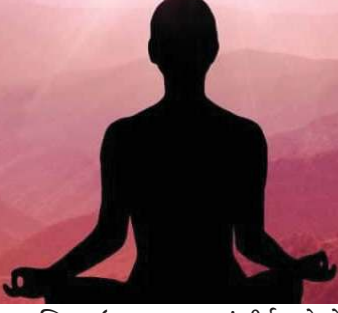




મૌનના મલકમાં



પરમ તત્ત્વની પ્રાપ્તિ, ઉપાસના, સાધના, આધ્યાત્મિકતા, સાંસારિકતા કે શારીરિક માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે મૌન અમોઘ શસ્ત્ર છે. સૌ પ્રથમ પ્રશ્ન તો એ થાય કે મૌન એટલે શું? સામાન્ય રીતે બોલવું નહીં તેને આપણે મૌન કહીએ છીએ. એ એક અર્થ છે તેની ના પણ નથી. આપણે મૌનને સમજવાનો પ્રયાસ કરીએ.

મૌન માનવીના વ્યક્તિત્વનું ગાંભીર્ય છે. ઊંડાણ છે. આંતરિક ઊર્જા પ્રાપ્ત કરવાનું મહામુલું સાધન છે. સૌ પ્રથમ સાંસારિક પરિપ્રેક્ષ્યમાં સમજાવે. સાંસારિક કાર્યો સંપન્ન કરવામાં પણ શક્તિની જરૂર તો પડે જ છે. આપણા સાંસારિક વ્યવહારમાં ઘણી વાર બોલાચાલી કે કલેશ થાય

ગાંભીર્ય બક્ષે છે. તેજસ્વિતા નિખાર પામે છે. આ સઘળી બાબત અનુભવનો વિષય છે. એ જાતે જ કરવાનું અને અનુભવવાનું છે.

હવે આધ્યાત્મિક અને પરમ તત્ત્વની પ્રાપ્તિના સંદર્ભમાં મૌનને સમજવાનો પ્રયાસ કરીએ. આધ્યાત્મિકતા એટલે આત્માને લગતું. વ્યક્તિએ જાતે ઊર્ધ્વગામી, ઉદાર અને ઉન્નત બનવાનું છે. એ માટે આત્માને જાગ્રત કરવાનો છે. પણ કઈ રીતે? સૌ પ્રથમ તો એણે પોતાના ઈષ્ટની ઉપાસનાને જીવનના નિત્ય ક્રમમાં વણી લેવાની છે. ઉપાસનાનું સાતત્ય સાધનામાં પરિવર્તિત થાય છે. એ માટે મૌન જરૂરી છે. અહીં મૌનને થોડું ઊંડાણથી સમજવાની જરૂર છે. આધ્યાત્મિકતા, ઉપાસના, સાધનાના પરિપ્રેક્ષ્યમાં મૌન એટલે

મૌન એ વાણીને ઊર્ધ્વગામી બનાવવાનું શસ્ત્ર છે. વાણી એ સરસ્વતી છે. આથી વાણીને દૈવી બનાવવા માટે આપણી અંદર ઊતરીને અંતરમાં બેઠેલા દિવ્ય તત્ત્વ સાથે એકાકારતા સાધવાની છે. મૌનમાં અંદર ઊતરીને આપણે આપણી જાત સાથે વાત કરવાની છે. આપણી જાતને જોવાની છે. સમજવાની છે

છે. ઘણા વાદ-વિવાદ થાય છે. પરિણામે ઘરમાં, કુટુંબમાં વૈમનસ્ય સર્જાય છે. આથી આવા સમયે મૌન જરૂરી છે. આપણે સાચા હોઈએ તો આપણે અભિપ્રાય દર્શાવી મૌન થઈ જવું જરૂરી છે. સમયાંતરે આપણી સચ્ચાઈ આપણું મૌન સાબિત કરી આપશે. આપણી સચ્ચાઈની, આપણી પ્રામાણિકતાની આપણે જાતે જ તરફેણ કરવાની જરૂર નથી. આવા મૌનથી ઘરમાં શાંતિ અને સુમેળ જળવાશે.

આપણાં શારીરિક-માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે પણ મૌન જરૂરી છે. આપણા જીવનવ્યવહારમાં રઘવાટ, હાયવોય, ઉતાવળ, ગુસ્સો, વાદ-વિવાદની પળોમાં આપણે મૌન રહીશું તો માનસિક શાંતિ મળશે. ઘરમાં પણ શાંતિ જળવાશે. માનસિક શાંતિથી

સ્વાસ્થ્ય પણ જળવાશે. તંદુરસ્તી રહેશે. રઘવાટ, ઉતાવળ, હાયવોયના કારણે માનવી બ્લડપ્રેશર, હાર્ટએટેક ડાયાબિટીસ જેવા રોગોના શિકાર બને છે અને પછી શારીરિક તકલીફો એક યા અન્ય રીતે ઉદ્ભવતી જશે અને વકરતી જશે. આથી મૌન જીવનવ્યવહારમાં- સંસારમાં પણ જરૂરી છે.

મૌન માનવીના વ્યક્તિત્વને સ્થિરતા, ગાંભીર્ય બક્ષે છે. એટલું જ નહીં મૌન અનોખું જીવનદર્શન, સમાજદર્શન અને આત્મદર્શન પણ કરાવે છે. આત્મદર્શન એટલે આપણી અંદરનું દર્શન. આત્મનિરીક્ષણ. આત્મ પૃથક્કરણ કરવાની શક્તિ, સૂઝ-સમજ મળે છે. જે વ્યક્તિત્વને સ્થિરતા અને

બોલવું નહીં એવો અર્થ નથી લેવાનો. મૌન અંદર ઊતરવાની મનોક્રિયા-પ્રક્રિયા છે. આપણા મનમાં અનેક વિચારો, વિકારો ઉદ્ભવતા રહે છે. વિચારોમાં સાત્ત્વિકતાનું, પવિત્રતાનું સિંચન કરવાનું છે. અર્થાત્ કલ્યાણકારી, સહૃદયી, સંવેદનશીલ ભાવનો આવિર્ભાવ કરવાનો છે. વિકારોને પાછા ઠેલવાના છે. એ માટે ઈષ્ટનું નામસ્મરણ, જપ, ધ્યાન વિશેષ આવકાર્ય બની રહે છે.

મૌન એ વાણીને ઊર્ધ્વગામી બનાવવાનું શસ્ત્ર છે. વાણી એ સરસ્વતી છે. આથી વાણીને દૈવી બનાવવા માટે આપણી અંદર ઊતરીને અંતરમાં બેઠેલા દિવ્ય તત્ત્વ સાથે એકાકારતા સાધવાની છે. મૌનમાં અંદર ઊતરીને આપણે આપણી જાત સાથે વાત કરવાની છે. આપણી જાતને જોવાની

છે. સમજવાની છે. આપણી વિષમ પળોમાં જાત સાથે વાર્તાલાપ કરી ઉકેલ મેળવવાનો છે અને તે પ્રમાણે આચરણ કરવાનું છે. એટલું જ નહીં, મૌન બની પરમાત્મા સાથે વાર્તાલાપ કરવાનો છે. એમ કરીને પરમ તત્ત્વ સાથે સાયુજ્ય સાધવાનું છે. પરમ તત્ત્વની નજીક પહોંચવાનું છે. મૌનના મલકમાં ઈષ્ટને મળવાનું છે. જોવાનું છે. જાણવા, સમજવાનું છે. આના પ્રતાપે અને પ્રભાવે કરીને આપણા જીવનમાં સાંસારિક કે આધ્યાત્મિક બંને રીતે ઉકેલ મેળવવાનો છે. એનો આનંદ, શાંતિ અલૌકિક અને અનોખાં જ હશે. એ અનુભવે જ સમજાશે.

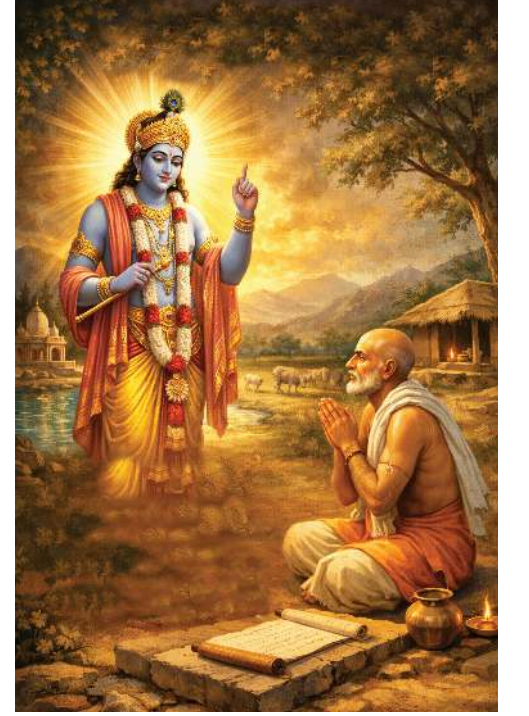
માધવ મલ્હાર
તપન ત્રિવેદી

અવધૂત ચિંતન

પ્રભુનો આદેશ

મા

નવ સહજ વિકારગ્રસ્ત માનસિકતા ને કારણે અંતરાત્મામાંથી માનવને મળતો આદેશ, સૂચન અહંકારને કારણે અવગણના, ઉપેક્ષા કરવામાં આવતા વિપરીત પરિસ્થિતિ સર્જવાનો ડર રહે છે. એકવાર પ્રયત્નપૂર્વક પ્રભુનું મનન અને ચિંતન નિષ્ઠાપૂર્વક કરવામાં આવે તો મનમાં મલિનતા હોવા છતાં બીજાની ભૂરાઈ કે નિંદા કરવાનું વલણ છૂટતું જાય છે. બીજાના અવગુણ યાદ નથી આવતા ભુલાઈ જાય છે. વાસ્તવમાં આપણે પોતે ક્યાં છીએ તેનું જ્ઞાન રહેશે. એથી આપણને હવાઈ કિલ્લામાં રાજા બનીને ટહેલવાનો વિચાર સુદ્ધાં નહીં આવે. મનમાં મલિનતા હોવા છતાં મહાન હોવાનો, મહાત્મા હોવાનો ભ્રમ પણ નહીં થાય. દરેક કર્મ-કૃત્ય પછી તે સાવ સામાન્ય કેમ ન હોય, પ્રભુની પ્રેરણા અને આદેશ ઈચ્છા અનુસાર કરવા માટે બુદ્ધિ, મન, ઈન્દ્રિયો ટેવાઈ જશે તેમ છતાં પણ ઊલટું-વિપરીત બને તો સમજી લેવું જોઈએ કે આપણા કર્મ-કૃત્ય પ્રભુની પ્રેરણા પ્રેરિત નથી, પરંતુ આપણામાં હાવી થયેલો અહંકાર આપણને પાછળ લઈ જાય છે, નીચે ગબડાવે છે. આ વાત જેટલી ઝડપથી સમજીને આપણે ચેતી જઈએ તેટલું આપણા ખુદને માટે અને દુનિયાને માટે પણ હિતકર રહેશે. જેટલો વિલંબ થશે તેટલું નુકસાન વધુ થશે. પરંતુ હાલ તો આપણી દશા એવી છે કે, “મારગ અગમ, સંગ નહીં સંબલ, નાઉં ગાઉં કર ભુલા રે” ખૂબ જ મુશ્કેલ માર્ગ પરથી આપણે ચાલી રહ્યા છીએ. પાસે હાથખર્ચી-પાથેય ભાથું પણ નથી અને સૌથી મજાની વાત તો એ કે આપણે જે ગામ જવું છે તેનું નામ સુંદરા ભૂલી ગયા છીએ. માર્ગ મુશ્કેલ એટલા માટે કે વિષય, મલિનતા રૂપી ઝાડી, ઝાંખરા, પહાડ, જંગલ ચારે બાજુ છે. પળે પળે આપણે રસ્તો ભૂલી રહ્યા છીએ. પ્રભુના સ્મરણ રૂપી ભાથુ જે આપણા મન, ઈન્દ્રિયો અને પ્રાણોમાં ફરી ફરી નવશક્તિનો સંચાર કરે તે નથી. સૌથી મોટી ચિંતાની વાત તો એ છે કે આપણે માનવ જીવનનો ઉદ્દેશ-હેતુ જ ભૂલી ગયા છીએ. પ્રભુની પ્રાપ્તિ જ આપણા જીવનનો એકમાત્ર ઉદ્દેશ છે, ત્યાં જવાનું છે. આપણે એ વાત



તેવી સંભાવના ક્યાં રહી? હા, સદનસીબે દુઃખોથી છૂટવા માટે આપણે પ્રભુને સાદ પાડીએ, સાચા, સરળ હૃદયથી આપણી વિનંતી સંભળાવી શકીએ કે, ‘હે નાથ હવે તમે જ આગળ લઈ જાઓ’. “તુલસિદાસ ભવ-ત્રાસ હરહુ અબ હોહુ રામ અનુકુલા રે.” આવી સાચી ભાવના દુઃખના સમયે આપણી અંદર જાગી ઉઠે તો જીવનના અંતિમ કાળ સુધી આપણે કૃતાર્થ બની જઈએ તેમાં શંકાને કોઈ સ્થાન નથી. દુઃખમાં કરેલી દરેક પ્રાર્થના-પુકાર આપણા અને પ્રભુ વચ્ચે રહેલા પડદાને કમશ: ફાડતો જશે. પ્રભુ સાથે સાધેલો પલભરનો પણ સંબંધ આપણા મન, પ્રાણ અને ઈન્દ્રિયોમાં તેની કાયમી અસર છોડી જશે. (મુશ્કેલીના

ધર્મ મર્મ
શ્રીગુવ વ્યાસ

દરેક કર્મ-કૃત્ય પછી તે સાવ સામાન્ય કેમ ન હોય પ્રભુની પ્રેરણા, આદેશ, ઈચ્છા અનુસાર કરવા માટે બુદ્ધિ, મન, ઈન્દ્રિયો ટેવાઈ જશે તેમ છતાં પણ ઊલટું-વિપરીત બને તો સમજી લેવું જોઈએ કે આપણા કર્મ-કૃત્ય પ્રભુની પ્રેરણા પ્રેરિત નથી પરંતુ આપણામાં હાવી થયેલો અહંકાર આપણને પાછળ લઈ જાય છે. નીચે ગબડાવે છે. આ વાત જેટલી ઝડપથી સમજીને આપણે ચેતી જઈએ તેટલું આપણા ખુદને માટે અને દુનિયાને માટે પણ હિતકર રહેશે



સમયે સાચા દિલથી પ્રભુને કરેલી પ્રાર્થના, વિનંતીથી અનેકવાર ઉગારો થયો હોવાના ઉદાહરણ સમાજમાં જોવા સાંભળવા મળે છે અને તે આપણને હંમેશા યાદ રહે છે) કોઈ દિવસ પ્રબળ દુઃખને નિમિત્તે બનાવી પ્રભુને સાદ પાડીએ, અરજ કરીએ અને આપણા મનને એવો જોરદાર ધક્કો- આંચકો લાગે કે આપણા અને પ્રભુ વચ્ચેની આડશ છિન્ન ભિન્ન થઈ જશે તે સાથે આપણા અહંકારનો અવાજ પણ શાંત થઈ જશે. (આપણે પ્રભુની સર્વોપરિતાને સ્વીકારીશું) અને ત્યારે વાસ્તવમાં આપણે પ્રભુનો આદેશ ખૂબ સ્પષ્ટપણે સાંભળી શકીશું તે સમયે આપણું જીવન કર્ણક ઓર જ હશે. (ઘણીવાર આપણું મન ઈશ્વરી સંકેત- આદેશ સાંભળીને અનુસરવા પ્રેરે છે પણ તર્ક-વિતર્ક, સંજોગો, વધુ પડતો આત્મવિશ્વાસ, અહંકાર હાવી થઈ જતા પ્રભુનો આદેશ સાંભળ્યો-ન સાંભળ્યો બની જાય છે આવા સંજોગોમાં દૃઢ શ્રદ્ધા આવશ્યક છે.) ‘ઈદં ન મમ.’