

॥ हरिः ॐ ॥



प्रसन्नता



पूज्य श्रीमोटा

॥ हरि: ॐ ॥

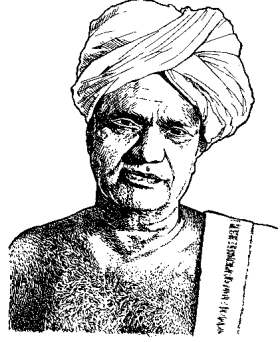


पूज्य श्रीमोटाना उस्ताक्षर

(आरति)
 ॐ शिवराय शिवराय शिवराय
 ॐ शिवराय शिवराय शिवराय
 पातित उगाव) शिवराय (२)
 तव शरीर) शिवराय शिवराय -
 ॐ शिवराय शिवराय शिवराय शिवराय शिवराय शिवराय
 शिवराय शिवराय शिवराय शिवराय शिवराय शिवराय
 शिवराय शिवराय शिवराय शिवराय शिवराय शिवराय
 ॐ शिवराय शिवराय शिवराय शिवराय शिवराय शिवराय
 शिवराय शिवराय शिवराय शिवराय शिवराय शिवराय
 शिवराय शिवराय शिवराय शिवराय शिवराय शिवराय
 ॐ शिवराय शिवराय शिवराय शिवराय शिवराय शिवराय

(अनुसंधान टाईटल पृ. ना .३ ७पर)

॥ હરિ:ૐ ॥



પ્રસન્નતા

પૂજ્ય શ્રીમોટા



હરિ:ૐ આશ્રમ પ્રકાશન, સુરત

- ❑ પ્રકાશક : ટ્રસ્ટીમંડળ,
હરિ:ૐ આશ્રમ, સ્થાપના વર્ષ ૧૯૫૬
કુરુક્ષેત્ર મહાદેવના મંદિરની બાજુમાં,
જહાંગીરપુરા, રાંદેર, સુરત-૩૯૫ ૦૦૫.
ફોન : (૦૨૬૧) ૨૭૬૫૫૬૪, મો. : ૯૭૨૭૭ ૩૩૪૦૦
Email : hariommota1@gmail.com
Website : www.hariommota.org

© હરિ:ૐ આશ્રમ, સુરત, નડિયાદ.

❑ આવૃત્તિ	વર્ષ	પ્રત	આવૃત્તિ	વર્ષ	પ્રત
પ્રથમ	૧૯૯૭	૨૫૦૦	ચોથી	૨૦૦૫	૧૦૦૦
બીજી	૧૯૯૮	૩૦૦૦	પાંચમી	૨૦૧૦	૩૦૦૦
ત્રીજી	૧૯૯૯	૧૦૦૦	છઠ્ઠી	૨૦૧૫	૨૦૦૦

❑ પૃષ્ઠ : ૫૨

❑ કિંમત : રૂ. ૧૦/-

❑ સંકલન : રમેશ ભટ્ટ તથા પ્રભુદાસ જાની

❑ પ્રાપ્તિસ્થાન :

હરિ:ૐ આશ્રમ, સુરત-૩૯૫ ૦૦૫

હરિ:ૐ આશ્રમ, નડિયાદ-૩૮૭ ૦૦૧

❑ મુદ્રણશુદ્ધિ : જયંતીભાઈ જાની

ફોન : (૦૭૯) ૨૬૬૧૨૭૨૮

❑ ડિઝાઇનર : મયૂર જાની

મો. : ૯૪૨૮૪૦૪૪૪૩

❑ ટાઇપસેટિંગ : અર્થ કોમ્પ્યુટર,

૨૦૩, મૌર્ય કોમ્પ્લેક્સ, સી. યુ. શાહ કોલેજ સામે,

ઈન્ડમટેક્સ, અમદાવાદ-૧૪, મો. : ૦૯૩૨૭૦ ૩૬૪૧૪

❑ મુદ્રક : સાહિત્ય મુદ્રણાલય પ્રા. લિ.

સિટી મિલ કંપાઉડ, કાંકરિયા રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૨૨

ફોન : (૦૭૯) ૨૫૪૬૯૧૦૧

॥ हरिःॐ ॥

समर्पणांजलि

(छट्टी आवृत्ति)

पूज्य श्रीमोटाना निमित्तयोगे आश्रममां आवनार स्वजनो श्री जीशाकाकाने मणता त्यारे पोताना अंतःकरणां अनेरा भाव अने संतोषनी अनुभूति पामता, काकानी वातो थकी पूज्य श्रीमोटाने उंडाणथी समञ्ज शकता. जीशाकाका थकी आश्रमनी नञ्जक आवेला तेमज पूज्य श्रीमोटा प्रत्ये षूभ षूभ भाव अने लागणी राभनारा, आश्रमने तमाम रीते भावनापूर्वक मद्ददृप थनारा मूण सणिया हेमद गाम, ता. पलसाणा, जि. सुरतना अने डाल केनेडा निवासी स्वजन दंपती

श्री येतनकुमार लीपुभाई पटेल

तथा तेमनां धर्मपत्नी

श्रीमती मोनाबडेन येतनकुमार पटेलने

प्रसन्नता पुस्तिकानी छट्टी आवृत्ति प्रेम अने आदरपूर्वक समर्पण करतां अभो आनंद अनुभववीअे छीअे.

ता. २७-८-२०१५

आनंद चौदस सं. २०७१

ट्रस्टी मंडण,

हरिःॐ आश्रम, सुरत

॥ हरिःॐ ॥

निवेदन

(छट्टी आवृत्ति)

पूज्य श्रीमोटानुं जवनविकास अंगेनुं साहित्य विपुल प्रमाशमां स्वजनोने उपलब्ध छे. 'प्रसन्नता' अंगेनां पूज्य श्रीमोटानां व्यक्त लभाशो आ साहित्यमांथी अेकत्रित करवामां आव्यां हतां.

'प्रसन्नता' पुस्तिकानी पांचमी आवृत्ति अप्राप्य होवाथी अमे तेनी मांग सतत रहेती होवाथी तेनी आ छट्टी आवृत्तिनुं प्रकाशन करतां अमे आनंद अने धन्यतानी लागाशी अनुभववीअे छीअे.

आ पुस्तिकानुं मुद्रणशुद्धिनुं कार्य श्री जयंतीभाई जनीअे पूरा सहभावाथी, पंतथी अने योकरसाईपूर्वक कर्युं छे, ते बढल अमो तेमना भूष भूष आभारी छीअे.

साहित्य मुद्रणालयना श्री श्रेयसभाई विष्णुप्रसाद पंड्याअे पूज्य श्रीमोटा प्रत्येना भक्तिभावाथी आ पुस्तकनुं मुद्रण करी आध्युं छे. तेओश्रीना आवा अमूल्य अने उदारताभर्या सहयोगना कारणे ज पूज्य श्रीमोटानो अक्षरदेह घणी ओछी किंमते समाजयरणे मूकी शकीअे छीअे. श्री श्रेयसभाई पंड्याना अमो भूष भूष आभारी छीअे. आशा छे के स्वजनो आ प्रकाशनने आवकारणे.

ता. २७-८-२०१५

आनंद यौदस सं. २०७१

ट्रस्टीमंडल,

हरिःॐ आश्रम, सुरत

‘પ્રસન્નતા’ નો અર્થ

સ્વજન : મોટા, આપ અમને ‘પ્રસન્નતા’ શબ્દ ઉપર સમજાવતા હતા. એ બાકી રહેલું.

શ્રીમોટા : ‘પ્રસન્નતા’ એ આખો શબ્દ લઈએ તો આગળ જે ‘પ્ર’ મૂક્યો છે - ‘પ્ર’ સાથે મૂકીએ તો એનો અર્થ વધી જાય છે. ‘પ્રસન્નતા’માં જે ‘તા’ છે એ જુદો જ છે. એની સાથે સંકળાયેલ નથી. એ પણ ‘પ્ર’ના જેવું જ છે. એક પ્રીફિક્સ (આગળ જોડાતો શબ્દ) છે અને બીજો સફિક્સ (પાછળ જોડાતો શબ્દ) છે - ગમે તે આપણે કહીએ. મૂળ શબ્દ ‘સત્’ રહ્યો. ‘સત્’ એટલે હોવું. હવે, હોવાપણાની સભાનતા આપણને જ્યારે થાય એટલે પ્રસન્નતા. એટલે કે ‘આપણે આત્મા છીએ’ એ હોવાપણાની સભાનતા આપણને થઈ કે પ્રસન્નતા આપણને આપમેળે પ્રગટે. અથવા તો આપણે આત્માની વાત જવા દઈએ તો - દા. ત. મારી પાસે આટલી મૂડી છે. એની પણ સભાનતા થઈ, એનો પણ એને આનંદ છે. અથવા તો સમાજમાં જેનું મૂલ્ય સારું ગણાય, એવું કશુંક નક્કર છે, એની જેને સભાનતા થઈ તો એ બાબતમાં એને પ્રસન્નતા થઈ. એટલે બે અક્ષરો ‘પ્ર’ અને ‘તા’ એના અર્થનો વધારે સ્ફોટ કરવા માટે મુકાયા છે. મૂળ શબ્દ ગણીએ તો ‘સત્’ છે. ‘પ્ર’ ‘સન્ન’ ‘તા’ - મૂળમાં બે ‘ન’ છે, પણ સંધિના નિયમ પ્રમાણે ‘ત્’ નો ‘ન્’ થાય છે. □

પ્રસન્નતા

સ્વજન : મોટા, થોડું પ્રસન્નતા ઉપર કહેશો ?

શ્રીમોટા : પ્રસન્નતા વિના આ સંસારમાં, કામમાં, વ્યવહારમાં ટકાય નહિ. જીવવા માટે પ્રસન્નતા જરૂરી છે. પ્રસન્નતા એ કુદરતી ગુણ નથી. કેળવાયેલો ગુણ છે, કેળવવાથી છે. દરેકનામાં એ ગુણ આવતો નથી. થોડુંઘણું સ્વભાવગત હોય. દરેકને 'મારે પ્રસન્નતા કેળવવી છે' એમ થવું જોઈએ. એવી અભીપ્સા હોવી જોઈએ. એના વિના કંઈ કશું નહિ વળે. ગમે તેવા સંજોગો આવે તોપણ એ પ્રસન્નતા ઓછી થાય એવી નથી. કંઈ કશાથી ડંખ ના થાય. એની એવી ઈલફીલિંગ(મનદુઃખ) ના થાય. અદેખાઈ ના થાય. ખોટું ના લાગે - આ બધાં પરિણામો પ્રસન્નતાથી પ્રગટે. પ્રસન્નતા ફૂલે, ફાલે અને જ્યારે આપણા જીવનમાં પ્રગટે ત્યારે એ જીવન જીવવા જેવું એવું સુંદર હોય છે કે એ અત્યારે બોલવું નકામું. એ તો એ રીતે જીવતો હોય તે જ જાણે. એટલું એ સુંદર હોય છે કે ભલભલાને આકર્ષે. ખરેખરું સ્વર્ગ તો એ જ છે કે જેના જીવનમાં નરી પ્રસન્નતા આઠે પહોર રહ્યા કરે. એ જ સરળ સ્વર્ગ છે.

હવે, એકવાર આપણને એમ થાય કે એ જાતની પ્રસન્નતા આપણને મળે કેમ ? એક તો જાણે એવી અભીપ્સા થવી જોઈએ. જેમ, હું દાળ, ભાત, રોટલા, શાક જમું છું તેમ આ પણ જરૂરી છે. એ જમ્યા વિના ચાલે જ નહિ. એવી રીતે જીવનમાં પ્રસન્નતા હોય તો આ બધું થયા કરે. બાકી કંઈ કશું રહે નહિ. કરવા જેવું છે તે બધું જ થાય. અને જે થાય તે એટલા બધા આનંદથી થાય

અને આનંદ પાછો બીજાને પણ સ્પર્શ એટલે બહુ ઉત્તમ છે. પ્રસન્નતાનો ગુણ કેળવાય તો પોતેય સુખી થાય અને બીજા પણ સુખી થાય. બીજા સોએ સો ટકા સુખી નથી થતા. એનું કારણ એમનું મન પ્રસન્નતા તરફ વળેલું હોતું નથી. સંપૂર્ણ પ્રસન્ન હોવું જોઈએ, થવું જોઈએ અથવા રહેવું જોઈએ, તે જાતની ભાવના એમનામાં બિલકુલ કેળવાયેલી હોતી નથી. એમનું ધ્યેય પણ એ જાતનું છે નહિ. એટલે એમને જોઈતા પ્રમાણમાં પ્રસન્નતા સ્પર્શતી નથી. બાકી, થોડીઘણી તે સ્પર્શી રહે છે. અને એટલે થોડોઘણો આનંદ પણ રહે છે, પણ પૂર્ણપણે નહિ. મેં કહ્યું તેવી જેને ભૂમિકા થયેલી હોય એનામાં આ પ્રસન્નતા કેળવાયેલી છે. તેના આંદોલન પેલાને સ્પર્શ અને સ્પર્શીને તે પણ એવો જ થાય છે.

હવે, આપણે મૂળ વાત ઉપર આવીએ કે પ્રસન્નતા શી રીતે પ્રગટે અને કેમ પ્રગટે ? એનાં સાધનો શાં ? અને સંસારમાં વર્તતાં વર્તતાં પ્રસન્નતા આપણાથી કઈ રીતે કેળવાય ? કારણ કે આપણે સંસારને મૂકીને જતું રહેવાનું નથી અને બીજા જે કોઈ જતા રહે છે તેની વાત આપણે કરવાની રહેતી નથી. એવા લોકો તો માઈનોરિટીમાં (અલ્પ સંખ્યામાં) છે. એ બહુ નથી. પણ એનો આપણે દાખલો શું કરવા લેવો ? દાખલો લેવાની બિલકુલ જરૂર નથી. પછી આપણે વિચારો કે પ્રસન્નતાને અવરોધ કેમ આવે ? પ્રસન્નતાને અવરોધનાર, આડે આવનાર એવું બધું શું છે તે વિચારવું જોઈએ. તો તેની સાથે આ બધું જ આવે-કામ, ક્રોધ, મોહ, મદ, મત્સર, અહમ્ આ બધાં જ પ્રસન્નતાને આડે આવે. કામને લીધે પ્રસન્નતા નથી એમ નથી, પણ એ પ્રસન્નતા પછી ખેદ પ્રગટાવે છે. જો ક્રોધ કર્યો અને એ ક્રોધ ધારો કે કશાકથી

તમારો સંતોષાયો, તો એ પ્રસન્નતા નેગેટિવ (નકારાત્મક) સાઈડમાં પલટાઈ જાય છે. એટલે આ બધાં કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર, અહમ્, રાગ, દ્વેષ આદિ જે વૃત્તિઓ છે, તે વૃત્તિઓ આપણાથી સંતોષાય ત્યારે બીજા કોઈ સાથે આપણને આનંદ થાય. એ એક જાતની પ્રસન્નતા થઈ. તે થોડોક વખત થઈને એનું રૂપાંતર થઈને એની નિમ્ન ગતિ થાય છે. નિમ્ન એટલે નીચલી ગતિ થાય છે. એટલે અજ્ઞાન તરફ માણસ વધતો જાય છે. જ્ઞાન તરફ નહિ.

ખરી પ્રસન્નતા જેને જામે, પ્રસન્નતાનો જેને વિકાસ થાય, તેનું હંમેશાં ઊર્ધ્વચઢાણ થાય. ત્યારે આપણે વિચારીએ છીએ કે પ્રસન્નતા આપણે જોઈએ છે તો ખરી, પણ આ નેગેટિવ (નકારાત્મક) સાઈડની પ્રસન્નતા નથી જોઈતી. આપણને એવી પ્રસન્નતા જોઈએ છે કે જે આપણને ઊર્ધ્વબાજુ લઈ જાય અને જેમ જેમ ઊર્ધ્વગમન આપણું થાય તેમ તેમ પ્રસન્નતાનું પ્રત્યક્ષ લક્ષણ આનંદ થાય. પ્રસન્નતા થઈ ખરી પણ એનું કોઈ લક્ષણ તો જણાવું જોઈએને ! એમ ને એમ આપણને નહિ મનાય- એનું લક્ષણ આનંદ. એને દુઃખ, ઉપાધિ, વિઘ્ન, મુશ્કેલીઓ, ગૂંચો આ બધું વ્યવહારમાં આવે છે. એ આવે છે ત્યારે એટલો શાંત રહે. પ્રસન્નતા થઈ છે એને કારણે એ શાંત રહે. તેથી, જે બધી ગૂંચો, મુશ્કેલીઓ, વિપત્તિ, આપત્તિ-આવાં બધાં વિઘ્નો- પ્રોબ્લેમ્સ (કોયડા) એના જીવનમાં ઊઠે છે ત્યારે એ પ્રસન્નતાવાળો છે એનાથી કરીને એને પ્રસન્નતા હોવાથી તે શાંત છે. તેનું મન કશાથી ડહોળાતું નથી. મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, પ્રાણ અને અહમ્ એ કંઈ કશાથી ડહોળાતાં નથી. એ પણ શાંત

છે. શાંત હોવાથી એ પણ એનો ઉકેલ ઝટ કરી શકે છે. મનની સાથે બુદ્ધિ, પ્રાણ પણ છે. પ્રાણ પણ એની સાથે મદદમાં હોય છે. એટલે રસ્તો ખોળી કાઢે છે. તેને બહુ વાર લાગતી નથી. આપણે ધારીએ છીએ તેવું ક્ષણવારમાં તેને જડી જાય છે કે ‘આનું આમ કરવાનું.’ એટલે પછી એ પ્રમાણે એ કરે. એટલે પ્રોબ્લેમ્સ ઊકલી જાય છે. એનો એને આનંદ થાય છે. એને એમ થાય છે કે ‘ચાલો, આ તો સરસ ઊકલી ગયું ! એના વિશે હું શું મૂર્ખો વિચારતો હતો ?’

જીવનમાં કંઈ પણ પ્રશ્ન આવે તે ઉકેલ્યા વિના ચાલતું નથી. ઉકેલવો તો જોઈએ જ. ના ઉકેલીએ તો આપણે દુઃખી થઈએ. પ્રસન્નચિત્ત થવાનો કોઈ નિશ્ચય નથી, કોઈ કામના નથી, કોઈ અભિલાષા નથી, તે કશું એના વિશે જાણતો નથી કે એના વિશે સમજતો નથી, એવા માણસને પણ મુશ્કેલી, આપત્તિ, વિઘ્નો આ બધું આવે છે. તે એને સાચી કે ખોટી રીતે ઉકેલવું પડે જ. ઉકેલ્યા વગર ચાલે નહિ એને. પેલાનેય ઉકેલવું પડે. તે પેલો જે રીતે આપમેળે-સ્વયં જે ઉકેલે છે તેવું પેલો માણસ નહિ ઉકેલે. વિચાર કરી કરીને મરી જશે, પણ તેને ખરી વસ્તુ જાગશે નહિ. મહાત્મા ગાંધી હતા, તે લાહોરમાં સ્વરાજની પ્રતિજ્ઞા લીધી કે ‘મારે બ્રિટિશ રાજ્ય ના જોઈએ. અમારે અમારું રાજ્ય જોઈએ અને અમે એને માટે સત્યાગ્રહ કરીશું.’ ત્યારે બધાંએ ગાંધીજીને નેતાગીરી સોંપી.

પણ સત્યાગ્રહ શેનો કરે ? એની કંઈ ખબર પડે નહિ અને મહાત્મા ગાંધીને પણ ખબર ન હતી. એટલે ત્યાંથી આવીને પ્રસૂતાની વેદનામાં પડેલા. આખી રાત જાગેલા. ઓટલા ઉપર ફર્યા કરે, ભજનમાં કંઈ ગાય પણ ખરા અને આ જ વિચારમાં

તલ્લીન. એમને છકે દિવસે સૂઝ્યું. તે ગાંધીજી એટલા મોટા માણસ હતા તોપણ નાચ્યા અને કૂઠા. પ્રસન્નતા કેળવાય છે ત્યારે આપણા જીવનમાં કેટલાય કોયડાઓ, પ્રશ્નો જાગે છે, તે સરળતાથી એકદમ બહુ વાર લાગ્યા વિના ઊકલે છે. એ જે ઊકલે છે એ યોગ્ય રીતના ઊકલે છે. તેમાં કોઈ જાતનું દ્વિધાપણું હોતું નથી. એમાં એ જાતે-પોતે જ કન્વિન્સ (ખાતરી) થાય છે. એટલે પ્રસન્નતા જેના જીવનનું ધ્યેય છે એને તે કેળવાય છે. પ્રસન્નતા એ આનંદનો એક વિભાગ છે. આનંદનો એક ભાગ પ્રસન્નતા છે. એટલે આનંદ પણ ખીલે છે. જેમ આનંદ વધતો જાય છે તેમ એકાગ્રતા, કેંદ્રિતતા આપમેળે આપણામાં પ્રગટે છે. અને એ પ્રગટે એટલે અનેકમાં હોય છતાં એકમાં જ આપણું મન રહ્યા કરે. એ પ્રસન્નતાની ખૂબી છે. જ્યારે પ્રસન્નતા જીવનમાં એકાગ્ર થાય છે ત્યારે એ પ્રસન્નતા હંમેશાં એકમાં પડી નથી રહેતી. હંમેશાં વિસ્તાર પામે છે.

સૂર્યનાં કિરણો જગતમાં વિસ્તાર પામે છે. ચંદ્રનાં કિરણો વિસ્તાર પામે છે. પૃથ્વીનો જે આભાસ છે - પૃથ્વીનાં કિરણો નથી છતાં આપણે વેગળેથી હજારો માઈલો દૂરથી જોઈએ તો તેનાં પણ કિરણો છે એમ આપણને લાગે. એટલે એ પણ વિસ્તરે છે. સૂર્ય, ચંદ્ર, પૃથ્વીને ક્યાં જોવા જઈએ ? દરેક વિકસે છે. માણસ નાનો હોય પણ પાંચ, દસ, બાર, વીસ, પચીસ, પાંત્રીસ, ચાળીસ વર્ષનો થાય છે તેમ શરીરથી પણ વિકસે છે. પ્રવૃત્તિથી પણ વિકસે છે. એમ જોઈએ તો આ દુનિયામાં દરેકનો સ્વભાવ વિકસવાનો છે. વિકાસનું નિશાન નક્કી નથી એ મોટો વાંધો છે. એ જો હોત તો એ વિકાસ ઓર પ્રકારનો થાત. એટલે એનેય

ચડાવત અને બીજાને પણ ચડાવત. એ વિકાસનો ધ્યેય, એનું સંગીનપણું એ એની પાસે નથી.

સામાન્ય રીતે તો દરેક માણસ ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં જીવનમાં પ્રસન્ન રહે છે ખરો. ના રહેતો હોય તો જીવન બરબાદ થઈ જાય. એને જીવવું ગમે નહિ. જે થોડુંઘણું યદ્વાતદ્વા જેવું પણ જીવવામાં પ્રસન્નતા રહેલી છે, માટે જીવવું ગમે છે. એટલે પ્રસન્નતા જીવનના મૂળમાં છે ખરી. એ પ્રસન્નતાને કેળવવા માટે જે સાધનો આપણે વાપરવાં જોઈએ તેનાં વિશે આપણે કોઈએ વિચાર કર્યો નથી. આપણને પ્રસન્નતા જોઈએ છે ખરી. તો એ પ્રસન્નતાને આપણા જીવનમાં કેવી રીતે પ્રગટાવવી અને વિકસાવવી ? તેનો વિચાર આપણે કર્યો નથી. વિચાર નથી કર્યો અને નથી થતો એનું મૂળ કારણ પ્રસન્નતા વિશે આપણને જિજ્ઞાસા પૂરેપૂરી જાગી નથી. આ પ્રસન્નતા આપણે મેળવવી છે, હાંસલ કરવી જ છે, એવી એને દૃઢ ભાવના જાગી નથી. એ પ્રસન્નતાને અનુભવવા કાજે જે ઝંખના જોઈએ તે પણ તેને જાગી નથી. એટલે એનાથી પ્રયત્ન થતા નથી, પણ જો મૂળમાં હોય તો પ્રયત્ન પણ થાય છે. નહિ તો પ્રયત્ન થતા નથી. ૯૯.૯૯ ટકા માણસોને આવી જિજ્ઞાસા છે નહિ. હવે, ધારો કે કોઈકને વિચાર છે-એમાં ઝંપલાવ્યું છે તો એણે શું કરવું જોઈએ ? એ અજાણ્યો છે. એ શું કરે ? મૂળ સવાલ એ કે ગમે તેટલો માણસ અજાણ્યો હોય પણ જો તેને જિજ્ઞાસા જાગે છે તો જિજ્ઞાસા જેવો કોઈ સદ્ગુરુ નથી. તે જિજ્ઞાસા તેને દોરવે છે. એ વાત તમે કહી દીધી તો ખરી, પણ પ્રેક્ટિકલ સ્ટેપ્સ (વ્યવહારુ પગલાં - આચરી શકાય તેવો માર્ગ) બતાવવાના ખરા કે નહિ ? એવો પ્રશ્ન થાય તો જિજ્ઞાસા પ્રેક્ટિકલ સ્ટેપ્સ બતાવે છે.

‘અમે તો સામાન્ય માણસ છીએ તો અમને એના ફાઉન્ડેશનનાં કારણો બતાવો’ એમ કોઈ મને કહે તો હું કહું કે ‘ભાઈ, પ્રસન્નતા જો આપણે મેળવવી હોય તો પ્રસન્નતાને માટે આપણે હાલના જીવનથી શરૂઆત કરવી જોઈએ. ભવિષ્યમાં જ્યારે થશે ત્યારે મેળવીશું એમ નહિ વિચારવું જોઈએ, પણ હાલના જીવનથી શરૂઆત કરવી જોઈએ. - હંમેશાં આપણે સુખી રહેવાના પ્રયત્ન કરવા. પ્રસન્ન રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો.’ ‘દુનિયામાં સહેજે એટલી બધી માથાકૂટ અને ઝંઝટ હોય તેમાં પ્રસન્ન કેવી રીતે રહેવાય ?’ તો એને હું કહું કે ‘તારો વિચાર પ્રસન્ન રહેવાનો પાકો નથી થયો. પ્રસન્ન થવાનો તારો વિચાર પાકો હોય તો ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં પ્રસન્ન રહેવાને એટ્લીસ્ટ (કમસેકમ) તારામાં અવેરનેસ (સભાનતા) તો હોય જ. જો અવેરનેસ ના હોય તો પાકો નિશ્ચય થયો નથી. એટલે જો આપણે ગમે તેવી સ્થિતિમાં હોઈએ તો, જો આપણે પ્રસન્નતાને મેળવવી હોય અને જો તેનો નિશ્ચય પાકો હોય, દૃઢ નિશ્ચય-મક્કમ મરણિયો નિશ્ચય હોય તો તેની અવેરનેસ આવ્યા વગર રહેશે નહિ. જેની અવેરનેસ ના આવે તો આપણે સમજી લેવું કે તે વિષયમાં આપણે ઊંડા ઊતર્યા નથી. કે તે વિષય આપણે આત્મસાત્ કરી લીધો નથી. અથવા તે વિષય આપણને પૂરેપૂરો ગળે ઊતર્યો નથી. અથવા તે વિષયને આપણા જીવનમાં કેંદ્ર તરીકે આપણાથી સ્વીકારાયો નથી.’ જે તે તમારે કરવું એ જો તમારે કરવાનું નક્કી થાય તો તેની અવેરનેસ તમને રહેવી જોઈએ.

તમારે ગમે તે કરવું હોય પણ તેની અવેરનેસ તમને રહેવી જોઈએ. જેમ અહીં આપણે ઘેરથી દવાખાનામાં આવ્યા. તો તે

દવાખાનામાં જવાની આપણને અવેરનેસ છે. અવેરનેસ જીવતી-જાગતી નથી પણ મનમાં છે. એટલે દવાખાના તરફ જ જઈશું. બીજે ક્યાંય નહિ જઈએ. જેમ, ગાંડો માણસ ગમે તેમ ભટકતો ફરે છે તેમ આપણે નહિ જઈએ. તેથી, જ્યારે આવું કંઈક હોય ત્યારે તેની અવેરનેસ જાગવી જોઈએ. એટલે જો પ્રસન્નતા આપણે મેળવવી હોય તો પ્રસન્નતાની અવેરનેસ આપણામાં જાગેલી હોવી જોઈએ. એ અવેરનેસ જાગે તો ગમે તેમ થતાં આપણી પ્રસન્નતા કશાકથી ડૂબી, એનો ભંગ થયો કે કશાકથી એમાં બેરાગપણું થયું તો જે આપણી અવેરનેસ છે તે આપણને જગાડશે કે 'ભાઈ, આપણે તો ગમે તેમ થાય તોય પ્રસન્ન થવું છે અને પ્રસન્ન રહેવું છે. આ સંજોગોમાં આપણે ડહોળાઈ જઈએ તે બરાબર નહિ. આપણે પ્રસન્ન રહો અને પ્રશ્નનો ઉકેલ કરો.' પ્રશ્નનો ઉકેલ તો કરવો પડે, પણ ફન્ડામેન્ટલી (મૂળભૂત રીતે) આપણે જે પ્રસન્ન રહેવું છે કે થવું છે તેને જાળવી રાખજો. એ તમારામાં મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, પ્રાણ શાંત થાય એટલે આપમેળે, સરળતાથી દરેક પ્રશ્નના ઉકેલ તમને જાગે અને સરળતાથી સોલ્વ (નિકાલ) કરી શકાય. એ એની વિશેષ ખૂબી છે. જેમના જીવનમાં આવા સવાલો આવતા હોય તેનો જે ઉકેલ કરે છે એમાં બીજી વ્યક્તિઓ સમાયેલી હોય છે. તે બીજી વ્યક્તિઓને બિલકુલ અન્યાય ના થાય એવી રીતે પ્રસન્નતા એનો ઉકેલ કાઢે છે. એ એની એક મોટામાં મોટી ખૂબી છે. આ હું કંઈ એમ ને એમ કહેતો નથી. આ અનુભવની વાત છે. બીજું, આપણે જીવનમાં ગમે તે કામ કરવા બેઠા. આપણે સ્વતંત્રપણે કોઈ કામ ઉપાડ્યું તો એ પ્રસન્નતા એ કામમાં મદદકર્તા છે. મદદકર્તા છે

એટલું જ નહિ પણ એ કામમાં વધુ ને વધુ આપણને ઉતારવાને રસવાળા બનાવે છે. એટલું જ નહિ પણ એ કામમાં તમને કોઈ જાતની અગવડ ના આવે, મુશ્કેલી ના આવે, કોઈ જાતની તમને મનમાં સગડગ ના થાય. હવે, ધારો કે કોઈ બાબતમાં એને મુશ્કેલી આવે ત્યારે પ્રસન્નતા જેનું ધ્યેય છે, તેવો માણસ તે વખતે માત્ર પેલી મુશ્કેલીના વિચાર નહિ કરે. જે લોકો મુશ્કેલીનો વિચાર કરીને મુશ્કેલીનો ઉકેલ કાઢવા જાય છે તે નહિ બને. જેમ, વડોદરા શહેરને આપણે જોવું હોય તો વડોદરા શહેરથી ઊંચે ઊડો તો વડોદરા જોઈ શકીશું. તેવી રીતે મુશ્કેલીનો ઉપાય કાઢવો તે શક્ય નહિ બને. મુશ્કેલીથી છૂટા થાઓ. જરા તટસ્થ થાઓ તો તમે મુશ્કેલીનો સાચો ઉકેલ કાઢી શકશો.

પ્રસન્નતાની ખૂબી એ છે કે જો તમે જીવનમાં પ્રસન્નતાનું ધ્યેય લીધું છે તો જેનામાં પ્રસન્નતા આવતી જાય છે તે તટસ્થ થતો જાય છે. આ તેનું બીજું પરિણામ છે. પ્રસન્નતા જેના જીવનમાં પ્રગટતી થઈ તેનામાં તટસ્થતા આવતી જાય. તટસ્થતા આવતી જાય એટલે છૂટો થતો જાય છે. જુદો પડી શકે છે. તમારામાં તટસ્થતા આવી. એટલે તમે એ પ્રશ્નનો પ્રાણ, પ્રશ્નનું હાર્દ, એ પ્રશ્નનો વિષય એ બધું તમે સરળતાથી જાણી શકશો. જેનો ઉકેલ કરવાનો છે કે જે મુશ્કેલી, દુઃખ આવ્યું હોય, જે પ્રશ્ન કે કોયડાઓ કે જે કાંઈ આપણા જીવનમાં કામકાજમાં ઊભા થયા હોય તેને જાણીને સરળતાથી તેનો ઉકેલ તમે કાઢી શકો છો. એ રીતે સામાન્ય માણસ એ નહિ કાઢી શકે. ધારો કે ગમે તેવો કાબેલમાં કાબેલ માણસ, બહુ વ્યવહારમાં હોશિયાર માણસ પણ પેલા પ્રશ્નનો ઉકેલ કરે અને પેલો પ્રસન્નતાવાળો - જેને આવી તટસ્થતા જાગેલી

છે, વિવેક જાગેલો છે, તે ઉકેલશે તો તે બેમાં આસમાન-જમીનનો ફરક હશે. એ વાત પણ એટલી ચોક્કસ.

આપણે વાત કરતા હતા કે પ્રસન્નતા ક્યાં ક્યાં સાધનોથી કેળવાય ? તો મૂળમાં તો તેને ધ્યેય નિશ્ચિત હોવું જોઈએ. મારે આ કરવું જ છે. એની પાછળ આવો વિચાર - મરણિયો નિશ્ચય થાય અને પછી ધીરે ધીરે તેને પોતાના કામમાં વણવું જોઈએ કે મારે પ્રસન્ન રહેવું છે. પ્રસન્ન રહીને કામ કરે. ધારો કે દુઃખ આવી પડ્યું, વિઘ્ન આવી પડ્યું ત્યારે બને તેટલી શાંતિ રાખવી, ઉદ્વિગ્ન થવું નથી. ઉદ્વેગ, પ્રસન્નતાને મારી નાખનાર, પ્રસન્નતાની માત્રાને ઓછી કરનાર છે.

જ્યારે તટસ્થતા આવે છે ત્યારે આપણા મનાદિકરણ પણ શાંત હોય. એટલે એ શાંતિમાં જે એનો વિચાર કરે છે તેવો પેલો બીજો માણસ નહિ કરી શકે, કારણ કે એના મનાદિકરણ પેલાના જેટલા શાંતિવાળા હોતા નથી. શાંતિ અને તટસ્થતાથી વિચાર કરીને ઉકેલ લાવે એને વહેલો ઉકેલ મળી જાય છે. ઉકેલ મળવાથી તેના કામની સરળતા બીજા બધા માણસો કરતાં વધી જાય છે, પણ કેટલાક માણસો એમ કહે કે 'સાલો મૂર્ખો છે, વેદિયો છે.' પણ એનાં કામ જુઓ તો બધાં સરળ અને ઝટ ઊકલે તેવાં છે. અને એનાં કામનો પ્રોગ્રેસ (વિકાસ) પણ સારો થઈ શકે. અને બીજા ખૂબી એ કે ગમે તેવો બુદ્ધિનો 'ઢ' હોય-બધાંની કંઈ સરખી બુદ્ધિ નથી હોતી. બુદ્ધિ જરાક ના હોય તેવા પણ માણસ હોય છે. એવો માણસ પણ જો પ્રસન્નતાથી વર્તવાનું કરે તો તેની બુદ્ધિ ખીલે છે. આ માર્ગમાં પણ તેની બુદ્ધિ ખીલે છે. જ્યારે એ બુદ્ધિ ખીલે છે ત્યારે તેના રસ્તામાં આવતા અનેક પ્રશ્નોને ઉકેલવામાં મદદરૂપ થાય છે.

બીજું, જ્યારે પ્રસન્નતા વધે ત્યારે એમાંનું એક ફળ તટસ્થતા પ્રગટે. બુદ્ધિ પ્રગટે. બુદ્ધિ પ્રગટે એની સાથે તેના પ્રાણ પ્રગટે. અહમ્ તો સાથે હોય જ. આમ, આવા આવા પ્રશ્નો જ્યારે ઉદ્ભવે ત્યારે એનામાં એ સરળતાથી તટસ્થતા, બુદ્ધિ, પ્રાણ, વિવેક આ બધાં ખીલેલાં હોય છે અથવા ખીલતાં જતાં હોય છે. એના લીધે બહુ સરળતાથી એકદમ એને સૂઝી જાય છે કે હવે આમ કરવાનું છે.

એ પ્રસન્નતા માટે આપણે કરવું શું ? તે મૂળ પ્રશ્ન ઉપર આપણે આવીએ. આપણે પ્રત્યેક કર્મ કરતી વખતે પ્રસન્નતાને જ મોખરે રાખવી જોઈએ. જેમ લગ્ન લીધું હોય અને વરરાજાને જ્યારે ઊઘલાવ્યા ત્યારે વરરાજાને આપણે મોખરે રાખીએ. તેવી રીતે પ્રસન્નતાને આપણે મોખરે રાખવી પડશે. તે પણ પ્રત્યેક કર્મમાં આ પ્રસન્નતા મોખરે રાખવાની. જો એવી અવેરનેસ (સભાનતા)ના રહી તો આપણે ભૂલા પડી જઈશું. એ અવેરનેસ ક્યારે રહેશે ? જ્યારે પ્રસન્નતા માટે આપણો દૃઢ નિશ્ચય, મક્કમ નિશ્ચય, મરણિયો નિશ્ચય પાકો થયો હશે. ‘આ આપણે કરવું છે, કરવું છે ને કરવું જ છે’ એવો આપણો પાકો નિશ્ચય થાય અને મરણિયો નિશ્ચય થયો હોય તો તેની અવેરનેસ આપણને રહેશે. બાકી, આપણને આ મેળવવાની જેવી તેવી વૃત્તિ થઈ હશે તો નહિ થાય. તો અવેરનેસ આપણામાં નહિ રહે.

અવેરનેસ રહ્યા સિવાય તમે આગળ નહિ વધી શકો. તમારે જે બાબતમાં પ્રગતિ કરવી છે, તે દરેક બાબતમાં તમારી અવેરનેસ જીવતીજાગતી હોવી જોઈએ. તે સિવાય નહિ બને. ત્યારે આપણે એ જોયું કે જેમાં ને તેમાં પ્રસન્નતાને મોખરે રાખજો. ‘કંઈ પણ

હોય તો આપણે પ્રસન્નતાને રાખીએ ખરા, પણ એકદમ કંઈ સાલી રહે નહિ. તો રહે એવું આપણે શી રીતે કરવું ? તો તમે ભાઈ, તમારા પોતાના માર્ગમાં પ્રસન્નતાના શત્રુઓ પડેલા છે એને પહેલાં દૂર કાઢો. રાગદ્વેષ તેનો મોટામાં મોટો શત્રુ. તો તેને કાઢો, પણ તે કાઢવા જતાં જન્મોના જન્મો વીતી જાય. ત્યારે તેના કરતાં હું કહું કે ‘તારી વાત સાચી’ અથવા આ અંગેના જે વિચાર કરનારા હોય તો તેને કહું કે ‘તારી વાત સાચી’ -એના કરતાં આપણે પ્રસન્નતા કેળવતાં જ્યાં રાગદ્વેષ આવ્યા ત્યાં રાગદ્વેષને આપણે વળગવું નહિ. એકલા રાગદ્વેષ ટાળવા માટે આપણે જન્મો જોઈશે. બુદ્ધ ભગવાને કથા લખી છે તે રીતે એમને ગુણ કેળવતાં કેટલાક જન્મ ગયા છે. તે એ રીતે તો આપણે ફાવીએ નહિ. ત્યારે આપણે આ પ્રસન્નતા કેળવતાં રાગદ્વેષ જ્યાં આવ્યા ત્યાં રાગદ્વેષથી છૂટા પડીએ. કંઈ એમાં આપણે વળગવું નથી. વિચાર આપણી પાસે છે. બુદ્ધિ છે, વિવેક છે, આ તટસ્થતા જાગી છે. આ બધું જાગ્યું છે. માટે, તેનાથી છૂટા જરૂર પડી શકાય. ના પડી શકાય તેવું નથી. આપણે રાગદ્વેષમાં ના ભરાઈએ. અને જો ભરાયા તો આપણી પ્રસન્નતા તૂટી જાય. પછી આપણી પ્રસન્નતા કોઈ કાળે નહિ ટકે. કામ, ક્રોધ, મોહ, લોભ આદિ છે ત્યારે તે વખતે શું કરવું ? ત્યારે પણ આ જ વૃત્તિ આપણે ધારણ કરવાની.

‘આ બધાને રાખીને આપણે પ્રસન્નતાના પ્રદેશમાં પ્રવેશીએ તે કોઈ કાળે નહિ બને. માટે, પ્રસન્નતાના પ્રદેશમાં જતાં જતાં માર્ગમાં આ બધું આવે તો એને ટાળતા જાઓ. પ્રસન્નતાની અવેરનેસ રાખો.’ મારી અવેરનેસ પ્રસન્નતા માટેની છે તો

પ્રસન્નતા મેળવવા માટે મારે આગળ વધવાનું છે. એમાં આ બધાં જો આવે તો આ પ્રસન્નતાને મારી નાખે છે. એનું ખૂન કરી નાખે છે. માટે, મારે આ બધાં ના જોઈએ. એ આપમેળે નિર્ણય કરશે. બહુ નાનાં બાળકને જે ખરેખરી વસ્તુ જોઈએ છે તે તેમાં જ મન રાખશે. બીજું ગમે તે આપશો તો એ બાળક ફેંકી દેશે. એને જે જોઈએ છે તે આપો તો જ સંતોષ થાય છે. એ હકીકત એટલી જ સાચી છે. ગમે તેને પૂછો. એવી રીતે આ જ્યારે પ્રસન્નતાની આપણા દિલમાં જો સાચેસાચી માગ હશે તો તે વખતે એટલો બધો ખુલ્લી રીતે એની સામે બળવો ઉઠાવીને એને નકારશે. એની સામે ઈન્કાર કરશે કે ‘નહિ જોઈએ મારે’. પોતે એમાં ભળી જશે નહિ. જુદો રહેશે, કારણ કે એનામાં વિવેક આવ્યો છે. બુદ્ધિ આવી છે. તટસ્થતા આવી છે. આ બધાં આવ્યાં હોવાથી એની સાથે એ ભળી નહિ શકે. કામ, ક્રોધ, મોહ, મદ, મત્સર, રાગદ્વેષ આ બધાથી મુક્ત-વેગળા થવાનો માર્ગ પ્રસન્નતાને લીધે મળે છે. આપણે જો તટસ્થપણે સાચી રીતે વિચારીએ તો. એટલે ધીરે ધીરે એકવાર નકાર્યા, બેવાર નકાર્યા, ત્રણવાર નકાર્યા, ચારવાર.... ઘણીવાર નકારવાં પડશે. તે જ્યારે એમ લાગે છે કે એમને એક સ્વતંત્ર પ્રાણ છે. કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર, અહમ્ આદિ થયા. એમની આઈડેન્ટિટી (અસ્તિત્વ) એવી છે કે એનામાં શક્તિ છે. એની એને અવેરનેસ છે. એટલું જ નહિ પણ એનામાં એક એવી જાતની શક્તિ છે કે બીજાને તે ભોળવી શકે. બીજાને પોતાના પક્ષમાં લઈ લેવાની તેનામાં આવડત છે, કળા છે. ત્યારે આવું બધું હોવા છતાં આ પ્રસન્નતાથી આપણે વેગળા રહી શકીશું. બધાને આપણે કેળવી શકીશું.

આપણે પ્રત્યક્ષ જીવન જીવીએ છીએ અને તેજસ્વી જીવન જીવીએ છીએ. જીવન ઉત્તમ પ્રકારનું જીવીએ છીએ. જીવન કોઈ ધ્યેયવાળું જીવીએ છીએ તેનું પ્રત્યક્ષ લક્ષણ પ્રસન્નતા છે. અને પ્રસન્નતા જીવનમાં પ્રગટે છે ત્યારે જીવનમાં કોઈ પણ કશી મુશ્કેલી હોવા છતાં તેને મુશ્કેલી લાગતી નથી. મુશ્કેલી સરળતાથી ઊકલે છે.

‘મોટા, તમે બધી વાતો બેઠાં બેઠાં તો કરી, પણ આ તમારી પ્રસન્નતા અને અમારો રોટલો - આ બેનો કંઈ મેળ ખાય છે કે પછી એમ ને એમ ભાષણો ઠોક્યાં કરો છો?’ તો એનો મેળ ખાય છે. પ્રસન્નતાવાળો માણસ કોઈ કાળે આળસુ નથી. તે હંમેશાં ઉઘોગી, ઉઘમી, ખંતવાળો, ધીરજવાળો રહેશે. તે માણસ ભલે ગરીબ માણસ હશે, પણ ખાવાને માટે ઉઘમ કરશે. જેટલું મળશે તેમાં સંતોષ માનશે. એક રોટલો ખાવા જોઈએ અને અડધો રોટલો મળે તો તે અડધો રોટલો ખાઈને પણ એને સંતોષ થશે. ‘એનો ટભારો કેમ ચાલશે?’ એ તો તમે તમારી બુદ્ધિથી વિચારો છો. એની બુદ્ધિથી વિચારો તો તે બહુ સુંદર રીતે ચાલતો હોય છે. કોઈ દિવસ એના વિશે એના મનમાં પ્રશ્ન ઊઠતો નથી. એને કમાવવાની અંદર, રોટલો મેળવવાની અંદર, કપડાંલત્તાં મેળવવાની અંદર કોઈ જાતની મુશ્કેલી પડતી નથી. એવી જાતની મહેનત કર્યા કરે છે. તેમાંથી તેને આ મળ્યા કરે છે. એમાં મીનમેખ જાતની અતિશયોક્તિ નથી. જરાપણ નહિ. એટલું જ નહિ પણ વ્યવહારમાં ખર્ચ તો જોઈએ. તોપણ તેનો વ્યવહાર સચવાય છે. ‘અ,બ,ક,ડનો વ્યવહાર પ્રત્યક્ષ બતાવો તો અમે માનીએ. તમે તો ઠોકી બેસાડો.’ એમ કોઈ કહે તો એનો દાખલો મારી પોતાની જાતનો જ આપું.

મારો બધો વ્યવહાર ચાલ્યા કરે છે. જેને તપાસવું હોય તે તપાસે. નાનપણથી તે અત્યાર સુધીની મારી આખી જિંદગી જોવી હોય તે જોઈ શકે છે. કોઈ કહે કે ‘તમારી વાત છોડો. ગમે તે કર્યું !’ ‘પણ અ, બ, ક, ડનું શું થતું હશે ? તેના વિશે વાત કરોને.’ તો તેના વિશે વાત કરી શકાય. જેને જે આવડત છે - એ આવડતનો ધંધો કરે તો તે દીપી ઊઠે. ધંધો કરવામાં પૈસાની મદદ જોઈએ. એની પાસે તેટલી મૂડી છે અને ધારો કે એટલી મૂડી ના હોય અને આવડત છે તો કોકની સાથે ભાગીદારી કરે. તો પોતે તેમાંથી આગળ વધે. ભાગીદાર કરતાં એ આગળ જાય. આમ, કોઈ ને કોઈ રીતે પ્રસન્નતાવાળો માણસ માર્ગ કાઢે છે. એ બે હાથ જોડીને આકાશ સામું જોઈને બેસી રહી શકતો નથી. અને પોતાના માર્ગમાં મુશ્કેલી આવી તો મુશ્કેલીનો ઉકેલ કાઢ્યા સિવાય તે રહેવાનો નથી.

‘જોડાજોડ’, પ્ર. આ., પૃ. ૧૮ થી ૩૧

તા. ૯-૧૦-૧૯૭૪



પ્રસન્નતા એટલે હળવાશ

કમળના ફૂલની પેઠે જ્યાં લગી આપણી બુદ્ધિ સહજપણે ખીલતી નથી, ત્યાં લગી જીવનના ઊર્ધ્વમાર્ગમાં તેવી બુદ્ધિ કશા ખપમાં આવી શકતી નથી. પક્ષીઓના નિર્મળ કલરવ જેવો જીવનમાં કિલકિલાટ ઊગ્યો હોતો નથી, ત્યાં લગી ચિત્તની પ્રસન્નતા પણ પ્રગટી શકતી નથી. આપણી બુદ્ધિ રાગદ્વેષથી પ્રેરિત અને દ્વંદ્વથી કુંઠિત થઈ ગયેલી હોય છે. અમુક જાતનાં ધોરણોથી તે બંધાયેલી અને મર્યાદાવાળી ટૂંકી થઈ ગયેલી હોય છે. વળી, તેને અનેક પ્રકારનાં આગ્રહો, મતો, માન્યતાઓ, ધારણાઓ વગેરે રહ્યા જ કરે છે. તેનાથી પાર જવાની કે પાર થવાની તેને ઉન્નતિપ્રેરક ગોદાટી થતી નથી, ત્યાં લગી તે પોતાની સ્થિતિમાં જ પડી રહેલી હોય છે. તેની ગતિ પણ, તેની સ્થિતિ જેવી હોય તેવી જ રીતે થાય. અનેક પ્રકારનાં આવરણોથી આપણી બુદ્ધિ આચ્છાદિત થયેલી છે. ઉપર કહ્યું એ બધાંથી મોકળાશ અનુભવવી એનું નામ જ પ્રસન્નતા. જેને કશાનો કંઈ પણ બોજો લાગે છે, તે કદી પ્રસન્નચિત્ત થઈ શકતો નથી. જે હંમેશાં લદ્દાયેલો રહે છે, તે હળવો થઈ શકતો નથી. માનવી જીવનના જે બધા આનંદો મનના નીચલા થરોની ભૂમિકાના છે, અને જ્યાં સુધી આપણને એ અતિ મહત્વના લાગ્યા કરે છે, એટલું જ નહિ પરંતુ તે નિશ્ચિત રૂપે મનમાં દઢ બનેલા હોય છે, ત્યાં સુધી આપણે તે બધાને છોડી દઈ શકતા નથી. એ બધા નીચલી ભૂમિકાના આનંદની વાસના માનવી ત્યારે જ છોડી શકે છે કે જ્યારે એ બધાને અને એ બધામાંથી હૃદયના દઢ અનુભવે એનો ભ્રમ ભાંગી ગયો હોય, જ્યાં જ્યાં અને જ્યારે

જ્યારે માનવી જીવનના આવા નીચલા થરના આનંદ અને સુખનો છેક છેડો આવી પહોંચે છે, ત્યાં જ અને ત્યાંથી જ, તે પળથી જ, તેના આનંદની ભૂમિકા કોઈ બીજા ક્ષેત્રની બનતી જતી હોય છે. માનવી જીવની પારમાર્થિક દૃષ્ટિ વધારે સ્પષ્ટ, ખુલ્લી અને ઉદાર તે વેળાથી બનવા માંડે છે, અને આવો અનુભવ એ જ્યારે કરે છે ત્યારે પણ માનવીની ગણતરી પ્રમાણેના ભરપૂર સુખના આનંદમાં પણ કદી કદી અતૃપ્તિ કે અસંતોષની જ્વાળા તેને પ્રગટતી હોય છે. આમ, એક બાજુ જીવનની દૃષ્ટિ અને વૃત્તિ ઊર્ધ્વદિશામાં થવા માંડે છે અને બીજી બાજુએ જીવનની નીચલી બાજુનાં સ્થૂળ આંદોલનો એને જકડી રાખવા મથે છે, અને એવી જીવંત મથામણ જ્યારે ખરેખરું મૂર્ત સ્વરૂપ પકડે છે ત્યારે કોઈક વાર હૃદયના ઉચ્ચતમ, દિવ્ય, રમ્ય અને ભવ્ય જીવનની તેને હાકલ પડતી હોય એમ તે અનુભવે છે. અને એવી હાકલ જ માનવીને ઉન્નત દશામાં ધકેલ્યા કરે છે. તેમ છતાં કેટલીયે વાર આપણે યોગ્યપણે તૈયાર ના હોવાથી એવી ઉદ્ભવેલી પ્રેરણા પણ શમી જતી હોય છે, અને ફરી પાછો જીવનમાં અંધકાર છવાઈ જાય છે. આવું માનવીના જીવનમાં ઘણીવાર બને છે. તે ચઢે છે અને પડે છે, પરંતુ માનવીજીવનની મહત્તા અને સાધનાની દૃષ્ટિ જો તેને ખૂલી ગયેલી હોય છે, તો તેને વારંવાર અંતરની અંતરતમ હાકલ સંભળાયા જ કરે છે. અને એવી અંતરની હાકલ જોરદારપણે વધતી જતી લાગે છે ત્યારે જ જીવનમાં સાચા પ્રાણ પ્રગટે છે. અને એવા જીવની જીવનની સાધના જામતી જાય છે કે નહિ એનું એક રીતે એ માપ પણ ગણી શકાય. જીવનની હાકલ જ્યારે પડે છે ત્યારે એક ઓર પ્રકારનો જીવનમાં થનગનાટ અને આવેશ

પ્રગટે છે. તેનો નશો પણ કંઈ ઓર પ્રકારનો હોય છે. અને તે વેળાનું શૂરાતન પણ અજબ અને ગજબ હોય છે. તે હાકલનું ચેતન આપણને બુદ્ધિનાં મર્યાદાક્ષેત્રોને તોડાવવામાં પ્રેરણાત્મક બને છે. ગામમાં જ્યારે ઘાડ પડે અને બૂંગિયો ઢોલ વાગે ત્યારે માનવી ઊંઘતાં હોય તે જાગતાં થઈને સાબદાં બને છે અને શત્રુની સામે લડવાને તૈયાર થાય છે. તેવી રીતે જીવનની હાકલનો એવો બૂંગિયો ઢોલ વાગે છે ત્યારે જ તે સ્થૂળ મર્યાદાઓની પર થઈ શકવાને શક્તિમાન બને છે. બાકી તો બુદ્ધિ એની મેળે એના ક્ષેત્રને ઓળંગી શકતી નથી. બુદ્ધિ મદદકર્તા છે અને અકલ્યાણકર્તા પણ છે. બુદ્ધિ જ્યાં દેખી શકતી નથી ત્યાં પણ તે બોધ કરવાને પ્રેરાય છે. બુદ્ધિને જ્યાં તેની યોગ્ય હકીકત-પણાનું સાચેસાચું જ્ઞાન પ્રગટેલું હોતું નથી, ત્યાં પણ ડહાપણ ડહોળવા જાય છે ત્યારે જ ખરેખરી મુશ્કેલી અને આફત ઊભી થાય છે. અને એ બધા મનના નીચેના થરોમાં આપણે બંધાયેલા હોઈએ છીએ, અને તેમાંથી મુક્ત થવાની ક્રિયા ચાલી રહેલી હોય છે. એટલે તે દશામાંથી પાછા પાડવા એ માટેની બધી સૂક્ષ્મ રમતો છે, એનું જ્ઞાનપૂર્વકનું ચેતનયુક્ત જાગૃતિ સાથેનું ભાન જીવને જ્યારે થાય છે ત્યારે જ સાધક ચેતતો રહી શકે છે. સાધકે કશું પણ યદ્વાતદ્વાપણે કર્યે કે માની લીધે ચાલવાનું નથી. કશુંક પણ એની યોગ્યતાના પ્રમાણમાં અને સાચા ઉચ્ચ ભાવના અર્થમાં બન્યા કરતું હોય છે ત્યારે એક પ્રકારનો આનંદ આપણને લાગ્યા કરે છે. એનું જ નામ પ્રસન્નતા. એવી પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત થતાં જ સ્થૂળ જીવનમાં રહેતાં છતાં તેના ઉપર તરી શકવાની શક્યતામાં જીવ પ્રવેશી શકે છે. સાધનાના ભાવમાંથી પ્રાપ્ત

થયેલી પ્રસન્નતા જીવને જીવભાવમાં રહેવા દઈ શકતી નથી. જીવનની સાધનાનો અર્થ જ એ છે કે માનવી - જીવનના વર્તનવહેવારનાં પ્રત્યેક કરણો એ બધાંનો જીવતો સુમેળ ઉચ્ચ ભાવની દિશાના ગતિવહનમાં થયા કરીને જીવનનાં ઉચ્ચ વલણમાં પ્રસન્નતા અનુભવાવે, તો જ સાધનાની યથાર્થતા અને સાર્થકતા છે. તો જ સાચી રીતે સમજી શકાય કે સાધનાને માર્ગે આપણે દૃઢ થતાં જઈએ છીએ. આવું ત્યારે બની શકે કે જ્યારે આપણે આપણા મનને તથા ઈન્દ્રિયોને તથા બીજાં કરણોને સાધના સિવાય બીજું કશું જ કરવા જેવું ના લાગતું હોય, એવું એ બધાંને આપણે સાધનાના અનુભવો દ્વારા દૃઢાવવાનું છે કે જેથી પછી તેમાં જ તે બધાં લય પામ્યા કરે.

આપણે જરા અહીં તહીં જીવનના કે જગતના કે સુખદુઃખના કોયડાનું કંઈક સમાધાન મેળવી લીધે ચાલવાનું નથી. એવું બધું કર્યાથી હૃદયના ઝરણામાંથી વહેતી એવી નૈસર્ગિક પ્રસન્નતા જાગી શકવાની નથી. જેમ જેમ સાધનાનો ભાવ જીવનના આંતરવિકાસમાં ઊંડો ઊંડો પ્રવેશ પામતો જાય છે, અને સાથે સાથે સમજણપૂર્વક વિસ્તાર પણ પામતો જાય છે, તેમ તેમ જીવની જીવનદૃષ્ટિ પણ બદલાતી જાય છે અને તે વેળા એની પ્રસન્નતા સદાય અખંડિત વહ્યા કરે છે. એવો જીવ કદીયે ક્ષુલ્લકતામાં પ્રવેશી શકતો નથી. સાધનાની તપશ્ચર્યામાંથી જીવ જે દશા પામે છે અને તેમાંથી પ્રસન્નતાનો જે ભાવ પ્રગટે છે, તેમાં પ્રત્યક્ષ શક્તિનો અનુભવ પણ થયા વિના રહેતો નથી. જીવની તે કાળની પ્રસન્નતા ખાલી મોકળાશ કે હળવાપણું કે શાંતિ કે નિશ્ચિંતતા કે મોકળું હાસ્ય એટલું જ માત્ર નથી હોતું, અને સાધનાની ભૂમિકામાં એક પછી એક ડગલાં

ભરવામાં સાધનાના માર્ગમાંથી જ મળેલાં પ્રસન્નતા અને શક્તિ ઘણાં પ્રેરણાત્મક નીવડે છે. વળી, જીવની તે કાળની પ્રસન્નતાનું ક્ષેત્ર ઉચ્ચભૂમિકાનું રહે છે. જે જે જીવનને રચનાત્મકપણે સ્વીકારવાને યોગ્ય હોય ત્યાં જ મન ઠરે. નહિતર તો કશુંક આડુંઅવળું આવી જવાનું બનતાં એકતાર બની રહેલી પ્રસન્નતાનું ખંડિત થવાપણું થતાં આપણને ચેતી જવાનું બને છે, અને આમ તે આપણો સાચામાં સાચો ઉચ્ચ જીવનનો રાહબર બને છે.

પ્રસન્નતાને બહુ સાદા સ્થૂળ અર્થમાં સમજાવવાનું તમને કંઈ રીતે કરી શકું? એના તો અનેક દાખલા આપી શકાય. કંઈક કશું જરૂરનું ખોવાયું હોય અને મહામહેનત કરતાં અને બહુ શોધતાંયે ના જડતું હોય અને અચાનક જડી જાય ત્યારે જે પ્રકારની હાશની વૃત્તિ પેદા થાય છે, કોઈ મુશ્કેલ કામનો આપોઆપ એકદમ નિવેડો આવી જાય ત્યારે જે એક પ્રકારનો સંતોષ દિલ અનુભવે છે, કોઈ ગણિતનો અઘરો દાખલો હોય અને કેમે કર્યો તે દાખલો મળતો ના હોય અને ઘણીએ વેળા ગણી ગયા હોઈએ પણ વળી અચાનક કોઈક રીતે દાખલાનો જવાબ મળી જતાં જે લાગણી અનુભવાય, બધાંમાંથી અને બધુંએ પરવારીને નિરાંતે આરામથી પડ્યા હોઈએ અને ત્યારે જે ખુશમિજાજમાં હોઈએ અને ત્યારે જે નિરાંતની દશા રહે છે, જેને કબજિયાતનો રોગ હોય અને જો કોઈ કારણસર ખુલાસા સાથેનો તેને દસ્ત થાય છે, ઘણાએ સમયથી કંઈક મેળવવાની અદમ્ય ઈચ્છા હોય અને તે ઓચિંતું મળી જાય, મનને ખૂબ ખૂબ મૂંઝવતા કોક પ્રશ્નનું આપોઆપ નિરાકરણ થઈ જાય, ઘરમાં સુતરું સુતરું વાતાવરણ રહે, ક્યારેય કશો ક્લેશ, કંકાસ અને સંતાપ ના હોય ત્યારે જે એક પ્રકારની હળવાશ અને શાંતિનો અનુભવ

થાય છે. વગેરે પ્રસન્નતાને સમજવાને માટેના સ્થૂળ દાખલા બસ થશે એમ માનું છું.

જેનું મન પ્રસન્નચિત્ત રહે છે, તેની બુદ્ધિ પણ સૌમ્ય રહેવાની છે. જે પ્રસન્નચિત્ત નથી તે સાધક જ નથી. એ તો એનું પ્રથમ લક્ષણ છે. તેથી જ ‘ગીતાજી’માં કહેલું છે કે ‘અયોગીને નથી બુદ્ધિ, અયોગીને ન ભાવના’ એનો અર્થ હવે આપણને સ્પષ્ટ સમજાય છે.

પ્રસન્નતા એટલે એક જાતનું નિરાંતપણું, મનનું ખુલ્લાપણું, સરળપણું, સહજપણું, જેને ચિંતા હોવાનાં પૂરતાં કારણો અને તેવા સંજોગો હોવા છતાં જેને તેમનો કશો ભાર લાગતો નથી, એ સ્થિતિને પ્રસન્નતાની સ્થિતિ કહેવાય. પ્રસન્નતા એ કંઈ કોઈ ઊભરાની સ્થિતિ નથી કે કોઈ ઊર્મિનું વેવલાપણું પણ નથી. પ્રસન્નતામાં સ્થિરતા છે, ધીરજ છે, સમતા છે, સતત વિકાસ માટેની અંતરદૃષ્ટિ જેમાં ખીલેલી છે અને જેમાં આત્માનો પ્રગટ ઉલ્લાસ છે, પ્રેમની સ્નિગ્ધતા, આર્દ્રતા, કોમળપણું પણ છે અને તે ઉપરાંત કર્મ પાર પાડવા માટેના ઉકેલની ચાવી પણ તેમાં છે. પ્રસન્નચિત્ત માનવી, કામનો સવેળા ઉકેલ કુશળ રીતે કરી શકે છે. શોક અને હર્ષના ઊભરાનો પ્રસન્નચિત્ત જીવ વિવેકથી ઉપયોગ કરે છે. તેનામાં તે ભળી જતો નથી કે તેને વશ થઈ જતો નથી. ઘણું ગળાબૂડ કામ કરીને શરીરથી થાક્યા હોઈએ અને હાથ, પગ અને મોં ધોઈને નિરાંતે બેઠા હોઈએ ત્યારે એક જાતની આરામની જે લાગણી હોય છે, એવી કોઈક સ્થૂળ સ્થિતિને પણ પ્રસન્નતાની સ્થિતિ કહી શકાય. પ્રસન્નતામાં સ્વસ્થતા પણ રહેલી જ છે. માથે આવી પડેલાં ઘણાં કામ હોય અને તે એક પછી એક ઊકલી

જા્ય અને તે બધાંય કામ યોગ્ય રીતે થયા હોય ત્યારે જે સંતોષની લાગણી રહે છે, તે સ્થિતિને પણ પ્રસન્નતાનું નામ આપી શકાય. મનમાં કશીયે ગડભાંજ ના રહે, કશા ગૂંચવાડામાં મન પડી ના જા્ય, બધી વૃત્તિઓનો, લાગણીઓનો શાંત ચિત્તે તટસ્થતાથી વિચાર થાય. ક્રોધ, ભય, રાગ કે વાસના વગેરેમાં પરોવાતાં એક જાતની સ્થિરતા રહી શકે, અને મન તે તે બધાંને તુલનાત્મકપણે વિચારી શકે, એવું થવું પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત કર્યા વિના કદી ના બને. પ્રસન્નતાથી મનહૃદય હળવાં ફૂલ જેવાં રહે છે. આપણને બધે બધું હળવું હળવું લાગે છે. ગમે તેવા ભારે પ્રશ્નોનો આપણે સહજ રીતે ઉકેલ કરી શકીએ છીએ. પ્રસન્નચિત્ત રહેવાથી સમદષ્ટિ કેળવાતી જા્ય છે. અને સાથે સાથે વૃત્તિમાં સમતા ધારણ કરવાની કેળવણી પણ મળે છે. મનની મોકળાશ, મનનું સ્વાભાવિક ઉડ્યન, ભાવમાં તલ્લીનપણું, મનનું સમતોલપણું, વિવેકશક્તિ, તટસ્થતા એ બધું જો આપણે પ્રસન્નચિત્ત હોઈએ તો આપોઆપ પ્રાતઃકાળની ઉપાની પેઠે જીવનમાં ખીલવા માંડે છે અને જીવનને શોભાવે છે. પ્રસન્નચિત્તને કશા કંઈના ઝાઝા વિચારો આવતા નથી કે કશાની ગડભાંજ પણ હોતી નથી કે કોઈ પ્રકારની અમૂંઝણ પણ રહેતી નથી. તેને કામ આવતાં તેનો ઉકેલ કરીને નિશ્ચિતપણે પાછો તે બેસી જા્ય છે. પ્રસન્નતામાં નિશ્ચિતતા અપાર રહેલી છે. કોઈ એક ગુણના ભાવના સામર્થ્યને આપણે જો મેળવી શક્યા તો ઉચ્ચ જીવનના તેવા બીજા ગુણોના ભાવ પણ જીવનને સ્પર્શ્યા વિના રહેવાના નથી. આમ, એકમાં અનેક છે, તેનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ સાધકને થતો જ રહે છે.

પ્રસન્નચિત્ત માનવીને એક પ્રકારની સુખદ કુમાશભરી

લાગણી રહ્યા કરે છે. એનો સ્વભાવ નીતર્યા પાણી જેવો હોય. ગમે તેવી પરિસ્થિતિ મળતાં તેની પ્રસન્નચિત્તા ધવાતી નથી. ઉશ્કેરાટમાં પ્રસન્નચિત્ત ઉશ્કેરાટનું મૂળ કારણ સમજી શકે છે. એના પરત્વેની દષ્ટિની પણ તેને ખબર પડે છે. તેથી, પ્રસન્નચિત્ત કોઈ પણ લાગણીના ગુલામ બની શકે નહિ. વૃત્તિ, લાગણી અને ભાવના એનાં ગુલામ બને છે અને એને વશ વર્તીને એના સાધનરૂપે સદાય રહ્યા કરે છે. હૃદયની સહજપણાની ભૂમિકાની પ્રસન્નચિત્તા પ્રગટ્યા સિવાય આત્માના વ્યક્ત સ્વભાવમાં આપણે આવી શકવાના જ નથી. તેથી જ ‘ગીતાજી’માં કહ્યું છે કે :-

‘પ્રસન્નચેતસો હ્યાશુ બુદ્ધિઃ પર્યવતિષ્ઠતે *’(૨-૬૫)

પ્રસન્નતાથી બુદ્ધિ તરત જ સ્થિર થાય છે. એવું પ્રસન્નચિત્ત થવાતાં બુદ્ધિને ફાંટા હોતા નથી. મતલબ કે ફાંટાઈ જતી નથી અને તે ‘બહુશાખા’ વાળી બની જતી નથી.

‘પ્રસન્નચિત્તા સાંપડી શકે એવાં સાધન ક્યાં ?’ જે કોઈ **જીવ** જીવનની સાધનામાં પડે છે, તેને આ પ્રશ્ન ઊઠતો જ નથી. જે ઉપલો પ્રશ્ન કરે છે, તે **જીવ** સાધના વિશે કશું સમજ્યો નથી એમ જાણવું. પ્રસન્નતા તો સાધનાના ભાવનું સતત એકધારું, એકાગ્રપણે અને કેંદ્રિતતાથી અનુશીલન અને પરિશીલન જ્યારે થયા કરે ત્યારે તેવા તેવા તેના થતા રહેતા વર્તનમાંથી પ્રસન્નતાનો ભાવ જન્મે છે. આમ છતાં જો કોઈ **જીવ**ને ખાસ પ્રસન્નતાનો જ ભાવ મેળવવો હોય તો તેની ઉપાસના પણ નીચે જણાવેલી રીતેથી થઈ શકશે.

પ્રત્યેક **જીવ** અને પ્રાણી પરત્વે મૈત્રીની ભાવના રાખ્યા કરવી. તેથી કરીને **જીવ**માંથી વેરવૃત્તિ ઘટે છે અને સ્પર્ધાની લાગણી

પણ ઓછી થવા માંડે છે. વળી, કરુણાની ભાવનાનો પણ પ્રત્યેક પરત્વે તેના જીવતા ભાન સાથે કેળવવાનો અભ્યાસ પાડવાથી અભિમાન, અહંકારાદિ વૃત્તિનો પણ લય થવા માંડે છે. મુદ્દિતાનો તેવી રીતે ભાવ કેળવવાથી સાહજિક કદરવૃત્તિની ભાવના જાગે છે. અને પરસ્પર જીવો સદ્ભાવથી પ્રેરાય છે અને પરસ્પરમાં સહાયક અને સહકારની ઉચ્ચ પ્રકારની ભાવના પ્રગટે છે અને ઉપેક્ષા એટલે નિઃસ્પૃહતાથી ક્ષોભ, ક્લેશ, મોહ, મમતા આદિનો નાશ થવા માંડે છે અને આ ચાર પ્રકારની ભાવનાનું જો તેની યોગ્યતાના પ્રમાણમાં પૂરેપૂરું જ્ઞાનપૂર્વક સતત પાલન વર્તન થયા કરે તો પ્રસન્નતા જરૂર પ્રગટી શકે. આ તો અસલના સમયથી પ્રવાહની માફક થયા કરેલા પ્રયોગનો સિદ્ધ અનુભવ છે, આમાં કશું નવું નથી. વળી, નિંદા અને લૌકિક વાતો પ્રસન્નતાને ઉદય થવાપણામાં બાધકરૂપે છે. જ્યાં લગી સાધકનું અંતઃકરણ કાચ સમાન થઈ ના જાય ત્યાં લગી કશું પણ વળી ના શકે. એવું અંતઃકરણ કાચ જેવું થઈ જતાં તેમાં (કાચમાં) ડુંગર, સમુદ્ર, નદીઓ તથા એવું ઘણું ઘણું વગેરે યથાર્થપણે તેના પૂરેપૂરા પ્રગટ સ્વરૂપમાં દેખાય છે. કિંતુ તે ડુંગરના ભારથી જેમ તૂટી જતો નથી, અને સમુદ્રથી જેમ પલળતો પણ નથી, તેમ એના અંતઃકરણનું પ્રસન્નતાથી બને છે. અને એવી આત્માના ઓજસભાવવાળી ચેતનાશક્તિથી ભરપૂર પ્રસન્નતા પ્રગટે છે ત્યારે હૃદય પણ સમુદ્ર જેવું બની જાય છે. એનામાં નદીઓ, ઝાડ, ક્યરો, એવું ઘણુંએ બધું ખેંચાઈ આવે છે, પરંતુ આસ્તે આસ્તે સમુદ્ર બધાંને કિનારે કાઢીને પોતે તો નિર્મળ જ રહ્યા કરે છે. તેમ જ તે નદીઓના જળથી કદાપિ વધતોઘટતો નથી. એવું જ પ્રસન્નતાના ભાવથી થવા માંડે છે.

પ્રસન્નતાનો ગુણ પ્રગટતાં કોઈના પણ ગુણઅવગુણ બંને મનની કલ્પના માત્ર છે, અને સદ્ગુણ તો પોતાની સાત્ત્વિકતા કેળવવા કાજે કદરભક્તિભાવે જોવો રહ્યો અને અવગુણથી આપણું હાલવાપણું ના બને, અન્યથાપણું સામાનામાં ના આરોપાય એવી સ્થિરતા અને સમતા પ્રસન્નતામાંથી પ્રગટે છે. સારા ગુણોનો ઉદય થતો રહે અને જીવનમાંની નકારાત્મક વૃત્તિઓનું પરિવર્તન થતું રહે તે બધું પ્રસન્નતામાં જાગેલી ભાવનાની શક્તિમાંથી જ થતું રહે છે. પ્રસન્નતાથી હાનિકારક ડગમગતો નિશ્ચય કદી ઊભો રહી શકતો નથી. એ ભાવનાની ફલિતવ્યતામાંથી જે તે બધાનું અનુભવથી સ્પષ્ટ દર્શન થાય છે. પ્રસન્નતાના ભાવમાંથી તત્પરતા, પરાયણતા, વાણીનું સ્પષ્ટપણું અને કઠોરતાનું લય થવું, મધુરતા આવવી, સત્યને ઉદ્ભાવવું અને અસત્યને પોષણ ના આપવું, જ્ઞાન વિશે ઉત્સાહ, મિત્ર વિશે નિષ્કપટતા, વડીલો પરત્વે આદર અને હૃદયની માનની લાગણી, ગુરુ વિશે વિનયભાવ, ચિત્ત વિશે ગંભીરતા, ગુણો વિશેની રસિકતા અને પ્રભુ વિશેની પરમભક્તિ એ બધા ભાવો ધીરે ધીરે તેમાંથી ફળતા જતા આપણે અનુભવી શકીએ છીએ. સાપ જેમ કાંચળી ઉતારે તેમ પ્રસન્નચિત્ત સર્વ પ્રકારના આગ્રહો છોડતો જાય. તેને બહુ વિચારો કરવાના ના હોય. તે કદી મતને પકડી ના રાખે. તેવાને કદી વિચારોની પરંપરા ના ચાલતી હોય, જેની ‘બુદ્ધિને ઘણા ફાંટા છે, ઘણી ડાળીઓ છે’ તેવો માણસ અસ્થિર છે અને ‘અવ્યવસાયી’ છે. તેવો કદી પ્રસન્નચિત્ત બની શકતો નથી. પ્રસન્નચિત્ત બુદ્ધિની ગૂંચવણથી કે દલીલોના માર્મિક ભારથી કદી લદાઈ જવાનો નથી. પ્રસન્નચિત્તને દરેકના મર્મની સમજણ પડતી હોય છે. પ્રસન્નચિત્ત હોવું એટલે

જ આત્માના સ્વભાવને વ્યક્ત થવાપણું. પ્રસન્નચિત્ત હોવું એટલે
 જ આત્માના ગુણનું પ્રાદુર્ભાવ થવાપણું. પ્રસન્નચિત્તતા એટલે
 આત્માના પ્રભાવની સતત અસર. જીવનના સર્વ ક્ષેત્રમાં અને
 સર્વ કર્મમાં જેની તેની યોગ્યતાની રીતિએ રહ્યા કરે એવી સ્થિતિ
 ઉદ્ભવવી તે. પ્રસન્નચિત્ત કદી ડહોળાતો નથી. તેને ડહોળાવાપણું
 હોતું નથી. એ સદા સર્વદા નિરાંતવાળો રહ્યા કરે છે, કારણ કે
 પ્રસન્નચિત્તતાના જીવંતભાવમાં કોઈ કામનાઓ રહેલી હોતી નથી.
 એની ગંભીરતામાં પણ તે પ્રસન્નચિત્ત જ હોય છે. પ્રસન્નચિત્ત
 જેનું છે તે જ મોકળા હાસ્યનો સહજપણે ઉપયોગ કરે છે. હમણાં
 તો હું એટલું હસતો નથી પણ પહેલાં જ્યારે હસતો ત્યારે હસતાં
 હસતાં ગબડી પણ પડતો અને ખૂબ મુક્ત હાસ્ય અને અટ્ટહાસ્ય
 કરવાનું પણ થયા જતું. હાસ્ય અને મધુરું સ્મિત એ એનું એક
 પ્રકારનું બાહ્યલક્ષણ પણ છે. પ્રસન્નચિત્ત ઝાઝો વાતોડિયો પણ ના
 હોય કે મૂંગો પણ ના હોય. એની વાણી નદીના પ્રવાહની જેમ
 સરખાપણે વહેનારી, અર્થગાંભીર્યવાળી અને કદીક વિનોદયુક્ત
 પણ હોય. વાણીમાં ક્યાંયે કટુતા ના હોય, પણ સ્પષ્ટતા અને સ્પષ્ટ
 વ્યક્તત્વ પણ પૂરેપૂરાં હોય. જેને જે કહેવાનું હોય તે તેને
 વાસ્તવિક અર્થમાં સ્પષ્ટપણે કહે. તેને પેલો બીજો જીવ કટુ કે કઠોર
 માને તો તે માનવા દે. એની વાણીમાં જીવતો સંસ્કારનો પ્રાણ છે.
 પ્રસન્નચિત્તના ભાવની અસર લાગ્યા વિના રહેતી નથી. એનો
 કોઈ ઓર પ્રકારનો નશો પણ હોય છે, પણ એ નશો મદાંધ નથી
 બનાવતો. જીવનની ખુમારી વધારે છે. જીવનમાં મળતાં જતાં
 કોઈ પણ કર્મ અંગે બેદરકારી અને બેકાળજી કે લાપરવાપણું કદી
 ઉદ્ભવતું નથી. કેટલાક એવી વૃત્તિવાળા જીવો પોતાને

પ્રસન્નચિત્તવાળા ગણાવે તો તે નરી મૂર્ખતા અને અજ્ઞાનની પરિસીમા છે એમ જાણવું. પ્રસન્નચિત્તવાળો મુમુક્ષુ પ્રત્યેક સાથે સહાનુભૂતિ અને કુદરતી ભાવનાથી જોતો થવાનો છે. પ્રસન્નચિત્તને સુમેળ સાધતાં વાર નહિ લાગે. પ્રસન્નચિત્તને કોઈ પણ પ્રશ્નના ઉકેલને માટે બુદ્ધિ તાત્કાલિક સહજપણે મદદમાં આવે છે. એને ઝાઝો વિચાર કરવાપણું રહેતું નથી. આપોઆપ એને સૂઝ છે. તે તરત જે તે બધું કળી જાય છે. એને ગમે તે રીતે ઉકેલની સૂઝ પડી જાય છે. પ્રસન્નચિત્ત એનું મૂળ નહિ શોધે કે હેતુ નહિ શોધે એવું નથી, પરંતુ એમ કરવા જતાં એનું બળ અથવા તો એનું કાર્યસાધકપણું ઘણું ઓછું થઈ જાય છે. એટલે પ્રસન્નચિત્ત એના અનુભવને ભરોસે જ રહ્યા કરે છે. અને એ ભાવની દૃષ્ટિએ જોતાં પોતાનામાં જ મસ્ત રહ્યા કરવાને લીધે એને કોઈને સમજવાની કે સમજાવવાની જરૂર પડતી નથી. પ્રસન્નચિત્તને કશી બાબતની મડાગાંઠ ના હોય. એ તો સરળ સરળ જ રહ્યા કરે અને વહ્યા કરે. પ્રત્યેક ક્ષેત્રમાં સંપૂર્ણપણે ખુલ્લો જ હોય. સરળતા સાથે, સહજપણાના નિરાંતના ભાવ સાથે આહ્લાદકારક પ્રચંડ ભાવનાવાળી સ્થિતિ એમ પણ પ્રસન્નતાનો અર્થ કરી શકાય. પ્રભુકૃપાથી આપણને એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય અને આપણને તે ફુલાવે અને ફળાવે એ જ પ્રાર્થના.

‘જીવનપાથેય’, બી. આ., પૃ. ૨૭ થી ૪૧

તા. ૨-૪-૧૯૪૨, કરાંચી

સાધકનું લક્ષણ

સાધકનું પ્રથમ લક્ષણ પ્રસન્નચિત્તા છે. એ પ્રસન્ન-ચિત્તાનો ઝરો સહજપણે, સતતપણે વહ્યા કરે તો જ જીવનના આડાઅવળા પ્રસંગોમાં આપણે ટકી શકવાના છીએ. ધ્યેય પરત્વેના માર્ગથી ઊંઘી રીતે ફગાઈ જવાતાં મનમાં અરેરાટી પ્રગટવી જોઈએ તે સાચું છે અને તેથી દુઃખ અને ચિંતા થાય તે પણ યોગ્ય છે, પરંતુ તેમાંથી ઊપજેલી અરેરાટી, દુઃખ, ચિંતા, વેદના આપણા ધ્યેય પરત્વેના માર્ગમાં વધારે ને વધારે આપણને ગોદાટી પ્રેરાવીને આગળ ને આગળ ધપાવ્યા કરવામાં જો પ્રેરાવ્યાં ના કરતાં હોય, તો તેવું બધું થવું તે કોઈ ભ્રામક દશાનું પરિણામ છે તેમ જાણવું અને સમજવું. દુઃખ કે ચિંતા કે વેદના કે અરેરાટી ખરેખરી રીતે થાય તો તેનું લક્ષણ એ છે કે તે આપણને તેવી અને તેવી સ્થિતિમાં પડી રહેવા દેતાં નથી. તેમાંથી ઊઠવાને, જાગવાને, ચેતાવવાને અને ચેતવાને આપણને મથાવ્યા કરે છે, તો જ તેવાં અરેરાટી, દુઃખ, ચિંતા, વેદના વગેરે સાચાં છે એમ માનવું.

‘જીવનમંડાણ’, બી. આ., પૃ. ૬૯, ૭૦

પ્રસન્નચિત્ત કેમ રહેવાય ?

સંસારના વહેવારવર્તનમાં બીજા કોઈના વિચારોથી, વર્તનથી, વહેવારથી, બોલથી આપણા મન ઉપર કંઈ અસર થાય ત્યારે આપણે વિચારવાનું છે કે તેમાં તે વસ્તુ પરત્વેની સાચી સમજણ કઈ છે ? અને સાચી સમજણ પરત્વેની જો આપણી અજ્ઞાનતા જણાય અને જો તે તે વિષયનું આપણને દુઃખ લાગે તો તે આપણી નરી પામરતા ગણાય. આપણું તેવું થવું નીરખીને અનુભવીને આપણે આપણા મનના વલણને ફિટકારવું જોઈએ.

વસ્તુ પરત્વેની સાચી સમજણનું અજ્ઞાન જો બીજાંઓનું જણાય તો તેમના અજ્ઞાન પરત્વે આપણે નારાજ થવાનું કશું કારણ નથી. જેમ આપણું અજ્ઞાન એકદમ નાશ થઈ શકતું નથી, તેમ તેમનું અજ્ઞાન પણ એકદમ નાશ થઈ શકતું નથી. એટલે આપણે તેવી વેળાએ તેમાં બીજાં પ્રત્યે પ્રેમાર્દ્ર ભાવનાવાળી સહાનુભૂતિને પ્રેરાવવી રહી. આમ, જો આપણે જ્ઞાનપૂર્વક વર્તતા રહીશું તો બીજાંઓનાં વર્તનવહેવારની સાથે આપણા મનમાં ચીડ, કંટાળો, ત્રાસ, ઈર્ષ્યા, અદેખાઈ, અણગમો વગેરે એવું કશું ઝાઝું ઊપજવાનો સંભવ રહેશે નહિ.

‘જીવનમંડાણ’, બી. આ., પૃ. ૭૦

સંયુક્ત કુટુંબમાં પ્રસન્નતા

તારે સંસારવહેવારમાં કામ કરવાનું છે અને અનેક જીવોની સાથે હળવાનું છે અને સાથે મળીને કામ કરવાનું છે. એટલે માનસિક અથડામણ પણ થવા વારો આવે. અથડામણ થતાં મન તંગ બને છે અને તંગ થવાથી વ્યગ્રતા પ્રગટે છે અને તેમાંથી અશાંતિ થાય છે અને અશાંત થવાતાં ભાવના અને સ્મરણ ઊડી જાય છે. તેવી દશા થતાં આપણે જીવનનું ધન વેડફી દેતાં હોઈએ છીએ, પરંતુ તેનું ભાન ભાગ્યે જ કોઈ જીવને થાય છે. તેથી કરીને પ્રસંગમાં કે કર્મમાં કે સર્વના સંગાથમાં આપણે બને તેટલી શાંતિ અને તટસ્થતા કેળવતાં શીખીએ અને બધાંની સાથે હૃદયનો સદ્ભાવ, પ્રેમ અને માનસિક ઉદારતા રાખવા, જો જીવતોજાગતો જ્ઞાનપૂર્વકનો પ્રયાસ કર્યા કરીએ તો આપણને તેમાંથી ઘણું ઘણું શીખવાનું મળશે. આપણી જાતને તેમાં ઘણું ઘસાવું તો પડશે, પણ એ ઘસાવું તે જ યજ્ઞ છે, તે જ તપ છે અને તપશ્ચર્યા છે. જો

એવા ઘસાવાપણામાં હૃદયમાં હૃદયની પ્રેમભક્તિની શુદ્ધ ભાવના ઝળહળતી રહે તો જીવન તો ચમકારાની પેઠે ઉત્કૃષ્ટ બની જાય.

‘જીવનમંડાણ’, બી. આ., પૃ. ૧૦૪, ૧૦૫

મનમાં શાંતિ કેમ રહે ?

સતત પ્રસન્નચિત્તા રહે તો જ મન એકાગ્ર અને ભક્તિવાળું રહી શકે. અને મન પ્રસન્નચિત્ત હોય તો જ મનમાં શાંતિ રહી શકે.

‘પ્રસન્નચિત્તનું સર્વ સુતરું સુતરું વહે.’ એમ, એક કવિએ લખેલું છે, તે તદ્દન સાચી હકીકત છે. માટે, જેમ બને તેમ પ્રયત્ન કરી કરીને હૃદયનો ઉમળકો પ્રગટાવીને પ્રસન્નચિત્ત રહેવાય તેમ કરવું.

‘જીવનમંડાણ’, બી. આ., પૃ. ૧૩૯

અથડામણ ટાળો

કોઈની જોડે અથડામણ થાય એનો અર્થ એ કે આપણું મન હજી અથડામણને સ્પર્શ કરી શકે છે. એવો માનસશાસ્ત્રનો કાયદો છે. આપણા મનના અનેક પ્રકારના ગમા અને અણગમાઓ હોય છે અને તેને કારણે કરીને તથા અનેક પ્રકારની મનમાં દુનિયા ભરેલી હોય છે અને જુદા જુદા જીવો વિશેની જુદા જુદા પ્રકારની પૂર્વગ્રંથિઓ મનમાં ભરેલી હોય છે. આવાં બધાં કારણોને અંગે મનમાં અથડામણ થાય છે. માટે, આપણે તો કંઈ કશાથી મનમાં અથડામણ ના થાય તેવી રીતે મનને કેળવવાનું છે અને એવી રીતે સદાય જાગૃત રહ્યા કરવાનું છે. ખૂબ નામસ્મરણ કરતી રહેજે.

‘જીવનમંડાણ’, બી. આ., પૃ. ૧૪૧

પાપનો એકરાર

આપણામાં દુર્ગુણ હોય તે નિઃસંકોચપણે જાહેરમાં કબૂલ કરવાની તાકાત પ્રગટવી જોઈશે. કબૂલ કરવાથી કંઈક અંશે આપણે તે દુર્ગુણથી જુદા છીએ અને તેની પરત્વે આપણને નફરત છે, વિશેષ કંઈ નહિ તો એની પરત્વે અભિરુચિ તો નથી, એટલા પૂરતું તો આપણું મન તેવી જાતનું તે બાબતમાં કેળવાય છે. જે તે કંઈ હોય તે કબૂલ કરવાની રીતે અને તે સહૃદયતાપૂર્વક સરળતાથી, સ્પષ્ટપણે એકરાર કરીને ચોખ્ખે ચોખ્ખું કહેવું એ આત્મનિવેદનનો એક પ્રકાર છે. સાધનાની જે અનેક શરતો છે તેમાંની તે પણ એક અનિવાર્ય શરત છે. પાપનો કે દુર્ગુણનો એકરાર કરવાથી આપણું હૃદય હળવું બને છે, મન શાંતિ અનુભવે છે અને પ્રસન્નચિત્ત થાય છે.

‘જીવનમંડાણ’, બી. આ., પૃ. ૧૫૦, ૧૫૧

શાંતિ અને પ્રસન્નતા

કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં શાંતિ અને પ્રસન્નતા જાળવી રાખવી જ... શાંતિ અને પ્રસન્નતા જો નહિ ટકાવી શક્યા, તો આપણાથી કંઈ કશું બની શકવાનું નથી તે નક્કી જાણશો. પ્રસન્નચિત્તતા એ તો સાધનાનું પ્રથમ લક્ષણ. શાંતિ અને પ્રસન્નતા એ એના પ્રવેશદ્વાર પણ ગણાય.

‘જીવનદર્શન’, નવમી આ., પૃ. ૨૦૫

બસ લહેરમાં રહો

આપણે કોઈ રીતે તંગ થવાનું નથી. તંગ થતાં જ આપણે જે તે ઉપાય કરીને પાછા લહેરમાં આવી જવાનું છે. લહેર સિવાય કશું કામ આપણે ઉકેલવાનું નથી. અમને તો એમ થાય છે અને

દિલમાં તે માટે કંઈ કંઈ થાય છે !- કે બસ, આપણે તો કંઈ પાર વગરના, જેને કશી અવધિ નથી, જે કંઈ સમજણમાં આવતો નથી, જે કલ્પનાથીયે અતીત છે, માત્ર જે અનુભવમાં જ આવી શકે, અને તે હૃદયમાં જ એવા આનંદની આછીપાતળી લહેરમાં જ મસ્તપણે રહ્યા કરવું ! ‘સૌ આપમેળે ઊકલ્યા કરશે’ એવો ભગવાન ઉપર ભરોસો રાખીએ, અને બસ, એને જ ભરોસે રહીને એને જ સાક્ષી રાખીને એનું જ સ્મરણ કરીને જે તે બધું કર્યા કરીએ અને એને બધું સમર્પ્યા કરીએ. આમ થતાં કશું વાંકું આપણાથી થવાનું નથી. જે તે બધું કરીએ તે આપણે ‘નીચે જીવે’ કરવાનું છે. આપણાં કાર્યમાં આપણે સૌનો સાથ લેવો. સૌનીએ સહાનુભૂતિ લેવી. મુખ્ય મુખ્ય અને જે જણાવવાની હરકત ના હોય તેવાં બધાં મુખ્ય કામ આપણે સૌને કહીએ. સૌની સલાહ લઈએ, અને તેઓને તે પણ તેમનું જ કામ છે એમ લાગવા દઈએ, તો જ બધાં આપણાં કામમાં રસ લેતાં થશે. બધાં રસ લેતાં થવાથી આપણું કામ કેટલેક અંશે હળવું પણ થશે. આવું લખવાથી કરીને આપણને વર્તનમાં મુશ્કેલી પડે એવું જણાય તો આપણે તે ના કરવું. જે કાળે જે યોગ્ય લાગે તે આપણે જ કર્તાહર્તા છીએ એમ માનીને (અલબત્ત, પ્રભુ કરાવે છે ત્યારે) આત્મવિશ્વાસથી વર્ત્યા કરીએ, કશામાં આપણે સગડગ થવાનું છે જ નહિ. ‘આપણી સાધનાનો વેગ વધારવાને માટે આ તક મળી છે’, એવો ખ્યાલ આપણે ક્યારેય વિસારવાનો નથી. એને વિસારે પાડવાને માટે ઘણું ઘણું થશે, પરંતુ એને તાબે આપણે થવાનું નથી. આપણાથી બનતું સર્વ કરીને પ્રભુની કૃપા અને મદદ માગ્યા કરવાની છે. જો તેમ

કરી શકીશું તો આપણું નાવ તે સીધું હંકારવાનો જ છે, એવો વિશ્વાસ રાખીએ.

‘જીવનપગથી’, ત્રીજી આ., પૃ. ૧૧૨

સાધનાનો પાયો

ખૂબ ખૂબ આનંદમાં રહેશો. આપણાં અનેક કાર્યો દરમિયાન અને અંતે જો આપણું ચિત્ત પ્રસન્ન ના રહે, તો આપણી સાધનાના પાયા દોદળા થઈ જાય. ભગવાન તો આનંદસ્વરૂપ છે. એટલે એને ભજનારમાં આનંદ આવવો અને રહેવો જોઈશે. અને પ્રસન્ન-ચિત્તતા એટલે સ્થિર આનંદની સ્થિતિ. માટે, પ્રસન્નતા દિલમાં રહ્યા કરે એ સાધકે ખાસ જોવાનું છે. એ હશે તો જ આપણો સ્વભાવ વધારે ને વધારે સરળ બનતો જશે અને સાધના પણ સહજપણે-કષ્ટની લાગણી ઊપજ્યા વગર કે સંજોગોના દબાણને વશ થયા વગર થઈ જશે, આપમેળે થયા કરશે.

‘જીવનપગથી’, ત્રીજી આ., પૃ. ૨૦૭

થનગનતો આનંદ હોવો ઘટે

જીવનની સાધનામાં ઉદ્દાસીનતાને, ગમગીનીને ક્યાંય સ્થાન નથી. જો થનગનાટભરી મસ્તી અને બાળકના જેવું હલનચલન તથા ઊંડો ઉત્કટ પ્રેમભાવ આપણામાં ના રહેતા હોય તો આપણે ક્યાંક અટવાઈએ છીએ કે ખોટકાયા છીએ એમ માનવું. એટલે જ્યાં રહેતા હોઈએ કે જ્યાં જ્યાં જઈએ ત્યાં ત્યાં વાતાવરણને સતેજ બનાવીએ અને એ વાતાવરણમાંથી કાંઈ ના મેળવીએ તોપણ એની સાથે અસહકાર તો ના સંભવી શકે.

‘જીવનમંથન’, બી. આ., પૃ. ૨૮

પ્રસન્નતા અને ઉદાસીનતા

પ્રભુના સાક્ષાત્કારની અધીરાઈને લીધે આપણામાં ઉદાસીનતા રહે તે ભલે યોગ્ય હોય, પણ આ ઉદાસીનતામાં જે પ્રેમની ઝલક રહેવી જોઈએ તે જો જીવનમાં ના આવે, તો તેવું જીવન કદી ટકી શકે નહિ. જેમ ટાઢ અને તડકાના અતિશય સેવનથી મોટા મોટા પથ્થરોના પણ ભૂકા થઈ જાય છે, તેવું આપણું પણ થાય છે. સાચા પ્રકારની ઉદાસીનતામાં તો પ્રેમની ઉચ્ચતમ અને બળવાન ભાવના રહેલી છે. જો એ પ્રેમ વ્યક્ત ના થાય તો એ પ્રેમ આપણામાં નથી તેમ ગણાય, અને જો પ્રેમ છે તો તે વ્યક્ત થાય છે. પ્રસન્નચિત્ત થવું અને રહેવું એ તો સાધનાનું એક મુખ્ય અંગ છે, લક્ષણ છે.

‘જીવનમંથન’, બી. આ., પૃ. ૩૨

સુમેળ તો રહેવો જ જોઈએ

જો બંનેનો એવી ભાવનામાં મેળ નહિ ખાતો હોય તો પછી બંનેએ કેમ વર્ત્યા કરવું એનો ઉકેલ તમારે બંનેએ મળીને વિચારી લેવાનો રહ્યો, પરંતુ કોઈ દિવસ કંકાસ, ફ્લેશ કે સંતાપ ઊભો રહેવો ના જોઈએ. સદા સર્વદા આનંદી, સરળચિત્ત અને પ્રસન્ન વદન રહેવું જોઈએ. વાતાવરણમાં ઉલ્લાસ, ઉત્સાહ, પ્રેમ, માર્દવતા, સરળતા, સૌમ્યતા, એકમેકપણું, સુમેળભાવ રહ્યા કરે એ આપણે જોવું રહ્યું. હું તો આટલું જ કહી શકું. વધારે તો શું લખું ?

‘જીવનમંથન’, બી. આ., પૃ. ૫૭, ૫૮

પ્રસન્નચિત્ત જ રહેવું

સાધકે સર્વ કંઈ કરતાં કરતાં શાંત અને પ્રસન્ન તો રહેવું જોઈએ. ગમે તે કંઈ કર્મ હોય, ગમે તેવી મથામણ થતી હોય, ગમે તેવી

અથડામણો પ્રગટી હોય, તેમાં તેમાં પણ એની શાંતિ અને પ્રસન્નતાની માત્રા વધતી જવી જોઈશે. તો જ પોતાના જીવન-આદર્શને પહોંચવાના પ્રયંડ પુરુષાર્થમાં તે ટકી શકવાનો છે, તો જ એનામાં જોમ પ્રગટ્યા કરતું રહેવાનું છે. સાધકનો મુખ્ય આવશ્યક ગુણ તો પ્રસન્નતાનો છે. એટલે ગમે તે થયા કરતું હોય તોપણ તે પ્રસન્નચિત્ત તો રહ્યા જ કરે. જ્યાં એમાં (પ્રસન્ન-ચિત્તતામાં) ખેંચ કે તૂટ પડતી અનુભવાય કે ‘આપણો ભાવ ક્યાંક મંદ પડ્યો છે’, એમ સમજાય તો ચેતી જવું. પ્રસન્નચિત્તની માત્રાના માપથી આપણને ઘણું ઘણું સૂઝી આવે છે. સંસ્કૃતમાં ‘પ્રસન્ન’નો અર્થ નિર્મળ છે. તે ઘણો અર્થસૂચક છે.

‘જીવનમંથન’, બી. આ., પૃ. ૧૩૯

સાધનાની સાચી ખૂબી

સાધકને સાધનાનો પ્રત્યેક ગુણ જીવનમાં માપદર્શક બની જતો રહે છે. તે માત્ર તેની મર્યાદામાં બંધાઈને પડી રહી શકતો નથી, પણ સદાય વિસ્તાર પામતો રહ્યા કરે છે. એ જ કારણથી સાધકને જીવનમાં આત્મવિશ્વાસ. શ્રદ્ધા, નિષ્ઠા વધતાં જતાં પ્રત્યક્ષ-પણે અનુભવાયાં જાય છે. સાધનાની સાચી ખૂબી તો ત્યાં છે કે એ પોતાની ખૂબીઓ અને રહસ્ય સાધકને બતાવ્યા કરશે, કારણ કે પોતે સ્વયંસ્ફૂર્તિમાંથી જન્મી છે. એવી સ્વયંસ્ફૂર્તિ પ્રસન્ન-ચિત્તપણામાંથી પ્રગટે છે. એટલે સાધકે જાગૃતિ રાખી રાખીને ત્યાં પુરુષાર્થ કરવાપણું રહે છે.

‘જીવનમંથન’, બી. આ., પૃ. ૧૩૯

અથડામણ પરત્વે સાધકનું વલણ

કોઈ સાથે અથડામણ થાય તેથી આપણી નિરાંત તૂટવી ના

ઘટે. અથડામણ જાણી જોઈને ઊભી કરવાની નથી. આપણે તેમાં કારણભૂત ના બનીએ. સહજમેળે કોઈ પ્રસંગથી તેમ પ્રગટે, તો આપણે વધારેમાં વધારે શાંત અને પ્રસન્નચિત્ત જ્ઞાનપૂર્વક રહીએ. શાંતિ, પ્રસન્નતા અને સમતા જો પ્રગટેલી હોય - થોડીઘણી પણ પ્રગટેલી હોય - તો અથડામણનું હાર્દ પામી શકાય છે. અથડામણને પણ નકાર્યો કામ ચાલી શકવાનું નથી. એમાં સહર્ષ ભાગ લઈને શાંતિ, પ્રસન્નતાથી તે સ્વીકારવાનું રાખશો. અથડામણ કેળવણી માટે છે.

‘જીવનમંથન’, બી. આ., પૃ. ૧૪૧, ૧૪૨

સદાય પ્રસન્નતા

જેનું હૃદય સદાય અવિરત પ્રસન્ન છે, એવા ઉપર શુભ સંસ્કાર પડવાથી પ્રાપ્ત થનાર પ્રત્યેક પ્રસંગમાં આનંદને અનુભવવાની મનને સતત ટેવ પડે છે. પછી એને કોઈ વસ્તુ, પ્રસંગ, બનાવ અરુચિકર જણાતાં નથી. જેમાં ને તેમાં આનંદ, રસજ્ઞતા અને માધુર્યને અનુભવવાનો જ્ઞાનભક્તિપૂર્વકનો અભ્યાસ પડવાથી મનને શાંતિ મળે છે, પ્રસન્નતા પ્રગટે છે, તથા એની તેજસ્વિતા અને શક્તિ ઓર વધે છે.

‘જીવનમંથન’, બી. આ., પૃ. ૩૪૫

પ્રસન્નતા એટલે પ્રભુની સમીપતા

આપણી પ્રાર્થનાનો સ્વર દિલમાં મધુર લાગે ત્યારે ભાવ સવિશેષણે છે એમ સમજવું. અત્યંત કઠોર લાગે ત્યારે મનનું ઠેકાણું નથી અથવા તો કંઈક અકળાયેલું છે એમ જાણવું. મનમાં ખૂબ પ્રસન્નતા હોય ત્યારે પણ જે તે બધું આપણને સારું લાગે.

‘જીવનસોપાન’, બી. આ., પૃ. ૩૧, ૩૨

પ્રસન્નતાના લાભ

સદાચે આનંદમાં રહેવું. પ્રસન્નચિત્ત રહેવાના ઘણા લાભ છે. જે જીવ સતત પ્રસન્ન રહ્યા કરે છે તેની કર્મેન્દ્રિય અને જ્ઞાનેન્દ્રિય વધારે સૂક્ષ્મ અને સતેજ બને છે. તેના જ્ઞાનતંતુઓ આઘાત-પ્રત્યાઘાતોને સહન કરી શકે એવા બને છે. મન અનેક પ્રકારના સંકલ્પવિકલ્પ કરતું અટકી તો નથી જતું, પરંતુ જરૂર સ્થિર બને છે. તેની સગડગ ઓછી થાય છે, વધારે રચનાત્મક બને છે. બુદ્ધિ સમ બને છે. જીવનના સાચા રાહ પરત્વેની દૃષ્ટિ, સૃષ્ટિ વધારે સતેજ બને છે. પ્રાણના પ્રાકૃતિક ધર્મો-આશા, ઈચ્છા, કામના, તૃષ્ણા, લોલુપતા, કામ, ક્રોધ, લોભ, મદ, મત્સર ઇત્યાદિમાં પણ ફરક પડવા માંડે છે. અને તેના અહમ્ના પ્રકારમાં પણ જુદી દિશાનું વલણ પ્રગટે છે. સતત આનંદમાં રહ્યા કરવાથી જીવનમાં મળતા અનેક આડા, અવળા અને ઊભા પ્રસંગોથી જીવ ડહોળાઈ જતો નથી. તેનો શાંત ચિત્તે સામનો પણ કરી શકે છે, તેના તારતમ્યને વધારે સારી રીતે ગ્રહણ કરી શકે છે અને સમતા અને તાટસ્થ્ય એવા આનંદથી મહાલનાર જીવમાં વધારે ને વધારે જીવતાં બનતાં હોય છે. જીવનને સમજવાની તાકાત એમાંથી જન્મે છે.

‘જીવનસોપાન’, બી. આ., પૃ. ૮૮

પ્રસંગમાંથી પ્રસન્નતા મેળવો

મને કોઈને કાજે નિરાશા હોતી નથી. આશા રહ્યા કરે છે, કારણ કે માનવીમાં ચેતન તો પડેલું જ છે. માત્ર એની દિશા-મોં બદલાઈ જવાનું રહે છે. મોં બદલાઈ જાય છે ત્યારે બધું બદલાઈ ગયેલું લાગે છે. કશાથી કંટાળવું નહિ. અકળામણ પ્રગટે ત્યારે ઉકળાટ ના કરવો. શાંત મને તેનો ઈન્કાર કરવો. મનને સમજાવવું

કે એમ ક્યાથી તો ઊલટી અશાંતિ, ઉદ્વેગ, ક્લેશ આદિ વધવાનાં અને તેથી દષ્ટિ નિર્મળ નહિ જ રહી શકવાની. ઊલટું ઊંધું જ જણાયા કરવાનું. તેથી, તેવું જણાયા કરવાથી તો મનને ત્રાસ, સંતાપ વધારે થયા કરવાનો. તો આપણે કરવું શું છે ? શાંતિ, પ્રસન્નતા આદિ પ્રગટ્યા કરે તેવું વલણ રાખવું છે કે પછી જેમ તેમ તણાયા કરવું છે ? એમ વારેવારે મનને હૃદયથી સમજાવ્યા કરવું. એમ પ્રસંગ પડતાં મનને ઊંચે ને ઊંચે આપણે એની કૃપાથી રાખ્યા કરવાનું છે. બાકી તો સંસારના કાદવમાં એવા રોળાઈશું કે ના પૂછો વાત. તો પછી મનને તેમાંથી પાછું ખેંચવું, તે **જીવ** કાજે મહા ભારે પ્રયત્નથી પણ બની શકવાનું નથી. મનને- આપણા નિમ્ન મનને-તો તેમાં જ રાચ્યા કરવાનો ઘણા કાળનો તેવો ચીલો પડેલો છે, તેમાં જ તે રહ્યા કરવાનું ? પરંતુ આપણો તે માર્ગ નથી. માટે દરેક પ્રસંગમાંથી જે **જીવ** જીવનવિકાસ કાજે કંઈ કંઈ પ્રત્યક્ષ અનુભવ ઉપરથી શીખવાનું કરે છે, તેને પ્રસંગમાંથી પ્રસન્નતા, શાંતિ મળ્યા કરે છે, એવો પ્રભુકૃપાથી આ **જીવ**નો અનુભવ છે. તેથી, પ્રસંગ એ ગુરુ છે, એવું સૂત્ર આ જીવનના સારરૂપે જેને તેને કહ્યા કરવાનું બને છે.

‘જીવનસોપાન’, બી. આ., પૃ. ૨૮૪, ૨૮૫

તપથી શુદ્ધિ

અકળાઈ જવાથી સાધકનું કામ ઊલટું બગડે છે. જે તે કાંઈ સહન કરવાનું આવે તે તપની ભાવના રાખી રાખીને પ્રસન્નતાથી જીવન કાજે સહેવાનું હોય. એવા સહેવાપણામાંથી કદી ત્રાસ, કંટાળો જન્મી શકતા નથી. ઊલટું **જીવ** વધારે ઉદાત્ત, વધારે ચેતનવાળો થઈને પ્રગટ થતો હોય છે.

‘જીવનસોપાન’, બી. આ., પૃ. ૨૮૭

પ્રસન્નતાનું મૂળ

આપણને કશાયનું દુઃખ ના થવું જોઈએ. અલબત્ત, આપણને આપણો ખ્યાલ રહેવો જોઈએ. અને એ માટે જાગૃતિ રાખી સતત પુરુષાર્થ કર્યા કરવો જોઈએ. જ્યાં સુધી ધ્યેયને પહોંચાય નહિ ત્યાં સુધી જંપીને ના બેસાય એવી મનની સ્થિતિ, વૃત્તિ, ભાવ અને તલસાટ રહેવાં ઘટે, પણ તે સાથે સાથે પ્રસન્નતા પણ રહેવી જોઈએ. પ્રસન્નતાનું મૂળ પ્રેમ, શ્રદ્ધા, આશા અને ધૈર્યમાં રહેલું છે. ગાડાનાં પૈડાંના દિવેલની વાટની જેમ પ્રેમ સરળતા, ઉમંગ અને ઉત્સાહ આપણામાં સિંચ્યાં કરે છે. સતત પુરુષાર્થ દ્વારા ધ્યેય નજીક લઈ જવામાં પ્રેર્યા કરે છે. આશા આપણને અણનમ અને અડગ રાખે છે અને સદાય ચેતના પૂરે છે. જીત આપણી જ છે, કારણ કે આપણને આપણાં કાર્યમાં વિશ્વાસ છે. વિશ્વાસ એથી ઊપજે છે કે તે કાર્ય સાચું જ છે, એના વડે જ આપણું જીવન વહેવાનું છે, એ આપણા જીવનનું જ સાચું અવલંબન છે. પ્રત્યેક કાર્યને પકડી લેવાને માટે જ નહિ, પરંતુ એને સતત વળગી રહેવાને માટે ધૈર્યની પણ એટલી જ જરૂર છે. એ સર્વ જો આપણી સાધનામાં રહ્યા કરતા હોય તો સાચા પ્રકારની પ્રસન્નતા આપણામાં રહેતી હોય છે.

‘જીવનપગરણ’, બી. આ., પૃ. ૧૪૩, ૧૪૪

આનંદ ક્યારે ટકે ?

પ્રસન્નચિત્ત રહ્યા વિના કે થયા વિના આનંદ ટકતો નથી. સકળ પ્રકારના ઉદ્વેગ શમ્યા વિના પ્રસન્નચિત્ત રહી શકાતું નથી. ઉદ્વેગો તો તો જ શમે કે જ્યારે આપણું આખું જીવપ્રકારનું દષ્ટિબિંદુ સંપૂર્ણપણે બદલાઈ જાય અથવા બદલાઈ જવાના એકનિષ્ઠા-

પૂર્વકના સત્ પ્રયત્નમાં હોય. આપણે આપણામાં જ વધારે સ્થિર કેમ થઈ શકીએ, વધારે આનંદમય કેમ રહી શકીએ, એ પ્રકારનું ચંક્રમણ પળેપળ જો દિલમાં જીવતું રમી રહેતું હોય અને જીવનવિકાસના કર્મ પરત્વેની જિજ્ઞાસામાં પ્રતિદિન તેજસ્વિતા પ્રગટ્યા કરતી હોય તો જીવપ્રકારનું ઘમસાણ શમી શકવાનું છે. સત્ પ્રયત્નમાંથી અને તે પરત્વેના પ્રયાણમાંથી આત્મસંતોષ પ્રગટતો હોય છે.

‘જીવનસંશોધન’, પ્ર. આ., પૃ. ૧૨૭, ૧૨૮

ઉદાસીનતાને ટાળો

સદાય આનંદમાં રહ્યા કરવું. કોઈ પણ જાતની ઉદાસીનતાને આપણે મનમાં પેસવા દેવાની નથી તો ઘર કરવા દેવાની તો ક્યાંથી હોય ? આપણે જાતને પ્રસન્ન રાખીને વાતાવરણને પ્રસન્ન રાખ્યા કરવાનું છે. તેમાંથી પાછું આપણને પ્રસન્નતા અને શાંતિનું બળ મળશે.

‘જીવનસંશોધન’, પ્ર. આ., પૃ. ૩૦૯

સદાય પ્રસન્નચિત્ત રહ્યા કરવામાં જ આનંદ છે. જે કોઈ પ્રસન્નચિત્ત રહે છે, તેને કશું કોઈ આવરણ ઘેરી શકતું નથી.

(અનુષ્ટુપ)

પ્રસન્નચિત્તાનું સર્વ સુતરું સુતરું વહે,
પ્રસન્નચિત્તને ગ્લાનિ કેમે ના આવરી શકે.

‘જીવનપ્રેરણા’, બી. આ., પૃ. ૩૨, ૩૩

ગંભીર હોવા છતાં આપણે પ્રસન્નચિત્ત તો રહેવું જ જોઈએ. આપણું હલનચલન દિવેલ પીધેલા મોઢાવાળા જેવું ના રહેવું જોઈએ.

‘જીવનપગરણ’, બી. આ., પૃ. ૬૩

સર્વ કોઈ પરિસ્થિતિમાં સંપૂર્ણપણે જ્ઞાનાત્મક દશા પ્રગટાવવી હોય તો ઉપયોગના જ્ઞાનભાન સાથે નિરાગ્રહીપણું રાખીએ તો સદાય નિરાંત, નિશ્ચિંતતા, પ્રસન્નચિત્તતા, સમતા, શાંતિ આદિ પેદા થયા કરે.

‘શ્રીમોટા સાથે વાર્તાલાપ’, બી. આ., પૃ. ૧૦૩

(અનુષ્ટુપ)

પ્રસન્નતાતણી માત્રા જ્યારે ઓછી થતી દીસે,
ચેતીને શોધવું ત્યારે ‘એવું કેમ બન્યું હશે !’
પરોવાઈ ન ત્યાં જાવું, વૃત્તિનું મૂળ શોધીને,
તેથી થૈ અળગા પોતે, ત્યાં પ્રસન્ન ફરી થવું.

‘જીવનમંથન’, બી. આ., પૃ. ૨૮૪

॥ હરિ:ૐ ॥



॥ હરિ:ૐ ॥

આરતી

ૐ શરણચરણ લેજો, પ્રભુ શરણચરણ લેજો,
પતિત ઉગારી લેજો (૨) કર ગ્રહી ઉર લેજો. ...ૐ શરણ.

મનવાણીના ભાવો, કર્મ વિશે ઊતરો, પ્રભુ (૨)
મન, વાણી ને દિલને (૨) કૃપાથી એક કરો. ...ૐ શરણ.

સર્વ મળેલાં સાથે, દિલ સદ્ભાવ ઊગો, પ્રભુ (૨)
છો અપમાન થયાં હો (૨) ત્યાંયે ભાવ બઢો. ...ૐ શરણ.

નિમ્ન પ્રકારની વૃત્તિ, ઊર્ધ્વગમન કરવા, પ્રભુ (૨)
પ્રભુકૃપાથી મથાજો (૨) ચરણશરણ ગ્રહવા. ...ૐ શરણ.

મનના સકળ વિચારો, પ્રાણતણી વૃત્તિ, પ્રભુ (૨)
બુદ્ધિતણી સૌ શંકા (૨) ચરણકમળ ગળજો. ...ૐ શરણ.

જેવા દિલ હોઈએ પ્રભુ, તેવા દેખાવા, પ્રભુ (૨)
મતિ મુજ ખુલ્લી રે'જો (૨) સ્પષ્ટ જ પરખાવા. ...ૐ શરણ.

દિલમાં કંઈક ભર્યું હો, તે થકી બીજું ઊલટું, પ્રભુ (૨)
કદી પણ મુજથી ન બનજો (૨) એવી મતિ દેજો. ...ૐ શરણ.

જ્યાં જ્યાં ગુણ ને ભાવ, દિલ ત્યાં મુજ ઠરજો, પ્રભુ (૨)
ગુણ ને ભાવની ભક્તિ (૨) દિલ મુજ સંચરજો. ...ૐ શરણ.

મન, મતિ, પ્રાણ પ્રભુ ! તુજ ભાવ થકી ગળજો, પ્રભુ (૨)
દિલમાં તુજ ભક્તિની (૨) છોળો ઊછળજો. ...ૐ શરણ.

-શ્રીમોટા

આશ્રમમાં ઉપલબ્ધ પુસ્તકોની યાદી

નંબર	પુસ્તકોના વિભાગ	ટોટલ પુસ્તકો
૧.	ગદ્ય પુસ્તકો	૧૪
૨.	પદ્ય પુસ્તકો	૫૧
૩.	શ્રીમોટા-ટેપવાણી	૧૮
૪.	શ્રીમોટા પ્રવચન-વાણી	૭
૫.	સ્વજનોને પત્રો આધારિત પુસ્તકો	૯
૬.	સ્વજનોની અનુભવકથા તથા સ્મૃતિગ્રંથ	૮
૭.	સંકલિત પુસ્તકો	૨૨
૮.	જીવનકવન	૧૧
૯.	અન્ય પુસ્તકો	૧૪
૧૦.	હિંદી પુસ્તકો	૧૫
૧૧.	અંગ્રેજી પુસ્તકો	૨૨
૧૨.	કેલેન્ડર (દીવાલ અને ટેબલ)	૧

પૂજ્ય શ્રીમોટા વિરચિત ગદ્ય પુસ્તકો

નં.	પુસ્તક	પ્ર.આ.
૧.	જીવનસંગ્રામ	૧૯૪૬
૨.	જીવનસંદેશ	૧૯૪૮
૩.	જીવનપાથેય	૧૯૪૯
૪.	જીવનપ્રેરણા	૧૯૫૦
૫.	જીવનપગરણ	૧૯૫૧
૬.	જીવનપગથી	૧૯૫૧
૭.	જીવનમંડાણ	૧૯૫૨
૮.	જીવનસોપાન	૧૯૫૨
૯.	જીવનપ્રવેશ	૧૯૫૩
૧૦.	જીવનપોકાર	૧૯૫૪
૧૧.	હરિજન સંતો	૧૯૫૪
૧૨.	જીવનમંથન	૧૯૫૬
૧૩.	જીવનસંશોધન	૧૯૫૭

૧૪. જીવનદર્શન ૧૯૫૯

પૂજ્ય શ્રીમોટા વિરચિત પદ્ય પુસ્તકો

નં.	પુસ્તક	પ્ર.આ.
૧.	મનને	૧૯૨૨
૨.	તુજ ચરણે	૧૯૨૩
૩.	નર્મદાપદે	૧૯૨૭
૪.	જીવનગીતા (નાની)	૧૯૩૨
૫.	હૃદયપોકાર	૧૯૪૪
૬.	જીવનપગલે	૧૯૪૪
૭.	શ્રીગંગાચરણે	૧૯૪૫
૮.	કેશવ ચરણ કમળે	૧૯૪૬
૯.	કર્મગાથા	૧૯૪૬
૧૦.	પ્રણામ પ્રલાપ	૧૯૪૭
૧૧.	પુનિત પ્રેમગાથા	૧૯૪૭
૧૨.	જીવનગીતા (મોટી)	૧૯૫૩

૧૩. આર્તપોકાર	૧૯૫૪	૪૨. જીવનપગદંડી	૧૯૭૪
૧૪. અભ્યાસીને	૧૯૬૭	૪૩. જીવનકેડી	૧૯૭૪
૧૫. જિજ્ઞાસા	૧૯૭૦	૪૪. ભાવકણિકા	૧૯૭૪
૧૬. ભાવ	૧૯૭૧	૪૫. ભાવરેણુ	૧૯૭૪
૧૭. જીવનઝલક	૧૯૭૧	૪૬. ભાવજ્યોતિ	૧૯૭૪
૧૮. જીવનસૌરભ	૧૯૭૧	૪૭. ભાવપુષ્પ	૧૯૭૪
૧૯. જીવનઅનુભવગીત	૧૯૭૧	૪૮. ભાવહર્ષા	૧૯૭૫
૨૦. જીવનસ્મરણ	૧૯૭૧	૪૯. જીવનપ્રભાત	૧૯૭૫
૨૧. શ્રદ્ધા	૧૯૭૧	૫૦. જીવનપ્રવાહ	૧૯૭૫
૨૨. જીવનલહરી	૧૯૭૧	૫૧. મૌનાર્થીને માર્ગદર્શન	૨૦૦૩
૨૩. જીવનતપ	૧૯૭૨		
૨૪. જીવનરસાયણ	૧૯૭૨	પૂજ્ય શ્રીમોટા ટેપવાણી	
૨૫. જીવનઆહ્લાદ	૧૯૭૨	નં. પુસ્તક	પ્ર.આ.
૨૬. રાગદ્વેષ	૧૯૭૨	૧. શેષ-વિશેષ	૧૯૮૮
૨૭. નિમિત્ત	૧૯૭૨	૨. જન્મ-પુનર્જન્મ	૧૯૮૮
૨૮. ગુણવિમર્શ	૧૯૭૨	૩. તદ્રૂપ-સર્વરૂપ	૧૯૮૦
૨૯. જીવનસ્પંદન	૧૯૭૩	૪. એકીકરણ-સમીકરણ	૧૯૮૦
૩૦. જીવનરંગત	૧૯૭૩	૫. જીવતા નર સેવીએ	૧૯૮૧
૩૧. જીવનકથની	૧૯૭૩	૬. અગ્રતા-એકાગ્રતા	૧૯૮૧
૩૨. જીવનસ્મરણસાધના	૧૯૭૩	૭. જોડા-જોડ	૧૯૮૨
૩૩. જીવનમથામણ	૧૯૭૩	૮. અન્વય-સમન્વય	૧૯૮૨
૩૪. પ્રેમ	૧૯૭૩	૯. શ્રીમોટાવાણી ૧ થી	૧૯૮૨
૩૫. મોહ	૧૯૭૩	૧૪ (૭ પુસ્તકો)	થી ૧૯૮૫
૩૬. કૃપા	૧૯૭૩	૧૦. ગ્રહ-ગ્રહણ	૧૯૮૩
૩૭. સ્વાર્થ	૧૯૭૩	૧૧. દક્ષિણ ભારતનાં	
૩૮. શ્રીસદ્ગુરુ	૧૯૭૩	સ્વજનોને સંબોધન	૨૦૦૬
૩૯. કર્મઉપાસના	૧૯૭૩	૧૨. શ્રી ઝીણાકાકા સાથે	
૪૦. જીવનચણતર	૧૯૭૪	વાર્તાલાપ	૨૦૧૫
૪૧. જીવનઘડતર	૧૯૭૪		

પૂજ્ય શ્રીમોટાનાં પ્રવચનનાં પુસ્તકો		
નં.	પુસ્તક	પ્ર.આ.
૧.	શ્રીમોટા સાથે વાર્તાલાપ	૧૯૭૯
૨.	મૌનએકાંતની કેડીએ	૧૯૮૨
૩.	મૌનમંદિરનું હરિદ્વાર	૧૯૮૩
૪.	મૌનમંદિરનો મર્મ	૧૯૮૪
૫.	મૌનમંદિરમાં પ્રભુ	૧૯૮૫
૬.	મૌનમંદિરમાં પ્રાણપ્રતિષ્ઠા	૧૯૮૫
૭.	મૌનમંદિરમાં હરિસ્મરણ	૨૦૧૫

●

**પૂજ્ય શ્રીમોટાનાં સ્વજનોને પત્રો
આધારિત પુસ્તકો**

નં.	પુસ્તક	પ્ર.આ.
૧.	મુક્તાત્માનો પ્રેમસ્પર્શ	૧૯૮૦
૨.	શ્રીમોટાની દાંપત્ય-ભાવના	૧૯૮૦
૩.	સંતહૃદય	૧૯૮૩
૪.	ધનનો યોગ	૧૯૮૪
૫.	પગલે પગલે પ્રકાશ	૧૯૮૯
૬.	સમય સાથે સમાધાન	૧૯૯૩
૭.	શ્રીમોટા-પત્રાવલિ ૧/૨	૧૯૯૫
૮.	કેન્સરની સામે	૨૦૦૨
૯.	હસતું મૌન	૨૦૦૪

●

સ્વજનોની અનુભવકથા

નં.	પુસ્તક	પ્ર.આ.
૧.	આશ્રમની અટારીએથી	૧૯૮૧
૨.	શ્રીમોટાની સાથે સાથે	૧૯૯૦
૩.	શ્રીમોટા સાથે હિમાલયયાત્રા	૧૯૯૪

૪.	શ્રીમોટાની મહત્તા	૧૯૯૫
૫.	મળાયું પણ ભળાયું નહિ	૧૯૯૫
૬.	મળ્યા-ફળ્યાની કેડી	૨૦૦૧
૭.	મોટા - મારી મા	૨૦૦૩

●

સ્મૃતિગ્રંથ

નં.	પુસ્તક	પ્ર.આ.
૧.	જીવનસ્ફુલિંગ	૧૯૭૩

●

સંકલિત પુસ્તકો

નં.	પુસ્તક	પ્ર.આ.
૧.	જીવનપરાગ	૧૯૬૩
૨.	સંતવાણીનું સ્વાગત (તમામ પુસ્તકોની પ્રસ્તાવનાનું સ્વતંત્ર પુસ્તક)	૧૯૭૭
૩.	અંતિમ ઝાંખી	૧૯૭૮
૪.	વિધિ-વિધાન	૧૯૮૨
૫.	સુખનો માર્ગ	૧૯૮૩
૬.	પ્રાર્થના	૧૯૮૪
૭.	લગ્ને હજો મંગલમ્	૧૯૮૫
૮.	નિરંતર વિકાસ	૧૯૮૭
૯.	સમર્પણગંગા	૧૯૮૯
૧૦.	જન્મ-મૃત્યુના રાસ	૧૯૮૯
૧૧.	નામસ્મરણ	૧૯૯૨
૧૨.	શ્રીમોટા અને શિક્ષણ	૧૯૯૪
૧૩.	ફનાગીરીનો નિર્ધાર	૧૯૯૬
૧૪.	પૂજ્ય શ્રીમોટા વચનામૃત ૧ થી ૪ (૧ પુસ્તક)	૧૯૯૬
૧૫.	પ્રસન્નતા	૧૯૯૭
૧૬.	ભગતમાં ભગવાન	૨૦૦૦

૧૭. દુર્લભ દેહ મનુષ્યનો	૨૦૦૭
૧૮. દૈવાસુર સંગ્રામ	૨૦૦૭
૧૯. પ્રસાદી (ગુજરાતી)	૨૦૦૮
૨૦. પૂજ્ય શ્રીમોટાના બે બોલ (તમામ પુસ્તકોમાંથી લેખકના બે બોલનું સ્વતંત્ર પુસ્તક)	૨૦૧૪

૨૧. જીવનયોગ ભાગ ૧ અને ૨	૨૦૧૬
૨૨. બુદ્ધિ	૨૦૧૭

જીવનકવન

નં. પુસ્તક	પ્ર.આ.
૧. શ્રીમોટા-જીવન અને કાર્ય ભાગ-૧, ૨	૧૯૭૫
૨. પારસલીલા	૧૯૭૫
૩. તરણામાંથી મેરુ	૧૯૭૬
૪. વિદ્યાર્થી મોટાનો પુરુષાર્થ	૧૯૮૯
૫. મહામના અબ્રાહમ લિંકન	૧૯૯૩
૬. પ્રેરક વિભૂતિ મહાત્મા ગાંધી	૧૯૯૪
૭. શ્રીકેશવાનંદજી ધૂણીવાળા દાદા	૧૯૯૬
૮. ગોધરાના બાપજીનું જીવનચરિત્ર	૧૯૯૮
૯. મારી સાધનાકથા	૨૦૦૫
૧૦. પૂજ્ય શ્રીમોટાના વહાલા ઝીણાભાઈ	૨૦૦૫

૧૧. જીવન સાર્થકતાની કેડીએ ૨૦૨૦ પૂજ્ય શ્રીમોટાના વહાલા 'ભાઈ' શ્રી નંદુભાઈની સંક્ષિપ્ત જીવનવિકાસગાથા ભાગ-૧ અને ૨
--

અન્ય પુસ્તકો

નં. પુસ્તક	પ્ર.આ.
૧. શ્રીમોટાયરણે	૧૯૭૦
૨. બાળકોના મોટા	૧૯૮૦
૩. શ્રીમોટા ચિત્રકથા	૧૯૮૭
૪. આહુતિ મંત્ર અને આરતી	૧૯૯૫
૫. હરિ:ૐ આશ્રમ શ્રીભગવાનના અનુભવ કાજેનું સ્થળ	૧૯૯૬
૬. કૃપાયાચના શતકમ્	૧૯૯૬
૭. ધ્યેય અને ધ્યાન	૨૦૦૦
૮. ચિદાકાશ	૨૦૦૦
૯. પ્રાર્થના પોથી	૨૦૧૦
૧૦. શ્રીમોટા ઉપલબ્ધિ અને ઉપદેશ	૨૦૧૪
૧૧. શ્રીમોટાયરણે આંતર પ્રવેશ	૨૦૧૬
૧૨. શ્રીમોટાયરણે ત્રિભાષી (ગુ. હિં. અં.)	૨૦૧૮
૧૩. બધું આપણામાં જ છે	૨૦૧૮
૧૪. સમર્થ સદ્ગુરુ પૂજ્ય શ્રીમોટા	૨૦૧૮

हरिःॐ आश्रम में उपलब्ध हिंदी पुस्तकों का लिस्ट

क्रम	पुस्तक	प्र.आ.	८.	श्रीमोटा के साथ वार्तालाप	२०१२
१.	पूज्य श्रीमोटा एक संत	१९९७	९.	विवाह हो मंगलम्	२०१२
२.	कैंसर का प्रतिकार	२००८	१०.	बालकों के मोटा	२०१२
३.	सुख का मार्ग	२००८	११.	विद्यार्थी मोटा का पुरुषार्थ	२०१२
४.	दुर्लभ मानवदेह	२००९	१२.	मौनमंदिर का मर्म	२०१३
५.	प्रसादी	२००९	१३.	मौनमंदिर का हरिद्वार	२०१३
६.	नामस्मरण	२०१०	१४.	मौनएकंत की पगडंडी पर	२०१३
७.	हरिःॐ आश्रम (श्रीभगवानकेअनुभवकास्थान)	२०१०	१५.	मौनमंदिर में प्रभु	२०१४

English books available at Hariom Ashram Surat. January - 2020

No.	Book	F. E.		
1.	At Thy Lotus Feet	1948	14.	Against Cancer 2008
2.	To The Mind	1950	15.	Faith 2010
3.	Life's Struggle	1955	16.	Shri Sadguru 2010
4.	The Fragrance Of A Saint	1982	17.	Human To Divine 2010
5.	Vision of Life - Eternal	1990	18.	Prasadi 2011
6.	Bhava	1991	19.	Grace 2012
7.	Nimitta	2005	20.	I Bow At Thy Feet 2013
8.	Self-Interest	2005	21.	Attachment And Aversion 2015
9.	Inquisitiveness	2006	22.	The Undending Odyssey (My Experience of Sadguru Sri Mota's Grace) 2019
10.	Shri Mota	2007		
11.	Rites and Rituals	2007		
12.	Naamsmaran	2008		
13.	Mota for Children	2008		

॥ हरिःॐ ॥



(अनुसंधान टाईटल पृ. २ नुं थालु)

किं क्वं चकारणं इति उद्वेगं गान्धर्वं
 चतु उद्वेगं गान्धर्वं
 चतु इषाम् मयान्ते अथवा शरणाग्रयं
 चतु अथवा शरणाग्रयं अं शरणाग्रयं
 अथवा शरणाग्रयं

गणना कदापि विचारो ज्ञानागल्ल इति
 चतु ज्ञानागल्ल इति
 उद्वेगं ज्ञानागल्ल इति अथवा शरणाग्रयं
 चतु अथवा शरणाग्रयं
 अं शरणाग्रयं

वेदां विदुः शरणाग्रयं चतु वेदां शरणाग्रयं
 चतु वेदां शरणाग्रयं
 श्रुतिं वेदां शरणाग्रयं अथवा शरणाग्रयं
 चतु अथवा शरणाग्रयं

(अनुसंधान टाईटल पृ. ना .४ उपर)



(अनुसंधान टाईटल पृ. ३ नुं चालु)

हेतुनि संत मनु सं ^{नेपती लोड} नेप ^{अपय} ओपु
 चउ नेपती ^{लोड} अपु ओपु

तदोपु कुअश क लणक
 कोर माते हेव
 चउ कोर माते हेव
 अ शवपु शवपु हवे

अनिअनि गुण के कोप

हेतु को कुअ शवक
 चउ हेतु को कुअ शवक

गुण के भायवनी मति

हेतु कुअ कंयवक
 चउ हेतु कुअ कंयवक
 अ शवपु शवपु हवे

हा हति मालु चउ कुअ माप पीती गडक
 चउ माप पीती गडक
 हेतु हेतु कुअ माप पीती गडक
 चउ हेतु कुअ माप पीती गडक