

The Sunlit Path

1 January 2017

જીવનનું શાસ્ત્ર
શ્રી માતાજી

Sri Aurobindo Chair of Integral Studies
Sardar Patel University
Vallabh Vidyanagar
Gujarat
India

Volume 9

Issue 84

The Sunlit Path

Editorial

My dear friends,

Bonne Année!

I am very happy to bring to you the 1st January, 2017 issue of The Sunlit Path.

This special issue is brought out with a view to offer the readers a unique article from the writings of The Mother and a prayer as gift for the new year.

We have in it '**The Science of Living**', which is undoubtedly the most simple, yet profound article on Integral Life and Integral Education ever written. It brings to us a complete view of all dimensions of self-enriching, self-fulfilling education and outlines very effective methods of achieving the ultimate aim of life.

The English and Gujarati translations of 'The Science of Living' are included in the e magazine, while the print version of this issue contains only Gujarati translation.

A new section containing beautiful photographs is added in the e-magazine from this issue.

Supplement to the present issue contains a very beautiful prayer written by Sundaram.

The present issue marks commencement of 9th year of publication of The Sunlit Path.

I trust that you will find the contents most inspiring and guiding in your aspiration of integral self development.

I wish you Happy New Year !

Sincerely Yours,

Dr. Bhalendu Vaishnav

1st January, 2017

જીવનનું શાસ્ત્ર

ધ્યેય વિનાનું જીવન હમેશાં દુઃખી જીવન જ હોય છે.

તમારે સૌ કોઈને જીવનનું ધ્યેય હોવું જોઈએ. પરંતુ એ ન ભૂલશો કે તમારું ધ્યેય જે પ્રકારનું હશે તે પ્રમાણે જ તમારા જીવનનું સ્વરૂપ બંધાશે.

તમારું ધ્યેય ઉચ્ચ અને વિશાળ રાખો, ઉદાર અને આસક્તિ વિનાનું રાખો. એમ કરશો તો તમારું જીવન તમારે પોતાને માટે તેમ જ અન્ય સર્વને માટે એક ઘણી કીમતી વસ્તુ બની રહેશે.

પરંતુ તમારો આદર્શ ભલે ગમે તે હો, પણ જ્યાં સુધી તમે તમારી પોતાની અંદર પૂર્ણતા પ્રાપ્ત નહિ કરી હોય ત્યાં સુધી એ આદર્શનો તમે પૂર્ણ રીતે સાક્ષાત્કાર નહિ કરી શકો.

આ પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવા માટેનું પ્રથમ પગલું છે સચેતનતા. તમારે પોતાને વિષે સચેતન બનો, તમારા સ્વરૂપના જુદા જુદા ભાગો વિષે, અને તે દરેકના જુદા જુદા કાર્ય વિષે સચેતન બનો. આ જુદા જુદા ભાગોને એકબીજાથી છૂટા પાડતાં તમારે શીખવાનું છે. એ જ્ઞાન થતાં એ વાત તમે સ્પષ્ટ રીતે જાણી શકશો કે તમારી અંદર જે જે ક્રિયાઓ ચાલી રહી છે તે ક્યાંથી ઉત્પન્ન થાય છે, તમને જે વૃત્તિઓ, પ્રત્યાઘાતો અને પરસ્પર અથડાતા સંકલ્પો કાર્યમાં ઘેકેલી રહ્યાં હોય છે તે સૌનું મૂળ ક્યાં રહેલું છે. આ એક ઘણો મહેનત માગી લે તેવો વિષય છે, અને તે માટે તમારે સાચા દિલથી અને ખંતપૂર્વક કામે લાગવાનું છે. માણસની પ્રકૃતિમાં, ખાસ કરીને તેની મનોમય પ્રકૃતિમાં એક એવું કુદરતી વલાણ છે કે તે પોતે જે કાંઈ વિચારતો હોય છે, અનુભવતો હોય છે, બોલતો અને કરતો હોય છે તેને અનુકૂળ નીવડે તેવા જ ખુલાસા તે આપતો રહે છે. આ બધી ક્રિયાઓને આપણે ખૂબ જ ધ્યાનપૂર્વક નિહાળવાની છે, તેમને જાણે કે આપણો જે ઉત્તમોત્તમ આદર્શ હોય તેના ન્યાયાસન પાસે લઈ આવવાની છે, અને એ આદર્શના આસન પરથી જે ચુકાદો આવે તે સ્વીકારવા માટે સાચા હૃદયથી તૈયારી રાખવાની છે. આ કરીશું તો જ આપણે એક સ્ખલન વિનાની વિવેકબુદ્ધ વિકસાવી શકીશું. આપણે જો ખરેખર પ્રગતિ કરવી હશે, આપણા સ્વરૂપનું સત્ય જાણવા માટેની શક્તિ મેળવવી હશે, એટલે કે જે એકમાત્ર વસ્તુ ખાતર આપણને ઉત્પન્ન કરવામાં આવ્યા છે, અર્થાત્ જેને આપણે આપણું આ પૃથ્વી ઉપર આવવાનું ધ્યેય કહી શકીએ તેને જાણવા માટેની શક્તિ જો આપણે મેળવવી હશે તો તે માટે આપણે એક ઘણી જ નિયમિત અને અખંડ સાધના આદરીને, જે જે વસ્તુઓ આપણા જીવનના સત્યથી ઊલટી હોય, જે જે વસ્તુઓ એ સત્યનો વિરોધ કરતી હોય તે સર્વને આપણામાંથી બહાર ફેંકી દેવાની રહે છે, યા તો તેમને નિર્મૂળ કરી લેવાની રહે છે. એમ કરતાં કરતાં આપણે આપણાં સર્વ તત્ત્વોને, આપણા સર્વ ભાગોને ધીરે ધીરે એવી રીતે તો વ્યવસ્થિત કરી શકીશું કે જેથી તે બધાં આપણા સ્વરૂપના કેન્દ્રરૂપ અંતરાત્માની આસપાસ એક પૂર્ણ સંવાદમય એકતામાં ગોઠવાઈ જશે. પણ આ એકીકરણની ક્રિયા લાંબો વખત લે

છે, એ એકીકરણને થોડીઘણી પૂર્ણતાએ પહોંચાડતાં પણ ઘણો વખત ચાલ્યો જાય છે. એટલે આ પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણે ધૈર્ય અને તિતિક્ષાથી બરાબર સફ્ફ બનવાનું રહે છે, અને આપણા પ્રયત્નને સફળ બનાવવા માટે જ્યાં સુધી જીવન ટકાવી રાખવું જરૂરી રહે ત્યાં સુધી આપણા જીવનને ટકાવી રાખવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરવાનો રહે છે.

આ વિશુદ્ધિ અને એકીકરણ માટેની સાધના આપણે હાથ ધરીએ ત્યારે સાથે સાથે આપણે આપણા બાહ્ય સ્વરૂપને, આપણાં કરણોને પણ પૂર્ણ કરવા માટે ખૂબ જ કાળજી લેવાની રહે છે. પ્રભુનું ઊર્ધ્વ સત્ય જ્યારે પોતાનો આવિર્ભાવ કરવા તૈયાર થાય ત્યારે તમારી અંદર અને એક એવું સૂક્ષ્મ અને સમૃદ્ધ મનોમય તંત્ર મળી રહેવું જોઈએ કે જે પેલા વ્યક્ત થવા માગતા વિચારને, તેમાંનું બળ અને સ્પષ્ટતા જાળવી રાખી શકે તેવી રીતેનું એક વિચારમય રૂપ આપી શકે. વળી એ વિચાર જ્યારે પોતાને શબ્દો દ્વારા વ્યક્ત કરવા માગે ત્યારે તમારામાં વસ્તુને વ્યક્ત કરવાની એવી તો શક્તિ હોવી જોઈએ કે જેથી આ શબ્દો પેલા વિચારને પૂરેપૂરું પ્રાકટ્ય આપે, નહિ કે તેમને કોઈ બીજું વિકૃત રૂપ આપે. અને આ સત્યને તમે જે રૂપે આકારબદ્ધ કરતા હો તેનો રણકાર તમારાં સર્વ સંવેદનોની અંદર, તમારા સંકલ્પો અને કાર્યોની અંદર, તમારી સર્વ પ્રવૃત્તિની અંદર ગુંજી ઊઠવો જોઈએ. અને છેવટે, આ સર્વ પ્રવૃત્તિઓ પણ, એક અખંડ સાધના દ્વારા, તેમની ઉત્તમોત્તમ પૂર્ણતાએ પહોંચેલી બનવી જોઈએ.

આ બધું સિદ્ધ કરવા માટે એક ચતુર્વિધ સાધનાનો માર્ગ છે. એ સાધનાની એક સામાન્ય રૂપરેખા અત્રે આપવામાં આવે છે. એ સાધનામાં આ ચાર સ્વરૂપોને એકબીજાથી અલગ અલગ રીતે હાથ ધરવાનાં નથી. એ ચારે પ્રકારની સાધના એકી સાથે પણ થઈ શકે છે, બલ્કે એ ચારે પ્રકાર એકી સાથે ખેડવા એ જ વધુ ઈષ્ટ છે. આ ચતુર્વિધ સાધનાનો પ્રથમ આરંભ આપણે જે સાધનાથી કરવાનો છે તેને આપણે ચૈતસિક સાધનાનું નામ આપીશું. આપણી અંદર ચિદ્રૂપ્યાપારનું જે કેન્દ્ર છે તેને આપણે ‘ચિત્પુરુષ’ (તુભવશભ) કહીશું. આપણા અસ્તિત્વનું ઉત્તમોત્તમ સત્ય ચિત્પુરુષની આપણી આ આંતર વેદી ઉપર મંડાયેલું છે. ચિત્પુરુષ એ સત્યને જાણી શકે છે અને તેનો આવિર્ભાવ કરી શકે છે. એટલે આપણે એ ચિત્પુરુષની આપણામાં રહેલી ઉપસ્થિતિ વિષે સચેતન બનીએ, એના આ સાંનિધ્ય ઉપર આપણે એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરીએ, અને તેને આપણે માટે એક જીવતી હકીકત બનાવી લઈએ અને તેની સાથે આપણી તદ્દરૂપતા સાધી લઈએ એ ખૂબ જ મહત્ત્વનું છે.

આજ સુધીમાં આ ચિત્પુરુષનું જ્ઞાન મેળવવાની તથા તેની સાથે અંતે તદ્દરૂપતા પ્રાપ્ત કરવાની અનેક પદ્ધતિઓ જગતમાં યોજાયેલી છે. એમાંની કેટલીક પદ્ધતિઓ ચૈતસિક પ્રકારની છે, કેટલીક ધાર્મિક રીતની છે તો કેટલીક યંત્ર જેવી સ્થૂલ પ્રકારની પણ છે. આમાંથી કઈ પદ્ધતિ કોને અનુકૂળ નીવડશે તે ખરું જોતાં તો હરેક વ્યક્તિએ પોતે જ શોધી લેવાનું છે. અને આપણામાં જો સાચી અને સ્થિર અભીપ્સા હશે, એક અસ્ખલિત અને સક્રિય સંકલ્પ હશે તો આપણા લક્ષ્યને પહોંચવા માટે જરૂરની સહાય કોઈ ને કોઈ રીતે અવશ્ય મળી આવશે. આ સહાય સાધકને કાં તો બાહ્ય રીતે ગ્રંથોના અધ્યયનમાંથી યા તો

ગુરુના ઉપદેશમાંથી મળી આવે, યા તો આંતરિક રીતે તે તેને એકાગ્રતા કે ધ્યાન દ્વારા, યા તો તેની સમક્ષ સત્યના પ્રાકટ્ય દ્વારા અને સત્યની અનુભૂતિ દ્વારા પણ મળી આવે. આ બાબતમાં માત્ર એક જ વાત જરૂરની છે : આ પરમ તત્ત્વને શોધવા માટેનો, તેનો સાક્ષાત્કાર કરવા માટેનો સંકલ્પ. આ શોધ અને સાક્ષાત્કાર એ જ આપણું સૌથી પ્રથમ કાર્ય બની રહેવું જોઈએ. આપણા મનમાં એ વાત દૃઢ થઈ જવી જોઈએ કે આ સિદ્ધિ એ એક એવી તો મહામૂલા મોતી જેવી છે કે જેને ગમે તે કિંમતે પણ આપણે મેળવવી જોઈએ. એટલે તમે ગમે તે કાર્ય કરતા હો, ગમે તે પ્રવૃત્તિ કે કામધંધો કરતા હો, પણ તમારા જીવનના સત્યને શોધવા માટેનો સંકલ્પ, તે સત્ય સાથે એકરૂપ થઈ જવાનો સંકલ્પ સદા યે તમારામાં જીવંત બની રહેવો જોઈએ, તમે જે કાંઈ વિચારતા હો, તે સર્વની પાછળ એ સંકલ્પ સદાય હાજર રહેવો જોઈએ.

આ આંતર સિદ્ધિની ક્રિયાને સંપૂર્ણ કરવા માટે તમે તમારા માનસિક વિકાસ પ્રત્યે પણ પૂરતું ધ્યાન આપો એ ઈષ્ટ છે. કેમ કે તમારું મન રૂપી યંત્ર પણ જેટલું મદદ રૂપ નીવડી શકે છે તેટલું જ વિઘ્ન રૂપ પણ બની શકે છે. માણસનું મન તેની કુદરતી અવસ્થામાં એક બહુ જ મર્યાદિત વસ્તુ છે. એની દૃષ્ટિ બહુ અલ્પ છે, એની સમજશક્તિ બહુ સંકુચિત છે, એના ખ્યાલો જડ પ્રકારના છે. આવા મનને વિશાળ કરવા માટે, તેને મુલાયમ અને ઊંડું બનાવવા માટે અમુક પ્રયત્નની જરૂર રહે છે. અને તેથી આપણે હરેક વસ્તુનો બની શકે તેટલાં વધુમાં વધુ દૃષ્ટિબિંદુથી વિચાર કરતા થઈએ એ ખૂબ જ આવશ્યક છે. આ માટે એક નીચે મુજબનો પ્રયોગ અજમાવી શકાય. એમાંથી મનને ખૂબ જ મુલાયમતા મળી શકે તેમ છે, અને વિચારની ઉન્નતિ સાધી શકાય તેમ છે. આ પ્રયોગમાં પ્રથમ તો એક અમુક વિષય લઈ તે અંગે એક સ્પષ્ટ રીતે વિચારેલું દૃષ્ટિબિંદુ રજૂ કરવું, તેની સામે પછી પેલાથી તદ્દન ઊલટું દૃષ્ટિબિંદુ રજૂ કરવું, પેલાના જેટલી જ સ્પષ્ટ રીતે વિચારીને. આમ કર્યા પછી ખૂબ જ કાળજીપૂર્વક વિચાર કરતાં કરતાં એ પ્રશ્નને વિશાળ ને વિશાળ રૂપ આપતા જાઓ, એ પ્રશ્નથી ઉપર ચાલ્યા જાઓ અને તેમ કરતાં તમને એક નવો સમન્વય મળી આવશે. એ સમન્વય તમને એક વધુ વિશાળ, વધુ ઉચ્ચ અને વધુ વ્યાપક વિચારની અંદર એવી રીતે તો મૂકી આપશે કે જેમાં પેલાં બંને વિરોધી દૃષ્ટિબિંદુઓ એક થઈ જશે.

આ પ્રકારના બીજાં મનોયત્નો પણ કરી શકાય છે. એવા કેટલાંક મનોયત્નો માણસના ચારિત્ર્ય ઉપર પણ સારી અસર પહોંચાડે છે અને એ એનો બેવડો લાભ છે. આ રીતે તમે તમારા મનને તાલીમ આપો છો અને સાથે સાથે તમારી લાગણીઓ અને એ લાગણીઓનાં પરિણામો ઉપર તમે કાબૂ મેળવી શકો છો. દા.ત. તમારે તમારા મનને કોઈ પણ વસ્તુ યા તો વ્યક્તિ વિષે કશો નિર્ણય કરવા દેવો નહિ. કેમ કે મન એ પોતે જ્ઞાનનું સાધન છે જ નહિ. તેનામાં જ્ઞાન શોધવાની શક્તિ છે જ નહિ. ઊલટું મને પોતે જ્ઞાન દ્વારા સંચાલિત થવાનું રહે છે. જ્ઞાનનો પ્રદેશ તો માનવના મન કરતાં એક ઘણે ઘણે ઊંચે આવેલી ભૂમિકામાં, શુદ્ધ વિચારોના પ્રદેશથી પણ ઉપરની ભૂમિકામાં આવેલો છે. એ પ્રદેશમાંથી આવતા જ્ઞાનને મને ઝીલવાનું છે, અને તેને આ વિભાવ આપવાનો છે અને તે માટે મને

શાંત પડી જવાનું છે, એ જ્ઞાન તરફ ધ્યાનબદ્ધ થવાનું છે. મન પોતે રચના કરવા માટેનું, સંગઠન માટેનું, પ્રવૃત્તિ માટેનું કરણ છે. અને આ ક્રિયાઓની અંદર જ મન પોતાની સાચી ઉપયોગિતા અને સંપૂર્ણ સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

એક બીજો અભ્યાસ પણ ચેતનાના વિકાસ માટે બહુ મદદ રૂપ થઈ શકે તેમ છે. કોઈ પણ વસ્તુ અંગે જ્યારે મતભેદ પડે, દા.ત. અમુક નિર્ણય લેવાનો હોય, યા તો કોઈ કામ પાર પાડવાનું હોય ત્યારે આપણે તે બાબતમાં આપણા જ દૃષ્ટિબિંદુને યા તો તે અંગેના આપણા ખ્યાલને જ વળગી ન રહેવું જોઈએ. ઊલટું, આપણે સામા માણસના દૃષ્ટિબિંદુને સમજવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, તેની જગાએ આપણને પોતાને મૂકી જોવા જોઈએ, અને તે અંગે ટેંટોફિસાદ યા તો લડાઈ પણ કરી લેવાને બદલે કોઈક એવો ઉકેલ શોધવો જોઈએ કે જેથી બંને પક્ષને માફકસર સંતોષ થઈ શકે. અને જેનું મન શુભનિષ્ઠાવાળું છે તેને હમેશાં આવો ઉકેલ અવશ્ય જડી આવે જ છે.

હવે આપણે પ્રાણની તાલીમનો વિચાર કરીએ. આપણામાં રહેલું પ્રાણતત્ત્વ એ શીઘ્રવૃત્તિઓ અને કામનાઓનું કેન્દ્ર છે. ઉત્સાહ અને ઉગ્રતા, ક્રિયાત્મક શક્તિ અને તીવ્ર વિષાદ, ઉગ્ર વાસનાઓ અને બંડખોર વૃત્તિઓ એ બધું એમાં આવી રહેલું છે. એ પ્રાણતત્ત્વ હરેક ચીજને ગતિમાન કરી શકે છે. તે વસ્તુઓ રચી શકે છે, સિદ્ધ કરી શકે છે, અને તે હરેક ચીજનો નાશ પણ કરી શકે છે, હરેક ચીજને બગાડી પણ શકે છે. માણસમાં રહેલા આ તત્ત્વને તાલીમ આપવી એ એક ઘણું જ અઘરામાં અઘરું કામ છે. એ એક લાંબી સાધના છે, અને ખૂબ જ ધીરજ માગી લે છે. તે માટે માણસમાં સોએ સો ટકા સત્યનિષ્ઠાની જરૂર રહે છે. આવી સત્યનિષ્ઠા નહિ હોય તો સાધક પહેલે પગથિયેથી જ પોતાની જાતને છેતરી બેસશે, અને પ્રગતિ માટેની સારી યે મહેનત નકામી નીવડશે. પણ આ પ્રાણતત્ત્વ જો સહકારમાં ઊતરે તો પછી કોઈ પણ સિદ્ધિ અશક્ય નહિ લાગે, કોઈ પણ રૂપાંતર અવ્યવહારુ નહિ લાગે. મુશ્કેલી એટલી જ છે કે પ્રાણ પાસેથી આવો સતત સહકાર મેળવવો એ ઘણું કઠણ છે. પ્રાણ એ એક ઘણો અચ્છો કામદાર છે પણ મોટે ભાગે તે પોતાના સંતોષ માટે જ મથતો હોય છે. પ્રાણના આ સંતોષને, પૂરેપૂરો યા તો થોડોઘણો પણ જો અટકાવવામાં આવ્યો, તો તે ચિડાઈ જાય છે, નાખુશ થઈ જાય છે, હડતાળ પર ઊતરી જાય છે. પરિણામે માણસને પ્રાણ તરફથી મળી આવતી શક્તિ લગભગ પૂરેપૂરી અટકીજાય છે, તેને અન્ય લોકો અને વસ્તુઓ વિષે અણગમો થવા લાગે છે, તેનામાં નિરુત્સાહ અને બંડખોર વૃત્તિ આવી જાય છે, કે વિષાદ અને અસંતોષ આવી જાય છે. માણસ પોતે આવી અવસ્થામાં હોય ત્યારે તેણે તદ્દન શાંત રહેવું જોઈએ અને કાંઈ પણ કાર્ય કરતાં અટકી જવું જોઈએ. કેમ કે આવી ક્ષણોમાં જ માણસો મૂર્ખાઈભરેલાં કામો કરી બેસે છે. પોતે મહિનાઓ સુધી નિયમિત પ્રયત્ન દ્વારા પ્રાપ્ત કરેલી વસ્તુને, એ દ્વારા સાધેલી સર્વ પ્રગતિને મિનિટોમાં જ બગાડી નાખી શકે છે, યા તો તેનો નાશ કરી લઈ સકે છે. જે લોકો પોતાના ચિત્પુરુષની સાથે સંપર્ક સાધી શક્યા હોય છે, તેઓ જ પોતાની અંદર અભીપ્સાની જ્યોતને જીવતી રાખી શકે છે અને પોતે જે આદર્શ સાધવાનો છે તેની સચેતનતા ટકાવી શકે છે. એવા

લોકોને માટે પ્રાણની આવી કટોકટીઓ બહુ લાંબો વખત ટકતી નથી અને એટલી બધી જોખમકારક પણ નથી બનતી. આ સચેતનતાની સહાય વડે તેઓ કોઈ તોફાને ચડેલા બાળક સાથે કામ લેતા હોય તેમ પોતાના પ્રાણની સાથે ધીરજથી અને ખંતથી કામ લે છે, તેને સત્યનું અને પ્રકાશનું દર્શન કરાવે છે, તેને ખાતરી કરી આપવા પ્રયત્ન કરે છે, અને તેની ઘડીભરને માટે ઢંકાઈ ગયેલી શુભવૃત્તિને જાગૃત કરી શકે છે. આવી રીતે ધીરજપૂર્વક કામ કરતાં કરતાં હરેક કટોકટીના પ્રસંગને એક નવી પ્રગતિના રૂપમાં, લક્ષ્યની દિશામાંના એક વધુ આગે કદમ તરીકે ફેરવી શકાય છે. આ બાબતમાં પ્રગતિનો વેગ ધીરો રહે, માણસનું સ્ખલન વારંવાર થતું રહે, તો પણ તે જો હિંમતપૂર્વક પોતાના સંકલ્પમાં અવિચલ રહે તો એક દિવસ તેને અવશ્ય વિજય મળવાનો છે. તે જોશે કે તેનામાં જાગેલી સત્યની પ્રકાશમાન ચેતના સમક્ષ બધી યે મુશ્કેલીઓ ઓગળીને અદૃશ્ય થઈ ગઈ છે.

આપણી સાધનાનો છેલ્લો ભાગ શરીરની તાલીમનો છે. એ માટે આપણે એક સ્પષ્ટ દૃષ્ટિવાળી અને બુદ્ધિપૂર્વક યોજેલી શારીરિક કેળવણી દ્વારા શરીરને બળવાન અને મુલાયમ બનાવવાનું છે. તે રીતે તૈયાર થયેલું શરીર જે ઋત-શક્તિ આપણી દ્વારા પોતાનો આવિર્ભાવ સાધવા ઈચ્છી રહી છે તેને માટે આ સ્થૂલ જગતમાં એક સુયોગ્ય હથિયાર બની રહેશે.

શરીર અંગે પ્રથમ વાત તો એ છે કે તે આપણું માલિક ન બની જવું જોઈએ. તેણે આપણી આજ્ઞામાં રહેવાનું છે. અને શરીર એની કુદરતી પ્રકૃતિ મુજબ તો એક નમ્ર અને વફાદાર સેવક જેવું જ છે. દુઃખની વાત એટલી જ છે કે તેના બે માલિકો, પ્રાણ અને મન તેની સાથે જે રીતે કામ લે છે તે અંગે વિવેક કરવાની શક્તિ તેનામાં ઘણી વાર હોતી નથી. એક આંધળાની માફક તે આ માલિકોના હુકમો પોતાને ભોગે પાળ્યે જાય છે. મન પાસે તેના રૂઢ વિચારો હોય છે, તેના જડ અને સ્વચ્છંદી સિદ્ધાંતો હોય છે. પ્રાણ પાસે તેની વાસનાઓ છે, અતિરેકો અને વિલાસો છે. અને એ બધાં થોડાં જ વખતમાં શરીરની કુદરતી સમતુલાને તોડી નાખે છે અને તેનામાં થાક, અશક્તિ, રોગ ઉત્પન્ન કરી દે છે. આ બેયના અત્યાચારમાંથી શરીરને મુક્ત કરવાનું છે. એ મુક્તિ માટેનો એક જ માર્ગ છે. આપણી અંદર રહેલા ચિત્પુરુષના કેન્દ્રની સાથે આપણે અખંડ અનુસંધાનમાં રહેતા થઈ જવું. શરીરની પાસે સહન કરવાની અને સાનુકૂળ થઈ જવાની એક અદ્ભુત શક્તિ છે. આપણે સામાન્ય રીતે ધારીએ છીએ તે કરતાં કેટલી યે વધારે વસ્તુઓ શરીર કરી શકે તેમ છે. એટલે, અત્યારે શરીરના ઉપર જે બે અજ્ઞાન અને જુલમગાર માલિકોનું રાજ્ય ચાલે છે તેને બદલે આપણી અંદરના મધ્યવર્તી સત્યનું - અંતરાત્માનું - ચિત્પુરુષનું શાસન જો તેના ઉપર સ્થાપી શકાય તો પછી શરીર એવાં એવાં કામો કરી શકશે કે જે જોઈ આપણે આશ્ચર્યચકિત થઈ જઈશું. એ પ્રકાશમય તત્વના શાસન હેઠળ શરીર સ્વસ્થ અને શાંત બનશે, સશક્ત અને સમતુલ બની રહેશે, અને તેની પાસે માગવામાં આવતું કામ કરવા તે હર પળે તૈયાર રહેશે. કારણ કે હવે તેને એવું જ્ઞાન મળી ગયું હશે કે જેને લીધે તે કામની અંદર પણ આરામ મેળવી શકશે, અને પોતે જે શક્તિઓ જ્ઞાનપૂર્વક અને ફલદાયક રીતે

ખરચી રહ્યું હોય છે તેને વિશ્વશક્તિઓ સાથે સંપર્ક સાધીને કેવી રીતે પુષ્ટ રાખવી તે પણ તેને આવડી ગયું હશે. આવી રીતે સુદૃઢ અને સમતુલ બનેલા જીવનની અંદર એક નવીન સંવાદિતાનો આવિર્ભાવ થશે. અને એ સંવાદિતા ઊર્ધ્વના પ્રદેશોમાં આવેલી સંવાદિતાના જ પ્રતિબિંબ જેવી હોઈ શરીરને તે એક સંપૂર્ણ પ્રમાણબદ્ધતા મેળવી આપશે, તેનામાં આકારનું એક આદર્શ સૌન્દર્ય રચી આપશે. આ સંવાદિતા કમે કમે વધતી જ જશે. આપણી અંદર રહેલું સત્ય એ કોઈ એક સ્થિર અને જડ વસ્તુ નથી. એ સત્ય તો જગતમાં નિત્ય વૃદ્ધિ પામતી, વધુને વધુ વ્યાપક અને વિશ્વરૂપ બન્યે જતી પૂર્ણતાનો જ એક અખંડ આવિર્ભાવ છે. માણસનું શરીર આવી કોઈ વધ્યે જતી સંવાદિતાની રીતે કામ કરતું બનશે ત્યારે તેનામાં રૂપાંતરની એક સતત ચાલુ રહેનારી પ્રક્રિયાનો આરંભ થઈ જશે અને એવા રૂપાંતર દ્વારા, શરીરમાં એક એવી શક્તિ આવશે કે જેને લીધે તે અત્યારે તેનામાં અનિવાર્ય રીતે આવતી શિથિલતા અને છેવટે આવતા નાશની સ્થિતિમાંથી મુક્ત થઈ જશે. અને આ વસ્તુ સિદ્ધ થતાં અત્યારે જગતમાં મૃત્યુનું જે અફર જેવું શાસન છે તેને ટકી રહેવા માટે કોઈ કારણ રહેશે નહિ.

આ પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવી એ આપણું લક્ષ્ય છે. એ પૂર્ણતાની કોટિએ આપણે જ્યારે પહોંચીશું ત્યારે આપણને જણાશે કે આપણે જે સત્યની ખોજ કરી રહ્યા છીએ તે સત્યનાં ચાર મુખ્ય સ્વરૂપો છે : પ્રેમ, જ્ઞાન, શક્તિ અને સૌન્દર્ય. સત્યનાં આ ચાર તત્ત્વો આપણી અંદર આપોઆપ જ પોતાનું પ્રાકટ્ય કરશે. આપણો ચિત્પુરુષ સાચા અને વિશુદ્ધ પ્રેમનું વાહન બની રહેશે. આપણું મન એક અસંદિગ્ધ એવા પરમ જ્ઞાનનું વાહન બનશે. આપણો પ્રાણ એક અજેય બલ અને શક્તિને આવિર્ભાવ આપશે અને શરીર એક પૂર્ણ સૌન્દર્યનું અને પૂર્ણ સંવાદિતાનું પ્રગટ રૂપ બની રહેશે.

શ્રી માતાજી

Acknowledgements

All passages from the writings of Sri Aurobindo and The Mother are copyright of Sri Aurobindo Ashram, Puducherry, India and taken with kind permission of Sri Aurobindo Ashram Trust.

જીવનનું શાસ્ત્ર : શ્રી માતૃવાણી ગ્રંથ ૧૨ કેળવણી. શ્રી માતાજી ; પૃ. ૩ થી ૯, ગુજ. અનુ. : સુંદરમ્, અમીઘર ભટ્ટ ; પ્રકાશક : શ્રી અરવિન્દ સોસાયટી (શાખા) અમદાવાદ. પ્રથમ આવૃત્તિ : ૧૯૮૧.

The Sunlit Path is print version of e magazine of Sri Aurobindo Chair of Integral Studies. The e edition can be viewed at the University website: http://www.spuvvn.edu/academics/academic_chairs/aurobindo/
Editor: Dr. Bhalendu Vaishnav, Chairperson, Sri Aurobindo Chair of Integral Studies, Sardar Patel University, Vallabh Vidyanagar-388120, Gujarat, India **Contact:** Department of Medicine, Pramukhswami Medical College, Karamsad-388325 **email:** Sriaurobindochair@gmail.com; sriaurobindochair@spuvvn.edu. **Published by** Registrar, Sardar Patel University, Vallabh Vidyanagar. **Printed at** University Press, Sardar Patel University.

એક જ રટણા...

ઉચ્છવાસે નિઃશ્વાસ મારી એક જ રટણા હો
તું મુજમા તુજ ધામ રચી જા,
એ શુભ ઘટના હો...

હે ઉન્નતગિરિ શૃંગ નિવાસી,
અમ ભૂતલનો તું બન વાસી;
અણુ-અણુમાં તું રહે હુલાસી,
મુજ તુજ બીચ હવે હે પ્રીતમ
અંતર પટ ના હો...

હે અજરા તેજોના રાશિ,
અમ અંધારા જા તું પ્રકાશી;
વખડાંજા ધરતીના પ્રાશી;
અમ જ્યોતિના એ પંકજને
ઝાંખ ઝપટ ના હો...

હે આનંદ પરમના જલધિ,
અમ ઝરણાની સંહર અવધિ;
અમ કલશે સંભર નવ રસધિ
પંથ પંથ ભણકારા તારી
પદ આહટના હો...

સુન્દરમ્