

જીવનમાં સાચું સુખ  
અને સાચી શાંતિ  
કેવી રીતે મળે?



પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ-વિદ્યાલય

# જીવનમાં સાચું સુખ અને સાચી શાંતિ કેવી રીતે મળે?

૧. આજે મનુષ્યના મનને શાંતિ કેમ નથી? ૨
૨. ચિંતાનું નિરાકરણ, શાંતિનું અવતરણ. ૩
૩. સગાં-વહાલાં કે મિત્ર-સંબંધીના મૃત્યુ સમયે મનની શાંતિની પ્રાપ્તિ. ૯
૪. વિપરીત પરિસ્થિતિમાં મનની શાંતિની પ્રાપ્તિ ૧૬
૫. અપમાનજનક પરિસ્થિતિમાં મનની શાંતિની પ્રાપ્તિ. ૧૭
૬. વ્યર્થ ચિંતન તેમ જ પર-ચિંતન કેમ દૂર થાય?  
અને શાંતિની પ્રાપ્તિ કેમ થાય?
૭. રોગી અવસ્થામાં મનની શાંતિની પ્રાપ્તિ. ૩૫
૮. ગરીબાઈની અવસ્થામાં મનની શાંતિની પ્રાપ્તિ. ૪૧
૯. સાચી શાંતિ અને ઈશ્વરીય આનંદ માટે અમૂલ્ય રત્નો. ૫૧

**પ્રકાશક :-**

પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વવિદ્યાલય  
પાંડવ ભવન, માઉન્ટ આબુ.



## આજે મનુષ્યના મનને શાંતિ કેમ નથી?

સંસારમાં બધા લોકો શાંતિની પ્રાપ્તિ માટે પરમપિતા પરમાત્માની જ પ્રાર્થના કરતાં હોય છે. હવે પ્રશ્ન એ પેદા થાય છે કે જ્યારે પરમાત્મા શાંતિના સાગર છે અને મનુષ્યાત્માઓના પરમપિતા પણ છે તેમજ મનુષ્યાત્માઓ શાંતિની પ્રાપ્તિ માટે યાચના પણ કરે છે છતાં પણ વિશ્વમાં અને જનમનમાં અશાંતિ શા માટે છે? આનો વિવેકયુક્ત અને અનુભવગમ્ય ઉત્તર કેવળ એ જ છે કે, આજે મનુષ્યનો પરમાત્મા સાથે કોઈ વ્યાવહારિક (Practical) સંબંધ નથી. વળી, આ ઉપરાંત મનુષ્યાત્માઓ પરમપિતા પરમાત્માની આજ્ઞાની વિરુદ્ધ કર્મ-વ્યવહાર કરી રહ્યા છે. એટલે કે તેમણે પોતાનાં મન, વચન અને કર્મમાં કામ, ક્રોધ વગેરે વિકારોને સંધરી રાખ્યા છે. તેથી જ શાંતિની યાચના કરવા છતાં પણ તેઓને શાંતિ મળતી નથી. હવે આ જ રહસ્ય સમજાવવા માટે સ્વયં પરમાત્મા શિવ પ્રજાપિતા બ્રહ્માના સાધારણ મનુષ્ય તનમાં અલૌકિક રીતે અવતરિત થઈ ચૂક્યા છે, અને તેઓ શાંતિરૂપી સોગાદ લાવ્યા છે. પરંતુ આ સોગાદ તેવા લોકો માટે જ છે કે જેઓ પોતાના પાંચ વિકારો રૂપી ગંદકી અર્ધ સ્વરૂપે પરમપિતા પરમાત્માના ચરણે ધરી દે છે અને ઈશ્વરીય જ્ઞાનરૂપી રત્નો તેમની પાસેથી પ્રાપ્ત કરે છે. હકીકતમાં અશાંતિમાં મુખ્ય રૂપ ચિંતા, ગરીબાઈ, અપમાન, કોઈના મૃત્યુ સમયે થતો શોક, બીમારી વગેરે છે. આ પુસ્તકમાં આવા પ્રકારની પરિસ્થિતિઓમાં પણ મનુષ્યને શાંતિની પ્રાપ્તિ કેવી રીતે થાય છે તે બાબત ઉપર પ્રકાશ ફેંકવામાં આવ્યો છે.

વળી, બધાં જ પ્રકારના દુઃખો અને અશાંતિનું મૂળ કારણ તો કામ, ક્રોધ વગેરે પાંચ વિકારો જ છે. તે વિકારોનું મૂળ કારણ દેહઅભિમાન તથા અજ્ઞાનતા છે. અજ્ઞાનતા અને દેહઅભિમાનમાંથી સહજ ઈશ્વરીય જ્ઞાન અને સહજ રાજયોગ દ્વારા જ મુક્તિ મેળવી શકાય છે. તેની સમજ હવે સ્વયં પરમપિતા પરમાત્મા શિવ પ્રજાપિતા બ્રહ્મા દ્વારા આપી રહ્યા છે. એ જ્ઞાનનો થોડોક વ્યવહાર (Practical) અંશ અહીંયા પ્રસ્તુત કરવામાં આવ્યો છે. જ્ઞાનપ્રાપ્તિ માટે તથા સહજ રાજયોગ દ્વારા મળતો ઈશ્વરીય આનંદ પ્રાપ્ત કરવાની વિધિ શીખવા માટે પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વવિદ્યાલયના કોઈ પણ સેવાકેન્દ્ર ઉપર આપ પધારી શકો છો.

## ચિંતાનું નિરાકરણ : શાંતિનું અવતરણ

આજે દરેક વ્યક્તિ કોઈ ને કોઈ રીતે ચિંતાથી વ્યથિત તો છે જ. વિદ્યાર્થીને પોતાના પરિણામની ચિંતા છે, તો વળી મા-બાપને પોતાની ઉંમરલાયક દીકરી માટે સુયોગ્ય વરની ચિંતા છે, પૈસા ધીરનારને પૈસા પાછા આવશે કે નહીં તેની ચિંતા છે. તો ઉધાર લેનારની ચિંતા છે કે પોતે કેવી રીતે દેવું ચૂકવશે. ગરીબને એક ટંકની ચિંતા છે તો પૈસાદારને પોતાનાં કાળાં નાણાંની ચિંતા છે. રાજકારણની દુનિયામાં વિરોધ પક્ષો સત્તા અને ખુરશી કબજે કરવાની ચિંતામાં પડ્યા છે તો સત્તાધારી પક્ષ ક્યાંક હાથમાં આવેલી સત્તા હાથમાંથી સરકી ન પડે તેની ચિંતામાં છે. સરકારને દુશ્મન દેશોથી દેશનું રક્ષણ કરવાની ચિંતા છે, અને સાથે સાથે વિરોધ પક્ષોના દાવપેચથી બચવાની પણ ચિંતા છે. આમ આજના જમાનામાં ચિંતા સર્વવ્યાપક બની ગઈ છે. તો હવે પ્રશ્ન એ પેદા થાય છે કે ચિંતાની આ અદીઠ એવી બેડીઓમાંથી છુટકારો કેવી રીતે મેળવવો?



## ચિંતાનું મૂળ

ખૂબ જ વિચારણા બાદ આપ એ જ નિર્ણય પર પહોંચશો કે વ્યક્તિને જ્યારે કોઈ ને કોઈ રીતે ગેરલાભની અથવા તો અમંગળ, અહિત, અનિષ્ટ કે પછી ઈચ્છા વિરુદ્ધ કંઈક બનવાની શંકા-કુશંકા હોય ત્યારે જ તે ખૂબ જ ચિંતિત હોય છે. દાખલા તરીકે વિદ્યાર્થી એમ જ માનતો હોય છે કે પોતાની પરીક્ષાનું પરિણામ સારું નહિ આવે તો ચોક્કસ કંઈક અનિષ્ટ સર્જાશે. દીકરીનાં મા-બાપ એમ જ માનતાં હોય છે કે પોતાની પુત્રી માટે જો સુયોગ્ય વર નહીં મળે તો તેનું મોટું અહિત



થશે. પૈસા ધીરનારને ભય હોય છે કે જો પોતાના પૈસા પાછા નહીં આવે તો મહા અનર્થ થશે. બેકાર વ્યક્તિ એમ વિચારતી હોય છે કે જો પોતાને વહેલી તકે કંઈ નોકરી - ધંધો નહીં મળે તો પોતાને માટે ખૂબ જ ખરાબ કહેવાશે. આ રીતે ભવિષ્યની કોઈ વાતની નિરાશા કે શંકા-કુશંકા જ ચિંતાનું મૂળ કારણ છે.

હવે આપણે એ જોઈએ કે કેવી નિરર્થક અને ખોટી ચિંતાને પરિણામે વ્યક્તિને નિરાશા સાંપડે છે. દાખલા તરીકે પૈસા ધીરનાર એમ વિચારે છે કે “ભગવાન જાણે, ફલાણા ભાઈ પૈસા લઈ ગયા છે તે પાછા આપશે કે નહીં?” હકીકતમાં તો તે આવા શંકાશીલ સંકલ્પને કારણે જેની પાસેથી પૈસા પાછા લેવાના છે તેના મનને પણ ડામાડોળ બનાવી દે છે. આવી નિરાશાયુક્ત ચિંતાને પરિણામે જ, પૈસા ઉધાર લઈ જનાર વ્યક્તિ ક્યારેક તો એમ વિચારતી હોય છે કે “કાંઈ વાંધો નહીં, થોડા દિવસ પછી તેનું દેવું ચૂકવીશ,” તો વળી ક્યારેક તો એમ જ વિચાર કરવા માંડે છે કે, “હવે તો ભાઈ, મારી આર્થિક હાલત એવી તો નબળી બની ગઈ છે કે હું તેનું કરજ ચૂકવી શકીશ જ નહીં.” આ રીતે ચિંતા કરવાથી જે સૂક્ષ્મ માનસિક પ્રક્રમ્પ અથવા તો વિચારના તરંગો પેદા થાય છે તે વાતાવરણને અને સાથે સાથે જે વ્યક્તિ માટે શંકા કરવામાં આવી હોય તેના માનસને બગાડીને, ખાસ કરીને કંઈક એવું જ પરિણામ પેદા કરે છે જે ચિંતિત વ્યક્તિ માટે સારું હોતું નથી. મનુષ્ય જ્યારે શંકા કરે છે તેનો અર્થ એટલો જ કે તે પોતાના દૃઢ નિશ્ચયમાંથી ચલિત થયો છે: અને એટલે જ અંતે તેનું પરિણામ પણ એવું જ આવે છે. તેથી જ વ્યક્તિએ કદી પણ અશુભ, અમંગળ, અનિષ્ટ, અહિત અથવા તો ગેરલાભની ચિંતા ન કરતાં પોતાના અને બીજાના શુભ-ચિંતક બનવું જોઈએ; કારણકે અશુભની ચિંતા અથવા તો ચિંતન અશુભ પરિણામ જ પેદા કરે છે. વળી અંતમાં ભલેને શુભ પરિણામ

આવતું છતાં, “અશુભ પરિણામ આવશે, અશુભ પરિણામ આવશે.” તેવી ચિંતા કરવાવાળી વ્યક્તિ, પરિણામ આવે તેની પહેલાંના અનેક દિવસો, અનેક મહિનાઓ અથવા તો અનેક વર્ષોની ચિંતાને પરિણામે નાહકનો પોતાને માથે પાપનો બોજો વધારે છે. ખરાબ બને તે પહેલાં ખરાબની ચિંતા કરી દુઃખી થવું તે કોઈ રીતે યોગ્ય નથી. આમ કરવું એનો તો એટલો જ અર્થ થાય કે ભાવિને પણ ભૂત માનીને તેનાથી ડરવું. આમ વ્યક્તિએ કાર્ય કરવું જોઈએ, પણ પરિણામની ચિંતા ન રાખવી જોઈએ. તેણે શુભ-ચિંતન તો કરવું જોઈએ; પણ અશુભની ચિંતા ન કરવી જોઈએ.



### ચિંતા કરવાથી તક ગુમાવશો

ચિંતા કરવાવાળી વ્યક્તિ હંમેશાં વિચારતી હોય છે કે, “ભગવાન જાણે હવે શું થશે?” હકીકતમાં આવી ચિંતા કરવાની કોઈ આવશ્યકતા જ નથી હોતી; કારણકે જો આપણે સારું કાર્ય કરીશું તો તેનું ફળ પણ આપણને સારું જ મળવાનું છે. વળી એ પણ હકીકત છે કે આપણા ભૂતકાળનાં અને વર્તમાનનાં કર્મોને પરિણામે જ આપણને ફળ મળે છે. તો પછી જે હજી નથી બન્યું તેની ચિંતા અત્યારથી શા માટે કરવી જોઈએ? વળી, ‘લખ્યા વિધિના લેખ, ભૂંસ્યા ભૂંસાવાનાં નથી’ એમ તો આપણે માનીએ જ છીએ, તો પછી ચિંતા કરવાનો કોઈ અર્થ જ નથી.

વ્યક્તિએ તો એમ વિચારવું જોઈએ કે, “આ સંસાર તો એક નાટકશાળા છે. હમણાં જે પ્રસંગો બની રહ્યા છે તેને હું દૃશ્યની માફક જોઈ રહ્યો છું. આના બાદ ભાવિ રૂપી પડદા ઉપર જે કાંઈ દૃશ્ય આવશે



તેને પણ સાક્ષી બનીને જોઈ લઈશ. તેની અત્યારથી તે વળી શી ચિંતા? એ સૃષ્ટિ રૂપી નાટકનો ભવિષ્ય રૂપી રોલ જેમ જેમ ખૂલતો જશે અને જેમ જેમ તે પ્રસંગો અને હકીકતો મારી સમક્ષ આવતા જશે તેમ તેમ હું તેમને સાક્ષીભાવે જોતો જઈશ - ચાલુ સમય મહેનત કરવાનો અને ભવિષ્યનો સમય પરિણામ મેળવવાનો છે, તો પછી ચિંતા શાની? હાલમાં જો હું ભવિષ્યની ચિંતા કરીશ તો અત્યારે હાથમાં આવેલો અવસર અને સમય બંને ગુમાવીશ. તેથી જ મારે કોઈ પણ પ્રકારની ચિંતા ન કરતાં આવેલી તકને ઝડપી લેવી જોઈએ અને મહેનત કરતા રહેવું જોઈએ.”

## ૬

### ચિંતા દૂરદર્શિતાની નહીં; પણ દુઃખદર્શિતાની નિશાની છે.

કોઈ વ્યક્તિ ઉપર પ્રમાણેની ચર્ચાથી એમ માનવા પ્રેરાઈ શકે કે મનુષ્યે દૂરદેશી એટલે કે દૂરદર્શી તો બનવું જ જોઈએ ને? પરંતુ ચિંતા કરવી એ દૂર-અંદેશ નહીં, પણ દૂરના ‘અંદેશ’ એટલે કે સંદેહ (ભાવિ વિશે શંકા) કરવા જેવું છે. અર્થાત્ દૂરદર્શી ન બનતાં દુઃખદર્શી બનવા બરાબર છે. તેથી જ મનુષ્યે વિચાર તો કરવો જ જોઈએ; પરંતુ ચિંતારૂપી ચક્કીમાં પિસાવું જોઈએ નહીં. મનુષ્યે ‘ચિંતન’ કરવું જોઈએ; પણ ‘ચિંતા’ની ચિનગારીમાં પોતાની જાતને બાળવી તો જોઈએ જ નહીં.

બાળકો મોટાં થાય તો તેમની ચિંતા, કોઈને ઉછીના પૈસા આપ્યા હાંચ તો તેની ચિંતા, કોઈની બીમારીના સમાચાર મળે તો તેની

ચિંતા, આ તો ખૂબ જ ખોટી આદત પડી ગઈ કહેવાય ! છેવટે આપણે શું આ સંસારમાં ચિંતાની ચિંતામાં ખાક થવા જ જન્મ્યા છીએ શું? આને જ કારણો મનુષ્યે ચિંતા ન કરવી જોઈએ. પણ શુભ ભાવના સહિત શુભ કાર્યોમાં રત રહેવું જોઈએ ચિંતા માનવીના ચિત્તને નિરાશાની ઊંડી ગર્તામાં ધકેલી દે છે. શુભ ભાવના વ્યક્તિમાં ચુસ્તી આણે છે અને તેનાં વાણી અને વર્તન પણ શુભ અને શુદ્ધ બને છે.



## જરાં વિચાર તો કરો, ચિંતા કરવાથી ક્યો ફાયદો થાય છે?

ધારો કે આપ અમુક પરિણામની ઇચ્છા રાખો છો, પણ તેવા પરિણામ માટે આપને શંકા છે અને તેથી આપ ચિંતા કરો છો. કર્મસંજોગે પરિણામ તો સારું જ આવે છે. તો પછી આપની કરેલી ચિંતાનો તો કાંઈ અર્થ જ ન સર્યો ને? પણ ધારો કે આપને જેવા પરિણામની શંકા હતી તેવું જ પરિણામ આવે છે તો પણ આપે કરેલી ચિંતાથી આપ પરિણામને તો ન જ ફેરવી શક્યા ને? તેથી એટલું તો નિશ્ચિત છે કે ચિંતા કરવાથી આપે વગર કારણો દુઃખ અને કષ્ટ સહન કર્યાં. તેથી જ મનુષ્યે સમજવું જોઈએ કે ચિંતા કોઈ પણ પ્રકારે ઉપયોગી નથી જ. પણ તે તો એક પ્રકારની આત્મહત્યા જ છે. મરેલા માણસના શરીરને જ્યારે સળગાવવામાં આવે છે ત્યારે તેને કાંઈ જ દુઃખ થતું નથી, કારણ કે તેનામાં ચેતનાનો અભાવ હોય છે, પરંતુ જીવતા માણસને ચિંતા રૂપી આગનો અનુભવ તો થતો જ રહે છે. એટલે ચિંતા અંતે શારીરિક મૃત્યુ પહેલાંનું માનસિક મૃત્યુ જ છે. માનવીએ આવી ચિંતામાંથી તો છુટકારો મેળવવો જ જોઈએ.





## ઇશ્વરનું ચિંતન એ જ ચિંતામણિ

ચિંતાથી છુટકારો મેળવવા માટે ચિંતામણિ તે ખૂબ જ જાણીતો છે. એમ માનવામાં આવે છે કે એક એવો મણિ છે જે મળવાથી માણસની બધી જ ઈચ્છાઓ પરિપૂર્ણ થાય છે અને તેનાં બધાં જ દુઃખોનો અંત આવે છે. આપણી જૂની વાર્તાઓમાં તો તેનો ખૂબ જ મહિમા છે. પરંતુ હકીકતમાં આવા સ્થૂળ મણિ તો હોઈ જ ન શકે કારણ કે ચિંતા એ તો માનવીના મનની સૂક્ષ્મ વૃત્તિ, દૃષ્ટિકોણ અથવા તો સ્વભાવનું નામ છે. તો પછી સાચો ચિંતામણિ એટલે શું? તેને ક્યાંથી મેળવવો?

હકીકતમાં ઈશ્વર અથવા તો પરમાત્માના સત્ય સ્વરૂપનું ચિંતન જ માનવીને બધાં દુઃખોમાંથી મુક્ત કરે છે, અને સંપૂર્ણ સુખ, શાંતિની પ્રાપ્તિ કરાવે છે. એટલે જ આવા પ્રકારનાં ચિંતનને ‘ચિંતા’ ન માનતાં, ‘ચિંતામણિ’ એટલે કે ‘સર્વ ચિંતાઓમાંથી મુક્તિ અપાવનાર અમૂલ્ય યુક્તિ’ માનવામાં આવે છે.

તેથી જ માનવીએ ચિંતાને બદલે ચિંતામણિનું ચિંતન કરવું જોઈએ. તેણે પોતાને વિષે અને પરમપિતા પરમાત્માના આનંદ સ્વરૂપ વિશે ચિંતન કરવું જોઈએ. બીજી ચિંતાઓનાં ચિંતનથી મનુષ્યનું ચિત્ત આમતેમ ભટક્યા કરે છે; પણ જ્યારે તે પોતાને વિશે એટલે કે સ્વચિંતન અથવા તો આત્મચિંતન કરે છે ત્યારે તેનું ચિત્ત એકાગ્ર બને છે. તેમજ આનંદ અને શાંતિના સાગર પરમાત્મા વિષે ચિંતન કરવાથી મનુષ્યના મનને શાંતિ મળે છે અને તે શીતળ બને છે.

વળી, ચિંતા કરવાથી મનુષ્યની યાદશક્તિ નબળી પડી જાય છે. તેની વિવેકશક્તિ પણ મંદ પડી જાય છે. તેની નિર્ણયશક્તિ બરાબર

નિર્ણય કરી શક્તી નથી. અને આવો ચિંતિત મનુષ્ય કોઈ પણ કામ એકાગ્રતાથી નથી કરી શકતો. આમ ચિંતા કરવાથી તો ઊલટું કામ બગડે છે; કારણ કે ચિંતાતુર મનુષ્ય શક્તિહીન બને છે, તે બધાં જ કામ ગભરાટમાં ને ગભરાટમાં જ કરે છે. કહેવત છે કે, “સંકલ્પ સૃષ્ટિ સર્જે છે.” એટલે ચિંતાના ઊલટા સંકલ્પો કરીને મનુષ્ય ઊલટું કાર્ય કરતો રહે છે અને છેવટે પરિણામ ઊલટું જ આવે છે. મનુષ્ય પોતાના આવા ઊલટા સંકલ્પોને પરિણામે વાતાવરણમાં પણ એવા ઊલટા અને ખરાબ સ્પંદનો (Vibrations or waves) પેદા કરે છે જે છેવટે પરિણામને ઊલટું જ બનાવે છે. એટલે મનુષ્યે હંમેશાં નિશ્ચિંત બનીને જ કાર્ય કરવું જોઈએ; કારણ કે નિશ્ચિંત અવસ્થામાં મનુષ્ય પોતાનું સંપૂર્ણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને કાર્ય કરતો હોય છે. આમ મનુષ્યે જીવનમાં કદી પણ ચિંતા કરવી જોઈએ નહીં.

મનુષ્યે સમજવું જોઈએ કે જીવન એટલે તડકી-છાંયડી. સૂર્ય પણ દિવસમાં ત્રણ અવસ્થામાંથી પસાર થાય છે. એટલે કે સમય તો બદલાતો જ રહે છે. તેમાં ગભરાવાની કે ચિંતા કરવાની શું જરૂર છે? મનુષ્યે હંમેશા ઈશ્વરીય યાદમાં રહી પરમ આનંદ સાથે જીવનમાં આવતા પ્રસંગોનો યથાશક્તિ અને યથાયોગ્ય રીતે સામનો કરવો જોઈએ.



## સગાંવહાલાં કે મિત્ર-સંબંધીના મૃત્યુ સમયે મનની શાંતિની પ્રાપ્તિ

શાંત ચિત્તે વિચાર કરતાં એમ લાગ્યા વગર રહેતું નથી કે આ દુનિયામાં આપણે સૌ રેલગાડીના મુસાફરો જેવા જ છીએ, કોઈ પહેલા સ્ટેશને ઊતરી જાય છે તો વળી કોઈ ઘણી લાંબી મુસાફરી કરે છે.



રેલગાડીની મુસાફરીમાં કોઈ મુસાફરનું બીજા મુસાફર સાથે એવું તો મન મળી જાય છે કે જ્યારે પેલા બીજા મુસાફરનું સ્ટેશન આવે અને તે ઊતરે ત્યારે પેલો પહેલો મુસાફર ધ્રુસકે ને ધ્રુસકે રડવા લાગે. તો તેનું આવું વર્તન હાસ્યાસ્પદ અને નિરર્થક જ માનવામાં આવે ને? બરાબર તે જ પ્રમાણે પરમધામ અથવા તો મૂળ વતનમાંથી આવેલો દેહધારી આત્મા જ્યારે એક દેહનો ત્યાગ કરે છે ત્યારે તેની પાછળ રોવું-કકળવું એ પણ શું હાસ્યાસ્પદ અને નિરર્થક નથી?

કહેવત પણ છે કે, “પક્ષી અને પરદેશી પ્રીત ના પાળે.” હકીકતમાં તો આત્મા પણ એક પક્ષી જ છે જે દેહરૂપી પાંજરામાં અથવા તો માળામાં બેઠેલો છે. બીજી રીતે આત્મા પણ એક પરદેશી જ છે જે પરમધામથી સૃષ્ટિ રૂપી અજાણ્યા દેશમાં અથવા તો ધર્મશાળામાં આવ્યો છે. તેથી કોઈના મૃત્યુ સમયે મોહવશ શોકમગ્ન થવું એ પણ આ સંસારરૂપી ધર્મશાળાને પોતાનું ઘર માનવા અથવા તો પેલા મુક્ત પંખી કે પરદેશી સાથે પ્રીત બાંધવા બરાબર જ છે. હકીકતમાં આવું કરવું એ તો સંસારની ક્ષણભંગુરતા અને પરિવર્તનશીલતા તથા શરીરની નશ્વરતાના અતૂટ નિયમ તોડવા માટેનાં વ્યર્થ ફાંફાં મારવા બરાબર છે. માનવીના જીવનનો કોઈ ભરોસો નથી. એટલે મનુષ્યે પોતાની વિવેક-બુદ્ધિ વાપરી ઊલટી માળાને બદલે સૂલટી માળા ફેરવવી જોઈએ. એટલે કે મરેલાઓને યાદ કરવાને બદલે અમરનાથ પરમાત્મા શિવની યાદમાં રહેવાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. તેણે ‘માતમ’ને બદલે ‘મહા-તમ’ એટલે કે તમોગુણની પરકાષ્ટા દર્શાવતા ‘શોક’ને બદલે ‘શાંતિ’ને દિલ અને દિમાગમાં સ્થાપિત કરવી જોઈએ.

મનુષ્યે સમજવું જોઈએ કે આ સંસાર તો ચાર દિવસનો મેળો છે, મેળાનાં લોકો સાથેનો પોતાનો જુગ-જુગ જૂનો સંબંધ માનવો એ

કેટલું બધું હાસ્યાસ્પદ છે? આવું કરવું એ મનને મેલ ચઢાવવા અથવા તો મેળાને મોળો બનાવવા બરાબર છે.



## સ્નેહી-મિત્રના મૃત્યુ સમયે 'શોકાકુલ' ન બનતાં 'શિવ-કુલ'ને સ્મરો

કોઈ મા-બાપનો એકનો એક પુત્ર મૃત્યુ પામે ત્યારે તેઓ આકુળ-વ્યાકુળ અને અધીરાં બનીને હૈયાફાટ રુદન કરવા માંડે છે. “હાય અમારા પુત્રનું મૃત્યુ થયું. અમે કેટલા લાડકોડથી તેને મોટો કર્યો હતો. કેટકેટલાં અરમાનો સાથે તેને ભણાવ્યો-ગણાવ્યો હતો. આવો દીકરો અમને છોડીને, અમને નિરાધાર બનાવીને ચાલ્યો ગયો. અમારી વૃદ્ધાવસ્થામાં હવે અમારી ઘરડાંની લાકડી કોણ બનશે? હાય ! અમારા ઘરનો દીવડો બુઝાઈ ગયો.”

આમ જ્યારે તેઓ દુઃખમાં ગળાડૂબ હોય છે ત્યારે તેઓ એક વસ્તુ ખાસ ભૂલી જાય છે કે “હકીકતમાં આપણે બધા જ પરમાત્માનાં બાળકો છીએ. બાકી તો આ સંસારરૂપી નાટક-શાળામાં થોડા સમય માટે જ જુદાં જુદાં નામ, રૂપ, દેહ ધારણ કરીને નાટક ભજવવા પૂરતા જ સંબંધો બાંધ્યા છે. હકીકતમાં તો આપણે સૌ આ વિરાટ નાટકમાં ભાગ લેનારા અથવા તો અભિનેતા (actors) છીએ અને એક જગ્યાએ પોતાનું પાત્ર પૂરું થતાં બીજી કોઈ જગ્યાએ નવા દેહ રૂપી વસ્ત્ર ધારણ કરી પોતાનું નવું પાત્ર ભજવીએ છીએ. જેને અમે અમારો પુત્ર માનતાં હતાં તેણે તો આ પહેલાં બીજી કોઈ જગ્યાએ અલગ નામ-રૂપ ધારણ કરી પોતાનું પાત્ર ભજવ્યું હશે. અને ત્યાંથી તે પોતાની લીલા સમેટીને ત્યાંના દેહરૂપી વસ્ત્રને ત્યાં જ છોડીને અહીં અમારી

સાથે નવા વસ્ત્ર અને નવા નામ રૂપ સાથે પ્રગટ થયો. હવે જ્યારે તેનું અહીંનું પાત્ર સમાપ્ત થયું ત્યારે તે બીજી કોઈ જગ્યાએ નવાં નામરૂપ ધારણ કરી નવું જ પાત્ર ભજવવા ચાલ્યો ગયો છે. અમારી સાથેનું તેનું આ પાત્ર ન તો અવિનાશી હતું. ન તો તેનો અમારી સાથેનો સંબંધ અવિનાશી હતો. અરે, જે દેહ દ્વારા તે પોતાનું પાત્ર ભજવતો તે દેહ પણ અવિનાશી ન હતો. તેથી તેના મૃત્યુ સમયે આકુળ-વ્યાકુળ થવું કોઈ રીતે વાજબી નથી. તે અમારે ત્યાં ક્યાંકથી આવેલો હતો. તે અનાદિ સમયથી તો અમારી સાથે હતો જ નહીં ને? તો જે આવ્યો હતો તે હવે ચાલ્યો ગયો છે. આવી અવરજવર તો અહીં ચાલ્યા જ કરે છે. આખરે અમારે પણ એક દિવસ તો અહીંથી ચાલ્યા જવાનું છે જ. હંમેશાં અમે અહીં રહેવાના નથી જ. અને તેથી જ શોક કરવાને બદલે શિવ પરમાત્માને યાદ કરવા જોઈએ. તેજ અમારો સાચો મિત્ર, અવિનાશી સંબંધી, ઘડપણની લાકડી, દુઃખમાં સહારો અને સુખદાતા છે. આપણે સૌ તેનાં જ બાળકો છીએ. બાકી આ બધા સંબંધો ક્ષણભંગુર છે. આવાં ક્ષણભંગુર સંબંધો કર્મની ચૂકવણી માટે જ છે, જેનો આપણી સાથેનો કર્મસંબંધ પૂરો થાય છે ત્યારે તે આપણને છોડીને ચાલ્યો જાય છે. અને વળી બીજે સ્થાને કર્મસંબંધ બાંધે છે. તેથી આ પ્રમાણે રોવું એ તદ્દન અયોગ્ય છે એવું મનને સાંત્વન આપવું જોઈએ. ધર્મશાળામાંથી વિદાય લેતી વ્યક્તિ ખાતર રડવું તે તો એક ભૂલ જ છે ને?”

卐

## ‘શબ’ને બદલે ‘શિવ’ને સ્મરો

મનુષ્યે વિચારવું જોઈએ કે જો પુત્રના મૃત્યુ ઉપર પિતાનું રડવું યોગ્ય જ હોય તો પછી પરમાત્મા ૨૪ કલાક રડવા સિવાય કોઈ ધંધો જ ન કરી શકે, કારણ કે દુનિયાના બધા જ લોકો પરમાત્માને



‘માતા-પિતા’ માને છે. દુનિયામાં કોઈને કોઈ તો ગમે તે ક્ષણ મરતું જ હોય છે. પરમાત્મા પ્રેમનો અગાધ સાગર છે. અને તે સૃષ્ટિના સર્વને ખૂબ જ ચાહે છે તો પણ તેને કોઈના પ્રત્યે ‘મોહ’ નથી. તે આનંદ અને શાંતિના સાગર છે. તેથી સ્પષ્ટ છે કે તેઓ ‘પિતા’ હોવા છતાં તદ્દન ન્યારા છે. તેઓ જ્ઞાન-સ્વરૂપ છે તેથી આપણે સૌએ પણ જ્ઞાનનું સતત રટણ અને મંથન કરવું જોઈએ અને શબને જોઈને રોવા-કકળવાને બદલે ‘શિવ’ પરમાત્માને યાદ કરવા જોઈએ. શિવ સિવાય આ સૃષ્ટિ ઉપર આપણો સાચો અને સમર્થ સહારો કોઈ જ નથી. તેઓ આપણા પિતા છે તો બાળક પણ છે. તેઓ આપણી સાથેના સંબંધો હંમેશ માટે નિભાવી શકે છે, પરંતુ મનુષ્ય અજ્ઞાનતાને કારણે પરમાત્મા શિવ સાથેના પોતાના સંબંધ વિષે કંઈ જ જાણતો નથી, અને જ્યારે દેહના નશ્વર સંબંધ તૂટે છે ત્યારે વિલાપ કરે છે. મનુષ્ય પોતાના સગા-સંબંધીના મૃત્યુ સમયે જેટલા આંસુ સારે છે તેના દશમા ભાગ જેટલાં આંસુ પણ જો પરમાત્મા શિવની યાદમાં રહી ઈશ્વરીય પ્રેમનાં આંસુ વહવડાવે તો તેનો બેડો પાર થઈ જાય. ત્યારબાદ તેને કદી આંસુ સારવાનો પ્રસંગ નહીં આવે અને સહારો શોધવાની પણ જરૂર નહીં પડે. કહેવાનું તાત્પર્ય એ કે મોહ એક માતાનો તેના પુત્રમાં અથવા તો એક પત્નીનો તેના પતિમાં હોય છે તેટલો પ્રેમ અને તેવો જ અતૂટ સંબંધ પરમાત્મા સાથે બાંધો. પછી જોઈ લો કેવા સમર્થનો આપને સહારો છે! પરમાત્મા કેવી રીતે જીવનની છેલ્લી ઘડી સુધી સંબંધ નિભાવી જાણે છે અને આવા અતૂટ સંબંધથી કેવી અદ્ભુત પ્રાપ્તિ થાય છે? પરમાત્માને ‘પતિઓનો પતિ’ અને પિતાઓનો પરમપિતા તેમજ ‘મિત્રમાં પરમમિત્ર’ ગણવામાં આવે છે, તો જરૂર તે આ સંબંધે આપણી સાથે સ્નેહપૂર્ણ વર્તાવ રાખતો હશે ને ?

## મોહવશ શોક કરવાને બદલે કર્મની ગતિમાં માનો

મનુષ્ય તો ખોટા મોહને કારણે અસંભવ અથવા તો અલભ્ય વસ્તુઓની પણ ઈચ્છા કરતો જ રહે છે. પછી ભલે ગમે તે પરિણામ આવે. એ જ રીતે દરેક મનુષ્ય પોતાનાં વહાલાં, સગાં-સંબંધીઓ અને મિત્રો માટે પણ એમ જ ઈચ્છતો હોય છે કે તેઓ હંમેશાં જીવિત રહે, એ તો કદી મૃત્યુ પામે જ નહીં. અરે તેઓ કદી વૃદ્ધ પણ ન બને. પરંતુ આવું ત્યારે જ શક્ય બને જ્યારે તેઓએ રોગ, વૃદ્ધાવસ્થા કે મૃત્યુ ન આવે તેવાં જ કર્મો સમગ્ર જીવનપર્યંત કર્યાં હોય. તે સિવાય તો આવા પ્રકારની આશાનો કોઈ અર્થ જ રહેતો નથી. વળી મોહમાં ગળાડૂબ થયેલો મનુષ્ય કર્મની ગતિમાં માનતો નથી. તે વિચારદૃષ્ટિએ વિચાર કરવાને બદલે તેની પોતાની એક જ ધૂનમાં મસ્ત હોય છે કે બસ હું ઈચ્છું તે પ્રમાણે જ થાય. બસ મારા મિત્ર કે સંબંધીનું મૃત્યુ જ ન થાય. વિચાર તો કરો, એક મા પોતાના બાળકને માટે મમતાવશ ઈચ્છે છે કે, “હવે મારા બાળકને શાળાએ જવાનો સમય થયો છે તો આ વરસાદ બંધ રહે તો સારું. નહીંતર પુત્ર પાણીમાં પલળીને બીમાર પડશે.” આ સમયે તે ભૂલી જાય છે કે જો વરસાદ નહીં પડે તો ખેતી સારી નહીં થાય, અને અનાજ પાકશે નહીં. ભૂખમરો અને રોગચાળો ફાટી નીકળશે. એટલે જો મોહને કારણે પેદા થયેલી મનુષ્યની ઈચ્છાઓ ફળીભૂત થવા માંડે તો પછી આ સૃષ્ટિનું કોઈ કાર્ય સારી રીતે ચાલી શકે જ નહીં. જો મોહવાળા મનુષ્યની ઈચ્છા પ્રમાણે જ પ્રકૃતિ કામ કરે તો તો પછી આ બધું અસ્તવ્યસ્ત થઈ જાય. અને પછી છેવટે કોઈની પણ ઈચ્છા પરિપૂર્ણ ન બની શકે. એક મા એમ ઈચ્છે છે કે મારો દીકરો મરે જ નહિ. બીજી મા એમ ઈચ્છે છે કે મને દીકરો મળે. હવે જો એકને ત્યાં કોઈનું મૃત્યુ નહીં થાય તો બીજાને ત્યાં જન્મ કેવી રીતે થાય? જ્યારે આ જ અનાદિ

- અવિનાશી આત્માઓએ સ્થાનાંતરિત અને રૂપાંતરિત થવાનું છે તો પછી તેમણે એક જગ્યાએથી દેહત્યાગ કરવો જ પડશે. ત્યારે જ તો તેઓ બીજા પરિવારમાં દેહ ધારણ કરી શકશે ને?

તેથી, મનુષ્યે કોઈના મૃત્યુ સમયે કર્મોની ગતિમાં માનવું જોઈએ. અને વિચારવું જોઈએ કે “આ દુનિયામાં આત્માઓની અવરજવર તો ચાલ્યા જ કરે છે. જ્યારે મારો મારા પોતાના શરીર પર અધિકાર નથી તો પછી હું બીજાઓ માટે કયા અધિકારે ઈચ્છી શકું કે તેઓનું મૃત્યુ થાય જ નહીં?” આ સમગ્ર નાટક તો એક નિયત અથવા તો અનાદિ યોજના અનુસાર જ ભજવાઈ રહ્યું છે. તેથી અહીં દરેકનાં દીર્ઘ આયુષ્યની શુભ ભાવના તો રાખવી જોઈએ, પરંતુ કોઈનું મૃત્યુ થાય તો તેના માટે રોવું-કકળવું જોઈએ નહીં. આમ કરવાથી મૃત્યુ પામેલ વ્યક્તિ કાંઈ પાછી આવતી નથી. એટલે હકીકતમાં તો મારે પણ મારા પ્રિયજનના મૃત્યુને એક સ્મારક અથવા તો સમાધિ (re-minder) તરીકે લેખી, મૃત્યુ માટે તૈયાર રહેવું જોઈએ. એકલા આવ્યા-હતા અને એકલા જ જવાનું છે. તેથી જ એકલા બની જીવનની રહીસહી પળોમાં કાળોના પણ મહાકાળેશ્વર પરમપિતા પરમાત્માનું શરણ સ્વીકારી આનંદ લેવો જોઈએ. પરમાત્મા જ એક એવા પિતા, પતિ, પુત્ર અને મિત્ર છે જેમને કાળ પણ ખાતો નથી. એટલે હવે તો હું તેમને પરમ મિત્ર બનાવી મારી પ્રીત તેમની સાથે બાંધું જેથી મારી સદ્ગતિ થાય. તેમ કરવાથી હું આત્મા-અખંડ સૌભાગ્યવાન, સનાથ અને સમર્થ બની જઈશ. જો હું મૃત્યુ પામેલાઓને યાદ કરી રોતો જ રહીશ તો મને લેવા માટે પણ યમદૂત આવશે, કારણ કે મારું રુદન સિદ્ધ કરે છે કે હું યમપુરી માટે જ લાયક છું. જો હું પરમપિતા પરમાત્માની યાદમાં આનંદિત રહીશ તો મને દેવતાઓનું વિમાન લેવા આવશે કારણકે મારું આવા પ્રકારનું વર્તન સિદ્ધ કરશે કે મેં ધૈર્ય, સહનશીલતા,



સંતોષ, હર્ષિતમુખતા અને પ્રભુસ્મૃતિ જેવા દિવ્યગુણો ધારણ કર્યા છે અને હું વૈકુંઠમાં દેવપદ પામવા લાયક છું.

આમ આ રીતે મનુષ્યે ઈશ્વરીય યુક્તિઓની ધારણા માટે પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ. તેમ કરવાથી દુઃખ અને શોક ઉપજાવે તેવી પરિસ્થિતિઓ પણ તેના મનને પરમપિતા પરમાત્મા તરફ દોરી જવામાં સહાયક બનશે. તેને આવી પરિસ્થિતિઓ શાંત અને યોગમાં સ્થિત થવા માટે પણ સહાયક નીવડશે. પરંતુ જો મનુષ્ય જ્ઞાનનું મનન કરવાને બદલે અજ્ઞાનીઓથી પ્રભાવિત થશે તો તે પોતે તો અશાંત અને યોગભ્રષ્ટ બનશે પણ સાથે સાથે બીજાઓને પણ બનાવશે. અરે, એટલે સુધી કે મૃત્યુ પામેલાના આત્માને પણ અશાંત કરશે, કારણ કે કર્મોની ફિલોસોફીનો તો એ સિદ્ધાંત જ છે કે જો મરણ પામેલ વ્યક્તિનાં સર્ગાવહાલાં તેની પાછળ રોકકળ કરે તો મૃત્યુ પામેલ વ્યક્તિનો આત્મા પણ અશાંત બને છે. પણ જો તેઓ શાંતિ-સ્વરૂપ પરમાત્માની યાદમાં જ રહે છે તો મૃત્યુ પામેલ આત્માને પણ શાંતિ મળે છે.



## વિપરીત પરિસ્થિતિમાં શાંતિની પ્રાપ્તિ

જ્યારે કોઈ મુશ્કેલી કે વિદ્વ આવી પડે છે અથવા તો ઈચ્છા અપૂર્ણ રહે છે, ત્યારે જ મનુષ્યનું મન અશાંત બને છે. આવે સમયે મનુષ્યે વિચારવું જોઈએ કે જેમ છીણી અને હથીડીથી પથ્થરને કોતરી પૂજનીય મૂર્તિ બનાવવામાં આવે છે, જેમ સાગરનાં મોજાં અથડાઈને પથ્થરને પણ શાલીગ્રામ બનાવી દે છે અથવા જે રીતે સમુદ્રમાંથી છીપ, શંખ, વગેરેને કિનારે તાણી લાવે છે તેવી રીતે પેદા થયેલી વિપરીત પરિસ્થિતિઓ મનને ઘડશે. મારા જીવનને અનુભવી, ઉચ્ચ અને દિવ્ય

બનાવશે. એટલે કે મનુષ્યે વિકટ સંજોગો કે નિષ્ફળતાઓને પોતાનાં કર્મોનું જ પરિણામ માની સહનશીલ બનવું જોઈએ. આવા દિવ્ય ગુણો ધારણ કરવાથી જ તો દેવતા બની શકાશે અને સ્વર્ગીય સુખ પ્રાપ્ત કરી શકાશે.

સૃષ્ટિમાં જે કાંઈ બને છે તેને 'નિશ્ચિત ભાવિ' માનીને યાદ રાખવું જોઈએ કે "બનવાકાળ બની ગયું. આ દુનિયા જ પરિવર્તનશીલ છે. એક દિવસ એવો પણ આવશે જ્યારે વિકટ પરિસ્થિતિઓનાં કાળાં વાદળો દૂર થશે અને સુખનો સૂર્ય પ્રકાશી ઊઠશે. હવે તો કળિયુગી સંસાર જ થોડા સમય માટેનો છે. ટૂંક સમયમાં જ આનો મહાવિનાશ થવાનો છે અને ત્યાર બાદ સતયુગના સુખપૂર્ણ દિવસો આવશે. સતયુગમાં જવા માટે સતોગુણી બનવું જ જોઈએ."



## અપમાનજનક પરિસ્થિતિમાં મનની શાંતિની પ્રાપ્તિ

દુનિયામાં આપણો ઘણીવાર જોઈએ છીએ કે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિનું સન્માન કરવામાં આવે છે ત્યારે તેને ખૂબ જ આનંદ થાય છે અને જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ તેનું અપમાન કરે છે ત્યારે તે ખૂબ જ દુઃખી અને અશાંત બની જાય છે. આ રીતે મનુષ્યનું જીવન પોતાના હાથમાં નથી રહેતું, પણ પરિસ્થિતિઓને આધીન હોય છે. કોઈ વાર માનની પરિસ્થિતિ પેદા થાય છે તો તે સમયે ખુશ થાય છે અને જો કોઈવાર થોડુંક પણ સાચુંખોટું અપમાનજનક રીતે સંભળાવી દીધું હોય તો ઘણા સમય માટે અશાંત બની જાય છે. પરતું યોગી તો માન અને અપમાન બંને પરિસ્થિતિઓમાં સમાન રીતે પ્રસન્ન રહે છે. હવે પ્રશ્ન એ પેદા થાય છે કે જે મનુષ્યો યોગ દ્વારા સદા ઈશ્વરીય આનંદમાં જ મસ્ત રહેવા ઈચ્છે

છે તો તેઓએ સાંસારિક પરિસ્થિતિઓ પ્રત્યે સમભાવ પેદા કરવા કેવી યુક્તિઓ અપનાવવી જોઈએ?



## વ્યર્થ બાબત વિશે ચિંતન ન કરવું

કોઈવાર એવું પણ બને છે કે કોઈ કામમાં આપણો પોતાનો જરાપણ વાંક ન હોવા છતાં સામેની અધીર અને કટુભાષી વ્યક્તિ, શંકાને કારણે ઘણી વ્યક્તિઓની હાજરીમાં આપણા માટે અયોગ્ય અને અનુચિત શબ્દો કહેતી હોય છે. દાખલા તરીકે કોઈ વ્યક્તિ ઘણાં બધાંની હાજરીમાં બીજી વ્યક્તિને કહે છે, “તમે તો સાવ બુદ્ધુ છો. તમે તો સાવ બેકાર જ છો. બસ આંધળાંની માફક ઊંઘું ઘાલીને કામ કર્યા કરો છો. સાચોસાચ તમે તો ઉલ્લુ જ છો.” આમ જોતાં તો વાંક કોઈ બીજી જ વ્યક્તિનો હોય છે છતાં શંકાને કારણે સામેની વ્યક્તિનું અપમાન કરવા જ આવા અપમાનજનક શબ્દો પહેલી વ્યક્તિ બોલતી હોય છે.

હવે જો જ્ઞાનની રીતે જોઈએ તો આવી પરિસ્થિતિઓમાં અશાંત થવાનું કોઈ જ કારણ નથી, કારણ હકીકતમાં પેલા માણસે તો ભૂલ કરી જ હોતી નથી. શંકાને કારણે જ બીજી વ્યક્તિ તેની સાથે અપમાનજનક રીતે વર્તતી હોય છે. તો પછી ‘વ્યર્થ’ બાબતના ‘અર્થ’ વિશે શા માટે વિચારવું જોઈએ? તેને બદલે તો એમ વિચારવું જોઈએ કે “તેમાં મારો વાંક જ નથી, તો પછી મારે તેની વ્યર્થ વાતના અર્થની ચિંતા શા માટે કરવી જોઈએ?”





## બેપરવાહ બાદશાહ બનો, નિશ્ચય રૂપી સિંહાસન પર અડગ બનો

બીજી વાત એ છે કે, કોઈના કહેવાથી તો મનુષ્ય ‘ગદેડો’, ‘ઉલ્લુ’ કે ‘આંધળો’ બનતો નથી. આપણને કોઈ વ્યક્તિ આવા વ્યર્થ શબ્દ કહે તો પણ તેના પ્રત્યે બેપરવાહ (નિસ્સંકલ્પ) રહેવું જોઈએ. તેણે પોતાના નિશ્ચય રૂપી સિંહાસન પર અડગ રહેવું જોઈએ અને નિષ્કાને છોડવી ન જોઈએ. આજે મનુષ્ય પોતાને બેતાજ બાદશાહ માનતો થઈ ગયો છે (ત્યારે જ તો તે ઈચ્છે છે કે બધાં જ તેની ઈજજત કરે), પરંતુ તે ‘બેપરવાહ’ બાદશાહ એટલે કે નિશ્ચિત અને ઉપરામચિત નથી બનતો; એટલે તો તે બાદશાહોના બાદશાહ પરમાત્માનો બાળક હોવા છતાં તેમ જ વિશ્વ-મહારાજા શ્રીનારાયણનો વંશજ હોવા છતાં પણ સુખનો અનુભવ નથી કરી શકતો. તે પોતાના અડગ નિશ્ચયની મસ્તીમાંથી વિચલિત થઈ બીજાની શબ્દજાળમાં ફસાતો હોય છે. આ જ કારણો તો તે અશાંત બનતો હોય છે. કોઈ કંઈક કહે તો તે તરત જ નિશ્ચય રૂપી સિંહાસનનો ત્યાગ કરી નીચે ઊતરી આવે છે. હકીકતમાં જ્યારે એક વ્યક્તિ બીજી વ્યક્તિને કહે છે કે “આપ તો ઉલ્લુ છો” ત્યારે પોતાને દુઃખ થવાને બદલે સામેની વ્યક્તિની અજ્ઞાનતા પ્રત્યે હસવું આવવું જોઈએ, કારણ કે મનુષ્ય કદી ‘ઉલ્લુ’ બની જ ન શકે, તે તો ‘અલ્લાહનો બાળક’ છે. પરંતુ જ્યારે આપણે પોતે જ શંકાશીલ બનીએ છીએ ત્યારે જ દુઃખી બનીએ છીએ. કહેવત પણ છે કે, “અહમ્ ક્વે જો તૂ ભૂલા, તો લગા માયા ક્વ ગોલા ।”



## સ્વ-માન અથવા સન્માનમાં રહેવું

ઉપર કરેલી ચર્ચા પરથી એ વાત સ્પષ્ટ થાય છે કે જ્યારે મનુષ્ય આ રીતે સ્વ(આત્મા) ને માન આપતો થાય છે અને સત્ય પરમાત્માને જાણતો થાય છે ત્યારે તેને ગમે તેવા અપમાનની પરવા રહેતી નથી. એટલે મનુષ્યે સૌ પ્રથમ તો આવા પ્રકારના વિચારોને સ્વ-માન અથવા તો સન્માન (સત્-માન) આપવું જોઈએ કે “હું તો ત્રિલોકીનાથ, પતિત-પાવન, જ્ઞાનના સાગર, શાંતિના સાગર, આનંદના સાગર અને પ્રેમના સાગર પરમપિતા પરમાત્માનું શુદ્ધ અને શાંત, અમર અને અવિનાશી બાળક છું.” જ્યારે મનુષ્ય આ પ્રકારે સ્વમાન (આત્મ નિશ્ચય)માં સ્થિર થાય છે ત્યારે તેને અપમાન રૂપી કાંટા વાગશે નહીં. યાદ રાખો જ્યારે આપ બીજાના ‘અપશબ્દો’ને માની લો છો ત્યારે જ આપને ‘અપ-માન’નો અનુભવ થાય છે.

હવે અહીં કોઈ એમ કહી શકે કે, જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ આપણા માટે તદ્દન અસંગત અને વિરુદ્ધના જ શબ્દપ્રયોગ કરે ત્યારે જ આપણને અપમાન લાગે છે. આવું અપમાન લાગવાનું કારણ આપણો સંશય નહીં પણ આપણો નિશ્ચય હોય છે. દાખલા તરીકે કોઈ વ્યક્તિ બધાની સામે આપણને એમ કહે છે કે, “તમે તો ગધેડા છો...” ત્યારે આપણને એવો તો સંશય હોતો જ નથી કે આપણો પોતે મનુષ્ય નથી. હકીકતમાં તો આપણો ગધેડા નહીં પણ મનુષ્ય જ છીએ તેવો પાકો નિશ્ચય છે અને આ જ નિશ્ચયને કારણે આપણને ગુસ્સો આવતો હોય છે કે, “સામેની વ્યક્તિએ મને શા માટે ગધેડો કહ્યો?” આવા ક્રોધ અથવા તો ચિંતનને પરિણામે જ આપણને દુઃખ થતું હોય છે. હવે જ્યારે આવી વાત વિશે વિચારીએ તો આપણને જ્યારે એવો નિશ્ચય જ હોય છે કે હું પોતે મનુષ્ય જ છું તો પછી તેની સાથે સાથે એ પણ નિશ્ચય હોવો જોઈએ કે સામેની વ્યક્તિના બે-ચાર અપશબ્દો આપણું કાંઈ જ બગાડી

શકવાના નથી. જ્યારે આપણે સત્યના પક્ષે જ છીએ તો પછી આજે કે કાલે સત્યનો તો વિજય થવાનો જ છે અને હકીકત જ બહાર આવવાની છે. આપણને એ પણ નિશ્ચય હોવો જોઈએ કે હું પોતે જ્યોતિર્બિંદુ મનુષ્યાત્મા છું અને જેણે મને ગદેડો કહ્યો તે પણ રાહ ભૂલેલો મારો એક ભાઈ જ છે. વળી તેણે મારી સાથે જે ખરાબ વર્તાવ કર્યો તે તો બધાએ જોયો જ છે. આપણે શા માટે એવું માની લેવું જોઈએ કે સાંભળનારા આપણને ગદેડો માની લેશે? આપણું આવા પ્રકારનું વિચારવું એટલે જ પોતાની જાતમાં શંકા પેદા કરી દિવ્ય ગુણો રૂપી સિંહાસન પરથી ઊતરી પડવું. જ્યારે આપણને કોઈ અપમાનજનક શબ્દો કહેતું હોય ત્યારે જો આપણને એ નિશ્ચય હોય કે હું તો પોતે જ્યોતિર્બિંદુ મનુષ્ય-આત્મા છું તો પછી ‘ગદેડો’ કહેવાવાળી વ્યક્તિ તરફ હસવું જ આવશે. આપણને એવો અનુભવ થશે કે સામેની વ્યક્તિ દ્વારા માયા જ બોલી રહી છે. આપણને એમ સ્પષ્ટ લાગશે કે તે મનુષ્ય બિચારો પરવશ બની ગયો છે અને ખૂબ જ ભયેન છે. તેથી તો તેના મુખમાંથી પણ અગ્નિશિખાઓ નીકળી રહી છે. હું તો શુદ્ધ અને શાંત આત્મા છું. હું તો જ્ઞાન અમૃતની ગાગર છું. તેનો મારા પર તો વળી કેટલો પ્રભાવ પડી શકે? તે તો અજ્ઞાની છે. તે એટલું પણ નથી સમજતો કે પોતે જ્યોતિર્બિંદુ આત્મા છે; એટલે તો તે અજ્ઞાનતારૂપી નિદ્રામાં પડ્યો પડ્યો મને, “તમે ગદેડો છો.” તેવું ગણગણી રહ્યો છે. તો પછી મારે તો સ્વમાનમાં રહેવું જોઈએ ને? આ રીતે સ્વ-માન અથવા તો સન્માનમાં સ્થિર બનવાથી મનુષ્યને અપમાનનું દુઃખ થતું નથી.

યાદ રાખો, જ્યારે આપ બહિર્મુખ બનીને બીજાના અપમાન જનક શબ્દો માનો છો અર્થાત્ સાંભળો છો અને સ્વીકારો છો ત્યારે જ દુઃખનો અનુભવ થાય છે. પરંતુ જો આપ અંતર્મુખી બની જ્યોતિ-ર્બિંદુ સ્વરૂપમાં રહેશો તો આપનું સ્વમાન અને સન્માન થશે આ એક નિશ્ચિત છે.



## પોતાની ઇજજત પોતાના હાથમાં, નહીં કે બીજાના હાથમાં

એ તો સૌ કોઈ માને છે કે માણસની પોતાની ઇજજત પોતાના હાથમાં જ હોય છે. બીજાના અપશબ્દો કે અનુચિત વ્યવહારથી મનુષ્યનું અપમાન થતું નથી... પરંતુ જ્યારે મનુષ્ય સ્વયં પોતાનાં માન (એટલે કે પોતે જ્ઞાની, શાંતિ, આનંદ અને પ્રેમના સાગર પરમાત્માનો બાળક છે તે સ્વ-માન) ને ગુમાવે છે ત્યાં જ તેનો ચહેરો ઉદાસ બની જાય છે. જ્યારે મનુષ્ય અંતર્મુખી બનવાને બદલે બહિર્મુખી બને છે ત્યારે તો તે જાતે જ પોતાના હાથે પોતાનું અપમાન કરતો હોય છે. પછી તો લોકો પણ સમજતા થઈ જાય છે કે હલકા સ્વભાવનો માણસ છે. તેનામાં ધીરજ, સહનશીલતા અને મહાનતાનો તો છાંટોય નથી. તે અસમર્થ, અજ્ઞાની અને અપકારી છે. આપણા વર્તનથી, આપણા માટે કોઈ આવું માને તે જ આપણું સાચું અને ભયંકર અપમાન છે. એટલે એવું તો કદી કહેવું જોઈએ નહીં કે, “ફલાણાએ બધાની સામે મારું અપમાન કર્યું.” હકીકતમાં જ્યારે કોઈ આપણું અપમાન કરતું હોય છે, ત્યારે પણ જો આપણે આપણા નિશ્ચયમાં અડગ અને અટલ રહીએ તો કુદરતી રીતે બધાની હાજરીમાં આપણું અપમાન કરવાવાળો જ હલકો પડશે. આપણાં માન-સન્માનને તો કાંઈ આંચ આવશે જ નહીં. પરંતુ જ્યારે આપણે પણ તેના જેવો જ ખરાબ વ્યવહાર કરવા માંડીએ છીએ ત્યારે એટલે કે જ્યારે આપણે આપણી પવિત્રતા, મહાનતા અને શાંતિનો ત્યાગ કરીએ ત્યારે જ લોકોની નજરમાં આપણે પણ હલકા પડીએ છીએ.

## સહનશીલતા, સ્નેહ, મધુરતા તેમ જ ગુણ- ગ્રાહકતા જેવા દિવ્ય ગુણોની ધારણા

હવે આપણે બીજા પ્રકારની પરિસ્થિતિ વિશે વિચાર કરીએ. કોઈ વાર એવું પણ બને કે આપણી કોઈ ભૂલ અથવા દોષને કારણે બીજી કોઈ વ્યક્તિનું કામ બગડી જાય અથવા તો તેને નુકસાન પહોંચે, પરિણામે તે વ્યક્તિ બીજાઓની સામે આપણા માટે અસભ્ય શબ્દો કહેતી હોય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં આપણે અશાંત ન બનવું જોઈએ, પરંતુ આવી વિકટ પરિસ્થિતિમાં આપણે કરેલી ભૂલની સજા માનીને ખૂબ જ આનંદ સાથે સહન કરવી જોઈએ. દાખલા તરીકે મારા મોટાભાઈએ મને કહ્યું; “તું બરાબર સવા ચાર વાગે મારો સામાન લઈને રેલવે સ્ટેશન આવી પહોંચજે.” હવે અહીં હું થોડી સુસ્તી હોવાના કારણે વિચારું છું કે, “હજુ તો ઘણો સમય પડ્યો છે, જવાશે. જરા નિરાંતે થોડો સમય ઊંઘી લેવા દે.” ઊંઘ તો બરાબર આવી જાય છે. પરિણામે ઘણી દોડાદોડ છતાં હું સ્ટેશને થોડો મોડો પહોંચું છું અને જઈને જોઉં છું તો ગાડી ઉપડવાની તૈયારીમાં જ હોય છે. મારા મોટાભાઈ મારી રાહ જોઈ રહ્યા હોય છે. મને જોતાંની સાથે જ તેમનો ક્રોધ ભભૂકી ઊઠે છે : “તું તો ગમાર જ છે. સમયનું ભાન લાગતું નથી. દર વખત મારા કામને તો તું ઊંધું જ વાળી દે છે. તું તો અમારા ઘરમાં નાલાયક પેદા થયો છે. ચાલ્યો જા મારી નજર સામેથી, સાવ અક્કલ વગરનો....” હવે સંભવ છે કે મને લાગે કે મારા ભાઈએ તેના મિત્રોની હાજરીમાં મારું આવું અપમાન કર્યું અને આ વિચારે કદાચ હું ઉદાસ અને અશાંત બની જાઉં. હકીકતમાં મારે આવી પરિસ્થિતિમાં ઉદાસ કે અશાંત બનવું જોઈએ નહીં. આવે વખતે મારે તો એમ વિચારવું જોઈએ કે મેં જે અપકાર કે ભૂલ કરી છે તેનું ફળ ભોગવી રહ્યો છું. એટલે મારે ઘણા જ આનંદ સાથે તે સહન કરવું જોઈએ; કારણ કે એનાથી તો મારો

હિસાબ ચોખ્ખો થઈ ગયો. ભલેને મારો ભાઈ મારે માટે બે-ચાર ખરાબ શબ્દોનો ઉપયોગ કરે, પણ તેની આ ભૂલને જોઈને વળી પાછા મારે અશાંત અને આકુળ-વ્યાકુળ બનવાની ભૂલ ન કરવી જોઈએ. મારે એક પણ અપશબ્દ ન બોલવો જોઈએ પરંતુ મારી ભૂલનું ફળ ભોગવી કર્મનો હિસાબ પૂરો કરવો જોઈએ. “જો હવે હું કાંઈ વધારે બોલીશ તો મારું વિકર્મનું ખાતું વળી વધારે વધશે. મારી ભૂલ જ આ આખી પરિસ્થિતિનું મૂળ કારણ છે. જવાબદારીપૂર્વક અને સ્ફૂર્તિપૂર્વક કામ કરીશ અને હવેથી કદી ગફલત નહીં કરું.”

અહીં કોઈ એમ કહી શકે છે કે, આપણે કોઈ ભૂલ કરી હોય અને કોઈ આપણું અપમાન કરે ત્યારે આપણે એવો નિશ્ચય કરીએ કે ભવિષ્યમાં આ અવગુણને હું દૂર કરીશ જ. પરંતુ આ સમયે એવો વિચાર આવે છે કે સામેની વ્યક્તિ જે રીતે મારું અપમાન કરી રહી છે તે ઘણું જ ખરાબ છે. આપણને તેની આ રીતભાત જોઈને દુઃખ થાય છે અને મન અશાંત બને છે. મનમાં ભય પેદા થાય છે કે લોકો મારા વિશે શું વિચારશે? તેમની સામે તો મારી ઈજા પર પાણી ફરી વળ્યું. હવે તેઓ પણ મારી મજાક જ ઉડાવશે અથવા તો તેઓ પણ મારા વિશે વિચારશે કે “ આ તો સાવ ડરપોક છે, એટલે તો ચૂપ રહ્યો, તેને પોતાના માન જેવું તો કાંઈ છે જ નહીં. તેથી તે આવું અપમાન પણ સહન કરે છે....” હવે આવી વાતને જો જ્ઞાનની દૃષ્ટિએ વિચારીએ તો આપને સ્પષ્ટ લાગશે કે, હકીકતમાં આવું વિચારવું એ પણ આપણી ભૂલ અને કમજોરી છે. અનુભવ કહે છે કે જો આવા પ્રકારની પરિસ્થિતિમાં ઉદ્વિગ્ન ન બનતાં સદા હસતા જ રહીએ અને આપણાં મનમાં મલિનતા કે આવેગને બદલે સ્નેહ અને આદરને સ્થાન આપીએ તો સામેની વ્યક્તિના અપમાનજનક શબ્દો સાવ નિર્બળ બની જાય છે. બીજા લોકોની દૃષ્ટિમાં પણ તેનું કોઈ મહત્વ રહેતું નથી અને લોકો તેની



વાતને હસવામાં જ કાઢતા હોય છે. જો આપણે તેના અપમાનજનક શબ્દોથી વધારે અશાંત બનીએ તો બીજા લોકો પણ તે વાત ઉપર વિશેષ ધ્યાન આપે છે. વળી જો આપણે તે વાતને ટાળી દઈએ તો બીજા પણ તેની તરફ વિશેષ ધ્યાન આપતા નથી. તેથી જ સ્નેહ, સહનશીલતા, મધુરતા અને બીજાઓ પ્રત્યે માનની લાગણીને આપણામાં ધારણ કરી આવી પડેલ પરિસ્થિતિ પાર કરવી એ જ એક સહજ અને સરળ ઉપાય છે. નહીં તો પરિસ્થિતિ પોતે જ આપણા હૃદયને પાર કરી જશે. અને ત્યારબાદ તો ખરેખર આપણે અપમાનિત અને અશાંત બની જઈએ છીએ. એવું લાગે છે કે જાણે કોઈએ આપણને ગોળી મારી હોય અથવા તો આપણા હૃદયમાં આગ લગાડી હોય.

જ્યારે ક્યાંક ગોળીબાર થતો હોય તો દરેક જણ તેનાથી બચવા પ્રયત્ન કરતા હોય છે. જ્યારે ક્યાંક આગે લાગી હોય છે ત્યારે લોકો તેને બુઝાવવાનો પ્રયાસ કરતા હોય છે. રોટલું નહીં કરે તો છેવટે પોતાની જાત-બચાવવા માટે દૂર તો જરૂરથી દોડી જશે. આ રીતે જો કોઈ વ્યક્તિ અપમાન રૂપી ગાળોનો વરસાદ વરસાવતી હોય અથવા તો આપણા હૃદયમાં આગ લગાડવા પ્રયાસ કરતી હોય ત્યારે આપણે તેનાથી બચવા માટે પ્રયાસ કરવો જોઈએ. આ રીતે બચાવ માટે દિવ્યગુણો રૂપી ઢાલ દ્વારા પોતાની જાતને રક્ષણ આપવું જોઈએ. સ્વરૂપની સ્મૃતિ દ્વારા પોતાની જાતને શીતળ રાખવી જોઈએ. મધુર હાસ્ય હસતાં હસતાં આવી પડેલ પરિસ્થિતિને પાર કરવી જોઈએ. અન્ય પ્રત્યે સ્નેહ અને સન્માનસભર વર્તન કરી તેમનાં દિલ જીતી લેવાં જોઈએ. અપમાન રૂપી ગોળીઓથી ધાયલ થવું અથવા તો અપશબ્દોની આગમાં શેકાઈ જવું એ કાંઈ બુદ્ધિમત્તાની નિશાની નથી. આવી પરિસ્થિતિને જોઈ ઘણાં એમ કહેતાં હોય છે, “ હાય, મારું મન ધાયલ થઈ ગયું છે, મારું હૃદય બંધ પડી જતું હોય તેવું લાગે છે, મારું મગજ સાવ બહેર મારી ગયું

છે.” હકીકતમાં આવું કહેવું એ તો જડ બુદ્ધિવાળા લોકોનું જ કામ છે, કે જેઓ ગોળી કે આગને જોઈને દૂર ખસી જતા નથી અને પોતાના રક્ષણ માટે કાંઈ વ્યવસ્થા કરતા નથી.

## 卐

### કળિયુગી દુનિયા પ્રત્યે નિરપેક્ષ ભાવ રાખવાથી શાંતિની પ્રાપ્તિ

કોઈવાર એવું પણ બનતું હોય છે કે મનુષ્ય જેમની ઉપર ઉપકાર કરતો હોય છે તેવા લોકો જ તેની વાત માનતા નથી કે પછી તેની પ્રત્યે ખાસ વંધારે ધ્યાન આપતા નથી. આવે વખતે માણસ એમ સમજે છે કે આમાં પણ મારું અપમાન જ છે. દાખલા તરીકે એક માણસ પોતાનાં બાળકોને ખૂબ જ સ્નેહથી ઉછેરે છે. તેમનાં કપડાં અને અભ્યાસ પાછળ પણ તે સારો એવો ખર્ચો કરે છે. આ જ બાળકો જ્યારે મોટાં થાય છે ત્યારે પોતાના પિતાને ‘જૂનવાણી’ અથવા તો રૂઢિચુસ્ત (orthodox) માને છે. અને તેથી પિતાની કોઈ વાત માનતાં નથી. તેમના પ્રત્યે વિશેષ લક્ષ્ય આપતાં નથી.... આથી પેલો માણસ ખૂબ જ દુઃખી થતો હોય છે. “અરેરે... આ તો કેવો જમાનો આવી ગયો છે? મેં જે બાળકોને આટલી મહેનત અને રાત-દિવસ એક કરી પેદા કરેલાં પૈસાથી ઉછેર્યાં, તે જ બાળકો આજે હવે મારું કહ્યું પણ માનતાં નથી. મારું માન પણ જાળવતાં નથી. આ રીતે તો મારું અપમાન જ થાય છે ને? લોકો પણ વાતો કરે છે કે ફલાણા ભાઈનાં બાળકો નાલાયક છે. તેમનું તેમનાં બાળકો સામે બે કોડી જેટલું ય માન નથી.” હવે જો આવી બાબત પ્રત્યે વિચારવામાં આવે તો, હકીકતમાં આમાં અશાંત બનવાનું કોઈ જ કારણ નથી. આવી પરિસ્થિતિ તો મનુષ્યને ‘ઉપરામવૃત્તિ’ અને ‘સંન્યાસવૃત્તિ’ જેવા દિવ્યગુણ રૂપી બે અણમોલ

રત્ન પ્રદાન કરતી પરિસ્થિતિ છે. જ્યારે માણસ પોતે જ એમ કહે છે કે, “અરેરે.... જુઓ તો ખરા, કેવો જમાનો આવી ગયો છે.” તો તો પછી તેણે દુઃખી, અશાંત બનવાનું કોઈ જ કારણ નથી. તેણે મનોમન એમ સમજી લેવું જોઈએ કે વર્તમાન સમય ‘કળિયુગ’ અથવા ‘અધમયુગ’ છે. આવા સમયે માનવી અધમ, કૃતદ્મ, કર્તવ્યવિમુખ અને ધર્મભ્રષ્ટ બની જતા હોય છે. એટલે આવા લોકો તો પિતાની વાતને ‘રૂઢિચુસ્ત’ વાત કહીને હસી જ કાઢે ને ? તેમની પાસેથી બીજી સારી આશા પણ શું રાખી શકાય? કળિયુગ નામના જમાનામાં દિવ્યં મર્યાદાઓનો લોપ થઈ ગયો છે. હવે તો વળી કળિયુગનો પણ અંત આવી ગયો છે, એટલે આવાં આસુરી લક્ષણો પોતાની પરાકાષ્ટાએ હોય તે તો તદ્દન સ્વાભાવિક છે. તેમાં વળી આશ્ચર્ય પામવા કે વ્યથિત થવા જેવું છે પણ શું? હવે તો દુનિયા પૂરેપૂરી તમોપ્રધાન અને રાક્ષસી બની ચૂકી છે. હવે અહીંના લોકો પાસેથી સુખ-સ્નેહની આશા રાખવી તદ્દન વ્યર્થ જ છે?

એટલે માણસે પોતાની જાતને સમજાવી લેવી જોઈએ કે ભલા માણસ, હવે જે કોઈ પરિસ્થિતિ પેદા થાય છે તે સંસાર પ્રત્યેના મારા મોહ અને આસક્તિ તોડવા માટે જ થાય છે. હવે મારે મારું મન, મારા પરમમિત્ર, પરમપિતા પરમાત્માની સાથે જ લગાડવું જોઈએ. આ બાળકો વગેરે મારું કોઈ જ નથી. હવે તો તેઓ પણ માયાના જ છે. હવે તો હું ભગવાનનો બની હૃદયમાં તેની જ યાદને સતત રમતી રાખીશ.” આ રીતે મનુષ્યે સંસારમાં કામ કરતાં પણ પોતાની વૃત્તિઓને તેમાંથી ઉપરામ બનાવી લેવી જોઈએ અને તેણે બધાની સાથે માનસિક સંબંધ ન રાખતાં નિરપેક્ષ ભાવથી જ બાકી રહેલું થોડું જીવન વ્યતીત કરી લેવું જોઈએ.



## વ્યર્થ ચિંતન તેમજ પર-ચિંતન કેમ દૂર થાય અને શાંતિની પ્રાપ્તિ કેમ થાય?

મનુષ્યની અશાંતિનું એક એ પણ કારણ છે કે તે ભૂતકાળની દુઃખી અને જૂની વાતોને વારંવાર યાદ કરતો હોય છે. દાખલા તરીકે કોઈ એમ વિચારતું હોય કે, “અમુક માણસ મારી સાથે સારી રીતે વર્ત્યો ન હતો. અમુક સગાં-વહાલાંએ અણીને વખતે મને મદદ નહોતી કરી. મારા અમુક દીકરાએ મારી આજ્ઞા માની નહોતી. અરે, ફલાણા ભાઈમાં આવા આવા પ્રકારના દુર્ગુણો છે. વગેરે વગેરે....” આવો માણસ જ્યારે કોઈની સાથે વાત કરવા બેસે છે, ત્યારે પેલી જ જૂની-પુરાણી વાતોનું રટણ જ કરતો હોય છે. આમ કરીને આવી વાતોને અવિનાશી બનાવીને તેણે અવિનાશી દુઃખ જ મેળવ્યું હોય તેમ લાગ્યા વગર રહેતું નથી. તે પોતાનાં જીવંત-ઈતિહાસનાં દુઃખી પ્રકરણો વારંવાર વાંચતો રહે છે. જાણે કે તે કોઈ દૈવી-ચરિત્ર કે મુક્તિ-જીવનમુક્તિનો મંત્ર કે પછી સત્યનારાયણની કથા ન હોય! આવા પ્રકારના સ્વભાવવાળો મનુષ્ય પોતાની જાતે જ અંદર ને અંદર ખૂબ જ મૂંઝાતો હોય છે- અકળાતો હોય છે અને પછી છેવટે કહેતો હોય છે “અરે, મને કોઈ આમાંથી છોડાવો; મને કોઈ સ્વસ્થ અને સારો બનાવો...”

આવા મનુષ્યે શાંતિ પ્રાપ્ત કરવા વિચારવું જોઈએ કે, “હું આ જે બધા આડાઅવળા વિચારો કરું છું તે તો સંસારરૂપી બગીચામાં ફૂલને બદલે કાંટા વીણી વીણીને પોતાના હૃદયમાં ભોંકવા બરાબર છે. એક કાંટાથી પેદા થયેલો દુઃખાવો દૂર થયો ન થયો ને હું બીજી કાંટા રૂપી વાત યાદ કરીને હૃદયમાં બીજો ઘા કરું છું અથવા તો બીજો ઘા તાજો કરું છું. જો આ જ રીતે હું પુરાણી વાતો યાદ કરીને કરીને હૃદયમાં કાંટા ભેંકતો જ રહીશ તો મારા હૃદયના ઘા રુઝાશે જ નહીં અને અંતે તો તે

બધા મને જ હેરાન કરશે. થોડા દિવસે ફરી ફરી આવી વાતો યાદ આવી જાય અને તેને કારણે મારા હૃદયમાં દુઃખ પેદા થાય તેનો તો એ જ અર્થ થાય કે હજુ સુધી મારા હૃદયમાંથી આવા કંટકો દૂર થયા નથી. હવે જ્યારે શાંતિ એ જ મારું ધ્યેય છે અને સુખ એ જ મારું સાધ્ય છે, ત્યારે મારે આવા કંટકોને દૂર કરવા જોઈએ અથવા તો યોગાગ્નિ દ્વારા તેમને ભસ્મીભૂત કરી નાખવા જોઈએ. દરેક સમજુ વ્યક્તિ બગીચામાં ફુલ ચૂંટે છે અને કાંટા એમ ને એમ રહેવા દે છે.”



## વહી ગયેલા સમયને ‘ભૂત’ કહે છે એટલા માટે વહી ગયેલી વાતોને ‘ભૂત’ માનો

ગુજરાતી ભાષામાં ‘બની ગયેલા’, અથવા તો ‘વીતેલા’ને ભૂત (past) પણ કહેવામાં આવે છે. ભૂતનો બીજો અર્થ ‘પ્રેતાત્મા’ પણ થાય છે. જે ભૂત (Evil spirit) ને યાદ કરે છે તે ‘જેવી મતિ તેવી ગતિ’ના નિયમ પ્રમાણે ભૂતયોનિને જ પ્રાપ્ત કરે છે. એટલે જે મનુષ્યનો સ્વભાવ ખરાબ વીતી ગયેલી (ભૂત) વાતને યાદ કરવાનો છે તેણે સમજવું જોઈએ કે ખરાબ વીતી ગયેલી વાતો પણ ભૂત, પ્રેત (Evil spirit) ની બરાબર છે. તેમને યાદ જ ન કરવી; કારણ કે તેને યાદ કરવાથી મારી પોતાની પણ સ્થિતિ અને ગતિ ભૂતો જેવી જ થશે. એટલે આ રીતે ભૂત એટલે કે વીતી ગયેલી વાતોને ભૂત અર્થાત્ પ્રેત માનવાથી તેમાંથી છુટકારો મેળવી શકાય છે. ભવિષ્યને યાદ કરવું જોઈએ, કારણ કે આપણે પોતે જેટલા સારા બનવા માગીએ છીએ તેટલા સારા સંકલ્પ અને કાર્યો પણ આપણે કરવાં જોઈએ. જેવાં આપણાં હાલનાં કર્મો હશે તેવું આપણું ભવિષ્ય અને ભવિષ્ય-ફળ થશે.



## વીતેલી વાતોને વીતેલી જ માનો

મનુષ્યે હંમેશાં એ વાત ખાસ યાદ રાખવી જોઈએ કે “આ સંસાર તો એક નાટક છે અથવા જેમ સિનેમાના પડદા ઉપર દૃશ્યો દેખાય છે તે જ રીતે આ દુનિયામાં હું બધું જોઉં છું. આ નાટક અથવા તો સિનેમાનો રોલ ધીમે ધીમે આગળને આગળ ખૂલતો જાય છે. તેથી વહી ગયેલી વાતને યાદ કરવી એટલે તો પાછળનો વહી ગયેલો રોલ ફરી પાછો ખોલવો. હકીકતમાં એ રોલ તો ક્યારનોય વીંટાઈ ચૂક્યો છે.” આ કોઈ સિનેમા જોવાની વ્યવહારુ રીત નથી. આમ મનુષ્યે વિચારવું જોઈએ કે, “આ વિરાટ સૃષ્ટિ રૂપી નાટકનાં જે કાંઈ દૃશ્યો આંખ આગળ આવતાં જાય છે તેમને જોઈને મારે આનંદ જ પામવો જોઈએ. જે કાંઈ વીતી ચૂક્યું છે તેને ફરી ફરીને યાદ કરવાની જો હું કોશિશ કરીશ તો હું ઉન્નતિ પ્રાપ્ત નહીં કરી શકું તેમ જ આગળનાં દૃશ્યોથી વંચિત રહી જઈશ અને છેવટે હું પાછળ પડી જઈશ.” આમ મનુષ્યે સાક્ષી અને દૃષ્ટા બનીને આ સંસારનાં આગામી વૃતાંતોને જોવાં જોઈએ. જે નાટકમાં વીતી ચૂક્યું છે તેને યાદ કરી કરીને ચોટી ન રહેવું જોઈએ.

આ ઉપરાંત મનુષ્યના મનમાં વીતી ગયેલાં સમય માટે એવા પણ વિચારો આવે છે કે, “પેલા માણસે મારી સાથે સારો વ્યવહાર નહોતો કર્યો, ફલાણા કેસમાં હું હારી ગયો હતો, ફલાણી વ્યક્તિએ મને મદદ નહોતી કરી. વગેરે... વગેરે...” આવે સમયે તેણે વિચારવું જોઈએ કે, “જે સમયની હું વાત વિચારું છું તે સમય પણ હવે નથી રહ્યો. અને સંજોગો અનુસાર તે વ્યક્તિ પણ ઘણી જ બદલાઈ ગઈ છે. હવે તો સંજોગો પણ બદલાઈ ગયા છે. તેનું કર્મફળ મેં પૂરેપૂરી રીતે ભોગવી લીધું છે એટલે હવે તો મારે પણ બદલાવું જોઈએ. મારા તે કર્મનું ફળ



તો હવે ભોગવાઈ ચૂક્યું છે. એટલે હવે તેવી વાતોને યાદ કરવાથી તો માત્ર દુઃખમાં જ વધારો થાય છે. આ તો દુઃખરૂપી દોરાને ખેંચી ખેંચીને લાંબો કરવા બરાબર છે. આનો અર્થ તો એ થયો કે મને હંમેશ માટે દુઃખ અને અશાંતિ જ પ્રિય છે. નહીં તો દુઃખના આ તાણાવાણાને વધારે ગૂંથાતા જવાનો શો અર્થ છે? પરંતુ આ તો અશક્ય છે, કારણ દરેક મનુષ્યને વાસ્તવમાં સુખ અને શાંતિની જ ઝંખના હોય છે. એટલે મારું ધ્યેય પણ સુખ અને શાંતિ જ પ્રાપ્ત કરવાનું છે. પણ તે પ્રાપ્ત કરવા માટેનાં મારા કર્મો અથવા તો પુરુષાર્થ અવળા છે. આ રીતે પોતાના મનને સમજાવીને મનુષ્યે વીતેલી વાતોને વીતેલી માનવી જોઈએ. અને એ ભૂતકાળની દુનિયાને જીવંત ન માનવી જોઈએ. ભવિષ્ય ખાતર ઉત્તમ પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ. જૂની અને ખરાબ વાતોને યાદ કરી વાતાવરણને પણ જૂનું અને દૂષિત ન કરવું જોઈએ. વાતાવરણમાં દુઃખનાં કંપન (Vibrations) ન ફેલાવવાં જોઈએ, પરંતુ સુખનાં સાધનોની પ્રાપ્તિ માટે પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ.



## ગંદકી કાગડાનો અને મોતી હંસનો ખોરાક છે.

આપણે જોઈએ છીએ કે કાગડો ગંદકીના ઉકરડા ઉપર બેસી ગંદકીને ફાડતો-ચીરતો હોય છે અને તેમાંથી ગંદકી ખાતો હોય છે. પરંતુ હંસ માટે તો એમ કહેવાય છે કે તે મોતીનો ચારો ચરતો હોય છે, અથવા તો દૂધનું દૂધ પી અને પાણીનું પાણી રહેવા દેતો હોય છે. એટલે મનુષ્યે વિચાર કરવો જોઈએ કે “મારે જ્ઞાન રત્નોનો અને દિવ્ય ગુણરૂપી મોતીનો જ ચારો ચરવાવાળા હંસ બનવું જોઈએ કે પછી ગંદકી ખાતો કાગડો બનવું? મને કોઈ હંસ કહેશે તો સારું લાગશે કે કાગડો કહેશે તો સારું લાગશે !” એ તો સ્પષ્ટ છે કે સૌને હંસનો જ

સ્વભાવ પ્રિય હોય છે એટલે વીતી ગયેલી અથવા દુઃખદાયક વાતોને ખોલવાની તથા કા કા કરીને બીજાને પણ ભેગા કરવાની અને તેમનું બધાનું ધ્યાન ગંદકી તરફ દોરવાની આદત છોડી દેવી જોઈએ.

卐

## ભૂતકાળના ઇતિહાસમાંથી બોધપાઠ લઈ આગળ વધવું જોઈએ

મનુષ્ય પાસે જે કાંઈ બની ગયેલું છે એટલે કે તેનો જે ઇતિહાસ છે તેમાંથી તેણે બોધપાઠ લેવો જોઈએ. પરંતુ તેનું વારંવાર રટણ ન કરવું જોઈએ, વારંવાર ભૂતકાળને યાદ કરવો એ કમજોર વ્યક્તિની નિશાની છે. અને પુરુષાર્થ રૂપી ગાડીનાં પૈડાને આગળને બદલે પાછળ ધકેલવાં જેવું છે. એટલે જે વ્યક્તિને જગતમાં કાંઈક ઉન્નતિ સાધવી છે, તેણે તો ભૂતકાળની વાતોમાંથી બોધપાઠ ગ્રહણ કરી પોતાના લક્ષ્ય તરફ હંમેશાં આગળ વધતા રહેવું જોઈએ.

卐

## સમય રૂપી મીટર ચાલી રહ્યું છે; સંકલ્પ રૂપી ભાડું વધી રહ્યું છે.

મનુષ્યે વિચારવું જોઈએ કે “ સમય રૂપી મીટર તો ચાલી જ રહ્યું છે. જીવનની પળો એક પછી એક એમ વીતતી જ જાય છે એટલે હું વર્તમાન સમયને પણ ભૂતકાળની વાતો જ યાદ કરવામાં ગુમાવીશ તો પાછળથી ખૂબ જ પસ્તાવો થશે કે અરેરે સમય હાથમાંથી સરી પડ્યો. અરેરે... મેં બધો જ સમય પર-ચિંતનમાં ગુમાવ્યો, મેં પ્રભુ-ચિંતન પણ

ન કર્યું. પહેલાંનો સમય દુઃખમાં ગયો અને હવેનો સમય દુઃખની યાદમાં ચાલ્યો ગયો. હવે તો મારે ભૂતકાળની વાતો યાદ કરી કરીને સમયને ગુમાવવાને બદલે અકાળ પુરુષ પરમાત્માને યાદ કરવા જોઈએ; કારણ કે, તેની જ સ્મૃતિ સુખદાયક છે. તેની સ્મૃતિ જ સમયને અમૂલ્ય બનાવે છે.” “ આ મનુષ્યે ભલાઈ નથી કરી.” એમ વિચારવા કરતાં હવે મારે એમ વિચારવું જોઈએ કે “ જે કાંઈ થયું તે મારાં જ કર્મોનું ફળ છે.” એટલે હવે એવા મનુષ્યોએ કરેલાં કર્તવ્યો તરફ ધ્યાન આપવું જોઈએ નહીં; પરંતુ પરમપિતા પરમાત્મા તરફ અથવા તો તેમની ભલાઈ અને કર્તવ્યો તરફ ધ્યાન આપવું જોઈએ. જો હું નહીં કરું તો મારા અશુદ્ધ તેમજ વ્યર્થ સંકલ્પ-વિકલ્પો તથા કર્મોનું ખાતું વધતું જ જશે. મારા પર વધારે ને વધારે ભાડું ચઢતું જ જશે. એટલે સમયરૂપી મીટરને નિરંતર ચાલતું માની, ભૂતકાળમાં થયેલ કર્મનું ખાતું પોતાનાં જ કર્મોનું ફળ માનવું જોઈએ. નિરર્થક બનેલા પ્રસંગોને અથવા તો કરેલાં કર્તવ્યોને યાદ કરીને સંકલ્પરૂપી ભાડું ન વધારવું જોઈએ; કારણ છેવટે તો તે બધું જ મારે પોતે જ ચુકતે કરવું પડશે. મનુષ્યે સમજવું જોઈએ કે મનુષ્યની માળા ફેરવવાથી તો પોતાના આનંદમાં ઘટાડો જ થવાનો છે, એટલે અવગુણો તથા દુઃખોનું ચિંતન કરવાને બદલે હવે તેણે પરમાત્માનું ચિંતન કરવું જોઈએ. નહીં તો આયખું આમ ને આમ નિરર્થક વીતી જશે.

## 卐

### વીતી ગયેલી કેવી વાતો યાદ કરવી જોઈએ?

જે મનુષ્યનો સ્વભાવ જ વીતી ગયેલી વાતોનું રટણ કરવાનો હોય તેવા મનુષ્યે પોતાની આ ટેવનો જુદી રીતે ઉપયોગ કરવો જોઈએ. પોતાની આદત દ્વારા તેણે મનુષ્યના સતયુગ, ત્રેતાયુગ, દ્વાપરયુગ અને



કળિયુગના ઈતિહાસનું રટણ કરવું જોઈએ. તેણે વિચારવું જોઈએ કે, “ હું પહેલાં મુક્તિધામમાં હતો ત્યાંથી આવીને મેં સતયુગી દૈવીસૃષ્ટિમાં જન્મ લીધો અને સતયુગ તેમજ ત્રેતાયુગમાં કુલ મળીને ૨૧ જન્મ માટે સંપૂર્ણ પવિત્રતા, સુખ-શાંતિ-સંપન્ન રાજ્યભાગ મેળવ્યો. પછી દ્વાપરની શરૂઆતમાં દેહઅભિમાની અને વિકારી બનવાને પરિણામે મારા જીવનમાં દુઃખ અને અશાંતિ ફેલાયાં. જેમ જેમ મારામાં કામ, ક્રોધ વગેરે વિકારોનો વધારો થતો ગયો તેમ તેમ મારા જીવનમાં દુઃખ અને અશાંતિની વૃદ્ધિ થતી ગઈ અને હું તેમનાથી છુટકારો મેળવવા માટે યજ્ઞ તપ-પૂજા-પાઠ, ભક્તિ વગેરે કરતો ગયો. પરંતુ તેમ છતાં દુઃખે તો મારો પીછો છોડ્યો જ નહીં. વર્તમાન સમયમાં સંસારમાં અત્યંત દુઃખ, અશાંતિ અને પતન છે અને હું પણ આ કળિયુગી સંસારનો જ જીવ છું. સતયુગ અને ત્રેતાયુગમાં અત્યંત સુખપૂર્ણ ૨૧ જન્મો અને દ્વાપરયુગ તેમજ કળિયુગમાં થોડાં ઘણાં દુઃખી એવાં ૬૩ જન્મો ધારણ કર્યા બાદ હવે મારો આ ૮૪મો જન્મ વ્યતીત થઈ રહ્યો છે. આ મારો અંતિમ જન્મ છે; કારણ આના પછી હવે કળિયુગનો અંત આવવાનો છે. વિશ્વયુદ્ધ અને ઋહયુદ્ધો દ્વારા મહાવિનાશ થવાનો છે. હવે બધા આત્માઓએ મુક્તિધામ પાછા ફરવાનું છે. જ્ઞાન, યોગ અને દિવ્ય ગુણોની ધારણા કરીને પવિત્ર બનવાનું છે. નહીં તો ધર્મરાજપુરીમાં કરેલાં કર્મોની સજા ભોગવવી પડશે. બસ હવે તો હું પણ જ્ઞાન, યોગ અને દિવ્ય ગુણોની ધારણાના અભ્યાસ દ્વારા સતોપ્રધાન અને પાવન બનીશ. મુક્તિ તેમજ સતયુગી દેવપદની પ્રાપ્તિને લાયક બનીશ....” આ રીતે વહી ગયેલી અને ભવિષ્યની બનવાની વાતોને જ્ઞાન-યુક્ત રીતે યાદ કરવાનો પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ. આવો મનુષ્ય અહીં અને ભવિષ્યમાં પણ સાચા સુખની પ્રાપ્તિ ધરી શકે છે.

## રોગી અવસ્થામાં પણ શાંતિની પ્રાપ્તિ

આ કળિયુગી દુઃખદાયી સૃષ્ટિમાં દરેક મનુષ્ય ક્યારેક ને ક્યારેક તો રોગનો ભોગ બની જતો હોય છે. રોગી અવસ્થામાં તો દરેક સામાન્ય માનવી થોડો ઘણો દુઃખી બની જતો હોય છે. અને તેવા સમયે તેને માત્ર દેહનું જ ભાન રહેતું હોય છે. અને તેવા સમયે તે પરમપિતા પરમાત્માની યાદનો આનંદ લૂંટી શકતો નથી. હવે પ્રશ્ન એ પેદા થાય છે કે આવી રોગી અવસ્થામાં પણ યોગ-યુક્ત કેવી રીતે રહી શકાય? આત્મિક શાંતિ અને ઈશ્વરીય આનંદમાં તલ્લીન કેવી રીતે બની શકાય? આને અનુલક્ષીને કેટલીક લાભદાયક યુક્તિઓનો અહીં ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે.

### ક

## રોગમાં પણ યોગ-યુક્ત અને શાંત રહેવાની યુક્તિ

અનેક સત્સંગીઓના આધારે એટલું તો કહી જ શકાય કે, જો મનુષ્ય જ્ઞાનનો સહારો લે તો તે રોગને યોગમાં પલટી નાખી શકે છે. તે જ્ઞાનની સહાયથી સ્વ-અસ્થ (એટલે કે આત્મ-નિષ્ઠ) પણ બની શકે છે અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પણ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. એટલે જ્ઞાનવાન મનુષ્યે રોગને બદલે યોગ પ્રત્યે વિશેષ ધ્યાન આપવું જોઈએ. દાખલા તરીકે દુઃખના કારણો મનુષ્યના મુખમાંથી ‘અહં’ શબ્દ સરી પડે તો તેને બદલે તેણે ‘અહમ્’ એટલે કે પોતાની જાતને-આત્માને યાદ કરવો જોઈએ. જો મુખમાંથી ‘આ-ઓ’ શબ્દ નીકળી પડે છે તો તેને બદલે ‘આવો પ્રભુ, આવો પ્રભુ’ એમ બોલવું જોઈએ. જો દુઃખને કારણે ‘ઓ’ અથવા ‘હાય’ શબ્દ સરી પડે તો જ્ઞાનને આધારે ‘ઓમ્’ અથવા ‘ઓમ્

શાંતિ'નું ઉચ્ચારણ કરવું જોઈએ. 'હાય' કહેવાને બદલે 'હે શિવ બાબા', 'હે પ્રભુ' એવા શબ્દો બોલવા જોઈએ. આવી થોડીઘણી મહેનતને પરિણામે તે મનુષ્યનું મન દુઃખ ભૂલીને દુઃખહર્તા પરમાત્મા તરફ દોરાશે. પ્રકૃતિકૃત શરીરમાંથી તેનું ધ્યાન ખેંચાઈને પ્રમાત્મા તરફ દોરાશે. તેથી તેને સુખનો અનુભવ થશે. આથી રોગીનો પુરુષાર્થ એ જ હોવો જોઈએ કે તેનું મન તનમાં ન રહેતાં તન્મય (ઈશ્વરમાં એકાગ્ર) રહે. તે રોગના સમયે યાચના ન કરે પરંતુ યાદ (પ્રભુની યાદ) કરે. હાહાકાર કરવાને બદલે શિવસ્મૃતિનો સંકલ્પ કરે. કેમકે આવા સંકલ્પથી તેની કાયાનું કલ્યાણ થશે અને શૂળી જેવા કષ્ટદાયક રોગ પણ કાંટા જેવા થતાં થોડા જ દુઃખ જેવા લાગશે.

રામના પણ જે રામ (શિવ) છે તેમની યાદથી મનુષ્યને જરૂરથી આરામ મળે છે. તેથી મનુષ્યને જો ઊંઘ ન આવે તો અને આરામ ન મળે તો તે વારંવાર લોકોને એમ ફરિયાદ ન કરે કે આજે તો આરામ મળ્યો નથી પરંતુ તે આ-રામ (આ-રામ - હે રામ આવો)ની ભાવના રાખે. આ રીતે આરામની ચિંતા કરવાને બદલે રામનું ચિંતન કરવાથી તેને ચોક્કસ આરામ મળશે.

તો યુક્તિ એ છે કે મનુષ્ય પોતાના શરીરની દેખભાળ અને રોગનો ઈલાજ-ઉપચાર તો કરે; પરંતુ સાથે સાથે પોતાની વિચારધારાને જ્ઞાન-યુક્ત તથા ઈશ્વરોન્મુખ બનાવે. દાખલા તરીકે જો તેના પગમાં દર્દ હોય તો તેનો ઈલાજ કરવાની સાથે સાથે એમ વિચારીને પણ ખુશીમાં રહે કે હવે તો મને પરમપિતા પરમાત્માએ જ્ઞાન અને યોગરૂપી બે દિવ્ય પગ આપ્યા છે, જેના આધાર પર ઊભો થઈને સદાને માટે હું સુખ-શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકું છું. દિલનો રોગ થઈ ગયો હોય તો તે એમ વિચારે કે હવે તો મને દિલબર પરમાત્મા મળ્યા છે. તેમની સાથે જ



મારી સાચી હાર્દિક પ્રીતિ છે. આંખોમાં તકલીફ હોય તો વિચારે કે કલ્યાણકારી પરમાત્માએ મને જ્ઞાનચક્ષુ અથવા દિવ્યચક્ષુ આપ્યાં છે. કાનમાં કોઈ રોગ હોય તો વિચારે કે મને સાંભળવા માટે ઈશ્વરીય જ્ઞાન મળ્યું છે. ભૂજામાં કંઈક થઈ જાય તો વિચારે કે હું ચતુર્ભુજ અને શંખ, ગદા, ચક્ર, કમળધારી બની રહ્યો છું. માથામાં કંઈક થાય તો વિચારે કે હવે તો પરમપિતા પરમાત્માએ દિવ્ય બુદ્ધિ રૂપી અણમોલ વરદાન મને આપ્યું છે. પ્રાણોનો કોઈ રોગ થઈ ગયો હોય તો એમ વિચારે કે હવે તો હું પ્રાણનાથ પરમાત્માનો જ બની ગયો છું. તેઓ જરૂર મારું કલ્યાણ કરશે. આ પ્રકારની વિચારધારાથી મનુષ્યને શાંતિના સાગર પરમાત્મા પાસેથી અવશ્ય શાંતિ મળશે. વર્ણી શરીર-સંબંધી ચિંતા ઈશ્વર-ચિંતનમાં બદલાઈને સુખદાયક બની જશે. તે રોગને પણ યોગ માટેનો કુરસદનો સમય માનીને યોગનો આનંદ લૂંટશે.

મનુષ્યે વિચારવું જોઈએ કે રોગ તો મારા તનને છે. તો મારું મન ત્યાં કેમ જાય છે? મારે તો પોતાનું મનન અથવા જ્ઞાનમંથનનું કાર્ય કરવું જોઈએ! આ રીતે મનુષ્યે પોતાને તનથી અલગ કરીને અને શરીરને એક ઘર માનીને યોગ રૂપી તપસ્યામાં લાગી જવું જોઈએ. જો તેને નેત્રનું કષ્ટ હોય તો તે ત્રિનેત્રી ભગવાન શિવ તરફ પોતાનું ધ્યાન લઈ જાય. જો તેના માથામાં દુઃખાવો હોય તો પોતાના મનને ડબલ સિરતાજધારી દેવી-દેવતાઓ (શ્રી લક્ષ્મી, શ્રીનારાયણ) વગેરે તરફ લઈ જાય. જો તેનાં ગળામાં કોઈ તકલીફ હોય તો તે મનને ગળામાં ન અટકાવતાં સરસ્વતી-અંબાની તરફ લઈ જાય. જો ભૂજાઓમાં પીડા હોય તો તે સ્થૂળ ભૂજાઓને ભૂલીને પોતાના પુરુષાર્થ અથવા પરાક્રમનો વિચાર કરે; કારણ કે ભૂજાઓ પુરુષાર્થની નિશાની છે. જો તેના પગમાં તકલીફ હોય તો પોતાની પરમધામની યાત્રાનો વિચાર કરે કે જે આ સ્થૂળ પગ વિના જ થાય છે. જો તેનું આખું શરીર કષ્ટમાં હોય તો વિરાટ

પુરુષનો જ વિચાર કરીને મનને જ્ઞાનના મંથનમાં લગાવી દે. આ પ્રકારના પુરુષાર્થથી જ તેની બીમારી ભુલાઈ જશે અને તેની માનસિક સ્થિતિ અવ્યક્ત અને હર્ષયુક્ત રહેશે. જો તેને ઔષધ ઉપચાર કરવા છતાં સ્વાસ્થ્યમાં લાભ ન થયો તો પણ તે સ્વ-અસ્થ અર્થાત્ આત્માનિષ્ઠ તો થઈ જ જશે.



## રાગને રોગ અને દ્વેષને દોષ માનો, રોગ દ્વારા કર્મોનો હિસાબ ચૂકતે જાણો

જો ઊંડાણપૂર્વક વિચારવામાં આવે તો રાગ જ રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. કોઈ મનુષ્યને ખાવાની વસ્તુઓ પ્રત્યે રાગ એટલે કે પ્રેમ છે. તો કોઈકને રાતભરના ઉજાગરા વેઠીને પણ નાટક-તમાશા જોવાનો શોખ છે. કોઈને વળી કોઈના દેહ પ્રત્યે મોહ અર્થાત્ આસક્તિ હોય છે. કોઈને દિવસમાં દસ-બાર વખત ચા-પાણી, સિગારેટ-બીડી, પૂરી-પકોડી કે તેવી જ બહારની ચીજો ખાવા-પીવાની આદત હોય છે. તો વળી કોઈને શાકભાજી કે પછી મેવા-મીઠાઈ પ્રત્યે આસક્તિ છે. કોઈને કોઈ સ્ત્રી કે પુરુષના નામરૂપ પ્રત્યે અનુરાગ હોય છે, તેને પરિણામે આવા મનુષ્યો પોતાના સ્વત્વને નષ્ટ કરી નાખતા હોય છે. આવી ભિન્ન પ્રકારની આસક્તિ જ મનુષ્યને શારીરિક અને માનસિક બંને પ્રકારે દુર્બલ બનાવી વિભિન્ન રોગો પેદા કરે છે.

આ જ રીતે દોષ દ્વેષથી પેદા થાય છે. એટલે કે લોહીનો દોષ(લોહીનો બગાડ), વાયુનો દોષ વગેરે થાય છે. દ્વેષથી પણ મનુષ્યમાં કંઈ કેટલીય બીમારીઓ પેદા થાય છે. એટલે બીમાર મનુષ્યે

વિચારવું જોઈએ કે હું અત્યાર સુધી કેવા પ્રકારના રાગ-દ્વેષમાં ફસાયેલો રહ્યો હતો કે આજે હવે મને આવા આવા રોગ અને દોષ થાય છે? તેવા પ્રકારના રાગ-દ્વેષને બીમારીનું મૂળ કારણ સમજી તેમનો મનમાંથી ત્યાગ કરવો જોઈએ. આવું કરવાથી તેનો રોગ પણ થોડો ઘણો શાંત થશે અને મનની શાંતિ પણ અવશ્ય મળશે જ. આ રીતે રોગ પણ આધ્યાત્મિક આરોગ્ય અને આત્મિક ઉન્નતિનું સાધન બની જશે. તેનું ધ્યાન પોતાના શરીરને બદલે મન અને સ્વભાવ પ્રત્યે દોરાશે. તેમને બદલવા માટે મનુષ્ય પરમપિતા પરમાત્માની મધુર સ્મૃતિમાં રહેશે અને સાચી શાંતિનો અનુભવ કરશે.

વળી મનુષ્યે વિચારવું જોઈએ કે રોગ એ એક સાધન જ છે, કે જેના દ્વારા રાગ અથવા અનુરાગને વશીભૂત કરી પોતે જ અનેક મનુષ્યો સાથે કર્મ-બંધનમાં ફસાયેલો છે અથવા તો પોતાનાં જે અનેક જન્મોનાં કર્મોનું ખાતું ચઢી ગયું છે તેને ચૂકવી શકાય છે. તેથી તેણે સમજવું જોઈએ કે મિત્રો-સંબંધીઓ સાથે, ડૉક્ટરો સાથે અને માંદગીને કારણે જેની સાથે પોતે સંપર્કમાં આવે છે તે બધાંની સાથેનો પોતાનાં કર્મોનો જે હિસાબ-કિતાબ બાકી રહેલો છે તે માંદગી દ્વારા પોતે ચૂકવી રહ્યો છે. પોતાનું દેવું ચૂકવવામાં તો દરેક વ્યક્તિને આનંદ જ આવતો હોય છે તો પછી મારે શા માટે દુઃખી થવું જોઈએ? પોતાના રોગ અને માંદગીને આવા જ્ઞાનયુક્ત દૃષ્ટિકોણથી જોવાથી મનુષ્યના મનને ખૂબ જ સાંત્વન પ્રાપ્ત થાય છે.





## માંદગીમાં મૃત્યુથી ડરવાને બદલે મૃત્યુંજયને સ્મરો.

માંદગીના સમયે મનુષ્યને મૃત્યુના ભયથી અશાંતિ ન થવી જોઈએ, કારણ કે આત્મા તો પહેલાં પણ અશરીરી હતો જ ને! શરીર તો ત્યારબાદ તેણે લીધું હતું, તેથી એક દિવસ તે શરીરનો ત્યાગ કરવો પડશે ને ! તો તો પછી આ શરીર અત્યારે જ છૂટી જાય તો પણ મને ખુશી જ થવી જોઈએ, કારણ કે આવા રોગી તનનો ત્યાગ કરી તદ્દન નીરોગી અને નવું જ તન પ્રાપ્ત થશે. તેથી આવી વ્યક્તિએ હવે બીજું બધું જ છોડી દઈ પોતાને ‘પ્રભુ-અર્પણ’ માનવો જોઈએ, મૃત્યુને બદલે મૃત્યુંજય એટલે કે પરમાત્મા શિવને યાદ કરવા જોઈએ. તેમની સ્મૃતિમાં શરીરનો ત્યાગ કરતાં મનુષ્યને ઉત્કૃષ્ટ અવસ્થા પ્રાપ્ત થશે. ભવિષ્યમાં તેની આધ્યાત્મિક ઉગતિ માટેનો સુઅવસર પરમપિતા તેને જરૂરથી આપશે જ.

મૃત્યુશૈયા પર માંદગીની અવસ્થામાં પડેલા મનુષ્યે વિચારવું જોઈએ કે “આ ક્ષણો મારી પરીક્ષાની ક્ષણો છે. આ ઘડીએ મને મારાં સગાં-વહાલાં અને મારા પોતાના દેહ પ્રત્યે મોહ હોવો જોઈએ નહીં. પણ હવે મારા મનનો સંબંધ અનન્ય રીતે સદ્ગતિદાતા પરમાત્મા પ્રત્યે જ હોવો જોઈએ. એટલે હવે મારે નષ્ટો મોહા સ્મૃતિર્લબ્ધા થઈ જવું જોઈએ. હવે તો આ શરીરમાંથી પ્રાણ નીકળે તો ઈશ્વરીય જ્ઞાન સાંભળતાં સાંભળતાં અને ઈશ્વરની મીઠી ગોદનો અનુભવ કરતાં કરતાં જ નીકળે એ જ ઈચ્છા છે. અરે વાહ! હું કેટલો બધો સૌભાગ્યશાળી છું. આ શરીર છોડતાં સમયે મને આનંદદાતા પરમપિતા, પરમાત્માની એકરસ અને સ્પષ્ટ સ્મૃતિ છે.” આ રીતે સહનશીલતાનો ગુણ ધારણ કરતાં મનુષ્યે મૃત્યુ પહેલાં ‘મરજીવા’ બની જવું જોઈએ. એટલે કે

પોતાની બધી જ કર્મેન્દ્રિયોથી અને દેહથી પોતાના મનને ન્યારું (Detach) બનાવી ઈશ્વરીય સ્મૃતિ રૂપી ગોદનું અદ્ભુત સુખ માણી લેવું જોઈએ. આ ઈશ્વરીય સ્મૃતિ જ હકીકતમાં 'સ્વર્ગનું વિમાન' છે કે જે મનુષ્યને સ્વર્ગમાં લઈ જાય છે. અંગ્રેજી ભાષામાં રોગીને પેશન્ટ (Patient) કહેવામાં આવે છે. પેશન્ટનો બીજો અર્થ 'સહનશીલ' અથવા ધૈર્યવાન એવો પણ થાય છે. એટલે રોગીનો સૌ પ્રથમ ધર્મ તો સહનશીલ બનવાનો છે. આવી યુક્તિઓથી મનુષ્યને જરૂરી શાંતિ મળશે જ.

યાદ રાખો, સંપૂર્ણ શાંતિ પરમધામ અથવા તો સતયુગી સૃષ્ટિમાં એટલે કે સ્વર્ગમાં જ હોય છે. સંપૂર્ણ પવિત્રતાથી જ સંપૂર્ણ શાંતિની પ્રાપ્તિ થઈ શકે છે એટલે મન-વચન-કર્મથી સંપૂર્ણ પવિત્ર બનવું જ જોઈએ.



## ગરીબાઈની અવસ્થામાં મનની શાંતિની પ્રાપ્તિ

ગરીબાઈ એ જીવનમાં દુઃખ અને અશાંતિનું એક ખૂબ જ મોટું કારણ હોય છે. ગરીબ માણસ વિચાર કરતો હોય છે કે “હું ખરેખર ખૂબ જ કમનસીબ છું હું ખૂબ જ ગરીબ છું. પૈસો ન હોવાને કારણે કોઈ મારું માન રાખતું નથી. મારી પ્રતિષ્ઠા તો છે જ નહીં. માત્ર ધનના અભાવે મારી કેટલીય ઈચ્છાઓ અને જરૂરિયાતો પૂરી પડતી નથી. અરેરે ગરીબનું તે કંઈ જીવન છે !” આવા આવા વિચારો સાથે તે ગરીબ માણસ ગમે તેમ કરી જીવન ગુજારતો હોય છે. પરમાત્મા સાથેના પોતાના અવિનાશી ઉચ્ચ સંબંધ વિશે અજ્ઞાન હોવાને કારણે તે પોતાની જાતને ગરીબ માની હંમેશાં અશાંત રહેતો હોય છે.



## રૂપિયા-પૈસારૂપી ધન નથી તો બીજા પ્રકારનું ધન તો છે ને!

મનુષ્યે પૈસાના અભાવને કારણે અશાંત ન બનવું જોઈએ. પરંતુ ધર્મપરાયણ બની પૈસા પેદા કરવાનો પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ. સાથે સાથે તેણે એ પણ વિચારવું જોઈએ કે, “ધન તો અનેક પ્રકારનાં હોય છે. દાખલા તરીકે સમય પણ એક પ્રકારનું ધન છે ને ચારિત્ર, પવિત્રતા અથવા શીલ તો એક ખૂબ કીમતી ધન છે કે જે અત્યંત સૌભાગ્યશાળી મનુષ્ય પાસે હોય છે. જ્ઞાન રૂપી ધન તો અવિનાશી છે અને તેને તો બધા પ્રકારનાં ધનમાં શ્રેષ્ઠ માનવામાં આવે છે. ભલેને મારી પાસે રૂપિયા પૈસાનું ધન ઓછું હોય પરંતુ આવા પ્રકારનાં શ્રેષ્ઠ ધન તો મારી પાસે છે જ ને ! હું ખરેખર સૌભાગ્યશાળી છું. હું એ દાતા અથવા ત્રિલોકીનાથ સર્વ સમર્થ પરમપિતા પરમાત્માનો બાળક છું મારા તે પિતા પાસે તો કોઈ જ વાતની અછત નથી. હા તે ‘એક’ પિતા સાથેના સંબંધો તોડી નાખવાને કારણે અને વિકારોને વશીભૂત થઈને કર્મભ્રષ્ટ થવાને કારણે જ આજે મારી આવી સ્થિતિ થઈ છે. પરંતુ આ દિવસો તો જરૂરથી વીતી જ જવાના છે. હવે ફરીથી હું પરમાત્મા સાથે સાચી પ્રીત જોડી પુરુષાર્થ કરી બધા જ પ્રકારનાં ધનની પ્રાપ્તિ કરી લઉં.” આ રીતે ધન ન હોવા થતાં મનુષ્યે જ્ઞાનધન તથા તે દ્વારા પવિત્રતા રૂપી ધન પ્રાપ્ત કરી પ્રભુનો આભાર માનવો જોઈએ. દુન્યવી અને પારમાર્થિક પુરુષાર્થ દ્વારા ભવિષ્ય માટે ધનનાં સાધનો મેળવવાં જોઈએ.





## આત્મ-ગ્લાનિને બદલે જ્ઞાન-ધન પ્રાપ્ત કરી પ્રભુનો આભાર માનો

મનુષ્યે આત્મ-ગ્લાનિ ન કરવી જોઈએ, પરંતુ વિચારવું જોઈએ કે “આજે શ્રી લક્ષ્મી-શ્રી નારાયણ જેવા અને જેટલા તો કોઈ ધનવાન છે જ નહીં. તેમની સરખામણીમાં તો આજના ધનવાનો પણ સાવ ગરીબ અને કંગાળ જ છે. જે ભારત ભૂતકાળમાં ક્યારેક સમગ્ર સૃષ્ટિનો મુગટમણિ હતો તેની જ સરકાર આજે સાવ ગરીબ બની બેઠી છે. એટલે જ તે બીજાં રાષ્ટ્રો પાસે સહાય (Aid) માગે છે. આજે અમેરિકા વગેરે ‘ઉગ્રાંત’ રાષ્ટ્રો - જેમની પાસે ખૂબ જ ધન છે તેમની પાસે માનસિક સુખરૂપી ધન છે જ નહીં. તેથી તેઓ પણ શાંતિના ભિખારી જ છે. બીજા પણ ધનવાન લોકો છે તેમની પાસે સમય રૂપી ધન તો છે જ નહીં. તેઓની પાસે ચારિત્રરૂપી ધન નથી. આહાર, વ્યવહાર અને વિચારની પવિત્રતા જેને શ્રેષ્ઠ ધન માનવામાં આવે છે તે તો કદાચ કોઈકની પાસે હશે. એટલે મારામાં જે હીનતા અને હીનતાની ગ્રંથિ છે તેનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. સમય રૂપી ધનનો સદ્ઉપયોગ કરી ઈશ્વરીય જ્ઞાન, પવિત્રતા અને શાંતિ રૂપી ખૂબ જ ધન કમાવું જોઈએ. ઈશ્વરીય જ્ઞાન તો ધન છે જ પણ જન્મ-જન્માંતર માટેનું ધન કમાવાનું સાધન પણ છે જ. આવા ધન માટે તો કોઈએ ગાયું પણ છે કે,

‘મैं ने रामरतन धन पायो, सखी मैं ने रामरतन धन पायो  
दिन दिन होत सवायो, सखी मैं ने रामरतन धन पायो’

એટલે મારી પાસે સ્થૂળ ધન ન હોય છતાં મારે વારંવાર હૃદયપૂર્વક પરમપિતાનો આભાર માનવો જ જોઈએ કે જેઓ મને જ્ઞાન-ધન, ચારિત્ર-ધન જેવાં સર્વોત્તમ ધન અને યોગ રૂપી સાધન આપી

સ્વર્ગના રાજ્યને યોગ્ય બનાવી રહ્યા છે.”

卐

## ઘનિકો ઘનને સ્મરે, આપ જ્ઞાનવાન બની ઘનદાતાને સ્મરો

જે મનુષ્યો પાસે ખૂબ જ ધન હોય છે તેમનું ધ્યાન આખો દિવસ ધન, વ્યાજ, બેંક બેલેન્સ, ઉધાર લેવડદેવડ વગેરેમાં જ હોય છે. એટલે કે તેમની બુદ્ધિ આખો દિવસ ધનમાં જ ખૂંપેલી હોય છે. પ્રભુને તો યાદ કરવાની કુરસદ જ હોતી નથી. પરંતુ જેમની પાસે ધન ઓછું છે તેઓ પોતાની બુદ્ધિ ધન-દાતા પરમાત્મા જોડે સાંકળી શકે છે અને તે અઢળક ધન પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આમ તેઓનો યોગ અત્યંત ઉચ્ચ કક્ષાનો હોય છે અને તેના દ્વારા અઢળક કમાઈ થતી હોવાથી તે અત્યંત સૌભાગ્યશાળી છે.

હવે જેઓની પાસે ખૂબ જ ધન છે તેઓ પોતાનું ધન કેવા માર્ગે વાપરે છે? તેઓ ખાસ કરીને પોતાના ધનનો ઉપયાગ લગ્નોત્સવમાં, હનીમૂન (Honey Moon) માટે, નાટક-સિનેમાના શોખ પૂરા કરવા કે ઘરમાં કામવાસનાની તૃપ્તિ માટે સુંદર, સુકોમળ સાધનો મેળવવા માટે જ કરતા હોય છે. આ કામ-વાસનાની તૃપ્તિ ઉપરાંત તેઓ પોતાના ધનનો ઉપયોગ લાભ રૂપી લોભને વશીભૂત બની વસ્તુઓમાં ભેળસેળ કરવા, ઈન્ક્રેડેક્સ, સેલટેક્સની ચોરી કરવા, પરમીટ કે લાયસન્સ મેળવવા અધિકારીઓને લાંચ-રુશ્વત આપવા જ કરતા હોય છે. ખૂબ ધન હોવાને કારણે તેમને અભિમાન તો હોય છે જ અને આવા ખોટા અહમ્ને પોષવા માટે તેઓ ખોટા રીત-રિવાજ, દેખાવ અને શૃંગારમાં પણ ધનનો ઉપયોગ કરતા હોય છે. વળી તેઓ જેટલું ધન

કમાતા હોય છે તેમાં તેઓને 'મોહ-મમતા' તો પેદા થયેલી જ હોય છે. તેમજ બંગલો, મોટર વગેરે જેમાં તેઓ ધનનો બહોળો ઉપયોગ કરતા હોય છે તેમાં પણ તેઓની બુદ્ધિ લટકતી હોય છે. તેઓનું મન હંમેશાં આવી બાબતો પ્રત્યે જ વ્યસ્ત હોય છે. આ રીતે જ્યારે તેઓને ધનનો અહંકાર આવી જાય છે ત્યારે લોભ રૂપી ગળી સાકરનો પણ આસ્વાદ માણ્યો જ હોય છે. મોહ-મમતામાં પણ તેઓ ખૂંપી ગયા હોય છે. ત્યારે જો તેઓની કોઈ પણ ઈચ્છા પૂરી થતી નથી અથવા તો કોઈ દ્વારા તેઓનું અપમાન થાય છે ત્યારે તેઓ ખૂબ જ ક્રોધિત બની જાય છે. ગુસ્સામાં ને ગુસ્સામાં આવા લોકો સામેના લોકો ઉપર અદાલતી કેસ ચલાવવામાં, તેઓને બરાબરની મજા ચખાડવામાં કે પછી પોલીસ કે ગુંડાઓ દ્વારા સીધા કરાવામાં જ પૈસાનો ખર્ચ કરતા હોય છે. અરે છેવટે કંઈ નહીં તો પાન-બીડી-સિગારેટની આદતો પોષવા માટે દારૂ-જુગારની બદીમાં પડીને કે પછી જીભના ચટકા પૂરા કરવા માટે જાત-જાતની બજારૂ ચીજ-વસ્તુઓ ખાવામાં જ તેઓ પોતાના પૈસાનો દુરુપયોગ કરતા હોય છે. આમ પૈસાદાર લોકોનું ધન ખાસ કરીને કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, અહંકાર, આસક્તિ વગેરે વિકારોની પૂર્તિ ખાતર જ ખર્ચાતું હોય છે. આ રીતે તેઓ પાપના ભાગીદાર બનતા હોય છે. તેઓ કર્મોની દૃષ્ટિએ અત્યંત કંગાળ બની ગયેલા હોય છે. અને વિકારો દ્વારા અશાંતિનું જ આહ્વાન કરતા હોય છે. મનુષ્યને પાપકર્મ કરવા માટે તન, મન અથવા ધન ત્રણેમાંથી ઓછામાં ઓછું એક સાધન તો જોઈએ જ. હવે જો તેઓની પાસે ઈશ્વરીય જ્ઞાનનો અંકુશ ન હોય તો તેઓ પોતાના ધન દ્વારા વિકારો અને વિકર્મો જ ખરીદવાના ને? નિર્વિકારી ધનવાન તો જગતમાં કોઈ છે જ નહીં અને તેથી જ આજના ધનવાનો અશાંત છે, એટલે જેમની પાસે વધારે ધન હોતું નથી તેઓએ વિચારવું જોઈએ કે, “આજના આવા જમાનામાં વધારે ધન નથી તે ઘણું જ સારું છે, કારણ કે હું તેને કારણે વધારાની ભૂરી આદતોમાં ફસાતો બચી ગયો



છું. મારો બુદ્ધિયોગ હવે બંગલા, મોટર વગેરેમાં તો નહીં જ ભટકે ને? એટલે હવે મારે માટે ધનદાતા (પરમાત્મા) સાથે બુદ્ધિયોગ જોડવો સહજ બની ગયો છે, કારણ મારી બુદ્ધિ વધારાની ઝંઝટોમાંથી મુક્ત બની છે.”



## ‘અર્થ’ના અભાવે ‘અનર્થ’નો અભાવ ‘ક્રોધ’ના અભાવે ‘સંતોષ’નો ભાવ

આ રીતે જ્ઞાનવાન મનુષ્યે વિચારવું કે, આજે લોકો ભલે ધનવાન રહ્યા, ભલેને તેઓની પાસે ખૂબ જ ‘અર્થ’ (ધન) હોય પણ તેઓની પાસે અનર્થ (કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ વગેરે) પણ ઘણાં જ હોય છે. હું આ રીતે કોઈપણ અનર્થ કરવાથી તો બચી જાઉં છું. મને તો પરમાત્માએ અર્થ-બોધ કરાવ્યો જ છે. અર્થાત્ ‘આત્મા’, ‘બ્રહ્મ’, ‘પરલોક’, ‘દેવતા’, ‘મન’, ‘સન્યાસ’, ‘યોગ’, ‘મુક્તિ’ વગેરેનો વાસ્તવિક અર્થ સમજાવ્યો છે, એટલે જો લોકો પાસે ‘સ્થૂળ અર્થ’ (ધન) છે તો મારી પાસે પણ ‘સત્ય અર્થ’ (જ્ઞાન) છે કે જેનાથી અનર્થ એટલે કે દુઃખનો નાશ થાય છે. તેમની પાસે ભલેને વિત્ત (ધન) હોય, પણ પોતાનું ચિત્ત તો તેઓની પાસે છે જ નહીં. તેમના ચિત્તનો હવાલો તો ધન, અશાંતિ, ઝંઝટોએ જ સંભાળી લીધો છે. મારું ચિત્ત તો હર્ષ-યુક્ત, શાંત અને એકાગ્ર છે. પરમપિતા પરમાત્માની મધુર સ્મૃતિમાં આનંદવિભોર છે. વળી ધનવાનો પાસે ભલેને ‘ક્રોધ’ હોય; પરંતુ તેઓને ‘સંતોષ’ તો હોતો જ નથી. તેઓને તો વધારે ને વધારેનો જ લોભ હોય છે. એટલે જો તેમની પાસે પૈસા રૂપી ધન છે તો મારી પાસે ‘સંતોષ’ રૂપી ધન છે. હું થોડા જ ધનમાં સુખશાંતિનો અનુભવ કરું છું જ્યારે તેઓની પાસે ખૂબ જ પૈસો હોવા છતાં તેમની પૈસાની ‘ભૂખ’ મટતી જ નથી. કદાચ પૈસાથી તેમનું પેટ ભરાતું પણ હોય છતાં તેમનો આત્મા

તો હંનેશાં અતૃપ્ત જ રહેતો હોય છે. તેઓની 'ધન-ભૂખ'નો પાર નથી.

卐

## ધન નહીં, ધન-દાતાને પ્રાપ્ત કરો જ્ઞાન-ધન મેળવી, જીવન ધન્ય કરો.

જ્ઞાનવાન મનુષ્યે વિચારવું જોઈએ કે, “હકીકતમાં ધનનો અભાવ એ મારા માટે ગુપ્ત આશીર્વાદ જ છે, કારણ કે એક તો ધનવાન ન હોવાને કારણે સંસારની ઝંઝટોમાં વધારે પડતો વ્યસ્ત નથી રહેતો અને બીજું ‘પૈસા પૈસા’ જપવાને બદલે ‘પ્રભુ-પ્રભુ’ની સ્મૃતિમાં રહી શકું છું. જો હું કદાચ ખૂબ જ ધનવાન વ્યક્તિ હોત તો સંસારના સ્થૂળ પદાર્થોમાં એટલો બધો વ્યસ્ત રહેતો હોત કે યોગની સર્વોત્તમ મસ્તી માણવાની પણ પરવા ન કરત. આ ગરીબાઈની જ તો બલિહારી છે કે મેં ઈશ્વરપરાયણતા ધારણ કરી છે એટલે વાસ્તવિક રીતે જોતાં તો હું ગરીબ, દુઃખી કે દુર્ભાગ્યશાળી નથી. એક ગીત છે તે પ્રમાણે “મેરે જૈસા ન ધની જગમેં, મૈં ને લાખ કરોર કમાયો, સખી મૈં ને રામ નામ ધન પાયો” હું ખૂબ જ ધનવાન છું. આજે ધનવાનો માટે તો દુનિયા જ છે જ્યારે મારે તો ખુદ ત્રિલોકીનાથ પરમાત્મા છે. આ મારા માટે કેટલા આનંદની વાત છે? આજે ભલેને મારું કંઈ માન નથી. પણ મારી પાસે ‘ઈમાન’ તો છે જ ને ! પવિત્રતા રૂપી સારી કમાઈને કારણે ઈશ્વરના દરબારમાં તો મારું ચોક્કસ માન થશે.” એટલે આમ મનુષ્યે પોતાની જાતને ‘હીન’, ‘ગરીબ’, ન માનતાં ‘દીનદાર’ (ઈમાનદાર, ધર્મયુક્ત) માનવી જોઈએ અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરતાં કરતાં સ્થૂળ ધન ઓછું હોવા છતાં પોતાના જીવનને ધન્ય ધન્ય માનવું જોઈએ. જ્ઞાન અને પવિત્રતા રૂપી ધન ઈશ્વરનું સર્વોત્તમ વરદાન છે કે જે સૌભાગ્યશાળી ને જ પ્રાપ્ત થાય છે.

卐

## આયુષ્ય ઓછું છે; છતાં ઉપાય તો ઘણા છે.

આમ, મનુષ્યે ઉપર કરેલી ચર્ચા પ્રમાણે સંતોષ માનવો જોઈએ. જ્ઞાનના આધારે ગરીબ માણસે વિચાર કરવો જોઈએ કે “ભલેને મારું આયુષ્ય તો ઓછું હોય પરંતુ મારી પાસે ઉપાય (જ્ઞાન, પુરુષાર્થ) તો ઘણાં જ છે. આ ઈશ્વરીય જ્ઞાન રૂપી ઉપાય દ્વારા તો હું ૨૧ જન્મો માટે ધનકુબેર બની જઈશ. સંપૂર્ણ સુખી બની જઈશ. મને કદી પણ દુઃખ અને અશાંતિ પરેશાન નહીં કરે.” આવું વિચારતાં મનુષ્યે પરમપિતા પરમાત્માની “પવિત્ર બનો, યોગી બનો” ની આજ્ઞાનું સંપૂર્ણપણે પાલન કરવું જોઈએ. પવિત્રતાના વ્રતનું પાલન કરવાથી આજે નહીં તો કાલે જરૂરથી આવા મનુષ્યને ઘણી મોટી પ્રાપ્તિ થશે જ. એટલે જો મનુષ્ય પાસે ધન ન હોય તો સૌ પ્રથમ તેણે “જીભના ધનવાન” બનવું જોઈએ એટલે કે પરમપિતા પરમાત્માએ આપેલા પવિત્રતાના વચનને પાળવું જોઈએ. આમ કરવાથી સમયાન્તરે તેનાં બધા જ દુઃખ દૂર થઈ જશે. જે મનુષ્ય અત્યારે જેટલો વધારે ‘જીવનનો ધનવાન’ બનશે, તે ભવિષ્યમાં પણ તેટલો જ વધારે ધનવાન બનશે.

પરંતુ આજે આપણે જોઈએ છીએ કે જે લોકોની પાસે ધન ઓછું છે તેઓ “ભૂખે ભક્તિ ના થાય” તેવાં બહાનાં બતાવે છે. આખો દિવસ પૈસા કમાવામાં, ખાવામાં અને ફરી પાછા કમાવામાં જ અગાડતા હોય છે. પરમપિતા પરમાત્માના જ્ઞાન અને તેમની સહજ સ્મૃતિ માટે બે ઘડીનો સમય પણ તેઓ ફાજલ પાડતા નથી. તેઓ કહેતા હોય છે કે, “આવા યોગ-બોગને કારણે જ અમે આજે આવા ગરીબ બની ગયા છીએ. જુઓ તો ખરા, જે દેશના લોકોનું ધ્યાન યોગ તરફ ન હોતાં વ્યાપાર, કારખાના અને ધનમાં હોય છે તેઓ આજે કેટલા બધા આગળ નીકળી ગયા છે.” પરંતુ આમ કહેવાવાળા લોકો વાત સમજતા નથી



કે કેવળ ધન એ જ જીવનનું લક્ષ્ય નથી. ધન એ કોઈ સિદ્ધિ નથી. પણ માત્ર સાધન છે. જીવનનું લક્ષ્ય અથવા તો સિદ્ધિ માત્ર સાચું સુખ અને શાંતિ જ છે. આજે જે દેશમાં અઢળક ધન છે તેઓ પણ સંપૂર્ણ સુખ અને શાંતિ પ્રાપ્ત નથી કરી શક્યા, કારણ કે તેમના દિલમાં પણ બાંબ વગેરેનો ભય અને વિકારો તેમ જ વિલાસિતાનો દાવાનળ ભડકે બળતો હોય છે. આવી અશાંતિ, દુઃખ, ગરીબાઈ વગેરેનું મુખ્ય મૌલિક કારણ તો એ છે આજે મનુષ્યો પોતાની જાતને અને પરમપિતા પરમાત્માને ભૂલી ગયા છે. વળી આજે જેઓ પરમાત્માને યાદ કરે છે તેઓ પણ પરમાત્માને સાચી રીતે જાણતા નથી. તેઓનાં કર્મો પણ શ્રેષ્ઠ હોતાં નથી, એટલે હવે આજના જમાનામાં મનુષ્યો પરમાત્મા અને કર્મોની ગહન ગતિ વિષેનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે તે ખૂબ જ અગત્યનું છે. જ્ઞાનયુક્ત રીતે પરમપિતા પરમાત્માની યાદમાં સ્થિત બની, પવિત્ર કર્મો કરે અને ધનની પ્રાપ્તિનો પુરુષાર્થ કરે ત્યારે જ આ સૃષ્ટિ ઉપરથી લૂંટફાટ, લોભ-લાલસા, વિકાર અને ભ્રષ્ટાચાર વગેરે બધું જ દૂર થશે અને સુખ તેમજ સમૃદ્ધિ ચારેકોર જોવા મળશે. ત્યારે જ વિશ્વમાં શાંતિ થશે અને કોઈ ગરીબ નહીં રહે કે ન તો ધનવાનોની નજર બીજાની કમાઈ ઉપર હશે.

## ૬

### જ્ઞાન-દાન કરી ધનવાન બનો, 'કર્મ' ન કરી શકો તો 'ધર્મ' કરો.

દરેક મનુષ્યે એટલું તો સમજવું જોઈએ કે મનુષ્ય આ જન્મનાં કર્મોને પરિણામે ધન પ્રાપ્ત કરે છે અથવા તો ગયા જન્મનાં તેણે કરેલાં સારાં કર્મોને પરિણામે તેનો જન્મ જ ધનવાન કુટુંબમાં થાય છે એટલે કે જો મનુષ્યે ગયા જન્મમાં ધનનું દાન ન કર્યું હોય તો તેણે ધનની પ્રાપ્તિ માટે આ જન્મમાં કર્મ અર્થાત્ મહેનત કરવી જ જોઈએ. પરંતુ જો

માનવી મહેનત ન કરા શકે તેવો હોય એટલે કે જો તે વૃદ્ધ, રોગી, નિર્બળ કે અપંગ હોય તો પછી તેણે 'ધર્મ' કરવો જોઈએ. એટલે કે પોતે ઈશ્વરીય જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી બીજાઓને પણ જ્ઞાન-ધ્યાનની શ્રેષ્ઠ વાતો સમજાવવી જોઈએ. આ રીતે જ્ઞાન રૂપી સર્વોત્તમ ધનનું દાન કરવાથી ભાવિષ્યમાં તેને સ્વર્ગસુખની પ્રાપ્તિ થશે. એટલું જ નહિ અત્યારના જન્મમાં પણ જે જ્ઞાન-દાન કરશે એટલે કે વાસ્તવિક અને વિવેક યુક્ત જ્ઞાન આપશે તેઓને જીવનનિર્વાહ કાજે ખુદ જ્ઞાન-સાગર પરમાત્મા કોઈ ને કોઈ રીતે મદદ કરશે જ. આવી સર્વોત્તમ સમાજસેવા કરવાવાળી વ્યક્તિ તરફ સમાજની ફરજ છે કે તેની સેવા કરવી જોઈએ.

મનુષ્યે વિચારવું જોઈએ કે લક્ષ્મી-નારાયણની પૂજા કરી લોકો તેમની પાસેથી પૈસાની માગણી કરે છે. તેઓ ક્યાં સાધનો દ્વારા આટલા બધા ધનવાન બન્યા હશે? જે રાજાઓની અનેક વર્ષો સુધી બોલબાલા રહી તેઓએ ક્યા કર્મ-સિદ્ધાંતો અનુસાર જન્મ મેળવ્યો હશે? પરમપિતા પરમાત્મા શિવે સમજાવ્યું છે કે, "શ્રી લક્ષ્મી અને શ્રી નારાયણે પોતાના ગત જન્મમાં જગદંબા, સરસ્વતી અને પ્રજાપિતા બ્રહ્માના રૂપમાં જ્ઞાનધન અને સંતોષ રૂપી ધન મેળવ્યું હતું અને બીજા અનેકને દાનમાં પણ આપ્યું હતું." બીજું રાજાઓના જન્મ વિષે ઉપર જે પ્રશ્ન પૂછવામાં આવેલ છે, તેને વિશે સ્પષ્ટતા કરતાં ભગવાન શિવ કહે છે, રાજવંશમાં પણ જન્મ પામનારાઓએ પોતાના પૂર્વજન્મમાં ધનદાન કરેલું હશે. તેથી હવે અત્યારે જે મનુષ્ય શાંતિ અને પવિત્રતાથી વંચિત મનુષ્યોને જ્ઞાન-દાન આપીને તેમના જીવનમાં પવિત્રતા અને શાંતિ ફેલાવશે, તેઓને સ્વર્ગમાં પણ ચોક્કસપણે રાજ્ય-ભાગ અને સુખ-સુવિધા વગેરે મળશે જ. આ રીતે ઈશ્વરીય જ્ઞાનને જ 'રંકમાંથી રાય' બનાવવાનું સાધન માની હવે મનુષ્યે તે જ્ઞાન ઉપાર્જન કરવામાં જ લાગી જવું જોઈએ. હવે તેણે અશાંત અને દુઃખી બનવું ન જોઈએ.

પરમપિતા પરમાત્મા શિવ સમજાવે છે કે, “હવે તો ખૂબ જ થોડા સમય બાદ આ કળિયુગી કર્મભ્રષ્ટ મિથ્યાભિમાની સૃષ્ટિનો મહાવિનાશ એટમ બૉબ, ગ્રહયુદ્ધો, પ્રાકૃતિક આપત્તિઓ દ્વારા નિશ્ચિત છે જ. એટલે જેઓની પાસે ખૂબ ધન છે તેઓનું ધન પણ કામમાં આવવાનું નથી. કોઈએ કહ્યું છે તે પ્રમાણે, “કિસી કી દબી રહી ઘૂલ મેં, કિસી કી રાજા ખાય, કિસી કી ચોર લૂંટ ગયે, કિસી કી આગ જલાય સફલ હોગી उसकी जो ईश्वर अर्थ लगाया॥” એટલે હવે આ સ્થૂળ ધન તો થોડાં વર્ષો બાદ કામમાં આવવાનું છે જ નહીં. જેઓએ આ જ્ઞાન રૂપી ધન મેળવ્યું છે - કમાયા છે-તેઓ એ આવવાવાળાં ચાર-પાંચ વર્ષ સંતોષપૂર્વક અને મહેનતથી પસાર કરતાં જ્ઞાન-ધન, યોગ-ધન, પવિત્રતા-ધન અને ચારિત્ર્યરૂપી ધન કમાઈને જીવનને સફળ બનાવવું જોઈએ.

(યાદ રાખો-આત્માનો સ્વધર્મ અથવા તેનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ જ શાંતિ છે. પોતાને આત્મા જ માનો અને બ્રહ્મલોકને યાદ કરો. તો શાંતિ રૂપી હાર આપના ગળામાં જ છે.)



## સાચી શાંતિ અને ઇશ્વરીય આનંદ માટે અમૂલ્ય રત્નો

યાદ રાખો કે સાચી શાંતિનો અનુભવ ત્યારે જ થઈ શકે કે જ્યારે મનની વૃત્તિ સાત્ત્વિક હોય, વિચારો શુદ્ધ હોય અને સ્વભાવ શીતળ, નમ્ર અને અટલ હોય. મનુષ્યના મનની ચંચળતા કામ, ક્રોધ, મોહ, અહંકાર, ઈર્ષ્યા, દ્વેષ વગેરેને કારણે જ હોય છે. આવા ચંચળ



મનને બુદ્ધિ રૂપી અંકુશ અથવા જ્ઞાન રૂપી લગામ હોવી જોઈએ. જે રીતે મદમસ્ત હાથીને મહાવત અંકુશ દ્વારા જ કાબૂમાં રાખે છે. મનનો સ્વભાવ જ સંકલ્પો કરવાનો છે. ઘોડા ઉપર સવાર બનીને લક્ષિતસ્થાન પર પહોંચવાને બદલે તેને બાંધી રાખવાનો પ્રયત્ન અને સંકલ્પોને બિલકુલ રોકવાનો કે તેમનું દમન કરવાનો પ્રયત્ન બંને સરખા જ છે. એટલે હકીકતમાં તેમ ન કરતાં મનમાં શુદ્ધ સંકલ્પો કરવા જોઈએ અથવા મનને સત્સંગ અથવા પ્રભુ-સ્મૃતિમાં લગાડવું જોઈએ. બુદ્ધિમાં બળ ભરવા અથવા તો બુદ્ધિને સાત્ત્વિક બનાવવા પરમપિતા પરમાત્માની યાદ અતિ આવશ્યક છે. જ્યારે બુદ્ધિ સર્વશક્તિવાન શાંતિના સાગર, પતિત-પાવન, પરમાત્માની યાદમાં હોય છે, ત્યારે તેને શક્તિ, શાંતિ પવિત્રતા અને આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. અને તે સદા ઈશ્વરીય મસ્તીમાં મસ્ત રહે છે.

આ ઉપરાંત બુદ્ધિને જ્ઞાનના મનન દ્વારા જ પવિત્ર અને બળવાન બનાવી શકાય છે. એટલે મનુષ્યે મનન કરવું જોઈએ કે “હું શાંત સ્વરૂપ આત્મા છું. શરીર તો પાંચ તત્ત્વોનું પૂતળું માત્ર છે. તે વિનાશી છે. હું આત્મા તો પરમધામ (બ્રહ્મલોક) માંથી આ સૃષ્ટિરૂપી રંગમંચ ઉપર પાત્ર ભજવવા જ આવ્યો છું. આ મંચ અથવા તો ધર્મશાળામાંથી હવે મારે ફરી પાછું ત્યાં જ પાછા ફરવાનું છે.” એટલે હવે મનુષ્યે હંમેશાં પોતાની જાતને નિમિત્ત અથવા ટ્રસ્ટી (trustee) માની, અને પોતાને પરમપિતા પરમાત્મા શિવનું સંતાન માની સાક્ષી અથવા તો નિરપેક્ષ ભાવે જ (detachment) દરેક કર્મ કરવું જોઈએ.