



અનુક્રમણિકા

૧. ઉદાર જીવનનું ગૌરવ	૧	૧૦. ગાયત્રી ઉપાસનાને સફળ બનાવનારી	
૨. પ્રશંસાયોગ્ય માત્ર ભગવાન	૨	પાંચ તપ-સાધનાઓ	૨૭
૩. તારું તને અર્પણ	૪	૧૧. નાત્માનમવસાદયેત્	૩૨
૪. હસો-હસાવો અને નીરોગી રહો	૭	૧૨. યત્ર નાર્યસ્તુ પૂજ્યન્તે	૩૫
૫. હે મહાદેવી ! મા ગાયત્રી	૧૧	૧૩. આપણે ઈશ્વરના બની રહીએ	૩૭
૬. રંગો ચેતનાની સ્થિતિના નિર્દેશકો હોય છે	૧૩	૧૪. યુગસંધિ મહાપુરશ્ચરણ અને	
૭. પ્રેમરસ ધારા વહેતી રહે	૧૭	વાતાવરણનું સંશોધન	૩૮
૮. કુંડલિનીનાં છ ચક્રો અને તેમની શક્તિઓ	૨૧	૧૫. આસન કરવું છે ? તો સૂર્યનમસ્કાર કરો.	૪૨
૯. વિવેકબુદ્ધિના અભાવે જ રોગ અને		૧૬. એક બૂરાઈ છોડવાનો ચમત્કાર	૪૪
શોક વધી રહ્યા છે	૨૫	૧૭. આત્મીય અનુરોધ	૪૬

ક્રાંતિ વિશેષાંકની ઉત્સાહભરી લહેર

ઈન્દુબેન અમીન વડોદરા ૫૦૦૦ અંક, ગાયત્રી પરિવાર ટ્રસ્ટ, વડોદરા ૩૫૦૦ અંક, અમૃતભાઈ ચતુરભાઈ પટેલ. ગોરવા વડોદરા ૨૧૫૦ અંક, આર. એમ. ભાવસાર, ગાંધીનગર ૫૧૦ અંક, દામજીભાઈ એસ. પટેલ ગારિયાદાર ૭૫૦ અંક, ડોલીબેન અમદાવાદ ૧૬૦૦ અંક, જગદીશભાઈ પી. ભટ્ટ વાસણા અમદાવાદ ૨૬૦ અંક, બી. પી. સિંઠા નારણપુરા અમદાવાદ ૩૨૫ અંક, આશાબેન જ્ઞાની મુંબઈ ૫૦૦ અંક, ગાયત્રી શક્તિપીઠ બાલાજી રોડ સુરત ૫૦૦ અંક, ચમનલાલ વસોયા જામનગર ૨૦૦ અંક, નિરંજના દવે વાડજ અમદાવાદ ૧૧૦૦૦ અંક, ગાયત્રી પરિવાર ગોધરા ૨૪૦૦ અંક, ગાયત્રી પરિવાર જિલ્લા મહેસાણા ૨૫૦૦૦ અંક અને ૧૫૦૦૦૦ લઘુ પુસ્તિકાઓના સહયોગી શ્રી વિષ્ણુભાઈ પંડ્યા, બબલભાઈ ચૌધરી, ગંગારામભાઈ પટેલ, મનસુખભાઈ પટેલ, બાબુભાઈ કરલી, દયાલજીભાઈ, કીકાભાઈ પાટણ, ક્રાંતિભાઈ ચાણસ્મા, કે. કે. પટેલ બીજાપુર, પૂંજીરામભાઈ, જયંતીભાઈ રાવલ, જયદેવભાઈ સુથાર, ક્રાંતિભાઈ માંકણજ, નટુભાઈ દેવીનાપુરા, પ્રજ્ઞાબહેન, અમૃતભાઈ હારીજ તેમજ મોતીકાકા કડી.

હિન્દી ભાષામાં પ્રકાશિત યુગ નિર્માણ યોજના વિશેષાંકની લહેર

ખાટૂ શ્યામજી સીકર ૫૦૦૦ અંક, ગાયત્રી પરિવાર બારાબંકી ૫૦૦૦૦ અંક, ગાયત્રી શક્તિપીઠ ભોપાલ ૫૦૦૦ અંક, ગાયત્રી પરિવાર શાખા અલીગઢ ૫૦૦૦ અંક, આર. કે. મૂંડા જયપુર ૧૦૦૦ અંક, શ્રીમતી પ્રેમલતા મંડલા ૧૦૦૦ અંક, રામમુરારી ગુપ્તા કાનપુર ૧૦૦૦ અંક, ગાયત્રી પરિવાર શાખા નાગપુર ૨૦૦૦ અંક, શ્રીમતી મંજુ પ્રભા ગુપ્તા કાનપુર ૨૪૦૦૦ અંક. શાંતા સોની ઈન્દોર ૧૦૦૦૦ અંક, અમરસિંહ પીલીભીત ૪૦૦૦૦ અંક, બિહારીલાલ સોની ખરગોન ૩૦૦૦ અંક, ગાયત્રી શક્તિપીઠ જબલપુર ૧૦૦૦૦૦ અંક.

સૌ સહયોગીઓને ધન્યવાદ.

ॐ ભૂર્ભુવઃ સ્વઃ તત્સવિતુર્વરેણ્યં ભર્ગોદેવસ્ય ધીમહિ ધિયો યો નઃ પ્રચોદયાત્ ।

યુગ શક્તિ ગાયત્રી

: સંસ્થાપક/સંરક્ષક :

વેદમૂર્તિ તપોનિષ્ઠ યુગદેષ્ટા

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 - ૨૭ અંક - ૮

ઓગસ્ટ - ૧૯૯૭

ઉદાર જીવનનું ગૌરવ

સંગ્રહનો અર્થ છે સ્વયં પર અવિશ્વાસ, ઈશ્વર પર અશ્રદ્ધા અને ભવિષ્યની અવગણના. જ્યારે આપણે ભૂતકાળમાં અનિવાર્ય આવશ્યકતાઓ મેળવી શક્યા છીએ ત્યારે ભવિષ્યમાં પ્રાપ્ત કરી શકીશું નહીં. એનું કોઈ કારણ નથી. જો જીવન સત્ય છે તો જીવનોપયોગી પદાર્થ ઈશ્વરીય કૃપાથી અંતિમ શ્વાસ સુધી મળતા રહેશે એ પણ સત્ય છે. પ્રકૃતિએ તેની યોગ્ય વ્યવસ્થા પહેલેથી જ કરી રાખી છે. તૃષ્ણા તો એવી બુદ્ધિહીનતા છે, જે નિર્વાહ માટેનાં જરૂરી સાધનો પ્રાપ્ત થતા રહેતા હોવા છતાં પણ સતત અતૃપ્તિજન્ય ઉદ્વિગ્નતાને બાળતી રહે છે.

જેમને ઈશ્વરની ઉદારતા પર વિશ્વાસ છે, તેઓ ઉદાર બનીને જીવે છે. ધરતી અનાજ અને વનસ્પતિ ઉગાડીને સમસ્ત પ્રાણીઓનું ભરણપોષણ કરે છે, પરંતુ તે એ વિચારતી નથી કે તેનો ભંડાર ખાલી થઈ જશે. તેની આ ઉદારતા સુષ્ટિક્રમ અનુસાર પાછી ફરીને તેની પાસે આવે છે. પ્રાણીઓ પૃથ્વીની સહાયનો ઉપભોગ તો કરે છે, પરંતુ અન્ય રીતે તેના ભંડારને તેને પરત કરી દે છે. મળમૂત્ર, ખાતર, કચરો, મૃત શરીર બધું જ ધરતી પર પરત આવીને તેની ફળદ્રુપતાને સો ગણી વધારી દે છે.

વાદળોનો ભંડાર વારંવાર ખાલી થતો રહે છે અને પાછો ભરાતો રહે છે. નદીઓને વિશ્વાસ છે કે તેનો પ્રવાહ સતત ચાલુ રહેશે અને તેના આધાર પર ઉદારતાપૂર્વક આપતી રહે છે. અક્ષય જળસ્રોત તેના ભંડારને ભરતો રહેશે તેવો અતૂટ વિશ્વાસ છે. વૃક્ષો પ્રસન્નતાપૂર્વક આપતાં રહે છે અને વિચારે છે કે તેઓ કદી ફૂંકાં રહેશે નહીં. પ્રકૃતિનું ચક્ર તેમને હયાભયાં રાખવાની વ્યવસ્થા કરતું રહેશે. કંજૂસાઈ સંકુચિત ચિંતનનું જ નામ છે. આવી વ્યક્તિઓ કંઈ સંગ્રહ તો કરી શકે છે, પરંતુ ઉદાર રહેવાથી તેમને સતત મળતું રહે છે તે બાબત વધતી જતી તૃષ્ણાને કારણે તેમને સુખથી દૂર રાખે છે.

પર્વતના ઉચા શિખર પર નિવાસ કરનાર પથ્થર કોઈને કશું આપતો નથી. તે પોતાની સંપત્તિ પોતાની પાસે જ સંગ્રહ કરીને બેસી રહે છે. પોતાનો વૈભવ બીજાને કેમ આપી દે, એમ વિચારીને રેતાળ માટીની જગ્યાએ તો ક્યાંય વધુ સુદૃઢ અને સમર્થ પથ્થર નિષ્કુરતા દાખવે છે અને કંજૂસ બની રહે છે. પરંતુ જ્યારે વર્ષા આવે છે અને વિપુલ પાણી વરસે છે ત્યારે રેતાળ માટી કુરુણ થઈ ઉઠે છે. તેની તરસ સંતોષાઈ જાય છે, પરંતુ પથ્થરને તે લાભથી વંચિત જ રહેવું પડે છે. તેની અંદર એક ટીપું પણ પ્રવેશતું નથી. બહારથી જે ભીંજાય છે તે પણ પવનના એક સપાટામાં સુકાઈ જાય છે. જોકે ખેતરની માટી બહારથી પણ ઘણા સમય પછી સુકાય છે. તે અંદરથી સરસતાનો સુખદ આનંદ ચિરકાળ સુધી માણતી રહે છે. માટીએ કંઈ ગુમાવ્યું નહીં, પથ્થરે કંઈ મેળવ્યું નહીં. માટીએ ઉદારતા અપનાવીને વરુણ દેવનો સ્નેહ અનાયાસ મેળવવાનું સૌભાગ્ય મેળવ્યું અને પથ્થરને સૂર્યના ક્રોધથી તપતા રહેવું પડ્યું.

ખીલેલાં પુષ્પો હંમેશાં હવાની ઝોળીમાં પોતાની સૌરભ ભરતાં રહે છે. પોતાની સૌરભ ભરતાં રહે છે પોતાની પરાગરજથી કીટકો, પતંગિયાં, મધમાખીઓનું સતત ભરણપોષણ કરે છે. ઈશ્વરીય વ્યવસ્થા તેમને કદી સૌરભ અને પરાગરજની ખોટ પડવા દેતી નથી. વહેતું પાણી સ્વચ્છ રહે છે, તેને લોકો પીએ છે અને સ્નાન કરે છે. ખાડમાં ભરાયેલું પાણી ગંધાવા લાગે છે અને પીવાલાયક રહેતું નથી. કંજૂસાઈ બંધિયાર ખાડા જેવી છે, તેનો સંચય સડીને દુર્ગંધ જ પેદા કરે છે. ખાડાની સંકુચિતતામાં બંધાઈને જળદેવતાની પણ દુર્ગતિ થાય છે. આવી દુર્ગતિથી બચીએ અને ઉદાર જીવનનું ગૌરવ સમજીએ. આપતા રહેવાનો આનંદ મેળવીએ.



પ્રશંસાયોગ્ય માત્ર ભગવાન

‘ઈશ્વર’ આ શબ્દના ઉચ્ચારણની સાથે જ સત્રાટ વિજયસેન જોરથી હસી પડ્યા. તેમના હાસ્યમાં ઈશ્વરીય શક્તિ અને ઈશ્વરભક્તો પ્રત્યે ઉપેક્ષા, અનાદર, અપમાનની સાથે સ્વયંના દંભનો મોટો દેખાવ હતો. હસવું અટકતાં તેઓ કહેવા લાગ્યા, “ભગવાન કાયરો, આળસુ અને શક્તિહીનોનો આશ્રય છે. હું તેને માનતો નથી. મારી શક્તિ સર્વશ્રેષ્ઠ છે. બધે મારી સત્તા છે.” તેમના આ કથન પર ખુશામતીયાઓએ અનુમોદન આપ્યું. સભાસદો, મંત્રીગણ, દરબારીઓ બધા મુક્તકંઠે તેમના ભારોભાર વખાણ કરવા લાગ્યા.

રાજકવિ સૌમિત્ર દરબારમાં રહેતા હોવા છતાંય આ ખુશામતથી દૂર જ રહેતા. સૌમિત્ર મહાકવિ હતા. તેમની કાવ્યસાધના નીતિ, સદાચાર અને ઈશ્વરભક્તિ માટે સમર્પિત હતી. કેટલાય સભાસદો તેમની ઈર્ષ્યા કરતા હતા. પરંતુ તેમના સાદા, સચ્ચરિત્ર અને સંતુષ્ટ જીવનમાં એવું કંઈ ન હતું કે જેના આધાર પર તેમને નીચું જોવું પડે. આજે પણ જ્યારે દરબારમાં ખુશામતની ડિંગ ગૂંજી રહી હતી ત્યારે પણ તેઓ મૌન હતા.

તેમને આ રીતે મૌન જોઈને મહારાજે પૂછ્યું, “શું રાજકવિને અમારી વિજયની પ્રસન્નતાની ખુશી નથી ?”

“મહારાજ ! એવું કંઈ હોઈ શકે છે ?” રાજકવિએ નમસ્કાર કરીને કહ્યું. “તો પછી અમારી પ્રશંસામાં કેમ કવિતા સંભળાવતા નથી ?” રાજાએ થોડા ઉગ્ર સ્વરમાં કહ્યું.

“મહારાજ, માફ કરશો ! હું ફક્ત ઈશ્વરની શક્તિની પ્રશંસા કરું છું. તેમની શક્તિથી જ તમે વિજયી બન્યા છો.” મહાકવિ સૌમિત્રની વાણીમાં નમ્રતા હતી. આ સાંભળીને રાજાની બ્રહ્મકુટિ ઊંચી થઈ. તેમણે ગુસ્સામાં કહ્યું, “હમણાં મેં ઈશ્વરની બાબતમાં શું કહ્યું

તે તમે સાંભળ્યું નહીં. ઈશ્વર જેવી કોઈ ચીજ નથી. તમે તેની નહીં, અમારી ઈચ્છાથી નિમાયા છો. એક સપ્તાહમાં કાં તો અમારી પ્રશંસા વિશે કાવ્યની રચના કરો, નહીંતર એક સપ્તાહમાં તમને મોતની સજા કરવામાં આવશે.”

સૌમિત્ર તે સમયે મૌન રહ્યા. કંઈ પણ કહેવું રાજાનો ગુસ્સો વધારવા જેવું હતું. રાજદરબારનો સમય પૂરો થતાં તેઓ સીધા પોતાના ગુરુ મહર્ષિ કૃષ્ણપાદની પાસે ગયા. કૃષ્ણપાદ મહાન જ્ઞાની અને ભાવુક હૃદય ઈશ્વરભક્ત હતા. સાથોસાથ તેઓ યોગવિદ્યામાં નિષ્ણાત હતા. દેશ-વિદેશમાં તેમની રીદ્ધિઓ-સિદ્ધિઓની બાબતમાં અનેક માન્યતાઓ પ્રચલિત હતી. મહર્ષિનો આશ્રમ નગરથી દૂર જંગલમાં હતો. સૌમિત્ર આશ્રમ તરફ જતી વેળાએ મનોમન વિચારી રહ્યા હતા કે હું સ્વયંની આત્માની હત્યા કરીને કંઈ પણ લખીશ નહીં. હું કવિ છું. ઈશ્વરની સ્તુતિ કરું છું. ખુશામત કરીને મા સરસ્વતીનું અપમાન કરીશ નહીં.

આ વિચારમાં ડૂબેલા તેઓ મહર્ષિ કૃષ્ણપાદની પાસે પહોંચ્યા. મહર્ષિને પ્રણામ કર્યા પછી તેમણે ટૂંકમાં રાજદરબારની હકીકત સંભળાવી. મહર્ષિએ બધું સાંભળ્યા પછી હસીને કહ્યું, “વત્સ, શા માટે પરેશાન છો ! જે ઈશ્વરની સ્તુતિ કરો છો, તેના પર વિશ્વાસ રાખો.

આ પ્રસંગ પછી દૈવયોગે ત્રણ દિવસ પછી રાજમહેલમાં હાહાકાર મચી ગયો. સાપ કરડવાથી રાજાનો એક માત્ર પુત્ર મરણ પથારીએ હતો. દોરા-ધાગા, મંત્રથી ફૂંકવું, હકીમ-વૈદ્ય બધું બેકાર સાબિત થઈ રહ્યું હતું. રાજા તડપી રહ્યો હતો, તેમની બધી શક્તિ અને સત્તા નકામી સાબિત થઈ રહી હતી, ત્યારે ખબર પડી કે સભાસદો અને મંત્રીઓ મોટું કાવતરું

રચીને તેમને સત્તા પરથી હટાવવાની પેરવી કરી રહ્યા હતા. બે-ચાર દિવસ પહેલાં દંભમાં ચૂર સમ્રાટ વિજયસેન આજે અસહાય હતો.

રાજકવિ આ હકીકત સાંભળીને વિહ્વળ થઈ ગયા. તેઓ દોડીને પોતાના ગુરુદેવ મહર્ષિ કૃષ્ણપાદના આશ્રમમાં પહોંચી ગયા. તેમને વિશ્વાસ હતો કે અસંખ્ય યોગ વિભૂતિઓના સ્વામી મહર્ષિ કૃષ્ણપાદ અવશ્ય કંઈક ચમત્કાર કરી બતાવશે. મહર્ષિ બધી વાત સાંભળીને એક વખત ફરી હસ્યા અને શાંત મને મહાકવિ સૌમિત્રની સાથે રાજમહેલ તરફ ચાલી નીકળ્યા.

રાજકવિને જોતાંવેંત જ રાજા વિલાપ કરવા લાગ્યા, “રાજકવિ ! ઈશ્વરે મારી આંખો ખોલી દીધી. તેની ઈચ્છાથી જ બધું બને છે. આજ સુધી હું ખોટા ધમંડમાં ડૂબેલો હતો. એનો જ દંડ મને મળ્યો છે.”

“રાજન્ ! ઈશ્વર માત્ર શિક્ષા કરતો નથી, તે ઘણો જ કરુણામયી છે.” રાજકવિની પાછળ ઊભેલા મહર્ષિને વિજયસેને હજુ સુધી જોયા જ ન હતા. તેમને જોતાંવેંત જ તેઓ પ્રણામ કરવા નમ્યા. તેમને આશીર્વાદ આપીને મહર્ષિ રાજકુમાર પાસે માથાની નજીક બેસી ગયા. યુવરાજના માથા પર હાથ રાખીને તેઓ ગંભીર ધ્યાનમાં ડૂબી ગયા. સમય જતાં લગભગ એક કલાક પસાર થઈ ગયો. બધા સ્તબ્ધ હતા. તે વેળાએ યુવરાજે ધીમેધીમે આંખો ખોલી દીધી. મહર્ષિએ પોતાની સાથે

લાવેલ કોઈક ઔષધિ ઝર્કના થોડા ટીપા તેના મોંમા ટપકાવ્યાં. તેની અંદર નવી ચેતનાનો સંચાર થવા લાગ્યો. મહર્ષિ ધીમેથી ઊઠ્યા અને રાજકવિના કાનમાં કંઈક કહીને ધીમેથી બહાર નીકળી ગયા.

રાજા નિરાશ હતા. આ બાજુ રાજકુમાર સ્વસ્થ થયો, તો પેલી બાજુ રાજકવિની સહાયથી ષડ્યંત્ર ખુલ્લું પડી ગયું. આ વેળા રાજા પરેશાન હતા. કારણ કે ષડ્યંત્ર કરનારાઓ પૈકી મોટાભાગના લોકો ખુશામતખોર હતા, જેઓ રાજાની પ્રશંસા કરીને મોટી મોટી વાતો કરતા હતા.

યુવરાજ પૂર્ણ સ્વસ્થ થઈ જતાં તથા રાજકાર્ય યોગ્ય રીતે વ્યવસ્થિત કરીને સમ્રાટ વિજયસેન સૌમિત્રની સાથે મહર્ષિના આશ્રમમાં પહોંચ્યા. મહર્ષિએ તેમનું સ્વાગત કરીને તેમની માનસિક જિજ્ઞાસાઓનું સમાધાન કરવાનું શરૂ કર્યું, “રાજન્ ! સર્વસમર્થ અને શક્તિથી પરિપૂર્ણ ફક્ત પરમાત્મા જ છે. સૃષ્ટિનાં બધાં પ્રાણીઓ તેની શક્તિનો એક નાનો સરખો અંશ મેળવીને શક્તિવાન બને છે. પ્રશંસાયોગ્ય ભગવાન સિવાય બીજું કોઈ નથી. જે લોકો કોઈની અતિશય પ્રશંસા કરતા હોય છે, તેઓ સ્વાર્થથી ભરેલા હોય છે. આવા લોકોથી સાવધાન રહેવામાં જ ભલાઈ છે.” મહર્ષિનાં આ વચનોથી સમ્રાટનાં વિવેકચક્ષુ ખુલી ગયાં. તેઓ તેમને પ્રણામ કરીને રાજકવિ સૌમિત્રની સાથે નગર તરફ ચાલી નીકળ્યા.

હવે પછીના દિવસોમાં સાહિત્યકારો લોકોના મનોરંજનને લગતું સાહિત્ય લખશે નહીં. તેઓ માતા સરસ્વતીનું ચરિત્ર ખંડન થાય તેમાં શોક-દુઃખ અનુભવશે અને કલમ દ્વારા સર્જતા જનમાનસને પાપના કીચડમાં જતું તેમનો આત્મા અટકાવશે. શોક-સંતાપથી ઘેરાયેલ સાહિત્યકારો હવે દિવસે દિવસે લોકમંગળની દિશામાં આગળ વધશે. કલાકાર, કવિ, ગાયક, વાદક, ચિત્રકાર, શિલ્પકાર, અભિનેતાની આજીવિકા હવે પશુવૃત્તિ ભડકાવનાર અબોધ લોકમાનસની સાથે વ્યાભિચાર કરવાની છેતરપિંડી કરશે નહીં, પરંતુ તેઓ પોતાની પ્રતિભાને એ દિશામાં વાળશે જ્યાં માનવતા કરુણ અવાજ કરીને તેમને પોકારે છે. હવે પછી કળા અને સાહિત્ય નવનિર્માણ અર્થે સર્જશે. અગાઉના દિવસોમાં આ ક્ષેત્રમાં જે છેતરામણાં મૂળ જમા થઈ ગયાં છે તે લોકચિક્કારના વિરોધ દ્વારા બળીને ભસ્મ થઈ જશે.



તારું તને અર્પણ

ભગવાન કૃષ્ણએ મહારથી અર્જુનને ગીતાજ્ઞાન દ્વારા મહત્વપૂર્ણ ઉપદેશ આપવા છતાં પણ તેનો ખેદ દૂર થયો નહીં. આમ તો અર્જુન એક નૈજિક સાધક દેહ વ્રતનું પાલન કરનારો હતો. તેણે જીવનમાં અનેક શ્રેષ્ઠ સિદ્ધિઓ મેળવી હતી. પરંતુ એ બધું હોવા છતાં પણ યુદ્ધભૂમિમાં થયેલ ખેદ દુઃખને તે શાંત કરી શક્યો નહીં અને પોતાનું કર્તવ્ય નિશ્ચિત કરી શક્યો નહીં. મોહ અને ખેદથી ઉદાસ મનવાળો અર્જુન છેવટે ભગવાનનાં ચરણોમાં પડીને કહેવા લાગ્યો.

“જાનામિ ધર્મ ન ચ મે પ્રવૃત્તિ:

જાનાભ્યધર્મ ન ચ મે નિવૃત્તિ : ।

ત્વયા હૃષીકેશે હૃદિ સ્થિતેન

યથા નિયુક્તોઽસ્મિ તથા કરોમિ ॥”

અર્થાત્ “હું ધર્મને જાણું છું, પણ તેમાં હું જોડાઈ શકતો નથી. હું અધર્મને પણ જાણું છું, પણ તેનાથી મારો છુટકારો થતો નથી. એટલા માટે હે હૃષીકેશ આપ મારા હૃદયમાં નિવાસ કરો, આપ જ્યાં ચલાવશો ત્યાં ચાલીશ.”

મહાન વિચારક, પરમ સંત કબીરે કહ્યું છે –

મેરા મુઝમેં કુછ નહીં, જો કુછ હૈ સો તોર ।

તેરા તુઝકો સૌંપતે, ક્યા લાગત હૈ મોર ॥

સંત કબીર જીવનપર્યંત સાધના, સાધુ-સત્સંગ, ઉપાસના, જ્ઞાનપ્રાપ્તિ કરતા રહ્યા છતાં પણ પોતે પોતાની રીતે સંતુષ્ટ થયા નહીં. અંતમાં તેમણે પોતાનું સમગ્ર જીવન પ્રભુને સમર્પણ કરવામાં જ જીવનનો સંતોષ જણાવ્યો.

સંત વિનોબા ભાવેએ કહ્યું છે, “ચિત્તશુદ્ધિ માટે કરવામાં આવનારી વિવિધ સાધનાઓને હું સોડા કે સાબુની ઉપમા આપીશ અને ઈશ્વર પ્રત્યે

આત્મસમર્પણના ભાવને પાણીનું નામ આપીશ. સોડા અને સાબુ પાણી વિના કામમાં આવે નહીં, પરંતુ સોડા-સાબુ વિના નિર્મળ પાણીથી પણ સફાઈનું કામ થઈ જાય છે.”

આત્માની પરિપૂર્ણતા મેળવીને પરમાત્મામાં ભળી જવાના બે માર્ગો છે, એક પ્રયત્નપૂર્વક પ્રાપ્ત કરવો અને બીજો પોતાને સમર્પણ કરવું. એકમાં ચિંતન, મનન અને જ્ઞાન દ્વારા વિવિધ સાધના ઉપક્રમોમાં સજાગ રહેવું પડે છે. બીજામાં પોતાને પરમાત્મા પ્રત્યે સંપૂર્ણ ભાવથી સમર્પિત થવાનું છે. જાતજાતની સાધનાઓ અને વિધિવિધાનોનો આધાર લઈને પ્રયત્ન દ્વારા ઈશ્વર-પ્રાપ્તિની આકાંક્ષા રાખનારા ધણા બધા મળી શકે છે, પરંતુ પોતાને સંપૂર્ણ ભાવથી પરમ દેવ પ્રત્યે સમર્પિત થનારા, જીવનમાં સર્વત્ર જ પરમાત્માને સ્થાપિત કરનારા અને પોતાનું સમગ્ર સુકાન પ્રભુના હાથમાં સોંપીને તેમની ઈચ્છામુજબ દુનિયાના મહાભારતમાં લડનારા અર્જુન તો વિરલા જ હોય છે.

વિવિધ સાધનાઓ કરવા છતાં પણ પોતાનાં સમગ્ર કાર્યો, અહંકાર અને પોતાપણાની ભાવનાઓને મિટાવીને સમગ્ર જીવનને પ્રભુનાં ચરણોમાં સમર્પિત કર્યા સિવાય પરમાત્મામાં સ્થાપિત (એકરૂપ) થવું સંભવ નથી.

વાસ્તવમાં “પરમાત્માને પ્રાપ્ત કરવા છે” એ કહેવું અયોગ્ય છે. તે તો સર્વત્ર બિરાજમાન છે, સમાયેલા છે, જનજનના હૃદયમાં સ્થપાયેલા છે. “ઈશ્વરઃ સર્વભૂતાનાં હૃદયેશેઽર્જુન તિષ્ઠતિ”, “એકો વિશ્વસ્ય ભુવનસ્ય રાજા” (ઋગ્વેદ). તે સર્વ લોકોના એક માત્ર સ્વામી છે. “તસ્મિન હૃતસ્થૂર્ભુવાનિ વિશ્વા.” તેમનામાં જ સંપૂર્ણ લોક સમાયેલું છે, છતાં પણ આપણે

તેમને જોઈ શકતા નથી, પરમપિતાના પવિત્ર ખોળામાં રમી શકતા નથી, તેમનામાં એકાકાર થઈ શકતા નથી, એનું કારણ આપણી પોતાની જ ઊણપ છે. આપણે સ્વયંને અહંકારના ક્ષુદ્ર સંકુચિત બંધનમાં બાંધીને બેઠા છીએ. આપણી ઉપાસના-સાધના સંપૂર્ણ ભાવથી સ્વયંને સમર્પિત કરવા માટેની હોતી નથી, બલકે ગણના અને મૂલ્યાંકન દ્વારા પોતાનાં કાર્યોના અભિમાનની સુખદ માદકતાથી પરિપૂર્ણ થવાની, પોતે પોતાને વિશેષ સમજવાની અને સાબિત કરવા માટેની હોય છે. ત્યારે તો આપણે તેમનાથી અલગ છીએ.

આપણાં સમગ્ર દુઃખો અને વેદનાઓ એટલા માટે છે કે આપણે અહંની પોટલીમાં જીવનના બધા લાભાલાભ, હારજીત, સુખદુઃખ, ચઢાવઉતારના ભારે બોજને બાંધીને હંમેશાં આપણા ઉપર લઈને ફરીએ છીએ અને ક્ષણેક્ષણ અનેક આઘાતો સહન કરતા રહીએ છીએ. જે ક્ષણે પોતાના અહંને મિટાવીને સમર્પણ ભાવે પ્રભુને સમર્પિત થઈ જઈશું ત્યારે આ સમગ્ર બોજ આપણા પરથી તુરત જ છૂટી જશે. અહંકાર હટી જતાં જીવનના બધા વિરોધી ભાવ, પ્રવૃત્તિઓ, નકારાત્મક વિચાર શાંત થઈ જશે. જેમ અનુકૂળ પવનની લહેરોથી નાવ પોતાની મંજિલ તરફ આગળ વધે છે તેમ આપણું જીવન પ્રભુની તરફ આગળ વધે છે.

લાંબા વિકટ અને દુર્ગમ માર્ગ પર એક અબોધ અક્ષમ બાળકનું ચાલી શકવું કેટલું મુશ્કેલ હોય છે ? તેના દુર્બળ કમજોર હાથપગ અને થોડી જીવનશક્તિના ભરોસે મંજિલ પ્રાપ્ત કરવાની આશા કરી શકાતી નથી, પરંતુ તે જ બાળક પિતાના ખોળામાં બેસીને સહજ જ તે લાંબા માર્ગને પાર કરી લે છે. તેમ કરવાથી પિતાનો ખોળો તેના માટે મંજિલ બની જાય છે. પરમાત્મામાં સ્થાપિત થવા માટે આ માર્ગ સહજ અને સુલભ છે. એનો જ આધાર લઈને જ તો અર્જુને જીવનપર્યંત પૂર્ણ માર્ગદર્શન મેળવતા રહેવા માટે ભગવાનને કહ્યું હતું,

“ભગવન્ ! હું ધર્મ જાણું છું, પરંતુ તેમાં હું જોડાઈ શકતો નથી. હું અધર્મને જાણું છું, પરંતુ તેનાથી છૂટી શકતો નથી. આથી હું નિર્ણયપૂર્વક કહું છું કે તમે મારા હૃદયમાં વિરાજમાન થઈને મને જે કોઈ આદેશ આપશો, જે દિશામાં ચલાવશો, જે કરાવવા ઇચ્છશો તે મુજબ હું કરીશ અને તે બાજુ જ ચાલીશ.”

પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવાનો અને તેમનામાં સ્થાપિત થવાનો સરળ અને સહજ માર્ગ છે પોતાના શક્તિ, સામર્થ્ય અને કાર્યોના અભિમાનનો ત્યાગ કરવો અને સંપૂર્ણ ભાવથી પરમાત્માને પોતાની નમ્ર અરજ કરવી. આમ કરવાથી સર્વત્ર સર્વની સાથે સમાનતા, નમ્રતા, ઉદારતા અને આત્મીયતાનો સંબંધ વધી જાય છે અને આપણામાં બધાની ઉપર તેમજ બધાની આગળ રહેવાની પ્રવૃત્તિ થતી નથી, બલકે સર્વની પાછળ અને નીચે પ્રભુનાં ચરણકમળોમાં આપણું સ્થાન હશે. સ્વયંને માટે નહીં, બલકે સર્વને માટે આપણું જીવન હશે. સર્વના હિતમાં આપણું હિત અને સર્વના સુખમાં આપણું સુખની ઉદાર ભાવનાઓ અને ચારિત્ર્યનું ચણતર ન થાય તો આપણું આત્મસમર્પણ અધૂરું છે અથવા તો આપણે આત્મસમર્પણનો ઢોંગ રચીએ છીએ.

ઈશ્વર પ્રત્યે આત્મસમર્પણ કરવાનો એ અર્થ નથી કે આપણે જે કંઈ કરીએ છીએ તે ઈશ્વર કરી રહ્યા છે. જો આ માન્યતા માની લઈશું તો એક ઘણી મોટી ભૂલ હશે અને આપણા આધ્યાત્મિક જીવનમાં એક ગંભીર દુર્ઘટના સમજવામાં આવશે. આત્મસમર્પણના બળ પર પોતાની બૂરાઈઓ અને દુષ્કૃત્યોને પોષતા રહેવું, પોતાની નિષ્ક્રિયતાના નામ પર ભાગ્યવાદને આશરો આપવો, પોતે કરેલાં કાર્યોની નિષ્ફળતાને ઈશ્વરના માથા પર ચઢાવી દેવી, તે આત્મસમર્પણની ભાવનાને અનુકૂળ નથી. આ તો એક પ્રકારની મશ્કરી અને આત્મપ્રવંચના છે. સમર્પણનો અર્થ છે પૂર્ણ રૂપે પ્રભુને હૃદયમાં સ્વીકારી લેવા, તેમની ઈચ્છા-પ્રેરણાઓ પ્રત્યે

હંમેશાં જાગૃત રહેવું. જીવનની પ્રત્યેક ક્ષણમાં તેમનો અનુભવ કરતા રહેવું. પ્રભુ આપની શી ઈચ્છા છે ? દેવ તમારો આદેશ શો છે ? આ પ્રશ્ન અંતરમાં સતત ઊઠતો રહે તો એમાં કોઈ શંકા નથી કે પરમાત્મા પોતાની ઈચ્છા, પ્રેરણા અનુસાર આપણને સહજ જ લક્ષ્ય સુધી પહોંચાડી દેશે. માનવજીવન દિવ્ય પ્રેરણાઓથી દિવ્ય કર્મોમાં જોડાઈ જવા લાગે છે અને મનુષ્ય સહજ જ શ્રેયની પ્રાપ્તિ કરી લે છે. આત્મા પરિપૂર્ણ થતાં પરમાત્મામાં ગતિ થાય છે. એટલા માટે ઋષિમુનિઓએ જ્ઞાનવિજ્ઞાનની ઉપાસના-સાધનાના ક્ષેત્રમાં પૂરતી ખોજ કરવા ઉપરાંત કહ્યું છે, “પિતાનોડસિ”, આપ અમારા પિતા છો.’ હે પ્રભુ !

આપ અમારા પિતા છો, આપ અમારી માતા છો. આપ જ બંધુ, સખા, સર્વ કંઈ આપ જ છો. આપ જ સર્વોપરિ ધનસંપત્તિ છો. આપ જ અમારા જીવનના દેવાધિદેવ સર્વેશ્વર પ્રભુ છો. પરમાત્મામાં સ્થાપિત થવા માટે, તેમને પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણા સમગ્ર જીવનના સુકાનને તેમના હાથમાં સોંપી દેવું જોઈએ. તેમને હૃદય-મંદિરમાં વિરાજમાન કરવા પડશે. તેમની ઈચ્છા-પ્રેરણાઓને જીવનનો મંત્ર બનાવવો પડશે. તેમના શરણમાં સમર્પણ ભાવે જવું પડશે, નહીંતર આપણું અભિમાન, આકાંક્ષાઓ, કાર્યોની ભાવના, ઈચ્છાઓ, કામનાઓ ન જાણે આપણને ક્યાં દુર્ગતિના ખાડામાં લઈ જઈને ફેંકશે.

જે સંકલ્પ અને વિશ્વાસ સાથે લોભ-મોહની પૂર્તિ કરનારાં સાધનોમાં જોડાઈ જવામાં આવે છે, કામ અને ક્રોધની પળોમાં જેવી આતુરતા હોય છે, મદ અને મત્સરના માટે જેટલું મન આતુર રહે છે તેટલું જ જો ઈશ્વરના સામયિક સંકેતોને સમજવામાં, આત્માના અને યુગના પોકારનું અનુકરણ કરવામાં લાગી જાય તો સામાન્યમાં સામાન્ય સ્તરની વ્યક્તિ પણ થોડા જ સમયમાં મહામાનવ સ્તરની બની જશે. તેની પ્રતિભા પ્રાતઃકાળના બ્રહ્મમુહૂર્તમાં ઉગનાર પ્રાતઃકાળની જેમ વિકસિત-પરિષ્કૃત થઈ શકે છે. આપણામાંથી કોઈ પણ પોતાને વિભુતિવાન-પ્રતિભાવાન બનાવી શકે છે અને નવનિર્માણનાં જરૂરી સાધનો પૂરાં પાડવા યોગ્ય પોતાનું વ્યક્તિત્વ સર્જ શકે છે. શ્રદ્ધા અને નિષ્ઠા સાથે સંકલ્પ અને પુરુષાર્થ જ્યારે કલ્યાણકારી સાધનોની દિશામાં આગળ વધે છે ત્યારે વ્યક્તિને દેવ તુલ્ય બનવામાં, આત્માનો પરમાત્મા બનવામાં સમય જતો નથી. આપણે આપણું સાહસ અને સંકલ્પ દઢ બનાવવો જોઈએ. આંધળા ઘેટાં ક્યાં જઈ રહ્યા છે, શું ઈચ્છી રહ્યા છે એ જોવાને બદલે પરમેશ્વરના ઈશારાને, યુગ ધર્મને માથે ચઢાવીને એવા કદમ ઉપાડવા જોઈએ જે પોતાના માટે અને સમગ્ર દુનિયા માટે હિતકારી બની શકે. જો આવા કદમ ઉપાડી શકવાનું આપણા માટે સંભવ થઈ શકે તો ગુરુદેવની, મહાકાળની એક મહત્વપૂર્ણ માંગ પૂરી કરી શકવામાં આપણી ભૂમિકા યાદગાર બની શકે છે.



હસો - હસાવો અને નીરોગી રહો

આજે તો મુક્ત અને ખડખડાટ હાસ્ય ક્યાંય ગાયબ થઈ ગયું છે. કૃત્રિમ સભ્યતાની ભાગદોડ અને ઝાકમઝાળભર્યા જીવને મનુષ્યની ઊંઘ અને આરામને હરામ કરી દીધો છે. વ્યસ્ત જીવન વચ્ચે તેને કોઈ વસ્તુ માટે કુરસદ નથી. કુરસદ હોય તો તે પણ ફક્ત તણાવ ચિંતા અને ઉદ્વેગ માટે જ છે. પરિણામરૂપે શરીર જાતજાતના રોગોથી અને મન જાતજાતના વિકારોથી ઘેરાયેલું રહે છે. મનુષ્ય શારીરિક આરોગ્ય, માનસિક શાંતિ અને જીવનમાં સુખશાંતિ માટે જાતજાતના ઉપાયો કરી રહ્યો છે. તેના માટે સમય, શ્રમ અને ધન પણ પૂરતા પ્રમાણમાં લૂંટાવી રહ્યો છે, છતાં રાહતના નામે અસફળતા અને અસંતોષ જ મળે છે.

માનવપ્રકૃતિના જાણકારોનું માનવું છે કે આ બધી જ સમસ્યાઓનું કાયમી નિરાકરણ મનુષ્ય તણાવમુક્ત રહે તો જ શક્ય છે અને તણાવમુક્ત રહેવા માટે કોઈ દવા કે ઔષધિની જરૂર નથી, જરૂર છે કેવળ ખડખડાટ હાસ્ય અને સ્મિતની. આ બધી જ સમસ્યાઓની એકમાત્ર દવા ખડખડાટ હાસ્ય અને આનંદ વેરતી મુસ્કાન માત્ર છે. તેના પ્રભાવો અને ઉપયોગિતા પર વૈજ્ઞાનિકોએ પૂરતી શોધ કરી છે અને નિષ્કર્ષ કાઢ્યો છે કે આનાથી વધારે સારી અને પ્રભાવોત્પાદક દવા બીજી કોઈ નથી.

આને કારણે જ મોટેભાગે હસમુખી વ્યક્તિઓ તંદુરસ્ત અને નીરોગી રહે છે. તેમના ચહેરા પર એક વિશેષ આકર્ષણ અને ચમક હોય છે. વૈજ્ઞાનિકોના મત મુજબ હસવાને કારણે ઉત્પન્ન થતી ઉત્તેજનાની અસર હોર્મોન ગ્રંથિઓ પર વિશેષરૂપે પડે છે. તેમાંથી પ્રસ્ફુટિત થતું જીવરસાયણ એક તરફ શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે તો બીજી તરફ જીવનને તંદુરસ્ત અને

નીરોગી બનાવે છે.

સ્ટેટ યુનિવર્સિટી ઓફ ન્યૂયોર્કના “સાઈકોન્યૂરલ ઈમ્યુનોલોજી” વિભાગના પ્રોફેસર આર્થર સ્ટોને ૭૨ લાખ લોકો પર ૧૨ અઠવાડિયા સુધી હાસ્યનો પ્રભાવ જોયો.

પરીક્ષણ કરતાં આ લોકોમાં ‘ઈમ્યુનોગ્લોબ્યુલિન એ’ નામનું પ્રતિરોધક વધારે પ્રમાણમાં જણાયું. આ પ્રતિરોધક બેક્ટેરિયા અને વાયરસને શ્વેતકણો પર આક્રમણ કરતાં અટકાવવામાં મદદરૂપ થાય છે. તેથી તે લોકો શરદી અને ચેપીરોગો પ્રત્યે વધારે પ્રતિરોધક બન્યા હતા. ‘રોયલ કોલેજ ઓફ જનરલ પ્રેક્ટિશનર્સ’ માં દર્શાવેલ સંશોધન મુજબ હસવાથી હૃદયની ગતિ ઓછી થઈ જાય છે અને ભૂખ ઉઘડે છે. તેના કારણે ઇડોર્ફિન નામક દર્દનિવારક રસાયણનો સ્વાદ થાય છે, જે માંસપેશીઓને અકડાઈ જતી અટકાવે છે અને તેનાથી માનસિક તણાવને કારણે થતા માથાના દુઃખાવામાં પણ રાહત મળે છે.

લાંબા સમય સુધી હસતા રહેવાના પ્રભાવ પર શોધ કરનાર કેંચ ડોક્ટર પિયરે વાયરનું કહેવું છે કે હસતી વખતે રક્તવાહિનીઓ ફૂલે છે, તેથી શરીરના છેક છેલ્લા ખૂણા સુધી રક્તપ્રવાહ પહોંચે છે. તેથી જે લોકોને હાથપગ ઠંડા પડી જવાની ફરિયાદ છે તેઓ માટે ડોક્ટર પાર્યરનું કહેવું છે કે તેઓ હાથપગનાં મોજાં પહેરવાની સાથેસાથે ખુલ્લા મને હસવાનો પ્રયોગ પણ અજમાવી શકે છે.

સ્ટેનફોર્ડ વિશ્વવિદ્યાલયના મેડિકલ વિભાગના પ્રમુખ ડૉ. વિલિયમ્સના કહેવા મુજબ હસમુખ વ્યક્તિઓની પ્રતિરોધક શક્તિ વધારે હોય છે. તેમની એન્ડોકાઈન પ્રક્રિયા વધારે સક્રિય અને સતેજ રહે છે.

ડો. વિલિયમ્સ અને તેમના સહકાર્યકર્તાઓના મત મુજબ હસતી વખતે મગજમાં એક ખાસ પ્રકારની ઉત્તેજના વ્યાપે છે. જેનાથી એપીનેફ્રીન, નોરપાઈનફ્રીન અને ડાપોમાઈન જેવા દર્દનાશક હાર્મોન સ્ત્રાવમાં સરેરાશ વધારો થાય છે. તેનાથી વા, વાયુજન્ય રોગો અને એલર્જી જેવા રોગોમાં રાહત મળે છે.

હસવાના આ ફાયદાઓને હિસાબે આજે ચિકિત્સા પદ્ધતિમાં હાસ્યનો ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે. આનાથી કેટલાય અસાધ્ય રોગોનો ઈલાજ થવાનો દાવો કરાઈ રહ્યો છે. 'પોલાલિન્ડા યુનિવર્સિટી કેલિફોર્નિયા'ના ઇમ્યુનોલોજી વિભાગના પ્રો. એલ.એમ. વર્કનું માનવું છે કે હાસ્ય પ્રક્રિયા શરીરની પ્રતિરોધક પ્રણાલીને એટલી સશક્ત બનાવે છે કે આનાથી કેન્સર પ્રતિરોધક ખતમ થઈ જાય છે. તેમના મત મુજબ ડબલ્યૂ.બી.સી.નું વધારે પ્રમાણમાં બનવાને કારણે કેન્સર થાય છે. હસવાથી ઉત્પન્ન થતી પ્રતિરોધક શક્તિ કેન્સર કેશિકાઓને વધતી અટકાવે છે.

હાસ્ય એ શ્રેષ્ઠતમ નિદાન નહીં શ્રેષ્ઠતમ આરામ પણ છે. ફેંચ ન્યૂરોલોજિસ્ટ હેનરી રૂપેનસ્ટ્રેને પોતાની શોધને આધારે હાસ્યને સર્વશ્રેષ્ઠ વિશ્રામદાતા જાહેર કર્યું છે. તેમના મુજબ એક મિનિટનું મુક્ત હાસ્ય ૪૫ મિનિટની સારવાર જેટલું ફળદાયક હોય છે. આ જ પ્રમાણે અમેરિકી હૃદય વિશેષજ્ઞ ડો. વિલિયમ ફરહેના મત મુજબ એક મિનિટનું હાસ્ય ૪૦ મિનિટના આરામ જેટલું લાભદાયી હોય છે. (સો વખત હસવાથી દસ મિનિટના યોગાભ્યાસ જેટલું પરિણામ પ્રાપ્ત થાય છે.) પોતાના પુસ્તક 'મેક એમ લાફ'માં ડો. વિલિયમ્સનું કહેવું છે કે હસવાથી દર્દમાંથી મુક્તિ મળે છે, દબાણ ઘટે છે અને રક્તનલિકાઓ સાફ થઈ જાય છે.

ખડખડાટ મુક્ત હાસ્ય રોગોના મૂળ કારણ પર જ પ્રહાર કરે છે. ચિકિત્સાવિજ્ઞાનીઓનું માનવું છે કે અનિદ્રાને કારણે ઉત્પન્ન થતા માનસિક તણાવથી અનેક

રોગો જન્મે છે, જ્યારે મુક્ત હાસ્ય ગાઢ ઊંઘ બક્ષે છે. 'એનાટોમી ઓફ ઇલનેસ'ના જાણકાર લેખક કાજિન્સ કહે છે કે ૨૦ મિનિટનું મુક્ત હાસ્ય તેમને કોઈપણ જાતના આડપ્રભાવ વિના બે કલાકની ગાઢ ઊંઘ આપે છે. ઊંઘમાં નસકોરાં બોલવાની સમસ્યાને પણ હાસ્ય દ્વારા ઉકેલી શકાય છે. નસકોરાંની આદતે ઘણાઓનાં લગ્નજીવન બરબાદ કર્યાં છે. તેનું સમાધાન પણ મુક્ત હાસ્ય વડે થઈ શકે છે. નસકોરાં બોલાવવાનું મૂળ કારણ ઠીલા અને મુલાયમ 'પેલેટ' હોય છે. હસવાથી પ્રભાવકારી માંસપેશીઓ પર દબાવ પડે છે જેને કારણે તે શક્તિશાળી બને છે. શક્તિશાળી માંસપેશીઓને 'પેલેટ' પ્રભાવિત કરી શકતું નથી. તેથી નસકોરાં સમાપ્ત થઈ જાય છે.

હાસ્યના પ્રભાવને આજના વૈજ્ઞાનિકો જ નહીં પરંતુ પ્રાચીન યુગના ઋષિમુનિઓ પણ સ્વીકારતા રહ્યા છે. આયુર્વેદના મહાન મહર્ષિઓએ પણ હાસ્યને વિશેષ લાભદાયક જણાવ્યું છે. તેમના મત મુજબ હસવાથી રક્તવાહિનીઓ ફૂલે છે, જેનાથી લોહીનું ભ્રમણ વેગીલું બને છે. આ પ્રક્રિયામાં શ્વાસોચ્છવાસથી તાજગી ભરાય છે, ફેફસાં ફેલાય છે અને તેનાથી આંખોમાં ચમક આવે છે, ચહેરાની કાંતિ વધે છે, શરીરનું સમતોલન બરાબર રહે છે, સાથેસાથે એસીડીટીનું મૂળ કારણરૂપ પિત્તનું શમન થાય છે. આ રીતે ઠહાકા મારીને ખડખડાટ હસવાથી હોજરીને લગતા તમામ રોગો સ્વયંમેવ નાશ પામે છે.

વર્જિનીયા વિશ્વવિદ્યાલયના ડો. એમ.એ.મૂડીએ પોતાની બહુચર્ચિત પુસ્તક 'ધ હીલિંગ પાવર્સ ઓફ હ્યુમર'માં હાસ્યચિકિત્સાના પોતાના એક અદ્ભુત અનુભવનો ઉલ્લેખ કર્યો છે. માનસિક રોગથી ઘેરાયેલી એક બાર વર્ષની બાળકીને પ્રાયોગિક સ્તરે જોરોનો ખેલ દેખાડવામાં આવ્યો. ખેલ જોતાં જોતાં તે જોરજોરથી હસવા લાગી. તેના તનમનમાં પુશીની એક લહેર

છવાઈ ગઈ. સાથેસાથે તેના જીવન માટે એક નવીન સંદેશ આપતી ગઈ. તેણે નવીન રીતે જીવન જીવવાનું શરૂ કર્યું અને આશ્ચર્યજનકરૂપે તે સારી થઈ ગઈ. આ રીતે એક કેન્સરનો રોગી પણ હાસ્ય દ્વારા તદ્દન સ્વસ્થ થઈ ગયો. મૂડીના મત મુજબ ખુલ્લું અને મુક્ત હાસ્ય તંદુરસ્ત વ્યક્તિનું પ્રતીક છે. જે વ્યક્તિ ખુલ્લું અને મુક્ત હાસ્ય કરી શકતો નથી તે જરૂર ક્યાંય કોઈક વિકારથી ઘેરાયેલો છે.

વધારે પડતા દબાણ હેઠળ રહેતા લોકોમાં રોગપ્રતિરોધક શક્તિ ખૂબ ઓછી જોવા મળે છે. હસવાથી સતર્કતા ઉત્પન્ન કરતાં હોર્મોન્સના કોરેલામિન્સનો સ્ત્રાવ થાય છે જે આગળ જતાં મગજના એન્ડોર્ફિન સ્ત્રાવને પ્રેરે છે. જેના કારણે દર્દનિવારણની સાથેસાથે તાજગી અનુભવાય છે. આ રીતે હસતી ખેલતી જિંદગી તણાવયુક્ત રોગોની અકસીર અને સહજ દવા છે. આજના ૬૦ ટકા રોગો થવાનું કારણ તણાવ છે. ઊંચું લોહીનું દબાણ, માથાનો દુખાવો, પેટિક અલ્સર, હૃદયરોગ વગેરે તણાવગ્રસ્ત રોગો છે. માઈગ્રેન પણ માનસિક તણાવ અને પિત્તના પ્રકોપને કારણે થાય છે. હસવાથી તણાવ દૂર થાય છે અને પેટ પર થતું દબાણ હળવું થવાથી પિત્તથી રાહત મળે છે.

“કેલિફોર્નિયા સ્ટેટ યુનિવર્સિટી”ના નર્સિંગ વિભાગની દીરા રોબિન્સન છેલ્લાં ૨૦ વર્ષોથી હાસ્ય ચિકિત્સામાં કામ કરી રહી છે. તેમણે પોતાના અધ્યયન દરમ્યાન જાણ્યું છે કે મુક્ત હાસ્યથી તણાવ, ગભરામણ, ક્રોધ, સંકોચ, વિષાદ પોતાની જાતે જ દૂર થાય છે. જીવન જીવવા માટે એક નવીન દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે. અરે ! ઓપરેશન વખતે થતા દર્દમાં પણ રાહત મળે છે. હસવાથી થતા લાભોને જોઈને બેંગલોર સ્થિત રાષ્ટ્રીય માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને તંત્રિકાવિજ્ઞાની સંસ્થાએ પણ હાસ્યને એક મનોવૈજ્ઞાનિક ચિકિત્સા ગણ્યું છે.

હસવાની મસ્તી અને તેનાથી શરીર અને મન

પર પડનારા વિશેષ પ્રભાવોનું અધ્યયન ડૉ. રોબર્ટ બોબિને કર્યું છે. ડૉ. રોબર્ટ મેરીલેન્ડ બાલ્ટીમોર વિશ્વવિદ્યાલયના ન્યૂરોબાયોલોજી અને મનોવિજ્ઞાન વિભાગના અધ્યક્ષ છે અને તેઓ સ્વયંને હાસ્ય વિશેષજ્ઞ તરીકે ઓળખાવવામાં ગર્વ અનુભવે છે. તેમનું કહેવું છે કે હાસ્યચિકિત્સા દ્વારા લોહીનું દબાણ, હૃદયરોગ, શરદી-ખાંસી, કફ, દમ, માનસિક ઉત્તેજના, અનિદ્રા, ડિપ્રેશન અને હીનતાની ભાવના જેવા રોગોમાંથી છુટકારો મેળવી શકાય છે.

હાસ્ય ફક્ત શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તીની ચિકિત્સા માત્ર નથી. પરંતુ દીર્ઘાયુષી જીવનનો સશક્ત આધાર પણ છે. મનોવૈજ્ઞાનિક થોરટનના મત મુજબ ચહેરાની કરચલીઓ દૂર કરવી હોય અને લાંબું આયુષ્ય જીવવું હોય તો હાસ્યને દૈનિક જીવનનું અવિભક્ત અંગ બનાવી દો. ન્યૂયોર્ક બેબી હોસ્પિટલના બાળરોગ વિશેષજ્ઞ ડૉ. સ્ટીવના કહેવા મુજબ રોગીના મૃત્યુને તો ટાળી શકાતું નથી, પરંતુ તેને હસાવતા રહેવાથી તેના આયુષ્યના થોડાક દિવસ વધારી શકાય છે. ડૉ. સ્ટીવ જોકર બનીને બાળકોને ખૂબ હસાવતા હતા.

ન્યૂયોર્કના ડૉ. વાર્ડલ ‘હસતા ડોક્ટર’ને નામે પ્રસિદ્ધ હતા. તેઓ દર્દીની હસતાં હસતાં મુલાકાત લેતા અને દર્દીને પણ ખૂબ હસાવતા. તેઓ દવા બહુ થોડી આપતા પરંતુ હસાવતા વધારે. પરિણામે તેમના મોટાભાગના દર્દીઓ દવાની અપેક્ષા હાસ્યને કારણે સાજા થઈ જતા હતા.

ડૉ. વોકુલનું કહેવું હતું કે હોસ્પિટલોમાં ડોક્ટરો અને નર્સોના ચહેરા ખીલેલા રહે તો દર્દીઓ વધુ સંખ્યામાં સાજા થઈ શકે. અમેરિકાની કેટલીયે હોસ્પિટલોમાં લાઈગરૂમ ખોલવામાં આવ્યા છે. આ રૂમોમાં દુયકાંના પુસ્તકો, હાસ્યરસવાળી ફિલ્મોના વિડિયો અને અન્ય હાસ્યજનક સામગ્રી રખાય છે. હાસ્યને સાર્વજનિક સ્તર પર ફેલાવવા માટે મુંબઈની

‘લાફર ક્લબ ઇન્ટરનેશનલ’ પોતાની રીતે પહેલી ક્લબ છે. તેના સભ્યોની સંખ્યા હજારોમાં છે અને તેમાં ખૂબ તેજ ગતિએ વધારો થઈ રહ્યો છે.

હાસ્ય એ સ્વયંને જાણવા માટે પણ લાભદાયક છે. તણાવમુક્ત વ્યક્તિ જ પોતાના અસ્તિત્વના ઊંડાણમાં જોઈ શકે છે. તેથી જ તો પ્રાચીન રોમમાં એક કહેવત પ્રસિદ્ધ હતી કે “જો પોતાની બાબતમાં વધુ જાણવા માગતા હો તો હાસ્યને અપનાવો.” આ રીતે હસવું, ખડખડાટ ઠહાકા લગાવવા શારીરિક, માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘાયુષી જીવનનું સોનેરી સૂત્ર

છે. હસવાનું એક મહત્વપૂર્ણ પરિણામ છે સંક્રમણ. જો આપણે હસીશું તો આખું જગત આપણી સાથે હસવા લાગે છે. એક સાથે હસવાથી સંબંધોની કડવાશ અને દુર્ભાવનાઓ દૂર થાય છે તેમજ પરસ્પરના સંબંધો વધારે સરસ, વિશ્વસનીય અને સુદૃઢ બને છે, જેને કારણે સામાજિક જીવનનો માર્ગ હાથ લાગે છે. હસવાના લાભો અનેક અને અગણિત છે પરંતુ તેનો યથાર્થ પરિચય તો નીચેનું સૂત્ર અપનાવવાથી જ થાય છે - ખૂબ હસીશું અને બીજાઓને પણ હસાવીશું. જોતજોતામાં તણાવ ઓછો થઈ જશે અને દુનિયા રંગીન અને જીવવા યોગ્ય લાગશે.

ભગવાન જેને પ્યાર કરે છે તેને પરમાર્થ પ્રયોજનોની પૂર્ણતા માટે પ્રેરણા અને સાહસ અર્પણ કરે છે. અનામત દળની પોલીસ અને લશ્કર વિપરીત સમય પર વિશેષ પ્રયોજનોની પૂર્ણતા માટે મોકલવામાં આવે છે. યુગનિર્માણ પરિવારના સભ્યો પોતાને આ સ્તરના સમજે અને અનુભવે કે યુગાંતરના અતિ મહત્વપૂર્ણ અવસર પર તેઓને હનુમાન, અંગદ જેવી વિશેષ ભૂમિકા અદા કરવા માટે જ પ્રવેશ મળેલ છે. યુગ પરિવર્તનના ક્રિયાકલાપોમાં અસાધારણ આકર્ષણ અને કંઈ કરી બતાવવા માટે સતત અતઃસ્ફૂરણાનું બીજું કોઈ કારણ હોઈ શકે નહીં જ. આપણે સત્યને ઓળખવું પડશે. પોતાનું સ્વરૂપ અને લક્ષ્યને જાણવું જોઈએ અને આળસમાં એક પળ પણ પસાર કર્યા વિના પોતાના જન્મને સાર્થક કરવા માટે તાત્કાલિક કટિબદ્ધ થઈ જવું જોઈએ. આનાથી ઓછું કામ કરનાર યુગનિર્માણ પરિવારના કોઈ સભ્યને શાંતિ મળી શકશે નહીં. અંતરાત્માની અવગણના-ઉપેક્ષા કરીને જેઓ લોભ અને મોહના કાદવ-કીચડમાં ફસાઈને કોઈ લાભ મેળવવા ઈચ્છશે તો પણ અંતર્દ્વ તેમને તે દિશામાં કોઈ મોટી સફળતા પ્રાપ્ત થવા દેશે નહીં. “માયા મિલી ન રામ” વાળી દ્વિધામાં પડી રહેવાને બદલે એ જ યોગ્ય છે કે દુનિયાદારીની માયાજાળમાં ફસાતા જનાર આંધળા અનુયાયીઓથી અલગ છટકી જઈને પોતાનો માર્ગ સ્વયં નિશ્ચિત કરી લેવામાં આવે.

.....

સ્વર્ગ જેવી બધી જ સંભાવનાઓ હોવા છતાંય આપણી દુનિયા નરક જેવી તકલીફોમાં શેકાઈ રહી છે. એનાં કારણો તો વૃક્ષ પર ઉગેલા અનેક પાંદડાઓની જેમ અલગ-અલગ જોઈ શકાય છે, પરંતુ વિચારશીલો જોઈ શકે છે કે આ વિષ-વૃક્ષ જે ઊંડાં મૂળિયાંને કારણે ફાલી-ફૂલી રહ્યું છે તે છે પ્રત્યેક ક્ષેત્રમાં છવાયેલું અજ્ઞાન અને અનાચાર, વ્યક્તિની વિચારવાની રીત જો બદલી શકાઈ હોત તો તેનું પરિણામ, જે આજે આપણી સામે છે તેના કરતાં સર્વથા ઉલટું હોત.



હે મહાદેવી ! મા ગાયત્રી

આત્મકલ્યાણ માટે ગાયત્રી મહામંત્રની પહેલી માળા કરતી વખતે પોતાને એક વર્ષનું નાનું બાળક માની ગાયત્રી માતાના ખોળામાં રમવાની અને ક્રીડા-કિલ્લોલ કરવાની ભાવના મનમાં કરવી. તેમનું પચપાન કરતાં મનમાં એવા ભાવ ઉત્પન્ન થવા જોઈએ કે આ અમૃતસમાન દૂધની સાથે અને આદર્શવાદિતા, શ્રેષ્ઠતા, ઋતંભરાપ્રજ્ઞા, સજ્જનતા અને સદાશયતા જેવી દિવ્ય આધ્યાત્મિક સિદ્ધિઓ પણ પ્રાપ્ત થઈ રહી છે. તેનાથી મારું અંતઃકરણ તથા વ્યક્તિત્વ મહાન થઈ રહ્યું છે. શરૂઆતમાં ધ્યાનની પ્રક્રિયા આ રીતે શરૂ કરવી જોઈએ.

પ્રલય વખતે બચેલી અનંત જલરાશિમાં કમળના પાન પર તરતા ભગવાનના બાળ સ્વરૂપનો ફોટો બજારમાં વેચાતો મળે છે. તે ફોટો ખરીદી લેવો અને પોતાની સ્થિતિ પણ તે મુજબની અનુભવવી, આ સંસારની ઉપર આસમાની આકાશ અને નીચે આસમાની પાણી સિવાય બીજું કંઈ જ નથી. જે કંઈ દ્રશ્ય પદાર્થો આ સંસારમાં હતાં તે તો આ પ્રલયકાળમાં ભ્રમમાં સમાઈ ગયાં. હવે ફક્ત અનંત શૂન્ય બાકી છે જેની નીચે પાણી અને ઉપર આકાશ સિવાય બીજું કંઈ જ બચ્યું નથી. આ ઉપાસના માટેની ભૂમિકાનું વાતાવરણ છે. માટે સૌથી પહેલાં આની પર ધ્યાન એકાગ્ર કરવું જોઈએ.

કમળપત્ર પર પડેલાં એક વર્ષના બાળકની જેમ નિશ્ચિતભાવે હું પડ્યો પડ્યો ક્રીડા કરી રહ્યો છું. મને કોઈ વાતની ફિકર નથી, ચિંતા નથી, નથી કોઈ આશા કે નથી કોઈ આકાંક્ષા. નાના બાળકની જેમ મારી મનોભૂમિ પણ પૂર્ણપણે નિશ્ચિત, નિર્ભય, નિર્દન્દ્ર અને નિષ્કામ છે. વિચારણાનું મર્યાદિત ક્ષેત્ર ઉલ્લાસની અંદર જ છે. ચારેબાજુ ઉલ્લાસ અને આનંદનું વાતાવરણ

છવાયેલું છે. હું આ બધાની અનુભૂતિ કરીને પૂર્ણતૃપ્તિ અને સંતોષનો આનંદ લઈ રહ્યો છું.

પ્રાતઃકાળે આ સંસારમાં અરૂણિમાયુક્ત સ્વાર્ણિમ આભા સાથે ભગવાન સવિતા નારાયણ પોતાના સમસ્ત વરેણ્ય, દિવ્ય, ભર્ગ અને ઐશ્વર્યની સાથે ઊગે છે તેવી રીતે અનંત આકાશની પૂર્વ દિશામાં બ્રહ્મની મહાન શક્તિ ગાયત્રીનો ઉદય થાય છે. તેની વચ્ચે અનુપમ સૌંદર્ય ધરાવતી અલૌકિક સૌંદર્યની પ્રતિમા જગતધાત્રી મા ગાયત્રીનું પ્રાગટ્ય થાય છે. તે હસતાં હસતાં આપણી તરફ આવી રહી છે અને આપણે બાળસહજ કિલકારીઓ કરતાં કરતાં તેમની તરફ આગળ ધપતાં જઈએ છીએ. માતા પુત્ર બંને આલિંગનનો આનંદ અનુભવે છે અને પોતાની તરફથી અસીમ વાત્સલ્યની ગંગા જમુના વહેવા માંડે છે. બંનેનો સંગમ પરમપાવન તીર્થરાજ બની જાય છે.

માતાપુત્ર વચ્ચે ક્રીડા-કિલ્લોલ સભર સ્નેહવાત્સલ્યનું આદાનપ્રદાન થાય છે. તેવું ભાવના ભૂમિકામાં ઉતારવું જોઈએ. બાળક જેવી રીતે માના વાળ નાક વગેરે પકડવાની ચેષ્ટા કરે છે, માના નાક અને મોંમાં આંગળા નાખે છે, ખોળામાં ઉપર ચઢવાની ચેષ્ટાઓ કરે છે અને પોતાના આનંદની અનુભૂતિ હસતાં હસતાં ઉછળી ઉછળીને પ્રગટ કરે છે. બરાબર આવી જ સ્થિતિ આપણે પણ અનુભવવી જોઈએ. માતા જેવી રીતે પોતાના બાળકને બોલાવે છે, તેના માથે બરડે હાથ ફેરવે છે, ગોદમાં તેડી છાતીએ લગાડી પ્રેમ વ્યક્ત કરે છે, ઉછાળે છે, બરાબર એવી જ ચેષ્ટાઓ માતા પ્રેમ ઉલ્લાસથી હસતાં હસતાં કરી રહી છે એવું ધ્યાન ધરવું જોઈએ.

યાદ રાખો કે ફક્ત ઉપરની કલ્પનાઓ કરવાથી જ કામ નહીં સરે, પરંતુ આવા પ્રસંગે માતા પુત્ર વચ્ચે

જે પ્રકારની સ્વાભાવિક ભાવનાઓ જન્મે તેવી ભાવનાઓ પોતાના મનમાં જન્માવવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. દૃશ્યની કલ્પના કરવી સરળ છે, પણ તે પ્રકારની ભાવાનુભૂતિ અનુભવવી કઠિન છે. તમે તમારો સ્તર પુખ્ત વ્યક્તિ જેવો રાખશો તો મુશ્કેલી પડશે, પરંતુ તમે જો પોતાને એક વર્ષના બાળક સમાન અનુભવશો કે જેને દુનિયામાં માતાના પ્રેમ સિવાય કોઈ જ પ્રિય નથી તો વિવિધ દિશામાં ફેલાયેલી તમારી ભાવનાઓ એકત્રિત થઈને તમને અતિ ઉલ્લાસભરી શક્તિ અનુભૂતિ થશે. પ્રૌઢતાને ભૂલીને તનથી અને મનથી બાળક જેવા બની જવાનું જો શક્ય થયું તો સમજી લેજો કે સાધકે એક બહુ મોટી મંજિલ પાર કરી લીધી છે.

મન પ્રેમને વશ થાય છે. ભટકતું મન જ્યાં પણ પ્રિય વસ્તુ મળે ત્યાં સ્થિર થાય છે. પ્રેમ જ સૌથી વધારે પ્રિય છે. જેની સાથે પ્રેમ થયો હોય તે ભલે કદરૂપું હોય છતાં પરમપ્રિય લાગે છે. પ્રિય વસ્તુની આસપાસ ફરતાં રહેવું એ મનનો સ્વભાવ છે. ઉપરની ધ્યાન સાધનામાં ગાયત્રીમાતા પ્રત્યે પ્રેમભાવ વિકસાવવો પડે છે અને તેમનું તો સ્વરૂપ પણ સર્વાંગ સુંદર છે. સર્વાંગ સુંદર પ્રેમની અધિષ્ઠાત્રી મા ગાયત્રીનું ચિંતન કરવાથી મન સતત તેની આસપાસ ફરતું રહે છે. તેમાં જ આનંદ કિલ્લોલ કરે છે. તેથી મનને રોકવાની અને વશમાં કરવાની એક બહુ જ મોટી આધ્યાત્મિક જરૂરિયાત પણ આ સાધનાના માધ્યમથી પૂર્ણ થઈ જાય છે.

આ ધ્યાનધારણામાં ગાયત્રી માતાને ફક્ત એક નારી નહીં પરંતુ સત્-ચિત્-આનંદ સ્વરૂપ સમસ્ત સદ્ગુણો, સદ્ભાવનાઓ, સદ્પ્રવૃત્તિઓની પ્રતીકરૂપ, જ્ઞાનવિજ્ઞાનની પ્રતિનિધિ અને શક્તિ સામર્થ્યની સ્રોત રૂપ માનવી જોઈએ. તેમની મૂર્તિ ભલે નારી સ્વરૂપની હોય પરંતુ વાસ્તવમાં તે બ્રહ્મચેતના દિવ્ય જ્યોતિ બનીને જ આપણા મનપ્રદેશમાં અનુભવાય.

માતાના સ્તનપાનનું ધ્યાન કરતી વખતે મનમાં એવી ભાવના જાગૃત થવી જોઈએ કે માતાના વક્ષસ્થળમાંથી નીકળીને મારા ઉદરમાં જઈ રહેલ દૂધ એક દિવ્ય પ્રાણ છે અને તે એક ધવલ વિદ્યુત ધારા બનીને શરીરના ફક્ત અંગ, પ્રત્યંગ કે રોમ-રોમમાં જ નહીં પરંતુ મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર, હૃદય, અંતઃકરણ, ચેતના અને આત્મામાં સમાઈ રહ્યું છે. સ્થૂળ વિજ્ઞાનમય કોશ આનંદમય કોશોમાં સમાતા અનેક રોગો અને મનોવિકારોનું નિરાકરણ કરી રહ્યા છે. આ પયપાનનો પ્રભાવ કાયાકલ્પ કરનાર સંજીવની જેવો થઈ રહ્યો છે. હું નરમાંથી નારાયણ, પુરુષમાંથી પુરુષોત્તમ, અણુમાંથી વિભુ, ક્ષુદ્રમાંથી મહાન અને આત્માથી પરમાત્માના રૂપમાં વિકસિત થઈ રહ્યો છું. ઈશ્વરના સમસ્ત સદ્ગુણ ધીરે ધીરે મારા વ્યક્તિત્વના અંગરૂપ બની રહ્યા છે. હું વીજળીક વેગે શ્રેષ્ઠતા તરફ આગળ વધી રહ્યો છું. મારું આત્મબળ અસાધારણ રૂપે મજબૂત થઈ રહ્યું છે.

મોટા આદમી બનવાનો સમય ચાલી ગયો. હવે અમીરોની મોટાઈનાં સપનાં જોવા બેકાર છે. તે દિશામાં જે જેટલી માથાકૂટ કરશે તે તેટલો જ પસ્તાશે. હવે મહાનતાનું ગૌરવ-ગરિમાને વધારવાનો સમય આવી ગયો છે. વિચારશીલ લોકોના કદમ તે દિશામાં વધવા જોઈએ. તેને કાર્યનું રૂપ કેવી રીતે આપવું તેનું માર્ગદર્શન યુગ સાધના આપે છે. ચિંતન અને જીવનક્રમનું સ્વરૂપ જે આધાર પર બદલી જઈ શકાય તે જ યુગસાધના બની શકે છે. જે કર્મકાંડમાં પૂજા-પાઠનો લાંબો-પહોળો સમાવેશ થયેલો હોય પરંતુ આંતરિક સ્તર સહેજ પણ ઝિંચુ ઉઠે, આત્મ પરિષ્કાર અને લોક કલ્યાણના માટે ઉત્સાહ ન વધે તેને તકલીફ જ ગણવી જોઈએ. એવી માયાજાળમાં ઈશ્વરને ફસાવીને તેને પકડી શકવો કોઈના માટે પણ સંભવ થશે નહીં.

રંગો ચેતનાની સ્થિતિના નિર્દેશકો હોય છે

રંગોની મોહક આભાનો જાદુ મનને અનાયાસ મોહિત કરી લે છે. આપણી પસંદગીનો રંગ જોતાંવેંત આપણે બળપૂર્વક આકર્ષિત થઈ જઈએ છીએ. પરંતુ જે રંગને આપણે પસંદ કરીએ છીએ, તે રંગને બીજી કોઈ વ્યક્તિ પસંદ કરે એ જરૂરી નથી. રંગોની આ પસંદગી-નાપસંદગી પ્રત્યેક વ્યક્તિની પોતાની માનસિક મનોભૂમિ પર આધારિત છે. જો મનપસંદ રંગોની ઝીણવટ જાણી શકાય, તો મનની મનોભૂમિનું ઊંડાણ પણ જાણી શકાય છે. રંગોની પસંદગીના આધાર પર આપણે સ્વયંના અને અન્યના વ્યક્તિત્વના તફાવતને સાચા અર્થમાં જાણી શકીએ છીએ. રંગોની ઓળખ પ્રકાશ તરંગોની લંબાઈના ઓછાવત્તાપણા (Wave-length) ને કારણે થઈ શકે છે. તરંગોની આવૃત્તિના આધાર પર જ રંગનું નિર્માણ થાય છે. મનમાંથી ઉત્પન્ન થતા વિચારોની પણ પોતાની આવૃત્તિ હોય છે. જુદી જુદી વ્યક્તિઓમાં આ આવૃત્તિ અલગ-અલગ હોય છે. આથી મનનો પણ પોતાનો રંગ હોય છે. જેને ઓળખી કરીને તેની આદતો અને વ્યવહારોનો અભ્યાસ સરળતાથી કરી શકાય છે.

રંગો મુખ્યત્વે ત્રણ પ્રકારના હોય છે : લાલ, લીલો અને વાદળી. લાલ રંગથી પ્રભાવિત થનારું મન વાસ્તવિક તથ્યો પર ટકેલું રહે છે. વાદળી રંગ વાસ્તવિકતાનું નિર્ધારણ કરે છે. લીલા રંગથી આકર્ષિત મન નવી દિશામાં સંશોધન કરવા માટે હંમેશાં ખેંચાયેલું રહે છે. આ રંગોનું આકર્ષણ જુદી જુદી વ્યક્તિઓમાં અલગ-અલગ પ્રકારનું હોય છે. મનોવૈજ્ઞાનિકો આ રંગોનું પૃથક્કરણ કરીને વ્યક્તિના ચિંતન, વ્યવહાર અને આદતોની બાબતમાં સચોટ વિવેચન કરી દે છે. જો આ વિશેની યોગ્ય જાણકારી મેળવી શકાય તો જીવનના અનેક અજ્ઞાત પાસાંઓને જાણી શકાય છે.

મનોવૈજ્ઞાનિક રોબર્ટ શૂલરના પુસ્તક 'માઈન્ડ એન્ડ ઈટ્સ નેચર' મુજબ એક સરખા મનોભાવોવાળી વ્યક્તિઓની રુચિ સરખી હોય છે અને એમના પસંદગીના રંગોમાં પણ સરખાપણું હોય છે. મનોવૈજ્ઞાનિક શૂલરની શોધ મુજબ (૧) લીલો રંગ નવીન માર્ગદર્શનને વ્યક્ત કરે છે, (૨) લાલ રંગથી સાચી જાણકારી અને સ્પષ્ટ તથ્ય પ્રગટ થાય છે, (૩) વાદળી રંગથી નિર્ધારણોનું તૂટવું વ્યક્ત થાય છે.

માનવમનના વિશેષજ્ઞ જેરી રોડ્સ અને સ્યુથેને આ વિષય પર પૂરતું વિવેચન પોતાના પુસ્તક 'ધી કલર્સ ઓફ થોર માઈન્ડ' માં કર્યું છે. તેમના કહેવા મુજબ આ રંગો ઉપરાંત પણ હાઈ (સખત) અને સોફ્ટ (નરમ) રંગોની બે પ્રકારની પ્રવૃત્તિ હોય છે. હાઈ રંગ વિજ્ઞાનકેન્દ્રી અર્થાત્ કાર્યકુશળતા, સાહસ અને યથાર્થ ચિંતનના નિર્દેશકો હોય છે. વેપારી, મેનેજર, વૈજ્ઞાનિક વગેરે આ શ્રેણીમાં આવે છે. એમનું મન મશીન જેવું હોય છે. એમનામાં ભાવના, સંવેદનશીલતા વગેરેનું સ્થાન ઓછું હોય છે. પશ્ચિમના દેશોમાં ગણિત, ભૌતિકશાસ્ત્ર, રસાયણશાસ્ત્ર, એન્જિનિયરિંગ, ભૂગોળ વગેરે વિજ્ઞાનકેન્દ્રી શોધો આવી જ વ્યક્તિઓનું યોગદાન છે. એમનું વ્યક્તિત્વ બહિર્મુખી હોય છે. સોફ્ટ રંગોની પ્રવૃત્તિ ખૂબ જ સંવેદનશીલ હોય છે. એમાં સંગીતકાર, પેઈન્ટર, એક્ટર, કવિ વગેરે આવે છે.

હાઈ મનનો લાલ રંગ તથ્યોની જાણકારી આપે છે, વાદળી રંગ વિચારોને પ્રભાવિત કરે છે તથા નવી યોજનાઓમાં વિશ્વાસ જન્માવવાનું કાર્ય લીલો રંગ કરે છે. સોફ્ટ મનનો વાદળી રંગ પોતાના વિચારોને દર્શાવવામાં સક્ષમ હોય છે. લીલો રંગ આંતરિક કલ્પનાની નીપજ કરાવે છે અને લાલ રંગ તથ્યપૂર્ણ સત્યને પ્રકાશિત કરે છે. સમાજમાં બંને પ્રકારની

વ્યક્તિઓનું સંમિશ્રણ હોય છે.

મનીષી અન્થોની સ્ટોરટ 'કલર્સ એન્ડ ઈટ્સ મેસેજ' માં કહે છે કે લીલા રંગમાં સંશોધન સંબંધી વિચારો પ્રબળ હોય છે, એ તાલમેલ પણ કરાવે છે. લાલ અને વાદળી રંગમાં પ્રેરણા પણ રેડે છે. કઠિનમાં કઠિન સમસ્યાનું નિદાન પળવારમાં શોધી કાઢે છે. પડકારોને સ્વીકારીને આશાવાદી દૃષ્ટિકોણ જાળવી રાખે છે. આવી વ્યક્તિઓ હાજરજવાબી હોય છે. આ શ્રેણીમાં હાસ્યરસના લેખકો મોટેભાગે આવી જાય છે. બી.બી.સી. સેવાના પ્રસિદ્ધ હાસ્યરસ લેખક ફેક માઈનર તથા ડેનિસ નાર્ડન આને કારણે પ્રખ્યાત થયા. તેમની પસંદગીનો રંગ લીલો જ હતો. આ પ્રકારની પ્રકૃતિને ઈશ્વરીય વરદાન કહેવામાં આવે છે. આધ્યાત્મિક જીવનનું રહસ્ય આ રંગોને હળતું-ભળતું માની શકાય છે. પશ્ચિમ દુનિયા આ રંગનું આજ સુધી પૃથક્કરણ કરી શકી નથી. તાણ અને માનસિક રોગોને દૂર કરીને હંમેશાં પ્રસન્નતાની આભાથી ચમકતો રહેનાર આ રંગ અનોખો અને અદ્ભુત છે.

લીલો રંગ પસંદ કરનારાઓની પ્રવૃત્તિ ઘણુંખરું અંતર્મુખી હોય છે. આ લાલ (તથ્યકેન્દ્રી) તથા વાદળી (તર્કકેન્દ્રી) રંગનું આબેહૂબ નિયંત્રણ કરે છે. એની સૌથી મોટી ખાસિયત એ છે કે તે કલ્પનાઓની અભિવ્યક્તિ વાસ્તવિકતાના સ્તર પર કરે છે. ગાઢ લીલા રંગને પસંદ કરનારા લોકો મોટેભાગે ખૂબ ભાવનાશીલ હોય છે. આથી એમનું સ્વનિયંત્રણ થવું જરૂરી છે. હળવા રંગથી આકર્ષિત વ્યક્તિઓ હંમેશાં તક ગુમાવતા રહે છે. લીલો રંગ નવી યોજનાઓ અને નવાં ક્ષેત્રોનું સંશોધન કરે છે, પરંતુ તેમાં હળવાશ અર્થાત્ ખોટ આવી જવાથી સમગ્ર અણસાર ધૂંધળો બની જાય છે. આમ તો લીલા રંગવાળા ખૂબ બહાદુર હોય છે. પરંતુ એમને બિનજરૂરી અને અપ્રિય બનાવોથી બચવા માટે લાલ તથા વાદળી રંગ સાથે

તાલમેલ બેસાડવો જોઈએ.

લાલ રંગની પ્રકૃતિ લીલા રંગને નવી યોજનાનું જ્ઞાન આપે છે તથા વાદળી રંગને વાસ્તવિકતાનું જ્ઞાન આપીને નિર્ણય તરફ લઈ જાય છે. લાલ રંગ લીલા અને વાદળી રંગો વચ્ચેનો સેતુ છે. ફક્ત લાલ રંગ જ પ્રબળ ભાવનાઓ ભરી સ્થિતિમાં સાચો નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. એથી જ એ પ્રામાણિક અને વાસ્તવિક હકીકતને સામે લાવે છે. ગાઢ લાલરંગવાળી વ્યક્તિઓના પોશાક અને પગરખાંની પસંદગી ઋતુ મુજબની હોય છે. એમનું જીવન બહારથી જોતાં ઘણું નિયમિત અને સંયમિત હોય છે, જોકે એ લોકો એવા હોતા નથી. હળવા લાલ રંગવાળા અંદર અને બહારથી એકરૂપ હોય છે. એમને સંયમિત ફહી શકાય છે એ લોકો સંવેદનશીલ પણ હોઈ શકે છે.

ગાઢ લાલ રંગથી પ્રભાવિત વ્યક્તિઓ વાસ્તવિક હકીકત સુધી પહોંચવા ઈચ્છે છે. પરંતુ હંમેશાં સાચી વાતને ઓળખી શકતા નથી. આને લીધે એમના જીવનમાં તાણ, ---- તથા અસંતોષનો ભાવ પેદા થાય છે. એ લોકો પૂર્વગ્રહથી પીડાય છે. હળવા લાલરંગમાં યાદદાસ્તની ઊણપ હોય છે. એ લોકો સ્વયંની ઊણપને સ્વીકારતા નથી. પરંતુ આ રંગ વધુ આક્રમક હોતો નથી, કારણ કે એમને ભૂલવાની આદત હોય છે.

આમ જોઈએ તો જીવનની સુવ્યવસ્થામાં લાલ રંગનું મહત્વપૂર્ણ યોગદાન છે. એ વહીવટ, વેપાર, એકાઉન્ટ્સની સાથોસાથ સાહિત્ય, પત્રકારત્વ વગેરેની વ્યવસ્થા પણ કરે છે. આ રંગ જીવનમાં સંવેગોના સંચારનું કાર્ય કરે છે, સાથે જ શારીરિક તથા ભૌતિક સંજ્ઞાની અનુભૂતિ પણ કરાવે છે. દશ્ય, શ્રવણ, સ્વાદ, સ્પર્શ, ગંધ, પીડા વગેરે બાહ્ય ઉદ્દેશ્યો એનું જ પરિણામ છે. ક્યારેક એ ઈન્દ્રીયોશક્તિના રૂપમાં જજ, વકીલ, પોલિસ, ડોક્ટર વગેરેમાં આંટીઘૂંટીવાળા પ્રકરણમાં

સમાધાનનાં સૂત્રો લઈ આવે છે. જોકે આ ભૌતિક સંજ્ઞાનો રંગ છે, એથી ચહેરા પર ચઢનાર-ઊતરનાર ભાવોને વાંચી શકવાની ક્ષમતા એમાં સમાયેલી હોય છે.

આ પ્રકારની અનુભૂતિને વિશેષ ક્રિયાત્મક અને નક્કર રૂપમાં જાણવાનો પ્રયાસ હળવા રંગ દ્વારા સંભવ બને છે. એની અંતર્ગત ભવિષ્યવાણીઓ પણ પ્રકાશિત થાય છે. એચ.જી.વેલ્સે શતાબ્દી પૂર્વ પોતાના લેખમાં લંડનના વેપારીઓની ઓફિસોનો વિનાશ થવાનું વર્ણન કર્યું હતું. હમણાં થોડા સમય પહેલાં આ ઘટના સત્ય સાબિત થઈ અનેક નવલકથાઓ અને કાલ્પનિક વૈજ્ઞાનિક વાર્તાઓમાં આ પ્રકારનું થોડું અંતર્દર્શન જાણવા મળે છે. ગાઢ રંગમાં પણ આ પ્રકારની સમજ મળે છે.

વાદળી રંગથી પ્રભાવિત મન સમસ્યાઓનું સમાધાન બુદ્ધિપૂર્વક કરે છે. કોઈ પણ જટિલ સવાલનો યુક્તિપૂર્ણ ઉકેલ કાઢવો એની વિશેષતા છે. ગાઢ વાદળી રંગ સ્પષ્ટપણે તાર્કિકતાનો પરિચયકર્તા છે. આ પ્રકારના લોકો પોતાની કહેલી વાતો કદી પાછી સ્વીકારતા નથી. વેપારનાં ક્ષેત્રોમાં આ નુકસાનકારક છે. આથી ઊલટું હળવા વાદળી રંગની વૃત્તિ કાર્યોનો પડકાર સ્વીકારવાની છે. જેનાથી એમને સફળતા પણ મળે છે.

મહર્ષિ અરવિંદના પત્રોના બીજા ભાગમાં રંગોનું વિસ્તારથી વર્ણન થયેલું છે. એના વર્ણન મુજબ રંગોના આધ્યાત્મિક અર્થનો ઉલ્લેખ કરવો સરળ નથી. રંગોનું સ્થાન, મિશ્રણ, ગુણ અને માત્રા મુજબ એનો અર્થ બદલાઈ જાય છે. સત્તાનો રંગ હોતો નથી. મનનો પોતાનો લાક્ષણિક રંગ પીળો છે, ચૈત્યનો ગુલાબી તથા પ્રાણનો જાંબલી છે. અન્ય રંગો પણ આ પ્રકારે પોતપોતાની પ્રવૃત્તિઓનું સર્જન કરી શકે છે. પ્રાણમાં લીલો અને ગાઢ લાલ તથા જાંબલી રંગનો સંચાર થઈ શકે છે.

ગાઢો વાદળી રંગ ઉચ્ચતર આધ્યાત્મિક મનનો નિર્દેશક છે, હળવો વાદળી રંગ મોટેભાગે અલૌકિક

મનનો પ્રકાશ છે. જોકે શ્રી અરવિંદે આ રંગોનો ઉલ્લેખ પસંદગી-નાપસંદગીના રૂપમાં કર્યો નથી, પરંતુ ધ્યાનમાં અનુભવ થનાર રંગોના રૂપમાં કર્યો છે, પરંતુ આ રંગોનું મૂલ્ય અને મહત્ત્વ બાહ્ય પસંદગીના રંગો કરતાં ક્યાંય વિશેષ છે. કારણ કે એ આપણી માનસિક અવસ્થાનું અપેક્ષા કરતાં વિશેષ ઊંડાણથી વિવેચન કરે છે. યોગીરાજ અરવિંદના મત મુજબ ચાંદની જેવો સફેદ વાદળી રંગ કૃષ્ણ ચેતનાનો આભાસ કરાવે છે. કૃષ્ણનો રંગ હીરા જેવો ફિક્કો વાદળી, લવંડર જેવો વાદળી તથા ગાઢ વાદળી હોય છે. બધા વાદળી રંગ કૃષ્ણ ભગવાનના નિર્દેશક નથી.

લવંડર જેવો વાદળી સંબોધિ-મનમાં કૃષ્ણનો પ્રકાશ છે. જાંબલી ભાગવત કૃપા, શુભેચ્છા કે કરુણાનો પ્રકાશ છે. આ રંગનું અંતર્દર્શન આધ્યાત્મિક ચેતનાને શિખરોથી પૃથ્વી સુધી પ્રવાહિત થયાનું દર્શાવે છે. જાંબલી કૃષ્ણની કૃપાનો પણ રંગ છે, આ કૃષ્ણના સંરક્ષણની આભા છે. વાદળી તેનો પોતાનો વિશેષ અને મહત્ત્વપૂર્ણ રંગ છે.

લાલ રંગ ભૌતિક તત્ત્વનો રંગ છે. લાલ આભાવાળો પુરુષ ભૌતિક સત્તાની શક્તિથી પરિપૂર્ણ હોઈ શકે છે. ગાઢ લાલ રંગ દિવ્ય પ્રેમ દર્શાવે છે. સોનેરી રંગ ઉચ્ચતર સત્યને પ્રકાશિત કરે છે, સોનેરી રંગ મહાકાલીની શક્તિનો નિર્દેશક છે, જે શરીરમાં કાર્ય કરવાવાળી સૌથી સબળ શક્તિ છે. સોનેરી લાલરંગમાં રૂપાંતરની પ્રબળ શક્તિ ભરેલી હોય છે. નારંગી રંગને અતિમાનસનો રંગ કહે છે. આ ભૌતિક ચેતના અને સત્તામાં પ્રગટ થયેલો સાચો પ્રકાશ છે. એને ગૂઢ જ્ઞાન કે અનુભૂતિનો રંગ પણ માનવામાં આવે છે.

સૂર્યનો રંગ સત્યનો રંગ છે. તે જ્યારે પ્રાણમાં મળી જાય છે ત્યારે મિશ્રિત રંગ બની જાય છે. અહીં એ સોનેરી અને લીલો છે. ભૌતિક સ્તર પર આવીને

આ રંગ સોનેરી લાલ કે મનમાં સોનેરી પીળો બની જાય છે. અતિમાનસ સૂર્યથી પ્રકાશિત થઈને વિવિધ સ્તરોમાંથી પસાર થતો રહીને બદલાતો જાય છે. પીળો ચિંતનશીલ મન છે. તેની આભાઓ માનસિક પ્રકાશની વિવિધ તીવ્રતાઓને દર્શાવે છે. ચૈત્ય પ્રકાશનો રંગ તેના દ્વારા પ્રગટ થનારી વસ્તુઓને અનુરૂપ હોય છે. ચૈત્ય પ્રેમ ગુલાબી કે પીળો હોય છે. ચૈત્ય પવિત્રતા સફેદ હોય છે. લાલિમાયુક્ત ગુલાબી રંગનો ગુલાબ ચૈત્ય પ્રેમ કે સમર્પણ તથા સફેદ ગુલાબી રંગ શુદ્ધ આધ્યાત્મિક સમર્પણને દર્શાવે છે. ગુલાબી રંગ ઈશ્વરીય પ્રેમનો રંગ છે.

અંતર્દર્શનમાં શ્વેત રંગનો પ્રકાશ તે વિશુદ્ધ સચેતન શક્તિનો રંગ છે જેનાથી બધી વસ્તુઓ ઉત્પન્ન થાય છે. આ પરિશુદ્ધિની શક્તિની નિર્દેશ કરે છે અને દિવ્ય ચેતનાના આગમનની સૂચના આપે છે. જાંબલી સહાનુભૂતિ, એકતા અને વૈશ્વિક કરુણાનો પ્રતીક છે. લીલા રંગમાં શુદ્ધીકરણ, અનુકૂલન અને રોગ-નિવારણની શક્તિ હોય છે. લીલો રંગ પ્રકરણ અનુસાર

વિવિધ તથ્યોનું પ્રતીક હોઈ શકે છે. ભાવપ્રધાન પ્રાણમાં આ ભાવમય ઉદારતાના વિશિષ્ટ રૂપનો રંગ છે. પ્રાણમય ભૌતિક સ્તરમાં એનો અર્થ સ્વસ્થ શક્તિ હોય છે. આ કર્મ અને ક્રિયા પ્રાણિક-ઊર્જા છે. આ રીતે જાંબલી રંગ પ્રાણિક-શક્તિનો રંગ છે અને કિરમજી રંગ સાધારણ રીતે ભૌતિક-શક્તિનો નિર્દેશક છે. એને પ્રાણ અને શરીરમાં પ્રેમનો પ્રકાશ પણ કહી શકીએ છીએ. રંગ બાહ્ય હોય કે અંદરનો, આપણી બાહ્ય પસંદગી હોય કે પછી અંતર્દર્શનમાં મળનારી ઝલક હોય તે સ્પષ્ટપણે આપણા માનસિક સ્તર અને ચેતનાની સ્થિતિનો અનુભવ કરાવે છે. આની પ્રાપ્તિ પછી આપણે આપણા વ્યક્તિત્વને વિશેષ પ્રકાશિત કરી શકીએ છીએ. મનને સવિશેષ આભાયુક્ત બનાવી શકીએ છીએ. દષ્ટિ બદલાતાં દશ્ય બદલાઈ જવામાં સમય લાગતો નથી. એક વખત દષ્ટિકોણ બદલાય તો સમગ્ર સૃષ્ટિ રંગીન અને મનોરમ્ય આભાઓયુક્ત દેખાશે. શાંતિ, પ્રેમ અને સદ્ભાવના આ રંગોમાં પોતે પોતાની રીતે સમાવવા લાગશે.

વસંત પર્વ ફક્ત ભગવતી સરસ્વતીનું નથી, યુગ નિર્માણ અભિયાનનું અને ગુરુદેવનું આધ્યાત્મિક જન્મદિવસનું પણ પર્વ છે, તેથી તે પરિવારના ધનિષ્ઠ સભ્ય હોવાને લીધે આપણી દિવ્ય ચેતનાની સ્ફુરણાનો પણ જન્મદિવસ બની જાય છે. આ અવસર પર આપણે આપણી પુણ્ય પ્રવૃત્તિઓને અટકાવવી જોઈએ નહીં, બલકે તેને ઊંચે લઈ જવા, આગળ વધારવા માટેનો ઉત્સાહયુક્ત કાર્યક્રમ હાથ ધરવો જોઈએ.

આપણે આપણી જાતને ઈશ્વરીય ચેતનાના ખૂબ જ નજદીકના ક્ષેત્રમાં રહેનારા આત્માઓ દ્વારા એક અનુભવ મેળવીએ અને એ સત્યને સમજી લઈએ કે યુગ પરિવર્તન અભિયાન મહાકાળની એવી સ્ફુરણા છે જે સ્પષ્ટપણે હવે પછીના દિવસોમાં પૂરી થઈને રહેશે. આ પુણ્ય પ્રયોજનોના માટે આગળની પંક્તિમાં ચાલીને યુગ નિર્માણને લોક નાયકની ભૂમિકા સંપન્ન કરવાનું શ્રેય આપવું ઈશ્વરની અસાધારણ કૃપા છે.

આજકાલ લોકમંગલ માટે કંઈક સાહસિક કદમ વધારવાની જે ટીસ અંતઃકરણમાં પ્રગટ થતી રહે છે તેને વિશુદ્ધ રૂપથી આત્માનો પોકાર અથવા ઈશ્વરીય આહ્વાન, સંબોધન સમજવું જોઈએ અને તેની અવગણના કરતા રહેવાની ભૂલને તાત્કાલિક સુધારવાનું સાહસ જન્માવવું જોઈએ.



પ્રેમરસ ધારા વહેતી રહે

કોરા સફેદ કાગળ પર હળવા, ધુમ્મસ છાયા, આસમાની રંગની પાતળી લીટી જેવી નદીની શાંત અને સૌમ્ય ધારા કોઈ પણ અવાજ વિના, રુકાવટ વિના, લહેરોના ઉતાર ચઢાવ વિના મંદ મંદ વહી રહી હતી. દિવસના અજવાળામાં નીરવ સ્પંદન અને ચાંદીના તારે મઢેલી સફેદ ચાદર જેવું દૂર ક્ષિતિજ સુધી ફેલાયેલ ધૂંધળું ઓઝલ એક વૃક્ષ અને એક ઘર હતું. તે ઘર નહીં માત્ર એક ચિત્ર હોય તેવો આભાસ થતો હતો. કોઈકે એક મોટા કાપડ પર સ્વર્ગના કિનારે શાપિત દેવતાના ઘરનું ચિત્ર દોર્યું હોય તેવો આભાસ થતો હતો.

કલ્પિત ચિત્રમાં દેખાતા ઘરમાં ઘણાં સમય પહેલાં એક નાનો બાળક રહેતો હતો. બહુ જ સુંદર, બહુ જ સારો પરંતુ અબોધ હતો. તેનામાં કોઈ અવગુણ ન હતો, તે દૂધની જેમ નિશ્ચલ, નિર્મળ અને પવિત્ર તથા પાવન હતો. તે બહુ ખુશ રહેતો હતો. તેની ચારેબાજુ આનંદ અને ઉલ્લાસનું વાતાવરણ છવાયેલું રહેતું હતું. તેને કોઈ ચિંતા ન હતી, કોઈ જરૂરિયાત ન હતી. તેથી તે ખુશ હતો.

તે બાળક એકલો ન હતો. પરંતુ તેની દરેક ખુશીમાં સાથ આપનાર, સુખમાં સુખી, આનંદિત અને ઝૂમી ઊઠતું એક સાથી સુંદર વૃક્ષ હતું. તેમાં બહુ મોટાં રસદાર અને સ્વાદિષ્ટ ફળો આવતાં હતાં. તેના પાંદડાં મુલાયમ અને કોમળ હતાં. તેની ડાળીઓ લાંબી, મોટી અને સશક્ત હતી. તેનાં ફૂલો બહુ મનમોહક સુગંધિત હતાં. તેનાં ફૂલોની સુગંધ માણવા બહુ દૂર દૂરથી પક્ષીઓ આવતાં અને ત્યાં રાત ગુજારતાં. મંદ મંદ હવાના ઝોકામાં તે વૃક્ષનું વિશાળ રૂપ બહુ સુંદર લાગતું હતું. જાણે કોઈ પ્રેમપિપાસુ દેવતા દુનિયાના લોકોને

ભેટવા માટે હાથ ફેલાવી ઊભા છે તેવું લાગતું હતું. તે બાળકના એકાકી જીવનનું એક માત્ર સાથી આ વૃક્ષ હતું, તેથી બાળક રોજ તેની છાયામાં રમવા માટે આવતો. બાળક મોડે સુધી રમતો. વૃક્ષ તેને જોવામાં મગ્ન બની જતું. વૃક્ષ ગીત ગાતું અને કલરવ કરતું, આ જોઈ બાળક ખુશ થઈ જતો. વૃક્ષને બાળક સાથે પ્રેમ થઈ ગયો હતો. પોતાની મોટાઈ અને ઊંચા પદને ત્યાગનારને નાના સાથે, નીચાપદવાળા સાથે પ્રેમ થઈ શકે છે. વૃક્ષ પોતે જાણતું ન હતું કે હું મોટું છું, ઊંચું છું, તેથી તેને બાળક સાથે પ્રેમ થઈ ગયો હતો. સાચો પ્રેમ હંમેશાં સમાનરૂપે સહુને સમર્પિત થાય છે. પ્રેમ હંમેશાં ઝૂકવા માટે તૈયાર હોય છે. પ્રેમ બધાં પ્રત્યે નમ્ર બનવા તૈયાર હોય છે. અહંકાર હંમેશાં કઠોર હોય છે, તે પોતાનું વર્ચસ્વ જમાવવા ઇચ્છે છે. બધાં પર પોતાનો પ્રભાવ જમાવવા ઇચ્છે છે. પરંતુ પ્રેમ તો બીજા માટે ફના થઈ જવા, કુરબાન થઈ જવા હંમેશાં તૈયાર હોય છે. તેથી પ્રેમ પોતાનાપણા સિવાય બીજું કંઈ ઇચ્છતો નથી. વૃક્ષના આવા જ હાલ હતાં. વૃક્ષની ડાળીઓ બહુ જ ઊંચી હતી. બાળક બહુ જ નાનો હતો. બાળકના પ્રેમને વશ વૃક્ષ પોતાની મોટી મોટી ડાળીઓને નીચી નમાવતું અને બાળક પોતાની જરૂરિયાત મુજબ ફળ-ફૂલ તોડી લેતું. બાળક માટે ત્યાગ કરીને વૃક્ષ આનંદ અને ઉલ્લાસ અનુભવતું. બાળકને ખુશ જોઈને વૃક્ષ આનંદથી ઝૂમી ઊઠતું. તેનાં પાંદડાં હવા સાથે ગીતો ગાવા લાગતાં. પ્રેમની આ જ તો ખાસિયત છે. પ્રેમ જ્યારે કંઈક આપે છે, ત્યાગે છે, બલિદાન કરે છે ત્યારે તો તે ખુશ થાય છે. વૃક્ષની છાયામાં, વૃક્ષના પ્રેમમાં અને વૃક્ષનાં ફૂલોની સુગંધમાં બાળક ધીરે ધીરે મોટું થવા લાગ્યું. બાળક અને વૃક્ષ વચ્ચે અસીમ પ્રેમની

ધારા વહેવા લાગી. બાળકને સહેજ પણ ચોટ લાગે તો વૃક્ષ પીડા અનુભવતું, બાળક એક દિવસ પણ આધુંપાછું થાય તો તો વૃક્ષ ઉદાસ થઈ જતું. આ રીતે બંનેનું જીવન આનંદથી પસાર થઈ રહ્યું હતું. વૃક્ષને બાળક સાથે એટલો પ્રેમ થઈ ગયો કે બાળક એક દિવસ પણ વૃક્ષની છાયામાં રમવા ન આવે તો વૃક્ષ ઉદાસ થઈ જતું. તેનો દિવસ તદ્દન નિરસ બની જતો. હવાઓ કર્કશ લાગતી અને બાળક માટે તડપતાં તડપતાં પોતાનાં પાન વડે હવાઓને કહેતું, આઓ મારા પ્રિય સાથી, મારી કાળ પર હિંચકા ખાઓ, મારા ફળ ખાઓ. આનું નામ પ્રેમ છે. પ્રેમ કંઈક આપી નથી શકતો ત્યારે તે ઉદાસ થઈ જાય છે. પરંતુ હવે તે બાળક મોટો બની ગયો હતો. હવે તેની જરૂરિયાતો વધી ગઈ હતી. જરૂરિયાતોની પૂર્તિ માટે તે અહીં તહીં ફરતો રહેતો. તેથી ક્યારેક આવતો ક્યારેક ન આવતો. જે દિવસે બાળક ન આવતો તે દિવસે વૃક્ષનો આત્મા બાળકને પોકારતો રહેતો. આ પ્રેમની પીડા છે. પરંતુ જરૂરિયાતો અને મહત્વાકાંક્ષાઓ પ્રેમને સમાપ્ત કરી દે છે. બાળકના મોટા થવાથી તેની જરૂરિયાતો અને મહત્વાકાંક્ષાઓ જેમ જેમ વધતી જતી હતી તેમ તેમ તેનામાં પ્રેમભાવ ઓછો થતો જતો હતો, પરંતુ વૃક્ષ તો બિચારું ઉદાસ મને તેની રાહ જોતું રહેતું. ઘણા દિવસો પછી તે બાળક કે જે હવે યુવાન બની ગયો હતો તે વૃક્ષ પાસેથી પસાર થતો હતો. વૃક્ષ તેને જોતાં જ કહ્યું - હે ભાઈ ! તને શું થયું છે ? તું મારાથી કેમ દૂર રહે છે ? મને મળવા કેમ નથી આવતો ? હું રાતદિવસ તારી વાટ જોઉં છું. તારા વિયોગમાં મારાં પાંદડાં પણ પીળાં પડી ગયાં છે, ફળ પણ રસહીન બની ગયાં છે અને ફૂલ પણ સુગંધહીન થઈ રહ્યાં છે. તે બાળકે વૃક્ષની વાત તો સાંભળી, પરંતુ હવે તેની જરૂરિયાતો વધી ગઈ હતી તેથી તેનાથી પોતાનો પિંડ છોડાવતાં કહ્યું - “તારી પાસે હવે છે શું કે હું તારી પાસે આવું ?” તેનો આવો જવાબ સાંભળી વૃક્ષ તો

સ્તબ્ધ બની ગયું. તેનો વર્ષોનો ત્યાગ અને બલિદાન એક ક્ષણમાં જ પાણી ભરેલાં કાચા ઘડાની જેમ ધૂળમાં મેળવી દીધાં. અભિમાન હંમેશાં પોતાના લાભની વાત વિચારે છે. કંઈક મેળવવાની આશા રાખે છે. પરંતુ પ્રેમ ક્યારેય હિતઅહિતનો વિચાર કરતો નથી. પ્રેમ તો વહેંચવામાં માને છે, માંગવામાં નહીં. વૃક્ષે કહ્યું - “બસ આટલી જ વાત છે. તે કંઈ માંગ્યું હોત તો મારી પાસે જે કંઈ છે તે બધું જ આપવા માટે હું તો તૈયાર છું. મારી પાસેથી તું બધું જ લઈ લે, પરંતુ મારાથી નારાજ ન બન. મારાથી દૂર દૂર ન રહે. બોલ તારે મારી પાસેથી શું જોઈએ છે ? યુવક છતાં પણ કઠોર જ રહ્યો. અહંકાર સાથે ગમે તેટલો સારો વ્યવહાર કરવામાં આવે છતાં તે કઠોર જ રહે છે. અહંકારને ગમે તેટલું આપવામાં આવે તે હંમેશાં દૂર દૂર જ રહે છે. યુવાને કહ્યું - ‘તું મને શું આપી શકે તેમ છે ? મારે તો ખૂબ ધન જોઈએ છીએ, મારે કંઈક બનવું છે, મારે કંઈક કરવું છે.’ વ્યક્તિ બધું જ બનવા માંગે છે પરંતુ પ્રેમપૂર્ણ બનવા માંગતો નથી. વ્યક્તિ પ્રેમ કરવા માંગતો નથી તેથી જ તે ભટકતો રહે છે. બધું જ મેળવે છે, પરંતુ મૃગતૃષ્ણામાં પોતાના પ્રાણ ગુમાવે છે. આ કેવું પાગલપન ? વૃક્ષે કહ્યું- “ધન, ધન શું ચીજ છે ? કારણ કે સંસારમાં મનુષ્ય સિવાય અન્ય કોઈ પ્રાણીને ધનની જરૂરિયાત હોતી નથી. તેથી તેઓ સુખી હોય છે જ્યારે મનુષ્ય ધનને કારણે જ દુઃખી રહે છે, શોકગ્રસ્ત રહે છે. કોઈકે તને ભ્રમિત કર્યો હોય તેમ લાગે છે. તું ધનના ચક્કરમાં ન અટવાય તો સારું કારણ કે આ જ ધન મારી અને તારી વચ્ચે કાળ બનીને આવશે અને આપણને બંનેને જીવતે જીવ ખાઈ જશે. અમારી પાસે ધન નથી છતાં અમે કેટલાં ખુશ રહીએ છીએ. મારું માને તો તું પણ ધનને ભૂલી જા અને આપણી આ નાનકડી દુનિયામાં પ્રેમથી રહે.” યુવાન થોડીવાર તો વૃક્ષની વાત સાંભળી રહ્યો, પછી એકદમ ગુસ્સાથી

બોલ્યો— “તું મને ધન નથી આપી શકતું પછી તારો મારો સાથ કેવો ? મારે તો ધન જોઈએ. મને જ્યાં ધન મળશે ત્યાં હું જઈશ.” પોતાના મિત્રની વાત સાંભળી વૃક્ષ તો ઉદાસ થઈ ગયું. થોડીવાર વિચાર કર્યા પછી બોલ્યું— ‘તને જ્યારે ધન મળશે ત્યારે તો તું ખુશ થઈશ.’ યુવકે હા પાડી. તો પછી એક કામ કર. મારી પાસે ધન તો છે નહીં. પણ ધનના બદલે તું મારા બધાં ફળ તોડીને લઈ જા. તને તો ખબર છે ને કે મારાં ફળ કેટલાં મીઠાં હોય છે. હું માનું છું કે તેને વેચવાથી તને અમુક પૈસા મળશે. તેનાથી તારું કામ ચાલશે. યુવકે એવું જ કર્યું. તે તો વૃક્ષ પર ચડી ગયો અને કાચાં પાકાં બધાં ફળ તોડી નાખ્યાં. આખું વૃક્ષ ફળવિહીન કરી દીધું. યુવાને જ્યારે ફળ તોડી લીધાં તો વૃક્ષ બહુ જ આનંદિત થયું તેને સંતોષ થયો કે કોઈકના માટે હું કંઈક બલિદાન આપી શક્યું. તો બીજી બાજુ યુવાન તો આભારનો એક શબ્દ પણ બોલ્યા વિના તોડેલાં ફળ લઈને ચાલવા માંડ્યો તો પણ વૃક્ષ તો આનંદથી ઝૂમી ઊઠ્યું. પોતાના મિત્રે પોતાની પાસેથી કંઈક સ્વીકાર્યું તો ખરું એમ માની તેણે સંતોષ અનુભવ્યો. યુવક ફળો વેચીને ખૂબ ધન કમાયો અને પછી વેપાર કરવા ત્યાં ને ત્યાં રોકાઈ ગયો. તેણે વૃક્ષને યાદ પણ કર્યું નહીં. મહિનાઓ અને વર્ષો વીતી ગયાં. અહીંયાં વૃક્ષ તેની પ્રતીક્ષામાં પોતાનો સમય પસાર કરતું રહ્યું. કોઈ માનું નાનું બાળક ખોવાઈ ગયું હોય એવી રીતે વૃક્ષ પોતાના મિત્ર માટે તડપતું રહેતું. કેટલાંક વર્ષો બાદ તે યુવાન ત્યાંથી પસાર થયો. વૃક્ષે તેને જોતાં જ બોલાવ્યો, પરંતુ આશ્ચર્યસહ પૂછ્યું — ‘મારા ભાઈ ! તું ક્યાં હતો ? આટલા દિવસથી મને મળવા કેમ નહોતો આવતો ? તારા વગર તો મારો જીવ નીકળી જતો હતો અને તે તારી શું દશા બનાવી છે ? આવ ! બહુ દિવસ પછી તું આવ્યો છું તો મને ભેટ. પરંતુ યુવક તો હવે કંઈક આધેડ બની ચૂક્યો હતો. તેની ઉંમર ઢળવા લાગી

હતી. તે કંઈક વધારે અભિમાની બની ગયો હતો. તેણે કહ્યું તું કેવી બાળક જેવી વાત કરે છે ? આ ગળે મળવું, સાથે સાથે રમવું એ બધું બાળપણમાં સારું લાગતું હતું, હવે નહીં. હવે તો મારે એક ઘર જોઈએ છે જેમાં હું આરામથી રહી શકું. અહંકાર પ્રેમને બાળકબુદ્ધિનું મૂર્ખતાપૂર્ણ કાર્ય ગણે છે. વૃક્ષને પોતાના મિત્રની વાત કંઈ સમજાઈ નહીં. તેથી તેણે કહ્યું — “અરે ! આ ઘર શું તારે માટે પૂરતું નથી ? જેવી રીતે પહેલાં તું આ ઘરમાં રહેતો હતો તેવી રીતે રહે. આપણે બંને આરામથી અહીંયાં રહીશું. સાથે સાથે રમીશું અને ગીત ગાઈશું.” પરંતુ તેનો મિત્ર તો પૂર્ણપણે અભિમાનમાં ડૂબેલો હતો. તેથી તેણે પોતાના વૃક્ષમિત્રની વાત માની નહીં. વૃક્ષ ઊદાસ થઈ ગયું. પોતાના મિત્રને ખુશ કરવા માટે કંઈક વિચારી પછી કહ્યું — “તો તારે રહેવા માટે મોટું મકાન જોઈએ. તો તું મારી બધી ડાળીઓ કાપી લે. ડાળીઓનાં લાકડાંમાંથી તારા માટે સુંદર અને કીમતી ઘર બની શકશે.” વૃક્ષે આટલું કહ્યું ત્યાં તો તેણે એક કસાઈની જેમ કુહાડી લઈને વૃક્ષની ડાળીઓ કાપવા મંડી પડ્યો. તેણે વૃક્ષની બધી ડાળીઓ કાપી નાખી. સમ્રાટ સમાન વિશાળ લાગતું વૃક્ષ હવે એક ઠૂંઠું બનીને રહી ગયું. છતાં પણ વૃક્ષ તો બહુ જ ખુશ થયું. કોઈકના માટે કંઈક આપ્યું અને પોતાના પ્રેમ માટે કંઈક સમર્પણ કરી શક્યું તેમ માનીને આનંદમગ્ન બની ગયું. આ જ સાચો પ્રેમ છે. તે આધેડે ફરીથી તેની સાથે બિલકુલ શુષ્ક વર્તન કર્યું. કંઈ પણ બોલ્યા વિના લાકડાં લઈને જતો રહ્યો અને પોતાનું મકાન બનાવવામાં લાગી ગયો. આ બાજુ વૃક્ષ રોજ સવારથી સાંજ સુધી તેની વાટ જોતું, પ્રતીક્ષા કરતું, પરંતુ હવે તો તે માત્ર ઠૂંઠું બની ગયું હતું. તેની પાસે રોવા માટે ન તો ડાળીઓ હતી કે ન તો બોલાવવા માટે પાંદડાં હતાં. પક્ષીઓ આવતાં અને જતાં રહેતાં. હવા પણ આવીને ચાલી જતી. વૃક્ષ મૌન બનીને બધું જોયા કરતું. પરંતુ પોતાના પ્રેમ માટે

કંઈક બલિદાન આપ્યું છે એવું માનીને તેને બહુ સંતોષ થતો. કેટલાક દિવસો પછી વૃક્ષ રાહ જોઈ જોઈને થાકી ગયું હતું ત્યારે એક દિવસ દૂરથી પોતાના તે મિત્રને જતો જોયો. વૃક્ષનું મન માન્યું નહીં તેણે દૂરથી બૂમ પાડી — “હે ભાઈ ! હજુ તું મારાથી નારાજ છે ! હજુ પણ તારી કોઈ પણ જરૂરિયાત બાકી હોય અને તે મારા થકી પૂરી થવાની હોય તો તે હું પૂરી કરવા તૈયાર છું, પણ તું મારાથી નારાજ ન રહે.” આટલું સાંભળીને તે મિત્ર વૃક્ષ પાસે આવ્યો. તેણે કહ્યું — “હા, હજુ પણ મારી એક જરૂરિયાત બાકી છે. હું વિદેશ જઈને ખૂબ ધન કમાવવા ઇચ્છું છું, તે માટે મારે એક નાવની જરૂરિયાત છે. શું તું મને નાવ આપી શકીશ ? વૃક્ષે પોતાના મિત્રની વાત સાંભળી કહ્યું — “હવે મારી પાસે આપવા જેવું કંઈ રહ્યું નથી પરંતુ મારો વચ્ચેનો ભાગ હજી બાકી છે. જો એનાથી તારી નાવ બની શકતી હોય તો તેને કાપી લે અને નાવ બનાવી વિદેશ ચાલ્યો જા, પરંતુ તું મને વિના વિલંબે મને મળવા આવજે. કારણ કે તારા સિવાય આ દુનિયામાં મારું દુઃખ સાંભળનાર બીજું કોઈ નથી. આટલું સાંભળી તેણે વૃક્ષનું બાકી બચેલું લાકડું પણ મૂળ સહિત કાપી નાખ્યું. પોતાના અંતિમ સમય સુધી પોતાના મિત્રને મદદ કરી શક્યું તેથી તે ખૂબ ખુશ થયું. પોતાના પ્રેમને પામવા માટે પોતાનું બધું જ આપી દીધું. તે યુવાન નાવ બનાવી લઈને ચાલ્યો ગયો. મહિનાઓ અને વર્ષો વીતી ગયાં પણ તે પાછો ફર્યો નહીં. વૃક્ષ રોજ તેની

રાહ જોતું રહેતું. ક્યારેક કોઈ માર્ગભૂલેલો મુસાફર ત્યાંથી પસાર થતો તો તેને પોતાના મિત્રની ખબર પૂછતો અને તેના આવવાની વાત પૂછતો પરંતુ કોઈને કંઈ ખબર હોય તો જણાવેને. કોઈને ખબર જ ન હોય તો ક્યાંથી જણાવે ? એક દિવસ એક વ્યક્તિ ત્યાંથી પસાર થતો જોયો. તેને પાસે બોલાવીને પૂછ્યું — “એ ભાઈ ! મુસાફર તું મારા મિત્રને જાણે છે ? તેને અહીંયાંથી ગયે ઘણાં વર્ષો વીતી ગયાં, પરંતુ તે હજુ સુધી પાછો આવ્યો નથી જતી વખતે મેં તેને પાછા આવવા જરૂર કહ્યું હતું. મને તેની બહુ ચિંતા થાય છે. મને ડર છે કે તેની નાવ કોઈક વમળમાં ફસાઈને ડૂબી તો નહીં ગઈ હોય અથવા તો સમુદ્રના તોફાનમાં તો નહીં ફસાઈ હોય ? મને કોઈ તેના કુશળક્ષેમના સમાચાર લાવી આપે તો મારે બીજું કંઈ જોઈતું નથી.” મુસાફરે કહ્યું — “તમે તેને આટલો બધો પ્રેમ કરો છો તો તે જરૂર આવશે.” વૃક્ષે કહ્યું — “નહીં ભાઈ મુસાફર ! તું એને જાણતો નથી. તે ફક્ત લેવાની ભાષા જ જાણે છે દેવાની નહીં. હવે મારી પાસે તેને આપવા માટે કંઈ બાકી રહ્યું નથી તેથી તે મારી પાસે આવવા ઇચ્છતો નહીં હોય ! મારી પાસે જે કંઈ હતું તે તો મેં તેને આપી દીધું છે.” મુસાફરે કહ્યું, ‘હું આ બાબતમાં કંઈ કહી શકતો નથી’ એમ કહીને તે ઢળતી સાંજના અંધારામાં ગરકાવ થઈ ગયો. બાકી રહી રાત્રીની નિરવતા. વૃક્ષ તેની યાદમાં સિસકીયો ભરી રોતું રહ્યું - કદાચ આ જ પ્રેમ છે. કદાચ આ જ સ્નેહ છે.’

તપનો અર્થ છે તપવું, કષ્ટ સહન કરવું. પ્રાચીનકાળના સાધુ અને બ્રાહ્મણો પોતાનો નિર્વાહ ગરીબોની જેમ કરતા હતા કે જેથી તે ઉપભોગની બચતનો લાભ સમ્પન્નને ઊંચે લઈ જવામાં, સત્પ્રવૃત્તિઓની વૃદ્ધિમાં, પીડા અને તાપના નિરાકરણમાં લગાવી શકવો સંભવ થઈ શકે. આવો તપસ્વી દષ્ટિકોણ અપનાવીને જીવનની ગતિવિધિઓનું નિર્ધારણ કરનારાઓને સાચા અર્થમાં તપસ્વી કહી શકાય.



કુંડલિનીનાં છ ચક્રો અને તેમની શક્તિઓ

પૌરાણિક ઉપાખ્યાનમાં કાર્તિકેય સ્કંદને પુરુષાર્થનું પ્રતીક અને શક્તિનો પુત્ર ગણવામાં આવ્યો છે. આમ, તો તેઓ શિવપાર્વતીના જ પુત્ર છે. પરંતુ તેમને છ કૃતિકાઓએ પોષ્યા છે. અગ્નિએ તેમને ગર્ભમાં ધારણ કર્યાં. શિવનો રેતસુ અગ્નિરૂપે જ પ્રગટ્યો અને તેને વૈશ્વાનરે નારીરૂપમાં ગ્રહણ કરી પોતાની અંદર જ પરિપક્વ કર્યો. અગણિત અવરોધોના પ્રતીક રૂપ યાતુધાઓએ દેવતાઓના જીવનને દુર્લભ બનાવી દીધું હતું. તેનું નિરાકરણ આ કાર્તિકેય સ્કંદ દ્વારા જ થયું. આ શક્તિનો પુત્ર ૬ મુખવાળો હતો.

આ સ્કંદ અવતરણને જ કુંડલિની મહાશક્તિ સંબંધિત ષટ્ચક્રસમૂહ અને તેનો પ્રભાવ માનવો જોઈએ. જનનેન્દ્રિયના મૂળમાં રહેલ આધાર અગ્નિનું નામ કુંડલિની છે. શિવરૂપ સહસ્રાચારને લીધે જાગૃત અને આનંદિત થવાથી તેમાંથી જે પરાગ રસ વહેવા લાગ્યો. તેને શિવ 'રેતસુ' કહેવો જોઈએ. કુંડલિની આધાર અગ્નિએ તેને ગ્રહણ કર્યો. છ કૃતિકાઓએ તેને પરિપક્વ કર્યો. છ કૃતિકાઓ છ ચક્ર જ છે. શિવ અને શક્તિના સમન્વયનું પરિણામ સ્કંદરૂપ મહાપરાક્રમના રૂપે પ્રગટ થાય છે. તેનાં છ મુખ હતાં. છ કૃતિકાઓ દ્વારા પોષાયેલાં છ મુખવાળા કાર્તિકેયને અલંકાર રૂપ છ ચક્રોના પ્રભાવનું પરિણામ જ માનવો જોઈએ.

ષટ્ચક્ર શું છે ? ક્યાં છે ? કેવી સ્થિતિમાં છે ? તેનો ઉદ્દેશ શો છે ? આ તમામ પ્રશ્નોની પ્રાથમિક જાણકારી અવશ્ય મેળવી લેવી જોઈએ. જ્યારે તેના પ્રયોગ અને ઉપયોગ સંબંધી શિક્ષણ અપાશે ત્યારે તેની વિસ્તૃત ચર્ચા તે સમયે થશે. જનનેન્દ્રિયના મૂળમાં જ્યાં મેરૂદંડનો અંત થાય છે તેની વચ્ચે જેટલો પોલો ભાગ છે. તેને સાધનાત્મક ભાષામાં યોનિકન્દ કહેવાય છે.

સ્થૂળ શરીરશાસ્ત્ર પ્રમાણે ત્યાં સુષુમ્નાનાડીઓનો સમૂહ છે, પરંતુ સૂક્ષ્મ શરીરરચના વિજ્ઞાન મુજબ અહીંયાં એક વિશેષ અવયવ છે જેને મૂળાધાર ચક્ર કહેવાય છે. તેની નીચેની પીઠ કાયલા જેવી છે. તેની ચારેતરફ સાડાત્રણ આંટા લગાડેલ એક શક્તિસૂત્ર રહેલું છે. તે જ મૂળ આધાર છે. આ બધાને એક કુંડરૂપી ખાડામાં રહેલ દડાનું ઉદાહરણ આપી સમજાવી શકાય છે. કુંડલિનીનું મૂળ સ્થાન આ પ્રથમ ચક્ર જ છે. ઈંધણ ન મળવાથી અગ્નિકુંડની આગ તો હોલવાઈ જાય છે પરંતુ ગરમી તો ત્યાં હોય છે જ. આવી પરિસ્થિતિ દરેક સામાન્ય વ્યક્તિઓની હોય છે. પ્રયત્ન કરવાથી પ્રાણરૂપી ઈંધણ આપવાથી તે પ્રદિપ્ત થાય છે તેની જ્યોત પ્રકાશી ઊઠે છે.

મૂળાધારની ઉપર મેરૂદંડના આધારે ઉપર ઊઠનારા ક્રમશઃ ૬ ચક્ર છે. બ્રહ્મરંધ્રમાં રહેલ સાતમું ચક્ર 'સહસ્રાચાર' છે. તેની ગણતરી કરીએ તો ચક્રની સંખ્યા સાત થાય છે. તેને ચક્રમાં ન ગણીને માત્ર લક્ષ્યબિંદુ માનવામાં આવે તો ચક્રની સંખ્યા છ જ થાય છે. ગણતરી કરનારા તેને બંને બાજુથી ગણે છે. કોઈ એની સંખ્યા છ કહે છે તો કોઈ સાત. બંનેની વાત બરાબર છે. તેનાથી વસ્તુસ્થિતિમાં કોઈ તફાવત પડતો નથી. બંનેના કહેવા અનુસાર પરિસ્થિતિ એક જ છે. આવી ગણતરીમાં ફેર છે.

જાગૃત કુંડલિનીની અગ્નિશિખા જેમ જેમ તીવ્ર બનતી જાય છે તે ઉપર ઊઠે છે અને આ છએને ગરમ કરતાં કરતાં તેમનામાં હલચલ પેદા કરે છે, પરિણામે તેની અંદર બીજરૂપે દબાયેલાં, સૂતેલાં શક્તિ તત્ત્વ જાગૃત બની સક્રિય બનવા માંડે છે. આ ચક્રોને વિશ્વવ્યાપી વિરાટ શક્તિ તત્ત્વ સાથે સંબંધ સ્થાપિત

કરનારાં મર્મસ્થળ કહેવાં જોઈએ. જાગૃત અવસ્થામાં આના દ્વારા જ વિશ્વવ્યાપી સમગ્ર ચેતના સાથે સંબંધ સ્થાપી શકાય છે અને સામર્થ્ય સાગરમાંથી ઈચ્છિત વસ્તુઓ યોગ્ય માત્રામાં ગ્રહણ કરી શકાય છે.

સૂક્ષ્મ શરીરમાં રહેલાં છ ચક્રોને છ ટ્રાન્સફોર્મર કહેવાં જોઈએ. જેનું કામ નિખિલ આકાશમાં ભરેલાં પ્રાણતત્ત્વમાંથી ઈચ્છિત પ્રમાણમાં ગ્રહણ કરવાનું છે. પોતાની ગ્રહણશક્તિને કારણે તે ચક્ર સ્વયં ગતિશીલ રહે છે અને મનુષ્યની સમગ્ર ગતિશીલતાને ચલાવતા રહેવાનો ઉદ્દેશ પણ પૂરો કરે છે. આ ચક્રોની સ્વસ્થતા અને સામર્થ્ય પર આપણા સૂક્ષ્મ શરીરની સમર્થતા આધારિત છે. હૃદય, મગજ, જઠર, ફેફસા, યકૃત વગેરેમાં ક્ષતિ ઊભી થાય તો તેની અસર જેવી રીતે સૂક્ષ્મ શરીર પર પડે છે. બરાબર તેવી જ રીતે જો એક પણ ચક્ર અશક્ત કે વિકારગ્રસ્ત થઈ જાય તો તેમનો તેવો જ પ્રભાવ અંતરંગ શરીર પર પણ પડશે. જો આ ચક્ર સારી રીતે કામ કરતાં રહેશે તો મનુષ્યની તેજસ્વિતા વિધિવત્ કામ કરતી રહે છે. જો તેઓને વધારે પરિપક્વ બનાવવામાં આવે તો જેવી રીતે પહેલવાન વ્યક્તિ પોતાના પરિપક્વ શરીર દ્વારા પોતાનું તથા બીજાઓનું ભલું કરી શકે છે તેવી રીતે આ ચક્રોને શક્તિશાળી બનાવવાની સાધનાનો માર્ગ અપનાવીને વ્યક્તિ પોતાની સર્વતોમુખી પ્રતિભા અને સમર્થતાને વિકસિત કરી શકે છે અને વિશ્વકલ્યાણ તથા આત્મકલ્યાણ એમ બંને હેતુઓને પૂર્ણ કરી શકે છે.

છ ચક્રો તો જાણીતાં છે. સાતમું ચક્ર સહસ્રાચાર છે. આ સાતે ચક્રોના સમન્વયરૂપ એક શક્તિપૂંજ પણ છે જેની સ્થૂળ રચના સૂર્યના જેવી જ છે, પરંતુ પોતાનાં અલગ પ્રકારનાં કિરણો નીકળે છે. સૂર્યકિરણોમાં સાત રંગો હોય છે અથવા તો સ્વરૂપ, વિસ્તાર અને કાર્યક્ષેત્રની દૃષ્ટિએ મર્યાદિત વિશેષતાઓ હોય છે, પરંતુ આ આત્મતત્ત્વના સૂર્યનો પ્રભાવ અને વિસ્તાર બહુ વ્યાપક

છે. તે પ્રકૃતિના પ્રત્યેક અણુને ગતિશીલ અને નિયંત્રિત રાખે છે સાથેસાથે ચેતન સંસારની વિધિવ્યવસ્થાને પણ સંભાળે છે. પાશ્ચાત્ય તત્ત્વજ્ઞાનીઓ આને સેન્સ ઓફ ફોતલ કહે છે અને જણાવે છે કે વિશ્વવ્યાપી શક્તિઓનું માનવીકરણ આ કેન્દ્ર સંસ્થાન મારફતે જ થઈ શક્યું છે.

સામાન્ય શક્તિધારાઓમાં મુખ્ય ગણાતી (૧) ગતિ (૨) શબ્દ (૩) ઉષ્મા (૪) પ્રકાશ (૫) સંયોગ (૬) વિદ્યુત (૭) ચુંબક - આ સાત છે. તેમને સાત ચક્રોના પ્રતીક માનવી જોઈએ.

કુંડલિની શક્તિને કેટલાયે વૈજ્ઞાનિકો વિદ્યુત દ્રવ પદાર્થ અથવા તો નાડીશક્તિ કહે છે

આ અખિલ બ્રહ્માંડમાં ફેલાયેલી પરમાત્માની છ ચેતન શક્તિઓનો અનુભવ તો આપણને થાય છે. શક્તિપૂંજ પરબ્રહ્મની અગણિત ધારાઓનો પાર પામી શકવો મનુષ્યની મર્યાદિત બુદ્ધિ માટે અશક્ય છે. છતાં પણ આપણા દૈનિક જીવનમાં જેટલો પ્રત્યક્ષ સંપર્ક રહે છે તેમાં મુખ્ય મુખ્ય છે (૧) પરાશક્તિ (૨) જ્ઞાનશક્તિ (૩) ઈચ્છાશક્તિ (૪) ક્રિયાશક્તિ (૫) કુંડલિની શક્તિ (૬) માતૃકા શક્તિ (૭) ગુહા. આ બધાના સમન્વયના શક્તિપૂંજને ઈશ્વરીય પ્રકાશ અથવા સૂક્ષ્મ પ્રકાશ કહી શકાય છે. આ સાતમી શક્તિ છે. કોઈ ઈચ્છે તો આ શક્તિપૂંજને ઉપરની છ શક્તિઓનું ઉદ્દગમ પણ કહી શકે છે. તેને ઘણે ઠેકાણે પવિત્ર અગ્નિના રૂપમાં વર્ણવાઈ છે. તેમાંથી આગ અને ઉષ્મા તો નહીં પરંતુ શરીરમાં રહેલ ગ્રંથિઓ, કેન્દ્રો અને ગુચ્છાઓને અસાધારણરૂપે પ્રભાવિત કરનારાં પ્રકાશકિરણો નીકળે છે.

આ સાત ચક્રોમાં રહેલ સાત ઉપરોક્ત શક્તિઓનો ઉલ્લેખ સાધનાગ્રંથોમાં અલંકારિક રૂપમાં કરાયેલો છે. તેમને સાત લોક, સાત સમુદ્ર, સાત પર્વત, સાત ઋષિ વગેરે નામો વડે દર્શાવાયાં છે. આ ચક્રોનો કયા કયા સ્તરના વિરાટ શક્તિસ્રોતો સાથે સંબંધ છે તે આ ચિત્રણમાં દર્શાવવામાં આવ્યું છે. કઈ મહાન

શક્તિઓ બીજરૂપે આ ચક્રોમાં રહેલી છે અને જાગૃત થવાથી આ ચક્ર સંસ્થાનોના માધ્યમથી મનુષ્યનું વ્યક્તિત્વ કેટલું વિરાટ અને કેટલું વિશાળ થઈ શકે છે. એક ટોપલી બીજમાંથી તો આખું ખેતર હર્યુભર્યુ થઈ જાય છે. આપણા બીજભંડારમાં સાત ટોપલી ભરેલું સાત પ્રકારનું અનાજ સુરક્ષિત રાખેલું છે. ચક્ર એક પ્રકારના કોલ્ડ સ્ટોરેજ છે. તેના પર તાળું લગાડેલું છે. આ સાતે તાળાંઓની ચાવી એક જ છે અને તે છે કુંડલિની. જ્યારે તેના જાગરણની સાધના કરવામાં આવે છે ત્યારે આ તાળાં ખૂલે છે અને બીજને બહાર કઢાય છે. શરીરરૂપી સાડા ત્રણ એકરના ખેતરમાં તેને વાવવામાં આવે છે. આ નાનું ખેતર પોતાની સુંદરતામાં ચાર ચાંદ લગાડી દે છે. પૌરાણિક કથા મુજબ બલિ રાજાનું રાજ્ય ત્રણે લોકમાં હતું. ભગવાને વામન રૂપે ફક્ત સાડાત્રણ ડગલાં જમીન ભિક્ષામાં માંગી. બલિ રાજા આપવા તૈયાર થઈ ગયા. ત્રણ પગલાંમાં ત્રણ લોક અને અડધા પગલાંમાં બલિનું શરીર માપીને વિરાટ બ્રહ્મે આ બધાને પોતાનાં કરી લીધાં. આપણું શરીર સાડાત્રણ હાથ લાંબું છે. ચક્રોના જાગરણમાં જો તેને નાનામાંથી મહાન અને અંડમાંથી વિભુ બનાવવામાં આવે તો સાડાત્રણ હાથની લંબાઈ સાડાત્રણ એકરની જમીન ન રહીને લોકલોકાતરો સુધી વિસ્તૃત થઈ શકે છે અને તેની યાચના કરવા માટે ભગવાન ખુદ વામનરૂપ ધરીને આપણે આંગણે હાથ ફેલાવી ઊભા રહે છે.

સાત ચક્રોમાં રહેલ શક્તિઓતોની સરખામણી કરી નૈતિક સંસ્થાઓ, સંપ્રદાયો અને ચેતનાઓ સાથે કરી શકાય છે તેનો તુલનાત્મક અલંકારિક ઉલ્લેખ સાધના ગ્રંથોમાં આ પ્રકારે કરવામાં આવ્યો છે —

મહીસ્થતીર્થો વિમલે જલે મુદા ।
મુલામ્બુજે સ્નાતિ સ મુક્તિભાગભવેત્ ॥

- મહાયોગ વિજ્ઞાન

પૃથ્વીનાં સમસ્ત તીર્થો મૂલાધાર ચક્રમાં નિવાસ કરે છે. તેમાં જે સ્નાન કરે છે તે મુક્ત થઈ જાય છે. સ્વર્ગસ્થ યાવતા તીર્થ સ્વાધિષ્ઠાને સુપકંજે ।
મનોનિધાય યોગિન્દ્રઃ સ્નાતિ ગંગાજલે તથા ॥
મણિપુરે દેવતીર્થ પંચકુંડ સરોવરમ્ ।
તત્ર શ્રીકામના તીર્થ સ્નાતિ યો મુક્તિમિચ્છતિ ॥
અનાહતે સર્વ તીર્થ સૂર્યમંડલમધ્યગમ્ ।
વિભાય સર્વતિર્થાણી સ્નાતિ યો મુક્તિમિચ્છતિ ॥

- મહાયોગ વિજ્ઞાન

સ્વર્ગસ્થ તીર્થ સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રમાં રહેલું છે. અહીંયાં નિવાસ કરનારી દેવગંગામાં યોગીઓ સ્નાન કરે છે. મણિપુર ચક્ર દેવતીર્થ છે, તેમાં પંચકુંડ સરોવર છે. ત્યાં શ્રી કામતીર્થ છે. અનાહત ચક્રમાં સૂર્યમંડળમાં વર્તમાન સમસ્ત તીર્થોનો વાસ છે. તેમાં સ્નાન કરનારા પુણ્યલોકના હકદાર હોય છે.

મૂલાધારે તુ ભૂલોકો સ્વાધિષ્ઠાને ભુવસ્તતઃ ।
સ્વલોકો નાભિદેશે ચ હૃદયે તુ મહસ્ત થા ॥
જનલોકં કંઠદેશે તપોલોકં લલાટકે ।
સત્યલોકં મહારન્ત્રે ઈતિ લોકોઃ પૃથક પૃથક ॥
તલમ્પાદાંગતલે તસ્યોપરિ તલાતલમ્ ।
મહાતલં ગુલ્ફમધ્યે ગુલ્ફોપરિ રસાતલમ્ ॥
સુતલં જંઘયોર્મધ્યે વિતલં જાનુમધ્યગમ્ ।
ઊર્વોર્મધ્યે તલમ્પ્રોક્તં સપ્તતાલમીરિતમ્ ॥

- મહાયોગ વિજ્ઞાન

મૂલાધાર ચક્રમાં ભૂલોક, સ્વાધિષ્ઠાનમાં ભુવલોક, નાભિમાં મહાલોક, કંઠમાં જનલોક, લલાટમાં તપલોક અને બ્રહ્મરંધ્રમાં સત્યલોક છે. એવી જ રીતે નીચેના ભાગમાં સાત પાતાળ લોક છે. પગના તળિયામાં તળલોક, પગના ઉપરના ભાગમાં તલ્લાતલ લોક, ગુલ્ફના વચ્ચે મહાતલ, ગુલ્ફના ઉપર રક્ષાતલ, જંઘોની વચ્ચે વિતલ, જંઘોના મધ્યમાં પાતાળ છે. આ રીતે કમરના ઉપરના અને નીચેના ભાગમાં સાત સાત એમ

મળી કુલ ચૌદ ભુવનો આ શરીરમાં રહેલાં છે, જે આ વાતેને સમજે છે તે દુઃખોથી મુક્ત થઈને પરમ સુખને પામી શકે છે.

આ શરીરમાં સુમેરૂ, સાતે દ્વીપો, સમસ્ત નદીઓ, સાગર, પર્વત, ક્ષેત્ર, ક્ષેત્રપાલ, ઋષિ-મુનિ, નક્ષત્ર, ગ્રહ, તીર્થ, પીઠ, પીઠદેવતા, બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહેશ, સૂર્ય, ચંદ્ર, આકાશ, વાયુ, અગ્નિ, જળ, પૃથ્વી, સમસ્ત પ્રાણી જે કંઈ આ સંસારમાં છે તે બધાં આ સુમેરૂ (કુંડલિની સ્થિતિ મેરૂ અથવા મેરૂદંડ સાથે) લપેટાયેલાં રહીને પોતપોતાનું કાર્ય કરી રહ્યાં છે. જે આ બધાંને જાણે છે તે યોગી છે.

દેહે અસ્મિન્ વર્તતો મેરુઃ સત્યદ્વીપ સમન્વિતઃ ।
સરિતઃ સાગરાઃ શૈલાઃ ક્ષેત્રાણિ ક્ષેત્રપાલકાઃ ॥
ઋષયો મુનયઃ સર્વે નક્ષત્રાણિ ગ્રહાસ્તથા ।
પુણ્યતીર્થાનિ પીઠાંનિ વર્તન્તે પીઠદેવતાઃ ॥
સૃષ્ટિ સંહારકર્તારૌ ભ્રમન્તૌ શશિભાસ્કરૌ ।
નભો વાયુશ્ચ વન્દિશ્ચ જલં પૃથ્વી તથૈવ ચ ॥
ત્રૈલોક્યે યાનિ ભૂતાનિ તાનિ સર્વાણિ દેહતઃ ।
મેરું સંબેષ્ટ્ય સર્વત્ર વ્યવહારઃ પ્રવર્તતે ॥
જાનાતિ યઃ સર્વમિદં સ યોગી નાત્ર સંશયઃ ।

- મહાયોગ વિજ્ઞાન

ઉપરોક્ત બાબતોથી સ્પષ્ટ થાય છે કે આ શરીર ફક્ત સાત ધાતુઓથી જ નથી બન્યું. તેમાં (૧) રસ (૨) રક્ત (૩) માંસ (૪) મજ્જા (૫) હાડકાં (૬) મેદ (૭) વીર્ય જ નહીં પરંતુ તેની અંદર બીજાં પણ અનેક દિવ્ય તત્ત્વો છે. આ સાતેય ધાતુઓ સાત ચક્રોથી પ્રભાવિત થાય છે અને અમારું શરીર તેમના દ્વારા અજ્ઞાણપણે સ્વસ્થ અસ્વસ્થ (સાજું માંદું) થતું રહે છે. આહાર વ્યાયામ જ નહીં, પરંતુ ચક્રોથી સંબંધિત અંતરંગની ગુહ્ય સ્થિતિ જો સારી રીતે ચાલતી રહે તો લાંબું અને તંદુરસ્ત જીવન શક્ય બને છે. ગુહ્ય સ્થિતિ જો અવ્યવસ્થિત હશે તો પૌષ્ટિક આહાર અને સારી

સારસંભાળ રાખવા છતાં પણ શરીર દુર્બળ અને અસ્વસ્થ રહેશે. આ જ વાત મનઃપ્રદેશ માટે પણ છે. ચેતનાના વિવિધ સ્તરો આ ચક્રોથી પ્રભાવિત હોય છે અને મસ્તકના જડ ચેતન વિષાદને ચેતનાના ઉત્કર્ષમાં ફેરવી શકાય છે. સાધના ગ્રંથોમાં રિદ્ધિ સિદ્ધિઓનું જે ચમત્કારી વર્ણન મળે છે તેના કરતાં પણ વધારે પ્રાપ્તિઓ આપણા અંદર રહેલ શક્તિ ભંડારને સાધના વિજ્ઞાનના આધારે મનોવાંછિત પ્રયોજનો માટે ઉપયોગ કરવા યોગ્ય બનાવી શકાય છે.

જીવન એક યજ્ઞ છે. માત્ર હવનકુંડોમાં પૂરાં થનારા અગ્નિહોત્ર જ યજ્ઞ નથી, પરંતુ શરીર પિંડ અને વિરાટ બ્રહ્માંડમાં તેમના સ્તર મુજબ નાના મોટા યજ્ઞો થતા જ રહે છે. ચક્રોને સાત કુંડ કહી શકાય. તેમાં સાત અગ્નિની સ્થાપના, સાત ઋષિઓની પુરોહિતતા, સાત દેવતાઓનું આવાહન, સાત ઘડા, સાત પરિણામ આ સાધનાયજ્ઞનું હોય છે જેને કુંડલિની વિદ્યા અંતર્ગત ચક્ર જાગરણની પ્રક્રિયા દ્વારા કરી શકાય છે.

મુંડકમાં જણાવાયું છે કે સાત પ્રાણી તેનાથી જ ઉત્પન્ન થયાં. અગ્નિનની સાત જવાબાઓ, સપ્ત સમિધાઓ, સાત યજ્ઞો અને સાત લોક આ બધું તે પરમેશ્વરમાંથી ઉત્પન્ન થયું. દેવી ભાગવતમાં કહેવાયું છે કે સાત લોકમાં આપ સાત શક્તિ સ્વરૂપે હયાત છો અને તેનું સંચાલન કરો છો. (૨) ભૂલોકમાં ધરિત્રી (૨) ભુવલોકમાં વાયુ (૩) સ્વઃ લોકમાં તેજપૂજ (૪) મહઃ લોકમાં મહા સિદ્ધિ (૫) જનઃલોકમાં જનન શક્તિ (૬) તપઃ લોકમાં તપસ્વિની (૭) સત્યલોકમાં સત્ય વાક્ય ।

કુંડલિની વિજ્ઞાન વિરાટ બ્રહ્મ અને નાના અંડપિંડના વિયોગને દૂર કરી પરસ્પર સંબંધ જોડવા અને મૂર્છાને દૂર કરી પ્રખરતા ઉત્પન્ન કરવાની સાંગોપાંગ વિદ્યા છે. તેના માધ્યમથી સાધક પોતાની લઘુતાને મહાનતામાં વિકસિત કરી શકે છે.



વિવેકબુદ્ધિના અભાવે જ રોગ અને શોક વધી રહ્યા છે

મનુષ્યની બાબતમાં જ્યારે પણ વિચાર કરવામાં આવે છે ત્યારે તેની સ્થૂળ કાયા અર્થાત્ બાહ્ય સંરચના વિશે જ મુખ્યત્વે ધ્યાન કેન્દ્રિત થાય છે. જડવાદી તત્ત્વજ્ઞાની અને પ્રત્યક્ષવાદી વૈજ્ઞાનિક સ્થૂળ શરીરની સાથોસાથ મનની સત્તાનું અસ્તિત્વ પણ સ્વીકારે છે. આવી જ સ્થિતિ ચિકિત્સા વૈજ્ઞાનિકોની પણ છે. તેઓ એમ માને છે કે માનસિક વિકાર અને ભ્રાંતિઓ રોગ ઉત્પત્તિનું એક મુખ્ય કારણ છે. પરંતુ તેઓ પણ મહત્ત્વ શારીરિક લક્ષણો અને તેમની બાહ્ય પ્રતિક્રિયાઓ પર આપતા આવ્યા છે. એનેટોમી અને ફિઝિયોલોજી વિજ્ઞાન આ બેથી ઉપરની કોઈપણ સત્તાના અસ્તિત્વને નકારતા રહીને ચિકિત્સા માટે મન:વિશ્લેષણ, તનાવ શામક ઔષધિઓ અને શારીરિક લક્ષણોના તાત્કાલિક ઉપચાર પ્રયોગોને મહત્ત્વ આપે છે.

વર્તમાન પ્રચલિત ચિકિત્સા પદ્ધતિઓનો વિકાસ તો હમણાં છેલ્લી વીતેલી થોડી શતાબ્દીઓમાં થયો છે. પરંતુ ભારતીય આયુર્વેદ વિજ્ઞાન રોગના મૂળનું નિદાન કરીને ઉપચાર માટે દૈનિક જીવનક્રમમાં પ્રાપ્ત થનારી જડીબુટ્ટીઓ તથા રસાયણ વગેરેની વ્યવસ્થા કરતું આવ્યું છે. આ વિજ્ઞાનમાં રોગઉત્પત્તિ, તેનું નિદાન અને ઉપચાર માટે સમગ્ર માનવી અને તેના આંતરિક જીવન પર વિચાર કરવામાં આવે છે.

ચરક સંહિતા મુજબ -

ધીધૃતસ્મૃતિભ્રષ્ટઃ કર્મ યત્કુરુતે શુભમ્ ।

પ્રજ્ઞાપરાધ તં વિદ્યાત્સર્વદોષપ્રકોપણમ્ ॥

“અર્થાત્ બુદ્ધિ, ધૈર્ય અને સ્મૃતિથી ભ્રષ્ટ થઈને મનુષ્ય જે અશુભ કર્મ કરે છે, તેને પ્રજ્ઞાપરાધ

(વિવેકબુદ્ધિનો અપરાધ) સમજવો જોઈએ, તેનાથી સર્વદોષ જન્મે છે.”

કોઈપણ ચિકિત્સા વિજ્ઞાનમાં પૂર્વજન્મનાં અશુભ કર્મો અને તેને લીધે આ જન્મમાં થતા રોગોનું વર્ણન જેમ મહર્ષિ ચરકે કર્યું છે તેમ બીજે ક્યાંય થયું હશે નહીં. તેઓ કહે છે, “પૂર્વજન્મનાં કર્મો પણ જેને દૈવ કહેવાય છે, તે કર્મો સમય જતાં રોગોમાં પરિણમે છે.”

પ્રત્યક્ષવાદી વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતોના આધાર પર આ હકીકત ભલે પ્રયોગશાળામાં સાબિત ન કરી શકે, પરંતુ એની લીલા દૈનિક જીવનમાં સર્વત્ર જોવા મળે છે. ‘પ્રજ્ઞા’ને આયુર્વેદમાં પરમપવિત્ર અને અમૂલ્ય થાપણ ગણાવી છે, જે માનવી માટે સર્જનહારનું વરદાન છે. જે એને જેટલી પ્રખર અને પરિશુદ્ધ બનાવે છે તે પોતાના વ્યક્તિત્વને તેજસ્વી બનાવે છે તેમજ તેને સ્વસ્થ જીવનનો માર્ગ હાથ લાગે છે.

આ શબ્દને આધાર બનાવીને સ્વસ્થ-અસ્વસ્થ માનસિકતા અને તેના અનુસાર રોગોનું નિર્ધારણ કેટલી સૂઝબૂઝ મુજબ કરવામાં આવ્યું છે, એ આજની વ્યાધિઓ થવાનાં અનેક કારણોના આધારોને સમજવાથી થઈ શકે છે. ‘ક્રીટાણુવાદ’ જે આજની એલોપેથી ચિકિત્સા પદ્ધતિનો મૂળ આધાર છે, તેનો ચરકે અસ્વીકાર કર્યો નથી. તેમાં ફરક માત્ર એટલો જ છે કે એને પૂર્વજન્મના પાપકર્મનું ફળ ગણવામાં આવે છે અને તે ફળ આ જન્મમાં પ્રજ્ઞાપરાધ કરાવે છે, જેથી શરીરમાં જીવાણુઓ પ્રવેશે છે અને જીવની શક્તિનો નાશ થાય છે. ‘ઓલ્ટરનેટિવ મેડિસિન’ના સમર્થક હવે આધુનિક વિશ્વમાં આગળ વધી રહ્યા છે, તેઓ પણ જીવાણુઓના

આક્રમણને અનાસ્થા, અસમતોલનની ફળશ્રુતિ માને છે. આ અનાસ્થાનું શાસ્ત્રોમાં 'પ્રજ્ઞાપરાધ'ના રૂપમાં વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે.

પ્રજ્ઞાપરાધનું કારણ છે વિવેક ગુમાવવો. કામ, ક્રોધ, લોભ વગેરેમાં ફસાઈને મનુષ્ય જ્યારે સ્વયં પરનો સંયમ ગુમાવી બેસે છે ત્યારે તેને યોગ્ય-અયોગ્યનું ભાન રહેતું નથી. તે અનાયાસ જ એવો અપરાધ કરી બેસે છે કે જે શરીરના સ્વસ્થ જીવનક્રમને અસમતોલ બનાવી દે છે. અસંયમ ભલે માનસિક હોય કે શારીરિક, સમયની અનિયમિતતા હોય કે અર્થ અને વાણીનો અસંયમ, એ બધાના પરિણામે ચિત્તવૃત્તિ અસમતોલ બને છે. એ બધાને લીધે શારીરિક રોગો બાહ્ય રીતે જણાય છે, પરંતુ મોટી મુશ્કેલી એ છે કે બાહ્ય રોગોનો ઉપચાર કરવામાં આવે છે, તે રોગોના મૂળમાં રહેલી પરિસ્થિતિઓને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવતો નથી.

ચરકના મત મુજબ પ્રજ્ઞાપરાધનું વાસ્તવિક રૂપ આ પ્રકારે છે -

“સંગ્રહેણ ચાતિયોગવર્જ કર્મ વાક્મનઃ શરીરમહિતમનૂપદિષ્ટં યત્તત્ત્વ મિથ્યાયોગં વિદ્યાત્ । ઇતિ ત્રિવિધં વિકલ્પં ત્રિવિધિમેવ કર્મ પ્રજ્ઞાપરાધ ઇતિ વ્યવસ્થેત્ ॥”

“અર્થાત્ મન, વચન અને શરીર માટે અહિતકર અને શાસ્ત્ર-નિષિદ્ધ અતિયોગ, અયોગ અને મિથ્યાયોગ આ ત્રણ પ્રકારના વિકલ્પરૂપ કર્મોને પ્રજ્ઞાપરાધ કહેવાય છે.”

આયુર્વેદનું કથન છે કે વેગો (ડ્રાઈવ કે મોટિવ)ને અયોગ્ય રીતે રોકવાથી કે બળપૂર્વક કામમાં લેવાથી

રોગો જન્મે છે. મળમૂત્ર, વીર્ય, વાયુનો પ્રાકૃતિક પ્રવાહ ન તો એકદમ રોકવો જોઈએ કે ન તો તેમને બળપૂર્વક ક્ષીણ થવા દેવો જોઈએ, કારણ કે છેવટે એ રોગોનાં કારણો બને છે.

આ અપરાધો ઉપરાંત વાણીના અપરાધોને પણ પ્રજ્ઞાપરાધમાં ગણવામાં આવ્યા છે અને તેમને રોગોનું કારણ માનવામાં આવ્યા છે. શાસ્ત્રોનો મત છે કે વાણીનો સદુપયોગ અને દુરુપયોગ જ આનંદ અને ઉદ્વેગનું, સ્વાસ્થ્ય અને બીમારીનું કારણ બને છે. વાણીના સંયમને વાક્મય તપ બતાવવામાં આવ્યું છે, જે સ્વાસ્થ્યનું સહજ માધ્યમ છે. આથી પ્રેમ-સહાનુભૂતિપૂર્વકની ચિકિત્સકની વાણી રોગીનો અડધો રોગ દૂર કરે છે એમ શાસ્ત્રમાં કહેવાયું છે. યોગ્ય અને સત્ય વચનયુક્ત મૂદુ વાણીવ્યવહાર એક સુસંસ્કૃત અને સ્વસ્થ વ્યક્તિનું લક્ષણ છે.

પ્રજ્ઞાપરાધ વ્યક્તિ સુધી સીમિત નથી. એની પ્રતિક્રિયાઓ સમાજના પ્રત્યેક ઘટક પર થાય છે અને એની અસર સામાજિક સ્વાસ્થ્ય પર પડે છે. દુષ્કર્મોનો વધારો અને તેનાથી સૂક્ષ્મ વાતાવરણનું પ્રદૂષિત થવું તથા તેના પરિણામસ્વરૂપે પ્રકૃતિ પર દુષ્પ્રભાવ પેદા થવો એ એક હકીકત છે. વાસ્તવમાં પ્રજ્ઞાપરાધ બીજું કંઈ નથી, અન્ય રીતે આસ્થાસંકટ છે, અનાસ્થારૂપી દૈત્યનો દુષ્પ્રભાવ જ છે. આ જ વ્યક્તિગત અને સમષ્ટિગત રોગોનું મૂળ કારણ છે. રાષ્ટ્રના સમગ્ર સ્વાસ્થ્ય માટે, આસ્થાસંકટના નિવારણ માટે અધ્યાત્મ સિદ્ધાંતોનો અને તેની શ્રેષ્ઠ માન્યતાઓનો વ્યાપક પ્રચાર-પ્રસાર થવો ખૂબ જ જરૂરી છે.

અધ્યાત્મવાદી, ધર્મપરાયણ, ત્યાગી, તપસ્વી, પરમાર્થી, સંત, સુધારક, બ્રહ્મપરાયણ, મહામાનવ સ્તરના દેવ પુરુષ તે જ બની શકે છે જેઓને ભાવનાની વિભૂતિ ભગવાને આપી હોય. કંજુસ અને સ્વાર્થી લોકોને આ પ્રકારનું સૌભાગ્ય મળી જ શકતું નથી.



ગાયત્રી ઉપાસનાને સફળ બનાવનારી

પાંચ તપ-સાધનાઓ

ગાયત્રી ઉપાસનામાં સફળતા મેળવવા માટે આત્મશુદ્ધિની પ્રક્રિયા હાથ ધરવી પડે છે. એના સિવાય સાધનાની સફળતા સંદિગ્ધ જ બની રહેશે. જે રીતે ભૌતિક પ્રગતિમાં સફળતા માટે અપેક્ષિત. શ્રમ, સાહસ, પ્રયત્ન-પુરુષાર્થ કરવો પડે છે, તે રીતે :જાત્મિક પ્રગતિ માટે તપશ્ચર્યાનો પુરુષાર્થ કરવો પડે છે. અધ્યાત્મ ક્ષેત્રની પ્રગતિનો આધાર તપશ્ચર્યાની સાહસિકતાની પ્રયંસ માત્રા પર રહેલો છે. ઉપાસના અને સાધનાનું તાત્વિક અવલોકન કરતાં ખાતરી થાય છે કે :અધ્યાત્મ વિજ્ઞાનનું સમગ્ર માળખું જ એ પ્રેરણા આપે છે કે પ્રગતિ માટે જરૂરી ઊર્જા પેદા કરવામા આવે. (૩) જે જવા માટે અને આગળ વધવા માટે સર્વત્ર ઊર્જાનો જરૂરિયાત જણાય છે. હવાઈજહાજ કે રોકેટને આગ્રશમાં મોકલવું હોય અથવા પાણીને નીચેથી ઉપર ધંચવું હોય તો સાધન અને સામર્થ્ય બંનેને લગાડવાં પડે છે. જીવનને ઊંચું ઉઠાવવું હોય અને આગળ વધારવું હોય તો પણ સમર્થતા પેદા કરવી પડશે અને આ ઊર્જા તપશ્ચર્યા સિવાય પેદા થઈ શકશે નહીં. તપશ્ચર્યાના આધાર પર તે ક્ષમતા વિકસિત થાય છે, જે અંતર્જગતની ક્ષમતાઓને જગાડીને કોઈને વિભૂતિવાન બનાવી શકે. આ જ આધાર પર દૈવી કૃપા આકર્ષિત કરવામાં આવે છે.

આદ્યશક્તિની સાધનાથી અપેક્ષિત સફળતાઓ મેળવનારાઓનો ઈતિહાસ શરૂઆતથી અંત સુધી એક જ હકીકત પ્રમાણિત કરે છે કે તેમણે આવશ્યક તપશ્ચર્યા કરીને પોતાની પાત્રતા વિકસિત કરી છે. આને પરિણામે તેઓને વિભૂતિઓ અને સિદ્ધિઓનો લાભ મળ્યો છે. મહામાનવોથી લઈને ઋષિ અને મહર્ષિઓ સુધીનાએ તેમની તપશ્ચર્યાના આધાર પર સફળતાઓ મેળવી છે.

મંત્રની આરાધના કોઈ જાદુગરી નથી. તેની પાછળ પ્રયંસ તપશ્ચર્યાની શક્તિ જ ચમત્કાર રજૂ કરે છે. સાધકની પાત્રતાનો વિકાસ જે પ્રમાણમાં થાય છે, તે ક્રમમાં તેનું વર્ચસ્વ વધતું જાય છે અને દૈવી સહાય અને વરદાનોથી ન્યાલ થવામાં આવે છે.

ઉચ્ચસ્તરીય ગાયત્રી મહાશક્તિની સાધના પંચમુખી છે. તેના પ્રાણરૂપી પ્રકરણ પાંચ-પાંચ સોપાનોમાં વિભાજિત છે. પંચ તત્ત્વોનું બનેલું શરીર, પંચ પ્રાણોથી બનેલું ચેતનાતંત્ર પણ પાંચ પ્રકારની તપશ્ચર્યાઓથી પરિશુદ્ધ અને પરિમાર્જિત થાય છે. ગાયત્રી ઉપાસનાને સફળ બનાવનારી પાંચ તપશ્ચર્યાઓ - (૧) ઉપવાસ (૨) બ્રહ્મચર્ય (૩) મૌન (૪) તિતીક્ષા અને (૫) સહાય. આ પાંચ નામથી પ્રસિદ્ધ છે. સાધનાની સાથોસાથ એમનો જેટલો સમન્વય થશે તેના પ્રમાણમાં તેની કાર્યક્ષમતા વધતી જશે.

ઉપવાસનો ઉદ્દેશ છે આહારની સંયમશીલતા અને સાત્વિકતા. પાપોના પ્રાયશ્ચિત્ત માટે તો ચાંદ્રાયણ, સંતાપન આદિ કેટલાંય વિશિષ્ટ વ્રત છે. અમાસ, પૂનમ, અગિયારશ અને અઠવાડિક ઉપવાસનો ક્રમ કેટલાય લોકો ચલાવે છે. શ્રાવણ, કારતક, મહા, વૈશાખ મહિનાનું પૂરું વ્રત સાધનામાં કરવાનું માહાત્મ્ય છે. રમજાન મહિનામાં મુસલમાનો પણ રોજા રાખે છે. જન્માષ્ટમી, રામનવમી, શિવરાત્રિ, ગંગાદશેરા, નવરાત્રિ આદિ પર્વો પર ઉપવાસોની પરંપરા છે. આહાર ન લેવાથી પેટને આરામ મળે છે અને તેથી નવી શક્તિ અને સ્ફૂર્તિ પ્રાપ્ત કરવી સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિથી તો હિતકારક છે જ અને તેનો પ્રભાવ મન પર પણ પડે છે. ભૂખના રૂપમાં શારીરિક આવશ્યકતા પ્રગટે છે

અને આહારની ઈચ્છા વધે છે. ધર્મશ્રદ્ધાની સાથે જોડાયેલી સંકલ્પશક્તિ તે માગને પૂરી કરવાનો ઈન્કાર કરે છે. સંસ્કાર અને સંકલ્પની વચ્ચે વિગ્રહ જન્મે છે. સમજાવીને કે બળપૂર્વક કુસંસ્કારોનું દમન કરવામાં આવે છે અને ધર્મબુદ્ધિની સહાયથી શરીરને સંતોષ અને સમાધાન કરાવી શકાય છે. આ પ્રકારની શિસ્તની સ્થાપનાને તપશ્ચર્યા કહેવામાં આવે છે. આનો મહાવરો કરવામાં અનેક પ્રકારની વાસનાઓનું દમન અને સમાધાન થઈ શકે છે. ઈન્દ્રિયનિગ્રહ અને મનોનિગ્રહથી આ સફળતામાં ક્રમશઃ ઉત્સાહ અને સાહસ વધે છે. મનને જીતવામાં સૌથી મોટી સફળતા અને વિજય છે. જે આ ક્ષેત્રમાં પૂરી રીતે સફળ થઈ શકે, તેને જીવનમુક્ત જ કહેવામાં આવશે. ઉપવાસની તપશ્ચર્યાની સહાયથી આત્માનું અનુશાસન (શિસ્ત) સ્થાપિત કરવાનો મહત્ત્વપૂર્ણ ઉદ્દેશ સિદ્ધ થાય છે.

કોણે, કઈ રીતે, કેટલા ઉપવાસ કરવા જોઈએ એ સાધકની મનઃસ્થિતિ અને પરિસ્થિતિ પર નિર્ભર છે. માત્ર પાણી પર જ રહેવું તે જ પૂર્ણ ઉપવાસ છે. આંશિક ઉપવાસના કેટલાય પ્રકાર છે, જેમાં દૂધ, છાસ, ફળોનો રસ, શાકભાજીનો સૂપ, ખિચડી, દહિયા આદિ લઈ શકાય છે. ઉપવાસની આ પ્રક્રિયાઓમાંથી જે જેટલો કઠોર કે સરળ ઉપવાસ પસંદ કરી શકે, તે તેણે કરવો જોઈએ. એની સાથે અસ્વાદ વ્રતની પ્રક્રિયા પણ જોડાયેલી છે. મીઠું, ખાંડ, મસાલા છોડીને સ્વાદ વિનાનું ભોજન કરવું ઈન્દ્રિયનિગ્રહનું એક મોટું સોપાન છે. સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિથી એમાં સહેજ પણ નુકસાન નથી, બલકે એનાથી મનની ચંચળતાને રોકવામાં અને સાત્ત્વિકતાની વૃદ્ધિમાં સહાયતા મળે છે.

અસ્વાદ વ્રત જીભની ઈન્દ્રિયનો સંયમ છે. જીભને ચટાકાપણાના દુર્ગુણથી છોડાવવામાં સાહસિકતા દાખવવી પડે છે. એને જીતી લેવાથી અન્ય બધી ઈન્દ્રિયો પર શિસ્ત સ્થાપિત કરવી સરળ બને છે. એમાં પણ

આત્મનિગ્રહનો અને આત્માનુશાસનનો સંકલ્પ પ્રખર હોય છે અને એનાથી વધેલું સાહસ અન્ય કુસંસ્કારી દુષ્પ્રવૃત્તિઓ પર વિજય મેળવવામાં સફળ થઈ જાય છે. સ્વાદ દૃષ્ટી જવાથી જે કંઈ ખાવામાં આવશે, તે મોટેભાગે સીમિત અને સાત્ત્વિક જ રહે છે. આહારનો સંયમ મનનો સંયમ બને છે અને તેનાથી આત્મિક પ્રગતિમાં મોટી સહાયતા મળે છે. તેથી ઉપવાસ અને તેની એક માહત્ત્વપૂર્ણ શાખા અસ્વાદ વ્રતનું પાલન તપશ્ચર્યામાં જ જોડાયેલું છે. તેનું સતત કેટલા સમય સુધી પાલન કરવું, એ સાધકની ઈચ્છા પર નિર્ભર છે. અઠવાડિયામાં ૨ મોઢામાં ઓછું એક વખત આ તપનું પાલન કરવાનો મહાવરો તો કરવો જ જોઈએ.

જપ, સ્તુતિ, ભજન, વાચન આદિ જીભ દ્વારા થાય છે, તેથી આ અંગની શુદ્ધિ ખૂબ જ જરૂરી છે. જે જીભરૂપી બંદૂકથી મંત્રરૂપી કારતૂસ ચલાવવામાં આવે છે તેની સફાઈ પહેલેથી જ કરી લેવી જોઈએ. બંદૂકની નળીમાં કચરો ભરેલો હોય, તેને દબાવવાનો ધોડો તથા બીજા ભાગો અસ્તવ્યસ્ત હોય તો સારા કારતૂસ હોવા છતાં પણ નિશાન લાગવું મુશ્કેલ છે. વાંસળી વગાડનાર તેનો છેદ રસાફ છે કે નહીં તે જોઈ લે છે. મેલા વાસણમાં દૂધ દોતકવાથી કે ઉકાળવાથી તે ફાટી જવાની શંકા રહે છે. આ જ બાબત અશુદ્ધ જીભના સંબંધમાં પણ લાગુ પડે છે. તેના દ્વારા કરવામાં આવેલી પૂજા અને મંત્રસાધના સફળ થતી નથી. તેથી ઉપવાસના સાર્થક બનાવવા માટે જીભશુદ્ધિની પ્રક્રિયા પર પૂરતું ધ્યાન આપવું જોઈએ. જીભશુદ્ધિ આહાર અને વાણી સાથે સંકળાયેલી છે.

શાસ્ત્રોમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે અભક્ષ્ય આહારથી જીભની પવિત્રતા અને આધ્યાત્મિક ક્ષમતા નાશ પામે છે. તેથી ભોજનની સાત્ત્વિકતા પર સંપૂર્ણ ધ્યાન રાખવાની જરૂરિયાત છે. સ્વાદ પર જીત મેળવવી આવશ્યક છે, એના સિવાય આહારને સાત્ત્વિક રાખી

શકાય નહીં. જીભનું ચટાકાપણું ન કેવળ પેટને અને સ્વાસ્થ્યને બગાડે દે, બલકે માનસિક ચંચળતા અને તામસિકતાનું પણ નિમિત્ત બને છે. ભોજન પવિત્ર હાથ વડે બનાવેલું હોય. રાંધનારાના અને પીર સનારના સંસ્કાર આહારમાં આવે છે. તેથી સાધકે પોતાના હાથે અથવા સુસંસ્કારી હાથ વડે રાંધેલું અને પીરસેલું ભોજન લેવાની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ અને દરેક સ્થિતિમાં ભૂખ કરતાં ઓછું ખાવું જોઈએ. બેઈમાનીથી કમાયેલું અને યુદ્ધમાં મેળવેલું ધન પણ બુદ્ધિ ભ્રષ્ટ કરવાનું મોટું કારણ છે. આવા ધનથી ખરીદેલા ખાદ્યપદાર્થ, વસ્ત્ર તથા બીજાં સાધનો આધ્યાત્મિક પ્રગતિમાં ધોર અડચણ પહોંચાડે છે. આ બધી બાબતોનું ધ્યાન રાખવામાં આવે તો ઉપાસના નિશ્ચિત સફળ નીવડે છે.

જીભનું એક કાર્ય આહાર ગ્રહણ કરવાનું છે અને બીજું કાર્ય ઉચ્ચારણનું છે. ઉચ્ચારણનું તાત્પર્ય છે સાધકની વાતચીતમાં પવિત્રતાનો સમાવેશ. અસત્ય બોલવું, છેતરપિંડી, બડાશ, અનિચ્છનીય સલાહ, અપમાન, તિરસ્કાર, કટુવચન, ચાડી, હિંમત ઘટાડવી જેવા અનેક વાણીદોષ છે. એ હોય તો વાણીની પવિત્રતા જળવાતી નથી. સાધકે માપી-તોલીને બોલવું જોઈએ. વ્યર્થ બકવાસ કરવાની ટેવ પડી ગઈ હોય તો તેને દૂર કરવી જોઈએ. પોતાના વાણી દોષોને સુધારવા માટે પૂરેપૂરું ધ્યાન આપવું જોઈએ. આ સંદર્ભમાં વાણીને વિશ્રામ આપવા અને તેનું નિરીક્ષણ અને શુદ્ધિકરણ કરવા માટે મૌનનો મહાવરો કરવો જોઈએ. મૌનને વાણીનું તપ કહેવાય છે.

સગવડ મુજબ દરરોજ જાગૃત સ્થિતિમાં એક-બે કલાક મૌન રહેવાનો મહાવરો કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. ભોજન વેળાએ, મળમૂત્ર વિસર્જનમાં, ઉપાસનાના સમયે તો મૌન રહેવાની પરંપરા પણ છે. તેથી જે સમયે મોઢો જનસંપર્ક રહેતો હોય તે સમયે એક-બે કલાક મૌન રાખવાનો નિયમ બનાવવો જોઈએ.

અઠવાડિયા કે મહિનામાં એક દિવસ સંપૂર્ણ મૌન રાખવું એ જીભ પરની અનિચ્છનીય પ્રવૃત્તિઓ પર કાબૂ રાખવાનો અને જૂની ટેવો ભુલાવવાનો એક સારો ઉપાય છે.

શક્તિસંચયની દૈનિકી ઓછું બોલવું ઉપયોગી છે. જ્યારે મનુષ્ય વધુ દુર્બળ બની જાય છે ત્યારે તેની વાણી બંધ થઈ જાય છે કે થરથરે છે. જોકે હોશહવાશ ટકી રહે છે, છતાં બોલવામાં આંતરિક શક્તિઓ પર ઘણું જોર પડે છે. અનેક અંગોની સંયુક્ત શક્તિ ઉપરાંત તેમાં શરીરની વિદ્યુતશક્તિનો પણ એક ઘણો મોટો ભાગ ખર્ચાય છે. દુર્બળતાની સ્થિતિમાં જરૂરી સામર્થ્ય ન રહેવાથી બોલવામાં મુશ્કેલી પડે છે.

‘વોઈસ ઓફ સાઈલેન્સ’ ગ્રંથમાં થિયોસોફીના જન્મદાતાઓને એ બતાવ્યું છે કે મૌન રહેવાની સ્થિતિમાં દૈવીવાણીનો સાંભળવાનો અવસર મળે છે. બોલવાની અને સાંભળવાની બંને ક્રિયાઓ સાથોસાથ ચલાવવામાં કેટલી મુશ્કેલીઓ પડે છે, એ બધા જાણે છે. ઈશ્વરની વાણી સાંભળવા, અદૃશ્ય લોકના દિવ્ય સંદેશ પકડવા માટે મૌન રાખવાનો મહાવરો કરવો યોગ્ય છે. ગાયત્રી ઉપાસકો માટે ઉપવાસ, અસ્વાદ અને મૌનનો મહાવરો કરવાની સાથે જીભના માધ્યમથી કરવામાં આવનારી બંને તપશ્ચર્યાઓ આવશ્યક છે. આહારની તામસિકતા અને મિથ્યા વાતચીતનો સંયમ કરવાથી જીભમાં તે શક્તિ પેદા થાય છે, જેના દ્વારા કરેલાં જપ-આરાધના સફળ થઈ શકે.

ત્રીજું તપ છે બ્રહ્મચર્ય. બ્રહ્મચર્યનો ખરો અર્થ છે વીર્યરક્ષા. સ્વાસ્થ્ય-સુરક્ષાની દૈનિકી આ પણ આવશ્યક છે. કીમતી ધાતુનું સૂક્ષ્મ રૂપ ઓજસ્ છે. આંખોમાં પ્રકાશ, વાણીમાં પ્રભાવ, મગજમાં યાદશક્તિ, વ્યક્તિત્વમાં પ્રતિભા, શરીરમાં સ્ફૂર્તિ, ચહેરા પર તેજસ્વિતા, મનમાં સાહસિકતાના રૂપમાં આ ઓજસ્ જ કામ કરે છે. જીવનજ્યોતિમાં પ્રકાશ જે તેલના

આધાર પર પ્રકાશવાન રહે છે, તે વીર્યરક્ષાથી જ સંચિત થાય છે. આત્મિક પ્રગતિ માટે પ્રચંડ સંકલ્પશક્તિની જરૂરિયાત જણાય છે. ભૌતિક આકર્ષણોથી લઈને કુસંસ્કારોના અવરોધોથી ડગલે ને પગલે ઝઝૂમવું પડે છે. એના માટે યોદ્ધાઓ જેવા શૌર્ય અને સાહસની જરૂરિયાત જણાય છે. એના માટે અપેક્ષિત શક્તિસંચય કરવા બ્રહ્મચર્યનું પાલન જરૂરી છે. દાંપત્ય જીવનનો અર્થ આપઘાત નથી. પતિપત્ની પણ સીમિત બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરતા રહીને બે મિત્રો અને સખીઓની જેમ મિત્રતા અને પ્રસન્નતાપૂર્વક જીવી શકે છે.

બ્રહ્મચર્યનો સૂક્ષ્મ અને મહત્વપૂર્ણ ભાગ તે છે જેમાં નર, નારીને અને નારી, નરને કામુક્તાની દૃષ્ટિથી ન જોતાં સામાન્ય પ્રાણીની જેમ જુએ છે. તેઓ અશ્લીલ વિચારોની વાસનાત્મક કુદૃષ્ટિનો સમન્વય થવા દેતા નથી. જો સ્નેહપૂર્વક એકબીજાને જોવું આવશ્યક હોય તો પુત્રી, બહેન કે માતાની, પુત્ર, ભાઈ કે પિતાની પવિત્ર દૃષ્ટિ રાખીને ધનિષ્ઠતા અને મિત્રતાનો પણ નિર્વાહ થઈ શકે છે. આપણે જે આઘશક્તિની માતાના રૂપમાં ઉપાસના કરીએ છીએ તેનું ચિત્ર યુવાન નારીનું છે. તેમાં પવિત્રતાભરી માતૃ-બુદ્ધિની શ્રદ્ધા રાખવાનો એક ઉદ્દેશ એ પણ છે કે નારીયૌવન પર દૃષ્ટિ જતાં જ શ્રેષ્ઠ ચિંતન પ્રગટવાનો મહાવરો થતો રહે. સરસ્વતી, લક્ષ્મી, કાલી આદિ અન્ય દેવીઓની પ્રતિમાઓમાં પણ યૌવનની સાથે ભાવભરી શ્રદ્ધા ટકાવી રાખવાની માન્યતા છે. આમ દેવતાઓને રૂપયૌવનથી પરિપૂર્ણ બનાવીને નારીને એ મહાવરાની તક આપવામાં આવી છે કે તેઓ નરયૌવનથી કામુક ઉત્તેજના ગ્રહણ ન કરે, બલકે ઈશ્વરતુલ્ય પવિત્ર માન્યતાઓનો અભ્યાસ કરે. મીરા આદિની આરાધના આ જ સ્તરની હતી. યૌવન વિકારોને પવિત્ર ચિંતનમાં બદલવાની સાધના જ વાસ્તવિક બ્રહ્મચર્ય છે. એનો મહાવરો દેવ પ્રતિમાઓની સહાયથી કરી શકાય છે. સામાન્ય જીવનક્રમમાં આ

સંબંધમાં વિશેષ શિસ્તનું પાલન કરવું જોઈએ.

આ ક્રમમાં ચોથી પ્રક્રિયા છે ત્રિતીક્ષા. ત્રિતીક્ષાનો અર્થ છે સગવડોનો સ્વેચ્છાપૂર્વક પરિત્યાગ અને કષ્ટસાધ્ય જીવનક્રમનો મહાવરો. આ બાબત કેટલાંય કારણોને લીધે જરૂરી છે. કરકસરરૂપક બ્રાહ્મણોચિત જીવનનિર્વાહની સ્થિતિ સ્વીકારવાથી જ પરમાર્થ ઉદ્દેશોની પૂર્તિ થાય છે અને વિલાસિતાથી છુટકારો મળે છે. કરકસરથી જીવનનિર્વાહ કરનારા કોઈ પ્રકારની અગવડ ઓગવતા નથી. એનો પૂર્વાભ્યાસ ત્રિતીક્ષાથી જ કરવો પડે છે. ત્રિતીક્ષાનાં કેટલાંય રૂપ છે જેને દરેક સાધકે કરતા રહેવું અનિવાર્ય છે.

ઠંડી, ગરમી, ભૂખ, તરસ સહન કરવાનો મહાવરો ત્રિતીક્ષા છે. ભૂમિશયન, ઉષ્ણા પગે ચાલવું, ગોળાં વસ્ત્રોનો ઉપયોગ આ શ્રેણીમાં રાખે છે. પોતાના શરીરનાં દૈનિક કાર્યો જાતે કરવાનો મહાવરો અને બીજાની સહાયતા વિના સ્વાવલંબી જીવન જીવવું આ ઉદ્દેશમાં ગણાય છે. કપડાં ધોવા, હજા મત કરવી જેવા દૈનિક જરૂરિયાતનાં કામ અન્ય કોઈની સહાયતા લીધા વિના કરવાનો નિયમ આ તપ-ત્રિતીક્ષાની હેઠળ આવે છે. પોતાની સ્થિતિ મુજબ આ પૈકી જે નાથી જે જેટલી માત્રામાં થઈ શકે, તેટલું કરતા રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

પાંચમું તત્ત્વ છે સહાય. પોતાની સગવડ-સાધનોમાં કાપ મૂકીને તે બચતને સદ્ ઉદ્દેશોમાં ખચેતા રહેવું સહાય અથવા અંશદાન છે. સમય દાન, શ્રમદાન, ધનદાન આદિ આ વર્ગમાં આવે છે. આ પાંચાં ધર્મકાર્યોમાં પ્રત્યેકની સાથે કોઈને કોઈ રૂપમાં દાન દેવાનું વિધાન જોડાયેલું છે. વિવિધ પ્રકારનાં દાન, પુણ્ય-પરમાર્થ અને ધર્મકાર્યો ગણવામાં આવ્યાં છે. ગાયત્રી, અનુષ્ઠાનોના અંતમાં યજ્ઞ, બ્રહ્મભોજ, પ્રસાદવિ તરણ આદિને પૂર્ણહુતિ માનવામાં આવે છે. આ વંકોકમંગળ માટે અંશદાનની જ એક પ્રક્રિયા છે. અંશ દાનનો અર્થ છે

પોતાની કમાણીને વધુમાં વધુ વધારવી, પરંતુ તેનો એક નાનામાં નાનો અંશ જ પોતાના નિર્વાહમાં ખર્ચવો અને બાકી જે બચે છે તેને પરમાર્થ ઉદ્દેશોમાં વાપરવી. આ અંશદાન પણ તપશ્ચર્યાનું એક રૂપ છે. તેમાં પોતાની વાસના-તૃષ્ણા પર અને લોભ-મોહ પર અંકુશ રાખવો પડે છે. પોતાની સગવડોને બીજાં ઉપયોગી કાર્યો કે વ્યક્તિઓ માટે સમર્પિત કરવી પડે છે. આટલી ઉદાર સાહસિકતાને જે કોઈ પરમાર્થ ઉદ્દેશો માટે ખર્ચી શકે, તેને તપસ્વી જ કહેવામાં આવશે. યુગ નિર્માણ પરિવારના પ્રજ્ઞા પરિજનોએ જ્ઞાનયજ્ઞ માટે સમયદાન અને ધનદાનની ઓછામાં ઓછી સહાય કરવી પડે છે. આ તપશ્ચર્યાનો શુભારંભ જ્ઞાનઘટોની સ્થાપનાથી થાય છે. આજના યુગનો સૌથી મોટો પરમાર્થ જ્ઞાનયજ્ઞ ગણાય

છે. આપણે પ્રાચીનકાળના ઋષિઓ, મહામાનવો અને દેવપુરુષોની જેમ મોટાભાગનું અંશદાન પીડા અને પતનનું સમગ્ર નિવારણ કરી શકનાર જ્ઞાનદાનના નિમિત્તે કરતા રહેવું જોઈએ. તપશ્ચર્યાનું આ પાંચમું સોપાન છે. આ પાંચેને કોઈ ને કોઈ રૂપમાં અમલમાં મૂકીને ગાયત્રી ઉપાસનાનાં વાસ્તવિક સત્પરિણામ જોવાનો અવસર મેળવવો જોઈએ. તપ પછી જ યોગ શરૂ થાય છે એ વાત માનીને ચાલવું જોઈએ. યોગ અર્થાત્ આત્મા-પરમાત્માનું મિલન-સંયોગ. શ્રેષ્ઠ તપસ્વી જ સમર્પિત યોગી બની શકે છે. આપણે જીવનશૈલીમાં પૂરતું સમતોલન અને સમત્વ સ્થાપિત કરીને યોગી બનવાનું શીખીએ અને સહાયના અધિકારી બનીએ.

જીવનના આત્મવાદી ક્ષેત્રમાં પ્રવેશ કરનારાઓએ આત્મબોધનો પ્રકાશ પ્રહણ કરવો જોઈએ. સતત એમ વિચારવું જોઈએ કે તે સ્વયં શું છે ? કેમ છે ? કઈ રીતિ-નીતિ અપનાવવા માટે આપણી ભલાઈ છે ? વિવેકશીલતા, દૂરદર્શિતા અને યથાર્થતાને અપનાવવાનું સાહસ આત્મબોધની એક માત્ર ભેટ છે. જેને પોતાના વિશેનું જ્ઞાન થઈ ગયું હશે તે અજ્ઞાનયુક્ત ટોળાનું નેતૃત્વ સ્વીકારશે નહીં, પ્રચલિત પરંપરાઓ અને માન્યતાઓથી નહીં બલકે ઉચ્ચ આદર્શોથી પ્રભાવિત થશે, તેમનો જ સ્વીકાર કરશે. પોતે અલ્પ સંખ્યા હોવાની ચિંતા થતી નથી અને કોઈ તેની ટીકા કરે છે કે વખાણ તેની પરવાહ રહેતી નથી. તે નથી જોતો વિરોધ કે સમર્થન. તેને માત્ર ઉચ્ચ આદર્શોને માટે જીવન સંપત્તિને નિયોજિત કરવાની ચિંતા રહે છે અને એ પ્રયોજનોને તે વિરોધ-અવરોધનાં ગાઢ વાદળોને ચીરતો જઈને પણ પૂરા કરીને રહે છે. આત્મબળયુક્ત મહામાનવો પૈકી પ્રત્યેકને આ પ્રથમ પરીક્ષામાંથી પસાર થવું પડે છે. જેને આત્મબોધ થઈ ગયો તે આ દિશામાં પ્રયત્ન કરતો જ જોવા મળશે.

નાત્માનમવસાદયેત્ (સ્વયંને વિષાદમાં ન નાખો)

આટલી બધી નિરાશા અને વિષાદ આખરે શા માટે ? આ પ્રશ્નાર્થચિહ્ન આજના સામાન્ય મનુષ્યની વાર્તા બની ગઈ છે. વધતા ઔદ્યોગીકરણ અને શહેરીકરણના ફળસ્વરૂપે મેન્ટલ ડિપ્રેશન અર્થાત્ માનસિક દુઃખ એક વ્યાપક માનસિક રોગના રૂપમાં વિકસી રહ્યું છે. એક સ્વાસ્થ્ય સર્વેક્ષણ મુજબ દર હજાર વ્યક્તિઓ પૈકી ૧૬ લોકો આ વ્યાધિથી પીડિત છે. ૮ થી ૨૦ ટકા લોકો જીવનના વિવિધ વળાંક પર એનાથી પ્રભાવિત રહે છે. વૈજ્ઞાનિકોનું અનુમાન છે કે ૨૦ થી ૩૦ વર્ષની ઉંમરમાં એ સર્વાધિક જોવામાં આવે છે. એ પછી મોટેભાગે ૪૦ થી ૫૦ વર્ષની ઉંમરમાં એના પ્રભાવમાં વધારો જોવા મળે છે. પુરુષોના બદલે સ્ત્રીઓ એનાથી વધુ પ્રભાવિત થયેલી જોવા મળે છે. એક અભ્યાસ મુજબ ડોક્ટરની પાસે આવનારા પ્રત્યેક ત્રીજો-ચોથો રોગી વિષાદનો શિકાર હોય છે. વિદેશોમાં, વિશેષ કરીને વિકસિત દેશોમાં આ સ્થિતિ એથી પણ ગંભીર છે. અમેરિકામાં લગભગ બે કરોડ વ્યક્તિ એનાથી પ્રભાવિત છે.

વાસ્તવમાં વિષાદ એક પ્રકારની મનોદશાને રજૂ કરે છે. ભગ્ન આશાઓ, ઉદાસી, નિરાશ મનઃસ્થિતિ એનાં મુખ્ય લક્ષણો છે. જીવનમાં દુઃખ, કષ્ટ, નિરાશા, અસફળતાભરી પ્રતિકૂળ અને વિષમ પરિસ્થિતિઓના દબાણમાં મનનું ઉદાસ હોવું સ્વાભાવિક છે. ક્યારેક પોતાના પ્રિયજનના મૃત્યુ પર તો ક્યારેક સંબંધી લોકોથી અણબનાવ પર, ક્યારેક પરીક્ષામાં અસફળતા, તો ક્યારેક વ્યવસાયમાં નુકસાન, ક્યારેક પ્રેમમાં નિરાશા, તો ક્યારેક દાંપત્ય સંબંધોની મુંઝવણો, ક્યારેક પદ કે ધનનું નુકસાન, તો ક્યારેક લાંબી બીમારી, આવી પરિસ્થિતિઓ જીવનને નિરાશા અને ઉદાસીથી ભરી દે છે. પરંતુ આ વિષાદની સ્થિતિ થોડા સમય પૂરતી જ હોય છે. સમય જતાં તે આપોઆપ ઠીક થઈ જાય છે. આવી પરિસ્થિતિઓ ઉપરાંત જીવનમાં કોઈ એવો જમાનો પણ આવે છે. જે વિષાદમાં વધારો કરે છે. જેમ કે, જેમ વ્યક્તિ બાળપણથી કિશોરાવસ્થામાં પ્રવેશ કરે

છે કે પછી યુવાવસ્થાથી પ્રૌઢાવસ્થામાં આવે છે અથવા જ્યારે વ્યક્તિ નોકરી પરથી નિવૃત્ત થાય છે. આ રીતે સ્ત્રીઓમાં માસિક ધર્મ પહેલાંની તનાવની સ્થિતિ કે શિશુ જન્મ પછીની તુરતની સ્થિતિ ઉદાસીનું કારણ બની શકે છે. આ પ્રકારની અવસ્થાઓમાં પણ વ્યક્તિ છેવટે કાબૂ મેળવી લે છે અથવા એ સમય જતાં ઠીક થઈ જાય છે.

પરંતુ જ્યારે આ ઉદાસી કોઈ કારણ વગર મનના ઊંડાણમાં ઉતરી જાય છે અને જીવન પર એટલી બધી છવાઈ જાય છે કે કંઈ સારું લાગતું નથી, પોતાના વ્યવસાય કે કાર્યમાં રુચિ પણ રહેતી નથી. ચારેતરફ અંધકાર ને અંધકાર જોવા મળે છે. જીવન ભારરૂપ લાગે છે અને જીવવાની ઇચ્છાઓ રહેતી નથી, તે વેળા વિષાદ રોગના રૂપમાં ગંભીર સમસ્યા બની જાય છે. એનો દુષ્પ્રભાવ મનની સાથે શરીર પર પણ પડવા લાગે છે. એનાં શારીરિક લક્ષણોમાં ભૂખ ન લાગવી, થાક લાગવો, ઊંઘ ન આવવી, ઊંઘમાં ખરાબ સ્વપ્નો આવવાં, અશક્તિ, કબજિયાત, વજનમાં સતત ઘટાડો થવો, વાતચીત કરવામાં મન ન લાગવું, વાતચીતમાં દુઃખ દર્શાવવું, ભીડમાં ગભરામણ થવી, મગજમાં કંપારી અને ઝણઝણાટ મુખ્ય છે. આવો મનોરોગી હંમેશાં દુઃખી રહે છે. તેને અકારણ ગભરામણ જણાય છે, કારણ વિના રડવાની ઇચ્છા થાય છે અને તે દરેક જગ્યા પર અસલામતી અનુભવે છે. તેનામાં આત્મવિશ્વાસનો અભાવ જણાય છે. આ રોગનાં માનસિક લક્ષણોમાં વ્યક્તિ નકારાત્મક ચિંતન કરે છે. જે લક્ષણ ધીમે ધીમે વધી જતાં આત્મહત્યા માટે પ્રેરિત કરે છે. આજે વિશ્વમાં યોગ્ય ચિકિત્સાના અભાવમાં ૧૫ ટકા રોગી આત્મહત્યા કરી લે છે.

સામાન્ય પરિસ્થિતિઓમાં પણ મન પર છવાયેલ રહેનાર વિષાદના મનોરોગને વિશેષજ્ઞો એન્ડોજિનિક ડિપ્રેશન અર્થાત્ આંતરિક વિષાદનું નામ આપે છે. એનું કારણ મગજના સંદેશાવાહક રસાયણ, ન્યુરોટ્રાન્સમીટરનું અસમતોલન ગણાવાય છે. ન્યુરોટ્રાન્સમીટર્સ નોર એપીનેફ્રિન કે સિરોટોનિનની

ઊણપથી યૂનીપોલર ડિપ્રેશન થાય છે. નરીલા પદાર્થ અને દારૂનું સેવન પણ વિષાદનું કારણ બની શકે છે. મન:ચિકિત્સા વિજ્ઞાન મુજબ નશો પણ એક પ્રકારનું ડિપ્રેશનનું રૂપ હોઈ શકે છે. ડિપ્રેશન દરમિયાન નશો કરનારા લોકો વધુ પ્રમાણમાં ધૂમ્રપાન કે શરાબ પીતા જોવા મળે છે.

અમુક શારીરિક બીમારીઓ પણ વિષાદનું કારણ બની શકે છે. જેમ કે વાયરલ, સ્પર્શજન્ય રોગ, કેન્સર, યકૃત અને મગજનો કોઈ રોગ, હોરમોનલ વિકાર, થાઈરોઈડ ગ્રંથિનું યોગ્ય રીતે કામ ન કરવું, લાંબી અસાધ્ય બીમારીઓમાં પણ અનાયાસ વ્યક્તિ ઊંડા વિષાદથી ઘેરાઈ જાય છે. અમુક દવાઓ પણ વિષાદની સ્થિતિ પેદા કરી શકે છે. જેમ કે લોહીનું દબાણ ઓછી કરનારી દવાઓ રેસર્પિન અને મિથાઈલ ડોપા સ્ટોરોઈડ; ગર્ભનિરોધક ગોળીઓ બાર્બિયૂરેટ્સ આદિનું સેવન શરીરમાં ન્યૂરોટ્રાન્સમીટરની ઊણપ પેદા કરીને વિષાદની સ્થિતિ પેદા કરે છે.

ઉપચાર કરવા માટે ચિકિત્સા-વિશેષજ્ઞ એન્ડોજિનસ ડિપ્રેશનમાં, જે ન્યૂરોટ્રાન્સમીટરનું સમતોલન ઠીક કરી શકે તે દવાઓની સહાય લે છે. જો કે આ સંદર્ભમાં વિશેષજ્ઞ ચિકિત્સક જ દવાની સલાહ આપી શકે છે. સામાન્ય રીતે ટ્રાયસાયક્લિક એન્ટીડિપ્રેસન્ટ દવાઓ આપવામાં આવે છે, જે ત્રણ-ચાર અઠવાડિયામાં પોતાની અસર બતાવે છે. એની સાઈડઈફેક્ટ્સ પણ થાય છે, જેમ કે આળસ છવાઈ જવી, મોં સુકાઈ જવું, ઊંઘમાં અને પેશાબમાં પરેશાની, કબજિયાત થવી, જોવામાં ધૂંધળાપણું, ચક્કર આવવાં આદિ. કોઈ સાઈડઈફેક્ટ્સ વિનાની દવાની શોધ કરવી હોય તો મનોવૈજ્ઞાનિકો પણ ધ્યાન અને હકારાત્મક ચિંતનની જ સલાહ આપે છે. વિશેષજ્ઞોના મત મુજબ જો વિષાદ અત્યંત તીવ્ર હોય અને રોગી આત્મહત્યા કરવા તરફ ઉશ્કેરાતો હોય, તો પછી રોગીની તુરત જ હોસ્પિટલમાં ભરતી કરવી જોઈએ. આ સંજોગોમાં જો દવાઓ સંતોષકારક લાભ ન કરે તો ચિકિત્સક વીજ ચિકિત્સાની મદદ લે છે. જોકે આ ઉપાય પણ પ્રાસંગિક છે. વાસ્તવિક ઉપાય તો મનના ઊંડાણમાં ઉતરીને

વિષાદનાં કારણો દૂર કરવાં તે છે.

કેટલાક વ્યાવહારિક ઉપાયો એવા છે જેનાથી વિષાદનું નિયમન સરળતાથી થઈ જાય છે. જેમ કે મનોમન મુંઝાવાને બદલે પોતાની પરેશાનીઓને ખુલ્લી કરવામાં આવે. આ માટે કોઈ વિશ્વાસપાત્ર સમર્થ વ્યક્તિની સહાય જરૂરી છે, જે યોગ્ય સલાહની સાથે સહાનુભૂતિના બે શબ્દો સંભળાવીને રાહત આપી શકે, જો આવી વ્યક્તિ ન મળે તો હાથમાં કલમ કે બ્રશ લઈને પોતાનો વિષાદ કાગળ કે કેનવાસ પર ઉતારી દે. એનાથી પણ મનનો ભાર હલકો થાય છે અને માનસિક શાંતિ મળે છે. મનોવૈજ્ઞાનિક પણ આ ‘આર્ટ થેરેપી’નો વધુમાં વધુ ઉપયોગ કરી રહ્યા છે.

મધ્યમ પ્રકારના વિષાદમાં વાતાક્ષેપી વ્યાયામ - જેમ કે ઝડપથી સાઈકલ ચલાવવી, દોરડાં કૂદવા, જોગિંગ, ઝડપી ગતિથી ચાલવું, દાદર ચઢવા ખૂબ જ મદદરૂપ ગણાય છે. એક તરફ એનાથી જ્યાં ન્યુરોટ્રાન્સમીટરની ઊણપ દૂર થાય છે, ત્યાં બીજી તરફ એ મગજ દ્વારા કેટલાક રસસ્ત્રાવોની વૃદ્ધિ કરે છે. એક સંશોધન મુજબ જે સ્ત્રીઓ વજન ઘટાડવા કે ઉચ્ચ લોહીના દબાણનું નિયમન કરવા હળવો વ્યાયામ કરતી રહે છે તેમનામાં વિષાદનાં લક્ષણોનો ભય પચાસ ટકા ઘટતો જોવા મળ્યો છે.

પોતાની રહેણીકરણીમાં પરિવર્તન કરવાથી વિષાદ નિવારણમાં સહાયતા મળી શકે છે. જે પરિસ્થિતિઓથી વિષાદ વધતો હોય તેનાથી દૂર રહેવું જરૂરી છે. જીવનશૈલીમાં જરૂરી પરિવર્તન ડિપ્રેશનનું એક સાર્થક ઠોસ નિદાન બની શકે છે. સમયસર સૂવું, સમયસર ઉઠવું, ગાઢ નિદ્રા લેવી, શરીરને પૂરતો આરામ આપવો આદિ સામાન્ય ઉપચાર વિષાદના નિદાનમાં પૂરતા સહાયક સાબિત થઈ શકે છે. વિષાદનાં વિવિધ સ્વરૂપોને અનુરૂપ વિવિધ સ્તરો પર એના ઉપચારના પ્રયાસ અપેક્ષિત પરિવર્તન લાવીને આપણે વિષાદને મૂળથી જ દૂર કરી શકીએ છીએ.

ડૉ. ડેવિડ બર્ન્સ પોતાના પુસ્તક ‘ફીલિંગ ગુડ’માં આ હકીકતની રજૂઆત કરે છે કે વિષાદ મોટેભાગે દોષયુક્ત વિચારોની ઉપજ છે. તેઓ એ પણ બતાવે છે

કે ઉદાસી વિષાદની અંધકારભરી દુનિયામાં મૂંઝવણભર્યા વિચારો પર નિયંત્રણ લાવી શકે છે. તેમના મત મુજબ નશીલી દવાઓના બદલે વિચાર સંયમ વિષાદને કાબૂમાં લાવવાનો નક્કર અને અસરકારક રસ્તો છે.

ડોક્ટર બર્ન્સ સંજ્ઞાત્મક ચિકિત્સાના ત્રણ સિદ્ધાંતો રજૂ કર્યા છે. પહેલો, આપણી સમગ્ર મન:સ્થિતિ આપણા વિચારો કે સંજ્ઞાની રચના છે. હાલમાં જે આપણે અનુભવીએ છીએ તેની પાછળ આપણા વિચારોનો વર્તમાન ક્રમ જ છે. બીજો, વિષાદ આપણે ત્યારે અનુભવીએ છીએ જ્યારે આપણા વિચારોમાં ઉગ્ર નકારાત્મક વિચારો છવાઈ જાય છે. તે ક્ષણે દરેક વસ્તુ વિવાદમાં લપેટાયેલી દેખાય છે અને એના કરતાં પણ બદતર સ્થિતિ તે હોય છે જ્યારે આપણે કલ્પનાજન્ય વિષમ પરિસ્થિતિઓને પણ યથાર્થ માની બેસીએ છીએ. ત્રીજો, પ્રત્યેક વિષાદયુક્ત મનોભૂમિમાં નકારાત્મક વિચાર વિકૃત અને અતિ ખેદયુક્ત હોય છે. આથી આપણી વિચારપદ્ધતિ જ આપણાં દુ:ખોનું એકમાત્ર કારણ હોય છે.

સંજ્ઞાત્મક ચિકિત્સામાં રોગીને નકારાત્મક વિચારો સાંભળવા પર અને તેના પર ધ્યાન આપવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે. રોગીને સંપૂર્ણ તાલીમ આપવામાં આવે છે કે તે વિનાશાત્મક વિચાર ઓછા થવાની ઓળખીને તેના પર કાબૂ મેળવવા માટે શું કરે. આમ ગાડી તાત્કાલિક પાટા પર આવવા લાગે છે. આ ક્રમમાં મોટેભાગે લોકો થોડા અઠવાડિયામાં વિષાદને જન્મ આપનારા વિચારોથી ઉગરવા લાગે છે.

ડો. બર્ન્સ વિષાદપૂર્ણ ઉદાસીથી રાહત માટે ત્રણ મહત્વપૂર્ણ પગલાં સૂચવે છે. પહેલું પગલું છે પોતાના નકારાત્મક ભ્રામક વિચારોનું લેખન કરવું. પોતાના મન પર નકારાત્મક વિચારોને કદી પણ છવાઈ જવા ન દો. બીજું પગલું છે યોગ્ય સ્વલિખિત સંજ્ઞાત્મક વિકૃતિઓની યાદી વાંચતા રહો. ત્રીજું મહત્વપૂર્ણ પગલું છે મનમાં વધુને વધુ વિધેયાત્મક, ઉદ્દેશપૂર્ણ અને વાસ્તવિક વિચારોને સ્થાન આપો, જેથી તેઓ વિષાદ જન્માવનાર કુવિચારોને ખોટા સાબિત કરી શકે. નકારાત્મક

વિચારોની જગ્યાએ પોતાનું સ્થાન જમાવવા યોગ્ય હકારાત્મક પ્રેરક વિચારોનાં કેટલાંક ઉદાહરણ આ પ્રકારનાં હોઈ શકે છે. “તમારા ભાવ યથાર્થ નથી. તમારા મનોભાવોનું કોઈ મહત્વ નથી. તમારા વિચારોનું પ્રતિબિંબ પડી શકે તેવા વિચારોનું મહત્વ છે. જો તમારા વિચારો નિરર્થક છે તો તેનાથી પેદા થયેલા મનોભાવો પણ નિરર્થક હશે. તમે નિરાશા અને હીનતાથી જન્મેલ વિષાદનો મુકાબલો કરી શકો છો. તેનું નિવારણ કરી શકાય તો વાસ્તવિક સમસ્યાને ઉકેલવાનું કામ મુશ્કેલ બનશે નહીં. તમારી સિદ્ધિઓના આધાર પર તમારી કોઈ માન્યતાઓ ન બનાવો. સિદ્ધિઓના આધાર પર કરેલું આત્મમૂલ્યાંકન સંદેહયુક્ત અને માયાવી હોય છે. તે યથાર્થ હોતું નથી. તમારા વ્યક્તિત્વનું મૂલ્યાંકન ધન, પ્રતિભા, યોગ્યતા આદિના આધાર પર કરી શકાતું નથી. તમે વિષાદગ્રસ્ત હશો કે મુક્ત એ આ વાત પર નિર્ભર છે કે તમારું તમારી દૃષ્ટિમાં શું મહત્વ છે.”

વિષાદની સમગ્ર ચિકિત્સાનું આધારભૂત સૂત્ર છે, “સ્વયંને ધ્યાર”. તમે સ્વયંને ચાહશો તો વિષાદનો ઉપચાર શરૂ થઈ જશે, માનસિક સ્થિતિ વધુ સારી થવા લાગશે. સ્વયંને ધ્યારને સંલ્પના રૂપમાં લેવામાં આવે કે પોતાનું જીવન સર્વસમર્થ અનંત દયાળુ પ્રભુની ભેટ છે. તે આપણને ખૂબ પ્રેમ કરે છે. પરમ કરુણામય પરમાત્માનો પ્રેમ મેળવીને બીજું શું મેળવવાનું બાકી છે, કે જેના માટે આપણે સ્વયંને વિષાદમાં નાખીએ. જરા સ્વયંને એ પૂછી જુઓ કે જો કોઈ વિશિષ્ટ વ્યક્તિ તમને મળવા આવે, તો શું તમે તેનું અપમાન કરશો ? શું તમે તેની ખામીઓને ખુલ્લી પાડશો અને તેને દુ:ખી કરશો ? બિલકુલ નહીં, પરંતુ તમે તેની દરેક સુખ-સગવડ માટે દરેક સંભવ પ્રયત્ન કરશો. તેને સંપૂર્ણ સન્માન આપશો. તો પછી તમે સ્વયં માટે આવું કેમ કરતા નથી ? સર્વસમર્થ ભગવાનના પરમપ્રિય તમારા કરતાં વધુ બીજું વિશિષ્ટ કોણ હોઈ શકે છે ? તમે જેમ સ્વયંના પ્રત્યે પ્રેમ અને સન્માનનો ભાવ અનુભવશો તેમ વિષાદનું નામનિશાન પણ રહેશે નહીં. ધ્યાન રાખો ગીતાનું સૂત્ર - નાત્માનમવસાદયેત્ । સ્વયંને વિષાદમાં ન નાખો.

❀ યત્ર નાર્યસ્તુ પૂજયન્તે ❀

વિશ્વકવિ રવીન્દ્રનાથ ટાગોરે કહ્યું છે, “પવિત્ર નારી સૃષ્ટિની સર્વોત્તમ રચના છે. સૃષ્ટિમાં વાત્સલ્ય, સ્નેહ, પ્રેમની અમૃતધારાઓ નારી હૃદયમાંથી નીકળીને આ દુનિયાને અમૃતદાન કરી રહી છે.” કવિ રસ્કિને કહ્યું છે, “માતાનું હૃદય એક સ્નેહપૂર્ણ ઝરણું છે, જે સૃષ્ટિની આદિથી નિરંતર વહેતું રહીને માનવતાનું સિંચન કરી રહ્યું છે.” “માતૃદેવો ભવ” કહીને ઉપનિષદના ઋષિએ માતાને માટે લોકસન્માન અર્પણ કર્યું છે. ખરેખર સાધારણ પ્રાણીઓથી ભરેલી આ પરતી પર માતાનું હૃદય એક દેવી વિભૂતિ જ છે.

નાસ્તિ ગંગા સમતીર્થ, નાસ્તિ વિષ્ણુ સમપ્રભુઃ ।
નાસ્તિ શમ્ભુ સમઃ પૂજ્યો નાસ્તિ માતૃ સમો ગુરુઃ ॥

“ગંગા સમાન કોઈ તીર્થ નથી, વિષ્ણુ સમાન કોઈ પ્રભુ નથી અને શિવ સમાન કોઈ પૂજનીય નથી તથા વાત્સલ્ય સ્રોત ઝરણી માતૃ હૃદયના નારીના સમાન કોઈ ગુરુ નથી, જે આ લોક અને પરલોકમાં કલ્યાણના માર્ગ પર લઈ જાય છે.”

બ્રહ્મા આ સૃષ્ટિની રચના કરે છે અને વિષ્ણુ એનું ભરણપોષણ અને સંવર્ધન કરે છે. આ સૂક્ષ્મ આધ્યાત્મિક રહસ્યને જો સ્થૂળ રૂપમાં ક્યાંય જોવું હોય તો તેનાં દર્શન માતાને જોઈને કરી શકાય છે. બ્રહ્મા અને વિષ્ણુની દેવી શક્તિઓ આ પૃથ્વી પર નારીના માતાના રૂપમાં પોતાનું કાર્ય કરી રહી છે. એની જ અનુભૂતિના આધાર પર શાસ્ત્રકારે કહ્યું છે -

યા દેવી સર્વ ભૂતેષુ માતૃ રૂપેણ સંસ્થિતા ।

નમસ્તસ્યૈ નમસ્તસ્યૈ નમસ્તસ્યૈ નમોનમઃ ॥

સંસારની રચના અને તેનું ભરણપોષણ કરનારી દેવી શક્તિ આ સ્થૂળ સંસારમાં નારીના માતારૂપમાં જ વિરાજમાન થઈને પોતાનું કાર્ય કરી રહી છે. આથી આ

માતારૂપ નારીને અમે વારંવાર પ્રણામ કરીએ છીએ.

આ હકીકતના સમર્થક મનીષીએ કહ્યું છે, “આપણે ઈશ્વર પછી સૌથી વધુ ઋણી નારીના છીએ. પ્રથમ ઋણી જીવન આપવા માટે અને ફરીથી ઋણી જીવવા યોગ્ય બનાવવા માટે છીએ.” આનું તાત્પર્ય એ છે કે મનુષ્યજીવનની બધી સંભાવનાઓના મૂળમાં માનો અસીમ પ્યાર, ત્યાગ અને મહાન સેવાઓ રહેલી છે.

નારીજાતિની આ મહાનતા, તેનું માનવજાતિના પ્રત્યેનું મહાન ઋણને જોઈને ઘણા સમયથી જ મનુષ્યએ એને આદર અને પૂજનું પાત્ર સમજ્યું છે અને તેનો યોગ્ય આદરસત્કાર કર્યો છે. આ માટે નારીનું પૂજન સરસ્વતી, લક્ષ્મી તથા અન્ય દેવી શક્તિઓના રૂપમાં કરતા રહીને તેને ઉચ્ચ સન્માનનું પાત્ર બનાવી છે.

નારી માના રૂપમાં બાળકની આદિ ગુરુ છે. જનનીને વિવિધ વિષયોમાં જે શિક્ષણનો અનુભવ પ્રાપ્ત થાય છે, તેની બાળકના જીવન પર અસર પડે છે. જનનીનું ઉચ્ચારણ અને તેની ભાષાથી જ તે ભાષાજ્ઞાન મેળવે છે, જે જીવનપર્યંત ભાષાજ્ઞાનનો મૂળ આધાર બને છે. આ રીતે બાળકના શિક્ષણ માટેનો પાયો જનની દ્વારા નંખાય છે. તે પાયા પર બાળકના સંપૂર્ણ જીવનની યોગ્યતા, શિક્ષણ અને જ્ઞાનનો મહલ ઊભો થાય છે. માનું કર્તવ્ય કેવળ સ્તનપાન કે સ્નેહદાન સુધી જ સીમિત નથી, બલકે એની સાથે જ તે બાળકને જીવનમાં પ્રગતિની દિશામાં વિકાસ પામવાની સૂક્ષ્મ શક્તિની પ્રેરણા પણ આપે છે. બાળકના જીવનમાં મોટી મોટી ડિગ્રીઓની જે અસર થતી નથી તેના કરતાં વિશેષ અસર મા દ્વારા કહેલી આદર્શ અને ત્યાગની કથાઓ, ઉપદેશ અને સાધારણ વાતચીતમાં આપેલ જ્ઞાનની થાય છે. મા દ્વારા અપાયેલ પ્રારંભિક જ્ઞાન પ્રેરણાને મેળવીને બાળક

આગળ જતાં પ્રકૃતિ વિશેના જ્ઞાનમાં આગળ વધે છે.

માતાનો બાળક પ્રત્યેનો સ્નેહ પરમાત્મા જેવી મમતા અને દયાથી ભરેલો હોય છે. માતાના હૃદયમાં બાળક પ્રત્યે ઉભરાતો સ્નેહ પ્રકૃતિજન્ય અને જીવનરક્ષા માટેની ઈશ્વરની ભેટ છે. માતા બાળકને આ સ્નેહ તેના પાલનપોષણ અને લાડપ્યાર અર્થે પૂરો પાડે છે.

ઋષિઓએ માતૃહૃદયા નારીનું “માતૃઋણ” માનવજાતિ પર સૌથી મોટું ઋણ માન્યું છે. તેમણે નારીને સમાજમાં સન્માનીય અને પૂજનીય સ્થાન આપીને તેનો આદરસત્કાર કરીને માતૃઋણ ચૂકવ્યું અને આ પ્રકારનો આદેશ પોતાનાં ભાવિ સંતાનોને પણ આપ્યો. નારીની પ્રતિષ્ઠા અને ગૌરવને કાયમી બનાવી રાખવા માટે બધા ધર્મગ્રંથોમાં કહેવામાં આવ્યું છે. મહારાજ મનુએ પોતાનાં સંતાનોને કહ્યું હતું -

યત્ર નાર્યસ્તુ પૂજ્યંતે રમન્તે તત્ર દેવતા ।

યત્ર તાસ્તુ ન પૂજ્યંતે સર્વસ્તત્રાફલઃ ક્રિયા ॥

જ્યાં નારીની પૂજા થશે ત્યાં સ્વર્ગ બની જશે, દેવતા નિવાસ કરશે અને જ્યાં નારીની પૂજા થશે નહીં ત્યાં બધું ફળ અને ક્રિયાઓ નકામી જશે અને દુઃખોનો સામનો કરવો પડશે.

માતૃશ્ચ યદ્વિતં કિંચત્કુરુતે ભક્તિનઃ દેવતા ।

તદ્ધર્મ હિ વિજાનીયા દેવં ધર્મ વિદો વિદુઃ ॥

પુરુષ માતૃશક્તિની ભલાઈ માટે ભક્તિપૂર્વક જે કંઈ પણ કર્મ કરે છે તે જ તેનો ધર્મ છે. ગૃહસ્થીની મોટી તપસ્યા એ છે કે તે નારીજાતિની સેવામાં દૈવી શક્તિનાં દર્શન કરે.

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં નારી પ્રત્યેનું આ કેવળ શાબ્દિક પ્રદર્શન નથી, બલકે ડગલે ને પગલે એમાં વ્યાવહારિકતાની છાપ છે. ભારતીય જનસમાજે નારી જાતિના મહાન ઉપકારોનો સ્વીકાર કરીને માતૃજાતિની યથોચિત પૂજા અને સત્કાર કર્યો છે એમાં કંઈ ખોટું નથી. વધુમાં તેને સમાજમાં ઉચ્ચ સ્થાન આપવાથી નારીના હૃદયમાંથી સહજ સ્નેહ, વાત્સલ્ય, મમત્વની

ત્રિવેણી ભારતમાં વહી નીકળી, જેનું પાન કરીને ભારતીય જીવન અજરઅમર થઈ ગયું. ભારતવાસીઓએ લૌકિક અને પારલૌકિક જીવનમાં ઘણી પ્રગતિ કરી છે એનો ઇતિહાસ સાક્ષી છે.

પત્ની, પુત્રી અને બહેનના રૂપમાં માતૃત્વ આપણી ચારેતરફ પથરાયેલું છે. એ શ્રદ્ધા અને પૂજાને યોગ્ય છે. દેવત્વની આ પ્રત્યક્ષ પ્રતિમાની ગૌરવપૂર્ણ પ્રતિષ્ઠા નિરંતર અભિનંદનીય છે. મનુષ્ય આ રહસ્યને જ્યાં સુધી સમજતો રહ્યો ત્યાં સુધી પોતાનું દેવત્વ સ્થિર રાખી શક્યો. આજે તેણે જ્યારે નારીને વાસના કામુક્તાની તૃપ્તિનું સાધન બનાવવાનું શરૂ કર્યું છે, જડ દાસીની માફક પોતાનાં પાશવિક બંધનોમાં જકડી રાખીને અમાનવીય અત્યાચાર કરવાનું શરૂ કર્યું છે અને પોતાની સંપત્તિ માત્ર માનવાનો દૃષ્ટિકોણ બનાવી રાખ્યો છે ત્યારે તે પછી પુરુષ રહ્યો નથી. આથી તેનું તપ-તેજ ચાલી ગયું છે અને તે એક ક્ષુદ્ર પ્રાણીની માફક પોતાનું ગૌરવ ગુમાવી બેસીને નિમ્ન શ્રેણીનું જીવન વિતાવી રહ્યો છે.

આ પૃથ્વી પર દૈવી તત્ત્વનું એકમાત્ર પ્રતીક માતૃત્વ છે. તેના પ્રત્યે ઉચ્ચ કોટિની શ્રદ્ધા રાખ્યા સિવાય દેવત્વની પૂજા અને સાધના થઈ શકે નહીં અને એના અભાવમાં પુરુષને દેવત્વથી વંચિત રહવું પડશે. નારી કામધેનુ છે. આપણે જ્યારે તેને માતૃબુદ્ધિથી જોઈએ છીએ ત્યારે તે આપણને દેવત્વ અર્પણ કરે છે, પરંતુ જ્યારે તેને વાસના, સંપત્તિ, દાસીની દૃષ્ટિથી જોવામાં આવે છે ત્યારે તે આપણા માટે શ્રાપ બની જાય છે.

એ દિવસો ક્યારે આવશે કે આપણી દુર્બુદ્ધિ હટી જઈને નારીની દિવ્ય શક્તિને ઓળખી લે અને તેનાં ચરણોમાં શ્રદ્ધાનાં આંસુ વહેવડાવવાનું શીખે ? તેના અભાવમાં ન જાણે આપણે ક્યાં સુધી દેવત્વથી વંચિત રહીને નરકભરી સ્થિતિમાં પડી રહીશું ?





આપણે ઈશ્વરના બની રહીએ



મૂર્તિઓમાં દેખાતા ભગવાન વિનવણી કરવા છતાં પણ બોલતા નથી, પરંતુ અંતઃકરણવાળા ભગવાન જ્યારે દર્શન આપે છે ત્યારે બોલવા માટે અને વાતો કરવા માટે વ્યાકુળ જણાય છે. જો આપણે થોડું અંતઃકરણમાં ઓકિયું કરીએ તો તેમના અવાજનો રણકો સ્પષ્ટ સાંભળવા મળશે. તે જાણે કે આપણને ક્યારથીય કહી રહ્યા છે, “મારા આ અણમોલ ભેટરૂપી મનુષ્ય-જીવનને આજે જે રીતે વિતાવી રહ્યા છો, તેમ ન વિતાવવું જોઈએ. તેને જે રીતે બરબાદ કરવામાં આવી રહેલ છે, તેમ ન બરબાદ કરવું જોઈએ. તેને જે રીતે ગુમાવવામાં આવી રહેલ છે, તેમ ન ગુમાવવું જોઈએ. આ મનુષ્યજીવનનો ઉદ્દેશ મહાન છે. મારી આ અનોખી ભેટને ગમેતેમ વેડફી દઈને તેને મજાકરૂપ ન બનાવવી જોઈએ.”

તેના ચહેરાનો ભાવપ્રદેશ જ્યારે વિશેષ બારીકાઈથી જોઈશું તો ખાતરી થશે કે તે વિચાર-વિનિમય કરવા ઇચ્છે છે અને કહેવા ઇચ્છે છે કે આ જીવન-સંપત્તિનો જે રીતે ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે તેના કરતાં શું વધુ સારો ઉપયોગ થઈ શકતો નથી? તે આ પ્રશ્નનો ઉત્તર ઇચ્છે છે અને વાતચીતને ચાલુ રાખવા ઇચ્છે છે.

પરંતુ આપણે ઉત્તર તો ત્યારે જ આપી શકીએ છીએ કે જ્યારે સ્વયંને બારીકાઈથી જાણવાની, તેની ઊંડી શોધખોળ કરવાની, તેની રુચિઓ અને પ્રવૃત્તિઓની તપાસ કરવાની અને સ્વયંના વિચારોને જ નહીં પરંતુ સંસ્કારોને પણ ઓળખવાની કોશિશ કરીએ. આખરે તે ક્યું અને ક્યાં રહેલું તત્ત્વ છે, જે આપણને ભગવાન સાથે વાતચીત કરવા દઈ રહ્યું નથી? આખરે કયા કારણે આપણે તેમને ઉત્તર આપવા આનાકાની કરી રહ્યા છીએ અને કયા કારણે આપણી

જીવન-સંપત્તિ નષ્ટ થઈ રહી છે ?

તેનું કારણ ગમે તે હોય, અનિચ્છનીય તત્ત્વ ગમે ત્યાં હોય પરંતુ તેને તમારી અંદરથી કાઢીને ફેંકી દો. અંતરમાં રહેલા ભગવાનની ઝાંખી, દર્શન, વાતચીત, સલાહ અને માર્ગદર્શન આપવા સુધી જ સીમિત નથી, પરંતુ અંતરંગ પરિશુદ્ધ થતાંવેંત જ તેની અનુભૂતિ થશે. તેમાં ગાય અને વાછરડા જેવો વિહ્વળ પ્રેમ પણ છે. પરમાત્મા આપણા પર દૂષ અમૃત જેવી હજારો કૃપા વરસાવવા ઇચ્છે છે. પતિ અને પત્નીની માફક અલગતાને એકતામાં બદલવા ઇચ્છે છે. આપણી તુચ્છતાને પોતાની અનંતતામાં બદલવા ઇચ્છે છે. આપણને સ્વીકારીને પોતાનામાં આત્મસાત્ કરી લેવાની તેમની ઉત્કંઠા ખૂબ પ્રબળ છે.

તો પછી વિલંબ કેમ કરવો? આપણે ઈશ્વરના બની રહીએ અને તેમના માટે જીવીએ. સ્વયંને ઇચ્છાઓ અને કામનાઓથી ખાલી કરી દઈએ. તેમની ઇચ્છા અને પ્રેરણાના આધાર પર ચાલવા માટે આત્મસમર્પણ કરી શકીએ, તો પરમેશ્વરને સ્વયંના ક્ષેત્રમાં ઓતપ્રોત થયેલા અને અનંત આનંદની વર્ષા કરતા જોઈ શકીશું. આનંદની આ વર્ષા આપણા રોમેરોમને પ્રસન્નતા, પ્રફુલ્લતા, ઉલ્લાસ અને શક્તિથી ભરી દેશે. જીવન કૃતાર્થ અને સફળ બની જશે.

યોગ્યને સ્વીકારવામાં જ આપણું કલ્યાણ છે. યોગ્યતાનું બીજું નામ ધર્મ છે. ધર્મવાત બનવાનો વિશુદ્ધ અર્થ છે બુદ્ધિમાન, દૂરદર્શી, વિવેકશીલ અને સુરુચિ-સંપન્ન બનવામાં આવે. કોઈ પ્રલોભન, ભય કે સંકોચ તેમને અયોગ્યને અને નિમ્નને સ્વીકારવામાં લાચાર કરી શકે નહીં.

યુગસાંધિ મહાપુરસ્કારણ અને વાતાવરણનું સંશોધન

યુગ સમસ્યાઓ ઉત્પન્ન થવા માટે બાહ્ય કારણોને જવાબદાર ગણવામાં આવે છે, પરંતુ હકીકતમાં તેના મૂળ ઘણાં ઊંડાં છે. વિશાળકાય વૃક્ષોના મૂળ જમીનમાં ઘણે ઊંડે સુધી ગયેલાં હોવાથી જ તેના મહાકાય શરીર અને વિકસિત વિસ્તારને જરૂરી ખોરાક મળે છે. તેના પર લાગેલાં ફળફૂલ બાહ્ય દૃષ્ટિએ તો ક્યાંય બહારથી આવેલાં કે ઉપરથી લગાડેલાં જણાય છે પરંતુ વાસ્તવમાં વૃક્ષનો આટલો સરસ વૈભવ, વિસ્તાર અને અસ્તિત્વ બનાવવામાં તેનાં મૂળ જ કારણભૂત હોય છે. કદાચ નરી આંખે તે નજરે ન પડે તે વાત અલગ છે.

ગીતામાં આ જગતને 'ઊર્ધ્વ મૂલ અંપ: શાખા'વાળા 'અશ્વત્થ' કહેવામાં આવ્યું છે. મૂળ ઉપર અને વૃક્ષ નીચે હોવાની વાત એક કોયડા સમ્પન્ન જણાય છે, પરંતુ સૂક્ષ્મદર્શી પર્યાવેક્ષણથી આની યર્થાથતા માટે કોઈ પ્રકારની શંકા રહેતી નથી. ઉપરથી વરસતાં વાદળ ધરતીને નરમ અને શીતળ બનાવે છે. તેથી પાણી એ ધરતીની સંપત્તિ હોય તેવું લાગે છે, પરંતુ હકીકતમાં તે આકાશનું અનુદાન છે. સૃષ્ટિની શરૂઆત વખતે પૃથ્વી એક અગનગોળો હતી. વાતાવરણમાં રહેલ વાયુઓ સાથે ભળીને પાણી બન્યું અને ધરતી પર વરસાદરૂપે વરસ્યું. તેનાથી સમુદ્રો બન્યા અને વરાળમાંથી વાદળ બનવાનો ક્રમ ચાલુ થયો. જીવનમાત્રના આધારરૂપ જળ એક રીતે તો પૃથ્વી પરથી જ મળી આવે છે, પરંતુ હકીકતમાં સૃષ્ટિના આરંભથી માંડીને અંત સુધી તે આકાશનો જ વૈભવ હતું અને આકાશનો જ વૈભવ બની રહેશે.

ધરતી પરના જીવનનો વિકાસ પ્રમાણસરના તાપમાનને કારણે થયો છે. આ ગરમી ઉપર સૂર્યમાંથી જ જમીન પર ઊતરે છે, પરંતુ સ્પર્શ કરતાં વાતાવરણ

નહીં પરંતુ ધરતી ગરમ લાગે છે અને તેની સપાટી જ ચમકતી જણાય છે. તેથી સામાન્ય બુદ્ધિ તો પૃથ્વી પર ફેલાયેલી ગરમી અને રોશનીને ધરતીની જ સંપત્તિ માની લેશે પરંતુ હકીકતમાં ઊર્જા અને ઉષ્માનો મૂળ સ્રોત સૂર્ય છે. ધરતી પર વનસ્પતિરૂપે વૃદ્ધિ પામતું અને પ્રાણીરૂપે હરતું ફરતું જીવન વાસ્તવમાં સૂર્યનું જ અનુદાન છે. જો તેનાં કિરણો અસમતોલ બને તો આ ધરતી ધગધગતો અગનગોળો અથવા તો શીત પિંડ બનીને તદન નિર્જીવ બની જાય.

પૃથ્વી પર મળી આવતી અગણિત સંપત્તિઓ, ક્ષમતાઓ અને વિશેષતાઓ તેની જ સમૃદ્ધિ હોય તેવું લાગે છે. પરંતુ વિશેષજ્ઞોના જણાવ્યા પ્રમાણે પૃથ્વી પરનો આ બધો જ વૈભવ ધ્રુવોના ચુંબકત્વ દ્વારા કુશળતાપૂર્વક ખેંચાયેલો અને સંગ્રહ કરાયેલો અન્તર્ગ્રહી અનુદાન માત્ર છે. જો પૃથ્વીને અન્તર્ગ્રહી અનુદાનોનું વિશેષ સૌભાગ્ય કદાચ પ્રાપ્ત ન થયું હોત તો તે પણ અન્ય ગ્રહોની જેમ નિર્જીવ રહીને આ સમગ્ર વૈભવ રહિત થઈને નિત્સબ્ધતામાં સડતી હોત.

બાદ્ય પદાર્થોનું ઉત્પાદન અને ઉપયોગ કરવાનો અવસર પણ ધરતીને કારણે જ શક્ય બન્યો છે એમ જણાય છે, પરંતુ વાસ્તવિકતા કંઈક જુદી જ છે. પ્રાણીઓનો મુખ્ય ખોરાક હવા છે. ખોરાક પાણી વગર કદાચ થોડા દિવસો ચલાવી શકાય, પરંતુ હવા વિના તો એક પણ પણ ગુજારવી મુશ્કેલ છે. પ્રાણીજગત હવાને કારણે જ જીવંત છે. ખોરાક કરતાં હજારગણું પોષણ હવામાંથી મળે છે. નરી આંખે ખોજન દૃશ્ય હોવા છતાં અને અદૃશ્ય હવાનું મહત્ત્વ જોવા અને સમજવામાં અસમર્થ હોવા છતાં પણ પરિસ્થિતિમાં કોઈ ફરક પડતો નથી.

પિંડ બ્રહ્માંડનું નાનું રૂપ છે. પરમાણુની અંદર રહેલાં ઘટકોની કાર્યવાહી જોતાં જ સૌરમંડળની એક નાની ઝાંખી જોવા મળે છે. બ્રહ્માંડમાં રહેલી ચેતના પરબ્રહ્મ છે. તેનો નાનો ઘટક જીવ છે. જીવ અને બ્રહ્મના અબાધિત આદાનપ્રદાનના આધારે જીવધારી શક્તિશાળી, સમૃદ્ધ અને પ્રસન્ન જણાય છે. આ સંબંધોની શૃંખલા પર જ તેનો પ્રગતિક્રમ આધારિત છે. ઈશ્વરને અશ્વત્થ મૂળ અને જીવને પલ્લવિત પુષ્પ કહેવામાં આવ્યો છે. આ સ્થિતિને ઊર્ધ્વમૂલ અધઃશાખા કહેવાઈ છે.

જે રીતે ધરતી પર પદાર્થ અને ઊર્જા આ બે જ મુખ્ય ઘટકો છે તેવી રીતે અન્તરિક્ષની પણ (૧) વાતાવરણ અને (૨) વાયુમંડળ આ બે સંપત્તિઓ છે. વાતાવરણ ચેતનાત્મક છે જ્યારે વાયુમંડળ પ્રકૃતિપરક છે. વાતાવરણથી મનુષ્યની આસ્થા, આકાંક્ષા અને વિચાર પ્રભાવિત થાય છે અને વાયુમંડળમાં વસ્તુઓની માત્રા અને સ્તરનો સીધો સંબંધ છે. એક સીમા સુધી મનુષ્ય સ્વતંત્ર પણ છે. તેના પોતાના પુરુષાર્થપણાનું પણ મહત્ત્વ છે પરંતુ વાતાવરણનું દબાણ તો જનમાનસને અમુક દિશામાં ઊડતું અને દોડતું કરી દેનાર તોફાન જેવું છે. વાવાઝોડાની સાથેસાથે તણખલાં અને પાંદડાં પણ ઊડવા માંડે છે. પાણીના પ્રચંડ વેગમાં હલકું ભારે બધું વહી જાય છે. આ રીતે અન્તરિક્ષમાં રહેલ ચેતનાત્મક વાતાવરણ જનમાનસને કોઈ વિશેષ દિશામાં અનાયાસ જ ધકેલતા ખેંચતા રહે છે. અબોધ અને અસમર્થ જનમાનસનો બહુ મોટોભાગ સ્વેચ્છાએ નહીં પરંતુ વાતાવરણના દબાણને આધારે પોતાના ચિંતન અને પ્રયાસો નક્કી કરે છે. “દૈવેચ્છા બલિયસિ”ની ઉક્તિમાં આ સત્ય તરફ સંકેત કરવામાં આવ્યો છે.

વાયુમંડળના ઉતારચઢાવનો વિશ્વની સંપત્તિ અને પરિસ્થિતિ પર પડતો પ્રભાવ લગભગ રોજબરોજના જીવનમાં જોઈ શકાય છે. વાયુમંડળની અસમતોલ

હલચલોને કારણે થતી અનાવૃષ્ટિ અને અતિવૃષ્ટિને કારણે સમસ્ત પ્રાણીજીવન બહુ ખરાબ રીતે પ્રભાવિત થતું રહે છે. પ્રતિકૂળ મોસમની મનુષ્યના સ્વાસ્થ્ય પર ખરાબ અસર પણ પડે છે. ક્યારેક ક્યારેક રોગોનો અને બીમારીઓનો એવો દોર ચાલે છે કે તેને કાબૂમાં લેવો મુશ્કેલ બને છે. મગજનો તાવ, ન્યૂમોનિયા અને લૂ લાગવા જેવા રોગોમાં મોટેભાગે મોસમ જ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

તેથી અનુકૂળ વાયુમંડળ જ પ્રકૃતિ માટે મદદરૂપ બને છે. સત્યુગમાં અનુકૂળ પ્રકૃતિને કારણે જીવનજરૂરી ચીજોનો અભાવ હતો નહીં. અનુકૂળ મોસમને કારણે જરૂરી પદાર્થો વિપુલ માત્રામાં ઉત્પન્ન થતા હતા. ખાદ્ય પદાર્થો પોષક તત્ત્વોથી સભર હતા. આવી અનુકૂળતાઓને કારણે પ્રાણીઓ તંદુરસ્ત, શક્તિશાળી, પ્રખર અને દીર્ઘાયુષી હતાં. બાહ્ય કાયાકલેવરની સાથેસાથે સમર્થતા તેમના અંતરાલમાં રહેનારા મનોતત્ત્વને પણ પ્રભાવિત કરતી હતી અને તંદુરસ્ત મનુષ્યો હંમેશાં સુખી અને સંતોષી રહે છે.

સત્યુગમાં મનુષ્ય અને મનુષ્યેતર પ્રાણીઓનાં શરીર આજની અપેક્ષાએ વધારે બળવાન અને વિશાળકાય હતાં. ધીમેધીમે તેમાં કમી આવતી ગઈ. તેનું શું કારણ ? પરિવર્તન સમયે પ્રાણીઓએ કેટલું સારું ખોટું ગ્રહણ કર્યું તેનું સંશોધન કરતાં જાણવા મળે છે કે તેણે સારું ખોટું કંઈ કર્યું નથી પરંતુ તેના પર કુદરતી શાપ, વરદાન અનાયાસ જ લદાતાં રહ્યાં છે.

પ્રાચીન સમયમાં માનવીનું ચિંતન ઉચ્ચ સ્તરનું હતું. તેની ઈચ્છાઓ, રુચિઓ અને મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ ઉચ્ચ સ્તરની હતી. ઊંચું વિચારતા હતા અને ઊંચું ઈચ્છતા હતા. પરિણામે તેમનાં કાર્યોમાં ડગલે ને પગલે આદર્શોનો સમૂહ દૃષ્ટિગોચર થતો હતો. આવા મનુષ્યોના સ્વભાવમાં નમ્રતા, ચરિત્રમાં સજ્જનતા અને વ્યવહારમાં ઉદારતા હોવી સ્વાભાવિક છે. આ સ્તરના લોકો ધરતી પરના દેવો ગણાતા હતા.

તે દિવસોમાં સમષ્ટિનું વાતાવરણ જ કંઈક એવું હતું કે લોકસમુદાયને તેના પ્રવાહમાં ઊંચું વિચાર્યું વિના કે ઊંચું કાર્ય કર્યા વિના છૂટકો જ નહોતો. પ્રવાહને તોડીને સામે કાંઠે ઊલટું તરવું મુશ્કેલ હોય છે. આજે કનિષ્ઠતાના પ્રવાહમાં કોઈ વ્યક્તિ વિશેષને પોતાના નિજી મનોબળને આધારે શ્રેષ્ઠતા અપનાવી તેને છેક અંત સુધી મજબૂતીથી પકડી રાખવી અત્યંત મુશ્કેલ છે. કોઈ વિરલ વ્યક્તિ જ આવું પૌરુષત્વ દેખાડી શકે છે. બરાબર આવી જ રીતે પ્રાચીન યુગમાં ભ્રષ્ટ ચિંતન કરવું કે દુષ્ટ આચરણ કરવા માટે અસાધારણ દુઃસાહસી જ તૈયાર થતો હશે. કારણ કે તે વખતના વાતાવરણ મુજબ તો આ પ્રકારનું વર્તન કરવું ખૂબ મુશ્કેલ હતું. આજે ઈચ્છાઓ અને વિચારો માનવ આદર્શોની વિરુદ્ધ દિશામાં ઉદ્દંડ તોફાનની જેમ વહી રહ્યાં છે. તેનાથી અણધારે જ નહીં પરંતુ સુશિક્ષિત અને સત્ય ગણાતા લોકો પણ ખૂબ ખરાબ રીતે પ્રભાવિત થઈ રહ્યા છે.

કાર્ય સ્થૂળ છે અને ચિંતન સૂક્ષ્મ છે. વાયુમંડળ સ્થૂળ છે અને વાતાવરણ સૂક્ષ્મ છે. ખરાબ કર્મોથી વાયુમંડળ વિકૃત બને છે. કુદરત રૂઠે છે અને દુઃખદાયક પરિસ્થિતિઓ ઊભી થાય છે. વાયુમંડળની વિષાકતતાને કારણે જરૂરી ચીજવસ્તુઓનો અભાવ, ઘટનાઓની પ્રતિકૂળતા અને કષ્ટ-સંકટોનો વિરોધ વધે છે. વાતાવરણ ચેતન છે. માન્યતાઓ, આસ્થાઓ અને વિચારણાઓના સમન્વયને કારણે મનુષ્યનું ચિંતન નિમ્નકક્ષાનું બનતાં વાતાવરણ વિકૃત બને છે. વિકૃત વાતાવરણના પ્રભાવે લોકમાનસમાં ખરાબ વિચારો અને અનીતિજનક ઉદ્દંડતા વધતી રહે છે. ચિંતન નિમ્નકક્ષાનું બનતાં અંતઃકરણમાં ઉદ્વેગ અને કુટિલતા ઉત્પન્ન થાય છે. પરિણામે મનુષ્ય સંકુચિત, સ્વાર્થી, ઉદ્દંડ તથા દુષ્ટ બને છે. કુવિચારો અને ખરાબ વ્યવહારમાં ફેરવાય છે. પરિણામે મનોવિકાર, અલગતા, અસહકાર, વિરોધ અને વિગ્રહના રૂપમાં હરીફો ઊભા થાય છે જેના કારણે અનેક સમસ્યાઓ

ઉત્પન્ન થાય છે. આના કારણે મનુષ્ય સ્વયં ઉદ્વેગતા અનુભવે છે અને બીજાને પણ મુશ્કેલીમાં મૂકે છે. આવો દૃષ્ટિકોણ અપનાવનાર જાતે દુઃખ ભોગવે છે અને બીજાને દુઃખી કરે છે. મનોવિકારો જ શારીરિક અને માનસિક રોગોના જન્મદાતા છે. કંજૂસ અને દુષ્ટ લોકોને બીજાની સદ્ભાવના મળતી નથી.

વાયુમંડળ દૂષિત થવાનાં કારણોમાં એક કારણ વૈજ્ઞાનિક અનાચારને કારણે ઉત્પન્ન થતા કચરાને પણ ગણાવી શકાય. વાયુપ્રદુષણ, જનપ્રદુષણ, કોલાહલ (ઘોંઘાટ), વિકરણ વગેરે વધતાં અન્તરિક્ષમાં વધતી વિષાકતતા અને તેને કારણે ઊભી થતી ભયંકરતાની ચર્ચા સર્વત્ર થતી રહે છે. આ સિવાય મનુષ્યનાં દુરાચરણો પણ પ્રકૃતિને અસમતોલ બનાવે છે. પરિણામે મોસમ, પૂર, વર્ષા, ભૂકંપ, તોફાન, યુદ્ધ, મહામારી, તીડ, ઉદર, જીવજંતુ, દુષ્કાળ જેવી વિપત્તિઓનો સામનો કરવો પડે છે. વનસ્પતિમાંથી પોષક તત્ત્વો ઘટી જાય છે. વનસ્પતિ સત્વહીન બની જાય છે અને હવામાં ઓક્સિજન અને જીવનજરૂરી તત્ત્વોના અભાવને કારણે મનુષ્યથી માંડી સમગ્ર જીવધારીઓની માનસિક સ્થિતિ કોઈ પણ પ્રકારની સામાન્ય કે સુખદ પરંપરા અપનાવવા યોગ્ય રહેતી નથી. આટલી હદ સુધી તેમની શારીરિક સ્થિતિ બગડી જાય છે. પ્રકૃતિની આ સ્થિતિ દરેક જીવધારી માટે દરેક રીતે હાનિકારક જ સાબિત થાય છે. વાતાવરણની વિષાકતતાને કારણે લોકમાનસ નિમ્ન સ્તરનું બને છે. પરિણામે સ્નેહ અને સહયોગના સ્થાને દ્વેષ, દુર્ભાવ અને વિગ્રહ તથા અનાચારનું વાતાવરણ રચાતું રહે છે.

ભૌતિક ક્ષેત્રે સુખ-સગવડ અને શાંતિવ્યવસ્થાનાં સાધનો વધારવા માટે ભરપૂર પ્રયત્નો થવા જોઈએ. મુશ્કેલીઓના નિરાકરણ માટે યથાસંભવ પ્રયત્નો પણ કરવા જોઈએ, તેમ છતાં આટલું કરવામાં બધું આવી જતું નથી. આમાં આગળ ઘણું કરવાનું બાકી છે. વાયુમંડળ અને વાતાવરણનું શુદ્ધીકરણ પણ કરવાનું

છે, પરંતુ તે માટે વ્યક્તિગત ધર્મધારણા અને સામૂહિક સહસાધનાના આધારે થતા આધ્યાત્મિક પ્રયત્નો પર આધાર રાખવો પડે છે. વાયુમંડળની શુદ્ધિ માટે યજ્ઞ જેવું કોઈ સબળ માધ્યમ આજ સુધી શોધી શકાયું નથી. થોડાક પદાર્થોના બાળવાના નુકસાનને જોઈ અને તેના દ્વારા થતા લાભો તરફ ધ્યાન ન આપીએ તો તે આપણી ઓછી અક્કલનું પ્રદર્શન માત્ર છે. સ્વર્ણ ભસ્મ અને મોતી ભસ્મ બનાવવામાં સ્વર્ણ અને મોતીને બાળવાથી થતા નુકસાનને તો ઓછી બુદ્ધિવાળા લોકો જ ધ્યાનમાં રાખે છે, પરંતુ જે લોકો તેમાંથી બનતાં રસાયણોનું મહત્વ સમજે છે તેઓ તેને સળગાવવામાં લાભ જ જુએ છે અને તેમની સમજદારીનો પરિચય પણ

આપે છે.

વાતાવરણના શુદ્ધીકરણથી સામૂહિક સાધનાઓ વધારે અસરકારક સાબિત થાય છે. યુગસંધિ મહાપુરસ્કરણની વર્તમાન કડી જે સન ૨૦૦૧ની સાલ સુધી ચાલવાની છે. તેમાં અત્યારે લગભગ એકથી બે કરોડ જેટલા સાધકો એક જ સમય, એક મન, એક વિધાન અને એક ઉદ્દેશને લઈને ધર્મઅનુષ્ઠાન કરી રહ્યા છે. તેનું પ્રતિફળ અદૃશ્ય વાતાવરણના સંશોધનમાં પોતાનું અસાધારણ યોગદાન આપશે અને કાલે સુખદ પરિસ્થિતિઓના રૂપમાં તેનાં પ્રત્યક્ષ પરિણામો પણ સામે જોવા મળશે.



યુગપરિવર્તનની આ પૂર્વ વેળામાં અપેક્ષિત હેતુઓની સિદ્ધિ માટે એવા આત્મબળયુક્ત વિભૂતિઓની જરૂરિયાત પડશે કે જેઓ ભૌતિક સાધનોથી નહીં પરંતુ પોતાના આત્મબળ દ્વારા જનમાનસના ઉલટા પ્રવાહને સીધો કરવાનું સાહસ બતાવી શકે. આ કાર્ય ન તો વ્યાયામશાળાઓ કે પાઠશાળાઓ પૂરું કરી શકે છે અને ન તો શસ્ત્ર-સરંજામ કે ધન-સંપત્તિથી પૂરું થઈ શકે છે. એના માટે એવા વરિષ્ઠ લોકનાયકોની જરૂરિયાત પડશે, જેઓ મનસ્વી અને તપસ્વી બનવામાં પોતાનું ગૌરવ ગર્વ અનુભવે અને જેમની મહત્વાકાંક્ષાઓ ભૌતિક મોટાઈથી પર રહીને સૌથી વધુ મહત્વના કાર્યો પર કેન્દ્રિત થઈ શકે. ભૌતિક લાભ માટે લાલચી, લોભ-મોહના બંધનોમાં ઘેરાયેલ વ્યક્તિ આ સ્તરના લાભના ભાગીદાર કોઈવાર જ બની શકે.

મનુષ્યમાં દેવત્વનો ઉદય અને ધરતી પર સ્વર્ગનું અવતરણની આ પુણ્ય પળો છે. એમાં મહામાનવોએ મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા નિભાવવી પડશે, તેઓ જ આગળ આવશે અને અસંખ્ય લોકોને અનુસરણ કરવાની પ્રેરણા આપશે. ઈતિહાસના પાનાઓ પર આવા જ મહામાનવો ઉજ્જવળ નક્ષત્રોની જેમ યુગો સુધી ચમકે છે. આજકાલ એમનું નિર્માણ અપેક્ષિત છે. મહાકાળે એમનું જ આહ્વાન કર્યું છે. યુગના આત્માએ એમને જ પોકાર્યા છે. આવી સત્તાઓ આ સમયમાં હયાત છે. દુર્ભાગ્યે તેમના પર મેલનું આવરણ ઓઢાડી દીધું છે. અંધકારમાં તેઓ પોતાનું કર્તવ્ય જોઈને સમજી શકતા નથી અને સાહસિકતાના અભાવમાં તે દિશામાં કદમ ઉઠાવી શકતા નથી, જે માટે તેમનામાં સંપૂર્ણ યોગ્યતા પહેલેથી જ હયાત છે.



આસન કરવું છે ? તો સૂર્ય-નમસ્કાર કરો

પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવ હંમેશાં કોઈ પણ કાર્યક્રમ સામાન્ય મનુષ્યોને ધ્યાનમાં રાખીને જ બનાવતા હતા. પછી તે વાત ઓછી કિંમતનાં પુસ્તકોની હોય કે ઓછા કર્મકાંડવાળી ઉપાસનાની હોય કે મુશ્કેલીથી થતા વ્રત અનુષ્ઠાન માટેની મનાઈની હોય કે પછી રહેઠાણોમાં થતી સગવડની વાત હોય. આ બધી જ બાબતો સર્વસાધારણને નજર સમક્ષ રાખીને જ નક્કી કરાતી હતી. તેમણે એક દાઢના ઉપવાસની વાત કરી છે. એનો અર્થ એ થાય છે કે જે લોકો ઉપવાસ કરી શકતા નથી તે અઠવાડિયામાં એકવાર જમણી કે ડાબી એમ કોઈ પણ એક બાજુની દાઢથી ચાવીને ભોજન કરે તો તેને ઉપવાસનું ફળ મળે છે. તાત્પર્ય એ છે કે ગમે ત્યાંથી પણ શરૂઆત કરો.

આવી જ રીતે તેઓ હઠયોગ સાધનાના પણ વિરોધી હતા. તેઓ તેને અસ્વાભાવિક ક્રિયાઓ ગણી સર્વસાધારણ માટે નુકસાનકર્તા માનતા હતા. તેમણે આસનોને પણ બહુ મહત્ત્વ આપ્યું નથી. તેથી જ્યારે આ પ્રકરણ આવ્યું તો તેમણે આસનોની જગ્યાએ પ્રજ્ઞાયોગ વ્યાયામની રચના કરી. તેઓ કહેતા હતા કે આજનાં શરીરો ભાર દબાણ સહન કરી શકે તેમ નથી. આસન કરવાવાળાને ગુરુદેવ સૂર્યનમસ્કારનું આસન કરવાની સલાહ આપતા હતા. તેઓ સૂર્યનમસ્કારને સર્વાંગ સંપૂર્ણ આસન માનતા હતા. તેમણે આ રીતે સૂર્યનમસ્કારની શરૂઆત કરી.

તંદુરસ્તીની જાળવણી કરવા માટે અને સ્ફૂર્તિ મેળવવા માટે વ્યાયામ જરૂરી છે. વ્યાયામથી માંસપેશીઓ, નાડીઓ, સાંધા તથા હાડકાં મજબૂત બને છે. લોહીનું ભ્રમણ સારી રીતે થાય છે. ફેફસાં, હૃદય, જઠર, યકૃત તથા આંતરડા પોતાનું કામ સારી રીતે કરતાં રહે છે. ચહેરા પરનું તેજ, ગાઢ ઊંધ તથા

પેટની સફાઈનો આધાર મોટેભાગે વ્યાયામ પર છે. તેથી જ આપણા વૈજ્ઞાનિક જીવનમાં વ્યાયામનું ખોરાક, પાણી અને ભોજન જેટલું જ મહત્ત્વ છે.

પૂર્વજ્ઞે એ આ બાબતને ધ્યાનમાં રાખીને યોગવિદ્યામાં વ્યાયામને પ્રમુખ સ્થાન આપ્યું છે. અષ્ટાંગ યોગસાધનામાં યમનિયમ પછી આસનનું સ્થાન છે. આસન એ એક અનોખી કસરત છે. પહેલવાનો દ્વારા કરાતી દંડબેઠક જેવી કઠિન કસરતો જનસાધારણને જરૂરી નથી. જેનાં શરીર મજબૂત છે અને જેના ખોરાકમાં ઘી દૂધ પૂરતા પ્રમાણમાં હોય છે, જેને વધારે પડતો માનસિક શ્રમ કરવો પડતો નથી તેઓ માટે પહેલવાનો જેવા ભારે વ્યાયામ બરાબર છે. પરંતુ અન્ય લોકો માટે તો શરીરનાં અંગો પર વધારે પડતું દબાણ ન કરે અને વિશાળ દૃષ્ટિએ સર્વાંગસંપૂર્ણ હોય તેવો વ્યાયામ હોવો જોઈએ અને આરો વ્યાયામ આસન દ્વારા જ શક્ય છે. શરીરમાં રહેલી સૂક્ષ્મ ગ્રંથિઓ પર આસનો દ્વારા વિશિષ્ટ પ્રભાવ પડે છે. આના કારણે શારીરિક શક્તિની વૃદ્ધિ ધવાની સાથેસાથે માનસિક તથા આત્મિક બળ પણ વધે છે. આમ આસનોનો લાભ સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ એમ બંને શરીરોને મળે છે.

જે આસનો સર્વસાધારણ માટે ઉપયોગી સાબિત થયાં છે તેમને ક્રમબદ્ધ કરીને સૂર્યનમસ્કારની વિશિષ્ટ પ્રણાલી શોધાઈ છે. આ એક જ સાધનામાં બાર આસનો થઈ જાય છે. તેની નિયમિત સાધના કરનારાના સ્વાસ્થ્યમાં થોડાક જ દિવસોમાં આશ્ચર્યજનક પરિવર્તન થઈ જાય છે.

સાધનાવિધિ :

આ સાધના કરવા માટે સવારે સૂર્યોદયની આસપાસનો સમય જ યોગ્ય રહેશે. જો વધારે પડતી ઠંડી, ગરમી કે પવન હોય તો એક પાતળું કપડું શરીર

પર પહેરો, નહીંતર શરીર પર ફક્ત લંગોટ અથવા તો નીકર (જાંઘિયો) જ રાખો. ખુલ્લી હવામાં અથવા તો બારીબારણાંવાળાં સ્વચ્છ ઓરડામાં કમર સીધી રાખીને ઊભાં રહો. મોઢું પૂર્વ દિશા તરફ રાખો. આંખો બંધ કરી હાથ જોડી ભાવના કરો કે સૂર્યના તેજસ્વી અને આરોગ્યદાયક કિરણો તમારા શરીરમાં ચારેબાજુથી પ્રવેશ કરીને તમને તેજ તથા આરોગ્ય બક્ષી રહ્યા છે. હવે નીચે પ્રમાણેની ક્રિયા શરૂ કરો.

૧. પગ ટટાર રાખો. કમરેથી નીચા નમીને બંને હાથને જમીન પર અડકાડો. માથું ઘૂંટણ પર ટેકવો. આ હસ્તપાદાસન છે. તેનાથી ઘૂંટીની, પગના નીચેના ભાગની, જાંઘની, નિતંબોની, પાંસળીઓની, ખભાના પાછળના ભાગની તથા હાથના નીચેના ભાગની કસરત થાય છે.

૨. માથાને ઘૂંટણ પરથી હટાવીને લાંબા શ્વાસ લો. પહેલાં જમણા પગને પાછળ લઈ જઈને અને પંજને લગાડો. ડાબા પગને આગળની તરફ જ રાખો. બંને હથેળીઓ જમીન પર જ રાખો. નજર સામે અને માથું ઊંચું રહેવું જોઈએ. આનાથી જાંઘોના બંને ભાગોની તથા ડાબી બાજુના પેઢાની કસરત થાય છે. તેને એક પગ પ્રસારણાસન કહે છે.

૩. ડાબા પગને પણ પાછળ લઈ જઈને તેને જમણા પગ સાથે ચોંટાડી રાખો. કમર ઊંચી કરો. છાતી અને માથું સહેજ નીચે નમી જશે.

આ દ્વિપાદ પ્રસારણાસન છે. આનાથી હથેળીઓની બધી નસોની, ભુજાઓની, પગની આંગળીઓની અને પિંડીઓની કસરત થાય છે.

૪. બંને પગના ઘૂંટણ, બંને હાથ, છાતી તથા માથું આ બધાં અંગોને એક લાઈનમાં રાખીને જમીન સાથે સ્પર્શ કરાવો. શરીર એકદમ સીધું અને ટટાર હોવું જોઈએ, ક્યાંય ઢીલ ન રહે, પેટ જમીનને ન અડકે.

આને અષ્ટાંગપ્રણિ પાતાસન કહે છે. આનાથી હાથ, પાંસળીઓ, પેટ, ગરદન, ખભા તથા ભૂજદંડોની

કસરત થાય છે.

૫. હાથને ટટાર રાખી છાતી સીધી કરી કમરને જમીન તરફ નમાવો. માથું ઊંચું કરી આકાશ તરફ જુઓ. ઘૂંટણ જમીન પર ટેકવો નહીં. હાથ અને પંજ ઉપર શરીર ટેકવેલું રહે. કમરને જેટલી વાળી શકાય તેટલી વાળો જેથી ધડ વધારે ઉપર થઈ શકે.

આ સર્પાસન છે. તેનાથી યકૃતની, આંતરડાની તથા ગળાની સારી કસરત થાય છે.

૬. હાથની હથેળીઓ અને પગનાં તળિયાં જમીન પર મૂકો. ઘૂંટણ અને કોણીઓ વળે નહીં. બની શકે તેટલી કમર ઉપર કરો. દાઢી ગળા સાથે ચોંટાડી રહે. માથું નીચું રાખો.

આ મયૂરાસન છે. આનાથી ગરદન, પીઠ, કમર, કુલા, પીંડી, પગ તથા ભુજદંડોની (બાજુઓની) કસરત થાય છે.

૭. અહીંયાંથી હવે પહેલાંની સ્થિતિ મુજબ પાછા જઈશું. જમણા પગને પાછળ લઈ જાઓ. પૂર્વોક્ત નં.-૨ મુજબ એકપાદપ્રસારણ કરો.

૮. ઉપરોક્ત નં.-૧ અનુસાર હસ્તપાદાસન કરો.

૯. સીધા ટટાર ઊભા રહો. બંને હાથોને ઉપર આકાશ તરફ લઈ જઈને જોડો. છાતીને જેટલી શક્ય હોય તેટલી પાછળ લઈ જાઓ. પરંતુ તે વળી જવી ન જોઈએ. આ ઉર્ધ્વ નમસ્કારાસન છે. આનાથી ફેફસાં અને હૃદયની કસરત સારી થાય છે.

૧૦. હવે આરંભિક સ્થિતિમાં (પૂર્વવત્ સ્થિતિ) આવી જાઓ. સીધા ટટાર ઊભા રહી હાથ જોડી ભગવાન સૂર્યનારાયણનું ધ્યાન કરો.

આ એક સૂર્યનમસ્કાર થયો. શરૂઆતમાં પાંચ કરવા. ધીરે ધીરે સગવડ મુજબ તેની સંખ્યા વધારતા જવું. કસરત દરમ્યાન મોઢું બંધ રહેવું જોઈએ અને નાક વડે જ શ્વાસ લેવો જોઈએ.

❦ એક બૂરાઈ છોડવાનો ચમત્કાર ❦

ભગવાન બુદ્ધે ધર્મદીક્ષા લઈને સંઘમાં જોડાનારાઓ પાસે એક-એક બૂરાઈ છોડવાનું કહ્યું. કોઈએ માંસાહાર તો કોઈએ મદ્યપાન કરવાનું છોડ્યું. સૌ કોઈએ કંઈ ને કંઈ છોડ્યું, પરંતુ એક શિકારી સામે સંકટ આવી પડ્યું. તે બોલ્યો, ભગવન ! મારા જીવનમાં એક જ હિંસા કરવાની બૂરાઈ છે. જીવોનો વધ ન કરું તો શું ખાઉં ! અને એક બૂરાઈ ન છોડું તો તમારી પાસેથી લીધેલી દીક્ષાનો શો અર્થ ગણાય.

થોડીક પળ વિચાર કર્યા પછી ભગવાન બુદ્ધે કહ્યું, સારું તું કોઈ એક જીવ ન મારવાની પ્રતિજ્ઞા લઈ લે, તો તેનાથી આ ગુરુદક્ષિણા પૂરી થઈ જશે.

શિકારીએ વિચાર કર્યો, કાગડો પકડમાં પણ આવતો નથી, ખાઈ પણ શકાતો નથી. તેણે કાગડાનો વધ ન કરવાની પ્રતિજ્ઞા કરી લીધી. હવે તે જ્યારે પણ શિકારનું નિશાન તાકતો તો તેને આશંકા થતી કે ક્યાંય એ પક્ષી કાગડો તો નથી ને, ધ્યાનભંગ થતાં નિશાન ચૂકી જતો. આ સમયથી જીવવધ પ્રત્યે તેના મનમાં એક નાનું સરખું બીજ તેને દયાના દ્વાર સુધી લઈ ગયું. આ રીતે તે હિંસક મનુષ્યથી અહિંસાનો પૂજારી પ્રખ્યાત બૌદ્ધ ભિક્ષુ બન્યો.

પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવે “હમ સુધરેંગે - યુગ સુધરેગા” નારો આપ્યો અને તે આધાર પર યુગ નિર્માણ મિશનમાં દીક્ષા લેનાર પ્રત્યેક વ્યક્તિ પાસેથી એક બૂરાઈ છોડવાની દક્ષિણા લીધી. તે એક માત્ર આંદોલન ન હતું, પરંતુ એક ઘણું મોટું તત્ત્વજ્ઞાન છે જેનો પ્રભાવ આ મિશનની સાથે જોડાયેલા કરોડો લોકોમાં જોઈ શકાય છે. પ્રખ્યાત શિક્ષણશાસ્ત્રી મુખ્યમંત્રી (ઉ. પ્ર.) શ્રી સંપૂર્ણાનંદજી તથા તેમના પછીના અનેક મુખ્યમંત્રીઓ અને કૃષિમંત્રીઓ તથા ૧૯૮૨ સુધી સૂચના અધિકારી રહેલા શ્રી જે. એન. મેહરોત્રા લખનૌ સુધીના લોકોમાં

એક મોટી ક્રાંતિનો ચમત્કાર અમે અમારા જીવનમાં જોયો છે. આજકાલ સ્વતંત્ર ભારત હિન્દુસ્તાન, પાયોનિયર, ટાઈમ્સ ઓફ ઈન્ડિયા જેવા મહત્વપૂર્ણ સમાચારપત્રો સાથે જોડાયેલા પત્રકાર શ્રી મેહરોત્રાની સાથે સંકળાયેલી એક ઘટના સેંકડો લોકો માટે આત્મવિશ્લેષણનો આધાર બની શકે છે.

શ્રી મેહરોત્રાજી પહેલી વખત ૧૯૮૮માં પૂજ્ય ગુરુદેવને શાંતિકુંજમાં મળ્યા. તેમણે આચાર્યજીને સીધું પ્રશ્ન પૂછ્યો કે આજકાલ આટલા બધા અપરાધો વધી રહ્યા છે, અરાજકતા વધી રહી છે, ત્યારે એક માત્ર બૂરાઈ છોડવાની શરત પર સમગ્ર સમાજને સુધારી દેવાનો દાવો કેવી રીતે કરી શકો છો ? પૂજ્ય ગુરુદેવે કોઈ સ્પષ્ટતા કરવાને બદલે સીધું જ તેમને કહ્યું, મેહરોત્રાજી તમે તમારી એક બૂરાઈ મને આપી જાઓ અને તેનો ચમત્કાર સ્વયં જોઈ લેજો.

શ્રી મેહરોત્રાજી ઘણી મૂંઝવણમાં પડ્યા. થોડીવાર રાહ જોઈને બોલ્યા, આચાર્યજી મારા જીવનમાં બે બૂરાઈઓ મુખ્ય છે, મદ્યપાન અને ક્રોધ. મદ્યપાન તો તમને આપી શકું નહીં. પત્રકાર છું તો સમાજમાં છાંટોપાણી તો લેવો પડે છે, પરંતુ આજથી ક્રોધનો ત્યાગ કરવાની પ્રતિજ્ઞા લઉં છું. અહીંથી જ તેમના જીવનમાં એક નવો અધ્યાય શરૂ થયો. થોડા દિવસ સુધી તેમને સ્વયંથી જ લડવું પડ્યું. સંઘર્ષ આંતરિક હોય કે બાહ્ય, તે માનવીય વ્યક્તિત્વને પ્રખર અને વિજયી બનાવે છે. આ વિજયનું સુખ હવે એકલા શ્રી મેહરોત્રાને જ નહીં, તેમનો સંપૂર્ણ પરિવાર, સ્નેહી, સંબંધી અને મિત્રો, પડોશી સર્વ લોકો ભોગવી રહ્યા છે તથા ૭૪ વર્ષની ઉંમરે શ્રી મેહરોત્રા પરમ સુખ અને શાંતિથી શાંતિકુંજ સાથે જોડાયેલા છે. નાનાં-નાનાં બાળકો જ્યારે ઝઘડતા હોય છે ત્યારે તેમનું બાળપણ

સમજાઈ જાય છે, પરંતુ સમજદાર સુશિક્ષિત અને સમજદાર કહેવાતા વૃદ્ધ પતિ-પત્નીઓમાં ઝઘડો થાય તો તે એકલા તે પરિવારના પેઢી દર પેઢી માટે વારસામાં પ્રાપ્ત સંસ્કાર બની જાય છે. ક્યારેક સ્વર્ગીય સુખનો રસાસ્વાદ માણનારા ભારતીય પરિવારોમાં આજે આ વિગ્રહ સર્વત્ર જોઈ શકાય છે. નવી પેઢી નાસ્તિક, દિશાહીન અને અરાજક હોવાનું આ કારણ સૌથી મોટું છે.

શ્રી મેહરોત્રાજીનું કૌટુંબિક જીવન પણ લગભગ આ સત્યની નજીક હતું. પહેલાં તો તેમની ધર્મપત્ની ચમકી, આજ સુધી તો તે ગુસ્સે થયા નથી કે ન તો લડે-ઝઘડે છે. શાંતિકુંજમાંથી આવનારની જેમ પીળાં કપડાં તો પહેર્યાં નહીં, કોઈ બાવાજી બને અને ચમત્કાર થાય તેમ તેમણે જીવન વ્યવહાર બદલ્યો. શ્રી મેહરોત્રાજી પણ પ્રાતઃકાળે તેમનું સુસ્વાદુ નાસ્તાથી સ્વાગત કરતા, બપોરે મધુર ભોજન અને સાયંકાળે પતિ-પત્ની સાથેસાથ હસતાં હસતાં ઈવનિંગ વોક કરતા. બાળકો ખૂબ હસીને એકબીજાના કાનમાં વાતો કરતા, પિતાજી કેટલા બધા બદલાઈ ગયા છે. તેમના જીવન-પરિવર્તનની અસરથી કુટુંબમાં અલૌકિક હસીપુશીનું વાતાવરણ જામવા લાગ્યું.

આમ તે આશીર્વાદ એટલા બધા ફળ્યા કે તેને ચમત્કાર તો કહી શકાય નહીં. ચમત્કાર તો અજનમી વાતને કહેવાય છે. આ તો પરિવર્તનની પ્રતિક્રિયા માત્ર હતી. શ્રી મેહરોત્રાજી એક વરિષ્ઠ આઈ. એ. એસ. અધિકારી શ્રી શશિભૂષણ સરનજીની સાથે સંકળાયેલા રહ્યા. શ્રી સરનજી બેબાકળા તથા ક્રોધગ્રસ્ત રહેતા. સાધારણ ચોર તો કોઈના પચાસ-સો રૂપિયા ચોરી લે છે, પરંતુ વિકરાળ રાક્ષસ તો પૂરું ઘર લૂંટે છે. વિરોધ કરવામાં આવે તો કેટલાયના જીવ પણ લઈ શકે છે. સરનજીની સ્થિતિ પણ કંઈ એવી જ હતી. એક તો કોપી સ્વભાવ હતો અને મગજમારીનું કાર્ય હતું, વધારામાં એક વરિષ્ઠ અધિકારી હોવાનો રૂઆબ હતો.

શ્રી સરનજીની કોઈ આજ્ઞાની કોઈ ભૂલથી અવગણના કરી દીધી તો તેમનો આવેશ હદ તોડી જતો. વૈજ્ઞાનિકોએ બતાવ્યું છે કે ક્રોધની સ્થિતિમાં ૭૭ માંસપેશીઓ શરીરને સંભાળે નહીં, તો તે એટલી ભયંકર વિષ બને છે કે મનુષ્યનું મોત થઈ શકે છે. કદાચ આ બોજો ઉપાડવાથી તેમની માંસપેશીઓ જર્જરિત થતી રહી હશે. આથી જેવો ક્રોધ હદ બહાર જતો રહ્યો કે તત્કાલ હાર્ટ એટેક આવ્યો, તે પણ એટલો જબરદસ્ત કે હાજર રહેલાને ફોન કરીને ડોક્ટરને બોલાવવાનો અવસર પણ ન મળ્યો.

આ ઘટના સન ૧૯૮૧ની છે. તે વખતે તેઓ દિલ્હીથી કાર મારફત લખનૌ જઈ રહ્યા હતા અને એક દુર્ઘટનામાં ક્રોધ આવતાં શ્રી સરનજીની દેહલીલા સમાપ્ત થઈ ગઈ. આ વાતની શ્રી મેહરોત્રાજીને ખબર પડી ત્યારે વિશ્વાસ પણ ન થયો. પરંતુ તેઓ કહે છે કે કેટલાંય વર્ષોના ગાળા પછી મારા કાનોમાં જે શબ્દો અચાનક ગૂંજયા તે પૂજ્ય આચાર્યજીના હતા. મેહરોત્રાજી ! એક બૂરાઈ છોડવાનો ચમત્કાર જોઈ લીધો.

થોડા સમય પછી મનને આશ્વાસન મળ્યું ત્યારે જણાયું કે મારી પણ આવી જ સ્થિતિ બનત. સંભવ છે કે મારો અંત પણ કંઈ આ પ્રકારનો થાત. મને પહેલી વખત એક બૂરાઈ છોડવાનું તત્ત્વજ્ઞાન સમજાયું. હવે તો એ વિશ્વાસ થઈ ગયો છે કે આ એક જ આંદોલન ન કેવળ ભારતીય લોકમાનસમાં છવાયેલ પ્રદુષણને બલ્કે સમગ્ર દુનિયાને એક દિવસે સારી અધ્યાત્મવાદી બનાવીને અટકશે. ચાલો, આપણે બધા એક બૂરાઈ છોડવાનું સાહસ કરીએ.

સાર્થક જીવનની આધારશિલા જ્ઞાન જ છે. જ્ઞાન જ આ દુનિયાની સર્વોપરિ સંપત્તિ છે.

આત્મીય અનુરોધ

ભવિષ્યમાં ભારતે યુગ પરિવર્તન માટે મહાન ભૂમિકા પ્રસ્તુત કરવાની છે. આ દેશનો ભાવનાત્મક કાયાકલ્પ જ નહિ પરંતુ સમસ્ત સંસારનું માર્ગદર્શન પણ ભારતભૂમિએ જ કરવાનું છે. આ અમૃત વર્ષા માટે ઘનઘોર ઘટાઓ ઉઠાવવાની છે. એના માટે ઉપયુક્ત વ્યક્તિઓની ગ્રીષ્મ ઋતુ જેવી પ્રચંડ તપશ્ચર્યાની ખૂબ આવશ્યકતા છે. આપણે જો તેના માટે તે શક્તિને ઉપયોગી માનીએ તો એને અનુપમ સૌભાગ્ય સિવાય બીજું શું માની શકાય. તેના માટે આપણે ગર્વ અને અનુભવ કરવો જોઈએ. યુગ પરિવર્તન માટે દેશ, ધર્મ, સમાજ સંસ્કૃતિનું પુનરુત્થાન કરવા માટે લોકોની સક્રિયતા, સેવા ભાવના અને પરમાર્થ વૃત્તિની ખૂબ જ જરૂર છે. આ તત્વ જેના અંદર વિકસિત ન થઈ શકે તે પોતાના વ્યક્તિગત જીવનમાં ભૌતિક તથા આધ્યાત્મિક સુખ-સુવિધા યુગ સાહિત્યની વિચારધારાના પ્રભાવથી ભલે પ્રાપ્ત કરી શકે.

હવે મારી ઉંમર ૮૬ વર્ષની થઈ ગઈ છે. જીવનની શેષ અવધિમાં સંગઠનને મજબૂત કરવા અને યુગ નિર્માણના રચનાત્મક તથા સંઘર્ષાત્મક આંદોલનોમાં પૂરી તાકાત લગાવવાની છે. એના માટે આપણે કંઈક અધિક ઊંચા સ્તરના સાથી શોધવાના છે. જેના હાથમાં યુગ નિર્માણ આંદોલનની મશાલ સોંપી શકાય. તેના માટે વધુ મજબૂત વધુ સાહસી અને વધુ સાચા માણસો જોઈએ. તે નહિ જે ઉચ્ચ વિચારોને વાંચે તો છે પણ તેને ગળાથી નીચે નથી ઉતારતા. તેમને વ્યાવહારિક જીવનમાં સ્થાન નથી આપવા માંગતા. એવા લોકોથી કોઈ મોટી આશા કેવી રીતે કરી શકાય. આપણે કર્મઠ અને પ્રબુદ્ધ સાથી જોઈએ. એવા જે યુગ નિર્માણમાં પોતાની ભૂમિકા પ્રસ્તુત કરવા માટે પોતાના તુચ્છ સ્વાર્થોની ઉપેક્ષા અવહેલના કરી શકે જે પોતાની સમસ્યાઓમાં અટવાયેલ વિંદગી વ્યતીત કરી નાંખવાની વ્યર્થતા અને ભારતીય આદર્શો માટે કંઈક ત્યાગ અને બલિદાનની ભાવના પોતાના અંદર બનાવી રાખે.

ગત વર્ષ ૨૧ એપ્રિલ ૧૯૯૬ના શાંતિકુંજ, હરિદ્વારથી પ્રખર પ્રજ્ઞા-સર્જલ શ્રદ્ધાનું અહીંયા

આગમન થયું. પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવે મહાપ્રયાણના ત્રણ-ચાર દિવસ પહેલાં અમને કહ્યું કે મને ગાયત્રી તપોભૂમિ લઈ ચાલો. અમે તે સમયે તેમના કહેવાનો આશય ન સમજ્યા, પરંતુ જ્યારે ઋષિયુગમ સત્તા મથુરા આવી ગઈ તે દિવસથી અમારા અંતરાત્મામાં બેચેની થવા લાગી-અને મન કંઈક કરવા માટે આકુળ-વ્યાકુળ થવા લાગ્યું. પૂજ્ય ગુરુદેવના આશ્વાસનો પર પ્રખર પ્રજ્ઞા-સર્જલ શ્રદ્ધાના આગમન પછી અમારા આત્મામાં દૃઢ વિશ્વાસની સાથે એવો અનુભવ થઈ રહ્યો કે પૂજ્ય ગુરુદેવ અને વંદનીયા માતાજી અમારી સાથે છે. તેમની પ્રેરણાથી ગાયત્રી જયંતી ૨૮ મે ૧૯૯૬ના ભૂમિપૂજન સમયે દેશભરના પ્રાણવાન જાગૃત ભાઈ-બહેનોએ સંકલ્પ લઈ દેશ ભરમાં લાખો ગાયત્રી સાધકોથી લઘુ અનુષ્ઠાન કરાવ્યું તથા તેમને નિયમિત સાધક બનાવ્યા. આ સામૂહિક સાધનાથી ઉત્પન્ન ઊર્જાએ તત્કાળ એક વર્ષની અંદર જ એવો ચમત્કાર બતાવ્યો કે પરિજન સમાજમાં વ્યાપ્ત કુરીતો, દુષ્ટવૃત્તિઓ તથા વ્યસનોને દૂર કરવા માટે પ્રાણ વચનથી તત્પર થઈ ગયા. ગાયત્રી તપોભૂમિમાં રહી હજારો સાધકોએ એક વર્ષ સુધી જે અનુષ્ઠાન કર્યું તે સાધનાનું પરિણામ છે કે દુર્ગા શક્તિનું જાગરણ થયું અને અનીતિઓના વિરુદ્ધ સંઘર્ષનું બિગુલ વગાડવાની પ્રેરણા પ્રાપ્ત થઈ.

મહાકાળની પ્રેરણાથી મે ૯૭ની યુગ શક્તિ ગાયત્રી પત્રિકામાં “આત્મીય અનુરોધ” સ્તંભના અંતર્ગત “અને હવે સંઘર્ષની રાહ પર” પ્રકાશિત કરવામાં આવ્યું. તેના અનુસાર ગાયત્રી જયંતી ૧૫ જૂન ‘૯૭ના પૂજ્ય ગુરુદેવના મહાનિર્વાણ દિવસ તથા પ્રખર પ્રજ્ઞા-સર્જલ શ્રદ્ધાની પ્રાણ પ્રતિષ્ઠાના અવસર પર આયોજિત શપથ શ્રદ્ધાંજલિ સમારોહમાં હજારો પ્રાણવાન કાર્યકર્તાઓએ ભાગ લઈ યુગ પરિવર્તન માટે સાત સૂત્રીય આંદોલન પ્રારંભ કરવા માટે યુગ સૈનિકોની ભૂમિકા અદા કરવા તથા આંદોલનોના કાર્યક્રમોને પૂર્ણ મનોયોગથી પૂરા કરવાની શપથ ગ્રહણ કરી શપથ પત્ર પ્રખર પ્રજ્ઞા-સર્જલ શ્રદ્ધાના ચરણોમાં સમર્પિત કર્યા. ક્રાંતિ વિશેષાંકમાં આ સાતેય આંદોલનોનું પૂર્ણ વિવરણ પ્રકાશિત કરવામાં આવ્યું છે. જુલાઈ ‘૯૭ની પત્રિકામાં યુગ સેના સંગઠનની પ્રક્રિયા પ્રકાશિત

કરી ચૂક્યા છીએ. મે, જૂન તથા જુલાઈ '૯૭ના અંક સર્વે પરિવનોએ પૂર્ણ મનોયોગ સાથે વાંચવા જોઈએ. વિચાર ગોઠી કરી આ આંદોલનો માટે કર્મઠ ક્રિયાશીલ પરિવનોને તૈયાર કરવા જોઈએ.

પૂજ્ય ગુરુદેવે સન્ ૧૯૫૩માં લખ્યું હતું કે ગાયત્રી તપોભૂમિનું નિર્માણ એક એવી ઘટના છે જે મહાનતાનું કાર્ય સિદ્ધ કરશે. આ તીર્થનું સ્થૂળ રૂપ બહુ જ સાધારણ છે. ઈમારત અને પ્રદર્શનની દૃષ્ટિએ તેનું કોઈ મોટું મહત્વ નથી પણ તેની સાથે જે સૂક્ષ્મ શ્રૃંખલા સુસંબંધ છે તેને અસામાન્ય જ કહી શકાશે. રાષ્ટ્ર નિર્માણની સાચી આધારશીલા એ છે કે નૈતિક તથા ધાર્મિક વાતાવરણ ઉત્પન્ન કરવામાં આવે. આ કાર્ય સરકાર નથી કરી શકતી. એ તો સંતો અને તપસ્વીઓ દ્વારા થાય છે. અમે વિશ્વાસપૂર્વક આશા કરી શકીએ છીએ કે આ મહાન આવશ્યકતાને પૂરી કરવા માટે જ ગાયત્રી તપોભૂમિનું નિર્માણ થયું છે. અમે વિશ્વાસપૂર્વક કહી શકીએ છીએ કે આ સંસ્થા આ મહાન આવશ્યકતાને પૂરી કરવા માટે પોતાના પ્રયત્નોમાં અસફળ નહીં રહે. અમારો ત્રીજો પ્રત્યક્ષ આંદોલનાત્મક, સંગઠનાત્મક, સૃજનાત્મક તથા સંઘર્ષાત્મક કાર્યક્રમ ગાયત્રી તપોભૂમિથી ચાલશે.

શપથ શ્રદ્ધાંજલિ સમારોહ ગાયત્રી જયંતીના પ્રારંભ થતાં પહેલાં જ અખંડ જ્યોતિ જૂન ૯૭મા તમે વાંચી લીધું હશે કે શાંતિકુંજમાં પાંચ-પાંચ દિવસના વિશેષ પ્રશિક્ષણ સત્ર આંદોલનોના સંબંધમાં પ્રારંભ થશે. એના સિવાય કાર્યકર્તાઓને સમયાનુસાર ઊચિત માર્ગદર્શન આપતા રહેવા માટે મહત્વપૂર્ણ પત્રાચાર યોજના પણ બનાવાઈ છે. જેનાથી સામયિક સમસ્યાઓનું નિદાન, નિરાકરણ પણ સંભવ થઈ શકશે. એ રીતે પ્રશિક્ષણ તથા માર્ગદર્શનનો સરંજામ મહાકાળે એકઠો કરી આપ્યો છે.

અમારાં કેટલાંક ભાઈઓ પૂજ્ય ગુરુદેવ દ્વારા સ્થાપિત પાંચ સંસ્થાઓને અલગ-અલગ માને છે અને ગેરસમજ ફેલાવી અંદરોઅંદર તથા ક્ષેત્રોમાં વિઘટન ફેલાવી રહ્યા છે. પૂજ્ય ગુરુદેવના અભિન્ન અંગ પાંચેય સંસ્થાન એક છે. મહાકાળની સૂક્ષ્મ પ્રેરણાથી જ પાંચેય રહ્યા છે. આ દિવસોમાં આપણે માયાવી વાતાવરણથી બચવું જોઈએ. બધાએ પરસ્પર સહયોગથી હળીમળીને પૂજ્ય ગુરુદેવની ભાવના

અનુસાર બધા કાર્યક્રમોને સફળ બનાવવા માટે પૂર્ણ મનોયોગથી દરેક સંભવ પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

કેટલાક ભાઈ બહેનોએ અમારાથી જુઝાસા કરી છે કે તમે શપથ શ્રદ્ધાંજલિ સમારોહના માટે દાનનો સંગ્રહ ન કર્યો આખરે એ પૂર્તિ કેવી રીતે થશે ? શું શાંતિકુંજથી આર્થિક સહયોગ મળે છે ? અમે તો પોતાનું માસિક અંશદાન શાંતિકુંજ જ મોકલીએ છીએ. શંકા સમાધાન માટે નિવેદન છે કે પૂજ્ય ગુરુદેવના પાંચેય સંસ્થાઓની અર્થ વ્યવસ્થા કાર્ય સંચાલન માટે અલગ અલગ છે. જ્યાં જે દાન પ્રાપ્ત થાય છે તેનો ઉપયોગ ત્યાં થાય છે. પૂજ્ય ગુરુદેવે અમને આશીર્વાદ આપ્યા હતા કે બેટા, બ્રાહ્મણ જીવન જીવવું. ગાયત્રી માતા તપોભૂમિના સંચાલન માટે આવશ્યકતાનુસાર બધી વ્યવસ્થાઓ પૂર્ણ કરશે. તમારી પાસે કોઈ કમી રહેશે નહીં. અમને પૂજ્ય ગુરુદેવની શક્તિઓ અને ગાયત્રી માતાની કૃપા પર પૂરે પૂરો વિશ્વાસ છે. હજી સુધી બધા કાર્ય સંચાલન તથા નિર્માણ કાર્ય સ્વેચ્છાપૂર્વક પ્રાપ્ત સહયોગથી પૂરા થતા રહ્યા છે. આપ સર્વે તપોભૂમિ મથુરાની આવશ્યકતાઓને ધ્યાનમાં રાખી પોતાના અંતરાત્માના પોકાર પર વાર્ષિક અથવા માસિક અનુદાન યથાશક્તિ મથુરા પણ મોકલી સહયોગ કરતા રહેશો.

મોટા ભાગના ભાઈ બહેનોએ જુઝાસા પ્રકટ કરી છે કે આ દિવસોમાં આખા દેશમાં પાંચ કુંડીય યજ્ઞ તથા સંસ્કાર મહોત્સવ મોટા સ્તરે ચાલી રહ્યા છે અને અમે બધા તે વ્યવસ્થામાં વ્યસ્ત છીએ. આ પરિસ્થિતિઓમાં સાત સૂત્રીય આંદોલન ક્ષેત્રમાં કેવી રીતે પ્રારંભ કરીએ ? શંકા સમાધાન માટે નિવેદન છે કે પૂજ્ય ગુરુદેવની અભિલાષા સારા વિશ્વને યજ્ઞભૂમિ બનાવી યજ્ઞીય જીવન જીવવાનું પ્રશિક્ષણ આપવાની હતી. આપના સહયોગથી ભારતમાં અશ્વમેધ મહાયજ્ઞ, સંસ્કાર મહોત્સવ તથા પંચકુંડીય યજ્ઞોના રૂપમાં વિશાળ સ્તર પર યજ્ઞ સંપન્ન થઈ ગયા. પૂજ્ય ગુરુદેવ યજ્ઞ પ્રારંભ કરતા પહેલા સાધક બનાવી અનુષ્ઠાન કરાવતા હતા, જ્ઞાનયજ્ઞ માટે સાહિત્ય વિતરણ કરાવી સ્વાધ્યાય પરંપરા પ્રારંભ કરતા હતા અને યજ્ઞાયોજન અત્યંત સાદગી અને ઓછા ખર્ચે કરાવતા હતા. આ પ્રક્રિયાથી યજ્ઞીય વાતાવરણ તથા સંગઠન બનતું હતું. દેવ દક્ષિણાના રૂપમાં

દુષ્કૃતિ છોડવાની અને સત્પ્રવૃત્તિ ગ્રહણ કરવાનો સંકલ્પ કરાવતા હતા. પૂજ્ય ગુરુદેવે લખ્યું કે મોટા આયોજનોમાં વધુ ખર્ચ થાય છે. તેમાં સમૃદ્ધ લોકો જ પૈસાના રૂપમાં મોટી રકમ આપી સંપન્ન કરે છે. જે જેટલા વધુ પૈસા આપે એટલું વધારે મહત્વ મળે આજનું પ્રચલન છે. જોવામાં આવ્યું છે કે યજ્ઞ વેદીઓ પર બેસનાર ચજમાનોનું સ્થાન પણ લોકો નીલામી જેવી બોલી બોલીને ખરીદે વેચે છે. એવી દશામાં નિર્ધનોને દર્શક જેવું સ્થાન જ મળી શકે છે. ભલે પછી તે કેટલોય શ્રદ્ધાળુ કેમ ન હોય ? ધર્મ ક્ષેત્રમાં પણ જો ધનાઢ્ય કેવળ મહત્વ મેળવી શકશે તો સમજવું જોઈએ કે નિર્ધનો માટે દુનિયામાં કયાંય પણ સ્થાન નથી. સન્માનનું આ રીતે અવાંછનીય વિતરણ થવું પારસ્પરિક ઈર્ષ્યા દ્વેષનું કારણ બને છે અને આયોજન સમાપ્ત થતાં ચૂંટણી વાતાવરણ જેવી કટુતા ભડકી ઉઠે છે. મોટા અને ખર્ચાળ આયોજનોમાં એક વાત એ પણ થાય છે કે સામાન્ય રીતે હિસાબ રાખવાના મામલામાં ગોટાળા થતાં રહે છે. કેટલાક લોકો બરોબર હિસાબ ન રાખી ગરબડી પણ કરે છે અને ખોટી રીતે બદનામ થાય છે. આ જંબાળમાં વ્યક્તિ પોતાનું સન્માન ગુમાવે છે. અવિશ્વાસના વાતાવરણમાં આગળ આ મોટા આયોજનોમાં ઉપરોક્ત સાવધાનીઓ રાખે. અગ્નિહોત્ર યજ્ઞમાં ઘી જેવા ઉપયોગી પદાર્થોને ઓછામાં ઓછા હોમવામાં આવે. જડીબૂટીઓની હવન સામગ્રી બનાવી ઓછામાં ઓછા ખર્ચે યજ્ઞ સંપન્ન કરાવવામાં આવે. યજ્ઞમાં એકત્રિત થયેલ ધનની બચતનો સદુપયોગ જ્ઞાનયજ્ઞના અંતર્ગત લઘુ પુસ્તિકાઓને વધુમાં વધુ વ્યક્તિઓ સુધી પહોંચાડી કરવો જોઈએ. જ્ઞાનયજ્ઞનું મહત્વ દ્રવ્ય યજ્ઞથી પણ વધુ છે.

વર્તમાન સમયમાં સંસ્કાર મહોત્સવ પંચકુંડીય યજ્ઞ ચાલી રહ્યા છે જે સન્ ૨૦૦૧ સુધી ચાલતા રહેશે. આપ સર્વે સાતેય આંદોલન આ યજ્ઞોની સાથે સરળતાથી સફળતાપૂર્વક પ્રારંભ કરી શકો છો.

આસ્તિકતા સંવર્ધન આંદોલન માટે જ્યાં પણ યજ્ઞીય આયોજનોની તૈયારી ચાલી રહી છે. ત્યાં યજ્ઞમાં ભાગ લેનાર સહયોગીઓને સાધક બનાવવાનો પ્રયાસ કરવો. તેમનાથી ૨૪૦૦ ગાયત્રી મંત્રલેખન અથવા ૨૪ હજાર ગાયત્રી મંત્ર જપ કરાવી લઘુ અનુષ્ઠાન સંપન્ન કરાવવામાં આવે. જ્યાં યજ્ઞ સંપન્ન

થઈ ચૂક્યા છે તથા જેના ઘરોમાં દેવસ્થાપના કરાવાઈ છે તેમના ઘરોમાં સાધના નિરંતર ચાલી રહી છે એના પર ધ્યાન આપવું જોઈએ. જ્યાં મોટા યજ્ઞોની વ્યવસ્થા નથી થઈ શકી, ત્યાં દરેક ગામ, કોલોની, ફળિયામાં સો-સો નવા સાધક બનાવી એક કુંડીય યજ્ઞ કરાવી તેમને નિયમિત સાધના માટે પ્રેરિત કરવામાં આવે. જ્યાં યજ્ઞ હોય ત્યાં જ્ઞાનમંદિર ખોલવામાં આવે. યજ્ઞમાં આવેલ પરિજનોને અખંડ જ્યોતિ યુગ નિર્માણ યોજના, યુગ શક્તિ ગાયત્રી અને પ્રજ્ઞા અભિયાનના સદસ્ય બનાવવામાં આવે. બ્રહ્મભોજના સ્થાને જ્ઞાનદાનના રૂપમાં અડધા મૂલ્યે યુગ સાહિત્યના વેચાણની વ્યવસ્થા કરવામાં આવે. યજ્ઞોમાં ભાગ લેનાર ભાઈ બહેનોને સમાજમાં વ્યાપ્ત દુષ્કૃતિઓ, કુરીતિઓ તથા વ્યસનોથી હાનિઓને પ્રેરણાપ્રદ વ્યાખ્યાન આપી સમજાવવા જોઈએ. અને તેને સમાજથી દૂર કરવા માટે યજ્ઞમાં પધારેલ દેવ તુલ્ય ભાઈ બહેનોએ સંગઠિત થઈ દુર્ગાશક્તિનું જાગરણ કરવા માટે તૈયાર થવું જોઈએ. યજ્ઞોમાં પ્રવચન મંચથી સ્વાસ્થ્ય સંવર્ધન, નારી જાગરણ, દુષ્કૃતિ દૂર કરવી, વ્યસન મુક્તિ આદિ પર પ્રેરણાપ્રદ વ્યાખ્યાન થવા જોઈએ. દેવ દક્ષિણાના કાર્યક્રમને પ્રભાવશાળી બનાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. સાધકોમાં પ્રેરણા ભરી તેમનાથી સામાજિક કુરીતિઓ, દુષ્કૃતિઓ તથા વ્યસનોથી મુક્તિના સંકલ્પ કરાવવા જોઈએ.

યજ્ઞ આયોજનોના પ્રચાર માટે ઓછામાં ઓછા ૧૦૦૦ ક્રાંતિ વિશેષાંક મંગાવી તેમાં યજ્ઞનું પ્રચાર પ્રસાર પત્રક લગાવી પ્રચાર માટે નીકળવું જોઈએ. એ રીતે એક હજાર અંક વિતરણ કરી યજ્ઞમાં આવેલ પરિજનોની ગોષ્ઠીમાં પ્રાણવાન પરિજનોને યુગ સૈનિકનો સંકલ્પ કરાવી શપથ પત્ર ભરાવી ગાયત્રી માતા સમક્ષ સમર્પિત કરવા જોઈએ, શપથ પત્ર એકત્ર કરી ટપાલથી મથુરા મોકલી દેવા જોઈએ.

“જો મને અમુક સુવિધા મળતી તો હું આવું કરતો” આ રીતની કલ્પનાઓ કરનારનું જીવન મુશ્કેલ થઈ જશે. સંકલ્પનું જ બીજું રૂપ આત્મ વિશ્વાસ છે. પોતાને અસમર્થ, અસહાય ન સમજો સાધનોના અભાવમાં આપણે કેવી રીતે આગળ વધીશું એવા હલકા વિચારોનો પરિત્યાગ કરી દો. યાદ રાખો શક્તિના શ્રોત સાધનોમાં નહીં સંકલ્પોમાં છે.

-પંડો લીલાપત શર્મા

યુગ નિર્માણ સમાચાર-ક્રાંતિનો શંખનાદ

ગાયત્રી પ્રજ્ઞા મંડળ, શાન્તિપુરી, ડાલ્હનગંજ, પલામૂ (બિહાર)ના પરિવ્રજનોએ ગાયત્રી જયંતી પર આયોજિત એક ગોષ્ઠીમાં સાત સૂત્રી આંદોલનોને ક્ષેત્રમાં તીવ્ર ગતિથી ચલાવવાનો નિર્ણય કર્યો. આ પ્રજ્ઞામંડળના પરિવ્રજનોએ એક દહેજ સહિત ધૂમ ધામથી સંપન્ન થનાર ખર્ચાળ લગ્નમાં હાજર ન થવાનો નિર્ણય લઈ પ્રશંસનીય કાર્ય કર્યું છે. આ લગ્નનો તો પરિવ્રજનોએ વિરોધ કર્યો જ, સાથે જ ભવિષ્ય માટે પણ નિર્ણય લીધો કે ખર્ચાળ લગ્નનો બહિષ્કાર કરીશું તથા સંગઠન મતમતાંતરવાળું બનતા ઘરણા તથા પ્રદર્શન પણ કરીશું. પછી ભલે તે વ્યક્તિ કેટલોય વરિષ્ઠ કે ટ્રસ્ટી કેમ ન હોય ? ઉપરના સમાચારને “પ્રભાત ખબર” સમાચાર પત્રએ મોટા અક્ષરોમાં છાપ્યા. ગાયત્રી પરિવાર સામાજિક કુરીતોનો દૂર કરવામાં પ્રશંસનીય કાર્ય કરી રહ્યું છે. પરંતુ ધર્મતંત્રથી જોડાયેલ વ્યક્તિઓએ પોતાની કથની કરણીના અંતર પર પ્રતિબંધ લગાવવો જ જોઈએ નહિંતર પોતાના પરિવ્રજનોનો તેમજ અન્ય સંસ્થાઓની વ્યક્તિઓના જ નહિ પોતાના પરિવારના કોપના ભોગ બનવું પડશે. યુગશ્રદ્ધિ ગુરુદેવના માનસ પુત્ર પુત્રીઓએ પોતાના પિતાએ બતાવેલ સિદ્ધાંતો અને આદર્શોમાં નિષ્ઠા અને શ્રદ્ધા રાખવી જ જોઈએ જેથી કોઈ પણ વ્યક્તિ આપણી પર આંગળી ઉઠાવી ન શકે.

મહિલાઓએ શરાબ મુક્તિનો શંખનાદ કર્યો.

આગ્રા જિલ્લાની સાત પંચાયતોની મહિલા પ્રધાનોએ પોતાના ગામને શરાબ મુક્ત કરવા માટે સર્વસંમતિથી પ્રસ્તાવ પાસ કર્યા છે. “બાપ શરાબ પીશે તો બાળકો ભુખે મરશે.” આ સૂત્રને મહિલાઓએ ખૂબ ઝીણવટભર્યું લીધું છે. શરાબ પીને પુરુષ તો મસ્ત થઈ જાય છે પરંતુ દુઃખ મહિલાઓ અને તેમના બાળકોને વેઠવું પડે છે. એક મહિલા પ્રધાન શ્રીમતી રાજરાની શિવહરે કહ્યું છે કે પતિ દ્વારા શરાબ પીને પોતાની પત્ની અને બાળકોને મારઝૂડ કરવા, ઘરનો સામાન અને ખેતર પણ ગીરે મૂકવું, પત્નીનું સુહાગ ચિહ્ન મંગળસૂત્ર પણ છીનવી લેવા જેવી ઘટનાઓને હવે સહન નહીં કરી શકાય. ઘરની મહિલા પતિની સાથી છે, તેની ગુલામ નહીં.

મહિલાઓના આ ઉત્સાહપૂર્ણ કાર્યથી પ્રેરણા પ્રાપ્ત કરી તે ગામ પંચાયતોના રાજપૂત સદસ્યોએ નક્કી કર્યું છે કે તે પોતાના સમાજમાં લગ્ન સાદાઈથી કરશે. તેના અંતર્ગત બેન્ડવાજ, આતશબાજી નહીં લાવે. જ્યારે જાનમાં બેન્ડવાજ નહીં હોય તો શરાબ પણ ઓછો પીવાશે. બેન્ડની ધૂન પર નારીને વાતાવરણને દૂષિત કરી દે છે.

યુગ નિર્માણ પરિવારના ભાઈ બહેનોએ પણ એનાથી પ્રેરણા લઈ એવો નિર્ણય લેવો જોઈએ અને પોતાના આંદોલનોને સફળ બનાવવા જોઈએ.

વિચાર ક્રાંતિ અભિયાન-યુવા સંગઠનની સ્થાપના

મુંબઈમાં ગાયત્રી પરિવારના પરિવ્રજનોના પુત્ર પુત્રીઓએ ક્રાંતિકારી વિચારોને સમાજમાં ઝડપથી ફેલાવવા માટે વિચારક્રાંતિ અભિયાન-યુવા સંગઠનની સ્થાપના કરી છે. આ એક અભિનંદનીય કાર્ય છે.

મેમદપુર ગામે ગાયત્રી-પ્રજ્ઞાપીઠ દ્વારા ‘ગંગા દશહરા’ મહોત્સવની ઉજવણી

જેમના વ્યક્તિત્વને અનોખો ઘાટ આપવાની વિરલ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થઈ હતી. એવા પરમપૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રીરામ શર્મા આચાર્ય જ્ઞાનગંગાનું અવતરણ કરી લોકોમાં રહેલી દુષ્પ્રવૃત્તિઓનું ઉન્મુલન અને સદ્પ્રવૃત્તિઓનું સંવર્ધન કરવા જાતે તપ કરી સ્વકલમે ૩૨૦૦ પુસ્તકોનું લેખનકાર્ય કર્યું. સતયુગને પૃથ્વી પર લાવવા જગતના ૬૦૦ કોટિ માનવીના કલ્યાણ દ્વારા સતયુગને સાકાર કરવા જેઠ સુદ-૧૦ના દિવસે સૂક્ષ્મ શરીર ધારણ કર્યું. પરમપૂજ્ય ગુરુદેવની આ પુનિત પર્વરૂપી પુણ્ય તિથિને તા. ૧૫/૬/૯૭ રવીવારના રોજ ગાયત્રી પ્રજ્ઞાપીઠ, મેમદપુરના સંચાલક શ્રી જયંતીભાઈ ઘેલોતર તેમજ અન્ય પરિવ્રજનો દ્વારા ‘ગંગા દશહરા’ મહોત્સવની ઉજવણી કરી તેનો કાર્યક્રમ સફળ બનાવ્યો.

સવારમાં એક લાખ પચીસ હજાર સામુહિક ગાયત્રી મહામંત્ર જાપ, પંચ કુંડી ગાયત્રી યજ્ઞ, બે હજાર યુગ સાહિત્ય પુસ્તિકા વિતરણ, દિવાલ લેખન, પૂજ્ય ગુરુનું કાર્ય આગળ વધારવાનો દ્રઢ સંકલ્પ.

૦

પોતાની કમાણીને વધુમાં વધુ વધારવી, પરંતુ તેનો એક નાનામાં નાનો અંશ જ પોતાના નિર્વાહમાં ખર્ચવો અને બાકી જે બચે છે તેને પરમાર્થ ઉદ્દેશોમાં વાપરવી. આ અંશદાન પણ તપશ્ચર્યાનું એક રૂપ છે. તેમાં પોતાની વાસના-તૃષ્ણા પર અને લોભ-મોહ પર અંકુશ રાખવો પડે છે. પોતાની સગવડોને બીજાં ઉપયોગી કાર્યો કે વ્યક્તિઓ માટે સમર્પિત કરવી પડે છે. આટલી ઉદાર સાહસિકતાને જે કોઈ પરમાર્થ ઉદ્દેશો માટે ખર્ચી શકે, તેને તપસ્વી જ કહેવામાં આવશે. યુગ નિર્માણ પરિવારના પ્રજ્ઞા પરિજનોએ જ્ઞાનયજ્ઞ માટે સમયદાન અને ધનદાનની ઓછામાં ઓછી સહાય કરવી પડે છે. આ તપશ્ચર્યાનો શુભારંભ જ્ઞાનઘટોની સ્થાપનાથી થાય છે. આજના યુગનો સૌથી મોટો પરમાર્થ જ્ઞાનયજ્ઞ ગણાય

છે. આપણે પ્રાચીનકાળના ઋષિઓ, મહામાનવો અને દેવપુરુષોની જેમ મોટાભાગનું અંશદાન પીડા અને પતનનું સમગ્ર નિવારણ કરી શકનાર જ્ઞાનદાનના નિમિત્તે કરતા રહેવું જોઈએ. તપશ્ચર્યાનું આ પાંચમું સોપાન છે. આ પાંચેને કોઈ ને કોઈ રૂપમાં અમલમાં મૂકીને ગાયત્રી ઉપાસનાનાં વાસ્તવિક સત્પરિણામ જોવાનો અવસર મેળવવો જોઈએ. તપ પછી જ યોગ શરૂ થાય છે એ વાત માનીને ચાલવું જોઈએ. યોગ અર્થાત્ આત્મા-પરમાત્માનું મિલન-સંયોગ. શ્રેષ્ઠ તપસ્વી જ સમર્પિત યોગી બની શકે છે. આપણે જીવનશૈલીમાં પૂરતું સમતોલન અને સમત્વ સ્થાપિત કરીને યોગી બનવાનું શીખીએ અને સહાયના અધિકારી બનીએ.

જીવનના આત્મવાદી ક્ષેત્રમાં પ્રવેશ કરનારાઓએ આત્મબોધનો પ્રકાશ પ્રહણ કરવો જોઈએ. સતત એમ વિચારવું જોઈએ કે તે સ્વયં શું છે ? કેમ છે ? કઈ રીતિ-નીતિ અપનાવવા માટે આપણી ભલાઈ છે ? વિવેકશીલતા, દૂરદર્શિતા અને યથાર્થતાને અપનાવવાનું સાહસ આત્મબોધની એક માત્ર ભેટ છે. જેને પોતાના વિશેનું જ્ઞાન થઈ ગયું હશે તે અજ્ઞાનયુક્ત ટોળાનું નેતૃત્વ સ્વીકારશે નહીં, પ્રચલિત પરંપરાઓ અને માન્યતાઓથી નહીં બલકે ઉચ્ચ આદર્શોથી પ્રભાવિત થશે, તેમનો જ સ્વીકાર કરશે. પોતે અલ્પ સંખ્યા હોવાની ચિંતા થતી નથી અને કોઈ તેની ટીકા કરે છે કે વખાણ તેની પરવાહ રહેતી નથી. તે નથી જોતો વિરોધ કે સમર્થન. તેને માત્ર ઉચ્ચ આદર્શોને માટે જીવન સંપત્તિને નિયોજિત કરવાની ચિંતા રહે છે અને એ પ્રયોજનોને તે વિરોધ-અવરોધનાં ગાઢ વાદળોને ચીરતો જઈને પણ પૂરા કરીને રહે છે. આત્મબળયુક્ત મહામાનવો પૈકી પ્રત્યેકને આ પ્રથમ પરીક્ષામાંથી પસાર થવું પડે છે. જેને આત્મબોધ થઈ ગયો તે આ દિશામાં પ્રયત્ન કરતો જ જોવા મળશે.