

અનુક્રમણિકા

૧. સમષ્ટિની સાધનાનું તત્ત્વદર્શન	૧	૯. સ્વાસ્થ્ય-સંવર્ધન	
૨. જૂના સાહિત્યનો ઉપયોગ આ રીતે કરો	૨	૧૦. સાધના પરિશિષ્ટિ-૨	૧૭
૩. ધર્મતંત્ર જ કરશે સભ્ય સમાજનું નિર્માણ	૪	અધ્યાત્મ પર લાંછન ન લાગવા દો	૨૨
૪. યુગ નિર્માણ સત્સંકલ્પ-૨		૧૧. ધ્યાન-યોગની ઉચ્ચ ભૂમિકા	૨૫
શરીરને ભગવાનનું મંદિર સમજી આત્મસંયમ તથા નિયમિતતાથી આરોગ્યનું રક્ષણ કરીશું	૭	૧૨. આત્મશોધનની સંયમ સાધના	૨૮
૫. નારી સ્વાભિમાન જગાડે, છળકપટથી બચે	૧૦	૧૩. જીભના સંયમથી સ્વાસ્થ્યની સિદ્ધિ	૩૦
૬. વ્યસન મુક્તિ તમાકુનું વૈજ્ઞાનિક વિશ્લેષણ	૧૩	૧૪. યુગસંઘ્યા:સાધકો પાસેથી અપેક્ષાઓ...	૩૨
૭. દુષ્કર્મવૃત્તિ ઉન્મૂલન- અહંકારો બાધ્યતે લક્ષ્ય:	૧૫	૧૫. સમયની વિષમતા સામૂહિક સાધનાની અનિવાર્યતા...	૩૫
૮. યુગ પરિવર્તનમાં અદૃશ્ય સત્તાનો સહયોગ	૧૬	૧૬. ભારતભૂમિ બનશે એક તપોભૂમિ	૩૮
		૧૭. પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવની અમૃતવાણી બ્રહ્મવર્ચસ અર્જનની સાધના અને તેનો મર્મ	૪૧
		૧૮. આત્મીય અનુરોધ	૪૭
		૧૯. યુગ નિર્માણ સમાચાર	

તતો બ્રહ્મદેવ ધ્યાયામ

તસ્ય દેવસ્ય દ્યોતનાત્મકસ્ય સવિતું પ્રેરકસ્યાન્તર્યામિણો વિજ્ઞાનાનંદ સ્વમાવસ્ય હિરણ્ય ગર્ભો પાઘ્યવચ્છિન્નસ્ય વા આદિત્યાન્તર પુરુષસ્યવા બ્રહ્મણોવરેણ્યં વરણીયં સર્વેઃ પ્રાર્થનીય ભર્ગઃ સર્વ પાપાનાં સર્વ સંસારસ્ય ચ મર્જન સમર્થ તેજઃ સત્ય સાનાનંદ વેદાંતં પ્રતિપાદ વયં ધીમહિ ધ્યાયામઃ ।

-મહીધર

હે તાત ! સૂર્ય મંડળમાં જે બ્રહ્મદેવ સ્વરૂપ પુરુષ વિદ્યમાન છે, જે પ્રકાશવાન, પ્રેરક તથા પ્રાણીઓની આંતરિક સ્થિતિને સમજે છે, સમસ્ત વિજ્ઞાનથી વિભૂષિત તેવા તે આનંદ સ્વરૂપ છે. વેદાંતોમાં પણ તેમનું જ પ્રતિપાદન થયેલું છે. તે સમસ્ત સૃષ્ટિનો સંહાર કરવામાં સમર્થ છે. જે વરણ કરવા યોગ્ય તેમજ પ્રાર્થના કરવા યોગ્ય સત્ય સ્વરૂપ છે. અમે તેમનું ધ્યાન કરીએ છીએ જેથી અમારા અંતરાત્મામાં જ્ઞાન અને આનંદ પ્રદાન કરનાર દિવ્ય તેજ વધતું જ જાય છે.

ॐ ભૂર્ભુવઃ સ્વઃ તત્સવિતુર્વરેણ્યં ભર્ગોદેવસ્ય ધીમહિ ધિયો યો નઃ પ્રચોદયાત્ ।

યુગ શક્તિ ગાયત્રી

: સંસ્થાપક/સંરક્ષક :

વેદમૂર્તિ, તપોનિષ્ઠ યુગદંષ્ટા
પં. શ્રીરામ શર્મા આચાર્ય
અને

માતા ભગવતી દેવી શર્મા

: સંપાદક :

પં. લીલાપત શર્મા

: કાર્યાલય :

ગાયત્રી તપોભૂમિ,
મથુરા - ૨૮૧ ૦૦૩

: ટેલિફોન :

(૦૫૬૫) ૪૦૪૦૦૦, ૪૦૪૦૧૫

વાર્ષિક લવાજમ : ૪૫ રૂપિયા
આજીવન લવાજમ : ૫૦૦ રૂપિયા

વિદેશનું લવાજમ

વાર્ષિક : ૧૦ પાઉન્ડ/૧૫ ડોલર/
૪૦૦ રૂપિયા

આજીવન : ૧૦૦ પાઉન્ડ /
૧૫૦ ડોલર / ૪૫૦૦ રૂપિયા

વર્ષ - ૩૦ અંક - ૪

એપ્રિલ- ૧૯૯૯

સમષ્ટિની સાધનાનું તત્ત્વદર્શન

પ્રભુ સ્મરણને બ્રહ્મવિદ્યા અથવા તત્ત્વદર્શન કહે છે. પ્રભુ અથવા ભગવાનને સાચું નામ આપવું હોય તો પરમાત્માના નામથી બોલાવી શકાય છે. આ મહાતત્ત્વને આત્મસાત્ કરવું એ જ બ્રહ્મવિદ્યાનું લક્ષ્ય હોય છે. પરમને વ્યાપકતા અને ઉત્કૃષ્ટતા આ બે નામોથી સમજી શકાય છે. પરમાત્માની વ્યાપકતા એના અંશ મનુષ્યને જેટલી સમજવા તથા વિચાર કરવા યોગ્ય છે, એને સમષ્ટિ કહે છે, આ જ વિરાટ છે, આનું જ દિગ્દર્શન અર્જુનને, યશોદાને, કૌશલ્યાને જ્ઞાનચક્ષુઓ દ્વારા કરાવવામાં આવ્યું હતું. 'સ્વ'નો 'પર'ની સાથે એકાત્મભાવ વિકસિત થાય આ જ વિરાટ દર્શનનું સાર તત્ત્વ છે.

પરમનો બીજો પર્યાય છે ઉત્કૃષ્ટતા અર્થાત્ ભાવના તથા વિચારણામાં શ્રેષ્ઠતાનું વરણ. સદ્ભાવના, સદ્વિચારણા, સત્પ્રવૃત્તિ અપનાવવી, આદર્શોનું પરિપાલન કરવું એ જ પરમાત્માની ઉપાસનાનું લક્ષ્ય છે, આ ભાવ આ શબ્દાર્થથી પ્રકટ થાય છે. સંક્ષેપમાં ભગવાનને સત્પ્રવૃત્તિઓનો સમુદાય કહી શકાય છે. વ્યક્તિગત જીવનમાં ગુણ, કર્મ, સ્વભાવમાં જે જેટલી સત્પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ કરે છે, એ તેટલા પ્રમાણમાં ઈશ્વરપરાયણ માનવામાં આવે છે. સમાજમાં સત્પ્રવૃત્તિઓ વધારવી, દુષ્પ્રવૃત્તિનો નાશ કરવા માટે પ્રખર પુરુષાર્થ કરવો તથા તે માટે પોતાને યોગ્ય બનાવવું તે પરમાત્માની, વિશ્વાત્માની, વિરાટની આરાધના જ છે.

જો એ મહાનની સાથે પોતાના ક્ષુદ્રની ઘનિષ્ટતા ઈચ્છતા હો અને તેને અનુરૂપ બનવાના રૂપમાં પ્રગતિના શિખર સુધી પહોંચવાની અંતઃપ્રેરણા ઊઠે, તો પૂજા-ઉપચારથી આગળ વધી પરમાત્માના સંબંધમાં યથાર્થવાદી નિર્ધારણ અપનાવવું જોઈએ. આ જ યોગ સાધના છે, યુગાનુકૂળ ઉપાસના આરાધના છે.

જૂના સાહિત્યનો ઉપયોગ આ રીતે કરો

અમારા પરિજનો દર મહિને 'યુગશક્તિ ગાયત્રી', 'અખંડજ્યોતિ', 'યુગ નિર્માણ યોજના' પત્રિકાઓ તેમજ અન્ય ઘણું સાહિત્ય મંગાવે છે અને નિયમિત સ્વાધ્યાય કરે છે. ભજન વિના ભોજન નહીં અને સ્વાધ્યાય વિના શયન નહીં નો સંયમ અપનાવવાથી બંને કાર્ય નિયમિત રૂપથી ચાલતાં રહે છે. મોટાભાગે પરિજનો પત્રિકાઓ પૂરેપૂરી વાંચતા નથી એવું જોવામાં આવ્યું છે. મિશનના કાર્યકર્તાઓના વ્યક્તિત્વનું ચુંબક પત્રિકાના સદસ્ય બનવા માટે વિવશ તો કરી દે છે, પરંતુ વાંચવા માટે વિવશ કરતું નથી. જે ઘરોમાં પત્રિકાઓ જાય છે એમનો વ્યક્તિગત રૂપથી સંપર્ક કરી પત્રિકાની ઉપયોગિતા કાર્યકર્તાભાઈઓએ સમજાવવી જોઈએ તથા નિયમિત રૂપથી એનો સ્વાધ્યાય કરવાનું મહત્વ પણ સમજાવવું જોઈએ. જે રીતે મકાનની સફાઈ નિયમિત રૂપથી કરવાની હોય છે, તેવી જ રીતે વિચારોનું શોધન તથા ભાવનાઓનો પરિષ્કાર નિયમિત સ્વાધ્યાયથી જ સંભવ છે. સ્વાધ્યાય અનિવાર્ય નિત્ય કર્મ છે, જે પ્રતિદિન કરવો જ જોઈએ.

પૂજ્ય ગુરુદેવના યુગ સાહિત્યના સ્વાધ્યાયનો પ્રભાવ પાઠકોના ચિંતન, ચરિત્ર અને સ્વભાવ પર તેમની પાત્રતાને અનુરૂપ અવશ્ય પડે જ છે. જે સાહિત્યના સ્વાધ્યાયનો લાભ આપણને મળ્યો છે, એનો લાભ બીજાઓને પણ મળે, તે માટે પણ પ્રયાસ કરવો જોઈએ. આને જ્ઞાનદાન અથવા જ્ઞાનયજ્ઞ કહે છે. સમયના અભાવમાં એક બે પત્રિકાઓનો સ્વાધ્યાય દરરોજ થોડો-થોડો કરવામાં આવે તો પૂરો મહિનો નીકળી જાય છે. આ સિવાય બીજાં પુસ્તકો પણ વાંચવાં જ જોઈએ. પત્રિકાઓને ફરી વાંચવાનો અવસર મળી

શકતો નથી. કેટલાક પાઠકો અજ્ઞાનતાવશ પત્રિકાઓ પસ્તીમાં ફેંકી દેતા હોય છે. આ સર્વથા અનુચિત છે. નિવેદન છે કે આ પત્રિકાઓ રામાયણ, ગીતા, મહાભારત સ્તરના પવિત્ર ગ્રંથ છે, જેમને શ્રદ્ધાવાન પાઠક માથે લગાડી વાંચવાનો પ્રારંભ કરે છે. જે રીતે પવિત્ર ગ્રંથોને આમતેમ નહીં ફેંકવા જોઈએ, તેવી જ રીતે આ પત્રિકાઓને ફેંકી દેવી તે સર્વથા અનુચિત છે. અમારું સૂચન છે કે તમે આ પત્રિકાઓને આખો પરિવાર વાંચી લે પછી પોતાના કોઈ અન્ય પરિજનને વાંચવાનો અનુરોધ કરીને આપો. સાથે જ એ પણ અનુરોધ કરી દો કે તેઓ પણ આ રીતે વાંચીને બીજા કોઈ અન્ય પરિજનને આપી દે. આજે મિશનની દસ લાખ પત્રિકાઓ દસ લાખ ઘરોમાં જાય છે અને એક પરિવારમાં પાંચ વ્યક્તિ વાંચે છે, તો પચાસ લાખ વ્યક્તિ પત્રિકાઓને વાંચી લે છે. જો અમારું ઉપરોક્ત સૂચન પરિજન માની લે અને પત્રિકા જો પાંચ પરિવારો સુધી પહોંચી રોકાઈ જાય, તો અઢી કરોડ વ્યક્તિ પત્રિકાને વાંચી શકશે. જ્યારે કાગળ, શાહી, છપાઈ, ટપાલખર્ચ વગેરે ખર્ચ તો એટલો જ આવશે. આશા છે કે પરિજન ઋષિ-પરંપરા અનુસાર મિતવ્યયતાના સિદ્ધાંતને અનુરૂપ અમારા સૂચનનો સ્વીકાર કરશે.

કેટલાક પરિજન પત્રિકાઓને ક્રમવાર ગોઠવી પ્રતિ વર્ષ બાઈન્ડિંગ કરાવી પોતાનું પુસ્તકાલય બનાવી લે છે. પ્રયાસ ઉત્તમ છે પરંતુ પુસ્તકાલયનો ઉપયોગ કરવાની સુવિધા સામાન્ય લોકોને મળવી જોઈએ. મનુષ્ય શરીર છોડ્યા પછી એનો આત્મા એના વિચારોમાં અને લેખકનો આત્મા એના સાહિત્યમાં નિવાસ કરે છે. પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવનો આત્મા એમના

સાહિત્યમાં નિવાસ કરે છે. એમનું સાહિત્ય કબાટોમાં કે કોથળાઓમાં પસ્તીના રૂપમાં બંધ રહે, કોઈ કામમાં ન આવે, એનાથી મોટો અત્યાચાર પોતાની ગુરુસત્તા પ્રત્યે બીજો કોઈ હોઈ શકે નહીં. સ્વતંત્રતા-સંગ્રામના સેનાનીઓએ ભારત માતાને ગુલામીની બેડીઓથી મુક્ત કરાવી હતી. તે જ રીતે પૂજ્યશ્રીના યુગ સાહિત્યને જે અરબો રૂપિયાની સંપત્તિ છે, કોથળાઓ અને કબાટોમાંથી મુક્ત કરવાનો પ્રયાસ યુગ સૈનિકોએ કરવો જોઈએ. યુગ સાહિત્યને ઉધઈ-જંતુઓને ખવડાવી નષ્ટ કરવું કોઈ રીતે ઉચિત નથી.

પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવના વિચારો સત્ય સનાતન છે. ક્યારેય પણ જૂના થવાના નથી. જે પત્રિકા કોઈએ વાંચી ન હોય, તેના માટે નવી જ છે. રામાયણ, ગીતા હજારો વર્ષ પહેલાં લખાઈ ગઈ તેમ છતાં આજે પણ સ્વાધ્યાય માટે એટલી જ ઉપયોગી છે. ધનની ત્રણ ગતિ હોય છે-ઉપયોગ, દાન અને નાશ. સાહિત્ય પણ જ્ઞાનધન છે. સાહિત્યનો સ્વાધ્યાય કરવો તે એનો ઉપયોગ છે, જે ખૂબ જ ઉત્તમ કાર્ય છે. જ્યારે એ તમારા સ્વાધ્યાયના કામમાં આવતું ન હોય, તો એનું દાન કરી દેવું જોઈએ અન્યથા એનો નાશ થઈને જ રહેશે, જે દુઃખદ ઘટના છે. જે જ્ઞાનનો લાભ બીજાઓને મળી શકતો હતો, એ મળ્યો નહીં. 'સ્વાધ્યાય-સત્સંગ, ચિંતન-મનન' પુસ્તકમાં દર્શાવેલ અનેક લાભ આપની ઉદારતા અને વિવેકથી કરોડો વ્યક્તિઓને મળી શકે છે. આ માટે વાંચવામાં આવેલ પુસ્તકો બીજાઓને આપતા રહેવાનું કામ આપને કરવું પડશે. પરંપરાને વ્યાપક તથા બીજાઓને પ્રેરણાપ્રદ બનાવવાના ઉદ્દેશ્યથી આપ એ પણ કરી શકો છો કે જૂનાં પુસ્તકોને માતા ભગવતી સ્વચ્છાલિત પુસ્તકાલયની યોજના અનુસાર પોતાનું નામ-સરનામું લખેલ સ્લિપ લગાવી સમાજમાં વિતરિત કરી શકાય છે, જેથી એક પુસ્તક કેટલાય

વ્યક્તિઓને લાભાન્વિત કરી શકશે. આ એવું જ્ઞાનદાન છે, જેમાં આપને કોઈ અતિરિક્ત શ્રમ અને ધન ખર્ચ નહીં કરવો પડે અને દાનનો લાભ સમાજને નિરંતર મળતો જ રહેશે. આ પુણ્ય-પરંપરાના અગ્રદૂત હોવાનું પુણ્ય પણ આપને મળી શકશે. પરંપરા બન્યા પછી તો સ્વયં સાહિત્ય એક હાથથી બીજા હાથમાં પહોંચતું રહેશે. આ એવો જ્ઞાનયજ્ઞ છે, જેમાં અંશદાન અને સમયદાનની આવશ્યકતા નથી. તેથી પરિજનોને નિવેદન છે કે પૂજ્યવરના જૂના સાહિત્ય અને પત્રિકાઓનો સદુપયોગ કરો, એમને બંદીગૃહમાંથી મુક્ત કરો.

જૂની પત્રિકાઓમાં સ્લિપ લગાવી સ્વચ્છાલિત પુસ્તકાલયની જેમ સમાજમાં વિતરિત કરવા માટે નીચે લખવામાં આવેલ મેટર છપાવી પત્રિકાઓમાં ચિપકાવી જ્ઞાનયજ્ઞ કરી શકાય છે. આવતા-જતા કોઈ પરિજન પાસેથી આ સ્લિપ ગાયત્રી તપોભૂમિ, મથુરા અથવા ગાયત્રી જ્ઞાનપીઠ, જૂના વાડજ, અમદાવાદથી મંગાવી શકાય છે. પોસ્ટથી મોકલવી શક્ય નથી.

ગાયત્રી જ્ઞાનયજ્ઞ યોજના

આપની પાસે આ પત્રિકા ગાયત્રી માતાની કૃપાથી આવી છે. આને કોઈ પવિત્ર સ્થાન પર રાખો, પોતે વાંચો, પરિવારમાં બધાને વંચાવો. જે વાતો સારી લાગે તે નોટ કરો અને પોતાના વ્યવહારમાં ઉતારો. એક મહિના બાદ પત્રિકા કોઈ અન્ય પાત્ર વ્યક્તિને આપી દો, જેથી જ્ઞાનનો આલોક જન-જન સુધી પહોંચી શકે. દીપથી દીપ પ્રગટતો રહે.

— સૌજન્યથી

ધર્મતંત્ર જ કરશે સભ્ય સમાજનું નિર્માણ

ધર્મતંત્ર પણ રાજતંત્રની જેમ એક સમર્થ શક્તિ છે. ભૌતિક જગતના વ્યવસ્થાક્રમ સંભાળવામાં રાજતંત્રની કમતા દિવસે-દિવસે વધતી જાય છે. ધર્મતંત્રમાં વ્યક્તિના દષ્ટિકોણ અને સમાજના ભાવપ્રવાહને ઊંચો બનાવી રાખવાનું પુરું સામર્થ્ય છે. ભૌતિક સાધનોની તુલનામાં આંતરિક સ્તર અને મનોબળની શક્તિ અસંખ્ય ગણી વધુ છે. આત્મબળની સમુચિત માત્રા હોવાથી સાધનહીન વ્યક્તિ પણ ઋષિ-મુનિઓ જેવું મહાન વ્યક્તિત્વ બનાવી રહી શકે છે, પરંતુ પર્યાપ્ત સાધનસંપન્ન વ્યક્તિ જો આંતરિક દષ્ટિથી પછાત હોય, તો એ કેવળ પોતાને માટે જ નહીં બીજાને માટે પણ શોક-સંતાપનું કારણ બની રહેશે. ખરાબ વ્યક્તિની સંપદા એના માટે ઊલટાની વિપત્તિ જ વધારે છે.

ધર્મતંત્રનું સમર્થ અને પરિષ્કૃત રહેવું વિશ્વ-શાંતિ અને માનવીય પ્રગતિ માટે આવશ્યક છે. એના પ્રભાવ-ક્ષેત્રમાં આદર્શવાદિતા અને ઉત્કૃષ્ટતાની સાથે-સાથે સુખ-શાંતિની સ્થિર સંભાવના પણ બની રહી શકે છે. આથી, આપણે ધર્મને ઉપયોગી, સમર્થ અને વ્યાપક બનાવી રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

આજે બધાં ક્ષેત્રોમાં વિકૃતિઓ ભરાઈ જવાની જેમ ધર્મતંત્ર પણ અવાંછનીયતાઓ અને મૂઢતાઓથી ઘેરાઈ ગયું છે અન્યથા ધર્મ માન્યતાઓ અને પરંપરાઓને અપનાવી લોકો ઉચ્ચસ્તરીય દેવોપમ જીવન જીવી રહ્યા હોત.

ધર્મક્ષેત્રોમાં ધૂસી ગયેલી વિકૃતિઓ એની

ઉપયોગિતાને નષ્ટ કરી ભ્રાંતિઓ, ભ્રષ્ટતાઓ, સંકીર્ણતાઓ, દ્વેષ-દુર્ભાવોને વધારવાની વિકૃતિઓ ઉત્પન્ન કરી રહી છે. મનુષ્યને ઊંચો ઉઠાવવા કરતાં નીચે પાડવા લાગે એવું ધર્મનું આ સ્વરૂપ અનુપયોગી જ સિદ્ધ થશે. આજે એનો ઢાંચો કંઈક એવો જ બની ગયો છે. ફળસ્વરૂપે સર્વસાધારણના મનમાં તેના પ્રત્યે અશ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થતી જાય છે. આ સ્થિતિ દુર્ભાગ્યપૂર્ણ છે કે માનવ જાતિની પ્રગતિ અને સુખ-શાંતિ માટે અતિ મહત્વપૂર્ણ ધર્મતંત્ર આ રીતે પોતાની ઉપયોગિતા ખોઈ બેસે અને લોકો એનાથી લાભ ઉઠાવવાની અપેક્ષા દૂર રહેવાની વાત વિચારે.

આમ ધર્મ એક છે. માનવીય કર્તવ્યો અને આદર્શોને જ ધર્મ કહે છે. સદ્ભાવનાઓ અને સત્પ્રવૃત્તિઓ ધર્મની જ બે ઉપલબ્ધિઓ છે. સમસ્ત વિશ્વનાં સમસ્ત માનવ પ્રાણીઓનો ધર્મ એક છે, પરંતુ દેશ, કાળ, પાત્રના ભેદથી એ ધર્મ સિદ્ધાંતોને ક્યાં, ક્યારે, કેટલી હદ સુધી, કેવી રીતે કાર્યાન્વિત કરવામાં આવે, એમાં પરિસ્થિતિ અનુસાર ભેદ કરવો પડે છે. આનાથી એના બાહ્ય સ્વરૂપમાં ભેદ દેખાય છે અને એ ભિન્નતાના આધાર પર અલગ સંપ્રદાય બની જાય છે. ધર્મસિદ્ધાંતોને પરિસ્થિતિ ભેદથી પ્રયુક્ત કરવામાં જે ભેદ-ભાવ કરવો પડ્યો, એણે જ સંપ્રદાયોને જન્મ આપ્યો. આટલું હોવા છતાં પણ એના મૂળ સિદ્ધાંત સાર્વભૌમ અને સર્વજનીન જ બની રહેશે.

પાછલા દિવસોમાં અંધકાર યુગના પ્રભાવે પોતાનો રંગ ધર્મક્ષેત્ર પર પણ ઓછો નાંખ્યો નથી અને એને

ઓછો ભ્રષ્ટ્ર નથી કર્યો. સ્થિતિ એવી આવી ગઈ છે કે હવે કાં તો એને સુધારવો પડશે અથવા સમાપ્ત કરવો પડશે. અત્યારની સ્થિતિ ચાલી શકશે નહિ. વર્તમાન સ્વરૂપમાં બની રહેવાથી તો એ પોતાની મોત મરશે. નૈતિક, સામાજિક અને બૌદ્ધિક ક્રાંતિના બધા આધાર ધર્મતંત્રને પરિષ્કૃત કરવાથી બની જાય છે. શ્રેષ્ઠ મનુષ્ય અને ઉત્કૃષ્ટ સમાજ બનાવવાની બધી સંભાવનાઓ ધર્મતંત્રની મૂળ માન્યતાઓ સાથે સારી રીતે જોડાયેલી છે. આથી અમે ધર્મક્ષેત્રની વિકૃતિઓના સંશોધનનું અને ધર્મતત્ત્વનું પરિષ્કૃત રૂપ પ્રસ્તુત કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. આ આધાર પર નવયુગના સૃજનમાં અમને મોટી સહાયતા મળતી દેખાઈ રહી છે. આપણી ગતિવિધિઓનો પ્રભાવ આમ સર્વત્ર પડી રહ્યો છે, પરંતુ એનાથી હિંદુ ધર્મને પ્રગતિશીલ બનાવવામાં વધુ સહાયતા મળી છે, આ એક તથ્ય છે. એક સીમિત ક્ષેત્ર કે વર્ગ સુધી પોતાની ગતિવિધિઓ સીમિત કરવાની અમારી ભાવના ક્યારેય રહી નથી. અમે દરેક વાતને સાર્વભૌમ અને સર્વજનીન દૃષ્ટિથી જોઈએ, વિચારીએ છીએ. કોઈ ધર્મ કે સંપ્રદાયથી અમે બંધાયેલા નથી. વિશ્વમાનવમાં દેવત્વનો ઉદય કરવાનો અમારો કાર્યક્રમ સાર્વભૌમ છે. તો પછી અમારી ગતિવિધિઓ હિન્દુ સમાજને પ્રધાનતા કેમ આપી રહી છે ? અમે મુસલમાન, ઈસાઈ, પારસી વગેરે ધર્મોના ક્ષેત્રમાં કેમ પ્રવેશ કરતા નથી અને એમના સુધારનું આંદોલન કેમ ચલાવતા નથી ? આ એક પ્રશ્ન સહજ રીતે જ કરી શકાય છે.

આનું કારણ એ છે કે અમારો પ્રભાવપરિચય, જ્ઞાન તથા સંપર્ક હિંદુ સમાજથી છે. અમારો જન્મ હિન્દુ સમાજમાં થવાથી એવું થવું સ્વાભાવિક પણ છે. જ્યાં જેનો પ્રભાવ પરિચય હોય છે, એ ક્ષેત્રમાં એ સારી રીતે કામ કરી શકે છે. સુધાર માટે લોકો કટુ

આલોચનાઓ પોતાના લોકોની જ સાંભળી શકે છે. પરાધો સમજનાર વર્ગ સંપ્રદાય કે દેશના લોકો પોતાનું અપમાન સમજે છે અને એમની વાત સાંભળવા તૈયાર થતા નથી. જનસમાજની આ મનોવૈજ્ઞાનિક કમજોરીને જોતાં એ ઠીક લાગે છે કે પોત-પોતાના વર્ગ, ક્ષેત્ર અને સંપ્રદાયના સુધાર માટે એ જ વર્ગના કાર્યકર્તાઓ આગળ આવે. સુધાર માટેના આદર્શ અને સિદ્ધાંત એક જ રહે. દિશા એક જ નિર્ધારિત થાય, પરંતુ કામ કરવાનું ક્ષેત્ર-કાર્યકર્તા લોકો પોતાની સુવિધા અને સંપર્ક મુજબ વહેંચી લે.

વાત કંઈક અટપટી છે. સાચી વાત કોઈ પણ કહે, અન્ય વર્ગ દ્વારા પણ કહેવામાં આવે, સ્વીકાર કરવી જોઈએ અને ખોટી વાત ભલે પોતાના લોકો કહે, તો પણ માનવી ન જોઈએ, પરંતુ હવે માનસિક સ્થિતિ જ કંઈક ઊલટી થઈ ગઈ છે. કોઈ વૈશ્ય, બ્રાહ્મણ સમાજને ખરી-ખોટી સંભળાવે, તો બ્રાહ્મણ ચીડાઈ જશે, પરંતુ જો બ્રાહ્મણ જ પોતાના દોષોને વધુ કડવા શબ્દોમાં કહે, તો એ વર્ગના લોકો નારાજ નહિ થાય. અમે ભારતીય પોતાના દેશની દુર્દશા પર પોતાના લોકોને પેટ ભરીને કોસતા રહીએ છીએ, પરંતુ કોઈ વિદેશી એવું કહે, તો ઘણું ખરાબ લાગે છે.

આ ઊલટાં-સીધાં તથ્યોને ધ્યાનમાં રાખી આપણી કામ કરવાની પદ્ધતિ ખૂબ જ સમજી વિચારીને બનાવવી જોઈએ અને જનમનોવિજ્ઞાનને ધ્યાનમાં રાખી કદમ ઉઠાવવાં જોઈએ. આ કરવામાં પણ આવ્યું છે. આપણે હિંદુ છીએ, ભારતવાસી છીએ, તેથી પોતાના ધર્મ અને ક્ષેત્રની સ્થિતિને સામે રાખી સુધારની આવશ્યકતાઓને તપાસીએ છીએ અને તેને અનુરૂપ કાર્યશૈલી નિર્ધારિત કરીએ છીએ. ધર્મના સિદ્ધાંતોથી આ દેશ તથા ધર્મમાં ક્યાં-ક્યાં વિકૃતિઓ આવી છે અને એમાં કયા-કયા સુધારાઓ કરી ધર્મતત્ત્વના મૂળ આદર્શોને જનમાનસમાં

પ્રસ્થાપિત કરી શકાય, આ નિષ્કર્ષ પર જ આપણી ગતિવિધિઓ વિનિર્મિત થઈ રહી છે.

આ ક્રિયા-કલાપો દરેક ધર્મ, ઉપદેશ, દરેક ક્ષેત્ર અને સંસ્કૃતિમાં અપનાવવી જોઈએ અને એ કાર્યને તે જ વર્ગના લોકો પોતાના હાથમાં લઈ લે અને પોતાના ક્ષેત્રમાં જે વિકૃતિઓને વધતી જુએ, એમનો વિરોધ કરવાનો કાર્યક્રમ બનાવે. કયા આદર્શોની કયા વર્ગમાં કેટલી હદ સુધી ઉપેક્ષા, અવેહલના થઈ રહી છે, તે જોઈ, સમજીને તે વર્ગના લોકો પોતાનું આંદોલન અને કાર્યક્રમનું નિર્ધારણ કરે અને તે માટે જેમ આપણે હિંદુ ધર્મની, ભારતીય સમાજની પરિસ્થિતિઓને ધ્યાનમાં રાખી પ્રયત્ન કરી રહ્યા છીએ તેવા જ પ્રબળ પ્રયત્નો કરવા જોઈએ.

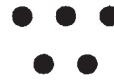
હિંદુઓમાં દહેજ, મૃત્યુભોજ, નીચ-ઊંચ જેવી સામાજિક વિકૃતિઓ ભારે અહિત કરી રહી છે. મુસ્લિમ સમાજમાં આમાંથી કોઈ કુપ્રથા નથી, તેથી એ વર્ગ માટે આ પ્રકારનાં આંદોલનો વ્યર્થ છે. એ વર્ગમાં પુરુષોને ચાર પત્ની રાખી શકવાની છૂટ, પડદા-પ્રથામાં વધુ કડક પ્રતિબંધ, માંસાહારનો નિષેધ ન થવો, જેવી બૂરાઈઓ વિરુદ્ધ આંદોલન થવાં જોઈએ. ઈસાઈ, પારસીઓમાં બીજા પ્રકારની સામાજિક બૂરાઈઓ અને અવાંછનીયતાઓ હોઈ શકે છે, પરંતુ એમને એ વર્ગના લોકો દ્વારા વધુ સારી રીતે સમજી અને સુધારી શકાય છે.

અમારી યોજના એ છે કે દરેક દેશમાંથી દેશભક્ત નીકળે, જે પોતાના રાષ્ટ્રને ધાર્મિક અને આધ્યાત્મિક આદર્શ પર ચાલવા માટે પ્રેરિત કરે અને આ માર્ગમાં આવતા અવરોધકોને હટાવવા માટે પ્રબળ પ્રયત્ન કરે. યુગ-નિર્માણ યોજના દરેક ધર્મ, દરેક સંપ્રદાયમાં એવા કાર્યકર્તા, માર્ગદર્શક, લોકસેવી, જનનેતા ઊભા કરવા ઈચ્છે છે, જે પોતાના ધર્મ-સંપ્રદાયના ગ્રંથો, સંતો,

આદર્શો, પરંપરાઓનો સહારો લઈ લોકસૃજન અને સુધારનો સમાન ઢાંચો ઊભો કરે અને એ ધર્મના અનેક લોકોને સાથે લઈને એવાં જ, એ જ સ્તરનાં આંદોલન ચલાવે, જેવા હિન્દુ ધર્મનો આધાર લઈને આ ક્ષેત્ર, વર્ગની જનતાને આગળ વધારવા માટે અમે ચલાવ્યાં છે. સમસ્ત જનસમાજને એક જ આદર્શ, સિદ્ધાંત, દૃષ્ટિકોણ તથા રીતિ-નીતિનો અનુયાયી બનવાનું લક્ષ્ય રહેશે, તો અંતતઃ આ બધાં આંદોલન વિભિન્ન નદીઓ દ્વારા એક જ સમુદ્રની જળરાશિ વધારવાની જેમ એક જ લક્ષ્યના પૂરક સિદ્ધ થશે.

અમે અનેકતાને હટાવી એકતા ઉત્પન્ન કરવા જઈ રહ્યાં છીએ. મનુષ્યમાત્રનો એક ધર્મ હોય, એક સંસ્કૃતિ, એક અધ્યાત્મ, એક લક્ષ્ય, એક દિશા અને એક મનઃસ્તર હોય. ધર્મ એવી એકતાનું પ્રતિપાદન કરે છે, જેમાં 'વસુધૈવ કુટુંબકમ્' સર્વાત્મ ભાવની જ પ્રેરણા છે.

મનુષ્યની વ્યક્તિગત સંકીર્ણતાએ ધર્મને પણ પોતાના સ્તરને અનુરૂપ સંકીર્ણ બનાવ્યો છે. હવે જ્યારે તાત્વિક ધર્મનિષ્ઠાને ફરી સજીવ કરવામાં આવી રહી છે, ત્યારે એ ભિન્નતાની વચ્ચેની એકતાનો આદર્શ સ્થાપિત કરવામાં સહાયક સિદ્ધ થશે. આરંભ એ પ્રકારનો ઉપયુક્ત છે કે એક આદર્શ અને એક લક્ષ્યને વિભિન્ન ધર્મ-સંપ્રદાયોના લોકો પોતાના વર્ગ ક્ષેત્રની વિકૃતિઓને સુધારવા અને દુર્બળતાઓને હટાવવામાં લાગી જાય. યુગ નિર્માણ યોજના હિન્દુ ધર્મ સુધી સીમિત નથી. એમાં અમારા જેવી અનેક વ્યક્તિ પોત-પોતાનાં ક્ષેત્રોમાં પ્રચંડ અભિયાન આરંભ કરવા માટે તત્પર થઈ ગઈ છે.



શરીરને ભગવાનનું મંદિર સમજી આત્મસંચય તથા નિયમિતતાથી આરોગ્યનું રક્ષણ કરીશું

આસ્તિકતા અને કર્તવ્યપરાયણતાની સદ્વૃત્તિનો પ્રભાવ પહેલાં પોતાના સૌથી સમીપવર્તી સ્વજન પર પડવો જોઈએ. આપણો સૌથી નજીકનો સંબંધી આપણું શરીર છે. એની સાથે સદ્વ્યવહાર કરવો, એને સ્વસ્થ અને સુરક્ષિત રાખવું અતિ આવશ્યક છે. શરીરને નશ્વર કહી એની ઉપેક્ષા કરવી કે એની જ સજ-ધજ કરવામાં બધી શક્તિ ખર્ચ કરી દેવી, બંને રીત અકલ્યાણકારી છે. આપણે સંતુલનનો માર્ગ અપનાવવો જોઈએ.

આપણો સદા સહાયક સેવક શરીર છે. એ ચોવીસે કલાક સૂતાં-જાગતાં આપણા માટે કામ કરતું રહે છે. એ જે પણ સ્થિતિમાં હોય, પોતાના સામર્થ્યથી આજ્ઞા-પાલન માટે તત્પર રહે છે. સુવિધા સાધનોના ઉપાર્જનમાં એનો જ પુરુષાર્થ કામ આવે છે. એટલું જ નહિ, એની પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો ફક્ત જ્ઞાનવૃદ્ધિ કરવાની જ જવાબદારી ઉઠાવતી નથી, પરંતુ સમય-સમય પર પોત-પોતાની રીતે એક પ્રકારના રસાસ્વાદન પણ કરાવતી રહે છે. આ વિશેષતાઓને કારણે જ આત્મા એની સેવાસાધના પર મુગ્ધ થઈ જાય છે અને પોતાનું સુખ જ નહીં અસ્તિત્વ પણ ભૂલી જઈ એમાં જ સંપૂર્ણપણે રમી જાય છે. એનું સુખ-દુઃખ, માન-અપમાન વગેરે પોતાના નિજની ભાવ-સંવેદનામાં સમાવી લે છે. આ ધનિષ્ઠતા એટલી વધુ સઘન થઈ જાય છે કે વ્યક્તિ આત્માની સત્તા આવશ્યકતા પણ ભૂલી જાય છે અને શરીરને જ પોતાનો આત્મા માનવા લાગે છે. એનો અંત થઈ ગયા બાદ તો જીવનની ઈતિશ્રી જ માની લેવામાં આવે છે.

આવા વફાદાર સેવકને સમર્થ, નીરોગી તથા દીર્ઘજીવી બનાવી રાખવું એ પ્રત્યેક વિચારશીલનું કર્તવ્ય

છે. યાહે છે તો બધાં એવું જ, પરંતુ જે રહેણી-કરણી, આહાર-વિહાર અપનાવે છે, તે રીત એવી અવળી પડી જાય છે કે તેને કારણે પોતાના પ્રિય પાત્રને ખૂબ જ નુકસાન વેઠવું પડે છે, એટલો અત્યાચાર સહન કરવો પડે છે કે એનું કચુંબર નીકળી જાય છે અને રોતો-કકળતો, દુર્બળતા અને રોગોથી ગ્રસિત થઈ વ્યક્તિ કસમયે જ દમ તોડી દે છે.

આ બધું એ અજ્ઞાનને કારણે થાય છે, જે હોશ સંભાળતા પહેલાં જ અભિભાવકોના અણસમજને લીધે એ પોતાના ઉપર લાદી લે છે. સ્વસ્થ-સમથ રહેવું કંઈ કઠિન નથી. પ્રકૃતિના સંકેતોનું અનુસરણ કરવા માત્રથી આ પ્રયોજન સિદ્ધ થઈ શકે છે. પ્રકૃતિના બધા જીવધારી આ જ કરે છે અને દુર્ઘટના જેવી આકસ્મિક પરિસ્થિતિઓ બાદ કરતાં સામાન્ય રીતે નીરોગી રહે છે અને સમયાનુસાર પોતાના મોતે મરે છે. પ્રકૃતિના સંદેશ-સંકેતોને જ્યારે સૃષ્ટિના બધા જીવધારી મોટી બુદ્ધિ હોવા છતાં પણ સમજી લે છે ત્યારે મનુષ્ય જેવો બુદ્ધિજીવી એમને અપનાવી ન શકે એવું કોઈ કારણ નથી. પ્રકૃતિના સ્વાસ્થ્ય-રક્ષાના નિયમો વ્યવહારમાં ખૂબ જ સરળ છે, તે માટે ગુરુગમ્ય જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની અતિરિક્ત આવશ્યકતા નથી, તે સહજપણે સમજી અને પાળી શકાય છે. ઉચિત અને અનુચિતનો નિર્ણય કરનાર યંત્રો આ શરીરમાં જ લાગેલાં છે, જે તત્કાળ એ કહી દે છે કે શું કરવું જોઈએ અને શું નહીં કરવું જોઈએ? મર્યાદાઓનું પાલન અને વર્જ્ય બાબતોનું અનુશાસન પાળવા માત્રથી ઉદ્દેશ્યની પૂર્તિ થઈ જાય છે.

આહાર-વિહારનું ધ્યાન રાખવાથી સ્વાસ્થ્ય-રક્ષાની

સમસ્યા ઉકલી જાય છે. આહાર મુખ્ય પક્ષ છે, જેને સ્વાસ્થ્ય, અનુશાસનનો પૂર્વાર્ધ કહી શકાય છે. ઉત્તરાર્ધમાં વિહાર આવે છે, જેનો તાત્પર્ય નિત્ય કર્મ, શૌચ, સ્નાન, શયન, પરિશ્રમ, સંતોષ વગેરેથી છે. આના જ સંબંધમાં પૂરતી જાણકારી પ્રાપ્ત કરી લેવાથી અને એનું પરિપાલન કરતા રહેવાથી એક પ્રકારના આરોગ્યના વીમા જેવું થઈ જાય છે.

શરીરને ઈશ્વરના પવિત્ર નિવાસના રૂપમાં માન્યતા આપવી ઉચિત છે. આ તથ્ય ધ્યાનમાં કાયમ રહે તો શરીર પ્રત્યેના નિરર્થક મોહથી બચી, એના પ્રત્યેનાં કર્તવ્યોનું સંતુલન નિર્વાહ શક્ય છે. મંદિરને સજાવવા, સમારવામાં ભગવાનને ભુલાવી દેવું નરી મૂર્ખતા છે, પરંતુ દેવાલયોને ગંદા, તિરસ્કૃત, બ્રષ્ટ, જીર્ણ-શીર્ણ રાખવાં પણ પાપ માનવામાં આવે છે. શરીરરૂપી મંદિરને મનગમતી ખરાબ આદતોથી રોગી બનાવવું પ્રકૃતિની દૃષ્ટિએ મોટો અપરાધ છે. તેના ફળસ્વરૂપે પીડા, બેચેની, અલ્પાયુ, આર્થિક હાનિ, તિરસ્કાર જેવા દંડ ભોગવવા પડે છે.

રુગ્ણતા કે બીમારી ક્યાંય બહારથી આવતી નથી. વિકાર તો બહારથી પણ પ્રવેશ કરી શકે છે તથા શરીરની અંદર પણ પેદા થાય છે, પરંતુ શરીર-સંસ્થાનમાં એમને બહાર કાઢી ફેંકવાની અદ્ભુત ક્ષમતા રહેલી છે. મનુષ્ય પોતાની ઈન્દ્રિયોના અસંયમથી જીવની શક્તિને ખરાબ રીતે નષ્ટ કરી દે છે. આહાર-વિહારના અસંયમથી શરીરના પાચનતંત્ર, રક્તસંચાર, મસ્તક, સ્નાયુ-સંસ્થાન વગેરે પર ભારે આઘાત પડે છે. વારંવારના આઘાતથી તે રોગગ્રસ્ત અને દુર્બળ થવા લાગે છે. નિર્બળ સંસ્થાન અંદરના વિકારોને સ્વાભાવિક ઢંગથી બહાર કાઢી શકતા નથી. ફળસ્વરૂપે તે શરીરમાં એકત્રિત થવા લાગે છે તથા અસ્વાભાવિક ઢંગથી બહાર નીકળવા લાગે છે. આ જ સ્થિતિ બીમારી કહેવાય છે.

સ્વસ્થ રહેવાથી જ કોઈ પોતાનું અને બીજાઓનું ભલું કરી શકે છે. જેને દુર્બળતા અને રુગ્ણતાએ ઘેરી

લીધી હશે, એ નિર્વાહ જેટલું ઉત્પાદન કરી શકશે નહિ. બીજા પર આશ્રિત રહેશે. પરાવલંબન એક પ્રકારની અપમાનજનક સ્થિતિ છે. ભારરૂપ થઈને જીવનારા ક્યાંય સન્માન પામી શકતા નથી કે કોઈની સહાયતા કરવામાં સમર્થ થઈ શકતા નથી. જેનાથી પોતાનો જ ભાર સારી રીતે ઉપાડી શકાતો નથી, એ બીજા માટે કેવી રીતે કેટલો ઉપયોગી થઈ શકશે ?

મનુષ્યજન્મ અગણિત વિશેષતાઓ અને વિભૂતિઓથી ભરેલો છે. અત્યાર સુધીમાં કોઈ મહામાનવ જેટલો ઉત્કર્ષ કરી શક્યો છે તેટલો ઊંચો ઊઠી શકે તેની હર કોઈને છૂટ છે, પરંતુ આ ત્યારે જ શક્ય છે, જ્યારે શરીર અને મન પૂર્ણપણે સ્વસ્થ હોય. જેટલા લોકો માટે જે જેટલો ઉપયોગી અને સહાયક સિદ્ધ થાય છે, તેટલા પ્રમાણમાં તેને સન્માન અને સહયોગ મળે છે. પોતાનો અને બીજાઓના અભ્યુદયમાં એ જ યોગદાન આપી શકે છે, જે સ્વસ્થ, સમર્થ રહેવાની સ્થિતિ ટકાવી રાખે છે. આથી જ અનેક દુઃખદ દુર્ભાગ્યો અને અભિશાપોમાં અસ્વસ્થતાને જ પ્રથમ માનવામાં આવી છે. પ્રયત્ન એ થવો જોઈએ કે આવી સ્થિતિ ઉત્પન્ન ન થાય. સ્વસ્થતાપૂર્વક જેટલું જીવી શકાય, તેટલું જ જીવન સાચા અર્થમાં માનવામાં આવે છે.

કેટલાક અપવાદોને બાદ કરતાં અસ્વસ્થતા આપણું પોતાનું જ ઉપાર્જન છે. ભલે એ અજાણ્યે, ભ્રમવશ કે બીજાઓની દેખાદેખી એને નોતર્યો હોય. સૃષ્ટિનાં બધાં પ્રાણી જીવનપર્યંત નીરોગી રહે છે. મરણકાળ આવે ત્યારે તો બધાને મરવું પડે છે. મનુષ્યની ખરાબ આદત જ એને બીમાર બનાવે છે. જીભનું ચટોરાપણું અતિશય માત્રામાં અખાદ્ય ખાવા માટે વિવશ કરવું રહે છે. જેટલો ભાર ઉપાડી ન શકાય તેટલો લાદવાથી તો ગમે તેનું ક્યુંબર નીકળી શકે છે. પેટ પર અપચો પણ આ કારણથી જ ચડી બેસે છે. વગર પચેલું સડે છે અને સડો રક્તપ્રવાહમાં ભળી જવાથી જ્યાં પણ અવસર

મળે ત્યાં રોગનું લક્ષણ દેખાવા લાગે છે. કામુક્તાની કુટેવ જીવની શક્તિનું હદ વગરનું ક્ષરણ કરે છે અને મગજની તીક્ષ્ણતાનું હરણ કરી લે છે. અસ્વચ્છતા, પૂરતી ઊંઘ ન લેવી, સખત પરિશ્રમ ન કરવો, નશો જેવી કુટેવ પણ સ્વાસ્થ્યને જર્જરિત બનાવવાના નિમિત્ત કારણ બને છે. ખુલ્લી હવા અને ઉજાસથી બચવું, બંધિયાર વાતાવરણમાં રહેવું તે પણ રુગ્ણતાનું એક મોટું કારણ છે. ભય કે આક્રોશ જેવા ઉતાર-ચઢાવવાળા ભરતી-ઓટ પણ મનોવિકાર બને છે અને વ્યક્તિને સનકી, કમજોર તથા બીમાર બનાવતા રહે છે.

શરીરને નીરોગી બનાવી રાખવું મુશ્કેલ નથી. આહાર, શ્રમ અને વિશ્રામનું સંતુલન બેસાડી દરેક વ્યક્તિ આરોગ્ય અને દીર્ઘજીવન મેળવી શકે છે. બીજા નિયમો પણ એવા નથી કે જેની માહિતી જનસાધારણને ન મળી શકે. એ થોડા પ્રયત્નથી જાણી શકાય છે. આળસ રહિત, શ્રમયુક્ત, વ્યવસ્થિત દિનચર્યાનું નિર્ધારણ મુશ્કેલ નથી. સ્વાદને નહીં સ્વાસ્થ્યને લક્ષ્ય બનાવી ઉપયુક્ત ભોજનની વ્યવસ્થા કોઈપણ સ્થિતિમાં બનાવી રાખવી શક્ય છે. સુપાચ્ય આહાર યોગ્ય માત્રામાં લેવો જરા પણ મુશ્કેલ નથી. શરીરને ઉચિત વિશ્રામ આપી દરેક વખતે તાજોમાજો બનાવી રાખવા માટે ક્યાંયથી કશું લેવા જવું પડતું નથી. આ બધું આપણી અસંયમ તથા અસંતુલનની વૃત્તિને કારણે જ સાધી શકાતું નથી અને આપણે આ સુર દુર્લભ દેહને પામીને પણ નરક જેવી હીન અને યાતનાગ્રસ્ત સ્થિતિમાં પડ્યા રહીએ છીએ.

શારીરિક આરોગ્યના મુખ્ય આધાર આત્મસંયમ અને નિયમિતતા જ છે. એમની ઉપેક્ષા કરી માત્ર ઔષધિઓની મદદથી આરોગ્યલાભનો પ્રયાસ મૂગ મરીચિકા સિવાય કશું જ નથી. આવશ્યક હોય ત્યારે ઔષધિઓનો સહારો લાકડીની જેમ લઈ તો શકાય

છે, પરંતુ ચાલવું તો પગથી જ પડે છે. શારીરિક આરોગ્ય અને સશક્તતા જે જીવની શક્તિ પર આધારિત છે એને ટકાવી રાખવાનું આ માધ્યમોથી જ શક્ય છે. શરીરને પ્રભુના મંદિર જેવું મહત્ત્વ આપો. છીછરા બનાવો અને શ્રૃંગારથી એને દૂર રાખો. એને સ્વચ્છ, સ્વસ્થ અને સક્ષમ બનાવવું પોતાનું પુણ્ય કર્તવ્ય સમજો. ઉપવાસ દ્વારા સ્વાદ અને અતિ આહારની દુષ્પ્રવૃત્તિઓ પર અધિકાર મેળવવાનો પ્રયાસ કરો. મૌન અને બ્રહ્મચર્ય સાધના દ્વારા જીવનની શક્તિ ક્ષીણ ન થવા દો. એને અંતર્મુખી બનાવવાનો પ્રયાસ કરો. શ્રમશીલતાને દિનચર્યામાં સ્થાન આપો. જીવનના મહત્ત્વપૂર્ણ કાર્યોને નિયમિતતાના એવા બંધનમાં જકડી રાખો કે ક્યાંય છટકવાનો મોકો ન મળે. થોડીક તત્પરતા રાખી આ બધું સાધી શકવું સંભવ છે. આવું કરીને આ શરીરથી એવા લાભ મેળવી શકાય છે, જેમની સંભાવના શાસ્ત્રકારોથી લઈ વૈજ્ઞાનિકોએ પણ સ્વીકાર કરે છે.

કર્તવ્ય પ્રત્યે ઉત્સાહ અને સાહસ જાગે ત્યારે કર્તવ્ય સધાય છે, પરંતુ દોષોથી સમ્મોહિત વ્યક્તિ કર્તવ્ય-અકર્તવ્ય તો વિચારી શકતો જ નથી. એને પૂરાં કરવાની વાત તો બહુ દૂરની છે. માણસ લક્ષ્ય-સિદ્ધિ તો ઇચ્છે છે, પરંતુ લક્ષ્ય સુધી જવાનો માર્ગ કર્તવ્યપાલનથી જ બન્યો છે. એ માર્ગ પર ચાલ્યા વગર લક્ષ્ય સુધી કેવી રીતે પહોંચી શકાય ? કર્તવ્ય-પાલન સુધી કેવી રીતે પહોંચી શકાય ? કર્તવ્યપાલન સરળ અને આનંદદાયક પણ છે. વાત વારંવાર રાત-દિવસ યાદ રાખવી જોઈએ, પરંતુ તે ન બની શકવામાં એક માત્ર અડચણ એ છે કે લોકો પોતાની દુષ્પ્રવૃત્તિઓ પર અંકુશ રાખી શકતા નથી.

નારી સ્વામિમાન જગાડે છળકપટથી બચે

નારીસમાજને સમયની પ્રગતિની સાથે-સાથે સમાજનાં કૂર બંધનોથી ધીમે-ધીમે છૂટકારો મળી રહ્યો છે. બહુ પછાત અશિક્ષિત, અહંકારથી અને સંકીર્ણ અનુદાર લોકોમાં હવે ઘૂંઘટ પ્રથાની કઠોરતા બાકી રહી ગઈ છે. બાકી સમજદાર લોકો હવે તેમની દીકરીઓને પણ શિક્ષણ આપી રહ્યાં છે અને એમને ઘરથી બહાર કામ કરવા માટે જવા દેવાના પ્રતિબંધ ઉઠાવી રહ્યા છે. મહિલાઓનો ઉત્સાહ અને ઝોક પણ આ દિશા તરફનો જ છે. ઔચિત્ય અને ન્યાયનો પણ આ જ તકાજો છે. પ્રગતિશીલ વિચારધારાનું પ્રતિપાદન આ દિશામાં જ છે. સ્વતંત્રતા અને સમાનતાના સન્માન તથા ઔચિત્યનું જે વ્યાપક સમર્થન થઈ રહ્યું છે, એણે પણ નારી પર લાદવામાં આવેલાં પાછલાં સામંતી બંધનોને તોડવામાં સહાયતા જ કરી છે. આ અનેક કારણોના ભેગાં મળી જવાથી નારીની સ્વતંત્રતાનો એક નવો યુગ આરંભ થયો છે. આંધળા માનવસમાજને સામાજિક પરાધીનતાનાં અવાંછનીય બંધનોથી આ રીતે મુક્તિ મળતી જોઈ સર્વત્ર પ્રસન્નતા અને સંતોષની જ અભિવ્યક્તિ થવી જોઈએ, પરંતુ દુર્ભાગ્યની કરામાત તો જુઓ એ પાછલી બારીએથી છંદવેશ ધારણ કરી પેસી જવાની પેરવીમાં લાગી ગયો છે અને એ નારી પરાધીનતા માટેના નવી જાતનાં જાળાં બંધનો વણી ફરીથી લઈ આવ્યો છે. પહેલાં કેદીઓને લોઢાની બેડીઓથી જકડવામાં આવતા હતા, હવે સોનાની બેડીઓ કે રેશમી દોરડાંથી એમને બાંધવાનું શરૂ થયું, તો આને ભલે કોઈ પ્રગતિ કહેતો રહે પરંતુ વસ્તુતઃ આ બંધન એટલાં જ દુઃખદાયી બનશે જેટલાં કે લોહયુગના સમયે હતાં.

નારીને નરની જેમ જ પોતાના વ્યક્તિત્વના વિકાસ તથા લોકનિર્માણમાં પોતાની પ્રતિભાનું સમર્થ યોગદાન આપવાનો મોકો મળે તો એમની સ્વાધીનતા સાચી અને સાર્થક કહી શકાય. જો ઉપલબ્ધ નારી-

સ્વાતંત્ર્યને આ જ દિશા મળી હોત તો ખરેખર માનવ-જાતિનું આ એક મોટું સૌભાગ્ય હોત અને એનાથી ઉજ્જવળ ભવિષ્યની સંભાવનાઓ જોઈ સંતોષ વ્યક્ત કરી શકાયો હોત, પરંતુ આનાથી ઠીક ઊલટું થયું છે.

પત્રકાર, કળાકાર, સાહિત્યકાર, ચિત્રકાર, કવિ, અભિનેતા, ગાયક, વાદક બધા મળીને પુરુષની પશુપ્રવૃત્તિને ભડકાવવા અને એને તૃપ્ત કરવાનું વાતાવરણ બનાવવામાં લાગી ગયા છે. એમણે અમીરો અને વિલાસીઓની, કામુક અને કૃત્સિતોની મનોકામના પૂર્ણ કરવા માટે કલ્પવૃક્ષની જેમ ફૂલ અને ફળ આપવાનો આરંભ કરી દીધો છે. એમનું બધું જ બુદ્ધિ-કૌશલ્ય અને ક્રિયાકલાપ એ દિશામાં લાગી ગયું છે કે નારીને રમણી અને કામિનીના રૂપમાં જેવી એ સામંતી જમાનામાં હતી તેવી જ રહેવા દેવામાં આવે. તે વખતે એ બળપૂર્વક બંદી બનાવવામાં આવતી હતી. હવે પરિસ્થિતિ તેવી રહી નથી, તો એ જ કાર્યને એવી ચતુરતાથી સંપન્ન કરવામાં આવે કે નારી એ જ નિર્દિષ્ટ સ્થાન પર, સ્વેચ્છાપૂર્વક ઊભી રહે જ્યાં એનું શોષણ પહેલાંની જેમ નિર્બાધ ગતિથી ચાલતું રહે.

નારી જ્યાં ફેશનબાજ ભપકાદાર અને નિર્લજ્જ થતી જોવા મળે, ત્યાં વર્તમાન પરિસ્થિતિઓને જોતાં એને દોષ આપી ન શકાય. આ એની વિવશતા છે. આ એના ભોળપણનું શોષણ છે. જ્યારે દરેક માસિક પત્રિકામાં સજી-ધજી નટીઓની નિંદ્ર ભાવભંગિમાવાળી તસ્વીરો છપાય છે અને તેવાં જ ચિત્રો કેલેન્ડર દરેક દીવાલ પર ટાંગેલાં મળે છે, તો એ જોઈને એક ભોળી નારી એ જ માન્યતા બનાવી શકે છે કે એના અસ્તિત્વની સાર્થકતા આવા જ ઢાંચામાં ઢળવામાં રહેલી છે. સિનેમા આજનું એક માત્ર મનોરંજન રહી ગયું છે, એમાં નારી જે પ્રકારનાં વસ્ત્રો પહેરે છે, જે પ્રકારની વેશભૂષા બનાવે છે, જેવા હાવ-ભાવ બતાવે છે, જેવો જીવનક્રમ અપનાવે છે, એનું અનુકરણ કરવામાં જ તો એ

સિનેમાના દર્શક જેવા સ્તરના આ આખા સમાજને સારી લાગી શકે છે. આવાં સિનેમા જોનાર, એ સંદર્ભના લેખ ચિત્ર વાંચનાર છોકરી ભલા બીજા કયા નિષ્કર્ષ પર પહોંચશે.

વધતી જતી સાજ-સજજ, શ્રૃંગારિકતા, ભડકદાર પોષાક, નખ-હોઠની રંગાઈ, કેશકળામાં વર્તવામાં આવતી વિલક્ષણતા એ વાતનું પ્રમાણ છે કે જ્યાં નિશાયર લોકો અને લઈ જવા માંગે છે તે માટે નારીને અર્ધસહમત કરી લીધી છે.

સજ-પજની પ્રતિક્રિયા શું થાય છે? આ સંદર્ભમાં નાનકડું પરંતુ મહત્વપૂર્ણ સંસ્મરણ એ છે કે એક વાર લાહોરની એક છોકરીએ મહાત્મા ગાંધીને પત્ર લખ્યો કે, “જ્યારે એ કોલેજ જાય છે ત્યારે નટખટ છોકરાઓ એને છેડે છે, શું કરું?” ગાંધીજીએ જવાબ આપ્યો “તમે ચોતાના વાળ કાપી નાંખો, પછી કોઈ છોકરો તમારી તરફ નજર ઉઠાવીને જોશે પણ નહિ.” વાત આવીને ગઈ થઈ ગઈ, પરંતુ તથ્ય જ્યાં હતું ત્યાં જ ઊભું છે. જો નારીની શાલીનતાને કાયમ રાખવી છે અને તેના વ્યક્તિત્વનો સંપૂર્ણ વિકાસ શક્ય બનાવવો છે, તો એને શ્રૃંગારિકતાના વાતાવરણમાંથી કાઢવી જ પડશે.

અમેરિકાનાં શ્રીમતી બેટ્ટી પ્રાઈડનના નેતૃત્વમાં હાલ ‘નારીમુક્તિ આંદોલન’ ચાલી રહ્યું છે. જેમાં આવું વિષયુક્ત વાતાવરણ ઉત્પન્ન કરી નારીને ફરીથી સામંતી બંધનોમાં જકડવાના ષડ્યંત્રનો પર્દાફાશ કરવામાં આવી રહ્યો છે. નારીને સમજાવવામાં આવી રહ્યું છે કે આ જાળમાં ફસવાનો ઈન્કાર કરવાનું સાહસ એકદું કરે અને લોકોને બતાવે કે એ નથી કઠપૂતળી કે નથી ગુડિયા. નથી એ કામિની કે નથી રમણી. એનું અસ્તિત્વ નરપશુઓની નીચતા તૃપ્ત કરવા માટે નથી અને એ ઉપભોગ્યા નથી. એણે બતાવવું પડશે એ પણ મનુષ્ય છે અને મનુષ્યની જેમ રહેવા અને જીવવાની અધિકારિણી છે. એની મનસ્વિતા અને પ્રતિભાનો ઉપયોગ એના સ્વાસ્થ્ય, જ્ઞાન, કૌશલ્યના અભિવર્ધન માટે થવો જોઈએ જેથી એ પણ એક સુયોગ્ય વિશ્વ નાગરિકની ભૂમિકા પ્રસ્તુત કરવામાં સમર્થ થઈ શકે.

નારીમુક્તિ આંદોલનમાં જ્યાં વિશ્વ નારીને એક આદર્શવાદી દષ્ટિકોણ આપ્યો છે, ત્યાં એણે એ માન્યતાઓને વ્યાવહારિક રૂપ આપવા માટે એ કાર્યક્રમ ઘોષિત કર્યો છે કે આ આદર્શોને સ્વીકાર કરનાર દરેક નારી કેવળ સજજનને શોભે તેવા સીધા-સાદા પોષાક પહેરે. ભડકદાર, ઉદ્ધત લોકોની નજર પોતાની તરફ ખેંચાય તેવાં ચિત્ર-વિચિત્ર પોષાક ન પહેરે અને વાળને ઉદ્ધત રીતે ન સજાવે. હોઠ, નખ અને કપાળને રંગ તથા ક્રીમ વગેરેથી રંગવા, નખ લાંબા રાખવાં, નખરાં ફરતાં ચાલવું, ઉદ્ધડપણે વાતચીત કરવી વગેરે. આ આંદોલનથી સહમત નારીઓ માટે નિષિદ્ધ છે. આ સાદાઈ અને શાલીનતાને એમણે નારીના ગૌરવ અને સ્વાતંત્ર્યને કાયમ રાખવા માટેનું મહત્વપૂર્ણ પ્રમાણ માન્યું છે.

નારીમુક્તિ આંદોલનથી સહમત નારીઓ હવે એવા સર્વમાન્ય પોષાકનું સૂજન કરી રહી છે જે નર અને નારીને સમાન રૂપથી ઉપયોગી થાય. જેમાં ફરક રહે તો પણ બહુ ઓછો. ચીને પણ પોતાના દેશમાં નર અને નારી માટે લગભગ સરખો પોષાક નિર્ધારિત કર્યો છે. એમાં નામ માત્રનો ફરક છે. આ નારીના સન્માનને યોગ્ય આદર્શની ઉચિત વ્યવસ્થા છે. ઉપરોક્ત આંદોલને કેવળ શ્રૃંગાર પ્રસાધનોનો પરિત્યાગ જ કર્યો નથી, પરંતુ જુદી- જુદી જગ્યાએ એમની હોળી પણ કરી છે અને આ ઉપકરણોને નારી માટે અપમાનજનક બતાવ્યું છે. નર અને નારીના સરખા પોષાકનું પ્રચલન જ્યાં થયો છે, ત્યાં કામુકતાની દષ્ટિ અને પ્રવૃત્તિને નિસ્સંદેહ ભારે આઘાત લાગ્યો છે અને એનો મનોવૈજ્ઞાનિક તથા સામાજિક પ્રભાવ એ થયો છે કે લોકો વિશુદ્ધ મનુષ્યોની જેમ લિંગભેદની વાત વિચાર્યા વગર, સીધાસાદા ઢંગથી રહેવા લાગ્યા છે. જે રીતે પુરુષ-પુરુષ કે નારી-નારી મળીને અશ્લીલ વાતો વિચારતા નથી પરંતુ ઉપયોગી વાર્તાલાપ કરે છે, તેવી જ રીતની રહેણીકરણી બનાવી લેવાથી અસમાનતાનું સ્તર અને ધૌન આકર્ષણ આપમેળે મટી ગયાં છે. આ જંજાળથી છૂટકારો મેળવી નારીને પુરુષોની જેમ જ પોતાના વ્યક્તિત્વ તથા ભવિષ્યના નિર્માણની ચિંતા

કરવા, તે માટે પ્રયત્ન કરવા અને સમાજની પ્રગતિમાં યોગદાન આપવા માટે વિચારવા તથા કંઈક કરવાનો અવસર મળવા લાગ્યો છે. નારીસ્વાતંત્ર્યનો આ જ રચનાત્મક લાભ છે, જે મળવો જ જોઈએ. શ્રૃંગાર સજ્જાથી લઈ યૌન આકર્ષણની કેન્દ્ર બનવાનો જો એ ઈન્કાર ન કરે તો પછી આ સ્વતંત્રતા પણ પૂર્વવર્તી પરતંત્રતાની જેમ જ પતન અને પ્રવંચનાભર્યા દુષ્પરિણામ જ પ્રસ્તુત કરતી રહેશે.

આરંભ કોઈપણ સ્થળેથી થયો હોય, આ આંદોલન વિશ્વવ્યાપી થવું જોઈએ અને ભારતમાં પણ આ દિશામાં પ્રગતિ થવી જોઈએ. સમસ્યા વિશ્વવ્યાપી છે. નારી સાથે પૂર્વકાળથી દુષ્ટતા વર્તવામાં આવતી રહી છે, હવે એને છળના રૂપમાં બદલવામાં આવી રહી છે. એક હાથથી બેડી ઢીલી કરીને બીજા હાથથી નવી દોરી કસવાથી સ્થિતિ ક્યાં બદલાઈ? પરિવર્તન એવું લાવવું જોઈએ, જેથી નારી પણ નરની જેમ જ એક સુયોગ્ય અને સુસંસ્કારી માનવની ભૂમિકાનું સંપાદન કરી શકે. તે માટે બૌદ્ધિક અને ભાવનાત્મક વાતાવરણ તૈયાર કરવું જ જોઈએ. આનો આરંભ જો નારી દ્વારા આકર્ષક શ્રૃંગારનો ઈન્કાર કરવાના રૂપમાં કરી શકાય તો એને પ્રશંસનીય જ કહેવામાં આવશે. આપણા દેશમાં આ આંદોલન ધરેણાંના બહિષ્કારના રૂપમાં આરંભ થવું જોઈએ કેમ કે હાથ, પગ, કમર, ગળામાં બાંધવામાં આવેલી આ ધાતુઓની જંજીર નારીની પરાધીન સ્થિતિનું જ સમર્થન કરે છે.

ભારતની પરિસ્થિતિઓ, અશિક્ષા તથા રૂઢિવાદી કટ્ટરતાને જોતાં સમાન પોશાકની વાત તો અહીં હજી અસ્થાને છે, પરંતુ એટલું થઈ શકે કે આ ભપકાનો અંત કરી દેવામાં આવે. અનાવશ્યક ધ્યાન ખેંચતા રંગબેરંગી વિચિત્ર પોશાકો પહેરવામાં ન આવે અને વિલાયતી ઢબનો એમનો પહેરાવ છિછરો શાલીનતા પર આંચ લાવે તેવો ધૃષ્ટાસ્પદ સમજવામાં આવે, એવું વાતાવરણ બનાવવું જ જોઈએ. શિક્ષિકાઓ આ દિશામાં ઘણું કામ કરી શકે છે. એમણે ગુરુ તેમજ માતાના ગૌરવને ધ્યાનમાં રાખી પોતે જ હલકી વેશભૂષા ત્યજવી

જોઈએ, સાથે જ છોકરીઓને યુસ્ત પોશાકથી લઈ ચિત્રવિચિત્ર ફેશન તથા કેશભૂષાનો તમાશો ઊભો કરવામાંથી રોકવી જોઈએ. આવા અનેક સુધાર છે, જે તુચ્છ લાગવા છતાં પણ નારી-સ્વાતંત્ર્યને સાર્થકતાસંબંધી પ્રકાશ આપી શકે છે. પ્રગતશીલ વિચારના લોકો તેમના છોકરા-છોકરીઓનો પોશાક એક્સરખો રાખી શકે છે, જેથી છોકરો છોકરી જુદા નહીં પણ માત્ર બાળક પ્રતીત થાય. વાળની ઢબ પણ એવી સીધીસાદી રાખી શકાય છે, જે સહજ સ્વચ્છતાની દૃષ્ટિએ ઉપયોગી હોય, વ્યર્થની શ્રૃંગારિકતાને પ્રોત્સાહન ન આપે અને જેની સારસંભાળ સરળતાથી કરી શકાય.

આ તો પ્રતીકાત્મક પ્રક્રિયાઓ થઈ. મૂળ વાત એ છે કે નારીને અશ્લીલ આકર્ષણોનું કેન્દ્ર બનવા દેવું જોઈએ નહિ. સાહિત્ય, સંગીત, કળાના નામ પર એને રમણી બનવા માટે આકર્ષિત કરવામાં ન આવે પરંતુ પુરુષ સમાન સ્તરના મિત્ર તથા સહચરના રૂપમાં ઉત્તરદાયી વિશ્વ નાગરિકની જેમ પોતાના ગૌરવશાળી સ્થાને સંભાળી શકે તે માટે યોગ્ય સાહસ અને ચરિત્ર પ્રદાન કરવામાં આવે. પુરુષવર્ગનું કર્તવ્ય છે કે એ નારીને બહેકાવવાના, ફોસલાવવાના અને ઉતારી પાડવાના પ્રયત્ન છોડે અને એને ભાવનાત્મક, બૌદ્ધિક તથા વ્યવહારિક સહયોગ એ રીતે આપે કે જેથી એની પ્રતિભાને વિકસિત કરવામાં અને નવનિર્માણની ભૂમિકા સંપાદન કરવામાં મહત્ત્વપૂર્ણ યોગદાન આપવાનો અવસર મળી શકે. સાથે જ નારીમાં એ ચેતના પેદા કરવી જોઈએ કે એ પોતાના વિરુદ્ધ ઊભા કરવામાં આવેલાં ષડ્ધંત્રોમાં ફસાવવાનો ઈન્કાર કરી શકે. એના માનવીય સ્વાભિમાનનો તકાજો છે કે એ કોઈને આકર્ષિત કરવા માટે શ્રૃંગાર કરવાને તિલાંજલિ આપીને પોતાની પ્રતિભાને પ્રખર બનાવતી સમાજને નૈતિક માર્ગદર્શન અને નેતૃત્વ કરવામાં સમર્થ બની શકે. આ સ્તરનું વાતાવરણ અને ઉત્સાહ ઉત્પન્ન કરવા માટે આપણે વિશેષ રૂપથી પ્રયત્ન કરવા જોઈએ જેથી નારીસ્વાતંત્ર્યનો વિશ્વને સમુચિત લાભ મળી શકે.



તમાકુનું વૈજ્ઞાનિક વિશ્લેષણ

તમાકુમાં ચાર પ્રકારના પદાર્થ હોય છે, જે માનવ-સ્વાસ્થ્ય માટે વિષનું કામ કરે છે. - ૧. નિકોટિન, ૨. કોલતાર, ૩. આર્સેનિક અને ૪. કાર્બન મોનોક્સાઇડ અથવા કોલસાનો ગેસ.

પહેલી વાર જ્યારે કોઈ માણસ સિગારેટનો કશ લગાવી એનો ધુમાડો પોતાના ફેફસાંમાં ભરે છે, તો એનો દમ ઘૂંટાવા લાગે છે, ખાંસી આવે છે, ત્યાં સુધી કે ઊભકા કે ચક્કર આવીને ઊલટી થઈ જાય છે. કારણ એ છે કે નિકોટિનનું વિષ ફેફસાંમાં જતાં જ ફેફસાંની સ્વાભાવિક સ્થિતિ પર ચોટ પહોંચાડે છે. ફેફસાંનું મુખ્ય કાર્ય શુદ્ધ વાયુ દ્વારા લોહીને સાફ કરતા રહેવાનું અને અશુદ્ધ વાયુને, જેને આપણે કાર્બન ડાયોક્સાઇડ કહીએ છીએ, શરીરની બહાર ફેંકવાનું હોય છે, જેથી આપણું જીવન ચાલે છે. થોડા સમય માટે પણ આપણાં ફેફસાંનું કાર્ય જ્યારે રોકાઈ જાય છે, તો કહે છે કે આનો શ્વાસ નીકળી ગયો અર્થાત્ આનું મૃત્યુ થઈ ગયું. તો આ રીતે જીવનરક્ષા માટે ફેફસાંનું કાર્ય તેની સ્વાભાવિક ગતિથી ઓક્સિજન એટલે શુદ્ધ વાયુને અંદર ભરવો અને કાર્બન ડાયોક્સાઇડ અર્થાત્ અશુદ્ધ વાયુને બહાર ફેંકતા રહેવાનું છે. આપણે સિગારેટનો ધુમાડો પોતાના ફેફસાઓમાં ભરીને ફેફસાંના પ્રાકૃતિક કાર્યમાં બાધા ઉત્પન્ન કરીએ છીએ. નિકોટિન નામનું વિષ જે તમાકુમાં મુખ્ય વિષ હોય છે, પોતાના ફેફસાંમાં ભરીએ છીએ. આથી આપણને ચક્કર આવે છે. તમે માની લો કોઈ ચીજ, જેવી કે માંસાહાર કરતા નથી અને તમારો કોઈ મિત્ર જબરદસ્તીથી માંસાહાર કરાવે, તો સ્વાભાવિક રીતે જેવું માંસ તમારા મોંઢામાં જશે કે તરત જ તમને ઊભકા આવશે, તમારો જીવ ગભરાવા લાગશે, તમને પરેશાની થશે. નિકોટીન તો વિષ છે, વિષ જ્યારે ધુમાડાની સાથે તમારા શરીરમાં પ્રવેશ કરશે ત્યારે તમારી હું હાલત થશે ?

નિકોટિનથી ઊભકા જ નથી આવતા પણ સિગારેટ પીવાથી પગ ડગમગવા લાગે છે, પગની શક્તિ ક્ષીણ થાય છે અને કાનમાં બહેરાશ પેદા થાય છે.

નિકોટિનથી આપણી દ્રાણશક્તિ અર્થાત્ ગંધ અને દુર્ગંધ જાણવાની શક્તિ કમજોર થતી જાય છે. સિગારેટનો ધુમાડો બરાબર નાકથી બહાર નીકળવાને કારણે નાકના પાતળા પડદા પર ખૂબ જ ખરાબ પ્રભાવ પડે છે. નાકનું સ્વાભાવિક કાર્ય, સુગંધ-દુર્ગંધને મહેસૂસ કરવાની શક્તિ મંદ પડી જાય છે. આંખોની જ્યોતિ પર પણ નિકોટિનના વિષની અત્યંત ખરાબ અસર પડે છે.

ધૂમ્રપાન કરનારાઓની પાચનક્રિયા લગભગ બગડી જાય છે અને તેઓ કબજિયાત અને અપચાની બીમારીના શિકાર થઈ જાય છે.

નિકોટિનથી બ્લડપ્રેશર એટલે કે રક્તદાબ વધે છે, રક્તવાહિનીઓમાં રક્તનો સ્વાભાવિક સંચાર મંદ પડી જાય છે અને ત્વચા સૂન જેવી થવા લાગે છે, જેથી જુદા-જુદા પ્રકારની ચામડીની બીમારીઓ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. ધૂમ્રપાન કરનારાઓને તમે ઘણીવાર રાત-દિવસ ખાંસતા અને દરેક જગ્યાએ થૂંક-કફ નાંખતા જોયા હશે. આનો અર્થ એ થયો કે નિકોટિનનો ધુમાડો જીર્ણ ખાંસીનો રોગ પેદા કરી દે છે. ખાંસીનો રોગ વધતો- વધતો દમ, શ્વાસ અને કષયનું રૂપ ધારણ કરી લે છે.

વૈજ્ઞાનિકોએ એ સિદ્ધ કરી દીધું છે કે જે વ્યક્તિ દરરોજ ૧૦ સિગારેટ પીએ છે, એ આઠ ક્વાર્ટ વર્કફોટનો કોલતાર તેના પેટમાં પહોંચાડે છે, જે સ્વાસ્થ્ય માટે અત્યંત હાનિકારક દ્રવ્ય હોય છે.

ધૂમ્રપાન કરનારા બધા જ એ સ્વીકાર કરે છે કે ધૂમ્રપાનથી કોઈ લાભ થતો નથી, ઊલટું તંદુરસ્તી અને ધનની બરબાદી થાય છે. છતાં આદતની મજબૂરીને

કારણે તેઓ ધૂમ્રપાન છોડી શકતા નથી. હમણાં ઈંગ્લેન્ડમાં લગભગ એક હજાર વ્યક્તિઓએ ધૂમ્રપાન છોડવાનો પ્રયત્ન કર્યો. ત્યાંના ધૂમ્રપાન સંશોધન વિભાગે તે લોકોનું સર્વેક્ષણ કર્યું. લોકોએ ધૂમ્રપાન છોડવાનો પ્રયાસ એ રીતે કર્યો કે કેટલાકે તે જ કાણે ધૂમ્રપાન બંધ કરી દીધું, કેટલાક લોકોએ પોતાની આ આદતથી ધીમે ધીમે છુટકારો મેળવવાનો પ્રયત્ન આ રીતે કર્યો. દર પંદર મિનિટે સિગારેટ પીનાર વ્યક્તિએ તે સમય વધારીને શરૂઆતમાં અડધો કલાક પછી સિગારેટ પીધી પછી ધીમે ધીમે એક કલાક, બે કલાકનો ગાળો રાખ્યો. આ રીતે સમયનો ગાળો વધારીને તેમણે સિગારેટની આદતમાંથી છૂટવાનો પ્રયત્ન કર્યો. ઘણા પ્રયત્નો કરવા છતાં પણ ફક્ત ૧૫૦ વ્યક્તિ ધૂમ્રપાનથી પૂર્ણપણે છુટકારો મેળવી શક્યા, બાકીના આદતના એટલા ગુલામ બની ગયા હતા કે ધૂમ્રપાન છોડવાનો એમનો વિચાર ફક્ત વિચાર જ રહી ગયો અને તેઓ પોતાની આદત પર કાબૂ મેળવી ન શક્યા. જે ૧૫૦ વ્યક્તિઓએ ધૂમ્રપાન બિલકુલ બંધ કરી દીધું એમનો અનુભવ આ પ્રમાણેનો છે-

૧. રાત્રે ખૂબ ગાઠ ઊંઘ આવી ગઈ અને સહેજ પણ ઉધરસ આવી નહીં.

૨. મોંઢાનો આખો સ્વાદ જ બદલાઈ ગયો. ધૂમ્રપાનને કારણે જે બધી ચીજો બેસ્વાદ લાગતી હતી, તે હવે સ્વાદિષ્ટ લાગવા માંડી અને આ રીતે ભોજન તરફ રુચિ વધી.

૩. સૂંઘવાની શક્તિમાં વધારો થયો. પહેલાં જે વસ્તુની સુગંધ કે દુર્ગંધ માલૂમ પડતી ન હતી, ધૂમ્રપાન છોડ્યા પછી તેઓ દરેક વસ્તુની ગંધને સ્પષ્ટપણે પારખવા લાગ્યા.

૪. ધૂમ્રપાન બંધ કર્યા પછી ભૂખ ઉઘડી અને ખોરાકનું પાચન સારી રીતે થવા લાગ્યું.

૫. શરીર ખૂબ હલકું-ફૂલ જેવું રહેવા લાગ્યું, જેના કારણે કામમાં મન લાગવા માંડ્યું અને કામ કરવાની શક્તિમાં વધારો થયો.

૬. ધૂમ્રપાન છોડવાનો સૌથી મોટો અને અંતિમ લાભ એ થયો કે એ લોકોનો આત્મવિશ્વાસ વધી ગયો.

આ અનુભવોથી વિપરીત જે લોકો ધૂમ્રપાન કરવાનું છોડી ન શક્યા એમનું કહેવું હતું -

૧. ધૂમ્રપાનની આદતને કારણે ઇચ્છાશક્તિ નબળી પડી ગઈ.

૨. ધૂમ્રપાન કર્યા વગર ચાલતું નથી, કોઈ કામમાં ચિત્ત ચોંટતું નથી. અંદરથી સિગારેટ પીવાની તલપ જાગૃત થતી રહે છે.

૩. હું એટલો નિર્બળ થઈ ગયો છું કે ધૂમ્રપાન કર્યા વિના મારી ગાડી આગળ ચાલતી નથી.

૪. કેટલાક સજ્જનોનું કહેવું હતું કે અમે સિગારેટ પીવાનું બંધ કર્યું, પરંતુ મિત્રોએ ફરીથી ચાલુ કરાવી દીધી અને હવે આ આદત છૂટતી જ નથી.

આર્ષ ગ્રંથોમાં ઈન્દ્રિયદમનની શિક્ષાઓ ભરેલી પડી છે. ધૂમ્રપાનની કુટેવથી છુટકારો મેળવવા માટે

૧. ધૂમ્રપાન એકદમ છોડી જ દો.

૨. ધૂમ્રપાન ન કરવાની પ્રતિજ્ઞા લઈ સદાયને માટે છોડી દો.

૩. પોતાના નિશ્ચયમાં એક પણ અપવાદ થવા દેશો નહિ, ભલે ધૂમ્રપાન કરવા માટે મનમાં ગમે તેટલી તલપ કેમ ન ઊઠે.

ધૂમ્રપાનથી છુટકારો મેળવવા માટે લોકો યોજના બનાવીને ધીમે ધીમે છોડવાનો પ્રયાસ કરે છે, પરંતુ આવા લોકો પોતાની આદતને પૂર્ણપણે છોડવામાં મોટેભાગે સફળ થતા નથી, કેમ કે તેઓ વ્યક્તિગત પ્રયત્નોની મદદથી નિશ્ચિત સંખ્યામાં ઘટાડો કરી લે છે, પરંતુ જ્યારે મિત્રો સાથે બેસે છે, ત્યારે એમના આગ્રહને તેઓ ટાળી શકતા નથી અને આ રીતે ઘટાડાનો ક્રમ તૂટી જાય છે અને ફરી અભાષ રીતે ધૂમ્રપાનનો સિલસિલો શરૂ થઈ જાય છે.

આ રીતે જે લોકો ધૂમ્રપાન છોડી શકતા નથી, તેમનામાં દૃઢતા, ઇચ્છાશક્તિ વિશેષ રૂપથી ઓછી હોય છે અન્યથા દૃઢ ઇચ્છાશક્તિની મદદથી તો મનુષ્ય ધૂમ્રપાન તો શું જીવનની બધી કમજોરીઓને દૂર કરીને સંત બની શકે છે.



અહંકારો બાધ્યતે લક્ષ્ય:

શ્રાવસ્તી નગરીમાં બધે સુધારકની જ ચર્ચા હતી. લોભ અને મોહ, વાસના અને તૃષ્ણા પર એમણે વિજય મેળવી લીધો હતો. તત્ત્વદર્શીઓએ સાધનાથી સિદ્ધિનાં ત્રણ સોપાન બતાવ્યાં છે- “માતૃવત્ પરદારેષુ, પરદ્રવ્યેષુ લોષવત્ અને આત્મવત્ સર્વભૂતેષુ”. સાધુ-સુધારક શરૂઆતના બે સોપાનો સર કરી ચૂક્યા હતા. એમના તપ અને ત્યાગથી, નિઃસ્પૃહ જીવનથી દરેક જણ પ્રભાવિત હતો. લોકોની શ્રદ્ધા તથા સન્માનના પુષ્પની એમના પર વર્ષા થઈ રહી હતી. ઉગ્ર સાધનાના તાપમાં ઈન્દ્રિયોની વાસના બળી ગઈ હતી. સંયમ અને તિતિક્ષાની આગમાં તપ્યા પછી એમના મને વિતેષણાની નિસ્સારતા સિદ્ધ કરી દીધી હતી, પરંતુ મનના એક ખૂણામાં હજી લોકેષણા પોતાનો અકો મજબૂત રીતે જમાવીને બેઠી હતી, જેના કારણે સાધનાની અહંતા પોષાઈ રહી હતી. શાસ્ત્રકારોએ લોકેષણાને સૌથી સૂક્ષ્મ અને પ્રબળ શત્રુ માન્યો છે જેના પર વિજય મેળવવો મહદ્અંશે મુશ્કેલ હોય છે. આ જ તપસ્વી સુધારક સાથે થયું. સન્માન અને શ્રેય મેળવી સુધારકનો અહંકાર વધતો જ ગયો.

નિરાસક્ત તપસ્વી પ્રત્યે ઊભરાતી શ્રદ્ધાએ ધન, સંપત્તિ, વસ્ત્ર વગેરે ચીજોના ઢગલા ખડકી દીધા. આ જોઈને સુધારકના મનમાં વિતર્ક ઊઠ્યો કે હવે મારી તપસ્યા સફળ થઈ ગઈ, યોગ સિદ્ધ થઈ ગયો, જીવન મુક્તિનો અધિકારી બની ગયું. અહંકાર સાધકના પતનનું કારણ બને છે. અનેક સ્થળોએ પરિવ્રજ્યા નિમિત્તે પરિભ્રમણ કર્યા બાદ જ્યારે તેઓ આશ્રમમાં પાછા આવ્યા ત્યારે વૃદ્ધ ગુરુની તીક્ષ્ણ દૃષ્ટિથી એમનો અહંભાવ છુપો રહી ન શક્યો. એક દિવસ ગુરુએ એમને પાસે બોલાવીને કહ્યું, “વત્સ આશ્રમમાં સમિધાઓ ખતમ થઈ ગઈ છે. જંગલમાં જઈ સમિધાઓ લઈ આવો. સવારના યજ્ઞની તૈયારી કરવાની છે.” સુધારકે ઉપેક્ષા દર્શાવતાં કહ્યું, “હવે મારે કર્મ કરવાની આવશ્યકતા નથી. હું અર્હત માર્ગ પર આરુઢ થઈ ગયો છું.” તત્ત્વદર્શી ગુરુ ભાવિ આશંકાથી ચિંતિત થઈ ગયા. એમણે સ્નેહભર્યા સ્વરમાં કહ્યું- “તાત તમે આ

કામ રહેવા દો, પરંતુ એક કામ અવશ્ય કરો. ભગવાન બુદ્ધ શ્રાવસ્તી નગરીમાં પધાર્યા છે. એકવાર એમને અવશ્ય મળી આવો.” સુધારકે બુદ્ધની પ્યાતિ સાંભળેલી હતી. મળવાની ઉત્કંઠા પણ મનમાં હતી. ગુરુના પ્રસ્તાવનો સ્વીકાર કરી તેઓ મહાપ્રાણને મળવા ચાલી નીકળ્યા.

બૌદ્ધ ભિક્ષુઓની મંડળી જૈતવન બૌદ્ધ વિહારમાં ઊતરી હતી. ત્યાં પહોચ્યા પછી સુધારકને ખબર પડી કે બુદ્ધ ભિક્ષાટન માટે ગયા છે. આટલા ભિક્ષુઓ હોવા છતાં પણ બુદ્ધને ભિક્ષાટન માટે જવું પડે છે, એ વાત સુધારકની સમજમાં આવી શકી નહીં. શોધતાં-શોધતાં એક ગૃહસ્થને ત્યાં ભીખ માંગતા બુદ્ધ સાથે એમની મુલાકાત થઈ ગઈ. સુધારકે પોતાનો પરિચય સ્વયં એક તપસ્વીના રૂપમાં આપ્યો તથા બંધનમુક્તિનો ઉપદેશ આપવાનો આગ્રહ કર્યો. મહાપ્રાણ મૌન રહ્યા અને સુધારક સાથે જૈતવન પાછા આવ્યા. રાત્રે વિશ્રામ કરવાનો આદેશ આપી સવારે સંબંધિત વિષય પર ચર્ચા કરવાનું કહી સંક્ષિપ્તમાં વાત પૂરી કરી.

બીજા દિવસે સુધારક પોતાની જિજ્ઞાસા સાથે ભગવાન બુદ્ધની સામે બેઠા હતા. અંતદષ્ટા મહાપ્રાણ સમક્ષ સુધારકની સ્થિતિ અરીસા જેવી સ્પષ્ટ હતી. તપસ્વી અને ત્યાગી હોવા છતાં પણ સુધારક અહંકારી છે, એ પોતાની સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિથી તેઓ જોઈ ચૂક્યા હતા. એમની મર્મભેદી વાણી ફૂટી પડી- “વત્સ! જીવનમુક્તિ, ઈશ્વરપ્રાપ્તિના માર્ગમાં સૌથી મોટો અવરોધક છે- અહંકાર. આ લોકેષણાની કામનાથી વધે છે, પરંતુ નિરાસક્ત કર્મયોગ-સેવા ભાવનાથી ઘટે છે. લોકસેવામાં નિરત થઈને જ અહંકાર પર વિજય મેળવી શકાય છે. આત્મવત્ સર્વભૂતેષુની ઉચ્ચસ્તરીય અનુભૂતિ આ સેવા-સાધનાથી જ સંભવ છે.”

સુધારકને પોતાની ભૂલ સમજાઈ ગઈ. ભગવાન બુદ્ધનાં ચરણોમાં પડી એમણે ક્ષમા માંગી અને લોકસેવામાં પ્રવૃત્ત થઈ પોતાની રૂંધાઈ ગયેલી આત્મિક પ્રગતિનો માર્ગ પ્રશસ્ત કરવામાં લાગી ગયા.

• • •

યુગ પરિવર્તનમાં અદૃશ્ય સત્તાનો સહયોગ

શક્તિ અને સાધનોની ઉપયોગિતાનો ઈન્કાર કરી શકાતો નથી. સુવિધા વધારવાની દૃષ્ટિએ એમની અધિકતા નિશ્ચિતપણે જરૂરી છે. આથી આ બંનેને વ્યર્થ કહેવાનો કે ઉપેક્ષા કરવાનો પ્રશ્ન જ ઉદ્ભવતો નથી. ઉપલબ્ધિઓ માટે ઉપકરણ અને પરાક્રમ માટે સામર્થ્ય જોઈએ. તેથી આ બંનેનો સંયત્-સંગ્રહ આદિમ કાળથી જ મનુષ્ય કરતો રહ્યો છે અને જ્યાં સુધી ધરતી પર એનું અસ્તિત્વ છે ત્યાં સુધી કરતો પણ રહેશે. આ સ્વાભાવિક છે, ઉચિત અને અભીષ્ટ પણ છે.

ધ્યાન રાખવા યોગ્ય તથ્ય છે કે શક્તિ અને સાધનોનો ઉપયોગ કરનારે ચેતનાનો સ્તર ઊંચો રાખવો, શ્રીનું વરણ કરવું એ અદૃશ્ય સત્તાના સહયોગથી જ શક્ય બન્યું. સ્વયંભૂ મનુ અને રાણી શતરૂપાની સતત તપશ્ચર્યા પણ આવા જ લોકકલ્યાણ નિમિત્તે થઈ હતી. ભગવાન કાર્તિકેય આ માટે જ જન્મ્યા હતા.

ઋષિઓની તપશ્ચર્યાઓ ફક્ત પોતાના સ્વર્ગ-મોક્ષ માટે થઈ નહોતી. તેઓ દિવ્ય શક્તિના અવતરણ અને તેના વિતરણ કરવા માટે જ આ કષ્ટસાધ્ય માર્ગને અપનાવતા રહ્યા છે, એમના માર્ગદર્શન અને વરદાન અનુગ્રહથી એવાં પુણ્ય-પ્રયોજનો પૂર્ણ થયાં છે, જેથી અવાંછનીયતાનો નાશ તથા ઔચિત્યનો ઉદ્ભવ સંભવ થઈ શક્યો.

ઈસુ, બુદ્ધ, ગાંધી વગેરે વિભૂતિઓનાં કાર્યોમાં દિવ્યશક્તિ જોડાયેલી હતી એવું માનવામાં આવે છે. ભારતના સ્વતંત્રતા-સંગ્રામના દિવસોમાં અરવિંદ અને રમણ જેવા મહાયોગી ઉપયોગી વાતાવરણ બનાવવાના તથા અગણિત પ્રતિભાઓ પેદા કરનારી તપસાધનમાં સંલગ્ન રહ્યા. સમુદ્રમંથન જેવાં મહાન કાર્યોમાં અદૃશ્ય સત્તાની દૃશ્ય યોજના કામ કરતી રહી છે.

ઋષિઓનું સમગ્ર જીવન દેવત્વને જગાડવા અને આમંત્રિત કરવામાં નિયોજિત રહ્યું છે. એમનાં અસાધારણ શાપ-વરદાનો પાછળ માત્ર માનવીયસ્તર જ નહીં દૈવી શક્તિનો પણ સમાવેશ રહ્યો છે. વિશ્વકર્માનું સૃજન કૌશલ્ય પણ એવું નહોતું જેને સાધારણ માનવી ક્ષમતાની મદદથી પૂર્ણ કરી શકે. હનુમાનનું એક નામ પવનપુત્ર પણ છે, એમને રુદ્રનો અવતાર પણ માનવામાં આવ્યો છે. દેવતા સ્વર્ગમાં

નિવાસ કરે છે એટલે કે જ્યાં પણ સ્વર્ગીય વિભૂતિઓ વધુ પ્રમાણમાં હોય છે, ત્યાં પ્રકારાંતરે દેવત્વની સંરચના કામ કરતી સમજી શકાય છે.

અહીં મનુષ્યના પુરુષાર્થનું ઓછું મૂલ્યાંકન કરવામાં આવી રહ્યું નથી, પરંતુ એ બતાવવામાં આવી રહ્યું છે કે મનુષ્યની વિશિષ્ટતા દેવતાઓની શક્તિના સમન્વયથી જ વિકસે છે, ભલે એ સુયોગના રૂપમાં ઉપલબ્ધ થઈ હોય કે અંતરિક્ષમાંથી અવતરિત થયેલ હોય. સૃષ્ટા નિરાકાર છે, પરંતુ મનુષ્યને દેવતાના રૂપમાં વિકસિત કરવામાં એનું જે અદૃશ્ય અનુદાન કાર્ય કરે છે, તેની ગરિમા પણ ઓછી આંકી શકાય તેમ નથી.

ધર્મનો અભ્યુદય અને અધર્મના વિનાશની પ્રતિજ્ઞા કરનારાઓએ યુગો-યુગોથી પોતાની સંભાવનાનો વિશ્વાસ આવ્યો છે. આવા અવતરણ વ્યક્તિના રૂપમાં નહિ, શક્તિપ્રવાહ બનીને કાર્યરત થાય છે, ત્યારે જ્યાં ત્યાં ફેલાયેલી ગંદકીને સમાપ્ત તો કરે જ છે, સાથે સાથે પોતાના બળથી સાધારણ તણખલાં, પાંદડાં તેમજ ધૂળની રજને પણ ઉડાવી આકાશ સુધી પહોંચાડતા રહે છે. વરસાદના દિવસોમાં ટીપાં વરસે છે અને પોતાના સમન્વયથી મોટાં મોટાં સરોવરોને છલોછલ ભરી દે છે. આવી જ વિસ્મયકારી હલચલ યુગપ્રવાહ ફેલાઈ જવાથી થાય છે. લોકોનાં મન કોઈ વિશેષ દિશામાં અનાયાસ જ વહેવા લાગે છે. ભારે વરસાદના દિવસોમાં આખા ક્ષેત્રની ગંદકી વહી જાય છે.

આ દિવસોમાં યુગચેતનાનો પ્રવાહ જે પ્રવાહ ચાલી રહ્યો છે, એને પણ આ સ્તરનો જ માનવો જોઈએ. પાછળથી પવનનો સહારો મળી જવાથી સાઈકલસવાર પગ ચલાવ્યા વગર જ ઈચ્છિત દિશામાં પોતાનું વાહન દોડાવી જાય છે. આ જ વાત આ દિવસોમાં પણ લાગુ પડે છે. દિવ્ય શક્તિઓ પ્રસ્તુત અવાંછનીયતાને ઉલટાવા માગે છે, ત્યારે એમનો સહયોગ માગનાર ઉદાર મનવાળી વ્યક્તિઓનો સહયોગ અને આમંત્રણ પણ એમાં જોડાઈ જાય, તો એને સોનામાં સુગંધનું સંમિશ્રણ જ કહેવું જોઈએ. યુગ-સંધિની મહાન પરિવર્તન વેળામાં માનવીય પ્રયત્નો જ નહિ, એમને અદૃશ્ય સત્તાનો જરૂરી સહયોગ પણ પ્રાપ્ત થઈને રહેશે.

ઘઉંના જવારા – એક જીવંત આહાર

મનુષ્ય પ્રાકૃતિક દૃષ્ટિએ શાકાહારી છે. પહેલાં એ પોતાનો આહાર નૈસર્ગિક રૂપમાં જ લેતો હતો. પકાવીને ખાવું તો એણે સભ્યતાના વિકાસની સાથે શીખ્યું છે. આ કારણે જ આંતરડાંને પકવેલા આહારની ટેવ પડી ગઈ છે, પરંતુ આનાથી પોષક તત્ત્વો ન મળવાથી આપણામાંથી અધિકાંશ લોકોને સમય પહેલાં ઘડપણની સાથે જ અનેકાનેક બીમારીઓનો ભોગ બનતા રહેવું પડ્યું છે. પ્રખ્યાત આહારવિદ્ હેન્સ એન્ડરસનના કથનાનુસાર જો આ ભૂલને સુધારી પ્રાકૃતિક આહાર તરફ વળવામાં આવે તો સ્વસ્થ તથા દીર્ઘ જીવનનો લાભ ઉઠાવી ન શકાય એવું કોઈ કારણ નથી. પોતાની સંશોધિત કૃતિ ‘ધ ન્યૂ ફૂડ થેરેપી’ માં એમણે કહ્યું છે કે વૈજ્ઞાનિક શોધો તથા પરીક્ષણો દ્વારા જ્યારે એ સિદ્ધ થઈ ગયું છે કે કાચું અન્ન, ફળ તથા શાકભાજીમાં સૂર્યકિરણોની શક્તિ શોષીને પોતાના જીવકોષોમાં ધારણ કરી લે છે. પ્રાકૃતિક રૂપમાં એમને ખાવાથી, એ ઊર્જા ભંડારને આપણી આંત્ર કોશિકાઓ આત્મસાત્ કરી લે છે અને એને પચાવવામાં પણ એમને કોઈ વિશેષ શ્રમ કરવો પડતો નથી.

લીલાં શાકભાજી તેમજ અંકુરિત અનાજના ક્લોરોફિલયુક્ત રસને ગ્રીન બ્લડના નામથી સંબોધિત કરવામાં આવ્યું છે, આમાં પોષણ આપવાનો અને સ્વાસ્થ્ય વધારવાના બધાં જ પ્રકારનાં તત્ત્વોનો સમાવેશ હોય છે. લોહીને શુદ્ધ કરી રક્તકણોમાં વધારો કરવામાં આ રસની મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા હોય છે. ચિકિત્સા-વિજ્ઞાની ડૉ. બ્રિશર આને ‘સૂર્યશક્તિ કેન્દ્રિત’ માને છે અને કહે છે કે ક્લોરોફિલના અણુ માનવ લોહીમાં જોવા મળતા હીમોગ્લોબિન કણોથી ઘણી બધી સમાનતા રાખે છે. આ કારણથી જ આના સેવનથી રક્તકણોની સંખ્યામાં અસાધારણ વધારો જોવા મળે છે. લીલા રસનું

નિયમિત સેવન રક્તસંચાલનની પ્રક્રિયાને સંતુલિત તથા દૃઢ્યતંત્રને સશક્ત બનાવે છે. શ્વસનતંત્ર, ગર્ભાશય અને આંતરડાં માટે આ વિશેષ લાભદાયક જણાયું છે. શારીરિક નિર્માણમાં કામ આવતા એમિનો એસિડની પ્રક્રિયાને તીવ્ર બનાવી પુષ્ટિ વધારવાનું કાર્ય પણ ગ્રીન બ્લડની મદદથી સહજ રીતે શક્ય બને છે. આ ગુણોને કારણે જ આને ઉત્તમ ટોનિક માનવામાં આવ્યું છે.

નોબેલ પુરસ્કાર વિજેતા વિખ્યાત ચિકિત્સાશાસ્ત્રી ડૉ. ફિશરે રક્તાલ્પતા દૂર કરવામાં અંકુરિત અનાજના જવારાનો સફળ પ્રયોગ કર્યો છે. આ સિવાય આંત્રશોથ, ત્વચારોગ, પેટનું અલ્સર, પાયોરિયા જેવા રોગોથી પીડાતા લગભગ ૧૨૦૦ વ્યક્તિઓના ઉપચારમાં પણ એમને આનાથી ઘણી સહાયતા મળી છે. એમના મતાનુસાર અંકુરોના રસમાં અત્યાર સુધી સૌથી વધુ જીવનરક્ષક તત્ત્વ શોધવામાં આવ્યાં છે. પરીક્ષણ કર્યા પછી એમણે અંકુરિત ઘઉંને પૂર્ણ આહાર કહ્યો છે અને કહ્યું છે કે એક ગ્રામ અંકુરમાં જેટલાં પોષક તત્ત્વો હોય છે તેની તુલના ૨૫ ગણી વધુ શાકભાજી મળીને પણ એની પૂર્તિ કરી શકતી નથી. શરીરમાં એકઠા થયેલ દૂષિત પદાર્થોને દૂર કરી લોહીનું નિર્માણ, પરિશોધન અને વધારો કરવામાં આ મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.

અનાજનાં અંકુર પોષક તત્ત્વો અને ઔષધીય ગુણોથી ભરપૂર હોવાથી દુર્બળતા દૂર કરવાની સાથે-સાથે શરીરમાં રોગપ્રતિકારક ક્ષમતાનો વિકાસ કરે છે. આ સંદર્ભમાં અમેરિકાના મહિલા ચિકિત્સાવિજ્ઞાની ડૉ. એન. વિગમોરે ગહન અનુસંધાન કર્યું છે. પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાસંબંધી સંસ્થા- હિપોક્રેટ હેલ્થ ઇન્સ્ટિટ્યૂટમાં તેઓ પોતાના દર્દીનો ઉપચાર ઘઉંના જવારાના રસથી કરે છે. એમના મત મુજબ આ જીવંત આહારથી કેટલાય

રોગીઓને નવું જીવન મળ્યું છે. આ પ્રયોગ માટે એમને ઘઉં સૌથી વધુ ઉપયોગી જણાયા છે. આના અંકુરોમાં ફેન્સરવિરોધી લેટ્રાઈલ એન્જાઈમ ઘણી વધુ માત્રામાં જોવા મળ્યાં છે. ડૉ. એન. વિગ્મોરન મતમુજબ મૂળ બીજમાં જેટલી માત્રામાં લેટ્રાઈલ હોય છે તેના કરતાં સો ગણી વધારે અંકુરિત અનાજ તથા કાચી શાકભાજીઓમાં જોવા મળેલ છે. આ જ રીતે સેમના બીજને અંકુરિત કર્યા પછી એમાં રહેલ ઈન્સ્યુલિન ઘણી વધુ માત્રામાં વધી જાય છે. મધુપ્રમેહના રોગીઓ માટે અંકુરિત સેમ ખૂબ જ લાભકારી સિદ્ધ થયા છે.

આહાર વિજ્ઞાનીઓનું કહેવું છે કે દરેક અનાજ, ધાન્ય, દાળ વગેરેનાં અંકુર તેના પ્રારંભિક કાળમાં વિટામિનોના ભંડાર હોય છે. પાંચ દિવસના અંકુરિત ઘઉં અને જવમાં સામાન્ય દાણાની તુલનામાં પાંચસો ઘણા વધુ જીવનતત્ત્વોની અધિકતા જોવા મળી છે. તેવી જ રીતે પ્રોટીનની માત્રા તથા વિવિધતામાં પણ વધારો જણાયો છે. શરૂઆતના દિવસોમાં અંકુરમાં મોટેભાગે સ્ટાર્ચ હોય છે, પરંતુ જેમ જેમ અંકુર વધે છે તેમ તેમ સ્ટાર્ચ શક્તિ આપનાર સુગરમાં બદલાઈ જાય છે. તેમના મત મુજબ અંકુરિત અનાજને સદૈવ કાચું જ ખાવું જોઈએ. ઉકાળવાથી એનાં ઉપયોગી તત્ત્વો નષ્ટ થઈ જાય છે. કલોરોફિલયુક્ત અંકુરિત આહાર તૈયાર કરવા માટે એને કપડાથી ઢાંકી સાધારણ તડકામાં રાખવું પડે છે. આનાથી એમાં લીલો રંગ આવી જાય છે જે સલાહના રૂપમાં કે વાટીને રસના રૂપમાં પણ લઈ શકાય છે.

ચિકિત્સાવિજ્ઞાની ડૉ. ઈયાર્પ થોમસનું કહેવું છે કે અંકુરિત અનાજ તથા એના જવારા નિશ્ચિત રૂપથી નવયુગ માટે ઉપયુક્ત આહાર-ઔષધિ છે. રોગ નાશ કરવાની તથા આરોગ્ય વધારવાની બેવડી ક્ષમતાથી સંપન્ન આ આહારને એમણે બધી જ ઉંમરની વ્યક્તિઓ માટે લાભદાયક ગણાવ્યો છે. અશક્ત રોગી પણ જીવંત આહારથી સ્વસ્થ બની જાય છે. આ પ્રયોગમાં શરૂઆતમાં લોકોને ઘઉંનું પાણી આપવામાં આવે છે જેને એક કપ ઘઉંના સારા દાણાને બે કપ

પાણીમાં ૨૪ કલાક પલાળીને તૈયાર કરવામાં આવે છે. પ્રતિદિન બે ગ્લાસ આ પાણી છાણીને આપતા રહેવાથી શરીરનું વજન પણ વધે છે, સ્ફૂર્તિ પણ આવે છે તથા જીવનશક્તિ પણ વધે છે.

દૈનિક જીવનમાં સીધી સાદી રીતથી કામમાં આવતી વસ્તુઓનું મહત્ત્વ આપણે ભૂલી જઈએ છીએ અને જવલ્લે જ મળતી, અપરિચિત અને મોંઘી વસ્તુઓને કિંમતી સમજીને અપનાવવા માટે દોડીએ છીએ.

ઘઉંને જ લઈ લો. આ રોજ ખાવામાં આવતું અભ્યસ્ત અનાજ છે, પરંતુ એનું પણ મહત્ત્વ આપણે ક્યાં સમજીએ છીએ અને ક્યાં એનો સદુપયોગ કરીએ છીએ? ઘઉંના છોતરાં જેને થૂલું કે ચોકર કહેવામાં આવે છે અને છાણી ફેંકી દઈએ છીએ અને એ ભૂલી જઈએ છીએ કે એમાં બહુમૂલ્ય જીવન તત્ત્વ વિટામિન અને ખનિજ-મિનરલ ભરેલાં હોય છે. આ વ્યક્તિ માટેના લોટમાં જેટલું થૂલું નીકળે છે તેટલામાં બજારમાંથી ખરીદેલા પાંચ રૂપિયાથી વધુ મૂલ્યના વિટામિન અને મિનરલ હોય છે. જો થૂલાને રોટલી સાથે ખાવામાં આવે તો પૌષ્ટિક તત્ત્વ ખરીદવા માટે દવાઓ વેચનારનો દરવાજો ખખડાવવા અને રંગબેરંગી બાટલીઓ ખરીદવા માટે ખિસ્સાં ખાલી કરવા નહિ પડે.

એક દિવસ અને રાત પાણીમાં પલાળેલા ઘઉં ખાવામાં આવે તો એમાં સૂકા ઘઉં કરતાં ત્રણ ગણા વધારે પોષક તત્ત્વ વધી જાય છે. ઘઉંની મહત્તાના વિષયમાં કેટલાક દિવસો પહેલાં ડૉ. એન. વિગ્મોરે એક પુસ્તક લખ્યું છે. આ પુસ્તકમાં લેખિકાએ ઘઉંની નવ અંકુરિત ઘાસના રસની ખૂબ જ પ્રશંસા કરી છે અને લખ્યું — સંસારમાં એવો કોઈ રોગ નથી જે આ ઘાસના ઉપયોગથી સારો ન થઈ શકતો હોય. એમણે આને વૃદ્ધત્વ દૂર કરનાર મહત્ત્વપૂર્ણ ટોનિક પણ કહ્યું છે અને સંશોધનોનું વિવરણ આપ્યું છે, જેમાં કષ્ટસાધ્ય રોગો પર આ રસના ઉપયોગથી વિજય મળી ગયો. તેઓ આને લીલા લોહીની ઉપમા આપે છે અને કહે

છે — આ રસ માનવી લોહી સાથે ૪૦ ટકા સમાનતા ધરાવે છે.

આ રસને બનાવવાની રીત આ પ્રમાણે છે. એક ડઝન માટીના કૂંડાં કે એવાં જ કોઈ પહોળાં વાસણ લઈ લો. એમાં ખાતર અને માટી ભરી દો. એમાં સારી જાતના ઘઉં વાવી દો. થોડું પાણી રેડો અને છાયામાં કોઈ વરંડામાં મૂકી દો. ત્રણ-ચાર દિવસમાં અંકુર ઊગી આવશે અને આઠ-દસ દિવસમાં જ એ સાત-આઠ ઈંચ જેટલાં વધી જશે.

આમાંથી ૩૦-૪૦ રોપા પહેલા દિવસે મૂળ સહિત ઉખેડી લો. મૂળિયાં કાપીને ફેંકી દેવાં. બચેલ ઘાસને ઘોઈ પીસીને થોડા પાણી સાથે પી લેવું. આનાથી લગભગ અડધો ગ્લાસ ઠંડાઈ જેવો રસ બની જશે. આને મોટી જાળીથી છાણીને પીવું જોઈએ. સવાર-સાંજ બંને વખત આ રસ પીવો જોઈએ. આ દરેક રોગની ઔષધિનું કામ આપશે અને ફળના રસથી પણ પોષણમાં વધુ ઉપયોગી સિદ્ધ થશે. રસ કાઢવો ન હોય તો એ ઘાસના નાના કટકા કરી સલાડની જેમકે શાક વગેરેમાં ભેળવીને ખાઈ શકાય છે.

આ ઘાસને સાત-આઠ ઈંચથી વધુ મોટા થવા દેવા ન જોઈએ. મોટા થવાથી એમની ઉપયોગિતા ઘટી જાય છે. એક ડઝન કૂંડાંની જરૂર એ માટે પડે છે કે જે કૂંડાંમાંથી રોપા ઉખેડવામાં આવે એમાં એ જ દિવસે બીજા ઘઉં વાવી શકાય. આ રીતે આ અંકુરો નિયમિત મળે તેવો ક્રમ ચાલતો રહે. આ પ્રમાણે આ અંકુર નિયમિત મળતાં રહેશે. કાઢેલો રસ વધુ સમય સુધી રાખવો ન જોઈએ. ધારોષ્ઠ (તાજા દોહેલા) દૂધની જેમ તરત પીસી-ગાળીને પીવામાં જ એની ઉપયોગિતા છે. રસ બે કલાક સુધી કાઢીને રાખવામાં આવે તો એની ઉપયોગિતા નષ્ટ થઈ જશે. હા, ઘાસ આટલું વહેલાં ખરાબ નથી થતું. એક-બે દિવસ એ રાખેલું હોય તો પણ આપી શકાય છે.

બીજો લાભદાયક પ્રયોગ આ પ્રમાણે લખ્યો છે- અડધો કપ ઘઉં ઘોઈને કોઈ સ્વચ્છ વાસણમાં બે કપ પાણી રેડી પલાળી દેવા. એને બાર કલાક પછી કાઢી

ગાળીને સવાર-સાંજ બે વખત પીઓ. ઘઉંના ફાડા બનાવીને ખાઓ.

જો આપણે પણ રોગોથી બચવા ઈચ્છીએ, પૂર્ણ સ્વસ્થ રહેવા માગીએ, તો પ્રકૃતિના આ અનુપમ ઉપચારનો નિયમિત તથા નિશ્ચિત રૂપથી પ્રયોગ કરવો જોઈએ.

એ માણસ બહુ ચતુર હતો

એ માણસ બહુ ચતુર હતો જેણે આપણને એ શીખવાડ્યું કે ગીતા વાંચવાથી મુક્તિ મળી જાય છે, ગંગાસ્નાનથી પાપ ધોવાઈ જાય છે, તીર્થયાત્રા ફરવાથી બધી મનોકામનાઓ પૂરી થાય છે. પ્રસાદ, ફૂલ, દીપ, ધૂપથી દેવતા પ્રસન્ન થઈ જાય છે અને આપણી ઈચ્છાઓને પૂર્ણ કરે છે. માળા ફેરવવાથી, યજ્ઞનો કર્મકાંડ પૂરો કરી લેવાથી, રામ અને કૃષ્ણની કથાઓ સાંભળી લેવાથી ભગવાન પ્રસન્ન થઈને આપણને ન્યાલ કરી દે છે તથા આત્મ પરિષ્કાર, આત્મશોધન, દોષ દુર્ગુણોને ત્યાગી શુદ્ધ પવિત્ર જીવન જીવવું, ત્યાગ-તપસ્યાનું જીવન જીવવું, સંયમ, સાધના, સ્વાધ્યાય આ બધાની કોઈ આવશ્યકતા નથી. અખિલ વિશ્વને પરમાત્માનુ રૂપ સમજી જીવ માત્રની ભલાઈ માટે આરાધના કરવાની વાત વ્યર્થ છે. આ અધ્યાત્મ જે વ્યક્તિએ લોકોના મનમાં ઠસાવી દીધું, એ માણસ ખૂબ જ ચતુર હતો. દુખ એ વાતનું છે કે મોટા મોટા જ્ઞાનવાન ધર્માચાર્યો પણ એ વ્યક્તિની વાતોમાં એવા ફસાઈ ગયા કે અધ્યાત્મના મૂળ સ્વરૂપને લોકો સમક્ષ રાખવામાં એમને પણ ભય લાગવા માંડ્યો છે. આશ્ચર્યની વાત એ છે કે જો કોઈ ધર્માચાર્ય અધ્યાત્મના વાસ્તવિક સ્વરૂપને સમજાવવા માંગે તો એને કોઈ સાંભળનાર નથી, કોઈ એની વાત માનનારો નથી. આવા ધર્માચાર્યોની માન પ્રતિષ્ઠા અને ચરણવંદનામાં ઊણપ આવવાની પૂરી સંભાવનાઓ રહે છે. આશ્ચર્ય છે કે ધર્માચાર્યો આ ડરથી જ અધ્યાત્મના વાસ્તવિક સ્વરૂપથી ભટકી ગયાં અને સાધારણ લોકોની માંગ પર ધર્મ અને અધ્યાત્મનું એ જ સ્વરૂપ સમજાવી રહ્યા છે જે જનતાને

સારો લાગે અને ધર્માચાર્યોને પણ માન પ્રતિષ્ઠા મળે. જ્યાં સુધી ધર્મતંત્ર આ વિડંબનાથી મુક્ત નહિ થાય ત્યાં સુધી જનકલ્યાણ શક્ય નથી.

જે જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરી મનુષ્ય પોતાની માન્યતાઓ, ભાવનાઓ, આકાંક્ષાઓ તથા આદર્શોનું નિર્માણ કરે છે એ જ્ઞાનને જ વિદ્યા કહેવામાં આવે છે. એને પ્રાપ્ત કરવાનું માધ્યમ સ્કૂલ, કોલેજ નહિ પરંતુ સ્વાધ્યય અને સત્સંગ છે.

ઉત્કૃષ્ટ અને પ્રૌઢ વિચારોને વધુમાં વધુ સમય સુધી આપણા મગજમાં સ્થાન મળતું રહે એવો પ્રબંધ જો કરી લેવામાં આવે તો થોડા દિવસોમાં જ પોતાની ઈચ્છા, અભિલાષા અને પ્રવૃત્તિ એ જ દિશામાં ઢળી જશે અને બાહ્ય જીવનમાં એ સાત્ત્વિક પરિવર્તન સ્પષ્ટ રીતે દેખાવા લાગશે.

કર્તવ્ય પ્રત્યે ઉત્સાહ અને સાહસ જાગે ત્યારે કર્તવ્ય સધાય છે, પરંતુ દોષોથી સમ્બોધિત વ્યક્તિ કર્તવ્ય-અકર્તવ્ય તો વિચારી શકતો જ નથી. એને પૂરા કરવાની વાત તો બહુ દૂરની છે. માણસ લક્ષ્ય સિદ્ધિ તો ઈચ્છે છે, પરંતુ લક્ષ્ય સુધી જવાનો માર્ગ કર્તવ્ય-પાલનથી જ બન્યો છે. એ માર્ગ પર ચાલ્યા વગર લક્ષ્ય સુધી કેવી રીતે પહોંચી શકાય ? કર્તવ્યપાલન સરળ અને આનંદદાયક પણ છે. આ વાત વારંવાર રાત-દિવસ યાદ રાખવી જોઈએ, પરંતુ તે ન બની શકવામાં એક માત્ર અડચણ એ છે કે લોકો પોતાની દુષ્પ્રવૃત્તિઓ પર અંકુશ રાખી શકતાં નથી.

કોઈ વ્યક્તિ ગમે તેટલી મહાન કેમ ન હોય, કોઈ ગ્રંથ ગમે તેટલો પ્રાચીન કેમ ન હોય, તમે આંખો મીંચીને એની પાછળ ચાલશો નહીં. દરેક વાતને ન્યાયની કસોટી પર કસો અને જુઓ કે શું યોગ્ય અને ઉચિત છે. ઈશ્વરની જો એવી જ ઈચ્છા હોત કે તમે બીજાઓનું આંધળું અનુકરણ કરતા રહો તો પછી એણે મનુષ્યને આંખ, નાક, કાન, જીભ અને મગજ શું કામ આપ્યા હોત ?

લક્ષ્ય સુધી પહોંચવાનો પુરુષાર્થ ઈન્દ્રિયશક્તિના

માધ્યમથી જ કરવો પડે છે અને એ જ આધાર પર સફળતાઓ પ્રાપ્ત થાય છે. પરંતુ ઈન્દ્રિયશક્તિને પકડી વિશેષ દિશામાં લગાડી દેવાનો પુરુષાર્થ વિચાર બળથી જ શક્ય બને છે. જે વિચાર દુર્બળ હોય છે એ દિશામાં ઈન્દ્રિયશક્તિ ન લાગવાથી ઉપલબ્ધિઓ મળતી નથી. વાત અહીં જ અટકતી નથી, વિચાર બહેકવાથી તો ઈન્દ્રિયો પણ બહેકે છે. હજારો પ્રકારની મુશ્કેલીઓ મનુષ્ય પોતે પેદા કરી લે છે.

સાધનોની અછત ક્યાંય નથી, સાધન યોગ્યતા, શ્રમશીલતા અને મનોયોગ વધારી ઈચ્છિત માત્રામાં ઉપાર્જિત કરી શકાય છે. ઈમાનદારીથી કમાનારા અને સત્પ્રયોજનોમાં જ લગાડી દેનારા ધનને સાર્થક બનાવે છે. એની થોડી માત્રા પણ સદુપયોગના આધાર પર મહાન પ્રતિફળ આપે છે. જ્યારે વિપુલ સંપત્તિવાન પણ એનો દુરુપયોગ કરવાથી એને નષ્ટ કરવાની સાથે જ પોતે પણ નષ્ટ થાય છે. યોગ્યતા શ્રમ અને મનોયોગના સંયોગથી જ સાધનો બને છે અને વધે છે. નેકીથી કમાવાથી અને ભલાઈમાં ખર્ચ કરવાથી ધન સાર્થક બને છે. દુરુપયોગ કરવાથી ઘાતક બને છે. સાધનોથી કમાવવું મનુષ્યના હાથમાં છે. એક વાર કમાઈ લેવાથી પણ જો એનો સદુપયોગ કરવાનો માર્ગ બનાવવામાં ન આવે તો બધો જ પરિશ્રમ વ્યર્થ જાય છે. ઉપાર્જન કરનારને દુઃખ આપે છે અને અપયશનો ભાગીદાર બને છે. બુદ્ધિમાન તો એ લોકો છે જેઓ સમયસર આ દિશામાં સતર્કતા રાખે છે.

એક ગોવાળિયાની કોઈ રાજાએ ખૂબ પ્રશંસા કરી. રાજા આતુર સ્વભાવનો હતો. એકાદ વાત પૂછવાથી જ એટલો પ્રભાવિત થયો કે એને રાજ્યનો ખજાનચી બનાવી દીધો. ગોવાળિયાએ સોંપેલ કામ તો સંભાળી લીધું, પરંતુ મનમાં આશંકા રહી કે રાજા કાનનો કાચો છે. ઉતાવળિયા સ્વભાવનો છે. ગમે ત્યારે નોકરીમાંથી કાઢી શકે છે, માટે પોતાનો સામાન તૈયાર રાખવો જોઈએ. એણે પોતાને રહેવા માટે એક ઓરડો પર્યાપ્ત માની એમાં જ રહેતો અને આખો દિવસ તાળું

મારી રાખતો. યુગલખોરોએ રાજાના કાન ભંભેર્યા કે એણે બહુ ધન ભેગું કર્યું છે પરંતુ જે ઓરડામાં રહે છે એમાં જ ભરી રાખ્યું છે. રાજાને તપાસ કરવાની કુરસદ નહોતી, એણે તત્કાળ ઓરડાની તપાસ કરવાનો અને ખજાનચીને બરખાસ્ત કરવાનો આદેશ આપ્યો. તપાસ કરવામાં આવી. ઓરડામાં ફક્ત એ કપડાં અને જૂતાં મળ્યાં જે એ ઘેરથી લઈ આવ્યો હતો. એને પૂછવામાં આવ્યું કે, “આ જૂની, ફાટેલી વસ્તુઓ કેમ ભેગી કરી રાખી છે?” ગોવાળિયાએ કહ્યું કે, “હું જાણતો હતો

કે રાજા કાચા કાનનો છે. ઉતાવળિયા સ્વભાવની કોઈ વ્યક્તિના ઘેર વધુ દિવસ રોકાઈ શકાતું નથી. તેથી જેવી રીતે આવ્યો હતો એ જ રીતે ઘેર પાછા જવાની તૈયારીમાં જૂનો સામાન સાચવી રાખ્યો છે. રાજાના રોકવાથી પણ એ રોકાયો નહીં. સરકારી વરદી ઉતારી દીધી અને જૂનાં કપડાં પહેરી ખાલી હાથે ઘેર જતો રહ્યો.

• • •

કાલિંદીના મહાન પંડિત કૌત્સ સ્નાન કરી ભગવતી ઉપાને વંદન કરી રહ્યા હતા. એક મગર એમને ઘણાં દૂરથી તાકી રહ્યો હતો, પરંતુ કૌત્સ એવી ઊંચી મજબૂત શિલા પર બેઠા હતા કે મગર ત્યાં સુધી પહોંચી શકે એવું નહોતું.

મગરે યુક્તિથી કામ લીધું, યમુનાની તળેટીથી રત્નોનો ઢગલો એણે ઉપર તરફ ઉછાળ્યો. મોતીઓનો ઢગલો કૌત્સની આજુબાજુ વિખરાઈ ગયો. કૌત્સે ચારે તરફ વિખરાયેલાં મોતી અને મણિ-મુક્તાઓ જોઈ તો અંતઃકરણમાં છુપાયેલો એમનો લોભ જાગી ઊઠ્યો. મનમાં વિલાસિતાપૂર્ણ જીવનનાં ચિત્ર બનવા લાગ્યાં. કોઈ બીજો આવી ન જાય એ ભયથી કૌત્સ જલદી જલદી રત્ન વીણીને પોતાના ઉત્તરીય વસ્ત્રમાં બાંધવા લાગ્યા. મગરને અવસર મળી ગયો. પાણીમાંથી માથું ઉપર કાઢી એણે કહ્યું, “આચાર્યશ્રેષ્ઠ આપનાં દર્શન કરી હું કૃત-કૃત્ય થઈ ગયો. આ તો મારી તુચ્છ ભેટ હતી, આપને ઉતાવળ ના હોય તો મને ત્રિવેણી સુધી પહોંચાડી દો. હું ત્યાંનો રસ્તો જાણતો નથી. જો આ પુણ્યકાર્યમાં તમે મારી મદદ કરશો તો હું આ તુચ્છ મોતીઓથી પણ મૂલ્યવાન પાંચ મુક્તાહાર આપી શકું છું.”

કૌત્સની ખુશીનો પાર ન રહ્યો. એમણે મગરનો પ્રસ્તાવ સ્વીકાર કરી લીધો. તેઓ ત્રિવેણી સુધી ચાલવા માટે સહમત થઈ ગયા. ક્ષણિક લોભ અને લાલચે એમના વિવેકને જ નષ્ટ કરી દીધો. મગર એમને આદર સહિત પીઠ પર બેસાડી ત્યાંથી ચાલી નીકળ્યો. હજી એ સો ગજ ચાલી નહીની વચોવચ પહોંચ્યો જ હતો કે એને હસવું આવી ગયું. મગરને હસતો જોઈ કૌત્સ ખચકાયા અને પૂછ્યું, “તાત ! કસમયે આપના હસવાનું રહસ્ય શું છે?” મગર એકવાર બીભત્સ હસ્યો. પછી દાર્શનિક જેવી મુદ્રા બનાવીને કહ્યું, “આચાર્યશ્રી આપ જીવનભર બીજાઓને ઉપદેશ આપતા રહ્યા કે વિનાશ સાંસારિક આકર્ષણના રૂપમાં આવે છે, ક્ષણિક તુષ્ટિ પણ આપે છે, પરંતુ એક વાર પોતાના સર્કજામાં લઈ લેતી વાસનાઓ મનુષ્યને ત્યાં લઈ જાય છે, જ્યાં વિનાશ સિવાય કશું જ હોતું નથી. બીજાઓને ઉપદેશ આપવા છતાં પણ તમે આ તથ્યને સમજી ન શક્યા અને આજે એક લાલચે જ તમને સર્વનાશ પાસે પહોંચાડી દીધા. આટલું કહી એણે કૌત્સને ઉછાળી એક ક્ષણમાં જ ગળી લીધો.

સાચું છે સાંસારિક આકર્ષણોમાં જે અડગ રહી શકતો નથી, એને વાસનાઓ એવી જ રીતે ખાઈ જાય છે જેવી રીતે મગર કૌત્સને દગો આપી ખાઈ ગયો.

અધ્યાત્મ પર લીંછન ન લાગવા દો

સાધના શક્તિની કરવામાં આવે છે. શક્તિ સમૃદ્ધિ કે પ્રાણ-પ્રવાહના રૂપમાં પ્રગટ થાય છે. સંપત્તિ, સિદ્ધિ અને સફળતાનું ચિહ્ન પરસ્પર પર્યાયવાચક છે. કીર્ણો, કયા સ્તરની સાધના કરી એ તેની પરિણતિ જોઈને જ જાણી- સમજી શકાય છે.

શરીર-બળની સાધના કરવાથી બલિષ્ઠતા, સુંદરતા વગેરે વિભૂતિઓની પ્રાપ્તિ થાય છે, એની મદદથી જ ઈચ્છિત સફળતાઓ માટે પુરુષાર્થ થઈ શકે છે. રૂપિયા પાસે હોય, તો બજારમાં મળતી દરેક વસ્તુ એનાથી ખરીદી શકાય છે. સુવિધા- સાધનોનો ઈચ્છિત માત્રામાં સંચય કરવાનું શક્ય બને છે. ધન બળની મદદથી અહંતાનું પ્રદર્શન, ખુશામત કરનારાઓનું સમર્થન વગેરેની ઉપલબ્ધિઓ મળે છે. બુદ્ધિબળના ધની ઉચ્ચ પદાધિકારી બને છે. વકીલ, ડોક્ટર, એન્જિનિયર, નેતૃત્વ સંચાલન-સંયોજન કરી શકવાની સિદ્ધિ-ગૌરવ મેળવી કમાઈ શકાય છે. દાર્શનિક-વૈજ્ઞાનિક- નિર્ણાયક થવા માટે પૂરતા પ્રમાણમાં બુદ્ધિ-બળનો સંચય જરૂરી છે.

યુદ્ધમાં શસ્ત્ર-સંચાલન, સાહસ, રણનીતિનું કૌશલ્ય કામ આવે છે. કળાની સાધના કરનારા, સાહિત્યકાર, કવિ, સંગીતજ્ઞ, ચિત્રકાર, મૂર્તિકાર, અભિનેતા વગેરે બને છે. આ રીતે સંસારમાં અનેકાનેક શક્તિઓના પોતપોતાના ચમત્કારો જોઈ શકાય છે. નબળા લોકોને અભાવ, તિરસ્કાર, દૌર્બલ્ય, પરાજય વગેરે મળતાં, જેમ તેમ કામ ચલાવતાં અને પરાવલંબન ધર આશ્રિત રહેતા જોવા મળે છે. આથી જ બહુમુખી શક્તિઓમાંથી કોઈને કોઈ સાધના માટે મનુષ્યને પ્રયત્નશીલ થવું પડે છે.

શક્તિઓમાં સર્વોપરી સ્તરની ક્ષમતા આત્મબળ છે. એને અલૌકિક, અસાધારણ માનવામાં આવે છે.

એમની ઈચ્છા ઉચ્ચસ્તરીય હોય છે. તેઓ આત્મબળ સંપાદિત કરવા માટે પ્રયત્નશીલ-તત્પર હોય છે. એનું મૂલ્ય તપશ્ચર્યામાં રૂપમાં ચૂકવવું પડે છે અને તેઓ એ પ્રસન્નતાપૂર્વક ચૂકવે છે. ઉપાર્જન માટે પૂંજ ભેગી તૌ કરવી જ પડે છે. શક્તિવાનોમાંથી દરેકને આ જ કરવું પડ્યું છે.

ઋષિઓને આત્મબળ સંપાદનની સાધના માટે જરૂરી તપશ્ચર્યા માટે સાહસ ભેગું કરવું પડ્યું છે. યોગી-તપસ્વી પોતાના કાર્યક્રમ આ જ આધાર પર ઘડે છે. બદલામાં એમને જે મળે છે, ઉત્કૃષ્ટતાની દિશા-ધારાનું અવલંબન લેવાથી એવું જ કંઈક હસ્તગત થાય છે, જેને અસાધારણ, અદ્ભુત, અલૌકિક કહી શકાય. આત્મબળના ધની આ જ સ્તરના હોય છે, કે તેઓ પોતાને મહામાનવ — ધરતીના દેવતા કહી શકે. એમને જ સિદ્ધિ-સિદ્ધિઓના અધિષ્ઠાતા સ્તરના, અભ્યુદય કરી શકવાની સ્થિતિમાં જોઈ શકાય છે. અલૌકિક સ્તરની વિભૂતિઓથી સમૃદ્ધ હોય છે. પોતાની નાવમાં બેસાડી કેટલાયને ભયંકર પ્રવાહવાળી નદીમાંથી ઉગારે છે અને પાર ઉતારે છે. વાતાવરણના પ્રવાહને વાળવાનું કાર્ય પણ આવા લોકો જ કરી શકે છે. દૈવી અનુકંપા અને સહાયતા પણ આવા લોકો જ વિપુલ માત્રામાં મેળવતા હોય છે. એમનામાં બીજાઓને પ્રભાવિત કરનારી શાપ-વરદાન આપવાની ક્ષમતા હોય છે. સ્વર્ગ અને મુક્તિના નામથી દિવ્ય આનંદની જે ચર્ચા થતી રહે છે, એમને પ્રાપ્ત કરવાનું પણ આત્મબળના અધિષ્ઠાતાઓથી જ શક્ય બને છે. આ સનાતન માન્યતાઓને કોઈપણ, ગમે ત્યારે યથાર્થતાની આકરી કસોટી પર કસી શકે છે, આગ પર તપાવેલ કસોટી પર કસેલ સોનાની જેમ સાચી જોઈ શકે છે.

આ સંદર્ભમાં પણ આજકાલ એક ભારે

અણસમજ ભરેલી પ્રતિકૂળતા જોવા મળે છે. અસંખ્ય લોકોને આત્મ-સાધનાનું અવલંબન કરવાનો દાવો કરતા જોઈ શકાય છે, પરંતુ એમનામાં એ વિભૂતિઓ જોવા મળતી નથી, જે આ દિશામાં સફળ થયેલ પુરુષાર્થીઓમાં દેખાવી જોઈએ. સફળતાનાં લક્ષણો ના દેખાય તો વિડંબનાનો જ આરોપ લાગશે. એ ધનવાન કેવો, જે રોટી, કપડાં જેવી સામાન્ય જરૂરિયાતો પૂરી ન કરી શકે? એ પહેલવાન કેવો, જે સૌ કદમની દોડ ન લગાવી શકે? એ વિદ્વાન કેવો જે કાગળ-પત્ર પણ વાંચવામાં અસમર્થતા બતાવે? એ કલાકાર કેવો, જે એકાગ્ર રહેવાની ક્ષમતા પણ પ્રદર્શિત ન કરી શકે? આ જ રીતે આત્મસાધનામાં પોતાને જોડી દેનારાઓ માટે શું કહી શકાય, જેઓ પોતાનું વ્યક્તિત્વ પરિષ્કૃત કરી શકતા ન હોય કે સામયિક વિપત્તિઓના સમાધાનમાં કોઈ યોગદાન આપી શકતા ન હોય, જેમનામાં બીજાઓને પ્રભાવિત કરવાની, બદલવાની શક્તિ કે કંઈક કહેવાલાયક સફળતા પ્રાપ્ત કરવાની ક્ષમતા ન હોય. જેમનામાં સમયની માંગ મુજબ બદલાઈ જવાની કે પતનને વિકાસમાં પરિવર્તિત કરવાની ક્ષમતા ન હોય. આ અભાવોને જોતાં સંદેહ થાય છે કે કાં તો આત્મબળની, આત્મસાધનાની જે મહત્તા કે મહિમા ગાવામાં આવી રહ્યો છે, એ અતિશયોક્તિ ભરેલી કે અલંકારિક છે અથવા જેઓ આત્મસાધનાના દાવેદાર છે, તેઓ ભ્રમમાં ફસાયેલા છે.

એક વખત એવો હતો કે આત્મશક્તિથી સંપન્ન એવી અનેક વ્યક્તિઓ હતી. એમણે પોતે મેળવેલી ક્ષમતાની મદદથી એવાં કાર્યો કરી બતાવ્યાં, જે સાધારણ લોકોની દૃષ્ટિમાં અલૌકિક કહી શકાય. વિશ્વામિત્ર, અગસ્ત્ય, પરશુરામ, નારદ, દધીચિ જેવા તપસ્વીઓનાં નામ યાદ આવતાંની સાથે એ ઘટનાઓ નજર સામેથી પસાર થવા લાગે છે, જેમાં એમણે પોતાના સમયમાં અસાધારણ પુરુષાર્થ દર્શાવી સિદ્ધ પુરુષો જેવા સ્તરના પ્રમાણ પરિચય આપ્યો હતો.

આજે સાધુ-સંતોની સંખ્યા લગભગ એંશી લાખ જેવી છે. તંત્ર-મંત્રની કળામાં પોતાને પ્રવીણ-પારંગત

કહેનારાઓની સંખ્યા પણ હજારોમાં છે. દેવી-દેવતાઓની પૂજા-પત્રીમાં ડૂબેલા રહેનારા પૂજારીવર્ગના લોકોની ગણતરી પણ લાખોમાં કરી શકાય છે કેમ કે પ્રસ્તુત દેવતાઓમાંથી દરેક મંદિર પાછળ ઓછામાં ઓછો એક પૂજારી છે એવું આંકી શકાય છે. વ્યક્તિગત પૂજા-પાઠમાં કલાકો સમય ગાળતા ભક્તજનોને ગણવામાં આવે, તો તેઓ પણ કરોડો નહિ તો લાખો જરૂર હશે જ. પંડિત, પુરોહિત, પોતાને દેવતાઓનો એજન્ટ બનાવી ખૂબ પ્રમાણમાં દાનદક્ષિણા ભેગી કરતા રહ્યા છે. આ આખાય પરિકરને એકત્રિત કરી ગણવામાં આવે, તો એમની સંખ્યા ફક્ત આપણા દેશમાં જ લાખો-કરોડોની હોઈ શકે છે. પ્રસ્તુત તથ્યને નકારી શકાતું નથી અને સાથે જ એ વિશ્વાસ પણ કરી શકાતો નથી કે એમની સ્થિતિ એવી જ છે, જેવી કહેવા, સાંભળવા કે બતાવવામાં આવે છે. અત્યારના સમયની સમસ્યાઓ એટલી છે કે સમર્થ અધ્યાત્મની મદદથી, આટલા બધા લોકો એમને એકાકી નહીં તો હળીમળીને હલ કરી શકે છે, પરંતુ આનાથી બિલકુલ ઊલટું જ જોવા મળે છે. આ કહેવાતા અધ્યાત્મવાદીઓની સંખ્યા ચોમાસાના કીડાઓની જેમ વધતી જઈ રહી છે. એમના દ્વારા આયોજિત કર્મકાંડોનું પણ અતિશય ખર્ચાળ અને આડંબરભરેલું પ્રદર્શન એટલું વધી રહ્યું છે, જેને આકાશને સ્પર્શવાના સ્તરનો કહી શકાય.

એ સમસ્યા કોઈ રીતે ઉકેલવામાં નથી આવતી કે આત્મશક્તિની પ્રખરતા જે રીતે બતાવવામાં આવે છે, એ કેવી રીતે વિશ્વસનીય હોઈ શકે, જ્યારે દરેક ક્ષેત્રમાં અસંખ્ય વિપત્તિઓ, વિગ્રહો, અછત અને અનાચારો ફેલાયેલા છે અને એમને નાબૂદ કરવા માટે સતત વધતા અધ્યાત્મના વિસ્તારનું દબાણ પરિસ્થિતિઓ સુધરે અને અવાંછનીયતાઓની વૃદ્ધિ અટકે એવું કશું કરી શકાતું નથી.

ઉપરોક્ત લાખો કરોડો વેશધારીઓની સંખ્યા લોક-હિતની દૃષ્ટિએ કશું કરી ન શકે તો ઓછામાં ઓછું પોતાને આદર્શ વ્યક્તિત્વના રૂપમાં પ્રસ્તુત કરે એટલું પણ થઈ રહ્યું નથી. એમનાં ચિંતન, ચરિત્ર અને

વ્યવહાર-પ્રયત્નોને જોતાં એ માન્યતા બને કે આપણા દેશમાં ઉચ્ચસ્તરીય વ્યક્તિત્વ ધરાવતા લાખો કરોડો લોકો મોજૂદ છે, જે પોતાની ઉપસ્થિતિ દ્વારા સામાન્ય પ્રજાની જન-જાગરણમાં વધતી રહેલી અશ્રદ્ધા સાથે લડી શકશે. અધ્યાત્મના દાવેદાર પોતાના અંગત જીવનમાં એટલા પ્રખર અને પ્રામાણિક હોય જ છે કે એમની સાક્ષીમાં આત્મ-વિદ્યાની ગરિમાને તો વિશ્વાસપાત્ર સમજી શકાય એટલું તો ઓછામાં ઓછું સિદ્ધ કરી શકે.

એવું લાગે છે કે ક્યાંક બહુ મોટી ગરબડ થઈ ગઈ છે. જે છે તેને કંઈક જુદું સમજવામાં આવ્યું છે. ફક્ત કલેવરને બધું જ માની લેવામાં આવ્યું છે અને ઉપાસકે પ્રાણવાન પણ હોવું જોઈએ તેની આવશ્યકતા અનુભવવામાં આવી નથી. પૂજા-કૃત્યોની સાથે અધ્યાત્મવાદીની જીવનચર્યા પણ ઉચ્ચસ્તરની હોવી જોઈએ. એના વ્યક્તિત્વમાં પ્રામાણિકતા તથા ઉત્કૃષ્ટતા પણ હોવી જરૂરી છે.

ફક્ત બાહ્ય કલેવરની રચના પર્યાપ્ત નથી. માટીના રમકડાંની ગાયથી બાળક રમી શકે છે, પરંતુ એ ગાયથી દૂધની કે વાછરડાં પેદા થવાની આશા રાખી શકાતી નથી. લાકડામાંથી મોટા હાથીની આકૃતિ તો બની શકે છે, પરંતુ તેના પર સવાર થઈને લાંબો રસ્તો પાર કરવાની આશા રાખી શકાતી નથી. ખોટા સિક્કા દેખાવમાં તો અસલ જેવા જ લાગે છે, પરંતુ દુકાનદારના હાથમાં પહોંચતાં ઉપહાસાસ્પદ બનવા લાગે છે. બનાવટી તો છેવટે બનાવટી જ રહેશે. તેનાથી મન બહેલાવી શકાય છે પરંતુ જે પ્રયોજન અસલના માધ્યમથી પૂરું થઈ શકે છે તે બનાવટની મદદથી થઈ શકતું નથી.

નકલી અધ્યાત્મના રમકડાથી આધ્યાત્મિકતા અને આસ્તિકતાના તત્ત્વજ્ઞાનને જ લોકો ભરોસા વિનાનું અપ્રામાણિક માનવાથી ભારે હાનિ થઈ શકે છે. એને છળકપટ સમજી અને એ પ્રપંચથી દૂર રહેવાની વાત વિચારવા લાગશે. જો આવું થાય તો એ નાસ્તિકતાની પ્રસિદ્ધિ થઈ જશે, જેની આડમાં અનૈતિકતા,

અસામાજિકતા, અરાજકતા, અવાંછનીયતાની વૃદ્ધિ થવા લાગશે, ઉત્કૃષ્ટતા, આદર્શવાદીતાને બિનજરૂરી સમજવામાં આવશે અને આવાં વચનોમાં, સંસારના ઉચ્ચસ્તરીય પ્રતિપાદનોને ભારે નુકસાન પહોંચશે. મહાવતનો અંકુશ ન રહેવાથી ગાંડો હાથી, કોઈપણ દિશામાં જઈ શકે છે અને કોઈપણ અનર્થ કરી શકે છે. આત્મિક તત્ત્વ સાથે જોડાયેલ ઉત્કૃષ્ટતા, મર્યાદા, પુણ્ય-પરમાર્થના વિચારો મર્યાદા તોડી ઉદંડતાની દિશામાં ચાલવા લાગશે તો મનુષ્ય, મનુષ્ય રહેશે નહિ. એને પ્રેત પિશાચો જેવા ઉદંડ શોરબકોર ઊભાં કરતો ચારે તરફ જોવા મળશે.

એને દુર્ભાગ્ય જ કહેવું જોઈએ કે હાલના દિવસોમાં કડવી ગળોને કડવા લીમડા પર ચઢવાનો સમ્મિલિત સુયોગ બની રહ્યો છે. ભૌતિક વિજ્ઞાને નિયંતાની માન્યતાનો ઈન્કાર કરી વિશુદ્ધ ભૌતિકવાદી માન્યતાઓને જન્મ આપ્યો છે. આત્મા-પરમાત્માને અમાન્ય ઠેરવી પ્રકારાંતરથી એ નીતિ-નિષ્ઠાની ઉપયોગિતા હુકરાવી દીધી છે, જે અત્યાર સુધી કોઈ રૂપમાં માનવીય ગૌરવ અને મર્યાદાથી અમુક હદ સુધી મનુષ્યને તરબોળ કરી રહી હતી.

આની સાથે-સાથે જ એ દાર્શનિક સંકટ ખડું થતું દેખાય છે, જે અધ્યાત્મના આધારોની મદદથી મોટાં મહત્ત્વપૂર્ણ પ્રયોજન સિદ્ધ થતાં રહેવાની આશા આપતું રહ્યું છે, ઉચ્ચસ્તરીય સિદ્ધિઓ અને સાધનો દ્વારા વ્યક્તિત્વને દેવોપમ બનાવવાની માન્યતાને વિશ્વાસ આપતું રહ્યું છે.

વર્તમાન પરિસ્થિતિઓ સન્નિપાત જેવી બની ગઈ છે. મનુષ્યમાં વિકસેલી પશુતા દ્વારા પતનની ખાઈમાં પડવાનું પ્રોત્સાહન, વિજ્ઞાન દ્વારા નાસ્તિકતાનું પોષણ તથા આત્મિક ક્ષેત્રમાં વધી રહેલી વિડંબનાઓનો વધારો લોકોના માનસને એટલો ભ્રમિત કરી રહ્યો છે કે એમનું પ્રતિક્ષણ વિનાશકારી રૂપ ધારણ કરીને જ સામે આવી શકે છે.



ધ્યાન-યોગની ઉચ્ચ ભૂમિકા

શારીરિક અને માનસિક ઉત્તેજનાઓ આત્મિક-સાધનાઓમાં ખૂબ જ બાધક થાય છે. એના કારણે મહત્વપૂર્ણ સાધનાઓ માટે કરવામાં અવિલો ભારે પ્રયાસ પુરુષાર્થ પણ નિરર્થક થઈ જાય છે. આથી જ તત્વદર્શીઓ આત્મિક પ્રગતિની દિશામાં આગળ વધતા પ્રયત્નશીલ પથિકોને સદાય એ શિક્ષણ આપતા રહ્યા છે કે શરીરને તણાવરહિત અને મગજને ઉત્તેજનારહિત રાખવામાં આવે જેથી એના પર દિવ્ય ચેતનાનું અવતરણ નિર્બાધ ગતિથી થતું રહી શકે.

ક્રિયા-કૃત્યોની ભાગદોડથી માંસપેશીઓ તથા નાડી-સંસ્થાનમાં તણાવ રહે છે. બહારથી સ્થિર હોવા છતાં પણ જો શરીરની અંદર આવેશ છવાયેલો રહે, તો એના ઊભરાને કારણે મનને સ્થિર તેમજ એકાગ્ર રાખવું મુશ્કેલ બનશે. હઠયોગમાં શરીરને જટિલ સ્થિતિમાં મૂકી રાખવાની આવશ્યકતા પડી શકે છે, પરંતુ ધ્યાન-યોગની દૃષ્ટિએ એ સર્વથા અવાંછનીય છે. બદ્ધપદ્માસન, શીર્ષાસન, એક પગ પર ઊભા રહેવું, જળમાં બેસવું, તડકામાં તપવું, ઠંડીમાં થથરવું, શિયાળામાં ઠંડા પાણીથી નાહવું, ઉનાળામાં ધૂણી તાપવી જેવાં શરીર પર દબાણ આપનારા સાધન-ક્રમ હઠયોગ તેમજ તાંત્રિક સાધનાઓ માટે ઉપયોગી હોઈ શકે છે, પરંતુ કોઈ ઈચ્છે કે આવી સ્થિતિમાં પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ જેવા લયયોગપરક, અભ્યાસ કરી શકશે તો એને અસફળતા જ મળશે. આ સંદર્ભમાં સામાન્ય રીતે ખેચરી મુદ્રા, નાસિકા પર દૃષ્ટિ એકાગ્ર કરવી, ઉડ્ડિયાન બંધ, જાલંધર બંધ, ત્યાં સુધી કે મંત્રોચ્ચારણ સાથે કરવામાં આવેલ માળા જપ પણ વ્યતિરેક ઉત્પન્ન કરે છે. આ વિધિ-વિધાનો સાથે ધ્યાન થઈ શકતું નથી, કેમ કે ચિત્તવૃત્તિઓ આ શરીરગત હિલચાલમાં લાગેલી રહે છે, ત્યારે એકાગ્રણા કેવી રીતે થઈ શકશે ?

આરંભિક સાધના પ્રયાસોમાં કેવળ ટેવ પાડવા,

નિયમિતતા અપનાવવા અને રુચિ ઉત્પન્ન કરવા જેટલું જ લક્ષ્ય રહે છે, તેથી ઉપાસનામાં મનોરંજક- ચિત્તને એક નિયમ વિધિ-વ્યવસ્થામાં લગાડનાર વિધિઓ ઉપયુક્ત રહે છે. શંકરજી પર બિલ્વપત્ર ચઢાવવાં, પરિક્રમા કરવી, ધૂપ, દીપ વગેરેથી દેવપ્રતિમાનું પંચોપચાર પૂજન, સ્તવન, પાઠ, જપ વગેરે શારીરિક હલનચલન સાથે કરવામાં આવતી સાધનાઓ આ જ સ્તરની હોય છે, એમનામાં રુચિ ઉત્પન્ન કરવાનું, સ્વભાવને વાળવાનું લક્ષ્ય જોડાયેલું રહે છે. શરૂઆતમાં આ લાભનું પણ એક મહત્ત્વ છે, પરંતુ જ્યારે ધ્યાન યોગની ઉચ્ચ ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરવાનો હોય છે ત્યારે શરીરગત હલનચલન બંધ કરી નિ:ચેષ્ટ થવાની આવશ્યકતા પડે છે. માંસપેશીઓ અને નાડીસંસ્થાનને જેટલી વધુ તણાવરહિત શાંત રાખી શકાશે એટલો જ લાભ મળે છે.

મન-મગજના સંબંધમાં પણ આ જ વાત છે. એમાં હલનચલન થતી રહે, જાત-જાતના વિચારો ઊઠતા રહે તો જળમાં ઊઠતા તરંગોની જેમ અસ્થિરતા જ બની રહેશે. સ્થિર જળરાશિમાં ચંદ્ર, સૂર્ય, તારા વગેરેનાં પ્રતિબિંબ સારી રીતે જોઈ શકાય છે, પરંતુ અસ્થિર પાણીમાં કોઈ છબી જોઈ શકાતી નથી. વિચારોનાં કમ્પનો જો મનમાં ઊઠતાં રહે, જાત-જાતની કલ્પનાઓ ધૂમ મચાવતી રહે તો પછી બ્રહ્મસંબંધની પ્રગાઢતામાં ચોક્કસપણે તકલીફ પડશે. મગજ જેટલું વધુ વિચાર રહિત, ખાલી રહેશે એટલી જ તન્મયતા ઉત્પન્ન થશે અને આત્મા-પરમાત્માનો મિલન સંયોગ વધુ પ્રગાઢ અને પ્રભાવશાળી બનતો જશે.

આકાશમાં જ્યારે વીજળી ચમકી રહી હોય કે તોફાન-વાવાઝોડાની મોસમ ચાલી રહી હોય ત્યારે આપણા રેડિયોમાં અવાજ સ્પષ્ટ સંભળાતો નથી, કડકડ જેવાં વ્યવધાન આવતાં રહે છે અને પ્રોગ્રામ સારી રીતે

સંભળાતા નથી. અંતરિક્ષમાંથી ભૌતિક શક્તિઓ તથા આત્મિક ચેતનાઓનું ખૂબ જ દૂરના ક્ષેત્રમાંથી મનુષ્ય પર અવતરણ થતું રહે છે. બ્રાહ્મી ચેતના એક જાતનું બ્રોડકાસ્ટ કેન્દ્ર છે જ્યાંથી માત્ર સંકેત, નિર્દેશ, સૂચનાઓ જ નહિ પરંતુ વિવિધ પ્રકારનું સામર્થ્ય પણ પ્રેષિત કરવામાં આવતું હોય છે. જ્યાં યોગ્ય રેડિયો સેટ લગાડવામાં આવ્યો છે. જ્યાં વ્યક્તિએ પોતાને આવી અંતઃસ્થિતિ મુજબ બનાવી લીધી છે ત્યાં બ્રહ્મચેતનાની વિવિધ સૂચનાઓને ગ્રહણ કરી પોતાની જ્ઞાનચેતનાને વધારવાની સુવિધા રહેશે. એટલું જ નહિ પ્રેષિત દિવ્ય શક્તિઓને ગ્રહણ કરવા અને ધારણ કરવાનો લાભ ઉઠાવી પોતાને અસાધારણ આત્મબળ સંપન્ન બનાવી શકે.

આ ત્યારે જ સંભવ છે જ્યારે મનુષ્ય પોતાના મગજને તણાવ રહિત શાંત સ્થિતિમાં રાખે. તોફાન-વાવાઝોડું, કડકડાટ અને ગડગડાટ ઊંચલપાચલ રેડિયોને સારી રીતે કામ કરવા દેતી નથી. મનુષ્યનું શરીર અને મન ઉત્તેજિત-તણાવની સ્થિતિમાં રહે તો એ બ્રહ્મ-ચેતનાની સાથે પોતાનો સંબંધ સારી રીતે જોડી શકવાનું અને એ સમ્મિલનની ઉપલબ્ધિઓનો લાભ ઉઠાવવાનું મુશ્કેલ બની જશે.

ધ્યાનની સાધનામાં શરીરને ઢીલું અને મનને ખાલી રાખવું જોઈએ. તે માટે શિથિલીકરણ મુદ્રા તથા ઉન્મની મુદ્રાનો અભ્યાસ કરવો પડે છે. શિથિલીકરણનું સ્વરૂપ એ છે કે શરીરને મૃત-નિષ્પ્રાણ મૂર્ચ્છિત, નિદ્રિત, નિઃચેષ્ટ સ્થિતિમાં કોઈ આરામખુરશી કે કોઈ અન્ય વસ્તુનો ટેકો લઈ એવો અનુભવ કરવામાં આવે કે શરીર પ્રસુપ્ત સ્થિતિમાં પડેલું છે. એમાં કોઈ હરકત, હલનચલન થઈ રહી નથી. આ મુદ્રા શરીરને અસાધારણ વિશ્રામ આપે છે અને તણાવ દૂર કરે છે. ધ્યાનયોગ માટે આ જ સ્થિતિ સફળતાનો પથ પ્રશસ્ત કરે છે.

મન-મગજને ઢીલું કરનારી ઉન્મની મુદ્રા એ છે કે આ સમસ્ત વિશ્વને પૂર્ણપણે શૂન્ય ખાલી અનુભવ

કરવામાં આવે. પ્રલયની જેમ ઉપર ભૂરું આકાશ નીચે ભૂરું જળ સ્વયં અબોધ બાળકની જેમ કમળપત્ર પર પડ્યા પડ્યા તરવું, પોતાના પગનો અંગૂઠો પોતાના મોંઠાથી ચૂસવો, આ પ્રકારનું ચિત્ર બજારમાં વેચાતું મળે છે. મનને શાંત કરવાની દૃષ્ટિએ આ સ્થિતિ ખૂબ જ ઉપયુક્ત છે. સંસારમાં કોઈ વ્યક્તિ, વસ્તુ, હિલચાલ, સમસ્યા, આવશ્યકતા છે જ નહિ, સર્વત્ર પૂર્ણ નીરવતા જ ભરેલી પડી છે, આ માન્યતા પ્રગાઠ થઈ જવાથી મનને ભાંગવા, વિચારવા, ઈચ્છવા માટે કોઈ પદાર્થ કે કારણ રહેતું જ નથી. અબોધ બાળકના મનમાં કલ્પનાઓની ઘોડાદોડની કોઈ ગુંજાશ રહેતી નથી. પોતાના પગના અંગૂઠામાંથી ઝરતા અમૃતનું જ્યારે એની મેળે જ પરમાનંદ ઉપલબ્ધ થઈ રહ્યું છે તો બહાર કશું શોધવાની આવશ્યકતા જ ક્યાં રહી? આ ઉન્મની મુદ્રામાં આસ્થાપૂર્વક જો મનને પરોવવામાં આવે તો એને ખાલી તથા શાંત કરવામાં કોઈ મુશ્કેલી પડતી નથી. એ કહેવું નહિ પડે કે શરીરને ઢીલું અને મનને ખાલી રાખવું ધ્યાન-યોગ માટે અત્યંત જરૂરી છે. સાથે જ એ પણ સ્પષ્ટ છે કે ધ્યાન-યોગનું ચુંબકત્વ જ આત્મા અને પરમાત્માની પ્રગાઠ ઘનિષ્ઠતાને વિકસિત કરી દ્વેતને અદ્વૈત બનાવવામાં સફળ થાય છે. આત્મા અને પરમાત્માનો મિલન સંયોગ જેટલો સઘન થશે એટલી જ પરસ્પર લય થવાની સંભાવના વધશે. આ એકતાના આધારે જ બિંદુને સિંધુ બનવાનો અવસર મળે છે. જીવને બ્રહ્મ બનવાનો અવસર આવા જ લય સમર્પણ પર, એકાત્મ ભાવ પર આધારિત રહે છે.

જટિલ સંરચનાવાળા કોમળ તારો અને ભાગોથી બનેલાં યંત્રોનો ઉપયોગ ખૂબ જ સંભાળપૂર્વક કરવામાં આવે છે. એમને ધક્કા કે ઝાટકા લાગતા રહે તો થોડા સમયમાં જ ગરબડ પેદા થઈ જાય છે. ટ્રાન્ઝિસ્ટર, રેડિયો, ટેપરેકોર્ડર, ઘડિયાળ વગેરે સંવેદનશીલ યંત્રો ભારે પછડાટ સહન કરી શકતાં નથી. એમને ઠીક રાખવાં હોય તો સાવધાનીથી ઉઠાવવાં, રાખવાં તથા વાપરવાનો કમ રાખવો જોઈએ. આ જ વાત શરીર અને મગજ

વિશે પણ છે. જો એમને સ્વસ્થ હાલતમાં રાખવાં હોય, તો તણાવ અને આવેશોથી એમની સમસ્વરતાને નષ્ટ થવાથી બચાવવાં જ જોઈએ.

શરીરને મૃત સમાન નિર્જીવ કરવા, શરીરથી પ્રાણને જુદું માનવા, અર્ધનિદ્રિત સ્થિતિમાં માંસપેશીઓને ઢીલી કરી આરામપુરથી જેવા કોઈ સુવિધાજનક સાધનને ટેકો દઈ પડી રહેવાને શિથિલીકરણ મુદ્રા કહે છે. ધ્યાન-યોગ માટે આ જ સર્વોત્તમ આસન છે. શરીરને આ રીતે ઢીલું કરવા સિવાય મનને પણ ખાલી કરવાની આવશ્યકતા પડે છે. ઉપર ભૂરું આકાશ, નીચે અનંત ભૂરું જળ, અન્ય કોઈ પદાર્થ, કોઈ જીવ કોઈ પરિસ્થિતિ ક્યાંય નથી, એવી ભાવના સાથે જો પોતાને નિર્મળ નિશ્ચિંત મનવાળા બાળકની સ્થિતિમાં એકાકી હોવાની માન્યતા મનમાં દઢ કરવામાં આવે, તો મન સહજ રીતે જ ઢીલું થઈ જાય છે. આ બન્ને પ્રારંભિક પ્રયાસોમાં સફળતા મળી શકે તો જ સમજવું જોઈએ કે ધ્યાન-યોગમાં આગળ વધવાનો માર્ગ મોકળો થઈ ગયો.

સંસારવ્યાપી શૂન્ય નીલિમાની જેમ ધ્યાન-યોગમાં પોતાના હૃદયાકાશને પણ રિક્ત કરવું પડે છે. કામનાઓ, વાસનાઓ, એષણાઓ, આકાંક્ષાઓ, પ્રવૃત્તિઓ, ભાવાવેશ પરક ઉદ્વિગ્નતાઓ મનમાં જેટલી ઊભરાતી, ઉછાળા મારતી હશે તેટલું જ અંતઃકૈત્ર અશાંત રહેશે અને એકાગ્રતાનો, તન્મયતાનો, લય-સ્થિતિનો આધ્મર અપનાવીને થનારું ધ્યાન પ્રયોજન પૂરું થઈ શકશે નહીં.

મગજ પર ક્રોધ, શોક, ભય, હાનિ, અસફળતા, આતંકને કારણે આવેશ આવે છે, પરંતુ એ સ્થાયી હોતાં નથી, શિથિલ તથા વિસ્મૃત થઈ જાય છે. એમનો પ્રભાવ જતો રહે છે, પરંતુ કામનાઓની ઉત્તેજના એવી છે, જે નિરંતર બની રહે છે અને દર્દની જેમ મનઃસંસ્થાનમાં આવેશની સ્થિતિ બનાવી રાખે છે. ઘૃણા, દ્વેષ, પ્રતિશોધ, આશંકા, જેવા નિષેધાત્મક અને લોભ, મોહ, અહંતા, વૈભવ, સત્તા, પદ, યશ, ભોગ,

પ્રદર્શન જેવી ભૌતિક મહત્વાકાંક્ષાઓની વિધેયાત્મક કામનાઓ જો ઉગ્ર હોય તો રાત-દિવસ સૂતાં-જાગતાં ક્વારેય એન મળી શકતું નથી અને આપણું અંતઃકરણ નિરંતર ઉદ્વિગ્ન, ઉત્તેજિત બની રહે છે. આ સ્થિતિ ધ્યાન માટે, બ્રહ્મસંબંધ માટે સર્વથા અનુપયુક્ત છે.

શરીર, મન અને ભાવસંસ્થાનને જેટલાં વધુ શિથિલ, શાંત, રિક્ત કરી શકાય, એટલી જ આત્મ-સાધના માટેની ઉપયુક્ત મનોભૂમિનું નિર્માણ થાય છે.



સ્કોટલેન્ડમાં એક બાળક જન્મ્યો.

ગરીબીથી દુઃખી થઈને એક દિવસ ઘરથી ભાગી ગયો અને અમેરિકા પહોંચી એક લોખંડની કંપનીમાં પટાવાળો બની ગયો. એ પોતાના ઉપરીના કબાટમાંથી કોઈ પણ પુસ્તક કાઢી લેતો અને વાંચવા લાગી જતો. એ એટલી તલ્લીનતાથી વાંચતો કે પુસ્તકની અધિકાંશ વાતો એક વાર વાંચીને જ યાદ રહી જતી. એક દિવસે મીટિંગ હતી અને કોઈ એવો પ્રશ્ન ઊભો થયો જે મેનેજિંગ ડિરેક્ટર પણ ઉકેલવામાં અસમર્થતા અનુભવી રહ્યા હતા, એ છોકરો પાસે જ ઊભો હતો, એણે એક પુસ્તક ઉપાડ્યું અને વચ્ચે જ ઝડપથી એક પાનું ખોલી ડાયરેક્ટર આગળ મૂકી દીધું. આ એ જ જવાબ હતો જેની શોધ થઈ રહી હતી. એ છોકરો એડમ્સ કાર્નેગી નામથી વિખ્યાત થયો.

આત્મશોધનની સંયમ સાધના

શરીર, પ્રાણ અને ચેતનાના ત્રણ ભાગોમાં વ્યક્તિત્વને વિભાજિત કરી શકાય છે. આ જ ત્રણ પ્રકૃતિ જીવ અને બ્રહ્મ છે. એમને જ સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ અને કારણ શરીર કહે છે. કર્મયોગ, જ્ઞાનયોગ અને ભક્તિયોગના નામથી આ ત્રિવર્ગની વિવેચના થતી રહે છે. ત્રણેયનાં કેન્દ્રબિંદુ ક્રમશઃ નાભિક, હૃદય અને બ્રહ્મરંધ્ર માનવામાં આવ્યાં છે. એમને દેવ વિજ્ઞાનમાં શિવ, વિષ્ણુ અને બ્રહ્મા પણ કહેવામાં આવ્યાં છે. કાલી, લક્ષ્મી અને સરસ્વતી પણ એમનાં જ પ્રતીક પ્રતિનિધિ છે.

સાધના વિજ્ઞાનનું પ્રયોજન આ ત્રણેયને પરિષ્કૃત તથા પ્રખર બનાવવાનું છે. શરીરની સ્વસ્થતા, સુંદરતા, મનની બુદ્ધિમત્તા, દૂરદર્શિતા, અંતઃકરણની ભાવ-સંવેદના, ઉદાર સેવાપરાયણતા આ જ ત્રણ ક્ષેત્રોને વિકાસશીલ બનાવે છે. અનેકાનેક સાધનાઓ આ જ ઉદ્દેશ્યોની પૂર્તિ માટે કરવામાં આવે છે.

કાયામાં સુદૃઢતા અને તેજસ્વિતાનો વધારો સંયમ-સાધનાથી થાય છે. આનું જ વિકસિત સ્વરૂપ તપ છે. પહેલાને સહજ સામાન્ય અને બીજાને મુશ્કેલ અસાધારણ કહી શકાય છે. સંયમનું તાત્પર્ય છે-અભ્યસ્ત કુટેવોને શોધવી અને કઠોરતાપૂર્વક ઉખેડીને ફેંકી દેવી. તપસ્વીને એક ડગલું હજી આગળ વધવું પડે છે. એને સાધના વિધાનોને અપનાવીને એવી પ્રચંડ ઊર્જા ઉત્પન્ન કરવાની હોય છે જે સંઘરાયેલ કુસંસ્કારોને કેવળ ઉખેડીને ફેંકી દે એટલું જ નહીં પરંતુ પ્રચંડ તપથી એમને ભસ્મીભૂત પણ કરી નાંખે.

ટેવો સહજતાથી પીછો છોડતી નથી. એમને ભગાડવા છતાં વળીને ફરીથી પાછી આવી જાય છે. માખી ગંદકી પર બેસે છે. ઉડાડી દેવાથી એક ચક્કર

મારીને ફરી એ જ સ્થાન પર આવી બેસે છે. દોષ, દુર્ગુણોથી થતું નુકસાન અને એમને છોડવાથી મળતી સુવિધાના સંબંધમાં મોટેભાગે દરેકને જાણકારી હોય છે. કુકૃત્ય કરનારાઓને તિરસ્કાર, દંડ મળતો જોઈ શકાય છે. કુર્મોનો કોઈ સાચો મિત્ર હોતો નથી. કામ કાઢવા માટે ભલે કોઈ એની ખુશામત કરતો હોય, પરંતુ વખત આવે ત્યારે બધાં એનો સાથ છોડી જાય છે. આ બધી વાતોની ચર્ચા સત્સાહિત્યમાં, સત્સંગોમાં, પ્રવચન-સમારોહ વગેરેમાં પણ થતી રહે છે. આટલું હોવા છતાં સમજદાર કહેવાતા લોકો પણ કુટેવોથી ઘેરાયેલા જોવા મળે છે. પોલ ખૂલવા જેવી ઘટના સામે આવે ત્યારે લજ્જિત પણ થાય છે. પછતાય પણ છે, પરંતુ મુશ્કેલી તો જેમની તેમ જ બની રહે છે, ટેવ છૂટતી નથી. નશાખોરની દુર્દશા એ દુર્વ્યસનને કારણે થતી અવારનવાર જોવા મળે છે. તેમ છતાં સુધારનાં સચોટ લક્ષણ દેખાતાં નથી. નશાબાજી દિવસે-દિવસે વધતી જાય છે.

શરીરને નુકસાન કરનાર અનેક કારણો છે. ઋતુ પરિવર્તન, અસ્વચ્છતા, ઉદ્વેગ, આળસ, અતિવાદ જેવા કારણ પણ સ્વાસ્થ્યને બગાડે છે, પરંતુ મુખ્ય કારણ અસંયમને જ માનવું પડશે. એના કારણે ઉત્પાદનની તુલનામાં અપવ્યય ખૂબ વધારે થાય છે. જીવન શક્તિનો જથ્થો ઘટતો જાય છે. ચટોરાપણાને કારણે તામસિક પ્રકૃતિનો આહારે જરૂર કરતાં વધુ માત્રામાં પેટમાં જતો હોય છે. અપચાનો સડો અનેકાનેક રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. કામુકતાને અમર્યાદિત રૂપથી અપનાવનારા પણ ભારે માનસિક ક્ષતિ ભોગવતા હોય છે. સાથે જ જીવન તત્ત્વનો મહત્ત્વપૂર્ણ ભાગ ખોઈ બેસવાથી ખોખલાં થઈ જાય છે.

પ્રશ્ન એ છે કે શરીરને દુર્બળ, રોગી બનાવતા દુર્વ્યસનોથી છૂટકારો કેવી રીતે મેળવી શકાય ? આનો એક જ જવાબ છે— દૃઢ પ્રતિજ્ઞા સ્તરની સાહસ ભરેલી વ્રતશીલતાને ધારણ કરવી અને સંકલ્પ કરવો કે કોઈપણ હાલતમાં નિશ્ચયથી પાછા હટવામાં નહીં આવે. સુધારેલી દિનચર્યા બનાવવી જોઈએ. વ્યસ્તતાનું દબાણ એટલું રહેવું જોઈએ કે ખાલી મગજને શેતાનની દુકાન બનવાનો અવસર મળી ન શકે. કોઈ ક્ષણે અસાવધાનીથી જો આદતનું ભૂત કોઈ આક્રમણ કરી જ બેસે તો એનો અવિલંબ પશ્ચાત્તાપ કરવો જોઈએ. પોતે જ પોતાને દંડ આપવો જોઈએ. ભલે એ હળવા પ્રકારનો જ કેમ ના હોય ? સાથે જ એ ભૂલ ફરીથી ન થાય તે માટે વધુ મજબૂત નિશ્ચય કરવો જોઈએ. તેમ છતાં જો ફરીથી એવી જ ભૂલ થઈ જાય તો પહેલાં કરતાં વધુ કઠોર દંડ આપવો જોઈએ. એ તિતિક્ષાના રૂપમાં પણ હોઈ શકે છે. સદાશયતાને ક્ષતિ પહોંચે ત્યારે કરવામાં આવતી ભરપાઈને શ્રમદાન, ધનદાન વગેરેના રૂપમાં પણ ચરિતાર્થ કરવી જોઈએ. દંડનો ઉદ્દેશ્ય જ એ છે કે અપરાધી ભવિષ્યમાં તેવું કરવાથી અટકે, ખચકાય.

અસંયમનો બહોળો અર્થ— ચટોરાપણું અને કામુકતાના બે રૂપમાં જ જાણવામાં આવે છે, પરંતુ એનું ક્ષેત્ર એટલું સીમિત નથી. સમયની બરબાદી, પૈસાની બરબાદી, કુકલ્પનાઓમાં રાયતા કરવામાં આવતી વિચારશક્તિની બરબાદી પણ અસંયમ અંતર્ગત આવે છે. ઈંદ્રિયસંયમ તો ઉપવાસ, અસ્વાદ-વ્રત, બ્રહ્મચર્ય, મૌન વગેરે તિતિક્ષાઓના આધાર પર કરી શકાય છે પરંતુ સમય, સંયમ, અર્થ સંયમ, વિચાર સંયમ માટે નિરંતર તકેદારી રાખવી પડતી હોય છે. પોતાના ઘર પરિવારની સાહસી ચોકીદારની જેમ ચોકીદારી કરવી પડે છે. જેવી રીતે સાપ, વીંછી, અગ્નિ, ખુલ્લા વીજળીના તારોથી દૂર રહેવામાં આવે છે, બચી અને દૂર ભાગવામાં આવે છે, તેવી જ રીતે ઉપરોક્ત બધા જ અસંયમોથી પ્રાણ બચાવવા જોઈએ. આક્રમણ થતાં પહેલાં બચવાની પૂરેપૂરી સતર્કતા રાખવી

જોઈએ.

સાવધાની રાખવાનો આ વ્યવહાર પક્ષનો પ્રયોગ થયો. શરીર ક્ષેત્રમાં ઘર કરી ગયેલી ખરાબ આદતોથી લડવા માટે બીજા કેટલાંય વ્રત તિતિક્ષાઓનું વિધાન છે. અસ્વાદ-વ્રતની સાધના પણ ઉપવાસ વર્ગમાં આવે છે. પેટ ખાલી રાખવું, પાચનતંત્રને આરામ આપવો, મીઠું, ખાંડ, મસાલા, ધી-તેલ વગેરેનો નિર્ધારિત અવધિ માટે પરિત્યાગ કરી દેવો તે મનોબળ વધારે છે. આનાથી દુષ્પ્રવૃત્તિઓથી લડવા તથા એમને મા'ત કરતા રહેવાનું સાહસ વિકસે છે. આ સંકલ્પ બળ આગળ વધીને સત્પ્રવૃત્તિ સંવર્ધનના અનેક પ્રયોજનોમાં કામ આવે છે.

બ્રહ્મચર્યને કામક્રીડાથી અળગા થવું એટલું જ માનવું ન જોઈએ. એ તો એનું પ્રત્યક્ષ સ્વરૂપ અને વ્યવહારિક પક્ષ છે. આને દબાણ, અભાવથી પણ વિવશતાથી નભાવી લેવામાં આવતું રહ્યું છે.

કામક્રીડાથી મુક્ત લોકોને બ્રહ્મચારી કહી શકાતાં નથી. અસલ ક્ષરણ તો માનસિક હોય છે. કામને મનસજ કહેવામાં આવ્યો છે. એની ઉત્પત્તિ મનથી થાય છે. મનને સાફ રાખવું જોઈએ, કુદૃષ્ટિને ત્યાગવી જોઈએ. નર નારીને અને નારી નરને પવિત્ર દૃષ્ટિથી જોઈ શકે તો સમજવું જોઈએ કે સંપૂર્ણ ઈંદ્રિયસંયમ થઈ ગયો. ચટોરાપણું હોય કે કામુકતા, વ્યવહાર રોકવો જ પર્યાપ્ત નથી. એની ચાહના અને અભિલાષાનો ત્યાગ થવો જરૂરી છે.

ઈંદ્રિયનિગ્રહનું પ્રથમ પગથિયું જેઓ પૂરું કરી લે છે, એમને માટે આ સંયમ સાધનાના અન્ય ત્રણ પક્ષ સાધવાનું પણ સરળ બની જાય છે. ઈંદ્રિય- વિજયી, સમય-સંયમી, અર્થ-સંયમી, વિચાર-સંયમી બનવામાં એટલી વધુ મુશ્કેલીઓ અનુભવવામાં નથી આવતી જેટલી પ્રથમ ચરણની સાધનાનું સાહસ અપનાવવામાં પડતી હોય છે.

જીભના સંયમથી સ્વાસ્થ્યની સિદ્ધિ

મનુષ્યના સ્વાસ્થ્ય રક્ષણમાં જીભનું મહત્વપૂર્ણ યોગદાન રહે છે, પરંતુ બહુ ઓછા લોકો આ તરફ ધ્યાન આપે છે. જીભને અસંયમી તથા અસ્વચ્છ રાખનારાં એની સ્વાસ્થ્ય સહાયતાથી વંચિત રહી ઝડપથી આરોગ્યને નુકસાન કરી લેતાં હોય છે.

ખાદ્ય કે પેય પદાર્થો સેવન કરવા માટે જ્યારે મુખમાં નાંખવામાં આવે છે, ત્યારે સૌથી પહેલાં જીભ જ એના સારાં, ખરાબ, તાજું, વાસી, રુચિકર, અરુચિકર, તીખાં, ખારાં વગેરે હોવાની સૂચના આપે છે. એ અનેક અયોગ્ય પદાર્થોનો અસ્વીકાર કરીને શરીર-સ્વાસ્થ્યનું રક્ષણ કરે છે.

જીભમાં કેટલીક એવી ગ્રંથિઓ હોય છે, જે લાળ નામનો એક તરલ પદાર્થ ઉત્પન્ન કરીને ખાદ્ય પદાર્થમાં ભેળવે છે. આ પદાર્થ ખાદ્યને ફક્ત તરલ બનાવી ચાવવામાં કે ગળવામાં જ સહાયક નથી થતો, પરંતુ ભોજનની સાથે પેટમાં જઈ એને જીર્ણ કરી પેટની પાચન-ક્રિયામાં પણ સહાયક થાય છે. જ્યારે કોઈ અયોગ્ય કે અરુચિકર જેવા પદાર્થો ખાવામાં આવે છે જેને જીભ સ્વીકારતી નથી, તો એ પદાર્થ જલદી ચાવવામાં કે ગળવામાં તકલીફ પડે છે. આનું કારણ એ છે કે જીભની અસ્વીકૃતિને કારણે ઉપર કહેલ ગ્રંથિઓ અસહયોગ કરીને લાળ છોડવાનું બંધ કરી દે છે, જેથી અવાંછનીય પદાર્થ તરલ બની જલદી ગળવા યોગ્ય બનતો નથી કે પેટમાં જલદી પચતો નથી. તેથી જીભનો યોગ્ય આદર-સન્માન કરવું સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી છે.

અયોગ્ય ભોજન કરવું કે વારંવાર ખાતાં રહેવું જીભનો અસંયમ છે. એક તો પોતાના સ્વભાવ વિરુદ્ધ એને અરુચિકર પદાર્થોનો સંપર્ક મળવાથી એમાં વિષણ્ણતા આવે છે, જે એની શક્તિઓને ક્ષીણ કરે છે,

જેથી સમય જતાં સારા-ખરાબ, યોગ્ય-અયોગ્ય ભોજનની સૂચના આપવાનું બંધ કરી દે છે અને આ રીતે અનેક અવાંછનીય પદાર્થો પેટમાં જઈ સ્વાસ્થ્યને નુકસાન પહોંચાડે છે. વારંવાર ખાતા-પીતા રહેવાથી જીભને અનાવશ્યક તથા અતિરિક્ત શ્રમ કરતા રહેવું પડે છે. એની લાળ ગ્રંથિઓ શિથિલ થઈને શુષ્ક રહેવા લાગે છે, જેથી ભોજન સાથે પાચકરસ પેટમાં જઈ શક્તો નથી, જેનું પરિણામ અજીર્ણના રૂપમાં ભોગવવું પડે છે. જેવી રીતે હાથ-પગ વગેરે કોઈપણ ઈન્દ્રિયથી બિનજરૂરી કે વધુ શ્રમ લેવાથી શરીરના સ્વાસ્થ્ય પર કુપ્રભાવ પડે છે, તેવી જ રીતે જીભ દ્વારા પણ બિનજરૂરી શ્રમ લેવાથી શારીરિક સ્વાસ્થ્યને ક્ષતિ પહોંચે છે.

વધુ તીખાં, તીવ્ર કે અતિ રસવાળા પદાર્થો સેવન કરવાથી જીભમાં એક ચરચરાટ પેદા થાય છે અને એની લાળ ગ્રંથિઓ ગભરાઈ જઈ એકદમ લાળ-રસનો સ્રોત ખોલી નાંખે છે, જેથી એમની એ નિષિ જલદી સમાપ્ત થઈ જાય છે અને સત્વહીન બની જાય છે. સાથે જ જ્યાં લાળ ભોજન પચાવવામાં સહાયક થાય છે, ત્યાં એનો વધુ માત્રામાં મ્લાવ થવો પાચનક્રિયા પર વિપરીત પ્રભાવ પાડે છે, જે સમગ્ર શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક હોય છે. તેથી રસનાને એકાએક ઉત્તેજિત કરી દેવા માટે કારણભૂત થતી તીવ્રતાઓ તથા સ્વાદની અતિરકતાથી બચાવી રાખવી જરૂરી છે.

વારંવાર ખાવા-પીવાને કારણે મોઢું કાયમ એઠું અને જીભ ગંદી રહેતી હોય છે. આથી જ મોઢું એઠું રાખવાનો શાસ્ત્રોમાં નિષેધ કરવામાં આવ્યો છે. એઠા મોઢે રહેવાથી મુખમાં રહેલું ઉચ્છિષ્ટ કાયમ બંધ રહેવાને કારણે ઝડપથી સડવા લાગે છે. જેથી મોંમાંથી દુર્ગંધ આવવા લાગે છે, એટલું જ નહીં પરંતુ ખીલ થવા તથા

ચાંદી પડવી વગેરે અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. મુખના રોગોનાં ઝેરી તત્ત્વો તથા જંતુઓ દરેક વખતે લાળ સાથે પેટમાં જાય છે, જેથી પેટ ખરાબ તો થાય છે જ, લાળના માર્ગમાં આવતી કંઠ વગેરેની નળીઓમાં પણ વિકાર પેદા થઈ જાય છે. આવી બીમાર સ્થિતિમાં આરોગ્યની આશા કેવી સીતે કરી શકાય ?

આરોગ્યશાસ્ત્રમાં જીભની સ્વચ્છતા પર ઘણો ભાર આપવામાં આવ્યો છે. શરીરના અન્ય અવયવ આંખ, નાક, કાન, હાથ, પગ વગેરેને તો તેમના ઝેરી તત્ત્વ પસીનો, પાણી, નાક, થૂંક વગેરેના રૂપમાં કંઈને કંઈ કાઢતા રહે છે, પરંતુ જીભને આવી કોઈ સુવિધા પ્રાપ્ત થતી નથી. આથી એને સાફ કરતા રહેવું બહુ જરૂરી છે. સાફ કરવાનું જ નહિ, દરેક વખતે સાફ રાખવી જરૂરી છે. જે માણસ વારંવાર ખાય છે, પાન, તમાકુ કે બીડી, સિગારેટ વગેરેનું સેવન કરતો રહે છે, એ ભલા દિવસમાં કેટલી વાર જીભને ધોઈ એને સ્વચ્છ રાખી શકે. આથી જ જીભને દરેક વખતે સ્વચ્છ રાખવા માટે બીડી, સિગારેટ, પાન, તમાકુ વગેરેનો પ્રયોગ અને વારંવાર ખાવા-પીવાની ટેવ છોડી દેવી પણ જરૂરી છે. આવું કરવું તે સ્વાસ્થ્યની દિશામાં એક મક્કમ ડગલું માંડવું છે.

આ સિવાય જીભનું એક બીજું નિયંત્રણ ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે, એ છે — વાણીનું નિયંત્રણ. કડવા, કઠોર, ગંદા કે અપ્રિય શબ્દ બોલવાથી ફક્ત સાંભળનારને જ કષ્ટ થતું નથી, પરંતુ એ તેના માનસિક સંસ્થાન પર પણ આઘાત કરે છે. કડવા-કઠોર શબ્દો પાછળ ઉત્તેજના તથા ક્રોધનો આવેગ રહેતો હોય છે, જે મનુષ્યના જીવની શક્તિ માટે શોષકનું કામ કરે છે. મધુર, શિષ્ટ અને પ્રિય બોલવાથી સાંભળનારને સુખ મળે છે અને આપણું હૃદય પણ શીતળ થાય છે. સમાજમાં અજ્ઞતશત્રુતાની વૃદ્ધિ થાય છે. જે લોકો કટુ, કુટિલ, કઠોર અથવા અપ્રિય બોલીને પોતાના શત્રુ પેદા

કરી લે છે, તેઓ ચિંતાના રૂપમાં પોતાના સ્વાસ્થ્યનું નુકસાન કરતા હોય છે. આથી સ્વાસ્થ્યની રક્ષા માટે મધુર અને મનોહર સંભાષણ કરવામાં આવે તે જરૂરી છે.

ઓછું બોલવું તે સ્વાસ્થ્ય માટે સાક્ષાત સંજીવની જ છે. આથી શાસ્ત્રોમાં મૌનને ખૂબ જ મહત્ત્વ આપવામાં આવ્યું છે. રોગીના ઝડપથી સ્વસ્થ થવામાં એનું વિવશતાપૂર્ણ મૌન તથા ચિકિત્સકોનો રોગીને ન છેડવાનો નિર્દેશ ખૂબ જ સહાયક થાય છે. જે લોકો મૌન ભાવથી ચૂપચાપ પોતાનું કાર્ય કરતા રહે છે, તેઓ વધુ કામ કરી લે છે. આનું કારણ એ જ હોય છે કે મૌન એમના જીવન તત્ત્વને નષ્ટ થવા દેતું નથી. મૌન અથવા અલ્પ સંભાષણનો નિયમ પાળનારાઓના મન-મગજ સક્ષમ તથા શરીર સ્વસ્થ રહેતું હોય છે.

બોલવું, વાત કરવી વગેરે વાણી પ્રદાન પ્રતિક્રિયાઓમાં પ્રાણવાયુ સૌથી વધુ ખર્ચાય છે. આખો દિવસ કામ કરવામાં જેટલો થાક લાગતો નથી, એથી ઘણો વધુ થાક એક કલાક સતત વાત કરવાથી લાગે છે. વાણી પ્રદાન, અધ્યાપન, પ્રવચન, ભાષણ, પ્રચાર તથા વકીલાત વગેરેનો વ્યવસાય કરનારાઓનું સ્વાસ્થ્ય મોટેભાગે સંતોષપ્રદ ન રહેવાનું કારણ આ જ છે. વધુ બોલવું કે વધુ જોરથી બોલવું સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ ભયજનક છે. જોર-જોરથી આલાપ કરતાં ગાનારા, ચીસો પાડી પાડીને ભાષણ આપનારા કે ઉત્તેજિત થઈને બૂમો પાડતા લોકો પોતાના સ્વાસ્થ્યને ઝડપથી ખરાબ કરી લે છે. થોડો વખત બોલ્યા પછી તરત જ શરીરમાં શિથિલતા અને માથામાં પીડા થઈ જાય છે અને એને દૂર કરવા માટે કલાકો સુધી મૌન રહીને આરામ કરવાની આવશ્યકતા પડે છે. વધુ પડતી વાચાળતા કે આવેગપૂર્ણ વાર્તાલાપથી બચીને પોતાના સ્વાસ્થ્યની રક્ષા કરવી વધુ બુદ્ધિમાન માટે અપેક્ષિત છે.

સાધકો પાસેથી અપેક્ષાઓ....

ગાયત્રી પરિવારના પરિજનો જે મહાન જ્ઞાનનું અવગાહન ચિરકાળથી કરતા આવી રહ્યા છે, તેને કાર્ય-રૂપમાં પરિણત કરવાનો અવસર આવી પહોંચ્યો છે. ઉત્થાનના નામ ઉપર પતન તરફ, સફળતાના નામ ઉપર સર્વનાશની તરફ દોડતી માનવજાતિને આ રીતે દોડતી જવા ન દઈ શકાય. સામૂહિક આત્મહત્યાના આ બેતાલ નૃત્યને આપણે મૂકદર્શક બનીને જોવું ન જોઈએ. આપણાં દેવપરિવારના પ્રત્યેક સદસ્યએ પોતાની વિશિષ્ટ સ્થિતિનું મૂલ્યાંકન કરવું જોઈએ અને પોતાનો જન્મ કોઈ એક વિશેષ ઉદ્દેશ્યને માટે થયેલો માનવું જોઈએ. તેઓ મૂર્છામાં પડેલા અથવા દિવાસ્વપ્ન જોવાવાળા અણસમજુ લોકોને સચેત કરવા — તેમને સાધના કરવાને માટે પ્રેરિત કરવાની જવાબદારી સંભાળે. આંધીમાં ઊડતા-ફરતા રહેવાવાળા પાંદડાની માફક તેમને નિષ્પ્રયોજનો માટે જ્યાં ત્યાં ભટકવાનું નથી, પરંતુ સમુદ્રમાં ઊભેલી દીવાદાંડીનો સમતુલ્ય બનવાનું છે, જે ધોર અંધકારમાં સ્વયં પ્રકાશિત થતી રહે છે અને પોતાના પ્રકાશ વડે ત્યાંથી પસાર થનારાં જહાજોને ડૂબતાં બચાવે છે. આ પ્રકારના લક્ષને આપણે આપણા જીવનક્રમમાં, દષ્ટિકોણમાં સામેલ કરવું જોઈએ અને તદ્દનુરૂપ પોતાના તપસ્વી જીવનની ગતિવિધિઓનું નિર્ધારણ કરવું જોઈએ.

આ સમય જેમાં આપણે જીવી રહ્યા છીએ, ઇતિહાસમાં અત્યંત માર્મિક છે. અત્યારના સમયમાં માનવી-સંસ્કૃતિ જીવન-મરણની વચ્ચે ઊભી છે. લોકો બુદ્ધિભ્રમના કારણે અત્યંત મૂંઝાયેલા છે. વ્યક્તિવાદી અતિસંકીર્ણ દષ્ટિકોણ અપનાવવાના કારણે દરેક મનુષ્ય

આપાપરની નિકૃષ્ટ મનઃસ્થિતિના કળણમાં ગરદન સુધી ફસાયેલો છે. જેવા હોય તેવાની સ્વાર્થસિદ્ધિની લાલચે તેને અતિ હલકો અપરાધીઓ જેવી દુષ્પ્રવૃત્તિઓ અપનાવતા રહેવાનો અભ્યાસુ કરી નાંખ્યો છે. અવિચાર અને અનાચારની બોલબાલા છે. આ પ્રકારના લોકપ્રવાહે સામાજિક વાતાવરણને વિષૈલુ બનાવીને રાખી દીધું છે. સ્નેહ-સૌજન્યનાં દર્શન હવે ક્યાંક મુશ્કેલપૂર્વક થાય છે. સજ્જનતા અને સદ્દેયતા હવે કહેવા-સાંભળવાની વસ્તુઓ માત્ર રહી ગઈ છે. અવિશ્વાસ અને આશંકાનું સામ્રાજ્ય છવાયેલું છે. આજનો મિત્ર કાલનો દુશ્મન સાબિત ન થાય, તેનો કોઈ ભરોસો નથી. મનુષ્યની ક્ષુદ્રતા એટલા સ્તર સુધી પહોંચી છે, જેને જોતાં લાગે છે કે માનવીની સભ્યતા ક્રમશઃ આ ધરતી ઉપરથી ઊઠતી જઈ રહી છે.

આમ તો શિક્ષણ, ચિકિત્સા, વ્યવસાય, વિજ્ઞાન વગેરેમાં અત્યારે ઘણી જ વૃદ્ધિ થઈ છે અને અગણિત સુખ, સાધન ઉપલબ્ધ થયાં છે, પરંતુ દુર્ભાવનાઓ અને દુષ્પ્રવૃત્તિઓની વૃદ્ધિ તેના કરતાં પણ અધિક ઝડપી ગતિથી થઈ છે. આ દાવાનળમાં સાર્વજનિક સુખ-શાંતિ નષ્ટ-ભ્રષ્ટ થતી જતી જોવામાં આવે છે. આશંકા તો એવી જ ઉદ્ભવેલી રહે છે કે ક્યાંક કોઈ પરમાણુ બોમ્બ આ સુંદર ભૂલોકને ભસ્મીભૂત કરી નાંખવાનું નિમિત્ત ન બની જાય અને માનવીની સભ્યતાનો સદા-સર્વદાને માટે અંત ન થઈ જાય.

વ્યક્તિ અને સમાજ જે રીતે વિપન્ન પરિસ્થિતિઓથી ઘેરાતા જઈ રહ્યા છે, એ જોઈને ભયમિશ્રિત નિરાશા ઉદ્ભવે છે. આપણે ખરેખર

જીવન-મરણની વચ્ચે ઝોલાં ખાઈ રહ્યાં છીએ. એક બાજુ સર્વનાશ અટ્ટહાસ્ય કરી રહ્યો છે, બીજી બાજુ માનવતા ભયભીત થઈને ઊભી છે. મૃત્યુએ પૂરા ઠાઠબાઠથી પોતાનો સંરજમ ભેગો કરી લીધો છે. જીવન એવી દુવિધાથી ઘેરાઈને પૂછી રહ્યું છે કે મારું શું થશે ? અમારું અસ્તિત્વ આવતીકાલ સુધી રહેવાનું છે કે પછી તેના ઈતિશ્રીની ઘડી આવી પહોંચી ! જે વ્યક્તિ અને સમાજે જે માર્ગ ઉપર ચાલવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરી લીધો છે, તે અત્યંત ડરામણો છે. દરેક ક્ષેત્રની દરેક પરિસ્થિતિ ગુંચવાતી જઈ રહી છે અને ગતિરોધ દ્વારા આગળ વધવાનો રસ્તો બંધ કરી દેવામાં આવ્યો છે. વિવેક ક્રિકર્તવ્યવિમૂઢ બનીને હતપ્રત થઈ ઊભો રહી ગયો છે. આગળ શું થશે તેની નથી સૂઝ પડતી અથવા ખબર નથી શું કરવાનું છે ?

સમયની આ વિષમ વેળાએ જાગૃત આત્માઓનું કર્તવ્ય વિશેષ છે. ગાયત્રી પરિવારે આ આપત્તિકાળમાં પોતાની ભૂમિકા વિશેષ રીતે નિભાવવાની છે. તેમણે સામાન્ય નરપામરો જેવું જીવન જીવવાનું નથી. પોતાની પ્રતિભાને એ કીચડમાં સડવા નથી દેવાની, જે સર્વનાશની ખાઈમાં પડવા આંધળાં ઘેટાં દોડતાં આવી રહ્યાં છે. આપણે આપણી વિશિષ્ટ સ્થિતિનો અનુભવ વારંવાર કરવો જોઈએ. ઊંચા ઊંઠીને વારંવાર વિચારવું જોઈએ અને એવું કશુંક કરવું જોઈએ, જેના લીધે તપસ્વી જીવનના આદર્શોનો નિર્વાહ થતો હોય. યુગની ગુંચવાયેલી સમસ્યાઓને ઉકેલવા માટે આપણે કશોક આધ્યાત્મિક પુરુષાર્થ કરવો તો પડશે જ. પોતાની જાગૃતિનો પરિચય આપ્યા વગર હવે કામ નહીં ચાલે. પહેરેદાર સૂતા રહેશે તો ચોર ડાકુઓ દ્વારા આતંક ફેલાવવાવાળી આ અંધકારભરી રાત્રીમાં કશુંક પણ થઈ શકે છે અને એવું બની શકે પણ ખરું, જેનું પરિમાર્જન કરવાનો સમય ફરી પાછો ક્યારેય આવે જ

નહીં !

આત્મા, પરમાત્મા અને કર્તવ્ય પ્રત્યેની આપણી જે જવાબદારીઓ છે, તેને પૂરી કરવાને માટે જે પરીક્ષાની ઘડી આ વર્ષે છે તેનાથી વધારે કે વિશેષ ઘડી હવે પછી ક્યારેય આવવાની નથી. ઘટનાચક્ર જે ગતિથી ફરી રહ્યું છે, તેને યથાવત્ ફરતું રહેવા દેવામાં આવશે તો ચિરપ્રયત્નો વડે ઉપાર્જિત માનવસભ્યતાનું ઠામ-ઠેકાણું મળવું મુશ્કેલ થઈ જશે — આપણે કેટલા પણ ઉન્નતશીલ કહેવાઈએ — વસ્તુતઃ માત્ર નરપશુ જ બની રહીશું. સ્નેહ, સહૃદયતા, ચિંતનની ઉત્કૃષ્ટતા અને કાર્યશક્તિની આદર્શવાદીતાને ખોઈને આપણે ભલેને કંઈક બની કેમ ન જઈએ, મનુષ્ય કહેવડાવવાને યોગ્ય તો નહીં જ રહીએ. વર્તમાન વર્ષની ઊથલ-પાથલ ઉપર જો આધ્યાત્મિક શક્તિઓનું નિયંત્રણ રહી નહીં શકે તો વ્યાપક ઉચ્છૃંખલતાનું ઇલાવવું એટલું ભયાનક હશે, કે જેની કલ્પનામાત્રથી અંતરાત્મા ભયભીત થઈ ઊઠે છે.

આમ મનુષ્યમાત્રનું કર્તવ્ય છે કે વિશ્વસંકટની આ ઘડીમાં પોતાના સામાન્યક્રમમાં મુશ્કેલીને અનુભવીને પણ સામૂહિક સુરક્ષાના આધ્યાત્મિક પ્રત્યનોમાં ભાવનાપૂર્વક ભાગ લે. આખરે આપત્તિકાળની અગ્નિપરીક્ષાનો સમય આવશે ત્યારે દરેકે પોતાના વિશેષ કર્તવ્યનું પાલન તો કરવું જરૂરી જ છે, પરંતુ ગાયત્રી પરિવારના સદસ્યોની સ્થિતિ અન્ય કરતાં ઘણી જુદી અને કેટલાય ગણી ઊંચી છે. તેમને પ્રયાસપૂર્વક મણિમુક્તકોની માફક સંગ્રહ કરીને અદૃશ્યસત્તાની ઈચ્છાનુસાર એક બહુમૂલ્ય માળાની જેમ પરોવી દેવામાં આવ્યા છે. તે સૌએ યુગઅવતારના ગળાનો હીરક-હાર બનવાનું છે. રાવણયુગની વિકૃતિઓના સમાધાનને માટે રીંછ-વાનરોએ જે ભૂમિકા સંપાદિત કરી, કંસ અને દુર્યોધનના અનાચારને નિરસ્ત કરવાને માટે બાળ-ગોપાળો અને પાંડવોએ જે રીતિનીતિ અપનાવી, તેના

જેવું જ આપણે પણ કરવાનું છે. પ્રશ્ન ન્યૂન શક્તિનો, સ્વલ્પ યોગ્યતાનો, સાધનોના અભાવનો નથી, મહત્વ ભાવનાઓના ઊભરતા સ્તરનો છે. જો આપણામાં સમયની વિષમતા સામે ઝૂઝવાનો ઉત્સાહ હશે તો સંગઠિત તપ-સાધનાને અપનાવીને આપણે આ સર્વનાશી પ્રવાહને રોકી શકીએ છીએ, જે આ વર્તમાન સમયમાં વિશ્વમાનવનું ભવિષ્ય કાયમને માટે અંધકારમય બનાવવાને માટે આવીને ઊભો છે.

ગાયત્રી પરિવારના દરેક સદસ્યએ એવો અનુભવ કરવો જોઈએ કે તે પોતે પોતાનામાં એક અસામાન્ય સત્તા છે, અસામાન્ય સમયમાં અસામાન્ય કર્તવ્યોનું પાલન કરવાને માટે જન્મ્યો છે. તેણે જે ઉદ્દેશ્યની પૂર્તિ કરવાને માટે જન્મ લીધો છે, તે ઘડી હવે આવી પહોંચી છે. આ મહત્વપૂર્ણ સમયમાં ઐતિહાસિક ઉત્તરદાયિત્વના નિર્વાહને માટે વ્યક્તિગત અને પારિવારિક મહત્વાકાંક્ષાઓના ઉન્માદને હવે થોડાક સમયને માટે ઢીલો મૂકી દેવો જોઈએ. આ સમય નથી ધનવાન મનુષ્ય બનવાનો કે નથી મોટા માણસ બનવાનો. આ તો તપસ્વીનું જીવન જીવવાની પુણ્ય ક્ષણ છે. પૂરની માફક ધસમસતા આવતા પ્રવાહને તપશક્તિ વડે જ રોકી શકાય છે. જો આને રોકવામાં નહીં આવે તો એવો વિપ્લવ જોવામાં આવશે કે મોટાઈ અને સંપન્નતા નામની ચીજો શોધવા છતાં નહીં મળે. અને જો યુગ પરિવર્તિત થઈ જશે તો આપણને નહીં તો આપણાં ઉત્તરાધિકારીઓને તે સ્થિતિ જરૂરથી મળી જશે, જે આજના આપણા પ્રયાસોની અપેક્ષા ઘણી વધુ ઉચ્ચસ્તરની હશે. આપણામાંથી પ્રત્યેકનું પરમ પવિત્ર કર્તવ્ય છે કે જે ગાયત્રી સાધનાના પ્રત્યે આપણે જે સહજ ઝુકાવ છે, તેના પ્રત્યેની નિષ્ઠા અને વફાદારીનો પરિચય આપણે આપીએ.

સવાર-સાંજના સંધ્યાકાળમાં આપણે સાંસારિક

કામ-કાજ છોડીને થોડાક સમયને માટે ગાયત્રી ઉપાસનામાં આપણને લગાડીએ છીએ. આ યુગસંધ્યામાં ભૌતિક મહત્વાકાંક્ષાઓની ખેંચતાણ ઉપર નિયંત્રણ કરીને જીવિત રહેવા માત્રને માટે આવશ્યક નિર્વાહની વ્યવસ્થા કરીને તપ-સાધનામાં સ્વયં પ્રવૃત્ત થઈ અને અન્યને આને માટે પ્રેરિત કરવાની વાત વિચારવી જોઈએ.

એ ભૂલવું નહીં જોઈએ કે આ વર્ષ પ્રખર સાધના માટેનું વર્ષ છે. આપણા સંગઠનમાં દરેક સ્તર ઉપર સાધનાત્મક ગતિવિધિઓને આ વર્ષે વિશેષ રૂપથી પ્રમુખતા આપવી પડશે. જો આપણે સામૂહિક તપ પ્રત્યે ઉન્મુખ અને સક્રિય થઈ શકીએ તો વ્યક્તિ, સમાજ અને વિશ્વહિતમાં આપણે ઘણું બધું કામ કરી શકીએ છીએ. ‘મનુષ્યમાં દેવત્વ અને ધરતી ઉપર સ્વર્ગ અવતરણ’ના અભિયાનની અગ્રિમ પંક્તિમાં ઊભા રહેવાનો અવસર સામે છે. આપણા દેવપરિવારના નિષ્ઠાવાન સદસ્યોએ નિમ્નસ્તરીય ગતિવિધિઓથી ઈન્કાર કરતા સાહસપૂર્વક તપસાધનાને માટે વિશ્વામિત્ર તેમજ દધીચિની જેમ જ એવા ડગ ભરવા જોઈએ, જેના માટે તેમનું અવતરણ આ વિશિષ્ટ ઘડીઓમાં વિશેષ રૂપથી થયું છે.

એક વાર લોકમાન્ય તિલકનું ઑપરેશન થવાનું હતું. એ માટે એમને ક્લોરોફોર્મ સૂંઘાડી બેહોશ કરવાના હતા, પરંતુ આ માટે એમણે ડાંકટરોને મનાઈ કરી દીધી અને કહ્યું – “મને એક ગીતાનું પુસ્તક આપી દો, હું એને વાંચતો રહીશ અને તમે ઑપરેશન કરી લો.” પુસ્તક લાવવામાં આવ્યું. લોકમાન્ય તિલક એના અધ્યયનમાં એવા લીન થયા કે ડાંકટરોએ ઑપરેશન કર્યું ત્યારે તેઓ જરા પણ હલ્યા નહિ કે કોઈ દુઃખનો અનુભવ પણ થયો નહિ.

સામૂહિક સાધનાની અનિવાર્યતા....

સમસ્યાઓના આધ્યાત્મિક સમાધાનને માટે સામૂહિક પ્રયાસ અનિવાર્ય ગણવામાં આવે છે. ભૌતિક ક્ષેત્રમાં તો એવું બની શકે છે કે તોપનો એક મોટો ગોળો સો ગોળીઓ જેટલું કામ કરી નાંખે, પરંતુ અધ્યાત્મ ક્ષેત્રમાં એવું સંભવ છે નહીં. અહીંયાં તો એક મોટી મશાલની તુલનામાં સો દીપકોનું મહત્વ અધિક માનવામાં આવે છે. જોકે ભૌતિક ક્ષેત્રમાં પણ નાની-નાની એકતાઓનું મળીને એક મોટી સંરચના બનવાની વાતને સર્વથા નકારી પણ જઈ શકાય નહીં. રૂના પૂમડાને વાળીને એવું મજબૂત દોરું બનાવી શકાતું નથી જેવું કે પાતળા-પાતળા દોરાઓના સંયોગથી બને છે. દરેકને ખબર છે કે, મોટાં મકાનોની સંરચના નાની નાની ઈંટોના ભેગા થવાથી જ થાય છે. લઘુ કણોના સમ્મિશ્રણથી જ પદાર્થ મોટો આકાર ગ્રહણ કરે છે. ચક્રવાતની તુલનામાં હવાની નાની-નાની લહેરો સંતુલન સામંજસ્ય બનાવી રાખે છે. સમુદ્રની શોભા અને વ્યવસ્થા ભરતીઓટ ઉપર નહીં પરંતુ નાની કહેવાતી એવી લહેરોના સામૂહિક પ્રયાસ ઉપર ટકેલી છે.

સામયિક વિષમતાઓ-વિપન્નતાઓના સમાધાનનું સ્વરૂપ જ્યારે પણ અમલમાં આવશે, તે સામૂહિકતાનાં જોર વડે જ સંભવ થશે. આ વિષમતાઓ જોવા માટે દૃશ્ય છે, પરંતુ તેનાં મૂળ ઘણાં જ ઊંડાં અદૃશ્ય જેવાં છે. સામાન્ય ક્રમમાં વ્યક્તિ અને સમાજની સન્મુખ પ્રતિકૂળતાઓ, મુશ્કેલીઓ તેમજ સમાધાન, નિરાકરણ અને અભિવર્ધનનાં કડવામીઠા ઉપચાર કરવાનાં અને સાધન ભેગાં કરવાનાં હોય છે. પ્રતારણા અને સહાયતા ખોતપોતાની રીતે કામ કરે છે, આમ હોવા છતાં પણ પરીક્ષ વાતાવરણની અનુકૂળતા-

પ્રતિકૂળતાની સફળતા-અસફળતા ઘણી ખરી નિર્ભર રહે છે. અનુભવીઓ આનું પણ ધ્યાન રાખે છે. પાક ઉગાડવાને માટે વર્ષાઋતુની પ્રતીક્ષા કરે છે અથવા અન્ય ઉપાયો વડે ખેતરમાં ભીનાશ રાખવાનો પ્રબંધ કરે છે. પરીક્ષના સંબંધમાં ઉપેક્ષા વર્તવાથી કામ ચાલતું નથી. સાધનોની જેમ જ પરાક્રમનું પણ, પરિસ્થિતિઓને અનુરૂપ ભાવનાઓનું ધ્યાન પણ રાખવું જરૂરી છે. અદૃશ્ય, દૃશ્યથી કોઈ પણ ક્રિમતે ઓછું મહત્વનું નથી. આજની પરિસ્થિતિઓના સંબંધમાં તો આ ઘણું જ વધારે જરૂરી છે. યુગપરિવર્તન જેવા વ્યાપક અને નિર્મળ પ્રયોજનમાં તો દૃશ્ય કરતાં પણ ઘણું વધારે અદૃશ્યનું યોગદાન રહે છે.

આ અદૃશ્ય પરિશોધનની સામયિક આવશ્યકતા પૂરી કરવાને માટે આદર્શવાદી ભાવનાશીલોના સંયુક્ત તપ સામર્થ્યની અપેક્ષા કાયમ રહે છે. આનો બીજો કોઈ વિકલ્પ હોઈ જ ન શકે. સીતા અવતરણને માટે ઋષિઓના લોહીના એક એક ટીપાનો સંગ્રહ કરીને ઘડો ભરવામાં આવ્યો હતો, જેને હળ ચલાવતી વખતે રાજર્ષિ જનકે ખેતરમાંથી મેળવ્યો હતો. આ પ્રયોજન એક વ્યક્તિનું માથું કાપીને લોહીથી ઘડો ભરી લેવાથી પૂરું થઈ શકે તેમ ન હતું. તેનાથી પ્રાણવાનોની સંયુક્ત શક્તિવાળો ઉદ્દેશ્ય ક્યારેય પૂરો થાત નહીં. આવી જ વાત દુર્ગા અવતરણના સંબંધમાં પણ છે. બધા જ દેવતાઓની સંયુક્ત શક્તિ વડે જ પ્રજ્વલિતાએ મહાકાળીની સંરચના કરી હતી. ઈંદ્ર-કુબેર જેવા એક બે વરિષ્ઠોને કાર્ય સોંપી દેવાથી તે કાર્ય પૂરું થઈ શકે તેમ નહતું.

એક પ્રકૃતિની અનેક પ્રાણવાન એકતાને એક લક્ષને માટે નિયોજિત કરી દેવાથી કેટલી પ્રચંડ શક્તિ

ઉત્પન્ન થાય છે, તે દરેક જાણકારો સારી રીતે જાણે છે. પ્રજાપિતાએ ઋષિરક્તના ટીપેટીપાનો સંગ્રહ કરીને ઘડો ભરવાના આ તથ્યને ધ્યાનમાં રાખીને પરામર્શ આપ્યો હતો. દુર્ગાવતરણમાં દેવશક્તિઓની થોડી થોડી શક્તિનો સંગ્રહ કરવાનો પ્રબંધ પણ આ તથ્યને ધ્યાનમાં રાખતા રહીને કરવામાં આવ્યો હતો.

રામ-લક્ષ્મણમાં શું ઓછું બળ ઓછું હતું? સમુદ્રને સૂકવી નાખવાવાળા બાણની તાકાત ધરાવતા રામ, રાવણને સહેલાઈથી મારી શકતા હતા. પર્વતને ઉખાડવાની શક્તિ ધરાવતા હનુમાન લંકાને પણ પાણીમાં ડૂબાડવાની તાકાત ધરાવતા હતા, પરંતુ આને જ પર્યાપ્ત ગણવામાં ન આવ્યું. વ્યવસ્થા એવી કરવામાં આવી કે વધુ સંખ્યામાં રીંછ-વાનરોના ઉમંગનો સંચય કરીને સમન્વિત પ્રાણશક્તિનો ઉદ્ભવ કરવામાં આવે. આ મહત્વપૂર્ણ કાર્યો માટે નીતિનિર્ધારણ પણ છે, અને સાથે સાથે પ્રાણવાનોની સંયુક્ત શક્તિથી ઉત્પન્ન થનારી પ્રચંડ ક્ષમતાનું રહસ્યોદ્ઘાટન પણ. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ શું નહતું કરી શકતા? જરાસંઘ, કંસ અને શિશુપાલની જેમ જ તે કૌરવોને એકલા હાથે લડી શકતા હતા, પરંતુ મહાભારતમાં તેમણે ઘણા પ્રયત્નો કરીને પાંડવોના પક્ષમાં આખા વિશ્વમાંથી સૈન્ય સહયોગ મેળવ્યો હતો. એટલું જ નહીં તેમણે ગોવર્ધન સુધ્યાં બાળ-ગોપાળોની સમન્વિત શક્તિ વડે ઉઠાવવાનું પ્રદર્શન કર્યું, આમ તો તેઓ એકલા જ તેને ઉઠાવી શકતા હતા.

પરશુરામના એકાકી પ્રયત્નોનાં નગણ્ય પરિણામને જોતા મહાત્મા બુદ્ધે બીજી નીતિ અપનાવી — આમ તો બંનેની સામે એક જેવી જ સમસ્યા હતી. પરશુરામ ત્રણ કળાનાં તો બુદ્ધ વીસ કળાનાં. ફરસી તેઓ પણ ઉઠાવી શકતા હતા, પરંતુ તેઓ મહાન તેમજ વ્યાપક પ્રયોજનોને માટે પ્રાણવાનોની સંયુક્ત શક્તિનો પ્રયોગ કરવાના પક્ષમાં રહ્યા અને તેમણે પરિવ્રાજક સ્તરનાં નર-નારીઓની એક સમર્થ વિશ્વવાહિની ઊભી કરી. વિશ્વનાં ખૂણે-ખૂણામાં પહોંચવાનું કાર્ય આવી જ રીતે

બની શક્યું. શંકરાચાર્યએ પણ પછીના સમયમાં સામૂહિક પુરુષાર્થનો મર્મ સમજતા ભારતીય સંસ્કૃતિના વિકાસ હેતુ દશનામી વિશાળ સંન્યાસી સમુદાયનું ગઠન કર્યું.

જૂના જમાનામાં રાજાઓનાં મલ્લયુદ્ધોમાં થોડાઘણાં લોકો હાર-જીતનો ફેંસલો કરી લેતા હતા અને સ્થળાંતર કરતા ફરતા હતા. ગાંધીજી અને અંગ્રેજોની વચ્ચે મલ્લયુદ્ધ રચાયું ન હતું. જનજાગરણ, જનસમર્થન અને જનસહયોગની સંયુક્ત શક્તિને બહાર લાવવામાં આવી અને તે તોફાનની સામે સર્વસમર્થ ગણવામાં આવતી સત્તા પણ ટકી ન શકી. ગાંધીની જીતનું રહસ્ય એટલું જ છે કે તેમણે દેશના મણિમુક્તકો, સાહસીઓને ખૂણેખૂણામાંથી શોધી કાઢ્યા અને તેમને એકત્રિત કરીને એટલો મોટો શક્તિપૂંજ એકત્રિત કર્યો કે જેણે બીજા વિશ્વયુદ્ધમાં જીત હાંસલ કરનાર બ્રિટિશ સામ્રાજ્યને ઘણી જ ખરાબ રીતે મહાત કર્યું.

અવાંછનીયતાઓની સામે મુકાબલો કરવાને માટે જ નહીં પરંતુ સર્જનાત્મક પ્રયોગોને માટે પણ સંયુક્ત પ્રાણશક્તિઓનો જુદા જુદા સમયે પ્રયોગ થતો રહ્યો છે. ભગવાન બુદ્ધના સમયમાં એક છોકરીએ જન જનની અન્તઃ ઉદારતાને જગાવવાને માટે વ્રત લીધું અને તેના આધારે દુકાળથી પીડિત બાળકોની પ્રાણરક્ષાનું ઐતિહાસિક કાર્ય કરી બતાવ્યું. સમુદ્રનો પુલ બાંધવામાં રીંછ-વાનરોના થોડા સૈરખા સહયોગ વડે કેટલું મોટું કાર્ય શક્ય બન્યું. એ તો સર્વવિદિત છે. દેવર્ષિ નારદ જન-જાગરણને માટે નિરંતર પરિભ્રમણ કરતા હતા. સૂતજી જુદા જુદા સ્થાન ઉપર શૌનિકોને એકત્રિત કરીને પ્રયત્નશીલ રહેવાનું પ્રશિક્ષણ આપતા હતા. ઋષિપ્રણીત તીર્થસ્થાનો અને બુદ્ધકાલીન વિહાર-મઠોમાં સદાશયતાની સંયુક્ત શક્તિને એકત્રિત તેમજ પ્રશિક્ષિત કરવામાં આવે છે. ભૂતકાળના મહાન ઇતિહાસની, ભારતની સાંસ્કૃતિક ગરિમાની પૃષ્ઠભૂમિ આ જ આધાર ઉપર વિનિર્મિત થઈ શકે.

સાધનાક્ષેત્રમાં જોવા જાવ તો વ્યક્તિગત અને

એકાંતિક સાધનાઓ પણ થતી હોય છે, પરંતુ તેનું લક્ષ, પ્રયોજન અને લાભકર્તા સુધી જ સીમિત રહે છે. સાર્વજનિક સાધના અને સંવર્ધનને માટે જો કોઈ મોટું પગલું ભરવાની જરૂરિયાત ઉદ્ભવી છે, તો કાયમ સમન્વિત સહયોગી પ્રયત્નોની જરૂરિયાત સમજવામાં અને પૂરી કરવામાં આવી છે. રાજતંત્ર દ્વારા રાજસૂચ યજ્ઞ અને ધર્મતંત્ર દ્વારા વાજપેય યજ્ઞ આ પ્રકારનાં પ્રયોજનોને માટે જ આયોજિત કરવામાં આવતા હતા. તેને સમારોહ, સંમેલન, સહપ્રયત્નની સંજ્ઞા આપી શકાય છે. જે કામ વિદ્વાનો, તપસ્વી, પરિકર અને શાસક વર્ગ પોતાના સીમિત પરાક્રમ વડે સંપન્ન કરી શકતા નહોતા, તેને મધ્યવર્તી ભાવનાશીલોની સંયુક્ત સાધનાશક્તિ વડે યોગ્ય રીતે સંપન્ન કરી લેવામાં આવતું હતું.

આ તથ્યોને ધ્યાનમાં રાખીને જ આ વર્ષે વસંતપંચમીથી પ્રખર સાધના વર્ષનો શુભારંભ કરવામાં આવ્યો છે. દિવ્યદર્શી સરળતાથી સમજી શકે છે કે આનાથી ઉત્પન્ન થનારી શક્તિ વડે સામયિક પરિસ્થિતિઓનો નિવેડો લાવી શકાય છે. આનો સમય અને વિધિ ઘણી વધારે તો નથી, પરંતુ પ્રભાવશીલતા વ્યાપક છે. આપણા દેવપરિવારના પરિજનો શરૂઆતથી જ સાધનાપરાયણ રહ્યા છે. ગાયત્રી મહામંત્રના આધાર

ઉપર કરવામાં આવતી તપસાધના તેમની રુચિ અને અભ્યાસ બની ચૂકી છે. આ સાધનાપ્રક્રિયાને તેમણે અધિકાધિક વ્યાપક બનાવીને સામૂહિક રૂપથી કરવાની છે. જોવા-સાંભળવામાં આ પ્રયોગ ઘણો નાનો અને મહત્વ વગરનો ભલે લાગે પરંતુ ખરેખર એવું નથી.

સંયુક્ત પ્રાણશક્તિના ઉદ્ભવના પ્રયોગ-પરિણામની પ્રતિક્રિયા નિશ્ચિતરૂપથી અસાધારણ હોય છે. સમય, શ્રમ, લક્ષ અને ઉપક્રમના વિખેરાવાથી મહત્વપૂર્ણ શક્તિસ્ત્રોત પણ વહેંચાયેલા-વિખરાયેલા અને બંધન વગરના રહે છે. વિખરાવવામાં સામર્થ્ય કેટલું વહેંચાય છે, તેના કેન્દ્રીકરણથી ઉત્પન્ન ચમત્કાર કેટલા પ્રચંડ હોય છે, એ સત્ય કોઈથી છુપાયેલું નથી. વર્તમાન પ્રખર સાધનાવર્ષમાં સંપન્ન કરવામાં આવનાર સામૂહિક તપ-પુરુષાર્થ વિખરાયેલાનું એકીકરણ કરીને વિરાટ પરિણામ ઉત્પન્ન કરનારું છે. સાધકોની સંકલ્પ-શક્તિ, તેમની તપ-ઊર્જાનું એકત્રીકરણ અને તેનું વર્તમાન વિભીષિકાઓના સમાધાનમાં ઉપયોગ, આ જ છે એ મહત્વપૂર્ણ આધાર, જેના કારણે સાધનાવર્ષમાં કરવામાં આવનારી સામૂહિક સાધના વડે એ પરિણામોની આશા કરવામાં આવી છે, જે પ્રસ્તુત વિપત્તિઓમાંથી વિશ્વવ્યવસ્થાને ઉગારી શકે.



ધાર્મિકતા

ધાર્મિકતાનો અર્થ થાય છે કર્તવ્યપરાયણતા અને કર્તવ્યોનું પાલન. કર્તવ્ય, કર્મ અને ધર્મ લગભગ એક જ બાબત છે. મનુષ્ય અને પશુમાં માત્ર એટલો જ તફાવત છે કે પશુ કોઈ મર્યાદામાં બંધાયેલો નથી. મનુષ્યની ઉપર હજારો મર્યાદાઓ અને નૈતિકતાનાં બંધનો બાંધવામાં આવ્યાં છે અને અનેક જવાબદારીઓનો ભાર તેના પર લાદવામાં આવ્યો છે. જવાબદારીઓ અને કર્તવ્યોને પૂરાં કરવાં તે મનુષ્યનું કર્તવ્ય છે. શરીર પ્રત્યે આપણું કર્તવ્ય એ છે કે આપણે શરીરને નીરોગી રાખીએ. મગજ પ્રતિ આપણું કર્તવ્ય એ છે કે તેને સદ્ગુણી બનાવીએ. દેશ, ધર્મ, સમાજ અને સંસ્કૃતિ પ્રત્યે આપણું કર્તવ્ય છે કે તેઓને ઊંચા ઉઠાવવા માટે, આગળ લાવવા, કે તેઓની પ્રગતિ માટે પૂરેપૂરું ધ્યાન રાખવામાં આવે. લોભ અને મોહના ભરડામાંથી આપણી જાતને છોડાવીને આપણા જીવાત્માનો ઉદ્ધાર કરવો એ પણ આપણું કર્તવ્ય છે. ભગવાને આપણને જે ઉદ્દેશ્યથી જે કામ માટે આ મનુષ્ય યોનિમાં જન્મ આપ્યો છે, જે કામને પૂર્ણ કરવા આપણને સંસારમાં મોકલ્યા છે, તે કાર્યને સફળ કરવું એ આપણું પવિત્ર કર્તવ્ય છે. આ બધાંય કર્તવ્યોને જો આપણે યોગ્ય રીતે પૂરાં નહીં કરી શકીએ તો આપણે ધાર્મિક કેવી રીતે કહેવાઈશું ?

ભારતભૂમિ બનશે એક તપોભૂમિ

આજે આખા વિશ્વને ગાયત્રીમય બનાવવાની કલ્પના કરવામાં આવી રહી છે. માનવીની શ્રદ્ધામાં ઘર કરી ગયેલી અવાંછનીતાયઓની જડોને મૂળમાંથી દૂર કરીને તેનાં સ્થાન ઉપર સદ્વિચાર, સત્કર્મ, ભાવસંવેદનાઓની સ્થાપનાને માટે જે મહાશક્તિની જરૂરિયાત ઊભી થઈ છે, તેનું જ અવતરણ યુગશક્તિ ગાયત્રીના રૂપમાં થયું છે, એ અસંદિગ્ધ (સ્પષ્ટ) છે. આજે દુર્ભાવનાઓનો અસુર દરેક-મનુષ્યના મનમાં, તેની શ્રદ્ધામાં આધિપત્ય જમાવીને બેઠો છે, આવી સ્થિતિમાં તીક્ષ્ણતાવાળી-સર્વવ્યાપી નિરાકાર સ્તરની સદ્બુદ્ધિનું અવતરણ કરનારી સત્તા જ યુગપરિવર્તનકારી અવતારી સત્તાનું રૂપ લઈ શકે છે. આવી મહાશક્તિનો પ્રાદુર્ભાવ અને ચતુર્દિશામાં થઈ રહેલો વિસ્તાર આ યુગની સૌથી મોટી અલૌકિક ઘટના માની શકાય છે.

આ એક અનુભવેલું તથ્ય છે કે વાતાવરણને અનુરૂપ મનુષ્ય ઘડાય છે, સાથે સાથે મનુષ્ય દ્વારા વાતાવરણને પોતાને અનુરૂપ બનાવવાની વાત પણ ખોટી તો નથી જ. જેનાથી ચિરકાલ સુધી પ્રવાહિત થતા રહેવાવાળા સંસ્કારોની, વિચારોની વિલક્ષણ ફોજ કોને બ્રહ્માંડના કયા ખૂણામાંથી દોડતી આવીને વાદળોની માફક આચ્છાદિત થઈ જાય છે. ગાયત્રી ઉપાસનામાં અસતમાંથી સતની તરફ, અંધકારમાંથી પ્રકાશની તરફ અને મૃત્યુથી અમરત્વની તરફ લઈ જવાની, અજ્ઞાનમાં જ્ઞાનની સ્થાપના કરવાની વિલક્ષણ શક્તિ છે. એકાકી સાધના દ્વારા તે માત્ર જપકર્તાને, સાધકને લાભાન્વિત કરે છે, તો સામૂહિક અનુષ્ઠાનો દ્વારા તેનાથી આખો સમાજ, રાષ્ટ્ર તેમજ યુગ પ્રભાવિત થાય છે, આ અકાટ્ય સત્યથી કોઈ ઈન્કાર કરી શકતું નથી.

આજે સંપૂર્ણ સમાજમાં અચિંત્ય ચિંતનના કારણે દુર્ગતિજન્ય, દુર્ગતિનૈતિક પતન, લાલસાઓની હોડ

અને ક્ષુદ્ર અહંકારરૂપી વિષ જે ફેલાઈ ગયું છે, તેને ધોવાને માટે ગાયત્રી રૂપી સદ્જ્ઞાન અને યજ્ઞરૂપી સત્કર્મની સાથે સંસ્કારોની પાવન ત્રિવેણીના વિસ્તારની કાંતિ વધારવાની સર્વાધિક જરૂરિયાત એટલા માટે ઊભી થઈ છે કારણ કે આનાથી ઓછા આધ્યાત્મિક વાતાવરણમાં તે વિનિર્મિત થશે નહીં. વાતાવરણમાં પ્રવિષ્ટ કરવામાં આવેલી શ્રેષ્ઠ આસ્થાઓ જ આ દેશને જ નહીં, પરંતુ આખા વિશ્વને ઉત્કૃષ્ટતા પ્રત્યે નિષ્ઠાવાન બનાવેલી રાખી શકશે.

વાતાવરણના પ્રભાવને બધા જ સારી રીતે જાણે છે. કોઈને સ્મશાન ઘાટ ઉપર લાવીને ઊભો કરી દેવામાં આવે અને એ ક્યાં છે તે કહેવામાં ન આવે, તો અનાયાસે જ તેને ભય લાગવા લાગે છે. પશુઓને તેનો માલિક આખો દિવસ એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ લાવે લઈ જાય છે, પરંતુ જેવા તેમને કસાઈખાના તરફ લઈ જવામાં આવે છે, તો તેમને પણ ભયથી કાંપતા જોઈ શકાય છે. શ્રવણકુમાર જેવો પિતૃભક્ત પણ મયદાનવની ભૂમિમાંથી પસાર થતી વખતે સૂક્ષ્મકંપનોથી પ્રભાવિત થઈ પોતાના માતાપિતાને કાવડમાંથી ઉતારીને ચલાવી અને તે ક્ષેત્રમાંથી બહાર આવતા તેનું પ્રાયશ્ચિત્ત કરવું, બતાવે છે કે વાતાવરણમાં ઘર કરી ગયેલા કુસંસ્કાર કેટલા પ્રબળ હોય છે ? આનાથી વિપરીત હિમાલય રૂપી તપોભૂમિ, ઋષિ-મહર્ષિઓનાં કર્મસ્થળ રૂપી સ્થાન, તીર્થપરિસર, આશ્રમ જ્યાં સત્પ્રવૃત્તિઓનો નિર્વાહ હજુ પણ ચાલી રહ્યો હોય તથા દેવાલયોમાં સૂક્ષ્મ 'વાઈબ્રેશન્સ' ઘણી પ્રબળ-આસ્થાઓ જગાવનારા તથા દેવત્વનો સંચાર કરનારા હોય છે. હિમાલયમાં દરેક અવતારોએ, ઋષિ-મહર્ષિઓએ તપ કર્યું છે, ત્યારે જ તો તેને અધ્યાત્મ ચેતનાનું ધ્રુવકેન્દ્ર માનવામાં આવ્યું

છે. આ સંસ્કારોનું જ પ્રતિક્ષણ છે કે દરેક પ્રકારની આધુનિકતાઓના પ્રવેશ છતાં આજે પણ આ પ્રદેશમાં પહોંચનારાઓમાં શ્રદ્ધા અને ભક્તિ-ભાવનાઓ ઉભરાતી જોવા મળે છે. વાતાવરણ ન કેવળ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, ખાણી-પીણી, વેશભૂષા, રહેણીકરણીને પ્રભાવિત કરે છે, પરંતુ તેના સૂક્ષ્મ સંસ્કારોમાં મનુષ્યોના વિચારો અને ભાવનાઓને બદલી નાંખવાની જબરદસ્ત તાકાત નિહિત હોય છે. આજથી કેટલાંય વર્ષો પૂર્વ ડો. બ્રાનલર દ્વારા લખાયેલ એક શોધપ્રબંધ ‘બ્રેન રેડિયેશન્સ’ના અનુસાર જો કોઈ એક ક્ષેત્રના લોકોમાં એક જ પ્રકારના વિચારોમાં અતૂટ નિષ્ઠા હોય તો તેમના મસ્તિષ્કોમાંથી નીકળનારા મસ્તિષ્કીય વિકીરણની સઘન તરંગોનું પ્રમાણ ત્યાં વધી જાય છે તેમજ તે ચિરકાળ સુધી છવાયેલું રહે છે. આજે થોડા સમય પહેલા ‘આયડિયો સ્ફિયર’ નામ પણ આપવામાં આવ્યું છે. જ્યારે આ સમષ્ટિગત બનીને વિરાટ મનનું રૂપ લે છે, ત્યારે તે ક્ષેત્રના વાતાવરણને જબરજસ્ત ઢંગથી પ્રભાવિત કરી ત્યાં એવા જ પ્રકારના પ્રભામંડલનું નિર્માણ કરી નાંખે છે. પ્રસ્તુત ‘પ્રખર સાધના વર્ષ’માં સંસ્કાર-મહોત્સવો, કથા આયોજનોના સિવાય શરૂ કરવામાં આવેલ સાધના-મહાપુરુષાર્થમાં આ જ તથ્યને મનમાં વિચારીને બાર વર્ષીય યુગસંધિ મહાપુરુષરણને તીવ્ર ગતિ આપવામાં આવી છે. આના લીધે એવું વિરાટ પ્રભામંડલ બનશે, એવું વાતાવરણ બનશે કે ભારતની દેવભૂમિનાં સંસ્કાર નિશ્ચિતપણે જાગૃત થશે અને એના તપોભૂમિનાં રૂપમાં, જાગૃતતીર્થનાં રૂપમાં સ્થાપિત થઈ જવાની ભવિતવ્યતા સત્ય થતી જોવા મળશે.

‘ગામે-ગામ યજ્ઞ અને ઘેર-ઘેર ગાયત્રી ઉપાસના’ના અભિયાને વીતેલાં પાંચ વર્ષોમાં ઝડપથી ગતિ પકડી છે તેમજ અનીતિ-અનાચાર-અંધશ્રદ્ધાથી વિષયુક્ત થઈ રહેલ વાતાવરણને પરિમાર્જિત કરી અને બગડવા ન દેવાની દિશામાં ઘણી ખરી મદદ કરી છે. દેવ સંસ્કૃતિ દિગ્વિજય અભિયાન અંતર્ગત સંપન્ન થયેલ અશ્વમેધ મહાયજ્ઞોની ઊર્જાને સપ્ટેમ્બર-ઓક્ટોબર,

૧૯૯૬ થી એકધારા ચાલી રહેલ સંસ્કાર મહોત્સવોની શ્રંખલાએ જન-જન સુધી પહોંચાડી છે અને અનેક પ્રાણવાનોની ઊર્જાને સારી રીતે વલોવી છે. સંસ્કારોનાં પ્રચલન-પ્રભાવશીલતામાં જે તેજ આવી છે, તેનાથી પરિવાર સંસ્થા જ નહીં, સમાજપરિકર પણ પ્રભાવિત થયો છે, પરંતુ આટલું જ પર્યાપ્ત નથી. જ્યારે અંધશ્રદ્ધાના અસુર ઝડપથી પગ ફેલાવી રહ્યો હોય — ભારતીય સંસ્કૃતિની માન્યતાઓ ઉપર અંતરિક્ષ જગતથી લઈને વાંચવા-બોલવા સુધ્યાનાં માધ્યમો, ઈલેક્ટ્રોનિક તેમજ પ્રિન્ટમીડિયા દ્વારા નિરંતર હુમલા ચાલુ હોય તો શ્રેષ્ઠ વાતાવરણ બનાવવાના પ્રયાસોને દ્રુતગતિથી ક્રિયાન્વિત જ નથી કરવાનું, લોકોને માટે એ સર્વસામાન્ય થઈ શકે, એવો પુરુષાર્થ પણ કરવો પડશે. જાતિ-સંપ્રદાય, પ્રથા, રીતિરિવાજોની ભિન્નતાવાળા આપણા રાષ્ટ્ર અને આખા વિશ્વમાં શ્રેષ્ઠ આસ્થાઓ પ્રત્યેની લગનને એક મહામારીની માફક ફેલાવવાને માટે જ આ સાધના રૂપી મહાયુદ્ધની શરૂઆત થઈ હતી અને અંતિમ બે વર્ષોમાં ઉજ્જવળ ભવિષ્યની પ્રાર્થનાના રૂપમાં આ ભૂમિના ખૂણે-ખૂણામાં ફેલાવા જઈ રહ્યો છે.

સામૂહિક રૂપથી ક્યાંક સંકીર્તન ચાલતું હોય, અખંડ જાપ ચાલતો હોય, રામાયણનું પારાયણ અથવા અનુષ્ઠાન સંપન્ન થઈ રહ્યું હોય તો તેનો પ્રભાવ ઘણો વ્યાપક જોવામાં આવે છે. એકાકી ઉપાસનાથી મનુષ્યનું પોતાનું બાહ્યાંતર માત્ર પ્રભાવિત થઈ શકે છે, વધુમાં વધુ પરિવારના સભ્યો અને પડોશી પ્રભાવિત થતા જોઈ શકાય છે, પરંતુ જ્યારે આ પ્રેરણાઓને વ્યાપકરૂપથી જનશક્તિ સુધી પ્રવાહિત કરવાની હોય છે, ત્યારે તેને સામૂહિક રૂપ આપવું પડે છે. ગાયત્રી મંત્રના ‘ધિયો યો નઃ પ્રચોદયાત્’માં આ શક્તિ છુપાયેલી પડી છે — જેને સામૂહિકતાના પરિપ્રેક્ષ્યમાં જ સમજી જઈ શકાય છે. ‘ધિયઃ’ એટલે કે બુદ્ધિ ‘યઃ’ એટલે કે જે, ‘નઃ’ એટલે કે અમારી ‘પ્રચોદયાત્’ એટલે

કે શ્રેષ્ઠતાની તરફ પ્રવૃત્ત કરવી. જ્યાં 'ન:' છે, ત્યાં વ્યક્તિની આગળ સમૃદ્ધિનો, વિરાટ અહંનો સામૂહિકતાનો ભાવ આવી જાય છે. જ્યારે આપણે સામૂહિક અનુષ્ઠાન કરીએ છીએ, ત્યારે આ 'ન:'માં પ્રચંડ શક્તિ આવી જાય છે, કારણ કે કેટલાય પ્રાણવાનોની ઊર્જા તેમાં સમન્વિત થઈ જાય છે અને પૂરા વાતાવરણને આંદોલિત કરી નાંખવાની, ઈચ્છિત દિશામાં વાળવાની શક્તિ તે અનુષ્ઠાનમાં ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. આના પરિપ્રેક્ષ્યમાં, પ્રસ્તુત સાધના વર્ષમાં કેન્દ્રોના માધ્યમથી લગભગ ચોવીસ હજારથી વધુ સ્થાનો પર એક સાથે સામૂહિક અખંડ જાપનો વસંતપંચમીથી શુભારંભ અને તેનો પ્રતિમાસ થતો જવાનો સંભવિત વિસ્તાર એક પ્રચંડ વાતાવરણ બનાવવાનો એક યુગાંતકારી પ્રયત્ન માની શકાય છે. એવો પ્રયત્ન જેની તુલના અત્યાર સુધીના કોઈ સાધનાત્મક પુરુષાર્થ સાથે થઈ શકે નહીં.

યુદ્ધ અને સંકટના સમયે લગભગ પ્રત્યેક રાષ્ટ્રમાં સામૂહિક પ્રાર્થનાઓ આયોજિત કરવામાં આવે છે. ખ્રિસ્તી ધર્મમાં રવિવારે નિયત સમયે સૌ એક સાથે બેસીને ઈશ્વરને યાદ કરે છે. મુસ્લિમોમાં નક્કી દિવસે, ચોક્કસ સમયે સામૂહિક નમાજની પાઠણ પણ આ જ સિદ્ધાંત કાર્ય કરતો જોવામાં આવે છે. આજે માનવજાતિ ઉપર છવાયેલું સંકટ કોઈ વિશ્વયુદ્ધ કરતાં ઓછું તો નથી જ. એક યુગ પૂરો થવા જઈ રહ્યો છે — બીજો યુગ આવવાની રાહ જોઈ રહ્યો છે. યુગપરિવર્તનને માટે દુષ્ટતા, અસુરતા, અધર્મ અને આડંબરો સામે લડવાને માટે જે મહાન શક્તિની જરૂરિયાત હોઈ શકે છે, તે દુર્ગા કરતાં ઓછી ન હોઈ શકે. દુર્ગાશક્તિ દેવશક્તિઓના સંઘબદ્ધ હોવાનું, સામૂહિકતાનું પ્રતીક છે. આ દૃષ્ટિએ ગાયત્રીની, સદ્બુદ્ધિની પ્રાર્થનાનું—ઉજ્જવળ ભવિષ્યના અવતરણની યાચનાનો વિસ્તાર ઘણા વ્યાપક વિસ્તારમાં થવો જરૂરી છે. આવો

જ વિચાર કરી પ્રસ્તુત સાધનાવર્ષની શરૂઆત આ રીતે કરવામાં આવી છે. આનાથી જે વાતાવરણ વિનિર્મિત થશે, તે અંતઃકરણમાં છવાયેલ અજ્ઞાન, અંધકાર અને અશક્તિ-અભાવને નષ્ટ-ભ્રષ્ટ કરી એક નવી શક્તિનું ઉપાર્જન કરશે. સર્જનના પહેલાં માનવીય સંવેદનાઓનો માર્ગ પ્રશસ્ત કરવાને માટે આખા વાતાવરણને ગાયત્રીમય બનાવ્યા સિવાય અન્ય કોઈ ઉપાય હવે નથી.

શબ્દશક્તિનો વિજ્ઞાનસંમત આધાર એ બતાવે છે કે આ મહામંત્રના ચોવીસ અક્ષર, ચોવીસ મહાશક્તિઓના મર્મસ્થલ બીજ અને શક્તિકોષ છે, જે આખા બ્રહ્માંડમાં ખળભળાટ મચાવી દેવાની શક્તિ ધરાવે છે. સ્ફોટ પ્રક્રિયા દ્વારા આ માનવીના વ્યક્તિત્વમાં પણ એવું ચમત્કારી પરિવર્તન લાવે છે કે ચિંતનનો પ્રવાહ પણ બદલાતો જોવામાં આવે છે — દરેકની હળીમળીને કરવામાં આવેલી સાધના એક વિરાટ સમૂહ-મનનું નિર્માણ કરી બ્રહ્માંડમાં એક નહીં લાખો મિસાઈલોનું કામ કરે છે. આપણા રાષ્ટ્રએ ગાયત્રીમંત્રની ઉપેક્ષા કરીને પોતાનું વર્ચસ્વ ખોયું હતું અને હવે યુગઋષિ-અવતારી સત્તાના પરમ પુરુષાર્થ વડે આ શ્રેય ભારતને જ મળવા જઈ રહ્યું છે એટલે ફક્ત ભારતમાં જ નહીં, વિશ્વભરમાં આ મંત્રને ખૂણેખૂણામાં ગુંજતો-નિનાદિત થતો સાંભળી શકાશે અને આના જ આધાર ઉપર ભારત પુનઃ જગદ્ગુરુના રૂપમાં સ્થાપિત થવાની પ્રક્રિયા સંપન્ન કરશે. ભારત ચક્રવર્તી હતું — આખા વિશ્વનું માર્ગદર્શન કરતું હતું, હવે ફરીથી ખૂણે ખૂણેથી સાધનાશક્તિ વડે ગાયત્રીમંત્રની પ્રેરણાઓના સમાવેશથી આ ફરી એકવાર આખા વિશ્વનું નેતૃત્વ કરશે, ભારતભૂમિ, દેવભૂમિ-તપોભૂમિ એક વિરાટ તીર્થ બનશે, એમાં જરા સરખી પણ શંકા ન રાખતાં, નિજને સાધનાત્મક પુરુષાર્થમાં નિયોજિત કરી દેવી જ જોઈએ.



બ્રહ્મવર્ચસ્ અર્જનની સાધના અને તેનો મર્મ

ગાયત્રીમંત્ર અમારી સાથે સાથે –

ॐ ભૂર્ભૂવઃ સ્વઃ તત્સવિતુર્વરેણ્યં ભર્ગો દેવસ્ય ધીમહિ ધિયો યોનઃ પ્રચોદયાત્ ।

દેવીઓ, ભાઈઓ ! સાધનાની સફળતા આંતરિક પવિત્રતા-પ્રખરતા ઉપર નિર્ભર કરે છે. વેદમંત્રોના ઉચ્ચારણનું ફળ કેવલ અંતરંગને પવિત્ર કરવાથી જ મળે છે. રાજા દશરથને ત્યાં જ્યારે પુત્રેષ્ટિ યજ્ઞની વાત નીકળી, ત્યારે ગુરુ વશિષ્ઠે કહ્યું હતું કે અમારે તો સો બાળકો છે. એટલે અમારા દ્વારા મંત્ર બોલવાથી કોઈ લાભ થશે નહીં. સંયમનું પાલન નહીં થાય, આહાર-વિહાર યોગ્ય નહીં હોય, તો વેદમંત્રનો કોઈ લાભ મળી શકશે નહીં. ઋષિઓમાં એક શ્રૃંગી ઋષિ હતા. તેમની સંયમ સાધના, આહાર-વિહાર સાધના અનૂઠી હતી. મહિલાઓના સંબંધમાં તેમને કશી જ ખબર ન હતી. તેઓ જંગલમાં જ મોટા થયા હતા. આહાર-વિહાર યોગ્ય હોવાના કારણે તેમનું અન્નમય કોષ પરિશોષિત હતું. મનોમય કોષ પવિત્ર હતું. એટલા માટે એ વિશેષ આયોજનને માટે શ્રૃંગી ઋષિને બોલાવવામાં આવ્યા હતા. તેમના મુખમાંથી ઉચ્ચારિત વેદમંત્રોના દ્વારા યજ્ઞ થયેથી દશરથજીને ત્યાં ભગવાનના રૂપમાં ચાર બાળકોનો જન્મ થયો. ભગવાન રામ, ભર્ગવાન ભરત, ભગવાન લક્ષ્મણ, ભગવાન શત્રુઘ્નનો જન્મ થયો. આ બધાનો જન્મ મંત્રશક્તિથી થયો. તે કોણ બોલ્યું હતું ? તે મંત્રોનું ઉચ્ચારણ શ્રૃંગી ઋષિ દ્વારા થયું હતું.

મિત્રો ! આહાર-વિહારના સંબંધમાં પરિષ્કૃત થવાને માટે તમારે પણ તૈયાર થવું જોઈએ. અમે બ્રહ્મવર્ચસ્ની સાધનામાં તમારી પાસે આવું જ કરાવીશું અને તમને મજબૂર કરીશું કે તમે તમારા આહાર-

વિહારને ઠીક કરો. અમે તમારી સાત્ત્વિકતા ઉપર ભાર આપીશું. જો તમને અમુક વસ્તુઓ ઠીક નહીં લાગે તો તેના માટે તમારે નક્કર પ્રયત્ન કરવો પડશે તથા તેને માટે તૈયાર રહેવું પડશે. જ્યારે અમે તમારી પાસે બ્રહ્મવર્ચસ્ની સાધના કરાવીશું ત્યારે તમને એક પ્રતિજ્ઞા લેવડાવવામાં આવશે અને કહેવામાં આવશે કે તમે અહીંયાંથી સંસ્કારવાન અનાજ લઈ અને પોતાનો સાત્ત્વિક આહાર સ્વયં તૈયાર કરો. એમાંથી ખીચડી, થૂલી બનાવીને ખાઈ લો. પહેલાના જમાનામાં સંત-મહાત્મા આવી જ રીતની ભિક્ષા લઈને આવતા હતા અને પોતાનું ભોજન સ્વયં બનાવીને ખાઈ લેતા હતા. તમારે પણ તેવી જ રીતનું કરવું જોઈએ. અમે તમને અહીંયાં મસાલેદાર ભોજન નહીં આપીએ, પરંતુ અમે તમારી લહેજત ખરાબ કરીશું, એ આદતને સુધારીશું, જેણે તમને અસંયમી બનાવી દીધા છે.

સાધના ઉપાસનાની પહેલી સીડી સાત્ત્વિકતા છે. એટલે તમારે એ ધ્યાન રાખવું પડશે કે ભલે તમે અહીં રહો કે બીજે ક્યાંય પણ રહો, તમારે આવા જ પ્રકારનાં સાત્ત્વિક અન્ન-આહારનો પ્રયોગ કરવો જોઈએ. આ રીતે જો તમે કરશો તો તમને ખબર પડશે કે સાત્ત્વિક આહાર ભજન-પૂજન પર, સાધના-ઉપાસના પર કેવી અસર-પ્રભાવ પડે છે. અમે ચોવીસ વર્ષો સુધી જવની રોટલી અને છાશનું સેવન કર્યું છે. આ સમય દરમ્યાન નથી મીઠું ખાધું કે નથી ખાંડ. તમે પૂછો છો કે ગુરુજી, તમે કયો બીજમંત્ર લગાવ્યો છે ? અમે અમારી સાધનામાં કેવળ સાત્ત્વિક આહારનું જ સેવન કર્યું છે. પૂજા-ઉપાસનાની પહેલા, ભજનની પહેલા આપણે આપણા મસ્તિષ્ક અને શરીરને સાત્ત્વિક બનાવવું પડશે, જેથી કરી ભગવાન આપણા શરીરમાં ઉપસ્થિત થઈ શકે

અને આપણા મસ્તિષ્કને પ્રેરણા આપી શકે. આને માટે આપણે સાત્ત્વિક આહારનું સેવન કરવું પડશે.

મિત્રો ! આપણે ન કેવળ આપણા પેટને, પરંતુ જીભને પણ નિયંત્રિત કરવી પડશે. એના દ્વારા જ મનુષ્યની અંદર બેઠેલું દેવત્વ જાગૃત થાય છે તથા મનુષ્ય પ્રગતિના પથ ઉપર આગળ વધવા લાગે છે. આપણી જીભ ઉપર આપણે ઘણી જ સાવધાનીપૂર્વક ધ્યાન આપવું પડશે. પાછું ધ્યાન એ પણ આપવું પડશે કે આપણે જે કાંઈ બોલીએ છીએ, તેનો પ્રભાવ પડે છે કે નહીં ? આપણી અવગણના તો થતી નથીને ? આપણાથી કોઈને દુઃખ તો થતું નથીને ? આપણે અંદરથી આવું સતત વિચારતા થઈએ તેને માટે આપણે આપણા અન્નમય શરીરને ઠીક કરવું પડશે. એમાં અન્ન અને જળ બંને વસ્તુઓ સમાયેલી છે. વાતાવરણનો પ્રભાવ પણ પડે છે. અન્નની સાથે સાથે આ વસ્તુઓને પણ ઠીક કરવી પડશે.

આપણો પ્રાણમય કોશ એ બીજું શરીર છે. આપણા શરીરમાં એક મેગનેટ કામ કરે છે, જે અંતરિક્ષની વસ્તુઓને ખેંચા કરે છે તથા તેને પ્રાણવાન બનાવતું રહે છે. તમે જાણો જ છો કે જ્યાં વૃક્ષ હોય છે, ત્યાં વાદળો ખેંચાઈને આવતા જોવામાં આવે છે. થોડા સમય પહેલા લીબિયામાં જ્યારે બધાં વૃક્ષોને કાપી નાંખવામાં આવ્યા તો ત્યાંનું આખું ક્ષેત્ર રણમાં બદલાઈ ગયું. વાદળોએ ત્યાં વરસવાનું બંધ કરી દીધું. આ ઘટના ઘટ્યા બાદ ત્યાંની જનતાએ, સરકારને વૃક્ષો વાવવાં પડ્યાં. ધીરે-ધીરે હવે થોડો-ઘણો વરસાદ વરસે છે. આ રીતે પ્રાણમયકોશ, જેને આપણે મેગનેટ કહીએ છીએ, તે શ્રેષ્ઠ વસ્તુઓને, જે આપણા જીવાત્મા ખોરાક છે, તેને ખેંચતો રહે છે. આ મેગનેટને આપણે સાહસ કહીએ છીએ. આ સાહસના માધ્યમ વડે મોટી-મોટી વસ્તુઓ આવે અને જાય છે અને આપણે શ્રેષ્ઠતાન તરફ વધતા જઈએ છીએ.

આ પ્રાણમય કોશને જ્યારે મનુષ્ય જાગૃત કરી લે છે, ત્યારે એની અંદર ચમત્કાર ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. નેપોલિયન બોર્નાપાટનું જ્યારે પ્રાણમયકોશ જાગૃત થઈ

ગયું હતું, તેની અંદર રહેલું સાહસ જ્યારે જાગૃત થઈ ગયું હતું ત્યારે તે આલ્પસ પર્વતને પણ પાર કરી ગયો હતો. ગાંધીજીએ જ્યારે આ શરીરને જગાડી દીધું તો અંગ્રેજો આપણા દેશને છોડીને ભાગી ગયા. એ ગાંધીના પ્રાણમયકોશનો ચમત્કાર હતો. તમારે તમારા આ પ્રાણમયકોશને જાગૃત કરવું પડશે. તમારે હિમ્મત-સાહસની શક્તિને જાગૃત કરવી પડશે.

બેટા ! હિમ્મતની શક્તિ ઘણી મહાન છે. એના સિવાયની બધી જ વસ્તુઓ તમે પ્રાપ્ત કરી શકો છો. લવકુશે આના જ દ્વારા હનુમાન, લક્ષ્મણ તથા અન્ય વીરોને હરાવી દીધા હતા. આ એમની હિમ્મત હતી. શરીરમાં કોઈ તાકાત નથી હોતી. ખરી તાકાત તો અંદર હોય છે. મનુષ્યની વાસ્તવિક તાકાત તેના પ્રાણની તાકાત છે, હિમ્મતની તાકાત છે. શરીરની તાકાતથી કશું જ થતું નથી. જે પણ કોઈ ગાંધીજીની પાસે જતું હતું, તે તેમના થઈ જતા હતા. સરદાર પટેલ, નહેરુ, ડો. રાજેન્દ્રપ્રસાદ જે કોઈ તેમની પાસે ગયા, તેમની આંખોના વશીભૂત થઈ ગયા. તેવી શક્તિ ગાંધીજીની નહોતી, પરંતુ તેમના પ્રાણમય કોશની શક્તિ હતી. આ એમની હિમ્મત હતી અને સાહસ હતું.

મિત્રો, તમારે પણ તપસ્વી બનવાને માટે, સાધક બનવાને માટે તમારા પ્રાણમય કોશને તાકાતવાન બનાવવો પડશે. થોડા સમય પહેલાં અમે તમને કહેતા હતા કે તમને તપસ્વી જીવન જીવવાને માટે, સાહસી જીવન જીવવાને માટે અમે તમને પ્રાણવાન બનાવીશું. જે રીતે જીભને કંટ્રોલ કરવાને માટે અન્નમય કોશને બરોબર કરવું પડે છે, તેવી જ રીતે પોતાની જાત સામે ટક્કર લેવાને માટે તમારે તપસ્વી બનવું પડશે. શરીર ડગલે ને પગલે કોને ખબર શું શું માંગતું રહે છે, તેને કંટ્રોલ કરવું પડશે. હવે તમારે શરીરને એવું કહેવું પડશે કે અત્યાર સુધી અમે તારી વાત માની, હવે તારે મારી વાત માનવી પડશે. આ રીતે પ્રાણ ઉપર નિયંત્રણ મેળવી લેવાથી આપણે પ્રાણશરીર દ્વારા એક મેગનેટ પેદા કરીશું, જે આ શરીરમાં ચમત્કાર ઉત્પન્ન કરી નાંખશે.

મિત્રો, આપણે આપણા મનને પણ નિયંત્રિત કરવાનું રહેશે. તેની ઉપર કંટ્રોલ કરવો પડશે. જે રીતે રીંગમાસ્ટર ચાબુક લઈને પોતાનાં જાનવરોને કંટ્રોલ કરે છે, તમારે પણ તેવી જ રીતે તમારા મનને કંટ્રોલ કરવું પડશે. તમારે તમારી બધી જ ઈંદ્રિયોને નિયંત્રિત કરવી પડશે. તેમને પોતાનાં વશમાં કરવી પડશે. બેટા, આનું નામ તપ છે, જે અમે તમને બતાડવા ઈચ્છીએ છીએ. અમે તમને તપસ્વી બનાવવાનો પ્રયત્ન કરીશું. જો તમે તપસ્વી બની જશો તો આ જિંદગીમાં જ તમે એ બધી વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરી શકશો, જેની તમારે જરૂરિયાત છે. સ્વામી દયાનંદ જ્યારે પોતાના ગુરુના આદેશ ઉપર જનજાગરણને માટે નીકળ્યા તો તેમની વાણી સાંભળવા માટે કોઈ તૈયાર થયું નહીં. ત્યારે તેઓ તપ કરવા જતા રહ્યા અને ત્યારબાદ તેમની વાણીમાં નિખાર આવ્યો અને તેઓ આર્યસમાજના ઘણા મોટા પ્રવર્તક થયા.

મિત્રો, અમારી વાણીમાં શક્તિ છે, પરંતુ તે આમ જ નથી આવી. અમે પણ અમારા ગુરુના આદેશથી ચોવીસ વર્ષ સુધી તપ કર્યું હતું. મહાત્મા આનંદ સ્વામીની વાતોને લોકો માને, એટલા માટે તેમણે પણ બરારીમાં તપ કર્યું હતું. જ્યારે ગામના લોકોને ખબર પડી કે એક મહાત્મા તપ કરી રહ્યા છે, ભજન કરી રહ્યા છે, તો તેમને માટે ભોજનની વ્યવસ્થા કરી આપી. તેઓ જ્યારે તપ કરીને નીકળ્યા ત્યારે એક વિશેષ ઊર્જા તેમણે મેળવી હતી. સ્વામી દયાનંદે જ્યાં તપ કર્યું હતું, ત્યાં ત્રણ નદીઓનો સંગમ થતો હતો. તે સમયે તેમણે ફક્ત એકવાર ભોજન કર્યું. તેઓ સતત ત્રણ વર્ષ સુધી તપ કરતા રહ્યા અને ત્યારબાદ એટલી શક્તિ લઈને આવ્યા કે એનું વર્ણન કરી શકાય તેમ નથી. તેમણે ઘણું બધું કાર્ય પણ કર્યું. આર્ય-સમાજની સ્થાપના ઘણી બધી જગ્યાએ કરી તથા નિરંતર ભ્રમણ કરતા રહ્યા. આ પ્રાણની શક્તિ હતી. અમે તમારી અંદર પણ એવા જ પ્રકારની શક્તિ ઉત્પન્ન કરવા ઈચ્છીએ છીએ, જેના લીધે તમે એક વિશ્વાસ સાથે આગળ આવો. તમે જેટલું સહન કરી શકો છો, અમારું કહેવું

છે કે તમે તેટલું જ તપસ્વી જીવનયાપન કરવાને માટે તૈયાર રહો. ચાંદ્રાયણ વ્રતથી લઈને જે પણ કંઈ તમે કરી શકો છો, તેને જરૂર કરો.

સાધનામાં તપ-તિતિક્ષાની પોતાની મહત્તા છે. બ્રહ્મવર્યસૂની સાધનાને અંતર્ગત આ તમારે નક્કી કરવું પડશે કે તમે અસ્વાદ વ્રતથી લઈને શું શું કરી શકો છો તથા પોતાની કમજોરીઓ સામે કેવી રીતે લડી શકો છો. તપસ્વી જીવન જીવવાને માટે તમે કેટલી તપ-તિતિક્ષા કરી શકો છો? એ નક્કી તમારે કરવાનું છે. તમારે એ પણ નક્કી કરવાનું છે કે આનું સ્વરૂપ કેટલું મોટું, નાનું અથવા મધ્યમ હોઈ શકે છે. બાળકોને માટે તપ-સાધના શું હોઈ શકે? બ્રહ્મવર્યસૂના માધ્યમથી અમે તમને આ બધું બતાડવાનાં છીએ કે પંચકોશી સાધના કોને કહેવાય? આનો પંચમુખી ગાયત્રી સાથે શો સંબંધ છે?

અમારા મનની અંદર ચમત્કારિક શક્તિઓ ભરી પડી છે. મનની અંદરથી અનેકો તરંગો નીકળે છે, જે બહાર આવીને ફેલાઈ જાય છે. તેને જો આપણે નિયંત્રિત કરી લઈશું તો મજા આવી જશે. ત્યારે આપણે એક પ્રાણવાન વ્યક્તિ બની શકીએ છીએ. મન શક્તિનો પુંજ છે. જો તેને નિયંત્રિત કરી લઈએ તો આપણે બધું જ મેળવી શકીએ છીએ. અત્યાર સુધી આપણે વિજ્ઞાન દ્વારા આના કેવળ સાતમા ભાગની જ જાણકારી મેળવી શક્યા છીએ, બાકીના ત્રણ ભાગની જાણકારી મેળવવાની હજુ બાકી છે. આને 'જાદૂનો પટારો' કહી શકીએ છીએ. આ આપણું મસ્તિષ્ક ભાનુમતીનો પટારો છે. જો તેનાં વિખરાવવાને આપણે નિયંત્રિત કરી શકીએ તો એક ઘણી મોટી શક્તિ આપણે મેળવી શકીએ છીએ. અનેક દિશાઓમાં ભાગતા મનને જો આપણે નિયંત્રિત કરી શકીએ તો આપણે અંગદ, હનુમાન તથા ભીમની માફક સામર્થ્યવાન થઈ શકીએ છીએ. ભગીરથ કેવી રીતે પોતાનાં મનને નિયંત્રિત અને નિયોજિત કરીને હિમાલયમાં ફેલાયેલી ગંગાને ધરતી ઉપર લાવ્યા હતા, એ બધા જ જાણે છે. તેઓ એક સફળ એન્જિનીયર હતા, જે પોતાના મસ્તિષ્કને

નિયંત્રિત કરીને આ પ્રકારની યોજનામાં ચરિતાર્થ કરવામાં સફળ થયા હતા. અનેક દિશાઓમાં ફેલાઈ ગયેલી આપણા મસ્તિષ્કની શક્તિને જો આપણે નિયંત્રિત કરી શકીએ તો આપણે ભગીરથની જેમ જ મહાન શક્તિશાળી બની શકીએ છીએ.

એટલે તમે તમારા મસ્તિષ્કમાંથી નકામી વાતોને કાઢી નાંખો, પછી તમે વૈજ્ઞાનિક, સંત, મહામાનવ બની શકો છો. બીજી દિશામાં એટલે કે નેગેટિવ દિશામાં જો તેને લગાવી દેવામાં આવે, તો પછી એક નંબરનો ડાકુ, ખીસ્સાકાતરુ પણ બની શકે છે. સરકસમાં છોકરીઓ મનને એકાગ્ર કરી લે છે, ત્યારે ચમત્કાર બતાવી દે છે. જો આપણે આપણા મનને છૂટું થતા રોકી શકીએ તો તે બધો જ લાભ મેળવી શકે છે, જેની આપણને જરૂરિયાત છે. મસ્તિષ્ક જેટલું શક્તિશાળી યંત્ર શરીરમાં બીજું કોઈ છે જ નહીં.

વાસ્તવમાં એવા મનુષ્યનું ભવિષ્ય સારું છે, જે એક દિશામાં ચાલી શકે છે. જેનું લક્ષ એક હોય તથા તે હંમેશાં તેની પૂર્તિમાં લાગેલો હોય. દ્રૌપદીનાં લગ્ન માટે સ્વયંવરની રચના થઈ. સ્વયંવરની શરત પ્રમાણે માછલીની આંખમાં તીર મારવાનું હતું. અનેકોને પાણીમાં માછલીની પૂંછડી તથા માથું દેખાતું હતું. અર્જુનને જ્યારે પૂછવામાં આવ્યું કે તમને શું દેખાય છે? તેણે કહ્યું કે માછલીની આંખ અને તીરની અણી. અંતમાં વિજયી અર્જુન જ થયો.

મિત્રો, જેનાં જીવનનું એક લક્ષ હોય છે, સફળતા પણ તેમને જ મળે છે. એકાગ્રતા સૌથી મોટી વસ્તુ છે. વૈજ્ઞાનિકની દિશા એક હોય છે, લક્ષ એક હોય છે. જ્યારે અમે લેખ લખીએ છીએ ત્યારે અમારી એકાગ્રતા હોય છે. તે સમયે અમારા મસ્તિષ્કમાં એક વિશેષ હલચલ થતી રહે છે. એ સમયે જો તમે અમારી પાસે થઈને પસાર પણ થઈ જાવ તો અમને ખબર નહીં હોય કે તમે ક્યારે આવ્યા અને ક્યારે નીકળી ગયા. આ એકાગ્રતા છે, જેના દ્વારા મનુષ્યને સફળતા મળે છે. એકાગ્રતા એક દિશા એક ધારાનું નામ છે. સ્વામી વિવેકાનંદ જ્યારે પહેલી વાર અમેરિકા ગયા ત્યારે

લોકોએ તેમને 'ઝીરો' અર્થાત્ શૂન્યના સંબંધમાં બોલવાને માટે પંદર મિનિટનો સમય આપ્યો. તેઓ પૂર્ણરૂપે એકાગ્રતાની સાથે આ વિષય ઉપર બોલતા ગયા. પંદર મિનિટ બોલ્યા પછી ફરી પંદર મિનિટ માટે બોલવાનું કહેવામાં આવ્યું. મિત્રો! 'મેડિટેશન' આનું જ નામ છે. મનુષ્ય કોઈ પણ કાર્યમાં જો તન્મયતાની સાથે જોડાઈ જાય તો તેમાં તે સફળતા મેળવી શકે છે. તેને રિલ્ડિ-સિલ્ડિ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

મિત્રો! કોઈ પણ કાર્યની સફળતા મેળવવાને માટે આપણે એકાગ્રતાના વિષયમાં પણ વિચારવું પડશે. અત્યારે આપણું જીવન અસ્તવ્યસ્ત છે. જો આપણે આપણા જીવનમાં એકાગ્રતાનો અભ્યાસ કર્યો હોત, તો આપણા જીવનની બધી જ સમસ્યાઓનું નિરાકરણ થઈ ગયું હોત તથા આપણે પ્રગતિના રસ્તા ઉપર વધી રહ્યા હોત. જમીનનું મહત્ત્વ ભૌતિક જીવનમાં પણ ઓછું નથી. નાગપુરનાં સંતરાં, બંગાળનું ચંદન ત્યાંની જમીનના હિસાબનું મહત્ત્વ રાખે છે.

સ્થૂળનું મહત્ત્વ એટલું નથી જેટલું સૂક્ષ્મનું છે. ગાંધીજીનું શરીર બહારથી ઘણું જ કમજોર લાગતું હતું, પરંતુ તેમની અંદરનું સૂક્ષ્મશરીર એટલું અધિક મજબૂત હતું કે તેના દ્વારા તેમણે આશ્ચર્યજનક કાર્યો કરી નાખ્યાં. અષ્ટાવક ઋષિ બહારથી જોવામાં કાળા-કૂબડા અને વાંકા-ચૂકા હતા, પરંતુ તેમનું અંદરનું શરીર એટલું મહત્ત્વપૂર્ણ હતું કે તેમના જ્ઞાન અને કાર્યને જોઈને વિદેહ કહેવડાવતા રાજા જનક જેવા વિદ્વાન પણ આશ્ચર્યચકિત થઈ જતા હતા.

મિત્રો! અમે ઈચ્છીએ છીએ કે તમે પણ તમારી અંદરની જમીન એટલે કે શરીરને જાગૃત કરી શકત તો મજા આવી જાત. જો તમે એનો વિકાસ કરી ન શક્યા અને માત્ર ભૌતિક શરીરનું, ભૌતિક પદાર્થોનું જ ધ્યાન રાખીશું, તો એ કહેવામાં અમને જરા પણ સંકોચ નહીં થાય કે તમે કશું પણ મેળવી શકશો નહીં. જો તમે ફક્ત ભૌતિક રાખતા હશો, તો અમે તમને અધ્યાત્મવાદી કહી શકીશું નહીં. ભલે ને પછી તમે ચાલીસાના પાઠ કરતા હો કે રામાયણના પાઠ કરતા

હો, એની સાથે અમારે કોઈ મતલબ નથી. તમે જો અધ્યાત્મવાદી છો અને તમારે કશુંક મેળવવું છે તો તમારે તમારા અંદરના હિસ્સાને જગાડવો પડશે, કેમકે મનુષ્યની શક્તિ-સામર્થ્ય, ઋષિ-તત્ત્વ, રિદ્ધિ-સિદ્ધિ જે પણ કંઈ છે, તે એની અંદર જ છે, જેને માટે મનુષ્યએ સાધનાઓ કરવી પડે છે. અંદર એટમબોંબની શક્તિ ભરેલી પડી છે, જેને તમારે માત્ર જગાવવાની અને નિયોજિત કરવાની છે.

સાથીઓ, હું એ કહી રહ્યો હતો કે જીવાત્માની શક્તિ બહિરંગમાં નહીં, અંતરંગમાં છે. વાસ્તવમાં આપણે ફક્ત બહારની વસ્તુઓને જ જોઈ શકીએ છીએ. અંદરની વસ્તુઓ આપણે જોઈ શકતા નથી. એના કારણે એના મહત્ત્વની આપણને ખબર પડતી નથી. જો આપણે અંદરની ચીજોને શોધી શકીએ તથા તેને જાગૃત કરવાનો પ્રયાસ કરી શકીએ, તો આપણા જીવનનો કાયાકલ્પ થઈ શકે છે. આધ્યાત્મિકતાનું શિક્ષણ અમે પ્રારંભથી આપવાનો પ્રયાસ કર્યો છે તથા લોકોને બતાડવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે કે તમે તમને પોતાને ઓળખો તથા તેના વિકાસને માટે પ્રયાસ કરો. 'આત્મા બાડરે જ્ઞાતવ્ય શ્રોતવ્ય ધ્યાતવ્ય' એ જ વાસ્તવિકતા છે. પોતાની જાતને ઓળખો, જાણો તથા તેને જાગૃત કરવાનો પ્રયત્ન કરો, જેથી તમે મહાન થઈ શકો - ન્યાલ થઈ શકો. આપણી અંદર રિદ્ધિ-સિદ્ધિઓની, શક્તિઓનો ખજાનો ભર્યો છે, તેના વિષયમાં જો જાણી શક્યા તો મજા આવી જશે.

મિત્રો ! અમે સાંભળ્યું છે કે કોશિકાઓની અંદર 'જીન્સ' હોય છે, જે શરીર નિર્માણથી લઈને મનુષ્યની બધી જ ગતિવિધિઓનું નિયંત્રણ - સંચાલન કરે છે અને તેને ન્યાલ કરી દે છે. આત્મા પણ અંતરંગવાળો 'જીન' છે, જે જાગૃત થઈ જતાં જ માનવીને ન્યાલ કરી દે છે. આપણું બાહ્ય શરીર જે આપણને નજરે પડે છે, તે આપણું સ્થૂળ શરીર છે. જે રીતે આપણે કપડાં પહેરેલાં છે, ઠીક એવી જ રીતે આ કાયાનું જે ઉપરી સ્વરૂપ છે, તે સ્થૂળશરીર છે. આપણે બાકીના શરીરના વિષે જાણીએ છીએ કે નહીં. એ કહી શકતા નથી,

પરંતુ સૂક્ષ્મશરીરનાં વિષયમાં એ જાણીએ છીએ કે એ સપનાના સમયે બહાર આવી જાય છે, આવી રીતે આપણે અંદાજ લગાવી શકીએ છીએ કે આપણી અંદર-ઘણી મોટી શક્તિ છે, જે આપણા શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે અને આ પ્રકારનું સપનું બતાવી જાય છે.

સૂક્ષ્મ શરીરને જોઈ શકાતું નથી. જે રીતે આપણે વીજળીને જોઈ શકતા નથી, તેવી જ રીતે આપણા મગજમાં રહેલી અદૃશ્ય ઇલેક્ટ્રીસીટીનું મહત્ત્વ ઓછું નથી. એવી જ રીતે પાંચ પ્રાણોથી બનેલું આપણું સૂક્ષ્મ શરીર પણ ઓછું મહત્ત્વપૂર્ણ નથી. આપણું સ્થૂળ શરીર જે આપણને બહારથી દેખાય છે, અને જે ખાય-પીએ છે, ટટ્ટી-પેશાબ કરે છે, એટલું મહત્ત્વપૂર્ણ નથી, જેટલું કે સૂક્ષ્મ શરીર. જો આપણે અંદરવાળા આ શરીરને વિકસિત કરી લઈએ તો આપણે શક્તિશાળી બની શકીએ છીએ. આ મનુષ્યનો અંદરનો ભાગ છે, જે અધ્યાત્મનો ઘણો જ મહત્ત્વપૂર્ણ ભાગ છે, હિસ્સો છે. આ જ સંસારને પ્રભાવિત કરે છે અને ચમત્કાર બતાવે છે. આને આપણે સૂક્ષ્મ શરીર કહીએ છીએ. એ ઘણું જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. એક આપણી ફિઝિકલ બોડી છે, જે આપણને બહારથી દેખાય છે, જેને આપણે સ્થૂળ શરીર કહીએ છીએ. ત્યારબાદ આપણું સૂક્ષ્મશરીર છે, જે ઘણું જ શક્તિશાળી અને મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

જો આપણે આપણા ખાનદાન વિષે જાણી લઈએ તો આપણને આપણા વિષેની પૂરી જાણકારી મળી જાય છે. તેવી જ રીતે આપણી અંદર એક એકથી ચઢિયાતા શક્તિશાળી શરીર ભર્યાં પડ્યાં છે, કોષ ભર્યાં પડ્યાં છે, ખજાના ભર્યાં પડ્યાં છે. જો તેને આપણે જાણી શકીએ તો દુનિયાના સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ વ્યક્તિ બની શકીએ છીએ. વાસ્તવમાં મનુષ્યને આ જ વાસ્તવિક સંપદાના વિષયમાં જાણકારી હોવી જોઈએ. આપણે જે પાંચ દેવતાઓની ઉપાસના કરીએ છીએ, એ ખરેખર આપણી અંદરની, વ્યક્તિત્વના વિકાસની ઉપાસના છે. આપણને ન તો ભગવાની સામે નાક રગડવાની જરૂરિયાત છે અને ન પૂજા કરવાની જરૂરિયાત છે.

વીજળીના વિષયમાં જેમને જાણકારી હોય છે, તેઓ ઘરમાં બેસીને તેનાં બટન દબાવતા રહે છે, જેનાથી ઘરના પંખા ચાલતા રહે છે, બલ્બ સળગતા રહે છે. એટલે એ વીજળીનાં વિષયમાં પણ તમને યોગ્ય જાણકારી હોવી જોઈએ.

મિત્રો ! અમે તમને એ બતાવવા માંગીએ છીએ કે આપણે ભગવાનની ઉપાસના છોડીને જો પોતાનાં વ્યક્તિત્વનો વિકાસ કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ, પોતાની જાતને સુધારવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો આ જીવન સ્વર્ગમય થઈ શકે છે તથા આપણે બધી જ વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ. એ પરિસ્થિતિમાં મનુષ્ય દેવતા બની જાય છે, પયગંબર બની જાય છે. આ કાર્ય પોતાની જાતને પરિષ્કૃત કરવાથી જ સંભવ બને છે. અધ્યાત્મ ખુશામત કરવાનું કે નાક રગડવાનું નામ નથી.. વાસ્તવમાં તો આને માટે મનુષ્યને તપાવવાની જરૂરિયાત છે. તપાવવાથી સોનું તથા લોખંડ સાફ થઈ જાય છે. તપાવવાથી તો પાણી પણ સ્ટીમ-વરાળ બની જાય છે. તમારે પણ તપ કરવાની જરૂર છે, તેનાં માટે તમારે નાના-નાના સિદ્ધાંતોનું પરિપાલન કરવાની, અભ્યાસમાં ઉતારવાની આવશ્યકતા છે. ઉદાહરણને માટે અસ્વાદ વ્રત રાખવાનો પ્રયાસ કરો. તમે મીઠું તથા ખાંડનો ત્યાગ કરો. જો જીભ ઉપર કંટ્રોલ કરી શક્યા તો તમે બધી ચીજ પ્રાપ્ત કરી શકશો. આ ઘણી જ ખરાબ છે, બધાને હેરાન કરે છે. જીભ ઉપર કંટ્રોલ કરવો સ્વાસ્થ્યને માટે પણ હિતકર છે.

આવી જ રીતે વાણી ઉપર સંયમ રાખો. બોલતા પહેલાં એ વિચારો કે આપણે જે કંઈ બોલવા જઈ રહ્યા છીએ, સામેવાળા ઉપર એનો શો પ્રભાવ પડશે. તમારે આને માટે મૌન ધારણ કરવાની આવશ્યકતા છે. ઓછામાં ઓછું દરરોજ બે કલાક મૌન રહેવાનો પ્રયત્ન કરો. તમે આને સવારે અથવા સાંજે રાખો, પરંતુ રાખો જરૂર. આનાથી વાણીમાં તેજસ્વિતા આવે છે. વાક્યુદ્ધ ન થાય, તેને માટે પણ મૌનવ્રતનું પાલન કરવાની જરૂરિયાત છે. આહારનો પણ સંયમ હોવો જોઈએ

અને વાણીનો પણ.

વાણી-સંયમની સાથે અન્ય ઈંદ્રિયસંયમ પણ જોડાયેલા છે. આને માટે બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું જોઈએ. ખરેખર આનું ખંડન મનુષ્યના વિચારોના કારણે થાય છે. મનમાં જો કુવિચારો આવતા હોય, તો તેનાથી વિપરીત ઊંધા વિચાર કરવાનું શરૂ કરી દો. જો કામવાસનાના વિચારો આવતા હોય તો ભીષ્મ પિતામહ, હનુમાન વગેરેને યાદ કરો. તેમની વાર્તા વાંચો. આ રીતે સકારાત્મક ચિંતન વડે પોતાના વિચારોને બદલી શકાય છે. ખરાબ વિચારોને દૂર કરી તેના સ્થાન ઉપર બીજા સુંદર વિચારોને પોતાના મનમાં સ્થાન આપો. આ રીતે પવિત્ર નિર્મળ બનીને એ મહાન શક્તિનો અપવ્યય થતા રોકીએ, જે જીવનની એક મહત્વપૂર્ણ શક્તિ છે. બ્રહ્મચર્ય એક મહાન તપ છે.

પૈસાનો અપવ્યય ન કરો. તમે જે પૈસા ખર્ચો છો, તેને ઘણા જ સંયમી ભાવથી ખર્ચ કરો. ખર્ચ કરતાં પહેલાં હજાર વાર વિચારો કે શું આ વસ્તુની વાસ્તવમાં જરૂર છે કે નહીં ? શું તેના વગર કામ ચાલી શકતું નથી ? આ રીતે પૈસા ઉપર નિયંત્રણ રાખી શકાય છે અને અપવ્યયથી પણ બચી શકાય છે.

સમયનો સંયમ સૌથી મહત્વપૂર્ણ તપ છે. આ સંસારમાં જે પણ મહાપુરુષો થયા છે, તેમને પોતાના સમયને, કાળની દોરી સાથે બાંધીને રાખ્યો છે. તમે પણ ટાઈમટેબલ બનાવીને કામ કરો. પોતાના વિચારો કંટ્રોલ કરવાનું શીખો. આ સંસારમાં જે પણ વ્યક્તિઓ સફળ થઈ છે, તેમણે પોતાના વિચારોને નિયંત્રણમાં રાખ્યા છે. જે કામને કરવું અનિવાર્ય છે, તેને અવશ્ય પૂરું કરો. એનાથી પણ તમને તો લાભ જ થશે.

આ પ્રકારની નાની-નાની તપસાધના દ્વારા તમે તમારા વિચારોને, તમારા અંતરંગને અધિક શુદ્ધ અને પવિત્ર બનાવી શકો છો તથા જીવનના-પ્રગતિનાં સોપાનને પાર કરી શકો છો. આજની વાત સમાપ્ત.

॥ ૐ શાંતિ ॥

પ્રખર સાધના વર્ષને ધ્યાનમાં રાખી પરિજન સંસ્કારી જીવન જીવતા સાધના પથ પર આગળ વધે અને પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવે જે જીવન સૂત્ર આપ્યા છે, તેના પર ચાલી આત્મોત્તરિનું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરે. આ વર્ષ જપ વર્ષ નહીં, સાધના વર્ષ છે. સાધના વિષે મનમાં જે ભ્રાંતિઓને ધર કરી રાખી છે તેને હટાવી દો અને સાધનાનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ અને દર્શન જાણો, સમજો અને વ્યવહારમાં ઉતારો.

અમે પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવને પૂછ્યું કે ભગવાનને પૂજન સામગ્રી અર્પિત કરીએ છીએ. શું એનાથી ભગવાન પ્રસન્ન થઈ જાય છે ? અને જે વ્યક્તિ આ વસ્તુઓ નથી ચઢાવતા તેનાથી અપ્રસન્ન થઈ તેને શાપ આપે છે. પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવે જવાબ આપ્યો- બેટા ! પૂજન સામગ્રીથી ઈશ્વર ન તો પ્રસન્ન થાય છે ન નારાજ. પૂજન સામગ્રી તો અંતર્ભાવોને પ્રકટ કરવા, જીવન સૂત્રોને વ્યવહારમાં ઢાળવાની રીત છે, તેને જીવન જીવવાની કળા કહે છે. તેના દર્શનને સમજ્યા વગર લાભ મળતો નથી.

દેવ પૂજન માટે ચાર ચમચી જળ ચઢાવીએ છીએ. આ ચાર ચમચી જળ તન, મન, ધન અને ભાવના એ ચાર શક્તિઓ છે. તેને ભગવાનના ચરણોમાં સમર્પિત કરીએ છીએ. આપણે પોતાનો સમય, શ્રમ, ધન અને ભાવના આદિ ભગવાન માટે નિયોજીત કરવા જોઈએ. સમાજમાં કેટલી બુરાઈઓ ફેલાયેલી છે. અશ્લીલ-ગંદા સાહિત્ય લોકોના ચિંતન ભ્રષ્ટ કરી રહ્યા છે. સમાજને એનાથી બચાવવા માટે પોતાનો સમય-શ્રમ લગાવીશું. એવી ભાવના ચાર ચમચી જળ ચઢાવતી વખતે કરવી જોઈએ.

જળ શીતળતાનું, સંવેદનાનું, કલ્યાણનું પ્રતીક છે. એક શિકાશીએ સારસ પક્ષીને તીર માર્યું. તે પક્ષીની પત્નીના કરૂણ વિલાપને જોઈ વાલ્મીકિની કરૂણા, સંવેદના જાગી અને તે કરૂણાથી રામાયણ મહાકાવ્યની રચના થઈ. બીજાના દુઃખને જોઈ આપણું હૃદય પીગળવું જોઈએ. આ બધા ગુણ આપણી અંદર વિકસિત થાય અને તન, મન, ધન તથા ભાવનાથી સમાજની સેવા આપણે કરી શકીએ, તેના પ્રતીક રૂપમાં ચાર ચમચી જળ ચઢાવીએ છીએ.

ચંદન-કંકુ ચઢાવવાનો અર્થ છે કે આપણું જીવન પણ ચંદનની માફક સુગંધમય બને. આજનો દિવસ અમે ચંદનની જેમ જીવી પરોપકારમાં વિતાવીશું. સુગંધમયનો અર્થ અત્તર લગાવવાનો નથી, આપણા સત્કર્મોની કીર્તિથી, સદ્વિચારોથી, યશસ્વી જીવનથી છે. સ્વાર્થ માટે નહીં, પરમાર્થ માટે જીવન જીવવાની વાત વિચારવી જોઈએ. ભાગીરથે ગંગાવતરણ માટે રાજપાટ છોડી હિમાલયમાં કઠોર તપશ્ચર્યા કરી હતી. તેમાં પરમાર્થની ભાવના હતી. ત્યારે તો સ્વયં ગંગા પણ સ્વયં ભાગીરથી કહેવાઈને ધન્ય થઈ.

ભગવાન હંમેશા પહેલા માંગે છે, આપણું સમર્પણ માંગે છે, ત્યારે કંઈક આપે છે. સુદામા પાસે ચોખાની પોટલી માંગી હતી. રાજા બલિ સિંહાસન પર બેઠા હતા. વામન ભગવાન નીચે ભિક્ષા માંગવા ઊભા હતા. ભગવાનથી કંઈક માંગવું ભક્તિ નથી, આપવું જ ભક્તિ છે. સમર્પણ જ ભક્તિ છે. આપણે દાતા બનવું જોઈએ.

ભગવાનને ફૂલ ચઢાવીએ છીએ. આપણું જીવન પુષ્પ માફક પ્રસન્નતાથી હર્ષ્યુ-ભર્ષ્યુ હોવું જોઈએ. કેટલુંય કષ્ટ જીવનમાં આવે. વિચલિત ન થઈએ. આંધી હોય, તોફાન હોય, વર્ષા હોય કે તડકો, ફૂલ તો સદા પ્રસન્ન જ રહે છે અને પ્રસન્નતા આપે છે. ભગવાન રામને રાજતિલક થવાનું હતું, એવા સમયે અચાનક તેમને વનવાસ જવું પડ્યું, તો પણ નિરાશા, ચિંતા નહીં. વનવાસમાં સીતા માતાને રાવણ લઈ ગયો.

અમને પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવ સાથે ચાર વર્ષ રહેવાનું સૌભાગ્ય પ્રાપ્ત થયેલ છે. તેમની પાસે જે આવતું તેમને પ્રસન્ન કરી દેતા રોતા રોતા આવનાર પરિજન ખુશ થઈને પાછા વળતા. ફૂલ જેવું જીવન, હસી-ખુશીનું જીવન જીવવું જોઈએ.

અક્ષત (ચોખા) ચઢાવવાનું તાત્પર્ય એ છે કે અમે જે પણ અન્ન, ધન, સંપત્તિ કમાઈએ છીએ, તેનો એક અંશ લોક કલ્યાણ માટે પીડિત માનવતાની સેવામાં સમર્પિત કરો. પરિવાર પ્રત્યે, સમાજ પ્રત્યે, રાષ્ટ્ર પ્રત્યે પણ અમારું જે કર્તવ્ય છે, તેને પણ પૂરું કરવું જોઈએ. પોતાના સામર્થ્યને, નિષ્ઠાને લોક કલ્યાણમાં લગાવો. આજે દરેક વ્યક્તિ સદ્વિચારોના

અભાવમાં દુઃખી છે, પરેશાન છે. ધનવાન હોય કે વિભૂતિવાન બધાની હેરાની-પરેશાનીનું કારણ સદ્ચિંતનનો અભાવ છે. પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવનું સાહિત્ય જ્ઞાનરથ અને ઝોલા પુસ્તકાલય દ્વારા જન-જન સુધી પહોંચાડવું જોઈએ. બે કલાકનો સમય નિત્ય સમાજ માટે કાઢવો જોઈએ. ઈશ્વરચંદ્ર વિદ્યાસાગર પચાસ રૂપિયામાં ઘર ખર્ચ ચલાવતા હતા. બાકી બધો પગાર ગરીબ બાળકોના ભણતર, પુસ્તક આદિ માટે ખર્ચ કરતા હતા. પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવે જેટલી પૈતૃક જમીન હતી તે વેચી બધું ધન ગાયત્રી તપોભૂમિના નિર્માણ અને સમાજ સેવામાં લગાવ્યું. પોતાના માટે ઓછો અને સમાજ માટે અધિક સમય, ધન અને શ્રમ લગાવવો જોઈએ.

મિષ્ટાન્ન સમર્પિત કરીએ છીએ. તેની સાથે મધુર વ્યવહાર સાથે પ્રસ્તુત થવાની ભાવના જોડાયેલી છે. પ્રિયભાષી, મધુર ભાષી પોતાના અનેક સમર્થક પેદા કરી લે છે. એનાથી વિપરીત કટુ વચનથી મિત્ર પણ શત્રુ થઈ જાય છે. જેટલા પણ લડાઈ-ઝગડા થાય છે કે ઈતિહાસમાં થયા છે તેમાં મોટેભાગે મૂળ કારણ વાણી સંયમનો અભાવ જ રહ્યો છે. પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવે એ તથ્યને સમજાવવા માટે એક કથા સંભળાવી-એક રાજા જંગલમાં પોતાના એક મંત્રી અને નોકર સાથે શિકાર કરવા ગયા. ત્યાં તે બધા એક બીજાથી છૂટા પડી ગયા અને એક બીજાને શોધવા લાગ્યા. એક ઝાડ નીચે એક આંધળા સાધુ બેઠા હતા. તેમને એક નોકરે પૂછ્યું-અરે વૃદ્ધ ! અહીંયા કોઈ વ્યક્તિને આવતી-જતી દેખી છે ? તે આંધળા સાધુએ જવાબ ન આપ્યો. નોકરે કહ્યું બતાવતા કેમ નથી, ચૂપ બેઠો છે એટલે તારી આંખો ફૂટી ગઈ છે અને આ દુર્દશા થઈ છે. એવા અપશબ્દ બોલી નોકર ચાલ્યો ગયો. થોડીવાર પછી મંત્રી આવ્યા, તેણે પાસે આવી સાધુને પૂછ્યું-“સૂરદાસજી! આપે અહીં કોઈને આવતા-જતા જોયા છે. આંધળાએ કહ્યું-“આપનો નોકર આવ્યો હતો, સામે રસ્તેથી ગયો છે” મંત્રી તે રસ્તે ચાલ્યાગયા. થોડીવાર પછી રાજા એ સ્થાને આવ્યા અને સૂરદાસના ચરણ સ્પર્શ કરી બોલ્યા-“મહારાજ ! મારા યોગ્ય કોઈ સેવા હોય તો બતાવો. પહેલા અભિવાદન કર્યું પછી ક્ષેમ - કુશળતા પૂછી ત્યારે પોતાની વાત કહી કે “અહીંયા કોઈ વ્યક્તિ આપે જોઈ છે? ત્યારે સૂરદાસજી બોલ્યા-“પહેલા આપનો નોકર આવ્યો હતો, પછી મંત્રી આવ્યો હતો, બંને આ રસ્તે ચાલ્યા

ગયા છે. રાજા એ રસ્તે જવા લાગ્યા, પરંતુ તેમને ભ્રમ થયો કે આ વ્યક્તિ આંખે આંધળો છે તો પણ કેવી રીતે જાણ્યું કે પહેલા નોકર ગયો પછી મંત્રી ગયો છે, રાજાએ સૂરદાસજીને પૂછી જ લીધું કે આપે ત્રણેયને કેવી રીતે ઓળખ્યા. સૂરદાસજી બોલ્યા-“રાજા સાહેબ વ્યક્તિની ઓળખાણ બોલીથી થાય છે. વ્યક્તિ ગમે તેટલી ભણેલી-ગણેલી હોય, જ્ઞાની હોય તે ગાળા-ગાળીથી બોલે તો બધું જ્ઞાન બેકાર છે. જીભ બહુ શક્તિશાળી-ઈન્દ્રિય છે. એનાથી બોલીએ પણ છીએ અને સ્વાદ પણ કરીએ છીએ. એ જ્ઞાનેન્દ્રિય પણ છે અને કર્મેન્દ્રિય પણ છે. જેણે તેને વશમાં ન કરી તે બીજી કોઈ પણ ઈન્દ્રિયને વશમાં કરી શકતા નથી. જો કોઈ વ્યક્તિ દિલ દુભાય તેવી વાત કરે છે તો સમજો તેનો જીભ પર અધિકાર નથી. ઈન્દ્રિય સંયમ સાધવા માટે જ જીભનો સંયમ બતાવવામાં આવે છે. પહેલા સ્વાદ અને વાણી બંનેને સાધવા જોઈએ.

ભગવાન સામે દીવો પ્રગટાવીએ છીએ. ભગવાનને પ્રકાશની જરૂર નથી. ચંદ્રમા અને સૂર્ય જ્યારે પ્રકાશ આપે છે ત્યારે દીવાની ભગવાનને જરૂર નથી. ભગવાન સામે દીવો પ્રગટાવવાનું તાત્પર્ય એ કે જેવી રીતે દીવો અંધકાર દૂર કરે છે તેવી રીતે આપણે ભૂલેલા, ભટકેલાને રસ્તો બતાવો. જે અજ્ઞાનતાવશ ભટકી ગયા છે, વ્યસનમાં જકડાઈ ગયા છે તેમને જ્ઞાન આપવું જોઈએ.

અગરબત્તી અને ધૂપ સળગાવીએ છીએ. સુગંધથી વાતાવરણ મહંકે છે. અગરબત્તીની માફક આપણે પણ આસપાસના વાતાવરણને દેવત્વથી હર્યુ-ભર્યુ બનાવીએ. જ્યાં પણ રહીએ, એવા કાર્યો કરીએ જેની સર્વત્ર પ્રશંસા થાય. સદ્ગુણોની સુવાસ ભરી દઈએ અને પોતાના ચિંતન, ચરિત્ર, વ્યવહાર દ્વારા બીજાને પ્રભાવિત કરીએ. બધાને શ્રેષ્ઠ, સજ્જન અને મહાન બનાવવાનો પ્રયાસ કરો. જ્યાં સુધી જીવન છે, દરેક શ્વાસ જનહિતમાં લાગી જાય, બસ એ જ વિચારો.

પૂજા, ઉપાસના અને સાધના સંબંધીત આ વાતોને આપણે પોતાની અંદર ઉતારીએ, જીવનમાં ઢાળીએ ત્યારે સાધના સુફળિત થશે. આ પ્રકારનું જીવન જીવવાની ગુરુ સત્તાની અપેક્ષા દરેક પરિજન પાસે રહી છે.

(ક્રમશઃ)

- લીલાપત શર્મા

યુગ નિર્માણ સમાચાર

વડગામ-ગાયત્રી પ્રજ્ઞાપીઠ વડગામમાં વસંત પર્વ નિમીત્તે સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમનું આયોજન રાખેલ જેમાં પ્રાર્થના, ગરબા, તથા જ્ઞાનઘટના ૧૦૮ સભ્યોને પ્રજ્ઞા પુરાણ ભાગ-૨ વિતરણ કર્યાં. ૨૪ કલાકના અખંડજપ ઉપરાંત ગાયત્રી દીપ યજ્ઞનું આયોજન થયું.

સકલાણા-વસંતપંચમીએ “મા જગદ્અંબાની પ્રાણપ્રતિષ્ઠાનો કાર્યક્રમ ગ્રામજનોએ ભારે ઉત્સાહથી ઉજવણી કરેલ. મહા સુદી ૧૫ના દિવસે વડગામ ગાયત્રી પરિવાર દ્વારા-૫૧ જોડા દ્વારા સત્યનારાયણ કથાનું આયોજન થયું. જેમાં ગ્રામજનો તથા ગાયત્રી પરિવારના સહકારથી આયોજન સફળ થયું.

બોટાદ-ગાયત્રી પરિવારની બહેનો એ બોટાદથી ૧૫.કિ.મી. દૂર પાણિપાદ ગામમાં પ્રજ્ઞા મહિલા મંડળની સ્થાપના કરી અને દર મંગળવારે રોજના ૪ થી ૫ સ્વાધ્યાય શરૂ કર્યાં. તેમાં ૪૦ થી ૫૦ બહેનો શ્રદ્ધાથી આવે છે.

વલસાડ-ગાયત્રી પ્રજ્ઞા પરિવાર સંગઠન વલસાડ દ્વારા વસંત પંચમીનાં રોજ વલસાડ શહેરના જુદા જુદા વિસ્તારો પૈકી ૮ સ્થળો અનુક્રમે ભીડ ભંજન મહાદેવ મંદિર, જગન્નાથ મંદિર, સ્વર્ગાશ્રમ મંદિર, ગીતા સદન, શિક્ષક ભવન, બાળ સંસ્કાર કેન્દ્ર દર્પણ સોસાયટી તથા ભૂતસર ગામે ઉજવણી કરવામાં આવી હતી, તેમાં સવારે ૫ થી ૬ ગુરૂ પૂજન અને સરસ્વતી પૂજન, ૬-૦૦ થી સાંજે ૮-૦૦ સુધી અખંડ મંત્ર જાપ, જેમાં અસંખ્ય લોકોએ સંપ્રદાયના ભદ્રભાવ વગર ભાગ લીધો હતો અને સાંજે દીપયજ્ઞ કરી વસંતપર્વ સંપન્ન કરેલ.

કલોલ- ગુરૂસત્તા પરમ પૂજ્ય ગુરૂદેવ અને માતૃસત્તા પરમ વંદનીય ભગવતી માતાના સૂક્ષ્મ સાનિધ્યમાં વસંત પંચમીના દિવસે ગાયત્રી શક્તિ પીઠ કલોલ ખાતે સવારે ૫-૦૦થી સાંજના ૬-૦૦ વાગ્યા સુધી અખંડજાપ. તેમજ સવારે ૮-૦૦થી બપોરે ૧-૦૦ વાગ્યા સુધી ગજજર સુધાર જ્ઞાતિના સમૂહ વિવાહ સંસ્કાર જેમાં ૧૪ નવદંપત્તિઓને યુગ નિર્માણ યોજનાની વેદીક વીધી પ્રમાણે વિવાહ સંસ્કાર કરાવી દરેક દંપત્તિને રૂ/- ૫૦ નું સાહિત્ય, માતાજીના સ્વહસ્તે લખાયેલ લેખીનેશન કરેલ વિદાય શિખામણ પત્ર તેમજ ઉપવસ્ત્ર આપી દરેકને યુગ શક્તિ ગાયત્રીના સભ્ય બનાવી વિદાય આપી.

પ્રાંતિજ-સાધના વર્ષ ૧૯૯૯ માં આપવામાં આવેલ અદ્વી દિવસીય અખંડજપના કાર્યક્રમોની પૂર્વભૂમિકારૂપે ગાયત્રી ચેતનાનો વિસ્તાર ગામે-ગામ કરવા માટે પ્રાંતિજ તાલુકા ગાયત્રી પરિવાર કટિબધ્ધ બન્યું છે. આ માટે વસંતપંચમી ૧૯૯૯ પહેલાં જ તાલકાનાં દસ જેટલાં

ગામોમાં દીપયજ્ઞના માધ્યમથી જન માનસને ઢંઢોળી, જનતાને આપણા સાધના અભિયાનમાં સહભાગી થવા તૈયાર કરવામાં આવેલ છે.

દેલોલી-ગાયત્રી પરિવાર શાખા દ્વારા આયોજીત વિશ્વ કલ્યાણ અર્થે ૨૧ કુંડી ગાયત્રી મહાયજ્ઞ વિગત દિવસોમાં સફળ થયો.

જેમાં નીચે પ્રમાણે સંસ્કારો થયા.

-પુંસવન સંસ્કાર નવ બહેનોના.

-મંત્રદિક્ષા બસો યજમાન ભાઈ બહેનો.

-ત્રણ હજારનું યુગ સાહિત્ય જ્ઞાનદાનના રૂપમાં વિતરણ.

-નેત્રયજ્ઞમાં ૧૭૨ ભાઈ બહેનોએ રાહત દરે યજમાનો લાભ લીધો.

-તેજસ્વી વિદ્યાર્થીઓનું જાહેરમાં સન્માન ગાયત્રી પરિવાર દ્વારા ૧૦ ગ્રામ ચાંદીના સિક્કા દ્વારા કરવામાં આવ્યું.

-વેદોના દિવ્યસંદેશ ૨૫ સેટની સ્થાપના કરવામાં આવી.

અમદાવાદ-આસોપાલવ એપાર્ટમેન્ટ ગાયત્રી પરિવાર શાખા દ્વારા ૧૫ કુંડીય ગાયત્રી મહાયજ્ઞનું સફળ થયેલ આયોજન. આ કાર્યક્રમની સફળતા માટે સતીશભાઈ શુક્લ, રામઅવતારભાઈ ગુપ્તા તથા અમારા વિસ્તારમાં આવેલી મંગલમૂર્તિ ગાયત્રી પરિવાર શાખા તથા ગાયત્રી એપાર્ટમેન્ટએ ખૂબ જહેમત ઉઠાવી કાર્યક્રમ સફળ બનાવ્યો હતો.

દરેક કુંડ પર ૩ કુટુંબ એમ ૪૫ કુટુંબો યજ્ઞમાં યજમાન તરીકે બેઠા હતા. સૌને પૂજાની થાળી પૂજા કરવા માટે તૈયાર કરી આપી હતી.

આ દિવસે યુગ શક્તિ ગાયત્રી પત્રિકાના ૭૧ નવા સભ્યો બનાવ્યા હતા. ભાઈશ્રી ચંદ્રકાંતભાઈ ઠાકર રાણીપ ગાયત્રી પરિવારના ભાઈએ આ અંગે તેમનું સુંદર વક્તવ્ય તથા ગીત રજૂ કરી યુગ શક્તિ ગાયત્રીનું મહત્વ સમજાવ્યું હતું.

યજ્ઞાર્ય તરીકે શ્રી પ્રવીણભાઈ પટેલની ટૂકડી આવી હતી. ખૂબ સરસ ભાષામાં યજ્ઞનો લાભ સૌને આપ્યો.

વેરાવળ-વસંતપંચમીનો કાર્યક્રમ ગાયત્રી પ્રજ્ઞાપીઠ ખાતે ખૂબ જ ઉત્સાહથી સંપન્ન થયો. જેમાં દેવકન્યા અને દેવકુમારોએ પ્રભાતકેરી દ્વારા કાર્યક્રમની શરૂઆત કરી. દેવપૂજનની સાથે અખંડ જપનું પણ આયોજન કર્યું. સાંજે દીપયજ્ઞ દ્વારા આયોજન સંપન્ન કરવામાં આવ્યું.

જામ જોધપુર-તા. ૧૭-૧૮ ફેબ્રુઆરીના રોજ પ્રજ્ઞાપીઠમાં પૂ. ગુરુદેવ- પૂ. માતાજીની પ્રતિમાનો પ્રાણપ્રતિષ્ઠા મહોત્સવ ખૂબ જ શ્રદ્ધાપૂર્વક સંપન્ન કરવામાં આવ્યો. આ પ્રસંગે સૌરાષ્ટ્રના બધા જ પરિજનોએ ઉત્સાહથી હાજરી આપી. □



દેખો પૂર્વ દિશામાં હળવે, સૂર્ય દેવતા જાગે છે.

અંધકારના ઓળા સત્વર, દૂમદબાવી ભાગે છે.

તેજ કિરણના છૂટે કુવારા, ઝળહળ જ્યોતિ જાગે છે,

વેદમંત્રના ગુંજારવથી, અનુપમ સૃષ્ટિ ભાગે છે. (૧)

અખિલ વિશ્વના જડચેતનમાં, પુનિત પ્રાણ ધબકારે છે,

આળસ નિંદ્રા કષાય કલ્મષ, જાય સૂર્ય ચમકારે છે. (૨)

દૂર ક્ષિતિજમાં મહાકાલનો, પ્રચંડ બાહુ ભાળે છે,

જ્ઞાન ચજ્જની મશાલ પકડી, વિશ્વ તિમીરને ટાળે છે. (૩)

તેજ કિરણથી તિમીર હઠેને, જીવન પંથ ઉજાળે છે,

સત્ કર્મોની પુનિત પ્રેરણા જાગે, પાપ પ્રજાળે છે. (૪)

સવિતાની શાશ્વત શક્તિ જે, મરકત મુખડે આવે છે,

સરસ્વતિ-લક્ષ્મી-કાલીનું, ત્રિપદારૂપ મન ભાવે છે. (૫)

સદ્બુદ્ધિ વરસાવે માતા, અંતઃકરણ જગાડે છે,

ગાયત્રીનો મંત્ર અનુપમ, જીવન ગીત વગાડે છે. (૬)

-વિકલભાઈ ડી. પટેલ
રાંધેજા, જિ. ગાંધીનગર

