

માનસિક શાંતિના ઉપાયો – સ્વામી શિવાનંદ સરસ્વતી

[ઋષિકેશમાં આવેલ 'દિવ્ય જીવન સંઘ'ના સ્થાપક-પ્રણેતા તરીકે સ્વામી શિવાનંદ સરસ્વતીને સૌ કોઈ જાણે છે. આદર્શ સામાજિક જીવન અને સ્વસ્થ જીવન વિશેના તેમના વિચારો મનનીય છે. તેમના આ પ્રસ્તુત લેખમાં મનની શાંતિના ઉપાયો વિશે વિસ્તૃત ચર્ચા કરવામાં આવી છે. આજના સમયમાં માનસિક વિકારો અને રોગો સામે ટકવા માટે આ વિચારોનું સતત મનન ખૂબ અગત્યનું બની રહે તેમ છે. –તંત્રી, રીડગુજરાતી.કોમ]

સામાન્ય માન્યતા એવી છે કે માનસિક શાંતિ માટે તંદુરસ્ત શરીર અને આર્થિક સફરતા અનિવાર્ય છે. પરંતુ હકીકતમાં, આ બંને હોવા છતાં પણ ઘણા મનુષ્યો સતત માનસિક અશાંતિમાં જ જીવતા જણાય છે. તમે આ કક્ષામાં આવો છો ? જો આવતા હો તો અવશ્ય વાંચો. કદાચ તમારી માનસિક અશાંતિનું કારણ તમારું મન જ હોય ! તેથી તમારી અશાંતિ તમે જાતે જ દૂર કરવા શક્તિમાન છો. કેવી રીતે, તે ચાલો આપણે જોઈએ.

[1] તમામ પરિસ્થિતિમાં શાંત રહેજો

તમે કહેશો કે બીજાઓ સમજ્યા વગર તમારું અપમાન કરે છે; કોઈ પણ જાતના કારણ વગર તમારી લાગણીઓ દૂભવે છે. આ સાચું હોય તોયે તમે ગુસ્સે થશો નહીં. પરિસ્થિતિનો શાંતિથી સામનો કરજો. આથી તમને માલૂમ પડશે કે કપરા સંજોગો પર વિજય પ્રાપ્ત કરવાનું પ્રશાંતિ જેટલું શક્તિશાળી બીજું કોઈ સાધન નથી. અપમાનો ધ્યાનમાં લેશો નહીં. બીજાને ધારવું હોય તે ભલે ધારે; તેમને જે ગમે તે ભલે બોલે. આ દુનિયા અજ્ઞાની લોકોથી સભર છે. તમે શાણા થજો, તમે બધા પ્રત્યે નમ્રતા રાખજો; પ્રત્યેક પરિસ્થિતિમાં વિનમ્ર રહેજો. જ્યારે તમે લઘુતાગ્રંથિ તથા ગુરુતાગ્રંથિના ખ્યાલને તિલાંજલિ આપશો અને પ્રત્યેક વ્યક્તિમાં તેમજ પ્રત્યેક વસ્તુમાં તમે ઈશ્વરનાં દર્શન કરવાનું શીખશો ત્યારે જ આ શક્ય બનશે.

[2] ઈશ્વરની ઈચ્છા તે જ મારી ઈચ્છા

નરસિંહ મહેતાના પ્રભાતિયાની નીચેની પંક્તિઓ સદા રટયા કરો :

જે ગમે જગતગુરુ દેવ જગદીશને
તે તણો ખરખરો ફોક કરવો;
આપણો ચિંતવ્યો અર્થ કંઈ નવ સરે,
ઊગરે એક ઉદ્દેગ ધરવો.

આવી જ રીતે વિચારો. અપમાનોની વચ્ચે પણ શાંતિ જાળવો. વ્યગ્ર થશો નહિ. જેમ કડવા ધૂંટડા ગળતા જશો તેમ વિનમ્રતા અને શુદ્ધતા વધશે અને તમારી આધ્યાત્મિક શક્તિ વધુ સમૃદ્ધ બનશે.

[3] કડવા ધૂંટડા ગળી જજો

જે કોઈ મનુષ્યે તમારું અપમાન કર્યું હોય કે તમારી લાગણી દુભવી હોય તેના પ્રત્યે તમારા હૃદયમાં દુર્ભાવના વિકસવા દેશો નહિ. આવી વ્યક્તિ માટે દુર્ભાવના સેવવી એ ગુસ્સે થવા કરતાં પણ વધારે ખરાબ છે. આવી ભાવના સેવવી એ તો એક જાતનું માનસિક કેન્સર જ છે. સંતાપને પોષશો નહિ. ભૂલો માફ કરો. આ માત્ર આદર્શ સૂત્ર જ નથી, પરંતુ માનસિક શાંતિ ટકાવી રાખવાનો એકમાત્ર રાજમાર્ગ છે. સંતાપનું સંવર્ધન કરવાની ટેવ તમારી પોતાની જાતને જ ખૂબ હાનિકર્તા છે. આ કુટેવથી તમારી નિદ્રા હરામ થઈ જશે, તમારું લોહી ઝેરી બની જશે; તમારું લોહીનું દબાણ પણ વધી જશે. તમારા મજ્જાતંતુઓ ક્ષીણ થઈ જશે. છેવટે તો, તમારું અપમાન એકવાર થઈ ગયું તે થઈ ગયું. હવે તે ઘટના ભૂતકાળ બની ગઈ. બધું પતી ગયું. તેને વારંવાર યાદ કરવાથી શો ફાયદો ? ઢોળાઈ ગયેલા દૂધ પર આંસુ સારવાનો શો અર્થ ? તે અપમાનને કે દુઃખને વારંવાર યાદ કરી શા માટે સતત જીવ બાળવો જોઈએ ? ધિક્કાર અને દુષ્ટ વિચારના બુઝાતા અંગારામાં ધી હોમ્યા કરવાની શી જરૂર ? શું આ મહાન મૂર્ખતા નથી ?

[4] કદી જીવ બાળશો નહીં

માનવ-જીવનનો ગાળો એટલો બધો ટૂંકો છે કે આવી નજીવી બાબતો પર સમય, શક્તિ અને જીવન વેડફી નાખવાનું પરવડે જ નહિ. નજીવી બાબત પર જીવ બાળવાની ટેવ ખૂબ હાનિકર્તા છે. માટે આ ટેવમાંથી ઝટ મુક્ત થઈ જાઓ. જે કામમાં તમને રસ પડતો હોય એ કામમાં હંમેશાં પરોવાયેલાં જ રહો. જીવ બાળવાની કુટેવમાંથી મુક્ત થવાનો આ જ એક ઉત્તમ ઉપાય છે. તમને રસ પડે એવી નોકરી, ધંધો કે તમારા મનગમતા શોખમાં તમે સતત પરોવાયેલા રહેશો તો તમે માનસિક શાંતિ સહેલાઈથી પ્રાપ્ત કરી શકશો. તમને પછી, એક સિદ્ધિ મેળવ્યાનો ખ્યાલ પણ આવશે. કહેવત યાદ કરો કે ‘માણસ માત્ર રોટલા પર જ જીવતો નથી.’ તેથી તમે પૈસા કરતાં માનસિક શાંતિની કિંમત વધુ આંકતા હો અને તમને પરવડે એમ હોય તો, તમારે તમને રસ પડે એવી જ નોકરી કે ધંધો પસંદ કરવો. પછી ભલે તમને તેમાં તમારા નાપસંદ ધંધા કે નોકરી કરતાં પૈસા ઓછા મળતા હોય. જેમાં પૈસા ભલે વધારે મળતા હોય, પણ મન સતત તંગ અને અસ્વસ્થ રહે એવો ધંધો કે નોકરી કદી પસંદ કરવાં નહિ. જીવનમાં શાંતિની જેટલી કિંમત છે એટલી પૈસાની નથી.

[5] તમે તમારી જાતને સુધારો

ભલે તમારી આસપાસની પરિસ્થિતિ તમારી શાંતિમાં ખલેલ પહોંચાડતી હોય; ભલે તેનાથી તમે તંગ આવી ગયા હો, તોપણ, તમારી પરિસ્થિતિ બદલાવવાનો પ્રયત્ન કરશો નહિ. 99% તેમાં તમે નિષ્ફળ જાઓ તેવી શક્યતા છે. આમ કરવાને બદલે તમે તમારી જાતને જ સુધારવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારી જાતને જ વધારે શુધ કરો. આમ કરશો તો તમારી પ્રતિફળ પરિસ્થિતિ-ઘણા લાંબા સમયથી તમારા વિકાસમાં અવરોધરૂપ પરિસ્થિતિ-અગમ્ય રીતે પલટો લેશે. તમારી વિકાસયાત્રામાં મહત્વનો સુધારો થશે. તમે વધારે ને વધારે પવિત્ર થતા જશો તેમ તેમ તમારી પરિસ્થિતિ વધારે ને વધારે સાનુકૂળ અને સુમેળભરી બનતી જશે. ‘કેવી રીતે ?’ એવો પ્રશ્ન પૂછશો નહિ. અજમાવો અને અનુભવો. ખાતરી રાખો.

[6] જે અનિવાર્ય હોય તે સહન કરી લો

જે પરિસ્થિતિ-સંજોગો-હોય કે આવે, તે સહન કરી લો. જે નિવારી શકાય નહિ તે સહન કર્યે જ છૂટકો ! આનંદપૂર્વક સહન કરી લો. વહેલી સવારથી તે મધરાત સુધી ભલેને સેંકડો પ્રતિક્ષણતાઓ, દુઃખો, ઉશ્કેરણીઆ વગેરે આવે, તમે સહન કરતાં શીખો. આમ કરવાથી જ તમારી ધીરજ વધશે, આંતરિક બળ ખીલશે અને તમારી ઈચ્છાશક્તિ મજબૂત બનશે. પરિણામે, ગેરલાભને લાભમાં ફેરવી શકાશે, પ્રતિક્ષણતાઓને સાનુકૂળ બનાવી શકાશે.

[7] તમારી ફરજ કદી ચૂકશો નહીં

જવાબદારીઓથી દૂર ન ભાગો. ફરજ ન ટાળો. આ રીતે તમને માનસિક શાંતિ નહીં મળે. આ રીતે તો તમારી માનસિક ચિંતાઓ વધશે. તમે તમારી ફરજ ટાળી રહ્યા છો એ વિચાર જ તમારા મનને સતત કોરી ખાશે અને તમારા મનમાં જે કાંઈ થોડી ઘણી શાંતિ હશે તે પણ ઝૂંટવાઈ જશે. એના કરતાં તો તમારામાં રહેલી તમામ તાકાત વડે જવાબદારીઓનો સામનો કરો. પણ સાથે સાથે, આ પણ ઘણું જ જરૂરી છે કે તમારો અહં સંતોષવા તમારે રોજબરોજ નવી નવી જવાબદારીઓનો બોજો તમારા પર ઊછીનો લઈ લેવો જોઈએ નહીં. તળપદી ભાષામાં કહીએ તો ‘આફત વહોરશો નહીં, દુઃખ ખરીદશો નહીં.’ એના કરતાં તો તમારી જવાબદારીઓ સાથે સુસંગત રહી તમારી બહારની પ્રવૃત્તિઓ જેટલી ઘટાડી શકાય એટલી ઘટાડતા જાઓ. તમારે વધારે ને વધારે સમય પ્રાર્થના, આત્મનિરીક્ષણ, ધ્યાન વગેરે આંતરિક જીવનની બાબતો પાછળ ગાળતા રહો. સંપૂર્ણ શાંતિ તો ત્યારે જ પ્રગટે છે કે જ્યારે મન નિર્વિચાર કે વિચાર-શૂન્ય બની જાય છે. એટલે કે જ્યારે મન જ મરી જાય છે. મન એટલે જ વિચારો. વિચારો એટલે જ અશાંતિ. પ્રવૃત્તિ ઓછી એટલે વિચારો પણ ઓછા. જેમ વિચારો ઓછા, મનની શાંતિ સવિશેષ. વિચારશૂન્યતા એ મનની એવી સર્વોચ્ચ અવસ્થા છે કે જ્યાં સંપૂર્ણ શાંતિ રાજ કરે છે.

[8] સતત સત્કાર્યમાં પરોવાયેલા જ રહો

રોજ કોઈ ચોક્કસ કામ કરો. કોઈ સાડું કામ કરો. ‘હું આ કરું કે તે કરું’ એવી દ્વિધામાં સમય બગાડો નહીં. ‘આ કરું કે તે કરું’ એવી વ્યર્થ માનસિક ગડમથલમાં તમે દિવસો, અઠવાડિયા, મહિનાઓ અને વર્ષો ખર્ચી નાખશો અને અંતે કશું જ ન કર્યા વગર આ ગડમથલ પૂરી કરશો. માટે વધારે પડતું આયોજન ના કરો. આયોજન તો ઈશ્વર કર્યા જ કરે છે. માટે તમે આખો સમય કાંઈક ને કાંઈક સાડું કામ કરતા જ રહો. તમારી નક્કર પ્રવૃત્તિમાં તૂટ ન પડવા દો. સતત પ્રવૃત્તિશીલ જ રહો. આરામનું નામ ન લેશો. તમારા જીવનમાં કદી નવરાશની કે નકામી પળો ના હોવી જોઈએ. અરે, થોડી નિષ્કાળજીભરી પળો પણ તમને જીવનમાં નીચે ગબડાવી મૂકશે. સમય એ જ જીવન છે. માટે સમયની કિંમત ધ્યાનમાં રાખી એ રીતે ખર્ચો.

[9] મનને નવરું રાખશો નહીં

તમે તમારા શરીરને આરામ આપતા હો ત્યારે પણ મનને નવરું રાખશો નહીં. તમારા મનને તમે તંદુરસ્ત વાચનમાં કે જપમાં કે માનસિક પ્રાર્થનામાં પરોવાયેલું રાખો. સર્વનાશની શરૂઆત મનમાં જ થાય છે. કર્કશ વાણી તથા દુષ્ટ વિચારો પ્રથમ મનમાં જ ઉદભવે છે. તેથી મનને સ્વચ્છ રાખો. ઉદભવસ્થાન સ્વચ્છ હશે તો જીવનની સરિતા પણ સ્ફટિક જેવા સ્વચ્છ પાણીથી વહેતી રહેશે. કામ કર્યે જવાથી તમારામાં આત્મવિશ્વાસ આવશે. શરૂઆતમાં નિષ્ફળ જવાય તો કાંઈ ચિંતા કરશો નહીં. તમે તમારી ભૂલો સુધારી લેશો તો બીજી વાર જરૂર સફળ થશો જ. હતાશ થઈને ચિંતા કરતાં ખુરશીમાં પડી રહેવાથી કાંઈ શુકરવાર વળશે નહીં. આમ કરવાથી તો તમે પૂરેપૂરા નિરાશાવાદી થશો.

[10] અવરોધોથી અકળાશો નહીં

કેટલાક લોકો સારું કામ કરતા હોય અને તેમાં અવરોધો આવે તો અકળાઈ ઊઠે છે. પણ અકળાઈ જવું જોઈએ નહિ, કારણ કે સારા કામના માર્ગમાં અવરોધો તો આવવાના જ. અવરોધો તો સારું કામ કરનારના ખમીરની કસોટી કરવા આવે છે. તેઓ તેની નિષ્ઠા, તેની ધીરજ અને તેની શ્રદ્ધાનું પારખું લેવા આવે છે. સારું કામ કરવાનો તમારો નિર્ણય જેમ જેમ વધારે ને વધારે મજબૂત થતો જશે તેમ તેમ વિરોધી બળો વધારે ને વધારે શક્તિશાળી બનતાં જશે. પરંતુ તમે વિચલિત ના થશો. તમે કાર્ય છોડી ના દેશો. તમે તાબે ના થશો. આત્મશ્રદ્ધા અને ઈશ્વરશ્રદ્ધાના બળથી તમે મુસીબતોને પાર કરી શકશો. મુસીબતો અને કસોટીઓનો સામનો કર્યા વગર, તમે કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં વિજય પ્રાપ્ત કરી શકશો નહીં. પરીક્ષાઓ પસાર કરવાની તૈયારી વગર પદવી મેળવવાની અપેક્ષા રાખવી તે તદ્દન અઘટિત છે. તમે મુશ્કેલીઓથી દૂર ભાગશો તો જીવનમાં કોઈ પણ સારું કામ કરી શકશો નહીં. બહુ બહુ તો તમે આળસમાં પડી રહેશો. પણ આળસમાં પડી રહેવું એ કાંઈ જીવન નથી. સાચું જીવન તો સહેતુક હોવું જોઈએ. જીવનમાં ઉચ્ચ આદર્શો હોવા જોઈએ; અને એ આદર્શો સિદ્ધ કરવા ઝઝૂમવાની તમન્ના હોવી જોઈએ.

[11] નિઃસ્વાર્થ સેવા કરો

શું તમે તદ્દન સ્વાર્થી છો કે કોઈવાર તમે બીજાઓનો પણ વિચાર કરો છો ? સ્વાર્થી માણસને કદી શાંતિ હોતી નથી. ઊલટાનું તમે નિઃસ્વાર્થ હો, તમે બીજાની સેવા કોઈપણ જાતના બદલાની આશા વિના કરતા હો, તો તમને ઘણી જ શાંતિનો અનુભવ થશે. નિષ્કામ સેવા શુદ્ધ આનંદની જનની છે. બીજાને સુખી કરો. તેમનું સુખ જોઈ તમને આનંદ થશે. આ એક એવો ખુલ્લો માર્ગ છે કે જેનો દરેક જણ અનુભવ કરી શકે છે. કોઈ પણ જાતના બદલા કે કદરની અપેક્ષા વગર બીજાની નાની કે મોટી સેવા મળી આવે તે કરો. પણ સેવા ખાતર જ સેવા કરો. જ્યારે જ્યારે તક મળે ત્યારે ત્યારે સેવા કરો. પ્રત્યેક અવસરે સેવા કરો. વળી, જીવનમાં જે મનુષ્ય માનસિક શાંતિ ઝંખે છે તેણે દરેક તબક્કે સારા-નરસાનો વિવેક કરતાં શીખવું જોઈએ. શું સાચું છે ? શું ખોટું છે ? શું શક્ય છે ? શું અશક્ય છે ? અમુક ખાસ પરિસ્થિતિમાં ડાહ્યા અને સમજદાર માણસોએ કયો માર્ગ સૂચવ્યો

છે ? ધર્મશાસ્ત્રોએ શો રસ્તો બતાવ્યો છે ? તમારું અંતઃકરણ શું કહે છે ? આવી જ પરિસ્થિતિમાં મહાન આત્માઓ કેવી રીતે વર્ત્યા છે ? વગેરેનો વિચાર કરવો જોઈએ.

[12] સારા-નરસાનો વિવેક કરતાં શીખો

સાચો માર્ગ મેળવવા માટે તથા દષ્ટિની સ્પષ્ટતા માટે દરેક સ્તરે આત્મનિરીક્ષણની જરૂર છે. મનના સ્વાભાવિક આવેગને કે ઈન્દ્રિયો અને લાગણીઓની માંગને અનુસરીને વર્તન કરવાથી તો માયાએ પાથરેલી જાળમાં સીધા જ ચાલીને ફસાવા જેવું છે. માટે સતત વિવેકબુદ્ધિથી, પ્રેયસ માર્ગ (ભોગવિલાસનો માર્ગ) અને શ્રેયસ માર્ગ (કલ્યાણકારી માર્ગ) – કલ્યાણકારી માર્ગ અને અકલ્યાણકારી માર્ગ વચ્ચે નિર્ણય કરતા રહેવું જોઈએ. જ્યારે જ્યારે મન તમને દુનિયાના લપસણા માર્ગ તરફ કે બીજાનું અનુકરણ કરવા તરફ લલચાવે ત્યારે ત્યારે તમારે વારંવાર તમારી વિવેકબુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવો જ પડશે. બીજાનું અનુકરણ કરવાની ઈચ્છા એટલી બધી પ્રબળ હોય છે કે ડાહ્યો અને સમજદાર માનવી પણ તેને વશ થઈ જાય છે.

[13] લાલચમાં ન લપટાવ

દરેક પ્રકારની લાલચથી દૂર રહો. લલચાવનારી ભૂમિમાં ડગ ના ભરો, કારણ કે ડગ ભર્યા પછી લાલચનો સામનો કરવા ઝઝૂમવું પડશે. લાલચમાં ફસાશો તો તમારી ઈચ્છા પર બિનજરૂરી બોજો વધી જશે. તમે લાલચનો સામનો કરવામાં સફળ થશો તો યે તમારા મનમાં લાલસા રહી જશે. યાદ રાખો કે ‘લાલસા બેચેની-અશાંતિ પેદા કરે છે.’

[14] જરૂરિયાત ઘટાડો

તમારી જરૂરિયાતો વધારીને ભિખારી જેવી લાગણી ના અનુભવો. બલકે તમારી જરૂરિયાતો ઘટાડીને રાજા જેવી લાગણી અનુભવો. ઘેર તમારી પાસે પૂરતા કપડાં હોવા છતાં પણ તમારે શા માટે કાપડની દુકાનમાં પ્રવેશી ભાતભાતનાં કાપડ નીરખી જીવ બાળવો જોઈએ ? આમ કરવાથી કાં તો તમે બિનજરૂરી વસ્તુઓ ખરીદશો અથવા નિસાસો નાંખશો કે, ‘અરેરે, આ મારી પાસે નથી. આહ ! હું આ ખરીદી શકું તો !’

[15] ખંતપૂર્વક સદગુણો કેળવો

શ્રદ્ધા રાખવી પડશે, પ્રેમ વહાવવો પડશે, નિઃસ્વાર્થપણે વર્તવું પડશે, દાનધર્મ આચરવો પડશે, નિષ્કામ બનવું પડશે, ભક્તિ કેળવવી પડશે. આ સદગુણો એક રાતમાં પ્રગટ થતા નથી. તે કેળવવા માટે રાતદિવસ ખંતપૂર્વક મંડ્યા રહેવું પડશે. ત્યાર પછી જ આ સદગુણોનું આચરણ તમારા જીવનમાં સ્વાભાવિક, રોજિંદી ટેવ અને જીવનનો આદર્શ બની રહેશે.

[16] પહેલાં તમારી જાતને સુધારો

તમે બીજાને ઘિસ્કારતા હો, બીજાની લાગણી દૂભવતા હો, તમારાં નોકરોને અપશબ્દો કહેતા હો, તમારાં બાળકોને ટોણાં મારતા હો, ઘરમાં તમારી પત્ની સાથે દુર્વ્યવહાર કરતા હો, કચેરીમાં તમારા હાથ નીચેના માણસોને સતાવતા હો, ધંધામાં ઘરાકોને છેતરતા હો – તમે આ બધું જ અને તેથી પણ વધારે ખરાબ આચરણ કરતા હો, અને આમ છતાં તમે મનની શાંતિ ઈચ્છતા હો, તો તમે કોઈ અશક્યની જ માગણી કરો છો. વળી, માનસિક શાંતિ માટે તમારી યોગ્યતા કે પાત્રતા પણ નથી. જે માણસ બીજાની માનસિક શાંતિમાં ખલેલ પહોંચાડે છે તેને, પોતાને માટે માનસિક શાંતિની અપેક્ષા રાખવાનો કોઈ અધિકાર નથી. માટે પહેલાં ‘તમારી જાતને સુધારો.’

[17] આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે સતત પ્રયત્નશીલ રહો

આધ્યાત્મિક વિકાસમાંથી માનસિક શાંતિ જન્મે છે એ સાચું છે. આધ્યાત્મિક વિકાસ એ આંતરિક પ્રક્રિયા છે; આધ્યાત્મિક જીવન એ આંતરિક જીવન છે. એ પણ એટલું જ સાચું છે કે આવો આંતરિક વિકાસ બહારનાં સાનુકૂળ બળોની મદદથી થાય છે. તમારાં બાળકોમાં પણ એવા જ સંસ્કારોનું સિંચન કરો. મહાન તત્ત્વચિંતકો કહે છે કે માનવીની કિંમત તે શું કરે છે તેનાથી નહિ પણ તે શું છે તેનાથી અંકાય છે. તેથી તમામ દુન્યવી મહત્વાકાંક્ષાઓનો છેદ ઉડાવી દો. તેને બદલે આધ્યાત્મિક ઉન્નતિની તીવ્ર ઈચ્છા વિકસાવો. સાધુતાનો વિકાસ કરવાની તીવ્ર ઝંખના સેવો. તમામ ક્ષુદ્ર વાસનાઓ અને મહેચ્છાઓની જગ્યા આ એક જ આદર્શથી પૂરી દો.

[18] વિચાર, વાણી અને વર્તનમાં સામ્યતા રાખો

એકવાર તમે તમારા માટે આદર્શ નક્કી કરો, પછી તમે તમારી જાતને વફાદાર રહો. તમારા વિચાર, વાણી અને વર્તન વચ્ચે વધારે ને વધારે પ્રમાણમાં એકસૂત્રતા લાવો. જેવું વિચારો તેવું બોલો અને જેવું બોલો તેવું વર્તો. તમામ પ્રકારનો દંભ ખંખેરી નાખો. તમારા જીવનમાંથી તમામ પ્રકારનો દંભ દૂર કરો. દંભ એ માનસિક શાંતિનો કદર દુશ્મન છે. ભૌતિક સપાટી ઉપર તમારાથી ઓછા ભાગ્યશાળી હોય તેની સાથે તમારી જાતને સરખાવો અને આધ્યાત્મિક સપાટી પર તમારાથી વધારે ભાગ્યશાળી હોય તેની સાથે તમારી જાતને સરખાવો. આ રીત તમારામાં ભૌતિક સંતોષ પ્રેરશે અને આધ્યાત્મિક અસંતોષ જાગૃત કરશે. આ રીતે જ તમે પ્રગતિ કરી શકશો અને શાંતિ મેળવી શકશો. પરંતુ આ રીતને બદલે ઊલટી રીત અજમાવશો તો, દા...ત, ભૌતિક સુખ-સાહ્યબીમાં તમારાથી ચઢિયાતા હોય અને આધ્યાત્મિક પ્રગતિમાં તમારાથી ઊતરતા હોય તેમની સાથે તમારી જાતને સરખાવશો – અને ઘણા આમ જ કરતા હોય છે – તો તે તમારામાં ભૌતિક અસંતોષની અને આધ્યાત્મિક અહંકારની મહાન અનર્થકારી અસરો ઊભી કરશે. ખરેખર નરક તરફ દોરી જનારો આજ ચોક્કસ માર્ગ છે. કસોટીમાંથી પાર ઊતરેલા થોડા સાચા મિત્રોનો જ સંગ રાખો. ઓળખાણોની ખાણ ન ખોદશો. કોઈની સાથે ઘનિષ્ટ સંબંધ ન બાંધશો. અતિપરિચયથી અવજા જ મળે છે; લાગણીઓ ઘવાય છે, મનની શાંતિ હણાય છે.

[19] દલીલબાજીથી દૂર રહો

કદી દલીલ કરશો નહિ, કદી દલીલબાજીમાં ઊતરશો નહીં. તમારો કક્કો ખરો કરવાની શી જરૂર ? (દલીલબાજીમાં જીતવાની તમે શા માટે આકાંક્ષા રાખો છો ?) તેનાથી તમને કશો જ ચોખ્ખો લાભ થતો નથી. તેનાથી તો તમારો અહમ ભભૂકી ઊઠશે, તમે બીજા માણસના અહમ પર ઘા કરશો અને મિત્રો મિત્રો વચ્ચે ઘર્ષણ પેદા કરશો. બીજા માણસને પણ તમારી વિરુદ્ધ મત ધરાવવાનો અધિકાર છે. તેને તેમ કરવા દો. આ દુનિયામાં ઘણા સુધારી ના શકાય એવા મૂર્ખાઓ છે. તેમને તમે કદી પણ બદલી શકશો નહિ; તેમને ગળે કદી પણ તમારી વાત ઉતારી શકશો નહિ. માટે તેમને સુધારવા માટે તમે તમારો સમય અને શક્તિ વેડફશો નહિ. આમ કરવાથી તો જરૂર તમે થાકી જશો અને દુશ્મનાવટ વહોરશો.

[20] સ્થિતપ્રજ્ઞ બનો, મનને સમતોલ રાખો

દરેક અનુભવનો, જીવનમાં તે જે રીતે આવે – સારી કે નરસી – તે રીતે તેનો સ્વીકાર કરો. રોદણાં રડશો નહિ. ફરિયાદ કરશો નહિ, દિલગીર થશો નહિ. અતિ ઉત્સાહિત પણ થશો નહિ. ઘૈર્ય ધરજો. જો તમે મનમાં ને મનમાં બળ્યા કરશો તો દુઃખને આમંત્રણ આપશો. આ અરસપરસ સંબંધવાળી ધરતીની સપાટી પર, ક્રિયા અને પ્રતિક્રિયા થયા જ કરે છે. અત્યારે તમે હસશો તો પાછળથી ક્યારેક તમારે રડવું પડશે જ. સપાટ જમીન પર માટીનો ટેકરો કરવો હોય તો જમીનમાં ખાડો ખોદી તેમાંથી માટી બહાર કાઢીને જ કરી શકો; કારણ કે, જેમ ખાડા વગર માટી નહિ, તેમ હાસ્ય વગર રુદન નહિ, તેથી હંમેશા સમતા રાખો, હંમેશાં સ્વસ્થ, શાંત રહો. ખીખી કરી ખડખડાટ હસવા તથા માત્ર એક ક્ષણ માટે દુઃખને ઢાંકી દેતા કહેવાતા સુખ કરતાં સ્વસ્થતા વધારે ચઢિયાતી છે.

[21] જીવનનાં દુઃખોને પણ ઈશ્વરની પ્રસાદી માની સ્વીકારી લો

સ્વીકારતાં શીખો. તમારા જીવનની પ્રત્યેક ઘટનાને ઈશ્વરની ઈચ્છા-મરજી-માની સ્વીકારી લો. ‘ઓ પ્રભુ ! તારી ઈચ્છા જ બળવાન છે.’ જીવનમાં આવતી પ્રત્યેક ચડતી-પડતી તરફ તમારો આ જ પ્રતિભાવ હોવો જોઈએ. ઈશ્વર જ તમારો સાચો મિત્ર-સાથી છે. એ જ તમારો મોટામાં મોટો હિતચિંતક છે. તે જ તમને સારા-નરસા અનુભવો કરાવે છે જેથી તમે ઘડાવ અને ઈશ્વરની ઈચ્છા પાર પાડવાનું તીક્ષ્ણ, ઘાટીલું અને અસરકારક હથિયાર-સાધન બનો. ભગવાનના દિવ્ય હાથો વડે તમારી જાતને ઘડવા દો. તમારી જાતને પ્રભુને સંપૂર્ણ સમર્પિત કરી દો. દરરોજ સવારનાં તમે પથારીમાં ઊઠો ત્યારે કંઈ નહીં તો છેવટે બે જ મિનિટ ભગવાનને પ્રાર્થના કરો. તમારા સર્જક માટે દરરોજ તમે આટલો સમય તો મેળવી શકશો જ. ‘હે ઈશ્વર ! તારી ઈચ્છા પૂરી કરવા તને જે રીતે ઠીક લાગે તે રીતે મારો ઉપયોગ કર. હું મારી જાતને ખાલીખમ બનાવી તારે હવાલે સોંપી દઉં છું.’ અસ્તુ.