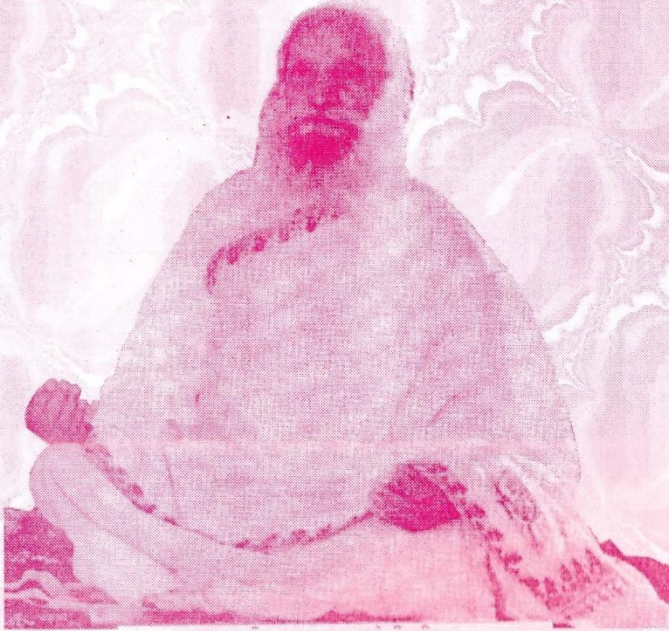


# પ્રેમાંજલિ



સ્વામી શ્રીપ્રેમચૈતન્યજી.

## પ્રેરણા સ્ત્રોત



દયાન યોગીશ્રી મધુસૂદનદાસજી મહારાજ

### આમુખ

મુખ્યત્વે “દયાનકલ્પદ્રુમ” તથા “દયાની કૃપાંજન” માસિકમાં સમયાંતરે છપાયેલા આ લેખકના લેખોના સંગ્રહરૂપે આ પુસ્તિકા પ્રગટ થાય છે. તેથી ઉપરછઠ્ઠી વિશિષ્ટ ભાત કે મર્યાદા તેમા સહજપણે હોય. અહીં તર્હી નજીવા ફેરફાર સાથે તે જ લેખો પ્રગટ થતા હોવાથી ઉપરોક્ત સામાયિકોના તંત્રીશ્રીઓના સૌજન્યનો લેખક સહર્ષ સ્વીકાર કરે છે.

ઘાર્મિકતાના વાઘાઓ ઘીમે ઘીમે દૂર કરી વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિબિન્દુ સાથેનો શુદ્ધ જીવનયોગ એ કાળનો તકાળો છે. છતાં શુદ્ધ ભાવસંબંધોનો તો ઇન્કાર ન જ હોય.

આ દષ્ટિના સંદર્ભે ઉપર ઉપરથી તો લેખો થોડા શુષ્ક જરૂર લાગવાના પરંતુ અંદરના મુદાઓનો થોડો થોડો પણ સાર્થક અમલ શરૂ થશે તો વાચકને અંદરથી જ એટલો રસ પ્રગટવા લાગશે કે તે શુષ્કતા બહુ નહીં સાલે તેવી આશા અસ્થાને નથી. આમાંનો પહેલો લેખ ગુરૂ-શ્રદ્ધાંજલિરૂપે છે. બાકીના સર્વ સામાન્ય છે.

પરમસત્તાની પ્રેમદષ્ટિ સર્વ ઉપર ઉતરો એ જ અભ્યર્થના.

સ્વામી પ્રેમચૈતન્ય

કોમ્પ્યુટર ટાઇપ સેટીંગ :-	અભિષેક આર્ટ, લેસાણ જી. જુનાગઢ ફોન (૯૫૨૮૭૩) ૨૫૩૭૪૬
મુદ્રક :-	આશાદિપ સ્ક્રીન પ્રિન્ટીંગ લેસાણ જી. જુનાગઢ
પ્રથમ આવૃત્તિ :-	૧૯૯૮
દ્વિતીય આવૃત્તિ :-	૨૦૦૩
ત્રિતીય આવૃત્તિ :-	૨૦૦૮
વેચાણ કિંમત :-	રૂ. ૧૫/-
પ્રાપ્તિ સ્થાન :-	અંતરયાત્રા આશ્રમ, રૂપાયતન રોડ, ભવનાથ તળેટી, જુનાગઢ ફોન (૯૫૨૮૫) ૨૬૫૪૭૭૮

**:: ત્રીજી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના. ::**

બીજી આવૃત્તિની જેમ આ આવૃત્તિમાં પણ સાધકોનો અનાયાસ સહયોગ મળ્યો હોવાથી કિંમત પડતર ખર્ચ કરતા અડધી રાખેલ છે.

## અંતરયાત્રા

સ્વામીશ્રી પ્રેમચૈતન્યજી સ્વભાવે સરળ, સ્પષ્ટ વક્તા, સેવાભાવી, પ્રેમાળ, જરૂર પડ્યે સાધકો માટે કડક છતાં અંદરથી મૃદુ, આનંદી સ્વભાવ (Jolly નહિ પણ Witty), કેટલીક વખત તેમનો મર્મ સહેલાઈથી સમજી ન શકાય તેવું બને કારણ કે, તે આંતરિક સ્તરનાં ચમકારા સ્વરૂપે હોય, પ્રસિદ્ધિથી દૂર અને તેથી લક્ષ્ય તરફ તીરની જેમ ગતિ આ તેમનું સંક્ષિપ્ત ચિત્ર.

સ્વામીશ્રી પ્રેમચૈતન્યજી - કોલેજ અધ્યાપક તરીકેની કારકીર્દી દરમિયાન માર્ચ-૧૯૭૩ માં ધ્યાન યોગશ્રી મધુસૂદનદાસજી મહારાજ પાસેથી બંધવડ મુકામે 'શક્તિપાત ઈક્ષા' ગ્રહણ કરી. તે સાથે જ સાધના માર્ગે આગળ વધતાં વધતાં એક તબક્કે એવી ભૂમિકા આવી કે, ગુરૂ મહારાજની આજ્ઞાથી 'બ્રહ્મચર્યની ઈક્ષા' ગ્રહણ કરી બાદમાં થોડા વર્ષો પરિવ્રાજક તરીકે સારાય ભારતમાં પરિભ્રમણ કર્યું. મંદિરો કે દેવસ્થાનોને બદલે જીવંત વિભૂતિઓ પાસેથી પ્રેરણા પ્રાપ્ત કરવાની અંતરની જીજ્ઞાસા વધુ પ્રબળ હતી.

પરિભ્રમણ દરમિયાન લગભગ તમામ આશ્રમો તેમજ સાધના સ્થાનોમાં નિશ્ચિત માળખું, સાધના પદ્ધતિઓના અમુક જ ઢાંચાઓનો આગ્રહ વિગેરે જોવા મળ્યાં. તેથી હવેના સમયને અનુલક્ષીને ઉપરોક્ત આગ્રહો સિવાયના કોઈ સ્થાનની જરૂરત લાગી. આ રીતે સન. ૧૯૮૬ માં ગિરનાર તળેટીમાં રૂપાયતન પાસે 'અંતરયાત્રા' (આશ્રમ) ની સહજ શરૂઆત થઈ.

આશ્રમની ધારા સ્વ-નિરીક્ષણ, મૌન, એકાંત અને ચિંતનની છે. સાથે ભાવધારા પણ વહી રહી છે. ધીમે ધીમે જિજ્ઞાસુ સાધક વર્ગ અનાયાસે આશ્રમ તરફ આકર્ષાવા લાગ્યો છે. બહારગામથી પણ બહોળો સાધક વર્ગ આશ્રમના વાતાવરણ તથા સંતવર્ય સ્વામીશ્રી પ્રેમચૈતન્યજીનો લાભ લઈ રહ્યો છે. જિજ્ઞાસુઓ સાધના શિબિરોનો લાભ અવાર નવાર મેળવી પોતે પોતાની 'અંતરયાત્રા' અવિરતપણે આગળ ધપાવતાં રહે છે.

## અનુક્રમણિકા

ક્રમ	પ્રકરણ	પાના નંબર
(૧)	અજબ ત્રિપુટી	૧
(૨)	સાધનામાં આધુનિક દષ્ટિબિંદુ	૫
(૩)	મનને કેમ ઓળખવું?	૧૦
(૪)	આવેગો	૧૩
(૫)	સૂક્ષ્મ ભક્તિ	૨૪
(૬)	એકાંતવાસ	૨૮
(૭)	કર્મઠતા અને કર્મયોગ	૩૧
(૮)	સાધના અંગેની ભ્રાંતિઓ	૩૩
(૯)	સાધના અને જીવન	૩૯
(૧૦)	મનની વિવિધ શક્તિઓ અને સાધના	૪૩
(૧૧)	અધ્યાત્મ એટલે જીવનયોગ	૫૧
(૧૨)	કુદરત સાન્નિધ્ય અને અધ્યાત્મ	૫૬

## (૧) અજબ ત્રિપુટી

આધ્યાત્મિક સાધનામાં ઘણી ઉપયોગી જાણીતી છતાં અજાણ એવી એક ત્રિપુટી વિશે વાત કરીએ. એ ત્રિપુટી છે : મન, પ્રાણ અને શરીર.

શરીર વિશે આપણને સાધારણ જ્ઞાન છે. શરીરશાસ્ત્રીઓને સવિશેષ છે. મન વિશે પણ આપણું જ્ઞાન અને માનસશાસ્ત્રીઓનું જ્ઞાન એવું જ છે. પરંતુ પ્રાણ વિશે બહુ ઓછા લોકો પદ્ધતિસરનું અને આધારભૂત જ્ઞાન ધરાવે છે. દરેક વિષયના શાસ્ત્રો અને ઉપશાસ્ત્રો પશ્ચિમી જગતમાં વિકસ્યા છે. પરંતુ પ્રાણ વિશેનું શાસ્ત્ર દૂરના ભૂતકાળમાં ત્યાં વિકસ્યું હોય એવું સાંભળ્યું નથી.

આપણી અંદરનો સૌથી બાહ્ય અને જડ ભાગ એ શરીર, સૌથી અંદરનો અને ચેતન ભાગ એ આત્મા, બન્નેને જોડનાર કડી છે મન. મન એટલે સાદીભાષામાં કહીએ તો આત્મારૂપી સરોવરમાં પેદા થતા તરંગો. આ તરંગો, શાંત થાય તો આત્મારૂપી સરોવર એના મૂળ સ્વરૂપમાં દેખાય. અર્થાત આત્મદર્શન થાય. પરંતુ આ તરંગો અતિ સુક્ષ્મ, જટીલ છતાં હલીલા છે. એથી એમને સીધા પકડીને શાંત કરવા અશક્ય જેવું કામ છે. એથી યોગીઓએ એક બીજો રસ્તો વિચાર્યો.

આપણે જાણીએ છીએ કે મનની અસર શરીર પર થાય છે અને શરીરની અસર મન પર થાય છે પરંતુ તેઓ એક બીજા પર કેવી રીતે અસર કરે છે તે નથી કોઈ શરીર શાસ્ત્રી યોગ્ય રીતે સમજાવી શકતો કે નથી કોઈ માનસશાસ્ત્રી સમજાવી શકતો. પછી સામાન્ય માણસનું તો ગણું જ શું? શરીર અને મન એક બીજા પર અસર કરે છે એજ એમ બતાવે છે કે બન્નેને જોડનાર કડી હોવી જોઈએ. આ કડી એ જ પ્રાણ. આં પ્રાણ વિશે લોકો બહુ ઓછું જાણે છે. જો કે એનો ઉપયોગ તો કાયમ કરે છે.

શરીરમાં વહેતો વીજળીનો પ્રવાહ તે પ્રાણ (સ્થૂળ પ્રાણ). આ પ્રવાહ અર્ધભૌતિક, અર્ધમાનસિક એવો પદાર્થ છે. એના દ્વારા ભૌતિક શરીર અને (માનસિક) મન એકબીજા પર અસર કરે છે.

યોગીએ જોયું કે મનને પકડવું અતિ મુશ્કેલ છે. એથી એમણે પ્રાણને સાધ્યો. પ્રાણ શાંત પડશે તો મન શાંત પડશે અને મનરૂપી તરંગો શાંત પડશે તો આત્મદર્શન થશે.

સામાન્ય રીતે આપણો પ્રાણ અત્યંત ઉશ્કેરાયેલી સ્થિતિમાં હોય છે. આરામથી ખુરશીમાં બેઠેલ કોઈ સજ્જન પ્રથમ દષ્ટિએ આપણને શાંત લાગશે, પરંતુ એના પ્રાણનું નિરીક્ષણ કરતાં માલુમ પડશે કે એ વ્યક્તિ પણ તંગ અવસ્થા

અનુભવી રહી છે. તો પછી બીજા સંજોગોની વાત જ શી કરવી? હવે આ પ્રાણને કઈ રીતે શાંત કરવો? કારણ કે તે પણ સુક્ષ્મ નાજુક અને અર્ધ અદૃશ્ય જેવી ચીજ છે સામાન્ય માણસ આવા પ્રાણને કઈ રીતે શાંત અને વ્યવસ્થિત કરવાનો હતો? એથી યોગીઓએ આનાથી હજુ વધુ બીજો સરળ રસ્તો બતાવ્યો. પ્રાણ અને શરીરને ખોડનાર કડીને પકડો, તે કડી છે. શ્વાસોચ્છવાસ. તેથી શ્વાસપ્રશ્વાસ અંકુશમાં આવે તો પ્રાણ અંકુશમાં આવે, પ્રાણ અંકુશમાં આવે તો મન અંકુશમાં આવે, અને મન અંકુશમાં આવે તો લગભગ બધું કામ પુરું. આથી શ્વાસને અંકુશિત કરવા પ્રાણાયામ સાધના ભારતમાં વિકસી, પરંતુ એમા પણ એક મોટી મુશ્કેલી એ છે કે આ બધુ જોખમી, નાજુક તથા જટીલ કામ હોવાથી સિદ્ધ ગુરુની પ્રત્યક્ષ હાજરી વિના એ ક્ષેત્રમાં પડવું સલાહ ભર્યું નથી.

તેથી એવી કોઈ પદ્ધતિ હોય તો ઉત્તમ રહે કે જેથી આ શ્વાસોચ્છવાસને અંકુશમાં લેવાનું કામ અને પ્રાણાયામ - પ્રક્રિયા આપણા શરીરમાં સ્વયં સંચાલિત રીતે આપણા સભાન સક્રિય પ્રયત્નો વગર ચાલે અને અહીં પ.પૂ. મધુસૂદનદાસજી મહારાજ જેવા મહાન યોગીઓની વિશિષ્ટ પ્રતિભા કામે લાગી છે. એઓશ્રીએ શક્તિપાતની ટીકા દ્વારા તથા સાધકને શ્વાસોચ્છવાસ પર જ ધ્યાન રાખીને બેસવાનું કહીને કુંડલીની જગાડીને, વગર પ્રયત્ને પ્રાણાયામ થાય અને શ્વાસ અમુક તબક્કે મંદ પડે અને તે દ્વારા પ્રાણ અને મન શાંત થાય એવી પ્રક્રિયા વિકસાવી છે.

આમ આવા સિદ્ધ પુરૂષોએ ઘણો સરળ રસ્તો બતાવી આપ્યો છે. છતાં કેટલાકના મનમાં હોય છે તેવો ભ્રમ આપણે કાઢી નાખવો જોઈએ કે ગુરૂએ એકવાર શક્તિપાત કર્યો કે આપણું કામ પતી ગયું. હકીકતમાં પુરૂ થતું નથી, આરંભ થાય છે. શક્તિપાત લીધા પછી પણ સાધનામાં નિયમિત બેસવાનું અને વચ્ચે વચ્ચે એકાંત જેવા વાતાવરણમાં એટલે કે શક્ય હોય ત્યાં સુધી નીરવતાના સમયે બેસવું અનિવાર્ય છે. પછી ન તો ગુરૂએ શિષ્યને કંઈ કહેવાનું રહે છે ન તો શિષ્યે ગુરૂને ખાસ કશું પૂછવાપણું રહે છે.

પ્રાણ વિશે હજુ ઘણી સમજૂતી જરૂરી છે. શરીરમાં કોઈપણ ક્રિયા આંખો પટપટાવાથી માંડીને દોડવા સુધીની પ્રાણની હાજરી વગર થઈ શકતી નથી. ગતિ કરનાર સ્નાયુ ફાયબરના બનેલા હોય છે, ફાયબર ફાઇબ્રિલ્સ (સુક્ષ્મતંતુઓ) સાથે સંકળાયેલા હોય છે. એની સાથે જ્ઞાનતંતુઓ અને કારકતંતુઓ (યોગની ભાષામાં તથા આયુર્વેદની ભાષામાં નાડીઓ) જોડેલ હોય છે. એના બીજા છેડા કરોડરજજુ અને મગજ સાથે જોડાયેલા હોય છે. આ તંતુઓમાં સ્થૂળ પ્રાણ વહેતો હોય છે. જેની શરીર શાસ્ત્રીઓ વિદ્યુત-રાસાયણિક કરંટ કહે છે. ટુંકમાં શરીરરૂપી મશીનને ચલાવતી વીજળી એટલે પ્રાણ. આ તુલના જો કે અધુરી છે મશીનમાં સામાન્ય રીતે એક

જગ્યાએ પ્લગ હોય છે. ત્યાંથી વીજળી શક્તિનું ગતિ શક્તિમાં રૂપાંતર થાય છે. અને આખા મશીનના જરૂરી ભાગો ગતિમાં આવે છે. અર્થાત્ આખા મશીનમાં વીજળી વહેતી નથી. નહીં તો માણસ એને અડકવાથી જ કરંટ લાગતાં મૃત્યુ પામે જ્યારે શરીરમાં જે પ્રાણ વહેતો હોય છે તે આખા શરીરની નાડીએ નાડીમાં અને કોશમાત્રમાં ફેલાઈ જાય છે, પરંતુ આનો કરંટ વીજળીના પ્રમાણમાં ઘણો મંદ હોવાથી શરીરને અડકતાં સામાન્ય સંજોગોમા કરંટ જેવું લાગતું નથી. તથા આપણને આપણા શરીરમાં એ કરંટ સામાન્ય રીતે અનુભવાતો નથી. ક્રોધ, ભય કે કામ વાસનાના અસામાન્ય સંજોગોમાં એ બધાએ અનુભવ્યો હશે. હવે તો એ કરંટના ફોટાઓ પણ લેવાયા છે આંગળીઓમાં એ સવિશેષ વહેતો હોવાથી એ ભાગ સૌથી વધુ સંવેદનશીલ રહે છે. પ.પૂ. મધુસૂદનદાસજી મહારાજ તથા એવા બીજા યોગી પુરૂષોના પ્રાણના ફોટાઓ પ્રકાશિત પણ થયા છે.

પ્રાણ અને શરીરનો સબંધ જોયા પછી હવે પ્રાણ અને મનનો સબંધ જોઈએ. સામાન્ય રીતે મનની હાજરી આપણે લાગણીઓ અને વિચારો દ્વારા અનુભવીએ છીએ. કામ, ક્રોધ, લોભ, ભય, આશ્ચર્ય, ઘૃણા, શરમ, સુગ, શોક, દુઃખ, ચિંતા, નિરાશા, હર્ષ, સુખ વગેરે લાગણીઓ તથા સંકલ્પ તર્ક કલ્પનાઓ જેવા વિચારો આપણને ધ્યાનમાં તથા દૈનિક જીવનમાં અસ્વસ્થ (અ-સ્વ-સ્થ) કરી મૂકે છે. આવા સંજોગોમાં મન ઉશ્કેરાયેલું રહેવાથી એની સાથે જોડાયેલો પ્રાણ પણ ઉશ્કેરાઈ જાય છે. એથી એની અસર રૂઢિરાખિસરણ અને શ્વાસોચ્છવાસ પર થાય છે.

હવે ઉલ્ટો ક્રમ લઈએ તો રૂઢિરાખિસરણ સામાન્ય રીતે આપણા અંકુશમાં નથી પરંતુ શ્વાસોચ્છવાસને આપણે આવેગો અનુભવતી વખતે થોડા પ્રયત્નથી મંદ પાડી શકીએ તેની સાથે જ પ્રાણ, મન અને અહંની શાંતિની કડી ચાલુ થઈ જાય. કહેવાય છે કે બહુ ક્રોધ ચડે ત્યારે મનમાં ૧ થી ૫૦ ગણીને પછી ક્રોધ કરવો એની પાછળ પણ આ જ રહસ્ય છે.

એક બીજી બાબત વિશે પણ પશ્ચિમના લગભગ તમામ શરીર શાસ્ત્રીઓ અને માનસશાસ્ત્રીઓ ભ્રમમાં છે. લાગણીઓ, વિચારો, બુદ્ધિ, સ્મૃતિ, વિવેચનાત્મક કે કલાની સુઝ, આંતર સુઝ (INTUITION) આ બધાનું મૂળ એઓ માને છે તેમ મગજમાં નથી, મનમાં છે, એનાથી વધુ ઉંડાણમાં છે. મગજ એનું મૂળ હોવાની માન્યતાને કારણે જ એઓનવા નવા શારીરિક સિદ્ધાંતો રચ્યા કરે છે. અને ઘાણીના બળદની જેમ એકને એક જગ્યાએ ફર્યા કરે છે. મગજમાં એનું મૂળ નહીં હોવાને કારણે એ વિદ્વાનો માને છે એમ મૃત્યુની સાથે એનો અંત નથી આવતો. શરીર નાશ થાય છતાં પણ લાગણીઓ વગેરે જીવના મરણોત્તર પ્રવાસ

સાથે ચાલુ રહે છે. પરંતુ એ વિષયાંતર હોવાથી આપણે અહીં નહીં ચર્ચાએ. તથા આ બાબતને સ્વાભાવિક સિવાય સાબિત કરી શકાય તેમ નથી.

હવે મન પ્રાણ અને શરીર ત્રણેયને સાથે લઈએ. આ ત્રણેય બાબતો જોડાયેલી છે એનો અર્થ એ નહીં કે ત્રણે જુદી જુદી ચીજો સાથે મુકી દીધી છે. હકીકતમાં અત્રમય કોષ જ્યારે સુક્ષ્મ સ્વરૂપ પકડે ત્યારે પ્રાણમય કોષ બની જાય પ્રાણમય કોષ જ્યારે વધુ સુક્ષ્મ સ્વરૂપ પકડે ત્યારે મનોમય કોષ બને. અહીં સૂક્ષ્મ પ્રાણ કે મહાપ્રાણનું વિશિષ્ટ પાસું સંકળાયેલું છે. એ જ રીતે મન પોતે જ્યારે સ્થૂળ સ્વરૂપ પકડે ત્યારે પ્રાણમાં ફેરવાઈ જાય છે. અને પ્રાણ વધુ સ્થૂળ સ્વરૂપ પકડે ત્યારે શરીર બને છે. (વરાળ, પાણી અને બરફની ક્રમિક પ્રક્રિયા જ સમજી લો ને!) મનની તીવ્ર વાસનાને કારણે (સકામ અને અભાન સંકલ્પ શક્તિને કારણે) પ્રાણ સાથે લઈને શરીરમાંથી મૃત્યુ બાદ છુટો પડેલો જીવ કોઈવાર પોતાના પ્રાણને અધકચરૂ સ્થૂળ સ્વરૂપ આપી શકે છે, જે ભૂત પ્રેતના સ્વરૂપમાં દેખાય છે. (જે કે ભૂત પ્રેતના કહેવાતા ઘણા ખરા કિસ્સાઓ માનસિક ભ્રમના જ હોય છે.)

જેવું વ્યક્તિની બાબતમાં તેવું સમષ્ટિ કે સૃષ્ટિ બાબતમાં, ત્યોં તમે મનની જગ્યાએ ઈશ્વરીય સંકલ્પ, વ્યક્તિગત પ્રાણની જગ્યાએ સમગ્ર વિશ્વમાં વ્યાપ્ત મહાપ્રાણ અને પિંડની જગ્યાએ બ્રહ્માંડને લઈ શકો. યોગીઓની ભૌતિકીકરણ (Materialisation) શક્તિનો અહીં અછડતો નિર્દેશ જ બસ છે. પરંતુ સમગ્ર બ્રહ્માંડને સમજવાનું તો વિરલા સિદ્ધ પુરૂષોનું જ કામ. આપણે સાધકોને એનું બહુ કામ નથી. આપણે તો આપણી સાધનાને ઉપયોગી એવી ચર્ચા કરીએ તો બસ છે.

હવે મનમાં કોઈ લાગણી કે વિચાર ઉત્પન્ન થાય એટલે એ પહેલી અસર મગજ અને કરોડરજજીવ પર કરે એમાં રહેલ પ્રાણ ઉશ્કેરાવાથી સમગ્ર શરીરમાં વ્યાપી રહેલો પ્રાણ ઝડપથી ફરવા લાગે છે, જે આપણા સમગ્ર અસ્તિત્વને અસ્વસ્થ કરી મુકે છે. અને આપણને અમુક શારીરિક ક્રિયાઓ કરવાની ફરજ પાડે છે.

હવે અહીં એક બહુ અગત્યની વાત આવે છે. જેમાં સમગ્ર સજીવ તથા નિર્જીવ સૃષ્ટિનું રહસ્ય સમાયેલું છે. અમુક કારણોસર આપણો પ્રાણ હંમેશા બહાર અને નીચે તરફ જવા દેવાયેલો હોય છે. એને આપણે સાધના દ્વારા અંદર ઉર્ધ્વ બાજુ લઈ જવાનો છે. જેથી એ ઈશ્વર સાથે જોડાઈ શકે. આમ સમગ્ર દુનિયાનો ધસમસતા પૂરની સામે તરવાનું છે. અહીં આવે છે ધ્યાનની જરૂરીયાત. ધ્યાનથી આ કેવી રીતે શક્ય બને છે. તે શા માટે કરવું જોઈએ તથા તેમાં તાત્કાલિક કે લાંબા ગાળાના શાં શાં પરિણામો આવી શકે તે બાબતો એક જુદો લેખ માંગી લે છે.

## (૨) સાધનામાં આધુનિક દૃષ્ટિબિંદુ

આધ્યાત્મિક સાધના અથવા ભગવદ્પ્રાપ્તિ કે આત્માસિદ્ધિના પરંપરાગત માર્ગો પ્રસિદ્ધ છે. (૧) યોગમાર્ગ (૨) જ્ઞાનમાર્ગ (૩) ભક્તિમાર્ગ અને (૪) કર્મમાર્ગ. અહીં કોઈને ચડતા કે ઉતરતા બતાવવાનો કોઈ હેતુ નથી કારણ કે જેવું જેનું માનસતંત્ર તથા વાતાવરણ અને ઋણાનુબંધ તે રીતે સાધક માર્ગ પસંદ કરે છે. વળી આ લેખમાં તે માર્ગોની વિસ્તૃત ચર્ચા કરવાનો પણ હેતુ નથી કારણ કે ચારેય માર્ગો વિશે બહુ લખાઈ, બોલાઈ ચૂક્યું છે. આ લેખનો હેતુ આ માર્ગો સાથે આધુનિક સાધનાની ધારાઓ જેમાં મુખ્યત્વે મનની વિગતવાર સમજણ તથા પૃથ્થકરણનો સમાવેશ થાય છે, તે કઈ રીતે મદદ કરે છે તે બાબતનો છે.

ઉપરોક્ત પરંપરાગત માર્ગોમાં મનની ખાસ કરીને મગજની વિગતવાર સમજણ કે પૃથ્થકરણ પર બહુ પ્રકાશ પાડવામાં આવ્યો નથી. બધા માર્ગોમાં કહેવાયું છે કે મનના કષાયો, રાગદ્વેષો, ષડ્વૃત્તિઓ દૂર કરો, મનને કાબુમાં લો, મનને મારો, સમજાવો, ફોસલાવી બીજે માર્ગે વાળો, વિષયાભિમુખ મનને ઈશ્વરાભિમુખ બનાવો, વૃત્તિઓનું ઉદ્વેગકરણ કરો વગેરે. પરંતુ ૨૦મી સદીમાં જે રીતે મહર્ષિ અરવિંદ, રજનીશંકર, જે.કૃષ્ણમૂર્તિ, વિમલાતાઈ, શ્રી તાવરિયાજી, ગુર્જીયેક વગેરે મનની કે મગજની અદ્ભૂત અટપટી રચનાઓ સમજાવીને તેનાથી છુટા પડી જવાનું કહ્યું છે. તે રીતે ભૂતકાળમાં બહુ ઓછું બતાવ્યું છે. અમુક અંશે ભગવાન બુદ્ધ તથા પતંજલિ તેવું કહે છે, પરંતુ સમયે સમયે ભાષા, શૈલી, અમુક પદ્ધતિઓ વગેરે બદલવા પડતા હોય છે. તેના સંદર્ભોમાં એક પછી એક ચારેય પરંપરાગત માર્ગો લઈ તેમાં મનની વિસ્તૃત સમજણ તથા તેના તટસ્થ દૃષ્ટા બનવું તે કઈ રીતે ઉપયોગી થાય છે તે જોઈએ.

### (૧) યોગ માર્ગ

યોગિક સાધનાઓના તમામ પેટા પ્રકારોમાં મનની રચના વિશે ઠીક ઠીક પ્રકાશ પડાયો છે. પતંજલિએ યોગસૂત્રમાં મનોવિજ્ઞાન આલેખ્યું છે. ભગવાન બુદ્ધે પણ વિપશ્યના સાધના બતાવતી વખતે મનની રચનાનો ઘણો ખ્યાલ આપ્યો છે. પરંતુ જુની ભાષા તથા શૈલીને હવે નવેસરથી સમજાવવા જોઈએ. પતંજલિના ઘણા ખરા યોગસૂત્રોને આચરણના સીધા યાંત્રિક નિયમોને બદલે અંતિમ સ્થિતિમાં પ્રગટ થતા લક્ષણો તરીકે લેવાથી ક્રાંતિકારી પરિવર્તન આવી શકે છે. ડા.ત. યોગશ્ચિત્તવૃત્તિ નિરોધ એ સૂત્રમાં કૃત્રિમ રીતે નિરોધ કરવો તેમ નથી લખ્યું પરંતુ નિરોધની અવસ્થા આવે તેનું નામ યોગ એવો અર્થ વધુ બંધબેસતો છે. તે જ રીતે આઠેય અંગોમાં યમ, નિયમનું આચરણ કૃત્રિમ રીતે દમન કરીને કે આસન, પ્રાણાયામ સિદ્ધ કરવા (હઠ યોગીની જેમ) કે ધારણા ધ્યાનને જડતાથી શરીરમાં

ઉતારવા પ્રયત્ન કરવો એવો અર્થ ક્યાંય નથી, પરંતુ આ બધી બાબતો યોગીના લક્ષણ તરીકે પ્રગટ થવી જોઈએ તેવું અભિપ્રેત લાગે છે, કળીની પાંખડીઓને પકડીને જબરદસ્તીથી ખોલવાથી કુલ નથી બનતું પરંતુ મૂળમાં પાણી સિંચવાથી (ચમ, નિયમરૂપી આઠ અંગો રૂપી) પુષ્પો છેલ્લે આવે છે. આ મૂળમાં પાણી સિંચવાના કાર્યનો હવેની ભાષામાં પ્રાણ અને મનની પ્રવૃત્તિ વિશેની જાગૃતિ એવો અર્થ લેવાય છે.

બીજો ચિંતનીય મુદ્દો આ માર્ગમાં એ છે કે યોગિક સાધનાઓનું મુખ્ય ધ્યેય સંકલ્પ-વિકલ્પ-શૂન્ય સમાધિ કે વિચારહીન સમાધિ ગણીએ તો એ સ્પષ્ટતા કરવી જરૂરી છે કે આવી અવસ્થા થોડા કલાકો જ ટકે. તેમાંથી બહાર આવ્યા પછી મન પાછું ચાલુ થઈ જાય છે. આમ વર્ષો સુધીના સમાધિના અભ્યાસ બાદ પણ બને છે. અને તે વખતે સાધક નિરાશ થઈ જાય કે ગભરાઈ જાય છે કે આટલી બધી યોગ-સાધના નિષ્ફળ ગઈ છે કે શું? તે વખતે તેને કોણ સમજાવે કે મનની કાયમી લીન-અવસ્થા શક્ય નથી તેથી જ્યારે વ્યક્તિ સમાધિમાંથી બહાર આવે ત્યારે તેણે તટસ્થ ભાવે મનને જોયા કરવું જરૂરી છે. એક બીજી વાત ધ્યાનના કલાકો કે તેની મસ્તી, તેનો નશો કે દિવ્ય અલોકિક અનુભવો કે દર્શનો વગેરે કરતાં પણ વ્યક્તિ જ્યારે સમાધિમાંથી બહાર આવે તે ક્ષણથી તેના ચાલુ થતા શરીર, પ્રાણ મનના તરંગોનું વિગતવાર નિરીક્ષણ શરૂ કરે તે વધારે કિંમતી છે. કારણ કે પેલી બધી બાબતો તો અનાત્માનો પ્રદેશ છે જ્યારે જોયા કરવાનું કામ આત્માની ક્ષમાએથી થાય છે. કારણ કે મનને જોવા માટે મનથી પાછળ કે સુક્ષ્મમાં જવું પડે તે સ્થાન ફક્ત આત્માનું હોઈ શકે. ઉપરાંત એટલું સમજવું જરૂરી છે કે દિવ્ય અનુભવો વગેરે કામ ચલાઉ ઉપયોગી છે. છતાં છેવટે બધી માયા છે. (આધુનિક ભાષામાં અવકાશી વિદ્યુત ચુંબકીય તરંગોની લીલા છે.) વળી શૂન્ય સમાધિની અવસ્થા બહુ અદ્ભૂત ગણાતી હોવા છતાં તે મનની ઉંઘ છે. મનથી છુટા પડવાની સ્થિતિ નથી કે ક્યારેક મનની સુધારણા પણ નથી હોતી. દર્દને ઉઘની જરૂર હોય છે પરંતુ ઉંઘ એ દવા નથી. જાગે ત્યારે પાછું દર્દ જણાય છે. યોગ માર્ગના અનુભવોમાં મનની ઓળખ તથા દષ્ટાપણા ઉપરાંત મહત્વની બાબત એક ગણી શકાય તે છે ભાવ વિરેચન (Catharsis) ધ્યાન દરમ્યાન હસવા અથવા રડવાની ક્રિયાઓ થવાથી મન ખાલી થઈ જાય છે. એટલો વિશિષ્ટ ફાયદો ખરો. સંક્ષિપ્તમાં દાયકાઓ સુધી મનની રચના સમજ્યા વગર યોગભ્યાસ કરવામાં તો દમિત થયેલી વૃત્તિઓ જરૂર ઉછળવાની. તેને બદલે ઈચ્છાઓની ઓળખ મેળવી ઈચ્છાઓને બને તેટલા શાંત ચિત્તે માર્ગ આપવો તે શ્રેયકર છે.

## (૨) ભકિત માર્ગ

આમાં મુખ્યત્વે ઈષ્ટપ્રાપ્તિ, ઈષ્ટનાં દર્શન, તેના ધામમાં વાસ તથા ભકિતરસ ખાતર ભકિત વગેરે મુખ્ય ધ્યેયો હોય છે. ભાવયુક્ત ભકિત દ્વારા

ચિત્તશુદ્ધિ તેમાં પાયામાં છે. આ બે બાબતો વિશે તો કોઈ શંકા ન હોઈ શકે. પરંતુ ઘણીવાર ભાવયુક્ત ભકિત કરવા છતાં મનનાં કષાયો પૂરા દૂર થતા ન હોય ત્યારે ભકત મુંઝાઈ જાય છે. ઈષ્ટદર્શન થઈ ગયા પછી પણ ક્યારેક અશાંતિ ચાલુ રહે છે. દિવસના અમુક કલાકોની ભાવ અવસ્થા દરમ્યાન એમ લાગે છે કે હવે ચિત્ત ૧૦૦ ટકા નિર્મળ થઈ ગયું છે. પરમાત્મા બહુ નજીક છે. પરંતુ બાકીના સમયે અશાંતિ, અજંપો, ક્રોધ, વાસના ઉભરાઈ આવે છે. આવા સમયે ક્યારેક નામસ્મરણ પણ કામ નથી લાગતું કારણ કે તે સાધનો પણ વૃત્તિઓને શમન કરનારા નહિ પણ દમન કરનારા બની રહે છે. તે વખતે ફક્ત મનની પૂરેપૂરી સમજણ જ કામ કરશે. મનના કષાયોને ભકિતનો આધાર લીધા સિવાય તે વખતે બહાર આવવા દઈ ઝીંણાવટ ભર્યું નિરીક્ષણ કરતાં કરતાં મનને ખાલી કરવાનું હોય છે. નહીં તો ક્યારે ઉકરડા ઉપર અતર છાંટવા જેવી સ્થિતિ થશે. ખરાબ ગણાતા વિચારો આવે ત્યારે માણસ ઉપવાસ, માળા, પ્રાયશ્ચિત વગેરે કરવા બેસી જાય છે. ૯૦ ટકા આ ઉપાય તકલાદી નિવડે છે. તે વખતે મન સાથે સંવાદ (ડાયલોગ) શરૂ કરીને “બોલ, તારે શું કહેવું છે? હું સાંભળ્યા કરીશ.” આમ તટસ્થ દષ્ટા શ્રોતા બનવું અનિવાર્ય છે. કોઈ વિચાર એના મૂળમાં ખરાબ નથી કે સારો નથી. ફક્ત પ્રાણના કણોમાંથી બનેલ તરંગોની રચના છે. સમાજ કૃત્રિમ રીતે તેને સારા કે ખરાબનાં નામાનિધાન આપે છે. જે સમાજ માટે જરૂરી પણ છે. પરંતુ સાધકને તેનાથી આગળ વધવાનું છે. સાધકે તે વખતે તટસ્થ બની જવાનું હોય છે. તેને શાંત ભાવે જોયા કરવાથી તેમાંથી મુક્તિ મળે છે. પરંપરાગત ઉપાયો જરૂર કરવા પરંતુ તે કારગત ન નિવડે ત્યારે મનની ઉંડાણપૂર્વક સમજ મેળવવી ફાયદાકારક છે. મનના કચરાને બહાર નહીં આવવા દેવામાં આવે ત્યાં સુધી તે હેરાન કર્યા કરશે.

એક બીજી વાત. કેટલાક લોકો તો ભકિત માર્ગમાં થતાં તમામ દર્શનોને એકાગ્ર મનની કલ્પના જ ગણે છે. એમ ન ગણીએ તો પણ એટલું તો નિશ્ચિત છે કે, અગાઉથી અંતિમ તત્વનું નામાનિધાન થયું હોય જેમ કે શિવ, કૃષ્ણ, રામ, આત્મા, બ્રહ્મ, સચ્ચિદાનંદ તથા તેનાં વર્ણનો વંચાયા સંભળાયા હોય, તેથી અમુક પ્રકારના માનસિક ખ્યાલો તો જરૂર બંધાઈ જાય છે. અને મોટે ભાગે આવાં દર્શનો થતાં હોય છે. વળી, સાચાં દર્શન પણ કાયમ ટકવાં શક્ય નથી. ઉપરાંત ભકિતમાં, શરીર, મગજ, વાણી, જ્ઞાનતંતુઓ વગેરેનો સતત ઉપયોગ થતો હોવાથી વૃદ્ધાવસ્થામાં જ્યારે થાક ઘેરી વળે છે. ત્યારે ભકિત જો મૌનમાં પરિણમી ન હોય તો ભકતની દશા કફોડી થઈ જાય છે. વિનોબાજીની ભકિત અંત સમય પહેલા મૌનમાં પરિણમી ગઈ હોવાથી તેઓએ મુક્તાત્મા તરીકે દેહ છોડ્યો. વળી સાચા ભકતે પરમાત્માના નિરાકાર સ્વરૂપને પણ સાકાર જેટલું જ સ્વીકારવું જરૂરી છે. નહિ તો ખ્રિસ્તી ધર્મ તથા ઈસ્લામ ધર્મમાં ભકિતો કેવી રીતે પાકે? આવા ભકતો મળવા દુર્લભ છે. કેટલાક ભકતોને આ લેખકે એવા જોયા છે કે મનની સમજણના અભાવે ૪૦ વર્ષ

સુધી શુદ્ધભાવથી ભક્તિ કરી હોય પરંતુ વૃદ્ધાવસ્થામાં જો દર્શનો બંધ થઈ જાય તો તે વખતે સ્વમાં - પોતાના આત્મામાં જવાનું ન બની શકતું હોવાને કારણે તે બહુ વિહવળ થઈ જાય છે. તથા જ્ઞાતિ, પેટાજ્ઞાતિ વગેરેના સંસ્કારો છોડી શકતા નથી. ઉપરાંત ઘણા કિસ્સાઓમાં ભક્તિથી મનને મનોરંજન મળે છે, આરામ મળે છે. ચેઈન્જ મળે છે. પરંતુ મનોરંજન ખાતર ભક્તિ કરવી અને મનનો ક્ષય કરવો તે બે અલગ બાબત છે. તે ભક્તિ મજા ખાતર નથી. મન ક્યારેક ન બદલવા માટે પણ ભક્તિનો ઢાલ તરીકે ઉપયોગ કરી આપણને છેતરે છે. તે જાણે છે કે મારા ઉપર સીધી સમજણની નજર પડશે તો મારું મૃત્યુ થશે. તેથી આપણને ભક્તિનો વિષય આપીને પોતે છુપાઈ જાય છે. આમ ભક્તિ જો મનની રોજીટી ગતિઓનું પૃથક્કરણ કરતાં કરતાં થશે તો સોનામાં સુગંધ ભળશે.

### (૩) જ્ઞાન માર્ગ

પરંપરાગત જ્ઞાન માર્ગમાં સામાન્ય રીતે શ્રવણ, મનન, નિદિધ્યાસનનો આશ્રય લેવાય છે. તેમાં શાસ્ત્રાધાર પાયામાં છે. તથા આત્મા, બ્રહ્મ જેવા નિરાકાર તત્ત્વોને અંતિમ માનવામાં આવે છે અહીં મનની સમજણ વિશેષરૂપે આપવાને બદલે હું મન નથી, શરીર નથી એમ નિષેધાત્મક જ્ઞાનથી પ્રારંભ થાય છે. હું મન નથી પરંતુ આત્મા છું એમ કહેવું એક વાત છે અને વાસ્તવમાં તે સ્થિતિ અનુભવવી બીજી વાત છે. હકીકતમાં મનની તાણ જ્યારે અતિ તીવ્ર હોય છે ત્યારે હું આત્મા છું એવી ધારણા રહેતી નથી તે વખતે જો કે તેમાં બીજા માર્ગો કરતા એક સગવડ સારી છે કે, સતત દષ્ટા અર્થાત્ સાક્ષી બનવાનું ઉપદેશાય છે. પરંતુ આ લેખની શરૂઆતમાં દર્શાવ્યા તે ચિંતકો પહેલા મનનું વિસ્તૃત પૃથક્કરણ, નિરીક્ષણ, સમજણ વિગેરે પુરા પાડી પછી સાક્ષી બનવાનું કહે છે. તેમાં શરીરમાં થતી સંવેદનાઓનું નિરીક્ષણ પણ આવી જાય છે. દા.ત. વાસનાના આવેગ વખતે શરીરમાં થતી તમામ સંવેદનાઓને વિગતવાર જુઓ, સમજો, અનુભવો, ભૂતકાળમાં ભગવાન બુદ્ધની દર્શાવેલી વિપશ્યના સાધના સિવાય આ બાબત ખાસ ક્યાંય નિરૂપાયેલ નથી.

વળી વેદ-ઉપનિષદોનો આધાર હિંદુ ધર્મો સિવાયના સાધકને કદાચ અનુકૂળ ન પણ આવે, પરંતુ મન તો દરેક પાસે છે જ. તેથી હું મન નથી. એ ધારણા રાખવાની સાથે મન ક્યાંય જાય છે? શું કરે છે? શા માટે કરે છે? ચેતન મન અને અચેતન મન શું છે. તેની જાણકારી સ્વ-અવલોકનથી મળે તો વધુ ફાયદો થશે.

આ ઉપરાંત અમુક જ્ઞાનીઓને મતે જગત મિથ્યા છે. તે કદાચ સો ટકા સારો હોય તો પણ કોઈપણ સંજોગોમાં સાધક આંતરિક રીતે કલુલવા તૈયાર થતો નથી. તે માટે જગતને પહેલા ગોળા ગણવાનું મનને શિખવવામાં આવે તો, ત્યારબાદ તેને મિથ્યા ગણવું સહેલું પડે છે. આપણે જગતના બનાવોને ગોળા નથી ગણી

શકતા તેના કારણમાં પણ ફરીથી મન આવીને ઉભું રહી જાય છે. અને ફરીથી આવા તબક્કે મનની સમજણ મેળવીને એ મનથી છુટા પડી જવું ફાયદાકારક સાબિત થાય છે. પછી જગત મિથ્યા ન ગણીએ અને સાંચુ ગણીએ તોય શું ફેર પડી જવાનો છે? દા.ત. આપણા અંગત જીવનમાં બનતા બનાવો, કુટપાથ પરની એક કાંકરી એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ ખસવા જેટલા ગોળા લાગે તો પછી એ કાંકરીનું સ્થાનફેર ભલેને મિથ્યા ન લાગે અને સાચું લાગે તો શું વાંધો છે? જગત મિથ્યા હોય તો પણ માનસિક તો છે જ. તો પછી આ આખા માનસિક સંસારને વધારે મહત્વ શું આપવું? આ દષ્ટિ ક્યારેક સીધી જગત મિથ્યાની ગોખણપટ્ટી કરતા વધુ સરળતાથી ગ્રાહ્ય લાગે છે.

એક વધુ મુદ્દો વિચારણીય છે. અંતિમ જ્ઞાન દશામાં મનોભયની સ્થિતિ હોય છે. આ ભયનો ક્યારેક એવો અર્થ કરવામાં આવે છે કે મનનું અસ્તિત્વ જ નથી રહેતું. હકીકતમાં સંપૂર્ણ તરંગહીન સ્થિતિ તો ગાઢ સુષપ્તિ, સમાધિ, વગેરેમાં થોડા કલાકો માટે જ શક્ય છે. બાકી તો જ્ઞાનીઓ પાસે પણ મન હોય છે. પણ તે આપણા મન કરતા નીચેની રીતે જુદું પડે છે. (૧) તેમના મનનાં તરંગો અતિ ધીમા હોય છે, સ્પષ્ટ હોય છે, વિષયો વારંવાર બદલાતા નથી. (૨) લોકહિત કાજે જ મન સક્રિય હોય છે. (૩) આ ધીમા મનનાં પણ સંતો તો દષ્ટા હોય છે. તેમનું તાદાત્મ્ય તેમની સાથે હોતું નથી. દેહમાં શ્વાસ છે ત્યાં સુધી મન તો જ્ઞાનીઓ પાસે પણ હોય જ, કારણ મન શ્વાસ અને ઇન્દ્રિય -સંવેદનામાંથી બને છે જ્યારે સામાન્ય માનવીનું મન તીવ્ર તાણવાળું, બદલાતા વિષયોવાળું તથા પોતે જ એમાં તણાઈ ગયા હોય એવું હોય છે. કેટલાક કદાચ આ બાબત સાથે સહમત નહી થાય પરંતુ આધુનિક વિચારધારા તો આમ કહે છે.

કેટલીક આધુનિક ધારાઓમાં એક વિશિષ્ટતા જોવા મળે છે કે જે કોઈ કારણસર ઘણી પ્રાચીન પરંપરાઓમાં સ્પષ્ટ નથી. શરીર, પ્રાણ, મન, અને આત્મા વિશે તો ભૂતકાળમાં ખૂબ ખૂબ કહેવાયું છે પરંતુ સાધક માટે અતિ મહત્વનું પાસું મગજ, તેની રચના, તેમાં ફેરફારો, મગજનો મન સાથે સબંધ આ બાબત ભૂતકાળના ઉપદેશો, ગ્રંથોમાં અતિ ઓછી સ્પષ્ટતાઓ છે, એનો અર્થ એ નહી કે પરંપરાગત માર્ગો અપૂર્ણ હતા પરંતુ હવે મગજની સૂક્ષ્મ રચનાની જાણકારીને આત્મજ્ઞાન માટેની એકમહત્વની કડી ગણાય છે. મળ, વિક્ષેપ અને આવરણમાંની કેટલીક બાબતો શરીર અને મનમાં હોય છે તેમ માનવાને બદલે મગજમાં અમુક કચરારૂપે છે તેમ ગણાય છે અને હવે વિજ્ઞાનનો આટલો વિકાસ થયો છે તો તેમાં મગજની જાણકારી કામમાં લેવી તે ઇચ્છનીય છે. વિનોબાજી કહેતા, “ આપણે ભૂતકાળમાં ઉત્તમ પુરૂષો કરતાં પણ કેટલીક બાબતોમાં વધુ આગળ દષ્ટિ કરી શકતા હોઈએ કારણ કે આપણે તેમના ખભા ઉપર બેઠા છીએ.”



### (૩) મનને કેમ ઓળખવું?

આગલા લેખમાં આપણે જોયું કે પરંપરાગત માર્ગોની સાથે સાથે મનના તરંગોનું તટસ્થ ભાવે નિરીક્ષણ કરવું તથા તે દ્વારા મનનો વિગતવાર પરીચય કરવો જરૂરી છે. કારણ કે મનનો કાયમી નાશ તો શક્ય જ નથી. ફક્ત “હું આ મન નથી પરંતુ તેને જોનારો છું.” તેવી સ્પષ્ટ સમજણ પ્રગટે તો પણ ઘણું કામ થાય.

હવે સવાલ એ છે કે આ મનને કેમ જોવું તથા તેનો કેવી રીતે પરીચય કરવો? તબીબી વિજ્ઞાનમાં નિદાન અને સારવાર એમ બે અલગ વિભાગો છે. અહીં તો નિદાન એ જ ચિકિત્સા છે. મનના નિદાનમાં જ મનની ચિકિત્સા સુધારણા, મનોલય એ બધું સમાઈ જાય છે. તેથી મનને ઓળખવું એ હવેની વિચારધારાની ચાવી છે. પરંપરાગત વિચારધારાની ચાવી મુખ્યત્વે મનને મારવામાં ગણાતી. હવે મન જેવું છે તેવું જ તેને ઓળખવામાં તેની સારવાર સમાઈ જાય છે. મનના પરીચય આપોઆપ તેની બદલાહટ તરફ લઈ જશે, મનને દબાવવું કે બીજા માર્ગે વાળવું કે ઉદ્દર્શિત કરવા કરવું, તેને નવા નવા ઉચ્ચ આદર્શો કે ધાર્મિક સંસ્કારો આપવા એ બધું કરવા કરતાં મનથી પેલે પાર જવા માટે મન જેવું હોય તેવું જ તેને બહાર આવવા દઈ ખુલ્લું થવા દઈ તટસ્થ ભાવે તેનું નાટક જોવા કરવું તે હવે વધુ જરૂરી મનાય છે. આ મનના પરીચય માટે તૈયાર પાશ્ચાત્ય મનોવિજ્ઞાનનાં પુસ્તકો સાધકને બહુ ઉપયોગી નથી થાય. પરંતુ શાંત ભાવે પડદા પરનાં દૃશ્ય જોતા હોઈએ તેમ જે વખતે જેવું મન ચાલતું હોય તે વખતે તેવી જ સ્થિતિમાં તેને જોવું તે જરૂરી છે.

આ મનનો પરીચય કેમ કરવો એ હવે જોઈએ. આધુનિક સાધના ધારાઓમાં જણાવે છે તેમ ચિત્તશુદ્ધિના સીધા પ્રયત્નો ઘણીવાર સફળ નથી થતા, જે કૃષ્ણમૂર્તિ કહે છે કે મન સામે કોઈ આદર્શો મુકવા એક ક્યારેક છલના બની જાય છે. કારણ કે જેવો આદર્શ મુકવામાં આવશે. દા.ત. ઈચ્છા-ત્યાગ, સદ્ગુણ, વિકાસ, વૈરાગ્ય, ચિત્તશુદ્ધિ વગેરે કે તરત જ સંઘર્ષ શરૂ થશે.

અને લોકલ ને જેમ એક બાજુ ખેંચવામાં આવે અને તે હકીકતમાં વિરુદ્ધ દિશામાં જવા માટેનું જોર ભેગું કરે છે. તેવું આદર્શોની બાબતમાં થાય છે. તેથી મન જેવું છે તેવું તેને સ્વીકારી લેવું જરૂરી છે. અહીં કોઈ ભુલેચૂકે એવો અર્થ ન કરે કે આધુનિક વિચારધારા સ્વચ્છંદતાની હિમાયત કરે છે કારણ કે મનને તે જેવું છે તેવું તટસ્થ ભાવે જોવાનું શરૂ કરીશું એટલે એક ટેકનીકલ પરિસ્થિતિ ઉભી થશે. પ્રથમ તો સાધની મોટી ભ્રમણા તુટવા લાગશે, માણસ એમ માનતો હોય છે કે હું કોઈ છું, હું લોભી છું, હું ઈર્ષાળુ છું પરંતુ જેવું તે મનને જોવાનું કરશે કે તરત તેને ખ્યાલ આવશે

કે ક્રોધી, લોભી, ઈર્ષાળુ, તો મન છે. હું તો આવા મનને જોવાવાળો છું. આવી જાગૃતિ જેમ જેમ વધતી જશે તેમ તેમ મનનો વેગ ધીમો પડવા લાગશે. કારણ કે હકીકતમાં મનની પોતાની કોઈ સ્વતંત્ર શક્તિ નથી. મન સાથે આપણે જોડાઈ જઈએ છીએ તેથી જ તેને શક્તિ મળે છે. એ શક્તિ મનના દષ્ટાબનવાથી આત્મામાં પાછી આવતી રહેશે.

એક એ બાબત પણ સમજી લેવાની છે કે આપણું વર્તમાન મન આપણને હજારો વર્ષોની ઉત્ક્રાંતિના પરિણામે જન્મથી તૈયાર મગજના કરોડો કોષોરૂપે વારસાગત મળ્યું છે. આપણે જન્મ સમયે એવું માગ્યું નથી હોતું કે “હે પરમાત્મા મને આપુ વિચિત્ર, ચંચળ, દૂષ્ટવૃત્તિઓવાળું મન આપજે.” હવે આ તૈયાર મળેલ મન સંસારનું ધ્યાન ભલે ઘરે, આપણે મનનું ધ્યાન ધરીએ. મન ભલે સંસારમાં રસ લે, આપણા મનમાં રસ લઈએ, મન ભલે દુનિયાને જુએ (આંખો ફોડી નાખવાની જરૂર નથી) આપણે તે જ સમયે મનને જોઈએ. જેમ સિનેમા થિયેટરમાં બેઠા હોઈએ અને બાજુના પ્રેક્ષકને જોઈએ કે આ માણસ સિનેમા જોવામાં કેવો તક્ષીન છે! તેમ મન જગતની સિનેમા ભલે જોતું હોય પરંતુ આપણે “મનને જોઈએ કે આ મન અત્યારે દુનિયા જોવામાં કેવું રોકાયેલું છે?”

આમ અત્યારે “હું અને મારી દુનિયા” એમ બે જ વિભાગમાં આપણે જીવીએ છીએ તેને બદલે હું, મન અને તેની દુનિયા (મારી દુનિયા નહી) એમ વિભાગ થઈ જશે. મનને સંસારમાંથી પરાણે ખેંચીને પરમાત્મામાં જોડવાનો પ્રયત્ન કરવો તેમા મોટે ભાગે કામચલાઉ ભાવુકતા, કલ્પના, પાખંડ અથવા બેહોશી હોય છે. ક્યારેક આત્મવંચના પણ હોય છે. હકીકતમાં મન જ્યાં જતું હોય ત્યાંથી પાછું ન ખેંચાય તો ભલે ત્યાં જતું પરંતુ આપણા ધ્યાન બહારન જાય અર્થાત્ આપણા દ્વારા તેની નોંધ લેવાતી જાય તે બહુ જરૂરી છે.

આ બાબત કામકાજ કરતાં, હરતાં ફરતાં પણ થઈ શકે. તેને માટે આખો દિવસ પૂજાના કબાટ પાસે બેસવાની અનિવાર્યતા નથી. પરંતુ આમા બે ત્રણ બાબતો ખ્યાલમાં રાખવાની છે, એક તો મન જે વિષયમાં જતું હોય તે વખતે તે વિષયની નોંધ લેવાય તથા જે ભાવ કે લાગણી કે હેતુ સાથે જતું હોય તે ભાવ કે હેતુની નોંધ લેવાય. ભાવની તીવ્રતા કેટલી છે તેની પણ નોંધ મનમાં લેવાય. ફક્ત વિચારો બાબતમાં જ નહીં વાણી કે વર્તન બાબતમાં આંતરિક પ્રશ્નો પૂછવા કે મેં આ વાણી મનની કઈ સ્થિતિને કારણે ઉચ્ચારી? તેની પાછળ કોઈ છે? ઈર્ષા છે? અહં છે? માનની અપેક્ષા છે? ભય છે? આબરૂની બીક છે? મમત્વ છે? આસક્તિ છે? તેવા જ પ્રશ્નો દરેક વર્તન વખતે પૂછવા જોઈએ.

બીજી બાબત એ ખ્યાલમાં રાખવાની છે કે મન એટલું બધું ચાલાક, સુક્ષ્મ અને રંચળ છે કે, આપણા ઉપરના પ્રશ્નોના જવાબ પણ તે ચાલાકીથી આપી દેશે. આપણે નોંધ લેશું કે આ કાર્ય લોભવશ થયું તો તરત જ જવાબ દેશે “ના, ના, અમુક વ્યક્તિના ભલા માટે કર્યું છે” આ જગ્યાએ બહુ ઉંડા, તટસ્થ, શાંત, આત્મ-નિરીક્ષણની જરૂર છે. નહીં તો મન ભલભલાને છેતરી જાય છે. વળી મનનું નિરીક્ષણ કરતી વખતે જેમ સામી ભીંત જોતા હોઈએ તેમ, કોઈ જાતનો ન્યાય આપ્યા વગર, જુદા જુદા સિદ્ધાંતો લાગુ પાડ્યા વગર, કોઈ સાથે તુલના કર્યા વગર ફક્ત જોયા કરવાનું છે.

અહીં સાધન એ જ સાધ્ય બની જાય છે. કારણ કે અંતિમ સ્થિતિ એ પણ દષ્ટાની છે. જે જાગૃતિની અવસ્થા છેલ્લે આવવાની છે. તે જાગૃતિનો પ્રયત્ન પ્રારંભમાં જ થાય તો શક્તિનો બિન જરૂરી વ્યય અટકી જશે.

શરૂ શરૂમાં તો જેવું આપણે મનને જોવાનું શરૂ કરીશું કે તરત જ આપણે મન સાથે તલાઈ જઈને મન રૂપ થઈ જશું. ધીમે ધીમે એવો સમય આવશે કે મનમાં હર્ષ શોકની સ્થિતિ ચાલુ હોય છતાં આંતરીક શાંતિનો અનુભવ થશે.

શરૂઆતમાં આ જોવાનો પ્રયોગ નહીં ફાવે. દરેક માર્ગમાં જેમ શરૂમાં તકલીફ પડે છે તેવું જ આમાં પણ છે પ્રારંભમાં મનમાં બોલવું “અત્યારે મન ચિંતા યુક્ત છે, અથવા પેસાની આસક્તિમાં ડુબેલું છે કે પ્રવાસે જવાના રઘવાટમાં છે, કે રસ્તા પરનો પરઘોડો જોવામાં રોકાયેલું છે.” વગેરે, ધીમે ધીમે મનમાં આ વુ બોલવું નહીં પડે સીધી જ નોંધ લેવાઈ જશે. આગળ જતાં એવી સ્થિતિ આવે છે કે મન વિશે સતત જાગૃતિ વધતી જશે.

ધ્યાન કે ભક્તિની સાથે સાથે આ થશે તો સાધના ઘણી ઝડપથી આગળ વધશે.

ૐ

## (૪) આવેગો

આપણા સૌનો અનુભવ છે કે જુદા જુદા આવેગો માણસને શણાઈમાં એકદમ અસ્વસ્થ કરી મુકે છે, પછી તે આવેગો માનસિક હોય કે શારીરિક પણ હોય છે. ઘડીક પહેલાનો વિદ્વાન અને શાણો તથા પ્રભાવશાળી લાગતો માણસ જેવો આવેગોને વશ થાય કે તરત જ તેનું વ્યક્તિત્વ બેડોળ અને બેહુદું બની જાય છે. આવા આવેગો ઘણી જાતના છે. જેમ કે ભય, ઈર્ષા, ક્રોધ, કામવાસના, ચિંતા, હર્ષ, અભિમાન, મતાંધતા, વાત્સલ્ય દયા વગેરે.

આ બધામાંથી ધીમે ધીમે મુક્તિ મળે તો જ આ ત્રાસજનક જગતમાં હાશકારો અનુભવી શકાય તથા આપણી આંતર સમૃદ્ધિ વિકસિત બને. આવેગોમાંથી વધુ ઓછે અંશે છુટકારો મેળવવા માટે બીજા સાધનોની સાથે સાથે તે આવેગનો વિગતવાર તલસ્પર્શી પરીચય મેળવવો એ પણ એક સુંદર ઉપાય છે. સાધના માટે તો ઠીક પણ વ્યાવહારિક જીવનની સફળતા માટે પણ તે અત્યંત જરૂરી છે. મનના અને શરીરના આવેગોનો પરીચય અને તે પણ રૂબરૂ પરીચય થશે તો તેની ગાંઠો આપોઆપ ઓગળવા લાગશે. જરૂરી પરીચય એટલે ફક્ત મનોવિજ્ઞાનના કે શાસ્ત્રનાં પુસ્તકો વાંચીને જ નહીં પરંતુ આવેગોની સામે ઉભા રહી જઈને આવેગો જોતાં જોતા તેને ઓળખશો તો તે બહુ ઝડપથી વિલીન થઈ જશે. જુદા જુદા આવેગો આપણે એક પછી એક લઈએ.

ભય

અનેક આવેગોમાં ભયનો આવેગ બહુ પાયાનો છે. તેના મૂળીયાં બહુ ઉંડે સુધી પહોંચેલા છે. ભયનો અનુભવ કોને નથી? પરંતુ છતાં આપણે ભયને પુરો ઓળખ્યો છે તેમ નહીં કહી શકાય. કારણ કે જેવો ભય જાગે તેવો તરત જ આપણે તેને મારી હઠવવા અથવા ભયનાં કારણને કે ભયની પરિસ્થિતિને દૂર કરવા પ્રયત્ન શરૂ કરી દઈએ છીએ. તે ન થાય તો ઝડપથી નામ સ્મરણ શરૂ કરીએ છીએ. અહીં ભય વખતે મનની સ્થિતિ કેવી હોય છે તેનો વિગતવાર પરીચય મેળવવાની તક જતી રહેશે. તેથી ફરીથી જ્યારે નવા ભયના સંજોગો આવશે ત્યારે નવો ભય જાગશે.

આમાં અભયાવસ્થા એટલે કે કાયમી અભયની સ્થિતિ કેવી રીતે જન્મે? એનો અર્થ એ નહીં કે નામ સ્મરણ વગેરે નકામાં છે, પરંતુ સાથે સાથે જો જીવ, આત્મ નામ ભય. આ ભય આ પ્રકારનો છે, તેનો અનુભવ આ જાતનો હોય છે. એમ ચાલુ ભયમાં હોઈએ ત્યારે જોતા રહેવું જરૂરી છે.

વિવિધ ભયોમાં મૃત્યુનો ભય અર્થાત્ વર્તમાન જીવનનો અંત તો નહીં આવી જાયને? એવો ભય સૌથી મૂળમાં છે. મૃત્યુના ભયનું કારણ શું? કેટલાક કહેશે

જીવન ટકાવવાની ઈચ્છા. પરંતુ કેટલાકના મતે જીવન તો મરણ પછી પણ ટકવાનું છે. કાં તો સૂક્ષ્મ શરીરે અથવા નવા સ્થૂળ શરીરમાં. પરંતુ આપણે ફક્ત જીવવાની ઈચ્છા છે તેમ નથી, પરિચિત લોકો અને પરિચિત દુનિયા વચ્ચે જ જીવવાની ઈચ્છા છે. અર્થાત્ મરણ પછીની સંભવિત અપરિચિત દુનિયાનો ભય લાગે છે. તેમજ પરિચિતો પ્રત્યેનું મમત્વ આપણને સ્થૂળ દુનિયા છોડવામાં આડું આવે છે. વળી મરણનો ભય એમ પણ દર્શાવે છે કે આપણે પુનર્જન્મની ગમે તેટલી વાતો કરીએ વાસ્તવમાં આપણને સો ટકા ખાતરી નથી કે નવું શરીર મળતું હશે કે નહીં?

ફક્ત પરાપૂર્વથી બોલાયે જતા વાક્યો ગોખી જઈએ છીએ કે પુનરપિ જનન પુનરપિ મરણ અને કદાચ મૃત્યુ પછી બધું શૂન્ય હોય તો ભયનું કારણ પણ ક્યાં રહ્યું? આપણા અસ્તિત્વમાંથી મરણ બાદ કંઈ બચવાનું હોય તો તેને દુઃખી થવાપણું રહેને? વાસ્તવમાં વર્તમાન જીવનના મમત્વો આ ભયને ઉભો કરે છે. આ થઈ મૃત્યુના ભયની માનસિક બાજુ.

આ ભયનું એક બીજું પાસું પણ છે. આપણે શાંતિથી આ લેખ વાંચતા હોયએ અને બાજુમાં મોટો ઘડાકો થાય, કે મોટી ચીસ સંભળાય કે આગ લાગે તો આપણને ઘાસકો પડી જાય છે અને ઘુજી જઈએ છીએ. ચમકી જઈએ છીએ. આ થયું ભય સામેનું શારીરિક રીએક્શન, એ ભય નુકશાનકર્તા નથી, એટલું જ નહીં જરૂરી પણ છે. શરીર રક્ષણની કુદરતે કરેલી એ વ્યવસ્થા છે. છ માસનું બાળક જેને મરણની કશી ખબર નથી તે પણ ઘડાકો સાંભળતા ચમકી જાય છે. પરંતુ ધીમેધીમે મરણ નજીક આવતું હોય તેમાં આપણે શોકાતુર થઈ જઈએ તે માનસિક ભય બંધનકર્તા છે.

ખેર, મૃત્યુનો ભય તો સર્વત્ર છે અને તેના મૂળ અતિ ઉંડા હોવાથી તે જતાં ઘણીવાર લાગે, પરંતુ બીજા ભયો વિશે વિચારીએ તો તેમાંથી કેટલાક તો કૃત્રિમ અને હાસ્યાસ્પદ ભયો હોય છે.

એક અતિ મહત્વનો ભય આપણને પીઠે છે. તે છે પ્રતિષ્ઠા કે આબરૂનો ભય, આ ભય કુદરતે આપેલો નથી. જીવનભર પ્રતિષ્ઠા સાચવી રાખવા માટે આપણને સમાજ દ્વારા તેમજ વડીલો દ્વારા એટલા બધા મજબૂર કરી દેવાયા છે કે, વાસ્તવિક રીતે પ્રતિષ્ઠાના ખ્યાલો કેટલા બધા પોકળ છે અને તે ખાતર માનવી જીવનની કેટલી અમૂલ્ય બાબતો ગુમાવે છે, તેનો કશો વિચાર જ આપણને આવી શકતો નથી.

પોતાની જ્ઞાતિની, કુળની, પેસાદાર તરીકેની, હોદાની, વડીલ તરીકેની, સંસ્કૃતિની, ધર્મની, રાષ્ટ્રવાદી તરીકેની અને છેલ્લે વ્યક્તિગત એમ જાતજાતની પ્રતિષ્ઠા આપણને ઘેરી વળી છે. તે આપણી આધ્યાત્મિક પ્રગતિની આડે આવે છે. આ પ્રતિષ્ઠા ગુમાવવાનો ભય આપણી નસેનસમાં વ્યાપી ગયો છે.

આપણા દરેક વાણી વર્તનની શરૂઆત કરતા પહેલા “બીજા શું ધારશે?” તેની ચિંતા અને ભયમાંથી ચળાઈને પછી વાણી, વર્તન બહાર પડે છે. ત્યારે જીવ

નોંધ લે છે ખરો કે મારું આ વર્તન, મારી છાપ અપ-ટુ-ડેટ રાખવા માટે તો નથીને? એનો અર્થ એવો નથી કે આપણે નિર્લજ્જ અને બેઆબરૂ કરનાર વર્તન કરવું. પરંતુ કોઈ શું કહેશે? એ વિચારની ગુલામી કેવી ખેરદાર છે. તેનો પરીચય થશે તો ધીમેધીમે પ્રતિષ્ઠા કે છાપ સાચવી રાખવાનો ભય ઘટતો જશે.

કેટલાક ભયો તદ્દન હાસ્યાસ્પદ અને ક્ષુદ્રક કારણોસર જન્મેલા હોય છે. ક્યાંક એકાદ કડવો અનુભવ થાય તો તે વ્યક્તિ, સ્થાન વિગેરે પ્રત્યે એક ભય ગ્રંથી બંધાઈ જાય છે.

ઓસ્ટ્રેલીયામાં એક પુખ્ત ઉંમરની સ્ત્રી કાગડાથી બહુજ ભયભીત રહેતી. નાનપણમાં કાગડાએ ખેરદાર ચાંચ મારી તેના હાથને ઈજાઓ પહોંચાડેલી તેને પરિણામે બંધાઈ ગયેલી તે ભયગ્રંથી હતી. ક્યાંચ અસુવિધાઓ કે અગવડો પડશે તો? આવો ભય મનુષ્યને પરેશાન કરે છે. સ્ત્રીઓને પોતાની ઈજાત આબરૂ સાચવવાનો ભય ભારત જેવા દેશોમાં તો અતિ પ્રબળ હોય છે. અને એકંદરે એ જરૂરી પણ છે. પરંતુ સાધકે તેમાં શું દષ્ટિ રાખવી ખેઈએ તે વિનોબાજીએ સરસ બતાવ્યું છે. બાહ્ય સુરક્ષાના ઉપાયો વિશે તો સમાજે વિચારવાનું છે જ. પરંતુ જે સાધક હોય તેણે તો હું કોણ છું? એ પ્રશ્ન દવારા સતત પોતાનો દેહાધ્યાસ છોડતા રહેવો જરૂરી છે. દેહનું અભિમાન ઓગળવા લાગશે તેમ શક્તિ વધશે.

એકવાર પોતે દેહ નથી એવી દઢ પ્રતીતિ થવા લાગશે એટલે અંદર એટલું આત્મબળ પેદા થશે કે સ્વાભાવિક રીતે પોતાની આસપાસનું અનુચિત વાતાવરણ દૂર થઈ જશે. વળી ક્યારેક માણસ શારીરિક રીતે કે માનસિક રીતે એકલા પડી જવામાં ભય અનુભવતો હોય છે. કારણ કે તે એમ માને છે કે મારું જીવન બીજા માણસો ઉપર જ આધારિત છે. હકીકતમાં તે બીજા માણસોને આધારે નહીં પરંતુ પરમાત્મા કે કુદરતને આધારે જીવે છે. તેનું તેને જ્ઞાન હોતું નથી.

આમ જાત જાતના ભયો છે. જ્યારે જ્યારે ભય જાગે ત્યારે ત્યારે વ્યક્તિ જાગૃત રહે અને નોંધે કે અત્યારે ક્યો ભય કેટલી માત્રામાં ચાલી રહ્યો છે. ભયથી ભાગવાથી કામ નહીં ચાલે અને અભયાવસ્થા વધતી જાય એ જ તો પ્રગતિનું લક્ષણ છે. પૂર્ણ પુરૂષ પૂર્ણ અભય હોય છે. અભયનો અર્થ બહાદુર નહીં, બીકણ નહીં, બીકણ ભયજનક સ્થિતિથી નાસી જશે, સંતાઈ જશે કે લાચારી કરશે. બહાદુર ભાગશે નહીં પરંતુ સામો હુમલો કરશે. અભય પ્રાપ્ત વ્યક્તિ બે માંથી કશું નહીં કરે ફક્ત સ્થિર રહેશે. ભય પોતે ભય પામીને ભાગી જશે.

આમ ભય ત્યાં મૃત્યુ, અભય ત્યાં અમરતા.

### ક્રોધ અને ઇર્ષા

ભયના આવેગ વિશે જોયા બાદ હવે ક્રોધ વિશે થોડું વિચારીએ. ક્રોધ બહુ જાણીતો આવેગ છે. ક્રોધિત થનાર વ્યક્તિ જે તે સાધના વિશે થોડી ઘણી પણ ગંભીર હોય તો ક્રોધ ઉતર્યા બાદ અચૂક પશ્ચાતાપ કરતી હોય છે. તે બતાવે છે કે, ક્રોધને પોતે અનુચિત તો ગણે જ છે. પણ તે ક્રોધને રોકી શકતી નથી. પરંતુ આ

માટે પશ્ચાતાપ એ ઉપાય નથી. તેને બદલે ક્રોધનો વિગતવાર પરીચય મેળવવો તે સાચો ઉપાય છે. કારણ કે પશ્ચાતાપનું કેન્દ્ર મનમાં છે. તેથી પશ્ચાતાપની ગાંઠ મનમાં પડી જાય છે. અને વારંવાર પશ્ચાતાપ કર્યા છતાં ફરી પાછો ક્રોધનો પ્રસંગ આવે ત્યારે યથાવત્ સ્થિતિ રહેતી હોવાથી નિરાશા ઉભી થાય છે. તેથી ક્રોધનો સંપૂર્ણ પરીચય મેળવવો તે સાચો ઉપાય છે.

વાસ્તવમાં ક્રોધ એક શક્તિ છે. એ શક્તિના આમ તો ઘણા ઉપયોગો પણ છે. પરંતુ ચાલુ ગુસ્સાની અવસ્થા દરમિયાન તે સ્થિતિને જોવાનું ચાલુ નહીં રહેતું હોવાથી ક્રોધ હાનિકર્તા ઉર્જામાં ફેરવાઈ જાય છે. ક્રોધની શરૂઆત થાય ત્યારે અંદર તેને જોવાનું પણ ચાલુ થાય અર્થાત્ હાલમાં મનમાં ક્રોધાવસ્થાનો પ્રારંભ થાય છે. તે ધીમે ધીમે વધે છે કે ઘટે છે. તેની નોંધ લેવાય તો નક્કર પરિણામ આવે પરંતુ ક્રોધ ઉપર સમજણ વગર ક્રોધિત થવાથી ફાયદો નહીં થાય અથવા તો ગુસ્સાને દબાવી રાખશો, તો તે તક મળે ત્યારે બમણા જોરથી ઉછળશે. ક્રોધની સમાંતર ચાલવું જરૂરી છે.

ક્રોધ થવાના કારણમાં તો મુખ્યત્વે અપેક્ષાઓ ન સંતોષાતી હોય તે જ હોય છે. પરંતુ અપેક્ષાઓને કુદરત પોતાના સમયે સંતોષવાના સંજોગો ઉભા કરે તેની રાહ જોવામાં પણ મજા છે. આ થઈ પોતાના સ્વાર્થમાં વિદ્વન આવવાથી થતા ક્રોધની વાત. પરંતુ ક્યારેક વ્યક્તિ નિઃસ્વાર્થી હોય, પરોપકારી હોય, સાત્વિક હોય તો પરોપકારના બહાના હેડળ અથવા જાહેર સંસ્થાના હિત ખાતર પણ ક્રોધિત થતી હોય છે. અહીં એ સમજી લેવાની જરૂર છે કે, અહં ઉપર ઘા પડવાનું કારણ તો સ્વાર્થી ક્રોધની જેમ આવા નિઃસ્વાર્થી ક્રોધમાં પણ હોય છે. કોઈક વ્યક્તિ એવી આત્મવાન હોય છે કે જેમાં સ્વાર્થ અહંકર્યુ નથી હોતું. તેઓ પણ ક્યારેક ક્રોધ કરે છે પરંતુ તે ક્રોધ નથી પરંતુ પુણ્ય પ્રકોપ છે. તે બન્નેમાં ત્રણ મુખ્ય તફાવત છે.

(૧) ફક્ત જરૂરી માત્રામાં જ ક્રોધ થાય. (૨) વળી તેમના ક્રોધની પાછળ પ્રેમાવસ્થા હાજર હોય અને એ પ્રેમ સાક્ષી સત્તામાંથી પ્રગટ્યો હોય અર્થાત્ જ્યારે ક્રોધ ચાલુ હોય ત્યારે પણ તેના તટસ્થ દષ્ટા બનવાનું ચાલુ હોય. (૩) સામાન્ય માણસ ક્રોધ પૂરો થયા પછી પણ ઘણા સમય સુધી બીજી બાબતો ઉપર ધ્યાન આપી શકતો નથી. કારણ કે તેની આંતરિક સ્થિતિ ડામાડોળ હોય છે. જ્યારે સંતનો ક્રોધ પૂરો થાય કે તરત ગહન બાબત પર પણ ધ્યાન આપી શકશે.

એક બીજી બાબત પણ સમજવા જેવી છે. ક્યારેક ક્રોધ સરળ સ્વભાવમાંથી પણ પ્રગટતો હોય છે. કારણ કે કુટિલ સ્વભાવ હોય તે વ્યક્તિ તો ક્રોધને બદલે કપટ કરશે. ખટપટ, છેતરપિંડી દ્વારા પોતાનો સ્વાર્થ સાધી લેશે આવી વ્યક્તિ કરતાં તો ક્રોધી વ્યક્તિ સારી. કારણ કે તેને છળકપટ કરતાં તો આવડતું નથી. તેથી આંતરિકરીતે ઉત્તેજિત થયેલી ઉર્જા સીધી જ ક્રોધ સ્વરૂપે પ્રગટ થાય છે. અહીં ક્રોધનો બચાવ કરવાનો આશય નથી પરંતુ મનની વાસ્તવિક સમજણ મેળવવાની છે.

ક્રોધનું કારણ ભલે મનમાં રહેલું હોય પરંતુ તેની મોટાભાગની હસ્તી જ્ઞાનતંતુ અને શરીરમાં હોય છે. પરંતુ આપણામાં (એટલે કે આત્મામાં તો) નથી જ હોતી. અર્થાત્ આ ક્રોધ કરનાર હું (આત્મા) નથી પરંતુ આ ક્રોધાવસ્થાને જોનારો છું. આવી પાકી સમજણ પ્રાપ્ત થવી જરૂરી છે. જ્યારે વર્ષની ઉત્ક્રાંતિના પરિણામે તેયાર મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓનું માળખું આપણને મળેલ છે તે સમજીને ક્રોધની ઉપર ક્રોધિત થવાને બદલે તે માળખાને તટસ્થભાવે જોનાર બની રહેવાથી મનમાં ક્રોધ ગાંઠ પડ્યા વગર કે ક્રોધ આવ્યા વગર ક્રોધ શાંત થવા લાગશે.

એક બીજી બાબત પણ ધ્યાનમાં રાખવાની છે. ક્રોધ ન કરનાર વ્યક્તિ “અશક્તિમાન ભવેત્ સાધ”ની સ્થિતિમાં તો નથીને? તે પણ જોવું જરૂરી છે. સ્વભાવમાં ડરપોકપણું હોય, ખોટી રીતે કેળવાયેલી નમ્રતા હોય, “સો પોતાના કરેલા કર્મોનુ ફળ ભોગવશે, આપણે શ?” આવી છટકબારીની વૃત્તિ હોય, આવા સંજોગોમાં પણ ક્રોધનો અભાવ જોવા મળે છે. પરંતુ આ સાચી અક્રોધની અવસ્થા નથી.

વારંવાર ક્રોધ કરનાર વ્યક્તિ પોતાની ઘણી ઉર્જાને નકામી વેડફી નાખે છે. કારણ કે સામેના પાત્રો તેના ક્રોધથી ટેવાઈ ગયેલા હોવાથી તેને ગંભીરતાથી લેતા જ નથી. પરંતુ ક્યારેક જ ક્રોધ કરતી વ્યક્તિ રહેજ જ ક્રોધ દર્શાવશે તો સામેનું પાત્ર તરત જ અનુકૂળ થઈ જશે. છેવટે તો ક્રોધનું મૂળ અહંમાં હોવાથી તેની સંપૂર્ણ નાબૂદી તો સતત જાગૃતિથી જ થઈ શકે.

ક્રોધને ઈર્ષ્યા સાથે પણ સરખાવી લેવા જેવો છે. તેથી ઈર્ષ્યા એ જુદો આવેગ હોવા છતાં અહીં આપણે તેને સાથે જ લઈ લઈએ. આ બાબત વિનોબાજીએ સારી રીતે સમજાવી છે. “ક્રોધ એક નિર્દોષ રિપુ છે. એમા વિશેષ ડંખ કે ઝેર નથી હોતા. ઝેર હોય છે દ્વેષમાં અને મત્સરમાં વર્ષો સુધી દ્વેષની ભાવના પોષાય છે. તેની યોજના બને છે. જ્યારે ક્રોધ તો ઉભરો છે. આવેગ છે. (એની અગાઉથી ક્રોધ યોજના બનતી નથી.) એ જંગલી ડુકકર જેવો છે. એકદમ સીધો હુમલો કરે. સામેનો માણસ છલાંગ મારી એક કુટ દૂર ખસી જાય તો ડુકકર ચૂકી જશે જ્યારે દ્વેષ એ તો મનની પાકી, રીઠી થઈ ગયેલ અવસ્થા છે. ક્રોધ તો માને પણ બાળક ઉપર આવી જાય પણ પ્રેમમય હોય છે. ખૂબ પ્રેમ છતાં ક્રોધ થઈ જાય તેમ બને. તે આવેશની બાબત છે. જ્યારે દ્વેષ ગણતરીપૂર્વકનો અને અહંકારમૂલક હોય છે.”

ગુસ્સો આવવાના ઘણા કારણો છે તેવું વિનોબાજી જણાવે છે. ક્યારેક માનસિક કમજોરીને કારણે ગુસ્સો થાય છે. શરીર ખૂબજ નબળું પડી ગયું અને એમાં માનસિક કમજોરી પણ હોય, તો તે અસહ્ય બની જાય છે. અને ત્યારે ગુસ્સો આવી જાય આવો ગુસ્સો દયાપાત્ર છે. જેને ઉંઘ ઓછી આવતી હોય તેવા લોકો પણ અંદરથી ત્રાસી જાય છે. અને ક્રોધી બનતા જાય છે. એવા લોકોએ ખૂબ ઉંઘવું જોઈએ. બ્રહ્મચર્યની ઉણપને કારણે પણ ક્રોધ આવે. ઉપરથી એમ લાગે કે આ ક્રોધ છે. પરંતુ હકીકતમાં બીજો વિકાર હોય. વિકારો એકમકેને ઘણા મળતા હોય

છે. કામનો ક્રોધ થઈ જાય એન ક્રોધનો કામ, તે વિશેની સાચી સમજ આપણને ક્રોધમાંથી ઉગારશે.

મુખ્ય ચીજ એ છે કે મને અત્યારે ગુસ્સો આવી રહ્યો છે. તેનું ભાન થવું જોઈએ. “કામનામાંથી ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય છે.” તેવું ગીતાજીમાં કહેવાયું છે. પરંતુ કામનો ક્રોધ થઈ જાય છે અને તે નવી જ લાગતી બાબત વિનોબાજીએ કહી છે, પરંતુ તે સ્વભાવભવ દ્વારા આંતર નિરીક્ષણથી સમજવાની છે તેનું શબ્દોમાં વર્ણન કરી શકાય તેમ નથી.

ક્રોધ કરતાં પણ ચીડ વધુ અનુચિત છે. કારણ કે ચીડ અંદર રહી જતી હોય છે. ક્રોધને પ્રગટ કરવાનો અવસર ન મળે અથવા વધારે વખત એક જ વ્યક્તિ કે સંજોગો તરફથી પ્રતિકૂળતાઓ જ મળે, તો તે ક્રોધ ચીડમાં ફેરવાઈ જાય છે અને પરિણામે કાયમની ઘૂલાની ભાવના ઘર કરી જાય છે.

કેટલાકને જન્મથી જ એવા શારીરિક કોષો અને પરમાણુઓની રચના મળી હોય છે કે તેઓને ક્રોધ આવતો જ નથી. આ બાબતથી બહુ હરખાઈ જવા જેવું નથી. કારણ કે તેમાં સાધકનો પોતાનો શો પુરુષાર્થ થયો? તે સાધક ક્રોધને સમજી કેવી રીતે શકશે? અને સમજણ વગર મુક્તિ ક્યાં છે?

આ બધા વિવિધ પાસાઓની છલાપટ દ્વારા આપણે આપણી ક્રોધની સ્થિતિ બાબત ક્યાં ઉભા છીએ તેટલું જોઈ જાણી લઈએ તો એ સાધનાનો શુભારંભ છે.

### હર્ષ - શોક

ભારતમાં ચિંતકો ભારપૂર્વક કહી ગયા છે કે ઝંઝોથી પર ધારો. કારણ કે ઝંઝોથી અવસ્થામાં જ પરમ શાંતિ છે. ઝંઝો તો ઘણા છે. માન-અપમાન, હર્ષ-શોક, સુખ-દુઃખ, ઈહલોક-પરલોક, સ્વર્ગ-નર્ક, ગમો-અણગમો વગેરે. પરંતુ તમામ પ્રકારના ઝંઝો એ આવેગો નથી. જેમ કે સુખ-દુઃખ ને આવેગ ગણવાને બદલે સ્થાયી ભાવે ગણવા વધુ ઉચિત છે. અપમાનમાં ક્રોધનો આવેગ આવે છે. જે આપણે જોઈ ગયા. અહીં આપણે હર્ષ-શોકના ઝંઝોની વાત કરીએ.

પ્રથમ તો બાળપણમાં હર્ષ-શોકનાં પ્રતિભાવોનો પ્રારંભ કઈ રીતે થાય છે, તે જાણવું રસપ્રદ થઈ પડશે. જીવનનાં અતિ પ્રારંભિક તબક્કામાં તો બાળકને હર્ષ-શોક હોતો જ નથી. અલબત્ત સુખ કે દુઃખની લાગણીઓ જરૂર હોય જ છે. પણ તે શરીર ઉપર આવતી પરિસ્થિતિઓ મુજબ હોય છે. જો શારીરિક દર્દ કે અતિ ગરમી વગેરે લાગે તો બાળક દુઃખી થાય છે. તેમાંથી રાહત મળે તો સુખ અનુભવે છે. આમાં ક્યાંય હર્ષ કે શોક નો અનુભવ નથી. કારણ કે હર્ષ કે શોક મોટે ભાગે માનસિક સ્તર ઉપર બનતી ઘટના છે. અને તદ્દન નાના બાળકોમાં મનનો વિકાસ થયો હોતો નથી. ધીમે ધીમે શારીરિક સુખ-દુઃખ સાથે સંકળાયેલ વ્યક્તિઓ વસ્તુઓ વગેરે સાથે બાળકની સ્મૃતિ જડાઈ જાય છે. અને હર્ષ-શોકની શરૂઆત થાય છે. જેમ કે બહાર ગયેલ માતાને ઘરમાં પાછી આવતી જોતા બે વર્ષનું બાળક હર્ષથી કિલ્લોલ

કરવા લાગે છે. અને તે બહાર જતાં રડવા લાગે છે. કારણ કે માતા સાથે તેની બધી શારીરિક બાબતો સંકળાયેલી છે.

પુખ્ત ઉંમરે હર્ષ-શોકનો મુખ્ય સંબંધ માનસિક રીતે અનુકૂળતા પ્રતિકૂળતા સાથે બંધાય જાય છે. માનસિક રીતે અનુકૂળ કે પ્રતિકૂળ વ્યક્તિ, વસ્તુ, સ્થળ વિગેરે સાથે પ્રથમ રાગ અને દ્વેષ બંધાય છે. આ રાગ અને દ્વેષ બધા જ હર્ષ-શોકનું મુખ્ય કારણ છે. તેથી તમામ પ્રકારના સાધન-ભજન દ્વારા જીવનનાં રાગ અને દ્વેષ ઘટતા જાય છે કે નહીં તે જ મહત્વનું લક્ષ્ય હોવું ઘટે. કુંડલિની ઉત્થાન, ચાલન વગેરે થવાની સાથે મારા વિવિધ રાગ અને દ્વેષની માત્રામાં કેટલો તફાવત પડ્યો તેની સતત નોંધ જો સાધક નહીં લે તો પછી તેને ધ્યાનમાં આવતી મજા, જાત જાતના થતા અનુભવો, આંતરિક ટેવ-દર્શનો, નાદ-શ્રવણો, કરોડરજજુમાં થતા સ્પંદનો અને નીલગિંદુનાં દર્શન સુધ્યા કેટલાં ઉપયોગી થશે?

હર્ષ અને શોક બન્ને ભરતી ઓટના સ્વરૂપે હોય છે. અર્થાત્ બન્નેમાં જ્યારે કોઈ પ્રસંગ બને ત્યારે પ્રથમ એકદમ ભરતી આવી છે. ધીમે-ધીમે તેમા ઓટ આવતા-આવતા મૂળ માનસિક સ્થિતિ આવી જાય છે. પ્રથમ નંબરે પાસ થવાનો હર્ષ કે લોટરી લાગવાનો હર્ષ પ્રથમ દિવસે હોય છે તેટલો બીજા દિવસે નથી હતો. થોડા દિવસ બાદ તો તદ્દન લુપ્ત થઈ જાય છે. એવું જ શોકના બારામાં છે. અહીં સાધકે જાગૃત રહેવાની જરૂર છે. જ્યારે એ આવેગો આવે ત્યારે હું સાધક છું. એ બાબત કેટલાકને યાદ રહેશે? ચાલુ હર્ષ કે શોકની સ્થિતિમાં તે સ્થિતિની અંદરથી શાંત ભાવે નોંધ લઈ શકશે?

ક્યારેક તો ભક્તિ, ધ્યાન કે શાસ્ત્રાભ્યાસમાં લીન બની જતા સાધકો પણ પોતાને થતા હર્ષમાં આવેગની નોંધ લેવાનું ભૂલી જાય છે. એકજ નકકર દાખલો લઈએ. કોઈ ઉચ્ચ આત્મા આપણા સ્થાનમાં પધારે કે વિદાય લે ત્યારે હર્ષ કે શોક થાય તે “મન આ હર્ષ કે શોક અનુભવી રહ્યું છે. હું તે મનનો જોનાર આત્મા છું. તેથી મારે આ હર્ષ-શોક અનુભવતા મન સાથે કોઈ લેવા-દેવા નથી. તેવું કડક નિદાન તેમની ઠાજરી દરમ્યાન સ્વપ્નું કરી શકીશું? તો જ ઝડપથી પ્રગતિની આશા રાખી શકાય. મન ભલે તેનામાં ખોવાઈ જાય, મનનો જોનાર ખોવાઈ જાય તે કેમ ચાલે? જે કે સમગ્રતા સાથેની ભાનાનુભૂતિ જુદી જ બાબત છે.

હર્ષ કરતાં પણ શોક જીવનને વધુ હાનિકર્તા હોવાથી તે વિશે અલગ વાત કરીએ. શોક કરનાર વ્યક્તિ શોકાતુર દશામાં ચાલુ રહે છે. તેનું એક વધારાનું કારણ (રાગ અને મમત્વ સિવાયનું) એ છે કે તેમાં વ્યક્તિના અહંને પોષવા આવે છે. કોઈના મરણ પ્રસંગે જઈએ ત્યારે તરત ચીલા ચાલુ રીતે આશ્વાસન આપવાને બદલે શોકાતુર વ્યક્તિના માનસનું અવલોકન કરીશું તો ઘણું નવું જાણવા મળશે. તેનો અર્હ બે રીતે પોષાતો હોય છે. એક તો મરનાર વ્યક્તિના વખાણ તેની પાસે કરવામાં આવે તેથી તેની નિકટની વ્યક્તિના અહંમાં વધારો થાય છે. બીજું શોક

કરનારની સૂક્ષ્મ ઈચ્છા હોય છે કે બધા મને મહત્વ આપે. જો આપણે તેને મહત્વ આપતાં બંધ થઈ જઈશું અથવા તે વ્યક્તિ એકલી જ રહેશે. તો તેનું રડવાનું બંધ થઈ જશે. નાનું બાળક પડી જશે અને તે વખતે પોતે એકલું હશે તો ખાસ રડશે નહીં. પરંતુ માતાને જોતાં જ તે રડવા લાગશે. આપણે પણ નાના બાળકથી ક્યાં કમ છીએ?

બીજી એક ન માની શકાય તેવી મનની સૂક્ષ્મ દશા એવી છે કે, આપણે શોકને પણ સુખની જેમ જ “ભોગવીએ છીએ” અર્થાત્ શોકમાં પણ આપણને સૂક્ષ્મ મજા આવતી હોય છે. મન હળવું થવાની મજા, પોતાને મહત્વ મળવાની મજા વગેરે. ખરેખર તો શોક મુક્ત થવાનો સાચો ઉપાય એ છે કે જે વ્યક્તિ, વસ્તુ કે સ્થાનનાં વિયોગમાં શોક થતો હોય તે તે વ્યક્તિ કે પદાર્થો ઠાજરમાં હોય ત્યારે જ વચ્ચે વચ્ચે એકાંતવાસની ટેવ પાડવી અત્યંત જરૂરી છે, જેથી મન એ બધા વિષયોથી કેટલું ઘેરાયેલું છે, તેનો વાસ્તવિક અનુભવ થાય. શોકના પ્રસંગે અંદરથી સૂક્ષ્મ દર્દ થાય તે બંધનકર્તા નથી. તે તો સંતોને પણ થાય છે. પરંતુ વિહ્વળતા ન હોય. સંતોની તો વ્યથા પણ દર્શનીય હોય છે. સંતો વ્યથિત થાય તે ધ્વજમાં પણ સૌંદર્ય છુપાયેલું છે. કોઈના મૃત્યુથી ઉચ્ચ કોટીનો સાધક પીડા પામે તો તેમાં પણ કડ્ડા ટપકતી હોય છે. તેમાં હાયવોય નથી હોતી. શોકથી માથા પછાડતાં હોય તેવું દશ્ય નથી હોતું. ઈશ્વર, કુદરત, પ્રારબ્ધ કે કોઈ વ્યક્તિ સામે બિલકુલ ફરિયાદ વગરનું રૂદન હોય છે.

કેટલીક વાર શોક કરતાં પણ શોકથી આવતા બીજા ‘રીએકશનો’ વધુ જોખમી હોય છે. જેમ કે આપણને જે વ્યક્તિ કે સંજોગોને કારણે દુઃખી થવું પડ્યું હોય તેના તરફ અણગમો કે ઘૂણા પેદા થાય છે. તે વ્યક્તિના કે સ્થાનના બીજા સારા ગુણો પણ આપણે જોઈ શકતા હોતા નથી. બીજી બાજુ હર્ષ કે શોકને સંપૂર્ણ દબાવી દેવું પણ વ્યાજબી નથી. મુસ્લિમોમાં પણ મૃત્યુ વખતે શોક કરવાનું નિષિદ્ધ હોવાથી મોહરમ વખતે મનનાં દબાણોને માર્ગ આપવાની વ્યવસ્થા રાખેલ છે. ધ્યાનમાં વ્યક્તિ ક્યારેક હસે છે કે રડે છે તે પણ ભાવવિરેચનની પ્રક્રિયા છે. પરંતુ દર વખતે હર્ષ-શોક થયા કરે અને દર વખતે ભાવવિરેચન કરવું પડે તેના કરતા હર્ષ-શોકનાં સંસ્કારો જ્યારે પડતા હોય ત્યારે જ સાવધાનીથી મનનાં નાટકને ટીવી ક્લિપની જેમ જોવું વધુ સારું છે, છેવટે તો રમણ મહર્ષિ કહે છે તેમ આખું જગત જ મનની રચના માત્ર છે. ત્યાં હર્ષ-શોકની તો વાત જ ક્યા રહી? હર્ષ-શોક વિદાય થતા જાય અને તેનાથી ખાલી થયેલું મન શાશ્વત પ્રસન્નતાથી ભરાઈ જાય તેનાથી બીજું રૂંડું શું હોઈ શકે? કારણ કે તે પ્રસન્નતા એ હર્ષ નથી તેથી તેમા શોક પણ નથી.

### વાત્સલ્ય

મનનાં થોડા આવેગો જોયા બાદ વાત્સલ્ય ભાવ વિશે સમજાવે.

વાત્સલ્ય આમ તો સ્થાયી ભાવના સ્વરૂપમાં હોય છે. પરંતુ ક્યારેક તેમાં આવેગ સ્વરૂપે લાગણીની ભરતી પ્રગટ થાય છે. અતિ નાના જીવો બાદ કરતાં મનુષ્ય સહીતના તમામ જીવ પ્રકારોમાં વાત્સલ્ય એક અગત્યની માનસિક બાજુ છે. આમ તો વાત્સલ્ય ઘણું જરૂરી છે. માતાપિતાના આ ભાવને આધારે તો બાળકના લાગણીમય જીવનનો તથા શારીરિક વિકાસ થાય છે. સામાન્ય બાળક અને અનાથાશ્રમમાં ઉછરેલા બાળકની તુલના કરતાં આ તુરંત સમજાઈ જશે. માનવીનું જીવન બીજાઓ પ્રત્યે મમતા અને રાગદ્વેષથી જોડાયેલું છે. તેના એક વિશિષ્ટ પ્રકાર તરીકે વાત્સલ્ય વિકસે છે. વત્સ એટલે નાનું બાળ અથવા વાછરડું તેના ઉપરથી વાત્સલ્ય શબ્દ આવ્યો છે.

અહીં આપણે સાધકની દૃષ્ટિએ ચર્ચા કરવાની છે. તેથી તેમા થોડું અણગમતું અને કડક નિદાન કરવું પડશે. વળી, આ નિદાન પુરૂષ સાધકો કરતાં સ્વાભાવિક રીતે જ સ્ત્રી સાધકોને વધારે લાગુ પડશે કારણ કે, વાત્સલ્ય સ્ત્રીના જીવનનો મોટો ભાગ રોકી લે છે. નવજાત બાળક માતાના જ એક અંગ તરીકે વિકસીને પછી સ્વતંત્ર જીવન શરૂ કરે છે. તેથી તેના ઉપર થતું હૈત સમજી શકાય તેવી બાબત છે. પરંતુ જ્યારે વ્યક્તિ શક્તિપાત દિશા લઈને કે તે સિવાય પણ સાધના શરૂ કરે ત્યારે તેણે સાવધાન થઈ જવું પડે. ક્યારેક વાત્સલ્યના અતિરેકથી બાળકને સમગ્ર કુટુંબને જીવનભર પરેશાન થવું પડે છે. પરંતુ તે તો એક સામાજિક સમસ્યા થઈ. સાધકે પોતાનું મન સંસારથી ઉપરામ થવા બાબતમાં કઈ બાબતો આવરણરૂપ છે. તેની નોંધ લેવી અત્યંત જરૂરી છે. બહેનો માટે તો ખાસ પોતાના સંતાનો પ્રત્યેનું વાત્સલ્ય જ તેને સ્થિતપ્રજ્ઞ થતા રોકે છે. પોતાના ધ્યાનના ખૂબ ખૂબ અનુભવોની વાત કરતી એક માતાને જ્યારે પોતાના સંતાન, તે પણ યુવાન સંતાનથી કુકત એક સપ્તાહ માટે છૂટા પડવાનો પ્રસંગ આવે ત્યારે અત્યંત વિહ્વળ થઈ જતી જોવામાં આવેલ છે. તે વખતે જો તે સાધક બહેન સજાગ રહે કે મન અત્યારે વાત્સલ્ય ભાવને કારણે ચિંતિત અવસ્થામાં છે. તો ધ્યાનની સીડી સડસડાટ ચડી જાય, મહાન ભક્ત શ્રી દિલીપકુમાર રોચના શિષ્યા પૂ. ઈન્દિરાદેવીજી જ્યારે સાધક અવસ્થામાં હતા ત્યારે તેમને અંરવિંદ આશ્રમમાં રહેવા જવાનું નક્કી થયું. ઠીક સમય ત્યાં ધ્યાન લજનમાં વિતાવ્યો. એકાએક તેનો પુત્ર ગંભીર બીમાર હોવાનો તાર આવ્યો. શ્રી દિલીપકુમારે તેમને તે વખતે વતનમાં ન જવા દીધા. તે વખતની વિહ્વળ મનોદશાનો ખ્યાલ ઈન્દિરાદેવીજીએ જાતે જ આપેલો તે મનનીય છે.

એક બીજી પરિસ્થિતિ લઈએ. પોતાનો પુત્ર ગુમ થઈ જાય પછી કઈ માતા સ્વસ્થતાથી ભોજન કરી શકશે? આ કામ અઘરું હોવા છતાં એ સ્થિતિએ પહોંચવામાં હવે આપણને કેટલીવાર લાગે તેમ છે? તે પ્રશ્ન દરેક સાધક-માતાએ પોતાની જાતને કરવો પડશે. આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થવી તો અશક્ય જેવી લાગે છે. તેમ કેટલીક

માતાઓ કહેશે. તો પછી બીજો એક સરળ ઉપાય છે. પોતાના બાળકની જેમ જ બીજાના બાળકોને પ્રેમ આપવાનું શરૂ કરી શકાશે? તો પણ ધીમે ધીમે કામ બની આવશે. બીજી બધી રીતે સમજુ, શાણી માતા પોતાના બાળકોને પાડોશી ઠપકો આપે કે શિક્ષા આપે તે સહન નહિ કરી શકે. અપરિચિત બાળક પ્રત્યે પણ કાયમ માટે પોતાના બાળક સમાન વહાલ દર્શાવી શકે તો પછી માતા અને જગદંબા વચ્ચે ઝાઝું અંતર રહેતું નથી. સાદી ભાષામાં કહીએ તો મારૂ બાળક આ સંકુચિત ભાવના સાધક-બહેનનાં જીવનનું મોટામાં મોટું વિઘ્ન છે. મધર ટેરેસા જેવા સ્ત્રી સંતોએ જગતના તમામ બાળકોને પોતાના બનાવી દીધેલ હોય છે, બાળક પ્રત્યે મમતા ન જ છૂટે તો આપણા સંપર્કમાં આવતા તમામ બાળકો પ્રત્યે મમતાને વિસ્તારી શકીશું?

ઘણી માતાઓને ખ્યાલ નથી કે શરૂમાં બાળકને માતા પ્રત્યે બિલકુલ મમતા નથી હોતી. તેની જગ્યાએ બીજી કોઈ પણ સ્ત્રી પોતાનું લાલનપાલન કરે તો બાળક તેને પણ વળગી રહે. ધીમે ધીમે સ્વની જરૂરિયાતો મમતામાં ફેરવાઈ જાય છે.

વાત્સલ્યભાવનું એક બીજું પાસું પણ છે. બાળક નાનું હોય ત્યાં સુધી તેના પ્રત્યે માતાનો ભાવ હજુ સમજી શકાય તેવો છે. પરંતુ તે મોટું થયા બાદ પણ, ક્યારેક તો તેના લગ્ન બાદ પણ માતા જે રીતે સંતાન પ્રત્યે લાગણી રાખે છે તે વધુ દુઃખનું મૂળ છે. સંયુક્ત કુટુંબના ઝગડાઓમાં પણ આ બાબત જોવા મળે છે. અહીં વૃદ્ધ માતાની મમતા એ મમત, હઠાગ્રહ વૃત્તિમાં ફેરવાઈ જાય છે. આ બહુ ખતરનાક બાબત છે. બાળક સ્વાવલંબી બનતું જાય તેમ તેને માતાની જરૂરત ઘટતી જાય, આ બાબત સાધક માતાએ સમજીને સ્વીકારી લેવાની જરૂર છે. પરંતુ પોતાની જરૂરત ન રહેવાથી પોતાનો અહં અકળાય છે, આવી મનની સૂક્ષ્મ ગતિવિધિઓની કેટલી સાધક માતાઓ નોંધ લે છે? વૃદ્ધ માતાના અહં પોષણની અપેક્ષા સંતોષાતી નથી, જ્યાં જ્યાં અપેક્ષા છે, ત્યાં ત્યાં પ્રેમ કેવો? મમતા અને પ્રેમ વચ્ચે આ જ એક મુખ્ય તફાવત છે. પ્રેમમાં કોઈ અપેક્ષા નથી. પ્રેમપ્રદાન ખાતર પ્રેમપ્રદાન છે. અહં સંતોષવા ખાતર નહીં. સાધક માતાઓ અહીં જાગૃત બને.

જે નિઃસંતાન છે તે સાધકના વાત્સલ્ય ભાવનું શું? ઘણીવાર સંતાનના અભાવે વ્યક્તિ નિષ્કૃર, શુષ્ક કે કુર થઈ જાય છે, જીવનમાં કોઈ રસ રહેતો નથી. કારણ કે કોના માટે કમાવું કે ઘરકામ કરવું? કોને બધું આપી જવું? આ દાહ અંતરમાં સતત લાગ્યા કરે છે. તેથી ક્યારેક નિરાશા કે હતાશા પણ આવી જાય છે. અહીં કેટલીકવાર બીજા બાળકોને દત્તક પણ લેવામાં આવે છે. અહીં પણ સાધક દંપતિએ જાગૃત રહેવાની જરૂર છે. મનને માર્ગ આપી દેવા માટે ભલે તે એ રસ્તો લેવામાં આવે. પરંતુ કાયમી, માનસિક બંધન તો સાધકને કેમ પોષાય?

પક્ષીનું જીવન આ બાબતમાં બહુ અનુકરણીય છે. પક્ષી જગતમાં પણ વાત્સલ્ય ભાવ હોય છે. પરંતુ તે શરીરમાં થતા અમુક ફેરફારોને આધીન છે. અર્થાત્ તેમના અપત્ય ભાવનું કેન્દ્ર શરીરમાં છે. મનમાં નથી. કુદરતે ફક્ત નાના બચ્ચાનાં રક્ષણ માટે જ આ બાબત મૂકી છે. તેથી જ તો જેવા બચ્ચાં ઉડતા શીખે કે તરત જ માબાપથી તેનો સબંધ પૂરો થાય છે. ત્યારબાદ માબાપ કદી તેની વિરહાવસ્થામાં રૂદન કરતા જોવા મળતા નથી. કારણ કે શરીરમાં અને પ્રાણમાં જાગેલા વાત્સલ્ય ભાવને તેઓ મનમાં સંઘરતા નથી. સ્મૃતિ ઉપર તેના વાત્સલ્ય પ્રેરિત કર્મોની કોઈ છાપ પડતી નથી. પક્ષીઓની યોનિ ભલે માનવયોનિ કરતા નિમ્ન ગણાય પરંતુ માણસોએ આ બાબત તેમની પાસેથી ગ્રહણ કરવા જેવી છે. અહીં તો સંતાનો તો ડીક, પરંતુ સંતાનોના સંતાનમાં પણ, પૌત્ર-પૌત્રીઓમાં પણ મારાપણું છૂટતું નથી. આ નિર્દોષ વાત્સલ્ય નથી. મમત્વ અને વર્ચસ્વ વૃત્તિથી દુષિત થયેલું વાત્સલ્ય છે. કુદરતે આપેલી બાબતો કુદરત પોતાની મેળે પાછી ખેંચી લે છે. પરંતુ તે દરમ્યાન માણસ તેનો મનમાં સંગ્રહ કરી બેસે છે. ત્યાં કુદરત લાચાર થઈ જાય છે. અને જીવનભર વાત્સલ્યભાવ અપેક્ષાઓથી ભરેલો રહે છે.

ઘણા વાચકો વિચારશે કે વાત્સલ્ય ભાવ તો નિર્દોષ વસ્તુ છે. તેમાં સાધકને ગભરાવા જેવું શું છે? પરંતુ મમત્વ એ મમત્વ છે. એમ તો સંતોને પણ શિષ્યો, સાધકો પ્રત્યે વાત્સલ્ય હોય જ છે. પરંતુ આપણા અને તેમના વાત્સલ્યમાં ઘણો તફાવત છે. સંતો તો વશ્નદપિ કઠોરાડિા મુદ્દિનિ કુસુમાદપિ હોય છે. કેટલા સાધકો જરૂર પડે ત્યાં હિચકિયાટ વગર વજ્ર થી પણ કઠોર થઈ શકશે? સંતોનું વાત્સલ્ય તો ગૈયા આઈ તો દૂધ પીએંગે, ચલી ગઈ તો ગોબર કરકે ગઈ તેના જેવું હોય છે. વળી તેમાં સર્જનાત્મકતા હોય છે. વાત્સલ્યના માધ્યમ દ્વારા કરૂણા વહેવડાવીને અધ્યાત્મને માર્ગે આપણી પ્રગતિ કરાવવાનું તેમનામાં સામર્થ્ય હોય છે. આપણું વાત્સલ્ય તો સંતાનોને સંસારના બંધનમાં જકડી રાખે છે. આમાંથી બચવા માટે ધ્યાન, ભક્તિ જ્ઞાન વગેરેની સાથે સાથે વચ્ચે વચ્ચે એકાંતમાં જવું બહુ જરૂરી છે. ત્યારબાદ ધીમે ધીમે એવી સમજણ પ્રગટ થશે કે વાત્સલ્યભાવનાં જોખમો નાશ પામશે અને તેને સ્થાને પ્રેમ પ્રગટશે. સાધનાની ચરમસીમા ત્યાંથી ઘણી નજીક છે.

ૐ

## (૫) સૂક્ષ્મ ભકિત

જીવનના પરમ સાર્થક્ય માટે ભકિતની આવશ્યકતા તો જગ જાહેર છે. અસંખ્ય ઉચ્ચ કોટીના ભક્તોના જીવન એ તેની સાબિતી છે. ભકિતનું સ્વરૂપ, તેના પ્રકારો, ભક્તના લક્ષણો, ભકિતના ઉત્તરોત્તર સોપાનો, ભકિતના વિધિવિધાનો, ક્રિયાઓ, ભકિતભાવના પ્રકારો આ બધી બાબતો ઘણા ગ્રંથોમાં ચર્ચાઈ ગઈ છે. અહીં ભકિતને થોડા જુદા સ્વરૂપે, થોડા જુદા સંદર્ભમાં જોઈએ.

સામાન્ય રીતે યોગ સાધનાની અમુક ક્રિયાઓ ગુપ્ત ગણવામાં આવે છે. તેવું ભકિતમાં નથી, ભકિતમાં કશું ગુપ્ત નથી ગણાતું. તેથી ક્યારેક જાહેરમાં થતા સંકિર્તન, પ્રભાતફેરી, મંદિરમાં થતા ઉત્સવો તથા સપ્તાહો વગેરેમાં ભકિતની સમાપ્તિ માની લેવામાં આવે છે. બહુ તો સવારનું નિત્ય કર્મ પૂજાપાઠ કરવાનો સમાવેશ થાય છે. બહારથી બીજાને દેખાઈ આવતી આવી ભકિતમાં ક્યારેક નીચે મુજબ તકલીફો થાય છે.

(૧) અહં વૃદ્ધિ : બીજા જુએ તે રીતે ભજન કિર્તન થાય તેમાં જો ભક્ત સાવધાન ન રહે તો ભક્ત તરીકેના અહંની માત્રામાં વધારો થવાની સંભાવના છે. છેવટે અજાગૃત મનમાં પણ મનને ખૂલે ખાંચેરે પણ એવી છાપ જમા થાય છે. કે “હું કેવો ભક્ત ! લોકોમાં મારી ભક્ત તરીકે ઓળખાણ છે, પ્રતિષ્ઠા છે. અથવા લોકોમાં મારા આજના સંકિર્તનની કેવી છાપ પડી? શ્રોતાઓને ગમ્યું કે નહીં?” તેનું ચિંતન રહ્યા કરે છે. આમ લોકોની અપેક્ષાઓ સાથે તણાવું પડતું હોય છે. અને ભકિત એક કેરીયર બની જાય છે.

(૨) વૈખરી વાણીના વધુ પડતા ઉપયોગોવાળી ભકિતમાં એક મુશ્કેલી એ આવવાની સંભાવના છે કે લાંબે ગાળે ગળું, મગજના જ્ઞાનતંતુઓ, શરીર વગેરે થાકી જાય છે. લાંબા સમયની વૈખરી વાણીના ઉપયોગ બાદ મધ્યમા કે પર્યંતી વાણીમાં ભજન શરૂ કરીએ તે વખતે એન પડતું નથી અથવા મન બીજા વિષયોમાં દોડી જાય છે.

(૩) જાહેર કાર્યક્રમોમાં ભક્ત દંભ ન કરતો હોય છતાં તેને દંભી ઉપરછણા આવેશવાળો માની લેવામાં આવે છે. દિવ્યભાવો જાહેર જનતાને બહુ કામ નથી લાગતા.

(૪) મનને પરમ મૌન અવસ્થામાં ઉતરતાં તકલીફ પડે છે.

(૫) સાકારમાંથી નિરાકારમાં જવાની યોગ્યતા ક્યારેક પાકી ગઈ હોવા છતાં કેમેય કરીને નિરાકારમાં જઈ શકાતું નથી. કારણ કે જાહેરમાં પડેલી વ્યકિતત્વની છાપને બદલાવી નાખવામાં બહુ હિંમતની જરૂર પડે છે. જો ભજન ગુપ્ત રીતે થતું હોય તો સાકારમાંથી નિરાકારમાં જવામાં બહુ મુશ્કેલી નહીં પડે.

અલબત્ત જાહેર સંકિર્તનો, ભજનો વગેરેમાં લાભ તો છે જ. પરંતુ ઉપરની

તકલીફોમાંથી બચવું હોય તો એક ઉપાય છે. ભકિતને સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ આપવું અર્થાત્ બંધ રૂમમાં જ માનસિક રીતે ભજન, કિર્તન, નામ સ્મરણ કરવા. અથવા એટલું ધીમેથી બોલવું કે બીજાને ખબર જ ન પડે કે આ વ્યકિત ભજન કરતી હશે. શ્રી રામકૃષ્ણ કહેતા “ભક્ત, સવારે મોડા ઉઠે એટલે લોકો ઘારેકે રાતના ભાઈને ઉંઘ નહીં આવી હોય, પરંતુ હકીકતમાં તે આખી રાત મચ્છરદાનીમાં બેઠો બેઠો ધ્યાન ભજન કરતા હોય.” આવી ભકિતને શ્રેષ્ઠ માનવાના ઘણાં કારણો છે મુખ્ય કારણ તો એ કે પરમાત્મા સાથેનો આપણો સંબંધ નવપરણિત દંપતિ જેવો છે. નવોઢા એમ ઈચ્છતી હોય કે બધા વિખેરાઈ જાય અને મારા પતિ સાથે એકાંતમાં પ્રેમાલાપની તક મળે. બીજા બધા બેઠા હોય ત્યાં સુધી નવોઢા મૂંગી મૂંગી બેઠી રહે તેમ ભક્ત બીજાઓની હાજરીમાં અજાણ્યો થઈને મૌન બેસી રહે, અને બધા ચાલ્યા ગયા પછી રૂમ બંધ કરીને પોતાના મનના બધા ગાંસડા પોટલા પોટલા નાથ પાસે ઠાલવી નાખે “બસ, હવે હું અને મારા નાથ સિવાય અહીં કોઈ ન જોઈએ.” બીજા ભૂલેચૂકે પણ એને જોઈ તો તેને દુઃખ થાય.

જાહેરમાં થતા રામધૂન વગેરેના કાર્યક્રમોમાં એક સાવધાન થવા જેવી બાબત એ હોય છે કે તેમાં એક પ્રકારની વાતાવરણજન્ય અસર હોય છે. તે ઉપયોગી હોય છે. પરંતુ મોટે ભાગે જેવું તે વાતાવરણ દૂર થાય કે તરત જ ભકિતના આવેગનું ક્યાંય બાષ્પિભવન થઈ જાય છે. આપણને શંકા જાય કે અતિ તદ્દીનતાથી ભકિત કરનાર આ જ વ્યકિત હતી કે જે બીજાઓ સાથેના વ્યવહારમાં આપું બેહુદું વર્તન કરે છે? બંધ રૂમમાં કોઈને જાણ ન થાય તે રીતે ભકિત કરે તો તે અંદર ઉતરવાની શક્યતા વધુ છે. વળી તેમાં શારીરિક શક્તિ ઓછી વપરાય છે. તેથી થાકને બદલે તાજગી વર્તાય છે. એક જાણીતા ભક્તને એમ કહેતા સાંભળ્યા કે ખૂબ ભકિત કરો. થાકો ત્યારે સૂઈ જાવ. જાગો ત્યારે ફરીથી ભકિત કરો. થાકો ત્યારે સૂઈ જાવ. અહીં શક્તિ નહીવત્ થઈ જતાં શાંતિ અનુભવવાની સ્થિતિ આવી, પરંતુ શક્તિ હોય છતાં શાંતિ રહે તે માટે તો જાગૃતિ સાથે ભકિત જરૂરી બને છે.

ગુપ્ત ભકિત કરનારાઓ ભગવાન વિશે બહુ ઓછું બોલે છે. નવોઢો પોતાના પતિ વિશે ન છૂટકે જ વાત કરે. બનતા સુધી ઘણાખરાને ખબર ન પડે કે આ વ્યકિતના ઈષ્ટદેવ કોણ છે? અલબત્ત અમુક તબક્કા સુધી બાહ્ય ભકિત, વિધિવિધાન વગેરેની જરૂર પડતી હોય છે. પરંતુ જો ભક્ત સાવધાન રહે કે મારે મારા ઈષ્ટનું સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ સ્વરૂપ પકડવું છે. તો તે ધીમે ધીમે ગુપ્ત ભકિતમાં ઉતરશે. ભકિત ગુપ્ત રહેવાથી લોકો જે જાતજાતની અપેક્ષાઓ ભક્તો પાસેથી રાખતા હોય છે તેનાથી બચી જવાશે. અને શક્તિનો વ્યય અટકશે. કેટલાકને લાગશે કે આ તો સ્વાર્થી ભકિત થઈ. પરંતુ આવી વ્યકિતઓના સંપર્કથી જે સહજ લાભો બીજાને થઈ જતા હોય છે, તે જલ્દી જોઈ શકાતા નથી.



એક નોંધનીય બાબત એ છે કે ભક્તિની પૂર્ણાહુતિ ભજન, કિર્તન, પૂજાપાઠકે કથા સપ્તાહમાં નથી થઈ જતી. તમામ પ્રકારની ભક્તિની પૂર્ણાહુતિ સાર્વત્રિક પ્રેમ પ્રસારણમાં છે. ભક્તિ સાધન છે અને કેટલાક ભક્તોની જેમ તેને સાધ્ય ગણીએ તો પણ તે પ્રેમ પ્રસારણના ઘ્યેય કરતાં ઉચ્ચ સાધ્ય તો નથી જ. જો કોઈ ભક્તિ ન કરે અને તેના દ્વારા પ્રેમ પ્રસારણ થાય તો ચાલશે. પરંતુ ભક્તિ કર્યા કરે અને જીવો તરફ પ્રેમ જાગૃત ન થાય તો તે ભક્તિને કયાશ વાળી ગણવી રહી, પરમાત્મા આકાશમાં માનવ સમાજની બહાર કયાંય સાકેતલોક, વૈકુંઠ, અક્ષરધામ, કે જન્મતમાં રહેતો નથી. તે દરેક જીવના હૃદયમાં છે. જીવો પ્રત્યે પ્રેમયુક્ત વ્યવહાર એજ ભગવાનનું દર્શન છે. કેટલાક ભક્તો પોતાના ઈષ્ટના દર્શન અને ઈષ્ટના ધામમાં વાસને જ અંતિમ ઘ્યેય માનતા હોય છે. તેઓ જીવનને એકાંગી દષ્ટિથી જુએ છે, તેમ સખેદ નોંધવું જોઈએ. તેને ભક્તિનું એક વચલી કક્ષાનું પરિણામ ગણી શકાય. ભક્તિની અંતિમ સિદ્ધિ તો પોતાની સાથે સંબંધમાં આવનાર તમામ પ્રત્યે પ્રેમપ્રવાહ વહેવડાવવો તેમાં જ જણાય છે.

ભક્તોએ ક્યારેક જ્ઞાનીઓ, યોગીઓ, કર્મયોગીઓ, પરધર્મના ભક્તો અથવા નાસ્તિકો સાથે પણ સંપર્કમાં આવવું પડતુ હોય છે. તે વખતે જેઓ સમૂહ ભજન, કિર્તન વગેરેમાં પડેલા હોય છે. તેમને પેલા વર્ગ સાથે અતડું લાગે છે. જ્ઞાનીઓ વગેરે સાથે ઉઠબેસ કરવાનો તેમને અણગમો રહેતો હોય છે. જેઓ ગુપ્ત ભક્તિ કરતા હોય છે તેમને આ સવાલ ઓછો નડે છે. કારણ કે બહારથી તેઓ જ્ઞાન માર્ગિક નાસ્તિક જેવા જ દેખાતા હોય છે. પરંતુ ફક્ત તેમનો માંહલો અને પરમાત્મા જ જાણતા હોય છે કે ભક્તિ તેમના અંગે અંગમાં રસાઈ ગઈ છે.

જેમ જેમ ભક્તિ સૂક્ષ્મ બનતી જાય છે તેમ તેમ એક વિશિષ્ટતા તેમાં ઉપસે છે. તે પોતાના ઈષ્ટનું નામ ઉઠતા બેસતા શ્વાસે શ્વાસે લેતો હોય છે પરંતુ તેમા ઈષ્ટનો વિશિષ્ટ આકાર કે સ્થાન વગેરે સાથે અનુસંધાન ઓછું હોય છે. પરંતુ અણુએ અણુમાં વ્યાપક પરમાત્માની યાદ વધુ રહે છે, તુલસીદાસજી અને ગાંધીજી બન્નેને રામ નામ પ્રિય હતું. ગાંધીજી પણ તુલસીદાસની જેમ સતત પ્રસંગે પ્રસંગે (અંતિમ પ્રસંગે પણ) રામ એવો ઉચ્ચાર કરેલો. પરંતુ તે વખતે ગાંધીજીનો સંદર્ભ મંદિરમાં રહેલ ઘનુષબાણધારી રામચંદ્રજી કે જેનું જન્મસ્થાન અયોધ્યા હતું, તેની સાથે નહીવત્ હતું, પરંતુ સર્વના હૃદયમાં બીરાજેલ પરમાત્મા સાથે હતું તેમ જણાય છે. ગાંધીજી ખાસ કદી રામજી મંદિરમાં ગયા હોય કે આરતી, પૂજા પાઠ કર્યા હોય કે રામચરિત માનસનો નિયમિત પાઠ કર્યો હોય તેવું જણાતું નથી, જો કે અહીં તુલસીદાસજીની ભક્તિ ગાંધીજી કરતાં ઓછી ગહન હતી, તેવું કહેવાનો ભાવાર્થ નથી. પરંતુ તેવા અપવાદો બાદ કરતાં સામાન્ય રીતે બાહ્ય ભક્તિ કરનારાઓ કરતાં ગાંધીજીની રામભક્તિ વધુ સૂક્ષ્મ અને ઊંડી ઉતરેલી ગણાય. કારણ કે તેમણે ભારતના ગરીબોમાં રામને જોયા.

સંક્ષિપ્તમાં ભક્તિનો સમયગાળો જેમ જેમ લંબાતો જાય, તેમ તેમ બાહ્ય અવલંબન ઘટતું જાય અને ભક્તિ વધુ સૂક્ષ્મ અને ગુપ્ત બનતી જાય તે જોવું ઉપયોગી છે. સાચા જ્ઞાનમાર્ગીઓ કે યોગીઓ ભક્તો હોય જ છે. સાચો જ્ઞાની કદી ભક્તિનો વિરોધ ન કરે. એટલું જ નહીં ભક્તિનો આશ્રય પણ વધુ ઓછે અંશે લીધા વિના ન રહે. નહીં તો પ્રખર વેદાંતી આદિ શંકરાચાર્યે “ભજગોવિદમ્” જેવા સ્તોત્રો કે “નમંત્રં નો યંત્ર” જેવી સ્તુતિઓ ન રચી હોત. રમણ મહર્ષિએ અરૂણાચલમ્ સ્તોત્ર બનાવ્યું ન હોત. એટલું ખરૂં કે તેમની ભક્તિ બનતા સુધી લોકોની નજરે ન ચડે. કારણ કે તેઓએ ભક્તિને પચાવીને અંદર ઉતારી દીધી હોય છે. જેમ જેમ ભક્તિ પાકતી જાય તેમ તેમ શાંત થતી જાય કેટલાક સંતો ભક્તિ પાકી ગયા પછી પણ લોક હિતાર્થે ફરીથી ભક્તિનાં બાહ્ય સ્વરૂપોનો આશ્રય લેતા હોય છે તે જુદી વાત છે.

જેમ ભક્તિ સૂક્ષ્મ બનતી જાય તેમ તેમ બીજું એક લક્ષણ એ પ્રગટે કે ભક્ત સંપ્રદાયથી પર થતો જાય. તેને એમ લાગે કે મારે કોઈ સંપ્રદાય સાથે લેવા દેવા નથી, હું મારા હૃદયમાં રહેલ પરમાત્માને ભૂલું નહીં એટલે બસ. યોગીજી મહારાજ જેવા સંતો કદાચ બહારથી જે તે સંપ્રદાયમાં રહેલા હોય તેમ લાગે પરંતુ તે તેના શરીરનું પ્રારબ્ધ હોય છે. મનથી તેઓ કોઈ સંપ્રદાય સાથે જોડાયેલા નથી હોતા. કારણ કે હૃદય કમળમાં બીરાજેલ પરમાત્માને કોઈ સંપ્રદાય નથી હોતો. આવા સંતોને જોઈને કેટલાક લોકો તરત અણગમો વ્યક્ત કરતા હોય છે કે આ સંત તો અમુક સંપ્રદાયના છે. રણછોડદાસજી મહારાજ તો રામાનંદ સંપ્રદાયનાં છે વગેરે. હકીકતમાં તેઓ કોઈ સંપ્રદાયના હોતા નથી.

આમ ભક્તિને જેમ જેમ સૂક્ષ્મ, ગુપ્ત અને વ્યક્તિગત બનાવવામાં આવશે તેમ તેમ સાધકોના બાગમાં એક સુંદર પુષ્પ ખીલી ઉઠશે. તેમાં શંકા નથી.

ૐ

## (૬) એકાંતવાસ

આધ્યાત્મિક ઊંચાઈએ પહોંચવા માટે જે સર્વમાન્ય જરૂરી બાબતો ગણાય છે તેમાંની એક છે એકાંતવાસ. લગભગ બધાજ ધર્મો, પંથો, ગુરૂઓ, સંતો તથા આધુનિક સાધના માર્ગો એકાંતવાસ પર અચૂક ભાર મૂકે છે. ઘણા ખરા ધર્મ સ્થાપકોને પરમ સત્ય એકાંતમાં લાઘ્યું છે. અહીં આપણે એકાંતવાસની જરૂરત, એકાંતવાસ સાર્યો કોને કહેવો? એકાંતવાસનાં તબક્કાવાર પ્રયોગો તથા તેમાં લાભો અને જોખમો વિશે ધોડુંક જાણીએ.

સંતો એકાંત સેવન પર બહુ ભાર મૂકે છે. તેના અમૂક કારણો છે. પ્રથમ તો એકે સાધક સતત સમૂહ અને સમાજ વચ્ચે રહેતો હોય છે. તેથી તેનું મન બંહારના વિષયોમાંથી નવરૂં પડતુ જ નથી. તેમાં તરંગો સતત બંહારનાં વિષયો તરફ દોડતા હોવાથી મન ક્યારેય અંદર તરફ વળી શકતું નથી. અર્થાત્ આત્મા, પરમાત્મા, જીવનનું ઘ્યેય, મનની રચના, મનની નિસ્તરંગ અવસ્થા, મૃત્યુ, વિશ્વ રચનાનું રહસ્ય, સમષ્ટિ કલ્યાણ વગેરે પર વિચારવાનો તેને કદી મોકો જ મળતો નથી. જો ક્યારેક એકાંતવાસ સેવવામાં આવે તો તેને આ બધી બાબતો વિશે વિચારવાની તક મળે. અને ગંભીર વિચારણા ગતિ પકડે તો કંઈક આશા આધ્યાત્મિક વિકાસની રહે. નહીં તો જીવન આખું કુંદુંબ, જ્ઞાતિ, ધંધો, મિત્રમંડળ મોજશોખમાં જ વપરાઈ જાય. બીજું એક મહત્વની જરૂરત એકાંત સેવનની એટલા માટે છે કે સાધક જ્યાં સુધી સમૂહમાં હોય ત્યાં સુધી તે ક્યારેક એવા ભ્રમમાં હોય છે કે “ મને તો ઘણી શાંતિ છે ” હવે કોઈ મોહમાયા રહી નથી. હવે તો ભજન સિવાય શેમાંય રસ નથી પડતો. જીવનમાં તો સુખ દુઃખ તો ચાલ્યા કરે તેનાથી અમે ડરતા નથી વિગેરે. પરંતુ મોટા ભાગે આ બધી ભ્રમણાઓ હોય છે અને દિવસો કે મહિના સુધી એકાંતવાસનો અનુભવ નથી લીધો હોતો ત્યાં સુધી તે આવા ખ્યાલો માંથી મુક્ત થઈ શકતો નથી. ક્યારેક થોડા દિવસનું એકાંતસેવન કરે તો તેને તે વખતે પોતાના મનની વાસ્તવિક સ્થિતિ જાણવાનો મોકો મળે. પોતાના પરિચિતોની ગેરહાજરી એટલી બધી સાલવા લાગે કે પોતે તુરંત એકાંતસેવન છોડી સમૂહમાં આવી જશે.

સારું એકાંત શું એ વિશે ઠીક ઠીક અજ્ઞાન પ્રવર્તે છે. એક-અંત એકમાં જ બધું સમાઈ જાય છે. એક જ બધે પ્રવર્તી રહ્યો છે. અર્થાત્ પરમાત્માની ઉપસ્થિતિ સર્વત્ર હોવાનો જે દર પળે અનુભવ કરતો હોય તે સાર્યો એકાંતસેવી છે. તેને તો શહેરમાં કે જંગલમાં, ઘરમાં કે આશ્રમમાં, બજારમાં કે મંદિરમાં સર્વત્ર પરમાનંદ છે. પરંતુ આ તો થઈ અંતિમ કોટીની વાત. એવી જ્ઞાનદશા કે અવધૂતી મસ્તી તો બહુ સમયને અંતે આવે. પરંતુ પ્રારંભિક અને મધ્યમ કક્ષાના સાધકોએ પણ અમુક

બાબતો લક્ષમાં લઈને એકાંતસેવન કરવું જોઈએ. એકાંત એટલે કોઈનું પણ મુખ ન જોવું એવો સ્થૂળ અર્થ કે મર્યાદિત અર્થ બહુ કામ નહીં લાગે. કેટલાક સાધકો બંધરૂમમાં રહી આખો દિવસ પ્રવૃત્તિ શોધી કાઢે છે અને તેમાં વ્યસ્ત રહે છે. આ તો માણસોની “કંપની” છોડી પ્રવૃત્તિની કંપનીને વળગ્યા જેવું થયું. શરૂના તબક્કામાં થોડી માત્રામાં એકાંતસેવન દરમ્યાન પ્રવૃત્તિ જરૂરી પણ છે. પરંતુ આખો દિવસ બેહોશીથી કંઈ ને કંઈ કર્યા જ કરીએ તો એકાંતસેવનનો જે હેતુ છે, અંદર ડૂબકી લગાવવાનો તે માર્યો જશે. આખા દિવસમાં થોડા કલાક પણ કંઈ જ કર્યા વગર શાંતિથી પસાર કરે તો તે વખતે તેને મનોનિરીક્ષણની તક મળશે. અને પોતાનું ગણાવું મન કંઈ કંઈ બાબતોમાં કેટલી માત્રામાં કેવા વેગથી તણાવેલું રહે છે. આસક્ત રહે છે. તેની નોંધ લઈ શકશે. કંઈ વસ્તુઓ વ્યક્તિઓ કે પ્રવૃત્તિઓની ખોટ તેને કેટલી સાલે છે. તે નિહાળી શકશે, મનની ગાંઠો ઓગળવા માટે આ નિરીક્ષણ લેસર ફિરણોનું કામ કરશે. અલબત્ત જેમ ગાંઠો ઓગળે અને તેમાંથી ગંધ, કચરો, સડો બધું બહાર નીકળે તેમ પ્રારંભમાં ઘણું બધું અણગમતું બહાર નીકળશે. આપણને આશ્ચર્યચકિત કરી દે તેવા જન્મો જુના સંસ્કારો, આદતો બહાર આવશે તેને શાંતિથી પસાર થવા દેવા માટે ઓછી પ્રવૃત્તિ અને વધુ નિવૃત્તિવાળો એકાંતવાસ જરૂરી છે.

એકાંતસેવન દરમ્યાન ઓછી પ્રવૃત્તિથી એ ફાયદો થશે કે નવા નવા સંસ્કારો ઓછા પડશે. અને મન ખાલી કરવાનું કામ સરળ બનશે. અલબત્ત ધ્યાન, ભજન, નામસ્મરણ, સદ્ગુણોનું વાંચન નિદિધ્યાસન વગેરે જેમાં બહુ બાહ્ય ક્રિયાકાંડો ન હોય તે બધું એકાંતવાસમાં જરૂર ઉપકારક છે. પરંતુ એ બધા ઉપરાંત એકાદ કલાક એવો પણ આપવો જરૂરી છે. “જેમા અત્યારે મારું કશું કરવાનું નથી. હું બાહ્ય આંતર જગતનો દષ્ટા માત્ર છું.” આવો ભાવ રહે.

કેટલાકને એકાંતસેવન દરમ્યાન એવો ભાવ આવી જાય કે જગત આખું સ્મશાન બરાબર છે. મારે કોઈનું કામ નથી, સગા સબંધી બધા સ્વાર્થી છે. હવે ઘરબાર મુકીને સન્યાસ લઈ લેવો જોઈએ. વળી કંટાળાજનક દુનિયામાં જવું પડશે, વિગેરે. મોટે ભાગે આવી સ્થિતિ ઉપરછછી અને સ્વ-ઓગળ વગરની હોય છે. જવાબદારીઓ અને પ્રવૃત્તિઓની પરંપરાથી કંટાળી ગયેલા મનનું કામચલાઉરીએક્ષણ હોય છે. એ સાર્યો પેરાગ્ય નથી. દરેક બાબતોની સમજમાંથી પ્રગટે તેનું નામ સાર્યો પેરાગ્ય. એકાંતસેવન દરમ્યાન આ સમજ વિકસાવવાની છે. એકાંતવાસ છોડ્યા પછી દરેકને સાર્યો પ્રેમ આપી શકીએ અને જીવનને વધુ તેજસ્વી બનાવી શકીએ તો તે એકાંતવાસ સાર્થક છે.

તદન પ્રાથમિક કક્ષાના જુઝાસુઓ તો એકાંતમાં રહેવાની વાત માત્રથી ભડકે છે. માણસ કંઈ પથ્થર થોડો છે કે એકાંતમાં રહે ! એકાંતમાં રહેનારો તો અભિમાની હોય, મુંજુ હોય, ગાંડો હોય કે ધુની હોય આવા ખ્યાલો પણ કયાંય જોવા મળે છે. જો ક્યારેક સમજપૂર્વક એકાંતસેવન ન થાય તો ઉપરની વિદ્વૃતિઓ આવી પણ જાય. એકાંતસેવી સાઘક જો સ્વાર્થીકે અભિમાની થઈ જાય તો સાઘનાની ગાડી ચૂકી જાય. કેટલાક એવા પૈરાગીઓ પહાડોમાં જોવા મળે છે જેઓ માણસ માત્રથી ભડકે છે. આપનારનું અપમાન પણ કરી નાખે છે. ખરેખર તો આપનાર ભક્ત તેની હાજરીથી શાંતિ અનુભવવા લાગે અને તેને પોતાને પણ લાગે. કુદરત સાથે મૈત્રી સેવવીએ પૂર્ણ એકાંત તરફ લઈ જતો સેતુ છે. એકાંતવાસના કેટલાંક જોખમોમાંથી તે બચાવે છે. આમ બંધ રૂમના એકાંત કરતા ખુદી કુદરત વચ્ચેનું એકાંત પ્રારંભમાં અત્યંત ઉપયોગી છે.

એકાંતસેવન દરમ્યાન સ્વાભાવિક રીતે મોન પળાશે. આમ મોનથી થતા તમામ લાભો મળશે. તે એકાંતસેવનનું જબરદસ્ત જમા પાસું છે. શક્તિનો ઘણો બચાવ થશે. અને આધુનિક ભાષામાં કહીએ તો સાઘના બધી ઊર્જા વડે જ કરવાની છે. આ ઊર્જા અંદર તરફ વળશે અને અંદરના પડળો સાફ કરવા લાગશે. સમાજને દૂરથી જોવાની તક મળશે. અને સમાજ તરફ અલિપ્ત ભાવે તટસ્થ ન્યાય આપવાનો દ્વષ્ટિકોણ ખીલશે. કાયમ સમાજમાં રહીને માણસ સમાજ વિશે જે અભિપ્રાયો આપતો હોય છે તેમાં ઘણો ફરક પડી જશે. ફરિયાદનો સુર દૂર થશે અને સમાજનો મોટો ભાગ અજ્ઞાનગ્રસ્ત છે. તેથી તેનો મારા તરફનો વ્યવહાર તો વિચિત્ર જ રહેવાનો તેવો ક્ષમાભાવ વિકસવા લાગશે.

આમ સમજપૂર્વકનું એકાંતસેવન અંતરયાત્રા ઝડપી બનાવે છે. એકાંતનો ચેપ લાગે એ ખરું એકાંતસેવન. જો વ્યક્તિ કુદરતને ચાહવા લાગશે તો તે એકાંતમાં વિદ્વૃતિઓથી બચી જશે. અને તેના એકાંતસેવનમાં વિક્ષેપ જેવું પણ નહીં લાગે.

ૐ

## (૭) કર્મઠતા અને કર્મયોગ

સાઘક સાઘના માટે ગમે તે માર્ગ અપનાવે પરંતુ તે કર્મ કર્યા વગર તો રહી શકવાનો જ નથી. તેનું પ્રારબ્ધ, શરીર રચના, અંદર વહેતા પ્રાણની તાણ, મનમાં રહેલ જાત જાતની ઈચ્છાઓ, બાહ્ય સંજોગો, આ બધું તેને ફરજિયાત કર્મોમાં પ્રેરશે. ગમે તે તેવા આળસુ, પ્રારબ્ધવાદી કે નિષ્ક્રિય દેખાતો માણસ પણ કંઈને કંઈ વિચારોના ઘોડા દોડાવ્યા જ કરતો હોય છે, તે પણ એક પ્રકારનું માનસિક કર્મ જ છે. બીજી રીતે જોઈએ તો પણ જો માણસ કંઈ કર્મ ન કરે તો મનની શક્તિઓ, મગજ શક્તિ, બીજી અંતર્નિર્હિત સૂક્ષ્મ શક્તિઓને કાર લાગી જાય તેથી તે કર્મ કરે તે બધી રીતે ઈચ્છવા યોગ્ય છે, પરંતુ આ લેખનો હેતુ થોડો જુદો છે.

ઘણીવાર કોઈ વ્યક્તિને ધ્યાન કરવાનું કે ભક્તિમાં રસ લેવાનું કહેવામાં આવે છે ત્યારે તે તુરંત જ બોલી ઉઠે છે અમે તો કર્મયોગમાં માનીએ છીએ. નિષ્ક્રિય બેસી રહીને ધ્યાન ભક્તિ કર્યા કરવાનું અમને પસંદ નથી. હકીકતમાં સૂક્ષ્મ અવલોકન કરતા જણાશે કે તેઓ કર્મયોગી નથી હોતા પરંતુ કર્મઠકેકામઠા, કામગરા માણસો હોય છે. કર્મઠતા અને કર્મયોગ બન્ને એક નથી તે બતાવવાનો જ આ લેખનો હેતુ છે. કર્મયોગી એને કહેવાય કે જેનું શરીર કામ કરતું હોય, પરંતુ અંદરથી પોતે જ્ઞાનદશામાં સ્થિર થયેલ હોય અથવા પ્રભુ મસ્ત કે આત્મ મસ્ત દશા તરફ તેની સતત દષ્ટિ હોય. તેને દુનિયા એક વિશાળ નાટક સમાન ભાસતી હોય. પોતાના દેહની, મનની, પ્રાણની, મગજની બુદ્ધિની તમામ ગતિવિધિઓની તે નોંધ લીધા કરતો હોય અને સાથે સાથે તેનું શરીર સાંસારિક કાર્યો કે સામાજિક સેવાઓમાં લાગેલું હોય.

જ્યારે કર્મઠ વ્યક્તિ તો પોતાના મન અને પ્રાણના જબરદસ્ત દબાણને વશ થઈને ફરજિયાત કર્મમાં રત રહેલો હોય અને પોતે માનતો હોય છે કે, હું સ્વતંત્રપણે કર્મ કરું છું. વાસ્તવમાં તે દુન્યવી ઈચ્છાઓની ગુલામી કરતો હોય છે. ઈચ્છાઓ તો કર્મયોગીમાં પણ હોય પરંતુ તે આખો દિવસ તે બાબત વિશે સભાન હોય કે અત્યારે આ શણે મારી અંદર રહેલી આ પ્રકારની ઈચ્છાઓ શરીર પાસે (મારી પાસે નહીં) કર્મ કરાવે છે, મારે અને આ કર્મને કાંઈ લાગતું વળગતું નથી. કારણ કે હું તો આ વિશાળ નાટકમાં ભાગ લેતા શરીરનો જોનારો છું, તેમજ અકર્તા છું.

વાસ્તવમાં કેટલા કર્મઠ માણસો પોતાને અકર્તા સમજે છે? ઘણીવાર તે ગોખેલું બોલી જતા હોય છે કે હું કંઈ કરતો નથી, હું તો ઈશ્વરનો નિમિત્ત માત્ર છું. પરંતુ વાસ્તવમાં કર્મ કરતી વખતે તેનું સમગ્ર અસ્તિત્વ કર્મમાં તણાઈ જાય છે, અને ભાન ભૂલી જાય છે કે હું નામ રૂપ વગરનો હોવાથી કર્મ કરી શકું નહીં. ફક્ત કર્મ કરતા

આ શરીરને જોયા કરવું એ જ મારૂં સાચું કર્મ છે. આમ થશે તો જ સાચો કર્મયોગ અને સાચું અકર્મ બન્ને સઘાશે. કર્મ કરતી વખતે જગતને નાટક સમજવાનું ભૂલી જાય તો પછી આપણામાં અને સુઘરેલા મનુષ્યોમાં ફેર શું?

સામાન્ય રીતે કર્મ વ્યક્તિ કોઈ નિશ્ચિત સિદ્ધાંતો, સંસ્કૃતિ, સંસ્થા, વિચારસરણી વગેરે સાથે આસક્તિથી બંધાયેલો હોય છે. આવી વ્યક્તિને કર્મયોગી ન કહી શકાય. કર્મયોગી બાહ્ય રીતે કટાચ કોઈ સંસ્થા સાથે જોડાયેલો હોય, પરંતુ તેને કોઈ સંસ્થા, સંસ્કૃતિ, ધર્મ કે વિચારસરણીમાં ‘મારાપણું’ ન હોય ઘણીવાર કર્મઠ અને કર્મયોગી બન્ને અસ્મિતાવાન જોવા મળે છે. પરંતુ કર્મઠની અસ્મિતામાં અહંની ગંધ વધુ હોય છે. કર્મયોગીનું બહારનું માળખું પ્રભાવશાળી જરૂર લાગે કે ક્યારેય બીલકુલ પ્રભાવહીન પણ લાગે, પરંતુ પોતાને મન અસ્મિતા એ તદન ઉપરછઠ્ઠી બાબત હોય છે, કારણ કે સ્વમાં સ્થિર થયેલો હોય તેને અસ્મિતા સાથે કોઈ લેવાદેવા નથી. કર્મયોગીની સરળતા એટલી બધી અદભૂત હોય કે અસ્મિતા તેની પાસે વામણી લાગે.

એક બીજો તફાવત એ છે કે કર્મઠ માણસ એમ માનતો હોય છે કે નરી આંખે દેખાય તેને જ કર્મ કહેવાય. કર્મમાં હાથ પગ જીભ વગેરે સક્રિય રહેવા જોઈએ. હકીકતમાં કર્મની વ્યાખ્યા એટલી બધુ સ્થૂળ નથી. તે સમજે તેને જ કર્મયોગી કહી શકાય. ઘણા બધા સંતો એટલા બધા સૂક્ષ્મ કર્મ કરતા હોય છે કે લોકો તેના પર નિષ્ક્રિયતાનો આરોપ મૂકે છે. સમાજ ઉપર તેઓ ભારરૂપ હોવાનો ઉતાવળીયો અભિપ્રાય આપી દે છે.

રમણ મહર્ષિને કોઈએ પૂછ્યું કે આપને આટલા બધા લોકો માન છે તો આપ દુનિયા માટે કેમ કંઈ કરતા નથી? તેમણે જવાબ આપ્યો “તમે શું એમ સમજો છો કે હાથપગ હલાવવાથી જ કર્મ થાય? અમારૂં કર્મ પણ સૂક્ષ્મ રીતે ચાલ્યા જ કરવું હોય છે.”

કહેવાય છે કે બુદ્ધ ભગવાનની હાજરી માત્રથી પાંચ માઈલના વિસ્તારમાં હિંસક પશુઓ હિંસા છોડી દેતા. કર્મઠ વ્યક્તિને આનો ખ્યાલ ભાગ્યે જ આવે. પ્રેમ, કરૂણા અને મૈત્રીના આંદોલનો પ્રસરવામાં એ જેવું તેવું કર્મ નથી. એ બધા પણ કર્મયોગીઓ જ છે. કર્મઠ વ્યક્તિમાં મોટે ભાગે હર્ષ, શોક, અજંપો રાગદ્વેષ આવું વધારે માત્રામાં જોવા મળે છે. આને કર્મયોગી કેમ કહેવાય?

કર્મયોગીનું કર્મ કોઈ વ્યક્તિ તરફ રાગદ્વેષ વગરનું હોય છે અને કર્મના પરિણામો વિશે તેઓ હર્ષશોકથી પર હોવાથી એક નિઃસ્તબ્ધતા, શાંતિ તેમના દિલમાં પ્રસરેલી હોય છે. આવી શાંતી બીજામાં ફેલાવવી એ પણ એક દિવ્ય કર્મ છે. આવું કર્મઠ વ્યક્તિ સમજે તો તેનું જીવન પણ વધુ ઉદ્ધર્વાગમી બને તેમાં શંકા નથી.

૩૦

## (૮) સાધના અંગેની ભ્રાંતિઓ

સાધકોના વિશાળ વર્ગનો પરિચય કરતાં જાણી શકાશે કે સાધકો મોટે ભાગે સાધના વિશે જાતજાતની ધારણાઓ, કલ્પનાઓ અને ભ્રમણાઓમાં પડી જાય છે. આ બધી ભ્રાંતિઓ અંગે પૂરી સમજણ પ્રાપ્ત થાય તો સાધનામાં અટકી પડવાનું કે પતિત થઈ જવાનું પ્રમાણ ઘટી જાય.

પહેલા ધ્યાનમાર્ગ કે યોગમાર્ગમાં થતી ભ્રમણાઓ વિશે જોઈએ:

(૧) ધ્યાન દરમ્યાન સાધારણ અનુભવો થવા માંડે કે ક્રિયાઓ, આસનો વગેરે થવા માંડે એટલે સાધક માની લે કે પોતે ઘણો આગળ વધી ગયો છે. હકીકતમાં આવા અનુભવોમાં ક્યારેક આપણા મનની કલ્પનાઓની ભેળભેળ પણ હોય છે. લગભગ વાસ્તવિક ગણી શકાય તેવા અનુભવોને આવી કલ્પનાઓથી કેમ જુદા પાડવા?

ઘણા સાધકો પૂછતા હોય છે કે મને અમુક અનુભવ થયો તે સાચો હશે કે કાલ્પનિક તે કેમ જાણવું? દર્શનો વગેરે નો એક માપદંડ એ છે કે અનુભવ દરમ્યાન અને ધ્યાનમાંથી જગ્યા બાદ અંતરમાં આનંદ અનુભવાય છે! જેટલી માત્રામાં આનંદ પ્રવર્તી જાય તેટલી માત્રામાં તે અનુભવને સાચો ગણી શકાય, ક્યારેક ભયાનક અનુભવો પણ થાય છે. તેમાં આપણા મનમાં રહેલ ભયની ગ્રંથી જવાબદાર હોય છે.

(૨) ક્યારેક અનુભવો બંધ થઈ જાય અથવા અનુભવ થાય જ નહીં ત્યારે સાધક માની લે છે કે હવે મારી પ્રગતિ અટકી ગઈ. અનુભવો ન થવાનાં ઘણા કારણો હોય છે. ભલે તે ન થતા હોય પરંતુ દુન્યવી બાબતોમાં આસક્તિ ઘટતી જાય છે કે નહીં? મનમાં શાંતિ વધતી જાય છે કે નહીં તે જોવાથી પ્રગતિનો સાચો આંક મળશે.

(૩) ક્યારેક ચાલુ ધ્યાન અવસ્થામાં અમુક કરો કે ન કરો તેવી સૂચનાઓ કોઈ તરફથી મળતી સંભળાય છે. ત્યારે સાધક દ્વિધામાં પડી જાય છે કે તેનો અમલ કરવો કે નહીં? વ્યાવહારિક જીવનમાં તો આપણી સામાન્ય બુદ્ધિ-કોમન સેન્સનો ઉપયોગ કરવો વધુ ઈષ્ટ છે. છતાં એકવાર સૂચના આવ્યા પછી વારંવાર આવે છે કે નહીં તેની રાહ જોવી અને સ્થૂળ દેહદારી ગુરૂ હોય તો તેમને પૂછીને અમલ કરવો જોઈએ.

(૪) કેટલાક સાધકો ધ્યાનનાં અનુભવોનાં જાતજાતનાં અર્થઘટનો કરવા લાગી જાય છે. આવા અર્થઘટનોનો ખાસ કોઈ ફાયદો નથી. અનુભવોને પકડી રાખવાથી તો ગ્રંથિઓ બંધાતી જશે અને અનુભવો દ્વારા મનનાં જાતજાતનાં સંસ્કારો બહાર આવી મન ખાલી કરવાની જે પ્રક્રિયા થતી હોય છે. તેમાં વિદન આવશે. કુંડલિની યોગનું ધ્યાન એવા પ્રકારનું છે કે તેમાં આપણા

કોઈ પ્રયત્ન વગર મન ખાલી થવા લાગે છે. કચરો બહાર નીકળવા લાગે છે. તેને નીકળવા દેવો જોઈએ. અનુભવોને વાગોળી વાગોળીને સંસ્કારોને ફરીથી અંદર ભરી દેવાની જરૂર નથી. પહેલા ખરાબ અને છેવટે સારા સંસ્કારોમાંથી પણ મનને મુક્ત કરી દેવાનું છે. તે ધ્યાનની પરાકાષ્ટા છે.

(૫) કેટલાકને સતત રહ્યા કરે છે કે મારી કુંડલિની જાગી હશે કે નહીં? અથવા તો કેટલા ચક્ષુ ભેદાયાં હશે? આવી ઇંતેજારીનો ઝાઝો અર્થ નથી. આંતરિક શાંતિ વધતી જાય છે કે નહીં? રોજંદા જીવનના પ્રસંગોમાં મારા રાગદ્વેષ કેવાક બહાર આવે છે? કટોકટીના સમયે સમતાની માત્રા કેટલી રહે છે? તેમાંથી જ કુંડલિની વિશેના જવાબો મળી રહેશે.

(૬) વધારે કલાક કોઈ બેસી શકતું હોય તેની પ્રગતિ ઘણી છે તે વાત પણ ક્યારેક ખોટી પુરવાર થાય છે. ધ્યાનનાં કલાકો કરતાં તેનું ઊંડાણ કેટલું છે? ગાઢ ધ્યાન લાગ્યું છે કે ઉપરછઠ્ઠું? તે વધારે મહત્વનું છે? એક આશ્રમમાં એક સાધક મળ્યા. તેઓ ૭૨ કલાક એક આસને ધ્યાનમાં બેસી શકતા હતા. ૭૨-૭૨ કલાકની બેઠકનો અર્થ શું? તેમાં તો મન સ્થગિત થઈ જાય પણ ખાલી ન પણ થાય. મન સ્થગિત થવું અને ખાલી થવું બેમાં ફેર છે. પહેલા મનમાં સંસ્કારો સૂઈ જાય છે. બીજામાં નીકળી જાય છે.

(૭) ધ્યાનમાં મન શુન્ય થઈ જવું કે બાહ્ય આંતર બધું ભૂલાઈ જવું તે સારી સ્થિતિ છે. પરંતુ તે કાંઈ અંતિમ સ્થિતિ નથી તે આપણું લક્ષ્ય ન હોઈ શકે. તેનાથી આગળ જઈ બાહ્ય અંદર બધો જ ખ્યાલ રહે તેવી જાગૃત કે જનકરાજ જેવી સહજવસ્થા એ સ્થિતિ આપણું ધ્યેય હોવું જોઈએ.

(૮) ઉપરના પ માં મુદા બાબત એ નોંધવાનું કે ક્યારેક મનનાં ઊંડાણના પડળો બહાર આવતા હોય ત્યારે અશાંતિ કે ખળભળાટ વધી જાય તેનાથી ધ્યાનમાં અધોગતિ થઈ ગઈ છે તેમ ભ્રાંતિમાં પડ્યા વગર ધ્યાનાભ્યાસ ચાલુ રાખવો જરૂરી છે તે તો વચલો તબક્કો હોય છે. આગળ જતાં વાવાઝોડું શાંત થઈ જાય છે. અને પરમ મૌનાવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે.

ધ્યાન માર્ગની બીજી પ્રચલિત ભ્રાંતિ માન્યતાઓનું નિરસન તો ઘણા ધ્યાન યોગીઓએ તેમનાં પુસ્તકોમાં કરેલું જ છે તે જોઈ જવા સાધકોને વિનંતી. ધ્યાનમાર્ગની ભ્રાંતિઓ જોયા બાદ હવે જ્ઞાન માર્ગમાં થતી ભ્રાંતિઓ કે ખોટી માન્યતાઓ વિશે વિચારીએ.

(૧) ધ્રુવ સત્ય જગત્ મિથ્યા.

વેદાંતમાં જે જ્ઞાનમાર્ગ નિરૂપેલો છે. તેમાં આત્મા અથવા બ્રહ્મ તત્વને એક

માત્ર સત્ય સમજી જગતને મિથ્યા પ્રતિપાદિત કરવામાં આવે છે. આ સૂત્ર વિશે ઘણી ગેરસમજ પ્રવર્તે છે. જગત મિથ્યા છે, તેથી આપણે કાંઈ જ કરવાનું રહેતું નથી. તેવી દલીલો કરીને ક્યારેક અકર્મણ્યતા, આળસ, પ્રારબ્ધવાદ, શુષ્કતા વગેરેને પોષવામાં આવે છે. જગત અસ્તિત્વમાં જ નથી એમ કહીએ તો સર્વ ખલુ ઇદં બ્રહ્મ! એમ કઈ રીતે કહી શકાય? આ બધું બ્રહ્મમય છે, અર્થાત્ જગત છે તો ખરું પરંતુ અત્યારે આપણને જે સ્વરૂપમાં દેખાય છે તેવું નથી. તેનું સાચું સ્વરૂપ જુદી જ જાતનું છે. એકવાર મોહમાય દશા છૂટી જાય પછી જગત સાચું જ લાગશે. પરંતુ અત્યારનાં જેવું સાચું નહિ લાગે. ત્યારે વાસ્તવમાં કેવું લાગશે તેનો જવાબ તો બ્રહ્માનુભૂતિની સ્થિતિએ પહોર્યાં પછી જ આવે. તેથી જ ઘણા સંતો એવી સલાહ આપે છે કે અત્યારથી જ જગત સત્ય છે કે મિથ્યા તેવી “ મિથ્યા ચર્યાઓમા ” પડ્યા વગર અથવા તો જગત મિથ્યા છે એવું અગાઉથી રટણ કર્યા વગર મનનાં રાગદ્વેષો અને કષાયો દૂર કરવા માટે સક્રિય બનો, જેહાદ ઉઠાવો, પછી રાગદ્વેષોની સંપૂર્ણ નાબુદી થયા બાદ જગતનું અને બ્રહ્મનું સાચું સ્વરૂપ આપોઆપ સમજાઈ જશે. નક્કર અનુભૂતિ (અપરોક્ષાનુભૂતિ) થયા વગર પહેલેથી માની કે ગોખી શા માટે લેવું? “હું કોણ છું?” તેનું સતત ઊંડાણથી ચિંતન કરવાની પોતાનું (બ્રહ્મ)નું અને જગતનું સાચું સ્વરૂપ સમજાઈ જશે. આ પ્રશ્ન પૂછવામાં અગાઉથી કશું માની લેવાની જરૂર પડતી નથી. જે હોય તે. હું મારું મન ખુલ્લું રાખું અને મારી સાધનામાં સ્વ-નિરીક્ષણમાં આગળ વધું. આપોઆપ જે અંતિમ સ્થિતિ હશે તે આવી જશે. આવી પણ એક પદ્ધતિ છે.

(૨) આત્મા સિવાય કશું અસ્તિત્વમાં જ નથી. પછી મૂર્તિપૂજા કોણ કોની કરે? ભક્તિ કોની કરવી? ધ્યાન કોણ કોનું કરે? આવા પ્રશ્નો કરીને ઘણીવાર અધકચરા પંક્તિ ભક્તિ, યોગ, શક્તિપાત કે ધ્યાનમાર્ગનો છેદ ઉડાડવા મથે છે. જગતને બ્રહ્મની જ અભિવ્યક્તિ ગણીને મૂર્તિમાં ઈષ્ટની ભાવપૂર્વક ભક્તિ જરૂર કરી શકાય છે સ્વૈચ્છિક રીતે જીવદશા ધારણ કરીને રહેલ અર્હયુક્ત વ્યક્તિ શિવનું કે સ્વાસનું જરૂર ધ્યાન ધરી શકે છે. જેમ બ્રહ્મ સિવાય જગતમાં બધું મિથ્યા કહેવાતું હોવા છતાં શાસ્ત્ર વાંચી શકાય છે. તેજ રીતે ભક્તિ અને ધ્યાન પણ થઈ શકે છે. એટલું જ નહિ પરંતુ અપવાદો બાદ કરતાં બધા માટે તે જરૂરી પણ છે. કોઈપણ એક માર્ગ બીજા માર્ગનું ખંડન ન કરે તે અત્યંત આવશ્યક છે.

(૩) અમુક જ્ઞાનમાર્ગમાં ત્રીજી ભ્રાંતિ એ ચાલે છે કે શાસ્ત્રાભ્યાસ અનિવાર્ય છે. શાસ્ત્રોનો વ્યવસ્થિત અભ્યાસ કર્યા સિવાય કોઈપણ રીતે મુક્તિ નથી. વળી એક મત પ્રમાણે ૧૧ ઉપનિષદો, બ્રહ્મસૂત્ર અને ગીતા તથા તે પરના મર્યાદિત ભાષ્યો, આટલા ગ્રંથોને જ શાસ્ત્રો ગણાય. આ બન્ને બાબતો અર્ધસત્ય છે. શાસ્ત્રાભ્યાસ કે શાસ્ત્ર શ્રવણ ઉપયોગી તો ઘણા જ છે. વળી તેમાં ગાડી ઉઠે પાટે ચડી જવાનો ભય પણ ઓછો છે. સદીઓનો અનુભવગમ્ય તે માર્ગ છે. આ

બધુ ખરું છતાં, આ બાબતમાં આપણે એકાંગી ન થઈ શકીએ. એવા દાખલાઓ પણ છે કે શાસ્ત્રાભ્યાસ કર્યા વગર આત્મસાક્ષાત્કાર થઈ ગયો હોય. દા.ત. રમણ મહર્ષિ વિ. વળી ઉપરના ગ્રંથો સિવાય પણ શાસ્ત્રમાં ગણી શકાય તેવાં અનેક ગ્રંથો છે વળી એકવાર એક વ્યક્તિ શાસ્ત્રોનો આધાર લઈને કે લીધા વગર સ્વરૂપાનુસંધાનમાં પહોંચી જાય પછી તેણે બીજાઓને શાત્રો દ્વારા જ આઘ્યાત્મિક માર્ગે લઈ જવા જોઈએ તે અભિવાર્ય નથી. કારણ કે આત્મવાનુ વ્યક્તિ શાસ્ત્રો કરતાં પણ મહાન છે. તે બીજાઓને માર્ગદર્શન આપવા માટે શાસ્ત્રોનો માર્ગ ન લે તો પણ ચાલે. કારણ કે તેની પાસે શાસ્ત્ર કરતાં પણ મહાનશક્તિ છે અને તે “આત્મશક્તિ”

(૪) જ્ઞેત એ અજ્ઞેત કરતાં નીચી સ્થિતિ જ ગણાય તેવું હંમેશા માટે સાચું નથી. જે સચ્ચિદાનંદ જ્ઞાનીઓને જ્ઞાનદશામાં મળે છે, તેવો જ આનંદ કેટલાક ભક્તોને જ્ઞેતમાં મળે છે. વળી કેટલાક તો અજ્ઞેતાનુભૂતિમાં પહોંચ્યા પછી પણ જ્ઞેતની મસ્તિમાં રહે છે. દા.ત. વૃંદાવનના ઉડીયાબાબા અને રામકૃષ્ણ પરમહંસ વગેરે.

(૫) વૈખરી એટલે કે સ્થૂળવાળી દ્વારા જ ગુરુ શિષ્યને જ્ઞાન કે સમજણ આપી શકે એવું ઘણીવાર જ્ઞાનમાર્ગના યાત્રીઓ માને છે. સમર્થ શ્રોત્રીય બ્રહ્મનિષ્ઠ પુરૂષો માટે વૈખરી વાણી દ્વારા જ જ્ઞાસુઓને જ્ઞાન આપવું પડે તેવું નથી.

આત્મવાનુ પુરૂષો તો મધ્યમા અને પર્યંતિ વાણી દ્વારા અથવા “મોનના સ્પંદના” દ્વારા પણ જ્ઞાનની આપણે કરી શકે. નચિકેતા સ્થૂળ શરીર છોડીને ચમરાજ પાસે ગયેલ, તે વખતે જ્ઞાનપ્રદાનની ક્રિયામાં બેમાંથી એકેય પાસે સ્થૂળ શરીર ન હોવાથી વૈખરી વાણીના ઉપયોગની કોઈ સંભાવના ન હતી. છતાં જ્ઞાનદાન થયું શિવે દક્ષિણામૂર્તિ સ્વરૂપે સ્થૂળદેહ ધારણ કરી (અમુક માતા પિતા દ્વારા) અમુક દેશમાં અમુક તિથિએ જન્મ લીધેલો તેવો કયાંય ઉદ્દેખ નથી. છતાં તેમના દ્વારા સનત્કુમારોને જ્ઞાનપ્રદાન થયું. અહીં સ્થૂળ જીભ કે કાનનો ઉપયોગ સંભવિત ન હતો. મહર્ષિ અરવિંદને પણ અંતિમ જ્ઞાનપ્રાપ્તિ કરાવનાર કોઈ સ્થૂળ દેહધારી ગુરૂ ન હતા. (શ્રી ભાસ્કર વિષ્ણુ લેલે અમુક કક્ષા સુધી લઈ ગયેલા) આમ અંતરિક્ષમાં રહીને પણ સંતો સાધકોને જ્ઞાન દશાએ પહોંચાડી શકે છે.

(૬) મનોનાશ કે મનોલયનો અર્થ કેટલાક એવો કરે છે કે મન મુકતાવસ્થા પછી કદી અસ્તિત્વમાં રહેતું નથી. હકીકતમાં ગાઢ સમાધિમાં સુષુપ્તિમાં મન નથી રહેતું તે વાત ખરી પરંતુ તે સિવાયના સમયમાં બ્રહ્મનિષ્ઠ સંતોને પણ મન હોય છે પણ તેઓ પોતે એ મનથી જુદા હોય છે અને મનનો એક ચંત્ર તરીકે ઉપયોગ કરે છે. કારણ કે તેવા પૂર્ણ પુરૂષો પણ જરૂર પડે પરહિત કાજે ક્રોધ કરે છે, હાસ્યવિનોદ કરે છે. “ચિંતા” બતાવે છે. આ બધું મન વગર શક્ય નથી. પરંતુ તેમનું મન કામચલાઉ ઉત્પન્ન કરેલું હોય છે. ફરી પાછા કાર્ય

પૂરું થયે અમન જેવી સ્થિતિમાં તેઓ આવી જાય છે.

સંક્ષિપ્તમાં, જ્ઞાનમાર્ગે જરૂર પ્રવાસ કરીએ પરંતુ સાથે સાથે ઉપરની બાબતો વિશે સજાગ રહીએ અને વ્યવહારમાં વેદાંત ઊતરતું જાય કે નહીં તેની સતત નોંધ લીધા કરીએ તો તે ઉપકારક ગણાશે.

સાધનાના માર્ગમાં જ્ઞાનમાર્ગ તથા ધ્યાનમાર્ગ અંગેની ભ્રાંતિઓ જોયા બાદ હવે આપણે ભક્તિમાર્ગમાં વિચરનારાઓમાં થતી કેટલીક ભ્રમણાઓ વિશે વાત કરીએ.

(૧) ભક્તિનાં સામાન્ય રીતે દાસ્ય, વાત્સલ્ય, સખ્ય, મધુર તથા શાંતભાવ એમ પાંચ પ્રકારો ભાવો વડે ઈષ્ટ સાથે સબંધ રાખવામાં આવે છે. ઉપરાંત તે બધામાં અહોભાવ વધુ ઓછે અંશે ભળેલો હોય છે. વળી, નવધાભક્તિ તથા દશમી પ્રેમલક્ષણા એમ વિધિવિધાનની રીતે પણ દશ પ્રકારો પાડવામાં આવે છે. રૂઢિગત રીતે કે દેવવશ કોઈ રોજુંદી ક્રિયાઓ કર્યા કરતા હોય તેની વાત જવા દઈએ, પરંતુ ઊડી અને સાચી ભક્તિમાં ઊતરેલાઓ માટે એક વાત ઉપરના બધા પ્રકારોમાં સામાન્ય છે કે, તેઓ પોતાના ઈષ્ટનાં દર્શન માટે કે ઈષ્ટના ધામમાં વાસ કરવા માટે તડપતા હોય છે. તેમાંથી ઉચ્ચ કોટીના કેટલાક ભક્તોને એવો પણ અનુભવ થાય છે કે, સમગ્ર બ્રહ્માંડમાં વ્યાપ્ત ચૈતન્ય તમામ પ્રકારના ઈષ્ટદેવોના સ્વરૂપો ધારણ કરી શકે છે. જેવી ભક્તિની ભાવના તેવું સ્વરૂપ પ્રગટ થાય. આમ સાકાર અને નિરાકાર બન્ને સાચા છે. કોઈકારણે ભક્ત-સંતો સાકારમાથી નિરાકારની ઉત્પત્તિ છે તેથી સાકાર મુખ્ય અને નિરાકાર ગોણ છે એમ માનતા હોય છે ને તેમના અનુયાયીઓને કહેતા હોય છે. પરંતુ હકીકતમાં બન્ને સરખા સાચા હોવાનું તેઓ જાણતા હોય છે. તેવી એવા ખ્યાલમાં રહેવા જેવું નથી કે સાકાર નિરાકાર કરતાં વધારે મહાન છે.

(૨) ભક્તિમાં શરણાગતિનું તત્ત્વ બહુજ મહત્ત્વનું છે. આ શરણાગતિનો સાચો અને પૂરો અર્થ ન જાણવાને કારણે ઘણી ભ્રમણાઓ સર્જાય છે. ભક્તિ, પ્રારબ્ધવાદ, ભાગેડુપણું, ઢીલાપણું, ખોટી દીનતા વગેરે પોષવાનું બહાનું ન બની રહેવું જોઈએ. ભક્ત કદી ‘ગરીબડા’ ન હોય. સાચો દીન જરૂર હોય. અર્થાત્ તેમાં કેળવાયેલી કે શીખવાડેલી નમ્રતા ન હોય પરંતુ સ્વાભાવિક પ્રેમવશ આવેલી શાંતિમાંથી જન્મેલી નમ્રતા હોય. તેને બદલે કેટલાક ભક્તો ગરીબડા થઈ જાય છે. અલબત્ત, આનો અર્થ અભિમાની થઈ જવું, તેવો બિલકુલ નથી. ઉલ્લુ અહંભાવ વિશે તો ભક્તે સતત પળે પળે સાવધાની વર્તવી પડે. પરંતુ ઈશ્વરનો દાસ બનીને રહેવાથી જો ખોટી બાબતો કે અન્યાયના સામના માટેની ક્ષમતા ચાલી જાય તો સમજવું કે દાસત્વમાં ક્યાંક ગરબડ છે. બીજી બાજુ કુદરત કે પ્રભુ રાખે તેમ રહેવું તે પણ ઉત્તમ સિદ્ધાંત છે. આ બે વિરોધી લાગતી બાબતો વચ્ચે તફાવત એટલો સૂક્ષ્મ છે કે તે પરખવા માટે મનની ઝીણામાં ઝીણી હલચલની ઓળખ અને સમજ અત્યંત જરૂરી છે. હકીકતમાં

જેમજેમ ભક્તિ પાકતી જાય તેમ ભક્તનું તેજ વધતું જાય અને તેજસ્વિતા હંમેશા બીજાનાં કલ્યાણમાં જ વપરાય. વળી પાછો તેમાં કર્તાભાવ પણ નહિવત્ રહે તે ખરા ભક્તનું એક મહત્વનું લક્ષણ છે. વ્યક્તિ પુરુષાર્થ તો કરે જ, ફક્ત પરિણામોની અપેક્ષા ઘટાડતો જાય તેનાથી વધુ ઉત્તમ અર્થ શરણાગતિનો કયો કરવો?

(૩) ભગવાન તરફ વળવાનું છે, માટે દુનિયાના માણસોથી વિમુખ થવાનું છે. તેવી ભ્રમણા કેટલાક સેવે છે. હકીકતમાં જીવન એટલે જ પરસ્પરના સબંધો. આ સબંધો વધુ સંવાદી, સુમેળભર્યા બને તેમાંથી મારાપણું ઘટતું જાય અને પ્રેમતત્વ વધતું જાય તે ભક્તિ દૃઢ બનવાની નિશાની છે.

(૪) ભક્તો નાની બાબતોમાં પણ ‘ઈશ્વરની કૃપા’ થઈ તેવું બોલે છે અને સમજે છે. આ સાચું વલણ છે. પરંતુ તે વલણ અતિ મહાન અને શક્તિશાળી તથા અતિસૂક્ષ્મ કૃપાતત્વને સસ્તું બનાવી નાખવા માટે નથી. હકીકતમાં તમામ બનાવોમાં પરમ તત્વની હાજરી તો છે જ. પરંતુ “સીટી બસમાં બેસવાની જગ્યા મળી ગઈ, કેવી રામની કૃપા?” આવી ધારવાથી ગહન અને અટપટું કૃપાતત્વ સમજી શકાય ખરૂં? તેજરીતે પોતાના હોષો છુપાવવા માટે પણ માણસ “ઈશ્વરની એવી મરજી હશે.” તેમ દલીલો કરતો જોવા મળે છે. વાસ્તવમાં ઈશ્વર પોતે પોતાને જ મેળવી આપે તેના સિવાય બીજી એકેય બાબતને હું તેની કૃપા નહીં ગણું. આવું વલણ વધારે કાર્યસાધક નિવડે છે.

(૫) ઈષ્ટનાં દર્શન અને ઈષ્ટનાં ધામમાં વાસ, એને ભક્તો અંતિમ પ્રાપ્તિ ભલે ગણે, પરંતુ એક બાબત વિચારણીય છે કે એ દર્શન તથા ધામમાં વસવાટ થયો એ દર્શન માટે પણ સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ ઈન્દ્રિયોની પણ જરૂરતો પડશે જ. કારણ કે કોઈપણ આકાર પછી ભલે ગમે તેટલા સૂક્ષ્મ હોય તેના અનુભવ માટે સૂક્ષ્મ ઈન્દ્રિયો જોઈએ. અહીં કેટલાક ચિંતકો પ્રશ્ન કરે છે કે આવી સૂક્ષ્મ દર્શન અનંતકાળ કે અતિ લાંબોકાળ ચાલે તો તેમાં પરમાનંદની અવસ્થા કેટલી ટકે? આનો જવાબ આપણે મનથી વિચારીએ તો સાચું. વળી ઈન્દ્રિયાતીત સ્થિતિનું શું, કે જેમા સૂક્ષ્મ ઈન્દ્રિયોની પણ જરૂર ન પડે?

(૬) વળી ભક્તિ ઈષ્ટ, ઈષ્ટ વચ્ચેના ભેદોને આધારે પરસ્પર હૃદયોના અંતરો ન વધારે તથા સંપ્રદાયો જે ભક્તિમાં અનિવાર્ય જેવા છે. તેમાં રહીને પણ તમામ જીવો તરફ પ્રેમતત્વ ફેલાવવાનું ન ચૂકે તે તો સુજ્ઞ સાધકોને જણાવવાની જરૂર જ ન હોય.

(૭) બહારથી ભક્તિ કરતો ન દેખાય માટે તે ભક્ત નથી તેવો ભ્રમ પણ હોય છે. હકીકતમાં જેનું હૃદય વધુને વધુ આર્દ્ર બનતું જતું હોય તેને જરૂર ભક્ત ગણવો પડે.

અંતમાં મનને ઓગાળી નાખે અને નિજાનંદ તરફ લઈ જાય તે ભક્તિમાં કદી ઓટ નહીં આવે તે નિશ્ચિત છે. ૩૦

## (૯) સાધના અને જીવન

કોઈપણ વ્યક્તિ આધ્યાત્મિક સાધના શરૂ કરે તે પહેલાં તેના ધ્યેય વિશે પોતાના મનમાં પૂરેપૂરી સ્પષ્ટતા હોવી જરૂરી છે. સામાન્ય રીતે સાધનાનો હેતુ ઈશ્વરપ્રાપ્તિ અથવા શાશ્વત આનંદમય સ્થિતિ મનાય છે. આ ધ્યેય ઘણું પ્રશંસનીય હોવા છતાં તેની પ્રાપ્તિ દુષ્કર છે, તે પણ સાથે સાથે સ્વીકારવું રહ્યું. વળી કેટલાકના હેતુ દુન્યવી હોય છે, જેમ કે આરોગ્ય, ધન વગેરેની પ્રાપ્તિ. આ ધ્યેય પ્રાપ્તિ પ્રમાણમાં સહેલી હોવા છતાં વાસ્તવમાં તેને આધ્યાત્મિક સાધના ન કહી શકાય. કેટલાક “ખબર નહીં કેમ આ તરફ વળી ગયા” તેવી રીતે સાધનામાં પ્રવેશતા હોય છે. અકસ્માતે સત્સંગ પ્રાપ્ત થાય અને કામચલાઉ મજા આવવા માટે છે. જો કે જગતમાં શુદ્ધ અકસ્માત જેવું કશું નથી હોતું. કેટલાક સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ માટે પણ સાધનાભિમુખ થતા હોય છે.

આમ વિવિધ ધ્યેયોમાંથી ઈશાપ્રાપ્તિ બહુ દુર્લભ અને બીજા બધાં ધ્યેય ક્ષુદ્રક હોય તો ઉપાય શું? એક ઉકેલ બુદ્ધિગમ્ય લાગે છે. વર્તમાન જીવન વધુ સાર્થક અને સુંદર બનાવવા માટે સાધના, આવું કઈક ધ્યેય હોય તો તે વધુ સ્વીકાર્ય બને. જો કે સાધકોની પણ વિવિધ કક્ષા હોય છે. અતિ અલ્પ સંખ્યાના સાધકો એવા હોય છે કે જેમને ઈશાપ્રાપ્તિની તીવ્ર તાલાવેલી નાનપણથી મળેલી હોય છે. તેઓ કોઈપણ માર્ગ લે, ધ્યાન, ભક્તિ, જ્ઞાન કે કર્મ પરંતુ એટલી ઝડપે રોકેટ ગતિએ તેમનું કામ ચાલતું હોય છે કે ક્યારે બધા પડગો ભેદાઈ ગયા અને ક્યારે આનંદમય સ્થિતિમાં પ્રવેશ થયો તે તેમને ખબર નથી. પડતી, તેમને ઉપર દર્શાવેલું ધ્યેય “જીવનને સાર્થક અને સુખી બનાવવાનું” તે વિશે વિચાર જ નથી કરવો પડતો. સ્વાભાવિકપણે જ તેમનું જીવન તેવી જ તાસીર પકડી લે છે જેમ કે પૂ. મોટા, ચૈતન્ય મહાપ્રભુ, રામકૃષ્ણ પરમહંસ વગેરેમાં વિરહની આંતરદારા એટલી વેગવંત હતી કે ઈશાપ્રાપ્તિની સાથે વર્તમાન જીવનને પણ સફળ બનાવવાનું સહેલાઈથી શક્ય બન્યું. પરંતુ દરેકની સાધનાધારા આવી તીવ્ર વેગી નથી હોતી તેઓ તબક્કાવાર જાય છે. તેમણે ધ્યેય વિશે ખાસ લક્ષમાં રાખવા જેવી કેટલીક બાબતો નીચે મુજબ છે.

સાધના જીવનથી ભાગી જવા માટે નથી, માણસ કદાચ ઘરથી ભાગશે પરંતુ મનથી ક્યાં ભાગશે? તેથી સાધના એવી રીતે ન થવી જોઈએ કે જેથી વર્તમાન જીવનનો છેદ ઉડી જાય. કેટલાક લોકોના જીવનમાં બહુ દુઃખો અને ત્રાસ પડ્યા હોવાથી તેઓ ભગવત્ ભજન તરફ વળે છે. તેમાં મોટેભાગે ભાગેડુવૃત્તિ દેખાય છે.

સાધકોએ એકવાત લક્ષમાં લેવી જોઈએ કે અલબત્ત એકાંત, મૌન વગેરે ઘણા જરૂરી છે, છતાં તેનો અમલ એવી રીતે ન થાય કે જેથી તે બીજાઓ માટે ત્રાસરૂપ થઈ પડે, કેટલાકની સાધના બીજાઓ માટે ભારરૂપ થઈ પડે છે. દા.ત. ગીચ લક્ષમાં ખેરખેરથી વહેલી સવારે સ્તોત્રો બોલવાથી સ્વાભાવિક રીતે જ

બીજાઓની ઉંઘમાં ખલેલ પડશે. કોઈ કોઈ સાધકો ધ્યાન ધારણાની પૂર્વતૈયારી માટે કુંડુંબના સભ્યો ઉપર ક્રોધચુકત હુકમો છોડશે અથવા તો અગત્યની જવાબદારીઓ પાર પાડવાના ભોગે ધ્યાન ભજનમાં બેસી જશે.

ઈશ્વર તરફ ભાવ વધતો જાય અને માણસો તરફ અણગમો વધતો જાય એ ક્યાનો ન્યાય? સર્વત્ર પ્રેમના પ્રસારણ માટે સાધના છે. સમાજથી વિમુખ થવા માટે નહીં. એકવાત જરૂર છે કે, સાધકમાં સંસારના સ્વજનો તરફ મમતા તથા આસક્તિ એટલી બધી માત્રામાં છે કે, કામચલાઉ એકાંતવાસ સાધક જરૂર કરે. દા.ત. મહિને એક દિવસ તથા વર્ષે બે સપ્તાહ એકાંતમાં જરૂર જવું જોઈએ. તેથી પોતાની વાસ્તવિક, માનસિક સ્થિતિનું અવલોકન કરવાની તક મળે, પરંતુ ખરી સાધના તો સમાજમાં રહીને આપણા નિમિત્તો તરફ સમભાવ, મૈત્રી, કર્ણા વગેરે વિકસાવવામાં છે. સ્વામી રામતીર્થ પરદેશથી આવ્યા ત્યારે તેને આવકારવા ઉભેલા બધાને તેમણે પ્રત્યુત્તર આપ્યો, પરંતુ પોતાની પત્નિ પગે લાગવા આવતાવેંત તેમણે મોઢું ફેરવી લીધું, તે વખતની તેમની વિશિષ્ટ મનોદશાને કારણે તે કૃત્ય કદાચ અનુચિત નહીં હોય, પરંતુ એકંદરે ઘણા સાધુઓ, અર્ધસાધુઓ, સાધકો પોતાના પૂર્વજીવનના કુંડુંબીજનો તરફ કડક અણગમાનું વર્તન કરતા જોયા છે. અલબત્ત મમત્વમાંથી તો મુક્તિ મેળવવાની જ છે. પરંતુ જેઓ માણસોને નહીં ચાહી શકે તેઓ ઈશ્વરને નહીં ચાહી શકે. ટુંકમાં મમત્વ ઘટતું જાય અને પ્રેમ વધતો જાય તે જોવું જરૂરી છે. કદાચ આ આખા લેખનો સાર એ વાક્યમાં આવી જાય છે. માખણમાંથી મોવાળો નીકળે તેમ સંસારમાંથી નીકળી જવાનું છે. પરંતુ કેટલાક માખણ ઉપર જોરથી મુકકા મારે છે. પરિણામે મોવાળો નીકળવાને બદલે વધુ અંદર ઉતરતો જાય છે. અને આસપાસ ગંદકી ફેલાય છે તે જુદું. સન્યાસીઓએ સ્ત્રીઓનું મોઢું પણ ન જોવું તથા પૈસાનો સ્પર્શ પણ ન કરવો, તેવા કડક નિયમો સમજણ વગર પળાશે તો બહુ વિધાયક પરિણામ નહીં આવે. પરંતુ આ મુદ્દો પ્રતો નિયમોને લાગતા વિષયોમાં આવે છે. તે વળી ક્યારેક જુદા જ લેખમાં ચર્ચાશું.

આ લેખના સંદર્ભમાં જોઈએ તો સંપ્રદાયોનું શરણ કે તેના માળખામાં રહેવું તે અમુક અંશે ઉપયોગી જરૂર છે. પરંતુ સમજણ વગરનો સંપ્રદાય ભક્ત જીવનમાં અભેદ અથવા અખિલાઈ ઉભી કરવાને બદલે ભેદ કરે છે. સંપ્રદાયના માળખાની મન ઉપર કેટલી બધી જબરદસ્ત પકડ ઉભી થાય છે તેનો ખ્યાલ રહેતો નથી. અને બીજાઓ પ્રત્યેના પ્રેમપ્રવાહમાં તે બાધા ઉભી કરે છે, એક સંપ્રદાયની વ્યક્તિ બીજા સંપ્રદાયના કાર્યક્રમમાં જાય તે વખતે આત્મનિરીક્ષણ કરે કે, હુ અહીં કોઈ પારકી સંસ્થામાં આવ્યું છું તેવું તો નથી લાગતું ને! આવું કેટલા લોકો મનોનિરીક્ષણ કરે છે? આમાં જીવનને સુંદર અને સાર્થક બનાવવાનું ધ્યેય ક્યાંથી સિદ્ધ થાય? જીવનની અખિલાઈ કે સમગ્રતાથી સ્વીકૃતિ ક્યાંથી પ્રગટે?

જીવનની અખિલાઈની વાત નીકળી છે તો એ પણ જોઈ લઈએ કે ઘણા સંપ્રદાયોમાં રહેનારા સાધુસમાજનું હિન્દુસ્તાનભરમાં ફરીને નિરીક્ષણ કર્યું છે. પણ ખાસ ક્યાંક એવું જોય નહીં કે કોઈ સાધુએ ક્યારેક મંદિર -અપાસરાનો નિત્યક્રમ મૂકી સાંજે નદી કિનારે કે સાગર કિનારે બેસીને કુદરતના ઘબકતા જીવનનો સીધો જ અનુભવ લીધો હોય. લહેરાતા વૃક્ષો, કુંજન કરતા પક્ષીઓ, ખળખળ વહેતું પાણી રમતાં બાળકો આ બધા સાથે મૈત્રી કરવાનો ભાવ ન જાગે અને ફક્ત મંદિર મસ્જિદોમાં જ પ્રભુ શોધ્યા કરે તેમાં ક્યાંક મૂળભૂત ભૂલ તો નથી થતીને?

બીજી એક બાબત ભૂતકાળમાં ઘણા ધર્મ પુસ્તકોમાં “સંસાર અસાર છે, ધોર દાવાનળ છે” તેવા વર્ણન કરવામાં આવ્યા છે પરિણામે સંસાર પ્રત્યે ઘૃણા પેદા થાય છે, પૃથ્વી પરનું જીવન અલબત્ત કામચલાઉ ચોકકસ છે પરંતુ તેમાંથી શક્ય તેટલા તટસ્થભાવે પસાર થઈ થવા જેવું છે અને આ તટસ્થ આવે તે માટે ધ્યાન ધારણા છે.

બીજી, નિષ્કામ સાધકો પણ કાંઈક ને કાંઈક ઉચ્ચ બાબતો મેળવવાની ભાવના ધરાવે છે. આ એકંદરે સાચું છે. પરંતુ ધ્યાનનાં ઉચ્ચ અનુભવો, ભક્તિ કે ધ્યાનની મસ્તી, કાયમી પ્રગાઢ શાંતિ, આ બધાની પ્રાપ્તિની ઝંખના વિશે પણ થોડીક સમજ મેળવવી જરૂરી છે. ગમે તેટલી ઉચ્ચ કોટીએ સાધના પહોંચે પણ ધ્યાનનાં અનુભવો, ભક્તિની કે ધ્યાનની મસ્તી, ઈષ્ટદર્શન, ભાવસમાધિ, આ બધું કાયમ ટકી શકતું નથી. થોડા કલાકો કે દિવસો બાદ ફરીથી નીચે ઉતરવું પડે છે. અહિં ફરીથી આ લેખના શિર્ષકની નોંધ લઈએ જે સાધનાના ધ્યેય તરીકે આ બધું રાખવામાં આવે તો નિરાશા સાંપડશે. એજ રીતે કાયમ માટે વિચારહીન સ્થિતિ કે મનોભય પણ શક્ય નથી. ફરીથી નીચે ભૂમિકાએ વ્યવહારમાં આવતા મન ચાલુ થવાનું જ છે. તો ઉપાય શું? કાયમી ધોરણે તો મનનાં ચાલતા તરંગોને તથા જગતને તટસ્થભાવે જોયા કરવાં તે જ શક્ય છે. ઉપલા બધા અનુભવો કે કાયમી શાંત સ્થિતિ તો વ્યક્તિનું મગજ કે જ્ઞાનતંતુઓ કે શરીર પણ સહન નહીં કરી શકે. વળી મનની અશાંત સ્થિતિ હોય એ કંઈ કાયમ માટે ખરાબ જ છે તેવું નથી. વ્યવહાર ચલાવતી વખતે મન તો અશાંત રહે. પરંતુ સાધકે એ મનથી છુટા પડતા શીખવું એનું નામ જ ધ્યાન. અર્થાત્ જે મન અશાંત છે, તે હું નથી, મારૂ કામ આ અશાંત મનને જોયા કરવાનું છે. આવો ભાવ એ ખરૂ ધ્યાન છે.

હવે છેલ્લે એ જોઈએ કે આ દૃષ્ટાભાવ જેમ જેમ વધતો જાય તેમ તેમ જીવન સાર્થક અને સુંદર કેવી રીતે બને? પરલોકને બદલે આ લોકની ચિંતા કરવાની જરૂર વધુ છે. ધર્મશાસ્ત્રોના મૂળ સત્યો તો ત્રણે કાળમાં સત્ય રહે છતાં તેની બાહ્ય ભાષા તથા માળખું બદલાવવાની સમયે સમયે જરૂર પડતી હોય છે. પરલોકની લાલચ



કે ભયને આધારે પાપ પૂણ્યની યાદીઓ ગોખાવ્યા કરવાની જરૂર નથી. વર્તમાન ક્ષણને વધુને વધુ સાર્થક અને સુંદર કેવી રીતે બનાવવી તે સમજવાની જરૂર છે. આ માટે દૃષ્ટાભાવ વધારવાનો છે. જ્યારે જ્યારે મનનાં વેગો ચાલુ હોય ત્યારે ત્યારે એ વેગોનાં દૃષ્ટા બનવું તથા સાથે સાથે વ્યવહાર ચલાવવો. એ એક અસાધારણ સૂક્ષ્મ કળા છે. મનનું દરેક વખતે દમન કરવું, તેને બીજો વિષય (સાધનાને લગતો) આપી દેવો તેના તરંગો સમાધિમાં સૂક્ષ્મ કરી નાખવા કે પછી તેને સંપૂર્ણ સ્વચ્છંદી બનાવી દેવું તે બધું ક્યારેક નિષ્ફળ નિવડે છે. તેથી દિવસ દરમ્યાનની મનની દોડધામને, આવેગોને, વિચારોને, ભાવોને શાંતિથી ખોવા કરવા તે શીખી લેવા જેવું છે. તેનાથી એક મોટો ફાયદો થશે. મોટા ભાગના સાધકોમાં એવું ખોવા મળે છે કે ભજનનાં કલાકો અને દિવસોનો બાકીનો ભાગ એવા બે સ્પષ્ટ વિભાગો પડી જાય છે, એ બે વચ્ચે કોઈ તાલમેળ ખોવા મળતાં નથી. સાધનાનું પરિણામ સ્વભાવ પરિવર્તન કે જીવનચર્યાની બદલાવટમાં ખોવા મળતું નથી. બન્ને સમાંતર ચાલ્યા કરે છે. ક્યારેક તો સાધના દરમ્યાન શાંત બેસાડવામાં આવેલું મન જેવો ભજનનો નિત્યક્રમ પુરો થાય કે તરત જ બમલા ખોરથી સાંસારિક ઈચ્છાઓ કરવા માંડે છે. મન ક્યારેક ભક્તિનું ઓહું લઈને તેની પાછળ છુપાઈ જાય છે. મન જાણે છે કે સીધો મારા પર ઢ્રષ્ટિપાત કરવામાં આવશે તો મારું મૃત્યુ થશે, તેથી આપણને ધાર્મિક ક્રિયાઓમાં રોકીને પોતાની વૃત્તિઓ ચાલુ રાખશે. ધ્યાનની સમાધિમાં આવતી શૂન્યાવસ્થા બહુ જરૂરી હોવા છતાં તે તે પછા એક દિવ્ય ઉંઘ છે, જાગૃત અવસ્થાનું જુદાપણું નથી. તે જ રીતે જ્ઞાન ચિંતનમાં “**હુ આત્મા છું, દેહ નથી.**” આ વૃત્તિન સતત ચાલ્યા કરે અને મન સમાંતરપણે તેનું કામ આપણા ખ્યાલ બહાર કર્યા કરે આવું બને છે. દિવસ દરમ્યાન, મનની દોડધામની અવસ્થા વખતે જ તેનું નિરીક્ષણ થાય તો મન કોઈપણ રીતે બચી શકે નહીં. દા.ત. ક્રોધચુકત વચનો આપણી જીભ ઢ્રારા બોલાતા હોય તે જ વખતે અંદરથીએ નોંધ પણ લેવાય કે “**અત્યારે મનની ક્રોધમય અવસ્થા છે.**” આ રીતે મનનો વિગતવાર પરિચય થતો રહે તો જ સાધનાનું જે પરમ લક્ષ્ય છે તે અર્થાત્ વર્તમાન જીવનને અભિલાષ અને સુંદર રીતે જીવવાનું, જીવનના તમામ પાંસાઓ, કુટુંબ, સગાસબંધી, ઈંદો-નોકરી, ખાસ પ્રસંગો, દિનચર્યા અને છેલ્લે મૃત્યુ સહિત બધી બાબતોમાં જીવન કલાત્મક, સ્વયં સ્ફૂર્તિવાળું, જીવંત, પ્રેમ, કરૂણામય બને તે સિદ્ધ થાય. કારણ કે પ્રેમ એ જ ઈશ્વર છે.

સારાંશ કે હળપળે જીવાતું જીવન જ સાધના બને તે અંતિમ સ્થિતિ છે.

ૐ

## (૧૦) મનની વિવિધ શક્તિઓ અને સાધના

સાધનામાં આગળ વધવા માટે જેમ ગૂરૂકૃપા, ઈશકૃપા, સાનુકૂળ પ્રારબ્ધ વગેરે અગત્યનું ગણાય છે. તેમ મનની વિવિધ શક્તિઓનો ઉપયોગ સાધનામાં કરવો તે પણ ઘણું જરૂરી છે. મન પાસે અસંખ્ય પાસાંઓ વાળી વિરાટ શક્તિઓ પડેલી છે. પરંતુ કાં તો આપણને તેની જાણ નથી અથવા તો તે શક્તિનો કેમ ઉપયોગ કરવો તેની માહિતિ નથી. તો કેટલીકવાર તે શક્તિનો ઉપયોગ કરવાની હિંમત નથી હોતી. તો ક્યારેક તેના દુરુપયોગ તરફ પણ સાધક વળી જાય છે અહીં આપણે ક્રમવાર વિવિધ માનસિક શક્તિઓ સાધનાઓમાં કઈ રીતે ઉપયોગી થઈ શકે તે જોઈએ.

### (૧) બુદ્ધિશક્તિ :-

પ્રાણીઓ કરતાં મનુષ્યને વિકાસ ક્રમમાં ઉચું સ્થાન અપાવનાર આ શક્તિ એ કુદરતની મનુષ્યને ભેટ છે. પ્રાણીઓમાં પણ બુદ્ધિ છે પરંતુ પોતાની અનિવાર્ય જરૂરિયાતો સંતોષવા માટે જ મર્યાદિત ઉપયોગ પુરતી જ છે. સાધક બુદ્ધિને કારણે પ્રથમ તો એ પ્રશ્ન ઉઠાવી શકે છે કે આ દુનિયાને કોણે બનાવી હશે? મરણ પછી જીવનું શું થતું હશે? મારું મૂળ સ્વરૂપ શું છે? મૃત્યુ સમયે શું બનતું હશે? કર્મનો નિયમ કઈ રીતે કામ કરતો હશે? અમુક માણસ કે આપણે પોતે ક્યારેક વિચિત્ર વર્તન કેમ કરીએ છીએ? આવા પ્રશ્નો ઉઠશે તો તેનો જવાબ મેળવવા માટે સાધના શરૂ કરવાનું બળ મળશે. આ પ્રશ્નો બુદ્ધિ શક્તિ સિવાય કેમ ઉઠી શકે? અહીં બુદ્ધિ શક્તિ જીજ્ઞાસામાં ફેરવાઈ જાય છે. વળી વધુમાં વધુ સુખ કે આનંદ મેળવવાનું માણસનું મુળભૂત વલણ છે. તેથી વધુમાં વધુ સુખ કઈ જાતનું હોય શકે? તે કેમ મળે? આવા પ્રશ્નો બુદ્ધિ જગાવે તેમાંથી તેની પરમાનંદની શોધ શરૂ થાય છે, વળી માણસને શાસ્ત્રાભ્યાસ ઉપયોગી થાય છે. તે પણ બુદ્ધિ શક્તિથી થઈ શકે છે. એક બીજી વાત ખાસ કરીને મન એટલું છેતરામણું છે કે તેની છેતરપીંડી ઉઘાડી પાડ્યા સિવાય આપણા પોતાના મનનો આપણને પરિચય નહીં થઈ શકે. ઘણીવાર સાધક એમ માનતો હોય છે કે મારામાં કોઈ દોષ નથી. હું તો મહાન સજ્જન છું. તે વખતે સૂક્ષ્મ બુદ્ધિનાં ઉપયોગથી નક્કી કરવું જરૂરી છે કે મારું મન મને આમ કહીને છેતરતું તો નથી ને? જો કે મન આપણને છેતરવા માટે પણ બુદ્ધિનો જ ઉપયોગ કરે છે એ એક કુદરતની મહામાયા છે. ત્યાં બુદ્ધિ દુર્બુદ્ધિમાં ફેરવાઈ જાય છે. આમ બુદ્ધિનો સદુપયોગ કરવાની સાથે સાથે આપણને નાસ્તિક બનાવનાર પણ બુદ્ધિ જ છે. આજસુ તથા પ્રારબ્ધવાદી બનાવનાર પણ બુદ્ધિ જ છે.

પિદ્ધતાનો અર્થ વધારવા માટે પણ બુદ્ધિ જ નિમિત્તરૂપ બને છે. મારા સિવાય બધાના મત ખોટા છે આવું જકડી વલણ વધારનાર પણ બુદ્ધિ જ છે. પણ સાચો હોય પરંતુ બુદ્ધિની ન્યુનતાને કારણે તે વધુ તર્ક ન કરી શકતા હોય

તેથી તે જુદો સાબિત થાય છે. હાલના સંપ્રદાયોમાં મતાંઘતા વધારવા માટે બુદ્ધિનો જબરદસ્ત દુરૂપયોગ થાય છે. તેનાથી ચેતવાનું છે.

બુદ્ધિની આ એક મર્યાદાની સાથે બીજી એક મર્યાદા સમજી લેવાની છે. બુદ્ધિનો શક્ય તેટલા વધુ ઉપયોગ કરી કરીને વિશ્વના શક્ય તેટલા રહસ્યો જાણી શકતાં, એવું કંઈક જાણવાનું રહી જશે કે જેનો પાર બુદ્ધિ નહીં પામી શકે, ખાસ કરીને ખગોળશાસ્ત્રીઓ અને જીવવિજ્ઞાનીઓએ હાથ ધોઈ નાખ્યા છે. ભૌતિકશાસ્ત્રીઓ પણ હવે તેની હરોળમાં બેસતા જાય છે. ત્યાંથી આગળ પરાબુદ્ધિ અથવા પ્રજ્ઞાનો પ્રદેશ શરૂ થાય છે, એ બુદ્ધિ માણસે વિકસાવેલી બાબત નથી. પરંતુ ચેતનાના સ્પર્શથી જે સમજ પ્રાપ્તમાં અને શરીરમાં કોશો કોશમાં તથા તેને કારણે બાદમાં સામાન્ય બુદ્ધિમાં ઉતરી જાય છે, તે આ બુદ્ધિ છે. વિશ્વના ગહન રહસ્યો આપણી બુદ્ધિ સમજે તે કરતાં આપણું શરીર સારી રીતે સમજી શકે છે. કારણ કે વૈજ્ઞાનિક કે તાર્કિક કે મસ્તિષ્કની બુદ્ધિમાં માણસનો કૃત્રિમ હસ્તક્ષેપ છે જ્યારે શરીર સંચાલનમાં આપણો કૃત્રિમ હસ્તક્ષેપ ચાલતો નથી. છતાં તેમાં ચેતના તો છે જ તેથી તે સંચાલન બુદ્ધિપૂર્વક થતું હોય તેમ લાગે છે, તે છે પરા બુદ્ધિનો અંશ.

વિવેકબુદ્ધિમાં પ્રારંભમાં હજુ કૃત્રિમતા છે. પરંતુ પરાબુદ્ધિ તો આપણા સમગ્ર આધારમાં ઉતરી જતી હોવાથી તેમાં બિલકુલ કૃત્રિમતા નથી. જો કે વિવેક બુદ્ધિ પણ ઉપયોગી તો ઘણી છે પણ તેની મર્યાદા છે. જ્યારે પરાબુદ્ધિ કે પ્રજ્ઞાને કોઈ મર્યાદા નથી. વિશ્વ સંચાલન પણ માણસ નથી કરતો છતાં તે કોઈપણ મગજનાં ઉપયોગ વગર બુદ્ધિપૂર્વક થતું હોય તેમ લાગે છે. ચેતન અને પ્રકૃતિના સંયોગથી જન્મેલ મહત્ત્વ તે આ વિશ્વ સંચાલનની બુદ્ધિ છે. ખૂબીની વાત એ છે કે એકલા ચેતન કે એકલી પ્રકૃતિ બે માંથી કોઈમાં બુદ્ધિ નથી. પરંતુ બન્નેના સંયોગથી પરાબુદ્ધિ ઉદ્ભવે છે પરંતુ આ આપણા મનની શક્તિ નહીં હોવાથી આ ચર્ચા આપણે અહીં જ અટકાવીશું. આપણી ચર્ચાઓ મનની શક્તિઓ વિશે છે.

લાગણીઓને સંચમમાં રાખવા માટે પણ બુદ્ધિનો સારો ઉપયોગ થઈ શકે છે, એ જ રીતે બુદ્ધિની મદદ વડે આપણે લેભાગુ ગુરૂઓ તથા અંધશ્રદ્ધાથી બચી શકીએ છીએ. આમ સામાન્ય બુદ્ધિ, તર્કશક્તિ, વિવેકબુદ્ધિ તથા પરાબુદ્ધિ જેવા વિભાગો દ્વારા આપણે મનનાં આ પાસાનો ઉપયોગ જોયો.

## (૨) કલ્પના શક્તિ :-

મનની આ શક્તિને આપણે બુદ્ધિનું એક વિશિષ્ટ પાસ ગણવું કે સ્વતંત્ર શક્તિ ગણવી તે મનોવિજ્ઞાનિક ચર્ચા જવા દઈએ. પરંતુ આ શક્તિનો સાધનામાં વિશિષ્ટ તથા મહત્વનો ઉપયોગ હોવાથી તેનો અલગ ઉલ્લેખ જરૂરી છે. પ્રથમ બાબત એ છે કે આપણને સાધનાવસ્થામાં ઈશ તત્વનો વાસ્તવિક અનુભવ ન હોવાથી અથવા ભ્રાંતિ ભંગ ન થયો હોવાથી મોટા ભાગનાએ ઈશ્વરની કલ્પના જ કરવી પડે છે.

હોવાથી અથવા ભ્રાંતિ ભંગ ન થયો હોવાથી મોટા ભાગનાએ ઈશ્વરની કલ્પના જ કરવી પડે છે.

શ્રદ્ધા રાખવા છતાં આપણો એ ઈશ્વર શરૂમાં કલ્પના-સ્વરૂપ જ હોય છે. છતાંય કલ્પના છેલ્લે મિથ્યા સાબિત નથી થતી તે ભૂતકાળના ઘણા સંતોનો અનુભવ બતાવે છે. આમ તો મન શેખરચક્ષીનાં કિંદા જેવી કલ્પનાઓ તો દિવસ રાત કર્યા જ કરે છે એટલી બધી અખૂટ તેની શક્તિ છે. પરંતુ તે બધી સાધનામાં કામ નથી લાગતી ઉલ્ટું નુકશાન કરે છે છતાં અમુક કલ્પનાઓ સાધનામાં સર્જનાત્મક સાબિત થાય છે. ખાસ કરીને આપણે મૃત્યુની નજદીક જઈ રહ્યા છીએ, અસાધ્ય રોગ થયો છે, છેલ્લી ક્ષણો આવી રહી છે. મૃત્યુ પામ્યા, શરીરમાંથી નીકળ્યા, અંતિમ ક્રિયા થઈ, શરીરની બહાર હું હોવા છતાં જીવતો જાગતો છું આવી બધી કલ્પના જો સઘનપણે, તબક્કાવાર, તાલીમબદ્ધ કરવામાં આવે તો ઘણી ઉપયોગી થાય છે. રમણ મહર્ષિ તેનો પ્રત્યક્ષ દાખલો છે તેમનામાં જો કે એક મત મુજબ પૂર્વજન્મનાં મરણની સ્મૃતિ ઘણી જ સતેજ હોઈ તેમાં કલ્પના કરતાં સ્મૃતિએ વધારે ભાગ ભજવ્યો હોય તે સ્વાભાવિક છે, તે જ રીતે સ્વજનો માટેની કે બીજી કોઈ અમંગળ ગણાતી ઘટનાઓની કલ્પના કોઈ કરે તેને તરત અટકાવી દેવામાં આવે છે. પરંતુ સાધકે તો આવી કલ્પનાઓ ખાસ કરવી જોઈએ. પરંતુ શંકા ભય માંથી જન્મેલી હોય તેવી નહીં પરંતુ શાંત, વાસ્તવિક, તાદ્દશ કલ્પના આઘાતજનક બનાવોની કર્યા કરીએ તે સાધનામાં ફળદાયી છે અલબત્ત તે સભાનપણે થવી જોઈએ.

તેમાંથી બે ત્રણ લાભ છે, એક તો એ કે આપણું મન આઘાતજનક બનાવોમાં કેટલું સ્વસ્થ, સ્થિતપ્રજ્ઞ રહી શકે છે તેનો અંદાજ આવી શકે, બીજું કદાચ વાસ્તવમાં તેવી અમંગળ ગણાતી ઘટના બને તેનો આઘાત મનને ઓછો લાગે, ત્રીજું, જગતની ક્ષણભંગૂરતા કે સુખોની ક્ષણિકતા યાદ રહે. તેનો અર્થ એ નહીં કે ન આવનારા દુઃખોની ખોટી ચિંતા કર્યા કરવી પરંતુ જે દુઃખો આવવાના જ છે. દા.ત. વૃદ્ધત્વ, મૃત્યુ, વડીલોનું મૃત્યુ, અપમાનનાં પ્રસંગો, માંદગી આ બધા વિષયો કલ્પનામાં સાકાર કરવા જોઈએ. એવી જ રીતે માણસ સુખોની કલ્પના તો કર્યા જ કરે છે, પરંતુ સાધકે તે એવી રીતે કરવી જોઈએ કે આવું સુખ મળે તો હું કેટલો તટસ્થ, નિર્મોહી રહી શકું? તેથી વાસ્તવિક સુખ આવી પડે તો અંદરથી જ દષ્ટાભાવ તે વખતે વધતો જાય. જો કે ધ્યાન માર્ગમાં આવા બધા દષ્ટ્યોની તાલિમ અદૃશ્ય રીતે આપોઆપ મળ્યા જ કરતી હોય છે.

કલ્પના એ સાવ અર્થહીન અસ્તિત્વ નથી કારણ કે કાલ્પનિક ચિત્રો એ માનસિક ચિત્રો છે, મન છે તો સંસાર છે. અર્થાત્ સમગ્ર સંસાર પોતે માનસિક છે. મનની રચના છે. સ્થૂળ જગતના બનાવો દૃશ્યો સબંધો, વ્યક્તિઓ, સ્થળો એ

સાચાં, જ્યારે મનોમન કલ્પેલા હોય તે ખોટા તેવું નથી. બન્ને સાચાં છે અથવા બન્ને ખોટા છે. ફક્ત માત્રાભેદ છે. જ્યારે કાલ્પનિક દશ્યો વધુ સઘનતા પકડે. વધુ એકાગ્રતાથી કલ્પનામાં આવે ત્યારે તે કલ્પનામાં વપરાતા તરંગો જ અણુ પરમાણુ બની ને વાસ્તવિક પદાર્થની રચના કરી નાખે છે. આમ તમામ પ્રકારનાં કાલ્પનિક સુખ-દુઃખોથી પર જઈએ તો વાસ્તવિક ગણાતા સુખ-દુઃખ સહજ લાગે.

માસ્ટર મહાશય જીવનની પાછલી અવસ્થામાં ઠીકઠીક સમૃદ્ધ હોવા છતાં કલકત્તાની કુટપાથ ઉપર મોડી રાતે ભીખારીઓ સાથે બેસી રહેતા. તેથી સમૃદ્ધિનો અહં ન આવે. આ જ પ્રયોગ સઘન કલ્પનાનાં ઉપયોગથી પણ થઈ શકે બુદ્ધિ શક્તિની જેમ કલ્પના શક્તિની મર્યાદા પણ સમજી લેવા જેવી છે. ક્ષણિક ઉંડી સમાધિના અનુભવ થાય તો વ્યક્તિ કલ્પી લે છે કે મને આત્મજ્ઞાન થઈ ગયું અથવા કલ્પનાનાં ચિત્રો જે ધ્યાન દરમ્યાન ક્યારેક માનસપટ પર દેખાય તેને વાસ્તવિક દર્શન માની લેતા હોય છે. ગુર્જિએફ “ઇમેજનેશન” ને સ્વ જાગૃતિ આડેનું મોટામાં મોટું વિઘ્ન ગણે છે, પરંતુ ત્યાં તેનો અર્થ “વિચારે ચડી જવું,” પોતાની જાતને ન હોય તેવા ધારી લેવું, “તણાઈ જવું” એવો કંઈક છે. સાધનાની ઉપયોગી એવી વ્યવસ્થિત શાંત કલ્પનાઓ માણસને ઘણી વાસ્તવિક સાધનાનો વિકલ્પ પૂરો પાડે છે.

આ અગાઉ આપણે બુદ્ધિ શક્તિ અને કલ્પના શક્તિનો સાધનામાં ઉપયોગ જોયો. હવે મનની બીજી બે જબરદસ્ત શક્તિઓ ભાવ શક્તિ અને પ્રાણ શક્તિ વિશે જોઈએ.

### (૩) ભાવ શક્તિ :-

જેમ મન વિચારી શકે છે, તેમ ભાવ પણ કરી જાણે છે, ભાવાવસ્થામાં રહી શકે છે તથા ભાવસંક્રમણ પણ કરી શકે છે. બુદ્ધિશક્તિને તમે પ્રકાશ સાથે સરખાવો, કલ્પનાશક્તિને અલ્ટ્રાવાયોલેટ તથા ઈન્ફ્રારેડ કિરણો સાથે સરખાવો તો ભાવ શક્તિને જલપ્રવાહ સાથે તથા પ્રાણશક્તિને વીજળી સાથે સરખાવી શકો. સાંસારિક જીવન મન ભાવયુક્ત બની શકે તો જ જીવવા જેવું લાગે નહીં તો શુષ્કતાથી માણસ ગાંડા જેવો કે ક્ષુદ્ર, અતિ અભિમાની કે બાધા જેવો બની જાય અધ્યાત્મમાં ભાવશક્તિનો ઉપયોગ છે. ઈષ્ટપ્રત્યે સાચાં દિલનો ઉંડેથી આવતો ભાવ પ્રગટ થાય તો તેના પ્રવાહમાં અંતઃકરણની ઘણી અશુદ્ધિઓ, વિદ્વિતિઓ, નબળાઈઓ કુટેવો, જે બીજી રીતે દૂર કરવી અતિ કઠીન પડે, તે પ્રમાણમાં સરળતાથી દૂર થતા જાય છે. હૃદય પરિવર્તનના જે જે કિસ્સાઓ આપણે વાંચીએ કે સાંભળીએ છીએ તેમાં વાસ્તવમાં તુરંત હૃદય પરિવર્તન સંપૂર્ણપણે થતું નથી હોતું. પરંતુ મન પ્રથમ વખતે દિશા બદલે છે. નારદજી મળ્યા પછીના વાલ્મીકી, ભગવાન બુદ્ધ મળ્યા પછીનાં અંગુલીમાલ કે આમ્રપાલી આ બધા એક વખત જે તે સંત સાથે ઉંડા ભાવ આદર અને પ્રીતિથી જોડાઈ ગયા ત્યારબાદ ધીમે ધીમે

પ્રેમ અને ભાવોમાં તફાવત છે. ભાવ હંમેશા પ્રેમને પોતાનામાં સમાવી લેવા માટે અધુરો પડે છે. કારણ કે ભાવનું મૂળ મનમાં છે. પ્રેમનું આત્મામાં, અહીં આપણે મનની શક્તિઓ વિશે ચર્ચા કરતા હોવાથી પ્રેમની વિગત ચર્ચા નહીં કરીએ. કારણ કે પ્રેમ એ મનની શક્તિ નથી. અવ્યક્ત શુદ્ધભાવ એટલે પ્રેમ, કોઈ ઉપર વ્યક્ત પ્રેમ એટલે ભાવ એમ પણ રફ્લી કહી શકાય. ભાવનાં અનેક પ્રકારો હોઈ શકે. પ્રેમનો કોઈ પ્રકાર ન હોઈ શકે, પ્રેમ એ પ્રેમ છે. આમ અંતઃકરણને શુદ્ધ કરવુંએ ભાવનું મોટું કાર્ય છે. બીજી બાજુ અંતઃકરણ વધારે પડતી અશુદ્ધિઓથી, વિદ્વિતિઓથી ભરેલું હોય તો ભાવ જાગી શકતો નથી. તે હકીકત છે, આ વિષયકને તોડવા જ્ઞાનચિંતન, યોગસાધના, કર્મયોગ જેવા બીજા ઉપાયો વિચારવા પડે. જે સંત કે ઈષ્ટ પ્રત્યે ભાવ થતો હોય તે હંમેશા ગુણવાન, શુદ્ધ સાત્વિક જેવા જ હોવાનાં. તેથી તેને નારાજ ન કરવાં ખાતર પણ અશુદ્ધ વ્યક્તિ શુદ્ધ બનવા માટે જરૂરી ભોગ આપવા માટે તૈયાર થઈ જશે. તેનો સ્પષ્ટ દાખલો ગીરીશંકર ધોષ અને તેના ગુરૂ રામકૃષ્ણ પરમહંસનો છે. મહર્ષિ અરવિંદ દરેક સાધકને કહેતા “તમે કરો છો, વિચારો છો, બોલો છો, તે માતાજીને ગમશે કે નહી તે વિચારીને આગળ વધજો.” આની પાછળ પણ સાધકોની ભાવ મુડીનો તેઓ ઉપયોગ કરતા હતાં.

ભક્તિના ચાર પેટા ભાવોની વાત કરીએ તો દાસ્યભાવથી અહં ઘટે છે, સખાભાવથી લઘુતાગ્રંથી ઓછી થાય છે. વાત્સલ્યભાવથી કોમળતા અને ઋજુતા આવે છે. તથા મધુર ભાવ તો સીધો અદ્ભૂતમાં લઈ જાય છે. ભાવપ્રવાહમાં જ્યારે સૂક્ષ્મ દુનિયાઓ પોતાની સમક્ષ ખૂલે છે. અને અતિન્દ્રિય શક્તિઓ ધારણ થવા લાગે છે ત્યારે સ્થૂળ ભોગો તરફ આકર્ષણ ઘટવા લાગે છે. જો કે સાથે સાથે અતિન્દ્રિય દુનિયાને પણ જ્ઞાની સમજવાની તૈયારી જોઈએ.

સૌથી મહત્તમ લાભ તો ઈષ્ટ પ્રત્યેના ભાવને કારણે દુનિયાના તમામ માનવી, પશુપક્ષી, સ્થળો, ઘટનાઓ બધું ઈષ્ટમય લાગવા માંડે એ છે. પરંતુ આ માટે સર્વોત્તમ ભાવદશા-અર્થાત્ મહાભાવ નિર્માણ થવા જોઈએ. નહીં તો “બધુ ક્રુષ્ણ જ થઈ રહેલ છે. ભોગાનાથ બધે હાજર છે.” જેવા ગોખેલા વચનો નીકળવા લાગે છે.

ભાવશક્તિની અમુક મર્યાદાઓ પણ સમજી લેવાની જરૂર છે. સૌથી વ્યાપક મર્યાદા-એટલે કે ઘણી ખરી જગ્યાએ પ્રસરેલી મર્યાદા એ છે કે લાગણીવેદાને ભાવ માની લેવામાં આવે છે. આ બન્ને બહારથી લગભગ સમાન જેવા હોવાથી ઓળખવું મુશ્કેલ છે કે આ વ્યક્તિ ભાવદશામાં છે કે લાગણીવેદામાં સરી પડેલ છે. બધુ ઉચી કોટિએ પહોંચેલ આત્મા તો આંતરશક્તિથી તેને તરત જ જાણી જશે, પરંતુ બીજાઓ માટે સારામાં સારી કસોટી એ છે કે ભાવ-યુક્ત વ્યક્તિનું ભક્તિ કે ધુન ભજન, કિર્તન, પૂજાપાઠ સિવાયના સમયનું રોજંદુ જીવન કેવું છે? તેનો મહિનાઓ સુધી

અભ્યાસ કરવો. ફક્ત લાગણીવેદામાં સરી પડનારના જીવનમાં અમુક પ્રકારની કટુતા હશે. કદાચ સાચા ભાવમાં જીવનારાના જીવનમાં પણ અપૂર્ણતા તો હશે, પરંતુ કટુતા ક્યારેય નજરે નહીં ચડે. લાગણીવેદાથી બચવા સારામાં સારો ઉપાય એ છે કે પહેલા તો ભાવને બને તેટલો અંદરજ સમાવવો. પછી મનનું સંતૃપ્તબિંદુ (સેચ્યુરેશન પોઇન્ટ) આવી જાય પછી જ થોડી થોડી માત્રામાં તેને વ્યક્ત થવા દેવો. કદાચ એકલા બંધરૂમમાં હોઈએ ત્યારે જુદી વાત છે. પરંતુ બીજાઓની હાજરીમાં તો આ નિયમ ચૂસ્તપણે પાળવા જેવો છે. લાગણીવેદાથી થતા ભાવ વર્ણનોમાં પોતાની જાતનું મહત્વ વધારવાનો હેતુ મુખ્ય હોય છે. તે અંતે તો જાતને જ નુકશાન કરે છે. અતિભાવાવસ્થા વર્ષો સુધી રહેવાને કારણે જ્યારે જ્ઞાન તંતુઓ અને શરીર થાકી જાય અને ભાવ ન થઈ શકે તે વખતે મનમાં કે જીવનમાં શુન્યાવકાશ ન સર્જાય તે પણ જોવું રહ્યું.

છેલ્લે જાગૃતિ, સાક્ષીભાવ, આત્મસ્થિતિ આ બધી સ્થિતિઓ માટે ભાવદશાને સમેટી લેવી પડશે. એમ કહીએ તો જરાય અતિશયોક્તિ નથી. ત્યાર પછી પ્રેમ પ્રવાહ તો ચાલુ રહેશે જ. તેમાં બાધા નહીં આવે. ભાવનું રસાયણ પ્રેમનજરમાં ફેરવાઈ જશે. જો કે તે વ્યક્ત રીતે મસ્તીનાં સ્વરૂપમાં હોઈ શકે.

કર્મયોગીઓમાં કેટલાંક જન સેવા એજ પ્રભુ સેવા ગણે છે. તેમાં પણ ભાવતત્વો તો કામ કરે છે જ પરંતુ તેમાં ભાવશક્તિ, કંપન, રોમાંચ, અશ્રુવિગેરે દ્વારા વ્યક્ત થવાને બદલે ઉંડી સહાનુભૂતિ અને છેવટ જતાં કડ્ડલામાં ફેરવાઈ જાય છે. ઈષ્ટ પ્રત્યે કડ્ડલા ન દર્શાવી શકાય. પરંતુ દુઃખી માનવ જાત ઈષ્ટનાં સ્વરૂપો હોવા છતાં તેમના પ્રત્યે કડ્ડલા દર્શાવી શકાય છે. અહીં ભાવતત્વનો સર્જનાત્મક અને રચનાત્મક ઉપયોગ છે. તેમાં પણ હું લોકસેવક એવો જો અહં પેસી ગયો તો ફરીથી ભક્તિભાવનો આશ્રય લીધા વિના છૂટકો નથી.

ધ્યાનીનો ભાવ હલચલ અને ખળભળાટવાળો રહેવાને બદલે શાંત મસ્તી સ્વરૂપે હોય છે. આ મસ્તી આત્માનંદ પણ નથી. તથા ઈષ્ટ ભક્તિનો આનંદ પણ નથી. પરંતુ બે વચ્ચેની કંઈક અવર્ણનીય સ્થિતિ છે. આત્મનંદમાં જાગૃત અ-મન અર્થાત્ સભાન મનોલયની દશા છે. ભક્તિમાં ભાવચુકત મન છે જ્યારે સામાન્ય ધ્યાનમાં અજાગૃત મનોલયની મસ્તી છે.

છેલ્લે....

પ્રેમ ન વાડી નીપજે, પ્રેમન હાટ બિકાય.

જો ચાહે ઈસ પ્રેમકો, શિર સાટે લે જાય.

આ શિરનું સાટુ કરવાનું બળ ભાવ સિવાય કોણ પુરૂ પાડશે?

## (૪) પ્રાણ શક્તિ :-

બુદ્ધિશક્તિ, કલ્પનાશક્તિ તથા ભાવશક્તિનો સાધનામાં ઉપયોગ જોયા બાદ પ્રાણશક્તિનો સાધનામાં શું ઉપયોગ થઈ શકે તે જોઈએ.

આમ તો પ્રાણશક્તિ એક સ્વતંત્રશક્તિ છે. આખા બ્રહ્માંડનું સંચાલન જે વિશ્વવ્યાપી પ્રાણ દ્વારા થાય છે. તે તો એક અતિ નાનો અંશ વ્યક્તિના પિંડમાં મોજુદ છે. પરંતુ આપણો પ્રાણ મનનાં આદેશ અને ઇચ્છાઓ તથા નિર્ણયો મુજબ ચાલતો હોવાથી આપણે અહીં તેનો મનની શક્તિ તરીકે ઉદ્દેખ કર્યો છે. માનવેતર જીવોમાં સામાન્ય રીતે પ્રાણને આધારે જીવન ચાલે છે. જ્યારે માનવામાં મનને આધારે પ્રાણ ચાલે છે. અર્થાત્ પશુ-પક્ષીઓમાં કુદરત તેમના રહેલા પ્રાણને જ્યાં ખેંચે ત્યાં તેમનું મન અને શરીર બન્ને જાય છે. જ્યારે માનવામાં લગભગ એવું જોવા મળે છે કે, તેમનું મન પહેલાં સક્રીય બને અને તેને આધારે પ્રાણ ગતિ કરે છે. ઘણીવાર મન બુદ્ધિશક્તિ દ્વારા કે ભાવદ્વારા સંયમિત થઈ શકાતું નથી. તે વખતે સમર્થ પ્રાણશક્તિનાં નિયમન દ્વારા તેને મૈત્રીભર્યું બનાવી શકાય છે.

પ્રાણશક્તિનો એક ખાસ ઉપયોગ કુંડલિનિયોગ તથા શક્તિપાત દિક્ષાની પદ્ધતિમાં છે. એ તો નિર્વિવાદ હકીકત છે કે જીવનનું અંતિમ ઘ્યેય આત્મ સાક્ષાત્કાર છે, તેની આડે મનનાં જન્મજન્મમાંતરના સંસ્કારોના તીવ્ર દબાણો વિઘ્નરૂપે આવે છે, આ સંસ્કાર શોષવત્ થઈ જાય અને મન અતિ પાતળું પડી જાય તો સ્વરૂપનું સંધાન સહેલું પડે. આ સંસ્કારો નાબુદ કરવાની એક વિશિષ્ટ શક્તિ કુંડલિનિયોગ તથા શક્તિપાત દિક્ષામાં છે. અને તેમાં મુખ્યત્વે પ્રાણશક્તિનો ઉપયોગ થાય છે. આ પ્રાણશક્તિનો વિનિયોગ સ્વમનમાં સંકલ્પ દ્વારા અથવા સમર્થ પુરૂષનાં સંકલ્પ દ્વારા થતો હોવાથી તેનો સમાવેશ અહીં મનની એક શક્તિ તરીકે કરેલ છે. પિંડસ્થ પ્રાણ અધોગામી અને બહિર્મુખી હોય ત્યાં સુધી જુનાં સંસ્કારો નાબુદ કરવાનું અશક્યવત્ છે. તે માટે પ્રાણને અંતર્મુખી અને ઉર્ધ્વમુખી કરવો પડે. તે વસ્તુ શક્તિપાત દિક્ષા બાદ સ્વાભાવિકપણે બને છે. ત્યારબાદ તેનો પ્રવાહ મગજમાં જ્યાં ન્યુરોન્સમાં સંસ્કારો સંગ્રહાયેલા પડ્યા હોય છે ત્યાં ઘક્કા સાથે જાય છે. પરિણામે વર્ષો જુના સંસ્કારો બહાર નીકળે છે અને તે ખાલી થવા લાગે છે. અહીં ત્રણ સાવચેતીઓની જરૂર છે.

૧) જન્મો જુના સંસ્કારો બહાર આવવાથી સાધક ગભરાઈ જાયને આવા ખ્યાલથી સાધના મુકી દે છે કે શાંતિ વધવાને બદલે અશાંતિ વધી, હકીકતમાં ધીરજથી સાધના ચાલુ રાખી તે ગાળો પસાર કરી દેવાની જરૂર છે.

૨) પ્રાણશક્તિનું કાર્ય એટલું નાજુક અને જટિલ હોય છે કે આ માર્ગોમાં આધશક્તિ અને સમર્થ ગુરૂને સંપૂર્ણ સમર્પિત થઈ જવું અતિ આવશ્યક છે.

૩) પ્રાણશક્તિ દ્વારા થતી સાધના સીધી રીતે વિવિધ સિદ્ધિઓ તરફ દોરી જાય છે, તેનાથી બચવું અતિ જરૂરી છે.

જો કે પ્રાણ શક્તિ દ્વારા સાધનાનો માર્ગ ટુંકો જરૂર છે, વળી તેમાં એક પછી એક તબક્કાઓનાં વિવિધ અનુભવોની હારમાળા શરૂ થતી હોવાથી આપણી પ્રગતિ કેટલી થઈ રહી છે, તેનો નક્કર ખ્યાલ આવી શકે છે. શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસે આવી જ રીતે તબક્કાવાર અનુભવો પ્રમાણે કેટલી પ્રગતિ થઈ રહી છે તેની વાત કરી છે. વળી વિવિધ ઈચ્છાઓને શાંત કરવા માટે તેનું દમન કરવું અતિ મુશ્કેલ છે. અહીં પ્રાણ દ્વારા તેનું દમન થઈ જાય છે. તેથી વિકૃતિઓ આપવાની સંભાવના નહીવત્ છે.

એક અતિ મહત્વનો ફાયદો એ પણ છે કે સહસ્ત્રારમાં પહોંચેલ પ્રાણનું સુખ છે તે એટલું બધું ઘણું અવર્ણનીય છે કે એકવાર તેનો સ્વાદ ચાખ્યા પછી દુન્યવી સુખો ઘણા તુચ્છ અનુભવાય છે. તેથી સ્વાભાવિક રીતે સાંસારિક એષણાઓ ઓછી થતી જાય છે. બીજી રીતે અનેક ઉપદેશો કે કઠીન વ્રતો ઉપવાસો, તપસ્યાઓ દ્વારા મનને પાર્થિવ નશાઓ છોડવાનું કહેવામાં આવે પરંતુ જ્યોં સુધી તેની અવેજીમાં કોઈ ઉચ્ચતર નશો ન મળે ત્યાં સુધી તેની લાલસાઓ બની જ રહેવાની. પ્રાણોત્થાનની મસ્તી તેની અવેજીમાં સુંદર કામ આપે તેમ છે.

કોઈપણ સાધનાનાં શરીરની નશા-નાડીઓમાં રહેલી અશુદ્ધિઓ સાધકને સતત પાછો પાડ્યા કરે છે. તે વખતે નાડી શુદ્ધિ માટે પ્રાણ શક્તિનો ઉપયોગ જબરદસ્ત ફાયદો પહોંચાડે છે. કેટલાક દોષો આપણે મનના ગણતા હોઈએ છીએ પરંતુ તે નાડીશુદ્ધિનો અભાવ જ હોય છે.

બીજી માનસિક શક્તિઓની મર્યાદાની જેમ પ્રાણોત્થાનની રીતમાં પણ કેટલીક સાવધાની વર્તવી પડે તેમ છે. સહસ્ત્રારમાંથી ફરીથી પ્રાણ નીચે આવે ત્યારે ફરીથી ભૌતિકનાં પરિબલો જોર કરવાના જ છે, વળી દિવસનાં સાધના સિવાયના સમયે નવા-નવા સંસ્કારો મન ઉપર પડ્યા જ કરશે. આવે વખતે બીજા સહાયકારી માર્ગોની મદદ આશીર્વાદરૂપ થઈ પડશે. પ્રાણ જો કે સર્વ વ્યાપક છે. પરંતુ ચૈતન્ય શક્તિ તો સૌથી મહાન છે તે ભૂલવા જેવું નથી.

ૐ

## (૧૧) અધ્યાત્મ એટલે જીવનયોગ

અધ્યાત્મ માર્ગની પિપાસા આજકાલ ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં વધતી જતી જોવા મળે છે. આથી વાસ્તવિક અધ્યાત્મ એટલે શું તેની સ્પષ્ટતા તથા સમજ આપણી અંદર જેટલી વધુ હશે તેટલી યાત્રા સુગમ બનશે.

પ્રથમ તો એ ખ્યાલનું નિર્મૂલન થવું જરૂરી છે કે આધ્યાત્મ જીવનથી ક્યાંય દૂર છે અથવા તેને જીવન સાથે કોઈ લેવાદેવા નથી કે પછી બધું ચુસ્તપણે ત્યાગી દે તેને જ મળે અથવા ઈશ્વર ક્યાંય આકાશમાં અમુક માઈલ દૂર બેઠા છે. જ્યાં જીવન વસે છે ત્યાં જ આધ્યાત્મની હસ્તી છે. કારણ કે ઉચ્ચતમ અવસ્થા એક એવી આંતરિક સ્થિતિ છે. જે સર્વત્ર સાથે રહી શકે છે. કેટલીકવાર મરણ બાદની પરલોક વગેરેની ચર્ચાઓ આ માર્ગમાં બહું જોવા મળે છે. આજે અને અત્યારે જે ક્ષણોક્ષણનું જીવન જાગૃતિપૂર્વક જીવાય ત્યાં જ સ્વરૂપ સ્થિતિ હોય છે. મરણ બાદ જીવની ગતિ, પહેલાના કરેલાં કર્મો એ બધો વિચાર આપણને વર્તમાનકાળથી દૂર લઈ જાય છે. આજનું જીવન આજે જીવી, રાત પડે એટલે ખંખેરી નાખવું એ ઉચ્ચ અવસ્થા પ્રત્યેની નિશાની છે. અલબત્ત, આ ખંખેરવું સહેલું તો નથી જ અને એટલે ઘણા સાધનો માર્ગો નિર્દેશિત કરવામાં આવ્યા છે. આ માર્ગોનો તો વિરોધ ન જ હોય પછી તે ભક્તિ, જ્ઞાન, કર્મ કે યોગ ગમે તે પથ હોય અથવા તો વેદઉદ્ગ્રાતાં ઋષિઓથી માંડી રજનીશજ્ઞના ચિંતન હોય બધા પોતપોતાની રીતે સાચા હોય છે. પરંતુ આપણે ગ્રહણ કરેલ માર્ગની સાથે ઉપરની સ્પષ્ટતા હોય તથા નીચેની કેટલી સાવધાની હોય તો સાડું પરિણામ આપે છે.

આ માટે એક અત્યંત જરૂરી બાબત એ છે કે રોજબરોજના જીવન દરમિયાન ચાલતા મનનું નિરીક્ષણ, ચિત્તવ્યાપારોનું અવલોકન. આ ન થાય તો ક્યાંક સાધન ભજન એકડા વગરના મીંડા જેવા પુરવાર થાય છે. આપણો માર્ગ ઉત્તમ હોય, આપણો પ્રયાસ સારો હોય, ક્યારેક તો તમન્ના પણ ઘણી હોય છતાં આંતરિક ચિત્તમાં મૂળભૂત પરિવર્તન ઓછું થતું હોય છે તેનું કારણ જે તે ક્ષણે ચિત્તના ચાલતા વ્યાપારોનું અવલોકન કરવાની ટેવ જ નથી હોતી. થોડુંક વિગતવાર જોઈએ.

લેભાગુ ગુરૂઓમાં ફસાયેલા સાધકોની વાત જ જવા દઈએ, પરંતુ માર્ગદર્શક ઉત્તમ હોવા છતાં એવું બનવું હોય છે કે માર્ગદર્શક ઉપર નજર હોય, અહોભાવ- આદરભાવની નજર હોય પરંતુ જીવનના પ્રસંગો દરમિયાન મારા ચિત્તમાં કેવી કેવી પ્રતિક્રિયાઓ ઉઠે છે તે તરફ કેટલું ધ્યાન દઉં છું? ગુરૂદર્શન કે ઈષ્ટ મૂર્તિના દર્શન જેટલું જ મનની વિવિધ દશાઓનું દર્શન જે તે પ્રસંગે હું કેટલું કરું છું? દા.ત. શિબિરોમાં સાધક જ્યારે વિચારતો હોય કે મને આ સગવડ ન મળી, મને મહત્વ ન મળ્યું, સ્પેશિયલ રૂમ ન મળી તે જ વખતે આવી ફરિયાદી

મનનું તટસ્થ ભાવે અવલોકન થાય છે ખરું? તટસ્થભાવ એટલા માટે કે મનને વખોડી કાઢવાનું નથી હોતુ ફક્ત ટીવી સીરીયલ જોઈએ તેમ તેને ફક્ત જોવાનું હોય છે. જ્યાં શિબિરોમાં પણ આવી બેહોશ, ચાંત્રિક અજાગ્રત દશા છે ત્યાં વ્યાવહારિક પ્રસંગો વખતે તો મનનાં નિરીક્ષણની શક્યતા કેટલી?

હવે, વિવિધ માર્ગો સાથે આ મુદ્દાને જોડીએ, ભક્તિ-માર્ગમાં વિવિધ કર્મકાંડો, સ્તુતિ-પાઠો વગેરે થાય છે. તે વખતે કોઈ ઉચ્ચ કોટીની વ્યક્તિ સ્થૂળ કે સૂક્ષ્મ રીતે હાજર હોય ત્યારે ખરેખર સાધકમાં સાત્વિકતા આવે છે. પરંતુ જેવો એ કાર્યક્રમ પૂરો થાય કે તરત જ કદાચ બીજી મિનિટે દબાયેલું મન બહાર આવે છે. એ મનમાં બોલે છે: હજુ મારા પુત્રનો તાવ ન ઉતર્યો, પૈસાનું પાકીટ તો સલામત છે ને? અરે, કોઈ પગરખા ચોરી ગયું વગેરે વગેરે.

આવું બીજા માર્ગોમાં પણ છે એટલો સમય મન મસ્તીમાં આવી જાય, અને જેવી ભરતીમાંથી ઓટની દશા આવે કે તરત નીચેની ગંદી જમીન દેખાવા લાગે, એટલે શ્રેષ્ઠ ઉપાય એ લાગે કે જ્યારે આપણે પૂજા-ધ્યાનમાં ન હોઈએ અને વ્યવહારમાં હોઈએ તે વખતે પ્રગટતા મનના વિવિધ રંગો જેવા કે ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, ચિંતા, આકર્ષણ, ભય, લોભ, નિરાશા, અભિમાન, લજ્જા, આદરભાવ વગેરેને એ જ સમયે જોવા, તેની નોંધ લેવી. કારણ કે સાધનામાં તો આપણે કેટલા કલાક રહી શકીશું? ૨૪ કલાકની સાધના તો આજ ગણવી રહી. સાચી રીતે જોવામાત્રથી તરંગો હળવા થવા લાગશે. સાબિતી જોઈતી હોય તો જ્યારે ક્રોધ પ્રગટે તે જ વખતે તેનું નિરીક્ષણ કરશો, (શરીરનું પણ) તો તરત ક્રોધ ઘટવા માંડશે. કદાચ ઘટશે નહીં તો પણ ક્રોધ જે પાછળથી ઝેર મૂકી જતો હોય છે તે નહીં બને, (નિરીક્ષણ કરવું અર્થાત્ અંદરથી નોંધ લેવી.)

બીજી એક વાત. દરેક માર્ગમાં અમુક કામચલાઉ સુખો મળે છે. ભક્તિમાં ભાવની ભરતીનું સુખ, યોગમાં નિર્વિચાર કે શાંત મનનું સુખ, યજ્ઞો વગેરેમાં વાતાવરણની ઉત્તેજનાનું સુખ જ્ઞાનમાર્ગમાં શાબ્દિક સમજણનું સુખ, આ બધાં સુખો ઉપયોગી તો છે જ પરંતુ તે શુદ્ધ અધ્યાત્મ નથી, કારણ કે તેમાં ક્યારેક બાહ્ય જીવનનો ઈન્કાર કે ભાગેડુવૃત્તિ આવી જાય છે. આ લેખની શરૂઆતમાં જોયું કે અધ્યાત્મ તો રોજબરોજનું જીવન સાક્ષીભાવથી જીવવામાં છે.

જો તે માર્ગોનું કે ગુરૂનું અનુસરણ થશે અને રોજની મનઃસ્થિતિઓનું નિરીક્ષણ (ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, અભિમાન વગેરેનું) નહીં થાય તો એક બીજું ભયસ્થાન છે. મન જે તે માર્ગ કે એક વ્યક્તિ નિમિત્તે વાડામાં કે બંધિયારપણામાં આવી જશે. યોગમાર્ગને જ્ઞાનમાર્ગ કે શાસ્ત્રાભ્યાસ નકામો લાગે છે. જ્ઞાનમાર્ગને કર્મમાર્ગ અર્થહીન લાગે છે વગેરે. એક ગુરૂના શિષ્યને બીજા ગુરૂઓ અતિ મહાન હોવા છતાં વામણા લાગે છે. એવું જ વિવિધ મતોનું છે. અદ્વૈતવાદી કહેશે દ્વૈતવાદી અજ્ઞાની

છે, દ્વૈતવાદી કહેશે કે અદ્વૈતવાદી નાસ્તિક છે. પરંતુ આ જ સમયે પોતાના મનનું નિરીક્ષણ શરૂ કરી દેશો તો પોતાનામાંથી પ્રગટ થતો નિંદાત્મકભાવ, અહંભાવ, રુઢિચુસ્તતા, અંધભક્તિ વગેરે બધું નજરમાં આવશે. એવા તરંગોને જોવા માત્રથી, ઓળખવા માત્રથી તે શાંત થવા લાગશે.

વળી, જે તે સમયે જ મનની પ્રતિક્રિયાઓ જોવાની પદ્ધતિ નો ફાયદો એ છે કે આ માટે કોઈ અલગ સમય ફાળવવાની જરૂર નથી. લોકલ ટૂંકમાં પણ આ થઈ શકે છે. કારણ જેનું નિરીક્ષણ કરવાનું છે તે મન બધે જ સાથે આવવાનું છે.

હવે એ જોઈએ કે આ નિરીક્ષણ કઈ રીતે કરવું? તેમાં શી શી સાવધાની રાખવી? તેના શાં પરિણામો આવી શકે? વગેરે.

પહેલા પ્રશ્નની ભૂમિકામાં એટલું સ્પષ્ટ કરવાનું ક: મન કોઈ સ્થૂળ પદાર્થ નથી. તેથી તેનું નિરીક્ષણ એટલું સહેલું તો નથી જ. પ્રથમ તો એ સમજી લઈએ કે એ બાબતમાં કૃષ્ણમૂર્તિ જેવાએ લખેલી ઘણી બાબતો અદભૂત અને સચોટ છે. અનેક પ્રકારનાં સાધન ભજનો કે માર્ગો દ્વારા મન ઉપર તેના ગાઢા સંસ્કાર પડે છે. આ સંસ્કારો પાછળથી કાઢવા અતિ મુશ્કેલ થઈ પડતાં હોવાથી મનના નિરીક્ષણનો માર્ગ અપનાવવા તો તેમાં કોઈ નવા સંસ્કારો (ધાર્મિક, સાત્વિક, વિધિવિધાનના, શાસ્ત્રો, સંપ્રદાયના, દેવી-દેવતાના કે મંત્રના કોઈપણ) ન પડે અને સીધે સીધું જેવું મન છે. તેવું જ એને જોવાય તે અગત્યનું છે. અર્થાત મનનું નિરીક્ષણ કરવાનું પણ કોઈ સિદ્ધાંત અનુસાર, કોઈ શાસ્ત્ર અનુસાર, કોઈ ઢાંચા કે માળખા અનુસાર નહીં. જેવું છે તેવું ઉઘાડું કરીને તેની નીતિ અને અનીતિ કે સાડું ખરાબ એવી કોઈ છાપ માર્યા વગર જેવું પ્રગટ થાય, જેવા રંગો પ્રગટ કરે તેવા જ જોવાના છે. દા.ત. મનમાં ક્રોધ કે લોભ કે ઈર્ષ્યા જાગ્યા તો તે જ વખતે ક્રોધ વગેરેને જોઈ લેવા અત્યારે ક્રોધના તરંગો ચાલે છે વગેરે, પછી એને ખરાબ સાડું એવા વિભાગ પાડીએ તો તે તટસ્થ નહિ રહે. અને કોઈ સંસ્કારોનાં ચશ્મામાંથી થયેલું દર્શન બની જાય અને ફરીથી આપણે સંસ્કાર મુક્ત ચેતનામાં જવાને બદલે “સંસ્કારી” બની જઈશું અધ્યાત્મ એ સંસ્કારી કે કુસંસ્કારી સ્થિતિ નથી. તે તો અખંડ જાગૃતિ છે. અર્થાત્ અંદર શું ચાલે છે. એની શણકાણની સભાનતા એ જ છે ધ્યાન, સમાધિ જે કહો તે. બહારના જગતમાં પણ શું ચાલે છે તેની સભાનતા પણ અગત્યની છે. પરંતુ તેની વાત પછી લઈશું આમ મનના નિરીક્ષણની ખાસ કોઈ પદ્ધતિ નથી હોતી. દિવસ દરમ્યાન જેવા રંગો પ્રગટે તેવી તેની નોંધ લેવાઈ જાય અર્થાત્ આપણા ધ્યાનમાં આવી જાય કે અત્યારે વાણીમાં કે વર્તનમાં કે મનમાં અભિમાન કે અહં ઘવાયું કે ઈર્ષ્યા ઉઠી, ક્રોધ આવ્યો, લાલચ જાગી વગેરે. પછી આવું શા માટે જાગ્યું કે આવું ન થયું જોઈએ, કેમ બંધ કરવું, ખરાબ, ખોટું વગેરે કશું નહીં, તુલના નહીં, જજમેન્ટ

નહી, પસ્તાવો નહી, સુધારવાની ઝુંબેશ પણ નહી, અટકાવવાનો પ્રયાસ પણ નહી કારણ મનના તરંગોને પરાણે અટકાવવાનો પ્રયાસ દમન તરફ લઈ જશે. ફક્ત તરંગોને જ જોઈ લેવા. આ છે સારું નિરીક્ષણ. ક્યારેક મનની વિકૃત કે બગડેલ સ્થિતિઓ સપાટી ઉપર આવતી હોય છે. પરંતુ તેની પાછળનું વિજ્ઞાન સમજીએ તો દુઃખી નહી થવાય. આપણે બાળક હોઈએ ત્યારે જ વડીલોએ, શિક્ષકોએ, મિત્રોએ એવી છાપો જાણે અજાણે પાડી દીધી હોય છે. તેથી પણ લોભ, પરપીડન, વ્યસનો, વહેમો, શંકાશીલ વલણ, વગેરે બની ગયા હોય છે. તેથી નિરાશ થયા વગર તે સપાટી પર આવે ત્યારે સાક્ષી ભાવે તે બધાનું નિરીક્ષણ કર્યા કરશું તો ધીરે ધીરે તે સંસ્કારો નાબુદ થતા થશે. બીજુ આહાર, નિદ્રા, ભય (શરીર રક્ષણ) મૈથુન વગેરે ખરાબ કે પાપ હોવાનું શિક્ષણ મળેલું હોય છે. પરંતુ જો ખ્યાલ હોય કે આ બધાના અમુક અંશો તો કુદરતી છે. તો તટસ્થ ભાવે તે વૃત્તિઓનું નિરીક્ષણ બસ થઈ જશે. અલબત્ત તેમાં વિકૃત અંશો હોય તે સામે સાવધાન થવું પડે. આ ચારેય બાબતોના નિરીક્ષણમાં અર્થાત્ સ્વાર્થવૃત્તિ, ભયવૃત્તિ, કામવૃત્તિ વગેરે કુદરતે જન્મથી જ આપેલ. અંશો નુકશાનકારક નથી. એ તો જીવન ક્રમ ચાલુ રહે તે માટેની કુદરતી વ્યવસ્થા છે. ફક્ત એ બધુ સપાટી ઉપર આવે ત્યારે તેનું નિરીક્ષણ ચાલુ થઈ જવું જોઈએ.

નિરીક્ષણ કરતાં કરતાં મનને સમજવામાં એક બીજી બાબત પણ પ્રકાશમાં આવે છે કે આપણું મગજ જે આપણને સતાવે છે તે તો લાખો વર્ષની ઉત્ક્રાંતિને પરિણામે આપણને તૈયાર મળેલ યંત્ર છે. આપણને જન્મથી નક્કી કરીને મગજની રચના નથી કરી. એ તૈયાર મળેલ મગજની સહજ પ્રકૃતિ સાથે અફસોસ કરવાને બદલે પ્રકૃતિને નિહાળતા રહેવું ઉત્તમ છે. આપણું મગજ વૈશ્વિક વાતાવરણનો એક ભાગ છે. અવકાશમાં જ વાસના, કોઈ વગેરેના મોજાં જ છે તેથી આ આ બધી મારી જ ખરાબીઓ છે તેમ દરવખતે માનવાનું કારણ નથી. અવકાશમાંથી પણ મોજાં આપણામાં પ્રવેશે છે તે બધાનું પ્રતિદિન દર્શન એ આત્મદર્શન કે ઈશ્વર જેટલું જ મહત્વનું છે.

આમ મનને મારવું, દબાવવું કે તેને સતત ધાર્મિકતાના રંગમાં જ રાખ્યા કરવું તેના કરતા ક્યારેક તેને જ જેવું છે તેવું નિહાળવું તેનો પરિચય કરવો, તેની આંદીધુંટીઓ ઓળખવી, તેની ચાલબાજી પકડી પાડવી એ બધુ ઉપયોગી થઈ પડે તેમ છે. મનનું સ્વરૂપ વગેરેને ઓળખવા માટે કેટલાક માનસશાસ્ત્રનાં પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરે છે. એ તો જેમણે પંડિત થવું હોય તો તેને માટે ઠીક છે. સાધકે તો પોતાના મનનાં વિવિધ રંગો જ્યારે પ્રગટે ત્યારે જ તેનું નિરીક્ષણ કરવાનો રસ્તો અપનાવવો પડે. સૌરાષ્ટ્રનાં એક સંત બહુ અદ્ભૂત રીતે એક સચોટ ચાવી આપે છે. કાંઈપણ બને કે તુરત જ એ જોઈ લેવું કે મારા મનમાં આનું શું રીએક્શન આપ્યું? આ એક મોટું ભજન છે, રામનામ છે, હનુમાનચાલીસા છે.

મનનાં વિવિધ ભાવો મુડ વગેરેના દૃષ્ટા બનવું એ ઉંચી અવસ્થા સૂચવે છે એનું કારણ એ કે મનને જોવા માટે મનની પાછળ ઉભા રહીને દૃષ્ટ કરવી પડે. મનની પાછળ તો આત્મા જ છે અર્થાત્ જ્યારે મનનાં તરંગોની નોંધ લેવાય ત્યારે આપણે આત્મામાં આવી જઈએ છીએ. આમ તો વેદાંતમાં સતત એવું ચિંતન કરવાનું સુચવાયેલ છે કે હું મન નથી. મનનો દૃષ્ટા છું. વગેરે પરંતુ હું દૃષ્ટા છું. એમ સતત રટણ એક વાત છે અને ખરેખર દૃષ્ટાનું જે કામ છે જોવાનું, તે કાર્ય કરવું તે બીજી વાત છે. મનમાં અત્યારે કયો વિષય ચાલે છે. એ જોવાનું ભુલાઈ જવાય અને હું જોનાર છું એમ રટણ ચાલ્યા કરે તેનો ઝાઝો અર્થ નથી. કલેક્ટર સતત એમ બોલ્યા કરે કે હું કલેક્ટર છું. કલેક્ટરનું જે કાર્ય છે, કાગળોમાં સહીઓ કરવાનું તે ન કરે એના જેવું જાય. સંક્ષિપ્તમાં કહીએ તો મનમાં અત્યારે કયો વિચાર, કઈ લાગણી ચાલે છે તે બધાની સભાનતા રહે તે છે મનોનિરીક્ષણનો સાર. તથા અધ્યાત્મને જીવનયોગ તરીકે વિકસાવવાની એક મહત્વની ચાવી.

## (૧૨) કુદરત સાન્નિધ્ય અને અધ્યાત્મ

આધ્યાત્મિક વિકાસના સામાન્ય રીતે જે વિવિધ માર્ગો દર્શાવાય છે. જેવા કે ભક્તિ, જ્ઞાન, ચિંતન, શાસ્ત્રાભ્યાસ, યોગ, નિષ્કામ, કર્મ તેમાં થોડો નવો લાગે તેવો માર્ગ છે કુદરતનું સાન્નિધ્ય, તેનું નિરીક્ષણ, તેની સાથે એકતા દ્વારા વિકાસ. પહાડો, જંગલો, પક્ષીઓ, વન્યપ્રાણીઓ, નદી, સરોવર, આકાશ, સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા વાદળો, મેઘધનુષ્ય વગેરે તત્ત્વો કુદરતના અસંખ્ય સ્વરૂપો પ્રગટ કરે છે. એમનાં પોતાનામાં તો વિવિધતા છે જ ઉપરાંત ઋતુઓ અને સ્થળો પ્રમાણે તે અનેક રૂપરંગ ધારણ કરે છે. તે જુદું. આ સાન્નિધ્ય આપણે ખાસ માણતા નથી. ઘડી બે ઘડી હરવા ફરવા જઈએ તે જ. પરંતુ સાધકો માટે તો તે સાધનાની અનેરી તક પુરી પાડે છે. તે બેવડી રીતે કામ કરે છે. એક તો કુદરત ખીલેલી હોય તે પાશ્વભૂમિકામાં સાધના (યોગ, તપ, ધ્યાન વગેરે), સુંદર રીતે થાય. અને એટલે જ ભૂતકાળમાં ઋષિમુનિઓનાં આશ્રમો શહેરોથી દૂર જંગલો વચ્ચે રહેતા. પરંતુ બીજી રીતે પણ કુદરત આપણા આંતરિક વિકાસમાં મહત્વનો ભાગ ભજવી શકે છે. અને તે જ આ લેખનો મુખ્ય વિષય છે. કઈ રીતે ભાગ ભજવે છે તે જોઈએ.

પ્રથમ તો કુદરતનાં નિરીક્ષણથી વ્યક્તિની સંવેદનશીલતા વિકસે છે. આજના ઝડપી પ્રદુષિત વાતાવરણનાં યુગમાં વ્યક્તિમાં જડતા આવી ગઈ છે. નોકરી ધંધાની દોડધામમાં ઘર આંગણે કોઈ કુલ ઉગ્યું હોય તો તે નજરે ચડતું જ નથી, પછી તેનો ઉત્સવ મનાવવાની તો વાત જ ક્યાં રહી? કુદરતનું નિરીક્ષણ થાય તો વૃક્ષોમાં આકાશમાં દિવસે દિવસનાં સૂક્ષ્મ ફેરફાર વિગેરેની નોંધ લેવા જેટલી સંવેદનશીલતા વિકસે અને જડતા તથા યાંત્રિકતા કાંઈક ઓછી થાય.

એક માન્યતા છે કે સાધનાથી ઇન્દ્રિય વિજય મેળવવાનો છે તેથી તે મરી જવી જોઈએ. હકીકતમાં ઇન્દ્રિયો મરી જવી કે જડ થઈ જવી તે આધ્યાત્મિકતા નથી ફક્ત ચંચળતાનો અંત આવે તે જરૂરી છે. ચંચળતા ના રહે છતાં જડતા પણ ના આવે અર્થાત્ ઇન્દ્રિયો સંવેદનશીલ તો રહે જ. સ્વાદમાં, અવાજમાં પ્રકાશમાં અતિ ઝીણો ફેરફાર થયો હોય તો પણ તે તરત જ ધ્યાનમાં આવે છતાં મનની સ્વચરતા જળવાઈ રહે તે આધ્યાત્મ છે.

બીજી બાબત કુદરતના સાન્નિધ્યમાં આપણો અહંભાવ ઘણી રીતે ઓગળે છે. એક તો તેની વિશાળતા અને બીજી સામર્થ્યને કારણે, ત્રીજું કુદરતના અતિસૂક્ષ્મ આયોજનને કારણે. સાગર કાંઠે કે અગાસીમાં આકાશનાં સાન્નિધ્યમાં તેની વિશાળતા એટલી પ્રત્યક્ષ થાય છે કે તેની પાસે આપણે કાંઈ જ નથી તેવું ભાન થાય છે. મોટો ડીએસપી હોય કે કલેક્ટર જંગલમાં વૃક્ષ નીચે ઉભે તો તેને માથે પક્ષી ચરકે પણ ખરું! તેને માણસના હોદાની શી પડી છે? તેઓ મસ્તીમાં છે

ભાન થાય છે. મોટો ડીએસપી હોય કે કલેક્ટર જંગલમાં વૃક્ષ નીચે ઉભે તો તેને માથે પક્ષી ચરકે પણ ખરું! તેને માણસના હોદાની શી પડી છે? તેઓ મસ્તીમાં છે (કઈ સત્તા, સાધન સંપત્તિ ન હોવા છતાં) તેથી ભાન થાય કે નહીવત સાધનોથી પણ જીવનમાં મસ્તી આવી શકે છે. બીજું, કુદરતનું આયોજન જોઈએ તો ભલભલા એન્જનીયરો, વૈજ્ઞાનિકોની બુદ્ધિ બહેર મારી જાય. મધપુડાની કે ઉઘઈનાં દરની રચના, હજારો માઈલથી દર વર્ષે નિશ્ચિત જગ્યાએ અથાક ઉડ્ડયન કરીને થતા પક્ષીઓના સ્થળાંતર જન્મીને તરત જ દરિયા તરફ દોટ મુકતા કાચબીના બચ્ચાં, વગેરે અસંખ્ય ઉદાહરણો પાસે માનવીનો ગર્વ કેટલો ચાલે?

એક બીજી બાબત, માનવેતર કુદરતી જીવન જીવતા જીવોમાં આહાર, મિંદ્રા, ભય (શરીર રક્ષણ) મૈથુન તો છે જ, પરંતુ છતાં, તેઓ આટલી મસ્તીમાં કેમ છે, તેવો વિચાર આપણામાંથી કેટલા કરે છે? તેમની મસ્તીનું કારણ એક છે કે તેઓમાં દંભ નથી. બહાર એક અને અંદર બીજું તેવું નથી. કુદરત નિરીક્ષણ દ્વારા આપણા મનનું નિરીક્ષણ ચાલુ થઈ જાય કે દંભ બાબતમાં મારી શું સ્થિતિ છે? ડગલેને પગલે શો-મેનશીપ બનાવવટ, દેખાડો આમાં, મારામાં, શાંતિ ક્યાથી પ્રગટે? અધ્યાત્મ ક્યાથી વિકસે? આપણી ખામીઓ આપણને જેટલી નડે છે તેના કરતાં ખામીઓ ઢાંકવાના પ્રયાસો વધુ નડે છે. આ પ્રયાસોનું મુખ્ય કારણ મારી પ્રતિમા-ઇમેજ ટકાવી રાખવાનો મોહ. જે કુદરતમાં ક્યાંય નથી. એનો અર્થ એ નથી કે પશુ પક્ષીની જેમ જીવવું! પરંતુ ઇમેજ બગડવાનાં ભયથી તો નીકળી જ જવું પડે. માનવેતર સૃષ્ટિમાં ભય છે. પણ તે કુદરતી છે ફૃત્રિમ નથી. મૃત્યુનો ભય તો જન્મથી જ બધાને મળેલો છે તે કુદરતમાં પણ છે. પરંતુ માણસમાં જે ફૃત્રિમ ભયો છે તે આપણીબહુ શક્તિ ખાય જાય છે. બીજાને કેવું લાગશે? પાડોશી શું કહેશે? સમાજ દીકાકરશે વગેરે. જો આપણે હૃદયથી સાચા હોઈએ તો આવા ભય નિર્થક છે. તેવું જ આહારનું છે, ખોરાક લેવાનો સબંધ ફક્ત સારી ભૂખ સાથે છે, પરંતુ આપણે તો બીજાને સાડા લગાડવા કે જીભની ફૃત્રિમ સ્વાદવૃત્તિ પોષવા ખાઈએ છીએ. પશુપક્ષીમાં સ્વાદવૃત્તિ છે. પરંતુ તે શરીરને ઉપયોગી હોય તે સ્વરૂપની જ છે. સહેજ પલા માંદગી આવશે તો તેઓ ખાવાનું છોડી દેશે. તેમને વ્રત ઉપવાસ નહીં કરવા પડે. કુદરતી વૃત્તિ નડતી નથી, ફક્ત તેની ઉપરનાં ફૃત્રિમતાનાં વાધાઓ દૂર થવા જોઈએ તથા જીવાતા જીવનમાં સાક્ષીભાવ વધતો જવો જોઈએ. ભય તથા ફૃત્રિમતાનાં પાંચા ઉચર ચાલે છે. કુદરતમાં આવા કોઈ ટેન્શન નથી, સહજતા છે. ફક્ત આ સહજતા આંપણે સમજ, જાગૃતિ, ઢ્રષ્ટાભાવ, સાક્ષીપણું વગેરે વિકસાવીને લાવવાની છે તેટલી સાવધાનીની જરૂર છે. તે માટે, જ જપ, તપ, ધ્યાન વગેરે છે. પછી ધાર્મિકતા નીકળી જશે ફક્ત સહજ જાગૃતિવાળું જીવન રહેશે.



ધાર્મિકતાની વાત નીકળી છે તે કુદરતી સાન્નિધ્યનાં સંદર્ભમાં બીજો મુદ્દો સ્મરણમાં આવે છે. વૈશ્વિક મહાસત્તા માનવનું સર્જન કરે છે અને માનવી મંદિરોનું સર્જન કરે છે આમ મંદિરો હાલ તો સેકંડહેન્ડ સર્જન જેવા થઈ ગયા છે. જ્યારે વૃક્ષો, પંખીઓ વગેરે તો પરમાત્માએ સીધા જ બનાવેલા મંદિરો છે. તેથી જ બ્રહ્માનંદે કહ્યું “**વૃક્ષ બગીચે રચના તેરી પુષ્પ મેં ફેસે ચઢાવું**” પરમાત્માની માનવના હસ્તક્ષેપ વગરની સીધી જ અભિવ્યક્તિઓને એટલે કે કુદરતને માણીએ તો પરમાત્મા વધુ નિકટ લાગે. બીજું મંદિરો સાથે સંપ્રદાયો, તેની તુલનાઓ પુજારીઓની કક્ષા વિગેરે ઘણું બધું અંતરાયકારક પણ સાબિત થાય. જ્યારે કુદરતરૂપી મંદિરમાં એ સવાલ નથી. તેનો કોઈ સંપ્રદાય કે વાડો બનતો નથી. અલબત્ત મંદિરોનાં લાભો તો છે જ, પરંતુ ભાગ્યે જ તે સમજણપૂર્વક વિવેકદષ્ટિથી શુદ્ધભાવથી લેવાતા હોય છે.

કુદરતના સાન્નિધ્યનાં કેટલાંક પાસા જોયાં થોડા બીજા પાસા જોઈએ. કુદરતમાં જોઈશુ તો ક્યાંય ઉતાવળ નથી. અધીરાઈ નથી, ઝડપી જેટ યુગ નથી, આંબો ઉતાવળે પાકતો નથી. તેને એવી અધીરાઈ નથી. ઝટ ફળ કેમ નથી આવતાં? (માણસ હસ્તક્ષેપ કરીને તેનું ટાઈમટેબલ બદલી નાખે તે જુદી વાત છે) જ્યારે માનવ સમાજમાં હજુ પ્રમોશન કેમ ના મળ્યું? પુત્ર કમાતો કેમ નથી થયો? વિગેરે અધીરાઈ તાણ વધારી દે છે. કુદરતી ક્રમની પાછળ સૃષ્ટિ સંચાલનના ગજબ રહસ્યો કામ કરે છે. જો પરિસ્થિતિને આપ મેળે આકાર લેવા દઈએ અથવા તેના પોતાના જ સમયે અનુકૂળ થવા દઈએ અને પ્રતિકુળતાઓમાં, સમય ન પાકે ત્યાં સુધી ફરીયાદ મુકત રીતે જીવતાં આવડે તો કુદરતનાં રહસ્યો સમજાવા માંડે. આપણા વિરોધી લાગતા હોય તેને કુદરત કઈ રીતે ફેરવી નાખે છે. તે માટે કોને કેવું સુઝાડે છે, આ બધું સમજવા માટે કુદરતી રીતે જે સંજોગો આવે તે કબુલ આ સૂત્ર પણ કુદરત નિરીક્ષણમાંથી જ મળે છે. આનો અર્થ એ નહીં કે આપણો કશો પુરૂષાર્થ ભૌતિક, આધ્યાત્મિક જીવનમાં ન હોય પરંતુ “**પુરૂષાર્થ બાદ જે પરિણામ આવે તેનો સહજ સ્વીકાર**” આ સૂત્ર કુદરતમાંથી મળે છે.

કુદરતની સમીપમાં રહેવાથી એક એવું સૂત્ર પણ મળશે કે “**વર્તમાનમાં જીવા**” માનવેતર સૃષ્ટિ આજનું જીવન આજે જીવે છે આપણી જેમ તેઓ ભૂતકાળ ભવિષ્યકાળને મગજમાં સંઘરી રાખવાને બદલે રોજરોજનું તાજું જીવન જીવે છે. જે સમયે જે પરિસ્થિતિ ઉભી થાય છે તે જ વખતે તેનો શક્તિ મુજબ નિકાલ કરી નાખે છે. મગજમાં આગળ પાછળ કશું સંગ્રહાયેલું રહેતું નથી. આજે જે પડકાર આવ્યો તે ઝીલીને યથાશક્તિ પ્રસંગોને ન્યાય આપીને તરત ભૂલી જઈએ તો જીવન કે વૃત્તિઓ ખાસ નડતા નથી. વૃત્તિજન્ય કર્મો પીડે છે તેના કરતાં તેના

જાગૃતિપૂર્વક આરોગીને સ્મૃતિમાં ન સંઘરીએ તો તે નડશે નહીં. એ જ રીતે સામે ટી.વી. ન હોય છતાં તેની કલ્પના કર્યા કરીએ તો મન વર્તમાન કાળમાં નથી ભવિષ્યકાળમાં છે તેથી બંધન પેદા થાય છે. આમ આજનું જીવન આજે જીવાય અને રાત પડે ભૂલી જવાય તો અર્ધો જંગ સાધકો જીતી જાય પરંતુ વર્ષો સુધી ભૂતકાળને વાગોળવામાં અને ભવિષ્યની કલ્પનાઓમાં શક્તિ ખલાસ થઈ જાય છે. આપું પશુ પક્ષીમાં નથી. માટે જ તેઓ તાજા માજા હોય છે. તેમના જીવનમાં ક્યાંય કંટાળો નથી પ્રવાસમાં વાહન બહાર સુંદર દૃશ્યોને માણવાને બદલે જ્યાંથી આપણે મહેમાન થઈ આવ્યા હોઈએ ત્યાં આપણી કેવી અવગણના થઈ તેને વાગોળવામાંથી જ આપણું મગજ મુકત થતું નથી. ઈચ્છાઓની પૂર્તિમાંથી પસાર થઈએ એ નડતુ નથી. પરંતુ તેની મગજમાં સંગ્રહિત થયેલી છાપો નડે છે. આ છાપો પડવાનું કારણ આપણી બેભાન અવસ્થા છે. દષ્ટાભાવનો અભાવ છે. તેથી જ પક્ષી જીવન + જાગૃતિ = ધ્યાન એમ કહી શકાય. પક્ષીઓ વર્તમાનકાળમાં જ જીવે છે. પરંતુ તેમનામાં સાક્ષીભાવ શક્ય નથી તે આપણે કેળવવો પડે. આ એક ધ્યાનનો ઉત્તમ પ્રકાર છે.

આ વિષયના સંદર્ભમાં ઉંડા ઉતરતાં આપણને ખ્યાલ આવશે કે સમાજમાં આપણે સતત મહોરો પહેરીને જીવીએ છીએ. જે વખતે સામે જે વ્યક્તિ કે સંજોગો આવે તે મુજબ આપણે મહોરો બદલીએ છીએ. સામે કોઈ મદ્દાસી મળે તો પહેલા અંદરથી ગુજરાતીનું મહોરું બહાર આવે છે. જે અત્યાર સુધી સુષુપ્ત હતું. ત્યારબાદ વહેવાર શરૂ કરીએ છીએ. તે જ રીતે કાકા આવે તો ભત્રીજાનું, નોકર આવે તો શેઠનું વગેરે મહોરોંથી જ કામ ચાલે છે. આ બાબત ફક્ત વ્યવહારની સરળતા ખાતર જ હોય તો વાંધો નહીં પરંતુ એ મહોરો આપણી અંદર ઉંડે સુધી અડો જમાવીને બેસી ગયા હોય છે, તેથી આપણું કોઈપણ મહોરો વગરનું સ્વરૂપ કેવું હોય તે અનુભવવામાં આવતું જ નથી અને માણસ સીધો સીધો માણસને મળતો જ નથી. કુદરતમાં રહીએ તો આપણું કોઈ મહોરું કામ લાગતુ નથી. તેથી મહોરો વગર સીધું જ કુદરતનું દર્શન કરવું પડે છે, અને અંદર મહોરોંઓનો અહમ્ પોષવાનો કોઈ આધાર રહેતો નથી. કેટલીક વ્યક્તિઓ કુદરત વચ્ચે રહેવાનું આવે તે થોડા વખતમાં કંટાળી જાય છે. તેનું કારણ પણ આ જ છે, ત્યાં તેના કોઈ મહોરોંને પોષણ મળતુ નથી.

બીજી એક વાત. આપણા મગજમાં પડેલી વિવિધ છાપો અને સંસ્કારોનો અંત લાવીને મન ખાલી કરવા માટે સાધન-ભજન છે. પણ જપ-તપ નાં પણ સંસ્કારો પડે છે. તેનાથી પણ મન ભરેલું હોયતો ખાલી થઈ શકતું નથી. સાધનાનાં સંસ્કારો કાઢવા અતિ કઠણ છે. કુદરતમાં જપ-તપનાં સંસ્કારોની પણ જરૂર નથી, કારણ કે કુદરત પોતે જ પરમાત્માનું સ્વરૂપ છે.

થોડા બાહ્ય લાભોની વાત કરીએ તો કુદરતમાં અતિશય શુદ્ધ ઓક્સીજન ઓઝોન વગેરેથી ભરપુર હવા મળે છે. તેથી આપણાં પાંચેય પ્રાણ સ્ફૂર્તિવાળા બને છે. અને ધ્યાન સાધના ઉત્તમ રીતે ચાલે છે. કુદરતમાંથી આવતા સંવેદનો અને કૃત્રિમ સંવેદનોમાં કેટલો તફાવત છે. તેનો નકકર નમુનો લઈએ ધ્યાનમાં બેઠા હોઈએ અને પક્ષીઓનો અવાજ આવશે તો તે નડશે નહીં, ઉલ્ટું ગાઢ ધ્યાન લાગશે, પરંતુ બાજુના ઘરમાં મોટેથી વીડીયો ચાલતો હોય તો ભલભલાનું ધ્યાન તુટી જશે. ધ્યાણેન્દ્રીય, સ્વાદેન્દ્રીય વગેરેની વાત કરીએ તો વનપક ફળો અને પાવડરમાં પકવેલા ફળોની મીઠાશનો તફાવત કોણે નથી અનુભવ્યો? વરસાદથી તૃપ્ત થયેલ ખેતરનો પાક અને પીયતથી તૈયાર થયેલ પાક, ચાંદનીનો ઘવલ પ્રકાશ અને મરકચુરી લાઈટ વગેરે અસંખ્ય ઉદાહરણો છે.

કુદરત નિરીક્ષણના જેમ આધ્યાત્મિક લાભો છે, તેમ થોડી મર્યાદાઓ પણ તેમાં ખરી. શરીરને અતિ પ્રતિકુળ કુદરતી વાતાવરણમાં માણસ ન રહી શકે. શિયાળામાં ગંગોત્રી ઉપર સાધના કરનારા કેટલાં? તેવી જ રીતે ગીચ શહેરોમાં કુદરતને ક્યાં માણવા જવી? તેના પણ ઉપાયો છે. સૂર્યોદય અને સૂર્યાસ્તનો સમય અગાશીમાં પસાર કરીએ, બને તો એકલા, નહીં તો પરિવારની સાથે પણ મૌનમાં પ્રવાસના સ્થળોમાં ભીડભાડ વાળા તીર્થો કરતાં અતિ અલ્પ વસ્તીવાળા કુદરતી સ્થળોને પસંદ કરીએ વર્ષાઋતુ સમયના આકાશ તથા વૃક્ષોના ફેરફારને જોઈએ વિગેરે.

આ તો આપણે કુદરત સાન્નિધ્ય અને સાધના જીવન વચ્ચેનો સબંધ થોડી ઝલકોમાં જ જોયો. આ ક્ષેત્ર ઘણું વિશાળ છે અને સ્વયંચિંતન, અનુભૂતિ, પ્રયોગો, નિરીક્ષણ વિગેરે દ્વારા નવી ઘણી ઝલકો મેળવી શકીએ. ફક્ત આ દિશામાં થોડું સક્રિય થવાની જરૂર છે.

ૐ

## વિષેલા મોલી

સ્વેચ્છાને જો પરેચ્છામાં ફેરવી નાખતાં આવડે તો આખું જીવન ઇશ્વરેચ્છા બની જાય.

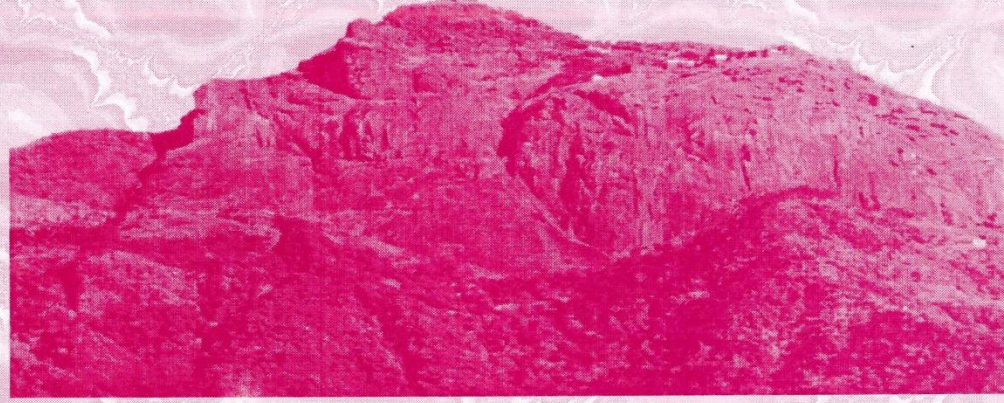
કેટલીક જગ્યાએ વ્યક્ત થતી મહાનતાની નિશાનીઓને જયારે મહાનતા પ્રાપ્તીનું સાધન માની લેવામાં આવે છે ત્યારે અનિષ્ટ સર્જાય છે.

સમજ સેફ ડીપોઝીટ વોલ્ટમાં મૂકેલી મૂડી છે. એકવાર હાથ આવી કે હંમેશ માટે સચવાઈ રહેવાની. જાગૃતિ ઘરમાં રાખેલા નાણા છે. સતત તેને સાચવતા રહેવું પડે. બીજી બાજુ સમજ નિદાનનું કામ કરશે. ઉપચારનું નહીં. ઉપચાર જાગૃતિથી થશે આંતરીક ગરબડો, અપૂર્ણતાઓ સમજની આંખથી તરત દેખાશે પરંતુ ઉપચાર જાગૃતિની આંખથી થશે.

“હું દેહ છું” એ અધ્યાસ તો કદાચ છૂટે પણ “હું આત્મા છું” તે જો અધ્યાસ સ્વરૂપે રહી જાય તો તેમાંથી તો ભગવાન જ છોડાવે.

સભાનપણે જીવાયેલી અપવિત્રતામાંથી જ સાચી પવિત્રતા જન્મી શકે. પવિત્રતાના સંસ્કારોમાંથી તો તેનો આભાસ જ જન્મે સાચી પવિત્રતા નહીં.

બીજી બધું છૂટી જાય પરંતુ તે છૂટવાથી બીજાઓ પાસે ઉભી થયેલી સંતત્વની પ્રતિમા ટકાવી રાખવાનો મોહ તો પ્રભુ જ છોડાવે.



હોય આંખો તો જ જોવા મળે.,  
છે હજી નરસિંહ આ ગિરનાર પર.