



વેદમૂર્તિ, તપોનિષ્ઠ, યુગઋષિ પં.શ્રીરામ શર્મા આચાર્યજીએ  
 ઋષિઓનાં સનાતન જીવનસુત્રોને વર્તમાન યુગને અનુરૂપ  
 વ્યાવહારિક સ્વરૂપે રજૂ કર્યા છે.

## શક્તિનો ભંડાર આપણું મન

આ મૂલ્ય સુત્રોનું અધ્યયન, મનન, ચિંતન તથા  
 આચરણ કરીને કોઈપણ વ્યક્તિ જીવનમાં શ્રેષ્ઠ લક્ષ્યો નક્કી  
 કરીને તેમને પ્રાપ્ત કરવામાં સમર્થ તથા સફળ થઈ શકે છે.

જીવનને એક મહત્વપૂર્ણ અવસર માનીને  
 તેનો સદુપયોગ કરવાની ઈચ્છા ધરાવનાર  
 દરેક નર-નારી માટે આ સંગ્રહમાં સંકલિત વિચારો  
 જીવનમાં સફળતા અને સાર્થકતા આપનાર સાબિત થશે.

(આ પુસ્તિકાને વધુને વધુ વ્યક્તિઓ સુધી પહોંચાડી વંચાવવાનો પ્રયાસ કરશો)

વિચારોને વિચારોથી કાપવા, આસ્થાઓનું શુદ્ધિકરણ અને ઊંધાને ઉલટાવીને સીધું કરવું એ જ વિચારક્રાંતિનું લક્ષ્ય છે.

સદ્જ્ઞાનનો પ્રકાશ અજ્ઞાનરૂપી અંધકારને દૂર કરવાનું કાર્ય પૂરું કરે. અમારા વિચારો ખૂબ તીક્ષ્ણ અને ધારદાર છે.

દુનિયાને બદલવાનો જે દાવો અમે કરીએ છીએ. તે સિદ્ધિઓથી નહિં, પરંતુ અમારા સશક્ત વિચારોથી કરીએ છીએ. આપ આ વિચારોને ફેલાવવામાં અમને મદદ કરો..

## અનુક્રમણિક :

1. એકાગ્રતાની સાધના કરો
2. મનને સાધવું અશક્ય નથી :
3. વિચારોની શક્તિ મહાન
4. વિચારશીલ બનો :
5. મનને તાલીમ આપો :
6. સમયનું ઉત્તમ આયોજન કરો :
7. મન ખોલતી વખતે સાવધાન રહો :
8. મન ખોલતી વખતે સાવધાન રહો - શું કરવું જોઈએ :
9. આનંદપ્રાપ્તિ, આ જ માણસનું લક્ષ્ય :
10. સુખ અને આનંદમાં ભેદ :
11. આપણે કોણ છીએ :
12. દ્રષ્ટિકોણમાં પરિવર્તન આવશ્યક :
- T13. આધ્યાત્મિક આનંદ

- શ્રીરામ શર્મા આચાર્ય

## 1. એકાગ્રતાની સાધના કરો

હળવું ફૂલ, ખુશીની ભરપૂર જીવન જીવનારા માણસો નિરાંતે જીવન પસાર કરે છે. પ્રસન્નતામાંથી સમતા, શાંતિ, સાહસિકતા અને ઉમંગનો જન્મ થાય છે. પ્રસન્ન માણસનું શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે. આજે આપણે માનવમન વિશે શીખીએ જે અનંત શક્તિનો ભંડાર હોય છે. આપણું મન એક ફળદ્રુપ ખેતર છે, જેમાંથી જે વસ્તુ ઇચ્છો સીધા માર્ગે પેદા કરી કરી શકો છો. જે તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કરશે તે લાભ મેળવશે. જેવું વાવશે એવું લણશે. પણ મનની આ ક્ષેત્રતા કુદરતી નથી એને તૈયાર કરવી પડે છે. જેવી રીતે ઉપજાઉપણાનો ગુણ હોવા છતાં પણ બધી જમીનમાં ખેતી નથી થતી, તેને ખેતરનું રૂપ આપવા માટે પ્રયત્નો કરવા પડે છે, તે રીતે મનોભૂમિ પણ તૈયાર કરવી પડે છે. ત્યારે જ તે મનગમતું ફળ આપ્યા કરે છે. મનનું નિર્માણ છે – તેનું પરિમાર્જન અને તેની ફળદ્રુપતા છે – એકાગ્રતા સ્થિતિમાં લાવ્યા વિના તેની શક્તિઓનો લાભ ઉઠાવી શકાતો નથી. જીવનમાં કોઇપણ સફળતાનો સમાવેશ કરવા માટે માનસિક શક્તિઓનું ફરજિયાત મહત્વ છે. પ્રાપ્તિઓ, ઉપલબ્ધિઓ અને સફળતાનો આધાર છે માણસની ક્રિયાશીલતા અને આ કાર્યશીલતાનું બધું સંચાલન મન વડે જ થાય છે. જેટલો વધારે માનસિક શક્તિઓનો સહયોગ મળતો જશે કાર્યશીલતા એટલી જ તીવ્ર, પ્રખર બનતી જશે. મનની શક્તિ એકાગ્રતામાં રહેલી છે. જીવનવિકાસ માટે એકાગ્રતાની સાધના કરતા રહેવું જોઇએ. મનુષ્યનું એકાગ્ર મન તેની ઉન્નતિનો એકમાત્ર આધાર માનવામાં આવ્યો છે. જે માણસ પોતાના મનને એકાગ્ર કરી લે છે, તે કોઇ પણ કાર્યમાં તેની બધી શક્તિઓનો એકી સાથે પ્રયોગ કરી શકે છે. જેવી રીતે એક બહિર્ગોળ કાચ

સૂર્યનાં કિરણોને એકત્રિત કરી કોઇને સળગાવી દેવાની શક્તિ મેળવી લે છે, તે રીતે એકાગ્ર મન પોતાની એકત્ર શક્તિઓ વડે કોઇપણ હેતુ સિદ્ધ કરી શકે છે.

આજ સુધી દુનિયામાં જેટલા માણસો ઉન્નતિના શિખરે ચઢી શકવામાં સફળ થયા છે, તેમાંથી કોઇ પણ એવો નથી, જે એકાએક એ સ્થિતિએ પહોંચી ગયો હોય. ઉન્નતિ કોઇ આકસ્મિક ઘટના નથી. તે ક્રમિક વિકાસ અને પ્રગતિની અસાધારણ પ્રક્રિયાનું પરિણામ છે, જેને એકાગ્રતાથી જ પૂરું કરી શકાય છે. ચંચળ મન અને ભટકતી વૃત્તિઓ દ્વારા એને પૂરું કરવું શક્ય નથી. માનસિક ચંચળતા માણસની બધી ક્ષમતાઓ વિખેરી નાખીને તેને નિર્બળ તથા નિરર્થક બનાવે છે.

મનને કોઇ એક નિશ્ચિત લક્ષ્ય પર કેન્દ્રિત કરવું તે તેની એકાગ્રતા છે. સૂર્યનાં કિરણોમાં ભયાનક આગ હોય છે. પરંતુ આખી સૃષ્ટિમાં ફેલાય છતાં તે કોઇપણ ચીજને ગરમ તો કરે જ છે પણ સળગાવી નથી શકતાં. તેનું કારણ એ છે કે સૂર્યની અગ્નિનો થોડો ભાગ અલગ અલગ વેરાયેલાં હોય છે પણ જ્યારે તે કોઇ ઉપાય વડે એકાગ્ર કરીને પ્રયોગ કરવામાં આવે છે, તો તરત જ ભયંકર અગ્નિનું રૂપ ધારણ કરી લે છે. વૈજ્ઞાનિકોનું કથન છે કે જો કોઇ ઉપાયથી સૂર્યનાં વેરાયેલાં કિરણોને કોઇ સાધન વડે એક સ્થાન પ એકત્ર કરી એને જે દેશમાં મોકલવામાં આવે તો તેઓ તે દિશાની બધી વસ્તુઓને રાખ કરી દે છે. કોઇપણ શક્તિઓનું એકત્રીકરણ જ એની એકાગ્રતા છે જેનાથી કોઇપણ હેતુ સિદ્ધ કરી શકાય છે.

[Top Page](#)

## 2. મનને સાધવું અશક્ય નથી :

એ વાત સાચી છે કે મન સ્વભાવથી જ ખૂબ ચંચળ અને પ્રયત્નશીલ હોય છે. તો પણ મુશ્કેલીથી વશ થાય છે. તો પણ તેને એકાગ્ર કરવું અશક્ય કદાપિ નથી. થોડા ઉપાયોથી તેને વશ કરીને એકાગ્ર બનાવવામાં આવે, માણસ તેના મનને કોણ જાણે દુનિયાની કેટલીયે નાની નાની વાતોમાં ફસાયેલું રાખે છે, એમાંથી મોટાભાગની તો એવી જ હોય છે જેનું કોઈ પ્રયોજન નથી હોતું કે નથી હોતો જીવનમાં એનો કોઈ ઉપયોગ માણસ આ દુનિયાની તમામ નકામી અને બિનજરૂરી વાતોને છોડીને પોતાના મનને કોઈ ચોક્કસ ધ્યેય, પ્રયોજન અથવા લક્ષ્યમાં લગાડે, મન એક જ હોય છે તે કોઈ એક જ હેતુમાં સંપૂર્ણ રીતે લગાવી શકાય છે. તે એક વખતે એક જ કામ કરી શકે છે. જે એક કામમાં મનને સંપૂર્ણ રૂપે નિયોજિત રાખવામાં આવશે, તે કાર્ય ચોક્કસ સફળ થશે, એમાં જરા પણ શંકા નથી.

આ નકામી ઉત્સુક-વૃત્તિથી બચવા માટે માણસે જોવું જોઈએ કે પોતાની વિચારધારાને નિરંકુશ થવા દે. બધી વિચારધારા પોતાના ધ્યેયના ચિંતનમાં જ લગાડવી જોઈએ. જે લોકો પોતાના ધ્યેયથી અલગ પોતાની વિચારધારાને વહેવા દે છે, તેમનું મન અસ્તવ્યસ્ત અને ચંચળ જ બની રહે છે, તે છિન્નભિન્ન થઈને આમતેમ ભટકતું રહે છે જેનાથી તેની શક્તિ વિકાસ પામતી જે જીવનની સફળતા માટે જરૂરી છે.

વિચારધારાનો પ્રકાર સંગ અને સાહિત્યથી નિર્માણ થાય છે. માણસ જેવા લોકો સાથે રહે છે અને જે પ્રકારનું સાહિત્ય વાંચે છે, તેની વિચારધારા તે રીતની બને છે. વાતોડિયા, વાચાળ અને ગપ્પીદાસ લોકોનો સંગ કરનારા પણ મોટેભાગે તેવા જ થઈ જાય છે. જાસુસી વાર્તાઓ, નવલકથાઓ અથવા કામોત્તેજક સાહિત્ય વાંચનારાઓનું મન એકાગ્ર નથી થઈ શકતું. ઘણા લોકો છાપાઓમાં છપાતા સનસનાટીભર્યા અને વિચિત્ર સમાચારો વાંચવામાં જ રુચિ રાખે છે. આવા લોકો પણ પોતાનું મન એકાગ્ર કરવામાં સફળ નથી થતા. મનની એકાગ્રતા માટે ગંભીર, શીલવાન અને ઉચ્ચ કોટિના લોકોનો જ સંગ કરવો જોઈએ અને એવું સાહિત્ય વાંચવું જોઈએ. હલકું સાહિત્ય અને હલકો સંગ માણસને સ્વભાવથી જ ચંચળ અને હલકો બનાવે છે. જે વિચાર અથવા કાર્ય મનમાં ચિંતા કે ખળભળાટ પેદા કરનારાં હોય છે તેનાથી એકાગ્રતાના ઉદ્દેશ્યને નુકસાન થાય છે.

[Top Page](#)

### 3 વિચારોની શક્તિ મહાન

મનની એકાગ્રતાનો બીજો અર્થ છે વિચારોની એકાગ્રતા. વિચાર નકામી ચીજ નથી. ઘણા લોકો એ વાતની ચિંતા નથી કરતા કે તેમના મન મગજમાં કેવા પ્રકારના વિચારો આવતા જતા રહે છે. ગંદા અને નકામા વિચારો આવવા છતાં તે તેમાં તણખલાની જેમ વહેતા રહે છે. તેઓ સમજી શકતા નથી કે એનાથી તેમને શું અને કેટલું નુકશાન થવાનું છે. વિચાર એક શક્તિ છે. અમોઘ શક્તિ. તે માણસના સંપૂર્ણ જીવન પર પોતાનો સ્થાયી પ્રભાવ પાડે છે. પોતાને અનુરૂપ તેને હાનિ લાભ તરફ લઈ જતા રહે છે.

જેનું મન-મગજ ઉત્સાહ અને આશાપૂર્ણ વિચારધારાથી ચાલે છે; જેમના વિચાર અને આદર્શ ઊંચા હોય છે; જે હંમેશા આગળ વધવા, ઊંચે જવા અને જીવનમાં કોઈ મોટું કામ કરવાની વાત વિચારે છે, ચોક્કસ તેઓ એક દિવસ પોતાના આ ઉદ્દેશ્યમાં સફળ થાય છે. જે રીતે નિરર્થક, હેતુરહિત અને વૈવિધ્યપૂર્ણ વિચાર મનુષ્યને ચંચળ અને એના મનની શક્તિઓને છિન્ન-ભિન્ન કરી નાખે છે, તે રીતે તેના ઊંચા ઉદ્દેશ્યપૂર્ણ અને આદર્શવાદી વિચાર તેમાં ગંભીરતા અને એકાગ્રતા પેદા કરે છે. વિદ્વાન મનોવિજ્ઞાની સોલોમને એક જગ્યાએ લખ્યું છે - “મનુષ્ય ચુપચાપ મનમાં જેવા વિચાર લઈને ફરે છે તેવો જ તે બને છે” પણ મોટી મોટી વાતો કરવાથી કંઈ થતું નથી. આપણા કથનમાં આપણા સંકલ્પનું સત્ય હોવું જોઈએ. જે વિચારોમાં પૂર્ણ સત્ય, દઢતા, T અને આસ્થા હશે, તે વિચારો પાછળ સર્જનશક્તિ નિવાસ કરે છે.

[Top Page](#)

#### 4. વિચારશીલ બનો :

જીવનમાં સફળતા મેળવવા માટે માણસે ચિંતક અને વિચારશીલ હોવું અત્યંત જરૂરી છે પણ એનો એ અર્થ કદી નથી કે ગમે તેવા વિચાર આવી જાય, તેમનું જ ચિંતન-મનન કરતા રહેવામાં આવે. પોતાના મન અને મગજમાં આવનારા વિચારોને એકઠા કરતા રહેવું જોઈએ. માણસના મગજમાં રોજ હજારો વિચાર આવ્યે – જાય છે, પણ તે બધા ઉપયોગી અને સાર્થક હોય તે જરૂરી નથી. મગજમાં હર ક્ષણ આવતા વિચારોને જોવા પરખવા જોઈએ અને જે વિચાર પોતાના ઉદ્દેશ્ય અને હેતુ માટે જરૂરી અને ઉપયોગી જણાય તેમને તો રહેવા દેવામાં આવે અને બાકીના બધા બેકાર વિચારોને કાઢીને ફેંકી દેવા જોઈએ.

જો કે વિચારોને રોકવા અને કાઢીને ફેંકી દેવામાં થોડી મુશ્કેલી જરૂર પડે છે તો પણ થોડા અભ્યાસ વડે આ સરળ બનાવી શકાય છે. થોડો સમય સાવધાન તથા સક્રિય રહ્યા પછી માણસનો સ્વભાવ જ એવો બની જશે તે તેની ચિંતનધારામાં બિનજરૂરી વિચાર પ્રવેશ જ નહિ કરી શકે. આ રીતે જ્યારે મનમાં શુદ્ધ તથા સુંદર વિચાર દ્રઢ થવા લાગશે તો તે પોતે પણ પોતાનાથી વિરોધી વિચારોને પોતાના ક્ષેત્રમાં નથી રહેવા દેતા. વિચાર વિચારોને પોતે જ બોલાવે કે ભગાડી મૂકે છે.

મનની એકાગ્રતાની પ્રાપ્તિ થતાં જ માણસની અંદર સૂતેલી બધી શક્તિઓ જાગી ઊઠશે, જેની તાકાત પર આ અશક્ય દેખાતાં કામોને પણ શક્ય બનાવે છે. તૂટેલું મન અને અસ્તવ્યસ્ત શક્તિથી દુનિયામાં કોઈપણ મોટું કામ નથી કરી શકાતું. પોતાની શક્તિઓનો સંકલિત ઉપયોગ જ તે ઉપાય છે, જેનાથી કોઈ પણ કાર્યની સિદ્ધિ મેળવી શકાય છે. પરંતુ આ ઉપાયનો પ્રયોગ એક માત્ર એકાગ્ર મન પર જ આધારિત છે. ભલે, માનવીએ અભ્યાસ અથવા સાધના દ્વારા માનસિક એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરવાના પ્રયત્નો કરવા જોઈએ.

[Top Page](#)

## 5. મનને તાલીમ આપો :

વાદળાંનું પાણી જમીન પર પડે છે. જમીન પરથી ઢાળ પર વહેતી નદીઓમાં જાય છે અને નદીઓ સમુદ્રના ગહન ઊંડાણમાં જઈ પડે છે. પતનનો આ સ્વાભાવિક ક્રમ છે. મનને જો રોકવામાં ન આવે તો તે પણ આ દિશામાં સ્વાભાવિક રીતે નીકળી પડશે. એટલા માટે વરસાદના પાણીને સમુદ્રમાં વહી જતું બચાવીને કોઈ ઉપયોગી કાર્યમાં લગાવવું કે વિશિષ્ટ દિશામાં વહાવવું હોય તો એના પર પણ નિયંત્રણ રાકવું પડશે. પશુઓને ખીલે બાંધીને જ ધારેલાં કામોમાં રોકી શકાય છે, નહિતર તે રખડતાં છોડી દેવાય તો જેના-તેના ખેતરને ઉજાડી દેશે, નિરર્થક ફરશે અને અંદરોઅંદર લડશે. એટલા માટે એમને શિસ્તમાં રાખવા માટે મર્યાદાઓનો ડેરો નાખવો અને બંધન બાંધવાં પડશે. મજબૂત અને ઊંચો બંધ બનાવીને જ નદીઓ માંથી સિંચાઈ માટે નહેરો કાઢવામાં આવે છે.

મનને ચિંતનની તાલીમ આપવા માટે તેને સંયમનું બંધન સ્વીકારવા માટે તાલીમ આપવી પડશે. ઈન્દ્રિય-સંયમ, અર્થ-સંયમ, સમય-સંયમ, અને વિચાર-સંયમ, શીખી લો તો સમજવું જોઈએ કે અબુધ મન ઉંમરલાયક થઈ ગયું. માણસની અભિલાષાઓને માગણીઓને કોઈ પૂરી કરી શક્તું નથી. તૃષ્ણાની ખાઈ એટલી ઊંડી છે કે તેના માટે અનેક જન્મોનો પરિશ્રમ ખપાવી દેવામાં આવે તો પણ તેને ભરી શકાતી નથી છેવટે અત્યારે કે પછી ક્યારેક આ વિડંબનાઓમાંથી કલ્પનાઓને ઉગારવી પડશે તો તેના માટે ચિંતન પર અંકુશ લગાવવા, ઈચ્છાઓ પર અંકુશ લગાવવા સિવાય બીજો કોઈ માર્ગ મળશે નહીં.

[Top Page](#)



## 6. સમયનું ઉત્તમ આયોજન કરો :

ચિંતન ઉપરાંત માણસની મોટી શક્તિ છે- પ્રયાસ, શ્રમ તથા સમયનું આયોજન. જીવનનું તાત્પર્ય વર્ષોની લંબાઈ નહિ પરંતુ એ છે કે તેના સમયનાં એકમોનો કેવી રીતે, ક્યા હેતુ માટે ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો. ઘણા થોડા દિવસ જીવે છે પરંતુ અભિમન્યુ અને ભગતસિંહની જેમ, વિવેકાનંદ અને રામતીર્થની જેમ ટૂંકા આયુષ્યમાં જ પોતાને, પોતાના સમાજને કૃતકૃત્ય કરી જાય છે. કેટલાયે એવા હોય છે જે પરમ અવધિ સો વર્ષ સુધી જીવી લે છે, પણ રહે છે બીજાઓ પર ભાર બનીને જ. આવા લાંબા જીવનથી શું પોતાને કે શું બીજાને લાભ? સંગ્રહખોરોનું જીવન મધમાખીઓ સમાન હોય છે, આખો દિવસ તે મહેનત કરે છે અને તે સંગ્રહનો લાભ કોઈ બીજો ઉઠાવે છે. મનને સમજાવવું જોઈએ. મોહવશ થઈને બધો સમય ગુમાવવાથી કોઈ લાભ નથી. મનને સમજાવવું જોઈએ કે જે રીતે નર્ચા સ્વાર્થી ચિંતનમાં પોતાની બુદ્ધિ લગાવવામાં આવે છે, એ રીતે એ પણ જોવું જોઈએ કે જીવન સમૃદ્ધિનો ઉપયોગ માનવોચિત રીતથી થયો કે નહિ? મનુષ્યને વધારે બુદ્ધિમત્તા, વધારે ક્ષમતા અને પ્રતિભાથી ભરેલું જીવન આપવામાં આવ્યું છે.

તે માત્ર શરીરયાત્રા માટે ખર્ચી નાખવું જોઈએ નહિ, જેવી રીતે જીવ-જંતુઓનું હોય છે. વૈભવ વધારીને ઠાઠ-માઠ કરવામાં આપણને પણ મિથ્યાભિમાન સિવાય બીજું શું મળે છે? ઉપયોગની એક મર્યાદા હોય છે. એના પછી જે બચે છે, તેને બીજા મફતિયા જ હડપ કરી જાય છે અને હરામની કમાણીને ફૂલઝડીની જેમ સળગાવે છે. હોઈ શકે છે આ મફતિયા કહેવાતા કુટુંબ-સંબંધી જ કેમ ન હોય?.

[Top Page](#)

## 7. મન ખોલતી વખતે સાવધાન રહો :

સામાન્ય રીતે જણાયું છે કે આપણે મનની વાત કોઈની આગળ સહજ રીતે કહીએ છીએ. આ ટેવ મોટેભાગે નુકસાનકારક હોય છે. ક્યારેક તો તમારી વાતથી તમારો ઉદ્ભૂત અહંકાર અભિવ્યક્ત થવા માંડે છે તો કદીક હલકટતા. બંને સ્થિતિ નુકસાનકારક છે. એવું જોવા મળ્યું છે કે લોકોને પોતાની બીમારી, ગરીબી, નિષ્ફળતા, દુર્ભાગ્ય, તિરસ્કાર, નુકસાન, આફત વગેરેનું વર્ણન સવિસ્તાર બીજાઓને સંભળાવવામાં ખૂબ રસ પડે છે અને ઘણીવાર તો તેમાં મીઠું-મરચું ભભરાવીને વાત વધારીને કહે છે. આવા લોકો એ આશા રાખે છે કે સાંભળનાર પોતાના તરફ સહાનુભૂતિ પ્રગટ કરશે, દુઃખી થશે, દયા કરશે અને દુઃખી સમજીને એમના માટે સહાયતા કે પ્રેમનો ભાવ રાખશે. પરંતુ આ આશા ખાસ કરીને ઠગારી નીકળે છે.

આ દુનિયામાં એવો કાયદો છે કે જે સુખી, સ્વસ્થ, સમૃદ્ધ, સંપન્ન, સફળ સૌભાગ્યશાળી તથા સમર્થ હોય છે તેમને જ બીજાઓની સહાનુભૂતિ અને સદ્ભાવ મળે છે. સહુ કોઈ પહેલાં પોતાના સ્વાર્થને મહત્વ આપે છે પછી બીજાની તરફ જુએ છે. કમભાગીની આત્મકથા સાંભળીને સાંભળવાવાળો વિચારે છે એના પર નસીબનો કોપ છે, પાપોનું ફળ ભોગવી રહ્યો છે, આભસુ કે અયોગ્ય છે, આવા માણસથી દૂર રહેવું જ સાચું. જો એની સાતે રહીશું તો કોઈને કોઈ રીતે ગુસ્સે થવું પડશે. આવા મિત્રો રાખવાથી સમાજમાં મારી પ્રતિષ્ઠા ઘટશે. આ બધી વાતોને વિચારતો, સાંભળનારો એ વખતે શિષ્ટાચાર ખાતર ચાર શબ્દો ભલે કહે કે ભાંગીતૂટી સહાયતાના ટુકડા ભલે ફેકે પણ મનોમન તે ઠપકો આપ્યા કરે છે, શુષ્કતા અને ઉદાસીનતા પ્રગટ કરવા લાગે છે. આ રીતે તે આશા નકામી સાબિત થાય છે, જેનાથી પ્રેરિત થઈને માણસ પોતાનાં દુઃખો બીજાને સંભળાવે છે.

[Top Page](#)

## 8. મન ખોલતી વખતે સાવધાન રહો - શું કરવું જોઈએ :

તમે જે કાર્ય કરવાનું શરૂ કરો તેના પર મનને એકાગ્ર કરવાની ટેવ પાડો. અર્ધા મનથી શરૂ કરેલું કાર્ય અધૂરું જ રહી જાય છે. મનની એકાગ્રતાથી તમારી વાણીમાં આકર્ષણ પેદા થશે અને તમારી સામે રહેલ માણસને જ્યારે તમે કોઈ વાત કરશો તો તેનો પ્રભાવ અભૂતપૂર્વ થશે. પોતાની નિષ્ફળતાઓ અને ઊણપોને સમજો. તેમના પર વિચાર કરો, પણ તેમનાં રોદણાં સહુની સામે ન રડો. આ વિશે ખૂબ સાવધાની રાખો પોતાને નિષ્ફળ, અભાગી જાહેર કરવાનું સ્પષ્ટ પરિણામ છે તમારી પ્રતિષ્ઠા ખોઈ નાખવી. એટલી નવરાશ કોઈને નથી કે તમારું રોવું સાંભળી પોતાને દુઃખી બનાવે. દરેકની પોતાની મુશ્કેલીઓ હોય છે, તમારી મુસીબતો સાંભળીને પોતાના મનને દુઃખી કરવું કોઈને સારું નહિ લાગે.

પોતાની નિષ્ફળતાઓને વારંવાર યાદ કરવાથી કે વર્ણન કરવાથી તમારી હિંમત તૂટી જાય છે અને મન પર અયોગ્યતાની છાપ પડે છે.

જે એક માણસને વારંવાર ગાંડો કહેવામાં આવે તો તે થોડા દિવસોમાં ખરેખર અડધો ગાંડો બની જશે. કારણ એ છે કે સુષુપ્ત મન આદેશ ગ્રહણ કરીને તેને પોતાની અંદર ધારણ કરે છે અને પછી જીવનક્રમને એ બીબામાં ઢાળવા માંડે છે. જો મનમાં આ વાત જામી જાય કે આપણે અભાગી છીએ, દીનદુઃખી છીએ તો અંતરમન એ સૂચનાને સ્વીકારી લેશે અને જીવનક્રમનું નિર્માણ એ રીતે કરશે કે જીવન સાચેસાચ દુર્ભાગ્યથી ભરાઈ જશે.

જો તમે ભાગ્યશાળી બનવા ઈચ્છો છો,

સોનેરી ભવિષ્યની આશા રાખો છો તો યાદ રાખો કે ત

મારા જીવનના પ્રેરક, સફળ,

આનંદી પ્રસંગોને જ બીજાઓ આગળ રજૂ કરો. પણ સાવધાની રાખો,

ક્યાંય તમારા વર્ણનમાં તમારો અહંકાર ન દેખાય.

[Top Page](#)

## 9. આનંદપ્રાપ્તિ, આ જ માણસનું લક્ષ્ય :

એ બધું એવું જ હતું જેનો જીવનના જુદા જુદા પ્રસંગોએ જુદી જુદી પરિસ્થિતિઓમાં રહેતી વખતે તમે અનુભવ કર્યો હશે. વાસ્તવમાં જે કંઈ કહેવાયું તે આજના યુગની પરિસ્થિતિમાં જીવન જીવનારા સામાન્ય માણસે ભોગવેલી હતાશા, કુંઠા વગેરેને ધ્યાનમાં રાખીને જ કહ્યું છે. એક બાજુ લોકોની શ્રદ્ધાભાવનાનું શોષણ કરીને આડંબરના માધ્યમથી પરોપજીવી સાધુસંતોની ભીડ, બીજી બાજુ જીવન લક્ષ્ય ઓળખવાની શક્તિ આપવામાં અસમર્થ શિક્ષણ મેળવીને નાસ્તિક બનતી યુવા પેઢી. આ બે યથાર્થોની વચ્ચે કેવી રીતે એવું જીવન જીવી શકાય કે જેમાં આનંદનો અખંડ પ્રવાહ હોય અને જીવન ગૌરવ-ગરિમાથી સુશોભિત બની શકે?

આપણે જોઈએ છીએ કે આજે દરેક વ્યક્તિનું લક્ષ્ય આનંદ મેળવવાનું છે. રાતદિવસ સહુ એના પ્રયત્નોમાં મંડયા રહે છે. જે જેવી સ્થિતિમાં છે તેમાં એને આનંદની અનુભૂતિ થઈ રહી છે. ગામમાં રહેનારા એટલા માટે ખુશ છે કે એમને મુક્ત કુદરત, સ્વચ્છ હવા, પાણી અને અનેક કુદરતી સાધનો ભોગવવાની તક મળે છે. શહેરનો નિવાસી પણ એમનાથી ઓછો ખુશ નથી. એને પોતાની રીતના સાધન પ્રાપ્ત છે. તેને શિક્ષણ, સારવાર, મનોરંજન, આવાગમન વગેરેના એવાં સાધનસગવડ પ્રાપ્ત છે, જે ગામડામાં ઉપલબ્ધ નથી. કોઈ એક સ્થાન પર સ્થાયી રહીને સુખી છે, કોઈને ચાલતા રહેવામાં આનંદ આવે છે. કોઈને ખેતીમાં આનંદ છે, તો કોઈને રોજગારમાં. સૈનિકને પોતાનું જ જીવન પ્રિય છે. દુકાનદારને પોતાની સ્થિતિ ગમે છે.

પોતાના આનંદની સામગ્રી દરેક શોધી રહ્યો છે અને એમાં જ આનંદનો અનુભવ કરે છે. તાત્પર્ય એ છે કે અહીં સહુ આનંદનું જીવન જીવવા ચાહે છે. આનંદ ચિરસ્થાયી છે કે ક્ષણિક, ઉચિત છે કે અનુચિત, સાત્વિક છે કે અસાત્વિક, આટલું જ વિચારવાનું બાકી રહે છે.

[Top Page](#)

## 10. સુખ અને આનંદમાં ભેદ :

આપણે જે સ્વાભાવિક આનંદની વાતો કરીએ છીએ, તે વાસ્તવમાં ઈન્દ્રિયગમ્ય સુખ છે. તે ચિરસ્થાયી નથી, તે અસ્થિર અને કોઈ કોઈવાર તો ક્ષણિક હોય છે. ઉદાહરણ માટે આપણે કામભાવનાને જ લઈએ. મનના છ વિકારો : કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ અને મત્સરમાં કામ સૌથી ભયંકર છે. તે આ બધા શત્રુઓનો સેનાપતિ છે. કામસુખ ક્ષણિક હોવા ઉપરાંત આપણા શરીરબળ, મનોબળ અને પ્રાણશક્તિનો નાશ કરે છે. સ્વાદિષ્ટ ભોજન આનંદદાયક હોય છે, એટલા માટે સહુને એ કલ્પના રહે છે કે, જાતજાતની મીઠાઈઓ, ફરસાણ, પકવાન વગેરે પ્રાપ્ત કરવામાં આવે. એનાથી ઈન્દ્રિયજન્ય સુખ મળે પણ છે, પરંતુ આ આનંદમાં દોષ છે. "ભોગથી રોગ ઉત્પન્ન થાય છે: એ કહેવત પ્રમાણે આ બધાં સુખોને, જેનાથી ઈન્દ્રિયોના વિષયો તૃપ્ત થાય છે, તેમને વાસ્તવિક આનંદની કક્ષામાં નથી મૂકી શકાતાં. તેમને માત્ર 'સુખી કહેવું જ યોગ્ય લેખાશે.

પૂર્ણ આનંદ એ છે જેમાં વિકૃતિ ન હોય. કોઈ પ્રકારની આશંકા, અભાવ કે પરેશાની ન ઉઠાવવી પડતી હોય. સ્વાભાવિક જીવનમાં જે આનંદ મળી રહ્યો છે એનાથી આપણે ટેવાઈ ગયા છીએ. એટલે તે અયોગ્ય હોય તો પણ એવું નથી લાગતું. એટલે આનંદની પરખ માટે કસોટી નક્કી કરવામાં આવી છે. શુદ્ધતમ આનંદપ્રાપ્તિ માટે દ્રષ્ટિકોણ સાફ રાખવાની આવશ્યકતા અનુભવાય છે.

[Top Page](#)

## 11. આપણે કોણ છીએ :

લૌકિક આનંદ સિદ્ધિ દેનારો નથી, એનાથી જીવનનો ઉદ્દેશ્ય પૂર્ણ નથી થતો. વિચાર, બુદ્ધિ, તર્ક તથા વિવેકની જે સાધારણ તથા અસાધારણ શક્તિઓ માણસને પ્રાપ્ત થાય છે, તે; ફક્ત સુખ મેળવવામાં જ લાગેલી રહે તો એમાં કંઈ નવાઈ નથી. જાણવા જેવી વાત એ છે કે જીવનદીપ બુઝાય તે પહેલાં શું આપણે પોતાની જાતને ઓળખી લીધી છે ? આપણે કોણ છીએ? આ પ્રશ્નનો ઉકેલ જાણવો તે સૌથી મોટી બુદ્ધિમાની છે. આત્મજ્ઞાન આનંદનું મુળ છે. જો માણસ આ વિશે અજ્ઞાની રહ્યો તો લૌકિક જીવનમાં ભટકવું પડશે. આત્માના શરણે જવાથી જ સિદ્ધિ મળી શકે છે. મનુષ્યની પરસ્પર આશંકાઓ આત્મજ્ઞાનના અભાવમાં દૂર થવી શક્ય નથી.

આપણે રોજ આનંદ મેળવવાનાં સાધનોમાં પરિવર્તન અને પ્રયોગ કર્યા કરીએ છીએ, એનાથી પણ સ્પષ્ટ છે કે, આપણને થોડા આનંદના બદલે વધારે શુદ્ધ અને પૂર્ણ આનંદની શોધ હોય છે. એક કપડું પહેરીએ છીએ, તો બીજી વાર તે કપડું સારું છે કે ખરાબ તે જાણી શકાય છે અને બીજી વાર કાપડ ખરીદતી વખતે એ ધ્યાન રહે છે કે આ વખતનું કાપડ પાછલા દોષો વિનાનું અને કંઈક વિશેષ આકર્ષક હોય. પ્રથમ રુચિ પણ શુદ્ધ હોય છે, આનંદની પણ શુદ્ધિ હોય છે અને આપણે એક એવો આનંદ ચાહીએ છીએ, જે પૂર્ણ અનન્દ સ્થાયી હોય. આવો આનંદ લૌકિક જીવનમાં મળી શકતો નથી. પછી પરલોક જીવનની વાત સામે આવે છે અને આત્મા – પરમાત્મા પર પણ ધ્યાન જવા લાગે છે. આ સિદ્ધિ ભગવાનના શરણમાં જવાથી મળી શકે છે.

[Top Page](#)

## 12. દ્રષ્ટિકોણમાં પરિવર્તન આવશ્યક :

તો પણ લોકોની સમજમાં આ વાત નથી આવતી અને તે દુન્યવી સુખોમાં જ આસક્ત બની રહે છે, કારણ કે આપણો દ્રષ્ટિકોણ જેવો બની ગયો છે એમાં કંઈ પરિવર્તન કરવા નથી ઈચ્છતા. સૂર્ય રોજ એના એ જ ક્રમમાં ઊગે છે. આપણો દ્રષ્ટિકોણ રોજ ઊગતા રહેતા સૂર્ય જેવો જ હોય છે, પરંતુ જો પોતાનો દ્રષ્ટિકોણ થોડો બદલીએ અને વિરાટ વિશ્વની મહાન ક્રિયાશીલ શક્તિના રૂપે આ સૂર્યનું ચિંતન કરીએ તો તે મહાપ્રાણ અનેક આશ્ચર્યોથી ભરેલો અને જીવનદાતા છે એ સમજાશે. દ્રષ્ટિકોણના પરિવર્તનથી સમજવાની સ્થિતિ બદલાય છે અને આપણે ધીરે ધીરે અધિક આનંદ તરફ પ્રયાણ કરીએ છીએ. દૈનિક જીવનમાં એવી અનેક વાતો આવે છે, જે આમ તો સામાન્ય જેવી લાગે છે, પરંતુ તે પોતાની અંદર ખૂબ મોટું આશ્ચર્ય અને વિજ્ઞાન છુપાવી રાખે છે. આપણો દ્રષ્ટિકોણ બોધક ન હોતાં નિરર્થક હોય છે, એટલે મહત્વની વસ્તુઓને છોડી દઈએ છીએ અને ફક્ત એવાં સુખોના ચિંતનમાં ડુબી જઈએ છીએ, જે સ્થૂળ પ્રયોગમાં આવી ચૂક્યાં હોય છે.

દ્રષ્ટિકોણ બદલાય છે તો બધી ચીજો બદલાયેલી દેખાય છે. જગદ્ગુરુ શંકરાચાર્યે બતાવ્યું છે કે, ‘આ દુનિયા રણપ્રદેશ છે. એમાં સુખ ઈચ્છતા હોય તો પ્રભુનું શરણ સ્વીકારો, આયુષ્ય, લક્ષ્મી, યશ અને સાંસારિક સુખોની પ્રાપ્તિ પ્રભુપરાયણતા કે આત્મચિંતનમાં જ છે. આ દૈવી સંપત્તિ છે, પણ આ વાત સમજમાં નહીં આવે, કેમ કે અત્યાર સુધી આપણે સુખ અને સંસાર તરફથી આપણી દ્રષ્ટિ નથી બદલી, દ્રષ્ટિકોણ બદલાતાં સર્વત્ર આનંદ જ ફેલાયેલો દેખાશે.

આપણે ભોગોથી આનંદ અનુભવતાં એ જાણતા નથી કે આ દુનિયામાં બીજી ઘણી શ્રેષ્ઠતાઓ છે. જો આત્મા અને પરમાત્માના અસ્તિત્વની વાત સમજમાં આવી જાય તો ભોગને બદલે ત્યાગમાં જ આનંદનો અનુભવ કરવા લાગીશું અને ત્યારે દિનપ્રતિદિન મૂળ લક્ષ્ય તરફ આગળ વધતા ચાલીશું. પછી એ ફરિયાદ નહીં રહે કે ઈશ્વરચિંતનમાં આનંદ નથી આવતો. દ્રષ્ટિકોણની ઉત્કૃષ્ટતાનો પ્રશ્ન છે. જે રીતે બધી ચેષ્ટાઓ ભૌતિક ઉન્નતિમાં લાગી છે એ રીતે આધ્યાત્મિક પ્રાપ્તિમાં જ મન લાગી શકે છે, પણ પહેલાં પોતાનું ધ્યેય નક્કી કરવું પડશે. પોતાનું દરેક કાર્ય એ દ્રષ્ટિએ પૂરું કરવું જોઈએ કે આપણે શરીર નહિ, આત્મા છીએ.

## .13 આધ્યાત્મિક આનંદ

આધ્યાત્મિક આનંદ, ભૌતિક અને સ્થૂળ આનંદ કરતાં હજાર ગણો શ્રેષ્ઠ છે. એટલા માટે વિદ્વાન પુરુષો હંમેશા એ પ્રેરણા આપે છે કે, માણસ શારીરિક હિતોને પૂરાં કરવામાં જ રચ્યોપચ્યો ન રહે. મનુષ્ય જીવન જેવી અસાધારણ ભેટ પર પણ (જેનો ઉલ્લેખ યુનિટ 1 થી જ કર્યો છે આંતરિક દ્રષ્ટિથી કંઈક વિચાર કરો. બંધનમોકત આનંદ જ સ્થાયી હોય છે. વિષયજન્ય સુખોની અનુભૂતિ તો થાય છે, પણ જેને આપણે યોગ્ય સમજીએ છીએ તે દુઃખદાયક હોય છે. આનંદની કલ્પનાથી કરેલું કર્મ જો નિક્ષેપ પેદા કરે તો એ આનંદને શુદ્ધ અને પૂર્ણ મનુષ્યોચિત ન સમજવો જોઈએ.

પ્રશ્ન એ છે કે આપણે આનંદ મેળવવા તરફ આગળ વધીએ. એ તો આપણે કરી જ રહ્યા છીએ. હર ઘડી આનંદની શોધમાં જ આપણી જીવનયાત્રા પૂરી થઈ રહી છે. જે શરત છે તે છે કે આપણો આનંદ શાશ્વત, નિરંતર અને પૂર્ણ કઈ રીતે થાય? એના માટે કોઈ મોટા પરિવર્તનની જરૂર નથી. ઘરગૃહસ્થીનો ત્યાગ પણ કરવાની કે વિચિત્ર વેશભુષા પણ કરવાની જરૂર નથી ફક્ત સાચા દ્રષ્ટિકોણથી આ જીવનનું મૂલ્યાંકન કરવાની જરૂર છે. આપણે શરીરનાં હિત તો પૂરાં કરીએ, પરંતુ શરીરમાં વ્યાપેલો જે આત્મા છે એને ન ભૂલીએ. આત્મા આપણાં અજ્ઞાન, આસક્તિ અને અભાવોને દૂર કરવામાં સક્ષમ છે. આ ત્રણ દોષો વિદ્વન પેદા ન કરે તો આપણે જે આનંદની શોધમાં છીએ તે એ જ જીવનક્રમથી મળી શકે છે. આત્માના વિકાસથી અમર્યાદિત, સનાતન આનંદ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

### શું કરવું જોઈએ ?

આજનો સમય ભયંકર આપત્તિઓથી ભરેલો છે. એવામાં પોતાનાં સમય, શ્રમ, ધન અને પ્રતિભાનો થોડો ભાગ પીડિત સમાજ માટે, ત્રાહિમામ્ પોકારતી માનવતા માટે ખરચવામાં જો આપણે આનંદ મેળવી શકીએ, તો



જીવન ધન્ય થઈ જશે અને આવનારી પેઢી આપણને ધન્યવાદ આપશે. આપવાના સુખથી વધારે શ્રેષ્ઠ બીજું કયું સંખ છે? પોતાના પ્રિય માટે પોતાનું સર્વસ્વ આપીને પણ આનંદની અનુભૂતિ થાય છે. દેવો પાસે મદદ માગવાની વાત તો હંમેશા ચાલે છે, પણ કોઈક એવા ખાસ સમય પણ આવે છે, જ્યારે દેવતા મનુષ્ય પાસે માગણી કરે છે. આવો અવસર કોઈ ભાગ્યશાળીને જ મળે છે, જ્યારે તેઓ દેવોની મનોકામના પૂરી કરવામાં સમર્થ બની શકે. દશરથે દેવોની સહાય કરવા જવું પડ્યું હતું. અર્જુન પણ ગયો હતો. દધિચીએ ઉદારતાથી તેમને દાન આપ્યું હતું. કૃષ્ણ સાધુના વેશમાં ઘાયલ કર્ણની પાસે પહોંચ્યા હતા. વામને બલિ આગળ હાથ લંબાવ્યો હતો. રામે શબરી પાસે બોરની માગણી કરી હતી. સંદામાં પાસે તાંદુલ માગ્યાં હતાં. અંગદ અને હનુમાને દેવતાઓ પાસે પોતાની કામનાઓ પૂરી નહોતી કરાવી, પરંતુ તેમની કામનાઓ પૂરી કરી હતી. આ પ્રસંગે ઋષિની પરંપરા યાદ આવે છે. વિશ્વામિત્રે હરિશ્ચંદ્ર પાસે ઉદ્રાલકે આરુણી પાસે ચાણકયે ચંદ્રગુપ્ત પાસે, સમર્થ રામદાસે શિવાજી પાસે, પરમહંસે વિવેકાનંદ પાસે, વિરજાનંદે દયાનંદ પાસે કંઈક માંગ્યું હતું અને સુપાત્ર શિષ્યોએ મન મૂકીને આપ્યું પણ હતું. બુદ્ધ અને ગાંધીજીની ઝોળી આદિથી અંત સુધી ફેલાયેલી હતી. આપનારા ખોટમાં નથી રહેતા. તેનારા જેટલા ધન્ય બન્યા એનાથી વધારે શ્રેય આપનારાને મળ્યું. માંઘાતાએ શંકરાચાર્યને આપ્યું હતું, એનાથી વધારે મેળવ્યું, અંગુલિમાલ, આમ્રપાલી, હર્ષવર્ધન અને અશોક બુદ્ધને આપતી વખતે ઉદારતાની ચરમ સીમા સુધી પહોંચ્યા હતા. ગાંધીના સત્યાગ્રહીઓએ અનુદાનોનો વરસાદ વરસાવ્યો હતો. આપણે જાણીએ છીએ કે જે આપવામાં આવ્યું હતું તે નકામું નથી ગયું, પરંતુ અનેકગણું થઈને એ ઉદાર મન ઉપર દૈવી વરદાનની જેમ એ રીતે વરસ્યું કે તેઓ કૃતકૃત્ય થઈ ગયા. ધનવાન ફકત ભામાશાહ જ નથી થયા. મરણ ફકત ભગતસિંહના કિસ્સામાં જ નથી આવ્યું. ફકત નહેરૂ કે પટેલ જ જેલમાં નથી ગયા. મુસીબતો ઘણાને આવે છે, ત્યાગવા માટે દરેકે લાચાર બનવું પડે છે. કોઈની પાસેથી ચોર ઝૂંટવી જાય છે, તો કોઈની પાસેથી પુત્ર. પેટ ભરવા અને

તન ઢાંકવા સિવાય બીજું કશું કોઈની પાસે રહેતું નથી. જો અજાણ્યા માટે જ સર્વસ્વ છોડવાનું હોય તો પરાયાની કક્ષા કેમ ઊંચે ન લઈ જવામાં આવે ? જ્યારે પોતાની કમાણી, શ્રમ, કેમ ઊંચે ન લઈ જવામાં આવે ? જ્યારે પોતાની કમાણી, શ્રમ, સહયોગ વગેરે કોઈને આપવાં હોય છે તો, તેને દેવો, શ્રુષિઓ તથા સારા ઉદ્દેશ્યો માટે કેમ આપવામાં ન આવે ? આ ઉદાર નીતિ સ્વીકારનારા બેંકમાં જમા કરેલી મૂડીની જેમ વ્યાજ સાથે મોટો લાભ મેળવે છે, જ્યારે મોહની ખાઈમાં ધકેલાયેલી સફળતાઓ ફક્ત નકામી નથી જતી, પરંતુ વિઘાતક પ્રતિક્રયા પણ પેદા કરે છે.

આ માટે બીજું કંઈ કરવાનું નથી. વાત ફક્ત દ્રષ્ટિકોણ બદલવાની છે. જે કંઈ પોતાના પરિવાર માટે કરીએ છીએ, તેનો એક ભાગ જો દેશ અને સમાજ માટે ખરચીએ તો ભગવાનના કામમાં સહાયક બનવાનું શ્રેય પામી શકીશું. બસ દ્રષ્ટિ બદલીને તો જુઓ. તમે અસ્થિર સુખના નાનકડા વર્તુળમાંથી નીકળીને અખંડ આનંદના સામ્રાજ્યના અધિકારી બની જશો. પ્રયાસ કરો. અમારી શુભકામનાઓ તમારી સાથે છે

[Top Page](#)

