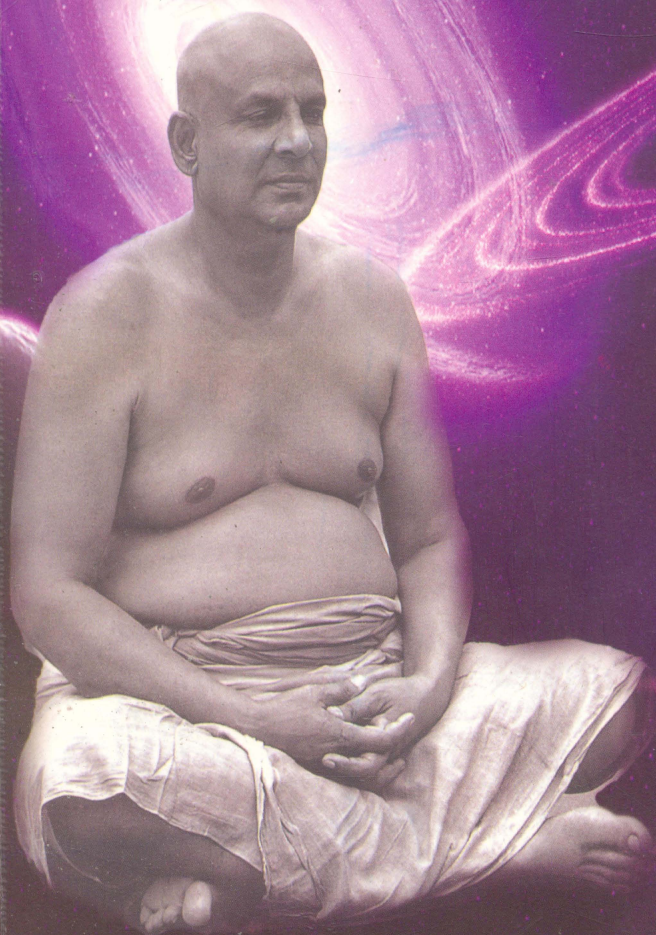


# वियार शक्ति



स्वामी शिवानंद

# શિવાનંદ સાહિત્ય

નામ	કિંમત
<b>શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ</b>	
વચનામૃત	૫-૦૦
શાંતિ ઝરણું	૫-૦૦
પરમાત્મા-મન-જીવાત્મા	૫-૦૦
અધ્યાત્મપથનાં સોપાન	૮-૦૦
પ્રાર્થના પરિમલ	૧૦-૦૦
જ્યોતિ શક્તિ જ્ઞાન	૧૫-૦૦
મારા પ્રત્યુત્તર	૧૮-૦૦
દિવ્ય અમૃત	૨૦-૦૦
વિચાર શક્તિ	૩૫-૦૦
જપયોગ	૩૫-૦૦
વિદ્યાર્થીઓનું યશસ્વી જીવન	૩૫-૦૦
પ્રાણાયામવિજ્ઞાન	૫૦-૦૦
જીવન સાફલ્ય અને	
પ્રભુપ્રાપ્તિના સચોટ ઉપાયો	૭૦-૦૦
મૃત્યુ પછી આત્માનું શું થાય છે ?	૭૦-૦૦
કુંડલિની યોગ	૭૦-૦૦
સાધના	૨૫૦-૦૦
મન-તેનું રહસ્ય અને નિયંત્રણ	૧૦૦-૦૦
શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા	૨૫૦-૦૦
શિવ-આનંદ	૨૫૦-૦૦
શિવાનંદ કથામૃત	૨૫૦-૦૦
યોગના પાઠ (૨૬ પુસ્તિકાનો સેટ)	૫૦૦-૦૦
How to get peace of Mind	૫-૦૦
<b>શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ</b>	
બે પાયાની વાતો	૫-૦૦
સાચા સુખની ગંગોત્રી	૫-૦૦
પરમલક્ષ્ય ઈશ્વરપ્રાપ્તિ	૫-૦૦
માનવજાતને સંદેશ	૬-૦૦
દૈનિક જીવનમાં સાધના	૮-૦૦

નામ	કિંમત
વીસ મહત્વનાં આધ્યાત્મિક સૂચનો	૨૫-૦૦
દિવ્ય કૃપા	૨૫-૦૦
ભારતનો આ સંત	૨૮-૦૦
યોગાસન માર્ગદર્શિકા	૩૦-૦૦
કરુણાસાગર ચિદાનંદ	૪૦-૦૦
સતનું ચિંતન	૮૦-૦૦
સાધનામાં આંતરદૃષ્ટિ	૫૦-૦૦
મુક્તિપથ	૧૫૦-૦૦
સદા સર્વદા અહીં જ	૧૫૦-૦૦
નિત્ય સ્વાધ્યાય	૨૦૦-૦૦
<b>શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ</b>	
પ્રકાશ પથ	૧૦-૦૦
યોગ એ જ જીવન	૧૦-૦૦
અધ્યાત્મઅમૃત (હિન્દી, અંગ્રેજી)	૧૦-૦૦
અધ્યાત્મનો આનંદ	૧૫-૦૦
આનંદોહમ્	૧૫-૦૦
આધ્યાત્મિક રત્નો	૧૫-૦૦
અમૃતધારા	૨૦-૦૦
ગીતાનવનીતમ્ (ગુજ.)	૧૨૫-૦૦
ગીતાનવનીતમ્ (હિન્દી)	૧૦૦-૦૦
Nectar of Gita	૧૫૦-૦૦
આતમમહેક (ગુજ., હિન્દી)	૧૦-૦૦
યોગ અને સ્વાસ્થ્ય (ગુજ.)	૧૦૦-૦૦
યોગ અને સ્વાસ્થ્ય (હિન્દી)	૧૮૦-૦૦
યોગ અને આરોગ્ય	૧૫૦-૦૦
જીવન યોગ	૧૫૦-૦૦
યોગ એ જ જીવન	૨૦૦-૦૦
In tune with Infinite	૫-૦૦
Yoga and Health	૧૫૦-૦૦
Yoga for better Living	૧૦૦-૦૦
Yoga a way of Life	૨૦૦-૦૦

# વિચાર શક્તિ

(THOUGHT POWER)

લેખક

બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી શિવાનંદ સરસ્વતી



શ્રી સ્વામી શિવાનંદ જ્ઞાનચણ નિધિ,  
દિવ્ય શુભન સંઘ  
શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, અમદાવાદ-૧૫.

પ્રકાશક :

સ્વામી શિવાનંદ જ્ઞાનયજ્ઞ નિધિ

દિવ્ય જીવન સંઘ, શિવાનંદ આશ્રમ,

શિવાનંદ માર્ગ, જોધપુર ટેકરી, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.

ફોન : ૦૭૯-૬૮૬૧૨૩૪, ફેક્સ : ૦૭૯-૬૮૬૨૩૪૫

૯મી આવૃત્તિ, ૨૦૧૨

પ્રત - ૩૦૦૦

કિંમત : રૂ. ૩૫.૦૦

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદના શ્રી દુઃખલંજન હનુમાન અને શ્રીરામ મંદિરના દશાબ્દી ઉત્સવ, શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી - આદિ શક્તિ પીઠના દ્વાદશ બ્રહ્મોત્સવ અને શ્રી વિશ્વનાથ મંદિરના અષ્ટાદશ પાટોત્સવ અને પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીના ૬૮મા પ્રાકટ્ય પ્રસંગે સાદર પ્રકાશિત.

- દિવ્ય જીવન સંઘ, અમદાવાદ.

મુદ્રક :

હરિ:ૐ પ્રિન્ટરી

દુધેશ્વર રોડ, અમદાવાદ.

ફોન : (૦૭૯) ૨૫૬૨૦૯૮૩

# ગુરુદેવ સ્વામી શ્રી શિવાનંદ સરસ્વતી

(૧૯૮૭-૧૯૬૩)



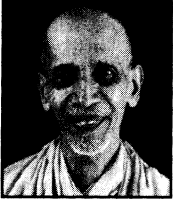
જન્મ : દક્ષિણ ભારતમાં તામિલનાડુના પટ્ટામડાઈ  
ગામમાં. તા. ૮/૯/૧૯૮૭.

નામ : શ્રી કુપ્પુસ્વામી વેંગુ અચ્ચર, માતા પાર્વતી  
અચ્ચર

- શિક્ષણ તથા } મેઘાવી વિદ્યાર્થી તરીકે પોતાના અધ્યાપકોનો પ્રેમ જીત્યો.  
વ્યવસાય } મેડિકલ લાઈન લઈ ડૉક્ટર થયા. ૧૯૧૩-૨૩ મલેશિયામાં  
ડૉક્ટર તરીકે સેવા આપી.
- વિકાસ : જીવનદિશા બદલાઈ, ધીકતો ધંધો છોડી ભારત પાછા ફર્યા  
અને દર્ષીકેશ આવ્યા.
- ૧૯૨૪ : સ્વામી વિશ્વાનંદ સરસ્વતીએ સંન્યાસ દીક્ષા આપી સ્વામી  
શિવાનંદ નામ આપ્યું. બાર વરસની તપશ્ચર્યા પછી  
પ્રભુદર્શન થયાં.
- ૧૯૩૪ : દરદીઓ માટે દવાખાનું તેમજ આયુર્વેદિક ફાર્મસી શરૂ  
કર્યાં.
- ૧૯૩૬ : દિવ્ય જીવન સંઘની સ્થાપના કરી.
- ૧૯૩૮ : 'દિવ્ય જીવન-Divine Life' માસિક શરૂ કર્યું.
- ૧૯૪૮ : યોગ વેદાંત અરણ્ય એકેડમીની સ્થાપના.
- ૧૯૫૦ : અખિલ ભારત તેમજ શ્રીલંકાની જાત્રા.  
વિવિધ વિષય ઉપર ૩૦૦ પુસ્તકો લખ્યાં. દેશવિદેશમાં  
ઘણી ભાષાઓમાં અનુવાદ થયા. શિવાનંદ આશ્રમનું સંકુલ  
આજે શિવાનંદનગર તરીકે જાણીતું છે.
- ૧૯૬૩ } તા. ૧૪-૭-૧૯૬૩ના દિને મહાસમાધિ  
મહાસમાધિ } : સમાધિસ્થાન તેમજ સ્વામીજીનું રહેઠાણ તથા પ્રવૃત્તિસ્થાન  
આનંદકુટિરનાં દર્શન આજે પણ હજારો લોકોને પ્રેરણા  
આપે છે.



## સ્વામી શ્રી શિવાનંદ સરસ્વતી (૧૯૧૬-૨૦૦૮)



જન્મ : દક્ષિણ ભારતમાં કર્ણાટકમાં સુખી જમીનદાર કુટુંબમાં જન્મ.

નામ : શ્રી શ્રીધરરાવ શ્રી નિવાસ, માતા સરોજિનીદેવી

શિક્ષણ : બાળપણથી જ પ્રભુ પ્રત્યે પ્રેમ. અધ્યાત્મમાર્ગમાં રુચિ. સ્નાતક થયા.

વિકાસ : અંતઃપ્રેરણાથી હૃષીકેશ ગયા. સ્વામી શ્રી શિવાનંદજીના શિષ્ય બન્યા. જનસેવાને પ્રભુસેવા માની રક્તપિત્ત જેવા ચેપી રોગોના દરદીઓની સેવા કરી. આશ્રમમાં યોગ મ્યુઝિયમ સ્થાપ્યું. યોગવેદાંત અરણ્ય એકેડમીના ઉપકુલપતિ બન્યા.

૧૯૪૯ : સંન્યસ્ત દીક્ષા ૧૯૫૦ : અખિલ ભારતયાત્રા

૧૯૬૦ : અમેરિકાની યાત્રા

૧૯૬૩ : દિવ્ય જીવન સંઘ, 'Divine Life Society' ની પ્રમુખ તરીકે વરણી.

૧૯૩૭ : દિવ્ય જીવન સંઘના મુખ્ય મથક શિવાનંદ આશ્રમ (હૃષીકેશ) તથા સંઘની શાખાઓમાં તા. ૨૪-૮-૧૯૯૧ના દિને પૂ. સ્વામીજીના ૭૫મા જન્મદિન (અમૃત મહોત્સવ)ની ઉજવણી કરવામાં આવી.

૧૯૯૧- } આ દશ વર્ષના ગાળાને 'દિવ્ય દશક' તરીકે જાહેર કર્યો  
૨૦૦૦ } : અને તે દરમિયાન માનવ-ઉત્થાનની વિવિધ આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિઓ હાથ ધરવામાં આવી.

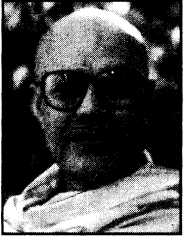
૨૦૦૦ : મિલેનિયમ સત્રની પ્રથમ ઉજવણી ૩૦-૩૧ ડિસેમ્બર ૧૯૯૯થી ૧-૨ જાન્યુઆરી ૨૦૦૦ના દિનોમાં મુંબઈમાં કરવામાં આવી.

૨૦૦૨ : મિલેનિયમ સત્રની બીજી ઉજવણી ૩૦-૩૧ ડિસેમ્બર ૨૦૦૧ થી ૧-૨ જાન્યુઆરી ૨૦૦૨ના દિનોમાં કટક (ઓરિસા)માં કરવામાં આવી.

૨૦૦૨ } સાત વર્ષ સુધી શાંતિસદન દહેરાદૂન ખાતે શિવાનંદ પરિવારના  
થી } : વિશાળ ભક્ત સમુદાયના આત્મકલ્યાણ તથા આત્મોન્નતિ  
૨૦૦૮ } માટે સતત એકાંત સાધનામાં જીવનયાપન.

૨૦૦૮ : તા. ૨૮-૮-૨૦૦૮ મહાનિર્વાણ.





## પાઠ્ઠકથન

વિચાર એ પહેલું પગલું છે. વિચારમાંથી જ આચરણ આવે. સદ્વિચાર હોય તો જીવન સદાચારી બને. વિચારો સારા અને સબળ થઈ શકે છે. જો વિચારો નબળા અને પાયા વગરના હશે, તો જીવન

હીણપતભર્યું, ઉદાસ અને નિરાશ થઈ જશે. પરંતુ વિચારોની સુદૃઢતાથી પ્રત્યેક વાણી, વહેવાર અને જીવનને મઠારી શકાય છે. વિચારો તો પુનર્જીવનનો પાયો છે. વિચારો તો ઉત્તમ જીવનની આધારશીલા છે. માટે વિચારોને સદૈવ શુભ ચિંતનમય અને દૃઢ સંકલ્પભર બનાવવા પ્રમાણિક પ્રયત્ન કરવો જ જોઈએ. તે અસંભવ નથી. કારણ પ્રત્યેક અસંભવ શબ્દમાં સંભવતા રહેલી જ છે.

ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ સદૈવ વિરાટ ઈચ્છાશક્તિ અને અમાપ સદૃઢ તથા અમોઘ વિચારોના હિમાયતી રહ્યા હતા. તેમના આ અદ્ભુત પુસ્તકમાં જીવન-કવનની કેડીને વધુ સુરેખ રીતે કંડારવામાં રાજમાર્ગ તેમણે આપ્યો છે.

દિવ્ય જીવન સંઘ, અમદાવાદ દ્વારા શિવાનંદ સાહિત્ય પ્રચાર-પ્રસારની જે લોકોત્કર્ષ દિવ્ય પ્રવૃત્તિ થઈ રહી છે, તે સ્તુત્ય છે.

પોતાનું સ્વાસ્થ્ય ખૂબજ નાદુરસ્ત હોવા છતાં, મૂળ અંગ્રેજી પુસ્તક સાથે પ્રસ્તુત વર્તમાન અનુવાદને પૂરીથી જોઈ લઈને આવશ્યક સુધારા-વધારા અને ભાષાશુદ્ધિ જહેમત ઉઠાવવા માટે આદરણીય ડૉ. મફતભાઈ જે. પટણી સાહેબના આપણે સૌ સદૈવ ઋણી રહીશું.

સત્વરે, ખૂબજ ટૂંક સમયમાં સુંદર રીતે આ પુસ્તક છાપી આપવા બદલ હરિ: ઐ પ્રિન્ટરીનો પણ આભાર.

આ પૂર્વે પણ 'વિચારશક્તિ' પુસ્તકે અનેક અંધકારમય અને નિરાશા તથા હતાશા વચ્ચે ઝૂલતાં જીવનોની બુઝાતી દીપશિખાની શગ ઊંચી કરી છે. આ નવી આવૃત્તિ પણ પ્રેરણાનાં પીયૂષ અવશ્ય પીવડાવશેજ, તેવી સદ્ભાવના સાથે.

શિવરાત્રી

૨૦-૨-૨૦૧૨

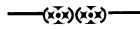
શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ

સ્વામી અધ્યાત્માનંદ



# अनुक्रमणिका

प्रकरण	पृष्ठ
१. विचारशक्ति - तेनुं विज्ञान ने रहस्य	१
२. विचारशक्ति - तेना नियमो ने प्रेरक बणो	१३
३. संकल्पशक्तिनुं मूल्य ने उपयोग	२७
४. विचारशक्तिनां कर्तव्य	३४
५. संकल्पबणनो विकास	४०
६. विविध प्रकारना विचारो ने तेमना पर विजय	४७
७. विचारनियमन माटे विधायक रीतो	५८
८. विचार-सुधारणानी योजनाओ	७०
९. विचारो द्वारा विचारथी पार जचुं	८३
१०. विचारशक्तिनुं तत्त्वज्ञान	९०
११. संकल्पशक्ति अने ईश्वरसाक्षात्कार	१०२
१२. नवी संस्कृति माटे संकल्पशक्ति	१०७





# विचार शक्ति

(THOUGHT POWER)



## વિશ્વ પ્રાર્થના

ઓ સ્નેહ અને કરુણામૂર્તિ પૂજ્ય પ્રભુ !

તને નમસ્કાર હો ! નમસ્કાર હો !

તું સચ્ચિદાનંદધન છે.

તું સર્વવ્યાપક, સર્વજ્ઞ, સર્વશક્તિમાન છે.

તું સર્વાન્તર્યામી છે.

અમને ઉદારતા, સમદર્શિતા અને સમતા આપ.

શ્રદ્ધા, ભક્તિ અને હૃદય આપ.

અમને આધ્યાત્મિક અંતઃશક્તિ આપ, કે જેથી

અમે વાસનાઓનું દમન કરી મનોવિજેતા બનીએ.

અમને અહંકાર, કામ, ક્રોધ, લોભ અને દ્વેષથી મુક્ત કર.

અમારું હૃદય દિવ્ય ગુણોથી ભરી દે.

બધાં જ નામ રૂપોમાં તારું જ દર્શન કરીએ.

બધાં જ નામ રૂપોમાં તારી જ સેવા કરીએ.

હંમેશાં તારું જ રટણ કરીએ, તારું જ સ્મરણ રહે,

તારો જ મહિમા ગાઈએ.

કેવળ તારું જ પાપનાશક નામ અમારા હોઠ પર રહે.

અમે તુંમાં જ સ્થિર થઈએ.

હરિ: ॐ તત્સત્

- સ્વામી શિવાનંદ



## ૧. વિચારશક્તિ - તેનું વિજ્ઞાન ને રહસ્ય

### ૧. પ્રકાશ કરતાં વિચારની અનંતગણી ઝડપ

પ્રકાશ સેકન્ડની ૧,૮૬,૦૦૦ માઈલની ઝડપે દોરે છે. પણ વિચારની ઝડપ એટલી પ્રચંડ છે કે તેને કોઈ પણ સ્થળે જવામાં ક્ષણ જેટલો પણ સમય લાગતો નથી.

વિદ્યુતના માધ્યમ ઈથર કરતાં પણ વિચાર વધારે સૂક્ષ્મ તત્ત્વ છે. સંગીતકાર કલકત્તામાં સુંદર ગાયન ગાય છે અને તમે તેને દિલ્હીમાં ઘેર બેઠાં રેડિયો દ્વારા સ્પષ્ટ રીતે સાંભળી શકો છો. બધા સંદેશાઓ પણ વગર દોરડે અંતરિક્ષમાંથી પરંબારા મળી શકે છે.

તેવી જ રીતે તમારું મન પણ એક વાયરલેસ યંત્ર જેવું છે. પોતાનાં શાંતિ, સમતા ને પ્રેમનાં આધ્યાત્મિક આંદોલનો દ્વારા સંત પુરુષો આખી દુનિયામાં પ્રેમ ને શાંતિના વિચારો પ્રેરી શકે છે. આ વિચારો વિદ્યુત ગતિએ બધી દિશાઓમાં પ્રસરી જઈ મનુષ્યોના મનમાં પ્રવેશ કરી તેવા જ પ્રેમ ને શાંતિના વિચારો પ્રગટાવે છે. ત્યારે જેનું મન ઈર્ષા, વેરઝેર ને તિરસ્કાર ઇત્યાદિથી ભરેલું છે તેવો દુનિયાદારી માણસ વિષમય ઝેરી વિચારો ફેલાવે છે, જે હજારોના મનમાં પ્રવેશી વેરઝેર ને તિરસ્કારની ભાવનાઓ ઉત્પન્ન કરે છે.

### ૨. વિચારોને ગતિ કરવા માટેનું માધ્યમ

જો આપણે તળાવ કે પાણીના ઝરામાં પથ્થરનો ટુકડો ફેંકીએ તો જે સ્થળે પથ્થર પડશે તે કેન્દ્રમાંથી અસંખ્ય લહેરો ઉત્પન્ન થઈ ચારે બાજુ ફેલાઈ જશે.

મીણબત્તી સળગાવતાં તેની વાટમાંથી પ્રકાશના અસંખ્ય તરંગો ઉત્પન્ન થઈ ઈથર દ્વારા સર્વ દિશાઓમાં વ્યાપી જશે.

તેવી જ રીતે, સારા કે ખરાબ વિચાર મનુષ્યના મનમાં પસાર થાય ત્યારે તેનાં જે આંદોલનો ઉત્પન્ન થાય છે તે સર્વ દિશામાં દૂર દૂર સુધી ફેલાઈ જાય છે.

એક મનમાંથી બીજા મન સુધી જવાને માટે વિચારો કયા માધ્યમમાંથી પસાર થતા હોવા જોઈએ ? આ પ્રશ્નનો જવાબ એ છે કે, જેવી રીતે આપણી લાગણીઓનું વહન પ્રાણ દ્વારા થાય છે, જેમ ગરમી, પ્રકાશ ને વિદ્યુતનું વાહક ઈથર છે ને અવાજનું વાહક હવા છે, તેવી જ રીતે વિચારનું વાહક મનદ્રવ્ય છે, જે ઈથરની માફક સમગ્ર વાતાવરણમાં ખીચોખીચ ભરેલું છે.

### ૩. ઈથરમાં પડતી વિચારોની છાપ

તમે વિચારશક્તિથી સારા સંસારને હલાવી શકો. વિચારમાં આવી અગાધ શક્તિ રહેલી છે. તે શક્તિને એક મનુષ્યમાંથી બીજા મનુષ્યમાં સંચાલિત કરી શકાય છે. પ્રાચીન સમયના મહાન યોગીઓ ને સંતોના શક્તિશાળી વિચારો અત્યારે પણ આકાશમાં સંચિત થયેલા જોવામાં આવશે.

દિવ્ય દષ્ટિવાળા યોગીઓ આ વિચારમૂર્તિઓને જોઈ શકે છે. એટલું જ નહિ, વાંચી પણ શકે છે.

તમે અસંખ્ય વિચારોરૂપી મહાસાગરથી ઘેરાયેલા છો ને વિચારોના મહાસાગરમાં તર્યા કરો છો. તેમાંથી તમે અમુક વિચારો ગ્રહણ કરો છો અને અમુક વિચારોને તમારાથી દૂર હઠાવો છો. આમ દરેક પોતપોતાની વિચારરૂપી અનોખી સૃષ્ટિમાં વિહાર કર્યા કરે છે.

### ૪. વિચારરૂપી જીવતી જાગતી શક્તિ

વિચારો ચેતન પદાર્થો છે. સાથે સાથે તે પથ્થરના ટુકડા જેવા નક્કર છે. આપણે મૃત્યુ પામીએ ત્યારે પણ આપણા વિચારોનો નાશ થતો નથી.

વિચારમાંના પ્રત્યેક ફેરફાર સમયે મનમાં સૂક્ષ્મ દ્રવ્ય(મેટર)માં પણ વિચારને અનુરૂપ ધ્રુજારીઓ ઉત્પન્ન થાય છે. કારણ કે વિચાર શક્તિ હોવાથી તેના વહન માટે વિશિષ્ટ પ્રકારનું સૂક્ષ્મ દ્રવ્ય જ હોવું જોઈએ.

જેમ વિચારો વધારે શક્તિશાળી, તેમ તેથી કાર્યસિદ્ધિ પણ વહેલી થાય છે. અમુક કાર્યમાં ધારેલી અસર મેળવવા માટે બે બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ :

- (૧) વિચારોને ઈચ્છિત વસ્તુ પર કેન્દ્રિત કરવા જોઈએ અને  
 (૨) અમુક નિશ્ચિત દિશામાં તેમને પ્રેરવા જોઈએ.

#### ૫. વિચારરૂપી સૂક્ષ્મ શક્તિઓ

વિચાર એ સૂક્ષ્મ શક્તિ છે. આ શક્તિ આપણને ખોરાકમાંથી પ્રાપ્ત થાય છે. છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં ઉદ્દાલક અને શ્વેતકેતુ વચ્ચેનો સંવાદ આ બાબતને બહુ સારી અને સ્પષ્ટ રીતે સમજાવે છે.

જો અન્ન શુદ્ધ હોય તો જ વિચાર શુદ્ધ ને શક્તિશાળી થાય. જેના વિચારો શુદ્ધ હોય તેની જ વાણી પણ શક્તિશાળી હોય છે, અને આવી વાણી જ સાંભળનારાના મન ઉપર ઊંડી છાપ પાડી શકે. આમ, મનુષ્ય પોતાના શુદ્ધ વિચારો દ્વારા હજારો લોકો પર ધારી અસર કરી શકે છે.

શુદ્ધ વિચાર અન્નાની ધાર કરતાં પણ વધારે તીક્ષ્ણ હોય છે, માટે જ હંમેશાં શુદ્ધ ઉમદા વિચારોને સેવો. આમ, વિચારોની શુદ્ધિ ને કેળવણી એ પણ એક ચોક્કસ નિયમો પ્રમાણે કાર્ય કરતું વિજ્ઞાન છે.

#### ૬. વિચારો હવાઈ સંદેશા તરીકે

જેઓ દ્વેષ, ઈર્ષા, વેરઝેરના જ વિચારો સેવ્યા કરે છે, તેઓ ખરેખર ઘણા જ ભયંકર મનુષ્યો છે. તેઓ જ દુનિયામાં અશાંતિ ને મનુષ્ય-મનુષ્ય વચ્ચેનો દ્વેષ સરજાવે છે. તેઓના વિચારો ને લાગણીઓ ઈથરમાં પ્રેરેલા હવાઈ સંદેશા જેવા છે, અને આ સંદેશા તેનાં આંદોલનો ઝીલી શકે તેવા હલકા મનવાળા લોકો જરૂર ગ્રહણ કરવાના.

વિચારો કલ્પનાતીત વેગથી ગતિ કરે છે. જેઓના વિચારો ઉન્નત, ભવ્ય અને પવિત્ર છે, તેઓ પાસેના તેમજ અત્યંત દૂર રહેલા મનુષ્યોને પણ મદદ કરે છે.

#### ૭. વિચારોરૂપી અગાધ શક્તિઓ

વિચારમાં અગાધ શક્તિ રહેલી છે. વિચારોથી રોગ દૂર કરી શકાય. વિચારો મનુષ્યનું માનસ પણ બદલાવી શકે. વિચારો ગમે તે કરી શકે, તે ચમત્કાર પણ કરી શકે. વિચારોનો વેગ કલ્પવામાં આવી શકે તેમ નથી.

વિચાર એ ગતિજ શક્તિ છે. મનોમય દ્રવ્ય ઉપર સૂક્ષ્મ પ્રાણનાં આંદોલનોથી તે ઉત્પન્ન થાય છે. ગુરુત્વાકર્ષણ, આકર્ષણ કે અપાકર્ષણ જેવું જ તે બળ છે, જે આરપાર સોંસરવું નીકળી જાય છે.

## ૯. વિચારોનાં મોજાંનું પ્રસારણ

આ સંસારનું મૂળ સ્વરૂપ શું ? સંસાર એટલે જ ઈશ્વર કે હિરણ્યગર્ભના વિચારોનું મૂર્તસ્વરૂપ.

આપણે વિજ્ઞાનમાં ગરમી, પ્રકાશ ને વીજળીનાં મોજાં સંબંધી વાંચીએ છીએ. આવી જ રીતે યોગમાં વિચારના પ્રવાહો છે. વિચારના પ્રવાહમાં કલ્પનાતીત બળ રહેલું છે. દરેકને આ વિચારબળનો જાણ્યે અજાણ્યે થોડે-ઘણે અંશે અનુભવ થયા જ કરે છે.

જ્ઞાનદેવ, ભર્તૃહરિ ને પતંજલિ જેવા મહાન યોગીઓ મનરૂપી રેડિયો દ્વારા વિચારપ્રવાહ પ્રેરીને દૂરને સ્થળે પણ વિચારોની આપલે કરી શકતા. આવી રીતે યોગીઓની આ ટેલિપથી એ જ આધુનિક ટેલિગ્રાફ ને ટેલિફોનનું મૂળ છે.

આપણે ગરમી, પ્રકાશ ને વિદ્યુતનાં મોજાં સંબંધી વૈજ્ઞાનિક જ્ઞાન મેળવીએ છીએ. તેવી જ રીતે, યોગમાં વિચારનાં મોજાં સંબંધી જ્ઞાન છે. અંતરિક્ષમાં વિચાર વીજળીના ચમકારાની પેઠે અકલ્પ્ય ગતિથી ફરી વળે છે.

જેવી રીતે તમો શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવા કસરત કરો છો, ટેનિસ ને ક્રિકેટ જેવી રમતો રમો છો, તેવી જ રીતે માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે શુદ્ધ સાત્ત્વિક વિચારોનું સેવન જરૂરનું છે. તે માટે સાત્ત્વિક ખોરાક, નિર્દોષ સાધનો દ્વારા મનને વિશ્રાંતિ, ઉન્નત ને ભવ્ય વિચારો તેમજ પ્રસન્ન આનંદી સ્વભાવ ખાસ જરૂરનાં છે.

## ૯. વિચારોનાં આંદોલનોનો ચમત્કાર

જે જે વિચાર તમારા મગજમાં સ્ફુરે તેનું આંદોલન કદી નાશ પામતું નથી. તે વિશ્વના સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ અણુને ધ્રુજાવતું સોસરું નીકળી જાય છે. તેથી જ જો તમારા વિચાર ઉમદા, પવિત્ર ને બળવાન હોય તો દરેક સમભાવી મનની અંદર તેજ પ્રકારનાં આંદોલનો ઉત્પન્ન કરશે જ.

સામાન્ય લોકો, તમે વાતાવરણમાં પ્રેરેલા તમારા વિચાર રૂપી સંદેશા પોતાને ખબર ન હોય એમ પકડી લે છે અને પોતાની શક્તિ અનુસાર તે જ પ્રકારના સંદેશ, બહાર પણ કાઢે છે. આનું પરિણામ એ આવે છે કે, તમારા પોતાના જ વિચારોના પરિણામરૂપે તમે એવડાં વિશાળ બળો દુનિયામાં છૂટાં મૂકો છો કે, તેઓ સાથે મળીને સ્વાર્થી દુષ્ટ માણસોએ છોડેલા અધમ અશુદ્ધ વિચારોના બળને હાંકી કાઢશે.

## ૧૦. વિચારોનાં આંદોલનોની વિવિધતા

દરેક મનુષ્યની માનસિક દુનિયા જુદી જુદી હોય છે, તેમ જ વિચાર કરવાની રીત પણ જુદી જુદી હોય છે. તેજ પ્રમાણે, પરિસ્થિતિને સમજવાની અને કાર્યને અમલમાં મૂકવાની રીતો પણ ભિન્ન ભિન્ન હોય છે.

જેમ કોઈ બે વ્યક્તિઓનો ચહેરો ને અવાજ મળતા આવતા નથી, તેવી જ રીતે દરેકની વિચાર કરવાની તે વસ્તુ કે પરિસ્થિતિ સમજવાની શક્તિ પણ ભિન્ન ભિન્ન હોય છે. આ કારણથી જ ગાઢ મિત્રો વચ્ચે પણ નજીવા કારણસર મતભેદ પડી જાય છે.

એક વ્યક્તિ બીજાના દષ્ટિબિંદુને બરાબર સમજી શકતી નથી. આથી જ દિલોજાન મિત્રો વચ્ચે પણ એક ક્ષણમાં બોલાચાલી, મિત્રાચારીનો ભંગ અને કલહ ઉત્પન્ન થાય છે. પરિણામે મિત્રાચારી તૂટી જાય છે.

જો આપણે આપણા વિચારોને બીજાંના વિચાર-આંદોલન સાથે સંવાદી બનાવી શકીએ તો જ આપણે બીજાને સહેલાઈથી સમજી શકીએ.

વિષયકામના, તિરસ્કાર, ઈર્ષા ને સ્વાર્થના વિચારો મનમાં વિકૃત મૂર્તિઓ ખડી કરે છે, જે બુદ્ધિને ધૂંધળી કરી નાખે છે, સમજ શક્તિને વિકૃત કરે છે ને યાદશક્તિનો નાશ કરી મનમાં અંધાધૂંધી ફેલાવે છે.

## ૧૧. વિચારશક્તિનો સંગ્રહ

ભૌતિકશાસ્ત્રમાં વિદ્યુતપ્રવાહોત્પાતક શક્તિ (ઓરિએન્ટેશન) નામનો શબ્દ છે. શક્તિનો જથ્થો હોવા છતાં તેમાં વિદ્યુત પ્રવાહ ઉત્પન્ન થઈ શકે નહિ. પ્રથમ તેનો ચુંબક સાથે સંબંધ કરવો જોઈએ, પછી આ શક્તિ દ્વારા વિદ્યુત પ્રવાહ ઉત્પન્ન થઈ શકે.

એવી જ રીતે માનસિક શક્તિને વિવિધ ક્ષુદ્ર દુન્યવી વિચારોમાં આડમાર્ગે પરચી નાખવામાં આવે છે, તેને યોગ્ય માર્ગે કેન્દ્રિત કરી, તેનો આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

તમારા મગજમાં દુનિયાની નકામી માહિતીનો સંગ્રહ કરો નહિ. મનમાંનું ભૂલી જતાં શીખો. તમારા માટે કંઈ કામનું ન હોય તે બધું મનમાંથી કાઢી નાખો, ત્યારે જ તમે તમારા મનને દિવ્ય વિચારોથી ભરી શકશો, તો જ તમારા મનમાં જે અત્યંત છૂટાંછવાયાં ખંડિત ધૂંધળાં કિરણો ભેગાં થયેલાં છે તે દૂર થવાથી નવા જ પ્રકારની માનસિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરી શકશો.

## ૧૨. શરીરના વિવિધ કોષો ને વિચારો વચ્ચે સંબંધ

શરીરમાંના કોષ એ જીવતા જાગતા એકમો છે. તેમાં વચ્ચે કેન્દ્ર, ફરતો જીવરસ(પ્રોટોપ્લાઝમ) અને આજુબાજુ બારીક પડ હોય છે. દરેક કોષ બુદ્ધિયુક્ત હોય છે. કેટલાક કોષ શરીરની અંદરના વિવિધ સ્ત્રાવ કાઢે છે. અંડકોષના કોષ વીર્ય ઉત્પન્ન કરે છે; ત્યારે મૂત્રપિંડ (કિડની)ના કોષ મૂત્ર બહાર કાઢે છે. કેટલાક કોષ શરીરમાં સિપાઈની માફક રક્ષાનું કામ કરે છે. શરીરમાં ઝેર કે ઝેરી વસ્તુઓ જેવાં બહારથી દાખલ થાય કે તરત જ તેઓ તે સ્થળે દોડી જઈ તેની સામે યુદ્ધ કરે છે. ત્યાર બાદ તેમનો નાશ કરી બહાર ફેંકી દે છે. કેટલાક લોહીના કોષ કોષપેશીઓમાં અને અવયવોમાં ખોરાકનાં પોષક તત્ત્વો પહોંચાડે છે.

આ બધા કોષો આપણી ઈચ્છાને આધીન થયા વગર પોતપોતાનું કાર્ય નિયમિત રીતે કર્યા કરે છે. તેઓનું કાર્ય ઈંડા-પિંગળા નામના અનિચ્છાવર્તી જ્ઞાનતંત્રને આધીન છે, અને મગજમાંના મનની સ્થિતિ સાથે તેમનો સીધો સંબંધ હોય છે.

મનની દરેક લાગણી, દરેક વિચારનું આંદોલન કોષોને ધ્રુજાવે છે. મનની ભિન્ન ભિન્ન બદલાતી દરેક સ્થિતિની અસર તેમના પર થાય છે. જો મનમાં અવ્યવસ્થા, નિરાશા અને બીજા વિઘાતક વિચારો કે લાગણીઓનું સામ્રાજ્ય હોય તો તેની અસર વિદ્યુત ઝડપે જ્ઞાનતંતુ દ્વારા શરીરમાંનાં દરેક કોષમાં ફરી વળે છે. આથી લડાયક શ્વેત કોષો ભયભીત થઈ નબળા પડી જાય છે અને ઘસાઈ જવાથી પોતાનું કામ યથાયોગ્ય રીતે કરવાને શક્તિમાન થઈ શકતા નથી.

કેટલાક લોકોનું મન શરીર પર જ કેન્દ્રિત થયેલું હોય છે. આથી તેમને આત્માનું જ્ઞાન જ હોતું નથી. તેઓનું જીવન અનિયમિત, અવ્યવસ્થિત ને સંયમહીન હોય છે. તેઓ પોતાની હોજરીમાં મીઠાઈના લોચા, મુરબ્બા વગેરે લાદે છે. જેને પરિણામે પાયક અને ઉત્સર્ગ અવયવોને જરા પણ આરામ મળતો નથી. આથી તેઓ શારીરિક નબળાઈ ને રોગના શિકાર બને છે ને તેમના શરીરમાંના અણુઓ, પરમાણુઓ ને કોષો વિસંવાદી ને વિરોધી ધ્રુજારીઓ ઉત્પન્ન કરે છે. તેઓ શ્રદ્ધા, આશા, વિશ્વાસ, શાંતિ ને આનંદ ગુમાવી બેસે છે. આથી દુઃખી થાય છે. આ બતાવે છે કે તેમની જીવનજ્યોતિ બરાબર ઝળહળતી નથી. તેમની શક્તિ ક્ષીણ થઈ ગઈ હોય છે અને તેમનું મન ભય, નિરાશા, ચિંતા ને ઉપાધિનું ધામ બની ગયેલું હોય છે.



### ૧૩. વિચારરૂપી સૃષ્ટિની મૂળભૂત શક્તિ ને આધુનિક વિજ્ઞાન

વિચાર એ પૃથ્વી પર મહાનમાં મહાન શક્તિ છે. યોગીને માટે વિચાર એ સૌથી વધુ શક્તિશાળી રક્ષણાત્મક હથિયાર છે. તે રચનાત્મક વિચાર સર્જે છે, એટલું જ નહિ પણ, નવનિર્માણ કરે છે, પુનર્જીવન બક્ષે છે અને બધું નવપલ્લવિત પણ કરે છે.

મનની શક્તિઓમાં રહેલ અગાધ શક્યતાઓને વિકસાવી પ્રાચીન ઋષિઓ તેમને સંપૂર્ણતા તરફ લઈ ગયા હતા અને તેનો ઉપયોગ પણ તેઓ સર્વના હિત માટે કરતા.

કારણ કે વિચાર એ સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિની પાછળ રહેલી મૂળભૂત શક્તિ છે. નામરૂપની આખી દુનિયાની ઉત્પત્તિના મૂળ કારણરૂપે સૌથી પ્રથમ વિરાટ પરમાત્માના મનમાં એક જ સંકલ્પ થયો હતો.

આ આદ્ય વિચાર મૂર્તરૂપે પ્રગટ થયો તે સૃષ્ટિ. સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ દિવ્ય પરમાત્માના શાશ્વત અગાધ શાંત સ્વરૂપમાંથી ધ્રુજારીરૂપે પ્રથમ જે વિચાર પ્રાદુર્ભૂત થયો તેમાંથી આ સૃષ્ટિ થઈ છે. શાસ્ત્રની પરિભાષામાં આને સ્પંદનરૂપે વ્યક્ત થયેલ હિરણ્યગર્ભની ઈચ્છાશક્તિ તરીકે ઓળખવામાં આવેલ છે.

આ સ્પંદનને ભૌતિક કણોની ત્વરિત ગતિ સાથે સરકાવી શકાય નહિ, કારણ કે તેના કરતાં તે અનંતગણું સૂક્ષ્મ છે - એટલું સૂક્ષ્મ છે કે મનુષ્યના સામાન્ય મનની કલ્પનામાં પણ આવી શકે નહિ. છતાં આ સ્પષ્ટ રીતે બતાવે છે કે, છેવટે બધાં તત્ત્વોનું મૂળ એક સૂક્ષ્મ શુદ્ધ ધ્રુજારી-કંપન છે. આધુનિક વિજ્ઞાન પણ હાલમાં બહારની પ્રકૃતિના અન્વેષણ પરથી આ જ નિર્ણય પર આવેલ છે.

### ૧૪. રેડિયમ જેવા વિરલ જ્યોતિર્મય યોગી

રેડિયમ એ વિરલ જ્યોતિર્મય વસ્તુ છે. જે યોગીઓએ પોતાના મન પર પૂરેપૂરો સંયમ મેળવ્યો છે તેઓ પણ આ દુનિયામાં રેડિયમ જેવા વિરલ છે.

જેવી રીતે અગરબત્તીમાંથી એકધારી રીતે મીઠી મહેક પ્રસરી રહે છે. તેવી જ રીતે જે યોગી પોતાના વિચારો સંયમમાં રાખી સતત શાશ્વત બ્રહ્મનું જ ચિંત્વન કરે છે તેના શરીરમાંથી દિવ્ય સુગંધી ને વિદ્યુતથી પણ સૂક્ષ્મ “બ્રહ્મઓરા” ચારે બાજુ પ્રસરી રહે છે.

તેના મુખ ઉપર દિવ્ય સુંગધયુક્ત બ્રહ્મવર્ચસ પ્રકાશી રહે છે. જ્યારે આપણા હાથમાં જૂઈ, ગુલાબ કે ચંપાના ફૂલનો બનાવેલ ગજરો ધારણ કરીએ છીએ ત્યારે તેની ખુશબો આખા ઓરડામાં પ્રસરી રહી બધાને અનોખો આનંદ આપે છે. તેવી જ રીતે પોતાના વિચારચક્ર ઉપર જેણે સંયમ સાધ્યો છે એવા યોગીના યશ ને કીર્તિની સુંગંધ તથા તેજ સર્વત્ર પ્રસરી રહે છે. ખરેખર, તે વિશ્વશક્તિ બને છે.

## ૧૫. વિચારનું વજન, કદ અને મૂર્તિ

દરેક વિચારને પોતાનું વજન, આકાર, કદ, મૂર્તિ, રંગ, ગુણ ને શક્તિ હોય છે. યોગી પોતાની દિવ્ય આંતરિક દૃષ્ટિથી આ બધા વિચારોને પ્રત્યક્ષ રીતે જોઈ શકે છે.

વિચારો બીજી વસ્તુઓ જેવા જ પદાર્થો છે જેવી રીતે તમે એક નારંગી તમારા મિત્રને આપીને તેની પાસેથી તે પાછી લઈ શકો છો, તેવી જ રીતે તમારા મિત્રને ઉપયોગી શક્તિશાળી વિચાર આપી શકો છો, તેમ જ તેની પાસેથી લઈ શકો છો.

વિચાર એ જ મહાન શક્તિ છે. તે ગતિ કરી શકે છે, તે સર્જી શકે છે. વિચારશક્તિથી તમે ચમત્કાર પણ કરી શકો. પણ યોગ્ય વિચારને ઉત્પન્ન કરવાની તેમ જ પ્રેરવાની તમારામાં કળા જોઈએ.

## ૧૬. વિચાર - તેની આકૃતિ, તેનું નામ ને તેનો રંગ

તમારું મન ભલે સંપૂર્ણ રીતે શાંત ને વિચારહીન હોય, છતાં જેવો તેમાં વિચાર ઉત્પન્ન થવા માંડશે કે તરત જ તેમાં નામ ને રૂપ ઉત્પન્ન થવાનાં જ.

દરેક વિચારને ચોક્કસ નામ ને રૂપ હોય છે આથી આપણે જોઈએ છીએ કે મનુષ્યને ઉત્પન્ન થતા અથવા ઉત્પન્ન થઈ શકે તેવા દરેક વિચારને તેને અનુરૂપ નામ ને રૂપ સાથેનો સંબંધ મગજમાં ખડો થવાનો જ.

આમ, વિચારરૂપી મૂળભૂત શક્તિ જે એક જ તેમ જ અત્યંત સૂક્ષ્મ છે, તેમાંથી રૂપ કે આકારરૂપી મૂર્તિ સ્થૂળ રૂપ ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યાં જ્યાં નામ હોય ત્યાં ત્યાં રૂપ ને વિચાર હોવા જ જોઈએ.

પરંતુ વિચાર, નામ ને રૂપ ત્રણે એક જ છે. જ્યાં જ્યાં આ ત્રણમાંથી એક હોય ત્યાં ત્યાં બીજાં બે હોવાં જ જોઈએ.

આધ્યાત્મિક વિચારનો રંગ પીળો હોય છે. ગુસ્સા ને દ્વેષથી ભરેલ વિચારનો રંગ ઘેરો લાલ હોય છે. સ્વાર્થી વિચારનો રંગ બદામી હોય છે. આમ જ બીજા વિચારોનું પણ સમજવું.

## ૧૭. વિચાર - તેની શક્તિ, કાર્ય ને ઉપયોગ

વિચાર એ સૂક્ષ્મ જીવંત વિદ્યુત શક્તિ છે. આના જેટલી સૂક્ષ્મ, દિવ્ય ને અજેય શક્તિ દુનિયામાં બીજી એકેય નથી.

વિચાર દ્વારા જ સર્જનશક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. વિચાર એક વ્યક્તિ પાસેથી બીજી પાસે પસાર થઈ શકે છે ને લોકો ઉપર અસર ઉપજાવે છે. શક્તિશાળી વિચારવાળો માણસ નબળા વિચારવાળા લોકો ઉપર જલદીથી અસર કરવાનો જ.

વિચારની કેળવણી, તેમાં રહેલી શક્તિ ને વિદ્યુત જેવી અસર સંબંધી આજકાલ ઘણાં પુસ્તકો મળે છે. આના અભ્યાસથી વિચાર, વિચારની શક્તિ, ઉપયોગિતા ને તેની ચમત્કાર ભરેલી કાર્યપદ્ધતિનો ખ્યાલ આવશે.

## ૧૮. વિચારના અગાધ સાગરમાં ડૂબકા ખાતું મનુષ્યજીવન

વસ્તુતઃ વિચાર એ જ સૃષ્ટિ છે. સંસારનાં બધાં દુઃખ-વૃદ્ધાવસ્થા, મૃત્યુ, પાપ વગેરે - વિચારથી જ ઉત્પન્ન થાય છે. પૃથ્વી, પાણી, અગ્નિ, વાયુ, આકાશ બધું વિચારરૂપ જ છે. વિચારથી જ મનુષ્યને બંધન પ્રાપ્ત થાય છે. જે પોતાના વિચારો ઉપર પૂરેપૂરો કાબૂ રાખી શકે છે તે આ પૃથ્વી પર સાક્ષાત્ ઈશ્વર છે.

આપણે વિચારસૃષ્ટિમાં જ રહીએ છીએ. પ્રથમ વિચાર ને ત્યાર બાદ વાણી દ્વારા તે વિચાર વ્યક્ત થાય છે. આમ વિચાર ને વાણી ગાઢ રીતે સંકળાયેલાં છે. ક્રોધ, તિરસ્કાર, ઈર્ષાના વિચાર બીજાને દુઃખદાયક થઈ પડે છે. વિચારનું મનરૂપી ઉત્પત્તિસ્થાન જો નાશ પામે તો બહારની વસ્તુઓનું અસ્તિત્વ પણ રહે નહિ.

વિચારો એ જ ખરી વસ્તુઓ છે. શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, ને ગંધરૂપી પાંચ વિષયો તેમ જ જાગૃતિ, સ્વપ્ન ને સુષુપ્તિરૂપી ત્રણ અવસ્થા - આ બધાં મનમાં વિચારનાં પરિણામ છે. સંકલ્પ, રાગ, ક્રોધ, બંધન, કાળ - આ પણ મનનાં જ કાર્ય છે. મન એ ઈન્દ્રિયોનું શાસક છે. આથી વિચાર એ બધી માનસિક પ્રક્રિયાઓનું મૂળ છે.

આપણી આજુબાજુ જે જે પદાર્થો આપણે જોઈએ છીએ તે બધા મનના સૂક્ષ્મ વિચારોમાંથી બનેલા સ્થૂળ પદાર્થો છે. સંકલ્પ તેમને સર્જે છે તેમ જ તેમનો લય કરે છે. મીઠાશ તેમજ કડવાશ વસ્તુમાં નથી, પણ મનમાં જ, વિષયના ચિંતનમાં જ છે. તેમની ઉત્પત્તિ વિચારથી જ થાય છે.

વસ્તુઓ પરત્વેની માનસિક વિચારોની અસરથી નજીકની વસ્તુઓ અત્યંત દૂર લાગશે, અને તેથી ઊલટું, દૂરની વસ્તુઓ અત્યંત નજીક લાગશે. દુનિયાની બધી વસ્તુઓ વચ્ચે કંઈ પણ સંબંધ નથી, પણ આપણા મનની કલ્પનાથી કે મનના વિચારોથી જ તેઓ એકબીજા વચ્ચે સંબંધવાળી ભાસે છે, મન જ વસ્તુઓને રૂપ, રંગ, આકાર આપે છે. જે વ્યક્તિ કે પદાર્થનું મન ગાઢ ચિંતન કરે છે તે તે રૂપ જ બની જાય છે.

મિત્ર ને દુશ્મન, સદ્ગુણ ને દુર્ગુણ બધાં મનમાં જ છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિ પોતાની કલ્પનાથી જ સુખ ને દુઃખ તેમજ સારું ને નરસું સર્જે છે. ભલું ને બૂરું તેમ જ સુખ ને દુઃખ પદાર્થમાંથી ઉત્પન્ન થતાં નથી, પણ મનના વલણ ઉપર આધાર રાખે છે. આ સંસારમાં કંઈ પણ સારું નથી. તેમજ ખોટું પણ નથી. તમારી કલ્પનાથી જ તેમ બને છે.

## ૧૯. વિચારો, વિદ્યુત ને તત્ત્વજ્ઞાન

વિચારોમાં પ્રચંડ શક્તિ રહેલી છે. વિદ્યુત કરતાં પણ તેઓ વિશેષ શક્તિશાળી છે. વિચારો જ જીવનને નિયંત્રિત કરે છે, તે ચારિત્રને ઘડે છે અને ભાગ્યનું નિર્માણ કરે છે.

એક જ સંકલ્પમાંથી ખબર ન પડે એવી રીતે થોડા સમયમાં અનેક વિચારોના ફણગા કેવી રીતે ફૂટે છે તે જુઓ. ધારો કે તમારા મનમાં મિત્રો માટે ચાપાણીની પાર્ટી ગોઠવવાનો સંકલ્પ થયો. ચાના વિચારમાંથી એક ક્ષણમાં ખાંડ, દૂધ, પ્યાલા, ટેબલ, ખુરશીઓ, ટેબલક્લોથ, ટુવાલ, ચમચી, પુરી, બિસ્કિટ વગેરે બધાના વિચારો ઉત્પન્ન થવાના જ. આમ, મનના વિચારોનો અનેક વસ્તુઓમાં ફેલાવો એ જ બંધનની જાળ અને વિચારોનો ત્યાગ એ જ મુક્તિ.

માટે વિચારોની ઉત્પત્તિ પહેલાં જ તેને દાબી દેવા માટે સાવચેત રહેવું જોઈએ, ત્યારે જ તમે સુખી થઈ શકશો. મન તમને છેતરશે ને રમાડશે. માટે તમારે તેનો સ્વભાવ, રીત ને કાર્યપદ્ધતિ સમજી લેવાં જોઈએ. તો જ તમે તેને સહેલાઈથી કાબૂમાં રાખી શકશો.

‘યોગવાસિષ્ઠ’ એ ભારતના આદર્શ વહેવારિક તત્ત્વજ્ઞાનનો અદ્ભુત ગ્રંથ છે. આ ગ્રંથનો સાર નીચે પ્રમાણે છે : ‘અદ્વૈત સનાતન બ્રહ્મ અથવા અજરામર આત્મા એક જ સત્ વસ્તુ છે. આ જગત તદ્દન મિથ્યા છે. આત્માના જ્ઞાનથી જ મનુષ્ય આ જન્મમરણના ચક્રમાંથી મુક્ત થઈ શકે. વિચાર ને વાસનાનો ક્ષય એજ મોક્ષ. મનનો વિસ્તાર એ જ સંકલ્પ. સંકલ્પ કે વિચાર તેની ભેદશક્તિથી વિશ્વને ઉપજાવે છે. આ વિશ્વ એ મનનું જ કીડાસ્થાન છે. વર્તમાન, ભૂત, ભવિષ્ય એ ત્રિકાળમાં આ જગત છે જ નહિ. માટે સંકલ્પનાશ એ જ મોક્ષ. આ શુદ્ધ ‘અહં’, વાસના, સંકલ્પ ને વિચારોનો નાશ કરો. આત્માનું જ ચિંતન કરો ને જીવનમુક્ત બનો.’

## ૨૦. વિચારસૃષ્ટિમાંથી ઉદ્ભવતી બાહ્યસૃષ્ટિ

દરેક વિચારને આકૃતિ હોય છે. ટેબલ એટલે અમુક સ્પષ્ટ માનસિક આકૃતિ વત્તા બાહ્ય દ્રવ્ય. જે જે વસ્તુ તમે બહાર જુઓ છો, તે માનસિક મૂર્તિની પ્રતિકૃતિ છે. આંખમાની કીકી એ બારીક ગોળ કાણું છે. છબી ઝીલનારું મજાપટલ પણ તદ્દન નાનું જ હોય છે. છતાં પર્વત જેવી મહાન વસ્તુની છબી પણ તે નાની કીકીમાંથી બારીક મજાપટલની સપાટી પર પડી રહે છે ને મનમાં બહારની વસ્તુ પ્રમાણે આબેહૂબ સ્વરૂપ ઉત્પન્ન કરે છે. આ મહાન આશ્ચર્ય નથી તો બીજું શું ?

આમ, પર્વત જેવી વસ્તુની છબી પણ પહેલેથી જ મનમાં હોય છે. મન એ કેનવાસના વિશાળ પડદા જેવું છે, જેના પર બહાર દેખાતી બધી વસ્તુઓનાં પ્રતિબિંબ પહેલેથી જ હોય છે.

## ૨૧. સૃષ્ટિ એટલે વિચારોનો બાહ્ય સ્ફોટ

ખરેખર વિચાર કરીએ તો જણાશે કે આખું વિશ્વ મનોમય સૃષ્ટિનું બ્રાહ્મ પ્રગટ સ્વરૂપ છે. “મનોમાત્રમ્ જગત્”, માટે જ મનની શુદ્ધિ ને સંયમ ઉપર જ બધાં યોગશાસ્ત્રો રચાયેલા છે. મન એટલે લાગણી ને વિચારરૂપે નિરંતર મગજ ઉપર સ્ફુરતી અનેકવિધ છાપોનું સંગ્રહસ્થાન. મન એટલે જ ઈચ્છાશક્તિ કે ક્રિયાશક્તિ. વિચાર જ તમને કાર્ય કરવા પ્રેરશે. ક્રિયાથી મનમાં સંસ્કારરૂપી છાપ ઊંડી પડે છે.

મનની ક્રિયાશક્તિ પર અસરકારક રીતે સંયમ મૂકીને વિચારોના વિષમય ચક્રનો અંત લાવવાનું યોગ શીખવે છે. માટે યોગ એ વિચારરૂપી મુખ્ય

ક્રિયાને અટકાવવા માટેનું વિજ્ઞાન છે. જ્યારે વિચારની ગતિની પેલે પાર જવાય ત્યારે જ આત્માની પ્રેરક શક્તિ કામ કરે ને ત્યારે જ જ્ઞાનમય દશા પ્રાપ્ત કરી શકાય.

આંખના એક પલકારામાં જગતને સર્જવાની તેમ જ તેનો લય કરવાની શક્તિ વિચારમાં રહેલી છે. જીવના પોતાના જ વિચાર કે સંકલ્પ અનુસાર મન પોતાનું જગત સર્જે છે. આમ, મન જ સંસાર ઉત્પન્ન કરે છે; (મનોમાત્ર જગત્, મનઃકલ્પિતમ્ જગત્). મનોવિલાસથી કલ્પ જેટલો સમય ક્ષણરૂપ બને છે. ક્ષણ કલ્પ સમાન દીર્ઘ બને છે. જેમ એક સ્વપ્ન પોતાની અંદર બીજું સ્વપ્ન ખુંડે કરે છે, તેમ અદૃશ્યમાંથી દૃશ્ય વસ્તુઓ ઉત્પન્ન કરે છે.

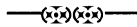
## ૨૨. વિચારો, તેનાથી ઉત્પન્ન જગત ને કાલાતીત સત્ય

મન એ સંસારરૂપી વૃક્ષનું મૂળ છે. તેને હજારો ફણગા, કૂંપળો, ડાળીઓ, ફૂલ ને ફળ આવે છે. જો તમે વિચારોનો નાશ કરી શકો તો જ તમે સંસારરૂપી વૃક્ષને એકદમ કાપી શકો.

જેમ જેમ વિચારોનો પાદુભાવિ થતો જાય તેમ તેમ તેમનો નાશ કરતા જાઓ. વિચારોના નાશથી મૂળ સૂકાઈ જશે ને સંસારવૃક્ષ જલદી કરમાઈ જશે.

પણ આ કાર્ય સહેલું નથી. તે માટે અત્યંત ધીરજ ને સતત પરિશ્રમ જોઈએ. જો બધા સંકલ્પોનો નાશ થાય તો જ તમે આનંદના સાગરમાં મગ્ન થઈ શકો. આ સુખની દશા અવર્ણનીય છે, પણ તે જાતે અનુભવવાની વાત છે.

જેવી રીતે લાકડું બળી જતાં અગ્નિ તેના મૂળ કારણમાં લીન થઈ જાય છે, તેવી જ રીતે જ્યારે બધા સંકલ્પનો કે વિચારોનો લય થાય ત્યારે જ મન પોતાના મૂળ કારણ આત્મામાં લીન થઈ જાય છે. ત્યારે જ દેશકાલથી અબાધિત સંપૂર્ણ કેવલ્યજ્ઞાનનો સાક્ષાત્કાર થઈ શકે.



## ૨. વિચારશક્તિ તેના નિયમો ને પ્રેરક બળો

### ૧. વિચાર-ભાગ્યનિર્માતા શક્તિ

જો મન સતત એક જ પ્રકારના વિચાર સેવ્યા કરે તો એક ચીલો પડી જાય છે. તે માર્ગે અનાયાસે વિચારશક્તિનું વહન થયા કરે છે અને તે એક પ્રકારની ટેવ પડી જાય છે. આ ટેવ મૃત્યુ બાદ પણ સાથે જ રહે છે. કારણ કે તે 'અહં'નો ભાગ બની જવાથી પછીના જન્મમાં પણ સંસ્કાર ને વિચારરૂપે સ્ફુરી ઊઠે છે.

યાદ રાખો કે દરેક વિચારને પોતાનું વિશિષ્ટ સ્વરૂપ હોય છે. અમુક પાર્થિવ જીવન દરમિયાન બધી મનોમય પ્રવૃત્તિનું ગાળણ થઈ તેના સત્ત્વરૂપે જે શેષ બાકી રહે તેના પરથી તેનું પછીનું જીવન રચાય છે.

વિચાર અને તે પરથી રચાતા ભાગ્યમાં સૂક્ષ્મ બળો કેવી રીતે કાર્ય કરે છે તે વિગતવાર સમજવું સહેલું નથી. દરેક કર્મની બેવડી અસર થાય છે. એક તો વ્યક્તિના મન ઉપર ને બીજી, દુનિયામાં થતી બાહ્ય અસર, પોતાનાં કર્મની બાહ્ય અસરથી જે વાતાવરણ ઉત્પન્ન થાય તે તેના ભવિષ્યના જીવન માટેના સંજોગો પેદા કરે છે.

દરેક કર્મ ભૂતકાળ સાથે સંકળાયેલું છે. જેમાંથી તેનું કારણ મળી આવશે. દરેક કર્મને ભવિષ્ય સાથે પણ સંબંધ છે. કેમકે ભવિષ્ય તેમાંથી જ ઉત્પન્ન થાય છે. દરેક કર્મની પાછળ તેને ઉત્પન્ન કરનાર ઈચ્છા અને તેને ઘડનાર વિચાર હોય છે જ.

કાર્યકારણની અનંત સાંકળમાં દરેક વિચારરૂપી કડી છે, જેમાં દરેક કાર્ય કારણરૂપ ને દરેક કારણ કાર્યરૂપ બને છે. આ સાંકળમાં દરેક કડી ઈચ્છા, વિચાર ને ક્રિયારૂપી ત્રણ ભાગના બનેલા રેણ વડે સાંધી દેવામાં આવી છે. ઈચ્છા વિચારને પ્રેરે છે. વિચાર ક્રિયારૂપે પરિણામ પામે છે ને ક્રિયા ભાગ્યવિધાતા બને છે.

બીજાની માલમિલકત પડાવી લેવાની લાલસા ભલે અત્યારે ક્રિયામાં સિદ્ધ ન થઈ શકી હોય છતાં કાળ જતાં પછીના વખતમાં આવી ઈચ્છા સેવનારને જરૂર ચોર બનાવે છે. વળી હૃદયની ભીતરમાં સેવાતી તિરસ્કાર ને વેરઝેરની લાગણીઓરૂપી બીજમાંથી આગળ જતાં ખૂની ઉત્પન્ન થાય છે.

તેવી જ રીતે નિઃસ્વાર્થ પ્રેમની ભાવના વિશ્વપ્રેમી સંતને ઉત્પન્ન કરે છે. દયાની પ્રત્યેક લાગણી અને વિચાર પ્રકૃતિને એટલી કોમળ ને દયાથી ભરપૂર બનાવે છે કે જેથી મનુષ્ય જગતનાં બધાં જ પ્રાણીઓનો અહૈતુક મિત્ર બને છે.

વસિષ્ઠ ઋષિ રામચંદ્ર ભગવાનને પુરુષાર્થ દ્વારા પોતાની આત્મશક્તિનો ઉપયોગ કરવાનું કહે છે. નિરાશાવાદને આધીન થાઓ નહિ. તેનું પરિણામ પ્રમાદ ને આળસ જ આવશે. વિચારની મહાન શક્તિને પિછાનો, ને પુરુષાર્થ કરો. યોગ્ય સુચિંતનથી તમારે માટે ભવ્ય પ્રારબ્ધ ઘડો.

ગયા જન્મમાં કરેલો પુરુષાર્થ એ જ પ્રારબ્ધ. કર્મરૂપી બીજ જે આપણે વાવીએ છીએ તેમાંથી ટેવરૂપી પાક લણીએ છીએ અને ટેવરૂપી બીજ વાવતાં તેમાંથી ચારિત્ર્યરૂપી ફળ મળે છે. ચારિત્ર્ય વાવતાં તેમાંથી પ્રારબ્ધનો ખજાનો ઉત્પન્ન થશે.

મનુષ્ય પોતાનો ભાગ્યવિધાતા છે. તમે તમારી વિચારશક્તિથી તમારું પ્રારબ્ધ ઘડી શકો છો. બધી ભાવનાઓ ને શક્તિઓ તમારામાં સુષુપ્ત રહેલ છે. તેને જાગ્રત કરી સ્વતંત્ર ને મહાન બનો.

## ૨. ચહેરા પર પડતી વિચારોની છાપ

તમારો ચહેરો ગ્રામોફોન રેકર્ડ જેવો છે. જે જે વિચાર કરો તેની છાપ એકદમ તમારા ચહેરા ઉપર પડી જ જશે.

પ્રત્યેક કુવિચાર ટાંકણા કે સોયની માફક પોતાની અસર તમારા ચહેરા ઉપર અંકિત કરવાનો જ. તિરસ્કાર, ક્રોધ, કામવાસના, ઈર્ષ્યા, વેરઝેર વગેરે અંદરના વિચારોની છાપ ચહેરા પર નાનીમોટી રેખાઓ ને ખાંચા ખૂણાંરૂપે પડી રહેશે.

ચહેરા પરના આ બાહ્ય ચિહ્ન પરથી આંતરિક મનની સ્થિતિ તરત વાંચી શકાય, અને મનને કયા પ્રકારનો રોગ છે તે પણ જાણી શકાય.

જો કોઈ એમ માનતો હોય કે હું મારા વિચાર ગુપ્ત રાખી શકું છું તો



તે પહેલા નંબરનો મૂર્ખ છે. તેની સ્થિતિ શાહમૃગ જેવી છે. શિકારીઓ પાછળ પડતાં તે પોતાનું માથું નીચે રેતીમાં ઢાંકી દે છે અને એમ માને છે મને કોઈ જોઈ શકતું નથી.

ચહેરો એ મનનું સ્વરૂપ ખુલ્લું બતાવનાર કાંટો કે બીબું છે. દરેક વિચાર ચહેરા પર પોતાની અસર મૂકતો જાય છે. દિવ્ય વિચારોથી ચહેરો પ્રફુલ્લ બનશે, જ્યારે પાપમય વિચારથી કાળો ધબ થઈ જશે. આમ, સતત સેવેલા દિવ્ય વિચારો ચહેરા પરનો પ્રકાશ ઓર વધારે છે.

જેવી રીતે કૂવામાંથી પાણી સીંચતાં, વાસણ વારંવાર કૂવાની પાળ સાથે અથડાવાથી તેમાં વધારે ને વધારે ઊંડા ગોબા પડે છે તેવી જ રીતે સતત પાપી વિચારોથી ચહેરા ઉપર કાળી છાપ પણ ઊંડી થતી જાય છે. આમ, ચહેરાના બાહ્ય દેખાવથી મનના ઊંડાણનું ખરેખરું દર્શન થઈ શકે છે.

ચહેરો એ જાણે કે મનની ભીતરમાં ચાલી રહેલાં કાર્યોની જાહેરાત કરવા માટેનું પાટિયું છે. તેમાં તમારા વિચારો, લાગણીઓ, વલણો ને ઊર્મિઓ સ્પષ્ટ રીતે લખાઈ જાય છે.

મનુષ્ય કદાચ એમ ધારે કે હું મારા વિચાર ગુપ્ત રાખું છું, પણ તેનો ચહેરો એ ખુલ્લો કરી દે છે. કામ, ક્રોધ, લોભ, ઈર્ષ્યા, વેરઝેર, વગેરેની લાગણીઓ ને વિચારો તુરત જ ચહેરા પર ઊંડી છાપ મૂકતા જાય છે.

આમ, ચહેરો એ મનમાંથી પસાર થતા અનેકવિધ વિચારોનું આબેહૂબ ને વિશ્વાસપાત્ર નોંધ રાખનાર સંવેદનશીલ સાધન છે. અમુક સમયે મનની સ્થિતિ ને મનમાંના વિચારો કેવા હતા તે જાણવા માટે ચહેરો એ સ્વચ્છ અને સાફ અરીસો સમાન છે.

### ૩. શારીરિક વલણ ને ક્રિયાઓમાં વિચારોનું અનુસરણ

મન એ આ ભૌતિક શરીરનું સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ છે, અને શરીર એ વિચારોનું બાહ્ય સ્વરૂપ છે. તેથી જ્યારે મનમાં ક્રિયા કે હલનચલન થાય ત્યારે તેને અનુરૂપ શરીરમાં પણ ફેરફાર થાય છે.

જેવી રીતે કૂર દેખાવનો માણસ સામાન્ય રીતે બીજામાં પ્રેમ કે દયાની ભાવના પ્રેરી શકતો નથી, તેવી જ રીતે આંતરિક રીતે કૂર માણસ પણ બીજામાં પ્રેમ ને દયા પ્રેરી શકશે નહિ.

મન પોતાની વિવિધ આંતરિક સ્થિતિને સ્પષ્ટ રીતે ચહેરા પર આલેખી શકે છે અને બુદ્ધિશાળી માણસ તેને સહેલાઈથી વાંચી શકે છે.

શરીર હંમેશાં મનને અનુસરે છે. જો ઊંચેથી નીચે કૂદકો મારવાનો વિચાર મનમાં આવે તો તરત જ શરીર તેને માટે તૈયારી કરે છે અને તે પ્રમાણે તેમાં ફેરફાર દેખાય છે. ભય, ચિંતા, શોક, આનંદ, ઉત્સાહ, ક્રોધ - આ બધાં ચહેરા પર પોતાની વિશિષ્ટ છાપ પાડ્યા વિના રહેતાં નથી.

#### ૪. આંખો દ્વારા વ્યક્ત થતા વિચારો

આંખો એ બહારની દુનિયા સાથેના વ્યવહારનાં આત્માનાં દ્વાર છે, અને તેઓ પણ મનની આંતરિક સ્થિતિ ને વિચારોને વ્યક્ત કરે છે.

મનની અંતર ટેલિગ્રાફના જેવી શક્તિ છે, જે કપટ, નિરાશા, શોક, તિરસ્કાર, આનંદ, શાંતિ, સંવાદિતા, આરોગ્ય બળ ને સૌંદર્યના સંદેશા પ્રેરી શકે છે.

જો તમે બીજાની આંખોના ભાવ વાંચવાની શક્તિ કેળવો તો તમે તેનું મન પણ એકદમ જાણી શકો. જો તમે વ્યક્તિનો ચહેરો, વાતચીત ને વર્તણૂકને બારીકીથી નિહાળશો તો જરૂર તેના મનની પ્રધાન લાગણી કે વિચારને જાણી શકશો. આ માટે જરાક ચીવટ, બુદ્ધિની તીક્ષ્ણતા, પ્રયાસ ને અનુભવની જરૂર છે.

#### ૫. વિદાતક વિચારો ઝેર સમાન

ચિંતાના ને ભયના વિચારો એ આપણી અંદરનાં ભયંકર પરિબળો છે. તેઓ જીવનના ઝરાને કલુષિત કરે છે અને જીવનની સંવાદિતા, કાર્યસાધકતા, પ્રાણશક્તિ ને જોમનો નાશ કરે છે. આથી ઊલટું પ્રસન્નતા, આનંદ, ઉત્સાહ, વગેરે જીવનને પ્રફુલ્લિત બનાવે છે. તેની કાર્યશક્તિ વધે છે, ને માનસિક શક્તિઓને પણ અનેકગણી કરી મૂકે છે. માટે હંમેશાં આનંદી બનો ને હસો.

#### ૬. માનસિક ને શારીરિક ક્રિયાઓ વચ્ચેની સંવાદિતા

વિચારની અસર શરીર પર થાય છે. મનની અંદરનો શોક શરીરને નિર્બળ બનાવે છે. આથી ઊલટું, શરીરની મન ઉપર અસર થાય છે. તંદુરસ્ત શરીર મનને પણ તંદુરસ્ત બનાવે છે. જો શરીર માંદું હોય તો મન પણ તંદુરસ્ત ને મજબૂત ન બને.

ક્રોધના ઝનૂની આવેશથી મગજના કોષોને સખત નુકસાન પહોંચે છે, કેમકે તેથી તેમાં ઝેરી રાસાયણિક દ્રવ્યો ઉત્પન્ન થાય છે. સાથે સાથે મગજને

આંચકો લાગે છે અને તેમાં નિરાશા છવાઈ જાય છે. અન્નમાર્ગમાંના પિત્તરસ તેમ જ બીજા પાયક રસોનો સ્નાવ ઓછો થઈ જાય છે ને શરીરની શક્તિ ઓછી થઈ અકાળે વૃદ્ધત્વ આવી જીવન ટૂંકું થાય છે.

જ્યારે ગુસ્સો આવે ત્યારે મન ક્ષુબ્ધ થાય છે. તેવી જ રીતે, જ્યારે મન ક્ષુબ્ધ થાય ત્યારે શરીરને પણ તેનો ધક્કો લાગે છે. આખું જ્ઞાનતંત્ર ધ્રુજી જતાં શરીર નિર્બળ બને છે માટે પ્રેમથી ગુસ્સાને જીતો. ક્રોધ એવી પ્રચંડ શક્તિ છે કે જેને વહેવારિક દુન્યવી બુદ્ધિથી કાબૂમાં રાખી શકાય નહિ પણ સાત્ત્વિક બુદ્ધિથી ઉત્પન્ન થતા વિવેકવિચારથી જ કાબૂમાં રાખી શકાય.

## ૭. વિચારમાં રહેલી સર્જનશક્તિઓ

વિચાર જ સૃષ્ટિનું સર્જન કરે છે. વિચાર વસ્તુઓને ઉત્પન્ન કરે છે. વિચાર જ ઈચ્છાઓ ને વાસનાની લ્હાય પ્રગટાવે છે. આથી ઈચ્છા ને વાસનાનો લય કરનારા વિરોધી વિચારો વાસનાની તૃપ્તિના વિચારોનો નાશ કરશે. આથી જ્યારે જ્યારે વિષય-વિચારો મનમાં ઘૂસી જાય ત્યારે ત્યારે તેના વિરોધી વિચારો, તેની ઈચ્છાઓ અને વાસનાનો લય કરવામાં સહાયભૂત થશે.

અમુક મનુષ્યને તમારા મિત્ર તરીકે માનવા માંડો અને ખરેખર તે તમારો મિત્ર બનશે. તેને તમારો દુશ્મન ગણવા માંડો, ત્યારે મન પણ એ વિચારને સ્વીકારી તેમાંથી વસ્તુતઃ દુશ્મન ઉત્પન્ન કરશે. મનની કાર્યસરણી જે જાણે છે અને તેના પર કાબૂ રાખી શકે તે જ ખરેખર સુખી છે.

## ૮. સમાન વિચારોનું પરસ્પર આકર્ષણ

વિચારસૃષ્ટિમાં પણ ‘સમાન સમાનને આકર્ષે છે’નો મહાન નિયમ પ્રવર્તે છે, એક જ જાતના વિચારવાળા લોકો જરૂર એક બીજા પ્રત્યે ખેંચાવાના. માટે જ “એક જાતનાં પીંછાંવાળાં પક્ષીઓ સાથે ભળે છે,” “મનુષ્યને તેની સોબત પરથી પારખી શકાય” વગેરે કહેવતો પ્રચલિત થઈ છે.

એક ડોક્ટરને બીજા ડોક્ટર પ્રત્યે અને એક કવિને બીજા કવિ પ્રત્યે સ્વાભાવિક રીતે જ આકર્ષણ હોય છે. એક સંગીતકાર બીજા સંગીતકારને યાહે છે. એક તત્ત્વવેત્તાને બીજો તત્ત્વવેત્તા ગમશે, ત્યારે એક રખડુને બીજા રખડુની સોબતમાં આનંદ આવે છે. આમ, મનની અંદર સમાન તત્ત્વોને આકર્ષવાની શક્તિ રહેલી છે.

જીવનનાં દૃશ્ય તેમ જ અદૃશ્ય પરિબળોમાંથી જે જે વિચારો, અસરો અને પરિસ્થિતિઓ તમારા પોતાના વિચાર અને પ્રકૃતિને મળતાં હોય તેને સતત તમારા તરફ આકર્ષ્યા કરો છો.

વિચારસૃષ્ટિમાં પણ સમાન વિચારવાળા લોકો એકબીજા પ્રત્યે આકર્ષાય છે. આ સનાતન નિયમનું આપણને ભાન હોય કે ન હોય છતાં તે વગર અટક્યે પોતાનું કાર્ય કર્યે જાય છે.

તમને મન પસંદ એવા કોઈ પણ એક વિચારનું રટણ કરો, અને જ્યાં સુધી તમારું મન તેના પર જ કેન્દ્રિત રહેશે ત્યાં સુધી તમે જમીન, દરિયા કે હવા પર ગમે ત્યાં મુસાફરી કરતા હો ત્યાં દરેક સ્થળે તમે જાણ્યે અજાણ્યે તમારા આ મુખ્ય વિચારને અનુકૂળ સામગ્રીનો સતત સંગ્રહ કર્યે જશો. વિચારો એ તમારી અંગત માલિકીની વસ્તુ છે અને તેમને તમારી રુચિ પ્રમાણે વ્યવસ્થિત કરી પ્રેરી શકો છો, પણ તે માટે તમારે સતત તમારી ક્ષમતાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

કયા વિચારોને આપણા જીવનના નિયામક બનાવવા તે નક્કી કરવું તે આપણી જ ઈચ્છાની વાત છે. જો આમ કરીએ તો જ આપણે તણખલાની માફક સંજોગો અને પરિસ્થિતિના ગુલામ થતા અટકીશું અને વાતાવરણમાંથી આપણી ઈચ્છા પ્રમાણે શુભપ્રેરક વિચારોને આકર્ષી શકીશું.

## ૯. સ્પેનીશ ફ્લુ કરતાં પણ ભયંકર વિચારોનો ચેપ

માનસિક ક્રિયા એ જ સાચું કર્મ છે. વિચાર એ જ વીજળીના જેટલું શક્તિશાળી કર્મ છે. સાથે સાથે યાદ રાખવું જોઈએ કે, વિચાર ખૂબ જ ચેપી છે. અરે સ્પેનીશ ફ્લુના રોગ કરતાં પણ વધારે ચેપી છે.

તમારી અંદરનો પ્રેમ કે દયાનો વિચાર તમારા સંબંધમાં આવનારી વ્યક્તિમાં પણ પ્રેમ ને દયાનો જ વિચાર પ્રેરશે. આથી ઊલટું, ક્રોધનો વિચાર જેના મનમાં ઉત્પન્ન થાય તે વ્યક્તિની આજુબાજુની વ્યક્તિઓના મનમાં પણ ક્રોધની જ ધ્રુજારીઓ ઉત્પન્ન થશે. એટલું જ નહિ પણ દૂરના મનુષ્યોના મનમાં પણ તે આંદોલનો પ્રવેશી તેમને ઉશ્કેરશે.

તમારામાંનો આનંદી વિચાર બીજામાં પણ તેવો જ આનંદનો વિચાર ઉત્પન્ન કરશે. આનંદમાં મસ્ત બનેલાં નાનાં બાળકોને રમતમાં નાચતાં જોઈને આપણું હૃદય પણ આનંદથી ઊભરાઈ જાય છે.

જેમ આપણા મનમાંનો હર્ષ બીજાના મનમાં પણ હર્ષનાં મોજાં ઉત્પન્ન

કરે છે, તેવી જ રીતે આપણા ભવ્ય ને ઉન્નત વિચારો પણ બીજાને ઉન્નત બનાવશે.

ચોરની સોબતમાં ભલા ને પ્રમાણિક માણસને રાખશો તો તે પણ ચોરવા માંડશે. દારૂડિયાની સોબતમાં નિર્વ્યસની માણસને રાખશો તો તે પણ દારૂ પીવા માંડશે. આમ, વિચાર ઘણા જ ચેપી છે.

## ૧૦. માણસશાસ્ત્રના નિયમોનો વહેવારમાં ઉપયોગ

હૃદયને હંમેશાં યુવાન રાખો. એમ કદી ધારો નહિ કે, “હું વૃદ્ધ થઈ ગયો છું” “હું વૃદ્ધ થઈ ગયો છું” આ રટણ કરવું એ ખરાબ છે. આવા વિચારોને છોડી જ દો. સાઠ વર્ષની ઉંમરે પણ એમ જ ધારો કે હું સોળ વર્ષનો છું. જેવા વિચારો તેવી જ સ્થિતિ. આ માનસશાસ્ત્રનો મહાન નિયમ છે.

“જેવી મતિ તેવી ગતિ” આ મહાન સત્ય છે. હંમેશાં એમ જ માનો કે “હું બળવાન છું” તો તમે બળવાન જ બનશો. “હું નબળો છું” એમ ધારશો, તો નબળા જ બની જશો. “હું મૂર્ખ છું” એવો વિચાર તમારામાં મૂર્ખતા ઉત્પન્ન કરશે. ત્યારે “હું સંત કે ઈશ્વર છું” એવા વિચારથી તમે સંત કે ઈશ્વર જ બની જશો.

વિચાર જ મનુષ્યને ઘડે છે. મનુષ્ય હંમેશાં વિચારસૃષ્ટિમાં રહે છે. દરેક મનુષ્યને પોતપોતાની નિરાળી વિચારસૃષ્ટિ હોય છે.

કલ્પના જ ચમત્કાર સર્જે છે. વિચારમાં અગાધ શક્તિ સમાયેલી છે. અગાઉ જણાવ્યું તેમ, વિચાર એ અન્ય પદાર્થ માફક ધન દ્રવ્ય છે. તમારો વર્તમાન તમારા ભૂતકાળના વિચારોથી ઘડાયેલો છે, અને તમારું ભવિષ્ય તમારા વર્તમાન વિચારોને અનુરૂપ ઘડાશે. જો વિચાર સારા હોય તો જ સારી વાણી ને સારાં કાર્ય ઉદ્ભવે. વાણી ને કર્મ માત્ર વિચારને જ અનુસરે છે.

## ૧૧. વિચારના નિયમોનું હાર્દ સમજો

દરેક મનુષ્યે વિચારના નિયમો અને તેમના કાર્યક્ષેત્રનું સર્વાંગી જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ. ત્યારે જ આ દુનિયામાં સુખમય સરળ જીવન જીવી શકાય. આ નિયમોના જ્ઞાનથી જ પોતાની ઉન્નતિને સહાયક એવાં બધાં પરિબળો ને સંજોગોનો લાભ લઈ શકાય.

આવો મનુષ્ય વિરોધી વિચારપ્રવાહને ખાળી તેની અસર નાબૂદ કરી શકે. જેવી રીતે માછલી પોતાની જાતને ઈજા પહોંચાડ્યા વિના પ્રવાહ સામે

પણ સરળતાથી તરી શકે છે. તેવી જ રીતે મનુષ્ય પણ યોગ્ય રક્ષક વલણ લઈ તેને અનુરૂપ વર્તન કરી વિરોધી વિચારપ્રવાહોની અંદર પણ સરળતાથી જીવનનૌકા ચલાવી શકે છે.

જે આમ કરી શકતો નથી તે ગુલામ બની જાય છે. વિવિધ પ્રવાહોના બળથી આમતેમ ઠોકરાતો નિરાધાર રીતે બહાર ફેંકાઈ જાય છે. નદીના પ્રવાહોમાં ફંગોળાતા પાટિયા જેવી તેની સ્થિતિ હોય છે. આમ, પાસે સમૃદ્ધિ હોવા છતાં તેનું જીવન નિરાશ ને દુઃખમય હોય છે.

જે સ્ટીમરના કપ્તાન પાસે હોકાયંત્ર હોય, જેને દરિયાનું તેમજ તે પરના રસ્તાનું ને દરિયાના પ્રવાહોનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન હોય તે જ સરળતાથી દરિયાઈ સફર ખેડી શકે, નહિતર નિરાધાર રીતે તેની સ્ટીમર ગંમે ત્યાં ધસી જઈ કોઈ હિમપર્વત કે ખડક સાથે અથડાઈને ભૂકો થઈ જાય. તેવી જ રીતે, આ સંસારસાગરમાં પ્રવાસી એવા જીવને પણ વિચાર ને પ્રકૃતિના નિયમોનું પૂરેપૂરું જ્ઞાન હોય તો જ અક્સ્માત વગર સહેલાઈથી પોતાની સફર ચાલુ રાખી છેવટે પોતાનું ચોક્કસ ધ્યેય સિદ્ધ કરી શકે છે.

વિચારના નિયમો જો બરાબર સમજવામાં આવે, તો તમે તમારા ચારિત્ર્યને ઈચ્છા પ્રમાણે ઘડી શકો. “જેવા વિચાર તેવો મનુષ્ય” આ વિચારનો સૌથી મહાન નિયમ છે. તમે પવિત્ર છો એવી ભાવના રાખશો તો જરૂર પવિત્ર થશો. તમે ઉમદા વિચારો સેવશો તો ઉમદા જ બનશો.

તમારી પ્રકૃતિને જ ફેરવી નાખી સાત્ત્વિક બનાવો, બધાંનું હિત જ ઈચ્છો. હંમેશાં સત્કર્મો આચરો, સર્વની સેવા કરો, બીજાની સેવા કરવા માટે જ જીવો. તો જ તમને સુખ મળશે અને સાનુકૂળ સંજોગો અને સુંદર તકો પણ તો જ તમે પ્રાપ્ત કરી શકશો.

જો તમે બીજાને ઈજા કરશો. બીજાની નિંદા કરશો, જ્યાં ત્યાં ધાંધલ મચાવશો, ચાડીચુગલી કરશો, બીજાને છેતરશો, બીજાને દગાફટકો કરી કે ચોરીને બીજાની માલમિલકત પડાવી લેશો, બીજાને દુઃખદાયક કોઈ પણ કૃત્ય કરશો, તો પરિણામે તમારે દુઃખ જ ભોગવવું પડશે. આથી તમારે પ્રતિકૂળ સંજોગો કે પરિસ્થિતિનો સામનો કરવો જ પડશે.

આ વિચાર તેમ જ કુદરતનો કાયદો છે. જેવી રીતે તમે ઉન્નત વિચારોથી તમારા ચારિત્ર્યને ઉન્નત કરી શકો અને અધમ વિચારોથી ચારિત્ર્યને અધમ કરી શકો, તેવી જ રીતે સારાં ખરાબ કાર્યોથી અનુકૂળ કે પ્રતિકૂળ સંજોગો રચી શકો.

વિવેકશીલ માણસ હંમેશાં બહુ જ સાવચેત રહી આજુબાજુની સર્વ પરિસ્થિતિનું ધ્યાન રાખે છે. સાથે સાથે તે પોતાની અંદરના વિચારોનું પણ બારીકીથી નિરીક્ષણ કરે છે.

પોતાના મનરૂપી કારખાનામાં શું ચાલી રહ્યું છે તેની તેને બરાબર ખબર પડે છે. વળી, અમુક સમયે મનમાં કઈ વૃત્તિ કે ગુણ પ્રવર્તે છે તે પણ તે બરાબર જાણી શકે છે. પોતાના મનરૂપી કાર્યાલયના દરવાજામાં એકેય હલકા વિચારને તે પ્રવેશવા દેતો જ નથી. આવો વિચાર ઉદ્ભવે તે પહેલાં જ તેનો નાશ કરે છે.

વિવેકશીલ મનુષ્ય પોતાની આંતરદૃષ્ટિથી, વિવેકશક્તિથી, ભવ્ય વિચારસરણીથી પોતાના સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ વિચારોને પણ સંયમમાં રાખી ભવ્ય ચારિત્ર્ય ઘડે છે અને મહાન ભાગ્યનિર્માણ કરે છે. પોતાની વાણીમાં તે ખૂબ જ સાવચેત રહે છે. તે જરૂર પૂરતું જ બોલે છે અને તેના શબ્દો પણ મધુર અને પ્રેમાળ હોય છે, બીજાની લાગણી દુભાય એવો એક પણ કઠોર શબ્દ તે બોલતો નથી.

તે ધૈર્ય, દયા, વિશ્વપ્રેમ, વગેરે સદ્ગુણોને કેળવે છે, તે હંમેશાં સત્ય બોલવાનો પ્રયાસ કરે છે. આમ, વાગ્દંડ્રિય (જીભ) પર તે લગામ રાખે છે, તેના શબ્દો માપમાં જ બહાર નીકળે છે. તેનું લખાણ પણ મિતાક્ષરી હોય છે. આની અસર લોકોના મન ઉપર ખૂબ ઊંડી ને અનુકૂળ થાય છે.

તે વિચાર, વાણી ને વર્તનમાં બ્રહ્મચર્ય પાળે છે. શૌચ (અંદર-બહાર પવિત્રતા) અને આર્જવ (સીધાપણું) ને અમલી બનાવે છે. તેના મનના ભાવ હંમેશાં શુદ્ધ જ હોય છે. શરીરનું, વાણીનું ને મનનું એમ ત્રણે પ્રકારનું તપ આચરે છે અને પોતાની દરેક ક્રિયા પર સંયમ રાખે છે. અશુભ વિચાર જ તેના મનમાં ઉત્પન્ન ન થાય તો અશુભ કર્મ કેવી રીતે કરે ?

તે હંમેશાં પોતાને માટે સાનુકૂળ સંજોગો તૈયાર કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. જે બીજામાં સુખ ફેલાવવાનો પ્રયાસ કરે છે તેને હંમેશાં સુખ જ મળવાનું અને સુખને અનુકૂળ સંજોગો તેને માટે તૈયાર થવાના. જે લોકોમાં દુઃખ કે ભય ફેલાવે છે તેને માટે વિચારના નિયમ પ્રમાણે એવા જ પ્રતિકૂળ સંજોગો ઉત્પન્ન થવાના.

સારા વિચારોથી ખરાબ ચારિત્ર્ય પણ બદલાવી શકાય છે અને સત્કાર્યો કરવાથી પ્રતિકૂળ સંજોગોને પણ અનુકૂળ કરી શકાય છે.

## ૧૨. ઉજ્જત વિચારોમાં કામ કરતા નિયમો

જેવા વિચાર તેવું જ જીવન. જેવા વિચાર તેવું વર્તન. માટે તમારા વિચારને જ શુદ્ધ કરો. વિચારથી જીવન પણ સુંદર જ બનવાનું.

ફક્ત દુનિયાની વસ્તુઓનું જ ચિંતન કર્યા કરવું એ દુઃખરૂપ છે. આવા વિચારથી જ બંધન પ્રાપ્ત થાય છે. શુદ્ધ વિચારની શક્તિ વીજળીની શક્તિ કરતાં પણ અનેક ગણી વધારે છે.

ઈન્દ્રિયોના વિષયમાં આસક્ત થયેલું મન બંધનમાં નાખે છે, પરંતુ જે મન આવી રીતે આસક્ત થતું નથી તે મુક્તિ માર્ગે લઈ જાય છે. મન એ મોટો ડાકુ છે. ડાકુનો વધ થાય તો જ મનુષ્ય કાયમને માટે સુખી ને મુક્ત થઈ શકે. માટે તમારા મનને જીતવા રૂપી મહાન કાર્યમાં તમારું બધું બળ વાપરો. આ જ ખરેખરો પુરુષાર્થ છે.

સ્વાર્થત્યાગ એ મનની શુદ્ધિ માટે શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. વિચારોને શુદ્ધ કરો એટલે તે શાંત થઈ જશે. મન શાંત થયા વિના જ્ઞાનને ઢાંકી દેનારા અજ્ઞાનના થર દૂર થઈ શકશે નહિ.

અન્નના સૂક્ષ્મતમ અંશમાંથી મન બને છે. જેવું અન્ન તેવું મન. અન્નના સૂક્ષ્મ અણુઓનું મનમાં રૂપાંતર થાય છે. અન્ન એટલે જે માત્ર મોં દ્વારા ખાઈએ છીએ તે જ નહિ, પણ બધી ઈન્દ્રિયો દ્વારા ગ્રહણ કરેલ વસ્તુઓ સમજવી.

દરેક સ્થળે ઈશ્વરને જોતાં શીખો. આંખને માટે આ જ શ્રેષ્ઠ ખોરાક છે. મનની શુદ્ધિનો આધાર અન્નની શુદ્ધિ પર છે. જ્યારે તમારા મનમાં ઉન્નત વિચારો હોય ત્યારે જ તમે વધારે સારી રીતે જોવાનું, સાંભળવાનું, ખાવાનું વગેરે કાર્ય કરી શકો.

કોઈ પણ વસ્તુને લીલા કાચમાંથી જોશો તો તે લીલી દેખાશે. તેવી જ રીતે મનરૂપી કાચમાં ઈચ્છાઓરૂપી વિવિધ રંગથી વસ્તુઓ રંગાયેલી ભાસે છે. પણ બધી માનસિક સ્થિતિઓ ક્ષણિક છે. તેઓ માત્ર દુઃખ ને દિલગીરી જ ઉત્પન્ન કરે છે.

હંમેશાં મનની સ્વતંત્રતા કેળવો. કોઈ પણ પ્રકારના પૂર્વગ્રહના ગુલામ બનો નહિ. કારણ કે બુદ્ધિ બુઝી થઈ જશે અને વિચારશક્તિ મંદ પડી જશે. અજર-અમર આત્માનું જ હંમેશાં ચિંતન કરો. આ જ સત્ય વસ્તુનું આરોગ્યદાયક ચિંતન છે. વિચારોની શુદ્ધિ થયા બાદ જ આત્માનો પ્રકાશ



ઝળહળે છે. જ્યારે મન સર્વ પ્રકારની જરૂરિયાત, ઈચ્છા, વાસના કે દબાણથી મુક્ત તદ્દન આશામુક્ત બને છે ત્યારે જ આત્માનો પ્રકાશ તેમાં પડે છે. તો જ આનંદનો અનુભવ થાય. હંમેશાં સંતોના જીવનને અનુસરો. આપણા વિચાર, મન અને સ્વાર્થી વૃત્તિઓ પર વિજય મેળવવાનો આ એક જ રસ્તો છે અને જ્યાં સુધી મન પર વિજય મેળવ્યો નથી ત્યાં સુધી ચોક્કસ ને કાયમી વિજય કહેવાય નહિ.

### ૧૩. વિચારરૂપી પાછું ફરતું ચક્ર

વિચાર કરવામાં ખૂબ જ સાવધાન રહો. જે જે વિચાર તમારા મનમાંથી બહાર નીકળે છે તે પાછો ત્યાં જ આવીને અટકશે. મનમાંથી નીકળેલો પ્રત્યેક વિચાર આફ્રિકન હથિયાર ‘બુમરંગ’ જેવો છે.

જો તમે બીજાને ધિક્કારશો, તો તમે તિરસ્કારને પાત્ર બનશો. જો તમે બીજાને ચાહશો, તો તમને પણ બદલામાં ચાહ મળશે.

પાપમય વિચાર ત્રણ રીતે અનર્થકારક છે. પ્રથમ તો, વિચાર કરનારના મનને ઈજા કરે છે. બીજું જેના સંબંધી ખરાબ વિચાર કર્યો હોય તેને નુકસાન કરે છે; છેલ્લે, તે આખું વાતાવરણ કલુષિત કરી બધી મનુષ્યજાતિનું અહિત કરે છે.

જો તમારા મનમાં વેરઝેરના વિચારો કોઈના પ્રત્યે કરશો તો ખરેખર તમે તેના ખૂનનો જ પ્રયાસ કરો છો. સાથે સાથે તમારા પોતાના પણ ખૂની છો, કારણ કે તે વિચારો પાછા ફરી તમારો જ ઘાત કરશે.

જો પોતાના મનમાં પાપી વિચારોને જ આશ્રય આપશો તો તમારું મન ચુંબકની બેઠે બીજાઓના પાપી વિચારોને જ આકર્ષશે એટલે મૂળ વિચારો વધારે પાપમય બનશે.

મનોમય અંતરિક્ષમાં પ્રસરેલા દુષ્ટ વિચારો તેને ગ્રહણ કરનાર મનને ઝેરી બનાવે છે. કોઈ એક આવા વિચારનું રટણ કર્યા કરવાથી તેના મનને દુષ્ટતા આકરી લાગતી નથી. તેથી આવા વિચાર કરનારા માણસ ક્રમે ક્રમે તેવું કાર્ય કરવા પ્રેરાય છે.

### ૧૪. વિચારો અને સમુદ્રનાં મોજાં

વિચારો સમુદ્રનાં મોજાં જેવા છે. તેઓ અસંખ્ય છે, તેઓને કાબૂમાં લાવવાનો પ્રયાસ કરતાં શરૂમાં જ એકાએક અનેક મુશ્કેલીઓ ફાટી નીકળશે.

કેટલાક વિચારો ધીમા પડશે, પણ બીજા કેટલાક વિચારો પાણીના ઝરાની માફક ફૂટી નીકળશે. જે જૂના વિચારોને પ્રથમ દાબી દેવામાં આવ્યા હતા તે થોડા સમય પછી ફરીથી દેખા દેશે. છતાં કોઈ પણ સમયે નિરાશ થશો નહિ. અંદરનું આધ્યાત્મિક બળ તમને આ કાર્યમાં મદદ કરશે ને છેવટે તમને તમારા કાર્યમાં જરૂર સફળતા મળશે. તમારે અત્યારે જે મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે છે તે જ મુશ્કેલીઓનો પ્રાચીન કાળના યોગીઓને પણ સામનો કરવો પડ્યો છે.

માનસિક આકૃતિઓનો નાશ કરવાનું કાર્ય મુશ્કેલ ને લાંબું છે. એક કે બે દિવસમાં બધા વિચારોનો નાશ કરી શકાય નહિ. જ્યારે માર્ગમાં વિઘ્ન કે મુશ્કેલી આવે ત્યારે વિચારનાશના તમારા પ્રયાસમાં જરા પણ ઢીલા પડો નહિ.

મનોનાશ માટે તમારી જરૂરિયાત ને ઈચ્છાઓ ઓછી કરવી એ પ્રથમ જરૂરની વસ્તુ છે, માટે જ તમારી ઈચ્છાઓ અને જરૂરિયાતો તદ્દન ઓછી કરો. આથી વિચારો એની મેળે ઓછા થશે ને ધીમે ધીમે બધા વિચારોનો નાશ થશે.

## ૧૫. પવિત્ર વિચારોનો રંગ ને આકાર

બુદ્ધ ભગવાન કહે છે, “આપણે જે કંઈ છીએ તે બધું આપણા વિચારોનું જ પરિણામ છે. આપણા વિચારો જ આપણને અનેક યોનિઓમાં ભટકાવે છે. માટે આપણે હંમેશાં આપણા વિચારોને શુદ્ધ કરવાનો જ પ્રયાસ કરવો જોઈએ.”

જ્યારે આપણે કોઈ યોગી પાસે જઈને બેસીએ છીએ ત્યારે આપણને અદ્ભુત શાંતિ લાગે છે. આથી ઊલટું, જ્યારે આપણે સ્વાર્થી માણસની સોબતમાં હોઈએ ત્યારે આપણને આંતરિક બેચેની થાય છે. આનું કારણ એ છે કે યોગીના ચહેરા પરના ઓજસ (ઓરા)માંથી શાંતિ ને આનંદનાં આંદોલનો સ્ફૂરે છે ત્યારે સ્વાર્થપરાયણ લોભી માણસના ઓરામાંથી સ્વાર્થી અને દુષ્ટ વિચારોનાં આંદોલનો ઉદ્ભવે છે.

વિચારની બીજી અસર અમુક ચોક્કસ આકાર ઉત્પન્ન કરવાની છે. વિચારની જાત ને પ્રકાર પ્રમાણે વિચારની આકૃતિને રંગ ને સ્પષ્ટતા પણ હોય છે. વિચારની આકૃતિ એ જીવતી જાગતી વસ્તુ છે. અને વિચારકની ભાવનાનું તે પૂરેપૂરી રીતે વહન કરે છે. આસમાની વિચારપ્રતિમાઓ ભક્તિનું સૂચન કરે છે.

સંન્યાસીના વિચારોની પ્રતિમાને સુંદર વાદળી રંગ હોય છે અને તેમાંથી સફેદ રંગ ઝળહળતો હોય છે. સ્વાર્થી વિચારોનો રંગ બદામી, અભિમાનનો નારંગી અને ક્રોધનો લાલ હોય છે.

આપણે હંમેશાં આવી વિચાર-પ્રતિમાઓથી ઘેરાયેલા હોઈએ છીએ અને આપણા મન ઉપર તેની ખૂબ અસર થાય છે. આપણા વિચારોમાંના ચતુર્થાંશ વિચારો પણ આપણા પોતાના હોતા નથી પરંતુ આપણે તેમને વાતાવરણમાંથી ઝડપી લીધેલા હોય છે. મોટે ભાગે તે અશુભ જ હોય છે; તેથી આપણે મનમાં ઈશ્વરના નામનો જપ કરવો જોઈએ, કે જેથી કરીને આપણે તેમની અનિષ્ટ અસરમાંથી બચી શકીએ.

## ૧૬. વિકસિત મનમાંથી બહાર પ્રસરતું તેજ ને પ્રેરક શક્તિ

જેની વિચારશક્તિ ખૂબ પ્રમાણમાં વિકાસ પામી હોય તેમના મનમાંથી શક્તિશાળી તેજપુંજ નીકળી ચહેરા ઉપર ફેલાઈ રહે છે.

જેની મનોશક્તિ ખૂબ ખીલી હોય તેની સ્પષ્ટ અસર ઓછા મનોબળવાળા માણસ ઉપર સ્પષ્ટ રીતે જણાઈ આવે છે. ગુરુ કે મહાન યોગીની શિષ્ય કે સામાન્ય મનુષ્ય પર જે અસર થાય તેનું બરાબર વર્ણન કરવું મુશ્કેલ છે.

ગુરુ એક શબ્દ પણ ન બોલે છતાં માત્ર તેની હાજરીમાં રહેવાથી જ મન ઉપર જે ઉન્નત ને પ્રેરક ઉત્તેજક અસર તેમ જ આનંદ ને પ્રેરણાની ઊર્મિ પ્રસરી જાય છે તેનું વર્ણન કરવું અશક્ય છે.

મનની સાથે માનસિક કે આધ્યાત્મિક ઓજસ હોય છે જ. તેને અંગ્રેજીમાં 'ઓરા' કહે છે. તે માનસિક ક્રિયારૂપી વિચારોના ઘર્ષણથી ઉત્પન્ન થતું તેજ કે પ્રકાશ છે. જેઓએ પોતાના મનનો પૂરેપૂરો વિકાસ સાધ્યો છે, તેઓમાં આ પ્રકાશ ઝળહળતો હોય છે. તેમનામાં દૂર અંતર સુધી પ્રવાસ કરી જે જે લોકો ઉપર અસર કરવાની હોય તે તે ભાગ્યશાળી લોકો ઉપર લાભદાયક અસર કરવાની શક્તિ હોય છે. આપણે યાદ રાખવું જોઈએ કે પ્રાણ કે મનના પ્રકાશ કરતાં આત્માનો પ્રકાશ ઘણો વધારે શક્તિશાળી હોય છે.

## ૧૭. વિચાર અને પ્રકૃતિનું ગતિબળ

ગમગીન સ્વભાવવાળા લોકો બીજા લોકો પાસેથી તેમ જ આકાશમાંના ઈથરમાંથી નિરાશામય વસ્તુઓ ને વિચારોને પોતાના તરફ આકર્ષે છે.

આશા, શ્રદ્ધા, ઉત્સાહ, વગેરેથી પ્રકૃલ્લિત સ્વભાવવાળા લોકો બીજાઓ પાસેથી આવા જ વિચારોનું આકર્ષણ કરે છે અને પોતાના પ્રયાસોમાં હંમેશાં સફળતા મેળવે છે.

નિરાશા, ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, તિરસ્કાર, વગેરે વિઘાતક વિચારોવાળા ગમગીન માણસો બીજાઓને દુઃખી કરે છે. તેઓનો ચેપ બીજાઓને લાગે છે. આમ આવી વિનાશક વૃત્તિઓ ઉત્પન્ન કરનાર ગુનેગાર છે. માનસિક વિચાર સૃષ્ટિમાં તેઓ ભયંકર ઉત્પાત મચાવે છે.

પ્રકૃલ્લિત આનંદી સ્વભાવના માણસો સમાજને આશીર્વાદરૂપ છે કારણ કે તેઓ બીજાઓને સુખી કરે છે.

જેવી રીતે કોઈ યુવાન સુંદર સ્ત્રીના ગાલ કે નાક પર બેઝોળ ચાંદું હોય ત્યારે તે પોતાનું મુખ ઢાંકી દે છે અને સમાજમાં બહુ ભળતી નથી, તેવી જ રીતે જ્યારે તમારી અંદર નિરાશા, વેરઝેર કે ઈર્ષ્યાના વિચારો પ્રવર્તતા હોય ત્યારે પણ તમારા મિત્રો કે બીજા લોકોથી દૂર રહેવું જોઈએ. કારણ કે આની અસર બીજાઓ ઉપર થવાની. સમાજને તે દુઃખદાયક થઈ પડશે.

## ૧૮. વિશ્વવ્યાપી વાતાવરણમાં મનની પ્રસરતી શક્તિ

વિચારો ખરેખર મગજમાંથી નીકળી આસપાસ પ્રસરે છે. જ્યારે સારો કે ખરાબ વિચાર મનુષ્યના મનમાંથી બહાર નીકળે છે ત્યારે અંતરિક્ષમાંના મનોમય દ્રવ્ય ઉપર ધ્રુજારીઓ ઉત્પન્ન કરે છે, જે સર્વ દિશાઓમાં દૂર દૂરના પ્રદેશમાં ફેલાઈ જાય છે.

તે બીજાઓના મગજમાં પણ પ્રવેશ કરે છે. હિમાલયની ગુફામાં રહેતો યોગી અમેરિકાના ખૂણામાં પણ શક્તિશાળી વિચાર પ્રેરી શકે. આમ, ગુફામાં રહીને પણ જે પોતાને શુદ્ધ કરવાનો યત્ન કરતો હોય તે ખરેખરી રીતે દુનિયાને શુદ્ધ કરવાનો ને બધા લોકોને મદદ કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. તેના મનમાંથી બહાર નીકળતા તેમ જ જેમને તેમની જરૂર છે એવા લોકોના મનમાં પ્રવેશ કરતા આ શુદ્ધ વિચારોને કોઈ પણ અટકાવી શકે તેમ નથી.

જેવી રીતે સૂર્ય પૃથ્વીની સપાટી પરનાં પ્રત્યેક પાણીનાં ટીપાંને વગર અટક્યે વરાળ બનાવે છે અને આ બધી વરાળ ઊંચે જઈને તેમાંથી વાદળાં બને છે તેવી જ રીતે આપણા એકાંત ઘરના ખૂણામાંથી જે વિચારો આપણે પ્રેરીએ તે વાતાવરણમાં ઊંચે ચડી અંતરિક્ષમાં ગતિ કરશે અને તેની જાતના બીજા વિચારો સાથે મળી આ બધા વિચારો એટલી બધી શક્તિ ઉત્પન્ન કરશે કે તેથી વિરોધી અશુભ બળોને છિન્નભિન્ન કરી નાખશે.

### ૧. શુભ વિચારનાં આંદોલનો દ્વારા બીજાની સેવા કરો

સાચો સાધુ કે સંન્યાસી પોતાના વિચારનાં આંદોલન દ્વારા ગમે તે કાર્ય સિદ્ધ કરી શકે. સંન્યાસી કે યોગીએ કોઈ પણ સંસ્થાના પ્રમુખ કે સામાજિક યા રાજકીય ચળવળના નેતા થવાની જરૂર નથી. આ વિચાર જ મૂર્ખાઈ ભરેલો ને અર્થહીન છે.

ભારતવાસીઓ હવે પશ્ચિમની માફક પ્રચારકાર્યમાં રસ લેતા થયા છે. તેથી તેઓ એવી માગણી કરે છે કે સંન્યાસીઓએ બહાર નીકળી સામાજિક ને રાજકીય ક્ષેત્રોમાં પ્રવૃત્તિ કરવી જોઈએ, પણ આ દુઃખદાયક ભૂલ છે.

સંન્યાસીએ કે સંતે દુનિયાને મદદ કરવા માટે, લોકોના મનને ઉન્નત બનાવવા માટે વક્તા તરીકે બહાર નીકળી પડવું જ જોઈએ એવું કંઈ નથી.

કેટલાક સંતો પોતાના જીવનનું પ્રત્યક્ષ દષ્ટાંત આપી ઉપદેશ કરે છે. તેઓનાં જીવન જ ઉપદેશરૂપ છે. તેઓની દષ્ટિમાત્રથી હંજારોનાં મન ઉન્નત બની શકે છે.

સંત એ બીજાને ઈશ્વરસાક્ષાત્કારની ખાતરી આપનારી ચેતનમૂર્તિ છે. પ્રવિત્ર સંતોના દર્શનથી જ ઘણાંને પ્રેરણા મળે છે.

સંત તરફથી આવતાં વિચારનાં આંદોલનોને કોઈ અટકાવી શકે નહિ. તેઓના શુદ્ધ શક્તિશાળી વિચારનાં આંદોલનો ઘણે દૂર સુધી મુસાફરી કરે છે, દુનિયાને શુદ્ધ કરે છે અને હજારો કે લાખો માણસોના મનમાં પ્રવેશ કરે છે. આમાં જરા પણ શંકા નથી.

### ૨. સૂચનો દ્વારા રોગનો નાશ

ડોક્ટરોને યોગ્ય સૂચનો દ્વારા રોગનો નાશ કરવાનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન હોવું જોઈએ. સેવાભાવી લાગણીવાળા ડોક્ટરો ખૂબ ઓછા હોય છે. જેઓ યોગ્ય

સૂચનો કરી જાણતા નથી, તેઓ લાભ કરતાં હાનિ વધારે કરે છે. તેઓ કોઈ કોઈ વાર દરદીને કારણ વિના ભડકાવીને મારી નાખે છે.

જો કોઈ દરદીને સામાન્ય શરદી ને થોડોક કફ હોય તો ડોક્ટર કહેશે, “ભાઈ ! તને ટી.બી. થયો છે, તારે ભોવાલી, સ્વિટઝર્લેન્ડ કે વિથેના જવું જોઈએ. ક્ષયના ઈજેક્શનનો પણ કોર્સ લેવો પડશે.” બાપડો દરદી આથી ગભરાઈ જાય છે. વસ્તુતઃ ક્ષયનું એકે ચિહ્ન હોતું નથી. ફક્ત શરદીથી છાતીમાં થોડો કફ એકઠો થયો હોય છે. પણ ડોક્ટરના ખોટા વિઘાતક સૂચનથી ઉત્પન્ન થયેલ ભય ને ચિંતાને લીધે તેને ખરેખર ક્ષય થાય છે.

ડોક્ટરે આમ કહેવું જોઈએ, “અરે ! કંઈ નથી; ફક્ત સાદી શરદી છે. કાલ સુધીમાં તો સારું થઈ જશે. એક જુલાબ લઈ લે અને થોડુંક નીલગિરિનું તેલ છાતીએ ચોળજે અને સૂંઘજે. ખોરાક પણ હલકો કરી નાખજે. આજે ઉપવાસ કરી નાખે તો વધારે સારું.” આવા ડોક્ટરને ઈશ્વરની માફક પૂજવો જોઈએ.

પણ અત્યારના ડોક્ટરો કહે છે, “જો એમ કહીએ તો તો અમારો ધંધો ચાલે જ નહિ. આ દુનિયામાં જિવાય પણ નહિ.” પરંતુ આ ભૂલ છે. હંમેશાં સત્યનો જ જય થાય છે. જો તમારામાં ભલમનસાઈની લાગણી હશે તો લોકો દોડીને તમારી પાસે આવશે, અને કમાણી પણ ખૂબ જ થશે.

આમ, સૂચન દ્વારા વગર દવાએ રોગ દૂર કરવાનું શાસ્ત્ર છે. સારા શક્તિશાળી સૂચન દ્વારા તમે ગમે તે રોગને મટાડી શકો. તમારે આ શાસ્ત્રને ભણીને અમલમાં મૂકવું પડશે. હોમિયોપેથી, આયુર્વેદિક તેમ જ યુનાની એ બધી પદ્ધતિના ડોક્ટરોએ આ વિજ્ઞાન જાણી લેવું જોઈએ. પોતપોતાની પદ્ધતિ પણ સાથે અજમાવવી જોઈએ. આના સુમેળથી તેમના ધંધાનો ખૂબ જ વિકાસ થશે.

### ૩. યોગીઓ વિચાર પ્રેરીને ઉપદેશ કરી શકે છે.

જે ખરા યોગીઓ એકાંતમાં જીવન ગાળે છે તેઓ જાહેરમાં વ્યાખ્યાન આપનાર યોગીઓ કરતાં પોતાના આધ્યાત્મિક વિચારો, સંદેહો અને ચુંબકીય ઓરા દુનિયાનું વધારે કલ્યાણ કરી શકે છે. જેમની આધ્યાત્મિક કક્ષા ઊંચી હોય, અને જેમનું જ્ઞાન અપૂર્ણ હોવાથી પોતાની અંદરની સુષુપ્ત તેમ જ પ્રગટ દિવ્ય શક્તિનો ઉપયોગ કરવાનું જાણતા નથી તેઓ જ જાહેર વ્યાખ્યાનો દ્વારા પ્રચાર કરે છે.

મહાન ગુરુઓ અને મહાત્માઓ પોતાના સંદેશા દુનિયાને ખૂણેખાંચરે વસતા લાયક સાધકોને વિચાર દ્વારા જ મોકલે છે. જે વહેવારનાં સાધન આપણને અલૌકિક લાગે તે યોગીને માટે તદ્દન સ્વાભાવિક હોય છે.

#### ૪. વિચાર દ્વારા બીજા પર અસર

વાણીનો ઉપયોગ કર્યા વિના તમે બીજા ઉપર અસર કરી શકો. તે માટે વિચારને એકાગ્ર કરી તેને ઈચ્છાશક્તિ દ્વારા નિશ્ચિત સ્થળે પ્રેરવાની જરૂર છે. આ શાસ્ત્ર 'ટેલિપથી' નામે ઓળખાય છે.

ટેલિપથીની સત્યતા નીચેના પ્રયોગથી સિદ્ધ કરી શકાય. દૂર દેશમાં રહેતા તમારા કોઈ મિત્ર કે ભાઈનો વિચાર કરો. ત્યાર બાદ તેના સ્પષ્ટ રેખાંકિત ચહેરાને તમારા મનમાં યાદ કરો. જો તમારી પાસે તેનો ફોટો હોય તો તેની તરફ દૃષ્ટિ કરી તેની સાથે વાતચીત કરો. જ્યારે રાત્રે પથારીમાં સૂઓ ત્યારે પણ મનને ખૂબ જ એકાગ્ર કરી તે ફોટાનું જ ચિંતન કરો. આનું પરિણામ એ આવશે કે તે તરત જ અથવા બીજા દિવસે તમારી ઈચ્છા પ્રમાણે તમને પત્રથી જવાબ આપશે. આનો તમે અખતરો કરી જુઓ. તેમાં જરા પણ શંકા કરો નહિ. તેની સફળતાથી તમને આશ્ચર્ય થશે.

તમારી સફળતાથી ટેલિપથીના વિજ્ઞાનમાં તમારી શ્રદ્ધા દૃઢ બનશે. કોઈ વાર જ્યારે તમે કંઈ લખતા હો અથવા છાપું વાંચતા હો ત્યારે એકાએક કોઈ પ્રિય મિત્ર કે સગાનો વિચાર આવે છે. આનું કારણ એ છે કે, તેણે તમને સંદેશો મોકલ્યો હોય છે અને તમારા સંબંધી એણે તીવ્ર વિચાર કર્યો હોય છે.

વિચારનાં આંદોલનો પ્રકાશ કે વીજળી કરતાં વધારે ઝડપથી ગતિ કરે છે. આંતરમન આ સંદેશા ને છાપને ગ્રહણ કરે છે અને જાગૃત મનને મોકલી દે છે.

#### ૫. વિચારશક્તિના વિવિધ ઉપયોગ

વિચારશક્તિનું વિજ્ઞાન ઘણું જ રસપ્રદ અને સૂક્ષ્મ છે. આ બાલ્ય દેખાતી ભૌતિક સૃષ્ટિ કરતાં વિચારસૃષ્ટિ એ વધારે સૂક્ષ્મ, સત્ય ને શક્તિશાળી છે.

વિચારની શક્તિ ઘણી જ છે. તમારા દરેક વિચારમાં બધી રીતે તેનો પ્રમાણમાં નિશ્ચિત શક્તિ રહેલી હોય છે. તમારું શરીરબળ, મનોબળ,

જીવનની સફળતા, તમારી સોબતથી બીજાને મળતો આનંદ - આ બધાનો આધાર તમારા વિચારો પર છે.

તમારે વિચારો કેળવવાની અને વિચારશક્તિ વધારવાની રીતો જાણી લેવી જોઈએ.

## ૬. વિચારમાં રહેલી શક્તિઓ - તેમનું મૂલ્ય

જો વિચારનાં આંદોલનની ક્રિયાશક્તિનું તમને સંપૂર્ણ જ્ઞાન હોય, જો વિચારોને કાબૂમાં રાખવાની પ્રક્રિયા તમે જાણતા હો, જો સ્પષ્ટ અને રેખાંકિત શક્તિશાળી લાભદાયક વિચાર આંદોલનોને દૂર પ્રેરવાની યુક્તિ તમે જાણતા હો તો તમે આ વિચારશક્તિને સહજ ગણી વધારે અસરકારક રીતે વાપરી શકશો. વિચાર ખરેખર ચમત્કાર સર્જે છે.

અયોગ્ય ને અસત્ય વિચાર બંધનમાં નાખે છે, ત્યારે યોગ્ય ને સત્ય વિચાર મુક્ત કરે છે. માટે હંમેશાં સારા વિચાર જ કરો અને મુક્તિ મેળવો. મનની શક્તિઓને સમજી લઈ, કેળવી, તેમનો વિકાસ કરી તેની અંદર છુપાયેલી ગૂઢ શક્તિઓને બહાર લાવો. આંખો બંધ કરી ધીમે ધીમે મનને એકાગ્ર કરો. આથી તમે દૂરનાં દેશો જોઈ શકશો, દૂરથી આવતા શબ્દો સાંભળી શકશો, માત્ર આ દુનિયા પર જ નહિ પણ બીજા ગ્રહ પર પણ તમે તે સ્થળે સંદેશો મોકલી શકશો, તમારાથી હજારો માઈલ દૂરના લોકોને સાજા કરી શકશો અને એક ક્ષણમાં દૂરને સ્થળે પહોંચી શકશો.

મનમાં રહેલી શક્તિ પર વિશ્વાસ રાખો. તેમાં દાખવેલો રસ, ધ્યાન, શ્રદ્ધા અને એકાગ્રતા જરૂર ઈચ્છિત ફળ લાવશે. યાદ રાખો કે, મન આત્મામાંથી તેની માયાશક્તિ દ્વારા ઉત્પન્ન થયું છે.

## ૭. વિચારોથી થતા અદ્ભુત ચમત્કાર

જે જગ્યાએ તમે રહેતા હો તે જગ્યાએથી જ દુઃખથી ઘેરાયેલા તમારા મિત્રને દિલસોજીનો સંદેશો મોકલીને મદદ કરી શકો. જે સત્યનો તમે સાક્ષાત્કાર કર્યો હોય તેનો સ્પષ્ટ ને ચોક્કસ સંદેશો પ્રેરીને સત્યના જિજ્ઞાસુ એવા તમારા મિત્રને સંગીન મદદ આપી શકો.

અંતરિક્ષમાં તમે એવા મનોમય સંદેશા પ્રેરી શકો કે જે તેને ઝીલી શકે તેમનાં હૃદય પ્રેરણા ઝીલીને ઉન્નત ને શુદ્ધ બની જાય.

જો તમારો સંદેશો પ્રેમાળ ને બીજાને મદદગાર હોય તો તમારા



મગજમાંથી બહાર નીકળી તમારા ધારેલા સ્થળે જશે, તે જ પ્રકારનો પ્રેમનો પ્રતિધ્વનિ સામાના મનમાં ઉત્પન્ન કરશે અને બમણા વેગથી પાછો તમારા તરફ વળશે.

આથી ઊલટું, જો તમે બીજા પ્રત્યે દ્વેષનો સંદેશો મોકલશો તો તે તેને દુઃખ આપશે. એટલું જ નહિ પણ, ત્યાંથી બમણા વેગથી પાછો ફરી તમને વધારે દુઃખ આપશે.

માટે જ વિચારના કાનૂનો સમજી લઈ માત્ર દયા, પ્રેમ ને માયાળુતાના જ વિચારો, તમારા મનમાંથી બહાર જવા દો અને કાયમનું સુખ મેળવો.

જ્યારે બીજાને મદદ કરવા માટે કોઈપણ ઉપયોગી સારો વિચાર મનમાં પ્રેરો ત્યારે ધ્યાન રાખો કે તે વિચાર સ્પષ્ટ, સુરેખ અને અમુક નિશ્ચિત હેતુવાળો જોઈએ. તો જ તે ધારેલું પરિણામ લાવવા શક્તિમાન થશે ને તો જ તમે તેના દ્વારા નિશ્ચિત કાર્ય સિદ્ધ કરી શકશો.

## ૮. પ્રેરણાદાયક વિચારશક્તિ

તમે પ્રેરેલ સૂચનો અને મન ઉપરની તેની અસરનો સ્પષ્ટ ખ્યાલ પ્રથમથી જ તમારા મનમાં હોવો જોઈએ. સૂચનોનો પ્રયોગ કરતી વખતે તમારે ખાસ સાવચેતી રાખવી જોઈએ. કદાપિ ખોટાં સૂચનો કરો નહિ, કેમકે તે બીજાને ઘાતક નીવડે. આથી બીજાનું કલ્યાણ કરવાને બદલે અહિત થવાનો સંભવ છે. માટે બોલતાં પહેલાં પણ પૂરેપૂરો વિચાર કરો.

શિક્ષકો ને પ્રોફેસરોને સૂચન અને પ્રતિસૂચનની ક્રિયાપ્રણાલીનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન હોવું જોઈએ. આ જ્ઞાન હોય તો તેઓ શિષ્યોને સચોટ રીતે સુંદર તાલીમ આપી શકે અને તેમનાં માનસ ઉન્નત કરી શકે.

દક્ષિણ હિંદમાં જ્યારે ઘરમાં બાળક રડે ત્યારે તેને માબાપ કહે છે, “બાબુ ! રડ મા. જો બે આંખવાળું ભૂત આવ્યું છે. ચૂપ રહે, નહિતર હું તને આ બાઘડાને સોંપી દઈશ.” કહીને બાળકોને બિવડાવે છે. પણ આ પ્રકારનાં સૂચનો ઘણાં વિઘાતક છે. આથી બાળક બીકણ બને છે.

બાળકોનાં મન સ્થિતિસ્થાપક ને કોમળ હોવાથી વાળીએ તેમ વળે તેવાં હોય છે. આ વખતે તેના પર પડેલા સંસ્કાર એકદમ ભૂંસાઈ જતા નથી. આથી જ્યારે તેઓ મોટાં થાય ત્યારે તે સંસ્કાર બદલાતા કે ઘસાતા નથી અને તેથી જ્યારે મોટું થાય ત્યારે પણ તે બીકણ જ રહે છે.

માબાપે પોતાના બાળકોના મનમાં હિંમત ને સાહસના ગુણ રેડવા જોઈએ. તેઓએ કહેવું જોઈએ, 'જો, આ ચિત્રમાં સિંહ છે. સિંહની માફક ગર્જના કર. હિંમતવાળો બન. શિવાજી, અર્જુન કે કલાઈવનું ચિત્ર જો. બહાદુર બન.'

પશ્ચિમમાં શિક્ષકો બાળકોને યુદ્ધભૂમિનાં ચિત્રો બતાવે છે અને કહે છે 'જેમ્સ ! જો આ ચિત્ર નેપોલિયનનું છે. તેની બહાદુરી કેવી હતી ! તને લશ્કરનો સેનાપતિ કે બ્રિગેડિયર જનરલ થવું ગમે ?' આવી રીતે બાળકોના મનમાં બચપણથી જ હિંમત રેડે છે. તેથી જ્યારે તેઓ મોટાં થાય છે ત્યારે આ સંસ્કાર દૃઢ થાય છે.

## ૯. વિચાર વિનિમયનો પ્રયોગ

શરૂઆતમાં વિચાર વિનિમયનો પ્રયોગ થોડા અંતર માટે કરવો. તેમાં પ્રથમ રાત્રે શરૂઆત કરવી.

તમારા મિત્રને ૧૦ વાગ્યે વિચાર ગ્રહણ કરી શકે તે માટે અનુકૂળ ને શાંત સ્થિર મન રાખવાનું કહો. સાથે સાથે અંધારા ઓરડામાં આંખો મીંચી વજાસને કે પદ્માસને બેસવાને કહો.

પછી બરાબર નક્કી કરેલ સમયે સંદેશો મોકલવાનો પ્રયાસ કરો. જે વિચારો તમારે મોકલવા હોય તેના પર તમારા મનને એકાગ્ર કરો. તમારી ઈચ્છાશક્તિને પણ તીવ્ર બનાવો. વિચારો તમારા મનમાંથી બહાર નીકળી તમારા મિત્રના મગજમાં પ્રવેશ કરશે.

કદાચ શરૂઆતમાં કંઈક ભૂલ પણ થાય, પણ જેમ જેમ પ્રેક્ટિસ વધશે તેમ તેમ આ ક્રિયામાં ફાવટ આવતી જશે અને સંદેશા મોકલવામાં તેમ જ ઝીલવામાં વધારે ને વધારે ચોકસાઈ આવતી જશે.

આગળ જતાં તમે દુનિયાને ગમે તે સ્થળે સંદેશા મોકલવા શક્તિમાન થઈ શકશો. વિચારનાં આંદોલનો એકાગ્રતા અને શક્તિ પ્રમાણે વિવિધ પ્રકારનાં હોય છે. મોકલનારે તેમ જ ઝીલનારે ખૂબ જ એકાગ્રતા કેળવવી જોઈએ. તો જ વિચાર મોકલવામાં વેગ આવી શકશે અને ઝીલવામાં પણ સ્પષ્ટતા અને ચોકસાઈ આવશે. પ્રથમ એક જ ઘરમાં એક ઓરડામાંથી બીજા ઓરડામાં વિચાર વિનિમયનો પ્રયોગ શરૂ કરો.

આ વિજ્ઞાન ઘણું આનંદ ને રસદાયક છે. તેમાં ધીરજપૂર્વક ખંતની જરૂર છે. બ્રહ્મચર્ય પણ ખાસ જરૂરનું છે.

## ૧૦. આંતર માનસશાસ્ત્ર અને આંતરવિચારો

જેવી રીતે પવિત્ર ગંગા નદી હિમાલયમાં ગંગોત્રીથી નીકળી વગર અટક્યે સતત ગંગાસાગર તરફ દોડી રહી છે; તેવી જ રીતે મનની ભીતર ઊંડાણમાં સુષુપ્ત સૂક્ષ્મ વાસનાઓ સંસ્કારરૂપે પડેલી છે તેમાંથી જાગૃત તેમજ સુષુપ્ત સ્થિતિમાં વિચારપ્રવાહો સતત ઉત્પન્ન થઈ બાહ્ય વસ્તુઓ તરફ દોડવા કરે છે. રેલ્વે એન્જિન જેવી નિર્જીવ વસ્તુને પણ તેનાં પૈડાં ગરમ થઈ જાય ત્યારે તેને આરામ માટે છાપરા નીચે લઈ જઈ આરામ આપવામાં આવે છે; પણ મનરૂપી અદ્ભુત યંત્ર એક ક્ષણનો આરામ લીધા વિના વિચાર કર્યે જ રાખે છે.

વિચારવિનિમય, વિચારવાંચન, હિપ્નોટિઝમ, મેસ્મેરીઝમ અને સૂચન દ્વારા રોગનિવારણ સ્પષ્ટ રીતે મનનું અસ્તિત્વ સિદ્ધ કરે છે અને બતાવે છે કે, આંતરમન બાહ્ય મનને કાબૂમાં રાખી શકે છે તેમ જ તેના પર અસર કરી શકે છે. હિપ્નોટિઝમથી સુષુપ્ત દશામાં આવી પડેલા માણસ દ્વારા કરવામાં આવતા લખાણ વગેરે પરથી આપણે સ્પષ્ટ રીતે જાણી શકીએ છીએ કે આંતરમન જરા પણ આરામ લીધા વિના ચોવીસે કલાક કામ કર્યા કરે છે. આધ્યાત્મિક સાધના દ્વારા અર્ધજાગૃત વિચારો અને મનને બદલાવી નાખી નવી જ વ્યક્તિ બની.

## ૧૧. તીવ્ર આધ્યાત્મિક વિચારોમાં રહેલી શક્તિ

વિચાર એ જ જીવન છે. જેવા વિચાર તેવું વર્તન, તમારા વિચાર તમારી પરિસ્થિતિને ઘડે છે. તમારા વિચાર પર જ તમારો સંસાર ઘડાય છે. જો તમે તંદુરસ્તીના વિચાર સેવો તો જરૂર તમે તંદુરસ્ત બનશો. ઊલટું, તમારા મનમાં રોગના જ વિચારો આવતા હોય, તેમજ તમારાં કોષપેશીઓ, જ્ઞાનતંતુઓ, હૃદય, મગજ, ફેફસાં, વગેરે નબળાં ને રોગિષ્ઠ છે એવો ભય પેસી ગયો તો તમે કદી સારું આરોગ્ય, સૌંદર્ય અને સંવાદિતાને પ્રાપ્ત કરી શકશો નહિ.

હંમેશાં યાદ રાખો કે શરીર એ મનનું કાર્ય છે, એટલું જ નહિ તે મનના કાબૂ નીચે કાર્ય કરે છે. જો તમારા વિચારો તેજસ્વી ને શક્તિશાળી હશે તો તમારું શરીર પણ મજબૂત ને જોમવાળું બનશે. પ્રેમ, શાંતિ, સંતોષ, પવિત્રતા, સંપૂર્ણતા, દિવ્યતા, વગેરેના વિચાર તમને તેમ જ તમારી આજુબાજુનાં બધાંને સંપૂર્ણ ને દિવ્ય બનાવશે. માટે હંમેશાં દિવ્ય વિચારો કેળવો ને સેવો.



## ૧. વિચારોથી પ્રાપ્ત થતું આનંદદાયક આરોગ્ય

શરીર એ આંતરિક રીતે મનની સાથે જોડાયેલું છે. શરીર ને મનની જોડી છે એમ કહીએ તો પણ ચાલે. મન એ સૂક્ષ્મ અદૃશ્ય અંશ છે, તો શરીર એ સ્થૂલ દૃશ્ય ભાગ છે. જો આપણને દાંત, જઠર કે કાનમાં દુઃખ થાય તો તરત જ મન પર તેની અસર થશે. તે પોતાની વિચાર કરવાની શક્તિ ગુમાવી બેસશે, તે ઉશ્કેરાઈ જશે યા તદ્દન વિહ્વળ બની જશે.

મનમાં નિરાશા હોય તો શરીર પણ પોતાનું કાર્ય બરાબર કરી શકે નહિ. શરીરને જે દુઃખ સહન કરવાં પડે છે તે રોગ કે વ્યાધિ તરીકે ઓળખાય છે, જ્યારે મનને સતાવતી વાસનાઓ આધિ તરીકે ઓળખાય છે.

શારીરિક તંદુરસ્તી કરતાં માનસિક તંદુરસ્તી વધારે અગત્યની છે. જો મન તંદુરસ્ત હશે તો શરીર જરૂર તંદુરસ્ત રહેવાનું જ. જો મન અને તેના વિચારો શુદ્ધ અને પવિત્ર હશે તો તમે આધિ, વ્યાધિ બંનેથી મુક્ત રહી શકશો. 'તંદુરસ્ત શરીરમાં જ તંદુરસ્ત મન રહેશે.'

## ૨. વિચારથી ખીલતું વ્યક્તિત્વ

ઉન્નત વિચાર મનને પણ ઉન્નત બનાવે છે ને હૃદયને ઉદાર બનાવે છે. હલકો વિચાર મનને ઉશ્કેરી મૂકે છે અને લાગણીને કલુષિત, બુઝી ને કલંકિત કરે છે.

જેઓને પોતાના વિચારો તેમ જ વાણી ઉપર થોડો ઘણો પણ સંયમ હોય તેઓનો ચહેરો શાંત, ગંભીર, સુંદર ને આકર્ષક બને છે. વાણી મધુર હોય છે ને આંખો તેજસ્વી પ્રકાશિત હોય છે.

### ૩. વિચારો શરીર પર અસર કરે છે.

દરેક વિચાર, સંકલ્પ કે લાગણી શરીરના દરેક કોષમાં તીવ્ર ધ્રુજારી ઉત્પન્ન કરે છે અને તેના ઉપર સ્પષ્ટ છાપ પાડે છે.

જો તમારા ઉપર અસર કરતા વિચારથી વિરોધી વિચાર ઉત્પન્ન કરવાની કળા તમને આવડતી હોય તો જ તમે સુખ, શાંતિ ને શક્તિમય આનંદી જીવન ગાળી શકો. પ્રેમનો વિચાર તિરસ્કારના વિચારનો નાશ કરશે. હિંમતનો વિચાર ભયના વિચાર સામે તત્કાળ શાંતિ ને રાહત આપશે.

### ૪. સંકલ્પશક્તિ ભાગ્યને પણ પલટાવે છે.

મનુષ્ય સંકલ્પને વાવે છે અને કાર્યરૂપી ફળ લાણે છે. તે કાર્યને વાવે છે ને ટેવરૂપી પાક મેળવે છે. તે ટેવ કેળવે છે ને તેમાંથી ચારિત્ર્ય ઘડે છે. તે ચારિત્ર્યને પાકું બનાવી તેમાંથી પોતાનું ભાગ્ય ઘડે છે.

મનુષ્ય પોતાના વિચાર ને કાર્યોથી પોતાના નસીબનો વિધાતા બને છે. તે પોતાના ભાગ્યને પલટાવી શકે એમાં જરા પણ શંકા નથી. મનુષ્ય જ પોતાના ભાગ્યને માટે જવાબદાર છે. યોગ્ય વિચાર ને પ્રબળ પુરુષાર્થથી તે પોતાનો ભાગ્યવિધાતા બની શકે છે.

કેટલાક અજ્ઞાનીઓ કહે છે, “ભાગ્ય જ બધું કરે છે. મારા ભાગ્યમાં જેમ લખ્યું હશે તેમ થશે, તો મારે શા માટે પ્રયાસ કરવો જોઈએ ? ભાગ્યને કોઈ ફેરવી શકે નહિ.”

આ નર્યો નિરાશાવાદ છે. આથી પ્રમાદ, આળસ, દીર્ઘસૂત્રતા ને દુઃખ જ ઉત્પન્ન થવાનાં. કર્મના નિયમો સંબંધી આ સંપૂર્ણ અજ્ઞાન બતાવે છે. આ દલીલ દોષભરેલી છે. બુદ્ધિશાળી માણસ કદી આવો પ્રશ્ન કરે જ નહિ. તમારા વિચાર ને કાર્યોથી તમે જ તમારું ભાગ્ય ઘડી રહ્યા છો.

ક્યું કાર્ય પસંદ કરવું ને ક્યું ન કરવું તે બાબતની તમારામાં સ્વતંત્રતા રહેલી છે. કર્મ કરવામાં સ્વાતંત્ર્ય હોવાથી દુષ્ટ એ કાયમને માટે દુષ્ટ નથી. દુષ્ટને સંતની સંગતમાં રાખો તો તે થોડા સમયમાં સુધરી જશે. તેના વિચાર ને કાર્યમાં પલટો આવશે. આથી તેનું ભાગ્ય પણ બદલાઈ જશે. તેનું ચારિત્ર્ય પણ બદલાઈને તે સંત બની જશે.

રત્નાકર લૂંટારો બદલાઈને વાલ્મીકિ ઋષિ બન્યા. જગાઈ ને માધાઈનું પણ પરિવર્તન થઈ ગયું. તે બધા પહેલા નંબરના ખલ હતા. તમે પણ

યોગી કે જ્ઞાની થઈ શકો અને તમારું ભાગ્ય ફેરવી શકો. તમારી ઈચ્છાનુસાર તમારા કર્મમાં પણ ફેરફાર કરી શકો. તમારી સંકલ્પશક્તિને કેળવો. યોગ્ય દિશામાં સુંદર ને સારા જ વિચાર કરો. તમારે તો ફક્ત વિચાર કરવાનો છે ને તે પ્રમાણે વર્તવાનું છે. સારા વિચારથી, સારી ઈચ્છાથી, સારા કર્મથી તમે યોગી કે લક્ષ્યાધિપતિ થઈ શકો. સારા વિચાર ને કર્મથી તમે ઈન્દ્ર કે બ્રહ્મા પણ થઈ શકો. મનુષ્ય નિરાધાર પ્રાણી નથી. તેનામાં સ્વતંત્ર ઈચ્છા રહેલી છે.

## ૫. વિચારોથી થતી શારીરિક અવ્યવસ્થા

વિચારોમાંનો પ્રત્યેક ફેરફાર તમારા મનમાં પણ તે અનુસાર ફેરફાર કરે છે અને તેની અસર મગજના મજજાતંતુ દ્વારા શરીર પર થાય છે. મજજાતંતુમાં પ્રથમ તો વિચારની અસરથી ઘણા રાસાયણિક તેમજ વિદ્યુત ફેરફાર થાય છે. વિચારમાં આટલી શક્તિ રહેલી છે.

તીવ્ર રાગ કે દ્વેષ, કાયમની ઈર્ષ્યા, કોરી ખાનાર ચિંતા, ગુસ્સાનો આવેશ, વગેરે શરીરના કોષોનો નાશ કરે છે, જેથી હૃદય, કાળજા, મૂત્રપિંડ, બરોળ ને હોજરીના રોગ થાય છે.

આ બાબત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ કે મગજમાં ઉત્પન્ન થતા પ્રત્યેક વિચાર પ્રમાણે શરીરમાંનો દરેક કોષ કાં તો ઘટે છે કે વધે છે, મરે છે કે જીવે છે; કારણ કે જે જે વિચારોનું રટણ કરવામાં આવે તેની માનસિક આકૃતિ પ્રમાણે શારીરિક પ્રતિકૃતિ થાય છે.

જ્યારે કોઈ એક વિચાર પર મનને કેન્દ્રિત કરી તેનું જ ચિંતન કરવામાં આવે ત્યારે એક જ પ્રકારની વસ્તુના આંદોલનનું મગજમાં અનેકવાર પુનરાવર્તન થઈ તેની ટેવ પડી જાય છે. આવી સ્વયંસંચાલિત ક્રિયા કરતાં કંઈ પ્રયાસ કરવો પડતો નથી. શરીર મનને અનુસરે છે અને તેમાંના ફેરફાર અનુરૂપ તેમાં પણ ફેરફાર થાય છે. જ્યારે આમ મનને એકાગ્ર કરવામાં આવે ત્યારે આંખો પણ સ્થિર બને છે.

## ૬. સંકલ્પશક્તિ અનુકૂળ વાતાવરણ સર્જે છે

એવું ઘણીવાર કહેવામાં આવે છે કે મનુષ્ય પોતાના સંજોગો અનુસાર ઘડાય છે પણ આ સત્ય નથી. કારણ કે વસ્તુસ્થિતિ તદ્દન જુદી જ છે. દુનિયાના ઘણા મહાન પુરુષો ગરીબાઈ કે કફોડી સ્થિતિમાંથી મહાન થયા છે.

શહેરના ગરીબ ગંદા લતામાં જન્મેલા એવા ઘણા દુનિયામાં શ્રેષ્ઠ પદે પહોંચ્યા છે. તેઓએ રાજનીતિ, સાહિત્ય, સંગીત, ઈત્યાદિ વિવિધ ક્ષેત્રોમાં ઉત્કૃષ્ટતા મેળવી ખૂબ કીર્તિ સંપાદન કરી છે. તેઓની પ્રખર બુદ્ધિનો પ્રકાશ દુનિયાને માર્ગદર્શક દીવાદાંડી રૂપ નીવડ્યો છે. આનું કારણ શું ?

સર ટી. મુથુસ્વામી આયર જે મદ્રાસની હાઈકોર્ટના પ્રથમ હિંદુ ન્યાયાધીશ હતા. તે તદ્દન ગરીબ હતા. તે રાત્રે મ્યુનિસિપાલિટીની બત્તીએ વાંચતા, તેમને ખાવાને પૂરતો ખોરાક પણ ન હતો. તેમનાં વસ્ત્રો પણ ચીંથરા જેવાં હતાં. તેમણે ખૂબ પ્રયાસ કર્યો અને મહાન થયા. પોતાની તીવ્ર લોખંડ જેવી ઈચ્છા ને નિશ્ચયશક્તિથી પોતાના સંજોગો પર પગ મૂકીને ઊંચું સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું.

પશ્ચિમમાં મોચી ને મચ્છીમારોના દીકરાઓ પણ ઘણા ઊંચા સ્થાને પહોંચ્યાના દાખલા છે. જે શેરીમાં બુટપોલીશનું કામ કરતા, પીઠામાં દાડૂ વેચતા અથવા હોટલમાં રાંધતા એવા લોકો પ્રસિદ્ધ કવિઓ અને શક્તિશાળી સાહિત્યકારો બની શક્યા છે.

જોન્સન તદ્દન વિરોધી વાતાવરણમાં ઊછર્યો હતો. ગોલ્ડસ્મિથની વાર્ષિક કમાણી માત્ર ૪૦ પાઉન્ડની જ હતી. સર વોલ્ટર સ્કોટ પણ ઘણો ગરીબ હતો. તેને રહેવાને સ્થાન જ ન હતું. જેમ્સ રામ્સે મેફ્ડોનાલ્ડનું જીવન પણ નોંધપાત્ર છે, કેમ કે તે પુરુષાર્થથી ભરપૂર છે. તદ્દન ગરીબ મજૂરીની સ્થિતિમાંથી તે બ્રિટનના પ્રધાનમંત્રીના ઉચ્ચસ્થાને પહોંચ્યો. અઠવાડિયાના ૧૦ શિલિંગના મહેનતાણાથી તે ક્વર પર સરનામાં લખવાનું કામ કરતો (હાલના વીસ પૈસા). તેની પાસે ચા ખરીદવા જેટલા પણ પૈસા ન હતા. તેથી તે ચાને બદલે પાણી પીતો. માત્ર રોજના ત્રણ આના (વીસ પૈસા)ના ત્રણ સાદા હલકા ખોરાક પર તેણે મહિનાઓ કાઢ્યા હતા. તે એકી સાથે શિક્ષક-શિષ્યનું કામ કરતો. રાજનીતિ ને વિજ્ઞાનમાં તેને અનહદ રસ હતો. તે છાપાનો તંત્રી પણ હતો. પ્રબળ પુરુષાર્થથી તે પ્રધાનપદે પહોંચ્યો હતો.

અદ્વૈત વેદાંતના મહાન પ્રચારક શ્રી શંકરાચાર્ય ગરીબ કુટુંબ ને પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં જન્મ્યા છતાં બૌદ્ધિક ને આધ્યાત્મિક શક્તિમાં વિરાટ જેવા હતા. આના જેવા હજારો દાખલા છે. આથી સ્પષ્ટ રીતે દેખીતું છે કે ગમે તે પ્રતિકૂળ સંજોગો હોય છતાં ખંત, ઉત્સાહ, ધીરજ, સત્ય, પ્રમાણિકતા, સહૃદયતા, દૃઢ નિશ્ચય ને ઈચ્છાશક્તિ હોય તો માણસ સંજોગોથી પર જઈ પોતાની અંતર્ગત શક્તિઓને વિકસાવી શકે છે.

દરેક મનુષ્ય પોતાના સંસ્કાર સહિત જન્મે છે. મન કંઈ સફેદ કાગળ જેવી કોરી વસ્તુ નથી. તેની ઉપર પૂર્વજન્મના આપણા વિચાર અને કાર્યોની છાપરૂપી સંસ્કાર પડેલા હોય છે. આ સંસ્કાર એ સુષુપ્ત ક્રિયાશક્તિ છે. તેમાંના શુભ સંસ્કાર એ જ મનુષ્યની કિંમતી મિલકત છે. મનુષ્ય ગમે તેવા મુશ્કેલ ને પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં હોય તો પણ તેને બહારની મુશ્કેલીઓ ને સંકટો સામે આ સંસ્કારોને લીધે રક્ષા મળી શકે છે. વળી તેઓ મનુષ્યની પ્રગતિ ને વિકાસમાં સહાય આપે છે.

કોઈ પણ તકને ગુમાવો નહિ. દરેક પ્રસંગનો લાભ લો. કેમકે તમારા વિકાસ ને ઉન્નતિ માટે જ આ તક તમને આપવામાં આવેલ છે. જો તમે રસ્તા પર કોઈ બીમાર માણસને નિરાધાર સ્થિતિમાં પડેલો જુઓ તો તેને ખભા પર કે ગાડીમાં ઉપાડી તદ્દન નજીકના દવાખાનામાં લઈ જાઓ ને તેની સેવા કરો. તેને ગરમ દૂધ, ચા કે કોફી આપો ને દિવ્ય ભાવથી તેના પગ દાબો. તેની અંદર રહેલા સર્વવ્યાપક, સર્વજ્ઞ, અણુઅણુમાં ઓતપ્રોત ભગવાનનો અનુભવ કરો. તેની આંખના નૂરમાં, તેની વાણીમાં, તેના શ્વાસમાં, તેના ધબકારામાં તેની નાડમાં વ્યાપક દિવ્યતા જુઓ.

દયા ને પ્રેમનો વિકાસ કરવા, તમારા હૃદયને શુદ્ધ કરવા, ઘૃણા, વેરઝેર ને ઈર્ષા દૂર કરવા માટે જ ઈશ્વરે તમને આ તક આપી છે. કદાચ તમે બહુ બીકણ હો તો કોઈ વાર ઈશ્વર તમને એવા સંજોગોમાં મૂકશે કે જેથી કરીને તમારા જીવના જોખમે પણ તમારે હિંમત ને સમયસૂચકતા બતાવવાની જરૂર પડે. જે જે વ્યક્તિઓએ દુનિયામાં નામના મેળવી છે તેઓએ પોતાની મળતી બધી તકોનો લાભ ઉઠાવ્યો હોય છે. ઈશ્વર આમ તકો આપીને જ મનુષ્યને ઘડે છે.

હંમેશાં ધ્યાનમાં રાખો કે તમારી નિર્બળતામાં જ તમારું બળ રહેલું છે. કારણ કે ત્યારે તમારી રક્ષા કરવા તમે સતત પ્રયત્નશીલ રહેશો. ગરીબાઈમાં પોતાના સદ્ગુણો રહેલા છે; કેમ કે તેથી નમ્રતા, બળ, સહનશક્તિ, વગેરે ગુણો કેળવાય છે, જ્યારે મોજશોખથી આળસ, અભિમાન, નિર્બળતા, નિષ્ક્રિયતા ને અનેક પ્રકારના દુર્ગુણો ફાલે છે.

માટે વિષમ સંજોગો પ્રત્યે બળડો નહિ, તમારું જ પોતાનું માનસિક તેમજ દુન્યવી વાતાવરણ સર્જો. જો માણસ પ્રતિકૂળ સંજોગો સામે થઈને પણ વિકાસ પામે છે, તે ખરેખર મહાન બને છે. તે કોઈનાથી ડગતો નથી. તેનો બાંધો મજબૂત ને મજજાતંતુઓ પોલાદી હોય છે.



મનુષ્ય એ ખરેખર સંજોગોનો ગુલામ નથી. તે પોતાની શક્તિ, ચારિત્ર્ય, વિચાર, સત્કર્મોને યોગ્ય પુરુષાર્થથી તેના પર કાબૂ મેળવી પોતાની ઈચ્છા પ્રમાણે ફેરવી શકે છે. તીવ્ર પુરુષાર્થથી ભાગ્ય પણ પલટી જાય. આથી જ વસિષ્ઠ અને ભીષ્મે ભાગ્ય કરતાં પુરુષાર્થને ચડિયાતો ગણ્યો છે. માટે જ પુરુષાર્થ કરો, પ્રકૃતિ પર વિજય મેળવો ને અજરામર સચ્ચિદાનંદ આત્મામાં રમણ કરો.

## ૭. વિચારો દ્વારા થતું શરીરનું ઘડતર

શરીર ને તેના વિવિધ અવયવો એ માત્ર વિચારોનું જ રૂપાંતર છે. શરીરનું સતત ધ્યાન ધરતું મન પોતે શરીરરૂપ બને છે, તેમાં બંધાઈ જાય છે ને દુઃખી થાય છે.

આ શરીર એ મનના પોતાના આનંદને માટે ઉન્નત કરેલ વિહારસ્થાન છે, જેમાંની પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો દ્વારા મન પોતાની વિવિધ શક્તિઓને બહાર પ્રેરે છે, તેમજ બહારની દુનિયાનું જ્ઞાન ને આનંદ માણે છે. શરીર એ ખરેખર, આપણા વિચારો, મનોવૃત્તિઓ, માન્યતાઓ અને ઊર્મિઓએ મૂર્ત સ્વરૂપ ધારણ કરેલી, આપણી સમક્ષ સાકારરૂપે દેખાતી વસ્તુ માત્ર છે.

બધાં શરીરોનું મૂળ મન જ છે. પાણી વિના બગીચો કેવો ? મન જ બધાં કાર્યો કરે છે અને તે જ સર્વશ્રેષ્ઠ શરીર છે. જો આ સ્થૂળ શરીર નાશ પામે તો મન પોતાની ઈચ્છાનુસાર નવું શરીર ધારણ કરવાનું જ. જો મન જડ થઈ જાય તો શરીર દ્વારા કોઈ પણ કાર્ય થઈ શકે નહિ.

મનુષ્યોના મોટા ભાગમાં મન મહદ્ અંશે શરીરના કાબૂમાં હોય છે. તેઓનાં મન અલ્પ વિકસિત હોય છે તેથી મોટા ભાગે અન્નમય કોષમાં રહે છે. વિજ્ઞાનમય કોષનો વિકાસ કરો અને વિજ્ઞાનમય કોષ (બુદ્ધિ) દ્વારા મનોમય કોષ (મન) પર અધિકાર મેળવો.

‘હું શરીર છું’ આ ભ્રમભરેલો વિચાર જ સર્વ અનર્થનું મૂળ છે. આત્માને શરીર માનવું એ અસત્ વિચારનું પરિણામ છે. આથી દેહાધ્યાસ દૃઢ થતાં શરીર પર આસક્તિ ને મોહ ઉત્પન્ન થાય છે. આનું નામ અહં. અહંમાંથી મમતા જન્મે છે. આમ મોહ ને આસક્તિથી જ જીવ બંધનમાં પડી દુઃખ ને પીડા ભોગવે છે.



## ૧. નૈતિક શુદ્ધિ દ્વારા પ્રાપ્ત થતું સંકલ્પબળ

જે માણસ હંમેશાં સત્ય બોલે છે અને જેનું જીવન નૈતિક શુદ્ધિવાળું હોય છે તેના વિચારોમાં ઘણું બળ હોય છે. જેણે ખૂબ અભ્યાસ તથા યોગથી ક્રોધ પર વિજય મેળવ્યો હોય છે તેની સંકલ્પશક્તિ અગાધ હોય છે. જેની સંકલ્પશક્તિ તીવ્ર છે એવો યોગી એક શબ્દ બોલે તો પણ બીજાના મન પર એકદમ સચોટ અસર થવાની જ.

સત્ય, સહૃદયતા, પરિશ્રમ, વગેરે ગુણો માનસિક શક્તિને ખીલવે છે. સત્ત્વશુદ્ધિથી જ્ઞાન અને અમૃતત્વની પ્રાપ્તિ થાય છે. શુદ્ધિ યા પવિત્રતા બે પ્રકારની છે : આંતર કે માનસિક અને બાહ્ય કે શારીરિક. તેમાં માનસિક શુદ્ધિ વધારે અગત્યની છે. શારીરિક શુદ્ધિની પણ જરૂર તો છે જ. અંદરની માનસિક શુદ્ધિ સિદ્ધ થતાં મનની પ્રસન્નતા, એકાગ્રતા, ઈન્દ્રિયસંયમ ને અધ્યાત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ સહેજે થાય છે.

## ૨. એકાગ્રતા દ્વારા પ્રાપ્ત થતું સંકલ્પબળ

મનુષ્યના સંકલ્પમાં રહેલી શક્તિને ક્યાંય મર્યાદા નથી. જેમ તેનું મન વધારે એકાગ્ર તેમ એક બિંદુ પર સંકલ્પની કેન્દ્રિત થવાની અગાધ શક્તિ.

દુનિયાના કામઘંધામાં રચ્યાપચ્યા માણસોનાં મનરૂપી સૂર્યનાં કિરણો અનેક સ્થળે વિખેરાઈ ગયેલાં હોય છે, આથી વિવિધ દિશામાં તેની શક્તિ વેડફાઈ જાય છે. સતત અભ્યાસ દ્વારા જો મનને એકાગ્ર કરવામાં આવે તો જ તેને ઈશ્વર તરફ વાળી શકાય.

માટે લક્ષ કેળવો તો તમે એકાગ્ર થઈ શકો. શાંત, ગંભીર મન

ધ્યાનને લાયક બની શકે છે. મનને શાંત રાખો. આનંદી રાખો તો જ તમે તેને એકાગ્ર કરી શકશો. એકાગ્રતાના અભ્યાસમાં નિયમિત બનો. સવારના ચાર વાગ્યે અચૂક એક જ સ્થળે ધ્યાનમાં બેસો.

બ્રહ્મચર્ય, પ્રાણાયામ, જરૂરિયાતો પર સંયમ, પ્રવૃત્તિઓ પર મર્યાદા રાગદ્વેષનો અભાવ, શાંતિ, એકાંત, ઈંદ્રિયો પર વિજય, જપ, ક્રોધ તથા નવલકથા, છાપાં, સિનેમા વગેરેનો ત્યાગ-આ ગુણો મનની એકાગ્રતા કેળવવામાં મદદ કરે છે.

શારીરિક શ્રમ, વાતચીત, આહાર દુનિયાદારી લોકોની સોબત, વિષયભોગ, પ્રવાસ-આ બધાં અતિ પ્રમાણમાં કરવામાં આવે તો એકાગ્રતામાં વિઘ્નરૂપ બને છે.

### ૩. વ્યવસ્થિત વિચાર દ્વારા વધતું સંકલ્પબળ

અવ્યવસ્થિત વિચારોને અવકાશ આપો નહિ. ગમે તે એક વિષય લો ત્યારે તેનાં વિવિધ પાસાં અને મુખ્ય મુદ્દાનો વિચાર કરો. જ્યારે આમ એક વિષય પર વિચાર કરતા હો ત્યારે તે સિવાયના બીજા કોઈ વિષયને મનમાં પ્રવેશ કરવા ન દો. આ મન રખડવા માંડે કે તેને ફરીથી એકાગ્ર કરો.

દાખલા તરીકે તમે જગદ્ગુરુ શ્રી આદિ શંકરાચાર્યના જીવન અને ઉપદેશ સંબંધી વિચાર કરવા માંડો તો પ્રથમ તેનું જન્મ સ્થળ, બાળજીવન, ચારિત્ર્ય, વ્યક્તિત્વ, સદ્ગુણો, ઉપદેશો, લખાણ, તત્ત્વજ્ઞાન, તેમના ગ્રંથો કે શ્લોકોમાંના અગત્યના ભાગો, પ્રસંગોપાત તેમણે બતાવેલી સિદ્ધિઓ, તેમનો દિગ્વિજય, તેમના ચાર શિષ્યો, તેમણે સ્થાપેલા ચાર મઠ, ગીતા, ઉપનિષદ કે બ્રહ્મસૂત્રો ઉપરનાં તેમનાં ભાષ્યો વગેરે પર વ્યવસ્થિત રીતે વિચાર કરો. એક પછી એક આ વિષયો ક્રમમાં લઈ તેના પર વિચાર કરો ને સંપૂર્ણ રીતે બધી બાબતોને આવરી લો. વારંવાર મનને આના પર કેન્દ્રિત કરો. ત્યારબાદ જ બીજો વિષય લો.

આવી રીતે અભ્યાસ કરવાથી તમારા વિચારો વ્યવસ્થિત થશે. માનસિક છાપો આથી સચોટ, આબેહૂબ ને ન ભૂંસી શકાય તેવી પડશે. અને તેમનું બળ પણ ઘણું વધી જશે. સામાન્ય માણસોમાં માનસિક મૂર્તિઓ સ્પષ્ટ, સુરેખ ને વ્યવસ્થિત હોતી નથી.

## ૪. તીવ્ર ઈચ્છા દ્વારા વધતું સંકલ્પબળ

જેમ જેમ વિષયવાસનાનો ત્યાગ કરવામાં આવે, જેમ જેમ પ્રલોભનની સામે થવામાં આવે, જેમ જેમ કામ, ક્રોધની વાણી પર સંયમ રાખવામાં આવશે, જેમ જેમ ઉદાત્ત ભાવનાઓનું પોષણ કરવામાં આવશે તેમ તેમ તમારી ઈચ્છાશક્તિ અને આત્મશક્તિ વિકાસ પામતાં જશે અને તમે તમારા ધ્યેયની વધારે નજીક પહોંચશો.

માટે તીવ્ર ઈચ્છાને લાગણીપૂર્વક માનસિક રીતે રટણ કરો કે મારી ઈચ્છાશક્તિ અત્યંત પ્રબળ, શુદ્ધ અને અદમ્ય બને. ઓમ્; ઓમ્, ઓમ્, મારી ઈચ્છાશક્તિથી હું ગમે તે કરવાને સમર્થ છું. ઓમ્ ઓમ્ ઓમ્, મારી ઈચ્છાશક્તિ અજેય છે. ઓમ્ ઓમ્ ઓમ્. શુદ્ધ સંકલ્પ જ શક્તિશાળી આધ્યાત્મિક બળ છે. જ્યારે તે કાર્ય કરવા માંડે ત્યારે બધી માનસિક શક્તિઓ જેમ કે સારાસારશક્તિ, વિવેક શક્તિ, યાદશક્તિ, ગ્રહણશક્તિ, વાતચીત કરવાની શક્તિ, તર્કશક્તિ - આ બધી શક્તિઓ એકદમ તીવ્ર બને છે.

ઈચ્છા કે સંકલ્પ એ જ સર્વ માનસિક શક્તિઓનો સ્ત્રોત છે, જ્યારે તેને શુદ્ધ અને શક્તિશાળી બનાવવામાં આવે ત્યારે વિચાર ને સંકલ્પ દ્વારા અદ્ભુત કાર્યો થઈ શકે. અશ્લીલ વિકારો, મોજશોખ ને વાસના, ઈચ્છાઓની ગુલામી, વગેરેથી સંકલ્પશક્તિ કુંઠિત થઈ જાય છે. જ્યારે વીર્યશક્તિ, સ્નાયુબળ, ક્રોધ વગેરેનું સંકલ્પશક્તિમાં રૂપાંતર થાય ત્યારે તેઓને સહેલાઈથી કાબૂમાં રાખી શકાય છે. પ્રબળ ઈચ્છાશક્તિવાળા માણસને માટે આ દુનિયામાં કંઈ પણ અસંભવિત નથી.

તમે કોફી પીવાનું જૂનું વ્યસન હોય તે તમે છોડી દો તો તે બતાવે છે કે તમે અમુક અંશે સ્વાદેન્દ્રિય પર વિજય મેળવ્યો છે. એક વાસનાનો નાશ કર્યો છે અને તે પ્રત્યેની તમારી દોડ ઓછી કરી છે. આ ઉપરાંત, હવે તમારે કોફી મેળવવા માટે પ્રયાસ કરવા પડશે નહિ. અને તમે તેની ટેવમાંથી પણ મુક્ત થયા છો તેથી થોડે અંશે શાંતિ પણ મળશે. આથી તમારી જે શક્તિ આજ સુધી કોફી મેળવવાની ચિંતા ને ધમાલમાં ખરચાતી હતી અને તમારા મનને અશાંત કરતી હતી તેનું હવે રૂપાંતર થઈ ઈચ્છાશક્તિ બની જશે. આમ, એક ઈચ્છા પર વિજય મળતાં તમારું સંકલ્પબળ વધી જશે, અને જો આવી પંદર ઈચ્છાઓ પર તમે વિજય મેળવો તો તમારું સંકલ્પબળ પંદર

ગણું વધારે બળવાન બનશે. આ ઉપરાંત, આ વધેલું બળ તમને બીજી ઈચ્છાઓ પર કાબૂ મેળવવાને પણ શક્તિશાળી બનાવશે.

મનની શાંતિ, સ્વસ્થતા, આનંદી સ્વભાવ, આંતરિક બળ, મુશ્કેલ કાર્ય કરવાની તાકાત, બધાં કાર્યોમાં સફળતા, લોકો પર પડતી છાપ, આકર્ષક ભવ્ય વ્યક્તિત્વ, ચહેરા પર દિવ્ય પ્રકાશ, ચમકતી આંખો, સ્થિર દૃષ્ટિ, બુલંદ અવાજ, પ્રભાવશાળી ચાલ, અજ્ઞાનમ પ્રકૃતિ, અભય વગેરે ચિહ્નો જણાવે છે કે આ મનુષ્યની સંકલ્પશક્તિ વધતી જાય છે.

## ૫. સ્પષ્ટ વિચારસરણી માટે સાદાં સૂચનો

સામાન્ય મનુષ્યના મનમાં ઊઠતી છાપ ઝાંખી ને વિકૃત હોય છે. ઊંડો વિચાર શું એ તો જાણતો જ નથી. તેના વિચાર તદ્દન અવ્યવસ્થિત હોય છે. કોઈ કોઈ વાર તેના મનમાં ખૂબ જ ધમાલ હોય છે.

માત્ર વિચારકો, તત્ત્વજ્ઞો અને યોગીઓના વિચાર સુસ્પષ્ટ ને સુરેખ છાપવાળા હોય છે. યોગીઓ તેમને સ્પષ્ટ રીતે વાંચી શકે છે. જેઓ ધ્યાન ને એકાગ્રતાની સાધના કરે છે તેઓની માનસિક આકૃતિઓ સુરેખ ને ઊંડી છાપવાળી હોય છે.

આપણા ઘણાખરા વિચારો સ્થિર હોતા નથી. તેઓ મનમાં આવે છે અને તરત જ ચાલ્યા જાય છે. આથી તેઓ ઝાંખા ને અચોક્કસ હોય છે. તેમની છાપ પણ સ્પષ્ટ, ઊંડી ને સુરેખ હોતી નથી.

માટે જ તમારે તેમને સતત, સ્પષ્ટ અને ઊંડા મનનથી મજબૂત બનાવવા જોઈએ. વિચાર, મનન, નિદિધ્યાસન ને ધ્યાન દ્વારા વિચારોને સ્થિર ને ચોક્કસ રૂપ આપવું જોઈએ. ત્યારે જ સનાતન તત્ત્વ અંતરમાં ઊતરી શકે.

સત્ય વિચાર, તર્કશક્તિ, અંતરદૃષ્ટિ દ્વારા આપણે વિચારોને સ્વચ્છ પારદર્શક બનાવવા જોઈએ. ત્યારે જ તેમાંનો ગોટાળો નાશ પામે ને વિચારો દઢ ને સ્થિર બને. સ્પષ્ટ વિચાર કરો. વારંવાર અંતરદૃષ્ટિ કરી તેમને શુદ્ધ બનાવો. એકાંતમાં મનન કરો ને વિચારોને શુદ્ધ કરો, શાંત કરો.

મનનો ઊભરો શાંત કરો. એક વિચારનું મોજું ઉત્પન્ન થાય તેને શાંત થવા દો. ત્યાર પછી જ બીજા વિચારને મનમાં પ્રવેશવા દો. વર્તમાન કાળમાં જે કાર્ય તમારા હાથમાં છે તેની સાથે સંબંધ ન ધરાવતા હોય તેવા બહારના વિચારોને હાંકી કાઢો.

## ૬. ગાઢ મૌલિક વિચારસરણી માટે ધ્યાન

યોગ્ય ને સત્ય વિચાર શું એ ઘણાખરાને ખબર હોતી જ નથી. તેઓના વિચાર છીછરા હોય છે. જૂજ લોકો જ ગાઢ ઊંડા વિચારો કરી શકે છે. આ દુનિયામાં વિચારકોની સંખ્યા ઘણી ઓછી હોય છે.

ઊંડા વિચાર માટે ધ્યાનની જરૂર છે. મનને શુદ્ધ બનાવવાને માટે અસંખ્ય જન્મોની જરૂર પડે છે ત્યારે જ તે ગાઢ ને યોગ્ય ચિંતન કરી શકે છે.

વેદાન્તીની વિચારસરણી સત્ય, મૌલિક ને સરળ છે. વેદાન્તીની સાધના (મનન, ધ્યાન, વગેરે) માટે સૂક્ષ્મ બુદ્ધિની જરૂર પડે છે.

સતત મનન, ચિંતન, સ્પષ્ટ નિદિધ્યાસન, વસ્તુ તેમ જ પરિસ્થિતિના મૂળમાં થતું મૌલિક ચિંતન, બધી વસ્તુઓને આવરી લેતું વિશાળ ચિંતન એ વેદાંતી સાધનાનું હાર્દ છે.

જ્યારે કોઈ સુંદર, ઉન્નત કે પ્રેરક વિચાર તમે ગ્રહણ કરો ત્યારે તમારા જૂના વિચારને તજવો જ પડે. પછી ભલે તે ગમે તેટલો મજબૂત ને સ્થિર હોય !

તમારા ચિંતનથી નિષ્પન્ન થતાં પરિણામો જીવવાની તમારામાં હિંમત કે તાકાત ન હોય, તે ગમે તમે તેટલાં હિતકારક હોય છતાં તમે તેને ગ્રહણ કરી શકો તેમ ન હો, તો તમારે તત્ત્વજ્ઞાનની માથાકૂટમાં પડવું નહિ. તમારે માટે ભક્તિમાર્ગ સારો છે.

## ૭. સતત ચિંતન માટે જરૂરી ધ્યાન

વિચાર એ મહાન શક્તિ હોવાથી તેમાં અગાળ બળ રહેલું છે. આ શક્તિને શ્રેષ્ઠ રીતે તેમ જ અસરકારક રીતે કેવી રીતે વાપરી શકાય તે જાણવું અગત્યનું છે. ધ્યાન દ્વારા જ કામ સરસ રીતે પાર પાડી શકાય.

વહેવારિક વિચારશક્તિ એટલે જે વસ્તુ કે કાર્ય આપણે કરવાનું હોય તેના ઉપર મનને લગાડવું ને એકાગ્રતા એટલે ચિંતન સતત રાખવું તે. આ બન્ને ક્રિયાથી જેમ જેમ મન વિકાસ પામતું જાય છે તેમ તેમ તે શુદ્ધ, શાંત ને સ્થિર થતું જાય છે.

જ્યારે વસ્તુનું એકાગ્ર ચિંતન સતત હોય અને જ્યારે તેમાંથી મનને આનંદ, શાંતિ અને સુખ પ્રાપ્ત થાય ત્યારે તેને ધ્યાન કહે છે.

## ૯. સર્જક વિચારશક્તિ કેળવો

વિચાર એ જીવતી જાગતી સૂક્ષ્મ શક્તિ છે તેના જેટલી સૂક્ષ્મ, શક્તિશાળી અને દુર્ઘર્ષ શક્તિ વિશ્વમાં બીજી એક ય નથી.

વિચારો ચેતન મૂર્તિમંત પદાર્થો છે. તેઓ ગતિ કરે છે. તેઓને આકાર, રૂપ, રંગ, ગુણ, ઘનતા, શક્તિ ને વજન હોય છે.

વિચાર એ જ સાચું કર્મ છે. તે શક્તિશાળી કર્મ તરીકે પ્રકટ થાય છે.

એક આનંદનો વિચાર તેના પ્રતિબિંબરૂપે બીજામાં પણ સામો તેવો જ આનંદનો વિચાર ઉત્પન્ન કરશે. અશુભ વિચારને નિર્મૂળ કરવા માટે તેનો વિરોધી શુભ ને ઉન્નત વિચાર ઉત્પન્ન કરવો જ જોઈએ.

ઉમદા ભવ્ય વિચારોને અમલી બનાવીને જ આપણે સર્જન શક્તિ મેળવવી જોઈએ.

## ૯. વ્યક્તિત્વનો વિકાસ કરો. ઊલટાં સૂચનોની સામે થાઓ

બીજાનાં વિરોધી સૂચનોની અસર તમારા પર ન થાય તેનું ધ્યાન રાખો. તમારા પોતાના ભવ્ય વ્યક્તિત્વને જાળવી રાખો. આપણા પ્રત્યે ફેકેલું તીવ્ર વિરોધી સૂચન કદાચ તાત્કાલિક અસર ન કરી શકે તો પણ કદાપિ તદ્દન નિષ્ફળ જતું નથી. યોગ્ય કાળે તેની અસર થવાની જ.

એકબીજાનાં સૂચનથી જ દુનિયા ઘડાય છે ને બદલાય છે. બીજા સાથેના સહવાસથી આપણું ચારિત્ર્ય આપણને ખબર ન પડે તેવી રીતે કેળવાય છે. જેની આપણે પ્રશંસા કરીએ છીએ તેનાં કાર્યોનું અજાણપણે આપણા જીવનમાં આપણે અનુકરણ કરીએ છીએ. જેના જેના પ્રસંગમાં આપણે રોજ આવીએ છીએ તેની અસર આપણા પર થવાની જ. તેનાં સૂચનો આપણા મનના વિચારો સાથે અથડાવવાનાં જ. નિર્બળ મનોબળવાળો માણસ સબળ માનસિક શક્તિવાળા આગળ નમી પડવાનો જ.

નોકર હંમેશાં માલિકના, સ્ત્રી પતિના, દરદી ડોક્ટરના ને શિષ્ય ગુરુના સૂચનની અસર નીચે હોય છે.

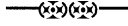
રૂઢિ કે રિવાજ પણ સૂચનનું જ પરિણામ છે. તમારો પોષાક, તમારી રીતભાત, વર્તણૂક અને તમારો ખોરાક પણ સૂચનનાં જ પરિણામ છે.

કુદરત પણ માણસને વિવિધ રીતે સૂચન કરી દોરે છે. દોડતી નદીઓ, પ્રકાશતો સૂર્ય, સુગંધી ફૂલો, ઊગતાં વૃક્ષો વગેરે અવિરત રીતે સૂચનો પ્રેર્યા જ કરે છે.

## ૧૦. વિચાર નિયમનથી ઉત્પન્ન થતી અતિમાનુષી શક્તિઓ

મનની ગૂઢ શક્તિઓ પર કાબૂ ધરાવનાર શક્તિશાળી માણસ પોતાની એકાગ્ર શક્તિથી આખી સભાનાં માણસો પર હિપ્નોટિઝમ કરી શકે છે અને દોરડા પર ચડવાનો ખેલ કરી બતાવે છે કે તે આકાશમાં લાલ દોરડું ફેંકે છે અને સભાસદોને સૂચન આપે છે તે આ દોરડા દ્વારા આકાશમાં ચડશે ને તરત જ આંખના ઈશારામાં તો અદૃશ્ય થઈ જાય છે. પણ આનો ફોટોગ્રાફ લેતાં તેમાં કંઈ જ દેખાતું નથી.

સંકલ્પમાં રહેલી શક્તિઓને સમજો ને જીવનમાં ઉતારો. મનમાં છૂપાયેલી ગૂઢ શક્તિઓને પ્રકટ કરો. આંખો બંધ કરો. મનને એકાગ્ર કરો અને મનના આંતર પ્રદેશમાં ડૂબકી મારો.





## ૬. વિવિધ પ્રકારના વિચારો ને તેમના પર વિજય

### ૧. નિરાશાવાદી વિચારોને દૂર કરો

તમારા બધા વિચારોનું બહુ જ ચીવટપૂર્વક નિરીક્ષણ કરો. ધારો કે તમારા મનમાં ગમગીન વિચારો દાખલ થઈ ગયા હોય તો તરત જ બેચેની થવા માંડશે. ત્યારે દૂધ કે ચાનો પ્યાલો લઈ લો. આંખો બંધ કરી સ્વસ્થતાથી બેસી ગમગીનીનું કારણ શોધી કાઢો ને તેને દૂર કરવાનો પ્રયાસ કરો.

નિરાશાજનક વિચારો અને તેને પરિણામે ઉત્પન્ન થતી ગમગીનીને દૂર કરવાનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય પ્રેરણાત્મક વિચારો અને આનંદદાયક વસ્તુઓનો વિચાર કરવાનો છે. ફરીથી યાદ રાખો કે, પ્રકાશ હંમેશાં અંધારાનો નાશ કરે છે. આ કુદરતનો ભવ્ય ને અસરકારક કાયદો છે.

માટે જ અંધકાર કે નિરાશાના પ્રતિપક્ષી વિચારોને જ મનમાં સ્થાન આપો. જે વિચારો તમારા મનને ઉન્નત કરે તેને જ સેવો. હંમેશાં આનંદી બનો. આનંદી સ્વભાવના ફાયદા વિચારો. આનંદ એ તમારો સ્વભાવ જ બની જવો જોઈએ.

“ૐ આનંદ” આ સૂત્રનું વારંવાર મનમાં રટણ કરો. “હું આનંદમય છું” એમ અંતરમાં તમને ભાન થવું જોઈએ. વચ્ચે વચ્ચે આ ભાનમાં લીન થઈ હસો.

ગાવાથી પણ કોઈ વાર તમે એકાએક ઊચ્ચ ભવ્ય પ્રદેશમાં ખેંચાઈ જશો. અંધકારમય નિરાશાને દૂર કરવાને માટે સંગીત ખૂબ જ ઉપયોગી છે. ખુલ્લી હવામાં દોડો. આથી ગમગીની એકદમ ઊડી જશે. રાજયોગીઓની આ પ્રતિપક્ષી ભાવના કરવાની પદ્ધતિ બહુ સરળ અને સહેલી છે.

નિરાશાને આપણી શક્તિના બળથી પરાણે હાંકી કાઢવાની રીતમાં મનને બહુ શ્રમ પડે છે, છતાં તે ઘણી અસરકારક છે. તેમાં તીવ્ર ઈચ્છાશક્તિ ને નિશ્ચયાત્મક મનોબળની જરૂર પડે છે. સામાન્ય લોકોની શક્તિ બહારની આ વાત છે. ત્યારે નકારાત્મક અધમ વિચારોને દૂર કરવા માટે તેના પ્રતિપક્ષી ઉન્નત વિચારોનું સેવન કરવું એ સહેલું છે. આથી ઘણા થોડા સમયમાં અનિચ્છનીય વિચારો મનમાંથી દૂર હટી જશે. આને અમલમાં મૂકી જુઓ. થોડો સમય નિષ્ફળતા મળે તો પણ હિંમત હારો નહિ. થોડા પ્રયાસે તમે જરૂર સફળ થવાના જ.

આ જ પ્રમાણે તમે બીજા નકારાત્મક વિચારો ને લાગણીઓને પણ દૂર કરી શકો. જો ક્રોધનો આવેશ આવ્યો હોય તો પ્રેમનો વિચાર કરો. જો ઈર્ષ્યાના વિચારો આવતા હોય તો દયા ને ઉદારતાના વિચારોને મનમાં સ્થાન આપો. જો નિરાશા છવાતી હોય તો થોડા સમય અગાઉ તમે જોયેલ કોઈ ભવ્ય કુદરતી દૃશ્ય અથવા પ્રેરણાજનક લખાણનો વિચાર કરો.

જો તમારું હૃદય કઠોર હોય તો દયાનો વિચાર કરો. જો કામવાસના હોય તો બ્રહ્મચર્યના ફાયદાઓનો વિચાર કરો. જો અપ્રમાણિક્તાનો વિચાર આવે તો સત્ય ને પ્રમાણિક્તાનો વિચાર કરો. જો લાભ ઉત્પન્ન થાય તો દાન ને દાનવીર પુરુષનો વિચાર કરો.

મોહના આવેશમાં વિવેક ને આત્માનો વિચાર કરો. અભિમાન આવતાં નમ્રતાનો વિચાર કરો. દંભ વખતે તેનાં વિરોધી સરળતા ને નિષ્કપટતા તેમજ તેના મહાન ફાયદાઓનો વિચાર કરો. ઈર્ષ્યા થાય ત્યારે ઉદારતા ને મહાનુભાવતા બતાવો. ભયને સમયે હિંમત રાખો.

આવી રીતે તમે બધા નકારાત્મક હલકા વિચારોને દૂર કરી મનને ઉન્નત બનાવી શકશો. પણ આમાં સતત અભ્યાસની જરૂર છે. તમારા મિત્રોની પસંદગીમાં પણ ખૂબ સાવચેત રહો. વગર પ્રયોજને બોલ બોલ કરો નહિ. માત્ર જરૂર પૂરતું જ બોલો.

## ૨. મનમાં ઘૂસી ગયેલા વિચારો પર વિજય

વિચાર પર કાબૂ મેળવવાના પ્રયાસમાં શરૂઆતમાં તો ખૂબ મુશ્કેલી નડશે. તમારે તેમની સામે ઝઝૂમવું પડશે. તેઓ પોતાનો અફો જમાવી રાખવા માટે પોતાથી બનતું બધું કરશે. તેઓ કહેશે, “મનનો આ પ્રદેશ અમારી જન્મભૂમિ છે. તેના પર અમારો એકલાનો જ અનાદિ કાળથી

ઈજારો છે. અમે તેને ખાલી કરવાના જ નથી. અમે અમારા જન્મસિદ્ધ હક માટે છેવટ સુધી લડીશું.”

તેઓ તમારા પર ઝનૂની હુમલો કરશે. જ્યારે તમે ધ્યાનમાં બેસશો ત્યારે એકાએક અનેક દુષ્ટ વિચારો ફૂટી નીકળશે. જેવા તમે તેને દાબી દેવાનો પ્રયાસ કરશો તેવા તે તમારા પર બમણા જોર ને વેગથી હલ્લો કરશે. પણ અંતે તો આપણા શુદ્ધ વિચારોનો જ વિજય થવાનો.

જેવી રીતે પ્રકાશ આગળ અંધકાર ટકી શકતો નથી, જેમ ચિત્તો સિંહ સામે જોઈ શકતો નથી. તેવી જ રીતે મનમાં ઘૂસી ગયેલા આ બધા નિષેધાત્મક મલિન વિચારો ભવ્ય દિવ્ય વિચારો સામે ટકી શકે નહિ. તેઓ જરૂર નાશ પામવાના જ.

### ૩. ગંદા હઠીલા વિચારોને હાંકી કાઢો

તમારા મનમાંથી બધા બિનજરૂરી, નકામાં ગંદા વિચારોને હાંકી કાઢો. નકામા વિચારો તમારા આધ્યાત્મિક વિકાસને રુંધશે. ગંદા વિચારો આત્માને માર્ગે, પ્રગતિ કરવામાં અવરોધરૂપ બને છે.

મનમાં નકામા વિચારોને જેટલે અંશે સ્થાન આપો છો, તેટલે અંશે તમે પરમાત્માથી દૂર છો. તેને બદલે ઈશ્વરનું ચિંતન કરો. જેટલા વિચારો સારા ને મદદગાર થાય તેવા હોય તેટલાનું જ સેવન કરો. ઉમદા વિચારો, આત્માના વિકાસ અને આધ્યાત્મિક પ્રગતિ માટે ખાસ ઉપયોગી છે.

મનને પોતાના જૂના રસ્તે જૂના ચીલામાં ચાલવા દો નહિ. કેમ કે તેથી તે પોતાની જૂની ટેવો ને રીતભાત છોડશે નહિ. માટે જ બારીક નિરીક્ષણ રાખો.

જો જોડામાં કાંકરી ઘૂસી ગઈ હોય તો તે આપણને પીડા કરે છે. આપણે તરત જ જોડામાંથી કાંકરી કાઢી નાખીએ છીએ. આમ, આપણે બરાબર સમજી લઈએ તો મનમાં ઘૂસી ગયેલા ગંદા વિચારોને પણ સહેલાઈથી કાઢી શકીએ. આ સંબંધી જરા પણ શંકા ન હોવી જોઈએ. આ વાત તદ્દન જાણીતી, સ્પષ્ટ ને સત્ય છે.

જેમ જોડામાંથી કાંકરી કાઢી નાખવી એ સહેલું છે તેવી જ રીતે મનને પજવતા હઠીલા વિચારને સહેલાઈથી દૂર કરવાની આપણામાં શક્તિ હોવી જોઈએ. જ્યાં સુધી માણસ એ ન કરી શકે ત્યાં સુધી પોતાની પ્રગતિ અને કુદરત ઉપર વિજયની બડાઈ મારવી નકામી છે. ત્યાં સુધી તે માત્ર ગુલામ

છે અને પોતાની મગજરૂપી અંધકારમય કોટડીમાં તે ચામાચીડિયાંની જેમ ફફડાટ મચાવી મૂકતા પ્રેત જેવા વિચારોને આધીન છે.

## ૪. દુન્યવી વિચારો પર વિજય મેળવો

વિચાર પર સંયમ રાખી તેને કેળવવાનો પ્રયાસ કરતાં શરૂઆતમાં દુન્યવી વિચારો તમને ખૂબ પજવશે. ધ્યાન કરતાં કે આધ્યાત્મિક માર્ગે ચાલતાં પણ તેઓ નડે છે. પણ જો તમે દિવ્ય વિચારો કેળવવાના તમારા અભ્યાસમાં નિયમિત રહેશો તો આ દુનિયાદારીના વિચારો ધીમે ધીમે પલાયન કરી જશે.

આ વિચારોને બાળી નાખવા માટે ધ્યાન એ અગ્નિરૂપ છે. બધા સાંસારિક વિચારોને હાંકી કાઢવાનો યત્ન કરો નહિ. તમારા ચિંતનના વિષય સંબંધી વિધાયક સુંદર વિચારો કરો, તેની ભવ્યતા વિષે વિચારો.

હંમેશાં તમારા મન પર કડક પહેરો બેસાડો અને તેની અંદરના વિચારોનું નિરીક્ષણ કરો. ઈર્ષ્યા, ક્રોધ, તિરસ્કાર, કામ, ચંચળતા, વગેરેની ઊર્મિઓ મનમાં ઊઠવા ન દો. આ અંધકારમય દુનિયાદારીની ઈચ્છાઓ ધ્યાન, શાંતિ ને જ્ઞાનની દુશ્મનો છે.

ભવ્ય દિવ્ય વિચારો દ્વારા તેમને હાંકી જ કાઢો. મનમાં ઉત્પન્ન થતા આવા સામાન્ય ને હલકા વિચારોને સારા વિચારો દ્વારા, મંત્ર કે ઈશ્વરના નામના જપ દ્વારા, ઈશ્વરના કોઈપણ સ્વરૂપના ચિંતન દ્વારા, પ્રાણાયામથી, ઈશ્વરના નામના ગાનથી, સત્કાર્યોથી અને સંસારનાં દુઃખોનું મનન કરી હાંકી કાઢો.

જ્યારે તમારું મન શુદ્ધ થશે, ત્યારે તમારા મનમાં દુનિયાનો કોઈ વિચાર ઊઠશે જ નહિ. જેવી રીતે દુશ્મનને દરવાજા આગળ સામે થઈ અટકાવવો સહેલો થઈ પડે છે તેવી જ રીતે જેવો દુનિયાદારી વિચાર હૃદયમાં ઉત્પન્ન થાય તેવો જ તેને અટકાવી દેવો એ સહેલું છે. ઉત્પન્ન થાય તે પહેલાં જ તેને દાબી દો. તેને ઊંડાં મૂળ નાખવા દો નહિ.

## ૫. મલિન વિચારો પર વિજય મેળવો

જ્યારે તમે તમારા રોજના વહેવારના કામમાં લીન હો ત્યારે મનમાં મલિન વિચારો પ્રવેશાશે નહિ, પણ જ્યારે તમે આરામ કરતા હો ને મન, તદ્દન ખાલી હોય ત્યારે અશુદ્ધ વિચારો ચૂપકીથી અંદર પ્રવેશ કરી જશે. જ્યારે મન આરામ કરતું હોય ત્યારે જ સચેત રહેવાનું છે.

એક જ વિચારનું વારંવાર આવર્તન થવાથી તેનું બળ વધે છે. જો એકવાર સારો કે ખરાબ વિચાર મનમાં આવ્યો તો તે સારો કે ખરાબ વિચાર પછી વારંવાર આવવાનો જ.

જેમ એક જ જાતનાં પક્ષીઓ ટોળે મળે છે, તેવી જ રીતે સજાતીય વિચારો એક જ સ્થળે એકઠા થાય છે. જો તમે એક મલિન વિચાર કરશો તો બીજા અનેક મલિન વિચારો ભેગા થઈ તમારા ઉપર હલ્લો કરશે. જો તમે એક સારો વિચાર કરશો તો બીજા સારા વિચારો પણ સાથે મળીને તમને મદદ કરશે.

## ૬. નિષેધાત્મક વિચારોને દાબી દો

તમારા બધા વિચારો સંયમમાં રાખવાનું, શુદ્ધ કરવાનું અને વ્યવસ્થિત કરવાનું શીખો. બધા નિષેધાત્મક મલિન વિચારો સામે યુદ્ધ કરો અને શંકાને મનમાં સ્થાન આપો નહિ. તમારા મનમાં મહાન દિવ્ય વિચારોને સર્વ બાજુથી આવવા દો.

નિષ્ફળતા, નિરાશા, નિર્બળતા, અંધકાર, શંકા, ભય, વગેરે પ્રત્યાઘાતી વિચારો છે. બળ, શ્રદ્ધા, હિંમત, આનંદ, વગેરેના પ્રગતિશીલ વિચારોને કેળવો એટલે પ્રત્યાઘાતી વિચારો તેની મેળે અદૃશ્ય થશે.

મનને દિવ્ય વિચારો, જપ, પ્રાર્થના, ધ્યાન ને પવિત્ર ધાર્મિક પુસ્તકોના વાંચનમાં જ લીન રાખો. બધા નકારાત્મક દુન્યવી વિચારો પ્રત્યે જરા પણ ધ્યાન આપો નહિ, એટલે તેઓ આપોઆપ ચાલ્યા જશે. ઈશ્વરને શક્તિ માટે પ્રાર્થના કરો. સંતોનાં જીવનચરિત્ર વાંચો. ભાગવત અને રામાયણનો રોજ સ્વાધ્યાય કરો. બધા ભક્તોને આ મુસીબતમાંથી પસાર થવું પડ્યું છે, માટે હિંમત રાખો.

## ૭. ચીલાચાલુ વિચારોને વશ થશો નહિ

શરીર, પોષાક, ખોરાક, વ્યવહાર વગેરે સંબંધી આપણા મનમાં ક્ષણે ક્ષણે સ્ફુરતા ચીલાચાલુ વિચારોને પરમાત્મચિંતન, પ્રકૃતિચિંતન અથવા હૃદયની અંદર રહેલા દિવ્ય આત્માના ચિંતન દ્વારા દૂર કરો. આ કામ પર્વત ચડવા જેટલું મુશ્કેલ છે. તેમાં ખૂબ જ ધીરજ, સતત અભ્યાસ અને આધ્યાત્મિક બળની જરૂર પડે છે.

શ્રુતિ પોકારીને કહે છે, “નિર્બળ માણસ આ આત્માને પ્રાપ્ત કરી શકે જ નહિ, જેઓ હૃદયપૂર્વક આત્માનું દર્શન કરવા ઇચ્છે છે તેઓ દુનિયાના

બધા વિષયભોગોમાંથી પોતાના ચિત્તને વાળીને શાશ્વત ને સનાતન તત્ત્વ બ્રહ્મના ચિંતનમાં જ પોતાની સર્વ શક્તિ લગાવે છે.”

જેઓએ બધી વાસના અને વિષયભોગ સંબંધી સર્વ વિચારોનો નાશ કર્યો છે, તેઓ જ સુખ, શાંતિ, સમતાપૂર્ણ સનાતન બ્રહ્મમાં જ શાશ્વત આનંદ માણે છે. તેઓએ સમદૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરી હોય છે. ભેદદૃષ્ટિ ને દ્વન્દ્વથી પર જઈને તેઓએ આધ્યાત્મિક ખજાનો પ્રાપ્ત કર્યો હોય છે. આફતના પડીકા સમાન આ મનનો નાશ કરો. આ તોફાની અને શક્તિશાળી મન જ બધા રાગદ્વેષ, ભય ને દુઃખ ઉત્પન્ન કરે છે.

જ્યારે દૃશ્ય અને દર્શન બંને સાથે મળી દ્રષ્ટામાં લીન થઈ જાય ત્યારે પરમાનંદનો અનુભવ થાય છે. તે તુરીયા સ્થિતિ નામે ઓળખાય છે. ત્યારે જ અપાર જ્ઞાનરૂપી આત્માનું સર્વત્ર દર્શન થાય છે, અને સર્વ પ્રકારના ભેદભાવ અને દ્વન્દ્વો મૂળમાંથી નાશ પામે છે.

આકર્ષણ અને અપાકર્ષણના વિચારો, અમુક વસ્તુ ગમતી છે અને અમુક અણગમતી છે તેના વિચારો, તથા રાગ-દ્વેષ તદ્દન નાશ પામી જાય છે. આવી સ્થિતિમાં યોગી શરીરમાં રહેવા છતાં શરીરનું ભાન પણ ભૂલી જાય છે. કોઈ સ્ત્રી પોતાને ઘેર બધું જ ગૃહકાર્ય કરતી હોવા છતાં તેનું મન તો દૂર અંતરે રહેલા તેના પ્રીતમમાં લાગેલું હોય છે તેમ યોગી જગતની મોહ-માયા વચ્ચે પણ મન પરનો કાબૂ ગુમાવશે નહિ અને પોતાના મનને બ્રહ્મ પર જ કેન્દ્રિત રાખશે.

ભવિષ્યમાં દુનિયાની વસ્તુ મેળવવાની કોઈ પણ ચિંતા કર્યા વિના તમારું મન સર્વદા સત્કાર્યો કરવામાં જ લીન રાખો કે જેથી તમને જ્ઞાનપ્રાપ્તિ સુલભ થાય ! પૂર્ણ સાક્ષાત્કાર દ્વારા દ્વન્દ્વ, ભેદભાવ, મતમતાંતર, સર્વનો નાશ કરી બ્રહ્મના સચ્ચિદાનંદમય દિવ્ય પ્રકાશમાં લીન થઈ કૃતાર્થ બનો !

## ૮. ક્ષુદ્ર વિચારો પર વિજય મેળવો

ક્ષુદ્ર, હલકા ને અસંબદ્ધ વિચારોને મનમાંથી હાંકી કાઢવાનો પ્રયાસ કરો નહિ, કેમકે જેમ જેમ આ બાબતમાં વધારે પ્રયત્નશીલ બનશો તેમ તેમ તે વધારે પ્રમાણમાં હુમલો કરશે ને ઊલટા બળવાન બનશે. આથી તમારી શક્તિ અને મનોબળનો નકામો દુર્વ્યય થશે.

મનને દિવ્ય વિચારોથી ભરો. બીજા વિચારો પ્રત્યે બેપરવા બનો. આથી તેઓ ધીમે ધીમે અદૃશ્ય થઈ જશે. સતત ધ્યાન દ્વારા નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં આરૂઢ થાઓ.

શરીરના સ્નાયુઓની તંગ સ્થિતિને દૂર કરીને તેમને ઢીલા કરવાથી મનને પણ આરામ ને શાંતિ મળે છે. સાથે સાથે શ્રમિત જ્ઞાનતંતુઓને તેમજ થાકેલા સ્નાયુઓને તાજગી મળે છે. આથી સંપૂર્ણ શાંતિ ને બળ પ્રાપ્ત થાય છે. જ્યારે તમે શરીર તથા મનને આરામ આપતા હો ત્યારે વિવિધ પ્રકારના બહારના રેઢિયાળ વિચારોને મનમાં ધૂસવા દેવા ન જોઈએ. ક્રોધ, નિરાશા, નિષ્ફળતા, દુઃખ, દિલગીરી, બેચેની, કજિયા, વગેરેથી મનને શ્રમ પડે છે. માટે તેને દૂર હાંકી કાઢો.

## ૯. અંતઃપ્રેરિત વિચારોનું ઊર્ધ્વીકરણ

વિચાર ચાર પ્રકારના છે : પ્રતીકને આધારે ઉત્પન્ન થતા વિચારો, અંતઃપ્રેરણાથી થતા વિચારો, ઊર્મિવશ થતાં આવતા વિચારો અને બાહ્ય વહેવારના રોજના વિચારો.

શબ્દોના આધારે ઉત્પન્ન થતા વિચારો પ્રતીકાત્મક છે. અંતઃપ્રેરણા ઊર્મિઓના ઊભરા કરતાં વધારે શક્તિશાળી છે. શરીર, ખોરાક, પાણી, સ્નાન વગેરે રોજના કાર્ય સંબંધી વિચારો વહેવારિક વિચારો છે.

પ્રતીકાત્મક વિચારોને તમે સહેલાઈથી અટકાવી શકો, પણ અંતઃપ્રેરણાજન્ય તેમજ ઊર્મિજન્ય વિચારો અટકાવવા મુશ્કેલ છે.

ચિંતા ને ગુસ્સાને તિલાંજલિ આપવાથી જ માનસિક સ્વસ્થતા ને શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકાય. ચિંતા અને ગુસ્સાના મૂળમાં તો ખરેખર ભય જ રહેલો છે. માટે બહુ જ સાવચેત રહો ને વિવેકશક્તિ જાગૃત રાખો. દરેક બિનજરૂરી ચિંતાનો ત્યાગ કરો. માત્ર ઉત્સાહ, હિંમત, આનંદ, શાંતિ ને ઉલ્લાસનો જ આરામદાયક સ્થિતિમાં પંદર મિનિટ મન શરીરને તદ્દન ઢીલાં કરીને બેસો.

આરામ ખુરશીમાં આરામથી પડવાથી પણ આ કામ સાધી શકાય. આંખો બંધ કરો. બાહ્ય વસ્તુઓ પરથી તમારા મનને ખસેડી લો. મનને સ્વસ્થ કરો. કૂટી નીકળતા વિચારો શાંત કરો.

## ૧૦. ચીલાચાલુ વિચારોનું પ્રમાણ ઓછું કરો.

સામાન્ય રીતે જેઓને વિચાર પર સંયમ નથી તેવા માણસોના મનમાં એકી સાથે ચાર કે પાંચ પ્રકારના વિચારો ડોકિયાં કરતાં જણાશે. ઘરના

વિચારો, નોકરી ધંધાના વિચારો, ઓફિસના વિચારો, શરીર સંબંધી કે અન્નપાણીના વિચારો, આશા ને આકાંક્ષા, પૈસા મેળવવાની યોજના, વેરતૃપ્તિ, સ્નાન વગેરે વિચારોથી સામાન્ય રીતે મન ભરેલું હોય છે.

તમે બપોરે સાડા ત્રણ વાગે કોઈ રસદાયક પુસ્તક વાંચવાનો આનંદ માણી રહ્યા હોય ત્યારે ચાર વાગ્યે થતી ક્રિકેટ મેચ જોવામાં આવતી મજાના વિચારો અવારનવાર તમારા વાંચનમાં ખલેલ પાડશે. માત્ર એકાગ્ર મનવાળો યોગી જ એકી સાથે એક જ વિચાર પોતાની ઈચ્છાનુસાર ગમે તેટલો લાંબો સમય રાખી શકે.

જો તમે તમારા મનનું નિરીક્ષણ કરશો તો જણાશે કે ઘણા વિચારો મેળમાં હોતા નથી. મન કંઈ પણ ઉદ્દેશ વિના રખડ્યા કરે છે. શરીર ને તેની જરૂરિયાતો, મિત્રો, દ્રવ્યપ્રાપ્તિ, ખાનપાન, તમારી બાલ્યાવસ્થા, વગેરે સંબંધી વિચારો ખબર ન પડે એવી રીતે આવ્યા જ કરે છે.

જો તમે મનનો અભ્યાસ કરો અને એક જ જાતના વ્યવસ્થિત વિચારો મનમાં રાખી બીજા બધા વિચારોને દૂર હાંકી શકો તો પણ આ એક વિચાર સંયમની મહાન સિદ્ધિ છે. કદી નિરાશ ન થાઓ.

## ૧૧. પ્રેરણાત્મક વિચારોને સંગ્રહી રાખો

જીવનનું ધ્યેય દિવ્યતાની પ્રાપ્તિ છે. તમે આ નશ્વર દેહ નથી, તેમ જ પરિવર્તનશીલ ચંચળ મન પણ નથી, પણ નિત્ય, શુદ્ધ, બુદ્ધ, મુક્ત આત્મા છો એવો સાક્ષાત્કાર થવો, એ જ જીવનધ્યેય છે.

“અજ્ઞો નિત્યઃ શાશ્વતોડયં પુરાણો-આ પુરાણો આત્મા અજન્મા, નિત્ય ને શાશ્વત છે” આ પ્રેરણાત્મક વિચારોને હંમેશાં યાદ રાખો. આ જ તમારું સત્ય સ્વરૂપ છે. નામરૂપાત્મક આ નાનું ક્ષણિક શરીર એ તમે નથી. તમે રામસ્વામી કે મુકરજી, મહેતા કે મેથ્યુ, ગદ્રે કે આપ્ટે નથી. અજ્ઞાનના ક્ષણિક આત્માસથી અકસ્માત તમે આ ભ્રમમાં પડેલા છો. જાગૃત થાઓ અને તમે શુદ્ધ આત્મા છો એવું સત્ય જ્ઞાન મેળવો.

ઉપનિષદમાં જણાવેલું બીજું અદ્ભુત પ્રેરણાદાયક સૂત્ર આ રહ્યું “ઈશાવાસ્યમિદં સર્વમ્” વિશ્વમાં જે કંઈ છે તે બધું ઈશ્વરની શક્તિથી ચેતન બન્યું છે. ફૂલ ને લીલાં ઘાસ સાથે હસો; છોડ, ઘાસ ને ઝાડની ડાળીઓ સાથે હસો; તમારા બધા પાડોશી, કૂતરાં, બિલાડી, ગાય, મનુષ્યો, વૃક્ષો,



અરે, કુદરતની બધી વસ્તુઓ સાથે મૈત્રી બાંધો. આથી તમારું જીવન સંપૂર્ણ ને સમૃદ્ધ બનશે.

## ૧૨. ભવ્ય પ્રેરણાદાયક વિચારોનું મનન કરો.

જો તમારે સંકલ્પશક્તિ વિકસિત કરવી હોય, જો તમારું વ્યક્તિત્વ ઘડવું હોય ને મહાન બનવું હોય તો પ્રેરણાદાયક ભવ્ય વિચારોવાળા કેટલાંક પુસ્તકો હંમેશાં તમારી સાથે રાખો ને તમારા દૈનિક જીવનમાં વણાઈ જાય ત્યાં સુધી તેમનું વારંવાર મનન કરો.

અહીં નીચે મનન માટે અમુક ભવ્ય વિચારો આપ્યા છે :

(૧) શુદ્ધ અંતરાત્માથી હૃદય તેમજ મન બંને બળવાન હોય છે.

(૨) ગરીબાઈ એ પ્રમાદનો મોટો ભાઈ છે.

(૩) આત્માનું જ્ઞાન એ જ સૌથી મોટો ખજાનો છે. ધ્યાન એ આત્મજ્ઞાનની કૂચી છે.

## ૧૩. હાનિકારક વિચારોને બદલે સાચા હિતકારક વિચારો

કામ ને વિષયના વિચારોને દૂર કરવા માટે ખંતપૂર્વક બ્રહ્મચર્યનો અભ્યાસ કરો, સત્યના સાંક્ષાત્કાર માટે કે ઈશ્વરદર્શન માટે તીવ્ર ઈચ્છા રાખો અને પવિત્રતાના અનેક ફાયદાઓનું મનન કરો.

તિરસ્કાર ને ક્રોધના વિચારોને પ્રેમ, ક્ષમા, દયા, મૈત્રી, શાંતિ, ધૈર્ય ને અહિંસાના વિચારોથી સંયમમાં રાખવા જોઈએ.

અભિમાન ને હુંપદના વિચારોને નિયમિત રીતે નમ્રતા ને વિનયના અભ્યાસથી થતા ફાયદાઓનું મનન કરીને કાબૂમાં રાખી શકાય.

લોભ, પારકું પચાવી પાડવાની વૃત્તિ, પરિગ્રહ વગેરેના વિચારોને પ્રમાણિક્તા, નિઃસ્વાર્થતા, ઔદાર્ય, સંતોષ ને સ્વાર્થત્યાગના વિચારોથી હાંકી કાઢવા જોઈએ.

હૃદયની મહાનુભાવતા ને ઉદારતા, ભવ્યતા ને વિશાળતા તમને સંકુચિતતા, ઈર્ષ્યા ને અધમ સ્વાર્થના બધા વિચારોથી મુક્ત કરશે.

વિવેકશક્તિના વિકાસ દ્વારા ભ્રમ ને મોહ સહેલાઈથી જીતી શકાય છે. સર્વોત્તમુખી સાદાઈથી મિથ્યાઅભિમાન અને વિનયથી અભિમાન દૂર કરી શકાય છે.

## ૧૪. વિચારોની હારમાળા

અનેકવિધ વિચારોની પરંપરા જોવામાં આવે છે. કેટલાક વિચારો, પ્રેરણારૂપે પ્રગટ થાય છે. આ ઉપરાંત દૃશ્ય વિચારો, શ્રાવ્ય વિચારો, પ્રતીકાત્મક વિચારો, નિયમિત ટેવરૂપે આવતા વિચારો-આમ અનેકવિધ વિચારો જોવામાં આવે છે.

કેટલાક વિચારો રમત કે ખેલની માફક ગતિશીલ પણ હોય છે. કેટલાક વિચારો આવેશપૂર્ણ હોય છે, ત્યારે કેટલાક પરિવર્તનશીલ હોઈ દૃશ્યમાંથી શ્રાવ્ય ને શ્રાવ્યમાંથી ગતિશીલ રૂપ ધારણ કરે છે.

જેવી રીતે મન ને પ્રાણ વચ્ચે ગાઢ સંબંધ છે તેવી જ રીતે જ સંકલ્પને શ્વાસોચ્છ્વાસ વચ્ચે પણ ગાઢો સંબંધ છે, જ્યારે મન એકાગ્ર થાય છે ત્યારે શ્વાસોચ્છ્વાસ ધીમો થાય છે. જ્યારે ચિંતન ઝડપી બને છે ત્યારે શ્વાસોચ્છ્વાસ પણ ઝડપથી ચાલે છે. સાયકોગ્રાફ નામનું યંત્ર મનમાંના વિચારોને બરાબર બતાવી શકે છે.

## ૧૫. અધમ સંકલ્પો અને ભૈતિક ઉજ્જ્વલિતિ

સંયમહીન સ્વચ્છંદી વિચારો એ જ બધા અનર્થોનું મૂળ છે. સ્વતંત્ર રીતે દરેક સંકલ્પ તદ્દન શક્તિહીન હોય છે. કારણ કે મનમાં ક્ષણે ક્ષણે બદલાતા અસંખ્ય સંકલ્પો કામ કરી રહ્યા હોય છે.

જેમ જેમ સંકલ્પો પર વધારે ને વધારે કાબૂ રાખવામાં આવે છે તેમ તેમ મન વધારે એકાગ્ર બને છે. આથી તેની શક્તિ ને સામર્થ્યમાં વધારો થતો જાય છે.

અધમ ખરાબ સંકલ્પોનો નાશ કરવા માટે ખૂબ ધીરજની જરૂર પડે છે. પણ ઉમદા ભવ્ય વિચારોના સેવનથી તેઓ બહુ સહેલાઈથી ને ઝડપથી નાશ પામે છે. વિચારની કાર્યપદ્ધતિથી અજાણ સંસારી વ્યક્તિ તિરસ્કાર, ક્રોધ, વેરઝેર, કામ, લોભ વગેરે બધા હલકા વિચારોનો શિકાર બને છે. આથી તેની ઈચ્છાશક્તિ નબળી પડી જાય છે, જેને પરિણામે મનની હલકી સૂક્ષ્મ વિચારજાળમાં તે સપડાઈ જાય છે.

માનસિક શક્તિ સંપાદન કરવાનો સારામાં સારો રસ્તો એ છે કે હંમેશાં મનની શક્તિને અનેક રસ્તે વાળી, શક્તિને વેડફી નાખનારા અનેકવિધ સંસારી અધમ સંકલ્પોને કાબૂમાં રાખી, હંમેશાં ભવ્ય, ઉન્નત ને ઉમદા વિચારોનું સેવન કરવું જોઈએ.

જ્યારે કોઈ પણ અશુભ મલિન વિચાર મનને પીડતો હોય ત્યારે તેને જીતવાનો સહેલો ઉપાય એ છે કે આપણે તેની તદ્દન અવગણના કરવી જોઈએ. આ અવગણના કેવી રીતે કરવી ? તેને તદ્દન ભૂલી જઈને, તેને કેવી રીતે ભૂલી જવો ? ફરીથી તેને મનમાં દાખલ થતો અટકાવીને અથવા તેનું મનન ન કરીને.

મનને તેનું મનન કરતાં કેવી રીતે અટકાવી શકાય ? તેને બદલે બીજા વધુ રસદાયક, ભવ્ય ને પ્રેરણાજનક સંકલ્પ કે વિષયનું ચિંતન કરીને. અવગણના કરો, ભૂલી જાઓ, કંઈક ભવ્ય ને પ્રેરણાદાયક વસ્તુનું ચિંતન કરો - હલકા વિચારો પર પ્રભુત્વ મેળવવા માટે આ ત્રણ સૂત્રો મહાન સાધના રૂપ છે.

—(૨)(૨)—

## ૧. એકાગ્રતા દ્વારા વિચારનિયમન

મનમાં ફૂટી નીકળતા વિચારોને શાંત કરો. ઉભરતા મનના આવેગોને શાંત કરવા માટે મનને શરૂઆતમાં કોઈ મૂર્ત વસ્તુ પર એકાગ્ર કરો. જેમ કે કોઈ ફૂલ, બુદ્ધ ભગવાનની મૂર્તિ, કોઈ સ્વપ્નમૂર્તિ, હૃદયમાંનો દિવ્ય પ્રકાશ, કોઈ સંતનું સ્વરૂપ કે તમારા ઈષ્ટદેવનું ધ્યાન પણ ચાલે.

દિવસમાં ત્રણ કે ચાર વાર જેમ કે, બાહ્યમુહૂર્ત, સવારના ૮, બપોરના ૪ અને સાંજના ૮ - એમ અભ્યાસ કરો. ભક્તો હૃદયમાં ધ્યાન ધરે છે. રાજયોગી ત્રિકૂટી (જે મનનું સ્થાન છે) માં ધ્યાન કરે છે. ત્યારે વેદાંતીઓ પરબ્રહ્મ પર મનને એકાગ્ર કરે છે. ત્રિકૂટી એ બંને ભમર વચ્ચેનું સ્થાન છે.

તમે નાકના અગ્રભાગ પર, નાભિ પર કે મૂળાધાર ચક્ર (કરોડના છેલ્લા મણકા નીચેનું સ્થાન) પર પણ મનને એકાગ્ર કરી શકો.

જ્યારે નકામા અસંબદ્ધ વિચારો મનમાં ઘૂસી જાય, ત્યારે તેમની પરવા કરો નહિ. આથી તે ચાલ્યા જશે. પણ બળજોરથી તેમને હાંકી કાઢવાનો પ્રયાસ કરો નહિ, આથી તો ઊલટા તેઓ હકે ભરાશે અને સામો વિરોધ કરશે. આથી તમારી ઈચ્છાશક્તિ પરનો બોજો વધારશે ને બમણા વેગથી હલ્લો કરશે. માટે તેમને બદલે દિવ્ય વિચારોને સ્થાન આપો. આથી આ હલકા વિચારો ધીમે ધીમે પોતાની મેળે ચાલ્યા જશે. આમ એકાગ્રતાના અભ્યાસમાં ધીમે ધીમે પણ મક્કમતાપૂર્વક આગળ વધો.

મનની ચંચળતાને અટકાવવા માટે એકાગ્રતા ખાસ જરૂરની છે. એકાગ્રતાથી મન એક જ રૂપ કે વસ્તુના ચિંતનમાં લાંબા સમય માટે સ્થિર થઈ શકે છે. મનને અનેક વસ્તુઓ પર ગુલાંટ ખાતું અકટાવવા તેમ જ

તેની એકાગ્રતાની આડે આવતા અનેકવિધ વિઘ્નો દૂર કરવા એક જ વસ્તુ પર મનને સ્થિર કરવાનો સતત અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

એકાગ્રતા વિષયી વિચારો ને વિષયી ઈચ્છાઓનું વિરોધી પરિબળ છે. આનંદ એ ચિંતાનું વિરોધી છે. એવી જ રીતે સ્થિર ચિંતન એ પણ ચિંતાનું વિરોધી છે. સક્રિય વિચાર એ પ્રમાદ ને સુસ્તીનું વિરોધી છે, ત્યારે આનંદનો ઊભરો એ ઘૃણાનું વિરોધી છે.

બાહ્ય પદાર્થો પર મનને એકાગ્ર કરવું સહેલું છે. કારણ કે મનમાં સ્વાભાવિક રીતે જ બહારના વિષયોમાં ભમવાનું વલણ રહેલું છે. માટે શ્રી કૃષ્ણ, રામ, નારાયણ, દેવ, ભગવાન, જીસસ, વગેરેનું ચિત્ર તમારી દૃષ્ટિ સમક્ષ રાખો અને મટકું માર્યા વગર તેના તરફ એકાગ્ર દૃષ્ટિએ જુઓ. પ્રથમ મસ્તકને ધ્યાનપૂર્વક જુઓ, પછી શરીર ને છેવટે પગને. આ ક્રમે આ ક્રિયાનું વારંવાર આવર્તન કરો. જ્યારે તમારું મન શાંત થાય ત્યારે ફક્ત એક સ્થાને દૃષ્ટિ રાખી આંખો બંધ કરો અને માનસિક ચિત્ર ખડું કરવાનો યત્ન કરો.

આ અભ્યાસથી ચિત્રની ગેરહાજરીમાં પણ તેને તમારા મનમાં ખડું કરી શકશો. સંકલ્પ થતાં જ એક ક્ષણમાં માનસિક ચિત્ર નિર્માણ થઈ જવું જોઈએ. ત્યાર બાદ તે ચિત્રને થોડી વાર મનમાં સ્થિર કરો. આનું નામ એકાગ્રતા. આવો અભ્યાસ દરરોજ કરવાનો છે.

જો તમારા મનની એકાગ્રતાની શક્તિ વધારવી હોય તો તમારી સાંસારિક ઈચ્છાઓ અને પ્રવૃત્તિઓ મર્યાદિત કરવી જ પડશે. ત્યારે રોજ નિયમિત રીતે થોડા કલાક મૌન પાળવું પડશે; તો જ મન સહેલાઈથી એકાગ્ર થઈ શકશે.

ધ્યાન વખતે તમારા મનરૂપી સરોવરમાં માત્ર એક જ વિચારરૂપી તરંગ હોવો જોઈએ. આથી મન માત્ર એક જ વસ્તુનું રૂપ ધારણ કરે છે ને મનની બીજી બધી ક્રિયાઓ થંભી જાય છે.

## ૨. દંટ મનોબળ દ્વારા વિચારનિયમન

ઉન્નતિના માર્ગમાં વિઘ્નકારક એવા અનિચ્છનીય વિચારો અને તેની ખરાબ અસર સામે થવાની શક્તિ મનમાં કેળવવા માટે ખૂબ જ મનોબળની જરૂર પડે છે. આ મનોબળ વધારવાથી તમારા ઉપર માત્ર અંદરના આત્માની ઉચ્ચ પ્રેરણા ને બહારનાં પ્રેરક બળોને ગ્રહણ કરી શકાશે. માટે હંમેશાં તમારા મનને સૂચન કરો : “હું મારા મનને બંધ કરું છું. હલકી અસર

સામે તેને પ્રેરણાશીલ બનાવું છું, અને ઉચ્ચ પ્રેરક અસર માટે તેને ખુલ્લું રાખું છું.” મનના આવાં ચોક્કસ ને સતત ભાન પૂર્વકના વલણથી થોડી વારમાં ટેવ પડી જાય છે.

આવા સતત અભ્યાસથી જીવનમાં દૃશ્ય તેમ જ અદૃશ્ય તત્ત્વો તરફથી આવતી અધમ ને અનિચ્છનીય અસરો બંધ થઈ જાય છે અને ઉચ્ચ અસરો સહેલાઈથી કામ કરી શકે છે. જેટલા પ્રમાણમાં તેને આવકારવામાં આવે તેટલા પ્રમાણમાં તેઓ મનમાં પ્રવેશ કરી પોતાની સુંદર અસર નીપજાવે છે.

મનમાં શ્રદ્ધા તેમ જ સંશય બંને સાથે જ રહે છે. “ઈશ્વર છે કે નહિ” તે બાબતમાં પ્રથમ સંશય ઉત્પન્ન થાય છે. આને સંશયભાવના કહે છે. “મને બ્રહ્મસાક્ષાત્કાર થશે કે નહિ?” તેવો બીજો સંશય પેદા થાય છે. ત્યારે અંદરથી કોઈ બીજો જવાબ દે છે. “ઈશ્વર કે બ્રહ્મ સત્ય છે. તે હાથમાંના આંગળાની પેઠે નક્કર સત્ય પદાર્થ છે, તે જ્ઞાન ને આનંદના સમૂહરૂપ છે-પ્રજ્ઞાનઘન ચિદ્ધન ને આનંદઘન છે. અવશ્ય હું તેનો સાક્ષાત્કાર કરીશ.”

આવી રીતે આપણને જ્ઞાન થતું જાય છે, વિચારો અસ્પષ્ટ અને અસ્થિર હોય છે; તેઓ મનમાં આવજા કર્યા કરે છે. માટે આપણે શુભ સંકલ્પોને કેળવીને મનમાં સ્થિર કરવા જોઈએ કે જેથી તેઓ મનમાં કાયમ માટે રહી શકે. વિચારોને ચોક્કસ ને શુદ્ધ કરવાથી મનમાંથી ચિંતા અને ગોટાળો દૂર થઈ શકશે.

“ઈશ્વર છે કે નથી? આત્મસાક્ષાત્કાર હું કરી શકીશ કે નહિ?” આવી શંકા ઉત્પન્ન થાય ત્યારે “ઈશ્વર સત્ય છે ને હું જરૂર આત્મ-સાક્ષાત્કાર કરી શકીશ. આ બાબતમાં જરા પણ સંશય નથી.” આવા સ્પષ્ટ હકારાત્મક સૂચન સંકલ્પ દ્વારા શંકાનો નાશ કરવો જોઈએ. “મારા શબ્દકોષમાં ‘કરી શકું નહિ’, ‘અશક્ય’, ‘મુશ્કેલ’, એવા શબ્દો જ નથી.” આ બાબતને મનમાં નિશ્ચયપૂર્વક ઠસાવી રાખો. આ પૃથ્વી પર બધું જ સંભવિત છે. જ્યારે તમે દૃઢ નિશ્ચય કરો ત્યારે કોઈ વસ્તુ મુશ્કેલ રહેતી નથી. બળવાન નિશ્ચય અને દૃઢ મનોબળ દરેક કાર્યમાં અને ખાસ કરીને મન પર વિજય મેળવવામાં નક્કર પરિણામો લાવશે.

### ૩. અસહકારની ભાવના દ્વારા મનોજય

મન જ્યારે મલિન વિચારોમાં રખડવા માંડે ત્યારે તેને સાથ આપો નહિ.

આથી તે ધીમે ધીમે તમારે વશ થશે. મન સાથે અસહકારની આ યોજનાથી સફળ પરિણામ આવે છે. જો મન કહે કે, “આજે મને મીઠાઈ ખાવાની ઈચ્છા છે.” તો મનને કહો, “હું તને આ બાબતમાં સાથ આપીશ નહિ. હું મીઠાઈ ખાઈશ નહિ. હું તો માત્ર રોટી ને દાળ ખાઈશ.” જો મન કહે કે “આજે હું સિનેમા જોવા જવાનો છું.” તો મનને કહો કે “હું તો સ્વામી રામાનંદના સત્સંગમાં જઈશ ને તેમનાં ઉપનિષદ પરનાં વ્યાખ્યાનો સાંભળીશ.” જો મન કહે કે, “રેશમી પહેરણ પહેરવાની ઈચ્છા છે.” તો મનને કહો કે “હું ભવિષ્યમાં કદી રેશમી વસ્ત્ર પહેરવાનો નથી. હું તો માત્ર ખાદી જ પહેરીશ.” મન સાથે અસહકાર કરવાની આ પદ્ધતિ છે. મન સાથેનો અસહકાર એટલે વિષયના પ્રવાહની સામે તરવું તે. આથી મનની ચંચળતા ઓછી થતી જશે અને ધીમે ધીમે તે તમારું દાસ બનશે. આમ, મન ઉપર તમે વિજય પ્રાપ્ત કરી શકશો.

જે સંયમી મનુષ્ય વિષયોના ભોગપદાર્થોની વચ્ચે રહેવા છતાં રાગદ્વેષથી મુક્ત રહી મનને સંયમમાં રાખી શકે છે તે જ શાંતિ મેળવી શકે છે. મનને ઈન્દ્રિયો કુદરતી રીતે જ રાગ ને દ્વેષ રૂપી બે વિરોધી પ્રવાહોને આધીન છે માટે જ તેમને અમુક પદાર્થો ગમતા નથી પણ તપસ્વી સાધક સંસારના પદાર્થોની વચ્ચે રાગદ્વેષ વિના સંપૂર્ણ આત્મસંયમ સાથે વિચરી શકે છે, શાશ્વત શાંતિ મેળવી શકે છે.

સંયમી પુરુષમાં દૃઢ ઈચ્છાશક્તિ હોય છે. આથી ઈન્દ્રિયો ને મન તેની ઈચ્છાને અનુસરે છે. તે માત્ર શરીરના નિર્વાહ પૂરતા જરૂરી પદાર્થો રાગદ્વેષ વિના સ્વીકારે છે અને શાસ્ત્રમાં નિષેધ કરેલ કોઈ પદાર્થને ભોગવવાની ઈચ્છા કરતો નથી.

## ૪. વિચારોને ઓછા કરવાની કળા

રબરના ખેતરમાં રબરનાં મોટાં વૃક્ષોની નજીકમાં નાનાં નાનાં ઝાડ ઊગ્યાં હોય તેને તેનો માલિક કાપી નાંખે છે. આમ કરવાથી તે મોટાં ઝાડમાંથી વધારે રસ મેળવી શકે છે. એવી જ રીતે તમારે એક પછી એક ફાલતુ વિચારોનો નાશ કરીને તમે અમૃતમય દૂધ અથવા અમૃતરસ મેળવી શકો છો.

જેવી રીતે આપણે ફળની ટોપલીમાં માત્ર સારાં જ ફળ રાખીએ છીએ તેને ખરાબ ફળને ફેંકી દઈએ છીએ, તેવી જ રીતે તમારા મનમાં માત્ર સારા જ વિચારો રાખો ને ખરાબ વિચારો દૂર કરો.

જેવી રીતે યોદ્ધો કિલ્લાની ચોરબારીમાંથી બહાર ડોકાતા દુશ્મનોનાં માથાંને એક એક કરીને કાપી નાખે છે, તેવી જ રીતે મનના ઊંડાણમાંથી જેમ જેમ વિચાર બહાર સપાટી પર આવતા જાય તેમ તેમ તેનો નાશ કરો.

જ્યારે ગરોળીની પૂંછડી કાપી નાખવામાં આવે છે, ત્યારે કપાયેલો છેડો થોડી વાર તરફડાટ કરે છે. કારણ કે હજી પૂંછડીમાં થોડો પ્રાણ અવશેષ હોય છે. એક કે બે મિનિટ પછી ગતિ બંધ પડી જાય છે. એવી જ રીતે વિચારોને ઓછા કરી નાખ્યા બાદ થોડાક વિચારો ગરોળીની પૂંછડીની માફક ચંચળતા બતાવશે; પણ તેઓ શક્તિહીન હોવાથી તેમાં ચેતન હોતું નથી. આથી તેઓ ગંભીર નુકસાન કરી શકતા નથી.

જેવી રીતે ડૂબતો માણસ પોતાને બચાવવા ધમપછાડા કરે છે, તેવી રીતે આ ચેતનહીન વિચારો પોતાની અગાઉની શક્તિ ને ચેતન પ્રાપ્ત કરવા માટે ખૂબ પ્રયાસ કરે છે. પણ જો તમે નિયમિત રીતે તમારી ધારણા ને ધ્યાનનો અભ્યાસ ચાલુ રાખો તો તેઓ ઘી વિનાની દીવાની વાટની જેમ પોતાની મેળે જ નાશ પામશે.

રાગ, અહંભાવ, ઈર્ષા, અભિમાન ને દ્વેષનાં મૂળ ઘણાં ઊંડાં ગયાં હોય છે. જો તમે વૃક્ષની ડાળીઓ કાપી નાખો તો થોડા સમય બાદ ફરીથી ફૂટશે. તેવી જ રીતે, જે વિચારો થોડા સમય માટે દબાઈ જાય છે કે ઓછા થાય છે તે ફરીથી ફૂટી નીકળે છે. માટે જ તેમને નિર્મૂળ કરવા માટે પ્રખર પ્રયાસ કરવો પડે છે અને મનન, ધ્યાન, વગેરે સાધનો સતત કરવાં પડે છે.

## ૫. નેપોલિયનની પદ્ધતિ દ્વારા વિચારો પર વિજય

જ્યારે તમે કોઈ એક વિષય પર વિચાર કરતાં હો ત્યારે બીજા વિચારોને મનમાં પ્રવેશ કરવા દો નહિ. દાખલા તરીકે, જ્યારે તમે ગુલાબના ફૂલનો જ વિચાર કરતા હો ત્યારે માત્ર વિવિધ પ્રકારનાં ગુલાબનાં ફૂલનો જ વિચાર કરો. બીજા કોઈ પણ વિચારને મનમાં પ્રવેશ કરવા દો નહિ.

જ્યારે તમે દયાનો વિચાર કરો ત્યારે માત્ર દયાના વિચારને જ મનમાં પ્રવેશ કરવા દો; ત્યારે ક્ષમા કે ઉદારતાનો વિચાર કરો નહિ. જ્યારે તમે ગીતાનો અભ્યાસ કરતા હો ત્યારે ચા કે ક્રિકેટ મેચનો વિચાર કરો નહિ. તમારા વિષયમાં આવી રીતે સંપૂર્ણપણે લીન થઈ જાઓ.

નેપોલિયન નીચેની પદ્ધતિથી પોતાના વિચારો પર સંયમ રાખતો. તે કહે છે : “જ્યારે મારે સુંદર આકર્ષક વિષય પર વિચાર કરવાની ઈચ્છા



થાય છે, ત્યારે જીવનની અપ્રિય વસ્તુઓની યાદી આપનારા મારા મનના ખાનાને હું બંધ કરી દઉં છું, ને વધારે આનંદદાયક વિચારોવાળા મનના ખાનાને હું ઉઘાડું છું. જ્યારે મને સૂવાની ઈચ્છા થાય ત્યારે મનનાં બધાં જ ખાનાં બંધ કરી દઉં છું.”

## ૬. અશુભ, હલકા વિચારોને મનમાં પ્રવેશતાં અટકાવો

ધારો કે અશુભ વિચારો તમારા મનમાં ૧૨ કલાક રહે છે, અને દર ત્રીજે દિવસે ફરીથી આવે છે. જો તમે રોજની નિયમિત એકાગ્રતાને ધ્યાન દ્વારા તેમને ૧૦ કલાક જ રહેવા દો અને અઠવાડિયામાં માત્ર એક વખત ફરીથી આવવા દો તો એ દેખીતી પ્રગતિ છે. જો તમે આમ અભ્યાસમાં મંડ્યા રહેશો તો તેમનો રહેવાનો ને ફરીથી આવવાનો સમય ધીમે ધીમે તદ્દન ઓછો થઈ જશે. છેવટે તેઓ તદ્દન નાશ પામશે.

તમારી હાલની માનસિક સ્થિતિને ગયા વરસની અને તે પહેલાંની સ્થિતિ સાથે સરખાવો. આથી તમે તમારી પ્રગતિ જાણી શકશો. શરૂઆતમાં પ્રગતિ બહુ જ ધીમી જણાશે. ત્યારે તમારા વિકાસ ને પ્રગતિનું માપ કાઢવાનું તમને મુશ્કેલ જણાશે.

## ૭. ખોટા વિચારોને જરા પણ આવકારો નહિ

પહેલાં ખોટા વિચાર મનમાં પ્રવેશ કરે છે, ત્યાર બાદ પ્રબળ ખોટી કલ્પના ઉત્પન્ન થાય છે, જેમાં તમને આનંદ આવે છે. આથી તમે તેને મનમાં વધારે વખત સ્થાન આપો છે. ધીમે ધીમે આ ખોટા વિચારનો વિરોધ ન થતાં તમારા મનમાં તે પોતાનો અડો જમાવે છે. ત્યાર બાદ તેને હાંકી કાઢવાનું કામ બહુ જ મુશ્કેલ થઈ પડે છે. કહેવત છે કે “દુષ્ટને આંગળી આપો તો કાંડું પકડશે.” દુષ્ટ વિચારોને પણ આ લાગુ પડે છે.

## ૮. ખરાબ વિચારને ઊગતા પહેલાં જ દાબી દો

જેમ કોઈ કૂતરો કે ગધેડું આપણા ઘરમાં પ્રવેશ કરવા આવે ત્યારે આપણે તરત જ બારણું બંધ કરી દઈએ છીએ. તેવી જ રીતે કોઈ પણ ખરાબ વિચાર તમારા મનમાં પ્રવેશ કરી મગજ ઉપર ખરાબ છાપ પાડે તે પહેલાં જ તેને મનમાં આવતો અટકાવી દો. આથી તમે થોડા સમયમાં જ જ્ઞાની થશો અને શાશ્વત સુખશાંતિ પ્રાપ્ત કરશો.

કામ, લોભ ને અહંતાને દૂર કરો. માત્ર શુદ્ધ વિચારોને જ મનમાં સ્થાન

આપો. આ કાર્ય ટેકરી પર ચડવા જેવું મુશ્કેલ છે. પણ તે કર્યે જ છૂટકો છે. થોડા સમય બાદ તમે તમારા પ્રયાસમાં સફળ થશો.

એક દુષ્ટ વિચારને દાબી દેવામાં સફળ થતાં બીજા દુષ્ટ વિચારોને નાશ કરવાનું બળ તમારામાં ઉત્પન્ન થશે. જેને લીધે તમારી આધ્યાત્મિક શક્તિ ને ઈચ્છાશક્તિમાં પણ વૃદ્ધિ થશે.

ખરાબ સંકલ્પનો નાશ કરવામાં તમે નિષ્ફળ જાઓ તો પણ કદી નિરાશ થાઓ નહિ. પરસેવો ઉતાર્યા વિના મેવો મળે નહિ. ધીમે ધીમે તમારામાં આંતરિક આધ્યાત્મિક બળ ઉત્પન્ન થશે, જેનો તમને અનુભવ થવા માંડશે.

## ૯. ખરાબ વિચારોનો નાશ કરવા માટે આધ્યાત્મિક અભ્યાસ

કોઈ વાર જ્યારે ખરાબ વિચાર તમારા મનમાં પ્રવેશ કરે ત્યારે તમારું મન ધ્રુજી ઊઠે છે. આ તમારી આધ્યાત્મિક પ્રગતિનું ચિહ્ન છે. આ બતાવે છે કે, તમારો આધ્યાત્મિક વિકાસ થઈ રહ્યો છે. હવે ભૂતકાળમાં થયેલાં તમારાં દુષ્ટ કાર્યોનો વિચાર કરતાં તમને તીવ્ર દુઃખ થશે. હવે તમે તેવાં કામ ફરીથી કરશો નહિ. તે કરવા જતાં તમારું મન કંપી ઊઠશે. ટેવની પ્રબળતાથી જ્યારે જ્યારે કોઈ ખરાબ વિચાર તમને દુષ્ટ કૃત્ય કરવા માટે પ્રેરશે, ત્યારે તમારું શરીર કંપી ઊઠશે. પૂરેપૂરા બળ ને ઉત્સાહપૂર્વક તમારું ધ્યાન ચાલુ રાખો. આમ, દુષ્ટત્યોની બધી યાદ ને દુષ્ટ વિચારોની બધી છાપ ભૂંસાઈ જતાં સેતાનનાં બધાં પાપમય સૂચનો એની મેળે નાશ પામશે અને ત્યારે તમારું જીવન સંપૂર્ણ પવિત્રતા અને શાંતિથી સુરક્ષિત બનશે.

શરૂઆતમાં તો જ્યારે તમે ધ્યાનમાં બેસશો ત્યારે બધી જાતના પાપમય વિચારો તેમાં જાગૃત થશે. જ્યારે ધ્યાનમાં તમે શુદ્ધ વિચારો માટે પ્રયાસ કરો છો ત્યારે જ આમ કેમ બને છે ?

આ વસ્તુસ્થિતિથી કંટાળી કેટલાક સાધકો પોતાની આધ્યાત્મિક ધ્યાનની સાધના છોડી પણ દે છે. જો તમે ગધેડાને હાંકી કાઢવાનો પ્રયાસ કરશો તો તે વેર લેવા તમારા પર હલ્લો કરશે. તેવી જ રીતે જ્યારે તમે સારા પવિત્ર દિવ્ય વિચારો કરવા બેસો છો, ત્યારે જૂના પાપમય વિચારો બમણા વેગથી વેર લેવા માટે તમારા ઉપર ઘસારો કરે છે. જ્યારે તમારા દુશ્મનને તમારા ઘરમાંથી હાંકી કાઢવાનો પ્રયાસ કરો છો ત્યારે તે પૂરેપૂરા જોરથી તમારી સામે થાય છે.

કુદરતમાં વિરોધ કે પ્રતિક્રિયાનો નિયમ કામ કરે છે. જેના અશુભ વિચારો

સામે જોરશોરથી વિરોધ કરી જાહેર કરે છે કે, “હે મનુષ્ય ! કૂર બન નહિ. તેં મને અનાદિ કાળથી તારા મનરૂપી ઘરમાં નિવાસસ્થાન આપ્યું છે. અહીં રહેવાનો અમને પૂરેપૂરો હક છે. અને તને તારાં દુષ્ટત્યોમાં આજ સુધી મદદ કરી છે, તો હવે તું અમને અમારા નિવાસસ્થાનમાંથી શા માટે હાંકી કાઢે છે? અમે અમારા સ્થાનને હવે ખાલી કરીશું નહિ.” પણ આથી નિરાશ થાઓ નહિ ને નિયમિત રીતે તમારો ધ્યાનનો અભ્યાસ ચાલુ રાખો. આથી જરૂર આ ખરાબ વિચારો ઓછા થઈ જશે, ક્રમે ક્રમે તેઓ નાશ પણ પામશે.

હકારાત્મક શુભ વસ્તુ હંમેશાં નકારાત્મક અશુભ વસ્તુ પર વિજય મેળવે છે. આ કુદરતનો કાયદો છે. હકારાત્મક સારા વિચારો આગળ નકારાત્મક ખરાબ વિચારો કદી ટકી શકે જ નહિ. હિંમત ભયને દૂર કરે છે. ધૈર્ય, ક્રોધ ને ચીડિયાપણાને હરાવે છે, પ્રેમ દ્વેષ પર વિજય મેળવે છે. પવિત્રતા કામના સંકલ્પને ટકવા દેતી નથી. ધ્યાનને સમયે ખરાબ વિચાર સપાટી પર આવતાંની સાથે જ હવે તમે બેચેન બની જાઓ છો. આ હકીકત જ બતાવે છે કે તમે આધ્યાત્મિકતામાં પ્રગતિ કરતા જાઓ છો.

ભૂતકાળમાં તમે જાણીબૂઝીને બધા પ્રકારના પાપમય વિચારોને આશ્રય આપતા હતા. તમે તેમને આવકારતા અને પોષણ આપતા. હવે તમે તમારી આધ્યાત્મિક સાધનામાં અડગ રહો. તેમાં આગ્રહી ને ખંતીલા બનો. આથી જરૂર તમને વિજય મળવાનો જ. મંદ સાધક પણ જો બે કે ત્રણ પ્રકારની જપ અને ધ્યાનની સાધનામાં અખંડ રીતે મંડ્યો રહે તો તેનામાં અદ્ભુત પરિવર્તન થયેલું જણાશે. હવે તે અભ્યાસને છોડી શકશે નહિ. જો ધ્યાનથી સાધનાને તે એક દિવસને માટે પણ છોડી દે તો હવે તેને લાગશે કે તે દિવસે તેણે કંઈક ગુમાવ્યું છે અને તેનું મન તદ્દન બેચેન બની જશે.

## ૧૦. અનિષ્ટ વિચારો દૂર કરવા માટે શ્રેષ્ઠ ઉપાયો

જ્યારે મન શૂન્ય હોય છે ત્યારે હલકા વિચારો અંદર પ્રવેશ કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. મોહ ને કામથી ભરેલા દુષ્ટ વિચારો એ જ વ્યભિચારની શરૂઆત છે. કામાસક્ત દૃષ્ટિથી જ હૃદયમાં વ્યભિચારની શરૂઆત થઈ ચૂકી સમજવી. “માનસિક કર્મ એ જ સાચાં કર્મ છે.” આ વાતને દૃઢ રીતે યાદ રાખો ! ઈશ્વર મનુષ્યની કિંમત તેની ભાવના અનુસાર કરે છે, ત્યારે સંસારી મનુષ્યો માત્ર તેના બહારના કાર્યોથી તેની કિંમત આંકે છે. માટે હંમેશાં મનુષ્યની ભાવના તરફ જુઓ - આથી તમે કદી ભૂલ ખાશો નહિ.

મનને સદા કામમાં રત રાખો. આથી પાપમય વિચારો અંદર દાખલ થઈ શકશે નહિ. આળસુ મન એ સેતાનનું કારખાનું છે. દરેક ક્ષણે મન પર ચોકી બેસાડો.

હંમેશાં તમારી જાતને કોઈ ને કોઈ કાર્યમાં લીન રાખો.

જેમકે સીવવું, વાસણ માંજવાં, ઝાડુ કાઢવું, પાણી ભરવું, વાંચવું, ધ્યાન ધરવું, માળા ફેરવવી, ભજન ગાવાં, પ્રાર્થના કરવી, વડીલો કે ગુરુઓની સેવા કરવી, માંદાની ચાકરી કરવી વગેરે. અસંબદ્ધ વાતચીત કે ગપ્પાંથી દૂર રહો. મનને હંમેશાં ગીતા, ઉપનિષદ, યોગવાસિષ્ઠ, વગેરેના ઉદાત્ત વિચારોથી ભરો.

## ૧૧. વિચારોની નિયમિત શિસ્ત

મન એ તોફાની ભૂતડા જેવું છે. તે કૂદકા મારતા વાંદરા જેવું છે. તેને દરરોજ શિસ્તમાં રાખવાની જરૂર છે. આથી જ તે ધીમે ધીમે વશ થઈ શકે.

તમારા મનને રોજ ક્રિયાત્મક ક્વાયત આપવામાં આવે તો જ તેમાં પ્રવેશ કરતા ખરાબ સંકલ્પોને અટકાવી શકાય, ને જે સંકલ્પો કે ક્રિયાઓનું જોર જામ્યું ન હોય તેને ઈચ્છા પ્રમાણે ફેરવી શકાય.

મનને નિયમિત રીતે શિસ્તમાં રાખી ક્વાયત આપવાથી જ તમે સારા સંકલ્પો ને ક્રિયાઓને ઉત્તેજિત કરી શકશો અને એક વખત ઉત્પન્ન થયા બાદ તેમને લાંબા સમય સુધી રાખી શકશો.

માનસિક આરામ-વિશ્રાંતિ માટે નીચે પ્રમાણે રોજ કરવા લાયક એક સુંદર ક્વાયત છે. તેનાથી તમારામાં ખૂબ પ્રેરણા ને શક્તિ ઉત્પન્ન થશે. આંખો બંધ કરો. જે તમને ગમતી વસ્તુ હોય તેનું ચિંતન કરો. આ તમારા મનને અદ્ભુત રીતે શાંત કરશે. ભવ્ય હિમાલય, પવિત્ર ગંગા, કાશ્મીરનાં સુંદર પ્રકૃતિ દૃશ્યો, તાજમહાલ, કલકત્તાનું વિક્ટોરિયા મેમોરિયલ, આર્કર્ષક સૂર્યાસ્ત, વિશાળ મહાસાગરનો પટ અથવા અનંત આકાશનું ચિંતન કરો.

એવી કલ્પના કરો કે આખું જગત અને તમારું શરીર બ્રહ્મરૂપી અનંત મહાસાગરમાં તણખલા માફક તરી રહ્યાં છે. એવો અનુભવી કરો કે તમે પરમાત્માનો પાવન રોમાંચ કે સ્પર્શ અનુભવી રહ્યા છો ને આખા સંસારમાં તેમ જ તમારામાં પણ દિવ્ય જીવનના ધબકારા વહી રહ્યા છે. વળી,

જીવનના મહાસાગર એવા હિરણ્યગર્ભ પ્રભુ ધીમે ધીમે તમને પોતાની વિશાળ છાતી પર લાડ લડાવી રહ્યા છે. ત્યાર બાદ તમારી આંખ ઉઘાડો આથી તમને ખૂબ જ શાંતિ ને બળની પ્રાપ્તિ થશે. આનો અનુભવ કરી દિવ્ય આનંદ માણો !

## ૧૨. દુષ્ટ સંકલ્પોને સર્પની ઉપમા

જેવી રીતે બીજમાંથી ફળ થાય છે. તેવી જ રીતે સંકલ્પમાંથી કર્મ ઉત્પન્ન થાય છે. સારા સંકલ્પો સારાં કાર્યોને ઉત્પન્ન કરે છે ને દુષ્ટ સંકલ્પોમાંથી ખરાબ કાર્યો ઉત્પન્ન થાય છે.

શુભ સંકલ્પોને જ મનમાં આશ્રય આપો ને દુષ્ટ વિચારોને હાંકી કાઢો. જો સત્સંગ, ધાર્મિક ગ્રંથોનો અભ્યાસ, પ્રાર્થના, ઇત્યાદિ દ્વારા તમે શું વિચારોને કેળવશો તો અશુભ વિચારો પોતાની મેળે નષ્ટ થશે.

જેવી રીતે જોડામાં ખૂંચતી કાંકરીને તમે એકદમ બહાર કાઢી ફેંકી દો છો, તેવી જ રીતે કષ્ટદાયક વિચારને એકદમ મનમાંથી બહાર કાઢી નાખવાની તમારામાં શક્તિ હોવી જોઈએ. ત્યારે જ તમારામાં મન પર વિજય મેળવવાની પૂરતી શક્તિ આવી છે અને આધ્યાત્મિક માર્ગે તમે અમુક અંશે સાચી પ્રગતિ સાધી છે એમ ગણાશે.

જ્યારે તમે લાકડી વડે સર્પના માથા પર ફટકો મારી તેનું માથું છૂંટી નાખો છો, ત્યારે તે અમુક વખત સુધી તદ્દન નિષ્ક્રિય પડી રહે છે. તમને એમ લાગે છે કે મરી ગયો છે. પણ એકાએક તે પોતાનું માથું ઊંચું કરે છે ને દોડી જાય છે. એવી જ રીતે, જે સંકલ્પોને તમે પહેલાં દબાવેલા કે નાશ પામેલા માનો છો તે જ સંકલ્પો પુનર્જીવન પામી શક્તિ મેળવે છે અને માથું ઊંચું કરે છે. માટે જ તેઓ ફરીથી સક્રિય ન થાય માટે તેમનો સંપૂર્ણ નાશ કરવો જોઈએ.

## ૧૩. વિચાર-વિજય દ્વારા જગત-વિજય

વિચારો પર હંમેશાં નિયંત્રણ રાખો. મિથ્યા કલ્પના કે સ્વપ્નસૃષ્ટિથી દૂર રહો. આથી મનોનાશ થશે. સંકલ્પોનો પૂરેપૂરો નાશ થાય એ જ મોક્ષ કે મુક્તિ છે. જ્યારે વિચારસૃષ્ટિનો અંત આવે ત્યારે મનનો પણ નાશ થાય છે.

આ માયામય સંસારનો અનુભવ પણ તમારી કલ્પનાને જ આધીન છે. જ્યારે કલ્પના સૃષ્ટિ પૂરેપૂરી રીતે નાશ પામે છે ત્યારે સંસાર પણ નાશ પામે છે.

સંકલ્પો પર વિજય એટલે જ બધી મર્યાદાઓ, નિર્બળતા, અજ્ઞાન ને મૃત્યુ પર ખરો વિજય. મશીનગનથી ચલાવાતા બહારના યુદ્ધ કરતાં મનની અંદર ચાલતું આંતરિક યુદ્ધ વધારે ભયંકર છે. શસ્ત્રબળથી જગત જીતવા કરતાં સંકલ્પો પર વિજય મેળવવો એ વધારે મુશ્કેલ છે માટે તમારા વિચારોને જીતો અને તમે આખા જગતને જીતી શકશો.

## ૧૪. વિચારશક્તિને દિવ્ય માર્ગે વાળો

સામાન્ય રીતે વિચારો બાહ્ય પદાર્થો તરફ સહેલાઈથી વહે છે. મનનો એવો જ સ્વભાવ છે કે તે સંસારી પદાર્થોનું સરળતાથી ચિંતન કરી શકે છે.

આથી મગજમાં સાંસારિક વિચારોને સહેલાઈથી વહન કરી શકે તેવા જૂના સમયથી ચીલા પડી ગયા હોય છે અને તે જ માર્ગે વિચારો દોડે છે. આથી ઈશ્વરનું ચિંતન કરવું એ તેને માટે ખૂબ જ મુશ્કેલ લાગે છે. ખરેખર, વહેવારિક સાંસારિક મનુષ્યને આ કાર્ય પર્વત પર ચડવા જેટલું મુશ્કેલ લાગે છે.

બાહ્ય સાંસારિક વિચારોથી મનને મુક્ત કરી ઈશ્વર પર સ્થિર કરવું એ ગંગાસાગર તરફ વહેતા ગંગાના કુદરતી પ્રવાહને પાછો વાળી ગંગોત્રી તરફ લઈ જવા જેટલું મુશ્કેલ છે. તે યમુનાના પ્રવાહ સામે હોડીને હંકારવા સમાન છે.

છતાં જો જન્મમૃત્યુના દુઃખથી મુક્ત થવાની ઈચ્છા હોય તો સતત પ્રબળ પુરુષાર્થ ને ત્યાગ દ્વારા મનના પ્રવાહને તેની ઈચ્છા વિરુદ્ધ પણ ઈશ્વર તરફ વાળ્યે જ છૂટકો. જો તમારે સંસારનાં દુઃખો અને આપદાઓથી મુક્ત થવું હોય તો આ સિવાય બીજો એકે રસ્તો નથી.

## ૧૫. વિચાર-વિજયમાં સતત નિરીક્ષણનું મહત્વ

શરૂઆતમાં મનને એક જ વિચાર પર કેન્દ્રિત કરવાનું કામ ખૂબ જ મુશ્કેલ લાગશે. પ્રથમ તો વિચારોની સંખ્યા ઓછી કરો. એકી વખતે માત્ર એક જ પદાર્થનો વિચાર કરો.

જો તમે ગુલાબના ફૂલનો વિચાર કરતા હો તો તમારે માત્ર ગુલાબ પર જ બધા વિચારોને કેન્દ્રિત કરવા જોઈએ. પૃથ્વીના જુદા જુદા પ્રદેશોમાં ઊગતાં જુદી જુદી જાતનાં ગુલાબોનો તમે વિચાર કરી શકો છો. ગુલાબમાંથી બનતી વિવિધ પ્રકારની વસ્તુઓ અને તેના ઉપયોગ સંબંધી

પણ વિચાર કરી શકો છો. સાથે સાથે બીજી જાતનાં ફૂલોનો પણ મનમાં વિચાર આવી શકે. પણ ફળ ને શાકભાજીના વિચારને મનમાં સ્થાન આપવું ન જોઈએ.

મનના ધ્યેયહીન અનિયંત્રિત રખડપાટને કાબૂમાં રાખો. ગુલાબનો વિચાર કરતી વખતે બીજા સંકલ્પો બંધ કરી દો. આથી ધીમે ધીમે તમે મનને એક જ સંકલ્પ પર સ્થિર કરી શકશો. આમ, મનને રોજ નિયમિત રીતે શિસ્તબદ્ધ કરવું પડશે. સંકલ્પ પર વિજય મેળવવા માટે કાયમને માટે સતત નિરીક્ષણની અનિવાર્ય જરૂર છે.

## ૧૬. સંકલ્પો પર ચોકીપહેરો મૂકી તેમને આધ્યાત્મિક બનાવો

તમારા સંકલ્પોનું સાવધાનીપૂર્વક નિરીક્ષણ કરો. તેમને સંયમમાં રાખો. તમારા સંકલ્પોના સાક્ષી બનો. તેમનાથી પર જઈ સંકલ્પહીન, શુદ્ધ સચ્ચિદાનંદધન સ્થિતિમાં રમણ કરો.

આંતરમનના ઊંડાણમાં પડેલા સૂક્ષ્મ સંસ્કારો, માનસિક વલણો, ઈચ્છાઓ અને ઊર્મિઓની તમારા જાગૃત જીવન પર અગાધ અસર હોય છે. તેમને શુદ્ધ કરી રૂપાંતર દ્વારા દિવ્ય બનાવવામાં જોઈએ ને તેમને આધ્યાત્મિક વલણ આપવું જોઈએ. જે જે શુભ ને મંગળ હોય તે જ સાંભળો, તે જ જુઓ તેનો જ વિચાર કરો, તેના સંબંધી વાતચીત કરો, તેનું જ ધ્યાન ધરો. તેને જ સમજવાનો ને જાણવાનો પ્રયાસ કરવો.

ભય, તીવ્ર દ્વેષ, છૂપો તિરસ્કાર, ઘૃણા, તિરસ્કાર ક્રોધ, કામ વગેરે આંતરમનની પ્રવૃત્તિને દૂષિત કરે છે. સદ્ગુણો કેળવો; આંતરમનને શુદ્ધ ને બળવાન બનાવો. ઈચ્છા, વાસના, લોભ વગેરે દુર્ગુણો મનને ગુલામ બનાવી કલુષિત કરે છે, માટે તેનાથી મનને મુક્ત કરી, તેના સ્ફટિક જેવા શુદ્ધ સ્વરૂપમાં તેને સ્થિત કરવું જોઈએ. જેથી કરીને તે સત્યને ગ્રહણ કરવાને, ધ્યાનને અમલમાં મૂકવા લાયક બને. મનની હલકી સ્ફુરણાઓ ભૌતિક શરીર ને માનસિક સ્તરને આત્મારી છે.

વાસના (માનસિક સંસ્કાર ને સૂક્ષ્મ ઈચ્છાઓ) ના નાશથી જ્યારે મન કાર્ય કરવાને અશક્ત બને ત્યારે મનોનાશ કે મોક્ષની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે.



## ૧. વિવેકશક્તિ અને આંતરિક માનસિક સુધારણા

જ્યારે જ્યારે તમારા મનમાં ઈચ્છાનો ફણગો ફૂટે, ત્યારે ત્યારે તેને પોષવાનો કે સંતોષવાનો પ્રયાસ કરો નહિ. વિવેકશક્તિ, યોગ્ય નિરીક્ષણ અને વૈરાગ્ય દ્વારા તેને દૂર કરો. આવા સતત અભ્યાસથી તમને મનની શાંતિ ને મનોબળ પ્રાપ્ત થશે. આથી મનમાંના વિચારો પણ વિરલ બનશે ને મનની રખડપાટ એકદમ અટકી જશે, કેમ કે તેની બહાર જવાની વૃત્તિ પર કાબૂ આવી જાય છે.

જો ઈચ્છાઓનો નાશ કરવામાં આવે તો વિચારો પોતાની મેળે નાશ પામે છે. વિષય ભોગના પદાર્થોમાં સતત દોષ જોવાની વૃત્તિથી મન તેમનાથી અલગ પડી જાય છે ને બ્રહ્મ પર એકાગ્ર થઈ શકે છે.

શમના અભ્યાસ દ્વારા આંખ, કાન, નાક, જીભ, ને ચામડી એ પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો પણ સંયમમાં આવી જાય છે. શમ એટલે વાસના કે ઈચ્છાઓના નાશ દ્વારા પ્રાપ્ત થતી મનની શાંતિ.

## ૨. વિકાસી વિચારો ને આત્મનિરીક્ષણ

અશુભ દુષ્ટ સંકલ્પોનાં ભયાનક ને વિનાશક પરિણામોનો પૂરેપૂરો વિચાર કરો. આથી જ્યારે જ્યારે ખરાબ સંકલ્પો મનમાં સ્ફુરે ત્યારે તમે સાવધાન બની જશો. જે ક્ષણે તેઓ ઉત્પન્ન થાય તે જ ક્ષણે મનને દિવ્ય સંકલ્પપ્રેરક એવી બીજી કોઈ વસ્તુ, પ્રાર્થના કે જપ તરફ વાળવાનો પ્રયાસ કરો. જો તમારામાં ખરાબ વિચારોને હાંકી કાઢવાની ખરેખરી તીવ્ર તમન્ના હશે તો તમે એટલા બધા સાવધાન બની જશો કે તે સ્વપ્નમાં દેખાય તો પણ તમે જાગી જશો. જો તમે પૂરેપૂરા સાવધ હશો તો જાગૃત અવસ્થામાં જ્યારે તમારો કટ્ટર દુશ્મન તમારી સામે આવે ત્યારે પણ તેને પહોંચી વળવાનું તમને જરાય મુશ્કેલ નહિ લાગે.



મનના વિકૃત સ્વરૂપ અને તેના ખોટા માર્ગગમનથી થનારી આફતથી તમારી જાતને બચાવી લો. મન રમતિયાળ બાળક જેવું છે. મનના ધસમસતા વેગને કાબૂમાં લઈ સત્યને માર્ગે સરળતાપૂર્વક વહેવડાવવો જોઈએ. તો જ તે સત્ત્વથી ભરપૂર બની શકે. માટે જ તેને સતત ઈશ્વર કે સત્યનું જ ચિંતન કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

જો તમારા અધ્યાત્મ માર્ગે ઝડપી પ્રગતિ સાધવી હોય તો તમારા દરેક સંકલ્પ પર ચોકી પહેરો બેસાડો. સંકલ્પશૂન્ય મન હંમેશાં આનંદશૂન્ય હોય છે. તે સેતાનનું કારખાનું બની જાય છે. માટે હંમેશાં મનનશીલ બનો ને તમારા મનનું સાવધાનીપૂર્વક નિરીક્ષણ કરો. મનની દરેક ઊર્મિને, વિચારને નિયમનમાં રાખો.

તમારી અંતઃપ્રેરણાને અધ્યાત્મમાર્ગે વાળી ઉદાત્ત બનાવો. અધમ સંકલ્પ એ સૌથી ભયંકર ચોર છે. જ્ઞાનરૂપી તલવારથી આ ચોરને કાપી નાખો. હંમેશાં તમારા મનમાં નવીન દિવ્ય આંદોલનો કે સંકલ્પપ્રવાહો ઉત્પન્ન કરો. તમારા વિચારોને શુદ્ધ, પ્રાણવાન, ઉદાત્ત અને ચોક્કસ બનાવો. આથી તમને અપાર આધ્યાત્મિક બળ ને શાંતિ મળશે.

તમારો પ્રત્યેક સંકલ્પ રચનાત્મક અને ભવ્ય હોવો જોઈએ. દરેક સંકલ્પ પ્રકાશના વક્રકિરણ જેવો છે. બધા જ સંકલ્પોને જડમૂળથી ઉખેડી નાખો. હૃદયની અંદર જે ખરી જ્યોતિ બિરાજે છે તેને જ પ્રાપ્ત કરો. જો આત્મસાક્ષાત્કાર પામવાની તમારી ઈચ્છા હોય તો બધી કલ્પનાઓને તરંગોને એકદમ અટકાવી દો. મનની ઊર્મિઓને આવેગોને શુદ્ધ કરી કાબૂમાં લો. તમારા જાગૃત જીવનમાં અંતસ્તલમાં વિશાળ આંતર દિવ્ય ચેતન જીવન આવેલું છે.

બધી જ ટેવોનું સંસ્કારોનું ઉદ્ભવસ્થાન આ આંતરચેતન સ્તર છે. બાહ્ય વિષય પદાર્થોમાં દોડતા આ જાગૃત જીવન કરતાં અંતર્ગત ચેતન જીવન અનેકગણું શક્તિશાળી છે. યોગના અભ્યાસ દ્વારા તમે આંતરજીવનના ઊંડા પ્રવાહ પર અધિકાર મેળવી તમારી ઈચ્છા પ્રમાણે તેને વાળી કે બદલી શકશો. મનમાં રહેલા કોઈ પણ એક દુર્ગુણને લો અને દરરોજ સવારમાં તેથી વિરોધી સદ્ગુણનું ચિંતન કરો. આમ દરરોજ અભ્યાસ કરો. આથી તે દુર્ગુણ જલદી ચાલ્યો જશે. દાખલા તરીકે રોજ સવારમાં દયાના સદ્ગુણનું ચિંતન કરો અને દિવસ દરમ્યાન તેને આચરણમાં મૂકો. આથી તમારામાં સત્ત્વર દયાની ભાવના ઉત્પન્ન થશે.

યાદ રાખો કે પાપી સંકલ્પ એ જ વ્યભિચારાદિ દોષોનું મૂળ છે. આવો દુષ્ટ સંકલ્પ અઠવાડિયામાં ત્રણ વારને બદલે મહિનામાં એક જ વાર દાખલ થાય તો સમજવું કે તે પ્રગતિનું ચિહ્ન છે. તે બતાવે છે કે તમારી ઈચ્છાશક્તિ અને આધ્યાત્મિક શક્તિ પણ વધ્યાં છે. માટે હંમેશાં આનંદમાં રહો અને તમારા આધ્યાત્મિક વિકાસની નોંધપોથી રાખો.

### ૩. યોગિક પદ્ધતિથી સંકલ્પશુદ્ધિ દ્વારા આત્મવિકાસ

યોગિક સાધનામાં સાધકને સૂક્ષ્મ અંતસ્તરમાં જે પારભૌમિક સ્થિતિનો અનુભવ થાય છે, તેને ઘણા લોકો શંકાની દૃષ્ટિથી જુએ છે અને માત્ર પૌરસ્ત્ય જાદુ તરીકે માને છે. યોગ એ કંઈ તરંગી કે અપ્રાકૃતિક શાસ્ત્ર નથી. મનુષ્યની અંતર્ગત સર્વ શક્તિઓનો સપ્રમાણ વિકાસ કરવો એ જ તેનું ધ્યેય છે. તેને અમલમાં મૂકવાથી દિનપ્રતિદિન પ્રગતિ કરી દુનિયાના બધા લોકો પોતાનું જીવન વધારે સારું ને સુખી બનાવી શકે છે. આ સિદ્ધિ તે નૈસર્ગિક પદ્ધતિ છે.

યોગની બધી પ્રક્રિયાઓના પાયામાં નૈતિક કેળવણી અને આધ્યાત્મિક પૂર્ણતા રહેલાં છે. દુર્ગુણોનો સંપૂર્ણ નાશ અને મૂળભૂત સદ્ગુણોનો વિકાસ એ યોગરૂપી નિસરણીનું પહેલું પગથિયું છે. દઢ, સુંદર ટેવો અને તેના નિયમિત આચરણ દ્વારા પ્રકૃતિને શિસ્તબદ્ધ બનાવી ચારિત્ર્યના સુદૃઢ ને સ્થિર પાયા પર યોગરૂપી ઈમારતનું યજ્ઞતર કરવામાં આવે છે.

### ૪. પ્રતિપક્ષ ભાવના દ્વારા વિચારશુદ્ધિ

ખરાબ વિચારોને નિર્મૂળ કરવાને માટે શુભ વિચારોની પ્રતિપક્ષ ભાવના એ શ્રેષ્ઠ, સહેલો ને અસરકારક ઉપાય છે. તમારા મનરૂપી બગીચામાં દયા, પ્રેમ, પવિત્રતા, ક્ષમા, પ્રમાણિકતા, ઉદારતા અને નમ્રતારૂપી ઉદાત્ત સદ્ગુણોને રોપીને ઉછેરો. આથી તિરસ્કાર, કામ, ક્રોધ, લોભ, અભિમાનરૂપી નિષેધાત્મક દુર્ગુણો પોતાના મેળે નાશ પામશે.

નિષેધાત્મક વિચારો પર સીધો હુમલો કરી તેને નાશ કરવાનું કાર્ય ઘણું મુશ્કેલ છે. આથી તમારી ઈચ્છાશક્તિ ઉપર વધારે પડતો બોજો આવી પડશે અને તમારી શક્તિનો દુર્વ્યય થશે.

## ૫. વિચાર-સુધારણા માટે આધ્યાત્મિક પદ્ધતિઓ

જો તમે ખરાબ અશુદ્ધ વિચારોનું વારંવાર આવર્તન કરશો તો તેનું બળ વધતું જશે અને સાથે સાથે તેનો વેગ પણ વધશે. માટે તેમને તુરત મનમાંથી હાંકી કાઢવા જોઈએ. જો તેમ કરવામાં મુશ્કેલી જણાય તો ઈશ્વર સંબંધી વિચારોને મનમાં સ્થાન આપો. ભવ્ય, ઉન્નત સંકલ્પો કેળવો. આથી અશુભ વિચારો પોતાની મેળે જ નાશ પામશે. પાપમય વિચારોને હાંકી કાઢવાને માટે ભવ્ય વિચાર એ સમર્થ પ્રતિયોગી છે. પહેલી રીત કરતાં આ વધારે સારી રીત છે. દિવસમાં હજારો વાર ઈશ્વરનું નામસ્મરણ કરવાથી સારા વિચારોને નવું બળ ને પ્રેરણા મળે છે. આવી જ રીતે 'અહં બ્રહ્માસ્મિ' સૂત્રનું અનેકવાર આવર્તન કરવાથી 'હું આત્મા છું' ભાવના ખૂબ દૃઢ બને છે. આથી 'હું દેહ છું' તેવો વિચાર તદ્દન નિર્બળ બની જાય છે.

જ્યારે તમારા મનમાં હલકા સંકલ્પો દાખલ થાય ત્યારે તેમને હાંકી કાઢવાને માટે તમારી ઈચ્છાશક્તિનો બળજબરીથી ઉપયોગ કરો નહિ. આથી તમારી ઉપરનો બોજો વધી જશે, ને તમને શ્રમ પડશે. જેમ જેમ વધારે પ્રયાસ કરશો તેમ, તેમ દુષ્ટ વિચારો બમણા જોરથી હલ્લો કરશે. વળી, તેમનો વેગ ને શક્તિ પણ વધી જશે. માટે તેમના પ્રત્યે દુર્લક્ષ કરો ને શાંત રહો. તરત જ તેઓ અદૃશ્ય થઈ જશે અથવા પ્રતિપક્ષભાવના દ્વારા શુભ વિરોધી વિચારોને દાખલ કરો અથવા ખૂબ દૃઢતાપૂર્વક ઈશ્વર અને મંત્રના ચિત્રનું વારંવાર મનન કરો અથવા પ્રાર્થના કરો.

## ૬. સંકલ્પ-સુધારણાનું મહત્ત્વ

સંકલ્પશુદ્ધિ એ ઘણો અગત્યનો વિષય છે. છતાં ઘણા જ થોડા લોકો આ કળા કે વિજ્ઞાન સંબંધી જાણે છે. આજના કેળવાયેલા ગણાતા લોકો પણ આ તાત્ત્વિક કેળવણીથી અજાણ છે.

બધા મનુષ્યો આજે સંકીર્ણ વિચારના ભોગ બનેલા જોવામાં આવે છે. તેમના મનરૂપી કારખાનામાં વિવિધ પ્રકારના મેળ વગરના ઉદ્દેશહીન વિચારો આવજા કર્યા કરે છે. એમાં કોઈ જાતનો સંવાદ જોવામાં આવતો નથી. તેમાં કંઈ સુમેળ કે નિયમ પણ હોતો નથી. બધું જ તદ્દન અનિયમિત ને અસ્તવ્યસ્ત દશામાં પડ્યું હોય છે. તેમના વિચારોમાં કોઈપણ પ્રકારની સ્પષ્ટતા કે સુરેખતા હોતી નથી.

તમે કોઈ પણ એક વિષય પર વ્યવસ્થિત ને નિયમિત રીતે બે મિનિટ પણ વિચાર કરી શકતા નથી. આ બતાવે છે કે તમને માનસિક સ્તરમાં કામ કરતા સંકલ્પના નિયમોનું જ્ઞાન નથી.

દરેકના મનની અંદર સંપૂર્ણ અંધાધૂંધી ચાલી રહેલી જોવામાં આવે છે. કેમ કે વિષયી સંકલ્પો ધક્કામુક્કી કરે છે અને આગળ આવે છે. ચક્ષુ ઈન્દ્રિય, જેને સુંદર દશ્યો ને પદાર્થો જોવાની આકાંક્ષા છે તે પોતાના જ વિષયના સંકલ્પો આગળ ધકેલવાનો પ્રયાસ કરે છે. કર્ણેન્દ્રિય હલકાં કામ, વેરઝેર, તિરસ્કાર, ઈર્ષા ને ભયના જ વિચારોને પ્રાધાન્ય આપે છે. આમ, બધી ઈન્દ્રિયો એક ક્ષણને માટે પણ એકેય ભવ્ય, દિવ્ય વિચારને પ્રવેશવા માટે સમય જ આપતી નથી. આમ, મનુષ્યોમાં મન ને તેની શક્તિઓ વિષયોને રસ્તે જ વહન કરે છે.

## ૭. વિચારોનું યુદ્ધ

વિચારશુદ્ધિના પ્રયાસની શરૂઆતમાં જ શુદ્ધ અને અશુદ્ધ સંકલ્પ વચ્ચે યુદ્ધ શરૂ થાય છે. અશુદ્ધ સંકલ્પ મનરૂપી કારખાનામાં વારંવાર પ્રવેશ કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. તે હુકમ કરે છે કે “હે શુદ્ધ માનવી ! તેં મને પ્રથમથી જ આશ્રય આપ્યો છે. તેં અગાઉ મને આવકાર આપી મારું હાર્દિક સ્વાગત કર્યું હતું. આથી તારા મનના પ્રેરણાધીન નીચલા વિષય સ્તરમાં રહેવાનો મને દરેક પ્રકારનો હક છે. તું મારા પ્રત્યે આટલો બધો કૂર શા માટે થાય છે ? મેં જ તને રેસ્ટોરાં ને હોટલ, સિનેમા ને નાટક, નાચપાર્ટી ને દારૂના પીઠાનો આનંદ માણવાને માટે પ્રેરણા આપી છે. આમ, મારા દ્વારા જ તને અનેકવિધ આનંદની મજા મળી છે. હવે તું મારા પ્રત્યે શા માટે કૃતઘ્ની બન્યો છે ? હું દઢતાપૂર્વક ટકી રહી તારી સામે થઈ વારંવાર મારી મુલાકાત આપીશ. તારાથી બને તે કરી લે. જૂની ટેવને વશ થઈ તું હાલ તદ્દન નિર્બળ બની ગયો છે, અને તારામાં હવે સામા થવાની તાકાત રહી નથી.” આમ, તે દલીલ કરે છે, પણ અંતમાં તો શુદ્ધ વિચારોનો જ વિજય નિશ્ચિત છે. રજસ અને તમસ કરતાં સત્ત્વ વધારે શક્તિશાળી છે. હકારાત્મક વિચારો હંમેશાં નકારાત્મક વિચારો પર વિજય મેળવવાના જ.

## ૮. શુભ સંકલ્પ એ જ પૂર્ણતાનું પ્રવેશદ્વાર

સંકલ્પ એ આજ્ઞાંકિત સેવક છે. તે સરળ સાધન પણ છે. તેનો તમારે

વિવેકપર્વક યોગ્ય ઉપયોગ કરવાનો છે. સંકલ્પ પર વિજય એ સુખનું પ્રથમ પગથિયું છે.

તમારા સંકલ્પની છાપ તમારા ચહેરા પર પડી છે. સંકલ્પ એ જ મનુષ્ય ને દેવની વચ્ચે સંબંધ બાંધનાર પુલ જેવો છે. તમારું શરીર, તમારું કાર્ય, તમારું ઘર આ બધું માત્ર તમારા મનની અંદરના વિચારોનું જ પ્રતિબિંબ છે. સંકલ્પ એ વીજળિક બળ છે. શુભ સંકલ્પ એ પૂર્ણતાનું પ્રથમ પગથિયું છે. સંકલ્પ એ સાચી સમૃદ્ધિ છે.

## ૯. વિચારોને કેળવો ને બુદ્ધ બનો

તમારા મનમાંથી બધા બિનજરૂરી, નકામા અને પાપમય વિચારોને હાંકી કાઢો. નકામાં વિચારો તમારા આધ્યાત્મિક વિકાસને રુંધે છે. તેઓ આધ્યાત્મિક પ્રગતિના માર્ગમાં પથ્થરરૂપ છે. જ્યારે તમે નકામાં વિચારોને પોષો છો ત્યારે તમે ઈશ્વરથી દૂર જાઓ છો. આવા વિચારોને બદલે દિવ્ય વિચારોને સ્થાન આપો. આધ્યાત્મિક માર્ગે પ્રગતિ કરી વિકાસ સાધવા માટે ઉપયોગી સંકલ્પો એ સીડી રૂપ છે. મનને જૂની ટેવરૂપી ચીલે ચાલતાં અને સ્વચ્છંદીપણે ભટકતાં અટકાવો. બહુ સંભાળપૂર્વક આનું નિરીક્ષણ કરો.

બધા પ્રકારના હલકા, બિનઉપયોગી, અધમ, અશુદ્ધ સંકલ્પો, બધા જાતિ વિષયક સંકલ્પો, તેમજ ઈર્ષા, ઘૃણા, સ્વાર્થ વગેરેના સંકલ્પોને તમારે આત્મનિરીક્ષણ દ્વારા દૂર કરવા જ પડશે. વિસંવાદીને વિરોધી એવા બધા વિનાશક વિચારોનો નાશ કરવો જ જોઈશે. તે માટે તમારે હંમેશાં શુદ્ધ, સારા, પ્રેમાળ, ભવ્ય ને દિવ્ય વિચારોને ઉત્તેજન આપવું જોઈએ. તમારો પ્રત્યેક વિચાર વિધાયક, સબળ, ચોક્કસ ને હકારાત્મક હોવો જોઈએ.

માટે સ્પષ્ટ ને સુરેખ છાપવાળો દરેક વિચાર-સંકલ્પ-કરો. તમારા પ્રત્યેક સંકલ્પથી બીજાને શાંતિ ને દિલાસો પ્રાપ્ત થવો જોઈએ. દુઃખ કે અસંતોષ તો જરા પણ ન થવાં જોઈએ. તો જ પૃથ્વી પર તમારું જીવન ધન્ય કહેવાય. તમે આ દુનિયા પર મહાન શક્તિ છો કારણ તમે અનેકને મદદ કરી શકો તેમ છો; હજારોને નીરોગી બનાવી શકો તેમ છો, અને ઈસુ ખ્રિસ્ત ને બુદ્ધની માફક અનેક માણસોને આધ્યાત્મિક માર્ગે વાળી ઉન્નત કરી શકો તેમ છો. જેવી રીતે તમે બગીચામાં મોગરો, ગુલાબ, કમળ, હોનોલુલુ વગેરે ફૂલ ઉછેરી શકો છો; તેવી જ રીતે તમારા અંતઃકરણરૂપી વિશાળ બગીચામાં તમારે પ્રેમ, દયા, ભલાઈ, પવિત્રતા વગેરેના શાંત

વિચારોને કેળવવા જોઈએ. આ મનરૂપી બગીચાને તમારે ધ્યાન ને સારા વિચારોરૂપી પાણી સીંચવું જોઈએ, તેમ જ વિરોધી હાનિકારક વિચારરૂપી નકામું ઘાસ નીંદી કાઢવું જોઈએ.

## ૧૦. બીજાના દોષ જોવારૂપી વિચારો દૂર કરો

મનનો સ્વભાવ જ એવો છે કે જેનું તે ગાઢ ચિંતન કરે છે તેવું જ તે બની જાય છે. માટે જો તમે બીજા માણસોના દોષો ને દુર્ગુણોનો જ વિચારો કર્યા કરશો તો તમારા મનમાં થોડા સમય માટે પણ આ દોષો ને દુર્ગુણો ભરાઈ જશે.

જે મનુષ્ય આ માનસિક નિયમ જાણે છે તે કદી બીજાની નિંદા કરશે નહિ કે બીજાના ચારિત્ર્યમાં દોષદષ્ટિ રાખશે નહિ. તે બીજામાં માત્ર સારું જ જોશે અને હંમેશાં બીજાની સ્તુતિ કરશે. આવી ભાવનાથી મનુષ્ય ધ્યાન, યોગ ને અધ્યાત્મમાર્ગે ઝડપથી આગળ વધી શકે છે.

## ૧૧. મૃત્યુ વખતના છેલ્લા વિચાર પ્રમાણે નક્કી થતો પુનર્જન્મ

મનુષ્યનો છેલ્લો વિચાર તેના પછીના જન્મનો નિર્ણાયક બને છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે, “મનુષ્યના અંત સમયના વિચાર પ્રમાણે તેનો બીજો જન્મ થાય છે. હૈ કૌન્ટેય ! મનુષ્ય જે વસ્તુનો વિચાર કરતાં દેહનો ત્યાગ કરે છે તે તે વસ્તુના સતત ચિંતનથી તેને જ પામે છે.” (સ. ૮.૬)

અજ્ઞામિલ પોતાના ધર્મનિષ્ઠ આચરણથી ભ્રષ્ટ થઈ અધમ જીવન ગાળવા માંડ્યો. પાપમય જીવનના અંધકારમય પ્રદેશમાં અટવાઈ જઈ તે ચોરી, લૂંટ વગેરે કરવા માંડ્યો ને વેશ્યાનો પણ દાસ બન્યો. આ વેશ્યાથી તેને દસ સંતાન થયાં. જેમાંના સૌથી નાનાનું નામ નારાયણ હતું.

જ્યારે તે મરણ પથારીએ પડ્યો, ત્યારે તેના મનમાં તેના સૌથી નાના દીકરા નારાયણનો વિચાર ઘોળાયા કરતો હતો. તે સમયે ત્રણ ભયંકર યમદૂતો અજ્ઞામિલને દેખાયા. આથી ભયભીત બની અજ્ઞામિલ ખૂબ દુઃખમાં પોતાના દીકરા નારાયણનું નામ પોકારવા માંડ્યો.

“નારાયણ” નામનો ઉચ્ચાર થતાં જ ભગવાન શ્રીહરિના દૂતો એકદમ ત્યાં ધસી આવ્યા અને યમદૂતોને અટકાવ્યા. ત્યાર બાદ તેઓ અજ્ઞામિલને શ્રી વિષ્ણુના વૈકુંઠલોકમાં લઈ ગયા.

જ્યારે શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને શિશુપાલનું માથું ચક્રથી ઉડાવી દીધું ત્યારે શિશુપાલનો ભવ્ય દિવ્ય પ્રકાશયુક્ત આત્મા ભગવાન શ્રીકૃષ્ણમાં લીન થઈ ગયો. દુષ્ટ શિશુપાલે પોતાનું આખું જીવન શ્રીકૃષ્ણની નિંદાના ચિંતનમાં જ ગાળ્યું હતું. આથી મૃત્યુ સમયે તેણે તેમાં જ પ્રવેશ કર્યો.

ઈયળને જ્યારે ભમરી ડંખ મારે છે, ત્યારે તે ભમરીનું ચિંતન કરે છે આથી તે ભમરીરૂપ બની જાય છે. તેવી જ રીતે, જે માણસ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ પર મનને સ્થિર કરે છે તે પોતાનાં બધા પાપથી મુક્ત થઈ તેને જ પામે છે. ગોપીઓ કામથી, કંસ ભયથી, શિશુપાળ દ્વેષથી ને નારદ પ્રેમથી ભગવાનને પામ્યા.

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ ગીતામાં કહે છે, “જે પુરુષ એકધારું મારું ચિંતન કરતાં મને સદા રટયા કરે છે, એવા યોગી જેનું લક્ષ અખંડ મારામાં ચોટેલું છે, તેને હું સુલભ છું. આવી રીતે મને પામીને ઊંચી સિદ્ધિએ પૂરી રીતે પામેલા પુરુષો ફરી દુઃખની ખાણરૂપ એવી જન્મમરણની ગતિને પામતા નથી. બ્રહ્મલોક સુધી ગતિ પામેલાઓ પણ આ પૃથ્વી પર પાછા જન્મે છે. પણ હે અર્જુન ! જેઓ મને પામે છે તેઓ ફરી આ લોકમાં જન્મતા નથી.” (અ. ૮, ૧૪, ૧૫, ૧૬)

આવી રીતે સંસારનાં બધાં કાર્યો કરવા છતાં જેનું મન સતત ભગવાનનું જ ચિંતન કર્યા કરે છે તેને મૃત્યુકાળે પણ સ્વભાવિક રીતે ભગવાનનો જ સંકલ્પ થશે. વળી, શ્રીકૃષ્ણ કહે છે, “જેનું મન આવી રીતે સતત યોગયુક્ત રહે છે, તે બીજા કોઈ વિઘ્નથી ચલિત થયા વિના દિવ્ય પ્રકાશયુક્ત પુરુષોત્તમ ભગવાનને પામે છે.”

આગળ વળી ભગવાન કહે છે, “મૃત્યુ સમયે જે મારા પરમ સ્વરૂપનું શ્રીકૃષ્ણ કે નારાયણરૂપે ધ્યાન ધરે છે, તે દેહત્યાગ વખતે જરૂર મને પામે છે, આમાં જરા પણ શંકા નથી, મૃત્યુ વખતે જે જે ભાવનું ચિંતન કરે છે, તે સતત તે ભાવનાને પામે છે. કેમ કે તેણે તે જ ભાવનું સતત ચિંતન કરીને પોષણ કર્યું હતું.”

છેવટે શ્રીકૃષ્ણ ભગવાન જણાવે છે કે, “આવી રીતે જે પોતાનું ચિત્ત મારામાં જોડી દે છે તે આવી શાંતિરૂપ બ્રહ્મસ્થિત પામીને ફરી પાછો મોહમાં ફસાતો નથી ને અંતકાળે પરમ બ્રહ્મપદને પામે છે.” (અ. ૨-૭૨)

જેને જીવનમાં તમાકુ સૂંઘવાનું વ્યસન પડી ગયું હોય તે મૃત્યુ પહેલાંની બેભાન દશામાં તમાકુ સૂંઘતો હોય તેવી રીતે પોતાની આંગળીઓ હલાવશે. તમાકુ સૂંઘવાની ટેવની આટલી બધી અસર માણસ પર થાય છે.

સ્ત્રી-આસક્ત મનુષ્યનો છેલ્લો સંકલ્પ તેની પત્ની સંબંધી હશે. દારૂના વ્યસનીનો છેલ્લો સંકલ્પ દારૂ પીવાનો હશે. લોભી વેપારી મૃત્યુ સમયે પૈસાના જ વિચાર કરશે. યોદ્ધાનો છેલ્લો સંકલ્પ પોતાના દુશ્મનનો નાશ કરવા માટેનો હશે. પોતાના એકના એક પુત્રને ખૂબ ચાહનારી માતાને છેલ્લો વિચાર પોતાના પુત્રનો જ આવશે.

રાજા ભરતને હરણના બચ્ચા પર દયા આવવાથી તેને ઊછેર્યું, પણ તેમાં તે આસક્ત થઈ ગયા. આથી મૃત્યુ વખતે તેમને હરણનો જ વિચાર આવતાં તેમનો જન્મ હરણ રૂપે જ થયો. તે શુદ્ધ આત્મા હોવાથી પોતાના પૂર્વજન્મનું જ્ઞાન નાશ પામ્યું નહિ.

જે મનુષ્યે સતત સાધના દ્વારા આખા જીવન દરમ્યાન પોતાના મનને સંયમમાં રાખી ઈશ્વરમાં જ જોડવાનો પ્રયાસ કર્યો હોય છે, તેવા મનુષ્યને મરણ સમયે ફક્ત ઈશ્વરનો જ વિચાર આવે છે. આ એક બે દિવસ, અઠવાડિયું કે મહિનાની સાધનાથી બની શકે નહિ. તેને માટે તો આખા જીવનપર્યંત સાધના, પ્રયાસ ને પુરુષાર્થ જોઈએ.

જીવનનો છેલ્લો સંકલ્પ જ પછીના જન્મને નક્કી કરે છે, કારણ કે જે સંકલ્પોએ આખા જીવન દરમ્યાન પ્રધાનપદ ભોગવ્યું હોય તે જ સંકલ્પ મૃત્યુ સમયે સ્ફુરી આવે છે. સામાન્ય જીવન વ્યવહારમાં જે વસ્તુ બાબત મનમાં રટણ ચાલી રહ્યું હોય તે સંબંધી જ મૃત્યુ વખતે વિચાર આવે છે. આ છેલ્લો સંકલ્પ બીજા જન્મમાં મળવાના શરીરનો પણ નિર્ણાયક બને છે. જેવો મનુષ્યનો સંકલ્પ તેવો જ તે બનવાનો.

## ૧૨. સાત્ત્વિક વિચારો માટે પશ્ચાદ્ભૂમિકા

મોટા ભાગના મનુષ્યોને પોતાના સંકલ્પના આધાર તરીકે મૂર્ત વસ્તુઓની જરૂર પડે છે. તેમને આધારે સંકલ્પો ઉત્પન્ન થાય છે. એટલું જ નહિ, મનમાંના બધા સંકલ્પો આ કેન્દ્રોની આસપાસ ધૂમ્પા કરે છે. મનનું આવું જ સ્વરૂપ છે. મનને કેન્દ્રિત કરવા માટે આમ સંકલ્પો માટે પશ્ચાદ્ભૂમિકાની જરૂર પડે છે.

તમારા સંકલ્પરૂપી માનસિક મૂર્તિઓ માટે હંમશાં સાત્ત્વિક પશ્ચાદ્ભૂમિકા



રાખો. જે કોઈ વસ્તુનું મન ગાઢ ચિંતન કરે છે તે વસ્તુનું રૂપ મન ધારણ કરે છે. જો તે નારંગીનો વિચાર કરે તો તે નારંગીનું રૂપ ધારણ કરે છે. જો તે હાથમાં બંસીવાળા ભગવાન શ્રીકૃષ્ણનું ચિંતન કરે તો તે શ્રીકૃષ્ણનું રૂપ ધારણ કરે છે. માટે જ તમારે મનને યોગ્ય તાલીમ આપી તેને ચિંતન માટે હંમેશાં સાત્ત્વિક આહાર આપવો જોઈએ.

મોક્ષરૂપી ધ્યેયને હાંસલ કરવા તમારા બધા વિચારો માટે સાત્ત્વિક ભૂમિકા હોવી ખૂબ જરૂરી છે. જો તમે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણના ભક્ત હો તો તેના સ્વરૂપનો સ્પષ્ટ ચિતાર, “ૐ નમો ભગવતે વાસુદેવાય” રૂપી તેના નામમંત્રનો જપ અને તેના દિવ્ય ગુણો (સગુણ-નિર્ગુણ)ની પશ્ચાદ્ ભૂમિકા તમારા બધા સંકલ્પો માટે આવશ્યક છે. નિર્ગુણના ઉપાસક વેદાંતીએ પોતાના સંકલ્પોના આધાર તરીકે ૐકાર અને તેના અર્થ (પ્રકાશનો અનંત સાગર સચ્ચિદાનંદ, વ્યાપક, પરિપૂર્ણ-આત્મા) રાખવા જોઈએ. આ સંસારમાં આવી પડેલું કાર્ય કર્યા કરો અને જે ક્ષણે મન નવરું પડે તે ક્ષણે તમારી રુચિ, શક્તિ ને સ્વભાવ પ્રમાણે તમારી સાધનાને અનુકૂળ બધા સંકલ્પોના આધારભૂત એવા સગુણ કે નિર્ગુણ બ્રહ્મરૂપી પશ્ચાદ્ભૂમિકાનું સતત ચિંતન કર્યા કરો. આમ સતત ચિંતન દ્વારા મનમાં એક પ્રકારની ટેવ પડી જશે, જેથી મન વગર પ્રયાસે તે તરફ દોડશે.

મોટા ભાગના લોકોના જીવનમાં કંઈ પણ આદર્શ કે ચોક્કસ કાર્યક્રમ અથવા સંકલ્પો માટેની આધારભૂત સાત્ત્વિક પશ્ચાદ્ભૂમિકા હોતી નથી તે શોકજનક છે. આથી તેમનું જીવન નિષ્ફળ જ જવાનું. યુવાન પરણેલી સ્ત્રીના વિચારોની પશ્ચાદ્ ભૂમિકા સામાન્ય રીતે કામપૂર્ણ હશે, ત્યારે વૃદ્ધ માતાના સંકલ્પોની પાછળ પોતાના પુત્ર ને પૌત્રો માટેનો પ્રેમ જોવામાં આવશે. મોટા ભાગના મનુષ્યના વિચારોનું પ્રેરક બળ ઘૃણા ને ઈર્ષ્યા જ હોય છે. આજકાલ યુનિવર્સિટી ડિગ્રીવાળા લોકો સામાન્ય રીતે કેળવાયેલા ને સંસ્કારી ગણાય છે, પણ આધ્યાત્મિક જ્ઞાનની બાબતમાં તેમનું જ્ઞાન નહિવત્ છે. આવા લોકોના જીવનમાં કોઈ પણ આદર્શ, નિશ્ચિત કાર્યક્રમ અથવા સંકલ્પો માટે સાત્ત્વિક ભૂમિકા હોતી નથી. પેન્શન મળ્યા બાદ ડેપ્યુટી કલેક્ટર ત્રીજી પત્નીને પરણે છે અને કોઈ સ્ટેટના દીવાન તરીકે કામ કરવા લાગે છે.

સંસારમાં રચ્યોપચ્યો માણસ જાતીય વિષયી વિચારો તેમ જ તિરસ્કાર, ક્રોધ ને વેરઝેરના વિચારોથી ભરપૂર હોય છે. આ બે જાતના સંકલ્પોએ

તેના મનમાં અહો જમાવ્યો હોય છે. અરે, મનુષ્ય તેનો ગુલામ જ બની ગયો હોય છે. આમાંથી પોતાના મનને મુક્ત કરી બીજા સારા ભવ્ય વિચાર પર મનને સ્થિર કરવાનું તે જાણતો જ નથી. તેને વિચારના નિયમો, મનનો સ્વભાવ અને તેની સૂક્ષ્મ પ્રક્રિયાનું ભાન જ નથી. તેની પાસે ભૌતિક રિદ્ધિસિદ્ધિ તેમ જ યુનિવર્સિટીમાંથી મેળવેલું પુસ્તકિયું જ્ઞાન પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોવા છતાં તેની સ્થિતિ ખૂબ દયાજનક છે. તેનામાં વિવેકનો ઉદય થયો હોતો નથી. તેને સંત, ધર્મશાસ્ત્ર ને ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા હોતી નથી. યોગ્ય મનોબળની ખામીને લીધે તે પાપમય ઈચ્છા, વાસના કે લાલચની સામે થઈ શકતો નથી. આમ મનમાં ઠાંસીને ભરેલ સંસારનો મદ, મોહ, આસક્તિ, વગેરેને દૂર કરવા માટે નિયમિત સત્સંગ એટલે સાધુ, સંન્યાસી કે મહાત્માઓનો સંગ એ જ મુખ્ય ઉપાય છે.

નિવૃત્તિ બાદ મનુષ્યે પોતાના સંકલ્પોની ભૂમિકા તદ્દન બદલી નાખવી જોઈએ અને પોતાનો સમય તત્ત્વજ્ઞાન, શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ અને આધ્યાત્મિક ચિંતનમાં ગાળવો જોઈએ. ગમે તેવા અયોગ્ય વિચારોને દૂર કરી તેને બદલે સદ્વિચારોને નિયમિત રીતે મનમાં સ્થાન આપવું જોઈએ. આથી પ્રથમ તો શુભ સંકલ્પો કરવા માટેનું વલણ મનમાં ઉત્પન્ન થશે. આગળ જતાં આના સતત અભ્યાસથી મનને માત્ર સાત્ત્વિક, સદ્ગુણી વિચારો કરવાની ટેવ પડી જશે. આ માટે તમારે ખૂબ જ પરિશ્રમ લેવો પડશે.

જૂની ટેવો જોર કરી વારંવાર આગળ આવશે. જ્યાં સુધી સત્ માટે સંકલ્પો સ્થિર ટેવરૂપી બની જાય, ત્યાં સુધી તમારા મનને વારંવાર ગીતા, ભગવાન કૃષ્ણ, રામ, ઉપનિષદ વગેરેના સાત્ત્વિક દિવ્ય વિચારોથી ભરવું જ પડશે. આથી મનમાં નવો ચીલો પડી નવું માર્ગદર્શન થશે. જેવી રીતે ગ્રામોફોનની પીન તાવડીમાં બારીક આંકો પાડે છે. તેવી જ રીતે સાત્ત્વિક સંકલ્પ મગજમાં નવીન આરોગ્યદાયક સંસ્કાર ઉત્પન્ન કરે છે.

પછી બહુ પ્રયત્ન કર્યા વિના પણ તમે મનને એકાગ્ર કરી શકશો. જેણે પોતાના મન પર વિજય મેળવ્યો છે તે પોતાની શુદ્ધ બુદ્ધિ દ્વારા પોતાની અંદર જ સૂક્ષ્મથી જ સૂક્ષ્મ આનંદ, શાંતિ ને જ્ઞાનનો ભંડાર રૂપ શાશ્વત બ્રહ્મનું દર્શન કરે છે. ઈન્દ્રિયો પોતપોતાના વિષયો સાથે સંબંધમાં આવે ત્યારે માનસિક જ્ઞાન ઉત્પન્ન થાય છે. જો ઈન્દ્રિયોને વિષયોમાંથી ખેંચી લઈ મનને તદ્દન શાંત કરવામાં આવે તો અમુક કાળે એવી સ્થિતિ થાય છે કે ઈન્દ્રિયો ને વિષયો વચ્ચેનો સંબંધ જ તૂટી જાય છે.

આત્માનો શુદ્ધ આનંદ અને વિજ્ઞાનમય નિર્વિકલ્પ સમાધિની સ્થિતિ જન્મમૃત્યુને ઉત્પન્ન કરનારા બધા સંસ્કારોને બાળી નાખે છે. આસક્તિ એ જ મૃત્યુ છે. તમે તમને આનંદ આપતાં તમારાં શરીર, કર્મ, સ્ત્રી, પુત્ર, સંપત્તિ, ઘર, સ્થાન અને વિવિધ વસ્તુઓમાં આસક્ત છો. જ્યાં જ્યાં આસક્તિ હોય ત્યાં ક્રોધ, ભય ને વાસના જોવામાં આવશે. આસક્તિથી જ બંધન ઉત્પન્ન થાય છે. જો તમારે ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કરવો હોય તો બધા જ પ્રકારની આસક્તિને તજી દેવી જ પડશે.

જે શરીર સાથે જીવાત્મા આટલો બધો એકરૂપ થઈ ગયો છે તેનાથી અલગ થઈ જવું એ આસક્તિ ત્યાગનું પ્રથમ પગથિયું છે. પોતાના ખરા સ્વરૂપ માટે સંસ્કૃત શબ્દ “આત્મા” છે તે અત્=સતત જવું ધાતુમાંથી બન્યો છે. આમ, પોતાનું સાચું તાત્વિક સ્વરૂપ જે સચ્ચિદાનંદરૂપ છે તેને પ્રાપ્ત કરવાને માટે જે સતત વિવિધ નામરૂપો દ્વારા સંસારમાં ભ્રમણ કરી ઉત્કાંતિ પામે છે તે આત્મા.

### ૧૩. શુદ્ધ ચિન્મય આનંદ ને સંકલ્પમુક્તિ

સતત, તીવ્ર ને ગાઢ યોગ કે જ્ઞાનસાધના દ્વારા તમે તદ્દન સંકલ્પ મુક્ત થઈ શકો. નર્ચા ભાષણ કરનારા અનેક વક્તાઓ કરતાં તદ્દન સંકલ્પહીન યોગી જગતનું વિશેષ કલ્યાણ કરી શકે. સામાન્ય લોકોની સમજમાં આ વાત આવતી નથી. જ્યારે તમે નિર્વિકલ્પ સ્થિતિએ પહોંચો ત્યારે તમારી સાત્વિક શક્તિ જગતના પ્રત્યેક પરમાણુને તરબોળ કરી શુદ્ધ બનાવે છે, જેથી સ્વાભાવિક રીતે બધાની ઉન્નતિ થાય છે.

જડભરત ને વામદેવ જેવા નિર્વિકલ્પ જ્ઞાનીઓને અત્યારે પણ બધા યાદ કરે છે. તેઓએ કદી પુસ્તકો લખ્યાં ન હતાં તેમજ શિષ્યો કર્યાં ન હતા. છતાં આ જ્ઞાની પુરુષોની લોકોના મન પર પ્રચંડ અસર હતી.

જો તમે વિષયવાસના અને તેનાથી ખરડાયેલી અનૈતિક મનોદશાથી મુક્ત થઈ શકો તો તમે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકો. જ્ઞાનપ્રાપ્તિ માટે શરીરને વિષય પદાર્થો તેમ જ મન અને અધમ વિચારોને એકબીજાથી અલગ કરવાની જરૂર છે. ત્યારે જ દિવ્ય પ્રકાશ ઊતરી શકે. તેમ વાઈસરોયના સ્વાગત માટે બંગલાને જાળાંઝાંખરાં વાળીઝૂડી સાફ કરવામાં આવે છે ને બગીચામાંનું ઘાસ નીંદી કાઢવામાં આવે છે, એવી જ રીતે વાઈસરોયના પણ વાઈસરોય એવા પવિત્ર બ્રહ્મનું સ્વાગત કરવા માટે

મનરૂપી મહેલમાંથી બધા દુર્ગુણો, વાસનાઓ અને અધમ સંકલ્પોરૂપી ક્યરો સાફ કરી નાખવો જોઈએ.

જ્યારે મનમાં કોઈ પણ સંકલ્પ કે ઈચ્છા ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યારે વિષયી માણસ તેને એકદમ આવકારી સંતોષવાને માટે પ્રયાસ કરે છે. પણ સાધક તો વિવેક દ્વારા અયોગ્ય જણાય તો તેને તરત જ બહાર હાંકી કાઢે છે. સુજ્ઞ પુરુષો વિષયી ઈચ્છાની એક નાનીસરખી ચિનગારીને પણ મહાન અનર્થરૂપ માને છે. માટે તેઓ કોઈ પણ જાતની ઈચ્છાને મનમાં સ્થાન આપતા જ નથી ને માત્ર આત્મામાં જ આનંદ માણે છે.

સંકલ્પથી સર્જનની ક્રિયા શરૂ થાય છે. સંકલ્પ એટલે જ અમૂર્તમાંથી બાહ્યમૂર્ત સ્વરૂપ ધારણ કરવું તે. સંકલ્પ એટલે જ ભેદભાવ, અનેકતા અને ગુણનો લોપ, સંકલ્પ એટલે જ સંસાર, સંકલ્પથી જ શરીર સાથે તાદાત્મ્યનું બીજ રોપાય છે. ને ‘હું’ ને ‘મારા’ પણું ઉદ્ભવે છે.

સંકલ્પ જ દેશકાળને ઉત્પન્ન કરે છે. વૈરાગ્ય અને અભ્યાસ દ્વારા આ સંકલ્પોને બંધ કરો અને શુદ્ધ સચ્ચિદાનંદમાં મગ્ન થાઓ. વિચારમાત્રનો નાશ થતાં જીવનમુક્ત સ્થિતિને પામશો.

—(૨૨)(૨૨)—

## ૧. વિચારો અને જીવન

મનુષ્ય વિષયના પદાર્થોનું સેવન કરે છે અને તેમાં આસક્ત થાય છે. તે વિચાર કરે છે કે ફળ શરીર માટે બહુ જ સારાં છે, આથી તેને મેળવવા માટે પ્રયાસ કરે છે. ત્યારબાદ તે મેળવે છે, અને તેનો ઉપયોગ કરે છે. હવે તે ફળમાં આસક્ત થાય છે. ક્રમે ક્રમે તેને ફળ લેવાની ટેવ પડી જાય છે. અને કોઈ દિવસ જ્યારે તેને તે મળતાં નથી ત્યારે તેને દુઃખ થાય છે.

આમ, વિચારથી આસક્તિ, આસક્તિમાંથી ઈચ્છા અને ઈચ્છામાંથી ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય છે, કેમકે એક યા બીજા કારણથી જ્યારે ઈચ્છા ન સંતોષાય ત્યારે ક્રોધ આવે જ. ક્રોધમાંથી મોહ ઉત્પન્ન થાય છે. મોહથી યાદશક્તિનો હ્રાસ ને યાદશક્તિના હ્રાસથી બુદ્ધિનો નાશ થાય છે. બુદ્ધિનો નાશ થતાં જ મનુષ્યનો સંપૂર્ણ નાશ થાય છે. માટે જો તમે શાશ્વત શાંતિ મેળવવા ઈચ્છતા હો તો કદી વિષયના પદાર્થોની ઈચ્છા કરો નહિ. હંમેશાં શાશ્વત કાળને માટે આનંદ સ્વરૂપ આત્માનું ચિંતન કરો.

ઈચ્છાઓ પોતે નિર્દોષ છે. તે વિચારશક્તિથી જીવંત બને છે ત્યારે જ ખૂબ જ અનર્થ કરે છે. મનુષ્ય વિષયભોગોના પદાર્થોનું ચિંતન કર્યા કરે છે અને એમ માને છે કે તેથી તેને ખૂબ સુખ મળશે. આમ, કલ્પનાથી વાસના ઉત્તેજિત થાય છે. કલ્પના ઈચ્છાઓ સાથે એકરૂપ થતાં ઈચ્છાઓને વેગ ચેતન મળે છે અને મોહાંધ જીવ પર જોરપૂર્વક હલ્લો કરે છે.

## ૨. વિચારો અને ચારિત્ર્ય

મનુષ્ય માત્ર સંજોગવશ પ્રાણી નથી. ઊલટું, તેના વિચારો સંજોગોને ઘડે છે. ચારિત્ર્યશીલ મનુષ્ય સંજોગોમાંથી નવજીવન નિર્માણ કરે છે. તે સતત

પ્રયત્નશીલ બની આગળ વધે છે તે પાછળ દૃષ્ટિ ફેંકતો નથી; પણ હિંમતભરે આગળ વધે છે.

તેને વિઘ્નનો ભય હોતો નથી. તે કદી ધૂંઆપૂંઆ થતો નથી, નાહિંમત કે નિરાશ પણ થતો નથી. તે શક્તિ, ઉત્સાહ, ચેતન ને જીવનથી ભરપૂર હોય છે. તે સદા ખંત ને ઉત્સાહથી ઉભરાતો હોય છે.

વિચારોરૂપી ઈંટો દ્વારા ચારિત્ર્યરૂપી મહેલ બંધાય છે. ચારિત્ર્ય હવામાંથી મળતું નથી. તેને ઘડવું પડે છે માટે પ્રથમ તો ઉત્તમ ચારિત્ર્ય નિર્માણ કરવાનો દૃઢ નિશ્ચય જોઈએ અને ત્યારબાદ તેને અમલી બનાવવાનો સતત પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

તમારું ચારિત્ર્ય ઘડો એટલે તમારું જીવન આપોઆપ ઘડાશે. ચારિત્ર્ય એ જ પ્રચંડ શક્તિ છે. તે જ મોટામાં મોટી લાગવગ છે. તેનાથી મિત્રો મળે છે, આશ્રય મળે છે ને સહાય મળે છે. દ્રવ્ય પણ તેથી જ મળે છે. પૈસા, કીર્તિ, સફળતા અને સુખ મેળવવા માટેનો આ સૌથી સહેલો અને ચોક્કસ ઉપાય છે.

વિજય ને પરાજય, સફળતા ને નિષ્ફળતા તેમ જ જીવનના બધા પ્રસંગોમાં ચારિત્ર્ય એ જ નિર્ણાયક તત્ત્વ છે, આ લોકમાં તેમ જ પરલોકમાં સારા ચારિત્ર્યવાળો મનુષ્ય જ ઉત્તમ સુખ મેળવે છે.

પ્લેટફોર્મ પરથી આપવામાં આવતાં ભાષણો, પ્રવચનો, વક્તવ્યો, અને શબ્દોના આડંબરો કરતાં પ્રેમ, દયા ને વિનયથી કરેલાં નાનાં નાનાં કૃત્યો, બીજાઓ માટે લાગણી કે થોડું પણ દાન રોજના વહેવારમાં અમલમાં મૂકવામાં આવે તો તે તમારા ચારિત્ર્યને વધારે ઉન્નત બનાવશે.

પ્રબળ ઉન્નત સંકલ્પો દ્વારા ભવ્ય ચારિત્ર્ય ખીલવી શકાય છે; સારું ચારિત્ર્ય એ વ્યક્તિગત પ્રયાસનું પરિણામ છે. પોતાના જ પુરુષાર્થનું એ ફળ છે.

જગત પર માત્ર પૈસા, સત્તા કે બુદ્ધિનું રાજ્ય નથી. ખરી રીતે તો શુદ્ધ ચારિત્ર્ય અને નૈતિક શ્રેષ્ઠતાનું જ જગતમાં સર્વત્ર સામ્રાજ્ય છે.

ચારિત્ર્ય વિનાની સમૃદ્ધિ મોટું નામ, કીર્તિ, વિજય, વગેરેની કંઈ પણ કિંમત નથી. બધાંની પાછળ ચારિત્ર્યનું પીઠબળ હોવું જોઈએ. આ ચારિત્ર્ય તમારા સંકલ્પથી જ ઘડાય છે.

### ૩. વિચારો અને શબ્દો

ઉચ્ચારેલા દરેક શબ્દમાં શક્તિ રહેલી છે. વિચારો કે વૃત્તિઓ બે પ્રકારનાં હોય છે : (૧) શક્તિવૃત્તિ, (૨) લક્ષણાવૃત્તિ.

ઉપનિષદોમાં લક્ષણાવૃત્તિનું પ્રાધાન્ય જોવામાં આવે છે. “વેદસ્વરૂપોહલમ્” નો અર્થ “વેદનું સ્વરૂપ” એમ થતો નથી. લક્ષણાવૃત્તિથી આનો અર્થ જે માત્ર ઉપનિષદ અભ્યાસથી એટલે કે શબ્દ-પ્રમાણથી જ પ્રાપ્ત થઈ શકે એવું ‘બ્રહ્મ’ થાય છે.

અહીં શબ્દમાં રહેલી શક્તિનો અનુભવ કરો. જો કોઈ બીજાને તમે ‘સાલા’, ‘બદમાશ’ કે ‘મૂર્ખ’ કહી બોલાવશો તો તેના મગજનો પારો એકદમ ચડી જશે અને કજિયો થશે. પણ જો તમે તેને ‘ભગવાન’, ‘પ્રભુ’ કે ‘મહારાજ’ કહી બોલાવશો તો તે ખૂબ જ પ્રસન્ન થશે.

### ૪. વિચારો ને કાર્યો

વિચાર એ કાર્યનું સુષુપ્ત બીજ છે, શારીરિક કાર્યો નહિ પણ માનસિક કાર્યો જ સાચાં કાર્યો છે. માનસિક કર્મ એ જ સાચું કર્મ.

વિચાર અને કર્મ એકબીજા પર પરસ્પર અવલંબન રાખે છે. સંકલ્પ અને મન જુદી જુદી વસ્તુઓ નથી. મન વિચારનું જ બનેલું છે.

શબ્દ એ ન દેખી શકાય એવા સૂક્ષ્મ વિચારોનું બાહ્ય સ્વરૂપ છે. આ સિવાય બીજું કંઈ નથી. અનુકૂળ તેમ જ પ્રતિકૂળ ઈચ્છા કે ગમતી તથા અણગમતી ભાવનાથી કાર્ય ઉદ્ભવે છે. આવી અનુકૂળતા તેમ જ પ્રતિકૂળતાની લાગણીઓ ઉત્પન્ન થવાનું કારણ એ છે કે આપણે વસ્તુઓને સુખદાયક કે દુઃખદાયક ગણી બેસીએ છીએ. વિચારમાત્ર પરિમિત છે. કેટલીક ભૌતિક ક્રિયાઓ પણ સંપૂર્ણ રીતે વર્ણવી શકાય એવી હોતી નથી, તો પછી અનિર્વચનીય પરમતત્ત્વનું વર્ણન તો ક્યાંથી થઈ શકે ? શરીર અને તેના અવયવોમાં મનની સત્તા સિવાય બીજું કશું જ નથી.

### ૫. વિચાર, શાંતિ અને શક્તિ

જેમ ઈચ્છાઓ થોડી તેમ વિચારો પણ થોડા. માટે તદ્દન વાસનાહીન બનો. આથી મનરૂપી ચક્રની ગતિ તદ્દન અટકી જશે. તમારી જરૂરિયાતો ઓછી કરો. જો તમારી ઈચ્છાઓને તૃપ્ત કરવાનો પ્રયાસ ન કરો, જો તમારી ઈચ્છાઓને એક પછી એક નાશ કરવાનો પ્રયાસ કરો તો તમારા સંકલ્પોનું

આવર્તન અને તેના રહેવાના સમયનો ગાળો પણ ઓછો થશે. દર મિનિટે ઉદ્ભવતા સંકલ્પોની સંખ્યા પણ ઓછી થશે.

હંમેશાં યાદ રાખો કે જેમ સંકલ્પો થોડા તેમ શાંતિ વધારે. કોઈ મોટા શહેરમાં સડામાં રચ્યાપચ્યા રહેતા શાહુકારનું મન સમૃદ્ધિ ભોગવવા છતાં અસ્થિર ને ચંચળ હોય છે. ત્યારે મનોનિયંત્રણની સાધના કરતો હિમાલયની ગુફાની અંદર રહેતો સાધુ ગરીબાઈમાં રહેવા છતાં તે ખૂબ સુખી હોય છે.

જેમ સંકલ્પો-વિચારો-ઓછા તેમ માનસિક બળ અને એકાગ્રતા વધારે. ધારો કે એક કલાકમાં તમારા મનમાં સામાન્ય રીતે સરેરાશ ૧૦૦ સંકલ્પો ઉદ્ભવે છે. જો તમે તેને એકાગ્રતા ને ધ્યાનની યોગસાધના દ્વારા ઓછા કરી ૮૦ સુધી લઈ જાઓ તો તેનો અર્થ એ થયો કે તમે મનની ૧૦ ટકા એકાગ્રતાશક્તિ મેળવી છે.

ઓછા કરેલા સંકલ્પ મનની શક્તિ અને શાંતિમાં વધારો કરે છે. એક સંકલ્પ ઓછો થતાં જ માનસિક બળ ને શાંતિમાં વધારો થવાનો જ. શરૂઆતમાં તમને આનો ખ્યાલ પણ નહિ આવે, કારણ કે તમારી બુદ્ધિ એટલી સૂક્ષ્મ નથી. પણ અંદરના આધ્યાત્મિક મિટર દ્વારા એક પણ સંકલ્પનો ઘટાડો માપી શકાય છે. જો તમે એક સંકલ્પને ઓછો કરી શકશો તો મનને એટલું આધ્યાત્મિક બળ પ્રાપ્ત થશે કે જેથી કરીને તમે બીજા સંકલ્પોને સહેલાઈથી ઓછા કરી શકશો.

## ૬. વિચાર, શક્તિ અને પવિત્ર વિચારો

ઈશ્વર કે શક્તિ કરતાં પણ સંકલ્પનું સ્વરૂપ વધારે સૂક્ષ્મ છે. આથી જ તમારા સંકલ્પો વિશ્વના સમૂહગત સંકલ્પોની સાથે સંવાદી હોય છે.

સંકલ્પ એ શક્તિ અને ગતિ બન્ને છે. સંકલ્પ ક્રિયાશીલ છે અને તેને ગતિ હોય છે. તે ભવિષ્યને નક્કી કરે છે. જેવા તમારા વિચાર તેવું જ તમારું ભવિષ્ય. સંકલ્પ જ સંત અને પાપી સર્જે છે. સંકલ્પ જ મનુષ્યને ઘડે છે. “હું બ્રહ્મ છું.” એવો સંકલ્પ ગતિમાન કરો અને જરૂર તમે બ્રહ્મ જ થવાના.

એક પવિત્ર વિચાર બીજા અનેક પવિત્ર વિચારોને ઉત્પન્ન કરે છે અને ટકાવી રાખે છે. ત્યારે તિરસ્કાર ને વેરઝેરના વિચારો હૃદયના આંતરિક સુમેળમાં ખલેલ પહોંચાડે છે. દરેક નકામો સંકલ્પ શક્તિનો ક્ષય કરે છે.



નકામા સંકલ્પો આધ્યાત્મિક વિકાસમાં અડચણરૂપ બને છે. માટે દરેક સંકલ્પની પાછળ ચોક્કસ ઉદ્દેશ હોવો જોઈએ.

નિષેધાત્મક પાપમય વિચારોથી મનુષ્ય ભયમુક્ત બની શકતો નથી. ધૈર્યથી ક્રોધ તેમ જ ચીડિયાપણા પર વિજય મેળવી શકાય છે. પવિત્રતા કામ પર વિજય મેળવે છે. મન એ રોજ તો શું પણ પ્રતિક્ષણ પોતાનાં રૂપ ને રંગ બદલે છે.

## ૭. બંધનકારક વિચારો

પોતાની ભેદ ઉત્પન્ન કરવાની વૃત્તિ હોવા છતાં મન આ સંસારને જન્મ આપે છે. મનના સંકલ્પોનું વિષયભોગના પદાર્થો તરફનું વલણ અને વિકાસ એ જ માયાનું બંધન.

સંકલ્પોનો નાશ એ જ મુક્તિ. શરૂઆતમાં મન, શરીર અને વિષયભોગો પ્રત્યે આસક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે અને આસક્તિ દ્વારા મનુષ્યને બાંધે છે. આ આસક્તિ રજસના બળને લીધે હોય છે.

સત્વથી આસક્તિનો લય થાય છે, જેથી મનમાં વિવેક અને વૈરાગ્ય ઉદય થાય છે. રજોગુણપ્રધાન મનથી 'હું' ને 'મારા' ના વિચાર તેમજ શરીર, વર્ણ, જાતિ, રંગ, આશ્રમ વગેરેના ભેદો ઉત્પન્ન થાય છે.

આ સંસારના વિવિધ ઉપભોગો રૂપી જમીનમાં મનના ભેદમય વિકસિત વિચારરૂપી બીજને પોષણ મળતાં તેમાંથી માયારૂપી વિષમય વૃક્ષ ફૂલેફાલે છે.

## ૮. શુદ્ધ વિચાર દ્વારા તતો અલૌકિક અનુભવ

વિચાર બે પ્રકારના છે : શુદ્ધ અને અશુદ્ધ. સત્કાર્યો કરવાની ઈચ્છા, જપ, ધ્યાન, ધાર્મિક ગ્રંથોનો અભ્યાસ, વગેરે શુદ્ધ વિચારો છે, ત્યારે સિનેમા જોવાની ઈચ્છા, બીજાને નુકસાન કે ઈજા કરવાની વૃત્તિ, તેમ જ જાતીયવાસના તૃપ્ત કરવાની ઈચ્છા એ અશુદ્ધ વિચારો છે.

શુદ્ધ પવિત્ર વિચારોની વૃદ્ધિ કરી અશુદ્ધ વિચારોનો નાશ કરવો જોઈએ અને છેવટે તો શુદ્ધ વિચારોનો પણ ત્યાગ કરવો જોઈએ.

ઈન્દ્રિયોના વિષયભોગના વારંવાર આવર્તનથી તે વિષયના સંકલ્પોનું બળ વધતું જાય છે. કેમકે હરેક વિષયભોગ મન પર સૂક્ષ્મ છાપ કે સંસ્કાર મૂકી જાય છે.

મનનું ખરું સ્વરૂપ માત્ર સત્ત્વ છે, તેમાં અકસ્માત રીતે વચ્ચે રજસ અને તમસ જોડાય છે તેમને તપ, નિષ્કામ, સેવા, શમ, દમ, જપ, પૂજન વગેરે શુદ્ધિ કરનાર ક્રિયા કે સાધનાથી દૂર કરી શકાય. જો તમે દૈવી સંપત્તિની વૃદ્ધિ કરો તો તેની મેળે રજસ અને તમસનો નાશ થશે. આથી મન શુદ્ધ, સૂક્ષ્મ, સ્થિર અને એકાગ્ર બનશે. અને અખંડ એકરસ બ્રહ્મમાં લીન થશે અને ત્યારે જેમ દૂધ દૂધ સાથે, પાણી પાણી સાથે ને તેલ તેલ સાથે ભળી જાય તેમ મન બ્રહ્મમાં મળી જશે. પરિણામે નિર્વિકલ્પ સમાધિ પ્રાપ્ત થશે.

## ૯. અલૌકિક વિચાર માટે રાજયૌગિક સાધના

અશુદ્ધ વિચારોને બદલે શુદ્ધ વિચારોને સ્થાન આપો. આ પદ્ધતિથી બધા અનિષ્ટ ને અધમ વિચારોનો નાશ કરી શકાશે. પણ આ બહુ સહેલું નથી. આ રોજયોગીની પદ્ધતિ છે.

“અરે દુષ્ટ વિચારો, હટી જાઓ” - આમ તીવ્ર ઈચ્છાપૂર્વક બળજોરથી વિચારોને હાંકી કાઢવાની પદ્ધતિથી મગજને ઘણો શ્રમ પડે છે. સામાન્ય લોકોને આ રીતે અનુકૂળ આવે તેમ નથી. તેમાં પ્રચંડ ઈચ્છાશક્તિ અને આધ્યાત્મિક બળની જરૂર પડે છે.

શુદ્ધ વિચારોથી પણ પેલે પાર જઈ સર્વોત્તમ નિર્વિકલ્પ સ્થિતિએ પહોંચવું જ પડે, ત્યારે જ તમે તમારા સ્વરૂપમાં સ્થિર થઈ શકો. ત્યારે જ તમે હથેળીમાંના આમળાની જેમ પ્રત્યક્ષ બ્રહ્મનાં દર્શન કરી શકશો.

## ૧૦. અલૌકિક વિચાર માટે વેદાંતી સાધના

જ્યારે સર્વ પ્રકારના નકામા વિચારો અને ઊર્મિઓ તમને ખૂબ હેરાન કરે ત્યારે તેમને ખંખેરી નાખી ઉદાસીન બની જાઓ. તમારી જાતને કહો : “હું કોણ છું ?” અને તેને જવાબ આપતા હો તેમ મનને કહો, “હું મન નથી. હું તો સર્વવ્યાપક, શુદ્ધ સચ્ચિદાનંદ આત્મા છું. વૃત્તિઓ મારા પર અસર કેમ કરી શકે ? હું તો વીતરાગી ને નિર્લેપ છું. હું તો આ બધી વૃત્તિઓનો સાક્ષી છું મને કોઈ પણ વસ્તુ ક્ષુબ્ધ કરી શકે જ નહિ.” જ્યારે તમે આવા વેદાન્તી વિચારો દ્વારા વારંવાર સૂચન કરશો કે તરત જ નકામા વિચારો ને વૃત્તિઓ ચાલ્યાં જશે. આમ, મનને, પજવતા વિચારો ને વૃત્તિઓને હાંકી કાઢવા માટે આ ઉત્તમ જ્ઞાનમાર્ગ છે.

જ્યારે કોઈ પણ વિચાર મનમાં ઉત્પન્ન થાય ત્યારે પ્રશ્ન પૂછો, “આ વિચાર શા માટે ઉત્પન્ન થયો ? તે કોના સંબંધી છે ? હું કોણ છું ?” આમ, અંદર અન્વેષણ કરતાં તેની મેળે બધા વિચારો નાશ પામશે, મનની બધી વૃત્તિઓ શમી જશે અને મન અંતર્મુખી બની આત્મામાં શાંત થશે. આ વેદાંતી સાધનામાં તમારે સતત લાગ્યા રહેવું પડશે.

જ્યારે ફાલતુ સંકલ્પ મગજમાં ઉત્પન્ન થાય ત્યારે “હું કોણ છું ?” આ વિચાર બધા દુન્યવી સંકલ્પોને હાંકી કાઢશે ને તે વિચારો પોતાની મેળે જ નાશ પામશે. અહંભાવ નાશ પામતાં શેષ “કેવલ અસ્તિ ચિન્માત્ર-કેવલ શુદ્ધ ચૈતન્ય-ચિદાકાશમાત્ર રહેશે, જે નામરૂપ રહિત, વહેવાર રહિત, મલવાસના રહિત, નિષ્ક્રિય, નિરવયવ તત્ત્વ છે, તેને માંડૂક્ય ઉપનિષદ શાંત-શિવ-અદ્વૈત તરીકે ઓળખાવે છે. તે આત્મા છે અને તેને જ જાણવાનો છે.”



## ૧. વિચારશક્તિ અને વહેવારિક આદર્શવાદ - (૧)

મનુષ્ય જીવનચક્રમાં ખરાબમાંથી વધારે ખરાબ સ્થિતિમાં જતો જાય છે; કારણ કે પ્રાપ્ત કર્તવ્ય તે પોતાની પૂરેપૂરી શક્તિથી બજાવતો નથી. આથી તેને જ્ઞાનપૂર્વક કર્તવ્યનો સર્વોત્તમ બદલો મળતો નથી. મનુષ્ય અપૂર્ણતાથી મર્યાદિત છે. તેનું મન હંમેશાં અસંતોષથી ઘેરાયેલું રહે છે, કેમકે તેના જીવનનો પ્રવાહ યોગ્ય દિશામાં યોગ્ય ગતિથી વહેતો નથી. અહંતા મમતાને વશ થઈ તે હંમેશાં સામી વ્યક્તિ પર દોષનો ટોપલો ઢોળવા તૈયાર થાય છે. દૃશ્ય જગતના પદાર્થોની મધલાળથી તેને તૃપ્તિ ન થતાં તેનું મન સતત વ્યગ્ર રહ્યા કરે છે. છતાં મનુષ્ય પોતાની વ્યક્તિગત સ્વાર્થની ભાવનાને ખડક જેવી અડગ બનાવી તેના પર પોતાના જીવનની ઈમારત ખડકતો જાય છે. સ્વાર્થી કામનાઓને વશ થવાને લીધે જ તેનું જીવન બીજા સાથે યોગ્ય પ્રેમમય સંબંધો જાળવી શકતું નથી. તે દરેક સંજોગોમાં પોતાની અંગત સુખસગવડનો જ વિચાર કરે છે.

સત્યની વેદી માનસિક દ્વેષ, કઠોરતા, સ્વાર્થ, અહંતા અને એકપક્ષી વલણનું બલિદાન માગે છે. માટે હે મનુષ્ય ! તારા મનને એવા સત્યને માર્ગે જવાની કેળવણી આપે કે જેથી તે પક્ષપાત ને સ્વાર્થ માટેનો રખડપાટ છોડી દઈ સત્યમાં જ સ્થિર થઈને રહે. મનુષ્યના દૈનિક કાર્યોમાં હંમેશાં થોડેઘણે અંશે ભૂલ રહેવાની જ. આથી જ તેનું જીવન વિકૃત ને બેડોળ થઈ જાય છે. મનુષ્યો પોતાના ખરાબ ને ખોટા વિચારથી જ એકબીજાને અળખામણા થઈ પડે છે. દ્વેષ ને ઘૃણારૂપી કુભાવના તેમના હૃદયને પીડી રહી હોય છે. મનુષ્ય એકબીજા સાથે અનેક પ્રકારનાં બંધનોથી બંધાયેલો હોય છે, જેમ કે કુળ, અહંભાવ, ભય, આશા, લોભ, વિષયલાલસા, દ્વેષ,

પ્રશંસા વગેરે. આમ, અનેક પ્રકારે મનુષ્યો એકબીજા સાથે બંધાઈ શકે છે, પણ આધ્યાત્મિક પ્રેમના બંધનથી કોઈ બંધાતું નથી. ઉપરનાં બધાં બંધનો ખોટા વિચારોનું પરિણામ છે.

સુજ્ઞ મનુષ્ય એવો સુરક્ષિત દ્વીપ બનાવે છે કે જેને કોઈ પૂરનો જળપ્રવાહ ડુબાડી શકે નહિ. પુષ્પની સુગંધ પવનથી વિરુદ્ધ દિશામાં જઈ શકતી નથી. પરંતુ પ્રાણની સુવાસ પવનથી સામી દિશામાં પણ જઈ શકે છે. તે પોતાના વિચારો દ્વારા સર્વત્ર વ્યાપી શકે છે. તે દૂરથી દેખાતા હિમાચ્છાદિત પર્વત જેવો છે.

હે મનુષ્ય ! જો તું તારા દીવાને પાણીથી ભરીશ તો તું અંધારાને હાંકી કાઢવા સમર્થ થઈ શકીશ નહિ. તારા દીવાને શુભ ને સત્ય વિચારો રૂપી તેલથી ભર. તારા માર્ગને પ્રકાશિત કરવાને માટે તારા શુભ સંકલ્પો મશાલરૂપ બનવા જોઈએ. તારા અહંભાવ અને સ્વાર્થી અભિમાનને તૃપ્ત કરવાનો પ્રયાસ ન કર.

સત્યની બાબતમાં દરેક નિરાશાજનક અધઃપાતમાં પડેલ છે. મનુષ્યના ચહેરા પર જ અશુભ સંકલ્પોની છાપ સ્પષ્ટ પડેલી દેખાય છે. છતાં આથી નિરાશ થવાને કોઈ કારણ નથી, કારણ કે પ્રકાશ વિના કદી અંધકાર જઈ જ ન શકે. મનુષ્યની દરેક જરૂરિયાત માટે હંમેશાં કંઈક ભવ્ય ઉપાય તૈયાર હોય છે જ. તેઓ આવી શક્યતામાં માને છે તેમને માટે સર્વ કંઈ સંભવિત બને છે.

હે મનુષ્ય ! તું તારી દૃષ્ટિ યોગ્ય દિશામાં ફેંક અને સત્ય નિયમોનું અવલંબન લે. હંમેશાં સત્ય શુભ વિચારોને ગતિશીલ બનાવ. તારા ધ્યેયને હંમેશાં યાદ રાખ. મુખ્ય માર્ગ મૂકી બાજુએ ફંટાતા માર્ગમાં મોજ માણવાનો મનનો સ્વભાવ છે તેને દૂર કર.

પવિત્ર વિચાર પોતે જ વાણી સ્વરૂપ છે. જ્યારે જીભ શાંત હોય છે ત્યારે તે બોલે છે. તે બધાં આવરણોને છિન્નભિન્ન કરી ભવ્ય રીતે બહાર નીકળે છે અને સંસાર પરની કોઈ પણ શક્તિ તેને લાંબો સમય દબાવી શકે નહિ. હે મનુષ્ય ! અસત્ય વસ્તુમાં રાચવાનું છોડી દે.

હજારો માર્ગે સુખને ભેટવાનાં હવાતિયાં છોડી દે. જેમ જેમ તું ઝડપથી તેની પાછળ પડીશ તેમ તેમ તે વધારે ઝડપથી તારી પાસેથી દોડી જશે. તું તારી પોતાની જાતને માટે તેમ જ બીજાને માટે કંટક સમાન બન નહિ.

તારા સંકલ્પોની પ્રવાહની દિશા બદલી નાખ. તારા વિચારોનું બરાબર

નિરીક્ષણ કર. જ્યારે જરૂરિયાત પૂરી થાય ત્યારે માત્ર કુતૂહલ જ બાકી રહે છે. તને ગમતી બધી વસ્તુઓ જેવી મળે કે તરત જ તું નિરાંતે બેસી કૃત્રિમ રુચિ સંબંધી વિચારો કરવા માંડે છે. આમાં જ નિયમની મર્યાદાનું ઉલ્લંઘન થાય છે.

તમારા પોતાના જ વિચારથી તમારી દુનિયાને તમે સર્જો છો કે નાશ કરો છો. ક્રિયા કે પ્રતિક્રિયાનો આ અચળ નિયમ છે. જે જે વિચાર તમારા હૃદયના અંતસ્તલામાં તમે પોષશો, તે જ તમારા બાહ્ય જીવનને ઘડશે. બહાર દષ્ટિગોચર થતી પરિસ્થિતિ આકસ્મિક લાગે છે, પણ અંદરખાને વિચારના પ્રવાહો કામ કરતા હોય છે. આ વિશ્વમાં અને રોજના બનાવોમાં અકસ્માત જેવું કંઈ જ નથી. માટે જ તમારા સંકલ્પોને સુધારો.

શાંત ક્ષણોમાં જ ખરેખર કાર્ય થાય છે. શુદ્ધ વિચારો તમારી આખી જીવનપદ્ધતિને પલટાવી નાખે છે. તે મનુષ્યને વગર કલ્પે કહી દે છે કે, તમે આમ કરવાને બદલી બીજી કોઈ રીતે કર્યું હોય તો વધારે સારું હતું.

ધ્યાન સમયે તમે જે વિચારોથી હૃદયને પોષો છો તે વિચારો તમારી દૈનિક ફરજપાલનને સમયે સુષુપ્ત રહેવા જોઈએ નહિ. આ ભવ્ય દિવ્ય વિચારોથી દરેક ક્ષણે સજ્જ રહો.

પોતાના જ સંકલ્પો અને અનુભવ વિના કોઈ પણ માણસ સત્યનું ભાન મેળવી શકે નહિ. દિવ્ય વિચારો સદીઓના કાર્યોને થોડા સમયમાં પતાવે છે અને અનંત કાળ સુધી પોતાની અસર મૂકી જાય છે, માટે હંમેશાં દિવ્ય વિચારોને જ સેવો.

## ૨. વિચારશક્તિ અને વહેવારિક આદર્શવાદ (૨)

હલકા વિચારોને ઉચ્ચ વિચારોની મદદથી હાંકી કાઢો અને જ્યારે તે ચાલ્યા જાય ત્યારે ઉચ્ચ વિચારોને પણ વળગી રહો નહિ. તમારી અત્યારની સ્થિતિ તમારા અસંખ્ય પૂર્વજન્મના વિચાર, લાગણી ને ક્રિયાનું ફળ છે. સતત વિચાર અને કર્તવ્ય કર્યા સિવાય તેનાથી સહેલાઈથી મુક્ત થઈ શકાય નહિ.

વિચાર એ કર્મનો જનક છે. જો તમારે તમારાં કાર્ય સુધારવાં હોય તો તમારા વિચારોને શુદ્ધ કરો.

આત્મશ્રદ્ધા અને પરિશ્રમ પર ખૂબ ભાર મૂકો. તમારા સંકલ્પના બળથી તમે તમારા નસીબને પણ ઘડી શકો છો. જેવી રીતે વાદળાં જ વરસાદનું

મુખ્ય મૂળ છે, તેવી જ રીતે વિચારો પર સંયમ એ જ કાયમની આબાદીનું કારણ છે. તમે પોતે જ તમારા મિત્રો કે દુશ્મન છો. શુભ વિચારો દ્વારા તમે પોતાને નહિ બચાવો તો પછી બીજો કોઈ જ ઉપાય નથી.

મન એ એક જ સર્જક છે. દરેક વસ્તુનું સર્જન મન દ્વારા જ થાય છે. તે પોતાનો સંસાર રચવાને માટે શક્તિશાળી છે. જ્યારે જ્યારે બાહ્ય વસ્તુઓના સ્પર્શ તરીકે મનનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવે છે, ત્યારે ત્યારે ઈશ્વરસૃષ્ટિના અંગ તરીકે વિરાટ મનને સમજવાનું છે.

જ્યારે જ્યારે પ્રેમ, દ્વેષ વગેરે માનસિક કાર્યો સંબંધી મનનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવે ત્યાં વ્યક્તિગત મન, જે જીવનસૃષ્ટિનું અંગ છે તે સમજવાનું છે. હે મનુષ્ય ! અરેખરો ઈશ્વર તારા પોતાના હૃદયમાં વસે છે અને તારા શરીરરૂપી મંદિરમાં રહેલા ઈશ્વરની પૂજા કરવાનો એક માત્ર રસ્તો ઉન્નત કે ભવ્ય વિચાર છે. તારા મનની અધોગામી પ્રવૃત્તિ પર કાબૂ રાખ અને માત્ર ભવ્ય વિચારોનું સેવન કર.

જેવા વિચારો તમે કરશો તેવી જ તમારી આજુબાજુની પરિસ્થિતિ સર્જશે. તમારા જ સંકલ્પો દ્વારા જેવું ઘડશો તેવું જ તમારું જીવન રચાશે. તમારા વ્યક્તિત્વ રૂપી ઈમારત, સંકલ્પો રૂપી ઈંટો દ્વારા રચાય છે. સંકલ્પો જ પ્રારબ્ધને નક્કી કરે છે. તમારી આજુબાજુની દુનિયા તમારા વિચારોનું પ્રતિબિંબ છે.

જેવા તમારા સંકલ્પો તેવો જ તમારો અનુભવ. તમારી પોતાની જ નિમ્ન કલ્પનાઓ તમારી ઘોર ખોટ છે. ભયના સતત વિચારોનું સેવન કરીને તમે બીકણ બની ગયા છો, માટે ખોટી કલ્પનાઓ સેવવી છોડી દો.

દુનિયાના પદાર્થો પ્રત્યે જે પ્રકારના વિચારો સેવશો તે પ્રકારની તમારા પર અસર થશે. જે વસ્તુમાં મનને તીવ્ર શ્રદ્ધા હોય તે વસ્તુની જ મનને કિંમત હોય છે. જો કે બધા મનુષ્યો એક જ વસ્તુને જોતા હોય છતાં દરેક તે વસ્તુની જુદી જુદી કિંમત આંકે છે. દરેક પોતાની માનસિક ભાવના અનુસાર વિચાર કરે છે.

સંકલ્પ એ સર્જન કરતું સાધન છે, અને મનુષ્ય જે પ્રકારના સંકલ્પ કરે છે તેવો બને છે. ચારિત્ર્ય પણ સંકલ્પનું જ બને છે. પૂર્વજન્મમાં તમે જે સંકલ્પ કર્યો હશે તે પ્રમાણે તમારો જન્મ થયો છે અને તમારું ચારિત્ર્ય એ પૂર્વકાલીન સંકલ્પોનો નિર્દેશ છે. તમારા અત્યારના સંકલ્પોથી

તમે તમારું ભાવિ ઘડો. જો તમે ઉમદા વિચારો કરશો તો તમારું ચારિત્ર્ય પણ ઉમદા થશે. જો તમારા સંકલ્પો નીચ હશે તો કોઈ પણ સંજોગો તમને સારા બનાવી શકશે નહિ. આમ, વિચારો અને કાર્યો પરસ્પર એકબીજા પર અવલંબન રાખે છે. માટે સાવધ બની માત્ર શુભ વિચારોને જ તમારા માનસિક પ્રદેશમાં પ્રવેશવા દો.

દરેક મનુષ્યને પોતપોતાની શ્રદ્ધા અનુસાર ફરજ, કિંમત, ભોગ, મુક્તિ વગેરે સંબંધી ભિન્ન ભિન્ન માન્યતા હોય છે, અને દરેક પોતપોતાના આદર્શ માટે જ પ્રયાસ કરે છે.

તમે તમારી દીર્ઘકાલીન ગાઢ બનેલ માન્યતા ને વિચારો પ્રમાણે કામ કરો છો. આથી તમારી ઈચ્છિત વસ્તુ માટે પ્રયાસ કરી તેને મેળવો છો. સદ્ગુણોનું સેવન કરી તેને કમે કમે શુદ્ધ અને સૂક્ષ્મ બનાવતા જાઓ.

તમારા અત્યારના જીવનનાં ત્રણ પાસાં છે : (૧) શારીરિક, (૨) માનસિક અને (૩) આધ્યાત્મિક, તમે જળોની પેઠે શારીરિક પાસાને જ વળગ્યા છો. તમે માત્ર શરીર નથી, અને શરીરરૂપી મંદિરમાં માત્ર થોડોક સમય રહેવાના છો આવા વિચારના સતત સેવનથી શારીરિક સુખદુઃખની લાગણીઓથી પર થાઓ, મનની ક્ષુદ્ર વાસનાથી પણ પર થાઓ. માનસિક સૃષ્ટિમાં આગ્રહપૂર્વકનો પ્રયાસ જ સફળ થાય છે.

સર્વ સૃષ્ટિ પ્રત્યે નિયમિત ને સ્થિર રીતે શુભ અને કલ્યાણકારી વિચારોનો પ્રવાહ પ્રેર્યા કરો. દરેક સંકલ્પની પાછળ સેવા અને મૈત્રીની શક્તિદાયક ભાવના હોવી જોઈએ.

તમને યુક્તિ, પ્રપંચ ને કાવાદાવા કરવાની કળા સાધ્ય છે પણ યાદ રાખો કે સર્વશક્તિમાન ઈશ્વરી કાયદો તમારા બધા કપટમય સંકલ્પો અને બુદ્ધિને પહોંચી વળશે, માટે જે વાતની પૂરી જાણકારી ન હોય તેમાં ભટકવાનું છોડી દો. ઈશ્વરી નિયમ દરેકની ખરી કિંમત આંકે છે. મનુષ્યના સંકલ્પો તેના ચારિત્ર્ય પરથી જ જણાઈ આવે છે; જીભ પરથી નહિ. માટે કૃત્રિમ દેખાવ કરો નહિ. તમારા સંકલ્પોમાં સાચા અને સ્વચ્છ બનો.

વિચારોના પ્રવાહ બંને દિશામાં વહન કરે છે. જ્યારે શુભ માર્ગે વહે છે ત્યારે તે પ્રમાણે જ્ઞાન તરફ લઈ જાય છે. જ્યારે તે અસ્તિત્વના વમળ તરફ દોડે છે, અવિવેકની ખીણ તરફ વળે છે ત્યારે તે વિનાશ વહોરે



છે. માનસિક કલ્પનાશક્તિ જ્યારે ધર્મના સનાતન સિદ્ધાંતો પ્રમાણે પ્રકાશના માર્ગે પ્રયાણ કરે છે ત્યારે સુખ, જ્ઞાન અને શક્તિના ઉન્નત શિખરે લઈ જાય છે.

તમે તમારી વ્યક્તિગત ઈચ્છા, વ્યક્તિગત કલ્પના ને વ્યક્તિગત લાગણીના કેન્દ્ર છો. કાળ ને સ્થળની મોહકતા તમારી દૃષ્ટિ આગળથી ઝડપથી પસાર થતાં ઝાંઝવાના નીરની માફક ક્ષણિક આત્માસો પ્રગટ કરે છે. તમે વારંવાર આનાથી છેતરાયા છો. આથી જ તમારી છાતી નિરાશાની ગરમીથી બળી ગઈ છે અને દુન્યવી જ્ઞાનરૂપી અગ્નિથી તમારી વિવેકશક્તિ સુકાઈ ગઈ છે. આધ્યાત્મિક ધ્યેય તમારી દૃષ્ટિ સમક્ષ ખડું છે. તમે તેના તરફ ઝડપથી કે ધીમેથી આગળ વધી શકશો તેનો આધાર તમારા વિચારો પર છે.

તમારા ઉચ્ચ વિચારોને હંમેશાં દઢતાપૂર્વક વળગી રહો, ઘણી નિષ્ફળતા બાદ તમે તમારા ધ્યેયને પ્રાપ્ત કરી શકશો. તમારા સ્વાર્થી સુખ અને કીર્તિ માટે પ્રયાસ કરો નહિ. જો તમે દુર્ગુણોને આવકારશો તો મૃત્યુ સહેલાઈથી તમારી પાસે આવી શકશે.

મનની શુદ્ધિ ને કેળવણીથી મળતું સુખ ત્રિલોકના સુખ કરતાં પણ ચડી જાય છે. સર્વ પ્રકારના અલંકાર તેમ જ ઉચ્ચ દરજ્જાની પ્રાપ્તિ કરતાં પણ તે વધારે ઉત્તમ છે.

તમારું મન સર્વશક્તિમાન છે. તે સર્વ કંઈ વસ્તુ સિદ્ધ કરવાને શક્તિશાળી છે. તમારા મનમાં જેવો સંકલ્પ કરો છો તેવી જ રીતની વસ્તુઓ બનવા માંડે છે. જે પ્રમાણે તમારું મન ગાઢ વિચાર કરે છે તે પ્રમાણે વસ્તુ સ્થૂળ રૂપ ધારણ કરી સિદ્ધ થાય છે.

તમારા સંકલ્પમાં સર્જનશક્તિ રહેલ છે. તે પોતાની અંદરથી જ વસ્તુઓની ઉત્ક્રાન્તિ કરી શકે છે. તે એક જ સ્પષ્ટ છે. મન સિવાય બીજી કોઈ પણ વસ્તુ દ્વારા સર્જન કે પુનઃસર્જન થઈ શકે તેમ નથી. સંકલ્પ એ જ મૂળભૂત દ્રવ્ય છે, જેમાંથી વસ્તુઓનું નિર્માણ થાય છે. બધું દ્રવ્ય એ મનોમય તત્ત્વનું સ્થૂળ રૂપ છે.

તમે જે કંઈ મેળવો છો તેને માટે બીજું કોઈ જવાબદાર નથી, કેમ કે દરેક વસ્તુ તમારા સંકલ્પનું જ પરિણામ છે. જીવનમાં આવતી પ્રત્યેક વસ્તુનું કારણ તમારી અંદર જ રહેલું છે. જો તમે લાયક ન હો તો કોઈ પણ સત્તા તમને કંઈ પણ આપી શકે નહિ. તમે બીજાઓ પાસેથી જે કંઈ

મેળવો છો તે તમારા પોતાના જ સંકલ્પો અને પ્રયાસોનું પરિણામ છે. જ્યારે તમારા વિચારો યોગ્ય દિશામાં વહેતા હોય ત્યારે તમારે માટે એવી એકે વસ્તુ નથી કે જે તમે પ્રાપ્ત કરી શકો નહિ. માત્ર તમારે નિરાશાવાદી કે અનિષ્ઠિચિંતક થવું ન જોઈએ.

સર્જનશક્તિ એ દરેકના મનનો ખાસ હક છે. તમારી પોતાની મહત્વાકાંક્ષાથી પ્રેરાયેલા તમારા પોતાના પ્રયાસો એ તમારા પ્રારબ્ધના તાણાવાણા છે. નિર્બળ સંકલ્પોને ધારણ કરી તમારા મનને કંગાળ બનાવો નહિ. ક્ષુલ્લક મન ઊંડી દિવ્ય દૃષ્ટિ મેળવી શકે નહિ.

એક જ માર્ગે વહન કરતા સંકલ્પોને મનમાં સ્થાન આપી ભટકતા મનને એકાગ્ર કરો. જેના પર તમે તમારા મનને એકાગ્ર ચિંતનને કેન્દ્રિત કર્યું છે તે વસ્તુ વહેલી કે મોડી તમારા પ્રયાસના પ્રમાણમાં જરૂર તમને મળવાની જ.

અવકાશનું પ્રમાણ તેમજ કાળની અવધિ તમારા વિચારો અને લાગણીઓના સાપેક્ષમાં હોય છે. જેવા તમારા વિચારો તેવો જ તમારો અનુભવ. જો એક ક્ષણને લાંબા સમય તરીકે કલ્પવામાં આવે તો તેવો જ અનુભવ થાય છે. અને તેથી ઊલટું કરવામાં આવે તો તેવો જ અનુભવ થાય છે. જ્યારે તમે ચિંતા કે દુઃખમાં હો ત્યારે થોડો કાળ પણ લાંબા કાળ જેટલો લાગે છે, અને સુખી હો ત્યારે સમય ટૂંકો લાગે છે.

કલ્પનાના પ્રભાવથી તીવ્ર સંકલ્પ દ્વારા મધુર વસ્તુ કડવી અને કડવી વસ્તુ મધુર લાગે છે. આમ, તમે ઝેરનું અમૃત બનાવી શકો. મીરાંનો વિચાર કરો. તેણે તીવ્ર કલ્પનાશક્તિ દ્વારા ઝેરનું અમૃત બનાવ્યું હતું.

તમે પ્રત્યાઘાતી ને વિરોધી બળોથી ઘેરાયેલા છો. પણ જો તમારી અંદર વિરોધી વિચારો ન હોય તો તમે સહેલાઈથી શાપને પણ આશીર્વાદમાં ફેરવી શકો. આથી તમે બધાં વિરોધી તત્ત્વોને કાબૂમાં રાખી શકશો. સખત પ્રયાસ કરો અને બિનજરૂરી માનસિક ધમાલને છોડી દો.

તમારી આસપાસની દુનિયા જેવી તમે કરવા માગો તેવી જ બને છે. તમારું દૃષ્ટિબિંદુ તમારા સંકલ્પોના રંગથી રંગાયેલું હોય છે. તમારા મનમાં જે પ્રકારની શ્રદ્ધા પૂરેપૂરી દઢ થઈ ગઈ હોય તે અનુસાર જ વસ્તુઓને જુએ છે અને જોવાનું ચાલુ રાખે છે. આમ, પક્ષપાતી વિચારોના લોખંડી બક્ષરને ભેદી તેની આરપાર જઈ દરેક વસ્તુમાં રહેલી દિવ્યતા જોવાનો પ્રયાસ કરો.

તમારા વિચારોને લીધે જ તમે મોહમાં અટવાઓ છો; જન્મ-મૃત્યુનાં દુઃખ અનુભવો છો; સંસારના બંધનમાં બંધાઓ છો અને તેમાંથી મુક્ત થાઓ છો.

સ્વર્ગ કે નરકમાં, તમારા સુખ કે દુઃખની સ્થિતિ માટે તમારા સંકલ્પો જ જવાબદાર છે. વહેલા કે મોડા, આ જીવનમાં કે બીજા જીવનમાં તમારા બધાં સંકલ્પો સિદ્ધ થવાના જ. માટે હંમેશાં વિવેકપૂર્ણ રીતે સારા સંકલ્પો જ સેવો.

તમારી અત્યારની સ્થિતિ તમારા પોતાના સંકલ્પો દ્વારા ઈચ્છેલી છે. તમારા પોતાના જ સંકલ્પોથી હવે તે સ્થિતિને બદલાવી શકો છો. જો તમે તમારી જાતને પરબ્રહ્મથી અલગ માનતા હો તો તમે અલગ છો. તમે પોતાને બ્રહ્મરૂપ માનતા હો તો તમે બ્રહ્મ જ છો. તમે તમારા વિચારોથી જ તમારી જાતને મર્યાદિત બનાવો છો.

અવકાશનું પ્રમાણ અને કાળની મુદત તમારા વિચારો અને લાગણીઓના સાપેક્ષમાં હોય છે. આપણી વિચારશક્તિ ખરેખર સબળ હોવા છતાં આપણે તેના પ્રત્યે ખૂબજ બેદરકાર છીએ.

### ૩. વિચારશક્તિ અને વહેવારિક આદર્શ (૩)

તમારું ભાગ્ય તમારા સંકલ્પોથી જ નિર્માણ થાય છે. જેટલી શક્તિ તમારી અંદર ધારો છો તેટલી જ તમને પ્રાપ્ત થાય છે. જેવા તમે સંકલ્પ કર્યા હોય છે તેવી જ તમારી આજુબાજુની સૃષ્ટિ બની હોય છે.

તમે શક્તિ અને આનંદના અગાધ મહાસાગરમાં રહો છો, પણ તેમાંથી તમે તમારી શ્રદ્ધા, કલ્પના અને સંકલ્પ અનુસાર જ પ્રહણ કરી શકો છો. તમારા મનના વલણ અનુસાર તમે અમુક વિચારો સેવો છો, અને મનને છૂટો દોર આપો છો. પણ વિવેક દ્વારા તમે મનના કલ્પનાશીલ તરંગને સહેલાઈથી કાબૂમાં રાખી શકો છો.

તમારા સંકલ્પોની મર્યાદા એ જ તમારી શક્યતાઓની મર્યાદા છે. તમારા સંજોગો અને પરિસ્થિતિ એ તમારા સંકલ્પોનું જ ધનીભૂત સ્વરૂપ છે. તમારા પોતાના જ વિચારો પ્રમાણે સૃષ્ટિનો અનુભવ સારો કે નરસો થયા કરે છે. જે સંકલ્પો તમે સેવો છો તે દરેક છેવટે સિદ્ધ થવાના જ.

જે જે બાબતમાં શુદ્ધ મનવાળો માણસ તીવ્ર ઈચ્છા કરે છે, તે જલદી ફળીભૂત થાય છે. જેટલી સંકલ્પની તીવ્રતા તેટલી તેની સિદ્ધ થવાની ઝડપ. જ્યારે વિચારોનું વારંવાર પુનરાવર્તન થાય છે ત્યારે તેને અનુરૂપ રૂપ ધારણ થાય છે. એક જ સંકલ્પનું ચિંતન, સેવન કે કલ્પના તે સંકલ્પની સિદ્ધિ તરફ ખૂબ જલદીથી દોરી જાય છે.

મનને શુદ્ધ કરો અને ત્યારબાદ તમે જે જે વસ્તુઓ અને લોક પ્રાપ્ત કરવાની ભાવના કરશો તે દરેક સફળ થશે.

આ સત્ય હકીકત છે કે જે જે વિચારોનું તમે સેવન કરો છો તે વિચારની મનુષ્યના શરીર કે તેના અમુક ભાગ પર ખાસ અસર થાય છે. સતત ચિંતન દ્વારા સ્થૂળ શરીરને સૂક્ષ્મ તરીકે અનુભવાય છે, અને તેથી ઊલટું, સૂક્ષ્મ શરીર વારંવાર કલ્પના કરવાથી સ્થૂળ તરીકે અનુભવાય છે. સતત પ્રયાસ એ જ સફળતાનું રહસ્ય છે.

માટે દૃઢ નિશ્ચય કેળવો તમારા સંકલ્પની સિદ્ધિ માટે આ અગત્યનો મુદ્દો છે. તમારા દૃઢ નિશ્ચયની સામે કોઈ પણ શક્તિ ટકી શકે નહિ. તમે સર્વ કોઈ વસ્તુને સિદ્ધ કરી શકશો.

તમારું શરીર એ પણ તમારા સંકલ્પનું મૂર્ત સ્વરૂપ છે. જ્યારે તમારા સંકલ્પો બદલાશે ત્યારે તમારું શરીર પણ બદલાશે. પોતાના જ સંકલ્પરૂપી દ્રવ્યમાંથી મન શરીરને સર્જે છે. સંકલ્પ એ એવું બળ છે કે જે તમારા શરીરની અંદરની પ્રત્યેક વસ્તુને બદલાવી શકે, તેમાં ફેરફાર કરી શકે.

ભૌતિક શરીરની અંદરની અવ્યવસ્થા અને અસંવાદિતા શારીરિક રોગ કહેવાય અને મનની અંદરનો વિકાર માનસિક રોગ કહેવાય છે. બંનેનું છેવટનું મૂળ અજ્ઞાનમાં છે અને તે માત્ર સત્ય વસ્તુના જ્ઞાન દ્વારા નિવારી શકાય. જ્યારે તમે સંસારના અનુભવોથી ચિંતામગ્ન બનો છો, ત્યારે તમારા મનમાં ગ્લાનિ ઉદ્ભવો છો. આ ગ્લાનિને લીધે અંદરના સૂક્ષ્મ પ્રાણોનો સરળ પ્રવાહ બાધિત થાય છે. જ્યારે આ પ્રવાહમાં અડચણ આવે છે ત્યારે નાડીઓ અવ્યવસ્થિત બને છે. તેમાંની કેટલીકને વધારે પ્રાણ મળે છે અને કેટલીકને ઓછો મળે છે. આમ, આખું તંત્ર અવ્યવસ્થિત બને છે. આવી રીતે માનસિક અવ્યવસ્થા એ શારીરિક કારણ બને છે, જે તેનું મૂળ કારણ દૂર કર્યા વિના નિવારી શકાય નહિ.

તમારા મગજમાં પ્રવેશ કરનાર દરેક નિરાશાજનક અને વિક્ષેપ કરનાર વિચાર તમારા શરીરના પ્રત્યેક કોષ પર ખરાબ અસર કરે છે. તેથી રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. દરેક નિષેધાત્મક વિચાર રોગનો પૂર્વગામી અને મૃત્યુના દૂતરૂપ છે.

જો તમારે બુદ્ધિપૂર્વક, લાંબુ અને તંદુરસ્ત જીવન જીવવું હોય તો હંમેશાં સદ્વિચાર સેવો. આમ, તમારા શરીરને ખીલવવામાં અને પુનર્જીવન આપવામાં સંકલ્પોની સૂક્ષ્મ અને પ્રબળ અસર હોય છે. માટે હંમેશાં સાવધ રહો.

વસ્તુતઃ બધા રોગ અને દુઃખનું મૂળ વિકૃત માનસિક સ્થિતિ અને વાસનાઓમાં રહેલું છે. એટલા માટે જ માનસિક સુમેળ ખાસ આવશ્યક છે. ઉમદા કૃત્યો દ્વારા તમારા સંકલ્પોને શુદ્ધ કરો અને હંમેશાં સંત પુરુષોનો સમાગમ સેવો. જ્યારે તમારા સંકલ્પો શુદ્ધ થશે ત્યારે સૂક્ષ્મ પ્રાણનો પ્રવાહ ખલેલ વિના વહેવા માંડશે અને આખા શરીરને શુદ્ધ કરશે.

પ્રત્યેક શુદ્ધ વિચાર હૃદયને ઉત્તેજિત કરે છે, પાનચત્રને સુધારે છે અને શરીરની અંદરની ત્રિંચિઓના કાર્યને ઝડપી બનાવે છે.

સંતોષ એ મનની સંવાદિતા માટેનું જ બીજું નામ છે. જ્યારે તમારા વિચારો એક કે બીજા પદાર્થ પર ભટક્યા કરે નહિ અને જ્યારે તમને આત્મસંતોષ થાય, ત્યારે તમને અવર્ણનીય આનંદ થશે. જ્યારે તમે અંતરમાં સુખી હો ત્યારે તમને દરેક વસ્તુ સારી અને સુખદાયક લાગશે.

વિચારો એ જ તમારા આનંદનું મુખ્ય કારણ છે. તમારા વિચારો શુદ્ધ કરો અને તમારાં બધાં દુઃખો દૂર થશે.

જો તમે શાંતિના વિચારો સેવશો તો આખી દુનિયા તમને શાંત ને શીતળ લાગશે, પણ જો આથી ઊલટા વિચારોને મનમાં સ્થાન આપશો તો સંસાર સળગતી ભઠ્ઠી જેવો લાગશે.

કોઈ પણ સંજોગો તમને ખરાબ વિચારો સેવવા માટે ફરજ પાડતા નથી. તમારા કાલ્પનિક પ્રારબ્ધથી તમારો નાશ કરો નહિ. તેને પોતાનું ખરેખરું અસ્તિત્વ નથી.

સંકલ્પ એ સત્ય વસ્તુનું ભાન કરાવવાને શક્તિમાન છે. સાચા યોગ્ય સંકલ્પોથી પ્રેરાઈને ડાહ્યો માણસ ઘણી ભયજનક પરિસ્થિતિમાંથી પણ બહાર નીકળવાને સમર્થ બને છે. અખંડ સત્ય સર્વત્ર પોતાની પૂરેપૂરી શક્તિથી વ્યાપક છે, માટે કોઈપણ સ્થળે જે જે વસ્તુનું ગાઢ ચિંતન કરવામાં આવ્યું હોય તે તે વસ્તુનો તે જ સ્થળે સાક્ષાત્કાર થાય છે.

સર્વ વસ્તુઓનું મૂળ તત્ત્વ વિચાર છે. ભૌતિકતા એ મુખ્ય વસ્તુ નથી.

જેમ બરફને ગરમી આપતાં તેનું પાણી થાય છે. તેમ સત્ય દૃષ્ટિ અને શુભ સંકલ્પો દ્વારા મન સૂક્ષ્મ ને શુદ્ધ બને છે.

સંકલ્પ એ જ ખરું કાર્ય છે. તે ખરેખર મનોગત છે, શારીરિક નહિ. મનની અંદર ઈચ્છાશક્તિનું સ્પંદન એ જ ખરું કાર્ય છે, અને શારીરિક કાર્ય એ તો માનસિક કાર્યનું માત્ર બાહ્ય સ્વરૂપ છે. તમારી શારીરિક ક્રિયાઓ એ તો તમારી વિવિધ માનસિક ક્રિયાઓનું બાહ્ય નિર્દેશન છે.

જેમ વસંત ઋતુમાં વૃક્ષની શોભા ખૂબ વધી જાય છે, તેવી જ રીતે તમારું બળ, તમારી બુદ્ધિ અને તમારું તેજ તમારા શુદ્ધ ને શુભ વિચારના પ્રમાણમાં વધતાં જશે. સામાન્ય લોકોના સંકલ્પ કરતાં જ્ઞાનીના સંકલ્પો તદ્દન જુદા જ પ્રકારના હોય છે. સંસાર પ્રત્યેના જેટલા તમારા સંકલ્પો ઉદાસીન તેટલા જ પ્રમાણમાં તમે સંસારથી મુક્ત થવાના.

જેમ જેમ તમારા મનમાંથી શુદ્ધ વિચારો નીકળવા માંડશે, તેમ તેમ ઈશ્વરી સનાતન નિયમ તમને મદદ કરવા માંડશે. તમે તમારા પોતાના સંકલ્પોને જાણો છો. તમને જે જે અનુભવ થયા છે તે પણ તમે જાણો છો. તમારામાંના દરેકમાં સંસારના અનુભવનું વ્યક્તિગત જુદું જુદું સ્વરૂપ ઉત્પન્ન થયું હોય છે, કેમ કે તમારું મન મર્યાદિત છે અને તે પરિવર્તનશીલ સ્વભાવ અને પરિસ્થિતિને વશ છે.

## ૪. કેટલાંક સંકલ્પ-બીજ

આધ્યાત્મિક જ્ઞાન એ ખરું જ્ઞાન છે. તેનાથી પોતાના ખરા સ્વરૂપનું ભાન થાય છે. જ્ઞાન એટલે સત્ય સમજણ અથવા ખરું મૂલ્યાંકન, ડહાપણ, અને પોતાના તેમજ બીજાના તત્ત્વનું સંપૂર્ણ દર્શન. સાચા સંકલ્પ દ્વારા સાચું કાર્ય અને સાચું જીવન પરિણમે છે.

સૌંદર્ય એ તત્ત્વતઃ આધ્યાત્મિક છે. ખરું સૌંદર્ય પોતાના હૃદયમાં રહેલું છે, ચારિત્ર્યમાં રહેલું છે, આત્મશુદ્ધિમાં રહેલું છે. સૌંદર્ય સદ્ગુણોમાં પ્રકાશે છે. પ્રેમ એ આખા વિશ્વ સાથે શુદ્ધ અંતર્ગત એકતાની ભાવના છે. પ્રેમ એટલે સ્વાર્થત્યાગ અને સ્વાર્પણ.

પ્રેમ એ હૃદયની પવિત્રતા છે. પ્રેમ એટલે અબાધિત શુભેચ્છા, દયા, કરુણા અને ઉદારતા. પ્રેમ એટલે વિષયભોગનો ત્યાગ.

શરીર એ સર્વસ્વ નથી. શરીરમાં રહેનારી એવી કોઈ વસ્તુ છે જે ખૂબ ઉપયોગી છે અને તે મનુષ્યનો આત્મા છે. જો કે તે બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ છે, છતાં જીવના વ્યક્તિગત કર્મથી તેનું સ્વરૂપ અલગ પડી ગયું છે. શરીર ચાલ્યું જાય છે, પણ આત્માનું અલગ અસ્તિત્વ દેખાય છે. જો પોતાના કર્મના ફળરૂપે બીજું શરીર ધારણ કરવાનું ન હોય તો તેને પોતાના મૂળ આધારરૂપ બ્રહ્મમાં લીન થવા માટે પાછું ફરવું પડે.

દરેક વસ્તુનો લય થાય છે. જ્યારે જીવ શરીરને છોડી દે છે ત્યારે તેના કર્મ સિવાય બીજું કંઈ તેની સાથે જતું નથી. માટે જ્યાં સુધી જીવન છે ત્યાં સુધી મનુષ્યે બીજાઓની સાથે સુખશાંતિથી પ્રેમ ને સહકારની ભાવના

સહિત જીવવું જોઈએ. તેણે કોઈ પ્રકારે બીજાને ઈજા કરવી નહિ, સાંસારિક સમૃદ્ધિની ઈચ્છા કરવી નહિ ને સંસારના વિષયો પ્રત્યે ઉદાસીનતા સેવવી જોઈએ. વળી, પોતાનાં કરેલાં કાર્યમાં અહંભાવ ન રાખતાં પૂર્વ કર્મનું ફળ ભોગવતાં નવાં કર્મ ન બધાય તેનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. બધા જીવો પ્રત્યેનું વલણ દયા, ક્ષમા ને ઉદારતાભર્યું હોવું જોઈએ.

સંતોષ, વિવેક, ઈશ્વર પ્રત્યેની ભક્તિ ને તેની ઈચ્છા અનુસાર સ્વાર્પણ, વૈરાગ્ય, કોઈ પાસેથી કોઈપણ વસ્તુ મેળવવાની લાલસાનો અભાવ, પ્રાર્થના, અંતરાત્માના વલણનું અનુસરણ, પોતાના આધ્યાત્મિક ને નૈતિક સિદ્ધાંતોમાં અચળ શ્રદ્ધા અને તેના સાચા મૂલ્યાંકનથી જીવન વધારે લાયક અને વધારે સુખી બને છે.

જો તમારે મુશ્કેલીઓ હોય તો પ્રથમ તમારે તેના કારણની તપાસ કરવી જોઈએ. ખરી મુશ્કેલી કારણ પ્રત્યે બેદરકારી સેવવાની છે. જો કારણને દૂર કરવામાં આવે તો મુશ્કેલીઓ ઓછી થાય છે અથવા માત્ર આકસ્મિક જ બને છે. જગત એ મહાન શાળા જેવું છે જેમાં જીવને પોતાનું ચારિત્ર્ય સુધારી વધારે સારા થવા માટે અનેક તકો આપવામાં આવે છે.

કોઈ મનુષ્ય જન્મથી સંપૂર્ણ હોતો નથી. દરેકમાં પોતાની જાતની સુધારણા માટે શક્યતાઓ રહેલી હોય છે. અડચણો અને મુશ્કેલીઓથી બીજાઓ પ્રત્યે પૂર્વગ્રહો બાંધવાને બદલે અને હૃદય તેમજ મનને સંકુચિત બનાવવાને બદલે મનુષ્ય વધારે સારો બનવો જોઈએ. હંમેશાં મહાન ને ઉમદા વિચારોનું સેવન કરો અને સંપૂર્ણતા મેળવો.

ગુરુની કૃપા હંમેશાં શિષ્ય પર વરસતી જ હોય છે, અને તે પણ સંપૂર્ણ રીતે અને વગર શરતે. પણ આ કૃપાનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરવો કે નહિ તે શિષ્યના પુરુષાર્થ, શ્રદ્ધા ને આત્મશુદ્ધિ પર આધાર રાખે છે. ગુરુ પોતાના શિષ્યોના હૃદયમાં રહે છે. કેટલાક આ વાતને જાણે છે ત્યારે બીજાને તેની ખબર હોતી નથી. પોતાના હૃદયમાં ગુરુની જીવતી જાગતી સ્મૃતિ એ શિષ્યની મોટામાં મોટી પૂંજ છે.

## ૧. જીવન એટલે વિચારોનો આંતરખેલ

જે વિચારને તમે મનમાં વળગી રહો છો તે વિચાર તમારા જીવનમાં દૃષ્ટિગોચર થશે. જો તમે હિંમતબાજ, આનંદી, દયાળુ, ઉદાર અને કરુણાવાળા હશો તો આ ગુણો તમારા સાંસારિક જીવનમાં દેખાશે. હલકા વિચાર અને વાસના એ જ મનની અશુદ્ધિ છે.

જે રીત સાવધાન સંત્રી ખજાનાની રક્ષા કરે છે તેવી જ રીતે તમામ શુભ સંકલ્પોને જાળવી રાખો. જ્યારે “અહં” સંબંધી બધા સંકલ્પો લય થશે ત્યારે બીજો કોઈ સંકલ્પ મનમાં રહેશે નહિ.

જીવન એ વિચારોનો જ આંતરખેલ છે. જ્યારે મન પોતાનું કાર્ય કરતું અટકી જાય છે, ત્યારે દ્વૈતભાવ નાશ પામે છે. વિચાર કાળતત્ત્વ દ્વારા નિયંત્રિત છે. આ સંકલ્પો અટકાવવા જ જોઈએ. ત્યારે જ તમે કાળની પેલી પાર થઈ શકશો. માટે શાંત બનો.

સંકલ્પનાં બધાં મોજાંને શાંત થવા દો. તે શાંતિમાં જ્યારે મન ગળી જાય ત્યારે સ્વયંપ્રકાશી શુદ્ધ ચિન્મય આત્મા પ્રકાશે છે. મનનું નિરીક્ષણ કરો. તમારા હૃદયને ઈશ્વરને રહેવા યોગ્ય ધામ બનાવો.

## ૨. વિચારો દ્વારા થતો આધ્યાત્મિક અનુભવ

પીગાળેલું સોનું જે કુલડીમાં નાખવામાં આવે તે કુલડીનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. તેવી જ રીતે, મન જે વસ્તુનું ચિંતન કરે છે તે વસ્તુરૂપ બને છે.

જો તે ભગવાન કૃષ્ણનું ધ્યાન ધરે તો તે શ્રીકૃષ્ણરૂપ બની જાય છે. તમારે તમારા મનને યોગ્ય ક્વાયત આપવી જોઈએ અને તેને પચાવવા માટે સાત્ત્વિક આહાર આપવો જોઈએ. માટે હંમેશાં સાત્ત્વિક વિચાર કે કલ્પનારૂપી પ્રશ્નાદ્ભૂમિકા ઊભી કરો.



જે વિચારોને મનુષ્ય પોતાનાં મનમાં દિવસે મહત્વ આપે છે તે જ વિચારો સ્વપ્ન દરમિયાન પણ રાત્રે આવવાના. જો તમારામાં આત્મશુદ્ધિ અને એકાગ્રતા હોય, તો તમારું મન ગમે તે ભાવસ્વરૂપી બની શકે. જો તમે દયાનું જ ચિંતન કરો તો તમારું આખું શરીર દયાથી તરબોળ બનશે, જો તમે શાંતિનો વિચાર કરશો તો તમારા આખા અંતરમાં શાંતિ ઊભરાશે.

મનનો આંતરિક ભાવ કે વલણ જ કર્મનો પ્રકાર નક્કી કરે છે અને તેનું ફળ આપે છે. તમે તમારી માતા, બહેન કે તમારી પત્નીને ભેટો ત્યારે કર્મ તો એક જ પ્રકારનું હોવા છતાં મનના ભાવ ભિન્ન ભિન્ન હોય છે.

માટે તમારા મનની ભાવના, વિચાર અને લાગણીઓનું સદા બારીકીથી નિરીક્ષણ કરો. તમારી ભાવના, હંમશાં સાત્ત્વિક હોવી જોઈએ. તમારે હંમેશાં બ્રહ્મભાવના જ સેવવી જોઈએ. ધ્યાન સમયે પણ આ ભાવનાને જાળવી રાખો. તમારે શ્વાસ પ્રત્યે ધ્યાન આપવાની જરૂર નથી.

જે વિચારો તમે તમારા મનમાં ઉત્પન્ન કરો છો અને તમારા દૈનિક જીવનમાં જે મનોમૂર્તિઓ ઘડો છો તે તમારું જીવન ઘડવામાં તમને ખૂબ જ મદદગાર થશે. જો તમે સતત ભગવાન કૃષ્ણનું ચિંતન કરશો તો તમે શ્રીકૃષ્ણ સાથે એકરૂપ થશો, અને તમે તેમાં કાયમને માટે નિવાસ કરશો.

### ૩. ઈશ્વર સંબંધી વિચારો

તમારું મન પ્રથમ તો બધા દુનિયાદારી વિચારોથી ખાલી હોવું જોઈએ. તે ફક્ત ઈશ્વરના જ વિચારોથી ભરપૂર હોવું જોઈએ અને તે સિવાયના બીજા કોઈ વિચારને તેમાં સ્થાન મળવું જોઈએ નહિ.

તમારા મનને હંમેશાં શુભ, દિવ્ય, ઉન્નત ને ભવ્ય વિચારોથી ભરપૂર રાખો. જેથી કરીને પાપી વિચારોને તેમાં સ્થાન મળી શકે નહિ. કોઈ પણ બિનજરૂરી શબ્દ બોલો નહિ. કોઈ પણ નકામો સંકલ્પ તમારા મનમાં પ્રવેશવા પામવો જોઈએ નહિ.

### ૪. રોગમુક્ત થવા માટે દિવ્ય વિચારો

સર્વ રોગોમાંથી મુક્ત થવા અને તંદુરસ્ત જીવન જીવવા માટેની શ્રેષ્ઠ દવા દિવ્ય વિચારો છે. દિવ્ય વિચારો, કીર્તન, જપ અને નિયમિત ધ્યાનથી ઉત્પન્ન થયેલાં આંદોલનો શરીરના કોષો, જ્ઞાનતંતુઓ એ અણુઓને નવી વિદ્યુતશક્તિ, પ્રેરણા અને ચેતનથી ભરપૂર બનાવશે.

પોતાની જાતને હંમેશાં આનંદી અને ચિન્તામુક્ત રાખવી એ બીજી સસ્તી અને શક્તિશાળી દવા છે. હંમેશાં ગીતાના એક કે બે અધ્યાયનો અર્થ સમજીને તેનું મનન કરો. તમે હંમેશાં કંઈ ને કંઈ કાર્યમાં નિમગ્ન રહો, એ જ દુનિયાદારીના વિચારો હાંકી કાઢવા માટે શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.

મનને સત્વથી ભરપૂર બનાવો અને અદ્ભુત તંદુરસ્તી અને શાંતિ અનુભવો. હંમેશાં જ્ઞાની પુરુષોનો સંગ સાધો, શ્રદ્ધા કેળવો. શાંતિ, સત્ય, હિંમત, દયા, ભક્તિ, પ્રેમ આનંદી સ્વભાવ, વિશ્વાસ, દિવ્ય વિચારો અને દિવ્ય સદ્ગુણો પ્રાપ્ત કરો.

મનને હંમેશાં દિવ્યમાર્ગના આધ્યાત્મિક ચીલે દોડવા દો. આથી તમારું મન શાંત થશે અને સંવાદી આંદોલનો ઉત્પન્ન કરશે. સાથે સાથે તમે સર્વોત્તમ માનસિક સ્વાસ્થ્ય અનુભવશો અને બધા પ્રકારના શારીરિક રોગોથી મુક્ત થશો.

#### ૫. જ્ઞાન ને ભક્તિ માર્ગે વિચાર-સુધારણા

એકાંત સ્થાનમાં બેસો અને તમારા વિચારોને ધ્યાનપૂર્વક તપાસો. વાંદરા જેવા ચંચળ મનને થોડા સમય માટે પોતાની રીતે કૂદવા દો. ત્યાર બાદ તે પોતાની મેળે ઢીલું પડી શાંત થશે. વિવિધ સંકલ્પોરૂપી ખેલાડીઓના શાશ્વત સરક્સ જેવા ખેલમાં માત્ર સાક્ષીરૂપ બનો. માનસિક ચલચિત્રના માત્ર દ્રષ્ટા બનો.

વિચારો સાથે એકરૂપ બની જાઓ નહિ, તેમના પ્રત્યે ઉપેક્ષા સેવો. આથી એક પછી એક વિચાર નાશ પામશે. જેવી રીતે યુદ્ધભૂમિ પર યોદ્ધો પોતાના દુશ્મનોને એક એક કરીને કાપી નાંખે છે તેવી જ રીતે તમે તમારા વિચારોને એક એક કરીને છૂટા પાડીને કાપી શકો છો.

“ઓમ્ હું સાક્ષી છું. હું કોણ છું ? હું સંકલ્પહીન આત્મા છું. મારે આ અસત્ય માનસિક ચિત્રો અને કલ્પનાઓ સાથે કંઈ લેવાદેવા નથી, તેમને ગબડવા દો. મારે તેમની સાથે કંઈ સંબંધ નથી.” આથી બધા વિચારો નાશ પામશે, અને મન પણ ઘી વિનાના દીવા જેમ બુઝાઈ જશે.

મનને શ્રી હરિ, ભગવાન શિવ કે કૃષ્ણ, તમારા ગુરુ અથવા ભગવાન બુદ્ધ કે જીસસ જેવા કોઈ સંત પર સ્થિર કરો. વારંવાર તે મૂર્તિનું માનસિક ચિત્ર ખડું કરો. આથી બધા વિચારો નાશ પામશે. આ બીજી યુક્તિ ભક્તોની છે.

## ૬. વિચારો અને માનસિક શાંતિ માટે યોગસાધના

શાંતિથી બેસો ને વિવેકશીલ બનો. વિચાર કરનાર મનરૂપી તત્ત્વથી અને તેના સંકલ્પોથી તમારી જાતને અલગ કરો.

તમારી જાતને સૌથી અંદરના તત્ત્વ એવા આત્મા સાથે એકરૂપ કરો અને શાંત સાક્ષી તરીકે અલગ ઊભા રહો. ધીમે ધીમે બધા સંકલ્પો પોતાની મેળે નાશ પામશે. આથી તમે પરબ્રહ્મ સાથે એકરૂપ બનશો.

મનની શાંતિ માટેની આ સાધના ચાલુ રાખો. મનોનાશ માટે ખરેખર સતત પરિશ્રમ આવશ્યક છે.

તમારે પ્રથમ વાસનાનો નાશ કરવો જોઈએ. ત્યારે જ તમે મનની શાંતિ માટેની સાધના પૂરેપૂરી ક્ષમતાથી કરી શકશો. વાસનાક્ષય કર્યા વિના મનની શાંતિ કે મનોનાશ સંભવિત નથી.

## ૭. યોગસાધના દ્વારા મિત્રોની પ્રાપ્તિ

“મિત્રો બનાવો અને તેના દ્વારા લોકો પર અસર કરો.” આ ડેલ કાર્નેગીનો સિદ્ધાંત પ્રાચીન ભારતના અધ્યાત્મ મનોવિજ્ઞાનના ગ્રંથના માત્ર એક પાના બરાબર છે. યોગસાધના કરો અને આખી દુનિયા તમને પૂજશે. આથી અજ્ઞાત રીતે આખી દુનિયા તમારા પ્રત્યે આકર્ષિત, દેવતાઓ પણ તમારા બોલાવ્યા હાજર થશે. અરે ! જંગલી પશુઓ અને ઘાતકી પ્રાણીઓ પણ તમારાં મિત્રો બનશે. બધાની સેવા કરો. બધાને ચાહો. સંકલ્પશક્તિ પર નિયમન મેળવી રાજયોગની સાધના દ્વારા તમારી આંતરશક્તિનો વિકાસ કરો.

યોગસાધના દ્વારા તમે આખી મનુષ્યજાતિ અને બધાં જીવતાં પ્રાણીઓને તમારાં પોતાનાં કુટુંબી બનાવી શકો. યોગ દ્વારા તમે બધી મુશ્કેલીઓની પાર થઈ શકો અને બધી નિર્બળતાને દૂર કરી શકો.

યોગસાધના દ્વારા દુઃખને સુખમાં, મૃત્યુને અમરતામાં, શોકને આનંદમાં, નિષ્ફળતાને સફળતામાં અને માંદગીને સંપૂર્ણ આરોગ્યમાં પલટાવી શકાય. માટે ઉત્સાહપૂર્વક યોગસાધના કરો.

## ૮. વિચારશૂન્યતાની યોગદશા

સામાન્ય સાધકમાં ખરેખર આધ્યાત્મિક ભૂખ જોવામાં આવતી નથી. માત્ર કંઈક માનસિક કે યૌગિક શક્તિ મેળવવા માટે જિજ્ઞાસા હોય છે. જ્યાં સુધી

સાધકમાં કંઈક મેળવવા માટે અંતરમાં ઈચ્છા હોય ત્યાં સુધી તે ઈશ્વરથી ઘણે દૂર છે. નીતિ ને સદાચારના નિયમોનું કડક રીતે પાલન કરો.

પ્રથમ દુનિયાદારી સ્વભાવને બદલો. જો તમે તદ્દન વાસનાહીન, સંકલ્પહીન, વૃત્તિહીન બનો, જો તમારી માનસિક વૃત્તિઓ સંપૂર્ણ રીતે નાશ પામે તો શુદ્ધિથી વગર પ્રયાસે તમારી કુંડલિની ઊંચી ચડશે. મનની અશુદ્ધિને દૂર કરો. આથી તમને અંતરમાંથી મદદ ને શક્તિ પ્રાપ્ત થશે.

## ૯. વિકસિત વિચારશક્તિવાળો યોગી

જે યોગીએ પોતાની વિચારશક્તિનો વિકાસ કર્યો છે તેનું વ્યક્તિત્વ મોહક અને આકર્ષક હોય છે. જેઓ તેના સહવાસમાં આવે છે તેઓ તેની મધુર વાણી, પ્રભાવશાળી ભાષણ, તેજસ્વી આંખો, ઉત્સાહી ચહેરો, મજબૂત તંદુરસ્ત શરીર, આકર્ષક રીતભાત, સદાચાર અને દિવ્ય ગુણોથી પ્રભાવિત થાય છે.

લોકો તેની પાસેથી આનંદ, શાંતિ અને શક્તિ મેળવે છે. તેઓ તેની બોલીથી પ્રેરણા પામે છે અને માત્ર તેના સત્સંગથી જ તેઓ ઉન્નતિ મેળવે છે.

વિચાર ગતિશીલ છે. સંકલ્પમાં મહાન બળ રહેલું છે. યોગી હિમાલયની એકાંત ગુફામાં રહેતો હોય તો પણ પોતાના પ્રબળ સંકલ્પો દ્વારા આખા સંસારની શુદ્ધિ કરી શકે છે.

લોકોને મદદ કરવા માટે પ્લેટફોર્મ પર આવી ભાષણ કરવાની અને ઉપદેશ આપવાની તેને જરૂર પડતી નથી. સત્ત્વ પોતે જ પ્રબળ શક્તિ છે. જે ચક્ર બહુ જ ઝડપથી ગતિમાન હોય તે સ્થિર લાગે છે. એવું જ સત્ત્વનું અને સાત્ત્વિક માણસનું બળ છે.

## ૧૦. અનંત શક્તિ તરફ લઈ જનાર વિચારરૂપી વહાણ

જીવન એ અશુદ્ધિથી શુદ્ધિ, તિરસ્કારથી વિશ્વપ્રેમ, મૃત્યુથી અમરતા, અપૂર્ણતાથી પૂર્ણતા, ગુલામીથી સ્વતંત્રતા, ભેદભાવથી અભેદતા, અજ્ઞાનથી શાશ્વત જ્ઞાન, દુઃખથી સુખ અને નિર્બળતાથી અનંતબળ તરફ જવા માટેની યાત્રા છે.

તમારો દરેક વિચાર તમને ઈશ્વર નજીક લઈ જાઓ અને તમારા વિકાસક્રમમાં એક ડગલું આગળ ધપાવો !



### ૧. દુનિયા પર શુદ્ધ વિચારોની અસર

પાશ્ચાત્ય માનસશાસ્ત્રીઓ અને મનનાં રહસ્યવેત્તાઓ વિચારની શુદ્ધિ પર ઘણો ભાર મૂકે છે. સંકલ્પની ખીલવણી એ ચોક્કસ વિજ્ઞાન છે. મનુષ્યે હંમેશાં યોગ્ય સંકલ્પોને કેળવવા જોઈએ અને દરેક પ્રકારના નજીવા અને નકામા સંસારી સંકલ્પોને મનમાંથી હાંકી કાઢવા જોઈએ.

જે મનુષ્ય અશુભ વિચારોને પોતાના મનમાં સ્થાન આપે છે તે પોતાને તેમ જ સામાન્ય રીતે આખી દુનિયાને ખૂબ જ નુકસાન કરે છે. તે દુનિયાના માનસિક વાતાવરણને બગાડી મૂકે છે. તેના અશુભ વિચારો દૂર અંતરે રહેનારા મનુષ્યોના મનમાં પણ પ્રવેશ કરે છે. કારણ કે સંકલ્પની કલ્પનાતીત વીજળિક ગતિ હોય છે.

ખરાબ વિચારો સર્વ પ્રકારના રોગનું સીધું કારણ છે. બધા રોગ પ્રથમ તો અશુદ્ધ વિચારોમાંથી જન્મે છે. જે મનુષ્ય સારા, ભવ્ય અને દિવ્ય વિચારોને સેવે છે તે પોતાનું તેમ જ દુનિયાનું ઘણું જ ભલું કરે છે. તે પોતાના દૂર વસતા મિત્રોને પણ આનંદ, આશા, દિલાસો અને શાંતિનાં આંદોલનો પહોંચાડી શકે છે.

### ૨. જગતના કલ્યાણ માટે વિચારશક્તિ

કર્મ એ ક્રિયા અને સાથે સાથે કાર્યકારણનો નિયમ છે. મનુષ્યસૃષ્ટિથી નીચલી કક્ષાની બધી સૃષ્ટિ ‘મનહીન’ છે. આથી તે વિચાર ઉત્પન્ન કરી શકે નહિ. વળી, તેને સત્ય અને અસત્યનો વિવેક હોતો નથી અને શું કરવા યોગ્ય નથી, તેનું પણ ભાન હોતું નથી. માટે તે કર્મ ઉત્પન્ન કરી શકે નહિ.

વિચારો એ સાકરના ગાંગડા કરતાં પણ વધારે નક્કર પદાર્થ છે. તેમાં અગાધ શક્તિ રહેલી છે. આ સંકલ્પશક્તિનો સાવચેતીપૂર્વક ઉપયોગ કરો. આથી તે તમને અનેક રીતે લાભદાયક નીવડશે. પણ આ શક્તિનો ઈચ્છામાં આવે તેમ દુરુપયોગ કરશો, તો જલદીથી તમારો અધઃપાત થશે. અથવા ભયંકર પ્રત્યાઘાત થશે; માટે બીજાને મદદ કરવા તેનો ઉપયોગ કરો.

### ૩. હિંમત અને પ્રેમની પ્રાપ્તિ માટે વિચારશક્તિ

ભયના, સ્વાર્થના વેરઝેરના, વિષયના તેમ જ બીજા અશુદ્ધ વિચારોનો નાશ કરો. આ અશુભ વિચારો નિર્બળતા, રોગ, કુસંપ, નિરાશા અને ગમગીની ઉત્પન્ન કરે છે.

દયા, હિંમત, પ્રેમ અને આત્મશુદ્ધિના શુભ વિચારોનું હંમેશાં સેવન કરો. આથી અશુભ વિચારો પોતાની મેળે નાશ પામશે. આને અમલમાં મૂકો અને તમારી શક્તિ જુઓ. શુદ્ધ વિચારો તમારી અંદર નવું ઉચ્ચ જીવન પ્રેરશે.

ભવ્ય દિવ્ય વિચારો મન પર અવર્ણનીય અસર કરે છે અને દુષ્ટ વિચારોને મનમાંથી હાંકી કાઢે છે અને માનસિક તત્ત્વને બદલાવી નાખે છે. દિવ્ય વિચારોના સેવનથી મન સંપૂર્ણપણે દિવ્ય પ્રકાશયુક્ત બને છે.

### ૪. આદર્શ જીવન માટે વિચારશક્તિ

ભવ્યમાં ભવ્ય વિચારોનું સેવન કરો. આથી તમારું ચારિત્ર્ય પણ ઉચ્ચ થશે. તમારું જીવન પણ ઉન્નત અને આદર્શ બનશે.

પણ જુદા જુદા મનુષ્યોની મનોવૃત્તિ જુદી જુદી હોય છે. મનુષ્યોની માનસિક તેમ જ બૌદ્ધિક શક્તિ તેમ જ કામ કરવાની શારીરિક શક્તિ ભિન્ન ભિન્ન હોય છે. માટે દરેકે પોતપોતાની પ્રકૃતિ ને શક્તિ અનુસાર આદર્શ નક્કી કરી સંપૂર્ણ ઉત્સાહ અને તીવ્ર કાર્યશક્તિ દ્વારા તેને સિદ્ધ કરવા માટે પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

એક મનુષ્યનો આદર્શ બીજા મનુષ્યને અનુકૂળ આવે નહિ. જો મનુષ્ય પોતાની શક્તિ બહારનો, સિદ્ધ ન થઈ શકે તેવો આદર્શ રાખે તો તે જરૂર નિષ્ફળ જવાનો. તે પોતાનો પ્રયાસ છોડી દેશે, અને પરિણામે તામસી બની જશે.

તમને તમારા જીવન માટેનો નક્કી આદર્શ હોવો જોઈએ. પછી પ્રયત્ન

દ્વારા તમે તેને આ જ ક્ષણે કે ધીમે ધીમે દસ વર્ષ બાદ ભલે સિદ્ધ કરો. આ મહત્વની બાબત નથી, પણ દરેકે પોતપોતાના આદર્શ અનુસાર જીવન જીવવાને માટે બનતા પ્રયાસ કરી છૂટવા જોઈએ. તમારો બધો ઉત્સાહ, બધી શક્તિ અને ઈચ્છા તે આદર્શની સિદ્ધિ માટે ખરચવાં જોઈએ.

તમે તમારા પોતાની ક્ષમતા પ્રમાણે તમારો પોતાનો આદર્શ નક્કી કરી શકો છો. જો તમે તેમ ન કરી શકો તો, ગુરુનો આશ્રય લો અને તે તમારી શક્તિ ને ક્ષમતા પ્રમાણે તમારા માટે યોગ્ય આદર્શ નક્કી કરી આપશે.

જેનો આદર્શ નીચો હોય તેવા મનુષ્ય પ્રત્યે તિરસ્કારની દૃષ્ટિથી જુઓ નહિ. નૈતિક કે આધ્યાત્મિક માર્ગે ચાલવાની કોશિશ કરતો તે બાળક આત્મા હોઈ શકે. તેના આદર્શની સિદ્ધિ માટે બધી રીતે મદદ કરવી, એ તમારી ફરજ છે. તેની દૃષ્ટિએ ઉચ્ચ એવા એના આદર્શ અનુસાર પોતાનું જીવન જીવી શકે તે માટે તમારે તેને તમારાથી બનતી બધી સહાય અને પ્રોત્સાહન આપવાં જોઈએ.

ઘણા ખેદની વાત એ છે કે મોટા ભાગના મનુષ્યોને આદર્શ જ હોતો નથી. કેળવાયેલા ગણાતા લોકો પણ દૃષ્ટિ સમક્ષ કોઈ આદર્શને રાખતા નથી. તેઓ ધ્યેયહીન જીવન જીવે છે. આથી તણખલાની માફક આમ તેમ ગમે ત્યાં ઘસડાઈ જાય છે.

તેઓ જીવનમાં કંઈ પ્રગતિ સાધી શકતા નથી. શું આ શોકજનક સ્થિતિ નથી ? ખરેખર ઘણી શોચનીય પરિસ્થિતિ ગણાય. મનુષ્યના જન્મની પ્રાપ્તિ પણ દુર્લભ છે છતાં લોકો જીવનમાં અમુક આદર્શ નક્કી કરી તે પ્રમાણે જીવન ગાળતા નથી.

“ખાઓ, પીઓ ને મજા કરો” આ આદર્શને, વિષયભોગોમાં આસક્ત, ખાઉધરા ને પૈસાદાર લોકો મોટે ભાગે સ્વીકારે છે. આ આદર્શના અસંખ્ય અનુયાયીઓ જોવામાં આવે છે અને તેમની સંખ્યા દિનપ્રતિદિન કૂદકે ને ભૂસકે વધતી જાય છે.

આ વિરોચનનો વાદ છે - અસુરો અને રાક્ષસોનો સિદ્ધાંત છે. આ વાદ મનુષ્યોને દુઃખ ને શોકના અંધકારમય પ્રદેશમાં લઈ જાય છે.

જે મનુષ્ય પોતાના વિચારોને ઉન્નત બનાવે છે, એક આદર્શને નજર સામે સ્થિર રાખી તે પ્રમાણે જીવન જીવે છે તે થોડી વારમાં ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર કરવાને શક્તિશાળી થાય છે.

## ૫. સેવા ને આધ્યાત્મિક પ્રગતિ માટે વિચારશક્તિ

જેવી રીતે દુન્યવી વાતચીત અને ગપ્પાં મારવામાં નકામી શક્તિ વેડફાઈ જાય છે, તેવી જ રીતે નકામા વિચારોમાં પણ શક્તિનો દુરુપયોગ થાય છે.

માટે તમારે એકે નકામો વિચાર કરવો ન જોઈએ. ખોટા વિચારો કરવામાં તમારી શક્તિનો જરા પણ વ્યય કરવો જોઈએ નહિ.

બધી માનસિક શક્તિને જાળવી રાખો. તેને ઈશ્વરના ધ્યાન, બ્રહ્મચિંતન ને બ્રહ્મવિચારના ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક કાર્યમાં વાળો. બધી સંકલ્પશક્તિને સાચવી રાખી તેનો ધ્યાન અને મનુષ્યજાતિને આવશ્યક સેવાકાર્યમાં ઉપયોગ કરો.

તમારા મનમાંથી બધા બિનઉપયોગી, નકામા કે દુષ્ટ વિચારોને હાંકી કાઢો. નકામા વિચારો તમારી આધ્યાત્મિક પ્રગતિને આડે આવે છે તે તમારા આત્માનાં વિકાસની આડે પડેલા પથ્થર સમાન છે.

જ્યારે તમારા મનમાં નકામા વિચારો ચાલતા હોય ત્યારે તમે તેટલા સમય માટે ઈશ્વરથી દૂર છો. તમારે ઈશ્વર સંબંધી વિચારોને જ મનમાં સ્થાન આપવું જોઈએ. જે વિચારો તમને મદદગાર કે ઉપયોગી થઈ શકે તેમ હોય તેવાને જ આવકારો.

ઉપયોગી વિચારો આધ્યાત્મિક વિકાસ અને પ્રગતિને માર્ગે આગળ વધવા માટે સીડીરૂપ છે. મનને જૂના ચીલે ચાલવા દો નહિ, નહિતર તે પોતાની જૂની ટેવો કદી છોડશે નહિ, હંમેશાં ડગલે ને પગલે સાવધાન રહો.

## ૬. શુભ વિચારો દ્વારા દુનિયાને સહાય કરો

સમાન ગુણશીલવાળા પરસ્પર એકબીજાને આકર્ષે છે. જો તમે ખરાબ વિચારને સેવશો, તો તે વિચાર બીજા બધા પ્રાકરના ખરાબ વિચારોને આકર્ષશે. તમારી પાસેથી બીજાઓને પણ તે વિચારો તમે આપો છો.

સંકલ્પ-વિચાર એ ગતિશીલ વસ્તુ છે. તે જીવતી જાગતી વિદ્યુતશક્તિ છે. સંકલ્પ પોતે જ એક વસ્તુ છે. તમે તમારા મનને એક ભવ્ય સંકલ્પના ચિંતનમાં રોકશો તો આ સંકલ્પ બીજાઓના શુભ સંકલ્પોને પણ તમારી પ્રત્યે આકર્ષશે. ઉપરાંત તમે તે શુભ સંકલ્પ બીજાને આપી શકશો.

તમારા અશુભ સંકલ્પોથી તમે દુનિયાને બગાડો છો, તમારા શુભ સંકલ્પોથી તમે દુનિયાને મદદ કરો છો.



## ૭. વિચારશક્તિ દ્વારા નવસંસ્કૃતિનું નિર્માણ

વિચાર મનુષ્યને ઘડે છે. વિચાર જ સંસ્કૃતિને સર્જે છે. જીવનના પ્રત્યે મહાન બનવાની પાછળ શક્તિશાળી વિચારબળ રહેલું હોય છે, અને દુનિયાના ઈતિહાસના દરેક મહાન બનવાનું પણ તે જ કારણ છે.

દુનિયાની બધી શોધખોળો, દરેક ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાન, દરેક જીવનરક્ષણ અને જીવનઘાતક પ્રવૃત્તિની પાછળ સંકલ્પ જ હોય છે.

સંકલ્પ વાણી દ્વારા બહાર બતાવી શકાય છે અને કર્મ દ્વારા જીવનમાં ઉતારી શકાય છે. શબ્દ એ સંકલ્પને મદદ કરનાર સેવક જેવો છે અને કર્મ એ તેનું છેવટનું પરિણામ છે. માટે જ “જેવા તમે સંકલ્પ કરશો, તેવા જ તમે બનશો.” આ કહેવત પ્રચલિત બની છે.

નવી સંસ્કૃતિનું નિર્માણ કેવી રીતે કરવું? નવી સંકલ્પશક્તિ ઉત્પન્ન કરીને.

મનુષ્યજાતિને શાંતિ આપે, સમાજને સમૃદ્ધ બનાવે, અને મનુષ્યને મુક્તિને માર્ગે લઈ જાય એવી સંસ્કૃતિ કેવી રીતે ઉત્પન્ન થઈ શકે? આ માટે એવું સંકલ્પબળ ઉત્પન્ન કરવું પડશે કે જેના પરિણામે દરેક મનુષ્ય માનસિક શાંતિ અનુભવે, હૃદયમાં દયા આદિ દિવ્ય સદ્ગુણોને ધારણ કરી શકે, પોતાના જાતિભાઈઓની સેવા કરે અને ઈશ્વરને ચાહી છેવટે તેનો સાક્ષાત્કાર કરી શકે.

નિરૂપયોગી કામઘંઘા અને વિનાશક પ્રવૃત્તિઓની પાછળ જે દ્રવ્ય અને કાળનો દુર્વ્યય કરવામાં આવે છે. તેનો અમુક અંશ પણ જો શુભ સંકલ્પ પાછળ ખરચવામાં આવે તો અત્યારે જ નવસંસ્કૃતિનું નિર્માણ થાય.

અણુબોમ્બ અને હાઈડ્રોજનબોમ્બ અને તે જ પ્રકારની બીજી શોધખોળો મનુષ્યને ચોક્કસ તેના નાશ તરફ ધકેલી રહી છે. તે તમારા પૈસાનો દુર્વ્યય કરે છે, તમારા પાડોશીઓનો નાશ કરે છે, આખી દુનિયાના વાતાવરણને કલુષિત કરે છે અને તમારા હૃદયમાં ભય, તિરસ્કાર ને શંકાને ઉત્પન્ન કરે છે. પરિણામે તમારું મન સમતુલા ગુમાવી બેસે છે અને રોગને વશ થાય છે. મનના આ વલણને અટકાવો.

આધ્યાત્મિક માર્ગે શોધખોળોને ઉત્તેજન આપો. તેવી જ રીતે ધર્મ તેમ જ જીવનની બધી સારી વસ્તુઓને ટકાવી રાખવાનો પ્રયાસ કરો. તત્ત્વવેત્તાઓને અને સંતોને માન આપો, કારણ કે તેઓ મનુષ્યજાતિના સાચા ઉદ્ધારકો છે. તેમને ધર્મના અભ્યાસમાં તેમ જ પ્રાચીન આધ્યાત્મિક સાહિત્યના સંશોધનમાં ઉત્તેજન આપો, કારણ કે લોકોના હિત માટે મહાન વિચારશક્તિનું તેઓ નિર્માણ કરે છે.

યુવાનોના મનને ભ્રષ્ટ કરનાર દરેક સાહિત્ય પર પ્રતિબંધ મૂકો. તેમનાં મનને તંદુરસ્ત વિચારો ને આદર્શોવાળું સાહિત્ય પૂરું પાડો.

જે મનુષ્ય ખૂન કરે, જે તમારા પૈસા ચોરે, જે તમને છેતરે તેને કાયદો શિક્ષા કરે છે. પણ દુષ્ટ બુદ્ધિવાળો મનુષ્ય યુવાનોના મનમાં દુષ્ટ વિચારોને પ્રેરવાનું જે દુષ્ટૃત્ય કરે છે, તેની સરખામણીમાં ઉપરના બધા ગુના ક્ષુદ્ર છે.

તે દુનિયા ઉપરના અનેક ખૂનનો પ્રેરક છે. તે જ્ઞાનરૂપી તમારી સર્વોત્તમ સંપત્તિને ચોરી લે છે. તે અમૃતને નામે તમને ઝેર આપીને છેતરે છે. નવી સંસ્કૃતિના કાયદાઓ આવા આસુરી જીવોને સખત શિક્ષા કરશે.

જે લોકો તત્ત્વજ્ઞાન, ધર્મ ને અધ્યાત્મશાસ્ત્ર શીખવાની રુચિવાળા હોય તેમને નવી સંસ્કૃતિ દરેક પ્રકારની સગવડ આપશે, અને શાળાઓ તેમજ કોલેજોમાં આનો અભ્યાસ ફરજિયાત કરશે. તે તત્ત્વજ્ઞાન અભ્યાસીઓને સ્કોલરશિપો આપશે. જેઓ ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાનમાં શોધખોળ કરે તેમને તે પારિતોષિકો અને ખિતાબો આપશે. મનુષ્યના હૃદયના અંતઃસ્થલમાં રહેલી આધ્યાત્મિક વૃત્તિને પૂરેપૂરી ખીલવી સાક્ષાત્કાર માટે પ્રયત્નશીલ બને તે માટે દરેક યોજનાને તેમાં સ્થાન હશે.

આ નવસંસ્કૃતિનાં ફળ એટલાં મહાન અને મધુર હશે કે તે મેળવવા માટે દરેક મનુષ્યે આ સંસ્કૃતિના નિર્માણમાં પોતાનો ફાળો આપવો જોઈએ. આ સંસ્કૃતિમાં દરેક મનુષ્ય ધાર્મિક જીવન જીવવાનો, પોતાના જાતિભાઈઓની સેવા કરવાનો અને પોતાની સંપત્તિ બીજાઓ સાથે ભોગવવાનો આતુરતાપૂર્વક પ્રયાસ કરશે. તે સર્વને ચાહશે, કારણ કે દરેકના હૃદયમાં પોતાનો જ આત્મા રહેલો છે એનું તેને ભાન હશે. આથી તે બધા પ્રાણીઓના હિત માટે પ્રયાસ કરશે.

જેમાં બધા લોકો પોતાની માલિકીની વસ્તુઓ બીજાઓ સાથે મળીને ભોગવતા હોય અને દરેકની સેવા કરતા હોય તે સમાજ કેવો આદર્શ હોય! જેમાં બધા માણસો સ્વેચ્છાપૂર્વક બીજાઓની સેવા કરવાને તૈયાર હોય તેમાં કર અને ટેક્સની જરૂર કેવી? જ્યારે લોકો સદ્ગુણમાં જ આસક્ત હોય ત્યારે પોલીસ અને લશ્કર શા કામનાં?

માટે આ જ આદર્શ છે. આ આદર્શને સિદ્ધ કરવાને માટે જ દરેકે સંકલ્પબળ ઉત્પન્ન કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

ઈશ્વરના આશીર્વાદ સર્વના પર ઉતરો !



# શિવાનંદ સાહિત્ય

નામ	કિંમત	નામ	કિંમત
<b>સંકલન</b>		Positive Tips to Peace of Mind	૫૦-૦૦
માનસિક શાંતિના સચોટ ઉપાયો	૫-૦૦	શિવ મહિમ્ન સ્તોત્રમ્ (ACD)	૭૫-૦૦
પ્રેરણા સ્રોત	૫-૦૦	યોગ એ જ જીવન	
મૃત્યુંજય મંત્ર	૫-૦૦	(ગુજ. હિન્દી VCD)	૧૫૦-૦૦
શિવ પૂજન વિધિ	૫-૦૦	Yoga a way of Life (VCD)	૧૫૦-૦૦
ભજગોવિંદમ્	૫-૦૦	Yoga a way of Life (DVD)	૨૦૦-૦૦
શ્રીરામસંકીર્તન	૧૮-૦૦	આધ્યાત્મિક સત્ય	
નિત્ય પ્રાર્થના	૨૦-૦૦	(ગુજ., હિન્દી-DVD)	૪૫૦-૦૦
શ્રી નારદ ભક્તિ સૂત્ર	૨૫-૦૦	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદ સ્મૃતિ	
સાધના અધ્યાત્મપથ (હિન્દી)	૩૦-૦૦	શ્રીમદ્ ભાગવત સપ્તાહ (DVD)	૨૨૦૦-૦૦
આતમની ઓળખ	૩૫-૦૦	શ્રી શિવમહાપુરાણ (MP3)	૨૨૫-૦૦
શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી દર્શન	૪૦-૦૦	શિવમહિમ્ન: સ્તોત્રમ્	૭૫-૦૦
સમર્પણ (સંકીર્તન)	૫૦-૦૦	શિવમહિમ્ન: સ્તોત્રમ્ (DVD)	૧૪૮-૦૦
પ્રાર્થના સ્તોત્ર સંગ્રહ	૬૦-૦૦	વક્તા : ડૉ. શ્રી સ્વામી મુક્તાનંદજી	
શબ્દગંગાને પેલેપાર	૭૦-૦૦	મહારાજ શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	
આતમની અટારીએથી	૭૫-૦૦	મહારાજના કંઠે	
સંતવાણી ગ્રંથાવલિ	૩૦૦-૦૦	શ્રીમદ્ ભાગવત સપ્તાહ (DVD)	૨૨૦૦-૦૦
અમૃત પુત્ર	૧૦૦-૦૦	શ્રી શિવમહાપુરાણ (MP3)	૨૨૫-૦૦
Positive Tips to Peace of Mind	૫-૦૦	શિવમહિમ્ન: સ્તોત્રમ્	૭૫-૦૦
Inspiring Thoughts	૫-૦૦	શિવમહિમ્ન: સ્તોત્રમ્ (DVD)	૧૪૮-૦૦
શ્રી વિષ્ણુ સહસ્રનામ	૩૦-૦૦		
ટીશર્ટ	૩૦૦-૦૦	<b>કેસેટ</b>	
કેલેન્ડર	૩૫-૦૦	માનસિક શાંતિના સચોટ ઉપાયો	૩૫-૦૦
<b>સીડી</b>		અમીઘારા - ભજન	૩૫-૦૦
ૐ નમ: શિવાય	૫૦-૦૦	હરિબોલ - ભજન	૩૫-૦૦
નામસ્મરણ	૫૦-૦૦	મૃત્યુંજય મંત્ર અને રામનામ	૩૫-૦૦
માનસિક શાંતિના સચોટ ઉપાયો	૫૦-૦૦	મહામંત્ર સંકીર્તન	૩૫-૦૦
અમીઘારા	૫૦-૦૦	પુનર્જન્મ-યોગનિદ્રા (હિન્દી)	૪૦-૦૦
હરિબોલ	૫૦-૦૦	Positive Tips to Peace of Mind	૩૫-૦૦
મૃત્યુંજય મંત્ર અને રામનામ	૫૦-૦૦	Rebirth and Yognidra	૪૦-૦૦
મહામંત્ર અને સંકીર્તન	૫૦-૦૦	ૐ નમ: શિવાય	૩૫-૦૦
શિવ પૂજન	૫૦-૦૦	નામસ્મરણ	૩૫-૦૦
યોગનિદ્રા (હિન્દી-અંગ્રેજી)	૫૦-૦૦	નામકીર્તન	૩૫-૦૦
શિવાનંદ આશ્રમ પ્રેચર્સ	૫૦-૦૦	શિવાનંદ આશ્રમપ્રેચર્સ	૩૫-૦૦
ગુરુવંદના	૫૦-૦૦	યોગાસન	૩૫-૦૦



श्री स्वामी शिवानंद ज्ञानयज्ञ निधि,  
दिव्य जिवन संघ, अमदावाढ.

शिवानंद आश्रम, जेधपुर टेकरी, ँसरु सामे, अमदावाढ - 3८0 0१५.  
ફોન : 0७९-२५८५ १२3४, २५८५ 0४५५, ટેલીફેક્સ : 0७९-२५८५ २3४५

Email : sivananda\_ashram@yahoo.com

Website : divyajivan.org