

॥ વરદ હસ્ત પ્રભુ તમારો, સદાય રહેજો જીવનસહારો ॥



॥ અધ્યાત્મ ॥

(આધ્યાત્મિક વિકાસની નવી જ ક્ષિતિજ ખોલતું માસિક)

સંસ્થાપક : પરમ પૂજ્ય યોગેશ્વરજી

પ્રકાશક : સર્વમંગલ ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ

આદ્ય તંત્રી : શ્રી નારાયણ જાની

સંપાદક : શ્રી તરલા દેસાઈ-ડૉ. અરુણ ઠાકર

વ્યવસ્થાપક : શ્રી આશિષ વી. ગોહિલ P.9428222357

મુદ્રણ : વૃન્દા ભૂપેન્દ્ર પટેલ, OLD L.I.G 167, આનંદનગર, ભાવનગર-૫

લેખો મોકલવાનું સ્થાન : ૩૦૧/મૂર્તિધામ ડ્રીમ્સ, ભગવતી નર્સરીની બાજુમાં,
ડી.કે.પટેલ હોલ સામે, નારણપુરા, અમદાવાદ-૧૩

અધ્યાત્મ' ઈમેઈલ એડ્રેસ : avgohil1@gmail.com

વેબ સાઈટ 'SWARGAROHAN.ORG'

ગ્રાહકોને 'ગ્રાહક નંબર' સરનામા સાથે લખવામાં આવે છે તે નોંધી લેવો.

'અધ્યાત્મ' દર માસની ૧ તારીખે પ્રસિદ્ધ થશે.

આ અંકના ટાઈટલ પેઈજ સાથે કુલ પાનાં ૬૮.

છૂટક નકલ ૮-૦૦। આજીવન ૨૫૧/-

વિદેશમાં વાર્ષિક રૂ. ૧૬૫૦/-। આજીવન ૧૬,૫૦૦/-

'અધ્યાત્મ'માં અધ્યાત્મવિષયક લેખો, ભજનો, ગીતો આવકાર્ય છે.

'અધ્યાત્મ'નું વાર્ષિક લવાજમ બંધ કરેલ છે. તેને બદલે નવા બનનાર ગ્રાહકે

ઓછામાં ઓછા બે વર્ષનું લવાજમ રૂ. ૫૦/- ભરવાનું રહેશે.

આ લવાજમ ડ્રાફ્ટ અથવા મનીઓર્ડરથી નીચેના સરનામે મોકલવાનું રહેશે :

સર્વમંગલ ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ

'સ્વર્ગારોહણ', દાંતા રોડ, અંબાજી. તા. દાંતા, જી : બનાસકાંઠા

પિન કોડ : ૩૮૫૧૧૦ ફોન નં. ૦૨૭૪૮-૨૬૨૨૬૮

॥ સ્વચ્છ મનમાં સ્વર્ગનો સંભવ ॥

ઝેન ફકીર નાન-ઈનને એક માણસ મળવા આવ્યો તે બહુ કોપિત હતો. આવીને જોરથી દરવાજો ખોલ્યો. એટલા જોરથી કે દરવાજો દીવાલમાં ભટકાયો. કોધમાં જ જૂતાં ઉતારીને ફેંક્યાં. અંદર જઈને નાન-ઈનને પ્રણામ કર્યા. નાન-ઈને કહ્યું કે તારા પ્રણામ સ્વીકાર્ય નથી. તું પહેલાં જઈને દરવાજાની માફી માગ અને જૂતાં પર માથું ટેકવીને માફી માગ.

એ માણસે કહ્યું : 'દરવાજામાં પ્રણામ છે કે તેની માફી માગું ? જૂતામાં પ્રણામ છે કે તેની માફી માગું ?' નાન-ઈને કહ્યું. જ્યારે આટલી સમજ છે તો જૂતાં પર કોધ કેમ કર્યો ? દરવાજાને આટલા જોરથી ધક્કો કેમ માર્યો ? એ માણસને વાત સમજાઈ ગઈ. તેણે દરવાજાની માફી માગી ને જૂતાં પર માથું રાખીને માફી માગી. પછી નાન-ઈનને કહ્યું; 'આટલી શાંતિ મને ક્યારેય નહોતી મળી.'

નાન-ઈનની વાતનો મર્મ એ હતો કે તમે 'દુઃખનું કારણ' નથી જોતા. એ સદા તમારી અંદર છે, બહારથી નથી આવતું. નરક પાતાળમાં નથી. તમારા જ અચેતન મનમાં છે. સ્વર્ગ આકાશમાં નથી. તમે તમારા અચેતન મનને સ્વચ્છ કરી લો, ત્યાં જ સ્વર્ગ નિર્મિત થઈ જશે. સ્વર્ગ અને નરક, શાંતિ અને અશાંતિ તમારી ભાવદશાઓ છે. તમે જ નિર્માતા છો. તમે જ માલિક છો.

દુઃખથી ભાગો નહિ. દુઃખને જીવો. દુઃખમાંથી હોશપૂર્વક પસાર થાઓ. અને તમે જોશો કે દરેક દુઃખ તમને નિર્બળ નહિ, મજબૂત કરી જાય છે.

—(એક ઝેનકથા)

॥ ઐ યોગેશ્વરાય નમઃ ॥
 ॥ ઐ મા સર્વેશ્વર્યે નમઃ ॥



॥ તન-મનની શુદ્ધિ ॥ (વિશેષાંક)

‘અદ્વૈત દર્શન પ્રમાણે દરેક મનુષ્યમાં ‘ત્રણ’ વિભાગો રહેલા છે. ‘શરીર’, ‘મન’ અને તેની પાછળ જેને ‘આત્મા’ કહેવામાં આવે છે તે. ‘શરીર’ એ આત્માનું બહારનું ખોળિયું છે, અને ‘મન’ એ તેનું અંદરનું પડ છે; એ જ જ્ઞાતા અને ભોક્તા છે.

મન દ્વારા શરીરને જે ચલાવે છે—જે શરીરમાં જ રહેલો છે તે જ અશરીરી છે, આત્મા છે.’

—સ્વામી વિવેકાનંદ

મે : ૨૦૨૨

૩

અનુક્રમ

તન-મનને વંદન !	૫
નિવેદન	૬
૧. શ્રી યોગેશ્વરકથામૃત	શ્રી ‘મા’ સર્વેશ્વરી ૭
૨. અમને નિરોગી આજ બનાવો	” ૮
૩. અશરીરી આત્મા : શ્રી રામકૃષ્ણદેવ	સં.શ્રી સારદાનંદ ૧૨
૪. નવું તન, નવું મન	શ્રી યોગેશ્વરજી ૧૪
૫. ‘શરીરાતીત, મનાતીત ચેતના’	સંપાદન ૧૫
૬. કેનોપનિષદ્	સંકલન ૧૮
૭. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા	સંકલન ૨૦
૮. શરીરમાર્થે ખલુ ધર્મસાધનમ્	શ્રી વિમલા ઠકાર ૨૧
૯. શરીર	શ્રી રમણ મહર્ષિ ૨૪
૧૦. શરીરની અનિત્યતા(બુદ્ધ)	સં.પ્રા.આર.એમ.ઠક્કર ૨૬
૧૧. મન	શ્રી રમણ મહર્ષિ ૨૮
૧૨. મનનો સંયમ	શ્રી યોગેશ્વરજી ૩૪
૧૩. મન:પૂતં સમાચરેત્	શ્રી યોગેશ્વરજી ૩૬
૧૪. જીવનના સુધારનું પ્રમુખ પરિબળ : મન	” ૩૮
૧૫. મનને મારી નાખવું ?	” ૪૧
૧૬. ચિત્તની એકાગ્રતા	” ૪૩
૧૭. જપ દ્વારા મનની શાંતિ	” ૪૪
૧૮. મનનો લય	” ૪૬
૧૯. યોગીનું મન	” ૪૮
૨૦. આપણે મનના ગુલામ	સ્વામી વિવેકાનંદ ૫૦
૨૧. ચિત્તશુદ્ધિ કરનારું કર્મ (શ્રી અરવિંદ)	સં.શ્રી મકરંદ બ્રહ્મા ૫૧
૨૨. મનનો પોતાનામાંથી છૂટકારો (શ્રી માતાજી)	” ૫૨
૨૩. મન : એક અનુભવ (ઓશો)	સં.કુંદનબેન જાની ૫૩
૨૪. મન સાથે મૈત્રી	શ્રી વિમલા ઠકાર ૫૪
૨૫. માનત નહિ મન મેરા સાધો (કબીરજી)	સં.શ્રી સુરેશ દલાલ ૫૬
૨૬. નમન એટલે નમન (શ્રી શ્રી‘મા’ આનંદમયી)	સં.શ્રી ચૈતન્યબહેન દિવેશીયા ૫૭
૨૭. વાણી : જીવનરસાયણ	સંકલન ૫૮
૨૮. સાત્ત્વિક આહાર	શ્રી રમણ મહર્ષિ ૫૯
૨૯. આત્મવિસ્મૃતિનો અંધકાર (સ્વામી ચિદાનંદ)	સં.શ્રી મકરંદ બ્રહ્મા ૬૦
૩૦. મારો આત્મ એ મારું સામ્રાજ્ય (માસ્ટર એક્ઝાટ)	સં. શ્રી કૃતિકા ભટ્ટ ૬૨
૩૧. સ્વામી વિવેકાનંદની પ્રેરક વાણી	૬૪

૪

અધ્યાત્મ

॥ તન-મનને વંદન ! ॥

આ તનને વંદન, મનને વંદન !

પરમ ધનને વંદન !

પરમ ધનને વંદન !

વંદન હજો શ્રીચરણમાં.

આ ભવનનાં સર્વ સાધનોને
પ્રેમભાવે વંદન !

સર્વ સ્વજનની સમજને

સહયોગને પણ વંદન !

વંદન હજો શ્રીચરણમાં.

આ મૌનવ્રતના માર્ગને

આ મંત્રમાળને વંદન !

આ જન્મને, આ કર્મને

આ મર્મને પણ વંદન !

વંદન હજો શ્રીચરણમાં.

ગુરુદેવના શ્રીચરણમાં

ગુરુદેવના શ્રીચરણમાં

વંદન હજો શ્રીચરણમાં.

સર્વેશ્વરીના સુકાની

સદ્ગુરુદેવચરણે વંદના;

દેવચરણે વંદના.

સન્મુખ મળતા સર્વને

સર્વેશ્વરીની વંદના !



—શ્રી ‘મા’ સર્વેશ્વરી

નિવેદન :

કબીરજી કહે છે :

‘સુખિયા સબ સંસાર હૈ, ખાવે ઔર સોવે

દુઃખિયા દાસ કબીર હૈ, જાગે ઔર રોવે.’

અર્થાત્ તન-મનની સુખાકારીને જ સર્વસ્વ માની, ‘ખાઓ-પીઓ-લહેરે કરો’ની મોહનિદ્રામાં પડેલા મનુષ્યોથી સંસાર ભરચક છે. પણ જે જાગ્રત થઈ ગયા છે, તે ઈશ્વરનું અણમોલ વરદાન એવું પોતાનું જીવન નિર્ચક વેડફાતું જોઈ દુઃખી થાય છે. નાશવંત શરીરમાં રહેલા અવિનાશી આત્માની અવગણનાથી તે વ્યથિત છે.

આપણે જન્મોજન્મથી માની બેઠા છીએ કે આપણે શરીર છીએ. પંચમહાભૂતોના સમુચ્ચયને ‘હું’ માની લઈએ છીએ. જેમ કોઈ મકાનમાં રહેલા પોતાને ‘હું મકાન છું’ એમ માની લે તેમ ! આપણે જ્યોતને ત્યજી, માટીના કોડિયા સાથે નાતો બાંધીએ છીએ.

શારીરિક અરાજકતા, માનસિક તણાવ, વાણીનો નિરંકુશ વ્યવહાર, આહારવિહારની અસંતુલનથી ભરેલું વિસંવાદી જીવન કદી સાચા ધર્મ તરફ ન લઈ જઈ શકે. એ માટે તન-મનની શુદ્ધિ અનિવાર્ય. સ્વશિક્ષણથી સાધનાનો પ્રારંભ કરવો રહ્યો.

જ્યારે એકવાર જાણી લીધું કે આ તન હું નથી, મન પણ હું નથી, બુદ્ધિથી પણ હું પર છું; તેમજ આ સર્વનું સંચાલન કરનાર હું એક ‘પૃથક્ સત્તા’ છું. તો પછી આ સર્વની ગુલામીમાંથી મુક્ત થઈ, તન-મનનો સમ્યક્ ઉપયોગ-સાધનાના સહાયક ઉપકરણ તરીકે કરી, સમસ્ત ક્રિયાઓને શાંત કરવા પ્રયત્ન કરવો રહ્યો. એ શાંતિ અને સ્થિરતામાંથી જ જીવંત ગતિ ઉદ્ભવી શકે.

ચોવીસે કલાક વ્યવહારજીવન જીવતાં સ્વ-સ્વરૂપનું અનુસંધાન રાખવું સંભવ છે. એનાં બે ભવ્યોજજવલ દૃષ્ટાંતો પૂ.શ્રી ગુરુદેવ પ્રભુ તેમજ પૂ.શ્રી ‘મા’નાં આપણી સમક્ષ છે જ. શ્રીમદ્ રાજચન્દ્રના શબ્દોમાં કહીએ તો :

‘દેહ છતાં જેની દશા વર્તે દેહાતીત

તે જ્ઞાનીના ચરણમાં હો વંદન અગણિત’



॥ શ્રી યોગેશ્વરકથામૃત ॥

દક્ષિણ આફ્રિકાનો પુણ્યપ્રવાસ—દિન ૧૦૧

તા. ૨૫-૨-૮૩, શુક્રવાર, ફાગણ સુદ તેરસ સં. ૨૦૩૮ ડરબન શહેર

પૂ.શ્રીનો દરરોજ એક્સરખો ક્રમ થાક, આળસ કે કંટાળા વિના ચાલુ જ રહે, એ કેવી અદ્ભુત વાત કહેવાય !

સવારે આઠ વાગ્યે દૂધ પીવાનું બને છે. આઠ વાગ્યે અમારા રૂમનું બારણું ખૂલે છે. હું ત્યાંથી રસોડામાં જાઉં છું. ત્યાં એક થાળામાં દૂધની બોટલ, બે પ્યાલા, બે ચમચી અને ફૂલો મૂક્યાં હોય છે. હું તે લઈ આવું છું.

ફરી ઓરડો બંધ થાય છે. પૂ.શ્રીનાં ચરણે તે ફૂલો અર્પણ કરી ઓરડામાં શ્રી રામકૃષ્ણદેવ ને શ્રી શારદામાની તસવીર પાસે મૂકી દઉં છું. પછી, પૂ.શ્રી બે પ્યાલા ને હું એક પ્યાલો દૂધ ખાંડ નાખીને લઈએ છીએ. ખાસ વાતો થતી નથી. દૂધનાં વાસણો મૂકવા જાઉં છું ત્યારે શ્રી રતિભાઈ ઓરડામાં આવીને પૂ.શ્રીને પ્રણામ કરી જાય છે. તેમની સાથે પૂ.શ્રી કોઈ વાત કરતા નથી. ફરી ઓરડાનાં બારણાં બંધ થાય છે.

પૂ.શ્રી લેખનકાર્ય સાત વાગ્યે, કોઈવાર સાડા છ વાગ્યે પણ, ચાલુ કરે છે. સાડા નવ કે દશ વાગ્યે લેખનકાર્ય પૂર્ણ કરે છે. ખૂબ જ નિયમિત રીતે લેખન ચાલ્યા કરે છે.

કોઈક વાર લેખન ચાલુ હોય ને મારે કાંઈ પૂછવું હોય તો પૂ.શ્રી તરત જ શ્રી માતાજીનું સ્મરણ કરતાં કહે: માતાજી તો મારું લેખન ચાલુ હોય ત્યારે શાંતિથી બેસી રહેતાં.

શ્રી માતાજીનું સ્મરણ પૂ.શ્રી વારંવાર, લગભગ દરરોજ જ કરે છે. દરરોજ લેખન શરૂ કરે ને પૂરું કરે ત્યારે માતાજીની તસવીરનાં દર્શન કરે જ અને મનોમન પ્રાર્થે કે, આપના આદર્શ મુજબ મારું જીવન વધુ ને વધુ પવિત્ર બનો.

મે : ૨૦૨૨

૭

એક વાર મેં પૂછ્યું હતું કે, આપ માતાજીની તસવીર હાથમાં લઈને દરરોજ શું વિચારો છો, તો એના ઉત્તરમાં પૂ.શ્રીએ ઉપર મુજબ જણાવ્યું હતું.

લેખન બાદ પૂ.શ્રી માળા લઈ જપ કરતાં કરતાં આરામ કરે છે.

ફરી અગિયાર વાગ્યે બારણું ખોલું છું. ભોજનમાં ભાખરી, શાક ને ભાત બનાવું છું. પૂ.શ્રી પછીથી રસોડામાં આવે છે, ત્યારે એક-બે ભાખરી પોતે પણ વણવા લાગે છે. યજમાન-પત્ની પ્રણામ કરે છે, ત્યારે દરરોજની જેમ પૂ.શ્રી પૂછે છે: જપ કર્યા? યજમાન-પુત્રી ‘ૐ ત્ર્યંબક યજ્ઞમહે’ મંત્રનો અર્થ પૂ.શ્રી પાસેથી જાણે છે. વળી, ‘પ્રસાદ’ કાવ્યસંગ્રહમાંથી તેને પૂ.શ્રી એક રાગ શીખવાડે છે.

ભોજન દરરોજની જેમ ઉતારાના ઓરડામાં જ નીચે બેસીને લઈએ છીએ.

બપોરે થોડો આરામ કરી સાંજે ફરી લેખન થાય છે.

આજથી ભારત હોલમાં રામાયણ ઉપર ચાર દિવસ માટે પ્રવચનો શરૂ થયાં.

‘રામજન્મનું કારણ’ અને ‘ભગવાન પ્રકટે ખરા?’ એ વાત ઉપર આજના પ્રવચનમાં વિસ્તૃત ચર્ચા થઈ.

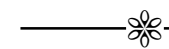
પ્રવચન બાદ રાત્રે સાડા દશે ઉતારા ઉપર આવી ગયાં.

આજે વડોદરા ફોન જોડ્યો. દશ જ મિનિટમાં વાતો થઈ શકી.

અહીંની ભૌતિક સમૃદ્ધિ ને સગવડો અદ્ભુત છે. દશ જ મિનિટમાં ભારતની વ્યક્તિ સાથે વાત થઈ શકે છે.

દૂધ-કેરી લઈને આરામ.

હરિ:ૐ



—પૂ.શ્રી ‘મા’ સર્વેશ્વરી

અધ્યાત્મ

૮

॥ અમને નિરોગી આજ બનાવો ॥

અમને નિરોગી આજ બનાવો
કાયાપલટ અમારી કરાવો
મારા તારા રોગ મટાડો
પ્રભુના માની સૌને ચલાવો
વ્યર્થ વાતનો આ મૂંઝારો
સંકીર્તનમાં સદ્ય વળાવો...અમને
અસ્થિરતાનાં સર્વ દર્દો
દૃઢ સંકલ્પે આજ હઠાવો
સર્વ ઈન્દ્રિયોના મહાદ્વારે
આપ આવી સ્વયં બિરાજો...અમને
ક્ષણ ક્ષણ મૂંઝાતા હૈયાને
આશની હાશે એ ઉભરાવો
વ્યર્થ ચિંતા ને આ જડતા
જડમૂળથી આજ ઉખેડો...અમને
ખૂણેખૂણાની ધૂળને ધોવા
પાવન ગંગાજળ છંટાવો
ધન્વંતરિ બની સર્વેશ્વરીના
પ્રત્યક્ષ રૂપ ધરી પધારો.

—શ્રી ‘મા’ સર્વેશ્વરી



॥ પદપરિચય ॥

પૂ.શ્રી‘મા’ રચિત આ પદ સીધું વિષયપ્રવેશ કરી દઈ રચનાના મૂળભૂત લક્ષ્યને અત્યંત સીધી-સાદી છતાં માર્મિક રીતે પ્રતિષ્ઠ કરી રહે છે. સહજ વિનમ્રતાનો સૂર પ્રારંભમાં જ ગુંજી

મે : ૨૦૨૨

૯

રહે છે. પ્રભુના કોઈ નામ કે સ્વરૂપનો ઉલ્લેખ કર્યા વિના, અદૃષ્ટ તત્ત્વને અધ્યાહાર રાખીને પોતાનું નિવેદન નોંધાવી દે છે : ‘અમને આજ નિરોગી બનાવો. રોગ દૂર કરી, કાયાપલટ કરાવી દો.’

પહેલી પંક્તિમાં શરીરના રોગનો સંકેત સૂચવી, બીજી પંક્તિમાં તો મનનો રોગ-મારા-તારાનો રોગ મટાડવાનો અનુરોધ થતાં, સહેજમાં ભાવવિસ્તાર સધાઈ જાય છે. તન ઠેકીને તરત મનપ્રદેશને આવરી લઈ, સર્વને પ્રભુનાં માની, સૌ સાથે સ્નેહથી અનુસંધિત થવાની ઈચ્છા પ્રગટ કરી દે છે. હૃદયમાં નિરર્થક-વ્યર્થ વાતોથી થતો મૂંઝારો-અકળામણ દૂર કરવા પ્રભુ તાબડતોબ સંકીર્તનમાં-પ્રભુનામસ્મરણમાં વળાવે એવી અભીપ્સા દર્શાવે છે.

‘મા’ પોતાનાં સર્વ દર્દો-દુઃખો અસ્થિરતા-ચંચળતાને લીધે છે, એ જાણે છે તેથી એને હઠાવવા પ્રભુને દૃઢસંકલ્પ થવા વીનવે છે. સર્વ ઈન્દ્રિયો શોર-કોલાહલ મચાવી રહે છે એટલે એના મહાદ્વારે પ્રભુ સ્વયં આવી બિરાજે, જેથી એ શાંત-પ્રશાંત થઈ જાય.

હૃદયને તો ક્ષણે ક્ષણે વાતવાતમાં વાંકું પડે, મૂંઝારો થાય છે, એ હતાશ હૈયાને આશની હાશે ઉભરાવવા વિજ્ઞાપ્તિ કરે છે. ‘મા’ એ પણ જાણે છે કે ચિંતા માત્ર વ્યર્થ-નિરર્થક છે. ને જડતા જામતી જાય છે; એને જડમૂળથી ઉખેડવા વિનવે છે.

‘મા’ કબૂલે છે કે, આમ તો અસ્તિત્વનો ખૂણે ખૂણે ધૂળથી ગ્રસ્ત છે તો એને ધોવા સામાન્ય જળ નહિ ચાલે. પાવન ગંગાજળ છાંટવાથી જ એનું પ્રક્ષાલન થઈ શકશે.

તન-મન-હૈયા-અસ્તિત્વના અંશેઅંશમાં રોગનું પ્રદૂષણ ફેલાઈ ગયું છે, એનો ઉપાય સામાન્ય વૈદ નહિ કરી શકે. આ દેહધારી સર્વેશ્વરીના તન-મનના કષાયો હઠાવવા, મૂંઝવણ, નૈરાશ્ય, નકામી ચિંતા તેમજ જડતાનું સંપૂર્ણપણે ઉચ્છેદન કરવા,

૧૦

અધ્યાત્મ

અસ્તિત્વ સમગ્રમાં પ્રસરેલ ધૂળ ધોવા ગંગાજળ લઈ પ્રભુએ સ્વયં ધન્વંતરિના સાક્ષાત્ સ્વરૂપે પધારવું પડશે. જગતનો સર્વશ્રેષ્ઠ વૈદરાજ જ પોતાની જાતને રોગમુક્ત કરી શકશે એમ કહી દે છે.

આખાં પદમાં તન-મનના સર્વ રોગો હઠાવી, કાયાપલટ કરવાનો આગ્રહ, મનના રાગદ્વેષ, ચંચળતા, ઈન્દ્રિયોની સુખ માટેની લાલસા અને એ બધાંથી મૂંઝાતા-અકળાતા, ગૂંગળાતા હૈયાને આશ બંધાવવા, સર્વ પ્રકારની ચિંતા-જડતાને નિઃશેષ કરવા, અરે ધૂળગ્રસ્ત ખૂણેખૂણાને ગંગાજળથી પુનિત કરવા સાક્ષાત્ ધન્વંતરિરૂપે પ્રભુએ સ્વયં પધારવું પડશે. એવા પ્રેમાગ્રહથી કાવ્ય વિરમે છે.

ટૂંકમાં, સર્વ પ્રકારના રોગોમાંથી નિરોગી બનવાનો એકમાત્ર ઉપાય પ્રભુ સાથેનો યોગ છે. શારીરિક-માનસિક-હૃદયગત રોગોથી ખરડાયેલા અસ્તિત્વને રોગમુક્ત કરવા, સ્વયં ધન્વંતરિએ પ્રગટવું પડે.

પદના પ્રારંભની ૧૬ પંક્તિઓમાં પોતાની બાહ્ય-આંતરિક ‘અકળામણભરી સ્થિતિનું’ નિરૂપણ કરી, એ સ્થિતિમાંથી ઉગારવા જગતના વૈદ્ય જ સમર્થ છે; એટલે શ્રદ્ધા-પ્રેમભર્યું નિમંત્રણ છેલ્લી બે પંક્તિઓમાં પાઠવી, પ્રભુનું માહાત્મ્ય. ‘પ્રભુની ઉપસ્થિતિ’ની અગત્યતા દર્શાવવામાં આવી છે.

પદની સોળ પંક્તિમાં રોગનિરૂપણ એ તો નિમિત્ત છે રોગનિવારક પ્રભુને આમંત્રવાનું ! અસ્તિત્વમાં વ્યાપ્ત અંધકાર સામે જાણે તેજરશ્મિને ઝળહળવા પ્રેમભર્યું ઈજન પાઠવી જ કૃતાર્થ થાય છે.

પરિસ્થિતિ ગમે તેવી વિષમ-દારૂણ હોય પણ પ્રભુને વિનમ્રભાવે નિમંત્રણ પાઠવવાનો મનુષ્યનો સ્નેહાધિકાર અકબંધ સૂચવી કાવ્ય અહીં વિરમે છે; કહો કે, ભાવકના મનમાં સંચરે છે.



॥ અશરીરી આત્મા : શ્રી રામકૃષ્ણદેવ ॥

શ્રીમત્ તોતાપુરી પાસેથી સંન્યાસ ગ્રહણ કર્યાને ત્રીજે દિવસે શ્રીરામકૃષ્ણને નિર્વિકલ્પ સમાધિ યા તો શ્રીભગવાન સાથે અદ્વૈતભાવે રહેવાની ચરમ અનુભૂતિ થઈ. અગિયાર માસ દક્ષિણેશ્વરમાં નિવાસ કરીને શ્રીમત્ તોતાપુરી ચાલ્યા ગયા. એ સમયે શ્રીરામકૃષ્ણના મનમાં દૃઢ સંકલ્પ ઊઠ્યો કે; ‘હું ને મારું’ના રાજ્યમાં ન રહેતાં નિરંતર હવે શ્રીભગવાનની સાથે એકત્વના અનુભવમાં અથવા અદ્વૈતજ્ઞાનમાં રહીશ. અને એ પ્રમાણેનું આચરણ પણ કરવા લાગ્યા.

કેવી એ અપૂર્વ ઘટના કે પોતાને દેહ છે એનું પણ શ્રીરામકૃષ્ણને મુદ્દલ ભાન હતું નહિ. બીજાની સાથે વાતચીત કરવી તો દૂર રહી, પોતાને નાહવા, ખાવા, સૂવા, શૌચ જવા બાબતે પણ મનમાં ઊઠવા પામતી નહિ તે અવસ્થામાં ‘હું ને મારું’ નહિ ને ‘તું ને તારું’ યે નહિ ! બે પણ નહિ ને એક સુદ્ધાંયે નહિ ! કારણ કે ‘બે’ની સ્મૃતિ રહે તો જ ‘એક’ની પ્રાપ્તિ થાય ને ? તે ઠેકાણે મનની તમામ વૃત્તિ સ્થિર-શાંત ! કેવળ ‘કિમપિ સતતબોધ કેવલાનન્દરૂપં’ કેવળ આનંદ ! ફક્ત આનંદ ! તેને નહિ દિશા, નહિ દેશ કે નહિ આલંબન, રૂપ નહિ, નામ નહિ !

કેવળ અશરીરી આત્મા પોતાની અનિર્વચનીય, આનંદમય અવસ્થામાં મનબુદ્ધિને ગોચર જેટલા પણ ભાવો છે તે સમસ્ત ભાવોથી અતીત એક ભાવાતીત અવસ્થામાં સ્થિત છે ! શાસ્ત્રોમાં

જેનો ‘આત્માની સાથે આત્માનું રમણ’ કહીને નિર્દેશ કરવામાં આવેલો છે. એવા જ પ્રકારની એક અનિર્વચનીય અવસ્થાની અનુભૂતિ શ્રીરામકૃષ્ણદેવને એ સમયે નિરંતર થઈ રહી હતી. સંસારનો કોઈપણ પદાર્થ કે કોઈપણ સંબંધ તેમને અંતરાયરૂપ થયો નહિ; કારણ કે સર્વ પ્રકારની વાસના તેઓ ત્યાગી ચૂક્યા હતા :

‘મા ! આ લે તારું જ્ઞાન, આ લે તારું અજ્ઞાન;

આ લે તારો ધર્મ, આ લે તારો અધર્મ;

આ લે તારું સારું ને આ લે તારું નરસું !

આ લે તારું પાપ, આ લે તારું પુણ્ય;

આ લે તારો યશ, આ લે તારો અપયશ.

—મને તારાં ચરણકમળોમાં શુદ્ધ ભક્તિ દે, દર્શન દે.’

—સ્વામી સારદાનંદ

(અનુવાદ : પ્રજ્ઞાબેન શાહ)

(શ્રી રામકૃષ્ણ લીલાપ્રસંગ)



‘હે પુત્રો ! આ મર્ત્યલોકમાં આ મનુષ્ય શરીર દુઃખમય વિષયભોગ ભોગવવા માટે નથી. એ ભોગ તો વિષ્ટાભોજ સૂકરાદિને પણ મળે જ છે. આ શરીરથી તો દિવ્ય તપ જ કરવું જોઈએ કે જેનાથી અંતઃકરણ શુદ્ધ થાય. કારણ કે અંતઃકરણ-શુદ્ધિથી જ અંતે બ્રહ્માનંદરૂપી સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે.’

—ઋષભજી

મે : ૨૦૨૨

૧૩

॥ નવું તન, નવું મન ॥

‘સાધના કરવાથી તન ને મનના પરમાણુએ પલટાઈ જાય છે ખરાં ?’ અનુભવી સંતોનું એવું કહેવું છે ખરું. મેં કોઈ એવી ભારે સાધના કરી નથી. છતાં પણ આજે વરસોથી મને એ વાતનો અનુભવ થઈ રહ્યો છે. મતલબ કે તન ને મન એવાં પલટાઈ ગયાં છે કે મારો ક્યાંય જન્મ થયો હશે એમ લાગતું જ નથી. જાણે સમૂળી ક્રાંતિ કે કાયાપલટ થઈ ગઈ હોય એવી મારી દશા છે. મનોવૃત્તિ જ એવી થઈ ગઈ છે કે મારો જન્મ થયો હશે એ વાત તેમાં ઊગતી ને ઠરતી જ નથી. જનની ને જન્મભૂમિના ભાવો તેમાં જાગતા ને તેની સાથે બંધબેસતા જ નથી.

આ કોઈ ભાવના નથી, કલ્પનાવિહાર નથી, પણ નક્કર હકીકત છે. બીજાને માટે તેને સમજવાનું જરા મુશ્કેલ થશે. છતાં જે વાસ્તવિકતા છે તેને રજૂ કરી રહ્યો છું.

બીજાં બધાં શરીરોની જેમ મારા શરીરનો જન્મ પણ તદ્દન સામાન્ય ને લૌકિક રીતે જ થયો છે. પરંતુ તે શરીર અને આ શરીરમાં જાણે કે આસમાન-જમીનનો ફરક પડી ગયો હોય એવું મને લાગ્યા કરે છે. જૂના પહેલાંના શરીરના પરમાણુઓમાં પરિવર્તન થઈને જાણે ‘નવું સાધનામય શરીર’ થયું હોય ને તેની સાથે ‘નવા મનનો’ પણ ઉદય થયો હોય એમ લાગ્યા વિના રહેતું નથી. એટલે મને ઘર, જન્મસ્થાન, જનની, બહેન તથા બીજાં સ્નેહીજનો તરફ જે મમત્વ થવું જોઈએ તે થતું નથી.

એક સામાન્યરૂપે થયેલા જન્મ પછી બીજો નવો જન્મ થયો હોય અથવા તો મારા ‘સર્વસ્વનો જાણે પુનરાવતાર’ થયો હોય એવી અનેરી દશાનો અનુભવ આજે દિવસોથી કરી રહ્યો છું, મારો કહેવાનો સારોશ આટલો જ છે. એનો મર્મ આ જ છે.

આ અનુભવ કેવળ મારા પૂરતો જ મર્યાદિત રહી શકે ને સાચો ઠરી શકે એ સમજી શકાય એવું છે. જરૂરી પણ તે જ છે, ને લાભ પણ તેમાં જ સમાયેલો છે. એક સરી જતા સ્વપ્નની વિગતને ફરી યાદ કરતો હોઉં. એવી મારી આજની દશા છે. અતીત કાળના સુષુપ્ત સંસ્કારોને સ્મૃતિપટ પર તાજા કરીને તદ્દન તટસ્થ રીતે આલેખી રહ્યો હોઉં એવી મારી અનોખી અવસ્થા છે.

—શ્રી યોગેશ્વરજી

(‘પ્રકાશના પંથે’ ભાગ-૧) આત્મકથા

અધ્યાત્મ

૧૪

॥ શરીરાતીત-મનાતીત ચેતના ॥

લૌકિક દૃષ્ટિએ પૂ.શ્રી ‘મા’ ભલે શરીરરૂપે દેખાય પણ આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ તો એ ‘સર્વોપરી ચેતના’ છે. એક દેહધારી આત્મા સદૈવ સાધનારત રહી, શરીર-મન-વાણીના તમામ આવરણો હટાવતો, નિરાવરણ, શુદ્ધ ચૈતન્યસ્વરૂપે સોહી રહે છે.

‘મા’ના અસ્તિત્વમાં જીવ અને શિવનો એવો સહજ સંવાદ જોવા મળે છે કે જાણે બંને એક સિંહાસને અધિષ્ઠિત છે ! એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ ‘મા’ના શરીર, મન અને વાણીને સ્તરે એક અનોખું, કાન્તિકારી કહી શકાય એવું પરિવર્તન જોવા મળે છે.

શરીરને પ્રકૃતિનું ઉત્તમ વરદાન માની ‘મા’ એમની વૃત્તિઓને તંદુરસ્ત રાખવા, પ્રાકૃતતાથી સુસંસ્કૃત રાખવા હંમેશાં મથે છે. સાત્ત્વિક આહારનાં બીજ તો નાનપણથી જ હતાં. ઈ.સ. ૧૯૮૪થી ‘મા’એ અન્નત્યાગ કર્યો નહિ, થઈ ગયો. એમને ખાવાની ઈચ્છા જ ન રહી. વર્ષો સુધી એક દિવસ ફળાહાર અને એક દિવસ નિર્જળા ઉપવાસનો સિલસિલો સળંગ ચાલ્યો પણ આરોગ્ય કદી કથળ્યું નહિ. ‘મા’ના બધા રિપોર્ટ્સ નોર્મલ જોઈ ડૉક્ટરો પણ આશ્ચર્ય અનુભવે છે.

નિદ્રાજય ‘મા’ને સહજ છે. નિદ્રાના કલાકો અતિ અલ્પ હોવા છતાં થાક કે સુસ્તી એમનામાં કદી ન વરતાય. સદાય સ્ફૂર્તિવંત, તાજગીભર્યાં ને પ્રવૃત્તિતત્પર લાગે.

૧૯૮૦થી શરૂ થયેલા ‘મા’ના પ્રણામો રોજના ૩૭૦ સુધી પહોંચી ગયેલા. ૨૦૧૩થી ‘મા’એ રોજના ૧૮૫ સાષ્ટાંગ પ્રણામ કરવા શરૂ કર્યા છે. યાત્રાએ જવાનું હોય તો ‘મા’ આગોતરા પ્રણામ કરી લે. પ્રભુનું દેવું કદી ન રાખે. કોઈ વિશેષ અવસર હોય તો ‘મા’ના પ્રણામોની સંખ્યા વધી જાય. પ્રણામ ‘મા’ને મન વ્યાયામ નથી, સાધના છે અને એ એમને એટલા પ્રિય છે કે, ‘પોતાના મે : ૨૦૨૨

એકના એક સંતાન માટે ડૉક્ટર જે કહે તે કર્યા વિના ‘મા’ રહી જ ન શકે. તેમ અમને પ્રણામ ખૂબ ગમે એટલે કર્યા વિના રહેવાય જ નહિ’ એમ તેઓશ્રી કહે છે.

યોગાસનો, પ્રાણાયામ, શરીરની અન્ય કસરતો ઉપરાંત જપ કરતાં કરતાં થતી પ્રદક્ષિણા, આ સર્વ અતિ નિયમિત કરી, સાધનાના કરણ તરીકે ‘મા’ શરીરનો ઉત્તમ ઉપ-યોગ કરી, આજે ૭૮ વર્ષ વટાવ્યા પછી પણ યુવાનોને શરમાવે એવી સ્ફૂર્તિ, કાર્યક્ષમતા સાધે છે. ક્વચિત્ કોઈ અંગ આંગળી ઊંચી કરે તો તેની સાથે મિત્રવત્ વ્યવહાર કરી, પોતાનું ધાર્યું કરાવી લે છે. આમ ‘મા’ શરીરમાં રહેવા છતાં શરીરથી પર રહી શકે છે. કોઈપણ પ્રકારની બળજબરી કર્યા વિના ‘મા’ કહે છે તેમ, ‘શરીર ડાહીમાના દીકરાની જેમ વર્તે છે.’ સ્વર્ગારોહણના નિર્માણકાર્યમાં માટીનાં તગારાં માથે ઉપાડવાના, પથ્થરો, ઈંટો ઊંચકવાના, ફૂલછોડો-વૃક્ષોને પાણી પાવાના કાર્યમાં સેવકોને સહયોગ ધરતાં ‘મા’નાં દર્શન થયાં છે.

‘મા’એ સાબિત કરી આપ્યું છે કે ‘જો શરીર પ્રકૃતિનાં બળો પ્રત્યે નહિ પણ જો પ્રભુની શક્તિ પ્રત્યે ખુલ્લું હોય તો ક્યારેય માંદું પડતું નથી.’ કોમળ, સ્થિતિસ્થાપક શરીર ‘મા’ના શ્વાસોચ્છવાસ, રુધિરાભિસરણ અને પાચનતંત્રના લયને સરસ જાળવે છે. ‘મા’ કહે છે તેમ, ‘એક પણ ગોળી-ટીકડી’ વિના ‘મા’ના શરીરનું તંત્ર પ્રભુ સંવાદી રીતે ચલાવે છે. સાચે જ ‘શરીરમ્ આદ્યં ખલુ ધર્મસાધનમ્’એ શાસ્ત્રવચનને ‘મા’ આમ સહજ સન્માને છે.

‘મા’એ બંધન-મોક્ષના કારણરૂપ મનને બહુ સરસ કેળવ્યું છે. માતાપિતા, શાળા, કોલેજ, કારકિર્દી, સામાજિક, ધાર્મિક, સાંસ્કૃતિક વિચારધારાઓ તેમજ સદ્ગ્રંથો તથા સંત-સંનિધિથી એને વૈભવવંતું કર્યું છે. છતાં સમાજના નિશ્ચિત માળખામાં જડ એકમ બની ગોઠવાઈ જવાને બદલે એ પોતાની પસંદગીનું સ્વાતંત્ર્ય જીવે છે. ‘મા’નું મન એટલું તો સ્વાધીન છે કે, ભૂતની સ્મૃતિનો ભાર

નહિ, ભવિષ્યની ચિંતા નહિ અને વર્તમાનમાં પણ સનાતનતાની, નિત્ય નૂતનતાની સૌરભ માણે છે. ‘મા’ના સ્વસ્થ, સંતુલિત મનમાં કોઈ આગ્રહ, કોઈ ઈચ્છા, કોઈ વળગણ, રાગદ્વેષ, ગમા-અણગમા, પૂર્વગ્રહ કે નિષેધ નથી. પ્રભુપ્રેષિત પ્રત્યેક પરિસ્થિતિનો સહજ સ્વીકાર હોવાથી, સુખદુઃખના દ્વન્દ્વ એમને સતાવતાં નથી. એમનું મન સદૈવ શાંત અને પ્રસન્ન રહે છે.

આમ, ‘મા’ એટલે સ્વસ્થ શરીર, પ્રફુલ્લિત મન અને પ્રસન્ન આત્મા. ઉત્તમ ગુણયુક્ત જીવન જેમાં નિત નવું શીખવાની તત્પરતા નવા-નવા પ્રયોગોને આવકારી, પરંપરાને આત્મસાત્ કરી; શાશ્વતી સાથેના સંબંધને ઓર જીવંત, ઓર દૃઢ બનાવવાનો જાણે કીમિયો.

‘મા’ શ્રી રમણની જેમ મૌનની શક્તિના શાંત પ્રવાહને જ ઉપદેશનું સીધું સચોટ સ્વરૂપ માને છે અને ‘In speech there is otherness’ in silence there is ‘oneness’ એ મહર્ષિવચનની સત્યતાને અનુભવે છે. તેથી જ તેમણે ૧૮૯૫થી મૌન ધારણ કર્યું છે. એ પહેલાં ક્વચિત્ મંચ પરથી વાર્તાલાપ અને તે પણ પૂજ્યશ્રી યોગેશ્વરજીના અનુરોધથી આપતાં; મોટે ભાગે તો સ્વરચિત તેમજ શ્રી યોગેશ્વરચિત મધુર, ભાવવાહી ભજનોથી તે ભાવિક હૃદયોને ભીંજવી દેતાં. એમનાં ભજનોની ૫૦ કેસેટો તૈયાર થઈ છે.

‘મા’; ‘મા’ હોવાથી જાણે છે કે, બધાં બાળકો એમનું મૌન સમજવા સમર્થ નથી, તેથી લોકકલ્યાણના પવિત્ર હેતુથી જ તેઓ સ્લેટધારિણી બન્યાં છે. ‘મા’ની સ્લેટના શબ્દો ચેતનાસ્ફુર્લિંગો બની સાધકોનાં જીવનપરિવર્તન સાધે છે. દરિદ્રનારાયણની વિધવિધ સેવાનાં સત્કાર્યોનું આયોજન સ્લેટથી જ શક્ય બને છે. પણ અહમ્મૂરહિત ‘મા’ લખે છે : ‘આ સ્લેટ પર એક પણ શબ્દ ‘મા’ નથી લખતાં. પ્રભુને જે લખાવવું હોય તે લખાવે છે.’

‘મા’નું મૌન કેવળ વાણીનું મૌન નથી, મનની ગતિને સંપૂર્ણ શાંત કરી દેતું મૌન છે. એ વિશ્રાન્તિમાં બધી જ ઊર્જાઓ અંદર કેન્દ્રિત થાય છે. અંદરથી ઊઠતા આંતરિક નાદમાં ‘મા’ રમમાણ રહે છે એટલે ‘અસ્તિત્વની સમગ્રતા’માં એ નિવાસ કરે છે. આ સ્થિતિમાં એમને ‘આત્મચૈતન્યની અનુભૂતિ’ થાય છે અને એ કાર્યાન્વિત થતાં પ્રેમ, કરુણા ને શાંતિ સહજ વહે છે. આવાં જાગ્રત ‘મા’માં ‘અભૂતપૂર્વ આત્મસંયમ’ ઉદ્ભવે છે; જે વિવેક, શિષ્ટાચાર, ગૌરવ કદી ચૂકતો નથી. અનન્ય આભિજાત્ય અને ગરિમાથી એ સોહે છે. એટલે જ ‘મા’માં રહેલું શ્રેષ્ઠ આંતરદ્રવ્ય જ બહાર પ્રગટે છે. એ કોઈપણ કાર્ય કરે એ એમના ‘આધ્યાત્મિક સ્પર્શ’થી સમૃદ્ધ હોય છે. આવાં મૌનમયી ‘મા’ની ઉપસ્થિતિ જ સમગ્ર માનવજાત માટે કલ્યાણકારક નીવડે.

‘મા’ના મૌનની જેમ ક્વચિત્ પ્રગટતી લિખિત વાણી પણ સદા સત્યમંડિત હોય છે. કોઈને પણ આઘાત કે ઉદ્વેગ આપ્યા વિના પ્રેમપૂર્ણ શબ્દવ્યવહાર થાય છે જે હંમેશાં કલ્યાણકર્તા જ હોય છે.

‘મા’ એ દેહાતીત, મનાતીત, શબ્દાતીત ચેતનાનો અનુભવ કરી, દિવ્યતાનો જીવંત સંપર્ક પોતાના સદ્ગુરુ સાથે સાધ્યો અને એમ કરતાં કરતાં એમનો અહંકાર સંપૂર્ણ વિસર્જિત થઈ ગયો ને ‘મા’એ ગોવિંદ સન્મુખ ખડા થઈ જતા અનુભવ્યા ને તેઓશ્રી ગાઈ ઊઠ્યાં :

‘મને ગોવિંદરૂપે ગુરુજી મળ્યા.’

આમ, ‘મા’ એમના અભિજાત આચાર દ્વારા સિદ્ધ કરે છે કે, જીવ જ્યાં હોય ત્યાં સમગ્રતયા રહે તો આવરણોમાં હોવા છતાં ‘નિરાવરણ ચેતના’નો, શિવતત્ત્વનો અનુભવ કરી શકે છે.



॥ કેનોપનિષદ ॥

[‘આત્મસાક્ષાત્કાર’ પહોંચથી પર એવો અજ્ઞાત પ્રદેશ છે. જ્યાં મન અને વાણી પહોંચી જ શકતાં નથી. આ વાત હજારો વર્ષ પહેલાં ‘કેનોપનિષદ’ના પાંચ શ્લોકોમાં અત્યંત સુંદર રીતે કહેવાઈ છે.]

● જે વાણી દ્વારા અભિવ્યક્ત નથી થતું. પરંતુ જેનાથી વાણી અભિવ્યક્ત થાય છે, એને જ તમે બ્રહ્મ સમજજો.

● જેનું મન દ્વારા મનન નથી થતું પરંતુ જેના દ્વારા મનનું મનન થાય છે, એને જ તમે બ્રહ્મ જાણજો.

● જે કાન દ્વારા સાંભળી શકાતું નથી પરંતુ જેના દ્વારા કાન સાંભળે છે, એને તમે બ્રહ્મ જાણજો.

● જે ચક્ષુ દ્વારા જોઈ શકાતું નથી. પરંતુ ચક્ષુ જેના દ્વારા જુએ છે. એને તમે બ્રહ્મ જાણજો.

● જે પ્રાણ દ્વારા પ્રાણિત નથી થતું પરંતુ પ્રાણ-શ્વાસ જેના દ્વારા પ્રાણિત થાય છે, એને તમે બ્રહ્મ જાણજો.

—આની ઉપાસના, આરાધના, કલ્પના, ભાવના થઈ જ શક્તી નથી. કેમકે એ મનના ક્ષેત્રથી પર છે.

શબ્દોમાં એનું વર્ણન થઈ શકે એમ નથી. આટલું જ કહેવું પર્યાપ્ત છે કે—આત્મસાક્ષાત્કાર છે, એને ‘પરમાત્મા’—‘આત્મા’ કહો, કોઈ બહુ ફેર નહિ પડે.

કેમકે આપણા હાડ-માંસની ભીતર જે તથ્ય છે એ જ હાડ-માંસની બહાર છે.

આ આત્મસાક્ષાત્કારી વ્યક્તિ આનંદ અધિષ્ઠાન પર પ્રતિષ્ઠિત થઈ જાય છે. એના શરીરના, મનના, બુદ્ધિના વ્યાપાર ચાલવા છતાં પણ એ અધિષ્ઠાનથી એક પળ માટે પણ ચલિત થતી નથી. માન-અપમાન, સુખ-દુઃખ, હર્ષશોકની વચ્ચેથી એ સમ્રાટની શાનથી પસાર થઈ જાય છે. એ બોલે છે પણ એની વાણીમાં, શબ્દોમાં મૌન જ મુખરિત થાય છે, વાચાળતા નહિ, કલ્પનાશૂંગાર નહિ, અનુભૂતિનાં રશ્મિ હોય છે. એની ચિત્તશક્તિની કળીઓ ખીલે છે ને પોતાની સૌરભ પ્રસારે છે. આખા સંસારનાં તોફાન-આંધિ એના મનની શાંતિનો ભંગ કરી શકતાં નથી.



॥ શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા ॥

[શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના છઠ્ઠા અધ્યાયના ૩૩, ૩૪, ૩૫ અને ૩૬માં શ્લોકોમાં અર્જુન અને શ્રીકૃષ્ણ વચ્ચેના સંવાદમાં મનનું સ્વરૂપ, તેની સમસ્યા અને તેનો ઉપાય સુંદર રીતે નિરૂપાયો છે.]

અર્જુન ઉવાચ

યોડયં યોગસ્ત્વયા પ્રોક્તઃ સામ્યેન મધુસૂદન ।

એતસ્યાહં ન પશ્યામિ યઽયલત્વાસ્થિતિં સ્થિરામ્ ॥(૩૩)

‘હે મધુસૂદન ! જે આ યોગ આપે મને સમભાવે કહ્યો. મન ચંચળ હોવાને લીધે હું આની નિત્ય સ્થિતિને નથી જોતો.’

યઽયલં હિ મનઃ કૃષ્ણ પ્રમાથિ બલવત્ દૃઢમ્ ।

તસ્યાહં નિગ્રહં મન્યે વાયોરિવ સુદુષ્કરમ્ ॥(૩૪)

‘કેમકે હે શ્રીકૃષ્ણ ! મન ઘણું ચંચલ, પ્રમથન સ્વભાવનું અત્યંત દૃઢ અને બળવાન છે. આથી એને વશમાં કરવાનું હું વાયુને રોકવાની પેઠે ઘણું દુષ્કર માનું છું.’

શ્રી ભગવાન ઉવાચ

અસંશયં મહાબાહો મનોદુર્નિગ્રહં ચલમ્ ।

અભ્યાસેન તું કૌન્તેય વૈરાગ્યેણ ચ ગૃહ્યતે ॥(૩૫)

‘હે મહાબાહો ! નિઃસંદેહ મન ચંચળ તેમજ મુશ્કેલીથી વશ થનારું છે, છતાં પણ હે કુન્તીપુત્ર ! એ અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય વડે વશમાં થાય છે.’

અસંયતાત્મના યોગો દુષ્પ્રાપ્ય ઇતિ મે મતિઃ ।

વશ્યાત્મના તુ યતતા શક્યોડવાપ્તુમુપાયતઃ ॥(૩૬)

‘જેનું મન વશમાં કરાયેલું નથી એવા માણસ દ્વારા યોગ દુષ્પ્રાપ્ય એટલે કે પ્રાપ્ત થવો મુશ્કેલ છે અને જેણે મનને વશ કર્યું છે એવા પ્રયત્નશીલ માણસ દ્વારા એ પ્રાપ્ત થવો સહજ છે. આ મારો મત છે.’



॥ શરીરમાદ્યં ખલુ ધર્મસાધનમ્ ॥

રાગ-વિરાગ, ભોગ અને ત્યાગના બે અંતિમો વચ્ચે ભારતવર્ષમાં આધ્યાત્મિક જીવન ચાલે છે, એ શરીરનું અપમાન છે. આ બે વચ્ચે જે મધ્યસ્થ બિન્દુ છે, વૈજ્ઞાનિક તટસ્થતાનું જે બિન્દુ છે, જેને ‘સંયમ’ નામ આપી શકાય એ સાધનાનો પ્રારંભ છે. એ માટે આપણે આપણા શરીર સાથે દોસ્તી કરવી જોઈએ, દુશ્મની નહિ.

આપણે શરીરને કેવા પ્રકારનો આહાર આપીશું, કયા પ્રકારની વ્યાયામ પદ્ધતિથી એ શરીરની નસેનસ સંવેદનશીલ, ચપળ રાખીશું જેથી જે સમયે જે કામ લેવું હશે તે લઈ શકીશું.

આત્મજ્ઞાનનો પ્રારંભ શરીર સાથેના પરિચયથી થાય છે. કેમકે એ જ શરીરમાં બેસવા-ઊઠવાનું, એની સાથે રહેવાનું છે કિન્તુ પરિચય-મૈત્રીના અભાવમાં એની સાથે સંવાદિતા થઈ શકતી નથી.

થાકેલું-તણાવયુક્ત શરીર જેમાં પાચનશક્તિ બરાબર કામ નથી કરતી એ શરીર ભારે લાગે છે. એમાં ખીલેલા ગુલાબની તાજગી નથી હોતી. તેથી જે અવયવ પાસે જે કામ લેવું હોય એ લઈ શકાતું નથી. કોઈ મોટર ચલાવવા બેસે અને કહે કે, એની ‘બ્રેક’ કામ નથી કરતી કે ગિયર જામી ગયું છે. તો આપણે કહીએ કે પહેલાં જોઈ કેમ ન લીધું ? તો જે જીવવા માગે છે એણે પોતાનું વાહન જે શરીર છે એને પૂરું કાર્યક્ષમ રાખવું જોઈએ, આ જ ધર્મ છે.

‘શરીરમાદ્યં ખલું ધર્મસાધનમ્’ ‘ધારણાત ધર્મ ઈત્યાહુ’. આ ધારણ જે નિયમોથી થાય છે એ જ ધર્મનું તત્ત્વ છે.

આપણને જે પ્રક્રિયા અનુકૂળ પડે એ પ્રક્રિયાથી શરીર સ્વસ્થ, સુંદર, નિર્મલ, અનામય-નિરામય રાખવું એ પહેલો ધર્મ છે. જ્યારે ચાહીશું ત્યારે ખાઈશું, જે ઈચ્છીશું તે જોઈશું, જ્યારે મરજી પડે સૂઈશું અને પછી સત્સંગમાં જઈ બેસીશું તો આપણું મન લાગી જશે, ધ્યાન થઈ જશે એવી આશા નિર્વર્થક છે.

આપણે પ્રારબ્ધવશાત્ અહીં આવી ગયા છીએ તો આપણો સાથી જે શરીર છે એની સાથે પહેલાં દોસ્તી કરી લઈએ. એનો આદર કરવો, ઈજાત કરવી, એના પ્રતિ શ્રદ્ધા રાખીએ. કેમકે મનમાં અનુરાગ હોય શરીર માટે અને ધર્મ કે અધ્યાત્મને નામે એની પાસે વિરાગ રાખવા ઈચ્છીશું તો આ સંઘર્ષમાંથી પાખંડ જન્મશે. પછી જીવનમાં સંવાદિતા ક્યાંથી આવશે ?

એટલે જ આપણા મંદિરો-મઠો-આશ્રમોમાં કહેવાતા સંન્યાસીઓમાં દમન, દંભ-પાખંડ અને શરીર પ્રત્યે અપરાધપૂર્મ વિરાગના નમૂના સર્વત્ર મળશે. કંઈ ને કંઈ સંઘર્ષ રહે છે ને જીવનમાં સંતુલન નથી આવતું. સ્વસ્થતાનું રહસ્ય સંતુલનમાં છે.

‘સ્વ તિષ્ઠતિ ઈતિ સ્વસ્થ :’

—પોતાના સ્વરૂપમાં જે પ્રતિષ્ઠિત છે તે જ સ્વસ્થ છે.

આયુર્વેદની ભાષામાં કહીએ તો શરીરમાં વાત-પિત્ત કફનાં

સમાનતા-સામ્ય રહેશે તો જ ચિત્તમાં સ્વસ્થતા રહેશે. ‘સમત્વં યોગ ઉચ્યતે’ ઈચ્છા થઈ ને ખાઈ લીધું, જીભ કહે છે તો ખાઈ લીધું, પી લીધું તો શરીરની સમગ્રતાને ભૂલી, ખંડિત દર્શન કરી લીધું. આ જ પાપ-બીજું કયું પાપ હોય છે ?

નિદ્રા-પ્રભુની કેવી સુંદર યોજના ! છ-સાત કલાક સંપૂર્ણ વિશ્રામ માટે નિદ્રાની સુવિધા છે જેમાં પૂર્ણ તન-મનમાં વિરામનો એક લય બની જઈ, શરીરની રગેરગમાં વિશ્રામની તાજગી ભરવા તો નિદ્રા હોય છે. આ સુવિધાનો લાભ લેતા નથી. અને નથી સૂવાનું જાણતા નથી જાગવાનું; તો ધર્મ-અધ્યાત્મ ક્યાંથી આવશે ? આ બધું આધ્યાત્મિક કર્મ છે, આ સર્વ ધર્મનાં સાધન છે. આને ત્યજીને જીવન ક્યાં જશે ? સવારથી રાત સુધીનું જે જીવન છે એ જ આપણને મળ્યું છે. એની પ્રત્યેક ક્ષણને ચિરંતન-સનાતન કાળ કહે છે. સૌન્દર્ય એમાં છુપાયેલું છે. પ્રત્યેક કર્મ, પ્રત્યેક વિચાર, પ્રત્યેક ભાવના પોતાના ઊઠતાં બેસતાં, બોલતાં, હસતાં જીવનની સમગ્રતા સાથે જોડી દેવાય તો અન્ય કોઈ પુરુષાર્થ નહિ કરવો પડે.

સાધના આ જ છે, સમગ્રતા સાથે જોડી દેવું, આ અનુસંધાન એકવાર થઈ જાય તો પછી ચેતના સમગ્રતામાં પ્રતિષ્ઠિત થઈ જાય છે અને જે પણ વિચાર ઊઠે છે; તેનું મૂળ સ્ત્રોત સમગ્રતા જ થઈ જાય છે.

—શ્રી વિમલા ઠકાર

(‘મન કે ઉસ પાર’ના ગદ્યાંશનો અનુવાદ)



॥ શરીર ॥

- લૌકિક રીતે કહીએ તો જીવન ‘શરીર’ છે. આધ્યાત્મિક રીતે કહીએ તો જીવન ‘સર્વોપરી ચેતના’ છે.
- શરીર સાથે એકાત્મકતા અનુભવી અને સુખ શોધવું એટલે મગરમચ્છની પીઠ પર બેસીને નદી પાર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો.
- શરીરની વર્ષગાંઠનો ઉત્સવ કરવો એ શબનો જન્મદિવસ ઊજવવા બરાબર છે. જે દિવસે તમે જન્મમરણરહિત દશાનો અનુભવ કરી શકો એ જ તમારો જન્મદિવસ છે.
- સઘળું કષ્ટ ‘હું શરીર છું’ એવા ખોટા અધ્યાસને લીધે જ પેદા થાય છે. એનો અંત આણવો એ જ જ્ઞાન છે.
- મીઠાની પૂતળી દરિયામાં ડૂબકી લગાવે તો તેનું જળરક્ષક આવરણ (વોટરપ્રૂફ કોટ) તેને રક્ષી શકે નહિ. શરીર પણ સંસારનાં સુખદુઃખથી મનુષ્યને સંરક્ષવા અસમર્થ એવું જળરક્ષક આવરણ છે.
- શરીર જ એક રોગ છે. એને રોગ થાય એની શી ચિંતા ?
- ઘડપણ ને રોગ નિવારી ન શકાય, પણ શરીરને જ અલગ રાખીએ-શરીર પરત્વે નિરપેક્ષ રહીએ તો એ ટાળી શકાય.
- શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવું આવશ્યક છે, કેમકે જો શરીર નબળું થાય તો મન વધારે દૃઢ થાય, અહમ્માં વૃદ્ધિ થાય.
- શરીર અને મન આત્માના સાક્ષાત્કાર માટે સહાય કરે એટલા પ્રમાણમાં ઉપયોગી.
- શરીર એ શબ છે. જ્યાં સુધી એની સંગતમાં આપણે હોઈએ ત્યાં સુધી એને આત્મજળમાં ઝબકોળી રાખવું જરૂરી. બાકી શબને અડવાથી થતા સ્નાનવિધિના ઉપચારનો કોઈ અર્થ નથી.
- ઈસુને વધસ્તંભ પર જડી દેવાય છે ત્યારે એમના શરીર કે અહમ્ભાવનો નાશ થાય છે, પણ જે શેષ રહે છે તે જ ઈશ્વર, પૂર્ણબ્રહ્મ કે ઈસુ છે.
- શરીર નાશવંત છે, ચૈતન્ય નહિ.
- જે મેળવ્યું હોય છે એ ગુમાવવું પડે છે. શરીર ગુમાવવું પડે છે, આત્મા નહિ.

- શરીરને એની ભૂમિકા ભજવવા દો. ‘હું કર્તા છું’ એ ખ્યાલ છોડી દો.
- કોધ જેવી બીજી અનેક દુર્વૃત્તિઓના ઘર જેવા આ શરીર કરતાં વધારે મોટો શત્રુ બીજો કયો છે ? તમે શરીર સાથે તાદાત્મ્ય અનુભવો છો, પણ શરીર તેમજ તેની બધી પ્રવૃત્તિઓ જેમાં સમાવિષ્ટ છે એ આત્માને ઓળખતા નથી. જો એને ઓળખશો તો તમારી બધી પ્રવૃત્તિઓ એની મેળે ચાલ્યા કરશે.
- શરીરે જે કાર્યો માટે જન્મ લીધો છે એ કાર્યો ચાલુ રાખે છે એ ‘પ્રારબ્ધ’ છે. પણ શરીર કે કાર્યો આત્માથી અલગ નથી એવું સમજનાર જ્ઞાની પર પ્રારબ્ધની કોઈ અસર થતી નથી.
- આપણને શરીર છે એ જ તો મોટી કરુણતા છે. એ જન્મનો રોગ છે. એને વધુ બળવાન કે વધુ કાર્યશીલ બનાવવું એટલે રોગને ફાલવા-ફૂલવા માટે દવા કરવી.
- શરીર તો એક બોજો છે, જે આપણે વહેવો પડે છે. એ બોજો આપણે જેમતેમ વેંઢારી નાખીએ, પણ એને ફગાવી શકાય એવા મુકામે પહોંચવા આપણે હંમેશાં ઉત્સુક રહેવું જોઈએ.
- જો તમે શરીર ન હો અને તમને ‘હું કરું છું’નો ભાવ ન હોય તો તમારાં સારાં-નરસાં કર્મોનાં પરિણામો તમને અસર નહિ કરે.
- જીવન પસાર કરવા અને વિવિધ વસ્તુઓના નિર્માણ માટે શરીર સર્જાયું છે. આમ તો એનું કર્યુ-કારવ્યું બધું ધૂળમાં મળી જવાનું છે. એટલે મનુષ્યને શરીર સાથે તાદાત્મ્ય નહિ અનુભવવા અને શરીરની પ્રવૃત્તિઓનાં સુખદુઃખ કે તેનાં ઈષ્ટ-અનિષ્ટ પરિણામો પરત્વે નિરપેક્ષ રહેવાની છૂટ છે.
- શરીરનો અર્થ જ એ છે કે એ નશ્વર છે, પણ કંઈક એવું છે જે ‘અનષ્ટ’ છે અને તે દેહ નષ્ટ થયા પછી પણ રહે છે એ ‘આત્મા’ છે.
- તમે સ્થૂળ શરીર જુઓ છો તેથી મર્યાદાઓ અનુભવો છો. સમય અને સ્થળ આ સ્તરે જ ઉદ્ભવે છે.
- શરીર પ્રદેશમાં (ભારત કે યુરોપમાં) હોય છે, તમે નહિ.

—❀— શ્રી રમણ મહર્ષિ

॥ શરીરની અનિત્યતા ॥

આ ક્ષણભંગુર શરીર રોગોનું ઘર છે. એમાં આશ્ચર્ય જ શું છે ? કારણ કે જીવનનો અંત મરણ જ છે.

આ જરાજીર્ણ શરીર સાથે કોણ પ્રીતિ જોડશે ? એનાં હાડકાંને તો જરા જુઓ ! શરદકાળના અપથ્ય તેમજ ત્યજી દેવાયેલું તુંબડાં જેવાં અથવા સફેદ કબૂતરો જેવાં આ હાડકાં !

આ શરીર શું છે ! હાડકાંનો એક માળો છે. આ ગઢમાં માંસ અને રક્ત લીંપેલું છે. આ ગઢની અંદર અભિમાન, ઈર્ષા, દ્વેષ, શોક, વેદના વગેરેએ સ્થાન જમાવી રાખેલું છે.

આ તારી ચોથી અવસ્થામાં તું પીળા પાંદડા જેવો જીર્ણ બની ગયો છે. જો, આ યમદૂતો તારી સામે ઊભા રહ્યા છે. પ્રયાણ માટે તો તું તૈયાર છે પરંતુ તારી પાસે પાથેય (રસ્તાખર્ચી) તો કંઈ જ નથી. તેથી હજી પણ તું પોતાને માટે રક્ષાનું સ્થાન બનાવી લે. ઉદ્યોગ કર, સમજદાર બન, તારો આ બધો મનનો મેલ ધોઈ નાખ, દોષરહિત થઈ જા. આ રીતે તું આર્યોનું દિવ્યપદ પ્રાપ્ત કરી શકીશ.

તારું આયુષ્ય હવે પૂરું થવા આવ્યું છે. તારું કોઈ નિવાસસ્થાન પણ અહીં નથી, ન તો રસ્તાખર્ચી છે. તેથી તું તારે માટે રક્ષાનું સ્થાન બનાવી લે. ઉદ્યોગ કર, જ્ઞાની બન, અને તારો આ મનનો મેલ ધોઈ નાખી સાત્ત્વિક બની જા. આ રીતે તું હજી પણ આર્યોએ બતાવેલો એવો દુર્લભ માર્ગ પકડી દિવ્ય પદ પ્રાપ્ત કરી લે.

આ દેહની અંદર કેવી કેવી ચીજો ભરેલી પડી છે ! આંતરડાં, યકૃત, મૂત્રાશય, ફેફસાં, જઠર, લાળ, થૂંક, પસીનો, ચરબી, રક્ત, પરુ, પિત્ત, વિષ્ટા અને મૂત્ર.

આ નવ દરવાજાવાળા શરીરમાંથી કેવી કેવી ચીજો નીકળ્યા

કરે છે ! આંખ, કાન, નાક, મોં-આ બધાં મેલ કાઢનારાં દ્વાર છે. શરીરના એકેએક છિદ્રમાંથી પસીનો નીકળે છે.

જ્યારે આ શરીરમાંથી પ્રાણ નીકળી જાય છે, ત્યારે તે ફૂલી જાય છે અને ભૂરું થઈ જાય છે. સ્મશાનમાં તેઓ ફેંકી દે છે અને બધાં સગાંસંબંધીઓ પણ તેની ઉપેક્ષા કરે છે.

કૂતરાં, શિયાળ, વરુ અને જીવડાં આ દેહને ખાય છે અને કાગડા અને ગીધ પણ મોજ ઉડાવે છે, મિજબાની માણે છે.

આવા ક્ષણભંગુર અને ઘૂણાજનક શરીર પર જે ગર્વ કરી બીજાંની અવગણના કરે છે તેનું કારણ સિવાય કે તેની મૂઢતા અને મૂર્ખતા વિના બીજું હોઈ પણ શું શકે છે ?

જાગો ! બેઠા થઈ જાવ ! દૃઢ નિશ્ચય સાથે શાંતિનો અભ્યાસ કરો. તમને ગાફેલ જોઈને મૃત્યુરાજ આ વિષયવાસના ક્યાંક તમને તેના મોહપાશમાં ફસાવી ન દે.

ભાલો તમારા શરીરમાં ખૂંચેલો જ છે અને તમે તેનાથી પીડિત પણ થઈ રહ્યા છો. આશ્ચર્ય એ વાતનું થાય છે કે તમે આ ભારે વેદનામાં પણ ઊંઘી રહ્યા છો !

અપ્રમાદ અને પ્રજ્ઞા દ્વારા પોતાના શરીરમાં ખૂંપી રહેલા આ ખીલાને કાઢી નાખો ને !

અરે ! આ જીવન કેટલું થોડું છે ! સો વર્ષ પૂરાં થતાં પહેલાં જ તે સમાપ્ત થઈ જાય છે, અને એનાથી વધારે કોઈ જીવે છે તો તે પણ જરાજીર્ણ થઈ મરી જાય છે.

મનુષ્ય જેને માને છે કે આ મારું છે, એને પણ એક દિવસ મરવાનું તો છે જ, આ સમજીને બુદ્ધિમાન ધર્મોપાલક “મમત્વ” નથી કરતો.

સ્વપ્નમાં જોયેલી વસ્તુને મનુષ્ય જાગ્યા પછી જોઈ શકતો નથી, તેવી જ રીતે તે પોતાનાં પરલોકવાસી સ્વજનોને જોઈ શકતો નથી.

મે : ૨૦૨૨

૨૭

જે પ્રાણી પરલોકવાસી થઈ જાય છે, એનું અહીં કેવળ નામ જ શેષ રહી જાય છે.

લોભી માણસ ન તો શોકનો ત્યાગ કરી શકે છે, ન દુઃખ કે ઈર્ષાનો.

ઓહ ! આ તુચ્છ શરીર સુકાયેલા સુકાયેલા વૃક્ષની માફક ચેતનાશૂન્ય થઈને નીચે તૂટી પડશે !

રાગાદિ પુષ્પોને ચૂંટનારા આસક્ત મનુષ્યને મૃત્યુ એવી રીતે ઝડપી લેશે જેવી રીતે ઊંઘતા ગામને નદીની રેલ (પૂર) વહાવી લઈ જાય છે.

ઊંઘતા ગામને જેવી રીતે ભારે પૂર વહાવીને લઈ જાય છે તેવી રીતે સ્ત્રીપુત્રાદિમાં આસક્ત પુરુષને જોતજોતામાં મોત ઉઠાવી લે છે.

ન તો પુત્ર બચાવી શકે છે, ન પિતા અને ન બંધુ ! જ્યારે મોત આવીને ગળચી પકડે છે ત્યારે જ્ઞાતિજનો કે પરિવારજનો રક્ષા કરી શકતા નથી.

અનિત્યતા ન તો નગર-ધર્મ છે અને નથી તો તે કુળ-ધર્મ. સમસ્ત મનુષ્યો તેમજ દેવોનો એ જ એક સ્વભાવ છે કે દરેકે મરવાનું તો છે જ છે.

મૂર્ખ વિચારે છે કે “આ પુત્ર મારો છે. ધન મારું છે.” જ્યારે આ શરીર જ તારું નથી તો કોનો પુત્ર અને કોનું ધન ?

જરા જુઓ તો આ વિચિત્ર શરીરને ! દરેક જગાએ કાણાં જ કાણાં છે. પીડિત છે તો પણ અનેક સંકલ્પ-વિકલ્પો કર્યા જ કરે છે. અરે ! એની તો સ્થિતિ જ અવ્યવસ્થિત છે, ક્યારે અંત આવી જાય, શું ઠેકાણું !

—સં.પ્રા.આર.એમ.ઠક્કર

(બુદ્ધની અમૃતવાણી)



૨૮

અધ્યાત્મ

॥ મન ॥

- મન સ્વભાવથી જ બેચેન હોય છે. બેચેનીમાંથી એને મુક્ત કરવા શાંતિ આપો. એને ભીતર જોવાની-અંતર્મુખ બનવાની તાલીમ આપો.
- બાહ્ય પદાર્થો પરત્વેની આસક્તિ મનને બેચેન બનાવે છે. અનાત્મ પરત્વે નીરસતા કેળવી આંતરનિરીક્ષણ અને એકાગ્રતાની ટેવ પાડો.
- મનોનિગ્રહ માટે શ્વાસોચ્છવાસ પર અંકુશ જરૂરી, પણ મનોનાશ માટે સત્સંગ અનિવાર્ય.
- મનની વાસના કે ટેવો જ આત્મસાક્ષાત્કાર આડે વિઘ્ન છે.
- એકાંત મનનો ખ્યાલ છે. ઈચ્છાઓને વળગી રહેલો મનુષ્ય એકલતા મેળવી શકે નહિ પછી એ ગમે ત્યાં કેમ ન હોય ? જ્યારે અનાસક્ત મનવાળો મનુષ્ય હંમેશાં એકાંતમાં હોય છે.
- કોઈ દુનિયાની ભીડમાં હોય છતાં મનનું એકાંત સાચવી શકે. બીજો માણસ જંગલમાં હોય છતાં મનનો અંકુશ કરવા અસમર્થ હોય તો તે એકાંતમાં છે એમ નહિ કહી શકાય.
- વિશ્વ આપણા મનનું જ પરિણામ છે.
- પ્રયત્નથી મનની એકાગ્રતા શ્વાસોચ્છવાસ જેવી સહજ થશે, જે તમારી સર્વ પ્રાપ્તિઓમાં શિરમોર હશે.
- ચંચળ મનને સ્થિર કરવા એક જ વસ્તુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. એના પર જ એને સ્થિર રાખો. સઘળું સારું થશે.
- મનને એકાગ્ર કરવા ઉપાસના જરૂરી. લક્ષ્ય એક જ રાખો.
- પ્રગતિ મન માટે હોય છે, આત્મા માટે નહિ. એ સદા પૂર્ણ હોય છે.
- મન એક એવી ચેતના છે, જેણે મર્યાદા ઓઢી લીધી છે. વસ્તુતઃ તમે અમર્યાદિત અને સંપૂર્ણ છો, પણ મર્યાદાઓથી ઘેરાઈ તમે મન બનો છો.

- આપણે શરીર કે મનને આત્મા ધારી લઈએ છીએ. આ મિથ્યા ઓળખ દુઃખને જન્મ આપે છે.
- ઈશ્વર બધામાં છે અને બધા દ્વારા એ કામ કરે છે, પણ એની હાજરી શુદ્ધ ચિત્તમાં પ્રબળપણે અનુભવવા મળે છે.
- શુદ્ધ મન ઈશ્વરનાં કાર્યોને સ્પષ્ટ રીતે પ્રતિબિંબિત કરે છે, તેથી લોકો કહે છે કે, ‘એ પસંદગીપાત્ર છે.’ પણ ‘પસંદગી પામેલો માણસ’ એમ કહેતો નથી.
- મન એક ‘મિથ’ (કપોલકલ્પિત તત્ત્વ) સિવાય બીજું કંઈ નથી, કારણ કે મન એવું કહ્યા કરે છે કે, ‘હુંનો સાક્ષાત્કાર થતો નથી.’ પણ એ ઉદ્ભવે છે ક્યાંથી ?
- મન બે ત્રણ દિવસ શુદ્ધ રહે, પણ પાછું બે ત્રણ દિવસમાં ઢીલું પડી જાય છે. આમ થવું સ્વાભાવિક છે કેમકે માનવજીવન એ સત્ત્વ અને તમસની હેરાફેરીની રમત છે, પણ તમસ માટે પસ્તાઓ નહિ અને જ્યારે સત્ત્વનો દાવ આવે ત્યારે દંઢ રીતે તેને પકડો અને એનો મહત્તમ લાભ લો.
- મનની એકાગ્રતા માટે ધ્યાન જરૂરી.
- વાતાવરણ બદલવાથી કંઈ ન થાય. વિઘ્નકર્તા મન જ હોય છે. ઘરમાં હો કે જંગલમાં; એને જ સર કરવાનું છે.
- કપૂર ચેતનાના પ્રકાશથી ઓગળતા મનનું પ્રતીક છે.
- સંસ્કારો ગમે તેટલા બળવાન હોય છતાં મન શાંત અને સ્થિર થયા સિવાય એમનો પ્રાદુર્ભાવ થતો નથી. સૌનો અનુભવ હશે કે યાદદાસ્ત તાજી કરવાના પ્રયાસો ઘણીવાર નિષ્ફળ જાય છે, પરંતુ જ્યારે મન ખૂબ શાંત હોય છે ત્યારે તેમાં એકાએક કંઈક ચમકી ઊઠે છે.
- પ્રાણાયામ ઘોડાની એવી લગામ છે, જેનાથી સવાર પર કેવળ કાબૂ રહે. બહુ ઓછા પ્રાણાયામથી શ્વાસનિરોધ કરી મનનિરોધ સિદ્ધ કરી શકે છે.
- મન જેવું કશું છે જ નહિ એ જો જાણી લો તો પ્રવૃત્તિઓ પર મન એકાગ્ર થયા વિના એ સહજભાવે થયા કરશે.

- મનને ધીરે ધીરે સ્થિર કરવાથી શાંતિ સિદ્ધ થઈ શકે. મનોલય કરવા કરતાં મનોનાશ જ કરવો સારો.
- મન કેવળ ભૌતિક પદાર્થો જોવા ખપમાં લાગે છે. એ જ્યારે અંતર્મુખ થાય છે ત્યારે આંતર્યૈતન્ય સ્વયં પ્રકાશે છે અને મન દિવસના ચંદ્ર જેવું ઝાંખું કે નિર્થક બની જાય છે. હૃદય સ્વયંપ્રકાશિત સૂર્ય જેવું છે, જેને જોવા કોઈ દીપની જરૂર નથી; ફક્ત એના તરફ દૃષ્ટિ કરવાની છે.
- મનની પ્રકૃતિ છે ભટકવાની. તમે મન નથી. એ ઉદ્ભવે છે—નષ્ટ થાય છે (અર્થાત્) એ નશ્વર છે. જ્યારે તમે સનાતન છો, તમે આત્મા સિવાય બીજું કંઈ નથી એટલે મનની ચિંતા ન કરો. એનું મૂળ શોધો. એ આત્મા પર કશો પ્રભાવ પાડ્યા વગર જ અદૃશ્ય થઈ જશે.
- મનને બહિર્મુખ રહેશે તો જગત કે અનાત્મા દેખાશે, પણ મન જો અંતર્મુખ કરશો તો આત્મા અનુભવાશે.
- મન જ આડે આવી આપણા સુખ પર પરદો ઢાળે છે.
- અભિમાન-છલકતું મન અત્યંત નિર્બળ હોય છે જે ત્રાસદાયક વિચારોનો સામનો કરવા અસમર્થ રહે છે.
- ચિત્તશુદ્ધિ આત્માની ઓળખ માટે આવશ્યક.
- મનને અંકુશમાં રાખવા એને કહો, ‘ઓ ભમતા ભમરા ! તું અગણિત ફૂલો પાસેથી ટીપું-ટીપું ઉઘરાવવાની જફામાં કેમ પડે છે ? એક તત્ત્વ-આત્મા એવો છે, જે વિશે કેવળ વિચારવાથી-જોવાથી કે એને વિશે બોલવાથી જ તને મધભંડાર પ્રાપ્ત થઈ જશે. એની ભીતર જા અને એની આસપાસ જ ભમ.’
- મનને અંતર્મુખ થતાં વાર લાગે છે, કેમકે જે ગાય બીજાના પ્રદેશમાં ચોરીછૂપીથી ચરવા ટેવાયેલી છે એને પોતાના મુકામ પર લાવવી સહેલી નથી. ભરવાડ એને ગમે તેવા લીલાછમ ઘાસ કે સરસ ચારાની લાલચ આપશે તોય પહેલાં તો તે એનો અનાદર જ કરશે. પછી થોડું લેશે. પણ

- એનું દૂર ચરવા જવાનું વલણ જોર કરશે જ. એ ત્યાંથી છટકી જ જશે. માલિક એને લાલચ આપવાનું સતત જારી રાખશે તો પછી એ ખીટો રહેવા ટેવાશે અને પછી ખીટો ઢીલો કરવામાં આવશે તોપણ એ દૂર નહિ જાય. એમ મનને અતિશય મહાવરા, અનુકૂળતા તેમજ ધીરજથી અંતર્મુખ કરવું પડે, પણ એકવાર એને આંતરિક આનંદ પ્રાપ્ત થઈ જશે પછી તે બહાર ભટકશે નહિ.
- મન હૃદયમાં રૂપાંતર ન પામે ત્યાં સુધી તકલીફ રહેવાની. એ ધ્યાન દ્વારા જ સિદ્ધ થઈ શકે.
- ધ્યાન વખતે મન આત્મામાં તરત ગરકાવ થતું નથી, કેમકે તરતા પદાર્થ પર વજન મૂકવામાં આવે તો તે ડૂબે. અર્થાત્ શ્વાસનિરોધ અને સત્સંગ મનને આત્મામાં ડુબાડી શકે.
- મનનો નાશ શક્ય નથી, કેમકે પાણી અને ભીનાશ અભિન્ન હોવાથી પાણી ‘સૂકું પાણી’ બની શકે નહિ, પણ આત્મા ખોજો એટલે મન એની મેળે નાશ પામશે.
- મન-અહમ્ કેવળ શબ્દો જ છે. એમનું અસ્તિત્વ છે જ નહિ. આત્મ-ચૈતન્ય જ કેવળ સત્ય છે.
- ઈશ્વરની આરાધનાથી મનોબળ-સ્થિર સંકલ્પ સિદ્ધ થઈ શકે.
- અંતર્મુખી મનમાં ઈશ્વર આત્મચૈતન્યરૂપે આવિષ્કૃત થાય છે.
- મનને ભીતર વાળવું એ સુખ છે. એને બહાર મોકલવું એ દુઃખ છે.
- મનની શાંતિ કે સ્થિરતા એ સાક્ષાત્કાર છે. જ્યાં સુધી ‘સાક્ષાત્કાર નથી થયો’ એવી શંકા રહે ત્યાં સુધી એનાથી મુક્ત થવા પ્રયત્નો કરવા પડે.
- જ્ઞાનીનું મન સૂર્યપ્રકાશ પહેલાંના ચંદ્ર જેવું છે. એ હોય છે, પણ સ્વયંપ્રકાશિત નહિ.
- લક્ષ્ય વિનાનું મન બેચેન હોય છે. લક્ષ્ય સાથે એ શાંતિમય રહે છે.
- મનમાં પૂર્વધારણાઓ રહે ત્યાં સુધી એકાગ્રતા અશક્ય છે.

- સમાધિમાં મન સ્થિર કરવું હોય તો જેવું એ બહાર ભટકે કે એને અંતર્મુખ કરવા મથો.
- નિર્બળ મનને દૃઢ કરવા સત્સંગ, ઈશ્વર-આરાધના અને પ્રાણાયામ કરો.
- મનને આત્મા પર સ્થિર કરો. લક્ષ્ય આત્મા રાખો. કોઈ તે જલદી સિદ્ધ કરશે. કોઈ મોડું. એ અભ્યાસ પર જ આધારિત છે.
- દૃશ્ય મનમાં હોય છે. પોલ બ્રન્ટને મને મહાકાયરૂપે જોયો. સ્વિસ સન્નારીએ મને શિશુરૂપે જોયો. એ બંને દૃશ્યો હતાં. દૃશ્યોથી ભરમાવ નહિ. એ કેવળ એટલા માટે સારાં કે એ બહિર્વિચારોમાં લઈ જતાં નથી.
- મન વિચારોની ગઠરીથી વિશેષ નથી.
- દૃશ્યો—વિચારપ્રવાહ માનસિક સ્થિતિ પ્રમાણે હોય છે. એ બધું બિનમહત્ત્વનું છે. મનની શાંતિ જ અગત્યની છે.
- મનને શોધવા પ્રયત્ન કરો. એ તમને તમારા ઉદ્દેશ સુધી લઈ જશે.
- મન બાહ્ય પ્રવૃત્તિઓની એક ફોજ ઊભી કરે છે. આવી પ્રવૃત્તિઓ મનના બળને હરી લે છે.
- બાહ્ય પ્રવૃત્તિઓને અટકમાં લઈ, પોતાનામાં જ સ્થિત રાખવામાં મનની શક્તિ રહેલી છે. તેથી એક જ વિચાર કે સંકલ્પને સ્થિર રાખવો. એય અદૃશ્ય થઈ જતાં કેવળ ‘શુદ્ધ ચેતના’ રહેશે.
- ગમે તેમ હોય, ગમે તે બને, મનને કેવળ પરમતત્ત્વને સમર્પિત કરો. એ જ ‘યોગ’ છે. એ જ ‘પરમ સુખ’ છે.
- અંતર્મુખ મન એટલે નિવૃત્તિ અને બહિર્મુખ મન એટલે પ્રવૃત્તિ.
- ‘હું છું’ એ વિચાર સતત રહેવાથી મન દૃઢ થશે અને એ મન વડે વિચારપ્રવાહ પર કાબૂ મેળવી શકાશે.

—શ્રી રમણ મહર્ષિ

॥ મનનો સંયમ ॥

મનને વશ કરવાની સમસ્યા માનવની મોટી સમસ્યા છે. ખાસ કરીને શ્રેયાર્થી માનવની. જીવને આધ્યાત્મિક ઓપ આપવા માગતા માનવની એ મૂળભૂત મૂંઝવણ છે. મુક્તિ અથવા તો પૂર્ણતાના પાવન પથના પ્રવાસનો એ એક અતિ અગત્યનો પ્રશ્ન છે. સાધકે એ એક સમસ્યાનો સફળતાપૂર્વક ઉકેલ કરવો રહે છે. સાધક સિવાયના બીજા સર્વસાધારણ માનવોના જીવનમાં પણ મન તથા મનનો વિકાસ અને સંયમ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. સુખી, સફળ ને શાંતિમય જીવનને માટે એ ભારે નોંધપાત્ર પુરવાર થાય છે. એ દૃષ્ટિએ જોતાં, માનવકુળના હિતૈષી મહાપુરુષોએ મનસંબંધી મહામૂલ્યવાન ચિંતનમનન કર્યું છે. એ ચિંતનમનનો મધ્યવર્તી વિચાર એ છે કે મન મહાબળવાન તથા તોફાની હોવા છતાં, મજબૂત સંકલ્પબળ તથા ખંત અને પરિશ્રમથી વશ થઈ શકે છે. એ વિચારમાં માનવ સમાજને માટે, અને ખાસ કરીને આત્મિક પ્રગતિપંથના પ્રવાસીઓને માટે મોટી આશા રહેલી છે. મનને વશ કરી શકાય છે એ શ્રદ્ધા કે માન્યતા માનવને માટે મહામૂલા આશીર્વાદરૂપ થઈ છે. અને એ શ્રદ્ધા કે માન્યતાથી પ્રેરાઈને જ એણે મનને વશ કરવાનાં સાધનો શોધી કાઢ્યાં છે.

એ સાધનોનો સાર અભ્યાસ અને વૈરાગ્યના બે શબ્દોમાં સમાવી લેવામાં આવ્યો છે. એટલે કે અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી મન વશ કરી શકાય છે. શબ્દો નાના-સરખા પરંતુ ખૂબ જ શક્તિશાળી ને રહસ્યમય છે. એટલા માટે તો ગીતા તેમ જ યોગદર્શનમાં પણ એમનો ઉલ્લેખ કરેલો છે. ‘હે અર્જુન, અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી મનનો સંયમ સાધી શકાય છે.’ તથા

મનનો નિરોધ અભ્યાસ તથા વૈરાગ્યથી સહજ બને છે. એમ કહીને એ બંને સાધનો પ્રત્યે અંગુલિનિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે. પંખી જેમ બે પાંખોથી ઊડી શકે તેમ, આત્મવિકાસના આકાશમાં ઊડવા માગનારા, મનોનિગ્રહની અભીપ્સાવાળા સાધકે અભ્યાસ અને વૈરાગ્યની બન્ને પાંખે ઊડવું જોઈએ. સાધકને માટે એ બંને સાધનો ડાબા ને જમણા હૃદય જેવાં છે. એ સાધનોમાંથી એકેની ઉપેક્ષા ન થઈ શકે. બન્નેનું પૂરતું ધ્યાન રાખી, બન્ને સાધનોને વિકસાવનારો સાધક જ સંતોષકારક રીતે આગળ વધી શકે છે.



મનનું પૃથક્કરણ કરવાની ટેવ પાડો. પ્રત્યેક પળનું પૃથક્કરણ એવી રીતે કે પછી ટેવ તમારે માટે સ્વાભાવિક બને. એવી ટેવ દ્વારા અથવા તો એવા અભ્યાસ માટે મનના શુભાશુભ પ્રવાહો વચ્ચે ભેદ પાડતાં કે વિવેક કરતાં શીખો. એ પછી મનના શુભ સંસ્કારપ્રવાહને સ્થાયી રાખવાની અને અશુભ સંસ્કારપ્રવાહની અસરમાંથી મુક્ત રહેવાની કળા, જુદા જુદા ઉપાયો અજમાવીને ક્રમે ક્રમે હસ્તગત કરી લો. એ અવસ્થાને જેટલી પણ ચિરસ્થાયી બનાવી શકો એટલું તમારા લાભમાં છે.

એને માટે તમારે કોઈ બીજાના નહિ પરંતુ તમારી જાતના જ પરીક્ષક થવું પડશે. તમારી નિરંતર પરીક્ષાવૃત્તિથી મનના દ્રષ્ટા રહો; મનની સાથે તણાઈને વહી ન જાઓ, અને એને ઈચ્છાનુસાર યોગ્ય માર્ગે ચલાવો; એ જે કહે તે બધું માની ન લો. પરંતુ એની માગણી, લાગણી, ભાવના કે વૃત્તિનો વિવેક કરો. આટલું કરશો તો પણ સંસારમાં રહીને તમે ઘણું કીંમતી કર્યું કહેવાશે. અને તમારી અવસ્થા આદરણીય અથવા તો અભિનંદનને પાત્ર લેખાશે.

—શ્રી યોગેશ્વરજી

મે : ૨૦૨૨

૩૫

॥ મન:પૂતં સમાચરેત્ ॥

આપણે ત્યાં આદર્શ જીવનવ્યવહારનાં કેટલાંક ઉપયોગી-કલ્યાણકારક-ઉન્નતિમૂલક ઉપદેશવચનો કહેવામાં આવ્યાં છે. એવાં જ સુંદર સર્વોપયોગી શ્રેયસ્કર ઉપદેશવચનોનો આખો શ્લોક છે. એ શ્લોકનાં ચારે ચરણ અગત્યનાં છે. એમનો અર્થ એવો થાય છે કે જે પણ પગલાં ભરવાં તે દૃષ્ટિથી પવિત્ર કરીને, જોઈ-વિચારીને, વિવેકથી અથવા સદ્બુદ્ધિથી સંપન્ન બનીને ભરવાં. આંધળિયાં કરીને આગળ ના વધવું. વસ્ત્રથી ગાળીને પાણી પીવું. જે વચનો ઉચ્ચારવામાં આવે તે સત્યથી પવિત્ર બનાવીને ઉચ્ચારવાં. સત્ય બોલવું તથા પ્રિય બોલવું અથવા મધુભાષી થવું એવી સૂચનાનો ખ્યાલ રાખવો. અને જે પણ વ્યવહાર કરવામાં આવે તે મનથી પવિત્ર કરીને, મન લગાડીને, સુચારુરૂપે વિચારીને અથવા સદ્વિચારને અનુસરીને કરવો. જીવન જીવવાની કલ્યાણકારક કળાનો વિચારવિનિમય કરનારા મહાપુરુષોએ એ વાતને ઉપદેશી છે અને માન્ય રાખી છે. એમણે પ્રકારાંતરે સૂચવ્યું છે કે જીવન જેમતેમ જીવવા જેવું નથી. વેઠ નથી, બોજો નથી, અભિશાપ નથી. એને સારીપેઠે સમજીને, સદ્વિચારનો સમાશ્રય લઈને, સફળતાપૂર્વક, સુખ અને શાંતિસહિત સમુન્નતિના મંગલમાર્ગે ઉત્તરોત્તર આગળ વધાય એવી રીતે જીવતાં શીખવાનું છે, જેથી એ આનંદ આપે અને આશીર્વાદરૂપ બની શકે. જીવન જીવવું એ પણ એક મહાન કલ્યાણકારક કળા છે. એ કળાથી સુપરિચિત થવાની અને એમાં કુશળ બનવાની આવશ્યકતા છે.

આપણી આજુબાજુના જગતનું નિરીક્ષણ કરતાં દેખાય છે કે મોટા ભાગના માનવો કર્મનિષ્ઠાન કરે છે, કિન્તુ કરવું પડે છે માટે કરે છે. જે પ્રવૃત્તિ કે કર્મનો આધાર લેવામાં આવે છે એ

અધ્યાત્મ

કેટલીકવાર યાંત્રિક રીતે, આધાર લેવાને ખાતર અથવા આદતને લીધે, ભય, આશંકાની અનિવાર્યતાને લીધે લેવામાં આવે છે. દેખાદેખીથી કે લોકલાજને લીધે લેવામાં આવે છે. આવેશ અથવા ઉશ્કેરાટને લીધે લેવામાં આવે છે. એની પાછળ વિવેકનું પીઠબળ નથી હોતું. જે વિચાર પેદા થાય છે એ આચારમાં અનુવાદિત થાય છે. તેની પહેલાં એને તપાસવામાં નથી આવતો. એના સારાસારનો વિચાર કરવામાં નથી આવતો. વિચાર ક્યારે ઊઠ્યો, અમુક કાર્યને કરવાની ઈચ્છા ક્યારે ઉદ્ભવી, અને એનો અમલ ક્યારે ને કેવી રીતે થયો, તેની ખબર પણ કેટલીકવાર નથી પડતી.

ઉપર્યુક્ત ઉપદેશવચન આપણને એ પરિસ્થિતિમાંથી છૂટવાનો અને અન્ય ઉપયોગી અધિક આશીર્વાદરૂપે જીવનપદ્ધતિને અપનાવવાનો સંદેશ આપે છે.

જે પણ વ્યવહાર કરવામાં આવે તે વ્યવહાર મનથી પવિત્ર કરીને કરવો, એવું વિધાન સૂચવે છે કે આપણો વ્યવહાર અથવા આચાર પવિત્ર હોવો જોઈએ. પવિત્ર વ્યવહાર અથવા આચાર માટે મનને પવિત્ર કરતાં શીખવું જોઈએ. મનના વિચારો, ભાવો, સંકલ્પો, વિકલ્પોને પવિત્ર કરવા જોઈએ. એ પછી જ એમનો અમલ અથવા આચારમાં અનુવાદ કરવો જોઈએ. વસ્ત્રને પાણી તથા સાબુની મદદથી નિર્મળ કરવામાં આવે છે તેમ વિચાર કે ભાવને સદ્બુદ્ધિની સહાયતાથી વિશદ બનાવીને આચારમાં ઉતારવો જોઈએ. એવું કરીએ તો વિચારો કે ભાવો વિનાશક બનવાને બદલે પોષક બની જાય. આત્મોન્નતિમાં મદદરૂપ થાય. મનને નિર્મળ અને સદ્બુદ્ધિથી સંપન્ન બનાવીને એવી ભૂમિકા પર પહોંચાડવું જોઈએ કે એ ચાળણીનું કામ કરે. શુભાશુભનો, ગ્રાહ્યત્યાજ્યનો વિચાર કરે, અને વિચારો, ભાવો તથા સંકલ્પોને તપાસે કે ચકાસે.

આવશ્યકતા પ્રમાણે ગ્રહણ કરે અને છોડી દે. વિશદ જીવનવ્યવહારને માટે એવી ભૂમિકાની આવશ્યકતા છે. સદ્બુદ્ધિની મદદથી વિશદ બનેલા ભાવો કે વિચારોમાં અડગ શ્રદ્ધાબળ પેદા થાય છે. એમનો અમલ કરવામાં પૂરેપૂરી શક્તિથી ને ભક્તિથી લાગી જવાય છે. એમની ઉપકારકતામાં શંકા કે ભ્રમણા નથી રહેતી. પરિપક્વ ને પવિત્ર વિચાર પછીનો આચાર સહજ, સમજપૂર્વકનો, સંપૂર્ણ શક્તિશાળી બને છે. એ સંદર્ભમાં એ વિધાન ખૂબ જ ઉપયોગી છે. ‘મન:પૂતં સમાચરેત.’

ધારો કે માણસને ચોરી કરવાનો જ વિચાર આવ્યો. હિંસા, વિશ્વાસઘાત, વ્યભિચાર, વ્યસનનો ભાવ પેદા થયો એવે વખતે એણે પોતાની જાતને પૂછવું જોઈએ કે મારે માટે ચોરી, હિંસા, વ્યસન, વ્યભિચાર, વિશ્વાઘાત યોગ્ય છે ? મારા ને બીજાના હિતમાં છે ? સમાજના વિશાળ હિતમાં છે ? સામાજિક સ્થિરતા કે શાંતિની દૃષ્ટિએ આવકારદાયક કે કલ્યાણકારક છે ? તન-મન-અંતર અથવા જનજીવનને માટે લાભકારક છે કે હાનિકારક ? એવી રીતે કરવાથી, વિચારવાથી વિકૃત વિચારોની હાનિકારકતા અથવા અસારતા સમજાશે અને એમનો ત્યાગ કરવાનું શક્ય બનશે. એથી ઊલટું, સદ્ભાવો અને સદ્વિચારોને અપનાવવાનું, દૃઢતાપૂર્વક વળગી રહેવાનું અને આચારમાં ઉતારવાનું પણ સહજ બનશે.

જે સારી રીતે વિચારીને સદ્બુદ્ધિનો આધાર લઈને આગળ વધે છે એને કદી પસ્તાવું નથી પડતું. એ કદી પણ વિપથગામી નથી બનતો. જીવનના વિકાસના મંગલમાર્ગે પણ આગળ વધીને પોતાના ગંતવ્યસ્થાનને-સિદ્ધિશિખરને સહેલાઈથી સર કરે છે.

—શ્રી યોગેશ્વરજી

(આત્માની અમૃતવાણી)



॥ જીવનના સુધારનું પ્રમુખ પરિબળ : મન ॥

પ્રશ્ન : જીવનના સુધારનું પ્રમુખ પરિબળ કયું કહેવાય ?

ઉત્તર : માનવનું પોતાનું મન. મન માનવના જીવનના સુધારમાં મહત્વનો, મહામૂલ્યવાન ભાગ ભજવે છે. એની મદદ મેળવીને માનવ ઉત્તરોત્તર આગળ વધી શકે છે. અને જીવનના ઉચ્ચોચ આધ્યાત્મિક વિકાસશિખર પર આરૂઢ થાય છે. મન જો ઉત્તમ પ્રકારના વિચારો અને ભાવોથી ભરપૂર, મક્કમ તથા મજબૂત હોય તો જીવનના સુધાર અને વિકાસની દિશામાં ચમત્કારોનું સર્જન કરે છે. એથી ઉલટું જો મન વિકૃત વિચારો ભાવો અને સંકલ્પોથી સંપન્ન બને તેમજ ચંચળ અને નિર્બળ થાય તો જીવનમાં વિકૃતિ લાગે છે, અને જીવન, વિકાસની દિશામાં સાધક બનવાને બદલે બાધક બને છે.

પ્રશ્ન : જીવનના સુધારનાં બીજાં પરિબળોનો ઉલ્લેખ કરી શકશો ?

ઉત્તર : જીવનના વિકાસનાં બીજાં બાહ્ય અથવા સર્વસામાન્ય પરિબળોમાં માનવનું પોતાનું વ્યક્તિગત ગૃહજીવન, એની આજુબાજુનું વાતાવરણ, એની સામાજિક અથવા આર્થિક પરિસ્થિતિ અને એના જન્મજાત વારસાગત સંસ્કારોનો સમાવેશ થાય છે. એ પરિબળોનો પ્રભાવ એના જીવનના સુધાર તથા વિકાસ પર પડતો હોય છે. એ પરિબળો એમની અધિક અથવા અલ્પ અસર મૂકી જાય છે ખરાં, પરંતુ મહત્વની અસર તો મનની જ થતી હોય છે. મનનો પ્રભાવ સૌથી વધારે પડે છે. એટલા માટે જ મનને જીવનની શાંતિ અને અશાંતિનું, સ્થિરતા અને અસ્થિરતાનું, પ્રસન્નતા અને અપ્રસન્નતાનું, સુખાકારી અને દુઃખનું, મુક્તિ અને બદ્ધાવસ્થાનું, પૂર્ણતા અને અપૂર્ણતાનું કારણ કહ્યું છે. મન જો અનુકૂળ હોય તો બધું જ અનુકૂળ થાય છે અને પ્રતિકૂળ હોય તો સઘળું પ્રતિકૂળ બને છે.

મે : ૨૦૨૨

૩૯

પ્રશ્ન : મનને અનુકૂળ, ઉદાત્ત, ઉત્તમ બનાવવા માટે શું કરવું જોઈએ ?

ઉત્તર : સ્વાનુભવસંપન્ન સત્પુરુષોના ને સદ્ગુણોના સત્સંગનો લાભ લેવો જોઈએ, આત્મનિરીક્ષણનો આધાર લેવો જોઈએ. અને પ્રાર્થના તથા નામજપની મદદ મેળવવી જોઈએ. એ સિવાયનાં પણ અન્ય અનુકૂળ સાધનોની સહાયતાથી મનને ઉત્તમ બનાવવા તથા વશ કરવા માટે બનતું બધું જ કરી છૂટવું જોઈએ.

પ્રશ્ન : મનને ઉદાત્ત બનાવવાના કલ્યાણકાર્યમાં ધ્યાનથી મદદ મળી શકે ?

ઉત્તર : મળી શકે. મનને ઉદાત્ત કરવાના કલ્યાણકાર્યમાં ધ્યાન અને જ્ઞાન બંનેની મદદ મળી શકે છે. મનની સુધારણાને માટે બંને ઉપયોગી હોવાથી એ બંનેનો આધાર લેવામાં કશું ખોટું નથી. એ ઉભયનો આધાર લેવાનું આવશ્યક છે.

પ્રશ્ન : તમને એવું લાગે છે કે મન મજબૂત હશે તો એની ઉપર તનની અવસ્થાની કે બાહ્ય પરિસ્થિતિની અસર નહિ થાય ?

ઉત્તર : અસર છેક જ નહિ થાય એવું તો કેવી રીતે કહી શકાય ? અસર થશે તો ખરી જ. પરંતુ એની માત્રા ધાર્યા કરતાં ઘણી મંદ હશે અને એની શુભાશુભ પ્રતિક્રિયાને સહન કરવાની શક્તિથી સંપન્ન બનાશે. એ અસર કોઈ પ્રકારનું પ્રતિકૂળ પરિણામ પેદા નહિ કરે.

પ્રશ્ન : તો પછી અત્યારે જીવનના સુધારના જે વ્યક્તિગત ને સમષ્ટિગત પ્રયત્નો થઈ રહ્યા છે તે પ્રયત્નોની સાથે સાથે મનની સુધારણાનો સમુદ્ધારનો પ્રયત્ન પણ કરાવવો જોઈએ ?

ઉત્તર : અવશ્ય કરાવવો જોઈએ. એવો પ્રયત્ન અનિવાર્ય લેખાવો જોઈએ. એ પ્રયત્ન સિવાય વિકાસના બીજા વ્યક્તિગત અને સમષ્ટિગત પ્રયત્નો સફળ નહિ થઈ શકે ને સંપૂર્ણ નહિ બની શકે.

—શ્રી યોગેશ્વરજી



(અધ્યાત્મનો અર્ક)

અધ્યાત્મ

॥ મનને મારી નાખવું ? ॥

પ્રશ્ન : આધ્યાત્મિક પ્રગતિ માટે અથવા તો આત્માના ઉદ્ધારને માટે, શાસ્ત્રોમાં મનને મારીને મેંદા જેવું બનાવવાનું જણાવ્યું છે. વાલ્મિકી રામાયણમાં પણ એક જગ્યાએ છે કે વિનય, વિવેકરૂપી મંત્ર વડે મનરૂપી રાક્ષસનો નાશ થયો. હવે પ્રશ્ન એ થાય છે કે જેવી રીતે રોજના વ્યવહાર માટે હાથ, પગ, મુખ વગેરે ઈન્દ્રિયોની જરૂર છે, તેમ વિચાર, બુદ્ધિ, ચિંતન માટે મનરૂપી ઈન્દ્રિયોની શું જરૂર નથી ? આ સ્થૂળ શરીરના નાશ પછી કદાચ મનની જરૂર ના હોય, પણ જ્યાં સુધી સ્થૂળ શરીરનો વ્યવહાર ચલાવવાનો છે ત્યાં સુધી તો મનરૂપી ઈન્દ્રિયોની જરૂર ખરીને ? જો મનને મારી નાખવામાં આવે તો ઈન્દ્રિય વતીનું કામ કોણ કરશે ? અને મનનું અસ્તિત્વ મટી જાય તો પછી એ ઈન્દ્રિયની ખોટ કોણ પૂરી કરશે ?

ઉત્તર : તમે પ્રશ્ન સારો પૂછ્યો છે. અને એના સમર્થનને માટે વાલ્મિકી રામાયણનો ઉલ્લેખ પણ કરી બતાવ્યો છે. પરંતુ તમને ખબર છે કે શાસ્ત્રોમાં કેટલાંક વચનોના શબ્દાર્થ લઈને બેસી રહેવાને બદલે, તેમના ભાવાર્થ લેવાના હોય છે ? શાસ્ત્રીએ જે કહ્યું છે તેને શબ્દશઃ સ્વીકારી લેવાને બદલે, રહસ્ય કે હાર્દને હસ્તગત કરવાનું હોય છે. એ હાર્દને ભૂલીને તમે કહો છો તેવા ઉપરચોટિયા અર્થને પકડી લેવામાં આવે ત્યારે શાસ્ત્રવચનનો ગર્ભિત સાર એક બાજુ રહી જાય છે. ને જુદી જ મુશ્કેલી પેદા થાય છે.

પ્રશ્ન : એટલે તમે એમ કહો છો કે મારી સમજવાની પદ્ધતિ ખોટી છે ? અને વાલ્મિકી રામાયણ જેવાં શાસ્ત્રો મનને મારી મે : ૨૦૨૨

નાખવાનું નથી કહેતાં ?

ઉત્તર : હા, તમારી સમજવાની પદ્ધતિમાં થોડી ખામી છે. વાલ્મિકી રામાયણ જેવાં શાસ્ત્રો મનને મારી નાખવાનો નહિ પરંતુ મનને સત્સંગમાં રાખવાનો ને શુદ્ધ કરવાનો જ ઉપદેશ આપે છે. એવું શુદ્ધ થયેલું મન શાંત થશે, તથા સ્વરૂપના અનુભવનો આનંદ પ્રાપ્ત કરશે. એની અંદરથી અજ્ઞાન દૂર થશે. રાગદ્વેષ, મમતા, અહંતા, અને આસક્તિના અંકુરોનો પણ અંત આવશે. બંધન, ભેદભાવ, તથા ભય મટી જશે. અને સર્વ પ્રકારની ચંચળતા તથા અશાંતિ પણ અસ્ત થશે. એનું આખું સ્વરૂપ જ ફરી જશે. એના પ્રત્યેક પરમાણુમાં ક્રાંતિકારક પરિવર્તન થશે. અને એનું બંધારણ જ બદલાઈ જશે. ટૂંકમાં કહીએ તો આજનું મલિન મન મટી જશે, અને એને ઠેકાણે મંગળમય કે પવિત્રતમ મનનો ઉદય થશે. શાસ્ત્રોમાં એ જ હકીકતનો નિર્દેશ કરતાં મનને મારી નાખવાનું કહ્યું છે. એનો અર્થ મનનું ખૂન કરી નાખવું જોઈએ એવો નથી થતો, પરંતુ મનનું શુદ્ધીકરણ કરવું જોઈએ એવો થાય છે.

પ્રશ્ન : ત્યારે તો આધ્યાત્મિક પ્રગતિ પછી પણ મને રહેશે ખરું ?

ઉત્તર : જરૂર રહેશે એ વિશે તમે એકદમ નિઃશંક રહો ને જરા પણ શંકા ન કરો. જ્યાં સુધી શરીર રહેશે ત્યાં સુધી મન પણ રહેશે, ને પોતાનું કામ કરશે. એના સર્વનાશની કોઈ જ શક્યતા નથી. આવશ્યકતા પણ નથી. માટે એવો વિચાર કરીને ચિંતિત કે ભયભીત ના બનો.

—શ્રી યોગેશ્વરજી



॥ ચિત્તની એકાગ્રતા ॥

પ્રશ્ન : ચિત્તની એકાગ્રતા વગર નામજપ કે ધ્યાનની સાધના કરી શકાય ખરી ?

ઉત્તર : ચિત્તની એકાગ્રતા જો શરૂઆતથી જ સહજ બનશે તો તો પછી નામજપ કે ધ્યાનની જરૂર જ શી રહેશે ? એકાગ્રતાને માટે તો એમનો આધાર લેવાનો છે. માટે ચિત્તની એકાગ્રતા એટલી જલદી સિદ્ધ ના થઈ શકે તો નિરાશ ના થતા અને નિરાશાથી પ્રેરાઈને પુરુષાર્થ મૂકી પણ ના દેતા અભ્યાસ ચાલુ જ રાખજો. જે સર્વસંગપરિત્યાગ કરીને એકાંતમાં બેઠા છે એવા વિરક્ત પુરુષોનું મન પણ એટલું જલદી એકાગ્ર નથી થતું તો પછી વિવિધ વ્યવસાયોમાં વ્યસ્ત રહેનાર અને એમની સારીમાઠી અસર નીચે આવનાર સ્ત્રીપુરુષોનાં મન તો એટલી જલદી એકાગ્ર કેવી રીતે થઈ શકે ? એમને તો લાંબી વાર લાગે જ. છતાંપણ ઈલાજ પ્રયત્નને મૂકી દેવામાં નથી પરંતુ પ્રયત્નને ચાલુ રાખવામાં રહેલો છે. મન ચંચળ છે, તોફાની છે, બળવાન છે, ન વાયુને વશ કરવા કરતાં પણ વશ કરવું કઠિન છે. એ બધું સાચું હોવા છતાં પણ ક્રમેક્રમે કળથી વશ કરી શકાય છે એ પણ એટલું જ સાચું છે માટે કોઈપણ સંજોગોમાં હતોત્સાહ અને હતાશ નથી થવા જવું. ઈશ્વર પર વિશ્વાસ રાખી, ઈશ્વરની દયાની યાચના કરતાં, આગળ વધતા જ રહેવાનું છે. ગારુડી જેમ સુમધુર સ્વરોની મદદથી વિકરાળ વિષધરને વશ કરે છે તેમ ઈશ્વરના નિરંતર નામસ્મરણના પ્રભાવથી જે મનને વશ કરવા માગે છે અને એને માટે અનવરત અભ્યાસ કરે છે એનો મનોરથ જરૂર ફળે છે. એને સફળતા અવશ્ય વરે છે.

પ્રશ્ન : એકાગ્રતા વગરના જપ કે ધ્યાનથી લાભ થાય કે ના થાય ?

ઉત્તર : એકાગ્રતા વગરના જપ કે ધ્યાનથી પણ લાભ તો થાય જ છે. એકાગ્રતા હોય તો વધારે લાભ થાય છે એ સાચું છે પરંતુ એકાગ્રતા વગર પણ જે જપ કે ધ્યાન કરવામાં આવે છે તે નિષ્ફળ જાય છે એવું તો ના જ કહી શકાય એ પણ લાભ તો પહોંચાડે જ છે. માટે એકાગ્રતા થાય કે ના થાય તો પણ જપ કે ધ્યાનની સાધના કરવાનું ચાલુ જ રાખવું.

—શ્રી યોગેશ્વરજી
(ધર્મનો મર્મ)

મે : ૨૦૨૨

૪૩

॥ જપ દ્વારા મનની શાંતિ ॥

પ્રશ્ન : મારું મન જપ કરવા છતાં પણ શાંત નથી થતું તેનું કારણ શું હશે ? તેને શાંત કરવા સારુ શું કરવું જોઈએ ?

ઉત્તર : મન જપ કરવા છતાં પણ શાંત ના થતું હોય તો તેનાં કારણો જુદાં જુદાં કેટલાંય હોઈ શકે છે. તે કારણોનો પાકો ને સાચો નિર્ણય તો તમે જ કરી શકો પરંતુ તેવા મનને શાંત કરવા માટે નામજપની સાધના ચાલુ રાખવી જોઈએ અને પ્રાર્થનાનો આધાર લેવો જોઈએ. નામજપની સાધના જેમજેમ વધારે ને વધારે પ્રમાણમાં ચાલુ રહેશે તેમ તેમ મનને શાંત થવાનો માર્ગ મોકળો બનશે. માટે જપથી મન સહેલાઈથી અથવા ધારેલા સમયમાં શાંત ના થતું હોય તો પણ એ સાધનાને છોડી દેવાની નથી. વળી મનને શાંત કે સ્થિર કરવા માટે પ્રાર્થના કરતાં શીખવું જોઈએ. પ્રાર્થનાની શક્તિ અદ્ભુત અને અમોઘ છે. તેની મદદથી ઈશ્વરની સાથે સંબંધ બંધાય છે તેમજ ઈશ્વરના અનુગ્રહનો અનુભવ મળે છે. સાધકની ઉત્કટ ઉરથી થનારી પ્રાર્થનાને સાંભળીને ઈશ્વર એની ઉપર પોતાની વિશેષ કૃપા વરસાવે છે અને એના ચંચળ મનને સહેલાઈથી શાંત કરે છે.

પ્રશ્ન : મન સંપૂર્ણપણે શાંત થાય તે પછી જ જપ કરવામાં આવે તો ? તમને નથી લાગતું કે એ પદ્ધતિ વધારે સારી અથવા આશીર્વાદરૂપ પુરવાર થાય ?

ઉત્તર : મન સંપૂર્ણપણે શાંત થશે તો પછી જપ કોણ કરશે ? એ સંપૂર્ણપણે શાંત થાય ત્યાંસુધી બે હાથ જોડીને બેસી રહેવાથી કશું નહિ વળે. એને શાંત કરવા માટે તો જપ કરવાના છે અને એ કાર્યની સિદ્ધિ ક્રમશઃ ધીરેધીરે થશે. એમાં આવશ્યકતાથી અધિક ઉતાવળ કરવાથી કશું નહિ વળે. માટે જપ કરવાનું કામ

૪૪

અધ્યાત્મ

ચાલુ જ રાખો ને મનને શાંત કરવાનો પ્રયત્ન પણ કરતા રહો.

પ્રશ્ન : સામાન્યરીતે કેટલા જપ કરવાથી મન શાંત થાય છે ?

ઉત્તર : એનો કોઈ નિશ્ચિત સર્વસામાન્ય નિયમ નથી બાંધી શકાતો. એનો આધાર મુખ્યત્વે સાધકની કે જપ કરનારની અંતરંગ યોગ્યતા પર રહેતો હોય છે. સાધક પોતાના જીવનમાં દૈવી સંપત્તિની અને ઈશ્વરના પવિત્રતમ પ્રેમની પ્રતિષ્ઠા કરવાનો પ્રયત્ન કરતાં જપનો આધાર લેશે તો તેનું મન ધાર્યા કરતાં વધારે જલદી ને સહેલાઈથી શાંત થશે એથી ઉલટું, જો તે જીવનની વિશુદ્ધિનું ને ઈશ્વરના પ્રેમના પ્રાકટ્યનું ધ્યાન જ નહિ રાખે ને તે દિશામાં તદ્દન મંદ ગતિએ ચાલતો હશે તો મનને શાંત કરવામાં ખૂબ જ વાર લાગશે. એટલું સાચું કે પોતાના જીવનની વિશુદ્ધિનો વિચાર કરીને સાધકે તે વિશુદ્ધિને સાધવાનો પ્રયાસ કરતાં કરતાં જેટલા બને તેટલા વધારે ને વધારે નામજપ કરવાનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ. એવો આગ્રહ મનને શાંતિ કરવાની દિશામાં ને બીજી બધી રીતે ઉપકારક થઈ પડશે. કેટલા જપ કરવાથી મન શાંત થાય છે એવો પ્રશ્ન પૂછવાને બદલે જ્યાં સુધી મન સંપૂર્ણપણે શાંત ના થાય ત્યાં સુધી જપ અધૂરા છે એવું સમજીને જપ વધારે ને વધારે કરતા જ રહેવું જોઈએ. અંદરની યોગ્ય ભૂમિકાનું નિર્માણ થતાં કેટલીક વાર મનને શાંત કરવા માટે એકાદ જપ પણ પૂરતો થઈ પડે છે અને અંદરની યોગ્ય ભૂમિકાના અભાવમાં કેટલીક વાર હજારો અને લાખો જપ પણ ઓછા પડે છે. આખોય સવાલ સાધનાનો છે અને સાધનાની પ્રક્રિયા પર આધાર રાખે છે. એમાં ઉત્તરરૂપે જપની કોઈ નિશ્ચિત સંખ્યાનો નિર્દેશ ના કરી શકાય. એવો નિર્દેશ વાસ્તવિકતાથી વેગળો હોવાથી ન્યાયપુરઃસરનો ના કહેવાય.

—શ્રી યોગેશ્વરજી



(ધર્મનો મર્મ)

૪૫

મે : ૨૦૨૨

॥ મનનો લય ॥

પ્રશ્ન : ધ્યાન કરતાં કરતાં સૌથી પ્રથમ મનનો લય થાય છે, અથવા મન સમાધિ દશામાં જાય છે ત્યારે કેટલીક વાર ભય લાગે છે, અને મૃત્યુ તરફ ગતિ થતી હોય એવું જણાય છે, તો તેવે વખતે શું કરવું ?

ઉત્તર : મનનો લય થતી વખતે જો કોઈ કારણે ભય જેવું લાગે તો તેથી ભયભીત બનવું નહિ. મનમાં વિચારવું કે એ ગતિ મૃત્યુ તરફની નથી પરંતુ અમર જીવન તરફની છે મન સંપૂર્ણ શાંત થઈ ને સ્વરૂપની પાસે પહોંચી જાય છે. એ વખતે ડરવાનું કારણ ક્યાં છે ? ભય જેવું લાગે તો ભગવાનની પ્રાર્થનાનો આધાર લેવો, અથવા નામસ્મરણ કરવું તેથી મોટી મદદ મળશે. મોટા ભાગના સાધકોને મનમાં લયની અસામાન્ય અવસ્થાની અનુભૂતિના આરંભમાં ભયની લાગણી થઈ આવે છે એની પ્રતિક્રિયા એટલી બધી પ્રબળ તેમજ પ્રતિકૂળ પડે છે કે એમનું ચિત્ત-તંત્ર હાલી જાય છે. એ અનુભવને યાદ કરીને એ સાશંક બને છે, એમનો ઉત્સાહ ઓસરી જાય છે, અને એ ધ્યાનમાં બેસવાનું માંડી વાળે છે. કેટલાક સાધકો ચિત્તભ્રમના શિકાર બની જાય છે. એવા જુદા જુદા ભયસ્થાનોમાંથી બચવા માટે સાધકે નિયમિત રીતે ક્રમે ક્રમે અને સમજપૂર્વક ધ્યાન કરવું જોઈએ. ધ્યાનના અંતરંગ અભ્યાસમાં જેમ જેમ રસ પડે છે અને આનંદ આવે છે તેમ તેમ સર્વ પ્રકારની આશંકા અને ભીતિનો અંત આવે છે. ધ્યાનમાં મન ક્યારે ને ક્યાં કેવી રીતે ડૂબે છે તેની ખબર નથી પડતી. એ ડૂબવાનું ભયજનક નથી લાગતું પરંતુ શાંતિકારક અને આનંદદાયક લાગે છે.

પ્રશ્ન : ધ્યાનમાં મનનો લય આવશ્યક છે ?

૪૬

અધ્યાત્મ

ઉત્તર : આવશ્યક તો છે જ, પરંતુ સાથે સાથે આવકારદાયક છે કારણ કે મનના લય પછી જ આગળના અન્ય અનેક અનુભવોનો માર્ગ મોકળો બને છે.

પ્રશ્ન : મનનો લય આધ્યાત્મિક જીવનનું સર્વ કાંઈ છે ?

ઉત્તર : સર્વ કાંઈ નથી તો પણ એક અગત્યનું શ્રેયસ્કર સાધન તો છે જ. એનો સ્વીકાર એવી રીતે કરવો જ રહ્યો. આધ્યાત્મિક જીવનનું સર્વ કાંઈ તો પરમાત્મા જ છે પરંતુ એમના સાક્ષાત્કાર માટે મનના લયની મદદ મેળવવી પડે છે એટલા માટે એનું મહત્ત્વ છે.

પ્રશ્ન : મનના લયની સિદ્ધિ માટે શું કરવું જોઈએ ?

ઉત્તર : મનના લયની સિદ્ધિ માટે જીવનને સદ્ગુણી અથવા સાત્ત્વિક બનાવવાનું અત્યંત આવશ્યક છે. મન જો સદ્ગુણી અથવા સાત્ત્વિક હોય છે તો ધ્યાનમાં સહેલાઈથી એકાગ્ર થાય છે ને લય પામે છે. મનના લયની સિદ્ધિ માટેનું બીજું સાધન ભક્તિભાવપૂર્વક કરવામાં આવતા મંત્રજપ છે. સતત રીતે કરાતા મંત્રજપથી મન ક્રમશઃ શુદ્ધ થાય છે, સ્થિર બને છે, પોતાના આરાધ્યદેવ પ્રત્યેના પ્રેમથી પરિપ્લાવિત બને છે, અને છેવટે લય પામે છે. મનના લયની સિદ્ધિ માટેનું ત્રીજું સાધન સુદીર્ઘ સમય સુધી કરાતું ધ્યાન છે. ધ્યાનના એકધારા અનુરાગપૂર્વકના અભ્યાસથી મન સહેલાઈથી તેમજ વારંવાર લય પામે છે. અને ગુરુની પરમ કૃપાનું ચોથું સાધન તો છે જ. સદ્ગુરુની અસાધારણ કૃપા અથવા સહાયતાથી પણ મન શાંત થાય છે, સ્થિરતાને ધારણ કરે છે, લય પામે છે, અને લયાવસ્થાની સિદ્ધિને અનુભવે છે.



—શ્રી યોગેશ્વરજી

મે : ૨૦૨૨

૪૭

॥ યોગીનું મન ॥

ભગવદ્ગીતાના છઠ્ઠા અધ્યાયમાં આત્મસંયમયોગની વિચારણા કરતી વખતે ધ્યાનની અંતરંગ સાધનાની અભિરુચિ રાખનારા સાધકને માટે કહેવામાં આવ્યું છે :

યથા દીપો નિવાતસ્થો નેંઢગતે સોપમા સ્મૃતા ।

યોગિનો યતચિત્તસ્ય યુંજતો યોગમાત્મનઃ ॥

સરળ ગીતામાં જણાવ્યા પ્રમાણે કહીએ તો,

હવા વિનાના સ્થાનમાં દીવો ના હાલે,

તેવું મન યોગીતણું ચળે ન કો કાળે.

એનો ભાવાર્થ સ્પષ્ટ છે. એ શ્લોક દ્વારા ધ્યાનની અંતરંગ સાધનાની અભિરુચિવાળા સાધકના સંબંધમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે ધ્યાનથી સાધનાના અંતરંગ અભ્યાસક્રમમાં આગળ વધેલા સાધકનું મન એટલું બધું એકાગ્ર બની જાય છે કે બાહ્ય વિષયો, પદાર્થો અથવા આકર્ષણોની અસર એના પર નથી થતી. એ મનની એકાગ્રતા અથવા તલ્લીનતાને સમજાવવા માટે દીપકનું દૃષ્ટાંત આપવામાં આવ્યું છે. એ દૃષ્ટાંત ખૂબ જ સુંદર અને સુસંગત છે. ઘરના ખૂણામાં દીપકને મૂકવામાં આવે, ત્યાં પવનલહરીનો પ્રવેશ પણ ના થતો હોય તો, એ દીપકની જ્યોતિ જરા પણ હાલતી નથી. એ જ્યોતિ કોઈપણ પ્રકારના વ્યવધાન વિના સ્થિરતાપૂર્વક જલ્યા કરે છે. યોગીનું મન પણ એવી રીતે આત્માનું અનુસંધાન સાધતાં તન્મય બને છે. એ વિષયોથી ચલાયમાન અથવા વિક્ષિપ્ત નથી બનતું.

૪૮

અધ્યાત્મ

એ ઉપમા કેટલી બધી સરસ છે !

એ વિચારધારાના અનુસંધાનમાં આપણે એટલું કહી શકીએ કે જે સ્થાનમાં પવનની લલિત લહરીનો પ્રવેશ ના થતો હોય તે સ્થાનમાં રાખેલો દીપક હાલતો નથી તો એમાં કશી અસામાન્યતા નથી. અસામાન્યતા તો ત્યારે જ કહેવાય કે જ્યારે પવનની લહરીઓની ને પવનનાં તુમુલ તોફાનોની વચ્ચે રહીને પણ દીપક હાલે નહિ અને એવો જ સ્થિર રહે. જ્યાં વિષયો જ ના હોય ત્યાં યોગીનું મન ચળે નહિ અથવા સ્વસ્થ રહે એ સ્વાભાવિક છે. પરંતુ વિષયોની વચ્ચે રહીને પણ પ્રલોભનોના પ્રતિકૂળ પ્રખર પવનો ફૂંકાતા હોય ત્યારે પણ, એની અંદર ચંચળતા કે ક્ષોભ ના પ્રગટે એ વસ્તુ ખરેખર અસાધારણ કહેવાય. સાચા યોગીની અવસ્થા એવી અનુપમ હોય છે. એને સમજવા માટે આપણે ગીતાના એ શ્લોકને જરાક જુદી રીતે બોલી શકીએ,

यथा प्रदीपो वातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता ।

योगिनो यतचित्तस्य युंजतो योगमात्मनः ॥

હવા ભરેલા સ્થાનમાં દીવો ના હાલે,

તેવું મન યોગીતણું ચળે ન કો કાળે.

—શ્રી યોગેશ્વરજી

(આત્માની અમૃતવાણી)



॥ આપણે મનના ગુલામ ॥

આપણે સહુ આપણા પોતાના તેમજ બીજા બધાના મનના ગુલામ છીએ. આપણે સજ્જન હોઈએ કે દુર્જન પણ એથી કશો જ ફેર પડતો નથી. આપણે જ્યાં ત્યાં દોરાઈ જઈએ છીએ કેમકે તેમાં આપણું કંઈ ચાલતું નથી. આપણે બોલીએ. વિચારીએ કામ કરીએ પણ એમ નથી. આપણે પરાણે વિચાર કરવો પડે છે. આપણે પરાણે કામ કરવું પડે છે; તેથી કામ કરીએ છીએ. આપણે પોતાના અને અન્યના ગુલામ છીએ.

આપણા અજ્ઞાત મનમાં ઊંડેઊંડે કેવળ આ જન્મના જ નહિ, આપણા બધા ગત જન્મોના તમામ વિચારો તથા કર્મો સંઘરાઈ રહેલા હોય છે. આપણા અજ્ઞાત મનનો અફાટ મહાસાગર વ્યક્ત થવા બહાર ધસતો હોય છે. અને એક પાછળ એક એમ એનાં મોજાં ધસી આવી આપણા જ્ઞાત મન પર અફળાય છે. વિચારોની આ સંગ્રહિત શક્તિને આપણે સહજ ઈચ્છા કે પ્રતિભા તરીકે ઓળખીએ છીએ, કેમકે તેનું સાચું ઉદ્ભવસ્થાન આપણે જાણતા નથી. આપણે સામો હરફ પણ ઉચ્ચાર્યા વિના તેને તાબે થઈએ છીએ ને ગુલામીની અસહાય સ્થિતિ આવે છે છતાં આપણે આપણી જાતને સ્વતંત્ર માનીએ છીએ !

આપણે એક ક્ષણને માટે પણ આપણાં મન પર સત્તા ચલાવી શકતા નથી, એક વિષય પર મનને કેન્દ્રિત કરી શકતા નથી અને છતાં આપણે પોતાને સ્વતંત્ર માનીને છીએ ! કોઈક ઈન્દ્રિયસુખનો વિચાર જાગે કે તરત આપણે તેને તાબે થઈએ છીએ. આપણી વિવેકબુદ્ધિ આવી નિર્બળતા માટે આપણને થપ્પડ મારે છે, છતાં ફરી ફરીને એમ જ કરીએ છીએ. રોજ રોજ એમ કરીએ છીએ. રોજ રોજ એમ કરીએ છીએ. ગમે તેટલો યત્ન કરીએ તોપણ ઉચ્ચ પ્રકારનું જીવન જીવી શકતા નથી. ભૂતકાળનાં વિચારોનાં ભૂતડાં આપણને નીચે દબાવી રાખે છે. ઈન્દ્રિયોની ગુલામીમાંથી જ દુનિયાનું સઘળું દુઃખ પેદા થયું છે.

ઈન્દ્રિયપરાયણ જીવનથી ઊંચા જવાની આપણી અશક્તિ, શારીરિક ભોગો માટેનાં વલખાં જ જગતની બધી ભયંકરતા અને દુઃખોનું કારણ છે. મનની આવી બેફામ દોડાદોડીને કાબૂમાં રાખવા, એને ઈચ્છાશક્તિના શાસન તળે મૂકી, આપણી જાતને મુક્ત કરવાનું વિજ્ઞાન શીખવું જ રહ્યું.

—સ્વામી વિવેકાનંદ

(ગ્રંથમાળા-સંચયન)

અધ્યાત્મ

॥ ચિત્તશુદ્ધિ કરનારું કર્મ ॥

જે કર્મ કીર્તિ કે જાહેર માન્યતા કે જાગતિક મહાનતાની ઈચ્છા વિના, પોતાના માનસિક હેતુઓ અથવા પ્રાણિક વાસનાઓ કે શારીરિક પસંદગીઓના આગ્રહ વિના, મિથ્યાભિમાન વિના અથવા પ્રાકૃતપણે પોતાનો કક્કો ખરો કરાવ્યા વિના અથવા પદ કે યશના દાવા વિના કરવામાં આવે છે, માત્ર તે જ કર્મ વ્યક્તિને આધ્યાત્મિક રીતે શુદ્ધ કરે છે.

પ્રભુના દોષરહિત સેવક થવાની શરત છે કે બધા અહંકારી હેતુથી મુક્ત રહેવું, વાણી અને કર્મમાં સત્ય માટે સાવધ રહેવું. મમત અને સ્વમતાગ્રહથી મુક્ત રહેવું અને બધી બાબતોમાં જાગરૂક રહેવું.

ગીતામાં દર્શાવેલ કર્મયોગની ભાવના રાખો. વધુ મહાન ચેતનાની અભીપ્સામાં તમારી જાતને અને તમારાં દુઃખોને ભૂલી જાઓ. જગતમાં અતિ મહાન ભાગવતી શક્તિ કાર્ય કરી રહી છે તેનો અનુભવ કરો. અને તમારી જાતને જ કાર્ય કરવાનું છે તેનું કરણ બનાવો. ભલે ને તે કામ ગમે તેટલું નાનું હોય. પરંતુ માર્ગ ગમે તે હોય, તમારે તેનો સંપૂર્ણપણે સ્વીકાર કરવો જોઈએ અને તમારી સમગ્ર ઈચ્છાશક્તિ તેમાં લગાડવી જોઈએ. વિભાજિત અને દોલાયમાન ઈચ્છાશક્તિ સાથે તમે કશાયમાં પણ સફળતાની આશા રાખી શકો નહિ.

પ્રભુ પાસેથી પ્રાપ્ત થતી અને પ્રભુને સમર્પિત કરવામાં આવતી ઊર્જાના બહાર વહેતા પ્રવાહરૂપે કરવામાં આવેલું કર્મ સાધનાનું શક્તિશાળી સાધન છે.

—શ્રી અરવિન્દ
(જ્યોતિર્ગમય)
સં. શ્રીમકરન્દ બ્રહ્મા

॥ મનનો પોતાનામાંથી છુટકારો ॥

પ્રશ્ન : માતાજી, આધ્યાત્મિકતા મનને પોતાનામાંથી છૂટવામાં સહાય કરે છે; એટલે શું ?

માતાજી : જ્યાં સુધી મનને ખાતરી હોય છે કે તે માનવચેતનાનું સર્વોચ્ચ શિખર છે. પોતાની પેલી પાર કે ઉપર કશું જ નથી, ત્યાં સુધી તે પોતાના નૈસર્ગિક કાર્યને સંપૂર્ણ ગણે છે. પોતાની ગતિઓમાં સ્પષ્ટતા, ચોક્કસાઈ, જટિલતા, લવચીકતા, નમનીયતાની વૃદ્ધિ દ્વારા જે પ્રગતિ સાધે છે તેનાથી સંપૂર્ણ સંતુષ્ટ રહે છે.

જ્યારે આધ્યાત્મિક શક્તિ કાર્ય કરી શકે છે, તે અસર કરવા માંડે છે ને મનના સ્વસંતોષને આઘાત પહોંચાડે છે. તેને પ્રતીતિ કરાવવા માંડે છે કે તેની પેલે પાર કશુંક ઊર્ધ્વતર-સત્યતર છે.

કેટલીક વાર માત્ર એક સંપર્કથી જ સ્વસંતોષમાં નાનકડો ચીરો પડે છે ને પેલે પાર જવાની ઝંખના, વધુ શુદ્ધ પ્રકાશ માટેની જરૂરિયાત જાગી ઊઠે છે. અને એક દિવસ બધી મર્યાદાઓ તોડીને વ્યક્તિ અનંત આકાશમાં પાંગરે છે.

જ્યારે વ્યક્તિ સમજે છે કે બધી જ બહારની વસ્તુઓને, બધી જ માનસિક રચનાઓ, બધાં જ ભૌતિક પ્રયત્નોને ઉપરથી ઊતરતા પ્રકાશ અને શક્તિને, પોતાના અભિવ્યક્ત કરવા પ્રયત્ન કરતા સત્યને સંપૂર્ણપણે સમર્પિત કરવામાં આવે નહિ ત્યાં સુધી તેઓ નિર્થક છે, ત્યારે જ વ્યક્તિ નિર્ણાયક પ્રગતિ સાધવા માટે તૈયાર થાય છે. પોતાના સત્ત્વનું સમર્પણ સમગ્ર સંપૂર્ણ કરવું કે જે દિવ્ય તત્ત્વ આપણી ઉપર છે એને એની એકલાની પાસે જ બધું બદલી નાંખવાની તાકાત છે. પહેલાં વ્યક્તિએ જાગવું જોઈએ. પછી તે વિજય હાંસલ કરી શકે.

—શ્રી માતાજી
(માધુકરી)
સં. શ્રીમકરન્દ બ્રહ્મા

॥ મન: એક અનુભવ ॥

મન મિથ્યા છે અને સત્ય જેવું લાગે છે.

મનની નજીક આવીને શાંતિથી તેનું નિરીક્ષણ કરજો, તેના સાક્ષી બનજો. વિશ્લેષણ નહિ કરતા, ફક્ત તેનું નિરીક્ષણ કરજો. તેમાં જુઓ કે તે શું છે, અને શું થઈ રહ્યું છે.

મનની સાથે સંઘર્ષ ન કરો અને ન મનથી દૂર ભાગો. આ બન્ને પરિસ્થિતિમાં તમે એમ જ માનો છો કે મન વાસ્તવિક છે.

મનનું ન તો અનુસરણ કરવાની જરૂર છે, અને ન તેનાથી સંઘર્ષ કરવાની જરૂર છે અથવા ન તો તેનાથી દૂર ભાગવાની જરૂર છે. એ બધું જે આવશ્યક છે, તે તેની અંદર છે, તેને ઊંડાણથી જોવાનું છે.

મન એક અનુભવ અને અનુભૂતિ છે.

મનને ચારેય તરફથી બહુ નિકટતાથી નિરીક્ષણ કરો અને ધીરે ધીરે મનના ખેલને જોવાનું અને સમજવાનું શરૂ કરી દેશો.

મન એવું જ કોરું રહે છે, જેવું તે જન્મના સમયે હતું. આવું મન કોઈ પ્રાર્થના ક્યાં વગર પણ બુદ્ધ બની જાય છે.

જો મન એક દર્પણની જેમ કોરું રહે છે અને કાંઈ પણ પ્રતિબિંબિત નથી કરતું, જો તે કોઈ ચીજથી કંડીશન નથી, અર્થાત્ તે પરિવાર, સમાજ અને ધર્મ દ્વારા નિર્ધારિત નીતિ, નિયમ અને અનુશાસનના બંધનમાં નથી, જો તેની અંદર વસ્તુઓ અને વિષય નથી, ત્યારે જ આવું કોરું મન એકમાત્ર સત્ય છે.

જરા સ્વયંની અંદર એ પ્રથમ ક્ષણ પર પહોંચો, જ્યાં મનમાં કોઈ વિષય ન હોઈ ફક્ત એક કોરું દર્પણ માત્ર હતું. એ જ પ્રામાણિક, અસલી અને મૌલિક મન છે. સાક્ષી જ અસલી અને પ્રામાણિક હોય છે. ત્યારે પ્રાર્થના કરવાની જરૂર નથી હોતી. ન કોઈ વિધિ અને ન કોઈ પદ્ધતિની આવશ્યકતા હોય છે. બસ સ્વયંની અંદર જાઓ અને સ્વયંના માલિક મનને જુઓ. એક એવા નિર્વિચાર મનને જુઓ, જ્યાં કોઈ વિચાર ન હોય.

જ્યારે બુદ્ધને બુદ્ધત્વ પ્રાપ્ત થયું તો કોઈ વ્યક્તિએ તેમને પૂછ્યું : ‘આપે શું પ્રાપ્ત કર્યું?’ બુદ્ધે હસતાં-હસતાં કહ્યું, ‘મેં પ્રાપ્ત કાંઈ નથી કર્યું, ગુમાવ્યું ઘણું છે. મેં બધું અજ્ઞાન, બધી ભ્રાંતિઓ, બધાં સપનાં ગુમાવી દીધાં છે. અને હવે હું સ્વયંના મૂળ સ્વભાવમાં સ્થિર થઈ ગયો છું.’

—ઓશો

(સં. શ્રીકુંદનબેન જાની)

૫૩

મે : ૨૦૨૨

॥ મન સાથે મૈત્રી ॥

શરીર અને મનનું સ્વાસ્થ્ય અને સંતુલન અધ્યાત્મના જિજ્ઞાસુઓ માટે આવશ્યક છે.

તનમાં રહીને, મન દ્વારા મનુષ્ય જીવે છે. મનથી પર જે જીવન છે એનો તેને પરિચય જ નથી. એટલે સવારથી સાંજ એ મન દ્વારા જ જીવે છે.

એટલે પહેલાં તો માનસિક ક્રિયાઓને શાંત કરવાની છે. આ માટે પુરુષાર્થ અર્થાત્ મન સાથે સંઘર્ષ કરી. મનનું દમન કરવા તે પ્રેરાય છે. સદીઓથી માણસ લડતો આવ્યો મન સાથે, પણ મનને કોઈ મારી શક્યું નથી, જીતી શક્યું નથી.

તો કરવું શું ? મનને શત્રુ ન સમજવો. કારણ કે આપણા મનમાં સદીઓથી જે સંસ્કાર ભરાયા છે તેની પોતાની એક ગતિ છે. એટલે ચેતન મનને સહારે અચેતન સાથે લડીશું. વિકારો, વિચારો એક ક્ષેત્રમાં દબાવશો તો બીજા રૂપમાં ખડા થઈ જશે. અહંકાર પોતાને માટે ક્ષેત્ર બનાવી જ લેશે.

સંકલ્પ, પ્રતિજ્ઞા, વ્રત, નિયમ, યમનું ચેતન-મનના સ્તરે નિર્માણ થાય છે. એને આદર્શ અને ધ્યેય ગણવામાં આવે છે. નવી ગતિ, ઉન્માદ, નવા આવેશ, અભિનિવેશને સહારે તથ્ય સાથે લડાઈ લડાય છે. આનાથી એક તણાવ પેદા થાય છે.

જ્યારે જીવન સહજ અને સરલ છે. આવા પ્રયાસ જટિલતા પેદા કરે છે. એટલે મન સાથે લડવાને બદલે જે મન છે તેનો પ્રથમ તો પરિચય પ્રાપ્ત કરો. દિવસમાં દસ વાર કોષ આવતો હશે. પણ આપણે કદી પૂછ્યું નથી કે ‘ભાઈ, મારા મિત્ર, મારા પ્રિય સખા આ તને શું થઈ ગયું છે !’ મન માટે કરુણા-મૈત્રી-પ્રેમ તમારા મનમાં ક્યારેય પ્રગટ્યાં છે ખરાં ? સૂઈએ છીએ તોય મન કેમ શાન્ત રહેવાને બદલે સ્વપ્નાં જુએ છે ? એ ક્યાંથી આવે છે ? મનમાં કેમ એક પછી એક વિચાર ઊઠતા જ રહે છે ? ક્યારેય

૫૪

અધ્યાત્મ

મનને પૂછ્યું, એને જોયું કે આમ કેમ છે ?

શરીર સજાવવા માટે બધાં પાસે સમય છે. એને ખવડાવવા-પિવડાવવા જગતની બધી કોશિશો છે. પણ મન ઉપેક્ષિત તત્ત્વ છે. કોઈપણ વિચાર્યા-સમજ્યા વિના ધર્મ-અધ્યાત્મને નામે બધાં એની સાથે લડવા તત્પર થઈ જાય છે.

એટલે પ્રથમ પહેલાં તો કેટલા સ્તરો પર મન એકસાથે કામ કરે છે તેનો પરિચય મેળવી લેવો જોઈએ. સવારથી રાત સુધી જે તમે જીવો છો તો ચેતન સ્તર પર વિસંવાદ, વિસંગતિ, વિરોધ છે કે સંગતિ, સમન્વય, સંવાદ-સામંજસ્ય છે ?—એ જોવું જોઈએ.

ગ્રંથો દ્વારા નહિ, મન જ્યારે ગતિમાન હોય ત્યારે એ ગતિને સ્વયં નિહાળો. એટલે ધ્યાન કદી ચોવીસ કલાકમાં કલાક બેસવાની ક્રિયા નથી. એ જીવન પ્રત્યેનો એક દૃષ્ટિકોણ છે, દર્શક-દૃષ્ટાની અવસ્થા છે. સાક્ષિત્વ એ ધ્યાનાવસ્થા છે.

સાવધાન થઈને વૃત્તિઓ-વિકારો અવલોકશો તો એની અડધી શક્તિ ખતમ થઈ જશે. અવધાનના આલોકમાં એમનો ક્ષય નિશ્ચિત છે.

એટલે મન સાથે મૈત્રી કરવા માટેનું પહેલું પગલું છે જાગૃતિ અને નિદ્રામાં મનનું નિરીક્ષણ ! તટસ્થ નિરીક્ષણ એ માટે સાવધ રહેવું પડશે. પ્રમાદ, આળસ, તંદ્રા નહિ ચાલે.

જે પ્રકાશની મદદથી આપણી આંખ બહારનું રૂપ જોઈ શકે છે, એ ભીતરનો પ્રકાશ જોવો એ કોઈ મોટી વાત નથી. અતીન્દ્રિય અનુભૂતિ-જ્યોતિ સ્વરૂપમાં થઈ શકશે. એક એવો પ્રકાશ છે જેના સહારે અંધકાર પણ જોઈ શકાય છે.

જો કે, વિચારો-વિકારોની કાલિમા એ જ્યોતિનો પ્રકાશ જોવા દેતી નથી. પણ જે જોવા ચાહે એને માટે અસંભવ પણ નથી.

મન સાથે મૈત્રી થશે તો મન આપમેળે જ શાંત થઈ જશે. મનોલય નહિ, મનવિજય નહિ, મન સાથે મૈત્રી-પ્રેમથી મન શાંત થઈ જતાં એ શાંતિમાં ચેતનાનો આવિષ્કાર થશે.

મે : ૨૦૨૨



—વિમલા ઠકાર

૫૫

॥ માનત નહિ મન મોરા સાધો ॥

‘માનત નહિ મન મોરા સાધો, માનત નહિ મન મોરા રે
બાર બાર મેં કહિ સમુઝાવોં જગ મેં જીવન થોરા રે
યા કાયા કો ગરબ ન કીજે ક્યા સાંવર ક્યા ગોરા રે
બિના ભક્તિ તન કામ ન આવે કોટિ સુગંધ ચમોરા રે’

મન જિદ્દી છે, વારંવાર સમજાવ્યા છતાં તો માનતું નથી. આયુષ્ય અતિ અલ્પ છે એ વાત સમજવા તે તૈયાર જ નથી. આ શરીર ગોરું હોય કે કાળું એનું અભિમાન કરવા જેવું નથી. એને બહારથી ગમે તેટલું સુગંધિત કરવામાં આવે પણ ભક્તિ વિના શરીર કંઈ કામનું નથી. હવે શરીર અને મનની જુગલબંધી વિના સાધના શક્ય નથી. પણ માયામાં લપટાયેલા, ‘મારું મારું’ કરનારા, ચિત્તભ્રમમાં અટવાયેલા, બાવરા, બેબાકળા, શંકા, દ્વિધા, દુર્બુદ્ધિ ને ચતુરાઈના ચોતરા માંડીને બેસનારા આપણો જનમ વેડફાઈ રહ્યો છે એ વિશે બેધ્યાન છીએ.

જો સત્સંગ અને સદ્ગુરુ મળી જાય તો ઊગરી શકીએ. નહિ તો ડગુમગુ થતાં બાળક જેવા ! જે ઊભું થવા જાય ને પાછું જમીન પર પટકાય એવી રીતે ફરી ફરીને ભટકાઈએ છીએ.

કબીરજી કહે છે જેમ સોયમાં દોરો પરોવાઈને રહે એમ પ્રભુચરણકમળમાં ચિત્ત પરોવાયેલું રહેવું જોઈએ. ગર્વ અને અહંકારમાં ચક્રયૂર રહેવા કરતાં આપણે મનને મનાવીને ઈશ્વર શરણમાં મૂકી દઈએ તો પછી આપણા અલ્પ આયુષ્યમાં સૂર્ય-ચન્દ્ર-ગ્રહ-નક્ષત્રોનું અજવાળું પ્રગટ્યા વિના રહે નહિ.

—શ્રી સુરેશ દલાલ



(‘કહત કબીર’)

અધ્યાત્મ

૫૬

॥ નમન એટલે ન-મન ॥

તમારે જંગલમાં જઈને રહેવાની જરૂર નથી. તમે અમૃતનાં સંતાન છો, તમારાં મન-બુદ્ધિ પવિત્ર રાખો. તમારા પવિત્ર મંદિરમાં એકને જ સ્થાન આપો. તમે જ્યાં છો ત્યાંથી તમારે આરંભ કરવાનો છે.

જ્યારે શરીર છોડવાનો વખત આવશે ત્યારે જીવનનાં તમામ બંધનો તૂટી જશે. એક પળનો પણ વિલંબ નહિ થાય. આ જગતને ધર્મશાળા માનો. આપણે સહુ યાત્રાળુઓ ભેગા મળ્યા છીએ એમ સમજો.

તમારો આત્મા એટલે કે તમે પોતે જ પોતાના સ્વરૂપને ઓળખો એ જ તમારું ધ્યેય છે. પરંતુ તમે તે વિસરી જઈ, તમારું શરીર એટલે જ તમે એમ માની લીધું છે. અને એ ‘હું’. ‘અહં’ એ જ તમારા સર્વ દુઃખ અને બંધનનું મૂળકારણ છે. તમે ક્યાંથી આવ્યા છો તે શોધો. જેવી રીતે તમારા સહુ પર અજ્ઞાનનો પડદો છે, તેવી જ રીતે બહાર નીકળવાનું દ્વાર પણ છે તે શોધો. ‘ઈશ્વર છે જ અને તેને હું શોધીશ જ.’ એવો સંકલ્પ કરો.

મન ચંચળ છે. તે અહીં તહીં ભટકે છે, સ્થિરતાથી અભ્યાસ કરતાં તે વશ થાય છે. એને શુદ્ધ ભોજન આપ્યા કરો. અસલી ભોજન સત્-ચિન્તન છે, એકાગ્રતા છે. કડવી દવાથી મોઢું બગડે પણ એનાથી જ આરામ થાય છે. અંતર્મુખી નહિ થાઓ તો અંતર્યામીની ખબર નહિ મળે.

એક ભાઈએ ‘મન તો ચંચળ વાંદરા જેવું છે’ એવું કહ્યું ત્યારે માએ કહ્યું; ‘મન તો બાળક જેવું છે. લાખો રૂપિયાની વસ્તુ આપો કે એક રૂપિયાની આપો, તે ભાંગીને ભુક્કો કરી નાખશે કેમકે એનું લક્ષ આનંદ જ છે. બાળક માતા બહાર ગઈ હોય તો એ તરફ તાકીને બેસી રહે છે. તમે પણ ભગવાનને એવી તીવ્રતાથી ભજો તો એ મળે.’

ગુરુને પ્રણામ કરવાની વિધિ છે; ‘નમન’. અર્થાત્ ન-મન, મન ના રહે તે નમન. જો મનરહિત થઈ જવાય, મનનું જે કંઈ છે તે અર્પિત થઈ જાય તો પોતાનું સ્વરૂપ-પોતે કોણ છે તે પ્રકાશિત થઈ જાય.

—શ્રી શ્રી મા આનંદમયી
(સં.શ્રી ચૈતન્યબહેન દિવેટીયા)

મે : ૨૦૨૨

૫૭

॥ વાણી : જીવનરસાયણ ॥

વાણી જીવન જીવવાની કળાનું મહત્વનું સોપાન છે. વાણીની સરવાણી જ તો આપણા સૌ વચ્ચેના માનવસંબંધોનો સેતુ છે. આપણી વાણી સ્નેહની સરિતા બની શકે છે અને એ જ વિષનું વાવેતર પણ કરી શકે છે. એટલે વાણી પર સંયમ બહુ મહત્વનો. વાણીનો બેફામ ઉપયોગ વારંવાર આપણને અનુભવ કરાવે છે; આ શાયરની અનુભૂતિનો:—

‘જિન્દગીમાં બે વાર પસ્તાયો; ક્યારેક કંઈક કહીને, ક્યારેક ચૂપ રહીને’ ‘સંયમી વાણીનું’ માહાત્મ્ય દર્શાવતાં કબીર કહે છે :

‘એસી બાની બોલિએ, મન કા આપા ખોય

और को शीतल करे, आपहु शीतल होय.’

વાણી એવું જીવનરસાયણ છે, જેમાં સંવાદ-વિવાદ, ઈષ્ટ-અનિષ્ટ, સુખદુઃખ, અનુકૂળતા-પ્રતિકૂળતા જેવા દ્વન્દ્વો ઓગળી જાય.

જીવન એક સંતુલન છે. એ છોડી કોઈ એક છેડે પહોંચી જવું તે કલ્યાણમાર્ગ નથી. અતિભોગ, અતિ-અભોગ બન્નેમાં વ્યાકુળતા છે. પ્રસન્નતા કેવળ યથા-યોગ્યતામાં છે. તેથી સર્વ આવેગો, ભય, ક્રોધ, તમામ તૃષ્ણાઓથી મુક્ત થવાથી આંતરિક સંતુલન ને આત્મિક આનંદ પ્રાપ્ત મેળવાશે. આને માટે એક દોહો છે :

‘અતિ કા ભલા ન બોલના, અતિ કી ભલી ન ચૂપ

અતિકા ભલા ન બરસના, અતિ કી ભલી ન ધૂપ.’

શ્રી અરવિન્દ કહે છે : ‘વાણી અને શબ્દોનો સ્વરભાર ખૂબ નિશ્ચલ, સ્થિર અને અનાગ્રહી હોવો જોઈએ.’ બીજાં ગરમ થઈ જાય, વિવાદ કરે તો પણ તેને ધ્યાન પર લીધા વિના, અશુભ્ય રહેવું. તમારે માત્ર તે જ કહેવું. જેનાથી પરિસ્થિતિ ફરી એક વાર હળવી થઈ જાય. કોઈની કૂથલી, કે આકરી ટીકા થતી હોય ત્યારે તેમાં જોડાવું નહિ. કેમકે આ બધું ચેતનાને તેના ઊર્ધ્વસ્તર પરથી નીચે ઉતારી પાડવાનું જ કાર્ય કરે છે. બીજાંને દૂભવે તેવું ન જ બોલવું. જે કંઈ કહેવામાં આવે તે વસ્તુના સત્યની વિચારણામાં યોગદાનરૂપે કહેવાવું જોઈએ. હંમેશાં સત્ય બોલવું એનો અર્થ એ નથી કે તમારે બધાંને બધું કહી દેવું. મૌન રાખી શકાય. અંતર્મુખ અવસ્થામાં વ્યક્તિએ બોલવું નહિ અથવા થોડુંક જ તથા ધીમેથી, શાંતિથી બોલવું જોઈએ.



—સંકલન

અધ્યાત્મ

૫૮

॥ સાત્ત્વિક આહાર ॥

- સાધકે સપ્રમાણ સાત્ત્વિક આહાર લેવો જોઈએ.
- સાત્ત્વિક આહાર એટલે રોટલી, દૂધ, ફળો, શાકભાજી વગેરે.
- ખોરાકની ગુણવત્તા મન પર અસર કરે છે એટલે એ શુદ્ધ રાખવો જોઈએ.
- જે ખોરાક તમે લો છો એ તમારા મનનો પણ આહાર બને છે.
- અમુક ચોક્કસ પ્રકારના ખોરાકને સ્વાદિષ્ટ કે સરસ વિચારવાની તાલીમ આપણે મનને આપીએ છીએ.
- આંતરિક અધ્યાત્માનુભવ તેમજ તેના પુનરાવર્તન માટે ખોરાક પર નિયંત્રણ જરૂરી પણ આત્મનિષ્ઠ થયા પછી એ નિયંત્રણ આપોઆપ સરી જશે.
- પ્રમાણસરનો સાત્ત્વિક આહાર આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે સહાયકર્તા છે.
- મનને એકાગ્ર કરવા, પાચનતંત્રને અકળામણમુક્ત રાખવા ખોરાકની ગુણવત્તા જાળવવી મર્યાદા-મરીમસાલા, વધારે પડતું મીઠું, કાંદા, લસણ, મદ્ય, અફીણ વગેરે ઉત્તેજક પદાર્થો ત્યજી, આવેશ, ઘેન, આફરો, બંધકોશ કરનાર બધો ખોરાક ત્યજો.
- ઉપવાસ સહાય કરે છે પણ તત્કાલીન છે. માનસિક ઉપવાસ ખરેખર સહાયકારી છે.
- ઉપવાસ પોતે કદી લક્ષ્ય ન બની શકે, એની સાથે આધ્યાત્મિક વિકાસ પણ થવો જ જોઈએ.
- તદ્દન નિરાહારીપણું (નકોરડો ઉપવાસ) મગજને નબળું બનાવે છે તેથી અધ્યાત્મખોજ માટે તમે પૂરતું સામર્થ્ય એમાંથી મેળવી શકો નહિ. એટલે જ સમતોલ ખોરાક લઈ, પ્રયત્ન ચાલુ રાખવો જોઈએ.
- અહમ્ભાવના ખ્યાલ વગર જે કાંઈ ખાશો તે ભગવાનનો પ્રસાદ જ બની જશે.
- હે મારા પેટ ! તું મારા માટે કેટલું તકલીફદેહ છે ! તું મને વિશ્રાન્તિની છૂટ નથી આપતું. પરંતુ અકરોંતિયાની જેમ વારંવાર ખાઈને મને જકડી રાખે છે. તારી સાથે નિભાવ કરવો એટલો તો મુશ્કેલ છે !



—શ્રી રમણ મહર્ષિ

મે : ૨૦૨૨

૫૮

॥ આત્મવિસ્મૃતિનો અંધકાર ॥

તમે કોણ છો એ બીજું કોઈ જાણે-જણાવે એનો ઝાઝો અર્થ નથી. બધાં શાસ્ત્રો ડહાપણના સમુદ્રો છે, તેમની પાસે ભરપૂર પ્રકાશ છે પણ એનો તમારે માટે કોઈ અર્થ નથી. જ્યારે તમારી અંદર રહેલા ‘આત્મવિસ્મૃતિના અંધકાર’ને તમે તગેડી મૂકો, જ્યાં જ્યાં ફરો ત્યાં અંધકારને તગેડી મૂકતું એક તેજસ્વી કેન્દ્ર બની જાઓ, ત્યારે જ આ સત્ય શક્તિશાળી બને છે આ સત્ય અનુભૂતિ બને છે, જે તમને મુક્ત કરવા શક્તિમાન બને છે.

જે સત્ય શાસ્ત્રોએ, સદ્ગુરુએ, પયગમ્બરોએ, ઋષિઓએ નહિ પરંતુ તમે તમારી પોતાના ચેતનાના ઊંડાણમાં અનુભવો માત્ર તે જ દિવ્ય સત્ય તમને મુક્ત કરી શકે. તે સત્ય જ તમને દુઃખની પેલે પાર લઈ જઈ શકે અને અવર્ણનીય દિવ્ય આનંદની ભેટ ધરી શકે. તે જ ચિરંતન શાંતિ બક્ષી શકે.

તેથી તમારા જીવનને એ મહાન આત્મસાક્ષાત્કાર તરફનું એકધારું આરોહણ બનાવી દો. વિઘ્નોની પરવા કરશો નહિ કૃતનિશ્ચય બની એકધારા આગળ ને આગળ ધીમે ધીમે ચાલ્યા જ કરો, ચાલ્યા જ કરો; જ્યાં સુધી ટોચ પર પહોંચો નહિ ત્યાં સુધી ઊંચે ને ઊંચે ચઢ્યા જ કરો. આ આધ્યાત્મિક જીવન છે, સાધના છે, યોગ છે.

અને સહાય તો હાથવગી જ છે. કેમકે છેવટે તો વૈશ્વિક આત્મા જ વ્યક્તિગત આત્માને બોલાવે છે. જે વ્યક્તિને આધ્યાત્મિક માર્ગ પર લઈ આવે છે તે તો હોય છે ભગવાને

૬૦

અધ્યાત્મ

મનુષ્યને દીધેલો સાદ. જેણે એકવાર સાદ દીધો તે તમને સાદ દેવાનું ચાલુ રાખશે. તમે ગાઢ નિંદ્રામાં સરી પડશો ત્યારે તે તમને જગાડ્યા કરશે. જ્યારે તમે અંધારામાં ફાંફાં મારશો ત્યારે તે પ્રકાશ પાથર્યા કરશે. તેથી તે પરમ પુરુષને અનુસરો એ મહાગુરુ છે—તમારી અંદર રહેતી દિવ્ય ચેતના, જે સદાય પ્રાપ્ય છે. એ મહાગુરુ જ બાહ્ય સદ્ગુરુસ્વરૂપે આવ્યા છે, જે તમારા હૃદયના ઊંડાણોમાં સદા સર્વદા તમારી સાથે છે. તમને પ્રેરી રહ્યા છે, દોરી રહ્યા છે. તમે ક્યારેય એકલા નથી, ક્ષણાર્ધ માટે પણ નહિ. તમે હંમેશાં તમારા ગુરુની કૃપામયી અને રક્ષામયી ઉપસ્થિતિમાં છો.

તમે ગમે ત્યાં હો, ધ્રુવપ્રદેશના વેરાનમાં હો, માઉન્ટ એવરેસ્ટના શિખર પર હો, પેસેફિક મહાસાગરની મધ્યમાં હો, તેઓ તમારી અંદર છે.

ગુરુએ જેને સાદ દીધો છે તેવા આત્માને તેઓ ક્યારેય પણ છોડી દેતા નથી. તમે ચાલો છો ત્યારે તમારી સાથે ચાલે છે. તમે વિશ્રામ કરો છો ત્યારે તે તમારી સાથે વિશ્રામ કરે છે.

તેઓ એક જ એવા છે કે જેઓ ક્યારેય ત્યજી દેતા નથી. તેઓ એક જ એવા છે જે શાશ્વત કાળ સુધી તમારા છે અને હંમેશાં તમારી સાથે છે. તેમની આ સાથીદારીથી સભાન થાઓ અને ઊંચે ને ઊંચે ચડવાનું ચાલુ રાખો. સફળતા તમને વરશે.

—સ્વામી ચિદાનંદ

(માધુકરી)

સં. શ્રીમકરન્દ બ્રહ્મા



॥ મારો આત્મ એ મારું સામ્રાજ્ય ॥

એકવાર એક પંડિત અને ભિખારી વચ્ચે વાર્તાલાપ થયો.

પંડિત : પ્રભુ તમને સારો દિવસ આપે

ભિખારી : મને કોઈ દિવસ ખરાબ જણાતો નથી.

પંડિત : પ્રભુ તમને સારું નસીબ બક્ષો.

ભિખારી : મેં ખરાબ નસીબ જાણ્યું જ નથી.

પંડિત : પ્રભુ તમને આશીર્વાદ આપે.

ભિખારી : હું હંમેશાં આશીર્વાદ પામેલો જ છું.

પંડિત : હું કંઈ સમજ્યો નહિ. મહેરબાની કરીને મને બધું સમજાવો.

ભિખારી : તમે મને સારો દિવસ ઇચ્છ્યો અને મેં કહ્યું કે મેં ખરાબ દિવસ જોયો જ નથી. એટલે કે હું ટાઢથી થીજી જતો હોઉં તોય ભગવાનનો મહિમા ગાઉં છું. કરા પડતા હોય, વરસાદ વરસતો હોય તોય ભગવાનનો મહિમા ગાઉં છું એટલે મારો દિવસ સારો જ જાય ને ?

તમે મારું ભાગ્ય ઇચ્છો છો પણ પ્રભુ મને જે આપે છે. તે જ ઉત્તમ ગણું છું; પછી તે દુઃખ હોય કે સુખ. તમે ભગવાન મને આશીર્વાદ આપે એમ ઇચ્છો છો પણ મને કદી એનો અભાવ જણાયો નથી. કારણ કે મારી ઇચ્છાશક્તિ એમને ચરણે ધરી દીધી છે. તેઓ ઇચ્છે તેમજ કરું છું. આને લઈને હું બડભાગી છું.

પંડિત : ધારો કે પ્રભુ તમને નરકમાં નાખે તો ?

ભિખારી : એ તેમનો સ્વભાવ નથી. છતાંય ધારો કે એમ

બને તો હું બન્ને હાથે તેમને ભેટી પડું. મારો એક હાથ એમની નીચે રાખું-તે છે પ્રેમ. એમના વગરનું સ્વર્ગ પણ મને ન ખપે. એ હોય ત્યાં નરકનું પણ સ્વાગત.

પંડિત : તો.....તમે છો કોણ ?

ભિખારી : સમ્રાટ.

પંડિત : ક્યાંના સમ્રાટ ?

ભિખારી : મારો આત્મ એ મારું સામ્રાજ્ય. મારો આ દેહ, મારી આ સત્તા, મારા આત્માને અભિવંદે છે. પૃથ્વીનાં સઘળાં સામ્રાજ્યો કરતાં મારું આ રાજ્ય બૃહદ્ છે.

પંડિત : આ પૂર્ણતા તમે શી રીતે પામ્યા ?

ભિખારી : મારી પાંચે ઈન્દ્રિયો શાંત કરી, મારી સમગ્ર સત્તા વડે પ્રભુ પ્રત્યે મીટ માંડી, તેમની સાથે એક થયો. એમના વિના મને ક્યાંય શાંતિ ન મળે, એન ન પડે. તેઓ મારી પાસે, મારામાં રહ્યા છે. શાશ્વત શાંતિ છે અખંડ આનંદ છે. આની સાથે કોઈ સામ્રાજ્ય સરખાવી શકાય ખરું ?

—માઈસ્ટર એકહાર્ટ

(સંતો સાથેના પ્રેરક પ્રસંગો)

સં. શ્રીકાર્તિકેય ભટ્ટ



॥ સ્વામી વિવેકાનંદની પ્રેરક વાણી ॥

સીધા ટટ્ટાર બેસો. અને સૌથી પહેલું કાર્ય સમસ્ત સૃષ્ટિમાં આ ‘ભાવનાનો પ્રવાહ’ મોકલવાનું કરો.

મનમાં બોલો.

‘સૌ સુખી થાઓ

સૌ નિરોગી રહો

સૌનું કલ્યાણ થાઓ.’

એ પ્રમાણે પૂર્વ, પશ્ચિમ, ઉત્તર અને દક્ષિણ એમ ચારે દિશાઓમાં એ ભાવના મોકલો. એ ભાવના તમે જેમ વધારે કરશો તેમ તમને વધુ ફાયદો થશે. આખરે તમને જણાશે કે આપણને પોતાને તંદુરસ્ત બનાવવાનો સહેલામાં સહેલો રસ્તો બીજા નિરોગી રહે એવી ભાવના સેવવાનો છે, અને પોતાની જાતને સુખી કરવાનો સહેલામાં સહેલો રસ્તો બીજાઓ સુખી થાય એ જોવાનો છે.

