

# મારો દ્વારા

સર્વજીવહિતાવહ ગ્રંથભાળા - ૫૫



સંસ્થાપક : અ.મુ.પ.પૂ. શ્રી નારાયણબાઈ ગી. ઠક્કર  
**શ્રી સ્વામીનારાયણ ડિવાઇન મિશન**

અમદાવાદ-૧૩

## શ્રી સ્વામિનારાયણ ડિવાઇન ભિશાનનું પ્રતીક



પ્રતીકમાં શ્રી સ્વામિનારાયણ ભગવાનના ચરણક્રમાંથી  
સામુદ્રિકશાસ્ત્રમાં વર્ણિતાં ભગવત્ત્વરૂપનાં સોળ વિલક્ષણ ચિહ્નો છે:

### જમણા ચરણક્રમાં નવ ચિહ્નો



**સ્વાસ્ત્રિક:** માંગાત્યમય ભગવત્ત્વરૂપને સૂચવે છે.



**અષ્ટકોણ:** ઉત્તર-દક્ષિણ-પૂર્વ-પશ્ચિમ-અર્દ્ધના-અર્દ્ધશાન-બૈઅષ્ટય-વાયવ્ય  
એવી આઠ દિશામાં ભગવત્ત્વ-કરુણા વહી રહી છે તેનું પ્રતીક છે.



**ઉદ્ઘર્ણેખા:** ભગવત્ત્વપાથી થતું જીવોનું સતત ઉદ્ર્વીકરણ દર્શાવે છે.



**અંકુશ:** સર્વને અંકુશમાં રાખવા સર્વકારણના કારણ રૂપ ઐશ્વર્યનું  
ધોતક છે ને અંતઃશરીરને વશ રાખવાનું સૂચવે છે.



**ધજ:** અથવા કેતુ સત્યરૂપ ભગવાનની વિજય-પતાકા છે.



**વજ:** ભગવત્ત્વરૂપનું વજ જેતું શક્તિશાળી બળ જીવના દોષો નાટ  
કરી કાળ-કર્મ-માયાના ભયથી મુક્ત કરે છે તેમ નિર્દેશો છે.



**પદ્મ:** જલકમલવત્ત નિર્ણેપ કરનાર ભગવત્ત્વરૂપની કરુણાસભર  
મૂદૃતા સૂચવે છે.



**જંબુક્ષળ:** ભગવત્ત્વરૂપમાં જોડાયેલાને મળતા દિવ્ય સુખરૂપી રસનું સૂચક છે.



**જવ:** અભિનમાં જવ, તલ આદિ અનાજ હોમી અહિંસામય યજ્ઞ કરનારા અને ભગવત્ત્વરૂપમાં જોડાયેલાના ધનદાન્ય ને યોગક્ષેમનું ભગવાન પોતે વહન કરે છે તેમ સૂચવે છે.

### ડાબા ચરણકમળમાં સાત ચિહ્નો



**મીન:** સામા પ્રવાહે વહી ઉદ્ભવસ્�ાને પહોંચતા મત્ત્વની પેઠે એશ્વર્ય-સુખના ઉદ્ભવસ્થાન ભગવત્ત્વરૂપને પામવાનું સૂચવે છે.



**ત્રિકોણ:** જીવને આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિમાંથી છોડાવી ઈશ્વર, માયા, બ્રહ્મની ત્રિપુટીથી પર પરબ્રહ્મ-સ્વરૂપને વિષે સ્થિતિ કરવાનું નિર્દેશક છે.



**ધનુષ:** અધર્મ થકી પોતાના આશ્રિતોના આરક્ષણનું પ્રતીક છે.



**ગોપદ:** ભગવત્ત્વિય ગોવંશ અને ભગવત્ત્વિય સત્પુરૂષોના પરોપકારી લક્ષણને સૂચવે છે.



**વ્યોમ:** ભગવત્ત્વરૂપનો આકાશવત્ત નિર્લેપપણે સર્વત્ર વ્યાપ સૂચવે છે.



**અર્દ્ધચંદ્ર:** ભગવત્ત્વરૂપના દ્વારા વડે ચંદ્રકળાની જેમ વૃદ્ધિ પામી પૂર્ણતા પ્રાપ્ત થાય છે એમ દર્શાવે છે.



**કળશ:** ભગવત્ત્વરૂપની સર્વોપરીતા અને પરિપૂર્ણતાનું પ્રતીક છે.

પ્રતીકમાં રહેલા ભગવત્ત્વરૂપનાં ચિહ્નોનાં રહ્યાને દૃષ્ટિ સમક્ષ રાખી, સર્વ જીવનું હિત થાય એવી નિઃસ્વાર્થ જ્ઞાન-દ્વારા-સેવા પ્રવૃત્તિ સૌંદર્ય કરતા-કરાવતા રહેવાના મિશનના પુરુષાર્થમાં ભગવત્કૃપા વહ્યા કરો એવી શ્રીહિનિા ચરણકમળમાં પ્રાર્થના.

॥ सहजानंद मन भाई सदाई, सहजानंद मन भाई;  
सहजानंद मनोहर मूरति, प्रीत करी उर लाई. ॥

॥ ब्रह्ममहोत वासी अविनाशी, मनुष्य देह धरी आई;  
जे जन आई रहे इन शरने, भुक्ति भुक्ति सब पाई. ॥

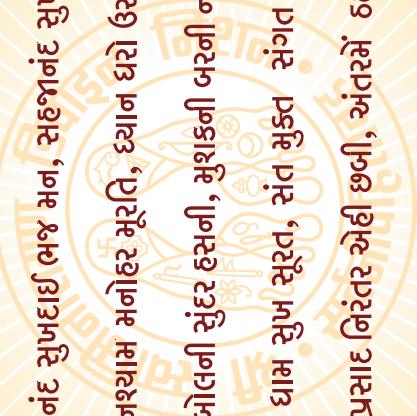
॥ काल कर्म को दुःख अति भारी, सो सब देवे छोराई;  
सुखकारी धनश्याम भजनसे, भव भटकन मीट जाई. ॥

॥ अंतर प्रीत शीतसुं करी डे, भूरति मन ठहराई;  
काम क्षोध मध लोभ सहजमें, अवधप्रसाद हठाई. ॥

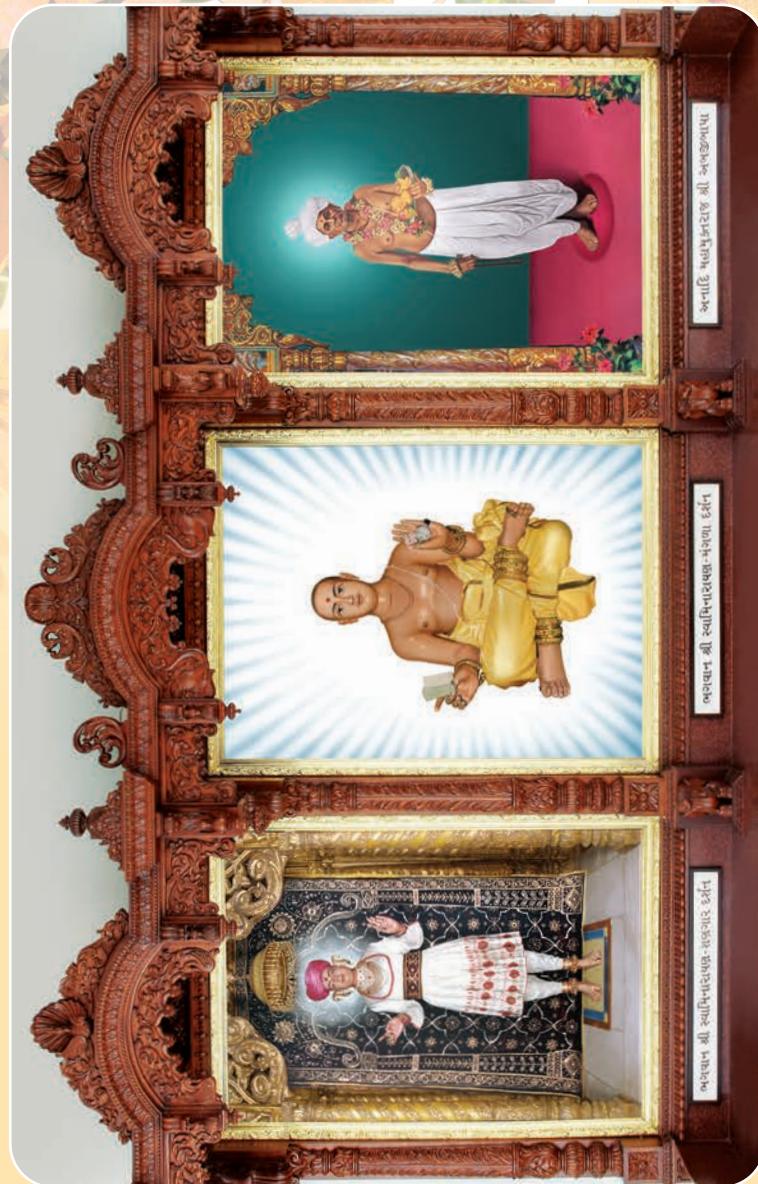


सर्वोपरी उपास्य मूर्ति  
पूर्ण पुरुषोतम श्री स्वामिनारायण भगवान

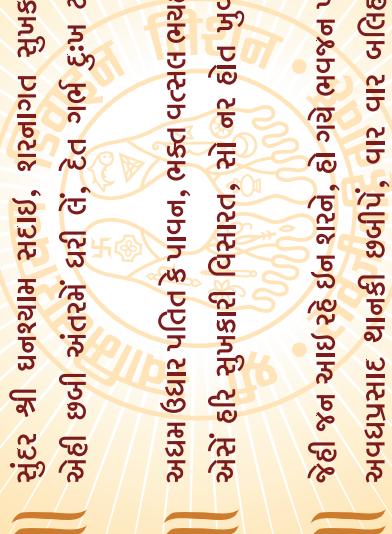
॥ ਗਾਰਥੁ ਦੁਰਮਾਨ 'ਪ੍ਰਿਣ ਸ਼ਿਵ ਚਾਰਣ ਗਾਰਨਿਆਨ  
॥ ਤਾਰ ਮਾਲੁ ਸਿਖੀ ਪਿਸ 'ਤਰੈ ਮਦਿ ਸਾਡ ਅਖੈਂ ॥  
॥ ਤਿਲ ਮ ਜਿਟਾ ਜੁਕਾਇ 'ਜਾਸਥ ਰਤਨੀ ਜੁਗਾਨ ਰਤਨੀ  
॥ ਤਾਰ ਤੇ ਏਤ ਨਾਲੁ 'ਪੁਰੋਤ ਰਘੁ ਸਾਹਿਬਨ ਪੁਰ  
॥ ਤਾਵਾਦਿ ਤੁਮਾਂਛੇਹਾਂ 'ਨਾਰ ਫਲ ਤਾਵਾਦਿ ਤੁਮਾਂਛੇਹਾਂ



બાળ-દ્વારા-ઉપાસના ખંડ-ડિગ- (ભાગીમ)



॥ रे सिवध्युमा राह राह, लूळिछ कुणार त्रासताउर॥  
॥ रे सिरा मज्जाल हेवि, झराइ मउ शेर गिर माल हिर॥  
॥ रे दिनामि धै रम ईस, दिनाकामि दै थ.सद  
॥ रे सिवध्युमा राह राह, लूळिछ कुणार त्रासताउर॥  
॥ रे दिनामि धै रम ईस, दिनाकामि दै थ.सद  
॥ रे सिवध्युमा राह राह, लूळिछ कुणार त्रासताउर॥  
॥ रे दिनामि धै रम ईस, दिनाकामि दै थ.सद  
॥ रे दिनामि धै रम ईस, दिनाकामि दै थ.सद



દાન-દ્વારા-ઉપાસના ખંડ-(અહેનો) (



## અર્પણ

અનંતકોટિ મુક્તના સ્વામી

અને સદા સાકાર

દિવ્ય મૂર્તિ એવા પરમ કૃપાળુ

શ્રી સ્વામિનારાયણ ભગવાના

ગૂટ રહ્ય જ્ઞાનને સમજાવનારા,

એ મહાપ્રભુના સુખનિધિ સ્વરૂપનું સર્વોપરીપણું

સર્વત્ર પ્રવત્તિવનારા અને અનાદિમુક્તની

સર્વોત્તમ સ્થિતિનો અનુભવ કરાવનારા

- આ રીતે સમગ્ર સત્સંગ ને માનવકુળ

પર મહદ્દ ઉપકાર કરનારા પરમ દયાળુ

અનાદિ મહામુક્તરાજ

પ. પૂ. શ્રી અબજુલાપાશ્રીના

ચરણકમળોમાં સાદર સમર્પિત



રહસ્યજ્ઞાન પ્રદાતા  
અનાંદિ મહામુક્તરાજ શ્રી અબજુબાપા

## અદ્ય

શ્રીજમહારાજ તથા બાપાશ્રીના

સર્વોપરી તત્ત્વજ્ઞાનને વૈજ્ઞાનિક પરિપ્રેક્ષયમાં પ્રસ્તુત  
કરી આધ્યાત્મિક, સામાજિક તેમ જ શૈક્ષણિક ક્ષેત્રે,  
અભિતીય યોગદાન આપનાર, ધર્મશુદ્ધિ, વહીવટશુદ્ધિ ને  
ચાચિશ્યશુદ્ધિના પ્રખર હિમાયતી તથા ચૈતન્યનું ઉર્ધ્વર્કરણ  
કરવારૂપ બ્રહ્મયજ્ઞાની આહલેક જગાડવા સર્વજીવહિતાવહ  
સંસ્થા ‘શ્રી સ્વામીનારાયણ ડિવાઇન ભિશન’નું  
સ્થાપન કરનાર કરુણામૂર્તિ સદગુરુવર્ય  
અનાદિ મુક્તરાજ પૂજયશ્રી નારાયણભાઈના  
ચરણકમળમાં શતકોટિ વંદન !

संस्थापक



અનાંદ મુક્તરાજ  
પૂજ્યશ્રી નારાયણભાઈ ગીગાભાઈ ઠક્કર

## ..... સંપાદકીય વિશેષ .....

શ્રી સ્વામિનારાયણ ડિવાઇન મિશન એવી ગ્રંથશ્રેણી પ્રકાશિત-સંપાદિત કરવા ઉત્સુક છે કે જે સમગ્ર માનવજાત માટે કલ્યાણકારી હોય અને જેના વાચનથી ભારતીય સંસ્કૃતનો ઉચ્ચતમ હેતુ બર આવતો હોય.

વર્તમાન બુદ્ધિયુગમાં ઉચ્ચ શિક્ષણનો વિસ્તાર પ્રતિદિન વધતો જાય છે. ઉચ્ચ શિક્ષણનો મૂળભૂત હેતુ જીવનમાં ઉચ્ચતર મૂલ્યો પ્રસ્થાપિત કરવાનો છે અને જીવનનું ઊંચામાં ઊંચું મૂલ્ય પરમાત્માના પરમસુખનો અનુભવ કરવો તેમાં રહેલું છે. આ હેતુઓ તરફ દોરી જવામાં આ ગ્રંથશ્રેણી સહાયભૂત બને એવી અપેક્ષા છે.

શિક્ષણ, વિજ્ઞાન ને યંત્રવિદ્યાના સતત વધતા જતા વ્યાપને આપણે એવી રીતે ટાળવો છે કે એ કેવળ ભૌતિક સુખની પ્રાપ્તિનાં સાધન બની ન રહેતાં, માનવીના આંતરિક વિકાસમાં ઉચ્ચતમ મદદગાર બની રહે; સાથોસાથ આપણે એવી સમજણા પ્રસારવી છે કે ઉલ્કાંતિનું અંતિમ લક્ષ્ય ઉત્તરોત્તર વિકસીને પરમાત્માના દિવ્ય સુખમાં મળી જવામાં છે.

દિવ્યાનંદની પ્રાપ્તિ માટે સતત વિકસતા જવાની પ્રાકૃતિક અંત: પ્રેરણા માનવને ઈશ્વરે આપેલી અણમૂલ બક્ષિસ છે. તે એવું સૂચયે છે કે આપણે સૌ સાથે મળીને એવી સામાજિક, આર્થિક ને રાજકીય પરિસ્થિતિનું નિર્માણ કરીએ કે જેથી જીવનના ઊર્ધ્વીકરણની પ્રક્રિયા નિર્બાધ રીતે પૂર્તી મોકઢાશથી ખીલી ઉઠે. આ કાર્યને વેગ મળે એવા પ્રેરણાદારી સાહિત્યનું સર્જન કરવાનું આવશ્યક છે.

માવનજાતના આધ્યાત્મિક અને સામાજિક શ્રેય માટે શ્રી સ્વામિનારાયણ ભગવાને, જીવનને સતત ઊર્ધ્વ બનાવી, આત્માંતિક દિવ્ય સુખને પમાય એવો સર્વસમન્વયી જ્ઞાનમાર્ગ

પ્રથાપિત કરેલ છે; તેમની શ્રીમુખવાળી ‘વચનામૃતમ्’ તથા ‘શિક્ષાપત્રી’માં એ તત્ત્વજ્ઞાનનું ઊંડાણ અનન્ય છે અને સવિસ્તર સરળ ભાષામાં પ્રસ્તુત થયેલ છે. તદ્દિપરાંત પોતાના બ્રહ્મનિષ્ઠ સંતો ને ગૃહસ્થી મુક્તપુરુષો દ્વારા સર્વહિતાવહ સાહિત્ય પણ વિપુલ પ્રમાણમાં તૈયાર કરાવ્યું છે.

ઉપરોક્ત ગ્રંથોમાં સર્વગ્રાહ્ય ભારતીય સંસ્કૃતિ ને જીવન જીવવાની ખરી દિશા બતાવવામાં આવી છે. તેથી આ ગ્રંથશ્રેણીમાં સર્વજ્ઞનો-પૂર્વના હોય કે પાશ્ચિમના, સૌને દિવ્યતા તરફ દોરી જવામાં પથદર્શક નીવડે એવા એ આદર્શો તથા જ્ઞાનને અવચ્ચિન જ્ઞાનના પ્રકાશમાં રજૂ કરવાનો ઉત્તમ પ્રયત્ન કરવામાં આવશે. અમને ખાતરી છે કે તેનાથી માનવજીવનમાં સંવાદિતા આવશે ને આધુનિક જીવનની વિષમતા ધીરે ધીરે ઓછી થતી જઈ દૂર થાય જશે.

ભારત કે વિશ્વનું અન્ય સાહિત્ય કે જેમાં દશાવિલ વિચારો અમારા ઉદ્દેશો સાથે સુસંગત હશે તો તે પણ આ ગ્રંથશ્રેણીમાં આવરી લેવામાં આવશે.

અમારી ઇચ્છા એવી છે કે આ ગ્રંથશ્રેણીનાં પુસ્તકો ફક્ત ગુજરાતી ભાષામાં જ નહિ બલ્કે હિન્દી, અંગ્રેજી વગેરે ભાષાઓમાં પણ પ્રકાશિત કરવાં, જેથી અન્યભાષી વાચકોને પણ આ ગ્રંથશ્રેણીનાં પુસ્તકોનો લાભ મળે.

મિશનની આ પ્રવૃત્તિને સફળતા બક્ષવામાં સૌનો સાથ-સહકાર ઇચ્છીએ છીએ અને મિશનના સર્વ કાર્યમાં સદૈવ પ્રભુકૃપા ભળે એ જ અભ્યર્થના.

દાસાનુદાસ

નારાયણભાઈ ગી. ઠક્કર

સ્થાપક પ્રમુખ

શ્રી સ્વામિનારાયણ ડિવાઇન મિશન

સં. ૨૦૪૨, શ્રીહરિજયંતી

એપ્રિલ ૧૮, ૧૯૮૬

અમદાવાદ



# મનોયાત્રા

## (મનની ભીમાંસા)

સર્વજીવહિતાવદ ગ્રંથમાળા

૫૫



: સંસ્કૃતાપક:

• અ. મુ. પુ. શ્રી નારાયણભાઈ ગી. ઠક્કર •

શ્રી સ્વામિનારાયણ ડિવાઇન મિશન

અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૩

## શ્રી સ્વામિનારાયણ ડિવાઇન મિશન

### સર્વજીવલિતાવહ ગ્રંથમાળા

\* પ્રકાશન સમિતિ \*

: પ્રેરક - માર્ગદર્શક :

\* અ. મુ. પ. પૂ. શ્રી નારાયણભાઈ ગી. ઠક્કર \*

© શ્રી સ્વામિનારાયણ ડિવાઇન મિશન, અમદાવાદ

(રજિ. નં. ઈ/૪૫૪૮/અમદાવાદ : ૧૯૮૧)

ઇન્કમટેક્ષ એક્ષેમ્પશન p/s 80(G)5

### કિંતીય આવૃત્તિ

પ્રતિ : ૫૦૦૦

૨૦૧૩, ૧૬, ફેબ્રુઆરી

સં. ૨૦૯૮ મહા સુદ ૪૬

સેવા મૂલ્ય : ૩.૧૫/-

### પ્રકાશક

શ્રી સ્વામિનારાયણ ડિવાઇન મિશન

C, સર્વમંગલ સોસાયટી, પૂજ્યશ્રી નારાયણભાઈ માર્ગ

નારાણપુરા, અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૩ © : ૨૭૯૮૨૧૨૦

E-mail : info@shriswaminarayandivinemission.com

Website : www.shriswaminarayandivinemission.org

: મુદ્રક :

મુદ્રણ સંસ્કાર;

મુદ્રણ પુરોહિત, સૂર્યા ઓફસેટ

આંબલી ગામ

## નિવેદન

દુનિયાની અઢારમી અજાયબી (!) જેવી આશ્વર્યની વાત તો એ છે કે મનને સમજવા માટે પણ આપણાને મનની જ મદદ લેવી પડે છે! ભૌતિક કે આધ્યાત્મિક કોઈપણ પ્રકારની પ્રાપ્તિ માટે મનના ઉપકરણનો યથાયોગ્ય ઉપયોગ અનિવાર્ય છે. શરત માત્ર એટલી જ છે કે મન ઉપર તમારો કાબૂ હોવો જોઈએ, નહિ કે મનનો તમારા ઉપર.

એક મહાત્મા પાસે એકવાર કોઈ મુમુક્ષુ યુવાન જ્ઞાન પ્રાપ્તિ માટે આવ્યો. મહાત્માએ તેને કહ્યું : ‘પહેલાં તું મારું એક કામ કર, પછી જ હું તને મારો શિષ્ય બનાવું. આ એક પેટી છે તે બે ગાઉ દૂર રહેતા મારા મિત્રને આપી આવ.’ યુવાન તરત જ પેટી લઈને ચાલી નીકળ્યો. એક ગાઉ ગયા પછી તે થાક ખાવા માટે એક ઝાડ નીચે બેઠો. આરામ કરતાં કરતાં તેને વિચાર આવ્યો, લાવને જોઉં...પેટીમાં શું છે? ફરી અંતરાત્માએ રોક્યો : ના, આ તો કોઈની અમાનત છે, પેટી ના ખોલાય. પરંતુ જેમ જેમ સમય વિતતો ગયો, તેમ તેમ તેની પેટી ખોલવાની છચ્છા જોર પકડતી ગઈ. અંતે તેણે પેટી ખોલી જ નાખી. પેટી ખોલતાં જ તેમાંથી એક ઊંદરડી કૂદીને જંગલમાં ભાગી ગઈ. મુમુક્ષુ મુંજાયો. હવે હું મહાત્માને શું જવાબ આપીશ? નિરાશ વદનો તે સંત પાસે પાછો ફર્યો. મહાત્માએ તેને કહ્યું : ‘પેટીમાં પૂરેલી ઊંદરડી તારા માટે એક તક સમાન હતી. તે એ ઉમદા તકને ગુમાવી દીધી છે, અને તારી આ નિષ્ફળતાનું કારણ છે તારું મન. તારામાં આત્મસંયમની ખામી છે. માટે તું પાછો સંસારમાં જ ને

---

સંસારના સંઘર્ષો દ્વારા સંયમ રાખતા શીખ. તારા મનનો માલીક બનતાં પહેલાં શીખ, એ સિવાય આધ્યાત્મિક ઉપલબ્ધિ શક્ય જ નથી.’

પૂજ્યપાદ ગુરુવર્ય અ. મુ. પ. પૂ. શ્રી નારાયણભાઈ હંમેશા કહેતાં કે, ‘તમારા મનને પાતાળ જેટલું મહાન બનાવો. સાંભળેલી વોતોને જરવતાં શીખો, જાણેલા રહસ્યોને મનના પેટાળમાં દાટી દો. એ આત્મસંયમ જ તમને તમારા મનના માલિક બનાવશો. જવનના અનેક રંગો નીરખ્યા પછી આજે પણ એ વ્યક્તિને એ વાત એટલી જ પ્રસ્તુત લાગે એવી છે.

મન અંગેની મીમાંસા દર્શાવતા આ લઘુ ગ્રંથને વાચકવૃદ્ધે સહર્ષ આવકારી ખૂબ જ સારો પ્રતિભાવ આપ્યો હોવાથી હવે આ પુસ્તકની દ્વિતીય આવૃત્તિ ‘શ્રી સ્વામિનારાયણ ડિવાઇન મિશન’ જેવી સમાજોત્થાનની ઉમદા પ્રવૃત્તિ કરતી સંસ્થા દ્વારા પ્રકાશિત થાય છે એ અ. મુ. પ. પૂ. શ્રી નારાયણભાઈ જેવા સર્વોત્કૃષ્ટ આધ્યાત્મિક શિખરે આરૂઢ સદ્ગુરુવર્યની પ્રસન્નતાનું જ પરિણામ છે. અમને આશા છે કે મુમુક્ષુને આત્મસંયમથી માંડીને પ્રતિલોમ ધ્યાન સુધીના સોપાનો સર કરવામાં આ ગ્રંથ સહાયભૂત બનશે.

સર્વોપરી ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ, પરમહૃપાળુ બાપાશ્રી, મહાન સદ્ગુરુશ્રીઓ તથા વાત્સલ્યમૂર્તિ ગુરુવર્ય અ. મુ. પ. પૂ. શ્રી નારાયણભાઈની કૃપાવર્ષો આ પવિત્ર પ્રકાશનકાર્યમાં ઉપયોગી થનાર સૌ કોઈ ઉપર વરસતી રહો એવી અભ્યર્થના.

## વિષયાનુક્રમણિકા

ક્રમાંક	વિષય	પાન નંબર□
૧.	મુકામ પહેલો : જાગરૂકતા	૧
૨.	મુકામ બીજો : મન શું છે?	૫
૩.	મુકામ ત્રીજો : મનની ઉત્પત્તિ	૯
૪.	મુકામ ચોથો : મનનો આધાર	૧૭
૫.	મુકામ પાંચમો : મનના પ્રકાર	૨૦
૬.	મુકામ છણ્ઠો : મનનો સ્વભાવ	૨૭
૭.	મુકામ સાતમો : મનની વિવિધ અવસ્થાઓ	૨૮
૮.	મુકામ આઈમો : વૈશ્વિક ચેતના અને મન	૩૨
૯.	મુકામ નવમો : મનની અચિંત્ય શક્તિ	૩૭
૧૦.	મુકામ દશમો : મનની ભર્યાદાઓ	૪૪
૧૧.	મુકામ અગિયારમો : મન અને વિચાર	૪૮
૧૨.	મુકામ બારમો : મનનો નિગ્રહ	૫૨
૧૩.	મુકામ તેરમો : મન અને મસ્તિષ્ક	૫૮
૧૪.	મુકામ ચૌદમો : મન અને સ્વાસ્થ્ય	૬૩
૧૫.	મુકામ પંદરમો : ચિંતા છોડો ને સ્વર્થ રહો	૬૮
૧૬.	મુકામ સોળમો : મનનું ઊર્ધ્વીકરણ	૭૪
૧૭.	મુકામ સત્તરમો : ધ્યાન	૭૯
૧૮.	મુકામ અઠારમો : સમાધિ	૮૫

---

# મનોયાત્રા

(મનની મીમાંસા)

---

---

## મુકામ પહેલો

### જગરૂકતા (Awareness)

સમી સંધ્યા ટાડો એક વાર એક હરિભક્તે પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવ અ. મુ. શ્રી નારાયણભાઈને પૂછેલું: ‘ગુરુજી, ધર્મસાધનાની પહેલી શરત કઈ હોઈ શકે?’ ગુરુવર્યે શાંતિથી કહ્યું: ‘સ્વસ્થ શરીર...શરીરમ् ખલુ ધર્મસાધનમ् ।’

‘...અને એ શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે...’ હરિભક્તનો પ્રશ્ન પૂરો થાય એ પહેલાં જ એમણે કહ્યું: ‘શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે સ્વસ્થ મન હોવું જરૂરી છે. જેવું મન તેવું શરીર અને જેવું શરીર તેવું મન. શરીર અને મન બંને એક જ સિક્કાની બે બાજુઓ જેવા છે.’ થોડી કષણોના વિરામ બાદ ગુરુજી હસતા હસતા બોલ્યા: ‘હવે પછી તમે પૂછશો કે મન સ્વસ્થ શી રીતે રહે? ખરું ને?’

હરિભક્તે સ્મિત કરીને હા કહી. પછી સહેજ ગંભીર થઈને તેઓ બોલ્યા: ‘એમાં તો એવું છે ને, એ માટે તો મનને જાણવું પડે. આ જાણવાનું જાગવાથી જ શક્ય બને. જાગવું એટલે હોશમાં જીવવું. જેને અંગ્રેજુમાં To live with awareness કહે છે. ગીતામાં આને સાક્ષીભાવ કહે છે. શ્રીજમહારાજ જાણપણારૂપી દરવાજે રહેવાની જે વાત કહે છે તે આના સંદર્ભમાં છે. આ રીતે જાગૃત રહીને મનને જોતા શીખો, તેને રૂચિ કે અરુચિથી બાંધો નહિ. મનમાં ઉઠતા

---

સંકલ્પ-વિકલ્પ સાથે એકરૂપ થયા વિના તટસ્થપણો તેને નિરખ્યા કરો. જે કાંઈ બન્યા કરે તેમાં મન જે કર્તૃત્વનો (હુંપણાનો અહુંભાવ) મનોભાવ દર્શાવે તેને સજાગપણો જોયા કરો, તો મન તમારું મિત્ર બની સ્વસ્થપણો તમારા સાધનામય જીવનમાં મદદરૂપ થશે.'

ગણેશીને ગાંઠે બાંધવા જેવી આ વાત છે. અનુભવથી પણ એ સમ્યક્પણો સમજાય છે કે શરીર સર્વ પ્રકારે મનને વશ છે. બાહ્ય તકલીફો ઊભી ન થાય અથવા કોઈ અક્સમાત કે આકસ્મિક રીતે સંજોગવસાત્તુ ભયંકર ચેપ ન લાગે ત્યાં સુધી શરીર ગંભીરપણો બીમાર પડતું નથી. ઘણી વાર તો એવું જોવા મળ્યું છે કે દૃઢ મનોબળવાળાને તો બહારનો ચેપ પણ અસર કરતો નથી. નિર્બળ મન સર્વ પ્રકારની બીમારી લાવે છે. મનની નિર્બળતા તો મહદૂઅંશે શરીરની પ્રતિકારકતા (Immunity)ને પણ ખતમ કરી નાખે છે.

મનની એક આગવી ટેવ છે, પ્રતિકિયા (Reaction) કરવાની. સવારે ઊઠીને તમે શું કરો છો? આપણું મરડો છો કે બગાસું ખાવ છો, આ મનની એક સ્વાભાવિક પ્રતિકિયા જ છે. તમે કોઈની સાથે વાત કરતા હોવ અને નાક ઉપર માખી બેસે ત્યારે આપોઆપ તમારો હાથ નાક પાસે આવીને માખીને ઉડાડશો, આ પણ મનની જ પ્રતિકિયા છે. ક્યારેક કોઈ અણગમતો માણસ રસ્તામાં મળી જાય અને મીઠી મીઠી વાતો કરવા માંડે ત્યારે તરત જ આપણું મન ભૂતકાળના કડવા અનુભવને આધારે પ્રતિકિયામાં જ વિચારવા માંડે છે કે- ‘આ તો મહા પાકો માણસ છે. એ વખતે કેવો બનાવી ગયો હતો!

---

નક્કી કાંઈ કામ કઠાવવું હશે એટલે આમ મીઠી મીઠી વાતો કરે છે.' આમ મન ભૂતકાળના અનુભવને આધારે વર્તમાનના પ્રત્યેક બનાવ પ્રત્યે પ્રતિક્રિયા આપ્યા કરે છે.

આપણું જીવન આમ મનની પ્રતિક્રિયાઓથી બનેલું છે. મન જો પ્રતિક્રિયા ન કરે ત્યારે જે દર્શન થાય તે જ સત્ય છે. મનની પ્રતિક્રિયા જ વસ્તુને તેના વાસ્તવિક સ્વરૂપમાં આપણને જોવા દેતી નથી. મન પ્રતિક્રિયાને કારણો કોઈ પણ ઘટના કે વસ્તુ કે વ્યક્તિ વચ્ચે વિચારોનો પારદર્શક પડદો પાડી દે છે, પરિણામે આપણને કોઈ પણ વ્યક્તિ કે વસ્તુ કે ઘટના આપણા પૂર્વગ્રહો કે ભૂતકાળના અનુભવો પ્રમાણો જ સમજાય છે, એ પ્રમાણો જ દેખાય છે. પરિણામે આપણે સત્યથી હંમેશાં વંચિત રહી જઈએ છીએ.

ઈક્વાફુ વંશમાં જાનશ્રુતિ નામે એક મુમુક્ષુ રાજી થઈ ગયા. એક વાર તેણો તેના ગુરુ રૈકવને પ્રેરણ પૂછ્યો: 'પ્રભુ, સર્વ કાંઈ ઈશ્વરને અર્પણ કર્યા પછી પણ કર્મના ફળરૂપ પાપ પુણ્ય કેમ લાગે છે?' જવાબમાં ગુરુએ પાસે પડેલો પથ્થર રાજના માથામાં માર્યો. રાજાએ ગુરુસે થઈ ગુરુને પકડીને મારવાનો હુકમ કર્યો ત્યારે ગુરુ બોલ્યા: 'રાજન્ન, જો તું તારું બધું જ ઈશ્વરને સમર્પિત કર્યું હોય તો આ પથ્થરનું વાગવું પણ ઈશ્વરેચ્છાથી થયું છે એમ માની એમ સમજવું જોઈએ કે ઈશ્વર સમર્પિત આ દેહને પથ્થર વાગે કે ભાલા, મારે શું? પણ ના, તું આ વાત ભૂલી ગયો અને તારા મને પ્રતિક્રિયા કરી ગુરુસો કર્યો. રાજન્ન! તું પ્રતિક્રિયામાં જીવે છે તેથી જ તને સઘળાં પાપ અને પુણ્ય લાગે છે. દરેક ઘટનાની જવાબદારી

---

સંયોગની, ભાગ્યની કે ઈશ્વરની હોય તો પણ તે જવાબદારીમાં તું પ્રતિક્રિયા કરી છિસ્સેદાર બની જાય છે.’

ગુરુ રૈકેવ રાજા મનુશુતિને અંતે ઉપદેશ આપતા કહે છે: ‘રાજન! પાપ-પુણ્ય, સુખ-દુઃખ, સર્જન-પ્રલય સર્વ કાંઈ જેની સત્તાથી થાય છે તે તારી અંદર અને સર્વ જગતમાં અન્વયપણે રહેલ છે. તેને પામવા માટે પાપ-પુણ્ય અને સુખ-દુઃખના સરવાળા કરવાના નથી હોતા. તે તો પ્રાય જ છે. તેની આસપાસ તેની જ સત્તાથી ધેરાયેલું મન, જેને તેં અહંકારથી તારું ગણ્યું છે તે, તારી અને એ પરમતત્ત્વની વચ્ચે અવનવી પ્રતિક્રિયા દ્વારા તને રોકી રાખે છે. તું મનની પ્રતિક્રિયાથી મુક્ત થઈ. જીવનને જોયા કર, તેમ કરતા હો રાજા! તું સંસારની અંદર રહેવા છતાં પ્રભુને પામી શકીશા.’

જો દરેક હંડિયોની પ્રત્યેક કિયાઓ તરફ જાગ્રત્ક બનીને તેને નિહાળવામાં આવે તો મનની આ પ્રતિક્રિયા કરવાની ટેવ ધૂટી જાય છે. મનને શાંતિથી વિરામ કરવા માટે કોઈક આસન જોઈએ છે; મન જ્યારે પણ કોઈક પદાર્થમાં કે વ્યક્તિમાં લીન બને છે ત્યારે થોડો સમય પૂરતી પણ તેને શાંતિ મળે છે, પરંતુ દુન્યવી પદાર્થો કે સાંસારિક વ્યક્તિમાં મળતી આ શાંતિ બહુ ક્ષણિક હોય છે. એટલે જો મનને સાચી શાશ્વત શાંતિ આપવી હોય તો તેને શ્રીહરિના ચરણમાં જ આસન આપવું. પ્રભુની દિવ્યમૂર્તિમાં લીન થતાં જે શાંતિ- જે આનંદ મળશે તે ચિરકાળિન અને અલૌકિક હશે!

---

---

## મુકામ બીજો મન શું છે?

ગહન ચિંતન કરતાં એમ જણાય છે કે, મનનું ધનીભૂત સ્વરૂપ (Solidified form) એટલે આપણું સ્થૂળ શરીર. મનનું કિયાત્મક સ્વરૂપ એટલે કર્મ અને મનનું વાયુમય સ્વરૂપ એટલે પ્રાણ. સ્વામી વિવેકાનંદ પણ આ વાતને સમર્થન આપતા ‘રાજ્યોગ’માં લખે છે: ‘આ શરીર તો મનનું માત્ર બહારનું પડ છે. એ બે જુદી જુદી વસ્તુઓ નથી, એ તો જેમ કાલુ માછલી અને તેની છીપ હોય તેમ મન અને તેની ઉપર શરીર છે, એ બેય એક જ વસ્તુનાં બે પાસાંઓ છે. કાલુ માછલીનો અંદરનો પદાર્થ બહારથી જડ તત્ત્વને લે છે અને છીપ બનાવે છે, તે જ પ્રમાણે અંદરનાં સૂક્ષ્મબળો કે જેને ‘મન’ કહેવામાં આવે છે તે બહારથી સ્થૂળ દ્રવ્યને લે છે અને તેમાંથી આ બાબ્ય શરીરરૂપી છીપ તૈયાર કરે છે.

મન પોતાના પ્રાણમય સ્વરૂપ દ્વારા આપણા સ્થૂળ શરીરમાં વાયુને ગતિ આપે છે, ફેફસાંને કિયાશીલ રાખે છે, આંખને ઉઘાડ-મીંચ કરાવે છે, અન્ધને પચાવે છે, લોહીને ગતિમાં રાખે છે, કોષોને નવજીવન આપે છે અને એવાં ધજાં કાર્યો કરે છે. શરીરના પાચક રસો, લોહી, શુક, પરસેવો, પિત, કફ આદિ મનનાં જ જલમય સ્વરૂપો છે. મન ભય પામે ત્યારે પરસેવો થાય છે અને મન આનંદમાં હોય ત્યારે

---

શરીરમાં રસ બને છે. મન વાસનાના આવેગમાં આવે ત્યારે શુક કે ૨૪ બને છે. કોધ વખતે મન કષ વધારે છે તો ઉદ્દેગમાં મન પિત વધારે છે. આમ શરીરના સર્વ વ્યાપારો મનને આધિન છે.

તમે સજાગપણે જોશો તો સમજશો કે આપણી પ્રત્યેક હંડિય તેમજ પ્રત્યેક સંવેદન પાછળ મન રહેલું છે. ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ પોતાના અધ્યાત્મશાસ્ત્ર વચનામૃતમાં કહે છે : ‘પંદર તત્ત્વનું (પંચમહાભૂત, પંચજ્ઞાનેન્દ્રિય તથા પંચકર્મન્દ્રિયો) સ્થૂળ શરીર છે પણ તેમાં જ્યારે નવ તત્ત્વનું (મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર તથા પંચવિષય શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગંધ) સૂક્ષ્મદેહે વર્તે ત્યારે વિષયનું જ્ઞાન યથાર્થ થાય, પણ તે વિના થાય નહિ... ને તે સ્થૂળ દેહને શ્રોત્ર હંડિય હોય ને તેણે કરીને વાત સાંભળતો હોય ને જો મન બીજે ઠેકાણો જાય તો તે વાત સમજાય નહિ. એવી રીતે દશો હંડિયોને વિશે જો મન વર્તે તો જ તે હંડિયો પોતપોતાના વિષયને ગ્રહણ કરવા સમર્થ થાય, પરંતુ જો મન ન વર્તતું હોય તો કોઈ હંડિયો પોતાના વિષયને ગ્રહણ કરવામાં સમર્થ થાય નહિ.’ (સાણંગપુર - ૧૪મું વચનામૃત)

ઘણી વાર આંખો ખુલ્ખી હોવા છતાં આપણને આંખ સામેના દૃશ્યનું ઝાંઝું જ્ઞાન નથી હોતું, કારણ કે એ વખતે આપણું મન કોઈક બીજુ જ કલ્પના કે વિચારમાં રાચતું હોય છે. આંખોથી જોવા માટે આંખના ગોલકોમાં મનની સક્રિયતા ખાસ જરૂરી છે. આપણી આંખો સામે જ્યારે કોઈ દૃશ્ય કે વસ્તુ કે વ્યક્તિ આવે છે, ત્યારે નેત્રપટલ (Retina) પર તેનું

---

પ્રતિબિંબ પડતાં જ જ્ઞાનતંતુઓ દ્વારા ભગજના દર્શન કેન્દ્રમાં તેનાં સંવેદનો પહોંચે છે, ત્યાંથી એ સંવેદનો મન પાસે મોકલવામાં આવે છે. મન એ સંવેદનોને નિશ્ચયાત્મિકા વૃત્તિરૂપી બુદ્ધિ સામે રજૂ કરે છે. બુદ્ધિ તેની પ્રતિકિયા કરે છે. આ પ્રતિકિયાની સાથોસાથો ‘હું’ એ ભાવનાનું સ્ક્રોરણ થાય છે. ત્યાર પછી આ કિયા અને પ્રતિકિયાનું મિશ્રણ આત્મા પાસે રજૂ થાય છે. આત્મા જ્યારે આ મિશ્રણને દૃષ્ટિરૂપે અનુભવે છે ત્યારે આપણો તેને દર્શનાનુભૂતિ કહીએ છીએ. આ સમગ્ર ઘટના ક્ષણોમાં બને છે અને આપણો સાક્ષીભાવ ભૂલીને મન સાથે એકરૂપતા અનુભવતા હોવાથી મનની પ્રતિકિયાત્મક વૃત્તિથી નીપજતાં દર્શનને સમજ શકતા નથી.

અજ્ઞાનવેષ્ટિત આત્માને ધર્મશાસ્ત્રોમાં જીવ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. મન અને જીવ બંને પરસ્પર મિત્ર છે. ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ આ મિત્રતાને દૂધ અને પાણીની મિત્રતા સાથે સરખાવે છે. દૂધ અને પાણીને ભેગા કરી ગરમ કરવામાં આવે ત્યારે પાણી તપેલીના તળિયે બેસી દૂધને બળતું બચાવે છે. તે જ રીતે વધુ ગરમ થતાં દૂધ ઊભરાઈને અંજિને ઓલવી નાંખી પાણીને બળતું બચાવે છે. (ગ. અં. કહું વચ્ચાનામૃત) જે વાત જીવને ન ગમતી હોય તેનો મનમાં ક્યારેય સંકલ્પ પણ થતો નથી. આ રીતે મન અને જીવનું એકાત્મપણું સુપેરે સિદ્ધ કરતા શ્રીજમહારાજ (ગ. મ. રઉમા) વચ્ચાનામૃતમાં કહે છે: ‘આજ તો અમે મનનું રૂપ વિચારી જોયું તો મન જીવ થકી જુહું ન દેખાણું, મન તો જીવની

જ કોઈક કિરણ છે પણ જીવ થકી જુદું નથી.’

મન દ્વારા આત્મા જ અભિવ્યક્ત થતો હોઈ શ્રીજમહારાજે મનને જીવની કોઈક કિરણ કહ્યું છે, અને એ દ્વારા મનનું જીવ સાથેનું તાદાત્મ્ય બતાવ્યું છે. તેથી જ ઉપનિષદ્ધો કહે છે કે, ‘મન એક મહાન દૈવ છે એમ સમજ એની પૂજા કરો.’ કારણ કે વૃત્તિ વિનાનું મન આત્મા સાથે એક રસ બની જાય છે.

શ્વેતાશ્વતર ઉપનિષદમાં એક બહુ જ સુંદર શ્લોક આવે છે. તેમાં કહ્યું છે: ‘બે સુંદર પાંખવાળાં જોડિયાં પક્ષીઓ વૃક્ષની એક જ ડાળ પર બેઠેલાં છે, તેમાનું એક પક્ષી મીઠું ફળ ખાય છે અને બીજું એ ન ખાતાં, જોયા કરે છે.’ બહુ સુંદર રૂપક છે. કોણ છે આ પક્ષીઓ? જે ફળ ખાય છે તે મન સહિત અહંકાર છે યા ને તમે પોતે જ છો, અને જે ખાતા જોયા કરે છે તે તમારી સહજ આત્મસ્થિતિ છે. મનને જે આ રીતે ઓળખે છે તે સહજ બની શકે છે અને તે જ પરમાત્માને પામી શકે છે!!

---

---

## મુકામ ત્રીજો

### મનની ઉત્પત્તિ

શ્રી યોગવાસિષ્ઠ મહારામાયણમાં (૫/૮૧) ભગવાન શ્રી રામચંદ્રે ગુરુદેવ મહર્ષિ વસિષ્ઠને એક ખૂબ જ માર્મિક સવાલ કર્યો છે. શ્રીરામ પૂછે છે: ‘ગુરુદેવ, આ શરીરની ઉત્પત્તિનું કારણ શું છે? અને પ્રભુ, કૃપા કરીને એ પણ કહો કે આ શરીરની ઉત્પત્તિના કારણનું કારણ શું છે?’ મહામુનિ વસિષ્ઠ કહે છે, ‘રામ, આ સ્થળ શરીરનું બીજ એટલે કે ઉત્પત્તિનું ભૂળભૂત કારણ ચિત્ત અર્થાત્ મન છે. વત્સ! તને સંશય થશે કે ચિત્તથી વળી શરીર કેમ ઉદ્ભવે? પણ એવી શંકા કરવી નિરર્થક છે, કારણ કે સ્વખાવસ્થામાં ચિત્તથી જ શરીરનો ઉદ્ય થતો આપણા સર્વના અનુભવમાં આવે છે. હે રામ! જેમ ઘડા તથા ઝૂડાં આદિ પદાર્થો માટીનું જ વિશાળ રૂપ છે, તેમ જે કાંઈ આ મોટા આંબરવાળું જગત જોવામાં આવે છે, તે પણ ચિત્તનું જ વિશાળ રૂપ છે. વત્સ, હવે આ ચિત્તની ઉત્પત્તિનું કારણ શું છે તે સાંભળ. અનેક જન્મોનાં સંચિત કર્માના પરિપાકરૂપે અજ્ઞાનમય દૃઢ વાસનાનું પડ આત્માને વગળો છે, જેને કારણ શરીર કહેવામાં આવે છે. આ કારણ શરીર વાસનામય છે, અજ્ઞાનરૂપ છે, અવિદ્યાત્મક છે તેથી તેને જ માયા અથવા પ્રકૃતિ કહે છે. જીવ જ્યારે દેહ ધારણા કરે છે ત્યારે આ વાસના અને પ્રાણાની ગતિ બંને પ્રવૃત્તા

---

થતાં એમાંથી જન્મે છે ચિત! હે રામ! એક પ્રાણની ગતિ અને બીજુ દૃઢ વાસના, એ બે ચિતની ઉત્પત્તિના કારણ છે. એમાંથી એક ક્ષીણ થતાં તરત બંને ક્ષીણ થઈ જાય છે. એકલી પ્રાણની ગતિ કે એકલી વાસના ચિતને જન્મ આપી શકે તેમ નથી. જેમ તલમાં તેલ રહે છે તેમ પ્રાણની ગતિ વાસનામાં અને વાસના પ્રાણની ગતિમાં રહે છે. જેમ બીજથી અંકુર થાય છે અને અંકુરથી બીજ થાય છે તેમ વાસના અને પ્રાણની ગતિથી ચિત અને ચિતથી વાસના અને પ્રાણની ગતિ એવો કમ ચાલ્યા કરે છે.’

આ સમગ્ર હકીકતને સંક્ષિપ્તમાં સમજવી હોય તો એમ કહી શકાય કે, વાસના પોતે ઉછળી આત્મામાં ક્ષોભ કરીને પ્રાણની ગતિને જાગૃત કરે છે અને તેથી ચિતરૂપી બાળક જન્મે છે. જ્યારે ક્યારેક પ્રાણ પોતે ગતિ કરી આત્મામાં ક્ષોભ કરીને કારણ શરીરમય રાગાદિ વાસનાને પ્રેરે છે અને પરિણામે ચિતરૂપી શિશુ અવતરે છે. તેથી જ મુંડક ઉપનિષદ પણ કહે છે કે, ‘એતસ્માજ્જાયતે પ્રાણો, મન: સર્વેન્દ્રિયાણિ ચ ।’ (૨-૧-૩) અર્થાત્ મન આત્મતત્ત્વમાંથી પ્રાણની સાથે જ સ્ફૂરે છે અને સમગ્ર શરીરમાં વ્યાપીને રહે છે.

મનની ઉત્પત્તિનો જો ઇતિહાસ શોધવા જઈએ તો તેનાં મૂળ બ્રહ્માંડની ઉત્પત્તિના ઇતિહાસ તરફ આપણાને લઈ જાય છે. ભગવાન સ્વામિનારાયણો (ગ.મ. ૧૨મા) વચ્ચનામૃતમાં આ અંગો ખૂબ સ્પષ્ટ વાત કરી છે. પરાત્પર પરબ્રહ્મ પરમાત્મા સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ માટે મૂળઅક્ષર સામે પ્રેરક દૃષ્ટિ કરે છે ત્યારે મૂળઅક્ષર સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિનો સંકલ્પ કરી

---

મૂળપુરુષને પ્રેરણા આપે છે. મૂળપુરુષ મહામાયા રૂપ મૂળપ્રકૃતિ સાથે સંલગ્ન થાય છે અને પરિણામે પ્રકૃતિ દ્વારા અનંતકોટિ પ્રધાન (નિભન્પ્રકૃતિ) અને પુરુષ રૂપી હિરાયમય ગર્ભનો જન્મ થાય છે. ત્યાર બાદ પ્રત્યેક પ્રધાનપુરુષ યુગમાંથી મહત્ત્વમાં અને ચિત્ત ઉત્પત્ત થાય છે. મહત્ત્વમાં સૂક્ષ્મરૂપે સમગ્ર જગત રહ્યું છે. મહત્ત્વ નિર્વિકાર, પ્રકાશમાન, સ્વર્ય અને શુદ્ધ સત્ત્વમય છે. મહત્ત્વમાંથી ત્રિગુણાત્મક, અહંકાર ઉત્પત્ત થાય છે. મહત્ત્વમાંથી જન્મેલા સાત્ત્વિક અહંકારમાંથી મન અને હંડ્રિયોના દેવતા ઉત્પત્ત થાય છે. રાજસ અહંકારમાંથી દસ હંડ્રિયો, બુદ્ધિ ને પ્રાણ ઉત્પત્ત થાય છે, અને તામસ અહંકારમાંથી પંચભૂત અને પંચ તન્માત્રા જન્મે છે. સાત્ત્વિક અહંકારમાંથી જન્મેલું મન સત્ત્રી આદિક પદાર્થની જે સમગ્ર કામના તેની ઉત્પત્તિનું ક્ષેત્ર છે ને સંકલ્પ-વિકલ્પરૂપ છે અને સમગ્ર હંડ્રિયોનું નિયંતા છે. ભગવાન કપિલ મુનિ રચિત સાંખ્યદર્શન મનની ઉત્પત્તિના ઉપરોક્ત ઉપકભને સમર્થન આપે છે. સાંખ્યદર્શન એવો દાવો કરે છે કે બુદ્ધિથી માંડીને પથ્થરના ટુકડા સુધીના સર્વ પદાર્થો એક જ પદાર્થમાંથી બનેલા છે. તેઓમાં જ કંઈ તફાવત છે તે તેમના અસ્તિત્વની સૂક્ષ્મતા કે સ્થૂળતાને લીધે છે. સૂક્ષ્મ અવસ્થા કારણ છે અને સ્થૂળ અવસ્થા કાર્ય છે.

આપણું યોગશાસ્ત્ર સંપૂર્ણપણે સાંખ્યદર્શનને આધારે રચાયેલું છે. સાંખ્ય અને યોગના સમન્વય દ્વારા જ આપણે મનની ઉત્પત્તિની ઘટનાને સમ્યક્કપણે સમજી શકીએ છીએ. આપણાં યોગશાસ્ત્રો સમજાવે છે કે પ્રાણશક્તિ પાંચ સ્વરૂપો

ધારણા કરી આપણા શરીરનું પોષણ કરે છે. પ્રાણ, વ્યાન, અપાન, સમાન અને ઉદાન. આ પાંચમાંથી જે સમાન છે તે શરીરના રોમેરોમે વ્યાપીને રહેલો છે અને તેની મદદથી જ મન કિયાશીલ બને છે. આખાય શરીરમાં તે સંચાર કરીને આપણી પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો તથા પાંચ કર્મન્દ્રિયો દ્વારા બાધ્ય જગતનો અનુભવ કરાવે છે.

ઉપનિષદમાં એક અત્યંત ચિંતનીય રૂપક આવે છે. આ શરીરરૂપી જગતમાં જઈરૂપી વેદી છે, તેમાં જઈરાણિરૂપી અજ્ઞિનમાં અજ્ઞરૂપી સમિધ દ્વારા પ્રાણરૂપી દેવને આઢૂતિ આપવામાં આવે છે. તેથી જ વૈદિક સંસ્કાર અનુસાર જમતી વખતે પાંચેય પ્રાણને અનુક્રમે પ્રાણાય સ્વાહા, વ્યાનાય સ્વાહા, અપાનાય સ્વાહા, સમાનાય સ્વાહા અને અંતે ઉદાનાય સ્વાહા એ પ્રમાણો બોલીને કોળિયા ભરવામાં આવે છે. છાંદોળ્ય ઉપનિષદમાં લખ્યું છે કે આ રીતે અજ દ્વારા પ્રાણને આઢૂતિ આપવાથી પ્રાણ તૃપ્ત થાય છે અને પ્રાણ તૃપ્ત થવાથી દંદ્રિય, અંત:કરણ અને આત્મા તૃપ્ત થાય છે.

અહીં જે પ્રાણનો ઉલ્લેખ આવે છે તે પ્રાણનો અર્થ ઘણો વ્યાપક છે. પ્રાણ એ કેવળ શ્વાસ નથી, પરંતુ શ્વાસને જે ગતિ આપે છે, શ્વાસની જે ચેતનાશક્તિ છે તે પ્રાણ છે. પ્રાણ અને મનને ઘણો ગાઢ સંબંધ છે. જ્યારે પ્રાણનો સંચાર થાય છે ત્યારે મન ચિંતન કરે છે અને જ્યારે મન સંકલ્પ કરે છે, ચિંતન કરે છે અને એ રીતે સક્રિય બને છે ત્યારે પ્રાણનો વિસ્તાર થાય છે. પ્રાણનો અતિરિક્ત ભંડાર ભગજ અને નાડીકેન્દ્રોમાં હોય છે. જો આપણો પ્રાણનું નિયંત્રણ કરી શકીએ

---

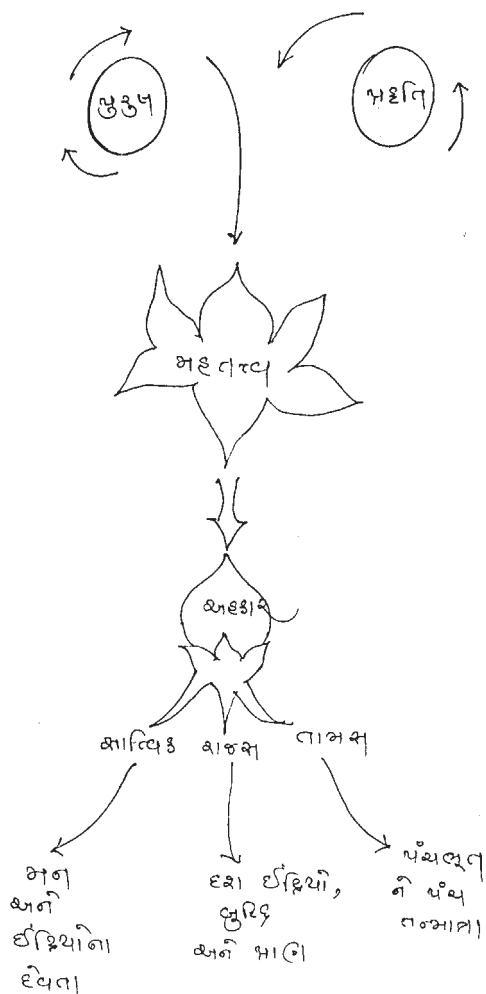
તો દુનિયાની બધી શક્તિઓનું નિયંત્રણ આપોઆપ થઈ શકે છે. આ જગતમાં જે પ્રાણબળ છે તે આપણા શ્વાસ દ્વારા આપણા પ્રાણ પ્રવાહો સાથે સંકળાયેલું છે. આપણો શ્વાસની સાથે સંકલ્પનો સમન્વય કરીએ તો બ્રહ્માંડનું અગાધ પ્રાણબળ આપણું બની શકે છે. વેગ, ગુરુત્વાકર્ષણ, વિદ્યુત વગેરે રૂપમાં પ્રાણ જ અભિવ્યક્ત થાય છે.

અષ્ટાંગયોગમાં પ્રાણાયામના માધ્યમથી પ્રાણના નિરોધ દ્વારા મનનો નિરોધ કરવામાં આવે છે, પરંતુ ધ્યાન દ્વારા ચિત્તનો નિરોધ કેવી રીતે થાય છે તે સમજાવતા ભગવાન સ્વામિનારાયણ (ગ. પ્ર. ૨૫મા) વચ્ચનામૃતમાં કહે છે: ‘પ્રાણાયામે કરીને પ્રાણનો નિરોધ થાય છે તે ભેણો ચિત્તનો નિરોધ થાય છે, અને એ જ પ્રમાણે ચિત્તને નિરોધે કરીને પ્રાણનો નિરોધ થાય છે. તે ચિત્તનો નિરોધ ક્યારે થાય તો જ્યારે સર્વ ઠેકાણોથી વૃત્તિ તૂટીને એક ભગવાનને વિશે જોડાય ને તે ભગવાનને વિશે વૃત્તિ ક્યારે જોડાય તો જ્યારે સર્વ ઠેકાણોથી વાસના તૂટીને એક ભગવાનના સ્વરૂપની વાસના થાય... ત્યારે તેનું ચિત્ત ભગવાનના સ્વરૂપમાં જોડાય છે, તો તે ચિત્તને નિરોધે કરીને પ્રાણનો નિરોધ થાય છે... માટે જે ભક્તની ચિત્તવૃત્તિ ભગવાનના સ્વરૂપને વિશે જોડાઈ તેને અષ્ટાંગયોગ વગર સાધે સધાઈ રહ્યો.’

મનની ઉત્પત્તિ અંગેની વિશાદ ચર્ચાને સંક્ષિપ્તમાં સારરૂપે મૂકીએ તો એમ કહી શકાય કે જીવાત્માએ જન્માન્તરે સંચિત કરેલાં કર્માર્થી વાસના અને પ્રાણ એ બંનેના સંયોજનમાંથી મન નિપજે છે. તે અતિ સૂક્ષ્મ આકાશ તત્ત્વનું

બનેલું છે. આપણા જ્ઞાનિમુનિઓએ કાવ્યાત્મક પરિભાષામાં એમ કહ્યું છે, ‘પુરુષ અને પ્રકૃતિના સંયોગથી ચિત્ત જન્મે છે.’ પુરુષ એટલે આત્મા અને પ્રકૃતિ એટલે માયા, અવિદ્યા, અજ્ઞાન, વાસના પ્રકૃતિના અતિ સૂક્ષ્મ અંશમાંથી ચિત્તનું શરીર અને પુરુષની અતિ સૂક્ષ્મ શક્તિમાંથી ચિત્તની શક્તિ જન્મે છે!!

---



કપિલ મુનિ રચિત સાંખ્યદર્શનના આધારે મનની ઉત્પત્તિ

---

## મુકામ ચોથો

### મનનો આધાર

છાંડોય ઉપનિષદમાં એક સુંદર આખ્યાયિકા આવે છે. મહર્ષિ ઉદાલકનો પુત્ર શૈતકેતુ બાર વર્ષનો થાય છે ત્યારે મહર્ષિ તને વિદ્યાપ્રાપ્તિ માટે ગુરુગૃહે મોકલે છે. શૈતકેતુ બાર વર્ષ સુધી ગુરુગૃહે રહી વેદાદિ સર્વશાસ્ત્રોમાં પારંગત થઈ પિતાની પાસે પાછો આવે છે. વેદશાસ્ત્રોમાં પારંગત બનવાથી શૈતકેતુને વિદ્યાનો ગર્વ થાય છે. અહંકારને લીધે તે અક્કડ બને છે. પિતાની પાસે આવી તે કહે છે, ‘પિતાશ્રી, હું સર્વ વેદોમાં પારંગત થઈને આવ્યો છું. આપ કહો તે બોલી બતાવું.’ મહાજ્ઞાની ઉદાલક પળમાં જ પામી જાય છે કે પુત્રને હજી પૂર્જજ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું નથી, અધૂરો છે તેથી બહુ ગાજે છે. થોડી સમજણની ખામી છે, તે પૂરી તો કરવી જ જોઈશે. મહર્ષિ કહે, ‘બેટા, તું પંદર દિવસ કંઈ જ ખાઈશ નહિ, તરસ લાગે તો પાણી પીજે. પંદર દિવસ પછી મારી પાસે આવજે, ત્યારે હું તને વેદો વિશે પૂછીશ.’ શૈતકેતુ કહે, ‘ભલે પિતાશ્રી...’

શૈતકેતુએ ઉપવાસ શરૂ કર્યા. એક દિવસ... બે દિવસ... એમ કરતાં અઠવાડિયું પસાર થઈ ગયું. હવે તને શરીરે નબળાઈ વર્તાવા લાગી. મન સુસ્ત રહેવા માંડ્યું. ભૂખ્યા પેટે શાંતિથી ઊંઘ પણ ન આવે. સ્મૃતિ જાંખી થતી

---

ગઈ. ચિંતન વિલીન થવા લાગ્યું. વદ પક્ષના ચંદ્રની જેમ ધીરે ધીરે મનની શક્તિ ક્ષીણ થતી ગઈ. સોળમા દિવસે પિતાની પાસે જઈને તેણે પૂછ્યું, ‘તાત, શું બોલી બતાવું?’ મહર્ષિએ પુત્રના મુખ સામે જોઈ કહ્યું: ‘વત્સ, ઋક, યજુર અને સામવેદની ઋગ્યાઓ બોલી બતાવ.’ શ્વેતકેતુએ સ્મરણશક્તિને ખૂબ હંદોળી, પણ અફસોસ... કાંઈ જ યાદ ના આવ્યું. અથાક પ્રયત્નો કર્યા પરંતુ બધું ભિથ્યા! તેનો અહંકાર બરફની જેમ ઓગળી ગયો, પણ્યાતાપનાં આંસુઓથી આંખો ઊભરાઈ ગઈ. ઋષિના ખોળામાં માથું મૂકી તે રડી પડ્યો. ‘પ્રભુ, મને કાંઈ જ યાદ આવતું નથી, કયાં ગયું મારું જ્ઞાન?’ મહર્ષિની તેજસ્વી આંખો પણ હર્ષાશ્રુથી ભીજાઈ ગઈ. પુત્રને સમજાવતા ઉદાલક બોલ્યા: ‘હે સોમ્ય! ઉપવાસ કરવાથી અત્ર વિના મનની શક્તિ ક્ષીણ થઈ જાય છે. બેટા, એક વાત સમજ, મહાભયંકર અનિ ઓલવાઈ ગયો હોય અને તેનો એકાદ તણાખો બાકી રહ્યો હોય તો તે તણાખો મોટી વસ્તુઓને બાળી શકતો નથી. તે જ રીતે ઉપવાસ કરવાથી તારા મનની સ્મરણશક્તિ ક્ષીણ થઈને નામમાત્ર બચી છે. તેનાથી તું વેદની ઋગ્યાઓ જેવી મુશ્કેલ બાબતો યાદ નથી કરી શકતો. વત્સ! હવે પહેલાં તું જમી લે, પછી જ તું મારી વાત સમજ શકીશ.’ શ્વેતકેતુ સોળ દિવસે પારણાં કરે છે. ઉદરમાં અત્ર જતાં મન પ્રકૃતિલિંગ થાય છે.

જમ્યા પછી હવે મહર્ષિ તેને જે પૂછે છે તે બધું જ બોલી બતાવે છે. શ્વેતકેતુને પણ નવાઈ લાગે છે. ઉદાલક તેને સમજાવતા કહે છે: ‘વત્સ! હમણાં મેં તને કહ્યું તેમ

મહાભયંકર અજિન ઓલવાઈ ગયા પછી બાકી બચેલા એકાદ  
તણખા ઉપર સૂકું ધાસ નાખતાં તે તરત જ ભડભડ સળગી  
ઉઠે છે અને ધીમે ધીમે મોટી આગનું રૂપ લઈ લે છે. તેવી  
રીતે તારા મનની શક્તિના સોળ ભાગમાંથી બચેલો એક  
ભાગ અનુરૂપી સૂકું ધાસ મળતાં પ્રજ્વલી ઉઠ્યો, તેનાથી તું  
હવે વેદોની ઋચાઓ યાદ કરી શકે છે. હે સોમ્ય! અત્રમયં હિ  
મનઃ । મન અત્રમય છે.’ વળી થોડું અટકીને મહર્ષિ કહે છે:  
‘પુત્ર જમ્યા પછી જઠરાન્નિ દ્વારા પચાવવામાં આવેલા અત્રના  
ત્રણ ભાગ થઈ જાય છે. ત્રણ ભાગોમાં વિભક્ત થતા અત્રનો  
જે અત્યંત સ્થૂળ અંશ હોય છે તે મળરૂપે મોટા આંતરડામાં  
ચાલ્યો જાય છે, જે મધ્યમ અંશ હોય છે તે રસાદિ કમથી  
આગળ વધીને અંતે માંસમાં રૂપાંતર પામે છે અને જે અત્યંત  
સૂક્ષ્મ અંશ હોય છે તે ઉર્ધ્વ દિશામાં ગતિ કરીને હદ્યમાં  
પહોંચી હિતા નામની સૂક્ષ્મ નાડીમાં પ્રવેશી મન સ્વરૂપે  
પરિણામે છે.’ આમ આ આખ્યાયિકા દ્વારા સહેજે સમજાય છે  
કે મન અત્રમય છે, મનનો મુખ્ય આધાર આહાર છે. તેથી જ  
કહેવત પડી છે કે ‘જેવું અત્ર તેવું મન.’ બહુ ગણન ચિંતન  
કરતાં એ વાત સુપેરે સમજાય છે કે આપણી પ્રત્યેક ઇંદ્રિયોના  
આહારની સૂક્ષ્મ અસર આપણા મન ઉપર અવશ્ય થાય જ છે.

આપણે જે અત્ર જમીએ છીએ તે કેવા પ્રકારની  
ખાદ્યસામગ્રીમાંથી કોના હાથે કેટલી શુચિતાથી રાંધવામાં  
આવ્યું છે તે ખૂબ મહત્વનું છે. તમે ભોજન જમો તે પહેલાં  
તેના પર કેટકેટલાની દૃષ્ટિ પડી છે એ પણ અત્રની મનોગામી  
અસર પર અસર કરે છે. એટલે જ ભોજન જમતા પહેલાં  
તેનો ભગવાનને ભોગ ધરાવી પ્રભુના પ્રસાદ તરીકે ગૃહણ

---

કરવાથી અન્ન ઉપરની સંભવિત નકારાત્મક અસરોને ટાળી શકાય છે. સ્વામી વિવેકાનંદ ‘રાજયોગ’માં લખે છે: ‘આહારની બાબતમાં અમુક નિયમો આવશ્યક છે; મનને શુદ્ધમાં શુદ્ધ બનાવે તેવો આહાર લેવો જોઈએ. જો તમે પ્રાણીસંગ્રહાલયમાં જાઓ તો આનું ઉદાહરણ તરત જોવા મળશે. હાથી ઘણું મોટું પ્રાણી છે. પરંતુ તે શુદ્ધ શાકાહારી હોવાથી શાંત અને નરમ સ્વભાવનો છે, જ્યારે વાધ-સિંહ માંસાહારી હોવાથી ઝૂર અને અશાંત (Restless) જણાય છે.

બે વ્યક્તિઓ એક સાથે એક જ સમયે એક સરખું ભોજન કરે છે છતાં એ ભોજનની તે બંનેના મન ઉપર અલગ અલગ પ્રકારની અસર થાય છે, કારણ કે ભોજન કરતી વખતે મનની જે સ્થિતિ અને ભાવ છે તે પણ ખૂબ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. મીરાંબાઈએ રાણાએ મોકલેલા જેરને પ્રભુનું ચરણામૃત માનીને પ્રેમથી પીધું તો એ જેર પણ અમૃત સમાન જીવનદાયી બની ગયું હતું.

એક વાર ભગવાન બુદ્ધ લુંબિવનમાં એક વૃક્ષ નીચે બેઠા હતા. પાસેના નગરમાંથી તથાગતનાં દર્શને આવેલા એક શ્રેષ્ઠીએ પ્રભુને પ્રશ્ન પૂછ્યો: ‘ભગવન્, સત્ય શું છે?’ ભગવાને પ્રસન્નતાથી કહ્યું: ‘તમારું મન જ સત્ત છે, ચિત્ત છે ને આનંદ છે. જો તમે તેને સમજો તો!!’ ભગવાને પાછળના વિધાન ઉપર ખાસ ભાર મૂક્યો - ‘જો તમે તેને સમજો તો!’ મનને જો આપણો સમજ શકીએ તો જ તેની પેલે પાર આવેલ સચ્ચિદાનંદરૂપ આત્માની અનુભૂતિ સહજ બની રહે છે.

---

## મુકામ પાંચમો

### મનના પ્રકાર

મન આમ તો એક જ છે, પરંતુ તેને બે પ્રકારે અનુભવવામાં આવે છે. એક જાગૃત મન, જેને બાધ્ય મન કે બહિરૂખ મન પણ કહેવામાં આવે છે અને બીજું અજાગૃત મન, જેને આંતરમન-અંતરૂખ મન કે અજ્ઞાત મન કહેવામાં આવે છે.

આપણી ચેતનાનો બહુ થોડો જ ભાગ જેમાં પ્રગટ થાય છે તેને આપણે જાગૃત મન કહીએ છીએ. તે અનેક પ્રકારની છચ્છાઓથી ભરેલું છે. આ છચ્છાઓમાં જ્યારે વિરોધાભાસ આવે છે ત્યારે આપણું મન વિક્ષુદ્ધ બને છે અને તેને પરિણામે આપણને શરીરમાં થાક વર્તાય છે. ધ્યાન દ્વારા પ્રથમ એકાગ્રતા અને પછી નિરાગ્રતા આવે છે. એકાગ્રતામાં વિચારોનો વિરોધ શરીરી જતો હોવાથી શક્તિનો ઘણો વ્યય બચી જાય છે. આમ એકાગ્રતા ઘણી શક્તિ બચાવે છે, જ્યારે નિરાગ્રતામાં શક્તિનો લગભગ સંચય થાય છે. તેથી જ સમાધિમાં શક્તિનો પૂર્ણ સંચય થતો હોય છે.

આપણા સ્થૂળ શરીરના અણુએ અણુમાં વ્યાપેલું મન તે અંતરમન છે, જે સતત કાર્યશીલ રહીને શરીરની નવરચના અને સંરક્ષણ કર્યા કરે છે. પથ્થર, વનસ્પતિ, કીટ, પક્ષી અને મનુષ્યમાં આ આંતરમન એક સરખું વ્યાપ્ત અને કિયાશીલ છે.

પશુપક્ષી તથા વનસ્પતિમાં જાગૃત મન સુષુપ્ત છે. તેથી આંતરમનને મોકળું મેદાન મળેલું છે, અને તેથી જ પથ્થરના આયુષ્ય અને સ્થિતિ લાંબા કાળ સુધી એક સરખા ટકી રહે છે. વનસ્પતિમાં પણ જાગૃત મન ઘણી ઓછી માત્રામાં હોવાથી તેની નવરચના અને સંરક્ષણાની કાર્યવાહી અત્યંત પ્રબળ છે, પરિણામે વડ, પીપળો વગેરે વૃક્ષો સદીઓ સુધી ટકે છે અને જીવે છે. પશુ-પક્ષી તથા જીવ-જંતુઓમાં મનુષ્યના પ્રમાણમાં રોગો પણ ઓછા છે. તેનું કારણ તેઓમાં જાગૃત મન કરતાં આંતરમન બળવાન હોવાથી શરીરની નવરચના અને સંરક્ષણ સ્વાભાવિક રીતે થયા કરે છે.

ઘ્યાતનામ મનોવૈજ્ઞાનિક ડૉ. સિંગમંડ ફોઇડ કહે છે: ‘આપણા રોંઝિંદા જીવનમાં બનતી ઘણી ઘટનાઓ આપણે ભૂલી જઈએ છીએ એવું ઉપર ઉપરથી લાગે છે, પરંતુ હકીકિતમાં કાંઈ જ ભૂલાતું નથી. બધું જ આપણા અજાગૃત મનમાં (Unconscious mind)માં સંધરાય છે. આ દબાઈ ગયેલી સ્મૃતિ જ આપણાને દોરે છે. તેને જ આપણે અંતઃપ્રેરણા યાને Intuition કહીએ છીએ. જ્યારે આપણે અંતઃપ્રેરણા કે સ્કૂરણા વિરુદ્ધ કોઈ કામ કરીએ છીએ, ત્યારે મનમાં વિકૃતિ પેદા થાય છે. આ વિકૃતિ ક્યારેક કોધ દ્વારા કે નિંદા દ્વારા પ્રગટ થતી હોય છે, પરંતુ આવું વારંવાર બને અને વિકૃતિ બહાર આવી ન શકે ત્યારે તે અજાગૃત મનને ક્ષતિ પહોંચાડે છે. પરિણામે અજ્ઞાત મનમાં એક પ્રકારનું અસંતુલન પેદા થાય છે, જે સમય જતાં શારીરિક રોગનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે.’

---

ડૉ. સિંહંડ ફોઇડ આંતરમનના ત્રણ ભાગ પાડે છે: છડ, અહમ્ અને વિશેષ અહમ્. છડમાં આપણા પૂર્વજીની આદિમ પ્રકારની વૃત્તિઓ ભરાયેલી હોય છે. આદિ માનવો જે રીતે જીવતાં જેના આહાર, નિદ્રા, ભય અને મૈથુનની આસપાસ જ સર્વ વૃત્તિ-પ્રવૃત્તિ રહેતી તે બધું છડમાં સંઘરાયેલું હોય છે. અહમ્ની વૃત્તિ ઉપર આપણું સમગ્ર વલણ રહેલું હોય છે. જ્યારે વિશેષ અહમ્નું ઘડતર આપણા સંસ્કાર અને માન્યતાઓથી મજબૂત થયું હોય છે. માન્યતાઓ ખાતર આ વિશ્વમાં દેશ દેશ વચ્ચે, કોમ કોમ વચ્ચે, ધર્મ ધર્મ વચ્ચે, રાજ્ય રાજ્ય વચ્ચે, જ્ઞાતિ જ્ઞાતિ વચ્ચે અને મનુષ્ય મનુષ્ય વચ્ચે સદીઓથી જઘડા અને યુદ્ધો થતાં જ આવ્યાં છે. માણસ બધું જ છોડવા તૈયાર થાય છે. પરંતુ પોતાની માન્યતા છોડવા તૈયાર થતો નથી.

જાગૃત અવસ્થામાં આ વૃત્તિઓ સંસ્કારનાં બંધનોને કારણો અવ્યક્ત રહે છે, પરંતુ ઊંઘમાં તે સ્વખ દ્વારા વ્યક્ત થવા મથે છે. બધી જ વૃત્તિઓ એકી સાથે વ્યક્ત થવા મથતી હોવાથી સ્વખમાં તે વિકૃતરૂપે પ્રગટ થાય છે. વળી છડ, અહમ્ અને વિશેષ અહમ્ સાથે જ વ્યક્ત થતાં હોવાથી સ્વખનો કોઈ મેળ બેસતો નથી. આખી રાત જોયેલાં સ્વખનોને જો વિગતમાં ઉતારવા જઈએ તો માંડ પાંચ-છ લીટીઓ લખાય, કારણ કે આપણાં મોટા ભાગનાં સપનાંઓ નિરર્થક અને ગૂંચવણ ભરેલાં જ હોય છે.

આપણા શરીરને થતાં નાના-મોટા રોગ કાઈ કારણ વિના અમસ્તા જ નથી થઈ જતા. આંતરમનના કાર્યમાં

---

વારંવાર વિક્ષેપ થવાથી જ વ્યાધિ થાય છે. બંગાળમાં શ્રી શ્રીઠાકુર અનુકૂલચંદ્ર નામના એક ગૃહસ્થ સંત થઈ ગયા. એક વાર વહેલી સવારે તેમની પાસે દુર્ગાનાથ નામનો તેમનો એક ભક્ત આવીને કહેવા લાગ્યો, ‘ઠાકુર, ઘણા મહિનાથી મને ભયંકર મરડો થયો છે તે ઘણી દવાઓ કરી છતાં મટતો જ નથી. તમે કાંઈ કૃપા કરો...’ શ્રીઠાકુર કહે, ‘ઓહો... એમ વાત છે? ભલે... ભગવાનની કૃપાથી હવે વગર દવાએ સારું થઈ જશે. હવે તમે બપોરે અહીં જમીને જ જજો.’ શ્રીઠાકુરે દુર્ગાનાથ માટે નવા જાડા ચોખા અને જાડા વાલની દાળ રંધાવ્યા. જમવા ટાણે ભોજન જોઈને દુર્ગાનાથ તો વિચારમાં પડી ગયા. શ્રીઠાકુર એમનો મનોભાવ પામી ગયા. તેમણે કહ્યું, ‘દાદા, બીશો નહિ, ખાવા માંડો અને ધરાઈને જમો.’ ઘણા મહિનાઓ પછી ભાવતું ભોજન મળતાં દુર્ગાનાથ તો ભોજન પર તૂટી પડ્યા. બરાબર ધરાઈને જમ્યા એટલે શ્રીઠાકુરે તેમને કહ્યું, ‘જાઓ હવે સૂઈને આરામ કરો.’ લાંબી વામકૂષ્ણ પછી જ્યારે દુર્ગાનાથ ઉઠ્યા ત્યારે બિલકુલ સ્વસ્થ હતા. મરડાની બીમારીનાં કોઈ ચિહ્નનો ન જણાતાં તેમણે શ્રીઠાકુરને પૂછ્યું: ‘ઠાકુર, સાવ વિરુદ્ધધર્મી ખોરાક ખાવા છતાં પણ આ રોગ કેવી રીતે મટી ગયો? આમાં તો કાર્ય-કારણનો કોઈ સંબંધ શોધ્યો જડતો નથી!’

શ્રીઠાકુરે તેમને સમજાવતા કહ્યું: ‘તમારા અજ્ઞાતમનને વાંચ્યાં મને એમ જણાયું કે ઘણા સમય પહેલાં તમને જાડા ચોખાનો ભાત તથા જાડા વાલની દાળ ખાવાની તીવ્ર ઈચ્છા થયેલી, પરંતુ સંજોગવશાત્ તે પૂરી થઈ ન શકી. તે પ્રબળ

ઇચ્છાનું આંતરમનમાં દમન થવાથી આંતરડાના સ્નાયુઓમાં વિકૃતિ પેદા થઈ. તેમાંથી આ દર્દ શરૂ થયું એટલે આ ખોરાક પહેલી નજરે વિરુદ્ધધર્મી લાગે છે છતાંય એને લીધે જ ઇચ્છાનું શમન થતાં દર્દ મટચું.’

આમ આપણા સ્વાસ્થ્ય ઉપર આપણા માનસની પ્રબળ અસર છે. તેથી જ મનોવૈજ્ઞાનિકો ઔષધોને બદલે દર્દીને સહાનુભૂતિ, હુંફ તેમજ આત્મીયતા આપી તેના આંતરમનમાં દબાયેલી વૃત્તિઓને બહાર લાવી તેના રોગને દૂર કરે છે. આ માટે ડૉ. ફોઇડે રેચન પદ્ધતિ બતાવી છે. જે કાંઈ તકલીફ, તાણ કે સંઘર્ષ હોય તેને બહાર લાવો. એકાંત સ્થળો, ખુશનુમા વાતાવરણમાં બેસીને, એક કાગળ ઉપર તમારા મનમાં આવતા વિચારો અને તમને ન ગમતી વાતોની ફરિયાદો લખો. પછી તે કાગળ એક દિવસ વારંવાર વાંચીને તેમાં ઉમેરો કરી બધી જ મનની ફરિયાદો યાદ કરી કરીને લખી ફાડી નાખો. આ પ્રમાણો વારંવાર કરવાથી મન હળવું થતું જશો. ડૉ. ફોઇડની આ રેચન પદ્ધતિના વિકલ્પરૂપે પ્રાર્થના અને નામસ્મરણ ઉત્તમ ઉપાયો છે. પ્રાર્થના દરમ્યાન મનમાંથી નકારાત્મક ભાવોનું ઉન્મૂલન થાય છે અને નામસ્મરણ દ્વારા મન નિર્મણ બને છે.

અખંડ અજપાજપ દ્વારા હરિસ્મરણ કરવાથી પરમાત્મા પ્રત્યેની નિષ્ઠારૂપી વૃત્તિ બાધ્યમન તેમજ આંતરમનમાં રમમાણ થવા લાગે છે. પરિણામે પૂર્વની રાગાદિ વૃત્તિઓ દબાઈ જાય છે અને પછી ધીરે ધીરે ક્ષીણ થવા માટે છે. જોકે આમાં શ્રદ્ધા બહુ મોટું કામ કરે છે. શ્રદ્ધાપૂર્વક ખૂબ જ

---

ધીરજથી સંસ્મરણ લાંબા સમય સુધી કર્યા કરવામાં આવે તો મન તેના નિર્મળ સહજ સ્વરૂપમાં આવીને પૂર્વની સર્વ રાગાદિ વૃત્તિઓ તથા વાસનાને ફગાવી દે છે. જે હેતુ સુભિરનથી સિદ્ધ થાય છે તે ધ્યાનથી પણ સિદ્ધ થઈ શકે છે. ધ્યાનમાં મન વિચારશૂન્ય (Thoughtless) થાય છે અને વિચારશૂન્ય મન ધીમે ધીમે આંતરિક વમળ અને વૃત્તિઓને વાળી-જાટકીને સાફ કરી નાખે છે. મન નિર્મળ બનતાં શાંત થાય છે. મન શાંત થાય ત્યારે જ આપણો જોઈ શકીએ છીએ કે આપણું સાચું સ્વરૂપ શું છે?

---

---

## મુક્તામ છિંદો મનનો સ્વભાવ

આપણા બધાનો એક સર્વ સામાન્ય અનુભવ છે કે આપણું મન હંમેશાં એક જ સ્થિતિમાં રહેતું નથી. ઘણી વાર ખૂબ સારા વિચારો આવે છે તો ક્યારેક ખરાબ! કેટલીક વાર મન ખૂબ સક્રિય બની જાય છે તો ઘણી વાર સાવ નિષ્ઠિય! આનું કારણ છે મનનો ત્રિગુણાત્મક સ્વભાવ. આપણું મન મૂળભૂત ગુણોનું સંમિશ્રણ છે - સત્ત્વગુણ, રજોગુણ અને તમોગુણ.

સત્ત્વગુણ પવિત્રતા, જ્ઞાન અને આનંદને ઉત્પન્ન કરનાર સમતુલ્યાનું તત્ત્વ છે. રજોગુણ પ્રવૃત્તિ, હચ્છા અને ચંચળતા ઉત્પન્ન કરનાર ગતિશીલતાનું તત્ત્વ છે. તમોગુણ પ્રમાદ, અવસાદ અને ભ્રમ ઉત્પન્ન કરનાર જડતાનું તત્ત્વ છે. તમોગુણ મનને નીચેની સપાટીએ લઈ જાય છે, એ અવસ્થામાં મનમાં એકે વિચાર આવતો નથી. રજોગુણ મનને વેરવિભેર કરી અસ્થિર બનાવે છે અને સત્ત્વગુણ મનને ઉચ્ચતર દિશામાં લઈ જાય છે. સત્ત્વગુણની અવસ્થામાં મન શાંત અને સ્વસ્થ હોય છે. એ અવસ્થામાં ચિત્તરૂપી સરોવરના તરંગો શમી ગયા હોય છે અને તેનું જળ પણ સ્વચ્છ થઈ ગયું હોય છે. એ સ્થિતિ ચિત્તની નિષ્ઠિયતાની સ્થિતિ નથી પણ ઊલટી અત્યંત સક્રિયતાની સ્થિતિ છે. શાંત રહેવું એ શક્તિનું મોટામાં મોટું

---

પ્રદર્શન છે. ચંચળ થવું એ તો અત્યંત સરળ છે. ઘોડાની લગામ છોડી મૂકો તો ઘોડો તમને લઈને એને જ્યાં જવું હોય ત્યાં દોડી જશે. એ તો કોઈ પણ કરી શકે. પરંતુ જે માણસ દોડતા ઘોડાને એની લગામ પકડીને કાબૂમાં કરી રોકી શકે તે જ તાકાતવાળો છે. શાંત ચિત્તવાળો માણસ એને કહેવાય કે જેનો મનના તરંગો પર કાબૂ હોય. કિયાશીલતામાં ઉત્તરતી કોટિના બળનું પ્રદર્શન છે, સ્વસ્થતામાં ઉચ્ચ કોટિના બળનું. વ્યક્તિગત મનનું બંધારણ આ ત્રણ ગુણોની માત્રાઓના વિવિધ સંયોગ અને વિનિયોગ દ્વારા નિયત થાય છે. માણસના સ્વભાવના વૈવિધ્ય અને તેના મનની ચંચળતાનું પણ આ જ કારણ છે.

ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ (ગ. મ. ૨૩મા) વચ્ચનામૃતમાં મનના સ્વભાવ વિશે પોતાની આગવી શૈલીમાં વાત કરતા કહે છે, ‘...જેનું મન ભૂંડા વિષયને દેખીને તપે પણ નહિ અને સારા વિષયને દેખીને ટાઢું પણ થાય નહિ, એવી રીતે જેનું મન અવિકારી રહેતું હોય તેને પરમ ભાગવત્ સંત જાણવા; અને એવું મન થાવું એ કાંઈ થોડી વાત નથી.... મનનો કેવો સ્વભાવ છે તો જેમ બાળક હોય તે સર્પને, અઞ્જિને તથા ઉધાડી તરવારને જાલવા જાય તે જો જાલવા ન દઈએ તો પણ દુઃખિયો થાય તેમ જો મનને વિષય ભોગવવા ન દઈએ તો પણ દુઃખિયું થાય ને જો ભોગવવા દઈએ તો પણ વિમુખ થઈને અતિશે દુઃખિયું થાય. માટે જેનું મન ભગવાનને વિષે આસક્ત થયું ને વિષયને યોગે કરીને ટાઢું - ઉનું થતું નથી તેને જ સાધુ જાણવા.’

---

સ્વામી વિવેકાનંદ ‘રાજયોગ’માં કહે છે: ‘માણસ ધાર્મિક બને છે તેનું પહેલું ચિહ્ન એ કે તે આનંદી બનતો જાય છે... સત્ત્વગુણનો સ્વભાવ છે આનંદીપણું. સાત્ત્વિક મનુષ્યને બધું આનંદમય જણાય અને જ્યારે આનંદીપણું આવે ત્યારે જાણવું કે યોગસાધનામાં આગળ વધાય છે.’

મન ચેતનાની જુદી જુદી ભૂમિકાઓ ઉપર કિયાશીલ બનતું હોય છે. ચેતન ભૂમિકા ઉપર મનની બધી જ કિયા સામાન્ય રીતે અહંકારથી યુક્ત હોય છે. અચેતન ભૂમિકા ઉપર સામાન્યતઃ અહંકારની લાગણી હોતી નથી. આ બંને કરતાં હજુ એક વધુ ઊંચી ભૂમિકા ઉપર મન કાર્ય કરી શકે છે. તે ભૂમિકામાં મન સાપેક્ષ ચેતનાથી પણ ઉપર જઈ શકે છે. જેવી રીતે અચેતન ભૂમિકા ચેતન ભૂમિકાની નીચે છે તેવી રીતે આ સાપેક્ષ ચેતનની ઉપર પણ એક ભૂમિકા છે, જેને ‘અતિચેતન’ ભૂમિકા કહે છે. અહીં પણ અહંકાર હોતો નથી. પરંતુ અચેતન અને અતિચેતન વચ્ચે ઘણું અંતર છે. સુષુપ્તિ અવસ્થામાં મન અચેતન ભૂમિકા પર હોય છે. જ્યારે સમાધિમાં મન અતિચેતન ભૂમિકા પર હોય છે. બંને ભૂમિકાઓ ઉપર મન શાંત છે, અહંકાર ભાવનાથી મુક્ત છે, પરંતુ સુષુપ્તિમાં અજ્ઞાન છે, અંધકાર છે, તમસ છે. જ્યારે સમાધિ જ્ઞાનમય છે, તેજોમય છે, સાત્ત્વિક છે! અતિચેતન અવસ્થામાં મન તેની શુદ્ધતમ અવસ્થામાં હોય છે.

---

---

## મુકામ સાતમો

### મનની વિવિધ અવસ્થાઓ

મન પોતાને પાંચ વિવિધ અવસ્થાઓમાં પ્રકાશિત કરે છે. તમને અનુભવ હશે જ કે ઘણી વાર મન ખૂબ ચંચળ બની જાય છે ત્યારે ઘડીક આનંદ તો ઘડીક વિષાદની લાગણી થાય છે. આને મનની ક્ષિપ્ત અવસ્થા કહે છે. ક્ષિપ્ત અવસ્થામાં મન ચારે દિશામાં વિખરાઈ જાય છે. આ અવસ્થામાં મનની પ્રવૃત્તિ કેવળ સુખ અને દુઃખ એ બે ભાવોનો અનુભવ કરાવે છે. આ અવસ્થા તો હજુ પણ કંઈક ઠીક છે, બાકી અત્યારે જગતમાં જે ત્રાસવાદ વ્યાપ્તો છે તેના મૂળમાં મનની મૂઢ અવસ્થા કારણભૂત છે. મૂઢ અવસ્થા એટલે જડતા, એમાં મન બીજાને નુકસાન પહોંચાડવાના વલણવાળું હોય છે. આધ્યાત્મિક સાધક જ્યારે ધ્યાન કરવાની શરૂઆત કરે છે ત્યારે મન તેની વિકિપ્ત (ક્ષિપ્તથી વિશિષ્ટ) અવસ્થામાં હોય છે. આ અવસ્થામાં મન કેન્દ્રીભૂત થવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યું હોય છે. વિકિપ્ત અવસ્થા ઉચ્ચ આત્માઓ માટે સ્વાભાવિક છે, જ્યારે ક્ષિપ્ત અને મૂઢ અવસ્થા સામાન્ય કોટિના જીવાત્માઓની મનઃસ્થિતિ દર્શાવે છે. મનની એકાગ્ર અવસ્થામાં મન કેન્દ્રિત સ્થિતિમાં સ્થિર રહેવાનો પ્રયત્ન કરે છે અને જ્યારે એકાગ્રતાની પરાકાણ આવે છે ત્યારે મન તેની અવચેતન દશામાં સમાધિમાં લીન થાય છે, આ મનની

---

નિરુદ્ધ અવસ્થા છે.

સામાન્યતઃ આપણું મન મૂઢ અને ક્ષિપ્ત અવસ્થામાં જ રહેતું હોય છે. મૂઢ અવસ્થામાં આપણે નિર્જિયતા અને ક્ષિપ્ત અવસ્થામાં ચંચળતાનો અનુભવ કરીએ છીએ. યોગસાધના કે ભક્તિયોગ દ્વારા આ જ મનને વિક્ષિપ્ત અને એકાગ્ર બનાવી શકાય છે. ધાર્મિક યમ-નિયમનો ઉદેશ આપણા મનને એકાગ્ર બનાવવાનો છે. આવું એકાગ્ર મન પ્રવૃત્તિના કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં ક્રિયાશીલ બને ત્યારે તેમાં પ્રકાશથી ઉઠે છે. એકાગ્ર મનથી જ વિદ્યાર્થી વિદ્યાક્ષેત્રે ઝળકી ઉઠે છે, વેપારી વ્યાપારમાં સમૃદ્ધ બને છે, સંગીત કે કલાનો સાધક તેના ક્ષેત્રમાં સિદ્ધ મેળવે છે. મનની એકાગ્રતા વિના કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં સફળતા મેળવવી આકાશકુસુમવત્ત મુશ્કેલ જ નહિ, અશક્ય પણ છે! એકાગ્રતાના અભ્યાસ અને તેમાં ઉત્તરોત્તર વિકાસ દ્વારા મન તેની સર્વોચ્ચ નિરુદ્ધ અવસ્થામાં અતિયેતન ભૂમિકા ઉપર સમાધિનો અલૌકિક અનુભવ કરે છે.

મનોનિગ્રહ દ્વારા મનની એકાગ્રતાનો કમશ: વિકાસ થાય છે. ક્ષિપ્ત કે મૂઢ અવસ્થામાં રહેલા મનને ક્યારેક કોઈ યોગી કે સિદ્ધ મુક્ત પોતાના સંકલ્પબળથી નિરુદ્ધ અવસ્થામાં લઈ જાય ત્યારે એ સામાન્ય કક્ષાના જીવાત્માને પણ સમાધિનો દિવ્ય અનુભવ થાય છે. ભગવાન સ્વામિનારાયણો જ્યારે સમાધિ પ્રકરણ ચલાવ્યું ત્યારે સિદ્ધ મુક્તોથી માંડીને પશુ, પક્ષી તથા સામાન્ય જીવો સૌને સમાધિનો અલૌકિક અનુભવ એક સરખો થતો હતો. જોકે લાડકીબાઈ નામની એક ભાટ સ્ત્રીને સમાધિ દરમ્યાન સંભળાતા પ્રણાવ નાદને લીધે

---

શરૂઆતમાં ખૂબ ભય લાગ્યો, પરંતુ શ્રીહરિએ તેમને સમ્યક્ જ્ઞાન આપતાં અંતે તેઓ સમાધિનિષ્ઠ મુક્ત બન્યા હતા.

બંગાળના જ્યાતનામ સંત રામકૃષ્ણ પરમહંસના જીવનનો એક પ્રસંગ છે. તેઓ સમાધિનિષ્ઠ હતા, એટલું જ નહિ તેઓ ઘણા પાત્ર જીવોને પણ સમાધિનો અનુભવ કરાવતા. એક વાર તેમના ભાણોજ હદ્ય મુખોપાધ્યાયે કહ્યું: ‘મામા, તમે ઘણા લોકોને સમાધિ કરાવો છો... મારે પણ એ અનુભવ લેવો છે!’ રામકૃષ્ણ પરમહંસે તેને ના પાડતાં કહ્યું: ‘હદ્દુ, તારું મન હજ એ અનુભવ માટે તૈયાર નથી. માટે તું સમાધિનો આગ્રહ ન રાખ.’ પરંતુ હદ્યનાથ ના માન્યો. તેના દુરાગ્રહને કારણો અંતે રામકૃષ્ણો તેને સમાધિ કરાવી. પરંતુ સમાધિનો અલૌકિક અનુભવ હદ્યનાથનું મન જીરવી ન શક્યું અને તે પાગલ થઈ ગયો. મનની યોગ્ય અવસ્થા એટલે કે પાત્રતા સિવાય ધ્યાન કે સમાધિનો અનુભવ કર્યારેક હાનિકારક સાબિત થાય છે.

સમાધિ અવસ્થાનું વર્ણન કરતાં મહર્ષિ પતંજલિ યોગસૂત્રમાં કહે છે: ‘તद્ દ્રષ્ટુः સ્વરૂપેઢવસ્થાનમ् ।’ સરોવરના જળતરંગો શમી શાંત થાય કે તરત જ આપણો સરોવરનું તળિયું જોઈ શકીએ છીએ. મનનું પણ તેવું જ છે. મન શાંત થાય ત્યારે આપણો જોઈ શકીએ છીએ કે આપણું સાચું સ્વરૂપ શું છે, ત્યારે આપણો વિષયો સાથે ભેળસેળ થયા વિના આપણા સ્વરૂપમાં જ સ્થિત રહીએ છીએ.

---

---

## મુકામ આઈમો વૈશ્વિક ચેતના અને મન

સમુદ્રનાં ઘૂઘવતાં નાનાં-મોટાં મોજાંઓ સમુદ્રના સમગ્ર અસ્તિત્વના એક ભાગરૂપ હોય છે, તેમ આ સંસારની પ્રત્યેક વ્યક્તિના મન વિશ્વમનનાં નાનાં-મોટાં મોજાંરૂપ છે. આપણું મન એ વિરાટ મનનો જ એક ભાગ છે. સાગરની એક લહેર જેમ બીજી લહેર સાથે જોડાયેલી હોય છે તેમ સંસારની પ્રત્યેક વ્યક્તિ પોતપોતાના મન દ્વારા એકબીજા સાથે જોડાયેલી છે. મનનું તત્ત્વ પ્રત્યેક મનુષ્યમાં સમાન છે. જેમ સૂર્ય એક છે પરંતુ તેના પ્રતિબિંબ અનેક છે તેમ વિશ્વ મનના પ્રતિબિંબને જ આપણે આપણું મન અનુભવીએ છીએ.

મન સર્વત્ર નિર્વિકારી છે. બહારથી આવતા વિચારોને એ હરપળે છોડી દે છે, પણ બુદ્ધિ વારંવાર પ્રેરણા આપી મનને હલાવી મૂકે છે. આપણા સંયોગો, સમસ્યાઓ, ઘટનાઓ, આસપાસનું વાતાવરણ આ સર્વ પેલા પ્રતિબિંબને ડછોળી નાખે છે. આ વાતને વધુ સચોટ રીતે સમજાવતા પૂ. વિમલા ઠકાર કહે છે: ‘વિશ્વચેતનાના આપણે સૌ વિભાગ છીએ. વૈશ્વિક મન સૌનું એક જ છે ને મનથી આપણે સૌ અવિભાજ્ય રીતે જોડાયેલા છીએ. વૈશ્વિક ચેતના સર્વમાં એક જ હોવા છતાં, તે ચેતનાના આપણામાં રહેલા અંશના તેત્રીસમા ભાગ જેટલો અહંકાર, આપણામાં ‘હું અને મારું’

---

એવું દૈત ઉભનું કરી ફ્રોલેશ પેદા કરે છે. આ અહંકાર નીચે સૌ એક છે.' જો અહંકાર ઓળણી જાય તો પ્રભુની પ્રાપ્તિ બહુ જલદી થઈ જાય! સર્વમાં એક ઈશ્વર વસે છે. પોતાની જેમ સર્વને જોવા, પોતાને ન ગમે તેવું વર્તન બીજા સાથે ન કરવું, આ પ્રકારની સમજણ અને તેના પરિણામે જીવનમાં આવતો સદાચાર આપણા મનને અહંકારથી પર લઈ જાય છે. આપણાં ધર્મશાસ્ત્રો દ્વારા સૂચિત પંચવર્તમાન ઇત્યાદિ સદાચાર એક રીતે તો આપણાને વૈશ્વિક ચેતના તરફ જ લઈ જાય છે.

શરીર અને મનને શિથિલ કરી, જાગૃત મનને તર્કછીન કરીએ એટલે તરત આપણે તે વિશ્વચેતના સાથે જોડાઈ જઈએ છીએ. આપણા જાગૃત મનની જરાક નીચે આપણાને વિશ્વ સાથે એકરૂપ બનાવતી વૈશ્વિક ચેતનાનો મહાસાગર ઘૂઘવી રહ્યો છે. રાત્રે નિદ્રા દરમ્યાન સ્વખનમાં આપણી ચેતના વિશ્વચેતનાની વધારે નજીક હોય તો સ્વખ દ્વારા આપણાને જરૂર ભવિષ્યદર્શન થાય છે. વિચાર સંકમણાની ઘટના (Mental telepathy) પાછળ પણ આ જ રહસ્ય છુપાયેલું છે. અમેરિકામાં હેરોલ્ડ શર્મન નામના મનોવૈજ્ઞાનિકે Extra sensory perception (ESP) અંગે ગહન સંશોધન કરી અજોડ સિદ્ધિ મેળવી છે.

અમેરિકામાં સન ૧૯૭૫ના મેની ૧૫મી તારીખે ચાર પેસેન્જરો સાથે સિડની ગર્ભરનું ખેન ગુમ થયું. વોશિંગ્ટનમાં તેણે છેલ્લો મેસેજ આપ્યો ત્યારે તે વેન્ટાશી સરોવરના વિસ્તારમાં આકાશમાં તોફાનનો સામનો કરી રહ્યો હતો. ત્યાર પછી તેના કોઈ સમાચાર ન મળતાં હેરોલ્ડ શર્મનની

---

ભત્રીજી જેનિફરે પોતાના મિત્ર સિડનીની તપાસ કરવા શર્મનને વિનંતી કરી. શર્મને સિડનીના હસ્તાક્ષર ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી વૈશ્વિક ચેતના સાથે સંપર્ક સાધ્યો અને શોધી કાઢ્યું કે વેન્ટાસી સરોવરથી ચાલીસ માઇલ દૂર ૪૫૦૦ ફૂટની ઊંચાઈએ સિડનીનું ખેન પર્વતને અથડાઈને તૂટી પડ્યું હતું. ઘટનાસ્થળની તપાસ કરતા ચાર માસ લાગ્યા. પરંતુ શર્મને જણાવ્યું હતું તે જ સ્થળે ચાર જણાનાં અસ્થિ તથા વિમાનનો ભંગાર મળી આવ્યાં. શર્મનની તપાસ સાચી પડતાં અમેરિકામાં હાહકાર મચી ગયો. અમેરિકનો મનની અત્યોંદ્રિય શક્તિ વિશે વધુ જાણવા ઉત્સુક બન્યા. લોકોના મનમાં અનેક સવાલો ઉઠ્યાઃ શું વિશ્વના સમગ્ર વાતાવરણ સાથે આપણું મન તાદાત્મ્ય સ્થાપિત કરી શકતું હશે? શું દુનિયામાં ઘટતી સઘળી ઘટનાઓ વાતાવરણમાં પોતાની કાયમી છાપ અંકિત કરતી હશે? આ વિષયમાં જે આધુનિક સંશોધન થયું તે આપણાં પુરાણોની કપોળકલ્યિત લાગતી ઘણી કથાઓને સાવ સાચી સાબિત કરે છે.

આપણું આ શરીર એટલે કે પિંડ અને જગત એટલે કે બ્રહ્માંડ, એ બંનેની એકતા છે. યા પિંડે સા બ્રહ્માંડે। આપણા મનની વૈશ્વિક ચેતના સાથે એકતા થાય એટલે આખુંય જગત આપણે હસ્તામલવત્ત જોઈ શકીએ, સાંભળી શકીએ અને જાણી શકીએ. પછી તો વિશ્વનો કોઈ ભાગ અજાણ્યો રહેતો નથી અને વિશ્વની કોઈ ઘટના અણપ્રિયી રહેતી નથી! આપણા સંતો અને સિદ્ધમુક્તો માટે આ પ્રાપ્તિ અત્યંત સહજ હતી. એક વાર સદગુરુ સ્વામી શ્રી વૃદ્ધાવનદાસજીને એક

---

નવયુવાન મુક્તે પૂછ્યાં : ‘સ્વામી, આપ દીવાલ સોંસરું જોઈ શકો છો?’ સ્વામીએ નભ્રભાવે કહ્યું : ‘ભગવાનની કૃપાથી અહીં બેઠા દીવાલ સોંસરું જ નહિ, બ્રહ્માંડ સોંસરું દેખાય છે. બ્રહ્માંડમાં ક્યાં શું થઈ રહ્યું છે, થઈ ગયું છે તેમજ થવાનું છે તે, હું જે જોવા માગું તે દેખાય.’ સિદ્ધ મુક્તો માટે આ સહજ સ્વાભાવિક છે. પરંતુ મુમુક્ષુ જ્યારે પરમાત્માની પ્રસંગતાના સાધનરૂપે ધ્યાન-ભજન-સ્મરણ કરે છે ત્યારે પરમાત્માની પ્રસંગતા રૂપી ધ્યેયપ્રાપ્તિ થયા પહેલાં પ્રલોભનરૂપે આવી અનેક સિદ્ધિઓ તેના માર્ગમાં આવે છે. તેના તરફ સંદર્ભે દુલ્લક્ષ્ય સેવીને આગળ વધવામાં આવે તો જ પ્રભુપ્રાપ્તિ સંભવિત બને છે!!

---

---

## મુક્તામ નવમો મનની અચિંત્ય શક્તિ

મન માનવીની અદ્ભુત શક્તિનું કેન્દ્ર છે. આ જગતમાં એવી કોઈ વસ્તુ નથી કે મન દ્વારા પ્રાપ્ત ન કરી શકાય. મનની શક્તિ અગાધ છે. એનો વ્યાપ આકાશની જેમ અનંત છે. આ સંસારમાં અસંભવિત લાગતી ઘટનાઓ પણ મન દ્વારા શક્ય બની છે અને બને છે. આંતરમન (Subconscious mind) અને અંતરાત્મા (Conscience) આ બનેના સંયોજનથી એક પ્રચંડ શક્તિનો પ્રાદુર્ભાવ થાય છે. આ અદ્ભુત અને ચમત્કારિક શક્તિસંયોજન ગમે તેવી માનસિક, શારીરિક, સામાજિક અને આર્થિક પરિસ્થિતિમાં પરિવર્તન લાવવા સમર્થ બને છે.

મહાભારતમાં એક કથાનક આવે છે. દીર્ઘતપા નામના એક ઋષિ હતા. તેમણે એક વાર અમુક નિષ્ઠિત મુહૂર્તમાં યજ્ઞ કરવાનો સંકલ્પ કર્યો. યજ્ઞ માટે જરૂરી સમિધ તથા ફળ-કૂલ ભેગાં કરવા તેઓ જંગલમાં ગયા, ત્યાં અજાણતા જ એક અવાવરા ઊંડા ફૂવામાં પડી ગયા. ફૂવામાંથી તત્કાળ બહાર નીકળવું મુશ્કેલ હતું. કોઈની મદદ મળે અને પોતે બહાર નીકળે તે પહેલાં તો યજ્ઞ માટેનો નિર્ધારિત મુહૂર્તકાળ આવી ગયો, તેથી ઋષિએ ફૂવામાં રહીને જ માનસિક યજ્ઞ કર્યો અને તેમણે કરેલા માનસિક યજને દેવતાઓએ માન્ય રાખ્યો.

---

પરિણામે તેની ફળશુદ્ધિરૂપે ઋષિને દેવતાનું પદ મળ્યું. મન દ્વારા કરવામાં આવેલો કોઈ પણ પુરુષાર્થ સ્થૂળ શરીરથી કરવામાં આવતા પુરુષાર્થની સરખામણીમાં વધુ સત્ત્વરે અને સચોટપણે ફળ આપે છે. તેથી જ ભગવાન સ્વામિનારાયણે પણ માનસી પૂજાને બાહ્ય સ્થૂળ પૂજા કરતાં અનેક ગણું વધારે મહત્વ પ્રદાન કર્યું છે.

દરરોજ દિવસમાં થોડો સમય એકાંતમાં બેસીને આત્મચિંતન કરવું જોઈએ. મનમાં આવતા વિચારોને કોઈ પણ પ્રકારની પ્રતિક્રિયા આપ્યા વગર તટસ્થભાવે જોયા કરવા. આમ નિયમિતપણે લાંબા સમય સુધી કરવાથી મન આપણું મિત્ર બની જાય છે, એટલું જ નહિ મનને વળગેલા અહંકાર અને અજ્ઞાનતાનાં આવરણો દૂર થતાં અંતરમાં અકારણ આનંદ અને નિઃસ્વાર્થ પ્રેમનું પ્રાગટ્ય થાય છે. મનથી મનની પાર રહેલી ચેતનાનો જ્યારે સ્પર્શ થાય છે ત્યારે એ ચેતના સચરાચર વિશ્વમાં - સર્વમાં વ્યાપેલી અનુભવાય છે!

શ્રી યોગવાસિષ્ઠ મહારામાયણમાં બ્રહ્માજી મહર્ષિ વસિષ્ઠને કહે છે: ‘દેહધારી મનુષ્ય પોતાના મનરૂપી દેહથી જે પ્રમાણો યત્ન કરે છે તે પ્રમાણો તેને ફળસિદ્ધિ થાય છે. સ્થૂળ દેહનો કોઈ પણ પુરુષાર્થ સિદ્ધ થતો નથી, પરંતુ મનરૂપી દેહનું સર્વ ચેષ્ટિત સર્ફળ થાય છે. મન સર્વદા પવિત્ર અનુસંધાનનું સ્મરણ કરે તો જેમ સખત ખડક તરફ ફેંકેલાં બાણ નિષ્ફળ જાય છે તેમ તેના તરફ કરવામાં આવેલા મૂર્ખ-મારણ ઈત્યાદિ અભિયાર પ્રયોગો તથા શાપ નિષ્ફળ જાય છે. મન જેનું સચોટ અનુસંધાન કરે તેને ક્ષણોમાં પ્રાપ્ત કરી શકે

---

છે. હે મુને, સર્વ દેહાદિ ભાવ મસળાઈ જાય તો પણ મન વડે કરેલો પુરુષાર્થ નિર્વિધન ફળ આપે છે, કારણ કે પુરુષાર્થ પણ મનનો જ ભેદ છે...’

મન જે વાતનો સ્વીકાર કરે છે તે જ થાય છે અને જે વાત મન સ્વીકારતું નથી તે ક્યારેય થતું નથી. ૧૩ના આંકડાને અંગ્રેજો અપશુકનિયાળ માને છે તો ૧૩ના આંકડા સાથે સંબંધિત સર્વ બાબતો એ લોકો માટે અશુભ જ નીવડે છે. જ્યારે આપણો ત્યાં તેરસ એ વણપૂછ્યું મુહૂર્ત ગણાય છે. ધનતેરસે આપણો ત્યાં લક્ષ્મીપૂજન જેવાં શુભકાર્યો થાય છે. જીવનમાં બનતી શુભ-અશુભ ઘટનાઓ આપણા મનની પેદાશ છે, માટે મનમાં ક્યારેય ખોટી ભ્રામક માન્યતાઓ કે વહેમો ભરવા નહિ. મનને હંમેશાં વિધેયાત્મક (+ve) વિચારો દ્વારા સબળ બનાવવું.

મનમાં આપણા સ્થૂળ શરીરના (Physical body) રોગ નિવારવાની અદ્ભુત શક્તિ છે. મહર્ષિ અરવિંદે લખ્યું છે: ‘તમારી શક્તિઓને સંકેત આપો. તમારી અંદર કાર્ય કરી એ તમને નીરોગી બનાવશો.’ આપણા સહુનો એક અનુભવ સર્વ સામાન્ય છે કે જ્યારે ઘરમાં કોઈ બીમાર થાય છે, ત્યારે સગાં-સંબંધી-મિત્રો ભળવા આવે છે. બધાની વાતમાં એક જ આશ્વાસન હોય છે - સારું થઈ જશે, ચિંતા ના કરશો. આમ વારંવાર સાંભળવાથી બીમારના આંતરમનને સાજ થવાનાં જોરદાર સૂચનો અનાયાસે ભળતાં જ રહે છે, પરિણામે તે તરત સાજો થઈ જાય છે. ક્યારેક આનાથી ઉલદું પણ બને છે. જો કોઈ મિત્ર બીમારના મનમાં કોઈ મોટા રોગનો ભય

---

પેદા કરી દે તો સામાન્ય માંદગીમાંથી ગંભીર બીમારી પણ ટપકી પડે છે. ખરેખર માણસને મન જ જીવાડે છે. અમેરિકાની એક મેડિકલ કોલેજમાં પ્રોફેસર વિદ્યાર્થીઓને કોલેરાનાં કલ્યર (જંતુઓ) એકઠાં કરી સમજાવતા હતા : ‘વિદ્યાર્થીઓ, આ કલ્યરમાં એટલાં જંતુઓ છે કે તેને આપણા ડેમના પાણીમાં નાખી દેવામાં આવે તો જ દસ લાખ માણસો એ પાણી પીએ તે કોલેરામાં સપદાઈને મૃત્યુ પામી જાય.’ વિદ્યાર્થીઓમાંથી એક અટક્યાળા છોકરાએ પ્રોફેસરને કહ્યું : ‘સર, આપે જ અમને મેડિકલ સાયકોલોજીમાં શીખવ્યું છે કે આપણું મન જ આપણાને જીવાડે છે, તો આ કલ્યર આપ પી જાવ. આપનું મન મક્કમ હશે તો આપને કાંઈ નહિ થાય.’ એક કષણ અટકી પ્રોફેસર તે કલ્યર પી ગયા. પ્રોફેસરને કાંઈ ન થયું. બીજે દિવસે વર્તમાનપત્રના ખબરપત્રીના પ્રશ્નના જવાબમાં પ્રોફેસરે કહ્યું : ‘મારા માટે આ એક પડકાર હતો. હું ચોક્કસપણે માનું છું કે મન જ મારે છે અને મન જ જીવાડે છે, તેથી મેં મન મક્કમ કરી નિર્ધાર કર્યો કે આ જેર પીવા છતાં પણ મને કાંઈ થશે નહિ... અને એનું પરિણામ તમારી સામે જ છે!’ આજકાલ રેકી તથા પ્રાણીક હિલિંગ જેવી જે સારવાર પદ્ધતિઓ પ્રચલિત થઈ છે તેના પાયામાં પણ મનની આ અચિંત્ય શક્તિ જ કામ કરી રહી છે.

ડૉ. બુનરે મનની શક્તિ અંગે ઉંદું સંશોધન કર્યું છે. તેમનું કહેવું છે : આપણું અંતઃકરણ એ વિચારશક્તિનું સ્થૂળ સ્વરૂપ છે. તે ન્યુટ્રોન નામના પરમાણુનું બનેલું છે. એની ઉપર ઋણ (-ve) કે ઘન (+ve) એવા કોઈ સંકેતો નથી કે કોઈ

---

વિદ્યુત ધારણા પણ નથી. છતાં તેની શક્તિ વિદ્યુતથી પ્રબળ છે. આ ન્યુટ્રોન હરપળે વિશાળ શક્તિના વાતાવરણને અસર કરે છે. આપણો દરેક વિચાર કે શબ્દ આસપાસના વાતાવરણમાં તેની વણભૂસી છાપ (Impressions) મૂકતા જાય છે. એની ગતિ પ્રકાશની ગતિ કરતાં પણ વધારે છે. એક પળમાત્રમાં તે પૃથ્વીની સાત પ્રદક્ષિણાઓ કરી લે છે. ડૉ. બ્રુનર કહે છે, તમે માનો કે ના માનો, પરંતુ મેં પ્રયોગો દ્વારા એ સાબિત કર્યું છે કે શુદ્ધ મન દ્વારા કરવામાં આવેલી નિઃસ્વાર્થ પ્રાર્થના પદાર્થના અણુ-પરમાણુના બંધારણમાં સચોટ અસર કરે છે. તેથી જ કોઈ સંત કે ઓલિયાએ આશીર્વાદરૂપે આપેલ પ્રસાદ કે પાણીમાં સાથોસાથ શક્તિનો આવિભાવ હોય છે અને તે ધાર્યું પરિણામ આપે છે. આ કોઈ વહેં નથી, પરંતુ વૈજ્ઞાનિક સત્ય છે. કોઈ પણ ખાદ્યપદાર્થ કે પાણી ઉપર પ્રાર્થના કરવામાં આવે છે ત્યારે પ્રાર્થનારૂપે મનમાંથી ફેંકાયેલી શક્તિ તે પદાર્થના અણુ-પરમાણુમાં સંગ્રહિત થઈ જાય છે અને તે પ્રસાદ ખાનારના આંતરમનને ઉત્તેજિત કરી ધાર્યું પરિણામ મેળવે છે. ડૉ. બારાડકે તો પ્રાર્થના દ્વારા શક્તિ પામતા મનની ગતિને બહુ જ સંવેદનશીલ ફોટોગ્રાફિક ખેંટ ઉપર અદૃશ્ય પણ તેજસ્વી તરંગો દ્વારા જીલી તેના ફોટા પાડ્યા છે. આપણા સ્થૂળ શરીરની સાથોસાથ એક ભાવ-શરીર પણ આપણી આસપાસ આભારૂપે (Aura) જોડાયેલું હોય છે. તે શરીરને આપણા વિચારો બહુ જ મોટી અસર કરે છે.

આપણી આસપાસ ચેતનાનો સમુદ્ર છે. સમગ્ર જગત આ

---

ચેતનાથી વ્યાપ્ત છે. વૈજ્ઞાનિકો તેને ઈથર કહે છે. આપણા વિચારોના તરંગો આ ઈથરને આવરી લઈ તેનું મૂર્ત સ્વરૂપ ઊભું કરે છે. તેને ઘાટની મૂર્તિઓ યાને Thought forms કહે છે. દરેક વિચાર આપણા શરીરમાંથી તેને આનુસંગિક રંગના વિવિધ તરંગો ઉત્પત્ત કરે છે. વિચારોની તીવ્રતા ઉપર તે સ્વરૂપની ગતિ અને આવરદા અવલંબિત હોય છે. ઉમદા વિચારોના આકારો સારા રંગના ને બહુ જ ચોક્કસ સ્વરૂપના હોય છે. પ્રબળ ભક્તિભાવ આકાશમાં ઊંચે જતા અવકાશયાન જેવા સ્વરૂપનો હોય છે, તો ભયંકર કોધનું સ્વરૂપ મેલા સિંદ્રિયા રંગનું અને વીજળી જેવા આકારનું હોય છે. કોઈ પ્રત્યેનો પ્રેમ આછા ગુલાબી રંગના પંખી જેવો આકાર ધારણ કરે છે તો સર્વ પ્રત્યેનો નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ આછા ગુલાબી રંગના સૂર્ય જેવો આકાર ધરે છે. વિચારના તરંગો વિચારના વિષયને નહિ તેનાં સ્વરૂપોને જ બહાર મોકલે છે. એક હિન્દુ પ્રભુભક્તિ કરતો હોય તો તેના વિચારોના તરંગોના અસરક્ષેત્રમાં અગર કોઈ મુસલમાન આવે તો તેનામાં એ તરંગો અલ્લાહ પ્રત્યેની ઇબાદત વધારશે અને કોઈ પ્રિસ્તી આવે તો તેનામાં ઈશુ તરફ અદર્ભ્ય પ્રેમભાવના જગાડશે. આમ ઉચ્ચ વિચારો કરનાર દ્વારા અજાણતાં પણ તેની આસપાસના અસંખ્ય લોકોનું ભલું થતું હોય છે.

મનના આ ગહન વિજ્ઞાનને પરામનોવિજ્ઞાન (Para-psycology) કહે છે. છેલ્લાં સાઈ વર્ષોથી ડૉ. જે. બી. રહ્માઈને આ વિષયમાં ધ્યાન ઊંદું સંશોધન કર્યું છે. થિયોસોફી

---

સોસાયટીના આદ્યાપકો મેડમ બ્લેવેટ્સકી, ચાર્ચ લેડબીટર તથા શ્રીમતી એની બેસંટે આ ક્ષેત્રે ઘણું ખેડાણ કર્યું છે. રશ્યામાં પણ પરામનોવિજ્ઞાન વિષયમાં ઘણું સંશોધન થયું છે. મોસ્કોમાં મિબાઈલોવા નામની એક સ્ત્રીએ આંતરરાષ્ટ્રીય પરિષદમાં મનની શક્તિ અંગે કેટલાક હેરત પમાડે તેવા પ્રયોગો કરી બતાવ્યા ત્યારે તેની એકાગ્ર થયેલી વૃત્તિને પરિણામે ટેબલ ઉપર પડેલી વસ્તુઓ ઊરીને તેના હાથમાં આવી જતી, સ્ટીલની ચમચી અડક્યા વિના વળી જતી, મીણબતી આપોઆપ સળગી ઊઈતી. યુરી ગેલરે પણ આવા પ્રયોગો જાહેરમાં ટી.વી. ઉપર કરી બતાવ્યા હતા. આમા વિસ્મયની કોઈ વાત નથી. આ બધું જ મનની અપરંપાર શક્તિનું જ પરિણામ છે.

મનુષ્યનું સંકલ્પબળ શું કરી શકે છે તેનું એક ઐતિહાસિક દૃષ્ટાંત જોઈએ. ચંદ્રગુપ્ત મૌર્યના દરભારમાં એક વાર કુમારગિરિ નામના યોગી આવ્યા. તેમણે આવીને એલાન કર્યુઃ ‘હું બધાને ભગવાનનાં દર્શન કરાવી શકું છું.’

રાજાએ અનુમતિ આપતા યોગીએ પોતાના સંકલ્પબળથી સૃષ્ટિ બનાવી તેમાં વિરાટરૂપ ભગવાનનાં દર્શન કરાવ્યાં. રાજદરભારમાં બે વ્યક્તિઓ સિવાય સર્વેને દર્શન થયાં. રાજનર્તકી ચિત્રલેખા અને મહામંત્રી કૌટિલ્ય ચાણકય આ બે મહાનુભાવોને દર્શનનો અનુભવ ન થયો. રાજાએ યોગી પાસે ખુલાસો માગતા યોગીએ કબૂલ કર્યું કે આ તો મારા સંકલ્પબળથી સર્જેલી માયા હતી. જે દૃઢ મનોબળવાળા હોય તેમના મન ઉપર અન્યના

---

સંકલ્પનો પ્રભાવ નથી પડતો, તેથી જ પ્રતિભાસંપત્ત  
ચિત્રલેખા અને ચાણકયના મન ઉપર યોગીના સંકલ્પનો  
પ્રભાવ ન પડતાં તેમને દર્શન ન થયાં.

---

---

## મુકામ દર્શામો

### મનની મર્યાદાઓ

આપણું સમગ્ર જીવન એક સણંગ યોગ છે. પરંતુ તે સાર્થક ત્યારે જ નીવડે છે, જ્યારે તેમાં એકસૂત્રતા અને સંવાદિતતા જળવાય. આપણે જીવનને પૂર્ણરૂપે જીવવાને બદલે તેને નાના નાના ટુકડાઓમાં વિભાજિત કરી નાખીએ છીએ. વ્યાવસાયિક જીવનમાં આપણે નૈતિકતાને નેવે મૂકીને ધન ઉપાર્જન કરીએ છીએ, જ્યારે સામાજિક જીવનમાં સજજનતાનું મહોરું પહેરીને ઉજળા દેખાવાનો દંભ આચરીએ છીએ. વળી આધ્યાત્મિક જીવનમાં આપણે પરમાત્માની પ્રાપ્તિ માટે હવાતિયાં મારીએ છીએ. જીવનનો એક હિસ્સો મનને નૈતિક સ્તરે નીચે લઈ જઈ અધોગતિ તરફ ધકેલે છે તો બીજો ભાગ મનનું ઊર્ધ્વીકરણ કરી તેને આત્મકચ્યાણના પરમ પંથ તરફ દોરે છે. આ વિરોધાભાસને કારણે આખું જીવન પૂરું થવા આવે ત્યાં સુધી પણ મનનું રૂપાંતર સહેજે થતું નથી. મન એવું ને એવું જ રહે છે.

જીવનને હંમેશાં સમગ્રતાથી જીવવું જોઈએ. જેવું મન વ્યવસાયમાં, એવું જ વ્યવહારમાં અને ધર્મકાર્યમાં રહેવું જોઈએ. મતલબ કે શુદ્ધ સત્ત્વમાં રહીને જ વ્યવસાય, વ્યવહાર અને પ્રભુભક્તિ કરવા જોઈએ. વિપરીત સંજોગોમાં પણ મનની એકસૂત્રતા જાળવવી હોય તો હંમેશાં પોતાના

---

અંતરાત્માના અવાજને અનુસરવું જોઈએ. મનની મોટામાં મોટી મર્યાદા એ છે કે એ એક આજ્ઞાંકિત સેવક (Obedient servant) પણ અનાડી માલિક છે. પરિણામે જે વ્યક્તિ મનની ગુલામ બની જાય છે તેનો મન શતમુખ વિનાશ કરી નાખે છે. મનને વશ થઈને વિનાશ તરફ ધકેલાતી વ્યક્તિને એનો અંતરાત્મા વારંવાર ટોકે છે, પરંતુ અંતરાત્માના અવાજની સતત અવગણના કરવામાં આવે તો અંતે તે સુષુપ્ત થઈને શાંત બની જાય છે. જે વ્યક્તિ પોતાના અંતરાત્માનો અવાજ ન સાંભળી શકતી હોય તે વ્યક્તિએ સત્ત્વરે ચેતી જઈને કોઈ જાગૃત મુક્તાત્માનો આશ્રય કરી તેમની અનુજ્ઞામાં રહી પોતાના સૂતેલા અંતરાત્માને જગાડવો જોઈએ.

મન જેવા અનાડી માલિકની ગુલામીમાંથી છૂટી તેને પોતાનો આજ્ઞાંકિત સેવક બનાવવો હોય તો મનની જે મર્યાદાઓ છે તેને સમ્યક્પણો સમજી લેવી જરૂરી છે. ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણો પોતાના પ્રમુખ ધર્મગ્રંથ વચનામૃતમાં આ અંગે ખૂબ વિસ્તૃત ચર્ચા કરી છે. શ્રીહરિ કહે છે : મન સ્ત્રી આદિકની કામનાની ઉત્પત્તિનું ક્ષેત્ર છે. વળી તે સંકલ્પ-વિકલ્પરૂપ છે. (ગ. પ્ર. ૧૨) મનમાં વિષય સંબંધી છચ્છાઓની પૂર્તિ કરવાના સંકલ્પ રવ્યા કરે છે તે મનના દોષ છે, તેને આત્મવિચાર કરીને ટાળવા. (કા.૩) ચિત્તનો સ્વભાવ એવો ચિટ્ઠ છે કે સારા-નરસા જે જે પદાર્થ તેને સ્મરે છે તેમાં તે ચોંટી જાય છે. વળી તેમાં ઉત્તમ કનિષ્ઠનો ભેટ પારખવાની વિવેક-બુદ્ધિનો અભાવ હોવાથી ક્યારેક તો સાવ નઠારી વસ્તુ કે વિષયમાં ચોંટી જઈ તેનું રાત-દિવસ

---

ચિંતવન કર્યા કરે છે. (ગ. મ. ૬)

આમ મન હંમેશાં અહંકાર અને છચ્છાઓ સાથે સંકળાયેલું રહે છે, અને તેથી તેની બધી જ પ્રવૃત્તિઓ અહંકાર અને છચ્છાઓ પ્રેરિત જ હોય છે. પરિણામે મનને અજ્ઞાનતાનું કારણ ભલે ન કહીએ, પણ ભૂલોના પ્રેરક તરીકે તો અવશ્ય ગણી શકાય. સત્યથી વેગળા રહેવાનો મનનો સ્વભાવ છે. તેથી કલ્પિત આમક સત્ય યાને અસત્યના સંસર્શી મન પ્રકૃતિ વિરુદ્ધની પ્રવૃત્તિમાં પ્રવૃત્ત થઈ જીવનમાં વધુ ને વધુ ભૂલોની પરંપરા, અસંવાદિતા, કુરૂપતા અને વિકૃતિ આણો છે.

મનની આ મર્યાદા અને દોષને ગુણમાં પરિવર્તિત કરી પ્રભુપ્રાપ્તિ માટેના પુરુષાર્થમાં તેનો સુભગ વિનિયોગ કરવો હોય તો આત્મવિચાર સાથે હંડિયોને સંયમમાં રાખી શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગંધ છત્યાદિ પંચવિષયની સર્વ પ્રવૃત્તિઓ પરમાત્મા સંબંધી જ કરવી જોઈએ. આંખોથી પરમાત્માનું સ્વરૂપદર્શન, નાક દ્વારા પરમાત્માએ અંગીકાર કરેલા પત્ર-પુષ્પ તથા પ્રસાદની સુગંધનું સેવન, કાન દ્વારા ભગવદ્ લીલાચરિત્ર તથા અધ્યાત્મ જ્ઞાન, શ્રવણ, જીભ દ્વારા પ્રભુનો પુનિત સંસર્શ એ રીતે ચિત્તને સર્વપ્રકારે પરમાત્માના સ્વરૂપમાં રમમાણ રાખવાથી ભમરીના ધ્યાનથી જેમ છયળ ભમરી બની જાય છે, તેમ ચિત્ત પરમાત્માના સ્વરૂપમાં સ્થિર થઈને આત્માને પરમાત્માની પ્રાપ્તિ કરાવે છે.

લોયાના દરબાર સુરા ખાચર ભગવાન

સ્વામિનારાયણના અનન્ય આશ્રિત હતા. દરબારને ભાત ભાતનાં સ્વાદિષ્ટ ભોજન જમવાની ભારે રસાસક્તિ હતી. પરિણામે તેમનું ભાવુક ભક્તહૃદય હુંમેશાં ભોજનપરાયણ રહ્યા કરતું. ભગવદ્ ભક્તો માટે મનના આવા ચાળા લાંછનરૂપ છે. તેથી શ્રીજમહારાજે તેમને એવો નિયમ આપ્યો કે ભોજન પ્રસંગે ભાણામાં જે કાંઈ પીરસાય તેને પ્રભુનો પ્રસાદ માની પ્રેમપૂર્વક જમી લેવું. સારા-નરસા, સ્વાદ-બેસ્વાદ અંગે કોઈ ફરિયાદ કરવાની નહિ. પછી તેમનાં પત્નીને પ્રભુએ તાકીદ કરી કે તમારે દરબારને ક્યારેક સ્વાદિષ્ટ તો ક્યારેક બેસ્વાદ ખાઈ ન શકાય તેવું પીરસવું. પ્રભુની આજ્ઞા હોવાથી મનને મારીને પણ દરબાર જમી જતા. છ માસમાં તો સુરા ખાચર નિર્વાદી થઈ ગયા.

મનની સર્વ મર્યાદાઓને ઓળંગીને મનની પાર ગયા સિવાય આત્માનુભૂતિ દુર્લભ છે, અને તે માટે સહજભાવે-સાક્ષીભાવે આત્મસત્તારૂપે જીવવું એ જ એકમાત્ર ઉપાય છે!

---

---

## મુકામ અગિયારમો

### મન અને વિચાર

મન વિશે લાંબીલચ તાત્ત્વિક ચર્ચા તો કદાચ આપણો કરી નાખીએ, પણ શું આપણો ખરેખર મનને જાણીએ છીએ ખરા? શું મન ક્યારેય મન તરીકે આપણાને પ્રત્યક્ષ થાય છે? આ અંગે રમણ મહર્ષિ કહે છે: ‘આપણું કે અન્યનું મન એ હંડ્રિય પ્રત્યક્ષતાનો વિષય નથી. એક અર્થમાં તો એ અનુમાનનો વિષય છે, કારણ કે આપણો મનને તેની પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા જ જાણીએ છીએ. આ પ્રવૃત્તિ એટલે ખાસ કરીને વિચારો. જો બધા વિચારોને હાંકી કાઢીને પછી મનને શોધવા નીકળીએ તો મન જેવી કોઈ વસ્તુ જોવા મળતી નથી. આમ વિચારો મનનું અભિવ્યક્ત સ્વરૂપ છે. વિચારોને જો જ્ઞેયને સ્થાને મૂકવામાં આવે તો તેનો વિચારક પણ હોવો જોઈએ. આ વિચારક તે અહમ્ છે. અહમ્ મૂળ વિચાર છે. જેનાથી મનરૂપી વિચારો ઉદ્ભવે છે. સાંખ્યદર્શન પ્રમાણો ઉત્કાંતિના કમમાં મહત્ત્વમાંથી અહમ્ અને અહમ્માંથી જ મનના ઉદ્ભવનો કમ દર્શાવાયો છે.

આ વિચારોના આધારરૂપ માનેલું મન તેના મૂળ સ્વરૂપમાં ચેતના કે સભાનતા જ છે. જ્યારે તેના પર અહમ્નું વર્ચ્ચસ્વ સ્થાપિત થાય છે ત્યારે તે તર્કબુદ્ધિ, વિચારણા તથા જ્ઞાનેન્દ્રિયની શક્તિરૂપે કિયાશીલ બને છે. આમ

---

અહુમૂઢી મન પરિમિત બને છે. તે પૂર્વ તે અપરિમિત ચેતના સાથે એકરૂપ હોય છે. તેથી જ રમણ મહર્ષિ કહે છે: ‘મન એ આત્મસ્વરૂપમાં રહેલી અજોડ શક્તિ છે, કારણ કે તે સર્વ વૃત્તિઓને પેદા કરે છે.’

હવે આપણો વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ વિચાર કરીએ કે આ વિચાર ખરેખર છે શું? વિચાર એ ચિત્તમાં ઉત્પન્ન થતાં આંદોલનો છે. જ્યારે આપણા ચિત્તમાં સ્મૃતિ દ્વારા યોગ્ય ક્ષમતા આવે છે ત્યારે બહારના વાતાવરણની ઉત્તેજનાથી ચિત્તમાં વિચારનાં આંદોલનો આવે છે. જ્ઞાન, સ્મૃતિ, ખાસિયત અને સ્વભાવનો પડઘો એ વિચાર છે. વિચારની પાર ચેતના છે, જે કાંઈક કરી શકે છે. વિચારની પાર એ ચેતના પાસે પહોંચવાનો સૌથી સરળ માર્ગ છે વિચારને નીરખવાનો. આ માટે દૈનિક જીવનમાં પળેપળને તમારે નીરખવાની છે, સતત સ્વસ્મરણ રાખવાનું છે, ઘટના જેવી બને છે તેવી જ તેને સ્વીકારી લેવાની છે. તેમાં પ્રતિક્રિયા કે ગમો-અણગમો રાખવાના નથી. આ રીતે સતત નિરીક્ષણ કરતાં કરતાં અચાનક નિરીક્ષણની પાર જવાશે. એક સહજ સ્થિતિનું નિર્માણ થશે. જેમાં વિચારની નહિ, પણ ચેતનાની અનુભૂતિ હશે. આપણી આસપાસ જે ચેતનાનો સમુદ્ર લહેરાય છે તેને વૈજ્ઞાનિકો ઈથર કહે છે. આપણા વિચારના તરંગો આ ચેતનાને આવરી લઈ એક સ્વરૂપ ઊભું કરે છે. તેને વિચારનું સ્વરૂપ અથવા ધારણાની મૂર્તિ (Thought form) કહેવામાં આવે છે.

ક્યારેક કોઈ અણગમતી વ્યક્તિ તરફ ધિક્કારની

---

લાગણી કે નિદાનો ભાવ મનમાં ઉદ્ભવે ત્યારે તેના વિચારસ્વરૂપો ક્ષણમાત્રમાં એ વ્યક્તિ પાસે પહોંચી જાય છે. એ વિચારસ્વરૂપો સામેની વ્યક્તિના મનમાં આપણા માટે એવા જ વિચારો ઉત્પત્ત કરે છે. ક્યારેક જો એ વ્યક્તિ કોઈ ઉચ્ચ વિચાર કે લાગણીના પ્રભાવમાં હોય તો આપણા ધિક્કારનાં વિચાર-સ્વરૂપો અને સ્પર્શા વિના જ બમણા વેગથી પાછા આવી આપણા મન ઉપર આધાત કરે છે. પરિણામે આપણને એકદમ શારીરિક નિર્બળતા અનુભવાય છે. તેથી જ આપણા વેદો કહે છે કે સર્વનું ભલું ઇચ્છા, ક્યારેય કોઈનું બૂરું થાય તેવો સંકલ્પ ન કરવો. સર્વનું ભલું ઇચ્છાનારનું હુમેશાં ભલું જ થાય છે. સર્વે સુખિનો સન્તુ, સર્વે સન્તુ નિરામયઃ। આ પ્રાર્થનામાં સ્વકલ્પયાણનો જ ગર્ભિત હેતુ છુપાયેલો છે.

ઘડી વાર આપણો કોઈને યાદ કરતાં હોઈએ ત્યાં તો તે આવી ચડે છે. આપણો તેને સહેજે જ કહીએ છીએ કે, ‘તમારું આયુષ્ય બહુ લાંબુ છે, તમને યાદ કરતા હતા ત્યાં જ તમે આવી ચડ્યા!’ હકીકતમાં તેના પ્રબળ વિચારતંત્રે અને વિચારસ્વરૂપોએ જ આપણને તેના માટે વિચારવા પ્રેર્યા હોય છે. જેની ચેતના જેટલી વધુ જીવંત તેનાં વિચારસ્વરૂપો પણ એટલાં જ પ્રાણવાન હોય છે અને એવી વ્યક્તિઓ ખરેખર લાંબુ જીવે છે. વિચારસ્વરૂપોની સંકલ્પશક્તિની અસર કેટલી પ્રબળ અને આશ્વર્યકારક હોય છે તેનું જીવતું જાગતું દૃષ્ટાંત રાજકોટમાં ભૂપેન્દ્ર રોડ ઉપર આવેલા શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિરમાં આજે પણ જોઈ શકાય તેમ છે. આજથી લગભગ

બસો વર્ષ પહેલાં પણ એ સ્થળે એક કાંટાળી બોરડીનું જાડ હતું. મુંબઈના ગવર્નર લોર્ડ માલ્કમસાહેબને મળવા માટે ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ ગઢપુરથી રાજકોટ આવ્યા ત્યારે તે બોરડી નીચે પોતાના સંતમંડળની સભા ભરીને બેઠા હતા. રાજકોટથી વિદાય થતી વેળાએ સંત શિરોમણિ સ.ગુ. ગોપાળાનંદ સ્વામીનો ખેસ બોરડીના કાંટામાં ભરાઈ જતાં સ્વામી હસીને બોલ્યા: ‘રે ગાંડી, ભગવાન પુરુષોત્તમનારાયણ તારી નીચે બિરાજ્યા છતાં તારો કાંટાળો સ્વભાવ ગયો નહિ?’ આશ્વર્યકારક ઘટના એ પછી એ બની કે એ બોરડીના બધા જ કાંટા ખરી પડ્યા! આજે પણ એ બોરડી રાજકોટના સ્વામિનારાયણ મંદિરના પ્રાંગણમાં ઉભી છે.

આપણા વિચાર અને વાણી ક્યારેય મરતા નથી. એ હંમેશને માટે અવકાશ સ્થિત ચેતના (ઈથર)માં અંકિત રહે છે. વિચાર કેવી ગ્રબળ શક્તિ છે તેનું ભાન થયા પછી આપણો તેનો દુરુપયોગ નહિ કરી શકીએ. વિચાર એક એવી છરી છે જેના દ્વારા શાક સમારવા જેવું રચનાત્મક કામ પણ કરી શકાય છે અને કોઈનું ખૂન કરવા જેવું નિષેધાત્મક ફૃત્ય પણ થઈ શકે છે. વિચારસ્વરૂપોની આ વિશાળ માયાજળ આપણી જ બનાવેલી છે. તેનો કેવો ઉપયોગ કરવો તે આપણા હાથમાં છે. તેથી જ એક કવિએ લખ્યું છે કે,

‘જિંદગી છે જામ, આ છલકાવ તારા હાથમાં,  
તોડવી કે તારવી, આ નાવ તારા હાથમાં.’

---

---

## મુકામ બારમો મનનો નિગ્રહ

આપણું મન વાંદરા જેવું ચંચળ છે. વાંદરાને છૂટથી દારુ પીવડાવવામાં આવે ત્યારે તેના નખરા અનેકગણા વધી જાય છે. તેમાં વળી તેને વીંછી કરડે ત્યારે તો તેની ચંચળતા માઝા મૂકી દે છે. આપણા મન મર્કટને આપણો ઇચ્છાઓ અને તૃષ્ણાઓરૂપી દારુ પીવડાવીએ છીએ. એ વળી ઓછું હોય તેમ તેને ઈચ્છારૂપી વીંછી ઉંખ દે છે. ચંચળતાની પરાકાશાએ પહોંચેલા આવા પાગલ મનને કાબૂમાં રાખવું- તેનો નિગ્રહ કરવો અત્યંત દુષ્કર છે.

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં અર્જુન શ્રીકૃષ્ણ ભગવાનને પૂછે છે: ‘હે કૃષ્ણા, મન ચંચળ, પીડાકારક, બળવાન અને હઠીલું છે. આથી મનનો નિગ્રહ પવનને કાબૂમાં લેવા જેટલો મને દુષ્કર લાગે છે.’ (૫/૩૪) અર્જુનનો પ્રશ્ન આપણા સૌનો પ્રશ્ન છે. મનુષ્ય દિન-પ્રતિદિન વધુ ને વધુ ભૌતિકવાદી બનતો જાય છે. નવી નવી ઇચ્છાઓની ભરમાર તેના મનને ચંચળતાની પરિસીમા ભણી ધકેલી રહી છે. આવા સમયમાં શ્રીકૃષ્ણનો જવાબ પણ એટલો જ લોકભોગ્ય છે. શ્રીકૃષ્ણ કહે છે: ‘હે મહાબાહો, મન બેશક અતિ ચંચળ છે અને તેને વશ કરવું મુશ્કેલ છે. પરંતુ અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય દ્વારા તેનો નિગ્રહ શક્ય છે.’ (૫/૩૫)

---

શ્રીકૃષ્ણનો જવાબ આશાવાદી છે. મનોનિગ્રહ મુશ્કેલ છે, પરંતુ અશક્ય નથી. નૃસિંહ ભગવાને સંભમાંથી પ્રગટ થઈ પ્રહૂલાદજીની રક્ષા કરી ત્યારે પ્રહૂલાદજીએ કહ્યું: ‘પ્રભુ, આપે આ દેહની રક્ષા કરી તેને હું રક્ષા માનતો જ નથી, કરણ કે આ દેહ તો ગમે ત્યારે નાશ પામવાનો જ છે. પરંતુ આપને મારી આર્ત પ્રાર્થના છે કે આપ મારી કામ, કોધ, લોભ, મોહ, મત્સર, ઈર્ષા ઇત્યાદિ અંતઃશત્રુઓથી રક્ષા કરો. એ જ મારી સાચી રક્ષા છે.’ પ્રહૂલાદજીની આ પ્રાર્થના પ્રત્યેક મુમુક્ષુની સનાતન પ્રાર્થના બની રહેવી જોઈએ. આપણી પ્રાર્થના જો અંતરના ઊડાણમાંથી ઉદ્ભવેલી હશે તો પ્રભુ એ જરૂર સાંભળશે. અંતઃશત્રુ જીતાય એટલે વૈરાગ્યના વનમાં આપણો પ્રવેશ નિશ્ચિતરૂપે થઈ જાય છે.

ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણે વૈરાગ્યની સૂત્રાત્મક વ્યાખ્યા આપતા શિક્ષાપત્રીમાં લખ્યું છે : ‘ભગવાન વિના અન્ય પદાર્થમાં પ્રીતિ નહિ તેને વૈરાગ્ય કહીએ.’ જગતની અનિત્યતાનો સ્વાભાવિક સ્વીકાર જ્યારે અંતઃકરણથી થાય છે, ત્યારે સર્વ સુખના નિધિ પરમાત્મા સિવાય સર્વ વિષયોમાંથી અંતર લૂંબું થઈ જાય છે. આપણા શારીરિક, માનસિક, આર્થિક અને સામાજિક સંજોગોમાં થતી જબરદસ્ત ઉથલપાથલ મનને ક્યારેક વૈરાગ્ય તરફ લઈ જાય છે. વૈરાગ્ય એક એવો અભિન છે જે મનને તપાવીને શુદ્ધ કરે છે. મન જેટલું શુદ્ધ તેટલું તેને વશ કરવાનું વધુ સરળ. મનનો સંયમ તેની વિશુદ્ધિ ઉપર નિર્ભર છે. આપણો આગળ જોઈ ગયા તે મુજબ મન અત્રમય છે. તેથી આપણા મનની શુદ્ધિનો આધાર

આપણા આહાર ઉપર પણ છે. આહારનો અર્થ અહીં ફક્ત અને ન કરતા પ્રત્યેક હંદ્રિયોના આહારના સંદર્ભમાં વિચારવામાં આવે તો એવો નિષ્કર્ષ નીકળે છે કે મનોનિગ્રહનો એક મૂળભૂત ઉપાય છે કે રાગ, દ્વેષ કે મોહ ઉત્પત્ત કરે તેવો આહાર હંદ્રિયોને આપવો નહિ. સાત્ત્વિક આહાર માણસના રાગ, દ્વેષ અને મોહ મંદ પાડવામાં સહાયક બને છે. મનુષ્યે સત્ત્વગુણ વડે રજસ અને તમસ એ બંને ગુણોને વશ કરવા જોઈએ. પછી સત્ત્વગુણને પણ શુદ્ધસત્ત્વગુણ દ્વારા વશ કરવો જોઈએ. સત્ત્વમાંથી શુદ્ધ સત્ત્વમાં અને તેમાંથી ગુણાતિત સ્થિતિમાં મનને લઈ જવાનું છે.

ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ વચનામૃતમાં (ગ. પ્ર. ૩૮) કહે છે: ‘અમે તો એમ માન્યું છે કે મન નિર્વાસનિક જોઈએ. દેહ કરીને ગમે તેટલી પ્રવૃત્તિ હોય પણ જો તેનું મન શુદ્ધ છે તો તેનું અતિ ભૂંઠું થાય નહિ... જેમ ભરતજીને અંતકાળમાં મૃગનું બાળક સ્ફૂરી આવ્યું ત્યારે મૃગને આકારે થઈ ગયા ને પ્રથમ રાજ્ય મેલ્યું હતું ને ઋષભદેવ ભગવાન તો પોતાના બાપ હતા તો પણ એમ થયું, માટે મનથી નિર્વાસનિક રહેવું એ અમારો મત છે... ગૃહસ્થ હોય તેને દેહથી વ્યવહાર કરવો અને મનથી ત્યાગીની પેઠે જ નિર્વાસનિક રહેવું... જનક જેવા રાજી હતા તે રાજ કરતા ને મન તો મોટા યોગેશ્વર જેવું હતું, માટે મનથી કરેલો જે ત્યાગ તે જ ઠીક છે.’

શ્રીકૃષ્ણ ભગવાન શ્રીમદ્ ભાગવતમાં કહે છે: ‘જગતમાં

---

જે ટલી આસક્તિઓ છે, સત્સંગ તેમનો નાશ કરી નાખે છે. પ્રત, યજ્ઞ, વેદ, તીર્થ અને યમનિયમ પણ સત્સંગ જે ટલા મને વશ કરવા સમર્થ નથી.' સત્સંગ મનોનિગ્રહ સરળ બનાવે છે. વળી ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ પણ વચ્ચનામૃતમાં (કા.૧૨) કહે છે: 'ગમે તેવો કામી, કોધી, લોભી, લંપટ જીવ હોય અને જો આવી રીતની વાતમાં વિશ્વાસ રાખીને પ્રીતિએ કરીને સાંભળે તો તેના સર્વે વિકાર ટળી જાય છે. જે મ કોઈ પુરુષને પ્રથમ તો કાચા ચણા ચાવે તેવું દાંતમાં બળ હોય ને તે જો કાચી કેરી સારી પેઠે ખાય તો પછી ભાત પણ ચવાય નહિ, તેમ ગમે તેવો કામાદિકને વિષે આસક્ત પુરુષ પણ આવી રીતની વાતને આસ્તિક થઈને શ્રદ્ધાએ સહિત સાંભળે તો તે પુરુષ વિષયના સુખ ભોગવવાને સમર્થ રહે નહિ. તત્ત્વજ્યોતિશાસ્ત્રાદિક પ્રતે કરીને જો દેહને સૂક્ષ્મી નાખે તો પણ જેવું આવી ભગવદ્વાર્તા સાંભળનારાનું મન નિર્વિષયી થાય છે તેવું તેનું થાતું નથી. શ્રદ્ધા સહિત સત્શાસ્ત્રનું શ્રવણ-મનન મનોનિગ્રહ માટેનું અમોદ્ય સાધન છે.

યોગશાસ્ત્રો આગ્રહપૂર્વક કહે છે કે, મનોનિગ્રહ માટે મુમુક્ષુએ યમ અને નિયમનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ એ બધા યમ કહેવાય છે, જેને ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણના અનુયાયી સત્સંગીઓ પંચ વર્તમાનના નામે ઓળખે છે. હરજી ઠક્કર નામના એક સત્સંગીએ એક વાર ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણને પ્રશ્ન પૂછ્યો : 'ભગવન્, નિષ્કામ વર્તમાન (બ્રહ્મચર્ય) કેવી રીતે અતિશય દૃઢ થાય?' નિષ્કામ પ્રત દૃઢ

કરવા માટે શ્રીજમહારાજે ત્રણ પ્રકારના ઉપાય સૂચવ્યા. એમાં સૌથી પહેલો ઉપાય હતો મનને વશ કરવું. હવે મનને વશ કેવી રીતે કરવું તેનો ઉપાય બતાવતા શ્રીહરિએ કહ્યું: ‘મનને વિષે અખંડ એવું મનન કરવું કે હું આત્મા છું, દેહ નથી. બીજું ભગવાનની કથા-શ્રવણાદિક જે નવધા ભક્તિ તેમાં મનને અખંડ જોડી મૂકવું. ક્ષાણમાત્ર પણ મનને નવરું રહેવા દેવું નહિ. જેમ કોઈક પુરુષને ભૂત વશ થયો હતો તે જ્યારે કામ ન બતાવે, ત્યારે તેને ખાવા તૈયાર થાય તેમ આ મન છે તે પણ ભૂત જેવું છે, તે જ્યારે ભગવદ્ ભક્તિમાં ન રાખે ત્યારે અધર્મના ઘાટ ઘડે ત્યારે એ ભૂતની જેમ જીવને ખાવા તૈયાર થયું કહેવાય. માટે મનને અખંડ ભગવાનની કથા-કીર્તનાદિકમાં જોડી રાખવું. એટલે એ મન વશ થયું કહેવાય.’ (ગ. પ્ર. ૩૩)

આપણું મન જ્યારે વિક્ષિપન હોય છે, ત્યારે આપણાં શાસ વધુ વેગથી અને અનિયમિત રીતે ચાલે છે. મનને શાંત કરવાનો એક ઉપાય શાસોચ્છ્વાસને નિયમિત બનાવવાનો છે. પ્રાણાયામનો અભ્યાસ મનોનિગ્રહમાં અત્યંત મદદરૂપ થાય છે. પરંતુ જેઓ બ્રહ્મચર્યનું પાલન ન કરતા હોય તથા જેનું હદ્ય, ફેફસાં અને સ્નાયુતંત્ર કમજોર હોય તેમણે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ.

પરમાત્માનું ધ્યાન એ જ મનોનિગ્રહનું સૌથી વધુ અસરકારક સાધન છે. પરંતુ તેમાં પણ વિવેકબુદ્ધિનો વિનિયોગ અત્યંત જરૂરી છે. આ અંગે ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ કહે છે: ‘જ્યારે મનમાં સત્ત્વગુણ વર્તતો

હોય ત્યારે ભગવાનની મૂર્તિનું ધ્યાન કરવું. તમોગુણ જ્યારે વર્તે ત્યારે કશો ઘાટ થાય નહિ ને શૂન્ય સરખું વર્તે, તેમાં ભગવાનનું ધ્યાન ન કરવું. અને જ્યારે રજોગુણ વર્તતો હોય ત્યારે ઘાટ-સંકલ્પ ઘણા થાય, માટે તે સમયે પણ ભગવાનનું ધ્યાન કરવું નહિ. (ગ. પ્ર.૩૨)

એક વાર પરમ પૂજ્ય ગુરુવર્ય અ.મુ. શ્રી નારાયણભાઈ પાસે એક વૃદ્ધ મુમુક્ષુ આવીને પૂછવા લાગ્યા: ‘ભાઈ, મારે ધ્યાન કરવું છે, પણ મન ધ્યાનમાં ચોટતું જ નથી. આપ કાંઈક ઉપાય બતાવો.’ ગુરુવર્યે મંદ સ્થિત કરીને કહ્યું: ‘ભગવાનનું અખંડ અનુસંધાન રાખવાનો પ્રયત્ન કરો. ઊઠતાં-બેસતાં, ખાતાં-પીતાં શ્રીહરિનું નામસ્મરણ કર્યા કરો, એ પણ ધ્યાન જ છે!’ મનને વશ કરવાનો આથી સરળ અને સચ્ચોટ ઉપાય ભાગ્યે જ કોઈ હશે. જપ યાને નામસ્મરણ લાંબા સમય સુધી કર્યા કરવામાં આવે તો મન તેના નિર્મળ સહજ સ્વરૂપમાં આવીને પૂર્વની સર્વ વૃત્તિઓ ને વાસનાને ફંગાવી દે છે!

---

---

## મુકામ તેરમો મન અને મસ્તિષ્ક

એક વાર કારણ સત્સંગની સભામાં કેટલાક મિત્રો આધ્યાત્મિક ચર્ચા કરી રહ્યા હતા ત્યારે એક મિત્રે સવાલ કર્યો: ‘જો શરીરની ઉત્પત્તિનું મૂળ મન હોય તો એક પ્રશ્ન ઉદ્ભવે છે કે ગર્ભાવસ્થામાં જે કમમાં ગર્ભનો વિકાસ થાય છે તેમાં તો એવું જોવા મળે છે કે મગજનો વિકાસ તો સાતમા-આઈમા મહિનામાં એટલે કે છેલ્લા કમમાં થાય છે. આવું કેમ?’ આવો પ્રશ્ન ઘણાને થાય છે, કારણ કે આ પ્રશ્નના મૂળમાં એવી ગેરસમજ છે કે મન એ જ મગજ છે! હકીકતમાં મન (Mind) અને મગજ (Brain) એ બંને અલગ છે. સ્થૂળ વ્યવહાર માટે મગજ એ મનનું ઉપકરણ છે - સાધન છે, એથી વિશેષ કાંઈ જ નહિ. શરીરનું મૃત્યુ થતાં મગજ અસ્તિત્વ ધરાવતું બંધ થાય છે, પણ મન તો સક્રિય જ રહે છે.

મનની સરખામણીમાં મગજ પ્રમાણમાં ઘણું ધીમું સાધન છે. મન સ્થૂળ ભૂમિકા પર આકૃતિઓ મોકલે છે ને એ આકૃતિઓ પ્રમાણે કામ કરવાની મગજને સૂચના અપાય છે. મન ચિત્ર કે છાયાઓ ઉપસાવે છે અને મગજ એ પ્રમાણે કામ કરે છે. એ છાયાઓ (Images) મનના સ્મૃતિભંડારમાંથી આવેલી હોય છે. મનના સ્મૃતિભંડારમાં અનંત જન્મોના

---

સંસ્કારો ભંડારાયેલા પડ્યા છે. જ્યારે સ્થૂળ મગજના કેન્દ્રમાં પણ આ જન્મની સ્મૃતિ જળવાયેલી હોય છે. એવું કહેવાય છે કે મૃત્યુ સમયે મગજમાં સંગ્રહાયેલી આખા જીવનની સ્મૃતિના આધારે મરનાર વ્યક્તિ પોતાના વીતી ગયેલા જીવનની તમામ ઘટનાઓને એક ફિલ્મની જેમ તાદૃશ્ય જુએ છે. આ ફિલ્મનું ઉપાદાન મગજ છે. એક પળમાં મગજ જીવનમાં જે કાંઈ બન્યું તે બધું મરનારની આગળ પ્રગટ કરી દે છે. પછી મગજનો તો નાશ થઈ જાય છે. પરંતુ મૃત્યુ પહેલાં તે સ્મૃતિ અંતરમનના આકાશમાં અંકિત થઈ જાય છે. જીવ જ્યાં સુધી આ સ્થૂળ દેહમાં રહે છે ત્યાં સુધી મનની સ્મૃતિ જાંખી હોય છે. કેમ કે એ વખતે હંદ્રિયો સતત કિયાશીલ રહેતી હોવાથી આખો વખત મગજ ઉપર પોતાની પ્રતિક્રિયા દ્વારા પ્રતિકૃતિઓ પાડ્યા જ કરતી હોય છે. મૃત્યુ બાદ, મગજનો નાશ થતાં મન ખૂબ સાક્ષિય બની જતાં તેની અંદર ધરબાયેલી અનંત જન્મોની સ્મૃતિઓ તાજી થાય છે.

આધુનિક મેડિકલ જાળકારી મુજબ માનવીના મગજની ઉપલી સપાટીમાં દસ લાખ વિવિધ જ્ઞાનતંત્રોની વચ્ચે થતી માહિતીની આપ-લેના આધારે માનવી જબરદસ્ત કામગીરીઓ બજાવી શકે છે. આ કામગીરીમાં નાકના ટેરવા ઉપર બેઠેલી માખી ઉડાડવાની સામાન્ય સૂઝથી માંડીને સુપર કમ્પ્યુટર બનાવવાની જટિલ પ્રક્રિયા સુધીનો સમાવેશ થઈ જાય છે. આપણું મગજ પણ એક અદ્ભુત કમ્પ્યુટર કરતાં સહેજે કમ નથી. કુદરતે બનાવેલ આ બેમિશાલ યંત્રનો જગતમાં જોટો જડે તેમ નથી. આ યંત્રની આંતરિક જાળોની

---

આંટીધ્યુટીમાં વીશ લાખ વરસો જૂની જૈવિક ઉત્કાંતિની ઝીણાવટભરી માહિતિઓ સંગ્રહાયેલી પડી છે. એટલું જ નહિ, તેમાં ૫૦,૦૦૦ વરસો જૂની સંસ્કૃતિના ઉત્થાનનાં બીજ પણ સચ્યવાયેલાં પડ્યાં છે. પ્રત્યેક માણસના મગજમાં તેના જીવન દરમ્યાન થતી તેની વ્યક્તિગત ઉત્કાંતિનો આખો નકશો તૈયાર પડ્યો હોય છે.

મગજ અર્ધઘન (Semi-solid) પોચા પદાર્થનું બનેલું એક અંગ છે. તેનું વજન સરેરાશ ૧૩૦૦ ગ્રામ જેટલું હોય છે. મગજના ઊંડાશમાં હિષ્પોકેમ્પસ નામનું બીજના ચાંદ આકારનું એક ક્ષેત્ર છુપાયેલું છે. અહીં કેટલાક વિશેષ ચેતાકોષો (Neurons) એકઠા થયેલા છે. આ કોષો દ્વારા સ્મૃતિ સંકલન જેવી પ્રક્રિયા થતી હોય છે. વળી બદામ આકારના એમિગડાલાની અંદર ખાસ ચેતાકોષોનો જથ્થો છે જે ભયની લાગણીનો સંચય કરે છે. મગજમાંનો બેઈજલ ગોંગલિયા નામનો ભૂખરા રંગનો પદાર્થ આપણી વિવિધ ટેવો અને શારીરિક આવડતોને યાદ રાખવામાં મદદ કરે છે. આપણે રોજિંદા જીવનમાં અલગ અલગ પરિસ્થિતિમાં વિવિધ લાગણીઓ પ્રદર્શિત કરતા રહીએ છીએ તેમજ ક્યારેક સંજોગવશાત્ ક્ષણભરમાં પણ અનેક બાબતોનું પૃથક્કરણ કરી નાખીએ છીએ. એ બધા ચમત્કારો કુદરતની અજ્ઞાતોગરીબ કરામત જેવું આ મગજ કરે છે. માણસે બનાવેલી ન્યુરલ સિલિકોન ચિપ્સ ક્યારેય આવા કરિશ્મા કરી શકશે?

આધુનિક વૈજ્ઞાનિકોએ શોધ્યું છે કે જેમ માણસનો આઈ-ક્યુ એટલે બુદ્ધિઆંક ઊંચો તેમ મગજની અંદર ઓછી

---

પ્રવૃત્તિ થતી હોય છે. મહિસુધ વિજ્ઞાનમાં Intelligence (મેધા)ને ન્યુરલ એફિશન્સ્સી (જ્ઞાનતંતુઓની ઉચ્ચ ક્ષમતા) ગણવામાં આવે છે. સ્માર્ટ બ્રેચન ગધાવૈતરું કરતું નથી. તે ઓછી શક્તિ વાપરીને વધુ સારી રીતે કામગીરી બજાવે છે. આમ જોઈએ તો બુદ્ધિ જહેમત કરતાં કૌશલ્યનું પરિણામ છે. હવે તો M.R.I. અને P.T.I. સ્કેનની મદદથી વૈજ્ઞાનિકો મોનિટરના સ્ક્રિન ઉપર મગજની કિયાઓ જોઈ શકે છે. ડેલ ગાડો નામના એક ફિઝિયોલોજિસ્ટે એક નવતર પ્રયોગ કર્યો. તેણે એક જબ્બર ખૂંખાર સ્પેનિશ આખલાના મગજમાં છલોકટ્રોડ્ઝ બેસાડીને તેને મેદાનમાં ઉતાર્યો. આ આખલો આકમણાખોર હતો. મેદાનમાં ઊભેલા માણસોને મારી નાખવા તે ધસી રહ્યો હતો, પરંતુ વૈજ્ઞાનિકોએ વીજસંવેદનો દ્વારા તેના મગજની અંદર આવેલા આકમણ કેન્દ્રને બંધ કરી દેતાં તે એકાએક થોભી ગયો અને મિયાંની મિંદડી બનીને ઊભો રહી ગયો. તેના એમિગ્રાલા ક્ષેત્રમાં રેઝિયો તરંગો પેસતાં જ તે શાંત બની ગયો હતો. આધુનિક વિજ્ઞાને એ સાબિત કરી દીધું છે કે ખૂંખાર આતંકવાદીઓને હવે જેલની સલાખો પાછળ ગાંધી રાખવાની જરૂર નથી. તેમને પેરોલ ઉપર છોડતી વખતે તેમના મગજની સાથે રેઝિયો ટ્રાન્સમીટર્સ જોડી દેવામાં આવશે જે તેમની મગજની કિયાઓનું જીવંત પ્રસારણ કર્યા કરશે. પોલીસ કંટ્રોલરૂમ તેની ચોક્કસ માનસિક સ્થિતિની નોંધ કર્યા કરશે. જેવો તેના મગજમાં કોઈ અસામાણિક વિચારનો અણસાર પણ દેખાશે તરત જ તેને દૂરસંવેદકોની મદદથી દબાવી દેવામાં આવશે. આ રીતે

---

ગુનાઓ તો થતાં ઘણા અટકશે, પરંતુ એવું નથી લાગતું કે વૈજ્ઞાનિકો આ રીતે મગજની સાથે ચેડાં કરીને તેની રહસ્યમયતા અને સર્વોપરિતાને પડકારી રહ્યા છે?

આ દુનિયાનો સૌથી મૂર્ખ માણસ એટલી મોટી સંખ્યામાં પ્રક્રિયા પૂછતો ફરે છે કે ડાહ્યામાં ડાહ્યો માણસ પણ તેના જવાબ આપી શકતો નથી. સ્વાભાવિક છે કે આપણું મગજ અને મન એટલું તો કુશળ નથી જ કે તે પોતાની સક્ષમતાને પૂરેપૂરી સમજાવી શકે!

---

---

## મુકામ ચૌદ્ધમો

### મન અને સ્વાસ્થ્ય

સ્વાસ્થ્ય શબ્દનો સામાન્ય અર્થ એવો થાય કે સ્વ એટલે આત્મા. તેમાં સ્થિત થવું અર્થાત્ આત્મારૂપે પોતાના સ્વસ્વરૂપના અસ્તિત્વનો આનંદ લેવો. આત્મા પરમાત્માનો અંશ હોવાથી રોગ, મોહ, દૈન્ય, લોભ, કોપ, તાપ આદિ વિકારોથી મુક્ત છે - નિર્લોપ છે, તેથી જ્યારે મન આત્મા-પરમાત્મામાં સ્થિત થાય છે ત્યારે તે શારીરિક નિર્ભળતાઓ અને વ્યાધિવિકારોથી મુક્ત બનીને આનંદમય ઉચ્ચ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે છે, જેને સ્વાસ્થ્ય કહે છે.

સ્વાસ્થ્ય એ જ સાચી સંપત્તિ છે અને સ્વાસ્થ્ય એ જ પરમ સુખ છે. સ્વાસ્થ્ય વિનાનું સૌંદર્ય અલ્યકાલીન અને નિર્થક છે. સર્વાંગ સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય જ માનવજીવનની સ્વાભાવિક અને સહજ અવસ્થા છે. ‘ધર્મપદ’ નામના બૌદ્ધધર્મના વિષ્યાત ગ્રંથમાં ભગવાન બુદ્ધે પણ સ્વાસ્થ્યને જ ‘પરમ લાભ’ કહીને આરોગ્ય પરમા લાભા:। વચ્ચન ઉચ્ચાર્યા છે. આયુર્વેદમાં લઘું છે: ધર્માર્થકામમોક્ષાણમારોગ્યં મૂલમુત્તમમ् । અર્થાત્ ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચતુર્વિધ પુરુષાર્થને પ્રાપ્ત કરવાનું સર્વશ્રેષ્ઠ ને મુખ્ય સાધન તો સ્વાસ્થ્ય જ છે. તંદુરસ્તી એ મનુષ્ય માત્રનો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે. સ્વાસ્થ્યની ઉપેક્ષા એ હકીકતમાં તો પોતાના અસ્તિત્વની જ

---

ઉપેક્ષા છે - જીવનની સાર્થકતાની ઉપેક્ષા છે.

‘મહાભારત’માં એક શ્લોક છે:

सत्वम् रजस्तम इति मानसाः स्युः त्रयो गुणाः ।

तेषां गुणानां साम्यं यत् तदाहुः स्वास्थ्यलक्षणम् ॥

સત્ત્વ, ૨૪૪ અને તમસ આ ત્રણ મનના ગુણો છે. આ ગુણોની સામ્યાવસ્થાને જ સ્વાસ્થ્ય કહે છે. આમ સાચું સ્વાસ્થ્ય શરીર અને મન બંનેના સામ્ય ઉપર અવલંબે છે. જ્યારે આ સામ્ય ખોરવાય છે, ત્યારે ફુદરતે શરીરને આપેલી નૈસર્જિક પ્રતિકારક શક્તિ કીણા થવા માંડે છે અને શરીર રોગોનું ઘર બને છે. યોગ્ય આહાર-વિહાર, સાત્ત્વિક વિચાર-સદાચાર, સત્ય, પ્રેમ જેવી નિસ્વાર્થ ભાવનાઓ તેમજ કામકોધાદિ રજોગુણી દોષોથી મનને મળિન થતું બચાવવું- આ બધા વિના નૈસર્જિક સ્વાસ્થ્ય શક્ય જ નથી. આજે આપણે મનની ઉપેક્ષા કરીને શરીરને જિમ્નેશિયમમાં ફક્ત શારીરિક કસરતો દ્વારા સ્વસ્થ રાખવાનો જ નિરર્થક પ્રયાસ કરીએ છીએ તેના મૂળમાં સ્વાસ્થ્ય અંગેની સાચી સમજણનો અભાવ છે.

વિલિયમ હાર્વે નામના તબીબે ૩૦૦ વર્ષ પહેલાં કહેલું કે હૃદય (Heart)ને માનવીના મન સાથે સીધો સંબંધ છે. સુખ-દુઃખ, પીડા-શાંતિ, આશા કે ભય એ તમામની સીધી અસર હૃદય ઉપર થાય છે. ઉગ્ર સ્વભાવના, ખૂબ જ મહત્વકાંક્ષી, ઉતાવળિયા અને ગમે તે ભોગે કામ પાર પાડનારા ચીરિયા સ્વભાવના લોકો હૃદયરોગનો ભોગ જલદી બને છે. જેને જીવનમાં સ્વાસ્થ્ય અને શાંતિ જોઈતા હોય તેમજો અંગેજીમાં એક સૂત્ર યાદ કરવા જેવું છે: If you want to

---

take rest, forget the rest. ફિકરની ફાડીનો ફાડડો કરી ગણી જાઓ. એલેક્સીલ કેરલ કહે છે: ‘મોટી વાત તમારા જીવનમાં વરસો ઉમેરવાની નહિ, પણ તમારાં વરસોમાં જીવન ઉમેરવાની છે.’ દ્વસરડા કરીને વરસો વીતાવવામાં જીવનની સાર્થકતા નથી, પરંતુ જીવનની અંતિમ પળ સુધી પળેપળને જીવંતપણે જીવવાથી જ જીવન સાર્થક બને છે.

ડૉ. ફીડમેન અને ડૉ. રોજેન પોતાના સંશોધનને અંતે કહે છે: ‘માણસનો નબળો સ્વભાવ, સતત ટેન્શન, બિનજવાબદાર રહેણીકરણી, સતતપણે થતું ધૂમ્રપાન તથા શરાબનું સેવન આ બધી બાબતો જ હૃદયરોગ અને ડાયાબિટીસ જેવાં દર્દો માટે જવાબદાર છે. એનાથી ઊલંઘું આનંદી સ્વભાવવાળા, સંતોષી અને નિર્બસની લોકોને આવા રાજરોગો જલદી થતા નથી.’ હાર્વર્ડ મેડિકલ જૂથના પ્રોફેસર ડૉ. હર્બર્ટ બેન્સન પોતાના ‘The relaxation response & the mind body effect’ પુસ્તકમાં લખે છે: ‘માનસિક તાણ અને દબાણ માનવીના મહત્વનાં અંગો ઉપર ઘણી ખરાબ અસર કરે છે. જીવનમાં આવતા વિપરીત સંજોગોમાં પણ જો ભય અને ટેન્શનને બદલે હિંમત, આશા અને ધીરજ જેવા હકારાત્મક વલણને અપનાવવામાં આવે તો સ્વાસ્થ્ય બાબતમાં ઘણાં સારાં પરિણામો જોવા મળે છે.’

માત્ર હૃદયરોગ માટે જ નહિ, કોઈ પણ ગંભીર દર્દ માટે માનસિક શક્તિ બહુ જ મહત્વની બની રહે છે. એલોપથીમાં અત્યાર સુધી જંતુઓ (Germs) દ્વારા જ મોટા ભાગના રોગો થાય છે તેમ મનાતું હતું, પરંતુ હવે રોગ થવામાં અને સાજા

---

થવામાં માનસિક કારણોને જ મહત્વનાં ગણવામાં આવે છે. યુનિવર્સિટી ઓફ રોચેસ્ટરની મેડિકલ કોલેજના પ્રોફેસર ડૉ. લગ્નાર્ડ ફોક્સ ‘સાયકોન્યુરો ઇમ્યુનોલોજી’ પુસ્તકમાં લખે છે: ‘કોઈ વ્યક્તિને કેન્સર થાય કે રૂમેટોઇડ આર્થરાઇટિસ થાય ત્યારે તે રોગના મૂળમાં દર્દીનું માનસિક વલણ જ જવાબદાર હોય છે. માણસની રોગપ્રતિકારક શક્તિ તેની માનસિક શક્તિ મુજબની હોય છે. મનને એકાગ્ર કરવાથી શરીર અને મગજમાં નોંધપાત્ર બાયોકેમિકલ ફેરફારો થાય છે. જે શરીરની પ્રતિકારક શક્તિને બેહિસાબ વધારી દે છે.’

જુદા જુદા રોગોનાં નામ આપણે જ પાડ્યાં છે. હકીકતમાં અમુક રોગ કે અમુક તકલીફ એવા વર્ગીકરણની કોઈ જરૂર જ નથી. જ્યારે શરીર અને મનની સંવાદિતા (Harmony) ખોરવાય છે ત્યારે જ તકલીફો કે રોગોની શરૂઆત થાય છે. અતિશય ટેન્શન પેટનું અભ્યાર નોંતરે છે. વિચારોમાં વિરોધાભાસ ચામડીના રોગો માટે જવાબદાર છે. મનનું નકારાત્મક વલણ લો. બી.પી.થી શરૂ કરીને હદ્યરોગ સુધીના રોગો માટે કારણભૂત માનવામાં આવે છે. ગેલન જેવા એલોપથીના પિતામહે કહેલું કે સ્ત્રીઓના સ્તનકેન્સરનું કારણ તેમનો ગમગીન સ્વભાવ છે. જોકે પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓ વધુ આયુષ્ય ભોગવે છે, કારણ કે સ્ત્રીઓના હોર્મોન્સ એસ્ટ્રોજન તત્ત્વાથી વધુ સભર હોવાથી તેઓ પુરુષો કરતાં માનસિક રીતે વધુ સક્ષમ છે.

પણ્યમના ડૉક્ટરો પણ હવે આપણા આયુર્વેદમાં જે મૂળભૂત વાતો લખી છે તેને આડકતરી રીતે માનવા લાગ્યા

---

છે. આયુર્વેદ સ્વાસ્થ્ય માટે બે પાયાનાં તત્ત્વોને મુખ્ય ગણે છે. તેમાં પ્રથમ જઈરાજિન આવે છે. જઈરાજિન એટલે ભગવાન વૈશ્વાનર સ્વરૂપ પરમાત્મા તત્ત્વ. ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને પ્રાણીમાત્રમાં વૈશ્વાનર અભિનરૂપે પોતે જ રહ્યા છે તેમ કહ્યું છે. આ અભિનને જે સાચવી જાણો- તેને મંદ ન પડવા દે તે જ સ્વાસ્થ્યને સાચવી જાણો! શરીરનો બીજો ભાગ્યવિધાતા વાયુ છે. વાયુ તત્ત્વયંત્રધર: । વાયુ જ જીવન છે - જીવનાધાર છે - પ્રાણ છે. આયુર્વેદ મુજબ મન એ વાયુ છે અને વાયુ એ મન છે. આપણી સક્લ માનસિક કિયાઓ કરનાર વાયુ છે. પ્રાણીમાત્રના પ્રાણનો ઈશ્વર અને દેહ ધારણ કરી રાખનાર વાયુ છે. જઈરાજિન અને વાયુ આ બે જ શરીરની મહાન નિયામક શક્તિઓ છે, તેથી આપણા સ્વાસ્થ્યનો આધાર આ બે તત્ત્વો ઉપર જ છે.

આયુર્વેદના મહાન આચાર્ય વાગ્ભટ ‘અષ્ટાંગ હૃદય’માં લખે છે: ‘જેના શરીરની ચેષ્ટાઓ, વાણી અને મન ગાય જેવી સરળતાનું અનુસરણ કરનાર છે તથા જે જેમ બોલે કે વિચારે તેમજ કરે છે તેવા ગુણવાન મનુષ્યોના આયુષ્ય, ઇંદ્રિય, અભિન અને શીલ સ્થિર હોય છે.’ આયુર્વેદના મત મુજબ મન અને ઇંદ્રિયોમાં વિકૃતિ ન થાય તથા તે પોતાના સ્વાભાવિક રૂપમાં રહે એ માટે બુદ્ધિમાન વ્યક્તિઓએ સદા સંયોગનું પાલન કરી અતિયોગ, આયોગ, ભિષ્યાયોગનો ત્યાગ કરી દેશ, કાળ અને પોતાની પ્રકૃતિ (તાસીર)થી વિપરીત વસ્તુઓનું સેવન ન કરવું જોઈએ. ઉદાહરણ સ્વરૂપે વાત પ્રકૃતિવાળા મનુષ્યને ગરમ પ્રદેશમાં ખસેડી અથવા ગરમ (ગુંચા ઉષાતામાનવાળા)

---

વાતાવરણમાં રાખી વાતલ આહાર-વિહારથી બચાવવો જોઈએ. મનુષ્યે પોતાની પ્રકૃતિ અનુસાર દિનચર્યા, ઋતુચર્યા તથા રાત્રિચર્યાનું આયોજન કરી પોતાને હિતકર - અહિતકર આહારનો યોગ્ય વિચાર કરી પોતાના મન અને હંડ્રિયોને સ્વસ્થાવસ્થામાં રાખવા જોઈએ. જે મનુષ્ય સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરે છે તે જ પોતાની હંડ્રિયો ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરી શકે છે, અને તે જ મનુષ્ય મનોનિગ્રહ કરી ધ્યાન દ્વારા પરમાત્માની અસીમ ઝૂપાનો હક્કદાર બને છે!

---

---

## મુકામ પંદરમો

### ચિંતા છોડો ને સ્વસ્થ રહો

આપણો ક્યારેય વિચાર્યુ છે કે આપણાને અચાનક છીંકો કેમ આવે છે? એકાએક હેડકી કેમ ઉપડે છે? ક્યારેક તો સવાર સવારમાં જ બગાસાં કેમ આવવા માંડે છે? જો ખૂબ ઊંડાણથી આ બાબતમાં વિચારીશું તો સમજશે કે કોઈક અણગમતી લાગણી કે ચિંતા આવી ચેષ્ટાઓના મૂળમાં હલચલ મચાવતી હોય છે. આવી ચેષ્ટાઓ દેખાય છે શારીરિક પણ હોય છે મનોવૈજ્ઞાનિક! આપણું શરીર આપણા મન પરત્વે એટલું બધું સંવેદનશીલ છે કે આપણા પ્રત્યેક વિચાર, લાગણી, ચિંતા અને તાણાની સીધી અસર શરીર પર પડે જ છે.

કેનેડાના નોબેલ પારિતોષિક વિજેતા ડૉ. હન્સ સેલ્ફેને માનસિક તાણાની શરીરનાં જુદાં જુદાં અંગો ઉપર કેવી રીતે અસર થાય છે તેનું અતિ તલસ્પર્શી સંશોધન કર્યું છે. આપણા મગજના ચેતાતંત્રમાં અનુકૂલી (Sympathetic) અને પરાનુકૂલી (Para sympathetic) એમ બે પ્રકારના જ્ઞાનતંત્તુઓ છે તે માનસિક તાણવાળી પરિસ્થિતિમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. સામાન્યતઃ પરાનુકૂલી જ્ઞાનતંત્તુઓ આપણા શરીરના આંતરિક અવયવોનાં કાર્યોનું નિયંત્રણ કરે છે, પરંતુ જ્યારે ટેન્શન થાય છે ત્યારે અનુકૂલી જ્ઞાનતંત્તુઓ

---

સક્રિય થઈને એડેનાલિન નામનું રાસાયણિક દ્વય છોડે છે. આ એડેનાલિન ભય અને સંકટ સામે શરીરને ટકવાની ક્ષમતા આપે છે. હવે આપણે આ જ ઘટનાને વધુ વિગતવાર સમજુંછે.

જ્યારે આપણા જીવનમાં શારીરિક કે માનસિક સ્તરે કોઈ સંકટ આવે છે, ત્યારે આપણા મનમાં ભય અને ચિંતાની લાગણી પેદા થાય છે. જોકે વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ સંકટોનો સામનો કરવાની માનસિક ક્ષમતા અલગ અલગ હોય છે. અત્યંત લાગણીશીલ ને નરમ દિલના લોકો નાની અમધી તકલીફમાં પણ જલદી ભયભીત થઈ જાય છે, જ્યારે કેટલાક જાડી ચામડીના ઢીડ માણસો આબ ફાટી પડે તેવા સંજોગોમાં પણ અડીખમ ઊભા રહે છે. આ બાબતમાં તો જીવન પ્રત્યેનું તમારું દસ્તિબિંદુ અને વલણ જ મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. તકલીફ નાની હોય કે મોટી, પરંતુ એ જ્યારે તમારા મનને વિચલિત કરે ત્યારે તેના પ્રત્યાઘાતો આપણા શરીર ઉપર કેવા અને કેવી રીતે પડે છે તે હવે શરીરવિજ્ઞાનની પરિભાષામાં જોઈએ.

ચિંતા અને ઉદ્દ્વિજનતાને લીધે મગજનો સેરેબ્રલ કોર્ટેક્ષ નામનો ભાગ વિશિષ્ટ પ્રકારની ઉત્તેજના અનુભવી મગજના બીજા મહત્વપૂર્ણ ભાગ હાઈપોથેલેમસને આ સંદેશો મોકલી આપે છે. હાઈપોથેલેમસ આ SOS પિઅ્યુટરી ગ્રંથિને મોકલે છે. પરિણામે પિઅ્યુટરી ACTH (Adrenocortycotrophic Hormone) નામના હોર્મોનનો ખાવ કરે છે. પિઅ્યુટરીની જેમ બીજી મહત્વની ગ્રંથિ છે એડેનલ ગ્રંથિ. પેટના પોલાણમાં

---

બંને મૂત્રપિંડ ઉપર એક એક એન્ટેનલ ગ્રંથિ આવેલી છે. પિચ્યુટરીનો ACTH એન્ટેનલ્સના કાર્ટેક્શ ઉપર અસર કરતાં તેમાંથી મેહુલા એન્ટેનાલિન અને નોરએન્ટેનાલિન નામના હોર્મોન્સ રક્તપ્રવાહમાં છૂટે છે. આ હોર્મોન્સને કારણે શક્તિની ખાણ જેવા લીવરમાંથી ગલુકોઝ મુક્ત થાય છે. તેથી રક્તવાહિનીઓ પહોળી થાય છે અને લોહીનું દબાણ ઊંચું જાય છે. પરિણામે સ્નાયુઓ તથા આંતરિક અવયવોને લોહીનો પર્યાપ્ત જથ્થો ઝડપથી મળે છે. આ સંજોગોમાં લોહીનો જામી જવાનો ગુણ પણ પ્રબળ બને છે. તેથી અક્સમાતના સંજોગોમાં જો શરીરને ઈજા થઈ હોય તો મગજના ઉપરોક્ત પ્રોગ્રામિંગ દ્વારા લોહી તત્કાળ જામી જઈને શરીરની રક્ષા કરે છે. પરંતુ આપણું મન જો વારંવાર હતાશા, નિરાશા કે ચિંતાના વમળમાં અટવાતું હોય તો મગજની સતત ઉતેજના એન્ટેનાલિનનો વધુ પડતો સાવ રક્તપ્રવાહમાં કર્યા કરે છે. જેને લીધે હદ્દયના ધબકારા વધી જવા તથા લોહીના ઊંચા દબાણની તકલીફ શરૂ થાય છે. બીજું જ્યારે એન્ટેનાલિનની માત્રા લોહીમાં વધે છે, ત્યારે આપણું જઠર તેનું પાચનક્રિયાનું કામ બંધ કરી દે છે. તેથી ચિંતાતુર માણસ જે કાંઈ ખાય તે ખોરાક પેટમાં પચ્યા વિના પડ્યો રહે છે અને અંતે એ કાચો આમ લોહીમાં ભળી સાંધાના દુખાવાનું કારણ બને છે. પાચનક્રિયાની કામગીરી બંધ રહેતા હોજરીમાં સ્વેલા પાચન ઉતેજ કોની (Digestive enzymes) તીવ્રતાને લીધે તેની દીવાલમાં ચાંદા (Ulcers) પડી જાય છે. આ બધી પરિસ્થિતિમાં સૌથી વધુ ઘક્કો (Strain) હદ્દયને લાગે છે, માટે જો હદ્દયને હેમખેમ રાખવું હોય તો હતાશાને

---

હાંકી કાઢો - મનને શાંત રાખો અને નિયમિત ધ્યાન કરો. મગજની અંદર પિચ્છુટરીની બાજુમાં પીનીઅલ નામની નાની ગ્રંથિ હોય છે. મન શાંત હોય અને રાત્રે ૧૧થી સવારે ક વાગ્યા સુધી નિશ્ચિંતપણે ઊંઘ લેવામાં આવે તો પીનીઅલ ગ્રંથિમાંથી મેલોટોનીન નામનો ખૂબ લાભદાયી હોર્મોન ક્રવે છે. જેનાથી શરીરનાં બધાં જ અંગોની કાર્યદક્ષતા વધે છે. મેલોટોનીન હૃદયરોગના હુમલા પણ અટકાવે છે.

સ્ટેનફર્ડ યુનિવર્સિટીના ડૉક્ટર ફિલિપ ગોલ્ડીન પોતાના દર્દીઓને સોશિયલ એન્જાઇટી ડિસાર્ક્રીઝ (SAD)માંથી મુક્તિ મેળવવા માટે નિયમિત ધ્યાન કરાવે છે. કપાળના ભાગ પાસે ડાબી તરફ મગજનો ‘લેફ્ટ પ્રિફ્નાટલ કોર્ટેક્શ’ હિસ્સો છે. જ્યાં માણસને સુખ-શાંતિનો અનુભવ થાય છે. નિયમિત ધ્યાન કરનારાના મગજમાં આ વિભાગમાં વધુ ચમકારા દેખાય છે. આજે તો અનેક રોગોમાં ધ્યાન દવા કરતાં પણ વધુ અસરકારક સાબિત થઈ રહ્યું છે. ધ્યાન જ આપણને જીવન જીવવાની કળા શીખવે છે. પરંતુ તે માટે જરૂર છે માત્ર માનસિક વલણની (Mental attitude), કારણ કે આપણું માનસિક વલણ જ આપણને તદ્દન મૌલિક રીતે વિચારવાની શક્તિ પૂરી પાડે છે!

જોકે એ પણ હક્કીકત છે કે ચિંતાતુર વ્યક્તિને સીધેસીધું ધ્યાન કરવાની સલાહ આપવી બિનવ્યવહારું છે. ધ્યાનમાં ઉત્તરવા માટે એક પૂર્વભૂમિકા જરૂરી છે. મનને ચિંતા, હતાશા, ગમગીની જેવા નકારાત્મક આયામમાંથી ઉત્સાહ, આનંદ અને પ્રેમ જેવા સકારાત્મક આયામમાં સરળતાથી લઈ

---

જવા માટે જો કોઈ સહજમાં સહજ વ્યાયામ હોય તો તે છે હાસ્ય! સ્ટેનફોર્ડ યુનિવર્સિટીના ડૉ. વિલિયમ ફાય કહે છે: ‘હાસ્ય એ ઊભા ઊભા દોડવાનો વ્યાયામ છે. બીજા વ્યાયામની જેમ હાસ્યના વ્યાયામની કાયમી અસર રહે છે. હાસ્યથી બ્લડપ્રેશર નોર્મલ કરી શકાય છે, જૂનો માથાનો દુખાવો મટી શકે છે.’ ધી સાયન્સીજ નામના મેગેજિનમાં ડૉ. જેફી ગોલ્ડસ્ટેને લઘું છે: ‘હાસ્યથી માણસની આવરદા વધે છે. હાસ્યથી બેટા ઓન્ડોરફિન્સ નામનું કુદરતી સત્ત્વ મગજમાંથી જરે છે. જેનાથી આપણાને પીડાશામક સ્થિતિનો અનુભવ થાય છે. પરિણામે હાસ્ય દ્વારા માનસિક તાણ ધટે છે.’ આપણા જમણા મગજમાં હાસ્યનું કેન્દ્ર આવેલું છે. મગજના જમણા ભાગને હાસ્ય દ્વારા ઉતેજિત કરાય તો મગજ ઘણા લાભદાયી રસાયણો પેદા કરે છે. જેનાથી હદ્દયના મોટા ભાગના રોગો મટે છે. વળી શરીર ધ્યાનની પૂર્વભૂમિકારૂપ સ્વસ્થતા મેળવી ધ્યાન માટે સુસજ્જ બને છે.

---

---

## મુકામ સોળમો મનનું ઉધરીકરણ

શાસ્ત્રમાં એમ કહ્યું છે કે પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ, આકાશ, અહંકાર અને મહત્ત્વ એ સપ્ત આવરણને જે ભેદી શકે તે જ બ્રહ્મરૂપ થઈને પરમાત્માનો કૃપાપાત્ર બને છે, તો આ સપ્ત આવરણ ભેદાય શી રીતે? આ પ્રશ્નનો યથાર્થ જવાબ સમજવા માટે ઘણી લાંબી પૂર્વભૂમિકા બાંધવી પડે તેમ છે.

આપણું શરીર અખિલ બ્રહ્માંડની એક નાનકડી આવૃત્તિ સમાન છે. તેથી જ કહ્યું છે કે યા પિંડે સા બ્રહ્માંડે. ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ વચનામૃતમાં કહે છે: ‘આ બ્રહ્માંડમાં જે ટલું કારખાનું છે તે ટલું જ આ પિંડમાં પડા છે. તે પિંડમાં અત્ય છે ને બ્રહ્માંડમાં મહત્ત્વ છે. જેવો આ પિંડનો આકાર છે તેવો જ બ્રહ્માંડનો આકાર છે. જેમ બ્રહ્માંડમાં નાડીઓ છે તેમ પિંડમાં નાડીઓ છે ને જેમ બ્રહ્માંડમાં સમુદ્ર છે તેમ પિંડમાં કુદ્ધિમાં જળ છે. જેમ ત્યાં ચંદ્ર-સૂર્ય છે તેમ પિંડમાં છડા-પિંગળા નાડીને વિષે ચંદ્ર-સૂર્ય છે, હત્યાદિક સામગ્રી જેમ બ્રહ્માંડમાં છે તેમ પિંડમાં છે અને આ પિંડમાં જે હંડિયોની નાડીઓ છે તેની બ્રહ્માંડ સાથે એકતા છે.’ (ગ. પ્ર. ૫૫) જેવી રીતે ચૌદ લોકનું બ્રહ્માંડ સપ્ત આવરણોથી ઘેરાયેલું છે તે રીતે આપણો આત્મા પડા અન્નમય, પ્રાણમય, મનોમય, વિજ્ઞાનમય અને આનંદમય

---

કોષ જેવા પાંચ આવરણોથી આવૃત છે. આ આવરણો કે કોષો એ આત્મા નથી, તેના પરનાં પડ છે. પરંતુ જીવ અજ્ઞાનવશ આ આવરણોને જ પોતાનો આત્મા માની તે પ્રમાણે વર્તે છે.

અન્નમય કોષ એટલે આપણું સ્થૂળ શરીર. તેનો આધાર અન્ન છે. તેથી તેને અન્નમય કોષ કહે છે. સ્થૂળ શરીરના જેવા જ આકારનું પ્રાણમય શરીર છે. તેને અંગ્રેજીમાં Etheric double અથવા Aura કહે છે. રશિયાના ડૉ. કિરલિયને આપણા ઓરા યાને આભામંડળના ફોટા પાડવાની તકનિક વિકસાવી છે. ડૉ. કિરલિયને પ્રાણમય કોષને જોવા માટે ઓરોસ્પેક નામના ચશ્મા બનાવ્યા છે. આ ચશ્મા પહેરીને આપણે કોઈ પણના પ્રાણ શરીર કે ઓરાને સ્પષ્ટપણે જોઈ શકીએ છીએ. પ્રાણમય કોષ આપણી હંદ્રિયોનો આધાર છે, જે વ્યક્તિની ચેતના પ્રાણશરીરમાં રહેતી હોય તેને હંદ્રિયોના વિષયોમાં વિશેષ અભિરૂચિ રહે છે.

પ્રાણમય કોષથી સૂક્ષ્મ મનોમય કોષ છે. તેનું મુખ્ય અંગ મન છે. મનોમય કોષમાં જીવનાર વ્યક્તિને સ્થૂળ ભોગો કરતા માનસ ભોગો વધુ પ્રિય લાગે છે. મનોમયથી સૂક્ષ્મતર વિજ્ઞાનમય કોષમાં શ્રદ્ધા, સત્ય અને એકાગ્રતા જેવા સત્ત્વગુણો પ્રાધાન્ય ધરાવે છે. મનોમય અને વિજ્ઞાનમય સાથે મળીને અંતઃકરણ બનાવે છે. પાંચમું આવરણ આનંદમય કોષ એ શુદ્ધ સત્ત્વની આત્માની સૌથી નિકટની અવસ્થા છે.

બ્રહ્માંડની એક શક્તિ સૂર્ય છે તો બીજી ચંદ્ર છે. માનવ શરીરમાં પણ સૂર્ય અને ચંદ્ર - પિંગળા અને છડા નાડી દ્વારા

---

શાસ્વોચ્છ્વાસ લેવાય છે. આપણું યોગવિજ્ઞાન કહે છે કે મગજમાંથી મુખ્ય ત્રણ નાડીઓ નીકળે છે. ઇડા, પિંગળા અને સુષુમ્ણા. તબીબી ભાષામાં ડાબા અનુકૂંપી જ્ઞાનતંત્તુ (Left sympathetic nerves) ઇડા, જમણા અનુકૂંપી જ્ઞાનતંત્તુ (Right sympathetic nerves) પિંગળા અને પરાનુકૂંપી (Para sympathetic nerves) જ્ઞાનતંત્તુ સુષુમ્ણા નાડી સાથે સંબંધિત છે. આ નાડીઓ મસ્તકમાંથી નીચે ઉત્તરે છે ત્યારે એકબીજામાં વાળના ચોટલાની જેમ ગુંથાતી આવે છે. કરોડરજજુમાં આ નાડીઓની સાત જગ્યાએ ગુંથણી થાય છે. જે જગ્યાએ ગુંથણી જેવું થાય છે ત્યાં ગાંઠ જેવું પડે છે. આ ગાંઠની સાથે આપણા સૂક્ષ્મ શરીરમાં આવેલાં સાત ચકો યા ને શક્તિકેન્દ્રો સંબંધ ધરાવે છે. આ ચેતનાકેન્દ્રો દ્વારા પ્રાણશક્તિ સૂક્ષ્મશરીરમાંથી સ્થૂળશરીરમાં અવરજવર કરે છે. આ ચકોના નામ છે: (૧) મૂળાધર ચક, (૨) સ્વાધિભાન ચક, (૩) મહિપુર ચક, (૪) અનાહત ચક, (૫) વિશુદ્ધ ચક, (૬) આજ્ઞા ચક અને (૭) સહસ્રાર ચક. સૂક્ષ્મ શરીરમાં જ્યાં જ્યાં આ ચકો આવેલાં છે ત્યાં ત્યાં મૂળ શરીરમાં અંતઃસ્વાવી ગ્રંથિઓ આવેલી છે.

મૂળાધાર ચકનું સ્થાન સીવની આગળ ગુંડા પાસે આવેલું છે. તેની બાજુમાં કામના કેન્દ્ર છે. મૂળાધારમાં પૃથ્વીતત્ત્વનું પ્રભુત્વ છે. મૂળાધારથી ઉપર પેદુના ભાગમાં સ્વાધિભાન ચક જળતત્ત્વ પ્રધાન છે. નાભિ પાસે આવેલું મહિપુર ચકમાં અભિનત્ત્વ સમાયેલું છે. તેમાં ગતિ અવરોધ થવાથી શરીરમાં અભિની તત્ત્વ વધી જતાં અતિસાર તથા

---

દાહની તકલીફ થાય છે. ચોથું અનાહત ચક છાતીમાં હૃદય પાસે આવેલું છે, તેમાં વાયુતત્ત્વનું પ્રાધાન્ય છે. અનાહત ચક જેનામાં નિષ્ઠિય હોય તે માણસો કૂર અને નિર્દ્દય હોય છે અને અંતે તેઓ ડિપ્રેશનનો ભોગ બને છે. ગળામાં કંઠસ્થાને આવેલું વિશુદ્ધ ચકમાં આકાશતત્ત્વ પ્રધાન છે. આપણી બંને ભૂકુટીની મધ્યમાં જ્યાં તિલક કરવામાં આવે છે ત્યાં આજ્ઞાચક છે. અહેંકાર તેનું મુખ્ય તત્ત્વ છે. સાતમું સહસ્ત્રાર ચક મસ્તકમાં તાળવા પાસે આવેલું છે. તે ચિત્તનું સ્થાન છે. યોગશાસ્ત્ર મુજબ મૂળાધાર પાસે કંદ નામનું સ્થાન છે. તેમાં સાડા ત્રણ આંટા લઈને સર્પ આકારની કુંડલિની શક્તિ બિરાજમાન છે. યોગાભ્યાસ અને ધ્યાન દ્વારા આ કુંડલિની જાગૃત થઈ ઉપરોક્ત સાતેય ચકોનું ભેદન કરી જ્યારે સહસ્ત્રારમાં પહોંચે છે ત્યારે મનનું ઉધ્વરીકરણ થવાથી આત્માનુભૂતિ થાય છે.

આટલી સંક્ષિપ્ત ભૂમિકા પછી હવે આપણો મુખ્ય પ્રશ્ન પર આવીએ. સપ્ત આવરણ શી રીતે ભેદાય છે તે પહેલાં તાત્ત્વિક દૃષ્ટિએ જોઈએ. પહેલું આવરણ પૃથ્વી તેની તન્માત્રા ગંધ જિતાય તો ભેદાય. સારી ખોટી ગંધમાંથી વૃત્તિને પાછી વાળવી એ કપરું કામ છે. પરંતુ મૂળાધાર ચક જેનું જાગૃત થઈ જાય છે. તેનાથી પૃથ્વીનું આવરણ સહેજે ભેદાઈ જાય છે. જળનું સૂક્ષ્મરૂપ (તન્માત્રા) રસ છે. ધ્યાન દ્વારા સ્વાધિષ્ઠાન જાગૃત થાય ત્યારે રસાસક્તિ સહેજે જિતાય છે. તેજની તન્માત્રા રૂપ છે. જેનું મણિપુર ચક સક્રિય હોય તેનાથી તેજનું આવરણ પળમાત્રમાં ઉલ્લંઘાય છે. ચોથું આવરણ વાયુનું છે. અનાહત ચક જ્યારે ખૂલે છે ત્યારે સ્પર્શના

વિષયમાંથી વૃત્તિ આત્મતત્ત્વ તરફ પાછી વળે છે. એ જ રીતે વિશુદ્ધ ચકનું ભેદન થતાં આકાશનું આવરણ જિતાય છે. આજ્ઞા ચક પર ધ્યાન કરવાથી તેનું ભેદન થતાં સાધક ગુણાત્મિત સ્થિતિને પામે છે. ત્રિગુણાત્મક અહંકારનું આવરણ એ રીતે ટળે છે. સાતમું અને અંતિમ આવરણ મહતત્ત્વનું છે. ધર્મ, ભક્તિ તથા ધ્યાનના પરિપાકરૂપે જ્યારે કુંડલિની જાગૃત થઈને સહખારમાં પહોંચે છે ત્યારે ચિત્ત જિતાય છે. જેના ચિત્તમાં ભગવાન વિના કોઈ આકાર ન રહે, ત્યારે મહતત્ત્વનું આવરણ બેદાઈ ગયું જાણવું. માયા યા ને પ્રકૃતિ એટલે સ્વભાવ. જેણે પોતાનો સ્વભાવ જીત્યો તેણે જગત જીત્યું જાણવું. સાધન કરીને અષ્ટ આવરણ ભેદવા એ તો આકાશકુસુમ મેળવવા જેટલું દુષ્કર છે.

અનાદિ મહામુક્તરાજ અબજ્ઞબાપાશ્રીએ આનો સરળ અને સહજ ઉપાય બતાવ્યો છે. પરમાત્માના પરમ સાધર્થને પામેલા અનાદિમુક્તની અનુવૃત્તિમાં જો તન અને મનથી રહેવામાં આવે તો ગમે તેવો અધમ જીવ પણ માયાનાં આવરણોને ભેદીને આત્યંતિક કલ્યાણને પામે છે!

---

## મુક્તામ સત્તરમો

### ધ્યાન

‘ધ્યાન’ શબ્દનો સામાન્ય અર્થ થાય છે ચિંતન કરવું, મનન કરવું કે નિહાળવું. ધ્યાન એ કોઈ એવી કિયા નથી જે જીવનમાં થોડો સમય ફાળવીને આટોપી શકાય. સજાગતા સાથે જાગૃત જીવન જીવનું એ જ ધ્યાન છે. સ્વામી વિવેકાનંદ ધ્યાનની સર્વસામાન્ય વાખ્યા આપતા ‘રાજયોગ’માં લખે છે : ‘મન જ્યારે અમુક આંતરિક કે બાહ્ય સ્થાન પર ચોંઠી રહેવાને કેળવાઈ જાય ત્યારે તેનામાં એ સ્થાન તરફ જાણો કે એક અંદરૂપે વહેવાની શક્તિ આવે છે. આ સ્થિતિને ધ્યાન કહેવામાં આવે છે. આ ધ્યાન-અવસ્થા એ આપણા અસ્તિત્વની સર્વોચ્ચ સ્થિતિ છે.’

પતંજલિનાં યોગસૂત્રો મુજબ અષ્ટાંગયોગમાં યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર અને ધારણા પછી સાતમી ભૂમિકાએ ધ્યાન આવે છે. એનો અર્થ એ થાય છે કે ઉપરોક્ત છયે ભૂમિકાઓમાં મન જ્યારે કેળવાય છે ત્યારે એ સહજભાવે જ સાતમી ધ્યાનાવસ્થામાં સ્થિત થાય છે. ધ્યાન એ નિદ્રા જેટલું જ સરળ અને સહજ છે. બંનેમાં ફરક માત્ર એટલો જ છે કે મન નિદ્રામાંથી કંઈ પણ મેળવ્યા વિના જાગૃત અવસ્થામાં આવે છે. જ્યારે ધ્યાનમાંથી કંઈક અનુભૂતિ લઈને આવે છે. મનની પાર જવા માટે ધ્યાનની પૂર્વ ભૂમિકારૂપે

કેટલીક પ્રક્રિયાઓ જરૂરી છે. જ્યાં સુધી વિચારો છે, ઘાટ-સંકલ્પ છે, દેહભાવ છે ત્યાં સુધી ધ્યાન સુલભ નથી. આ અંગે ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ વચનામૃતમાં કહે છે : ‘જ્યારે અંતઃકરણ સામે દૃષ્ટા એવો જે જીવાત્મા તે જોઈ રહે ત્યારે બહાર જે સ્થૂળ શરીર અને તે સંબંધી જે વિષય તે સર્વે વીસરી જાય છે, અને અંતઃકરણ ને દૃષ્ટા એ બેના વચમાં જે વિચાર ઠરે છે તે વિચારે કરીને મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર એ સર્વેના રૂપને જાણવા. પછી વિચારની દૃષ્ટિએ એ અંતઃકરણના ઘાટ સામે જોતાં જોતાં જ્યારે ઘાટ બંધ થઈ જાય ત્યારે ભગવાનની મૂર્તિનું ધ્યાન કરવું. જ્યાં સુધી ઘાટ-સંકલ્પનું બળ હોય ત્યાં સુધી તો સંકલ્પ સામે જોઈ રહેવું પણ ધ્યાન ન કરવું.’ (સા. ૧૨)

સામાન્યતઃ આપણી ચેતના વિચારોના વાધા પહેરીને વિહાર કરે છે. તે પ્રત્યેક વિચાર- પછી તે સુખનો હોય કે દુઃખનો- એની સાથે એટલું તાદાત્મ્ય સાધે છે કે વિચારના ગુણ પ્રમાણો તત્કાળ સુખ કે દુઃખ અનુભવે છે. આ સુખ- દુઃખથી પર જવા માટે આપણી ચેતનાને વિચારોની જંજળમાંથી મુક્ત કરાવવાની છે. એનો એક જ સરળ રાજમાર્ગ છે વિચારોને તટસ્થભાવે નિહાળવા. વિચારોને સજાગતાપૂર્વક જોવાથી આપણી એષણાઓ - તૃષ્ણાઓ - દૃષ્ણાઓ ઓળખાય છે. જ્યારે આપણો જાગૃત બનીને વિચારોને - વૃત્તિઓને નિહાળીએ છીએ ત્યારે કોઈ વૃત્તિની તાકાત નથી કે તે આપણાને તેની સાથે ઘસડી જાય. આપણી સભાનતા જ દીવાદાંડી બનીને વિચારોના મહાસાગરમાંથી

---

આપણી ચેતનાને બહાર કાઢીને મન પારની પ્રશાંત અ-મન અવસ્થામાં લઈ જાય છે, અને ત્યાંથી જ પ્રારંભ થાય છે આપણી ધ્યાન-સાધના.

ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણે વચનામૃતમાં આપણા મનની વૃત્તિ ધ્યાન દ્વારા પરમાત્માના સ્વરૂપમાં કેવી રીતે સ્થિત થાય છે તેનું ખૂબ સૂક્ષ્મ તત્ત્વજ્ઞાન સમ્યક્કૃપણે સમજાવ્યું છે. ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણના મતે આપણા નેત્રની વૃત્તિ અરૂપ હોવા છતાં સ્થ્વળ તેમજ પૃથ્વીતત્ત્વ પ્રધાન છે. પરિણામે તે વૃત્તિ જ્યારે પરમેશ્વરના સ્વરૂપમાં રાખવામાં આવે છે ત્યારે પ્રથમ તે વૃત્તિ પાતળી દોરીની જેમ પીળી ભાસે છે. કરોળિયો જેમ બે થાંભલા વચ્ચે પોતાની જળ ગુંધે છે તેમ વૃત્તિ અંતઃકરણ અને ભગવાનના સ્વરૂપ એમ બંને વચ્ચે કરોળિયાની જેમ સંલગ્ન થતાં પૃથ્વીતત્ત્વયુક્ત વૃત્તિ પરિવર્તન પામી જળતત્ત્વમય શેત બને છે. ધ્યાન-સાધના આગળ વધતાં આ શેત વૃત્તિ અગ્નિતત્ત્વરૂપ રક્ત થાય છે, પછી વૃત્તિ જ્યારે વાયુતત્ત્વ પ્રધાન થાય ત્યારે નીલી જણાય છે અને અંતે આકાશતત્ત્વ પ્રધાન થાય ત્યારે શ્યામ દેખાય છે. પછી પંચતત્ત્વનું પ્રધાનપણું મટીને વૃત્તિ નિર્ગુણ થાય છે ત્યારે અતિશય પ્રકાશમાન જણાય છે ને ભગવાનના સ્વરૂપને આકારે થાય છે. (૧.૮)

આમ ધ્યાન દ્વારા વૃત્તિ નિર્ગુણ થવાથી જીવસત્તાએ ભગવાનનું સ્વરૂપ દેખાય છે. પછી મનનું અસ્તિત્વ જ રહેતું નથી. જેમ ભમરીના ધ્યાને છયળ મટીને ભમરી બને છે, તેમ પરમાત્માના ધ્યાનથી આત્મા પરમાત્મારૂપ થાય છે, પરંતુ તે

---

સ્વયં પરમાત્મા નથી બની જતો. આના અનુસંધાનમાં ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણે (છે. ૩૭મા) વચનામૃતમાં સ્પષ્ટપણે કહ્યું છે : ‘ભગવાન જેવા તો એક ભગવાન જ છે, પણ બીજો કોઈ નથી અને ભગવાનના સાધર્થપણાને પામ્યા એવા જે ભગવાનના ધામમાં ભક્ત છે તેનો આકાર પણ ભગવાન જેવો જ છે. તો પણ તે પુરુષ છે અને ભગવાન પુરુષોત્તમ છે ને તે સર્વેમાં શ્રેષ્ઠ છે ને એમને ઉપાસ્ય છે ને એ સર્વના સ્વામી છે ને એ ભગવાનના મહિમાનો કોઈ પાર પામતા નથી. એવા દિવ્ય મૂર્તિ જે ભગવાન તે નિર્ગુણ છે ને ધ્યેય છે ને એનું જે ધ્યાન કરે છે તે નિર્ગુણ થઈ જાય છે એવું ભગવાનનું સ્વરૂપ છે.’

ભગવાનના કયા સ્વરૂપનું ધ્યાન કરવું એ અંગે સ્પષ્ટતા કરતાં ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણે પોતાના સર્વોપરી ઉપાસ્ય સ્વરૂપનું જ ધ્યાન કરવાની ભલામણ કરતાં જણાવ્યું છે : ‘પુરુષોત્તમ નારાયણ કોઈક કાર્યને અર્થે પુરુષપણે થાય છે ત્યારે એ પુરુષ... પુરુષોત્તમના પ્રકાશમાં લીન થઈ જાય છે ને પુરુષોત્તમ જ રહે છે. તેમજ માયારૂપે થાય છે ત્યારે માયાપણું પણ પુરુષોત્તમના તેજમાં લીન થઈ જાય છે ને તે રૂપે ભગવાન જ રહે છે... એવી રીતે અનેક પ્રકારના કાર્યને અર્થે જેને જેને વિશે એ પુરુષોત્તમનો પ્રવેશ થાય છે તેને તેને પોતાના પ્રકાશો કરીને લીન કરી નાખીને પોતે જ તે રૂપે કરીને સર્વોત્કર્ષપણે વિરાજમાન થકા રહે છે અને જેને વિશે પોતે વિરાજમાન રહે છે તેના પ્રકાશને પોતે ઢાકીને પોતાનો પ્રકાશ પ્રગટ કરે છે, જેમ અણિ લોઢાને વિશે આવે છે ત્યારે

---

લોઢાનો જે શીતળ ગુણ ને કાળો વર્ણ તેને ટાળીને પોતે પોતાના ગુણને પ્રકાશ કરે છે તથા જેમ સૂર્ય ઉદ્ય થાય છે ત્યારે તેના પ્રકાશમાં સર્વે તારા- ચંદ્રમાદિકના તેજમાં તે લીન થઈ જાય છે ને એક સૂર્યનો જ પ્રકાશ રહે છે તેમ એ ભગવાન જેને જેને વિશે આવે છે ત્યારે તેના તેજનો પરાભવ કરીને પોતાના પ્રકાશને અધિકપણે જણાવે છે, અને જે કાર્યને અર્થે પોતે જેમાં પ્રવેશ કર્યો હતો તે કાર્ય કરી રહ્યા કેડે તેમાંથી પોતે નોખા નીસરી જાય છે ત્યારે તો તે પંડે જવો હોય તેવો રહે છે ને તેમાં જે અધિક દૈવત જણાતું હતું તે તો પુરુષોત્તમ ભગવાનનું હતું એમ જાણાવું. એવી રીતે સર્વના કારણ ને સદા દિવ્ય સાકાર એવા જે પ્રત્યક્ષ પુરુષોત્તમ નારાયણ તેમની મૂર્તિને વિશે સાકરના નારિયેળની પેઠે ત્યાગ-ભાગ સમજવો નહિ ને જેવી મૂર્તિ દીઠી હોય તેનું જ ધ્યાન - ઉપાસના - ભક્તિ કરવી.' (પં.૭) શ્રીહરિની આ વાણીમાં સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયનો એકેશ્વરવાદ સ્પષ્ટપણે પડધાય છે. અનંત કોટી બ્રહ્માંડમાં ભગવાન તો એક જ છે અને તે પોતાના મૂળ સ્વરૂપે ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ નામે પૃથ્વી પર પ્રગટ્યા. અનંતકાળથી જગતમાં જે જે વિશિષ્ટ ઈશ્વરીય કાર્યો થયાં એ બધાં જ એ ભગવાન દ્વારા જ - એમના જે તે માધ્યમમાં પ્રવેશ દ્વારા જ થયાં છે. માટે ધ્યાન તો પરાત્પર પરબ્રહ્મ પૂર્ણ પુરુષોત્તમ ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણનું જ કરવું.

એક વાર એક હરિભક્તો પરમ પૂજ્ય ગુરુવર્ય શ્રી નારાયણભાઈને પૂછેલું : 'ગુરુજી, અક્ષરધામમાં ભગવાન

શ્રી સ્વામિનારાયણની દિવ્ય તેજોમય વ્યતિરેક મૂર્તિ છે તે કેવી છે?’ ગુરુવર્યે મંદ મંદ હસતા કહેલું : ‘અક્ષરધામની એ દિવ્ય મૂર્તિ અતિ... અતિ મનોહર છે. તેના જે ટલી સુંદરતા મેં પૃથ્વી પર તો ઠીક, અભિલ બ્રહ્માંડમાં પણ ક્યાંય દીઠી નથી. અહીં મંદિરમાં જે ઘનશ્યામ મહારાજની મૂર્તિ છે તે અને અક્ષરધામની મૂર્તિ બંનેમાં મહિમાની દૃષ્ટિએ અણુમાત્રનો ફેર નથી, પરંતુ સ્વરૂપ-સૌંદર્ય અને દર્શન-માધુર્યમાં એ બંને વચ્ચે ઘણાં ભેદ છે. એ મૂર્તિનું તેજ અલૌકિક છે, નથી સૂર્યકિરણ સરખું કે નથી ચાંદની જેવું. પૃથ્વી ઉપર એક પણ રંગ એવો નથી જેની સાથે એ તેજના રંગને સરખાવી શકાય. એ મૂર્તિએ નથી વસ્ત્રો સજ્યાં કે નથી આભૂષણો ધાર્યાં, છતાં પણ અતિ રમણીય લાગે છે. આ લોકનું કોઈ સ્વરૂપ કે કોઈ દૃશ્ય એ મનમોહક મૂર્તિ જે ટલું રમ્ય ક્યારેય ભાસતું નથી. એ મૂર્તિને હું અત્યારે પણ જોઉં છું, પરંતુ તેનું સૌંદર્ય થોડું પણ શબ્દોમાં ઉતારવું શક્ય નથી લાગતું.’

પછી હરિભક્તે પૂછ્યાં : ‘એમ કહેવાય છે કે અક્ષરધામમાં શ્રીજમહારાજની મૂર્તિમાં અસંખ્ય અનાદિમુક્તો રસલીન થઈને રહ્યા છે, ભક્તિની પરાકાણ જેવી પ્રગાહ તાદાત્મ્યની આ અવસ્થામાં મુક્તાનું અલગ અસ્તિત્વ રહે છે ખરું?’ ગુરુદેવ ખૂબ પ્રસંગતાપૂર્વક બોલ્યા : ‘તમે ખૂબ માર્મિક પ્રશ્ન કર્યો છે. Anadi Muktas have identified themselves with His divine form of the God almighty, that is why they are absolutely absorbed in the divine form of God enjoying His supreme bliss all

---

the time. અનાદિમુક્તો મૂર્તિરૂપ થઈને મૂર્તિમાં રહી મૂર્તિનું સુખ લે છે, ભગવાન સુખદાતા છે ને મુક્ત સુખભોક્તા છે - બસ, આટલો જ બેદ છે!'

ધ્યાનના અનંત પ્રકાર છે, પરંતુ જે ધ્યાન દ્વારા આત્માનું આત્માંતિક કળ્યાણ થાય એ જ ધ્યાન મુમુક્ષુએ કરવું જોઈએ. આ અંગે મૂર્તિના ખરા ભરમી અબજીબાપાશ્રી કહે છે: 'દેહાત્મ બુદ્ધિ સહિત ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણની મૂર્તિને સન્મુખ ધારીને સામાન્યતઃ બધાં જે ધ્યાન કરે છે તેને અવરભાવનું ધ્યાન કહે છે. જ્યારે સદા દિવ્યાકાર મૂર્તિમાન સર્વોપરી ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણની મૂર્તિના તેજ સાથે પોતાના આત્માને એકાકાર કરી તેમાં મૂર્તિ ધારવી તે પરભાવનું ધ્યાન છે. આ ધ્યાન સિદ્ધ થતાં મુમુક્ષુ પરમ એકાંતિક મુક્તની સ્થિતિ પામે છે. શ્રીજમહારાજની મૂર્તિમાં રહીને મૂર્તિના તદ્દાકારભાવને પામીને પ્રતિલોમપણે મૂર્તિનું અખંડ ધ્યાન કરવું એ પરભાવનું ઉત્તમોત્તમ ધ્યાન છે.'

મુમુક્ષુ જ્યારે આ પ્રકારના ધ્યાનમાં જોડાય ત્યારે અનેક વિઘ્નો આવે છે, માટે જ્યારે ધ્યાન કરીએ ત્યારે મોટા અનાદિમુક્તને સાથે રાખવા ને તેમની સહાય માગવી. ધ્યાનમાં હંમેશાં શ્રીજમહારાજની સાથે અનાદિમુક્તને ધારવાથી હેત વધારે થાય છે અને મોટા કૃપા કરીને સાધનની સમાપ્તિ કરી ચૈતન્યને મૂર્તિરૂપ કરી દે છે. અનાદિમુક્તની સ્થિતિ એ દાસભાવની ચરમસીમા છે, મુક્ત ભાવની પરાકાણ અને પ્રેમલક્ષ્ણા ભક્તિની સર્વોત્કૃષ્ટ સ્થિતિ છે!

---

---

## મુક્તામ અઠારમો

### સમાધિ

ગુરુ રામાનંદ સ્વામીના અંતર્ધર્મિન થયા પછી તેમના ચૌદમાના દિવસે સૌરાષ્ટ્રના ફણોઝી ગામે ભદ્રા નદીના કંઠે સભા કરીને ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણે શીતળદાસ નામના એક સંન્યાસીને સમાધિ કરાવી સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયની તવારીખ મુજબ સમાધિ પ્રકરણનો પ્રારંભ કર્યો હતો. પછી તો સમાધિની ઘટના શ્રીજમહારાજના સાંનિધ્યનો એક ભાગ બની ગઈ. મહારાજનાં દર્શનથી, સ્પર્શથી, સંકલ્પથી... અરે એમની ચાખડીના ચટ ચટ અવાજથી પણ સમાધિ થવા માંડી. એક વાર શ્રીજમહારાજે ગઢપુરમાં લાડકીબાઈ ભાટ નામના એક સત્સંગી બહેનને સમાધિ કરાવી. સમાધિમાં અતિશય તેજ જોઈને એ બહેન તો ચીસો પાડવા માંડ્યાં. મહારાજે તેમને સમાધિમાંથી બહાર લાવી સમજાવ્યા: ‘તારું સ્વરૂપ તો આત્મા છે, દેહ નથી. આ લાડકીબાઈ નામ ને ભાટનો દેહ તે તું નથી, અછેદ, અભેદ એવો જે આત્મા છે તે તારું સ્વરૂપ છે.’ પછી તેને ફરી સમાધિ કરાવીને કહ્યું કે મૂલાધાર ચક કે જે ગણપતિનું સ્થાનક છે ત્યાં ચાર પાંખડીનું કમળ છે ત્યાં જઈને તારું સ્વરૂપ જો. બહેને આત્મભાવે સમાધિમાં મૂલાધારમાં પ્રવેશ કરી દિવ્યપ્રકાશ જોયો ને પ્રણવનાં સાંભળ્યો. પછી સ્વાવિષ્ણવ ચક કે જે બ્રહ્માનું સ્થાનક છે ત્યાં

---

એથી પણ વધુ ગ્રકાશ જોયો ને ભ્યાનક નાદ સાંભળ્યો. એથી ઉપર મણિપુર ચક યાને વિષ્ણુના સ્થાનકે અતિશય તેજ અને મહાભીષણ નાદ થતો જોયો. એવી રીતે સમાધિમાં સાધક જેમ જેમ ઊંચી ને ઊંચી ભૂમિકાઓમાં જાય છે તેમ તેમ વધુ ને વધુ નાદ સંભળાય છે ને વધુ ને વધુ તેજના અંબાર દેખાય છે, ત્યારે ગમે તેવો ધીરજવાન પણ ભયભીત થઈ જાય છે. પરંતુ લાડકીબાઈ આત્મનિષ્ઠા અને ભગવદ્ભૂનિષ્ઠાને બળો આ અનુભવ પછી સમાધિનિષ્ઠ બની ગયાં.

આટલી પૂર્વભૂમિકા પછી હવે આપણે વિચારીએ કે આ સમાધિ એ ખરેખર છે શું? મનના પરિપ્રેક્ષ્યમાં આ વિષયને સમજીએ. આપણી પાસે સામાન્યતઃ બે ભૂમિકાઓ છે જેની અંદર માનવમન કાર્ય કરે છે. પહેલી ભૂમિકા છે સચેત ભૂમિકા. જેમાં બધું કાર્ય ‘હું કરું છું’ એવી ભાવનાથી જોડાયેલું હોય છે. જેમ કે જાગૃત અવસ્થા. બીજી ભૂમિકા છે અચેત અવસ્થા જેમાં બધું કામ ‘હું કરું છું’ એ અહંભાવ વિના થતું હોય છે. દા.ત. નિદ્રા દરમ્યાન શરીરની બધી જ કિયાઓ અહંભાવ વિના થાય છે. આ બંને ભૂમિકા કરતાંય એક ઉચ્ચતર ભૂમિકા છે, જેમાં મન ‘હું કરું છું’ એવા અહંભાવ વિના સક્રિયપણે કાર્ય કરે છે. આ ભૂમિકાને અતિયેતન અવસ્થા અથવા સમાધિ કહે છે.

જ્યારે માણસ ગાઢ નિદ્રામાં જાય છે ત્યારે તે સચેત ભૂમિકાથી નીચેની અચેત અવસ્થામાં પ્રવેશે છે. એ સ્થિતિમાં તે શાસ લેવાની સાથે પડખું ફરવા જેવી શારીરિક કિયાઓ પણ કરતો હોય છે, પરંતુ આ બધું કરતી વખતે તેને ‘હું કરું

ધું' એવું કર્તૃત્વનું અભિમાન નથી હોતું. જ્યારે તે ઊંઘમાંથી જાગે છે ત્યારે તે એનો એ જ વ્યક્તિ રહે છે. પરંતુ જ્યારે માણસ સમાધિમાં જાય છે ત્યારે સમાધિમાં જતાં પહેલાં જો તે મૂર્ખ હોય, જડ હોય, અજ્ઞાની હોય, પાપી હોય, નિષ્ઠુર હોય તો પણ સમાધિમાંથી તે પૂર્ણ જ્ઞાની, પુણ્યવાન અને સહૃદયી બનીને બહાર આવે છે.

આવું કેમ થાય છે? એનો ખુલાસો ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણે ગ.મ. ૨૦મા વચનામૃતમાં કર્યો છે. જીવ જ્યાં સુધી દેહમાં છે ત્યાં સુધી તે હંડ્રિયો-અંતઃકરણનો દ્વારામાત્ર જ છે. તે જ્યારે સમાધિમાં જાય છે ત્યારે હંડ્રિયો-અંતઃકરણના દ્વારાપણાનો ત્યાગ કરીને માયાથી પર જે બ્રહ્મ તે સરખો ચૈતન્યસ્વરૂપ થાય છે. સમાધિમાં જીવ બ્રહ્મસંગાથે તુલ્યભાવ પામતો હોવાથી તેના જ્ઞાનની વૃદ્ધિ થાય છે. જે સાધકોની હંડ્રિયોની શક્તિ તપ, નિવૃત્તિધર્મ ને વૈરાગ્યેયુક્ત હોય છે તેઓ સમાધિ દ્વારા નારદ-સનકાદિક તથા શુક્ઝના જેવી સિદ્ધદશા પ્રાપ્ત કરે છે. આવા સિદ્ધો શૈતદીપ, બદરીકાશ્રમ ઇત્યાદિ ભગવાનનાં ધાર્મોમાં એ જ શરીરે જાય-આવે છે તથા લોક-અલોક સર્વે ઠેકાણો એમની ગતિ હોય છે.

અષ્ટાંગયોગ અનુસાર સમાધિના બે પ્રકાર છે. (૧) સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ, (૨) અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ. સંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં પ્રકૃતિને કાબૂમાં રાખવાની સધળી શક્તિઓ આવે છે, જ્યારે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ સધળી માનસિક કિયાના વિરામના નિરંતર અભ્યાસ દ્વારા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ વચનામૃતમાં બે પ્રકારની

---

સમાધિનો ઉલ્લેખ કરે છે. (૧) સવિકલ્પ સમાધિ અને (૨) નિર્વિકલ્પ સમાધિ. જેને ભગવાનના સ્વરૂપમાં સ્થિતિ થઈ હોય તેને અશુભ વાસના તો ન હોય પણ શુભ વાસના હોય કે હું નારદ, સનકાદિક કે શુક્રજી જેવો થાઉં... એવી રીતનો જે વિકલ્પ રહેતો હોય તેને સવિકલ્પ સમાધિવાળો કહેવાય. જેને એવી રીતેનો વિકલ્પ ન હોય ને જે અક્ષરબ્રહ્મના સાધર્મ્યપણાને પામીને કેવળ ભગવાનની મૂર્તિમાં જ નિમગ્ન રહેતો હોય તેને નિર્વિકલ્પ સમાધિવાળો કહે છે. (ગ. પ્ર. ૪૦)

એક વાર વડતાલમાં ભાદરણાના એક પાટીદારે શ્રીજમહારાજને પ્રશ્ન પૂછ્યો: ‘હે મહારાજ, આ સમાધિ તે કેમ થાતી હશે?’ શ્રીજમહારાજે આ ગાહન પ્રશ્નનો અતિ સરળ જવાબ આપ્યો હતો. તેમણે સમજાવ્યું હતું: આ પૃથ્વી ઉપર અનેક પ્રકારના પથ્થર છે, ચમકપાણ પણ એ પૈકીનો એક પથ્થર છે, પરંતુ તેનામાં નૈસર્જિક લૌહચુંબકત્વનો ગુણ રહેલો છે. તેથી જ્યારે ચમકના પહાડ પાસે વહાણ આવે છે, ત્યારે ચમકના ચુંબકત્વને લીધે વહાણના ઝીલા ખેંચાઈને પથ્થરને ચોટી જાય છે. એ જ રીતે ભગવાન જ્યારે પૃથ્વી ઉપર મનુષ્યરૂપે અવતરે છે ત્યારે દેખાય છે તો અન્ય મનુષ્ય જેવા જ, પરંતુ એમની પ્રભુતાનું ચુંબકત્વ જીવને સહેજે એમના પ્રતિ આકર્ષે છે. તેથી જ્યારે કોઈ જીવ શ્રદ્ધાપૂર્વક ભગવાનનું દર્શન કરે છે, ત્યારે તેના દંદ્રિય-પ્રાણ ભગવાનના સ્વરૂપમાં ખેંચાઈ જતાં તેનું ચિત્ત સમાધિમાં સ્થિત થઈ જાય છે. (૧.૧૩)

એક વાર સમાધિ થયા પછી બ્રહ્મના સ્વરૂપમાંથી ફરી દેહમાં પાછું સહેલાઈથી આવી શકતું નથી. માત્ર ત્રણ સંજોગોમાં જ જીવ સમાધિમાંથી પાછો દેહમાં આવે છે. (૧) સંસારમાં સુખની વાસના એટલી પ્રબળ છે કે તે જીવને સમાધિમાંથી પણ જગાડે છે. (૨) અતિ સમર્થ મુક્ત પોતાની મેળે સમાધિમાં આવ-જી કરી શકે છે. (૩) એવા અતિ સમર્થ મુક્તો બીજાને પણ સમાધિ કરાવે તથા પાછા દેહમાં લાવે છે. (ગ. પ્ર. ૭૩)

સમાધિમાં પણ કામવાસના બળતી નથી. ભાદરાના રત્ના ભક્ત સમાધિનિષ્ઠ હતા, પરંતુ એમના અંતરમાંથી કામવિકાર ટળતો નહોતો. સદ્ગુરુ ગોપાળાનંદ સ્વામીએ તેમને પ્રતિલોમપણે ધ્યાન કરવાની લટક (Technique) શીખવાડી. રત્ના ભક્તે એ પ્રમાણો પોતાના આત્માની અક્ષરબ્રહ્મ સાથે એકતા કરી એમાં વારંવાર લોમ-પ્રતિલોમ વૃત્તિએ શ્રીહરિની મૂર્તિનું ધ્યાન કરવા માંડ્યું. પરિણામે એમના જીવ સાથે એકરસપણાને પામેલી કામવાસના બળને ભર્યું થઈ ગઈ. આ સમાધિ કરતાં પણ પ્રતિલોમ ધ્યાન શ્રેષ્ઠ છે! અબજીબાપાશ્રી કહેતા કે સમાધિ તો સકામ ભાર્ગ છે. જે અખંડ મહારાજની મૂર્તિને દેખે તે જ સાચો સિદ્ધ છે અને એવી સિદ્ધદશા એ જ અખંડ સમાધિ છે!

---

---

## શ્રી સ્વામિનારાયણ ડિવાઇન મિશન શાને માટે ?



શ્રી સ્વામિનારાયણ ભગવાનના સર્વજ્ઞવહિતાવહ સંદેશ  
અનુસાર માનવજીતના શ્રેય અને પ્રેય માટે-

- (ક) સેવા-સદાપ્રતના આદર્શો અનુસાર ભેદભાવ વિના આર્થિક મૂલ્યવણ અનુભવતાં ભાઈબહેનોને જરૂરી રાહત પહોંચાડી;  
(ખ) આરોગ્યપ્રસારની માર્ગદર્શક વ્યવસ્થા અને રોગોપચારનાં સારવાર કેન્દ્રો-ઔષધાલયો સ્થાપવાં-ચલાવવાં, અગર એવું કાર્ય કરતી સંસ્થાઓને સહાયરૂપ થવું;  
(ગ) આત્મિક શાંતિ અને માનવતાની ભીનાશ રેલાવતાં મંદિરો, સત્પુરુષોનાં સ્મારકકેન્દ્રો, વગેરેનાં નિર્માણ-નિભાવ-વિકાસ કરવાં;  
(ધ) જીવનઘડતરમાં ઉપયોગી સાહિત્ય અને કલાના વિકાસકાર્યને ઉત્તેજન આપવું;  
(ચ) સમ્યક્ અભ્યાસ માટે પુસ્તકાલય, સંગ્રહાલય, સંશોધનકેન્દ્ર સ્થાપવાં-ચલાવવાં અગર એવા એકમોને મદદરૂપ થવું;  
(છ) સર્વસમન્વય સધાય એવાં સાંસ્કારિક અને તત્ત્વજ્ઞાનવિષયક પ્રકાશનો પ્રસિદ્ધ કરવાં અને તે વડે જનસમૃદ્ધાયનો ઊર્ધ્વગામી વિકાસ સાધવામાં મદદરૂપ થવું;
-

---

અને એ રીતે :

- (૧) સમાજજીવનની આધારશિલાસમાં સદ્યાચાર અને નીતિનાં ધોરણો બળવત્તર થાય એવી પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવું;
- (૨) સમાજમાં સંપ, એકતા અને પરસ્પર સુહૃદ્ભાવ વૃદ્ધિ પામે, વિશ્વબંધુત્વની ભાવના વિકસે અને વિસંવાદિતા દૂર થાય એવા કાર્યક્રમો આપવા;
- (૩) વિશ્વના ધર્મો અને પક્ષો વચ્ચે સંવાદિતા જળવાઈ રહે એ માટે સર્વધર્મીય પરિષદોનું આયોજન કરતા રહી આધ્યાત્મિક અને સામાજિક ઉત્કર્ષને વેગ આપવો.

આવા સુઆયોજિત કાર્યક્રમો અને પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા પરિપૂર્ણ ભગવત્સ્વરૂપની ગ્રાન્તિ તરફ માનવસમુદ્ધાય સર્વાંગી વિકાસ પામી ગતિમાન થાય એવો મિશનનો શુભ આશય છે.

---



આ લોકની ઔષધિઓથી તનનો રોગ જાય,  
જ્યારે શ્રીજુમહારાજની મૂર્તિરૂપી દિવ્ય ઔષધિ દ્વારા  
તન, ભન તથા યૈતન્યના બધા રોગ દૂર થઈ જાય.

- પૂજ્યશ્રી નારાયણભાઈ

Website: [www.shriswaminarayandivinemission.org](http://www.shriswaminarayandivinemission.org)

Email: [info@shriswaminarayandivinemission.com](mailto:info@shriswaminarayandivinemission.com)