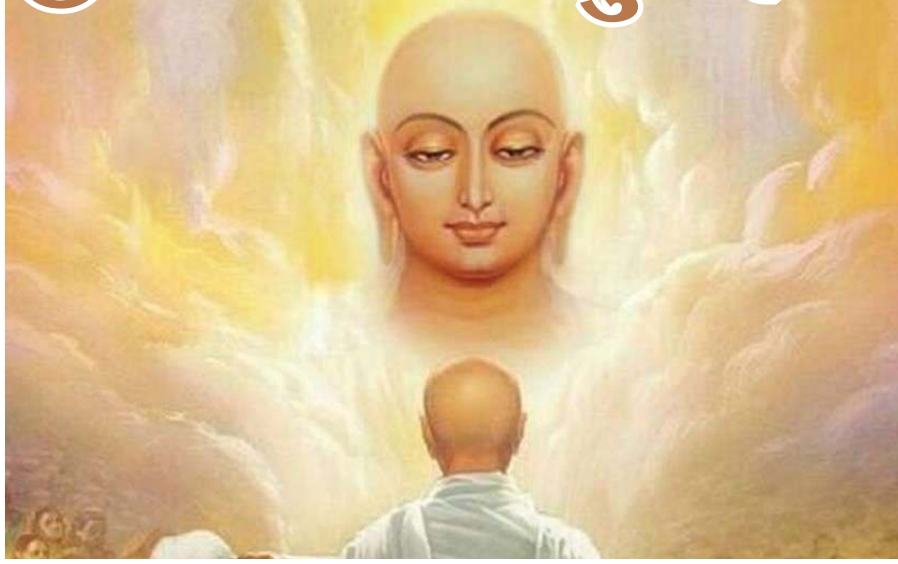


આ દિકાળમાં માનવ સંયમી જીવન જીવતો હતો એટલે કે તે કર્મેન્દ્રિયોનો રાજા હતો. એની કોઈ પણ ઈન્દ્રિય ચલાયમાન થતી નહોતી પરંતુ સમયની સાથે સાથે માનવનું જીવન બદલાતું ગયું. કર્મેન્દ્રિયોએ આંધીની જેમ એને ભવસાગરમાં અટવાવીને અનેક તૃષ્ણાઓનો ગુલામ બનાવી દીધો. શક્તિહીન બનાવી દીધો. ભગવાનથી દૂર થઈ કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, અહંકારના વિકારોરૂપી મરૂભૂમિમાં અટવાય જઈ અશાંતિ અને અસહાય અનુભવવા લાગ્યો. એટલે વખતોવખત ‘સંયમી સાધકોએ’ જીવનને સંતુલિત રાખવા માટે માનવને સંયમ નિયમના કેટલાક ઉપાયો સમજાવ્યા અને ઉપદેશ આપ્યો કે સંયમી જીવન જ સુખ-શાંતિ અને સંતુષ્ટતાથી ભરપૂર છે. આવા સંયમી સાધકો આધ્યાત્મ પથના રાહીઓએ શ્રેષ્ઠ ઈશ્વરીય જ્ઞાનને જીવનમાં ધારણ કરવું પડે. વાણીને વશમાં રાખવી પડે. જ્યાં જેટલી જરૂર હોય તેટલા જ શબ્દોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ અર્થાત્ દસ શબ્દોની જરૂર હોય ત્યાં બે શબ્દથી કામ ચલાવવું જોઈએ. તો અનેક વ્યર્થ વિચારોથી મુક્તિ મળે અને આવું વ્યર્થ વિચારોથી મુક્ત મન જ પ્રભુચિંતનમાં સહજ લાગે છે. વધુ પડતું બોલનારનું મન પ્રભુપ્રેમનો અનુભવ કરી શકતું નથી. કહેવાયું છે કે જે જીભ, આંખ અને કાનનો સંયમ કરી શકતો નથી એનું મન અનેક ઈચ્છાઓમાં ભટક્યા કરે છે. જે માનવીએ આ ત્રણે ઈન્દ્રિયોને જીતી લીધી છે એનું મન પણ સહજ વશમાં થઈ જાય છે.

આજે સંસારમાં જોઈએ તો માનવ તો શું સાધક પણ સંયમને તોડીને અસંયમી જીવન જીવે છે. એને મુખ મળ્યું છે મધુર વચન અને સંયમથી, વિવેકથી બોલવા માટે પરંતુ આજે તેની વાણીમાં સંયમ રહ્યો નથી. તે વાચાળ બની ગયો છે. ઈચ્છાઓનો દાસ બની ગયો છે. આશંકાઓના મુગજળમાં ફસાયો છે.

જીભ બોલવાનું તેમ જ સ્વાદ લેવાનું કામ કરે છે

જીવનમાં સંયમનું મહત્વ



એટલે ખાન-પાન ઉપર પણ આપણો સંયમ હોવો જરૂરી છે. જો તેમ ન થાય તો આ જીભ સાધકને ખાન-પાનના રવારે ચઢાવી દે છે અને પ્રભુના દિવ્ય ગુણોના રસાસ્વાદથી દૂર કરી દે છે એટલે સાધકે શુદ્ધ સાત્ત્વિક ભોજન ઈશ્વરની યાદમાં જ સ્વીકારવું જોઈએ. જે થકી પ્રભુ આનંદમાં લીધેલું ભોજન બ્રહ્મભોજન બની રહે છે.

નિયમ પર અનેક લોકો ચાલે છે પણ સંયમ પર તો થોડા સાધકો જ ચાલી શકે છે. કેટલાક સાધકો સંયમને આજે અધવચ્ચેથી જ છોડીને સંસારમાં અટવાય જાય છે. આવા સાધકો સદગતિને પામતાં નથી એટલે સાધકે

પોતાના જીવનને પરમ પિતા પરમાત્મા શિવની તપસ્યાથી તપાવવું જોઈએ અને સંસારમાં સંયમનો પ્રકાશ ફેલાવીને સદગતિ પ્રાપ્ત કરવી જોઈએ.

સાધકે ચર્મચક્ષુથી નહીં પરંતુ જ્ઞાનચક્ષુથી સદા જાગૃત રહી પરમાત્માના દર્શન કરતાં રહેવું જોઈએ. બીજાઓને આત્મિકભાવ, સાક્ષીભાવથી જોવા જોઈએ. તે અન્યોના અવગુણને કાન દ્વારા સાંભળશે નહીં, ઈશ્વરીય સત્સંગના મહાવાક્યો જ સાંભળી મનન, ચિંતન કરશે. જે થકી જીવનમાં દિવ્યતા આવે છે. આવો સંયમી સાધક સંસાર માટે દર્પણ સમાન છે તેમ જ દિવ્ય ગુણોથી શણગાર સજેલો હશે જેને

જ્ઞાનામૃત

બ્રહ્માકુમાર અનિલ

કર્મની મીમાંસા પછી હવે ભગવાન કૃષ્ણ પ્રવૃત્તિ અને નિવૃત્તિમાર્ગનો મર્મ સમજાવી રહ્યા છે. ‘પ્રવૃત્તિ અને નિવૃત્તિ’ આ શબ્દો માત્ર બે પ્રકારની જીવન શૈલી નથી, પરંતુ મનુષ્યના આંતરિક સંતુલનને સમજાવતી બે મૂલ્યવાન દિશાઓ છે.

પ્રાયઃ સામાન્ય માનવી સમજે છે કે જીવનમાં પ્રવૃત્તિ એટલે કર્તવ્ય, જવાબદારી, પરિશ્રમ, સેવા, સંસાર-વ્યવહાર અને ધર્મ-અનુષ્ઠાનનું પાલન. જ્યારે નિવૃત્તિ એટલે સંસાર-વ્યવહારની તમામ જવાબદારીમાંથી મુક્તિ, ભગવાનનું ધ્યાન, ઈન્દ્રિયોનું નિયંત્રણ અને સંસારના ઉતાર-ચઢાવમાંથી નિસ્પૃહ રહેવું વગેરે. પરંતુ ભગવદ્ ગીતામાં ભગવાન કૃષ્ણે અર્જુનને સમજાવ્યું કે શાંતિ માત્ર જંગલમાં ભાગવાથી નથી આવતી. કર્તવ્ય છોડીને નિવૃત્ત થવાનું નામ નિવૃત્તિ નથી. સાચી નિવૃત્તિ તો મનની છે, જેમાં વ્યક્તિ સંસાર વચ્ચે રહીને પણ તેમાંથી અલિપ્ત રહે છે.

મનુષ્ય માત્ર એક સ્થાને શાંતિથી બેસી રહીને જીવી શકતો નથી; શરીર, સમાજ, સંસાર આ બધું ચાલે છે પ્રવૃત્તિ પર. જો પ્રવૃત્તિ ન હોય તો શરીર પણ નહીં ચાલે, જીવન પણ નહીં વધે અને સમાજ પણ નહીં ટકે.

હા, શરીર એક સાધન છે, જેને સતત ખોરાક, પાણી, ઊર્જા અને ક્રિયા જોઈએ. મનુષ્ય જો માત્ર નિવૃત્ત થઈને બેસી રહે, કોઈ કાર્ય ન કરે તો શરીર જડ બનવા લાગે છે. હાડકાં નબળાં થાય, રક્તપ્રવાહ અસમ રહે, મન પણ ઉદાસ થવા લાગે. ‘યોગ’ પણ ત્યારે જ સફળ બને છે જ્યારે શરીર સક્રિય રહે. એટલે પ્રવૃત્તિ શરીરની યાત્રાને જાળવી રાખવા માટે અત્યંત જરૂરી છે. ક્રિયાત્મકતા- ચાલવું, દોડવું, પરિશ્રમ-આ બધું શરીરને સજીવન રાખે છે.

બીજું, ઘર, પરિવાર, બાળકો, સમાજ- આ બધું પ્રવૃત્તિ પર જ ટકેલું છે. કમાણી વગર ઘર નહીં ચાલે. જવાબદારી વગર પરિવારને આધાર નહીં મળે.



પ્રવૃત્તિ અને નિવૃત્તિ

મનુષ્યનું જીવન સંબંધો અને ફરજોથી ઓતપ્રોત છે, અને એ બધું વ્યાવહારિક પ્રવૃત્તિ માંગે છે. વેદોએ પણ વિધિ-નિષેધ આપીને પ્રવૃત્તિની દિશા ચીંધી છે. વળી ગીતા સ્પષ્ટ કહે છે કે ‘કર્મ વગર કોઈ રહી શકે એમ છે જ નહીં ! માણસે પોતાનું નિયત કર્મ કરવું જ જોઈએ. કર્મ કર્યા વિના શરીર યાત્રા પણ શક્ય નથી.’ શરીર યાત્રા-એટલે જીવનનો સમગ્ર પ્રવાહ !

ત્રીજું, આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ સ્વામીનારાયણ ભગવાન સમજાવે છે કે પ્રવૃત્તિ માત્ર ભૌતિક જરૂરિયાત નથી, તે આધ્યાત્મિક વિકાસનું પણ સાધન છે. નિષ્કામ ભાવથી કરેલી પ્રવૃત્તિ હૃદયને શુદ્ધ કરે છે. સેવા, દાન, પરિશ્રમ, મદદ- આ બધું પ્રવૃત્તિ છે, પરંતુ તેનાથી અહંકાર ઓગળે છે,

અને મુમુક્ષુ ભગવાનની સમીપ જાય છે. ભગવાન સ્વામિનારાયણે વિરક્ત બ્રહ્મચારી સંતો બનાવ્યા પણ તેમને સંસારમાં રાખીને સંસારથી અલિપ્ત રહેતા શીખવાડ્યું. સંતોને સમાજસેવાની પ્રવૃત્તિમાં જોડ્યા.

આધુનિક યુગમાં પણ પ્રવૃત્તિધર્મનો મર્મ પ્રમુખસ્વામી મહારાજે સૌને સમજાવ્યો. તેઓએ ગૃહસ્થ જનોને સંસાર છોડવાનું ન કહ્યું, પરંતુ સંસારને કેવી રીતે મુક્તિનો માર્ગદર્શક બનાવવો તે શીખવ્યું. તેઓ કહેતાં કે ભગવાન તથા ગુરુની આજ્ઞા અને પ્રસન્નતા માટે કરેલી પ્રવૃત્તિ, નિવૃત્તિ બની જાય છે.

પ્રવૃત્તિ એ જીવનની નદી છે. તે વિના નદીને પાણી નથી, જીવનને ગતિ નથી. માણસ જેટલો

વધુ પડતું બોલનારનું મન પ્રભુપ્રેમનો અનુભવ કરી શકતું નથી. કહેવાયું છે કે જે જીભ, આંખ અને કાનનો સંયમ કરી શકતો નથી એનું મન અનેક ઈચ્છાઓમાં ભટક્યા કરે છે

જોઈને સામી વ્યક્તિ સહજભાવે મનથી ઝૂકી જાય છે અને તે સાધકના પથ પર ડગ ભરવા અચ્ચ માનવીઓ પણ પ્રેરણા લે છે.

સંયમી સાધક સાધનાના બળે જીવનની ચડતી-પડતીથી ક્યારેય ડરતો નથી. સંઘર્ષોથી ગભરાતો નથી. સમસ્યાઓનો નિર્ભયતાથી સામનો કરતા આગળ પ્રગતિ કરતો જાય છે.

અપમાનથી ગભરાતો નથી. મહિમા સાંભળીને રોકાતો નથી. પરમાત્માએ આપેલા ‘વિજયી ભવ’ના વરદાનને ગળાનો હાર બનાવી સફળતા તરફ પ્રયાણ કરતો રહે છે. સંયમી સાધક સહનશીલ, સત્યવાદી અને સમર્થવાન હોવાને લીધે સર્વસ્વ પ્રભુને સમર્પણ કરીને સિધ્ધિઓનાં સોપાન સર કરતો અન્યો માટે પથપદર્શક બની દુઃખ-અશાંતિ, પાપાચાર-ભ્રષ્ટાચારના કળિયુગી પહાડને દૂર કરી સુખ-શાંતિ, પવિત્રતાવાળી સ્વર્ગીય સૃષ્ટિને જલ્દીથી આ ધરા ઉપર લાવવા શુભ ભાવના અને શુભકામનાઓ સાથે પ્રભુચિંતનની મસ્તીમાં મસ્ત ફકીર બની પુરુષાર્થ કરતો આગળ વધતો રહે છે.

આત્મબંધુ, આવો આપણે પણ સાધનાના માર્ગમાં સંયમનું મહત્વ સમજીને આવા સંયમી સાધકો પાસેથી પ્રેરણા લઈને આત્મચિંતન કરી પરમાત્મા પાસેથી સુખ-શાંતિનો ખજાનો પ્રાપ્ત કરી, પવિત્રતાના રાહ પર ચાલતા રહીએ અને મિત્ર-સંબંધીઓને પણ આ માર્ગ પર ચાલવા પ્રેરણાસ્રોત બની રહીએ અને સંયમી જીવન જીવી અન્યોને પણ જીવવા માટે પ્રેરણાદાયી બની રહીએ.

નિયત કર્મ અને કર્તવ્યથી દૂર જાય છે, તેટલો વિચારોમાં, કલ્પનાઓમાં, નિષ્ક્રિયતામાં, અશક્તિમાં ફસાઈ જાય છે. પ્રવૃત્તિ માણસને બળ આપે છે, ઉત્સાહ આપે છે અને જીવનને અર્થ આપે છે પરંતુ એટલું યાદ રાખવું કે કેવળ બાહ્ય પ્રવૃત્તિ, અને તે પણ આજ્ઞારહિત, મનમાનેલી, એટલે કે દિશાહીન અને સ્વાર્થભરી પ્રવૃત્તિ, હંમેશાં હાનિકારક સાબિત થાય છે. તેનું પરિણામ સદા અશાંતિ, અસંતોષ, અજંપો અને નિરાશામાં આવે છે કારણ કે પ્રવૃત્તિનું મૂલ્ય ત્યારે જ છે જ્યારે તે, ભગવાન, ગુરુ, ધર્મ, શાસ્ત્ર,

પ્રવૃત્તિ વગર જીવન ચાલતું નથી અને નિવૃત્તિ વગર જીવન શાંત થતું નથી. બંને મળીને મનુષ્યને પૂર્ણ બનાવે છે. માણસે બહારથી પ્રવૃત્તિશીલ અને અંદરથી નિવૃત્ત રહેવું જોઈએ

નિયંત્રણ અને કર્તવ્યથી જોડાય છે.

અંતે મહંતસ્વામી મહારાજ યાદ કરાવે છે કે નિવૃત્તિ અને અંતર્દૃષ્ટિ પણ અનિવાર્ય છે. બાહ્ય પ્રવૃત્તિ જીવનને ચલાવે છે પરંતુ અંદરની નિવૃત્તિ અને અંતર્દૃષ્ટિ એને સાચી દિશા આપે છે. રોજ થોડો સમય પોતાની સાથે વિતાવવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. તેમાં ભગવાનની પ્રાપ્તિનો વિચાર, સંસારની નશ્વરતાનો વિચાર કરવો જોઈએ.

આમ, બાહ્ય પ્રવૃત્તિ અને આંતરિક નિવૃત્તિ, બંનેનું સંતુલન આવશ્યક છે. પ્રવૃત્તિ વગર જીવન ચાલતું નથી અને નિવૃત્તિ વગર જીવન શાંત થતું નથી. બંને મળીને મનુષ્યને પૂર્ણ બનાવે છે. માણસે બહારથી પ્રવૃત્તિશીલ અને અંદરથી નિવૃત્ત રહેવું જોઈએ. હાથમાં કામ હોય અને હૃદયમાં હરિનામ હોય, આ જ જીવનનું સૌંદર્ય, આ જ મુક્તિનો સાચો માર્ગ છે.