



शरणागति

प्रस्तुतकर्ता  
पू. शास्त्रीज

मुक्ता विद्रु मईस नीलचवल चाडी मुसै ख्याक्षणै युक्तामिंदुक्ला निबद्धरत्न मुकुटां तत्त्वा रथ्यर्णात्मिका  
गायत्री वरदा भोगाकुण कशाशु भक्तपालंगदा शंखं चक्रमधार विंद युगुल हस्तैर्वहन्ती भजे ॥ १ ॥



ॐ भूर्भुवःस्वः। ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं । भर्गो देवस्य  
धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ॐ



: प्रस्तुतकर्ता :

पूज्य राजयोगी नरेन्द्रजी (शास्त्रीजी)

## પરિચયથી પ્રતીતિ સુધી

જીવનનો સાચો આનંદ, શાશ્વત સુખ, માનસિક શાંતિ કેવી રીતે થાય ? જીવનમાં મુશ્કેલીઓ, આપત્તિઓ, સમસ્યાઓનો પાર નથી. એક સાંધો ત્યાં તેર તૂટે જેવી દશા છે. આભ ફાટ્યું હોય ત્યાં થીંગડું ક્યાં મારવું : જેવી દશે દિશાએથી મૂઝવતી, સતાવતી, અકળાવતી, ગભરાવતી જીવનની પરિસ્થિતિ છે. શું કરવું અને કોને જઈ કહેવું એવી હૈયાવરાળ માનવમાત્રની છે.

કળિયુગમાં આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિથી ત્રસ્ત માનવીને આત્મશાંતિ પ્રાપ્ત કરવાનો એક માત્ર ઉપાય ઈશ્વરની-પોતાના ઇષ્ટની ભક્તિ છે. ભક્તિ શબ્દ કદાચ બહુ મોટો લાગે. ઉપાસના દુષ્કર લાગે. તો પછી શું કરવું ?

જીવનની કોઈ પણ પરિસ્થિતિનો, કોઈ પણ સમસ્યાનો, મૂઝવણનો, આપત્તિનો ઉકેલ મેળવવા દેરેક વ્યક્તિએ પોતાના ઇષ્ટનું સ્મરણ કરવાની આદત પાડવી જરૂરી લાગે છે. પણ માત્ર ઇષ્ટના સ્મરણથી જ જીવનની સમસ્યાઓનો ઉકેલ આવી જાય છે કે આવી શકશે તેવા ભ્રમમાં આપણે રખે રહીએ. ઇષ્ટનું-ઈશ્વરનું સ્મરણ એક પ્રકારની માનસિક શાશ્વત શાંતિનો-આનંદનો-હળવાશનો અનુભવ તો જરૂર કરાવી શકે છે.

જીવનના તમામ ઉત્પાતો-ઉદામાઓના સમયમાં સૌ પ્રથમ માનસિક શાંતિ-સ્વસ્થતા અને સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરવાની પ્રથમ આવશ્યકતા હું જોઉં છું. એટલે મનુષ્યે સૌ પ્રથમ તેની પ્રાપ્તિ માટે જ પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ એમ હું માનું છું.

આ પુરુષાર્થમાં દરેકે પોતપોતાના ઇષ્ટ દેવ-દેવીનું સ્મરણ દરરોજ કરવાનો નિત્યક્રમ બનાવવો જોઈએ.

આ સાથે જ સૌએ યાદ રાખવું જોઈએ કે દરેકે પોતે કરેલાં કર્મનાં ફળ તો ભોગવવાં જ પડે છે. મનુષ્યજીવનની સારી-માઠી પરિસ્થિતિ તેના જ કર્મની નિપજ છે. એટલે સત્કર્મ જેટલાં બને તેટલાં વધુ સંચિત કરતાં જઈએ. કર્મ કરો પણ ફળની આશા ન રાખો. શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને તો કહ્યું જ છે ને કે કર્મમાં જ તારો અધિકાર છે, ફળમાં નહિં. મનુષ્ય પોતાના જીવનમાં કર્તવ્યને સદા સ્મરણમાં રાખે એ જરૂરી છે. જવાબદારીઓથી મોં ફેરવીને જીવવું એ જીવન નથી.

જીવનને મન, વચન ને કર્મથી પવિત્ર રાખવા પ્રયત્ન કરીએ.

માતાજીના આદેશથી ત્રિપદા ગાયત્રી મહામંત્રની (ૐ ભૂર્ભુવઃ સ્વઃ ૐ તત્સવિતુર્વરેણ્યમ્ ભર્ગો દેવસ્ય ધીમહિ ધિયો યો નઃ પ્રચોદયાત્ ૐ) દર રોજ ત્રણ માળા કરવી જોઈએ. બ્રાહ્મમૂર્ત-સવારે ચારથી સાતનો સમય-સર્વશ્રેષ્ઠ છે. એટલું વહેલું નહિ બને તો, બને એટલાં વહેલાં ઊઠી સ્નાન-શૌચાદિથી પરવારી પોતાનો નિત્યક્રમ આદરવો જરૂરી છે.

પૂર્વાભિમુખ અથવા ઉત્તરાભિમુખ દર્ભના આસન પર અન્ય આસન પાથરી, પલાંઠી વાળી, ડોક, કમ્મર અને કરોડરજ્જુ એકદમ સીધા રહે તેમ ટકાર, માતાજીનો કે પોતાના ઇષ્ટની છબી સામે બેસવું, શક્ય અને સુલભ હોય તો ધૃતદીપ-અગરબત્તી પ્રગટાવવાં, જેથી વાતાવરણ સુવાસિત ને આહલાદક બને. ઘરના એક અલાયદા ઓરડામાં કે એકાંત-અવરજવર વિનાના ખૂણે બેસવું, જેથી સ્મરણમાં-એકાગ્રતામાં વિક્ષેપ નહિ પડે. જો કે એકાગ્રતા માટે તો દરેકને મુશ્કેલી પડે જ છે, પણ સમય જતાં જેમ જેમ ઇષ્ટના-માતાજીના સ્મરણમાં રસ કેળવાતો જશે, આપણો અભિગમ નિર્લેપ થતો જશે, તેમ તેમ એકાગ્રતા કેળવાતી જશે. સંપૂર્ણતઃ ચિત્તની એકાગ્રતા કેળવવાનું

દુષ્કર છે. એટલે મન ભટકતું રહે, વિચારોના વમળમાં અટવાતું રહે તો પણ આપણે ઇષ્ટનું સ્મરણ-જપ ચાલુ જ રાખવાના છે.

એ સાથે જ પ્રાર્થના કરો :

“હે અન્તર્યામી ! હું તમારે ચરણે ને શરણે છું. તમે મને અળગો ન કરશો. તારા સિવાય આ જગતમાં મારું કોઈ નથી. તું મને શક્તિ આપીને ભક્તિ કરાવ. મારા મનને સ્થિર, શાંત ને સ્વસ્થ બનાવ. મારા સમસ્ત વ્યક્તિત્વ ને અસ્તિત્વને તારા નિયંત્રણમાં લઈ લે.”

આ પ્રાર્થના સાથે સ્મરણની શરૂઆત કરીએ. નિરંતર આ ને આવી બીજી, જે કંઈ આપણા અંતરમાંથી સૂઝે તે પ્રાર્થના-નિવેદન, મનોમન ઇષ્ટ સમક્ષ પ્રગટ કરતા રહીએ, એ બધું જ તેના સુધી પહોંચે છે. સર્વવ્યાપક પરમાત્મા આપણા તમામ મનોવ્યાપારોને સાક્ષી છે એટલે ખોટું કરીશું તો પણ એનાં માઠાં ફળ આપણે ભોગવવાનાં છે અને સારું ને સાત્વિક કામ કરીશું, વિચારીશું તો પણ એનાં સત્પરિણામના અધિકારી આપણે બની શકીશું એ નિઃશંક છે.

પોતાના ઇષ્ટમાં-પરમતત્વના ગમે તે સ્વરૂપમાં સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખવી, વિશ્વાસ રાખવે, તેની શરણાગતિ સ્વીકારી તેનાં સ્મરણ-ઉપાસના-ભક્તિ આદરવાં એ પૂર્વનાં સંચિત પુણ્યનું-સત્કર્મોનું ફળ છે. ઉપાસનાનો મનુષ્યનો અભિગમ રસ, રુચિ, ઇષ્ટમાં શ્રદ્ધા, વિશ્વાસ, શરણાગતિનો સંસ્કાર જન્મોજન્મ સુધી અનુસંધાનરૂપે પ્રાપ્ત થતાં રહે છે. અર્થાત કોઈ એક જન્મે આપણે દસ ટકા જેટલું સ્મરણ આદર્યું હોય, ઈશ્વરને ઓળખ્યા હોય તો બીજા જન્મે આપણે એકઠે એકથી નહિ, પણ અગિયારથી શરૂઆત કરવાની રહે છે. એક જન્મે પચાસ ટકા જેટલી સિદ્ધિ હાંસલ કરી હોય તો બીજા જન્મે

બીજી પચાસ ટકા જેટલી સિદ્ધિને હાંસલ કરવાનો પ્રયાસ કરવો જરૂરી બની રહે છે. પણ આપણે જો અગાઉના કોઈ જન્મે ઈશ્વરમાં જરા પણ શ્રદ્ધા નહિ રાખી હોય, તેનો પરિચય પણ નહિ મેળવ્યો હોય તો આપણે એકઠે એકથી શરૂઆત કરવાની રહે છે. પ્રથમ ઈશ્વરનો ‘ઈ’ અને ઉપાસનાનો ‘ઉ’ ધૂંટવો પડે. અર્થાત આપણા સમસ્ત માનસમાં-અસ્તિત્વમાં ઈશ્વરના અસ્તિત્વનો, પરમતત્વની દિવ્ય, ભવ્ય અને અલૌકિક શક્તિનો સ્વીકાર કરી તેને આત્મસાત કરી લઈએ. આપણા માનસમાં એ વાતને ધુસાડીએ કે ઈશ્વર છે, પરમતત્વની કોઈક શક્તિ છે, જે આ સમગ્ર જગત પર જડ-ચેતન પ્રાણીમાત્ર પર વિલસી રહી છે ને તેનું નિયંત્રણ કરી રહી છે, તેની ઇચ્છા વિના પાંદડું પણ હાલતું નથી અને મનુષ્યે તેની ઉપાસના કરવી જરૂરી છે, અનિવાર્ય છે. આ સંસ્કારનો આપણા માનસમાં ઉઘાડ-પ્રતીતિ થવાં જરૂરી છે. જો પૂર્વનો એ સંસ્કાર હશે તો ઓર દીપી ઊઠશે. એટલે ઈશ્વરસ્મરણ આદરતાં આદરતાં જીવનના ઉત્પાતો-ઉધામાઓ શાંત થાય કે ન થાય તો પણ પરમતત્વની શક્તિનો ચત્કિંચિત પરિચય-અનુભવ તો અવશ્ય થશે જ એમાં જરા પણ શંકા નથી, એટલું જ નહિ એ પરિચય-અનુભવ માનસિક શાંતિ ને શાશ્વત સુખની અનુભૂતિઓ પણ કરાવશે અને આપણા માનસમાં-આપણા અસ્તિત્વમાં પરમતત્વની શક્તિની સ્વીકૃતિનો દૃઢ સંસ્કાર અંકિત કરી દેશે. જેનાથી ભૌતિક ને આધ્યાત્મિક ઉભય રીતે બીજો જન્મ ઈશ્વરની કૃપાથી ઉજ્જવળ, ઉન્નત, સમૃદ્ધ બનશે. ઈશ્વર-સ્મરણની આ ફલશ્રુતિ નાનીસૂની નથી, જન્મોજન્મની આ પ્રક્રિયા છે.

ઈશ્વરની શક્તિ અનંત છે. તેમ તેની ભક્તિ પણ અનંત જ હોય. જન્મોજન્મ સુધી તેની શક્તિનો પરિચય પામવાનું મનુષ્યનું ગજું નથી. એટલે ઈશ્વર પાસે જો કંઈ માગવા જેવું હોય તો જન્મોજન્મ તેની ભક્તિ ને સેવા

આપણા ભક્ત કવિ નરસિંહ મહેતાએ તો ગાયું જ છે:

હરિનાં જન તો મુક્તિ ન માગે,

માગે જન્મોજન્મ અવતાર રે

જન્મોજન્મ ઈષ્ટનું સ્મરણ, ઉપાસના-ભક્તિ કરતાં કરતાં મનુષ્યમાં-ઉપાસકમાં નિષ્કામ ભાવને હું અનિવાર્ય લેખું છું. ઈશ્વર-માતાજી અન્તર્યામી છે. એ બધું જ જાણે છે, જુએ છે, સમજે છે, સાંભળે છે એટલે મનુષ્યની-ઉપાસકની જરૂરિયાત પ્રમાણે તે દરેકને યથાયોગ્ય સમયે આપતાં જ રહે છે. એની પાસે માગવાની જરૂર નથી. જરૂર છે માત્ર તેનામાં સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા અને શરણાગતિની. એક વાર ભક્ત ભગવાનને શરણે જાય છે, પછી શરણાગતનું તમામ શ્રેય-હિતનું ભગવાન ધ્યાન રાખે છે, રક્ષણ કરે છે. ભક્તના જીવનમાં તેનું શ્રેય-કલ્યાણ-હિતનું જ વેતરતો રહે છે. એટલે જીવનના તમામ સારા-માઠા, નાના-મોટા પ્રસંગે-ઘટનાઓમાં પ્રભુની મરજી, તેના સંકેત વાંચવાની ટેવ કેળવવી જરૂરી લાગે છે.

ઉપાસક જો પ્રભુની મરજીના સ્વીકાર કરતે થઈ જાય તો નિષ્કામ ભાવને સાધવો તેને માટે દુષ્કર નથી રહેતો. આ નિષ્કામ ભાવ એટલી હદ સુધીને હવો જોઈએ કે, એમાં તેના દર્શનની અપેક્ષા પણ ન હોવી જોઈએ. જીવનમાં તેની કૃપાના અનુભવો થાય કે ન થાય તેના સમરણનો લય જરા પણ મન્દ ન પડવો જોઈએ. અસ્તિત્વના અણુએ અણુથી તેનું સ્મરણ આદરવું જોઈએ. એટલું જ નહિ અન્તરના દર્પણને જેટલું સ્વચ્છ રાખીશું તેટલું તેમાં ઈશ્વરનું યથાતથ પ્રતિબિંબ પડશે.

ઈશ્વરની ઉપાસના અંગે કોઈ પણ પ્રકારના વાદવિવાદમાં પડ્યા વગર સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા, શરણાગતિ અને મા-બાળકનો સંબંધ કેળવી નિષ્કામ ભાવે માતાજીના અથવા



આપણા ઇષ્ટ દેવની ઉપાસના કરીએ. એમાં કોઈ ભૂલ થાય તો કશું જ અહિત થઈ શકતું નથી. ભક્તવત્સલ પરમાત્મા ભક્તનું કદી અહિત કરતા નથી કે અહિત થવા દેતા નથી એ હકીકત હમેશાં યાદ રાખીએ.

જીવનમાં કદી કોઈ લોભ-લાલચમાં સપડાવવું નહિ. અહમને ઓળખી અને દૂર કરવાનો સતત પ્રયાસ કરતા રહેવું.

ત્વરિત ઈશ્વર પ્રાપ્તિના, ઈચ્છિત ફળપ્રાપ્તિના કે કુંડલિની જાગ્રતિના મોહમાં ફસાશો નહિ. ઈશ્વરપ્રાપ્તિ તરત થઈ જતી નથી, એ દુષ્કર કાર્ય છે, બલકે જન્મોજન્મની પ્રક્રિયા છે. પરમતત્વની શક્તિ ને કૃપા સિવાય જગતમાં બીજી એવી કોઈ ચીજ નથી, એવો કોઈ કીમિયો નથી કે જે તરત આપણી મનોકામના પૂરી કરે. મુઠ્ઠી ઉઘાડો ને ઈશ્વરનાં દર્શન થાય એ અશક્ય છે. લાંબા સમયની તાવણીના અંતે પણ ઈશ્વરદર્શન થાય જ કે કેમ તે એક પ્રશ્ન છે. ઈશ્વરદર્શન વિરલ છે ને કોઈક વિરલને જ તે પ્રાપ્ત થાય છે.

આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિ વિના સુખ શાંતિ સ્વસ્થતા ને સમૃદ્ધિથી જીવન સરળ માર્ગે ગતિ કરી રહે ને આપણે આપણા ઈષ્ટનું પ્રેમપૂર્વક સ્મરણ કરતાં રહીએ એ જ ઈશ્વરની મોટી કૃપા છે. મુશ્કેલીના સમયમાં તેની કૃપાથી બંધુ હેમખેમ પાર ઊતરે, એ જ તેનું દર્શન છે.

ઈશ્વરના સાક્ષાત દર્શન થવાં એ વિરલ બાબત છે પણ આપણે કાળમાં સહાય આવી મળે, આપણું રક્ષણ થાય, સમસ્યાઓનો ઉકેલ આવી જાય, કે પછી અડધો કલાક, કલાક કે બે-ચાર કલાક અંદરના તમામ ઉત્પાતો-ઉઘામાઓને શાંત કરી

અસ્તિત્વની સંપૂર્ણ એકાગ્રતાથી તેનું સ્મરણ, જપ, ધ્યાન કરી શકીએ એ જ તેના મોટી કૃપા, તેનું દર્શન, તેનો અનુભવ, એ જ તેનો પરિચય.

ઈશ્વરના અસ્તિત્વનો પરિચય પ્રાપ્ત કર્યા પછી તેની પ્રતીતિઓ મેળવવાની પાત્રતા સુધીની માનવીની-ઉપાસકની મનોયાત્રા એ ઉપાસના છે, ભક્તિ છે. ઉપાસનાનો દુષ્કર માર્ગ, ભક્તિનો અનન્ત પ્રદેશ ઉપાસકની ઈશ્વરના અસ્તિત્વની પ્રતીતિના પ્રકાશને આશ્રયે સરળ બની જાય છે.

પણ આ પ્રતીતિ શરણાગતિ વિના હાંસલ થઈ શકતી નથી. શરણાગતિ એ ખુબ સૂક્ષ્મ બાબત છે. આ શરણાગતિ અનેકવિધ રીતે હાંસલ થઈ શકે છે. એના વિભિન્ન પાસાંઓની મેં મારા અનુભવોના આધારે આ પુસ્તકમાં છણાવટ કરી છે. શરણાગતિને હાંસલ કરવા ઉપકારક એવા કેટલાક ‘આધ્યાત્મિક કેડી’ના લેખોની પસંદગી કરી અત્રે શરણાગતિના મૂળભૂત, ઊંડા, સુક્ષ્મ રહસ્યને સમજવાનો-સમજાવવાનો મારો ઉપક્રમ રહ્યો છે ને તેથી જ પુસ્તકનું નામ પણ ‘શરણાગતિ’ રાખવાનું ઉચિત સમજ્યો છું.

અત્રે આપેલી તમામ હકીકતો મારા અનુભવમાંથી તેમ જ માતાજીના આદેશ, સંકેત, પ્રેરણાને આધારે પ્રાપ્ત કરેલી છે.

## અલ્પ શબ્દોનો અર્થવિસ્તાર

સાંપ્રતકાળ આધુનિકતા-અદ્યતનતાના જોરશોરથી બણગાં ફૂંકે છે. સાંપ્રત સમયની એક તાસીર જ એવી ઉપસી છે કે વધતે-ઓછે અંશે માનવીએ આધુનિકતાને-અદ્યતનતાનો સ્વીકાર કરવો જ પડે. સમસ્ત વિશ્વમાં પરિવર્તનનો પવન ફૂંકાઈ રહ્યો છે. કોઈ ક્ષેત્ર પરિવર્તનની માંગથી વેગળું રહી શક્યું નથી. જીવન, સમાજ, કુટુંબ, રાજકારણ, શિક્ષણ, અર્થકારણમાં રૂઢિઓ, પરમ્પરાઓને તોડવાની તાતી આવશ્યકતા ઉપસ્થિત થઈ છે. એક નૂતન અને વ્યવહારુ અભિગમ ઝડપથી અપનાવવાનો સમય તો ક્યારનો પાકી ચૂક્યો છે. પરિવર્તનના આ કાળમાં ધર્મ, આધ્યાત્મિકતા પણ શા માટે બાકાત રહી શકે ?

જો કે મહાભારતકાળમાં રચાયેલી શ્રીમદ્ ભગવદગીતામાં શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને તો જીવન અને ધર્મ અંગે વ્યવહારુ અભિગમ અને દૃષ્ટિ દાખવ્યાં જ છે, પણ મનુષ્ય એને સુપેરે સ્મરણમાં રાખી શક્યો નથી. પરિણામે પરમ પૂજ્ય રાજયોગી નરેન્દ્રજી જેવા અનેક સંતો ગીતા અને રામાયણ-મહાભારત જેવા ગ્રંથોમાં દર્શાવેલ જીવન અને આધ્યાત્મિકતાના વ્યવહારુ અભિગમને સ્વકીય ઉપાસનાના નિજી દર્શનથી મનુષ્યોને એનું પુનઃસ્મરણ કરાવી રહ્યા છે અને જે સંતે પોતાને ઇષ્ટ એવા જે સ્વરૂપની ઉપાસના કરી આત્મદર્શન કે સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કર્યા હોય તેને જગત સમક્ષ ધરી રહ્યા છે.

રાજયોગી નરેન્દ્રજીએ ગાયત્રી-ઉપાસનાના નિદર્શન દ્વારા ઉપાસના માત્ર માટે સરળ અને લોકભોગ્ય રાહ ચીંધ્યો છે. તેઓ પોતાના પૂર્વનાં સંચિત પુણ્યકર્મોને બળે, પોતીકી શ્રદ્ધા શરણાગતિ અને નિષ્કામ ભાવનાના આશ્રયે ઉપાસનાના મૂળ તત્વને

પામ્યા છે અને જનસમાજને ઉપાસનાના ઊંડા અવગાહનમાં ઊતારવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા છે. ગાયત્રી મંત્રજપ કરવાનો-દરરોજ ત્રણ માળા કરવાનો-તેમનો એક અને આખરી આદેશ છે. પરંતુ એ ત્રણ માળાના મંત્રજપની પાછળ પાછળ ઉદભવતી ઉપાસના વિષયક અનેક સમસ્યાઓને, મૂંઝવણોને, હકીકતોને તેઓ જુદા જુદા પ્રસંગો અને વિષયોની વિશદ ચર્ચાઓ ‘આધ્યાત્મિક કેડી’ તેમ જ તેમનાં પુસ્તકો દ્વારા રજૂ કરી રહ્યા છે. આમ તો પ્રવચન અને લેખન તેમના વિષયો નથી. તેઓ સ્વભાવે મિતભાષી છે. પણ પોતાના અલ્પ શબ્દોનો અર્થવિસ્તાર કરાવી વાચકો સમક્ષ રજૂ કરાવી રહ્યા છે.

તમે સૌ જાણો છો કે રાજયોગી નરેન્દ્રજી શ્રદ્ધા અને શરણાગતિ પર ખૂબ જ ભાર મૂકી રહ્યા છે. શરણાગતિના મૂળભૂત હાર્દને આ પુસ્તક દ્વારા વિવિધ વિષયોની છણાવટ દ્વારા સમજાવવાનો તેમણે સ્વકીય પ્રયાસ આદર્યો છે. જે વ્યક્તિ એનું જેટલું અનુસરણ કરે તેટલું વ્યક્તિ પક્ષે તેની પ્રાપ્તિ ગણાય.

આ પુસ્તકમાં છણાવટ પામેલ તમામ વિષયો એક યા બીજી રીતે શરણાગતિની પ્રાપ્તિ કરાવી આપવામાં તેમ જ એ પ્રાપ્તિને પુષ્ટિ આપવામાં ઉપકારક નીવડી શકશે.

– ‘અનુરાગી’

## ગાયત્રી ઉપાસક શાસ્ત્રીજી

ગાયત્રી માતાના આદેશથી અમદાવાદ નગરીને પોતાની કર્મભૂમિ બનાવી જનસમાજની સેવાનો અહાલેક જગાવનાર, ઈશ્વરભક્તિ ગાયત્રી-ઉપાસનાનો સરળ રાહ ચીંધનાર ગાયત્રી ઉપાસક શાસ્ત્રીજીના નામથી હવે તો ઘણા લોકો સુપરિચિત છે.

શાસ્ત્રીજીનો સાચો પરિચય તો તેમનો રૂબરૂ સમ્પર્ક અને તેમના આદેશો-આદર્શો અને માર્ગદર્શનનું સુપેરે પાલન કરવાથી જ મળી શકે. કારણ સંતનો-ગુરુનો યથાતથા પરિચય આપવો અશક્ય છે. પરમતત્વની માફક તેમની શક્તિઓ પણ સમયાન્તરે અવનવાં રૂપ ધારણ કરે છે. એ રૂપને ઓળખવા-સમજવાની માનવીની બુદ્ધિ અપર્યાપ્ત નીવડે છે.

શાસ્ત્રીજીનું મૂળ નામ નરેન્દ્રભાઈ બાપુલાલ દવે છે. તેઓ ગૃહસ્થાશ્રમી છે. કુટુંબ સાથે અમદાવાદમાં સ્થાયી થયા છે. તેમનું મૂળ વતન તો ખેડા જિલ્લાનું બીરપુર. જન્મ ગોધરામાં અને પછી માતાજીના આદેશથી અમદાવાદમાં સ્થાયી થયાં.

તેમને માતાજીનો સાક્ષાત્કાર થયેલો છે. માતાજીના આદેશથી તેમણે લોકસેવાના યજ્ઞનો આરંભ કર્યો છે. તેઓ વિના મુલ્યે કોઈ પણ જ્ઞાતિ, જાતિ, ધેમ કે સંપ્રદાયના ભેદભાવ વિના દરેક વ્યક્તિને વ્યક્તિગત મુલાકાત આપી તેમના પ્રશ્નો પરત્વે માતાજીની પ્રેરણા અને સંકેત અનુસાર માર્ગદર્શન આપે છે. અને ગાયત્રી-ઉપાસનાનો રાહ ચીંધે છે.

અનેક શારીરિક-માનસિક રોગો માટે તેઓ ગાયત્રી અભિમંત્રિત જીવનજીળ આપે છે. એ જીળ હંમેશ સ્વચ્છ, પવિત્ર ને નિર્મળ રહે છે. દરેક વ્યક્તિએ પોતાને માટે જૂઠું જીળ અભિમંત્રિત કરાવવાનું રહે છે. જેનું હોય તે જ વ્યક્તિ તે જીળ લઈ શકે,

બીજા નહિ. જળ ખલાસ થતાં તેમની પાસેથી અભિમંત્રિત કરાવવાનું રહે છે. એમાં ધરનું સાદું પાણી ઉમેરી શકાતું નથી, ઉપરાંત જળ સાથે તેઓ જે કાંઈ સૂચનો કરે તેનો નિયમિત અમલ કરવાનો રહે છે.

આ જળથી જે રોગો નિયંત્રણમાં આવી ન શકે ત્યારે તેઓ માતાજીના આદેશથી શક્તિપ્રદાનની સારવાર આપે છે. આ સારવાર માટે તેઓએ તેમના નિવાસસ્થાને ચોક્કસ પ્રકારની વ્યવસ્થા કરેલી છે. તેમણે સૂચવેલ સમય પ્રમાણે તે સારવાર લેવા માટે તેમના નિવાસે જવાનું રહે છે.

આ સાથે જ ગાયત્રી-મંત્રજપ પર પણ તેઓ વિશેષ ભાર મૂકે છે.

આમ છતાં શાસ્ત્રીજીનું સ્પષ્ટ મન્તવ્ય છે કે દરેકે કરેલાં કર્મોનાં કળ તો ભોગવવાં જ પડે છે. ભૌતિક સફળતા-નિષ્ફળતાને ઈશ્વરભક્તિ સાથે કોઈ સંબંધ નથી. જીવનના આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિમાંથી મુક્ત થવા દરેકે પોતાના ઈષ્ટનું શરણું સ્વીકારવું જ રહ્યું.

યન્ત્રયુગના જમાનામાં શાસ્ત્રીજીની આધ્યાત્મિક વિભાવના જનસમાજ માટે ઉપકારક ને આશીર્વાદરૂપ નીવડી ચૂકી છે. જીવનથી હારેલા, થાકેલા, ત્રાસેલા, નિરાશ થયેલા માનવીના તેઓ એક સાચા રાહબર છે.

અમદાવાદમાં આવેલ ગુલબાઈ ટેકરા, ગવર્નમેન્ટ પાંચ બંગલા પાસે, ત્રિમૂર્તિ સોસાયટીના 'નીલોષા' નામના બંગલામાં સોમ થી શુક્ર બપોરે ૧૨ થી ૨ સુધી ૧૦૧ વ્યક્તિને વ્યક્તિગત મુલાકાત આપે છે. શનિ-રવિ અને જાહેર રજાના દિવસે આ સ્થળે તેઓ મળી શકતા નથી.

શાસ્ત્રીજી મિતભાષી છે. કોઈ સાથે ઝાઝી વાત કરતા નથી. મુલાકાતી જ્યારે તેમની સમક્ષ પોતાની મૂંઝવણો વર્ણવે છે ત્યારે તેઓ ત્રિપદા ગાયત્રી મહામંત્રની માળા કરવા સૂચવે છે. એટલું જ નહિ માતાજીની શરણાગતિ સ્વીકારવા કહે છે. પરનું મહત્ત્વની વાત તો એ છે કે માતાજી સાથેના પ્રત્યક્ષ અનુસન્ધાન દ્વારા, આત્મિક શક્તિ દ્વારા વ્યક્તિનાં કર્મોનું ટેલિવિઝન તેમનાં આન્તરયક્ષુ સમક્ષ રજૂ થઈ જાય છે ને તેથી આવનાર તમામનાં ભૂત, ભવિષ્ય ને વર્તમાનનો તાગ તેઓ મેળવી લે છે. તદનુસાર તેઓ માતાજીના આદેશ-સંકેત-પ્રેરણા અનુસાર માર્ગદર્શન આપે છે, જે વ્યક્તિના સમસ્ત જીવનપથને ઉજજવળ, ઉર્ધ્વ, ઉદાર ને ઉદાત્ત બનાવે છે. જેણે સાચા અર્થમાં જીવન જીવવું છે, માણસ બનવું છે તેમણે અવશ્ય શાસ્ત્રીજીનો સમ્પર્ક સાધવો જરૂરી લાગે છે.

‘અનામિકા’

## અનુક્રમણિકા

પરિચયથી પ્રતીતિ સુધી -----	1
અલ્પ શબ્દોનો અર્થવિસ્તાર -----	8
ગાયત્રી ઉપાસક શાસ્ત્રીજી -----	10
મારા જીવનનાં નવ સૂત્રો -----	14
શરણાગતિ -----	1
સત્સંગ -----	6
આત્મસંતોષ -----	15
તપશ્ચર્યા -----	21
પ્રાર્થના -----	31
આત્મબળ -----	37
જપ અને મનની શાંતિ -----	44
આત્મસંયમ -----	58
આત્મવિકાસ -----	67
વિશ્વમ્ભરીની સ્તુતિ -----	78
આરતી -----	81



---

## મારા જીવનનાં નવ સૂત્રો

---

૧. ઇષ્ટમાં સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા અને શરણાગતિ રાખવી
૨. નિઃસહયને સહાય કરવી
૩. દુઃખીઓનાં દિલનાં આંસુડાં લૂછવાં
૪. કોઈની ઈર્ષ્યા કરવી નહીં.
૫. કોઈની સાથે વિશ્વાસઘાત કરવો નહીં
૬. પરનિંદાથી દૂર રહેવું
૭. પુરુષાર્થને અગ્રતા આપી સતત કાર્યશીલ રહેવું .
૮. નિઃસ્વાર્થ સેવા કરવી
૯. અહમ્ નો ત્યાગ કરવો

એન. બી. દવે (શાસ્ત્રીજી)

## શરણાગતિ

પોતાના કોઈ પણ ઇષ્ટ દેવ-દેવીની ઉપાસના કરવા માટે શરણાગતિ સૌ પ્રથમ આવશ્યક અને અનિવાર્ય છે. આ શરણાગતિ સમ્પૂર્ણ અને અનન્ય હોવી એ બીજી આવશ્યકતા છે.

પરન્તુ શરણાગતિ એટલે શું, એનું મૂળભૂત રહસ્ય શું, સમ્પૂર્ણ અને અનન્ય શરણાગતિ કેવી રીતે હાંસલ થઈ શકે એવા પ્રશ્નો આપણા મનમાં પ્રથમ ઊઠે છે.

પહેલી અને આખરી વાત તો એ છે કે શરણાગતિ-પોતાના કોઈ પણ દેવદેવીની શરણાગતિ એ ઉપાસકના ભાવજગતની હકીકત છે, વાસ્તવ છે. એ એક માત્ર અનુભૂતિનો સવાલ છે. દરેક વ્યક્તિ કે ઉપાસક પોતાના અનુભવ દ્વારા જ શરણાગતિના સાચા હાર્દને, એના મૂળભૂત રહસ્ય સમજી શકે છે અને એને સંપૂર્ણ અને અન્ય બનાવી શકે છે.

તેમ છતાં મેં મારા અનુભવને આધારે એને અત્રે સમજાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. હું પરમતત્વની શરણાગતિ વિશે વાત કરી રહ્યો છું.

શરણાગતિ એટલે પરમતત્વના શરણમાં જવું અને રહેવું. એને વશ થઈ જવું. એના આધિપત્યનો સ્વીકાર કરવો. સમસ્ત સૃષ્ટિ પર એની આણ પ્રવર્તી રહી છે એ ન ભૂલવું. પ્રકૃતિના પ્રત્યેક તત્વમાં ઈશ્વરની લીલાનું પ્રવર્તન જોવું.

આપણે વારંવાર કહીએ છીએ કે એની ઈચ્છા વિના એક પાંદડું પણ હાલતું નથી. જ્યાં એક પાંદડા જેવી ચીજ પણ ઈશ્વરની ઈચ્છા વિના હાલી ન શકતી હોય તો મનુષ્ય પોતે પોતાની શક્તિથી શું અને કેટલું હાંસલ કરી શકે ?

કશું જ નહિ ને !

શરણાગતિ એટલે ઉપાસકે પોતાનું સમ્પૂર્ણ અસામર્થ્ય સ્વીકારવું. પરમતત્વના સામર્થ્ય ને જ પ્રવૃત્તિશીલ બનાવવાની-રહેવાની ઉપાસકના અન્તરના ઈચ્છા.

ઉપાસકની પોતાની તમામ મરજીઓ-ઈચ્છાઓનો પરિહાર એટલે શરણાગતિ.

પોતાના સમસ્ત વ્યક્તિત્વ અને અસ્તિત્વની સોંપણી ઈશ્વરને કરવી એ શરણાગતિ. પોતાનું કોઈ પણ નાનું મોટું કાર્ય હોય બે હાથ જોડી મસ્તક નમાવી આંખો બંધ કરી કહેવું:

‘હે પ્રભુ ! આ બધું તને સોંપું છું. તને યોગ્ય લાગે તે કરજે.’

પોતાની તમામ જવાબદારી માતાજીના ચરણે સોંપી દેવી એ શરણાગતિ.

શરણાગતિ એટલે સંશયનો સમ્પૂર્ણ અભાવ. સંશયાત્મા વિનશ્યતિ એમ ગીતમાં શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને કહ્યું જ છે.

શરણાગતિ એટલે એના સ્વીકાર પછી કોઈ જ ફરિયાદ નહી. પરિણામનો વિચાર નહિ. તર્ક વિતર્ક નહિ.

શરણાગતિ એટલે પોતાના ઇષ્ટ માટે ઉપાસકનો પ્રેમ, નિષ્ઠા, શ્રદ્ધા, વિશ્વાસ, નિરપેક્ષતા. પરમતત્વની શક્તિ સદા પોતાની સાથે છે એવો અહેસાસ.

પરમાત્મા ભક્તવત્સલ છે. ખુબ દયાળુ, માયાળુ ને પ્રેમાળ છે. પોતાના શરણે આવેલ ભક્તના- ઉપાસકના શ્રેયની એને ચિંતા હોય છે. પોતાના શરણાગતની તમામ દશા, પરિસ્થિતિ, જરૂરિયાતો, મૂંઝવણો કે આપત્તિઓનો એને ખ્યાલ હોય છે અને શરણાગતને સદાય તે સહાય કરતો રહે છે.

પરમતત્વની શરણાગતિ સ્વીકારવાથી જે તે સંજોગો કે પરિસ્થિતિમાં ઈશ્વરની અગમ્ય પ્રેરણા કે સંકેત મળ્યા કરે છે કે અણધારી સહાય ગમે ત્યાંથી આવી મળે છે અને ઉપાસકની મૂંઝવણ, આપત્તિ કે મુસીબત દૂર થાય છે અથવા તે દૂર કરવાનો ઉપાય જડે છે. ઈશ્વરની શરણાગતિનું આ બહુ મોટું રહસ્ય અને ફલશ્રુતિ છે.

કેટલીક વાર એવું બને છે કે શરણાગતિ સ્વીકારવા છતાં મનુષ્યને કંઈક વિપરીત અને વિષમ પરિસ્થિતિનો જ અનુભવ થાય છે, તેની મુસીબતો વધતી જાય છે, તેનો ઉકેલ નથી આવતો ત્યારે ઉપાસકની અકળામણ સ્વભાવિક પણે જ એકદમ વધી જાય છે. ઘણી વાર તો તેને સર્વત્ર અંધકાર જ દેખાય છે. કોઈ રસ્તો પણ સૂઝતો નથી. આવા સમયમાં ઘણા ઉપાસકો શરણાગતિથી વિમુખ બની જતા હોય છે. પણ આ સ્થિતિ ઉચિત નથી.

કોઈ પણ સંજોગોમાં શરણાગતિ છોડવી ઉપાસક માટે શોભાસ્પદ નથી. જેમ યોદ્ધો રણક્ષેત્રમાં ઝઝૂમતા ઝઝૂમતા જીતે છે કે હારે છે કે પછી વીરગતિ પામે છે. પણ પ્રાણની પરવા કર્યા વિના પણ યુદ્ધભૂમિ છોડતો નથી તેમ સાચા ઉપાસકે પણ એક વાર શરણાગતિ સ્વીકાર્યા પછી પ્રાણની પણ પરવા કર્યા વિના તેને વળગી રહેવું જરૂરી છે.

ઉપર વર્ણવ્યા પ્રમાણેની વિષમ અને વિપરીત પરિસ્થિતિનો અનુભવ થાય ત્યારે સમસ્ત અસ્તિત્વના આવેગથી ઈષ્ટના સ્મરણમાં-જપમાં લીન રહેવું. ઉપાસકે દરેક પરિસ્થિતિમાં ઈશ્વરના શુભ સંકેતને વાંચવાનો-સમજવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. ઈશ્વરની મરજીનો જ સહર્ષ સ્વીકાર કરતાં શીખવું જોઈએ. ભગવાન ભક્તના હિતની વિરુદ્ધ કદી કોઈ ફળ આપતો નથી.

વળી દરેકે પોતે કરેલાં કર્મનાં ફળ તો ભોગવવાં જ પડે છે. મનુષ્ય પોતાનાં સંચિત પ્રારબ્ધ કર્મો અનુસાર સારી-માઠી દશાનો અનુભવ કરે છે. એટલે ઇષ્ટની શરણાગતિ સ્વીકારી તેનું જેટલું બને તેટલું સ્મરણ, જપ, ધ્યાન વગેરે કરતા રહો. સત્કર્મો સંચિત થાય એવો પુરુષાર્થ કરો એ જરૂરી છે.

મેં શરણાગતિ સ્વીકારી છે એમ કહેવું સરળ છે. પણ સાચા અર્થમાં તેનો સ્વીકાર કરવો, એને વળગી રહેવું ખૂબ દુષ્કર છે. એમાં જ ઉપાસકની તાવણી થાય છે. એ જ ઉપાસકની સાચી ઉપાસના છે, સાધના છે, તપશ્ચર્યા છે. શરણાગતિને આત્મસાત કર્યા વિનાની ઉપાસકની ઉપાસના વ્યર્થ છે.

‘આત્મા એ પરમાત્મા છે’ એ ઉક્તિ સુવિદિત છે. પરમતત્વનું અસ્તિત્વ એ સનાતન સત્ય છે. પરન્તુ મનુષ્યને એનું વિસ્મરણ થાય છે. આત્મામાં બેઠેલા પરમાત્માનાં દર્શન કરવાનાં છે. એની અનુભૂતિ કરવાની છે. એમાં અંતરાયરૂપ નીવડતી અસ્તિત્વની સાથે જડાયેલી જડતા, સંકુચિતતા, સ્વાર્થ, અહમ્, રાગ, દ્વેષ, ઈર્ષ્યા, વેર-ઝેરનો પરિહાર કરવો આવશ્યક છે. એનાથી અળગા બનવાનો પુરુષાર્થ કરવાનો છે. એ અંગે સતત સભાન અને સતર્ક રહેવાનું છે. અગાઉ જે અકળાવનારી વિષમ ને વિપરીત પરિસ્થિતિનું વર્ણન કર્યું તે મનુષ્યના-ઉપાસકના આત્મવિકાસના માર્ગમાં અંતરાય નાખે છે. એટલે આત્મવિકાસના માર્ગમાં આવતા એવા અનેકવિધ અંતરાયોને દૂર કરતાં જવાનું છે. પરમતત્વની શરણાગતિ દ્વારા જ મનુષ્ય આત્મવિકાસના અંતરાયોને દૂર કરી શકે છે.

પરમતત્વની સદા સ્મૃતિ રાખવી એ જ સાચી શરણાગતિ છે. પરમાત્માની સ્મૃતિ થાય તો જ તેની શરણાગતિ સ્વીકારવાનો વિચાર સ્ફુરે.

શરણાગતિ અંગે ચર્ચા-વિચારણા કે એ અંગે જાણવા-સમજવાથી શરણાગતિ સ્વીકારી નથી કહેવાતી. માનવીના અસ્તિત્વના અણુએ અણુમાં પોતાની પામરતાનું અને પરમતત્વની શક્તિની અગાધતા, અનન્તતા, અલૌકિકતા, દિવ્યતા અને સર્વવ્યાપકતાનું સ્પષ્ટ ભાન અને જ્ઞાન ન થાય ત્યાં સુધી શરણાગતિનો આવિર્ભાવ થતો નથી.

ઈશ્વર સર્વવ્યાપક છે, સર્વજ્ઞ અને સર્વાન્તર્યામી છે. તે અહીં આ ક્ષણે પણ ઉપસ્થિત છે અને બધું જ જુએ છે ને સાંભળે છે એવી આત્મપ્રતીતિ જ્યાં સુધી ન થાય ત્યાં સુધી સાચી, સમ્પૂર્ણ અને અનન્ય શરણાગતિ સ્વીકારી નથી કહેવાતી.

શરણાગતિનો સ્વીકાર કર્યા પછી મનુષ્યે-ઉપાસકે મન, વચન ને કર્મથી પવિત્ર રહી મેં આપેલ નવ સૂત્રોનું સમ્પૂર્ણ પાલન કરશો, તો ઇષ્ટની કૃપાના કંઈક ઓર જ અનુભવો કરવાના અધિકારી બની શકશો.

## સત્સંગ

માનવજીવનનાં ધારક, પ્રેરક અને ગતિદાયક અનેક પરિબલો છે, તેમાંનું સત્સંગ એક આગવું અને મહત્ત્વપૂર્ણ પરિબલ ગણાય. ભૌતિકજીવનના વ્યવહારોમાં કે આધ્યાત્મિક કેડીએ પ્રયાણ કરવા ઈચ્છતા કે પરમાત્માની શોધમાં વિહરતા સંતપ્ત કે મુમુક્ષુ મનુષ્યો કે સાધકોને માટે સત્સંગ એક ચોક્કસ દિશા સૂઝાડનારું તેમ જ માનસિક શાંતિ આપનાર એક પવિત્ર, સાત્વિક માધ્યમ ને સરળ ઉપાય છે.

ત્યારે સહજભાવે જ કોઇપણ મનુષ્ય કે ઉપાસકને પ્રશ્ન થાય કે સત્સંગ એટલે શું?

સત્સંગનો શબ્દાર્થ જોઈએ તો સત્ એટલે સારું કે સાચું અને સંગ એટલે સાથમાં રહેવું તે. સત્સંગ એટલે જે સારું ને સાચું છે તેના સાથમાં – તેના સાન્નિધ્યમાં રહેવું તે અથવા તેનું આચરણ કરવું તે.

સત્સંગ ભૌતિકતાની સપાટી પર ન વિહરતાં આધ્યાત્મિક કોટીએ વિહરતું, પરમતત્ત્વનું દિશાસૂચન કરતું જીવનનો સાચો માર્ગ ચીંધતું પ્રેરક ને ગતિદાયક એક આધ્યાત્મિક પરિબલ છે.

કારણ કે સંસારજીવનની પળોજણોમાં-મોહમાયાની જાળમાં સતત રચ્યોપચ્યો રહેનાર માનવી ઇશ્વરને ભૂલી જાય છે, સ્વકર્તવ્યનું વિસ્મરણ થાય છે ત્યારે સત્સંગ દ્વારા સાંસારિક પળોજણોમાંથી-મોહમાયામાંથી થોડે-ઘણે અંશે મુક્ત થવાય છે – વેગળા થવાય છે. ઇશ્વરને ન ભૂલતાં તેના સ્મરણમાં રહી શકાય છે, સ્વકર્તવ્યનું ભાન થાય છે.

એ કઈ રીતે થાય તે આપણે આગળ જોઈશું:

આધ્યાત્મિક પુસ્તકોના વાચન દ્વારા, કથા-શ્રવણ દ્વારા, આધ્યાત્મિક પ્રવચનોનાં શ્રવણથી, સંતોનાં જીવનચરિત્રો વાંચવાથી, આધ્યાત્મિક અભિગમ અપનાવીને જીવન વીતાવતા માનવીઓના સમ્પર્કમાં રહીને, એમની સાથે વિચારોની આપ-લે કરીને સત્સંગ કરી શકાય છે. પરંતુ સૌથી મોટો અને અત્યંત શ્રેયસ્કર સત્સંગ સંતનો-ગુરુનો છે.

કથા-પ્રવચનોના શ્રવણથી, આધ્યાત્મિક પુસ્તકોના વાચનથી માનવહૃદયમાંની સુષુપ્ત શ્રદ્ધા ઝંકૃત થઈ ઊઠે છે અને ઝંકૃત થયેલી શ્રદ્ધાનો પ્રવાહ વેગવંતો બને છે. સળગતા દેવતા પરની રાખ ઉડાડતાં જેમ દેવતા પ્રજ્વલિત થઈ ઊઠે તેમ કથા-પ્રવચનોના શ્રવણથી કે આધ્યાત્મિક વાચનથી માનવીની શ્રદ્ધા પ્રજ્વલિત થઈ ઊઠે છે. સત્સંગ ભૌતિક જીવનના વ્યવહારોમાં ઉપસ્થિત થતી ગૂંચોનો ઉકેલ દર્શાવે છે, પ્રેરણા આપે છે, તો આધ્યાત્મિક જીવનમાં-ઈશ્વરોપાસનામાં ઉદભવતી મૂંઝવણો, શંકાઓ, તર્કવિતર્કોનું નિરાકરણ કરી ચોક્કસ દિશાનું સૂચન કરે છે. આપણા રામાયણ-મહાભારતના ગ્રંથોમાં આલેખાયેલી ઘટનાઓ-પાત્રો આપણા જ સમાજનું પ્રતિબિંબ પાડે છે અને તેથી એ વાંચનારને, એનું મનન-ચિન્તન કરનારને એમાંથી પોતાના ભૌતિક જીવનમાં મૂંઝવતા પ્રશ્નોના પ્રત્યુત્તરો મળી રહે છે, ભાગવતની કથા-વાર્તાઓ કે શ્રીમદ્ ભગવદગીતા પણ એ જ રીતે માનવીને ભૌતિક તેમ જ આધ્યાત્મિક બળ પૂરું પાડે છે.

આધ્યાત્મિકતા-ઈશ્વરભક્તિ-ધર્મ વિશે આપણા ખ્યાલો એટલા રૂઢિગત, જડ ને પરંપરાવાદી બની ગયા છે કે એના વિશે સત્ય હકીકત પ્રગટ કરવાનો, એનો સાચો પ્રકાશ પાડવાનો સમય પાકી ગયો છે. એ સત્ય હકીકત પ્રગટ કરવાનો, એ સાચો પ્રકાશ, આપણને આવાં અનેક આધ્યાત્મિક પ્રવચનો-કથા શ્રવણથી પ્રાપ્ત થઈ રહે છે.



કારણ કે ઈશ્વરભક્તિ કરતા કે કરવા ઈચ્છતા ઉપાસકોને ભક્તિ વિશે ચોક્કસ ખ્યાલ જ હતો નથી. આપણે ત્યાં ઈશ્વરની ભક્તિ-માનવીનો ધર્મ એટલે વિવિધ પ્રકારનાં વિધિવિધાનો – આમ થાય, તેમ ન થાય, પરમાત્માની ભક્તિ એટલે શું ? તે કેવી રીતે થાય, તો તેના જવાબમાં, તેના આચરણમાં કેવળ વિધિવિધાન, સ્નાન, આભડછેટ, ટીલાંટપકાં, ભસ્મલેપન અને આમ જ થાય, ને તેમ જ થાય-ની માન્યતાઓમાં અટવાતા સર્વ ઉપાસકોને આવા આપણા આધ્યાત્મિક પ્રાચીન ગ્રંથો સત્ય હકીકતનું નિદર્શન કરે છે. નરસિંહ-મીરાંનાં જીવન કેવળ નામસ્મરણ, કેવળ પ્રભુ પ્રત્યેના પ્રેમનું નિદર્શન કરે છે. રામાયણ દ્વારા કેવળ રામનામના જપનો નિર્દેશ મળે છે. રામને હૃદયમાં બિરાજનાર હનુમાનજીની રામભક્તિ સુવિદિત છે. તેમનું ધ્યેય કેવળ રામની સેવા અને ભક્તિ હતાં. શ્રીમદ્ ભગવદગીતા કેવળ શ્રદ્ધા અને શરણાગતિનો સ્પષ્ટ આદેશ આપે છે. શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને કહ્યું છે, ‘તું મારામાં મનવાળો થા, મારામાં શ્રદ્ધા રાખ. હું તને સર્વ પાપોથી છોડાવીશ. તું જે રૂપે મને ભજશે, તે રૂપે હું તને આવી મળીશ.’ નરસિંહ ને મીરાંની વાતોમાંથી કેવળ નામ-સ્મરણનો પ્રબળ ને પ્રખર સૂર વહી આવે છે. એમણે બન્નેએ કેવળ નામ-સ્મરણ દ્વારા જ આત્મસાક્ષાત્કાર, પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કર્યો હતો. તેમણે કોઈ વિધિવિધાન નહોતા કર્યાં. બસ, કેવળ નામ-સ્મરણ, કેવળ પ્રભુભજન.

અને એટલું યાદ રાખજો કે પરમાત્માની ભક્તિ કરનારનું ક્યારેય કોઈપણ પ્રકારે અનિષ્ટ-અહિત થતું જ નથી. પરમાત્મા ખૂબ દયાળુ છે. એ તો દીનબંધુ, દીનાનાથ, દયાનો સાગર કહેવાય છે. સાગરની સીમા કેટલી વિસ્તૃત હોય એ તો આપણે સૌ જાણીએ છીએ ને તેમાં પણ વળી આ તો પરમાત્માની દયાનો-કૃપાનો સાગર. એને શરણે જનારનું રક્ષણ કરવાની જવાબદારી એની – પરમાત્માની છે.

એની એ ફરજ છે. ને શરણાગતિ ભાવે, બાળ ભાવે એની ભક્તિ-ઉપાસના થાય તો કદી ભક્તનું અનિષ્ટ થતું જ નથી. બાળકની કાલીઘેલી, ભાંગી-તૂટી ભાષા, એના ઈશારા, એની ચીચીયારીઓનો ભાવ આપણે સુપેરે સમજી શકીએ છીએ. પરમાત્મા પણ પોતાના બાળકની કાલીઘેલી ભાષા સુપેરે સમજે છે ને એને યથાયોગ્ય મદદ કરે છે જ. વાલ્મીકી મરા-મરા કરતાં રામને પમેલા - સાક્ષાત્કાર પામેલા. એટલે મહત્વ કેવળ શ્રદ્ધા-શરણાગતિ, પ્રેમ અને સમર્પણનું જ છે. એ શિવાય બીજું બધું જ કેવળ બાહ્યોપચાર છે, મિથ્યા છે.

વિધિવિધાન એક સાધન છે, સિદ્ધિ નથી. એ સાધન ગૌણ છે. સાધ્ય તરફ-પરમાત્મા તરફ લક્ષ આપવાનું છે, એ જ આખરી ધ્યેય છે.

આમ આધ્યાત્મિક પ્રવચનો-કથા-વાર્તાના શ્રવણ વાચનથી પ્રત્યેક મનુષ્યને-ઉપાસકને આધ્યાત્મિકતાની-ભક્તિની ચોક્કસ દિશા સૂઝે છે, પ્રેરણા મળે છે. માનવીની પોતીકી આધ્યાત્મિકતા, શ્રદ્ધા, અને ભક્તિને બળ મળે છે. માનવી પોતાના આધ્યાત્મિક તેમ જ ભૌતિક જીવનના વ્યવહારોમાં એક નવી જ તાજગી ને સ્વસ્થતા અનુભવે છે. કારણ કે આવા વાચન-શ્રવણથી જીવનની ભૌતિક આધિ-વ્યાધિ-ઉપાધિથી સંત્રસ્ત મનુષ્ય અદભુત ને અપૂર્વ એવી માનસિક શાંતિ અવશ્ય પ્રાપ્ત કરે છે, એ નોંધપાત્ર હકીકત છે - સ્વાનુભવ કરી જોજો. આવા ઈશ્વરવિષયક વાચન-શ્રવણથી માનવી થોડી ક્ષણો પૂરતો સંસારિકતાથી વેગળો બની ઈશ્વરમાં મનને જોડવાનો પ્રયત્ન કરે છે યા તો એનું ચિત્ત ઈશ્વરમાં તદ્રુપ થાય છે, જે તેની આધ્યાત્મિકતામાં બળ પૂરનારું નીવડે છે, યા તો એની સુષુપ્ત શ્રદ્ધા ઝંકૃત થઈ ઊઠે છે.

આજે ઈશ્વરના અસ્તિત્વનો ઇનકાર થઈ રહ્યો છે, વિજ્ઞાનની ક્ષિતિજો વિસ્તરતી જઈ રહી છે તેવા સમયમાં ઈશ્વર પ્રત્યેની શ્રદ્ધાનો સૂર એકદમ ક્ષીણ છતાં સ્પષ્ટ તો છે જ. અને બહુ ઓછાં માનવીઓ કેવળ પ્રભુપરાયણ, ભક્તિપરાયણ જીવન જીવતાં જોવા મળે છે. છતાં ઓછા તો ઓછા, પણ તેઓની ભક્તિપરાયણતા ખરે જ પ્રબળ ને પ્રખર હોય છે. તેવાઓના સમ્પર્કમાં રહેવાથી, એમની સાથે વિચારોની આપ-લે કરવાથી કે તેમનું માર્ગદર્શન મેળવવાથી પણ માનવીની સુષુપ્ત શ્રદ્ધા ઝંકૃત થઈ ઊઠે છે અથવા તો ઈશ્વરમાં ઉદભવેલી શ્રદ્ધા અને ભક્તિ બળવત્તર બને છે. કારણ કે તેમના ઈશ્વરકૃપાના, ભક્તિના, શ્રદ્ધાના અનુભવો, તેમની ભૌતિક-આધ્યાત્મિક સફળતા-નિષ્ફળતાની વાતોમાંથી માનવીને પોતાના જીવનમાં નવો જ પ્રકાશ, નૂતન પ્રેરણા, જીવન જીવવાની નૂતન દિશા, નવો જ અર્ક પ્રાપ્ત થાય છે, જે માનવીના ભૌતિક તેમ જ આધ્યાત્મિક જીવનને અનેરો વેગ અર્પી રહે છે.

સન્તોનાં જીવનચરિત્રો વાંચવાથી પણ માનવીને આ જ રીતે એક નવો પ્રકાશ લાઘી રહે છે.

સન્ત-ગુરુના સાન્નિધ્યનો આનંદ અલૌકિક હોય છે અને તેમનો સત્સંગ માનવીને માટે શાંતિદાયક ને કલ્યાણકારક હોય છે. સંતના સાન્નિધ્યમાં, એમની આસપાસના સમગ્ર વાતાવરણમાં એક પ્રકારની દિવ્યતા અને અલૌકિકતાનો અનુભવ થાય છે. સંતવાણી-ગુરુવાણી પ્રત્યેક મનુષ્યને-ઉપાસકને ભૌતિક તેમ જ આધ્યાત્મિક ઉભય રીતે કલ્યાણકારક બની રહે છે તેમ જ એક નવી જ દિશા સૂઝાડી આપે છે. સંતનું સાન્નિધ્ય માત્ર - સત્સંગ માત્રથી માનવીને અપૂર્વ એવી આત્મશાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે, તો મનની મૂઝવણોનું પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ નિરાકરણ થાય છે કે ઉકેલ મળે છે.

અને એથી એ વિશેષ માનવીની બુદ્ધિ શુદ્ધ બને છે. તેજસ્વી-કુશાગ્ર બને છે. માનવીની ચૈતસિક વૃત્તિઓ ભૌતિકતાથી વેગળી બની, સંયમિત બની આધ્યાત્મિકતા પ્રતિ - વધુ ને વધુ ઈશ્વર તરફ ઢળે છે. માનવીની સમગ્ર આધ્યાત્મિકતા શ્રદ્ધા, શરણાગતિ ને સમર્પણ - એક નવા જ સ્વરૂપે આવિષ્કાર પામે છે. માનવીની સંસ્કારિતા વધુ સંસ્કાર પામે છે. અનૈતિક માર્ગે વળેલા-કુછંદે ચડેલા કે જીવનની ગમે તે આધિ-વ્યાધિ-ઉપાધિથી ત્રસ્ત બનેલ માનવીને માટે સંતનો યા અન્ય કોઈ પણ પ્રકારનો એક પળનો પણ સત્સંગ સન્માર્ગે જવા પ્રેરે છે, સન્માર્ગે વળેલો માનવી આત્મકલ્યાણ સાધે છે ને કેવળ પ્રભુભક્તિમાં જ સર્વ સુખનો અનુભવ કરે છે.

સત્સંગ આધ્યાત્મિકતાનું એક સોપાન છે. તેથી સર્વજનોમાં પ્રશંસા પામેલો છે. એની તુલનાએ કોઈ વસ્તુ આવી શકતી નથી. તેમ જ તે સર્વ વાતે શુભ ફલદાયક જ છે. સત્સંગ માનવીની સુષુપ્ત આધ્યાત્મિકતાને જાગ્રત કરે છે. ભૌતિક જીવનની સંત્રસ્તતાને, માનવીની મનોવેદનાને વિદારનારું એક મોટું પરિબળ તે સત્સંગ છે. જીવનની આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિથી સંત્રસ્ત મનુષ્ય કોઈ સગા-સંબંધી, સ્નેહીજનો, મિત્રો પાસે જાય તો પળભર હળવાશ લાગે, કંઈક ઉકેલ મળે, થોડું આશ્વાસન કે સહાનુભૂતિ મળે, ક્યારેક નિરાશા પણ સાંપડે, કારણ કે સુખમાં સૌ કોઈ સુખી થાય, દુઃખમાં કોઈ સાથ નહીં આપે, એ મનુષ્ય-સ્વભાવની લાક્ષણિકતા છે. ઘણાને એવો અનુભવ થયો હશે. આથી સત્સંગને આશ્રયે જવાથી કોઈ ને કોઈ ઉકેલ મળી રહે છે અથવા તો માનસિક શાંતિ તો અવશ્ય મળે જ છે. સગા-સંબંધીઓ જે ઉકેલ દર્શાવે, માર્ગદર્શન આપે તે ક્વચિત્ સ્વાર્થ કે અંગત રાગદ્વેષ, પૂર્વગ્રહપ્રેરિત હોવાનો સંભવ રહે, પણ સત્સંગ મનુષ્યને સત્ય દિશાનું સૂચન કરે છે, જીવનની સંત્રસ્ત દશામાં માનવી જ્યારે એકલતા અનુભવે ત્યારે સત્સંગનો કોઈપણ પ્રકારે આશ્રય લેવાથી

એકલતા દૂર થાય છે ને જીવન ઘડીભર સભરતાનો અનુભવ કરી રહે છે. કારણ કે સત્સંગ ઈશ્વરીય સાન્નિધ્યનો અનુભૂતિ કરાવે છે. સત્ય હકીકતોનું નિદર્શન પણ કરે છે.

એક સિક્કાની બે બાજુની જેમ સત્સંગ ભૌતિક તેમ જ આધ્યાત્મિક ઉભય રીતે ફલદાયક બની રહે છે.

આમ છતાં માનવના સ્વભાવગત કેટલાક દોષો-ત્રુટિઓને કારણે સત્સંગનું સત્પરિણામ અવરોધાય છે.

શરીર દ્વારા ઉદભવતા દોષો જેવા કે ચોરી, વ્યભિચાર, જીવની હિંસા કરનારને સત્સંગની કોઈ અસર થતી નથી.

વાણીથી ઉત્પન્ન થતા દોષો જેવા કે પારકી નિંદા, જૂઠું બોલવું, ઈર્ષ્યા કરવી, કટુ-કઠોર વચનો બોલવાથી પણ માનવી સત્સંગના સત્ય પ્રકાશને પામી શકતો નથી.

મનમાં ઉત્પન્ન થતા દોષો-વિકારો હીન વૃત્તિઓ, તૃષ્ણા-તુચ્છ વિષયોમાં-બાબતોમાં મનને આસક્ત રાખવાથી કે મન આસક્ત થવાથી કે ક્ષુલ્લકતાની આશા સેવવાથી, બીજાના અવગુણો જોવાની ટેવથી, મનમાં ઉત્પન્ન થતા અહમ્ ભાવથી માનવી કે ઉપાસક જીવન કે ઈશ્વરના સાચા રહસ્યને, જીવનમાં આવતી મુશ્કેલીઓનો, ઉપાસનામાં આવતા અવરોધોનું યથાયોગ્ય નિરાકરણ કે ઉકેલ શોધી શકતો નથી, નથી તેનો તાગ પામી શકતો, નથી ઈશ્વરનો કૃપાપાત્ર બની શકતો, નથી ઈશ્વરને ભજી શકતો કે નથી જીવન જીવી શકતો. માનવીનું મન જ સર્વ સુખદુઃખ-બન્ધન-મોક્ષનું કારણ છે. તેથી મનને સ્વચ્છ-નિર્મળ ને પવિત્ર કરવાની આવશ્યકતા છે. કારણ કે પરમાત્મા ત્યાં જ બિરાજેલો છે. પણ મનની મલિનતાઓના થરને કારણે મનમાં-હૃદયમાં બિરાજેલ પરમાત્મા દેખાતો નથી. એનામાં શ્રદ્ધા

જાગતી નથી. શરણાગતિનો ભાવ ઉદભવતો નથી, તો પછી એની ભક્તિ તો ક્યાંથી જ ઉદભવે ? એટલે એ મનની મલિનતાઓ દૂર થાય તો શ્રદ્ધા જાગે, શરણાગતિ ઉદભવે પ્રભુ પ્રેમનો - પ્રભુકૃપાનો અનુભવ થાય.

જેમ અસ્વચ્છ જગા પર પાણીનો સતત છંટકાવ કરવાથી અસ્વચ્છતા દૂર થઈ જગા સ્વચ્છ બને છે તેમ જ આ હૃદય પર - માનવીના સમગ્ર અસ્તિત્વ પર સત્સંગના શુદ્ધોદકનો સતત અભિષેક કરવાથી માનવહૃદયના - અસ્તિત્વના સમસ્ત દોષો દૂર થઈ જાય છે, મન પવિત્ર ને નિર્મળ બને છે. પ્રભુપ્રેમનો અનુભવ થાય છે, જીવનનું શાશ્વત સુખ સમજાય છે, શાશ્વતમાં પ્રીતિ જાગે છે ને અશાશ્વતમાં અસુખ ઉત્પન્ન થાય છે.

આમ, સત્સંગ માનવીના Inner being - આંતર અસ્તિત્વને સમૃદ્ધ, સત્વશીલ ને સભર બનાવવાનું એક મોટું સાધન છે. કારણ કે સત્સંગથી મનુષ્ય સદવિદ્યા, સદ્જ્ઞાન, સદ્બુદ્ધિ, સદવિચાર ને સદાચાર પ્રાપ્ત કરે છે અથવા પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્નશીલ બને છે, પણ આંતર અસ્તિત્વને સમૃદ્ધ બનાવતી આ ને આવી પ્રક્રિયા નિરંતર - અવિરત સત્સંગ દ્વારા પ્રાપ્ત થઈ શકે છે, એ સ્વાનુભવે જ સમજાશે. સત્સંગ દુર્જનને પણ સતોગુણી, પાપાત્માને પુણ્યવાન ને પવિત્ર બનાવે છે.

સત્સંગથી સદગુરુના ચરણારવિંદનું શરણ ને રક્ષણ મળે છે, તેમની છત્રછાયા પ્રાપ્ત થાય છે. તેમની છત્રછાયામાં પ્રાપ્ત થતો સત્સંગ માનવીનું આંતરિક ઊર્ધ્વીકરણ કરે છે ને એમ પ્રભુપદને પામે છે - સાક્ષાત્કારને પામે છે.

સત્સંગનો મહિમા અગાધ છે. સત્સંગ દ્વારા પ્રાપ્ત થતા સુખની તોલે બીજું કોઈ સુખ નહિ આવે, એ સ્વાનુભવે જ સમજાશે, સત્સંગમાં ચિત્તને વધારે ને વધારે જોડવાથી સમજાશે.

## આત્મસંતોષ

મારી વ્યક્તિગત મુલાકાત દરમ્યાન મને જાતજાતના લોકોનો પરિચય થાય છે. પોતાના વિવિધ પ્રશ્નોથી મુંઝાઈને અકળાઈને તેઓ માતાજીના શરણે જવા તત્પર બનીને આવે છે. માતાજીની પ્રેરણા અને આદેશ અનુસાર સર્વને હું માનું - ઇષ્ટનું શરણું લેવા સૂચવું છું. જીવનની આધિ-વ્યાધિ-ઉપાધિથી ત્રાસેલાં લોકોનાં પ્રશ્નો-મૂંઝવણો સાંભળીને મને તેઓ પર ભારે અનુકંપા જાગે છે. હું માતાજીને પ્રાર્થના કરું છું તેમના શ્રેય ખાતર. સૌ પોતપોતાની શ્રદ્ધા અને શરણાગતિ તેમ જ ભાગ્યના બળે જીવનનાં સુખ, સમૃદ્ધિ, આનંદ અને શાંતિ પ્રાપ્ત કરવાનાં અધિકારી બને છે ત્યારે મને પોતાને ધણો જ આનંદ થાય છે. માતાજીની કૃપા આગળ હું ઝૂકી જાઉં છું. માતાજીની અપાર ને અસીમ શાંતિનો તાગ મેળવવા વધુ ને વધુ પ્રયત્ન આદરતો રહું છું. માની અકળ લીલાનો તાગ મેળવવા મથી રહું છું.

મારો એ પ્રયત્ન તો હરહંમેશનો અવિરતપણે ચાલતો જ રહે છે. ક્યારેક ક્યારેક માના શરણે જનારનાં સર્વ પ્રશ્નો-મૂંઝવણો દૂર થાય જ છે એમ નથી બનતું. તેમ છતાં પણ તેઓ જ્યારે જ્યારે મારી પાસે આવે છે ત્યારે જીવનની વિટંબણાઓ, મુશ્કેલીઓ, દુઃખો વિશે કોઈ ફરિયાદ સુક્રાં કરતાં નથી. એથી ઉલટું તેઓ ખૂબ પ્રસન્ન, શાંત, સ્વસ્થ ને ઉત્સાહી લાગે છે. શ્રદ્ધાપૂર્વક માની શરણાગતિ સ્વીકારી, તેમના સ્મરણમાં લીન રહેવાનો પ્રયત્ન આદરી રહે છે.

બીજી બાજુ જોઈએ તો કેટલાંકને માતાજીમાં સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા છે. શરણાગતિ સ્વીકારી છે. સુખી છે છતાં નિત-નવીન પ્રશ્નો જાતે સર્જતા રહે છે, અપેક્ષાઓ ઉદભવતી રહે છે, મા પાસે માગણીઓ થતી રહે છે, ફરિયાદ થતી રહે છે. અસંતોષ વધતો જાય છે. પરિણામે માનવીને દુઃખ થાય છે.



જીવનમાં દુઃખ બે રીતે આવે છે, એક કુદરતી રીતે – અચાનક આવી પડે છે, જે આપણા હાથમાં નથી. એમાંથી માર્ગ કાઢવાનો પ્રયત્ન કરવો રહ્યો. એની સામે ઝઝૂમવું રહ્યું. ઈશ્વર પાસે મદદની યાચના કરવી રહી.

બીજું દુઃખ સ્વયંસર્જિત છે, મનુષ્યના મનમાં સહજભાવે જ અપેક્ષાઓ-કામનાઓ જાગતી રહે છે. એની પરિપૂર્તિ માટે માનવી અનેક નુસખાઓ-તરીકાઓ અજમાવે છે. જેને પરિણામે માનવી મુશ્કેલીમાં મુકાય છે. દુઃખ અનુભવે છે. માનસિક તાણનો ભોગ બને છે. છેલ્લે પરાકાષ્ટા રૂપે ઈશ્વરને પણ ભાંડવા બેસી જાય છે.

આ સ્થિતિ – આ વલણ ઉચિત નથી.

માનવીના આ પ્રકારના દુઃખોમાં અસંતોષ જ કારણભૂત છે. ‘સંતોષી નર સદા સુખી’ ઉક્તિ અનુસાર પોતાની કોઈ પણ દશામાં-હાલતમાં-પરિસ્થિતિમાં સંતોષ, સંયમ અને આનંદ રાખે છે તેને આપોઆપ માનસિક શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. પરિણામે તે સ્વસ્થ બને છે. સ્વસ્થતાથી ધીરજ આવે છે અને ધીરજથી માનવી દરેક કાર્યોમાં સફળ થાય છે.

અસંતોષ માનવીના જીવનમાં પગલે પગલે દુઃખો, યાતનાઓ, મુશ્કેલીઓ સર્જે છે.

મનુષ્ય ભલે માતાજીમાં-પોતાના ઇષ્ટમાં શ્રદ્ધા રાખતો હોય, શરણાગતિથી તેની આરાધના કરતો હોય, પણ, જ્યાં સુધી માનવીનો અસંતોષ દૂર નથી થતો અને આત્મસંતોષ ઉદભવતો નથી ત્યાં સુધી પરમતત્વની શક્તિના આંદોલનો ઝીલી શકાતાં નથી. પરમતત્વનો અનુગ્રહ પ્રાપ્ત કરી શકાતો નથી.

આપણે સૌ સમજી લઈએ અને યાદ રાખીએ કે સમગ્ર સૃષ્ટિ ઈશ્વરનું સર્જન છે. સમસ્ત જગત પર એક પરમ ચૈતન્યશક્તિ વિલસી રહી છે. તેમ છતાં માનવીના સર્જનમાં ઈશ્વરની વિલક્ષણતા-વિશિષ્ટતા સ્પષ્ટપણે અનુભવાય છે. ઈશ્વર જ મનુષ્યને જીવન બક્ષે છે અને તેનો સંહાર કરે છે. એટલે ઈશ્વર સર્જિત જેવું-તેવું જીવન જીવવું એ જ સાચી ઉપાસના છે. જીવન જીવવા માટે-જીવનની સાચી ઉપાસના કરવા માટે આત્મસંતોષ એના પાયારૂપ બની રહે છે. આત્મસંતોષ વિનાના માનવીના જીવનની ઈમારત ટકી શકતી નથી.

જ્યાં માતાજીની શ્રદ્ધાપૂર્વક શરણાગતિ સ્વીકારી હોય ત્યાં આત્મસંતોષ આપોઆપ ઉદભવે છે. પણ જ્યાં શ્રદ્ધા નથી, શરણાગતિ નથી ત્યાં જ અસંતોષ પેદા થાય છે અને તે મનુષ્યની શ્રદ્ધા અને શરણાગતિ પર પ્રબળપણે પ્રહાર કરે છે. એ જ પ્રહાર માનવીને અનેક રીતે અસ્વસ્થ, દુઃખી, હતાશ, હતપ્રભ, અશાંત કરી મૂકે છે.

હું નિષ્કામ ભાવે માતાજીની-ઈષ્ટની ઉપાસનાને મહત્વ આપું છું; તેટલું જ મહત્વ આત્મસંતોષને પણ આપવા પ્રેરાઉં છું. આત્મસંતોષ જીવનની લૌકિક અને પારલૌકિક ઉત્તમ સાધનામાં મહત્વનો છે. ભૌતિક જીવનમાં આપણે જ્યાં છીએ, જે સ્થિતિમાં છીએ, જે રીતે છીએ તેનો આનંદ માણવો ઉચિત છે. આપણે મોટે ભાગે દેખાદેખીથી જીવનની સુવિધાઓ પ્રાપ્ત કરવા દોટ મૂકી રહ્યાં છીએ; જેને પરિણામે અસંતોષ કેળવાય છે તે બરાબર લાગતું નથી.

ભૌતિકતાની દૃષ્ટિએ વાત કરીએ તો, આત્મસંતોષના અભાવમાંથી આપણી આસપાસ કેટલી બધી અસમાનતા જન્મી રહી છે; તેનો થોડોક વિચાર કરીશું તો આપણને ખ્યાલ આવશે.

દા.ત. ફૂટપાથ પર કે ઝૂપડપટ્ટીમાં ભોંય પર કે ફાટેલી ચિંથરેહાલ ગોદડી પર સૂતેલાં મજૂર લોકો કેવી નિરાંતની ઊંઘ લેતા હોય છે, જ્યારે એરકન્ડીશન્ડ ઓરડામાં સરસ-સુંવાળી તળાઈ પર પણ કેટલાકને ઊંઘ આવતી નથી. જીવનમાં સર્જતા રહેલા પ્રશ્નો, આકાંક્ષાઓ માનવીની ઊંઘ હરામ કરી નાખે છે. ઊંઘવા માટે માનવીએ છેવટે ઘેનની દવા લેવી પડે છે, નશો કરવો પડે છે, જેને પરિણામે વિપરીત પ્રત્યાઘાતો ઉદભવે છે ને ગૂંચવણો વધતી જાય છે.

દિવસભર કાળી મજૂરી કરીને રોટલો ને ડુંગળી ખાતા મજૂરો આનંદપૂર્વક જીવે છે, જ્યારે થાળીમાં પીરસાયેલી સરસ-સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ કેટલાક જમી પણ શકતા નથી. ભૌતિકતાની પાછળ દોડી રહેલાંઓને શાંતિથી જમવાનો સમય પણ મળતો નથી. ધનિકોને ઘેર જમતી વેળા પણ વેપાર-ઉદ્યોગ અને નાણાં-વ્યવહારની જ વાતો ને વિચારોની આપ-લે થતી હોય છે. જ્યારે સૂકો રોટલો ખાતો મજૂર આનંદપૂર્વક નિશ્ચિતપણે જમતો જાય છે. ઘડીક વિશ્રામ લઈને ફરી પાછો કામે વળગે છે.

આ પરિસ્થિતિ સાચે જ માનવીના શ્રેયની ચિંતા ઉપજાવે છે.

આપણે જ્યારે માતાજીની શ્રદ્ધાપૂર્વક શરણાગતિ સ્વીકારી છે, ત્યારે જીવનમાં જે અનુકૂળતાઓ-પ્રતિકૂળતાઓ સર્જાય તેમાં પણ માતાજીનાં દર્શન કરવાં ઉચિત છે. આ જીવન તેણે જ આપ્યું છે, એટલે જીવનમાં જે કંઈ આવે છે તે પણ ઈશ્વરે જ મોકલ્યું છે એટલે એનો સ્વીકાર કરવામાં જ ઈશ્વરના-માતાજીના આધિપત્યનો સ્વીકાર છે. એ જ સાચી શરણાગતિ છે. એમાં તો માનવીની શ્રદ્ધાની ભક્તિની કસોટી રહેલી છે. માતાજી પ્રત્યેના પ્રેમનું પારખું છે.

જીવન જીવવા અને માતાજીની-ઇષ્ટની આરાધના કરવા હિંમતની જરૂર રહે છે. જીવનમાં જ્યારે ઝંઝાવાત આવે છે ત્યારે આપણે હામ હારી જઈએ છીએ, ને ઈશ્વરને દોષ દઈએ છીએ પણ ઝંઝાવાત સામે ઝઝૂમવાની હિંમત હશે તો ઈશ્વરને દોષ દેવાને બદલે આપણે તેને શરણે જઈ યાચના, પ્રાર્થના, સ્મરણ કરીશું ને મદદ માંગીશું; તે વેળા અસ્તિત્વમાં ઉદભવેલો ને દઢ થયેલો માનવીનો આત્મસંતોષ જ માનવીને ઈશ્વરાભિમુખ બનાવે છે. જેમનામાં સંતોષનો અભાવ છે તે સંપૂર્ણપણે ઈશ્વરમાં લીન થઈ શકતો નથી. એટલે જીવનમાં આધ્યાત્મિકતા સિદ્ધ કરવાએ આત્મસંતોષની પ્રખર આવશ્યકતા છે.

મનુષ્ય જ્યારે કેવળ ભક્તિના આશયથી ભગવાનને શરણે જાય છે ત્યારે પણ તેને તેનો આત્મસંતોષ ભક્તિમાં આગળ વધારવાનું કાર્ય કરે છે. મનુષ્યના જીવનમાં જાગતી તૃષ્ણાઓ-આકાંક્ષાઓ-કામનાઓ ભક્તિના લયને વિક્ષિપ્ત કરે છે. જીવનમાં આધ્યાત્મિકતાની અનુભૂતિઓ થાય કે ન થાય પણ તે પ્રત્યે અસંતોષ કદી વ્યક્ત ન કરીએ. એની કદી કોઈ ફરિયાદ ન કરીએ. ઈશ્વરની ફરિયાદ કરનાર વ્યક્તિ ખુદ પોતાની જાત સામે જ ફરિયાદ કરે છે, એ આત્મદ્રોહ છે. એ આત્મઘાત છે એથી ઈશ્વરના ગુનેગાર આપણે બનીએ છીએ. કારણ કે આપણે પણ ઈશ્વરનાં જ સર્જન છીએ. એટલે ઈશ્વરના સર્જનનું આપણું જીવન જેવું છે તેવું સ્વીકારવામાં જ પરમતત્વની શક્તિનો સ્વીકાર છે. એમાં જ એનું હાર્દ સમાયેલું છે.

આપણે પરમતત્વની શ્રદ્ધાપૂર્વક શરણાગતિ સ્વીકારીએ છીએ પણ શ્રદ્ધા અને શરણાગતિના સાચા હાર્દને સમજી શકતાં નથી. એના હાર્દને સમજવાની કોશિશ કરીએ એ જ સાચી સાધના – ઉપાસના છે.

આપણે સાધના કરવી છે, પણ તેના હાઈને સમજ્યા વિના, આપણે ઈશ્વરના દર્શન કરવા છે પણ પ્રયત્ન નથી કરવો. ઈશ્વર સર્વત્ર ને સર્વવ્યાપક છે. પ્રકૃતિનાં સઘળાં તત્વોમાં એનો સંચાર છે પણ તે સમજી, જોઈને સહન કરી શકતાં નથી. તાપ, ટાઢ, તડકો, વાયુ, વરસાદ એ ઈશ્વરનાં જ સર્જન છે. સર્જનની એ વિવિધ મુદ્રાઓ છે પણ એથી આપણને સંતોષ નથી થતો. આપણે એ સહન કરી શકતાં નથી, સંયમ કેળવી શકતાં નથી ને ઈશ્વરના દર્શન કરવા, તેની ભક્તિ કરવા, તેની શક્તિને પામવા બાહ્યાચરણ કરીએ છીએ.

એટલું યાદ રાખીએ કે માનવીનો આત્મસંતોષ શ્રદ્ધા અને શરણાગતિનો ઉદભવ કરે છે ને ઉદભવ પામેલી શ્રદ્ધા અને શરણાગતિ પ્રબળ બને છે. આત્મસંતોષ માનવીમાં સંયમ અને ધીરજ પ્રેરે છે. એ આત્મસંતોષ માનવીને સાચા અર્થમાં માનવી બનાવે છે. માણસાઈથી ભરેલો માનવી પ્રભુને પ્રિય બને છે. પ્રભુને પ્રિય બનેલા માનવી માટે સૌને પ્રેમ જાગે છે. એ પ્રેમ માનવીના આત્મસંતોષને દૃઢીભૂત કરે છે. આત્મસંતોષથી સભર બનેલો માનવી પોતાનું સમસ્ત અસ્તિત્વ માતાજીનાં-ઈષ્ટનાં ચરણોમાં, તેની સેવામાં સમર્પિત કરી દે છે.

અંતે, માનવીનો આત્મસંતોષ જીવનનાં વિવિધ સોપાનો પરથી, તબક્કાઓમાંથી પસાર થતો થતો, મનુષ્યને છેવટે આત્મસાક્ષાત્કાર સુધી લઈ જાય છે.

એટલે જીવનમાં સંતોષ કેળવીશું તો માતાજીની સમીપ ત્વરાથી પહોંચી શકીશું એમ તમને સૌને આટલી છણાવટ પરથી સમજાઈ ચૂક્યું હશે. આજથી તમે સૌ જીવનમાં સંતોષ કેળવવાનો પ્રયત્ન કરશો એવી આશા વ્યક્ત કરું છું.

તમને સૌને મારા આશીર્વાદ છે.

\*

## તપશ્ચર્યા

ઘણી વાર જીવનમાં નાની નાની બાબતો, તદ્દન ક્ષુલ્લક લાગતી હકીકતો, બનાવોમાંથી સંઘર્ષ, વેદના, વિખવાદ, વિષમતા ઉત્પન્ન થાય છે, માનવી-માનવી વચ્ચેના સંબંધો તૂટે છે. કુટુંબમાં ભાઈ-ભાઈઓ વચ્ચે, ભાઈ-બહેન વચ્ચે, બાપ-દીકરા વચ્ચે કલેશ થાય છે, સાસુ-વહુ, નણંદ, દેરાણી-જેઠાણીના સંબંધોમાં કટુતા પ્રવેશે છે ને તે જીવનભર રહે છે. આનું શું કારણ એવો પ્રશ્ન આપણને સહેજે થાય.

મારી દૃષ્ટિએ તો જીવનની આવી નાની-નજીવી-ક્ષુલ્લક હકીકતો, બાબતો, બનાવોને પાર કરીને સમસ્ત જીવનમાં, આસપાસના વાતાવરણમાં પ્રેમ ને પ્રસન્નતાનો, સહૃદયતાનો, સહાનુભૂતિનો પ્રસાર કરવામાં જ જીવનની ઇતિશ્રી છે, સાર્થકતા છે. જીવનની એક એ બહુ મોટી તપશ્ચર્યા છે, જેઓ એવી તપશ્ચર્યા આદરે છે તેઓ જરૂર જીવનમાંથી કંઈક પ્રાપ્ત કરે છે, એ પ્રાપ્તિ તેમનાં જીવનમાં સફળતા આણે છે, પ્રગતિ સાધે છે. એટલું જ નહીં પરમતત્ત્વની કૃપાની અનુભૂતિઓ કરાવવામાં સહભાગી પણ નીવેડે છે.

જીવનમાં પરમતત્ત્વની અનુભૂતિઓ પ્રાપ્ત કરવા ઈશ્વરનો અનુરાગ મેળવવા જીવનમાં ઉપસ્થિત થતી નાની નાની અનેક હકીકતો-બાબતોને અતિક્રમી જવાની-તેને પાર કરવાની એક દૃષ્ટર ને કઠિન તપશ્ચર્યા આદરવાની છે. એ તપશ્ચર્યાનો તરીકો મારી દૃષ્ટિએ તદ્દન ભિન્ન પ્રકારનો છે. માનવીએ એવી તપશ્ચર્યા કરવાની જીવનમાં સતત તત્પરતા દાખવવી જોઈએ.

ત્યારે પ્રશ્ન એ થાય કે તપશ્ચર્યા કરવી એટલે શું ? પ્રાચીનકાળમાં ઋષિમુનિઓ જંગલમાં જઈ તપ કરતા તે રીતે કોઈ પર્વત પર, કોઈ વૃક્ષ નીચે, કોઈ નદી-સરોવર

કે સમુદ્રને કાંઠે વર્ષો સુધી પરમાત્માના ધ્યાનમાં બેસી રહેવું ને જ્યાં સુધી પરમતત્વનો-પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર ન થાય ત્યાં સુધી ઘેર પાછા ન ફરવું. આ એક અર્થ છે. પણ તે, તે સમયના સંદર્ભમાં સાચો હતો એમ કહી શકાય. આજે સમય બદલાયો છે, ત્યારે તપશ્ચર્યાને વિશાળ અર્થમાં, સામ્પ્રત સમયના સંદર્ભમાં જોવા, સમજવા ને આચરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

પ્રાચીનકાળના ઋષિમુનિઓની જેમ પરમતત્વને પામવાની તપશ્ચર્યા કરવાની છે, પણ એ તપશ્ચર્યા સાંપ્રતકાળની પરિસ્થિતિ-જીવનપદ્ધતિને લક્ષમાં રાખીને, સૌ સૌને અનુકૂળ-સરળ પડે તે રીતે, સંસારમાં રહીને જ, ગૃહત્યાગ કર્યા વિના પોતાના ઇષ્ટની ઉપાસના કરવાની છે. પછી તે ઉપાસના દૈનિક કે ચોક્કસ આયોજનપૂર્વકની હોય. એમાં ઇષ્ટના મંત્રજપ, સ્તુતિઓ, સ્તોત્રપઠન અને અન્ય પૂજા-અર્ચનાનો સમાવેશ થઈ શકે છે. પણ એમાં પણ શ્રદ્ધા, શરણાગતિ, સમર્પણ ને શિશુભાવ પ્રધાનપણે હોવાં જોઈએ. વિધિવિધાનને ગૌણ બનાવવાં જોઈએ એમ હું માનું છું.

પરંતુ આટલું જ પૂરતું નથી. પરમતત્વને પામવા માટે બીજી ઘણી આવશ્યકતાઓ-સજ્જતા-સજાગતા હોવી જોઈએ, જેના પ્રતિ હું વાચકોનું-ઉપાસકોનું ધ્યાન દોરવા માંગું છું.

‘તપશ્ચર્યા’ શબ્દમાં બે શબ્દો સમાયેલા છે. તપ: + ચર્યા. તપ એટલે ઉપર કહ્યું તેમ એનો વિશાળ અર્થ લઈએ તો સહન કરવું, ટેક રાખવી કે એક ધ્યેય નક્કી કરવું તે. ચર્યા એટલે આચરણ કરવું, અમલમાં મૂકવું તે. જીવનમાં કેટલુંક સહન કરીને, એક ટેક, (નૈતિકતાની, ઈશ્વરને ઓળખવાની, ઓળખીને ચાલવાની ને તેને પામવાની) એક ધ્યેય નક્કી કરીને તેને આચરણમાં-અમલમાં મૂકીને જીવન જીવવું એવો એક વિશાળ સંદર્ભનો અર્થ થઈ શકે, કરવો જોઈએ.

આમ જોઈએ તો માનવીનું સમગ્ર જીવન સ્વયં એક તપશ્ચર્યા જ છે. જીવનથી મૃત્યુપર્યન્તના સમય સુધીમાં એણે કેટલું બધું સહન કરવાનું છે ! તેણે એક ટેક ને ધ્યેય નક્કી કરવાનાં-રાખવાના હોય છે અને એ તપશ્ચર્યા કરતાં કરતાં જ એણે જીવનને સમુન્નત, સમુજ્જવલ, ઊર્ધ્વ ને ઉદાત્ત બનાવવાનું છે. જેમ ધૂપસળી પોતે બળીને બીજાને-આસપાસના સમસ્ત વાતાવરણને સુવાસિત કરે છે, તેમ માનવીએ પણ પોતાના જીવનને સૌરભવન્તુ બનાવવાનું છે. કમળનું પુષ્પ કાદવની ગંદકીને પોતાના પર ધારણ કરવા છતાં પોતાના આંતર-બાહ્ય સમસ્ત અસ્તિત્વની પવિત્રતાને જાળવી રાખે છે, તે જ રીતે માનવીએ જીવનને પવિત્ર બનાવવાનું છે ને ત્યારે તે કમળની જેમ વિશિષ્ટ ને વિલક્ષણ માન-મોભ્મો-ઈજ્જત-આબરુ-પ્રતિષ્ઠાનો અધિકારી બને છે. આ એક બહુ મોટી સાધના છે, તપશ્ચર્યા છે ને આપણે ધારીએ એટલી સરળ ને સહેલી નથી.

તપશ્ચર્યા શરીર, મન, વચન અને કર્મથી પવિત્ર રહેવા કરવાની છે. તપશ્ચર્યાનો એક સામાન્ય અર્થ શરીરને કષ્ટ આપવું એવો પણ થાય છે. પણ શરીરને કષ્ટ આપવા કરતાં શરીરનો એવી રીતે ઉપયોગ કરવો જોઈએ કે તપશ્ચર્યામાં તે સહાયરૂપ બની શકે, શરીરમાદ્ય ખલુ ધર્મસાધનમ્ ! શરીર એ ધર્મનું એક સાધન છે. સાધના કરવા-તપશ્ચર્યા કરવા શરીરનો વિશેષ પ્રમાણમાં ઉપયોગ છે. પણ એ ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે બરાબર સમજી લેવાની જરૂર છે.

કેટલાક તો ઉપવાસ કરવામાં, વારંવાર સ્નાન કરવામાં કે આભડછેટમાં જ અથથી ઇતિ માને છે. અલબત્ત ઉપવાસનો નિષેધ નથી ને સ્નાનશૌચાદિથી પવિત્ર થવાની પણ જરૂર તો છે જ, પણ એ તો એક અંશ માત્ર છે. ત્યાર પછી દૈનિક



નિત્યક્રમ-મંત્રજપ-પૂજાપાઠ વગેરે આવે છે ને એની સાથે રોજબરોજનો જીવનવ્યવહાર, ઘર, નોકરી, સમાજનાં કાર્યો નિત્યક્રમ પ્રમાણે ચાલે છે.

ઉપવાસનો અર્થ સ્વાદેન્દ્રિયને કાબૂમાં રાખવાનો છે. તદુપરાંત દારૂ-માંસ વર્જ્ય ગણીએ. હિન્દુ ધર્મમાં એનો નિષેધ ગણાયો છે. ત્યારબાદ હોટેલનાં ખાણી-પીણી ત્યાજ્ય ગણીએ. પ્રત્યેક વાનગીઓ ઘેર બનાવીને કે બનાવડાવીને ખાઈએ. એમાં શુદ્ધિ ને પવિત્રતા હોય છે. જ્યારે હોટેલનાં ખાણી-પીણીની શુદ્ધિ-પવિત્રતા કેવાં હોય ને કેવાં માણસોને હાથે એ વાનગીઓ રંધાતી હોય, પીરસાતી હોય એનો તો સૌને અનુભવ હશે જ. અન્ન તેવો ઓડકાર એટલે એવું નિમ્ન કોટિનું ભોજન જમવું તેના કરતાં ઘરમાં ઈષ્ટનું સ્મરણ કરતાં કરતાં રસોઈ બનાવીએ તો તે વધુ સ્વાદિષ્ટ ને પવિત્ર બનશે. આપણાં મન, બુદ્ધિ ને શરીરને સાત્વિક રાખશે.

ઉપવાસ કરતાં પણ મંત્રજાપ, નામસ્મરણ, સ્તોત્રપઠન અને ઈષ્ટના ધ્યાન પર લક્ષ કેન્દ્રિત કરવાની જરૂર છે. મંત્રોચ્ચારના શબ્દોનાં આંદોલનો સમગ્ર શરીરમાં વ્યાપીને વ્યક્તિને દિવ્યશક્તિસંપન્ન બનાવે છે તેમ જ દિવ્ય ને અલૌકિક અનુભવો કરાવે છે એ તો સ્વાનુભવે જ સમજાશે મંત્રોચ્ચારના એ આંદોલનો માનવીના આંતર-બાહ્ય સમગ્ર અસ્તિત્વને પવિત્ર ને સાત્વિક બનાવે છે, જે જીવનની તપશ્ચર્યા કરવા માટે ઘણું જરૂરી છે.

શરીરની તપશ્ચર્યામાં પ્રત્યેક ઇન્દ્રિયોનો પણ સમાવેશ થાય છે. એ ઇન્દ્રિયોનો સંયમિત ને યથાયોગ્ય વિનિયોગ પરમતત્વની નજીક લઈ જવા માટે બહુ મોટો ભાગ ભજવે છે.

શરીરમાં આંખ અગત્યનું અંગ છે. તે જોવાનું કાર્ય કરે છે. આંખને હંમેશ શિષ્ટતાના-ભદ્રતાનાં દર્શન તરફ વાળીએ. આ સૃષ્ટિના પ્રત્યેક જડ-ચેતન તત્વમાં ઈશ્વરીય ઐશ્વર્ય-સૌંદર્ય વેરાયેલું પડેલું છે. તેને નિહાળતાં આનંદ આવે છે, એક પ્રતીતિ થાય છે ઈશ્વરીયતાની ને એમાંથી પ્રાપ્ત થાય છે એક નૂતન પ્રેરણા, એક નવીન સંદેશ, એક નવું બળ-આત્મબળ ને પછી સમજાય છે આ શરીર, જીવન ને સંસારની ક્ષુભંગુરતા ને ઈશ્વરીય સુખ-ઐશ્વર્યની શાશ્વતતા. આ સૃષ્ટિનો જડ-ચેતન પ્રત્યેક પદાર્થ માનવીને કંઈક સહાયરૂપ ને પ્રેરક બની રહે છે. આપણે એક દ્રષ્ટિ કરીએ આકાશ તરફ, આકાશમાં ઉગતા સૂર્ય તરફ, ચંદ્ર તરફ, તારા તરફ, કલકલ વહેતાં નદી, સરોવર ને સમુદ્ર તરફ, નિત્ય પોતાની છાયા ફેલાવતાં વૃક્ષો તરફ, સુવાસિત ને પ્રકૃત્લિત બનીને કરમાઈને ખરી પડતાં પુષ્પો તરફ, સૈકાઓથી અડીખમ ઊભા રહેવાનું જાણે વ્રત ધારણ કરી બેઠેલા પર્વતો તરફ ને એમાંથી તપશ્ચર્યાનો, પરોપકારિતાનો, સહનશીલતાનો, ઋજુતાનો, પવિત્રતાનો ને પરમતત્વના અસ્તિત્વના આવિષ્કારનો એક વિરલ સંદેશ પ્રાપ્ત થાય છે. પ્રભુના ઐશ્વર્યને નિહાળતાં, તેના દર્શનની સાથે જ સર્વ સુખો તુચ્છ, ક્ષણિક ને નિર્રથક લાગે છે.

પણ, આજે આપણી દ્રષ્ટિ કેવળ ક્ષુલ્લકતા તરફ અભદ્ર-અશિષ્ટ તરફ જ જાય છે. આજનાં આપણાં ઘણાં ખરાં સામયિકો, કેટલુંક અશિષ્ટ-અક્લીલ સાહિત્ય ને સિનેમાઓ જોવામાં જ આપણને રસ પડે છે, જે આપણી યુવાપેઢીને ગેરમાર્ગે દોરવે છે, તેની વૃત્તિઓને બહેકાવે છે, પ્રવૃત્તિઓને હીન ને ક્ષુલ્લક બનાવે છે. યુવાનો એ તરફ વળે છે, વડીલો તેમને ત્યાંથી વારવાનો પ્રયત્ન કરે છે ને ત્યાંથી યુવા પેઢી ને વડીલો વચ્ચેનો સંઘર્ષ શરૂ થાય છે.

જ્યાં સુધી આપણાં આંતર-બાહ્ય ચક્ષુઓ શિષ્ટ-અશિષ્ટ, ભદ્ર-અભદ્ર, શ્રેય-અશ્રેય, પ્રેય-અપ્રેયનો વિવેક ન કરી શકશે, ત્યાં સુધી આપણે કોઈ સિદ્ધિ મેળવી નહીં શકીએ.

કાનને હંમેશ શુભ અને ભદ્ર વાતો સાંભળવામાં જ રોકી રાખીએ, કોઈની ટીકા-નિંદા ન સાંભળાય તેનું ધ્યાન રાખીએ, કથા-પ્રવચનો-પ્રભુની વાતો સાંભળવામાં કાનને રોકેલા રાખીએ. એમાંથી જીવનનો એક માર્ગ મળી જશે ને આગળ વધી શકાશે.

હાથ ને પગને સત્કર્મ પ્રતિ વાળીએ. કેવળ પ્રભુદર્શને જવાથી કે દાન કરવાથી કાંઈ વળતું નથી. દાન કરીએ તો નિષ્કામ કરીએ. તેની જાહેરાત ન થાય, તેનું ધ્યાન રાખીએ. મંદિરમાં પ્રભુદર્શનની સાથે એટલું પણ યાદ રાખીએ કે પ્રત્યેક માનવીના હૃદયમાં પ્રભુ બિરાજેલો છે. આત્મા એ જ પરમાત્મા છે. કોઈ પણ દુઃખી માણસના દિલને દિલાસો આપવો કે તેને મદદ કરવી તે પ્રભુને પ્રસન્ન કર્યા બરાબર છે. તે પ્રભુનું કાર્ય છે. મંદિરમાં દર્શન કરવા એ પ્રભુભક્તિની ઇતિશ્રી નથી. પ્રભુ તો સર્વત્ર ને સર્વવ્યાપક છે. એનો અનુભવ કરીએ. ઈશ્વરીય સ્મરણનો લય તો અહર્નિશ ચાલુ રહેવો જ જોઈએ. પ્રભુ માટે પ્રેમ ને લગનીની જ્યોત સદા જલતી રહેવી જોઈએ. તો જ ઈશ્વરની સમીપ જલ્દીથી પહોંચી શકાશે અને આ સંસારની માયામાંથી મુક્ત થઈ શકાશે.

બાહ્ય સુખોમાં, ક્ષુલ્લકતામાં ભમતી-અટવાતી ઇન્દ્રિયોને આંતરમુખી બનાવી પ્રભુના નામસ્મરણમાં બને એટલી રત રાખી જીવનને રચનાત્મક માર્ગે વાળીએ તો એમાંથી એક અવર્ણનીય ને અલૌકિક આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. ઈશ્વરની કૃપાના પણ અનેક અનુભવો થાય છે.

આપણને, આપણા જીવન ને સંસારને પ્રિય-અપ્રિય, કટુ-મધુર બનાવવામાં, આપણી તપશ્ચર્યા કરવામાં કે તેમાં વિક્ષેપ ઊભો કરવામાં વાણી પણ બહુ જ મોટો ભાગ ભજવે છે. વાણીને સંયમિત કરવાની, જીભને કાબૂમાં રાખવાની અનેક સંતોએ-ફિલસૂફોએ વાત કરી છે ને એ ઘણું દુષ્કર છે. પરંતુ મને એનો એક અતિ સરળ ઊપાય સૂઝે છે ને તે નામસ્મરણ ને પ્રાર્થના. તમે હંમેશ સવારમાં ઊઠતાંની સાથે ને રાત્રે પથારીમાં સૂતાં ઈષ્ટનું સ્મરણ કરી, જપ કરી, પ્રભુને પ્રાર્થના કરો કે, “હે પ્રભુ, મારી વાણીને સંયમિત કરજો. મારી વાણીમાંથી કદી કોઈને દુઃખકર, અપ્રિય, હાનિકર્તા શબ્દો ન નીકળે. મારી વાણીમાંથી નીકળતા પ્રત્યેક શબ્દો પર તારી આંણ પ્રવર્તી રહેજો મારી વાણીની લગામ તારા હાથમાં હંમેશને માટે રાખજે ને તારા ગુણગાન ગાવા, તારી ભક્તિ કરવા એમાં અખૂટ શક્તિ મૂકજે.” મને લાગે છે કે આટલું કરવાથી જરૂર આપણી વાણી મધુર ને પ્રિય બની શકશે.

કોઈ ને એમ પણ થાય કે, બોલવાનું એટલે બોલવાનું અમને ફાવે તેમ બોલીએ, કોઈ ને ખોટું લાગે કે દુઃખ થાય તેમાં અમે શું કરીએ વળી ? ને બોલવા માટે પાછી પ્રાર્થના કરવાની. આ તો ખરું કહેવાય !

હા, બોલવા માટે પ્રાર્થના કરવાની. આ શરીર એ કેવળ પરમાત્માનું સર્જન છે, પરમાત્માનો આવાસ છે, એટલે બહુ જ સૂક્ષ્મ રીતે વિચારીએ તો માનવીએ તો માનવીના શરીર, જીવન ને સંસાર સમસ્ત પર પ્રભુની આણ પ્રવર્તે છે, પણ આપણે એ આણ પ્રત્યે સજાગ નથી, તેથી સજાગ થવાની, એની આણના પ્રવર્તનનો સ્વીકાર કરવાની જરૂર છે. જે શરીરમાં પરમાત્મા બેઠો છે, ત્યાંથી હંમેશ શુભ શબ્દો જ નીકળવા ઘટે ને માનવીએ સ્વયં એટલી હદ સુધી પ્રયત્ન કરવો જોઈ એ કે એ વાણી

‘પ્રભુવાણી’ બની શકે ! આ ઘણી જ કપરી ને કઠિન તપશ્ચર્યા છે. માનવીની વાણી જો પ્રભુની વાણી બની જાય તો પછી એને માટે કશું જ દુષ્કર નથી રહેતું.

આ સાથે જ બીજી વાત યાદ આવે છે કે, સત્યં વદ, પ્રિયં વદ, સત્ય બોલવું જોઈએ, પ્રિય બોલવું જોઈએ. સત્ય છતાં કટુ વચન ક્યારેય ન ઉચ્ચારવાં એ સિદ્ધાંત મનુષ્યે યાદ રાખવા જેવો છે. એ જ રીતે We have to create the way to talk with anybody, to say something to anybody. દરેકની સાથે વાત કરવાનો કે કશું પણ કહેવાનો એક તરીકો સૌએ અપનાવવો જોઈએ. કોઈપણ વાતની રજૂઆત એવી રીતે કરીએ કે તે સામા માણસના ગળે ઉતરે. તેનું માન જળવાય. તેની ભૂલ હોય તો માફ ન લાગે. સત્ય હકીકત સમજાય. આ તરીકો જીવનના કોઈપણ શ્રેત્રે, કોઈપણ વ્યવહારમાં બહુ જ ઉપયોગી થઈ પડે છે.

એવું જ વર્તનનું છે. પ્રત્યેક સાથેનું વર્તન સદભાવ ને સમભાવ પૂર્ણ, પૂર્વગ્રહ-અભિગ્રહયુક્ત, ઈર્ષ્યા, દ્વેષ વિનાનું હોવું જોઈએ. આપણા વર્તનથી કદી કોઈ ને દુઃખ કે હાની ન પહોંચે તેની કાળજી રાખીએ. આપણા સારા-ખોટા વર્તનનો એક રજ માત્ર જેટલો પણ અંશ સામા માણસના મનને નિરાશ-હતાશ કરીને ભાંગી નાખે છે કે, પછી પ્રસન્ન કરી દે છે ને તેનાં દુઃખ, ઝલાનિ, નિરાશા, હતાશાને વિદારી દે છે. આશા, ઉલ્લાસ, ઉમંગ ને ઉત્સાહનું એક જ નવું કિરણ પ્રસરાવી રહે છે તે ભૂલવું જોઈએ નહીં.

પણ, એનો બધો જ આધાર માનવીના મનોવ્યાપાર ઉપર રહેલો છે. માનવીનું મન અતિ ગૂઢ, અકળ ને અગમ્ય છે. એની લીલાનો પાર પામી શકાય તેમ નથી. મનને વિશે અનેક ફિલસૂફીએ ઘણી બધી વાતો કરી છે, તેમ છતાં એનો તાગ પામી

શકાતો નથી. માનવીએ મનને સ્વસ્થ રાખવાનું છે. મનને સ્વસ્થ રાખવાની પણ એક આકરી ને દુષ્કર એવી પ્રક્રિયા છે-તપશ્ચર્યા છે. જેઓ મનને પોતાના નિયંત્રણમાં લઈ શકે છે, તેઓ સિદ્ધાવસ્થાની એક સર્વોચ્ચ કોટીએ પહોંચી જાય છે. પછી તેને ભૌતિક-આધ્યાત્મિક સર્વ વાતો સિદ્ધ ને સરળ બની જાય છે. પણ એ કોટીએ એમ એટલી સહેલાઈથી પહોંચી શકાતું નથી. એને માટે પ્રયત્ન કરવો પડે.

મનને વશ કરવા ઈશ્વરનું-ઈષ્ટનું નામસ્મરણ અમોઘ ઉપાય છે. મનને હંમેશ સદવિચારો ને ઈશ્વરીય સ્મરણથી ભરી રાખીએ. મનને સતત કાર્યશીલ રાખીએ. ઉચ્ચ કોટીના સાહિત્યિક-આધ્યાત્મિક ઈશ્વરવિષયક વાચનમાં પરોવાયેલું રાખીએ. કુદરતી વાતાવરણમાં ફરવાનું રાખીએ. સત્સંગ કરીએ અથવા અન્ય શોખના-રસના વિષયના અધ્યયનમાં લેખન-વાચનમાં મનને રોકેલું રાખીએ આથી પ્રત્યેક અનુકૂળ-પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિમાં ઉપકારક નીવડી શકે છે. એથી માનસિક શાંતિ પણ મળે છે.

આ બધું ઈશ્વરને ખાતર – For the sake of God – કરવાનું છે. આથી સમસ્ત અસ્તિત્વમાંથી વિકારો-દુર્વૃત્તિઓનો નાશ થાય છે. ઈશ્વરીયતાને અભિમુખ બની, ક્રમશઃ તેની સમીપ જઈ શકાય છે.

અહીં કદાચ કોઈ ને પ્રશ્ન થાય કે આટલા માત્રથી જ ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ થઈ જશે કે થઈ શકશે ? હા, થઈ શકે. At least – કમસે કમ તેની કૃપાની અનેકવિધ અનુભૂતિઓ તો થાય છે જ. તમે વળી પાછા કદાચ કહેશો કે, એટલાથી શું ? તમે તો કહ્યું છે કે, પરમતત્વને પામવા, પ્રભુનો સાક્ષાત્કાર કરવા તપશ્ચર્યા કરવાની છે. એથી ઈશ્વર મળશે. એટલે અમારે તો ભગવાન મેળવવા છે.

હા. પણ અહીં પાછી કર્મની ફિલસૂફી યાદ કરવાની છે. મેં ઘણીવાર કહ્યું છે કે, પૂર્વ ભવની ભક્તિનું જમા પાસું હશે, ત્યાંથી આ ભવે આગળ વધવાનું છે, એટલે ભક્તિની ઇચ્છા ગુણવત્તા મનુષ્યે મનુષ્યે ભિન્ન ભિન્ન હોવાની. મનુષ્યે મનુષ્યે ઈશ્વરીય માન્યતાઓ, ઈશ્વરીય કર્મ-ભક્તિનું આચરણ વિભિન્ન સ્વરૂપે ચરિતાર્થ થતું જોવા મળે છે.

આપણા શરીર પર આવતા અનેકવિધ નાના મોટા વ્યાધિઓ આપણાં જ કર્મોનું ફળ છે. તે ભોગવવું પડે છે, રોગોની વેદના સહન કરવી પડે છે અને એ ફળ ભોગવવાની જે આખી પ્રક્રિયા છે તે એક તપશ્ચર્યા જ છે. આપણે ઘણી વાર જોઈ એ છીએ કે આધુનિક તખીખી સવલતો ને સારવાર લેવા છતાં ઘણાં રોગો-બીમારીઓ કાબૂમાં નથી આવતાં, પણ જ્યાં વ્યક્તિએ ઇષ્ટની શરણાગતિ સ્વીકારી, શ્રદ્ધાપૂર્વક સ્મરણ આદર્યું ત્યાં જ એ રોગ-બીમારી કાબૂમાં આવે છે, રાહત કે મુક્તિ મળે છે. આ એક આધ્યાત્મિક સત્ય છે, કર્મની ગતિની ગહનતા છે અને તપશ્ચર્યા એનું ઉદ્ધારક બળ બની રહે છે.

જીવનની આ સમગ્ર તપશ્ચર્યાને માટે પણ શ્રદ્ધા અને શરણાગતિ પ્રથમ આવશ્યક છે. ઈશ્વરમાં જેટલી શ્રદ્ધા હશે, જેવી ને જેટલી એની શરણાગતિ સ્વીકારી હશે, વ્યક્તિને પોતાની જાતમાં જેટલો વિશ્વાસ હશે, વ્યક્તિ જાત ને જીવન પ્રત્યે જેટલી સજાગ હશે કે રહેશે તેટલી આ અતિ દુષ્કર તપશ્ચર્યા થોડીક સરળ બનશે, ને જીવનને ઊર્ધ્વ, ઉન્નત, બનાવી, આત્માનો વિકાસ કરી ઈશ્વરની સમીપ ત્વરાથી લઈ જઈ શકશે.

\*

## પ્રાર્થના

વર્તમાન કાળના વિષમ-વિપરીત વાતાવરણમાં શાંતિ-આત્મશાંતિ મેળવવા પ્રાર્થના એક સરળ, સરસ ને સચોટ સાધન છે. આથી ઈશ્વરાભિમુખ-ઇષ્ટાભિમુખ બનવા દરેક ઉપાસકે પ્રાર્થનાના ઉપક્રમને પોતાના નિત્યક્રમમાં અપનાવવો જોઈએ.

પ્રાર્થનાનો પરિચય સૌ પ્રથમ વેદ અને ઉપનિષદમાંથી પ્રાપ્ત થાય છે. તેમાં પ્રાર્થનાના જુદા જુદા મંત્રો મળે છે. વેદ પ્રાચીનમાં પ્રાચીન ગ્રંથો હોવાથી એમાંની પ્રાર્થનાઓ વિશ્વની પ્રાચીનમાં પ્રાચીન પ્રાર્થનાઓ કહી શકાય. રામાયણ, ભાગવત, ગીતા જેવા ગ્રંથોમાંથી પણ પ્રાર્થનાના પ્રતિધ્વની સાંભળવા મળે છે, જે તે તે ગ્રંથોના અધ્યયન દ્વારા સમજાશે.

પ્રાર્થના એ વ્યક્તિનું-ઉપાસકનું પ્રભુને આત્મનિવેદન છે. પોતાની જાતને પ્રભુ આગળ રજૂ કરવાનો તરીકો છે. હૃદયની વાતોની પ્રભુ સમક્ષ અભિવ્યક્તિ પ્રાર્થનાના માધ્યમ દ્વારા થાય છે, થઈ શકે છે. પ્રભુને પ્રાર્થના કરવા માટે કોઈ વિધિવિધાન નથી, તેનો કોઈ શાસ્ત્રોક્ત નિયમ પણ નથી.

પ્રાર્થના એ વ્યક્તિનો-ઉપાસકનો નર્યો આધ્યાત્મિક-ઈશ્વરવિષયક મનોવ્યાપાર છે. પ્રાર્થના ઉપાસનાને બળ આપનારું, વેગ આપનારું આધ્યાત્મિક-ઈશ્વરીય તત્વ છે, એટલું જ નહીં, ઈશ્વરીય પ્રેમને જાગૃત કરનારું પારલૌકિક તત્વ છે. એથીએ આગળ જઈને કહીએ તો, સ્વને પ્રભુમાં લીન કરવાની, પ્રભુને પામવાની વ્યક્તિના-ઉપાસકના હૃદયમાં ચાલતી સૂક્ષ્મ-અગમ્ય-અદ્રષ્ટ મનોમય લીલા-પ્રક્રિયા તે પ્રાર્થના.

પ્રાર્થના પોતાને બદલે અન્યના શ્રેય-હિતને ખાતર પણ પ્રેમપૂર્ણ હૃદયે, શુદ્ધ, સાત્વિક ભાવથી કરી શકાય છે. પોતાને બદલે અન્યને માટે કરાતી પ્રાર્થના વ્યક્તિને-



ઉપાસકને ઇષ્ટ પ્રતિ-ઈશ્વરપ્રતિ વધુ વાળે છે ને તેના વિશેષ કૃપાપાત્ર બનાવે છે. અન્યને માટે કરાતી પ્રાર્થના વ્યક્તિને એક ઊંડી આત્મશાંતિનો અનુભવ કરાવે છે.

જેમ પ્રાર્થનાને કોઈ નીતિનિયમ નથી, તેમ તેની કોઈ ભાષા પણ નથી. મેં અગાઉ તો કહ્યું કે એ કેવળ મનોમય લીલા-પ્રક્રિયા છે. એટલે હૃદયમાં જે સહજ ભાવ જન્મ્યો, જે લાગણી જાગી, જે દુઃખ ઉદભવ્યું, જે મૂઝવણ-આપત્તિ આવી તેને સહજ ભાવે-યથાતથ પ્રભુની આગળ રજૂ કરવાની રહે છે. પ્રાર્થના એ ઉપાસકના-વ્યક્તિના હૃદયના સહજ ઉદગાર છે, તેથી તેની અભિવ્યક્તિ પણ સહજ ને સરળ જ હોય. ક્યારેક એ શાબ્દિક હોય છે તો ક્યારેક પ્રાર્થના મૂક-મૌન પણ બની રહે છે. દા.ત. દશે દિશાએથી આધિ-વ્યાધિ-ઉપાધિથી ઘેરાયેલો મનુષ્ય કે જેને કશું જ સૂઝતું-સમજાતું નથી તે મનોમન ઈશ્વરને યાદ કરી નિ:શબ્દ-સ્તબ્ધ બની બેસી જાય તો તે સ્તબ્ધતા ને નિ:શબ્દતા પણ તેની એક સબળ ન પ્રબળ પ્રાર્થના બની રહે છે અને એ પ્રાર્થના પ્રભુ સુધી પહોંચે જ પહોંચે. કારણ કે ઈશ્વર અંતર્યામી છે.

પ્રાર્થનાનો સ્ત્રોત વ્યક્તિનું ભાવજગત છે, પ્રેમવિશ્વ છે. પ્રેમ ને ભાવના વિના કરાતી, શ્રદ્ધા ને શરણાગતિ વિના કરાતી પ્રાર્થના તો શું ઉપાસના માત્ર કેવળ એક સ્થૂળ ક્રિયા જ બની રહે છે ! પ્રાર્થનાની અભિવ્યક્તિ સરળ છતાં પ્રાણવાન હોવી જોઈએ. પ્રાર્થનાની અભિવ્યક્તિ તમારા અસ્તિત્વના અણુએ અણુમાંથી ઉદભવવી જોઈએ. એનો પોકાર પડવો જોઈએ અને ત્યારે જ એ પ્રાર્થના પ્રભુ સુધી પહોંચી શકે.

કોઈપણ માનવી કે ઉપાસક કોઈપણ પળે, સહજ ભાવે જ ઈશ્વરનું સ્મરણ આદરે ત્યારે એ સ્મરણની તત્કાળ કે પશ્ચાદવર્તી અસરોનો અનુભવ અવશ્ય થાય છે. એક સાદો-નાનો દાખલો આપું કે, એક વિદ્યાર્થી, ઊગતો યુવાન છે. પરીક્ષા નજીક આવી રહી છે. દરેક વિદ્યાર્થીને ડરાવતો પરીક્ષાનો હાઉ તેને પણ ડરાવે છે, પણ આ

એક વિદ્યાર્થી ઈશ્વરને સંબોધીને સહજપણે જ બોલી ઊઠે છે કે, ‘ઓ ભગવાન, મને પરીક્ષામાં મદદ કરજે ને પાસ કરજે.’ આમ સહજ ભાવે કોઈક પળે ઉચ્ચારાયેલું આ વિધાન વિદ્યાર્થીને પરીક્ષામાં સફળતા સંપડાવી આપે અને એ ઊગતા યુવાનને ઈશ્વર પ્રત્યે જે અનુરાગ જાગે, શ્રદ્ધા ઉદભવે, અને જે રીતે ભગવાનની શરણાગતિ સ્વીકારે તે તેના સમસ્ત જીવનને પ્રતિદિન સર્વ રીતે સુખી, સમૃદ્ધ ને ઉન્નત બનાવે છે. ઈશ્વરીય પ્રેમનો આ પ્રાદુર્ભાવ તેને ઉપાસનાને અભિમુખ બનાવે છે, એટલું જ નહિ, તેની ઉપાસનાને ગતિ પણ અર્પે છે. તે ઈશ્વરીય પ્રેમનો અધિકારી બની અલૌકિક અનુભવો કરવાને શક્તિમાન બને છે.

પ્રાર્થનાનું આ એક પરિમાણ છે.

પ્રાર્થનાનાં આવાં તો અનેક પરિમાણો ને પરિણામો વ્યક્તિએ-વ્યક્તિએ, ઉપાસકે-ઉપાસકે ભિન્ન ભિન્ન સ્વરૂપે જોવા મળતાં હોય છે, કોઈપણ સ્થળે, કોઈપણ સમયે, કોઈપણ અવસ્થામાં – સૂતાં, બેસતાં, હરતાં, ફરતાં, કામ કરતાં કે નવરાશની પળોમાં, કોઈ શુભ અવસરે કે અમંગળનાં એંધાણ વખતે કે અશુભ પળોમાં પણ પ્રભુને-ઈષ્ટને પ્રાર્થના થઈ શકે છે, એમાં લેશ માત્ર શંકાને સ્થાન નથી. કારણ કે, મેં ઉપર જ કહ્યું કે પ્રાર્થના એ વ્યક્તિનો કેવળ આધ્યાત્મિક મનોવ્યાપાર છે. વ્યક્તિનો આ આધ્યાત્મિક મનોવ્યાપાર, એનાં માનસિક સંચલનો પ્રભુ સાથે અનુસંધાન સાધી આપે છે જે મંગળ કે અમંગળ સર્વ પળે ઉપકારક, શ્રેયસ્કર ને પ્રેરક બની રહે છે.

પ્રાર્થનાનાં વ્યક્તિને ભૌતિક રીતે પણ સુખી ને સમૃદ્ધ બનાવે છે. પ્રાર્થનાનું બળ, પ્રાર્થનાનો પ્રભાવ વ્યક્તિની શારીરિક, માનસિક, સામાજિક, કૌટુંબિક, આર્થિક, વિદ્યાકીય તેમ જ અન્ય સર્વ ઘટનાઓ-બાબતો પરત્વે છવાઈ રહે છે, મનુષ્યના જીવનની સઘળી કાર્યવાહીઓ સરળ ને સફળ બનતી જાય છે. કારણ કે એ પ્રાર્થનાના

બળ ને પ્રભાવ હેઠળ છે, તેથી વ્યક્તિ તન-મનની સુખાકારી માટે, નિજની સમૃદ્ધિ અર્થે, શાંતિ ને સ્વસ્થતા માટે, દીનતા ટાળવા માટે, મનોબળની દ્રઢતા માટે તેમજ આત્મવિશ્વાસની જાગૃતિ ને વૃદ્ધિ અર્થે પણ પ્રભુને અવિરત પ્રાર્થતી હોય છે. વ્યક્તિનું દ્રઢ મનોબળ અને આત્મવિશ્વાસ મનુષ્યજીવનને અડધું સફળ ને સરળ બનાવી દે છે. એટલું જ નહિ, વ્યક્તિને નિજના ધ્યેયની સમીપ લઈ જાય છે.

આ તો જીવનના સ્થૂળ-ભૌતિક સુખની વાત થઈ જે પ્રાર્થનાના પરિમાણ વડે મનુષ્ય સિદ્ધ કરી શકે છે.

પણ એથી આગળ જઈ વાત કરીએ તો પ્રાર્થના વ્યક્તિમાં ઈશ્વર પ્રત્યે શ્રદ્ધા જગાડે છે અને જાગેલી શ્રદ્ધાને દ્રઢીભૂત કરે છે. ઈશ્વરની શરણાગતિનું એક નવું જ પરિમાણ સિદ્ધ કરી બતાવે છે અને પછી સમ્પૂર્ણતઃ ઈશ્વરને આધીન થયેલો માનવી પ્રત્યેક પળે ને પ્રત્યેક ક્ષણે પોતાને તેનો-પ્રભુનો-બનાવવા, તેની ઉપસ્થિતિનો અનુભવ કરાવવા, તેની ઝાંખી, તેનાં દર્શન કરાવવા વિનંતીઓ-આજીજીઓ-કાકલૂદીઓ કરતો રહે છે. કારણ કે હવે તેને ઈશ્વરમાં સમ્પૂર્ણ વિશ્વાસ જાગ્યો છે. ઈશ્વર સિવાય સર્વ જગત નિસ્સાર જણાય છે. પ્રાર્થનાએ તેને આ સિદ્ધ કરી બતાવ્યું છે. આથી તે નિરંતર પ્રભુમય-પ્રભુની પ્રાર્થનામય બની ગયો છે-બનતો જાય છે.

આમ પ્રાર્થના વ્યક્તિનો ભૌતિક તેમજ આધ્યાત્મિક અભ્યુદય સાધવા માટેનું એક આગવું ને વિલક્ષણ પરિબળ છે જે સુલભ છે, સુગમ છે. આ જ પ્રાર્થના વ્યક્તિને ભૌતિકતાથી આધ્યાત્મિકતા પ્રતિ, જીવને શિવ પ્રતિ વાળે છે. જીવ ને શિવના અદ્વૈત માટે પ્રાર્થના એક સેતુ સમાન બની રહે છે.

ગાયત્રી-મંત્ર પણ પ્રાર્થના જ છે ને ! સાત્વિક અને વેદોક્ત એવી સૂર્યદેવતાની પ્રાર્થના તે ગાયત્રી મંત્ર.

તો જે વ્યક્તિ-ઉપાસક નિજને શુદ્ધ સન્માર્ગે વાળી, સત્કર્મો કરવાની પ્રેરણા પ્રાપ્ત કરવા સૂર્યદેવતાને પ્રાર્થે તેનો સમસ્ત જીવનવ્યવહાર - સ્થૂળ ને સૂક્ષ્મ - ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક - સર્વ રીતે સુખકર ને શ્રેયસ્કર બને છે. જે વ્યક્તિ સન્માર્ગે છે, સત્કર્મ કરે છે, તે ઈશ્વરની સમીપ જવાનો અધિકારી બને છે, કે પછી ત્વરાથી સમીપ જાય છે. વ્યક્તિ કદાચ આ ભવે તેના પૂર્વનાં કર્મોને કારણે આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિથી પીડાતો હોય તો ય તેના સન્માર્ગગામીપણાથી અને સત્કર્મથી પુણ્ય સંચિત થતું જાય છે ને ક્રમશઃ તેનું પલ્લું ઊંચે જાય છે. જેના જીવનમાં કેવળ સન્માર્ગ છે, સત્કર્મ છે તે ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક ઉભય રીતે સુખી ને સમૃદ્ધ બને છે.

ગાયત્રી મંત્રની અવિરત આરાધના-જપ એ અવિરત પ્રાર્થના છે, અને તેથી જ એના ઉપર વધુ ને વધુ ભાર મુકાઈ રહ્યો છે.

પ્રાર્થનાનો બીજો પણ એક બહુ મોટો લાભ છે, જે પ્રત્યેક વ્યક્તિએ સમજી લેવાનો છે અને એ લાભ લેવા તત્પર થવાનું છે, એનો સદુપયોગ કરવાનો છે.

આજનો સમય બહુ ખરાબ છે. સર્વત્ર સ્વાર્થ, વેર, ઝેર, ઈર્ષ્યા, સંકુચિત મનોવૃત્તિ, વ્યક્તિના પૂર્વગ્રહો-અભિગ્રહો; ગમા-અણગમા જોવા મળે છે. જીવન અને સમાજની દરેક બાબતમાં એ કારણભૂત બનતાં જ હોય છે. વધતે-ઓછે અંશે. આથી દરેક વ્યક્તિ વધતે-ઓછે અંશે એનો ભોગ બનતી જ હોય છે. એવા સમયમાં કોઈ પર પણ સમ્પૂર્ણ વિશ્વાસ મૂકી શકાય નહિ. એવી કોઈ પણ વ્યક્તિની સલાહ પર-અભિપ્રાય પર કોઈપણ પ્રકારનો આધાર રાખી શકાય નહિ. જીવનમાં એવા અનેક

તબક્કાઓ-પળો આવતાં હોય છે, જ્યારે વ્યક્તિને કોઈની સલાહની માર્ગદર્શનની-આધારની જરૂર પડતી હોય છે, ત્યારે આસપાસના વાતાવરણ-વ્યક્તિનો આશ્રય લેવા જતાં એ સમ્પૂર્ણ નિઃસ્વાર્થ-નિરપેક્ષ હોય કે કેમ ? એ વિશે અચૂક શંકા રહે. આથી વ્યક્તિનું ગૂંચવાયેલું કોકડું વધુ ગૂંચવાય, કે એ અવળો રસ્તે પણ દોરાવાનો સંભવ રહે. ત્યારે પ્રશ્ન સહજપણે જ ઉદભવે કે, તો માણસ જાય ક્યાં ?

પ્રત્યેક માણસને માટે એક બહુ મોટું આશ્રયસ્થાન છે, જ્યાંથી મનુષ્ય કદી ખાલી હાથે પાછો ફરી શકે નહિ. ત્યાં જઈને તે વિજયી બને છે. કદાચ પોતાના કર્મ બળે વ્યક્તિને ધારેલો વિજય ન મળે તો ય તે હારીને પણ જીતે જ છે. તેની હારમાં જ જીત સમાયેલી હોય છે. કારણ તે સંકેતપૂર્વકની-ઈશ્વરપ્રેરિત જ હોય છે. આવું આશ્રયસ્થાન તે જગન્નિયંતા પરમાત્મા. પરમાત્માની આશ્રય લઈ, શ્રદ્ધાપૂર્વક એને ભજનારો, નિરંતર પરમાત્માની યાચના કરનારો પ્રભુને પ્રિય બને છે, એની સમીપ જાય છે. જે પ્રભુને પ્રિય છે, પ્રભુની સમીપ છે તેને શું દુષ્કર હોય ?

અર્થાત વ્યક્તિ જે સામાજિક, કૌટુંબિક કે માનવીની લૌકિક સહાય કરતાં અલૌકિક, જે Super natural element, જે અસાધારણ, અસામાન્ય, સર્વત્ર, સર્વવ્યાપક એવા પરમતત્વની સહાય યાચે, એનો આશ્રય લે, તો આજના આ યંત્રયુગમાં એને જીવનપર્યંતની હૈયાધરપત રહેશે. પ્રાર્થના દ્વારા ઈશ્વર સાથે સંપર્ક સાધી એની સહાયની યાચના કરનાર પ્રત્યેક મનુષ્યનું જીવન ઉજ્જવળ, ઉન્નત, સુખી ને સમૃદ્ધ બનશે. At least – કમસે કમ તે આત્મશાંતિનો તો અવશ્ય અનુભવ કરશે જ કરશે. આજે સુખ, સગવડ ને મનોરંજનના ઘણાં સાધનો વિકસતાં જાય છે, છતાં પરમતત્વ, એની શરણાગતિ, એની ઉપાસના, એની પ્રાર્થના જ એક એવું માધ્યમ છે, જે માનવીને સાત્વિક ને શાશ્વત સુખ, આહલાદ-આનંદ આપશે એમાં કોઈ શંકા નથી.

## આત્મબળ

માનવી નદી કે સાગરમાં તરવા પડે છે ત્યારે તેણે તરણકળાની જાણકારી મેળવવી પડે છે. હાથપગ ઉછાળતાં ઉછાળતાં તે નદી કે સમુદ્ર પાર કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. પોતાનું બને એટલું બળ વાપરી તે પાણીના પ્રવાહને કાપતો એક કાંઠેથી બીજે કાંઠે જવાનો પ્રયાસ કરે છે-જાય છે. માનવી તરવા માટે એક બળનો-સામર્થ્યનો ઉપયોગ કરે છે. જીવનસાગર પાર કરવા માટે પણ મનુષ્ય પાસે સામર્થ્ય હોવું જરૂરી છે. એ સામર્થ્ય કંઈ આપોઆપ આવી મળતું નથી. એ પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્ન કરવો પડે છે. માનવીના આ પ્રયત્નમાંથી આત્મબળ નિર્માણ પામે છે.

આ આત્મબળને આધારે માનવી જીવનમાં ટકી શકે છે, જીવનના ઝંઝાવાતો સામે ટક્કર ઝીલી શકે છે. જીવન સંગ્રામમાં ઝઝૂમતા માનવી માટે આત્મબળ ઢાલનું કામ કરે છે.

અંદરથી એકધારી આપોઆપ આવિષ્કાર પામતી રહેલી એક પ્રકારની ક્ષમતાને, એક પ્રકારના સામર્થ્યને આપણે આત્મબળ તરીકે ઓળખી શકીએ. માનવીની પોતીકી શક્તિ, સૂઝ, સમજ, આવડત વગેરે પણ આત્મબળનાં જ આવિર્ભાવ છે. આત્મ એટલે પોતે-વ્યક્તિ સ્વયં અને બળ એટલે જોર-શક્તિ. વ્યક્તિમાં અંદરથી ઉદભવેલી એક પ્રકારની શક્તિ-જોર આત્મબળ તરીકે ઓળખાય છે.

જીવનમાં આવતા ઝંઝાવાતો-આપત્તિઓ-મૂંઝવણો-મુશ્કેલીઓમાંથી પસાર થતાં થતાં માનવીને અનેકવિધ અનુભવો થાય છે. એ અનુભવોમાંથી તે કંઈક શીખે છે. આ શીખ તેણે સ્વયં પ્રાપ્ત કરી હોય છે. જેથી તેને અનેક રીતે ઉપયોગી નીવડે છે.

જીવનના અનેકવિધ અનુભવોમાંથી વ્યક્તિનું ઘડતર થાય છે. કોઈક પથ પર પ્રયાણ કરતાં કરતાં તે માર્ગ વિશેની ચોક્કસ દિશાની આપણને જાણ થાય છે. કોઈ પણ બાબતનું સ્વઆચરણ કરતાં એનો આપણને અનુભવ થાય છે, જાણકારી પ્રાપ્ત થાય છે. આ જાણકારી અને અવનુભવ માનવીને આત્મબળથી વિભૂષિત અલંકૃત કરે છે. આપણે આપણો પોતીકો સાત્વિક માર્ગ અપનાવીશું અને એમાં દ્રઢતાથી આગળ વધતાં રહીશું તો આપણામાં એક શક્તિ-એક બળનો આવિર્ભાવ થશે. એ બળ તે આત્મબળ – પોતીકી તાકાત-પોતે પ્રાપ્ત કરેલી ને સંચિત કરેલી તાકાત હશે.

આ આત્મબળ ધક્કો મારવાનું - ગતિ આપવાનું કામ કરે છે. ભમરડાને ગોળ ફેરવી ગતિ આપીને છોડી દેતાં એ ગોળગોળ ફરવા માંડે છે. બોલને ધક્કો મારો ને એ ક્યાંય દૂર સુધી ગતિ કરી શકે છે, તેવી જ રીતે આત્મબળથી સંપન્ન થયેલો માનવી જીવનનાં અવનવાં રહસ્યો પ્રાપ્ત કરી, નૂતન જીવનદર્શન પ્રાપ્ત કરી, જીવનનાં વિવિધ સોપાનો સર કરવા શક્તિમાન બને છે. આત્મબળની આ બહુ મોટી ફલશ્રુતિ છે.

આત્મબળ આત્માનો અવાજ પેદા કરી શકે છે. આત્મબળ વ્યક્તિમાં જીવનની વ્યવહારુતા, સૂઝ, સમજ ને વાસ્તવપૂર્ણ દૃષ્ટિનું નિર્માણ કરે છે. આ દૃષ્ટિ ને અવાજના નિર્માણથી માનવી જીવનમાં ગમે તેવી મુશ્કેલી પાર કરી શકે છે. આપત્તિઓ ઓળંગી શકે છે, મૂંઝવણ ઉકેલી શકે છે, સ્વયમ્ અંદરથી માર્ગદર્શન મેળવીને પ્રગતિ ને ધ્યેયસિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. જીવનના સાફલ્યની આ મોટી ચાવી છે.

આત્મબળના નિર્માણની પ્રક્રિયા પહાડમાંથી માર્ગ કોતરવા જેટલી દૃષ્ટર ને દુર્ગમ છે. સખત ને સતત પરિક્ષમ માગી લેતી એ પ્રક્રિયા છે. વલોવણાની દશા છે.

પરિશ્રમની આ પ્રક્રિયામાંથી, વલોવણાની આ દશામાંથી જે પાર ઉતરે છે તે કંઈક મેળવે છે. એમાંથી આત્મબળ અને સિદ્ધિની-સફળતાની અનેક ક્ષિતિજોનો ઉદ્ધાસ થાય છે.

આત્મબળ વિનાનો માનવી નિર્બળ-નિસ્તેજ-નિર્માલ્ય બની જાય છે. એની ચેતના કાષ્ઠવત-સંવેદનહીન બની રહે છે. એ જીવન જીવે છે, પણ દૃષ્ટિવિહીન, દિશાવિહીન, ધ્યેયવિહીન. એવા જીવનમાં કોઈ આનંદ નથી. એના અસ્તિત્વમાં કે વ્યક્તિત્વમાં કોઈ શક્તિનો, કૌવતનો કે ખમીરનો સંચાર નથી ને એમ નમાલાં બની જીવન જીવવાનો શો અર્થ ?

જીવન જીવવું તો ખુમારીથી-ખુમીરથી, જીવન એવું જીવીએ-એવાં દૃષ્ટિ, દિશા ને ધ્યેયથી જીવીએ કે આસપાસના સમગ્ર વાતાવરણને-માનવજાતને કોઈક પ્રેરણારૂપ બની રહે. સૂર્ય સમાન તેજસ્વી ન હોઈએ તો કંઈ નહિ, પણ એટલો પ્રકાશ તો આપણામાં પ્રગટેલો હોવો જ જોઈએ; જેનાથી આપણે આપણા પૂરંતુ તો જોઈ શકીએ. દૂરના ભવિષ્ય સુધી નહિ તો કંઈ નહિ, પણ થોડેક દૂર સુધી દૃષ્ટિ ફેંકી જોઈ શકીએ, જીવનનો આપણા પૂરતો માર્ગ દિશા પ્રાપ્ત કરી શકીએ તો બસ છે. પણ એ ત્યારે જ શક્ય બની શકે, કે જ્યારે આપણે સ્વયં સામર્થ્ય ખીલવ્યું હોય. સામર્થ્યની ખીલવણીની એ પ્રક્રિયામાં વલોવાઈને બહાર નીકળ્યાં હોઈએ. આત્મબળના નિર્માણ માટે જીવનની ચક્કીમાં પીસાવું પણ જરૂરી છે.

પણ આ આત્મબળ ક્યારે ઉદભવી શકે ?

આ આત્મબળ ત્યારે જ ઉદભવી શકે કે જ્યારે, જીવનના પ્રારંભકાળથી પરમતત્ત્વની શક્તિમાં સમ્પૂર્ણ શ્રદ્ધા, અખૂટ ને અનન્ય શરણાગતિ, અતૂટ સ્મરણ,



જીવન મન, વચન ને કર્મથી પવિત્ર, આત્મિક, નીતિમય ને પ્રામાણિક હોય, સત્યમૂલક મૂલ્યોનો જીવનમાં સ્વીકાર હોય, જીવનના ઝંઝાવાતો સામે સતત ઝઝૂમતાં રહેતા આપોઆપ અંદરથી એક શક્તિ નિર્માણ પામે છે ને આત્મામાં ભળી જાય છે. આત્મામાં ભળીને એકાકાર થયેલી શક્તિ આત્મબળ તરીકે ઓળખાય છે.

આ આત્મબળ પોતીકી જીવનદૃષ્ટિ નિર્માણ કરી આપે છે. એનું એક બીજું પણ પાસું છે. દુનિયા દો રંગીલી છે, સમાજ સારું પણ કહે ને ખરાબ પણ કહે. સમાજ કરવતનું કામ કરે છે. કરવત જેમ આવતાં-જતાં બન્ને વાર વહેરે તેમ સમાજ બેઉ બાજુ બોલે છે. સમાજ કોઈને ટીકા કે નિંદા વિના છોડતો નથી. દરેકની કંઈ ને કંઈ ટીકા-નિંદા થતી જ હોય છે. તે વેળા આપણે સત્યમૂલક જીવનદૃષ્ટિ ધરાવતાં હોઈશું તો આપણે કોઈની પરવા કરીશું નહિ. સમાજનો ડર દરેકને હોય છે. માણસ સમાજના ચોકઠામાં જ જન્મે છે ને જીવે છે. તે સામાજિક પ્રાણી છે, તેથી સમાજનો વિચ્છેદ તેને માટે અસહ્ય બને છે. અસહ્યતા ને અસહાયતાની અનુભૂતિમાં તે આત્મબળ વડે ઝઝૂમે છે ને સમાજથી વિખૂટા પડવાની વેળા આવે તો ય તે ગભરાતો નથી. પોતાની માન્યતામાં-પોતાના અભિગમમાં-પોતીકી સૂઝ, સમજ, આવડત ને દૃષ્ટિને આધારે તે અડગ રહે છે, ને સમાજે એ અડગતાની સામે ઝૂકી જવું પડે છે. જો કે સમાજ ઝૂકે કે ન ઝૂકે, પણ વ્યક્તિ સત્યમૂલક અભિગમ અપનાવતી હોઈ ઈશ્વરીય સહાય ને પ્રેરણા તો તેને પ્રાપ્ત થતી જ રહે છે. જ્યાં ઈશ્વરીય પ્રેરણા ને સહાય હોય ત્યાં ભાગ્યે જ કશું અશક્ય ને અસંભવિત રહે છે. ધારો કે કશું અસંભવિત કે અશક્ય રહે તો ય એક જુદા જ પ્રકારની શક્યતા ને સંભવિતતાની અનેક સીમાઓ તે ઉઘાડી આપે છે. એ સીમાઓ મનુષ્યના ગળામાં ગમે ત્યારે વિજયમાળા પહેરાવી દે છે, એ નિ:શંક છે.

પણ આ પરિસ્થિતિ નિર્માણ કરવા મનુષ્યને કેટલીક દૃઢ આત્મપ્રતીતિ થવી જરૂરી છે. આ આત્મપ્રતીતિ જ માનવીમાં આત્મબળનું નિર્માણ કરે છે. વ્યક્તિને પોતાના જીવનના રાહમાં, પોતાના અભિગમમાં સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા હોવી જોઈએ. પોતાની જાતમાં પૂરો વિશ્વાસ હોવો જોઈએ. વ્યક્તિને અંદરથી ઉદભવી રહેવું જોઈએ કે હું જે કરું છું તે સાચું કરું છું. મેં અપનાવેલો માર્ગ યોગ્ય છે ને મારે આ જ માર્ગે આગળ વધવું જોઈએ. મારી પાછળ શું થાય છે તે મારે જોવાનું નથી. વ્યક્તિની આ આત્મપ્રતીતિ છે.

માનવી પોતે શું કરી રહ્યો છે અને તેણે શું કરવું જોઈએ તેનું તેને ભાન થવું તે આત્મપ્રતીતિ.

જીવનમાં કંઈક પામવું હોય તો પોતાના બળ વડે જ આગળ વધતાં રહેવું. પોતીકો સ્પષ્ટ અભિગમ કેળવવો... ઝૂકો નહીં ઝૂમો. અવિરતપણે ઝૂમો. અંદરથી બળનો આવિર્ભાવ થયા કરશે. પણ મનુષ્યસ્વભાવની બહુ મોટી નબળાઈ જ એ છે કે આપણે હિંમત હારી જઈએ છીએ, ઝૂકી જઈએ છીએ, ટીકા-નિંદાથી ડરીએ છીએ, લોકો શું કહે છે તેનો જ વિચાર કરીએ છીએ, આત્માના અવાજની અવગણના કરીએ છીએ ને પછી સફળ ને સુખી થવા વ્યર્થ ફાંફાં મારીએ છીએ. આત્માના અવાજને જે અનુસરતું નથી, તે ભાગ્યે જ સુખી થઈ શકે છે. આત્મબળ વડે જે ઝૂમતું નથી તે ભાગ્યે જ સફળ થઈ શકે છે. સુખી ને સફળ થવા આત્મબળ કેળવીએ ને આત્માના અવાજને અનુસરીએ એ જ ઇષ્ટ છે.

આત્મબળ આમ ભૌતિક તો ખરો જ, પણ આધ્યાત્મિક ઉપાસનાના આચારને પણ આલોકિત ને બળવત્તર બનાવે છે. આપણે આપણા ઇષ્ટની-પરમતત્વની શ્રદ્ધાપૂર્વક શરણાગતિ સ્વીકારી છે ને ઉપાસનાને નામે આપણે જે કંઈ કરીએ છીએ

તે આપણો ક્રમ અવિરત ને નિયમિત ચાલુ રાખવો એમાં જ ડહાપણ છે. પણ એ ઉપાસના દ્વારા ઉપાસનાની કંઈક અનુભૂતિ થાય છે કે નહિ, તેના વિચારમાં આપણે પડવાનું નથી. ઉપાસનાના ક્રમમાં નિરપેક્ષ બની જવાનું છે. મને તો કંઈ જ અનુભવ નથી થતો- ને અસંતોષ શ્રદ્ધા ને શરણાગતિમાં ઓટ આણી શકે છે. કોઈ અનુભવ ન થાય તો કંઈ નહિ, પણ હું ઉપાસનાનો ક્રમ અવિરત ને નિયમિત પ્રેમપૂર્વક શ્રદ્ધા ને શરણાગતિથી ચાલુ રાખીશ એવો હૃદયનો ઊંડો ભાવ-સંકલ્પ વ્યક્તિમાં એક પ્રકારનું આત્મબળ નિર્માણ કરે છે. એટલું જ નહિ, આ આત્મબળ તેને ઉપાસનામાં વધુ ને વધુ પ્રવૃત્ત બનાવે છે ને ઈશ્વરની-માતાજીની કૃપા પ્રાપ્ત કરાવી આપે છે. વ્યક્તિ 'તે'ની નજીક સહેલાઈથી પહોંચી શકે છે પણ આ ભાવ કેળવવો બહુ જ અઘરો છે. એ ભાવ કેળવવાનો પ્રયાસ કરીશું તો માતાજીની કૃપા જલ્દીથી પ્રાપ્ત થશે.

આત્મબળ એ આત્માનું આત્મામાં રહેલું બળ છે. આત્મામાં પરમાત્મા બિરાજમાન છે. પરમાત્માના નિવાસસ્થાન એવા આત્મામાંથી સ્રવતી શક્તિમાં પરમ ચેતનાનો સંચાર-આવિષ્કાર હોય છે. પરમ ચેતનાના એ બળને જાગ્રત કરવાનો-આત્મસાત્ કરવાનો પ્રયાસ આદરીએ.

આત્મબળ શ્રદ્ધા અને શરણાગતિના ઉદભવનું, પોષણનું, સંવર્ધનનું, સંમાર્જનનું કારણ-નિમિત્ત બને છે. એટલું જ નહિ, આત્મબળ ઉપાસનાને પણ દ્રઢીભૂત કરી શકે છે. કારણ જીવનના ઝંઝાવાતોથી ઘેરાયેલા માનવીમાં આત્મબળ હશે તો જ તે અડગ રહી શકશે, તેનામાં હામ આવી શકશે. તેનામાં હિંમત-અડગતા હશે તો જ પરમતત્ત્વમાં પોતાના ઇષ્ટમાં શ્રદ્ધાને શરણાગતિને દ્રઢીભૂત કરી ઉપાસનાને નિરંતર ને નિયમિત બનાવી શકશે.

આત્મબળ ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક બંને રીતે ઉપકારક છે. આત્મબળ જીવન પ્રત્યે અભિરુચિ જગાડે છે. જીવન પ્રત્યેની અભિરુચિ પરમતત્વમાં અનુરાગ જન્માવે છે. ઈશ્વર પ્રત્યેના અનુરાગને અસ્તિત્વમાં એકાકાર બનાવવાની પ્રક્રિયા તે આત્મબળ.

\*

## જપ અને મનની શાંતિ

પ્રશ્ન : જપ કરવા છતાં પણ મનને શાંતિ મળતી નથી, તો શું કરું ?

ઉત્તર : જુઓ, મનને શાંતિ મળતી નથી, મન અશાંત જ રહે છે, તો તે અશાંતિનું કારણ સૌ પ્રથમ શોધવું રહ્યું. દરેક વ્યક્તિને કંઈક ને કંઈક નાની-મોટી મુશ્કેલીઓ હોય છે, આપત્તિઓ આવતી હોય છે, તો તેના ઉકેલ માટે, તેના નિવારણ માટે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. તેના ઉકેલ-નિવારણ માટે એક માત્ર ઉપાય પરમતત્વની-ઇષ્ટની શરણાગતિપૂર્વકની ઉપાસના છે. એ ઉપાસનામાં નામસ્મરણ-જપ ને પ્રાર્થનાનો પ્રથમ સમાવેશ થાય છે. એટલે વ્યક્તિએ એનો જ આશ્રય લેવો જોઈએ. તેમ કરતાં મન શાંત ન થાય તો પણ તે છોડી દેવાનાં નથી. જપ કરવા છતાં મન શાંત ન થતું હોય તો પ્રાર્થનાનો આશ્રય લો. પ્રાર્થના સર્વ મુશ્કેલીઓનું નિવારણ કરવાનો એક માત્ર ઉત્તમ ઉપાય છે. જપ કરવા છતાં પણ મન શાંત ન થતું હોય ત્યારે મનની બે પ્રક્રિયા ચાલતી હોય છે. જપ અને મનની અશાંતિ. એક તરફ જપ થતા હોય છે, બીજી બાજુ અશાંતિનો એક મોટો સમુદ્ર જાણે ઊંચા ઊંચા મોજાંઓ ઉછાળી ધુધવાટ કરતો હોય છે, અને જપ પીપુડીના અવાજ જેવા થઈ જાય છે. ભલે જપનો અવાજ પીપુડી જેવો થાય. એ ધીમો ધીમો પણ સ્પષ્ટ રીતે બહાર આવશે અને ક્રમશઃ પેલા અશાંતિનાં ધુધવતાં મોજાંઓને શાંત કરશે. કારણ કે જપમાં એટલી અમોઘ શક્તિ છુપાયેલી છે કે એ શક્તિનો આવિર્ભાવ ક્યારે ને કેવી રીતે થશે, એ શક્તિ ક્યારે પોતાનું કાર્ય શરૂ કરશે, તેની તમને જ ખબર નહિ પડશે. તમારે આગળ-પાછળનો કોઈ જ વિચાર નથી કરવાનો. વિચાર આવે તો એને આવવા દો. સહજભાવે વહી જવા દો. એ વિચાર આપોઆપ વિરમી જશે ને તમે પેલા પીપુડી જેવા જપના અવાજનાં આંદોલનોમાં ડોલવા લાગશો.

વળી, એટલું સ્પષ્ટ સમજી લેજો કે, માનવીનું મન મરકટ-માંકડા જેવું છે. માંકડાને જેમ નચાવો તેમ નાચ્યા કરે તે રીતે મનને જેમ પંપાળ-પંપાળ કરશો, મનના વિચારો-અશાંતિમાં તમે જેમ તણાશો તેમ તેમ તે તમને વધુ તાણશે. મન તમને વશ કરી લે તે પહેલાં તમે મનને વશ કરી લો. તમે તમારા મનના કહ્યામાં ન રહો, પણ મનને તમારું કહ્યાગરું બનાવો. મનની સાધના ખૂબ અઘરી છે. આપણા અનેક ઋષિમુનિઓએ જીવનપર્યન્ત મનને વશ કરવા તપશ્ચર્યા કરી છે, પણ મનને કોઈ વશ નથી કરી શક્યું, તેમ છતાં એ તપશ્ચર્યા ચાલુ જ રાખવાની છે. મન તમારા વશમાં હશે તો જ તમે શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકશો અન્યથા માંકડા જેવા મનના ગુલામ બનશો તો તમે શાંતિ તો પ્રાપ્ત નહિ જ કરી શકશો, સાથે સાથે તમે શારીરિક ને માનસિક રીતે નિર્બળ ને સત્વહીન બની જશો. તમે જીવનમાં કોઈ જ કાર્ય નહિ કરી શકશો ને સરવાળે જીવન એક ખંડિયેર જેવું બની જશે. આથી મનને વશ કરવા, શાંત કરવા જપ કરવા જ જોઈએ.

જપ કરવા છતાં મન શાંત ન થતું હોય તો પ્રાર્થનાનો આશ્રય લો. પ્રાર્થના કરો અને એનું શું પરિણામ આવે છે તે જુઓ. અહીં વળી પાછા તમે કદાચ સવાલ પૂછશો કે પ્રાર્થના કેવી રીતે કરવાની ? જપ કરવા છતાં મન અશાંત રહેતું હોય, ત્યારે જપ શરૂ કરતાં પહેલાં માતાજીના ફોટો સામે અથવા તમારા કોઈપણ ઇષ્ટની છબી કે મૂર્તિ સામે બેસી, શક્ય ને સુલભ હોય તો દીવો-ધૂપસળી પ્રગટાવી, જેથી એક પ્રકારનું સુવાસ ને આહલાદમય વાતાવરણ તૈયાર થાય, જે વાતાવરણમાં, આંખો બંધ કરી, બે હાથ જોડી, આંખમાંથી આંસુઓ વહેતાં હોય તો વહી જવા દઈ, મનોમન બોલો કે,

‘ઓ પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા, તું તો શક્તિનો અનંત, અસીમ ને અપાર ભંડાર છે. તારી કૃપાની તો કોઈ સીમા નથી. તારી એ શક્તિ ને કૃપા વડે મારા મનનું

સંચાલન અને નિયંત્રણ તું કર. મારા મનની લગામ તારા હાથમાં પકડી લે. બેફામ દોડતા મારા મનના ઘોડાને તું વશ કરી લે. મને શાંતિનો અનુભવ કરવા. તારી કૃપા મારા પર વરસાવ, હું તારે શરણે આવ્યો છું. તું મને ઉગાર. આ જીવનમાં હવે મને કોઈ સહારો નથી રહ્યો. તેથી હું તારામાં વિશ્વાસ મૂકું છું. તારી અનંત શક્તિઓ વડે મને તારા જપ અને ધ્યાનમાં લીન બનાવ.’

- અને પછી જુઓ કે, તમારા મન પર એની શી અસર થાય છે? આટલું કર્યા પછી ફરી પાછા તમે મારી પાસે આવજો અને શું થાય છે તે કહેજો.

પ્રશ્ન : મન શાંત થયા પછી જ જપ કરીએ તો ન ચાલે ?

ઉત્તર : મનુષ્ય સંસારની પળોજણોમાં એટલો બધો ગૂંથાયેલો રહે છે કે એમાંથી તે મુક્ત થઈ શકવાનો નથી. જીવનમાં એક પછી એક આધિ-વ્યાધિ-ઉપાધિઓ આવતી જ જવાની છે, એનું પૂર્ણવિરામ આવવાનું જ નથી. એ આધિ-વ્યાધિ-ઉપાધિઓને કારણે મન પણ સતત ઉદ્વેગ-અજંપો અને અશાંતિગ્રસ્ત જ રહેવાનું છે. આથી સંસારની એ પળોજણોમાંથી, જીવનની અશાંતિગ્રસ્ત દશામાંથી શાંતિ મેળવવા, મુક્તિ કે રાહત મેળવવા માટે જ તો પરમતત્વની શરણાગતિ સ્વીકારવાની છે, એના નામજપ, સ્મરણ, પ્રાર્થનાનો આશ્રય લેવાનો છે. તેથી મન શાંત થવાની રાહ જોવામાં તો કદાચ આખી જિંદગી પણ પસાર થાય ને તો ય કદાચ આપણે શાંતિ ન મેળવી શકીએ, શાંતિ ન મેળવી શકીએ તો જપ નથી કરવાના ને એમ ને એમ આ જીવન પૂરું થઈ જશે. આથી મનને શાંત થવાની રાહ જોવા કરતાં આપણે જે કરવાનું છે તે કરવા માંડીએ. મન શાંત થવાની રાહ જોઈએ તેના કરતાં આપણે મનને શાંત પડીએ તે જ મને વધુ ઉચિત ને આપણે સૌને માટે શ્રેયસ્કર લાગે છે. મન શાંત

થાવની રાહ જોઈએ, તેના કરતાં મનને શાંત કરવાનો ક્રમશઃ પ્રયત્ન કરતાં જઈશું, તો મને લાગે છે કે જરૂર આપણે મનની શાંતિ મેળવી શકીશું.

પ્રશ્ન : કેટલા જપ કરવાથી મન શાંત થઈ શકે ?

ઉત્તર : એનો કોઈ ચોક્કસ નિયમ નથી. એનું કોઈ ગણિત નથી. એ તો ઉપાસકની શ્રદ્ધા અને શરણાગતિ ઉપર આધાર રાખે છે. હૃદયને, જીવન સમસ્તને પ્રેમપૂર્વક ઇષ્ટનાં ચરણોમાં ઠાલવીને-સમર્પણ કરીને તેના નામસ્મરણનો, જપનો, પ્રાર્થનાનો આધાર લેશો તો એનું સત્પરિણામ જલ્દી અનુભવી શકશો. ઉપાસકનું ધ્યેય જીવનને સંપૂર્ણપણે વિશુદ્ધ કરવાનું હોવું જોઈએ. જીવનમાં નૈતિક-મૂલ્યોનું ધોરણ અપનાવીને, પરમતત્વની શરણાગતિ સ્વીકારી, શ્રદ્ધાપૂર્વક એના જપ કરશો, તો મન જરૂર શાંત થશે. તમારું ધ્યેય ઈશ્વરનો પ્રેમ પામવાનું હોવું જોઈએ. એને નજર સમક્ષ રાખી જપ કરો. વ્યક્તિએ એક જગ્યાએ જવું છે, તો તેણે તે દિશામાં ચાલવા માંડવું જોઈએ, પછી ત્યાં કેટલા સમયમાં પહોંચાશે, કઈ દિશાએથી જાઉં તો જલ્દી પહોંચી શકાશે તેના વિચારો છોડી દેવા જોઈએ. જે માર્ગ આપણને સરળ, અનુકૂળ પડે તે માર્ગ પકડીને પ્રભુસ્મરણ કરતાં કરતાં ચાલવા માંડવાનું છે, પહોંચી જઈશું. તે જ રીતે આપણું ધ્યેય આત્મશાંતિ-મનોશાંતિ મેળવવાનું ને જપ કરવાનું, તેમ જ પરમતત્વને પામવાનું છે. તો શ્રદ્ધા ને શરણાગતિપૂર્વક આડો-અવળો વિચાર કર્યા વિના જપ કરવાં માંડવાના, જેથી આપોઆપ માનસિક શાંતિ તો અવશ્ય મળશે જ.

ઉનાળાના અતિશય તાપથી બળબળતી ભૂમિ પર જેમજેમ વરસાદનું પાણી પડતું જાય છે, તેમ તેમ તે ભૂમિ શીતળ થતી જાય છે, એનો આપણને કદી વિચાર આવે છે ? આ ધરતી આટલી બધી બળબળતી છે, તો એના ઉપર કેટલો વરસાદ વરસે તો શીતળતા આવે, એ પ્રશ્ન જ અસ્થાને ગણાય. વરસાદનાં પાણીથી ધરતીના



એક પછી એક પડ જેમ જેમ પાણીથી ભીંજાતાં જશે તેમ તેમ ધરતી શીતળ થતી જશે, તેવી જ રીતે જપના સાતત્ય દ્વારા જેમ જેમ તમારી હૃદયભૂમિ ઇષ્ટ ઇશ્વરીય કૃપા આશિષથી ભીંજાતી જશે તેમ તેમ જીવનની સંતપ્ત અનેક દશાઓમાંથી રાહત મેળવી આત્મશાંતિ મળે છે, આત્માનંદનો અનુભવ કરી શકશો. આથી મન ક્યારે ને કેટલા જપથી શાંત થશે, એનો વિચાર કરવા જતાં, જપ કરવા માંડીએ એ જ ઇષ્ટ સ્થિતિ છે.

પ્રશ્ન : જપ કઈ રીતે કરવાના ? એની શ્રેષ્ઠ પદ્ધતિ કઈ ?

ઉત્તર : જપ કરવા માટે મેં અગાઉ ઘણીવાર કહ્યું છે જ, છતાં ફરી તમારી જાણ ખાતર કહું કે, ઇષ્ટની છબી કે મા ગાયત્રીની છબી સામે, પૂર્વાભિમૂખ દર્ભના આસન પર બેસી, શક્ય ને સુલભ હોય તો ધૃતદીપ-અગરબત્તી પ્રગટાવી ૧૦૮ મણકાની માળા લઈને જપ કરી શકાય. એકવાર મંત્ર બોલી મણકો ફેરવવાનો, બીજી વાર બોલી બીજો, ત્રીજી વાર બોલી ત્રીજો, એમ મંત્ર બોલતાં બોલતાં મણકા ફેરવતાં જવાનું. માળાના મેરુને ઓળંગવાનો નહીં. માળા પૂરી થાય એટલે એને ઉલટાવી ફરી શરૂ કરવાની.

ઓછામાં ઓછી ત્રણ માળાનો નિત્યક્રમ રાખવાનો.

તેમ છતાં ગમે ત્યારે, ગમે તે સ્થળે, ગમે તે દશામાં માનસિક જપ કરી શકાય છે. માળા એક જ સ્થળે બેસી કરી શકાય.

જપ ત્રણ રીતે થઈ શકે છે: (૧) વાચિક, (૨) ઉપાશું ને (૩) માનસિક.

જ્યારે મંત્ર મોટેથી-બીજાઓ સાંભળી શકે, તે રીતે બોલાય ત્યારે તે વાચિક જપ કહેવાય છે, વાણી દ્વારા બોલાતો મંત્રનો જપ તે વાચિક જપ.

બીજું કોઈ સાંભળી ન શકે, તે રીતે શાંતિપૂર્વક મંત્રનો જપ થાય ત્યારે તે ઉપાંશુ જપ કહેવાય છે.

મંત્ર જ્યારે કેવળ મનોમન, કોઈ સાંભળી ન શકે તેમ જ મંત્ર જપતી વખતે હોઠ પણ હાલી ન શકે ત્યારે તે માનસિક જપ કહેવાય છે.

આમાં કોઈ પદ્ધતિ શ્રેષ્ઠ કે કનિષ્ઠ નથી. આધ્યાત્મિકતા ઈશ્વરીએ ભક્તિનું શ્રેષ્ઠ કોઈ ચોક્કસ ધારાધોરણો-નીતિ નિયમોને અનુસરતું નથી. ગણિત-ભૂમિતિની જેમ એમાં કોઈ પ્રમેયોના સિદ્ધાંતો પ્રવર્તતા નથી. એ કેવળ ઉપાસકની શ્રદ્ધા, શરણાગતિ, પ્રેમ, લાગની, ઉત્કટતા, સમર્પણ, સરળતા અને અનુકૂળતા પર અવલંબે છે. એ જ એના નિયમો-સિદ્ધાંતો. એટલે ઉપાસકને અનુકૂળ ને સરળ પડે તે રીતે જપ કરી શકે છે. ઉપરોક્ત ત્રણ જપ એકમેકના પૂરક ને ઉપકારક છે.

દરેક બાબતમાં વ્યક્તિ ક્રમશઃ આગળ વધી શકે છે. તમારે ઉપરના મજલે જવું હોય તો એક પછી એક પગથીયાં ચડવાં પડે છે. તે જ રીતે આધ્યાત્મિકતામાં-ભક્તિમાં આગળ જઈ શકાય છે.

પ્રારંભમાં કોઈ પણ કાર્ય અઘરું લાગે, એટલે આપણે તેની સરળમાં સરળ પદ્ધતિ શોધી કાઢીએ છીએ. વિદ્યાર્થીએ કવિતા, સવાલના જવાબ, આંક, ગણિત-ભૂમિતિના નિયમો વગેરે યાદ રાખવાના હોય છે ત્યારે તેમાંથી યાદ રાખવાની સરળ પદ્ધતિ, મુખ્ય મુદ્દો ધ્યાનમાં લઈ લેતો હોય છે, તે જ રીતે ઉપાસકે પણ સહજ ને સરળ અભિગમ અપનાવવો જોઈએ એમ મને લાગે છે.

ઉપાસક જ્યારે પહેલી વાર માળા લઈને જપ કરવા બેસે છે ત્યારે જપ કરવાનું એને સ્વાભાવિક રીતે જ અઘરું લાગે. મંત્ર બોલાતો હોય તો મણકો ન ફરે તો મંત્ર

બોલતાં અચકાઈ કે અટવાઈ જવાય ને ચિત્ત જપમાં કેન્દ્રિત થવાને બદલે એની બાહ્ય પળોજણમાં ચોટેલું રહે છે. વળી મનના વિચારો તો પજવતા જ હોય છે. આથી મનના વિચારોને દૂર કરવા, ચિત્તને જપમાં, ઇષ્ટના ધ્યાનમાં એકાગ્ર કરવા માટે ઉપાસક જપના પ્રારંભે વાચિક કપ કરે તો યોગ્ય લેખાશે. ઇષ્ટની કે મા ગાયત્રીની છબી સામે ઘૃતદીપ અગરબત્તી પ્રગટાવી દર્ભના આસન પર, પૂર્વાભીમૂખ બેસી, ગૌમુખીમાં અથવા સામાન્ય કપડાના કકડા નીચે માળા ઢાંકીને મોટેથી, બીજા પણ સાંભળે તે રીતે, ગાયત્રીમંત્ર અથવા તમારો કોઈ પણ ઇષ્ટ મંત્ર જપવા માંડો. મોટેથી મંત્ર જપવાથી મનના સઘળા વિચારો અવરોધાઈ ને જપમાં કેન્દ્રિત થશે. આંખો ઇષ્ટના સ્વરૂપમાં કેન્દ્રિત થશે. કાન મંત્રજપનું શ્રવણ કરીને ચિત્તમાં શ્રદ્ધા અને શરણાગતિનો ભાવ જગાડશે. અંતરમાંથી ઉદભવતો શ્રદ્ધા અને શરણાગતિનો આ ભાવ મનને અલૌકિક શાંતિ અર્પશે. એટલું જ નહિ, મોટેથી ઉચ્ચારતા મંત્રનાં આંદોલનો આસપાસના વાતાવરણમાં પ્રસરીને સાત્વિકતા ને પવિત્રતાનું નિર્માણ કરીને, તમારા સમસ્ત અસ્તિત્વ પર એવો અલૌકિક પ્રભાવ પાડશે, જેનાથી અભૂતપૂર્વ માનસિક શાંતિનો તેમ જ અવર્ણનીય ને દિવ્ય એવા આનંદનો અનુભવ થશે.

થોડોક સમય વાચિક જપ કર્યા પછી ઉપાંશુ જપ અને પછી માનસિક-મનોમન જપનો આધાર લેવો. આથી ચિત્ત સહેલાઈથી સ્થિર-એકાગ્ર થઈ શકશે. ઘણી વાર ઉપાસક આમ ક્રમબદ્ધ રીતે જપ કરવાને બદલે પ્રારંભથી જ સીધા જ મનોમન જપ કરવા માંડે છે, પરિણામે તેને જપ શુષ્ક ને નીરસ લાગે છે, કંટાળો આવે છે ને તે છોડી દે છે. ઉપાસકને શાંતિ લાગતી નથી, આનંદ આવતો નથી, તેની ફરિયાદો વધી જાય છે.

જપ કરતી વેળા તમારી સામે રાખેલી ઇષ્ટની કે મા ગાયત્રીની છબી પ્રત્યે તમારી દૃષ્ટિને એકધારી કેન્દ્રિત કરી રાખો અને મોટેથી, હોઠ ફફડાવતાં કે મનોમન જપ કરો, એથી તન, મન, પ્રાણ ને સમગ્ર અસ્તિત્વમાં પરમતત્વની એક અલૌકિક શક્તિનો સંચાર થતો લાગશે. ઇષ્ટની સાથે કે મા ગાયત્રી સાથે અનુસંધાન સધાતું લાગશે. પ્રાર્થના કરો ને તે તેના સુધી પહોંચશે. એનો પ્રત્યુત્તર તમારા અંતરમાંથી જ મળતો જણાશે. મનોપટ પર પ્રેરણાનો સ્ત્રોત વહેવો શરૂ થશે. મનને અપાર શાંતિ ને આહલાદકતાનો અનુભવ થશે.

પ્રશ્ન : અમે જપ બરાબર કરીએ છીએ અથવા એમાં આગળ વધતાં જઈએ છીએ એમ ક્યારે કહેવાય?

ઉત્તર : જપ કરતાં કરતાં ચિત્ત બીજે ક્યાંય કોઈ પણ વિચારમાં જાય જ નહિ, વ્યક્તિનું લક્ષ સંપૂર્ણપણે જપમાં જ લીન બની રહે, આજુબાજુના વાતાવરણ, સ્થળ ને સમય સુદ્ધાનો ખ્યાલ ન રહે, અંતરમાંથી આનંદનો એક પ્રવાહ વહેતો લાગે, આત્મશાંતિ અનુભવાતી લાગે ત્યારે જપની પરિપૂર્ણતા સાબિત થાય છે. જપ કરતાં કરતાં ઉપાસકનું ચિત્ત-સમગ્ર અસ્તિત્વ - અતિ નિર્મળ ને સાત્વિક બને છે ને પછી એ અસ્તિત્વમાં પ્રભુપ્રેમનો સંચાર થઈ એનો સ્ત્રોત વહેવા લાગે છે. આયાસે-અનાયાસે-અનભિજ્ઞપણે - તમારી જાણ બહાર હરતાં-ફરતાં, કાર્ય કરતાં, વાંચતાં-લખતાં, નવરાશની પળોમાં કે ઊંઘમાંથી જાગૃત થતાં પણ તમારા મનોપટ પર સતત ઇષ્ટના નામનું-જપનું સ્મરણ-રટણ થયા કરતું હોય ને ખુદ ઉપાસકને પણ એની ખબર ન પડે અથવા જપનું-નામનું સ્મરણ થાય ત્યારે ખ્યાલ આવે કે જપ તો ચાલુ જ છે ત્યારે ઉપાસક બરાબર જપ કરી રહ્યો છે તેમ લાગે. છતાં પરમતત્વનો આ પ્રદેશ અતિ અગોચર, અગાધ, ઊંડો ને એટલો બધો વિસ્તીર્ણ છે કે વ્યક્તિનું સમસ્ત જીવન

પૂરું થઈ જાય તો ય તેનો તાગ પામી શકાય તેમ નથી. એમાં જેટલા ઊંડા ઉતરો, જેટલા આગળ વધો, તેટલા વધુ ને વધુ આગળ ને આગળ વધવાની, ઊંડા ઉતરવાની પિપાસા જાગ્રત થતી જાય. ભક્તિનું ક્ષેત્ર અસીમ છે, એને કોઈ સીમા નથી. એ અસીમ પ્રદેશમાંથી જેટલું પમાય તેટલું પામતા રહો એ જ મનુષ્યને માટે શ્રેયસ્કર ને કલ્યાણકાર છે. આથી ઉપાસકે તો સૌ પ્રથમ જપ પ્રત્યે ઉપરોક્ત દર્શાવ્યા પ્રમાણેની એકાગ્રતા ને તલ્લીનતા કેળવવા ને સિદ્ધ કરવા પ્રત્યે લક્ષ આપવાની જરૂર છે.

પ્રશ્ન : જપ દ્વારા ઈશ્વરદર્શન થઈ શકે ? ક્યારે થાય ?

ઉત્તર : જપ દ્વારા ઈશ્વરદર્શન જરૂર થઈ શકે પણ ઈશ્વરદર્શનનો કોઈ નિશ્ચિત સમય ન કહી શકાય. પ્રત્યેક ઉપાસકમાં ઉપાસનાની ગુણવત્તા જુદી જુદી હોય છે. એમાં વ્યક્તિનું કર્મ મહત્વનો ભાગ ભજવતું હોય છે. અને તે પણ એક જન્મનું નહીં, જન્મોજન્મનું, એટલે પૂર્વભવમાં તમે પરમતત્વની જેટલી ઉપાસના કરી હોય, તેનાથી બીજા ભવમાં આગળ વધવાનું હોય છે. જો ઉપાસકે પૂર્વભવમાં પચાસ ટકા જેટલું ઈશ્વરીય ઉપાસનાનું કાર્ય કર્યું હોય તો તે પછીના ભવમાં તેણે એકાવનથી જ શરૂઆત કરવાની રહે છે, અર્થાત ત્યાંથી જ તેની ગણતરી થાય છે. અને તે બનતી ત્વરાએ ઈશ્વરના દર્શનનો અધિકારી બને છે. એથી ઉલટું કોઈ ઉપાસકે પૂર્વભવમાં સહેજ પણ ઈશ્વરનું સ્મરણ ન કર્યું હોય તો તેણે એકડે એકથી શરૂઆત કરવાની રહે છે અને આથી તેને ઈશ્વરદર્શન થવામાં ઘણો વિલંબ થાય છે.

ઈશ્વરના દર્શન કરવા માટે નામસ્મરણ-જપ-પ્રાર્થના એક સર્વોત્તમ, સર્વશ્રેષ્ઠ ને અતિ સરળ ઉપાય છે. ઈશ્વરની સમીપ જાવા, તેની કૃપા પામવા આ એક અવલંબન છે, આધાર છે, એ આધારે આપણે આગળ વધવાનું છે.

એથી યે વિશેષ, મેં વારંવાર કહું જ છે ને ફરી પાછો એ વાત પર ભાર મૂકું છું કે વ્યક્તિ જો સમ્પૂર્ણ શ્રદ્ધા ને શરણાગતિપૂર્વક સમર્પણ ને શિશુભાવથી પરમતત્વની-તમારા ઇષ્ટની, જેટલી બને તેટલી ઉત્કટતાથી, પ્રેમથી, લગનીથી, ધીરજથી, સહનશીલતા દાખવી ઉપાસના કરવામાં આવે તો કાળક્રમે જરૂર માતાજીની સમીપ પહોંચી શકાશે, તેની કૃપા-આશીર્વાદના અધિકારી બની શકાશે, તેમાં કોઈ શંકાને સ્થાન નથી. હકીકતે મહત્વ એ વાતનું છે, અને આપણે સૌએ એ પ્રત્યે જ લક્ષ આપવું ઘટે ને તે એ કે ઈશ્વરદર્શનને માટેનો પ્રયત્ન અવિરત ચાલુ રાખવો. એને માટે જપ, નામસ્મરણ, પ્રાર્થના, ધ્યાન જે કંઈ કરતાં હોઈએ તે ચાલુ જ રાખવા, એમાં વિલંબ ન કરવો, અંતરાય ન આવવા દેવો, નિરાશ ન થવું.

હું હમેશાં નિષ્કામ ભાવે જપ-ઉપાસના કરવા કહું છું. આ નિષ્કામ ભાવમાં જેમ મનુષ્યે કોઈ પણ પ્રકારની અપેક્ષા રાખવાની નથી, તેમ તેના દર્શનની પણ અપેક્ષા રાખવાની નથી. અલબત્ત ઈશ્વરદર્શનની અપેક્ષા જાગે તે સ્વાભાવિક છે. ઈશ્વરદર્શન એ કંઈ સરળ-રમત વાત નથી. એ ખૂબ દુષ્કર છે. તેમ છતાં ઈશ્વરદર્શન કરવાં જ હોય તો અત્રત્રસર્વત્ર તેની ઝાંખી કરી શકાય છે. સમસ્ત પ્રકૃતિમાં, જડ-ચેતન પદાર્થમાં, માનવી-માનવી પ્રત્યેની ભાવનામાં, માતા-પિતામાં, આપણા રોજિંદા કાર્યોમાં-વ્યવહારોમાં ઈશ્વરના દર્શનની, તેની ઉપસ્થિતિની અનુભૂતિઓ કરી શકાય છે. ઈશ્વરીય કૃપાના આપણા અનુભવો પણ ઈશ્વરદર્શનનો એક પ્રકાર જ છે. આપણી મનોશાંતિ પણ ઈશ્વરીય દર્શનની અનુભૂતિ જ ગણવી જોઈએ. સમયાન્તરે આપણને મળતી સફળતાઓ, પ્રસંગોપાત્ત પ્રાપ્ત થતી જીવન વ્યવહારની સરળતા પણ ઈશ્વરની કૃપાની ઘોતક કેમ ન માનવી ?

તેમ છતાં સાક્ષાત્ ઈશ્વરદર્શન મનુષ્યનાં સંચિત પુણ્યકર્મો પર આધારિત છે. એટલે એની ખેવના રાખ્યા વિના શ્રદ્ધા અને શરણાગતિથી જપ કર્યે જવા અને બીજું બધું જ માતાજીને-ઈષ્ટને સોંપી દેવું હું ઉચિત સમજુ છું. ઈશ્વરના દર્શન કરવાં જ હોય તો ઉપાસનાને નિયમિત નિરંતર ને સાતત્યપૂર્ણ બનાવો, મેં આપેલા નવ સિક્કાંતો જીવનમાં ઉતારો, ષડરિપુઓને જીતો અને મન, વચન ને કર્મથી પવિત્ર જીવન જીવવાનો પ્રયત્ન સુઢાં કરશો તો ઈશ્વરની નજીક ત્વરાથી પહોંચી શકશો.

પ્રશ્ન : ઈશ્વરનું દર્શન થયા પછી ઉપાસકે કશું આગળ કરવાનું રહે છે ? એ જ ઉપાસકની ઉપાસનાની ઇતિશ્રી-સાર્થકતા ગણાય ? દર્શન પછી પણ ઉપાસકે જો કંઈ કરવાનું બાકી રહેતું હોય તો તે શું હોઈ શકે ?

ઉત્તર : તમે બહુ જ અગત્યનો સવાલ પૂછ્યો છે. મને લાગે છે કે, ઈશ્વરદર્શન કર્યા પછી ઉપાસકનું એક નવું જીવન શરૂ થાય છે. ઉપાસનાનો એક તબક્કો અહીં પૂરો થાય છે. અત્યાર સુધી એટલે કે ઉપાસનાના આરંભથી ઈશ્વરદર્શન થયા સુધીના સમયમાં ઉપાસકનું ધ્યેય ઉપાસના કરવાનું ને પરમતત્વની પ્રાપ્તિનું હતું-ઈશ્વરદર્શન હતું. ઈશ્વરદર્શનની સાથે જ ઉપાસકનું કર્તવ્ય પૂરું નથી થતું. આ એક અલ્પવિરામ છે. ઈશ્વરદર્શન થયા પછી ઉપાસક યત્કિંચિત જપ, ધ્યાન, નામસ્મરણ જે કંઈ કરતો હોય તે તેણે એ જ પ્રમાણે સંપૂર્ણ શ્રદ્ધાથી શરણાગતિપૂર્વક, સમર્પણ અને શિશુભાવથી અવિરત ચાલુ રાખવાનું છે. એમાં વધારો કરતાં જવાનું છે. આગળ વધતાં જવાનું છે. ઈશ્વરદર્શન થયા પછી ઉપાસકે અટકી જવાનું નથી કે આળસ, પ્રમાદ ન સેવાય તેનું ધ્યાન રાખવાનું છે. ઈશ્વર પ્રત્યેની ઉપાસકની નિષ્ઠા અને ઉપાસનાની જવાબદારી વધી જાય છે, વધવાં જ જોઈએ, એમાં સ્થગિતતા કે બેકાળજી ન આવવાં જોઈએ. ઉપાસના પ્રત્યે બેધ્યાન ન બનવું જોઈએ.

બીજું, ઈશ્વરદર્શન થયા પછી વ્યક્તિએ સાવધાનીપૂર્વક જીવવું પડે છે. ઉપાસકનું મન કોઈ પણ જાતનાં પ્રલોભનો કે લાલચમાં ન સપડાય તેનું ધ્યાન ઉપાસકે જાતે જ રાખવાનું છે. વ્યક્તિને પરાજય કરવા માટે વ્યક્તિના પોતાનામાં જ તેના શત્રુઓ વેગળા રહેલા છે ને તે છે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર કે અભિમાન. આ શત્રુઓથી વેગળા ને સાવધ રહેવાનું છે. તેની મોહજાળમાં, તેની માયાવી લીલામાં, આપણે ન ફસાઈએ. આપણાં મન, વૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિઓને સમગ્રતયા ઈશ્વરનાં ચરણોમાં સમર્પી દઈએ ને તેની ભક્તિમાં લીન બની રહીએ.

ત્રીજું, કે ઈશ્વરદર્શનની સાથે, એ કક્ષાએ પહોંચ્યા પછી ઉપાસકમાં કેટલીક શક્તિઓનો આવિર્ભાવ થાય છે. એ શક્તિઓનો વિનિયોગ કોઈ પણ વ્યક્તિ પોતાની ભૌતિક આકાંક્ષા સંતોષવા, પોતાના અંગત સ્વાર્થ ખાતર ન કરે એ વધુ ઉચિત ને અપેક્ષિત છે.

ઈશ્વરદર્શન એ ઉપાસકની ઉપાસનાની કંઈક ઉચ્ચાવસ્થા છે. એ એક અસાધારણ સ્થિતિ છે. ત્યાંથી ઉપાસકે વધુ ને વધુ આગળ વધવાનું છે. કારણ કે ઈશ્વરનો પ્રદેશ અગાધ, અસીમ ને ઊંડો છે. એ પ્રદેશ જેમ જેમ ખેડો તેમ તેમ વધુ ને વધુ વિસ્તૃત થતો જાય છે. એથી જ તો મેં આગળ કહ્યું તેમ ઉપાસકે આગળ વધવાનું છે, અટકવાનું નથી. વળી પેલી ઉચ્ચાવસ્થાથી પતન ન થાય તેનું પણ ખાસ ધ્યાન રાખવાનું છે. આખુલે જીવન મન, વચન ને કર્મથી પવિત્ર રાખવાનું છે. આચારવિચાર એક કરવાના છે. સંસારમાં રહેવાનું છે ને સંસારની જવાબદારીઓ અદા કરવાની છે. પણ સંસારની મોહમાયા-મમતામાં લેપાવાનું નથી. જલકમલવત રહેવાનું છે. સંસાર ને તેની જવાબદારી માનાં ચરણોમાં સોંપવાની છે, જેથી સંસાર ને તેની જવાબદારીનું નિમંત્રણ ને સંચાલન માની કૃપાથી થયા કરે છે.



આમ, ઈશ્વરદર્શન એ ઉપાસકની ઉપાસનાની સાર્થકતા છે, સફળતા છે. પણ ત્યાં એની પરિપૂર્ણતા સિદ્ધ નથી થઈ જતી. એ સાર્થકતાને, સફળતાને સાચવી ને જાળવી રાખવાની છે. ઉપાસકની જવાબદારી ને કર્તવ્ય વધી જાય છે. અને એ જવાબદારી ને કર્તવ્યનું ભાન, એ પ્રત્યેની સજાગતા ને તત્પરતા જરૂરી બની રહે છે.

પ્રશ્ન : જપ માટે કોઈ મંત્ર નિશ્ચિત છે ખરો ? કયા મંત્રનો જપ કરીએ તો વધુ સારું ?

ઉત્તર : જપ માટે કોઈ એક જ મંત્ર નિશ્ચિત નથી. તમે ગમે તે મંત્રનો જપ કરી શકો છો. કયા મંત્રનો જપ કરવો તે તમારી રુચિ અને અનુકૂળતા પર આધાર રાખે છે. જેને જે ફાવે તે મંત્રનો જપ કરી શકે છે. ‘શ્રીકૃષ્ણ શરણં મમ’, કે ‘ૐ નમઃ શિવાય’ કે ત્રિપદા ગાયત્રી-મહામંત્રનો જપ થઈ શકે છે. કયો જપ કરવો તે મહત્વનું નથી, મહત્વ છે કેટલા ને કેવા ભાવપૂર્વક જપ કરીએ છીએ તેનું, દા.ત. ‘શ્રીકૃષ્ણ શરણં મમ’ જપતાં જપતાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની સાંવરી-સલૂણી-મુરલીધારી સૂરત આપણી દૃષ્ટિ સામે ઉપસી આવવી જોઈએ. હૃદયમાંથી કૃષ્ણ ભગવાનની શરણાગતિનો ભાવ પ્રબળપણે વહેતો થવો જોઈએ. ‘ૐ નમઃ શિવાય’ જપીએ ત્યારે જટાધારી, ત્રિલોચન, ભભૂતધારી ભોળા શિવજીનું સ્વરૂપ આપણી સમક્ષ ઉપસી આવવું જોઈએ. બિલ્વપત્ર-પુષ્પાચ્છાદિત, જળના અભિષેકથી ભીંજાતું શિવલિંગ નજર સામે તરી આવવું જોઈએ.

ગાયત્રી-મંત્ર જપતાં મા ગાયત્રીનું ધ્યાન થવું જોઈએ. તેનું તેજ, તેની કૃપા આપણા પર વરસી રહ્યાં છે તેવો ભાવ જ્યાં સુધી હૃદયમાંથી ન ઉદભવે ત્યાં સુધી ગમે તે જપ કેવળ એક યાંત્રિક સ્થૂળ પ્રક્રિયા જ બની રહે છે, તેમ ન થવું જોઈએ તેનું પ્રત્યેક ઉપાસકે ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

હું હમેશાં ત્રિપદા ગાયત્રી-મહામંત્રનો જપ કરવા સૂચવું છું પણ દરેક જણ પોતપોતાની રુચિ અનુસાર ગમે તે જપ કરી શકે છે. કોઈ પણ જપ પરમાત્માનું એક નામ જ છે. આખરે પરમતત્વ તો એક જ છે. આથી એ પરમતત્વનું તમને જે નામ ગમે તે દઈ શકો છો.

પરમાત્માનું કોઈ નામ નાનું કે મોટું, શ્રેષ્ઠ કે કનિષ્ઠ નથી. કોઈ પણ જપની સાથે ગાયત્રી મંત્રન જપ પણ વિના સંકોચે થઈ શકે છે.

\*

## આત્મસંયમ

આપણા સમગ્ર જીવનકાળ દરમ્યાન આપણે જે કંઈ દુઃખ, વેદના અનુભવીએ છીએ, મુશ્કેલીઓ, આપત્તિઓ વેઠીએ છીએ તેના મૂળમાં મોટે ભાગે સંયમનો અભાવ રહેલો છે. જીવનની ભૌતિકતાથી માંડીને આધ્યાત્મિકતાની ગતિ સુધીના સમયમાં અને આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રે પદાર્પણ કર્યા પછી પણ આપણા ઇષ્ટની ઉપાસનામાં આ સંયમ અનિવાર્યપણે આવશ્યક બની રહે છે.

જીવનમાં કશુંક પણ નાનું-મોટું સિદ્ધ કરવા સંયમ કેળવાય તે જરૂરી લાગે છે. મનુષ્ય માત્રે આત્મસંયમ કેળવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. ‘આત્મસંયમ’ શબ્દ ચોંકાવે તેવો છે, પણ એ કંઈ બહુ મોટી વાત નથી. આપણે ‘આત્મસંયમ’ સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

આત્મ એટલે પોતાની જાત, આપણે સ્વયમ્ અને સંયમ એટલે કે કાબૂ. આત્મસંયમ એટલે પોતાની જાત પર કાબૂ મેળવવો તે.

આત્મસંયમના મૂળમાં માનવીના મનના સાત્વિક અને પવિત્ર વિચારો આધારભૂત બની રહે છે. સાત્વિક અને પવિત્ર વિચારોના આધાર પર સત્સંકલ્પો સ્ફુરી આવે છે અને સત્સંકલ્પથી સંપન્ન બનેલો મનુષ્ય જીવનને ચોક્કસ પ્રકારના પવિત્ર અને સાત્વિક ઢાંચામાં ઢાળવા પ્રેરાય છે. એમાંથી આત્મસંયમ આપોઆપ પ્રગટી ઉઠે છે.

આત્મસંયમ એ માનવીની પ્રથમ મનની ભાવના છે. આત્મસંયમ એ મનુષ્યની સમગ્રલક્ષી એક હદ-એક પરિસીમા છે-એક લક્ષમણરેખા છે. માનવીના મનમાં ઉદભવતા ભાવો અને સંકલ્પોને માનવી જ્યારે ચરિતાર્થ કરવા તત્પર બને ત્યારે

માનવીનાં શરીર અને મન પર ચોક્કસ પ્રકારની અસરો જન્મે છે, સ્પંદનો સ્ફુરે છે જેને કારણે તે ક્રમશઃ પ્રખર ને પ્રબળ આત્મબળનો અનુભવ કરે છે, બલ્કે તેનામાં એથી આત્મબળનો નવો જ પ્રાદુર્ભાવ થાય છે. એવો મનુષ્ય તેજસ્વી ને કાંતિસભર તેમ જ આકર્ષક વ્યક્તિત્વવાળો બને છે.

આપણા જીવન અને ઉપાસનામાં સૌ પ્રથમ સદભાવ અને સત્સંકલ્પને જન્માવવાથી જીવનની એક ચોક્કસ કેડી નિર્માણ થાય છે. એ કેડીએ પ્રયાણ કરતાં કરતાં પરમતત્વનું ભાન અને જ્ઞાન થાય છે. એ ભાન અને જ્ઞાન થતાં અંતરમાં શ્રદ્ધા અને શરણાગતિ આવિર્ભાવ પામે છે.

મનુષ્ય સ્વભાવની એક ખાસિયત એ છે કે તેને જીવનમાં અનેક ભોગો ભોગવવા તે તત્પર બને છે તે કંઈ ખોટું નથી, બહુ જ સહજ છે, મનુષ્ય સ્વભાવ છે, પણ એને કોઈક મર્યાદા હોય છે. જ્યારે તે અમર્યાદ બની જાય છે ત્યારે તેનો સંયમ આપોઆપ તૂટી જાય છે.

સંયમ એ કુદરતે નિર્માણ કરેલી એક મર્યાદા છે, પણ ક્યારેક તો કુદરત પણ માઝા મૂકી દે છે ત્યારે સમગ્ર જગત આપત્તિની આંધીમાં ફસાય છે.

વરસાદ જ્યારે માઝા મૂકીને વરસે છે ત્યારે સમગ્ર જનજીવનને વ્યસ્ત ને વેરવિખેર કરી નાખે છે. આ કુદરતની બલિહારી છે, ગતિવિધિ છે અને કદાચ મનુષ્યને પોતાનું ભાન કરાવવા ને પોતાના નિયંત્રણમાં રાખવા જ કુદરત પણ આમ અમર્યાદપણે પોતાની લીલાઓનો પ્રહાર કરતી હોય છે. પરંતુ હરહંમેશ તો પ્રકૃતિ પણ પોતાના નિયમમાં જ પ્રવર્તમાન બને છે. સરિતા અને સમુદ્રને પણ તેના કાંઠાઓ છે. એ બે કાંઠાઓની વચ્ચે જ તેનું વહેણ નક્કી થયેલું હોય છે. આમ જ્યારે કુદરત

પોતે પણ મર્યાદા સ્વીકારીને ચાલે છે તેવે વખતે મનુષ્યે પોતે પણ પોતાની મર્યાદામાં રહીને જીવવું ને કુદરતને, કુદરતની ગતિવિધિને પરમતત્વ ને તેની લીલાઓને અધીન બનીને, વશ વર્તીને ચાલવું એક પવિત્ર ફરજ બની રહે છે.

આત્મસંયમનો એક અર્થ સીધી લીટીમાં જીવન વ્યવહાર ચલાવવો તેવો પણ કરી શકાય છે. આપણા વ્યવહારમાં આપણે એવા અનેક મનુષ્યોને જોઈએ છીએ કે જેઓ કોઈની પણ કશી યે લપછપમાં પડ્યા વિના પોતાની રીતે સાત્વિક, પવિત્ર ને નીતિમય જીવન વ્યતીત કરતા હોય છે ને સમાજમાં એવાં લોકો માન અને પ્રતિષ્ઠાનાં અધિકારી બને છે.

માતાજીના-ઇષ્ટના પ્રીતિપાત્ર બનવા સંયમિત જીવન-વ્યવહાર આવશ્યક ને ઉચિત બની રહે છે.

શરીર, મન અને ભાવનાઓને ચોક્કસ પ્રકારે કેળવીએ તો આપણી જાત આપોઆપ સંયમિત થઈ ઉઠે છે. એ માટે આપણી સઘળી વૃત્તિઓ અને પ્રવૃત્તિઓની સમતુલા જાળવવાની જરૂર છે. વૃત્તિ જો પવિત્ર ને સાત્વિક હશે તો પ્રવૃત્તિ પણ એવી જ બને છે. જેવો વિચાર તેવો જ આચાર થાય છે અને સાત્વિક આહાર એને પુષ્ટિ આપવામાં ઉપકારક નીવડે છે.

અન્ન તેવો ઓડકાર. એટલે આહાર જેટલો પવિત્ર અને સાત્વિક એટલું જ એના દ્વારા બંધાયેલ શરીર અને શરીરમાં રહેલું મન ને તેના વ્યાપારો પણ તેવા જ સાત્વિક ને પવિત્ર બને છે. શરીર અન્નમય છે એમ કહેવાયું છે એટલે જે અનાજ ને તેની વાનગીઓમાં પવિત્ર ને સાત્વિક વિચારોનાં સ્પંદનોનું સિંચન થયું છે તે એવી જ પવિત્રતા ને સાત્વિકતા જન્માવે છે. આ એક પાયાની હકીકત છે ને તેથી બને ત્યાં

સુધી ઘરમાં બનાવેલી જ રસોઈ જમવી ને રસોઈ બનાવતાં બનાવતાં પણ પ્રેમ અને ભક્તિનાં આંદોલનોને રસોઈની ક્રિયામાં એકાકાર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ એમ હું માનું છું.

સંયમિત નિદ્રા પણ તે જ રીતે શરીર અને મનમાં તાજગી ને સ્ફૂર્તિ પેદા કરે છે. વધારે પડતી નિદ્રા આળસ અને બેચેની પેદા કરે છે.

નિયમન કે નિયંત્રણ જીવનના પ્રત્યેક પગલે આવશ્યક બની રહે છે. એનાથી જીવનમાં અનેક રીતે સુખ, શાંતિ અને સ્વસ્થતા આવી મળે છે.

જેમણે પોતાની જાતને, પોતાની લાગણીને, મનને, વિચારોને પૂરેપૂરા નિયંત્રણમાં લીધા છે તેઓને જીવનની ગમે તેવી વિપરીત પળોમાં પણ માર્ગ શોધવાની, ઉકેલ મેળવવાની એક પ્રકારની સૂઝ અને આવડત આપોઆપ આવી મળે છે. કારણ એવાઓની મનોદશા અને પ્રજ્ઞા પણ સ્થિર અને શાંત બનેલી હોવાથી સ્વસ્થતાથી વિચારી શકે છે અને સ્વસ્થ વિચારમાંથી ઉકેલ કે માર્ગ આપોઆપ આવી મળે છે.

મનની એક સ્વસ્થ દશાનું જ આ પરિણામ છે. મનની એવી સ્વસ્થતાથી માનવીમાં કદી ક્રોધ કે ઉતાવળ જન્મતાં નથી. ક્રોધના મૂળમાં માણસના મનની અશાંતિ ને અસ્વસ્થતા જ રહેલાં છે. ક્રોધ પર કાબૂ મેળવવા માનસિક શાંતિ અને સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત કરવાં જરૂરી છે. જો કે આ ખૂબ દુષ્કર છે તેમ છતાં પ્રયત્ન કરવાથી એ જરૂર પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. પણ પાછો પ્રશ્ન એ આવીને ઉભો રહે કે શાંતિ કે સ્વસ્થતા પણ પ્રાપ્ત કેવી રીતે કરવી ? માતાજીની-ઈશ્વરની અનંત શક્તિઓ, અકળ લીલાઓ, અંતર્યામિતા વગેરે જેવા ગુણોના વિચારો અને નામ-જપના સ્મરણથી

અચૂક શાંતિ ને સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત કરાય છે, કેળવાય છે, કેળવવાનો પ્રયત્ન પણ કરવો જોઈએ.

માનવીનું મન માંકડા જેવું છે. તે પ્રત્યેક પળે આમથી તેમ ભમતું ને નાયતું રહે છે. જીવનના સ્થૂળ ને ભૌતિક ભોગવટાઓમાં, ઇન્દ્રિયોના ક્ષણિક સુખોમાં જ તેને રુચિ અને રસ પેદા થાય છે. એ રુચિ અને રસને મર્યાદિત કરીને પરમતત્વના ઐશ્વર્યમાં ચિત્તને અભિરુચિ થાય, સમસ્ત અસ્તિત્વ તેનામાં લીન બની તે જ તરફ દોટ મૂકવા પ્રેરાઈ ને થનગની રહે તેવા પ્રયત્નો આદરવા રહ્યાં.

આ ને આવા પ્રયત્નો આદરાઈને એકાકાર થતાની સાથે જ સંયમનું ચોક્કસ પ્રકારનું રૂપ ધારણ થવા માંડે છે. પણ હવે માનવીએ નવેસરથી પાછો સાચો સંયમ દાખવવાની ને સાવચેત રહેવાની આવશ્યકતા ઉપસ્થિત થાય છે.

કારણ આ બધું પરમતત્વના પ્રતાપે - માતાજીની કૃપાદ્રષ્ટિથી પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ. પ્રયત્નરૂપ આપણે કેવળ નિમિત્ત માત્ર છીએ. આ નિમિત્તને સ્થાને આપણો 'હું'-અહમ્-અહંકાર ન આવે તે જરૂરી છે. કારણ કે હવે જ પરમતત્વની-માતાજીની સાચી શ્રદ્ધાપૂર્વકની શરણાગતિના ભાવભરી ઉપાસનાનો આરંભ થાય છે. એમાં અહંકારની ગેરહાજરી અને આત્મસંયમની ઉપસ્થિતિ અનિવાર્ય અને આવશ્યક છે.

અહંકારને કારણે આપણી શ્રદ્ધા અને શરણાગતિ અવરોધાય છે. પરમતત્વ સાથે અનુસંધાન થઈ શકતું નથી. આત્મસંયમ શ્રદ્ધા અને શરણાગતિને દ્રઢ બનાવે છે. ભક્તિને સઘન બનાવે છે કારણ એમાં કોઈ સંકલ્પ-વિકલ્પ જન્મતા નથી. ચિત્ત નિર્વિકલ્પ દશા અનુભવે છે અને નિર્વિકલ્પ દશામાં ચિત્ત કેવળ પ્રભુના- ઇષ્ટના-

માતાજીના ધ્યાનમાં-સ્મરણમાં-ચિંતનમાં-મનનમાં જ લીન અને મસ્ત બની રહે છે. આ મસ્તી પેલા દિવ્ય અને ભવ્ય રૂપની ઝાંખી કરાવે છે. માનવી ક્રમશઃ પ્રભુની નિકટ સરતો જાય છે. સમયાન્તરે આ નિકટતા પ્રભુ સાથે અદ્વૈત સાધી આપવામાં, પ્રભુની પ્રાપ્તિ કરાવી આપવામાં ઉપકારક બની રહે છે.

આમ આપણું ચિત્ત અને સમગ્ર અસ્તિત્વ ઉપાસનામાં ભક્તિમાં જોડાયા પછી, લીન થયા પછી, અભિમૂખ થયા પછી પાછો પણ સંયમ વિશેષરૂપે આવશ્યક બની રહે છે, જે આપણને અહંકારથી રહિત બનવા-બનાવવામાં ઉપકારક નીવડી રહે છે. જગન્નિયંતાની આ વિશાળ સૃષ્ટિમાં આપણે એક ક્ષુદ્ર-ક્ષુલ્લક જંતુ સમાન જ છીએ. આપણી કોઈ જ હેસિયત નથી. આપણે જે કંઈ છીએ તે કેવળ આપણા પ્રારબ્ધ કર્મોને અધીન છીએ અને એ આપણે ભોગવવાં જ રહ્યાં. આપણે આપણા ઇષ્ટની-માતાજીની ઉપાસના કરીએ છીએ, તેને ઉપાસના કે ભક્તિનું મોટું નામ આપવા કરતાં આપણો તે નિત્યક્રમ છે, કાર્ય છે. આપણા ઇષ્ટનું સ્મરણ કરવાનો એ કેવળ પ્રયત્ન છે, આપણી એ ફરજ છે, એમ સમજીએ તે વિશેષ ઉચિત છે. કારણ, હું ઉપાસના કરું છું, ભક્તિ કરું છું, એવો કર્તાપણાનો ભાવ અને સતત ભાન આપણામાં અહંકાર પ્રેરે છે જે આપણે માટે ખતરનાક નીવડી શકે છે.

જીવન અને આધ્યાત્મિકતાની દ્રષ્ટિએ આપણે જે કંઈ કરીએ છીએ તે આપણી ફરજરૂપે કરીએ છીએ, ઇશ્વરને ખાતર કરીએ છીએ. આપણાં સઘળાં કાર્યો નિષ્ઠા અને વફાદારીપૂર્વક બજાવીએ એ જ આપણું પરમ કર્તવ્ય છે. અને એમાં પ્રેમ અને ભાવના ભળે તો સોનામાં સુગંધ ભળ્યા જેવું થાય. આપણામાં આવો ભાવ કેળવાય ત્યારે જ તે આપણામાં સદભાવ ને સમતા પ્રેરી શકે છે ને ત્યાં પછી અહંકાર રહેતો નથી.



ઇષ્ટની - માતાજીની સાચી ઉપાસનાનો આરંભ અહીંથી થાય છે. આપણે જ્યારે માતાજીને શરણે જઈએ છીએ ત્યારે તેમનો કૃપાપ્રસાદ તો અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય જ છે, પણ ઉપર કહ્યું તેમ આપણું મન માંકડા જેવું છે, તે સહેજમાં ફૂદાફૂદ કરવા લાગી જાય છે. માતાજીની સહેજસાજ કૃપાના અનુભવો થતાં જાણે આપણને શું નું શું પ્રાપ્ત થઈ ગયું હોય તેમ કંઈક પ્રાપ્ત કર્યાનો ભાર આપણે અનુભવી રહીએ છીએ, જે ન થવું જોઈએ. અને એટલું જ વળી બસ ન હોય તેમ આધ્યાત્મિકતાના - ઉપાસનાનાં - ભક્તિનાં ઉત્તુંગ શિખરોને આંબી જવાની ખ્વાહેશમાં આપણે વ્યર્થ ફાંફાં મારતા ફરીએ છીએ. કંઈક વિશેષ પ્રાપ્ત કરવાની લાલચમાં અહીં તહીં ચર્ચા-વિચારણા ને વિતંડાવાદમાં સરી પડીએ છીએ એ ઉચિત નથી, એથી કશું સિદ્ધ કે પ્રાપ્ત કરી શકાતું પણ નથી.

અહીં આત્મસંયમ કેળવવો ને દાખવવો જરૂરી બને છે. ઈષ્ટનું-માતાજીનું નામસ્મરણ, જપ, ઉપાસના, ભક્તિ એ મનુષ્યની અંદરની મનોપ્રક્રિયા છે, ભાવપ્રવર્તન છે. એ આપણી અંગત-વ્યક્તિગત બાબત છે. ક્વચિત્ એની અભિવ્યક્તિ સહજપણે-સ્ભાવાવિક રીતે થાય તે યોગ્ય છે પણ એનું પ્રદર્શન કે દેખાડો ન હોય. તેમ જ જ્યાં ત્યાં તેની અભિવ્યક્તિ પણ ન હોય. આપણે જે કંઈ કરીએ છીએ તે આપણી અંદર જ રાખીએ ને ઊતરીએ. આ જગતમાં ભક્તોની લઘુમતિ છે. ઈષ્ટ-ઈશ્વરની-માતાજીની ભક્તિમાં મસ્ત બનીને રાચતો મનુષ્ય સમાજમાં હાંસીપાત્ર કે જૂનવાણી તરીકે ઓળખાય છે. 'ભગત' કે 'ભક્તાણી' ના કટાક્ષો સમાજમાં સુલભ છે. જેની તેની સમક્ષ ઉપાસના, સ્મરણ, જપ, શ્રદ્ધા અને શરણાગતિની વાતો કર્યા કરવી ઉચિત નથી, સામાં માણસને મન એનું મૂલ્ય કેટલું છે તેની આપણને ખબર

નથી ને એથી આપણે ઉપહાસપાત્ર ઠરીએ છીએ. આપણું ગૌરવ ને સ્વમાન હણાય છે.

જપ, સ્મરણ, શ્રદ્ધા, શરણાગતિના પાઠો જગદમ્બાએ આપણને જે શીખવ્યા છે તે આપણી અંદર જ ઊતારી દઈ, એનું આચરણ ગોપિત રાખીએ, માતાજીની કૃપાના આશિષના જે અનુભવો થાય છે ને તેમાંથી જે આનંદ જન્મે છે તેને સંયમિત બનાવી બહાર વ્યક્ત કરવાને બદલે અંદર ઊતરીએ તો નિજાનંદની મસ્તીનો કંઈક ઓર જ અનુભવ થાય છે. એ મસ્તી આપણા સઘળા વ્યાપારોને સંયમિત બનાવી અંદરથી જગદમ્બાના સ્વરૂપમાં તદ્રુપ ને તદાકાર બનાવે છે. એ તદ્રુપતા વેદજનનીની વિશેષ સંનિકટ લઈ જાય છે. એ જ સંનિકટતા માતાજી સાથે આત્માનુસંધાન થતા માતાજી અહર્નિશ આપણી સાથે ને સામે જ છે. આપણું સમગ્ર અસ્તિત્વ આપણા ઈષ્ટ પ્રત્યે-માતાજી પ્રત્યે ગતિ કરી રહે છે પણ એ ત્યારે જ શક્ય બને જ્યારે આપણો પુરુષાર્થ, આપણા સઘળા વ્યાપારો-સ્પંદનોને સંયમિત બનાવી અંદર ઊતારી દીધાં હોય ત્યારે બે કાંઠા વચ્ચે સીમિત અને સંયમિત બનીને વહેતાં સરિતા અને સમુદ્રના પ્રવાહનું દર્શન આહલાદક બની રહે છે તેમ અંતરના સંયમિત વ્યાપારોનો પ્રવાહ પણ આહલાદ અને આનંદ અવશ્ય જન્માવે છે.

મારી દૃષ્ટિએ મનુષ્યનાં માનસિક શાંતિ અને આનંદ આત્મસંયમમાંથી જ જન્મે છે ને વહી આવે છે. આત્મસંયમમાંથી અન્તર્મુખતા જન્મે છે ને એ અન્તર્મુખતા ઈશ્વર ભણી-માતાજી તરફ દોરી જાય છે.

હકીકતે આત્મસંયમ એ મનુષ્યજીવનની, મનુષ્યજીવનના વ્યવહારોની એક પાઠ છે, મર્યાદા છે, નીતિ છે, શિસ્ત છે, સંસ્કાર છે. જીવનમાં સ્વેચ્છાએ સ્વીકારેલાં નીતિ, શિસ્ત, મર્યાદા, સંયમ ડગલે ને પગલે ઉપકારક નીવડી રહે છે. જીવનના

વ્યવહારોને પણ સરળ બનાવે છે. મનુષ્ય મનુષ્ય વચ્ચેના સંબંધોમાં સ્વીકારેલી મર્યાદા પરસ્પરના સંબંધને વિશેષ ગાઢ, પ્રેમપૂર્ણ અને આત્મીય બનાવે છે.

મનુષ્યના સમસ્ત ચરિત્રને સંયમ ઉદાત્ત ને ઉદાર બનાવે છે. સમસ્ત વ્યક્તિત્વ અને અસ્તિત્વમાં તેજસ્વિતા, પવિત્રતા, સાત્વિકતા અને મધુરતા આણે છે.

સંયમ-મર્યાદા-નીતિ સ્થૂળ-ક્ષુલ્લક બાબતોથી માંડીને સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ સ્તર સુધી વિહરે છે. ભૌતિકતાથી માંડીને આધ્યાત્મિકતાના સર્વોચ્ચ-ઉત્તુંગ શિખર સુધી સંયમ માણસને ગતિ કરાવે છે પણ એ ઉત્તુંગ શિખર પણ એનું પ્રવર્તન તો હોય જ છે.

સંયમ એ સ્થિરતા-સજાગતા છે. જીવનના આધ્યાત્મિકતાના ઉત્તુંગ શિખર પર માનવી જો સંયમ ન કેળવે તો, સ્થિર ન રહે. મન, વચન અને કર્મનું શિસ્ત નહિ કેળવે તો તે ધરાશયી થવાની પૂરી સંભાવના અને શક્યતા રહે છે.

સંયમથી માનસિક શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. જીવનમાં આનંદ-મજા માણી શકાય છે. ઉપાસનામાં અભિરુચિ કેળવાય છે, ચિત્તની એકાગ્રતા કેળવવામાં સંયમ વિશેષ ઉપકારક નીવડે છે. એકાગ્ર ચિત્તે કરેલી ઉપાસના અલૌકિક આનંદ ને શાંતિ આપે છે.

સંયમ એ આખરે સ્વાનુભવનો વિષય છે.

\*

## આત્મવિકાસ

આત્મવિકાસ એટલે આપણી જાતનો-વ્યક્તિનો અંદરનો વિકાસ-વ્યક્તિનો કે ઉપાસકનો આધ્યાત્મિક આત્મિક વિકાસ. મનુષ્યની તમામ દુર્વૃત્તિઓ, મનની મલિનતાઓ દૂર થઈ સમસ્ત અસ્તિત્વને પવિત્ર, સાત્વિક, પ્રેમ, કરુણાથી સભર, પરમાર્થી અને સમ્પૂર્ણ ઈશ્વરપરાયણ બનાવવાની આંતરપ્રક્રિયા તે આત્મવિકાસ. જીવનના ત્રિવિધ તાપોથી નિર્લેપ બની મન, વચન ને કર્મથી પવિત્ર બનવાનો ને રહેવાનો સંકલ્પ, એ દિશામાંના સઘન પ્રયાસો, સમસ્ત અસ્તિત્વને પોતાના ઇષ્ટમાં - મા ગાયત્રીની ઉપાસનામાં સમ્પૂર્ણ શ્રદ્ધા, શરણાગતિપૂર્વક નિષ્કામભાવે નિરંતર પ્રવૃત્તિશીલ બનાવવાની પ્રક્રિયા, અનુકૂળ કે પ્રતિકૂળ ગમે તે દશામાં ચિત્તના તમામ ભાવાવેગોને સ્થિર ને શાંત કરવાની પ્રક્રિયા આત્મવિકાસની પ્રક્રિયા છે.

અર્થાત મનુષ્ય ક્રમશઃ ભૌતિકતાના તમામ વળગણોમાંથી, તમામ પ્રકારની મોહ-માયા-મમતાથી પર બની જીવનને ઉદાર, ઉદાત્ત અને ઉર્ધ્વ બનાવી અધ્યાત્મપરાયણ-સમ્પૂર્ણ ઈશ્વરાભિમુખ બનાવવાની ગતિનો આલેખ આત્મવિકાસનો સૂચિત બને છે.

આપણી અંદરના બધા જ ઉદામાઓ-ઉત્પાતો શાંત થઈ જાય છે અથવા અજંપા-ઉદામા-ઉત્પાતોની સાથે પણ આપણે સંપૂર્ણપણે શ્રદ્ધા અને શરણાગતિથી ઉપાસનામાં લીન રહીએ તો એ ઉદામાઓ આપોઆપ જ શાંત થઈ જાય છે. આપણી સમસ્યાનો ઉકેલ આપણને અંદરથી જ મળ્યા કરે છે. એ સમસ્યાનો ઉકેલ કદાચ ન પણ મળે તો પણ, એની પડછે રહેલા સંકેતની લિપિ આપણે વાંચવા મળે, આવનાર સમસ્યાના-બનાવનાં એધારા પ્રાપ્ત થઈ જાય અને આપણે એ માટે સજાગ અને સાવધ થઈ જઈએ, આપણી આવેલી કે આવનાર સમસ્યા માટે આપણે નિઃસ્પૃહ-

નિર્લેપ થઈ જઈએ. ભવાટવીમાં અટવાતો માનવી જ્યારે પોતાના જ સુખ:દુ:ખ માટે નિ:સ્પૃહ-નિરપેક્ષ બની જાય ત્યારે આત્મવિકાસની કેડીએ પ્રયાણ થયેલું ગણાય.

## આત્મવિકાસનો અન્તરાય

મનુષ્ય કર્મનું બન્ધન લઈને જ જન્મે છે. એણે પોતે કરેલાં કર્મોનાં સારાં-માઠાં ફળો ભોગવવાં જ પડે છે. અસત કર્મોની છાયા હેઠળ માનવીનું જીવન અજંપો, વેદના, વ્યથા તેમ જ કોઈક ને કોઈક અભાવોથી ભરપૂર હોય છે. સત-કર્મોની છાયા હેઠળ મનુષ્યનું જીવન સુખ સમૃદ્ધિ- સંપત્તિથી સંપન્ન હોય છે. આમ માનવીનું જીવન સુખ:દુ:ખ, અભાવો-સભરતા અને સમૃદ્ધિનું મિશ્રણ છે. દરેકના જીવનમાં કંઈક ને કંઈક સમસ્યા હોય છે. સમ્પૂર્ણ સમૃદ્ધ જીવનમાં એકાદ એવો નાનકડો અભાવ હોય છે, જે તેને સતત અજંપ કર્યા કરે છે, પણ આ બધું ઉપર કહ્યું તેમ કર્મજનિત હોય છે, એ ભોગવ્યે જ છૂટકો એમાંથી મુક્ત થવા કે એની માત્રામાં-પ્રમાણમાં ઘટાડો કરવાનો એક માત્ર ઉપાય છે પરમતત્વની-માતાજીની શ્રદ્ધાપૂર્વક શરણાગતિથી ઉપાસના કરવાનો. આપણે શ્રદ્ધાપૂર્વક શરણાગતિ સ્વીકારી ઉપાસના કરીએ તો છીએ, પણ આપણા કર્મજનિત પેલા અભાવની વ્યથા-વેદના શમતી નથી. આપણા અંદરના ઉદામા શાંત થતા નથી, તેથી, આપણું ચિત્ત ઉપાસનામાં એકાગ્ર થવાને બદલે વ્યથા-વેદનાનાં વર્તુળની આસપાસ જ ફર્યા કરે છે. ઘણીવાર આપણે એથી ઉપાસના પ્રત્યે બેદરકાર રહીએ છીએ કે ઉપાસનામાંથી ચલિત પણ થઈ જઈએ છીએ. આ સ્થિતિ ઉચિત નથી.

આપણા જે કોઈ ભૌતિક અભાવો છે, સમસ્યાઓ છે, વેદના-વ્યથા છે તે આપણા આત્મવિકાસમાં અન્તરાયો-અવરોધો ઊભા કરે છે. તેને પાર કરીને અથવા એની વચ્ચે રહીને એ સામે ઝઝૂમવાનું છે. એ પ્રત્યે તટસ્થ બનીને, સમગ્ર બળથી, સમ્પૂર્ણ પ્રેમથી માતાજીની ઉપાસનામાં-આપણાં કાર્યોમાં-ફરજોમાં પરોવાયેલાં રહીએ ત્યારે અંદરની શક્તિને વિકાસ પામવાની તક મળે છે. અંદરની સુષુપ્ત શક્તિ જાગ્રત થાય છે. આપણા જ ઉદામાઓ-અશાંતિ, આપણાં ખમીર ને ખુમારીનો અભાવ આત્મવિકાસની આડે આવે છે.

### આત્મવિકાસનાં દ્વાર

આત્મવિકાસના ઉપલા-બાહ્ય સ્તરની આ વાત થઈ હવે આપણે એને સૂક્ષ્મ આંતરિક સ્તર પર વિચારીએ, આત્મવિકાસ એ એક આંતરિક પ્રક્રિયા છે તે યાદ રહે. તે કેવી રીતે થાય છે તે આપણે જોઈએ ને સમજીએ.

આપણે જ્યારે આપણા ઈષ્ટની કે માતાજીની ઉપાસના આદરીએ છીએ ત્યારે આપણે બીજું કશું ખાસ કરવાનું નથી, પણ આપણને અનુકૂળ પડે તેવો દૈનિક ઉપાસનાનો ક્રમ અપનાવવાનો છે. આ ક્રમને નિરપેક્ષતાથી નિરંતર ચાલુ રાખવાનો છે - શ્રદ્ધા અને શરણાગતિપૂર્વક. આ હકીકત સૌને સુવિદિત છે જ, એટલે એની વિગતોમાં અહીં ન ઊતરીએ. પરંતુ દૈનિક ઉપાસનાના સાતત્યથી એક સમય એવો આવે છે કે આપણી સમસ્યાઓનું-વેદનાઓનું શૂળ નિર્મૂળ થઈ જાય છે. અર્થાત આપણને એનું દુઃખ નથી રહેતું. આપણે અંદરથી નિર્લેપ ને નિઃસ્પૃહ બની ઉપાસનામાં વધુ ને વધુ પ્રવૃત્ત રહેવાનો આપણને સંકલ્પ જાગે છે, એ દિશામાં આપણે પુરુષાર્થ

કરીએ છીએ. ઉપાસનાના સ્તરની સફળતા-નિષ્ફળતાનો પણ આપણને વિચાર નથી આવતો એટલે કે ઉપાસના કરતાં કરતાં કોઈક સારા અનુભવો થાય કે ન થાય એ સાથે આપણને કશી લેવાદેવા રહેતી નથી ને રહેવી જોઈએ પણ નહિ. આપણું ધ્યેય તો કેવળ ઉપાસના કરવાનું જ છે, એ રીતે આપણે આગળ વધવાના જ છીએ એવો માનસિક અભિગમ અંદરથી જ ઉદભવી રહે ને એ અભિગમ દ્વારા આપણે ઉપાસનામાં આગળ વધી માતાજી સુધી ગમે ત્યારે પહોંચીશું જ એવો આત્મવિશ્વાસ આપણામાં ઉદભવી રહે છે અને ઉદભવી રહેવો જોઈએ જ. આપણે કતારમાં તો ઊભાં જ છીએ, આપણે ઉપાસનાને અભિમુખ તો છીએ જ, માતાજીની છત્રછાયા હેઠળ છીએ જ એટલું આશ્વાસન તો ખરું જ, પણ એવી આત્મપ્રતીતિ પણ આપણે અંદરથી મેળવવી રહી. એ આત્મપ્રતીતિ અને આશ્વાસનમાંથી આપણે આત્મવિકાસની કેડીએ આગળ વધી શકીશું. પરમતત્વ પ્રત્યે પ્રીતિ ને તેના અસ્તિત્વની પ્રતીતિ આત્મવિકાસનાં દ્વાર ઉઘાડી આપે છે.

## આત્મવિકાસની ગતિ

આત્મવિકાસ અર્થે સૌ પ્રથમ તો પોતાના ઈષ્ટમાં-પરમતત્વમાં માનવીને-ઉપાસકને સમ્પૂર્ણ શ્રદ્ધા હોવી જરૂરી છે. એની અનન્ય શરણાગતિ સ્વીકારવી અનિવાર્ય છે. ઈષ્ટની પરમાત્માની સર્વ-શ્રેષ્ઠતા, સર્વ-સામર્થ્ય, સર્વ-વ્યાપકતા સ્વીકારી લેવાં આવશ્યક છે. પરમતત્વની શક્તિનો આશ્રય લેનાર કદી નિરાલંબ રહેતો નથી કે નિરાશ થતો નથી, તેથી વ્યક્તિનું કદી અકલ્યાણ કે અહિત થતું નથી એવો આત્મવિશ્વાસ તેનામાં જન્મવો ને દ્રઢ થવો જોઈએ. આ આત્મવિશ્વાસ ઉદભવીને

દ્રઢીભૂત થયા પછી ઉપાસકનું પ્રથમ ને પવિત્ર કર્તવ્ય આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રે-ઉપાસના માર્ગે આત્મવિકાસની કેડીએ ધીમે ધીમે પણ દ્રઢ નિશ્ચય ને સંકલ્પથી આગળ વધવાનો પુરુષાર્થ આદરવાનો છે. ભૌતિક વૈભવ અને ઇન્દ્રિયજન્ય સુખ પ્રત્યે નિર્લેપતા-તટસ્થતા રાખવી જરૂરી છે. પોતાની મનોવૃત્તિઓને લૌકિક સુખોમાં રમમાણ થવા દેવા કરતાં આપણી વૃત્તિ, પ્રવૃત્તિ ને વલણોને ઇશ્વરના ઐશ્વર્ય, ઇશ્વરીય વૈભવને અભિમુખ બનાવવાની છે. ભૌતિક ઉપભોગ ને વૈભવને અભિમુખ બનાવવાની છે. ભૌતિક ઉપભોગ ને વૈભવમાંથી સુખ મેળવવાની પ્રવૃત્તિ કરવા કરતાં ઇશ્વરના અલૌકિક ને ઝળહળ થતા દિવ્ય ને અલૌકિક વૈભવ પ્રત્યે આપણું ચિત્ત પરોવીશું, આપણું અસિતત્વ સમર્પિત કરીને એકાકાર કરી દઈશું તો શાશ્વત સુખ ને શાંતિ મળશે એ સુખ ને શાંતિ ઉપાસકમાં અવનવાં શ્રદ્ધા ને વિશ્વાસ જન્માવે છે. એનામાં અદ્ભુત બળ-સામર્થ્ય ઉદભવે છે, જે તેને પરમ લક્ષ્ય સુધી પહોંચાડે છે.

માનવીની ભૌતિકતામાંથી આધ્યાત્મિકતાના ઉદય સુધીની ગતિમાં માનવીનો આધ્યામિક વિકાસ સઘાય છે.

## આત્મિક ઉન્નતિનો માર્ગ

મનુષ્યની આત્મિક ઉન્નતિના બે માર્ગો છે : પ્રેય અને શ્રેય

પ્રેય એટલે જે પ્રિય છે તે. શ્રેય એટલે જે શ્રેષ્ઠ છે તે.

જે પ્રિય છે તે શ્રેષ્ઠ નથી હોતું. જે શ્રેષ્ઠ છે તે પ્રિય નથી હોતું.

પ્રેયમાંથી શ્રેષ્ઠ તરફની ગતિ આત્મવિકાસની ગતિ દર્શાવે છે.



મનુષ્યના શ્રેયાર્થે આપણા શાસ્ત્રોમાં અનેક સાધનોનો નિર્દેશ પ્રાપ્ત થાય છે. એમાં શ્રેષ્ઠ તરફ ગતિ કરવા, શ્રેષ્ઠને સિદ્ધ કેવા જપને મહત્વ અપાયું છે, મનુષ્ય પોતાને ડુચે ને યોગ્ય લાગે તે મંત્રનો અર્થપૂર્વક, લયબદ્ધ, નિયમિત ને નિરંતર જપ કરે તો તેના આત્મામાં અલૌકિક શક્તિનો સંચાર-આવિર્ભાવ થાય છે. આત્માની આ અલૌકિક શક્તિના આવિર્ભાવની-ખીલવણીની સમગ્ર પ્રક્રિયા આત્મવિકાસને નામે ઓળખાય છે. તેથી જ આત્મવિકાસ માટે જપને મહત્વ અપાયું છે.

મનુષ્ય અનેક જન્મોના સંસ્કાર ને કર્મોની છાયા લઈને જન્મે છે. એ છાયાના સંતુલન માટે નામસ્મરણ કે જપ જરૂરી છે, કારણ નામસ્મરણ કે જપથી ઉપાસકમાં વિશિષ્ટ સાત્વિક શક્તિ સંક્રાંત થાય છે. નામસ્મરણ કે જપ સરળ ને સુલભ હોવા છતાં મનુષ્ય તે પ્રત્યે દુર્લક્ષ સેવે છે. સાંસારિક ક્ષણિક સુખોમાં-માયામાં રચ્યાપચ્યા રહેતા માનવીને શાશ્વત ને અલૌકિક સુખ આપનારું પરમાત્માનું સ્મરણ સ્કુરતું નથી અથવા એ તરફ બેકાળજી ને બેજવાબદારી દાખવે છે. એટલું જ નહિ, તે કેવળ ઉપાસનાની, ઈશ્વરની, ભક્તિની ચર્ચા-વિચારણા, વાદ-વિવાદમાં જ રમમાણ રહે છે. એ વિષયોમાં પોતાની જાણકારી દર્શાવ્યાથી સર્વસંપન્નતાના મિથ્યાભિમાનમાં રાચે છે. આ સ્થિતિ જરા પણ ઉચિત નથી, એની ચર્ચા-વિચારણા કરવા કરતાં એના આચરણમાં રત રહીએ એ જ ઉચિત અને શ્રેષ્ઠ છે. પણ આ વાત આટલેથી જ અટકતી નથી. ઉપાસકે મન, વચન ને કર્મથી પવિત્ર રહેવાનું છે. સાવધાની ને સજાગતાથી જીવનપથ પર આગળ વધવાનું છે. વ્યક્તિને ઉપાસકને પોતાના સન્માર્ગમાંથી, શ્રદ્ધામાંથી, વિશ્વાસમાંથી ચલિત કરવા, ઈશ્વરથી વિમુખ બનાવવા અનેક ભૌતિક ને આધ્યાત્મિક અંતરાયો-પ્રલોભનો છદ્મવેશે ( છૂપા વેશે ) સામે આવી ઊભાં રહે છે ને મનુષ્યને પતનની ખીણમાં ધકેલી દે છે. આપણો જીવનપથ-ઈશ્વરનો

માર્ગ બહુ જ અટપટો છે. એ માર્ગમાંના વળાંકો-અંતરાયો તરફ ધ્યાન આપીને સાવચેતીપૂર્વક પાર ન કરીશું તો પતનની ઊંડી ખીણમાં ગબડી પડીશું. એ પતનમાંથી ઊગરવાની તકો ભાગ્યે જ બાકી રહે છે.

## જન્મોજન્મ સેવા-અર્ચા

આપણા પર ઈશ્વરના અનેક ઉપકારો છે. એ ઉપકારનો બદલો આપણે વાળવો જ જોઈએ. એ બદલો વાળવા આપણું જીવન, આપણા અનેક જન્મો તેની જ સેવા-અર્ચામાં વિતાવવા જોઈએ એમ લાગે છે. એકવાર એ સંસ્કાર આપણામાં આત્મસાત કરી લઈએ પછી એનાથી વિમુખ થવાનો વિચાર જ નહીં આવે ને એ સંસ્કાર જન્મોજન્મ સાથે રહેશે.

## ઉત્તુંગ શિખર

આત્મિક પ્રગતિ અર્થે નિર્વિકલ્પ બનવાનું છે. આ નિર્વિકલ્પ એટલે જેના બધા જ સંકલ્પો-વિકલ્પો શમી ગયા છે, સ્થિર થઈ ગયા છે તે ભગવદગીતામાં વર્ણવાયેલ સ્થિતપ્રજ્ઞ-જેની પ્રજ્ઞા પરમતત્ત્વમાં સ્થિર થઈ ગઈ છે, તેણે કોઈ જ સંકલ્પ કરવાનો રહેતો નથી. તેણે કોઈ વિકલ્પ વિચારવાનો રહેતો નથી. તે નિર્વિકલ્પ, તટસ્થ, નિર્લેપ નિરહંકારી બની જાય છે. તેને પ્રભુ પ્રત્યક્ષ હોય છે. પણ પ્રભુની પ્રત્યક્ષતાથી તે હાથ જોડીને બેસી રહેતો નથી. તે વધુ ને વધુ પરમતત્ત્વમાં લીન થવાનો પ્રયત્ન કરે છે - કરવો જોઈએ. પ્રભુની પ્રત્યક્ષતા એ આત્મવિકાસની પરાકાષ્ટા-ઉચ્ચાવસ્થા છે - ટોચની કક્ષા છે. આત્મિક પ્રગતિનું ઉત્તુંગ શિખર છે. એ ઉત્તુંગ શિખરે પહોંચેલા મનુષ્યે ધરતી પર નજર રાખવાની છે. માનવી ઉત્તુંગ શિખરે પહોંચીને જો નીચે

નજર નાખશે તો તે સહેજ વાર તો કંપી જ ઉઠશે. તેના મનમાં સૌ પ્રથમ વિચાર તો એ જ આવશે કે આવવો જોઈએ કે આટલા ઊંચેથી જો ગબડ્યા તો ? આ વિચાર તેને શિખરની ટોચ પર સ્થિર થવા પ્રેરે છે. એટલું જ નહિ, તેની નજર નીચે ઉભેલાં પોતાના સાથીઓ પર માનવજાત પર પડશે. તે સર્વને પોતાની જેમ આમ ઉપર આવવા ઊંચેથી પ્રેરણા ને પ્રોત્સાહન દાખવશે. એ તેનું સેવાકાર્ય બની રહેશે.

### સંતુલન અને સંમાર્જન

આત્મવિકાસની પરાકાષ્ટા રૂપ પ્રાપ્ત કરેલ આત્મસાક્ષાત્કારને જાળવી રાખવાનો છે. આત્માની ઉઘડેલી શક્તિઓનું સતત સંમાર્જન ન થતું રહે તો તે શક્તિ કરમાઈ જવાનો સંભવ પણ પૂરેપૂરો છે. આપણી પાસે એક સાધન હોય તો તેની જાળવણી માટે સતત ધ્યાન રાખવું પડે છે. આત્માની ખીલેલી શક્તિઓના સંમાર્જન માટે ઉપાસકે સતત પોતાની ઉપાસનાનો કર્મ પૂર્વવત યથાવત નિયમિત ને નિરંતર રાખવો પડે છે. એથી આત્મવિકાસનું આત્મસાક્ષાત્કારનું સાતત્ય જાળવાઈ રહે છે.

પણ સારા સંકલ્પોમાં આપણું ચિત્ત એકાગ્ર થતું નથી ને દૃષ્ટ સંકલ્પો આપણા ચિત્તનો કબજો જમાવીને બેસી રહે છે તેથી જપ આવશ્યક છે.

પ્રેમભાવે ગમે ત્યારે ઈષ્ટનું-પ્રભુનું સ્મરણ-જપ થઈ શકે છે. નિત્ય જપ-સ્મરણ કરવાની વિચારો સંયમી ને સાત્વિક બને છે. સાત્વિક ને સંયમી વિચારો મન, ચિત્ત ને સમગ્ર અસ્તિત્વ પર અલૌકિક ને અનોખો પ્રભાવ પાડે છે. આ પ્રભાવ અસ્તિત્વને નિર્મળ બનાવે છે.

અસ્તિત્વને નિર્મળ બનાવવાની સમસ્ત પ્રક્રિયા આત્મવિકાસને નામે ઓળખાય છે.

## ઉપાસકોને માર્ગદર્શન

આત્મવિકાસની આટલી ચર્ચા પરથી કોઈ ને પણ સહેજે પ્રશ્ન થાય કે આત્મવિકાસ કરવા માટે શું કરવું ? વ્યક્તિનો-ઉપાસકનો આત્મવિકાસ થઈ રહ્યો છે એમ તેને ક્યારે ને કેવી રીતે સમજાય ? વ્યક્તિ-ઉપાસકને આત્મવિકાસની પ્રતીતિ થવી જરૂરી છે ? એ પ્રતીતિથી તેનામાં શું અહંકાર ન આવે ?

## આરંભ અને એકાગ્રતા

આત્મવિકાસ સાધવા સૌ પ્રથમ શ્રદ્ધા અને શરણાગતિપૂર્વક માતાજી સાથે-ઈશ્વર સાથે બાળભાવ કેળવીને નિષ્કામભાવે ઉપાસનાનો આરંભ કરવો જોઈએ. એ આરંભની સાથે જ નિયમિતતા આવવી જોઈએ. નિયમિતતા સાથે એકાગ્રતા આવવી પણ અત્યંત જરૂરી છે. જેમ વૃક્ષ ઉગાડવા માટે બી રોપીને તેને વિકસાવવા સતત જળસિંચન વગેરે માવજત કરવામાં આવે છે, રોજિંદા ખોરાક ઉપરાંત પણ શરીરના પોષણ-સંવર્ધન માટે વિટામિનવાળો ખોરાક ખાઈએ છીએ. એ જ રીતે આત્માને ઉદાસવાનો છે, ખીલવવાનો છે, ઉજ્જવળ બનાવવાનો છે. આત્મા ઉપરનાં અનેકવિધ આવરણો-પડાણોને દૂર કરવા માટે કંઈક વિશેષ કરવાનું છે. ઉપાસનાનો આરંભ એ તો રોજિંદો ખોરાક છે. કેવળ બીનું વાવેતર છે. વિટામીનોથી ભરપૂર ખોરાકની જેમ આત્માના વિટામીન માટે, તેના સંવર્ધન-સંમાર્જન માટે નિયમિતતા ઉપરાંત સાતત્ય

અને એકાગ્રતા આવશ્યક છે. આપણે ભોજન કરવા બેસીએ છીએ ત્યારે આપણું સમગ્ર ધ્યાન ભોજન ને તેના રસમાં જ હોય છે. તેમ આત્માના ભોજન માટે આપણું બધું જ ધ્યાન તેનામાં કેન્દ્રિત થવું જોઈએ. આ એકાગ્રતાથી સૌ પ્રથમ તો અંદર શાંતિ અને આનંદ પેદા થશે. આ શાંતિ અને આનંદથી એક પ્રકારનાં સ્પંદનો, અલૌકિક ને આહલાદપૂર્ણ સ્પંદનો ઉદભવવાં લાગે છે. અંદરથી મલિનતા દૂર થવા માંડે છે. આ પ્રકારનાં સ્પંદનોથી માનવીનું ચિત્ત ને સાથે સાથે સમસ્ત અસ્તિત્વ શુદ્ધ, સાત્વિક ને પવિત્ર બને છે. આધ્યાત્મિક અને આત્મિક વિકાસ માટે અર્થપૂર્ણ ઉપાસના આવશ્યક છે.

## અસ્તિત્વની અનુભૂતિ

વ્યક્તિને-ઉપાસકને અંદરથી ઘણીવાર પ્રેરણા કે સંકેતો પ્રાપ્ત થયા કરે છે, જેનાથી તેના બધા જ ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક વ્યવહારો સરળ બની જાય છે. ઉપાસક અંદરથી નિઃસ્પૃહ અને નિર્લેપ થવા માંડે છે. અંદરથી અવિરત જપ થયા કરે છે. ઈશ્વરની-માતાજીની તેને સતત સ્મૃતિ રહ્યા કરે છે. તેનું મન ઈશ્વરના જ વિચારો અને તેની કૃપાની, તેના અસ્તિત્વની અનુભૂતિઓમાં રમ્યા કરે છે. કોઈ અનિષ્ટ વિચારો તેને આવતા જ નથી. કોઈનું અહિત કરવાનું તેને સૂઝતું નથી. તે અસહાયતા કે લાચારી અનુભવતો નથી. અસહાય કે લાચાર દશામાં પણ તેને ઈશ્વરની સહાયતાની, તેના સથવારાની તેને ધરપત-વિશ્વાસ રહે છે. એનો એને અનુભવ પણ થાય છે. જીવનપથના પ્રત્યેક પગલે તેનું રક્ષણ ને હિત થતું રહે છે.

## સાવધતા અને આત્મખોજની આવશ્યકતા

ઈશ્વરના સથવારાની અનુભૂતિઓની શૃંખલાઓ રણઝણી ઉઠતાં તેનામાં Forgive and Forget ની- ભૂલી જવાની અને ક્ષમા કરવાની-વૃત્તિ જાગે છે. તેનું હૃદય-મન-અંતર વિશાળતા સાધે છે. નિર્મળ બને છે. તે મન, વચન અને કર્મથી પવિત્ર રહેવા ષડરિપુઓથી સતત સજાગ ને સાવધ રહે છે પોતાનું પતન કરવા ઉદભવતા શત્રુઓની તેને જાણ થઈ જાય છે. તેનો અહમ ધીમે ધીમે નામશેષ થવા તત્પર થઈ ઊઠે છે. તે સાવધ અને સજાગ બન્યો હોવાથી તેનામાં નીરક્ષીર વિવેક-સારાસારનો-ઔચિત્ય-અનૌચિત્યનો ભેદ તે પામી જાય છે. જ્યાં વ્યક્તિમાં-ઉપાસકમાં વિવેક જાગ્રત થયો ત્યાં પછી અહમ્ ટકી શકતો નથી. અહમને નામશેષ કરવા માટે વ્યક્તિ પોતાની જાતનું સતત મૂલ્યાંકન કરતો રહે તે જરૂરી છે. પોતાની જાતનું મૂલ્યાંકન કરવાની પ્રક્રિયા આત્મખોજની પ્રક્રિયા છે. આત્મખોજ આરંભતાં આરંભતાં માનવી આત્મવિકાસને માર્ગે પ્રગતિ કરે છે.

## ક્રમશઃ ગતિ

આત્મવિકાસનું ઉત્તુંગ શિખર એ પરમતત્વનો પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર છે. પણ દરેક વ્યક્તિ - દરેક ઉપાસક એ પ્રાર્થ કરી શકતો નથી. પણ એ તરફની ગતિ તો હોવી જ જોઈએ. આત્મવિકાસના ઉત્તુંગ શિખર પર પહોંચવાનાં અનેક સોપાનો છે. આપણે ક્રમશઃ ધીમે ધીમે એ સોપાનો પાર કરતાં જઈએ તે ઉચિત અને આવકાર્ય છે.

\*

## વિશ્વમ્ભરીની સ્તુતિ

(વસંતતિલકા)

વિશ્વંભરી અખિલ વિશ્વ તણી જનેતા,

વિદ્યા ધરી વદનમાં વસજો વિધાતા,

દુર્બુદ્ધિને દૂર કરી સદબુદ્ધિ આપો,

મામ્પાહિ ઐ ભગવતી ભવદુઃખ કાપો . . . . ટેકો ૧

ભૂલો પડી ભવરણે ભટકું ભવાની,

સૂઝે નહીં લગીર કોઈ દિશા જવાની,

ભાસે ભયંકર વળી મનના ઉતાપો . . . . મામ્પાહિ ૨

આ રંકને ઉગરવા નથી કોઈ આરો,

જન્માંધ છું જનની હું ગ્રહી બાળ તારો,

ના શું સૂણો ભગવતી શિશુના વિલાપો . . . . મામ્પાહિ ૩

મા કર્મ જન્મ કથની કરતાં વિચારું,

આ સૃષ્ટિમાં તુજ વિના નથી કોઈ મારું,

કોને કહું કઠણ યોગ તણો બળાપો . . . . મામ્પાહિ ૪

હું કામ, ક્રોધ, મદ, મોહ થકી છકેલો,

આડંબરે અતિ ઘણો મદથી બકેલો,  
 દોષો થકી દૂષિત, ના કરી માફ પાપો . . . . મામ્પાહિં ૫  
 ના શાસ્ત્રના શ્રવણનું પચપાન પીધું,  
 ના મંત્ર કે સ્તુતિ કથા નથી કાંઈ કીધું,  
 શ્રદ્ધા ધરી નથી કર્યા તવ નામ જાપો . . . . મામ્પાહિં ૬  
 રે ! રે ! ભવાની બહુ ભૂલ થઈ છે મારી,  
 આ જિંદગી થઈ મને અતિશે અકારી,  
 દોષો પ્રજાળી સઘળા, તવ છાપ છાપો . . . મામ્પાહિં ૭  
 ખાલી ન કોઈ સ્થળ છે વિણ આપ ધારો,  
 બ્રહ્માંડમાં અણુ અણુ મહી વાસ તારો,  
 શક્તિ ન માપ ગણવા અગણિત માપો . . . . મામ્પાહિં ૮  
 પાપે પ્રપંચ કરવા બધી વાતે પૂરો,  
 ખોટો ખરો ભગવતી પણ હું તમારો,  
 જાડ્યાંધકાર દૂર કરી સદબુદ્ધિ આપો . . . . મામ્પાહિં ૯  
 શીખે સૂણે રસિક છંદ જ એક ચિત્તે,  
 તેના થકી ત્રિવિધ તાપ ટળે ખચિતે,



વાધે વિશેષ વળી અંબા તણા પ્રતાપો . . . . મામ્પાહિં ૧૦

શ્રી સદગુરુ શરણમાં રહીને યજ્ઞં છું,

રાત્રિ - દિને ભગવતી તુજ ને ભજું છું,

સદભક્ત સેવક તણા પરિતાપ યાપો . . . મામ્પાહિં ૧૧

અંતર વિશે અધિક ઊર્મિ થતાં ભવાની,

ગાઉં સ્તુતિ તવ બળે નમી ને મૃડાની,

સંસારના સકળ રોગ સમૂળ કાપો . . . . મામ્પાહિં ૧૨

અંબે ભવાની જગદંબા કરો ને સહાય,

આરાસુરી મન સદા તવ ભક્ત યાહે,

હસ્તે ત્રિશૂળ ધરીને અસુરો સંહાર્યા,

સંકટ મહી નિજ સેવકને ઉગાર્યા . . . . મામ્પાહિં ૧૩

તારા સિવાય જગમાં નથી કોઈ મારું,

સાચાં સગાં ભગવતી બહુ મેં વિચાર્યું,

ભૂલું કદિય ભવપાશ તણા કુસંગે,

માગું ક્ષમા ત્રિપુરસુંદરી આ પ્રસંગે . . . . માપાહિં ૧૪

વિશ્વંભરી અખિલ વિશ્વ તણી જનેતા . . . .

## આરતી

ઐ હ્રીં શ્રીં કલીં મેઘા, મા ઐ હ્રીં શ્રીં કલીં મેઘા

ચોવીસ અક્ષરે વસિયાં, ગાયત્રી માતા . . . . ઐ હ્રીં શ્રીં કલીં . . . (૧)

શંખ ચક્ર કમળ, પાશાંકુશધારી ( ૨ ) મા

કમલાસને બિરાજતાં પંચમુખધારી . . . . ઐ (૨)

સંતો ગુણે સરસ્વતિ, રજો ગુણે લક્ષ્મી ( ૨ ) મા

તમો ગુણે મા કાલિ, ત્રણે ગુણવાળી . . . . ઐ (૩)

શ્રીં કારી સોનવણે, ધવલે હ્રીં કારી ( ૨ ) માં

કલીં રૂપે મા કાલિ, ત્રિપદા ભયહારી . . . . ઐ (૪)

પ્રાતે: બાલારૂપે, મધ્યાહને યુવતી ( ૨ ) મા

સાંજે વૃક્ષા સ્વરૂપે ચિંતવે ઋષિ મુનિ . . . ઐ (૫)

શાસ્ત્ર શ્રુતિ ગીતા, વેદોની માતા ( ૨ ) મા

મહામંત્રમાં વસિયાં, ગાયત્રી માતા . . . . ઐ (૬)

ત્રણે લોકનાં પાલક, ભક્તોની માતા ( ૨ ) મા

લક્ષ્મી બુદ્ધિ શક્તિ, સર્વેની દાતા . . . . ઐ (૭)

દુઃખ દારિદ્ર રોગ, ગૃહકલેશ, ચિંતા ( ૨ ) મા

નાસે સર્વે વ્યાધિ જપે મંત્રમાળા . . . . ઐ (૮)

મા ગાયત્રીની આરતી, જે ભાવે ગાશે ( ૨ ) મા

દુઃખ દારિદ્ર હરશે, સુખશાંતિ થાશે . . . . ઐ (૯)

\*