

જન્મશતાબ્દી પુસ્તકમાળા

દરેક સવારે
નવો જન્મ,
દરેક રાત્રે
નવું મૃત્યુ



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

અખિલ વિશ્વ ગાયત્રી પરિવાર

<http://awgp.org>

દરેક સવારે નવો જન્મ, દરેક રાત્રે નવું મૃત્યુ

ગાયત્રી મંત્ર અમારી સાથે સાથે :

ૐ, ભૂર્ભુવઃ સ્વઃ તત્સવિતુર્વરેણ્યં ભર્ગોદેવસ્ય ધીમહિ ધિયો યો નઃ પ્રચોદયાત્ ॥

દેવીઓ તથા ભાઈઓ !

આપણા ભારતીય ધર્મમાં સંધ્યાવંદન માટે બે સમય નક્કી કરવામાં આવ્યા છે - એક પ્રાતઃકાળ અને બીજો સંધ્યાકાળ. જ્યારે રાત અને દિવસ બંને મળે છે તેને સંધ્યાકાળ કહેવાય છે. એટલે જ્યારે સૂર્ય ઊગે છે ત્યારે અને આથમે છે ત્યારે સંધ્યાવંદન કરવું જોઈએ. આધ્યાત્મિક જીવનમાં આ સંધ્યાવંદનને આપણે બીજી એક રીતે પણ કરી શકીએ છીએ. સૂવાને આપણે રાત માની લઈએ અને જાગવાને સવાર માની લઈએ તો તે ઊઠવા અને સૂવાના સમયને આધ્યાત્મિક સંધ્યાકાળ માની શકાય.

સવાર અને સાંજના સંધ્યાવંદન માટે કેટલાક લોકો ફરિયાદ કરે છે કે સૂર્યોદય વખતે અમારી ઊંઘ પૂરી કરી નથી અને સાંજના સંધ્યાકાળ વખતે તો અમે દુકાન પર હોઈએ છીએ અથવા તો બીજી કોઈ જગ્યાએ હોઈએ છીએ. આ મુશ્કેલી દૂર કરવા સવારે તે જ્યારે ઊઠે અને સાંજે જ્યારે સૂવા જાય તેને સંધ્યાકાળ માની શકાય. પછી કોઈને એવી ફરિયાદ નહિ રહે કે મને ઉપાસના માટે તથા સંધ્યાવંદન માટે સમય મળતો નથી.

સૌથી સહેલી રીત

મિત્રો ! દૈનિક ઉપાસના કરવાની બાબતમાં લોકો બીજી પણ એક ફરિયાદ કરે છે કે અમને શિયાળામાં ઠંડી લાગે છે, તેથી સ્નાન કરવું શક્ય નથી, ઘણીવાર પાણી પણ મળતું નથી. એ માટે હું તમને જે સંધ્યાવંદન બતાવું છું તે તમે ત્યાં જઈને નિયમિત રૂપે કરતા રહેશો. સંધ્યાવંદન માટે ઋષિમુનિઓએ પ્રાતઃકાળ અને સાયંકાલનો સમય બતાવ્યો છે. તેના બદલે સવારે જ્યારે ઊઠો તે સમયને પ્રાતઃકાળ અને રાત્રે સૂવાના સમયને સાયંકાળ માનીએ સંધ્યાવંદન કરજો.

કેટલાક લોકોને સ્થાનની તકલીફ હોય છે. તેઓ ખાટલા કે પલંગમાં બેસીને પણ સંધ્યાવંદન કરી શકે. એ માટે નીચે ઊતરવાની પણ જરૂર નથી. સંધ્યાવંદનની આનાથી સહેલી બીજી કોઈ રીત હોઈ ન શકે. આ સૌથી સરળતમ રીત છે. તમે જ્યારે પણ જાગો ત્યારે અને જ્યારે સૂવા જાઓ ત્યારે બંને સમયની સંધ્યા અવશ્ય કરો. એમાં તમારી બેપરવાહી તથા બેજવાબદારી સિવાય બીજો કોઈ અવરોધ નડે નહિ. તમે જો ઇચ્છો તો કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં, બીમારીમાં કે પ્રવાસમાં પણ નિયમિતરૂપથી આ સંધ્યાવંદન કરી શકો છો.

નવો જન્મ, નવું મોત

સાચંકાળ અને પ્રાતઃકાળની સંધ્યામાં શું કરશો ? કેવા વિચાર કરવા જોઈએ ? તમારે આ બંને સમયમાં આત્મબોધ અને તત્ત્વબોધની સાધના કરવી જોઈએ. સવારે જ્યારે તમે જાગો ત્યારે એક નવો જન્મ મળ્યો છે એવો અનુભવ કરો. રાત્રે સૂતી વખતે એવું માનો કે આજના એક દિવસનું મૃત્યુ થાય છે. સવારે ઊઠવાનો અર્થ છે નવો જન્મ. જ્યારે આંખ ખૂલે ત્યારે જો તમે આવું ચિંતન કરશો તો અદ્ભુત આધ્યાત્મિક લાભ મળશે. દરરોજ સવારે તમે અનુભવ કરો કે મારો નવો જન્મ થયો છે.

હવે નવા જન્મમાં શું કરવું જોઈએ ? તમારી જીવનરૂપી સંપત્તિનો ઉપયોગ તમે કઈ રીતે કરો છો તેમાં જ તમારી સમગ્ર બુદ્ધિમત્તા રહેલી છે. આ જન્મ ભજન કરવા માટે મળ્યો છે એમ માનવું યોગ્ય નથી. આ જન્મ ભજન કરવા માટે નહિ, પરંતુ જીવનનો શ્રેષ્ઠ સદુપયોગ કરવા માટે મળ્યો છે. આ તમારી પરીક્ષા છે. જે પરીક્ષામાં પાસ થાય છે તેમનાં નામ આગલાં ધોરણમાં ચઢાવી દેવામાં આવે છે. એમાં જ્યારે પાસ થાય ત્યારે ફરીથી ઉપલા ધોરણમાં ચઢાવી દેવામાં આવે છે.

મિત્રો ! ભગવાને પહેલી પરીક્ષા તમને મનુષ્યનો જન્મ આપીને લીધી છે. એમાં તમારી એક જ ફરજ છે કે તમે તેનો સારામાં સારી રીતે ઉપયોગ કરી બતાવો. ભગવાન તમારી પાસે આટલી જ અપેક્ષા રાખે છે. એ તમારી પાસે પૂજા કરાવવા ઇચ્છતો નથી કે ભજન, વિનંતી, મીઠાઈ, કપડા, કથા, કીર્તન કશું જ ઇચ્છતો નથી.

આ બધી બાબતો સાથે ભગવાનને કોઈ સંબંધ નથી. એ તો તમારા પોતાના શુદ્ધીકરણની પ્રક્રિયાઓ છે. લોકોએ એવું માની લીધું છે કે આ બધી વસ્તુઓથી ભગવાન પ્રસન્ન થઈ જશે. તમે વિશ્વાસ રાખજો કે એનાથી ભગવાન કદાપિ પ્રસન્ન થતા નથી. એનાથી તમને જીવનને શુદ્ધ તથા પવિત્ર બનાવવામાં તથા કાર્ય નિવારણમાં મદદ મળી શકે છે, પરંતુ ભગવાનની પ્રસન્નતાને લાગે વળગે છે ત્યાં સુધી એક જ વાત મહત્વની છે કે તમને જે અમૂલ્ય માનવજીવન આપવામાં આવ્યું હતું તેનો તમે ક્યાં અને કેવી રીતે ઉપયોગ કર્યો ? બસ, આ જ એક પ્રશ્ન છે. તમને આ જીવન આપવામાં આવ્યું છે, તો વિશ્વાસ રાખજો કે ભગવાને પોતાની અમૂલ્ય સંપત્તિ તમને સોંપી દીધી છે. ભગવાનના ખજાનામાં આનાથી વધારે મોટી સંપત્તિ બીજી કોઈ નથી.

માણસ બનવાનો પ્રયત્ન કરો

મિત્રો, મનુષ્યના જીવનથી શ્રેષ્ઠ બીજું શું હોઈ શકે ? તમે બીજાં પ્રાણીઓ તરફ નજર કરો. તેઓ નિર્વસ્ત્ર ફરે છે, કોઈના ખાવાનું ઠેકાણું નથી, તેઓ ગમે ત્યાં રખડે છે, બોલી શકતાં નથી કે લખી શકતાં નથી, પરંતુ તમને તો બધી જ સુવિધાઓથી ભરપૂર જીવન આપવામાં આવ્યું છે. ભગવાન ઇચ્છે છે કે તમે તેનો સારામાં સારો ઉપયોગ કરી બતાવો. તેનો સારો ઉપયોગ કઈ રીતે થઈ શકે ? તેના બે જ સારા ઉપયોગ છે. એક તો પોતાને એવા બનાવો કે જેને સાચા અર્થમાં માણસ કહી શકાય. બીજાઓ સામે તમારે એવા ઉત્તમ ઉદાહરણ રૂપે રજૂ થવું જોઈએ કે તમને જોઈને બીજા લોકોને પ્રકાશ મળે અથવા તમારા માર્ગે ચાલવાનો મોકો મળે અને તમારો અંતરાત્મા દોષ-દુર્ગુણોને દૂર કરીને સ્વચ્છ અને પવિત્ર બનતો જાય. આ તમારો સ્વાર્થ છે. પરમાર્થ એ છે કે ભગવાનના આ વિશ્વરૂપી બગીચામાં તમને કામ કરવા માટે મોકલવામાં આવ્યા છે તેમાં તમે એક સારા માળીની જેમ કામ કરો. ભગવાનને સાથીઓની જરૂર છે, એન્જિનિયરોની જરૂર છે કે જેથી તેઓ તેમના આટલાં મોટા બગીચામાં સુવ્યવસ્થા જાળવવામાં મદદ કરી શકે. તમને મદદ કરવા માટે પેદા કરવામાં આવ્યા છે, ખુશામત કરવા માટે નહિ. નાકલીટી તાણવા નહિ, ચમચાગીરી કરવા માટે નહિ કે મીઠાઈ વગેરે ભેટ ચઢાવવા માટે પેદા કરવામાં આવ્યા નથી. તમને પેદા કરવાનું કારણ એ છે કે તમે શ્રેષ્ઠ જીવન જીવો અને ભગવાનના કામમાં મદદ કરો.

આ માટે મિત્રો, શું કરવું જોઈએ ? સામાન્ય રીતે લોકો કામની વાતો ભૂલી જાય છે અને નકામી વાતોને યાદ રાખે છે. તમારે સવારે ઊઠતાં જ ખાટલા પર પડ્યે પડ્યે એવું ધ્યાન કરવું જોઈએ કે આજે મારો નવો જન્મ થયો છે અને મને એટલી મોટી સંપત્તિ મળી છે કે તેની સરખામણીમાં બીજા કોઈ પ્રાણીને એવી ચીજ મળી નથી.

તમે પોતાને સૌભાગ્યશાળી માનો. એવો અનુભવ કરો કે મારો જેવો ભાગ્યશાળી બીજો કોઈ નથી. તમે અભાવ, ચિંતા તથા મુશ્કેલીઓ વિશે વિચારતા રહો છો, પરંતુ તમે એવું કેમ નથી વિચારતા કે તમે ખૂબ શક્તિશાળી છો કે ભગવાનને તમને આટલું મોટું જીવન આપ્યું છે. તમે તમારા ભાગ્યની પ્રશંસા કરો. તેની સાથે બીજી પણ એક વાત ધ્યાનમાં રાખો. તમે એક એવી યોજના બનાવો, જેનાથી આ જીવનને સારામાં સારી રીતે ઉપયોગ કરી શકાય.

જીવનને શ્રેષ્ઠ બનાવવાનાં સૂત્રો

મિત્રો, આ પ્રયોગ એક દિવસના જીવનમાં કરવો જોઈએ. જ્યારે સવારે તમે ઊઠો ત્યારે યાદ રાખો કે બસ, મારા માટે આ એક જ દિવસનું જીવન છે અને આજના દિવસને હું વધારેમાં વધારે સારી રીતે જીવીશ. આટલાં કમને દૈનિક જીવનમાં જોડી દઈને રોજ રોજ એ પ્રમાણેનું જીવન જીવવામાં આવે, તો તમે તમારી આખી જિંદગીને સારી બનાવી શકો છો. દરરોજ એક દિવસનો સંકલ્પ કરવાનો અર્થ થાય છે આખી જિંદગીને સુવ્યવસ્થિગત બનાવી દેવી.

દરરોજ નવો જન્મ અને દરેક રાત્રે નવું મોત - સૂત્રનો સવારથી સાંજ સુધી કઈ રીતે અમલ કરશો ? આ માટે સવારથી જ ટાઈમટેબલ બનાવી દો કે તમે આજે શું કરશો, કેવી રીતે કરશો અને શા માટે કરશો ? ક્રિયાની સાથે ઉચ્ચ ચિંતનને જોડી દેજો. જ્યારે ચિંતન અને ક્રિયાને જોડી દેવામાં આવે છે ત્યારે એક સમગ્ર સ્વરૂપ બની જાય છે. તમે શરીરથી કામ કરતા રહો, પરંતુ જો તેનો કોઈ ઉદ્દેશ્ય ન હોય અથવા તો ઉંચો ઉદ્દેશ્ય હોય, પરંતુ જ્યાં સુધી તેનો અમલ કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી એ બંને બાબતો નકામી સાબિત થાય છે.

મિત્રો, તેથી સવારે ઉઠતાંની સાથે તમે તમારા જીવનની પ્રશંસા કરો. મનુષ્યજીવન બદલ ગર્વ અનુભવો અને સવારથી સાંજ સુધીનું એક એવું ટાઈમટેબલ બનાવો કે જેને સિદ્ધાંતવાદી તથા આદર્શવાદી કહી શકાય. તેમાં ભગવાનની પણ ભાગીદાર રાખો. શરીરના ગુજરાન માટેનો સમય રાખો અને ભગવાન માટે પણ સમય કાઢો.

તમારા જીવનમાં ભગવાન પણ ભાગીદાર છે, તેથી તેમના માટે પણ કંઈક કરવું જોઈએ. તમારું શરીર જ સર્વસ્વ નથી, આત્માનું પણ મહત્વ છે તેના માટે પણ કંઈક કરવું જોઈએ. શરીર કરતાં આત્માનું મહત્વ વધારે છે, તેથી તેને શ્રેષ્ઠ બનાવવા માટે દિનચર્યામાં આદર્શવાદી સિદ્ધાંતોને મહત્વનું સ્થાન આપવું પડશે.

મિત્રો, તમારી દિનચર્યા એવી બનાવો કે જેમાં તમારું તથા તમારા પરિવારનું પાલનપોષણ કરી શકો. સાથેસાથે આત્માને સંતોષ થાય અને પરમાત્મા પ્રસન્ન થાય એવા કાર્યો તથા વિચારોનો સમાવેશ પણ કરો.

સ્વાધ્યાયને દૈનિક જીવનમાં સ્થાન આપો. દરરોજ કંઈક સેવાકાર્ય કરો. નિયમિત ઉપાસના કરો. જો આ બધી બાબતોનો અભ્યાસ દિવસ દરમિયાન થતો રહે તો પ્રાતઃકાળનું સંધ્યાવંદન એટલે કે આત્મબોધની સાધના પૂરી થઈ જશે.

વ્યસ્ત રહો, જીવનચર્યાને વ્યવસ્થિત બનાવો.

જીવનની મહત્તાની અનુભૂતિની સાથેસાથે સૂતાં સુધીનાં કાર્યોનો નિર્ણય જો તમે કરી લો, તો બીજી બધી નકામી ઝંઝટોથી આપ બચી જશો. વ્યસ્ત માણસ એક નક્કી લક્ષ્યની પાછળ મંડ્યો રહે છે. નવરાં માણસનું મન ખાલી રહે છે. ખાલી મગજ શેતાનની દુકાન છે, તેથી તમે એવું વ્યસ્ત ટાઈમટેબલ અને કાર્યક્રમ બનાવો તથા તેનો અમલ કરો કે જેથી તમારા જીવનમાં કોઈ દુષ્પ્રવૃત્તિને પ્રવેશ ન મળે. સતત નિરીક્ષણ કરતા રહો કે સવારે જે આયોજન કર્યું હતું તે પ્રમાણે સારી રીતે કાર્ય થઈ રહ્યું છે કે નહિ.

તમારા ટાઈમટેબલમાં વિશ્રામનો સમય પણ નક્કી કરો. વિશ્રામનો સમય ચોક્કસ હોવો જોઈએ. થોડુંક કામ કર્યું અને પછી આરામ કર્યો, ફરી થોડું કામ કર્યું અને ફરી વિશ્રામ કરો એ રીતે કોઈ કામ થઈ શકતું નથી. કામ કરવાની શ્રેષ્ઠ પદ્ધતિ કર્મયોગ છે. કર્મયોગની સાથે જો તમે જ્ઞાનયોગને પણ જોડી દો, તેને સંધ્યાવંદન સાથે જોડી દો, સમગ્ર દિનચર્યાને તમે ભગવાનનું કામ માનીને ચાલશો, તો તમારી પ્રાતઃકાળની સંધ્યા પૂરી થઈ જશે.

ત્યારપછી સાયંકાળના સંધ્યાવંદનનો નંબર આવે છે. જ્યારે તમે સૂવા જાઓ ત્યારે તત્ત્વબોધની સાધના કરતા રહો. ભલે ગમે ત્યારે સૂવો, પરંતુ તે સાધના અચૂક કરો. તમારી બાજુમાં પત્ની કે બાળકો સૂતાં હોય તો ભલે સૂતાં, છતાં તે તમારું એકાંત જીવન છે. સૂતી વખતે એ એકાંત જીવનમાં એવા વિચાર કરો કે હવે મારા આ એક દિવસના જીવનનો અંત આવી ગયો છે. લોકો આદિ અને અંતને ભૂલી જાય છે, ફક્ત મધ્યમમાં જ અટવાતા રહે છે.

આદિ અને અંતનું ધ્યાન

મિત્રો, મનુષ્યયોગિમાં જન્મ મળવાનું સૌભાગ્ય અને તેનો સારી રીતે ઉપયોગ કરવાનો નિર્ણય તે આદિ છે. અંત એ છે કે છેલ્લે ભગવાનના દરવાજે જવું જ પડશે. તેમની કચેરીમાં હાજર થવું જ પડશે. એનાથી કોઈ બચી શકતું નથી. તમારે પણ બીજા લોકોની જેમ મરવું પડશે. જ્યારે તમારા મરવાનો દિવસ આવશે ત્યારે શું થશે ? ત્યારે તમારે અહીંથી ગયા પછી સીધા ભગવાનના દરબારમાં જવું પડશે અને મળેલા જીવનનો તમે કેવો ઉપયોગ કર્યો તેનો જવાબ આપવો પડશે. જો તમે તેનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ નહિ કર્યો હોય, તો ભગવાન તમારાથી ખૂબ નારાજ થશે. ભલે પછી તમે અનુષ્ઠાન કર્યાં હોય, તીર્થયાત્રા કરી હોય, ઉપવાસ કર્યાં હોય કે ગમે તે કર્યું હોય. એની સાથે ભગવાનને કોઈ લેવાદેવા નથી.

તેથી રાત્રે સૂતી વખતે એવો વિચાર કરો કે હવે મારા આ એક દિવસના જીવનનો અંત છે. જો તમે અંતનું ધ્યાન કરશો, તો ચોકી જશો. માણસને પોતાનું મોત યાદ રહેતું નથી. જો માણસ મોતને યાદ રાખે, તો મજા આવી જાય.

સિકંદર જ્યારે મરણપથારીએ પડ્યો ત્યારે તેણે બધા લોકોને બોલાવ્યા અને કહ્યું કે મારા સમગ્ર ખજાનાનાં પોટલાં બાંધી દો. હું તે મારી સાથે લઈ જઈશ કારણ કે હું ખૂબ મહેનતથી તે કમાયો છું, ખૂબ બેઈમાની કરીને મેં એ બધું ભેગું કર્યું છે. લોકોએ તેનો સમગ્ર ખજાનો તેની સામે મૂકી દીધો. સિકંદર કહ્યું કે તેને મારી સાથે જ મોકલવાની વ્યવસ્થા કરો. તેના મંત્રીએ કહ્યું કે આ કઈ રીતે શક્ય છે ? આ બધી વસ્તુઓ તો અહીંની જ હતી અને તે અહીં પડી રહેશે. તમારી સાથે આમાંનું કશું જ લઈ જઈ શકો નહિ. તમારી સાથે તમારું પુણ્ય અથવા તમારાં પાપો જશે. બીજું કંઈ જઈ શકે નહિ.

કાશ ! આપણને હરક્ષણ મોત યાદ રહે

સિકંદર પોક મૂકીને રડવા લાગ્યો. તેણે કહ્યું કે જો મને પહેલેથી ખબર હોત કે મારી સાથે માત્ર મારાં પાપ તથા પુણ્ય જ આવશે, તો હું આ નાનકડી જિંદગીમાં આટલાં બધા ગુના ન કરત. હું ભગવાન બુદ્ધની જેમ જીવ્યો હતો, સોક્રેટિસની જેમ જીવ્યો હોત, ઈસુ ખ્રિસ્તની જેમ જીવ્યો હોત. મેં આવી ભૂલ શા માટે કરી ? જે સંપત્તિની મારે જરૂર નહોતી તેને હું ભેગી કરતો રહ્યો. આવું મેં શું કામ કર્યું ? તેણે સૈનિકોને કહ્યું કે માત્ર બંને હાથને તાબૂતની બહાર ખુલ્લા રાખજો કે જેથી લોકો એ જોઈ શકે કે સિકંદર ખાલી હાથે આવ્યો હતો અને ખાલી હાથે જ જતો રહ્યો.

મિત્રો, આવું વૈરાગ્ય સ્મશાનમાં જ આવે છે. જો પહેલેથી જ તમને મોત યાદ આવી જાય, તો તમને કદાપિ હલકી અને તુચ્છ જિંદગી જીવવાની ઇચ્છા નહિ થાય, પછી તમને આ માનવજીવનનો વધુમાં વધુ સદુપયોગ કરવાની જ ઇચ્છા થશે.

પછી તમે શું કરશો ? પછી તમે તમારું સમયપત્રક અને તમારી રીતિનીતિ રાજા પરીક્ષિત જેવી બનાવશો. રાજા પરીક્ષિતને ખબર પડી ગઈ હતી કે આજથી સાતમાં દિવસે મને સાપ કરડશે અને મારું મૃત્યુ થઈ જશે. તેણે એ સાતેય દિવસનો સારામાં સારો ઉપયોગ કરવાનો નિશ્ચય કર્યો. તેણે ભાગવત કથાનું શ્રવણ કર્યું અને બીજાં સારાં કર્મો કર્યાં. તેનાથી એને મુક્તિ મળી ગઈ.

મિત્રો, આપણને બધાને પણ સાત દિવસમાં જ સાપ કરડવાનો છે. સાત દિવસમાંથી ગમે ત્યારે આપણું મૃત્યુ થશે. અઠવાડિયામાં સાત જ દિવસ હોય છે ને ? મૃત્યુરૂપી સાપ એ સાત દિવસો દરમિયાન ગમે ત્યારે કરડશે, તેથી તમે પણ રાજા પરીક્ષિતની જેમ વિચાર કરી શકો છો કે મારી બાકી બચેલી જિંદગીનો હું સારામાં સારો ઉપયોગ કઈ રીતે કરી શકું ? સાયંકાળે આખા દિવસનાં કાર્યોની સમક્ષ કરો અને સમીક્ષા કર્યા પછી જો એવું લાગે કે મેં ભૂલ કરી છે, તો તેના માટે પોતાને ધિક્કારશો નહિ, પરંતુ એવો નિશ્ચય કરો કે આજે જે કાંઈ ભૂલો થઈ છે કે ઉણપો રહી ગઈ છે તેનું પુનરાવર્તન કાલે નહિ થવા દઉં. એનાથી તમારી કમી દૂર થઈ જશે અને ફરી બીજીવાર ભૂલ નહિ થાય. તમારું કામ ખૂબ સારી રીતે ચાલતું રહેશે.

ભૂલોમાંથી શીખો, આત્મચિંતન કરતા રહો

સવારે જે રીતે તમે એક દિવસના જીવનનો નિર્ણય કર્યો હતો એ જ રીતે સાંજે તે દિવસની ભૂલો અને સફળતાઓની સમીક્ષા કરીને તમે બીજા દિવસની તૈયારી કરી શકો છો કે કાલે મારે કેવું જીવન જીવવું છે ? જો સૂતી વખતે બીજા દિવસનો નિર્ણય કરી લેશો, તો બીજા દિવસે તમને સફળતા મળશે. એકાએક વિચાર કરવા જશો, તો થોડી મુશ્કેલી પડશે. તેથી દરરોજ સૂતી વખતે ઊંઘના અર્થાત્ મૃત્યુના ખોળામાં જતી વખતે એવો વિચાર કરો કે હવે હું આ સંસારમાંથી વિદાય લઈ ભગવાનને ત્યાં જઈ છું. એ સ્થિતિમાં તમારે શું કરવું જોઈએ ? સંસાર પ્રત્યેનો મોહ ઓછો કરવો જોઈએ. લોકો તથા વસ્તુઓ પ્રત્યે તમને જેટલો વધારે મોહ રહેશે એટલું જ તમને વધારે દુખ થશે. આથી તમારા મોહને ઓછો કરો. મોહ જ ખૂબ કષ્ટકારક હોય છે, જવાબદારીઓ નિભાવવી એટલી કષ્ટકારક હોતી નથી. કુટુંબના બધા સભ્યો તથા સમાજ પ્રત્યેની તમારી જવાબદારી નિભાવો, પરંતુ તેમના પ્રત્યે મોહગ્રસ્ત ન બનશો. નહિ તો તે મોહ તમને બહુ હેરાન કરશે.

રાત્રે સૂતી વખતે મૃત્યુને યાદ કરો ત્યારે બીજી બે બાબતો પણ યાદ રાખો કે હું ખાલી હાથે જઈ રહ્યો છું. મારી સાથે લાલચ તથા મોહ આવવાનાં નથી. દરેક પ્રાણી પોતાના સંસ્કાર લઈને આવે છે અને સંસ્કાર લઈને પાછું જતું રહે છે.

તમે જેટલું ખાઈ શકો કે સંપત્તિનો જેટલો ઉપભોગ કરી શકો છો એટલો જ કરી શકશો. બાકી બધું અહીં જ મૂકીને જવું પડશે. જે લોકો સાચા અર્થમાં એના હક્કદાર હોય તેમને જ એ મળે તેવી વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. તમારો આ લોક અને પરલોક સુધરે એટલું જ ઈમાનદારીપૂર્વક કમાવું જોઈએ અને સામાન્ય માણસ જેવું સાદું જીવન જીવવું જોઈએ.

હરક્ષણ મૃત્યુનું સ્મરણ કરો

મિત્રો, જ્યારે તમે વિચાર કરશો કે મારે મૃત્યુના મુખમાં જવાનું છે ત્યારે તમને અનેક વિચાર આવશે. જો તમે મૃત્યુનું સ્મરણ નહિ રાખો, તો વ્યામોહ તમને ઘેરી લેશે અને ભવબંધનો તમને જકડી રાખશે. તમને વધારે કમાવાની લાલચ રહેશે. ભલે પછી તેની જરૂર હોય કે ના હોય, છતાંય તમારો એ મોહ છૂટે નહિ. તમારા પુત્રપૌત્રો સમર્થ થઈ ગયા હશે, તો પણ તમે એમને મદદ કરવાનો તથા એમના માટે પૈસા ભેગાં કરવાનો વિચાર કરતા રહેશો.

તમને કદાપિ એવો વિચાર નહિ આવે કે એમના સિવાય પણ દુનિયામાં બીજા લોકો રહે છે. જ્યારે માણસ પોતાના મૃત્યુને સતત યાદ રાખે છે ત્યારે જ તેનામાં ત્યાગ, વૈરાગ્ય અને ભક્તિ જાગે છે. આથી તમે નિરંતર મૃત્યુ સ્મરણ કરતા રહો. ઓમ કૃતો સ્મર:.... ! કોને યાદ કરો ? મોતને યાદ કરો. ભસ્મીભૂતમિંદં શરીરં અર્થાત્ આ શરીર ભસ્મીભૂત થવાનું છે.

તમે આ મરણ પામનારા શરીર વિશે ધ્યાન રાખો કે તે કાલે કે પરમ દિવસે માટીમાં મળી જવાનું છે, તો પછી હું એવા ખોટાં કામ શા માટે કરું, જેનાથી મારો ભવ બગડે અને પાછળવાળા આપણને ધિક્કારે અને આપણે પોતે અસંતોષની આગમાં બળવું પડે ? તમે એવું કામ કદાપિ ન કરશો. – નવું જીવન અને નવું મોત – ને યાદ રાખવાથી આપણને ઉપરનો બોધ થાય છે. એ સિવાય બીજો કોઈ માર્ગ નથી. તમે આ બંને સંધ્યાવંદનને ભૂલશો નહિ. ગુરુજી ! હું તો તે વખતે ગાયત્રી મંત્રના જપ કરું છું, બેટા, તે બીજા સમયે કરજે. સવારે તો એવું મનન અને ચિંતન કરજે કે આજે મારો નવો જન્મ અને સાંજે મૃત્યુ થવાનું છે.

આવું ચિંતન કરવાની સાથે જો તમે તમારી ફરજ, કર્તવ્ય અને બુદ્ધિમત્તા વિશે વિચાર કરશો, તો તમને એવી અનેક વાતો સમજાશે, એનાથી તમારો આ જન્મ સાર્થક થઈ જાય અને તમે સાચા આધ્યાત્મિક માણસ બનો. આજે તમને બસ, આટલું જ કહેવાનું હતું. ઐ શાંતિ:

રોજ સવારે નવો જન્મ

રોજ સવારે નવો જન્મ, રોજ રાત્રે નવું મોતની માન્યતા લઈને જીવનક્રમ બનાવીને ચાલવામાં આવે તો અત્યારના સ્તરેથી ધીમે ધીમે ઉંચો ઊઠવાનું સરળ થઈ જશે. મગજ અને શરીરની હલચલો અંતઃકરણમાં મૂળિયાં નાખીને બેઠેલી આસ્થાઓની પ્રેરણાઓ પર આધારિત હોય છે. આધ્યાત્મિક સાધનાઓનો ઉદ્દેશ્ય આ સંસ્થાનને પ્રભાવિત તથા પરિષ્કૃત કરવાનો જ હોય છે. આ ઉદ્દેશ્યની પૂર્તિમાં એવી સાધના ખૂબ જ ઉપયોગી નીવડે છે, જેમાં સવારે ઊઠતાં નવા જન્મની અને રાત્રે સૂતાં નવા મોતની માન્યતાને જીવંત બનાવવામાં આવે છે.

સવારે પથારીમાંથી ઊઠતાં આંખ ખૂલે ત્યારે આળસ દૂર કરીને પથારીમાંથી નીચે ઊતરવામાં થોડોક સમય લાગી જતો હોય છે. ઉપરોક્ત ઉપાસના માટે આ જ સર્વોત્તમ સમય છે. મોઢેથી કશું જ બોલવાની જરૂર નથી, પરંતુ એવું ચિત્ર મગજમાં ખૂબ જ સ્પષ્ટ રીતે જમાવી દેવું જોઈએ કે - આજનો એક દિવસ આખા જીવન જેવો છે, તેનો શ્રેષ્ઠતમ સદુપયોગ કરવો જોઈએ. સમયની એક ક્ષણ પણ નકામી ન ગુમાવવી જોઈએ કે ન તો અનર્થકારી કાર્યોમાં લગાવવી જોઈએ. - વિચારવું જોઈએ કે -ઈશ્વરે મનુષ્યને જ સુવિધાઓ આપી છે તે બીજા કોઈ પ્રાણીને આપી નથી. આ કોઈ પક્ષપાત કે વિશેષ ભેટ નથી, પરંતુ વિશુદ્ધ રીતે આપવામાં આવેલી અમાનત છે, જે ઉત્કૃષ્ટ આદર્શવાદી નીતિ અપનાવીને પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવા, સ્વર્ગ અને મુક્તિનો આનંદ આ જ જન્મમાં મેળવવા મટો આપવામાં આવી છે. આ ઉદ્દેશ્ય ત્યારે જ પૂરો થઈ શકે, જ્યારે ઈશ્વરની આ સૃષ્ટિને વધુ સુંદર, સમુન્નત અને સુસંસ્કૃત બનાવવા માટે જીવન-સંપદાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે. આ યોજનાબદ્ધ સદુપયોગ કરવામાં જ ઈશ્વરની પ્રસન્નતા અને જીવનની સાર્થકતા રહેલી છે. -

આ શબ્દોને મંત્રજપની જેમ દોહરાવવાની જરૂર નથી, પરંતુ ખુબ જ ગંભીરતાપૂર્વક આ હકીકતને હૃદયંગમ કરવી જોઈએ. મનમાં ફિલ્મની જેમ સ્પષ્ટ કલ્પનાચિત્ર ઉપસવું જોઈએ અને તેની સાથે સાથે ઊંડી આસ્થાનો પુટ આપવો જોઈએ.

શૌચ જવાની જરૂર જણાય તો તેમાં કોઈ વિલંબ ન કરવો જોઈએ અને પથારી છોડીને નિત્ય કર્મમાં લાગી જવું જોઈએ. થોડોક સમય હોય તો સવારે ઉઠવાથી લઈને રાત્રે સૂવા સુધીની દિનચર્યા તે વખતે બનાવી લેવી જોઈએ. આમ તો નિત્યકર્મ કરતી વખતે પણ આખા દિવસના સમયનું વિભાજન કરી લેવું કંઈ અઘરું નથી.

સ્ફૂર્તિ અને ચુસ્તીથી કામ કરવામાં આવે તો ઓછા સમયમાં વધારે કામ થઈ શકે છે. સુસ્તી અને ઉદાસીથી જ સમયનો ભારે બગાડ થાય છે, જ્યારે યોજનાબદ્ધ દિનચર્યા બનાવવામાં આવે અને તેનો કડક રીતે અમલ કરવામાં આવે તો ઘણો બધો સમય બચી શકે છે. એક કામની સાથે બે કામો થઈ શકે છે, જેમ કે આજીવિકા કમાવા દરમ્યાન નવરાશના સમયમાં સ્વાધ્યાય અથવા તો મિત્રો સાથે પરામર્શ થઈ શકે છે.

પરિવાર વ્યવસ્થામાં મનોરંજનનો પટ આપી શકાય છે. નિદ્રા, નિત્યકર્મ, આજીવિકા મેળવવી, સ્વાધ્યાય, ઉપાસના, પરિવાર વ્યવસ્થા, લોકમંગળ વગેરે કાર્યોમાં કોણ, ક્યારે કેટલો સમય આપી શકશે તે દરેક વ્યક્તિની પોતાની પરિસ્થિતિ પર નિર્ભર હોય છે, પરંતુ આ બધી બાબતોનો સમન્વય રહેવો જોઈએ. આળસ-પ્રમાદમાં એક પણ ક્ષણ વ્યર્થ ના જાય અને બધા કાર્યો એવી રીતે ચાલતાં રહે, જેમાં આત્મકલ્યાણ, પરિવારનિર્માણ અને લોકમંગળ એમ ત્રણેયનો સમુચિત સમાવેશ થઈ શકે. આ બધાં કાર્યોમાં આદર્શવાદી દૃષ્ટિકોણ અપનાવવામાં આવે.

દુષ્પ્રવૃત્તિઓને, દુર્ભાવનાઓને કોઈ સ્થાન ન આપવામાં આવે. જ્યાં પણ કોઈ ગરબડ જણાય ત્યારે તેને અટકાવવા માટે પ્રયત્ન કરવામાં આવે. સમય, શ્રમ, ચિંતન અને ધનનો એક પણ અંશ ખોટા ઉદ્દેશ્યોમાં નષ્ટ ન થવા દેવો. આ ચારેય સંપદાઓનો સદુપયોગ થતો રહે એ હકીકત પણ તીવ્ર દૃષ્ટિ રાખ, ભૂલોને તાત્કાલિક સુધારતા રહો તો તે દિવસના જીવનને સંતોષજનક રીતે જીવી શકાય છે.

જીવન સાધનામાં રુચિ ધરાવનાર દરેક વ્યક્તિએ રાત્રે વહેલા સૂવાનો અને સવારે વહેલા ઊઠવાનો નિયમ બનાવવો જ જોઈએ. બ્રાહ્મમુહૂર્તનો સમય અમૃતોપમ છે. તે સમયે કરવામાં આવેલ દરેક કાર્ય ખૂબ જ સફળ થાય છે. આથી જે પણ કાર્ય મહત્વનું જણાય તેને તે સમયે જ કરવું જોઈએ. સવારે વહેલા ઊઠવાનું એમના માટે જ શક્ય છે કે જેઓ રાત્રે વહેલા સૂતા હોય. આ માર્ગમાં જે અડચણો આવે તેમને બુદ્ધિપૂર્વક હલ કરવી જોઈએ. વહેલા સૂવાની અને વહેલા ઊઠવાની પરંપરા માત્ર પોતાના માટે જ નહિ, પરંતુ સમગ્ર પરિવાર માટે બનાવી લેવી જોઈએ.

રાત્રે સૂતી વખતે વૈરાગ્ય તથા સંન્યાસ જેવી સ્થિતિ બનાવવી જોઈએ. પથારીમાં જતી વખતે એવું વિચારવું જોઈએ કે નિદ્રાનો સમય એક પ્રકારનું મૃત્યુ છે. આજનું નાટક પૂરું થયું, કાલે નવું નાટક ભજવવાનું છે. આ પરિવાર ઈશ્વરનો બગીચો છે. તેમાં પોતે કર્તવ્યનિષ્ઠ માળીની ભૂમિકા નિભાવવાની છે.

શરીર અને મન ઈશ્વરીય ઉદ્દેશ્યોને પૂરા કરવા માટે મળેલા જીવનરથનાં બે પૈસા છે. તેમને સાચા માર્ગે ચલાવવાનાં છે. ધન, પ્રભાવ, પદ અને એક થાપણ છે, જેને સત્ પ્રયોજનોમાં જ વાપરવાની હતી. ખરેખર એ પ્રમાણે થયું કે નહિ તે જોવું જોઈએ. જ્યાં ગરબડ થયેલી જણાય ત્યાં પશ્ચાત્તાપ કરવો જોઈએ અને બીજા દિવસે એવી ભુલ ન થાય તે માટે સતર્કતા રાખવી જોઈએ.

સંન્યાસી પોતાનું સર્વસ્વ ઈશ્વરને અર્પણ કરીને પરમાર્થ-પ્રયોજનમાં પરોવાય છે. સાધકે પણ સૂતી વખતે એવી જ મનઃસ્થિતિ બનાવવી જોઈએ. મળેલી અમાનત અને સોંપવામાં આવેલી જવાબદારીઓ આજે ઈમાનદારી સાથે નિભાવવામાં આવી કે નહિ ? જો કાલે તે ફરીથી મળે તો ફરીથી તેમને ઈશ્વરી આદેશ માનીને નિભાવવામાં આવે. કોઈ પદાર્થ કે વ્યક્તિ પર આપણી કોઈ માલિકી હોવી જોઈએ નહિ. અહીં જે કંઈ છે તે બધું ઈશ્વરનું જ છે.

આપણું તો માત્ર કર્તવ્ય અને જવાબદારી જ છે. તેને પૂરી ઈમાનદારી અને તત્પરતાથી નિભાવતા રહેવું એ જ આપણા માટે પૂરતું છે.

સફળતા-નિષ્ફળતાની ચિંતા ન કરતાં આપણે આદર્શવાદી કર્તવ્યપરાયણતાને અપનાવી રાખવામાં જ પૂરેપૂરો સંતોષ અનુભવવો જોઈએ.

સવો ઊઠતી વખતે નવા જન્મની માન્યતા, જીવનના ઉદ્દેશ્યની સ્પષ્ટતા અને સુવ્યવસ્થિત દિનચર્યા બનાવવાનું કાર્ય કરવું જોઈએ. રાત્રે સૂતી વખતે મૃત્યુનું ચિંતન, આત્મનિરીક્ષણ, પશ્ચાત્તાપ અને કાલ માટે વધુ સતર્કતા, વૈરાગી અને સંન્યાસી જેવી હળવી મનઃસ્થિતિ લઈને શયન કરો. આખો દિવસ હંમેશાં ચુસ્તી-સ્ફૂર્તિ, તત્પરતા અને દિલચસ્પીથી બધાં કામો કરતા રહેવું. આંતરિક દુર્ભાવના અને બાહ્ય દુષ્પ્રવૃત્તિઓ પેદા થવાનો પ્રસંગ આવતાં જ્ય તેની સામે સંઘર્ષ કરવો.

આ જ છે જીવનસાધના, જેમાં ચોવીસેય કલાક મગ્ન રહીને આ જ જીવનમાં સ્વર્ગ જેવો ઉલ્લાસ અને મુક્તિ જેવા આનંદનો હર ઘડીએ અનુભવ કરી શકાય છે.

જ્ઞાનયજ્ઞમાં તમે પણ આહુતિ આપો

સમસ્ત સંકટોનું એકમાત્ર કારણ છે - માનવીય દુર્બુદ્ધિ. જે ઉપાયથી દુર્બુદ્ધિને દૂર કરી સદ્બુદ્ધિ સ્થપાય, તે જ માનવકલ્યાણનો તથા વિશ્વશાંતિનો સમાધાનકારક માર્ગ છે.

યુગઋષિ પરમપૂજ્ય પં. શ્રીરામ શર્મા આચાર્યજીએ વર્તમાન યુગની સમસ્યાના સમાધાન માટે હજારો પુસ્તકો લખ્યાં છે. આ પુસ્તકોને જન જનને વંચાવવા તે આજનો યુગધર્મ છે. પુસ્તક સૂચિ નીચેના સરનામે પત્ર લખીને નિઃશુલ્ક મંગાવો.
પ્રાપ્તિસ્થાન : ગાયત્રી જ્ઞાનપીઠ, જૂના વાડજ, અમદાવાદ ટે.નં. ૦૭૯ ૨૭૫૫૭૨૨૨

પ્રકાશન : યુગ નિર્માણ યોજના વિસ્તાર ટ્રસ્ટ, ગાયત્રી તપોભૂમિ, મથુરા-૩ ફોન :
૦૫૬૫-૨૫૩૦૧૨૮, ફેક્સ : ૦૫૬૫-૨૫૩૦૨૦૦

E-Mail : yugnirman@awgp.org.