

સાધના

{સાધના વિષયક માર્ગદર્શન}



- શ્રી યોગેશ્વરજી

NOTICE**સર્વ હક્ક લેખકને સ્વાધીન
All rights reserved by Author**

The content of this e-book may be used as an information resource. Downloading or otherwise transmitting electronic copies of this book or portions thereof, and/or printing or duplicating hard copies of it or portions thereof is authorized for **individual non-profit use ONLY**. Any other use including the reproduction, modification, distribution, transmission, republication, display or performance of the content of this book for commercial purposes is strictly prohibited.

Failure to include this notice on any digital or printed copy of this book or portion thereof; unauthorized registration of a claim of copyright on this book; adding or omitting from the content of it without clearly indicating that such has been done; or profiting from transmission or duplication of it, is a clear violation of the permission given in this notice and is strictly prohibited. Violators will be prosecuted.

Permission for use beyond that specifically allowed by this notice may be requested in writing from Swargarohan, Danta Road, Ambaji (North Gujarat) INDIA.

* * * * *

e-book

Title : Sadhana
Language : Gujarati
Version : 1.0
Pages : 148
Created : December 1, 2010.

NOTE

This e-book is a manifestation of our humble effort to present Shri Yogeshwarji's literary work in digital format. Due care has been taken in preparing the material of this e-book from its original print version. However, if you find any error or omissions, please let us know. We welcome your comments.

* * * * *

પ્રાસંગિક



શ્રી યોગેશ્વરજી (૧૫ ઓગષ્ટ, ૧૯૨૧ - ૧૮ માર્ચ, ૧૯૮૪)

'સાધના' શબ્દ કેટલો બધો સરસ છે? એ શબ્દનું આકર્ષણ સાધકોને માટે અને સાધનામય જીવનમાં રસ લેનારાં સૌ કોઈને માટે ઘણું મોટું છે. એના મર્મનો થોડોક વિચાર કરી શકાય અથવા એના મૂળભૂત રહસ્ય ઉપર પ્રકાશ ફેંકી શકાય એ પ્રયોજનથી પેરાઈને આ ગ્રંથની રચના કરવામાં આવી છે. સાધનાના સફળ અનુષ્ઠાનને માટે એની સાચી સર્વાંગીણ સમજ હોવી આવશ્યક છે. એવી સમજ સિવાયના સાધકો કેટલીય વાર નિરાશ તથા નાસીપાસ થાય છે અને સાધનામાંથી શ્રદ્ધા ખોઈ બેસે છે. આ ગ્રંથ એ દૃષ્ટિએ ઉપયોગી થશે અને સાધકોને માટે પ્રેરક ઠરશે તો મને સંતોષ થશે.

આત્મિક વિકાસના સાધકો એનો લાભ લેશે એવી આશા રાખું છું.

- યોગેશ્વર

અવન એક સૂક્ષ્મ.
એને સૌરમંડલ ક્ષરીએ. ખાખને સૌરમ ક્ષરીએ.
અવન એક સરિતા.
એને સહિષ્ણુ ક્ષરીએ ખાખને સહિષ્ણુ ક્ષરીએ.
અવન એક અપેક્ષિ.
એને અપેક્ષિતિ ક્ષરીએ ખાખને અપેક્ષિતિ ક્ષરીએ.
અવન એક અપ્રત્યક્ષ, બિરાદ અપ્રત્યક્ષ.
એને અપ્રત્યક્ષ ખાખને અપ્રત્યક્ષ અપ્રત્યક્ષ ક્ષરીએ.

શ્રી યોગેશ્વરજી આશિષ

અનુક્રમણિકા

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| ૧. શાંતિની સમસ્યા | ૧૫. નિર્વિચાર અને નિર્વિકાર |
| ૨. વિકાસનો વિચાર | ૧૬. ભક્તિની સાધના |
| ૩. સાધનાનું સરવૈયું | ૧૭. સાધકોને સૂચનાઓ |
| ૪. વ્યવહારિક સાધના | ૧૮. સાધનામાં પ્રેરણાઓ |
| ૫. સાધનાની વિશેષ સમજ | ૧૯. નાદાનુસંધાનની સાધના |
| ૬. સાધનાનું રોજિંદા જીવનમાં સ્થાન | ૨૦. દૈવીશક્તિનું અવતરણ |
| ૭. આસન, સ્થાન અને સમય વિશે | ૨૧. સિદ્ધિ વિશે |
| ૮. જપ તથા ધ્યાનની વિધિ | ૨૨. ગુરુની આવશ્યકતા છે કે નહિ ? |
| ૯. નાડી-શોધન | ૨૩. મન : બંધન અને મોક્ષનું કારણ |
| ૧૦. ધ્યાનનો વિચાર | ૨૪. સંસારમાં સાધના |
| ૧૧. કુંડલિની વિશે | ૨૫. હઠયોગ અને રાજયોગની વિચારણા |
| ૧૨. સાધનાની સતતયુક્ત દશા | ૨૬. ઓમકાર વિશે |
| ૧૩. સાધનામાં આહાર | ૨૭. સત્સંગની આવશ્યકતા |
| ૧૪. લયની અવસ્થા | |



* * * * *

૧. શાંતિની સમસ્યા

માનવમાત્રની સાંપ્રત સમસ્યા શાંતિની પ્રાપ્તિની છે. એ સમસ્યા કેવળ સાંપ્રત છે એવું નથી સમજવાનું. પ્રાગૈતિહાસિક કાળમાં, સંસ્કૃતિના ઉષ્કાળમાં, માનવ સુશિક્ષિત, સુવિચારશીલ અથવા સુસંસ્કૃત બનવા માંડ્યો ત્યારથી માંડીને ઠેઠ આજ સુધી એ સમસ્યા એને સતાવી રહી છે. એના સમ્યક્ ઉકેલને માટે એ પોતાની મેળે પોતાની આગવી રીતે વ્યક્તિગત કે સામૂહિક રીતે પ્રયત્નો પણ કરે છે અને ભવિષ્યમાં પણ એના પ્રયત્નો ચાલુ રહેશે એવું અનુમાન સહેલાઈથી કરી શકાય છે. એટલે શાંતિની પ્રાપ્તિની અથવા અનુભૂતિની એ સમસ્યા, અભિલાષા અથવા આરઝૂ સર્વકાલીન છે. અને એ સર્વકાલીન હોવાની સાથેસાથે સર્વદેશીય અથવા સાર્વત્રિક પણ છે. એટલા માટે તો ભારતમાં જ નહિ પરંતુ ભારતની બહાર બધે જ, જ્યાં-જ્યાં માનવનો જાગ્રત અંતરાત્મા અસ્તિત્વ ધરાવે છે ત્યાં-ત્યાં સર્વત્ર, એને માટેની અસાધારણ, અખંડ, અદમ્ય આકાંક્ષાનો આવિર્ભાવ થયેલો દેખાય છે. એની સાથેસાથે એક અન્ય હકીકતનું વિસ્મરણ પણ નથી થવા દેવાનું. માનવ જે શાંતિને ઝંખે કે શોધે છે તે શાંતિ સ્વલ્પ સમય સુધી સાંપડનારી, કામચલાઉ, પરિવર્તનશીલ, અનિત્ય, એકાદ વાર સાંપડ્યા પછી સત્વર અદૃશ્ય થઈ જનારી ક્ષણજીવી શાંતિ નથી પરંતુ દેશકાળની અસર નીચે ન આવનારી જરાવ્યાધિવિનાશાદિ વિકારરહિત, સનાતન, શાશ્વત, અખંડ શાંતિ છે. જેની સ્વાનુભૂતિ સાંપડ્યા પછી આત્મા પરિપૂર્ણપણે પરિતૃપ્તિ તથા ધન્યતા અનુભવે ને અન્ય પ્રકારની શાંતિની અપેક્ષા જ ન રહે એવી સંપૂર્ણ, સ્વાત્મનિર્ભર, સ્વાત્મસંતુષ્ટ શાંતિના અમૃતમય આસ્વાદ માટે સુસંસ્કૃત સુવિચારશીલ માનવનો અંતરાત્મા આતુર છે - કેટલીકવાર કંદન પણ કરી ઊઠે છે.

જીવનને શાંતિથી સમલંકૃત કરવાના પાર વિનાના પ્રયોગો કે પ્રયત્નો માનવે ને માનવસમાજે નથી કર્યા એમ નહિ. આજે પણ એવા પ્રયોગો કે પ્રયત્નોની પરંપરા ચાલુ છે ને ભવિષ્યમાં પણ ચાલુ રહેશે. એ પ્રયોગો મોટે ભાગે ભૌતિક અન્વેષણ પૂરતા મર્યાદિત, વૈજ્ઞાનિક સંશોધન પૂરતા સીમિત, ઈન્દ્રિયોના વિભિન્ન વિષયોમાં લીન અથવા કેન્દ્રિત અને મન તથા બુદ્ધિનાં ચિંતનમનન, ઉક્રયન અને વિકાસજન્ય રસ તેમજ આનંદ સાથે સંબંધ ધરાવનારા છે. એમનું સહાનુભૂતિપૂર્વકનું સ્વસ્થ તથા તટસ્થ વિહંગાવલોકન કરી લઈએ.

ભૌતિક સાધનોથી અથવા સુખોપભોગથી વ્યક્તિ તથા સમષ્ટિને શાંતિ સાંપડી શકે છે એવું માનનારો વર્ગ વિશ્વમાં ઘણો મોટો છે. એ વર્ગનું સર્વત્ર વર્ચસ્વ છે એમ કહીએ તો ચાલે. એ માનવની તથા માનવસમાજની પ્રાથમિક જીવન-જરૂરિયાતોમાં વિશ્વાસ રાખે છે અને એમની પરિપૂર્તિના પાર વિનાના પ્રયત્નો કરે છે. એ પ્રયત્નો પ્રામાણિક તથા વાસ્તવિક હોય છે. એમની સદંતર ઉપેક્ષા ન કરી શકાય. ધર્મ, અધ્યાત્મ અથવા સાધનાના નામ પર કરવામાં આવતી એમની ઉપેક્ષા આદર્શ અને કલ્યાણકારક નથી. એવી ઉપેક્ષા જીવનને સુખશાંતિથી સંપન્ન કરવાને બદલે દુઃખ, કલેશ, દીનતા અને અશાંતિથી ભરી દે છે અને જીવનને અમૃતમય નહિ પરંતુ વિષમય તથા સંવાદી નહિ પરંતુ વિસંવાદી કરી નાંખે છે. એવું જીવન નીરસ ને નિરાનંદ બની જાય છે. ભૌતિક સાધનસંપત્તિ કે સમૃદ્ધિ જીવનને શાશ્વત શાંતિ તથા સર્વોત્તમ-સંપૂર્ણ સુખનું દાન નથી કરી શકતી એ જેમ સાચું છે તેમ એ પણ એટલું જ સાચું છે કે એના સિવાય જીવનની સ્વસ્થતા તેમ જ સંગીનતા નથી ટકી શકતી. માનવને આવશ્યકતાનુસાર અન્ન, વસ્ત્ર તથા આવાસાદિની

આવશ્યકતા છે. એનો ઈન્કાર કદાપિ ન કરી શકાય. પરંતુ અન્ન, વસ્ત્ર અને આવાસાદિ જ જીવનનું સારસર્વસ્વ છે એવું માનનાર ને મનાવનારા ભારે ભૂલ કરે છે. જ્યાં અન્ન, વસ્ત્ર, આવાસાદિની પ્રચૂરતા છે ત્યાં પણ માનવનો અંતરાત્મા શાંત ને પ્રસન્ન તથા પરિપૂર્ણ છે અને એની જીવન-સંબંધી સઘળી સમસ્યાઓ ઉકલી ગઈ છે એમ નહિ કહી શકાય. સમસ્યાઓ, ભીતિ, મોહવૃત્તિ, વાસના તથા સુખદુઃખની સંમિશ્રિત અનુભૂતિ તો ત્યાં પણ થતી હોય છે. ભૌતિક સાધનસંપત્તિથી સમૃદ્ધ દેશોની પ્રજા એના ઉદાહરણરૂપ છે. એ પ્રજા પાસે યૌવન છે, સ્વાસ્થ્ય છે, સૌન્દર્ય છે અને સમૃદ્ધિ છે તોપણ કેટલીક વાર સુખપૂર્વક સુઈ નથી શકતી. એ અનિદ્રા, માનસિક અસ્વસ્થતા ને અસમતુલાના ભયંકર વ્યાધિથી પીડાય છે અને એને લીધે કેટલીક વાર જીવનને અભિશાપરૂપ સમજીને આત્મઘાત કરવા પણ પ્રેરાય છે. એ દશા ખરેખર દીન અથવા દયનીય છે. એને માનવજીવનની મંગલ ને ગૌરવપૂર્ણ દશા ન કહી શકાય.

ઈન્દ્રિયોના વિભિન્ન પ્રકારના વિષયોપભોગોમાં રુચિ રાખનારા વર્ગની દશા પણ એવી જ દીન કે દયનીય બની જાય છે. એની પરવશતાનો પાર નથી રહેતો. એ વિષયોપભોગો એના અતૃપ્ત આત્માને શાંતિ નથી આપી શકતા ને પરમતૃપ્તિ નથી ધરતા. એનો અત્યાર સુધીનો અનુભવ તો એવો જ છે. મહાભારતમાં યયાતિએ જણાવ્યું છે તેમ કામનાઓના ઉપભોગથી કામનાઓ શાંત નથી થઈ શકતી. ધી વગેરેથી જેમ પાવક પ્રદીપ્ત થાય છે એમ એ એમના ઉપભોગથી વધારે ને વધારે બળવાન બનતી જાય છે. આ રહ્યા એ અનુભવાત્મક અમર અસરકારક ઉદ્ગારો -

ન જાતુઃ કામ કામાનામુપભોગેન શામ્યતિ ।

હવિષા કૃષ્ણવત્સૈવ ભૂય ઇવાભિવર્ધતે ॥

જીવનમાં શાશ્વત સુખશાંતિની સંપ્રાપ્તિ માટે માનવ માનસિક અથવા બૌદ્ધિક સ્તરોનો આધાર લઈને ચિંતનમનન, અધ્યયન, અધ્યાપન અને જ્ઞાનવિજ્ઞાનની પ્રાપ્તિની પ્રક્રિયા દ્વારા પણ પ્રામાણિક પ્રયત્નો નથી કરતો એમ નહિ. એવા પ્રયત્નોમાં પ્રીતિ રાખનારા માનવો મોટી સંખ્યામાં મળી આવે છે. તો પણ શાશ્વત શાંતિની સંપ્રાપ્તિની દિશામાં થનારા એમના પ્રયત્નો અધૂરા રહે છે ને કેટલીકવાર અવનવી અશાંતિકારક અટપટી સમસ્યાઓ ઊભી કરે છે. કેવળ બૌદ્ધિક વિકાસને જ જીવનનું સારસર્વસ્વ સમજનારા પુરૂષો જ જીવનની સનાતન શાંતિની ને સાર્થકતાની સ્વાનુભૂતિ કરી શકતા હોય તો પંડિતો, પ્રોફેસરો, સદ્ગુણેશકો, શાસ્ત્રીઓ, આચાર્યો અને વિચારવિશારદોને એવી સ્વાનુભૂતિ થઈ શકતી હોત. પરંતુ પરિસ્થિતિ એથી જુદી જ દેખાય છે. એમનાં જીવન સંપૂર્ણપણે સદાસર્વદા સ્વસ્થ, સુખી ને શાંતિમય નથી દેખાતાં. માનસિક કે બૌદ્ધિક વિકાસનો અનાદર નકામો છે. એની આવશ્યકતાને ઓળખીને જીવનમાં એનો પ્રત્યેક પળે, પ્રત્યેક સ્થળે આદર કરતાં શીખવાનું છે; પરંતુ સાથેસાથે એની મર્યાદાને પણ સમજી લેવાની છે જેથી એમાં જ આસક્ત અથવા કેદ ન થઈ જવાય.

*

માનવીને ને માનવસમાજને સુખશાંતિ ને સમૃદ્ધિથી સંપન્ન કરવામાં વૈજ્ઞાનિક અન્વેષણોનો ફાળો પણ મહત્વનો ને મોટો છે. એની અવહેલના અસ્થાને છે. વિજ્ઞાને એક પૂરક અપરિહાર્ય બળ બનીને સમાજનું શ્રેય પણ સાધ્યું છે એ સાચું છે; પરંતુ એ પણ એટલું જ સાચું છે કે એ માનવના મનને મધુમય કરી,

આત્માને ઉદાત્ત બનાવી, સંપૂર્ણ શાશ્વત સુખશાંતિની સ્વાનુભૂતિ નથી કરાવી શકતું. માનવજીવનને સાંસારિક રીતે સમૃદ્ધ કરવાની સાથેસાથે આત્મિક રીતે અલંકૃત નથી કરી શકતું. એની એ એક ચોક્કસ મર્યાદા છે. એનો સ્વીકાર કર્યા સિવાય છૂટકો નથી. એટલે તો વૈજ્ઞાનિક સગવડોની ને સાધનોની વચ્ચે વસનારા માનવનું મન અસ્વસ્થ અને અશાંત દેખાય છે. એનો અંતરાત્મા સદા ને સર્વસ્થળે પરિશુદ્ધ કે પરિષ્કૃત નથી લાગતો. એની અંદર વિકાર છે, વાસના છે, અશુદ્ધિ છે, અસ્વસ્થતા અથવા અશાંતિ છે. એનો અંતરાત્મા કૃતાર્થતાનું કલ્યાણકારક ગીત નથી ગાઈ શકતો. ધર્મ, સાધના, અધ્યાત્મ અથવા તત્ત્વજ્ઞાનને નામે જે વિજ્ઞાનનો કે વૈજ્ઞાનિક સંશોધનોનો તિરસ્કાર કરે છે તે ભૂલ કરે છે પરંતુ એની સીમાને નથી સમજતા તે પણ એવી જ ભૂલ કરે છે એ ખાસ યાદ રાખવાનું છે.

નીતિ ને સદાચારની પ્રતિષ્ઠાની, નીતિ તથા સદાચારની મર્યાદા વચ્ચે રહીને જીવન જીવવાથી, અથવા દૈવી સંપત્તિની પ્રાપ્તિથી પણ શાંતિની અનુભૂતિ થઈ શકે છે પરંતુ આંશિક રીતે. એ શાંતિને સંપૂર્ણ ને શાશ્વત શાંતિ ન કહી શકાય. તોપણ એ શાંતિની શક્તિ બીજી શાંતિની શક્તિ કરતાં સવિશેષ છે અથવા હોય છે એમાં શંકા નથી.

*

શાંતિના આત્મનિર્ભર અને પરનિર્ભર દ્વિવિધ પ્રકાર પાડી શકાય. આત્મનિર્ભર શાંતિનો આવિર્ભાવ કોઈ પણ બાહ્ય સાધનોની અપેક્ષા વિના માનવની પોતાની અંદરથી જ, આત્મવિકાસના સ્વાભાવિક ક્રમના પરિણામરૂપે થતો હોય છે. એ શાંતિનું ઉદ્ભવસ્થાન માનવનો પોતાનો આત્મા હોય છે. બાહ્ય સાધનો, સુખોપભોગના પદાર્થો ને સાનુકૂળ સંજોગોનું અસ્તિત્વ હોય કે ન હોય તોપણ એનો પુનિત પ્રવાહ નિરંતર અસ્પ્લિત રીતે એકધારો વહ્યા જ કરે છે. એ પ્રવાહની પ્રાપ્તિ કરનાર વિજનમાં હોય કે વસ્તીમાં, અનુકૂળ પરિસ્થિતિમાં હોય કે પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિમાં અને સંપત્તિની વચ્ચે વસતો હોય કે વિપત્તિની વચ્ચે, તોપણ એનો અખંડ અનવરત આસ્વાદ મેળવે છે. એથી ઊલટું, પરનિર્ભર શાંતિને શરતી શાંતિ તરીકે ઓળખી શકાય, કારણ કે એમાં બાહ્ય સાધનો, સુખોપભોગના પદાર્થો અને સંજોગોની અનિવાર્ય આવશ્યકતા રહે છે. એ એની સંપ્રાપ્તિમાં અને સ્વાનુભૂતિમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. પરિસ્થિતિ પલટાય કે પ્રતિકૂળ થાય કે સાનુકૂળ સુખદ સાધનસામગ્રીનો હાસ થાય એટલે એનો પણ હાસ થાય છે. શાંતિ અશાંતિમાં પરિણમે છે, આનંદ-વિષાદમાં પલટાય છે, અને આખું ચિત્તતંત્ર કથળી જાય છે. એ શાંતિ ચાતુર્માસના આકાશમાં ચમકીને નિમિષમાત્રમાં અદ્રશ્ય થઈ જનારી ચપલાની પેઠે ચંચળ, પરિવર્તનશીલ અથવા ક્ષણભંગુર હોય છે. એ જીવનનું સદાનું સાર્થક્ય નથી સાધી શકતી. એવી શાંતિ કરતાં આત્મનિર્ભર શાંતિ શ્રેષ્ઠ ને સન્માનનીય છે એમાં શંકા નથી.

માનવ ભૌતિક જગતમાં જીવે છે અને શરીર, ઈન્દ્રિયો, મન તથા બુદ્ધિ ધરાવે છે એટલે એમની સ્વસ્થતા, સુદ્રઢતા ને શાંતિની ઉપેક્ષા કરવી બરાબર નથી. એમની પ્રત્યે આંખમીંચામણાં કરવાનો પાઠ આપણે નહિ પૂરો પાડી શકીએ. પરંતુ માનવની અંદર ચેતના અથવા આત્મા પણ છે અને એની પણ સુનિશ્ચિત સમસ્યાઓ છે. એ સમસ્યાઓને ઉકેલીને અને આત્માને ઓળખીને એણે આત્મિક શાંતિથી સંપન્ન બનવાનો પ્રયાસ પણ કરવો જોઈએ. શાશ્વત શાંતિને મેળવવાનો એકમાત્ર માર્ગ એ જ છે. માનવીની

પોતાની અંદર વિરાજેલા સર્વવ્યાપક પરમાત્મા પરમશાંતિસ્વરૂપ હોવાથી જેમજેમ એમના પ્રત્યે અભિમુખ થતા જવાશે અને એમની દિશામાં ઉત્તરોત્તર આગળ વધીને એમના અપરોક્ષ અનુભવને અથવા અનુભવને શક્ય કરાશે તેમતેમ શાશ્વત શાંતિ સહજ બનશે. ઉપનિષદે એ જ સંદર્ભમાં કહ્યું છે કે -

નિત્યો નિત્યાનાં ચેતનશ્ચેતનનામેકો બહૂનાં યો વિદધાતિ કામાન્ ।
તમામત્મસ્થં યેઽનુપશ્યન્તિ ધીરાસ્તેષાં શાન્તિઃ શાશ્વતી નેતરેષામ્ ॥૧૩॥

एको वशी सर्वभूतान्तरात्मा एकं रूपं बहुधा यः करोति ।
तमात्मस्थं येऽनुपश्यन्ति धीरास्तेषां सुखं शाश्वतं नेतरेषाम् ॥१२॥

'જે અનિત્ય પદાર્થોમાં નિત્ય અને ચેતનમાં પરમચૈતન્ય બનીને વાસ કરે છે અને એક હોવા છતાં અનેકની કામનાઓની પૂર્તિ કરે છે, તેનો જે ધીરપુરૂષો સાધના દ્વારા પોતાના હૃદયમાં સાક્ષાત્કાર કરી લે છે તેમને જ સનાતન શાંતિ સાંપડી શકે છે; બીજાને નથી સાંપડી શકતી.'

'જે એક અથવા અનન્ય છે, સૌના શાસક તથા સર્વ ભૂતોના અંતરાત્મા છે, અને એક હોવા છતાં અનેકરૂપ બને છે, તેનું જે ધીરપુરૂષો સાધના દ્વારા પોતાના હૃદયમાં સાક્ષાત્કાર કરી લે છે તે જ શાશ્વત સુખના સ્વામી બની શકે છે; બીજા નથી બની શકતા.'

એનો ભાવાર્થ સ્પષ્ટ છે.

* * * * *

૨. વિકાસનો વિચાર

ભૌતિક જગતના અન્વેષણક્ષેત્રમાં માનવ આગળ વધ્યો છે ને વધી રહ્યો છે તથા બીજા પ્રકારનો વિકાસ પણ સાધી શક્યો છે તોપણ એ વિકાસ અધૂરો અથવા એકાંગી છે. અધૂરો અથવા એકાંગી એટલા માટે કે એની સાથે માનવનો માનસિક અથવા આત્મિક વિકાસ જોઈતા પ્રમાણમાં નથી થઈ શક્યો. એને લીધે એનું વ્યક્તિગત તથા સામૂહિક જીવન સામાન્ય રીતે સ્વસ્થ, સંવાદી ને શાંત નથી બની શક્યું. એ જીવનનો આવશ્યક આસ્વાદ પણ એને નથી મળી શક્યો. એમાં કશું આશ્ચર્ય પણ નથી લાગતું. કારણ કે ભૌતિક અન્વેષણો, સુખસાધનો ને બીજા સ્થૂળ વિકાસો જ્યાં સુધી આત્મિક વિકાસથી સંપન્ન ન થાય ત્યાં સુધી માનવના મનને શાંતિ નથી આપી શકતાં ને કૃતાર્થ પણ નથી કરતાં. બાહ્ય જગતની જેમ માનવના મન-અંતરને પણ વિકસાવવાની, સંયમી કરવાની ને ઉદાત્ત બનાવવાની આવશ્યકતા છે. જીવનનો સાચો આનંદ ત્યારે જ પ્રાપ્ત થઈ શકે. જીવનના એવા અંતરંગ વિકાસને માટે આધ્યાત્મિક સાધનાની અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે. એના સિવાય માનવને કે માનવસમાજને નથી ચાલવાનું. ભારતના પ્રાતઃસ્મરણીય ઋષિવરોએ એ અગત્યની હકીકત પ્રત્યે પહેલેથી જ સૌનું ધ્યાન દોર્યું છે. ઈશાવાસ્ય ઉપનિષદમાં એ સંદર્ભમાં જ કહેવામાં આવ્યું છે :

વિદ્યા ચાવિદ્યાં ચ યસ્તદ્વેદોભયં સહ ।

અવિદ્યાયા મૃત્યું તીર્ત્વા વિદ્યાયામૃતમશ્નુ તે ॥

‘વિદ્યાને અને અવિદ્યાને બંનેને જે એક-સાથે જાણી લે છે તે અવિદ્યા દ્વારા મૃત્યુને તરી જઈને વિદ્યા દ્વારા અમૃતમય પરમાત્માની પ્રાપ્તિ કરે છે’

એમાં જે વિદ્યાનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે એ વિદ્યા અધ્યાત્મવિદ્યા છે, અને અધ્યાત્મવિદ્યા સિવાયની બીજી લૌકિક વિદ્યા અ-વિદ્યા છે. અવિનાશી પરમાત્માની પ્રાપ્તિ કરવા માટે અધ્યાત્મવિદ્યાની અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે એ સાચું; પરંતુ દુઃખ, દર્દ, દીનતા, પરવશતા જેવા મૃત્યુના અવશેષોનો અંત આણવા માટે લૌકિક રીતે સમૃદ્ધ થવાની અને લૌકિક વિદ્યાઓનો આધાર લેવાની આવશ્યકતા પણ એટલી જ છે. એ બંને વિદ્યાઓમાંથી કોઈ પણ વિદ્યાની ઉપેક્ષા કરવા જેવી નથી. એટલે તો ઉપનિષદના સુવિશાળ સાહિત્યભંડારમાં અન્યત્ર પણ કહેવામાં આવ્યું છે કે ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક, ગૌણ અને ઉત્તમ બંને પ્રકારની વિદ્યાઓ જાણવા જેવી છે. જીવનમાં બંનેનો સમન્વય સાધવાનું આવશ્યક છે:

દ્વે વિદ્યે વેદિતવ્યે પરા ચ અપરા ચ ।

ભૌતિક ઉત્કર્ષને માટે જેટલું લક્ષ આપવામાં આવે છે તેટલું અથવા તેનાથી થોડુંક લક્ષ પણ માનવતાની માવજત માટે અને જીવનમાં આધ્યાત્મિક મૂલ્યોની પ્રતિષ્ઠા માટે આપવામાં આવે તો માનવમનની, વ્યક્તિગત ને સમષ્ટિગત અવ્યવસ્થા અને અશાંતિનો અંત આવે ને જીવન તથા જગત અધિક સુખશાંતિમય, આનંદપ્રદ અને જીવવા જેવું બની જાય.

પરંતુ જીવનમાં આધ્યાત્મિક મૂલ્યોની પ્રતિષ્ઠા તથા માવજતને માટે જોઈએ તેટલું ધ્યાન આપવામાં આવતું નથી એટલે સમૃદ્ધિ કે સંપત્તિની વચ્ચે વસવા છતાં માનવનો અંતરાત્મા ઊંડી અશાંતિનો અનુભવ

કર્યા કરે છે. એટલું જ નહિ, માનવ જીવે છે તોપણ જીવનનો અક્ષય આનંદ લઈને ચૈતન્ય સાથે, ઉત્સાહ અને રસપૂર્વક નથી જીવી શકતો. એના મુખમંડળ પર, અંતરમાં અને અણુઅણુમાં વિષાદ, ક્લેશ, વિસંવાદિતા અને અશાંતિ દેખાય છે.

દિલ્હીમાં મને થોડાક વખત પહેલાં એક ભાઈ મળેલા. તે અમેરિકાના પ્રવાસેથી તાજેતરમાં જ પાછા ફરેલા. ત્યાંની પરિસ્થિતિનો ખ્યાલ આપતાં એક વાર એ પોતાના પ્રશંસાત્મક સ્વરમાં કહેવા લાગ્યા કે ત્યાં ધર્મનું ને માનવતાનું ખૂબ જ સરસ સારગર્ભિત શિક્ષણ આપવામાં આવે છે. મેં તેમને પૂછ્યું કે કેવી રીતે ? તો તેમણે જણાવ્યું કે ત્યાં ઠેકઠેકાણે માનવને એના કર્તવ્યની સ્મૃતિ કરાવતા ને દીક્ષા આપતા સંદેશ લખવામાં આવે છે; એ સંદેશમાં Duty towards Home, Duty towards the Family; Duty towards Society અને Duty towards Nations. એટલે કે ઘર પ્રત્યેના કર્તવ્યની, કુટુંબ પ્રત્યેના કર્તવ્યની, અને સમાજ તથા રાષ્ટ્ર પ્રત્યેના કર્તવ્યની યાદ આપવામાં આવે છે. એના પરથી એ દેશ આપણા દેશથી કેટલો મહાન છે, પ્રગતિશીલ છે, અને સંસ્કૃતિ કેટલી બધી ઉદાત્ત છે એનો ખ્યાલ આવે છે. આપણો દેશ તો એની સરખામણીમાં ઘણો જ પછાત છે.

હું એમની વાતને શાંતિપૂર્વક સાંભળી રહ્યો. વર્તમાન દશા દીન, હીન, દુઃખદ ને પછાત હોય તોપણ એની સંસ્કૃતિ વિશે એવો હલકો અભિપ્રાય આપવાની જરૂર નથી. બધું પરિણામ ભારતની પરંપરાગત પુરાતન સનાતન સંસ્કૃતિને ન સમજવાને લીધે પેદા થયેલું છે. અમેરિકામાં જે સંદેશ સંભળાવવામાં આવે છે તે સારો છે, આદરણીય અને અનુકરણીય છે. ભારતમાં પણ એ સંદેશ સ્વધર્મના નામે આપવામાં આવેલો જ. એને ભૂલવામાં આવ્યો હોય તો તેમાં દોષ એ સંદેશનો નથી, એને આપનારા સત્પુરુષોનો ને સંસ્કૃતિપ્રવાહનો પણ નથી, પરંતુ એને ભૂલનારનો છે. ભારતીય સંસ્કૃતિ તો એથીયે આગળ વધીને એક બીજી અગત્યની વાત કરે છે ને મહત્વનો મહામૂલ્યવાન સારસંદેશ સંભળાવે છે કે Duty towards your own self. તમારી પોતાની જાત પ્રત્યેનું તમારું કર્તવ્ય. બીજા બધાં કર્તવ્યોનું પરિપાલન તો માનવે કરવાનું જ છે પરંતુ એનું એના નામ પ્રત્યેનું કર્તવ્યપાલન પણ યાદ રાખવાનું છે. અમેરિકામાં એની શિક્ષાદીક્ષા નથી આપવામાં આવતી એટલે જ આટલી બધી અશાંતિ, અસ્વસ્થતા અને અવ્યવસ્થા છે. અને એકલા અમેરિકાની જ વાત શા માટે, બીજે બધે પણ જ્યાં-જ્યાં માનવના જીવનમાં અશાંતિ છે ત્યાં-ત્યાં એનું મૂળભૂત કારણ એ જ છે : પોતાની જાતને, પોતાની અંદર રહેલા આત્માને અથવા પોતાના અસલ સ્વરૂપને ઓળખવાનો અભાવ. માનવ બીજાં બધાં કર્તવ્યોનું અનુષ્ઠાન કરે એ આવશ્યક, આવકારદાયક અથવા અભિનંદનીય છે એની ના નહિ, પરંતુ એની સાથેસાથે પોતાના આત્મવિકાસ પ્રત્યે જાગૃત રહીને વધારે ને વધારે વિશુદ્ધ બને, ઉદાત્તતા ને ઉત્તમતાથી સંપન્ન બને, ને પોતાની જાતનો સમુચિત વિકાસ સાધીને, પોતાની શક્તિઓનો સમ્યક્ તથા સંપૂર્ણ વિકાસ કરીને પોતાની અંદર રહેલી પરમ સનાતન ચેતનાનો સંપર્ક ને સાક્ષાત્કાર સાધી જીવનમુક્ત, પ્રશાંતિ ને પૂર્ણતાને અનુભવે એ પણ અતિશય આવશ્યક છે. જીવનમાં શ્રેય અને પ્રેયનો-ભૌતિક સમૃદ્ધિ કે સમુન્નતિની સાથે આત્મકલ્યાણ અથવા આત્મોત્કર્ષનો — સુભગ સમન્વય સાધવાની આવશ્યકતા છે.

કેટલાક લોકો ભૌતિક સમૃદ્ધિ કે સુખાકારીને જ સર્વકાંઈ સમજે છે ને આત્મિક ઉન્નતિને મહત્વની નથી માનતા, તો બીજા કેટલાક જીવનમાં એકલી આત્મિક સમુન્નતિ જ સાધવાની હોય ને ભૌતિક સુખાકારી કે

સમૃદ્ધિનું મહત્વ જરા પણ ન હોય એવું વલણ અખત્યાર કરે છે. બંને પ્રકારનાં વલણને વ્યવહારુ, અનુકરણીય અને આદર્શ ન કહી શકાય. જીવનમાં ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક — બંને પ્રકારની સમૃદ્ધિ સાધવાની આવશ્યકતા છે. પંખીની બે પાંખની પેઠે પ્રગતિની એ ઉભયવિધ પાંખ માનવજીવનમાં જરૂરી છે. એમાંથી કોઈ પણ એક પાંખને કાપી નાખવામાં આવે તો જીવન અપંગ અથવા અનાથ બની જાય. આત્મિક અભ્યુત્થાનના ક્ષેત્રમાં ખૂબ જ આગળ વધ્યા પછી મન એમાં જ જોડાયેલું રહે ને સાંસારિક સુખાકારીની પ્રવૃત્તિની ઈચ્છા ન કરે એ સમજી શકાય તેવું છે. એક વિરલ વ્યક્તિવિશેષને માટે એવી અવસ્થા આદર્શ હોય તોપણ સૌ કોઈને માટે ઉત્તમ, આદર્શ અને અનુકરણીય નથી જ. એમણે તો સમન્વયની સાધનાપદ્ધતિને જ અપનાવવી જોઈએ. એમને માટે એ જ અનુકૂળ અને આશીર્વાદરૂપ થઈ શકે.

માનવો જીવન જીવે છે પરંતુ જીવવું પડે છે માટે. કેટલાંક તો જીવનને બોજો ગણતાં, અભિશાપ સમજતાં, બડબડાટ કરતાં ને પોતાની જાતને, જગતને તથા જગતકર્તાને દોષ દેતાં જીવે છે. કોઈકોઈ તો મૃત્યુની પ્રતીક્ષા કરતાં જીવે છે. એમના જીવનમાં તરવરાટ, તાજગી, સ્ફૂર્તિ, ચેતના, પ્રસન્નતા ને રસમયતાનું દર્શન ભાગ્યે જ થાય છે. એમની એ દુર્દશા ખૂબ જ દુઃખદ છે. એમાંથી મુક્તિ મેળવવા ને જીવનના સાચા આનંદને અનુભવવા આત્મિક વિકાસની સાધનાને અપનાવવાની અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે. એથી જીવનની કાયાપલટ થશે ને જીવનમાં નવો રસ, નવો આનંદ, નવો પ્રાણ ને નવી શાંતિ પેદા થશે. જીવન એક અમૂલ્ય આશીર્વાદ બનશે અને મંગલ મહોત્સવસમાન સુખદાયક થઈ પડશે. એ પોતાની સમૃદ્ધિની સાથેસાથે બીજાની પણ સમૃદ્ધિનું ને સુખાકારીનું સરસ સર્વોત્તમ સાધન બની જશે.

* * * * *

૩. સાધનાનું સરવૈયુ

સાધનાનો સ્થૂળ કે સૂક્ષ્મ, બહિરંગ અથવા અંતરંગ અભ્યાસક્રમ કોને માટે છે ? જે સનાતન શાંતિની આકાંક્ષા રાખે છે એને માટે અથવા તો જે અપૂર્ણાવસ્થાનો અનુભવ કરે છે એને માટે. જે પૂર્ણાવસ્થાને અનુભવે છે ને સનાતન શાંતિથી સંપન્ન, મુક્ત તથા કૃતકૃત્ય છે એને તો વ્યક્તિગત વિકાસની સાધનાની આવશ્યકતા જ નથી હોતી. એ તો સદાને માટે આત્મતૃપ્ત હોય છે. જીવનના વ્યક્તિગત આત્મિક વિકાસને માટે એને કાંઈ મહત્વનું મેળવવાનું શેષ નથી રહેતું. પરંતુ એવી પૂર્ણ, મુક્ત, કૃતકૃત્ય અવસ્થાની અનુભૂતિ કાંઈ જેને તેને નથી થતી. એમ કહો કે કોઈક વિરલ વ્યક્તિવિશેષને જ થતી હોય છે. મોટા ભાગના માનવો તો અપૂર્ણાવસ્થામાં અથવા અશાંતિમાં જ શ્વાસ લે છે. એ જો આત્મવિકાસની સાધના પ્રત્યે ઉદાસીન રહે તો જીવનનું જરૂરી શ્રેય ન સાધી શકે. એમણે તો સાધનાની રુચિ જગાવી ને વધારીને સાધના પ્રત્યેનો પ્રેમ કેળવવો જ જોઈએ. અપૂર્ણતાનો અંત આણીને પૂર્ણતામાં પ્રવેશ કરવા તથા પ્રતિષ્ઠિત થવા માટે, સમસ્ત પ્રકારનાં ક્લેશ બંધન, અશાંતિ અને અવિદ્યાજન્ય દોષોમાંથી મુક્તિ મેળવીને સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર કરીને અમૃતત્વના અપરોક્ષ અનુભવ માટે અને અંધકારમાંથી પરમસત્યના પરિપૂર્ણ પરમપાવન પ્રકાશમાં પહોંચવા માટે આત્મસાધનાની અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે. પૃથ્વીનો નાનોમોટો પ્રત્યેક પદાર્થ પોતાની સાધનામાં સંલગ્ન દેખાય છે. સૂર્ય સ્વયં પ્રકાશનો પુંજ બનવાની સાથેસાથે સંસારને સ્વાભાવિક રીતે જ પ્રકાશ, ઉષ્મા, ચેતના કે જીવનનું દાન દે છે. ચંદ્ર તથા તારાગણો પણ એવી જ રીતે પોતાની સાધનામાં રત રહે છે. પૃથ્વી અનંતકાળથી અથક રીતે સેવાસાધના કર્યા કરે છે. સરિતા સાગરમાં સમાવા માટે પોતાના જીવનધનને લઈને અનુરાગપૂર્ણ અભિસરણ કર્યા કરે છે. પુષ્પો ઉદ્યાનમાં પ્રસન્નપણે પ્રકટીને એની શોભા બને છે. માનવ પણ એ શાશ્વત વિશ્વનિયમમાં અપવાદરૂપ ન બની શકે. એણે પણ આત્મવિકાસની અને સંસારની શોભા બનવાની સમજપૂર્વકની સમ્યક્ સાધનાનો આધાર લેવો જ જોઈએ. એની સાચી મહત્તા એમાં જ સમાયેલી છે.

પૃથ્વી પોતાની ધરીની આજુબાજુ ફરે છે અને સાથે સાથે સૂર્યના અદમ્ય અનંતકાલીન આકર્ષણનો અનુભવ કરતી એની પ્રેમપૂર્ણ પરિક્રમ્માનો પરિત્યાગ પણ નથી કરતી. માનવ પણ એવી રીતે બીજી બાહ્ય પ્રવૃત્તિઓ કરતાં કરતાં પોતાની આત્મધરીને ન ભૂલે કે પોતાના મૂળભૂત સચ્ચિદાનંદરૂપનું વિસ્મરણ કરીને એમાંથી ન ડગે એ એટલું જ આવશ્યક છે. આજના જગતનું તટસ્થ રીતે નિરીક્ષણ કરતાં લાગે છે કે મોટા ભાગનાં માનવો પોતાના મૂળભૂત સચ્ચિદાનંદરૂપને વિસ્મરીને અથવા પોતાની આત્મિક ધરીમાંથી ચ્યુત થઈને કે પતન પામીને દુન્યવી રસો, વિષયો તથા પદાર્થોમાં આસક્તિ કરી બેઠા છે. એને લીધે અસ્થિરતાનો, ચંચળતાનો, ક્લેશનો અને અશાંતિનો અનુભવ કરે છે. એમાંથી મુક્તિ મેળવીને જીવનને જ્યોતિર્મય કરવા ને શ્રેયસ્કર બનાવવા એમણે પોતાની આત્મિક ધરીમાં સ્થિર થવાનું છે. સાધના એવી સ્થિતિમાં મદદરૂપ બને છે.

*

ઉપનિષદ-ઈશાવાસ્ય ઉપનિષદના ઋષિ સુંદર સારગભિત પ્રાર્થના કરતાં કહે છે કે 'પરમસત્યનું' સ્વરૂપ અવિદ્યાના સ્વર્ણઢાંકણથી ઢંકાઈ ગયું છે. એને લીધે એનો સાક્ષાત્કાર અથવા સ્વાનુભવ નથી થઈ શકતો. એનાં દર્શનની સુયોગ્યતા સાંપડે તે માટે સંસારના પરમપોષક પરમાત્મા ! કૃપા કરીને અવિદ્યાના એ ઢાંકણને દૂર કરી દો અને અમારા જીવનને કૃતાર્થ કરો.'

ઉપનિષદના ઋષિની એ અસાધારણ અસરકારક પ્રાર્થનામાં સાધનાનું સરવૈયું સમાઈ જાય છે. સાધનાના પ્રમુખ પ્રયોજન પ્રત્યે પણ અંગુલિનિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે. એને ઢાંકણ કહો, આવરણ કહો, આચ્છાદન કહો, કર્મસંસ્કાર કહો, અવિદ્યા કહો, માયા કહો કે બીજું ગમે તે નામ આપો, પરંતુ માનવની પોતાની અંદર એવું કશુંક છે જેને લીધે એ પોતાના વાસ્તવિક મૂળભૂત સચ્ચિદાનંદરૂપનો સાક્ષાત્કાર નથી કરી શકતો કે પોતાને અનુભવી નથી શકતો. સ્વરૂપના સાક્ષાત્કાર અથવા સ્વાનુભવના એ મંગલ માર્ગને કે શ્રેયસ્કર સાધનને સાધનાના સરસ નામથી ઓળખવામાં આવે છે. સાધનાના એ પ્રયોજનના સંબંધમાં સાધકે કદી પણ ભુલાવામાં નથી પડવાનું. એ પ્રયોજનને સદાય યાદ રાખવાનું છે. કેટલાક સાધકો એ સંબંધી વિભિન્ન પ્રકારની ભ્રાંતિ સેવે છે કે ગેરસમજમાં પડે છે. એટલા માટે નાની કે મોટી સિદ્ધિઓ મેળવવા, ધનપ્રાપ્તિ કરવા, યશસ્વી બનવા, લૌકિક કષ્ટોમાંથી છૂટવા, વ્યાધિનું નિવારણ કરવા, યૌવનને પામવા અને એવાં એવાં સાધારણ પ્રયોજનોથી પ્રેરાઈને એમની પરિપૂર્તિ માટે સાધનાનો આશ્રય લે છે. એમને સરવાળે જેટલો ને જેવો થવો જોઈએ તેટલો ને તેવો લાભ નથી થતો. એમની ઈચ્છિત પ્રયોજનપૂર્તિ થાય તો પણ એ એના કરતાં પણ ઘણી મોટી ને મહત્વની મહામૂલ્યવાન વસ્તુથી અથવા સ્વરૂપસાક્ષાત્કારથી વંચિત રહી જાય છે. એ એમના જીવનનું આત્યંતિક આત્મિક કલ્યાણ નથી કરી શકતા. એવી બહારની સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિથી શું વળે ને કયો વિશેષ ઉપયોગ હેતુ સરી શકે ?

માનવીની પાસે શરીર છે અને શરીરની સહાયથી જ સાધના કરવાની છે એટલે સાધનામાં શરીરની ઉપેક્ષા કરવી બરાબર નથી. મન ને બુદ્ધિ પણ એમાં અત્યંત અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. એટલે એમની અવગણના પણ ન કરી શકાય. હૃદયનું સ્થાન પણ એવું જ અગત્યનું છે. સાધના દ્વારા એનો પણ સમુચિત વિકાસ સાધવો જોઈએ. અને માનવીની અંદર એ સઘળાથી સર્વોત્તમ આત્માનું અસ્તિત્વ છે એ તો સર્વવિદિત હોવાથી કોઈ સાચી શ્રેષ્ઠ શ્રેયસ્કર સાધના એની પ્રત્યે આંખમીચામણાં કરવાનું તો ભૂલેચૂકે પણ ન શીખવી શકે. તન, મન, અંતર અને આત્માનો સુયોગ્ય વિકાસ સાધનાના અભ્યાસક્રમમાં આવશ્યક છે. માનવના વ્યક્તિત્વમાં એનું સ્થાન ખૂબ જ મહત્વનું છે એ કદી પણ ન ભુલાવું જોઈએ.

*

માનવ જ્યાં સુધી સુવિચારશીલ, સુશિક્ષિત ને સુસંસ્કારી નહોતો ત્યાં સુધી જેમ ફાવે તેમ જીવતો, વ્યવહાર કરતો, ભોગ ભોગવતો, ને ભૌતિક જગતને જ સર્વકાંઈ સમજતો. જીવનનો ને જગતનો વિચાર કરવાની વૃત્તિ તથા શક્તિ એની અંદર ન હતી. જગતમાં જન્મીને વિભિન્ન પ્રકારના વ્યવહારો કરતાં એક દિવસ એ અદ્રશ્ય થઈ જતો, એની આજુબાજુનાં માનવોને પણ મૃતાવસ્થાને પ્રાપ્ત થતાં નિહાળતો, તોપણ જીવન તથા મરણ વિશે, એમના રહસ્ય સંબંધી, ગંભીરતાથી ન વિચારતો. એવા વિચારની ઈચ્છા જ એની અંદર પેદા ન થતી. એ યંત્રની પેઠે કોઈ પણ પ્રકારના જીવનોપયોગી, જીવનોત્કર્ષમાં મદદરૂપ ધ્યેય વિના

જીવતો રહેતો. એને ધર્મની, અધ્યાત્મની અથવા આદર્શ જીવનની કલ્પના અથવા તો અભીપ્સા નહોતી. વખતના વીતવા સાથે એ ક્રમેક્રમે સુવિચારશીલ, સુશિક્ષિત કે સુસંસ્કારી બનતો ગયો તેમતેમ એનામાં જીવન તથા જગત વિશે વિચારની પ્રેરણા પ્રાદુર્ભાવ પામતી ગઈ. જીવન શું છે ને શાને માટે છે, મરણ શું છે, એની પછી કશું શેષ રહે છે ખરું, જગત પોતાની મેળે જ પ્રાદુર્ભાવ પામે છે કે એના પ્રાદુર્ભાવ પાછળ મહત્વનો ભાગ ભજવનારી કોઈક ચેતના કે શક્તિ રહેલી છે અને રહેલી હોય તો એનું સ્વરૂપ કેવું છે, એવાએવા વૈવિધ્યપૂર્ણ વિચારો એની અંદર પેદા થવા લાગ્યા. એ વિચારોની સાથે એક અગત્યનો વિચાર એ પણ ઉત્પન્ન થયો કે મારું વાસ્તવિક સ્વરૂપ શું છે ? 'કોઢહમ્' હું કોણ છું ? હું શરીર છું ? શરીર પૂરતો સીમિત કે મર્યાદિત છું ? શરીર જડ તત્વોનો કે પદાર્થોનો સમૂહ છે કે એની અંદર એનાથી અલગ એવી કોઈ ચેતના પણ રહેલી છે ? એ ચેતના સાથે મારો કોઈ સૂક્ષ્મ કે સ્થૂળ, સાધારણ અથવા અસાધારણ સંબંધ છે ખરો ?

ચિંતનમનનની પ્રક્રિયાનો લઈ શકાય એટલો આધાર લીધા પછી એને થયું કે એ પ્રક્રિયા પોતાના વાસ્તવિક સ્વરૂપની શોધ માટે પૂરતી નથી. એટલે એણે પોતાની અંદરની, દિલની દુનિયામાં ડૂબકી લગાવવાનો કે શોધ કરવાનો વિચાર કર્યો. એ શોધનો ને ડૂબકી લગાવવાની સાધનાત્મક પ્રક્રિયાનો એણે આરંભ કરી દીધો. પરંતુ એ પ્રક્રિયા કાંઈ એકાદ-બે દિવસમાં સંકલ્પ કરતાંવેંત જ પૂરી થાય એવી થોડી છે ? દિવસો, મહિના ને વરસોની એકધારી સતત સાધના પછી એ શોધ પૂરી થઈ. એને પોતાની અંદર રહેનારી જીવનના મૂલ્યધાર જેવી મૂળભૂત ચેતનાના સાક્ષાત્કારનો લાભ મળ્યો. એણે અનુભવ્યું કે એ પરમ, દેશકાલાતીત, અવિનાશી ચેતના જ મારું વાસ્તવિક સ્વરૂપ છે. 'કોઢહમ્' 'હું કોણ છું' થી શરૂ થયેલી સાધના એવી રીતે 'હું તે છું' 'પરમ સનાતન તત્વ કે ચેતના છું'ની અથવા 'સોઢહમ્' ની સ્વાનુભૂતિ સુધી પહોંચીને પૂરી થઈ 'કોઢહમ્' અને 'સોઢહમ્' ની વચ્ચે એ પ્રમાણે સુદીર્ઘકાલીન સાધનાનો સતત સુવ્યવસ્થિત ઈતિહાસ પડેલો છે. એ બંને ભારતીય સંસ્કૃતિની આધ્યાત્મિક સાધનાના સુંદર સનાતન સીમાસ્થંભો છે.

શ્રી આદ્ય શંકરાચાર્યે સ્વરૂપસાક્ષાત્કારની સ્વાનુભૂતિને વાચા આપવાનો પ્રયાસ કરતાં ને સફળ પ્રયાસ કરતાં કેટલી સરસ સારવાહી રીતે કહ્યું છે કે

મનો-બુધ્દયહંકાર-ચિત્તાનિનાહં ન ચ શ્રોત્રજિહ્વે ન ચ ઘ્રાણનેત્રે ।

ન વૈ વ્યોમ ભૂમિર્ન તેજો ન વાયુઃ ચિદાનન્દરૂપઃ શિવોહં શિવોહમ્ ॥

'હું મન નથી, બુદ્ધિ નથી, ચિત્ત નથી, અહંકાર નથી, આંખ, કાન, જીભ કે નાસિકા નથી, વ્યોમ-પૃથ્વી-તેજ કે વાયુ નથી હું તો જ્ઞાનસ્વરૂપ, આનંદસ્વરૂપ, કલ્યાણકારક કલ્યાણસ્વરૂપ પરમાત્મતત્વ છું'

ન વૈ પ્રાણસંજ્ઞા ન વૈ પંચવાયુઃ ન વા સપ્તધાતુર્ન વા પંચકોષઃ ।

ન વાક્પાણિ પાદૌ ન ચોપસ્થ-પાયુઃ ચિદાનન્દરૂપઃ શિવોહં શિવોહમ્ ॥

'હું પંચપ્રાણ, પંચકોશ તથા સપ્તધાતુ નથી, હાથ-પગ-વાણી-ઉપસ્થાદિ પણ નથી; જ્ઞાનસ્વરૂપ, આનંદસ્વરૂપ, કલ્યાણસ્વરૂપ પરમાત્મતત્વ છું'

ન મે રાગદ્વેષૌ ન મે લોભમોહૌ મદો નૈવ મે નૈવ માત્સર્યભાવઃ ।

ન ધર્મો ન ચાર્થો ન કામો ન મોક્ષઃ ચિદાનન્દરૂપઃ શિવોહં શિવોહમ્ ॥

'મને રાગદ્વેષ, લોભમોહ, મદ તેમ જ મત્સર નથી ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ પણ નથી હું તો જ્ઞાનસ્વરૂપ, આનંદસ્વરૂપ, કલ્યાણસ્વરૂપ પરમાત્મતત્વ છું'

ન પુણ્યં ન પાપં ન સૌખ્યં ન દુઃખં ન મંત્રો ન તીર્થો ન વેદા ન યજ્ઞાઃ ।

અહં ભોજનમ્ નૈવ ભોજ્યં ન ભોક્તા ચિદાનન્દરૂપઃ શિવોહં શિવોહમ્ ॥

'હું પુષ્યથી, પાપથી, સુખદુઃખથી, મંત્ર, વેદ તથા યજ્ઞથી મુક્ત છું, ભોજન, ભોજ્ય કે ભોક્તા નથી. સચ્ચિદાનંદસ્વરૂપ, કલ્યાણકારક પરમાત્મતત્વ છું'

ન મૃત્યુર્ન શંકા ન મે જાતિભેદઃ પિતા નૈવ મે નૈવ માતા ન જન્મ ।

ન બન્ધુર્ન મિત્રં ગુરુનૈવ શિષ્યઃ ચિદાનન્દરૂપઃ શિવોહં શિવોહમ્ ॥

'મને મૃત્યુની ભીતિ નથી, જાતિભેદ નથી, પિતા-માતા, ધર્મ, બંધુ, મિત્ર, ગુરુશિષ્ય કશું નથી હું તો સચ્ચિદાનંદસ્વરૂપ, કલ્યાણકારક પરમાત્મતત્વ છું'

અહં નિર્વિકલ્પો નિરાકાર-રૂપો વિભુત્વાચ્ચ સર્વત્ર સર્વેન્દ્રિયાણામ્ ।

ન ચાસંગતં નૈવ મુક્તિર્ન બન્ધઃ ચિદાનન્દરૂપઃ શિવોહં શિવોહમ્ ॥

'હું નિર્વિકાર છું, નિરાકાર છું, સર્વવ્યાપક શ્રેષ્ઠ ને સર્વત્ર વિદ્યમાન છું. સદા સમતાથી સંપન્ન તથા વિષમતાથી, મુક્તિ ને બંધનથી મુક્ત છું. જ્ઞાનસ્વરૂપ, આનંદસ્વરૂપ, કલ્યાણસ્વરૂપ પરમાત્મતત્વ છું'

પુરાતન કાળથી માંડીને અદ્યતન કાળ સુધીમાં માનવે ભાતભાતની શોધો કરી છે અને હજુ પણ એમની પરંપરા ચાલુ રહેશે એ નિર્વિવાદ છે. એ શોધોને માટે માનવ ગૌરવ લઈ શકે છે. એમાંની કેટલીય શોધો શકવર્તી છે; પરંતુ સૌથી મોટામાં મોટી શકવર્તી શોધ સ્વરૂપના સાક્ષાત્કારની અથવા 'સોફ્ટહમ્' ની શોધ છે. પોતાની તથા સૃષ્ટિની અંદર ને બહાર એ પરમાત્મતત્વનો પ્રાણદાયક પ્રકાશ પથરાયેલો છે એ સત્યની શોધ કરતાં વધારે મોટી, શ્રેષ્ઠ શોધ બીજી કોઈ જ નથી દેખાતી. જે દિવસે એ મહાન શોધ થઈ એ દિવસ સૌથી મહાન સ્વર્ણ દિવસ હતો એમાં સંદેહ નહિ. ધર્મ, સાધના, જ્ઞાન-વિજ્ઞાન અને અધ્યાત્મના ક્ષેત્રમાં એ દિવસે એક મહામૂલ્યવાન વિક્રમ નોંધાયો. માનવે બીજા કેટલાય વિક્રમો કર્યા છે પરંતુ એ વિક્રમ જેટલા અસાધારણ નથી કર્યા એવું મારું નમ્ર છતાં નિશ્ચિત મંતવ્ય છે. એ વિક્રમ માનવની વ્યક્તિગત તથા સમષ્ટિગત પ્રગતિની દ્રષ્ટિએ સૌથી વધારે મહત્વનો, મૂલ્યવાન ને કલ્યાણકારક છે. એણે માનવના અંતરાત્માને આજ સુધી પ્રેરણા પાઈ છે. ભવિષ્યમાં પણ એ પ્રેરણા પાયા કરશે.

*

સઘળા માનવો પોતાના વાસ્તવિક સ્વરૂપને નથી જાણતા. મોટા ભાગના માનવો ભ્રાંતિ સેવે છે. એ એને વિશે જુદું જ સમજે છે, ને બહારના માળખાને કે સ્થૂળ શરીરને પોતાનું સ્વરૂપ સમજે છે. ઉપરઉપરથી જોવાથી માનવ સ્થૂળ શરીરનો બનેલો દેખાય છે ખરો; પરંતુ માનવ એટલો જ નથી. એ બહારની માનવાકૃતિની અંદર માનવનું મન અથવા સંકલ્પો, ભાવો ને સંસ્કારોનો બનેલો સૂક્ષ્મ માનસિક માનવ છે. એની સાથે હૃદયગત ઊર્મિઓ કે લાગણીઓનો માનવ સંકળાયેલો છે. એને પ્રાણમય માનવ પણ કહી શકાય. પરંતુ માનવનું વ્યક્તિત્વ શું એટલાનું જ બનેલું છે ? શરીર, મન તથા પ્રાણાદિને પ્રેરણા પાનારી ને જીવન આપનારી એક અપાર્થિવ શાશ્વત પરમચેતના માનવની અંદર, એના અંતરના અંતરતમમાં અને અણુઅણુમાં

અસ્તિત્વ ધરાવે છે અને એને ઓળખવાનું કાર્ય હજુ શેષ રહે છે. એ પરમચેતનાનો સાક્ષાત્કાર કરવાથી સમજાય છે કે એ સૌના મૂળમાં રહેલી છે. માનવનું મૂળભૂત સ્વરૂપ એ જ છે ને બીજાં તો એનાં અનેકવિધ આવરણો અથવા બાહ્ય શરીરો કે વસ્ત્રો છે. આવરણ કે વસ્ત્રને કાંઈ મૂળ માનવ ન કહી શકાય. એ વિકારવશ થાય ને બદલાયા કરે કે હાસ ને નાશ પામે તોપણ માનવનું એ મૂળભૂત સ્વરૂપ નથી બદલાતું, વિકારવશ નથી થતું, ને હાસ કે નાશ નથી પામતું. એ નિત્ય, સત્ય, સનાતન અને અવિનાશી હોય છે. શરીરનો કોઈ નાશ કરી નાખે તોપણ એનો નાશ નથી કરી શકાતો એ તો ખરું જ; પરંતુ એને કોઈ પણ પ્રકારની હાનિ પણ નથી પહોંચી શકતી. સાધના દ્વારા એ મૂળભૂત સત્ય સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર કરી શકાય છે. એવી રીતે માનવની પોતાના વાસ્તવિક વ્યક્તિત્વની શોધ પૂરી થાય છે ને જીવનની યાત્રા સફળ બને છે.

* * * * *



૪. વ્યાવહારિક સાધના

આપણે ત્યાં સાધનાને નામે જે પરંપરાગત પ્રક્રિયાઓ કે પ્રણાલી પ્રચલિત છે તે લગભગ સર્વવિદિત જેવી છે. એ પ્રક્રિયાઓમાં કેટલીક પ્રક્રિયાઓ કાંઈક કઠિન પણ હોય છે. ખાસ કરીને યોગાભ્યાસ સાથે સંબંધ ધરાવનારી આસન, ષ્ટક્રિયા, ત્રાટક, પ્રાણાયામ, મુદ્રા, ધારણા, ધ્યાન તથા સમાધિની પ્રક્રિયાઓ. પ્રમાણમાં કઠિન કહેવાતા જ્ઞાનગ્રંથોનું અધ્યયન અથવા ચિંતનમનન પણ સૌને સારું ધાર્યા જેટલું સહેલું નથી હોતું. સુયોગ્ય સદ્ગુરુ અને મજબૂત મેઘાશક્તિ સિવાય એમાં સહેલાઈથી સફળતા નથી સાંપડી શકતી. યજ્ઞયાગ અથવા તીર્થાટનના લાભ પણ સૌથી નથી લઈ શકાતા. એ સઘળી અને એવી બીજી સાધનાત્મક પ્રક્રિયાઓ આશીર્વાદરૂપ છે એમાં કોઈ પ્રકારની શંકા નથી તોપણ જે પોતાના એકધારા અનુષ્ઠાનથી સારું ને સંગીન ફળ આપે છે કે પરિણામ પેદા કરે છે એવી મૂળભૂત સર્વસામાન્ય વ્યાવહારિક સાધનાને જીવનમાં અનુસરવામાં આવે તો વ્યક્તિગત તેમ જ સમષ્ટિગત કલ્યાણ અને જીવનસાર્થક્ય શક્ય બને એ ચોક્કસ છે. મોટી કે કષ્ટસાધ્ય મનાતી સાધનાઓને બદલે એ નાની છતાં મહત્વની વ્યાવહારિક સાધના પ્રત્યે પૂરતું લક્ષ આપવામાં આવે તો જીવન શાંત, સંવાદી ને સફળ બને. એ વ્યાવહારિક સાધનાની એક વિશિષ્ટતા એ છે કે એનું અનુષ્ઠાન આબાલવૃદ્ધ સૌ કોઈ ને સર્વ સ્થળે કરી શકે છે. એને માટે બાહ્ય ત્યાગ કરવાની અનિવાર્ય આવશ્યકતા નથી હોતી. પ્રત્યેક વ્યક્તિ ઘરમાં રહીને કે વનમાં, ત્યાગી કે સંસારી હોય તોપણ એનો આધાર લઈ શકે છે એ સાધના દેખાય છે સરળ; પરંતુ છે ખૂબ જ મંગલ, અમોઘ અને આશીર્વાદરૂપ. એની ઉપેક્ષા જ્ઞાત અથવા અજ્ઞાત રીતે સમાજમાં સવિશેષ થઈ છે. એથી અશાંતિ, અસ્થિરતા અને આપત્તિ વધી છે. એનો સમ્યક વિચાર કરવાથી એ વાત સહેલાઈથી સમજી શકાશે.

વ્યાવહારિક સાધનાનો પોતાની આગવી રીતે નિર્દેશ કરતાં કબીરે કહ્યું છે કે ઈશ્વર તો જડચેતનાત્મક સમસ્ત જગતમાં, મનુષ્યની અંદર અને બહાર, ઘટઘટમાં રમી રહ્યા છે. એમને શોધવા માટે બીજે ક્યાંય બહાર જવાની જરૂર નથી. મનુષ્ય જ્યાં પણ હોય ત્યાં રહીને કડવી વાણી ન બોલે, સૌની અંદર પરમાત્માનો પવિત્રતમ પ્રકાશ પેખવાનો ને સૌને પરમાત્માના પ્રતિનિધિ સમજવાનો પ્રયત્ન કરવાની સાથેસાથે સૌની સાથે સુમધુર ને સાચો વ્યવહાર કરે ને કોઈને વિચાર, વાણી કે વર્તનથી હાનિ ન પહોંચાડે તો પોતાને ને બીજાને ઉપયોગી થવાની સાથેસાથે પરમાત્માની પરમ કૃપાનો અનુભવ કરી શકે છે. 'ઘટઘટમેં સોઈ સાંઈ રમતા, કટુક વચન મત બોલ'

વાણીની અંદર ઘણી મોટી શક્તિ છે. વાણી તૂટેલાં અંતરને જોડવાનું ને જોડાયેલાં અંતરને તોડવાનું બંને પ્રકારનું કામ કરે છે. ઘરમાં ને ઘરની બહાર વાણીનો પ્રભાવ જાણીતો છે. ઘરની અને બહારની સ્થિરતા, શાંતિ, સંવાદિતા ને સુમધુરતા સારું વાણીનો સદુપયોગ ખૂબ જ જરૂરી છે. કેટલાય માનવો એ સાધનાની સિદ્ધિમાં સફળ નથી થઈ શકતા. એમની વાણી બીજાના હૃદયને બાણની પેઠે ઘાયલ કરે એવી કઠોર હોય છે. એવી વાણીવાળા માનવો જ્યાં વસે છે ત્યાં બધે જ અશાંતિ પેદા કરે છે અથવા ઉલ્કાપાત મચાવે છે અને અળખામણ થઈ પડે છે. વાણીની સાધના પ્રત્યે અંગુલિનિર્દેશ કરતાં કહેવામાં આવ્યું છે કે સત્ય બોલવું, પ્રિય

બોલવું, ને સત્ય હોય તે પણ અપ્રિય લાગે એવી રીતે ન બોલવું સત્યં બ્રૂયાત્, પ્રિયં બ્રૂયાત્, મા બ્રૂયાત્સત્યમપ્રિયમ્ । ગીતા પણ કહે છે કે અનુદ્વેગકરં વાક્યં સત્યં પ્રિયહિતં ચ યત્ ।

આવશ્યકતા છે એ સીધા, સરળ, સચોટ, સારવાહી સંદેશને જીવનમાં ઉતારવાની. કોઈપણ સર્વોત્તમ શુભ સંદેશને જીવનમાં ઉતારવાનો આનંદ ખરેખર અનેરો છે. એને જીવનમાં ઉતારવામાં આવે છે કે ઉતારવાનો પ્રામાણિક પ્રયત્ન થાય છે ત્યારે જ એ સાર્થક ઠરે છે.

*

બોલવાની જેમ ચાલવાની પણ સાધના છે. કેટલાક લોકો ચાલે છે ખરા પરંતુ સંભાળપૂર્વક સાચવીને નથી ચાલતા. વેદ તો કહે છે કે જે પણ પગલું ભરવામાં આવે તે દ્રષ્ટિથી પવિત્ર કરીને, જોઈ-વિચારીને ભરવું જોઈએ. દ્રષ્ટિપૂર્ણ ન્યસેત્ પાદમ । મોટાં શહેરોમાં ટ્રાફિક ઘણો વધારે હોય છે ત્યાં રસ્તો ઓળંગતી વખતે કેટલું બધું ધ્યાન રાખવું પડે છે ? વાહનોની અવરજવરનો બરાબર ખ્યાલ રાખીને જ જે દિશામાં ભરવું હોય છે તે દિશામાં પગલું ભરવું પડે છે. તેવું ન કરવામાં આવતાં જોખમ ઊભું થાય છે અથવા અકસ્માત પણ થઈ જાય છે. મોટરોના ડ્રાઈવરોને પણ કેટલા બધા ચોક્કસ અને સજાગ રહેવું પડે છે ? મોટર ચલાવવામાં એ સહેજ પણ પ્રમાદ સેવે, ગાફેલ બને અથવા ભૂલ કરી બેસે તો તેમના ને બીજાના જીવનને મુસીબતમાં મૂકી દે. જીવનના આ જટિલ રળિયામણા રસવંતા રાજમાર્ગ પરથી પસાર થતી વખતે પણ એવું જ, કહો કે એથી પણ વધારે ધ્યાન રાખવાનું છે. પ્રમાદી કે ગાફેલ નથી થવાનું. ભૂલનો ભોગ પણ નથી બનવાનું. નિરંતર નજર સમક્ષ રાખીને એની પ્રાપ્તિના પરિપ્રયત્નોમાં ચોક્કસ રીતે આગળ વધવાનું છે. માર્ગમાં આવતી ભુલભુલામણીઓમાં ભમવાનું કે ભ્રમિત થઈને ભૂલા નથી પડવાનું. વિપથગામી નથી થવાનું, માર્ગમાં મળતાં પ્રલોભનોના શિકાર નથી બનવાનું ને ભાતભાતનાં ભયસ્થાનોથી ભયભીત થઈને આગળ વધતાં અધવચ્ચે જ અટકી નથી પડવાનું. જીવનના પુણ્યમય પવિત્રતમ પ્રવાસને સમજપૂર્વક, બનતી શાંતિ સાથે, જવાબદારીના જરૂરી ભાન સાથે, શક્ય તેટલા રસપૂર્વક, સુખસહિત પૂરો કરવાનો છે. એ પુણ્યપ્રવાસ પોતાને કે બીજાને હાનિકારક ન થાય તેનું ધ્યાન રાખવાનું છે. પ્રવાસની સફળતા કે સાર્થકતા ત્યારે જ થઈ શકે.

*

સવારે ઊઠતી વખતે જ પરમકૃપાળુ પરમાત્માનું સ્મરણ, મનન, ધ્યાન અથવા સ્તવન કરવાની ટેવ પાડીએ તો કેવું સારું ? શયનખંડને જ પરમાત્માની આરાધનાનો અદ્ભુત ખંડ બનાવી શકીએ. તે વખતે મન પણ શાંત હોય ને વાતાવરણ વિમળ. ઊઘની અટપટી અવસ્થામાં આપણે એકદમ અચેત થઈને પડેલા ત્યારે જે દેવી સર્વોપરી શક્તિએ આપણને રક્ષીને જાગૃત કર્યા અથવા જેને સ્મરણ કરીને કૃતજ્ઞતાને પ્રકટ કરવાનું છેક જ સ્વાભાવિક અને સુયોગ્ય લેખાય, એની સંસ્મૃતિ, સંસ્તુતિ ને પ્રાર્થના કરીએ. પ્રભાતના પવિત્ર પ્રથમ પ્રહરમાં જ એવી રીતે સાધનાની શરૂઆત કરી શકીએ.

સવારે જાગ્યા પછી જીવનોપયોગી શુદ્ધ સંકલ્પો, ભાવો તેમ જ વિચારો પણ કરી લઈએ. દિવસ દરમિયાન પ્રકાશ, પથપ્રદર્શન તથા પ્રેરણાની પ્રાપ્તિ કરવા માટે એની અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે. દિવસ દરમિયાન પણ પળોપળે જાગૃત રહીને કે વિવેકી બનીને આત્મવિકાસની સાધનાને અખંડ રાખીએ. અને બની

શકે તો સાંજે પણ થોડોક સમય અલગ કાઢીને ઈશ્વરસ્મરણનો લાભ લેવાની ટેવ પાડીએ. કોઈ કારણે એ શક્ય ન હોય કે હોય તોપણ રાતે સૂવા જઈએ ત્યારે તો ઈશ્વરસ્મરણ કે પ્રાર્થના કરીએ જ. પથારીમાં ઊંઘવા માટે આડા પડતાં પહેલાં દિવસભરની પ્રવૃત્તિઓનું અવલોકન કરીને અશુભને માટે ખેદ તથા પશ્ચાતાપ અને શુભને સારું સંકલ્પ કરીને પ્રાર્થનાનો આશ્રય લેતાં સૂવાની ટેવ પાડીએ તો સૌ વ્યાધિ દૂર થાય ને સરસ શાંતિમય ઊંઘ આવી જાય. જ્યાં સુધી ઊંઘ ન આવે ત્યાં સુધી ઈશ્વરસ્મરણ કરતાં-કરતાં સૂવાની ટેવ પાડવાથી પથારીને સુખદ સાધનાસ્થલી બનાવી શકાય છે. સાધના માટે જેમને અલગ સમય ન મળતો હોય તે પણ એ સમયનો લાભ રોજ ઉઠાવી શકે છે. એથી એમને હાનિને બદલે લાભ જ થશે.

*

કોઈક માણસ ચાનો પ્યાલો પાય છે કે આપણું સામાન્ય જેવું કામ કરે છે તો આપણે એનો Thank you કે ધન્યવાદ કહીને આભાર માનીએ છીએ; પરંતુ જે ઈશ્વરે આપણને અચેતાવસ્થામાં લઈ જઈને શાંતિ આપી અને એમાંથી જગાડીને જીવન બક્ષીને જગતનો અનુભવ કરવાનો અસાધારણ અમૂલ્ય અવસર આપ્યો એમને - ઈશ્વરની એ પરાત્પર શક્તિને-આપણે કદી પણ સાભાર સ્મરીએ છીએ ખરા ? એ શક્તિ આપણા જીવનમાં કેટલી બધી કૃપા વરસાવે છે ને કેવી સરસ રીતે કાર્ય કરે છે ? એના વિના જીવન પર પડદો પથરાઈ જાય ને જીવન મરણની આવૃત્તિ જેવું થાય. ઈશ્વરની એ અલૌકિક શક્તિને સદા કૃતજ્ઞતાપૂર્વક યાદ કરવાની આવશ્યકતા છે. એ શક્તિ આપણને જીવન અર્પે છે, ચેતન બક્ષે છે, ને પ્રતિપળ મદદ પહોંચાડે છે.

*

જીવનની વ્યાવહારિક સાધનામાં શુભનો સંચય કરવાનો ને શુભ કરવાનો સમાવેશ થાય છે. સારા બનો ને સારું કરો એ શબ્દોમાં એ સાધનાનું સરવૈયું કાઢી શકાય છે. સારા બનવાનો અર્થ સદ્વિચાર, સદ્ભાવ ને સદ્ગુણોથી સંપન્ન થવાનો છે. તેમ થતાં અંદરની શાંતિ આપોઆપ મળી જાય છે. સારું કરવાનો અર્થ સત્કર્મપરાયણ બનવું એવો થાય છે. બીજાનું કોઈ કારણે સારું ન જ કરી શકાય તો ભૂલેચૂકે પણ ખરાબ તો ન જ કરવું. એટલું ધ્યાન અવશ્ય રાખવું.

જીવનમાં વધારે ને વધારે પ્રમાણમાં નમ્રતા, સરળતા, મધુરતા તથા પવિત્રતાને વિકસાવવાનો પ્રયત્ન કરવાની આવશ્યકતા પણ એટલી જ છે. એ આવશ્યકતા પ્રત્યે આંખમીંચામણા કરવાનું લેશ હિતાવહ ન કહી શકાય.

*

વ્યાવહારિક સાધનાના સાર તરફ અંગુલિનિર્દેશ કરતાં સંતશ્રેષ્ઠ કબીરે પોતાના પદમાં લખ્યું છે કે 'ધનજોબનકો ગરવ ન કીજે, જૂઠા પચરંગ ચોલ.' શરીરના ને પ્રકૃતિના બધા જ રંગો તથા રસો મિથ્યા છે, નાશવંત અને અસાર છે એવું સમજીને માનવે પોતાના મનને એમનાથી ઉપરામ કરવું અને ધન, ધરા તથા રમાનો અહંકાર ન કરવો. સંક્ષેપમાં કહીએ તો સંસારની ક્ષણભંગુરતાનો વિચાર કરવો અને એમાં સરોવરમાં રહેનારા સરસિજની જેમ બનતી અનાસક્તિપૂર્વક, અલિપ્તભાવે શ્વાસ લેવો. સંસારની અશાશ્વતતાને જે સમજે

તે તેમાં આસક્તિ ન કરી શકે એ તો ખરું જ છે; પરંતુ જો કોઈ કારણે આસક્તિ કરી હોય તો તે દૂર થઈ જાય છે. જીવનમાં કશાનું અભિમાન નથી થતું.

*

ભારતીય ઋષિવરોની ભોજન પ્રત્યેની દ્રષ્ટિ અથવા ભાવના જુદી છે. ભોજનને એ પરમાત્માનો પ્રસાદ માને છે અને એવી ઉદાત્ત ભાવનાથી અપનાવે છે કે આરોગે છે. ભોજન કરતાં પહેલાં કેટલીક જીવનોપયોગી ઉત્તમ ભાવનાઓ કરે છે. ભોજન એમને મન કેવળ પેટ ભરવાનું સ્થૂળ સાધન નથી; પરંતુ આત્માને અનુપ્રાણિત, ઉદાત્ત કે શક્તિશાળી બનાવવાની સામગ્રી કે સાધના છે. મોટા ભાગના મનુષ્યો યાંત્રિક રીતે, સ્વાદની વૃત્તિથી પ્રેરાઈને, પેટ ભરવા માટે જ ભોજન કરતા હોય છે. તેથી તેમના શરીરને થોડું કે વધારે પોષણ મળે છે ખરું પરંતુ મનને કે આત્માને જોઈતા પ્રમાણમાં નથી મળી શકતું. મન અને આત્માને પોષણ પ્રદાન કરવા માટે ભાવના કરવી આવશ્યક છે. એ ભાવના પોતપોતાની પ્રકૃતિ તથા રુચિ પ્રમાણે ગમે-તેવી હોઈ શકે. ભોજન કરતાં પહેલાં ભોજનની થાળી પાસે બેસીને પ્રાર્થના કે ભાવના કરવી જોઈએ કે આ ભોજન દ્વારા મને સ્વાસ્થ્ય સાંપડશે, મારી અંદર સર્વોત્તમ સ્ફૂર્તિ, શક્તિ તથા ચેતનાનો સંચાર થશે, ઉત્તમ બુદ્ધિ પ્રકટશે, ને જીવનોપયોગી કર્મોનું અનુષ્ઠાન કરવાનું સામર્થ્ય જાગશે. પરમાત્માના પવિત્રતમ પ્રસાદ જેવા આ ભોજનથી મારી વાસનાઓ, મલિન વૃત્તિઓ, ઈચ્છાઓ ને મારા વિકારોનો અંત આવશે ને મને સુખશાંતિની પ્રાપ્તિ થશે. આ જ જીવનમાં પરમાત્માની પ્રાપ્તિ કરવાનું મારે માટે શક્ય બનશે. ભાવના કે પ્રાર્થના કર્યા પછી લેશ પણ ઉતાવળ, ઉદ્વિગ્નતા કે ચિંતા વિના ખૂબ જ શાંતિપૂર્વક ભોજન કરવું જોઈએ. એવું કરવાથી ભોજન આત્મવિકાસની અકસીર સાધના બની રહેશે.

શરીરમાં જઠરાગ્નિ અથવા વૈશ્વાનરરૂપે પરમાત્મા જ રહેલા છે એવું સમજીને ભૂખ્યાંને ભોજન આપવું એ પણ એક પ્રકારની આરાધના છે. ભૂખ્યાંને ભોજન દ્વારા જે તૃપ્તિ મળે છે તે પ્રકારાંતરે પરમાત્માને જ મળી રહે છે. એ દ્વારા પરમાત્માની કૃપાનો, શક્તિનો અને એમના મંગળમય મહિમાનો અનુભવ થાય છે. આપણા પોતાના શરીરમાં પણ વૈશ્વાનરરૂપે એમનો જ વાસ છે એવું સમજવાથી જે કાંઈ ભોજન કરવામાં આવે એ પરમાત્માને અર્પણ કરવાનું હોવાથી શુદ્ધ અને સાત્વિક કરવાનો જ આગ્રહ સેવવામાં આવે. પછી તો એવું સ્વાભાવિક બને એટલે એવા આગ્રહને સ્થાન પણ ન રહે. વળી ભોજનના પ્રત્યેક અંશથી આપણી અંદર રહેલી પરમાત્માની પરાત્પર લોકોત્તર શક્તિને જાણે કે આહુતિ આપતા હોઈએ, એક પ્રકારનો ભાવાત્મક હવન કરતા હોઈએ, એવી સ્વાનુભૂતિ આપણે માટે શક્ય બને. એવી સ્વાનુભૂતિ સાથે ભોજન કરવાનો આનંદ કેટલો બધો અસાધારણ અથવા અનોખો હોય એ તો જે એનો આસ્વાદ મેળવે તે જ જાણી શકે. એવું ભાવનાયુક્ત ભોજન સુંદર-સુખદ સાધના જ થઈ પડે.

*

વ્યાવહારિક સાધના પ્રત્યે પોતાની આગવી રીતે અંગુલિનિર્દેશ કરતાં ઉપનિષદે કહ્યું છે : માતૃદેવો ભવ । પિતૃદેવો ભવ । આચાર્યદેવો ભવ । માતામાં, પિતામાં અને આચાર્યમાં દેવોના દેવ પરમાત્માની પરાત્પર દેવી શક્તિનું દર્શન કરવાની ટેવ પાડજો. આપણા સાચા ને પ્રત્યક્ષ દેવો એમના રૂપ આપણી સાથે, પાસે અને આજુબાજુ વસે છે; પરંતુ એમની દિવ્યતાનું દર્શન કરવાની દ્રષ્ટિ આપણને નથી સાંપડી એટલે

દેવોના દેવનાં દર્શન માટે આપણે બહાર ફાંફાં મારવા પડે છે. એમની અંદર દેવનું દર્શન સ્વાભાવિક બન્યા પછી બધાની અંદર પણ એવું દેવદર્શન સહજ બનશે અને એને પરિણામે બીજા પ્રત્યેનો વ્યવહાર પણ પ્રેમમય, મધુમય, પવિત્ર ને ઉદાત્ત થશે.

*

જીવનની સાધનાના રસવાળા સાધકે ભર્તૃહરિ મહારાજની પેલી ઉપદેશપંક્તિને યાદ રાખવાની છે: તૃષ્ણાં છિન્ધિ, ભજ ક્ષમાં, જહિ મદ, પાપે રતિ મા કૃથા: । 'તૃષ્ણાને તોડી દો, ક્ષમાનું સેવન કરો, અભિમાનમાંથી મુક્તિ મેળવો, ને પાપકર્મમાં ભૂલેયૂકે પણ પ્રીતિ તથા પ્રવૃત્તિ ન કરતા.' એમની એ શીખ કેટલી બધી સરસ ને સારગર્ભિત છે ? એ પ્રમાણે ચલાવામાં આવે તો જીવન સુખમય, શાંત અને ઉજ્જવળ બને એમાં સંદેહ કરવાનું કશું પણ કારણ નથી. એને અનુસરીએ એ જ આવશ્યક છે.

* * * * *



પ. સાધનાની વિશેષ સમજ

સાધના દ્વારા પરમાત્માના પરમ પ્રકાશનો સાક્ષાત્કાર કરવાનો છે. સંક્ષેપમાં કહેવું હોય તો કહી શકાય કે અપરોક્ષાનુભૂતિ. આત્માનો અપરોક્ષ અથવા તો પ્રત્યક્ષ અનુભવ એ જ ધર્મનું ધ્યેય છે, સઘળી સાધનાનું સાધ્ય છે, અને આધ્યાત્મિકતાનો અર્ક, આદર્શ છે. ધર્મ, સાધના કે આધ્યાત્મિકતાની સૃષ્ટિ એને માટે જ છે. જેટલા પ્રમાણમાં ધર્મ, સાધના અથવા આધ્યાત્મિકતા એ હેતુની સિદ્ધિ કરી-કરાવી શકે તેટલા પ્રમાણમાં એ સફળ અથવા તો આદર્શ કહી શકાય, અને જેટલા પ્રમાણમાં એ હેતુને એ ભૂલે-ભુલાવે તેટલા પ્રમાણમાં એ અપૂર્ણ કે ત્રુટિપૂર્ણ કહી શકાય. ધર્મ, સાધના કે આધ્યાત્મિકતાનો આ આત્મા છે. અને જ્યારે આત્માની અવજ્ઞા કરીને શરીરને એટલે બહારનાં વિધિવિધાન કે ક્રિયાકાંડને જ સર્વસ્વ માનવા-મનાવવામાં આવે છે ત્યારે ધર્મ, સાધના કે આધ્યાત્મિકતાનું અનુષ્ઠાન અર્થ વગરનું અને નિષ્પ્રાણ બની જાય છે. કોઈનુંય કલ્યાણ નથી કરી શકતું.

એટલે માનવની અંદર રહેલા અજ્ઞાનરૂપી આવરણને અળગું કરીને પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરાવી આપવો એ સાધનાનું ધ્યેય છે. એનું જ નામ સાધના છે. અને એને માટે જ સાધના છે. એને પરિણામે માણસ અહંતા અને મમતામાંથી મુક્તિ મેળવીને નમ્ર, નિરભિમાની ને નિર્મળ બની જાય છે : રાગદ્વેષરહિત થાય છે : અને આસક્તિથી અલગ બને છે. દુન્યવી લાલસા, કામના તથા તૃષ્ણા એને નથી સતાવી શકતી. એનું જીવન પરમાત્મમય બની જાય છે. પરમાત્માના પરમ પ્રકાશનું દર્શન કરીને એ સૌ પ્રત્યે પ્રેમ રાખે છે. ભેદભાવમાંથી મુક્તિ મેળવે છે, ને સૌના હિતમાં રાજી તથા પ્રવૃત્ત રહે છે.

પહેલાંના વખતમાં સ્વયંવરની પ્રથા હતી તે ખબર છે ને ? રાજ્યકન્યાઓના સ્વયંવર થતા. રાજ્યકન્યાઓ સ્વયંવરમાં ઈચ્છાનુસાર વરમાળા પહેરાવતી. એ સ્વયંવરની પ્રથા અત્યારે નાબૂદ થઈ છે, પરંતુ તેની ભાવના નાબૂદ નથી થઈ. તે તો હજુ કાયમ છે. રાજ્યકન્યાઓના સ્વયંવરમંડપો જતા રહ્યા છે, પરંતુ તેથી શું ? સંસારનો સ્વયંવર તો સનાતન છે. જીવ કન્યારૂપે છે. તેણે સંસારનાં બીજા નામરૂપ અને આકર્ષણોથી અંજાવા અને ભરમાવાને બદલે, શિવને પોતાનું સર્વસ્વ અર્પણ કરવાનું છે. પરમાત્માને જ વરવાનું છે. એમને પોતાની વરમાળા આરોપિત કરવાની છે ? એ તો અંદરનું આત્મસમર્પણ છે. પરમાત્માને મનોમન સંકલ્પથી વરવાનું છે. એને હાર પણ કાંઈ સ્થૂલ થોડો જ પહેરાવવાનો છે ? એ હાર તો હૈયાનો છે. મોતી, માણેક, હીરા કે ફૂલનો નથી. પરમાત્માને પોતાના હૈયાનો હાર પહેરાવવાનો છે. એનું નામ જ સાધના. સાધના દ્વારા સાધકે એ જ કરવાનું છે : પરમાત્માને પોતાનું સર્વસમર્પણ.

સાધનામાં યોગનો સમાવેશ થઈ જાય છે. પરંતુ યોગ એટલે એકલાં આસન નથી, ષટ્ક્રિયા નથી, પ્રાણાયામ નથી, પ્રત્યાહાર, મુદ્રા, ધારણા કે ધ્યાન નથી, થોડા કે વધારે વખતની સમાધિ ય નથી, એને પરિણામે પ્રાપ્ત થનારી સાધારણ કે અસાધારણ સિદ્ધિઓ પણ નથી. યોગ તો પૂર્ણ જીવનનું પ્રવેશદ્વાર છે; મુક્તિના મહામંદિરનો મંગલ પ્રવેશ છે, જે સાચું છે અને સારું સમજવામાં આવે છે એનો જીવનમાં, આચારમાં અનુવાદ છે, આદર્શનો આગાર છે, ઘડતર છે, પરિવર્તન છે અથવા તો અનુભવ છે.

સાધનામાં ભક્તિય આવી જાય છે. પરંતુ ભક્તિ એટલે કેવળ જપ, કીર્તન કે ભજન નથી; દેવદર્શન, તીર્થાટન કે પુસ્તકપારાયણ પણ નથી; માળા, તિલક કે સાંપ્રદાયિક ચિહ્નમાં પણ એની ઈતિકર્તવ્યતા નથી આવી જતી. એ તો પ્રેમ છે, ભાવ છે, હૃદયનો ઈશ્વર માટેનો રાગ છે, પોકાર છે અથવા તો તલસાટ છે.

સાધનામાં જ્ઞાનનો સમાવેશ થઈ જાય છે. પરંતુ જ્ઞાન એટલે કેવળ વાચન, મનન, ચિંતન, લેખન કે સંભાષણ નથી, પ્રવચન નથી, વાદવિવાદ કે ઊંડો અભ્યાસ પણ નથી. એ તો જીવન સાથેનો મૂક અને પ્રશાંત પ્રેમાલાપ છે.

સાધનામાંથી કર્મ પણ બાકાત નથી રહી શકતું; પરંતુ એ કર્મ આંખ મીંચીને વિવેકને ગીરો મૂકીને કરાતી કોઈ જડ કે રૂઢ ક્રિયા નથી, અહંકારથી આવૃત્ત થયેલી લાલસાયુક્ત પ્રવૃત્તિ પણ નથી. એ તો સદસદ વિવેકથી અલંકૃત એવું કર્તવ્ય છે, નિર્મળતાથી પાલન કરાતી ફરજ છે. ઈશ્વરના હાથમાં હથિયારરૂપે થઈને બજાવવાનો કે અદા કરાતો સ્વધર્મ છે અને પવિત્ર તેમ જ પૂર્ણ જીવનનો પ્રવાસ છે.

એ સાધના યોગની હોય, ભક્તિની હોય, જ્ઞાનની હોય કે કર્મની હોય, અથવા તો એ ચારેના સમન્વયના પ્રતીકરૂપે હોય, એની સાથે વધારે નિસ્બત નથી હોતી. મહત્વની મહામૂલ્યવાન વાત એટલી જ છે કે એની મારફત અંતરની આગળનું આવરણ હઠવામાં મદદ મળવી જોઈએ, પરમાત્માના ચરણોમાં સર્વસમર્પણ થવું જોઈએ, હૃદયની શુદ્ધિ સધાવી જોઈએ, અને સત્યસ્વરૂપ પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર થવો જોઈએ. સાધનાનું લક્ષ્ય એ જ છે. એને મુક્તિ કહો, કૈવલ્ય કહો, પરમાત્મદર્શન કહો કે પરમશાંતિની પ્રાપ્તિ કહો, બધું એક જ છે.

સંસારને સાગરની સાથે સરખાવવામાં આવે છે. સાગરને પાર કરવો જેમ મુશ્કેલ છે, તેમ સંસારમાં રહીને મુક્તિ મેળવવાનું, તરવાનું કે અલિપ્ત રહેવાનું કામ પણ કપરું ને કષ્ટસાધ્ય છે. સાગરમાં જુદીજુદી જાતના જલચર જીવો તથા ખડકો અને તોફાની તરંગો હોય છે; તેવી રીતે સંસારમાં પણ પ્રલોભનો, વિઘ્નો, એશઆરામ અને સુખ હોય છે, ત્યારે તો સંસાર ગોળ જેવો ગળ્યો અથવા તો કંસાર જેવો સ્વાદિષ્ટ લાગે છે; પરંતુ વિરોધ, વ્યાધિ, વિઘ્નો ને વિપત્તિ તથા વિષાદની ક્ષણો આવતાં કટુ બની જાય છે. અળખામણો કે નીરસ લાગે છે અને અંગાર જેવો દઝાડનારો થાય છે. એવે વખતે સંસાર તરફથી મન સહેજે ઉચક બની જાય છે. વૈરાગ્યશતકના શ્લોકો શીખ્યા વિના વૈરાગ્ય એટલા વખત પૂરતો તો આપોઆપ જ પેદા થાય છે.

સાધનો શોધો

એવા સાગર જેવા તોફાની, મહાભયંકર અને અનેક પ્રકારની વિચિત્રતાઓથી ભરેલા સંસારને પાર કરવાનું કામ મુશ્કેલ છે પણ તેનાથી નિરાશ થઈ, ડરી અને હિંમત હારી જઈશું કે ? તેને તરવાનો વિચાર પડતો મૂકીશું કે ? બિલકુલ નહિ. તેવી રીતે ડરપોક ને નાહિંમત બનવામાં કઈ જાતની બહાદુરી છે ? કાયરોને માટે સંસારની ભયંકરતાનો વિચાર કરીને ભયભીત થવાનું ભલે બરાબર હોય. પરંતુ બહાદુરોને માટે, જવાંમદોને માટે, મજબૂત મનોબળવાળાને માટે, તેમ જ જેમને સંસારને તરી જઈને જીવનનું સાર્થક્ય કરવું છે તેમને માટે, એવી રીતે ભયભીત, નાહિંમત ને નિરાશ થઈને બેસી રહેવાનું જરા પણ બરાબર નથી. તેમણે તો શાંતિપૂર્વક વિચાર કરીને સંસારને સહીસલામત પાર કરવાનાં સાધનો શોધવાં પડશે અને એ

સાધનોનો આધાર લઈને પોતાના મનોરથનો પૂરો વિચાર કરવો રહેશે. એવી રીતે જો પૂરતાં વિચાર, જ્ઞાન અને પુરુષાર્થપૂર્વક ચાલવામાં આવે તો સંસાર કંઈ જ ન કરી શકે. તે આપણે માટે આત્મોન્નતિના સુખદ સાધનરૂપ થઈ પડે.

ઝેર કાઢી નાખો

સાપ અત્યંત ઝેરી હોય છે અને મોટા ભાગના માણસો એનાથી ડરે છે તથા એને દેખીને જ દૂર ભાગે છે પરંતુ મદારીનું તેવું નથી હોતું. તેનું કારણ શું ? કારણકે તે સાપને વશ કરવાની કળામાં કુશળ છે. સંગીતના સુમધુર સ્વરોથી સાપને મંત્રમુગ્ધ કરીને તે પકડે છે, અને તેની ઝેરની કોથળી કાઢી નાખે છે. બસ, એ કોથળીને કાઢી નાખવાથી તેની બધી જ ભયંકરતા ને ભીતિ મટી જાય છે અને મદારી નિર્ભય બને છે. તે તેને હાથમાં પકડે છે, નચાવે છે, ઈચ્છા અનુસાર ચલાવે છે તથા તેની પાસે વિવિધ પ્રકારના ખેલ કરાવે છે. એના પરથી શું શીખવા મળે છે તે જાણો છો ? સંસારરૂપી સર્પ તમારી બહાર જ નથી, અંદર પણ છે. એ સર્પને હૃદયશુદ્ધિ, તેમ જ પરમાત્માના પરમ પ્રેમ-સંગીતથી અથવા નામસ્મરણથી વશ કરો અને પછી એની બે પ્રાણઘાતક ઝેરની કોથળીઓ કાઢી નાખો, તો તે તમને નુકસાન નહિ કરે. તમે તેનાથી નિષ્ફિકર તેમ જ સલામત બની જશો.

એ ઝેરની બે કોથળીઓ કઈ છે તેની માહિતી કદાચ તમને નહિ હોય. એ કોથળીઓ અહંતા અને મમતાની છે. એ બંને કોથળીઓમાંથી નીકળેલું ઝેર જ માણસને વ્યાપે છે, અસર કરે છે અને બેહાલ અથવા બેહોશ બનાવે છે. એની વિકૃત, વિઘાતક અસરને લીધે જ માણસ પોતાની સૂઘબૂધ ભૂલી જાય છે. અહંતા અને મમતાની એ વિષમય, વિઘાતક અસરમાંથી રાગ અને દ્વેષ, હર્ષ અને શોક, કામ ને ક્રોધ, સુખ ને દુઃખ, ઉત્થાન ને પતન, બંધન તથા જન્મમરણની સૃષ્ટિ થાય છે, અવનવી ઈચ્છાઓ ને વાસનાઓ આવિર્ભાવ પામતી જાય છે ને જીવ એનાથી જકડાય છે. એની કરુણ, અતિકરુણ કથનીનો અંત જ નથી આવતો. જો પેલી પ્રાણઘાતક કોથળીઓ કાઢી નાખવામાં આવે તો સંસારને તરવાનું કામ અત્યંત સહેલું બની જશે. પછી સંસારનો ભય નહિ રહે. તેનું સ્વરૂપ ડરાવી, હરાવી કે ગભરાવી નહિ શકે. તે આપણે માટે સુહૃદસમો બની જશે.

સંકલ્પબળ

સાપ ગમે તેવો તોફાની તથા ભયંકર હોય તોપણ, જેમ તેને આધુનિક સાધનોનો આધાર લઈને સિક્કતથી તરવામાં આવે છે, તેમ સંસારને તરવાની કળા જાણી લો, સદ્ગુણ તથા સુવિચારથી સંપન્ન બનો, અને ઈશ્વરસ્મરણ કે ભક્તિનો આશ્રય લો, એટલે સંસારને સહેલાઈથી તરી જશો. તમારા જીવનની મુસીબતો, પ્રતિકૂળતાઓ, પીડાઓ, સમસ્યાઓ તથા આધિ, વ્યાધિ ને ઉપાધિને જોઈને ડરી ન જતા. હિંમત ન હારી જતા. નાસીપાસ ન બની જતા અને મનને ઢીલું પણ ન કરી દેતા. મનોબળને મજબૂત રાખીને કર્તવ્યના ક્ષેત્રમાં આગળ વધજો. તમારી ઈચ્છાશક્તિને તથા તમારા સંકલ્પબળને તીવ્ર બનાવજો. હિમાલય જેવું અડગ અથવા અચળ રાખજો, અને કોઈ પણ સંજોગોમાં અને કોઈ પણ કારણે નિર્ભળતાનો શિકાર ન બનતા.

નક્કી કરેલા કાર્યક્રમ પ્રમાણે પુરુષાર્થના પાવન, પ્રશસ્ય ને પસંદગી કરેલા પથ પર, એકધારા ઉત્સાહથી આગળ વધતા રહેજો તો તમારા ધારેલા ધ્યેયની સિદ્ધિ કરી શકશો.

હિમ્મત રાખો

દ્રઢ ઈચ્છાશક્તિ અથવા તો મજબૂત મનોબળ આત્મોન્નતિના માર્ગમાં અત્યંત આવશ્યક છે. જે મનોબળ મુશ્કેલીઓથી મહાત ન બને, પ્રતિકૂળતાથી પીડિત ન થાય કે પામર ન બની જાય, તોફાનોના તાંડવથી તપી ન ઊઠે, દુઃખ ને દરદ તથા દુર્દિનના દાવાનળથી ડગે કે દાઝે નહિ, નિંદા ને ટીકાના વિષવાયુ જેને વ્યાકુળ કે વિહ્વળ ન કરી નાખે, ચિંતા જેને ચલાયમાન ન કરે, હતાશા જેને હંફાવે નહિ, અને નિષ્ફળતા જેનો નાશ ન કરી દે; પોતાના ધ્યેય તરફ જે પ્રેમ ને પ્રસન્નતાપૂર્વક એકસરખી એકધારી ફૂચ કર્યા કરે, અને પંથનાં પ્રલોભનોથી પ્રભાવિત તથા પથભ્રાંત થઈને તેમ જ ભયસ્થાનની ભયભીત બનીને જે પોતાના મૂળ-માર્ગ અને મનોરથને ભૂલી ન જાય; એવા મજબૂત મનોબળની અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે. એવા મજબૂત મનોબળથી મંડિત થશો તો સંસારને પાર કરવાનું કામ સરળ બનશે. બાકી રણસંગ્રામમાં લડવા જતાં પહેલાં જે યોદ્ધાના પગ ઢીલા બની જશે તે શું લડી શકશે ને વિજયી પણ શું થઈ શકશે ? અથવા તો સાગરમાં પડતાં પહેલાં જ જેની છાતી તૂટી જશે તે સફળતા તથા શાંતિ ને શૂરવીરતાપૂર્વક મન મૂકીને કેવી રીતે તરી શકશે ?

પવિત્ર પ્રકાશ

સંસારને તરવાની પાછળ શું રહસ્ય સમાયેલું છે, જાણો છો ? સંસારમાં જે અહંતા છે, મમતા છે, આસક્તિ છે, આકર્ષણ છે, કાદવ છે અથવા તો બુરાઈ છે, અને જે દ્રન્દોની સૃષ્ટિ છે, એની અસરમાંથી મુક્તિ મેળવવી, પોતાના જીવનધ્યેયને સદાયે યાદ રાખવું અને એ ધ્યેય તરફ આગળ વધવું અથવા તો સંસારમાં રહીને કર્તવ્યો કરતાં-કરતાં સંસારથી અનાસક્ત રહેવું. એ કાર્યમાં મજબૂત મનોબળ જેમ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે, તેમ ઈશ્વરની ભક્તિ કે શરણાગતિ પણ ભારે સહાયક સાબિત થાય છે. ઈશ્વરની ભક્તિ કે શરણાગતિથી આત્માની અંદર એક પ્રકારના અભૂતપૂર્વ અસાધારણ બળનો ઉદય થાય છે, એક પ્રકારની પ્રેરણા પેદા થાય છે, એક પ્રકારના અદ્ભૂત પવિત્ર પ્રકાશનો પ્રાદુર્ભાવ થાય છે અને ઈશ્વરની અસીમ કૃપાનો લાભ મળતાં એક નહિ પરંતુ અનેક અટપટી સમસ્યાઓનો આપોઆપ ઉકેલ થઈ જાય છે. ઈશ્વરની કૃપામાં એવી શક્તિ છે. એથી કામ અનેકગણું સહેલું થઈ શકે છે. ભક્તિ કે શરણાગતિથી ઈશ્વરની સાથે સંબંધ બંધાય છે અને પરિણામે માતા જેમ બાળકનો બધો જ બોજો ઉપાડી લે અથવા બાળકની સંપૂર્ણ સંભાળ રાખે, તેમ ઈશ્વર માણસની સઘળી સંભાળ રાખે છે. સંસારને તરવાની કે પાર કરવાની શક્તિ પણ એ જ આપે છે. એ જ સંસારને તરાવે છે કે પાર કરાવે છે. ભક્ત પછી નચિંત બની જાય છે. એ ફક્ત એકમાત્ર ઈશ્વરની ચિંતા કરે છે, અને એની બધી જ ચિંતા બદલામાં ઈશ્વર કરે છે. એની બધી જ જવાબદારી ઉપાડી લે છે.

રામકૃષ્ણ પરમહંસદેવે પોતાની સીધીસાદી છતાં અત્યંત અસરકારક ભાષામાં કહ્યું છે કે, "ફણસને કાપવાથી હાથ ચીકણા થાય છે અથવા ખરડાય છે પરંતુ હાથ ચીકણા ન થાય એને માટે એક સરસ ઉપાય

છે. ફણસને કાપતાં પહેલાં હાથે તેલ લગાડી લો એટલે થયું. હાથ ચીકણા નહિ થાય અને ફણસ સહેલાઈથી કાપી શકાશે.” એવી રીતે ધરગથ્ય ઉદાહરણ આપીને એમણે ઉપદેશ કર્યો છે. તે પ્રમાણે સંસારમાં રહેનાર માણસને પણ તેની ચીકાશ લાગે છે અથવા એ એનાથી ખરડાય છે. પરંતુ મનને જો ઈશ્વરના પ્રેમરસથી રંગી દેવામાં આવે અને પછી સંસારનો વ્યવહાર કરવામાં આવે, તો એ વ્યવહારથી મન ખરડાય નહિ, એનાથી અલિપ્ત રહે. કડછી જેમ જુદીજુદી જાતની રસોઈ કે ભોજનસામગ્રીમાં ફરે છે તેમ એ રહે ને બધામાં ફરે, પરંતુ કશાનો સંગ એને ન લાગે. કશાની અહંતા, મમતા કે આસક્તિ એને ન થાય. એનો અંતરાત્મા તો કેવળ ઈશ્વરાભિમુખ જ રહે. કડછીની જેમ એ જડ નથી, એટલે વિવિધ પ્રકારના સાંસારિક રસાસ્વાદની એને ખબર તો પડે જ, પરંતુ એ કશાથી લેપાય કે બંધાય નહિ. પોતાના જીવનનું ધ્યેય હંમેશાં એની નજર સામે રહે અને એ ધ્યેયની પ્રાપ્તિ માટે ભરચક કોશિશ કરે.

ગીતાની ભાષામાં કહેવું હોય તો એવી અવસ્થાને 'નલિનીદલમંબુવત્' કહી શકાય. પાણીમાં પ્રકટનાર પદ્મના દલ જેવી દશા. પદ્મની પાંખડી જેવી રીતે પાણીના સ્પર્શથી મુક્ત રહે છે અને પોતાના હૃદયને આકાશ તરફ ઉઠાડું કરે છે તેવી રીતે એવી અવસ્થાવાળી વ્યક્તિનું શરીર સંસારમાં રહે છે પરંતુ અંતર સંસારના વિષયોથી અલિપ્ત રહીને નિત્ય નિરંતર ઈશ્વરનું સ્મરણ, મનન, નિદિધ્યાસન અને એમાંથી આવિર્ભાવ પામતા આનંદમાં મગ્ન રહે છે.

વિવેક ને વૈરાગ્ય

તમે પણ એવી રીતે સંસારના વિવિધ વિષયો અને વ્યવહારોની વચ્ચે વસવા છતાં વૈરાગ્યજ્યોતિ પ્રજ્વલિત રાખીને અલિપ્ત, અનાસક્ત અથવા વિદેહી થઈ શકો છો. એમાં અશક્ય જેવું કશું જ નથી. જે જગતમાં તમે જીવો છો તે જગતનો વિચાર કરો ને શોધી કાઢો કે તેમાં તમે શા માટે આવ્યા છો ? તમારા જીવનનું પ્રયોજન શું છે ? એ પ્રયોજન પૂર્ણ કરવામાં સહાયક થાય એવું જીવન શું તમે જીવી રહ્યા છો ? કે પછી એનાથી ઊલટી દિશામાં જ પ્રયાણ કરો છો ? કઈ ત્રુટિઓ કે નિર્બળતાઓને લીધે તમારા જીવનધ્યેયની દિશામાં તમે આગળ નથી વધી શકતા ? એમના નિવારણને માટે પ્રામાણિક પ્રયત્નો કરો છો ખરા ? જો નથી કરતા તો શા માટે ? અને જો કરો છો તો પરિપૂર્ણપણે પૂરી શક્તિને કામે લગાડીને કરો છો ખરા ? એવી રીતે અનવરત આત્મનિરીક્ષણ તથા વિવેક અને વૈરાગ્યનો આધાર લો તો સંસાર તમને કાંઈ જ નહિ કરી શકે, અને એમાં રહીને પણ ક્રમેક્રમે વિકાસ કરતાં અને આગળ વધતાં, છેવટે તમે મુક્તાવસ્થાનો મહારસ મેળવી શકશો. તેને માટે તમારી પોતાની જાગૃતિ જોઈએ, લગન જોઈશે, તથા પુરૂષાર્થ ને ઈશ્વરપરાયણતાની જરૂર પડશે. તો સંસારના વ્યવહારો તમારી વચ્ચે નહિ આવી શકે. વિઘ્નરૂપ પણ નહિ થઈ શકે. અલબત્ત, વ્યવહારોના આજના વિકૃત સ્વરૂપને બદલાવીને, તેમનું સંશુદ્ધિકરણ કરવું પડશે. એ મુદ્દો અતિશય મહત્વનો છે અને એના વિના કશું જ કામ નહિ થઈ શકે.

સત્સંગ

વિવેક ને વૈરાગ્યની એ જાજ્વલ્યમાન જ્યોતિ કાંઈ એમ ને એમ જાગી શકશે કે ? આત્મનિરીક્ષણની આશીર્વાદરૂપ આદત એમ ને એમ પડશે કે ? તેને માટે રસપૂર્વક નિયમિત સત્સંગ કરવો પડશે. સ્વાનુભવસંપન્ન શાંતિપ્રાપ્ત મહાપુરુષોનો સમાગમ, સુંદર સ્થળોનો સમાગમ, અથવા તો પ્રેરણાદાયક ઉત્તમ સદ્ગુણોનો સમાગમ, એ બધો સત્સંગ જ કહેવાય છે. આત્મબળની અભિવૃદ્ધિમાં અને આધ્યાત્મિક વિકાસના પાયાના ચણતરમાં તેમ જ એ ચણતરને મજબૂત બનાવવામાં એ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. સંસારને સફળતાપૂર્વક તરવાની કળા શીખવા માટે એનો આધાર લઈ શકાય છે.

આંતરિક સત્સંગ

બહારનો સત્સંગ શરૂઆતમાં સુખદાયક, શક્તિસંચારક કે પ્રેરક થશે એ સાચું છે, પરંતુ છેવટે તો માણસે પોતાની અંદરના સત્સંગનો જ આધાર લેવો પડશે તથા રસ કેળવવો રહેશે. જે પરમસત્યરૂપી પરમાત્મા પોતાની અંદર વિરાજેલા છે અને પ્રેરણા, પ્રકાશ, સ્ફૂર્તિ, સ્ફુરણા કે જીવન આપી રહ્યા છે; તે ગૂઢ, પુરાણપુરુષ પરમાત્માની સાથે સંબંધ બાંધવો, સ્નેહ કરવો, તથા તેમનો સાક્ષાત્કાર અથવા તો અપરોક્ષાનુભવને માટે પ્રયાસ કરવો, એ પરમાત્માનો સમાગમ કરવો, એના જેવો શ્રેયસ્કર સત્સંગ બીજો કોઈ નથી. જીવનના કલ્યાણની કામનાવાળા સાધકે બહારના સત્સંગમાંથી આગળ વધીને છેવટે એ અંદરના સત્સંગમાં પ્રવેશ કરવો જોઈએ. બહારનો સત્સંગ અંદરના એ સર્વોત્તમ સત્સંગ માટેની યોગ્યતા પૂરી પાડવા માટે જ છે. એ અંદરના અલૌકિક સત્સંગમાં સાધક તથા ઈશ્વર બે જ રહે છે અને બેની વચ્ચે જ સંબંધ રહે છે કે સંદેશાવ્યવહાર ચાલે છે. એ દરમ્યાન પ્રાર્થના, જપ કે ધ્યાન ગમે તે થઈ શકે છે.

સદ્ગુણના સ્વામી

એવા અતરંગ સત્સંગ માટે વહેલા ઊઠીને એક આસન પર બેસવાની ટેવ પાડવી પડશે. અંદરની દુનિયામાં ઊંડે ને ઊંડે ઊતરવું પડશે. નિયમબદ્ધ ને નિયમિત બનવું પડશે. સંયમી, સાદા ને સેવાભાવી થવાની કોશિશ કરવી પડશે અને દુર્ગુણોના દાસત્વમાંથી મુક્તિ મેળવીને સદ્ગુણોના સ્વામી થવું પડશે.

એક બીજી વાત કહું ? ઘરમાં જો સૌને રુચિ હોય અથવા એવી રુચિ તમે જગાવી શકો તેમ હો, તો સૌ સાથે મળીને દિવસમાં એક કે બે વાર નિર્ધારિત સમયે પ્રાર્થના કરો, અથવા તો રોજ નિયમિત રીતે અમુક વખત કોઈ સુંદર, પ્રેરક પુસ્તકમાંથી પઠન કરો. ઘરના વાતાવરણને સાત્વિક કરવામાં એવી ટેવ ઘણો અસરકારક ભાગ ભજવશે. દિવસના મોટા ભાગના વખતમાં અવકાશ કાઢીને પણ, મનને જ્યારે જ્યારે અવસર મળે ત્યારે, ચિંતન, મનન તથા નિદિધ્યાસન દ્વારા ઈશ્વરપરાયણ કરવાની કોશિશ કરો તો સંસારને સહેલાઈથી તરી શકશો અને મુક્તિનો એ મંગલ કિનારો મેળવી લેશો; જ્યાં પરમ શાંતિ, પરમાનંદ, પરમાત્મા અને એમની સાથેની એકતા વિના બીજું કાંઈ નહિ હોય. ના, ભૂલેચૂકે પણ નહિ.

* * * * *

૬. સાધનાનું રોજિંદા જીવનમાં સ્થાન

સાધનામાં—અલબત્ત, આત્મવિકાસની સાધનામાં, નીતિનાં મૂળ તત્ત્વોનું અનુષ્ઠાન, દૈવી સંપત્તિની ખિલવણી, અથવા તો ચારિત્ર્યશુદ્ધિ, બહુ જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે એ વાત જેટલી વધારે વાર યાદ કરવામાં આવે એટલી જ લાભદાયક છે. ચારિત્ર્યશુદ્ધિ અથવા તો દૈવી સંપત્તિની ખિલવણીને સર્વ પ્રકારની સાધનાનો પાયો કહી શકાય. એના પર સાધનાની આગળની સુદ્રઢ ઈમારતનો ઘણો આધાર રહે છે. નીતિમય જીવવું એટલે માનવતાથી સંપન્ન બનવું. વિશુદ્ધિ જીવન એના વિના ફાલીફૂલી નથી શકતું. છતાં માણસો એના પ્રત્યે દુર્લક્ષ સેવતા જોવામાં આવે છે. એમની સાધનાની સફળતામાં એ વસ્તુ ભારે અંતરાયરૂપ બનતી હોય છે. તોપણ કેટલીક વાર જ્ઞાત રીતે અને કેટલીક વાર અજ્ઞાત રીતે માણસો માનવતાના ગુણો કેળવવાની ઉપેક્ષા કરતા હોય છે. માણસ યોગી બને, ભક્ત બને કે તત્ત્વજ્ઞ બને, પરંતુ તે માનવ મટી જાય તો શા કામનું ? જો તે આદર્શ માનવના ગુણધર્મોથી યુક્ત ન હોય અને બનવાની કોશિશ પણ ન કરતો હોય, તો તેવું યોગીપણું, ભક્તપણું કે તત્ત્વજ્ઞપણું તેનું ભાગ્યે જ કલ્યાણ કરી શકે. સાધક કે સિદ્ધ થવું એટલે માનવ મટી જવું નથી, પરંતુ આદર્શ માનવ થવું એ છે, એ ખાસ યાદ રાખવાનું છે. માણસે સાચા માણસ થવાની, પૃથ્વી પર સાચા માણસ તરીકે શ્વાસ લેવાની ને વર્તવાની સૌથી પહેલી, છેલ્લી અને અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે એ વાત ભૂલવા જેવી નથી. સાધના એ આદર્શની સ્મૃતિ કરાવે છે. એટલું જ નહિ, પરંતુ એ માટેની તાલીમ આપે છે. આદર્શની વિસ્મૃતિ કરનારની સાધના નિષ્પ્રાણ થશે અને કેવળ અલંકાર કે બોજો બની જશે.

માણસને આજે આદર્શ માનવ થવાની સાધનાની સૌથી વધારે જરૂર છે એ વાતનો સ્વીકાર શું તમે નથી કરતા ? માણસ તરીકે કેમ જીવવું, રહેવું, વર્તવું, બોલવું ને ચાલવું તેની તાલીમ તેણે ખાસ લેવાની છે. આજે બધે નજર નાખતાં શું જણાય છે ? નીતિ, સદાચાર, દૈવી સંપત્તિ અથવા તો માનવતાના પાયા હલી ઊઠ્યા છે અને વધારે ને વધારે હલતા જાય છે. સમાજના સઘળા સ્તરોમાં આ વસ્તુ સ્વાભાવિક કે સર્વવ્યાપક બની ગઈ છે. એના જેવું કરુણ બીજું કશું જ નથી. એટલે પોતાની ને બીજાની સુખાકારી માટે માણસે નીતિમાન થવાનું છે. જીવનનાં બધાં ક્ષેત્રોમાં પવિત્રતા તથા પ્રામાણિકતાનો આધાર રાખવાનો છે. સદ્વિચાર, સમ્યક્ દર્શન અને સદાચારના હલી ઊઠેલા પાયાને મજબૂત કરવાના છે. બીજી સાધનાઓ ભલે થાય પરંતુ એ સાધના ધ્યાન બહાર ન રહી જાય એ ખાસ જોવાનું છે. કેમકે માનવ પાસે બધું હશે પરંતુ માનવતા જ નહિ હોય, ખુદ માનવતાનો જ મૃત્યુઘંટ વાગી જશે, તો તે બધાનો શો અર્થ ? તે બધું તેને શાંતિ નહિ આપી શકે અને તેના જીવનને જીવન પણ નહિ બનાવી શકે.

દેશને આજે ચારિત્ર્યશુદ્ધિની સાધનાની અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે. જેમ દેશની ભૌતિક સંપત્તિ વધતી જાય તે દેશની રક્ષા તેમ જ સુખાકારી અને સુદ્રઢતા માટે આવશ્યક છે, તેમ પ્રજાનું ચારિત્ર્યબળ વધતું જાય એ પણ એટલું જ, બલકે એથીય વધારે આવશ્યક છે. દેશની સમૃદ્ધિ કે સુખાકારીનો મુખ્ય આધાર એના પર રહે છે. વ્યક્તિગત રીતે પણ જ્ઞાન, ભક્તિ, યોગ કે બીજી સાધનાની પ્રવૃત્તિમાં રસ લેનારે દૈવી સંપત્તિની અભિવૃદ્ધિ કરીને જીવનને સત્ય, પવિત્ર, પ્રેમ ને સેવાપરાયણ કરવાની જરૂર છે. એની તરફ આંખમીંચામણાં

થશે તો સાધનાનો સાચો સ્વાદ નહિ મળી શકે. સાધના કોઈ શોખ નથી, દિલ બહેલાવવાની પ્રવૃત્તિ નથી, વખત વિતાવવાનું સાધન પણ નથી : તે તો ભૂખ છે, તરસ છે, લગન છે. મુક્ત અને પૂર્ણ જીવન માટેની અભીપ્સા છે. એ અભીપ્સાને પૂર્ણ કરવા માટેનો પુષ્યમય પ્રયાસ છે. સ્વભાવનું, ટેવોનું અને સમસ્ત વ્યવહારનું શુદ્ધિકરણ અને ઊર્ધ્વીકરણ કરાવનારી પ્રવૃત્તિ છે. એ સમસ્ત જીવનમાં ભળી જાય છે, તથા જીવનને નવો આકાર, ઓપ ને રસ પ્રદાન કરે છે.

કેટલાક માણસો માને છે તેમ, સાધના કલાક-બે કલાક આસન પર બેસવા જેટલી મર્યાદિત નથી. અનુકૂળ સમયે સત્સંગ કરવામાં પણ એની પરિપૂર્ણતા નથી થતી. આરંભને માટે એ બધાં વિધિવિધાનો બરાબર છે; પરંતુ પાછળથી તો સાધના કલાક-બે કલાક પૂરતી કે અમૂક દેશકાળ પૂરતી મર્યાદિત રહેવાને બદલે સમસ્ત જીવનમાં, જીવનના પ્રત્યેક વ્યવહાર ને પાસામાં મળી જાય છે. સર્વ પ્રકારના દેશકાળ કે સંજોગોમાં થતી રહે છે અને જીવનની સાથે તાણા ને વાણાની પેઠે વણાઈ જઈને જીવનનું એક અવિભાજ્ય અંગ બની જાય છે. જીવનની પ્રત્યેક વૃત્તિ તથા પ્રવૃત્તિમાં એની અસરનું દર્શન થાય છે. માણસો સાધના કરતી વખતે અને સ્વાધ્યાય કે સત્સંગ કરતી વખતે જુદાં દેખાય છે; એ વખતે શાંતિ તથા સાત્વિકતાથી સંપન્ન લાગે છે; પરંતુ સાધના, સ્વાધ્યાય કે સત્સંગમાંથી ઊઠીને વ્યાવહારિક જીવનમાં પડે છે ત્યારે તેમનું સ્વરૂપ બદલાઈ જાય છે, તેમના રૂપરંગમાં ફેર પડે છે અને તે જુદી જ જાતનો અભિનય કરવા માંડે છે. એ અભિનયને યથાર્થ માનીને એના સમર્થનમાં એ દલીલો પણ કરતા હોય છે. એ અભિનય દરમિયાન એ અહંકાર, દંભ, છળકપટ, અનીતિ અને કામક્રોધને પણ વશ થતા હોય છે.

એવી રીતે માણસના વ્યાવહારિક જીવન અને સાધનામય જીવન (જો એને સાધનામય જીવન કહી શકાતું હોય તો) વચ્ચે ઊંડી ખાઈ દેખાય છે. એના વિચાર અને આચારમાં અથવા વાણી અને વર્તનમાં એકવાક્યતા નથી દેખાતી. એક બાજુ એના પૂજાપાઠ ચાલે છે, જપતપ થયા કરે છે, દેવદર્શન, કથાશ્રવણ, પ્રવચન ને સંકીર્તન ચાલે છે; આસન, પ્રાણાયામ તથા ધ્યાન જેવો યોગાભ્યાસ થતો હોય છે; ગીતા, રામાયણ, ભાગવત જેવાં પુસ્તકોનું પારાયણ થાય છે અને સંતસમાગમ તથા તીર્થાટનની પરંપરા ચાલે છે, તો બીજી બાજુ એની સાથેસાથે અનૃત, અન્યાય અને અનીતિનો આધાર પણ લેવાતો હોય છે; દુર્ગુણો, વ્યસનો ને દુર્વ્યવહારો પણ પોતાનું કામ કરતા હોય છે. જે સાધના કે સ્વાધ્યાય કરવામાં આવે છે તેનાથી જીવનમાં ક્રાંતિ નથી થતી, સ્વભાવની શુદ્ધિ નથી સંઘાતી. સાધના તેમ જ વ્યવહાર વચ્ચે આકાશપાતાળનું અંતર રહે છે - ઉત્તર ધ્રુવ ને દક્ષિણ ધ્રુવ જેટલું છેટું રહે છે. બંનેના માર્ગ જુદા પડે છે, જુદી દિશામાં આગળ વધે છે, અને કદી ભેગા નથી થતા.

વ્યવહાર અને સાધના અથવા તો આચાર અને વિચાર વચ્ચેનો આ સંબંધવિચ્છેદ ભારે કડુણ છે, ક્લેશકારક છે, અશાંતિદાયક છે, અને સાધકને માટે મોટામાં મોટી સમસ્યારૂપ છે. એ સમસ્યાનો ઉકેલ કરવો જ જોઈએ. સાધકનો વિચાર અને આચાર અથવા તો આદર્શ ને વ્યવહાર એકરૂપ થઈ જવો જોઈએ. આત્મિક જીવન અને વ્યાવહારિક જીવનનો સમન્વય સધાવો જોઈએ. તેમની વચ્ચેનો ભેદ દૂર થવો જોઈએ. એ ભેદનું કારણ મનની નબળાઈ, જીવનની શુદ્ધિના આગ્રહનો અભાવ કે બીજું ગમે તે હોય, તેને તપાસીને દૂર કરવું જોઈએ. સાધકને માટે એ અત્યંત અનિવાર્ય છે.

અને સાધકને માટે જ શું કામ ? આચાર અને વિચાર અથવા તો આદર્શ અને વ્યવહારની વચ્ચેના ભેદભાવની આ સમસ્યા માનવમાત્રની સમસ્યા છે. આજના સંસારની એ એક મહત્વની મૂંઝવણ છે, નબળાઈ છે કે ખૂટતી કડી છે. એ નબળાઈને લીધે માનવનું જીવન બે પૃથક્-પૃથક્ પ્રવાહોમાંથી વહી રહ્યું છે. એને લીધે એના જીવનમાં શાંતિ નથી, સ્થિરતા નથી, દીપ્તિ નથી, સંતૃપ્તિ નથી અને એની દશા હાથીના જેવી થઈ ગઈ છે. હાથીના બે દાંતની જેમ એના પણ દેખાડવાના ને ચાવવાના દાંત જુદા છે : કહેવાની વાત એક છે અને કરવાની જુદી છે. આ કડુણ પરિસ્થિતિનો અંત આવ્યે જ છૂટકો છે. સાધના એમાં સહાયભૂત બનશે, ઉપયોગી સાબિત થશે.

જેમના જીવનમાં આદર્શ અને વ્યવહાર અથવા તો વિચાર અને વર્તનના ગજગ્રાહનો અંત આવ્યો છે, તે આત્માઓ સાચેસાચ ભાગ્યશાળી અને મહાન છે. તેમના જીવન કૃતાર્થ તથા શરીરધારણ સફળ છે. જીવનનો સાચો સ્વાદ અને આનંદ તેમને મળી ચૂક્યો છે. સ્વસ્થતા તથા શાંતિ સદાને માટે પ્રેરણાસ્પદ સાબિત થાય છે. તેમના મનમાં છે તે જ તેમની વાણીમાં અને તેનો જ અનુવાદ તેમના વર્તનમાં જોવા મળે છે. તેમની બુદ્ધિ તથા વ્યવહાર વચ્ચે કોઈ સંઘર્ષ નથી હોતો. કેટલું બધું ધન્ય જીવન ! જીવનની એવી ધન્યતા કે કૃતાર્થતા સૌ કોઈ મેળવી શકે છે. પોતાને માટેના એવા ઉત્તમોત્તમ ભાગ્યનું નિર્માણ સૌ કોઈ કરી શકે છે. કેમકે સાધનાનો માર્ગ અને એ માર્ગે મુસાફરી કરીને જીવનનો મંગલમય વિકાસ કરવાનો અવસર પ્રત્યેકને માટે ખુલ્લો છે. પ્રત્યેકની પ્રતીક્ષા કરતો ઊભો છે : પ્રત્યેક તે માટે કૃતસંકલ્પ થઈને તેનો લાભ લે એટલું જ. એક માણસ મહાનતાના મેરુશિખર પર આરૂઢ થઈ શકે છે તેવી રીતે, તેવા નિશ્ચયબળ અને પુરુષાર્થનો આધાર લઈને, બીજો કોઈ પણ માણસ થઈ શકે છે.

આટલી ચર્ચાવિચારણા પછી, સાધનાત્મક જીવન અને વ્યાવહારિક જીવન બંને સીધી અને લાંબી લીટીના જેમ કદી ન મળે તેવી વસ્તુઓ નથી, તેની પ્રતીતિ તો થઈ જ ચૂકી હશે. તેમનો સમન્વય કરવાની ઈચ્છા ન થતી હોય કે તેવો સમન્વય ન જ કરી શકતા હો, તો તે તમારી નિર્બળતા છે. બાકી તેમનો સમન્વય નથી થઈ શકતો એમ નથી માનવાનું. તમારી શક્તિ અનંત છે, અસીમ છે, અમાપ છે અને અખૂટ છે. તમે તેનો સાક્ષાત્કાર નથી કર્યો એટલું જ. તે શક્તિનો પરિચય કરો એટલી જ વાર છે. તમારી અંદર જે અગાધ સામર્થ્યનો ભંડાર છે તેને તમે ખુલ્લો કરો તો એની મદદથી એવાં અવનવાં અસાધારણ કાર્યો કરી શકશો જે તમને તો વિસ્મિત કરશે જ, પરંતુ બીજાને પણ વિસ્મયમાં નાખી દેશે. તમારી અંદર આત્મબળનો પ્રખર પ્રવાહ છે. એ પ્રવાહને પ્રકટ કરીને યોગ્ય દિશામાં વાળો તો જેવો ધારશો તેવો વિકાસ કરી શકશો. તમારે માટે કશું પણ અશક્ય નહિ રહે. આજ સુધી કેટલાય લોખંડી શ્રદ્ધાસંપન્ન, મજબૂત મનોબળવાળા માણસોએ આત્મવિકાસની અનેકવિધ સિદ્ધિ કરીને શાંતિ મેળવી છે, તો તમે પણ કેમ નહિ મેળવો ?

(૨)

સાધનાને રોજિંદા જીવનમાં કેવી રીતે ચરિતાર્થ કરી શકાય અથવા તો રોજના વ્યાવહારિક જીવનને સાધનાપરાયણ બનાવીને સાધનામય કેવી રીતે બનાવી શકાય, તે કળાને જાણી લેવી જોઈએ. એ કળાને જાણી લેવાથી વ્યવહારની નાનીમોટી પ્રવૃત્તિઓ રસમય બનશે, સાધનામય થશે, ને વિકાસમાં મદદ કરશે.

એ કળા મોટા ભાગના માનવસમુદાયને માટે ખાસ ઉપયોગી છે. કારણ કે મોટા ભાગના માનવસમુદાયને વનમાં નહિ પણ ઘરમાં રહેવાનું છે. અને બાહ્ય રીતે જોતાં નિવૃત્તિમય નહિ પરંતુ પ્રવૃત્તિમય જીવન જીવવાનું છે. એને વ્યવહાર સાથે જ વધારે કામ પડવાનું છે. એટલે વ્યવહારને સાચવીને, પ્રવૃત્તિનો ત્યાગ કરવાને બદલે પ્રવૃત્તિ કરતાં-કરતાં નિવૃત્તિનો આનંદ લેવાનું, અને પ્રવૃત્તિને જીવનવિકાસના સાધનરૂપ બનાવવાનું શાસ્ત્ર જ એમને માટે શ્રેયસ્કર થઈ શકશે. એ દ્રષ્ટિએ જો સાધનાનો વિચાર કરવામાં આવે તો કાંઈ ખોટું નથી. ઊલટું, અભિનંદનીય અથવા આવકારદાયક છે.

મારી પોતાની વાત જ કરું તો તે વધારે બંધબેસતી, ઉચિત અને ઉપયોગી થઈ પડશે. મારું રોજિંદું જીવન અને એ જીવનની નાનીમોટી, સાધારણ કે અસાધારણ ક્રિયાઓ સાધનામય કેવી રીતે થઈ શકી છે તે કહી બતાવું ? ગમે ત્યાં સ્નાન કરતો હોઉં તોપણ ભાવનાના બળથી હું સમસ્ત ભારતવર્ષ તથા તેની બધી નદીઓ સાથે સંબંધ સાધી લઉં છું. મુંબઈમાં વૈતરણી યોજનાના પાણીથી નહાતો હોઉં, મદ્રાસમાં હોઉં કે મસૂરીમાં ઠંડા બરફ જેવા નળના પાણીની નીચે બેઠો હોઉં, મન દ્વારા પ્રાતઃસ્મરણીય ઋષિવરે આપેલા પેલા શ્લોકનું સ્મરણ કરી લઉં છું. એટલે ભારતની બધી જ નદીઓ તેમજ સમસ્ત ભારત સાથે ભાવાત્મક એકતા સ્થપાઈ જાય છે, અને અંતર એક પ્રકારના અવર્ણનીય આનંદથી ઊભરાઈ રહે છે. આ રહ્યો એ શ્લોક :

ગંગે ચ યમુને ચૈવ ગોદાવરી સરસ્વતી ।

નર્મદે સિંધુ કાવેરી જલેસ્મિન્સન્નિધિં કુરુ ॥

ગંગા, યમુના, ગોદાવરી, સરસ્વતી, નર્મદા, સિંધુ તથા કાવેરી, આ પાણીમાં પ્રત્યક્ષ બનો !

ફક્ત સ્નાન કરતી વખતે જ નહિ, પરંતુ પાન કરતી વખતે પણ આવી ભાવનાનો આધાર લઈને ઉત્તમ સરિતાના સ્નાન તથા પાનનો લાભ લઈ શકાય છે. ભાવનાનું મહત્વ જીવનમાં ઘણું મોટું છે એ તો સૌ કોઈને ખબર છે.

જમતી વખતે પણ એવી જ ભાવના કરી શકાય છે, પરંતુ જરા જુદી રીતે. ભોજનની જે થાળી આપણી આગળ પડી છે તે પરમાત્માના પ્રસાદરૂપ છે. તે ભોજન ખાવાથી ઉત્તમ લોહી બનશે, શક્તિ પેદા થશે, બુદ્ધિ પ્રકટશે, અને એની મદદથી પોતાના ને બીજાના જીવનને ઉજ્જવળ કરવા માટેની પ્રવૃત્તિ થશે, એવા ભાવપૂર્વક ભોજન કરવાથી, કેવળ શરીરસંપત્તિને વધારવા માટે કરાતી બહારથી સાવ સાધારણ દેખાતી જમવાની ક્રિયા મન અને અંતરને પ્રેરણાં પૂરી પાડનારી અસાધારણ સાધના બની જાય છે, અને અનેરો આનંદ આપે છે.

સૂતી વખતે પણ પરમાત્માના અંકમાં આરામ કરતા હો એવા ભાવપૂર્વક સૂઈને, સૂવાની ક્રિયાને શાંતિમય સાધનાનું સ્વરૂપ આપી શકાય છે.

લખવાની ક્રિયા સાવ સાધારણ ક્રિયા કહી શકાય. તેમાં પરિશ્રમ પણ ઘણો પડે છે. છતાં તેનો સંબંધ સાધના સાથે જોડી દેવાથી મને તેનો શ્રમ, થાક કે કંટાળો નથી લાગતો. હાથમાં કલમ ને કાગળ લઈને બેસું છું ત્યારે મારી આંખ આગળ હજારો માણસો આવે છે. તેમને મારા લખાણમાંથી પ્રેરણા અને પ્રકાશ મળે છે તે હું જાણું છું. તેનું સ્મરણ થતાં મારી અંદર ઉત્સાહ પ્રકટે છે, અને થાય છે કે લોકહિતના એક મહાન યજ્ઞમાં હું સામેલ થઈ રહ્યો છું, જે યજ્ઞની કિંમત મહારુદ્ર કે શતયંડી કરતાં જરા પણ ઓછી નથી. તેની સાથે હું

પરમાત્માને પ્રાર્થના કરું છું કે તમે લખો. શક્તિ બધી તમારી જ છે, અને હું તો માત્ર વાહન છું. એટલે પરમાત્માની કૃપાથી કલમ ચાલવા માંડે છે. ભાવના એવી રીતે જીવનમાં જાદુ ભરે છે, અવનવો રસ રેડે છે, તેમ જ શક્તિસંચાર કરે છે. ઈશ્વર સાથેના અનુસંધાનમાં મદદ કરે છે. અને એને લીધે લેખનની નાની-સરખી ક્રિયા પરમાત્માના પરમસાગરમાં સમાઈ જનારી મહાન સાધનાસરિતા બને છે. બીજાને માટે આવું થાય છે કે નહિ તેની મને ખબર નથી પરંતુ મારે માટે તો આવું હંમેશા બને છે.

આ તો મેં માત્ર બે-ત્રણ ઉદાહરણ જ આપ્યાં છે, પરંતુ એનો આધાર લઈને તમે પણ જીવનને સાધનામય કરી શકો છો. ક્રિયા ગમે તેટલી નાની હોય પરંતુ ભાવના તેને મહાન બનાવે છે. ભાવનાની જ કિંમત છે. એ ભાવનાની કળામાં કુશળ થઈ જાઓ તો સાધના તમારા જીવનની પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિ સાથે સંમિશ્રિત થઈ જશે ને તમને શાંતિ આપશે.

મળત્યાગ કરવાની ક્રિયા બહારથી જોતાં કેટલી બધી સાધારણ છે ? પરંતુ ભાવનાનો સંપર્ક સાધીને તમે તેને અસાધારણ બનાવી શકો છો. મળત્યાગ કરતી વખતે તમે વિચાર કરી શકો છો કે શરીર કેટલું બધું ગંદુ છે ? ઉપરથી જોતાં તે સારું લાગે છે, બાકી ગંદકી તો એની અંદર ક્ષણેક્ષણે ઉત્પન્ન થયા કરે છે. એની અંદર જે પરમાત્માનો પરમ પ્રકાશ છે તેને લીધે જ એનું મહત્વ છે. અસ્તિત્વ છે અને એની કિંમત છે. બાકી કોઈ એના તરફ દ્રષ્ટિપાત પણ ન કરે. આવા શરીરમાં મમતા રાખવી અથવા આસક્તિ કરવી નકામી છે. એની સંભાળ રાખીને તથા એને સ્વસ્થ અને સુદ્રઢ બનાવીને, એની મારફત બીજાને ઉપયોગી થવું તેમ જ પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવો એ જ બરાબર છે. એ જ એનો સદુપયોગ છે. માટે એનો અંત આવી જાય તે પહેલાં તેને માટે પ્રયાસ કરવો જોઈએ. આવા મલિન, ક્ષણભંગુર અને રોગના ઘર જેવા શરીરમાં મોહિત થઈને, ભાન ભૂલીને, કુકર્મ ન કરવાં જોઈએ. એવી રીતે વિચાર કરો અને એ વિચાર પ્રમાણે વર્તો, તો મળત્યાગની સાધારણ ક્રિયા તમારે માટે સાધના બની જશે, અને મળત્યાગનું સ્થાન કે સંડાસ યુનિવર્સિટી થશે. તમારી આંખ જો ઉઘાડી હોય તો જીવનની પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિમાં, ડગલે ને પગલે તમારે માટે મહામૂલ્યવાન ને પ્રેરક પદાર્થપાઠ પડેલા છે. તમારે તેનો લાભ લેતાં શીખવાનું છે એટલું જ.

જીવનમાં જ્યાં છો ત્યાં રહીને, અને જે પ્રવૃત્તિ કરો છો તે કરતાં રહીને તમે એવી રીતે આત્મવિકાસની સાધના કરી શકો છો. સાધના કાંઈ એક બે કલાકની ને ઘર કે વન પૂરતી મર્યાદિત નથી હોતી. તે તો સમસ્ત જીવનમાં ફરી વળે છે અને સમસ્ત જીવનનું અવિભાજ્ય અંગ બની જાય છે. તેને પરિણામે જીવનની પ્રત્યેક પળ પ્રગતિના પ્રતિધ્વનિરૂપ અથવા તો સંપૂર્ણતાના સોપાન સમી થઈ રહે છે. યાદ રાખો કે પ્રવૃત્તિ ખરાબ નથી; પરંતુ ભાવનારહિત થઈને આંધળી પ્રવૃત્તિ કરવામાં આવે તે ખરાબ છે. માટે સદ્ભાવનાને તમારી પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિનો પ્રાણ બનાવી દો તો પ્રવૃત્તિ જ સાધના બની જશે.

બનાઈ શોએ એક ઠેકાણે કહ્યું છે કે આજના યુગની એક સારામાં સારી વસ્તુ એ છે કે માણસ ધનની મહત્તા સમજ્યો છે. ધન એક અત્યંત અનિવાર્ય વસ્તુ છે. એની પ્રતીતિ સૌને છે. ધન એક અત્યંત અનિવાર્ય વસ્તુ છે, એની પ્રતીતિ સૌને થઈ ચૂકી છે. બરાબર છે. શોના શબ્દો સાથે આપણે સંમત થઈશું; પરંતુ માત્ર ધનની મહત્તા અને અનિવાર્યતા સમજવાથી જ શું થશે ? એવી સમજથી અને એવી સમજ પ્રમાણે ચાલીને ધનસંગ્રહની અભિવૃદ્ધિ કરવાથી જ કાંઈ સર્વોત્તમ માનવસંસ્કૃતિનું નિર્માણ નહિ થઈ શકે. ધનની પ્રાપ્તિ

માટેનો પુરૂષાર્થ આવકારદાયક છે, પરંતુ એ પુરૂષાર્થ નીતિ, ન્યાય, સમાજહિત કે માનવતાને તિલાંજલિ આપીને આંધળુકિયા કરીને કરવામાં આવે અને સંગ્રહિત કરેલા ધનનો સદુપયોગ કરવાની કળા શીખવામાં ન આવે, તો ધન માટેની એવી લિપ્સા, હોડ અને પ્રવૃત્તિ પ્રસશ્ય નહિ જ થઈ પડવાની.

માણસ કેવળ ધનની પ્રાપ્તિ માટેનું મશીન નથી, એણે મશીન થવાનું પણ નથી. એ સૌથી પહેલાં ને છેવટે માણસ છે ને એણે માણસ બનવાનું તેમ જ માણસ રહેવાનું છે, એ વાત ન ભુલાવી જોઈએ. એ વાતના વિસ્મરણથી માનવનું ગૌરવ નહિ રહેવાનું. દુર્ભાગ્યે એ વાત આજે વિસરાતી જાય છે. માણસ ધનની મહત્તા સમજ્યો છે, પરંતુ ધન પ્રાપ્તિનાં પ્રામાણિક સાધનો તથા ધનના સદુપયોગની મહત્તા નથી સમજ્યો. આજના યુગની આ મોટામાં મોટી ત્રુટિ છે. ધનને ઘણું વધારે મહત્વ આપી દેવામાં આવ્યું છે, તેને સર્વોપરી પદ પ્રાપ્ત થયું છે, ને તેના સંચય માટેની સ્પર્ધા ને લાલસામાં માનવજીવનનું મહામૂલું મહત્વનું ધ્યેય ભૂલી જવાયું છે. સાધના કે પ્રવૃત્તિ કેવળ ધનસંચય પૂરતી જ સીમિત રહી છે કે સાર્થક માનતી થઈ છે. એ વૃત્તિ કે પ્રવૃત્તિને આદર્શ અથવા તો અભિનંદનીય કેવી રીતે કહી શકાય ? માનવના જીવનનું ધ્યેય ધનસંગ્રહ કરતાં કરોડોગણું વધારે કીમતી છે. એ જીવનમાં ધન આવશ્યક છે. પરંતુ ધનને જે રાજાપાઠ આપવામાં આવે છે તે બરાબર નથી. ધન કદી મુખ્ય અભિનેતા ન થઈ શકે કે પ્રમુખપદની ખુરશી પર બેસી ન શકે, એ યાદ રાખવાનું છે.

જીવનને ઉજ્જવળ કરવાની ઈચ્છાવાળાં માણસોએ આ વસ્તુ ખાસ યાદ રાખવાની છે. જો તમે દાક્તર હો તો દરદીને ઈશ્વરના પ્રતિનિધિરૂપ માનો, માનવના રૂપમાં રહેલા દેવતા સમજો, અને એની સાથે સ્નેહ, સદ્ભાવ, સૌજન્ય ને મીઠાશથી ભરેલો વ્યવહાર કરો. દરદીનું કેટલુંક દુઃખ તમારા માનવતાપૂર્ણ વ્યવહારથી જ ઓછું થઈ જશે, ને બીજું કેટલુંક દવાથી. ગરીબ અને અસહાયની મફત શુશ્રૂષા કરવામાં આનંદ માનો. ધનની તરફ જ દ્રષ્ટિ રાખીને દાક્તર તરીકેનું કામ ન કરતા. વધારે ધ્યાન ધન કમાવા તરફ નહિ, પરંતુ દરદને દૂર કરવા તરફ આપજો. તો દાક્તર તરીકેનું કામ કરતાં-કરતાં પણ, જીવનના વિકાસના ક્ષેત્રમાં આગળ વધી શકશો. દાક્તરનો વ્યવસાય તમારે માટે સાધનાની પ્રવૃત્તિ જેવો બની રહેશે અને દવાખાનું કે હોસ્પિટલ સાધનામંદિર જેવી મંગલ થશે.

વકીલોએ પણ એ જ વાત યાદ રાખવાની છે. વકીલોનું ધ્યેય લોકોની પાસેથી મોટી ફી લેવાનું જ ન હોય; સત્યના આગ્રહ, સંસ્થાપન તેમ જ જીવનની ઉન્નતિ માટેનું પણ હોય. જે ઉન્નતિ દૈવી સંપત્તિનો ધાત કરીને કે માનવતાને મારી નાખીને, માનવ મટી જઈને કરવામાં આવે છે, તે સાચી ઉન્નતિ નથી, અને કોઈનું કલ્યાણ નથી કરી શકતી. ઉન્નતિ એટલે કેવળ મોટર, બંગલા, નોકરચાકર ને પ્રતિષ્ઠા નથી, પરંતુ આત્માની શાંતિ છે, મનની સ્થિરતા કે શુદ્ધિ છે, ઈન્દ્રિયોનો સંચય ને વિજય છે, સદ્ગુણોની પ્રતિષ્ઠા છે, સેવા છે તથા પરમાત્માના સાક્ષાત્કાર માટેનો પુરૂષાર્થ છે.

લેખક, પ્રકાશક ને શિક્ષક પણ પોતપોતાના પ્રવૃત્તિક્ષેત્રને સાધનામય બનાવી શકે છે. લેખક, પ્રકાશક ને શિક્ષક પોતાની જવાબદારી સમજે, અને પ્રજાના ઘડતરની જે વિશાળ તક પોતાને પ્રાપ્ત થઈ છે તેનો વિચાર કરીને સરસ રીતે વિનિયોગ કરે. તેવી જ રીતે વેપારીનું પણ સમજી લેવાનું છે. વેપારી ફક્ત ધન એકઠું કરવા માટે જ નથી બેઠો, તે લોકોનો સેવક છે માટે પ્રામાણિકતા સાચવવી જોઈએ, નફાખોરી છોડવી

જોઈએ; ભેળસેળમાંથી મુક્તિ મેળવવી જોઈએ, અને ગ્રાહકો સાથે ઉત્તમ પ્રકારનો વ્યવહાર કરવો જોઈએ. સેવકો, અમલદારો, પ્રધાનો અને નેતાઓએ પણ એ જ બોધપાઠ લેવાનો છે. સૌનો આગ્રહ તેમ જ પ્રયત્ન જીવનને ઉદાત્ત, પ્રામાણિક કે સ્વચ્છ કરવા તરફ ધ્યાન આપવું જોઈએ. એમ થાય તો સાધના આપણે માટે નદી કે પર્વતના પ્રદેશમાં ને વૃક્ષાવસ્થામાં કરવાની વસ્તુ ન રહે. જીવન સાથે તે એકરૂપ થઈ જાય. ઘરમાં, સમાજમાં, દુકાનમાં, ઓફિસમાં કે બીજે બધે જ કરવાની વસ્તુ બની જાય. એને પરિણામે આપણી પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિ વધારે ને વધારે પ્રાણવાન બને અને આપણા જીવનમાં જે ઊંડો અસંતોષ અને અનર્થનો અસુર ફરી વળ્યો છે તે દૂર થાય. કલ્પના કરો કે જીવન ને જગત કેટલું બધું જીવવા જેવું બની જાય !

* * * * *



૭. આસન, સ્થાન અને સમય વિશે

સમાહિત થયા વિના, મનને શાંત કર્યા વિના, શાંતિ શી રીતે મળે અને અંતરના ઊંડાણમાં રહેલો અમૂલ્ય પરમ મહિમાવાન પદાર્થ પણ કેવી રીતે જડે ? વાંચ્યું ઘણું, સાંભળ્યું ઘણું, જોયું ઘણું, વિચાર્યું ઘણું પરંતુ એના તારતમ્યને તારવીને એ અનુસાર ચાલીને સ્વાનુભવ ન થાય ત્યાં સુધી શું વળે ? સંપૂર્ણ સંતૃપ્તિ કેવી રીતે થઈ શકે ? એને માટે જ અંતરંગ સાધનાની આવશ્યકતા છે. અને એના આરંભ તરીકે સ્થિર આસન જરૂરી લેખાય છે.

સાધનાના અનુષ્ઠાન માટે કયું આસન વાળવું જોઈએ ? સૌથી સારું, સાનુકૂળ ને સુંદર આસન પદ્માસન છે. પદ્માસનથી આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ લાભ થાય છે ને મદદ મળે છે. તે છતાં પદ્માસન બધાથી ન થઈ શકે એ દેખીતું છે. ખાસ કરીને જેમને વ્યાયામની ટેવ ન હોય અને જેમના શરીર વધારે પડતાં મેદપ્રધાન કે સ્થૂલ હોય તેમને માટે પદ્માસન કરવાનું કઠિન થઈ પડે. પદ્માસનમાં બેસવાથી મનોવૈજ્ઞાનિક અસર પણ ઘણી સારી થાય છે. ભગવાન બુદ્ધ ને મહાવીરની પદ્માસનસ્થ પ્રતિમાઓનો પ્રભાવ એમને અવલોકતાં વેંત મન પર કેટલો બધો પ્રબળ પડે છે એ વાત જાણીતી છે. પદ્માસનમાં બેસીને જપ કે ધ્યાન કરનાર સાધકને પોતાને એને પરિણામે સારી અસર થતી હોય છે. જેમને પદ્માસનનો અભ્યાસ છે એમને એમાં બેસતાં કશી મુશ્કેલી નહિ પડે, પરંતુ જે નવેસરથી પદ્માસનમાં બેસવા માગતાં હોય તે જો નાની ઉંમરનાં હશે તો એમનાં શરીર સહેલાઈથી વળી શકશે, અન્યથા થોડીક મુશ્કેલી પેદા થવાનો સંભવ છે. એવી મુશ્કેલી લાગે ને પદ્માસન સહેલાઈથી ન કરી શકાય ત્યારે આરંભમાં અર્ધપદ્માસન કરવું સારું છે. એવું કરવાથી કષ્ટ નહિ પડે ને પગ ધીરે ધીરે, ક્રમેક્રમે, ટેવાશે.

જેમને પદ્માસન અનુકૂળ ન પડતું હોય તે જપ કે ધ્યાનમાં બેસતી વખતે સિદ્ધાસનમાં બેસી શકે છે. સાધનાના અભ્યાસ માટે એ આસન પણ અનુકૂળ, આદર્શ અને ઉપયોગી છે. એની સમુચિત માહિતી કોઈક સારા અભ્યાસી, અનુભવી કે જાણકાર પાસેથી મેળવી લેવી જોઈએ. એનું અનુષ્ઠાન પદ્માસનના અનુષ્ઠાન કરતાં પ્રમાણમાં સહેલું છે. એને લીધે પણ મેરુદંડ સીધો રહે છે.

કેટલાકનું માનવું એવું છે કે સિદ્ધાસન તો કેવળ અવિવાહિતો, બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરનારાઓ અથવા યોગીઓને માટે છે. ભોગીઓથી કે સંસારીઓથી એ ન થઈ શકે. કારણકે સિદ્ધાસનથી સંયમની સાધનામાં મદદ મળે છે ને સંયમી થવાય છે એ માન્યતા તદ્દન સાચી છે એવું નહિ કહી શકાય. સિદ્ધાસનને ભોગની કે સંયમની સાથે સંબંધ નથી પરંતુ રુચિની સાથે સંબંધ છે. એટલે સાધકો પોતાની વ્યક્તિગત રુચિ કે અનુકૂળતા પ્રમાણે પદ્માસન, સિદ્ધાસન કે એવા બીજા કોઈ પણ આસનની પસંદગી કરી શકે છે. એમાં બીજો કોઈ સવાલ નથી સંકળાયેલો. અને પેલી માન્યતા પ્રમાણે ઘડીભરને માટે માની લઈએ કે સિદ્ધાસનથી સંયમની સાધનામાં મદદ મળે છે તોપણ શું ? એવી મદદ મળતી હોય તો તે સદાને સારુ આવકારદાયક છે. સંયમપાલનની આવશ્યકતા ભોગી તથા યોગી, વિવાહિત તથા અવિવાહિત સૌને માટે એકસરખી છે. કુટુંબનિયોજનના આ સકાંતિ સમયમાં જાતજાતનાં ને ભાતભાતનાં સાધનોનો આધાર લેવામાં આવે છે ત્યારે એ દિશામાં સિદ્ધાસનનો અભ્યાસક્રમ જો મદદરૂપ થઈ શકતો હોય તો તે ઓછો આવકારદાયક નહિ લેખાય.

એટલે મહત્વનો મુદ્દો આપણને સિદ્ધાસનની આવશ્યકતા છે કે કેમ, અને સિદ્ધાસન અનુકૂળ લાગે છે કે નથી લાગતું તે છે. જો એ અનુકૂળ લાગતું હોય અને એમાં રસ પડતો હોય તો બીજી બધી જ વાતોને ગૌણ ગણીને એનો લાભ લેવો જોઈએ. એથી કોઈ પ્રકારની હાનિ થવાને બદલે લાભ જ થયા કરશે.

ત્રીજું આસન સ્વસ્તિકાસન છે. જપ અથવા ધ્યાન કરનાર અથવા એ બંનેને આશ્રય લેનાર સાધક સ્વસ્તિકાસનનો પણ આધાર લઈ શકે. પ્રથમ બે આસનો કરતાં એ આસન પ્રમાણમાં સહેલું અને ઓછું કષ્ટસાધ્ય છે. એ આસન પણ ખૂબ જ ઉપયોગી છે.

એ ત્રણમાંથી કોઈ પણ આસન અનુકૂળ ન લાગે તો સુખાસનમાં પણ બેસી શકાય. સુખાસન તો અમુક ગણ્યાગાંઠ્યા અપવાદોને બાદ કરતાં લગભગ બધા જ સાધકોને સાનુકૂળ થઈ પડે તેમ છે. ભારતના મોટા ભાગના લોકો એ આસનમાં બેસવા ટેવાયેલા છે. એટલે એમાં કશી તકલીફ પડવાનો સંભવ નથી દેખાતો.

એક બીજું આસન શવાસન છે. શવાસનમાં શરીરને શવની પેઠે છૂટું મૂકીને જમીન પર સીધા સૂઈ જવાનું હોય છે. એવી રીતે સૂઈને હાથ ને પગને તથા સમસ્ત શરીરને ઢીલું કરી દેવાનું. મનથી જપનો, ધ્યાનનો કે બંનેનો અભ્યાસ ચાલુ રાખવાનો. એ આસન સૌ કોઈને અનુકૂળ પડવાનું. ફક્ત ધ્યાન રાખવાનું એટલું જ કે એ આસનમાં સાધનાનો અભ્યાસ કરતાં-કરતાં છેવટે તુરીયાવસ્થામાં પહોંચી ન જવાય એટલે કે ઊંઘ ન આવી જાય.

ઊંચી કોટિના યોગીપુરૂષો કેટલીક વાર શવાસનનો આધાર લઈને ધ્યાનાદિ કરતા હોય છે. સામાન્ય માણસો એમને સૂતેલા સમજે છે ને પ્રમાદવશ થયેલા માને છે પરંતુ એ સૂતા નથી હોતા ને પ્રમાદવશ પણ નથી બનતા. એ તો અખંડ જાગ્રત બનીને પોતાનું કાર્ય પૂરેપૂરી નિષ્ઠાપૂર્વક કરતા હોય છે. ઊંચી શ્રેણીના યોગીપુરૂષો શવાસનમાં જ સાધના કરે છે એવું નથી હોતું. તોપણ કોઈક એવી રીતે સાધના કરતું દેખાય તો તેને સંપૂર્ણ સહાનુભૂતિથી સમજવાની શક્તિ તો આપણી અંદર હોવી જ જોઈએ.

ooo

સાધનાના અભ્યાસક્રમ દરમિયાન જેના પર બેસવાનું છે એ આસન કેવું હોવું જોઈએ એ પણ વિચારી લેવું જોઈએ. સાધનામાં આગળ વધેલા અથવા સંસિદ્ધાવસ્થાએ પહોંચેલા સાધકોને આસનની અથવા કોઈ નિશ્ચિત આસનની સમસ્યા એટલી બધી નથી સતાવતી. એ તો કોઈ પણ આસન પર બેસીને સાધના કરી શકે છે. આસન વગરની ધરતી, રેતી કે શિલા હોય તોપણ શું ? એ બધું એમને માટે અલ્પ પણ અંતરાયરૂપ નથી બનતું. એનો આધાર લઈને એ સહેલાઈથી, અનાયાસે, ધ્યાનમાં ડૂબી શકે છે. આસનની અગત્ય મોટે ભાગે આરંભના અભ્યાસીઓને અનુલક્ષીને જ માનવામાં આવેલી છે. અભ્યાસીઓ તો પોતાના મનને ગમે તેવી રીતે, ગમે ત્યાં બેસીને, એકાગ્ર કરી અથવા આત્મામાં ડૂબાડી શકે છે. આરંભના અભ્યાસીઓને માટે આસનનો ઉલ્લેખ કરતાં ગીતામાં -

શુचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ।

नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥૬-૧૧॥

એવા શ્લોકોની રચના કરવામાં આવી છે. એનો ભાવાર્થ સામાન્ય રીતે એવો લઈ શકાય કે આસન સ્થિર હોવું જોઈએ, પવિત્ર પ્રદેશમાં કે સ્થાનવિશેષમાં રાખેલું હોવું જોઈએ, અતિશય ઊંચું અથવા અતિશય નીચું ન હોવું જોઈએ, અને કૃશ, મૃગચર્મ તથા ઉપર સુંદર વસ્ત્રવાળું હોવું જોઈએ. ગીતા અથવા મહાભારતના કાળમાં એવી આસનપદ્ધતિ પ્રવર્તમાન હશે એવું અનુમાન એના પરથી ચોક્કસપણે ને સહેજે કરી શકાય છે. એ પદ્ધતિનું ગીતામાં એવી રીતે પ્રતિબિંબ પડ્યું છે.

જેને પસંદ પડે અથવા ઠીક લાગે તે એવી આસનપદ્ધતિનો આધાર ખુશીથી લઈ શકે. પરંતુ એમાં એક હકીકત ખાસ યાદ રાખવાની છે. મૃગચર્મ કેવી રીતે તૈયાર થાય છે ? મોટે ભાગે વનમાં વિહરતાં નિર્દોષ મૃગને મારીને. એમની હિંસા કરીને એમના ચર્મને ઉતારીને વેચવાનો વ્યવસ્થિત વ્યવસાય કરવામાં આવે છે. મૃગચર્મનો ઉપયોગ કરનારા એ હિંસક વ્યવસાયમાં જાણ્યે કે અજાણ્યે, પ્રકારાંતરે સાથ આપી રહ્યા છે એમ જ કહી શકાય. મૃગચર્મ કે એવી બીજી વસ્તુઓ કોઈ વાપરે જ નહિ તો એમને મારીને એમની દ્વારા કમાવવાનો વ્યવસાય પણ આખરે અટકી જાય. સાધકનું સમગ્ર જીવન નિર્મળ હોવું જોઈએ, એના જીવનનાં સાધનો પણ પવિત્ર હોવાં જોઈએ. એ દ્રષ્ટિથી જોતાં હિંસાના પ્રતીક જેવા મૃગચર્મને એના સાધનાત્મક જીવનની શોભારૂપ ન કહી શકાય. એને માટે ગૌરવ ગણવાનું પણ બરાબર નથી. એટલે સાધકોને એવી ભલામણ કરવાનું મને મન નથી થતું. એમણે એનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ એવું જ માટું માનવું છે. એને બદલે દર્ભાસન અથવા સુંદર વસ્ત્રના આસનનો ઉપયોગ કરી શકાય. નાની-સરખી ગાદી પણ બનાવી શકાય. હવે તો ખાદી અને ગ્રમોદ્યોગ ભંડારમાં જુદાંજુદાં સ્વચ્છ અને સરસ આસનો મળી શકે છે. એવાં અનુકૂળ આસનોની પસંદગી કરવા સાધક સ્વતંત્ર છે.

કેટલાકની દલીલ એવી છે કે મૃગચર્મમાં વિદ્યુતશક્તિ છે. એ દલીલ સાચી હોય તોપણ એના અનુસંધાનમાં આપણે એટલું જ કહીશું કે સાધકે કોઈ બહારની વસ્તુની વિદ્યુતશક્તિની પાછળ નથી પડવાનું અથવા એની આકાંક્ષા નથી રાખવાની. આત્મા અથવા પરમાત્માની વિદ્યુતશક્તિ સૌથી વિશેષ છે. એ વિદ્યુતશક્તિની આગળ બહારની બીજી વિદ્યુતશક્તિની કાંઈ જ વિસાત નથી. એ પરમ વિશુદ્ધ વિરાટ વિદ્યુતશક્તિ મેળવવા માટે આત્મા અથવા પરમાત્માની વધારે ને વધારે પાસે પહોંચવાની પ્રવૃત્તિ કરવી જોઈએ. એવી પ્રવૃત્તિ પરમહિતાવહ થઈ પડશે એમાં સંશય નથી. ઉત્તમ વિચારો, ભાવો અને સંસ્કારોથી સંપન્ન બનેલું, વિષયવિમુખ ને પરમાત્માભિમુખ થયેલું મન એકાગ્રતાના અને પરમાત્માનો અસાધારણ અનુરાગ ધારીને પરમાત્મા પ્રત્યે પ્રવાહિત થશે, ત્યારે જ વિદ્યુતશક્તિ ઉત્પન્ન થશે, આત્મનિર્ભર, અક્ષય અને અનોખી હશે. સાધકે એની જ આકાંક્ષા રાખવાની અને એનો જ આધાર લેવાનો છે.

આસન અતિશય ઊંચું અથવા અતિશય નીચું ન હોય એટલે શું સમજવું ? એનો સુચિતાર્થ સ્પષ્ટ છે. અતિશય ઊંચું એટલે અત્યંત સ્થૂળ, ભારે અથવા મુલાયમ. જેના પર બેસવાથી પ્રમાદ પેદા થાય, સૂવાનું મન થાય, આસન ઊંડે ઉતરી જાય, એવું. નીચું આસન એથી ઊલટું, ખૂબ જ પાતળું તથા સખત હોય છે. એવા આસન પર બેસવાથી આરંભમાં પગે ખાલી ચડે છે ને તકલીફ થાય છે. એવું આસન પણ વર્જ્ય છે. એનો અર્થ એ થયો કે આસન બહુ મુલાયમ નહિ અને બહુ સખત કે કઠોર નહિ એવું પ્રમાણસરનું હોવું જોઈએ. તો જ તે અનુકૂળ બની શકે. એ આસન સ્થિર અથવા સખતલ ભૂમિ પર સીધું હોય એ આવશ્યક છે.

એને જોતાવેંત એના પર બેસવાનું મન થાય અને અંતરમાં આહ્લાદ છવાઈ જાય એવું બનવું જોઈએ. એની ઉપર બેસવાથી મનને સ્થિરતાનો, સુખનો ને શાંતિનો અનુભવ થાય એ આવશ્યક છે. મહર્ષિ પતંજલિએ યોગદર્શનમાં આસનનું વર્ણન કરતાં આટલા માટે જ લખ્યું છે કે સ્થિરસુખમાસનમ્ જેમાં સ્થિરતા તથા સુખ અનુભવાય એ આસન.

૦૦૦

હવે આસન પર બેસવાના પ્રદેશવિશેષ કે સ્થાન વિશે. એ સ્થાન કેવું હોવું જોઈએ ? શુચિ એટલે કે પવિત્ર વાયુમંડળવાળું, પવિત્ર પરમાણુઓથી ભરેલું. એ સ્થાનવિશેષમાં બેસતાં કે પ્રવેશતાં જ શાંતિ, ઉત્સાહ ને પ્રેરણા મળે; દિવ્ય ભાવો, સંસ્કારો કે વિચારો પેદા થાય, અને એક પ્રકારની અસાધારણ સાત્વિકતા કે પરમાત્મપરાયણતા અનુભવાય. ત્યાં ધ્યાનમાં જપમાં અથવા આત્મચિંતનમાં બેસવાનું ગમે અને ઉત્તમ વૃત્તિઓને પોષણ સાંપડે; એવું એ સાનુકૂળ ને સુંદર જોઈએ. એ સ્થાનમાં આત્માને ઉદાત્ત બનાવનારા ને પ્રેરણા પાનારા મહાત્મા પુરુષોના ને ભક્તોના તથા દેવદેવીઓના સરસ ફોટાઓ જોઈએ. સુવાસિત પુષ્પો રાખવાં જોઈએ અને અગરબત્તીની સુગંધ પ્રકટાવવી જોઈએ. સાધનામાં સારી પેઠે આગળ વધતાં કે પરિપક્વતા આવતાં એ બધાની આવશ્યકતા નહિ રહે એ સાચું છે, પછી તો એની મેળે જ આપોઆપ એકાગ્રતાનો અનુભવ સહજ બનશે. પોતાની પ્રેરણા, સ્વસ્થતા અને શાંતિને માટે બહારના વિષયો, પદાર્થો, ઉપકરણો કે વાતાવરણનો આધાર નહિ રાખવો પડે, એમની ઉપર નિર્ભર નહિ રહેવું પડે; સાધક એકદમ આત્મનિર્ભર બની જશે અને આત્માની કે પરમાત્માની અંદરથી જ પ્રેરણા, પ્રકાશ, શાંતિ અને આનંદ લેતો થશે. પરંતુ એવી અસાધારણ ઉત્તમ અવસ્થાની પ્રાપ્તિ ન થાય ત્યાં સુધી તો બાહ્ય વાતાવરણની અસર થવાની, બાહ્ય પરિસ્થિતિનો અનુકૂળ કે પ્રતિકૂળ પ્રભાવ પડવાનો, ને એનું ધ્યાન પણ રાખવું પડવાનું. એની ઉપેક્ષા કર્યે કે એના પ્રત્યે દુર્લક્ષ કર્યે નહિ ચાલે. એવી ઉપેક્ષા અથવા દુર્લક્ષવૃત્તિ આત્મિક સાધનાના આરંભના અભ્યાસીને માટે ભારે હાનિકારક પુરવાર થશે.

આજના કોલાહલયુક્ત શોરબકોરથી ભરેલા ને છલેલા શહેરી વાતાવરણમાં નિતાંત એકાંત વાતાવરણ મળવું મુશ્કેલ છે. કોઈક બડભાગીને જ મળતું હશે એમ કહીએ તો ચાલે. મોટા ભાગનાં મનુષ્યોને તો રહેવાની પૂરતી જગ્યા પણ નથી હોતી. તે જેમતેમ કરીને જીવે છે ને વસે છે. એવાં પ્રતિકૂળતાવાળાં તથા સાનુકૂળ સ્થળના અભાવવાળાં મનુષ્યો જો થોડાંક વહેલાં ઊઠવાની ટેવ પાડે તો વહેલી સવારની સહજ શાંતિનો લાભ સહેલાઈથી મેળવી શકે. ઘરના એકાદ એકાંત શાંત ખંડને સાધનાખંડ બનાવી શકે. જેમને માટે એવી રીતે પણ એકાંત અનુભવવાનું અને શાંતિ મેળવવાનું શક્ય ન હોય તે વહેલી સવારે ઊઠીને કોઈક શાંત, સુંદર, એકાંત, આહ્લાદક ઉપવનમાં, મંદિરમાં કે મહાદેવમાં, અથવા સરિતા કે સાગરના સરસ તટપ્રદેશ પર પહોંચી જાય. એકાંતની પ્રાપ્તિના પ્રશ્નનો પ્રત્યુત્તર એ એવી રીતે જ પ્રાપ્ત કરી લે. સાધનાના માર્ગમાં આગળ વધવાની અભિરુચિવાળા સાધકે એવી રીતે એકાંત ન મળે તો એકાંતને મેળવી લેતાં શીખવું જોઈએ. સાનુકૂળતાને શોધી લેવી એ પણ એક કળા છે. એ કળામાં કુશળ થવાની આવશ્યકતા છે.

કેટલાક સન્માનનીય સુવિચારકો એવું માને છે કે ધ્યાનની અથવા નામજપની સાધનાનું અનુષ્ઠાન દેવમંદિરમાં, પર્વતની પ્રશાંત ગુફામાં, પર્વત પ્રદેશમાં કે સ્મશાનમાં ને સરિતાતટ પર કરવું જોઈએ. એમની

માન્યતા છેક જ ખોટી છે એવું નથી. એની પાછળ ઊંડું રહસ્ય રહેલું છે. છતાં એ પણ ચોક્કસ છે કે સૌને માટે એવાં સ્થળોમાં સાધના કરવાનું શક્ય નથી. અનુકૂળતા મળતાં થોડાક દિવસ એવાં એકાંત સુંદર સ્થળોમાં સાધના કરવાનું શક્ય બને તે ભલે, પરંતુ પછી તો પ્રત્યેકે પોતાને પ્રાપ્ત થયેલી પરિસ્થિતિમાં રહીને જ આગળ વધવાનું છે અને એવી રીતે આગળ વધવાનું વ્યવહારુ તથા બુદ્ધિસંગત પણ છે. છેવટે તો સાધકે પોતાની દ્રષ્ટિને તથા વૃત્તિને બદલીને વિશદ બનાવીને મહીને મંદિર માનતાં અથવા સ્વભાવથી જ વિનાશશીલ સૃષ્ટિને સ્મશાન સમજતાં શીખવું પડશે. સદ્વિચાર ને સદ્ભાવોની સુરસરિતામાં સ્નાન કરવાની ને અંતરના અંતરતમની અલૌકિક પવિત્ર પ્રશાંત પર્વતગુફામાં પ્રવેશવાની સાધનામાં સિદ્ધહસ્ત બનવું પડશે. આ અવનીનાં અણુઓની અલૌકિકતાને ઓળખતાં અથવા અનુભવતાં શીખવું પડશે. એમ થતાં જ્યાં પણ રહેવાનું થશે ત્યાં રહીને આત્મવિકાસની, આત્માનુભૂતિની સાધનામાં આગળ વધી શકાશે.

આરંભના અભ્યાસી પર પરિસ્થિતિનો પ્રભાવ ઘણો પ્રબળ પડે છે એટલે એણે પરિસ્થિતિની પસંદગીનું પૂરતું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. જે વાતાવરણ પસંદ કરવામાં આવે તે સાધનાને પોષક હોવું જોઈએ. સંગ પણ સાધનાના માર્ગમાં મદદરૂપ થવો જોઈએ. કુસંગને પસંદ કરવા કરતાં સત્સંગને પસંદ કરવો સારો છે અને સત્સંગ ન જ સાંપડે તો અસંગ અથવા સંગરહિત રહેવાનું સલામત, સારું તથા શ્રેયસ્કર છે.

*

સાધનાને માટે સાનુકૂળ આસન અને સ્થાનનો ઉલ્લેખ કરી લીધા પછી સાનુકૂળ સુયોગ્ય સમયનો વિચાર કરી લઈએ. એ વિચાર પણ ઉપયોગી છે. આત્મિક સાધનાને માટે અતીત કાળથી આરંભીને અદ્યતન કાળપર્યંત મુખ્યત્વે બે પ્રકારના સમય સુયોગ્ય ગણાયા છે અને એમની ભલામણ પરંપરાગત રીતે કરવામાં આવે છે. એ બંને સમય બ્રાહ્મમુહૂર્તના ને સાયંકાળના છે. બ્રાહ્મમુહૂર્તનો સમય સૂર્યોદય પહેલાંનો લગભગ ત્રણ કલાકનો સમય છે. એ સમય મોટે ભાગે અસીમ શાંતિનો તથા તાજો ને સ્ફૂર્તિવાળો હોય છે. એ દરમિયાન અધિકાંશરૂપે બહારનાં બીજાં કાર્યો કરવાનાં નથી હોતાં. મન શાંત, સ્વસ્થ ને પ્રસન્ન હોય છે. બહારનું કોઈ આપણને મળવા માટે નથી આવતું અને આપણે મોટે ભાગે કોઈને મળવા જવાનું નથી હોતું. સંસારના બીજાં કર્તવ્યો આરંભવામાં આવે તે પહેલાંનો એ સુંદર સમય આત્મસાધનાના ઉપયોગી કર્તવ્યમાં લગાડીને કૃતાર્થ કરી શકાય છે. ફક્ત તેને માટેની આકાંક્ષા, તમન્ના કે લગની હોવાં જોઈએ. એ સમય દરમિયાન કરવામાં આવતી સાધનામાં મન સહેલાઈથી લાગી જાય છે. બાહ્ય અવરોધો પેદા થવાનો સંભવ નથી રહેતો; સિવાય કે સાધકનું પોતાનું મન જ પુરાણી રસવૃત્તિને લીધે અંતરાયરૂપ અથવા અવરોધક બને. એ શાંત સમય દરમિયાન કરેલી સાધનાની અસર બાકીના આખા દિવસ પર પડતી હોય છે. સમસ્ત દિવસ દરમિયાન એને લીધે સ્ફૂર્તિ, પ્રેરણા ને ચેતના અનુભવાય છે. સાધનાનો એ આહ્લાદક અભ્યાસક્રમ એક પ્રકારના અસાધારણ આશીર્વાદરૂપ આત્મિક અલ્પાહારની ગરજ સારે છે.

સંધ્યાસમય પણ સાધનાને માટે એવો જ સુંદર ને સાનુકૂળ કહેવાય છે. એ સમયે સમસ્ત પ્રકૃતિ શાંત, નીરવ, નિસ્તબ્ધ થતી જાય છે. વિહંગો વનનો વિહાર છોડીને પોતાના માળા પ્રતિ પ્રયાણ કરે છે, ગોધન ગોસદન કે ઘર તરફ વળે છે, ખેડૂતો ખેતરમાંથી પાછા ફરવાની તૈયારી કરે છે, ત્યારે મનના વિષયવિચારોનાં વિહંગોને પાછાં વાળી, ઈન્દ્રિયોને વિષયોના વનવિહારમાંથી સંકેલી લઈ, આત્માને

પરમાત્માભિમુખ કરવાની સાધના સ્વાભાવિક તેમ જ સહેલી બને છે. એ વખતે ધ્યાનાદિમાં બેસવાથી મન એકાગ્ર થવા માંડે છે. બહારથી સઘળી પ્રકૃતિ શાંત હોય છે ત્યારે મન પણ સહેલાઈથી, પ્રમાણમાં ઘણા ઓછા પ્રયત્ને શાંત થવા માંડે છે.

ધ્યાન જેવી આત્મવિકાસની સાધના માટે ત્રીજો સાનુકૂળ સમય રાતનો-ખાસ કરીને મધ્યરાત્રીની આસપાસનો હોય છે. એ વખતે પ્રકૃતિ સંપૂર્ણપણે શાંત, નીરવ ને નિસ્પંદન હોય છે. જોકે સૂવાનો સમય પણ એ વખતે કેટલાકને વધારે અનુકૂળ લાગે તેવો હોય છે તોપણ પ્રમાદનો થોડોક પરિત્યાગ કરવામાં આવે તો એ સમયનો લાભ સારી રીતે લઈ શકાય છે. એ સમયે મન શાંત દશા તરફ સહેલાઈથી ગતિ કરે છે. કેટલાક ઉચ્ચ કક્ષાના સાધકો કે સિદ્ધો મધ્યરાત્રીના એ શાંત સમયનો સદુપયોગ કરીને મનને સાધનામાં પરોવે છે. એવા સાધકો કે સિદ્ધોની નિદ્રા એકદમ ઓછી હોય છે. નિદ્રા પર એમણે આંશિક વિજય પ્રાપ્ત કર્યો હોય છે એવું કહીએ તો ચાલે. કેટલાકે તો નિદ્રાનો સંપૂર્ણ વિજય સાધ્યો હોય છે. રાત્રીની નીરવ શાંતિમાં સાધના કરનારને અનુભવો પણ અનોખા અથવા અવનવા થતા હોય છે. તોપણ મધ્યરાત્રીની આસપાસ ઊઠવાથી જેમની નિદ્રા તથા સાધના બંને બગડવાનો સંભવ હોય તેમણે પર્યાપ્ત નિદ્રા લઈને વહેલી, સવારે ઊઠીને સાધનામાં બેસવું જોઈએ. એમને માટે એ પદ્ધતિ ખૂબ જ હિતાવહ અને અનુકૂળ થઈ પડશે.

મધ્યરાત્રીની આસપાસ ઊઠીને થોડી વાર સાધનામાં બેસીને પાછળથી આવશ્યકતા પ્રમાણે સૂઈ પણ શકાય છે. એવી રીતે સૂવાથી કશી હરકત નથી આવતી.

એનો અર્થ એવો નથી કે એ ત્રણ સમય સિવાયના બીજા સમય દરમિયાન સાધના થઈ જ ન શકે. બીજા કોઈ પણ સમય દરમિયાન સાધનાનો આધાર લઈ શકાય. જ્યારે પણ અનુકૂળતા હોય, અનુકૂળતા કાઢી શકાય, રસ પેદા થાય, પ્રેમ અથવા સદ્ભાવના હોય ત્યારે બ્રાહ્મમૂર્ત્ત જ છે એમ માની લેવું. પછી બહાર ભલેને ગમે તે મૂર્ત્ત હોય. મધ્યાહ્ન હોય તોપણ શું ? એ વખતે પણ જો શુભ ભાવો ને વિચારો જાગે અને ધ્યાન કે જપ કરવાનું મન થાય તો તેને સુંદર બ્રાહ્મમૂર્ત્ત સમજીને એનો ઉપયોગ ઉત્સાહપૂર્વક કરી લેવો. માનવના મનમાં બ્રાહ્મમૂર્ત્ત હોય એ પણ કાંઈ ઓછું અગત્યનું નથી હોતું. સાધનાના મંગલ માર્ગમાં ઉત્તરોત્તર આગળ વધતાં આખરે એવી અવસ્થાની પ્રાપ્તિ સહજ બનશે જ્યારે સઘળા સમયો બ્રાહ્મમૂર્ત્ત જેવા જ સુમધુર ને શાંત લાગશે અથવા એકસરખો આનંદ આપશે. પછી સમયનું બાહ્ય બંધન નહિ રહે.

નામજપ કરનારા સાધકોએ અમુક સુનિશ્ચિત સમયે એક આસન પર બેસીને જપ કરવાની સાથેસાથે શેષ સમય દરમિયાન પણ નામજપનો આધાર અધિકાધિક પ્રમાણમાં લેવાની આવશ્યકતા છે. એથી એમને લાભ જ થશે. બીજી પ્રવૃત્તિઓ કરતી વખતે પણ માનસિક રીતે નામજપ થાય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવાનું છે.

*

હવે સાધના દરમિયાન આસન પર બેસતી વખતે લક્ષમાં રાખવાની દિશા વિશે વિચારીએ. જપ કે ધ્યાન જેવી આત્મિક વિકાસની સાધનાના અભ્યાસ દરમિયાન મુખ કઈ દિશા તરફ રાખીને આસન પર બેસવું જોઈએ ? સાધકે પૂર્વાભિમુખ અથવા ઉત્તરાભિમુખ થઈને બેસવું જોઈએ એવી પરંપરા પ્રચલિત છે. મોટા ભાગના સાધકો એવી રીતે જ બેસતા હોય છે. પૂર્વ દિશા સૂર્યોદયની દિશા હોવાથી એનું મહત્વ ઘણું

મોટું છે. સૂર્યોપાસના તથા ગાયત્રી સૂર્યની સાથે સંબંધ ધરાવતી હોઈને પૂર્વ દિશા તરફ મુખ રાખીને જ કરવામાં આવે છે. સંધ્યાકર્મ કરનાર પણ પૂર્વાભિમુખ બનીને જ બેસતા હોય છે,

તેજોસિ તેજો મયિ ધેહિ । વીર્યમસિ વીર્ય મયિ ધેહિ । ઓજોસિ ઓજો મયિ ધેહિ ।

મન્યુરસિ મન્યુ મયીધેહિ । સહોસિ સહો મયિ ધેહિ । સર્વમસિ સર્વમયિ ધેહિ સ્વાહા ॥

‘હે પ્રભુ, તમે પ્રકાશસ્વરૂપ છો અમને પ્રકાશ આપો. તમે શક્તિસ્વરૂપ છો અમને શક્તિ આપો. ઓજસ્વી છો, અમને ઓજસ આપો. ઉગ્ર છો, અમારી નિર્માલ્યતાનો નાશ કરો. સહનશક્તિના સાકાર સ્વરૂપ છો, અમને સહનશક્તિ આપો. તમે સર્વરૂપ, સર્વ કંઈ છો; અમને સર્વરૂપ ને સર્વ કંઈ બનાવી દો.’

સૂર્યની સામે ઊભા રહીને કરવામાં આવતી એ બધી ભાવનાઓ ને પ્રાર્થનાઓ વખતે પૂર્વ દિશાનું ધ્યાન રાખવામાં આવે એ અત્યંત આવશ્યક છે. એ દિશા પ્રકાશની પ્રેરણાની, શક્તિની, સ્ફૂર્તિની, તાજગીની, નવજીવનની પ્રાપ્તિની દિશા છે. એ દિશા તરફ અભિમુખ બનીને બેસવાથી નવીનવી જીવનોપયોગી પ્રેરણા અને શક્તિની પ્રાપ્તિ થાય છે. એવી પદ્ધતિ જીવનને સત્વશીલ બનાવવામાં ને સુવિકસિત કરવામાં મદદરૂપ બને છે.

આત્મવિકાસની સાધના શરીરની ઉત્તર દિશામાં ક્રમશઃ આગળ વધવાની, ઊર્ધ્વગતિ કરવાની કે ઊર્ધ્વારોહણની સાધના છે. એ દરમિયાન મનની વૃત્તિઓને બાહ્ય પદાર્થો કે વિષયોમાંથી પાછી વાળીને, મનની સ્થિરતા સાધીને, અસ્મિતાને હૃદયપ્રદેશમાં કે ભૂમધ્યમાં સ્થાપીને આત્માનાં અતલ ઊડાણોમાં અવગાહન કરવાની કે ડૂબકી મારવાની આવશ્યકતા છે. એને માટેની પ્રક્રિયાનો આધાર લેવાય છે. ધીરેધીરે મસ્તકમાં અસ્મિતાનું કેન્દ્રીકરણ થાય છે અને આત્મામાં વિલિનીકરણ. એ હકીકત યાદ રાખવા ને યાદ કરવા માટે પણ ઉત્તરાભિમુખ બનીને બેસવાની પ્રથા મહામૂલ્યવાન ને ઉપયોગી લાગે છે.

સ્થૂળ રીતે વિચારીએ તો ભારતનો સાંસ્કૃતિક અને આધ્યાત્મિક ઇતિહાસ ઉત્તર દિશા સાથે સવિશેષ સંકળાયેલો છે. હિમાલય જેવો પરમ પવિત્ર પર્વત અને ગંગા-યમુના સરખી મહામહિમાવાન સુંદર સરિતાઓના પાવન પ્રવાહો એ જ દિશામાં જોવા મળે છે. જીવનની ઉત્તરાવસ્થામાં આધ્યાત્મમાર્ગના કેટલાક જીજ્ઞાસુ પશ્ચિમીએ એ પ્રદેશમાં પ્રયાણ કરેલું, ત્યાં રહીને સુદીર્ઘ સમયપર્યંત સાધના કરેલી ને શાંતિ મેળવેલી. કેટલાય ભક્તોએ, જ્ઞાનીઓએ, તપસ્વીઓએ, યોગીઓએ, સાધકોએ ને સંતોએ એ પ્રદેશમાં વિચરણ કરેલું, અને એના વિશુદ્ધ વાયુમંડળમાં કેટલાય સુંદર શાસ્ત્રગ્રંથોનું સર્જન થયેલું. સંસ્કૃતિના ઉદ્ભવકાળથી જ એનો મહિમા ઘણો મોટો મહત્વનો મનાય છે. પ્રત્યેક ધર્મપ્રેમી ભારતવાસીને ત્યાં જવાની, ગંગા જેવી નદીમાં નહાવાની, હિમાચ્છાદિત હિમાલય પર્વતનું દર્શન કરવાની, અને ઋષિમુનિઓની એ દૈવી ભૂમિમાં ઓછો કે વધારે વખત વસીને સાધના કરવાની આકાંક્ષા હોય છે. એ આકાંક્ષા પૂરી થતાં સ્વર્ગસુખ લાગે છે; જીવનની સફળતાનો ને ધન્યતાનો અનુભવ થાય છે. ઉત્તરાભિમુખ બનીને બેસનારને એ ઋષિસંસ્કૃતિનો વારસ છે અને જીવનમાં દુન્યવી ભોગને માટે નહિ પરંતુ ઈશ્વર સાથેના યોગને માટે જન્મ્યો છે એવી પ્રેરણા મળે છે. એ પોતાના જીવનના સાર્થક્યને માટે પ્રેરાય છે. એ જીવનના પરમ પવિત્ર ધ્યેયને યાદ રાખીને એનાથી વિરોધી કે વિપરીત એવું ભૂલેચૂકે પણ કશું નથી કરતો.

જીવનમાં આધ્યાત્મિક આદર્શની અખંડ સ્મૃતિ તથા એની પૂર્તિના પ્રામાણિક પ્રયત્નની દ્રષ્ટિએ ઉત્તરાભિમુખ બનીને સાધના કરવાનું મહત્વ ધાર્યા કરતાં ઘણું મોટું છે એ આટલી ચર્ચાવિચારણા પરથી સહેલાઈથી સમજી શકાશે.

એની સાથે એના એક બીજા પાસાનો વિચાર પણ કરી લઈએ. એ પાસું જરાક અવનવું અને વૈજ્ઞાનિક છે. વૈજ્ઞાનિક વિચારધારા પ્રમાણે ઇલેક્ટ્રો-મેગ્નેટિક વેલ્ક-ચુંબકીય વિદ્યુત મોજાં-નો ઉત્તર-દક્ષિણ બાજુએ ઊલટો પ્રવાહ વહેતો હોય છે. તેની શરીર પર ખૂબ જ પ્રતિકૂળ અસર થતી હોય છે. ઉત્તર-દક્ષિણ દિશામાં સૂનારની કાયામાં રોગ-પ્રતિકારક શક્તિમાં ઘટાડો થાય છે. એટલે જ આપણે ત્યાં ઉત્તર દિશા તરફ મુખ રાખીને ઉત્તરાભિમુખ થઈને સૂવાનું કહેવામાં આવેલું. એ સાદાસીધા કથનમાં એવું ઊંડુ, વૈજ્ઞાનિક રહસ્ય સમાયેલું. ભોજન કરતી વખતે પણ દક્ષિણાભિમુખ બનીને બેસવાને બદલે ઉત્તરાભિમુખ બનીને બેસવાનું એટલા માટે જ સારું મનાય છે. પાચનશક્તિને મદદરૂપ થવા માટે એવી રીતે બેસવાનું આવશ્યક છે. ઉત્તરાભિમુખ બનીને ન બેસવું હોય તો પૂર્વાભિમુખ બનીને બેસી શકાય પરંતુ પશ્ચિમાભિમુખ કે દક્ષિણાભિમુખ તો ન જ બેસવું. આપણા ભોજનની પ્રક્રિયાને તથા ચુંબકીય વિદ્યુત-મોજાંને ખાસ સંબંધ છે. પ્રાચીન ભારતમાં મકાનોનાં દ્વારોને દક્ષિણ દિશાનાં ન રાખવાનો આદેશ અપાયેલો એની પાછળ પણ એ જ વૈજ્ઞાનિક કારણ કાર્ય કરી રહેલું એ સહેલાઈથી સમજી શકાય તેમ છે.

જપ, ધ્યાન તથા પ્રાર્થનાદિ કરતી વખતે પૂર્વ કે ઉત્તર દિશા તરફ અભિમુખ બનીને બેસવાનું કહ્યું છે એની પાછળ પણ એ અસાધારણ વૈજ્ઞાનિક કારણ કાર્ય કરી રહ્યું છે તે સમજતાં વાર નહિ લાગે. એ સમજીને પ્રાચીન ઋષિમુનિઓની દિવ્ય વૈજ્ઞાનિક જીવનદ્રષ્ટિ વિશે આપણને માન પેદા થયા વિના નથી રહેતું.

(૨)

યોગનાં આસનોનો અભ્યાસ આપણી યુવાન પેઢીને માટે અત્યંત આશીર્વાદરૂપ અને આવશ્યક છે. એ પેઢી એનો લાભ લે એવું આપણે અવશ્ય ઈચ્છીશું અને એને માટે ભલામણ પણ કરીશું. યુવાવસ્થા આસનોના અભ્યાસ ને બીજી બધી જ જાતના યોગાભ્યાસને માટે અનુકૂળ અવસ્થા છે. એ દ્રષ્ટિએ જોતાં યુવાનોએ આસનોના અભ્યાસમાં વધારે રસ લેવો જોઈએ. આપણી યુવાન પ્રજાનું શરીરસૌષ્ઠવ જોઈએ તેટલું સારું નથી એ હકીકતનો ઈનકાર ભાગ્યે જ કરી શકાય તેમ છે. યુવકો ને યુવતીઓમાં સ્વાસ્થ્ય તથા શારીરિક શક્તિનો અભાવ છે. બીજા પ્રાંતોની પ્રજાની સરખામણીમાં ગુજરાતની પ્રજા શારીરિક દ્રષ્ટિએ થોડી નબળી દેખાઈ આવે છે એ વસ્તુ ગૌરવ લેવા જેવી કે શોભાસ્પદ તો નથી જ. એટલે શરીર સુધારણાની વૃત્તિથી પ્રેરાઈને પણ પ્રજા યોગાસન તથા યોગની બીજી ક્રિયાઓના અનુષ્ઠાન તરફ વળે એ બધી રીતે જરૂરી છે.

માર્ગદર્શન

યોગનાં આસનોનો અભ્યાસ પુસ્તક કે ફોટાઓની મદદથી પોતાની મેળે પણ કરી શકાય છે. એવી રીતે અભ્યાસ કરનારાં માણસો પણ નથી હોતાં એમ નહિ, પરંતુ વધારે સારી પદ્ધતિ તો કોઈ અનુભવી કે

નિષ્ણાત માણસની મદદથી જ આસનો અને યોગનાં બીજાં અંગોનો અભ્યાસ કરવાની છે. એ પદ્ધતિ વધારે અનુકૂળ અથવા ઉપયોગી છે. પોતપોતાની પ્રકૃતિ તેમ જ શારીરિક યોગ્યતા પ્રમાણે દરેકે જુદાંજુદાં આસનોનો આધાર લેવાનો હોય છે અને આસનોનો ક્રમ પણ એકસરખો સાચવવાનો નથી હોતો. કેટલાંક આસનો કેટલાંકે ટાળવા પણ પડે છે. એની સાચી સંપૂર્ણ સમજ આસનોના અભ્યાસીને પોતાની મેળે ભાગ્યે જ પડી શકે. માટે જ એને માટે અનુભવી માણસનું માર્ગદર્શન ઉપયોગી ઠરે છે કે માર્ગદર્શક બને છે.

સમય

આસનોના અભ્યાસક્રમનો સર્વોત્તમ સમય સવારનો છે. વહેલી સવારે સૂર્યોદય પહેલાં વાતાવરણમાં શાંતિ તથા તાજગી હોય, ને બધેથી મંદમંદ પવન વાતો હોય, ત્યારે આસનોનો અભ્યાસ કરી શકાય છે. એ સમય વિશેષ ઉપયોગી ગણાય છે. બીજો અનુકૂળ સમય સાંજનો છે. એ વખતે પણ વાતાવરણ અનુકૂળ હોય છે.

આસનોનો અભ્યાસ સ્નાન કરીને પણ કરી શકાય ને સ્નાન કર્યા સિવાય પણ કરી શકાય. જેવી જેની પ્રકૃતિ અથવા તો જેવી જેની અનુકૂળતા. છતાં ઠંડીના દિવસોમાં સવારે સ્નાન કર્યા વિના ને ગરમીના દિવસોમાં સ્નાન કર્યા પછી આસન કરવાનું વધારે ફાવશે તથા ઉચિત લેખાશે.

લાભ

આસનો આમ તો ચોરાસી કહેવાય છે, પરંતુ ચોરાસી આસનોના અભ્યાસની આવશ્યકતા સૌને નથી હોતી. સ્વાસ્થ્ય માટે ઉપયોગી કરવા યોગ્ય આસનો શીખવાથી જરૂરી હેતુ સરી રહે છે. એવાં આસનો આ પ્રમાણે છે: પદ્માસન, બદ્ધ પદ્માસન, સુષુપ્ત પદ્માસન, સર્વાંગાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, ધનુષાસન, હલાસન, મયૂરાસન, મત્સ્યેન્દ્રાસન, વજ્રાસન, ઉષ્ટ્રાસન, ભુજંગાસન. શીર્ષાસનને આસનોનો રાજા કહેવામાં આવે છે ને સર્વાંગાસનને પ્રધાન. શીર્ષાસન અત્યંત લાભકારક છે. એથી સમસ્ત શરીરને લાભ થાય છે અને મગજ તથા આંખને સૌથી વધારે લાભ થાય છે. મસ્તકના પ્રદેશમાં એને લીધે લોહીનો સંચાર થાય છે અને નવી સ્ફૂર્તિ, નવી તાજગી ને નવી ચેતના ફરી વળે છે. મગજની ગરમી એથી ઓછી થાય છે, વાળ કાળા થાય છે, તેમજ અવનવી શાંતિનો આસ્વાદ મળે છે. નેત્રોની જ્યોતિ પણ વધે છે. સર્વાંગાસન મુખ્યત્વે પેટને માટે ફાયદાકારક છે. એને લીધે મળદોષ દૂર થાય છે, પાચનશક્તિ વધે છે ને વાયુજન્ય વિકારોમાંથી મુક્તિ મળે છે. પદ્માસન નાડીશુદ્ધિમાં મદદરૂપ થાય છે, તેમ જ જપ ને ધ્યાન જેવી અંતરંગ સાધનાની ક્રિયામાં સહેલાઈથી સુખપૂર્વક બેસવામાં સહાય કરે છે.

આસનો એકલા શરીરને જ અસર પહોંચાડે છે કે એકલા શરીરને લાભ પહોંચાડે છે એવું નથી સમજવાનું. કેટલાક લોકો એમ માને છે કે આસનો કેવળ શારીરિક શક્તિ કે સ્વાસ્થ્ય-સુધાર માટે જ છે અને એનાથી આગળના વિકાસની સાથે એમને કાંઈ જ લાગતુંવળગતું નથી; પરંતુ એમની માન્યતા બરાબર નથી. શરીર, મન અને આત્મા ત્રણે એકમેકની સાથે સંકળાયેલાં છે; અને એકની શુદ્ધિ-અશુદ્ધિ કે શક્તિ-અશક્તિની અસર બીજા પર પડે છે. એટલા માટે આસનો કેવળ શરીર સુધારણાની કસરત નથી, પણ મનને

સ્વસ્થ તેમ જ મજબૂત બનાવવા માટેની પ્રાણવાન પ્રક્રિયા છે. આત્માની ઉન્નતિમાં એમનો ફાળો એમની પોતાની રીતે ઘણો મહત્વનો છે.

આસનોનો લાભ પુરુષોની પેઠે સ્ત્રીઓ પણ લઈ શકે છે ને સ્ત્રીઓને માટે પણ એ એટલાં જ ઉપયોગી છે એ ખાસ યાદ રાખવાનું છે.

(૩)

આસનમાં ભાવના

યોગાસનોનો અભ્યાસ કોઈ જડ અભ્યાસ નથી. એ અભ્યાસથી સ્વાસ્થ્યલાભ તો થાય છે; પરંતુ એની સાથેસાથે જો ઉત્તમ પ્રકારના ભાવો કે વિચારોનો આધાર લેવામાં આવે તો માનસિક અથવા આત્મિક રીતે પણ લાભ થાય છે. આસનોનો અભ્યાસ કરતી વખતે કરવા યોગ્ય કેટલીક ઉત્તમ અને ઉપકારક ભાવનાઓનો પરિચય એ દ્રષ્ટિએ આપણે અહીં પૂરો પાડીશું.

પદ્માસન

પદ્માસન કરતી વખતે મન આવા વિચારોથી મુક્ત પ્રકુલ્લ બની રહેવું જોઈએ: જેમ કમળ જળમાં સ્થિર રહે છે તેમ હું સંસારમાં સ્થિર છું. જેમ કમળની પાંખડીઓને પાણીનો સ્પર્શ થતો નથી તેમ મને જગતના રાગદ્વેષનો, જગતની જંજાળનો સ્પર્શ નથી. કમળ પાણીમાં પ્રકટીને પોતાની પાંખડીઓ વિશાળ વ્યોમ તરફ પ્રસારે છે તેમ હું જગતમાં રહીને સમસ્ત સૃષ્ટિને માટે માટું હૃદય ખુલ્લું મૂકું છું. જેવી રીતે કાદવમાં ખીલેલું કમળ પવનની લલિત લહરીથી હાલી રહે છે તેવી રીતે જગતમાં રહીને હું પવિત્ર ભાવો અને વિચારોથી પુલકિત બનું છું. કમળની પાંખડી પર રતાશ છે તેમ મારા મુખમંડળ પર સ્મિત છવાયેલું છે. કમળ જેમ દેવમંદિરમાં, દેવચરણમાં શોભે છે તેમ હું પણ શોભું છું. સર્વમાં રહેલા ચૈતન્યનું દર્શન કરું છું. હું કમળ જેવો શાંત છું, પુલકિત, પ્રસન્ન છું, નિર્લેપ અને નિત્યમુક્ત છું.

બદ્ધ પદ્માસન

મારી કમર મજબૂત બને છે. કમરના સર્વ રોગ નાશ પામે છે. છાતી વિશાળ થાય છે. છાતીના સર્વ રોગ નાશ પામે છે. મારા હાથ મજબૂત થાય છે. હાથના સર્વ રોગ નાશ પામે છે. પગ મજબૂત બને છે. પગના રોગ દૂર થાય છે.

લોલાસન

જગતમાં રહું છું તો ખરો, પરંતુ હાથ જેમ જમીનને અડેલા છે અને શેષ શરીર અધ્ધર છે તેમ મારો એક જ અંશ જગતમાં અને બીજો અંશ જગતથી ઉપર છે. હાથ સુદ્રઢ બને છે; પેટનાં બધાં જ દર્દો દૂર થાય છે. જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. ખોરાક જલદી પચે છે. લોહી ઉત્તરોત્તર શુદ્ધ બને છે.

સર્પાસન

મારી દ્રષ્ટિને મેં ઊંચે આકાશ તરફ સ્થિર કરી છે. એ અત્યંત તેજસ્વી થઈ છે. છાતી વિશાળ બની છે. તેની નિર્બળતા મટી ગઈ છે. કમર રોગરહિત થઈ છે.

સિક્કાસન

હું અખંડ બ્રહ્મચારી રહેવાનો છું. હું અખંડ બ્રહ્મચારી છું. મારી સઘળી શક્તિ આત્માના સાક્ષાત્કારને માટે જ છે. મારા જીવનનો આદર્શ ભોગ નથી, યોગ છે. વિલાસિતા નથી, સંયમ છે. મને વાસનાઓ સતાવી શકે તેમ નથી. હું શક્તિનું કેન્દ્ર છું. સિક્ક છું, સિક્ક છું, સિક્ક છું.

વજ્રાસન

મારી સાથળ સુદ્રઢ છે. તે વધારે સુદ્રઢ બનતી જાય છે. મારું શરીર સ્વસ્થ છે. મારી કમરમાંથી બધી દુર્બળતા દૂર થઈ જાય છે. મારી જીવનશક્તિ વધી રહી છે. હું અજન્મા છું. મને મૃત્યુ નથી, શોક નથી.

નૌલી

મારા પેટના નળને હું હલાવી રહ્યો છું. પેટનો સઘળો મળ સાફ થાય છે. અશક્તિ દૂર થાય છે. હું વધારે ને વધારે શક્તિશાળી બનું છું.

મયૂરાસન

મારા મુખમાંડળ પર લોહી ફરે છે. આંખ તેજસ્વી બને છે. કપાળ પર રક્તિમા ફેલાઈ જાય છે. બુદ્ધિ વધે છે. મુખ મધુમય બને છે, દીપ્તિ ધરે છે.

સર્વાંગાસન, હલાસન, કર્ણપીડનાસન

મારી દ્રષ્ટિને મેં પગના અંગૂઠા પર સ્થિર કરી છે. તે દ્રષ્ટિમાંથી એક દૈવી પ્રકાશનો પ્રાદુર્ભાવ થાય છે. એ પ્રકાશ મારી આંખને વધારે ને વધારે ઓજસ્વી બનાવે છે.

મારા પગને પાછળ લગાડું છું. કાનને બંધ કરું છું. કશું સંભળાતું નથી. આંખને બંધ કરીને શાંતિનો અનુભવ કરું છું. મન સંકલ્પવિકલ્પથી રહિત બની જાય છે. હું જાણે કે સમાધિનો અલૌકિક આનંદ અનુભવું છું.

શીર્ષાસન

જગતમાં હું આવી રીતે સ્થિતિ કરું છું— માથું નીચે અને પગ ઉપર. જે પગલું ભરું છું તે બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરીને જ ભરું છું. મારું માથું મેં વિશ્વમાતાના પવિત્ર ખોળામાં મૂકી દીધું છે.

મારી રગેરગમાં રક્ત ફરી વળે છે. એ લોહી આંખમાં મળે છે. તેથી આંખ ઓજસ્વી બને છે. પવિત્ર થાય છે. એ આંખમાં પ્રેમ જ પ્રેમ છલકાશે. એની દ્રષ્ટિ એટલી તો વિશદ બનશે કે તેને સર્વત્ર ઈશ્વરનાં જ દર્શન થશે.

મસ્તકમાં લોહી આવવાથી મનની અસ્થિરતા નાશ પામે છે. મન મજબૂત અને મંગલ થાય છે. એની અંદર વિચાર કરવાની શક્તિ પ્રકટે છે. મારું મન શાંત બને છે. કામ, ક્રોધ, અહંકાર અને વાસના એમાં પ્રવેશી શકે તેમ નથી. એ મન સ્થિર, સ્વસ્થ અને સમતાથી સંપન્ન બને છે.

મારું શુક્ર શક્તિમાં પલટાઈ ગયું છે. મારું રોમેરોમ તેજોમય તથા સ્વરૂપવાન બની રહ્યું છે.

હું મૃત્યુને મારી શકું એવી શક્તિ આપ. વૃદ્ધત્વને હણી શકું એવી શક્તિ આપ. વ્યાધિનો અંત આણું એવી શક્તિ આપ. અદ્વૈતને અનુભવી શકું એવી શક્તિ આપ.

શવાસન

શવાસનમાં શવની પેઠે સૂઈ જવાનું હોય છે. તે વખતે કરવાની ભાવનાઓ:

હું નીરોગી છું, શક્તિશાળી છું, સુંદર છું. બળવાન છું, વીર્યવાન છું, શક્તિનો ભંડાર છું. પવિત્ર છું. પરમ પવિત્ર છું. મારું શરીર સ્વસ્થ છે. મને કોઈ જાતનો રોગ નથી. મારું વદન તેજસ્વી છે, બુદ્ધિ તીવ્ર છે. હું આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિ ત્રણેથી પર છું.

મારા મનમાં સંપૂર્ણ શાંતિ છે. હું શાંતિસ્વરૂપ છું. સુખનો સાગર, કલ્યાણનું કેન્દ્ર, ભદ્રતાનો ભંડાર છું. તેજસ્વી છું. મહાન છું, અખંડ અને અકરસ છું. મને કોઈના પ્રત્યે રાગદ્વેષ નથી.

મારા પ્રેમના પ્રવાહને સર્વ પ્રાણીઓ પ્રત્યે વહેતો મૂકું છું. સર્વને આત્મદ્રષ્ટિથી જોઉં છું.

હું મહાન છું, પવિત્ર છું, પ્રેમમય છું, કલ્યાણ છું, આનંદ છું.

કેટલો આનંદ ! કેટલો આરામ ! મારા કલેશ કપાઈ ગયા છે. મારી અસ્વસ્થતાનો અંત આવ્યો છે. મન શાંત છે, સુખમય છે. હું પરમાત્માનો પરમ પ્રેમ અનુભવું છું. અદ્વૈતનો અનુભવ કરું છું.

સર્વને શાંતિ પ્રાપ્ત થાયો, સૌનું કલ્યાણ હો, સૌને સનાતન સંપૂર્ણ સુખની સ્વાનુભૂતિ હો !

* * * * *

૮. જપ તથા ધ્યાનની વિધિ

એકાંત શાંત સવારમાં અનુકૂળ આસન પર બેસીને સાધનાત્મક અભ્યાસનો આરંભ કેવી રીતે કરવો એ પણ વિચારવા જેવું છે. કોઈ પણ સ્થળમાં જ્યારે બેસવાની તૈયારી કરીએ છીએ ત્યારે સૌથી પહેલાં તો એની સ્વચ્છતાનો આગ્રહ રાખીએ છીએ. શરીરને પણ બને તેટલું સ્વચ્છ તથા સ્વસ્થ કરવાની કોશિશ કરવી. એવી કોશિશ આસન જેવા હળવા વ્યાયામથી થઈ શકે. એ પછી સ્વચ્છ સ્થળમાં આસન પર બેસીને નાડીશોધન જેવી પ્રાણાયામની ક્રિયાઓનો અભ્યાસ કરવો. એથી પ્રાણવાયુની વિશુદ્ધિમાં અને બીજી રીતે મહત્વની મદદ મળે છે. બને તેટલા ઊંડા શ્વાસ લેવાની ને છોડવાની ક્રિયા પણ કરી શકાય. એ પછી મનની સ્થિરતા તથા પવિત્રતા માટે પ્રાર્થના કરવી જોઈએ. એવી પ્રાર્થના બધી રીતે હિતાવહ છે. પરમાત્માની પ્રાર્થના કર્યા પછી સદ્ગુરુ કે પ્રાતઃસ્મરણીય સત્પુરુષોનું સ્મરણ કરવું અને એમના શુભાશીર્વાદની કામના કરવી. એ પછી બુદ્ધિને 'હું શુદ્ધ છું, બુદ્ધ છું, મુક્ત છું, શાંતિસ્વરૂપ છું, પ્રેમસ્વરૂપ છું, આનંદસ્વરૂપ છું,' - એવી સદ્ભાવનાથી ભરી દઈને મનને સમાહિત અથવા શાંત કરવા માટે નામજપનો અથવા ધ્યાનનો અભ્યાસ આરંભવો, અને તે પહેલાં નિશ્ચય કરવો કે આજે તો મન શાંત, સ્થિર અથવા એકાગ્ર થશે જ; આજે અસાધારણ, અદ્ભુત, અલૌકિક આનંદનો અનુભવ થશે, ચંચલતા શમી જશે, ને બધી રીતે લાભ પહોંચશે.

ધ્યાનનો અભ્યાસ મુખ્યત્વે બે રીતે થઈ શકે છે: એક તો જપ સિવાયના ધ્યાનનો અભ્યાસ ને બીજો જપ સાથેના ધ્યાનનો અભ્યાસ. જપ સિવાયનો ધ્યાનનો અભ્યાસ જુદીજુદી રીતે થઈ શકે છે. એમાંની એક વિશિષ્ટ રીત ગીતાના છઠ્ઠા અધ્યાયમાં બતાવવામાં આવી છે :

આત્મસંસ્થં મનઃ કૃત્વા ન કિંચિદપિ ચિન્તયેત્ ।

'મનને આત્મામાં સ્થાપીને, જોડીને કે સ્થિર કરીને બીજું કાંઈ પણ ચિંતનમનન ન કરવું, કશો વિચાર ન કરવો' એટલે કે મનને નિર્વિચાર ધ્યાનમાં આગળ વધવાની સાધના કરવી. એનું નામ નિર્વિચાર ધ્યાન. નિર્વિચાર શબ્દપ્રયોગ એવી રીતે અદ્યતન નથી પરંતુ પુરાતન છે. ગીતા જેટલો પુરાતન તો છે જ પરંતુ ગીતા કરતાંયે વધારે પુરાતન છે. પાતંજલ યોગદર્શનમાં મહર્ષિ પતંજલિએ એનો ઉલ્લેખ કરતાં સૂત્ર લખ્યું છે કે નિર્વિચારવૈશારધૈરધ્યાત્મપ્રસાદઃ । એટલે કે નિર્વિચાર દશામાં પ્રવીણતા કે સિદ્ધહસ્તતાની પ્રાપ્તિ થતાં આત્માની અનુભૂતિની અથવા આત્મિક અનુગ્રહની પ્રાપ્તિ થઈ જાય છે. એના પરથી અનુમાન કરી અને સહેલાઈથી સમજી શકાય છે કે નિર્વિચાર દશા ઘણી સુંદર, આદર્શ અને ઉપયોગી હોવા છતાં પણ સાધનામય જીવનનું સારસર્વસ્વ નથી. એ સાધ્ય નથી, સાધન છે. સાધકે એનો આધાર લઈને સંતોષ માનીને બેસી રહેવાને બદલે આગળ વધવું જોઈએ. એને આત્માનુભૂતિ દ્વારા આત્મનિષ્ઠાને કેળવવી, વૃદ્ધિગત કરવી તેમ જ અખંડ રાખવી જોઈએ. નિર્વિચાર દશાનો ઉપયોગ કરીને કે લાભ લઈને, અસ્મિતાની પાર પહોંચીને પોતાના મૂળભૂત સચ્ચિદાનંદસ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર કરવો જોઈએ.

નિર્વિચાર કે નિર્ગુણ ધ્યાન કેવી રીતે કરવું ? એ ધ્યાનની એક પદ્ધતિ કોઈ પણ પ્રકારના વિચાર, ભાવ અથવા કોઈ પણ પ્રકારની બાહ્ય ક્રિયાનો આધાર લીધા વિના મનને શાંત રાખવું ને શાંતિપૂર્વક નિર્વિકલ્પ બનીને બેસવું, તેવી છે. એવી રીતે ધ્યાન કરવાથી મનની ધ્યાન કરનારી અથવા ધ્યાનમાં

જોડાનારી કે લાગનારી વૃત્તિ પણ લય પામશે કે શાંત બની જશે. જેમને એ પદ્ધતિ પસંદ પડે અને એનું આલંબન લેવાનું ઉચિત લાગે એ એને પસંદ કરીને એનું આલંબન લઈ શકે છે.

બીજી પદ્ધતિ શ્વાસ તથા પ્રશ્વાસની ગતિનું નિરીક્ષણ કરીને ધ્યાન કરવાની છે. નાસિકાનાં છિદ્રોમાંથી સહજ રીતે ચાલતા શ્વાસ તથા પ્રશ્વાસનું ધ્યાન રાખવાથી અથવા એની અંદર મનને પરોવવાથી બીજા વિચારો મનમાં પેદા નથી થતા ને મન સહેલાઈથી સ્થિરતાનો અનુભવ કરે છે. મનનો મોટો ભાગ અને પાછળથી લગભગ બધો જ ભાગ અંતર્મુખ બનીને વિક્ષેપરહિત રીતે અસ્ખલિતરૂપે ધ્યાનમાં અસાધારણ અવસ્થામાં વહ્યા કરે છે.

ત્રીજી પદ્ધતિ કુંભક સાથે કરાતા ધ્યાનની છે. એ પદ્ધતિ ખાસ સમજવા જેવી છે. શ્વાસોચ્છવાસની પ્રક્રિયા કરતાં કરતાં શ્વાસને કાઢીને બહાર રોકી રાખવો અને તેની સાથે ધ્યાન કરવું અથવા મનને ત્યાં જોડવું અને એકાગ્ર કરવાનો અભ્યાસ આદરવો. શ્વાસ જ્યાં સુધી રોકી શકાય ત્યાં સુધી રોકી રાખવો અને ન રોકાય ત્યારે છોડી દઈને સ્વાભાવિક રીતે જ શ્વાસ લેવાનું ચાલુ કરવું. વળી થોડા વખત પછી શ્વાસ રોકવો અને મનને પણ એની અંદર સ્થિર કરવાની કોશિશ કરવી. એવો જ અભ્યાસ શ્વાસને અંદર રોકીને પણ કરી શકાય. શ્વાસને અંદર રોકવાના અભ્યાસને આંતર કુંભક અને શ્વાસને બહાર રોકવાના અભ્યાસને બાહ્ય કુંભક કહી શકાય, અને એની સાથેના ધ્યાનને આંતર તથા બાહ્ય કુંભક સાથેના ધ્યાનનું નામ આપી શકાય.

ધ્યાનની ચોથી પદ્ધતિ ભૂમધ્યમાં કે હૃદયપ્રદેશમાં દ્રષ્ટિ સ્થાપીને કરાતા ધ્યાનની છે. દ્રષ્ટિને સાચેસાચ ક્યાં સ્થિર કરવી, સ્થાપવી કે જોડવી એનો નિર્ણય ધ્યાનના અભ્યાસીએ પોતે જ પોતાની મેળે અથવા બીજાના માર્ગદર્શન પ્રમાણે કરવાનો છે. કેટલાક સાધકો એવું માને છે કે જ્ઞાની અથવા યોગી હોય છે તે ભૂમધ્યમાં ધ્યાન કરે છે અને ભક્ત હોય છે તે હૃદયપ્રદેશમાં દ્રષ્ટિને કેન્દ્રિત કરે છે. પરંતુ એ માન્યતા પરંપરાગત તથા રૂઢ હોવા છતાં આદર્શ અથવા બરાબર નથી. ધ્યાનના અભ્યાસ દરમિયાન મનને ક્યાં કેન્દ્રિત કરવું ભૂમધ્યમાં કે હૃદયપ્રદેશમાં, એ સાધકની પ્રકૃતિ અથવા રુચિ પર આધાર રાખે છે, અને એનો નિર્ણય સાધકે પોતાની રુચિ તથા પ્રકૃતિને લક્ષમાં લઈને કરવો જોઈએ.

ધ્યાન કરતી વખતે અથવા ધ્યાન કરતાં પહેલાં ષષ્ઠમુખીમુદ્રાનો અભ્યાસ કરવાથી પણ મનની એકાગ્રતામાં મદદ મળે છે. ષષ્ઠમુખી મુદ્રા કાનનાં બંને છિદ્રો, આંખ અને નાકને બંધ કરીને કરવાની હોય છે અને એની સમુચિત વિધિ કોઈ યોગ્ય જાણકાર પાસેથી જાણી લેવી જોઈએ. હાથ દુઃખી જાય ત્યારે એ મુદ્રા બંધ કરીને થોડી વાર પછી પુનઃ ચાલુ કરવી જોઈએ. એવી રીતે અડધા કલાક સુધી એનો અભ્યાસ કરી શકાય. એ ધ્યાનની પાંચમી પદ્ધતિ.

છઠ્ઠી પદ્ધતિ ખેચરી મુદ્રાની યાદ આપતી, એને મળતી આવતી, પદ્ધતિ છે. એ પદ્ધતિ પ્રમાણે જીભના અગ્રભાગને મુખમાં જ્યાં સુધી પહોંચી શકે ત્યાં સુધી ઉપર તાલુપ્રદેશે પહોંચાડીને લગાડી રાખવો. એવું કરવાથી મનની સ્થિરતા સહેલી બનશે. જીભને દીર્ઘ સમયપર્યંત રોકી રાખવાનું શક્ય ન બને ત્યારે પૂર્વવત્ પાછી વાળવી, ને થોડા વખત પછી તાલુપ્રદેશમાં લગાડવાની કોશિશ કરવી. એ ક્રિયા મનની સ્થિરતામાં મદદરૂપ બનશે.

પરંતુ નિર્વિચાર, નિર્ગુણ, નિરાકાર ધ્યાનની પદ્ધતિ જેમને જરા પણ પસંદ ન પડે તેમણે શું કરવું અથવા કઈ સાધના- પદ્ધતિનો આધાર લેવો ? એમણે શું ધ્યાન કરવું જ નહિ ? એમને માટે બીજો કોઈ રસ્તો જ નથી રહેતો ? આપણે કહીશું કે રહે છે. એવા સાધકોનો માટે અન્ય અનેક વિકલ્પો શેષ રહે છે. જેમને નિર્વિચાર ધ્યાન પસંદ ન પડતું હોય તેણે સવિચાર ધ્યાનમાં પોતાના મનને જોડવાની કોશિશ કરવી જોઈએ. આંખ બંધ કરીને ધ્યાનમાં બેસવાની પ્રવૃત્તિ કરતી વખતે ભાતભાતના ને જાતજાતના વિચારો આવે છે ને સતાવે છે. એ એક વાસ્તવિકતા જ હોય તો પછી એ વાસ્તવિકતાનો સ્વીકાર કરીને સુવિચારનો આધાર લઈને ધ્યાન કરવું વધારે સારું, ઉપયોગી અને હિતાવહ ગણાશે. એવા ધ્યાનની એક પદ્ધતિ આત્મવિચારનો આધાર લેવાની પદ્ધતિ છે. એ પદ્ધતિનું સ્વરૂપ સમજવા જેવું છે.

આત્મવિચારનો આધાર લેવાનો અર્થ ધ્યાનમાં બેસીને આત્માના સ્વરૂપને વિચારવું એવો છે. મારું વાસ્તવિક મૂળભૂત સ્વરૂપ શું છે, હું શરીર નથી, મન નથી, પ્રાણ નથી, ઈન્દ્રિયો નથી, ફેફસાં નથી, ધાતુઓ નથી, બુદ્ધિ નથી, કોશ નથી, પરંતુ સચ્ચિદાનંદસ્વરૂપ આત્મા છું; પ્રેમસ્વરૂપ છું, શાંતિસ્વરૂપ છું, આનંદસ્વરૂપ છું, શુદ્ધ છું, બુદ્ધ છું, મુક્ત છું; મને શોક નથી; રાગ નથી, દ્વેષ નથી, મોહ નથી, ભય નથી. હું કલ્યાણસ્વરૂપ છું. કાલાતીત છું. એવાએવા વિચારો તથા ભાવોનો આધાર લેવાથી છેવટે મન એવા વિચારપ્રવાહમાં ડૂબીને સ્થિર અથવા એકાગ્ર બની જશે ને આત્મામાં અવગાહન કરીને લીન થશે.

ધ્યાનમાં જેમ આત્મવિચારનો આધાર લઈ શકાય છે તેમ પરમાત્માનો વિચાર કરીને પણ મનને સ્થિર કરવાની કોશિશ કરી શકાય છે. પરમાત્મા પ્રેમસ્વરૂપ, સત્યસ્વરૂપ, આનંદસ્વરૂપ છે. એવા ભાવોમાં તેમ જ વિચારોમાં મશગૂલ અથવા તલ્લીન બનીને ધ્યાન કરવાથી ધીમેધીમે શાંતિ મળે છે ને દેહભાવથી ઉપર ઉઠાય છે. વિચારનો આધાર લઈને ક્રમશઃ આગળ વધવાથી આખરે વિચાર પણ શાંત થાય છે. મન આત્માના અનંત ઊડાણમાં ડૂબી જાય છે. એને શાસ્ત્રીય પરિભાષા પ્રમાણે દેહાતીત દશાનું અથવા સમાધિ અવસ્થાનું સુંદર નામ આપી શકાય.

દીપકની જ્યોતિની ભૂમધ્યના પ્રદેશમાં કલ્પના કે ધારણા કરીને ધ્યાનના અભ્યાસનો આધાર લેવાની પરિપાટી આપણે ત્યાં પ્રવર્તમાન છે. એ પરિપાટી પણ સમગ્ર રીતે વિચારતાં સંતોષકારક છે. મનને સ્થિર કરવાની સાધનામાં એનું યોગદાન ખૂબ જ મહત્વનું છે.

સવિચાર ધ્યાનમાં મંત્રજપ સાથેના ધ્યાનનો સમાવેશ સહેલાઈથી કરી શકાય છે. મંત્ર એની પાછળના મહાન મંગલ સ્વાનુભવસિદ્ધ વિચાર અથવા ભાવનું પ્રતિનિધિત્વ ધરાવે છે. એનો આધાર લઈને પણ ધ્યાનનો અભ્યાસ આરંભી શકાય છે. એવો અભ્યાસ અનેક રીતે આનંદદાયક, શાંતિપ્રદાયક, એકાગ્રતાકારક, પ્રેરક અને આશીર્વાદરૂપ થઈ પડે છે. એના લાભ ધાર્યા કરતાં અનેક છે.

જપ સાથે ધ્યાનનો અભ્યાસ કેવી રીતે કરી શકાય ? જપ જો આરંભથી મનમાં જ કરવામાં આવે છે તો કેટલીક વાર મન એકાગ્રતાનો અનુભવ નથી કરતું. જપ દરમિયાન જુદીજુદી જાતના કેટલાય વિચારો પેદા થાય છે ને મનને અસ્વસ્થ કરે છે. એટલે વિચારોના એવા વેગને શાંત કરવા માટે ધીમેધીમે બોલીને ને પછી હોઠ હલાવીને જપ કરવાનું હિતાવહ છે. એવા જપને વાચિક અને ઉપાંશુ જપ કહી શકાય. થોડા વખત સુધી એવી રીતે વાચિક અને ઉપાંશુ જપ કર્યા પછી વિચારોનો બહિર્મુખ બનાવનારો વેગ ઓછો થઈ જાય

એટલે માનસજપ કરવા જોઈએ. વચ્ચેવચ્ચે જો વિચારો વળી સતાવવા માંડે તો પાછા વાચિક અથવા ઉપાંશુ જપનો આધાર લેવો. વિચારોનો બહિર્મુખ બનાવનારો બાહ્ય વેગ જ્યારે લેશ પણ સતાવે જ નહિ ને મન પરિપૂર્ણપણે જપમાં જ જોડાઈ જાય ત્યારે માનસજપનો આધાર લઈને મનમાં જપ કરવા પર જ બધું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું. પછી વાચિક અથવા ઉપાંશુ જપની આવશ્યકતા નથી રહેતી.

શ્વાસ તથા પ્રશ્વાસની ગતિની સાથે નામજપને જોડી દેવાથી પણ મનની એકાગ્રતામાં મદદ મળે છે. મોટા મંત્રને શ્વાસ તથા પ્રશ્વાસ સાથે જોડી દેવામાં કે જપવામાં મુશ્કેલી લાગે તો તેમને બે, ત્રણ કે વધારે વિભાગોમાં વહેંચી નાખીને જપવાની ટેવ પાડવાથી સરળતા થાય છે ને જપની ક્રિયામાં મદદ મળે છે.

ધ્યાનની સાધના દરમિયાન શ્વાસને બહાર અને અંદર રોકીને બાહ્ય કુંભક અને આંતરકુંભકનો જે અભ્યાસ કરવામાં આવે તે અભ્યાસ દરમિયાન પણ જપ કરી શકાય. એવી રીતે જપ કરવાથી બહારના વિચારો સતાવી નથી શકતા ને મનની એકાગ્રતામાં મહત્વની મદદ મળે છે.

ષણ્મુખી મુદ્રાનો અભ્યાસ કરવામાં આવે ત્યારે તેની સાથે પણ નામજપની સાધના કરી શકાય છે. એવી સાધના જો નિયમિત રીતે, રોજ ને સુદીર્ઘ સમયપર્યંત કરવામાં આવે તો અમોઘ, અસાધારણ આશીર્વાદરૂપ થઈ પડે છે.

નામજપની સાધના દરમિયાન મનને એકાગ્ર કરવાની એક બીજી વિધિ પણ જાણવા જેવી છે. એ વિધિ પોતાના ઉપાસ્ય દેવના સ્વરૂપને યાદ કરીને એમાં મનને જોડવાનો અભ્યાસ કરવાની છે. મનની આંખ આગળ પોતાના આરાધ્ય દેવ કે પોતાની આરાધ્ય દેવીના સ્વરૂપને યાદ કરવાથી અને એમના જપનો આધાર લેવાથી પણ મન સહેલાઈથી સ્થિર થઈ શકે છે. એવી રીતે જપ તથા ધ્યાનનો અભ્યાસ કરતાં વચ્ચે વચ્ચે પ્રાર્થના પણ કરી શકાય. એ પ્રાર્થનાના જુદાજુદા કેટલાક પ્રકારો હોઈ શકે છે. એમાંનો એક પ્રકાર આવો પણ હોય : હે પ્રભુ, મારા મનને સ્થિર કરો, એકાગ્ર કરો, શુદ્ધિથી તથા શાંતિથી ભરી દો. તમારી કૃપાનો વરસાદ મારા પર વરસાવીને મારા જીવનનું પરમકલ્યાણ કરો. હું તમારી પરમકૃપાનો ચાતક બનીને બેઠો છું. તમે આજ સુધી કેટલાય પર કૃપા કરી છે તો મારા પર પણ કરી દો. મને તમારું દેવદુર્લભ દર્શન આપો. તે સિવાય મને એન નહિ પડે ને શાંતિ નહિ વળે. તમારા તરફ ટકટકી લગાવીને બેસી રહ્યો છું. તમારા સિવાય મારે બીજા કોઈનો પણ આધાર નથી. તમે મારા પિતા છો, મારી માતા છો, મારા ગુરુ, સખા, સ્વજન, સુહૃદ અને એકમાત્ર હિતેચ્છુ છો. તમે મારી તરફ નહિ જુઓ તો બીજું કોણ જોશે ? તમે મદદ નહિ કરો તો બીજું કોણ કરશે ? તમારા વિના મારું બીજું છે જ કોણ ?

એવાએવા વિચારો, ભાવો કે પ્રેમોર્મિ-પ્રવાહોમાં સ્નાન કરતાં કરતાં મન એવું તો ભાવવિભોર બની જશે કે બીજા બધા જ બાહ્ય વિચારોમાંથી મુક્તિ મેળવી, બાહ્ય વિષયોનું વિસ્મરણ કરી, પોતાની અંદરની અંતરંગ અભ્યાસની દુનિયામાં જ તલ્લીન બનીને ડૂબી જશે. આંખમાંથી અશ્રુ ચાલશે, વાણી ગદગદ બનશે, અને ભાવાતિરેક થતાં ઊંડી ભાવસમાધિમાં લીન થવાશે. ભાવસમાધિની એવી અનોખી અવસ્થા સહજ બનતાં સાધનાની સંતૃપ્તિનો ને જીવનની ધન્યતાનો સુખકારક સ્વાનુભવ શક્ય બનશે. એથી અધિક કલ્યાણકારક બીજું શું હોય ?

જપ કરતી વખતે માળાનો આધાર લેવો કે ન લેવો એ સાધકની પ્રકૃતિ, પસંદગી ને રુચિ પર અવલંબે છે. એ સંબંધી કોઈ એકસરખો સાર્વત્રિક સાર્વજનિક નિયમ નથી લાગુ પાડી શકાતો. જેને માળાની આવશ્યકતા લાગે એ એનો આધાર લઈ શકે છે. માળાનો આધાર લઈને જપ કરવાથી મનનો મોટો ભાગ જપની સંખ્યાનું ધ્યાન રાખવામાં કે જપની ગણતરી કરવામાં લાગી જાય છે. એટલે સ્થિરતા અથવા એકાગ્રતા શક્ય થાય છે. માળાની મદદથી જપની ગણતરી કરીને જપ કરવાનો નિયમ રાખવાથી નિયમિતતા જળવાય છે. તોપણ એમાં એક ભયસ્થાન છે ખરું. તે એ કે કોઈ વાર મન શાંત ને પ્રસન્ન ન હોય અને ઉતાવળ હોય તો જપ શાંતિપૂર્વક, સ્વસ્થતાથી થવાને બદલે ઉતાવળથી અને અશુદ્ધિપૂર્વક થાય છે, માળા પણ પ્રમાણમાં ઝડપથી ચાલે છે, ને કેટલીક વાર એથી ઊલટી અવસ્થા હોય ત્યારે શાંતિપૂર્વક ધીમેથી જપ થયા કરે છે. એવા સંભવિત ભયસ્થાનથી બચીને પ્રત્યેક વખતે સ્વસ્થતા, નિયમિતતા તથા શાંતિપૂર્વક જપ કરવા જરૂરી છે.

જેમને માળાની રુચિ ન હોય તે માળા સિવાય પણ જપ કરી શકે છે. પરંતુ એમણે પોતાની સાધનાને નિયમિત રાખવાને માટે બીજું કશુંક તો કરવું પડશે જ. એમણે જપની સંખ્યાનું નહિ તો સાધનાના સમયનું બંધન રાખવું પડશે. એવું બંધન ખૂબ જ ઉપયોગી અને હિતાવહ થઈ પડશે. સમયની સુનિશ્ચિત મર્યાદામાં રહીને સાધના કરવાથી સાધના સારી થશે. એમાં નિયમિતતા જળવાશે. હાથની માળાના મણકા કોઈક વાર ધીમા ફરે ને ઝડપી બને પરંતુ સમય કોઈને માટે ઝડપી નથી બનવાનો કે મંદ પણ નથી પડવાનો. એ તો એની નિશ્ચિત નિર્ધારિત ગતિ પ્રમાણે જ ચાલ્યા કરવાનો.

જપ અથવા ધ્યાન દ્વારા મનને ક્રમેક્રમે કેન્દ્રિત કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે. વૃત્તિઓનું એવું કેન્દ્રીકરણ સાધકને માટે અત્યંત આશીર્વાદરૂપ છે. વૃત્તિઓના કેન્દ્રીકરણથી મન હળવું બને છે. મનની ચંચળતા તથા મનનો ઉશ્કેરાટ શમી જાય છે, અને આત્મિક પ્રસન્નતા, શાંતિ અને આત્માનુભૂતિની પ્રાપ્તિ સહજ બને છે. મનના કેન્દ્રીકરણનો એ ઉપરાંત એક બીજો લાભ પણ સમજવા જેવો છે. કેન્દ્રીકરણથી શક્તિ વધે છે ને વિકેન્દ્રીકરણથી શક્તિ ઘટે છે. વિજ્ઞાનનો એવો સર્વસ્વીકૃત નિયમ છે. સરિતાનું પાણી પ્રવાહિત થઈને સમુદ્રની દિશામાં વહ્યા કરે છે. ચોમાસામાં ભયંકર પૂર આવે છે ત્યારે એ પાણી પ્રબળ બનીને આજુબાજુ બધે જ ફરી વળે છે ને જાનમાલની મોટી ખુવારી કરે છે. એ જ સરિતાને બંધથી બાંધી દેવામાં આવે છે ત્યારે એની શક્તિ કેન્દ્રિત બને છે. એની અંદરથી અસાધારણ વિદ્યુતશક્તિનું નિર્માણ થાય છે અને એ વિદ્યુતશક્તિ ઠેકઠેકાણે અનેરા આશીર્વાદરૂપ બની જાય છે. વરાળનું કેન્દ્રીકરણ કરવામાં આવે છે ત્યારે એમાંથી જ અસાધારણ શક્તિનો આવિર્ભાવ થાય છે. તેને લીધે મોટાંમોટાં એન્જિનો પણ ચાલવા લાગે છે. હાથ પર કાચ રાખીને એની ઉપર પ્રતાપી સૂર્યકિરણોને પડવા ને કેન્દ્રિત થવા દઈએ તો કેવો ચમત્કાર સર્જાય છે ? થોડા વખતમાં તો હાથ તપીને બળવા માંડતા હોય એવું અનુભવાય છે. સૂર્યકિરણોની કેન્દ્રિત શક્તિ અનેકગણી વધી જાય છે. વ્યક્તિઓ પણ જ્યારે વિસંગઠિત બને છે ત્યારે એમની શક્તિ ઘટવા લાગે છે ને સંગઠિત બને છે ત્યારે સવિશેષ શક્તિશાળી ભાસે છે. મનનું પણ એવું જ સમજી લેવાનું છે. જપ તથા ધ્યાનની સુનિશ્ચિત, સમજપૂર્વકની સાધનાથી એ જેમજેમ એકાગ્ર બને છે તેમતેમ એની અંદરથી અવનવી શક્તિનું, જીવનનું, રસનું, સુખશાંતિનું અને આનંદનું પ્રાકટ્ય થાય છે. એની અંદરથી મનોબળની નવીન

ચેતનાનો આવિર્ભાવ થવા માંડે છે. એવી એકધારી એકાગ્રતાને પરિણામે સાધક આત્માનુસંધાન સાધીને સમાધિની અલૌકિક અવસ્થામાં અવગાહન કરી લે છે. એને પરિણામે એને અસીમ શાંતિની ને ભાતભાતની વિભૂતિની પ્રાપ્તિ થાય છે, એની કાયાપલટ સહજ બને છે.

ધ્યાન તથા જપ પોતાની પ્રકૃતિ અથવા રુચિને અનુસરીને ગમે તેવી પદ્ધતિ પ્રમાણે કરી શકાય. મહર્ષિ પતંજલિ પોતાના યોગદર્શનમાં 'યથામિમદ્ ધ્યાનાદ્ વા ।' 'પોતાની ઈચ્છા પ્રમાણેની કોઈ પણ ધ્યાનપદ્ધતિનો આધાર લઈને આગળ વધી શકાય છે,' એ સૂત્ર દ્વારા એ વિચારસરણીને સમર્થન આપે છે. એ સૂત્રમાં ઉદારતા ને વિશાળતા તો છે જ પરંતુ એની સાથેસાથે માનવસ્વભાવનું સહાનુભૂતિપૂર્વકનું સમ્યક્ જ્ઞાન પણ સમાયેલું છે. નિયમિત અભ્યાસ અથવા અનુભવી મહાપુરુષના માર્ગદર્શન દ્વારા પોતાને માટેની સુયોગ્ય-શ્રેષ્ઠ સાધનાપદ્ધતિનું જ્ઞાન સાધકને સ્વાભાવિક રીતે જ આપોઆપ થઈ જાય છે. એ જ્ઞાન એને માટે અમૂલ્ય અને અમોઘ આશીર્વાદરૂપ ઠરે છે. એનું સાધનાત્મક આત્મવિકાસવિષયક કલ્યાણ કરે છે. એવી સાધનાપદ્ધતિને શ્રદ્ધાભક્તિ તથા સમજપૂર્વક વળગી રહીને એ સુચારુરૂપે આગળ વધે છે અને આખરે સંસિદ્ધાવસ્થાની પ્રાપ્તિ કરીને કૃતાર્થ બને છે.

જપ અથવા ધ્યાન દ્વારા માનસિક એકાગ્રતાની ને પ્રેમની પ્રાપ્તિ થતાં પોતાના ઈષ્ટના ને બીજાના દર્શનના જે અનેકવિધ અનુભવો થાય છે તેમાં કેટલાક વિચારકો વિશ્વાસ નથી રાખતા ને તેમને Projection of mind એટલે કે મનનું પ્રતિબિંબ કહે છે. પરંતુ એ મનનું પ્રતિબિંબ નથી હોતું તે સારી પેઠે સમજી લેવું જોઈએ. એ અનુભવો અને એમની પાછળનાં વ્યક્તિત્વો સાચાં હોય છે. એ મનની કલ્પનાના પરિણામરૂપ નથી હોતાં. એમના અનુભવ માટે મન એક મહાન મંગલમય માધ્યમ બને છે એ સાચું છે, પરંતુ એ પોતાની મૌલિકતા કે વાસ્તવિકતા ધરાવે છે એ પણ એટલું જ સાચું છે. મન એમના સ્વાનુભવમાં નિમિત્ત બને છે એ બરાબર છે, પરંતુ મન એમનું નવેસરથી સર્જન નથી કરી શકતું. મન એમનું દ્રષ્ટા ભલે હોય પણ કર્તા તો નથી જ, મનથી ગમે તેટલું ચિંતનમનન કરવામાં આવે તોપણ એ વ્યક્તિત્વોની ઈચ્છા વગર એમનો દર્શનાનુભવ નથી થતો. અને એથી ઊલટું, એમના ચિંતનમનન, નિદિધ્યાસન વિના એ વ્યક્તિત્વો ઈચ્છે તો પોતાની સ્વતંત્ર પસંદગી પ્રમાણે આપણી આગળ પ્રકટ થાય છે. એટલે એમનું સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ છે જ. એ આખોય વિષય કેવળ વિચારનો કે ચિંતનમનનનો નથી પરંતુ સ્વાનુભવનો છે એટલે સ્વાનુભૂતિથી જ સમજી શકાય તેમ છે.

* * * * *

૯. નાડી શોધન

ધ્યાન તથા જપની સાધનામાં રસ લેનારા સાધકો જપ તથા ધ્યાનના અભ્યાસના આરંભ પહેલાં નાડીશોધનની ક્રિયા કરે તો કશું ખોટું નથી. એ ક્રિયા આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ ઉપયોગી છે. એ ઉપરાંત એના અભ્યાસથી પ્રાણવાયુની વિશુદ્ધિ સાધવામાં અને મનની ચંચળતાના શમનમાં મદદ મળે છે. નાડીશોધનની ક્રિયા કરવાનું અનિવાર્ય રીતે આવશ્યક નથી; એ ક્રિયા સિવાય પણ સાધનાના માર્ગમાં આગળ વધી શકાય છે; તે છતાં એનો અભ્યાસ એક અથવા બીજી રીતે લાભકારક થઈ પડે છે. એટલા માટે એનો ઊડતો ઉલ્લેખ કરી લઈએ.

નાડીશોધનની ક્રિયા જુદીજુદી રીતે કરવામાં આવે છે અથવા એના કેટલાય પ્રકાર છે. પદ્માસન, સ્વસ્તિકાસન, સિદ્ધાસન કે સુખાસન પર બેસીને બંને નાકમાંથી શ્વાસને જેટલો પણ લેવાય તેટલો ધીરેધીરે અંદર લેવો અને પૂરતા પ્રમાણમાં અંદર લીધા પછી ધીરેધીરે બહાર કાઢવો. શ્વાસ અંદર લેવાની ને બહાર કાઢવાની પ્રક્રિયા જેટલી બને તેટલી ધીમી ગતિએ કરવી. એવી રીતે વીસેક વાર શ્વાસને અંદર લેવો ને બહાર કાઢવો. નાડીશોધનની એ પ્રથમ પ્રક્રિયા.

એવી બીજી પ્રક્રિયારૂપે જમણા નાકને બંધ કરીને ડાબા નાકમાંથી શ્વાસ ધીમેધીમે અંદર લેવો, જેટલો ભરી શકાય તેટલો અંદર ભરવો ને પછી તે જ નાકથી જોરથી કાઢી નાખવો. એવી રીતે શ્વાસ અંદર લેવાની ને બહાર કાઢવાની ક્રિયા વીસેક વાર કરવી.

નાડીશોધનની ત્રીજી પ્રક્રિયા તરીકે શ્વાસને જમણા નાકમાંથી એવી રીતે ધીમેધીમે અંદર લઈને એ જ નાકમાંથી જોરથી બહાર કાઢી નાખવો.

ચોથી પ્રક્રિયા પ્રમાણે ડાબા નાકમાંથી શ્વાસને ધીમેધીમે અંદર ભરી, તે નાકને બંધ કરી, જમણા નાકમાંથી જોરથી બહાર કાઢવો, એવી રીતે વીસેક વાર કરવું. અને એ પ્રક્રિયા પૂરી થાય પછી એવી જ રીતે જમણા નાકમાંથી શ્વાસને અંદર ભરી, તે નાકને બંધ કરી, ડાબા નાકથી બહાર કાઢવો. એ ક્રિયા વીસેક વાર કરવી.

પાંચમી પ્રક્રિયા પ્રમાણે ડાબા નાકમાંથી શ્વાસને જોરથી અંદર લઈને તે નાકને બંધ કરીને જમણા નાકમાંથી બહાર કાઢવો, ને તેમાંથી શ્વાસને જોરથી પાછો અંદર લઈને ડાબા નાકથી બહાર કાઢવો. એવી રીતે શ્વાસ લેવાની ને છોડવાની ક્રિયા વારાફરતી વીસેક વાર કરવી.

એ પછી નાડીશોધનની છઠ્ઠી પ્રક્રિયા તરીકે આસન પર ટકાર બેસીને બંને નાકથી શ્વાસને ધમણની પેઠે ચલાવવો. એ પછી થોડા વખત પછી એ ક્રિયાને છાતી સુધી ફેલાવવી, અને આખરે તે ક્રિયા ત્રીજા તબક્કારૂપે નાભિપ્રદેશ સુધી લઈ જવી. એવી રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા લાંબો વખત સુધી ચાલુ રાખવી.

એ ક્રિયાથી રક્તની શુદ્ધિ થાય છે, શરદી જેવા દોષો મટી જાય છે, ને ધ્યાન તથા જપની સાધના માટે સુયોગ્ય ભૂમિકાનું નિર્માણ થાય છે.

એ પ્રક્રિયાઓ પૂરી કર્યા પછી પ્રાણાયામની હળવી ક્રિયાનો પ્રારંભ પણ કરી શકાય. એ ક્રિયા પ્રમાણે સૌથી પહેલાં પૂરક કરવો, પછી કુંભક કરવો, ને છેવટે રેચકનો આધાર લેવો. પછી એ જ નાકથી પૂરક, કુંભક

તથા રેચકનો આધાર લેવો. એવી રીતે એક પ્રાણાયામ પૂરો થાય છે. પૂરક શ્વાસને અંદર લેવાનું નામ છે, કુંભક શ્વાસને રોકવાનું ને રેચક શ્વાસને બહાર કાઢવાની ક્રિયા છે. પૂરક કરતાં કુંભક ચારગણો ને રેચક બમણો હોવો જોઈએ. કુંભકની માત્રા શક્તિ પ્રમાણે ધીમેધીમે વધારવી જોઈએ.

૦૦૦

પ્રાણાયામના લાભ અનેક છે. પ્રાણના સંયમ, નિયંત્રણ કે નિરોધથી જુદીજુદી કેટલીય આશ્ચર્યકારક શક્તિઓ પેદા થાય છે. પ્રાણાયામના અભ્યાસની મદદથી પ્રાણને શરીરમાં પોતાની ઈચ્છાનુસાર રાખી શકનારા યોગી ઈચ્છા પ્રમાણે શરીરને સાચવી તથા ઈચ્છા પ્રમાણે છોડી શકે છે. એવા યોગીઓ માને છે કે શરીરમાં પ્રાણ રહે ત્યાં સુધી જીવન રહે છે ને શરીરમાંથી પ્રાણ બહાર જાય છે ત્યારે મૃત્યુ થાય છે. એવી માન્યતાથી પ્રેરાઈને ઈચ્છાનુસાર સમયપર્યંત જીવવાની ઈચ્છાવાળા યોગીઓ પોતાના પ્રાણને પ્રાણાયામની પ્રક્રિયા દ્વારા વશ કરીને સ્વેચ્છા પ્રમાણે શરીરમાં રોકી શકે છે. એવી જ રીતે શરીરના પરિત્યાગની ઈચ્છા થાય ત્યારે પ્રાણાયામની સવિશેષ શક્તિ દ્વારા પ્રાણને સહેલાઈથી શરીરની બહાર કાઢીને પોતાના વર્તમાન જીવન પર પડદો પાડી દે છે. પ્રાણાયામ પરાયણ યોગી એવી રીતે કાળના બંધનમાંથી કાયમને માટે મુક્તિ મેળવે છે.

પ્રાણાયામની સાધના કરનારે મનની સુધારણાનું પણ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. મનની સુધારણાનું સ્થાન જીવનમાં ઘણું મોટું છે. એની સિદ્ધિ વિનાની પ્રાણાયામની સાધના શક્તિ આપે તોપણ શાંતિ નથી બક્ષી શકતી ને જીવનનું શ્રેય પણ નથી સાધતી. માટે પ્રાણના સંયમની સાથે મનની શુદ્ધિનું ધ્યાન પણ રાખવું જોઈએ.

* * * * *

૧૦. ધ્યાનનો વિચાર

વર્તમાન સમયમાં અને એમાંય સવિશેષ તો મોટાં શહેરોમાં માનવનું જીવન ખૂબ જ પ્રવૃત્તિપરાયણ બન્યું છે અને એને લીધે ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં અશાંતિ અનુભવી રહ્યું છે. સમસ્યાઓ વધતી જાય છે અને એમના ઉકેલો ઉત્તરોત્તર અધિકાધિક અટપટા બનતા દેખાય છે. માણસ મોટે ભાગે મશીનની જેમ જીવતો થઈ ગયો છે — સુવિચાર, સદ્ભાવ અને સુવ્યવસ્થિત સંવેદનશીલતા સિવાય. એનું ચિત્તતંત્ર વાતાવરણની અસરથી અવારનવાર ઉત્તેજિત થાય છે ને ઉશ્કેરાઈ જાય છે. પશ્ચિમના દેશોમાં અને આપણા દેશમાં પણ કેટલાય માનવો એવા છે જે જીવન જીવવા ખાતર જ, જીવવું પડે છે માટે, ના-છૂટકે જેમતેમ જીવે છે. તેઓ જીવનનો આનંદ કે રસ નથી લઈ શકતા, જીવનને આશીર્વાદરૂપ ગણવાને બદલે અભિશાપરૂપ સમજે છે, અને એનો સંબંધવિચ્છેદ કરવાની ઈચ્છા રાખે છે. એ સુખપૂર્વક સૂઈ પણ નથી શકતા. સુખ, શાંતિ અને આનંદપૂર્વક જીવવાનું એમને માટે આકાશકુસુમ સમાન અશક્ય થઈ ગયું છે. એ અભાવમાં અને ભાવમાં બંને પ્રકારની અવસ્થામાં અશાંત અને દુઃખી જ રહેતા હોય છે. એમનો જીવનરસ સાવ સુકાઈ ગયો હોય છે. એમને ખોવાયેલો જીવનરસ કેવી રીતે પાછો મળે અને શી રીતે જ્યોતિર્મય જીવવાયોગ્ય જીવન જડે ?

ધ્યાનનો નિયમિત રીતે એકધારો અખંડ અભ્યાસ કરવાથી. ધ્યાન એક અસાધારણ-અલૌકિક રસાયણ છે. એના સેવનથી સર્વ પ્રકારના માનવોની કાયાપલટ થાય છે. જીવન એના અભ્યાસથી રસમય, સ્વસ્થ, સુખી તથા શાંત બને છે, ને ચિત્તતંત્રના સઘળા ઉશ્કેરાટો શમી જાય છે. જીવનમાં સર્વ કાંઈ હોવા છતાં જે ઊંડો અભાવ લાગે છે એ અભાવની પૂર્તિ સરસ રીતે થઈ શકે છે.

*

ધ્યાનની આવશ્યકતા કેવળ ત્યાગીઓને કે વિરક્તોને જ છે એવું નથી સમજવાનું. આપણે ત્યાં કેટલાકનું મંતવ્ય એવું છે કે જે સંસારની બાહ્ય પ્રવૃત્તિઓનો પરિત્યાગ કરીને નિતાંત એકાંતમાં વસતા હોય તે જ ધ્યાન કરી શકે; ધ્યાનની સાધના એમને જ માટે મુકરર થયેલી છે; પ્રવૃત્તિપરાયણ સંસારી મનુષ્યો જો ધ્યાનના અભ્યાસક્રમનું આલંબન લે તો નીરસ બની બેસવાનો સંભવ રહે છે; એમનો જીવન પ્રત્યેનો સઘળો ઉત્સાહ ઓસરી જાય છે અને એ જડતા ધારણ કરે છે, વિગેરે. એના જેવી આધાર વગરની ભ્રાંત ધારણા બીજી કોઈ જ નથી. ધ્યાનના અભ્યાસક્રમથી જીવન જડ થતું કે ઉત્સાહરહિત અથવા નીરસ નથી બનતું, પરંતુ અવનવા રસ, ઉત્સાહ, આનંદ અને ચેતનાથી સભર બની કે ચમકી ઊઠે છે. જડ જીવનમાં ધ્યાન એક નૂતન જ્યોતિનું નિર્માણ કરે છે અને અવનવો, સુદીર્ઘ સમયપર્યંત ટકનારો દૈવી પ્રકાશ ભરે છે. સંસારની બાહ્ય પ્રવૃત્તિઓને પરિત્યાગીને વિવિક્તવાસ કરનારા વિરક્તોને તો ધ્યાનની આવશ્યકતા છે જ; પરંતુ પ્રવૃત્તિપરાયણ પુરુષોને માટે પણ એ એવું જ, બલકે એથી પણ અધિક આશીર્વાદરૂપ છે. પ્રવૃત્તિપરાયણ પુરુષોને પ્રતિપળે તથા પ્રતિપદે પ્રતિફળ પરિસ્થિતિનો, મનની અસ્થિરતાનો ને અશાંતિનો સામનો કરવો પડે છે. એમાં સ્વસ્થ ને સુરક્ષિત રહેવાની સમુચિત શક્તિ સંપાદન કરવા માટે ધ્યાનનો અભ્યાસ આશીર્વાદરૂપ ઠરે છે. એવો અભ્યાસ અલિપ્તભાવે અનાસક્તિપૂર્વક શ્વાસ લેવાની, ઉત્તરોત્તર આત્માભિમુખ બનવાની અને આત્મ સાક્ષાત્કાર કરવાની ક્ષમતા બક્ષે છે. દુન્યવી જીવન સદાને સારુ સરળ તથા સ્વચ્છ નથી હોતું. એનો

આધાર લઈને આગળ વધનારને વિવિધ પ્રલોભનોનો સામનો કરવો પડે છે તેમ જ બહુવિધ ભયસ્થાનોમાંથી સલામત રીતે પસાર થવું પડે છે. ધ્યાન દ્વારા એ જટિલ જીવનપ્રવાસને સફળતાપૂર્વક પાર કરવાનું સામર્થ્ય સાંપડે છે. એટલે આપણે તો કહીશું કે ધ્યાન જેવા અંતરંગ સાધનાત્મક અભ્યાસક્રમની અનિવાર્ય આવશ્યકતા સૌ કોઈને છે - મનુષ્યમાત્રને. જીવમાત્ર દ્વારા એનું અનુષ્ઠાન થઈ શકતું હોય તો જીવમાત્રને એની આવશ્યકતા છે એમ કહીએ તો પણ હરકત નથી. ધ્યાન કોઈ એક જ વર્ગવિશેષનો કે દેશવિશેષનો ઈજારો નથી. સૌને માટે શુભાશીર્વાદરૂપ બની શકે છે. અલ્પ અથવા અધિક કાળનો ધ્યાનનો અભ્યાસ ઉત્તેજિત ચિત્તતંત્રને શાંત કરે છે. અને શાંત ચિત્તતંત્રને પ્રશાંત બનાવે છે. એની અંદર ધાર્યા કરતાં ઘણી મોટી મહામૂલ્યવાન સંજીવની શક્તિ સમાયેલી છે.

*

કોઈ-કોઈ વિદ્વાનો ને વિચારકો તરફથી કદીકદી પૂછવામાં આવે છે કે ધ્યાનને તો પાતંજલ યોગદર્શનમાં અષ્ટાંગયોગનું સાતમું અંગ કહી બતાવવામાં આવ્યું છે, એનો અભ્યાસ આરંભમાં કરીએ એ બરાબર છે ? યોગદર્શનમાં તો યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા અને ધ્યાન એવાં ક્રમિક અંગો કે સોપાનો દર્શાવવામાં આવ્યાં છે.

એમનો પ્રશ્ન અસ્થાને નથી. એ પ્રશ્ન બીજા કેટલાક સામાન્ય માનવોને કે સાધકોને પણ સતાવતો હોય છે. એનો સંતોષકારક સમ્યક્ પ્રત્યુત્તર પામી ન શકવાને લીધે એ મીઠી મૂઝવણમાં પણ પડે છે. એમની મૂઝવણનો અંત સહેલાઈથી આણી શકાય તેમ છે. યોગદર્શનમાં ધ્યાનને યોગસાધનાનું સાતમું અંગ કહેવામાં આવ્યું છે એ સાચું છે; પરંતુ એનો અર્થ એવો નથી કે એનો અભ્યાસ અન્ય અંગોના અનુષ્ઠાન કે અભ્યાસ પછી ક્રમશઃ જ કરાવો જોઈએ. યમનિયમાદિ અંગોના સમ્યક્ અનુષ્ઠાન પછી જો ધ્યાન કરવામાં આવે તો તેમાં કશું ખોટું નથી; એવો ક્રમ લાભકારક છે; પરંતુ એના પરિપૂર્ણ પાલન પહેલાં પણ ધ્યાનનો આશ્રય લેવામાં આવે તો એ આશ્રય આશીર્વાદરૂપ અથવા ઉપયોગી ઠરે છે.

મહર્ષિ પતંજલિએ વર્ણવેલાં અંગોમાંથી પ્રથમ અંગનો એટલે કે યમનો અને પાંચ પ્રકારના યમમાંથી પ્રથમ યમ-અર્હિસા-નો સંપૂર્ણપણે અભ્યાસ કરવામાં આજીવન સાધનાની આવશ્યકતા રહે છે તો પછી યોગસાધનાનાં અન્ય અંગોનું અનુષ્ઠાન તો થાય ક્યારે ? એને માટે આવાં અન્ય અનેક જીવનની પ્રતીક્ષા કરવી પડે. એટલે સાધનાનાં અન્ય અંગોના અભ્યાસની સાથે ધ્યાનનો અભ્યાસ પણ ચાલુ રાખવો જોઈએ. યમનિયમનું પાલન સુચારુ રીતે થતું જશે તેમતેમ ધ્યાનનો આનંદ અધિક મળશે અને ધ્યાનનો અભ્યાસ વધતો જશે તેમતેમ પરિપાલન દ્વારા જીવનને જ્યોતિર્મય બનાવવાની પ્રેરણા મળતી રહેશે. એ બંનેનો અભ્યાસ એવી રીતે પરસ્પર પૂરક થશે. એટલે જે આરંભથી જ ધ્યાન આરંભે છે તે જીવનના જરૂરી વિકાસ પ્રત્યે જાગૃત હોય તો કશું ખોટું નથી કરતા. એમણે કોઈ પણ પ્રકારની આશંકા સેવવાની કે ભ્રમણામાં પડવાની જરૂર નથી.

*

ત્યારે આત્મજ્ઞાનીને ધ્યાનની આવશ્યકતા ખરી ? આત્મજ્ઞાની શાસ્ત્રાધ્યયન અને ચિંતનમનની પ્રક્રિયા દ્વારા બૌદ્ધિક રીતે સમજે છે કે હું આત્મા છું; શુદ્ધ, બુદ્ધ, મુક્ત ને નિત્યનિરંજન છું. પરંતુ બૌદ્ધિક રીતે

સમજવું એ એક વાત છે અને જે કાંઈ બૌદ્ધિક રીતે સમજીએ એને આચારમાં અનુવાદિત કરીને અનુભવગમ્ય બનાવવું એ બીજી જ વાત છે. આત્મજ્ઞાની કેવળ પરોક્ષ જ્ઞાની હોય અને અપરોક્ષાનુભૂતિથી અલંકૃત ન હોય તો જ્ઞાનના પ્રભાવથી જીવનની સિદ્ધિને કે જીવનસાર્થક્યને ભાગ્યે જ મેળવી શકે. એટલા માટે, પરોક્ષ જ્ઞાનના પ્રભાવોત્પાદક પવિત્ર પ્રદેશમાંથી આગળ પ્રયાણ કરીને અપરોક્ષાનુભૂતિના પરમકલ્યાણકારક પરમપવિત્ર પ્રદેશમાં પ્રવેશવા ને ધન્ય બનવા માટે ધ્યાનની અંતરંગ સાધનાની અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે. જેમને આત્માની અપરોક્ષાનુભૂતિનો દેવદુર્લભ લાભ મળી ચૂક્યો હોય તે પણ ધ્યાનની સાધના ચાલુ રાખે તો તેમાં તેમને કોઈ પણ પ્રકારની હાનિ નથી થવાની. એવા આત્મતૃપ્ત પ્રશાંત કૃતકૃત્ય મુક્ત પુરુષો ધ્યાનની સહજ સદાની સાધના દ્વારા સાધકો આગળ અસાધારણ આદર્શ ઊભો કરશે. એમની સાધના અપૂર્ણતામાંથી પૂર્ણતામાં, બંધનમાંથી મુક્તિમાં, અશાંતિમાંથી શાંતિમાં, અવિદ્યારૂપી ઘોર અંધકારમાંથી પ્રજ્ઞાના પવિત્રતમ પ્રકાશમાં અને અસત્માંથી સત્માં પ્રવેશવા તથા પ્રતિષ્ઠિત થવા નહિ કરાતી હોય તોપણ ઉપયોગી થઈ પડશે એ નિર્વિવાદ છે.

પરોક્ષ જ્ઞાનીએ તો એ જ્ઞાનને આત્મસાત્ કરવા અને અપરોક્ષ જ્ઞાનમાં પલટાવવા ધ્યાન કરવું જ જોઈએ. પરોક્ષ જ્ઞાન આત્મા અથવા પરમાત્મા સંબંધી બૌદ્ધિક માહિતી પૂરી પાડે છે. તોપણ આત્મા કે પરમાત્માનો પ્રત્યક્ષ પરિચય નથી કરાવી શકતું. એવા પરિચયને માટે ધ્યાનની અંતરંગ પ્રક્રિયા અપનાવવી પડે છે. આ પ્રક્રિયાની મદદથી આપણી પોતાની અંદર વિરાજમાન ચેતનાને કે પરમ પદાર્થને ઓળખી શકાય છે.

ઉપનિષદના ઋષિ જણાવે છે કે આત્માનો અપરોક્ષ અનુભવ કરો. આત્મનં વિજાનીયા । એ આત્માની પરમચેતના આપણી પોતાની અંદર અને સંસારમાં સર્વત્ર છે એમ પણ એ કહી બતાવે છે. એના વિના એક અણુ કે પરમાણુ પણ ખાલી નથી તોપણ એનું દર્શન આપણને નથી થતું. એના સિવાયનું બીજું બધું જ દેખાય છે પરંતુ એનું દર્શન દુર્લભ જ નથી, આકાશકુસુમસમાન, અશક્ય છે. એ સર્વવ્યાપક સર્વાન્તર્યામી અવિનાશી આત્માનું દર્શન કેવી રીતે થાય ? વૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે હવા વિના પૃથ્વીની કોઈ પણ જગ્યા ખાલી નથી. હવા એક સ્થળેથી પસાર થાય છે એટલે પાસેની બીજી હવા એનું સ્થાન લઈને એ રિક્ત સ્થાનને સત્વર ભરી દે છે. વિશ્વના વાયુમંડળમાં હવાનો અખંડ અનવરત અનાદિકાળનો મંગળ મહારાસ રમાઈ રહ્યો છે એમ કહીએ તો ચાલે. એવું હોવા છતાં ઉઘાડી આંખે હવાને જોવાનું કાર્ય કઠિન હોય છે. હવા ઠંડી કે ગરમ છે, મંદ કે પ્રબળ છે, એવું અનુભવાય છે ને વાવાઝોડા વખતે હવાનું તાંડવ દેખાય છે; પરંતુ એના પરમાણુઓને અખંડ રીતે નથી જોઈ શકાતા. તો પણ આપણે વિજ્ઞાનીઓની હવાની વાસ્તવિકતાની ને વ્યાપકતાની વાતમાં વિશ્વાસ રાખીએ છીએ. એમની વાતનો ઈન્કાર નથી કરતા અને એમ નથી કહેતા કે હવા હોય તો દેખાતી કેમ નથી, દેખાશે પછી જ એના અસ્તિત્વમાં વિશ્વાસ રાખીશું. વિજ્ઞાનીઓના કહ્યા પ્રમાણે જો સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રનો આધાર લઈને એની મદદથી અવલોકીએ તો હવાના અસંખ્ય પરમાણુઓને વાતાવરણમાં વિહરતાં વિલોકી શકાય છે ને હવાની વાસ્તવિકતામાં વિશ્વાસ બંધાય છે. એ વૈજ્ઞાનિક અનુસંધાન પ્રમાણે આપણા પ્રાતઃસ્મરણીય સ્વનામધન્ય સ્વાનુભવસંપન્ન ઋષિવરો અને વિદ્વાનો કહે છે કે હવા કરતાં પણ અતિશય સૂક્ષ્મ પરમાત્મતત્વને સ્થૂળ દ્રષ્ટિએ પેખવાનું કાર્ય કપરું હોવા છતાં, ધ્યાન દ્વારા

સંપ્રાપ્ત સમાધિની અલૌકિક અવસ્થામાં અતિશુદ્ધ બુદ્ધિવાળા સદાચારી સુસંસ્કારી સત્પુરુષો એનું દર્શન કરી શકે છે. ભગવાન શંકરાચાર્યે વિવેકચૂડામણિ નામના પોતાના સુપ્રસિદ્ધ ગ્રંથમાં લખેલો આ સંદર્ભનો શ્લોક આ રહ્યો:

અતીવ સૂક્ષ્મં પરમાત્મતત્ત્વં ન સ્થૂલદૃષ્ટ્યા પ્રતિપત્તુર્મહતિ ।

સમાધિનાત્યન્ત સુસૂક્ષ્મવૃત્યા જ્ઞાતવ્યમાર્યૈરતિશુદ્ધબુદ્ધિભિઃ ॥૩૬૦॥

પરોક્ષ જ્ઞાનીને આત્માનુસંધાન, આત્મસાક્ષાત્કાર અને એ દ્વારા જીવનના આત્યંતિક કલ્યાણ માટે ધ્યાનની અંતરંગ સાધનાની આવશ્યકતા હોવાનો નિર્દેશ કરતાં એમણે એ જ ગ્રંથમાં જણાવ્યું છે :

સર્વાત્મસિદ્ધયે ભિક્ષોઃ કૃતશ્રવણકર્મણઃ ।

સમાધિં વિદધાત્યેષા શાન્તો દાન્ત ઇતિ શ્રુતિઃ ॥૩૪૧॥

'વિવેક, વૈરાગ્ય તથા શમદમાદિ છ પ્રકારની સંપત્તિથી જે સંપન્ન હોય ને સદ્ગુણની સંનિધિ દ્વારા સદુપદેશનું જેણે શ્રવણ કર્યું હોય તેવા સાધકે શ્રુતિના સંકેતાનુસાર સંપૂર્ણ શાંત ને સંયમી બનવા માટે અથવા આત્મસાક્ષાત્કાર દ્વારા જીવનને કૃતાર્થ કરવા માટે ધ્યાન દ્વારા સમાધિની અનુભૂતિ કરવી જોઈએ.'

ગીતાના બીજા અધ્યાયમાં પણ ભગવાન કૃષ્ણે અર્જુનને અંતરંગ અભ્યાસની અગત્યતા બતાવતાં કહ્યું કે વેદાદિ સદ્ગ્રંથોના શ્રવણ મનનને પરિણામે પ્રાપ્ત થયેલી શંકારહિત નિશ્ચયાત્મિકા બુદ્ધિ સમાધિની અસાધારણ અવસ્થામાં સ્થિર બનશે ને વિલીન થશે ત્યારે પરમાત્માનો સમાગમ શક્ય બની રહેશે.

શ્રુતિવિપ્રતિપન્ના તે યદા સ્થાસ્યતિ નિશ્ચલા ।

સમાધાવચલા બુદ્ધિસ્તદા યોગમવાપ્સ્યસિ ॥૨-૫૩॥

ગીતાના પંદરમા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કે અંતરંગ સાધનાત્મક અભ્યાસનો આધાર લઈને આગળ વધનારા યોગીપુરુષો આખરે પોતાની અંદર આત્માનું અપરોક્ષ દર્શન કરી શકે છે.

યતન્તો યોગિનશ્ચૈનં પશ્યન્ત્યાત્મન્યવસ્થિતમ્ ।

યતન્તોઽપ્યકૃતાત્માનો નૈનં પશ્યન્ત્યચેતસઃ ॥૧૫-૧૧॥

બૃહદારણ્યક ઉપનિષદમાં મહર્ષિ યાજ્ઞવલ્ક્ય મૈત્રેયીને ઉપદેશે છે :

મૈત્રેયી અયમાત્મા વ અરે શ્રોતવ્યો મંતવ્યો બૌદ્ધવ્યો નિદિધ્યાસિતવ્યા દૃષ્ટવ્યઃ ।

'મૈત્રેયી, આ આત્મા શ્રવણ કરવા યોગ્ય, મનન કરવા યોગ્ય, જાણવા યોગ્ય, ધ્યાન કરવા યોગ્ય અને દર્શન કરવા યોગ્ય છે.'

એ ઉદ્દગારોમાં ધ્યાનનું મહત્વ બતાવવાની સાથેસાથે ધ્યાન દ્વારા આત્મદર્શનનો મહિમા દર્શાવવામાં આવ્યો છે. એ અને એવા બીજા ઉદ્દગારો બૌદ્ધિક વિકાસનો આશ્રય લઈ અને એની ઉપરવટ જઈને આત્મસાક્ષાત્કાર દ્વારા જીવનને કૃતકૃત્ય, પૂર્ણ ને મુક્ત બનાવવાની પ્રેરણા પૂરી પાડે છે. એ ઉદ્દગારો સૂચવે છે કે જીવનનું લક્ષ્ય કેવળ બૌદ્ધિક પ્રતિભાની પ્રાપ્તિ પૂરતું જ મર્યાદિત ન રહેવું જોઈએ. ગમે-તેવી અસાધારણ બૌદ્ધિક પ્રતિભા પણ છેવટે તો પોતાના મૂળભૂત વાસ્તવિક આત્મા સ્વરૂપને ઓળખવા માટે જ છે. એમાં અને એને માટેના શ્રદ્ધાભક્તિયુક્ત પુરુષાર્થમાં જ એની સાર્થકતા સમાયેલી છે. માનવીની પોતાની

અંદર જે ચેતના અથવા આત્મિક આત્મા છે. એની અનુભૂતિ પોતાની અંદર અવલોકવાથી જ થઈ શકે છે. એનું અવલોકન એક વાર પોતાની અંદર થઈ જાય પછી બહાર પણ સહેલાઈથી થઈ શકે છે.

*

ધ્યાનની આવશ્યકતા એવી રીતે સામાન્ય અને અસામાન્ય સૌને માટે એકસરખી છે. આત્મવિકાસની અંતરંગ સાધનામાં એનું સ્થાન ખૂબ જ આગળ પડતું અને અનિવાર્ય અથવા અપરિહાર્ય છે. મહર્ષિ પતંજલિના યોગદર્શનમાં કહ્યા પ્રમાણે ધ્યાન શું છે તે પણ વિચારવા જેવું છે. એમાં ધ્યાનની વ્યાખ્યા આપતાં કહેવામાં આવ્યું છે કે તત્ત્વપ્રત્યયૈકતાનતા ધ્યાનમ્ । ધ્યાનમાં બે મહત્વની વસ્તુઓનો સમાવેશ થાય છે : એક તો પ્રત્યય અને બીજી એકતાનતા. જે વસ્તુનું ધ્યાન કરવામાં આવે છે તે વસ્તુનો સજીવ વિશ્વાસ પ્રકટવો જોઈએ. એટલે કે તે સિવાય બીજી બધા જ વિષયોનું વિસ્મરણ કરીને મન તેની અંદર જોડાઈ જવું જોઈએ. એની અંદર જોડાયેલા મનને એના સિવાય બીજા કશાની સ્મૃતિ તથા રસવૃત્તિ ન રહેવી જોઈએ. ધ્યાનની એ પ્રથમ આરંભની શરત છે. ધ્યેય પદાર્થમાં જોડાયેલું મન એવી રીતે સ્થિર થાય છે એટલે એમાં એકાકાર અથવા ઓતપ્રોત થઈ જાય છે.

ધ્યાનની એ બીજી મહત્વની શરત છે. એટલા વિવરણ પરથી સહેલાઈથી સમજી શકાય છે કે ધ્યાન મનને સ્થિર, એકાગ્ર અને ઓતપ્રોત કરવા માટેની એક કલ્યાણકારક ક્રિયા છે. એમાં ઊંડી શાશ્વત શાંતિનો અનુભવ થાય છે. એની સાધના દરમિયાન મન ઉત્તરોત્તર વધારે ને વધારે શાંતિમાં પ્રવેશે છે. ધ્યાનને નામે આજે ઠેકઠેકાણે એવી સામૂહિક ક્રિયાઓ કરવામાં આવે છે જેમાં ભાગ લેનારાં જુદાં જ દ્રશ્યો ઊભા કરે છે. એમાંથી કોઈક હસે છે, કોઈક રડે છે, કોઈ નાચવા લાગે છે, કોઈ કોઈને આલિંગે છે, તો કોઈ વસ્ત્રો કાઢીને ફરે છે. એવી ચંચળ ક્રિયાપ્રક્રિયાઓને ધ્યાનને નામે ઓળખાવવામાં ધ્યાનના નામને નીચું કરવા જેવું છે. ધ્યાનની એવી અસરોનો ઉલ્લેખ યોગના પરંપરાગત કોઈ પણ ગ્રંથમાં નથી આવતો અને અનુભવવા પણ નથી મળતો. પ્રકૃતિના પાશમાં પડેલો પુરૂષ જીવનમાં અવારનવાર હસે છે, રડે છે, નાચે છે, ને મર્યાદારહિત થઈને જાતજાતની લીલાઓ કરતો રહે છે. ધ્યાનનો આધાર તો એમાંથી મુક્તિ મેળવીને શાંતિ મેળવવા, અચળ બનવા અને આત્માનુભૂતિ કરવા લેવાતો હોય છે. એમાં તન તથા મનના એવા વિકૃત અભિનયોને અવકાશ નથી ને ન હોવો જોઈએ. એવા અભિનયોને ધ્યાનના અભ્યાસના અંગરૂપ માનવા-મનાવવામાં ધ્યાનનું અજ્ઞાન જ રહેલું છે. એમનો સંબંધ ધ્યાનની સાથે જોડવાનું લેશ પણ હિતાવહ નથી લાગતું. એમાં ધ્યાનની કુસેવા રહેલી છે. ધ્યાન તો આરંભથી માંડીને ઠેઠ અંત સુધી શાંતિપૂર્વક થનારી, અલ્પ શાંતિમાંથી અધિકાધિક શાંતિમાં અને છેવટે સંપૂર્ણ શાશ્વત શાંતિમાં પ્રવેશવાની પ્રક્રિયા કે સાધના છે એ હકીકતનું સદા સ્મરણ રહેવું જોઈએ.

*

ધ્યાનના સાધકોને ધ્યાનની અવસ્થા દરમિયાન અનેકવિધ અવનવા અનુભવો થતા હોય છે. કોઈની જ્યોતિ દેખાય છે, કોઈને પ્રેરણા સંભળાય છે, કોઈ દેવદેવી કે સિદ્ધપુરૂષનો દર્શનલાભ મળે છે, ભૂતભાવિનું જ્ઞાન થાય છે, સમાધિ સાંપડે છે, અને એવાએવા અનેકવિધ અનુભવો થયા કરે છે. એ અનુભવોથી આનંદ મળે છે, ઉલ્લાસ સાંપડે છે, અને સાધનાત્મક પ્રેરણાની પ્રાપ્તિ થાય છે. તોપણ સાધકે એમને મેળવીને

અટકી નથી જવાનું. એ અનુભવોને સાધનાના સારસર્વસ્વ જેવા નથી સમજવાના. ધ્યાનની સાધના એવા અનુભવોની પ્રાપ્તિ માટે નથી કરવામાં આવતી. એ અનુભવો ધ્યાનની સાધના દરમિયાન થતા હોય તો એમને આવકારીએ તે ભલે; પરંતુ એમની અંદર આસક્ત બનીને જીવનના મૂળભૂત ધ્યેયને સ્વપ્ને પણ ભૂલી ન જઈએ. કદાચ અણિમાદિ સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ થાય તોપણ શું ? સૌથી શ્રેષ્ઠ સિદ્ધિ આત્મસિદ્ધિ છે, સૌથી અસાધારણ ઉપયોગી શ્રેયસ્કર અનુભવ આત્માનુભવ છે, એને યાદ રાખીને એની સંપ્રાપ્તિ સુધી અનવરત રીતે આગળ વધતા રહેવું જોઈએ.

ધ્યાનનાં અંતિમ આદર્શની અથવા પ્રધાન પ્રયોજનની સંસ્મૃતિ અને એની સંસિદ્ધિની સાધના સાધકને સારુ સદાય આશીર્વાદરૂપ છે. એના સિવાયની બીજી નાનીમોટી વચગાળાની સિદ્ધિઓમાંથી સાધકે પોતાના મનને ઉપરામ કરવું જોઈએ. મનની અંદર બીજી વસ્તુપ્રાપ્તિની લેશ પણ લાલસા રહી જાય છે તો તે સાધકને માટે મોટામાં મોટા અંતરાયરૂપ થાય છે. લાલસા કેવળ પરમાત્મદર્શન, સ્વરૂપસાક્ષાત્કાર અથવા સ્વાનુભૂતિની જ હોવી જોઈએ. સાધક એનું સતત સ્મરણ રાખશે તો એ એને માટે પરમ કલ્યાણકારક થઈ પડશે.

*

ધ્યાન કરવાનો સંદેશ સાવ નવો નથી. લોકો એક યા બીજી રીતે કોઈ ને કોઈ વસ્તુનું ધ્યાન ધરતા જ હોય છે. કોઈ ધનનું ધ્યાન કરે છે, કોઈ ધરાનું તો કોઈ રમાનું. પોતપોતાની રુચિ અને પસંદગી પ્રમાણેના પદાર્થનું ધ્યાન સૌ કોઈ કર્યા કરે છે. મનની વૃત્તિ એમાં લાગેલી રહે છે. મન એવા નિદિધ્યાસન ને ધ્યાનમાં આનંદ પણ અનુભવે છે; પરંતુ લૌકિક પદાર્થોનું એ ધ્યાન માણસને શાંતિ ક્યાં આપે છે ? એ તો એને શાંતિ આપવાને બદલે એના મનને અશાંત કરે છે, બેચેન બનાવે છે, લાલસાથી ભરી દે છે. એ ધ્યાન એના જીવનના રહસ્યને ઊકેલી નથી શકતું, એની સમસ્યાઓમાંથી એને મુક્તિ નથી આપતું, અને એનું કલ્યાણ પણ નથી કરતું. એવા દુન્યવી પદાર્થોના ધ્યાનની વાત આપણે નથી કરતા. આપણે તો આત્મા કે પરમાત્માના ધ્યાનની વાત કરીએ છીએ, એની ભલામણ કરીએ છીએ. એ ધ્યાન જ જીવનનું કલ્યાણ કરી શકે છે, સુખશાંતિના અમૂલ્ય-અખૂટ ભંડારરૂપ બને છે અને બધી રીતે લાભકારક ઠરે છે. એવા ધ્યાનની ભલામણ જ શાસ્ત્રોએ અને સંતોએ કરેલી છે. મનને આદેશ આપતાં એમણે કહ્યું છે કે દુન્યવી પદાર્થોનું ધ્યાન કરવાથી શું વળવાનું છે ? તેથી તમારું શ્રેય નહિ સધાય. તારે જો સાચેસાચ કૃતાર્થ થવું હોય તો હે મન, બીજા બધા જ પ્રકારના ધ્યાનમાંથી તારી વૃત્તિને હઠાવી લઈને તારી પોતાની મૂળ આધારશક્તિ જેવા પરમાત્માનું ધ્યાન કર.

તમારામાં રસ છે ?

આજના માણસને ધ્યાન કરવાનો અવકાશ જ ક્યાં છે ? જીવન એવું જટિલ બની ગયું છે અને જટિલ બનતું જાય છે કે માણસને એની સમસ્યાઓ છોડીને બીજે જોવાની કુરસદ જ નથી. એવી દલીલ દલીલને ખાતર સારી લાગે છે, તોપણ એકદમ અસ્થાને છે. મુખ્ય મુદ્દો માણસને આજના જટિલ જીવનમાં અવકાશ છે કે નહિ એ નથી; પરંતુ એને પોતાના જીવનવિકાસમાં અથવા તો આત્મભિમુખ થવામાં રસ છે કે નહિ એ છે.

જો એને રસ હશે તો એ ગમેતેમ કરીને વખત મેળવશે અને મળેલા વખતનો અંતર્મુખ અથવા આત્માભિમુખ થવા માટે સદુપયોગ કરશે. એથી ઊલટું, જો એનામાં એવી અભિરુચિ કે રસવૃત્તિ જ નહિ હોય, તો મળેલા સમયનો અથવા તો અવકાશનો પણ એ સદુપયોગ નહિ કરે, અને આત્મવિકાસને માર્ગે નહિ વળે. અવકાશના સમયનો ભળતો ઉપયોગ જરૂર કરશે અને એવી રીતે એને વ્યર્થ વિતાવી દેશે, પરંતુ એમાંથી કાંઈ જીવનોપયોગી લાભ નહિ મેળવી શકે. એટલે સૌથી મહત્વની ને મૂલ્યવાન વસ્તુ તો ધ્યાન માટે રસ હોવો એ છે, એ વિના ધ્યાનની પ્રવૃત્તિ કદાપિ નહિ થઈ શકે.

અનેરો આનંદ

ધ્યાનમાં રસ હોય તો આવો અને ધ્યાન કરવાનો પ્રારંભ કરો. તમારા રોજિંદા જીવનવ્યવહારમાંથી થોડોક સમય કાઢીને નિયમિત રીતે ધ્યાનમાં બેસવાની ટેવ પાડો. તેને માટે બ્રાહ્મમુહૂર્તનો શાંત સમય વધારે અનુકૂળ રહેશે. એ વખતે વાતાવરણ પ્રસન્ન ને કોલાહલરહિત હોવાથી ચિત્તવૃત્તિની સ્થિરતા અથવા એકાગ્રતા સહેલાઈથી સિદ્ધ થઈ શકશે, અને એક પ્રકારના અનેરા આનંદની પ્રાપ્તિ થશે. એટલા માટે જ એ સમયને સર્વોત્તમ કહેવામાં આવ્યો છે.

આધાર લો

ધ્યાનમાં બેસો ત્યારે પ્રસન્નતાપૂર્વક, જાણે કોઈ મંગલમય મહોત્સવમાં સામેલ થતા હો, અથવા તો જીવનના પરિત્રાણની પાવન પ્રક્રિયામાં પ્રવૃત્ત થઈ રહ્યા હો, એવી ભાવનાપૂર્વક બેસો એ આવશ્યક છે. તમારા રોમરોમમાં રસ અને ઉત્સાહ હોવો જોઈએ, અંતરમાં અનેરો આનંદ હોવો જોઈએ, અને તમારી નસેનસ નવા જોમ ને નવી સ્ફૂર્તિથી નાચી ઊઠવી જોઈએ. બને તેટલા શાંત ચિત્તથી ધ્યાનની પ્રક્રિયાનો આરંભ કરો તથા ધ્યાનમાં પ્રવેશ કરો, અને ધીમેધીમે, કોઈ પણ પ્રકારની નિરર્થક ઉતાવળ વિના, ચિત્તની વૃત્તિને બહારના પદાર્થોમાંથી ઉઠાવી લઈને શાંત અથવા તો આત્માભિમુખ કરવાની કોશિશ કરો. એને માટે કોઈ મંત્ર કે રૂપ જેવા પ્રતીકનો આધાર લેવો પડે તોપણ લો. એવી રીતે ક્રમેક્રમે ધ્યાનમાં આગળ વધો.

ધીરજ રાખો

ધ્યાનમાં બેસતાવેંત જ તમારું ચિત્ત શાંત કે એકાગ્ર થઈ જશે એવું ન માની લેતા. એવી શાંતિ અને એકાગ્રતા માટે તો ઘણા જ ઊંચા સંસ્કારો તેમજ ઘણી ઉત્તમ પ્રકારની યોગ્યતાની જરૂર પડશે. એવી અસાધારણ યોગ્યતાવાળા આત્માઓને માટે એવી શાંતિ કે એકાગ્રતા સહજ થઈ પડે છે. એને માટે એમને કોઈ વિશેષ પરિશ્રમ નથી કરવો પડતો. બાકી બીજા બધાને માટે તો ઊંડા, લાંબા, નિયમિત ને વ્યવસ્થિત અભ્યાસની આવશ્યકતા રહેશે. ચિત્તને એમણે ધીરેધીરે ને ક્રમેક્રમે કેળવવું રહેશે તથા એને માટેના કાર્યક્રમને નિરાશ કે નાર્હિમત થયા વગર અનંત ઉત્સાહપૂર્વક વળગી રહેવું પડશે. સાધનામાં રસ ધરાવનારા કેટલાક અભ્યાસીઓ ફરિયાદ કરે છે કે અમે લાંબા વખતથી બેસીએ છીએ તોપણ એકાગ્રતા નથી થતી. પરંતુ એવી ફરિયાદના ફળરૂપે એમણે નિરાશ થવાની, નાર્હિમત બનવાની કે સાધનાને છોડી દેવાની જરૂર નથી. સાધનાનો એવો પરિત્યાગ કવેળાનો પ્રાણઘાતક નીવડશે. એથી લાભને બદલે હાનિ જ થશે.

કાચાનું કામ નથી

ચિત્તની સ્થિરતા ને શાંતિ કાંઈ એકાદ-બે દિવસ, મહિના કે વરસનો ખેલ છે એવું ન સમજતા. તે પ્રયત્નસાધ્ય છે અને લાંબા વખતના પ્રયત્નના પરિણામે જ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. એટલે પ્રયત્નનો પરિત્યાગ કરવાથી જ નહિ મળે. એને બદલે ચિત્તને બનતા પ્રમાણમાં શુદ્ધ ને સાત્વિક કરવાની કોશિશ કરવી પડશે. તેથી ચિત્તનો મળદોષ આપોઆપ દૂર થશે અને એકાગ્રતામાં મદદ મળશે. એને માટે જોઈએ છે દ્રઢ ઈચ્છાશક્તિ, કોઈ પણ સંજોગોમાં ન હોય એવું મજબૂત સંકલ્પબળ કે મનોબળ. પોતાની જાતને તપાસવાની તથા નિર્મળ કરવાની તાલાવેલી તથા તૈયારી, અને અખંડ અભ્યાસ. કાચાપોચા મનોબળવાળા માણસોનું એમાં કામ નથી. વિના પરિશ્રમ કે સહેલાઈથી ઘણી મોટી પ્રાપ્તિ કરવા માગનારા માણસોનું પણ એમાં કામ નથી, ને ધીરજ, ખંત તેમ જ હિંમતથી રહિત માણસોને માટે પણ એમાં સ્થાન નથી.

અદ્ભુત આનંદ

ચિત્તની સ્થિરતા થયે ધ્યાનનો સાચો આનંદ પ્રાપ્ત થશે. પરંતુ સંપૂર્ણ અને શાશ્વત આનંદ તો ત્યારે મળશે જ્યારે ધ્યાનમાં જોડાયેલું ચિત્ત પોતાના અસલ આત્મસ્વરૂપમાં અવગાહન કરશે ને મળી જશે. શરીરનું જ નહિ પરંતુ મન અને ઈન્દ્રિયોનું બધું જ ભાન ભૂલવનારી એ અવસ્થાને સમાધિના નામથી ઓળખવામાં આવે છે. એ અવસ્થાનો રસ, સુખ, લાભ કે આનંદને વૈખરી વાણી દ્વારા વ્યક્ત કરી કે વર્ણવી નહિ શકાય. જે કાંઈ વર્ણન થશે તે તો સિંધુના બિંદુ જેવું અપૂર્ણ જ રહી જશે. એ તો અભ્યાસ દ્વારા આવી મળતી અનુભૂતિની વસ્તુ અને અનુભૂતિ દ્વારા જ એનો પાર પામી શકાશે, તાગ કાઢી શકાશે તથા રસાસ્વાદ લઈ શકાશે.

એ સમાધિદશા પછી જાગૃતિમાં આવતાં સમસ્ત સંસારમાં પરમાત્માના પરમ પ્રકાશની જે સહજ સ્ફુરણા થાય છે, તે જીવનને કૃતાર્થ કરી દે છે અને નવો જ આકાર આપે છે. અંતરમાંથી અખંડ આનંદના કુવારા આપોઆપ ફૂટ્યા કરે છે, મન પ્રશાંત બને છે, અને આત્મા અભેદભાવમાં ઓતપ્રોત થાય છે. એવા યોગીનું સમસ્ત જીવન મંગલમય બની જાય છે, અને એ પોતે તીર્થરૂપ થાય છે. એનું જીવન બીજા અનેકને આશીર્વાદરૂપ ઠરે છે, તેમજ સમસ્ત સંસારને માટે પ્રેરક તથા તારક નીવડે છે. એ ઉત્તમોત્તમ કૃતાર્થ દશાની પ્રાપ્તિ માટે આવો, આજથી જ તૈયાર થઈએ ને ધ્યાનનો આધાર લઈએ.

* * * * *

૧૧. કુંડલિની વિશે

આત્મવિકાસના આરંભના અને આગળ પડતા બંને પ્રકારના સાધકોમાં કુંડલિની શબ્દ ખૂબ જ પ્રચલિત છે; એટલું જ નહિ, એને વિશે ભિન્નભિન્ન વિચારો પ્રવર્તે છે. એ વિચારો મોટે ભાગે રૂઢ અથવા પરંપરાગત હોય છે. એ વિચારોના અનુસંધાનમાં સાધકો સમજે છે કે કુંડલિની શક્તિની જાગૃતિ જ જીવનમાં સર્વકાંઈ છે, અને એની જાગૃતિ વિના સાધના સંપૂર્ણતા પર નથી પહોંચી શકતી. મૂલાધાર શક્તિની ભૂજંગિકાધારિણી કુંડલિની શક્તિને વિભિન્ન ઉપાયો દ્વારા જગાવવામાં ને કરોડરજ્જુમાં ઉત્તરોત્તર ઉપર ચડાવવામાં ન આવે ત્યાં સુધી આત્મવિકાસ અધૂરો રહે છે એવી એમની મજબૂત માન્યતા હોય છે. એ માન્યતાને લીધે એ ગમે તેટલા જપ કરે, ગમે તેટલું ધ્યાન ધરે, અને ગમે તેવા ને તેટલા આત્મવિચારનો આધાર લે તોપણ પોતાની કુંડલિનીનું જાગરણ થયું છે કે નથી થયું એવી સંશયાત્મિકા વૃત્તિને સેવ્યા કરે છે. કુંડલિની શક્તિની જાગૃતિના જે પ્રયોગો સમાજમાં થતા દેખાય છે તેનો લાભ લઈને પોતાની માની લીધેલી ક્ષતિની પૂર્તિના પ્રયત્નો કરવાનું ધ્યાન એમને હંમેશાં રહેતું હોય છે. એને લીધે એમના જીવનમાં એક પ્રકારનો ઊંડો અસંતોષ પણ રહેતો હોય છે. એ અસંતોષ ચિત્તને ચંચળ કરવામાં ઘણો મોટો ભાગ ભજવે છે.

કુંડલિનીની જાગૃતિ માટેના જે છૂટાછવાયા પ્રયોગો તેમાં નિષ્ણાત મનાતી વ્યક્તિઓ દ્વારા થઈ રહ્યા છે તે વિચાર માગી લે તેવા છે. એવા પ્રયોગો દ્વારા જેમનો કુંડલિનીજાગરણનો દાવો કરવામાં આવે છે એમની ઉપર મુખ્યત્વે કેવીક અસરો પડે છે તે જાણવા જેવું છે. તટસ્થ રીતે અધ્યયન કરવાથી સમજાય છે કે એમનામાંના કેટલાક શારીરિક ઝંકૃતિનો અનુભવ કરે છે, નાચે છે, હસે છે, અથવા અનેકવિધ આસનોનો, પ્રાણાયામોનો ને મુદ્રાઓનો અભિનય કરે છે. એમ કહેવાય છે કે કોઈ સ્વાનુભવસંપન્ન પ્રતાપી પુરૂષ દ્વારા શક્તિપાત થવાથી થનારી કુંડલિનીજાગરણની એવી સ્વાભાવિક અસરો ઊભી થતી હોય છે. કેટલાક સાધકોને એવા ચિત્રવિચિત્ર આશ્ચર્યકારક અનુભવો થતા હશે ખરા; પરંતુ કુંડલિની જાગૃતિ સાથે સંબંધિત શાસ્ત્રોએ ને સત્પુરૂષોએ એ અનુભવોને મહત્વના નથી માન્યા. ભારતમાં જ્ઞાનમાર્ગની પ્રચલિત પરંપરામાં કુંડલિની શબ્દનો પ્રયોગ જ નથી કરવામાં આવ્યો. ભક્તિમાર્ગમાં પણ એનો ઉલ્લેખ નથી મળતો અને એનું મહત્વ નથી મનાતું. યોગમાર્ગમાં પણ કેવળ હઠયોગની સાધનાપદ્ધતિમાં જ એનો નિર્દેશ કરાયેલો છે. એ નિર્દેશ પ્રમાણે પણ કુંડલિની જાગૃતિનો પ્રભાવ સાધક પર એવો નથી પડતો કે એ હસવા, રડવા તથા નાચવા માંડે. એની જાગૃતિના પ્રભાવને પરિણામે એનાં તન, મન, વચન અને આત્મા પર અસાધારણ અસરો પડતી હોય છે. એ અસરો શાંત હોય છે. એમને લીધે એનું શરીર હલકું તથા કાંતિવાળું બને છે, એનાં મળમૂત્ર ઓછાં થાય છે, એની વાણી મધુમયા બની જાય છે, એની અંદરનો મળ દૂર થવા લાગે છે; એનું મન મધુમય, સાંત સાત્વિક અને એકાગ્ર બને છે, અને એનો આત્મા ઊંડી, પાર વિનાની પ્રસન્નતા અનુભવે છે. કુંડલિનીજાગરણનો એવો પ્રભાવ સાધકને માટે અણમોલ આશીર્વાદરૂપ થઈને એનું પરમકલ્યાણ કરે છે એમાં સંદેહ નથી, પરંતુ મોટા ભાગના સાધકોનું ધ્યાન એવી મહત્વની મૂળભૂત પ્રતિક્રિયાઓ પર કેન્દ્રિત થવાને બદલે કેટલીક કામચલાઉ સ્થૂળ ક્રિયાઓ પર જ કેન્દ્રિત થાય છે એ લેશ પણ ઉત્તમ, આદર્શ અથવા આવકારદાયક નથી લાગતું. શક્તિપાત ને સામૂહિક શક્તિપાત દ્વારા કુંડલિનીજાગરણ કરી દેવાનો દાવો

કરનારા અને એવા વ્યવસાયમાં પડેલા પુરૂષોની જવાબદારી પણ એ દિશામાં ઓછી નથી લાગતી. એમને લીધે કુંડલિની શક્તિનું રહસ્ય મરી ગયું છે, એનું જાગરણ ખૂબ જ સસ્તું અને ઉપરછલ્લું થઈ ગયું છે, ને સાધકોની દ્રષ્ટિ ટૂંકી થઈ છે. એમની દ્વારા સાધનાની યથાર્થ સેવા નથી થઈ રહી.

એટલે જ સાધકો સાધના દરમિયાન સાધનાના સુપરિણામરૂપે તનનાં, વચનનાં ને મનનાં કેટલાંક ઉપર્યુક્ત શુદ્ધ સાત્વિક પરિવર્તનો પામ્યા હોય અને માનસિક એકાગ્રતા, સાત્વિકતા તથા પ્રસન્નતાને અનુભવતા હોય એ સાધકોએ કુંડલિનીજાગરણના અન્ય વિચારો ને ભાવોથી પ્રભાવિત બનીને ઓછું નથી આણવાનું. પોતાની અંદર કુંડલિનીવિષયક સાધનાત્મક ત્રુટિ સમજીને ઉદાસ નથી થવાનું કે બેચેન પણ નથી બનવાનું. કુંડલિનીજાગરણની માની લીધેલી કહેવાતી સ્થૂળ અસરોમાં અભિરુચિ રાખનારે પણ સમજી લેવું જોઈએ કે જીવનની સાધનાસમસ્યા સ્વલ્પ સમયની શારીરિક ઝંકૃતિથી, હસવાથી, રડવાથી, નર્તન કરવાથી કે વસ્ત્રો કાઢી નાખવાથી જ નથી ઊકલવાની. એને ઉકેલવા માટે તો વધારે ઊંડા ઊતરીને મનની સુધારણાની તથા માનસિક સંયમની સિદ્ધિ કરવી પડશે. એના સિવાય સાધનાનો સાચો સ્વાદ નહિ સાંપડી શકે. એ સંદર્ભમાં કુંડલિનીની પરંપરાગત રૂઢ વિચારધારાને નવેસરથી ને વધારે સૂક્ષ્મતાપૂર્વક તપાસીએ.

માનવીની અંદર ચિત્તિશક્તિ અથવા ચેતાનાનો વાસ છે. એ ચેતના સુષુપ્તાવસ્થામાં હોવાથી એની વૃત્તિ અધોગામિની થઈને, સંસારના બાહ્ય વિષયો તરફ ગતિશીલ બનીને, વહ્યા કરે છે. સાધના દ્વારા એ વૃત્તિને બાહ્ય વિષયો કે પદાર્થોમાંથી પાછી વાળવાની પ્રવૃત્તિ કરવાની સાથેસાથે, પોતાની સુષુપ્ત અંતરંગ આત્મશક્તિને કે ચેતનાને જાગ્રત કરવાની છે. સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, પ્રાર્થના તથા નામજપ જેવાં સાધનોથી જાગ્રત કરેલી આત્મિક ચેતનાના પ્રવાહને ઊર્ધ્વગામી બનાવવાનો છે. માનવની વૃત્તિ બાહ્ય વિષયોમાં વહેતી હોય છે ત્યારે એ શરીરને ને બીજા પદાર્થોને જ ધ્યારા માનીને એમની અંદર આસક્ત થાય છે. એમાંથી અહંતા-મમતાદિ જન્મે છે. એ વૃત્તિને પાછી વાળી ઊર્ધ્વગામીની બનાવી ને હૃદયમાં કેન્દ્રિત કરીને, પ્રેમ, કરુણા, ક્ષમા, સંવેદના જેવા સદ્ભાવોને અનુભવવાના છે. એની સાથેસાથે ચેતનાના પવિત્રતમ પ્રકાશને મનની અંદર ભરી દઈને, ઉત્તમ વિચારો તથા ભાવોમાં સ્થિત થઈને આખરે આત્મામાં પ્રતિષ્ઠિત થવાનું છે. ચેતનાનું એવું અભ્યુત્થાન અથવા ઊર્ધ્વારોહણ આત્મવિકાસની સાધનામાં અત્યંત આવશ્યક છે. વાસ્તવિક કલ્યાણકારક કુંડલિનીજાગરણ એ જ છે. એમાં સાધકનું શ્રેય સમાયેલું છે. સાધકે એને સાધવા તૈયાર રહેવું જોઈએ. કુંડલિનીજાગરણની પ્રક્રિયા એવી રીતે સૂક્ષ્મ જ્યોતિર્મય જગતમાં થનારી ભાવો કે સંકલ્પોની આશીર્વાદરૂપ જીવનોપયોગી પ્રક્રિયા છે. એને એવી નૂતન ને ગહન રીતે મૂલવીને સાધકે આત્મનિરીક્ષણની મદદથી પોતાની જાતને પૂછવું જોઈએ કે પોતાની વૃત્તિ કે ચેતનાનું કેન્દ્રીકરણ ક્યાં થયેલું છે. સ્થૂળ શરીરમાં, બાહ્ય વિષયોમાં કે ઈન્દ્રિયોના રસોમાં ? હૃદયની સંવેદનશીલતામાં અથવા ઊર્મિઓના અનુભવમાં ? મન તથા બુદ્ધિના પ્રદેશમાં ? અન્નમય કોશમાંથી-શરીરના લાલનપાલન અથવા શારીરિક સુખોપભોગમાંથી ઉપર ઊઠીને, પ્રાણમય તથા મનોમય કોશની રસવૃત્તિને છોડીને, વિજ્ઞાનમય અને આનંદમય કોશોની ઉપર જઈને, આત્માનુભૂતિનો આસ્વાદ લેવાનો છે. એ જ વાતને બીજી રીતે કહેવી હોય તો કહી શકાય કે સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ ને કારણ ત્રણે પ્રકારના શરીરોનું અતિક્રમણ કરીને આત્મદર્શનનો અનેરો અમોઘ આનંદ મેળવવાનો છે.

*

માનવ જીવનવિકાસની છેક જ સામાન્ય કક્ષામાં, સીડીના શરૂઆતના સોપાન પર ઊભો હોય, સુસંસ્કૃતિ અથવા સુવિચારશીલ ન હોય ત્યારે એની અવસ્થા કેવી હોય છે ? એની ચિત્તવૃત્તિ વિશેષતયા સ્થૂલ શરીરમાં અને એના ઈન્દ્રિયજન્ય સુખોપભોગોમાં લાગેલી હોય છે. વિકાસની બીજી શ્રેણીમાં એ આગળ વધે છે ત્યારે શરીરના મધ્યવર્તી કેન્દ્રમાં, હૃદયમાં રસ લેતો થાય છે. ગીતાની ભાષામાં કહીએ તો મધ્યે તિષ્ઠતિ રાજસાઃ । એવા માનવના જીવનમાં હૃદય અને એના ભાવો મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. વિકાસની એથીયે આગળની કક્ષામાં મસ્તકનું એટલે કે ચિંતનમનન અથવા બુદ્ધિનું મહત્વ વધી જાય છે. એ વખતે માનવ શારીરિક આકર્ષણ, રસ કે મોહને નથી અનુભવતો, પોતાના હૃદયનો ગુલામ પણ નથી બનતો, પરંતુ આત્મવિચારમાં, બુદ્ધિના વિકાસમાં, મનના સુધાર તેમ જ સંયમમાં, જપ-ધ્યાન અને સત્સંગ-સ્વાધ્યાય તથા પ્રાર્થનામાં પોતાની જાતને પરોવે છે. એના આનંદનું મુખ્ય કેન્દ્ર મનનો ઊર્ધ્વ પ્રદેશ હોય છે.

उर्ध्वं गच्छन्ति स्त्वस्थाः ।

પરંતુ જીવનનો વિકાસક્રમ એટલેથી જ પૂરો નથી થતો. છેવટે તો માનવે મન તેમજ બુદ્ધિને અતિક્રમીને આત્માના અલૌકિક-પવિત્ર પ્રદેશમાં પહોંચીને આત્મસાક્ષાત્કાર કરવાનો છે. આત્મિક ચેતનાને જગાવીને એનું ઉત્તરોત્તર અભ્યુત્થાન કરીને એવી રીતે એ ચેતનાનો આત્મસાક્ષાત્કાર માટે ઉપયોગ કરવાનો છે. કુંડલિનીજાગરણનું મુખ્ય રહસ્ય અથવા પ્રધાન પ્રયોજન એ જ છે. એને વીસરનારો અથવા એથી વંચિત રહેનારો સાધક પોતાનું સાચું ક્ષેત્ર નથી સાધી શકતો.

કુંડલિનીનું વર્ણન જે યોગગ્રંથોમાં કરવામાં આવ્યું છે તે યોગગ્રંથોમાં એને સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ શક્તિ તરીકે કહેવામાં આવી છે. એ સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ હોવાથી એને સ્થૂળ રીતે અવલોકવાનું અશક્ય જેવું છે. ધ્યાનની ઊંડી અવસ્થામાં ઉત્તમ કક્ષાના સાધકને એનો અનુભવ થઈ શકે ખરો. એવા સાધકવિશેષો ખૂબ જ વિરલ હોય છે.

*

કુંડલિનીજાગરણ વિશે એક બીજી હકીકત પણ જાણવા જેવી છે. કોઈ-કોઈ વિરલ અસાધારણ શક્તિસંપન્ન યોગીઓ પોતાના શુદ્ધ-સત્ય સંકલ્પ, દ્રષ્ટિપાત, વચન અથવા સંજીવની સમાન સુધાસભર સ્પર્શથી બીજાની કુંડલિની જાગૃતિ કરે છે એવું કહેવાય છે. એને લીધે એમને અવનવા ચિત્રવિચિત્ર અકલ્પ્ય અનુભવો પણ થતા હોય છે. કેટલાક સાધકો ભાવમાં ડૂબે છે ને બેહોશ પણ બની જાય છે. એ અનુભવો ગમે તેટલા વિસ્મયકારક અને વિશિષ્ટ હોવા છતાં સાચા સાધકે એમના મોહને મૂકીને એમનાથી આગળ વધવાનું છે. એવા વિશિષ્ટ અનુભવો દ્વારા મનની શુદ્ધિ તથા ઉદાત્તતા ભાગ્યે જ સધાઈ શકે છે, અને જ્યાં સુધી એ ન સધાય ત્યાં સુધી સાધકનું જીવન જ્યોતિર્મય નથી બનતું. ગમે તેવી ભાવમય કે બેહોશ દશામાંથી પણ જાગૃત થઈને આ પાર્થિવ પૃથ્વી પર એના વિવિધ વ્યવસાયો વચ્ચે તો આવવાનું જ છે. એવે વખતે જો કેવળ એકાદ આંજી નાખનારા ચમત્કૃતિજનક અસાધારણ અનુભવનો જ આધાર રાખ્યો હશે અને પ્રથમથી જ પોતાની પ્રકૃતિને પલટાવીને પવિત્ર કરવાનું ધ્યાન નહિ રાખ્યું હોય તો અહંતા, મમતા, કામ-ક્રોધ અને આસક્તિ થવાનો અવકાશ રહેશે; વાસના અને લાલસા, ભય-શોક અને સ્વાર્થવૃત્તિના શિકાર થવાશે, અંદર અને બહાર આત્માનુભૂતિ નહિ થઈ શકે, તે પ્રશાંતિની પ્રાપ્તિ દ્વારા પૂરેપૂરા કૃતાર્થ પણ નહિ થઈ શકાય.

કેવળ ક્રિયાઓ પર નિર્ભર સાધકોના જીવનમાં એવી ત્રુટી રહી શકે છે. એથી ઊલટું, બાહ્ય ક્રિયાઓના ને ક્ષણજીવી પ્રતિક્રિયાઓના મોહને પરિત્યાગીને જીવનના શુદ્ધિકરણની અથવા વિચારો, ભાવો, વૃત્તિઓ તેમ જ વ્યવહારના ઊર્ધ્વીકરણની સમજપૂર્વકની શાંત સાધનામાં લાગેલા સાધકને સારુ એવી ત્રુટિનો સંભવ નથી રહેતો. એ સુરક્ષિત રીતે આગળ વધ્યે જાય છે. બાહ્ય ક્રિયાઓના અનુષ્ઠાનની સાથે આત્મિક વિશુદ્ધિની અભિરુચિ હોય તો-તો કહેવું જ શું ? એવી સાધના સાચેસાચ અમૂલ્ય આશીર્વાદરૂપ ઠરે.

કુંડલિની વિશે

આત્મવિકાસની અસાધારણ અભિરુચિવાળા સાધકોનાં સંતોષ અને સુખદ સમાધાન માટે એમની જિજ્ઞાસાના જવાબમાં આપણે કહીશું કે રોજરોજ આત્મનિરીક્ષણ કરવાથી, આત્મવિચાર, જપ અને ધ્યાનનો આધાર લેવાથી તેમજ પ્રેમપૂર્વકની પ્રાર્થનાથી થતી પરમાત્માની પરમકૃપાના પરિણામરૂપે માનવની ગમે તેવી ગૂઢ સુષુપ્ત શક્તિઓની જાગૃતિ આપોઆપ થઈ જાય છે. પરમાત્માની પરમકૃપાથી શું નથી થઈ શકતું ? વળી સાધનાત્મક જીવનનું લક્ષ્ય કેવળ માનવીની અંદર રહેલી સુષુપ્ત શક્તિને જ જગાડવાનું નથી; શક્તિના સ્વામી સર્વશક્તિમાન આત્માને પણ ઝંકૃત કરવાનું, જગાડવાનું અને ઓળખવાનું છે. આત્મવિકાસની સાધનાને નામે નાનીમોટી જે ક્રિયાઓ કરવામાં આવે એ આત્માભિમુખ કરનારી હોવી જોઈએ. સમજપૂર્વકની સાધના શનૈઃ શનૈઃ સાધકની સુષુપ્ત શક્તિને સજીવ કરી, સુદ્રઢ બનાવી, સર્વશક્તિમાન આત્માને ઓળખાવી, પરમાત્માની પાસે પહોંચવામાં મદદરૂપ બને છે. એટલા માટે શક્તિપાત દ્વારા કોઈ કશુંક આપી દેશે કે વરસાવી દેશે એવા મિથ્યા મોહમાંથી મુક્તિ મેળવીને અધિકાધિક આહ્વાદપૂર્વક સાધના કરવાની અને પ્રતિદિન ખંત, ધીરજ તેમ જ ઉત્સાહપૂર્વક કરતા જ રહેવાની આવશ્યકતા છે. સુદીર્ઘ સમયની સુવિચારયુક્ત સાધના પોતાની મેળે જ કેટલાંક નિશ્ચિત નક્કર પરિણામો પેદા કરશે.

* * * * *

૧૨. સાધનાની સતત યુક્તદશા

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં ભગવાન કૃષ્ણે અર્જુનની આગળ સાધનાની સતત યુક્તદશાનો ઉલ્લેખ કર્યો છે. એ દશા કેવી હોય તે વિચારીએ. શરૂઆતમાં સાધક પોતાના મૂળભૂત વાસ્તવિક અસલ સનાતન સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપથી અથવા ઈશ્વરથી વિભક્ત હોય છે. એ એમનો અનુભવ નથી કરતો. એમના અનુભવની એ આકાંક્ષા રાખે છે અને એને માટે તલસે છે કે પ્રામાણિકપણે પ્રયત્નો કરે છે ખરો; પરંતુ એ આકાંક્ષા, તલસાટ તથા પ્રયત્નો સીમિત હોય છે. સાધનાના માર્ગ પર ધીમેધીમે ને ક્રમેક્રમે આગળ વધતાં એ પ્રયત્નો પરિપક્વ બને છે અને આત્મસ્વરૂપના સ્વાનુભવની તેમ જ પરમાત્મદર્શનની ઈચ્છા વધતી જાય છે.

શરૂઆતમાં સાધક પોતાની સાધનાને અમુક ચોક્કસ દેશ, કાળ કે અવસ્થા પૂરતી મર્યાદિત રાખે છે. એવી મર્યાદા એને માટે સ્વાભાવિક જેવી હોવાથી એ એનું અતિક્રમણને કરીને આગળ નથી વધી શકતો. અમુક અનુકૂળ મનપસંદ પ્રદેશવિશેષમાં જ એ પોતાની સાધના કરી શકે છે. એનું મન ત્યાં સાધના કરવા માટે ટેવાઈ ગયું હોય છે. એ સાનુકૂળ સ્થાનમાં એને અદ્ભૂત અવર્ણનીય શાંતિની, આનંદની અથવા પ્રેરણાની પ્રાપ્તિ થાય છે. એ સ્થાનનું મીઠું બંધન પણ કેટલીક વાર એવું બળવાન બની જાય છે કે એને છોડવાનો અવસર આવે તો બીજું સ્થળ એને નથી ગમતું ને બીજા સ્થળમાં એનું મન સ્થિર પણ નથી થતું. સાધના જેમજેમ આગળ વધે છે ને ફળવતી બને છે તેમતેમ એવું બંધન દૂર થાય છે. પછી તો સાધક અમુક ચોક્કસ પ્રદેશવિશેષના મમત્વ કે મીઠા મોહમાંથી મુક્તિ મેળવીને જે સ્થાનમાં બેસવાનું મળે તે સ્થાનમાં બેસીને પોતાના મનને સ્વસ્થ, એકાગ્ર અને શાંત કરી શકે છે. કોઈ પણ પ્રદેશમાં એનું મન પરમાત્મપરાયણ રહી શકે છે. વિજનમાં કે વસતીમાં એની ચિત્તવૃત્તિ સાધનામાંથી ચ્યુત નથી થઈ શકતી. પ્રદેશવિશેષનો પ્રભાવ અને પ્રતિફૂળ પ્રભાવ એની ઉપર નથી પડતો. એના પોતાના પરમાણુપ્રદેશને પ્રભાવિત કરે છે. એવી અવસ્થા પ્રમાણમાં ઘણી ઊંચી કહેવાય છે.

શરૂઆતના સાધકને કાળનું બંધન પણ અસર કરે છે. કાળનું બંધન એટલે શું ? એવા બંધન દરમિયાન સાધક અમુક મનપસંદ ચોક્કસ નિર્ધારિત સમયે જ સાધના કરી શકે છે. એને બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં અભ્યાસ કરવાની ટેવ પડી હોય છે તો બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં જ બેસે છે અથવા એવી જ રીતે સાયંકાળે કે રાતે બેસે છે. પરંતુ અભ્યાસમાં આગળ વધ્યા પછી સમયનું એવું બંધન નથી રહેતું. પછી તો સાધક પોતાની ઈચ્છા અનુસાર ગમે તે સમયે સાધના કરી શકે છે અને સઘળા સમય દરમિયાન શાંતિ, આનંદ અને એકાગ્રતાની અનુભૂતિ કરે છે. તીખો તમતમતો મધ્યાહ્નકાળ પણ એને માટે શીતળ શાંત બ્રાહ્મમુહૂર્ત જેવો સાનુકૂળ થઈ પડે છે. એના જીવનમાં સમયની બાહ્ય બંધનમર્યાદા કામ નથી કરતી.

શરૂઆતના સાધકને પરિસ્થિતિ, અવસ્થા અથવા સંજોગોનું બંધન પણ નડતું હોય છે. સંજોગો સાનુકૂળ હોય ત્યારે તેના મનને પરમાત્મપરાયણ કરવામાં તેને મદદ મળે છે, પરંતુ સંજોગો બદલાતાં અથવા પરિસ્થિતિ પ્રતિફૂળ બનતાં તેની સાધના સ્થિર નથી રહી શકતી. તેવા સાધકો કેટલીક વાર ફરિયાદ પણ કરે છે કે શું કરીએ ? સાધનાનો આધાર કેવી રીતે લઈએ ? સંજોગો જરા પણ સારા નથી. હમણાં તો તેમના બદલવાની રાહ જોઈએ એ જ બરાબર છે. એમના જીવનનો ઘણો મોટો મહત્વનો સમય સંજોગોને

સુધારવાની પ્રતીક્ષામાં જ પૂરો થાય છે. સાધનાના માર્ગમાં સુચારુ રીતે આગળ વધતાં એવી અનોખી અવસ્થાની પ્રાપ્તિ થાય છે કે સારી કે નરસી, અનુકૂળ અથવા પ્રતિકૂળ ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં પણ સાધક પોતાની સાધના કર્યા જ કરે છે. સંજોગો એની સાધનાના તારને તોડી નથી શકતા.

સર્વ પ્રકારના દેશ, કાળ અને સંજોગોમાં પરમાત્મપરાયણ રહેનારા અથવા સાધના કરનારા સાધકને સતતયુક્ત સાધક તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. એવા સાધકની સાધનાપ્રવૃત્તિ સાધનાના આસન અથવા ખંડપૂરતી મર્યાદિત નથી રહેતી. જીવનમાં સર્વ સ્થળે તથા સમયે એની સાધના ચાલુ જ રહે છે. એમાં કોઈ પ્રકારનું ખાસ અવધાન નથી આવી શકતું.

સતતયુક્ત સાધક પોતાના સમસ્ત જીવનથી, તનથી, મનથી, ઈન્દ્રિયોથી, હૃદયથી અને આત્માથી સાધનાપરાયણ બનીને પરમાત્મામાં જોડાયેલો હોય છે. એની વૃત્તિ ભગવાનમાં સ્થાપિત થઈ હોય છે. શરીરને એ ભગવાનની જ સેવાપૂજાનાં કલ્યાણકાર્યોમાં વાપરે છે. પોતાની વાણી દ્વારા ભગવાનનું ગુણસંકીર્તન તથા નામસ્મરણ કરે છે ને પરમસત્યને ઉપાસે છે. દ્રષ્ટિથી સર્વત્ર પ્રિયતમ પરમાત્માની ઝાંખી કરે છે. કાન દ્વારા ભગવાનના મંગલ મહિમાનું, ભગવાનની કલ્યાણકારક કથાઓનું તેમ જ સંકીર્તનનું ને સંતોના સ્વાનુભવોનું શ્રવણ કરે છે. એ અમૃતના આસ્વાદથી એને તૃપ્તિ નથી થતી. નાક દ્વારા એ ભગવાનની દિવ્ય ગંધને ગ્રહણ કરે છે. સૌમાં ભગવાનનું દર્શન કરીને હાથ જોડીને સૌને નમે છે ને સૌની સેવાનો આનંદ અનુભવે છે. પગ દ્વારા પૃથ્વીમાં પ્રસરેલા પરમાત્માની પરિક્રમા કરે છે, મંદિરો તથા તીર્થોમાં વિચરે છે, ને સત્પુરુષોનો સમાગમ સેવે છે. હૃદયમાં ભગવાન વિના અન્ય કોઈને ધારણ નથી કરતો, અન્યને માટે મોહ, મમતા કે રાગ નથી રાખતો. ભક્તપ્રવર હનુમાનની પેઠે એ આવશ્યકતાનુસાર સમય પર કહી શકે છે કે મારા હૃદયમાં, રોમરોમમાં, ભગવાન વિના બીજું કંઈ જ નથી. એના પ્રાણમાં ભગવાનનું પ્રેમસ્પંદન થયા કરતું હોય છે. શ્વાસોચ્છવાસે એ ભગવાનની અલૌકિક અમૃતમય અક્ષય અખંડ આરતી ઉતારે છે. મનબુદ્ધિથી ભગવાનનું જ ચિંતનમનન નિદિધ્યાસન કરે છે. મનમાં ભગવાનની જ મમતા ધારે છે. એવી અવસ્થા એને સારુ સંપૂર્ણ સ્વાભાવિક થઈ ગઈ હોય છે. એનો આત્મા અખંડ બ્રહ્માકારવૃત્તિમાં અહર્નિશ અવગાહન કરે છે ને ધન્ય બને છે. એનું પરમાત્માનુસંધાન એક ક્ષણને માટે પણ નથી છૂટતું.

એવા સતતયુક્ત દૈવી દશાવાળા સાધકો, ભક્તો કે જ્ઞાનીઓ ઘણા થોડા હોય છે. સાધના દ્વારા સાધકે વહેલાં કે મોડા એ અવસ્થા પર પહોંચવાનું છે. પ્રાચીન કાળમાં પ્રહ્લાદ, શુકદેવ, દેવર્ષિ નારદ જેવા મહાપુરુષોએ એવી અવસ્થાની અનુભૂતિ કરેલી. આત્મવિકાસના સાધકોને માટે એ પરમ પ્રેરણારૂપ છે.

* * * * *

૧૩. સાધનામાં આહાર

સાધનામાં આહારનું અગત્યનું સ્થાન છે. એને વિશે સાધના અથવા સંસ્કૃતિના ઉષ્કાળથી જ વિચારવામાં આવ્યું છે. આહારશુદ્ધૌ સત્ત્વશુદ્ધિઃ સત્ત્વશુદ્ધૌ ધ્રુવા સ્મૃતિઃ । 'આહાર શુદ્ધ હોય તો અંતઃકરણની શુદ્ધિ થાય છે' એ અને 'અન્ન એવો ઓડકાર' તથા જૈસા ખાવે અન્ન વૈસા હોવે મન જેવાં સૂત્રો આહારના સાધનાત્મક ને સમગ્ર જીવન પર પડનારા પ્રભાવનું જ સૂચન કરે છે. એ પ્રભાવ કેટલો બધો શકવર્તી છે એના પ્રત્યે એમાં અંગુલિનિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે. એના પરથી એક વાત તો સુસ્પષ્ટ છે કે આહારનું સ્થાન આત્મવિકાસની સાધનામાં સાધારણ નથી. એની ઉપેક્ષા કર્યે ચાલે તેમ નથી.

આહારનો પ્રભાવ તન, મન અને અંતર પર પડે છે. એ સ્વભાવના ઘડતર તથા ગઠનમાં પણ ખૂબ જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. એ દ્રષ્ટિએ એની સર્વોપયોગી ઉપલક્ષ વિચારણા કરીએ તો ઉપયુક્ત જ લેખાશે.

સાધકે સાધનાના અનુષ્ઠાનમાં મદદ મળે તે માટે સાત્ત્વિક ખોરાક લેવો જોઈએ એ વિશે સઘળા સત્પુરુષો એકમત છે. મસાલા, મરચાં તથા અન્ય ગરીબ પદાર્થોનો પરિત્યાગ એને માટે આવશ્યક છે. હઠયોગના સાધકે તો એ ત્યાગ અનિવાર્ય રીતે કરવો જ જોઈએ. એના સિવાય પ્રાણાયામાદિ સાધનાનું અનુષ્ઠાન સફળતાપૂર્વક ન જ થઈ શકે. હઠયોગ તથા રાજયોગમાં અમુક કક્ષા સુધી આગળ વધેલા અભ્યાસીઓ દૂધ અથવા દૂધ ને ભાત પર રહે તો સારો વિકાસ કરી શકે છે એવું પણ સૂચવાયું છે.

સાધકને માટે શાકાહારી થવાનું અનિવાર્યરૂપે આવશ્યક છે. માંસાહારનો પ્રભાવ તન તથા મન પર ખૂબ જ પ્રતિકૂળ પડે છે. બીજાની હિંસાના પરિણામે પ્રાપ્ત થયેલા પદાર્થોનું સેવન સાચો સાધક નથી કરી શકતો. એનું મન એમાંથી આપોઆપ ઉપરામ થઈ જાય છે.

સાધનામાં સૂક્ષ્મ આહારની ઉપયોગિતા ઘણી મોટી છે. ભોજનની વધારે પડતી લાલસાથી ભરપૂર હોય એ આદર્શ સાધક ન બની શકે. સ્વાદેન્દ્રિયને સંયમમાં રાખવાની આવશ્યકતા છે. સાચો સાધક રસોનો ગુલામ નથી હોતો. એ શરીરને ટકાવવા અને એની દ્વારા સાધનામાં મદદ મેળવવા માટે આહાર કરે છે. આહારની પસંદગી એની ગુણવત્તાના અથવા એનાં પોષકતત્ત્વોના આધાર પર કરવાનો આગ્રહ રાખે છે.

સાધકે રાત્રીભોજનનો ત્યાગ કરી શકાય તો કરવો જોઈએ. એવો ત્યાગ ન જ કરી શકાય તો રાતનું ભોજન જેટલું બને તેટલું વહેલું અને સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ કરવાનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ. જેટલી રુચિ હોય એનાથી એક ચતુર્થાંશ જેટલું ભોજન કરવાનું સાધકને માટે સારું છે. રાતે વહેલું ને થોડું ભોજન કરવાથી સહેલાઈથી વહેલા ઊઠી શકાય છે, પેટ હલકું રહે છે, ને સાધનામાં મનને પરોવવામાં મદદ મળે છે. રાતે ખરાબ સ્વપ્ન નથી આવતાં ને ઊંઘ સારી આવે છે. રાતે ભારે ને વધારે પ્રમાણમાં ભોજન કરવાથી સવારે બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં વહેલા ઊઠવાનું અને સાધના કરવાનું કાર્ય કઠિન બને છે.

સાધક આવશ્યકતા પ્રમાણે કોઈ વાર ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં ઉપવાસ કરે એ બરાબર છે; પરંતુ સામાન્ય રીતે તો મિતાહારી બને એ જ બરાબર છે. સાધનાના કોઈક વિશેષ હેતુને માટે ઉપવાસ કરવાનું આવશ્યક અથવા અભિનંદનીય મનાય, પરંતુ એ સિવાય ઉપવાસની અનિવાર્ય આવશ્યકતા નથી રહેતી.

* * * * *

૧૪. લયની અવસ્થા

પવિત્ર પ્રદેશમાં પવિત્ર આસન પર બેસીને નામજપ, આત્મવિચાર અથવા ધ્યાનની સાધના કરતાં કરતાં એમાં તરબોળ બની જવાય તે પહેલાં વચગાળાના સંક્રાંતિકાળમાં મન કદીકદી એકાગ્ર થાય છે તો કદીકદી બહિર્મુખ બનીને બાહ્ય વિષયો પ્રતિ પ્રવાહિત થવા લાગે છે. મન બહિર્મુખ બનીને બાહ્ય વિષયો પ્રતિ દોડવા માંડે તો એથી કશું આશ્ચર્ય ન થવું જોઈએ. નિરાશ બનવું, નિરુત્સાહ થવું કે ગભરાઈ જવું પણ ન જોઈએ. અનંત કાળથી મન બહિર્મુખ બનીને બહારના વિષયોનું ચિંતનમનન કર્યા જ કરે છે ને બહારના વિષયોનું અદમ્ય આકર્ષણ સેવે છે. આત્માભિમુખ બનાવવાનું કે પરમાત્મપરાયણ કરવાનું કાર્ય ધાર્યા જેટલું સહેલું નથી પરંતુ કપરું છે. તેને માટે અનવરત અભ્યાસની આવશ્યકતા પડે છે. એવા અભ્યાસની ધીરજ ને હિંમત જેની અંદર હોય છે એ મનની ચંચળતામાંથી મુક્તિ મેળવે છે.

એને માટે તીવ્ર સંવેગની આવશ્યકતા છે. મહર્ષિ પતંજલિ પોતાના યોગદર્શનમાં એને અનુલક્ષીને કહે છે કે તીવ્ર સંવેગનામાસન્નઃ તીવ્ર સંવેગવાળા સાધકો પોતાના મનને સહેલાઈથી સ્થિર અને શાંત કરી શકે છે. પરંતુ એવો સંવેગ પ્રકટે કેવી રીતે ? એને પ્રકટાવવા માટે નિયમિત અભ્યાસની, વૈરાગ્યની ને પ્રેમની આવશ્યકતા છે. સામાન્ય રીતે આપણે જોઈએ છીએ કે મનને જે પદાર્થ કે વિષયમાં પ્રેમ હોય છે તે પદાર્થ કે વિષયમાં એ લાગી જાય છે ને ડૂબી કે લીન બની જાય છે. એના સિવાયના બીજા પદાર્થોનું કે વિષયોનું વિસ્મરણ એને સારું સહજ બની જાય છે. ઈશ્વરના સ્મરણ, મનન અને નિદિધ્યાસનમાં પણ એને રસ લાગે, પ્રેમ જાગે, અથવા આનંદ આવે તો એને માટે એકાગ્ર થવાનું અને એની અંદર ડૂબી જવાનું કામ તદ્દન સહેલું બની જાય. ત્યાં સુધી, એવી અસાધારણ અવસ્થાની પ્રાપ્તિ સુધી, એને એકાગ્ર થવામાં કે અંતર્મુખ બનવામાં મુશ્કેલી પડવાની.

અંતરંગ સાધનામાં જેમજેમ મન એકાગ્ર થતું જશે તેમતેમ વધારે ને વધારે સુખ, શાંતિ, રસ અને આનંદની અનુભૂતિ સહજ બનશે. સાધનાનો ઉત્સાહ પણ એથી વધી જશે. મનની વિક્ષિપ્તાવસ્થા દૂર થશે. એની અંદર પ્રસન્નતાના દૈવી કુવારા ફૂટવા માંડશે. અને પછી, સાધનાત્મક અભ્યાસક્રમ પરાકાષ્ટાએ પહોંચતાં, એક ધન્ય દિવસે, ધન્ય ક્ષણે અતીન્દ્રિય અવસ્થાનું દ્વાર ઊઘડી જતાં, મનનો લય શરૂ થશે. લયાવસ્થાની એ અનુભૂતિ અતિશય આનંદદાયક અને આશીર્વાદરૂપ પુરવાર થશે.

મનની એ અતીન્દ્રિય લયાવસ્થામાં પ્રવેશ થતાં કેટલીક વાર કોઈ સાધક સહસા ગભરાઈ જાય છે તેમ જ ભયભીત બને છે. અતીન્દ્રિય અવસ્થાની એ અલૌકિક અનુભૂતિ એને માટે એકદમ અદ્ભુત અને અવનવી હોવાથી એને જીરવવાનું કાર્ય ખૂબ જ કપરું થઈ પડે છે. એની પ્રતિક્રિયા એટલી બધી પ્રબળ હોય છે કે વાત નહિ. એ પ્રબળ પ્રતિક્રિયાને પરિણામે ભ્રમિતચિત્ત કે પાગલ બનીને ફર્યા કરે છે. અલબત્ત, સાધનાની એવી વિપરીત વિઘાતક અસર કોઈક વિરલ સાધક પર જ પડતી હોય છે. અધિકાંશ સાધકો પર તો મનની લયાવસ્થાની પ્રતિક્રિયા ખૂબ જ સુંદર અને સાનુકૂળ થાય છે. લયાવસ્થાના લીધે એમને એમનું સાધનાત્મક જીવન ધન્ય લાગે છે. ભગવાન શંકરાચાર્ય તો ત્યાં સુધી કહે છે કે જેનું ચિત્ત પરબ્રહ્મ પરમાત્માના પરાત્પર સુખસાગરમાં લય પામ્યું કે લીન બન્યું તેનું કુળ પવિત્ર થઈ ગયું, તેની જનની એને

જન્મ આપીને કૃતાર્થ થઈ, ને પૃથ્વી એની પવિત્ર પદરજથી વિશેષ પાવન બની ગઈ. એની કૃતકૃત્યતાનો અંત ન રહ્યો.

कुलं पवित्र जननी कृतार्था वसुन्धरा पुत्रवती च तेन ।

अपारसंवित्सुखसागरेकस्मिन् लीनं परे ब्रह्मणि यस्य चेतः ॥

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના છઠ્ઠા અધ્યાયમાં એવી અલૌકિક અવસ્થાવિશેષનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. એનો ભાવાર્થ એવો છે કે યોગનો અભ્યાસ કરતાં ચિત્ત ઉપરામ થઈને શાંત બને છે ત્યારે આત્મામાં સંતુષ્ટ બનીને આત્માને જ અવલોકે છે. એ વખતે સનાતન સંપૂર્ણ સુખાનુભૂતિ સહજ થાય છે. એ સુખાનુભૂતિ અતીન્દ્રિય હોવા છતાં બુદ્ધિથી સમજી શકાય તેવી હોય છે. ચિત્તની એ શાંત અવસ્થામાં આત્મતત્ત્વ વિના બીજું કશું શેષ નથી રહેતું. એમાં પ્રતિષ્ઠિત થયા પછી ભારેમાં ભારે દુઃખ કે પ્રતિકૂળતા પેદા થાય તોપણ ચલાયમાન નથી થવાતું. એ સર્વોત્તમ લાભને મેળવ્યા પછી બીજો કોઈ લાભ વિશેષ નથી લાગતો ને બીજા લૌકિક-પારલૌકિક લાભને મેળવવાની ઈચ્છા નથી રહેતી. દુઃખના સંયોગના વિયોગની અથવા સનાતન સુખની પ્રાપ્તિની એ અલૌકિક અવસ્થાને યોગ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. એવા જીવનને સાર્થક કે સફળ કરનારા યોગનો અભ્યાસ દ્રઢ નિરધારપૂર્વક હતાશ થયા કે થાક્યા વગર કરતા રહેવું.

સાધના દ્વારા સાંપડતી અતીન્દ્રિય અવસ્થાની એવી અનુભૂતિથી સાધક ધન્ય બને છે. એની આગળ એક અવનવી દૈવી દુનિયા ખુલ્લી થાય છે. જેમજેમ એ લયાવસ્થા, સમાધિદશા અથવા નિરુદ્ધદશા વધતી ને સહજ થતી જાય છે તેમતેમ સાધકનું સમસ્ત જીવન પ્રશાંત, પરમાત્મપરાયણ તથા કૃતાર્થ બનતું જાય છે. એનું આંતર અને બાહ્ય વ્યક્તિત્વ બદલાતું જાય છે. આત્મવિકાસના સ્વાભાવિક ક્રમને અનુસરીને લોકોત્તર શક્તિઓનો ઉદય થાય છે. શક્તિઓની અને આત્માનુભૂતિ સિવાયની અનુભૂતિઓની પ્રાપ્તિ, સાધનાત્મક જ્યોતિર્મય જીવનનું ધ્યેય ન હોવા છતાં, અનાયાસે આપોઆપ જ થઈ રહે છે. આત્મા સ્વયં પરમસુખ, પરમશાંતિ, પરમાનંદ અને પૂર્ણ શક્તિનો ભંડાર હોવાથી સાધક આત્માભિમુખ બનીને જેમજેમ એની પાસે પહોંચે છે તેમતેમ પરમસુખનો, પરમ સનાતન શાંતિનો, પરમાનંદનો ને શક્તિનો સમ્રાટ બનતો જાય છે. એનો આત્મિક અસંતોષ સંપૂર્ણપણે શમી જાય છે. સાધક સ્વાનુભૂતિપૂર્વક સમજે છે કે અંદરના આત્મિક રસની આગળ બહારના વિષયરસોની કશી જ વિસાત નથી. એ આત્મનૃપ્ત, આત્મારામ અને આત્મરત બની જાય છે.

લયની એ અવસ્થાના એક નાનાસરખા સાધારણ ભયસ્થાનને સમજવા જેવું છે. સાચા સાધકે એ ભયસ્થાન પ્રત્યે ગાફેલ રહે ન ચાલે. એ ભયસ્થાન જપ, ધ્યાન અથવા આત્મવિચાર કરતાં-કરતાં એકાએક આવતી નિદ્રાનું છે. નિદ્રાનું ? હા. સાધકને એ ભયસ્થાનનો સામનો કરવો પડે છે. કેટલીક વાર એ સાધનાનો આધાર લેતાં નિદ્રાધીન બની જાય છે ને છેવટ સુધી એવું માને છે કે મને સમાધિ થઈ છે.

તો પછી લય સમાધિ દ્વારા સાંપડ્યો છે કે નિદ્રા દ્વારા એ કેવી રીતે સમજી શકાય ?

સામાન્ય રીતે મનનો નિદ્રા દ્વારા લય થાય છે ત્યારે શરીર એકસરખી અવસ્થામાં નથી રહેતું. માથું નીચે નમી પડે છે અથવા આજુબાજુ ઢળી પડે છે. એની ખબર સાધક જો સાવધ હોય છે તો એને જાગ્યા પછી પડે છે. જો માથું નમી પડ્યું ન હોય અને એકસરખી સ્થિર દશામાં હોય તો તે મનનો શુદ્ધ સાત્વિક લય

અથવા સમાધિ છે એમ સમજવું. નિદ્રાની સંભવિત અસરમાંથી મુક્ત થવા માટે રાતે અત્યંત સૂક્ષ્મ આહાર લેવાની ને વહેલા સૂવાની આવશ્યકતા છે. સાધના કરતી વખતે જો ઊંઘ આવે કે આવવા જેવું લાગે તો આસન પરથી ઊભા થઈને મોઢું ધોઈને સ્વસ્થ થઈને આસન પર ફરી વાર બેસી જવું. પોતાની આવશ્યકતાનુસાર પૂરતી નિદ્રા લીધા પછી સાધના શરૂ કરવાથી નિદ્રાના ભયસ્થાનથી બચી શકાય છે.

*

આત્મવિકાસના અભ્યાસીને માટે ચિત્તના લયની અવસ્થા અમોઘ આશીર્વાદરૂપ ઠરે છે તોપણ એ અવસ્થા જડ ન બની બેસે એનું ખાસ ધ્યાન રાખવાનું છે. લયાવસ્થા જડ તથા ચિન્મય બંને પ્રકારની હોય છે એ ભૂલવાનું નથી. જે લયાવસ્થામાં મન શાંત થાય ખરું પરંતુ સુખ, શાંતિ, આનંદ, ધન્યતા તથા પરમાત્માનો અનુભવ ન કરે અને લયાવસ્થામાંથી બહાર આવ્યા પછી પણ શાંતિ, ધન્યતા તેમ જ પરમાત્મતત્વને ન અનુભવે એ લયાવસ્થાને જડ કહી શકાય. અને એથી ઊલટું, જે લયાવસ્થા અસીમ સુખ, શાશ્વત શાંતિ અને અક્ષય આનંદ આપે અને પોતાની અંદર તથા બહાર પરબ્રહ્મ પરમાત્માનો અનુભવ કરાવીને ભેદભાવમાંથી કાયમને માટે મુક્તિ આપીને આત્મભાવમાં, પવિત્ર પ્રેમમાં ને નિર્વાસનિક દશામાં સ્થિતિ કરાવે એ લયાવસ્થાને ચિન્મય કહી શકાય. સાધકનું સાચું શ્રેય એમાં-એ ચિન્મય અવસ્થાની પ્રાપ્તિમાં - જ સમાયેલું છે. જેમજેમ અભ્યાસ વધતો જાય છે તેમતેમ એવી ચિન્મય-આત્મરત અવસ્થાની અનુભૂતિ સહજ બનતી જાય છે. આત્માનુભૂતિ કરી ચૂકેલા સાધકને સમાધિનો ને જાગૃતિનો ભેદ નથી રહેતો. સમાધિમાં જે અનંત સુખશાંતિનો અને દેશકાલાતીત પરમાત્મતત્વનો એને અનુભવ થાય છે તે અનંત સુખશાંતિનો અને પરમાત્મતત્વનો અનુભવ એને જાગૃતિમાં પણ થયા કરે છે. એટલે એ સમસ્ત પ્રકારના ભેદભાવોમાંથી મુક્તિ મેળવીને સહજ સમાધિનો અનુભવ કરે છે.

*

સમાધિ અવસ્થા સાધકના જીવનમાં જેમજેમ વધતી જાય છે તેમતેમ એ આત્માની સાથે વધારે ને વધારે એકરૂપ બનતો જાય છે. એની અંદર આત્માના અસાધારણ ચૈશ્વર્યનો આવિર્ભાવ થાય છે. સાધનાત્મક જીવનના આરંભમાં એ પરમાત્મા વિશે જાણે છે, પછી પરમાત્માને અનુભવે છે, અને છેવટે પરમાત્મામય કે પરમાત્માસદૃશ બની રહે છે. બ્રહ્મવિદ્, બ્રહ્મદક્ અને બ્રહ્મનિષ્ઠ તેમ જ બ્રહ્મસ્વરૂપ બનવાની ત્રિવિધ શ્રેણીમાંથી એ ક્રમેક્રમે પસાર થાય છે. ભારતવર્ષની પ્રાચીન પરંપરાગત આધ્યાત્મિક સાધના એવી રીતે ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કરીને અટકી જવાનું નથી શીખવતી પરંતુ એથી આગળ વધીને ઈશ્વરમય અને આખરે ઈશ્વર બનવાનો સંદેશ પૂરો પાડે છે. ઉપનિષદના ઋષિએ એ જ સંદેશને શબ્દમાં સમાવી લેતાં સમજાવ્યું છે કે બ્રહ્મને જાણનાર બ્રહ્મ જ બને છે બ્રહ્મવિદ્ બ્રહ્મૈવ ભવતિ ।

*

નામજપ, આત્મવિચાર કે ધ્યાન દ્વારા મનને સ્થિર, એકાગ્ર અને શાંત કરવાની કોશિશ કરતી વખતે સાધકે ધીરજ, હિંમત અને ઉત્સાહ રાખીને આગળ વધવું પડે છે. એ વખતે એની દશા તળાવમાં જાળ નાખીને માછલાં પકડવા બેઠેલા માછીમાર જેવી હોય છે. એ માછીમારની પેઠે સાધક મનની જાળને પોતાની અંદરના તળાવમાં નાખીને શાંતિપૂર્વક પ્રતીક્ષા કરે છે. છેવટે એનો મનોરથ પૂરો થાય છે. પરંતુ એ

સંપૂર્ણપણે સફળ મનોરથ થાય તે પહેલાં એને કેટલીક વાર કપરી કસોટીમાંથી પસાર થવું પડે છે. એની પોતાની અંદર પ્રચ્છન્ન કે પ્રકટ રીતે રહેનારી વાસનાઓ એના ચિત્તને ચંચળ બનાવીને એની આકરી અગ્નિપરીક્ષા કરે છે ત્યારે એ સારી રીતે સત્વશાળી હોય તો એની સામે ટકી શકે છે અને એમાંથી પાર ઉતરે છે, નહિ તો ચંચળ કે ચલાયમાન બનીને વાસના તથા લાલસાના પ્રતિકૂળ પ્રવાહમાં તણાવા માંડે છે. સાધકના મનમાં જો વિષયોની રસવૃત્તિ ન રહે તો એ અવસ્થા સોનામાં સુગંધ જેવી સુંદર ને સુખકારક થઈ પડે છે. મનમાં વિષયોની રસવૃત્તિ હોય તો તેને દૂર કરવા માટે પરમાત્માની પ્રાર્થનાનો આધાર લેવો જોઈએ. પ્રાર્થનાની શક્તિ અત્યંત અસાધારણ અને અમોઘ છે. એથી જીવનની સુધારણામાં મદદ મળે છે. એને લીધે સમય પર મન નિર્મળ બનતાં જપ અથવા ધ્યાનની સાધનામાં પૂરેપૂરું લાગી જાય છે. સાધકના મનની એ શાંત એકાગ્ર અવસ્થાનું વર્ણન ગીતાના છઠ્ઠા અધ્યાયમાં દીપકને યાદ કરીને અત્યંત રોચક રીતે કરવામાં આવ્યું છે:

યથા દીપો નિવાતસ્થો નેઙ્ગતે સોપમા સ્મૃતા ।

યોગિનો યતચિત્તસ્ય યુજ્જતો યોગમાત્મનઃ ॥૬-૧૧॥

ગીતા કહે છે કે પવનરહિત ઘરના ખૂણામાં રખાયેલા એકાદ દીપકની કલ્પના કરી લો. એ દીપકની જ્યોતિ જેવી રીતે જરા પણ હાલતી નથી તેવી રીતે યોગીની સાધનામાં આગળ વધવાનો પ્રયત્ન કરનારા યોગીના સંયમપરાયણ શાંત મનનું પણ સમજી લેવું. તે પણ ચલાયમાન નથી થતું.

કેટલી બધી સુંદર આકર્ષક ઉપમા છે! પરંતુ એમાં સહેજ સુધારોવધારો કરીએ તો તે અસ્થાને નહિ ગણાય. પવનરહિત ઘરના ખૂણામાં રાખવામાં આવેલા દીપકની જ્યોતિ હાલે નહિ એવી રીતે સંયમી સાધકની પાસે વિષયોના વાયરા નથી વાતા એટલે એનું ધ્યાનમાં લાગેલું મન નથી હાલતું એ તો સમજાય તેવું છે. પરંતુ વિષયોના વિપરીત વિઘાતક વાયરા ચારે તરફથી વાતા હોય તોપણ યોગીનું મન હાલે નહિ ત્યારે જ તેની મહાનતા કહેવાય. દીપકને ઘરની વચ્ચે રાખ્યો હોય અને વાયુની લહરી દોડાદોડ કરતી હોય તોપણ એ ન હાલે, ન ડગે કે ન બુઝાય ત્યારે આશ્ચર્યકારક કહેવાય. સંયમી યોગીની શક્તિ એવી અનોખી હોય છે. જોકે વિષયોના વિપરીત વાયુ ન વાતા હોય ત્યારે પણ મનને સ્વસ્થ રાખવાનું કામ સહેલું નથી. સાધક એટલી સિદ્ધિ મેળવે તોપણ ઓછી નથી. પરંતુ એની સિદ્ધિ એથી પણ વિરાટ હોય છે. ગમે તેવું વિપરીત વિરોધી વાતાવરણ પણ એને નથી ડગાવી શકતું એટલે એ શ્લોકને થોડોક સુધારીને કહી શકાય કે પવનવાળા સ્થાનમાં રાખેલો દીપક જેમ હાલતો નથી તેમ યોગસાધનામાં લાગેલા યોગીનું સંયમી મન વિષયવતી વૃત્તિની પવનલહરીથી નથી હાલતું.

યથા પ્રદીપો વાતસ્થો નેઙ્ગતે સોપમા સ્મૃતા ।

યોગિનો યતચિત્તસ્ય યુજ્જતો યોગમાત્મનઃ ॥

ભાગવતના એકાદશ સ્કંધમાં કહેવાયલી ભગવાન નરનારાયણની શાંત-સંયમી જીવનકથા જાણીતી છે. એ એમની સર્વોત્તમ સંયમદશાની પરિચાયક છે. એવી જ શાંત-સંયમી કથા સત્તરમી સદીના મહાપુરુષ તપસ્વીવર તેજાનંદની છે. એ કથા જાણવા જેવી છે.

એ વખતે તપસ્વીવર તેજાનંદે પ્રવાસ કરતાં પેટલાદમાં પ્રવેશ કરેલો. એમના શુભાગમનના સમાચાર સાંભળીને એમનાં દેવદુર્લભ દર્શન તથા સત્સંગ માટે પ્રેમીજનોનાં પૂર ઊમટ્યાં. એમાંથી જોગીરામ નામના એક આહિર ભક્તે આગળ આવી એમને વંદન કરીને પોતાને ત્યાં આવવાનું આમંત્રણ આપ્યું. એ આમંત્રણને અનુસરીને તેજાનંદ એને ત્યાં ગયા. જોગીરામે પોતાની જાતને ધન્ય માનીને કુટુંબીજનો સાથે એમનું પૂજન કર્યું.

જોગીરામને ભીમા નામની નવયુવાન પુત્રી હતી. એ તેજાનંદના તપઃપૂત દિવ્ય સ્વરૂપને નિહાળીને મોહી પડી.

રાતે પ્રસાદ આરોગી, સત્સંગનો સ્વાદ ચખાડી તેજાનંદ ધ્યાનાવસ્થામાં આસન પર બેઠા ને સર્વત્ર નીરવ શાંતિ પ્રસરી રહી ત્યારે કામવાસનાથી પ્રેરાયેલી ભીમા એમની પાસે પહોંચી ને બેસી ગઈ.

એણે પોતાની કામુકતાની કથા કહીને તેજાનંદને પોતાની પત્ની તરીકે સ્વીકારવાની પ્રાર્થના કરવા માંડી.

બીજા સામાન્ય સંત હોત તો એવા પ્રબળ પ્રલોભનની સામે કદાચ સુરક્ષિત ન રહી શકત; પરંતુ તપસ્વી-શ્રેષ્ઠ તેજાનંદની વાત જુદી હતી. એમનું વ્યક્તિત્વ વિશુદ્ધ અને વિરાટ હતું. એમણે પરિસ્થિતિને તરત જ ઓળખી લીધી, ભીમાની ઉપર અનુગ્રહ કરવાનો સંકલ્પ કર્યો, ને જણાવ્યું : ભીમા, તું મહાભાગ્યશાળી છે. તને સર્વોત્તમ સ્ત્રીશરીર અને સૌન્દર્ય સાંપડ્યું છે. તેને પ્રાપ્ત કરીને આવી રીતે વિષયાસક્તિમાં ડૂબી જશે તો જીવનનું કલ્યાણ કેવી રીતે કરી શકાશે ? ઈશ્વરનું નામ જ સાચું છે. બાકી વિષયો વિષમય તથા દુઃખના કારણરૂપ છે. એમનો ત્યાગ કરીને ઈશ્વર સાથે સંબંધ જોડવામાં જ કલ્યાણ છે. ઈશ્વરની જ પ્રીત, મમતા તથા આસક્તિ કરી લે. એથી પૂર્વનાં પુણ્યોનો ઉદય થશે ને સાચા અર્થમાં સૌભાગ્યશાળી બની જશે.

તેજાનંદના શબ્દો ખૂબ જ શક્તિશાળી થઈ પડ્યા. એમણે ધારેલી અસર કરી દીધી. એ શબ્દોથી ભીમાનું હૃદય ભેદાઈ ગયું. એની આંખમાંથી અશ્રુપાત થવા લાગ્યો. એનું મન બદલાઈ ગયું. વાસનાની વિષવરાળમાંથી મુક્તિ મેળવીને પશ્ચાત્તાપના પાવકમાં પ્રજળીને એણે જણાવ્યું કે પ્રભુ ! મને મારા વર્તનને માટે ક્ષમા કરે. હું અજ્ઞાનને લીધે મોહમગ્ન બનીને ભાન ભૂલેલી. તમારી કૃપાથી હવે જાગી ગઈ છું. સંસારની માયામાંથી મુક્તિ મેળવીને હું નિરંતર ભગવાનનું ભજન કરી શકું એવા આશીર્વાદ આપે.

સંતશિરોમણી તેજાનંદે એને આશીર્વાદ આપ્યા, ને કહ્યું : 'ભીમા ! તું વાસનારહિત શુદ્ધ થઈને અનન્ય પ્રેમથી ઈશ્વરભક્તિ કરીને તારા જીવનને કૃતાર્થ કરશે.'

ભીમા એ જ ક્ષણથી પવિત્ર પ્રેમભાવોને અનુભવતી ઈશ્વરના સ્મરણ, મનન અને ધ્યાનમાં ડૂબી ગઈ.

તેજાનંદ બીજે દિવસે પેટલાદથી વડોદરા જવા વિદાય થયા.

ભીમાનું સમસ્ત જીવન જ્યોતિર્મય બની ગયું.

તેજાનંદ જેવા પ્રાતઃસ્મરણીય પવિત્ર યોગીપુરુષોનાં દર્શન ખરેખર દુર્લભ છે. ઈશ્વરના અપાર અનુગ્રહ સિવાય એમનું સમાગમસુખ ન સાંપડી શકે. એવા મહાપુરુષોનાં મન ગીતાના પેલા શ્લોકની પરિભાષામાં કહીએ તો દીપકની પ્રશાંત, સ્થિર શિખાસરખાં હોય છે. વિષયોની વિષમ વાયુલહરીઓ એમની

પાસે પહોંચે કે ન પહોંચે તોપણ એમના પરમાત્મનિષ્ઠ ધ્યાનાવસ્થિત મનમાં કોઈ પ્રકારના વિકારો પેદા નથી થતા. મનને એમણે પરિપૂર્ણપણે વશ કર્યું હોય છે.

મનની ઉપર એવો સંપૂર્ણ સંયમ સ્થાપી ન શકાય ત્યાં સુધી બહારના પ્રલોભનોનો ભય હંમેશાં રહેતો હોય છે. સાધકે એ ભયદશામાંથી સદા માટે મુક્તિ મેળવવી જરૂરી છે.

* * * * *



૧૫. નિર્વિચાર અને નિર્વિકાર

સાધકની લયદશા જેમજેમ વધતી કે વિસ્તરતી જાય છે તેમતેમ એની અંદરથી શાંતિ અને આનંદનો આવિર્ભાવ થતો જાય છે. એ આવિર્ભાવ વખતના વીતવાની સાથે અખંડ બને છે. એ ઉપરાંત, સમાધિદશામાં સહજ બનેલું પરમાત્મદર્શન જાગૃતિમાં પણ થવા માંડે છે. અને પછી તો કોઈકોઈ કૃતકૃત્ય બડભાગી સાધકને પરમાત્માના ચોવીસે કલાકના અનવરત અખંડ અનુસંધાનનો અનુભવ થાય છે. એવી અવસ્થા અતિશય વિરલ હોય છે. પ્રેમમાર્ગના સાધકને માટે પોતાના ઈષ્ટ કે આરાધ્યદેવનું ચોવીસ કલાકનું દર્શન સહજ બને છે. ભગવાન રામકૃષ્ણ પરમહંસદેવની અવસ્થા એવી અલૌકિક હતી. એ જ્યારે ધારે ત્યારે જગદંબાનું દર્શન કરી શકતા ને જગદંબાની સાથે વાતે વળગતા.

લય અથવા સમાધિદશામાં પહોંચનારા સાધકનું મન સત્યસંકલ્પ બની જાય છે. એના સંકલ્પ સાચા અને શક્તિશાળી અથવા અમોઘ હોય છે. એ જે વિચારે છે તે સાચું થાય છે. એની અંદર આશીર્વાદ આપવાની શક્તિ પ્રકટી ઊઠે છે.

*

આપણે ત્યાં વિચારકોનો એક વર્ગ એવો છે જે મનને નિર્વિચાર કરવા તરફ વધારે ધ્યાન આપવાનો સંદેશ આપે છે. એ સંદેશ ગીતા તથા પાતંજલ યોગદર્શન જેટલો પુરાતન છે. ગીતામાં ન કિંચિદપિ ચિંતયેત્ 'કાંઈ પણ ચિંતન ન કરવું' એવું કહીને નિર્વિચાર દશા તરફ અંગુલિનિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે, અને યોગદર્શનમાં પણ એનો મહિમા કહી બતાવવામાં આવ્યો છે. પરંતુ ગીતા તથા યોગદર્શન બંનેમાં નિર્વિચાર દશાનો મહિમા કેવળ એ દશા પૂરતો જ નથી ગાવામાં આવ્યો. નિર્વિચાર દશા ગમે તેટલી સારી હોવા છતાં એક સાધન છે ને સાધ્ય નથી, એવું સૂચવવામાં આવ્યું છે. એ દશાનો લાભ લઈને એનાથી આગળ વધવાનું છે. એને માટે યોગદર્શનમાં મહર્ષિ પતંજલિ સ્પષ્ટ રીતે જણાવે છે કે નિર્વિચાર દશામાં નિષ્ણાત બનેલો અથવા સિદ્ધહસ્ત થયેલો યોગી આત્માનુભૂતિ દ્વારા અધ્યાત્મપ્રસાદની પ્રાપ્તિ કરે છે નિર્વિચારવૈશારધૈરધ્યાત્મપ્રસાદઃ । આત્મસાક્ષાત્કાર જેવો અદ્ભુત આત્મપ્રસાદ બીજો કયો છે ? એની અંદર જ જીવનને કૃતાર્થ કરવાની શક્તિ છે.

એનો અર્થ એવો થયો કે નિર્વિચાર દશાને જ સાધનાત્મક જીવનનું સારસર્વસ્વ સમજીને એમાં જ કેદ થઈને બેસી નથી રહેવાનું. વિચારોની દશાથી ઉપર ઊઠીને વિચારરહિત દશામાં પહોંચવાનું છે એ સાચું છે, પરંતુ એથી પણ ઉપર ઊઠીને, મનની પરિધિને પરિત્યાગીને, આત્માના અલૌકિક પાવન પ્રદેશમાં સ્થિતિ કરવાની છે. નિર્વિચાર દશા ત્યારે જ સાર્થક થઈ શકે.

*

જાગૃતિદશામાં સદા માટે વિચારરહિત રહેવાનું કામ કપરું છે. સ્વલ્પ સમય સુધી વિચારરહિત રહેવાય છે ખરું, પરંતુ પછીથી ભાતભાતના વિચારો મનને ઘેરી વળે છે. એટલે શરૂઆતના સાધન તરીકે મનને અશુભ અથવા પ્રતિકૂળ અવરોધક વિચારોથી મુક્ત કરીને શુભ અને સાનુકૂળ વિચારોથી અલંકૃત

કરવાનું કહેવામાં આવ્યું છે તન્મે મનઃ શિવસંકલ્પમસ્તુ । શુભ વિશુદ્ધ વિચારોથી વીંટાળાયેલા મનને વિચારરહિત થતા વાર નથી લાગતી.

જાગૃતિદશા દરમિયાન વિચારરહિત બનીને બેસી રહેવા કરતા વિકારરહિત બનવાનું વધારે સારું તથા શ્રેયસ્કર છે. વિકારરહિત દશા સાધકને માટે અત્યંત ઉપયોગી અને આશીર્વાદરૂપ છે સાધકે નિર્વિચાર દશાની પ્રાપ્તિ કરવાની ચિંતા કરવાની સાથે નિર્વિકાર અવસ્થાની અનુભૂતિ કરવાનું અને એવી અનુભૂતિને સહજ બનાવવાનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

મનમાં વિચાર પેદા જ ન થાય તો વિકારને પ્રગટવાનો સંભવ ઓછો રહે છે. નથી રહેતો એવું કહીએ તો ચાલે. કારણ કે પ્રત્યેક વિકાર નાનામોટા વિચારનું જ અનુસરણ કરતો હોય છે. એની સાથેસાથે એ પણ યાદ રાખવાનું છે કે વિકાર જ ન હોય તો વિચારને ઊઠવાની સંભાવના ઓછી રહે છે. વિચાર એક પ્રકારનો સૂક્ષ્મ વિકાર જ છે. તોપણ સામાન્ય રીતે જીવનધારી માનવે ધ્યાનાવસ્થા પહેલાં ને ધ્યાનાવસ્થા પછી પણ બનતા પ્રમાણમાં વધારે ને વધારે વિકારરહિત બનવાનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

આત્મવિકાસના સાધકને માટે નિર્વિચાર દશા અને નિર્વિકાર દશા એક જ સિક્કાનાં બે પાસાં જેવી, પંખીની બે પાંખ સરખી અને શરીરની બંને આંખ જેવી છે. એ બંનેમાંથી એકની ઉપેક્ષા કરવાનું ઉચિત નથી. બંનેનો સુભગ સમન્વય સાધકની સાધનામાં આવશ્યક અને આશીર્વાદરૂપ છે.

* * * * *

૧૬. ભક્તિની સાધના

(૧)

નામજપનો આધાર લઈને આગળ વધનારા સાધકના જીવનમાં જ્યારે અનન્ય ભક્તિનો અથવા પરમાત્માના પરમ પવિત્ર પ્રેમનો પ્રાદુર્ભાવ થાય છે ત્યારે પોતાના સમગ્ર જીવન દ્વારા એ સર્વભાવે પરમાત્માને સમર્પિત બનીને પરમાત્મામય થઈ જાય છે. એના હૃદયમાં પરમારાધ્ય પરમાત્મા વિના બીજું કાંઈ જ નથી રહેતું. હૃદય અને રોમરોમ એમના પ્રેમરંગથી રંગાઈ જાય છે. અણુએ અણુમાં એમના અલૌકિક અસાધારણ અનુરાગનો અર્ણવ ઊછળવા માંડે છે. આંખથી એ જડ ચેતનાત્મક સમસ્ત જગતમાં પોતાના પરમ પ્રેમાસ્પદ પ્રિયતમ પરમાત્માનું દર્શન કરે છે ને મનથી એમનું મનન તથા ધ્યાન. એમના સુધાસભર સ્વરૂપમાં મનને જોડવામાં ને લીન કરવામાં એને સ્વર્ગસુખ જણાય છે. વાણી દ્વારા નામજપ તેમ જ પરમાત્માનું ગુણસંકીર્તન કરીને એ અહર્નિશ આનંદે છે, અને કાન દ્વારા પરમાત્માના મહિમાનું મંગલ જયગાન સાંભળીને અમૃતનો અસાધારણ આસ્વાદ અનુભવે છે. હાથથી પરમાત્માની સેવા-પૂજા અથવા આરાધના કરે છે, ને પગથી તીર્થાટનનો ને પરમાત્માની પુણ્યમયી પરિક્રમાનો લાભ મેળવે છે. સંક્ષેપમાં કહીએ તો પોતાના સમસ્ત જીવન દ્વારા એ સર્વ સ્થળે, સર્વ કાળે, ને સર્વે સાધન તથા શક્તિ દ્વારા ભગવાનને ભજે છે. ભક્તનું જીવન એવી રીતે ભગવાનને સર્વપણે સંપૂર્ણ રીતે સમર્પિત થયું હોય છે. એવા સમર્પિત જીવનવાળા આત્માને જ ભક્ત કહેવાય છે. સમર્પણભાવને ભક્તિનો આત્મા માનવામાં આવે છે. તેના સિવાય ભક્તિ ટકી નથી શકતી.

સમર્પણભાવથી ભક્તનો ભગવાનની સાથેનો સંબંધ વધારે ને વધારે સુદ્રઢ બને છે ને ભગવાનની કૃપાનો અધિકાધિક અનુભવ શક્ય થાય છે. ભક્તનું ભક્તિરસ-ભરપૂર અંતર આખરે ભગવાનના દર્શન માટે આકંઠ કરે છે અને અતિશય આતુર બને છે. ભગવાન સિવાય એ નથી રહી શકતું. ભક્તનું મન ભગવાનના અસીમ અનુરાગથી ઊભરાઈને નિરંતર નામજપ તથા પ્રાર્થનામાં ડૂબી જાય છે, ને ભગવાનનાં દેવદુર્લભ ધન્ય દર્શનની પ્રતીક્ષા કરે છે.

*

કહે છે કે સમુદ્રમાં એક વિશેષ પ્રકારની માછલી થાય છે તે સ્વાતિ નક્ષત્રનું જ પાણી પસંદ કરે છે. આકાશમાં જ્યારે સ્વાતિ નક્ષત્ર આવે છે ત્યારે તે તેના વરસાદી વાદળમાંથી વરસતા જલબિંદુને ઝીલી લે છે, ને સમુદ્રમાં ડૂબકી મારીને ઊડે જતી રહે છે. દિવસો પછી એની જીવનસાધના પૂરી થાય છે અને એના ઉદરમાં મોતી બને છે. માછીમારો એને પકડીને એ મોતીને હસ્તગત કરે છે. ભગવાનના ભાવભીના ભક્તના સંબંધમાં પણ એવું જ સમજવાનું છે. પરમાત્માના પરમ કૃપાપાત્ર સત્પુરુષ સ્વાતિ નક્ષત્રના વરસાદી વાદળ જેવા છે. એમનો આપેલો મંત્ર કે સદ્ગુણેશ જલબિંદુ જેવો જીવનપ્રદાયક છે. તેને ઝીલીને ભક્ત સંસારસાગરમાં જીવનને કૃતકૃત્ય કરનારી આત્મિક સાધનામાં લીન બને છે. જેને સદ્ગુણેશ સદ્ગુણેશ કે મંત્રશ્રવણનો લાભ મળ્યો છે તેને માટે બીજું કયું સાધન શેષ રહે છે ? તે તો પોતાની સમગ્ર ચિત્તવૃત્તિને તેમાં

પરોવીને એની સાથે એકરૂપ બની જાય છે તો છેવટે તેને પરમાત્મદર્શન, સ્વાત્મસિદ્ધિ કે પ્રશાંતિરૂપી પરમ મૌક્તિકની પ્રાપ્તિ થાય છે. તેનું જીવન ધન્ય બને છે.

ભક્તના જીવનનો સાચો આનંદ શેમાં રહેલો છે ? પરમાત્માના પરમ પવિત્ર પ્રેમમાં અને એને પરિણામે થતા પરમાત્માના દિવ્ય દર્શનમાં. એ સિવાયની બીજી કોઈ પણ વસ્તુઓ મળે કે સિદ્ધિઓ સાંપડે તોપણ એનું અંતર પરિતૃપ્તિને નથી પામતું. ભક્તજીવનની સાચી કૃતાર્થતા ભગવાનની સુખ સંનિધિમાં જ રહેલી છે. ભક્તિની સાધનાનું સાફલ્ય એમાં જ સમાયેલું છે. એને યાદ રાખીને ભક્ત ભક્તિની સાધનામાં આગળ વધે છે.

નામજપની સાધના ભક્તિસાધનાના સારતત્ત્વ સમાન છે. 'જપથી સિદ્ધિ સાંપડે છે, જપથી ને જપથી જ વારંવારના એકધારા અભ્યાસથી સિદ્ધિ મળે છે 'જપાત્ સિદ્ધિઃ જપાત્ સિદ્ધિઃ જપાત્ સિદ્ધિઃ પ્રયત્નતઃ' કહીને એ જ હકીકત પ્રત્યે અંગુલિનિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે. નામજપથી ક્રમેક્રમે જીવનની શુદ્ધિ થાય છે, મન એકાગ્ર થાય છે, પરમાત્માનો પ્રેમ પ્રકટે છે, શાંતિ અનુભવાય છે, સમાધિનું સુખ સાંપડે છે, ને દર્શનનો મોટામાં મોટો લહાવો મળી રહે છે. અને ભગવાનનું દર્શન થતાં શું બાકી રહે છે ? ભગવાન પોતાનું દૈવી દર્શન આપીને ભક્તની સઘળી મનોકામના પૂરી કરે છે - અલબત્ત, એની એવી કોઈ મનોકામના હોય તો.

યોગી યોગની દીર્ઘકાલીન કષ્ટપ્રદ સાધનાથી જે પામે છે તથા પામી નથી શકતો તેવી કેટલીય વસ્તુઓની પ્રાપ્તિ ભક્ત ઈષ્ટના દર્શનથી, એમના અસાધારણ અમોઘ અનુગ્રહના પરિણામ રૂપે, સહજ રીતે જ પ્રાપ્ત કરી લે છે. ભક્ત એમની આગળ અખંડ યૌવનવાળા, વ્યાધિરહિત, દિવ્ય મૃત્યુંજય શરીરની અને અણિમાદિ સિદ્ધિઓ માગણી કરે તો ભગવાન એમને ઉચિત લાગતાં તથાસ્તુ કહી વરદાન આપીને એ સઘળું અર્પણ કરે છે. ભગવાનના અનંત ભંડારમાં કશાની ખોટ નથી. પરંતુ તેને માટે ભગવાનનો સાક્ષાત્કાર કરીને એમના શ્રીમુખમાંથી તથાસ્તુ કહેવડાવવા જેટલી યોગ્યતા હોવી જોઈએ. એ યોગ્યતા કે શક્તિને કાંઈ નાનીસૂની નથી સમજવાની. એની સંપ્રાપ્તિ થતાં જીવન ધન્ય બને છે.

(૨)

ભક્તિમાં ભજ ધાતુ છે. એ રીતે જોતાં ભક્તિ ભજવાની ક્રિયા છે. એમાં શરણ લેવાનો અને ભજવાનો કે સેવવાનો - એવા બે પ્રકારના ભાવ સમાયેલા છે. જેનું સેવન કરવાનું છે તેનું શરણ પણ લેવું રહે છે. એ વાત આપોઆપ અથવા તો એકદમ સહેલાઈથી સમજી શકાય તેમ છે.

અશાન્તિ

માણસો શરણ લે છે અને સેવે છે કે ભજે છે પણ ખરા; પરંતુ મોટા ભાગના માણસો શેનું શરણ લે છે ને કોને સેવે છે ? ધન, ધરા અને રમાને અથવા તો પદ તથા પ્રતિષ્ઠાને. પરંતુ બૃહદારણ્ય ઉપનિષદમાં મૈત્રેયી પૂછે છે કે આ વિશાળ સૃષ્ટિમાં જે ધન કે ઐશ્વર્ય છે તે બધું જ મળી જાય તોપણ શું પરમ શાંતિની પ્રાપ્તિ થઈ શકે અથવા તો બંધનોથી મુક્તિ મળી શકે ? તો એના ઉત્તરમાં મહાત્મા યાજ્ઞવલ્ક્ય સંક્ષેપમાં જ કહે છે કે 'અમૃતત્વસ્ય આશા નાસ્તિ વિત્તેન !' મૈત્રેયી ! ધન, વૈભવ કે ઐશ્વર્યથી કોઈને અમૃતપદની પ્રાપ્તિ

નથી થઈ શકતી. એવી રીતે સાંસારિક પદાર્થોના શરણ તથા સેવનથી માણસને શાંતિ, જીવવાની તૃપ્તિ કે મુક્તિ નથી મળતી. એથી ઊલટું, એને લીધે અતૃપ્તિ અને અશાંતિ વધતી જ જાય છે. એને ભક્તિ કહે તોપણ એ ભક્તિ કોઈનું કલ્યાણ કરનારી સાબિત નથી થતી. એટલે જ એને માટેની ભલામણ કોઈ નથી કરતું.

જ્ઞાનનું સ્થાન

માણસોનો મોટો ભાગ જે પદાર્થોને ભજે છે અને જે પદાર્થો કે વિષયોને માટે પરિશ્રમ કરે છે તે તો ક્ષણભંગુર, અથવા અસ્થાયી છે. તેમના કાયમીપણાની બાંહેધરી કોઈ નથી આપી શકતું. માટે જ બુદ્ધિમાન માણસો એમાંથી પોતાના મનને પાછું વાળી લઈને અવિનાશી કે સનાતન પદાર્થમાં એને જોડવાનો પ્રયાસ કરે છે. આ પલટાતી જતી પૃથ્વીમાં, એની અંદર અને બહાર, એવું કોઈ સનાતન તત્ત્વ છે જેનો કદી નાશ ન થાય, જેને જાણવાથી, સેવવાથી કે ભજવાથી શાંતિ મળે, દુઃખ તથા બંધન દૂર થાય ને જીવન ધન્ય બની જાય ? એવી જિજ્ઞાસા એમના મનમાં જાગી ઊઠે છે. વિચારનો આશ્રય લઈને એવા પરમાત્મતત્ત્વના અસ્તિત્વનો એ નિર્ણય કરે છે. અને પછી તો માત્ર નિર્ણય કરીને બેસી રહેવાને બદલે, એ તત્ત્વનો સાક્ષાત્કાર કરવા અથવા તો એનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરવા કમર કસે છે કે સાધનામાં પડે છે. એનું નામ જ ભક્તિ. ભક્તિ એવી રીતે જિજ્ઞાસાવૃત્તિમાંથી જન્મે છે, પરંતુ પ્રેમના પીયુષથી પોષાય છે, અને પરમાત્માના પ્રત્યક્ષ પરિચય વિના બીજા કશાથી પણ પરિતૃપ્ત કે પ્રસન્ન નથી થઈ શકતી. જ્ઞાન એની અંદર તાણા અને વાણાની પેઠે વણાયેલું હોય છે એ સાચું, પરંતુ એની મુખ્ય આધારભૂમિ હૃદય અને એમાં રહેલો ભાવ હોય છે.

ભક્તિ અને પ્રેમ

એ ભાવની મદદથી જ એ પરમાત્માની પાસે પહોંચવાનો પ્રયાસ કરે છે. એ રીતે જોતાં ભક્તિ સંસારના ક્ષણભંગુર મરણધર્મી પદાર્થોની પ્રાપ્તિ, વાસના, કામના, આસક્તિ કે અનુરક્તિ નથી, પરંતુ એક પરમાત્માની જ શરણાગતિ, સેવા કે સંશક્તિ છે. પરમાત્માને માટેની જ પ્રગાઢ પ્રીતિ છે. એવી પ્રગાઢ પ્રીતિ ન પ્રકટે ત્યાં લગી ભક્તિ થઈ છે એવું ન કહી શકાય. માટે જ નારદજી પોતાનાં ભક્તિસૂત્રોમાં એનો પરિચય કરાવતાં કહે છે કે 'સા તુ અસ્મિન્ પરમપ્રેમરૂપા !' એટલે કે ભક્તિ પરમાત્મામાં પરમ પ્રેમરૂપ છે. સાધારણ નહિ પરંતુ પરમ પ્રેમ. પ્રખર પ્રેમ. એકધારો અને પુષ્કળ પ્રેમ. એવા પ્રેમનું પ્રાકટ્ય થતાં જીવન અમૃતમય બની જાય છે. એમાંની અશાંતિ, અજ્ઞાન, ભેદભાવ અને અહંકારનું બધું જ ઝેર જતું રહે છે. માટે જ ભક્તિને અમૃતમયી પણ કહેવામાં આવે છે. એનો આસ્વાદ લેનાર અમૃતમય બન્યા વિના નથી રહી શકતો. એનું તન, મન, અને અંતર અનેરું અથવા અલૌકિક બની જાય છે.

પારસની પ્રાપ્તિ

એવી ભક્તિની ભાગીરથી જેના દિલમાં પ્રકટીને વહેવા માંડે છે, એના જેવો ભાગ્યશાળી સંસારમાં બીજો કોઈ જ નથી. એના ભાગ્યોદયનો દિવસ શરૂ થઈ ગયો એમ જ સમજવું. એને સુખશાંતિ ને જીવનના

કલ્યાણની ફૂંચી મળી ગઈ. કામધેનુ, કલ્પલતા કે પારસની પ્રાપ્તિ થઈ. એના જીવનમાં ઉષાનો ઉદય થયો ને પરમાત્માના દર્શનનો સૂર્યોદય હવે દૂર નથી એ નક્કી સમજી લેવું.

પરિવર્તન

નામસ્મરણ ભક્તિની સર્વોત્તમ સાધનાનું હાઈ છે. એના સિવાય ભક્તિની સુંદર સાધનાનો વિકાસ ન થઈ શકે. પ્રેમપૂર્વક કરાતા નિયમિત નામસ્મરણથી મન નિર્મળ ને સ્થિર થાય છે તથા પરમાત્માના સાક્ષાત્કારની તાલાવેલી પેદા થાય છે. એ તાલાવેલી ભક્તનું સાધન સર્વસ્વ છે એમ સમજી લેવું. એવી તાલાવેલી, લગન અથવા તો ઈશ્વરને માટે આકુળવ્યાકુળતાનો ઉદય ભક્તના જીવનમાં થવો જ જોઈએ. ત્યારે જ ભક્તિની સાધના સફળ બની શકે. ભક્તિનો પ્રકાશ થતાં ભક્તનાં નેન ને વેણ બંને બદલાઈ જાય છે. એનો અર્થ એ છે કે એની આંખમાં ઈશ્વરના પવિત્ર પ્રેમનું અંજન અંજાવાથી એ સર્વત્ર ઈશ્વરની પરમ સત્તાની ઝાંખી કરે છે અને એની વાણી સરળ, સાચી તથા મધુમયી બની જાય છે. એ નમ્રતા, સરળતા ને સરસતાની મૂર્તિ બની જાય છે. એ દ્રષ્ટિએ જોતાં ભક્તિ સ્વભાવનું, વિચાર તેમ જ વ્યવહારનું આમૂલ પરિવર્તન છે. કહો કે શુદ્ધિકરણ અથવા ઊર્ધ્વીકરણ છે. એનો સમાવેશ કેટલાક માણસો માને છે તેમ કેવળ બહારનો દેખાવ, રૂપરંગ તથા બહારની ક્રિયાઓમાં જ નથી થઈ જતો. કેવળ ટીલાંટપકાં કરવાથી, ભજનો ગાવાથી, સ્તોત્ર, પાઠ, તીર્થાટન ને દેવદર્શન કરવાથી તથા સત્સંગમાં સામેલ થવાથી જ એનો સાચો સ્વાદ નથી મળી જતો. એનો આત્મા ઘણો ઊંડો ને ઊંચો છે. બહારની ક્રિયા-પ્રક્રિયાઓ એના રહસ્યનો ઉકેલ કરવામાં મદદરૂપ થાય છે એટલું જ, બાકી એની સાચી અનુભૂતિ નથી કરાવી શકતી. એ ક્રિયા-પ્રક્રિયાનો આધાર લઈને માણસે આગળ વધવાનું છે ને ભક્તિના અસલ આસ્વાદનો અનુભવ કરવાનો છે. ભક્તિ શબ્દનો ઉચ્ચાર સહેલો છે પરંતુ ભક્તિતત્વનો સ્વાનુભવ કરવો એટલો સહેલો નથી, એ ખાસ યાદ રાખવાનું છે.

રામબાણ દવા

ભક્તિ બધા જ દુઃખદર્દોની દવારૂપ રામબાણ અકસીર ઉપાય છે. એથી ઈશ્વર સાથેના સંબંધની સ્થાપના તો થાય છે જ; પરંતુ સાથેસાથે ઈશ્વરની કૃપાના પરિણામરૂપે દુન્યવી રીતે પણ મદદ મળે છે. એવી કોઈ જ ચિંતા, ઉપાધિ, મુશ્કેલી કે આફત નથી જે ઈશ્વરની કૃપાના ફળરૂપે દૂર ન થઈ શકે. તન ને મનનાં બધાં જ દર્દો એથી મટી જાય છે ને જીવન સુખી, શાંતિમય તથા સફળ થાય છે. ફક્ત ઈશ્વરની એ મહામહિમામયી કૃપાનો આધાર લેવાવો જોઈએ અને એને માટે ભક્તિમાર્ગના મુસાફર થવું જોઈએ. એટલા માટે જ ભક્તિનો સાચો સ્વાદ લઈ ચૂકેલા જ્ઞાનીશિરોમણી સંત કબીરે ભક્તિની ભલામણ કરતાં કહ્યું છે કે હે ભાઈ, રામની, ગોવિંદની કે હરિની ભક્તિ કર. સંપત્તિની, સુખની કે બીજી કોઈ લાલસાથી પ્રેરાઈને લૌકિક પદાર્થોની પાછળ શા માટે પડે છે ? તારી ભૂલને સુધારી લે અને ઈશ્વરનું સ્મરણ કર. એમાં કાંઈ બહુ મોટી તપશ્ચર્યા કે સાધનાની જરૂર નથી અને ધનનું ખર્ચ પણ નથી થવાનું. તુ વિચાર તો કરી જો કે આ

મનુષ્યજીવન અને મનુષ્યશરીર ઈશ્વરના સ્મરણ વિના બીજા કયા કામમાં આવવાનું છે ? કબીર કહે છે કે જે મુખમાં રામનું નામ ન હોય તે મુખમાં ભલે ધૂળ ભરવામાં આવે. એ મુખ એવી જ શિક્ષાને પાત્ર છે.

દંભ

પરંતુ 'મુખમેં રામ બગલમેં છૂરી'ની નીતિને અનુસરવામાં પણ સાચા સંતપુરૂષો નથી માનતા. મુખમાંથી રામનામ કે ઈશ્વરનું કોઈ પણ નામ અંતરના ઊંડાણમાંથી નીકળવું જોઈએ. તથા તેની અસર પણ સમસ્ત જીવન પર પડવી જોઈએ. ઈશ્વરના નામનો આધાર લેનારનો વ્યવહાર પણ ઈશ્વરી નિયમોને અનુકૂળ, ઈશ્વરને પ્રસન્ન કરે તેવો અથવા તો બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો ધર્મ અને નીતિની મર્યાદામાં રહીને કરાવો જોઈએ. ઈશ્વરનો ભક્ત કોઈ તરંગી, નશાબાજ કે ઢંગધડા વગરના માણસને યાદ કરાવે તેવો વ્યવહાર કરનારો નહિ; પરંતુ આદર્શ જીવન જીવનારો કે આદર્શ જીવન જીવવાનો પ્રયત્ન કરનારો પ્રામાણિક માનવ હોવો જોઈએ. એ વાતમાં કોઈ પણ પ્રકારની શંકાને સ્થાન ન જ હોઈ શકે. ભક્તિનો રંગ એવી રીતે માનવના વદન કે અંતરમાં જ નથી રહેતો, પરંતુ એના સમસ્ત જીવનમાં ફરી વળે છે. અને સમસ્ત જીવનને અણિશુદ્ધ બનાવી એક પ્રકારની અવનવી સૌરભથી ભરે છે. જીવનમાંથી આસુરી સંપત્તિના ઓળાને દૂર કરી તેને ઠેકાણે દૈવી સંપત્તિનો પાવન પ્રકાશ પાથરી દઈ, ક્રાંતિ કરે છે. ભક્તિ એ રીતે કોઈ વ્યસન કે કેફ નથી, પરંતુ સાધના છે, અને સ્વતંત્ર તથા સંપૂર્ણ સાધના છે. એની સંપૂર્ણતાએ પહોંચતાં ભક્તને ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર થાય છે.

સાક્ષાત્કાર

એ સાક્ષાત્કાર બે જાતનો છે : એક તો મનપસંદ રૂપમાં, પોતાની રુચિ પ્રમાણે થતો ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર અને બીજો સમસ્ત સંસારના સ્વરૂપમાં થનારો સાક્ષાત્કાર. ભક્ત, યોગી કે જ્ઞાની સૌને માટે એ બંને જાતનો સાક્ષાત્કાર અત્યંત અનિવાર્ય છે. એવા બેવડા સાક્ષાત્કારથી જ જીવનનું શ્રેય સાધી શકાય. બંને જાતના સાક્ષાત્કારમાં પોતપોતાની વિશેષતા છે. પહેલો સાક્ષાત્કાર ઈશ્વરનો પ્રત્યક્ષ પરિચય કરાવી જીવનને ધન્ય કરે છે. તો બીજો જાતના સાક્ષાત્કારથી ઈશ્વરના વિશાળ વિશ્વરૂપનો અનુભવ થાય છે, ભેદભાવની નિવૃત્તિ થાય છે, અને સૌના સુખદુઃખના તટસ્થ નિરીક્ષક થઈ, સૌને મદદરૂપ થવાની કોશિશ થાય છે. એ જ સેવાભાવના અથવા તો કર્મયોગ. નિષ્કામ કર્મયોગનો ઉગમ એવી રીતે ભક્તિમાંથી આપોઆપ થાય છે.

(3)

ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર

એક ભાઈ પોતાના પત્રમાં લખે છે: પહેલાં તો મને લાગતું તું કે ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કરવો એ રમત વાત છે. તેમાં કોઈ મોટા પરાક્રમની જરૂર નથી પડતી. ઈશ્વરનું દર્શન ચપટી વગાડતામાં થઈ શકે છે. પરંતુ બેત્રણ મહાપુરૂષોનાં જીવનચરિત્ર વાંચ્યા પછી હવે મને લાગે છે કે ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કોઈ ધારવા જેટલી સહેલી વસ્તુ નથી. તેની ગંભીરતાનો મને ખ્યાલ આવ્યો છે. તેને માટે કેટલો બધો પ્રેમ જોઈએ, દ્રઢ કે મક્કમ નિર્ધાર જોઈએ. સમર્પણભાવ કે ભોગ આપવાની કેટલી બધી તૈયારી જોઈએ, લગન તથા મહેનત

જોઈએ, તેનો પહેલાં મને આટલો સ્પષ્ટ ખ્યાલ ન હતો. હવે સાચું રેખાચિત્ર મારી નજર આગળ આવી ગયું છે.

સહેલી નથી

સાચું છે. ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર કોઈ રમત વાત છે અને ચપટી વગાડતામાં થઈ શકે છે એવું કેટલાય અનુભવવિહોણા માણસોનું માનવું છે. એવી માન્યતાને લીધે કેટલાંક ક્ષણિક આવેશ કે ઉશ્કેરાટને વશ થઈને કેટલીક વાર ધરનો ત્યાગ પણ કરતાં હોય છે. એમના મનમાં એમ હોય છે કે ત્યાગ કરીને એકાંત અને શાંત સ્થાનમાં રહેવા જઈશું એટલે તરત જ ઈશ્વરનું દર્શન થઈ જશે. ઈશ્વર આપણી રાહ જોઈને જ ઊભો હશે, પરંતુ વાસ્તવિકતાનો સામનો કરવાનો વખત આવે છે ત્યારે તેમને ખબર પડે છે કે વાત ધારવા જેટલી સહેલી નથી. એકાંતસેવનનાં કષ્ટો, એકાંતસેવનને પરિણામે થનારી નાનીમોટી સમસ્યાઓ, અને સાધનાની સફળતામાં થતા વિલંબને લીધે એમનો ઉત્સાહ ઓસરી જાય છે, એ નાહિંમત ને નિરાશ થાય છે. તથા કેટલીક વાર પોતાની જાતમાંથી-ઈશ્વરમાંથી તેમ જ સાધનામાંથી શ્રદ્ધા ખોઈ બેસે છે. એમાં ઈશ્વરનો કે સાધનાનો દોષ નથી હોતો; પરંતુ એમનો પોતાનો જ દોષ હોય છે એ સહેલાઈથી સમજી શકાય તેવી વાત છે. તેમના ખોટા ખ્યાલો, ભાવો કે વિચારો જ એને માટે જવાબદાર હોય છે.

સદાચારી જીવન

એટલે પહેલેથી જ સમજી લેવાની જરૂર છે કે ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કોઈ રમત નથી. તે વાતવાતમાં કે ચપટી વગાડતામાં થઈ જાય એમ પણ નથી. તેને માટે મોટામાં મોટી તૈયારી જોઈએ છે, યોગ્યતા જોઈએ છે, ને લાંબા વખતના એકધારા શ્રદ્ધાપૂર્વકના પુરુષાર્થની જરૂર પડે છે. એવી યોગ્યતાથી સંપન્ન નહિ હોય એવા સાધકોને ઈશ્વરના સાક્ષાત્કારના માર્ગમાં નિરાશા જ મળશે એ દેખીતું છે. ઉપનિષદમાં કહ્યું છે કે 'તદ્ દૂરે તદ્ભ્રન્તિકે' ઈશ્વર દૂર પણ છે અને સમીપ પણ છે. એ કથનનો ભાવાર્થ સમજી લેવાની જરૂર છે. ઈશ્વર સૌના હૃદયમાં રહેલા છે અને પ્રાણની પણ પાસે છે. એટલું જ નહિ, એવી કોઈ જગ્યા નથી કે જ્યાં ઈશ્વર ન હોય. જડ અને ચેતનમાં એ વ્યાપક છે. છતાં પણ સમીપમાં સમીપ રહેલા એ ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કેટલાને થાય છે ? જે પોતાના હૃદયને નિર્મળ કરે છે. મન અને ઈન્દ્રિયો પર કાબૂ મેળવે છે, વિવેકી બને છે, અને પ્રેમના પાવન પ્રકાશને પ્રકટ કરે છે તે સમીપસ્થ પરમાત્માનો પરિચય કરી શકે છે. બાકી જે સદાચાર ને નીતિથી વિરુદ્ધ મનસ્વી રીતે જીવે છે, કુકર્મ કરે છે, જેમના દિલમાં પરમાત્મા માટેના પરમ પ્રેમનો ઉદય નથી થતો, તથા જે અવિવેકી છે, ભ્રાંત છે ને જરૂરી શ્રદ્ધા, ભક્તિ તથા સાધનાથી સંપન્ન નથી, તેને માટે પરમાત્મા પાસે હોવા છતાં કોસો દૂર છે. એટલે પરમાત્માને પાસે રાખવા કે દૂર રહેવા દેવા એ માણસના પોતાના હાથમાં છે. તે જેવી જાતનું જીવન જીવશે ને જેવી યોગ્યતા પેદા કરશે તેના પર તેનો આધાર રહેશે.

અનિવાર્ય સાધના

પરમાત્માના સાક્ષાત્કાર અથવા તો ઈશ્વરના દર્શનનું કામ કઠિન અથવા તો અશક્ય એટલા માટે લાગે છે કે માણસની અંદર એને માટેની પૂરતી તૈયારીનો અભાવ છે. ઈશ્વરને માટેનો જે ઉત્કટ પ્રખર પ્રેમ

જોઈએ તે પ્રેમ એની અંદર પ્રકટ નથી થયો એને લીધે એનું હૃદય ઈશ્વરને માટે રડતું નથી, તલપાપડ બનતું નથી કે આકુળવ્યાકુળ નથી થતું. પછી એને ઈશ્વરદર્શન કેવી રીતે થાય ? ઈશ્વરના દર્શન માટે મીરાંબાઈ, રામકૃષ્ણ પરમહંસ અને ચૈતન્ય મહાપ્રભુ જેવી વેદના કે લગની, નરસિંહ મહેતા જેવી ભક્તિ તથા તુકારામના વૈરાગ્ય જેવા વૈરાગ્યની જરૂર છે. એ ઉપરાંત શ્રી અરવિંદના જેવી એકાંતિક સતત સાધના પણ અનિવાર્ય છે. એવો પ્રેમ, એવી વેદના, લગની, ભક્તિ, વૈરાગ્યભાવના કે સાધનાપરાયણતા મોટા ભાગના માણસોમાં પેદા જ ક્યાં થાય છે ? એટલે મોટા ભાગના માણસોને માટે ઈશ્વર દૂર ને દૂર જ રહે છે. એમને ઈશ્વરને પાસે લાવવાની કે ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કરવાની ઈચ્છા જ નથી હોતી. જેમની ઈચ્છા હોય છે તેમની ઈચ્છા આવશ્યક સાધનોને અભાવે અધૂરી જ રહી જાય છે. એમનામાં પણ એવો ઉત્કટ પ્રેમ, વૈરાગ્ય ને પુરુષાર્થ ભાગ્યે જ મળે છે. પછી ઈશ્વરનું દર્શન કેવી રીતે થાય ? ચપટી વગાડતામાં કે રમત વાતમાં તો થાય જ ક્યાંથી ?

કઠોર બની કાઢી નાખો

માણસના મનમાં કાંઈ એક પ્રકારની ઈચ્છા હોય છે ? અનેક પ્રકારની દુન્યવી ઈચ્છાઓ એમાં રાસ રમ્યા કરતી હોય છે. ભાતભાતના ને જાતજાતના વિચારો તથા ભાવો એમાં પ્રકટ થાય છે અને એની લાલસાઓનો પણ અંત નથી હોતો. એમને લીધે મન સદાયે ડહોળાયેલું રહે છે. એ વિચારો, ઈચ્છાઓ, લાલસાઓ કે ભાવો શુભ કે અશુભ એ વાત જવા દઈએ તોપણ, એટલી વાત તો ચોક્કસ છે કે એમને ઠેકાણે ઈશ્વરીય ભાવો ને વિચારો પેદા થવા જોઈએ અને ઈશ્વરદર્શનની ઉત્કટ ઈચ્છા કે લાલસાનો આવિર્ભાવ થવો જોઈએ. ઈશ્વરના દર્શન માટેની એ એક અતિ આવશ્યક પૂર્વશરત છે. પરંતુ એ શરતના પાલનમાં મોટા ભાગના માણસો જ નહિ, સાધકો પણ પાછા પડે છે. દુન્યવી આકર્ષણો, સ્નેહસંબંધો, વાસનાઓ, મમતાઓ ને તૃષ્ણાઓમાંથી એ ઊંચા જ નથી આવતા. હવે તમે જ વિચાર કરો કે એમને માટે ઈશ્વરદર્શન શું સરળ વસ્તુ બની શકે તેમ છે ? ઈશ્વરદર્શનની ઈચ્છા રાખનારા સાધકોએ પોતાના અંતરનું ઊંડું નિરીક્ષણ કરવું પડશે. એમાંથી બધી જાતની લૌકિક લાલસાઓ, તૃષ્ણાઓ, આકાંક્ષાઓ, આસક્તિઓ અને રસવૃત્તિઓને ક્રમેક્રમે ને કઠોર બનીને કાઢી નાખવાં પડશે અને એની અંદર એક ઈશ્વરની જ ઈચ્છા, વાસના, લાલસા, તૃષ્ણા, આસક્તિ ને રસવૃત્તિને પ્રસ્થાપિત કરવી પડશે. અંતરના છૂપામાં છૂપા ખૂણામાં અને રોમેરોમમાં સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની મદદથી જોવામાં આવે કે એક્સ-રે ક્લિનિકમાં તપાસવામાં આવે તોપણ, એક ઈશ્વરના પ્રેમ તથા ઈશ્વરની લગન વિના બીજું કાંઈ જ ન દેખાય એવી પરિસ્થિતિનું નિર્માણ કરવું પડશે.

આજે તો પરિસ્થિતિ એકદમ ઊલટી છે. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની કે એક્સ-રે ક્લિનિકની મદદ વિના જ સહેલાઈથી કહી શકાય તેમ છે કે માણસના મનમાં, અંતરમાં, રોમેરોમમાં ને જીવનના પ્રત્યેક પાસામાં કે વ્યવહારમાં બીજું બધું જ દેખાય છે પરંતુ ઈશ્વર નથી દેખાતો અથવા છે તો ભૂલેચૂકે ક્યાંક કોઈક વિરલ પળ, ધન્ય ઘડી, નક્ષત્ર કે પ્રહરમાં. ઈશ્વરદર્શન માટેની પૂર્વભૂમિકા એવી પાંગળી ન જ હોઈ શકે. એવી ભૂમિકાને પરિણામે ઈશ્વરનું મંગલમય દર્શન ન થઈ શકે તો તેમાં ઈશ્વરનો નહિ પરંતુ એ ભૂમિકાનો જ દોષ છે એ નક્કી સમજી લેવું.

યોગ્ય ભૂમિકા તૈયાર થાય તો ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર સહજ બની જાય છે એ વાતને યાદ રાખીને નિરાશા અને નિર્મળતાને ખંખેરી કાઢીને એવી ભૂમિકાની તૈયારીમાં લાગી જવાની જરૂર છે.

(૪)

પરમાત્માની પધરામણી

ભગવાન રામની મૂર્તિપ્રતિષ્ઠા મંદિરમાં તો થઈ પરંતુ એ પ્રતિષ્ઠા અધૂરી છે, કારણ કે એમની પ્રતિષ્ઠા ફક્ત બહાર જ નથી કરવાની, અંદર પણ કરવાની છે. અંદર એટલે આપણા મનરૂપી મંદિરમાં, હૃદયમાં, અંતરમાં કે અંતરાત્મામાં. ત્યારે જ એ મૂર્તિપ્રતિષ્ઠા સંપૂર્ણ થઈ શકે.

પરંતુ અંદરની એ મૂર્તિપ્રતિષ્ઠા ક્યારે થાય ? અથવા તો જીવનમાં શ્રી રામની કે પરમાત્માની પધરામણી ક્યારે થઈ શકે ? એને માટે કેવી ભૂમિકા કે કયા પ્રકારની યોગ્યતાની પ્રાપ્તિ કરવી જોઈએ ? એની સમજ માટે તુલસીકૃત રામાયણનો ઉલ્લેખ કરવા જેવો છે. રામાયણના અયોધ્યાકાંડમાં લક્ષ્મણ તથા સીતા સાથે શ્રી રામ વાલ્મીકિ મુનિના આશ્રમ પર જઈ પહોંચે છે. મુનિ એમના દર્શનથી કૃતાર્થ થાય છે. રામ પણ પ્રસન્નતા પ્રકટ કરે છે. ને કેટલીક વાતચીત પછી પૂછે છે કે હવે હું કયા સ્થળમાં જઈને નિવાસ કરું ? એના ઉત્તરમાં વાલ્મીકિ કહે છે કે તમે મને રહેવા માટેનું સ્થાન પૂછો છો પરંતુ તમે ક્યાં નથી તે તો કહો. છતાં પણ સીતા ને લક્ષ્મણ સાથે તમારે રહેવાલાયક સ્થાન બતાવું છું તે વિષે સાંભળો.

રહસ્ય જવાબ

જેમના કાન સાગર જેવા વિશાળ બનીને સુંદર કથાવાર્તાઓ સાંભળ્યા કરે ને તમારા મહિમાનું જયગાન સાંભળતાં કદી પણ નથી થાકતા એમની અંદર તમે તમારું ઘર કરો. જે ભક્તોનાં લોચન તમારા મંગલમય મુખનાં દર્શન માટે ચાતકની પેઠે તલસે છે, રડે છે, ને ઝંખે છે એમના હૃદયમાં, હે રઘુનાયક, તમે સદાને માટે નિવાસ કરો. તમારા ગુણાનુવાદ અને યશને જેમની જીભ દિવસરાત ગાયા કરે છે, તમને અર્પણ કરીને જે તમારા પ્રસાદરૂપે ભોજન કરે છે, તમારાં ચરણકમળની સેવા કરે છે, તમારા વિના બીજા કોઈનો આધાર નથી રાખતા, અને જે જ્ઞાની તથા ગુરૂને સન્માનની નજરે જોઈને નમસ્કાર કરે છે, એમના હૃદયમાં, હે રામચંદ્રજી, તમે વાસ કરો. જે તમારા જપ કરે છે, તમારું ધ્યાન ધરે છે, ને તમારા પદપંકજની પ્રેમથી પ્રાર્થના કરે છે, જેમની અંદર કામ, ક્રોધ, મદ, મોહ તથા દંભ, છળ કે કપટ નથી, જે સૌનું સારું તાકે છે ને સૌના હિતમાં કામ કરે છે, સત્ય તથા પ્રિય વચન બોલે છે, સૂતાંજાગતાં તમારું જ શરણ લે છે, પરસ્ત્રીને માતાતુલ્ય માને છે ને પરધનને ઝેર જેવું જાણે છે, બીજાનાં સુખ ને સંપત્તિ જોઈને સુખી થાય છે તથા જે તમને માતાપિતા, સખા, સ્વામી તથા ગુરૂ માને છે એમના મનરૂપી મંદિરમાં, હે રામ, તમે વાસ કરો.

વળી જે બીજાના દુર્ગુણ નહિ પણ ગુણ જુએ છે, નીતિમાં જે નિપુણ છે, ભક્તો, સંતો ને સજ્જનો પ્રત્યે પ્રેમ રાખે છે, ને મન, વચન તેમ જ કર્મથી જે તમારાં જ કામ કરે છે, એમનું હૃદય તમારે રહેવા માટે બધી રીતે યોગ્ય છે. ત્યાં તમે ઘર કરો. મુનિ વાલ્મીકિનાં એવાં વચન સાંભળીને રામચંદ્રજી હસ્યા. પછી મુનિએ

કહ્યું કે ચિત્રકૂટ પર્વત તમારા વસવાટ માટે સર્વથા અનુકૂળ રહેશે. એ પછી રામચંદ્રજી ત્યાં જવા માટે વિદાય થયા.

સનાતન સંદેશ

વાલ્મીકિ મુનિએ એમના શબ્દોમાં આપેલો સંદેશ સનાતન છે અને એટલા માટે જ વાલ્મીકિ તથા રામ અને એમની કથાના શબ્દશિલ્પી સંત તુલસીદાસને થયે વરસો વીતી ગયાં તોપણ એ સંદેશ એટલો જ અસરકારક કે કીમતી લાગે છે. આજને માટે પણ એ એટલો જ ઉપયોગી છે. પરમાત્માના સાક્ષાત્કારની ઈચ્છા જેમને હોય, પરમાત્માની સાથે જેમને સંબંધ બાંધવો હોય અથવા તો પોતાના હૃદય કે જીવનરૂપી મંદિરમાં એમની પધરામણી કરવાનાં જે સ્વપ્નાં સેવતા હોય કે મિનારા ઘડતા હોય તેમણે પોતાનાં સ્વપ્નાંની સફળતા માટે કેવું જીવન જીવવાની જરૂર છે એનો એ સંદેશમાં નિર્દેશ રહેલો છે. ઈશ્વરની કૃપાની ઝંખના કરનારાં સ્ત્રીપુરુષોએ પોતાના જીવનને પલટાવી કેવું અણિશુદ્ધ મધુમય, સેવાસભર અને ઈશ્વરપરાયણ બનાવવું જોઈએ એની સૂચના મહર્ષિ વાલ્મીકિના શબ્દો પરથી સહેજે મળી રહે છે. એ શબ્દો સાધક કે શ્રેયાર્થીએ જીવવાના ઉત્તમ પ્રકારના જીવન તરફ અંગુલિનિર્દેશ કરી જાય છે. એવું જીવન જીવવામાં આવશે તો ઈશ્વર આપણાથી દૂર નહિ રહે, અને આપણા જીવનમાં ઈશ્વરની પ્રતિષ્ઠાનો ઉત્સવ સંપૂર્ણ બનશે. એવું આદર્શ, ઈશ્વરમય જીવન નહીં હોવાને લીધે જ આપણા પર ઈશ્વરની સંપૂર્ણ કૃપા નથી અને એની અનુમતિ પણ આપણને નથી મળતી.

ચિત્રકૂટ કે ચિત્તકૂટ ?

મહર્ષિ વાલ્મીકિએ રામને ચિત્રકૂટમાં રહેવાનું કહ્યું છે. એને ચિત્રકૂટ કહો કે ચિત્તકૂટ બધું એક જ છે. આપણે એને ચિત્તકૂટ કહીશું. એ ચિત્તમાં પરમેશ્વરની પધરામણી થશે; પણ તે ક્યારે ? જ્યારે તે ચિત્રકૂટ પર્વતની પેઠે પવિત્ર, પ્રશાંત અને સુંદર બની જશે ત્યારે. જ્યાં સુધી એમાં ગંદકી છે, ભ્રાંતિ છે અને લૌકિક પદાર્થોની લાલસા છે ત્યાં સુધી એમાં પરમાત્માનું પ્રાકટ્ય નહિ થઈ શકે.

ગોદાવરી

અયોધ્યાકાંડમાં આગળ ઉપર અગસ્ત્ય મુનિએ રામચંદ્રજીને પંચવટીમાં ગોદાવરી નદી પાસે, નાસિક ધામમાં રહેવાનું કહ્યું છે. અને ભગવાન શ્રી રામ ત્યાં રહ્યા છે પણ ખરા. એનું આધ્યાત્મિક રહસ્ય શું છે ? પંચવટી એ પંચ મહાભૂતના શરીરમાં રહેલું નિર્મળ હૃદય છે. ગોદાવરી ઈન્દ્રિયોનો સંયમ છે અને નાસિકા કહો કે નાશક કહો - એ સર્વ પ્રકારના ક્લેશ, સંતાપ ને દુઃખદર્દ તથા બંધનનો નાશ કરનાર પવિત્ર પ્રેમભાવ છે. એને ભક્તિ પણ કહી શકાય. એ ભક્તિ બધી જાતની અવિદ્યાનો નાશ કરનારી અને કલ્યાણકારક છે. એ ભક્તિરૂપી નાસિક-તીર્થનું જ્યાં નિર્માણ થાય, ઈન્દ્રિયોના સંયમરૂપી ગોદાવરીનાં નિર્મળ નીર જ્યાં વહેવા માંડે અને નિર્મળ થયેલું હૃદય ઈશ્વરને માટે આતુર બનીને આકંઠ કરે ત્યાં તેવા જીવનમાં ઈશ્વરને પ્રકટ થયા વિના ચાલે જ નહિ.

પધરામણી

એટલે જીવનમાં પરમાત્માની પધરામણી કરવા માગનારા માનવોએ સૌથી પહેલાં તો એને માટેની ભૂમિકા તૈયાર કરવાની છે. ભૂમિકા તૈયાર થઈ જશે એટલે આગળનું કામ આપોઆપ થઈ રહેશે. જે-જે ભક્તોને ઈશ્વરના સાક્ષાત્કારનો સ્વાદ મળ્યો છે તેમના જીવનમાં એ જરૂરી ભૂમિકાની તૈયારી થઈ ચૂકી હતી. એમના અંતરમાં ઈશ્વર સિવાય બીજા કોઈ લૌકિક કે પારલૌકિક પદાર્થની કામના રહી ન હતી. એ ઈશ્વરને માટે જ શ્વાસ લેતા કે જીવતા અને ઈશ્વરના દર્શનને માટે જ તલસતા તથા પ્રાર્થતા હતા. એવી અવસ્થા પર જે પહોંચે તેને ઈશ્વર-દર્શનનો આનંદ જરૂર મળે. તેના જીવન-મંદિરમાં ઈશ્વર પ્રતિષ્ઠિત અને પ્રકટ થાય.

ઘરમાં બાળક રડવા માંડે છે ત્યારે માતા શું કરે છે ? માતા કામમાં હોય છે ત્યારે બાળકને જલદી નથી લેતી. તેના તરફ એટલું જલદી ને જેટલું જોઈએ તેટલું ધ્યાન પણ નથી આપતી. બાળક વધારે રડે તો તે ઊઠે છે ને એની આગળ રમકડાં મૂકે છે. કેટલીક વાર બાળક રમકડાં જોઈને છાનું પણ રહી જાય છે તો માતા પછી ઘરકામમાં લાગે છે. જો તે રમકડાંથી પણ છાનું નથી રહેતું, તો માતા એની આગળ મીઠાઈ કે ખાવાના સારા પદાર્થો મૂકે છે; પરંતુ કેટલીક વાર બાળક એથી પણ નથી માનતું અને પોતાનો સત્યાગ્રહ ચાલુ રાખતાં જોરશોરથી રડવા જ માંડે છે તો તેનું પરિણામ કેવું આવે છે ? માતા સમજી જાય છે કે હવે બાળક નહિ રહી શકે. તે બીજાં બધાં જ કામ મૂકીને દોડી આવે છે, ને બાળકને ખોળામાં લે છે. બાળક પોતાની માતાનું પચપાન કરે છે ત્યારે રોતું બંધ થાય છે. એની બધી જ વેદના શમી જાય છે તથા એ સંપૂર્ણ સુખમાં સ્નાન કરે છે. હમણાં તમે શું જોયું ? ભરસભામાં કોઈ પણ પ્રકારના સંકોચ વિના ઊભું થઈને બાળક રડવા માંડ્યું. એ પોતાની માતાને મળવા માગતું હતું. માતાએ પહેલાં તો એની તરફ ધ્યાન ન આપ્યું, એની અવગણના કરી, પરંતુ બાળક રોતું જ રહ્યું તો આખરે એને આવવું પડ્યું. બાળકને એણે પોતાની પાસે લીધું ત્યારે જ બાળકને શાંતિ વળી.

શાંતિ ક્યારે મળે ?

એ પ્રસંગ શું સૂચવે છે ? એમાં ધાર્યા કરતાં બહુ ઊંડી ને મોટી શિક્ષા સમાયેલી છે. આ સંસાર એક મહાન વિશ્વવિદ્યાલય છે. અને જો આંખ ઉઘાડી રાખીએ તો સાધારણ લાગતી ઘટનાઓની અંદરથી પણ ઘણો અસાધારણ સાર તારવી શકાય છે. પ્રત્યેક જીવ સુખ તથા શાંતિને ઈચ્છે છે તથા તેની પ્રાપ્તિ માટે બનતો બધો જ પુરૂષાર્થ કરે છે. જીવને સુખ સાંપડે છે પણ ખરું, પરંતુ એ સુખ સનાતન નથી હોતું. તેથી એને કાયમની શાંતિ નથી મળતી. કાયમની શાંતિ ક્યારે મળે ? જ્યાં સુધી એ ઈન્દ્રિયોના વિષયોમાં રમ્યા કરે છે ને સંસારના બાહ્ય પદાર્થોમાં રસ માણે છે ત્યાં સુધી શાશ્વત સુખ તથા સનાતન શાંતિની પ્રાપ્તિ એને નથી થતી, પરંતુ જ્યારે એ વિષયોનાં બહારનાં બધાં જ રમકડાં મૂકીને, બધા જ ભોગપદાર્થોમાંથી મનની વૃત્તિને ઉપરામ કરીને, પોતાના મૂળ સ્વરૂપને, અસલ સ્વરૂપને કે પરમાત્માને મળવાની ઈચ્છા કરે છે, અથવા સ્વરૂપના સાક્ષાત્કારને માટે લાલાયિત, આતુર કે વ્યાકુળ બને છે, પરમાત્મારૂપી માતાને મળવા માટે જ મનોરથ કરે છે, રડે છે, તલસે છે, પ્રાર્થે છે, પોકારે છે કે અંતરના અંતરતમમાંથી આકંઠ કરે છે ને નિરંતર

આક્રંદ કરે છે, ત્યારે પરમાત્મારૂપી માતાનું ધ્યાન એના તરફ ખેંચાય છે. એ સમજી જાય છે કે હવે આ જીવ મારા વિના નહિ શકે.

અખંડ આનંદ

એને રાજી કરવા, રમતે વળગાડવા કે સંતોષ ધરવા, કોઈ-કોઈ વાર એ પોતાની સિદ્ધિઓના અનંત ભંડારમાંથી એકાદ-બે કે વધારે સિદ્ધિઓ પણ આપે છે. જો જીવ એમાં જ ફસાઈ જાય કે સર્વસ્વ માનીને બેસી જાય તો પછી થઈ રહ્યું. પરમાત્મારૂપી માતા એને પોતાના મહામિલનનું સુખ પૂરું નથી પાડતી. પરંતુ જીવ જો સિદ્ધિઓને મેળવીને એમનામાં કેદ ન થાય અને એક પરમાત્માને માટે જ રડવા, કકળવા કે તલસવા માંડે તો પરમાત્માની પ્રાપ્તિ એને જરૂર થાય. શાશ્વત-સનાતન શાંતિ અથવા અખંડ આનંદનો અનુભવ કરીને એ ધન્ય બની જાય.

મૂળ આદર્શો ક્યાં ?

સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર અથવા તો પરમાત્મા પ્રાપ્તિના આનંદનો અનુભવ સૌ કોઈને કેમ નથી થઈ શકતો એનો ઉત્તર આટલા વિચાર પરથી સહેજે મળી રહેશે. એક તો એના ઉમેદવાર જ બહુ ઓછા હોય છે. એને પોતાના જીવનનું ધ્યેય બનાવીને ચાલનારાની સંખ્યા જ છેક નજીવી હોય છે. જે એને ધ્યેય બનાવીને ચાલે છે તેમનામાંના પણ કોઈક વિરલ જ દુન્યવી વિષયો પ્રત્યેની ઉદાસીનતા, નિર્મળતા, જરૂરી મનોબળ તથા ધ્યેયપ્રાપ્તિની આતુરતા કે લગનથી સંપન્ન હોય છે. વચગાળાના કોઈ પણ વિશ્રામસ્થાનમાં ફસાયા વિના કે ભૂલભુલામણીમાં અટવાયા વિના, છેવટ સુધી એકધારી રીતે આગળ વધતા રહેનારા જવાંમદો કોઈક જ હોય છે. એટલે જ જીવનમુક્ત કે પરમાત્મદર્શી પુરૂષો પૃથ્વીમાં થોડા પાકે છે. વિશ્વની આટલી બધી વિશાળ વસ્તી જોતાં એકદમ થોડી સુઘરેલી કે આગળ વધેલી કહેવાતી માનવજાતિને માટે એ બહુ ગૌરવ લેવા જેવી વાત તો નથી જ - ના, જરા પણ નહિ. માનવસમાજ પોતાના મૂળ આદર્શોને ભૂલીને, આત્મિક વિકાસની ઉપયોગી વાતોને વિસારીને, તથા બુદ્ધિ, સદાચાર, સત્ય ને સંયમના મંત્રોને તિલાંજલિ આપીને, બહારની દુનિયાના વિકાસને જ સર્વકાંઈ સમજી તેમ જ ભૌતિક ભોગોને જ અગત્ય આપી આગળ વધે છે ત્યારે માનવનું માળખું રહે છે પરંતુ એનો આત્મા મરી જાય છે. એ પશુયોનિમાં પલટાઈ જાય છે અને જે સુધારણા કે સભ્યતાનું નિર્માણ થાય છે તે પણ એને સંતૃપ્તિ કે શાંતિ નથી આપી શકતાં. એને માટે એ તારક નહિ પણ મારક થાય છે.

* * * * *

૧૭. સાધકોને સૂચનાઓ

જીવનના આધ્યાત્મિક અભ્યુત્થાનની અભિરુચિવાળા માનવો ઘણા ઓછા મળે છે. મોટા ભાગના માનવો ભૌતિક સુખસમૃદ્ધિની લાલસાથી પ્રેરાઈને લૌકિક વ્યવહારોમાં જ રત રહે છે. એમને એના સિવાય બીજું કશું નથી ગમતું. આધ્યાત્મિક વિકાસનો વિચાર પણ એમના મનમાં પેદા નથી થતો. જેમના અંતરમાં આધ્યાત્મિક અભ્યુત્થાનની અભિરુચિ અથવા આકાંક્ષા હોય છે તે પણ કેટલીક વાર એ અભ્યુત્થાનની દિશામાં સંપૂર્ણપણે અને સુચારુરૂપે આગળ નથી વધી શકતા. દિવસો અને વરસોના સાધનાત્મક અભ્યાસક્રમને અંતે પણ એમને આનંદ નથી મળતો, સંતોષ નથી થતો, અને પોતાનો આધ્યાત્મિક વિકાસ અધૂરો રહ્યો હોય એવી લાગણી થયા કરે છે. આત્મવિકાસનો એવો અસંતોષ શમી જાય એટલા માટે આધ્યાત્મિક અભ્યુત્થાનના અભ્યાસક્રમનો આધાર લેનારી કેટલીક મહત્વની સાધનાત્મક સૂચનાઓ યાદ રાખવી જોઈએ. એ સૂચનાઓ સામાન્ય અને અસામાન્ય સર્વે પ્રકારના સાધકોને માટે ઉપયોગી હોવાથી એમનો વિચાર કરી લઈએ. એ વિચાર આશીર્વાદરૂપ થઈ પડશે.

આત્મવિકાસના સાધકોએ યાદ રાખવા જેવી પ્રથમ વાત વિશ્વાસની છે. આત્મવિશ્વાસ સાધનાત્મક અભ્યાસક્રમમાં અતિશય આવશ્યક છે. કેટલીક વાર સાધક સાધના કરતો હોય છે ખરો, પરંતુ તેની અંદર આત્મવિશ્વાસનો અભાવ હોય છે અથવા આવશ્યક આત્મવિશ્વાસ નથી હોતો. એને લીધે એ પોતાની સમગ્ર શક્તિ લગાવીને, મન મૂકીને સાધના નથી કરી શકતો. એને હંમેશાં લાગ્યા કરે છે કે મારામાં સાધનાત્મક અભ્યાસક્રમનું અનુષ્ઠાન કરવાની કે સાધનાની સિદ્ધિ મેળવવાની શક્તિ નથી. મારી શક્તિ અત્યંત અલ્પ છે અને બીજી યોગ્યતા પણ છેક જ મર્યાદિત. હું આત્મોન્નતિના અસાધારણ માર્ગમાં કેવી રીતે આગળ વધી શકીશ ? એવો સાધક જપ કરે કે ધ્યાન કરે તોપણ પોતાની જાત પ્રત્યે સતત શંકાશીલ રહેતો હોય છે. તેથી એની એ સાધનામાં શક્તિ નથી આવી શકતી, રસ પણ નથી પડતો.

પોતાની જાત પ્રત્યે શંકા સેવનારો આત્મવિશ્વાસથી વંચિત સાધક કેટલીક વાર પોતે પસંદ કરેલી સાધનાના વિશ્વાસથી, ગુરૂ અથવા પથપ્રદર્શક પ્રત્યેના અને પરમાત્મા અથવા સાધ્યના વિશ્વાસથી પણ વંચિત હોય છે. એવા સાધકની મનોદશા ખૂબ જ દયાજનક અને વિચિત્ર થઈ પડે છે. જે સાધનાપદ્ધતિ એણે અપનાવી હોય છે એના પ્રત્યે સતત શંકાશીલ રહેવાને પરિણામે એ સાધના સાચેસાચ ફળશે કે નહિ ફળે અને એના અભ્યાસથી કશુંક મહત્વનું મળશે કે નહિ મળે એવી વિપરીત વૃત્તિ એની અંદર અહર્નિશ ઉદ્ભવે છે. ગુરૂ અથવા પથપ્રદર્શકમાં પણ એને સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા નથી હોતી. એને લીધે એમના પથપ્રદર્શન પ્રમાણે ચાલીને આગળ વધીને પોતાનું શ્રેય નથી સાધી શકતો. ગુરૂએ દર્શાવેલો સાધનામાર્ગ સાચો હશે કે કેમ એવી દ્વિધા એને હંમેશા રહ્યા કરે છે. પછીથી એનો આધાર એ સમગ્ર શક્તિ તથા ભક્તિ અને રસવૃત્તિથી કેવી રીતે લઈ શકે !

સાધકોમાં કેટલાયને સાધ્યની સુસ્પષ્ટ કલ્પના નથી હોતી અને હોય છે તો એની પ્રાપ્તિની જોઈએ તેવી ને તેટલી શ્રદ્ધા એમની અંદર નથી જાગી હોતી. એને લીધે એ નિ:શંક નથી બની શકતા. જે સાધનાનો આધાર લીધો છે તે ફળશે કે નહિ ફળે - મોટે ભાગે તો નહિ જ ફળે, એવો વિરોધી વિષાદપૂર્ણ વિચાર એ

સદાય કરતા રહે છે. સાધના દ્વારા શું મેળવવાનું છે એની સમજ એમને નથી પડતી. એ સાધના કર્યે જાય છે ખરા; પરંતુ પરંપરાગત રીતે કરવાને ખાતર, બીજી કોઈ વૈકલ્પિક વ્યવસ્થા નથી હોતી માટે કર્યે જાય છે. એને લીધે એમને કામચલાઉ સાધારણ આત્મસંતોષ મળે છે એટલું જ. બીજી કોઈ વિશેષ ઉપલબ્ધિ નથી થતી.

એવા સાધકો કેટલીક વાર પરમાત્મા પ્રત્યેની શ્રદ્ધાથી પણ વંચિત હોય છે. પરમાત્માના અસ્તિત્વમાં એમને પૂરેપૂરો વિશ્વાસ પેદા નથી થઈ શકતો. એટલે સાધનાને પરિણામે પરમાત્માની પરમકૃપા થશે કે નહિ થાય એનો નિર્ણય પણ એ નથી કરી શકતો. જે પ્રાર્થના કરવામાં આવે છે તે પરમાત્માને પહોંચે છે કે નથી પહોંચતી, જે જપ થાય છે તેમને એ જાણે છે કે નથી જાણતા, અને જે ધ્યાનનો આધાર લેવાય છે તે ધ્યાન એમની પાસે પહોંચાડી શકે તેમ છે કે નહિ એવી શંકા-કુશંકા એમના મનમાં થયા કરે છે.

એ સર્વે પ્રકારનાં અવિશ્વાસ અને શંકા-કુશંકાના વિષવમળમાંથી મુક્તિ મેળવવાનો અને શ્રદ્ધાને જગાડવાનો તથા દ્રઢાવવાનો માર્ગ કયો ? એ માર્ગનો સુવિચાર સાધકને સારું શ્રેયસ્કર થઈ પડશે. એ બધી શ્રદ્ધાને જગાવવા તથા દ્રઢાવવા માટે શ્રદ્ધાભક્તિસંપન્ન સંતપુરુષોના પવિત્ર પ્રેરણાત્મક જીવનપ્રસંગોનો વધારે ને વધારે વિચાર કરવાની આવશ્યકતા છે. એથી એમની શ્રદ્ધાભક્તિ કેવી રીતે પ્રકટી અને સુવિકસિત બની એનો ખ્યાલ આવે છે. એ કાર્યમાં સત્સંગ અથવા સ્વાધ્યાય પણ મહત્વનો ફાળો પ્રદાન કરે છે. એથી જીવનોપયોગી પ્રકાશ તથા પ્રેરણાની પ્રાપ્તિ થાય છે. એ ઉપરાંત પ્રેમપૂર્વકની પ્રાર્થના દ્વારા પણ મોટી મદદ મળે છે. એથી અંધકાર અને અલ્પતાનાં અનેકવિધ આવરણો દૂર થાય છે ને નવી આવકારદાયક આશીર્વાદરૂપ આત્મશક્તિનું નિર્માણ સહજ બને છે.

આત્મવિચારથી પણ એ કલ્યાણકાર્યમાં આગળ વધીને અવનવી શ્રદ્ધાથી સંપન્ન થવાય છે. આત્મવિચાર અલ્પતાનો અંત આણીને અનેરી પ્રેરણા પ્રદાન કરીને અસાધારણ શક્તિસંચાર કરે છે. 'હું શુદ્ધ છું, બુદ્ધ છું, મુક્ત છું, સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ છું. મને કામ નથી, ક્રોધ નથી, રાગ નથી, દ્વેષ નથી. હું અવિનાશી, અજર, અમર આત્મા છું. મારી ચારે તરફ ચૈતન્યનો સાગર ઊછળી રહ્યો છે. મારા પ્રત્યેક પરમાણુમાં પ્રેમ, પ્રસન્નતા ને પરિતોષનો પ્રવાહ પ્રગટે છે. એ પ્રવાહનો હું અનુભવ કરું છું. હું જે ધારું છું તે બધું જ કરી શકું છું. મારી ઉપર પરમાત્માની પરિપૂર્ણ કૃપા છે. એ કૃપાનો હું નિત્યનિરંતર અનુભવ કરું છું. હું કલ્યાણકારક આત્મા છું. શિવોડહં, શિવોડહં, શિવોડહં, શિવોડહં, ચિદાનંદરૂપ: શિવોડહં, શિવોડહંમ્' એવા આત્મવિચારો સાધકની કાયાપલટ કરી નાખે છે. એની અંદર આવશ્યક સર્વોત્તમ શક્તિસંચાર કરે છે. એ શક્તિસંચાર લાંબે ગાળે અમોઘ ઠરે છે.

આત્મવિકાસની સાધનામાં રુચિ રાખનારા સાધકો માટે બીજી મહત્વની વાત ઉત્સાહની છે. કોઈ પણ કાર્યમાં અને એમાં પણ આત્મોન્નતિની સાધનામાં કાર્યમાં ઉત્સાહ ન હોય તો કેમ ચાલે ? કેટલાય સાધકો રગશિયા ગાડાની પેઠે કોઈ પણ પ્રકારના તરવરાટ, કોઈ પણ પ્રકારની પ્રસન્નતા કે લગની સિવાય સાધના કરે છે, એમની સાધનામાં જોઈએ તેટલો વેગ નથી હોતો. એમને સાધનાનો આવશ્યક આનંદ પણ નથી મળતો. સાધનાનું કાર્ય જીવનની વિશુદ્ધિનું, આત્માનુભૂતિનું અથવા જીવના શિવ સાથેના સંબંધમાં સ્વાનુભવનું એક અત્યંત આવશ્યક અને પવિત્ર કલ્યાણકારક કાર્ય છે એવું સમજીને એમાં બને તેટલા વધારે

ને વધારે પ્રેમથી પ્રવૃત્ત થવું જોઈએ અને એનો ઉત્સાહપૂર્વક આધાર લેવો જોઈએ. કોઈક મંગલ લૌકિક કર્મમાં પ્રવૃત્ત થવાનો પ્રસંગ આવે છે ત્યારે કેટલો ઉત્સાહ થાય છે ? તે દિવસે વહેલા ઊઠી પરવારીને સારો પોશાક પહેરીને અને અન્ય અનેક રીતે અંતરના સાચા કે ખોટા, સામાન્ય અથવા અસામાન્ય આનંદની અભિવ્યક્તિ કરવામાં આવે છે. તો પછી આ તો આત્મવિકાસના અલૌકિક કર્મમાં પ્રવૃત્ત થવાનું છે. એમાં જો એવો અથવા એથી વધારે ઉત્સાહ રાખવામાં ન આવે તો કેમ ચાલે ?

જે સાધના કરવામાં આવે તે ઉત્સાહપૂર્વક કરવી જોઈએ. સાધનાત્મક અભ્યાસ કરતી વખતે એવું માનવું જોઈએ કે આજે તો સાધના જરૂર સફળ થશે, મન બહારના બીજા બધા જ તર્કવિતર્કોને છોડીને સ્થિર અથવા એકાગ્ર બનશે, સાધનામાં રસ લેતું થશે, બીજું બધું જ ભૂલી જશે, અને અસાધારણ અનુભવ મેળવશે. આજે તો અલૌકિક રસની, શાંતિની, આનંદની પ્રાપ્તિ થશે. આજે પરમાત્માની પ્રસન્નતા પામી લેવાશે. પરમાત્મા પોતાની કૃપાવર્ષા વરસાવવા તૈયાર છે. એમની એ અલૌકિક કૃપાવર્ષાનો દેવદુર્લભ આજે મને જપ કરતી વખતે, ધ્યાન ધરતી વખતે અને પ્રાર્થના જેવા અંતરંગ અભ્યાસક્રમનો આધાર લેતી વખતે અવશ્ય મળશે.

સાધનાના આરંભમાં ઉત્સાહ, વચગાળાના વખતમાં ઉત્સાહ અને અંતે પણ ઉત્સાહ. ઉત્સાહ અને ઉત્સાહ વિના બીજું કંઈ જ નહિ. ગમગીની, બેચેની કે નીરસતાનું નામ નહિ. બસ આનંદ, આનંદ, અખંડ આનંદ. શાંતિ જ શાંતિ. સનાતન શાંતિ. ઉત્તરોત્તર વધારે ને વધારે શાંતિ. જીવનની ધન્યતાની, શરીરધારણની સફળતાની અનુભૂતિ. એક પ્રકારની અપાર્થિવ ઊંડી સંતૃપ્તિ. ધારેલી ભૂમિકાની પ્રાપ્તિ થાય કે ન થાય અથવા ઈચ્છા પ્રમાણેનો અસાધારણ અનુભવ મળે કે ન મળે તોપણ એ ઉત્સાહમાં ઓટ નથી આવતી. એ સાધકને સદા રક્ષે છે, રસ પ્રદાન કરે છે અને શક્તિ બક્ષે છે.

પ્રવાસીને ચાલવાનું તો હોય છે જ. એણે નિર્ધારિત પંથ પૂરો કરવો પડે છે. પછી એ હસીને પૂરો કરે કે રડીને, ઉલ્લાસથી પૂરો કરે કે અવસાદથી, હિંમતથી પૂરો કરે કે નાહિમ્મતથી, અને કાયરની પેઠે નિસાસા નાખતાં પૂરો કરે કે વીરની પેઠે સંકટોનો સામનો કરતાં, પ્રતિક્ષણતા તથા પીડામાંથી પસાર થતાં. જે હસીને, હિંમતથી, વીરની પેઠે ચાલે છે તેનો પ્રવાસ સહેલો અને સરળ બને છે તથા સુખમય થાય છે. જીવનના સર્વોત્તમ સાધનાપ્રવાસનું પણ એવું જ છે. એ પ્રવાસનો આધાર લેનાર પણ નિતનવા ઉત્સાહપૂર્વક આગળ વધે એ અતિશય આવશ્યક છે. એવી રીતે આગળ વધવાનું એને માટે આશીર્વાદરૂપ થઈ પડશે.

ઉત્સાહ અને આત્મવિશ્વાસ પરસ્પર પૂરક છે. જેમજેમ આત્મવિશ્વાસની અભિવૃદ્ધિ થાય છે તેમતેમ ઉત્સાહ વધે છે, અને ઉત્સાહથી પુષ્ટિ પામેલો આત્મવિશ્વાસ બળવત્તર બનતો જાય છે. સાધનામાં જુદી જુદી જાતના સ્વાનુભવો થતા જાય છે તેમતેમ ઉત્સાહ અને આત્મવિશ્વાસ બંને વધે છે ને પ્રતીતિકર થઈ પડે છે. ઉત્સાહને ટકાવવામાં ને વધારવામાં સાધનાની અને એના ધ્યેયની જરૂરી સમજણ પણ ઉપયોગી થઈ પડે છે. ગમે તેમ કરીને પણ પ્રાપ્ત કરેલો સાધનાનો એ એકધારો, અખંડ, અદમ્ય ઉત્સાહ સાધકને જરૂરી પીઠબળ પૂરું પાડે છે અને એની ઢાલ બને છે; કારણ કે એ ઉત્સાહને લીધે એ દ્વિગુણિત ગતિથી આગળ વધે છે, સાધનાનો રસ ટકાવી શકે છે. પ્રતિક્ષણતાઓ, નિરાશાઓથી નાસીપાસ નથી થતો, તથા સિદ્ધિપ્રાપ્તિ માટે ગમે તેટલો વધારે વખત લાગે ને વિશેષ ભોગ આપવો પડે તોપણ સાધનાની શ્રદ્ધાને નથી ખોતો. એ

ઉત્સાહથી પ્રેરાઈને સાધનાત્મક પ્રવાસ પૂરો ન થાય ત્યાં સુધી આગળ ને આગળ વધ્યે જ જાય છે. ઉત્સાહને લીધે એ ગમે તેવું ને તેટલું સમર્પણ કરવું પડે તોપણ સ્મિતપૂર્વક ને શાંતિ સહિત કરવા માટે તૈયાર રહે છે.

જેણે સાધના દ્વારા સફળતાનાં સર્વોત્તમ શકવર્તી શિખરો સર કર્યાં એ કાંઈ જેવી તેવી માટીમાંથી નહોતા બનેલા. એમનું મનોબળ અભૂતપૂર્વ અને અદ્ભુત હતું. એમનાં ઉરમાં ઉત્સાહનો ઉદય ઊછળી રહેલો. એમની નસેનસમાં લગન ભરેલી. એમના પ્રાણનો પ્રત્યેક પરમાણુ તરવરાટથી ભરેલો. એ ઉત્સાહથી પ્રેરાઈને જ એ અનવરત રીતે આગળ વધેલા, એમના જીવનમાંથી પ્રેરણા મેળવીને બીજાએ પણ ઉત્સાહસંપન્ન બનવું રહ્યું.

*

સાધકને માટે ત્રીજી અગત્યની આવશ્યકતા ધીરજ ધારણ કરવાની છે. સાધનાની સફળતા કેટલા ઓછા કે વધારે સમયમાં સાંપડી શકશે તે નિશ્ચયાત્મક રીતે કોણ કહી શકે તેમ છે ? ખેડૂત ખેતરમાં બીજ નાખી આવે અને પછી તરત જ જોવા જાય કે ઊગ્યું કે નહિ તો એને ઘોર નિરાશા જ મળે કે બીજું કાંઈ ? જમીનમાં જે બીજ નાખ્યું છે તે બહાર નીકળેલું નથી દેખાયું તોપણ નકામું નથી ગયું. એની સૂક્ષ્મ પ્રતિક્રિયા ભૂગર્ભમાં અદ્રશ્ય રીતે ચાલ્યા જ કરે છે, એ સંબંધી એને કશી શંકા ન હોવી જોઈએ. એને બદલે કશું જ નથી થતું એવી નિરાશાત્મક વૃત્તિ કેળવીને એ બીજને એ જમીનમાંથી ખોદી કાઢે તો ? એના હાથમાં કશું જ ન આવે. બીજ પોતાનું કાર્ય કરીને અંકુરમાં પરિણામે એને માટે ખેડૂતે જરૂરી ધીરજ રાખવી જ જોઈએ. દૂધમાંથી દહીં કરવા માગનારે ઉતાવળ ન કરવી જોઈએ. એવી રીતે સાધકે પણ ધીરજપૂર્વક સાધનામાં લીન રહેવું જોઈએ. જે સાધના કરવામાં આવે છે તે ફળશે એ ચોક્કસ છે પરંતુ સાચેસાચ ક્યારે અને કયા રૂપમાં ફળશે તે વિશે ચોક્કસપણે કશું જ ન કહી શકાય. સાધકે શ્રદ્ધા રાખવી જોઈએ કે કોઈ પણ કર્મ નિષ્ફળ નથી જતું તે પ્રમાણે સાધનારૂપી કર્મ પણ નિષ્ફળ નહિ જાય અને નિર્ધારિત સમયે પોતાનું ધારેલું ફળ આપશે જ. માટે ચીવટપૂર્વક સાધના કરતાં રહેવાની ને વચગાળાના વખત દરમિયાન ધીરજને તિલાંજલિ ન આપવાની આવશ્યકતા છે. સાધકની સમજણ સાચી અને એનું મનોબળ મજબૂત હશે તો એ સફળતા તથા નિષ્ફળતાની વચ્ચે અડગ રહેશે, ઉત્તરોત્તર આગળ વધશે, અને ધીરજ તેમ જ હિંમત નહિ છોડે. એવા જ સાધકો કાંઈક મહત્વનું મેળવી શકશે.

ધીરજનો નાશ થવાના પ્રસંગો આવે ત્યારે સાધકે ધીરજ ફરી ધારણ કરવા માટે સ્વાનુભવસંપન્ન સત્પુરુષોનો સમાગમ સાધવો, એમના સદુપદેશોનું શ્રવણ કરવું, ઈશ્વરની પ્રાર્થનાનો આધાર લેવો, અથવા પ્રાતઃસ્મરણીય પરમાત્મનિષ્ઠ પુરુષોની પ્રેરક વાણીનો કે સદ્ગ્રંથોનો સ્વાધ્યાય કરવો. એથી નવી શક્તિનો સંચાર થાય છે ને નવેસરથી કર્તવ્યરત બનવાની દીક્ષા મળે છે.

સતત તથા નિયમિત સાધનાનો ફાળો સાધકના જીવનમાં ધાર્યા કરતાં ઘણો મોટો હોય છે. કેટલાક સાધકો સાધના કરે છે ખરા પરંતુ નિયમિત રીતે કરવાને બદલે કદીક કરે છે ને કદીક નથી કરતા. વચ્ચે વચ્ચે એ પ્રમાદને વશ થઈ જતા હોવાથી એમનો સાધનાતાર એકસરખો ચાલુ રહેવાને બદલે તૂટી જાય છે. એવો પ્રમાદ ઘાતક ઘાતક ઠરે છે. નિયમપૂર્વકની સાધનાનું મહત્વ સુચારુરૂપે સમજી લઈને એના પાલન માટે પ્રયાસ કરવામાં આવે એ અત્યંત આવકારદાયક છે. નિયમિત સમયે સાધના કરવાથી મન પણ એવી

સાધના માટે તૈયાર રહે છે અને મનની અંદર એક પ્રકારના ઉદાત્ત અનુકૂળ સંસ્કાર બંધાય છે. રોજરોજ નિયમપૂર્વક સાધના કરવાથી એની શક્તિ કેટલી બધી વધી જાય છે ને સંગીન થાય છે ! આપણે ત્યાં કહેવત છે કે ટીપેટીપે સરોવર ભરાય. એવી રીતે રોજ નિયમિત રીતે કરાતી સાધના થોડી હોય તોપણ કાળાંતરે ઘણું મોટું પરિણામ પેદા કરે છે.

સતત સાધનાનો અર્થ ક્ષણેક્ષણની સાધના અથવા બને તેટલી વધારે ને વધારે સાધના એવો લેવાનો છે. દિવસના અધિકાધિક સમયને સાધનાત્મક અભ્યાસમાં લગાડી દેવો જોઈએ. સાધના પ્રત્યે પ્રેમ જાગે છે પછી સમય આપોઆપ અને વધારે ને વધારે પ્રમાણમાં કાઢવાનું મન થાય છે; કઢાય છે પણ ખરો. કેટલાક પ્રાતઃસ્મરણીય ઉત્કટ લગનવાળા સાધનાનુરાગી સાધકોને કે સંતોને જોઈએ છીએ તો આપણને અસાધારણ આશ્ચર્ય થાય છે. તે દિવસે તો સાધના કરે જ છે પરંતુ રાતનો આખો કે મોટો ભાગ પણ સાધનામાં વિતાવે છે. દિવસ ને રાતનો સમગ્ર વખત સાધનામાં ક્યાં અને કેવી રીતે વીતી જાય છે એની એમને ખબર નથી પડતી. એમને તરવરાટ એવો અદ્ભુત હોય છે. એવા તરવરાટ અને અનવરત અભ્યાસથી જ એમને કશુંક મહત્વનું મળી શકે છે. બીજાઓને એમના જીવનમાંથી પદાર્થપાઠ લેવાનો છે.

કહે છે કે ઉપરાઉપરી હથોડા મારવાથી પ્રચંડ પર્વતો પણ ભેદાઈ જાય અને એમની અંદરથી રસ્તા તૈયાર થાય છે. ઉજ્જડ ભૂમિ વારંવારના સતત પ્રબળ પ્રયત્નોથી સુંદર સ્વાસ્થ્યપ્રદ ઉદ્યાનમાં પરિણમે છે. ક્રમેક્રમે સુવિશાળ સાગરો પણ પુરાઈ જાય છે અને એની ઉપર ઉત્તુંગ આવાસો બંધાય છે. તો પછી માનવનો સ્વભાવ, માનવનું મન, સમજપૂર્વકની સતત સાધનાથી કેમ ન સુધરે કે કેમ ન ઊર્ધ્વગામી બને ? માનવે એને માટેના પ્રયત્નોમાં કોઈ કયાશ ન રાખવી જોઈએ. પ્રયત્નો અવશ્ય ફળે છે ને શાંતિ આપે છે. સાધક સતત પ્રયત્નો દ્વારા જ સાધકમાંથી સિદ્ધ બને છે.

*

પ્રવાસી પ્રવાસ શાને માટે શરૂ કર્યો છે તે ભૂલી જાય તો પોતાના પ્રવાસને ભાગ્યે જ સફળ કરી શકે. પ્રવાસ ક્યાં પહોંચવા માટે છે તેનું સ્મરણ તેને સદાય રહેવું જોઈએ. એનું સ્મરણ ન રહે તો તે અધવચ્ચે અટકી જાય અથવા આડમાર્ગે વળી જાય એવો સંભવ રહે છે. પ્રવાસના પ્રયોજનનું કે ગંતવ્યસ્થાનનું સતત સ્મરણ એની શક્તિ તથા સાધન-સામગ્રીનો સમ્યક્ રીતે સદુપયોગ કરવામાં મદદરૂપ બને છે. પોતાના ગંતવ્યસ્થાન સુધી ન પહોંચે ત્યાં સુધી એ પ્રવાસની પૂર્ણાહુતિ નથી સમજતો અને કુશળતાપૂર્વક અનુકૂળતા કે પ્રતિકૂળતામાંથી પસાર થતો આગળ વધે છે. આત્મવિકાસની અણમોલ સાધનાનું પણ એવું જ સમજી લેવાનું છે. સાધકે એ સુંદર સુખકારક શાંતિપ્રદાયક સાધનાપ્રવાસ શા માટે શરૂ કર્યો છે, એનું પ્રયોજન શું છે અથવા એ દ્વારા શું મેળવવાનું છે તે બરાબર યાદ રાખવું જોઈએ. સાધનાનું પ્રયોજન ભુલાઈ જાય તો સાધના બીજે ભળતે માર્ગે ચડી જાય અથવા અધવચ્ચે જ અટકી જાય. એવું પણ બને કે સાધકની બુદ્ધિ બગડી જાય અને એને લીધે સાધક બીજી ભળતી વસ્તુઓને સાધનાનું ધ્યેય સમજીને સંપાદન કરે અથવા ઉપાસે. સામાન્ય અથવા અસામાન્ય સિદ્ધિસંપ્રાપ્તિને જ સાધનાનું સારસર્વસ્વ સમજી બેસે. એને લીધે એની શક્તિ તથા સાધના-સામગ્રી પણ બીજી તરફ વળી જાય. સાધક જો જાગૃતિપૂર્વક સાધના ન કરતો હોય તો અનુકૂળ તથા પ્રતિકૂળ બંને પ્રકારની પરિસ્થિતિઓની અસર નીચે આવી જાય છે. અનુકૂળ પરિસ્થિતિથી કોઈ

વાર અહંકારી કે પ્રમાદી બને છે ને પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિથી નિરાશ, નાસીપાસ તથા ભયભીત. પ્રવાસની સફળ પૂર્ણાહુતિ કરવાનું કાર્ય એને માટે છેક જ કઠિન બની જાય છે. જ્યાં સુધી સાધનાત્મક પ્રયોજનની પૂર્તિ ન થાય ત્યાં સુધી સાધકે સાધનાપ્રવાસ ચાલુ જ રાખવો જોઈએ. અહર્નિશ યાદ રાખવું જોઈએ કે એ પ્રવાસ શાને માટે છે, એ દ્વારા શું સાધવાનું છે, કેવી રીતે સાધવાનું છે, કેટલા પ્રમાણમાં સધાયું છે કે નથી સધાયું, કેમ નથી સધાયું, અને જે કંઈ સધાયું છે તે પોતાના સાધનાપ્રવાસને અનુરૂપ છે કે નહિ. એવી આત્મજાગૃતિ કે ધ્યેયસ્મૃતિ સદા શ્રેયસ્કર ઠરે છે.

*

આત્મવિકાસની અભિરૂચિવાળા સાધકે અહંતામાંથી મુક્તિ મેળવીને નમ્રાતિનમ્ર બનવાની કોશિશ કરવી જોઈએ. આરંભમાં એવી કોશિશ કરવી પડશે તોપણ પાછળથી એની આવશ્યકતા નહિ રહે. સાધકને માટે નમ્રતા કે સરળતા સહજ થશે. સાધનામાં અવનવા અનુભવ થતાં કે વિલક્ષણ વિભૂતિ અથવા જ્ઞાન સાંપડતાં અહંકાર પેદા થવાનો સંભવ રહેતો હોય છે. એવા સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ, સામાન્ય કે અસામાન્ય અહંકારના શિકાર ન બનાવ તે માટે સાધકે ક્ષણેક્ષણે જાગૃત રહેવું જોઈએ.

અહંકાર અજ્ઞાનને લીધે જ પેદા થાય છે. જેની અંદર અણિશુદ્ધ આત્મજ્ઞાન હોય છે એ અહંકારી નથી બની શકતો. છતાં જ્યારે પણ અહંકારનો ભાવ પેદા થાય કે પ્રબળ બને ત્યારે સાધકે પ્રાર્થનાનો આધાર લેવો. પરમાત્માની પ્રાર્થનામાં અસાધારણ શક્તિ છે. એનો આધાર અહંકાર જેવા દુર્ગુણોને દૂર કરવામાં મદદરૂપ બને છે. એ ઉપરાંત, અહંકારમાં અટવાવાનો અવસર આવે ત્યારે બીજા લોકોત્તર મહાન પ્રાતઃસ્મરણીય સાધકો, સિદ્ધો કે સંતોનું સ્મરણ કરવું અને વિચારવું કે એમણે સાધનાના કેવાં સર્વોત્તમ શિખરો સર કર્યા છે ! એમની આગળ આપણો હિસાબ તો કશો જ નથી. આપણા સાધનાની ને સિદ્ધિની કશી જ વિસાત નથી. આપણે તો હજુ ખૂબખૂબ આગળ વધવાનું છે. સાધનાનાં અનેકવિધ અસાધારણ ઉચ્ચોચ ગુરુશિખરો પર પહોંચવાનું છે. એટલે આપણો અહંકાર નકામો છે. આપણે નમ્રાતિનમ્ર બનીને અહર્નિશ આગળ વધવું જોઈએ. એવી રીતે વિચારવાથી અહંકારને ઓગાળવામાં ને શાંત કરવામાં મદદ મળે છે. જ્ઞાનનો, તપનો, સાધનાનો, સિદ્ધિનો, પદનો, પ્રતિષ્ઠાનો, આશ્રમનો - કશાનો અહંકાર નથી ટકી શકતો.

*

પ્રમાદ સાધકનો શત્રુ છે. જે પ્રમાદી હોય છે તે સારી પેઠે સુવ્યવસ્થિત રીતે સાધના નથી કરી શકતો. એટલે સાધકે પ્રમાદનો પરિત્યાગ કરવો જ રહ્યો. જે એક જ જન્મમાં અને એ પણ બનતી વહેલી તકે આત્મવિકાસની સુંદર સાધનાનો આધાર લઈને આગળ વધવાની આકાંક્ષા રાખે છે તે પોતાના પ્રમાદનો પરિત્યાગ કરીને, સઘળી શક્તિઓને એકઠી કરીને, પ્રતિપળે સર્વસ્થળે ને સઘળા સંજોગોમાં ચીવટપૂર્વક કામે લાગે તે જરૂરી છે. એણે જીવનના રૂપમાં મળેલા અમૂલ્ય સ્વર્ણસમયનો સદુપયોગ કરીને બને તેટલા આગળ વધવાનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. એ સ્વર્ણ સમયને કોઈ કારણે બરબાદ ન બનવા દેવો જોઈએ.

*

આત્મનિરીક્ષણનું સ્થાન સાધકના જીવનમાં ખૂબ જ મહત્વનું છે. જેણે આગળ વધવું છે એણે આત્મનિરીક્ષણ કરવું જ રહ્યું. આત્મનિરીક્ષણની ટેવ પાડવાથી પોતાની ત્રુટિઓને પકડી અને દોષોને સુધારી

શકાય છે. આત્મનિરીક્ષણ કરનારે પોતાની જાતનું નિરીક્ષણ કરીને બેસી નથી રહેવાનું; પરંતુ જીવનની વિશુદ્ધિ માટે પ્રયત્નો આદરવાના છે. ત્યારે જ આત્મનિરીક્ષણ સંપૂર્ણ, સફળ અથવા સાર્થક બને છે.

આત્મનિરીક્ષણ દ્વારા સાધક પોતાની જાતનું સમુચિત અવલોકન અથવા મૂલ્યાંકન કરી શકે છે અને પરિણામે મિથ્યા ભાવો કે ખ્યાલોને ત્યાગીને નમ્ર બને છે. એની શક્તિનો એને ખ્યાલ આવતાં એનો સદુપયોગ કરી શકે છે. બીજા એને માટે ગમે તે માનતા હોય તોપણ એ પોતાને સારી પેઠે ઓળખે છે અથવા પોતાની વાસ્તવિકતાને સમજી શકે છે. વાસ્તવિકતાનું એવું દર્શન એને કાયમને માટે આગળ વધારે છે.

*

સાધકનું અંતર મહત્વાકાંક્ષાથી ઊછળવું જોઈએ. પોતે અપનાવેલી કે આરંભેલી સાધનાના માર્ગમાં વધારે ને વધારે પ્રમાણમાં આગળ વધીને સંસિદ્ધિના સર્વોત્તમ શિખર પર પહોંચવાની એની તમન્ના હોવી જોઈએ. એને એવું લાગવું જોઈએ કે હું દિનપ્રતિદિન આગળ વધીને પ્રથમ કક્ષાની પ્રાપ્તિ કરીશ. પોતાના આદર્શોને ઊંચા રાખીને ઉત્સાહપૂર્વક ઉત્તરોત્તર આગળ વધનારો સાધક એ આદર્શોની પ્રાપ્તિ અવશ્ય કરી લે છે ને જીવનને ધારેલો આકાર આપી શકે છે. એને માટે કશું અશક્ય નથી રહેતું. એની ઉપર ઈશ્વરની કૃપા વરસી રહે છે. જેના મનમાં ઉત્તમ પ્રકારની મહત્વાકાંક્ષા નથી તે કશું જ નોંધપાત્ર નથી કરી શકતો. સંસારમાં થયેલા સર્વોત્તમ પ્રકારના સંતોના જીવનપ્રસંગોનો સમુચિત વિચાર કરીને અને એમાંથી પ્રેરણા મેળવીને પોતાના જીવનને ઉત્તમ બનાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. એવો પ્રયત્ન સદા કલ્યાણકારક થઈ પડે છે.

* * * * *

૧૮. સાધનામાં પ્રેરણાઓ

આધ્યાત્મિક સાધનાને માર્ગે આગળ વધનારા સાધકોને જે પ્રેરણા થાય છે તેનું સ્વરૂપ કેવું હોય છે તે સંબંધી મોટામોટા સાધકો, સંતો, પંડિતો અને વિદ્વાનોમાં પણ ગેરસમજ પ્રવર્તે છે. એ પ્રેરણાઓ કેવી રીતે થાય છે, કયા રૂપની થાય છે, કોના તરફથી થાય છે, ને ક્યારે થાય છે, એનો સાચો અને સ્પષ્ટ ખ્યાલ અત્યંત ઓછા અભ્યાસીઓને હોય છે. તેમાં તેમનો દોષ પણ નથી. કારણ કે પ્રેરણાઓનો આખો વિષય અતિસૂક્ષ્મ, અટપટો અથવા અનુભૂતિ પર આધાર રાખનારો છે. સાધનાની સપાટી પર તરનારા માણસોને એના રહસ્યની સમજ નથી પડતી. બુદ્ધિના વૈભવવાળા, સૂક્ષ્મ વિચારશક્તિવાળા કે પાર વિનાના પાંડિત્યવાળા માણસો પણ એનો ભેદ ઉકેલી નથી શકતા. આચાર્યો ને ઉપદેશકોને માટે પણ એ એક સમસ્યા જ બની રહે છે. માત્ર અનુભૂતિ અને ઊંડી અનુભૂતિવાળા ઊંચી શ્રેણીના કોઈ વિરલ સાધકો જ એની વાસ્તવિકતાનો અનુભવ કરી શકે છે અને એને સમજી શકે છે. અનુભૂતિની સાથે સંબંધ રાખનારા અથવા તો અનુભૂતિ પર આધાર રાખનારા વિષયને સાધારણ કે અસાધારણ બુદ્ધિવાળા માણસો સમજી ન શકે અને એ બાબત ભળતો જ અભિપ્રાય આપી બેસે એ સાવ સ્વાભાવિક છે.

*

કેટલાક માણસો પ્રેરણાને મનની વૃત્તિ માને છે. મનમાં જે વૃત્તિ, વિચાર કે ભાવ પેદા થાય તેને પ્રેરણા તરીકે વધાવી લે છે તથા તે પ્રમાણે ચાલે છે. બીજા કેટલાક માણસો એથી આગળ વધીને એવું માને છે કે બધી જાતનો વિચાર, ભાવ તેમ જ બધી જાતની વૃત્તિઓ નહિ, પરંતુ મનની શાંત અથવા તો ચંચળતારહિત અવસ્થામાં પ્રકટનારા વિચાર, ભાવ અને આવિર્ભાવ પામનારી વૃત્તિઓને જ પ્રેરણા કહી શકાય. તે પ્રમાણે ચાલવું સદા શ્રેયસ્કર હોય છે. એ ઉપરાંત એક ત્રીજા વર્ગના માણસો પણ છે જે એમ સમજે છે કે મન નિર્મળ થાય છે કે સત્વગુણી બને છે ત્યારે તેની અંદર સાચા વિચાર, ભાવ અને સાચી વૃત્તિઓ ઉદય પામે છે એ જ પ્રેરણા કહેવાય છે. પરંતુ પ્રેરણાનું સ્વરૂપ એટલું બધું સર્વ-સાધારણ કે સામાન્ય છે એવું માની લેવાની ભૂલ કોઈ ન કરે. પ્રેરણા, અંતઃપ્રેરણા અથવા ઈશ્વરી પ્રેરણાને મન સાથે જેટલો માની લેવામાં આવે છે તેટલો ને તેવો સંબંધ નથી હોતો. એનું વાહન મન બને છે કે મનનો આધાર લઈને એ પ્રકટે છે એ સાચું છે, પરંતુ મન એની મુખ્ય ક્રીડાભૂમિ નથી હોતું. એ અતીન્દ્રિય અથવા તો મનની પારના પ્રદેશમાંથી પ્રકટે છે, પરમાત્મામાંથી પેદા થાય છે, પરમાત્મા તરફથી પ્રાપ્ત થાય છે, અને મન તો એનો પડઘો પાડે છે કે એને ઝીલવાનું સાધન બને છે એટલું જ. મન એની આધારભૂમિ ભલે હોય, પરંતુ ઉદ્ભવ ભૂમિ કે જનની તો નથી જ. એટલે પ્રેરણાનો સમગ્ર સંબંધ મનની સાથે જોડવામાં ભૂલ થાય છે એ યાદ રાખવા જેવું છે.

મનની અંદર જે વિચારો, ભાવો કે વૃત્તિઓની સૃષ્ટિ થાય છે, અથવા તો મન જે સંકલ્પ-વિકલ્પ કરે છે અને એની અંદરથી જે સ્કુરણાઓ થાય છે, તેના મૂળમાં મનની રુચિ-અરુચિ, મમતા-નિર્મમતા, અહંતા તેમ જ આસક્તિ-અનાસક્તિની વૃત્તિઓ કામ કરતી હોય છે. એમની જ એ પ્રતિક્રિયા હોય છે. એ શુભ પણ હોય અને અશુભ પણ હોય, સત્ય પણ હોય અને અસત્ય પણ હોય, મંગલ પણ હોય અને અમંગલ પણ હોય;

એ સંબંધી કોઈ એકધારું અથવા ચોક્કસ ધોરણ નથી બાંધી શકાતું. મનની શાંત દશામાં પણ જે ભાવો, વિચારો, વૃત્તિઓ, ઈચ્છાઓ અને સ્ફુરણાઓ ઊઠે છે એમનું પણ એવું જ છે. એમને પ્રેરણા, અંતઃપ્રેરણા કે ઈશ્વરી પ્રેરણાનું નામ આપવું એ પ્રેરણાના મૂળ રહસ્યને ન સમજવા જેવું છે, એટલું જ નહિ પણ પ્રેરણાના ગૌરવને નીચે ઉતારવા જેવું છે.

*

પ્રેરણા, અંતઃપ્રેરણા કે ઈશ્વરી પ્રેરણાની પ્રાપ્તિ અથવા અનુભૂતિને માટે મનની નિર્મળતા તો એક અનિવાર્ય શરત છે જ. કિન્તુ તે ઉપરાંત મનથી અતીત અવસ્થાનો અનુભવ પણ આવશ્યક છે. મનથી અતીત અવસ્થામાં અવગાહન કરવાથી પરમાત્માના પરમ પ્રકાશની સાથે સંબંધ સ્થાપિત થાય છે. એવો સંબંધ સ્થાપિત થયા પછી ને સુદ્રઢ બન્યા બાદ પરમાત્માની પરમ જ્ઞાનશક્તિનો અનુભવ થાય છે. પરમાત્મા પરમ કે પૂર્ણ જ્ઞાનના પ્રતીકરૂપ હોવાથી, એ જ્ઞાનના પ્રતિધ્વનિ કોઈ-કોઈ વાર પરમાત્મદર્શી પુરૂષોના દિલમાં પડવા માંડે છે. પરમાત્મા એવી રીતે એમને માર્ગદર્શન આપે છે, સૂચના પૂરી પાડે છે કે આવશ્યક જ્ઞાન પહોંચાડે છે. એ જ્ઞાનને, સૂચનાને, માર્ગદર્શનને કે માહિતીને પ્રેરણા કહેવામાં આવે છે. બધા જ ઊંચી કક્ષાના સાધકો કે પરમાત્મદર્શી પુરૂષો પ્રેરણાના એવા અનુભવમાંથી પસાર થાય જ છે એમ નથી સમજવાનું. પ્રેરણાના પ્રસન્નતા પૂરી પાડનારા રહસ્યમય, અદ્ભુત અને અલૌકિક અનુભવો તો પરમાત્મદર્શી પુરૂષોમાંથી પણ કોઈ અતિધન્ય, વિરલ પુરૂષને જ થતા હોય છે. બીજાને તો તેમની કલ્પના કે સમજ પણ નથી હોતી. પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર ન કરી ચૂકેલા, અતીન્દ્રિય અવસ્થાએ આરૂઢ ન થયેલા આત્માઓને પણ કોઈક વાર અપવાદરૂપે પ્રેરણાના અસાધારણ અનુભવો થતા હોય છે. એવાં દ્રષ્ટાંતો પણ કોઈક વાર જોવા મળે છે ખરાં. પ્રેરણાનો વિષય એવી રીતે અત્યંત નાજુક અને સૂક્ષ્મ વ્યક્તિગત અનુભૂતિનો હોઈને, તેને સહાનુભૂતિથી તથા સાંગોપાંગ સમજનારા માણસો ભાગ્યે જ મળી શકે. મળે કે ન મળે તોપણ, વિષય નીકળ્યો છે ત્યારે સાધનાની સમુચિત સેવા કરવાની દ્રષ્ટિએ, મારા અનુભવના આધાર પર આટલો પ્રકાશ પાડી રહ્યો છું. સાચા સાધકોને એની મદદ મળશે એવી આશા છે.

*

પ્રેરણાના પ્રાકટ્યનું સ્વરૂપ એક જ સરખું નથી હોતું. એના પ્રાકટ્યના પ્રકારમાં ફેર પડે છે. એ પ્રકાર પૃથક્-પૃથક્ હોય છે. છતાં પણ હોય છે એક જ વાસ્તવિક અને અત્યંત આનંદદાયક અને શાંતિકારક. કોઈ વાર ઈષ્ટનું દર્શન થાય છે તથા એ સાધકની સાથે વાત કરે છે. તો કોઈ વાર કોઈ કૃતકામ સિદ્ધ સંત મહાત્મા કે મહાપુરૂષ એની સામે પ્રકટ થાય છે તેમ જ જરૂરી સૂચના કે માર્ગદર્શન આપે છે. કોઈક વાર એવું પણ બને છે કે કેવળ સૂચના કે આજ્ઞા જ સંભળાય છે અને આપનારનું દર્શન નથી થઈ શકતું, તો કોઈક વાર શબ્દો સંભળાતા નથી પરંતુ લખાયેલા હોય છે તે વંચાય છે. એ બધા પ્રેરણાના ભિન્નભિન્ન પ્રકારો જ છે. પ્રેરણાના એવા અનુભવો સ્વપ્નાવસ્થામાં, ધ્યાન અથવા સમાધિની અવસ્થામાં અને જાગૃતિ દશામાં પણ થતા હોય છે. એ ત્રણે અવસ્થાના અનુભવો ઉત્તરોત્તર ઉત્તમ છે એમ કહી શકાય.

*

પ્રેરણાનો એ બધા પ્રકારો કરતાં નિરાળો ને ચડિયાતો એક બીજો પ્રકાર પણ છે. સાધક, અભ્યાસી, ભક્ત કે યોગી જ્યારે પરમાત્માની સાથે એકરૂપતા સાધી લે છે ત્યાર પછી એના જીવનમાં અવસ્થાના ભેદ નથી રહેતા. પરમાત્માની સાથે જાગૃતિની સહજ દશામાં એનો કાયમી સંબંધ બંધાઈ જાય છે. પરિણામે, જાગૃતિદશા દરમિયાન પણ, કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ કરતાં ને કોઈપણ પ્રદેશમાં, ઈચ્છાનુસાર પરમાત્માની પ્રેરણા એ મેળવી શકે છે. એનું સમસ્ત જીવન અને એની બધી જ ક્રિયાઓ પરમાત્માની ઈચ્છા, સૂચના, આજ્ઞા કે પ્રેરણા પ્રમાણે જ ચાલ્યા કરે છે. ભાગ્યે જ કોઈ વિરલ મહાપુરુષ વિકાસની એવી ઉત્તમોત્તમ અલૌકિક અવસ્થાએ પહોંચી શકે છે. જીવન પછીથી પ્રશાંત, પરમાનંદમય, મુક્ત ને કૃતાર્થ બની જાય છે.

* * * * *



૧૯. નાદાનુસંધાનની સાધના

(૧)

નાદાનુસંધાનની સાધના વેદ કે ઉપનિષદકાળ જેટલી પુરાણી છે ઉપનિષદમાં એ સાધનાનો નિર્દેશ મળી રહે છે. એટલું જ નહિ, એનું વિગતવાર વર્ણન પણ આવે છે. એટલે એ સાધનામાં અત્યંત પ્રાચીન કાળથી રસ લેવાતો હતો, અને એ સાધના અર્વાચીન નથી, એની પ્રતીતિ થાય છે. યોગાભ્યાસની રુચિવાળા સાધકોએ એ સાધનાનું ઊંડું સંશોધન કર્યું હતું એવું જાણવા મળે છે.

નાદાનુસંધાનની સાધના એવી રીતે ભારતના ભવ્ય અતીત કાળનો ઉજ્જવળ અને અમર વારસો છે. પરંતુ એ સાધના છે શું ? એનું રહસ્ય શું છે ? એનું ફળ શું છે ? અને એની પ્રક્રિયા કઈ જાતની છે ? એ પ્રશ્નો સ્વાભાવિક રીતે જ ઉત્પન્ન થાય છે. એમનો ઊડતો વિચાર કરી લઈએ.

યોગાભ્યાસ દ્વારા સાધકની અંદર જ્યારે કુંડલિની શક્તિની જાગૃતિ થાય છે ત્યારે તેના શરીરમાં કેટલાંક પરિવર્તનો થાય છે. એને લીધે એને કેટલાક અવનવા અનુભવો થાય છે. એ અનુભવોમાંના કેટલાક સાધારણ હોય છે તો કેટલાક અસાધારણ પણ હોય છે. કોઈ કોઈ અભૂતપૂર્વ અનિર્વચનીય અનુભવો સાધકને અજાયબીમાં પણ નાખી દે છે. નાદના આવિર્ભાવનો અનુભવ પણ એવો જ છે. સાધકને પોતાના કાનમાંથી એકાએક, અખંડ, અનવરત અને અતિશય ઉચ્ચ સ્વરે જે નાદ સંભળાય છે તે પણ એને આશ્ચર્યમાં ગરકાવ કરી દે છે. એ નાદ એની પોતાની અંદરથી આવિર્ભાવ પામીને કાન દ્વારા પ્રગટ થતો હોય છે. એ છેક જ સૂક્ષ્મ હોવાથી બીજા કોઈને નથી સંભળાતો; પરંતુ એને પોતાને જ સંભળાતો હોય છે. આરંભમાં એ અત્યંત જોરથી સંભળાય છે, અને પછી ક્રમેક્રમે મંદ પડીને છેક જ ધીમો બની જાય છે. આરંભમાં એ સંભળાય છે પણ ડાબા કાનમાંથી, અને છેવટે જમણા કાનમાંથી સંભળાવા લાગે છે. એક વાર શરૂ થયેલો નાદ પાછળથી કોઈ કારણે બંધ પણ પડી જાય છે.

એવી રીતે સાધનાના પરિણામરૂપે જે નાદ સંભળાય છે તે નાદ દસ પ્રકારના હોય છે એવું યોગના ગ્રંથોમાં કહેવામાં આવ્યું છે. કોઈ વાર તે નાદ ઘંટ જેવો લાગે છે તો કોઈ વાર તમરા જેવો, કોઈ વાર શંખ જેવો, વીણા જેવો, વાંસળી જેવો, તો કોઈ વાર મૃદંગ જેવો; કોઈવાર વાદળની ગર્જના જેવો, અને કોઈ વાર ચકલા જેવો, પખાજ જેવો કે પ્રણવને મળતો સ્વર સંભળાય છે. એ નાદની મુખ્ય અવસ્થા ચાર છે એવો ઉલ્લેખ યોગના ગ્રંથોમાં કરવામાં આવ્યો છે : આરંભાવસ્થા, ઘટાવસ્થા, પરિચયાવસ્થા અને નિષ્પત્યવસ્થા. હૃદયમાં રહેલી બ્રહ્મગ્રંથિનો ભેદ થતાં જે નાદ સંભળાય છે તેને નાદની આરંભાવસ્થા કહે છે. કંઠમાં રહેલી વિષ્ણુગ્રંથિનું ભેદન થતાં જે નાદ સંભળાય છે તે નાદની ઘટાવસ્થા છે. ભૂકુટિમાં રહેલી રુદ્રગ્રંથિનું ભેદન થતાં જે નાદ સંભળાય છે તે નાદની પરિચયાવસ્થા છે અને બ્રહ્મરંધ્રમાં નાદની જે સ્થિરતા થાય છે તે નાદની નિષ્પત્યવસ્થા છે.

નાદની જાગૃતિને માટે કેટલેક ઠેકાણે નિયમિત અભ્યાસ પણ કરવામાં આવે છે. સાધકો ષણ્મુખી મુદ્રાનો અભ્યાસ કરે છે, અથવા તો બંને હાથની તર્જનીઓની મદદથી કાનમાં બંને છિદ્રોને બંધ કરીને એવી રીતે ઉત્પન્ન થતા નાદનું શ્રવણ કરે છે. એ પદ્ધતિ પણ શરૂઆતને માટે સારી છે એમાં શંકા નહિ. એ પદ્ધતિ

આગળ જતાં મદદરૂપ થઈ પડે છે. પછી તો નાદ આપોઆપ જ ઊઠવા માંડે છે એટલે બહારના કોઈ પણ પ્રકારના અભ્યાસની આવશ્યકતા નથી રહેતી. એક વાર સુચારુરૂપે શરૂ થયેલો નાદ સમસ્ત જીવનપર્યંત ચાલુ રહે છે. દેશ, કાળ કે સંજોગો એને કોઈ જાતની અસર નથી પહોંચાડી શકતા કે એને બંધ પણ નથી કરી શકતા. યોગી એને પ્રત્યેક પળે પોતાની અંદર સૂક્ષ્મ રીતે પ્રગટ થતો અને શાંત થતો સાંભળી શકે છે.

એ નાદ શરીરની અંદરથી જ્યારે સૌથી પહેલાં પ્રગટ થાય છે ત્યારે કેટલો બધો આનંદદાયક થઈ પડે છે ? સાધક એના રસમાં ડૂબી જાય છે. એના અંગેઅંગમાં એક પ્રકારનો અવર્ણનીય ઉત્સાહ ફરી વળે છે. એ પોતાની જાતને ધન્ય માને છે. એ અનુભવની અસર એટલી બધી અસાધારણ અને અદ્ભુત હોય છે.

છતાં પણ, એ નાદના આવિર્ભાવના આનંદમાં જ ડૂબી જઈને બેસી રહેવાથી કે નાદના પ્રાકટ્યને જ સર્વ કાંઈ સમજી લેવાથી જરૂરી હેતુ નહિ સરે. નાદનું પ્રાકટ્ય અત્યંત ઉપયોગી એને આશીર્વાદરૂપ વસ્તુ હોવા છતાં એનો આધાર લઈને આગળ વધવું પડશે. ત્યારે જ જીવન કૃતકૃત્ય કે સફળ બની શકશે. નાદનું પ્રાકટ્ય થયા પછી નાદનું શ્રવણ કરવાનો અભ્યાસ કેળવવો પડશે. એકાંત અને શાંત સ્થાનમાં બેસીને વૃત્તિને અંતર્મુખ કરીને નાદના સતત શ્રવણમાં લગાડવી પડશે. એવા ઉત્સાહપૂર્વકના સતત ને નિયમિત અભ્યાસ દ્વારા મનની સ્થિરતામાં મદદ મળશે. નાદનું અનુસંધાન એ જ છે. સ્થિર અથવા તો એકાગ્ર થયેલું મન લાંબે વખતે અને એક ધન્ય ક્ષણે લય પામશે, ત્યારે શરીરનું ભાન સંપૂર્ણપણે ભુલાઈ જશે, અને સમાધિદશાની પ્રાપ્તિ થશે. આખરે અભ્યાસ ક્રમે ક્રમે બળવત્તર બનતાં આત્મદર્શનનો લાભ મળશે, ને જીવન ધન્ય થશે. નાદાનુસંધાનનો મુખ્ય લાભ તો એ જ છે, પરંતુ એ લાભ પહેલાંના વચગાળાના વખતમાં અને એ લાભ થયા પછીના કાળમાં, બીજા પણ કેટલાક પેટા લાભો થતા રહેશે. એમને વિશેષ અનુભવો કહી શકાય. એ અનુભવો અને આત્મદર્શનનો કલ્યાણકારક અનુભવ જીવનને અવનવું અથવા અલૌકિક બનાવી દેશે.

એટલે જેના જીવનમાં નાદની શરૂઆત થઈ ચૂકી છે તેના પર ઈશ્વરની કૃપા છે એમ સમજી લેવું. એના હાથમાં આત્મવિકાસનું એક મહામૂલ્યવાન સાધન કે હથિયાર આવી ગયું છે. એનું કામ બીજા કરતાં પ્રમાણમાં સહેલું બની ગયું છે એ સાચું છે. પરંતુ પ્રમાદનો પૂરેપૂરો પરિત્યાગ કરીને નાદના અનુસંધાનના અભ્યાસમાં એણે વધારે ને વધારે રસ લેવો રહેશે. હાથમાં આવેલું સાધન કોઈ પણ પ્રકારના વપરાશ વિનાનું ન રહી જાય તે ખાસ જોવું રહેશે.

*

નાદાનુસંધાનને સુરતશબ્દયોગને નામે પણ ઓળખવામાં આવે છે. યોગીઓનો એ રૂઢ પ્રયોગ છે. નાદાનુસંધાનની સાધનાનું રહસ્ય એમાં સારી પેઠે સમાઈ જાય છે. 'સુરત' એટલે મનની વૃત્તિ અને શબ્દ એટલે નાદ. મનની વૃત્તિને નાદની અંદર જોડી દેવી અથવા મનની વૃત્તિને શબ્દની સાથે સંમિશ્રિત કે એકાકાર કરી દેવી તે સુરતશબ્દયોગ છે, નાથસંપ્રદાય ને કબીરપંથમાં એ યોગનું અથવા નાદાનુસંધાનનું મહત્વ વધારે હતું. કબીરે પેલા પ્રસિદ્ધ પદમાં 'કહત કબીર આનંદ ભયો હૈ બાજત અનહદ ઢોલ' એમ કહીને ઢોલના નાદ સંભળાય છે એનો ઉલ્લેખ કર્યો છે ને નાદાનુસંધાનની સાધના તરફ અંગુલિનિર્દેશ કરી બતાવ્યો

છે. અંદરથી ઊઠનારા નાદને કોઈ હદ, મર્યાદા કે સીમા નથી હોતી. એ અબાધિત રીતે ચાલ્યા કરે છે. એટલા માટે એને અનહદ નાદ કે અનાહત નાદ પણ કહેવામાં આવે છે.

નાદાનુસંધાનની સાધના સાધકોને માટે અમૂલ્ય આશીર્વાદરૂપ હોવાથી સદા આવકારદાયક છે. એની ભલામણ આપણે સાધકોને માટે જરૂર કરીશું. અનુભવી પુરૂષોના માર્ગદર્શન મુજબ એ સાધનામાં આગળ વધવાનું હિતાવહ લેખાશે.

(૨)

નાદના રહસ્ય અને નાદાનુસંધાનની સાધના વિશે શિવ તથા પાર્વતીનો શિવપુરાણમાં રજૂ થયેલો સંવાદ અત્યંત રહસ્યમય અને રસિક છે. એ સરસ સંવાદમાં શંકરે નાદસંબંધી જે પ્રકાશ પાડ્યો છે એ આ રહ્યો:

‘હે દેવી, યોગીઓના હિતની એક ગુહ્ય વાત તને કહું છું તે સાંભળ. યોગવેત્તા પુરૂષે એકાંતમાં અંધકારવાળા સ્થાનમાં શય્યા પર અથવા બીજે સુખાસન પર બેસીને યોગનો આરંભ કરવો. અંગૂઠાની બાજુની આંગળી બંને કાનમાં એક પછેર ઘાલી રાખવાથી ઉદરના અગ્નિથી ઉત્પન્ન થયેલો શબ્દ સાંભળવામાં આવે છે. ઉદરના અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરવાથી પેટમાં પડેલું અન્ન પચી જાય છે. રોગનો નાશ થાય છે. એકાંતમાં રોજ બે ઘડી સુધી જે ઉદરના અગ્નિથી થતો શબ્દ સાંભળે છે તે મૃત્યુંજય બને છે. પોતાની ઈચ્છાનુસાર તે જગતમાં ફરે છે તથા સિદ્ધિને પામે છે. યોમાસામાં ગર્જનારા મેઘની જેમ અંતઃશરીરમાં અગ્નિથી થનારા નાદને યોગમાર્ગથી જાણીને સાંભળનાર સંસારરૂપી બંધનમાંથી મુક્તિ મેળવે છે. શબ્દબ્રહ્મનો વિચાર કરનારા યોગીઓ સૂક્ષ્મ જ્ઞાનના અધિકારી બને છે. માટે નિદ્રા અને આળસરૂપી મહાવિઘ્ન કરનાર શત્રુને પ્રયત્નથી જીતી રાતના સમયે શબ્દબ્રહ્મનો વિચાર કરવો. એથી વૃદ્ધનું શરીર પણ દ્રઢ તથા યુવાન થાય છે.’

‘અભ્યાસથી શરૂઆતમાં ઘોષ સંભળાય છે એ આત્માની શુદ્ધિ કરે છે તથા વ્યાધિને હરે છે. બીજો કાંસાનો શબ્દ સંભળાય છે, તે પ્રાણની ગતિને રોકે છે તથા અનિષ્ટનું નિવારણ કરે છે. ત્રીજો શીંગળીનો શબ્દ સાંભળવામાં આવે છે. એ પછી ઘંટાનાદ થાય છે. એથી સર્વ દેવતાઓનું આકર્ષણ થાય છે. એ નાદમાં આસક્ત થયેલી યક્ષ અને ગંધર્વની કન્યા જેવી સિદ્ધિ ઈચ્છાનુસાર સિદ્ધિ આપે છે. પાંચમો વીણાનો નાદ સંભળાય છે ત્યારે દૂરની વસ્તુ દેખાય છે, અને સર્વજ્ઞપણું સાંપડે છે. ટુંદુભિનો શબ્દ સંભળાતાં યોગીનું વૃદ્ધત્વ તથા મૃત્યુ દૂર થાય છે. હે દેવેશ્વરી, શંખનો નાદ સાંભળવામાં આવે છે ત્યારે ઈચ્છાનુસાર ફળ મળે છે. યોગી જ્યારે મેઘના જેવો શબ્દ સાંભળે છે ત્યારે સર્વજ્ઞ તથા સર્વરૂપ થઈને ઈચ્છા પ્રમાણે રૂપ લઈ શકે છે. નવ શબ્દનો ત્યાગ કરીને ઓમકારનું ધ્યાન કરનાર યોગી પુણ્ય અને પાપથી નથી લેપાતો. સંસારમાં રહેવા છતાં એ સદા અલિપ્ત રહે છે.’ (શિવપુરાણ, અધ્યાય ૪૭ માંથી)

* * * * *

૨૦. દૈવી શક્તિનું અવતરણ

દૈવી શક્તિનું અવતરણ શક્ય છે ખરું ? કેટલાક અધ્યાત્મપ્રેમી, સાધનામાં રસ લેનારા વિદ્વાનો તરફથી એ પ્રશ્ન વારંવાર પૂછવામાં આવે છે. એના ઉત્તરમાં મારે પહેલાં જે કહ્યું છે તે જ કહેવાનું છે કે દૈવી શક્તિનું અવતરણ શક્ય છે, અથવા થઈ શકે છે. અલબત્ત, સાધક કે યોગીના તનમાં, મનમાં અને અંતરમાં. એ સંબંધી લેશ પણ શંકા કરવાની જરૂર નથી. એ એક વાસ્તવિકતા, હકીકત કે તથ્ય છે. એવું અસાધારણ, અલૌકિક અવતરણ કોઈ સામાન્ય માનવની અંદર નથી થતું : કોઈ લોકોત્તર પંડિત, મેઘાવી, વિદ્વાન કે બુદ્ધિમાન પણ નહિ : જ્ઞાની, ભક્ત, યોગી કે તપસ્વીઓમાં પણ એવા અવતરણની શક્યતા અને અભીપ્સા ભાગ્યે જ હોય છે. એ અલૌકિક પરમ ચેતનાના અવતરણનો લાભ તો કોઈકને જ મળે છે. કોઈક અપવાદરૂપ વિરલ વિભૂતિને જ એનો આસ્વાદ સાંપડે છે અને કોઈક બડભાગી મહાપુરુષ જ એનું વાહન બનીને, એ મહામહિમામયી શક્તિના અવતરણનું મંગલય માધ્યમ થઈને, એની અપરોક્ષ, અનવરત અનુભૂતિ કરે છે.

એનું કારણ એ જ છે કે દરેકમાં એને માટેની યોગ્યતા નથી હોતી. અધ્યાત્મમાર્ગના પ્રામાણિક ઉમેદવારો જ એક તો ઓછા મળે છે. અલ્પસંખ્યક ઉમેદવારોમાંથી નિત્ય જાગૃત રહીને પૂર્ણતાના પાવન પથ પર પ્રયાણ કરનારા પ્રવાસી વીરો પણ બહુ થોડા જડે છે. એવા પ્રવાસી વીરોમાંથી પણ પ્રવાસની પરિપૂર્ણતાએ પહોંચનારા પુરુષસિંહો મળે છે અથવા તો નથી પણ મળતા. એવા વિરલ પુરુષસિંહોમાંથી પણ દૈવી શક્તિના અવતરણની વાત કોઈકને જ સૂઝે છે, સમજાય છે, અને કોઈક જ એને માટે મનોરથ સેવે છે. પરિસ્થિતિ જ્યાં આવી કડ્ડા ને નાજુક છે ત્યાં, જેમને આધ્યાત્મિકતા પ્રત્યે અનુરાગ નથી, સાધનામાં રસ નથી, સાધનામય જીવન જીવવાને બદલે જે ભળતું જ જીવન જીવી રહ્યા છે ને દુન્યવી ભોગવિલાસ, વ્યવસાય, કાવાદાવા, છળકપટ તથા વ્યસનમાં રત છે, તે દૈવી શક્તિના અવતરણની વાત ક્યાંથી સમજી શકવાના હતા ? દૈવી શક્તિની હયાતિ તથા એ શક્તિના સાક્ષાત્કાર અને આવિર્ભાવમાં જ જેમને શંકા છે, તેમને માટે એ પરમ શક્તિના અવતરણની વાત તો આકાશકુસુમ સમાન અશક્ય જ થઈ પડવાની. તેવા અનધિકારી જીવો એને વિશે જે અભિપ્રાયો આપવાના તે પણ આધાર વિનાના અને વ્યર્થ જ ઠરવાના. તેવા લોકોમાં વિશ્વાસ જગાવવા માટેની પ્રવૃત્તિ હું નથી કરી રહ્યો. એવા પ્રયોજનથી પ્રેરાઈને આ સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ વિષયની છણાવટ કરવા હું તૈયાર નથી થયો. મારું પ્રયોજન તો આ વિષય વિશે સ્વાનુભવપૂર્વકનું સ્પષ્ટીકરણ કરવાનું અને જેમને એમાં રસ છે તથા વિશ્વાસ છે તેમનાં રસ અને વિશ્વાસને પરિપુષ્ટ બનાવવાનું છે. ભારતીય સાધનાની એથી સેવા થશે એમ માનું છું.

*

એ વિષયના વિવરણના અનુસંધાનમાં, આરંભમાં એક વાત તરફ અંગુલિનિર્દેશ કરી લઉં કે દૈવી શક્તિનું અવતરણ સાધનામાં માર્ગમાં શક્ય છે એમ કહેવાને બદલે, એ શક્તિની સાથેનો સંબંધ અને એની સાથેની એકતા અથવા એકરૂપતા શક્ય છે એમ કહેવું વધારે ઉચિત લાગે છે. એવા પ્રકારના કથનથી જે કહેવાનું છે તેનું સંતોષકારક સ્પષ્ટીકરણ થઈ રહે છે. દૈવી શક્તિનું અવતરણ થાય છે એવો શબ્દપ્રયોગ કરવાને બદલે, સાધક પોતાની સાધનાના માર્ગમાં એ શક્તિનો સંપર્ક સાધી શકે છે, સાક્ષાત્કાર કરે છે, અને

એની સાથે એકરૂપ બનીને અખંડ એકત્વનો અનુભવ કરે છે, એવી વાક્યરચના કરવાથી મૂળ વિષયનું રહસ્ય સરળતાથી સમજવામાં મદદ મળે છે.

ભારતમાં છેલ્લેછેલ્લે થઈ ગયેલા મહાયોગી શ્રી અરવિંદે અતિમનસના અવતરણની વાત કહી છે. એવા અવતરણનો ઉલ્લેખ કરનાર ભારતના એ સૌથી પ્રથમ અર્વાચીન મહર્ષિ હતા. ભારતમાં જ શા માટે, સમસ્ત સંસારમાં એમની એ વાત અજોડ હતી એમ કહીએ તો ચાલે. એમની પહેલાંના કોઈ યોગી કે ઋષિએ એવી રીતે એ વિષયની રજૂઆત કરી ન હતી. દૈવી શક્તિના અવતરણની જે વાત અહીં કહેવાઈ રહી છે તે વાત તેમણે કહેલા અતિમનસના અવતરણ સાથે સામ્ય ધરાવે છે કે નહિ, અને ધરાવે છે તો કેટલે અંશે, તેનો નિર્ણય વિદ્વાનોએ કરવાનો છે. અહીં તો તેને મારી રીતે સમજાવવાની કોશિશ કરી રહ્યો છું. જે દૈવી શક્તિ કે પરમ ચેતનાનો નિર્દેશ અહીં થઈ રહ્યો છે તે શક્તિ મન અને બુદ્ધિથી અતીત છે. મન અને બુદ્ધિની પારનાં પ્રદેશમાં પહોંચવાથી એનો સાક્ષાત્કાર થઈ શકે, એ અર્થમાં એને અતિમનસ કહી શકાય. બાકી તો એને ગમે તે નામ આપો કે ગમે તે નામે સંબોધો, મૂળભૂત રીતે તો એ શક્તિ એક જ છે. એને સર્વોપરી શક્તિ કહો, પરમ ચેતના કહો, કે બીજા ગમે તે નામે ઓળખો, એ બે નથી પરંતુ એક જ છે, અને એક જ હોઈ શકે, એ તો સહેલાઈથી સમજી શકાય તેમ છે.

દૈવી શક્તિનું અવતરણ

સાધક પોતાના વ્યક્તિગત સાધનાત્મક અભ્યાસથી, પોતાની અંદર રહેલી એ પરમ ચેતના અથવા તો પરમ દિવ્ય શક્તિના સંપર્કમાં આવે છે, અથવા તો એનો સાક્ષાત્કાર કરે છે, એ વાત તો સર્વવિદિત તથા સર્વસ્વીકૃત જેવી છે. ભારતીય ધર્મ, સાધના, તથા ભારતના લગભગ બધા જ પ્રમાણિક સાધકોનું એ ધ્યેય રહ્યું છે. એને પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર અથવા તો આત્મદર્શન પણ કહેવામાં આવે છે. કેટલાકનું કહેવું છે કે ભારતીય ધર્મ કે સાધનાનું ધ્યેય આટલું જ હતું : એ પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરીને જ પરિતૃપ્ત થવામાં કે કૃતાર્થ બનવામાં માનતી હતી. એમના અભિપ્રાય કે કથન સાથે આપણે સંમત નહિ થઈએ. એમને આપણે કહીશું કે તમારું મંતવ્ય બરાબર નથી. તમે ભારતીય ધર્મને ને સાધનાને સારી પેઠે સમજ્યા નથી એમ લાગે છે. નહિ તો તમે આવું મંતવ્ય ન રજૂ કરત.

ભારતીય ધર્મ અને સાધના પરમાત્માના સાક્ષાત્કારમાં તો માને જ છે, અને એનો પોતાના ધ્યેય તરીકે સ્વીકાર પણ કરે છે, પરંતુ એટલામાં જ એ પરિતૃપ્ત કે કૃતાર્થ થઈને બેસી નથી રહેતી. એ પોતાના ધ્યેયની દિશામાં થોડીક આગળ વધે છે ને કહે છે કે પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરનાર પરમાત્મા તુલ્ય અથવા પરમાત્મા જ બની જાય છે. બ્રહ્મવિદ્ બ્રહ્મૈવ ભવતિ । એ સંદેશને કેમ ભૂલી ગયા ? એ ઉપનિષદ-વચનમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે જીવનના આધ્યાત્મિક વિકાસની બે મહત્વની ભૂમિકાઓ છે : એક તો બ્રહ્મવિદ્ થવું એટલે કે પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવો ને બીજી પરમાત્મા કે બ્રહ્મ જ બનવું. ભારતીય સાધના કે સંસ્કૃતિએ એવા ઉભયવિધ આત્મિક વિકાસના આદર્શ તરફ અંગુલિનિર્દેશ કરેલો છે, અને એ પણ આજથી નહિ, પરંતુ એના ઉદ્ભવકાળના આરંભથી જ. એ અંગુલિનિર્દેશને કોઈ ભૂલી જાય એટલે કાંઈ એવું થોડું જ કહેવાય કે ભારતીય સાધનાનો સંદેશ અધૂરો છે ?

એટલે પરમાત્માના અથવા તો પરમ શક્તિના સાક્ષાત્કારથી અટકવાને બદલે, એથી આગળ વધીને, એ શક્તિ સાથેની એકરૂપતાની સિદ્ધિ કરવાનું ધ્યેય ભારતના ઋષિવરોએ નજર સમક્ષ રાખ્યું હતું. વખતના વીતવાની સાથે એ ધ્યેય ભુલાતું ગયું, એકાંગી બની ગયું, એ સાધના દ્વારા એક માત્ર પરમાત્મ સાક્ષાત્કાર જ ઈષ્ટ છે એવું માનતું રહ્યું. એમાં સાધનાનો દોષ છે એમ ન કહી શકાય. દૈવી શક્તિના અવતરણના અથવા તો એ શક્તિ સાથેની એકરૂપતાના ભુલાયેલા આદર્શને નાથ સંપ્રદાયે મહત્વનો માન્યો હતો. એટલા માટે તો એ સંપ્રદાયમાં સ્વસ્થ, નીરોગી, અખંડ યૌવનવાળા શરીરનો, સર્વજ્ઞતાનો, અને ઈશ્વરસદૃશ અસાધારણ શક્તિઓનો તથા અખંડ ઈશ્વરપરાયણતાનો આદર્શ કે પેટા આદર્શ તરીકે સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો. નાથ સંપ્રદાયના કેટલાક યોગીપુરુષો એ આદર્શના સાકાર સ્વરૂપ સરખા બની રહ્યા હતા.

અને જે વૈદિક ઋષિએ પરમાત્માસદૃશ થવાનો આદર્શ રજૂ કર્યો, તે તો એ આદર્શનું મૂર્તિમંત સ્વરૂપ હશે જ ને ? એ આદર્શની સિદ્ધિ માટે એમણે તો પોતાના જીવનમાં પ્રામાણિક પુરૂષાર્થ કર્યો જ હશે ને ? એ પુરૂષાર્થને પરિણામે કોઈક નક્કર વસ્તુ પણ મેળવી હશે ને ? ત્યારે જ એ આવો સર્વોત્તમ સંદેશ આપી શક્યા.

(૨)

દૈવી શક્તિના અવતરણનાં પરિણામો

શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસદેવની અવસ્થા એકદમ અનેરી હતી. ઈશ્વરને એ માતાતુલ્ય માનતા, અને માતૃભાવે જ ભજતા. એ ભાવમાં દિવસો સુધી ડૂબકી લગાવીને એમણે એ ઈશ્વરીશક્તિ જગદંબાનું દર્શન કર્યું હતું. એ શક્તિ એમને માટે કેવળ મન, બુદ્ધિ અથવા ઈન્દ્રિયોથી અતીત અથવા અગમ્ય જ નહોતી રહી: સંસારમાં સર્વવ્યાપક થઈને શ્વાસ લેનારી એ શક્તિ એમના પ્રબળ પ્રેમથી પ્રાદુર્ભાવ પામીને એમની આગળ પ્રકટ થઈને દ્રષ્ટિગોચર બની હતી. મન અને બુદ્ધિથી જ નહિ પરંતુ ચક્ષુ જેવી બીજી ઈન્દ્રિયોથી એનો રસાસ્વાદ લઈ શકાય એવી રીતે મૂર્ત બની હતી.

અને એટલું જ નહિ, પરંતુ એથી આગળ વધીને એ મહાપુરૂષના જીવનમાં એ પરમશક્તિ જગદંબાએ એક બીજો અસાધારણ ચમત્કાર સર્જ્યો હતો. એ ચમત્કારની તમને માહિતી છે ? બનતાં લગી હશે જ. જગદંબાના સાક્ષાત્ દર્શનથી જ એ મહાપુરૂષને તૃપ્તિ ન મળી, એથી એમનો આત્મા સંપૂર્ણપણે સંતુષ્ટ ન થયો. એ દર્શનને પરિણામે જગદંબા સાથેનો પ્રત્યક્ષ સંપર્ક તો એમને માટે સહજ બન્યો પરંતુ એ સંપર્ક પછી જગદંબા તિરોધાન બન્યાં ત્યારે એમનો આત્મા આકંદ કરી ઊઠ્યો. એમને થયું કે જગદંબાએ કૃપા કરીને દર્શન તો આપ્યું, પરંતુ એ દર્શન તો ચપલાના ચમકારા જેવું અથવા અસ્થાયી થયું. એવું દર્શન શા કામનું ? એવા દર્શનથી સંપૂર્ણ શાંતિ કેવી રીતે સાંપડી શકે ? જગદંબાનું એ મનમોહન, મધુમય સ્વરૂપ વધારે કે ઓછા વખત લગી દ્રષ્ટિ સમક્ષ રહેવાને બદલે જ્યારે આઠે પહોર લોચનની સામે હાજર રહે ત્યારે જ સંતોષ થાય. એ ભાવનાથી પ્રેરાઈને રામકૃષ્ણદેવે ફરી વાર તપવા ને પ્રાર્થવા માંડ્યું, અને એ ઉત્કટ પ્રાર્થના તથા તપશ્ચર્યાના ફળસ્વરૂપે જગદંબાની ફરી કૃપા થઈ. એ પછી તો એમના જીવનમાં એવો તબક્કો આવ્યો કે જ્યારે એમને અહર્નિશ જગદંબાના દર્શનનો લાભ મળવા માંડ્યો. જગદંબાનો એમના પર સંપૂર્ણ અનુગ્રહ

થયો. અને એને લીધે એ જ્યારે ધારે ત્યારે જગદંબાનું દર્શન કરી શકતા, તથા ઈચ્છાનુસાર જગદંબાની સાથે વાતો કરી શકતા. જગદંબાનું અવતરણ એમના જીવનમાં કાયમને માટે થઈ ગયું.

ભારતમાં પરમાત્મ તત્વની સાથેના સતત અનુસંધાન અથવા તો પ્રત્યક્ષ સંપર્કની એવી ભૂમિકાની પ્રાપ્તિ ભાગ્યે જ કોઈ વિરલ મહાપુરુષને થઈ હશે. એ દ્રષ્ટિએ જોતાં, રામકૃષ્ણદેવ એક અસાધારણ અપવાદરૂપ મહાપુરુષ હતા.

*

દૈવી પરમાત્મશક્તિનું અવતરણ એવી રીતે એક વાસ્તવિક વસ્તુ છે. એવા અવતરણની પૂર્વભૂમિકા રૂપે હૃદયની ઊંડી શુદ્ધિ જોઈએ, લગન જોઈએ, સાધના જોઈએ, અને એથી પણ અગત્યની વાત તો એ છે કે એ શક્તિની ઈચ્છા, તૈયારી કે કૃપા જોઈએ. એ સઘળી વસ્તુનો સુમેળ સઘાય તો એ શક્તિનું અવતરણ શક્ય બની શકે ખરું. લૌકિક લાલસા, વાસના કે સ્વાર્થકામનાથી ભરેલા સાધકોને એ શક્તિના સાક્ષાત્કાર તેમ જ સતત સંપર્ક માટેની સાધનામાં સ્વપ્ને પણ સફળતા નથી મળતી.

એ શક્તિનો સાક્ષાત્કાર થયા પછી એની સાથે એવો અલૌકિક સંબંધ સ્થાપિત થાય છે કે એ શક્તિ આપણામાં આવિર્ભાવ પામીને ચોવીસે કલાક કામ કરે છે. આપણે તેને કામ કરતી જોઈ કે અનુભવી શકીએ છીએ. આપણે માટે તે સમાધિની પારના પ્રદેશમાં અનુભવવાની શક્તિ નથી રહેતી, જાગૃતિદશાના પ્રત્યેક પાસામાં ને પ્રત્યેક પળે એનો સભાન સંપર્ક થયા કરે છે. આપણી અંદર રહીને એ જ લખે છે, બોલે છે, ને કાર્ય કરે છે. એની સાથેનો સંબંધ એકધારો, સદાકાળ અને સઘળા સંજોગોમાં ચાલુ રહે છે, ને કદી પણ તૂટતો નથી. મન ને બુદ્ધિથી પરના પ્રદેશમાંથી અવતરણ પામેલી એ શક્તિ ભગવતી ભાગીરથીની જેમ આપણા તન, મન ને અંતરને તથા આપણા અસ્તિત્વના પ્રત્યેક અણુપરમાણુને અનુપ્રાણિત અને પાવન, તથા પ્રસન્ન ને મંગલમય કરતી બધે ફરી વળે છે. આ કોઈ કલ્પના, તરંગ કે હવાઈ વાત નથી, પરંતુ વિકાસની ઉચ્ચતમ અવસ્થા છે, વાસ્તવિકતા છે, અને આધ્યાત્મિક ભૂમિકાની એક અતિ ઉજ્જવલ, અસાધારણ, યથાર્થ પરિસીમા છે. બુદ્ધિ કે કલ્પનાની સહાયતાથી તેને સમજી શકાય પરંતુ અનુભૂતિ વિના તેનું યથાર્થ રહસ્ય કદી ન કળી શકાય.

*

એ પરમ શક્તિનું અવતરણ થવાથી તન ને મન અલૌકિક બની જાય છે, અને અસાધારણ શક્તિથી સંપન્ન થાય છે. એ શક્તિનું અવતરણ થવાને લીધે જેમ સર્વજ્ઞપણું સહજ બને છે, તેમ સર્વશક્તિમાનપણું પણ પ્રાપ્ત થાય છે. સંક્ષેપમાં કહેવું હોય તો કહી શકાય કે માણસમાં એ પરમ શક્તિની બધી જ વિશેષતાઓ મૂર્તિમંત બનીને પ્રકટ થાય છે, અને એક રીતે જોતાં એ મહામહિમામયી પરમ શક્તિનું સજીવ સાકાર સ્વરૂપ જ બની જાય છે. એની એ અભિનવ અદ્ભુત, અલૌકિક આવૃત્તિ થાય છે. સમસ્ત સંસારમાં એ દૈવી શક્તિનું અવતરણ શક્ય છે કે કેમ, અને એ દૈવી શક્તિના અવતરણને લીધે સમસ્ત સંસારને દૈવી બનાવવાની સંભાવના છે કે કેમ, એ વિષયને અળગો રાખીએ તોપણ, એટલી વાત તો નિર્વિવાદ છે કે પરમ શક્તિ સાથે સતત સંપર્ક સાધી ચૂકેલા, પરમ શક્તિની પ્રતિમૂર્તિ જેવા એ મહામાનવની હયાતિ જ આ સંસારને માટે આશીર્વાદરૂપ ઠરે છે, સુખકારક તથા શાંતિદાયક થઈ પડે છે. અને પ્રેરણાત્મક ઠરે છે. સંસારને છે તે કરતાં

દૈવી બનાવવામાં અથવા તો એની કાયાપલટ કરવામાં એવા મહામાનવની યોગ્યતા બહુ મોટો ભાગ ભજવે છે. એવા મહામાનવના સંકલ્પ, પ્રયાસ, માર્ગદર્શન તથા સેવાકર્મથી સંસારને અસાધારણ લાભ થાય એમાં સંદેહ નહિ.

સંસારને આજે એવા દૈવી શક્તિશાળી મહામાનવની જરૂર છે. આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં એવા મહાપુરુષનો પ્રાદુર્ભાવ એક અદ્ભુત અજોડ વિક્રમરૂપ લેખાશે. સ્વાર્થ, શોષણ, હિંસા, સ્પર્ધા, ભેદભાવ તેમ જ અશાંતિથી આચ્છાદિત અવનીમાં એ અનેરી ક્રાંતિ કરશે, ને પ્રકાશ પાથરશે. સૃષ્ટિને માટે નવી આશા ઊભી થશે. એવા પૂર્ણ પુરુષનું પ્રાકટ્ય વહેલામાં વહેલું થાય ને અવનીને માટે અમૂલ્ય આશીર્વાદરૂપ બની જાય એમ આપણે અંતઃકરણપૂર્વક ઈચ્છીશું ને પ્રાર્થીશું.

માનવની શક્તિ કેવી અમર્યાદ બની શકે છે, અને માનવ કેવો સર્વોત્તમ વિકાસ કરી શકે છે, તેની કલ્પના આટલી વિચારણા પરથી સહેલાઈથી કરી શકાય છે. એટલે જ કહ્યું છે કે 'નર જો કરણી કરે નર કા નારાયણ હોય'. પરંતુ નરમાંથી નારાયણ થવાની કરણી કેટલા કરે છે ? અરે, સાચા અર્થમાં આદર્શ નર થવાની કરણી પણ કેટલા કરે છે ? મોટા ભાગના લોકો તો આંખ મીંચીને જ જીવતા હોય છે. એમાં કેટલી બધી કડુણતા રહેલી છે એનો ખ્યાલ નથી આવતો શું ?

* * * * *

૨૧. સિદ્ધિ વિશે

સિદ્ધિ શબ્દ સાંભળતાંવેંત સાધારણ માણસના મનમાં અનેક જાતના વિચારો ઊઠે છે. સિદ્ધિ વિશે વધારે ને વધારે જાણવાની ઈચ્છાવાળા માણસો કેટલાય મળી આવે છે, અને એવા માણસો પણ મળે છે જે સિદ્ધિનું નામ સાંભળીને મોં બગાડતા હોય છે. તેમને મન સિદ્ધિ એક સાધારણ, મહત્વ વિનાની ને ઉપેક્ષા કરવા જેવી વસ્તુ છે. છતાં એક વાત તો ચોક્કસ છે કે સિદ્ધિ શબ્દમાં જબરું આકર્ષણ રહેલું છે. તેમાં અખૂટ રસનો વાસ હોય તેવું લાગે છે. માટે તો તેને વિશે માહિતી મેળવવા માણસ સદાય તૈયાર રહે છે. એ ઉપરાંત, સિદ્ધિ વિશે જુદાજુદા માણસોના મનમાં જુદાજુદા ખ્યાલો ફેલાયેલા દેખાય છે. તેથી સિદ્ધિ સાથેસાથ શું છે, અને ભારતના તાત્વિક ગ્રંથોમાં સિદ્ધિ વિશે કેવું નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું છે, તેનો ઊડતો વિચાર કરી લઈએ. સાથેસાથ તે મહત્વવાળી છે કે મહત્વ વિનાની છે અથવા ઉપેક્ષા કરવા યોગ્ય પણ છે કે કેમ તેનો પણ નિર્ણય કરીએ.

'અષ્ટ સિદ્ધિ ને નવ નિધિ કે રિદ્ધિ ને સિદ્ધિ' એ શબ્દો અધ્યાત્મપ્રેમી પુરુષોથી અપરિચિત નહિ જ હોય. તે પ્રમાણે મુખ્ય સિદ્ધિ આઠ છે. તેમનાં નામ અનુક્રમે અભિમા, મહિમા, લઘિમા, ગરિમા, પ્રાપ્તિ, પ્રાકામ્ય, ઈશિત્વ અને વશિત્વ છે. અભિમા એટલે અણુ જેવું નાનામાં નાનું સ્વરૂપ ધારણ કરવું. તે સિદ્ધિ દ્વારા યોગી કે સાધક પોતાનું સ્વરૂપ અણુ જેવું નાનું બનાવી શકે છે. રામાયણના ઉલ્લેખ પ્રમાણે, હનુમાનજીએ લંકાપ્રવેશ વખતે આવું જ સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ બનાવ્યું હતું. લંકામાં પ્રવેશ કરતી વખતે હનુમાનજીએ નગરના અનેક રખવાળોને જોયા ને મનમાં વિચાર કર્યો કે રાત્રે અતિશય નાનું રૂપ ધારણ કરીને નગરમાં પ્રવેશ કરવાનું બરાબર થશે. અને તે પછી મહાન ભક્ત ને સંત કવિ તુલસીદાસના શબ્દોમાં કહીએ તો

મસક સમાન રૂપ કપિ ધરી । લંકાહિ ચલેઝ સુમિરિ નરહરી ॥

એટલે કે મચ્છરના જેવું અતિશય નાનું સ્વરૂપ ધારણ કરીને રામભક્ત હનુમાનજીએ રામનું સ્મરણ કરીને લંકાનગરીમાં પ્રવેશ કર્યો. રામનું સ્મરણ કરવાનું કારણ એ જ કે હનુમાનજીના જીવનમાં, તેમની પ્રત્યેક ક્રિયામાં ને શ્વાસોચ્છવાસમાં શ્રી રામનું જ રાજ્ય હતું. તેમનામાં જે શક્તિ હતી તે રામની કૃપાની જ પ્રસાદી હતી અને રામની કૃપા દ્વારા ગમે તે વસ્તુ થઈ શકે છે; રામના ભક્તને માટે કશું જ અસંભવ નથી; એ વાત તુલસીદાસજીએ આગળ કહી દીધી છે. પ્રભુની કૃપાથી મૂંગો માણસ કે મૂંગુ પ્રાણી પણ વાચાવાળું બને છે, ને પંગુ પણ પર્વતને ઓળંગી જાય છે, એ પ્રસિદ્ધ શાસ્ત્રવચનની જેમ જ તુલસીદાસજી લખે છે કે

ગરલ સુધા રિપુ કરહિં મિતાર્ઈ । ગોપદ સિંધુ અનલ સિતલાર્ઈ ॥

ગરુડ સુમેરુ રેનૂ સમ તાહી । રામ કૃપા કરિ ચિતવા જાહી ॥

એટલે કે જેના પર રામની કૃપા થઈ જાય છે, તેને માટે ઝેર અમૃત જેવું થઈ જાય છે, વેરી મિત્ર બની જાય છે, સમુદ્ર ગાયત્રી ખરી જેવો નાનો થઈ જાય છે, અગ્નિ શીતળ ને મહાન સુમેરુ પર્વત તેને માટે ધૂળ જેટલો હલકો થઈ જાય છે.' રામકૃપાના ચાતક ને પરમ અધિકારી હનુમાનજી આ જ સૂક્ષ્મરૂપ ધારણ કરીને અશોકવનમાં સીતાજીને મળવા જાય છે, અને જેને અઢેલીને સીતાજી બેઠાં છે તે વૃક્ષ પર બેસી જાય છે. શંકરાચાર્ય ભગવાન પણ જ્યારે આકાશમાર્ગે ઊડીને મંડનમિશ્રની સાથે શાસ્ત્રાર્થ કરવા ગયા, ત્યારે

મંડનમિશ્ર પોતાના ઘરનાં બારણાં બંધ કરીને અંદર યજ્ઞ કરતા હતા. એટલે શંકરાચાર્યે એકદમ સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ ધારણ કરીને બારીમાંથી મકાનમાં પ્રવેશ કરેલો એ વાત સુપ્રસિદ્ધ જ છે. એ પણ અણિમા સિદ્ધિનો પ્રયોગ હતો.

આ પછી બીજી સિદ્ધિ મહિમા છે. તે દ્વારા યોગી પોતાના શરીરને મોટામાં મોટું બનાવી શકે છે. બલિરાજાને ત્યાં ભગવાને વામનરૂપ ધરીને જે વિરાટ રૂપ લઈને ત્રણ ડગલામાં સમસ્ત બ્રહ્માંડને માપી લીધું, તે દ્રષ્ટાંત મહિમા નામની સિદ્ધિનું છે.

ત્રીજી સિદ્ધિ લઘિમા છે. તે દ્વારા શરીરને હલકામાં હલકું કરી શકાય છે. આવું હલકું શરીર થતાં યોગી આકાશગમન પણ કરી શકે છે. શરીરને ભારેમાં ભારે કે વજનદાર બનાવવું તે ગરિમા નામની ચોથી સિદ્ધિ છે. આ સિદ્ધિના પ્રભાવને લીધે જ ભીમ મહાભયંકર ને બલવાન હોવા છતાં હનુમાનજીના એક અંગને પણ હલાવી શક્યો ન હતો. અને શરણે આવેલા પક્ષીને બચાવવા, તેની બરાબર માંસ કાઢવામાં નિષ્ફળ જતાં શિબિરાજાને છેવટે પોતાનું આખું શરીર ત્રાજવામાં મૂકવું પડ્યું હતું. એ બંને વાતો પ્રસિદ્ધ જ છે.

ઈચ્છાનુસાર ગમે તેટલા પ્રમાણમાં પદાર્થો મેળવવા તેને પ્રાપ્તિ કહે છે. ઈચ્છા પ્રમાણે ગમે તે કાર્ય થઈ જવું તેને પ્રાકામ્ય કહે છે. ઈશ્વરની જેમ શાસન કરવાનું કે સૃષ્ટિની રચના કરવાનું સામર્થ્ય થઈ જાય તેને ઈશિત્વ ને પોતાના પ્રભાવથી ગમે તેને વશ કરી શકાય તેને વશિત્વ નામની સિદ્ધિ કહે છે. આ ઉપરાંત, સિદ્ધિના ઘણા પ્રકારો છે. તે દ્વારા યોગી કે સાધક પંચમહાભૂતનો સ્વામી થઈ જાય છે. તે પાણી તેમ જ અગ્નિ પરથી વિના સંકટ ચાલી શકે છે. પાણી તેને માર્ગ કરી આપે છે, અને વાયુ તેમ જ પૃથ્વીનો પણ તે સ્વામી થાય છે. શંકરાચાર્યના શિષ્ય પદ્મપાદાચાર્ય ગુરૂને તેમનાં પહેરવાનાં વસ્ત્રો આપવા, ગુરૂની કૃપાથી નદીમાં પ્રકટ થયેલાં કમલ પર થઈને નદીને સામે કિનારે જઈ શક્યા : શંકરાચાર્યે નર્મદામાં પૂર આવ્યું ત્યારે નદીકાંઠે સમાધિસ્થ થયેલા પોતાના ગુરૂને બચાવવા નર્મદાના પ્રબળ પાણીને કમંડલમાં લઈને પૂરને શમાવી દીધું : ને વસુદેવ કૃષ્ણને લઈને ચાલ્યા ત્યારે શ્રીકૃષ્ણની કૃપા અને સંકલ્પશક્તિથી જમનાજીએ માર્ગ કરી આપ્યો : એ બધાં દ્રષ્ટાંતો જલતત્વ પરના પ્રભુત્વનાં છે.

હમણાં જ થઈ ગયેલા મહાન સિદ્ધપુરૂષ શ્રી સાંઈબાબાના જીવનમાં આવી અનેક પ્રકારની સિદ્ધિઓનું દર્શન થતું હતું. એક વાર પ્રસિદ્ધ મરાઠી કવિ દાસગણુએ સાંઈબાબા પાસે થોડો વખત નિવાસ કરીને ગંગાસ્નાન માટે જવાની ઈચ્છા પ્રદર્શિત કરી. સાંઈબાબાએ તેને કહ્યું કે ગંગા અહીં જ છે. બીજે જવાનું શું કામ છે ? પછી દાસગણુને પોતાની પાસે બેસાડીને તેમણે પોતાના પગના અંગૂઠામાંથી ગંગાનું પાણી પ્રકટ કર્યું. દાસગણુએ ખૂબ જ આનંદ ને આશ્ચર્યમાં આવી જઈને તેનું આચમન કર્યું, તેમાં સ્નાન કર્યું, ને તેને વાસણમાં લઈ લીધું. આ મહાન સિદ્ધપુરૂષના જીવનમાં સિદ્ધિના આવા કેટલાંય પ્રસંગો મળે છે. તે બધાનો ઉલ્લેખ અહીં અસંભવ હોવાથી ટૂંકમાં જ લખું છું.

દૂરશ્રવણ, દૂરદર્શન, અનેક પ્રકારનાં સ્વરૂપ ધારણ કરવાની ને અદ્રશ્ય થઈ જવાની શક્તિ, ત્રિકાલજ્ઞપણું, સંકલ્પમાત્રથી ગમે ત્યાં ને ગમે તેટલે સ્થળે પ્રકટવાની શક્તિ, પશુપક્ષી તથા સૌની ભાષાને જાણવાની શક્તિ, મૃત્યુંજયપણું, અખંડ યૌવનની પ્રાપ્તિ, એવીએવી બીજી ઘણી સિદ્ધિઓ છે. તેનો સવિસ્તાર ઉલ્લેખ પાતંજલ યોગદર્શનમાં કરવામાં આવ્યો છે. એ બધી વાતનું સરવૈયું કાઢીને કહી શકાય કે પૂર્ણ યોગી

કે ઈશ્વરની કૃપાપ્રાપ્ત સિદ્ધિ કે સાધક મહાપુરુષ ન કરી શકે એવી કોઈ વસ્તુ નથી. અંધને આંખ કે જ્યોતિ અને મરેલાંને જીવન આપવું, મૂંગાને વાચા અને પંગુને ગતિ આપવી, બધી જ જાતનાં કામ તે કરી શકે છે. મહાભારતના યુદ્ધમેદાનથી ખૂબ દૂર બેઠેલા સંજયે યુદ્ધને બરાબર જોયું, ને યુદ્ધમાં થયેલો શ્રીકૃષ્ણ અને અર્જુનનો સંવાદ પણ સાંભળ્યો. તે બધું કેવી રીતે બન્યું ? સંજયે પોતે ગીતાની આખરે કહ્યું છે કે વ્યાસની કૃપાથી જ એ બની શક્યું હતું. વ્યાસે તેને દિવ્ય દ્રષ્ટિ ને શક્તિ આપી તેથી તે યુદ્ધની બધી વાત જોઈ શક્યો ને સાંભળી શક્યો.

ગીતા વાંચનારા કેટલાક માણસોને પ્રશ્ન થવા સંભવ છે કે શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને વિશ્વરૂપ બતાવ્યું તે વાત સાચી કે ખોટી ? કેવળ વિનોદ માટે તો તે લખી નથી ? પણ સિદ્ધિના આટલા વિચાર પછી તે પ્રશ્ન ભાગ્યે જ અણઉકલ્યો રહેશે. શ્રીકૃષ્ણે પોતાની યોગસિદ્ધિથી અનેક કામ કર્યાં હતાં. ગોવર્ધનધારણ અને કાલીયમર્દન જેવા પ્રસંગો તેમની મહાન યોગશક્તિના પુરાવારૂપે હતા. તે જ પ્રમાણે પોતાના પરમ યોગના સામર્થ્યથી તેમણે અર્જુનને વિશ્વરૂપનું દર્શન કરાવ્યું હતું. એ કાંઈ વિનોદવાર્તા નથી, પણ સાચી હકીકત છે એ સહેજે સમજી શકાશે. મહિમા નામની સિદ્ધિના વિચારમાં આપણે કહી ગયાં છીએ કે યોગી મોટામાં મોટું રૂપ પણ લઈ શકે છે. તો શ્રીકૃષ્ણ તો યોગીના પણ યોગી હતા, પોતાની શક્તિથી સર્વકાંઈ કરવા સમર્થ હતા. પોતાની શક્તિના પ્રયોગથી તેમણે વિરાટ રૂપનું દર્શન કરાવ્યું હતું. એ પ્રમાણે સમજવાથી કોઈ પણ માણસના મનને સહેજે સમાધાન થઈ શકે છે.

(૨)

ભારતના મુખ્ય મુખ્ય ગ્રંથોમાં સિદ્ધિ વિશે સારી માહિતી મળી રહે છે. કેનોપનિષદમાં ઈન્દ્રાદિ દેવો યુદ્ધમાં વિજયી થવાથી અભિમાની બન્યા હતા તે કથા આવે છે. તેમનું અભિમાન દૂર કરવા પરમાત્મા તેમની સામે યક્ષના રૂપમાં પ્રકટ થાય છે. અગ્નિ, વાયુ જેવા દેવો તેની પાસે જાય છે, પણ નિષ્ફળની જેમ પાછાં ફરે છે. છેવટે ઈન્દ્ર તેની પરીક્ષા કરવા જાય છે. પણ તે પાસે પહોંચે તે પહેલાં જ યક્ષ અદ્રશ્ય થઈ જાય છે. ઈન્દ્ર આશ્ચર્ય સાથે જુએ છે તો યક્ષને બદલે અંતરીક્ષમાં તેને પ્રકાશના પુંજ જેવી અલૌકિક દેવીનું દર્શન થાય છે. ઈચ્છા પ્રમાણે સ્વરૂપ ધારણ કરવાની ને અદ્રશ્ય થઈ જવાની સિદ્ધિ તરફ ઉપનિષદે આમ સંકેત કર્યો છે.

આ ઉપરાંત, બીજું ઉદાહરણ પણ મળી શકે છે. કઠ ઉપનિષદમાં આવે છે કે યજ્ઞ કરનાર પિતાનાં 'જા, તને મૃત્યુના હાથમાં સોપું છું.' એવા વચનો સાંભળતાંવેંત બાળક નચિકેતા યમને ત્યાં પહોંચી જાય છે. એ વાત વાંચનારને ભાગ્યે જ વિચાર થાય છે કે આ કેવી રીતે બન્યું. નચિકેતા મૃત્યુલોકમાંથી યમલોકમાં કેવી રીતે પહોંચી શક્યો ? પ્રાચીન કાળના અસુરો પાસે પણ કેટલીય જાતની સિદ્ધિઓ હતી. તો નચિકેતા તો નીતિપરાયણ ઋષિપુત્ર હતો. ઈચ્છાનુસાર ગમે ત્યાં જવાની સિદ્ધિથી જ તે યમલોકમાં જઈ શક્યો હતો. આ સિદ્ધિ તેને કેવી રીતે મળી તે વાતની ચર્ચા કરવાનું અહીં અસ્થાને છે. આપણે તો એ જ કહેવા માગીએ છીએ કે આ પ્રસંગ સિદ્ધિના પુરાવારૂપ છે. આથી વધારે જાણવાની ઈચ્છા હોય તો બૃહદારણ્યક ઉપનિષદમાં આત્મજ્ઞાનીની સંકલ્પસિદ્ધિ વિશેનું પ્રકરણ જુઓ. સંકલ્પસિદ્ધિની શક્તિથી સાચા જ્ઞાની જે-જે લોકમાં જવા

માગે છે તે-તે લોકમાં જઈ શકે છે ને ઈચ્છા પ્રમાણે બધાં જ કામ કરી શકે છે તેનું વર્ણન તેમાં વિસ્તારથી કરેલું છે.

મહાભારતમાં પણ મંત્રની સિદ્ધિ દ્વારા ધનુર્વિદ્યાના પ્રયોગોનું કેટલેક ઠેકાણે વર્ણન છે. દ્રોણાચાર્યે આ જ વિદ્યાની સિદ્ધિથી ફૂવામાં પડેલા કૌરવપાંડવના દડાને તરત બાણ સાથે ફૂવામાંથી બહાર કાઢ્યો હતો. મંત્રશક્તિ દ્વારા બાણ મારીને સર્પ અને અગ્નિ તથા પાણી ઉત્પન્ન કરી શકાતાં, અને અંધકાર તથા પ્રકાશ પણ ફેલાવી શકાતા. એ શક્તિના પ્રભાવથી બાણ પોતાનું ધાર્યું કામ પૂરું કરીને બાણાવળીના ભાથામાં પાછું આવી જતું, ને શત્રુના શિર સાથે પણ આવી જતું. પ્રાચીન ભારતમાં મંત્રશક્તિથી ધનુર્વિદ્યાના કેવા ચમત્કારિક પ્રયોગો કરી શકાતા તેની માહિતી મહાભારતના વાચકને સહેલાઈથી મળી શકે છે. એ પ્રયોગો આગળ તો આજના વિજ્ઞાનના પ્રયોગો પણ છેક જ સાધારણ લાગે. પરંતુ તે બધું વાંચવાની ને વાંચેલું માનવાની મોટા ભાગના માણસોની ઈચ્છા જ નથી એ મોટી કમનસીબી છે.

રામાયણમાં સંજીવની બૂટી લાવવા માટે હનુમાનજી લંકામાંથી આકાશમાર્ગે હિમાલય ગયા તે આકાશમાર્ગે ઊડવાની સિદ્ધિ હતી. બૂટી લઈને આવતા ભરતજી તેમને કોઈ રાક્ષસ માની બાણ મારીને નીચે પાડે છે. પછી બંને વચ્ચે વાર્તાલાપ થાય છે. તેમાં ઘણો વખત વીતી જાય છે. સવાર થતાં પહેલા હનુમાનજીને લંકામાં પહોંચવું છે. એટલે ભરતજી તેમને મંત્રેલા બાણ પર બેસાડીને ક્ષણ વારમાં લંકામાં પહોંચાડી દે છે. મંત્રશક્તિના પ્રભાવથી જ આ બની શક્યું હતું. સીતાનું હરણ કરનાર રાવણ સીતાને લઈને આકાશમાર્ગે પોતાના રથમાં ઊડ્યો હતો. તેની આજ્ઞાથી તેના મામા મારીચે મૃગનું રૂપ ધારણ કરીને સીતાની પર્ણકુટી પાસે પ્રવેશ કર્યો હતો તે પણ સિદ્ધિના પ્રભાવથી જ. રામાયણની કથાને અંતે સીતાનાં વચન સાંભળતાવેંત પૃથ્વી ફાટે છે, ને સીતા તેમાં સમાઈ જાય છે, એ વચનસિદ્ધિ, સંકલ્પસિદ્ધિ કે પવિત્રતાની સિદ્ધિ નહિ તો બીજું શું હતું ?

ભાગવતમાં પણ સિદ્ધિનું વર્ણન આવે છે. દેવહુતિને આનંદ આપવા કર્દમ ઋષિએ સંકલ્પમાત્રથી પ્રકટ કરેલું દિવ્ય વિમાન આજના કોઈ પણ વિમાન કરતાં ચડિયાતું હતું. રામાયણના પુષ્પક વિમાનની જેમ તે પણ કોઈનીય મદદ વિના, બેસનારની ઈચ્છા પ્રમાણેની દિશામાં ચાલતું. ભાગવતના મૂર્તસ્વરૂપ જેવા પરમ ભાગવત દેવર્ષિ નારદ પ્રભુની કૃપાથી અનેક લોકોમાં અબાધિત રીતે વિચરણ કર્યા કરે છે. સગરના સાઠ હજાર પુત્રોનો મહર્ષિ કપિલે માત્ર આંખ ઉઘાડીને એકસાથે નાશ કરી દીધો હતો તે મહર્ષિની મહાન સિદ્ધિથી જ બની શક્યું હતું. દ્રૌપદીના ચીરહરણ વખતે ભગવાને તેની રક્ષા કરી, ગોપીઓની સાથે અનેક રૂપ ધારણ કરીને રાસલીલા કરી, ને ભાગવતના બારમાં સ્કંધમાં કહ્યા પ્રમાણે સદેહે જ પોતાના ધામમાં પ્રયાણ કરીને પોતાની જીવનલીલા પૂરી કરી તે સિદ્ધિના જ પ્રભાવથી કર્યું. ભાગવતમાં આવા અનેક પ્રસંગો છે.

ઘેરંડ સંહિતા ને હઠયોગ પ્રદીપિકા જેવા યોગગ્રંથોમાં સાધના દ્વારા સહજ રીતે પ્રાપ્ત થનારી લોકોત્તર શક્તિનું વર્ણન છે. યોગાગ્નિમય શરીરવાળા યોગીપુરુષને વ્યાધિ, વાર્ધક્ય કે મૃત્યુ આવી શકતાં નથી. તે મૃત્યુંજય બની જાય છે. અખંડ યૌવન અને આરોગ્યની પ્રાપ્તિ કરી લે છે, એ યોગના પ્રણેતા મહાપુરુષોનો વિખ્યાત અભિપ્રાય છે. યોગની ખેચરી જેવી મુદ્રા ને પ્રાણાયામની વિવિધ ક્રિયાથી પ્રાપ્ત થતી સિદ્ધિનું વર્ણન યોગગ્રંથોમાં વિસ્તારથી કરેલું છે. આપણે તો તે પ્રત્યે ઈશારો જ કરીએ છીએ.

ભારતીય ધર્મગ્રંથોમાં ને સંતોના જીવનમાં સિદ્ધિનું દર્શન ઠેરઠેર થાય છે. તેનો અર્થ એમ નથી કે બીજા ગ્રંથો ને સંતોના જીવન તેથી રહિત છે. એ વિશે ભારતની બહારના ગ્રંથોમાં સૌથી વધારે માહિતી બાઈબલમાંથી મળી રહે છે. બાઈબલમાં ઈશુની સિદ્ધિ વિશેના કેટલાય પ્રસંગો મળી રહે છે. ઈશુના વચન અને સ્પર્શમાત્રથી રોગીના રોગો દૂર થઈ જતા તે જાણીતું છે. ‘મારા જ શિષ્યોમાંનો એક મને પકડાવી દેશે’ એમ ઈશુએ પોતે પકડાતાં પહેલાં કહી દીધું હતું, ને પોતાને પકડાવી દેનાર શિષ્યનો ઉલ્લેખ પણ કર્યો હતો. તે જ શિષ્યે તેમને પકડાવી દીધા. જીવનની આખરે ઈશુને શૂળી પર ચડાવી તેમના શરીરમાં ખીલા ઠોકવામાં આવ્યા. છતાં તેમના મુખમાંથી એક આહ પણ નીકળી નહિ. તેનું કારણ ઈશુની સહનશક્તિ જ ન હતી, પણ તેમની મહાન યોગશક્તિ હતી. યોગના પ્રભાવથી ઈશુમાં પોતાના શરીરને આત્માથી અલગ ને કોઈ વસ્ત્રની જેમ અનુભવવાની ને અલગ કરવાની શક્તિ હતી. તેથી દેહદંડની અસરથી તે મુક્ત રહી શક્યા.

(૩)

સિદ્ધિની વાતોને કેટલાક માણસો અતિશયોક્તિમાં ખપાવે છે, તો કોઈ તેને ટાઢા પહોરનાં ગપ્પાં માને છે. કેટલાય માણસો તેને જાદુગરી કે મદારીના ખેલ કહીને ઉડાવી દે છે. સાધારણ માણસો જ નહિ, પણ સારા ને મોટા મનાતા વિદ્વાનોમાં પણ આવી વૃત્તિ દેખાઈ આવે છે. બધી જ વાતોને તર્કની કસોટીએ કસીને માનનારા વિદ્વાનોમાં આ વૃત્તિ વધારે દેખાય છે. પણ સિદ્ધિની કસોટી તર્ક દ્વારા પણ સહેજે થઈ શકે છે એ વાત તેમના ધ્યાન બહાર જ રહી જાય છે. સિદ્ધિની વાતો કાંઈ ટાઢા પહોરનાં ગપ્પાં નથી. તેમ તે જાદુગરી કે મદારીના ખેલ પણ નથી. જે માણસો તેને ઉડાવી દેવાનો પ્રયાસ કરે છે તે પોતાના અજ્ઞાનનું જ પ્રદર્શન કરે છે. અલબત્ત, હાથચાલાકી કે બીજા સારાનરસા પ્રયોગોથી કેટલાક લોકો સિદ્ધિનું પ્રદર્શન કરવા પ્રયાસ કરે છે, ચૌટેચકલે કે બજારે તેના ખેલ કરીને ધન ને મોટપ મેળવે છે. પણ લૌકિક તૃષ્ણાથી ભરેલા, સાત્વિકતા ને સંયમથી રહિત એવા જાદુગરો કરતાં સાચા સિદ્ધિ-પ્રાપ્ત યોગીપુરૂષોનું સ્થાન નિરાળું જ છે. તેવા યોગીને ને તેની શક્તિને પેલી જાદુગરીવિદ્યા સાથે સરખાવીને ઉપેક્ષાની નજરે જોવાનું કામ બરાબર નથી. હાથચાલાકીના ખેલ તો તદ્દન સાધારણ કોટિના છે. સત્વગુણપ્રાપ્ત યોગીને સમાધિના પરિપાકરૂપે, જ્ઞાનીને શુદ્ધ સંકલ્પના ફળરૂપે, ને ભક્તને ભગવાનની કૃપારૂપે, સિદ્ધિ કે લોકોત્તર શક્તિની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ સાધનાના સહજ સ્વાભાવિક વિકાસનો એક નિયમ છે. તે ઉપેક્ષણીય નથી, પણ વંદનીય અને આવકારદાયક ને બની શકે તો અનુકરણીય છે.

સાચા સિદ્ધિપ્રાપ્ત યોગી જાહેરમાં ધન, કીર્તિ, સ્વાર્થ કે લૌકિક હેતુની કામનાથી શક્તિનું પ્રદર્શન કદી પણ કરતા નથી. કોઈ અધિકારીને માટે કોઈ વાર તે પોતાની શક્તિનો ઉપયોગ કરે છે, ને બીજાના હિત માટે ઉપયોગ કરે છે, એ યાદ રાખવા જેવું છે. એવો સિદ્ધિપ્રાપ્ત પુરૂષ જો લોકહિતની ભાવનાથી પ્રેરાય ને જાહેર રીતે દેશ ને દુનિયાનાં સેવાક્ષેત્રોમાં પડે તો માનવજાતીનું ખૂબ મંગલ કરી શકે એમાં સંદેહ નથી. લોકોના ભૌતિક કે દુન્યવી જીવનને મદદરૂપ થઈને તેમના નૈતિક અને આત્મિક જીવનને પણ વેગ આપી શકે. નૈતિક ને આત્મિક શક્તિની રીતે અપૂર્ણ ને નિર્બળ લોકસેવકો કરતાં તેની સેવા વધારે સંગીન ને નક્કર તથા નિઃસ્વાર્થ હોય. આ ઉપરાંત, માનવહૃદયનું ને માનવ તથા સમાજ ને સંસારના ભાવિનું જ્ઞાન ધરાવવાની

તેવા પુરૂષમાં શક્તિ હોવાથી, માનવ, સમાજ ને સંસારને યોગ્ય દોરવાણી આપવામાં પણ તે મદદ કરી શકે. તેના જીવન દ્વારા માનવને આત્મિક વિકાસની ઉત્તમોત્તમ પ્રેરણા પણ મળી રહે. તેનું જીવન આત્મ-વિકાસને ઈચ્છનારા માનવને માટે ધ્રુવપદસમું બની શકે ને સૌને પ્રેરણા આપી શકે. તેવા મહાપુરૂષની નાનીમોટી પ્રવૃત્તિથી સંસારમાં વધારે ને વધારે પ્રેમ, મધુરતા ને સુખશાંતિનો ફેલાવો થાય ને પરમાત્માનો પ્રકાશ બધે પથરાઈ શકે. સાચો સિદ્ધિપ્રાપ્ત પુરૂષ સંસારને આમ અનેક રીતે ઉપયોગી થઈ શકે છે. ભારતમાં એવા કેટલાક સિદ્ધ પુરૂષો થઈ ગયા છે જેમણે વત્તાઓછા પ્રમાણમાં માનવ ને માનવસમાજને સહાય પહોંચાડી છે. તે પ્રમાણે કોઈ પણ સમર્થ પુરૂષ બીજાને સહાય કરી શકે છે. તેવા પુરૂષથી કોઈ સંજોગોમાં ને કોઈ પણ પ્રાણીને નુકસાન તો નહિ જ થાય.

(૪)

કેટલાક માણસો કહે છે કે ઈશ્વરની સૃષ્ટિમાં લોકોત્તર શક્તિ કે સિદ્ધિ ક્યાં નથી ? સર્જન સમગ્ર એક અજાયબી કે ચમત્કાર જ છે. તારા, ચંદ્ર ને સૂર્ય, ઋતુના જુદાજુદા રંગ, પંખીની પાંખ, ઈન્દ્રધનુ, સાગર ને પર્વત, બધું ચમત્કાર નહિ તો શું છે ? વાત સાચી છે. ઈશ્વરની દુનિયા એક અજાયબ ઘર જેવી છે. આખી દુનિયાની વાત જવા દઈએ ને ફક્ત માનવશરીરની વાત કરીએ તોપણ સમજી શકાય છે કે માનવશરીર સ્વયં એક મોટામાં મોટી અજાયબી છે; માનવશરીર બીજાં શરીરો કરતાં ઘણી રીતે ઉત્તમ છે : બીજાં શરીરો કરતાં માનવશરીર કેટલીય રીતે ચમત્કારી છે. ચોરાશીના ચક્રમાંથી મુક્તિ મેળવીને આ જ શરીર દ્વારા માનવ સુખશાંતિ ને મુક્તિ મેળવી શકે છે, ને બીજાને મુક્ત ને સુખી થવાનો માર્ગ બતાવે છે, તે ચમત્કાર પણ નાનો છે ? શરીર ને તેની અંદરનો આત્મા એક અલૌકિક સિદ્ધિ કે ચમત્કાર છે. ને શરીર, મન ને આત્માની શક્તિનો વિરાટ વિકાસ-જે માનવને દેવ કે ઈશ્વરપદે સ્થાપી દે છે, તે જીવનની તેથી પણ મોટી સિદ્ધિ છે.

વિજ્ઞાને જેમ બહારની દુનિયાની મદદથી રેડિયો, તાર ને ટેલિવિઝન જેવી સિદ્ધિ મેળવી છે, ને તેને માટે આપણે તેનું ગૌરવ કરીએ છીએ, તેમ જ તે સિદ્ધિ દ્વારા લાભ પણ ઉઠાવીએ છીએ, તેમ યોગી ને ભક્તપુરૂષો અંદરની દુનિયા ને ઈશ્વરી શક્તિની મદદથી આપણને અજાયબીમાં નાખી દે તેવી છતાં તદ્દન યથાર્થ એવી દૂરદર્શન, દૂરશ્રવણ, ભવિષ્યદર્શન ને ત્યાંથી માંડીને ઈચ્છા પ્રમાણે સ્વરૂપ ધારણ કરવાની, અદ્રશ્ય થઈ જવાની ને બીજી અનેક શક્તિઓ આત્મિક વિકાસના ફળરૂપે પ્રાપ્ત કરે છે. આ શક્તિની પાસે વિજ્ઞાન તો હજી બાળક છે. છતાં વિજ્ઞાનની મદદથી આપણે આ શક્તિનું રહસ્ય સમજી શકીએ છીએ. આ યોગસિદ્ધિની યથાર્થતા સમજવામાં વિજ્ઞાન આપણને કૈંક અંશે મદદ કરે છે. આજથી કેટલાંક વરસો પહેલાં વિજ્ઞાનની આ બધી શોધો વિશે કોઈએ આપણને વાત કરી હોત તો આપણે તેને હસી કાઢત. વિજ્ઞાનનાં રહસ્યોની ખબર ન હોય તેવા માણસોને માટે આવું જ બને. તેવી રીતે આત્મિક જગતનાં રહસ્યોથી અજાણ એવા માણસોને પણ અષ્ટ સિદ્ધિની વાતો સાંભળીને નવાઈ લાગે, પણ તેમાં નવાઈ પામવા જેવું કશું નથી.

સાધારણ માણસનું જીવન આજે વિચિત્રરૂપે વહી રહ્યું છે. જીવનમાં ગમે તેમ કરીને રોટી, ઘર, આરામ, ભોગ ને ધનને માટે જ તે પ્રયાસ કરે છે. આ વસ્તુની પ્રાપ્તિ જ એને મન મોટામાં મોટી સિદ્ધિ છે.

માણસને માટે સત્ય ને પ્રામાણિકતા કે નિષ્કપટતા જેવી નૈતિક સિદ્ધિ જ દુર્લભ થઈ ગઈ છે, તો પછી નીતિમય જીવન દ્વારા ઈશ્વરપ્રાપ્તિ કરવાની ને જુદીજુદી શક્તિ મેળવવાની સિદ્ધિનો તો તેને ખ્યાલ જ ક્યાંથી આવે ? ખ્યાલ આવે તો તેમાં વિશ્વાસ ક્યાંથી થાય, ને તે મેળવવાની તૈયારી તો તે ક્યાંથી જ કરે ? ગમે-તેમ, પણ સાધના દ્વારા જુદીજુદી શક્તિ કે સિદ્ધિનો આવિષ્કાર ભારતના આધ્યાત્મિક વિકાસની ઓછી અજાયબી નથી. ઈશ્વરની દુનિયા તો અજબ છે જ; પરંતુ માનવ પણ પોતાની શક્તિને કેળવીને ઈશ્વરની જ કૃપાથી શક્તિની જે દુનિયા સરજે છે તે પણ ઓછી અજબ નથી. માનવનો આ લોકોત્તર વિકાસ જોઈને આપણું હૃદય આનંદથી ઊભરાઈ જાય છે ને ગૌરવ અનુભવે છે. આ વિકાસનો વિચાર કરતાં આપણને ખાતરી થાય છે કે માનવ માનવમાંથી દેવ ને છેવટે ઈશ્વરનુલ્લેખ થઈ શકે છે એમ કહેવામાં આવે છે તે ખોટું નથી.

(૫)

કેટલાક માણસો સારી પેઠે જાણીતી થયેલી બુદ્ધ ને એક યોગીની પેલી પ્રાચીન વાત કહે છે. તે વાતમાં એમ આવે છે કે બુદ્ધની પાસે એક મહાન યોગી આવ્યા. તેમણે બાર વરસ સુધી ભયંકર તપશ્ચર્યા કરી હતી. બુદ્ધે તેમને પૂછ્યું કે આટલી લાંબી તપશ્ચર્યાથી તમે શું મેળવ્યું ? યોગીએ કહ્યું કે 'પાણી પર થઈને સહીસલામત રીતે ચાલ્યા જવાની શક્તિ. બુદ્ધે કહ્યું, 'બસ ? આવી ભારે તપશ્ચર્યા કરીને આ જ વસ્તુ મેળવી ? નાવિકને કૈંક આપવાથી તે સહેજે પાણી પાર કરી શકે છે. તેમાં તપનું શું કામ ?' આ વાત શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસના ઉપદેશમાં પણ આવે છે, બુદ્ધને ને રામકૃષ્ણદેવને સિદ્ધિ પ્રત્યે કેવો અણગમો હતો તે બતાવવા મોટા ભાગના માણસો આ વાત રજૂ કરે છે. પણ મારા નમ્ર અભિપ્રાય પ્રમાણે વાતને એ રીતે રજૂ કરવામાં ગેરસમજ થાય છે. બુદ્ધે પાણી પર ચાલવાની શક્તિનો અનાદર નથી કર્યો, પણ બારબાર વરસના કઠોર તપ પછી માણસ પાણી પર ચાલવાની જ શક્તિ પ્રાપ્ત કરે અને આત્મિક વિકાસની બીજી જરૂરી વસ્તુ પ્રત્યે ઉદાસીન રહે તે બરાબર નથી તે બતાવવા જ તેમણે પોતાના શબ્દોનો પ્રયોગ કર્યો છે - જો તે શબ્દો ખરેખર તેમના હોય તો. કેમકે મોટા માણસોને નામે કેટલીક વાર કેટલીય વાતો સમય જતાં રૂઢ બની જાય છે.

નાવિકને થોડાઘણા પૈસા આપવાથી માણસને તે પાણીની પાર લઈ જાય છે એ સાચું છે. પરંતુ નાવ કે નાવિકની મદદ વિના, કેવળ આત્મશક્તિના બળથી માણસ પૃથ્વી પર ચાલતો હોય તેમ જો પાણી પર ચાલી શકે તો તે તેની વિશેષ શક્તિની નિશાની હોઈ, આવી રીતે હસી કાઢવા જેવી વાત નથી જ. વિમાનમાં બેસીને માણસ ઊડી શકે છે એ તો સાચું જ છે. પણ કોઈ માણસ પોતાની શક્તિથી કોઈ પણ પ્રકારના બાહ્ય સાધનની સહાય વિના, આકાશમાં કે પૃથ્વીની પર ઊડતો હોય તેમ પસાર થવાની શક્તિ મેળવે તો તે શું હસી કાઢવા જેવી કે ઉપેક્ષા કરવા જેવી વાત મનાશે ? સિદ્ધિની ઉપર કહી તેવી વાતો માણસને સાવધ કરવા માટે છે. અધકચરા સાધકો ફક્ત સિદ્ધિઓના મોહમાં પડીને જીવનના મુખ્ય ને મૂળ ધ્યેય ઈશ્વરપ્રાપ્તિ કે આત્મદર્શનને ભૂલી જાય નહિ તે માટે આવી વાતો પ્રચલિત બની છે.

આવી કથાઓ દ્વારા એ સંદેશ મળે છે કે માણસે મુખ્ય ધ્યાન નીતિમય જીવન અને સાત્વિક સ્વભાવના ઘડતર પર આપવું જોઈએ. માનવતાની મૂર્તિ બનવાનો તેણે પ્રયાસ કરવો જોઈએ. ને મન તથા ઈન્દ્રિયના સંયમ પર તેમ જ અહંભાવ, મમતા તથા કામક્રોધાદિ દૂષણોથી પર થવાના પુરુષાર્થ પર તેણે મુખ્ય ધ્યાન આપવું જોઈએ. આનો અર્થ એમ નથી કે આથી પણ અનેરો જે વિકાસ છે તે સિદ્ધિ કે વિશેષ શક્તિના વિકાસની માણસે અવગણના કે ઉપેક્ષા કરવી ને હાંસી ઉડાવવી. કોઈ પણ સમજુ માણસ તેમ ન કરી શકે. માણસના વિકાસનાં બધાં જ યંત્રો અભિનંદનીય છે. માણસ તેને માટે ગૌરવનો અધિકારી છે. કોઈ પણ પ્રકારની આત્મિક સિદ્ધિ માટે પણ આપણે તેને માન આપીશું. ફક્ત તે સિદ્ધિ સારાં સાધનો દ્વારા મળી હોય, બીજાને લાભદાયક થતી હોય ને નુકસાનકારક તો કદાપિ ન થતી હોય, તે જ જોવાનું છે.

(૬)

સર્વ સાધારણ માણસોને માટે તો હૃદયશુદ્ધિ, સાત્વિકતાની પ્રાપ્તિ ને છેવટે ઈશ્વરની કૃપાની પ્રાપ્તિ એ જ મોટામાં મોટી ને મુખ્ય મહત્વની સિદ્ધિ છે. તે મેળવવાથી પરમશાંતિ મળી જાય છે ને જીવનની ધન્યતા પણ પ્રાપ્ત થાય છે, એટલે તે તરફ જેટલું વધારે લક્ષ અપાય તેટલું માણસને માટે મંગલકારક છે. જીવનમાંથી દાનવતાના દુર્ગુણોને દૂર કરી, મરી પરવારતી માનવતાની વાડીને ફરી હરિયાળી ને સદ્ ગુણોની સુગંધથી તાજી કરવી, ને મોહાસુરનો નાશ કરી, પવિત્ર પ્રેમના દેવતાની મન, વચન ને અંતરમાં પ્રતિષ્ઠા કરવી, એ કાંઈ નાનીસૂની સિદ્ધિ નથી. માનવ ને સંસારને એ સિદ્ધિની આવશ્યકતા છે. માનવના વ્યક્તિગત જીવનમાં, સમાજમાં, દેશમાં ને સમસ્ત સંસારમાં આજે જે કટુતા, સ્વાર્થ, ભય, લોલુપતા ને ભેદભાવના તથા અશાંતિ દેખાય છે, તેનું મૂળ કારણ આ જીવનશુદ્ધિની મહાન સિદ્ધિનો અભાવ છે. આ સિદ્ધિ સઘાતાં તેનો ચમત્કાર સહેજે દેખાશે. માનવ અને માનવજાતિમાં પરસ્પર પ્રેમ, સેવા ને શાંતિની ભાવના ફેલાશે, ને વ્યક્તિ તેમ જ સમષ્ટિના જીવનની મૂંઝવી રહેલી ને બિહામણી બનેલી ઘણીયે સમસ્યાઓનો અંત આવશે. જીવન ને જગતની બુરાઈઓ પણ મોટા પ્રમાણમાં ને સહેલાઈથી દૂર થશે. સાચું છે કે માણસનાં કેટલાંક દુઃખો કુદરતના કોપને લીધે ને કેટલાંક કર્મોને લીધે ને જીવનની જરૂરતોના અભાવને લીધે ઉત્પન્ન થાય છે. સ્વભાવની શુદ્ધિ સઘાતાં તેના જીવનમાં ઘણો ફેર પડી જશે, ને તેનાં મોટા ભાગનાં દુઃખ હળવાં થઈ જશે એ સાચું છે. એટલે માણસે પોતાની જાતની શુદ્ધિ તરફ વધારે ને વધારે ધ્યાન આપવું જોઈએ.

કામ કે ક્રોધની વિષવરાળથી કોનું તન, મન કે અંતર સંતપ્ત થયું નથી ? મોહની મોહિની કોને નથી લાગી ? અહંકાર, દંભ અને અજ્ઞાનના આવરણ નીચે આવીને કોનું ચંચલ મન વધારે ચંચલ નથી થયું ? મદ ને માનની ઈચ્છાથી કોણ અસ્પૃશ્ય રહ્યા છે ? દુનિયાના નાશવંત પદાર્થોની લાલસાએ કોને વ્યથા નથી કરી ? મમતા ને તૃષ્ણા કોને નથી વ્યાપી ? અસત્યના આશ્રયથી કોણ પૂરેપૂરું મુક્ત થયું છે ? સ્વાર્થરૂપી ડાકિની કોને નથી વળગી ? માણસ ગુણ અને અવગુણનું મિશ્રણ છે. સારા અને નરસા વિચાર કે વિકારનું સંમિશ્રણ છે. જુદાજુદા અવગુણ અને ગુણની વચ્ચે પસંદગી કરીને તેણે ગુણિયલ બનવાનું છે. સંસારના સારા ને નરસા વાતાવરણની વચ્ચે રહીને, હંસની જેમ સારાને ગ્રહણ કરીને તેણે પોતાનો વિકાસ કરવાનો છે.

પ્રહલાદ ઈશ્વરથી વિમુખ થયેલા અસુરોની સાથે રહ્યો. તે છતાં તેનું મન આસુરી વૃત્તિથી લેશ પણ રંગાયું નહિ. તેણે પોતાનો સાત્વિક સ્વભાવ અને ભક્તિભાવ અસુરોની વચ્ચે રહીને પણ વધાર્યો જ રાખ્યો. એ કામ ઘણું ભારે હતું. છતાં પ્રહલાદે તે પૂરું કર્યું, તેના જ જેવા એક બીજા બાળક ધ્રુવે પણ પ્રભુની કૃપા મેળવી. પણ તે તો મધુવનમાં-વસ્તીથી દૂર એકાંતમાં તપ કરીને. ત્યાં વાતાવરણ વધારે અનુકૂળ હતું. પણ પ્રહલાદને માટે બહારનું વાતાવરણ અનુકૂળ ન હતું. છતાં તેમાં રહીને પણ તેણે પોતાના સંસ્કારોનું ઘડતર કર્યું, પોતાની અંદરના વાતાવરણને અનુકૂળ બનાવ્યું ને પ્રભુની કૃપા મેળવી લીધી. સાધારણ માણસે આ પ્રસંગમાંથી પાઠ લેવાનો છે ને પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિમાં રહીને પણ માનવતાને સાચવી રાખવા, વધારવા ને જીવનનું ધ્યેય હાંસલ કરવા પ્રેરણા મેળવવાની છે.

અવગુણ ને વિકારમય વાતાવરણની વચ્ચે રહીને જે ચંચલચિત્ત ન બને, ને દુન્યવી પદાર્થોનાં આકર્ષણ ને રસથી તૃપ્ત થયા કે અંજાયા વિના પોતાના મૂળ સ્વરૂપ પરમાત્માને ઓળખવાનો પ્રયાસ કરીને તે પરમાત્માને જે ઓળખી પણ લે, અને એ રીતે પરમ શાંતિ મેળવી લે, તેની સિદ્ધિ કાંઈ ઓછી નથી. પોતાના રૂઢ ને ખરાબ સ્વભાવને બદલીને વધારે સારા સ્વભાવમાં પ્રતિષ્ઠિત થવાનું કામ ઓછું મહત્વનું ને ઓછું કઠિન નથી. તેને સાધવામાં મહાન સિદ્ધિ રહેલી છે. સાધારણ રીતે વાત કરીએ તો આજના સમયમાં માણસ જૂઠું બોલવાનું, વિચારવાનું ને કરવાનું છોડી દે, ને જીવનમાં સત્યનો જ પક્ષપાતી બને, તો તે તેની મોટી સિદ્ધિ ગણાશે. સ્વાર્થનો જ વિચાર કરવાનો મૂકી દઈ, બીજાના હિતનો વિચાર કરી, બીજાના હિતમાં પોતાની શક્તિ પ્રમાણે લાગ્યો રહેશે, તો તે તેની મોટી સિદ્ધિ મનાશે. ઈર્ષ્યા, ક્રોધ, કડવાશ ને ધિક્કારની ભાવનાને દૂર કરી દઈ પ્રેમ, શાંતિ, વાણીની મીઠાશ ને સૌના સુખમાં સુખી થવાની ભાવના કેળવશે, તો તેણે મોટી સિદ્ધિ મેળવી એમ જરૂર મનાશે. એટલે કે દુર્ગુણોની પરંપરામાંથી મુક્ત થઈને તેણે સદ્ગુણોને કેળવ્યા હશે તો તે તેની મહાન સિદ્ધિ ગણાશે. આના અનુસંધાનમાં જો તે પોતાની આસપાસના ખરાબ વાતાવરણથી રંગાય નહિ તો તેની સિદ્ધિ વધી જશે. ને તેથીયે આગળ વધીને ખરાબ વાતાવરણને પોતાના પ્રભાવથી પલટાવીને જો સારું બનાવી શકશે તો-તો તેની સિદ્ધિ એથી પણ વધી જશે.

પારસમણિના સંબંધમાં આવું જ સંભળાય છે. તે લોઢાના સમાગમમાં આવે છે પણ લોઢાના રૂપરંગથી મુક્ત જ રહે છે. ઊલટું, તેની અસરથી લોઢામાં ફેરફાર થાય છે ને તે સોનું બને છે. માણસ પણ જો એ રીતે પોતાની આસપાસના વાતાવરણને પલટાવી શકે ને વધારે સારું બનાવી શકે તો તે તેની સિદ્ધિ જ ગણાશે. સિદ્ધિનો આવો વિશાળ વિચાર કરી શકાય છે. છતાં સાધનાની પરિપક્વતાના ફળરૂપ જે દૈવી શક્તિ કે સિદ્ધિ મળે છે તે પણ સત્ય છે. અને તે ઓછી ઉપકારક નથી એ વાત જાણી લેવાની જરૂર છે. ઉપર કહી તેવી સ્વભાવની સિદ્ધિ સાથે સાધનાના ફળરૂપે પ્રાપ્ત થનારી સિદ્ધિ પણ જો મળે તો સોનામાં સુગંધ જેવું થઈ જાય, અને એનું મૂલ્ય ઘણું વધી જાય છે.

(૭)

હવે પ્રશ્ન એ થાય છે કે સિદ્ધિ દ્વારા પતન થાય છે કે કેમ ? ઉત્તર સ્પષ્ટ જ છે. અગ્નિ દગ્ગડી પણ શકે છે ને જો તેનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તેની મદદથી અન્ન રાંધવા જેવા જુદાજુદા લાભ

પણ મેળવી શકાય છે. તલવાર સારી છે કે ખરાબ, આશીર્વાદરૂપ છે કે શાપરૂપ, તે મોટે ભાગે વાપરનાર પર આધાર રાખે છે. જો ગમે તેવાના હાથમાં આવી જાય તો તે શાપરૂપ બને પણ પરગજુ માણસના હાથમાં આવે તો બીજાની રક્ષાના કામમાં આવે છે. સંસારની લગભગ બધી જ વસ્તુ વિશે એવું સમજવાનું છે. કેટલીક વસ્તુઓ ખૂબ ઝેરી હોય છે છતાં ઔષધિ તરીકે તેમનો ઉપયોગ કરવાથી અમૃતમય બની જાય છે. એટલે સિદ્ધિથી જેમ પતન થઈ શકે છે તેમ સિદ્ધિની પ્રાપ્તિથી ઉન્નતિમાં મદદ પણ મળી રહે છે.

જેનું મન ચંચળ છે, જે સંસારના ક્ષણિક પદાર્થો માટે જ તલસે છે, તથા જે સિદ્ધિનો ઉપયોગ કેવળ સ્વાર્થ ને બીજાના અહિતને માટે જ કરે છે, તેને માટે સિદ્ધિ પતન કે વિનાશનું કારણ થઈ પડે છે. તેથી ઊલટું, જેનું મન એક ઈશ્વરના જ ચરણોમાં આનંદ માને છે, જે આત્માનંદમાં મગ્ન છે, ને સ્વાર્થ તથા લૌકિક વાસનાથી પર છે, તેને સિદ્ધિ બાંધી શકતી નથી. તેવા પુરૂષને ઈશ્વરની કૃપાને લીધે કે સાધનાના સહજ ફળરૂપે સિદ્ધિની પ્રાપ્તિ થાય તો તેને માટે તે પતનકારક થવાને બદલે ભૂષણરૂપ જ થાય છે. તેવો પુરૂષ બીજાના હિત માટે તેનો ઉપયોગ કરે તો તે અનેકને માટે આશીર્વાદરૂપ થઈ પડે છે.

વિજ્ઞાનની શોધોના વિચારથી આ વાત સહેલાઈથી સમજી શકાશે. વીજળીથી પ્રકાશ મળે છે ને કેટલાંય ઉપયોગી કામ થાય છે, પણ જો સાવધાન ન રહે તો તેને અડવાથી મરણ પણ પામે છે. એટમ ખૂબ ઉપયોગી વસ્તુ છે. તેનો ઉપયોગ કરીને માનવજાતિનાં કેટલાંય દુઃખદર્દો દૂર કરી શકાય તેમ છે. પણ યુદ્ધના ઉન્માદમાં આવેલો માણસ તેમાંથી જ બોમ્બ બનાવે છે. તે કરોડો પ્રાણીઓનો નાશ કરે છે ને સંસ્કૃતિ અને સમાજના શત્રુનું કામ કરે છે. છતાં અષ્ટ સિદ્ધિ દ્વારા બનતાં સુધી કોઈનું અહિત થતું નથી. કેમકે કોઈનાય અહિતની ભાવના દિલમાં વાસ કરતી હોય ત્યાં સુધી તે સિદ્ધિ મળતી નથી. વશીકરણ જેવી સાધારણ શક્તિથી માણસ બીજાનું નુકસાન કરી શકે છે. પણ તે તો સાધારણ શક્તિ છે. જેનું મન શુદ્ધ થયું નથી તે તેવી શક્તિનો ઉપયોગ સ્વાર્થ ને કામના માટે કરે છે ને પોતાનો ને બીજાનો વિનાશ નોતરે છે.

(૮)

ત્યારે શાસ્ત્રો ને કેટલાક મહાપુરૂષોએ સિદ્ધિઓ પ્રત્યે ઉદાસીન રહેવાનું કેમ કહ્યું છે ? સાચો જ્ઞાની પુરૂષ સિદ્ધિથી દૂર રહે છે એમ કેમ કહેવામાં આવ્યું છે ? કેટલેક ઠેકાણે તો સિદ્ધિઓને સાધકનું પતન કરનારી કહી છે એમ કેમ ? તેનું એક કારણ તો ઉપર કરેલા વિચારમાં આવી જાય છે. બીજું કારણ એ છે કે સાધારણ મનોબળના માણસો સિદ્ધિના મોહમાં ફસાઈને પોતાનો સાચો માર્ગ ચૂકી જાય છે. આમ ન બને તેથી શાસ્ત્રોએ સિદ્ધિનો ત્યાગ કરવાનું કહ્યું છે. પણ એવાંય કેટલાંક શાસ્ત્રો છે જેમાં સિદ્ધિનું મહત્વ માનેલું છે. આ વાત વધારે સારી રીતે સમજવા માટે શરીર વિશે વિચારીએ. શાસ્ત્રોમાં અનેક ઠેકાણે શરીરને કુરૂપ તથા ગંદકીના ઘર જેવું કહેવામાં આવ્યું છે. તે ઉપરાંત, શરીર ઈશ્વરનું મંદિર છે, બહુ જ ભાગ્યથી મળનારું ને મુક્તિના દ્વારરૂપ છે, એમ કહીને તેની પ્રશંસા પણ કરવામાં આવી છે.

શરીરને ગંદકીનું ઘર કહીને તેનું ખરાબ ભાગે તેવું શબ્દચિત્ર દોરવાનું કારણ એ જ છે કે માણસ શરીરના મોહને દૂર કરે, શરીર પ્રત્યેની મમતામાંથી મુક્ત બને, ને શરીર તરફ વૈરાગ્યબુદ્ધિ ધારણ કરીને શારીરિક વિલાસમાં ન ફસાય. શરૂઆતમાં એની જરૂર ખૂબ હોય છે. તે જ પ્રમાણે સિદ્ધિ વિશે પણ સમજી

લેવાનું છે. સિદ્ધિના જ મોહમાં પડીને સાધક સિદ્ધિથી પણ વધારે મૂલ્યવાન ને સિદ્ધિના સ્વામી પરમાત્માને ભૂલી ન જાય, ને સાધારણ સિદ્ધિના મોહથી અંધ બનીને ભોગી તથા વિલાસી ન બની બેસે તે માટે સિદ્ધિઓથી સાવધ ને દૂર રહેવાનો ઉપદેશ શાસ્ત્રો ને મહાપુરૂષોએ આપ્યો છે. પણ તે ઉપદેશ મોટે ભાગે સાધકોને જ લાગુ પડે છે. સાધનાના ક્રમમાંથી પસાર થઈને જે સિદ્ધાવસ્થાએ પહોંચી ગયા છે તેમને માટે તો સિદ્ધિ શોભારૂપ થઈ જાય છે. સિદ્ધિથી તેમનું પતન થતું નથી. તેવા પુરૂષો સિદ્ધિઓની લાલસા રાખતાં નથી. તોપણ, વિકાસના સ્વાભાવિક નિયમ પ્રમાણે, તેમને સિદ્ધિ મળે છે. જેમ બીજમાંથી અંકુર, તેમાંથી ડાળી, પછી કળી ને ફૂલ ને છેવટે ફળ સહજ વિકાસ પ્રમાણે થયા કરે છે તેમ સાધનાના બીજમાંથી સિદ્ધિ, શાંતિ, મુક્તિ કે ઈશ્વરકૃપા પ્રકટ થાય છે. ફૂલની શક્તિ જેમ ફોરમ અને સૂર્યની સિદ્ધિ પ્રકાશ છે તેમ સાધનસિદ્ધિ પુરૂષમાં સ્વાભાવિક રીતે જ શક્તિ રહે છે.

સાચો જ્ઞાનીપુરૂષ સિદ્ધિથી દૂર રહેવા માગશે તો પણ રહી શકશે નહિ. એક યા બીજી રીતે, વત્તા કે ઓછા પ્રમાણમાં તપ કે ઈશ્વરની કૃપાના ફળરૂપે, તેના જીવનમાં સિદ્ધિ પ્રકટશે જ. સિંધુ શું ખારાશથી મુક્ત રહી શકે છે ? વીજળી કદી પ્રકાશ વિના બની શકે છે ? ચંદ્ર ચાંદની વિના ઊગી શકે છે ? રામકૃષ્ણ પરમહંસદેવ સિદ્ધિથી દૂર રહેવાનું કહેતા. પણ તેમના જીવનના અનેક પ્રસંગોમાં શું સિદ્ધિનું દર્શન નથી થતું ? તેવી જ રીતે ચૈતન્ય મહાપ્રભુનું જીવન પણ સિદ્ધિના પ્રસંગોથી ભરપૂર છે. એટલે સિદ્ધિઓનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરવાનો કે સિદ્ધિ તરફ ઉદાસીન રહેવાનો ઉપદેશ સાધક દશાના માણસો માટે તેમની સલામતીના વિચારથી કરવામાં આવ્યો છે. સિદ્ધ પુરૂષોએ સિદ્ધિનો ત્યાગ કરવો એવા કથનનો એ જ અર્થ લેવાનો છે કે તેમણે સિદ્ધિને સર્વસ્વ માનવાની વૃત્તિથી દૂર રહેવું ને સિદ્ધિના ગુલામ નહિ પણ સ્વામી બનવું.

(૯)

યોગદર્શનમાં ભગવાન પતંજલિ કહે છે કે 'જન્મ, મંત્ર, તપ, ઔષધિ ને સમાધિ દ્વારા સિદ્ધિ મળે છે.' ટૂંકમાં કહીએ તો ભક્તિના પ્રભાવથી ભગવાનની પૂર્ણ કૃપા થતાં અને યોગની સાધનાથી સિદ્ધિ મળે છે. તો કેટલીક વાર કોઈને પૂર્વજન્મના સંસ્કારને લીધે બાલપણમાં પણ સિદ્ધિ મળી જાય છે. ઔષધિ અને મંત્ર દ્વારા પણ વિશેષ શક્તિ મળે છે. શુકદેવ અને શંકરાચાર્યને જન્મથી જ સિદ્ધ કહી શકાય. કૃષ્ણ ભગવાનને પણ એવા કહી શકાય. વિશ્વામિત્ર ને વસિષ્ઠ મંત્ર ને તપથી સિદ્ધિ મેળવી શકેલા. સમાધિ દ્વારા યોગીઓ દૂરદર્શન જેવી કેટલીક સિદ્ધિઓ મેળવે છે. કેટલીક ઔષધિઓથી વૃદ્ધાવસ્થા દૂર થાય છે, દિવસો સુધી ભૂખ-તરસ લાગતી નથી, બીજાના રોગો સારા થાય છે ને બીજાં અલૌકિક કામો કરી શકાય છે. ઈશ્વર જેને યોગ્ય ધારે તેને વત્તીઓછી શક્તિ આપે છે. કોઈને એક તો કોઈને બે, એમ શક્તિ મળતાં તે તૃપ્ત પણ થઈ જાય છે. કોઈક જ બડભાગી ભક્ત કે યોગી બધા પ્રકારની શક્તિ કે અષ્ટ સિદ્ધિ મળતી હશે. આ સમયમાં તો ભાગ્યે જ. છતાં પૃથ્વી બીજ વિનાની નથી. વળી ભારત તો સંત તપસ્વીઓની ભૂમિ છે. આ ભૂમિમાં પૂર્ણ સિદ્ધિવાળા યોગીપુરૂષો પણ છે. અધિકારી જનોને તેમનાં દર્શનનો લાભ મળી શકે છે. છતાં આ વિશે છેલ્લેછેલ્લે ફરી કહી દઉં કે સામાન્ય માણસોને માટે તો પોતાની જાતનો, પોતાના ઘરનો ને કુટુંબ તથા સમાજનો સુધાર એ જ મોટામાં મોટી ને મહત્વની સિદ્ધિ છે. સાધકોને માટે પણ હૃદયશુદ્ધિ કે સાત્વિકતાની ને ઈશ્વરકૃપાની પ્રાપ્તિ જ

ઈચ્છવા જેવી સિદ્ધિ છે. તે મળતાં પરમ શાંતિ મળી જાય છે ને જીવનની ધન્યતા પણ પ્રાપ્ત થાય છે. એટલે તે તરફ જેટલું વધારે ધ્યાન અપાય તેટલું મંગલકારક છે.

આ ઉપરાંત માણસે ખૂબ સાવધાન રહેવાની ને વિવેકી બનવાની જરૂર છે. સાચાખોટાને પારખતાં શીખવાની જરૂર છે. કેટલાક લેભાગુ માણસો જુદાજુદા સ્વાંગમાં સમાજમાં ફરી રહ્યા છે. તે પોતાને સિદ્ધ બતાવીને લોકોને ઠગે છે, ને પૈસા લઈને ચાલતા થાય છે. સમાજમાં લોભીને ને દુઃખી માણસો તેમના શિકાર બને છે. સોનું બનાવવાના ને રૂપિયા તથા ઘરેણાં બમણાં કરી આપવાના કીમિયાવાળા કેટલાય સાધુ ને ફકીરો સમાજમાં ફરે છે. કેટલા ભૂતભાવિ જાણવાનો દાવો કરીને ભોળા માણસોને ઠગે છે. કેટલાક વાળમાંથી દૂધ કાઢી બતાવીને પૈસા પડાવે છે, કોઈ માતાને નામે હાથમાંથી કંકુ કાઢે છે તો કોઈ જુદાજુદા આશીર્વાદ આપે છે. બિહારના છેલ્લેછેલ્લે બહુ ગવાયેલા નેપાલી બાબાની વાત પણ જાણીતી છે. તેમની આશિષથી રોગ દૂર કરવા ને સંતાન મેળવવા રોગી ને નિઃસંતાન માણસોએ ભીડ કરી દીધેલી. છતાં થોડાક કે વધારે ઠગવિદ્યાવાળા માણસો પરથી સાચા સિદ્ધિપ્રાપ્ત પુરૂષો વિશે છેવટનો અભિપ્રાય બાંધી લેવાનું બરાબર નથી.

આ દેશમાં પોલ બ્રન્ટન નામે એક અંગ્રેજ ગૃહસ્થ યોગી પુરૂષોની શોધ માટે આવેલા. તેમને કેટલાક સિદ્ધ પુરૂષો મળેલા. તેનું વર્ણન તેમણે પોતાના 'સર્ચ ઈન સિક્રેટ ઈન્ડિયા નામે પુસ્તકમાં કરેલું છે. હજી તેવા સિદ્ધ ને સાચા પુરૂષોનું દર્શન કોઈ પણ જિજ્ઞાસુને થઈ શકે છે. ફક્ત તેવા પુરૂષોને મળવાની તાલાવેલી લાગી જવી જોઈએ. સંસારમાં કોઈ પણ વસ્તુનો સદંતર અભાવ નથી, મહાપુરૂષોનો તો નહિ જ. પણ તેમનાં દર્શન અને સમાગમની ઉત્કટ ઈચ્છાવાળા માણસનો જ અભાવ દેખાય છે. તે અભાવ દૂર થાય અને પ્રભુકૃપા થાય તો આજે ને કોઈ પણ કાળે સાચા મહાપુરૂષોના મિલનનું સદ્ભાગ્ય મળવાનું કામ કઠિન નથી જ.

(૧૦)

બધી વસ્તુને સામુહિક લાભની દ્રષ્ટિથી મૂલવવાની વૃત્તિના આ વખતમાં એમ પણ વિચાર આવવાનો સંભવ છે કે સિદ્ધિપ્રાપ્ત મહાપુરૂષોએ પોતાનું મંગલ તો કરી લીધું પણ તેમની સિદ્ધિથી સમાજને શો લાભ ? સમાજના ઘડતરમાં તે સિદ્ધિ કામ લાગે ખરી ? તેના ઉત્તરમાં આપણે કહીશું કે જરૂર કામ લાગે.. મહાપુરૂષોની સિદ્ધિ કે શક્તિથી સંસારને વત્તોઓછો લાભ પહોંચે જ છે. જે માણસો તેમના સમાગમમાં આવે છે ને તેમની મદદની ઈચ્છા કરે છે તે માણસોને તેમની દ્વારા લાભ મળે જ છે. ઇતિહાસમાં આ વાતની સત્યતા પુરવાર કરનારા પ્રસંગો ઘણા છે. સમર્થ રામદાસ, શંકરાચાર્ય અને જ્ઞાનેશ્વર જેવા સંતપુરૂષોએ સમાજ ને દેશની સૂરત પલટાવવા પોતાની શક્તિનો શક્ય ઉપયોગ કર્યો હતો. સાંઈબાબા દ્વારા પણ અનેક ભક્તોને લાભ પહોંચ્યો હતો. તેવી રીતે સિદ્ધિપ્રાપ્ત પુરૂષો ઈશ્વરની ઈચ્છાથી સમાજ, દેશ કે દુનિયાને માટે પોતાની શક્તિ વાપરી શકે છે ને માનવજાતિનું જુદીજુદી રીતે મંગલ પણ કરી શકે છે. એટલે સિદ્ધિપ્રાપ્ત પુરૂષો બીજાને માટે લાભકારક નથી થતા એ માન્યતા ભૂલભરેલી છે

* * * * *

૨૨. ગુરુની આવશ્યકતા છે કે નહિ ?

ગુરુની આવશ્યકતા છે કે નથી એ પ્રશ્ન કોઈ-કોઈ સાધકને સતાવ્યા કરે છે. કોઈ-કોઈ સાધક તરફથી એ પ્રશ્ન પુછાય છે પણ ખરો. આમ તો એ પ્રશ્નમાં ન સમજાય એવું અટપટું કશું જ નથી, અને એ પ્રશ્ન એમને એટલો બધો ન સતાવત; પરંતુ એમને માટે એ સમસ્યા એટલા માટે ઊભી થઈ છે કે એમના પોતાના વિચારો સ્થિર નથી, અને કેટલાક નામાંકિત, પ્રમાણભૂત તેમ જ વિશ્વસનીય પુરૂષો તરફથી એવા વિચારો વહેતા કરવામાં આવે છે કે ગુરુની આવશ્યકતા બિલકુલ નથી. ગુરુ આપણો ઉદ્ધાર કરી શકે એમ નથી માટે ગુરુ કરવાનો કે કોઈને ગુરુરૂપે માનવાનો કોઈ અર્થ નથી. પરમસત્યનો પાવન પ્રકાશ માણસની અંદર છે, અને એને આખરે તો પોતાની અંદરથી જ પ્રાપ્ત થવાનો છે. એ પ્રકાશનું પ્રાકટ્ય કોઈ બીજું નથી કરાવી શકવાનું. માટે બાહ્ય ગુરુની ઈચ્છા રાખવી નકામી છે. માણસે પોતે જ પોતાના ગુરુ થવાનું છે.

એવા વિચારોના શ્રવણમનન તથા વાચનના પરિણામરૂપે એમના મનમાં ફલચલ પેદા થાય છે ને ખળભળાટ મચે છે. એમની માન્યતા ને શ્રદ્ધાના પાયા હાલવા માંડે છે. ગુરુ માટેની ઊડી ભાવના કે લાગણી એમનાં દિલમાંથી મટતી નથી, અને સાથેસાથે નામાંકિત તથા પ્રમાણભૂત કહેવાતા પેલા માન્ય ઉપદેશકોના ઉપદેશ પણ એમને ગળે જોઈએ એટલા પ્રમાણમાં નથી ઊતરતા. એટલે એમની દશા ત્રિશંકુના જેવી થઈ જાય છે. નથી એ ગુરુનો કે ગુરુ કરવાની ભાવનાનો ત્યાગ કરી શકતા, કે નથી ગુરુમાં જેવી જોઈએ તેવી શ્રદ્ધા જાગ્રત કરી શકતા. હિંચકાની પેઠે એમની ચિત્તવૃત્તિ ચંચલ બનીને આમતેમ ઝૂલ્યા કરે છે ને સ્થિરતા ધારણ કરી શકતી નથી. એવા માણસો શંકાશીલ બને, ભ્રાંતચિત્ત થાય, કિંકર્તવ્યવિમૂઢ બને, અને કોઈ વાર અવસર આવતાં પોતાના આત્મસંતોષને માટે, ગુરુની આવશ્યકતા છે કે નથી એવો પ્રશ્ન પૂછે અને એ પ્રશ્નના ઉત્તરની આશા રાખે એ તદ્દન સ્વાભાવિક છે.

*

આપણે ત્યાં પ્રગતિવાદ અથવા તો આધુનિકતાને નામે હમણાં-હમણાં જે નવો પવન વાવા માંડ્યો છે તેની એક મોટી ખાસિયત એ છે કે જૂનાનો સદંતર વિરોધ કરે છે, અને એને ઠેકાણે નવું આવવું જોઈએ એવો આગ્રહ રાખે છે. જૂના વિચારો, સિદ્ધાંતો, રિવાજો, ગ્રંથો, અને જૂની વ્યવસ્થાઓ તથા સંસ્થાઓ તેને માન્ય નથી. માટે તેમને ઉખેડી નાખીને કે નિર્મૂળ કરીને નવાની સંસ્થાપના કરવાનો તે આગ્રહ રાખે છે. જૂનું તેટલું બધું સોનું છે એમ કહેવાનો આશય નથી. જૂનામાં ક્યાંક કંચન હોય તો ક્યાંક કથીર પણ હોઈ શકે : ક્યાંક પવિત્ર પારદર્શક પાણી હોય તો ક્યાંક તેના પર જામેલી લીલ પણ હોય : ક્યાંક પ્રજ્વલિત પાવક હોય, ક્યાંક કેવલ સ્ફુલ્લિંગ હોય, તો ક્યાંક રાખ પણ હોય : એમાં અવલોકન, સંશોધન ને સુધારણા માટે અવકાશ હોઈ શકે. એ માટેનો પ્રામાણિક પ્રયાસ આવકારદાયક અને સ્તુત્ય પણ કહેવાય. તેને બદલે જૂનું કથીર છે, માલ વગરનું છે, અને ઉપેક્ષા કરવા યોગ્ય કે કાઢી નાખવા જેવું છે, તથા એ જૂનું છે માટે જ એનો વિરોધ કે ઉપહાસ કરવા જેવો છે, એવું જક્કી ને જડ વલણ અખત્યાર કરવામાં આવે, અને એને જ પ્રગતિવાદ અથવા તો આધુનિકતાની નિશાની માનવામાં આવે, ત્યારે એવા વલણ સાથે આપણે સંમત ન જ થઈ શકીએ અને એવી આધુનિકતાને અંજલિ પણ ન આપી શકીએ.

જૂના અને નવા, પ્રાચીન અને અર્વાચીન - બંનેનો વિચાર પોતાની બુદ્ધિથી તો કરવો જ પડશે. જૂનામાં બધું સારું ન લાગતું હોય તો બધું ખરાબ પણ નથી, અને એવી જ સ્થિતિ નવાની પણ છે. એમાં પણ સારાનરસાનું સંમિશ્રણ જ છે. એટલે બંનેની બાબતમાં નીરક્ષીર ન્યાયને કામે લગાડવો પડશે. જૂનાને ખાતર જૂનાનો આગ્રહ અથવા અસ્વીકાર, અને નવાની ખાતર જ નવા પ્રત્યે સૂગ અથવા અશ્રદ્ધા એ બંને પ્રકારનાં ભયસ્થાનોમાંથી માણસે બચવાનું છે.

*

બીજી એક અગત્યની વાતનો ઉલ્લેખ કરી લઉં ? જેને પ્રાચીન કહેવામાં આવે છે તે વિચારો, ભાવો, માન્યતાઓ, સિદ્ધાંતો, સંસ્થાઓ અને વ્યવસ્થાઓની પાછળ અનુભવનું પીઠબળ છે. આટલાં બધાં વરસો સુધી તે જીવંત છે તેનું કારણ, કેટલાક કહે છે તેમ, કેવળ પરંપરા, રૂઢિ કે અંધશ્રદ્ધા નથી, કિન્તુ તેમની પોતાની તર્કબદ્ધતા, શક્તિ ને સંગીનતા છે. એટલે તો વારંવારના વિરોધ છતાં તે આજે પણ જીવંત છે. તેમને સહાનુભૂતિથી સમજવાની કોશિશ કરવાને બદલે કાંઈક નવું કહી કે કરી નાખવાની ધૂન કે લગનમાં તેમનો વગર વિચાર્યો વિરોધ જ કર્યા કરશો તો તેમને ધારો છો તેમ ઉખેડીને ફેંકી તો નહિ જ શકો; પરંતુ લોકોના મહામહેનતે ઊભા કરેલા વિશ્વાસને હલાવી નાખશો અને એવી રીતે નુકસાન પહોંચાડશો એ તો નક્કી જ. લોકોને જ્યાં સુધી તમે કોઈ નવી ને વધારે સારી વ્યવસ્થા નહિ આપો ત્યાં સુધી જૂનાનો અંત આણવાના કામમાં તમને સફળતા નહિ જ મળે. તમારી એવી પ્રવૃત્તિથી કોઈ વિશેષ હેતુ પણ નહિ સરે.

ગુરૂની આવશ્યકતાનો સ્વીકાર પૂરતા ચિંતનમનન અને અનુભવ પછી કરવામાં આવ્યો છે. આત્મિક ઉન્નતિની અભીપ્સાવાળી વ્યક્તિને ગુરૂની આવશ્યકતા છે જ. ખાસ કરીને યોગના માર્ગમાં તો ગુરૂ વિના ચાલે જ નહિ. ગુરૂ વિના માર્ગ કોણ બતાવશે, ઉત્સાહ કોણ આપશે, ગૂંચ કોણ ઉકેલશે અને મંઝિલ પર પહોંચવાનું પીઠબળ કોણ પૂરું પાડશે ? સંસારના મોટા ભાગના માણસો ગુરૂની મદદ વિના ભાગ્યે જ આગળ વધી શકશે. તેનાથી ડરવાનું ને તેનો વિરોધ કરવાનું શું કામ છે ? તે તો પિતાતુલ્ય છે, માયાળુ માતા છે, મિત્ર છે, અને માર્ગદર્શક છે. ગુરૂની સંસ્થામાં કોઈ દોષ દેખાતા હોય તો એમને દૂર કરવાના પ્રયાસ જરૂર કરો, પરંતુ ગુરૂનો અથવા એની પાછળની લોકોપયોગી ભાવનાનો વિરોધ શા માટે કરો છો ? એવો વિરોધ કદાપિ સફળ નહિ થઈ શકે.

જીવનમાં એક એવો તબક્કો પણ આવશે જ્યારે બાહ્ય ગુરૂની જરૂર નહિ રહે. પરંતુ તે ક્યારે ? મન જ્યારે નિર્મળ ને સાત્વિક બનશે અને ઈન્દ્રિયોનો સંયમ સહજ થશે, ત્યારે એવું મન માર્ગદર્શકનું કામ કરી શકશે. હૃદયની શુદ્ધિ સઘાતાં અંદર રહેલા ઈશ્વરની સાથે સંબંધ બંધાશે, અને ઈશ્વરની પ્રેરણા તથા ઈશ્વરનું પથપ્રદર્શન પ્રાપ્ત થશે. શુદ્ધ થયેલું હૃદય અને એમાં રહેલો ઈશ્વરી પ્રકાશ જ પછી ગુરૂનું કામ કરશે. એવા વિશાળ અર્થમાં કહી શકાય કે માણસ પોતે જ પોતાનો ગુરૂ થઈ શકશે.

કવિ દયારામે ગાયું પણ છે કે

મન તણો ગુરૂ મન કરીશ તો સાચી વસ્તુ જડશે,

દયા-દુઃખ કે સુખ માન પણ સાચું કહેવું પડશે.

પરંતુ એવી ભૂમિકા પર પહોંચેલા સાધકો કેટલા ? આંગળીના વેઢા પર ગણી શકાય એટલા પણ ભાગ્યે જ મળી શકે. મોટા ભાગના લોકો તો હજુ તદ્દન પ્રાથમિક દશામાં, આરંભની ભૂમિકામાં જ જીવી રહ્યા છે. તે પોતાના પ્રકાશદાતાને ઝંખે છે. માર્ગદર્શકની માગણી કરે છે. શ્રદ્ધાસ્પદને માટે શ્રદ્ધાભક્તિથી પ્રાર્થના કરે છે. આગળ વધવાની ઈચ્છા રાખે છે, પરંતુ પ્રગતિનો સાચો ને સ્પષ્ટ ખ્યાલ ન હોવાથી આગળ નથી વધી શકતા. કોઈ આગળ વધ્યા છે તો કોઈ ક્યાંય અટકી પડ્યા છે. એવા બધા લોકોને ગુરૂની જરૂર રહેવાની જ. તે બહારના ગુરૂને બદલે અંદરના અથવા મનના ગુરૂ નહિ કરી શકવાના. એવી રીતે વિકાસ પણ નહિ કરવાના. એટલે તો મનના ગુરૂ માટેની ભલામણ કરનાર દયારામને પણ બહારના ગુરૂ કરવા પડ્યા હતા. પહેલાં બહારના ગુરૂ, પછી અંદરના. બહારના ગુરૂમાં શ્રદ્ધાભક્તિ રાખનારે અંદરના ગુરૂનો સંબંધ છેવટે તો કરવો જ રહેશે. એનો સંપર્ક સાધી ચૂકેલા કોઈક ગણ્યાગાંઠ્યા વિરલ સાધકો બાહ્ય ગુરૂ નહિ કરે તો ચાલશે, બાકી આત્મિક ઉન્નતિના રાજમાર્ગ પર આગેફૂલ્ય કરવા માગતા બીજા જીવોને તો બાહ્ય ગુરૂની આવશ્યકતા રહેશે જ રહેશે. એમાં કાંઈ ખોટું પણ નથી.

* * * * *



૨૩. મન : બંધન અને મોક્ષનું કારણ

શરીર તથા સંસારના વિવિધ પદાર્થોનો અનુભવ મનની મદદથી જ થઈ શકે છે. મનની સત્તા જો શરીરમાં ન હોય તો ચિંતનમનન ન સંભવી શકે. એ મનના સંબંધમાં શાસ્ત્રો અને કૃતકામ સંતપુરુષોએ કહ્યું છે કે મન જ બંધન તેમ જ મોક્ષનું કારણ છે. એટલે કે મનને લીધે જ બંધન છે અને મનની મદદથી જ મોક્ષ મળે છે. બંધન તથા મોક્ષનો અનુભવ મનથી જ થયા કરે છે. મન એમાં ઘણો મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. એ વચનમાં પણ મનની શક્તિમત્તાનું દર્શન થાય છે. મનની અંદર કેટલી બધી શક્યતા છે અથવા તો મન કેટલી બધી મૂલ્યવાન વસ્તુ છે, એનો નિર્દેશ એના પરથી સહેજે મળી રહે છે. એટલા માટે જ, માનવના વિકાસક્રમમાં મન અત્યંત અગત્યનો ભાગ ભજવતું હોવાથી, જુદી જુદી સાધનાઓ એને કેન્દ્રમાં રાખીને નિર્મિત થયેલી છે, અને એક અથવા તો બીજી રીતે, એની તાલીમ માટે તૈયાર કરવામાં આવી છે.

મન બંધનનું કારણ કેવી રીતે છે ? અહંતા તથા મમતાથી બંધાયેલું અને આસક્તિથી ઓતપ્રોત થયેલું મન માનવને કેટલો બધો કલુષિત કરે છે, ને કલેશ કે કષ્ટમાં નાખે છે, તે આપણે જાણીએ છીએ. મન જ્યારે રાગથી રંગાય છે તથા દ્વેષના દાવાનળથી દગ્ધ બને છે, ત્યારે પણ સુખ અને દુઃખના સાધનરૂપ બનીને ભારે અનર્થનું કારણ થઈ પડે છે. કામ ને ક્રોધ, મદ ને મત્સર, તેમ જ તૃષ્ણા ને ભયના સંક્રમમાં જ્યારે તે સપડાય છે, ત્યારે પણ શું થાય છે ? એમનો અતિરેક થતાં એમની અશુભ અસર નીચે આવીને સ્વસ્થતા ખોઈ બેસે છે, અને એની શાંતિનો નાશ થાય છે. સ્થિરતા કે પ્રસન્નતા એને માટે સ્વપ્નવત્ બની જાય છે. ત્રિગુણાત્મિકા પ્રકૃતિરૂપી નટીના સંકેતાનુસાર એ સૂઘબૂધ ભૂલીને નાચે છે. અને ઘડીમાં સત્વગુણની અસર નીચે આવીને આનંદે છે, ઘડીમાં રજોગુણી બનીને રાગ તથા તૃષ્ણાયુક્ત બની જાય છે, તો વળી ઘડીમાં તમોગુણની વિષવરાળથી અજ્ઞાનવશ, જડ ને પ્રમાદી થઈ રહે છે.

સંકલ્પવિકલ્પ કરીને, ભાવુક કે લાગણીવશ થઈને, અને કેટલાક સંજોગોમાં ભ્રાંત થઈને, એ જે કર્મો કરે છે તે એને અને એની પાછળના જીવાત્માને કરોળિયાના જાળાની જેમ જકડી લે છે. જીવન દરમિયાન તો એ અવનવા ખેલો ખેલે છે જ; પરંતુ અંતકાળે પણ સંકલ્પવિકલ્પ અથવા તો વાસનામાં બંધાઈને તેની પૂર્તિ કે સંતૃપ્તિ માટે નૂતન દેહમાં દાખલ થાય છે; અને ત્યાં પાછું પોતાની પુરાણી પ્રકૃતિને અનુસરીને અવનવા ખેલો કર્યા કરે છે. કર્મોના સૂક્ષ્મ સંસ્કારોને એ બીજા જન્મમાં પણ પોતાની સાથે લઈ જાય છે. વળી નવી અસરો નીચે આવીને નવાં કર્મો કરે છે અને એવી રીતે જન્મ ને મરણનું ચક્ર ચાલ્યા જ કરે છે. જીવનની નવીનવી આવૃત્તિઓ નીકળ્યા કરે છે. એનો કે જીવાત્માનો છૂટકારો નથી થતો. એને શાંતિ પણ નથી મળતી. કેવી રીતે મળી શકે ? શાંતિને માટેની યોગ્ય દિશામાં એ પ્રગતિ કરે છે જ ક્યાં ?

એ મન પરમ શાંતિ, પૂર્ણતા કે મોક્ષનું કારણ ક્યારે થઈ શકે ? અહંકારને ઓગાળી નાખીને જ્યારે તે નમ્રાતિનમ્ર બની જાય, મમતાના સ્થૂલ કે સૂક્ષ્મ, નાના કે મોટા, રુચિકર કે અરુચિકર તાંતણાને તોડી નાખે, આસક્તિનો અંત આણે, રાગ અને દ્વેષની વિષવરાળમાંથી મુક્તિ મેળવીને સ્નેહ અને સમતાના રાજપથ પર પગલાં માંડે, ભયને ભાંગી નાખે, તૃષ્ણાનો ત્યાગ કરે, મદ અને મત્સરને મારી નાખે તેમ જ કામ ને ક્રોધની અતિશયતાથી અલિપ્ત રહેવાની કળા શીખી લે. પ્રકૃતિરૂપી નર્તકીના ઈશારા પ્રમાણે નાચવાનું મૂકી દઈને

જ્યારે પોતાનો સંયમ કરે, સત્વગુણની શુભ, રજોગુણની શુભાશુભ, તથા તમોગુણની અશુભ અસરથીયે અલિપ્ત રહીને પોતાની સ્વસ્થતાને સાચવી રાખે, અનેક પ્રકારના વિકૃત સંકલ્પવિકલ્પોનો ત્યાગ કરે, સ્વાર્થને બદલે નિઃસ્વાર્થતાને ધારણ કરે, અને પોતાના અસલ સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર કરવા કટિબદ્ધ બને. એ ઉપરાંત, વાસનાની ગ્રંથિને તોડી દઈને જીવાત્મા અવિદ્યામાંથી મુક્તિ મેળવીને એ સાક્ષાત્કારની સિદ્ધિ કરે ત્યારે માનવનું જીવન ધન્ય થાય, એ સનાતન શાંતિનો સ્વામી થાય, પરમાનંદનો પીયૂષપ્રવાહ એના પ્રાણના પ્રત્યેક પરમાણુમાંથી પ્રકટ થઈને એના અંગેઅંગને આપ્લાવિત કરતાં બધે ફરી વળે. બંધનો તૂટી જાય. પ્રકાશ પથરાઈ જાય. પરમતૃપ્તિની પ્રશાંત વીણા વાગી ઊઠે અને કૃતાર્થતા અથવા તો જીવન-સાફલ્યની પરિસીમાએ પહોંચી જવાય. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે એવા કૃતકામ મહામાનવને માટે જ કહ્યું છે કે તસ્ય કાર્ય ન વિચતે । તેને જીવનની મુક્તિ કે કૃતાર્થતા માટેનું કોઈ કર્મ બાકી નથી રહેતું. જીવનનો સદુપયોગ કરીને જે સાધવાનું છે તે તેણે સાધી લીધું છે. તેનું જીવન સફળ થયું, મુક્ત કે કૃતકૃત્ય બની ગયું. વિશ્વની અંદર અને બહાર રહેલી પરમ સત્તાનું દર્શન એને થઈ ગયું.

એ અલૌકિક અવસ્થાની અનુભૂતિ માટે જ આ મનુષ્યજીવન છે. મનુષ્યજીવન સિવાયના બીજા કોઈ જીવનમાં એની અનુભૂતિ અને એ અનુભૂતિ માટેની સાધના નથી થઈ શકતી. મનુષ્યજીવનમાં જ એની શક્યતા છે. પોતાની ને બીજાની ઉન્નતિ અને સુખાકારીની આ જીવન જ આધારભૂમિ છે. એના પરથી આ જીવનની કિંમત સમજાશે. છતાં પણ કેટલી બધી ઓછી સંખ્યાના માણસો એ સમજે છે ને જીવનનો સદુપયોગ કરે છે તે વિચારવા જેવું છે.

(૨)

મન પર માનવની મુક્તિ અને માનવનાં બંધન-માનવનાં સુખ ને દુઃખ અથવા તો અભ્યુત્થાન અને અધઃપતનનો આધાર છે. મન એમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. છતાં એ મનને વશ કરવાનું કામ ધાર્યા જેટલું સહેલું નથી. મહાભારતકાળમાં અર્જુનને પણ એ જ મૂઝવણ થઈ છે, અને એણે એ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની આગળ કહી બતાવી છે. એ પહેલાં રામાયણકાળમાં પણ, શ્રીરામના હૃદયમાં એ જ સમસ્યાનો પડઘો પડ્યો હતો. મહર્ષિ વશિષ્ઠે એમને માર્ગદર્શન આપ્યું હતું. એને પરિણામે યોગવાસિષ્ઠ જેવા મહાન ગ્રંથરત્નની રચના થઈ હતી. અને વૈદિક કાળમાં પણ એ સમસ્યા ક્યાં ન હતી ? માનવની એ અનાદિકાળની, સનાતન મૂઝવણ છે. એ સમસ્યા સર્વદેશીય તથા સર્વકાલીન છે. જ્યાં-જ્યાં માનવ વસે છે - અલબત્ત, વિવેકી માનવ ત્યાં-ત્યાં એને આ સમસ્યા સતાવે છે. માનવ જ્યારથી શુભાશુભનો કે સત્યાસત્યનો વિચાર કરતો થયો ત્યારથી આ સમસ્યા એના જીવનમાં પેદા થઈ છે.

જંગલી જનાવરોને વશ કરી કરી શકાય, વિરાટકાય પર્વતમાળાઓને પાર કરી શકાય, એમનાં ઉત્તુંગ ગગનચુંબી શિખરોને સર કરી શકાય, સમુદ્રને નાથી શકાય, પૃથ્વીની પરિક્રમાયે કરી શકાય; એ બધાં કામો કપરાં છે છતાં પણ સિદ્ધ કરી શકાય; પરંતુ પોતાની અંદર રહેતા છતાં ન દેખાતા મનને વશ કરવાનું કામ અત્યંત મુશ્કેલ છે; એ બધાં કરતાં મુશ્કેલ છે; અને કોઈક જ એમાં સફળ થઈ શકે છે. મોટામોટા વીર કે મહારથી પણ એ કામમાં પાછા પડે છે. પંડિતો કે તાર્કિકો પણ ત્યાં લાચાર બની જાય છે. વાકૃપટ્ટતાવાળા વિદ્વાનો અને કલમકસબીઓ પણ એ કામની કઠિનતાનો અનુભવ કરે છે. એ મન જો વશ થઈ જાય તો પછી

બાકી શું રહ્યું ? કોઈ એને વશ કરવા માટે વ્રત, તપ, ઉપવાસ કરે છે, તો કોઈ સત્સંગ અથવા તો સ્વાધ્યાય કરે છે. કોઈ એકાંત ગિરિમાળામાં વાસ કરે છે, તો કોઈ સરિતામાં શાંત તટપ્રદેશ પર આસન વાળે છે, કોઈ યોગ સાધે છે, કોઈ અનુષ્ઠાન કરે છે, તો કોઈ જ્ઞાનનો આધાર લે છે. એવા ભાતભાતના ને જાતજાતના ઉપાયો મનને વશ કરવા કે જીતવા માટે અજમાવવામાં આવે છે, છતાં બહુ જ ઓછા માણસો એ સર્વોત્તમ કામમાં સફળ થાય છે.

*

યૌગિક સાધનામાં મનના વિજયને માટે ત્રણ તબક્કા નક્કી કરવામાં આવ્યા છે. એ તબક્કા કયા છે તે જાણો છો ? મનની શુદ્ધિ, સ્થિરતા અને મનની શાંતિ. મનોજયની કઠિન કહેવાતી સાધનાનાં એ ત્રણ સોપાન છે. સાધકે એ સોપાન પર ચડવું રહે છે. એ સોપાન પર ચડનારા સાધકને ખાતરી થશે કે મનોજયની સાધના કઠિન હોવા છતાં અશક્ય નથી, અને એ સાધનાની મુશ્કેલીઓનો ખ્યાલ કરીને નાહિંમત થવાની કે ડરી જવાની જરૂર નથી. જો સમજપૂર્વક એકધારો અને નિયમિત પુરૂષાર્થ કરવામાં આવે તો પરમાત્માની કૃપાથી એ સાધનામાં સફળ થઈ શકાય છે.

યોગીઓ કહે છે કે મનને વશ કરવાની સાધનામાં સફળ થવા માટે સૌથી પહેલાં તો મનને શુદ્ધ કરો. એની અંદર જે વિચારો, ભાવો ને સંસ્કારોની ગંદકી છે તેને દૂર કરો. એ મનને અને તેની બધી જ વૃત્તિઓને નિર્મળ કે સાત્વિક કરી દો. પોતાનું મન શિવસંકલ્પવાળું થાય તેને માટે વૈદિક ઋષિઓએ પ્રાર્થના કરી છે. તે પ્રમાણે પ્રાર્થના કરીને મનને શિવસંકલ્પથી સુશોભિત કરો, સદ્ભાવથી ભરી દો અને સત્કર્મની સૌરભથી સુવાસિત બનાવી દો. સાધનાની પ્રારંભિક આવશ્યકતા એ જ છે. એને માટે જ, એને મદદરૂપ થવાના શુભ હેતુથી પ્રેરાઈને જ, જુદાજુદા કર્મકાંડ તથા ઉપાસનાની પ્રક્રિયાઓ નક્કી કરવામાં આવી છે.

શુદ્ધ થઈ ચૂકેલું અથવા તો થવાનો આરંભ કરી ચૂકેલું મન સ્થિર પણ જલદી થશે. આજે મન સ્થિર કે એકાગ્ર નથી થતું એ મોટા ભાગના શ્રેયાર્થીઓની ફરિયાદ છે. એ ફરિયાદનું કારણ એ પણ છે કે મન નિર્મળ નથી, સાત્વિક નથી કે દૈવી સંપત્તિની સુવાસથી સંપન્ન નથી. એટલે એને આત્મોન્નતિની સાધનામાં લગાડવામાં આવે છે, પરંતુ તે તો બાહ્ય પદાર્થોમાં જ ફર્યા કરે છે. એની અસ્થિરતાથી શ્રેયાર્થી કંટાળે છે. પરંતુ એ નથી થાકતું કે નથી કંટાળતું. મનને સ્થિર કરવાના ભિન્નભિન્ન અભ્યાસોને છોડી દેવાના નથી, પરંતુ એ અભ્યાસની સાથેસાથે મુખ્ય ધ્યાન મનની વિશુદ્ધિ તરફ આપવાનું છે, કારણ કે એની સંસિદ્ધિ પર મનની સ્થિરતાનો આધાર છે એ નિર્વિવાદ છે.

ત્રીજો તબક્કો મનની શક્તિનો કે મનના લયનો છે. ધ્યાન જેવી અંતરંગ સાધનામાં એકાગ્ર થયેલું મન ક્રમેક્રમે શાંત થઈ જાય છે અથવા તો આત્મસ્વરૂપમાં રૂબી જાય છે. મન એ વખતે શાશ્વત સુખ અને શાંતિના ક્ષીરસાગરમાં સ્નાન કરે છે. એ દશામાં તે કાયમને માટે નથી રહેતું. પરંતુ વ્યુત્થાન-દશામાં આવ્યા પછી પણ સાંપડેલાં સનાતન સુખ અને શાંતિના આસ્વાદની અસરમાંથી એ મુક્ત નથી થતું. એ મન પહેલાંના મન કરતાં જૂઠું જ હોય છે. એની અંદર આમૂલ પરિવર્તન આવી જાય છે. હવે એ અહંકારના અનલથી દગ્ધ નથી થતું. મમતા અને આસક્તિથી અંધ પણ નથી બનતું. પરમાત્માની અલૌકિક આવૃત્તિ

જેવું એ મન, હોવા છતાં પણ ન હોય એવું અલિપ્ત રહ્યા કરે છે. એને વશ કરવાની સમસ્યા સાધકને હવે નથી સતાવતી, મનની હવે કોઈ સમસ્યા જ નથી રહેતી.

એટલે, મનને એવી વર્તમાન અવસ્થામાંથી ક્રમેક્રમે વિકસિત કરીને આગળ લઈ જવું પડશે. એ વિકાસ કાંઈ એમ ને એમ થશે કે ? બે હાથ જોડીને પ્રમાદી થઈને બેસી રહેવાથી એ હેતુ સરશે કે ? એને માટે તો પ્રમાદ છોડીને કર્તવ્યપરાયણ થવું પડશે, અને મહાપુરુષોની મદદ માગવી પડશે. એટલે જ ઉપનિષદે કહ્યું છે કે ઊઠો, જાગો, અને અનુભવી પુરુષોની પાસે પહોંચીને જીવનના શ્રેયના માર્ગને જાણો. અને આખરે આત્માને ઓળખી લો. ઉત્તિષ્ઠત જાગૃત પ્રાપ્ય વરાન્નિબોધત ।

(3)

મનની સાથે તણાઈ ન જાયો

મનના સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ અથવા તો શુભ અને અશુભ, એવા બે પ્રવાહો છે. મન એક રીતે જોઈએ તો સંસ્કારો, ભાવો, વિચારો ને વૃત્તિઓની પેટી જેવું છે. એમાં શુભ-અશુભ બધા પ્રકારના સંસ્કારપ્રવાહો વહ્યા કરે છે. દૈવી અને આસુરી બંને પ્રકારની સંપત્તિની અસરો નીચે તે આવ્યા કરે છે, અને એ સંપત્તિની સારીનરસી પ્રતિબિંબો એમાં પડેલી હોય છે. કોઈ વાર મનના સંસ્કારોનો શુભ પ્રવાહ પ્રબળતા ધારણ કરતો હોય છે, તો કોઈ વાર એમનો અશુભ પ્રવાહ જોર પકડતો હોય છે. કોઈક વાર દૈવી સંપત્તિ બહાર આવે છે તો કોઈ વાર આસુરી સંપત્તિનો આવિર્ભાવ થતો હોય છે. પ્રકૃતિને ત્રિગુણાત્મક કહેલી છે અને મન એ ત્રિગુણાત્મિક પ્રકૃતિનું સંતાન છે. એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ મન સત્વ, રજ ને તમ ત્રણે ગુણોની ઓછીવત્તી અસર નીચે આવતું હોય છે. સત્વગુણની પ્રબળતા થતાં માણસની વિચારશક્તિ, સદસદવિવેક કરવાની વૃત્તિ કે જ્ઞાનદ્રષ્ટિ ખીલે છે. એ આત્મિક સુખશાંતિ અથવા તો આનંદનો અનુભવ કરે છે. રજોગુણ વધતાં એ કર્મઠ બને છે. રાગદ્વેષ, તૃષ્ણા ને લાલસા કે વાસનામાં તણાય છે. અને તમોગુણનું પ્રાબલ્ય થતાં એની વિચારશક્તિ જડ અથવા તો કુંઠિત થઈ જાય છે. શુભાશુભ કે સત્યાસત્યનો નિર્ણય કર્યા વિના એ પ્રકૃતિના પ્રવાહમાં પરવશ બનીને તણાયા કરે છે.

સામાન્ય રીતે બુદ્ધિશાળી મનુષ્યોના જીવનમાં મનની શુભાશુભ વૃત્તિઓનો સંઘર્ષ ચાલતો હોય છે. પુરાતન સંસ્કારો કે રસવૃત્તિના પ્રભાવથી, મનની અશુભ વૃત્તિઓ તેને ચંચળ કરીને પોતાના પ્રવાહમાં ખેંચી જવાની કોશિશ કરતી હોય છે. અશુભ વૃત્તિના પ્રવાહમાં ખેંચાય છે તો એનું એને દુઃખ પણ થતું હોય છે. પરંતુ એ પરવશની પેઠે એમના પ્રવાહમાં ખેંચાઈ જાય છે.

નિમ્ન શ્રેણીનાં મનુષ્યોના જીવનમાં એવા ઘર્ષણને અથવા તો અફસોસને સ્થાન જ નથી હોતું. તેવાં મનુષ્યો તો વિચાર કરવાની શક્તિ જ નથી ધરાવતાં. અથવા તો જીવનની પરિશુદ્ધિ કરીને વધારે ઉત્તમ જીવન જીવવાની આકાંક્ષા પણ એમના અંતરમાં ઉત્પન્ન નથી થતી. પરંતુ વિવેકી મનુષ્યોની વાત જુદી હોય છે. મનની વૃત્તિઓ, ભાવનાઓ અને લાગણીઓને એ ઓળખે છે. જીવનમાં શુભ વૃત્તિઓ, ભાવો અને લાગણીનો વિજય થાય એ માટે તે આગ્રહ રાખે છે. છતાં કોઈ પૂર્વસંસ્કારોના બળથી કે આંતરિક અશક્તિને લીધે, શુભ અને અશુભના દેવાસુર સંગ્રામના સંઘર્ષમાં વિજયીસમા બની પોતાના જીવનમાં શુભની

સંસ્થાપના કાયમને માટે નથી કરી શકતા. એવા મનુષ્યોએ નિરાશ થવાની જરૂર નથી. મનોબળની અભિવૃદ્ધિ કરતા રહીને પોતાના પ્રયાસમાં એમણે નિરંતર લાગ્યા રહેવાની જરૂર છે. તો એ પોતાના કાર્યમાં વહેલા કે મોડા જરૂર સફળ થશે એમાં શંકા નથી. આજ સુધી અનેક વિવેકી પુરુષો મનની અશુભ વૃત્તિઓ પર કાબૂ કરી, શુભ વૃત્તિઓની સંસ્થાપના કરવામાં ને છેવટે સમસ્ત મન પર વિજય મેળવવામાં સફળ થયા છે, તો એ પણ શા માટે નહિ થાય ? જો વિનમ્ર બનીને પ્રામાણિકપણે પુરુષાર્થ કરશે તો એમના પર ઈશ્વરની કૃપા અવશ્ય ઊતરશે.

એવા મનુષ્યો અનવરત આત્મનિરીક્ષણ અને આત્મશુદ્ધિના પુરુષાર્થને પરિણામે એવી ઉત્તમોત્તમ અવસ્થાની ઉપલબ્ધિ કરી લેશે કે જ્યારે એમના મનમાં શુભ વૃત્તિઓ, વિચારો કે લાગણીઓનો પ્રવાહ જ વહ્યા કરશે, અને અશુભની ગંધ પણ એમાં નહિ રહે. પછી એમના મનોમંથન કે ઘર્ષણનો કાયમને માટે અંત આવશે. એમને યોગશાસ્ત્રમાં વર્ણવ્યા પ્રમાણેની ઋતંભરા પ્રજ્ઞાની અથવા તો સત્યમયી દ્રષ્ટિની પ્રાપ્તિ થશે. એ દ્રષ્ટિ કે પ્રજ્ઞા એમને હંમેશા સત્ય અને શુભ પ્રત્યે જ પ્રેરિત કરશે. એના પ્રભાવથી એમનો સ્વભાવ જ એવો બની જશે કે અશુભ ભાવ કે વિચાર એમના મનમાં ઊઠશે જ નહિ. પછી શુભ અને અશુભની વચ્ચેનો ગજગ્રાહ તો રહેશે જ ક્યાંથી ? તમોગુણ ને રજોગુણની વિઘાતક અસરોમાંથી મુક્તિ મેળવી ચૂકેલું એમનું મન સત્વગુણની સુખકારક શાંતિપ્રદાયક સુવાસથી સદા તરબતર રહેશે. એ અવસ્થા બહુ લાંબે વખતે આવશે એ ચોક્કસ છે, જ્યારે માનવ કેવળ શુભની જ મૂર્તિ બની રહેશે, અને અશુભ એનામાં નામનું પણ નહિ રહે. એ દશાને જીવનમુક્તિની દશા કહે છે.

એ અવસ્થાની ઉપલબ્ધિ મનુષ્યનું-અથવા વધારે સારા શબ્દોમાં કહીએ તો, પ્રત્યેક જીવનવિકાસના સાધક કે શ્રેયાર્થીનું- ધ્યેય રહેવું જોઈએ. એની અનુભૂતિને માટે ધીરજ, હિંમત ને વિવેકપૂર્વક સાવધાન રહીને કાર્યક્રમ ઘડી કાઢવો જોઈએ. એને માટે પ્રારંભમાં, વ્યાવહારિક જગતમાં રહીને, અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓની વચ્ચે વસવા છતાં જો આટલી સિદ્ધિ મેળવી શકો તો ઘણું.

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

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

મનને વશ કરવાના ઉપાય

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

એ સાધનોનો સાર અભ્યાસ અને વૈરાગ્યના બે શબ્દોમાં સમાવી લેવામાં આવ્યો છે. એટલે કે અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી મન વશ કરી શકાય છે. શબ્દો નાના-સરખા પરંતુ ખૂબ જ શક્તિશાળી ને રહસ્યમય છે. એટલા માટે તો ગીતા તેમ જ યોગદર્શનમાં પણ એમનો ઉલ્લેખ કરેલો છે. 'હે અર્જુન, અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી મનનો સંયમ સાધી શકાય છે' તથા મનનો નિરોધ અભ્યાસ તથા વૈરાગ્યથી સહજ બને છે,' એમ કહીને એ બંને સાધનો પ્રત્યે અંગુલિનિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે. પંખી જેમ બે પાંખોથી ઊડી શકે તેમ, આત્મવિકાસના આકાશમાં ઊડવા માગનારા, મનોનિગ્રહની અભીપ્સાવાળા સાધકે અભ્યાસ અને વૈરાગ્યની બંને પાંખે ઊડવું જોઈએ. સાધકને માટે એ બંને સાધનો ડાબા ને જમણા હૃદય જેવાં છે. એ સાધનોમાંથી એકેની ઉપેક્ષા ન થઈ શકે. બંનેનું પૂરતું ધ્યાન રાખી, બંને સાધનોને વિકસાવનારો સાધક જ સંતોષકારક રીતે આગળ વધી શકે છે.

મોટા ભાગના સાધકો સાધનાની સફરમાં સફળ કેમ નથી થઈ શકતા ? કારણ કે એમનામાં અભ્યાસ અને વૈરાગ્યની કમી હોય છે. વળી સંતોષકારક સફર કરનારા સાધકો પણ પોતાના ધ્રુવપદની પ્રાપ્તિ પહેલાં અધવચ્ચે જ અટકી પડે છે, અથવા તો આડવાતમાં ફસાઈ જાય છે તેનું કારણ ? તેનું કારણ પણ એ બંનેની માત્રા પર્યાપ્ત પ્રમાણમાં નથી હોતી તે જ હોય છે. જીવનના સાધનાત્મક વિકાસમાં એ સાધનો બહુ જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. માટે સાધકે એમના તરફ ઉદાસીન રહેવું ન પાલવે.

એ સાધનોમાં કયું સાધન વધારે બળવાન કે વધારે કીમતી ને ઉપયોગી છે એવી ચર્ચા નિરર્થક છે. માણસ જેને આધારે ચાલી શકે છે એ બંને પગમાં કયો પગ વધારે બળવાન અને વધારે ઉપયોગી છે એવું કોઈ પૂછે તો આપણે એને શું કહીશું ? એ જ કે બંને પગ એકસરખો જ ઉપયોગી ને બળવાન છે. એ જ પ્રમાણે અભ્યાસ અને વૈરાગ્યનાં બંને સાધનો સાધકને માટે એક-સરખાં જ કીમતી કે કામનાં છે. મનને વશ કરવાના એ બંને મુખ્ય ઉપાયો એકસરખા જ મહત્વના છે.

*

અભ્યાસ દ્વારા શું અભિપ્રેત છે તે જાણો છો ? સદ્ગ્રંથોનું વાચન, મનન, સત્સંગ અથવા તો સત્પુરુષોનો સમાગમ, એમના સંદેશ પ્રમાણે ચાલવાની તત્પરતા તથા કોશિશ અભ્યાસ કહેવાય છે. એ ઉપરાંત મનની શુદ્ધિ માટે કરવામાં આવતી સાધનાનો સમાવેશ પણ અભ્યાસમાં જ કરવામાં આવે છે. એથી આગળ વધીને કહીએ તો મુક્તિ, પૂર્ણતા કે પરમાત્માના સાક્ષાત્કારને લક્ષમાં રાખીને કરાતી જપધ્યાન, આસન, પ્રાણાયામ તથા બીજી યૌગિક પ્રવૃત્તિ પણ અભ્યાસની વિશાળ અનુક્રમણિકામાં આવી જાય છે. એ બધો જ અભ્યાસ અથવા તો આત્મવિકાસનો કાર્યક્રમ છે. પરંતુ એ અભ્યાસને લીધે ત્રણ વસ્તુની સિદ્ધિ થવી જોઈએ. તો જ એની કિંમત છે. એક તો એનાથી ક્રમેક્રમે મનની શુદ્ધિ થવી જોઈએ; બીજું મુક્તિ, પૂર્ણતા કે પરમાત્માની પ્રાપ્તિની તીવ્ર ઈચ્છા થવી જોઈએ અને ત્રીજું મુક્તિ, પૂર્ણતા કે પરમાત્માની પ્રાપ્તિ દ્વારા પરમશાંતિની અનુભૂતિ થવી જોઈએ. આત્મિક વિકાસના અભ્યાસક્રમમાં આ ત્રણ મહત્વનાં પ્રયોજનો છે. એ પ્રયોજનોને કોઈ શ્રેયાર્થી ન ભૂલે અને હંમેશાં નજર સમક્ષ રાખે એ આવશ્યક છે.

*

બીજું મહત્વનું સાધન છે વૈરાગ્ય. વૈરાગ્યના અર્થ ભિન્નભિન્ન ભાષામાં કરવામાં આવે છે, પરંતુ એનો આવશ્યક અને સર્વસંમત અર્થ એટલો જ છે કે પોતાના ધ્યેય વિનાના બીજા કોઈપણ પદાર્થમાં રાગ ન રહેવો. ચિત્તની રાગાત્મિક વૃત્તિ જ્યાં જ્યાં પ્રસરેલી છે ત્યાં ત્યાંથી તેને પાછી વાળીને એકમાત્ર ધ્યેયપદાર્થમાં જ કેન્દ્રિત કરવામાં આવે ત્યારે વૈરાગ્યની પ્રક્રિયા પરિપૂર્ણતાએ પહોંચી કહેવાય છે. વૈરાગ્ય એ રીતે દ્વિવિધ ભાવવાળો છે. તે પોતાના ધ્યેયપદાર્થને જ વળગી રહેતાં શીખવે છે, અને એ સિવાયના બીજા બધા જ પદાર્થોમાંથી મનને પાછું હઠાવી લે છે.

વૈરાગ્યની એ વૃત્તિ અને એના પરિણામે પ્રાપ્ત થયેલી વીતરાગ અવસ્થા સાધકને માટે અત્યંત કીમતી છે. એ વૃત્તિ અથવા તો અવસ્થાને લીધે જ સાધક પોતાની સમગ્ર શક્તિ સાધના પાછળ લગાડી શકે છે. એ વૃત્તિ એને પ્રલોભનો કે ભયસ્થાનો સામે ટકાવી રાખે છે, દુન્યવી આકાંક્ષાઓ, મમત્વ અને આસક્તિમાંથી મુક્ત રાખે છે અને સાધનાના સંગીન અનુષ્ઠાન માટેનો ઉત્સાહ આપે છે. વૈરાગ્ય અભ્યાસને તીવ્ર બનાવે છે અને અભ્યાસ વૈરાગ્યને વધારે છે. બંને પરસ્પર પૂરક છે ને સહાયક સાબિત થાય છે. એમની મદદથી સાધક અત્યંત ઝડપથી આગળ વધી શકે છે.

*

વૈરાગ્યને વધારવા માટે શું કરવું ? પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર જ જીવનનું ધ્યેય છે એ વાતને હૃદયમાં લખી રાખવી. એ સિવાય બીજી કોઈ રીતે શાશ્વત શાંતિ નહિ મળે તે પણ યાદ રાખવું. સત્સંગનો લાભ લેવો અને આત્મોન્નતિનો અભ્યાસ કરવો. એની સાથે સાથે પદાર્થોના મૂળભૂત સ્વરૂપનો વિચાર કરવાની ને એમનામાં દોષદર્શન કરવાની પદ્ધતિ પણ બતાવવામાં આવી છે. પદાર્થના દોષનો તેમ જ વિનાશીપણાનો વિચાર કરવાથી તેમાં વૈરાગ્ય થશે ને મન તેમાંથી ઉપરામ બની જશે. એ પ્રક્રિયા પરિપૂર્ણ કરવા માટે પરમાત્માની પ્રાર્થનાનો આધાર લઈ શકો છો. તેથી નબળાઈઓ ખંખેરી કાઢવામાં મદદ મળશે ને માર્ગ સરળ બનશે. પરમાત્માનો પ્રેમ વધતાં વૈરાગ્ય પણ આપોઆપ વધશે.

પછી તો આગળ વધતાં એવી અનેરી અવસ્થાની પ્રાપ્તિ થશે જ્યારે મન પૂર્ણપણે વશ થઈ જશે. બુરાઈ તરફ જશે જ નહિ. સદાને માટે શુભમાં જ સ્થિતિ કરશે અને પરમાત્મા વિનાનો કોઈ પણ પદાર્થ પ્રાપ્તવ્ય કે પ્યારો નહિ લાગે. ત્યારે વૈરાગ્ય સફળ કે સંપૂર્ણ બનશે.

* * * * *



૨૪. સંસારમાં સાધના

(૧)

કેટલાક માણસો એમ માને છે કે સંસારમાં રહીને આત્મવિકાસની સાધના કરી શકાય જ નહિ. સંસાર તો પાર વિનાની પ્રતિકૂળતાઓ તથા કષ્ટોથી ભરેલો છે. એમાં રહીને મનને સ્થિર રાખવું ને સાધનામાં લગાડવું તથા પરમાત્માની પ્રાપ્તિ કરવી એકદમ અશક્ય છે. આત્મવિકાસની સાધના તો સંસાર છોડવાથી જ થઈ શકે છે. સંસારમાં રહીને કશું જ ન થાય. આપણે બહુબહુ તો વિકાસની વાતો કરીએ કે સાંભળીએ એટલું જ.

એવા માણસોને આપણે કહીશું કે તમારા મનમાંથી એવા નિર્બળ વિચારો કાયમને માટે કાઢી નાખો. એવા વિચારો ને ભાવોના દાસ બનાવાને બદલે, તમારા આત્માની અંદર જે વિરાટ શક્તિ છે એ શક્તિનો વિચાર કરો. તમારી અંદર શક્યતાઓનો ભારે અમૂલ્ય ભંડાર ભરેલો છે. તમે ચૈતન્યના સ્વામી છો, અમૃતમય છો, એ વાતને યાદ કરો તો તમારી અંદરની હતાશા હઠી જશે ને તમને નવી આશા, નવી હિંમત, નવા ઉત્સાહ અને નવા સામર્થ્યની પ્રાપ્તિ થશે. સંસારમાં રહીને આત્મવિકાસની સાધના ન જ કરી શકાય એમ માનવું બરાબર નથી. સંસારમાં રહીને તમે જે ધારો તે બધું જ કરી શકો છો. તમારા જેવા કેટલાય માણસોએ સંસારમાં રહીને જ આત્મવિકાસની સાધના કરેલી છે. ફક્ત જોઈએ છે એ માટેનો મક્કમ નિરધાર, નિશ્ચય, અને એને અનુસરનારો અનવરત, સમજપૂર્વકનો પ્રબળ પુરૂષાર્થ. એની મદદથી તમે પરમાત્માની પ્રાપ્તિ કરીને સ્વયં પરમાત્માતુલ્ય પણ બની શકો છો.

આત્મવિકાસની સાધના સંસારના ત્યાગથી જ કરી શકાય છે એવું ન માનતા. સંસારનો ત્યાગ કરનાર સૌ કોઈ સાધનાના મહત્વના કામમાં રસ લે છે કે સમય નિર્ગમન કરે છે એવું નથી દેખાતું. પ્રારંભમાં ત્યાગ એક અભિનવ જીવનચર્યાના પ્રયોગરૂપે હોવાથી આકર્ષક ને રસમય લાગે છે. પરંતુ વખત વીતવા સાથે કેટલીય વાર, ચોક્કસ કાર્યક્રમના અભાવને લીધે કંટાળો આપે છે અથવા તો અશાંતિ ઊભી કરે છે. વિકાસની વાતને વિસરી જઈને પાછળથી માણસ બીજી પેટા-પ્રવૃત્તિઓમાં પણ પડી જાય છે. એટલે ગણ્યાગાંઠ્યા અપવાદોને બાદ કરતાં, કેવળ ત્યાગ પણ જીવનને માટે શ્રેયસ્કર થાય છે એમ નથી કહી શકાતું. વિકાસનો મુખ્ય આધાર માણસની વૈરાગ્યવૃત્તિ તથા એની આગળ વધવાની તમન્ના પર રહે છે. એ ન હોય તો ત્યાગમય જીવન જડ બની જાય છે ને પ્રગતિનું સાધન નથી થતું.

તે ઉપરાંત, એવા જીવનની શક્યતા અથવા અનુકૂળતા દરેકને નથી હોતી. ત્યાગમય જીવન ગમે તેટલું આકર્ષક હોય તોપણ મોટા ભાગના જનસમાજે તો સંસાર ને વ્યવહારની વચ્ચે જ જીવવાનું છે. એનાથી સંસારનો બાહ્ય ત્યાગ નથી થઈ શકવાનો. એવા ત્યાગની આવશ્યકતા પણ સૌને નથી હોતી. એટલે એમણે તો વિવિધ વ્યવહારોની વચ્ચે રહીને પણ આત્મવિકાસ કરી શકાય એવો માર્ગ શોધવો પડશે. જો શાંતિપૂર્વક વિચારીને અમુક કાર્યક્રમ ઘડી કાઢવામાં આવે, અને અપ્રમાદી બનીને એ પ્રમાણે ચાલવામાં આવે, તો સંસાર જીવનવિકાસની વચ્ચે આવે છે એમ નહિ લાગે.

રામકૃષ્ણદેવે કહ્યું છે કે નાવ પાણીમાં રહે તેની હરકત નથી, પરંતુ પાણી નાવમાં ન રહે તે જોવાનું છે. તેવી રીતે તમે સંસારમાં રહો, પરંતુ તમારામાં સંસાર ન રહે તેનું ધ્યાન રાખો. આપણી આજુબાજુ નજર નાખતાં-નાખતાં જણાય છે કે માણસ સંસારમાં તો રહે છે જ, પરંતુ પરિસ્થિતિ એથી આગળ વધી છે, ને સંસાર માણસની અંદર રહેતો થઈ ગયો છે. સંસારની આસક્તિ, મમતા, અહંતા અને રાગદ્વેષની વૃત્તિએ માણસના મનમાં ઘર કર્યું છે. સંસારની પ્રવૃત્તિઓમાં માણસ ગળાબૂડ ડૂબી ગયો છે, ને જીવનના મુખ્ય આદર્શને ભૂલી ગયો છે. જો યાદ રાખી રહ્યો છે તોપણ, એ આદર્શને સાકાર કરવાના પ્રામાણિક પ્રયત્નો નથી કરી શકતો. મોટા ભાગના માણસો સાંસારિક પદાર્થોમાં જ રત છે, અને એમની મોટા ભાગની પ્રવૃત્તિ એમને માટે જ થઈ રહી છે. એમના જીવનમાં ધનપ્રાપ્તિ તેમ જ સાંસારિક સુખોપભોગ જ મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. આત્મિક વિકાસનું સ્થાન એમાં નથી રહ્યું.

*

આ પરિસ્થિતિ ગંભીર છે, જોખમકારક છે, અને સુસંસ્કૃત કે પ્રગતિશીલ કહેવાતા માનવને માટે નામોશીરૂપ છે. આ પરિસ્થિતિમાંથી મુક્તિ મેળવીને, સંસારમાં રહેવા છતાં સંસારની બૂરાઈઓથી પર રહેવાની કોશિશ કરવી જોઈએ. જેમ કમળ કાદવમાં રહે છે પરંતુ કાદવનો સ્પર્શ એની પાંખડીઓને નથી થતો, તેમ જુદીજુદી જાતની લૌકિક પ્રવૃત્તિઓ તમારા આત્માના ઓજસને હણી ન નાખે, તમારી માનવતાનો મૃત્યુઘંટ ન વગાડે, અને એ પ્રવૃત્તિઓમાં રહીને પણ તમે સદગુણી, સાત્વિક રહી શકો એવી કળા તમારે હસ્તગત કરી લેવી જોઈએ. સંસારમાં સરસા રહેતા શીખવું પડશે. એટલે કે ન્યાય ને નીતિના નિયમો પ્રમાણે ચાલવાનો આગ્રહ રાખવો પડશે. દુર્ગુણો, દુર્વિચારો અને દુષ્કર્મો પર અંકુશ મૂકતાં તેમ જ સદગુણો, સદ વિચારો ને સત્કર્મોની સુવાસથી તમારા પોતાના તથા બીજાના સંસારને સૌરભભીનો કરતાં શીખવું પડશે. સંસારમાં રહેવું ખરું, પરંતુ કાળજાને એનો કાટ ન લાગવા દેવો. એક આદર્શ માનવને છાજે એવી રીતે રહેવાનો પ્રયાસ કરવો. પોતાના તથા બીજાના હિતનો ખ્યાલ રાખીને સચ્ચાઈ, સંપ, સ્નેહ, સહકાર, સ્વાર્થત્યાગ ને સેવાભાવની મૂર્તિરૂપ બનીને રહેવું. એનું નામ સંસારમાં સરસા રહેવું. એવી રીતે રહેતાં શીખશો તો સંસાર વિઘ્નરૂપ નહિ થાય પરંતુ સહાયક થશે. જ્યાં રહો ત્યાં રહીને તમારા ને બીજાના વિકાસમાં મદદ કરી શકશો. યાદ રાખો કે આધ્યાત્મિક માર્ગમાં સદાચાર અથવા તો નીતિના નિયમોનું પાલન અત્યંત અગત્યનું છે. એને માટે વ્યાવહારિક જીવનમાં ઘણીઘણી શક્યતાઓ રહેલી છે. એનો લાભ લઈને દૈવી સંપત્તિનો વિકાસ કરી શકાય છે.

*

એની સાથેસાથે, સંસારમાં રહીને મનને ઈશ્વરમાં રાખવાની ટેવ પાડો. તમને અનુકૂળ એવો આત્મવિકાસનો કાર્યક્રમ તૈયાર કરો અને એને વળગી રહો. સાંસારિક પ્રવૃત્તિઓ માટે આટલો બધો વખત આપો છો, તો રોજનો એક કે દોઢ કલાક આત્મિક વિકાસના અલગ કાર્યક્રમ માટે પણ આપતા રહો. તે દરમિયાન પ્રાર્થના, જપ, ધ્યાન, સત્સંગ કે સદગ્રંથોનું વાચનમનન કરો. ભક્તિ, જ્ઞાન કે યોગ-તમને જે પસંદ હોય એના અભ્યાસ માટે એટલો સમય મુકરર કરો. એ ક્રિયા જડ ન બની જાય પરંતુ તમારા જીવનમાં રસ પેદા કરે, તથા તમારા સ્વભાવને ઉત્તરોત્તર શુદ્ધ કે ઉદાત્ત બનાવે તેનું ધ્યાન રાખો. માણસો જપ, ધ્યાન

વાચન કે કથાશ્રવણ કરે છે, પરંતુ તેમના સ્વભાવમાં ભાગ્યે જ ફેર પડે છે. તે જાણે કે સંસ્કારપૂર્ણ થઈ ગયા હોય તેમ તેમની અંદર નવા ને સારા સંસ્કારોનું નિર્માણ જ નથી થતું. જ્યારે જુઓ ત્યારે તે એવા ને એવા જ હોય છે. સાધનાના અનુષ્ઠાનની સાથે માણસ તમોગુણી મટીને વધારે ને વધારે સત્વગુણી બને; ઉદાર, વિશાળ, પરગજુ કે પ્રેમાળ બને, એ જરૂરી છે. સાધનાની સફળતા એમાં જ છે. એ વાતને યાદ રાખીને સાધના કરતા રહો તો ઘેરબેઠાં તમારો વિકાસ સાધી શકશો. વિદ્વો કે પ્રતિકૂળતાઓ આવે તેમાંથી માર્ગ કરતા આગળ વધતા રહેશો.

કોઈ કારણથી કોઈક અપવાદરૂપ માણસો ત્યાગનો આશ્રય લે એ વાત જુદી છે, બાકી મોટા ભાગના માણસોએ તો આવી રીતે જ આગળ વધવાનું છે.

(૨)

પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવાથી પરમ શાંતિ મળી શકે છે. પરંતુ સંસારમાં શ્વાસ લેનારા, અનેક જાતની દુન્યવી જવાબદારીવાળા, વ્યગ્ર, વ્યથિત કે ચિંતાતુર માનવને પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવાનો સમય જ ક્યાં છે ? એને એવી ઈચ્છા પણ કેવી રીતે થાય ? અને ધારો કે કોઈ પ્રબળ પૂર્વસંસ્કારના પરિણામરૂપે થાય તો એનો અમલ પણ એ કેવી રીતે કરી શકે ? સાધારણ માણસ આજે સાંસારિક ઉપાધિઓમાંથી જ ઊંચો નથી આવતો પછી એને પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવાનું ક્યાંથી સૂઝે ?

બરાબર છે. આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ કાંઈ ખાલી પેટે ન થઈ શકે. જેને જીવનનાં નિર્વાહની ચિંતા સતાવતી હોય અથવા તો જેને માથે બીજી ઉપાધિ હોય તે પરમાત્માનો પરિચય કરવાની પ્રવૃત્તિ તરફ ભાગ્યે જ વળે. એને તો સૌથી પહેલાં સાંસારિક સુખાકારી જ જોઈએ. ભૌતિક સમૃદ્ધિ તરફ જ એનું ધ્યાન હોય. દુન્યવી પદાર્થોની પ્રાપ્તિ એ જ એનું જીવનધ્યેય હોય અને એમાં કાંઈ ખોટું પણ નથી. મનુષ્યનો એ સહજ સ્વભાવ છે. એ સ્વભાવની આપણે અવગણના કરવા નથી માગતા. માટે જ સાંસારિક સુખાકારી તથા સમૃદ્ધિને જીવનમાં આવશ્યક માનીએ છીએ. જીવનની શાંતિ માટે એની પણ એટલી જ આવશ્યકતા છે. 'ભૂખે ભજન ન હોય ગોપાલા' એ વાત કેટલેક અંશે સાચી ઠરે છે તોપણ સાંસારિક સુખસમૃદ્ધિની અભીપ્સાથી પ્રેરાઈને પણ માણસ જો પરમાત્માનું શરણ લે, તેમ જ પરમાત્માને ભજતો ને પ્રાર્થતો થાય તો કાંઈ ખોટું નથી. તેથી પણ તેને સરવાળે લાભ જ થશે. પરમાત્માનું શરણ ને સ્મરણ એક રામબાણ રસાયણ છે અને બધાં જ દુઃખદર્દી પર અકસીર કામ કરે છે. માટે છતવાળા માનવોની જેમ ભૌતિક અછતવાળા માનવોને પણ હું તો પરમાત્માભિમુખ થવાની જ ભલામણ કરીશ.

*

સુખ તથા શાંતિની પ્રાપ્તિ માટે આપણે પરમાત્મા જેટલે બહુ દૂર ન જઈએ તોપણ, આપણી આજુબાજુની દુનિયામાં અને આપણા પોતાના જીવનમાં પણ એને માટે ઘણુંઘણું કરી શકાય છે. જીવનમાં જેટલા પ્રમાણમાં પ્રેમ પેદા થશે, મીઠાશ આવશે; નમ્રતા, પ્રામાણિકતા, સેવાભાવ તેમ જ સહકારની ભાવના ખીલશે, તેટલા પ્રમાણમાં સુખ તથા શાંતિનું પુનિત પ્રભાત પ્રગટી શકશે. વિચાર ને વાણી જીવનની અનુકૂળતા ને પ્રતિકૂળતામાં કેટલો મહત્વનો ભાગ ભજવે છે તે આપણે જાણીએ છીએ. એટલે એ બંનેને

અંકુશમાં રાખવાની જરૂર છે. માનવ મોટે ભાગે એના સ્વભાવને લીધે સુખી કે દુઃખી થતો હોય છે. એ સ્વભાવમાં જો પરિવર્તન કરવામાં આવે તો તે સુખી થાય. એટલા માટે એની અંદરથી ભય, ધિક્કાર, ભેદભાવ, સ્વાર્થ, લાલસા, સંકુચિતતા ને ઈર્ષાવૃત્તિને દૂર કરવાની જરૂર છે. એ વૃત્તિઓ એને પોતાને અને એની આસપાસનાં સહુને દુઃખી કરે છે. ત્યાં એ સુખશાંતિનો સર્વનાશ કરી નાખે છે. એટલા માટે એ વૃત્તિઓને કાબૂમાં લઈને સદ્ગુણ ને સદ્વિચારની મૂર્તિ બનવાની જરૂર છે.

એ કામ આપણી પોતાની અંદરથી આરંભી શકાય છે. આપણી જાતમાંથી, ઘરમાંથી અને આપણી આજુબાજુના સમાજમાંથી એનો આરંભ કરીએ. આપણા સંસર્ગમાં આવનારા સહુની અંદર પરમાત્માનો પાવન પ્રકાશ જોઈએ. સહુની સાથે મધુર, છળરહિત સંભાષણ કરીએ, સહુ પ્રત્યેની આપણી ફરજનું યથાશક્તિ પ્રેમપૂર્વક પાલન કરીએ અને સૌની સાથે એક આદર્શ મનુષ્યને છાજે તેવો સારો વ્યવહાર કરીએ. એવી રીતે વર્તીએ તો આપણા પોતાના અંતરમાં, ઘરમાં, મહોલ્લામાં, સમાજમાં ને સમસ્ત સંસારમાં શાંતિ ઊતરી શકે. એને માટે ઈશ્વરસ્મરણની કે ઈશ્વરનું શરણ લેવાની જરૂર ન રહે. ફક્ત માનવતાથી મહેકતું મધુમય બનેલું સીધુંસીધું વર્તન જ પર્યાપ્ત થઈ પડે. એ જ આપણા ઘરના ને બહારના જીવનને મધુમય કે મંગલ કરનારી યોગસાધના કે સત્કર્મસાધના થઈ પડે. જગતમાં ઠેકઠેકાણે તૈયાર થયેલા માનવમેળાઓ એવા તો કિલ્લોલ કરતા થઈ જાય કે વાત નહિ. એનું દર્શન પણ આપણને આનંદ આપે.

*

આજનું જગત વિજ્ઞાનમય છે. વૈજ્ઞાનિક અન્વેષણો વધતાં જાય છે. માનવની બુદ્ધિ આગળ વધતી જાય છે, અને ભૌતિક સંશોધનના નવાનવા વિક્રમો કરતી જાય છે. સુખપ્રાપ્તિનાં સાધનો પણ વધતાં તેમ જ છૂટથી વપરાતાં જાય છે. છતાં એ સાધનોથી સંપન્ન માનવના મનમાં પણ શાંતિ નથી. બહારથી શાંતિ ને સુખની વૃષ્ટિ કરવાના પ્રયાસ થાય છે, પરંતુ એના અંતરમાં જ્વાળા સળગે છે. એ જ્વાળા શી રીતે શાંત થાય ? એને માટે માનવે પોતાના મન અથવા તો હૃદયનો વિકાસ કરવો રહેશે. મન ને હૃદયને નિર્મળ બનાવીને આદર્શ માનવ થવાની કોશિશ કરવી રહેશે, પોતાની અંદરની પશુતા પર વિજય મેળવીને માનવતાના મહાપૂજારી બનવું પડશે. તો જ તેને પોતાને શાંતિની પ્રાપ્તિ થશે, ને બીજાને માટે પણ તે ભયરૂપ કે અશાંતિકારક નહીં થાય. માનવીની પ્રકૃતિને પરિવર્તિત કરવાનું એ કામ અત્યંત ઉપયોગી છે, અને આપણે ઘેરબેઠાં કરી શકીએ એમ છીએ.

*

એક બીજી વાત. મનને આત્માભિમુખ કરવા માટે દિવસમાં ઓછામાં ઓછું બે વાર, સવારે ને સાંજે તમારી રુચિ પ્રમાણે ધ્યાન, જપ કે પ્રાર્થનાના અનુષ્ઠાનમાં બેસવાની ટેવ પાડો. રોજ નિયમિત રીતે તમારી પસંદગીની સાધનામાં બેસો જ. પ્રારંભમાં મન નહિ લાગે પરંતુ ક્રમેક્રમે સ્થિર થતું જશે, અને પછી તો એમાં એવો આનંદ આવશે કે વાત નહિ. એ સાધના તમારે માટે રોજિંદા રસાયનરૂપ થઈ રહેશે. બહાર ગમે તેટલી અશાંતિ હશે તોપણ એ અભ્યાસક્રમ દ્વારા તમે તમારી અંદરથી રસ લેતાં શીખશો ને શાંતિ મેળવશો. તમારી પોતાની જ અંદર રહેલો સુખ, શાંતિ, રસ અથવા તો આનંદનો ખજાનો હાથ લાગશે અને એનો આસ્વાદ પામીને તમે ધન્ય બનશો. એ અભ્યાસ જેમજેમ વધતો જશે તેમતેમ તમારા જીવનમાં ક્રાંતિ થતી જશે.

તમારું જીવન અવનવું બનતું જશે. પછી તમે જીવનના આઘાતો અને પ્રત્યાઘાતોની વચ્ચે પણ હસતા રહેશો. લાભ ને હાનિ, યશ અને અપયશ, તેમ જ સહકાર અને અસહકાર કે વિરોધમાં પણ માનસિક સ્થિરતાને નહિ ગુમાવો. સંજોગો કે વાતાવરણ તમારી આત્મિક શાંતિને નહિ હણી શકે. તમે એ રસનો ભંડાર મેળવી લીધો હશે જે કદી પણ નહિ ખૂટે, અને એ કળાને હસ્તગત કરી લીધી હશે જેને લીધે તમારા મનને સર્વ કાળે ને સર્વ સ્થળે સ્વસ્થ શાંત રાખી શકશો. એને માટે સમય કાઢીને આ અભ્યાસક્રમનો આરંભ કરવાની તથા તેને વળગી રહેવાની ભલામણ કરું છું.

* * * * *



૨૫. હઠયોગ અને રાજયોગની વિચારણા

કેટલાક લોકો એમ સમજે છે કે હઠયોગ એ હઠ કરવાનો કે હઠથી કરવાનો યોગ છે. પરંતુ એ સમજ ખોટી છે. હઠયોગને એના બાહ્ય શબ્દાર્થ પરથી સૂચિત થાય છે તેમ હઠ કે દુરાગ્રહની સાથે કશો જ સંબંધ નથી. હઠયોગમાં હ અને ઠ નામના જે બે અક્ષર છે એમનો અર્થ ઈડા ને પિંગલા અથવા તો સૂર્યનાડી અને ચંદ્રનાડી એવો થાય છે. એ બંને નાડીઓમાં સમાધિમાં પ્રવેશ કરવો, તથા એવી સાધનાની મદદથી આત્મદર્શન કરીને ધન્ય બનવું એ હઠયોગ અથવા તો હઠયોગનું ધ્યેય છે. એ યોગના મુખ્યત્વે ત્રણ તબક્કા નક્કી કરવામાં આવ્યા છે. એ ત્રિવિધ વિકાસ પ્રમાણે પ્રગતિ કરનારે સૌથી પહેલાં તો શરીરની નિર્મળતા ને સુદૃઢતા તરફ ધ્યાન આપવું પડે છે. હઠયોગના અભ્યાસક્રમમાં એ એક અનિવાર્ય વસ્તુ છે. એને માટે જ હઠયોગમાં જુદીજુદી જાતના આસનોની ભલામણ કરવામાં આવી છે અને એની સાથેસાથે એના પૂરક અંગ તરીકે, ષટ્ક્રિયાઓનો ઉલ્લેખ કરી બતાવ્યો છે.

એ પછીનો અભ્યાસક્રમ જુદાજુદા પ્રાણાયામનો છે. એ અભ્યાસનો આધાર લઈને અભ્યાસી પ્રાણની શુદ્ધિ સાધે છે, પ્રાણ પર નિયંત્રણ કરે છે, ને ઈચ્છાનુસાર પ્રાણનો નિરોધ પણ કરી શકે છે. પ્રાણાયામની સાધનાથી યોગી એવી રીતે સમાધિમાં એટલે કે હઠયોગના છેલ્લા અને ત્રીજા તબક્કામાં પ્રવેશ કરે છે, અને લાંબા વખતના અતીન્દ્રિય અવસ્થાના એકધારા અનુભવ પછી પોતાની અંદર રહેલા પરમાત્મતત્વનો સાક્ષાત્કાર કરે છે. હઠયોગનો અભ્યાસક્રમ ત્યાં પૂરો થાય છે.

*

હઠયોગનો અભ્યાસક્રમ એવી રીતે એકદમ પદ્ધતિસરનો, વૈજ્ઞાનિક અને ઉપયોગી અભ્યાસક્રમ છે, અને એને હઠ કે દુરાગ્રહ અથવા જક્કીપણા સાથે કશું જ લાગતું વળગતું નથી. હઠયોગનો અભ્યાસક્રમ અત્યંત આશીર્વાદરૂપ છે. ઊગતી પ્રજા એનો વધારે ને વધારે લાભ લે તે જરૂરી છે. ખાસ કરીને હઠયોગનાં આસન અને પ્રાણાયામનાં અંગોનો રસ આપણી પ્રજા ને યુવાન પ્રજા વિશેષ પ્રમાણમાં કેળવે એવી ભલામણ આપણે અવશ્ય કરીશું. તમે જોતા નથી કે આપણી યુવાન પ્રજાની શરીરસંપત્તિ કથળતી જાય છે ? સ્વાસ્થ્યની દ્રષ્ટિએ આપણા યુવકો અને આપણી યુવતીઓ એકદમ પછાત છે તથા અતિશય કડુણ જીવન જીવે છે તેની તમને ખબર નથી ? આપણી યુવાન પેઢીમાંથી બળ તો ઘટતું જ જાય છે પણ સાથેસાથે શારીરિક શક્તિનો પણ હાસ થતો જાય છે તેની માહિતી તમને નથી શું ? કૃત્રિમ રંગરાગ, સૌન્દર્યપ્રસાધન તેમ જ આકર્ષક વેશભૂષાને બાદ કરીને તેની પાછળ રહેનારા તેમના પંચમહાભૂતના માળખાનો વિચાર કરો તો તરત જણાશે કે તેમને ક્ષયરોગ લાગુ પડ્યો છે. જે પ્રજાની શરીરસંપત્તિ જ સારી નથી, જેનામાં બળ નથી, આરોગ્ય નથી, વીર્ય નથી, કષ્ટ સહન કરવાની કે પરિશ્રમ કરવાની શક્તિ નથી, તે પ્રજા તરફથી બીજી કઈ આશા રાખી શકાય ? મનોબળની કિંમત ઘણી વધારે છે એ સાચું છે છતાં શરીરની ઉપેક્ષા પણ કરી શકાય તેમ નથી. સ્વસ્થ શરીરમાં જ સ્વસ્થ મન વસી શકે છે ને શરીરની અસર મન પર ઘણી ભારે પડતી હોય છે, એ યાદ રાખીને શરીરની પણ વિશેષ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. શરીર તરફ બેદરકાર બનવાનું પાલવે તેમ નથી. શરીરની સ્વસ્થતા તથા સુદૃઢતાની સિદ્ધિના પ્રયાસો યુવાન પ્રજાએ કરવા જ

રહ્યા. એ દ્રષ્ટિએ જોતાં આસન, બીજા યૌગિક વ્યાયામ તથા પ્રાણાયામનું અનુષ્ઠાન ખૂબ જ ઉપયોગી થઈ પડે તેમ છે. જે પ્રજામાં શક્તિ જ નથી તે પ્રજા પોતાની કે બીજાની રક્ષા કેવી રીતે કરી શકશે ? તેની પાસેથી એવી આશા જ કેવી રીતે રાખી શકાશે ? રક્ષા કરવાની વાત તો બાજુ પર રહી, પરંતુ તે સુખ ને શાંતિપૂર્વક જીવી શકશે જ કેવી રીતે ? જીવનસંગ્રામમાં સ્મિત સાથે ને સફળતા-સહિત ઝઝૂમી પણ કેવી રીતે શકશે ?

હઠયોગ આટલો બધો ઉપયોગી છે તોપણ તેની એક મર્યાદા સારી રીતે સમજી લેવા જેવી છે. હઠયોગમાં પ્રારંભથી જ મુખ્યત્વે આસન, ષટ્ક્રિયા, પ્રાણાયામ તથા મુદ્રા તરફ સારું ધ્યાન આપવામાં આવે છે. તેથી શરીરશક્તિ વધે છે ને પ્રાણ પરનું પ્રભુત્વ પણ મેળવી શકાય છે એમાં સંદેહ નથી, પરંતુ મનની શુદ્ધિ વધે છે અને મન પર પ્રભુત્વ મેળવી શકાય છે કે કેમ એ શંકાસ્પદ જ છે; કારણકે એ યોગના અભ્યાસક્રમમાં મનની શુદ્ધિ પર જોઈતું ધ્યાન નથી અપાતું. એના પુરસ્કર્તા અથવા આચાર્યો એમ માને છે કે પ્રાણનો નિરોધ થતાં મનનો નિરોધ પણ સહજ રીતે જ થઈ જાય છે. એટલે મન તરફ ધ્યાન આપવાને બદલે એ પ્રાણ તરફ જ ધ્યાન આપતા હોય છે. પરિણામે યોગી આસન તથા પ્રાણાયામમાં નિષ્ણાત બને છે ને હેરત પમાડે તેવાં કામો પણ કરી શકે છે પરંતુ કેટલીક વાર એનામાં અહંતા, મમતા, વાસના કે લાલસા રહી જાય છે. એ યોગ એને શાંતિ આપી શકતો નથી, બંધનોમાંથી મુક્ત પણ નથી કરતો. જીવનના સાફલ્યનો આનંદ પણ નથી આપતો, ને પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર નથી કરાવતો. હઠયોગની ઈતર ક્રિયાઓની સાથે એ મનની તાલીમ પણ ધ્યાન રાખે તો જીવનને જરૂર કૃતાર્થ કરી શકે.

રાજયોગની સાધનામાં તો એ ભયસ્થાન જ નથી. કેમકે રાજયોગી તો આરંભથી જ મનની સુધારણાને મહત્વની માને છે. મનનો નિરોધ થશે એટલે પ્રાણનો નિરોધ તો સ્વાભાવિક રીતે જ થઈ જશે, માટે પ્રાણના નિરોધ તરફ વધારે ધ્યાન આપવાને બદલે બધું ધ્યાન મનની શુદ્ધિ ને મનની શાંતિ તરફ જ આપવાની જરૂર છે, એ રાજયોગનો મૂળભૂત ને મહત્વનો સિદ્ધાંત છે. એ સિદ્ધાંતને અનુલક્ષીને જ રાજયોગમાં યમ ને નિયમનાં બે પ્રારંભિક સાધનોનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે એને રાજયોગ કહો કે અષ્ટાંગયોગ કહો : બધું એક જ છે. હઠયોગી પ્રાણના નિરોધનો અભ્યાસ કરે છે ત્યારે રાજયોગી મનને શુદ્ધ, સ્થિર, એકાગ્ર ને શાંત કરવાના પ્રયત્નો કરતો હોય છે. એ શરીરની ઉપેક્ષા નથી કરતો, એવી ઉપેક્ષામાં માનતો પણ નથી. એની શરીરસંપત્તિ કુદરતી રીતે જ સારી હોય છે, અને એને વધારે સારી કરવા માટે એ આવશ્યક માત્રામાં આસન-પ્રાણાયામનો આધાર અવશ્ય લેતો હોય છે; પરંતુ નજર સમક્ષ સદાય મન રહેતું હોય છે, એટલે એને માટે અહંતા, મમતા, દુન્યવી વાસના કે લાલસામાં પડવાનો અવકાશ બહુ જ ઓછો રહે છે. નથી રહેતો એમ કહીએ તો ચાલે. અલબત્ત, રાજયોગી પણ જો માનસિક વિકાસ પ્રત્યે બેદરકાર રહેશે તો તેનો ઉદ્ધાર કોઈ જ નહિ કરી શકે. તે પણ અધવચ્ચે જ અટકી પડશે.

હઠયોગીએ રાજયોગનો આધાર લેવો જ જોઈએ, તો જ તે પૂર્ણ ને મુક્ત તથા કૃતકૃત્ય બની શકે, એમ જે કહેવામાં આવે છે એનો આશય એટલો જ કે હઠયોગીએ પ્રાણના નિયંત્રણ પર જ બધો મદાર બાંધવાને બદલે મનના સંયમ કે શુદ્ધિકરણનું પણ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. એનો અર્થ એવો નથી કે હઠયોગ કોઈ અપૂર્ણ યોગ છે. ના, હઠયોગ રાજયોગના જેવો જ એક સંપૂર્ણ ને સ્વતંત્ર યોગ છે. તેની સાધના અત્યંત ઉપકારક છે. ફક્ત તે સમજપૂર્વક થવી જોઈએ.

એક બીજી અગત્યની વાત કહી દઉં ? મોટા ભાગના લોકો માને છે તેમ રાજયોગ પણ કાંઈ રાજાઓનો યોગ નથી. રાજયોગનો અર્થ આત્માનું રાજ્ય આપનારો યોગ અથવા તો યોગીનો રાજા-યોગશિરોમણી એવો થાય છે. તેને રાજાઓ સાથે કાંઈ લાગતું વળગતું નથી. હા, પોતાની જાતના રાજા થવાની ઈચ્છાવાળા લોકો એનો આધાર અવશ્ય લે. એમને એ મદદરૂપ થશે. એવા વિશાળ અર્થમાં જ એ રાજયોગ છે.

* * * * *



૨૬. ઓમકાર વિશે

ઓમકારનો મહિમા આપણે ત્યાં સારી રીતે અથવા તો પુષ્કળ પ્રમાણમાં ગાવામાં આવ્યો છે. ઓમકારના જપ તથા ધ્યાન તેમ જ અનુષ્ઠાનના આધાર પણ જીવનશ્રેયને ચાહનારા કેટલાય સાધકો લેતા હોય છે. પેલા સુપ્રસિદ્ધ શ્લોકમાં કહ્યું પણ છે કે ઓમકાર સર્વ પ્રકારની કામનાઓને પૂરી કરનાર ને મોક્ષ આપનાર છે. એ બિંદુ સાથેના ઓમકારનું યોગીઓ નિત્યનિરંતર ધ્યાન કરે છે. એવા ઓમકારને હું નમસ્કાર કરું છું.

ॐ કાર વિન્દુ સંયુક્તં નિત્યં ધ્યાયન્તિ યોગિનાઃ ।

કામદં મોક્ષદં ચૈવ ॐકારાય નમો નમઃ॥

પાતંજલ યોગદર્શનમાં મહર્ષિ પતંજલિ પણ કહે છે કે ઓમકાર અથવા તો પ્રણવ પરમાત્માનો વાચક છે. તેના જપ કરવાથી તથા તેના અર્થનો વિચાર કરવાથી લાભ થાય છે. કોઈ પણ મંત્રમાં એના અર્થનો વિચાર પણ અત્યંત આવશ્યક વસ્તુ હોય છે. એ અર્થરહસ્ય અથવા તો અર્થની શક્તિને લીધે જ મંત્ર તારક કહેવાય છે. મનન કરવાથી એનો સમજપૂર્વકનો સમ્યક્ આધાર લેવાથી તે મનને તારે છે.

પરંતુ મંત્રનો એવો સમજપૂર્વકનો આધાર બહુ જ ઓછા માણસો લેતા હોય છે. ઓમકારની જ વાત કરોને ! એનું સાચું રહસ્ય કેટલા અભ્યાસીઓ જાણે છે અથવા તો જાણવાની કોશિશ કરે છે ? મોટા ભાગના અભ્યાસીઓ તો તેને યાંત્રિક રીતે જડની જેમ જ જાચે જાય છે. એવી રીતે કરાતા યાંત્રિક રટણથી જપનો વાસ્તવિક આનંદ ભાગ્યે જ મળી શકે છે. એવા જપ આગળ વધવામાં મદદ પણ ભાગ્યે જ કરે છે. એથી ઊલટું. સમજપૂર્વક કરાતા જપ ભારે કીમતી ઠરે છે, પ્રેરણાસ્પદ બની રહે છે, અજબ પ્રકારનો શક્તિસંચાર કરે છે, અને અભૂતપૂર્વ અવર્ણનીય આનંદથી ભરે છે. વિકાસમાં એ ભારે સહાયક સાબિત થાય છે.

મોટામામોટા મેઘાવી મનુષ્યો પણ મંત્ર-અર્થરહસ્યનું જ્ઞાન જાણવાની કોશિશ નથી કરતા એ મોટું આશ્ચર્ય છે. મંત્રના અર્થરહસ્યનું જ્ઞાન આવશ્યક છે પરંતુ પર્યાપ્ત નથી તે પણ સમજી લેવું જોઈએ. અર્થરહસ્યનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીને બેસી રહેવાનું નથી; પરંતુ એ રહસ્યને જીવનમાં સંમિશ્રિત કરી દેવા અથવા એકરૂપ બનાવી દેવા પણ તત્પર થવાનું છે. મંત્રના અર્થની ભાવના કરવાનો સાચો હેતુ એ જ છે. અર્થની વારંવારની ભાવનાથી તે ભાવનાને જીવનમાં મૂર્ત કરવાની પ્રેરણા તથા શક્તિ મેળવવાની છે, અને આખરે એ ભાવનાને જીવનમાં મૂર્તિમંત કરવાની છે. ત્યારે જ મંત્ર સફળ થાય છે, તારે છે, તથા શાંતિ આપે છે.

ત્યારે ઓમકારનું અર્થરહસ્ય શું છે ?

ભારતના પ્રાતઃસ્મરણીય ઋષિવરોએ એકાંતમાં વાસ કરીને પોતાની જાતની શુદ્ધિ સાધી, અને પોતાના સ્વરૂપોનું અનુસંધાન કર્યું, ત્યારે એ અનવરત અનુસંધાનના ફળરૂપે એમને પોતાની અંદર રહેલા પરમાત્મતત્ત્વનું દર્શન થયું. પરમાત્મા સાથેની એકતાનો એવી રીતે એમને અનુભવ થયો, પોતાની શોધ એમણે કોઝહમ્ થી શરૂ કરી હતી. એટલે કે હું કોણ છું ? મારું મૂળભૂત કે સત્ય સ્વરૂપ શું છે ? આ શરીરની અંદર કોઈ તત્ત્વ કે ચેતના છે જે મારી સાથે સંકળાયેલી હોય ? એ એમના અન્વેષણનો આરંભ હતો. અને

એની પૂર્ણાહુતિ થઈ. સોડહમ્ માં એટલે કે હું પરમાત્મા છું અથવા પરમાત્મારૂપ છું. એ પરમાત્મા કેવા છે ? તો એમણે કહ્યું કે સત્યરૂપ છે, જ્ઞાનસ્વરૂપ છે, આનંદમય છે, મંગલ છે; સુંદરતાની મૂર્તિ છે, પ્રેમમય છે, સમસ્ત સંસારમાં વ્યાપક છે, સર્વજ્ઞ છે, તથા સર્વસમર્થ છે; માયાના અધીશ્વર ને મૃત્યુંજય છે, નિર્ભય છે, શોક તથા મોહથી રહિત છે, ને સર્વોત્તમ છે. એ પરમાત્મા મારું રૂપ છે અથવા હું જ છું. એટલે સમસ્ત ભારતીય સાધનાનો નિષ્કર્ષ અથવા તો ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાનનો આત્મા સોડહમ્ માં સમાઈ ગયો છે, અને ઐં એનું મિતાક્ષરી, સંક્ષિપ્ત રૂપ છે. સોડહમ્ માંથી આગળના સ તથા વચલા હને કાઢી નાખો એટલે કેવળ ઐં બાકી રહેશે. ઐંની અંદર એવી રીતે ભારતના વૈદિક કાળના મહાપુરુષોની સમસ્ત તાત્વિક વિચારધારા સમાયેલી છે, યુગોની અંતરંગ સાધના સાકાર બનેલી છે, અને જ્ઞાનદ્રષ્ટિ આવિર્ભાવ પામી છે. ઐં ના એક જ મંત્રમાં ભારતીય સાધનાનું હૃદય કેવું ઘડકી રહ્યું છે, ભારતીય વિચારધારા કેટલી બધી પરિસીમાએ પહોંચી છે, તેની કલ્પના આટલા વિચારવિમર્શ પછી સહેજે આવી શકશે. ઐંમંત્રને ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાનના પ્રતિનિધિ તરીકે સ્વીકારવામાં કોઈ પણ પ્રકારની હરકત નથી, તેની પ્રતીતિ પણ આટલા પરથી સહેલાઈથી થઈ શકશે.

*

ઐંનો બીજો ભાવ પણ છે. એ ભાવાર્થ અત્યાર સુધી ચર્ચાઈ ચૂકેલા ભાવાર્થથી એકદમ ભિન્ન છે એવું નથી, કિન્તુ વિચારકોએ એને જુદી રીતે રજૂ કર્યો છે. એ ભાવાર્થ પણ જોઈ લઈએ.

આ સમસ્ત સૃષ્ટિ ત્રિગુણાત્મિકા પ્રકૃતિમાંથી પ્રકટ થયેલી છે એટલે તેમાં બધી વસ્તુઓ ત્રિવિધ છે. પ્રકૃતિના ગુણ પણ ત્રણ છે : સત્વ, રજ અને તમ. ત્રણ લોક : ઉત્તમ, મધ્યમ તથા કનિષ્ઠ અથવા સ્વર્ગ, મૃત્યુ ને પાતાળ. ત્રણ અવસ્થાઓ : જાગૃતિ, સ્વપ્ન ને સુષુપ્તિ. ઈશ્વરનાં ત્રણ રૂપ : બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ. ત્રણ જાતનાં શરીર : સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ ને કારણ. ત્રણ પ્રકારના જીવો : વિષયી, જિજ્ઞાસુ તથા મુક્ત. એવી રીતે સૃષ્ટિમાં બધું ત્રિવિધ છે, તે ત્રિવિધ પ્રકારની સૃષ્ટિનો નિર્દેશ ઐંકારના અ, ઉ અને મ - ત્રણ અક્ષરોમાં કરવામાં આવ્યો છે, અને ઓમકારમાં જે બિંદુ છે તે સૃષ્ટિના સ્વામી, સર્વસત્તાધીશ કે સૂત્રધાર પરમાત્માનું વાચક છે. અવસ્થા, લોક, કાળ કે ગુણધર્મોથી અતીત અવસ્થાનો અથવા તો પરમાત્માનો તે નિર્દેશ કરે છે. એ પરમાત્મા જ સંસારના સારસર્વસ્વ છે અને જીવન દ્વારા પ્રાપ્તવ્ય છે. એમના સાક્ષાત્કારથી જ સનાતન શાંતિ સાંપડી શકે છે. શુદ્ધ, બુદ્ધ તથા વિશુદ્ધ વિચારવર્તનવાળા માનવને જ એમનો સાક્ષાત્કાર થઈ શકે છે. એ વાતનું સ્મરણ કરીને જો ઓમકારનું અનુષ્ઠાન અને ધ્યાન કરવામાં આવે, તો ઉપર્યુક્ત સુપ્રસિદ્ધ શ્લોકમાં કહ્યા પ્રમાણે, કામનાની પૂર્તિ કે નિવૃત્તિ થાય, સંકલ્પવિકલ્પોના પરપોટા ફૂટી જઈને પરમ શાંત દશાની પ્રાપ્તિ થાય, ઈન્દ્રિયોના રસાસ્વાદ તથા અહંતા, મમતા, આસક્તિનાં તેમ જ અજ્ઞાનનાં બંધનોમાંથી મુક્તિ મળી જાય, સ્વરૂપનું દર્શન કે પરમાત્માનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ થાય, અને જીવન ધન્ય બની જાય, એ નિશ્ચિત છે. એમાં કોઈ પણ પ્રકારના સંદેહનું કારણ જ ક્યાં છે ? સંદેહનું કારણ હોય તો સાચા દિલથી લાંબા વખત લગી ઓમકારના જપ ને ધ્યાનનો, જીવનની સંશુદ્ધિના સર્વમાન્ય નિયમોનું પાલન કરતાં-કરતાં, આધાર લો એટલે શાંતિ મળશે ને સર્વ પ્રકારના સંદેહ ટળી જશે.

ઓમકારનો મહિમા જાણીને બેસી રહેવાથી કાંઈ નહિ વળે. તે મહિમાને જીવનમાં ઉતારવા, મૂર્ત કરવા, અથવા એનો આસ્વાદ લેવા કટિબદ્ધ થવું પડશે. ઐં નું કાંઈપણ સમજ્યા વગર કેવળ પોપટપારાયણ

કરવાની પ્રવૃત્તિનો પણ પરિત્યાગ કરવો પડશે. ઐ આત્મજ્ઞાનનો અર્ક છે. એ અર્કને ઓળખવાની આવશ્યકતા છે. એનું સેવન કરવાની વિધિ સમજી લેવાની છે. અને એના સેવનનો પ્રારંભ કરવાનો છે. ગીતા કહે છે કે ઐ અક્ષર દ્વારા ઉપદેશાયેલા પરમાત્માનું સ્મરણ તથા ધ્યાન કરતાં-કરતાં જે શરીર છોડે છે તેને પરમ ગતિની પ્રાપ્તિ થાય છે. જો શરીર છોડતી વખતે પણ ઓમકારનો આધાર લેવાથી એવી રીતે પરમગતિની બાંધધરી આપવામાં આવે છે, તો પછી શરીરમાં રહીને શરીર દરમ્યાન જ જે ઓમકારનો અનુરાગયુક્ત આધાર લેશે તેને પરમગતિ કે શાંતિ શા માટે નહિ મળે ? જરૂર મળશે.

જે મહાપુરુષોએ ઓમકાર રહસ્યમંત્રનો ઉપદેશ આપ્યો છે તે મહાપુરુષો કાંઈ સામાન્ય મહાપુરુષો ન હતા. મન, વચન, કાયાથી શુદ્ધ અને ઈશ્વરમય જીવન જીવીને તેમણે પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરેલો અને આધ્યાત્મિક વિકાસના સુમેરુશિખરને સર કરેલું. તે પછી જ તે છાતી ઠોકીને સંસારને નિર્ભીક રીતે પ્રમાણભૂત શબ્દોમાં કહી શકેલા કે એ મહાન પુરુષ પરમાત્માને અમે જાણીએ છીએ. એ આદિત્યની પેઠે પરમ પ્રકાશિત અને અંધકારથી પર છે. તે પરમાત્માને જાણવાથી જ મૃત્યુની પાર પહોંચીને અમર બની શકાય છે. એ મુક્તિને માટે બીજો કોઈ માર્ગ જ નથી.

વેદાહમેતં પુરુષં મહાન્તમાદિત્યવર્ણં તમસઃ પરસ્તાત્ ।

તમેવ વિદિત્વાતિમૃત્યુમેતિ નાન્યઃ પન્થા વિચતેઽયનાય ॥૮॥

(તૃતીય અધ્યાય, શ્વેતાશ્વતરોપનિષદ)

કેટલા બધા સરસ શબ્દો ! ભારતના એ ઋષિવરો આપણાં જીવન પ્રાણવાન બને તેમ ઈચ્છે છે, અને આટલા માટે ઓમકાર જેવા મહામંત્રનું શરણ લેવાનું કહે છે.

એટલે, ઓમકારનું ઉચ્ચારણ કરીએ ત્યારે આત્મભાવના ઉત્તમોત્તમ વિચારો ને ભાવો આપણી અંદર ફરી વળવા જોઈએ. એ ભાવોથી આપણું અંતર ઊભરાઈ ઊઠવું અને આનંદમગ્ન બની જવું જોઈએ. વળી એ ભાવોનો વ્યાવહારિક જીવનમાં ડગલે ને પગલે અનુવાદ કરવા તરફ આપણું લક્ષ હોવું જોઈએ. ઓમકારના રટણની સાર્થકતા એમાં જ રહેલી છે. ઓમકારનો ઉચ્ચાર કે જપ કરીએ તેની સાથેસાથે જ આપણા મનની અંદર ભાવનાની ભરતી આવવી જોઈએ કે હું પરમાત્મસ્વરૂપ છું, શુદ્ધ છું, બુદ્ધ છું, શાંતિસ્વરૂપ છું, જ્ઞાનમય અને આનંદમય છું. મને શોક નથી, મોહ નથી, રાગ નથી, દ્વેષ નથી, ભય નથી, ભેદ નથી, કોઈ પ્રકારના બંધન પણ નથી. હું કૃતકૃત્ય કે કૃતાર્થ છું. આવા અલૌકિક ભાવો ને વિચારો મનની અંદર ફરી વળવાથી ધીરેધીરે મન બદલાતું તથા ઉદાત્ત બનતું જશે અને મંગલ થશે.

ભાવો ને વિચારો અથવા તો ચિંતન ને મનનની પ્રતિક્રિયા માણસના મન અને જીવન પર ઘણી ભારે થતી હોય છે. એક રીતે જોઈએ તો માણસ પોતાના સંકલ્પો ને ભાવોની જ પ્રતિમૂર્તિ હોય છે. જેવું તે વિચારે છે તેવો તે બને છે. એટલે ઓમકારનું આવું સમજપૂર્વકનું ઉચ્ચારણ ખૂબ જ શ્રેયસ્કર સાબિત થશે અને જીવનમાં ક્રાંતિ કરશે. આત્માને ઉચ્ચ પ્રકારનો સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ ખોરાક પૂરો પાડશે. અને કોણ કહેશે કે આત્માને ખોરાક નથી જોઈતો ? શરીરની પુષ્ટિ માટે જેમ ખોરાક અનિવાર્ય છે તેમ આત્માને પણ ખોરાકની આવશ્યકતા છે. ઓમકારનું એ ઉચ્ચારણ કે રટણ કોઈ પણ જાતની ઉતાવળ વિના અત્યંત શાંતિથી ને સમજપૂર્વક થવું જોઈએ. જપની અમુક નિર્ધારિત સંખ્યા સમાપ્ત કરવાના જ એક-માત્ર ઉદ્દેશથી થતા

ઉતાવળિયા જપ જોઈએ તેવો ને તેટલો લાભ નથી પહોંચાડતા. તે હોઠને હલાવે છે પરંતુ હૈયાને નથી હલાવતા. પ્રાણમાં સ્પંદન પણ નથી જગાવતા. વરસો સુધી એમને જપવામાં આવે તોપણ એ ધારેલા હેતુની સિદ્ધિ નથી કરતા તથા જીવનમાં ભળી પણ નથી જતા.

*

ઓમકારના રટણનો કોઈ એક ચોક્કસ સમય થોડો છે ? કોઈ ચોક્કસ સમયે, નિયમિત રીતે, એક આસન પર શાંતિપૂર્વક બેસીને એને જપવામાં આવે તે સારું છે. એવા અભ્યાસથી લાભ થશે ને સારો લાભ થશે. પરંતુ બાકીના સમયમાં કોઈ પણ કામ કરતાં પણ, અવકાશ મેળવીને એને જપી શકાય છે. અને પોતાની રુચિ કે પસંદગીના કોઈ પણ મંત્રને જપી શકાય છે. તેથી વ્યાવહારિક જગતમાં રહીને વૃત્તિને અંતર્મુખ અથવા ઈશ્વરપરાયણ કરવામાં મદદ મળશે. અને વ્યાવહારિક પ્રવૃત્તિની વચ્ચેથી પણ આત્મિક સાધનાનું મંગલમય સ્ત્રોત આગળ વધશે. પ્રવૃત્તિ-પરાયણ માણસોએ પ્રવૃત્તિમાં વિક્ષેપ ન પડે એવી રીતે એવી અંતર્મુખ વૃત્તિ કેળવવાની જરૂર છે.

*

ઓમકારનો વ્યાવહારિક જીવનમાં શક્તિસંચાર માટે ઉપયોગ કરી શકાય છે તેની ખબર ઘણાને નહિ હોય પરંતુ તે કળાને જાણી લેવાની જરૂર છે. તેથી ઓમકારની મદદથી નવજીવન તથા બળ મેળવી શકાશે. જેના પણ સંપર્કમાં આવવાનું થાય તે વ્યક્તિને જોઈને ઓમકારને યાદ કરો ને માનો કે તમારી જેમ તે પણ પરમાત્માસ્વરૂપ છે. તેવી રીતે સમજવાથી તમારો તે વ્યક્તિ સાથેનો વ્યવહાર વધારે શુદ્ધ, સ્નેહમય તથા સેવામય બનશે. પ્રત્યેક વ્યક્તિને પરમાત્મસ્વરૂપ માનવાથી તમે દરેકની સાથે છળકપટથી રહિત, નીતિ તેમ જ ન્યાયયુક્ત વ્યવહાર કરી શકશો. સૌમાં ઈશ્વર છે અથવા તો સૌ કોઈ ઈશ્વરમય છે એવી સમજ તમારા વ્યવહારને મંગલ ને મધુમય બનાવવામાં બહુ મોટો ભાગ ભજવશે. તે ઉપરાંત જીવનમાં જ્યારે દુઃખના પ્રસંગ આવે ને દિલ થાય ત્યારે પણ ઓમકારનું શરણ લો અને યાદ રાખો કે તમે પરમાત્મસ્વરૂપ છો અને પરમસુખમય છો. એટલે દુઃખને તમે સ્મિતપૂર્વક શાંતિ સાથે સહી શકશો. દુઃખ તમારા પર વિઘાતક અસર નહિ પહોંચાડી શકે. જ્યારે ભય ઉપસ્થિત થાય, ને હતાશ કે વિષાદમગ્ન બની જવાય, ત્યારે પણ યાદ કરો કે હું તો પરમાનંદ સ્વરૂપ છું, નિર્ભય છું અને અમર આશારૂપ છું. માટે ભય, શોક, નિરાશા કે વિષાદ ! તું હઠી જા. દૂર થઈ જા. તને મારી પાસે સ્થાન નહિ મળી શકે. તારો સત્કાર અહીં નહિ થાય. કામ, ક્રોધ, દ્વેષ ને મોહના પ્રસંગો ઊભા થાય અને એ બધા અસુરોનું આક્રમણ થાય, ત્યારે પણ એ જ મહામંત્રનો આધાર લો, એ રામબાણ રસાયનનો ઉપયોગ કરો, ને કહો કે હે કામ ! તું ક્યાંથી આવ્યો ? હું તો પ્રેમસ્વરૂપ છું. હે ક્રોધ ! તું મારી અંદર નહિ ટકી શકે, હું તો શાંતિસ્વરૂપ છું. દ્વેષ ને મોહ ! તમે પણ દૂર થઈ જાઓ. જ્યાં સર્વત્ર એક આત્મા જ વિલસી રહ્યો છે ત્યાં કોનો દ્વેષ ને કોના પર મોહ ? તમારે માટે અવકાશ જ ક્યાં છે ? અશાંતિથી આવૃત્ત થવાય ત્યારે પણ એવી રીતે જ ભાવના કરો અને અશાંતિને ખંખેરી કાઢો. એવી રીતે ઐ ને તમારા જીવનનો પાલક, તારક તથા ઉદ્ધારક બનવા દો. બ્રહ્મા બનીને એને નવા સુંદર ભાવોની સૃષ્ટિ કરવા દો, વિષ્ણુ બનીને એ ભાવોનું પાલન કરવા દો, ને શંકર બનીને અનર્થકારક અમંગલ ભાવો ને વિચારોનો સંહાર કરવા દો. એવા અભ્યાસથી ઓમકારને તમારા વ્યક્તિત્વના વિકાસનું સુખદ સાધન બનવા દો.

ઓમકારમાં આટલી બધી શક્તિ છે. છતાં પણ વિચાર થાય છે કે જે પ્રજાની પાસે તત્વજ્ઞાનનો આટલો બધો મહામૂલ્યવાન અખૂટ ખજાનો છે, જેની સંસ્કૃતિ આટલી બધી ઉચ્ચ છે, જેની પાસે જ્ઞાનવિજ્ઞાનના અને આદર્શ જીવનના આટલા બધા દેવદુર્લભ સનાતન સિક્કાંતો છે અને આત્માનુભૂતિનો અમૂલ્ય ભંડાર ભરેલો છે, તે પ્રજાની દશા આટલી બધી દીન, હીન, કંગાળ કે કરુણ કેમ છે ? તે પ્રજા આટલા બધા ભેદભાવ, ભ્રષ્ટાચાર, ભેળસેળવૃત્તિ અને અસમાનતામાં કેમ જીવી રહી છે ? એની અંદર સત્તાની સાઠમારી કેમ ચાલે છે ? એ દુન્યવી ભોગો પાછળ પાગલ ને લૌકિક લિપ્સાઓથી હતપ્રભ ને પામર કેમ છે ? એ માનવતાના આદર્શ જીવનઘોરણથી વંચિત કેમ છે ? એના અમલદારો, કર્મચારીઓ, નેતાઓ, વ્યાપારી, દાકતરો ને વકીલો સેવાને બદલે સત્તાને તથા ધનના સંચયને જ વધારે મહત્વ કેમ આપી રહ્યા છે ? એમાં કતલખાનાં ને વેશ્યાગીરી તથા અનીતિનાં ધામ ને જુગારના અણ કેમ ચાલે છે ? કેમકે એણે પોતાના પરંપરાગત ખજાનાને ઓળખ્યો નથી. ઓળખીને એને ઉપયોગી નથી કર્યો. ઉત્તમ જીવનના આદર્શોને આચારમાં નથી ઉતાર્યા; નહિ તો એની દશા આટલી બધી દીન, હીન, કરુણ અને અશાંત ન હોત.

માણસે સાચા અર્થમાં માનવ થવાની, ઉદાર, વિશાળ, સદાચારી ને સેવાપરાયણ બનવાની આવશ્યકતા છે. વૃત્તિમાં ફેરફાર થવાથી પ્રવૃત્તિમાં પણ પરિવર્તન થશે, અને પરિણામે બધી જાતની વિષમતાઓ, બુરાઈઓ ને ભૂરી પ્રવૃત્તિઓ દૂર થતાં તથા સમાજમાં શુભશાંતિ ફેલાતાં વાર નહિ લાગે. જે પ્રજા વિચાર, ભાવ ને ચારિત્ર્યની દ્રષ્ટિએ ઉત્તમ બને છે તે પ્રજાનો ભૌતિક વિકાસ પણ અજોડ અને અનેરો ઠરે છે.

* * * * *

૨૭. સત્સંગની આવશ્યકતા

આધ્યાત્મિક વિકાસના મંગલમય માર્ગ પર સફળતાપૂર્વક સફર કરીને સિદ્ધિની પ્રાપ્તિ કરવાની ઈચ્છાવાળા સાધકે સંગની પસંદગીમાં ખૂબ જ ધ્યાન આપવું પડશે. સાધકે જ નહિ પરંતુ બીજા સામાન્ય માણસે સંગ પ્રત્યે જરા પણ ગાફેલ નથી રહેવાનું. સાધનાના માર્ગમાં આશાસ્પદ રીતે આગળ વધેલા કેટલાય સારા સાધકો સંગની પસંદગીમાં ગાફેલ રહેતાં સંગદોષના શિકાર બની ગયા છે, વિવેકભ્રષ્ટ બન્યા છે ને બરબાદ થયા છે. મહામહેનતે એકઠી કરેલી પોતાના આધ્યાત્મિક જીવનની મૂડીને એમણે એકાએક અને અનુકંપા ઉત્પન્ન થાય એવી રીતે ખોઈ નાખી છે. પોતાના મૂળ નિશ્ચિત કરેલા સાધનામાર્ગને મૂકીને અથવા તો ઉચ્ચ જીવનના આદર્શોને તિલાંજલિ આપીને એ કોઈક ભળતે જ માર્ગે વળી ગયા છે કે પથભ્રાંત બન્યા છે. તો એથી ઊલટું, ઉત્તમ પ્રકારના જીવનવિકાસમાં મદદરૂપ થનારા સંગની પસંદગી કરીને અને એના સંગનો લાભ ઉઠાવીને બીજા કેટલાય સાધકોએ પોતાના દોષો દૂર કર્યાં છે, પોતાની જીવનદ્રષ્ટિને વધારે ને વધારે સ્પષ્ટ ને ઉત્તમ કરી છે તથા પોતાની અંદર નવા પ્રકાશ ને નવી પ્રેરણાની સામગ્રી ભરી છે. સંગમાં એવા બંને પ્રકારના સારા ને નરસા ભાગ ભજવવાની શક્તિ છે અને સાધકે એના નરસા ભાગનો ત્યાગ કરીને એના સારા ભાગનો સ્વીકાર કરવાની કળામાં કુશળ થતાં શીખવાનું છે.

*

આપણી ભાષામાં સંગના સંબંધમાં ત્રણ જુદાજુદા શબ્દો પ્રચલિત છે. સત્સંગ, કુસંગ અને અસંગ. એમાંથી જેમણે આત્મોન્નતિને માર્ગે આગળ વધવું હોય તેમણે સત્સંગનો વધારે ને વધારે રસ કેળવવો જોઈએ ને કુસંગથી કાયમને માટે દૂર રહેવું જોઈએ. અધ્યાત્મમાર્ગમાં જેમને બિલકુલ રસ ન હોય પરંતુ દુન્યવી વિષયોમાં જ રસ લાગતો હોય એવા વ્યસની, દુર્ગુણી, ન્યાયનીતિને નેવે મૂકીને ચાલનારા તેમ જ ધર્મ અને ઈશ્વરની સાથે છૂટાછેડા લઈને જીવનારા મનુષ્યોનો સંગ કુસંગ કહેવાય છે. એવાં પુસ્તકો ને સ્થળોનો સંપર્ક પણ કુસંગની જ ગરજ સારે છે. એથી એમનો સંસર્ગ સદાને માટે ટાળવો જોઈએ. એવાં ચિત્રો તથા દ્રશ્યોથી પણ દૂર રહેવું જોઈએ. એથી ઊલટું; ચિત્રો, દ્રશ્યો, પુસ્તકો, સ્થળો કે મનુષ્યોનો જે સંગ અંતરમાં સુષુપ્ત રીતે રહેલી કે અંકુરિત થયેલી શુભ વૃત્તિઓ અને ભાવનાઓને પોષતો હોય; ધર્મ, નીતિ ને ન્યાયપરાયણ કરતો હોય; સર્વ પ્રકારનાં વ્યસનો ને દુર્ગુણોમાંથી મુક્ત કરીને સાચા અર્થમાં પૂર્ણ કે આદર્શ માનવ બનવાની પ્રેરણા પૂરી પાડતો હોય તેમ જ ઈશ્વરવિમુખ નહિ પરંતુ ઈશ્વરાભિમુખ કરતો હોય તે સંગને સત્સંગ કહી શકાય. એવો સત્સંગ મહામોંઘા મંત્રરૂપ અથવા તો અમૂલ્ય આશીર્વાદરૂપ ઠરે છે અને એટલા માટે જ હંમેશાં આવકારદાયક છે. કુસંગ બહારથી આકર્ષક છે અને એના તરફ મન પ્રમાણમાં બહુ વહેલું વળે છે. છતાં એની ભયંકર હાનિકારકતાનો વિચાર કરીને એમાંથી મનને પાછું વાળીને સત્સંગમાં જ પરોવવું જોઈએ. સત્સંગનો સ્વાદ લાગતાં પહેલાં તો જરા વાર લાગશે પરંતુ પછીથી એનો એવો તો રસ લાગશે કે વાત નહિ. સત્સંગ જીવનમાં એવી રીતે તાણા ને વાણાની પેઠે વણાઈ જશે ને જીવનને ઉત્તમ બનાવવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવશે.

સત્સંગનો તાત્વિક અર્થ શો છે ? પરમાત્માનો પરિચય કરાવે કે તે પરમાત્માની પાસે પહોંચાડે તે સત્સંગ. એટલે સર્વ પ્રકારના સત્સંગનું છેવટનું ધ્યેય એ જ હોવું જોઈએ. એ દ્રષ્ટિથી જોતાં પરમાત્માનો પરિચય સાધી ચૂકેલા કે સાધવાનો પ્રયાસ કરનારા સત્પુરુષના સમાગમ જેવો સુંદર, સાર્થ ને શક્તિવાળો સત્સંગ બીજો એકે નથી. જીવનની કાયાપલટ કરવામાં એવો સત્સંગ ભારે અકસીર પુરવાર થાય છે. પરંતુ એવો સર્વોત્તમ સત્સંગ ન મળે ત્યારે પણ કાંઈ બેસી ન રહેવાય. એ સંજોગોમાં સહેલાઈથી મળી રહેતા સારામાં સારા સત્સંગોનો લાભ લેવો જોઈએ. મહર્ષિ વ્યાસ ને કૃષ્ણ આજે નથી. પરંતુ ભાગવત તથા ગીતા દ્વારા મહર્ષિ વ્યાસ અને કૃષ્ણનો, રામચરિતમાનસ દ્વારા તુલસીદાસનો, બાઈબલ દ્વારા ઈશુનો, અવસ્તા દ્વારા જરથુષ્ટનો અને શંકરાચાર્ય ને બીજા મહાપુરુષોનો સમાગમ પણ એ જ રીતે કરી શકાય છે.

*

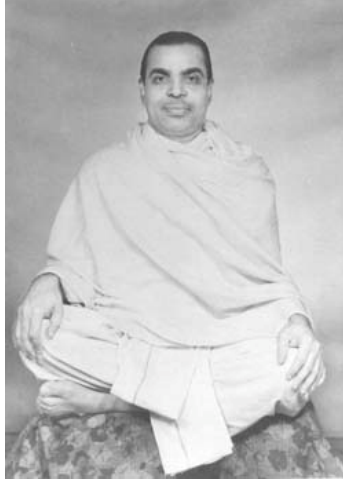
સત્સંગ ન મળે તો કુસંગ તો ન જ કરવો, પણ અસંગ એટલે સંગ વગરના અથવા એકલા રહેવું. એથી વધારે લાભ થશે. સમય તથા શક્તિ બચી જશે. આગળ વધતાં લાંબે વખતે એક એવી અવસ્થા આવશે જ્યારે બહારના સત્સંગની ઈચ્છા જ નહિ રહે. એ ભૂમિકાએ પહોંચ્યા પછી સાધક અનુકૂળ કે પ્રતિકૂળ ગમે તે પ્રકારના વાતાવરણમાં રહીને પોતાની આત્મસંપત્તિને સાચવી શકશે. પોતાના મનને ઈશ્વરાભિમુખ રાખી શકશે ને ઉત્તમ જીવનના આદર્શ તરફ સ્વાભાવિક રીતે જ પ્રયાણ કરશે. પછી પોતાને પોતાનો સંગ જ પૂરતો થઈ પડશે. પરંતુ એવી ભૂમિકા તો ભાગ્યે જ ને કોઈકને પ્રાપ્ત થશે. બીજા બધાએ તો પોતાની સલામતિ માટે, સંસ્કારોની સુરક્ષા તથા સુદ્રઢતા માટે, પ્રેરણા ને પથદર્શન માટે, જરૂરી જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટે, અને એ રીતે સમસ્ત જીવનના આમૂલ પરિવર્તન તેમ જ આધ્યાત્મિક ઘડતર માટે બહારના સત્સંગનો આધાર લેવો જ પડશે. એમને માટે એ આશીર્વાદરૂપ ઠરશે.

સાથેસાથે એવો સત્સંગ જડ કે યાંત્રિક ન થાય અથવા તો ઘરેડરૂપ ન બની જાય એનું પણ ધ્યાન રાખવું પડશે. સત્સંગ માત્ર કરવાને ખાતર કરવો અને એમાંથી જીવનને વિશુદ્ધ કરીને આગળ વધવાની શક્તિ ન મેળવવી એવું ન હોવું જોઈએ. એવી પરિસ્થિતિ જ્યાંત્યાં દેખાય છે. તમે નથી જોતાં કે માણસો નિયમિત કથાવાર્તા ને પ્રવચનમાં જાય છે, ગીતા-ભાગવત વાંચે છે, દેવમંદિર જાય છે, ભજન ગાય છે, પૂજાપાઠ કરે છે, તીર્થોમાં ફરે છે ને સંતસમાગમ કરે છે તોપણ બાવાજીની તુંબડી જેવા જ રહે છે ? મતલબ કે એમનો સ્વભાવ નથી સુધરતો. એમનામાં રહેલા કામ, ક્રોધ, મદ તથા મોહ નથી મટતા. પેલી બાવાજીની તુંબડીની પેઠે કટુ જ રહે છે ને મધુમય નથી બનતા. જે સત્સંગ એ કરે છે એનો આત્મા એમના જીવનમાં નથી ઊતરતો. એની અસરથી એ અલિપ્ત રહે છે. એક રીતે જોતાં એ સત્સંગપૂફ બની ગયા હોય છે. સત્સંગના પ્રભાવથી એમના વ્યાવહારિક જીવનમાં, એમની રીતભાત કે ટેલોમાં, એમના વિચારોમાં, એમનાં કર્મોમાં અને એમના વ્યક્તિત્વમાં કોઈ નોંધપાત્ર સુધારો નથી થતો. એવો સુધારો કરવાની તીવ્ર ઈચ્છા કે પ્રેરણા પણ એમનામાં નથી પ્રગટતી. સત્સંગ કરવો જોઈએ એટલા માટે એ કરે છે. એ સારી પ્રવૃત્તિ કરી રહ્યા છે એમાં શંકા નથી. પરંતુ એટલી જ પ્રવૃત્તિ એમના જીવનવિકાસને માટે પર્યાપ્ત નહિ થાય એ પણ એમણે સમજી લેવાનું છે. એથી આગળ વધીને ને પ્રવૃત્તિની મદદથી જીવનની નિર્મળ, ઉત્તમ અને ઈશ્વરપરાયણ બનાવવાની સાધના પણ એમણે કરવી જોઈએ અને જીવનને સાચા અર્થમાં જીવન બનાવવું જોઈએ.

બહારનો સત્સંગ ત્યારે જ સાર્થક થઈ શકશે. જીવનની વિશુદ્ધિ કોઈ એકાદ-બે દિવસ, મહિના કે વરસોનો ખેલ નથી. એ તો વરસોના પરિશ્રમ અને એકધારા પરિશ્રમનો પરિપાક છે. છતાં પણ એ માટેના પ્રયત્નો જે પ્રામાણિકપણે પ્રારંભ કરશે તે વહેલોમોડો જીવનની ઉત્તમતાનો આનંદ અવશ્ય મેળવી શકશે એમાં સંદેહ નથી.

(સંપૂર્ણ)



ABOUT THE AUTHOR

(૧૫ ઓગષ્ટ ૧૯૨૧ - ૧૮ માર્ચ ૧૯૮૪)

ગુજરાતની સાહિત્યરસિક અને અધ્યાત્મપ્રેમી જનતાને શ્રી યોગેશ્વરજીનો પરિચય આપવાનો ન હોય. મા શારદાના ચારુ ચરણે સો કરતાં પણ વધુ ગ્રંથો અર્પણ કરનાર મહાત્મા શ્રી યોગેશ્વરજી વીસમી સદીના ગુજરાતમાં થઈ ગયેલા સમર્થ સંત અને સાહિત્યકાર હતા. સંન્યાસ કે રૂઢિગત ચાલી આવતી ભગવા વસ્ત્રોની પ્રણાલિકાને અનુસર્યા વગર તથા કોઈ દેહધારી ગુરૂની સહાયતા વિના કેવળ મા જગદંબા પર અપ્રતિમ શ્રદ્ધા રાખી, અધ્યાત્મ જગતના સર્વોત્તમ શિખરો સર કરનાર યોગેશ્વરજી બહુમુખી પ્રતિભા ધરાવનાર મહામાનવ હતા.

ઈ.સ. ૧૯૨૧ ની પંદરમી ઓગષ્ટે અમદાવાદના ધોળકા તાલુકાના સરોડા ગામે સાધારણ બ્રાહ્મણ પરિવારમાં જન્મ લેનાર યોગેશ્વરજીએ માત્ર નવ વર્ષની કુમળી વયે પિતાનું છત્ર ગુમાવ્યું હતું. એમને આગળ અભ્યાસ માટે મુંબઈની લેડી નોર્થકોટ ઓફનેજમાં દાખલ કરવામાં આવ્યા હતા. મોહમયી મુંબઈ નગરીના એમના નિવાસ દરમ્યાન પૂર્વના પ્રબળ આધ્યાત્મિક સંસ્કારોના સુપરિણામ સ્વરૂપે એમને મા જગદંબાના દર્શનની લગની લાગી. એકાંત શોધીને ધ્યાનસ્થ થવામાં કે પ્રકૃતિના ખોળે કલાકો સુધી 'મા' ના દર્શન માટે વિરહાતુર પોકારો પાડવામાં એમનો સમય વ્યતીત થવા લાગ્યો. જ્યારે દર્શન અને સંનિધિની ઝંખના અતિ પ્રબળ બની ત્યારે એમણે અભ્યાસનો ત્યાગ કરી ઉચ્ચ સાધના માટે હિમાલય જવાનો નિર્ણય લીધો. એ સમયે એમની વય માત્ર વીસ વરસની હતી.

ઋષિમુનિસેવિત અને પુરાણપ્રસિદ્ધ હિમાલયની પુષ્પભૂમિમાં બે દાયકાથી વધુ નિવાસ કરી એમણે એકાંતિક સાધના દ્વારા પરમાત્માની અનુભૂતિ અને સિદ્ધિપ્રાપ્તિ કરી. હિમાલયવાસ દરમ્યાન એમને મળેલા અનેકવિધ આધ્યાત્મિક અનુભવો, સિદ્ધ અને સમર્થ સંતોના દર્શન-સમાગમ તથા શાસ્ત્રાધ્યયને પરિણામે પ્રાપ્ત થયેલ જ્ઞાન છતાં એમની નમ્રતા, નિરભિમાનતા તથા સાદગી જિજ્ઞાસુઓને પ્રથમ નજરે આકર્ષતી.

સત્ય અને અહિંસાના પૂજારી તથા પ્રાર્થના પર અખૂટ વિશ્વાસ ધરાવનાર મહાત્મા ગાંધીજીને આદર્શ માનનાર શ્રી યોગેશ્વરજીમાં દેશપ્રેમ ઠસોઠસ ભરેલો હતો. આધ્યાત્મિક માર્ગે આગળ વધી દેશ માટે કંઈક કરી છૂટવાની તેમની મનીષા એમના અનેકવિધ સર્જનોમાં પેખી શકાય છે. આજીવન ખાદીના વસ્ત્રો ધારણ કરી

સંસારમાં જળકમળવત્ રહેનાર આ વિરક્ત બ્રહ્મચારી મહાપુરુષે સાધનાકાળ દરમ્યાન અને એ પછી પોતાના જનનીને હંમેશા સાથે રાખ્યા. સાધુ-સંત-સંન્યાસીઓમાં તેઓ માતૃભક્ત મહાત્મા તરીકે પ્રસિદ્ધ હતા.

યોગ, ભક્તિ અને જ્ઞાન - ત્રણેય માર્ગે કુશળતાથી કેડી કંડારનાર શ્રી યોગેશ્વરજીની આમજનતા માટેની સૌથી વિશેષ અને શકવર્તી ઉપલબ્ધિ તેમના વરદ હસ્તે થયેલ વિપુલ સાહિત્યસર્જનને ગણી શકાય. શાળાજીવન દરમ્યાન રોજનીશી લખવાની ટેવથી શરૂ થયેલી તેમની સાહિત્યયાત્રા ક્રમશઃ વિકાસ પામી સૌથીવે વધુ ગ્રંથોના સર્જનનું નિમિત્ત બની. એમના બહુપ્રસિદ્ધ સર્જનોમાં તુલસીદાસના રામચરિતમાનસનો સમશ્લોકી પદ્યાનુવાદ; ગાંધીજીની જન્મશતાબ્દી નિમિત્તે એમને અંજલિ આપતા લખાયેલ મહાકાવ્ય 'ગાંધીગૌરવ'; ભગવદ્ ગીતા, ગોપીગીત, શિવમહિમ્નસ્તોત્ર, વિષ્ણુ સહસ્રનામ વિગેરેનો સરળ સમશ્લોકી પદ્યાનુવાદ; અગિયારસો પૃષ્ઠોમાં વિસ્તરેલી એમની સુપ્રસિદ્ધ આત્મકથા 'પ્રકાશના પંથે'; રમણ મહર્ષિના જીવન અને કાર્યો પરનો બેનમુન ગ્રંથ; તથા મહાભારત, રામાયણ, ભાગવત, ઉપનિષદ, બ્રહ્મસૂત્ર, યોગસૂત્ર જેવા ભારતીય સંસ્કૃતિનું પ્રતિનિધિત્વ કરતા અનેકવિધ ગ્રંથો પરની ટિપ્પણીનો સમાવેશ કરી શકાય. તેમની સિદ્ધ કલમે ગુજરાતી સાહિત્યને ચિંતનાત્મક લેખો, પ્રેરણાદાયી પત્રો, ભાવભરપૂર ભજનો, કમનીય કવિતાઓ, મધુરા બાળગીતો, અદભૂત ગદ્યકાવ્યો, સાધકોના પ્રશ્નોનું સમાધાન કરતી આધ્યાત્મિક પ્રશ્નોત્તરીઓ, સંતપુરુષોના જીવનની પ્રેરણાદાયી વાતો, ઉમદા વાર્તાસંગ્રહો, નવલકથાઓ તથા નવલિકાઓ પણ પ્રદાન કરી છે. એમના સર્જનો વિશે ઉડીને આંખે વળગે એવી વાત એ છે કે એમણે કેવળ લખવા ખાતર નથી લખ્યું. એમની રચનાઓ કોરો કલ્પનાવિલાસ નથી પરંતુ એમના અસાધારણ જીવનની અભિનવ અભિવ્યક્તિ છે. એમના વૈવિધ્યસભર અને માતબર સાહિત્યપ્રદાનને હજુ ગુજરાતના સાહિત્યકારોએ અને સાહિત્યરસિક પ્રજાએ યથાર્થ અને પૂર્ણપણે પિછાણવાનો બાકી છે.

શુદ્ધ ગુજરાતી ભાષામાં અસ્ખલિત રીતે વહેતી એમની ઓજસ્વી વાણીમાં થતા જ્ઞાન, યોગ અને ભક્તિના રહસ્યોના ઉદઘાટનનું પાન કરવાનું સૌભાગ્ય ગુજરાતના પ્રમુખ શહેરો ઉપરાંત અમેરિકા, કેનેડા, ઈંગ્લેન્ડ, દક્ષિણ આફ્રિકા તથા ઝાંબિયાના વિવિધ શહેરના શ્રોતાઓને મળ્યું હતું. શ્રી યોગેશ્વરજી સર્વધર્મ સમભાવમાં માનતા હતા તથા નાત, જાત કે સંપ્રદાયના વાડાઓથી પર હતા. એથી જ એમને રામકૃષ્ણ મિશન, શિયોસોફિકલ સોસાયટી, સત્ય સાંઈ સેન્ટર, ડીવાઈન લાઈફ સેન્ટર વિગેરેમાં તથા જૈન, શીખ કે ખ્રિસ્તી ધર્મના ધર્મસ્થાનો કે સ્વામીનારાયણ સંપ્રદાયના મંદિરોમાં એકસમાન આદરથી આમંત્રિત કરવામાં આવતા હતા. ગુજરાત અને ગુજરાત બહારની કોલેજો, સ્કૂલો તથા યુનિવર્સિટીમાં એમણે પોતાના અનુભવાત્મક જ્ઞાનનો પ્રસાદ વહેંચ્યો હતો. આજે વિશ્વભરમાં તેમનો બહોળો પ્રસંશક અનુયાયી વર્ગ છે.

ઈ.સ. ૧૯૮૪ ની ૧૮ માર્ચે તેમણે શ્રીમદ્ ભાગવત પર પ્રવચન કરતાં સ્થુલ દેહનો ત્યાગ કર્યો હતો. તેમના અનેકવિધ માનવતાવાદી સત્કાર્યો અને તેમના ઝળહળતા આધ્યાત્મિક વારસાને મા સર્વેશ્વરી સર્વોત્તમ રીતે દીપાવી રહ્યા છે. ઈન્ટરનેટ પર swargarohan.org વેબસાઈટ તથા સ્થુળ રીતે અંબાજીમાં દાંતા રોડ સ્થિત સ્વર્ગારોહણ ધામ એમના મહિમાવંત જીવન અને કાર્યોની યશગાથાને ગાઈ રહ્યું છે.

*

શ્રી યોગેશ્વરજીનું સાહિત્યિક પ્રદાન

આત્મકથા	પ્રકાશના પંથે • પ્રકાશના પંથે (સંક્ષિપ્ત) • પ્રકાશ પથ કા યાત્રી • Steps towards Eternity
અનુવાદ	રમણ મહર્ષિની સુખદ સંનિધિમાં (In days of great peace) • ભારતના આધ્યાત્મિક રહસ્યની ખોજમાં (A search in secret India) • હિમગીરીમાં યોગી (A hermit in the Himalayas)
ગદ્યકાવ્યો	અક્ષત • અનંત સૂર • ફૂલવાડી • પરિમલ • સનાતન સંગીત • Tunes unto the infinite
ગીતો	હિમાલય અમારો • રશ્મિ • બિંદુ • તર્પણ • દ્યુતિ
ચિંતન	બ્રહ્મસૂત્ર • ગીતાદર્શન • ગીતાનું સંગીત • ગીતા સંદેશ • ગીતા તત્ત્વ વિચાર • જીવન વિકાસના સોપાન • ઈશાવાસ્યોપનિષદ • ઉપનિષદનું અમૃત • ઉપનિષદનો અમર વારસો • પ્રેમભક્તિની પગદંડી (નારદ ભક્તિસૂત્ર) • શ્રીમદ્ ભાગવત • ગોપીપ્રેમ • યોગદર્શન • પાંચજલિના યોગસૂત્રો (સંક્ષિપ્ત સૂત્રાર્થ)
ભજનો	આલાપ • આરતી • અભિપ્સા • પ્રસાદ • સ્વર્ગીય સૂર • તુલસીદલ • સાંઈ સંગીત
મહાકાવ્યો	રામાયણ દર્શન • શ્રીરામ કથામૃત • કૃષ્ણ ડુકમિણી • ગાંધી ગૌરવ •
લેખ	આરાધના • આત્માની અમૃતવાણી • ચિંતામણી • ધ્યાન સાધના • Essence of Geeta • પ્રભુપ્રાપ્તિનો પંથ • પ્રાર્થના સાધના છે • સાધના • યોગમિમાંસા
જીવનચરિત્ર	ભગવાન રમણ મહર્ષિ - જીવન અને કાર્ય • મા સર્વેશ્વરી - એક પરિચય •
પદ્યાનુવાદ	ચંડીપાઠ (દુર્ગાસપ્તશતીસાર) • રામચરિતમાનસ • શિવપાર્વતી પ્રસંગ • સુંદર કાંડ • સરળ ગીતા • શિવમહિમ્નસ્તોત્ર • વૈરાગ્યશતક • વિષ્ણુસહસ્રનામ • ઉપદેશપંચકમ્ • દસ ઉપનિષદ • નારદ ભક્તિસૂત્ર • ચર્પટપંજરિકા સ્તોત્ર • પાંચજલ યોગદર્શન
પ્રવચનો	અમર જીવન • પાંચજલ યોગદર્શન • કર્મયોગ • આત્મસંયમયોગ • પુરુષોત્તમયોગ
પ્રસંગો	ધૂપસુગંધ • કળીમાંથી ફૂલ • મહાભારતના મોતી • પરબનાં પાણી • સંતસમાગમ • સત્સંગ • સંત સૌરભ • દિવ્ય અનુભૂતિઓ • શ્રેય અને સાધના • શ્રેય और साधना
પ્રવાસ	તીર્થયાત્રા • ઉત્તર ભારતનાં તીર્થો • સમંદરને પેલે પાર
પત્રો	હિમાલયનાં પત્રો
પ્રશ્નોત્તરી	અધ્યાત્મનો અર્ક • ધર્મનો મર્મ • ધર્મનો સાક્ષાત્કાર • ઈશ્વર દર્શન
નવલકથા	આગ • અગ્નિપરીક્ષા • ગોપીપ્રેમ • કાદવ અને કમળ • કાયાકલ્પ • પરભવની પ્રીત • રક્ષા • સમર્પણ • સ્મૃતિ • પરિક્ષિત • પ્રીત પુરાની • પ્રેમ અને વાસના • રસેશ્વરી • ઉત્તરપથ • યોગાનુયોગ
વાર્તાઓ	રોશની
નાટક	રામનું હૃદય

*