ચેતનામાં જ ઊંચી ચેતના ગોઠવીને પરિવર્તન લાવવાનું છે. પરિવર્તનનું કામ સમજવા હજી આગળ જઈએ.

Self-Work: સ્વ-કાર્ય. ન જોઈતી પણ થઇ જતી ક્રિયાનું, ન ગમતા એવા પ્રતિભાવનું મૂળ કારણ પકડાયા પછી એની ચેતનામાં ધરમૂળ પલટો લાવવા માટે કમર કસવી પડે છે. છેલ્લા મૂળ કારણમાં ઊર્ધ્વ ચેતના ગોઠવવાની છે એ સભાનતા ખસી જવા દીધા વિના સતત એકાગ્રતાપૂર્વક લાગી રહેવું એ છે સ્વ-કાર્ય. એ સ્વ-કાર્યમાં છે સ્વ-કાર્યપરાયણતા. એટલે... એ ઊર્ધ્વ ચેતના માટે અભીપ્સા રાખવી, એ ઊર્ધ્વ ચેતનાનો સંપર્ક કરવો અને એ ચેતના નીચે આવીને છેલ્લા મૂળ કારણમાં ગોઠવાય, એમાં પરિવર્તન લાવે એ માટેના પ્રયત્નો ચાલુ રાખવા જ પડે છે . સ્વ-કાર્યપરાયણતા - જે સાધના જ છે - જેમ વધુ ને વધુ ઉત્કટ બને છે તેમ ઉપરની ચેતનાનો સંપર્ક વધતો જાય છે, મન-પ્રાણ-શરીર ઉપર એ ચેતનાની અસર થાય છે અને તમે અનુભવો છો કે તમારામાં કશુંક બદલાઈ રહ્યું છે, કાંઈક નવું આવીને ગોઠવાતું જાય છે. તમારામાં ગોઠવાયેલી એ નવી ચેતનાને લીધે તમે અનુભવો છો કે તમે પહેલાં હતા એવા રહ્યા નથી. નવા બની રહ્યા છો એની ખાતરી થાય છે.

સ્વ-કાર્યપરાયણતાના પરિણામે તમારામાં એક નવી સમજ, નવી દૃષ્ટિ તૈયાર થશે, આખું જગત નવા સ્વરૂપે અનુભવશો. 'રૂપાંતર' શબ્દનો અર્થ વધુ ઊંડાણમાં અનુભવશો. શાંતિ-પ્રકાશ-પ્રેમ-શક્તિની અનુભૂતિઓ થશે - પાછી જશે - લાંબા સમય સુધી ટકતી થશે અને અંતે કાયમ માટે ગોઠવાઈ જશે.

એ પછી પણ આગળ તો જવાનું જ છે. ત્યારે શરીરના કોષોના રૂપાંતરની વાત, મન-પ્રાણ-શરીરની સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ-ગતિઓના રૂપાંતરની વાત થોડી થોડી સમજાતી થશે.

અતિમનસ, જે મનથી ઉપરનું કોઈ બીજું મન નથી, પણ જે એક ઘણી ઊર્ધ્વ ચેતના છે, એનું અસ્તિત્વ, એનું કાર્ય જગતમાં તમને દેખાશે, તમે અનુભવશો, આખું વિશ્વ તમે બહુવિધ પ્રચંડ પરિમાણોમાં અનુભવશો.

બોલો ... ... થોડું કંઈક સમજાયું ?"

"હા બેન. ઘણું બધું સ્પષ્ટ થયું છે બેન. આભાર."

સજ્જન ખુરશીમાંથી ઊભા થયા, આંખો બંધ કરી નમસ્કારરૂપે હાથ જોડ્યા અને વિદાયવિધિનો એકપણ શબ્દ બોલ્યા વિના શાંતિથી નીકળી ગયા.

---

૨ જાન્યુઆરી ૨૦૧૦, પોંડિચેરી. – સુધા સુન્દરમ્

મોબાઈલ : ૯૭૯૧૯૬૯૧૬૦

From: Dakshina Karyalaya, Sri Aurobindo Ashram, Pondicherry-2. ✆ 0413-2331470
રવાના: દક્ષિણા કાર્યાલય, શ્રી અરવિન્દ આશ્રમ, પોંડિચેરી-૨ ✆ ૦૪૧૩-૨૩૩૧૪૭૦ ● June 2023
https://themothersprosperity.org

Prosperity

શ્રી માતાજીની
સિદ્ધિ-રિદ્ધિ

2023
JUNE
૧ જૂન, ૨૦૨૩

– Six Words –
– છ શબ્દો –

પોંડિચેરીમાં, બહાર રસ્તા પરથી મારા નિવાસની અંદર આવવાના બારણા ઉપર લટકાવેલી નાનકડી ઘંટડી રણકી ઊઠી. અંદર બેઠકરૂમમાં વાંચતી હતી તે ચોપડીમાંથી નજર બારણા તરફ ફેરવી. એક સજ્જન અંદરના બારણામાં આવીને ઊભા હતા. મારી નજર મળતાં જ હાથ જોડી "નમસ્કાર" બોલ્યા અને તરત પૂછ્યું "તમે જ સુધાબેન ?"

"હા. આવોને અંદર. બેસો."

"મેં શ્રી અરવિન્દનાં ઘણાં પુસ્તકો વાંચ્યાં છે. ઘણું બધું સમજાતું નથી. અહીં પોંડિચેરીમાં શ્રી અરવિન્દના આશ્રમમાં પહેલી વાર આવ્યો છું. ઘણા સાધકોને મળ્યો, એમને ઘણા પ્રશ્નો પૂછ્યા પણ હજુ ઘણું સ્પષ્ટ થતું નથી. હમણાં જ એક મિત્ર મને તમારા બારણા સુધી લઇ આવ્યા અને કહેતા ગયા "આ સુધાબહેનનું ઘર છે. અંદર જાઓ. તેઓ તમને મદદ કરશે." તો મારી વિનંતી કે તમે સ્પષ્ટ રીતે મને સમજાવો કે મારે જીવનમાં શું કરવું જોઈએ ? મારે કરવાનું શું છે ?" –

પોતાનાં નામ, ગામ કે પોતાને વિષે કોઈ પણ વિગત જણાવવાની વિધિ કર્યા વિના તેમણે પોતાને મૂંઝવતો પ્રશ્ન સીધે સીધો કહી દીધો.

મનમાં હું વિચારી રહી 'આમને શું કહું – કેટલું કહું ? જે સ્પષ્ટતાથી એમણે સીધો પ્રશ્ન મૂક્યો છે એવી જ સ્પષ્ટતાથી ટૂંકમાં એમને જવાબ આપવો જોઈએ.'

અને ——

"શ્રી અરવિન્દ સાથે તમે બે પ્રકારના સંબંધ કેળવી શકો છો. તમે એમને ભગવાન તરીકે સ્વીકારો અને એમની ભક્તિ કરો. રોજ ધૂપ-દીપ કરી શકો, અગરબત્તી સળગાવીને પ્રણામ-પ્રાર્થના કરી શકો અને શક્ય તેટલું એમનું નામ સ્મરણમાં રાખી રોજના જીવનમાં પ્રગતિ કરતા રહો."

બીજો સંબંધ છે ગુરુ-શિષ્યનો. સૌથી પહેલાં તો તમે નિર્ણય લો કે તમારે શ્રી અરવિન્દની સાધના કરવી છે. પછી, શ્રી અરવિન્દને ગુરુ તરીકે સ્વીકારો. અને તે

પછી, તમારા ગુરુ તમને માર્ગદર્શન આપતા રહે એ પ્રમાણે સાધનાના માર્ગે આગળ ચાલો."

"પણ શ્રી અરવિન્દની સાધના શું છે ? એમાં કરવાનું શું હોય છે ?"

થોડીક ક્ષણ વિચારી રહી. શું - કેવી રીતે સમજાવવું એ ગોઠવાતાં મેં એમની નજર પકડી. પૂછ્યું "અંગ્રેજી આવડે ને ?"

"હા. બહુ ભારે અંગ્રેજી ન સમજાય, હળવી ભાષા સમજાય."

"તો સાંભળો ... ... આજ સુધી આપણા ભારતમાં, અને બહાર પણ, અનેક પ્રકારની સાધનાઓ થતી આવી છે, બરાબર ? એમાં મોક્ષ - સાક્ષાત્કાર - નિર્વાણ ઈ.ને મહત્ત્વ અપાતું હોય છે. શ્રી અરવિન્દ એમની સાધનામાં જે શબ્દને મહત્ત્વ આપે છે એ શબ્દ છે TRANSFORMATION. એને માટે ગુજરાતીમાં 'રૂપાંતર' શબ્દ વાપરીએ છીએ. એનો અર્થ - ટૂંકમાં કહીએ તો - આપણે જે માનવ ચેતનામાં રહીએ છીએ, આપણી જે મન-પ્રાણ-શરીરની પ્રકૃતિ છે, એમાં એક ઊંચી દિવ્ય ચેતનાને ગોઠવવાની છે. કાળક્રમે, સાધના કરતાં કરતાં માનવ ચેતનાનું, માનવ પ્રકૃતિનું સમગ્ર અને સર્વાંગીણ દિવ્ય ચેતનામાં પરિવર્તન – માનવ ચેતનાનો ધરમૂળ પલટો.

એટલે ... ... જો તમને શ્રી અરવિન્દની સાધના કરવાનું મન થાય તો તમારે 'રૂપાંતર' શબ્દને તમારા રોજના જીવનમાં એક મંત્ર બનાવી લેવો પડે. સામાન્ય રીતે આપણે જે ક્રિયા-પ્રવૃત્તિ કરતા હોઈએ છીએ એ દરેકની સાથે આપણી ચેતના યાંત્રિક રીતે અથવા અર્ધસભાનતાપૂર્વક જોડાયેલી હોય છે. રૂપાંતરની સાધનામાં દરેક ક્રિયા-પ્રવૃત્તિ પૂરી સભાનતા સાથે અને એક ઉપરની ચેતના સાથે જોડાયેલા રહીને થવી જોઈએ.

આ કામ માટે તૈયાર થવામાં છ શબ્દો ઘણા મદદરૂપ બની શકે છે. એમને બરાબર સમજીને સાધના કરીએ તો ધીરેધીરે આપણામાં ફેરફાર થાય છે, આપણામાં આજ સુધી ન હતું એવું નવું કાંઈક ગોઠવાય છે અને આપણે થોડાક નવા બનીએ છીએ. સાધના ચાલુ રાખીએ તો ઉપરની દિવ્ય ચેતના વધુ ને વધુ આપણામાં સ્થાયી બને છે. આપણે નવા અને વધુ નવા બનતા રહીએ છીએ. સાધના ચાલે છે..."

"એ છ શબ્દો ?"

"હા. એ આ છે : **Self-Observation, Self-Analysis, Self-Work.**"

"આ તો કશું જ સમજાતું નથી ! સહેજ સમજાવો ને ?"

"અંગ્રેજી શબ્દોને આપણે ગુજરાતીમાં આમ ગોઠવીએ :

Self-Observation એટલે સ્વ-નિરીક્ષણ.

Self-Analysis એટલે સ્વ-વિશ્લેષણ.

Self-Work એટલે સ્વ-કાર્ય.

એમાં જે 'સ્વ' શબ્દ છે એને આપણા પોતાના સ્વરૂપ માટે સમજવો. આપણું સ્વરૂપ એટલે સંગઠિત બનેલાં આપણાં મન-પ્રાણ-શરીર. આ ત્રણેની પ્રકૃતિમાં દિવ્યતા લાવવાની છે, સ્થાપવાની છે. ત્રણેમાં ક્રમેક્રમે પરિવર્તન કરી રૂપાંતર સુધી પહોંચવાનું છે. કામ ધીમું છે, મુશ્કેલ છે, પણ કરવા જેવું છે.

શબ્દોને ટૂંકમાં સમજીએ -

Self-Observation: સ્વ-નિરીક્ષણ. શરૂ કરીએ શરીરની દરેક ક્રિયાઓના નિરીક્ષણથી. શરીરની દરેક પ્રવૃત્તિને સભાન રહીને એકાગ્રતાપૂર્વક જોતાં શીખવાનું છે. તમે પગ ઊંચકીને ચાલો છો કે પગ ઘસડીને ચાલો છો ? ચંપલ વ્યવસ્થિત કાઢીને ગોઠવો છો કે ઉતાવળમાં આડાઅવળા ફેંકો છો ? ખુરશીમાં બેસો છો ત્યારે પગ-પીઠ-ડોક બરાબર રાખો છો ? જમતી વખતે કોળિયા ઉતાવળા ઉતાવળા લો છો કે શાંતિથી બરાબર ચાવી લીધા પછી જ બીજો કોળિયો મોઢામાં મૂકો છો ? શરીરની દરેક પ્રવૃત્તિ વખતે એમાં જે ચેતના કામ કરી રહી છે એ અંગેની સભાનતા કેળવવી ઘણી જરૂરી છે.

આ જ પ્રમાણે આપણા પ્રાણની ક્રિયાઓનું - પ્રતિભાવોનું નિરીક્ષણ થતું રહેવું જોઈએ. પ્રવૃત્તિ, પરિસ્થિતિ અને બાહ્ય ઘટનાઓ કેવા કેવા આંતરિક પ્રતિભાવ જન્માવે છે એ જોતાં રહેવું જોઈએ. આપણે સભાન હોઈએ તો સંબંધીઓ, મિત્રો, અન્ય વ્યક્તિઓ સાથેના વ્યવહારમાં નિમ્ન પ્રાણના અવગુણો પોતાનું અસ્તિત્વ બતાવી જતા દેખાય છે - ગર્વ, ક્રોધ, લોભ, અદેખાઈ ઇત્યાદિ ઘણીવાર પોતાના સ્વભાવ બતાવી દે છે. એ પ્રમાણે પ્રાણની બીજી ઊર્ધ્વ પ્રકૃતિના ગુણો – ઉદારતા, પ્રેમ, ત્યાગ, અભીપ્સા વગેરે પણ આગળ આવતા દેખાય છે, અને વ્યવહારમાં આનંદ-મધુરતા લાવતા દેખાય છે.

છેલ્લે, મનની પ્રવૃત્તિઓનું પણ નિરીક્ષણ ઉપર પ્રમાણે થતું રહેવું જોઈએ. ભાતભાતના કેટલાય વિચારો મનમાં આવનજાવન કરતા હોય છે ! એકબીજાની સાથે કોઈ જ સંબંધ નહિ એવા વિચારો વીજળીની ઝડપથી મનમાં આવી જાય છે. એકની જગા બીજો ક્યારે લે છે એ ખબર પણ પડતી નથી. તો, આ બેકાબૂ વિચારમાળાની સક્રિયતા મનમાં ક્યાં સુધી ચાલવા દેવી છે ? એમાં ફેરફાર કેવી રીતે લાવવો ? એના ઉપર કાબૂ કેવી રીતે મેળવવો ? - એ સમજવા આગળ જઈએ.

Self-Analysis: સ્વ-વિશ્લેષણ. આપણા મન-પ્રાણ-શરીરની જે ક્રિયાઓ, જે પ્રતિભાવો સહજતાથી, સ્વાભાવિક ક્રમમાં થાય છે એ બધાંનાં ઊંડાણમાં હવે જવું પડે છે. "હું પગ કેમ ઘસડું છું ?... ઉતાવળમાં કેમ જમું છું ?... નોકર સાથે ગુસ્સામાં જ કેમ વાત કરું છું ?" આ પ્રશ્નોના જવાબ માટે "આમ કેમ... આ રીતે જ કેમ... કેમ, કેમ ? પૂછતા રહીને એના મૂળ કારણને શોધવું પડે છે, કેમ કે એ મૂળ કારણની