

આવું માનનારા સારા સારા Neurologists હતા. પણ હવેનાં સંશોધનો કહે છે કે ઊંઘમાં પણ તંદ્રાવસ્થામાં તો સ્વપ્નસૃષ્ટિ ચાલુ જ હોય છે, પરંતુ ગાઢ નિદ્રામાં પણ પ્રત્યેક ક્ષણે મનનું કાર્ય ચાલુ જ હોય છે, માત્ર ગાઢ નિદ્રામાં લો-ફંક્શનીંગ હોય છે. આજના ડોક્ટરો મૃત્યુ માટે બે શબ્દ વાપરતા હોય છે. Physically dead(શારીરિક મૃત્યુ) અને Mentally dead (માનસિક મૃત્યુ). શારીરિક મૃત્યુ થયેલા દરદીને ઉપચાર દ્વારા કદાચ જિવાડી શકાય, પણ માનસિક મૃત્યુ પામેલ દરદીને પુનર્જીવિત કરવો અશક્ય છે. કારણ કે એક ક્ષણ માટે પણ મગજનું ફંક્શનીંગ વિરામ પામે તો તે જીવનવિરામ જ સૂચવે છે. આ ઉપરથી તારણ એ જ નીકળે કે જીવનમાં મનની સક્રિયતા ચોવીસે કલાક છે.

## મન સમજવું શા માટે જરૂરી છે ?

મનની અગત્યતા શું છે ? સાતત્યપૂર્વક મનનું અસ્તિત્વ આત્મા સાથે સંકળાયેલું છે. મનની પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિની આપણા આત્મા પર અસર છે. મનને છોડીને બીજા કોઈ જડ ભૌતિક પદાર્થ સાથે આત્માને આવો ગાઢ નાતો નથી. મન તમારી સૌથી નિકટની વસ્તુ છે, અને તેથી જ તેનાં રહસ્યો જીવનમાં સમજવાં અનિવાર્ય છે. અધ્યાત્મની સાધનામાં મનની સાધનાનું જે રહસ્ય છે તે પણ સમજવું મહત્ત્વનું છે. જે મનને નથી જીતતા તેમનું જીવન નકામું છે. મોક્ષ પામવા માટે દરેકે પોતાના મનનો તાગ પામવો જ પડશે. મન જ મુક્તિની સાધના માટેની મુખ્ય કડી છે. તેના દ્વારા જ મોક્ષમાર્ગની સાધનામાં આગળ વધવાનું છે. સાચા ધર્માત્મા માટે આ મન સમજવું અત્યંત જરૂરી છે. ઘણીવાર પુરુષાર્થ કરવા છતાં પણ સાધક આ ન જાણતો હોવાથી સાધનામાં નિષ્ફળ જાય છે. તેથી જ મનનાં રહસ્યો જાણવાં જરૂરી છે.

માનવમન flexible(સહેલાઈથી વાળી શકાય એવું) છે. તેનો સ્વભાવ પરિવર્તનશીલ છે. ૮૪ લાખ જીવાયોનિમાંથી અન્ય કોઈ પણ ભવ એવો નથી જેમાં મન આટલું ઊંચેથી નીચે અને નીચેથી ઊંચે જઈ શકે. આ જ માનવમનની ખરી વિશિષ્ટતા છે. દેવતા ગમે તેટલો પુરુષાર્થ કરે તો પણ ભારેમાં ભારે અશુદ્ધિ તરફ તેનું મન જઈ શકે નહિ, અને ઊંચી શુદ્ધિ સુધી પણ તે ભવમાં તે જઈ શકે તેમ નથી. દેવતાઈ ભવમાં મનના બન્ને છેડા સુધી જવું શક્ય નથી; જ્યારે માનવમન ઊંચામાં ઊંચું અને નીચામાં નીચું ભાવપ્રયાણ કરી શકે છે. આ જ માનવભવની મોનોપોલી છે. વર્તમાન ભવમાં તમે તમારા મનનું પુરુષાર્થ દ્વારા આમૂલ પરિવર્તન કરી શકો છો. રૂપ-શરીરબળ વગેરે બધું જ દેવભવ કે પશુભવમાં વધારે હોઈ શકે છે, પરંતુ શુદ્ધિ-અશુદ્ધિનાં ચરમ શિખરોને સ્પર્શ કરવાની મનની પ્રચંડ શક્તિ તો ફક્ત માનવભવમાં જ છે. તેથી જ તેની તોલે બીજો કોઈ ભવ આવી શકે તેમ નથી. માનવીને