

हीरा सभान जुवन

केवी रीते जने ?



प्रजापिता ब्रह्माकुमारी षश्वरीय विश्व विद्यालय
पांडव भवन, माउण्ट आबु (राजस्थान)

હીરા સમાન જીવન કેવી રીતે બને?

અનુક્રમણિકા

વિષય :	પૃષ્ઠ
૧. જીવન હીરા સમાન કેવી રીતે બને ? સંપાદકીય	૨
૨. ઈશ્વરીય જ્ઞાન તથા તેમાં નિશ્ચય	૫
૩. દિનચર્યા પર ધ્યાન	૧૧
૪. દિવ્ય ગુણોની ધારણા	૨૧
૫. નિયમોનું પાલન	૩૩
૬. દૈનિક ચાર્ટ	૪૦

* લેખક *

બ્ર. કુ. જગદીશચંદ્ર હસીજા.

* પ્રકાશક *

પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલય
પાંડવ ભવન, માઉન્ટ આબુ, રાજસ્થાન

* મુદ્રક *

ઓમશાંતિ પ્રેસ,
જ્ઞાનામૃત ભવન, શાંતિવન, તળેટી, પો. ઓ. મુદરલા,
આબુરોડ - ૩૦૭ ૦૨૬ (રાજસ્થાન)

હીરા-સમાન જીવન કેવી રીતે બને?

આજે આપણે જોઈએ છીએ કે એક તરફ સંસાર વિજ્ઞાન દ્વારા ખૂબ પ્રગતિ કરી રહ્યો છે, અને મનુષ્ય ચંદ્રમા ઉપર પણ પહોંચી ગયો છે, પરંતુ બીજી તરફ મનુષ્ય ચારિત્ર્ય દિનપ્રતિદિન ઉતરતું જ જાય છે. આજના મનુષ્યનું વ્યાવહારિક જીવન અને સંસારની જે હાલત છે, તેવી સત્યુગ અને ત્રેતાયુગમાં ન હતી. અરે ! કળિયુગમાં પણ થોડો સમય પહેલાં આવી તો ન હતી. અત્યારે તો વાતાવરણ બદલાઈ ગયું છે અને આ દુનિયામાં સુખનું તો નામ જ રહ્યું નથી. બે શબ્દોમાં કહીએ તો અત્યારે મનુષ્ય જીવન 'કોડી-સમાન' બની ગયું છે, કેમ કે આજે જીવનમાં ન તો દૈવી ગુણો છે અને ન તો સાચું સુખ અગર શાન્તિ છે.

અત્યારની પરિસ્થિતિને જોઈને ઘણા લોકો નિરાશ થઈ ગયા છે અને વિચારે છે કે આટલા સાધુઓ, સંતો, મહાત્માઓએ બેઅઢી હજાર વર્ષ સુધી પ્રયત્ન કર્યા છતાં પણ સંસાર નીચે ને નીચે ઊતરતો રહ્યો છે અને આ દુનિયા હાલ સુધરે એવું કોઈ પણ ચિન્હ નજરે પડતું જ નથી. બીજા ઘણા માણસો ચિંતામગ્ન થઈ પૂછે છે : 'આખરે આ દુનિયા અને મનુષ્યોના શા હાલ થશે, અને તેમનામાં સુધારો કેવી રીતે થશે ? શું એને સુધરવાની કોઈ સંભાવના છે ખરી ?' વળી થોડા બીજા લોકો કહે છે : 'જો પરમાત્માનું અવતરણ થતું હોય છે તો અત્યારે અવતરી મનુષ્યમાત્રને સદાચારના પાઠ કેમ ભણાવતા નથી અને દુનિયામાંથી દુઃખનો નાશ કરી સુખની સ્થાપના કેમ કરતા નથી?'

આ બાબતમાં અમે સ્પષ્ટ બતાવવા માંગીએ છીએ કે વિશ્વમાં સંપૂર્ણ પવિત્રતા, સુખ અને શાંતિની સ્થાપના કરવાની તાકાત અને તેને માટેનું આવશ્યક જ્ઞાન કોઈ પણ મનુષ્યમાં નથી- ભલે ગમે તેટલો મહાન કેમ ન હોય. આ કાર્ય કેવળ જ્ઞાનના સાગર, આનંદના સાગર,

સર્વશક્તિવાન, પતિત-પાવન, પરમપિતા પરમાત્મા જ કરી શકે છે, જેઓ કલ્યાણકારી હોવાને કારણે 'શિવ' કહેવાય છે. પરમાત્મા શિવ જ્યારે આ કાર્ય કરે છે ત્યારે કળિયુગના દુઃખનો અંત આવે છે અને સતયુગ અર્થાત્ સંપૂર્ણ સુખનો જમાનો આવે છે. ત્યારે મનુષ્યોનાં જીવન કોડી સમાન મટીને હીરાસમાન બનતાં હોય છે. ત્યારબાદ સતયુગ અને ત્રેતાયુગમાં દુઃખ અને અશાંતિનું બિલકુલ નામનિશાન પણ રહેતું નથી. પરમપિતા પરમાત્મા આ કર્તવ્ય આખા કલ્પમાં ફક્ત એકવાર કળિયુગના અંતિમ સમયે અર્થાત્ અતિધર્મગલાનિના સમયે કરતા હોય છે.

હવે અમે આપને શુભ સમાચાર આપવા માંગીએ છીએ કે તે પરમપ્રિય, નિરાકાર પરમપિતા પરમાત્મા શિવ અત્યારે આ શુભ કર્તવ્ય કરી રહ્યા છે, અને નજદીકના ભવિષ્યમાં જ મનુષ્યમાત્રની સુખ અને શાંતિની ઈચ્છા પૂર્ણ થશે. કદાચ અમારા આ કહેવા પર આપને આશ્ચર્ય પણ થાય પરંતુ જો આપ વિચાર કરશો તો આજની પરિસ્થિતિઓ જ આ વાતનું પ્રમાણ છે કે વર્તમાન સમય પરમાત્માના અવતરણ થવાનો અને સંસારને બદલવાનો સમય છે. આપ એ જોઈ રહ્યા છો કે આજે વિશ્વના મહાવિનાશને માટે એટમ અને હાઈડ્રોજન બોમ્બ તૈયાર થઈ ચૂક્યા છે. અને સંસારમાં ભ્રષ્ટાચાર અને પાપાચાર ખૂબ જ વધી ગયા છે. તથા વિશ્વમાં એટલી જટિલ સમસ્યાઓ એકઠી થઈ છે કે હવે પરમપિતા સિવાય એને અન્ય કોઈ સુધારી શકશે નહિ. એટલે હવે પરમપિતા પરમાત્મા શિવ પ્રજાપિતા બ્રહ્મા દ્વારા સંપૂર્ણ પવિત્રતા, સુખ અને શાંતિનો ઈશ્વરીય જન્મસિદ્ધ અધિકાર આપણને આપી રહ્યા છે.

કલ્યાણકારી, પતિતપાવન, પરમપિતા પરમાત્મા શિવે, મનુષ્ય-જીવનને કોડી સમાનમાંથી હીરા સમાન બનાવવા માટે અને સૃષ્ટિને ફરીવાર સતયુગી અને દૈવી બનાવવા માટે, પ્રજાપિતા બ્રહ્મા દ્વારા અમો બ્રહ્માકુમારીઓ તથા બ્રહ્માકુમારોને ચાર મુખ્ય વાતો સરળ રીતે સમજાવી છે અને તેને

વ્યાવહારિક (practical) જીવનમાં અપનાવવાનું શિક્ષણ પણ આપ્યું છે. આ ચાર આશમોલ પરંતુ સહજ યુક્તિઓનો ઉલ્લેખ આ લેખમાળામાં કરવામાં આવ્યો છે. સૌથી પહેલી યુક્તિ છે 'ઈશ્વરીય જ્ઞાન અને તેમાં નિશ્ચય.' બીજી ત્રણ યુક્તિઓ છે: 'દિનચર્યા પર ધ્યાન', 'દિવ્ય' ગુણોની ધારણા' અને 'નિયમોનું પાલન'. આ યુક્તિઓને વ્યાવહારિક (practical) જીવનમાં ધારણ કર્યા વિના મનુષ્યનું જીવન ઊંચું અને હીરા સમાન નહિ બની શકે.

-જગદીશ



ઓમ શાન્તિ

જીવન હીરા-સમાન કેવી રીતે બને?

પહેલી યુક્તિ

ઈશ્વરીય જ્ઞાન અને તેમાં નિશ્ચય

(૧)

આજે મનુષ્યના મનમાં સુખ અને શાન્તિ નથી. તેનું એક માત્ર કારણ એ છે કે તે પોતાને જ ભૂલી ગયો છે. આ સૃષ્ટિરૂપી અદ્ભુત નાટકનું ગૂઢ રહસ્ય પણ તે જાણતો નથી. આજે મનુષ્ય પોતાને ઓળખતો નથી. પોતાના પરમપિતા પરમાત્માને ઓળખતો નથી. અને બીજા મનુષ્યો સાથે પોતાનો વાસ્તવિક સંબંધ શું છે તે પણ જાણતો નથી,

આપ કહેશો, કે પોતાની જાતને, પોતાના પિતાને તથા બીજા મનુષ્યો સાથે પોતાને શું સંબંધ છે તે તો દરેક મનુષ્ય જાણે છે. હા ! એમાં શક નથી કે દરેક મનુષ્ય પોતાના શરીરને, શરીરના પિતાને તથા શરીરના સગાસંબંધીને તો ઓળખે છે; પરંતુ સૌથી મોટી ભૂલ તો એ છે કે શરીરથી અલગ અને છતાંય શરીરમાં રહેનારી જે ચેતનશક્તિ છે તેને પોતે ઓળખતો નથી. આ શક્તિ તે જ આત્મા છે. અને તે પરમપિતા પરમાત્માનું સંતાન છે; પરંતુ આ વાત તે ભૂલી ગયો છે અને બીજા મનુષ્યો સાથે વ્યવહાર કરતો હોય ત્યારે આ સંબંધ એની સ્મૃતિમાં રહેતો નથી. પોતાને એ યાદ રહેતું નથી “હું કોણ છે, ક્યા સુખદાતા, શાન્તિદાતા અને પ્રેમના સાગર એવા પિતાનું હું બાળક છું. હું ક્યાંથી આવ્યો છું, મારે ક્યાં જવાનું છે, આ સંસારરૂપી નાટક શું છે, અને મારા જીવનનું ધ્યેય-લક્ષ્ય- શું છે તથા મારાં કર્મો મારાં કેવા હોવા જોઈએ ?” ઉપરની વાતો ન જાણવાને કારણે જ સંસારની હાલત આજે બગડી ગઈ છે

મનુષ્ય પ્રથમ તો પોતાને, અને પોતાના વહાલા પરમપિતા

પરમાત્માને ઓળખે. પોતાને, જીવન ધ્યેયને ઓળખે અને કર્મોની ગતિ તથા તેનાં રહસ્યોને સમજે તો જ તેનું અને સંસારનું કલ્યાણ થઈ શકે. આ જ્ઞાન ફક્ત સમજીને જ બેસી રહેવાનું નથી. પરંતુ તેને સમજી વાસ્તવિક જીવનમાં ઉતારવાનું પણ જરૂરી છે. જીવનમાં તો જ પરિવર્તન આવશે અને સાચા સુખનો અનુભવ થશે.

એક ઉદાહરણ લઈએ :- આપ જોતા હશો કે એક નાના બાળકને તેના પિતાએ કહે છે કે “હું તારો પિતા છું, આ તારી માતા છે. અમુક તારો ભાઈ છે. મારું નામ અમુક છે અને આપણા દેશનું નામ આ છે” -ત્યારે એ બાળક આ પરિચયને ફક્ત સમજીને બેસી રહેતો નથી પરંતુ વ્યવહારમાં પણ એ જ પ્રમાણે વર્તે છે. આ સંબંધ જાણીને વ્યાવહારિક જીવનમાં પણ તે મુજબ અનુસરવાથી તેને પિતા તરફથી સંપત્તિ અથવા જન્મસિદ્ધ અધિકારની (વારસો) પણ પ્રાપ્તિ થાય છે. આ જ પ્રમાણે પરમપિતા પરમાત્મા, સર્વ આત્માઓને પોતાના દિવ્ય નામ તથા દિવ્ય ધામનો અને પોતાની સાથેના અવિનાશી સંબંધનો પરિચય આપે છે. આ સંબંધને ફક્ત બુદ્ધિથી સમજીને બેસી ન રહેતાં પરમપિતા પરમાત્માનો આ સ્નેહ સંબંધ આપણા વ્યાવહારિક જીવનમાં પણ ઉતારીએ તો જ આપણને પરમપિતા પરમાત્મા તરફથી સંપૂર્ણ પવિત્રતા, સુખ અને શાન્તિનો ઈશ્વરીય, જન્મસિદ્ધ અધિકાર પ્રાપ્ત થઈ શકશે.

ઈશ્વરીય જ્ઞાનમાં નિશ્ચય

ઈશ્વરીય જ્ઞાનને વ્યાવહારિક જીવનમાં ધારણ કરવાની યુક્તિ એ છે કે મનુષ્યે કાર્ય -વ્યવહાર કરતી વખતે પણ આ જ્ઞાનના નિશ્ચયમાં રહેવું જોઈએ. આ નિશ્ચયમાં રહેવાથી એને પ્રત્યેક કર્મમાં આનંદ આવશે. કેમકે જેવો મનુષ્યનો નિશ્ચય તેવું તે કર્મ કરશે. આપ જુઓ છો કે એકવાર ઘરમાં પણ પોતે, પોતાને પિતા તરીકે નિશ્ચય કરે છે પછી તેનો વ્યવહાર અથવા

તેનાં કર્મો પણ એક પિતાને છાજે તેવાં જ ચાલ્યા કરે છે. મનુષ્ય કોઈ એક શાળામાં ભણાવતો હોય છે ત્યારે પોતાને શિક્ષક માનતો હોય છે અને તેનાં કર્તવ્યો પણ શિક્ષકને છાજે તેવાં જ થતાં હોય છે. તે જ મનુષ્ય જ્યારે પોતાના મિત્રોમાં બેઠો હોય છે ત્યારે પોતાને તે મિત્ર માને છે અને તે વખતે બધાની સાથે મૈત્રીભાવથી જ વ્યવહાર અને વાતો કરતો હોય છે. આમ મનુષ્યનો નિશ્ચય જ એનાં કર્મોનો નેતા છે. જેવો તે પોતાનો નિશ્ચય કરે છે તે મુજબ ઘડાતો જાય છે.

એટલે હવે જ્યારે પરમપિતા પરમાત્મા શિવ, પ્રજાપિતા બ્રહ્મા દ્વારા આપણને જે ઈશ્વરીય જ્ઞાન આપે છે તેમાં નિશ્ચય રાખવાથી આપણા જીવનની ઉન્નતિ થઈ શકશે. જ્યાં સુધી આ જ્ઞાનમાં આપણો નિશ્ચય નહિ બેસે ત્યાં સુધી આપણો પુરુષાર્થ યથાર્થ રીતે સફળ નહિ થાય, આપણને જેટલે અંશે આ જ્ઞાનમાં નિશ્ચય હશે તેટલે અંશે સફળતા મળશે. અને એટલે જ કહ્યું છે:

“નિશ્ચયાત્મા વિજયન્તિ, સંશયાત્મા વિનશ્યન્તિ।”

નિશ્ચયરૂપી જ્ઞાનની વ્યાવહારિક જીવનમાં ધારણા

હરતાં ફરતાં, ઊઠતાં બેસતાં, અને કાર્ય વ્યવહાર કરતાં આપણ ને એ નિશ્ચય હોવો જોઈએ કે ‘હું આત્મા છું, કલ્યાણકારી, સુખદાતા, શાન્તિદાતા, ત્રિલોકીનાથ, સર્વશક્તિમાન, જ્યોતિસ્વરૂપ પરમપિતા પરમાત્માનું હું જ્યોતિસ્વરૂપ સંતાન છું. હું આ શરીર નથી આ શરીર તો મારો રથ છે, જેના પર હું સવાર થયો છું. હું પોતે તો બ્રહ્મલોકમાં રહેનારો એક જ્યોતિબિન્દુ, અવિનાશી આત્મા છું. અને શરૂઆતમાં તો પવિત્ર, શાન્તિમય અને નિર્વિકારી જ હતો, હું આ સૃષ્ટિ-રૂપી કર્મક્ષેત્ર ઉપર મારું અનાદિ નિશ્ચિત પાત્ર ભજવવા આવ્યો છું. અંતેતો અહીંથી મારે બ્રહ્મલોક(શાન્તિધામ)માં જવાનું જ છે, એટલે અહીંના મનુષ્યો અને ધનની સાથે મારે અનાસક્ત રહીને જ વર્તન કરવાનું છે. કેમકે મારો આ સંબંધ તો

થોડા વખત માટેનો જ છે. અંતે તો મારે આ શરીર અહીં છોડી ફરી જ્યોતિબિન્દુ રૂપે પાછા જવાનું છે.

.....કારણ હું તો, તે જ્યોતિસ્વરૂપ જ્યોતિબિન્દુ પરમાત્મા શિવનું સંતાન છું. મારે પણ એમની માફક કલ્યાણકારી કર્તવ્યો કરવાનાં છે. મારે બીજા પ્રત્યે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, અહંકાર, ઈર્ષ્યા, દ્વેષ અને હિંસા વગેરે ભાવથી કોઈ પણ કર્તવ્ય નહિ કરવું જોઈએ. કેમ કે મારે મારું અથવા તો બીજાનું અકલ્યાણ તો કરવું જ નથી, કારણ કે જે બીજાનું અકલ્યાણ કરે છે, તેનું પોતાનું જ અકલ્યાણ થાય છે; એટલે હવે આ વાસનાઓ અને વિકારોને ત્યજીને ગૃહસ્થ વ્યવહારમાં રહેવા છતાં પણ હાડકાં અને માંસથી બનેલા આ પિંજર-રૂપી શરીરમાં મારો નિશ્ચય નહિ પરંતુ તે ઈશ્વરમાં જ નિશ્ચય સ્થિર રહેશે. હવે તો એકરસ આનંદ અને પરમાત્માની યાદની મસ્તીમાં જ હું રહીશ, વ્યાવહારિક કર્તવ્યો તો કર્યા કરીશ પરંતુ પરિણામની ચિન્તા અથવા વ્યથાથી અલિપ્ત રહી શાન્ત રહીશ-કારણ મારે તો મારું જીવન હીરા-સમાન બનાવવું છે. આમ કળિયુગી સંસારમાં કોડી તુલ્ય જીવન બનાવી મારે તેને ગુમાવી દેવું નથી.

“અને હવે તો આ કળિયુગી, પતિત, ધર્મ ભ્રષ્ટ સૃષ્ટિનો મહાવિનાશ નજદીક છે. એના વિનાશ માટેનાં સાધનો તૈયાર થયેલા હું જોઈ રહ્યો છું, ઘરઆંગણે તથા આંતરરાષ્ટ્રીય યુદ્ધનાં ચિન્હો મને સ્પષ્ટ જણાય છે. મને આ બધાનો અંત આવતો દોખાય છે, અને સઘળું સાર વિનાનું જણાય છે. હવે આ બધું તથ્ય વિનાનું બની ચૂક્યું છે. હવે આ ‘માટી’ અને ‘મુડદાં’ સાથે શું પ્રેમ કરું? પ્રભુ સાથે શા માટે હું પ્રીત ન જોડું? પરમપિતા પરમાત્મા શિવના શ્રેષ્ઠ મત પર ચાલીને શા માટે મારું આ કોડી જેવું જીવન હીરાસમાન ન બનાવું? પ્રભુથી વિપરીત બુદ્ધિ કરીને હું મારો સર્વનાશ શા માટે નોતરું?”

“હું તો હવે સ્વરૂપ-નિષ્ઠ બનીને, અને નજર સામે દેખાતા

વિનાશથી સાવધાન બનીને, મારું તથા અન્યોનું કલ્યાણ થાય એવાં જ કર્તવ્યો કરીશ. પરમપિતા પરમાત્મા જે ઈશ્વરીય જ્ઞાન તથા સહજ રાજયોગ શિખવાડે છે તેમાં સ્થિર રહી અન્યોના શુભ-ચિન્તક બની, તેમને પણ પવિત્રતા અને યોગના (ઈશ્વરીય યાદના) માર્ગ ચાલવા માટે હું સમજાવીશ. હું પોતે કમળ-ફૂલની માફક પવિત્ર જીવન વિતાવીશ, યોગમાં સ્થિર રહીશ અને બીજાઓને પણ તે મુજબ રહેવાની પ્રેરણા આપીશ. પરમપિતા પરમાત્મા 'અત્યારે જે સતોપ્રધાન સતયુગી દૈવી ગુણોવાળી સૃષ્ટિની સ્થાપનાનું કાર્ય કરે છે તે સર્વોત્તમ સેવામાં હું પણ મારા તન, મન અને ધનથી સહયોગી બનીશ.'"

જ્ઞાનમાં નિશ્ચય થવાથી જીવનમાં આવતું પરિવર્તન

આ પ્રમાણે જે મનુષ્ય નિશ્ચય કરે છે, તે પોતાના જીવનમાં પરિવર્તન લાવવા શુભ કાર્યમાં સફળ થાય છે કેમ કે આત્મસ્વરૂપ (Soul conscious) રહીને કર્મ કરવાથી તેનામાં રહેલું મમત્વ નીકળી જાય છે, તેની આસક્તિ તૂટી જાય છે અને તે હંમેશા શાંત રહે છે. વધુમાં આત્મસ્વરૂપ રહેવાને કારણે બીજાઓને તે આત્મિક દૃષ્ટિથી જુએ છે અને તેઓની સાથે સ્નેહ અને પવિત્રતાપૂર્વક વ્યવહાર કરે છે.

જેમ કોઈ બેડોળ પથ્થર પાણીની લહેરોમાં અથડાતાં ઘસાઈને સુડોળ થાય છે અને પૂજનને યોગ્ય શાલિગ્રામ બને છે તેવી જ રીતે ઉપર્યુક્ત જ્ઞાનલહેરોમાં જે મનુષ્ય લહેરાતો હોય છે તે ચેતન શાલિગ્રામ બની જાય છે. તે એક જીવંત તીર્થ અથવા દીવાદાંડી (Lighthouse) બની જાય છે, તે બીજાઓને પાવન કરતો હોય છે અર્થાત્ તેમની જીવનરૂપી નાવનો માર્ગદર્શક બને છે. આ પ્રમાણે તે પોતાનામાં નિશ્ચય રાખી એક ઈશ્વરના બળમાં વિશ્વાસ રાખી કર્તવ્યમાં સદાય તત્પર રહે છે, તેનો સ્વભાવ સતોગુણી, તેનું જીવન સુખી, મન સરળ અને તેનો પુરુષાર્થ સફળ બને છે.

જેમ એક ભમરી કોઈ એક કીડાને ભૂં ભૂં કરી પોતાના જેવી ભમરી

બનાવે છે; તેમ પોતાનું કર્તવ્ય સમજી જે મનુષ્ય ઈશ્વરીય જ્ઞાનના મનન-ચિન્તનમાં તથા બીજાઓને પણ જ્ઞાનરસ પિવડાવવામાં લાગેલો રહે છે તેના સંસ્કાર જરૂર બદલાય છે. નિશ્ચય અને તેના મનનથી તેનું જીવન જ્ઞાનમય બને છે એમાં કંઈ જ શંકા નથી. જે વ્યક્તિ મંદિરોમાં જઈ પોતાને દાસ, નીચ, પાપી, વિકારી વગેરે કહે છે તે પાવન બની શકતો નથી તે વિકારી જ રહે છે કેમકે તે પોતાના શુદ્ધ સ્વરૂપમાં તથા સદા પાવન પરમપિતા પરમાત્માના સ્વરૂપ અને ગુણો પર શાંતિથી મનન કરતો નથી અને તેથી નિશ્ચયમાં પણ ટકી શકતો નથી. જે પોતે નિર્વિકારી રહેવાનો નિશ્ચય કરી લે છે, તે વિકારો પર અવશ્ય વિજય પ્રાપ્ત કરે છે કેમકે હિંમતથી કોઈ પણ કાર્ય કરનારને ભગવાન સહાયતા કરતા જ હોય છે.

દિનચર્યા પર ધ્યાન

(૨)

જીવન ઉદાત્ત હીરા-સમાન બનાવવા માટે, મનુષ્યે પોતાનાં મન, વચન અને કર્મ પર પૂરેપૂરું ધ્યાન આપવું પડશે. પ્રત્યેક કર્મ તેણે સાવધાનીપૂર્વક કરવું પડશે અને સદા આત્મ-નિરીક્ષણ કરતાં રહેવું જોઈશે. દિનચર્યા પર ધ્યાન ન રાખતા અને ફાવે તેમ વર્તન કરતા મનુષ્યનું જીવન દિનપ્રતિદિન બગડતું જશે અને સંસ્કાર ખરાબ થતા જશે. સુંદર દિનચર્યાની એક રૂપરેખા હું આપને બતાવીશ

૧. બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ઊઠવું

વાસ્તવમાં પ્રાતઃકાળે ત્રણ વાગે ઊઠવું ઉત્તમ છે. આ સમયે એકાંત હોય છે, અને વાતાવરણ શાંત હોય છે, મન પણ દિવસ દરમ્યાનનાં કર્મોના વિચારોથી નિવૃત્ત અને રાત્રિની નિદ્રા પછી તાજગીભર્યું અને શાંત થયું હોય છે. આ સમયે ઈશ્વરીય યાદ અને લગનમાં બેસવાથી મન સહજ રીતે એકાગ્ર થાય છે. તેથી જીવન ખૂબ ઉચ્ચ પ્રાપ્તિને પામે છે. પ્રાતઃકાળે ત્રણ વાગે ઊઠવા માટે ભલે એક-બે કલાકની નિદ્રાનો ત્યાગ કરવો પડે પરંતુ આ ત્યાગથી મળતો લાભ હજારગણો ઊંચો છે. આમ છતાંય કોઈ વ્યક્તિ રોજ આ સમયે ન ઊઠી શકે તો પ્રાતઃકાળે ૪-૦ વાગે તો અવશ્ય ઊઠવું જોઈએ. આખરે આટલી ઊંચી કમાણી માટે થોડો સમય તો કાઢવો જોઈએ ને? વાસ્તવમાં અનુભવ કરીશું તો થોડા દિવસોના અભ્યાસથી આ સમયે ઊઠવાનું સહજ બની જશે.

૨. બ્રાહ્મમુહૂર્ત સમયે સર્વ પ્રથમ સંકલ્પ અને સ્મૃતિ

એક સારા પુરુષાર્થીનો રોજનો એવો અભ્યાસ થઈ જવો જોઈએ કે જેવી એની પ્રાતઃકાળે આંખ ખૂલે તો પહેલાં પરમાત્માની સ્મૃતિ ઝેન થવી

જ જોઈએ. દિવસભર ભલે ગમે તેટલાં કામો એને કરવાનાં કેમ ન હોય છતાંય એણે આ વાત તો એના મનમાં એવી જડી દેવી જોઈએ કે પ્રાતઃ સમયે જાગતાં જ સૌ પ્રથમ પરમપિતા પરમાત્માની સ્મૃતિ સિવાય બીજો કોઈ સંકલ્પ જ ન ઊઠે. એને એ જ વિચાર આવવો જોઈએ કે,

“હું એક આત્મા છું.” આ સંકલ્પથી તો દિવસભરના કાર્ય વ્યવહારો ઉપર ખૂબ જ પ્રભાવ પડે છે. આવા પુરુષાર્થિએ પથારીમાંથી તુરત જ ઊઠી એકદમ કોઈપણ કાર્યમાં લાગી ન જવું જોઈએ પરંતુ તેણે ત્યાં જ બેસીને પ્રથમ ૫-૭ મિનિટ સુધી આ વિચારમાં રહેવું જોઈએ, કે “હું એક જ્યોતિબિન્દુ રૂપ આત્મા છું. જ્ઞાન, શાંતિ, આનંદ અને પ્રેમના સાગર પરમપિતા પરમાત્મા શિવનું હું સંતાન છું. એ પરમપિતા પરમાત્મા સર્વેના કલ્યાણકારી, સુખ અને શાન્તિદાતા છે. હું પણ તેમની માફક બીજાઓનાં સુખ અને કલ્યાણનો નિમિત્ત બનીશ. હું પરમધામથી આ સૃષ્ટિ મંચ પર આવ્યો હતો અને વાસ્તવમાં જ્યાં પવિત્રતા અને શાન્તિનું વાતાવરણ રહે છે, એવા પરમધામ અથવા બ્રહ્મલોકનો જ હું તો નિવાસી છું. અહીં આ સૃષ્ટિ પર આવ્યો પછી સતયુગ અને ત્રેતાયુગમાં મારું જીવન પવિત્ર, દૈવી અને સંપૂર્ણ સુખ અને શાંતિસંપન્ન એટલે કે સોના-તુલ્ય અને ચાંદી-તુલ્ય હતું. અહીંયાં મને રાજવીપદ પ્રાપ્ત થયેલું જેમાં કશું જ દુઃખ ન હતું. દ્વાપરયુગ અને કળિયુગમાં મેં ખૂબ ભક્તિ કરી અને થોડુંક સુખ આ બે યુગોમા ભોગવ્યું. હવે આ પુરુષોત્તમ સંગમયુગ (કળિયુગનો અંત અને સતયુગનો પ્રારંભ)માં મને ઈશ્વરીય જ્ઞાન દ્વારા અલૌકિક જન્મ મળ્યો છે. હું એ સમજી ચૂક્યો છું કે હું પરમપિતા પરમાત્મા શિવનો વંશજ (સંતાન) એટલે કે એક જ્યોતિબિન્દુરૂપ અશરીરી આત્મા છું., અને મારે હવે તુરતમાં જ પરમધામ જવાનું છે. અહા! એ કેટલી સૌભાગ્યની વાત છે કે મેં પરમપિતા પરમાત્માની સાથે સંબંધ જોડ્યો છે! નિરાકાર પરમપિતા પરમાત્મા જ મારા પિતા, શિક્ષક

અને ગુરુ છે, જે મને આ મૃત્યુલોકમાંથી પેલે પાર શાન્તિધામ (પરમધામ-બ્રહ્મલોક)માં લઈ ગયા બાદ વૈકુંઠ (સ્વર્ગ)માં લઈ જશે. અહા! હવે હું પ્રજાપિતા બ્રહ્માની મુખ વંશાવલી, સાચો બ્રાહ્મણ એટલે કે પાવનપુત્ર અથવા બ્રહ્માકુમાર બન્યો છું, અને ઈશ્વરીય જ્ઞાન તથા રાજયોગ દ્વારા મારું જીવન કમળ ફૂલની માફક પાવન બનાવી હીરા-સમાન બનાવી રહ્યો છું.”

આમ થોડો સમય જ્ઞાનનાં આ મધુર રહસ્યોનું મનન કરીને પછી શૌચ વગેરેથી પરવારી, સ્નાન કરી ઈશ્વરીય સ્મૃતિમાં બેસવું જોઈએ અને સમય કાઢી નજીકના ઈશ્વરીય સેવા કેન્દ્ર પર જ્ઞાન માટે જવું જોઈએ, અને તેને જીવનનું આવશ્યક કર્મ માનવું જોઈએ. આ બાબતમાં પ્રમાદ ન કરવો ઘટે. ઊલટું આને તો જ્ઞાન-રત્નોની અખૂટ કમાઈનું સાધન સમજવું જોઈએ. પોતાને (આત્માને) જન્મજન્માન્તર માટે સંપૂર્ણ સુખ અને શાન્તિનો આધાર મળે છે એમ સમજવું જોઈએ.

૩. પ્રતિદિન ઈશ્વરીય સેવાકેન્દ્રમાં જઈ જ્ઞાનયોગનો અભ્યાસ કરવો

સેવાકેન્દ્રમાં પ્રથમ પોતાના મનને નિરાકાર, જ્યોતિ સ્વરૂપ, બિન્દુરૂપ પરમધામવાસી પરમાત્મા શિવની સ્મૃતિમાં સ્થિર કરી શાન્તિ, શક્તિ, પ્રકાશ અને પવિત્રતાનો અનુભવ કરવો જોઈએ. આ યાદમાં ખૂબ જ આનંદ મળશે અને આત્મામાં એક પ્રકારનું બળ આવતું જશે. આખો દિવસ એક અલૌકિક ખુશી તથા ઉત્સાહ રહેશે. ત્યાર પછી કેન્દ્રમાં (કલાસમાં) જે ઈશ્વરીય જ્ઞાન સંભળાવવામાં આવે તે ખૂબ ભાવનાપૂર્વક સાંભળી, તેમાંની મુખ્ય વાતો પોતાની નોટબુક (Note Book) માં એક વિદ્યાર્થીની માફક નોંધી લેવી જોઈએ અને વખત મળે ત્યારે ફરી (Revision) જોઈ જવી જોઈએ. પરમપિતા પરમાત્મા શિવની વાણી અથવા જ્ઞાનમાં જે પણ શિક્ષણ અગર સાવધાની મનુષ્યમાત્ર માટે બતાવી હોય, તે પોતાના જીવનમાં લાગુ પાડવી,

અને હંમેશા એ દ્રષ્ટિકોણ રાખવો જોઈએ કે અવગુણરૂપી પથ્થરો ફેંકી દઈ ગુણોરૂપી રત્નો પોતાના જીવનમાં ભરવાનાં છે. કેવળ જ્ઞાન શ્રવણના સમયે પોતાને ઈશ્વરીય વિદ્યાર્થી માની બેસી રહેવાનું નથી પરંતુ હું પણ પરમાત્માનું એક બાળક છું તથા ઈશ્વરીય જ્ઞાનનો એક વિદ્યાર્થી અને દેવપદની પ્રાપ્તિ માટેનો એક પુરુષાર્થી પોતાને માનું અને મારે મારું જીવન સદા ઊંચું બનાવવાનું છે એ ખ્યાલ રાખી બીજાઓ માટે પણ હું યથાર્થ રીતે એક આદર્શ બનું.” આમ આ ધ્યેય માટેનો પુરુષાર્થ પોતે કરવો જોઈએ.

૪. ભોજન કેવું હોવું જોઈએ અને ભોજન કરવાના સમયે સ્થિતિ કેવી હોવી જોઈએ.

પ્રતિદિન પરમપિતા પરમાત્માનાં મહાવાક્યો સાંભળ્યા બાદ એટલે કે જ્ઞાન-શ્રવણ (Class) પછી ઘરનો કાર્યવ્યવહાર કરવાનો હોય છે અને નાસ્તો તથા ભોજન વગેરેથી પરવારી પોતાનાં સાંસારિક કર્તવ્યોમાં લાગી જવાનું હોય છે. પરંતુ ભોજન કરવાના સમયે પણ એ જ ઈશ્વરીય મસ્તી તથા ઈશ્વરીય ગુણોનું મનન તો રહેવું જ જોઈએ. ભોજન પણ સાત્ત્વિક અને શુદ્ધ હોવું જોઈએ, અને એવો ભાવ રહેવો જોઈએ કે આ તો પરમાત્માના ભંડારમાંથી પ્રસાદ અથવા શિવ-ભોગ હું લઈ રહ્યો છું. આ ભોજન લેવાથી મારું મન સાત્ત્વિક રહેશે અને આ શરીર ઈશ્વરીય સેવામાં તથા પોતાનાં કર્તવ્યો નિભાવવામાં તંદુરસ્ત રહેશે. ભોજનમાં આસક્તિ ન રહેવી જોઈએ અને ભોજન કરતાં ફાલતુ વાતો ન જ કરવી એ ખૂબ જરૂરી છે. પરંતુ હું આત્મા છું (શરીર નથી) એ વિચારમાં સ્થિત રહી, પ્રભુના પ્રેમમાં રહી સાક્ષીભાવથી ભોજન કરવું યોગ્ય છે.

૫. કાર્યવ્યવહાર કરતી વખતે મનની અવસ્થા પર ધ્યાન રાખવું

કાર્યવ્યવહારમાં રહેવા છતાં પણ એ સ્મરણમાં રહેવું જરૂરી છે કે “હવે તો હું સર્વ ભાવથી પરમપિતા, પરમાત્માનો જ છું, આ સઘળું તેનું જ છે અને હું તો કેવળ નિમિત્ત (trustee) છું, એના કાર્યમાં મારે કોઈપણ વિકારી પ્રયોગથી દૂર રહેવું જોઈએ. મારે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ અને અહંકારને વશ થઈ આ કાર્યને અપવિત્ર કરવાનું નથી પરંતુ સૌની સાથે શુદ્ધ પ્રેમ, શાન્તિ, પવિત્રતા અને મૈત્રીભાવથી વર્તવાનું છે.” દૈનિક કાર્યને સૃષ્ટિરૂપી વિરાટ નાટકનો એક ખેલ સમજી કરવાનું છે. જેમ કોઈ મનુષ્ય એક નાટકમાં રાજાનો વેશ ભજવતો હોય છે. પરંતુ તેને એ સ્મૃતિ રહે છે કે “હું વાસ્તવમાં રાજા નથી પરંતુ અમુક વ્યક્તિ છું. અમુક જગાએ મારું ઘર છે અને અમુક વ્યક્તિનો હું પુત્ર છું. રાજાના રૂપમાં તો મેં વેશભૂષા ધારણ કરી છે, ફક્ત થોડા સમય માટે. અર્થાત્ નાટકમાં વેશ ભજવું છું તેટલા જ સમય માટે.” એવી રીતે પ્રત્યેક જ્ઞાનવાને એ યાદ રાખવું જરૂરી છે કે “ભલે હું અત્યારે દુકાનદાર, ઓફિસર અથવા વ્યાપારીના રૂપમાં મારું કર્તવ્ય કરું છું, પરંતુ આ તો મારા થોડા સમય માટેનો વેશ (Part) છે. વાસ્તવમાં તો હું આ બધાથી અલગ (આત્મા છું) જ્યોતિબિન્દુ છું. હું તો પરમધામમાં રહેનારો છું અને પરમપિતા પરમાત્માનો બાળક છું. આ મિત્રો, સગાસંબંધી અથવા લેણ-દેણ કરનારા વેશધારી આત્માઓ જ છે.

આ પ્રમાણે ખ્યાલ રહેનારી પોતાની અવસ્થા અવ્યક્ત, અંતર્મુખી, સાક્ષીરૂપ, મધુરી, ન્યારી અને પ્યારી રહેશે.”

૬. દરેક પ્રકારની પરિસ્થિતિમાં સંતુષ્ટ અને ઉપરામયિત્ત રહેવું

આજકાલનાં સાંસારિક જીવનના કાર્ય વ્યવહારમાં અનેક પ્રકારનાં વિઘ્નો અને મુશ્કેલીઓ આવતાં જ હોય છે, અને લાભ-નુકસાન અથવા આનંદ કે શોકની પરિસ્થિતિ પણ આવતી હોય છે. પરંતુ જ્ઞાનવાન મનુષ્યનું એ કર્તવ્ય છે કે આવી પરિસ્થિતિમાં બને ત્યાં સુધી પુરુષાર્થ કરતા જ રહેવું અને પછી જે પરિણામ આવે તેને પ્રારબ્ધ અથવા ભાવિ માની સદા સંતુષ્ટ અને ઉપરામવૃત્તિ રાખી, તેને આ નાટકમાં ભજવેલા પોતાના પાત્રનું ફળ છે એમ સમજી હર્ષ અગર શોકની લાગણીથી સદાય અલિપ્ત રહેવું જોઈએ.

પરંતુ આવી સ્થિતિ ત્યારે જ પેદા થાય છે જ્યારે પ્રત્યેક કાર્ય વ્યવહાર કરતાં, પરમપિતા પરમાત્માની સ્મૃતિમાં મનુષ્ય સ્થિર રહે. કાર્ય વ્યવહાર કરતાં, પોતાનું મન પરમપિતા પરમાત્માની સ્મૃતિમાં ટકી શકે નહીં, એવો કેટલાક મનુષ્યોનો ખ્યાલ ખોટો છે.

વાસ્તવમાં તો આપણે પરમપિતાનાં સંતાનો છીએ, અને આપણે તો એની પાસે જવાનું છે, એમને જ આપણાં કર્મોનો હિસાબ આપવાનો છે. જ્યારે આમ જ છે તો એની યાદમાં આપણે શું કામ ન રહીએ? એની યાદમાં રહેવાથી જો સદા આપણું કલ્યાણ જ થતું હોય તો યાદ ભૂલવી શા માટે જોઈએ? એમના ઉપર જ આપણો અત્યંત સ્નેહ અને પ્રેમ હોવો જોઈએ કેમ કે તેઓ જ આપણને કાળના પંજામાંથી છોડાવે છે. સુખ અને શાંતિ આપે છે. મુક્તિ તથા જીવન મુક્તિધામમાં લઈ જનાર એ જ સદ્ગુરુ છે. મનુષ્ય એની યાદ ત્યારે જ ભૂલે છે જ્યારે તે એમ સમજે છે કે જે કાર્ય વ્યવહાર પોતે કરતો હોય છે તેની જવાબદારી પોતાની છે અને એ કાર્યનો સંબંધ પોતાનો જ છે. એ યાદ રાખવું જ જરૂરી છે કે “હું તો નિમિત્ત માત્ર છું. અને મારો સંબંધ તો પરમપિતા પરમાત્માની સાથે છે. બાકી સૌની સાથેનો સંબંધ તો

પાછલાં જન્મોની લેણદેણ પૂરી કરવા પૂરતો જ છે.” આ પ્રમાણે પુરુષાર્થ કરતાં કરતાં જ્યાં સુધી ઈશ્વરીય સ્મૃતિમાં પરિપક્વતા ન આવે, ત્યાં સુધી આ અભ્યાસ ચાલુ રાખવો. “આ તો મારાથી નહિ થઈ શકે, આ જ્ઞાન તો ખૂબ જ કઠણ છે.” એમ માની અભ્યાસ અધવચમાં છોડવો જોઈએ નહિ.

વારંવાર સંસારની માયામાં મન ફસાઈ જાય અને પરમાત્માની સ્મૃતિ ભુલાઈ જાય, પોતાનું સ્વરૂપ અને લક્ષ્ય વિસરી જવાય તો પણ નિરાશ ન થતાં એ ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે “મારી અજ્ઞાન અવસ્થાના સંસ્કાર ખૂબ જ જડ થઈ ગયેલા છે. મારે તો ખૂબ જ પુરુષાર્થ કરવો જ જોઈએ. પુરુષાર્થ છોડવાથી તો સદ્ગતિ થવાની જ નથી, આખરે મારે મારું જીવન સુધારવું જ હોય તો પુરુષાર્થ કરવો જ પડશે. હવે જ્યારે સંસારનો વિનાશ નજદીક છે અને પરિસ્થિતિઓ ખૂબ જ મુશ્કેલીભરી દેખાય છે ત્યારે મારે આ પુરુષાર્થમાં મન દઈને લાગી જવું જોઈએ.”

આવી પરિસ્થિતિ જોઈને અને વિનાશ નજદીક આવતો જાય છે ત્યારે સાધારણ રીતે મનુષ્યને પરમપિતા પરમાત્માની સ્મૃતિ આવી જ જાય છે. જ્યારે એટમ અને હાઈડ્રોજન બૉબ બની ચૂક્યા છે અને અન્નસંકટ, ધનસંકટ વગેરે પરિસ્થિતિઓ નજર સામે જોઈ રહ્યા છીએ ત્યારે તો પરમપિતા પરમાત્માને ખૂબ જ યાદ કરવા જોઈએ. હવે એ બહાનું આગળ નહિ ધરવું જોઈએ કે :-

“અમારી પરિસ્થિતિ ઠીક નથી. અમારી આજુબાજુનું વાતાવરણ અનુકૂળ નથી. આજકાલની પરિસ્થિતિઓ તો સંકેત આપે છે કે આફત આવવાની છે અને તેથી આપણું ધ્યાન પરમપિતા પરમાત્મા તરફ ખેંચાવું જોઈએ. આમ છતાં પણ પોતાને વાતાવરણ અનુકૂળ ન લાગે તો તે વાતાવરણને પોતે જ ઠીક કરવું જોઈએ. નહિ કે વાતાવરણના ગુલામ બની, વિવશ બની જવું. જેમ એક અગરબત્તી આખા ઓરડામાં સુગંધ પ્રસરાવી

દે છે, તેવી રીતે આપણો પુરુષાર્થ આપણા યોગની સુગંધ અને દિવ્યગુણોની મહેક પણ આજે નહિ તો કાલે જરૂર વાતાવરણને સુગંધિત કરશે જ— પુરુષાર્થોનો નિશ્ચય આવો ઘટે.

૭. દરેક કલાકમાં ઓછામાં ઓછી પાંચ-છ મિનિટ ઈશ્વરીય સ્મૃતિમાં રહેવું

આમ પુરુષાર્થ કરવા છતાં પણ જો આપ વધુ સમય ઈશ્વરીય સ્મૃતિમાં ન રહી શકતા હો તો પ્રારંભના દિવસોમાં કોશિશ કરી દરેક કલાકમાં પાંચ-છ મિનિટ અવશ્ય ફાજલ પાડવી જોઈએ, જેમાં પોતાનાં સ્વરૂપને વિશેષરૂપે વિચારવું અને પરમપિતા પરમાત્મા શિવને ખૂબ સ્નેહ અને લગનથી યાદ કરવા જોઈએ, આટલું કોઈપણ કરી શકે છે. કોઈ એક વ્યક્તિને ડોક્ટર કહે છે, “આ દવા આપ પ્રત્યેક બે કલાકને અંતરે લેજો.” તો તે વ્યક્તિ પોતાનું સ્વાસ્થ્ય સુધારવા માટેના ખ્યાલથી, પ્રત્યેક બે કલાકે પેલી દવા ખાશે જ. ત્યારે જે ઈશ્વરની યાદથી મનુષ્ય જન્મ-જન્માન્તર માટે સદા નીરોગી, સદા સ્વસ્થ, સદા સુખી અને અખૂટ ધન-ધાન્યસંપન્ન બની શકે છે તેને યાદ કરવાનું તો ન જ ભૂલી શકાય. આપણે એ જોઈએ છીએ કે જે વ્યક્તિઓને પાન ખાવાની-અગર બીજી કોઈ-આદત પડી હોય છે તે પ્રત્યેક કલાક-બે કલાકે તે વસ્તુ યાદ કરી તેનું સેવન જરૂર કરે છે જ. તે જ પ્રમાણે ઈશ્વરીય સ્મૃતિની શુદ્ધ આદતનું સેવન આપણે શા માટે ન કરીએ? આ આદતમાં તો કંઈ પણ ખર્ચ કરવાનો હોતો નથી, ઊલટું તેના સેવનથી અધિક સ્થાયી આનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે. કહેવત છે કે “સૌ નશામાં છે નુકસાન, સિવાય એક નારાયણી નશામાં.” સાધારણ રીતે દિવસભરમાં ઘણાં કામો એવાં છે જેમાં પોતાની બુદ્ધિની પૂરી રીતની જરૂર પડતી નથી. આ કાર્યો કરતી વખતે જો આપણે ઈચ્છીએ તો પરમપિતા પરમાત્માની સ્મૃતિમાં રહી શકીએ. ઊઠતાં-બેસતાં, હરતાં-ફરતાં કે અન્ય કોઈ કાર્ય કરતાં, પરમાત્માની

સ્મૃતિનો અભ્યાસ ચાલુ રહી શકે છે પરંતુ આજે તો મનુષ્ય એ વાત પર ધ્યાન આપતો નથી અને કાર્યો કરતાં વ્યર્થ ચિંતન, તથા વ્યર્થ સંકલ્પમાં સમય ગુમાવતો હોય છે. બે કાર્યોની વચ્ચે પણ જે થોડો સમય મળતો હોય છે તે સમયનો ઈશ્વરીય સ્મૃતિમાં સદ્ઉપયોગ કરીએ તો આખા દિવસ દરમિયાનમાં યોગની સ્થિતિ ખૂબ જ સારી રહેશે. પરમપિતા પરમાત્મા કહે છે : “હે વત્સ, તુ મને પિતાને બધો સમય ભલે યાદ ન કરી શકતો હોય તો ઓછામાં ઓછું જેટલો સમય તું વ્યર્થ ચિંતનમાં વ્યય કરી તારું જ અકલ્યાણ કરે છે તેટલો સમય તો તું મારી સ્મૃતિમાં રહે. આખા દિવસ દરમિયાન મનુષ્ય આઠ કલાક વ્યવહાર અને કારોબારમાં ખર્ચે છે. આઠ કલાક આરામ, નિદ્રા, સ્નાન વગેરેમાં વ્યય કરે છે તો પણ બાકી આઠ કલાક જે બચે છે તેને ઈશ્વરની સ્મૃતિમાં ખર્ચશે તો તેનું પોતાનું કલ્યાણ જરૂર થશે જ.

૮. સંધ્યાકાળને વખતે પુરુષાર્થ

આ પ્રમાણે દિવસનાં કાર્યો સમાપ્ત કર્યા બાદ અથવા દુકાન અગર ઓફિસેથી છૂટવા પછી, થોડો આરામ લઈ અથવા ઘરનું કાર્ય પરવાર્યા પછી, હાથ-મોં ધોઈ કાચબાની માફક પોતાની કર્મેન્દ્રિયો સમેટી ફરીવાર કાં તો એકાંતમાં અથવા ઘરમાં સૌ સ્વજનોની સાથે પરમપિતા પરમાત્માની સ્મૃતિમાં બેસવું જોઈએ. આ મુજબનો અભ્યાસ ન રાખવાથી પોતાનું મન આખો દિવસ બે-લગામ ઘોડાની માફક અહીં-તહીં ભટકતું રહે છે. જો મનુષ્ય વારં વાર શરીર-ભાનથી અલગ રહી, મનને સમેટી પરમપિતા પરમાત્માની સ્મૃતિમાં ટકી રહેવાનો પુરુષાર્થ કરે તો તે યોગની સિદ્ધિ જરૂર પ્રાપ્ત કરી શકશે.

સંધ્યાકાળે યોગનો એક વિશેષ પ્રકારનો પ્રભાવ રહે છે. તેમાં ફરીવાર મન તાજગી અનુભવે છે અને વૃત્તિઓ સાત્ત્વિક બનતી હોય છે આથી સંધ્યાકાળે ઈશ્વરીય યાદમાં બેસવાનો નિયમ બનાવવો જોઈએ.

ત્યાર બાદ ખાવા-પીવાનું કે અન્ય કોઈ કાર્ય બાકી હોય તે હાથમાં લેવું, કેમકે સાંસારિક કાર્યો નિભાવવાં એ પણ આપણું કર્તાવ્ય છે પરંતુ સાંસારિક કાર્યો નિભાવવાનો અર્થ, વ્યર્થ ગપ્પાં મારવાં અથવા અહીં તહીંની ફાલતું વાતોમાં સમય ગુમાવવો, એ નથી. હા, મનુષ્યને મનોરંજનની પણ હોંશ થાય છે અને તે જરૂર કરવું, પણ તે મનોરંજન એવું હોવું જરૂરી છે જેનાથી કોઈ ખરાબ સંસ્કાર અગર બૂરી આદત ન પડે.

આ બધું કર્યા પછી રાત્રે જ્ઞાન-ચર્યા કરી, યોગ્ય સમયે, લગભગ દસ વાગે આરામ માટે તૈયાર થવું જોઈએ. સૂતા પહેલા થોડો સમય પરમપ્રિય પરમાત્માની સ્મૃતિમાં બેસવું જોઈએ. યાદ કરતાં કરતાં સૂવાની ટેવ હશે તો નિદ્રા પણ સતોગુણી રહેશે અને કોઈ દોષ અગર ખરાબ સંસ્કાર નિદ્રામાં વિક્ષેપ નહિ કરે.

પાછા બીજા દિવસે પ્રાતઃકાળે લગભગ ૩ થી ૪ વાગે ઊઠી જવું જોઈએ અને આંખ ખૂલતાં જ પ્રથમ પોતાના સ્વરૂપની તથા પરમપિતા પરમાત્માની યાદ આવવી જોઈએ, અને ફરી પોતાની દિનચર્યા શરૂ કરી દેવી જોઈએ.

ત્રીજી યુક્તિ

દિવ્ય ગુણોની ધારણા

(૩)

જીવનને હીરા-સમાન બનાવવું તેનો અર્થ

પોતાના જીવનમાં દિવ્ય ગુણો ધારણ કરવા અને આસુરી લક્ષણો છોડવાં. અત્યારે જીવનમાં જે આસુરી લક્ષણો જણાય છે તેને કારણે મનુષ્યજીવન કોડી-તુલ્ય અને દુઃખી બની ગયું છે. દિવ્ય ગુણોની ધારણા પર ધ્યાન આપ્યા વગર મનુષ્યાત્મા પરમપિતા પરમાત્મા સાથે નિર્વિઘ્ન યોગ લગાવી શકતો નથી અને તેથી યોગી જીવનનો આનંદ લૂંટી શકતો નથી. તો આ જીવનમાં સાચી શાંતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે દિવ્ય ગુણોની ધારણા પર પૂરેપૂરું ધ્યાન આપવું જરૂરી છે.

૧. પવિત્રતા અને જિતેન્દ્રિયતા

દિવ્ય ગુણોમાં સૌથી મુખ્ય પવિત્રતા, પ્રભુનો પ્રેમ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. પરમપિતા પરમાત્મા સાથે પ્રેમ કરનાર મનુષ્યને પોતાનાં તન, મન, ધનની પવિત્રતા પર પૂરતું ધ્યાન આપવું પડશે. શરીર અને વસ્ત્રો સ્વચ્છ રાખવાં જોઈશે. દીર્ઘ શંકા પૂરી કર્યા પછી એટલે શૌચ વગેરેથી પરવાર્યા બાદ સ્નાન કરવું, અગર ઓછામાં ઓછું ભીના વસ્ત્રથી શરીર સાફ કરી, સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેરવાં જરૂરી છે. મનની સ્વચ્છતા રાખવા માટે પવિત્ર ભોજન કરવું જોઈએ. મનમાંથી બૂરા વિચારો કાઢી નાખવા માટે બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું ખૂબ જ જરૂરી છે. વાસ્તવમાં જીવનને પવિત્ર બનાવવું એટલે કે જીવન કમળ-પુષ્પ સમાન બનાવવું. પોતાને એક યોગી સમજી તથા ઈશ્વરીય જ્ઞાનનો વિદ્યાર્થી માનીને પરમપાવન પરમપિતા પરમાત્માનું પોતાને સંતાન માનીને શ્રી લક્ષ્મી, શ્રી નારાયણ વગેરે દેવી-દેવતાઓનો વંશજ માનવો, જેથી જીવનમાં પવિત્રતા ધારણ થઈ શકશે. અન્ય કોઈ સાધનથી પવિત્રતા નહિ

આવે. જો મનમાં કદી વિક્ષેપ આવે તો પણ કર્મેન્દ્રિયો દ્વારા કોઈ ખરાબ કામ ન થવા દેવું, ઊલટું પ્રત્યેક કર્મેન્દ્રિયને પોતાનાં સંપૂર્ણ નિયંત્રણ (કંટ્રોલ)માં રાખવી જોઈએ.

આપણે એ યાદ રાખવું જોઈએ કે હવે જ્યારે આપણે ઈશ્વરની સાથે સંબંધ જોડ્યો છે ત્યારે આંખો દ્વારા કામ, ક્રોધ, લોભ, અગર મોહ-અહંકારની દ્રષ્ટિથી કોઈ પણ તરફ જોવું ન જોઈએ, મુખ દ્વારા અપશબ્દ, નિંદા અથવા વિકારી બોલ ન બોલવા જોઈએ. આમ કોઈ પણ કર્મેન્દ્રિય દ્વારા કોઈ ને પણ દુઃખ થાય તેવું ન કરવું ઘટે, કારણ હવે જ્યારે જ્ઞાનમાં આવ્યા પછી કોઈનું ભૂરું વિચારીએ અગર કરીએ તો સો ગણું પાપ ભોગવવું પડે.

૨. અંતર્મુખતા

આમ તો પ્રત્યેક દૈવી ગુણોને પોતાનું અલગ મહત્ત્વ છે જ. છતાં પણ અંતર્મુખતાનું મહત્ત્વ ખૂબ જ છે. મનુષ્યને આત્માની ઓળખ એટલા માટે આપવામાં આવે છે કે, તે અંતર્મુખતાનો ગુણ ધારણ કરે. જેથી જીવનમાં અલૌકિક સુખ અને શાંતિ પ્રાપ્ત થાય. અંતર્મુખતા ધારણ કરવાનો અર્થ “દેહની અંદર જે આત્મા છે, તેના સ્વરૂપનું તથા તેના (આત્માના) પિતા પરમાત્માનું મનન કરતા રહેવું. કાનો દ્વારા આત્માની ઉન્નતિની વાતો સાંભળવી. મુખ દ્વારા તેની ચર્ચા કરતા રહેવું. આંખો દ્વારા અન્ય મનુષ્યોને જોવા છતાં પણ મનની આંખોથી તેઓને “આત્મા” ના રૂપમાં જ જોવા.” જે મનુષ્ય બાહ્યમુખી જ રહેતો હોય છે, એટલે કે જેની દ્રષ્ટિ અગર વૃત્તિ અંતરઆત્મા તરફ જતી જ ન હોય, જેનું મન અને કર્મેન્દ્રિયો સદા વિષય-વાસનાઓ તરફ જ દોડતા હોય અને જે તેવા પદાર્થોનાં નામ સાંભળતાં જ મોહિત, વિચલિત અથવા વિકૃત થતા હોય છે. તેવા મનુષ્યનાં પાછલાં પાપો તો નાશ પામતાં જ નથી બલકે નવાં પાપોનો ઉમેરો થતો રહે છે. પરંતુ જે મનુષ્ય આત્મા અને પરમપિતા પરમાત્માનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી મનને આત્માના

સ્વરૂપમાં તથા પરમપિતા પરમાત્માની સ્નેહ-યુક્ત સ્મૃતિમાં ટકાવેલું રાખે છે, તેની બુદ્ધિ અને વૃત્તિ બહારનાં વિષય-પદાર્થોમાં ભટકતી નથી. આમ અન્ય કોઈ પોતાને માન-અપમાનની અગર અપકારની વાત કરતો હોય છે અગર લોભ અને ક્રોધ વગેરેમાં ઉત્તેજિત કરતો હોય છે, ત્યારે પેલો અંતર્મુખી મનુષ્ય તેને સાંભળવા છતાં પણ સાંભળતો નથી, કેમકે તે તો અલૌકિક ઊંચા સુખમાં ટકી રહેલો હોય છે. અંતર્મુખી મનુષ્યને સ્વરૂપ સ્થિતિના અભ્યાસ દ્વારા દેહથી અલગ રહેવાની ટેવ પડી જાય છે, અને તેથી તે દુષ્ટની દુષ્ટતા અને અપકારીના અપકાર ધ્યાનમાં લેતો નથી. આમ આવા મનુષ્યને અશાંતિ ને દુઃખ વિસ્વળ કરી શકતાં નથી. અંતર્મુખી મનુષ્ય કોઈનું ભૂડું સાંભળતો નથી, બોલતો નથી વિચારતો નથી અને કરતો નથી. તેનો મનરૂપી હંસ પણ શાંતિના સરોવરમાં સદા શીતળતાનાં મોતી વીણતો રહેતો હોય છે. આમ આપણે વિચારવું ઘટે કે આપણે પણ અંતર્મુખતાનો અણમોલ ગુણ ગ્રહણ કરી, પોતાના જીવનને હીરા તુલ્ય બનાવવું અતિ જરૂરી છે, કારણ તેથી જ જીવનમાં સહનશીલતા વગેરે ગુણો પણ આવતા રહેશે અને જીવન દિવ્ય બનશે.

૩. સહનશીલતા

જ્ઞાનમાર્ગ પર ચાલતાં ચાલતાં ઘણાં પ્રકારની વિપરીત પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવો પડે છે અને લોકોમાં જે નિંદા વગેરે સાંભળવી પડે છે, તે સહન કરવામાં પણ આપણે તો આપણું કલ્યાણ જ માનવું જોઈએ. આ નિંદા વગેરે તો આપણી પરીક્ષા માટે જે કરવામાં આવતી હોય છે જેથી આપણે જોઈ શકીએ કે આપણા મનમાં હજુ ક્રોધ અગર આવેશના સંસ્કાર છે કે નહિ અને પરમપિતા પરમાત્મા ઉપરની આપણી પ્રીત હજુ કાયી તો રહી નથી ને? થોડી મુશ્કેલીઓનો સામનો આપણે ન કરી શકીએ તેથી લક્ષ્યથી દૂર તો નથી જતા ને? આથી સર્વ પ્રકારની પરિસ્થિતિઓનો સામનો

કરતાં વિચારવું જોઈએ કે “જેમ લૌકિક વ્યવહારમાં પણ મનુષ્ય, પોતાના મિત્ર સંબંધીઓ માટે અથવા કોઈ કાર્યની સફળતા માટે ખૂબ મુશ્કેલીઓ સહન કરતા હોય છે તેવી રીતે પરમપ્રિય પરમપિતા પરમાત્માના સ્નેહ માટે અગર પોતાના જીવનને ઉચ્ચ બનાવવા તથા ભવિષ્યની અખૂટ પ્રાપ્તિ અર્થે થોડું સહન કરી લેવું જોઈએ. આપણા માર્ગમાં તન, મન, ધન, વગેરે રૂપમાં જે પરીક્ષાઓ અગર મુશ્કેલીઓ આવે તો એમ વિચારી ખુશી થવું જોઈએ કે, “આ તો અમારાં પોતાનાં જ પૂર્વકર્મોના ફળરૂપે જ અમારી સામે આવતાં હોય છે. તો પછી શા માટે એકવાર તેમનો સામનો કરી લઈ છુટકારો ન મેળવી લઈએ?” આપણે બીજાના અવગુણ તથા બૂરાં કર્મો જોઈ ઉત્તેજિત અગર ક્રોધવશ ન થવું જોઈએ અને સદા પોતાનું એ લક્ષ્ય રાખવું જોઈએ કે, “મારે તો પોતાનું જીવન હીરા તુલ્ય બનાવવાનું છે, મારે તો ગુણગ્રાહક બનવાનું છે અને અવગુણો તો મારા જીવનમાંથી કાઢી મૂકવાના છે.”

૪. ગુણ-ગ્રાહકતા

આપણે એ વિચારવું જરૂરી છે કે, “પ્રત્યેક મનુષ્યમાં અવગુણની સાથે કોઈક ગુણ પણ રહેલો છે, તો મારે એવા ગુણો જોઈને મારા પોતાના જીવનમાં પણ એ ધારણ કરવાના છે, હું બીજા અવગુણોનો ગ્રાહક નહિ જ બનું, બલકે ગુણરૂપી રત્નોનો જ ગ્રાહક બનીશ. મને એ ખબર નથી કે કઈ ક્ષણે મારા જીવનનો અંત આવવાનો છે તો પછી હું બીજાના દોષોનું ચિંતન શા માટે કરું? આ દોષોનું ચિંતન કરવાથી તો મારી જ દુર્ગતિ થશે. બીજામાં જે દોષો છે તેની સજા તેને ભોગવવાની છે, હું એ દોષોનું ચિંતન કરી પાપી અને દંડનો ભાગીદાર શા માટે બનું? હું તો હવે બીજાઓના અવગુણો તરફ ન જોતાં પોતે સદા પ્રફુલ્લિત અને હર્ષિત રહીશ અને બીજાઓ સામે મીઠી દ્રષ્ટિથી જોઈશ. વળી હું તો તેમનો શુભચિંતક બની તેમના દોષો દૂર કરવા પ્રયત્ન કરીશ. હું કદી પણ મારી જાતને તેમના અવગુણોના ચિંતનથી દુઃખી

નહિ જ કરું. જો બીજા કોઈનો દોષ જણાશે તો હું મારા મનને સ્થિર રાખીશ અને વિચારીશ કે આવો કોઈ દોષ મારામાં તો છુપાઈ બેઠો નથી ને? હું તો પરમપિતા પરમાત્માના ગુણોનો ગ્રાહક છું, હું મનુષ્યોના અવગુણનો ગ્રાહક નથી જ. અવગુણોને તો હું હાંકી કાઢવા માગું છું, તો પછી બીજાઓના અવગુણોનાં દર્શન શા માટે કરું? હું તો હવે પ્રભુને અર્પણ થઈ ચૂક્યો છે અને તેથી હવે મારા જીવનમાં અવગુણ લાવવાનું પાપ ન જ કરી શકું.”

૫. અર્પણમયતા

જીવનમાંથી વિષય-વિકારો અને આસુરી ગુણો હાંકી કાઢવા માટે સૌથી મુખ્ય યુક્તિ છે ‘પરમપિતા પરમાત્મા પ્રતિ અર્પણમયતા.’ આ ક્ષણથી જ સમજવું જરૂરી છે કે “મારું તો અહીં કશું જ નથી, બલકે હું અને મારું સર્વ કંઈ પરમપિતા પરમાત્મા શિવને અર્પણ કરું છું.” પોતે એ નિશ્ચય કરવો જોઈએ કે, “હવે મારું તન, મન, અને ધન સઘળું પરમપિતા પરમાત્માનું જ છે એટલે કે હવેથી હું તેની આજ્ઞા અનુસાર અનુકૂળ થઈ વર્તન કરીશ.”

જે કોઈ મનુષ્ય પોતાના જીવનને હીરા તુલ્ય બનાવવા માગે છે તેણે પોતાનું કોડી તુલ્ય જીવન પરમાત્માને અર્પણ કરી દેવું જોઈએ. પોતાનું જે કંઈ કહેવાય તે સઘળું ઈશ્વરની મિલકત છે એમ સમજવું અને પવિત્ર આચરણથી નિર્વિકારી રીતે કર્તવ્યપાલનમાં તથા ઈશ્વરીય સેવામાં પોતાનું જીવન જોડી દેવું જોઈએ. આ રીતે પોતાનાં તન, મન, અને ધન ઉપરની મમતા દૂર કરી શકશે. આમ નહિ કરે તો આ તન, મન, ધન અને સંબંધીઓ તરફ જ તેની બુદ્ધિ જોડાયેલી રહેશે અને તે ઈશ્વરીય સ્મૃતિમાં સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરી શકશે નહિ. ઘર અને સંબંધીઓમાંથી મમતા અને મોહ દૂર કરવા માટે જંગલમાં નાસી જવાની જરૂર નથી, પરંતુ પોતાને પરમપિતા પરમાત્માને અર્પણ કરી, પોતે તો નિમિત્ત (trustee) માત્ર રહેવું એ સર્વ શ્રેષ્ઠ યુક્તિ છે. એનાથી પોતાના જીવનમાં વિચાર અને કડવાશ દૂર થશે અને તેના સ્થાને

પવિત્રતા તથા મધુરતા આવશે.

૬. મધુરતા

ઈશ્વરીય જ્ઞાન દ્વારા જીવનમાં મધુરતા આવે એ તો સ્વાભાવિક છે; કેમકે માયાની કડવાશ અર્થાત્ વિકારોરૂપી ઝેરને દૂર કરવા માટે આ જ્ઞાન છે. આ મધુરતા ત્યારે જ આવે છે જ્યારે મનુષ્ય આ સૃષ્ટિને એક વિરાટ નાટકની દ્રષ્ટિથી સાક્ષી બનીને જુએ અને સમજે કે “બન્યું બનાવેલું બન્યા કરે છે અને સૌ પોતાના સંસ્કારો પ્રમાણે પોતાનું પાત્ર (Part) ભજવતાં રહે છે.”

આ રહસ્ય સમજવાથી મનુષ્ય બીજાઓ માટે કડવું બોલશે નહિ, પરંતુ તેઓના કલ્યાણનો વિચાર કરશે અને તેઓને પણ જ્ઞાનનાં મધુર વચનો, દિવ્ય ગુણોની મીઠી વાતો અને પરમપિતા પરમાત્માનું મધુમય ચરિત્ર સંભળાવશે. પોતે પણ આથી ગદ્ગદ્ થશે. અન્યોને પણ આનંદિત કરશે.

આવો મનુષ્ય બીજાઓ ઉપર કટુ શબ્દરૂપી પથ્થરો નહિ ફેંકે. ઊલટું જ્ઞાનનાં મીઠાં બોલરૂપી પુષ્પોથી તેઓને આવકારશે.

મનુષ્યના સ્વભાવમાં કડવાશ તો વિકારોના કારણે જ આવતી હોય છે.

કોઈપણ વ્યક્તિ ઉપર તે ક્રોધ, આવેશ અગર ઘૃણાથી ત્યારે જ બોલે છે જ્યારે તેને તે પોતાનો શત્રુ, અપકારી, અકલ્યાણકારી અગર હાનિકારક માનતો હોય. પરંતુ જ્ઞાનના અણમોલ રહસ્યથી તે સમજે છે કે આત્માનો શત્રુ તો પોતાનાં જ બૂરાં કર્મો અગર વિકારો જ છે. પ્રારબ્ધના રૂપમાં બીજા મનુષ્યો દ્વારા તે વિકારો જ્યારે તેની સામે આવે છે ત્યારે જ્ઞાની કદી બીજાઓને પોતાનો શત્રુ માનતો નથી બલકે પોતાના કર્મોને શ્રેષ્ઠ બનાવવાની કોશિશ કરતો હોય છે અને પોતાનામાં પ્રેમ, સદ્ભાવના અને સદ્ગુણ લાવી માયારૂપી શત્રુને સદાને માટે જીતવાનો પુરુષાર્થ કરતો હોય છે. તે પોતાની

મધુરતાથી બીજાઓને પણ આકર્ષે છે અને ઈશ્વર પ્રત્યે અન્યોનું ધ્યાન પરોવવાનો પ્રયત્ન કરતો હોય છે.

૭. હર્ષિતમુખતા

જ્ઞાન લીધા પછી અને આ નિશ્ચય કર્યા બાદ, “હું તો ત્રિલોકીનાથ, સર્વશક્તિમાન, પતિત પાવન, શાંતિ અને આનંદના સાગર, સ્વર્ગનું રાજ્ય અપાવનાર, વિધાતા, પરમપિતા પરમાત્મા શિવનું સંતાન છું” એ જ બુદ્ધિમાં રહેશે. તે પોતાના મુખ પર કદી પણ શોક અગર ચિંતાનું ચિન્હ આવવા દેશે નહિ. જ્યારે સર્વ સમર્થ પરમપિતા, પરમશિક્ષક અને પરમ સદ્ગુરુ પરમાત્મા આપણને શાંતિધામ અને વૈકુંઠમાં લઈ જઈ રહ્યા છે ત્યારે આપણા આનંદને તો સીમા જ ન હોય. જ્યારે આપણે પવિત્ર અને યોગયુક્ત બની રહ્યા છીએ અને પોતાના ભાગ્યને ખૂબ ઊંચું બનાવી રહ્યા છીએ, ત્યારે ચિંતા અગર શોકની તો વાત જ ક્યાં રહી? આપણી સામે દુર્ઘટના, રોગ કે હાનિ વગેરેની પરિસ્થિતિ આવતી હોય ત્યારે જ્ઞાનના આધાર પર રહી, એ વિચારવું જરૂરી છે કે આ તો આપણને આખરી સલામ કરવા આવેલાં છે. હવે તો આ બધાં આપણો પીછો છોડવાનાં જ છે કેમકે યોગબળ દ્વારા તેઓનો અંત લાવવાની યુક્તિ આપણે તો જાણી લીધેલી છે. એ પણ સમજવું જોઈએ કે હવે તો આપણાં કર્મોના હિસાબકિતાબ ચૂકતે થઈ રહ્યા છે એટલે કે માથેથી દેવું ઊતરતું જાય છે અને એટલે તો આપણે સદા હર્ષિત રહેવું જોઈએ. ચિંતા તો કેવળ એ વાતની થવી જોઈએ કે આપણે તો બીજા મનુષ્યોને પવિત્ર અને યોગયુક્ત બનાવવાના છે. જે મનુષ્યને આ શુભ ચિંતા અથવા લગન લાગી જાય, તેની પાસે બીજી માટે ભલા સમય જ ક્યાં છે? જે મનુષ્ય જ્ઞાનનું ચિંતન કરતો રહે છે તેની બુદ્ધિમાં બીજી ચિંતા આવવાનો અવકાશ ક્યાં છે? એ તો એક ઈશ્વરના બળ અને ભરોસા પર ટકી રહી, નિશ્ચિત અને નિર્ભય બની પુરુષાર્થમાં તત્પર રહે છે અને અતીન્દ્રિય સુખ મેળવે છે.

૮. નિર્ભયતા

જે મનુષ્ય સાચા દિલથી પરમપિતા પરમાત્માનો સાથ લેતો હોય છે અને પોતાનાં તન, મન અને ધન તેને અર્પણ કરતો હોય છે તેને ભલા કોનો ભય હોઈ શકે? જે બીજાનું સદા શુભ ઈચ્છતો હોય અને તેમના પ્રત્યેની ઈશ્વરીય સેવામાં લાગેલો હોય તેને ભય કેમ હોઈ શકે? ભય તો તેને રહે છે જે પોતાને ‘આત્મા’ નિશ્ચય ન કરતાં શરીર માનતો હોય અથવા લૌકિક વસ્તુઓમાં જેની મમતા હોય. સર્વશક્તિમાન પરમાત્માનું શરણ લેનાર પુરુષ તો અડોલચિત અને નિર્ભય રહેતો હોય છે. તે તો જ્ઞાનના આ મધુર રહસ્યના મનન અને ચિંતનમાં જ રહેતો હોય છે. તે માનતો હોય છે કે “જે થવાનું છે તે તો થશે જ અને થવાનું પણ તે જ છે, મારાં પૂર્વકર્મોનાં ફળરૂપ હશે; એટલે કોઈપણ પરિણામથી ભયભીત ન થતાં, હું તો મારું કર્તવ્ય સારી રીતે કરતો રહીશ અને રક્ષણહાર પરમપિતા પરમાત્માની સહાયતા પર નિર્ભર રહી સાક્ષી બનીને જે કંઈ પરિણામ આવશે તે આવકારીશ.

૯. સાક્ષી

સાક્ષી બનીને જીવન વ્યતીત કરવાથી જીવન મધુર બને છે. સાક્ષીપણાથી જ મનુષ્ય, નિર્ણય અને વિવેકથી કામ કરી શકશે. સાક્ષી બનીને જીવન વ્યતીત કરનાર પર હર્ષ, શોક અને માન-અપમાનની અસર પડતી નથી. સાક્ષીરૂપ મનુષ્ય આ જીવનમાં જે આનંદ મેળવતો હોય છે તે કરોડપતિને પણ મળી શકતો નથી.

પરંતુ મનુષ્યની અવસ્થા સાક્ષીપણાની ત્યારે જ થાય છે જ્યારે તે સંસારને એવા દ્રષ્ટિકોણથી જુએ છે કે “આ તો એક વિરાટ નાટક ધીરે ધીરે ચાલી રહ્યું છે અને તેમાં હું તથા બીજા જુદા જુદા નામધારી નટો (Actros) સાથે એક બનાવેલ યોજના અનુસાર પોતપોતાનો વેષ ભજવી

રહ્યા છીએ. આ નાટકને હું સાક્ષી બનીને જોઈ રહ્યો છું.” એવો મનુષ્ય પોતાના જીવનમાં આવનારી ઘટનાઓને પણ નાટકની ઘટનાઓ જ સમજશે અને પોતાના આત્માને પણ સાક્ષી માનશે. આથી તે સદા આનંદની સ્થિતિ અથવા નારાયણી નશામાં રહી શકશે. સાક્ષી અવસ્થામાં રહેનારા મનુષ્યના મનમાં પ્રત્યેક ઘટના બન્યા પછી એ વિચાર આવશે કે “આ વેષ તો મેં અસંખ્ય વાર જોયો છે અથવા ભજવ્યો છે, આ તો ભાવિ બની રહ્યું છે અને જે જેવો પુરુષાર્થ કરી રહ્યો છે, તેના પ્રારબ્ધની તેવી જ ફિલ્મ ઊતરી છે, જે ભવિષ્યમાં તે પ્રમાણે બરાબર જોઈ શકાશે.” આવો મનુષ્ય બધાથી અલિપ્ત રહીને પોતાનું તથા બીજાઓનાં પાત્રો જોતો હોય છે. મિત્રસંબંધીઓની સાથે વર્તન કરતાં પણ તેનાં મનમાં સદા એ ભાવ હોય છે કે “તેઓ તો આ વિરાટ નાટકમાં સહ-પાત્રધારી છે, તેઓ પણ આત્મા જ છે પરંતુ શરીરરૂપી વેષ-ભૂષા ધારણ કરીને થોડા વખતને માટે મારી સાથે પાર્ટ ભજવી રહ્યા છે. જ્યારે તેમનો મારી સાથેનો સંબંધ પૂરો થશે ત્યારે હું અને તેઓ છૂટા પડીશું. હવે તો તે દિવસ પણ આવવાનો જ છે જ્યારે આ નાટકનો અંત એટમ અને હાઈડ્રોજન બૉબના ધડાકાની સાથે થશે. અને આપણે સૌ આ નાટક પૂરું કરી પરમધામમાં પાછા ફરીશું.” પોતે એવો અનુભવ કરતો હોય છે કે અત્યારે જે ઘટનાઓ બની રહી છે, અથવા પોતાનો જે અભિનય ચાલી રહ્યો છે તે તેના અંતિમ અભિનય છે અને ત્યારે પછી તો આ ખેલ ખતમ થવાનો છે. આ વિચારથી તેની બુદ્ધિ આ સંસારના વિષય-પદાર્થોમાંથી દૂર થઈ જાય છે અને જાણે તેના પગ પણ આ ધરતી ઉપરથી ઊઠી જતા હોય એમ તેને અનુભવ થાય છે. તેને એમ પણ લાગે છે કે હવે તો આ જીવનરૂપી નાવ કિનારા ઉપરથી ઊપડી ચૂકી છે અને પેલે પાર જઈ રહી છે. આવા નમ્ર સ્વભાવથી તે પોતાના જીવનને ઉચ્ચ બનાવવામાં જ લાગી રહ્યો દેખાશે.

૧૦. નમ્રતા

જ્ઞાનવાન મનુષ્ય પોતાના જીવન પર ધ્યાન રાખતો હોય છે કેમકે તે જાણે છે કે હવે તો તેનામાં જે કાંઈ ઊણપ છે તે કાઢી નાખી તેમાં સારા ગુણો ભરવાના છે અને પરમપિતા પરમાત્માની નિરંતર સ્મૃતિમાં સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરવા માટે ખાસ અભ્યાસમાં રહેવાનું છે. પોતે એ પણ જાણતો હોય છે કે હજુ સંપૂર્ણ થયો નથી. બીજાઓ પ્રતિ તે નમ્રતાથી વર્તે છે. તે જાણે છે કે બીજાઓ પણ તેમના સંસ્કારોને વશ છે. અને તેઓને પણ ઉન્નતિને માર્ગે પહોંચતાં સમય લાગશે. આવો મનુષ્ય બીજાઓની ત્રુટિઓ જુએ છે પણ પોતે અહંકાર કરતો નથી અને અન્યોની ઘૃણા ન કરતાં તેમના કુસંસ્કારોના બંધનોમાંથી તેમને છોડાવી, ઊંચે લાવવાની ભાવનાથી પોતાનો સ્નેહ અને સાથ આપે છે. અન્ય કોઈ તેને પોતાની ભૂલ બતાવે તો માહું ન લગાડતાં પોતાની ઉન્નતિને માટે તે લાભદાયી છે એમ સમજે છે અને પેલા મનુષ્યને તે પોતાનો શુભચિંતક માને છે. એનો હંમેશાં એ ખ્યાલ હોય છે, કે જેમ પરમાત્મા નિરહંકારી અને નિર્વિકારી અને નિષ્કામી છે, તેમ મારે પણ તેવા જ બનવાનું છે. આ સંસારમાં એવા કરોડો લોકો હશે જે પરમાત્માને માનતા પણ નથી અથવા તેને ગાળ પણ દેતા હોય છે અને તેની મૂર્તિઓનો અનાદર કરતા હોય છે. જો સર્વશક્તિમાન પરમાત્મા અભિમાનમાં આવે તો આવા લોકોને શિક્ષા કરવા માટે શું ન કરી શકે? પરંતુ એ તો સદા નિર્વિકારી અને નિરહંકારી છે અને તેથી જ તે, હંમેશા શાંતિ અને આનંદના સાગર કહેવાય છે અને તેથી તે ઉપર જણાવ્યા તેવા મનુષ્યો પર બદલો લેતા નથી. આવી જ રીતે જ્ઞાની મનુષ્યનું કોઈ અપમાન કરે અગર પોતાની વાત તે ન માને તો તે અભિમાનમાં આવતો નથી, કારણ તે સમજતો હોય છે કે બીજો જે ખોટું કરતો હોય છે તેનું ફળ તો તે પામવાનો જ છે અને તેથી જ તે પોતાના મનમાં ઘૃણા, અહંકાર કે કુટિલતા લાવતો નથી પરંતુ સરળતાથી વ્યવહાર કરતો હોય છે.

૧૧. સરળતા

મનુષ્યના મનની સરળતા અને સચ્ચાઈ પર જ પરમાત્મા રાજી રહે છે. મનુષ્ય જેટલો સાચો, સરળ સ્વભાવવાળો, નિષ્કપટ હોય છે તે પ્રમાણે તેને પરમપિતા પરમાત્માના સ્વરૂપનો અનુભવ પણ તેટલો જ સ્પષ્ટ થાય છે. મનુષ્યના મનની સરળતા જ પરમાત્માને પણ તેના તરફ ખેંચતી હોય છે, અને બીજા મનુષ્યોને પણ તેની તરફ આકર્ષણ થતું રહે છે. આમ સરળતા એ જ્ઞાનવાન મનુષ્યનો અગત્યનો ગુણ છે કેમકે સરળતા વગર તો જીવનમાં જ્ઞાનની ધારણા અને સાચા આત્મિક સુખનો અનુભવ પૂરો થતો નથી.

૧૨. નિદ્રા પર વિજય

જ્ઞાનવાન અને યોગાભ્યાસી મનુષ્યની માનસિક અવસ્થા જેમ જેમ ઊંચી થતી જાય છે તેમ તેમ તેની નિદ્રા પણ ઓછી થતી જાય છે. એ વાત પર પૂરેપૂરું ધ્યાન આપવું જરૂરી છે કે આપણે આખસ અને નિદ્રાને જીતી રહ્યા છીએ કે નહિ, કેમકે હવે તો આપણી અંતિમ પરીક્ષાનો દિવસ ખૂબ નજીક આવી રહ્યો છે. જેમ કોઈ વિદ્યાર્થી કોઈ વિષય (Subject) માં નબળો હોય તો તે અંગે પોતાની પરીક્ષા નજીક આવે ત્યારે અધિક પરિશ્રમ કરવાનો ખ્યાલ તેને રહે છે અને તે આ ખ્યાલથી પોતાની નિદ્રા પણ ઓછી કરી દેતો હોય છે. આપણે એ જાણીએ જાણીએ છીએ કે કોઈ પણ સમયે ભૂકંપ અથવા પ્રાકૃતિક આપદાઓ આવવાની જ છે અને મહાવિનાશનું કાર્ય શરૂ થશે ત્યારે, આપણે એ ખ્યાલ રાખવો જરૂરી છે કે જે કાંઈ થોડો સમય આપણને મળ્યો છે તેમાં વધારેમાં વધારે યોગમાં (ઈશ્વરની યાદમાં) રહી પોતાનાં પાપો નષ્ટ કરી લેવાં જોઈએ, કેમકે સતયુગમાં તો સુખની નિદ્રામાં સૂવાનું છે જ. પોતાના સ્વાસ્થ્યને ઠીક રાખવા માટે નિદ્રા જરૂર છે, પરંતુ નિદ્રા પણ સતોગુણી હોવી જોઈએ. અજ્ઞાની મનુષ્યથી ઓછી હોવી જરૂરી છે. જો આપણે સૂઈ રહેવાની ટેવ પાડીશું તો પ્રભુ પણ આપણને સહાય નહિ કરે અને કંઈ એવું ન બની

જાય કે આપણે સૂતા રહીએ અને અચાનક વિનાશ ને ઘડી આવી પહોંચે અને આપણે પરમપિતા પરમાત્માની ચેતવણી વગરના જ રહી જઈએ.

૧૩. દ્રઢતા, વિશ્વાસ અને પુરુષાર્થમાં તીવ્રતા

“હું તો પુરુષાર્થી છું તેથી ભલે થોડી ભૂલો થાય.” આમ ન બનવું જોઈએ, પુરુષાર્થી ભૂલો ન જ કરે એમ બનવું જ જોઈએ. એ વિચારવું જરૂરી છે કે પુરુષાર્થિને એટલે કે વિકારોને જીતનાર, કર્મન્દ્રિયોને કાબૂમાં રાખનાર તથા યોગ-યુક્ત રહેવાની પોતાના પર પૂરી જવાબદારી છે એમ સમજનાર, અને નજદીકમાં આવનાર વિનાશને જેણે જાણી લીધો છે તેણે પોતાના પુરુષાર્થમાં તીવ્રતા લાવવી જોઈએ.

આમ છતાં પણ કોઈ વખત ભૂલ થાય તો એ દ્રઢ સંકલ્પ કરવો જોઈએ કે “હવે આ ભૂલ હું નહિ જ થવા દઉં.” કેવળ દ્રઢ સંકલ્પ જ નહિ પરંતુ તે પછી આત્મવિશ્વાસથી પુરુષાર્થમાં તીવ્રતા પણ લાવવી જોઈશે. પુરુષાર્થિએ એકાંતમાં બેસી એ જોવું જોઈશે કે વિકલ્પ, આસક્તિ, મમત્વ વગેરે તેનામાં કેટલે અંશે છે? કંઈ એવું ન બને કે આસક્તિ રહી જાય અને પુરુષાર્થમાં કંઈ ખામી અગર ત્રુટિ રહે અને તેને લીધે પોતાને પસ્તાવાનો વખત આવે.

ઉપર થોડા દિવ્ય ગુણોનો ઉલ્લેખ કર્યો છે જેને ધારણ કરી આપણે જીવન હીરા-તુલ્ય બનાવવાનું છે. આ ગુણો સિવાય પણ મૃદુતા, ગંભીરતા, સંતોષ, દયા, ધૈર્ય અને અન્યો પ્રત્યે શુદ્ધ પ્રેમ તથા શુભ ભાવના વગેરે ગુણો પણ પોતાના જીવનમાં લાવવા જોઈશે. આ પુરુષાર્થ કંઈ મુશ્કેલ નથી. ગુણોની આટલી મોટી સંખ્યા જોઈ ગભરાઈ જવાની જરૂર નથી કેમકે આ ગુણોનો પરસ્પર એવો સંબંધ છે કે એક ગુણ જો બરાબર ધારણ કરીએ તો બીજો ગુણ જીવનમાં એમ ને એમ આવી જશે. આમ ‘અભ્યાસ કરવાથી ગુણ ધારણ થઈ જશે જ’ એવો વિચાર કરી પુરુષાર્થ કરતાં સફળતા અવશ્ય મળશે.

ચોથી યુક્તિ

નિયમોનું પાલન

પોતાના જીવનને 'હીરા-તુલ્ય' બનાવવા માટે, કર્મોને શ્રેષ્ઠ બનાવવા માટે અથવા આ જીવનમાં યોગનો આનંદ લૂંટવા માટે અને ત્યાર પછી પણ મુક્તિ તથા જીવનમુક્તિની પ્રાપ્તિ અર્થે આપણે એવા નિયમોનું પાલન અવશ્ય કરવું જોઈએ કે જેને માટે અત્યારે સ્વયં પરમપિતા પરમાત્મા શિવ પોતે પ્રજાપિતા બ્રહ્મા દ્વારા આવા નિયમોનું જ્ઞાન આપી રહ્યા છે. આ નિયમોનું પાલન ન થાય તો જ્ઞાન અને યોગના માર્ગ પર આગળ વધી શકશે નહિ અને જીવનમાં સાચી શાન્તિ તેમજ આધ્યાત્મિક શક્તિ પણ પ્રાપ્ત થશે નહિ.

૧. બ્રહ્મચર્યનું પાલન

આ નિયમોમાં સૌ પ્રથમ નિયમ છે બ્રહ્મચર્ય. બ્રહ્મચર્યનું પાલન કર્યા વિના ઈશ્વરીય સ્મૃતિમાં સ્થિરતા પ્રાપ્ત થઈ શકશે નહિ; તેમજ કોઈ આદિ વિકારો પણ શાંત નહિ થઈ શકે. બ્રહ્મચર્યથી જ મનુષ્યની બુદ્ધિ સ્વચ્છ થાય છે અને તેનામાં એવી આધ્યાત્મિક શક્તિ પેદા થાય છે જેથી તે અન્ય વિકારોને જીતી શકે છે. સતત કર્મયોગના માર્ગમાં આવતાં વિઘ્નોને પણ તે સહન કરી શકે છે અથવા તેમનો સામનો કરી શકે છે. 'કામ-વાસના'ને મહાશત્રુ માનીને અને બ્રહ્મચર્યને જ પોતાનો મિત્ર માની પુરુષાર્થે 'કામ' વિકારનો બહિષ્કાર અને મનસા, વાચા અને કર્મણા બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું જોઈએ. એ બરાબર સમજી લેવું જોઈએ કે પાવનમાંથી પતિત કરનાર અને દેવપદ પરથી નર્કમાં ધકેલનાર શત્રુ કામ જ છે. કામ, મનુષ્યના સ્વાસ્થ્ય અને આયુષ્યને નષ્ટ કરી કાયર તથા કમજોર બનાવે છે.

આપણને પરમપિતા પરમાત્મા શિવ કહે છે 'હે વત્સ! જન્મજન્માંતર તો તે તારાં લૌકિક માતાપિતા પાસેથી વિકારોની નકલ કરી પરંતુ તે જ

વિકારોને લીધે તો સતયુગી સુખમય જીવન અને દૈવી રાજપદ તું ગુમાવી બેઠો. આ જન્મમાં તો પરમપિતા પાસેથી પવિત્રતા નું વ્રત લેવાનો સંકલ્પ કર! હે વત્સ! તું જન્મજન્માંતર તો મારી પ્રાર્થના કરતો આવ્યો છે કે ‘પતિત પાવન પરમાત્મા, મને આ વિષયવિકારોથી છોડાવો,’ પરંતુ આશ્ચર્યની વાત છે કે હવે જ્યારે તને આ વિકારોથી છોડાવવા હું પરમધામથી આવ્યો છું ત્યારે તું તો વિકારોને છોડતો જ નથી, હું તો તને ખરાબ ચીજ છોડવાનું સમજાવું છું પરંતુ તું તો એને પકડીને બેઠો છે. શું તું કામરૂપી મગર-મચ્છ ઉપર સવાર થઈ આ ભવ-સાગરને પેલે પાર જવાની આશા રાખી રહ્યો છે?

અત્યારે સંકટકાલીન પરિસ્થિતિ છે માટે પવિત્ર બનો!

કલ્યાણકારી પરમપિતા પરમાત્મા શિવ કહે છે, ‘હે વત્સ! વર્તમાન પરિસ્થિતિ સંકટકાલીન (Emergency) છે. હવે આ કલિયુગી સૃષ્ટિનો મહાવિનાશ નજદીક છે. હવે આ અંતિમ જીવનનો પણ થોડો જ વખત બાકી છે. મારી આજ્ઞા (Ordinance) છે કે પવિત્ર બની બ્રહ્મચર્યનું પાલન કર અને આ કામરૂપી મહાશત્રુને જીવનમાં ઘૂસવા ન દે, કેમકે હવે મારે અહીં સતયુગી શ્રી લક્ષ્મી શ્રી નારાયણનું દૈવી સ્વરાજ્ય સ્થાપવું છે, અથવા મારે આ સમસ્ત ભારતને વેશ્યાલયમાંથી દેવાલય અગર શિવાલય બનાવવું છે. હે વત્સ! હવે આ સૃષ્ટિના ભાવિ મહાવિનાશથી આમ પણ વિકારો છૂટી જવાના છે, પણ જો તું સ્વેચ્છાથી તથા યોગની લગનથી બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરશે તો આવનાર દૈવી સ્વરાજ્યમાં જન્મજન્માંતર સુધી પવિત્ર દૈવી રાજ્ય-ભાગ્યનો હકદાર બનીશ. હે વત્સ! ત્યારે શું તું આ થોડો સમય પણ આ મહાવિકારને નહિ છોડી શકે? શું તું મારે માટે એટલી કુરબાની નહિ કરી શકે? શું મારા પર તારી એટલી પણ પ્રીતિ નથી કે આ ગંદી આદત તું છોડી ન શકે?”

ભગવાન શિવ કહે છે: “હે વત્સ! જે રીતે આજ તું ગૃહસ્થ વ્યવહાર ચલાવી રહ્યો છે, તેને ગૃહસ્થ-આશ્રમ માની શકશે નહિ, કેમકે ‘આશ્રમ’

પવિત્ર સ્થાનને કહે છે. આ કળિયુગમાં તો ઘર-ઘરમાં કામ-કટારી દ્વારા હિંસા અને ભ્રષ્ટાચાર ચાલી રહ્યો છે. હે વત્સ! સાચા અર્થમાં ગૃહસ્થ આશ્રમ તો શ્રી લક્ષ્મી અને શ્રી નારાયણના ગૃહસ્થાશ્રમ ને કહેવાશે; જેમાં કામવિકારનું નામ-નિશાન પણ ન હતું. પરંતુ યોગબળથી જ સંતતિ થતી. હવે એ પૂર્વજોની માફક તારે પણ પવિત્ર બનવું જોઈએ. ભગવાનનું સંતાન થઈ તારે શયતાનનું કામ ન કરવું જોઈએ. કામરૂપી વિષ પીવું અને પિવડાવવાનું બંધ કરીને તારે હવે જ્ઞાનામૃત પીવું જોઈએ.”

૨. બ્રહ્મચર્ય વ્રતમાં દ્રઢ સંકલ્પ

પરમપ્રિય પરમાત્મા શિવની આ કલ્યાણકારી આજ્ઞા જાણી અને પૂર્ણ રીતિથી તેનું પાલન કરવામાં જ યોગાભિલાષીનું કલ્યાણ છે. હવે તો એ દ્રઢ સંકલ્પ કરવો જોઈએ કે “ભલે ગમે તે થાય, ભલે મારા પર ગમે તેટલો જુલમ થાય, પણ હું તો પ્રભુની આજ્ઞા અનુસાર પૂર્ણ પવિત્ર બની મુક્તિ અને જીવનમુક્તિનો અધિકારી બનીશ. ભલે મારા મનમાં શરૂઆતમાં માયાનાં ગમે તેટલાં તોફાનો આવે, પણ હું બ્રહ્મચર્ય અથવા પવિત્રતારૂપી ધર્મ તો નહિ છોડું, કેમ કે એ જ મારું અણમોલ ધન તથા ઈશ્વરીય વરદાન છે. હવે હું અપવિત્ર થઈ મારા ઊંચા ભવિષ્યને જોખમમાં મૂકીશ નહિ. મને તો સતયુગી સુખમય સૃષ્ટિનું ઝાડ સ્પષ્ટ દેખાય છે હવે તો થોડો જ સમય બાકી રહ્યો છે. ત્યારે હું પણ પુરુષાર્થથી વિમુખ થઈ ધર્મભ્રષ્ટ શા માટે થાઉં? હવે તો પરમપિતા પરમાત્મા મને જ્ઞાનનું તિલક કરી રહ્યા છે જેનાથી ભવિષ્યના જન્મજન્માંતર માટે મને સ્વર્ગના દેવી સ્વરાજ્યનું તિલક મળવાનું છે તો પછી હું આ ‘કામ’ વિકારનો કાળો ટીકો શા માટે કરું? હવે તો પરમધામરૂપી અમરધામની યોગ-યાત્રા પર છું તો અપવિત્ર બની યાત્રાના નિયમનો ભંગ શા માટે કરું? હવે તો પરમપિતા પરમાત્મા પોતે જ આ સૃષ્ટિ પર પધાર્યા છે અને તેમણે તો અહીં જ્ઞાન-યજ્ઞ રચ્યો છે ત્યારે આ યજ્ઞ-સ્થાનની પવિત્રતાનો

ભંગ નહિ કરું. હવે તો હું બ્રહ્મચર્ય વ્રતનું મન, વચન અને કર્મથી પૂરેપૂરું પાલન કરી મૃત્યુને જીતી લઈશ અને સદાને માટે સુખશાંતિની યાચી પોતાને હાથ કરી લઈશ.”

૩. અન્નની સાત્ત્વિકતા અને પવિત્રતા

મનુષ્યના મન પર અન્નનો ખૂબ જ અગત્યનો પ્રભાવ પડે છે. તમોગુણી ભોજન ખાવાથી મનુષ્ય તરત જ ઉત્તેજિત બનતો હોય છે અને તેની વૃત્તિ અપવિત્ર બનતી જાય છે. તથા તેનામાં આળસ, નિદ્રા વગેરે અવગુણો આવતા જાય છે. એ જ પ્રમાણે રજોગુણી અન્ન ખાવાથી પણ મનુષ્યનું મન બહુ ચંચળ રહે છે અને તેની દ્રષ્ટિ તથા વૃત્તિ અપવિત્ર બનતી જાય છે. સાધારણ નાના પ્રસંગોમાં પણ તે ઉત્તેજિત અને ક્રોધમય બનતો હોય છે. તેની નિર્ણયશક્તિ ઉચિત તથા અનુચિતમાં અથવા ધર્મ તથા અધર્મમાં વિવેકથી વિચાર કરી શકતી નથી. જે મનુષ્યનો આહાર સતોગુણી નથી, તે કામ, ક્રોધ આદિ વિકારો પર સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી.

જો આપણને ઈશ્વરીય સ્મૃતિનો આનંદ મેળવવાની ઈચ્છા હોય, તો આપણે ભોગીમાંથી યોગી બનવું જ જોઈએ. જો કર્મેન્દ્રિયો તથા વિકારો પર વિજય પ્રાપ્ત કરવા માગતા હોઈએ તો આપણા આહાર પર અવશ્ય ધ્યાન આપવું જરૂરનું છે. આપણો આહાર પવિત્ર ધન દ્વારા મેળવેલો હોવો જોઈએ અને તેમાં જે પદાર્થો આવતા હોય તે દેવતાઓના મંદિરમાં, દેવતાઓના ભોગ માટે વપરાતા હોય તેવા શુદ્ધ હોવા જોઈએ.

આ વાત પર વિશેષ ધ્યાન આપવું જોઈએ કે આપણે, કોઈ કામી, મનુષ્ય દ્વારા રાંધેલું ભોજન ન જ લેવું. વિકારી મનુષ્ય દ્વારા બનાવેલ ભોજન પર તેનો પ્રભાવ પડે છે અને તેના દ્વારા બનાવેલું ભોજન પણ દોષિત થઈ જાય છે અને તે યોગાભ્યાસી મનુષ્યને યોગ્ય રહેતું નથી, કેમકે ભોજન મન પર ખરાબ અસર લાવે છે. આથી જે વ્યક્તિ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરતી હોય

અને પરમપિતા પરમાત્માની સ્મૃતિનો અભ્યાસ કરતી હોય તેના જ હાથનું બનેલું ભોજન લેવું જોઈએ. આવું ભોજન આધ્યાત્મિક પુરુષાર્થમાં સહાયક બનશે. જેવી રીતે આ પુસ્તિકામાં અગાઉ દિનચર્યાનો પ્રસંગ બતાવેલો છે તે મુજબ ભોજન કરતાં પરમપિતા પરમાત્માની સ્નેહ-યુક્ત સ્મૃતિમાં રહેવું જોઈએ કેમકે તેથી ભોજનમાં આસક્તિ નહિ રહે અને ભોજન પણ પવિત્ર બની રહેશે.

૪. જ્ઞાનવાન અને યોગ-યુક્ત મનુષ્યનો સંગ

સંગનો રંગ મનુષ્યના જીવનમાં તુરત જ અગર ધીરે ધીરે અવશ્ય ચઢતો હોય છે. તેથી વિકારી મનુષ્યોના સંગમાં ન રહેતાં ઈશ્વર-પ્રેમી, યોગાભ્યાસી તથા નિશ્ચય-બુદ્ધિ લોકોનો જ સંગ કરવો જરૂરી છે જેથી આપણી શ્રદ્ધા દિનપ્રતિદિન દ્રઢ થતી જશે. લૌકિક કાર્ય-વ્યવહારને કારણે વિકારી મનુષ્યો પાસે રહેવું પડતું હોય તો આપણી એ કોશિશ હોવી જોઈએ કે આપણું મન સત્યસ્વરૂપ પરમપિતા પરમાત્માની સાથે હોય અર્થાત્ તેની સ્મૃતિમાં રહે. આપણે જ્ઞાન, યોગ આદિની ચર્યામાં જ રહેવું જેથી વાતાવરણમાં આધ્યાત્મિકતાનો પ્રવાહ ચાલુ રહે છે.

ગંદાં પુસ્તકોનો સંગ પણ છડી દેવો જોઈએ તથા સિનેમા અગર મન પર ખરાબ અસર પાડે તેવી સભાઓ અથવા લોકોનો પણ સંગ કરવો ન જોઈએ. આવા સંગથી મનુષ્ય ખરાબ વાત શીખે છે, જે જીવનમાંથી દૂર કરવામાં પછી તેને મુશ્કેલ લાગે છે. જે પુસ્તકોમાં દેવી-દેવતાઓની નિંદા કરી હોય, અને તેમનાં જીવનમાં પણ વિકારોના અસ્તિત્વનો ઉલ્લખ કર્યો હોય તેવાં પુસ્તકોને જૂઠાં અને ગંદાં માની તેનાથી દૂર રહેવું જરૂરી છે. ભલેને તે ગમે તે ધર્મગ્રન્થના રૂપમાં પ્રસિદ્ધ કેમ ન હોય!

૫. પ્રતિદિન જ્ઞાનસ્નાન

ઉપર બતાવેલા નિયમોનું પાલન કરતા રહેવું અને વધુમાં રોજ જ્ઞાનસ્નાન જરૂર કરવું કેમકે તેથી જ આત્મા ઉપર ચઢેલો પાપરૂપી મેલ ધોવાશે અને જીવનમાં દૈવી ગુણો પણ આવશે. ભૂરાઈના માર્ગ પર નહિ જવાની સાવધાની પણ રહેશે અને પવિત્ર તથા યોગયુક્ત રહેવાની પ્રેરણા પણ મળતી રહેશે. કોઈ ખાસ કારણસર કોઈ દિવસ જ્ઞાનસ્નાન ન કરી શકીએ તો પણ આપણે પરમમપિતા પરમાત્મા શિવ દ્વારા અપાતા જ્ઞાન પર આધારિત લખાણો અને સૂચનાઓ વગેરેનું અધ્યયન અને મનન કરવું જોઈએ. અને તેને જીવનમાં ધારણા કરવાનો પુરુષાર્થ કરતા રહેવું જોઈએ.

ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે ઈશ્વરીય નિયમોનું પાલન કરીશું અને ઈશ્વરીય યુક્તિઓ જેનો આ લેખમાળામાં ઉલ્લેખ કર્યો છે તેને વ્યાવહારિક જીવનમાં મૂકીશું તો આપણું જીવન કમળ-પુષ્પ સમાનન અથવા 'હીરા-તુલ્ય' જરૂર બનશે જ અને આપણે મુક્તિ તથા સતયુગી જીવન-મુક્ત દૈવી સ્વરાજ્ય ઈશ્વરીય જન્મ-સિદ્ધઅધિકાર પ્રાપ્ત કરીશું જ.

દૈનિક ચાર્ટ

પાછલાં પાનાંઓમાં જે ચાર ઈશ્વરીય યુક્તિઓનો ઉલ્લેખ કર્યો છે તેને આચરણમાં મૂકવા માટે આપણે પૂરેપૂરો પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ. દરરોજ એ વાતની ખબરદારી રાખવી જોઈએ કે આ પુરુષાર્થમાં આપણને કેટલે અંશે સફળતા મળી છે? જેમ એક વ્યાપારી દિવસભરના વ્યાપાર પછી પોતાના નફા-નુકસાન પર અવશ્ય ધ્યાન આપે છે, તેવી રીતે આપણે પણ દિવસ દરમિયાન કરેલાં કર્મોનો હિસાબ જોવો જરૂરી છે. નીચે થોડા પ્રશ્નો આપીએ છીએ, તેને આપ એક ચાર્ટના રૂપમાં જોઈ શકશો. આ મુજબનો એક ચાર્ટ પોતાના માટે રાખવો ખૂબ જ લાભદાયી સિદ્ધ થઈ જશે.

કોઈ કારણસર આપણે કોઈ દિવસ ચાર્ટ ન લખી શકીએ તો રાત્રે

સૂતાં પહેલાં આ પ્રશ્નો પર થોડો વિચાર જરૂર કરી લેવો જોઈએ અને ત્યારબાદ નિયમ મુજબ પરમપિતા પરમાત્માની એકાંતિક સ્મૃતિમાં સ્થિર રહી સૂઈ જવું જોઈએ. પુરુષાર્થના આરંભમાં તો આ પ્રકારનો ચાર્ટ હોવો ખૂબ જરૂરી છે. જો આપણાં મન, વચન અને કર્મમાં અધિકાધિક પવિત્રતા નહિ આવતી હોય અથવા જો આપણા યોગની અવસ્થા આગળ નહિ વધતી હોય તો જે ઈશ્વરીય સેવા કેન્દ્ર પર આપણે રોજ જ્ઞાનયોગનું શિક્ષણ લેતા હોઈએ ત્યાંની શિક્ષિકાને આ બાબતમાં જ્ઞાત કરી તેમની મત લેવી જોઈએ અથવા તે બાબતમાં બીજા કોઈની સલાહ લેવાનું સૂચન તે કરે તો તો પ્રમાણે કરવું જોઈએ.

ચાર્ટ

૧. (ક) આપ ઈશ્વરીય સ્મૃતિમાં વિશેષ રૂપમાં કેટલો સમય બેસો છો?
(ખ) કાર્ય-વ્યવહાર વગેરે કરતાં આપ આખા દિવસમાં કેટલો સમય ઈશ્વરીય યાદમાં રહો છો?
૨. યોગમાં આપની સ્થિતિ સાધારણ રહી, મધ્યમ રહી કે ઊંચી રહી?
૩. આપે આજ જ્ઞાનનું ચિંતન કેટલો સમય કર્યું?
૪. (ક) આજે આપે વિશેષ કરીને કયા દિવ્ય ગુણની ધારણા માટે પુરુષાર્થ કર્યો?
(ખ) શું આપને તેમાં સફળતા મળી?
૫. (ક) શું આપે પવિત્રતા, સ્વચ્છતા, ભોજન અને નિદ્રા પહેલાં ઈશ્વરીય સ્મૃતિમાં સ્થિર થવું, વગેરે નિયમોનું સંતોષજનક પાલન કર્યું?
(ખ) કયા નિયમોનું આપે પાલન ન કર્યું?
૬. (ક) શું આપે બીજા કોઈની ઈશ્વરીય સેવા કરી?
(ખ) શું આપે તેને ઈશ્વરીય જ્ઞાન સંભાળાવ્યું અગર ઈશ્વરીય સેવા અર્થે કંઈ ધન-દાન આપ્યું અગર યોગ દ્વારા સેવા કરી?
૭. (ક) આપના મનમાં કોઈ વિકાર આવ્યો હતો?
(ખ) જો કોઈ વિકાર આવ્યો હોય તો તે મન સુધી જ રહ્યો કે વચન અગર કર્મમાં પરિણમ્યો?
(ગ) શું આપે તે વિકાર સામે બરાબર યુદ્ધ કર્યું? જો ક્યૂં હોય તો આપને આપના જ જ્ઞાનબળથી અગર કોઈ અન્ય સારા પુરુષાર્થી સહાયતા દ્વારા તેમાંથી નિવૃત્તિ પ્રાપ્ત થઈ? થઈ હોય તો તે કયા કારણે થઈ?
(ઘ) જો આપની વિકારથી હાર થઈ હોય તો કયા કારણે થઈ?
૮. શું વ્યર્થ સંકલ્પો અગર કાર્યોમાં આજ આપે કંઈ સમય ગુમાવ્યો તો નથી?

