને ઠાંસી ઠાંસીને ભરી દીધું છે. અપૂર્ણ ઈચ્છાઓ, અધૂરા આવેગો, સત્તાની ભૂખો, ઈર્ષાની આગ, મોહ અને રાગની અતૃપ્ત તરસો, ક્રોધ અને લોભની આસુરી વૃત્તિઓ - આ બધાંથી ભરાઈ ગયેલી આ કુટિયામાં આનંદ તો ક્યાંય દટાઈ ગયો છે. એ આનંદને ફરીથી ઉપર લાવવાનો છે. એ માટે સર્વપ્રથમ મનુષ્યે પોતાની અંદર અવલોકન કરવું પડશે.

શ્રીમાતાજી કહે છે, “સઘળી પરિસ્થિતિનું મૂળ તમારી અંદર જ છે. આજુબાજુનાં માણસો, સંજોગો, પરિસ્થિતિ એ તો દર્પણ છે.” આ દર્પણમાં આપણને આપણું પોતાનું જ પ્રતિબિંબ દેખાય છે. બહાર કોઈ મુશ્કેલ પરિસ્થિતિ ઊભી થઈ હોય, તો ફરિયાદ કરવાને બદલે, દોડાદોડી કરવાને બદલે, માણસે પોતાની અંદર ઊતરીને તપાસવું જોઈએ કે ગૂંચ

ક્યાં રહેલી છે. જો જાતને છાવર્યા વગર સચ્ચાઈપૂર્વક માણસ અંદરમાં તપાસ કરે તો તેને ચોક્કસ ખબર પડે કે મુશ્કેલી અંદરમાં જ રહેલી છે. બહારની વિકટ પરિસ્થિતિનું કારણ બહાર નહીં પણ અંતરમાં જ રહેલું છે અને પછી અંદર ફેરફાર કરવાથી બહારની સ્થિતિ પણ બદલાઈ જાય છે. ધારો કે કોઈ માણસ આપણાં કાર્યોનો વારંવાર વિરોધ કર્યા કરતો હોય, પ્રગતિમાં અવરોધ ઊભો કરતો હોય તો તેની સાથે ઝઘડવાને બદલે આપણે આપણી અંદર જોવું જોઈએ તો અંદરમાં તેના પ્રત્યેનો અસદ્ભાવ આપણામાં ક્યાંક ઊડે રહેલો દેખાશે. પછી એને દૂર કરી તેના સ્થાને આપણે તેના માટે શુભેચ્છા મૂકી આપીએ તો એ વ્યક્તિ પછી આપણા બાહ્ય પ્રયત્નો વગર પણ બદલાઈ જશે અને તેનો વિરોધ પણ શમી જશે. આ રીતે આપણી અંદર ફેરફાર કરવાથી આપણે તો ચેતનામાં ઊંચે ચડીશું પણ સામેની વ્યક્તિ પણ એની ચેતનામાં ઊંચે ચડશે.

બીજું, દુઃખ અને મુશ્કેલીઓ માણસને જીવનમાં શીખવવા આવે છે. શ્રીમાતાજી કહે છે કે “તમારે જે શીખવાનું છે, તે તમે શીખી લો, જે મુશ્કેલીઓ પાર કરવાની છે, તે તમે પાર કરી લો તો પરિસ્થિતિ બદલાઈ જશે. દુઃખ આપોઆપ ચાલ્યું જશે. કોઈપણ મુશ્કેલી કે દુઃખ કાયમ ટકતાં નથી, એ સ્વીકારીને દુઃખથી હતાશ થયા વગર તેનો સામનો કરીને, તેમાંથી શીખવાનું શીખીને માણસ પોતાના અંતરમાં વિકાસ સાધે તો પછી બહારના સંજોગો તેની આંતર ચેતનાને અનુરૂપ બની રહે છે.

ઘણા માણસો એવી ફરિયાદ કરતાં હોય છે કે અમારે પણ જીવનમાં ઘણું ઘણું કરવું હતું, પણ અમને તક જ ન મળી. અમારા સંજોગો જ એવા પ્રતિકૂળ હતા કે કંઈ કરી શક્યા નહીં. આવી ફરિયાદ એ સ્વબચાવનું બહાનું છે. પોતાની જડતા અને આળસને ઢાંકવાનું

સારામાં સારું આવરણ છે. જેમને પોતાનું જીવન બનાવવું છે, જીવનમાં મહાન ધ્યેયને સિદ્ધ કરવું છે તેઓ સાનુકૂળ સંજોગોની ક્યારેય રાહ જોતા નથી. તેઓ તો પોતાને જે પરિસ્થિતિ મળી છે, એ પછી ગમે તેવી પ્રતિકૂળ કેમ ન હોય, તેમાંથી જ આગળનો પોતાનો રસ્તો બનાવે છે. આ સંદર્ભમાં સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે, “ફરિયાદ કરવાને બદલે તમારી અંદરની દિવ્યતાને પ્રગટ કરો, પરિસ્થિતિ આપોઆપ બદલાઈ જશે.” વળી તેઓ એમ પણ કહે છે, “તમારા ભાગ્યના ઘડવૈયા તમે પોતે જ છો. બધી જ સહાય અને શક્તિ તમને તમારી અંદર આપવામાં આવેલી છે. તેનો ઉપયોગ કરી તમારા ભાગ્યને તમે જ સરજો.” આમ, મનુષ્યે પોતાની અંદર રહેલી વૃત્તિઓ અને શક્તિઓ પ્રત્યે સજાગ બનવાનું છે. પોતાની અંદર રહેલી દિવ્યતાને પ્રગટ કરવાની છે. આ દિવ્યતા એ કંઈ દૂરની વસ્તુ નથી. એ આપણું પોતાનું જ સાચું સ્વરૂપ છે. એ સ્વરૂપ આનંદ, પ્રેમ, જ્ઞાન અને શક્તિથી સભર છે. પણ એ ઢંકાયેલું છે અને એને આપણે આપણા જીવનમાં પ્રગટ કરવાનું છે. એ પ્રગટ થયા પછી દુઃખ આપોઆપ ચાલ્યું જશે. કેમ કે દુઃખ એ બહારનું છે. આપણું પોતાનું નથી. થોડો પણ સાચા દિલથી પ્રયત્ન કરતાં આપણને આપણી પોતાની એવી વસ્તુઓ કે જે સમગ્ર જીવનને આનંદથી ભરી દે છે, તે મળી જાય છે.

વર્તમાનમાં જીવો :

જીવનની પ્રત્યેક ક્ષણ નિત્યનૂતન છે. અનોખી છે. એક ક્ષણ જેવી જ બીજી ક્ષણ હોતી નથી. સમગ્ર વિશ્વમાં ક્ષણે ક્ષણે પરિવર્તન થતું રહે છે. એક મિનિટ પહેલાં જગત જ્યાં હતું ત્યાં એક મિનિટ પછી હોતું નથી. નદીના વહેતા પાણીમાં આપણે થોડીવાર ઊભા રહીએ તો તેટલામાં કેટલું બધું જળ વહી જાય છે ! એ કંઈ પાછું આવતું નથી. તેમાં દરેક ક્ષણે નવું જ જળ આવે છે. એટલે જ એમાં તાજગી છે. ચૈતન્ય છે.

આપણા જીવનનું પણ એવું જ છે. પ્રત્યેક ક્ષણે એનું જળ પણ બદલાતું રહે છે. એટલે કે ક્ષણ પહેલાં આપણે જે હતા તે ક્ષણ પછી નથી હોતા. અલબત્ત આપણાં બાહ્ય સ્વરૂપમાં દેખીતો એવો ફેરફાર જણાતો નથી પણ સૂક્ષ્મ રીતે તો એમાં પણ ફેરફાર થતો હોય છે. અને ચેતનામાં તો ઘણું બધું પરિવર્તન થઈ જતું હોય છે. જેમને આ ચૈતન્યના વહેતા પ્રવાહમાં તરતાં આવડે છે, એટલે કે જેમને પ્રત્યેક ક્ષણમાં જીવતાં આવડે છે, તેઓ જીવનનો ભરપૂર આનંદ લઈ શકે છે.

ક્ષણમાં જીવવું એટલે શું ? આમ તો આપણે આપણી અંદર યુગોને લઈને જીવીએ છીએ. આપણી અંદર જન્મોજન્મના સંસ્કાર રહેલા હોય છે અને આખી શાશ્વતી આપણી અંદર પડેલી છે. તો પછી એને ક્ષણમાં કેવી રીતે બાંધી શકાય ? અને ક્ષણમાં કેવી રીતે જીવી શકાય ? ઊંડો વિચાર કરવાથી એ ક્ષણ પણ શાશ્વતીની જ ક્ષણ છે, કોઈ અલગ સમયખંડ નથી એવું લાગે છે. તો ક્ષણમાં જીવવું એનો અર્થ એ કે પ્રત્યેક ક્ષણમાં અસ્તિત્વનો આનંદ લેવો. આપણે જે કાર્ય કરતાં હોઈએ તે મય બની રહેવું. એ કાર્યમાં આપણી સમગ્ર ચેતના રેડી દેવી. એ રીતે કાર્ય કરવાથી કાર્યનો આનંદ મળે છે. ચેતનાના વિકાસનો આનંદ મળે છે.

ક્ષણમાં જીવવું એનો બીજો અર્થ એ કરી શકાય કે આપણે જ્યાં હોઈએ ત્યાં જ પૂરેપૂરા હોવું. આપણું સમગ્ર અસ્તિત્વ અખંડપણે એ જ સ્થળે હોય, ત્યારે આપણે એ ક્ષણમાં પૂરેપૂરા જીવતાં હોઈએ છીએ. પણ મોટેભાગે આવું બનતું હોતું નથી. આપણી ચેતના અખંડ હોતી નથી. સ્થળે સ્થળે વિખરાયેલી હોય છે. વિદ્યાર્થીઓ બેઠા હોય છે વર્ગમાં, પણ એમનું ચિત્ત તો ક્રિકેટના મેદાનમાં હોય છે. નોકર ઘરમાં કામ કરે છે પણ યંત્રવત્, એનું ચિત્ત એની ઝૂંપડીમાં હોય છે. આ રીતે દરેક મનુષ્ય મોટેભાગે વહેંચાયેલો જ હોય છે. આથી તેને અખંડિતતાનો અને કાર્યની

પૂર્ણાતાનો આનંદ મળતો નથી.

ક્ષણમાં જીવવું એનો ત્રીજો અર્થ એ કરી શકાય કે એ જ કાલખંડમાં પૂરેપૂરું હોવું. એ ક્ષણમાં જ સમગ્ર અસ્તિત્વથી હોવું. મોટેભાગે મનુષ્ય એ ક્ષણમાં અખંડપણે હોતો નથી. કાં તો એ ભૂતકાળમાં હોય છે. કાં તો ભવિષ્યકાળમાં, કેટલો બધો ભૂતકાળ માણસના નાનકડા મનમાં સંગ્રહાયેલો હોય છે ! ભૂતકાળની સુખદ સ્મૃતિઓને વાગોળવામાં આનંદ લે છે તો દુઃખદ સ્મૃતિઓથી દુઃખી પણ થતો રહે છે. ભૂતકાળનો આટલો બધો ભાર મનમાં રહેતો હોય તો એ મન તાજું કેવી રીતે રહી શકે ? ભૂતકાળ ભલે ગમે તેટલો ભવ્ય અને મહાન હોય પણ તે શેરડીનો રસ કાઢી લીધેલા કૂચા જેવો જ બની જાય છે. માણસો એ કૂચામાંથી રસ મેળવવા ફરી ફરી ચૂસ્યે જાય છે અને વર્તમાન હાથમાંથી સરતો જાય છે. અલબત્ત, ભૂતકાળમાંથી મનુષ્યે બોધપાઠ જરૂર લેવાનો છે. પણ એમાં જ ડૂબેલા રહેવાનું નથી. તેણે વર્તમાનનાં કાર્યો દ્વારા ઉજ્જવળ ભવિષ્યનું નિર્માણ કરવાનું છે. ઘણા માણસો ભવિષ્યની રંગીન કલ્પનાઓમાં રાયતા હોય છે. અલબત્ત, ભવિષ્યનાં કાર્યોનું આયોજન કરવું ખૂબ જરૂરી છે. એથી સાધન, સમય ને શક્તિનો પૂરેપૂરો ઉપયોગ કરી શકાય છે. પણ એનાં સ્વપ્નાંઓમાં રાયવું અને વર્તમાનમાં કાર્યો ન કરવાં એ અક્ષમ્ય છે. મનુષ્ય પાસે જે છે, તે વર્તમાન ક્ષણો જ છે. ભૂતકાળ પસાર થઈ ગયો છે. ભવિષ્ય તેના હાથમાં નથી. તો પછી જે હાથમાં છે, તેનો જ શ્રેષ્ઠતમ ઉપયોગ તેણે કરી લેવો જોઈએ.

ઘણીવાર ભૂતકાળમાં બગડેલા સંબંધો યાદ રાખીને માણસો પોતાના જીવનમાં કડવાશ ઊભી કરી દેતા હોય છે. ભૂતકાળમાં કોઈએ કહેલા આકરા શબ્દો માણસ જિંદગીભર પોતાના મનમાં સંગ્રહી રાખે છે અને સમયે સમયે તેનો ઉપયોગ કરતો રહે છે. કેટકેટલી કડવાશ,

ગાંઠો, પૂર્વગ્રહો મનુષ્ય પોતાના મનમાં સંગ્રહતો રહે છે. જાણે મન એ તો ભૂતકાળના કચરાને સંગ્રહવાનું સ્થળ ! જ્યાં આવો કચરો સંગ્રહાયેલો હોય ત્યાં તાજગી અને આનંદ કેવી રીતે ઉદ્ભવે ? ભૂતકાળમાં કોઈએ આપણને કંઈ કહ્યું હોય, તો તે ક્ષણ પૂરતું એ બરાબર હોય. પણ પછી દરેક વખતે એ યાદ રાખીને એનું અને આપણું મન બગાડ્યા કરવાનું ? હકીકતમાં તો તે અને આપણે - કહેનાર અને સાંભળનાર બંને બદલાઈ ગયાં હોય છે. એના એ હોતાં જ નથી તો પછી શબ્દોને પકડીને દુઃખી શા માટે થવું જોઈએ ? આથી જો જીવનમાં સાચી રીતે સુખશાંતિ જોઈતાં હોય તો ભૂતકાળનો ભાર ખંખેરી નાંખવો જોઈએ. ભવિષ્યની નિરર્થક ચિંતાઓ દૂર કરી દેવી જોઈએ. પોતાની ચેતનાની કક્ષા અનુસાર થઈ શકે તેટલો વર્તમાનનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ કરી ચૈતન્યના નિરંતર વહેતા પ્રવાહમાં વહ્યાં કરવું જોઈએ. તો નિત્યનૂતન તાજગી અને પ્રફુલ્લિતતા મળે છે.

બીજાંઓમાં રસ લો :

જીવનને સ-રસ અને સુમધુર બનાવવું હોય તો બીજાંઓનાં જીવનમાં રસ લેવો જોઈએ. જેઓ બીજાઓના જીવનમાં રસ લે છે. બીજાંઓના વિકાસમાં સહાય કરે છે, તેમના રસનાં ઝરણાં ક્યારેય સુકાતાં નથી. તેમની આંતરિક સહાયના સ્રોતો ક્યારેય અટકતા નથી. રસથી છલકાતા, પ્રેમથી ભરપૂર, ચૈતન્યથી તરબોળ એવા જીવનનો આનંદ સ્વાર્થી અને સ્વકેન્દ્રી મનુષ્યો લઈ શકતાં નથી. જેઓ ફક્ત પોતાનો જ સ્વાર્થ જુએ છે, પોતાનું જ હિત વિચારે છે. તેમની દૃષ્ટિ સંકુચિત જ રહે છે. તેમની ચેતનાનો પરિઘ એમના નાનકડા અહં પૂરતો જ મર્યાદિત રહે છે. એમની આંતર શક્તિઓ સીમિત જ રહે છે અને પ્રભુની સમૃદ્ધિના દરવાજાઓ એમના માટે બંધ જ રહે છે. સ્વાર્થી મનુષ્યો દુન્યવી રીતે પોતાનો સ્વાર્થ સાધવામાં સફળ બની સમૃદ્ધિ

મેળવી શક્યા હોય, પણ આંતરિક રીતે તો તેઓ દરિદ્ર જ રહે છે. ભલે તેમની પાસે બાહ્ય સત્તા કે સંપત્તિ હોય, પણ પોતાનું દિલ ખોલી શકે તેવા મિત્રો તેને મળતા નથી. કોઈ તેનો વિશ્વાસ કરતું નથી. ઘરના સભ્યો પણ નહીં. કોઈનો સાચો પ્રેમ સ્વાર્થી મનુષ્યો મેળવી શકતા નથી. આવા મનુષ્યો એકલતાથી પીડાતા હોય છે. તેમનું આંતરિક જીવન સત્વહીન હોય છે. આવા જીવનમાં ક્યારેય સાચું સુખ મળતું નથી.

જેઓ નિઃસ્વાર્થ ભાવે બીજાંઓની સેવા કરે છે, તેમની આંતરચેતનાનો આપોઆપ વિસ્તાર થાય છે. સ્વનો વિસ્તાર એટલે સેવા. જેઓ બીજાંઓના દુઃખને દૂર કરવા માટેનો પ્રયત્ન કરે છે, એમના જીવનનાં દુઃખો ભગવાન દૂર કરી દે છે. એટલે સેવા કરનારાઓ અનેક પ્રકારનાં દુઃખોમાંથી, એમને પોતાને પણ ખબર ન પડે તે રીતે ઊગરી જાય છે. જેઓ બીજાંઓનાં જીવનને આનંદથી ભરી દેવા માટે પોતાનાં તન, મન અને ધનનો ઉપયોગ કરે છે, એમને પોતાને આનંદ મેળવવાના કોઈપણ બાહ્ય પ્રયત્ન કર્યા વગર આપોઆપ આનંદ મળે છે. સૂક્ષ્મ જગતનો એ નિયમ છે કે વ્યક્તિ બીજાને જે આપે છે, તે પોતાને મળે છે. કેમ કે ચેતનાની દૃષ્ટિએ તો અલગતા છે જ નહીં, આમ આનંદ તો મળે જ છે, પણ સાથે સાથે નિઃસ્વાર્થ સેવાના ફળરૂપે તેની પોતાની ચેતનાનો વિકાસ થાય છે. તેની આંતરશક્તિઓ ખીલે છે. આંતરિક જીવન સમૃદ્ધ અને ભર્યું ભર્યું રહે છે.

કદાચ બીજાંઓની નિઃસ્વાર્થ સેવા કરવાનો સમય કે શક્તિ ન હોય, તો જે કોઈ આવાં શુભ કાર્યો કરી રહ્યાં હોય તેમને શુભેચ્છાઓ આપી, તેમને શક્ય તેટલી મદદ કરી શકાય. ઉપરાંત બીજાંઓનાં સદ્કાર્યોને બિરદાવી શકાય.

કોઈ આગળ વધવા પ્રયત્ન કરી રહ્યું હોય તેને પ્રોત્સાહન આપીને તેના આગળ વધવાના માર્ગમાં બળ પૂરું પાડી શકાય, કોઈએ

સારું કાર્ય કર્યું હોય તો તેની કદર કરી શકાય, અભિનંદન પાઠવી શકાય. વળી કોઈ દુઃખમાં કે મુશ્કેલીમાં હોય તો સાંત્વના આપી શકાય. આ બધું કરવામાં કોઈ ખર્ચ થતો નથી. એટલો સમય પણ આપવો પડતો નથી. પણ તેમાં મનની વિશાળતા, હૃદયની ઉદારતા અને ચિત્તની પ્રસન્નતા જોઈએ. જેઓ આ રીતે બીજાંઓમાં રસ લઈ અન્યના વિકાસમાં સહાયભૂત થાય છે, તેઓનું જીવન આનંદ અને ઉલ્લાસથી ભર્યું ભર્યું બની જાય છે.

સાચાં બનો :

સાચો આનંદ મેળવવા માટે સાચાં બનવું જોઈએ. અને સાચાં બનવું એટલે પોતાની જાતનો ઢાંકપિછોડો કરવો નહીં. જાતને છાવરવી નહીં. પોતે જેવાં હોય તેવાં જ દેખાવું. બહાનાં બતાવવાં નહીં. પોતે કરેલાં ખોટાં કામને સાચું ઠેરવવા દલીલો કરવી નહીં. પોતે ન હોય છતાં મોટાઈ બતાવવાનો પ્રયત્ન કરવો નહીં. આ છે સાચાં બનવું.

વાસ્તવમાં માણસોને દેખાવ કરવો ખૂબ જ ગમતો હોય છે. પોતે જે છે, એના કરતાં વધારે શ્રીમંત, વધારે મહાન કે વધારે વિદ્વાન દેખાય તે માટે સતત પ્રયત્ન કરતાં રહે છે. જે નથી તે બતાવવા માટે માણસોનો ઘણો સમય અને શક્તિ ખર્ચાઈ જતાં હોય છે. એ માટે તેમને અનેક પ્રયત્નો કરવા પડતા હોય છે. એ માટે એમને કાવાદાવા ને પ્રપંચો આચરવા પડે છે. શ્રીમાતાજી કહે છે, “માણસોના વ્યવહારમાં ધોર અસચ્ચાઈ રહેલી હોય છે.” કહેવું કંઈક અને કરવું કંઈક, એક કામ કરવાનો દેખાવ કરવો ને કરવું કંઈક બીજું જ કામ, પોતાની ઈચ્છા ન હોય કે પોતાને ગમતું ન હોય અને છતાં પોતાને બહુ જ પસંદ છે ને પોતાની ખૂબ જ ઈચ્છા છે, એમ કહેવું. - આ બધું સચ્ચાઈથી વેગળું છે. આ રીતે જોતાં તો મોટાભાગના માણસોમાં ક્યાંક ને ક્યાંક નાની સરખી પણ અસચ્ચાઈ રહેલી જોવા મળે છે.

સાચાં કેવી રીતે બની શકાય ? એ માટેનું માર્ગદર્શન આપતાં શ્રીમાતાજી કહે છે, “પોતાની જાતને છેતરવા કદી પ્રયત્ન ન કરવો. તમારા સ્વરૂપના બીજા કોઈપણ ભાગને સમજાવી દેવાની રીત શોધી કાઢવા રજા ન આપવી. પોતાને જે કરવું હોય તે કરવા માટે બીજાંને અનુકૂળતાથી સમજાવવા માટે કોઈ બહાનું તૈયાર ન રાખવું. કોઈ વસ્તુ અણગમતી બને ત્યારે પોતાની આંખોને બંધ ન રાખવી. કોઈપણ વસ્તુને એવી રીતે ધ્યાન બહાર જવા ન દેવી, એમ કહીને કે આ બહુ અગત્યનું નથી. પછીથી વધારે સારું કરીશ.” - આટલી બાબતોનું ચોકસાઈથી પાલન કરવાથી મનુષ્ય સાચા દિલનો બની શકે છે. આવા મનુષ્યને ક્યાંય કશું છુપાવવાનું હોતું નથી. કોઈ દેખાવ કરવાનો હોતો નથી. કંઈ બનવાનું હોતું નથી. એટલે તે સહજપણે આનંદથી જીવે છે. શ્રીમાતાજી કહે છે કે ‘સાચાં બનવામાં એક અદ્ભુત આનંદ રહેલો છે. સચ્ચાઈપૂર્વક કરેલા દરેક કાર્યમાં તેનું પારિતોષિક રહેલું છે. વિશુદ્ધિની, ઊર્ધ્વમાં ઉડ્ડયનની અને મુક્તિની લાગણી રૂપે તો એ પારિતોષિક છે જ પણ અસત્યના એક નાનકડા અંશને દૂર કર્યાનો પરમ સંતોષ મળે છે. અને જીવનમાં ઊતરી આવતી પ્રભુની હાજરી એ તો મોટામાં મોટું પારિતોષિક છે.

શાંત રહો :

શાંત રહેવું એટલે કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં વ્યગ્ર ન બનવું. બહાર ગમે તેવું તોફાન હોય, પણ અંતરમાં સહેજ પણ ખળભળાટ કે ક્ષોભ ન થાય, તેવી આંતરિક સ્થિતિને શાંત રહેવાની સ્થિતિ કહી શકાય. પણ સામાન્ય રીતે મનુષ્યોનો સ્વભાવ નાની નાની બાબતોમાં ચિંતા કરવી, ધાર્યું ન થાય તો ગુસ્સે થઈ જવું, બીજાં કંઈ બોલે તો બેચેન બની જવું. - આવા પ્રકારનો હોય છે. આવો સ્વભાવ હોય તો મનુષ્યો પોતાની અંદર શાંત કે સ્થિર રહી શકતા નથી. તેઓ પોતે તો અશાંતિને લઈને

દુઃખી થતા રહે છે, પણ બીજાંઓને પણ દુઃખી કર્યા કરે છે. પરંતુ વારંવાર ગુસ્સો કરવો, અશાંત બની જવું, વ્યગ્ર બનવું એ સ્વભાવની મોટામાં મોટી નબળાઈ છે. નબળા મનના અને ભીરુ પ્રકૃતિના લોકો જ વારંવાર ઉશ્કેરાઈ જતા હોય છે. જ્યારે શક્તિશાળી અને સુદૃઢ મનવાળા લોકો પોતાનાં વાણી અને વર્તન પર કાબૂ ધરાવી શકે છે. અશાંત મનવાળા મનુષ્યોનું જીવન પણ અસ્થિર હોય છે. તેઓ કોઈનો વિશ્વાસ પણ સંપાદન કરી શકતાં નથી. આથી સર્વપ્રથમ જરૂરિયાત છે શાંત બનવાની.

શાંત બનવા અંગે શ્રીમાતાજી કહે છે, “શાંત બનો એમ હું જ્યારે કહું છું ત્યારે મારા કહેવાનો ભાવાર્થ એ હોય છે કે ઉશ્કેરાટભર્યા, બેચેનીવાળા, ક્ષુબ્ધ કરે તેવા વિચારો બંધ કરવાની કોશિશ કરો. મનને શાંત કરો. તમારી સર્વ પ્રકારની કલ્પનાઓમાં, માનસિક રચનાઓમાં ભટકતા મનને અટકાવી દો.” પરંતુ મન સહેલાઈથી શાંત થતું નથી. પ્રયત્ન કરવો પડે છે. અને મન શાંત થયા પછી પ્રાણમય સ્વરૂપમાં શાંતિ સ્થાપવાની છે. આવેગો, કામનાઓ, ભૂખો - આ બધું પ્રાણમય સ્વરૂપમાંથી ઉપર આવ્યા જ કરતું હોય છે. એના પ્રમાણે વર્તન કરવાથી માણસની સ્થિતિ પવનથી ઊડી રહેલાં પાંદડાં જેવી થાય છે. જે દિશામાં આવેગનો પવન ઘસડી જાય એ દિશામાં એ ગતિ કરે છે. આવા તરંગો પરના અસ્થાયી જીવનમાં કશી પ્રગતિ થઈ શકતી નથી. કોઈપણ પ્રકારની સફળતાનો પાયો શાંતિમાં રહેલો છે.

પરંતુ આ શાંતિ ઉપર ઉપરથી સ્થપાયેલી કે બહારના ભયથી લાદેલી ન હોવી જોઈએ. ઘણી વખત માણસ ઉપરથી તો શાંત દેખાતો હોય છે. પણ અંદરથી ધૂંધવાતો હોય છે, ખળભળતો હોય છે. તો આ સાચી શાંતિ નથી. શાંત રહેવાનો માત્ર દેખાવ જ છે. સાચી શાંતિ તો આપણી ચેતનાની એક સ્થિતિ છે. એ પ્રાપ્ત કર્યા પછી બહારનાં કોઈ

પરિબળો એને ખળભળાવી શકતાં નથી. આ સંદર્ભમાં શ્રીઅરવિંદ કહે છે, “શાંતિ અને નીરવતા અંતરના ઊંડાણમાં સ્થાપિત થવાં જોઈએ જેથી બહારથી કંઈ આવે તે સપાટી પરથી પસાર થઈ જાય. અંદરમાં દૃઢપણે સ્થપાયેલી શાંતિને બિલકુલ અસર ન કરી શકે.” આવી શાંતિ કેવી રીતે સ્થાપી શકાય ? એ માટે સર્વપ્રથમ તો આપણને એ શાંતિની જરૂરિયાત જણાવી જોઈએ. ખાલી વાતોમાં નહીં, ઉપર ઉપરથી પણ નહીં. પણ આપણા સમગ્ર અસ્તિત્વમાંથી એ શાંતિ માટેની ઝંખના ઊઠવી જોઈએ. આ સ્થિતિમાંથી આપણે જો શાંતિ માટે પોકાર કરીએ તો તે આપણા અંતરમાંથી જ પ્રગટ થાય છે. શ્રીમાતાજી કહે છે કે “જો તમે તમારા અંતરમાં શાંતિ માટેની માંગણી કરશો તો તે જરૂર આવશે. કેમ કે, એ તમારા સ્વરૂપના ઊંડાણમાં રહેલી છે. તે તમારા સમગ્ર સ્વરૂપમાં રહેલી છે. છેક સ્થૂલ શારીરિક ચેતના સુધી.” પણ તે માટેની તીવ્ર જરૂરિયાત હોવી જોઈએ. અને તો પછી આપણે જેમ મિત્રને બોલાવીએ તેમ શાંતિને બોલાવવી જોઈએ. તો તે જરૂર આવે છે. તેમ શ્રીમાતાજી કહે છે. પછી આપણે તેને આપણી અંદર ટકાવી રાખવી જોઈએ. પછી તે આપણી ચેતનાનો ભાગ બની જાય છે, અને ક્યારેય આપણને છોડી જતી નથી. જેમને આ અનુભવ થાય છે, તેઓને પછી બહારના કોઈપણ સંજોગો વિચલિત કરી શકતા નથી. આથી શ્રીમાતાજી કહે છે, “હંમેશાં સ્થિર અને શાંત રહેવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારા સ્વરૂપમાં વધુ ને વધુ શાંતિનું સ્થાપન થવા દો. મનને વધારે સક્રિય ન બનાવો. ગોટાળામાં જીવન ન જીવો. વસ્તુઓના બાહ્ય આભાસો પરથી નિર્ણયો બાંધવાના કૂદકા ન મારો. એકાગ્ર બનો.” આથી સાચી શાંતિની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થશે. એ સ્થિતિના આનંદની વાત કરતાં શ્રીઅરવિંદ કહે છે, “આ શાંતિમાં જે આનંદ રહેલો છે, તે બહારનો કોઈપણ પદાર્થ આનંદ આપી શકે તે કરતાં ઘણો વધારે છે. આ આનંદની સરખામણી બીજા કોઈ આનંદ સાથે કરી શકાય નહીં.”

હટી જવું :

હટી જવું એટલે ચેતનાની જે સ્થિતિમાં હોઈએ તેનાથી ઉપર ચાલ્યા જવું કે અંતરમાં ઊતરી જવું. સામાન્ય રીતે સામૂહિક જીવનમાં પરસ્પર વ્યવહારમાં મનુષ્યોને એકબીજા સાથે મતભેદ, બોલાચાલી, ઉગ્ર ચર્ચાઓ અને સંઘર્ષો થતાં હોય છે. ક્યારેક તો નાની એવી બાબતમાં મોટો ઝઘડો થઈ જાય છે અને સંબંધો કાયમના તૂટી જાય છે, ક્યારેક એક માણસ ગુસ્સે થઈને ન બોલવાના શબ્દો બોલે છે અને તેની પ્રતિક્રિયારૂપે સામો માણસ પણ ઉગ્ર બની બોલવા મંડે છે ને વાગ્યુદ્ધ શરૂ થાય છે. આવા સમયે પરિસ્થિતિને કાબૂમાં લેવા માટે શ્રીમાતાજીએ એક સૂત્ર આપ્યું છે કે - હટી જતાં શીખો - એટલે કે તમે એ પરિસ્થિતિથી અલગ થઈને તમારા અંતરમાં ચાલ્યા જાવ. અંતરમાં શાંતિ, પ્રેમ, સંવાદિતા છે, ત્યાં તમે થોડી ક્ષણો ડૂબકી લગાવી દો. પછી પાછા તમે જ્યારે સપાટી ઉપર આવશો ત્યારે તમારી સ્થિતિ બદલાઈ જતાં બહારની પરિસ્થિતિનું જોર ઓછું થઈ ગયું હશે. તમારા ઉપર એની કંઈ અસર નહીં થાય. અને તમે કોઈ પ્રતિક્રિયા નહીં આપો એટલે સામી વ્યક્તિ પણ શાંત થઈ જશે. પરિસ્થિતિ કાબૂમાં આવી જશે. તમારા શાંતિનાં અને સંવાદિતાનાં આંદોલનોની અસર સામેની વ્યક્તિ ઉપર થશે. આમ, કોઈ ગુસ્સો કરે, દ્વેષ કરે, ખરાબ બોલે ત્યારે સામો એ જ રીતનો પ્રતિભાવ આપવાને બદલે હટી જવું. એટલે કે અંતરમાં ચાલ્યા જવું. આથી વિખવાદને બદલે સુમેળ, સંઘર્ષને બદલે શાંતિ સ્થપાશે.

આ ઉપરાંત કોઈપણ પ્રકારનો નિર્ણય લેવો હોય તોપણ અંતરમાં ઊતર્યા વગર, એમ ને એમ ઉતાવળે લેવો નહીં. અંતરને પૂછ્યા વગર નિર્ણય લેવો નહીં. અલબત્ત, અંતરમાંથી જવાબ મેળવવા માટે ખૂબ શાંતિ અને ધીરજ રાખવાં પડે છે. પણ એકવાર શાંતિનું સ્થાપન થઈ ગયા પછી અંતરમાંથી દરેક બાબતના જવાબ મળતા રહે છે. પણ

ઘણીવાર આ જવાબ આપણા સપાટી પરના મનને ન રુચે તેવા પણ હોય છે. અને મન અનેક બહાનાં બતાવી એ જવાબનો અસ્વીકાર કરવા પણ આપણને સમજાવતું રહે છે. પણ જેઓ સભાન છે તેમને મન છેતરી શકતું નથી. અંતરમાંથી આવતા જવાબો હંમેશાં આપણું હિત કરનારા જ હોય છે. એ પ્રમાણે આચરણ કરનારને ક્યારેય પસ્તાવું પડતું નથી. આ રીતે કેટકેટલી વિટંબણાઓમાંથી બચી જવાય છે. અને જીવન ઘણું જ સરળ અને સંવાદિતાભર્યું બની જાય છે.



“જે માણસો હંમેશાં પ્રસન્નચિત્ત રહે છે તે આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિથી વધુ પરિપક્વ હોય છે. પોતાના પ્રત્યેક કદમ અંગે તેઓ શ્રદ્ધાવાન હોય છે. તેમનું મધુર સ્મિત તેમને મળવા આવનાર વ્યક્તિ પર જાદુઈ અસર કરે છે.

પ્રસન્ન મન તથા સમતોલ સ્વભાવવાળી વ્યક્તિઓને પોતાનું ડગ પાછું ભરવાનો પ્રસંગ જ નથી આવતો. કેમ કે તેઓ તો જાતે જ જીવનના આનંદની ખોજમાં વ્યસ્ત હોય છે અને તેઓ ઉત્કટપણે ઈચ્છતા હોય છે કે અન્ય વ્યક્તિઓ પણ તેમને અનુસરે. નિશ્ચિત રૂપથી તેમને એકાંતમાં ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કરવાનો અવસર મળે છે. પણ જ્યારે તેમના ધ્યાનનો સમય પૂરો થઈ જાય છે ત્યારે તે ભગવાનને એક ખૂણામાં ધૂપદાનીની રાખ પાસે છોડી દેતા નથી પણ સમાજમાં પોતાના વ્યવહારમાં સદાયે તેમની પોતાની સાથે રાખે છે. એમની ચમકતી આંખો, હસતો અને પ્રેમાળ ચહેરો હજારો ધાર્મિક ઉપદેશોની સરખામણીમાં આધ્યાત્મિક તથ્યનું કાંઈક વધુ સ્પષ્ટતાપૂર્વક વિવરણ કરે છે.”

- મોન્ટી કોકિન

આનંદમય જીવન માટે ત્યાગ કરવાનો બાબતો

જીવનને કેવું બનાવવું એ દરેક વ્યક્તિના પોતાના હાથની વાત છે. એમાં જરૂર છે ફક્ત જાગૃત દૃષ્ટિ અને આંતર સૂઝની. આનંદમય જીવન માટે આપણે જીવનમાં અપનાવવા જેવી છ સામાન્ય બાબતો જોઈ. પણ ઘણી નકામી વસ્તુઓથી આપણી ચેતનાને જો ખાલી કરી દઈએ તો આનંદ અને શાંતિ આપણા જીવનમાં સ્થાયી બને. આ સંદર્ભમાં એક સૂફી ગુરુની કથા છે. ગુરુ પાસે શિષ્ય જ્ઞાન લેવા આવ્યો. ગુરુ જ્ઞાની હતા. શિષ્યને જોઈને જ એની કક્ષા જાણી ગયા. એમણે શિષ્યને પોતાની સાથે ચા પીવા બેસાડ્યો. પહેલાં પોતાનો પ્યાલો ભર્યો અને પછી શિષ્યનો પ્યાલો ભર્યો. એ ભરાઈ ગયો, તોપણ તેઓ તેમાં ચા રેડતા જ રહ્યા. શિષ્યે તેમને રોકતાં કહ્યું, “પ્યાલો ભરાઈ ગયો હવે ચા ઢોળાઈ જાય છે.” ત્યારે ગુરુએ તેને કહ્યું, “તું પણ આ પ્યાલાની જેમ જ ભરેલો છે, હું તને શું જ્ઞાન આપું ?” આપણી ચેતનામાં પણ અનેક નકામી વસ્તુઓ ભરેલી હોય તો દિવ્ય વસ્તુઓ શી રીતે આવે ? દિવ્ય વસ્તુઓને ઉતારવા માટે આપણે નિમ્ન વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવો પડે છે. જેમાંની મુખ્ય આ પ્રમાણે છે.

આળસનો ત્યાગ કરવો :

જીવનની પ્રગતિમાં મોટામાં મોટું અવરોધક પરિબળ હોય તો તે આળસ છે. આળસ એટલે શક્તિ હોવા છતાં કંઈ જ ન કરવાની વૃત્તિ. પડ્યા રહેવાની વૃત્તિ. શ્રીમાતાજી કહે છે કે “આળસુપણામાં એક જાતની અશુભ ભાવના રહેલી હોય છે. પ્રયત્ન કરવાનો ઈન્કાર રહેલો

છે. તેમાં પ્રગતિનો વિરોધ છુપાયેલો છે. તેમાં એક જાતની શિથિલતા રહેલી છે. તમસ છે.” આળસુ મનુષ્યની પ્રકૃતિ તમોગુણી હોય છે. તેથી તેમને કંઈ પણ કામ કરવું ગમતું નથી. બસ પડ્યા રહેવું ગમે છે. વળી આ આળસ શરીરમાં જ રહેલી છે, એવું નથી એ મનમાં અને પ્રાણમાં પણ રહેલી હોય છે. તેથી તેમનામાં કોઈ જાતનો ઉત્સાહ હોતો નથી. એવું નથી કે કાર્ય કરવાથી પોતાને મળનારા લાભોની તેમને ખબર નથી. પણ જાણતા હોવા છતાં તેઓ કંઈ કરતા નથી. જો કંઈ કામ કરવાનું આવે તો તેઓ પરાણે ન છૂટકે કરે છે. અને જેમ તેમ પૂરું કરી નાંખે છે. તેમને મહેનત કરવી બિલકુલ ગમતી નથી. એટલે જીવનમાં તેઓની પ્રગતિ અટકી જાય છે. આળસની સામે ચેતવણી આપતાં શ્રીમાતાજી કહે છે, “જો તમે આળસુ હશો તો તેનાં માઠાં પરિણામ તમારે ભોગવવાં પડશે. આળસુ લોકોને જીવનમાં બીજાં કરતાં દશ ગણું વધારે વૈતરું કરવું પડે છે. કારણ કે તેઓ દરેક કામ ખરાબ રીતે કરતા હોય છે. તેથી એ કામ એમને ફરીથી કરવું પડે છે.”

આપણાં શાસ્ત્રોમાં આળસને મનુષ્યની અંદર રહેલા શત્રુ સમાન ગણી છે. જેમ દુશ્મન પોતાના શત્રુને બંદી બનાવીને કિલ્લામાં કેદ કરી તેની શક્તિઓને કુંઠિત કરી નાંખે છે, એમ આળસ માણસને જડતાના કિલ્લામાં પૂરીને એવો બંદી બનાવીને તેની શક્તિઓ હણી લે છે કે પછી તેનામાં ઊભા થવાની પણ હોંશ રહેતી નથી. તમસમાં પુરાયેલાં જીવનમાં ઉજાસ આવતો નથી અને એમાંથી બહાર નીકળવાની તમન્ના પણ રહેતી નથી. વળી આળસ અજગર જેવી છે. તે મનુષ્યને એવો ભરડો લે છે કે પછી જીવનભર એમાંથી છૂટી શકાતું નથી. આથી કોઈપણ રીતે મનુષ્યે પોતાની અંદર રહેલા આ શત્રુને હાંકી કાઢવો જ જોઈએ. એ માટે સરળ રસ્તો બતાવતાં શ્રીમાતાજી કહે છે, “જો તમારી પ્રકૃતિ તામસિક હોય તો તમારે આ રીતે કરવું, તમારી જાતને ઢંઢોળો, સાટકો

લગાવો અને કહો, 'તારે આગળ વધવાનું છે' અને જો તમારી આજસ તમને એમ કરવાની ના પાડે તો તમારે એનાથી વધારે થકાવનારી કોઈ વસ્તુ કરવી અને તમારી જાતને કહેવું, 'એમ તારે આ કસરત નથી કરવી ? તો ઠીક છે. તારે બે કિલોમિટર દોડવું પડશે. તારે આ ચોપડી નથી વાંચવી ? તો ઠીક છે, આનાથી વધારે અઘરી આ ચોપડી વાંચવી પડશે.' આમ આજસુ પ્રકૃતિ ગમે તેટલો વિરોધ કરે, તોપણ તેને ગણકાર્યા વગર, પોતાની જાત ઉપર ખોટી દયા રાખ્યા વગર જો તેને કામે લગાડી દેવામાં આવે તો જડતા અને તમસ ઓછાં થવાં લાગે છે, અને આજસ દૂર થાય છે. આજસ દૂર થતાં જીવનમાં ઉત્સાહ આવે છે. કાર્યો સફળ થાય છે અને પ્રગતિનો આનંદ મળતાં જીવન સાર્થક જણાય છે.

ઈર્ષા અને દ્વેષનો ત્યાગ :

અન્યનો ઉત્કર્ષ જોઈને દુઃખી થવાની અને એ ઉત્કર્ષમાં અવરોધ ઊભો કરવાની જે વૃત્તિ મનુષ્યની અંદર રહેલી છે, તેનું નામ ઈર્ષા. ઈર્ષા અગ્નિ છે. જેનામાં એ પ્રવેશે છે, તેને એ બાળે છે. અને તેનાં સુખશાંતિ હરી લે છે. મોટેભાગે એક યા બીજા પ્રકારની ઈર્ષા માણસની અંદર દેખીતી રીતે કે અદૃશ્ય રીતે રહેલી હોય છે જ. પડોશીના સુખની ઈર્ષા, પોતાની સાથે કામ કરનારની આવડતની ઈર્ષા, ધંધામાં એક ઉદ્યોગપતિની સફળતાની બીજા ઉદ્યોગપતિને થતી ઈર્ષા, રાજકારણમાં એક નેતાને બીજા નેતાની લોકપ્રિયતાની થતી ઈર્ષા - આમ ઈર્ષા દરેક ક્ષેત્રમાં રહેલી છે. માનવહૃદયમાં રહેલી ઈર્ષા જ્યારે પ્રગટ રૂપે વ્યક્ત થાય છે, ત્યારે માણસ અન્યનું કાસળ કાઢવા પણ તૈયાર થઈ જાય છે. પછી એનું પરિણામ ભલે પોતાને ગમે તે ભોગવવું પડે. 'પણ એકવાર તો એ માણસને પાડી દેવો' આ હીન વૃત્તિથી પ્રેરાયેલો માણસ બીજાનું ખરાબ કરે છે અને તેથી પોતાનું જીવન પણ બરબાદ કરે છે.

ઈર્ષ્યા એ પેટમાં રહેલાં કરમિયાં જેવી છે. પેટમાં કરમિયાં હોય તો શરીર વધતું નથી. બધું સત્ત્વ એ કરમિયાં ખાઈ જાય છે. એમ મનમાં ઈર્ષ્યા હોય તો મનનો વિકાસ થતો નથી. મનનું સત્ત્વ અને મનના પ્રકાશને ઈર્ષ્યા ખાઈ જાય છે. ઈર્ષ્યાનું વિષ ધીમે ધીમે માણસના જીવનમાં વ્યાપીને તેના સમગ્ર જીવનને વિષમય બનાવી દે છે. ઈર્ષ્યાળુ વ્યક્તિને કદી શાંતિ મળતી નથી. સુખ સંતોષ મળતાં નથી. સ્વામી વિવેકાનંદે જીવનને મહાન બનાવવા માટે મુખ્ય ત્રણ બાબતોનું પાલન કરવાનું કહ્યું છે, તેમાં સહુ પ્રથમ છે, શુભમાં શ્રદ્ધા રાખવી. અને બીજી બાબત છે ઈર્ષ્યા અને દ્વેષનો સદંતર ત્યાગ કરવો. જેમણે આ બે બાબતોનું પાલન કર્યું હોય તેઓ ત્રીજી બાબતનું આપોઆપ પાલન કરવા લાગે છે. એ ત્રીજી બાબત છે, “જે કોઈ સારું થવાને પ્રયત્ન કરતું હોય તેને સહાય કરવી.” ઈર્ષ્યાળુ વ્યક્તિ કદી બીજાને સહાય કરી શકતી નથી. એ તો હંમેશાં બીજાનું ખરાબ કરવા જ તત્પર હોય છે. અને એમાં એમને પોતે માની લીધેલો આનંદ મળતો હોય છે. પરંતુ વાસ્તવમાં એ આનંદ હોતો નથી. આસુરી વૃત્તિની વિકૃત લાગણી જ હોય છે. સાચો આનંદ કેવો હોય એની ઈર્ષ્યાળુ અને દ્વેષથી ભરેલી વ્યક્તિઓ સ્વપ્નમાં પણ ઝાંખી કરી શકતી નથી.

ઈર્ષ્યાવશ મનુષ્ય કેવું આચરણ કરી બેસે છે, અને તેનું કેવું પરિણામ પોતાને ભોગવવું પડે છે તેનો એક કિસ્સો ફ્રેન્ચ પત્રકાર પોલ બ્રન્ટને પોતાના ભારતભ્રમણ દરમિયાન નજરે જોયેલો હતો તે નોંધેલો છે. એક સિદ્ધ યોગી દિવસો સુધી સમાધિમાં રહેતા હતા. પણ જ્યારે તેઓ સમાધિમાંથી જાગૃત થતા ત્યારે એમને એક ડોલ ભરીને દૂધ પીવા જોઈતું. શિષ્યો એમને માટે એ તૈયાર રાખતા. આ મહાત્માને બધા લોકો ખૂબ ચાહતા. તેમને માન આપતા. દૂર દૂરથી લોકો તેમનાં દર્શને આવતા. હવે એમના એક શિષ્યને ગુરુની ઈર્ષ્યા થઈ કે “લોકો ગુરુને

જ માન આપે છે. મારી સામે તો કોઈ જોતું નથી.” આ ઈર્ષાની જવાબા વધતી ગઈ. આખરે તેણે તેનો ભાગ ભજવી લીધો. ગુરુ સમાધિમાંથી જાગ્યા ત્યારે દૂધને બદલે ચૂનાના પાણીથી ભરેલી ડોલ આપી. મનમાં માની લીધું કે ગુરુ પી જશે, સમાધિમાંથી ઊઠ્યા છે એટલે એમને કંઈ ખબર નહીં પડે અને બધું પતી જશે. કોઈનેય ખબર નહીં પડે કે શું થયું છે, અને પોતે ગુરુના સ્થાને આવી જશે ! અને ગુરુ પણ શાંતિથી જાણે દૂધ જ પીવે છે, એમ ચૂપચાપ બધું પી ગયા અને પાછા ધ્યાનમાં ઊતરી ગયા. થોડીવાર થઈ ત્યાં તો શિષ્યને પેટમાં ભારે બળતરા થવા લાગી. પછી તો આખા શરીરમાં લાય બળવા લાગી. એવી અસહ્ય બળતરા થતી હતી કે તે ધૂળમાં આળોટવા લાગ્યો. પછી તેને ભાન આવ્યું કે આવું કેમ થાય છે, તે ગુરુના ચરણમાં આળોટીને આકંઠ કરવા લાગ્યો : “મને ક્ષમા કરો. ક્ષમા કરો. મેં કેવું કુકર્મ આચર્યું છે કે હું ક્ષમાને લાયક પણ નથી. પણ મારી આ બળતરા શાંત કરો.” ગુરુએ આંખો ખોલી કહ્યું, “બેટા, આપણે એક જ છીએ, એ તને ખબર નથી ? તે જે મને આપ્યું એ તને મળ્યું છે !” પણ પછી શિષ્યનો તીવ્ર વલોપાત જોઈને ગુરુએ વમન કરી નાંખ્યું અને તેની બળતરા શાંત કરી દીધી ! ગુરુ વૈશ્વિક ચેતનામાં જીવતા હતા એટલે તેઓ પ્રત્યક્ષ રૂપે આ કરી શક્યા. આપણે જીવીએ છીએ તો એ જ ચેતનામાં પણ આપણે જાગૃત નથી. પણ ભલે જાગૃત ન હોઈએ તોપણ એકબીજાથી અલગ નથી જ. આથી જેવું બીજાને આપીએ છીએ તેવું આપણને મળે છે. બીજાની લીટીને નાની કરીને પોતાની લીટી મોટી કરનારની લીટી વાસ્તવમાં નાની થઈ જાય છે. કેમ કે, બે જુદી જુદી દેખાતી હોવા છતાં લીટી એક જ છે. આથી જે બીજાની લીટીને મોટી કરે છે, તેની પોતાની લીટી આપોઆપ મોટી થઈ જાય છે.

ઈર્ષામાંથી મુક્ત થવા માટે માણસે શું કરવું જોઈએ ? સર્વપ્રથમ તો માણસે પોતાની અંદર રહેલી ઈર્ષાવૃત્તિને જાણવી જોઈએ. પછી

એમાંથી મુક્ત થવા સંકલ્પ કરવો જોઈએ. જ્યારે પોતાની અંદર ઈર્ષાનો સળવળાટ થતો દેખાય ત્યારે તેના ઉપર શુભ સંકલ્પનું દબાણ મૂકવું જોઈએ. જેના પ્રત્યે એ ભાવ જાગે છે, એ વ્યક્તિ પ્રત્યે પોતાના હૃદયમાંથી પ્રેમ અને સદ્ભાવની લાગણી જાગૃત કરવી જોઈએ. થોડો સમય સભાનપણે આ રીતે કરતાં પછી ઈર્ષા ઓગળી જાય છે અને તેના સ્થાને સર્વ પ્રત્યે પ્રેમ અને સદ્ભાવ આવે છે. જ્યારે માણસ ઈર્ષામાંથી મુક્ત થાય છે, ત્યારે જ એને જાણ થાય છે કે ઈર્ષાથી જે નહોતું મળી શક્યું, એ પ્રેમ અને ત્યાગથી સાવ સહજમાં મળી ગયું છે. તેથી જીવનમાં વિશાળતા આવે છે. અને એવું જીવન સર્વને આનંદ આપનારું બની રહે છે.

શંકા અને અવિશ્વાસનો ત્યાગ કરવો :

શંકા એટલે કોઈપણ પ્રકારની સફળતામાં અવિશ્વાસ. શંકા એટલે કોઈપણ હકીકત, વસ્તુ કે વ્યક્તિની સચ્ચાઈમાં અવિશ્વાસ. જેમને બધાંમાં અવિશ્વાસ છે, તેમને ખરેખર તો પોતાનામાં જ વિશ્વાસ હોતો નથી. તેઓ કોઈપણ કાર્ય શરૂ કરે તે પહેલાં જ શંકાશીલ હોય છે કે ‘આ કામ સફળ નહીં થાય તો’ એટલે મોટેભાગે તો તેઓ શંકાને લઈને કામ શરૂ કરતા જ નથી હોતા. શંકાથી શરૂ કરેલું કામ પછી સફળ નથી થતું એટલે પછી કહે છે કે મને તો ખાતરી જ હતી કે ‘આ કામ નહીં થાય.’ આમ પછી નકારાત્મક વલણ વધતાં શંકાશીલ વ્યક્તિ પોતાના જીવનમાં પણ સફળતા મેળવી શકતી નથી.

બીજા પ્રકારની શંકા ભગવાનના અસ્તિત્વ વિશેની હોય છે. તેઓ ભગવાનના અસ્તિત્વ વિશે શંકા કર્યા કરતા હોય છે. ‘ભગવાન હોય તો દેખાવા જોઈએ.’ એમ દલીલો કરીને પોતાની નાસ્તિકતાને પોષતા રહે છે. આવી દલીલોને શ્રીમાતાજી માનવમનની રોગિષ્ઠ ટેવ કહે છે. તેઓ કહે છે, “શંકા કરવી, દલીલો કરવી અને નાસ્તિકતા સાથે

માનસિક રીતે રમત કરવી, એના કરતાં વધારે જોખમકારક બીજી કોઈ વાત નથી. આ ત્રણ વસ્તુઓ એ માનવજાતના શત્રુઓ જ નથી પણ પતનના ખાડા છે. એકવાર એમાં પડ્યા પછી બહાર નીકળવું ખૂબ જ મુશ્કેલ બની જાય છે.”

દલીલો કરનારને, તર્ક કરનારને માણસો બુદ્ધિશાળી માને છે અને જેઓ શંકા કર્યા વગર કોઈ વાતને શ્રદ્ધાપૂર્વક સ્વીકારી લેતા હોય છે, તેમને તેઓ મૂર્ખ માનતા હોય છે. આ બાબતમાં સાવધાન કરતાં શ્રીમાતાજી કહે છે, “જો તમે શંકા અને નાસ્તિકતાનાં સૂચનો સાંભળશો તો તમે સ્થૂલ અજ્ઞાનમાં ગબડી પડશો. સાચા માર્ગથી દૂર ચાલ્યા જશો. ગૂંચવાડામાં પડી જશો. વિરોધમાં અટવાઈ પડશો અને તમારા અંતરાત્માથી એટલા બધા દૂર ફેંકાઈ જશો કે તમને પછી સત્ય દેખાશે જ નહીં અને તમે તમારા આત્માનો સંપર્ક ગુમાવી દેશો.”

ત્રીજા પ્રકારની શંકા તે અન્ય વ્યક્તિઓ વિશેની શંકા છે. આ શંકા પણ ખતરનાક છે. સામાન્ય જીવનમાં પણ આ શંકાનો કીડો ભર્યા ભર્યા સંસારને નષ્ટબ્રષ્ટ કરી નાંખે છે. પતિની નિર્દોષ પત્નીના ચારિત્ર્ય પરની શંકા તેના મહેકતા સંસારબાગને વેરાન કરી નાંખે છે. જ્યાં શંકા આવી ત્યાં પ્રેમ અને વિશ્વાસ ટકતાં નથી. પ્રેમ વગરનો સંસાર રગશિયા ગાડાની જેમ ચાલતો રહે છે. પણ એમાં જીવનનો આનંદ રહેતો નથી. પિતાને પુત્ર પરનો અવિશ્વાસ, શેઠને નોકર પરનો અવિશ્વાસ, ધંધામાં ભાગીદારોને એકબીજા પરનો અવિશ્વાસ - આમ પરસ્પર શંકા અને અવિશ્વાસમાંથી સંબંધોમાં તિરાડ પડે છે અને એકબીજાના વર્તન પર છૂપી નજર રાખવામાં આવે છે. આમ, નાની એવી શંકાને લઈને કુટુંબો ભાંગે છે. ધંધાઓ ભાંગે છે. અનેકના જીવન બરબાદ થાય છે.

શંકાશીલ માણસ કળણમાં ખૂંપેલા મનુષ્યની માફક જેમ તેમાંથી બહાર નીકળવાનો પ્રયત્ન કરે તેમ તેમાં વધારે ને વધારે ખૂંપતો જાય

છે. આખરે પોતે નાશ પામે છે. અને બીજાંઓને પણ તેના છાંટા ઉડાડતો જાય છે. મનમાં પેઠેલી શંકા કીડા જેવી છે. જેમ કીડો અંદરથી ફળને કોતરી ખાય છે, તેમ શંકા પ્રથમ તો માણસને ખબર પણ ન પડે તે રીતે તેના મનમાં પ્રવેશે છે અને પછી ધીમે ધીમે તે બળવાન બનીને મનુષ્યના સમગ્ર જીવનને છિન્ન ભિન્ન કરી નાંખે છે. મહાન અંગ્રેજ નાટકકાર શેક્સપિયરનું ઓથેલો નાટક શંકા દ્વારા પ્રેમમય સંસાર કેવો બરબાદ થઈ જાય છે તેનું ઉત્તમ દૃષ્ટાંત પૂરું પાડે છે. ઓથેલો હબસી સેનાપતિ હતો. તેના પ્રેમમાં ડેસ્ડિમોના નામની સુંદર યુવતી પડી હતી. બંનેએ લગ્ન કર્યાં. લગ્નજીવન પ્રેમથી ભર્યું ભર્યું હતું. પરંતુ ઈઆગોએ ઓથેલોના મનમાં શંકા જગાડી કે ડેસ્ડિમોના તો કેસિયો નામના યુવાનના પ્રેમમાં છે. તારા જેવા કુરૂપને આવી સુંદર સ્ત્રી કદી પ્રેમ કરે ખરી ? પછી ઓથેલો ડેસ્ડિમોનાને શંકાની દૃષ્ટિથી જ જોતો રહ્યો. તેનાં સર્વ કાર્યોને, વાતચીતને પણ એ જ રીતે મૂલવતો રહ્યો અને આખરે તેણે પોતાની પુષ્પ જેવી સુકોમળ અને નિર્દોષ પત્નીને ગળું દબાવીને મારી નાંખી અને પછી પોતે પણ આત્મહત્યા કરી લીધી. આમ, નાની એવી શંકા વધતાં વધતાં પોતાની જાળ કેવી ફેલાવે છે, અને એક પ્રેમસભર સંસારનો નાશ કરી દે છે, એ ફક્ત વાર્તાઓનાં પાનાં ઉપર જ જોવા નથી મળતું. પરંતુ વાસ્તવિક જીવનમાં પણ જોવા મળે છે.

આથી મનમાં સહેજ પણ શંકા પ્રવેશે ત્યારે જ તેને ખેંચીને કાઢી નાંખવી જોઈએ. કોઈ વ્યક્તિ પ્રત્યે મનમાં સહેજ પણ શંકા ઊઠે તો તેનાં વાણી-વર્તનને શંકિત નજરે જોવા કરતાં તેની પાસે બેસીને ખુલ્લા દિલે બધી વાત કરી સ્પષ્ટતા કરી લેવી જોઈએ. નિખાલસતાભરી વાત શંકાને નિર્મૂળ કરી દે છે.

શંકાને દૂર કરવા આપણી અંદરની શ્રદ્ધાને બળવાન કરવી જોઈએ. શ્રદ્ધા ટકી રહે તે માટે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. જેમ શ્રદ્ધાનો સૂર્ય

પ્રકાશતો જશે તેમ શંકાનાં વાદળો હટતાં જશે. તે ઉપરાંત બુદ્ધિના માપદંડથી માપવા કરતાં હૃદયથી કામ લેવું જોઈએ. સરળ અને નિખાલસ હૃદયમાં શંકા અને અવિશ્વાસ વધારે સમય ટકતાં નથી. આવાં જ હૃદયો આનંદને પોતાનામાં સ્થાયી ટકાવી શકે છે.

ભયનો ત્યાગ :

ભય એટલે જીવનની અસલામતી જણાય કે ખતરો જણાય ત્યારે સમગ્ર અસ્તિત્વમાંથી ઊઠતી કંપનની લાગણી. જીવનું જોખમ હોય, ત્યારે માણસ બેબાકળો બની ધ્રુજી ઊઠે છે એ છે ભય. ભગવાને જીવંત પ્રાણીઓની ચેતનામાં એમની આત્મસુરક્ષા માટે આ ભય મૂકેલો છે. પરંતુ મનુષ્યે એ સાહજિક ભયને વધારે તીવ્ર બનાવ્યો છે અને તે પોતાના જીવન દરમિયાન અનેક પ્રકારના ભય અનુભવતો રહે છે. કોઈને રોગનો ભય હોય છે, તો કોઈને શત્રુનો, તો કોઈને સંપત્તિ ચાલી જવાનો, તો કોઈને ગ્રહોના નડતરનો, તો કોઈને દેવી - દેવતાઓના પણ ભય હોય છે. આમ મનુષ્યો એક યા બીજા પ્રકારના ભયથી દોરાયેલા હોય છે. આ સંદર્ભમાં શ્રીમાતાજી કહે છે, “સાધારણ માણસની સ્થિતિ ભય અને બીક ભરેલી હોય છે. તમે ફક્ત દસ જ મિનિટ તમારી અંદર ઊંડા ઊતરો અને તમારા ભૌતિક મનને તપાસો તો જણાશે કે દસ મિનિટમાંથી નવ મિનિટ તો ભયથી ભરેલી હોય છે.” નાનીમોટી, નજીકની દૂરની, દૃશ્યઅદૃશ્ય એમ જુદી જુદી અનેક વસ્તુઓની માણસને બીક લાગે છે. જાગૃત અવસ્થામાં ભલે તે દેખાતી ન હોય, પણ માણસના સ્વરૂપમાં ઊડે ઊડે તે રહેલી હોય છે.

ભયથી અનેક આપત્તિઓ, માંદગી, અકસ્માત સર્જાય છે. માણસો રોગથી મૃત્યુ પામે તેના કરતાં ભયથી વધારે મૃત્યુ પામે છે. આ વિશે એક પ્રતીકાત્મક વાર્તા છે કે દેવદૂતે મૃત્યુના દેવને પૂછ્યું કે તમે કહેતા હતા ને કે પ્લેગના રોગને લઈને પાંચ હજાર જ મનુષ્યો મૃત્યુ

પામ્યા છે. પણ હકીકતમાં તો પચાસ હજાર માણસો મૃત્યુ પામ્યા છે. ત્યારે મૃત્યુના દેવે કહ્યું, ‘મારી યોજના પ્રમાણે તો પ્લેગથી પાંચ હજાર જ મનુષ્યો મૃત્યુ પામ્યા છે. બાકીના તો પ્લેગના ભયથી જ મરી ગયા છે.’ આ રીતે ભય મૃત્યુનું કારણ બને છે. મનુષ્યની અંદર રહેલો ભય, સૂક્ષ્મમાંથી આપત્તિઓને આમંત્રણ આપે છે અને તેથી એ ભય પ્રમાણે બનવા લાગે છે. એમ બનતાં માણસ વધારે ભયભીત બને છે. આમ ભય અને આપત્તિઓનું વિષયક સર્જાતું રહે છે.

શ્રીમાતાજી કહે છે, “તમને જેનો ભય છે, તે વસ્તુઓ ફરી ફરીને તમારી સામે આવતી જ રહે છે. જ્યાં સુધી તમે એ ભયમાંથી સંપૂર્ણ મુક્ત ન થાઓ ત્યાં સુધી એ અનુભવો તમને ફરી ફરીને થયા કરે છે. દા.ત. તમે કોઈ માણસથી ડરતા હો તો એવા પ્રસંગો બનતા રહે છે કે તમારે એ માણસને મળવાનું વારંવાર થયા કરે છે. જ્યાં સુધી તમને એનો ડર નીકળી ન જાય ત્યાં સુધી ફરી ફરીને એ બનતું રહે છે.” ચેપી રોગોના ડરનું પણ એવું જ છે. માણસને રોગના ચેપનો ભય હોય છે. અને ભય એ એ રોગને આપેલું અદૃશ્ય આમંત્રણ છે. એટલે રોગ આવે છે !

માણસોને દેવીદેવતાઓનો પણ ભય લાગતો હોય છે. નૈવેદ્ય બરોબર નહીં ધરાય કે પૂજામાં ખામી આવી જશે તો કુળદેવી કોપાયમાન થશે અને હેરાનપરેશાન થઈ જઈશું કે આજે માતાજીનો મંગળવાર ભૂખ્યા રહેવાનો ભુલાઈ ગયો એટલે માતાજી કોપાયમાન થશે. આવા ભય પણ માણસની અંદર રહેલા હોય છે. માણસો ભગવાન ગુસ્સે ન થાય, તેમનો કોપ ન ઊતરે એ ભયથી પૂજાપાઠ કરતા હોય છે. આપણી સત્યનારાયણની કથામાં પૂજન બાદ કરતાં જે વાર્તા આવે છે તેમાં ભગવાનનું પૂજન નહીં કરવાથી જીવનમાં કેવી વિટંબણાઓ આવે છે, તે દર્શાવીને માણસના મનમાં ભગવાન પ્રત્યે ભય ઊભો કરે છે કે પૂજામાં કંઈ બાકી રહી ગયું કે પ્રસાદ નથી લીધો તો હવે શું થશે ? પરંતુ આ

તો ભગવાનનો મહિમા વધારવા માટે એમના ભક્તોએ કથાઓ રચીને ઊભો કરેલો ભય છે. એમાંથી ભગવાનને જેઓ ક્યારેય ન હતાં - એવા કઠોર - પૂજામાં એક પણ ભૂલ ન ચલાવી લે તેવા અસહિષ્ણુ બનાવી દેવામાં આવ્યા હોય છે. વાસ્તવમાં ભગવાન તો આપણી તમામ ભૂલોને માફ કરીને પ્રેમપૂર્વક આપણને એમની સમીપ લઈ જઈ રહ્યા છે. પરંતુ દરેક ધર્મમાં કહેવાતા ધર્મગુરુઓ પોતાનો સ્વાર્થ સાધવા માટે ભગવાનનું બિહામણું ચિત્ર અને પરલોકની ભયાનક યાતનાઓનાં દશ્યોનું કાલ્પનિક વર્ણન કરી મનુષ્યોના મનમાં ભગવાનનો, મૃત્યુનો અને મૃત્યુ પછીના જીવનનો ભય ઊભો કરી દે છે. તેને લઈને માણસ આખી જિંદગી એ ભયમાં ફફડતો રહે છે.

મનુષ્યે બધા જ પ્રકારના ભયમાંથી મુક્ત થવું જરૂરી છે. પણ ભયમાંથી મુક્ત ત્યારે જ થઈ શકાય કે જ્યારે તે ભયને ઉત્પન્ન થવાનાં કારણો જાણતો હોય. ભય ઉત્પન્ન થવાનું પ્રથમ કારણ છે, આત્મ સુરક્ષાની ભાવના.

બીજું કારણ છે, ઘૃણા અને તિરસ્કાર. જેમના પ્રત્યે વ્યક્તિને ઘૃણા હોય છે. તેના પ્રત્યે ભય જાગે છે. જો કોઈ વ્યક્તિને સાપ પ્રત્યે ઘૃણા હોય તો તેને સાપનો ભય લાગે છે. એ જ રીતે અમુક મનુષ્ય પ્રત્યે કોઈને અણગમો કે તિરસ્કાર હોય તો પછી તેને તેનો ભય લાગે છે.

ભયનું ત્રીજું મુખ્ય કારણ અજ્ઞાન છે. મનુષ્યને દેવીદેવતાઓનું કે ભગવાનના સ્વરૂપનું સાચું જ્ઞાન નથી એટલે તેમનો ભય લાગે છે. પણ એકવાર પણ જેમને ભગવાનનાં દર્શન થયાં છે, તેમને કદી ભગવાનનો ભય લાગશે નહીં. અંધારામાં દોરડાને સાપ માનીને તેનો ભય લાગે છે. પણ ટોચ ધરતાં ખબર પડે છે કે દોરડું છે, એટલે ભય જતો રહે છે. જેવું જ્ઞાન થાય છે કે ભય જતો રહે છે. જેમને સ્વરૂપનું જ્ઞાન થાય છે તેમને આ દુનિયામાં કોઈનોય ભય રહેતો નથી. કેમ કે અલગ

હોય તેનો ભય લાગે, પણ જ્યાં બધું એક જ હોય, ત્યાં કોનો ભય લાગે?
ભયમાંથી કેવી રીતે મુક્ત થવું ?

સૌપ્રથમ પદ્ધતિ એ છે કે જેનો ભય લાગે છે, તેનો બહાદુરીપૂર્વક સામનો કરવો. આ પાઠ સ્વામી વિવેકાનંદ પણ પોતાના જીવનના એક પ્રસંગ પરથી શીખ્યા હતા. તેઓ એક વખત યમુનાના કિનારે ફરતા હતા. ત્યારે વાંદરાઓ તેમની પાછળ પડ્યા અને સ્વામીજી દોડવા લાગ્યા, તો વાંદરાઓ પણ તેમની પાછળ દોડ્યા. દૂર ઊભેલા એક સાધુએ આ જોઈને બૂમ પાડી : “વત્સ, ભાગો મત, ખડે રહો ઔર સામના કરો” પછી સ્વામી વિવેકાનંદ સ્થિર ઊભા રહી ગયા અને વાંદરાઓની સામે જોવા લાગ્યા. તો વાંદરાઓ પણ ઊભા રહી ગયા. પછી સ્વામીજીને સ્થિર ઊભેલા જોઈને ધીમે ધીમે પાછા ફરી ગયા. સ્વામી વિવેકાનંદે જણાવ્યું છે કે “આ પ્રસંગે મને જીવનનું મોટામાં મોટું સત્ય સમજાવ્યું કે કોઈથી ડરીને ભાગવું નહીં. ભયજનક પરિસ્થિતિ હોય તો તેની સામે ઊભા રહી જવું ને તેનો સામનો કરવો.” જેવો આપણે સામનો કરીએ તો ભય પમાડતાં પરિબળોની શક્તિ ઓછી થઈ જાય છે અને આપણી શક્તિ વધી જતાં આપણે ભય પ્રેરનારાં પરિબળો ઉપર વિજય મેળવી શકીએ છીએ.

બીજું, જેનો ભય લાગે છે, તેની ચિંતા નહીં પણ ચિંતન કરવાનું, ચિંતન કરવાથી તેના સ્વરૂપનું દર્શન થતાં ભય જતો રહે છે. માણસને મોટામાં મોટો ભય મૃત્યુનો લાગે છે. તો મૃત્યુનું ચિંતન કરતાં, તેનું રહસ્ય સમજાય છે અને ભય જતો રહે છે. રમણ મહર્ષિને અગિયાર વર્ષની વયે મૃત્યુનો ભય લાગ્યો હતો. મૃત્યુ શું છે. એ જાણવા માટે એના પર ચિંતન કરતાં કરતાં તેમણે મૃત્યુનો અનુભવ કર્યો અને પછી આત્મદર્શન થતાં મૃત્યુનો ભય ટળી ગયો.

ત્રીજું, ભયને દૂર કરવા માટે માણસે સંકલ્પ કરવો જોઈએ. એ માટેનું માર્ગદર્શન આપતાં શ્રીમાતાજી કહે છે કે “જીવનની નાનામાં નાની વસ્તુથી માંડીને મોટામાં મોટી વસ્તુઓ ભૌતિક તેમ જ આધ્યાત્મિક વસ્તુનો સામનો કરવા શક્તિમાન થાઓ. જરાપણ ધ્રુજારી થવા દીધા સિવાય, હૃદય વધારે ધડકે નહીં તે રીતે, જ્ઞાનતંતુઓ કંપે નહીં તે રીતે, અસ્તિત્વના કોઈપણ ભાગમાં ઉશ્કેરાટ કે લાગણી ઉત્પન્ન થવા દીધા સિવાય, ભગવાનને સંપૂર્ણ સમર્પણ કરીને, એ સંકલ્પમાં સમગ્ર અસ્તિત્વને એકાકાર કરીને દરેક વસ્તુનો સામનો કરો.” જો આ રીતે હિંમતપૂર્વક ભયનો સામનો કરવામાં આવે તો દુનિયામાં કોઈપણ ભય એવો નથી કે જેના ઉપર વિજય ન મેળવી શકાય. જેમણે ભયને જીતી લીધો છે, તેમના ચરણમાં વિશ્વ ઝૂકે છે. સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે, “કોઈ વસ્તુથી ડરો નહીં તો તમે અદ્ભુત કાર્ય કરી શકશો. જે ઘડીએ તમે ડર્યા, તે ઘડીએ તમે કશું જ નથી. આ દુનિયામાં દુઃખનું મોટું કારણ ભય છે. મોટામાં મોટો વહેમ હોય તો તે ભય છે. આપણી આપત્તિઓનું કોઈ કારણ હોય તો તે ભય છે. અને પળવારમાં અહીં સ્વર્ગ ખડું કરનાર કોઈ હોય તો તે નિર્ભયતા છે.” આમ, ભયનો ત્યાગ કરવાથી જીવનમાં સ્વર્ગ ખડું થઈ જાય છે.

દંભનો ત્યાગ :

દંભ એટલે વાસ્તવમાં મનુષ્ય જે હોય તેના કરતાં જુદો દેખાવાની વૃત્તિ. સમગ્ર સૃષ્ટિમાં પશુ, પક્ષી, વનસ્પતિ, પ્રકૃતિનાં તત્ત્વો સાહજિક રીતે જીવે છે. એકમાત્ર મનુષ્ય પોતે જે હોય છે, તેને ઢાંકીને સારાપણાના દેખાવનું મહોરું પહેરીને ફરે છે. એટલે તેણે સાહજિકતા ગુમાવી દીધી છે અને દુઃખી થાય છે. મનુષ્યને ખોટો દેખાવ કરવો, પોતે હોય તેના કરતાં વધારે સારા, વધારે શ્રીમંત, વધારે સુંદર કે વધારે વિદ્વાન દેખાવું ગમે છે. એ માટે તે સતત પ્રવૃત્ત રહે છે. પણ વાસ્તવમાં ન હોય તેનો

દેખાવ કરવા માટે કેટલા બધા પ્રયત્નો કરવા પડે છે ! એમાં આંતર જીવન અને બાહ્ય જીવન બંને વિભક્ત થઈ જવાથી આંતરિક પ્રગતિ થઈ શકતી નથી. શ્રીમાતાજી કહે છે કે “દેખાવું એના કરતાં બનવું વધારે સારું છે. જેઓ સાચા છે, તેમને દેખાવ કરવાની કોઈ જરૂર જ હોતી નથી. જ્યારે વ્યક્તિ પોતાના સાચા સ્વરૂપમાં હોય છે, ત્યારે લોકો તેને શું કહેશે, કે લોકો તેના વિશે શું ધારશે તેની તેને લેશમાત્ર પરવા હોતી નથી, કેમ કે, તે તો લોકોના અભિપ્રાયોથી નિર્લેપ રહીને પોતાના જીવનના મૂળભૂત સત્ય પ્રમાણે જીવન જીવતા હોય છે.”

પરંતુ મોટેભાગે માણસો પોતાના આંતર સત્ય પ્રમાણે જીવતાં હોતાં નથી. પોતે કંઈ ખોટું કામ કર્યું હોય તો તેને સાચું ઠેરવવા અથવા પોતાની ભૂલ હોય તો પોતે એ ભૂલ કરી નથી એ સાબિત કરવા અનેક સમર્થનો આપતા હોય છે. શ્રીમાતાજી આવાં વલણને પણ દંભ કહે છે. તેઓ કહે છે, “માણસે ખોટું કામ કર્યું હોય, તોપણ મન એને અનુકૂળ સમજૂતીઓ આપે છે. જેથી એને આંતરકચવાટ ન થાય. પહેલાં તો માણસ પોતાની જાતને સમજૂતી આપે. અને તેના ઉપર જો સંજોગોનું દબાણ આવે તો તે બીજાંઓને પણ સમજૂતી આપે છે કે એ તો એમ જ બનવાનું હતું. મેં ન કર્યું હોત તોપણ એમ બનત. એમાં મારો કંઈ વાંક નથી. અથવા તો સંજોગો જ એવા હતા કે મારે કરવું પડ્યું. એમાં હું શું કરું ? આ છે મનની દલીલો. જ્યારે સહજ સ્વીકારને બદલે મન અનેક દલીલો રજૂ કરી પોતે કરેલાં કાર્યને સાચું ઠેરવવા પ્રયત્ન કરે ત્યારે સમજી લેવું કે આ કામ ખોટું કર્યું છે. સાચા કાર્યને સાબિત કરવું પડતું નથી કે તે માટે કોઈ દલીલની જરૂર જ પડતી નથી. શ્રીમાતાજી આને જાતને છેતરવાની ક્રિયા કહે છે. માણસનું મન આ ક્રિયામાં ખૂબ પાવરધું છે. ખોટાંને સાચું બતાવવામાં તે ચતુર છે. તેઓ કહે છે, “માણસે પોતાની જાતને કદી છેતરવી જોઈએ નહીં. કેમ કે ચાલાકમાં ચાલાક અસુરો પણ

ભગવાનને છેતરી શકતા નથી. આ જાણવાં છતાંય તમારા જીવનમાં તમે દિવસમાં કેટલીય વાર તદ્દન સ્વાભાવિકપણે આપોઆપ જાતને છેતરવાનો પ્રયત્ન કરતા હો છો. એને માટેના લાભદાયી ખુલાસા તમારી જાતને આપો જ છો..... કંઈ ખોટું કામ થાય, ભૂલ થાય તો તેના માટે જવાબદાર બીજી જ વ્યક્તિઓ હોય છે.”

માણસને કંઈ કામ ન કરવું હોય તો ‘મારી ઈચ્છા નથી એમ કહેવાને બદલે જ્યારે કોઈ બહાનું શોધે, ત્યારે તેનામાંથી સચ્ચાઈ ચાલી જાય છે અને દંભ આવે છે. દંભ આવતાં વિકૃતિ આવે છે. આ વિશે શ્રીમાતાજી કહે છે, “હું આ વસ્તુને દુષ્ટ અને અધમ કહું છું.” બાબત એ છે કે માણસ પોતાની જાતને સિફતથી છેતરે છે. તેને જે ન કરવું હોય તેના માટે સુંદર તરકીબો શોધી કાઢીને અસરકારક રીતે રજૂ કરે છે. ઘણા ખરા માણસો તો એટલા બધા અચેતન હોય છે કે તેઓ સમજ્યા વગર જ આમ કરતાં હોય છે.

માણસો ભગવાનના નામે પણ દંભ આચરતા હોય છે. ઘણા માણસો ‘ભગવાનની ઈચ્છા હશે તો કામ થશે’ એમ માની નિષ્ક્રિય બની બેસી જાય છે. પોતાની આળસને પોષે છે. આ પણ એક દંભ જ છે. અથવા તો પોતાને માન-સન્માન મળતું હોય, એટલે કામ કરતા હોય છે અને કહે છે તેમ કે ‘હું તો ભગવાનને માટે કરું છું. એમની સેવા કરું છું.’ આ પણ આત્મવંચના છે. આમ, દંભ એ માણસના સ્વરૂપમાં એવો વણાઈ ગયો છે, કે સૂક્ષ્મ જાગૃતિ વગર એ પારખી પણ શકાતો નથી. પરંતુ જ્યાં સુધી માણસે દેખાવ માટે મહોરું પહેરેલું હોય છે, ત્યાં સુધી તે કદી આત્મપ્રકાશ મેળવી શકતો નથી. તેની આંતરિક શક્તિઓ કદી પ્રગટ થતી નથી. આથી મનુષ્યને પ્રભુની દિવ્ય બક્ષિસો પ્રાપ્ત કરવી હોય તો પોતાની અંદર દંભનો પડછાયો પણ રહેવા દેવો ન જોઈએ. તો એ માટે શું કરવું ?

દંભમાંથી મુક્ત થવાનો રસ્તો બતાવતાં શ્રીમાતાજી કહે છે, “તમારે તમારી જાતનું આંતર નિરીક્ષણ કરવાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. જો તમે તમારી અંદર ઊંડાણપૂર્વક જોશો, તો તમને તમારી ભૂલ સ્પષ્ટપણે જણાઈ આવશે, પછી તમારે તેનો સ્વીકાર કરી લેવો જોઈએ. ઘણી વખત આમાં તાત્કાલિક સફળતા મળતી નથી. વર્ષો વીતી જાય છે. પણ જો માણસ આંતરિક શિસ્ત સ્થાપે, જાગૃતપણે રહેવાની ટેવ પાડે, તો પોતાની અંદર ચાલતી તમામ ક્રિયા-પ્રક્રિયાઓને તે તટસ્થ રીતે જોઈ શકે છે અને ત્યારે તેને ખબર પડે છે કે ઓહ, તે પોતાની જાતને કેટલી બધી છેતરતો હતો !”

જ્યારે માણસ પોતાની જાતને છેતરે છે, કે કંઈક ખોટું કામ કરતો હોય છે, ત્યારે તેને પોતાના અંતરમાં બેચેની થાય છે. સામાન્ય ભાષામાં ‘જીવ બળે છે.’ એમ કહેવામાં આવે છે, આવું બને ત્યારે માણસે પોતાની ભૂલ શોધીને, ખોટું કામ કરતા હોય તો અટકી જઈને પોતાની અંદર પ્રવેશેલા દંભને દૂર કરી દેવો જોઈએ. તો તે મહાપતનમાંથી ઊગરી જાય છે. એની ચેતનામાં પડેલું એક નાનું સરખું છિદ્ર સહેલાઈથી પૂરી શકાય છે. પણ માણસ જો પોતાના અંતરના અવાજને અવગણીને જાતને છેતરતો જ રહે તો પછી ચેતનામાં એવડાં મોટાં ગાબડાં પડે છે, જે ક્યારેય પૂરી શકાતાં નથી. આથી માણસને અંતરમાંથી ચેતવણી મળે એ જ ક્ષણે એણે આ માર્ગ ગમે તેટલો લોભામણો લાગતો હોય તોપણ પાછા વળી જવું જોઈએ. શ્રીમાતાજી કહે છે, “તમારા દંભ વિશે સભાન બનો, પછી તમારે એક જ વસ્તુ કરવાની છે અને તે એ કે તમારે એક લાલચોળ ગરમ લોટું તેના ઉપર મૂકવાનું. તમારી જાતને સચ્ચાઈવાળી બનાવવા માટે તમારે આમ કરવું પડશે. તે સરસ રીતે બાળે છે. થોડો વખત બળતરા થાય છે. પણ પછી સદાય ઠંડક રહે છે. માણસ શાંતિમાં રહી શકે છે.” આ રીતે પોતાની જાત પ્રત્યે કડક વલણ દાખવીને માણસ

દંભમાંથી મુક્ત થઈ શકે છે.

આ રીતે આપણે જો આપણા જીવન પ્રત્યે જાગૃત બનીએ અને આપણી અંદર થોડા ફેરફાર કરીએ તો આપણું જીવન બદલી શકાય છે અને જીવનનો સાચો આનંદ આપણે વધુ ને વધુ પ્રમાણમાં પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ. શ્રીમાતાજી કહે છે, “આ પ્રયત્ન માણસ ગમે ત્યારે શરૂ કરી શકે છે. એમાં કદી વધારે પડતું મોડું થઈ જતું નથી. તમે તદ્દન નાનાં હો ત્યારે પણ તમારી જાતનો અભ્યાસ કરવો શરૂ કરી શકો છો. તમારી જાતને જાણવાનું અને તેના ઉપર થોડો થોડો કાબૂ મેળવવાનું કરી શકો છો. અને તમે લોકો જેને ઘડપણ કહો છો, તે અવસ્થામાં પહોંચ્યા હો, તમને ઘણાં વર્ષો થઈ ગયાં હોય ત્યારે પણ તમે તમારી જાતને જાણવા માટે પ્રયત્ન કરો, તમારી જાત ઉપર કાબૂ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરો. એમાં કદી પણ વધું પડતું મોડું થઈ જતું નથી.”

આમ, આપણે ગમે ત્યારે સાચી રીતે જીવન જીવવાનું શરૂ કરીને આપણા જીવનને પ્રભુના પ્રેમ, પ્રકાશ અને આનંદથી સભર બનાવી શકીએ છીએ.



“સૌ પ્રથમ તો તમે કોઈ અનુભવને ભૂલી જવાનો પ્રયત્ન કરજો. પછી એનું વિશ્લેષણ કરજો. એ પછી તમે એવી અનુભૂતિ કરજો કે એ અંગેની પ્રત્યેક વાતની મને ખબર છે. કોઈ અનિશ્ચિત બનશે એવી તમે કલ્પના કરશો નહિ. એવો વિચાર તમારા મગજમાં પ્રવેશે તે પહેલાં જ તેને હાંકી કાઢજો. આ અંગેના તમારા વિચારો આ સીમા-મર્યાદાની અંદર રહેવા જોઈએ તેનું ખાસ ધ્યાન રાખજો.

આ મુજબ જો તમે ભયને ચારે બાજુથી ઘેરી લેશો તો તેના પરિણામની માત્રામાં, તેની અસરમાં જરૂર ઓછપ વરતાશે.”

- ઈ. આર. ટોમસન

આપણને પ્રાપ્ત થતી આફતોનો મોટો ભાગ ઘણુંખરું આપણાં કાર્યો ઉપરના આપણા કાબૂના અભાવને લીધે અને અન્યનાં કાર્યો વિષે આપણા પ્રત્યાઘાતોને આભારી હોય છે.

આપણો સ્વભાવ અને આપણી નબળાઈઓને અનુલક્ષી આપણે આપણા ઉપર એક શિસ્ત લાદવી જોઈએ અને તેનું હંમેશાં પાલન કરવું જોઈએ. દાખલા તરીકે કદી પણ વાદવિવાદ ન કરવો; આપણને ન ગમતું હોય એવું કોઈ કહે અગર કરે ત્યારે કદી પણ જવાબ ન આપવો; અને આપણે અસંમત હોઈએ તે પ્રસંગે કદી પણ ચર્ચા ન કરવી. આ તો ચોક્કસ સમજી રાખવું કે આપણે જે રીતે ઈચ્છીએ તે રીતે માણસો ન વર્તે અગર બનાવો ન બને ત્યારે આપણે કદી પણ ગુસ્સો ન કરવો.

સ્વાભાવિક છે કે જ્યારે આપણને આપણા સ્વભાવ ઉપર અંકુશ રાખવાની ટેવ ન હોય ત્યારે ઉપર્યુક્ત ટેવ પાળવાનું દુષ્કર બને છે. પરંતુ આપણે પ્રગતિ ઈચ્છતા હોઈએ તો આ ટેવ હોવી અત્યંત આવશ્યક છે. માર્ગ લાંબો છે અને તેથી જ આપણે ધીરજ રાખવી જોઈએ અને કદી દગો ન દે એવી પોતાના પ્રત્યે આપણી પોતાની સચ્ચાઈ હોવી જોઈએ.

બીજાની સાથે શાંતિમાં રહી શકાય તેટલા માટે આપણો આપણા ઉપર સંયમ હોવો અનિવાર્ય છે અને જેઓને રૂપાંતરની અભીપ્સા ન હોય એવા બીજાઓએ પણ આ સંયમ કેળવવો જોઈએ.

- શ્રીમાતાજી

(ટાઈટલ બીજાનું ચાલુ)

જ્યારે દિવસના પરિશ્રમ પછી શરીર અને મનને આરામ આપવા હું
પથારીમાં પડું,

ત્યારે મને એવો પ્રકાશ બતાવ કે જેમાં દિવસભરમાં મેં ક્યાં શાણપણ
વાપર્યું અને ક્યાં ભૂલો કરી તે જોઈ શકું અને તેની ઉપરથી બોધપાઠ
લઈ શકું.

મનને પ્રકાશ આપ, પ્રભુ ! કે જેથી આવતી કાલની ગૂંચવણો અને
અનિશ્ચિતતાઓ, આફતો અને ઠોકરો વચ્ચેથી હું સત્ય પંથે ચાલી શકું.

મને વિજયમાં નમ્રતા અને પરાજયમાં હિંમત આપ,

અને પ્રભુ ! મને રાત્રે એવી શાંત અને સ્વસ્થ નિદ્રા આપ, કે જે પ્રામાણિક
પરિશ્રમનું મધુર ફળ છે.

પ્રભુ ! હું એવું કંઈ નથી માંગતી કે જે માંગતા શરમાવું પડે,

મારી માંગણી બહુ નાનકડી છે.

હું થોડુંક વધુ માંગી લઉં ?

પ્રભુ ! મને સદ્બુદ્ધિ આપો.

