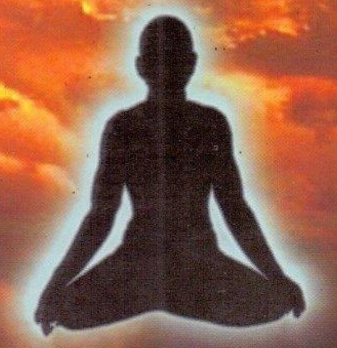
જન્મશતાબ્દી પુસ્તકમાળા - ૧૩

પ્રજ્ઞાયોગની સુગમ સાધના

(પ્રવચન)



- પં. શ્રીરામશર્મા આચાર્ય

પ્રજ્ઞાયોગની સાધના

ગાયત્રી મંત્ર મારી જોડે બોલો -

ૐ ભૂર્ભુવઃ સ્વઃ તત્સવિતુર્વરેણ્યં ભર્ગો દેવસ્ય ધીમહિ ધિયો યો નઃ પ્રચોદયાત્ ।

દેવીઓ, ભાઈઓ !

ભગવાનના અવતારો સમય સમય પર થતા રહ્યા છે. જ્યારે જે કામ માટે જરૂરિયાત ઊભી થઈ ત્યારે તે કામ માટે ભગવાને તે પ્રકારનો અવતાર ધારણ કર્યો છે. અત્યારનો સમય એવો છે કે જેમાં સંકટોનાં વાદળો છવાઈ ગયાં છે અને શ્રદ્ધાનું સંકટ જોવા મળે છે. બધી જગ્યાએ શ્રદ્ધા કમજોર પડી ગઈ છે. આદર્શોની વાત કરીએ કે પછી શ્રેષ્ઠતા યા ઉન્નતિની વાત કરીએ, તે બધા માટે શ્રદ્ધા કમજોર પડી ગઈ છે. શ્રદ્ધા કમજોર થઈ જવાના કારણે માણસ જે કામ કરી રહ્યો છે તે ખોટું કરી રહ્યો છે. તેના

નિવારણ માટે ભગવાનનો નવો અવતાર થવો જોઈએ. તે પ્રજ્ઞા અવતાર હશે. નિષ્કલંક પણ તેને જ કહેવામાં આવે છે. દસમો અવતાર અથવા ચોવીસમો અવતાર નિષ્કલંક અવતાર છે, જેને પ્રજ્ઞા અવતાર પણ કહીએ છીએ. દૂરદર્શી વિવેકશીલતાને પ્રજ્ઞા કહે છે. તે જ નિષ્કલંક છે અને બાકીના બધાને કલંક લાગેલું છે. એટલા માટે પ્રજ્ઞા અવતારનો જે સમય છે તેને આપ ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ માનો અને તેનું સ્મરણ કરો. ઉપાસનામાં તેનો સમાવેશ કરો.

ગાયત્રીને ત્રિપદા કહેવામાં આવે છે. સરસ્વતી, કાલી અને લક્ષ્મી તેનાં જ રૂપો છે. બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ પણ તેની અંતર્ગત આવી જાય છે. તે આદ્યશક્તિ છે. બ્રહ્માજીને તપ દ્વારા તે શક્તિ પ્રાપ્ત થઈ હતી. હવે આ મહાપ્રજ્ઞા આદ્યશક્તિ ગાયત્રીના રૂપમાં શ્રદ્ધાના સંકટનું નિવારણ કરવા માટે નવો

અવતાર ધારણ કરી રહી છે. આ અવતાર થશે કેવી રીતે ? આપને ખબર છે ને કે સીતાજીનો જન્મ શા માટે થયો હતો ? રાવણને મારવા માટે જયારે સીતાજીની જરૂર હતી ત્યારે ઋષિમુનિઓએ પોતાનું રક્ત એકઠું કરીને એક ઘડામાં ભર્યું હતું અને તે ઘડાને જમીનમાં દાટી દીધો હતો. રાજા જનકે તે ઘડાને બહાર કાઢ્યો અને સીતાજીનો જન્મ થયો. દુર્ગાવતાર કેવી રીતે થયો તેની આપને ખબર છે ? બધા જ દેવતાઓ ભેગા થઈને પ્રજાપતિ પાસે ગયા અને પ્રજાપતિને કહ્યું કે હવે આ દાનવો અમારા વશમાં નથી. આપ જ કોઈ ઉપાય બતાવો. પ્રજાપતિએ કહ્યું, "તમારા બધાની શક્તિને ભેગી કરીને હવે હું દુર્ગાનું અવતરણ કરીશ અને તે તમામે તમામ રાક્ષસોનો સંહાર કરી નાખશે."

ભગવાન સૌને સંરખા ગણે છે. તમે પણ તેમાં સામેલ છો અને જે અહીં હાજર નથી તેઓ

પણ આમાં સામેલ છે. બધા મળીને પ્રજ્ઞાની - મહાપ્રજ્ઞાની- આદ્યશક્તિની એવી પ્રચંડ ઉપાસના કરીશું કે જેનાથી વર્તમાન સમયમાં જે શ્રદ્ધા સંકટ ઊભું થયું છે, જેણે સમગ્ર વિશ્વને અસ્તવ્યસ્ત કરી નાખ્યું છે તેનું નિવારણ કરવાનું શક્ય બનશે. તે કેવી રીતે કરવું જોઈએ ? તેના માટે શું કરવું પડશે ?મેં તેનું નામ પ્રજ્ઞાયોગ રાખ્યું છે. કારણ કે તેમાં ઘણી બધી બાબતોનો સમાવેશ છે. એટલા માટે પ્રજ્ઞાયોગની સાધના આપણે બધાએ કરવી જોઈએ. પ્રજ્ઞાયોગ શું છે ? પ્રજ્ઞાયોગમાં જ્ઞાન, કર્મ અને ભક્તિ કે જેને આપણે સરસ્વતી, લક્ષ્મી અને કાલી કહીએ છીએ એ ત્રણે શક્તિઓ સામેલ છે. જેમને આપણે બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ કહીએ છીએ એ ત્રણેનો તેમાં સમાવેશ છે. આ પ્રજ્ઞાયોગ આપણે કરવો પડશે. કેવી રીતે કરવો પડશે ? ચાલો, આપ બધા નોંધ કરતા જાઓ અથવા

ધ્યાનમાં રાખો. પ્રજ્ઞાયોગ કેવી રીતે કરવો જોઈએ તે છાપેલું પણ છે. પ્રજ્ઞાયોગનું પહેલું ચરણ એ છે કે આપ સવારે ઊઠો તો ઉઠ્યા પછી જમીન પર પગ મૂકતાં પહેલાં આપ વિચાર કરો કે મારો નવો જન્મ થયો છે અને આજે હું નવો જન્મ ધારણ કરી રહ્યો છું. રાત્રે જ્યારે ઊંઘવાની તૈયારી કરો ત્યારે એવો ભાવ કરો કે આજે મારા મૃત્યુનો દિવસ આવી ગયો છે અને હું ભગવાનના ખોળામાં જઈ રહ્યો છું.

ચોર્યાસી યોનિઓમાં ફર્યા પછી ખૂબ જ મુસીબત અને અનેક કષ્ટો બાદ આપણને મનુષ્યનો જન્મ પ્રાપ્ત થયો છે. આપ એવો વિચાર કરો કે હું આજના દિવસનો સારામાં સારો ઉપયોગ કરીશ. આજનો દિવસ વ્યર્થ નહિ જવા દઉં અને રાત્રે જ્યારે આપ સૂઈ જાઓ ત્યારે એવું સમજો કે આજનો મારો જન્મ પૂરો થઈ ગયો. આજની બધી પ્રવૃત્તિઓની સમીક્ષા

કરો. સવારે આખાયે દિવસનું આયોજન કરો કે આજે મારે શું કરવાનું છે અને સાંજે તેની સમીક્ષા કરો કે મેં કોઈ ખોટું કામ તો નથી કર્યું ને ? કદાચ જો કોઈ ભૂલ કરી હોય તો તેનો સુધાર કેવી રીતે કરવો, તેનું પ્રાયશ્ચિત્ત કેવી રીતે કરવું જોઈએ તે વિચારો. દરરોજ આપનો પ્રાતઃકાલીન કે સંધ્યાકાલીન ક્રમ આવો હોવો જોઈએ.

આ રીતે સાયંકાલીન સંધ્યા આપની પથારીમાં થવી જ જોઈએ. તેના પછી કર્મયોગનો નંબર આવે છે. કેવો કર્મયોગ ? કર્મયોગનો જવાબ એ છે કે આપણે કરવાનું શું છે ? આ માત્ર વિચાર થયો. વિચાર કરવો તેને જ્ઞાન કહેવાય છે અને કામ કરવું તેને કર્મયોગ કહેવાય છે. તેમાં શું કરવાનું છે ? આપ સ્નાન કરી, કપડાં બદલી, સાફસૂફી કરી અને પૂજાનો બધો સામાન તૈયાર કરીને બેસો. સૌથી પહેલું કામ શુદ્ધતા છે. જો આપનું મન શુદ્ધ હોય, શરીર

શુદ્ધ હોય, જીવન શુદ્ધ હોય, આજીવિકા શુદ્ધ હોય તો સમજવું જોઈએ કે તમારી ઉપાસનાની શરૂઆત થઈ ગઈ છે, પરંતુ જો તમારું મન મલિન હોય, તમારું શરીર મલિન હોય, તમારી કમાણી અનુચિત હોય કે તમારા વિચાર ગંદા હોય તો આપ સમજજો કે તમે જે પૂજા કરી રહ્યા છો તેનું પરિણામ નહિ મળે. એટલા માટે શુદ્ધતા સૌથી પહેલું કામ છે. શુદ્ધતા માટે કેટલીક વિધિઓ બતાવવામાં આવી છે. એ વિધિઓ કઈ કઈ છે ? તે છે પવિત્રીકરણ, આચમન, પ્રાણાયામ અને ન્યાસ. આપે તે મારાં ઘણાં પુસ્તકોમાં વાંચ્યું હશે. આ બધી ક્રિયાઓનો અર્થ એ થાય છે કે આપ આપના મનને, વચનને, વાણીને, ક્રિયાઓને, ચિંતનને, ઇન્દ્રિયોને બધાંને પવિત્ર બનાવી રહ્યા છો તથા જે મલિનતાઓ એમની અંદર છુપાયેલી છે તેમને તમે બહાર કાઢી રહ્યા છો.

ન્યાસનો અર્થ એવો થાય છે કે મારી જે પાંચ ઇન્દ્રિયો છે તેમનો ઉપયોગ મારે ઉચિત રીતે કરવો જોઈએ. તેમનો ઉપયોગ સારાં કાર્યો માટે કરીશ, ખોટા કે કુટિલ કામમાં નહિ કરું. પ્રાણાયામનો અર્થ એ થાય છે કે જે શ્વાસ આપણે લઈએ છીએ તે પ્રત્યેક શ્વાસનો ઉપયોગ એવી રીતે કરવો જોઈએ કે કોઈ પણ ક્ષણે કોઈ પ્રકારની ભૂલ ન થાય. આ રીતે જ શરીર પર જે જળ છાંટવામાં આવે છે કે ત્રણ વખત આચમન કરવામાં આવે છે તેનો અર્થ એ છે કે અમારાં મન, વચન અને કર્મ ત્રણેય સ્વસ્થ બનશે. તેના માટે સૌથી પહેલાં ઉપાસનાની જરૂરિયાત પડશે.

તેના પછી દેવપૂજનનો ક્રમ આવે છે. કોનું પૂજન ? ભગવાનનું ? ભગવાન તો નિરાકાર હોય છે, પરંતુ પૂજાના સમયે ભગવાનને સાકાર માનવામાં આવ્યા છે. ભગવાનને સાકાર

બનાવવામાં આવે છે. તમારી સામે ગાયત્રી માતાનું ચિત્ર, કોઈ મૂર્તિ અથવા બીજું કંઈક તો રાખવું જ પડશે. પ્રતીક રાખ્યા સિવાય પૂજા નથી થઈ શકતી. પ્રતીકપૂજા થવી જરૂરી છે. ભગવાન નિરાકાર છે, તો સાકાર પણ છે. આપ મને આ શરીરમાં જુઓ છો, તો હું શું શરીર માત્ર છું ? હું તો જીવાત્મા છું. તે તમોને હું બતાવી શકીશ ? ના, કારણ કે તે તો નિરાકાર છે. ગાયત્રી માતાની મૂર્તિ કે ચિત્રનું પૂજન પાંચ વસ્તુઓથી કરવામાં આવે છે. આ પાંચ ચીજો કઈ છે ? આમ તો સોળ ચીજો પણ છે. પાણી એક, અક્ષત બે, ધૂપ કે અગરબત્તી ત્રણ, પુષ્પ ચાર અને મીઠાઈ કે પ્રસાદ એ પાંચ. તેવું શા માટે ? ભગવાનને ફૂલોની શું જરૂર પડી ગઈ ? ભગવાનને જરૂર નથી પડી, પરંતુ તમને યાદ અપાવવામાં આવે છે કે આપની પૂજા ત્યારે જ સાર્થક બનશે, જ્યારે આપ સ્વયં આ

ચીજવસ્તુઓને પ્રતીક માનીને આપના જીવનને પણ તેમના જેવું બનાવશો. પાણી પવિત્ર હોય છે, પ્રવાહી હોય છે. તમારે પણ સરસ બનવું જોઈએ. જળની જેમ કોમળ બનવું જોઈએ.

અક્ષત ? અક્ષતનો મતલબ એવો થાય છે કે આપ જે કંઈ કમાઓ છો તેમાંથી એક અંશ ભગવાન માટે વાપરવો જોઈએ. ધૂપ ? ભલે આપ ધૂપ સળગાવો, અગરબત્તી સળગાવો, દીવો સળગાવો , સુગંધિત દ્રવ્ય સળગાવો, પણ તેનો મતલબ એ છે કે આપનું જીવન પણ ચંદનની જેમ સુગંધ ફેલાવનારું બનો. ફૂલ ? ફૂલ કેવું કોમળ હોય છે ! કેવું સુંદર હોય છે ! આપનું જીવન પણ એવું જ સુંદર હોવું જોઈએ. એવું જ કોમળ હોવું જોઈએ અને ભગવાનનાં ચરણોમાં ચઢવું જોઈએ. ઉપાસકની સાર્થકતા તેમાં છે કે તે ભગવાનનાં ચરણોમાં ચઢે, તેના

ગળાનો હાર બનીને રહે. આપનું જીવન ફૂલ જેવું બનવું જોઈએ. મીઠાઈ કે પ્રસાદ ? આપણે કોઈ મીઠી ચીજ જ ભગવાનને ધરાવીએ છીએ, ખારી કે તીખી નહિ. એનો અર્થ એ થાય છે કે આપનો વ્યવહાર એવો હોવો જોઈએ કે જેમાં માત્ર મીઠાશ જ ભરેલી હોય. આ રીતે દેવપૂજનમાં વપરાતી પાંચ ચીજોનો અર્થ એ થાય છે કે આપણે તેમાંથી પ્રેરણા પ્રાપ્ત કરી શકીએ. એવું નથી કે ભગવાનને તેમની જરૂર છે. શું આપ ધૂપબત્તી નહિ જલાવો તો ભગવાનને કોઈ મુશ્કેલી થશે ? શું આપ દીપક નહિ પ્રગટાવો તો ભગવાનને કંઈ દેખાશે નહિ ? તેનો એવો અર્થ નથી. તે ભગવાન માટે નહિ, પરંતુ આપની યાદદાસ્તને તાજી રાખવા માટે જ આ ક્રમ રાખવામાં આવ્યો છે.

ચાલો, હવે તેના પછી શું કરવું જોઈએ ? આટલું કરી લીધા પછી જપ અને ધ્યાન કરવાં

જોઈએ. જપ કોના કરવા જોઈએ ? કેટલા કરવા જોઈએ ? જપ ગાયત્રીના કરવો જોઈએ કારણ કે પ્રજ્ઞાની દેવી ગાયત્રી છે. કેટલી માળા કરવી જોઈએ ? ત્રણ માળા તો ઓછામાં ઓછી કરવી જ જોઈએ. વધારે કરી શકો તો ઉત્તમ. ત્રણ શા માટે ? એટલા માટે કે એક માળા આત્મશુદ્ધિ માટે, જીવાત્માના નિત્ય શોધન માટે બીજી તથા વાતાવરણના શોધન માટે ત્રીજી માળા કરવી જોઈએ. તેનો ઉદ્દેશ એ છે કે સમગ્ર વાતાવરણ ગંદું થઈ ગયું છે તેની સફાઈ કરવા માટે એક માળા કરવી જોઈએ અને તમે અને હું ભેગા મળીને જે કામ કરીએ છીએ તેના માટે એક માળા કરવી જોઈએ. આ રીતે પ્રજ્ઞા અભિયાનની સફળતા માટે એક, વાતાવરણના શુદ્ધિકરણ માટે બીજી તથા પોતાના જીવાત્મા માટે ત્રીજી એમ ત્રણ માળા તો આપે ઓછામાં ઓછી કરવી જ જોઈએ. વધારે કરી શકો તો

ઉત્તમ. વધારે કરવામાં કોઈ બંધન નથી. સારું, તો આ ગાયત્રીના જપની વાત થઈ. જપ એવી રીતે કરો કે પાસે બેઠેલી કોઈ વ્યક્તિને તે સંભળાય નહિ. જપ માળાથી કરો કે આંગળીના વેઢા ગણીને કરો. ગમે તે રીતે ત્રણ માળાનું બંધન નિભાવો. પ્રજ્ઞાયોગ ત્રણ માળાથી ઓછા જપમાં થઈ શકતો નથી.

જપની સાથે ધ્યાન કરવું જોઈએ. જપ અને ધ્યાન બંનેને એકબીજાનો સમન્વય સમજવો જોઈએ. ધ્યાન કોનું કરવું જોઈએ ? સવિતા ગાયત્રીના દેવતા છે. સવારના સમયે પ્રાતઃકાળના સૂર્યદેવતાનાં આપે દર્શન કર્યાં છે ને ? ગાયત્રીનો સૂરજ તેમને જ માનવો જોઈએ. તે સાર્વત્રિક છે. ગાયત્રીમાતાનું જે ચિત્ર આપે પૂજામાં રાખ્યું છે. તે આપ હિન્દુ છો એટલા માટે રાખ્યું છે, જો આપ મુસલમાન હશો તો કદાચ ન પણ રાખો. દેવપૂજા હિન્દુઓ

માટે છે, પરંતુ સવિતા દેવતાનું ધ્યાન તો બધાને માટે છે. સાર્વત્રિક છે તે. હિન્દુ, મુસ્લિમ, શીખ, ખ્રિસ્તી દરેક ધર્મમાં પ્રકાશને જ ભગવાનનું સ્વરૂપ માનવામાં આવે છે. તેથી પ્રાતઃકાળે ઊગતા સુવર્ણરૂપ સૂર્યનું ધ્યાન કરતાં કરતાં ગાયત્રી મંત્રની ત્રણ માળાના જપ કરો. જપ કરતાં કરતાં તેમાં ભાવના સામેલ કરો કે સવારે પૂર્વ દિશા માં ઊગતા સોનેરી સૂર્યની સામે આપ નાના બાળકની જેમ બેઠા છો. આપના શરીરમાં, આપના મસ્તકમાં તથા હૃદયમાં ત્રણેય સ્થાને સૂર્યનાં કિરણો પ્રવેશ કરી રહ્યાં છે. શરીરમાં સવિતાનાં કિરણો જ્યારે પ્રવેશ કરે છે ત્યારે તે આપને શ્રેષ્ઠ કામ કરવાની પ્રેરણા આપે છે અને આપના અંતઃકરણમાં હૃદયનું જે સ્થાન માનવામાં આવે છે તેમાં સવિતાનાં સ્વર્ણીમ કિરણો પ્રવેશ કરી પ્રકાશ પહોંચાડે છે. હૃદયને ભાવનાઓથી ભરી દે છે.

આપના મગજને તે જ્ઞાનથી ભરી દે છે. શરીરને બળવાન બનાવે છે. શરીરને શ્રેષ્ઠ કર્મ કરવા માટે, બુદ્ધિને શ્રેષ્ઠ ચિંતન કરવા માટે તથા ભાવનાઓમાં શ્રેષ્ઠતા ભરવા માટે આ સવિતાનાં કિરણો આપને પ્રેરણા આપે છે, આશીર્વાદ અને અનુદાન આપે હોય છે. જપ કરવાની સાથે સાથે આ ધ્યાન કરવું જરૂરી છે. જપ કરતા પહેલાં દેવપૂજન, ચંદન, અક્ષત અને પુષ્પ બધાનો ઉપયોગ કરી ભાવના કરવી કે આપણું જીવન પણ તે પ્રકારનું બને. ત્યાર પછી ભગવાનના આશીર્વાદ વિશે ધ્યાન કરવું જોઈએ. ભગવાને સૂર્યના, સવિતાના રૂપમાં આપણને ત્રણ અનુદાન આપ્યાં છે. ત્રણ ક્ષેત્રોમાં તેનો પ્રવેશ થયો છે. આ રીતે એક માળા આત્મશુદ્ધિ માટે, એક વાતાવરણના શોધન માટે તથા એક માળા પ્રજ્ઞામિશનની સફળતા માટે.

જપ કર્યા પછી સૂર્ય અર્ઘ્યદાન કરવામાં આવે છે. જે જળ પૂજામાં મૂકવામાં આવ્યું હોય તે જળને સૂર્ય ભગવાનની સન્મુખ ચઢાવી દેવામાં આવે છે. આ જળ શા માટે ચઢાવીએ છીએ ? આ સમર્પણ છે. ભગવાનને, સવિતાને, સૂર્યને સમર્પણ કરીએ છીએ. પ્રાતઃકાળે આપ પૂજા કરી રહ્યા હો, તો આપ પૂર્વ દિશામાં જળ ચઢાવો. સાંજના સમયે આપ પૂજા કરી રહ્યા હો, તો જળ પશ્ચિમ દિશામાં ચઢાવો. સૂર્યનારાયણને ભગવાનનું પ્રતીક માનીને આપ આપનું સમર્પણ કરો છો. સમર્પણનું પ્રતીક શું છે ? એવું કેવી રીતે માની શકાય કે તમે સમર્પણ કર્યું છે ? કોઈનાં દુખોમાં આપ ભાગીદાર થશો અને આપનું સુખ વહેંચશો તો હું માનીશ કે તમે ભગવાન સૂર્યનારાયણને સમર્પણ કર્યું છે. પૂજા ઉપાસના કર્યા પછી આપ જળ ચઢાવો ત્યારે એવી

ભાવના કરો કે ભગવાનને અર્થાત્ સંસારને હું મારું સુખ વહેંચીશ અને સંસારમાં અર્થાત્ ભગવાનનું જે વિરાટ સ્વરૂપ છે, વિરાટ વિશ્વ છે તેમાં જે દુખો ફેલાયેલાં છે તેમને દૂર કરવા માટે હું કોશિશ કરીશ. સૂર્ય અર્ઘ્ય આપતી વખતે આવી ભાવના થવી જોઈએ. આપણી પાસે જે સંપત્તિ છે તે જળ સ્વરૂપે ભગવાનનાં ચરણોમાં ચઢે અને તે ફેલાઈને આખાયે વાતાવરણમાં પ્રસરી જાય. આ ભાવના છે સૂર્ય અર્ઘ્યદાનની.

હવે એક વાત બીજી રહી જાય છે અને તે છે - તપ. આપે વિશેષ રૂપથી ધ્યાનપૂર્વક તપ કરવાનું છે. રવિવારનો દિવસ અથવા ગુરુવારનો દિવસ બેમાંથી એક દિવસ પસંદ કરી લો. અઠવાડિયામાં એક દિવસ તો તપ કરવું જ જોઈએ. આમ તો દરરોજ કરવું જોઈએ, પરંતુ જો તેમ ન થઈ શકે તો ઓછામાં

ઓછું એક દિવસ તો ચોક્કસ કરવું જ જોઈએ. રવિવાર અને ગુરુવાર બેમાંથી આપને જે યોગ્ય લાગે તે દિવસ નક્કી કરો. રજાને દિવસે ખાસ કરીને લોકો ભજિયાં, ગોટા કે કચોરી બનાવતા હોય છે. મિત્રો, સંબંધીઓ આવતા જતા હોય છે. તે દિવસે અથવા તો ગુરુવારના દિવસે આપ તપ કરી શકો છો, પરંતુ એક દિવસ આપે તપનો અભ્યાસ અવશ્ય કરવો જોઈએ, આપને પોતાને તપાવવા એક દિવસ કાઢવો જ જોઈએ. તપાવવાથી ઈંટો પાકી બને છે. તપાવવાથી સોનું સાફ થઈ જાય છે. તપાવવાથી પાણીની વરાળ બની જાય છે. એ જ રીતે પોતાને તપાવવાનું આવશ્યક માનવું જોઈએ.

તપમાં શું કરવું જોઈએ ? તપનું આપને પ્રતીક બતાવું છું. તેનો સિદ્ધાંત આપને યાદ રહેવો જોઈએ. સિદ્ધાંત આપ ભૂલી જશો તો મુશ્કેલી પડશે. એક તો છે અસ્વાદવ્રતનું

પાલન. આપ તેને એક સમયનું રાખો અથવા બંને સમયનું. આપ સ્વાદનો ત્યાગ કરો. મીઠું અને ખાંડ એ ચીજોનો ત્યાગ કરવાનો મતલબ એ છે કે આપે સ્વાદ પર વિજય પ્રાપ્ત કરી લીધો. જીભ પર વિજય મેળવી લીધો. જીભ પર ધ્યાન રાખો. આપને ડુબાડી દેનારી, આપને પરેશાન કરનારી, હેરાન કરનારી આ ઇન્દ્રિય ખૂબ જ ખરાબ છે. તેનાથી આપ જ્યારે જપ કરો, તપ કરો કે કોઈ મંત્રનું ઉચ્ચારણ કરો તો ધ્યાન રાખજો. તેના માટે પહેલું કામ કરવાનું છે જીભને સંયમિત કરવાનું. વાણી પર પણ કંટ્રોલ કરવો જોઈએ, પરંતુ ખાવા પર તો ખાસ કંટ્રોલ કરવો જોઈએ. સ્વાદ પર સંયમ રાખવો જોઈએ. એક ટાણું મીઠા વગરનું ભોજન ખાવું જોઈએ, મિતાહાર કરવો જોઈએ. સ્વાદ માટે ભોજન ન કરવું જોઈએ. અસ્વાદનો અભ્યાસ મારી પાસેથી દરેક માણસે શીખવો

જોઈએ. અસ્વાદવ્રત ધારણ કરવું જોઈએ. પછી ભલે તે અઠવાડિયામાં એક દિવસ જ કેમ ન હોય ? આ એક તપ થયું.

બીજી વાત છે વાણી. આપણી જે વાણી છે તેનો શું આપણે સમજણપૂર્વક ઉપયોગ કરીએ છીએ ? આપણે જે કહેવું છે તે સમજી વિચારીને નથી કહેતા. કોને કેવી વાત કરવી જોઈએ ? કોને ન કહેવી જોઈએ ? જે આપણે કહી રહ્યા છીએ તે બધા માટે ફાયદાકારક છે કે નુકસાનકારક છે કે પછી કોઈનું દિલ દુભાય તેવી વાત છે તે વિચારવું જોઈએ. આપણે કશું જ વિચારતા નથી. જે મનમાં આવે છે તે બકતા રહીએ છીએ. આમ ખોટું બકબક કર્યા વગર એકે એક શબ્દને સમજી વિચારીને બોલવો જોઈએ. તેના અભ્યાસ માટે આપે મૌન ધારણ કરવાની જરૂર છે. બે કલાક માટે આપ મૌન રહો. આખો દિવસ મૌન રહેવું તો આપના માટે

મુશ્કેલ છે. આખો દિવસ તો આપ મૌન કેવી રીતે રહેશો ? ક્યારેક બોલશો, ક્યારેક ચિઠ્ઠી લખશો, ન જાણે શું શું કરશો, પરંતુ ઓછામાં ઓછા બે કલાક માટે તો મૌન રાખવું જ જોઈએ. એવા સમયે મૌન રાખો, જે સમયે આપને વધારેમાં વધારે લોકો મળવા આવતા હોય. મૌન માટે સવારનો સમય અથવા સાંજનો સમય ઉચિત છે. દિવસે આપની દુકાન કે નોકરીમાંથી સમય ન મળતો હોય, તો આપ સવારસાંજ આ ક્રમ નક્કી કરો. નહિ સાહેબ, અમે તો ઊંઘી જઈશું ત્યારે મૌન રાખીશું. રાત્રે ઊંઘવામાં શું મૌન રાખવાનું ? મૌન એવા સમયે રાખવું જોઈએ કે જે સમયે લોકોની મળવા આવવાની સંભાવના હોય. ઘરના સભ્યો તો આપને સવારસાંજ મળતા જ હોય છે. તેમને મૌન વિશે આપ બતાવી શકો છો. કહી શકાય કે હમણાં મારી સાથે વાતચીત ન કરો. આ સમય

મારો મૌન ધારણ કરવાનો સમય છે. મૌન પણ એક તપ છે. હું આજકાલ મૌનનો અભ્યાસ કરી રહ્યો છું. પહેલાં ઋષિમુનિઓએ પણ મૌનનો અભ્યાસ કર્યો હતો. વાણીના, મૌનના અભ્યાસથી વાણીમાં તેજસ્વિતા આવે છે. વાણીથી આપણે જે કંઈ કહીએ છીએ તેની બીજાઓ ઉપર અસર પડે છે, પરંતુ જો આપની વાણી અસ્તવ્યસ્ત હશે, તો કોઈના પર તેની અસર થશે નહિ. એવી વાણીથી સંગીત ગાશો, ગીત ગાશો વ્યાખ્યાન આપશો, સલાહ આપશો કે પ્રવચન કરશો, તો પણ કોઈનીયે ઉપર તેની કોઈ અસર થશે નહિ. તેથી આપની વાણીને શુદ્ધ કરવા માટે મૌનનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ, અસ્વાદનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. એટલું જ નહિ, આપનો આહાર પણ પવિત્ર હોવો જોઈએ.

બીજી એક વાત છે બ્રહ્મચર્યની. બ્રહ્મચર્યમાં બે વાતો આવે છે. એક તો શારીરિક સંયમ, જે

દિવસે આપ અસ્વાદવ્રત ધારણ કરો તે દિવસે બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું જોઈએ. ધર્મપત્ની આપની પાસે હોય તો પણ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું જોઈએ અને તેની ગેરહાજરીમાં પણ ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે જે કલ્પનાઓથી આપનું બ્રહ્મચર્ય ખંડિત થાય તેવું વિચારવાનું બંધ કરી દેવું જોઈએ. શરીર વિશે કંઈ કહી શકાય નહિ. શરીરમાં તો સ્વપ્નદોષ પણ થઈ જતો હોય છે. સ્વપ્નદોષથી શક્તિનો ક્ષય થવો તે એટલું બધું નુકસાનકર્તા નથી કે જેટલું આપણે મહિલાઓના સંબંધમાં ખોટો દૃષ્ટિકોણ રાખી વિચારીએ છીએ. ખાસ કરીને તે દિવસે મનમાં કોઈ ખરાબ વિચાર ન આવવો જોઈએ. કદાચ જો એવો વિચાર આવી જાય, તો વિચારોની દિશા બદલી એનાથી ઊલટી દિશામાં વિચારવાનું શરૂ કરી દેવું જોઈએ. જો આપને ખાવાના સંબંધમાં ખોટા વિચારો આવે તો એવા

લોકોનું ધ્યાન કરવું જોઈએ કે જેમણે અસ્વાદવ્રત ધારણ કર્યું હતું. કામવાસનાનો વિચાર આવે તો હનુમાનજી, ભીષ્મ પિતામહ, સ્વામી દયાનંદ, શંકરાચાર્ય વગેરેનું ધ્યાન કરવું જોઈએ કે તેઓ કેવા પ્રકારનું જીવન જીવ્યા હતા, તેમણે કેવી રીતે શક્તિનો સંગ્રહ કર્યો હતો. વિચારોને વિચારોથી સુધારો. એક પ્રકારના વિચારોને હઠાવીને તેમની જગ્યાએ બીજા પ્રકારના વિચારો કરવામાં આવે તો આપણો વિચાર કરવા પરનો સંયમ સરળતાથી સાધી શકાશે. બ્રહ્મચર્ય વાસ્તવમાં વિચારો પર કંટ્રોલ કરવાની વિદ્યા છે. બ્રહ્મચર્યનો અર્થ થાય છે સંયમ. આ રીતે વાણીનું તપ અને કામેન્દ્રિયનું તપ, આ બંને તપ આપણે કરવાં જોઈએ.

તપ ચાર પ્રકારનાં હોય છે : બધી જ ઇન્દ્રિયોનું તપ-એક, પૈસાનું તપ-બે, સમયનું

તપ-ત્રણ અને વિચારોનું તપ-ચાર. આમાંથી ઇન્દ્રિયોના તપની વાત થઈ ગઈ. હવે બીજું તપ છે પૈસાનું. આપ જે પણ ખર્ચા કરો તેમાં એક એક પૈસાનું ધ્યાન રાખો કે ક્યાંય ખોટો ખર્ચ તો આપણે નથી કરી રહ્યા ને ? અમે મહિનાના બસો રૂપિયામાં ઘણી ખરી જિંદગી વિતાવી દીધી. અહીં આવતા પહેલાં અમે અખંડ જ્યોતિ કાર્યાલયમાં જેટલા સમય સુધી રહ્યાં છીએ ત્યાં સુધી ફક્ત બસો રૂપિયામાં એક મહિનો વિતાવ્યો છે. લગભગ ૩૫ વર્ષ સુધી અમે અખંડ જ્યોતિ કાર્યાલયમાં રહ્યાં છીએ. કોઈને એમ થાય કે પાંચ વ્યક્તિઓનું ગૃહસ્થજીવન બસો રૂપિયામાં ચાલી શકે ? ચોક્કસ ચાલી શકે છે. પૈસા પર સંયમ રાખો, તો ખોટાં કામોથી બચી જશો. નશાખોરીથી બચી જશો, પરંતુ જો પૈસા ઉપર આપનું નિયંત્રણ નહિ હોય અને મન ફાવે તેમ પૈસાનો

ખર્ચ કરતા રહેશો, તો પછી આપની અંદર એવી બૂરાઈઓ પેદા થઈ જશે કે તેમને આપ પાછળથી નહિ રોકી શકો.

આ રીતે ઇન્દ્રિયસંયમ એક, પૈસાનો સંયમ બે અને સમયનો સંયમ ત્રણ. સમયનું પણ આપ ટાઈમટેબલ બનાવી શકો. ટાઈમટેબલ બનાવીને આપ કામ કરશો તો વિનોબા જે રીતે લાંબી યાત્રા પૂરી કરવાની સાથે સાથે વાંચવા લખવાનું જે કાર્ય ચાલુ રાખી શક્યા હતા તેમાંથી પણ પ્રેરણા મળી જશે. તેઓ ત્રેવીસ ભાષાઓના વિદ્વાન હતા. તેમણે પોતાના સમયનું વિભાજન એવી રીતે કર્યું હતું કે એક સેકન્ડ પણ વ્યર્થ જતી ન હતી. વિશ્રામ કરતા હતા ? હા, વિશ્રામ પણ યોગ્ય સમયે થતો હતો. વિનોબા સાંજે છ વાગે સૂઈ જતા હતા. ઉનાળામાં સાત વાગે સૂર્યાસ્ત થતો હોવા છતાં પણ તેઓ છ વાગે જ સૂઈ જતા હતા.

તેમણે એવું ક્યારેય વિચાર્યું નહોતું કે સૂર્ય આગળ ચાલે છે કે પાછળ. તેમણે ઘડિયાળના કાંટે જીવનને નિયમિત બનાવી દીધું. સંસારમાં જેટલા પણ મહાપુરુષો થયા છે તેમણે બધાએ કાળને પોતાની સાથે બાંધી રાખ્યો હતો. રાવણે પણ કાળને તમારી સાથે બાંધી દીધો હતો. આપ પણ કાળને પોતાની સાથે બાંધીને રાખો. ઘડિયાળને તમારા કાંડા પર બાંધીને રાખો. ઘડિયાળના કાંટા મુજબ જ આપનો ચાલવાનો, ફરવાનો, ખાવાનો, પીવાનો, ઊંઘવાનો તથા ઊઠવાનો કાર્યક્રમ નક્કી કરો. તમારો સમય વ્યર્થ જવો ન જોઈએ. એવું ન થવું જોઈએ કે સમયનો આપ અસ્તવ્યસ્ત રીતે ખર્ચ કરી નાખો. આ સમયના તપની-નિગ્રહની વાત છે.

સમયસંયમ પછી આવે છે વિચારોનો સંયમ. લોકો વિચારોનો સંયમ પાળી શકતા

નથી. મનમાં જે આવે તે વિચાર્યા કરે છે. રાત્રે ઊંઘતાં ઊંઘતાં આંખ ખૂલી જાય, તો ન જાણે ક્યાંના અને કેવા કેવા વિચારો કરે છે ! શક્ય હોય તેવી વાતોના પણ વિચાર કરવા લાગી જાય છે. રાત્રે સિનેમા જોયું હતું. ફલાણી હીરોઈન કેટલી સુંદર હતી ! તેની આપણે કામના રાખીએ છીએ. તેના આપણે ઑટોગ્રાફ લઈશું. અરે ભાઈ, ક્યાંથી ઑટોગ્રાફ લાવશો ? ત્યાં સુધીનું ભાડું તો ચૂકવી શકો તેમ નથી, તો પછી ઑટોગ્રાફ ક્યાંથી લાવશો ? આ પ્રકારના વિચારોનો સંયમ રાખતાં આવડવું જોઈએ. વિચારોને જે કામમાં લગાવવાના હોય તે કામમાં જ લગાવો, તો આપ વૈજ્ઞાનિક બની શકો છો, આપ સાહિત્યકાર બની શકો છો. સંસારમાં જેટલા પણ મનુષ્યો સફળ થયા છે તેમણે પોતાના વિચારો પર સંયમ રાખવાનું શીખી લીધું હતું. વિચારોને એવી જગ્યાએ

વાપર્યા કે જ્યાં તેમની જરૂર હતી. જ્યાં વિચાર કરવાની જરૂર ન હોય ત્યાં ન કર્યા. મનની ઉપર નિયંત્રણ કરવાની વિધિ એ જ છે કે વિચારોને અસ્તવ્યસ્ત ન થવા દેવા. વિચારોને કોઈ જરૂરી કામમાં લગાવી દો. આપ આકુળવ્યાકુળ થઈ ગયા છો. ક્યાંક ફરવાના વિચાર આપને આવી રહ્યા હોય, તો વિચારોને ત્યાંથી હઠાવી લો અને તમારી ઉપર જે પારાવાર મુશ્કેલીઓ છે તેમની ઉપર વિચારોને કેન્દ્રિત કરો. બાળકોને કેવી રીતે ભણાવીશું ? ધર્મપત્નીની તંદુરસ્તી કેવી રીતે જાળવીશું ? આપણા જીવનને કેવી રીતે સારું બનાવીશું ? જ્યારે તમારી પાસે વધારાનો સમય હોય ત્યારે એવી યોજનાઓ બનાવવી જોઈએ તથા ઉત્કર્ષ થાય તેવા વિચારોમાં સમયનું નિયોજન કરવું જોઈએ અને જ્યારે તમારી પાસે વધારાનો સમય ન હોય ત્યારે તમારા કામને પ્રતિષ્ઠાનો

પ્રશ્ન બનાવીને મનને સંપૂર્ણ રીતે તે કાર્યમાં લગાવો. મનને એક મિનિટ માટે પણ ખાલી ન રહેવા દેશો. કોઈ કામ તમારી પાસે હોય તો તે કામને એવી રીતે કરો કે તે તમારા માટે સૌથી વધારે જવાબદારીનું કામ છે. જે કામ તમે હાથમાં લીધું હોય તેને પૂરેપૂરી જવાબદારીથી પૂર્ણ કરો. પછી જુઓ આપનું કામ કેટલું સરસ, ઉચ્ચ કોટિનું અને શાનદાર થાય છે !

આ રીતે વિચારોનો સંયમ એક, સમયસંયમ બે, પૈસાનો સંયમ ત્રણ અને ઇન્દ્રિયનો સંયમ ચાર- આ ચાર સંયમ જો આપ પાળી શકશો, તો હું આપને તપસ્વી કહીશ. તેની શરૂઆત કરવા માટે આપ કામવાસનાના વિચારો અને સ્વાદના વિચારોને દૂર કરવાનું શરૂ કરો. આ સૌથી પહેલું સોપાન છે. તેના પછીનાં બીજાં બે ચરણ છે તેમના વિશે આપને અગાઉ નિવેદન કરવામાં આવ્યું છે. આ રીતે રવિવાર અથવા

ગુરુવારના દિવસે આપ શરૂઆત કરો અને પછીથી તો એ પ્રમાણે કરો. આપને એવું કહેવામાં નથી આવતું કે આપ માત્ર ગુરુવારે જ આ કામ કરો. પછી આપ જે ઇચ્છો તેની છૂટ મળશે. ગુરુવારથી આપ શરૂઆત કરો. એ જ પ્રજ્ઞાયોગ છે. બીજું કામ એ કરવાનું છે કે ઊંઘવા અને ઊઠવાના સમયે આપ નવો જન્મ અને પૂર્વજન્મ યાદ રાખજો. પવિત્રતા રાખજો. શુદ્ધતા રાખવા માટે પવિત્રીકરણ, પ્રાણાયામ, ન્યાસ એ બધું કરજો અને દેવપૂજન કરજો. જળ, અક્ષત, ધૂપને અનુરૂપ આપનું જીવન બનાવજો. ભક્તિયોગ માટે ત્રણ માળાઓ કરજો. એક તમારા માટે, એક અંતઃકરણની શુદ્ધિ માટે અને એક પ્રજ્ઞામિશન માટે. સાથે સાથે સવિતાનું ધ્યાન કરજો, ગાયત્રી જપની સાથે સાથે સૂર્ય-સવિતા આપને બળ સાથે જ્ઞાન તથા બુદ્ધિ આપે એવી ભાવના કરજો. અર્ઘ્યદાન

કરતી વખતે એ વાત બરાબર યાદ રાખજો કે "આપણાં સુખોને વહેંચીશું અને બીજાઓના દુખમાં ભાગીદાર થઈશું " રવિવાર અથવા ગુરુવારના દિવસ આપ અસ્વાદવ્રત કરજો. બસ, આટલો જ પ્રજ્ઞાયોગ છે. પ્રજ્ઞાયોગ આપ નિયમિત રૂપથી કરો. તે વિશે છાપેલું પુસ્તક પણ છે. સમજમાં ન આવે તો ફરી ક્યારેક આવીને તે શીખી લેજો. અત્યારે આપના માટે આટલું પૂરતું છે. આજની વાત સમાપ્ત.

ૐ શાંતિઃ।

*

મુદ્રક : યુગ નિર્માણ યોજના પ્રેસ, મથુરા (ઉ.પ્ર.)