

રૂ. ૧૫/-

સજાગ નિદ્રા

અર્પણ

ડિસેમ્બર-૨૦૦૯

(શ્રી અરવિન્દ અને શ્રી માતાજીની શબ્દસુધા)

સજાગ નિદ્રા

નિદ્રા, અવચેતનાની ભૂમિકા પરથી આવતી હોવાને કારણે, સામાન્ય રીતે માનવીને નીચલા સ્તર પર ઉતારી પાડે છે, સિવાય કે, એ નિદ્રા સજાગ હોય, અને નિદ્રાને વધુને વધુ ચેતનવંતી બનાવવી એ (અવચેતનમાંથી બહાર આવવાનો) કાયમી ઇલાજ છે. ... પણ એમ કરી શકવા માટે સતત એકધારા નિશ્ચિત પ્રયાસની તથા સંયમની આવશ્યકતા રહે છે. અને કેટલીક વખત એ લાંબો સમય માગી લે છે.

શ્રી અરવિન્દ

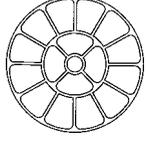
અર્પણ

(આધ્યાત્મિક વિકાસ, એ જ આપણા પૃથ્વી પરના જીવનનો ખરો હેતુ છે)

અખિલ ભારત પત્રિકા

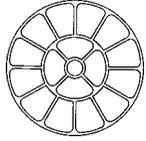
શ્રી અરવિન્દ સોસાયટી, વડોદરા.

ડિસેમ્બર-૨૦૦૯ વર્ષ : ૩૪ અંક : ૩ સળંગ અંક ૪૦૧



No one knows himself well who does not know the unconfined activities of his nights, and no man can call himself his own master unless he has the perfect consciousness and mastery of the numerous actions he performs during his physical sleep.

The Mother



જે વ્યક્તિ પોતાની રાત્રિ દરમિયાનની અમર્યાદિ પ્રવૃત્તિઓ વિશે સભાન નથી, તેમજ પોતાની ભૌતિક નિદ્રા દરમિયાન થતી અગણિત ક્રિયાઓ વિશે જે પૂર્ણપણે સજાગ નથી અને એ ક્રિયાઓ પર જેનો કાબૂ નથી, એવી કોઈ પણ વ્યક્તિ પોતાને પોતાની જાતના સ્વામી તરીકે ઓળખાવી શકે નહિ.

શ્રી માતાજી

અનુક્રમ

સજાગ નિદ્રા

શ્રી માતાજીની શબ્દસુધા

કઈ રીતે ઊંઘવું તે શીખવું જોઈએ	૫
નિદ્રાનું મહત્ત્વ સમજવું જોઈએ	૬
નિદ્રાનો સાચો હેતુ	૮
ઊંઘ દરમિયાન અસરકારક આરામ મેળવી લો	૧૦
માણસ સવારે થાકેલો શા માટે ઊઠે છે ?	૧૨
નિદ્રાનો સમયગાળો	૧૫
દુઃસ્વપ્નો	૧૬
સ્વપ્નાંઓ	૧૯
યોગિક આરામ અને નિદ્રા	૨૩
શ્રી માતાજીના ઉત્તરો	૨૫
જીવનને વ્યવસ્થિત કરવું	૨૭

શ્રી અરવિન્દની શબ્દસુધા

શ્રી અરવિન્દનું માર્ગદર્શન	૨૯
ગીતા નિબંધો	
સાંખ્ય અને યોગ	૩૨
વૃત્ત વિશેષ	૩૬



કઈ રીતે ઊંઘવું તે શીખવું જોઈએ

સારી રીતે ઊંઘવા માટે, કઈ રીતે ઊંઘવું તે શીખવું જોઈએ.

જો તમારા શરીરને ખૂબ શ્રમ પડ્યો હોય તો તરત જ સૂવા જવું ઠીક નથી, નહિ તો તમે અચેતનામાં સરી પડો છો. જો તમે ખૂબ થાકી ગયા હો, તો તમારે પથારી ઉપર લાંબા થઈને સૂઈ જવું. હળવા થઈ રહેવું, તમારી નસોને એક પછી એક એવી રીતે ઢીલી કરતા જવું કે છેવટે તમને એમ લાગે કે તમે એક યોળાયેલા લૂગડાની માફક તમારી પથારીમાં પડ્યા છો, જાણે તમારામાં હાડકાં ને માંસપેશીઓ પણ નથી. એક વખત આ વસ્તુ તમે કરી રહો પછી એ જ રીતે તમારા મન ઉપર કાર્ય કરો. કોઈ પણ ગૂંચનો ઉકેલ કરવા પ્રયત્ન ન કરશો, અને દિવસ દરમિયાન તમારા ઉપર જે કોઈ છાપો પડી હોય, સંવેદનો કે લાગણીઓ અનુભવાઈ હોય તેને મનમાં વાગોળશો નહિ. એ સર્વ વસ્તુઓ હળવે હળવે સરી જવા દેજો. આ રીતે તમારી જાતને તમે છૂટી મૂકી દેશો ત્યારે તમે પોતે જાણે એક કપડાના લીરાની જેમ પડ્યા હો તેમ અનુભવશો. આ વસ્તુ જ્યારે તમે સફળતાપૂર્વક કરી શકશો ત્યારે તમે જોશો કે ત્યાં હંમેશાં જ્યોતિનું અસ્તિત્વ આવી રહેલું હોય છે - એ જ્યોતિ કદીપણ હોલવાતી નથી, અને જ્યારે તમે આ રીતે તમારી જાતને હળવી દિશામાં મૂકવામાં સફળ થશો ત્યારે એ જ્યોતિના અસ્તિત્વ વિશે સભાન થશો. અને અચાનક તમને જણાશે કે એ નાનકડી જ્યોતિ, ધીમે ધીમે, ખૂબ હળવે હળવે એક દિવ્ય જીવનની અભીપ્સા પ્રત્યે, સત્ય પ્રત્યે, ભાગવત ચેતના પ્રત્યે, અંતરમાં રહેલા સત્ પ્રત્યે ઊંચેને ઊંચે, આગળને આગળ આરોહણ કરી રહી છે. પછી ત્યાં બધી વસ્તુઓ ભેગી થાય છે અને જો એ ક્ષણે તમને નિદ્રા આવી જાય તો તમને શક્ય તેટલી સારામાં સારી નિદ્રાની પ્રાપ્તિ થઈ શકે. હું ખાતરી આપું છું કે જો તમે આ વસ્તુ ચીવટપૂર્વક કરશો તો જરૂર તમને નિદ્રા આવી જશે અને એમ પણ ખાતરી સાથે કહું કે એમાં તમે કોઈ અંધારા ગર્તમાં ગબડી પડવાને બદલે પ્રકાશના ધામમાં નિદ્રા લેશો, અને જ્યારે તમે સવારમાં જાગ્રત થશો ત્યારે તમે પોતાને તાજગીભર્યા, ચુસ્ત, સંતુષ્ટ, સુખાનુભવી અને દિવસના કાર્યો માટે શક્તિથી ભરપૂર અનુભવશો.

શ્રી માતાજી

(શ્રી માતૃવાણી ગ્રંથ-૫ પૃ. ૨૩-૨૪)



શ્રી માતાજી

નિદ્રાનું મહત્ત્વ સમજવું જોઈએ

પ્રથમ દૃષ્ટિએ જોતાં આપણને એમ લાગવાનો સંભવ છે કે આ વિષયનું ખાસ કંઈ મહત્ત્વ નથી. સામાન્યતઃ નિદ્રાની પ્રવૃત્તિ, તે આપણી જાગ્રત અવસ્થાની સરખામણીમાં ઘણી ઓછી અગત્યની હોય એમ લાગે છે.

પરંતુ આપણે આ પ્રશ્નને જરા વધુ નજીકથી નિહાળીએ છીએ ત્યારે આપણને જણાય છે કે વસ્તુસ્થિતિ લેશમાત્ર એવી નથી.

પ્રથમ તો આપણે એ યાદ રાખવું જોઈએ કે આપણા જીવનના ત્રીજા કરતાં મોટો ભાગ નિદ્રામાં પસાર થાય છે અને એટલે, આ ભૌતિક નિદ્રામાં ગાળેલો સમય આપણું સારું એવું ધ્યાન માગી લે તેવો છે.

હું ‘ભૌતિક નિદ્રા’ એવો શબ્દ વાપરું છું, કારણ કે આપણું શરીર ઊંઘતું હોય છે ત્યારે આપણું સમગ્ર સ્વરૂપ પણ નિદ્રાધીન હોય છે એમ માનવું ખોટું છે.

વિજ્ઞાનની પદ્ધતિ પ્રમાણેનાં કડક ધોરણો હેઠળ જે પ્રયોગો કરવામાં આવેલા તેનાં પરિણામો વીસ વર્ષ પહેલાં ‘નિદ્રા અને સ્વપ્નો’ નામક એક પુસ્તકમાં પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યાં હતાં.

જે ડૉક્ટરોએ એ પ્રયોગો કરેલા તેઓ એવા તારણ પર પહોંચ્યા છે કે મનની પ્રવૃત્તિ કદી પણ બંધ રહેતી નથી.

આ પ્રવૃત્તિને સંદર્ભ દબાવી દઈને નિઃસ્વપ્ન નિદ્રા લેવી એ જરૂર શક્ય છે; પરંતુ આપણા મનને આપણા ભૌતિક દેહ જેવી વિશ્રાંતિની અવસ્થામાં ડૂબકી લગાડાવવી એ કોઈ સરળ વસ્તુ નથી. અને એને માટે તો આપણા મનોમય સ્વરૂપ ઉપર સંપૂર્ણ પ્રભુત્વ પ્રાપ્ત કરવું જરૂરી છે.

મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં તો એવું બને છે કે દેહ નિદ્રા લેતો હોવાને કારણે આ આંતરિક જ્ઞાનસાધનો ભૌતિક જીવન ઉપર કેન્દ્રિત હોતાં નથી. અને એ રીતના ઉપયોગમાં જોડાયાં ન હોવાને કારણે નિદ્રા દરમિયાન તેમની આ રીતની પ્રવૃત્તિ ઊલટી સારા પ્રમાણમાં વધી પડે છે.

કેટલીક વાર એમ કહેવામાં આવે છે કે, મનુષ્યને પોતાની સાચી પ્રકૃતિ^૧ની જાણ સ્વપ્નાવસ્થામાં જ થાય છે. હકીકતમાં ઘણી વાર એવું બને છે કે આ સંવેદનશીલ સ્વરૂપ, જેની ઉપર દિવસ દરમિયાન સક્રિય સંકલ્પશક્તિની અંકુશ હોય છે તે રાત્રિ દરમિયાન જ્યારે આ લગામ છૂટી હોય છે ત્યારે વધુ ઉગ્રપણે પ્રતિકાર્ય કરે છે.

આપણે જે સર્વ કામનાઓએ સંતુષ્ટ કર્યા વિના દબાવી દીધી હોય છે તે નિદ્રા દરમિયાન તેમની તૃષ્ટિ શોધે છે. એમનાથી અલગ થઈ જવા માટે અસંખ્ય વિશ્લેષણો કરવાં પડે છે, અને આખી વસ્તુ ઉચ્ચ કક્ષાની સમગ્રતાપૂર્વકની

પ્રમાણિક્તા માગી લે છે.

અને કામનાઓ તો ખૂદ-બ-ખૂદ રૂપઘડતરનાં સક્રિય કેન્દ્રો હોય છે એટલે તેઓ આપણી અંદર અને આસપાસ તેમના સંતોષ મટે જે સર્વ સંજોગો સૌથી વધુ સગવડભર્યા હોય છે તેમને આપણી અંદર ગોઠવે છે.

અને આમ, આપણે સચેતન વિચાર વડે દિવસ દરમિયાન અનેક વિચારોને અંતે જે ફળ પ્રાપ્ત કર્યું હોય છે તે થોડાક જ કલાકોમાં નષ્ટ કરી દેવામાં આવે છે.

આપણી અંદર પ્રગતિ કરવાનો જે સંકલ્પ હોય છે તેમાં અવરોધ ઊભા કરનાર જે કેટલીક મુશ્કેલીઓ આપણને અવરોધનું લાગે છે તેનું મુખ્ય કારણોમાંનું એક કારણ આ જ છે....

બિનખેડાયેલ ખેતરોમાં ઝાંખરાં ઊગે છે. આપણે આપણી અંદર નિંદામણ ઊગાડવા માગતા નથી. તો પછી ચાલો આપણે આપણી રાત્રિઓનાં ક્ષેત્રોને ખેડીએ.

એમ ન માનશો કે આ વસ્તુ જરા જેટલી પણ આપણી નિદ્રાની ગહનતામાં અને જે વિશ્રાંતિ આપણે માટે ફલદાયી તેમજ અનિવાર્ય પણ છે તેને કોઈ અસર કરશે. ઊલટું, એવા અસંખ્ય લોકો છે જેઓને દિવસ કરતાં રાત્રિનો વધુ થાક લાગે છે પણ તેનાં કારણો તેમને શોધ્યાં જડતાં નથી. એ લોકોએ એ કારણોને ખોળી કાઢવાં જોઈએ. પછી તેમનું સંકલ્પબળ તેમના પર કાર્ય કરવાની શરૂઆત કરે તે શક્ય બનશે. અને એ બધી લગભગ હંમેશાં નકામી અને કેટલીકવાર નુકસાનકારક એવી પ્રવૃત્તિઓને બંધ પાડી દેશે.

જો આપણને રાત્રિ દરમિયાન કોઈ નૂતન જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું હશે, કોઈ સમગ્ર ધ્યાન માગી લેતા પ્રશ્નનો ઉકેલ જડ્યો હશે, આપણા આંતરિક સ્વરૂપમાં કોઈ કેન્દ્રસ્થ જીવન કે જ્યોતિ સાથે સંબંધ બંધાયો હશે, અથવા કોઈ ઉપયોગી કાર્ય સિદ્ધ થયું હશે તો હંમેશાં આપણે જ્યારે એમ જાગ્રત થઈશું ત્યારે આપણે શક્તિશાળી અને સ્વસ્થચિત્ત હોઈએ એમ અનુભવીશું.

જે કલાકો કશું સારું કે ઉપયોગી કાર્ય કર્યા વગર વેડફી દેવામાં આવતા હોય છે તે જ આપણને અત્યંત થકવી દેનારા હોય છે.

શ્રીમાતાજી

(શ્રી માતૃવાણી ગ્રંથ-૨ પૃ ૨૧૩-૧૩, ૧૭ અને ૧૮)

^૧શ્રી માતાજીએ આગળ આ વિશે સમજાવતાં જણાવેલું કે ‘સાચી પ્રકૃતિ’ એટલે એની ગભીરતમ પ્રકૃતિ એવું નહિ, પરંતુ એની સહજ પ્રકૃતિ (જે નિયમનમાં હોતી નથી) એમ સમજવાનું છે. કારણ કે નિદ્રા દરમિયાન સંકલ્પનું નિયમન હોતું નથી. અને જાગ્રતાવસ્થામાં માણસ જે બધું કરતો નથી તે બધું તે નિદ્રા દરમિયાન કરતો હોય છે કારણ કે સંકલ્પનું નિયમન નિદ્રા દરમિયાન હોતું નથી.

નિદ્રાનો સાચો હેતુ

માતાજી, નિદ્રા એ શું છે ? તે માત્ર શરીરને આરામ કરવાની જરૂરિયાત છે કે બીજું કંઈ છે ?

નિદ્રા એકાગ્રતાનો અને આંતર જ્ઞાનનો એક ખૂબ સક્રિય ઉપાય બની શકે છે. જો માણસ નિદ્રામાં કોઈ બોધપાઠ લેવાનું જાણતો હોય, તો તે એક એવી પાઠશાળા છે કે જેમાંથી પસાર થવા વડે આંતર અસ્તિત્વ શારીરિક રૂપથી સ્વતંત્ર બની શકે, પોતાની જાતમાં સભાન બની શકે, અને પોતાના જીવનનો સ્વામી બની શકે. અસ્તિત્વના સમગ્ર ભાગો એવા છે કે જેમને આ અગતિશીલતાની. શરીરના બાહ્ય અસ્તિત્વની અર્ધ ચેતનાની જરૂર છે, જેથી તેઓ પોતાનું જીવન સ્વતંત્રતાપૂર્વક જીવી શકે.

માત્ર લોકો તે જાણતા હોતા નથી. જેમ તેઓ એક પ્રકારની સાહજિક વૃત્તિથી, અર્ધ-ચેતન આવેગથી ઊંઘે છે, ખાય છે, જીવે છે, તેમ તેઓ ઊંઘતા હોય છે. તેઓ પોતાની જાતને તે બાબત કોઈ પ્રશ્ન પૂછતા હોતા નથી. તમે અત્યારે પ્રશ્ન પૂછો છો કે માણસ શા માટે ઊંઘે છે ? પણ લાખો લોકો તે પ્રશ્ન પોતાની જાતને પૂછ્યા વગર જ ઊંઘતા હોય છે. તેમને ઊંઘ આવે છે અને તેથી તેઓ ઊંઘે છે, તેમને ભૂખ લાગે છે અને તેઓ ખાય છે, તેઓ મૂખાઈ ભરેલાં કાર્યો કરે છે, કારણ કે તેમની સાહજિક વૃત્તિઓ તેમને ધકેલે છે; પણ તેઓ તે બાબત કશો વિચાર કરતા હોતા નથી, કોઈ પ્રશ્ન પૂછતા હોતા નથી. પણ જે લોકો જાણે છે તેમને માટે નિદ્રા એક જાગ્રત અવસ્થાની પાઠશાળા કરતાં જુદી જ, એક સુંદર પાઠશાળા છે.

તે એક બીજા હેતુ માટેની બીજી પાઠશાળા છે, પણ તે પાઠશાળા છે જ. જો માણસે શક્ય એવી વધારેમાં વધારે પ્રગતિ કરવી હોય. તો તેણે પોતે પોતાના દિવસોનો જેમ ઉપયોગ કરે છે તેમ રાત્રિઓનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો તે જાણવું જોઈએ. મોટે ભાગે શું કરવું તે લોકો જાણતા હોતા નથી. પરિણામે તેઓ જાગતા રહેવાનો પ્રયત્ન કરે છે; તેઓ માત્ર શારીરિક અને પ્રાણિક અસમતુલા સર્જે છે. કેટલીક વાર તો માનસિક અસમતુલા પણ.

શારીરિક અને સર્વ ભૌતિક શારીરિક ભાગોએ તદ્દન આરામમાં રહેવું જોઈએ, પણ તે આરામે અચેતનતામાં પતન ન પામવું જોઈએ; આ શરતોમાંની એક શરત છે. પ્રાણે મૌનના આરામમાં રહેવું જોઈએ. જો આ ત્રણ વસ્તુઓ

આરામમાં હોય, તો તમારું આંતર અસ્તિત્વ - જે ભાગ્યે જ બાહ્ય જીવન સાથે સંબંધમાં હોય છે, કારણ કે બાહ્ય જીવન એટલું બધું ઘોંઘાટ ભરેલું અને અચેતન હોય છે કે આંતર અસ્તિત્વ પોતાની જાતને પ્રકટ કરી શકતું નથી - પોતાની જાતથી સભાન બની શકે, સક્રિય બની શકે, નિમ્નતર ભાગો ઉપર કાર્ય કરી શકે અને સભાન સંપર્ક સ્થાપિત કરી શકે. નિદ્રા માટે આ સાચું કારણ છે. જો કે જીવનના અત્યારના સંજોગોમાં ક્રિયા અને આરામ, આરામ અને ક્રિયા એક પછી બીજું આવે તેની જરૂર છે, તે ઉપરાંત નિદ્રા માટે પેલું સાચું કારણ છે.

શરીરને આરામની જરૂર છે. પણ મેં કહ્યું તેમ, બહુ જ થોડા લોકો કેવી રીતે ઊંઘવું તે જાણતા હોય છે. તેઓ એવી પરિસ્થિતિઓમાં ઊંઘે છે કે જાગ્યા પછી તેઓ તાજગી અનુભવતા હોતા નથી, તેમને ભાગ્યે જ આરામ મળેલો હોય છે. પણ આ તો એક શીખવાનું સમગ્ર વિજ્ઞાન છે.

શ્રી માતાજી

(શ્રી માતૃવાણી ગ્રંથ-૭ પૃ-૭૫-૭૬)



રાત્રે એકાગ્રતા કર્યા બાદ જ નિદ્રાધીન થવાનું રાખો. ચત્તા પડી રહીને આંખો બંધ કરીને એકાગ્રતા કરતા કરતા નિદ્રાવશ બનો.

શ્રી માતાજી

ઊંઘ દરમિયાન અસરકારક આરામ મેળવી લો

નિદ્રા એ અચેતનતાની અંદર ભૂસકા રૂપ ન બની જવી જોઈએ. આવી નિદ્રા શરીરને તાજગી આપવાને બદલે ઊલટું ભારેખમ કરી મૂકે છે. તમે માફકસરનો મિતાહાર રાખો તથા હરેક પ્રકારની અતિશયતાનો ત્યાગ કરો. આ બે વસ્તુઓ પણ તમે જો કરી શકશો તો એટલા માત્રથી પણ તમારે ઊંઘમાં જે અનેક કલાકો ગાળવા પડે છે તેમાંથી તમે બચી જશો. પણ નિદ્રાની બાબતમાં તમે કેટલો વખત ઊંઘો છો તેના કરતા કેવા પ્રકારની ઊંઘ લો છો એ વસ્તુ વિશેષ મહત્વની છે. ઊંઘમાંથી તમારે ખરેખરો અસરકારક આરામ તેમ જ વિશ્રાંતિ મેળવવાં હોય તો સૂતા પહેલાં કાંઈક લેવાનું રાખશો. દૂધ, સૂપ કે ફળના રસ જેવું કંઈક લેશો તો તે બહુ લાભદાયક રહેશે. હળવો ખોરાક તમને બહુ શાંત નિદ્રા આપે છે. એટલે કોઈ પણ સંયોગોમાં વધારે પડતો ખોરાક તો ન જ લેવો. વધુ પડતો ખોરાક તમારી ઊંઘમાં ખલેલ પહોંચાડે છે, તમારી ઊંઘને તામસિક, ભારે, મંદ બનાવી દે છે. એમાંથી તમારા પર ઓથાર ચડી આવે છે. નિદ્રાની બાબતમાં સૌથી વિશેષ મહત્વની બાબત તો તમારા મનની અવસ્થા છે. સૂવા જતાં પહેલાં તમારું મન જો યોખ્ખું હશે, તમારી લાગણીઓ શાંત હશે, ઈચ્છાઓના ઉભરા તથા તેને લગતી બીજી નાની મોટી અસ્વસ્થતાઓ શાંત થઈ ગયેલી હશે તો તેથી તમારી નિદ્રાને ઘણો લાભ થશે. એટલે તમારે સૂવાનો વખત થયો હોય તે પહેલાં તમે જો ખૂબ વાતો કરી હોય. ગરમાગરમ ચર્ચાઓ થઈ હોય કે કોઈ બહુ રસિક અને ઉત્તેજક પુસ્તક વાંચ્યું હોય તો સૂતા પહેલાં થોડોક આરામ કરી લેવો ઠીક રહેશે. એવા આરામથી તમારા મનની ક્રિયાઓ શાંત પડશે, અને એકલું શરીર ઊંઘતું રહે અને મગજની ક્રિયાઓ અસ્તવ્યસ્ત રીતે ચાલ્યા કરે તેના જેવી સ્થિતિ નહિ થાય. તમને ધ્યાનનો અભ્યાસ હોય તો સૂવા પહેલાં કોઈ મહાન વિશાળ ચેતના પ્રત્યેની અભીપ્સામાં સ્થિર બની કોઈ ઉચ્ચ અને આરામ આપે તેવા વિચારમાં થોડી મિનિટો એકાગ્ર બની રહો એ પણ ઠીક રહેશે. તમારી નિદ્રાને તેથી ઘણો લાભ થશે અને ઊંઘ દરમિયાન અચેતનતામાં સરી જવાના જોખમમાંથી તમે ઘણે ભાગે બચી જ જશો.

પ્રશ્ન :- નિદ્રામાં સરી જતાં પહેલાં આરામ કઈ રીતે કરવો ?

ઉત્તર :- તેના માટે ઘણી રીતો છે, પરંતુ હું તમને એક રીત વિશે કહીશ. પ્રથમ

તો શરીરને પથારી ઉપર અથવા આરામ ખુરશી ઉપર આરામદાયક સ્થિતિમાં મૂકવું - કોઈ પણ જગ્યાએ જ્યાં તમને આરામ લાગે તે રીતે. ત્યાર પછી તમે એક પછી એક નાડીને શિથિલ કરવાનું શીખો અને તે ત્યાં સુધી કે તમે પૂરેપૂરી શિથિલ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરો. તમારે તમારું આખું ચેતા-તંત્ર શિથિલ કરવું જોઈએ - તમે બધી નાડીઓમાં એકસાથે તે પ્રમાણે કરો, પરંતુ એક પછી એક નાડીને શિથિલ કરવી એ વધારે સહેલું છે, અને આ વસ્તુ બહુ રસિક બને છે. અને જ્યારે તે પ્રમાણે બને ત્યાર પછી તમારે તમારા મનને સ્થિર અને શાંત કરવું અને તે જ સમયે તમારા શરીરને પથારી ઉપર એક ચીથરાની માફક ઢીલું મૂકી દેવું. તમારા મનને એટલું બધું નીરવ અને પૂરેપૂરું શાંત કરવું કે તે પોતાના વિશે સભાન ન રહે અને પછી ઊંઘવા માટે પ્રયત્ન ન કરો, પરંતુ ખૂબ મુલાયમ રીતે આ અવસ્થામાંથી નિદ્રામાં સરી પડો અને તેના વિશે સભાન ન રહો. જ્યારે તમે બીજી સવારે જાગ્રત થાઓ ત્યારે તમે શક્તિથી સભર હશો. પરંતુ જો તમે પથારીમાં થાકથી પડી રહેશો અને શિથિલ બનવા, શાંત બનવા પ્રયત્ન નહિ કરો તો તમે એક ભારેખમ તમોગ્રસ્ત, અચેતન નિદ્રામાં પડશો અને તમારો પ્રાણ સર્વ શક્તિ ગુમાવી બેસશે. કદાચ આ વસ્તુની તાત્કાલિક અસર નહિ થાય, પરંતુ તે રીતે પ્રયત્ન કરવો એ રીત, તમે થાકેલા હો ત્યારે ઊંઘમાં સરી પડો તેના કરતાં ઘણી વધારે સારી રીત છે.

ઊંઘતાં પહેલાં જો તમે એ ખૂબ મુલાયમભરી શિથિલતા પ્રાપ્ત કરો તો તમને ઊંઘતા પહેલાં ખૂબ આનંદનો અનુભવ થશે. જો તમે ફક્ત એક હાથ અથવા એક પગની નાડીઓની શિથિલતા પ્રાપ્ત કરવામાં સફળતા પ્રાપ્ત કરશો તો કેવો આનંદ આવે છે તેની પ્રતીતિ થશે. જો તમે તમારી નાડીઓને તંગ દશામાં રાખીને નિદ્રામાં પડશો તો તમને ઘણી ક્ષુબ્ધ નિદ્રા આવશે અને રાત્રિ દરમિયાન પડખાં ફેરવ્યા કરશો. તે પ્રકારનો આરામ બિલકુલ ફાયદાકારક નથી.

શ્રી માતાજી

(શ્રી માતૃવાણી ગ્રંથ-૧૨ પૃ ૬૪-૬૫, ગ્રંથ-૧૫ પૃ-૨૮૫-૮૬)

તમે રાત્રે સૂવા જાઓ તે પહેલાં પણ થોડીક ઘણો તમે ધ્યાનમાં એકાગ્ર થજો અને એ રીતની અભીપ્સા કરજો કે તમારી નિદ્રા તમારા થાકેલા જ્ઞાનતંતુઓને પાછા તાજા કરી આપે, તમારા મગજને શાંતિ અને સ્વસ્થતા આપે, અને જાગૃત થયા પછી તમે પાછા નવી શક્તિથી સજ્જ બનીને તમારા મહાન ધ્યેય પ્રત્યેની તમારી યાત્રા ફરી પાછી શરૂ કરી શકો.

શ્રી માતાજી

(શ્રી માતૃવાણી ગ્રંથ-૧૨ પૃ ૪૨)

માણસ સવારે થાકેલો શા માટે ઊઠે છે ?

પ્રશ્ન :- માણસ સવારે શા માટે થાકેલો ઊઠે છે ? અને વધારે સારી ઊંઘ માટે તેણે શું કરવું જોઈએ ?

ઉત્તર :- જો તમે સવારે થાકેલા ઊઠો તો તે તમસને લઈને છે, બીજું કંઈ નહિ પરંતુ એક ભયંકર તમસનો જથ્થો; જ્યારે મેં શરીરનો યોગ શરૂ કરેલો ત્યારે મેં મારી જાતે આ જોયેલું છે. જ્યાં સુધી શરીરનું રૂપાંતર ન થાય ત્યાં સુધી તે અનિવાર્ય વસ્તુ છે.

તમારે તમારી પીઠ ઉપર સપાટ સૂઈ જવું અને બધી માંશપેશીઓ અને નાડીઓને વિશ્રાંતિ આપવી - તે શીખવું બહુ સહેલું છે - જેને હું પથારી ઉપર પડેલા ચીથરા જેવું કહું છું. તેમાં બીજું કંઈ રહેતું નથી. જો તમે મનની સાથે પણ આ કરી શકે તો જ્યારે તમે તમારી પથારી પર પડો છો ત્યારે - જે થાક હોય છે તેના કરતાં તમારી ઊંઘમાં જે મૂર્ખાઈભર્યાં સ્વપ્નાં આવે છે અને તમે જાગો ત્યારે તમને થકવી નાખે છે તેનો પણ અંત લાવી શકો. તે વસ્તુ મગજના કોઈ પણ નિયંત્રણ વગર પોતાની સક્રિયતા જાળવી રાખે છે, ને તે વધારે થકવી નાખે છે. માટે જ, એક સંપૂર્ણ આરામ, એક પ્રકારની પૂર્ણ સ્થિરતાવાળી તાણ વગરની પરિસ્થિતિ હોવી જોઈએ જેમાં બધી જ વસ્તુઓ બંધ થઈ ગઈ હોય છે. પરંતુ આ તો શરૂઆત માત્ર છે.

પછીથી શક્ય તેટલું પૂર્ણ રીતે દરેક વસ્તુનું તમે આત્માર્પણ કરો છો. ઉપરથી નીચે સુધીનું, બહારથી અંદરનું, અને અહંકારનો જે પ્રત્યાઘાત હોય છે તેનો શક્ય બને તેટલી રીતનો પૂર્ણ રીતે ઉચ્છેદ ઉડાવો છો અને પછીથી તમે તમારા મંત્રનો જાપ કરો છો, તમારો મંત્ર જો તમારી પાસે હોય તો, અથવા કોઈ પણ શબ્દ જે તમારે માટે શક્તિશાળી હોય. એક એવો શબ્દ જે તમારા હૃદયમાંથી નૈસર્ગિક રીતે પ્રાર્થના માફક બહાર આવતો હોય એક એવો શબ્દ જે તમારી અભીપ્સાને એકત્ર કરે છે. તે શબ્દનો કેટલીક વખત જાપ કર્યા પછી જો તમને એ રીતની ટેવ હોય તો તમે સમાધિમાં ઊતરી જાઓ છો અને સમાધિમાંથી ઊંઘમાં સરકી જાઓ છો. સમાધિ જેટલો સમય ચાલવી જોઈએ તેટલો જ સમય ચાલુ રહે છે અને બિલકુલ કુદરતી રીતે સાહજિકતાથી તમે ઊંઘમાં સરી જાઓ છો. પરંતુ જ્યારે તમે ઊંઘમાંથી પાછા આવો છો ત્યારે તમને દરેક વસ્તુ યાદ હોય છે. તમારી ઊંઘ તમારી સમાધિની ચાલુ પરિસ્થિતિ જેવી હતી. મૂળભૂત રીતે ઊંઘનો એકમાત્ર હેતુ શરીર માટે

સમાધિની અસરને પચાવવા માટેનો હોય છે જેથી કરીને તેની અસર દરેક જગાએ પહોંચે અને શરીરને તેનાં ઝેરી તત્ત્વોને બહાર કાઢવાનું રાત્રિ દરમિયાનનું કાર્ય કરવા શક્તિશાળી બનાવે. અને તમે જ્યારે જાગ્રત થાઓ છો ત્યારે તમને ઊંઘમાંથી આવતી વજનની લાગણીનો અંશ પણ રહેશે નહિ. સમાધિની અસર ચાલુ રહે છે.

જે લોકો કદી સમાધિમાં નથી જતા તેમણે પણ ઊંઘમાં પડતાં પહેલાં કોઈ શબ્દ કે મંત્રનું રટણ કરવું કે પ્રાર્થના કરવી તે વધારે સારું છે. પરંતુ તે શબ્દો જીવંત હોવા જોઈએ, હું કોઈ બુદ્ધિયુક્ત અર્થમાં કહેતી નથી પરંતુ તેવા પ્રકારના કોઈ આંદોલન વિશે વાત કરું છું અને શરીર ઉપર તેની અસર અદ્ભુત હોય છે; તેમાં આંદોલન શરૂ થાય છે. આંદોલન, આંદોલન.... અને તમે તમારી જાતને મુક્ત કરી દો છો. જાણે કે તમે ઊંઘમાં જતા હો. શરીર વધારે ને વધારે આંદોલિત થાય છે, વધારે અને વધારે અને તમે ચાલ્યા જાઓ છો. તે તમસ દૂર કરવા માટેનો ઉપાય છે.

તમસ ખરાબ ઊંઘનું કારણ છે. ખરાબ ઊંઘ બે પ્રકારની હોય છે; એક એવી ઊંઘ જેમાં તમને વજન લાગે છે. એવી નિષ્ક્રિયતા અનુભવાય કે જાણે તમે આગળના દિવસ દરમિયાન જે કોઈ પ્રયત્નો કર્યા હોય તેની બધી અસર નિષ્કળ જાય છે. એક એવી ઊંઘ જે તમને થકવી નાખે છે, જાણે કે તમે તમારો બધો સમય યુદ્ધ કરવામાં ગાળ્યો હોય. મેં ખાસ નોંધેલું છે કે જો તમે ઊંઘના ટુકડા પાડી દો (તેની તમે ટેવ પાડી શકો છો) તો રાત્રિઓ વધારે સારી જાય છે. એનો અર્થ એ કે અમુક ચોક્કસ સમયગાળે તમારે તમારી સામાન્ય ચેતનામાં અને અભીપ્સામાં પાછા આવવું જોઈએ. પરંતુ તેના માટે તમારે એલામ ઘડિયાળનો ઉપયોગ કરવાનો નથી ! જ્યારે તમે સમાધિમાં હો છો ત્યારે તેમાં વિક્ષેપ નાખવો સારો નથી.

જ્યારે તમે ઊંઘમાં જાઓ ત્યારે તમે એક રચના કરી શકો છો. એમ કહો, 'હું આટલા વાગે જાગીશ.'

(જ્યારે તમે બાળક હો છો ત્યારે તે બહુ સારી રીતે કરી શકો છો.)

ઊંઘનો તમારો પ્રથમ ટુકડો ઓછામાં ઓછો ત્રણ કલાકનો હોવો જોઈએ. છેલ્લા ટુકડા માટે એક કલાક પૂરતો છે. પરંતુ પ્રથમ ટુકડો ઓછામાં ઓછો ત્રણ કલાકનો હોવો જોઈએ. એકંદરે તમારે પથારીમાં સાત કલાક રહેવું જોઈએ. તમારી પાસે કાર્ય કરવા માટે, તમારી રાત્રિઓને ઉપયોગી બનાવવા માટે છ કલાકની ઊંઘ પૂરતી નથી. (સ્વાભાવિક રીતે જ હું સાધનાના દૃષ્ટિબિંદુથી તે જોઉં છું.)

રાત્રિઓનો ઉપયોગ કરવો એ ઘણી સારી વસ્તુ છે. તેની બેવડી અસર થાય છે; એક નિષેધક અસર. જે તમને પાછા પડવામાંથી અટકાવે છે, તમે જે પ્રાપ્ત કર્યું હોય તેને તમે ગુમાવતા નથી - તે દુઃખદાયક હોય છે. અને બીજી રચનાત્મક અસર, તમે કંઈક પ્રગતિ કરો છો, તમે તમારી પ્રગતિ ચાલુ રાખો છો, તમે રાત્રિનો ઉપયોગ કરો છો, જેથી કરીને પછીથી તમને થાકનો બિલકુલ અનુભવ થતો નથી.

તમારે બે વસ્તુને બાતલ કરવાની રહે છે; અચિત્ની નિદ્રામાં પડવાનું, અને અવ્યેતન તથા અચિત્માંથી ઊઠી આવતી, હલ્લો કરતી અને તમારી અંદર પ્રવેશ કરતી વસ્તુઓને બાદ કરવાનું; તથા એક પ્રાણમય અને મનોમય વેગવાળી ક્રિયાઓ, જેમાં તમે તમારો સમય લડવામાં પસાર કરો છો, શાબ્દિક રીતે ભયંકર યુદ્ધો કરવામાં - લોકો એવી પરિસ્થિતિમાંથી ઘાયલ થઈને બહાર આવે છે, જાણે કે તેમના ઉપર ફટકાઓ પડેલા હોય, અને તમને ચોક્કસ ફટકાઓ પડેલા હોય છે - તે 'જાણે કે' હોતું નથી ! અને મને તેમાંથી બહાર નીકળવાનો ફક્ત એક જ માર્ગ દેખાય છે; તમારે તમારી ઊંઘની રીત બદલી નાખવી.

પ્રશ્ન :- જ્યારે આપણે નિદ્રા દરમિયાન સચેતન રહીએ છીએ ત્યારે મગજ ઊંઘે છે કે નહિ ?

શ્રી માતાજી :- મગજ કદી ઊંઘે છે ખરું ? એ ક્યારે ઊંઘે છે ? આ વસ્તુ તો સૌથી મુશ્કેલ હોય છે. જો તમે તમારા મગજને ઊંઘાડી દઈ શકો તો તો એ એક અદ્ભુત વસ્તુ કરી કહેવાય. મગજ તો દોડતું જ રહે છે ! એ એક જાતનું રખડેલપણું છે. જ્યારે મનને હળવું કરવાની મેં વાત કરેલી ત્યારે આ વસ્તુનો જ મેં ઉલ્લેખ કરેલો. જો તમે એને ખરેખર હળવું કરી શકો તો તમારું મગજ એક શાંત આરામની અવસ્થામાં પ્રવેશ કરે છે અને એ એક અદ્ભુત વસ્તુ છે; જ્યારે એ અવસ્થાએ તમે પહોંચી શકો ત્યારે પાંચ મિનિટ જ એ અવસ્થામાં તમે રહો તો પછી તમે તદ્દન તાજગીભર્યા થઈ જાઓ છો અને તમારી સામે ઢગલાબંધ પ્રશ્નો આવે તો તેમનો ઉકેલ લાવી શકો છો.

શ્રી માતાજી

(શ્રી માતૃવાણી ગ્રંથ-૧૫, પૃ. ૩૨૯-૩૧, ગ્રંથ ૫-પૃ. ૨૪)

પ્રશ્ન :- માતાજી, વહેલા સૂઈ જઈને વહેલા ઊઠવું એ સારું કેમ ગણાતું હશે ?

શ્રી માતાજી :- જ્યારે સૂર્ય આથમે છે ત્યારે પૃથ્વી ઉપર એક પ્રકારની શાંતિનું અવતરણ થાય છે અને આ શાંતિ ઊંઘને માટે સહાયક હોય છે.

જ્યારે સૂર્ય ઊગે છે ત્યારે એક જોરદાર શક્તિ પૃથ્વી ઉપર ઊતરી આવે છે અને એ શક્તિ કામ કરવા માટે સહાય કરે છે.

જ્યારે તમે મોડા સૂઈને મોડા ઊઠો છો ત્યારે તમે કુદરતના કાયદાથી વિરુદ્ધ વર્તન કરો છો અને એ વસ્તુ કંઈ ડહાપણભરેલી ન ગણાય.

પ્રશ્ન :- માતાજી, મધ્યરાત્રિ પછીના કલાકો કરતાં તેની આગળના કલાકો ઊંઘને માટે સારા છે એમ કેમ હશે ?

શ્રી માતાજી :- કારણ કે પ્રતીકાત્મક રીતે જોતાં, મધ્યરાત્રિ સુધી, સૂર્ય આથમતો જતો હોય છે, જ્યારે મધ્યરાત્રિ પછીના પહેલા કલાકથી જ એ ઊગતો જાય છે.

બાળકની પ્રવૃત્તિ ભલે ગમે તે રીતની હોય, પણ હરેક સંજોગોમાં તેને ઊંઘ માટે પૂરતો વખત તો આપવો જ જોઈએ. આ ઊંઘનો સમય બાળકની ઉંમરના પ્રમાણમાં વત્તો ઓછો હોઈ શકે છે. બાળક હજી ઘોડિયામાં હોય ત્યારે તેની ઊંઘનો વખત તે જાગે તે કરતાં વધુ હોવો જોઈએ. બાળક મોટું થતું જશે તેમ તેમ તેની ઊંઘનો સમય ઓછો થતો જશે. પણ બાળક પુખ્ત ઉંમરનું ન થાય ત્યાં સુધી તેને આઠ કલાકથી ઓછી ઊંઘ તો ન જ મળવી જોઈએ. અને તેના સૂવાની જગા પણ શાંત અને સારા હવા ઉજાશવાળી હોય. વળી કોઈ ખાસ કારણ સિવાય બાળકની આગલી રાતની ઊંઘ પર સહેજ પણ કાપ ન મૂકવો જોઈએ. શરીરને સારામાં સારો આરામ તો મધ્યરાત્રિ પહેલાંના વખતમાં જ મળે છે.

મેં કહેલું છે કે પંદર વર્ષથી નાનાં બાળકોએ રાત્રિના નવથી મોડા સૂઈ જવું નહિ. અને એ વસ્તુ હું ભારપૂર્વક કહું છું. જેઓ એમ નથી કરતાં તેઓ આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન કરે છે અને એ વસ્તુ ખેદજનક છે.

શ્રી માતાજી

(શ્રી માતૃવાણી ગ્રંથ - ૧૨, પૃ. ૧૮૬, ૧૮૭, ૧૮૫)

દુઃસ્વપ્નો

બાળક :- પ્રાણમય દુઃસ્વપ્નોમાં, સ્વરૂપનો કયો ભાગ શરીરની બહાર જતો હોય છે ?

શ્રી માતાજી :- તમારો પ્રાણ-સમગ્ર પ્રાણ નહિ, કારણ કે એમ બને તો તો એક મૂર્છા જેવી અવસ્થા પેદા થાય, પણ પ્રાણમય સ્વરૂપનો એક અંશ બહાર ફરવાને માટે બહાર જાય છે. કેટલાક લોકો હંમેશાં ખરાબમાં ખરાબ સ્થળોએ જતા હોય છે અને એમની રાત્રિઓ ખરાબ રીતે વીતે છે-આ નિશાચરણમાં અનેક વસ્તુઓ બનવાની શક્યતાઓ રહે છે. એ એક ખૂબ નાની વસ્તુ હોઈ શકે, તમારા સ્વરૂપનો એક તદ્દન નાનો સરખો અંશ, પણ જો એ સભાન હોય છે, તો એટલા માત્રથી તમને એક મજાનું નાનું સરખું દુઃસ્વપ્ન આવી શકે છે !

એટલે એમ છે કે, જ્યારે તમે ઊંઘી જાઓ છો ત્યારે તમારાં આંતરસ્વરૂપો શરીર ઉપર કેન્દ્રિત હોતાં નથી, તે બહાર જાય છે અને ઓછાવત્તા અંશે સ્વતંત્ર થઈ રહે છે - એ સ્વતંત્રતા મર્યાદિત હોવા છતાં સ્વતંત્રતા તો હોય છે જ-એટલે એ આંતરસ્વરૂપો બહાર નીકળીને તેમની પોતાની ભૂમિકાઓમાં વસવા ચાલ્યાં જાય છે. મનની બાબતમાં એ વાત વધુ અંશે સાચી છે, કારણ કે આમે ય તે શરીરની અંદર ભાગ્યે જ સમાઈને રહેતું હોય છે, એ શરીરમાં કેન્દ્રિત થયેલું હોવા છતાં શરીરની અંદર આવી રહેતું હોતું નથી. પ્રાણ પણ શરીરની મર્યાદાની બહાર સુધી આવી રહેલો હોય છે, જો કે એ શરીર ઉપર વધુ કેન્દ્રિત હોય છે. પરંતુ મન તો એક એવો સ્થિતિસ્થાપક પદાર્થ છે કે કોઈ વ્યક્તિ વિશે તમે વિચાર કરો એટલે તરત જ તમે તેની સમીપમાં જઈ પહોંચો છો, કંઈ નહિ તો અંશતઃ રીતે, મનોમય રીતે. જો તમે કોઈ સ્થળ વિશે પ્રબળ સંકલ્પ કરો તો તમારા મનનો એક ભાગ ત્યાં હોય છે; જાણે કે અંતર જેવી કોઈ વસ્તુનું અસ્તિત્વ જ ન હોય. અલબત્ત, તમારું મન તમારા શરીરની આસપાસ કેન્દ્રિત થઈને રહે તે માટે સારા પ્રમાણમાં તાલીમની જરૂર રહે છે. એવા ઘણા ઓછા લોકો છે કે જેમનું મન એક સુનિશ્ચિત આકૃતિવાળું હોય, મોટા ભાગે તો એ રસળતાં વાદળો જેવું હોય છે, આવે છે ને જાય છે. તમારો પ્રાણ પણ તમારા સ્થૂલ શરીરના જેવા આકારવાળો હોય, એનું સ્વરૂપ સ્થૂલ સ્વરૂપને મળતું હોય, તેટલું બનવા માટે પણ તેનામાં ખૂબ ખૂબ વ્યક્તિગતતા, ખૂબ ખૂબ કેન્દ્રીભૂતપણું હોવું જોઈએ. મનની બાબતમાં તો એ વસ્તુ ખાસ વધુ પ્રમાણમાં હોવી જોઈએ. એ સંપૂર્ણપણે વ્યક્તિભૂત, કેન્દ્રીભૂત, થઈને ચૈત્ય કેન્દ્રની આસપાસ ગોઠવાય ત્યારે જ એને એક સુનિશ્ચિત આકૃતિ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

કેટલાક લોકો પોતાનું મન વ્યવસ્થિતપણે ગોઠવવામાં તેમનું જીવન વ્યતીત કરે છે. જે લોકોએ પોતાના મનનું એક ભવ્ય કિલ્લાની જેમ ઘડતર કરેલું છે તેવા કેટલાક લોકોને હું ઓળખું છું. એમણે એમના મનનો એક મહાન દુર્ગ બનાવી લીધેલો, એટલો બધો મજબૂત અને પાકો, એટલી બધી સુદૃઢ દીવાલોવાળો કે તેમણે બહારના મનોમય જગત સાથેનો સંપર્ક સદંતર ગુમાવી દીધેલો : એ લોકો સંપૂર્ણપણે પોતાની રચનામાં વસતા હતા અને એમની ચેતનાની સર્વ ઘટનાઓ તેમની પોતાની જ બનાવેલી રહેતી. તેમને બાહ્ય મનોમય જગત સાથે જરા પણ સંપર્ક રહેલો નહિ. તેમને તેમના પોતાના પ્રાણ અને શરીર સાથે અમુક પ્રકારનો સંપર્ક રહેલો, પરંતુ તેમની ચેતનાની સર્વ ઘટનાઓ તેમની મનોમય રચનાઓમાં જ આવી રહેલી હતી - એ લોકો એની બહાર નીકળી શકે તેમ રહેલું નહિ. ખાસ કરીને આ વસ્તુ એવા લોકોની બાબતમાં બની આવે છે, જેઓ ભૌતિક ચેતનાના ત્યાગ અને પોતાના આંતરસ્વરૂપ ઉપર એકાગ્રતા દ્વારા આત્મા સાથે અદ્વૈત પ્રાપ્ત કરવાની શાસ્ત્રીય પદ્ધતિઓ દ્વારા આધ્યાત્મિક જીવન પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા રાખતા હોય છે. જો એમનામાંથી કોઈનાં નામ તમને આપું તો તમને ખૂબ નવાઈ લાગે. તેઓ પોતાને માટે એક ખ્યાલની રચના કરે છે, જેમાં તેમને મનના સર્વ સ્તરો મળી આવે, એ રચના એટલી બધી સઘન અને એટલી બધી જડ હોય છે કે તેઓ એમાં કેદ થઈ જાય છે અને જ્યારે તેઓને એમ લાગતું હોય છે કે તેઓ પરમ સત્યને પામ્યા છે ત્યારે વસ્તુતઃ તેઓ તેમની પોતાની મનોમય રચનાના કેન્દ્રને જ પામ્યા હોય છે.

અને એ લોકોએ પ્રથમથી ધાર્યા હોય તેવા જ અનુભવો તેમને થાય છે, મુક્તિનો અનુભવ, શરીરની બહાર જવાનો અનુભવ, પરમાત્મા સાથે તાદાત્મ્યનો અનુભવ, બધું જ. સર્વ કાંઈ તેમનું પોતાનું જ બનાવેલું, એને વિશ્વવ્યાપી સત્ય સાથે કોઈ સંબંધ હોતો નથી. અને પછી જ્યારે કોઈ તેમના આ મનના કિલ્લાને સ્પર્શ કરે છે, ગમે તે કારણે કોઈનામાં તેનો સ્પર્શ કરવાની શક્તિ હોય કે પછી કેવળ તેની દીવાલો પૈકી એકાદમાં છેદ કરવાની શક્તિ હોય, ત્યારે પ્રથમ તો એ લોકો તદ્દન અસ્વસ્થ થઈ જાય છે. જે શક્તિ દ્વારા આ વસ્તુ કરવામાં આવી હોય એને તેઓ એક ભયંકર વિનાશની શક્તિરૂપે કે ખરાબમાં ખરાબ વિરોધી શક્તિના આવિર્ભાવ રૂપે જ નિહાળે છે.

બાળક : ‘મનોમય દુઃસ્વપ્ન’ શું વસ્તુ હોય છે ?

શ્રી માતાજી : જ્યારે મગજમાં અવ્યવસ્થા ઊભી થઈ હોય અથવા અમુક અંગ જ્વરગ્રસ્ત હોય, મગજમાં કોઈ એક પ્રકારનો ઉકળાટ ઉત્પન્ન થયો હોય, મગજ થાકી ગયું હોય, અથવા એનામાં અંકુશનો અભાવ હોય, ત્યારે તમે તમારી

જાતને મનોમય રચનાઓની પકડને આધીન થવા દો છો, ઘણું ખરું આમ જ બનતું હોય છે - અને વળી આ મનોમય રચનાઓ પણ ઘણે ભાગે તમારી જ બનાવેલી હોય છે. અને સતર્ક જાગૃત ચેતનાનો અંકુશ ચાલ્યો ગયેલો હોય છે એટલે આ બધી વસ્તુઓ મગજમાં એક તીવ્ર ઉન્માદની સાથે કૂદાકૂદ કરી મૂકે છે; વિચારો ગૂંચવાઈ જાય છે, એક બીજા સાથે ભટકાય છે, ઝઘડા કરે છે, અને એ બધું ખરેખર ચિત્તભ્રમ ઉત્પન્ન કરે તેવું હોય છે. આવા પ્રસંગે જો તમારા મસ્તકમાં એક વિશાળ શાંતિ, એક મહાન સ્થિરતા, એક બળવાન અને શુદ્ધ પ્રકાશ લાવવાની તમારામાં શક્તિ ન હોય, તો પ્રાણમય દુઃસ્વપ્ન કરતાં આ મનોમય દુઃસ્વપ્ન દસ ગણું વધારે ખરાબ હોય છે. પ્રાણમય દુઃસ્વપ્નમાં સૌથી ખરાબ વસ્તુ એ હોય છે કે તમને મારી નાખવા ઇચ્છતા એક દુશ્મન સામે તમે લડી રહ્યા હો છો; તમે એના ઉપર ભયંકર પ્રહારો કરો છો, અને તમારા પ્રહારો તેને વાગતા નથી; તમે તમારી બધી શક્તિ, બધું બળ વાપરો છો અને છતાં તમે તમારા વિરોધીને અડકી પણ શકતા નથી. એ તમારી સામે ઊભો હોય છે, ધમકીઓ આપતો હોય છે. તમારું ગળું દબાવી દેવા માગતો હોય છે. અને ત્યારે તમે તમારું સર્વ બળ એકઠું કરો છો, તમે એના ઉપર પ્રહાર કરો છો, પણ એને કશી વસ્તુ સ્પર્શ કરતી નથી. જ્યારે લડાઈ એવી હોય, હાથોહાથની હોય, એક એવા સત્વ સાથે કે જે તમારી ઉપર તૂટી પડતું હોય, એ વધુ દુઃખદાયી હોય છે. એટલા જ માટે, જો તમારામાં જોઈતા પ્રમાણમાં શક્તિ અને શુદ્ધિ ન હોય તો તમારે તમારા શરીરની બહાર ન જવું એવી સલાહ આપવામાં આવે છે. વાત એમ છે કે, આ પ્રકારના દુઃસ્વપ્નમાં તમે જે શક્તિનો પ્રયોગ કરવા માગતા હો છો તે ભૌતિક શક્તિની 'સ્મૃતિ' હોય છે. તમારામાં શારીરિક બળ ખૂબ હોય, તમે કોઈ પ્રથમ કક્ષાના મુક્કાબાજ હો, અને છતાં પ્રાણમય જગતમાં તદ્દન શક્તિહીન હો એમ બની શકે છે, કારણ કે તમારામાં જરૂરી પ્રાણમય શક્તિ હોતી નથી. મનોમય દુઃસ્વપ્નોની બાબતમાં તો જ્યારે તમારા મસ્તકમાં પેલી ભયંકર કૂદાકૂદ ચાલતી હોય ત્યારે તમને એમ જ લાગે કે તમે ગાંડા થઈ ગયા છો.

શ્રી માતાજી

(શ્રી માતૃવાણી ગ્રંથ-૪ પૃ. ૨૧૯-૨૨૨)

સ્વપ્નાંઓ

મધુર માતાજી, એનો આધાર દિવસ ઉપર નથી હોતો ? જો અમે દિવસ દરમિયાન વધુ સભાન હોઈએ તો એમ ન બને કે અમને સારાં સ્વપ્ન આવે ?

તેનો આધાર શેના પર છે એ કહેવું ઘણું કઠિન છે.

એવું પણ બને છે કે જ્યારે તમે તમારા અમુક મુદ્દા પર પ્રકાશ ફેંકો, તમારે જે પ્રયત્ન કરવો જોઈતો હોય તો તેનું સૂચન આપે તેવા સ્વપ્નની ઇચ્છા કરો છો, ત્યારે તેવું સ્વપ્ન તમને આવે છે.

તેનો આધાર દરેક વસ્તુનું નિરીક્ષણ કરતી ચેતના પર છે. જો માણસ જરા ખુલ્લો હોય, તો તે તેને માર્ગદર્શન અથવા સૂચના આપે છે.

હું માનું છું કે અમુક પ્રકારનાં સર્વ સ્વપ્નો તદ્દન સામાન્ય, નકામા, અને કંટાળાજનક હોય છે. જો માણસ ઊંઘવા જતા પહેલાં એકાગ્રતા માટે પ્રયત્ન કરે, અભીપ્સા અથવા પ્રાર્થના દ્વારા પોતામાં રહેલી શ્રેષ્ઠ વસ્તુ સાથે સંપર્કમાં આવવાનો પ્રયત્ન કરે, અને પછી ઊંઘવા જાય, તો તે તેવાં સ્વપ્નોને દૂર રાખી શકે છે. તમને ઠીક લાગે તો, તમે ધ્યાનમાં બેસો અને પછી, જરા પણ ખ્યાલ આવવા દીધા સિવાય, સ્વાભાવિક રીતે જ ધ્યાનમાંથી નિદ્રામાં જાઓ. મોટા ભાગનાં સ્વપ્નો નકામા અને કંટાળાજનક હોય છે, જે તમને સારી રીતે આરામ લેતાં અટકાવે છે; આ બધાંને તમે દૂર રાખી શકો. જો માણસ એકાગ્રતા કરવામાં સાચી અને સારી રીતે સફળ થયો હોય, તો શક્ય છે કે તેને સ્વપ્નો નહિ પણ અનુભવો આવે, જેમનાથી તે સભાન બને છે, જે બહુ ઉપયોગી હોય છે; મેં કહ્યું તેમ તે એવાં સૂચનો હોય છે કે જે પ્રશ્નો તમે તમારી જાતને પૂછ્યા હતા, પણ જેમનો જવાબ તમને મળ્યો ન હતો તે વિશેનાં સૂચનો, તમારે જે નિર્ણય લેવો જોઈએ અને જે નિર્ણય વિશે જાણતા ન હતા તે વિશેનાં સૂચનો તમને તે સ્વપ્નોમાં મળે છે. કેટલીક વાર, તમારા પોતાના ચારિત્ર્યની અમુક રીતરસમ, જે પોતાની જાતને તમારી જાગૃત ચેતનામાં સ્પષ્ટ રીતે બતાવતી ન હતી કારણ કે તમે તેનાથી એટલા બધા ટેવાઈ ગયા છો કે જેને પરિણામે તમે તેનાથી સભાન હોઈ શકતા નથી, પણ જે તમને નુકસાનકારક છે, તમારા વિકાસમાં અવરોધ રૂપ છે અને તમારી ચેતનાને અસ્પષ્ટ બનાવી મૂકે છે, તે કોઈક પ્રતીકમય આલેખકારક સ્વપ્નમાં તમારી સમક્ષ રજૂ થાય છે, તમે તેનાથી સ્પષ્ટ રીતે સભાન બનો છો. અને પછી તમે તેને દૂર કરવા પ્રયત્ન કરી શકો છો.

તેનો આધાર માણસ દિવસ દરમિયાન કેવો હતો તેના પર નથી. કારણ કે

તેની અસર હંમેશાં રાત્રિ પર ઝાઝી પડતી હોતી નથી. પણ તે કેવી રીતે નિદ્રામાં ગયો હતો તેના પર છે. ઊંઘવા જવાની ક્ષણે સાચા દિલની એવી અભીપ્સા હોવી કે “આ રાત્રિ ચેતનાને અંધકારમય બનાવાને બદલે, મને કાંઈક સમજવામાં, અનુભવ પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ રૂપ બનો, એટલું પર્યાપ્ત છે, તો પછી તે અનુભવ ભલે હંમેશાં ન આવતો હોય, પછી તે આવે એવી તક ઊભી થાય છે.

માણસો રાત્રે અનેક વસ્તુઓ કરે છે, જેમનું તેને ભાન હોતું નથી. પણ જ્યારે તે શીખે છે, સભાન બને છે, ત્યારે તે તેમના પર કાબૂ રાખી શકે છે. સભાન બન્યા સિવાય તમે કાબૂ રાખી શકતા નથી પણ જેમ જેમ તમે સભાન બનો છો, તેમ તેમ વધારે કાબૂ રાખી શકો છો. તમારી રાત્રિની ક્રિયાઓ પર જો તમે કાબૂ રાખી શકો, તો તમે વધારે સારી રીતે ઊંઘી શકો. જો તમે જાગો ત્યારે તમને ઊંઘવા જતી વખતના જેટલો જ થાક લાગેલો હોય અને શરીરમાં શિથિલતા આવી ગઈ હોય, તો તે બતાવે છે કે તમે રાત્રિ દરમિયાન અનેક નકામી વસ્તુઓ કરી હતી, તમે પ્રાણમય જગતમાં અથવા મનમાં ખૂબ ભટકતા રહ્યા હતા, મૂર્ખાઈ ભરેલી ક્રિયાઓ કરી હતી અને તેથી તમે થાકી ગયા હતા.

ઠીક, જો એક વાર તમે તેના પર કાબૂ રાખી શકો, તો તે તદ્દન બંધ થઈ જાય છે. ઊંઘવા માટે જતા પહેલાં તેને અટકાવી દો. તમારી જાતને એ મહાન, વિશાળ, શાન્ત સમુદ્રની પેઠે તદ્દન શાન્ત બનાવી દો. તમે તમારા મનને તેવું વિશાળ, શાન્ત બનાવી શકો છો. એક વિશાળ શાન્ત, ગતિ વગરની સપાટી જેવું, પછી તમને સરસ ઊંઘ આવશે.

અલબત્ત, કેટલીક વાર લોકો, પોતાની નિદ્રા દરમિયાન, પ્રાણમય જગતની ખરાબ જગ્યાઓએ જતા હોય છે; જ્યારે તેઓ ત્યાંથી પાછા આવે છે, ત્યારે તેઓ ખૂબ થાકી ગયેલા હોય છે. અથવા માંદા પડી ગયેલા હોય છે. તેનું કારણ એ છે કે તેઓ ખરાબ સ્થાનોમાં ગયા હતા અને ત્યાં તેમને યુદ્ધ કરવું પડ્યું હતું. પણ આને જાગૃત કાળ દરમિયાનની ચેતનાની સ્થિતિ સાથે સંબંધ છે. દા.ત. તમે દિવસ દરમિયાન ક્રોધ કર્યો હોય, તો એવી ઘણી તકો ઉદ્ભવે છે કે જ્યારે રાત્રિ દરમિયાન તમારે થોડાક સમય સુધી પ્રાણિક યુદ્ધ કરવું પડે. આમ બને છે.

પ્રથમ તો સચેતન થાઓ. જાગૃત થાઓ, એટલે કે તમારાં સ્વપ્ન વિશે સચેતન થાઓ. તમારી જાગૃત અવસ્થામાં બનતી ઘટનાઓ અને તમારાં સ્વપ્ન વચ્ચે સંબંધની સાંકળ તપાસો. જો તમને તમારી રાત્રિની સ્થિતિ ખરાબર યાદ હશે તો તમારી દિવસની અવસ્થા અને રાત્રિની અવસ્થા વચ્ચે તમને સંબંધ જણાશે. નિદ્રામાં તમારી ચેતનાની મનોમય, કે પ્રાણમય કે બીજી કોઈ ભૂમિકા પર કાંઈ ને કાંઈ કાર્ય તો ચાલુ રહેલું હોય છે જ. ત્યારે આગળ બનતી ઘટનાઓ તમારી જાગૃત દશાના જીવનનું નિયમન કરે છે. દાખલા તરીકે, કેટલાક લોકો

પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવા માટે ઘણા આતુર હોય છે અને દિવસના સમયમાં તેઓ ઘણો જ પ્રયત્ન કરે છે. પછી તેઓ ઊંઘી જાય છે, અને બીજે દિવસે જ્યારે પાછા ઊઠે છે ત્યારે આગલા દિવસના તેમના પ્રયત્નનું નામનિશાન પણ તેમને જણાતું નથી, ફરીને તેમને એ ની એ મહેનત કરવી પડે છે. એનો અર્થ એ છે કે જે પ્રયત્ન થયેલો અને તેનું જે કંઈ પરિણામ આવ્યું હતું તે વ્યક્તિની ચેતનાની છેક છીછરી સપાટી ઉપર, અથવા તો કેવળ જાગૃત ભાગ પૂરતું જ આવ્યું હતું. પરંતુ ઊંડા અને સુષુપ્ત એવા ભાગોને તેનો જરા પણ સ્પર્શ થયો ન હતો, નિદ્રામાં તમે એ અચેતનતાવાળા પ્રદેશોના કબજામાં જઈ પડો છો અને જાગૃત સ્થિતિમાં તમે મહામહેનતે જે કાંઈ પ્રાપ્ત કરી હોય તેને તે પ્રદેશો યૂસી લે અને ગળી જાય છે.

સચેતન થાઓ. દિવસના જાગૃત જીવન પેઠે રાત્રિના જીવન વિશે પણ સચેતન થઈ જાઓ. પ્રથમ સચેતનતા પ્રાપ્ત કરવાની છે, ત્યાર પછી કાબૂ મેળવી શકશો. તમને તમારાં સ્વપ્નો યાદ રહેલાં હશે તો સાથે સાથે એ પણ યાદ રહેતું હશે કે સ્વપ્નમાં પણ ‘આ સ્વપ્ન’ છે એવું તમે કેટલીક વાર અનુભવો છો. તમને ત્યાં પણ ખબર હોય છે કે એ અનુભવ આ સ્થૂળ પાર્થિવ જગતનો નથી. એક વાર તમને એ જ્ઞાન થાય એટલે પછી આ પાર્થિવ ભૂમિકા પેઠે ત્યાં પણ તમે કાર્ય કરી શકો છો. સ્વપ્નાવસ્થામાં પણ તમે જાગૃક તપ:શક્તિનો પ્રયોગ કરી શકો છો, અને આખ્યા સ્વપ્નમાં બનતી ઘટનાની દિશા બદલી નાખી શકો છો.

જેમ જેમ તમે વધારે ને વધારે સચેતન થતા જશો, તેમ તેમ દિવસના સમયમાં હોય છે તેવો જ, કદાચ તેથી પણ વધારે સંયમ તમે રાત્રે પણ પ્રાપ્ત કરશો. કારણ કે નિદ્રામાં શરીરની યાંત્રિકતાથી તમે કંઈ નહિ તો થોડે અંશે મુક્ત થઈ ગયેલા હો છો, શારીરિક ચેતનાની ક્રિયાઓ ઉપર કાબૂ મેળવવો એ માનસિક અને પ્રાણમય ક્રિયાઓના ઉપર કાબૂ મેળવવા કરતાં વધારે મુશ્કેલ હોય છે; કારણ કે તે ક્રિયાઓ વધારે અક્કડ, સ્થિતિસ્થાપકતા વિનાની હોઈ પોતાનામાં ફેરફાર થવા દેવા માટે સહેલાઈથી તત્પર હોતી નથી.

રાત્રે મન અને પ્રાણ, ખાસ કરીને પ્રાણ, ઘણાં સક્રિય હોય છે. દિવસના જાગૃત સમયમાં પ્રાણની ગતિ ઉપર કાબૂ હોય છે. એટલે માનવની સ્થૂળ શારીરિક ચેતના તેના પ્રાણની સ્વતંત્ર લીલાને આપોઆપ જ અટકાવે છે. પરંતુ નિદ્રામાં એ નિયંત્રણ દૂર થઈ જાય છે અને તેમની નિર્બંધ ક્રિયાઓ સાહજિક રીતે પ્રગટ થાય છે.

આપણે આપણાં સ્વપ્નોને પારખતાં શીખવું જોઈએ અને, સૌથી વધુ તો, એમની અંદર રહેલો ભેદ પારખવો જોઈએ. કારણ કે એમની પ્રકૃતિ અને ગુણવત્તામાં ઘણો ફરક હોય છે. એક જ રાત્રિમાં આપણને જુદી જુદી કક્ષાઓનાં સ્વપ્નો આવી શકે છે. અને એનો આધાર આપણી નિદ્રાની ગહરાઈ ઉપર રહે છે.

ઘણા મોટા ભાગનાં સ્વપ્નોની તો કેવળ યાંત્રિક અને નિરંકુશ ભૌતિક

મનની પ્રવૃત્તિ કરતાં વધુ કોઈ કિંમત હોતી નથી. ભૌતિક મનના કેટલાક કોષાણુઓ બહારથી ઝીલેલી ઈન્દ્રિયગમ્ય છાપો અને છાયાઓને મળતી પ્રતિકૃતિઓ પેદા કરવાનું ચાલુ રાખે છે.

સ્વપ્નો લગભગ હંમેશાં શુદ્ધ ભૌતિક સંજોગો, જેવાં કે સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિ, પાચનક્રિયા, પથારીની સ્થિતિ વગેરે ઉપર પણ આધાર રાખતાં હોય છે.

થોડું આત્મનિરીક્ષણ અને થોડીક સાવધાની રાખવાથી આ વર્ગનાં સ્વપ્નો આવતાં સહેલાઈથી અટકાવી શકાય છે. એમાં એનાં ભૌતિક કારણોને આપણે અલગ કરી દેવાં જોઈએ. કારણ કે એ સ્વપ્નો તદ્દન નિરૂપયોગી અને થાક લગાડનારાં હોય છે.

વળી બીજાં કેટલાંક સ્વપ્નો એવાં હોય છે જે કેટલીક મનોમય શક્તિઓના ક્ષતિપૂર્ણ કાર્યને લઈને જોગાનુજોગપણે, વિચારો, વાતો અને સંસ્મરણોને જોડી દઈને અર્થહીન અનુભવો ઊભા કરતા હોય છે.

આવાં સ્વપ્નો વધુ અગત્યવાળાં હોય છે, કારણ કે આ બધી ક્ષતિપૂર્ણ પ્રવૃત્તિઓ આપણને બતાવી આપે છે કે આપણાં સંકલ્પ બળનો અંકુશ જતો રહે કે તરત જ આપણા મનોમય સ્વરૂપમાં કેવી ગેરવ્યવસ્થા વ્યાપી રહે છે. અને એના ઉપરથી આપણને પ્રતીતિ થાય છે કે એ સ્વરૂપ હજી સુવ્યવસ્થિત થયું નથી, એમાં હજી ક્રમિક શ્રેણીબદ્ધતા આવી નથી અને હજી સ્વતંત્ર જીવન માટે લાયક બન્યું નથી.

હવે હું તમને થોડાંક સ્વપ્નો વિશે વાત કરીશ જે દેખાવમાં તો આગળ કદમાં તેવી આકૃતિવાળાં જ હોય છે પરંતુ તેમનાં પરિણામો વધુ અગત્યનાં હોય છે. કારણ કે આપણે આપણા અંતઃસ્વરૂપ ઉપર મૂકેલો અંકુશ ઉઠાવી લઈએ એના પડઘા રૂપે તેઓ તેમાંથી મુક્ત થઈને બહાર આવે છે. આવાં સ્વપ્નો આપણને ઘણીવાર આપણી અંદર રહેલી કેટલીક વૃત્તિઓ, રસના વિષયો, આવેગો અને કામનાઓનાં દર્શન કરાવે છે જે આપણા આદર્શ સિદ્ધ કરવાના સંકલ્પને કારણે દબાઈને, આપણા સ્વરૂપના કોઈ અંધારા ખૂણામાં સંતાઈ રહેત અને આપણે તેમના વિશે સભાન ન બનત.

તમે સહેલાઈથી સમજી શકશો કે એમને આવી રીતે અજ્ઞાત રહેવા દેવાને બદલે, બહાદૂરીપૂર્વક અને હિંમતપૂર્વક દિવસના પ્રકાશમાં બહાર ખેંચી લાવીને અનિવાર્યપણે આપણને છોડી જવાની ફરજ પાડવી એ વધુ સારું છે.

તો આપણે આપણા સ્વપ્નોનું ધ્યાનપૂર્વક અવલોકન કરીશું. કારણ કે તેઓ આપણને ઘણી વાર સહાય મળે તેવી સૂચનાઓ આપનારાં હોય છે, અને આપણી જાત ઉપર પ્રભુત્વ પ્રાપ્ત કરવાના માર્ગ પ્રત્યે જવામાં અસરકારક સહાય પહોંચાડનારા હોય છે.

શ્રી માતાજી

(શ્રી માતૃવાણી ગ્રંથ-૭, પૃ ૧૨૪-૨૭, ગ્રંથ-૩, પૃ. ૧૭-૧૮, ગ્રંથ-૨, પૃ. ૨૧૩-૧૪)

યોગિક આરામ અને નિદ્રા

આપણે રાત્રિને સમયે જ્યારે કોઈ સમસ્યા આપણી સમક્ષ રજૂ કરીએ છીએ ત્યારે એ સમસ્યા આપણી ચેતનાના ઉચ્ચ પ્રદેશોમાં જાય છે અને સવારમાં આપણને તેનો ઉકેલ, ઉત્તર મળે છે. કારણ કે ત્યાં ઊંચે આપણી ચેતનાનાં ઊંડાણોમાં, આપણે આપણી બાહ્ય ચેતનામાં નથી જાણતા હોતા તેવી વસ્તુઓ જાણતા હોઈએ છીએ.



માતાજી, “નિદ્રાનું ધીમે ધીમે યોગિક આરામમાં રૂપાંતર કરવાનું છે” એનો અર્થ શો છે ?

આહ, યોગિક આરામ. તેનો અર્થ એ છે કે અચેતન નિદ્રા હોવાને બદલે, જો તમે તેને નિદ્રા કહેવા માગો તો તે સચેતન નિદ્રા છે. શરીર પરિપૂર્ણ આરામની સ્થિતિમાં છે, જ્ઞાનતંતુઓ શિથિલ બની ગયા હોય છે, સ્નાયુઓ શિથિલ બની ગયા હોય છે; માણસ પરિપૂર્ણ રીતે આરામમાં છે; પણ જીવાત્મા સચેતન રહેલો હોય છે. એટલો સચેતન કે તે પ્રાણને તથા મનને પણ, દરેક વસ્તુને આરામની, શાન્તિની, અગતિશીલતાની સ્થિતિમાં મૂકી દે છે, જેથી ચેતના તદ્દન મુક્ત બને. પછી જો ચેતનાને જરૂર લાગે, તો તે પણ આરામ કરી શકે, અથવા જરૂર લાગે તો તે કાર્ય પણ કરી શકે. તે ઈચ્છે તે પ્રમાણે કરવા તે મુક્ત છે, તે જે પ્રદેશોમાં જવા ઈચ્છે ત્યાં જવા માટે મુક્ત છે. પણ આધુનિક શરીરના બધા ભાગો અર્થાત મન, પ્રાણ, અને શરીર પરિપૂર્ણ આરામમાં અને એક પ્રકારની અગતિશીલતામાં છે, જે કારણે નિદ્રાનો સમય આટલો બધો લાંબો હોય તેવી જરૂર નથી. જો માણસ શરીરને આરામની આ સ્થિતિમાં મૂકે, તો તે નિદ્રાના કલાકોમાં ખૂબ ઘટાડો કરી શકે. પણ તે ખૂબ સભાન અને આગ્રહયુક્ત પરિશ્રમ માગી લે છે. તે તરત પ્રાપ્ત થઈ શકતું નથી; તે વર્ષો સુધી સાધના પણ માગે. પણ એક વાર તે પ્રાપ્ત થઈ જાય. તે નિદ્રા પર પ્રભુત્વ મેળવી લે અને.... અટકાવે.... દા.ત. ઘણા લોકો જ્યારે તેઓ ઊંઘવા માટે જાય છે, ત્યારે ચેતનાની બહુ સારી સ્થિતિમાં હોય છે અને જ્યારે તેઓ સવારે જાગે છે, ત્યારે તેઓ તદ્દન ગૂંચવાઈ ગયેલા હોય છે. આગલે દિવસે તેમણે જે કાંઈ મેળવ્યું હતું તે બધાને તેમણે ગુમાવી દીધું હોય છે; તેનું કારણ એ છે કે તેમની નિદ્રા અચેતન હોય છે. અને તેઓ પ્રાણિકમાં, મનમાં, અથવા સૂક્ષ્મ શારીરિકમાં બહાર જતા હોય છે; તેઓ અનિચ્છનીય સ્થાનોમાં જાય છે અથવા અચેતનતામાં પતન પામતા હોય છે,

અને પહેલાં તેમણે જે પ્રાપ્ત કર્યું હતું તે સર્વને તેઓ તે અચેતનતામાં ગુમાવી દે છે. તેમ ન બને તે બહુ જરૂરી છે, પણ તે સહેલાઈથી પ્રાપ્ત કરી શકાય તેવું નથી. તે કરવું તે એક ખૂબ કઠિન કાર્ય છે, પણ તે બહુ જ ઉપયોગી છે; ખૂબ નિકટની દોરવાણી સિવાય તે ભાગ્યે જ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે, કારણ કે જો છેલ્લી વિગત સુધી તે કેવી રીતે કરવું એ માણસ ન જાણતો હોય, તો તે મૂર્ખાઈભરેલાં કાર્યો કરવાનું જોખમ વહોરે છે.

પણ તે ગમે તેમ હોય છતાં બહુ સલામતીપૂર્વક તમે એક વસ્તુ કરી શકો છો. ઊંઘતા પહેલાં, એકાગ્રતા કરો, શારીરિક અસ્તિત્વમાંના સઘળા તનાવને શિથિલ કરી દો. શરીર પથારીમાં એક મૃદુ ચીથરા જેવું બનીને પડી રહે તે માટે પ્રયત્ન કરો, જેથી તે થડકાટ અનુભવે નહિ, હલનચલન કરે નહિ. પછી પ્રાણને તમારાથી બને તેટલો શાન્ત કરો. પછી મનને પણ શાન્ત અને નિષ્ક્રિય બનાવી દો. તમારે મસ્તિષ્ક ઉપર મહાન શાન્તિનું, મહાન મૌનનું બળ મૂકવું જોઈએ, કોઈ વિચારોને સક્રિય રીતે અનુસરવું ન જોઈએ, કોઈ પણ પ્રકારનો પ્રયત્ન ન કરવો જોઈએ, મનની સર્વ ગતિઓને પણ તમારે શિથિલ બનાવી દેવી જોઈએ, બને તેટલી મહાન શાન્તિમાં અને મૌનમાં એને મૂકી દેવું જોઈએ.

એક વાર તમે આ બધું કરી લો. પછી તમારે વધારામાં એક પ્રાર્થના અથવા અભીપ્સા, તમારા સ્વભાવ અનુસાર કરવી જોઈએ. તેમાં તમારે ચેતના માટે, શાન્તિ માટે, સમગ્ર નિદ્રા દરમિયાન સર્વ વિરોધી બળોથી રક્ષા માટે, અભીપ્સામાં અને રક્ષામાં એકાગ્રતા માટે માગણી કરવી જોઈએ. ભગવાનની કૃપાને વિનંતિ કરવી જોઈએ કે મારી નિદ્રા ઉપર તમે ચાંપતી નજર રાખજો. અને પછી તમારે ઊંઘી જવું જોઈએ. આ પ્રકારની નિદ્રા એ શ્રેષ્ઠ પરિસ્થિતિઓમાં ઊંઘવાની પ્રક્રિયા છે. પછી જે બને છે તેનો અધાર તમારા આંતર આવેગો ઉપર છે. પણ જો તમે દરેક રાત્રિએ આગ્રહપૂર્વક આ કરશો, તો થોડા સમય પછી તેનું પરિણામ જોઈ શકશો.

મોટે ભાગે માણસ પથરીમાં સૂઈ જાય છે અને બને તેટલી ઝડપભરે ઊંઘવાના પ્રયત્ન કરે છે; પછી બધું પતી જાય છે, કેવી રીતે સાચી નિદ્રા પ્રાપ્ત કરવી તેનું જ્ઞાન તેને હોતું નથી. પણ મેં તમને હુમણાં જ કહ્યું તેમ, જો તમે નિયમિત રીતે તે કરશો, તો જરૂરી તેની અસર થશે. તેથી તમે રાત્રે થતાં આક્રમણોને સારી રીતે દૂર રાખી શકશો. માણસ સુસ્થિતિમાં ઊંઘવા જાય છે, અને જાગે છે ત્યારે તે માંદો હોય છે; આ એક મહાન વિપત્તિ છે. તેનો અર્થ એ થાય છે કે રાત્રિ દરમિયાન, પરિપૂર્ણ અચેતનતાની સ્થિતિમાં કોઈક જગ્યાએ તેને ખરાબ ચેપ લાગી ગયો હતો.

શ્રી માતાજી

(શ્રી માતૃવાણી ગ્રંથ-૪ - પૃ-૭૦, ગ્રંથ, ૭, પૃ. ૭૦ થી ૭૨)

પ્રશ્ન :- સારી રીતે ઊંઘવા માટે પ્રાણને શાંત કરી રીતે કરવો ? અભીપ્સા દ્વારા ?

ઉત્તર :- અને સાથે એકાગ્રતા પણ ખરી. અશાંત અવસ્થાનો પરિત્યાગ કરવાનો સંકલ્પ પણ હોવો જોઈએ.

☆

પ્રશ્ન :- પ્રાણમય જગત સાથેના આ સંપર્કોને હું કંઈ રીતે છોડી શકું જેથી થાકી ન જવાય ?

ઉત્તર :- સૂવા જતા પહેલાં તમારે તમારી સંકલ્પશક્તિનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. નિદ્રા દરમિયાન સ્વસ્થ આરામ મળી રહે એ માટેનો સંકલ્પ સેવો.

☆

હું અનુભવથી એ જાણું છું કે ખોરાકની માત્રા ઓછી કરવાથી નિદ્રા સચેતન બની જતી નથી, ... એનાથી કોઈ રીતે સચેતનતામાં વધારો થતો નથી. સારી, ગાઢ અને સ્વસ્થ નિદ્રા દરમિયાન જ તમે તમારા ગભીરતમ ભાગોનો સંપર્ક સાધી શકો છો.

પ્રશ્ન :- હું આપને આજીજી કરું છું કે છેલ્લાં પચ્ચીસ વર્ષથી મને અનિદ્રાનો આ જે રોગ સતાવી રહ્યો છે તેમાંથી મુક્ત કરો. ગઈ રાત્રે હું માત્ર એક કલાક ઊંઘી શક્યો છું અને છેલ્લા ૨૦ દિવસથી મને બિલકુલ ઊંઘ આવી જ નથી. ડૉ. જેડ જણાવે છે કે ઊંઘની ગોળીઓ સિવાય આ રોગનો બીજો કોઈ ઈલાજ નથી. પરંતુ થોડા વર્ષો પહેલાં આપે મને ઊંઘની ગાળીઓ ન લેવાની સલાહ આપી હતી.

ઉત્તર :- અનિદ્રાના રોગનો એક માત્ર ઈલાજ એ છે કે સંકલ્પ દ્વારા મનોમય શાંતિ પ્રાપ્ત કરીને ઊંઘની જરૂરિયાતમાંથી મુક્ત થવું. તમે જ્યારે સંકલ્પ દ્વારા શાંતિ પ્રાપ્ત કરી લો. ત્યારે તમારે તમારા શરીરને સંપૂર્ણ આરામની સ્થિતિમાં મૂકી દેવું જોઈએ. પથારી પર લાંબા થઈને સૂઈ

જવું, અને પછી અંતરમાં ડૂબકી મારો, જેથી પૂર્ણ મનોમય શાંતિ પ્રાપ્ત થશે અને તમે એક એવી અવસ્થામાં સરી જશો કે એ ગાઢ નિદ્રાની અવસ્થા જેવી જ હોય છે. આ વસ્તુ સંકલ્પ દ્વારા કઈ રીતે કરવી એ જો તમને આવડતું હોય અને રાત્રે તમે નિયમિતપણે આમ કરી શકો તો જ તમે નિદ્રા વગર ચલાવી લઈ શકો.

જો તમે આમ ન કરી શકો તો પછી તમારે ઊંઘની ગોળી લેવાની તૈયારી રાખવી જોઈએ.



મધુર માતાજી,

નિદ્રા દરમિયાન પોતાની જાત પર નિયમન રાખવું શક્ય છે ખરું ? દા.ત. હું મારા સ્વપ્નાઓમાં આપને જોવા માગું તો હું મારા સંકલ્પ મુજબ એમ કરી શકું ખરો ?

ઉત્તર : નિદ્રા દરમિયાન નિયમન પૂરેપૂરી રીતે શક્ય છે, અને તમે જો પ્રયત્ન જારી રાખો તો એમાં સુધારો થતો જાય છે. તમે શરૂઆત તમારાં સ્વપ્નાંઓને યાદ રાખીને કરી શકો, પછી ધીરે ધીરે તમારી નિદ્રા દરમિયાન તમે વધુ ને વધુ સભાન બનતા જાઓ, અને એમ કરવાથી તમે તમારાં સ્વપ્નાંઓનું નિયમન તો કરી જ શકશો, અને નિદ્રા દરમિયાનની તમારી ક્રિયાઓને સુવ્યવસ્થિત કરી એને યોગ્ય દિશામાં દોરી પણ શકશો.

તમે તમારો સંકલ્પ અને તમારા પ્રયત્નો જારી રાખશો તો રાત્રિ દરમિયાનની તમારી નિદ્રામાં મને કેવી રીતે શોધી નાખવી એ ચોક્કસપણે શીખી જશો અને પછીથી જે બન્યું હતું તે યાદ રાખવાનું પણ શીખી જશો.

શ્રી માતાજી

(CWM - Vol-17, P-48, 51, Vol-15. P-41, Vol-17, P-354-55, Vol-16, P-228)

જીવનને વ્યવસ્થિત કરવું

દિવસ દરમિયાન અમને સમય મળતો હોતો નથી, એટલે અમને અમારું લેસન (પાઠ) રાતે કરવાની ફરજ પડે છે.

ઓહ ! વસ્તુઓ કરવા માટેનાં હંમેશાં ૫૦ હજાર કારણો-બહાનાં હોય છે. તમારે તેમાં કોઈ નૈતિક પ્રશ્ન ન લઈ આવવો જોઈએ, તમે તમારી ફરજ બજાવી શકો છો અને તે પણ તદ્દન નિઃસ્વાર્થ રીતે, અને છતાં પણ તે તમને ઊંઘમાંથી અટકાવી શકે છે.

નૈતિક પ્રશ્નોને આંતર વિકાસ સાથે કશી લેવા-દેવા નથી. મારે તમને આ કહેવું પડે છે તેથી હું દિલગીરી અનુભવું છું, પણ એક માણસ એક માર્ગે જતો હોય છે, અને બીજો માણસ બીજે માર્ગે, તદ્દન નિઃસ્વાર્થ કાર્ય કરવા વડે તમે તદ્દન માંદા પડી જઈ શકો છો, અને તદ્દન સ્વાર્થી હોવા છતાં તમે ખૂબ તંદુરસ્ત બની શકો છો. તે અવરોધરૂપ નથી બનતું. આ પ્રકારની નૈતિકતા અસરકારક નથી.

નૈતિક અંતઃકરણ હોવું અને સત્યની અભિવ્યક્તિ રૂપ ચેતના હોવી એ બે વચ્ચે મોટો તફાવત છે. પણ મારે કહેવું જોઈએ કે નૈતિક અંતઃકરણ હોવા કરતાં સત્યને અભિવ્યક્ત કરતી ચેતના હોવી એ અનંતગુણ વધારે કઠિન છે, કારણકે સામાજિક નિયમોને જાણનાર અને તે પ્રમાણે વર્તનાર કોઈ પણ મૂર્ખ માણસમાં નૈતિક અંતઃકરણ હોઈ શકે છે; પણ સત્યની ચેતના માટે પ્રથમ શરત એ છે કે માણસ મૂર્ખ ન હોવો જોઈએ !

હું એક વર્ષથી પણ વધારે સમયથી મારી રાત્રિઓ આ પ્રકારે બગાડી રહ્યો છું !

હા, પણ તમને એમ નથી લાગતું કે આ બધી વસ્તુઓનું કારણ એ છે કે તમારા જીવનમાં સંગઠનનો અભાવ છે ? માણસ એક ક્ષણથી બીજી ક્ષણ પ્રત્યે, વસ્તુઓ આવે છે તેમ તેમ, ગમે તે રીતે જીવતો હોય છે. અથવા તો તે એવા માનસિક સંગઠન માટે પ્રયત્ન કરતો હોય છે કે જે સત્ય સાથે બિલ્કુલ સુસંગત નથી, અને પરિણામે હર ક્ષણે તેને અવરોધો નડતા હોય છે.

પણ જો માણસ ચેતનાના ઉચ્ચતર સિદ્ધાંત અનુસાર પોતાના જીવનને સંગઠિત બનાવે, તેમ કરવા માટે વ્યર્થ ફાંફાં ન મારે, પણ હર ક્ષણે શું કરવાનું છે અને તે કેવી રીતે કરવાનું છે તેના નિશ્ચિત સૂચન સાથે જીવે, તો મને લાગે છે કે વસ્તુઓ બેચેની પેદા કરે તે રીતે કઠિન ન બની રહે. સારા શિક્ષક બનવું એ એક સારી વસ્તુ છે, પણ ઊંઘવા જતી વખતે વિદ્યાર્થીઓને ઘેરથી કરી લાવવા માટે આપેલું કાર્ય સુધારવું તે કદાચ તદ્દન જરૂરી નથી; હું પોતે કદી પણ એક સારી શિક્ષિકા ન હતી, એટલે હું જાણતી નથી, અને તેથી હું મારા વિદ્યાર્થીઓને લખવા આપવાના વિષયો પર પૂર્વતૈયારી કરતી ન હતી, તેમના ઘેરથી કરી લાવવા આપેલા કાર્યને સુધારતી ન હતી. પણ છતાં મને લાગે છે કે તે સુધારવાનું કામ શિક્ષિકા રાતે ઊંઘવા જતી વખતે ન કરે એ શક્ય છે.

મોટે ભાગે પોતે જે કામ સારી રીતે કરી શકે તેવા કાર્યની કાળજીપૂર્વક પસંદગી કરવાને બદલે, માણસ ખૂબ વધારે પડતું કાર્ય માથે લેતો હોય છે. અને તેવા કાર્યનો મોટો ભાગ તો થોડો ઘણો નકામો હોય છે; પરિણામને નુકસાન કર્યા વિના તે કાર્ય ઓછું કરી શકાય તેમ હોય છે (ખ્યાલ રાખો કે હું આ એક સર્વ સામાન્ય નિયમ નથી બનાવતી; હું તો માત્ર મારા અનુભવનું કથન કરું છું) જ્યારે માણસ આંતર સૂચન પ્રત્યે ખૂબ ધ્યાન આપે છે, અને બહારથી આવતાં મોજાંઓ વડે ફેંકાઈ જવાની ના પાડી દે છે. આ મોજાં બીજાઓના સંકલ્પોમાંથી ઉદ્ભવતી, અથવા પ્રતિકૂલ શક્તિઓના વિરોધમાંથી ઉદ્ભવતી અનેક પ્રકારની ગતિઓ હોય છે. જ્યારે માણસ નિશ્ચિત, આંતર, સ્પષ્ટ સૂચનને સ્વીકારી તેને અનુસરે છે, જરા પણ આનાકાની કર્યા સિવાય, કડક રીતે અનુસરે છે-જો તે બીજાઓને ન ગમતું હોય, તો તેટલું તેમને નુકસાન થવાનું છે-ત્યારે માણસ સંજોગોનો એક પ્રકારનો સ્વામી બને છે, તે સંજોગોને અનુકૂલ રીતે સંગઠિત કરે છે, અને તે થોડા સમયમાં ખૂબ વધારે કાર્ય કરી શકે છે.

શ્રી માતાજી

(શ્રી માતૃવાણી ગ્રંથ - ૭ પૃ. ૧૩૦-૩૧)

આરોગ્યશાસ્ત્રની એક છેલ્લી થિયરી મુજબ માણસ નિદ્રા લેતો હોય છે ત્યારે તે ઘણી અવસ્થાઓમાંથી પસાર થતો છેવટે એક સંપૂર્ણ આરામ અને નીરવતાની બનેલી અવસ્થામાં પહોંચે છે. એવી અવસ્થા માત્ર દસ મિનિટ જેટલી ટકતી હોય છે, બાકીનો વખત આ અવસ્થામાં પહોંચવા માટેની ક્રિયામાં તેમ જ તેમાંથી પાછા જાગૃતિની અવસ્થામાં આવવા માટેની ક્રિયામાં ચાલ્યો જાય છે. હું ધારું છું કે આ દસ મિનિટની નિદ્રાને બ્રહ્મ અથવા બ્રહ્મલોકમાં પ્રાપ્ત થતી સુષુપ્તિ તરીકે કહી શકાય, બાકીની અવસ્થામાં માણસ સ્વપ્નમાં રહેતો હોય છે અથવા તો બીજા લોકોમાં (સચેતન અસ્તિત્વની ભૂમિકાઓ યા અવસ્થાઓમાં)થી પસાર થતો હોય છે. આ દસ મિનિટમાં જ માણસને બધી શક્તિ પાછી આવી મળે છે, એ અવસ્થામાં માણસ પહોંચે નહિ તો તેની નિદ્રા તેને તાજગીદાયક બની શકતી નથી.

શ્રી માતાજીના અનુભવ તથા જ્ઞાન મુજબ માણસ ઊંઘી જાય છે ત્યારે તે જાગૃત અવસ્થામાંથી નીકળીને નિદ્રામય ચેતનાની અવસ્થાઓમાં એટલે કે ખરું જોતાં અનેક સૃષ્ટિઓમાં પ્રવેશ કરીને તેમાંથી પસાર થતો એક શુદ્ધ સચ્ચિદાનંદની અવસ્થામાં પહોંચે છે. એ અવસ્થા સંપૂર્ણ આરામ, પ્રકાશ અને નીરવતાની બનેલી હોય છે. ત્યાં પહોંચ્યા પછી માણસ પાછો એ જ રસ્તે થઈને શરીરની જાગૃત અવસ્થામાં આવી જાય છે. નિદ્રામાં જો આરામ આપવાની શક્તિ રહેલી છે તે આ સચ્ચિદાનંદની અવસ્થાના ગાળાને લીધે જ હોય છે. આમ આ વિજ્ઞાન અને ગુહ્ય આધ્યાત્મિક વિદ્યા એ બંને તરફથી રજૂ થતા હેવાલો એકબીજા સાથે લગભગ મળતા આવે છે. પરંતુ એમાં એટલું જ છે કે ગુહ્ય-આધ્યાત્મિક વિદ્યાને જે વસ્તુ ઘણા વખતથી જાણીતી હતી તે વિજ્ઞાનને માત્ર હમણાં જ મળી આવે છે.

લોકોના ગાઢ નિદ્રા અંગેના ખ્યાલો તદ્દન ભૂલભરેલા જ હોય છે. લોકો જેને ગાઢ નિદ્રા કહે છે તેમાં તો બાહ્ય ચેતના એક સંપૂર્ણ અવચેતનામાં જ માત્ર ડૂબકી મારી જતી હોય છે. એને લોકો નિઃસ્વપ્ન નિદ્રા કહે છે, પરંતુ આ સ્વપ્નહીન ગાણાતી નિદ્રામાં એટલું જ બનતું હોય છે કે માણસની સપાટી પરની નિદ્રા-ચેતના સ્વપ્નોની નોંધ લેવાનું તથા તે સ્વપ્નોને સ્થૂલ મન સુધી પહોંચાડવાનું કામ કરી શકતી હોતી નથી. આ સપાટી પરની નિદ્રા-ચેતના તે બાહ્ય ચેતના કે

જે ઊંઘની અંદર પણ સક્રિય રહી જતી હોય છે તેનું જ એક લંબાયેલું સ્વરૂપ હોય છે, ખરું જોતાં તો માણસની આખી ઊંઘ સ્વપ્નોથી જ ભરેલી હોય છે. તમે ઊંઘમાં જે થોડો વખત બ્રહ્મલોકમાં ગાળો છો એટલો વખત જ માત્ર સ્વપ્નો આવતાં અટકી જતાં હોય છે.

નિદ્રા માટે સામાન્ય રીતે ૭ થી ૮ કલાક આપી શકાય. સિવાય કે મોટી ઉંમરે એમ કહેવાય છે કે ઓછી નિદ્રાથી ચલાવી શકાય છે. જો વ્યક્તિ ઓછી નિદ્રા લે (દા.ત. ૫ થી ૬ કલાક) તો શરીર ગમે તે રીતે તેને અનુકૂળ થઈ જાય છે, પરંતુ જો કાબૂ પાછો લઈ લેવામાં આવે તો તેને જે ખોટ આવી હોય તે સરભર કરીને સામાન્ય ૮ કલાક પૂરા કરી લે છે. તે પ્રમાણે ઘણી વખત જ્યારે માણસ બહુ ઓછા ખોરાક ઉપર જીવવા પ્રયત્ન કરે ત્યારે જ્યારે છૂટ આપવામાં આવે છે ત્યારે શરીર ખોરાક ખાઉંધરું થઈ જાય છે અને પછી પૂર્તિ કરીને ખોટ પડી હોય તેનું વળતર વાળી નાખે છે. ઘણી વખત આ પ્રમાણે વારંવાર બને છે.

એ જાગ્રત મન છે જે જાગ્રત અવસ્થામાં રહેલા જીવન વિશે વધારે કે ઓછા પ્રમાણમાં વિચારે છે, સંકલ્પ કરે છે અને કાબૂ રાખે છે, નિદ્રામાં તે મન ત્યાં હોતું નથી અને તેના ઉપર નિયંત્રણ હોતું નથી. એ વિચારશીલ મન નથી જે સ્વપ્ન વગેરે જોતું હોય, અથવા અવ્યવસ્થિત રીતે નિદ્રા દરમિયાન સચેતન હોય. સામાન્ય રીતે જેને આપણે અવચેતન કહીએ છીએ તે ઉપર આવે છે. જો જાગ્રત મન શરીરમાં સક્રિય હોય, તો માણસ નિદ્રા લઈ શકે નહિ.

તમે જે નિદ્રાનું વર્ણન કરો છો જેમાં પ્રકાશિત નીરવતા છે અથવા બીજી રીતે નિદ્રામાં શરીરના કોષોમાં આનંદ હોય છે, આ વસ્તુઓ સ્પષ્ટ રીતે જ ઉત્તમ અવસ્થાઓ છે. બીજા કલાકો, જેમના વિશે તમે અચેતન હો છો, તે કદાચ ગાઢ નિદ્રાના ગાળાઓ હોય જેમાં તમે શારીરિકમાંથી બહાર મનોમય, પ્રાણમય અથવા બીજી ભૂમિકાઓમાં ગયા હો. તમે કહો છો કે તમે અચેતન હતા, પરંતુ તેમાં ફક્ત એટલું જ હોય કે તમને ત્યાં શું બન્યું તેનું વિસ્મરણ થયું હોય; કારણ કે પાછા ફરતી વખતે ચેતનામાં એક પલટો આવે છે, એક ફેરફાર અથવા પરિવર્તન, જેમ નિદ્રા દરમિયાન જે કોઈ અનુભૂતિઓ થઈ હોય સિવાય

કે બીજી વસ્તુઓ પાછી હકી જાય છે અને બધું જાણે કે શૂન્ય બની ગયું હોય. એક બીજી પણ શૂન્યાવસ્થા આવે છે, એક જડતાની અવસ્થા, કેવળ શૂન્ય જ નહિ પણ ભારેખમ અને સ્મૃતિવિહીન. પરંતુ તે ત્યારે બને છે જ્યારે વ્યક્તિ ઊંડાણમાં અને જડતાથી અવચેતનામાં ચાલી ગઈ હોય; આ અંતર્ગત ભૂસકો બિલકુલ અનીચ્છનીય, તમોગ્રસ્ત, નિમ્નમાં લઈ જનારો, આરામ આપવાને બદલે થાક આપનાર, અને પ્રકાશિત નીરવતાથી ઊલટો હોય છે.

રાત્રે, માણસે સાધના દ્વારા જાગ્રત ચેતનામાં જે કાંઈ પ્રાપ્ત કર્યું હોય તેની ભૂમિકાથી નીચેની ભૂમિકામાં ચેતના ચાલી જાય છે, સિવાય કે નિદ્રા સમય દરમિયાન ઉચ્ચ પ્રકારની ઊર્ધ્વમાં ઉઠાવનારી અનુભૂતિઓ પ્રાપ્ત થઈ હોય અથવા સિવાય કે શારીરિક ચેતનામાં યૌગિક ચેતના એટલી બધી સમર્થ રીતે પ્રાપ્ત કરેલી હોય જે અવચેતન જડતાના ખેંચાણનો સામનો કરી શકે. સામાન્ય નિદ્રામાં શરીરમાં રહેલી ચેતના એ અવચેતન શારીરિકની ચેતના હોય છે, જે ઘટેલી હોય છે, સ્વરૂપની બાકીની ચેતના જેટલી જાગ્રત અને જીવંત હોતી નથી. બાકીનું સ્વરૂપ પાછળના ભાગમાં ઊભું રહે છે અને તેની ચેતનાનો અમુક અંશ બીજી ભૂમિકાઓમાં અને પ્રદેશોમાં જાય છે અને એવી અનુભૂતિઓ થાય છે જેની નોંધ, તમે જે રીતે વર્ણન કર્યું તે પ્રમાણે સ્વપ્નમાં થાય છે. તમે કહો છો કે તમે ઘણી ખરાબ જગાઓમાં જાઓ છો અને તમે વર્ણન કર્યું તેવી અનુભૂતિઓ પ્રાપ્ત કરો છો; પરંતુ તેમાંની કોઈ વસ્તુ અચૂક રીતે તમારી અંદર કોઈ ખરાબ વસ્તુ છે તેની નિશાની નથી. તેનો એટલો જ અર્થ કે તમે પ્રાણમય પ્રદેશમાં જાઓ છો. જેમ દરેક વ્યક્તિ જાય છે, અને પ્રાણમય જગત આવી જગાઓથી અને આવી અનુભૂતિઓથી ભરપૂર હોય છે. તમારે એટલું જ કરવાનું છે કે ત્યાં જવાનું બિલકુલ બંધ કરવાનું નથી, કારણ કે તેમાંથી પૂર્ણ રીતે છૂટા થઈ શકાતું નથી, પરંતુ ત્યાં પૂર્ણ રક્ષણથી જવું, જ્યાં સુધી આ અતિ-શારીરિક પ્રકૃતિના પ્રદેશો ઉપર તમે કાબૂ પ્રાપ્ત ન કરી શકો. એ એક કારણ છે કે શા માટે તમારે માતાજીનું સ્મરણ કરવું અને નિદ્રા પહેલાં તેમની શક્તિ પ્રત્યે ખુદ્દા થવું; કારણ કે આ ટેવને જેમ જેમ તમે વધારે પ્રાપ્ત કરતા થશો અને તેમાં સફળતા મેળવશો તેમ તેમ તમારી સાથે રક્ષણ વધારે અને વધારે રહેતું થશે.

શ્રી અરવિન્દ

(યોગ વિશે પત્રો - ભાગ-૩ પેજ ૪૦૭, ૪૧૧, ૪૧૩, ૪૧૪, ૪૧૬)

પ્રકરણ આઠમું
સાંખ્ય અને યોગ

(નવેમ્બર-૦૯ અંકથી ચાલુ)

અર્જુનની મુશ્કેલીઓનો જે પહેલો અને ટૂંકો ઉત્તર શ્રીકૃષ્ણ આપે છે તે પૂરો થતાંની સાથે સાંખ્ય અને યોગનો ભેદ ગીતા સ્પષ્ટ કરે છે. એ ભેદ સમગ્ર ગીતાની સમજૂતી માટે ઘણો જ અગત્યનો છે અને અર્જુનની મુશ્કેલીઓના આધ્યાત્મિક ઉકેલની ચાવી જેવો છે. “આ બુદ્ધિ - વસ્તુઓનું બુદ્ધિજન્ય અને સંકલ્પજન્ય જ્ઞાન - સાંખ્યમત અનુસાર મેં તને જણાવી, હવે યોગમાં જે બુદ્ધિ રહેલી છે તે તું સાંભળ, કારણ કે એ બુદ્ધિ વડે તું યોગમાં યુક્ત થયેલો હશે તો, હે પૃથાના પુત્ર, તું કર્મનાં બંધનનો ત્યાગ કરી શકશે.” (૨-૩૯) આ એ શ્લોકોનો અનુવાદ અક્ષરશઃ કરેલો છે જેમાં સાંખ્ય અને યોગ વચ્ચેનો ભેદ ગીતા રજૂ કરે છે.

મૂળમાં તો ગીતા વેદાંતનો ગ્રંથ છે. વેદાંતના પ્રમાણભૂત પ્રસ્થાન ત્રયમાંનું એક પુસ્તક ગીતા છે. અને આમ જોતાં, વેદની પેઠે ગીતા અપૌરુષેય ગણાતી નથી. એટલે કે મોટે ભાગે ગીતાની પદ્ધતિ બુદ્ધિપ્રધાન, તર્કની કોટિઓનો આશ્રય લેનારી અને મીમાંસાત્મક છે, અને મનથી ઊંચેના કોઈ કરણનો આશ્રય લઈને કોઈ ઋષિ કે દૃષ્ટાને એનું સત્ય સીધેસીધું કાંતદર્શન રૂપે પ્રત્યક્ષ થયેલું નથી તો પણ ગીતા પ્રત્યે હિંદની પ્રજામાં એટલો બધો આદરભાવ છે કે એને તેરમા ઉપનિષદ તરીકે ગણવામાં આવે છે. આમ વેદાંતનો મુખ્ય ગ્રંથ હોવા છતાં ગીતાની વિચારસરણીમાં પહેલેથી છેલ્લે સુધી સાંખ્ય અને યોગના વિચારોનો પૂરેપૂરો અને ઊંડો પાસ લાગેલો જણાય છે. એ પ્રકારનો પાસ લાગેલો હોવાથી ગીતાનું તત્ત્વજ્ઞાન એક પ્રકારના વિશિષ્ટ સમન્વયવાળું બને છે. ગીતાનો મુખ્ય ઝોક તો યોગસાધનાનો વ્યવહારુ માર્ગ બતાવવા ઉપર રહે છે, અને તત્ત્વજ્ઞાનના વિચારોને તો જ્યારે જ્યારે એને પોતાની યોગની વ્યવહારુ પદ્ધતિની સમજૂતી આપવાની જરૂર જણાય છે ત્યારે ત્યારે જ તે વચમાં લાવે છે. વળી ગીતા કેવળ વેદાંતમાં જે જ્ઞાનનું સ્વરૂપ સ્વીકારાયું છે તેનું જ પ્રતિપાદન કરે છે એવું પણ નથી. એ તો જ્ઞાન અને ભક્તિ બન્નેનો પાયો કર્મના ઉપર રચે છે. તેમ કર્મને એના શિખર તરીકે

જ્ઞાનમાં આરોહણ કરાવે છે, કર્મના જીવંત કેન્દ્ર તરીકે, - કર્મના હૃદય તરીકે તે ભક્તિને વ્યાપક બનાવે છે. વળી ગીતાની યોગસાધના સાંખ્યદર્શનની પૃથક્કરણની પદ્ધતિને પોતાના પાયા તરીકે સ્વીકારે છે, એને આરંભ કરવાના બિંદુ તરીકે લે છે, તથા પોતાની પદ્ધતિમાં અને મીમાંસામાં સાંખ્યનાં તત્ત્વોનો ઘણા વિશાળ પ્રમાણમાં ગીતા સમાવેશ કરી લે છે; છતાં ગીતા પોતે, એટલે કે ગીતાનો ભવ્ય સમન્વય, સાંખ્યથી તો ક્યાંયે આગળ નીકળી જાય છે, સાંખ્યનાં કેટલાંક વિશિષ્ટ વલણોનો ગીતા અસ્વીકાર કરે છે અને સાંખ્યની પૃથક્કરણની પદ્ધતિ વડે મળતા નિમ્નપ્રકૃતિના જ્ઞાનને વેદાંતના ઉચ્ચ અને સમન્વયાત્મક સત્ય સાથે સુમેળ સાધી લે છે.

ગીતા કહે છે તે સાંખ્ય અને યોગ બન્ને શી વસ્તુઓ છે ? એ તો નક્કી છે કે ઈશ્વરકૃષ્ણની કારિકામાં જે ‘સાંખ્ય’ ની રજૂઆત થઈ છે, અને પતંજલિનાં સૂત્રોમાં જે ‘યોગ’ નું નિરૂપણ થયું છે એનો ઉલ્લેખ ગીતા કરતી નથી. ગીતાનું સાંખ્ય તે કારિકાનું સાંખ્ય નથી, એટલે કે સામાન્ય રીતે સાંખ્ય જે અર્થમાં સમજવામાં આવે છે તે એ નથી. કારણ કે સાંખ્યની પેઠે ગીતા કોઈ સ્થળે પુરુષના અનેકત્વનો મૌલિક સત્ય તરીકે સ્વીકાર કરતી નથી. ઊલટું, સાંખ્યદર્શન જેનો ભારપૂર્વક ઇન્કાર કરે છે તે એકમેવાદિતીયતત્ત્વને આત્મા તરીકે એટલે કે પુરુષ તરીકે, ગીતા સ્વીકારે છે. એટલું જ નહિ પરંતુ એને ગીતા ઈશ્વર અથવા તો પુરુષોત્તમ તરીકે આ વિશ્વનું આદિકારણ પણ ગણે છે. આપણા વર્તમાન ભેદ પ્રમાણે જોતાં પરાપૂર્વથી ચાલી આવેલું સાંખ્યદર્શન નિરીશ્વરવાદી છે, જ્યારે ગીતાનું સાંખ્ય આસ્તિક છે, તે ઈશ્વરવાદનો સર્વેશ્વરવાદનો તથા અદ્વૈતવાદનો એમ ત્રણેનો સ્વીકાર કરે છે, અને એ ત્રણે વચ્ચે સૂક્ષ્મ રીતે પોતે સમાધાન કરી આપે છે.

એ જ પ્રમાણે ગીતામાં જે યોગ છે તે પતંજલિનો રાજયોગ નથી. રાજયોગ આત્મલક્ષી છે, ‘સ્વ’ના ઉપર આધાર રાખનારી અંતરવિકાસની એક સાધના છે. રાજયોગ એક રીતે મર્યાદિત છે, એની પદ્ધતિમાં અફર નિશ્ચિતપણું રહેલું છે, કમવાર; કડક અનુક્રમના પગલામાં ગોઠવાયેલી એની સાધનાની સીડી છે. રાજયોગની પદ્ધતિમાં મનને કમેકમે, શાંત, નિરુપંદ કરવાનું હોય છે, અને આખરે તે સમાધિમાં લય પામી જાય છે. એમ થતાં સામાન્ય માનવતાની મર્યાદાઓનું ઉલ્લંઘન થઈ વ્યક્તિ એનાથી પર થઈ જાય છે. એનાં પરિણામ રૂપે ઐહિક અને શાશ્વત એવાં પરિણામો પણ આપણે પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ. એ સમાધિલયનું ઐહિક પરિણામ એ આવે છે કે વ્યક્તિના

જ્ઞાનનો અને એની શક્તિનો ઘણો વિસ્તાર થાય છે, વિશાળ ક્ષેત્રમાં એ શક્તિઓનું પ્રભુત્વ સ્થાપન થાય છે. વળી એનું શાશ્વત પરિણામ પ્રભુ સાથેના યોગ રૂપે વ્યક્તિને મળે છે. પરંતુ ગીતાની યોગપદ્ધતિ ઘણી વિશાળ, નમનીય, અનેક શાખાવાળી છે અને તે પોતાનામાં અનેક તત્ત્વોનો સમાવેશ કરી લે છે. અને એ વિવિધ તત્ત્વો એક પ્રકારના સ્વાભાવિક અને જીવંત સમાધાનને પામે છે. ગીતામાં જે અનેક તત્ત્વોનો સમન્વય થયો છે, તેમાં રાજયોગ (પતંજલિનો) તો ફક્ત એક તત્ત્વ છે, અને તે પણ સૌથી અગત્યનું કે જીવંત તત્ત્વ નથી. ગીતાની યોગસાધના, પતંજલિના રાજયોગ પેઠે, કોઈ શાસ્ત્રીય અને કડક ગણાય એવા ચડતી-ઊતરતી શ્રેણીના ક્રમનો સ્વીકાર કરતી નથી, પરંતુ એક પ્રકારની સ્વાભાવિક આત્મવિકાસની ક્રિયારૂપ બની રહે છે. આત્માનું સ્વરૂપ, તેની સ્થિતિ અને તેના ધર્મ તથા કાર્ય પરત્વે થોડાક સિદ્ધાંતોનો સ્વીકાર કરીને માનવની ચેતનાનું પુનર્ગઠન, એક પ્રકારનું રૂપાંતર, કહો કે ઊર્ધ્વ ચેતનામાં આરોહણ કે નવજન્મ પ્રાપ્ત થાય એ દિશામાં ગીતાની યોગસાધના પ્રયત્ન કરે છે. એટલે કે નિમ્ન પ્રકૃતિમાંથી દિવ્યપ્રકૃતિમાં માનવનું રૂપાંતર કરાવવું એ તેનો ઉદ્દેશ છે. આમ હોવાથી ગીતાનો સમાધિનો ખ્યાલ યોગમાં આવતા સમાધિના ખ્યાલ કરતાં જુદો છે. વળી ચિત્તશુદ્ધિ અને એકાગ્રતા કરવામાં સહાય થાય તેટલા પૂરતું કર્મને પતંજલિ પોતાના રાજયોગમાં સાધનાની શરૂઆતની અવસ્થા માટે ઉપયોગી ગણે છે. ગીતા તો કર્મને પોતાની યોગસાધનાના વિશિષ્ટ લક્ષણ તરીકે સ્વીકારે છે. પતંજલિ માટે કર્મ પ્રારંભિક છે, ગીતામાં કર્મ યોગસાધનાનો સ્થાયી પાયો છે. જ્યારે રાજયોગ સિદ્ધ થાય ત્યારે કર્મને બાજુ પર મૂકી દેવાનાં હોય છે, અથવા તો સાધનાના ઉપાય તરીકે એમનું કાર્ય પૂરું થયેલું ગણાય છે, ત્યારે ગીતાને માટે કર્મ એ ઊંચામાં ઊંચી આધ્યાત્મિક અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરવાનું સાધન છે, એટલું જ નહિ પરંતુ સંપૂર્ણ મુક્તિ પ્રાપ્ત થયા પછી પણ કર્મ તો ચાલુ જ રહે છે.

પરિચિત શબ્દોના પારિભાષિક અર્થના કરતાં વધારે વિશાળ અર્થમાં પ્રયોગ કરવામાં આવે છે તેને લઈને વિચારમાં ગૂંચવણ ઊભી થવાનો સંભવ હોય છે. એનાથી આપણી જાતને બચાવવા માટે ઉપર સાંખ્ય અને યોગ વિશે કરેલો પ્રસ્તાવ ખાસ અગત્યનો છે. અને છતાં સાંખ્ય અને યોગની પદ્ધતિમાં જે કાંઈ મૌલિક છે, એમની અંદર જે વસ્તુ ઉદાર, વિશાળ અને સર્વ સ્થિતિમાં સર્વ માટે વાસ્તવિક છે તેનો ગીતા સ્વીકાર કરી લે છે, જોકે એના પ્રતિપક્ષી દર્શનો પેઠે ગીતા પોતાની વિચારણાને એનાથી મર્યાદિત થવા દેતી નથી.

ગીતામાં જે સાંખ્ય છે તે ઉદાર છે, વેદાંત ઉપર પ્રતિષ્ઠિત છે, એટલે કે ઉપનિષદના મહાન વેદાંતિક સમન્વયમાં આપણને એના પ્રથમ સિદ્ધાંતોમાં અને પુરાણોમાં પાછળથી થયેલા એના વિકાસમાં તે જેવું જોવા મળે છે તેવું તે ગીતામાં છે. ગીતાનો યોગનો ખ્યાલ એ આત્માને શોધવા માટે અથવા તો, ઈશ્વર સાથે એકતા કરવા માટે એવા આત્માનુશાસન અને આંતરિક પરિવર્તનનો એક વિશાળ ખ્યાલ છે જેનો રાજયોગ એક વિશિષ્ટ પ્રકાર, પ્રયોગ માત્ર છે. ગીતા તો ભારપૂર્વક જણાવે છે કે સાંખ્ય અને યોગ એ બન્ને ભિન્ન નથી. એટલે કે એ બે એકબીજાની વિરોધી, અને પરસ્પર વિસંવાદી પદ્ધતિઓ નથી, પરંતુ એ બન્નેના સિદ્ધાંત અને ઉદ્દેશ એક જ છે. એ બેમાં જે ભેદ છે તે પદ્ધતિનો અને આરંભના પ્રસ્થાનનો છે. સાંખ્ય પણ યોગ જ છે, પણ એ જ્ઞાનથી શરૂઆત કરે છે. અર્થાત્ બુદ્ધિ વડે સત્યાસત્ય વિવેકથી તથા જીવનના મૂળમાં રહેલાં તત્ત્વોનું પૃથક્કરણ કરીને તે આરંભ કરે છે અને સત્યનું દર્શન કરીને તથા તેની પ્રાપ્તિ વડે તે પોતાનું લક્ષ્ય સાધે છે. યોગ કર્મથી આરંભ કરે છે, એનું મુખ્ય સાધન કર્મયોગ છે. પરંતુ ગીતાના સમગ્ર ઉપદેશ ઉપરથી અને પાછળથી ગીતા જે વ્યાખ્યા આપે છે તે ઉપરથી એટલું નક્કી છે કે ગીતા “કર્મ” શબ્દને ઘણા જ વિશાળ અર્થમાં વાપરે છે. અને યોગનો અર્થ પણ પોતાની અને બાહ્ય સર્વે ક્રિયાઓને નિઃસ્વાર્થપણે સંપૂર્ણ ભક્તિપૂર્વક પ્રભુના ચરણમાં યજ્ઞરૂપે સમર્પણ કરવી એવો ગીતા કરે છે. સર્વ યજ્ઞ અને તપનો ભોક્તા અને સ્વામી ઈશ્વર પોતે જ છે, એ સત્યનું દર્શન જ્ઞાનયોગ કરાવે છે, જ્યારે એ સત્યને જીવનમાં ઉતારવાનું કાર્ય યોગ સાધે છે. એ યોગસાધનાની સક્રિય શક્તિ તરીકે જ્ઞાનપ્રકાશિત ભક્તિપૂર્ણ આત્મા રહેલો હોય છે, અથવા તો જ્ઞાન પણ જેને સર્વોચ્ચ તથ્ય તરીકે ગણે છે તેવા પુરુષોત્તમ પ્રત્યે સ્થિર કે ભાવપૂર્ણ સમર્પણ કરનાર આત્મા એ યોગસાધનામાં સક્રિય બળ તરીકે રહેલો છે. (ક્રમશઃ)

શ્રી અરવિન્દ

(ગીતાનિબંધો પૃષ્ઠ ૮૦ થી ૮૩)

વૃત્ત વિશેષ

શ્રી અરવિન્દ સાધના કેન્દ્ર નડિયાદ દ્વારા માહે ઓગસ્ટ '૦૮માં નીચે મુજબના કાર્યક્રમોનું આયોજન થયું.

૧૫મી ઓગસ્ટ' ૦૮ ના દિવસે સવારે ૯.૧૫ વાગે ધ્વજવંદન મા. શ્રી રંજનબહેન વૈદ્યના હસ્તે કરવામાં આવ્યું તથા તેમના તરફથી સાત મિનિટ સુંદર ઉદ્બોધન કરવામાં આવ્યું. તેમજ ૯.૩૦ થી ૧૦.૦૦ ધ્યાનનું આયોજન કરવામાં આવ્યું. સાથે માતાજીની ઓડીયો કેસેટનું શ્રવણ તથા આશ્રમની વિડીયો કેસેટ બતાવવામાં આવી. ધ્યાન બાદ પ્રસાદ લઈ સર્વે છૂટા પડ્યા.

૨૩/૩/૦૮ના રોજ ઝૂં પુરી માતર સેન્ટરના જણાવ્યા મુજબ શ્રી લાં વીઝીઓ સ્કુલ, એન.સી. પારેખ સ્કુલ, અને ઓરો સેન્ટરનાં બાળકોને “આદર્શ બાળક” પુસ્તિકા નંગ ૨૦૦ પ્રસાદ રૂપે આપવામાં આવી.

નડિયાદ કેન્દ્ર તરફથી ઝૂં પુરી માતર સેન્ટરને જુના મેગેઝીન તથા પુસ્તકો તા. ૨૩/૬/૦૮ના રોજ આપ્યા.

તા. ૨૧/૮/૨૦૦૮ના રોજ ૪૦૦ “આદર્શ બાળક” પુસ્તિકા ઝૂં પુરીને નડિયાદ કેન્દ્ર તરફથી આપવામાં આવી.



શ્રી અરવિન્દાચન-કપડવણજમાં તા. ૩/૧૦/૦૮ના રોજ શરદપૂર્ણિમાએ શ્રી અરવિન્દના દિવ્યાંશ-સ્થાપનદિનની ઉજવણી થઈ. આ પવિત્ર દિને ડૉ. ગોવિંદભાઈ પટેલ કૃત 'My Pilgrimage to the Spirit' નો ગુજરાતી અનુવાદ પ્રા. ડૉ. પુષ્પાબહેન ભટ્ટે ‘મારી અધ્યાત્મયાત્રા’ એ શીર્ષકથી કર્યો છે તેનું વિમોચન અને લોકાર્પણ શ્રી અરવિન્દ સોસાયટી, વડોદરાશાખા ના ઉપપ્રમુખ અને પૂર્વ પ્રો-વાઈસ-ચાન્સેલર પ્રા. શ્રી શરદભાઈ જોશીના શુભ હસ્તે થયું. તેઓએ સાધકની અધ્યાત્મયાત્રા વિશે મનનીય વ્યાખ્યાન આપ્યું. શ્રી નાનશા પંડિતે પણ આ અનુદિત કૃતિ વિશે વિગતસભરતાથી વાત કરી. સાધક શ્રી વસંતભાઈ પટેલે પણ પ્રસંગોચિત ઉદ્બોધન કર્યું. અનુવાદક પ્રા. ડૉ. પુષ્પાબહેન ભટ્ટે પોતાનો પ્રતિભાવ આપતા દર્શાવ્યું કે ગુજરાતના અભીપ્સુજનો આ કૃતિ દ્વારા શ્રીમા અને શ્રી અરવિન્દના તત્ત્વજ્ઞાન અને ભક્તિ વિશે અભિમુખ થશે તો હું કૃતાર્થ બની રહીશ. લગભગ ૧૫૦ જેટલા સાધક ભાઈ-બહેનોએ આ સમારોહમાં ભાગ લીધો અને પ્રસાદ ગ્રહણ કરી બધા સાધકો છૂટા પડ્યા.



શ્રી અરવિન્દ એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટ, વીસનગર મુકામે તા. ૨ નવેમ્બર. દેવદિવાળીના શુભ દિવસે દિવ્યાંશ સ્થાપના દિન ઉજવવામાં આવ્યો.

સવારે નવ વાગે ધ્વજવંદન કર્યા બાદ કેસેટ પર શ્રીસુનદરમ્નું ગીત ‘તું હૃદયે વસનારી’ દ્વારા ધ્યાન કરવામાં આવ્યું. શ્રી નરોત્તમભાઈએ આવેલા મહેમાનોનું સ્વાગત કરી કાર્યક્રમની શરુઆત કરી. શ્રી તન્ના સાહેબે મન-પ્રાણ અને શરીર, ચેતાત્મા વિશે તેમની સરળ અને સહજ શૈલીમાં માહિતીસભર વક્તવ્ય રજૂ કર્યું.

ટુંકા વિરામ બાદ ૧૧-૧૧ મિનિટે શ્રાઈન પાસે ધ્યાન કરવામાં આવ્યું. ત્યારબાદ શ્રી રણછોડભાઈએ અતિમનસ વિશે માહિતી આપી હતી. પછી શ્રી ભૂપેન્દ્રભાઈ પંચાલે સંસ્થાની સ્થાપના, દિવ્યાંશનું આગમન અને આજ સુધીના વિકાસપંથની સુંદર રજૂઆત કરી હતી.

કેન્દ્રના સાધકો અને આજુબાજુના કેન્દ્રોથી આવેલા અન્ય સાધકોએ ઉત્સાહભરે કાર્યક્રમમાં ભાગ લઈ આનંદ માણ્યો હતો.



શ્રી શરદભાઈ જોશી, શ્રી અરવિન્દ સોસાયટી, વડોદરા શાખાના વાઈસ ચેરમેનના, તારીખ ૯મી ઓક્ટોબર ૨૦૦૮ના ભુજ મુકામે નીચે મુજબ ત્રણ સ્થળોએ પ્રવચનો યોજેલ હતા.

(૧) સવારના ૧૧-૦૦ વાગે માતૃછાયા કન્યા વિદ્યાલય ભુજ ખાતે ‘શ્રી અરવિન્દ અને શ્રી માતાજીના શૈક્ષણિક વિચારો’ ટ્રસ્ટી શ્રી માણેકલાલ શાહના અધ્યક્ષ પદે.

(૨) સાંજે ૬-૦૦ વાગે સર્વ મંગલ આરોગ્યધામ ભુજ ખાતે શ્રી મહર્ષિ અરવિન્દ અને શ્રી માતાજીનું સ્વાસ્થ્ય અંગેનું ચિંતન, મેનેજીંગ ટ્રસ્ટી શ્રી માણેકલાલ શાહના અધ્યક્ષપદે યોજેલ હતું.

(૩) સાંજે ૮-૦૦ વાગે રોટરી હોલ, ભુજ ખાતે પ્રમુખ શ્રી દિલીપભાઈ ઠક્કરના અધ્યક્ષપદે ‘મહર્ષિ શ્રી અરવિન્દ અને તેમના વિચારો’ વિષય ઉપર પ્રવચન ભુજ રોટરી કલબ, ભુજ અને શ્રી અરવિન્દ સ્ટડી સેન્ટર ભુજના ઉપક્રમે યોજેલ.



‘સુન્દરમ : પૂર્ણયોગના પ્રકાશમાં’ - ગ્રંથ ગોષ્ઠિ

૧ નવેમ્બર, ૨૦૦૮ના રોજ ગુજરાત વિદ્યાપીઠ, અમદાવાદના ઉપાસનાખંડમાં સાંજે ૪-૦૦ વાગ્યે ગુજરાતી સાહિત્ય પરિષદ, ગુજરાત વિદ્યાપીઠ, ઉદ્દેશ ફાઉન્ડેશન, શ્રી અરવિન્દ મેમોરિયલ ટ્રસ્ટ, તથા અક્ષરા અને ગ્રંથગોષ્ઠિ (વડોદરા) તથા ગુજરાત સર્વોદય મંડળ, શ્રી રવિશંકર મહારાજ સેવા ટ્રસ્ટ, માતૃભવન તથા શ્રી અરવિન્દ કેન્દ્રોના સંયુક્ત ઉપક્રમે ઉપર્યુક્ત ગોષ્ઠિનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. ગોષ્ઠિમાં સાહિત્યકારો અને પૂર્ણયોગના સાધકોએ ઉત્સાહ-ઉમંગપૂર્વક ભાગ લીધો. શ્રી પ્રબોધ જોશી, શ્રી ચંદ્રકાન્ત શેઠ, શ્રી માનસિંહ ચાવડા, શ્રી રાજેન્દ્રભાઈ પટેલ, શ્રીમતી રંજનબહેન વૈદ્ય, શ્રી બારિન મહેતા, શ્રી કુન્દનભાઈ સાવલીયા, તથા સુધાબહેન સુનદરમે પુસ્તક વિશે પોતાનાં મંતવ્યો રજૂ કરતાં જણાવ્યું કે પુસ્તકમાં

આખા સુન્દરમ્ને માણવાનો લહાવો મળે છે. આલેખન વિશિષ્ટ રીતે થયું છે, અને લેખકે સાધના અને સાહિત્યનું અનોખું સામંજસ્ય સિદ્ધ કરી બતાવ્યું છે. શ્રી અરવિન્દે ભાવિ સાહિત્યની જે વાત કરી છે તેની શરૂઆત આ પુસ્તકથી થઈ ગઈ છે. પુસ્તકનું વાંચન વાચકને પૂર્ણયોગ વિશે, સાધકજીવન વિશે સાચી સમજ કેળવવામાં મદદરૂપ બને છે અને ચરિત્રલેખન સાહિત્યમાં આ પુસ્તક અનુપમ શૈલી લઈ આવ્યું છે. શ્રી માનસિંહભાઈ ચાવડાએ શ્રી કિરીટભાઈને લેખિનીને સક્રિય રાખવા વિનંતી કરી. સુધા સુન્દરમે જણાવ્યું કે ‘શ્રી કિરીટભાઈ જ આવું સુંદર લખાણ કરી શકે.’

લેખક, શ્રી કિરીટભાઈ ઠક્કરે પ્રતિભાવ આપતા જણાવ્યું હતું કે શબ્દ અને અશબ્દની વચ્ચેનો પ્રદેશ જ સાધનાનો પ્રદેશ છે. અશબ્દની ઝંખના કરનારે શબ્દને પ્રથમ પૂરો પામવો પડે ! સુન્દરમ્ શબ્દના સ્વામી થયા પછી અશબ્દને પામવા પ્રવૃત્ત થયા. ‘ચહે યદિ તું દિવ્યતા’ એ વાત સુન્દરમે પોતાની જાતને સંબોધીને કરી છે, અને એના જવાબમાં જ તેઓએ જણાવ્યું કે ‘તો મનુજતાની પૂંજ બધી સમર્પી દે.’ અને પછી ‘મનુજતાની પૂંજ’ ના શિખર પરથી એમને જેવું ‘દિવ્યતા’ નું શિખર દૃષ્ટિગોચર થયું ત્યારે તે પોંડિચેરી પહોંચી ગયા. સુન્દરમ્ શ્રી અરવિન્દ પરિવારમાં એવા વણાઈ ચૂક્યા છે કે તેઓ આ પરિવારનું અભિન્ન અંગ બની ગયા છે.

પ્રકાશકના નિવેદનમાં જણાવાયું કે પુસ્તક નહિ નફો નહિ નુકશાનના ધોરણે સૌને પહોંચતું કરવાનો પ્રકાશકનો હેતુ છે.

સમગ્ર કાર્યક્રમનું અતિ સુંદર આયોજન શ્રી રજનીભાઈ દવે, શ્રી વિક્રમ સવાઈ તથા શ્રી પારુલબહેન દાંડીકરે ગુજરાત વિદ્યાપીઠના કાર્યકરોના સહકારથી કર્યું.

સમગ્ર કાર્યક્રમ દરમિયાન અને છેલ્લે ‘તું હૃદયે વસનારી’ ના સમૂહગાન દરમિયાન ખાસ સઘન હાજરીની અનુભૂતિ સૌએ કરી.



‘સુન્દરમ્ : પૂર્ણયોગના પ્રકાશમાં’, એક વિહંગાવલોકન - બારીન મહેતા

શ્રી સુન્દરમ્ એવા વ્યક્તિત્વના સ્વામી હતા કે એમના વિશે વાત કરનારા એમને કવિ, વાર્તાકાર, વિવેચક, સંપાદક તરીકે, સાહિત્યકાર તરીકે, આદર્શ શિક્ષક તરીકે, પ્રેમાળ વ્યક્તિ તરીકે, પૂર્ણયોગના સાધક તરીકે, શ્રી અરવિન્દ અને પૂજ્ય માતાજીના શિષ્ય તરીકે, જીવન-ઉપાસક તરીકે તેમ જ અખિલના યાત્રી તરીકે - એમ અલગ અલગ સંદર્ભ સાથે રજૂઆત કરે અથવા તો એમના બે-ચાર પાસાંને સાંકળીને માંડણી કરે. આ બધાં સંદર્ભો અને પાસાંને એકસૂત્રે પરોવે એવી એમની ઓળખ નિરૂપી આપે એવું કાર્ય શ્રી કિરીટભાઈએ પ્રસ્તુત ગ્રંથ ‘સુંદરમ્, પૂર્ણયોગના પ્રકાશમાં’ દ્વારા કર્યું છે. એ સહજ છે કે અગત્યતા પૂર્ણયોગના પ્રકાશને જ મળે, કારણ કે એ પણ શ્રી સુન્દરમ્નું વરણ હતું. છતાં લેખકનો અભિગમ એમના પૂરા જીવનને લઈને ચાલે છે એટલે વાચકોને સમગ્ર સુન્દરમ્ મળી રહે એવો ઉપક્રમ સહજ બને છે.

વ્યાપક દૃષ્ટિએ જોતાં, શ્રી સુન્દરમ્ના જીવનના વિવિધ તબક્કાઓને એમણે

ક્રમશઃ મૂકતા જઈને પોતાની રજૂઆત કરી છે. એમણે આ ચરિત્રગ્રંથનો આરંભ ‘બુદ્ધ-પ્રબુદ્ધ’ શીર્ષક અંતર્ગત શ્રી સુન્દરમ્ના દેહત્યાગની ઘટના સાથે કર્યો છે અને પછી ચૌદમા પ્રકરણ ‘પરમ કૃતાર્થતા’ સાથે એનો બંધ વાળ્યો છે. આ બે પ્રકરણો વચ્ચે ચરિત્રકારે પોતાના દૃષ્ટિબિંદુને વળગી રહીને શ્રી સુન્દરમ્ના જીવનની ઘટનાઓને પૂર્ણયોગના પ્રકાશમાં નિરૂપી છે જેનો આસ્વાદ રસપોષક છે. આપણે અહીં એવા એક રસસ્થાનને માણીએ. ત્રિભુવન હતા ત્યારથી એમના અંતરને વાચ્યા આપતું એક વાક્ય એમણે એક પાટિયા ઉપર લખેલું ‘હું બ્રહ્મ છું એવા ઉચ્ચ વિચારો ઉચ્ચ દશામાં લઈ જાય છે’ શ્રી કિરીટભાઈએ એની સાથે

હવે ઊર્ધ્વે ઊર્ધ્વે ચડવું, જ્યહીં આ ભેદફલકે.

નવા કોઈ એક્યે પરમ રસ કો છલકે.

એવી એમની જ કાવ્યપંક્તિઓની સહોપસ્થિતિ દ્વારા એમના અંતરંગની સ્પષ્ટ છબી મૂકી આપી સાધના ભણીના એમનાં મંડાણના આલેખનું દર્શન કરાવ્યું છે ને સૂચવ્યું પણ છે કે ત્રિભુવનની ઉચ્ચ દશા કવિ સુન્દરમ્માં એક્યે પરમ રસમાં પરિવર્તિત થઈ એમના વિકાસને રજૂ કરે છે.

આપણે એમના જીવનના તબક્કાનો ઉલ્લેખ કર્યો તે આ મુજબ મૂકી શકાય. પહેલો તબક્કો તે એમનો વિદ્યાર્થીકાળ, જે દરમિયાન એમના અંતરંગે જે કંઈ જ્યાંથી મળ્યું ત્યાંથી પ્રાપ્ત કર્યા કર્યું. પણ એમાં એક પ્રકારની ઊંચી પસંદગી રહેતી, રાષ્ટ્રીય આંદોલનોમાં એમની સક્રિયતા, જેલ નિવાસ, કાવ્ય અને વાર્તા લેખન, અભ્યાસમાં એકાગ્રતા અને ઉત્તમ પરિણામોની પ્રાપ્તિ તેમ જ ગાંધી વિચાર સાથેનો નાતો. આટલી સક્રિયતા અને સફળતા છતાં અંતરમાં સતત ચાલતી રહેતી ધ્રુવપદની શોધ એમને દોરતી રહી. શ્રી કિરીટભાઈએ એમના દેહત્યાગ સંદર્ભે અન્ય સાધકો અને મિત્રોને જે ‘બુદ્ધત્વ’ ની ઝાંખી થઈ એ ભૂમિકા સાથે શ્રી સુન્દરમ્ના ઐહિક અને અંતરાત્માના વિકાસને સંયોજતા જઈ ચરિત્રકાર તરીકે એમના ધરી રૂપ એવાં વિશિષ્ટ પાસાં યોગ્ય રીતે મૂકી આપ્યાં છે એનો વાચકને આરંભના આ પ્રકરણોથી જ પરિચય થતો આવે છે. ત્રીજા પ્રકરણ **બાહ્યજીવન આંતરપ્રવાહ (1908 - 1945)** વાંચતા વાંચતા ખ્યાલ આવે છે કે એમના આંતરિક, દ્વંદ્વાત્મક સંઘર્ષને એમની એક વિશિષ્ટ અને કેન્દ્રગામી શોધના એક ઘટક રૂપે શ્રી કિરીટભાઈએ સારી માવજત સાથે મૂકી આપ્યો છે.

એમનો બીજો તબક્કો સવિશેષપણે આંતરિક નિર્ણાયકતાનો છે. એટલે કે અંદરથી જીવન જીવવું અને અંદરથી જ પ્રવૃત્ત થવું, ભીતરને અનુસરવું અને એ પણ સમર્પણ સાધવાના ભાગ રૂપે. એનો આરંભ તો પુદ્ગચેરી ગયા પહેલાં જ થઈ ચૂક્યો હતો અને ત્યાં ગયા પછી શ્રી સુન્દરમે એમાં ભરેલી હરણફાળને **બાહ્યજીવન - આંતરપ્રવાહ 2 (1945 - 1991)** નામના ચોથા પ્રકરણમાં સદૃષ્ટાંત નિરૂપી ચરિત્રકારે પૂર્ણયોગના સાધક તરીકે શ્રી સુન્દરમ્નાં અભીપ્સા અને સમર્પણનાં બળોને રજૂ કર્યા

છે. એટલું જ નહીં, અગાઉના પ્રકરણ ‘સાહિત્ય અને સાધના’ માં એ અંગે સવિસ્તૃત ઘટનાઓ, ઉદ્ધરણો તેમ જ એમના સાહિત્યમાં આવેલાં રૂપાંતરકારક અંશોને સાંકળી લીધાં છે. આપણી સામે એક આલેખ રચાતો આવે છે અને મેરે પિયા જેવી કૃતિનાં મૂળ કવિની કઈ આધ્યાત્મિક કક્ષા સાથે અતૂટ રીતે બંધાયેલા છે તે મહદ અંશે પામી શકાય છે.

એમના ત્રીજા તબક્કાનો સહજ સંબંધ આ પ્રમાણે એમના સમર્પણની પરિધિમાં કર્મયોગની સમગ્રતાને સંયોજતો હોય એમ લાગે. એવું નથી કે કર્મયોગ હવે શરૂ થાય છે. ચરિત્રકારને એવું અભિપ્રેત નથી. અહીં તો આ ગ્રંથને, એમાં નિરૂપાયેલા વ્યક્તિ-વિશેષનાં કમળની પાંખડી જેમ ખૂલતા આવતા ચરિત્રને સમર્પણબળે પ્રાપ્ત થયેલાં કર્મને અને એના વિશિષ્ટ પ્રસારને જોવાનો એક ઉપક્રમ છે. જીવનના પ્રત્યેક તબક્કે, કર્મની વિવિધતા સાથે સંકળાયેલા શ્રી સુન્દરમ્માં નિસ્વાર્થ અને લોકાભિમુખતા તેમ જ રાષ્ટ્રીયતા ભારોભાર દેખાય છે. પરંતુ, એમના કર્મો અને અંતરંગને દોરી જતો મૂળભૂત પ્રવાહ તો જુદો જ છે એવું આ ગ્રંથ વાચતા આપણાને લાગ્યા જ કરે છે. અહીં કર્મયોગની સમગ્રતા શબ્દો પ્રયોજવા દ્વારા એ અભિપ્રેત છે કે દક્ષિણા, બાલ દક્ષિણા, એમનાં સર્જનો અને અનુસર્જનો, શ્રી અરવિન્દ શિબિરો, શ્રી અરવિન્દ કેન્દ્રોની સ્થાપના અને વિકાસ તેમ જ ઓમપુરીની રચના આદિ સર્વ કર્મોમાં સતત વિસર્જિત થતા જતા અહમ્, ને સમર્પણના સાતત્યની નિગૂઢ પ્રતીતિ સાથે શ્રી માતાજી કહે છે તેમ ‘તમારા જીવનની સર્વ જવાબદારી પ્રભુને સોંપવી’ ના સૂત્રનું પૂરેપૂરું પાલન કરતા હોય, એ વિશેષતા ઉપર ભાર મૂકવાની નેમ છે. કારણ કે ચરિત્રકાર પોતે એ જ સૂચિત કરવા માગે છે.

ખરું જોતાં, આ એક એવો ચરિત્રગ્રંથ છે, જે શ્રી સુન્દરમ્ને પૂર્ણયોગના પ્રકાશમાં સમજવાની તક આપે છે. ઉપરાંત, એના નિરૂપણમાં શ્રી અરવિન્દ અને શ્રી માતાજીના, અન્ય સાધકમિત્રો અને સાહિત્યકારોના ઉદ્ધરણોનો વિનિયોગ કરવા સાથે સુન્દરમ્ના પોતાનાં કાવ્યો, લખાણો અને એમની સર્જનપ્રક્રિયાના સંદર્ભમાં એમના જીવનચરિત્રને મૂકી આપવાનો લેખકે સંનિષ્ઠ પ્રયત્ન કર્યો છે, જે વાચકને પણ એક નવા જ પરિપ્રેક્ષમાં શ્રી સુન્દરમ્ને સમજવાની તક પૂરી પાડે છે.

ગુજરાતની શ્રી અરવિન્દ સોસાયટીની, શાખાઓ તેમજ કેન્દ્રોનું વાર્ષિક સંમેલન, તા. ૯ ને ૧૦ જાન્યુઆરી, ૨૦૧૦ દરમિયાન શ્રી અરવિન્દ નિવાસ વડોદરા ખાતે શ્રી પ્રદીપભાઈ નારંગના અધ્યક્ષપદે યોજાશે. તા. ૯ જાન્યુઆરીના રોજ સાંજે શ્રી પ્રદીપભાઈ નારંગ, વડોદરા મહાનગર સેવાસદનના ઉપક્રમે શ્રી અરવિન્દ વ્યાખ્યાનમાળા અંતર્ગત પોતાનું વક્તવ્ય રજૂ કરશે.

સર્વે પ્રતિનિધિઓને સંમેલનમાં હાજર રહેવા નિમંત્રણ છે.

Matter shall reveal the Spirit's face

Sri Aurobindo



૪ એપ્રિલ ૨૦૦૯ - ૪ એપ્રિલ ૨૦૧૦

શ્રી અરવિન્દ પોંડિચેરી આગમનનું
શતાબ્દી વર્ષ



૧૯ સપ્ટેમ્બર ૨૦૦૯ - ૧૯ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૦

શ્રી અરવિન્દ સોસાયટીનું સુવર્ણજયંતી વર્ષ

૪ એપ્રિલ ૧૯૧૦ ના રોજ શ્રી અરવિન્દ માનવજાતિની
આધ્યાત્મિક ઉત્ક્રાંતિમાં એક નૂતન તબક્કાની
શરૂઆત કરવા માટે પોંડિચેરી પધાર્યા હતા. એ
તબક્કો હતો દુર્બોધતા, અંધકાર અને અજ્ઞાનનાં
પરિબળોથી માનવજાતિની સામૂહિક મુક્તિનો.

સજાગ નિદ્રા

સામાન્ય રીતે, તમે જેને સ્વપ્ન વિનાની નિદ્રા
કહો છો તે બેમાંથી એક હોય છે; કાં તો તે દશામાં
સ્વપ્ન આવે છે તે તમને યાદ રહેતાં નથી, અથવા તો
તમે કેવળ અચેતનતામાં જઈ પડો છો, જે લગભગ
મૃત્યુ જેવી - મૃત્યુના અનુભવ જેવી હોય છે. પરંતુ
એવી નિદ્રા પણ શક્ય છે કે જેમાં તમારાં સર્વે
કરણોમાં નીરવતા, નિષ્ક્રિયતા તથા શાંતિ તમે
અનુભવી શકો અને તમારી ચેતના સચ્ચિદાનંદમાં
મગ્ન થઈ જાય. એ અવસ્થાને નિદ્રાનું નામ આપવું એ
બરાબર નથી, કારણ કે તે ઘણી જ સચેતન હોય છે.
એ સ્થિતિમાં તમે થોડી મિનિટો સુધી જ રહો પરંતુ એ
થોડી મિનિટો કલાકો સુધીની સામાન્ય નિદ્રા કરતાં
તમને ઘણો વધારે આરામ અને તાજગી બક્ષે છે, પરંતુ
એ સ્થિતિ અકસ્માત નથી મળી શકતી. તેને માટે
ઘણા લાંબા અભ્યાસની જરૂર પડે છે.

એવો અનુભવ કોને નથી થયો કે કોઈ મીમાંસાને
લગતા, નૈતિક અથવા વ્યાવહારિક પ્રશ્નનો આપણે
સાંજે વ્યર્થ સામનો કરી રહ્યા હોઈએ છીએ, એનો
ઉકેલ જડવો અશક્ય લાગે છે, પણ સવારમાં આપણે
જાગીએ છીએ ત્યારે એ સ્પષ્ટ અને ચોક્કસ રૂપે
દૃષ્ટિગોચર થાય છે !

શ્રી માતાજી

(અંક ૩ : વર્ષ ૩૪)

વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૧૫૦ છૂટક અંક : રૂા. ૧૫
Regd. No. VDR-E/104/2006-2008

આત્માનો સારો યે સંકલ્પ જ્યારે પરમાત્માને પામવાને
માટે કટિબદ્ધ બને છે, ત્યારે પછી તેની સામે કશું યે ટકી
શકતું નથી.

- શ્રી અરવિન્દ



શ્રી અરવિન્દ સોસાયટી, પોંડિચેરીની માસિક પત્રિકા
છૂટક અંકની કિંમત રૂા. ૧૫-૦૦
વાર્ષિક લવાજમ ભારતમાં રૂા. ૧૫૦ આજીવન રૂા. ૧૨૦૦
વિદેશ માટે-હવાઈ માર્ગે
અમેરિકન ડોલર ૨૫ વાર્ષિક
દરિયાઈ માર્ગે, અમેરિકન ડોલર ૧૫

તંત્રી : શ્રી કિરીટ્કુમાર ઇન્દ્રવદન ઠક્કર

© શ્રી અરવિન્દ આશ્રમ ટ્રસ્ટ, પોંડિચેરી-૬૦૫૦૦૨

પ્રકાશક :

શ્રી હંસકુમાર બી. માંકડ, અધ્યક્ષ,
શ્રી અરવિન્દ સોસાયટી, શ્રી અરવિન્દ નિવાસ,
દાંડિયા બજાર, વડોદરા. ફોન : ૨૪૧૨૬૮૫
E-mail : sas@auronivas.org
વેબસાઈટ : www.auronivas.org

મુદ્રણસ્થાન : કેલાસ પ્રિન્ટરી, ડી-૧૨, સરદાર એસ્ટેટ,
આજવા રોડ, વડોદરા. ફોન નં. ૨૫૬૨૦૯૮

