

ગુજરાતી
યુગ શક્તિ ગાયત્રી



અનુક્રમણિકા

૧. હું શરીર નહીં આત્મા છું	૧	૧૦. વિવાહોન્માદ પ્રતિરોધ આંદોલન:દહેજને	૧૯
૨. દેવસંસ્કૃતિ - આત્મસુધાર	૨	કારણે ગર્ભમાં પણ કન્યાઓ સુરક્ષિત નથી.	
૩. સત્સંકલ્પ-૫ : હું પોતાને સમાજનું એક અભિન્ન અંગ સમજીશ અને બધાનાં હિતમાં મારું હિત સમજીશ	૫	૧૧. સાધના પરિશિષ્ટ-૫ : સાધનાના ક્ષેત્રમાં પ્રવેશ અને તેની પૃષ્ઠભૂમિ	૨૧
૪. પર્યાવરણ સંરક્ષણ સ્તંભ : વૃક્ષોથી જ ધરતી શસ્યશ્યામલા	૮	૧૨. આધ્યાત્મિક ક્રયાકલ્પની ભાવસાધના	૨૪
૫. વ્યક્તિનિર્માણ : પોતાની શક્તિઓને ઓળખો - સુદૃઢ બનો	૧૦	૧૩. મુશ્કેલીઓથી ડરશો નહીં, પ્રયત્ન કરતા રહો	૩૧
૬. આસ્તિકતા સંવર્ધન : ઈશ્વરની વ્યવસ્થામાં સહભાગી બનીએ	૧૨	૧૪. ઊર્જાનો અભાવ જ થાક છે	૩૨
૭. સ્વાસ્થ્ય સંવર્ધન : બધા જ રોગોનું એક ઔષધ તુલસી	૧૩	૧૫. આયુર્વેદના મતે આપનું સ્વાસ્થ્ય	૩૫
૮. દુષ્પ્રવૃત્તિ-ઉન્મૂલન : ઈંડું એક ધીમું ઝેર	૧૫	૧૬. યુગ ગીતા-૧ : ગીતા સુગીતા કર્તવ્યા કિમન્યૈ: શાસ્ત્રવિસ્તરૈ:	૪૦
૯. કુરીતિ ઉન્મૂલન : પંચાયતો કુરીતિઓ અને અનીતિઓ સાથે લડે	૧૭	૧૭. પરમપૂજ્ય ગુરુદેવની અમૃતવાણી : વિવેકની સાધના અને સિદ્ધિ	૪૫
		૧૮. આત્મીય અનુરોધ :	૪૭
		૧૯ યુગ નિર્માણ સમાચાર	

ગાયત્રી તપોભૂમિ મથુરામાં ૨૮-૨૯ જૂનના સવાસો યુગ સેના નાયકોની શિબિરનું ઉદ્ઘાટન યુગ નિર્માણ યોજનાના વ્યવસ્થાપક પં૦ લીલાપત શર્માએ દીપ પ્રગટાવી કર્યું. પ્રથમ ઉદ્બોધનમાં પૂ૦ પંડિતજીએ સંગઠનને મજબૂત કરવા વધુ ભાર મૂક્યો. ત્યારબાદ શ્રી સર્વાનંદ ત્રિપાઠીએ જ્ઞાનયજ્ઞની યોજના ઉપર, શ્રી દ્વારકાપ્રસાદ ચૈતન્યજી યુગ સેનાની આવશ્યકતા તેમજ અન્ય કાર્યક્રમો ઉપર પ્રવચન કર્યું.

બીજા દિવસે પ્રમોદકુમાર શર્મા દ્વારા સાત સૂત્રી આંદોલન ચલાવવા વ્યવહારિક માર્ગદર્શન આપ્યું. રમેશચંદ્ર પારાશર દ્વારા પત્રાચાર પાઠ્યક્રમ (જીવન જીવવાની કળા) ઉપર વિચાર પ્રસ્તુત કર્યા. છેલ્લે પૂ૦ પંડિતજીએ ભાવભરી વિદાય આપતાં સેના નાયકોને સમયદાનનો ઉપયોગ શ્રીરામ ઝોલા પુસ્તકાલય અને અંશદાન ફક્ત જ્ઞાનયજ્ઞમાં ઉપયોગ કરવાની પ્રેરણા આપી. શિબિરનું સમાપન કર્યું.

ક્ષેત્રમાં વધુ કાર્ય કરવાનો સંકલ્પ પત્ર યુગ સેના નાયકોએ પ્રખર પ્રજ્ઞા-સખલ શ્રદ્ધાને અર્પિત કર્યો. શિબિરમાં મહિલા સેના નાયકોએ પણ ભાગ લીધો.

હું પોતાને સમાજનું એક અભિન્ન અંગ સમજીશ અને બધાનાં હિતમાં મારું હિત સમજીશ

સામાજિક ન્યાયનો સિદ્ધાંત એવો અતૂટ છે કે એક ક્ષણ માટે પણ તેની ઉપેક્ષા કરી ન શકાય. એક વર્ગ સાથે અન્યાય થશે તો બીજો વર્ગ ક્યારેય પણ શાંતિપૂર્વક જીવી શકશે નહીં. બીજાઓની જેમ જ સામાજિક ન્યાય અને અધિકારોનો ઉપયોગ કરી શકાય એવી સ્થિતિ પેદા કર્યા વિના આપણો સમાજ શોષણમુક્ત થઈ શકશે નહીં. સો હાથથી ભલે કમાઓ, પરંતુ તેનું હજાર હાથથી દાન અવશ્ય કરી દો અર્થાત્ અસંખ્ય ભૂરાઈઓને જન્મ આપતી સંગ્રહવૃત્તિને વિકસિત થવા દેશો નહિ.

કોઈ વ્યક્તિમાં જ્યારે કંજૂસાઈ, સ્વાર્થીપણું અને નિજરતાની ભાવના જરૂર કરતાં વધારે પ્રમાણમાં ભરેલી હોય ત્યારે જ એ પોતાની પાસે સામાન્ય લોકો કરતાં ખૂબ જ વધુ ધન સંગ્રહ કરી શકે છે. બીજા લોકો જ્યારે ભારે મુશ્કેલીઓ વચ્ચે નિંદનીય અને અભાવગ્રસ્ત જીવન જીવી રહ્યા હોય તથા તેમનાં બાળકો શિક્ષણ અને આરોગ્ય સેવાઓથી વંચિત થઈ રહ્યાં હોય ત્યારે એમની જરૂરિયાતો તરફ જેઓ આંખો મીંચીને રહેશે, કોઈને કશું પણ આપવા ન ઈચ્છે અને આપશે તો રાઈરતી જેટલું આપી પહાડ જેટલો યશ લૂંટવાનો અવસર મળશે તો જ થોડું આપે એવી વ્યક્તિ જ ધનવાન બની શકે છે. સામાજિક ન્યાયનો તકાજો એ છે કે દરેક વ્યક્તિ કમાણી તો ઘણી કરે, પરંતુ એ કમાણીનો લાભ બીજાઓને પણ આપે. બધા લોકો હળીમળીને ખાય, જીવે અને બીજાઓને જીવવા દે. દુ:ખ અને સુખ બધા લોકો સાથે મળીને વહેંચીને ભોગવે. આ બંને ભાર જો એકના ખભા પર આવી જાય તો એ દબાઈને થાકી જાય છે, પરંતુ જો બધા

લોકો એને અંદરોઅંદર વહેંચી લે તો કોઈના પર ભાર પડતો નથી, બધાનું ચિત્ત હળવું રહે છે અને સમાજમાં વિષમતાનું બીજ પણ પેદા થઈ શકતું નથી.

જે રીતે આર્થિક સમતાનો સિદ્ધાંત સનાતન અને શાશ્વત છે, તે જ રીતે સામાજિક સમતાના માનવીય અધિકારોની સમતાનો આદર્શ પણ અનિવાર્ય છે. એને પડકાર આપી ન શકાય. કોઈ જાતિ, વંશ કે કુળમાં જન્મ લેવાથી કોઈ મનુષ્યના અધિકાર ઓછા થઈ જતા નથી કે ઊંચા માની શકાતા નથી. નાના કે મોટા હોવાની અથવા નીચ કે ઉચ્ચ હોવાની કસોટી ગુણ, કર્મ અને સ્વભાવ જ હોઈ શકે છે. પોતાની વ્યક્તિગત વિશેષતાઓને કારણે કોઈનું ઓછું કે વધારે માન હોઈ શકે છે, પરંતુ કોઈને અમુક કુળમાં જન્મ લેવાથી જ એને નાનો કે મોટો કદાપિ માની શકાય નહીં. આ પ્રકારની અવિવેકપૂર્ણ માન્યતાઓ જ્યાં પણ ચાલી રહી છે ત્યાં કેટલાક લોકોનો અહંકાર અને કેટલાક લોકોનો દીનતાનો ભાવ જ કારણભૂત હોઈ શકે છે. હવે વિકસતી જતી દુનિયા આ પ્રકારના કચરા અને કબાડ જેવા વિચારોને ઝડપથી હટાવતી આગળ વધી રહી છે.

સ્ત્રીઓ વિશે પુરુષોએ એવી માન્યતા બનાવી રાખી છે કે શરીરમાં ભિન્નતા હોવાથી નર અને નારીમાં કોઈને હીન કે મહાન માનવામાં આવે તે ઠીક નથી. આપણે સમાજનું અભિન્ન અંગ છીએ એ સારી રીતે સમજી લેવું જોઈએ. જે રીતે શરીર સાથે સંબંધિત બધા અવયવોનો સ્વાર્થ પરસ્પર બંધાયેલો છે, તે જ રીતે આખી માનવજાત એક જ નાવમાં બેઠેલી છે. ભેદની

યુગ નિર્માણ સંકલ્પમાં એ અત્યંત જરૂરી કર્તવ્ય તરફ ધ્યાન દોરવામાં આવ્યું છે કે મનુષ્યનું જીવન સ્વાર્થ માટે નહીં, પરમાર્થ માટે છે. શાસ્ત્રોમાં પોતાની કમાણી પોતે જ ખાઈ જનારને ચોર માનવામાં આવ્યો છે.

જે મળ્યું છે તેને વહેંચીને ખાવું જોઈએ. મનુષ્યને અન્ય પ્રાણીઓ કરતાં જે કંઈ વધારે મળ્યું છે તે એનું પોતાનું નથી, પરંતુ સૃષ્ટિની શરૂઆતથી લઈ અત્યાર સુધીના શ્રેષ્ઠ સત્યુરુષોના શ્રમ અને ત્યાગનું ફળ છે. જો આવું ન થયું હોત તો મનુષ્ય પણ એક દુર્બળ જંગલી પશુની જેમ રીંછ અને વાનરોની જેમ પોતાના દિવસો કાપી રહ્યો હોત. આ ત્યાગ અને ઉપકારની પુણ્ય-પ્રક્રિયાનું નામ જ ધર્મ, સંસ્કૃતિ તથા માનવતા છે. એના જ આધારે પ્રગતિના પંથ પર આટલું વધવાનું શક્ય

બન્યું. જો આ પુણ્ય-પ્રક્રિયાને તોડી નાંખવામાં આવે અને મનુષ્ય ફક્ત પોતાના સ્વાર્થની વાત વિચારવામાં તથા એમાં જ લાગેલા રહેવાની નીતિ અપનાવવા લાગે તો ચોક્કસપણે માનવીય સંસ્કૃતિ નષ્ટ થઈ જશે અને ઈશ્વરીય આદેશના ઉલ્લંઘનના ફળસ્વરૂપે જે વિકૃતિ પેદા થશે તેનાથી સંપૂર્ણ વિશ્વને ભારે ત્રાસ સહન કરવો પડશે. પરમાર્થની આધારશિલાના રૂપમાં જે પુરુષાર્થ માનવજાતનો અંતરાત્મા બનતો આવ્યો છે તેને નષ્ટબ્રષ્ટ કરી નાંખવો અને સ્વાર્થી બનીને જીવવું તે નિશ્ચિતપણે સૌથી મોટી મૂર્ખતા છે. આ બેવકૂફીને અપનાવીને આપણે બધી રીતે આપત્તિઓને જ નિમંત્રણ આપીએ છીએ અને મુશ્કેલીઓના કાદવમાં આજની જેમ જ દિવસે દિવસે ઊંડા ફસાતા જઈએ છીએ.

પત્રવ્યવહાર પાઠ્યક્રમને મળેલી ભારે સફળતા

પત્રવ્યવહાર પાઠ્યક્રમ (જીવન જીવવાની કળા)ને ઘણા પરિજનોએ ખૂબ જ પસંદ કર્યા છે. અત્યારસુધી આખા દેશમાં આઠસો કેન્દ્રો સ્થાપિત થઈ ગયાં છે, જ્યાં પરીક્ષાઓ લેવામાં આવી રહી છે. ગુજરાતી ભાષામાં પણ પાઠ્યક્રમ તૈયાર કરવામાં આવ્યો છે, જેનું સંચાલન ગાયત્રી જ્ઞાનપીઠ, વાડજ, અમદાવાદથી થશે. બીજા દેશોના પરિજનોએ પણ પોતાને ત્યાં આ પાઠ્યક્રમની શરૂઆત કરવાની ઈચ્છા વ્યક્ત કરી છે. પરિજનોને અમારો અનુરોધ છે કે અત્યારે જ્યાં કેન્દ્રોની સ્થાપના થઈ નથી તે સ્થળોએ યુગ નિર્માણ પ્રશિક્ષણ કેન્દ્ર શરૂ થાય તે માટે તરત જ સંપર્ક કરે. ઓછામાં ઓછા ૨૪ પ્રશિક્ષણ લેનારા તૈયાર કરી તેમની પાસેથી ૧૦ રૂપિયા લઈ તેમાંથી રૂ. ૨-૫૦ કેન્દ્ર પાસે રાખે અને બાકીના રૂ. ૭-૫૦ લેખે રકમ મોકલીને પાઠ્યક્રમ મંગાવી લેવો. બધા પ્રશિક્ષણાર્થીઓને પાઠ્યક્રમ આપી તેનો સ્વાધ્યાય કરવા માટે કહેવામાં આવે. સપ્ટેમ્બર મહિનાની ૨૭મી તારીખે રવિવારે પરીક્ષા થશે. પહેલાં પાઠ્યક્રમ મંગાવી લઈ આપી દીધા પછી આવેદનપત્ર વગેરે મંગાવી બીજી કાર્યવાહી પૂરી કરવામાં આવે.

વૃક્ષોથી જ ધરતી શસ્થશ્યામલા

રણમાં વૃક્ષો નથી હોતાં એવું કહેવામાં આવે છે. તેને બદલે એ કહેવું જોઈએ કે જ્યાં વૃક્ષો નથી ત્યાં રણ હોય છે. વૃક્ષોના અભાવમાં પવનનો વેગ, શુષ્કતા અને મોસમના અસંતુલનને કારણે જ રણ થાય છે. વરસાદને આકર્ષિત કરવા માટે વૃક્ષો ન હોવાથી રાજસ્થાન વિસ્તારમાં ઝડપથી રણ વધી રહ્યું હતું. તેથી રાજ્ય સરકાર ખૂબ ચિંતામાં હતી. રણનો વિસ્તાર રોકવા માટે જ્યાં બહારથી જળ લાવવાની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે ત્યાં સરકાર એ પ્રયત્નમાં પણ છે કે તે વિસ્તારમાં વૃક્ષારોપણ આંદોલનને વધુ ગતિશીલ બનાવવામાં આવે કે જેથી રણને વિસ્તરતું રોકી શકાય અને જળવાયુમાં ફેરફાર લાવીને તેને ખતમ કરી શકાય. આવું થાય તો હજારો લાખો એકર જમીન ખેતી માટે નીકળી આવશે અને હજારો ખેડૂતોને કામ મળી જશે. એનાથી સમૃદ્ધિ તો વધશે જ સાથે ખાદ્ય સમસ્યાનું સમાધાન પણ થશે. એમાં વૃક્ષારોપણથી આશાજનક સફળતા પણ મળી છે.

ધરતી માતાને 'શસ્થશ્યામલા' કહીને તેની વંદના કરવામાં આવી છે. આ પુણ્ય નામ તેને એ માટે આપવામાં આવ્યું હતું કે તે વૃક્ષો, વેલાઓ, લતાઓ અને ફૂલોથી હમેશાં આચ્છાદિત રહેતી હતી. ઊંચેથી એનું પિંડ બધે હરિયાળો નજરે પડે છે. એ શોભા ખૂબ જ સુંદર લાગી. કવિએ એને ભાવનેત્રો દ્વારા જોયું તો તે આ મનોહર રૂપ પર મુગ્ધ થઈ ગયો. તેથી જ તેણે ધરતીને શસ્થશ્યામલાની ઉપાધિથી વિભૂષિત કરી.

પૃથ્વીની પરિક્રમા કરનાર રશિયન અંતરિક્ષયાત્રી યૂરી ગગારિન સદ્ભાવનાયાત્રા પર ભારત આવ્યા ત્યારે પત્રકારોએ એમને અંતરિક્ષ યાત્રાનાં સંસ્મરણો વિશે પૂછ્યું. ગગારિને બતાવ્યું કે લગભગ સંપૂર્ણ ખગોળમાં પૃથ્વી જ એક એવું ગ્રહપિંડ છે જેનાથી સુંદર બીજું કોઈ પિંડ નથી. એ સૌંદર્યનું કારણ એમણે તેની પ્રાકૃતિક સુષમા અને હરિયાળાં વૃક્ષો જ કહ્યું.

વૃક્ષો ન હોત તો આ ધરતી પણ એક ઉજ્જડ અને સૂમસામ જેવી સ્થિતિમાં જ રહી હોત. ત્યારે અંતરિક્ષવાસીઓને તો શું આ ધરતીવાસીઓને પણ અહીં કોઈ સૌંદર્યનાં દર્શન ન થાત. અહીં બધે ઉદાસી જોવા મળી હોત અને તેનો પ્રભાવ લોકોની માનસિક સ્થિતિ પર પણ પડ્યા વિના રહ્યો ન હોત. માથ અને ફાગણ મહિનામાં જ્યારે પાનખર આવે છે ત્યારે કેવી આત્મિક વ્યાકુળતા પેદા થાય છે? આચ્છાદનવિહોણી પ્રકૃતિથી મનુષ્યના આત્મામાં દુઃખનો અનુભવ થયો તે મોટું આધ્યાત્મિક તથ્ય છે, જ્યારે બીજી બાજુ શ્રાવણ-ભાદરવાના મહિનાઓમાં આંતરિક ઉલ્લાસ, પ્રગાઠ પ્રેમભાવનાઓ, પ્રસન્નતા, સરસતા વગેરેના ઉદ્ગારો આપોઆપ ઉભરાવા લાગે છે. એ દિવસોમાં પ્રકૃતિ બધે જ લીલીછમ જોવા મળે છે. તેના પ્રભાવથી જ આ પ્રકારની સરસ ભાવનાઓ જાગૃત થાય છે.

વૃક્ષોની હાર અને ફૂલોથી મનુષ્યને સૌંદર્ય અને કલાપૂર્ણ જીવનની પ્રેરણા મળે છે. શાલ્મલીનું ઝાડ ફૂલે છે તો ચાંદની રાતમાં એ સ્થાનની સુંદરતા અનુપમ થઈ ઊઠે છે અને ગરમાળાનાં પુષ્પોનું ગહન આચ્છાદન જોવાલાયક હોય છે. આંબાનો મોર, કાચનારની શોભા, તગર, ગુલ્મ, ગુલાબ, પારિજાત, મોગરો, ચમેલી, જુહી, ચંપો, કનેર, ગલગોટા, કમળ વગેરેથી વાતાવરણની સુવાસ વધે છે. આ ફૂલો મનુષ્યને હસવાનું શીખવાડે છે, પ્રસન્નતા આપે છે, સુગંધ ફેલાવે છે અને મનુષ્યને સૌંદર્ય પ્રત્યેના પ્રેમની પ્રેરણા આપે છે. પરમાત્માનું મુક્ત હાસ્ય એ ફૂલોમાં જ વિકસિત થયું છે.

ફૂલોથી લોકોનું સ્વાગત કરવાની પ્રથા છે. ફૂલોના ગુલદસ્તા, ઓરડા તેમજ ઓફિસોમાં સજાવવામાં આવે છે. પ્રેમના પ્રતીક રૂપે લોકોને ભેટ આપવામાં આવે છે. પાશ્ચાત્ય દેશોમાં દાંપત્ય પ્રેમના રૂપમાં

મંગલમિલનમાં ફૂલોનું આદાનપ્રદાન થાય છે. ભારતમાં કોઈપણ ધર્માનુષ્ઠાન કે મંગળ કાર્ય ફૂલો વિના પૂર્ણ થતું જ નથી. દેવતા અને ભગવાન સુધી ફૂલોને પામી પ્રસન્ન થાય છે. મનુષ્યની પ્રવૃત્તિઓને આ રીતે કલાત્મક, સૌંદર્યયુક્ત અને ઉર્ધ્વગામી બનાવનાર આ ફૂલો પણ વૃક્ષોની કૃપાની જ દેન છે.

ઉત્સવો મનાવવા તથા તે વખતે વિશેષ પુણ્યપ્રયોજન રાખવાની પરંપરા આપણા ભારત દેશમાં ખૂબ જ પ્રાચીનકાળથી ચાલતી આવી છે. એમાં બળેવના તહેવારનું મહત્ત્વ સૌથી વધુ છે. તે દિવસે આપણા ઋષિઓ અને પિતરોને શ્રદ્ધા સમર્પિત કરીએ છીએ. આચાર્યોએ જોયું કે વૃક્ષો પરોપકારના પ્રતીક છે અને વિનામૂલ્યે મનુષ્યો અને પશુઓને છાંયડો, ફળો તેમજ હરિયાળી આપે છે. તે સિવાય વૃક્ષો બીજા અનેક લાભો આપે છે. માનવજીવનમાં વૃક્ષ અને વનસ્પતિઓનું ઘણું મોટું યોગદાન છે. ભોજન, વસ્ત્ર, મકાન વગેરેમાં વૃક્ષોનું જ યોગદાન વધુ રહે છે. તેથી જ વૃક્ષારોપણ, તેમનું પૂજન તથા વધુમાં વધુ હરિયાળી પેદા કરવી તે દરેક મનુષ્યનું કર્તવ્ય છે.

બળેવના તહેવાર પર આ કર્તવ્ય પૂર્ણ કરવાનું એક નિશ્ચિત વિધાન આદિકાળથી ચાલતું આવ્યું છે, પરંતુ હવે તેને હલુ ઓછા ક્રિયાકાંડના રૂપમાં મનાવી લેવામાં આવે છે. તેના વ્યાવહારિક પક્ષો એમ જ અછૂતા રહી જાય છે. આ પાવન તહેવાર પર દરેક વ્યક્તિએ એક વૃક્ષ વાવવું જોઈએ. તેનું પૂજન કરવું જોઈએ અને જ્યાં સુધી એ પોતાનો ખોરાક વગેરે પોતે ગ્રહણ કરવા લાગે ત્યાં સુધી તેને ખાતર, પાણી, માટી અને પર્યાપ્ત સુરક્ષા આપતા રહેવું જોઈએ. દેશની આબાદીમાંથી જો પચાસ ટકા લોકો પણ આ તહેવાર પર પોતાની રચનાત્મક શ્રદ્ધાજલિ દરેક વર્ષે આપતા રહે અને ૫૦ કરોડ વૃક્ષો દરેક વર્ષે વાવે તો આ ધરતી સાચે જ ફરીથી શશ્યશ્યામલા બની જશે. વ્યક્તિગત રૂપથી આ કાર્ય દરેક વ્યક્તિએ કરવું જ જોઈએ.

સામૂહિક રૂપથી વૃક્ષારોપણ સપ્તાહ પણ ઊજવવાં જોઈએ. આવાં આયોજનો ધાર્મિક રહે તો હજી પણ વધુ સારું છે. એ માટે બળેવ આસપાસનો સમય વધુ

અનુકૂળ છે. આ દિવસોમાં વાવવામાં આવેલ વૃક્ષોનાં મૂળિયાં સહેલાઈથી માટી પકડી લે છે અને એમને પાણી વગેરે આપવાની પણ જરૂરિયાત રહેતી નથી. સપ્તાહના કાર્યક્રમોને ત્રણ ભાગમાં વહેંચી લેવામાં આવે.

(૧) ધર્માનુષ્ઠાન : સવારે લોકો ભેગા થઈ યજ્ઞ, કથા, કીર્તન વગેરેના માધ્યમથી ઈશ્વરની સામૂહિક પ્રાર્થના કરે, ધર્મનું આચરણ કરવાની પ્રેરણા માગે અને યુગ નિર્માણ સત્સંકલ્પનો પાઠ કરે. સાથે પ્રસાદ-વિતરણની વ્યવસ્થા થઈ શકે તો તે વધુ સારી વાત છે.

(૨) સભાનું આયોજન કરવામાં આવે, જેમાં વધુ લોકોને ભેગા કરી વૃક્ષોના ધાર્મિક, આધ્યાત્મિક, આર્થિક અને અન્ય લાભોથી પરિચિત કરાવવામાં આવે અને તેમને વૃક્ષારોપણની પ્રેરણા આપી લીલાં વૃક્ષો ન કાપવાનું સૂચન આપવામાં આવે. રૂપક તથા દષ્ટાંતો આપી લોકોને સમજાવવામાં આવે તેમજ વૈજ્ઞાનિક તથ્યોની જાણકારી અને આંકડાઓ આપવામાં આવે. સાહિત્ય ઉપલબ્ધ હોય તો તે પ્રકારનું સાહિત્ય પણ લોકોને વંચાવવામાં આવે. વૃક્ષોનું મહત્ત્વ બતાવતા કાગળો પહેલાંથી જ છાપી રાખવામાં આવે અને લોકોને વહેંચી દેવામાં આવે. વૃક્ષોની પરોપકારસંબંધી કવિતાઓ છાપવામાં આવે અને તેનું પણ વિતરણ કરવામાં આવે.

(૩) સામૂહિક રૂપથી વૃક્ષારોપણ કરવામાં આવે. ગામના કોઈ વધોવૃદ્ધ, શિક્ષક, સરપંચ કે પ્રતિષ્ઠિત વ્યક્તિ દ્વારા વૃક્ષારોપણ કરાવવામાં આવે અને તેમનું અક્ષત, ધૂપ, દીપ વગેરેથી પૂજન કરી આનંદ મનાવવામાં આવે. આ પ્રકારના કાર્યક્રમો એક અઠવાડિયા સુધી ચલાવવામાં આવે તો તેનાથી જનતામાં એક રચનાત્મક વાતાવરણનો વિકાસ થઈ શકે છે.

પરિજનોને અનુરોધ એ છે કે આવતા મહિને બળેવનો તહેવાર આવી રહ્યો છે. આ લેખ વાંચી લીધા પછી તમે બળેવ વખતે શું આયોજન કરવાના છો તે વિશે પત્રવ્યવહાર કરશો. ગોઠિઓ ગોઠવો અને સામૂહિક પ્રયાસોથી વધુ ઉપલબ્ધિ પ્રાપ્ત કરવાના પ્રયત્ન કરો.



પોતાની શક્તિઓને ઓળખો - સુદૃઢ બનો

અભાવગ્રસ્તતા અસમર્થતા અને આંતરિક બોધના અભાવના કારણે અનુભવવામાં આવે છે. મૂલ્યવાન વસ્તુઓ તિજોરીમાં રાખવામાં આવે છે. પ્રકૃતિએ આપેલાં બહુમૂલ્ય રત્નો પણ ભૂગર્ભમાં છુપાયેલાં રહે છે, જે પુરુષાર્થો અને શૂરવીરો જ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. દુર્લભ અને કીમતી મોતીઓ સમુદ્રમાં ખૂબ જ ઊંડાણમાં પડ્યા રહે છે, જેને અતિ સાહસી ગોતાખોરો પોતાની જાન મુકીમાં લઈને પ્રાપ્ત કરે છે. આ ભૌતિક ઉપલબ્ધિઓને પ્રાપ્ત કરવાનો સુઅવસર બધા માટે સુલભ છે, પરંતુ તેનો લાભ ઉઠાવવામાં આત્મવિશ્વાસી અને સાહસિકો જ સફળ થાય છે. પ્રકૃતિએ આપેલાં બહુમૂલ્ય અનુદાનોની જેમ પરમાત્માએ દરેક મનુષ્યને આંતરિક વિભૂતિઓથી સમૃદ્ધ કરીને મોકલ્યો છે. આંતરિક કેન્દ્ર પોતાના વિશે અજાણ હોવાથી તેનામાં રહેલી વિશેષતાઓનો લાભ મનુષ્ય ઉઠાવી શકતો નથી અને ગળામાં બંધાયેલા હીરાથી અજાણ એવા ભીખ માંગતા બાળક જેવી જ તેની સ્થિતિ થાય છે.

પોતાને અસહાય, અસમર્થ, અયોગ્ય અને અભાવગ્રસ્ત માની લેતા તથા બીજાઓ પાસેથી સહયોગ, સહકાર, અનુદાન અને વરદાનની યાચના કરતા તેમજ આગળ વધવાની અને પ્રગતિ કરવાની વાત વિચારનારાઓમાં એક જ માનસિક તત્ત્વ કામ કરે છે કે તેમને પોતાની શક્તિઓ અને વિશેષતાઓનું ભાન હોતું નથી. તેઓ પોતાને ક્ષુદ્ર અને ત્યાજ્ય માનતા રહે છે તથા અમુક કાર્ય માટે અયોગ્ય છીએ એવું વિચારે છે. સંત ઈમર્સન કહેતા હતા કે મનુષ્ય જેવો દેખાય છે તે પોતાના વિશે બનાવવામાં આવેલી

માન્યતાનું પ્રતિક્ષણ માત્ર છે. મનોવૈજ્ઞાનિક ક્ષેત્રમાં પણ એ તથ્યને સમર્થન મળી રહ્યું છે કે વ્યક્તિત્વના ઘડતરમાં મનુષ્યની પોતાના વિશે બનાવવામાં આવેલી માન્યતાઓનું બહુ મોટું યોગદાન છે.

તત્ત્વદર્શી ઋષિઓ આ સૂક્ષ્મ રહસ્યથી પૂર્ણપણે પરિચિત હતા. તેઓ શરૂઆતથી જ એ ઘોષણા કરતા આવ્યા છે કે જીવ પોતાનું સ્વરૂપ બનાવવામાં પૂર્ણપણે સક્ષમ અને વિભૂતિસંપન્ન છે. મનોવૈજ્ઞાનિકો આજે જે વૈચારિક રહસ્યોની શોધ કરી રહ્યા છે તેમના મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રભાવોથી ઋષિઓ ઘણા સમય પહેલાથી જ પરિચિત હતા. દુઃખ તો એ વાતનું છે કે પ્રત્યક્ષવાદનું સમર્થન કરતા અને મનુષ્યને સર્વોપરિ ઘોષિત કરતા ભૌતિકવાદીઓ જ્યારે કહે છે કે મનુષ્યનું જીવન જડ અણુઓના સંયોગ સિવાય કશું જ નથી અને તે વિખરાતાં જ જીવનનું અસ્તિત્વ પણ સમાપ્ત થઈ જાય છે ત્યારે ભારે નિરાશા થાય છે. મનુષ્ય પણ જડ તત્ત્વોનો સંયોગ માત્ર છે. આ માન્યતા પ્રચલિત બનશે તો ભલા ચૈતન્ય વિશેષતાઓ અને આત્મવિભૂતિઓનો લાભ ઉઠાવવાનું કેવી રીતે શક્ય બની શકશે ? પોતાનું નિજત્વ કેટલું સમૃદ્ધ અને સામર્થ્યવાન છે એ તથ્ય રહસ્યના પડદામાં જ છુપાયેલું રહેશે અને એ વિશેષતાઓથી લાભ ઉઠાવવાનું પણ શક્ય બનશે નહિ.

ભૌતિક શક્તિને જ સમર્થતા કહેવાતી નથી, પરંતુ જેના સહારે મનુષ્ય પોતાને વધુમાં વધુ સંતોષ મેળવતો હોય એ વિશેષતાઓને પણ સમર્થતા કહેવાય છે. આપણો અંતરાત્મા શુદ્ધબુદ્ધ, શાંત, પૂર્ણ અને પ્રચંડ શક્તિથી ઓતપ્રોત છે. એ વિશ્વાસ જ

પોતે એક સર્વોપરિ શક્તિ છે તથા દરેક પરિસ્થિતિઓમાં મનુષ્યને બળ આપે છે. એથી ઊલટું જડવાદી માન્યતાઓ મનુષ્યને સદાય અતૃપ્ત અને અશાંત જ બનાવી રાખે છે. પછી ભલે તેની પાસે ગમે તેટલી ભૌતિક શક્તિ કેમ ભેગી થઈ ન હોય? સાધનો અને શક્તિનો સંગ્રહ સુખશાંતિ મેળવવા માટે કરવામાં આવે છે. આખા વિશ્વમાં એ માટે જ વિભિન્ન પ્રકારની માનવીય ચેષ્ટાઓ ચાલી રહી છે, પરંતુ જેટલાં સાધનો વધુ ભેગાં થઈ રહ્યાં છે તે પ્રમાણમાં મનુષ્ય શાંતિ અને સંતોષની ઉપલબ્ધિઓથી દૂર થતો રહ્યો છે એ સ્થિતિ કોઈનાથી છુપાયેલી નથી. અતૃપ્તિ, અસંતોષ અને અશાંતિની સ્થિતિ પણ તેટલી જ વધી રહી છે.

આ આત્મવિસ્મૃતિનો જ પરિચયકર્તા છે કે જેના અસ્તિત્વથી મનુષ્ય સદાય આત્મવિભૂતિઓથી અપરિચિત જ રહે છે. આ જડવાદી દષ્ટિકોણનું જ ફળ છે કે મનુષ્ય જડતત્ત્વોમાં, સાધનસુવિધાઓમાં, વિષયસેવનમાં તૃપ્તિ, સંતોષ તથા શાંતિની શોધ કરે છે. જીવન પ્રત્યેનો આ ભૌતિકવાદી દષ્ટિકોણ બદલવો પડશે તથા ઋષિઓના એ ઉદાત્ત ઉદ્દ્યોષને દોહરાવો પડશે જેમાં તેઓ કહેતા હતા કે ‘સોડહમ્’, ‘સચ્ચિદાનન્દોહમ્’ તથા ‘અહં બ્રહ્માસ્મિ’. આપણી અંદર બ્રાહ્મીશક્તિનો અને ચેતનાનો મહાસાગર છલકાઈ રહ્યો છે. “બાહ્ય પરિસ્થિતિઓના નિર્માતા આપણે પોતે જ છીએ.”

વિસ્મૃતિને હટાવવા અને આત્મશક્તિથી પરિચિત થવા માટે આત્મવિશ્વાસની સાથે બીજું ચરણ સાધના અને પુરુષાર્થનું ઉપાડવાની જરૂર પડશે. અતિ સાહસી ગોતાખોરો જ સમુદ્રમાંથી મોતી કાઢવામાં સફળ થાય છે, જ્યારે સમુદ્રની અંદર મોતી હોવાનું તથ્ય જાણતા હોવા છતાં પણ સાહસ તથા પુરુષાર્થના અભાવમાં સમુદ્રના ઊંડાણમાંથી મોતી કાઢવા માટે

ડૂબકી મારી શકાતી નથી, પોતાનું નિજ સ્વરૂપ જાણવા તથા એમાં રહેલી શક્તિઓને પ્રાપ્ત કરવા માટે જેઓ સાધના અને પુરુષાર્થ અપનાવીને દૃઢતાથી આગળ વધવા માટે કટિબદ્ધ થાય છે, તેઓ કમશઃ એકએકથી ચઢિયાતી વિભૂતિઓને હસ્તગત કરતા રહે છે. એ દયાળુ પરમપિતા પરમાત્માએ એકએકથી ચઢિયાતી વિભૂતિઓથી સજજ કરીને જીવાત્માને મોકલ્યો છે તેનો અનુભવ કરે છે. એ મનુષ્યના હાથમાં છે કે પોતાની ઉપર વિસ્મૃતિની ચાદર ઓઢીને અસહાય અને અસમર્થ સ્થિતિમાં જીવન ગુજારે અથવા આત્માનું પોટલું ખોલવાનો પુરુષાર્થ કરીને એમાં છુપાયેલી આત્મિક વિભૂતિઓનો લાભ ઉઠાવે. વિસ્મૃતિમાંથી આત્મજાગૃતિની દિશામાં પગલાં માંડતાં જ મનુષ્યની દરિદ્રતા અને અસમર્થતા દૂર થતા તેમજ સમર્થ અને સમૃદ્ધ બનતાં વાર લાગતી નથી.

અધ્યાત્મદર્શનનો અંગીકાર મનુષ્યને સદૈવ એ જ પ્રેરણા આપતો આવ્યો છે કે તે પોતાની અંદર જાંખે, પોતાની સંપદાઓના ભંડારને તપાસે અને યાચના ન કરતાં પોતાના જ પુરુષાર્થથી પ્રગતિના પંથે ચાલતો રહે. મહાપુરુષોએ પણ હંમેશાં એ જ માર્ગ અપનાવ્યો છે અને પોતાને તથા આખી માનવતાને કૃતાર્થ કરી છે. સામર્થ્યને જાણતાં જ હનુમાન જ્યારે સમુદ્ર પાર કરવાનું દુઃસ્સાહસ કરી શકે છે અને અર્જુન તેના અભિન્ન સખાનો પરામર્શ માની મોહની વિડંબનાથી મુક્ત બની અજેય તથા અમર બની શકે છે, તો મનુષ્ય પોતાના વ્યાવહારિક જીવનમાં દેખાતી સમસ્યાઓને કેમ ઉકેલી શકતો નથી? એ પણ પ્રગતિ કરતા રહી એ જ સ્તર પર પહોંચી શકે છે કે જ્યાં દેવદૂતો, ઋષિઓ અને મહામાનવો પહોંચીને આ વસુધાને ગૌરવશાળી બનાવતા રહ્યા છે.

ઈશ્વરની વ્યવસ્થામાં સહભાગી બનીએ

વિધાતાએ એકવાર જપ અને વિજયને ધરતી પર મોકલીને કહ્યું — શોધ કરીને બતાવો કે આ સમયે ધરતી પર સ્વર્ગનો સાચો હકદાર કોણ છે ?

જય અને વિજય પોતાનું વિમાન લઈને પૃથ્વી પર ઊતર્યા અને લોકોને ઓળખતા ઉત્તર ધ્રુવથી દક્ષિણ ધ્રુવ તરફ ચાલવા લાગ્યા. એમણે જોયું કે આખી પૃથ્વીના લોકો પોતપોતાના કાર્યમાં મગ્ન છે. કોઈ જપ કરી રહ્યું છે, કોઈ પાઠ, કોઈ પૂજાપાઠ તો કોઈ અર્ચન કરી રહ્યું છે. બધાં જ ધર્મકાર્યમાં લાગ્યા હતા. જયવિજય લોકોને પૂછતા કે ભાઈ આ બધું તમે શું અને શા માટે કરી રહ્યા છો. જવાબ મળતો કે ભાઈ તમે નથી જાણતા કે આ સંસાર નાશવંત્ છે. એક દિવસ અહીં આવેલા બધા લોકો ચાલ્યા જાય છે અને ફરીથી પોતપોતાનાં કર્મો અનુસાર અનેક યોનિઓમાં ભટકતા ફરે છે. અમે ભગવાનની સ્તુતિ અને અર્ચના કરી રહ્યાં છીએ કે જેથી મૃત્યુ પછી અમે બધા સ્વર્ગને પ્રાપ્ત કરીએ.

આગળ વધતા જયવિજય વિષુવવૃત્ત રેખા પર આવેલ એક ગીચ જંગલથી ઘેરાયેલા ગામમાં પહોંચ્યા. અંધારું થઈ ગયું હતું અને રાત્રિએ પણ પોતાની કાળી ચાદરથી સંસારને ઢાંકી દીધો હતો. તે જ વખતે એમણે જોયું કે સામે એક વૃદ્ધ દીવો પ્રગટાવીને બેઠા છે, ભગવાને તેમની આંખો લઈ લીધી છે, પરંતુ તેમ છતાં તેઓ દીવાના પ્રકાશમાં સામેથી જે પણ જાય તેને દીવો બતાવે છે અને આગળ જવાનો રસ્તો બતાવે છે. કાદવથી ખરડાયેલા લોકોના હાથપગ ધોવડાવીને થોડો વખત આરામ કરવા માટે બેસાડી આગળ જવાનો રસ્તો બતાવી દે છે. ભૂખ્યા, તરસ્યા અને આંધળા વૃદ્ધને આ રીતે આખી રાત વટેમાર્ગુઓને પ્રકાશ બતાવતા જોઈ જયવિજયને ખૂબ વિસ્મય થયું. સવાર થતાં એમણે વિચાર્યું કે હવે વૃદ્ધ ભજન-અર્ચન કરશે, પરંતુ એમણે જોયું કે જેવો સૂર્યોદય થયો કે વૃદ્ધ પોતાનો ખાટલો ઢાળી. લીધો અને વિશ્રામ કરવા લાગ્યા.

જયવિજય નજીક આવીને બોલ્યા — આર્ય, આ સાધનાનો સમય છે. શું તમે પૂજાપાઠ નથી કરતા ? શું તમને સ્વર્ગમાં જવું નથી ? વૃદ્ધે હાથથી કોઈ વસ્તુ શોધતાં પૂછ્યું — તાત ! આ ઉપાસના શું હોય છે ? સ્વર્ગ કોને કહેવાય છે ? મને તો કંઈ જ ખબર નથી. મુસાફરોને રસ્તો બતાવવામાં રાત વીતી જાય છે અને આરામ કરવામાં દિવસ પસાર થઈ જાય છે. ત્રીજી વસ્તુનું મને જ્ઞાન જ નથી.

જય અને વિજયે વૃદ્ધ સાથે વાર્તાલાપ કરવામાં સમય નષ્ટ કરવાનું ઠીક ન માન્યું. તેઓ ત્યાંથી ચાલી નીકળ્યા અને ફરતાં ફરતાં વિધિલોક પાછા આવી ગયા. પ્રજાપતિએ સવાલ કર્યો — તાત ! તમારા દસ્તાવેજ ક્યાં છે જોઈએ કે પૃથ્વી પર કેટલા લોકો સ્વર્ગના સાચા હકદાર છે.

તપાસવહી વાંચતાં વાંચતાં સૃષ્ટિકર્તાની આંખો વૃદ્ધના જીવનવૃત્તાંત પર અટકી ગઈ. ઘણો સમય વિચાર કરતા જોઈ જયવિજય બોલ્યા — તાત ! આ ઘરડાને એ પણ ખબર નથી કે સંસારમાં સ્વર્ગ અને મુક્તિ પણ હોય છે. તેના માટે કોઈ જપતપ પણ કરવામાં આવે છે.

વિધાતા ગંભીર થઈ ગયા અને બોલ્યા — આ તમારું મૂલ્યાંકન છે. મારી દૃષ્ટિમાં તો આ એક જ વ્યક્તિ સ્વર્ગની હકદાર છે. ઈશ્વરનું નામ લેવા કરતાં તેની વ્યવસ્થામાં સહભાગી બનવાનું પુણ્ય વધારે છે. વૃદ્ધ એ જ કરે છે. બીજાઓને સ્વર્ગ મળે કે ન મળે એ તો એમનાં કર્મોના નિર્ણયથી ખબર પડશે, પરંતુ વૃદ્ધનાં કર્મો તો સાક્ષાત ઈશ્વર-ઉપાસના છે, એને સ્વર્ગથી કોણ વંચિત કરી શકે છે ? દરેક કાર્ય કરતી વખતે આપણું ચિંતન એ જ હોવું જોઈએ કે આ ઉપાસના થઈ રહી છે. આપણે ઈશ્વરનું કાર્ય કરી રહ્યા છીએ. આવું વિચારવાથી આપણું દરેક કાર્ય ઉપાસના બની જશે.

બધા જ રોગોનું એક ઔષધ તુલસી

‘તુલસી’ શબ્દનું વિશ્લેષણ કરવાથી જાણવા મળે છે કે જે વનસ્પતિની તુલના કોઈથી ન કરી શકાય, તે તુલસી છે. તુલસીને હિંદુ ધર્મમાં જગત્જનનીનું પદ મળ્યું છે. એને વૃંદા પણ કહેવામાં આવ્યું છે. તુલસીનાં માહાત્મ્યો અને કારણશક્તિના પ્રભાવોથી પુરાણોના અધ્યાયો ભરેલા પડ્યા છે. આ સર્વરોગ નિવારક તથા જીવનશક્તિવર્ધક ઔષધિને સંભવતઃ પ્રત્યક્ષ દેવ માનવી એ જ તથ્ય પર આધારિત છે કે આવી સસ્તી, સુલભ, સુંદર અને ઉપયોગી વનસ્પતિ મનુષ્ય સમુદાય માટે બીજી કોઈ નથી.

ગુણધર્મસંબંધી વિભિન્ન મત : હિંદુ ધર્મ સંસ્કૃતિના ચિરપુરાતન ગ્રંથ વેદમાં પણ તુલસીના ગુણો તથા તેની ઉપયોગિતાનું વર્ણન મળે છે. અથર્વવેદ (૧-૨૪)માં વર્ણન મળે છે — “શ્યામ તુલસી માનવના સ્વરૂપને બનાવે છે તથા શરીર પરના સફેદ ડાઘ કે અન્ય પ્રકારના ત્વચાસંબંધી રોગોને નષ્ટ કરનાર અતિ ઉત્તમ મહૌષધિ છે.” મહર્ષિ ચરક તુલસીના ગુણોનું વર્ણન કરતાં લખે છે —

“તુલસી હેડકી, ખાંસી, વિષ, શ્વાસરોગ અને પાર્શ્વશૂળને નષ્ટ કરે છે. આ પિત્તકારક, કફ અને વાતનાશક તથા શરીર તેમજ ભોજ્ય પદાર્થોની દુર્ગંધને દૂર કરે છે. માથું ભારે થઈ જવું, પીનસ, માથાનો દુઃખાવો, આધાશીશી, વાઈ, નાસિકારોગ અને કૃમિરોગ-તુલસીથી દૂર થાય છે.

મહર્ષિ સુશ્રુતનો મત : તુલસી કફ, વાત, વિષવિકાર, શ્વાસ, ખાંસી અને દુર્ગંધનાશક છે. કફ અને વાયુનો વિશેષ રૂપથી નાશ કરે છે. ભાવપ્રકાશમાં લખ્યું છે — તુલસી પિત્તનાશક, વાત, કૃમિ તથા દુર્ગંધનાશક છે. પાંસળીનો દુઃખાવો, અરુચિ, ખાંસી, શ્વાસ, હેડકી વગેરે વિકારોને જીતનારી છે. આગળ તેઓ લખે છે — એ હૃદય માટે હિતકારી, ઉષ્ણ તથા અગ્નિદીપક છે તથા કોઠ, મૂત્રવિકાર, લોહીવિકાર તથા પાર્શ્વશૂળનો નાશ કરનારી છે. શ્વેત તથા શ્યામ તુલસી બંનેના ગુણો સમાન છે.

આચાર્ય પં. શ્રીરામ શર્માના મતે મૂત્રદાહ અને મૂત્રવિસર્જનમાં મુશ્કેલી તથા બ્લેડરનો સોજો અને પથરીમાં બીજનું ચૂર્ણ તરત જ લાભ કરે છે. કોઠની આ સર્વશ્રેષ્ઠ દવા છે. એ વિષમજવરને મટાડે છે. કોઈપણ પ્રકારના તાવના ચક્રને તરત તોડે છે. ક્ષયમાં પણ તેનો પ્રયોગ સફળ રહ્યો છે. જીવનશક્તિ વધારીને એ જીવાણુઓને વિકસવા દેતી નથી. એ મલેરિયા વિરોધી છે. ઘરની આસપાસ લગાડવાથી મચ્છર નજીક આવતા નથી, તેના સ્વરસનો લેપ કરવાથી તે કરડતા નથી તથા મોઢા દ્વારા લેવાથી મચ્છરોને તેના સક્રિય સંઘટકો નષ્ટ કરી નાંખે છે. તેનાં બીજ રસાયન છે તથા દુર્બળતાનો નાશ કરે છે.

તુલસીના રસમાં મલેરિયાનો તાવ પેદા કરનાર પ્રોટોઝોજા પેરેસાઈટને તથા મચ્છરોને નષ્ટ કરવાની અદ્ભુત ક્ષમતા છે. ડૉ. નાડકર્ણીના મતે તુલસીમાં કેટલાંક એવા ગુણ છે કે જેથી તે શરીરની વિદ્યુત સંરચનાને સીધી જ પ્રભાવિત કરે છે. તુલસીમાંથી બનેલા મણકાઓને ગળામાં પહેરવાથી શરીરમાં વિદ્યુતશક્તિનો પ્રભાવ વધે છે તથા જીવકોષો દ્વારા તેને ધારણ કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

હોમિયોપેથનો મત : ભારતીય અને યુરોપીય બંને હોમિયોપેથ સિદ્ધાંતો તુલસીને અમૃતતુલ્ય માને છે. બંગાળના ડૉ. વિશ્વાસ કહે છે કે તુલસી ઘણાં લક્ષણોમાં લાભદાયક છે. માથાનો દુઃખાવો, સ્મરણશક્તિની ઊણપ, બાળકોનું ચીડિયાપણું, આંખોમાં લાલાશ, એલર્જીને કારણે છીંકો આવવી, નાકમાંથી પાણી વહેવું, મોઢામાં ચાંદાં પડવાં, ગળાનો દુઃખાવો, પેશાબની બળતરા, દમા તથા જીર્ણ તાવ જેવા ઘણા પ્રકારનાં લક્ષણોમાં તુલસીને હોમિયોપેથમાં સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. તેની ૨, ૩, ૬, ૩૦ અને ૨૦૦ પોટેન્સી પ્રયાગ કરીને આ બધા જ રોગોમાં લાભ થયો છે.

યૂનાની મત : મુજબ તુલસી હૃદયોત્તેજક, બળવર્ધક તથા યકૃત અને આમાશયને બળ આપનારી છે. એ હૃદયને બળ આપનાર હોવાથી અનેક પ્રકારના

શોથવિકારજન્ય રોગોમાં આરામ આપે છે. આ શિરશૂળની શ્રેષ્ઠ દવા છે. તેના પાંદડાં સૂંઘવાથી મૂર્છા દૂર થાય છે તથા ચાવવાથી દુર્ગંધ દૂર થાય છે. તેનો રસ કાનમાં ટપકાવવાથી કર્ણશૂળ શાંત થાય છે.

વ્યાવહારિક પ્રયોગ :

(૧) ખાંસી થાય કે ગળું બેસી જાય ત્યારે તુલસીના મૂળ સોપારીની જેમ ચૂસવામાં આવે છે. કાળી તુલસીનો સ્વરસ લગભગ ૧ ચમચી કાળી મરી સાથે આપવાથી ખાંસીનો વેગ ઝડપથી ઓછો થાય છે. ફેફસામાં ખોખરો અવાજ આવે અને ખાંસી થાય ત્યારે તુલસીનાં સૂકાં પાંદડાં ૪ ગ્રામ સાકર સાથે આપવામાં આવે છે. હેડકી તથા શ્વાસરોગમાં તુલસીપત્રનો સ્વરસ ૧૦ ગ્રામ ૫ ગ્રામ મધ સાથે આપવામાં આવે છે. શ્વાસના રોગોમાં તુલસીનાં પાન સંચળ સાથે સોપારીની જેમ મોઢામાં રાખવાથી આરામ મળે છે. ફલ્યુમાં તુલસીનો પંચાંગ અને આદુ સરખા ભાગે લઈ ક્વાથ બનાવવામાં આવે છે. તેને દિવસમાં ત્રણ વાર લેવાય છે.

(૨) જો તાવ વિષમ પ્રકારનો હોય તો તુલસીપત્રનો ક્વાથ ૩ ક્લાક પછી સેવન કરવાનું વિધાન છે. સામાન્ય તાવ સાથે કબજિયાત પણ હોય તો કાળી તુલસીનો સ્વરસ (૧૦ ગ્રામ) તથા ગાયનું ઘી (૧૦ ગ્રામ) બન્ને એક વાડકીમાં નવશેકું કરી તેને સંપૂર્ણ માત્રામાં દિવસમાં ૨ કે ૩ વાર લેવાથી કબજિયાત મટે છે અને સાથે તાવ પણ મટે છે. બધા પ્રકારના તાવ માટે એક સામાન્ય નિયમ એ છે કે વીસ તુલસીનાં પાન તથા ૮સ કાળાં મરી ભેગાં કરીને ક્વાથ પીવડાવી દેવાથી તરત જ તાવ ઊતરી જાય છે. મોતીઝરા (ટાઈફોઈડ)માં દસ તુલસીનાં પાન એક માસા જાવંત્રી સાથે પાણીમાં પીસીને મધ સાથે દિવસમાં ચાર વખત આપવામાં આવે છે.

(૩) નાની ઈલાયચી, આદુનો રસ અને તુલસીપત્રનો સ્વરસ ભેગો કરી આપવાથી ઊલટીની સ્થિતિ શાંત થાય છે. ઝડા થાય ત્યારે તુલસીનાં પાન શેકેલા જીરા સાથે મેળવીને (૧૦ તુલસીનાં પાન અને ૧ માસા જીરુ) મધ સાથે દિવસમાં ત્રણ વાર ચાટવાથી લાભ થાય છે. અપચામાં મંજરીને સંચળ સાથે આપવામાં આવે છે. મસાના રોગમાં તુલસીના પાંદડાનો

સ્વરસ મોંઢાથી લેવાથી તથા સ્થાનીય લેપ કરવાથી તરત લાભ કરે છે. બાળકોના સંકામક અતિસાર રોગમાં તુલસીનાં બીજ પીસી ગાયના દૂધમાં આપવાથી લાભ થાય છે.

(૪) કુષ્ઠરોગમાં તુલસીનાં પાનનો સ્વરસ દરરોજ સવારે પીવાથી લાભ થાય છે. દાદ, ખાજ અને ખરજવામાં તુલસીનો પંચાંગ લીંબુના રસમાં ભેળવી લેપ કરવામાં આવે છે. ચહેરા પરના ખીલમાં તુલસીનાં પાન અને સંતરાનો રસ મેળવી રાત્રે ચહેરો ધોઈ સારી રીતે લેપ કરવામાં આવે છે. જખમો જલદી રુઝાય તે માટે તથા ચેપથી થયેલા જખમો ધોવા માટે તુલસીનાં પત્તાનો ક્વાથ બનાવી તેનો ઠંડો લેપ કરવામાં આવે છે.

(૫) આધાશીશીના દરદમાં છાંયડામાં સૂકવેલી તુલસીની માંજર (૨ ગ્રામ) મધ સાથે આપવામાં આવે છે. બુદ્ધિ વધારવા માટે તુલસીના પાંચ પાંદડાં જળ સાથે દરરોજ સવારે ગળવાં જોઈએ. અસાધ્ય શિરશૂળમાં તુલસીપત્ર રસકપૂરમાં મેળવીને માથા પર લેપ કરવાથી તરત આરામ થાય છે. સંધિશોથ (સાંધાનો સોજો)માં કે વાના દરદમાં તુલસીનું પંચાંગપૂર્ણ (ચાર માસા) ગાયના દૂધ સાથે સવારસાંજ લેવામાં આવે છે. સાયટિકા રોગમાં તુલસીનાં પાનના ક્વાથથી રોગગ્રસ્ત વાતનાડીનું સ્વેદન કરાય છે.

(૬) મૂત્રકૃચ્છ (ડિસયૂરિયા, પેશાબમાં બળતરા કે મુશ્કેલી)માં તુલસીબીજ ૬ ગ્રામ રાત્રે ૧૫૦ ગ્રામ પાણીમાં પલાળી એ જળ સવારે લેવાય છે. તુલસીના સ્વરસને સાકર સાથે સવારસાંજ લેવાથી પણ બળતરામાં આરામ મળે છે.

(૭) વિવિધ : વિભિન્ન પ્રકારનાં કેન્સર તુલસીનાં રપ કે એથી વધુ તાજાં પાન પીસી નિત્ય પીવડાવાથી તેની વૃદ્ધિની ગતિ રોકાય છે. તુલસીનો દરેક ભાગ સાપના વિષમાં ઉપયોગી જણાયો છે. સર્પદંશથી પીડિત વ્યક્તિને તુલસીના મૂળને માખણ કે ઘીમાં ઘસીને તેના પર લેપ કરી દેવો જોઈએ. જેમ જેમ જેર ખેંચાતું જશે તેમ તેમ લેપનો રંગ કાળો થતો જાય છે. એ કાળા પડને હટાવી ફરીથી તાજો લેપ કરી દેવો જોઈએ.



ઈંડું એક ધીમું ઝેર

“સંડે હો યા મંડે, રોજ ખાયે અંડે” – પરંતુ સાવધાન ! ઈંડાં ખાતા પહેલાં એ જાણી લો કે ઈંડું એક ધીમું ઝેર છે જે શરીરમાં પહોંચીને ધીમે ધીમે અસાધ્ય બીમારીઓનો ગઢ તૈયાર કરે છે. ઈંડું ખાજખુજલી અને એગ્ગીમા, ચર્મરોગ, દમા, ઈયોસીનોફીલિયા, કમળો, વાત, પથરી, લોહીનું દબાણ, હૃદયરોગ, આંતરડાનો સડો, લકવો, શક્તિક્ષીણતા, કેન્સર વગેરે મોટી તથા અસાધ્ય બીમારીઓને જન્મ આપે છે. આઝાદી પછી દેશમાં ઔદ્યોગિક ક્રાંતિ તો આવી, પરંતુ લોકો ભારતીય સભ્યતાને છોડી વિદેશી સભ્યતાના મોહમાં ફસાતા ગયા. આવામાં વેજીટેરિયનની જેમ એક નવું નામ એગોટેરિયન સાંભળવામાં આવ્યું. એગોટેરિયન માંસ અને માછલી નથી ખાતા પરંતુ ઈંડાં ખાય છે. આજે દેશમાં એગોટેરિયનોની સંખ્યામાં સતત વધારો થઈ રહ્યો છે.

વૈજ્ઞાનિકોએ એ સિદ્ધ કરી દીધું છે કે ઈંડાંનું સતત સેવન કરવાથી શરીર અનેક વ્યાધિઓનો શિકાર બની જાય છે. ઈંડું હૃદયરોગ, કિડનીની બીમારી, લોહીનું દબાણ અને પેટના વિકારોને જન્મ આપે છે. ઈંગ્લેન્ડના ડૉ. આર. જે. વિલિયમનું કહેવું છે કે ઈંડાં ખાનારાઓ શરૂઆતમાં પોતાને વધુ યુસ્ત અને સ્વસ્થ અનુભવ કરે છે, પરંતુ તેઓ એ વાતથી અજાણ છે કે તેઓ હૃદયરોગ, એગ્ગીમા અને લકવા જેવી ભયંકર બીમારીઓના ભોગ બનવાના છે. ઈંગ્લેન્ડના જ ડૉ. રોબર્ટ ગ્રાસ અને પ્રો. ઓકાડા ડેનીસન ઈરવિંગનો દાવો છે કે ઈંડાના સેવનથી મરડો તથા મંદાગ્નિ પેદા થાય છે. આમાશય કમજોર બની જાય છે અને આંતરડાં સડવા લાગે છે. ડૉ. કેથેરાઈન નિમ્મો કે જેઓ કેલિફોર્નિયાના છે.

તેઓએ પોતાના પ્રયોગો દ્વારા નિષ્કર્ષ કાઢ્યો છે કે ઈંડામાં કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. શરીરમાં કોલેસ્ટેરોલ વધી જવાથી હૃદયરોગ, લોહીનું દબાણ, પથરી, કિડનીની બીમારી વગેરેને જન્મ આપે છે. ઈંગ્લેન્ડના ડૉ. જે. એમ. નિલ્ડજનું પણ માનવું છે કે ઈંડાના પીળા ભાગમાં વધુ પ્રમાણમાં કોલેસ્ટેરોલ નામનું તત્વ હોય છે જે કિડનીમાં ભેગું થઈ ચામડીમાં સખતપણું પેદા કરે છે. લંડનના ડૉ. જે. આર. મેકડોનલે બતાવ્યું છે કે ઈંડાં પેટમાં પહોંચીને આંતરડામાં રહેતા ‘કોમન વકીલી’ નામના કીટાણુઓને ઝેરીલા બનાવી દે છે, જેને કારણે શરીરમાં અનેક રોગોનો જન્મ થાય છે. ડૉ. જે. અમેનજ જે કેલિફોર્નિયાના છે તેમનું કહેવું છે કે ઈંડાંમાં જોવા મળતો કોલેસ્ટેરોલ રક્તવાહિનીઓને સાંકડી કરી દે છે. જર્મનીના પ્રો. એગ્નબર્ગે બતાવ્યું છે કે ઈંડામાં સૌથી વધુ કફ પેદા કરવાની શક્તિ હોય છે, જેથી પચાસ ટકા કરતાં પણ વધુ ઈંડાંનું સેવન કરનારા લોકો શ્વાસના રોગો, ફલ્યુ વગેરેથી પીડાતા રહે છે.

અમેરિકાના નોબેલ પુરસ્કારવિજેતા ડૉ. જોસેફ એલ. ગોલ્ડસ્ટીન તથા ડૉ. માર્કલનું માનવું છે કે ઈંડાંમાં સૌથી વધુ કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ હોય છે જે શરીર માટે ઘાતક છે. અમેરિકાના જ ડૉ. ઈ. બી. એમારી તથા ઈંગ્લેન્ડના ડૉ. ઈન્હાએ બતાવ્યું કે ઈંડું મનુષ્ય માટે ઝેર છે. એમણે પોતાના વિશ્વવિખ્યાત પુસ્તક ‘પોષણનું નવીનતમ જ્ઞાન’ તથા ‘રોગીઓની પ્રકૃતિ’માં આ વાતનું વિસ્તારથી વર્ણન કર્યું છે. ડૉ. બ્રાઉને પોતાની શોધ દ્વારા એ પ્રમાણિત કર્યું છે કે ઈંડામાં કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે, તેથી હાર્ટએટેકની શક્યતા વધી જાય છે. અમેરિકા મેડિકલ

એસોસિયેશને એ વાતની જાણકારી પ્રસારિત કરી કે ઈંડામાં જોવા મળતા 'સાલમાનેલ્લા વેક્ટેરિયા'થી ઘણી વધુ માત્રામાં 'ફૂડ પોઈઝનિંગ'ની ફરિયાદ થાય છે. સાલમાનેલ્લા વેક્ટેરિયા મરડો, ઝાડા, ઊલટી અને ગેસ્ટ્રો જેવી જીવલેણ બીમારીઓને જન્મ આપે છે. ડો. ઈ. વ્હી. મેક્કાલમે બતાવ્યું છે કે ઈંડામાં કાર્બોહાઈડ્રેટ જરાય હોતું નથી અને કેલ્શિયમનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું હોય છે, જેથી આંતરડામાં સડો પેદા થવાની શક્યતા વધુ રહે છે.

ભારતના ડો. ગોવિંદ રાજને પોતાની શોધ દ્વારા નિષ્કર્ષ કાઢ્યો કે ઈંડામાં રહેલા નાઈટ્રોજન, ફોસ્ફરિક એસિડ અને ફેટ શરીરમાં પહોંચીને અમ્લનું પ્રમાણ વધારે છે જેને કારણે અમ્લ અને અમ્લપિત્તની બીમારી થઈ જાય છે. મુંબઈના પ્રસિદ્ધ ડો. વસંત દેસાઈનું કહેવું છે કે સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ ઈંડાનું સેવન ફક્ત પાંચ ટકા જ ફાયદાકારક છે તથા પંચાણું ટકા નુકસાનકર્તા છે. દિલ્લીના સફરજંગના ન્યૂરોલોજી વિભાગના મુખ્ય ડો. દીપચંદ જૈનનું કહેવું છે કે ઈંડાં ખાનારાઓમાં મોટા આંતરડાનું કેન્સર થવાની શક્યતા વધુ રહે છે કેમ કે ઈંડામાં રેસા હોતા નથી. રેસા પેટની સફાઈ માટે ખૂબ જ જરૂરી છે. આ કારણથી જ માંસાહારીઓને કબજિયાત અને પેટની અન્ય બીમારીઓની વધુ રહ્યા કરે છે. ઈંડાં અને માંસ ખાવાથી શરીરની રોગપ્રતિકારકક્ષમતા પણ ઓછી થાય છે. જેથી આપણું શરીર સાધારણ બીમારીઓનો પણ સામનો કરી શકતું નથી. મુંબઈની એક સંસ્થા 'હાફકીન' ઈન્સ્ટિટ્યૂટે સચેત કર્યા છે કે બાળકોનો જઠરાગ્નિ કોમળ અને કમજોર હોવાથી બાળકોને ઈંડા તેમજે ઈંડામાંથી બનતા ખાદ્યપદાર્થો બિલકુલ આપવા જોઈએ નહીં.

ઈંડિયન કાઉન્સિલ અને એગ્રીકલ્ચરલ રિસર્ચ એક ચોંકાવનારી વાત જાહેર કરી. એમને તેમની શોધમાં જણાયું કે ઈંડામાં ડી.ડી.ટી.નું પ્રમાણ જોવા મળે છે.

ડી.ડી.ટી. એક ઝેરી રસાયન છે. આ ઝેરી રસાયન ઈંડાની સાથે પેટમાં પહોંચી રહ્યું છે. ફ્લોરિડા (અમેરિકા)ના કૃષિ વિભાગ દ્વારા સતત બે વર્ષ સુધી શોધખોળ કરી એક રિપોર્ટ પ્રસારિત કર્યો જેમાં લખવામાં આવ્યું છે કે ઈંડામાં ડી.ડી.ટી.નું પ્રમાણ જોવા મળે છે જે સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ ખતરનાક છે. બધાને ખબર છે કે પોલ્ટ્રીફાર્મવાળા મરઘીઓને મહામારીથી બચાવવા માટે ડી.ડી.ટી.નો છંટકાવ કરે છે. આ બધી વાતોથી એ નિષ્કર્ષ નીકળે છે કે ઈંડાં મનુષ્યના શરીર માટે એક ધીમું ઝેર છે, જે શરીરમાં પહોંચીને શરીરને કમજોર બનાવી અનેક બીમારીઓને જન્મ આપે છે. આથી ઈંડાનું સેવન ન કરવું તે જ યોગ્ય છે.

પરમાત્માએ પ્રકૃતિમાં અન્ન, ફળો, ફૂલ, શાકભાજી અને કંદમૂળના રૂપમાં અનેક સ્વાદિષ્ટ, સુગંધિત, પૌષ્ટિક, હાનિરહિત, રસયુક્ત અને પ્રાણવાન ખાદ્ય પદાર્થોને આ પૃથ્વી પર પેદા કર્યા છે. તેમ છતાં મનુષ્ય એમને છોડી દુર્ગંધયુક્ત અને કૂરતાપૂર્વક રીતે પ્રાપ્ત થતા પદાર્થોનું સેવન કરે અને પેટને મડદાઓનું સ્મશાન બનાવે. તો એમાં કોઈ બુદ્ધિમત્તા પ્રદર્શિત થતી નથી.

ગર્ભો નહિ ચમકો

વરસાદમાં દોડતા એક માણસનું મરણ થઈ ગયું. લોકો સમજ્યા કે વાદળાની ગર્જનાથી આ માણસ મરી ગયો. વિદ્વાન કાલઈલને બાળપણની આ ઘટના મોટા થયા ત્યાં સુધી યાદ રહી. ત્યારે એમણે જાણ્યું કે લોકો વાદળાની ગર્જનાથી નહિ પરંતુ વીજ પડવાથી મરે છે. દાર્શનિકે લખ્યું કે સમજદાર થતાં જ મેં ગર્જવાનું બંધ કરી દીધું અને ચમકવાનો રસ્તો શોધી કાઢ્યો કેમ કે ગર્જવા કરતાં ચમકવું અસરકારક છે.

પંચાયતો કુરીતિઓ અને અનીતિઓ સાથે લડે

આજકાલ બે પંચાયતો કામ કરતી દેખાય છે. એક નાતની પ્રથાઓ અને પ્રચલનોને ચાલુ રાખવા માટે દબાણ કરનારી અને બીજી સરકારી વ્યવસ્થા મુજબ ચૂંટણી પદ્ધતિથી ચાલતી પંચાયતો.

એક ત્રીજા પ્રકારની પંચાયતોની જરૂર છે તે છે સામાજિક અને કૌટુંબિક વિગ્રહોનું સમાધાન કરતી પંચાયતો. આપણા સમાજમાં અસંખ્ય અનુચિત કુપ્રથાઓ પ્રચલિત છે. તેનું ઉલ્લંઘન કરવાથી નાતમાં બદનામી પણ થશે અને અધૂરો કે પૂરો જાતિ બહિષ્કાર પણ સહન કરવો પડે તેની બીકે લોકોને તેનું પાલન કરવું પડે છે. વિવાહ અને લગ્નો પોતાની જ જાતિમાં કરવાનું હજી પણ પ્રચલન છે. આવી દશામાં ગમે તેટલી પ્રગતિશીલ વ્યક્તિ પણ પ્રચલનોનું ઉલ્લંઘન કરી જાતિમાં બદનામી વહોરી લેવા અને લગ્ન વિવાહોમાં વિધ્ન ઉત્પન્ન કરવા ઇચ્છતી નથી.

મૃતકભોજ ન કરીને તેમજ પોતાની ઉપજાતિ છોડીને બીજી ઉપજાતિ કે જેમાં પુનર્વિવાહનું પ્રચલન નથી તેમાં લગ્ન કરી તેમની પ્રથા અપનાવી લેવાથી મોટી જાતિના લોકો પોતાની મર્યાદાનો ભંગ થયો છે એમ સમજી તેમના દ્વારા આમંત્રિત ભોજન-સમારંભોમાં સામેલ થવાનો ઇન્કાર કરી દે છે. હિંદુ સમાજમાં બાળકનો જન્મ, મૃતકભોજ, શ્રાદ્ધ, લગ્ન વગેરે પ્રસંગોએ હજી પણ નાનાંમોટા રૂપમાં જાતિભોજન થાય છે. તેમાં બીજા લોકો સામેલ ન થાય તો-તેને જાતિ-બહિષ્કાર માનવામાં આવે છે અને જેના પર દબાણ આવે છે તે હેરાન થઈ જાય છે.

દરેક જાતિના પોતપોતાના રીતરિવાજો જુદા જુદા છે, તેથી સમાજસુધાર માટે બનાવવામાં આવેલી પંચાયતોને જાતિસભાનું નામ આપી શકાય છે. હજી પણ નવા ઉત્સાહથી મોટી જાતિઓને જાતિય સમ્મેલન ગોઠવવા એને સંગઠન કરવાના પ્રયત્નો કર્યા છે. જ્યારે આ સંગઠનો જાતિવાદમાં કટરતા

પેદા કરે તેવી સ્થિતિમાં આ પ્રચલન ખરાબ છે. જો કુરીતિઓના વિરોધમાં પ્રસ્તાવ પાસ કરી તેમનો નાશ કરવાનું વાતાવરણ બનાવે તો આ જાતિય સભાઓ સારી પણ છે.

વિવાહ અને લગ્નોમાં દાનદહેજ નક્કી કરવું અને તેનું પ્રદર્શન કરવું, જાનમાં બિનજરૂરી ભીડ લઈ જવી અને આતશબાજી વગેરેમાં નકામો ખર્ચ કરવો વગેરે જેવી ઘણી બૂરાઈઓ છે જે તાત્કાલિક બંધ થવી જોઈએ. બાળવિવાહ બંધ થવા જોઈએ. ઉપજાતિઓનું બંધન તોડી આખી મોટી જાતિમાં આંતર્જાતિય લગ્નોનું દ્વાર ખોલવું જોઈએ. જે રીતે પુરુષોના પુનર્લગ્ન પર બંધન નથી તેવી જ રીતે સ્ત્રીઓ માટે પણ પ્રતિબંધ હટાવવા જોઈએ. મૃત્યુભોજમાં થતા ભોજન-સમારંભો રોકવા જોઈએ.

આ થોડા સુધારાત્મક સંકેતો છે. તે સિવાય પણ બીજી ત્યાગવા યોગ્ય કુરીતિઓ છે તેમને જાતિય સભા અને સંમેલનોમાં પ્રસ્તાવ પાસ કરીને સમાપ્ત કરવી જોઈએ. એનાથી સુધારાત્મક પગલાં લેવામાં જેમને ભય લાગે છે તે ખતમ થઈ જશે અને તેઓ અનુભવ કરશે કે નિર્ણય આખી જાતિનો છે તેથી એવા કદમ વધારવામાં ડરવા જેવી કોઈ વાત નથી.

કુરીતિઓનો પરિત્યાગ કરાવવા ઉપરાંત આ જાતિય સભાઓ દ્વારા ઘર અને કુટુંબોમાં પુરુષો દ્વારા સ્ત્રીઓ પ્રત્યે જે અન્યાય અને અત્યાચારો થતા રહે છે તેમને પંચ લોકો પોતાના વ્યક્તિગત પ્રભાવ તથા ચરિત્રના દબાણનો ઉપયોગ કરી ઠીક કરવાનું એક બીજું કામ પણ થવું જોઈએ. એ જ રીતે નબળા ભાઈનો હક બળવાન ભાઈએ છીનવી લીધો હોય તો તેને વાસ્તવિકતા સમજાવીને યોગ્ય તે કરાવવું જોઈએ. વૃદ્ધો અને માતાપિતાના ભરણપોષણમાં જે ઉપેક્ષા થાય છે તેને બંધ કરી બાળકોને કર્તવ્યનો બોધ કરાવવામાં આવે.

અમેરિકામાં એવી કૌટુંબિક પંચાયતો છે જે

ઘરગૃહસ્થીના ઝઘડાઓને કોર્ટકચેરીમાં લઈ જવાની જગ્યાએ સજ્જનતાની નીતિ અને મર્યાદામાં રહીને ઉકેલી દેવામાં આવે છે. આપણા દેશમાં નર અને નારી વચ્ચે આજકાલ એવા પ્રસંગો જોવા મળે છે જેમાં સ્પષ્ટ અનીતિ વર્તવામાં આવેલી હોય છે. નબળો પક્ષ કોર્ટમાં જઈ શકતો નથી કે સાક્ષી પણ લાવી શકતો નથી. તેથી વસ્તુસ્થિતિને અનુરૂપ નબળા પક્ષને ન્યાય મળી શકે તેની જવાબદારી પણ આ જ્ઞાતીય સભાઓએ પોતાના ખભે લઈ લેવી જોઈએ.

જ્ઞાતીય પંચાયતોની સભાઓનું ગઠન થવું કોઈ ખરાબ વાત નથી, જો તેઓ પોતાના કાર્યક્ષેત્રમાં કુરીતિઓ અને નબળાઓ સાથે વર્તવામાં આવતી અનીતિઓ દૂર કરી શકે તો તેમનું ગઠન પણ શ્રેયસ્કર જ થશે.

પ્રથાઓ અને પરંપરાઓનું પ્રચલન સમયની જરૂરિયાત અને પરિસ્થિતિઓની પ્રાસંગિકતા જોઈને કરવામાં આવે છે જેથી બદલાતા સંજોગોમાં સમાજ પોતાની ગતિથી આગળ વધતો રહે. સમય બદલાઈ જાય છે અને આ પરંપરાઓની ઉપયોગિતા હતી તેવી પરિસ્થિતિઓ રહેતી નથી ત્યારે એ પ્રથાઓ અપ્રાસંગિક બની જાય છે અને પોતાનું મહત્ત્વ ગુમાવી બેસે છે. તેથી સમય અને સંજોગો બદલાવાની સાથે સાથે મનીષીઓએ રીતરિવાજો તથા પ્રથા અને પરંપરાઓમાં પણ જરૂરી ફેરફાર કરવાની વાત કહી છે. જો પરિવર્તન અને સુધારનો આ ક્રમ રુંધાઈ જાય તો ઘણી મુશ્કેલીઓ ઊભી થાય છે અને એક સમયની ઘણી ઉપયોગી અને લાભદાયક પરંપરાઓ ગળાનો ફાંસી બની જાય છે.

શિયાળાની ઋતુમાં ગરમ કપડાં પહેરવાં જરૂરી હોય છે, પરંતુ ઉનાળો આવતાં જ ઊનનાં કપડાં પહેરવાનું છોડી સુતરાઉ હલકાં વસ્ત્રો પહેરવાં પડે છે. ચોમાસામાં છત્રી લઈને ચાલવાનું જરૂરી બની જાય છે, પરંતુ ઠંડીની મોસમમાં તેની કોઈ ઉપયોગિતા રહેતી નથી. સ્વસ્થ માણસને જે આહાર આપવામાં આવે છે તેવો જ આહાર બીમાર માણસને આપવામાં આવે તો તેની તબિયત વધુ બગડવા લાગે છે. ખુશીના દિવસોમાં

વધુ પૈસો ખર્ચ કરવો અયોગ્ય નથી. તેવો ખર્ચ દુકાળ પડે ત્યારે કે સંકટના સમયે કરવો તે અનુચિત સિદ્ધ થાય છે. સમયને અનુરૂપ રીતિનીતિમાં, પ્રચલન અને રિવાજોમાં તેમજ પ્રથા અને પરંપરાઓમાં ફેરફાર જરૂરી જ નહીં અનિવાર્ય પણ છે.

આજકાલ આપણા સમાજમાં કેટલીક પરંપરાઓ એવી છે જેમનું પ્રચલન કોઈ દેશ કાળની સ્થિતિ વિશેષને ધ્યાનમાં રાખી કરવામાં આવ્યું હતું. તે સમયે તેમની ઉપયોગિતા પણ હતી, પરંતુ આજે તેવી સ્થિતિ રહી નથી માટે એ પરંપરાઓ ફક્ત પોતાની ઉપયોગિતા ખોઈ બેઠી નથી પરંતુ કુરીતિઓના રૂપમાં વ્યક્તિ તથા સમાજને નુકસાન પણ કરી રહી છે. સમયાનુસાર તેમાં ફેરફાર કરવામાં આવે તે વાતની જરૂર છે. કેટલીક પ્રથાઓમાં જરૂરી ફેરબદલ કરવામાં આવે તથા કેટલીક બિનજરૂરી પ્રથાઓનો પૂર્ણ બહિષ્કાર કરવામાં આવે.

આપણો સમાજ જેટલો પ્રાચીન છે, તેટલી જ કુરીતિઓ અને કુપ્રથાઓ સમાજમાં ઘર કરી ગઈ છે એમ કહીએ તો કોઈ અતિશયોક્તિ નહિ થાય. જરૂર એ વાતની છે કે સમાજમાં પ્રચલિત બધી પરંપરાઓને ઉપયોગિતા અને અનુપયોગિતાની કસોટી પર કસવામાં આવે તથા જે બિનજરૂરી લાગે તેમને ખચકાયા વિના ફેંકી દેવામાં આવે. તે માટે ખરેખર ઘણા પ્રયત્નો કરવા પડશે. તે માટે વ્યાપક પ્રચારથી લઈ સઘન લોકસંપર્ક તથા અસહયોગ અને વિરોધ જેવા ઉપાયો અપનાવવા પડશે. આપણી મોટાભાગની શક્તિ આ કુરીતિઓના પાલનમાં ખર્ચાઈ જતી હોવાથી પણ તેમનો નાશ કરવો જરૂરી છે. તે શક્તિ બચાવીને જો રચનાત્મક કાર્યોમાં લગાડવામાં આવી હોત તો ઘણી સામાજિક પ્રગતિ થઈ શકી હોત. અત્યારે પણ થઈ શકે છે. વિવેકદષ્ટિથી તેમનું પુનર્મૂલ્યાંકન ન થાય ત્યાં સુધી એમને આંખો મીંચીને ચલાવતા રહેવું તે મૂઢતાનું ચિહ્ન છે. પ્રગતિશીલતાનો તકાજો છે કે હવે લોકોમાં ચેતના જાગૃત થાય તથા આપણે અવાંછનીયતાઓનો સામૂહિક વિરોધ કરીએ.



દહેજને કારણે ગર્ભમાં પણ કન્યાઓ સુરક્ષિત નથી

ભારતમાં છોકરીઓની સ્થિતિ વિશે યુનિસેફની 'ગ્લોબલ ઓફ ગર્લ્સ ઇન ઈન્ડિયા' શીર્ષક હેઠળના અધ્યયન મુજબ ભારતમાં દર વર્ષે એક કરોડ વીસ લાખ છોકરીઓ જન્મ લે છે. જેમાંથી એક ચતુર્થાંશને પોતાનો ૧૫મો જન્મદિવસ મનાવવાનું પણ નસીબ નથી હોતું. એમાંથી કેટલીક છોકરીઓની તો જન્મતાં જ હત્યા થઈ જાય છે અને કેટલીક જન્મતાં જ ઉપેક્ષાભાવ તથા કુપોષણને કારણે મોતનો શિકાર થઈ જાય છે. જ્યારે ૧૩ ટકા સ્ત્રીઓનું મૃત્યુ ઉંમરના ૨૪મા વર્ષની આસપાસ ગર્ભવસ્થા અને શિશુના જન્મ સમયની ગરબડને કારણે થાય છે. રિપોર્ટમાં બ્રૂણહત્યા, ઉપેક્ષાભાવ તથા કુપોષણના મૂળ કારણ તરીકે દહેજપ્રથા અને સ્ત્રી-અત્યાચારને ગણવામાં આવ્યાં છે.

શોધ અને અધ્યયનોથી જાણવા મળે છે કે કેટલાય સમુદાયો તથા ક્ષેત્રોમાં છોકરીઓની બ્રૂણહત્યા અને છોકરીઓની બાળહત્યાને કારણે જનસંખ્યામાં સ્ત્રીઓનું પ્રમાણ ખૂબ જ ઘટી રહ્યું છે. રાજસ્થાન વોલન્ટરી હેલ્થ એસોસિયેશનના વરિષ્ઠ શોધ સહાયક ડૉ. શ્રીગોપાલ કાબરાના મતે ફક્ત રાજસ્થાનમાં દર વર્ષે પાંચ લાખ કન્યાઓની બ્રૂણહત્યા થઈ રહી છે. તેમના મતે એક કાયદેસર ગર્ભપાતની તુલનામાં વીસ ગેરકાયદેસર ગર્ભપાત થઈ રહ્યા છે. તો બીજી તરફ ડૉ. વસંતીલાલ બાનેલે ચૌકાવનારી જાણકારી આપી કે એકલા મુંબઈ શહેરમાં એક વર્ષમાં કરાયેલા ૮૦૦૦ ગર્ભપાતોમાંથી ૭૯૯૯ માદા બ્રૂણ હતા. શોધ રિપોર્ટો મુજબ ચંદીગઢમાં દર હજારે ૭૭૦ છોકરીઓ જોવા મળી. એક વિશેષ સમૂહની ૪૦૦ વ્યક્તિઓના સર્વેમાં દરેક હજાર છોકરાઓ પાછળ ફક્ત ૭૬૨ છોકરીઓ જોવા

મળી. આજકાલ અલ્ટ્રાસાઉન્ડ સોનોગ્રાફી મશીનથી ગર્ભમાં છોકરો છે કે છોકરી તેની ખબર પડી જાય છે. છોકરી છે એવું જાણ્યા પછી પાંચસોથી પાંચ હજાર રૂપિયામાં ગર્ભપાત થઈ જાય છે. એક સામાન્ય ભારતીય કુટુંબ માટે એક છોકરીનાં લગ્નમાં ઓછામાં ઓછા ચારથી પાંચ લાખ રૂપિયાનો ખર્ચ કરવો મુશ્કેલ હોય છે. તેના પરિણામે હિંદુ સંસ્કૃતિની વિરુદ્ધ કન્યા બ્રૂણનો ગર્ભપાત કરાવવા માટે સામાન્ય ભારતીય કુટુંબ લાચાર છે.

સવાલ એ ઊઠે છે કે કન્યા બ્રૂણનો ગર્ભપાત વધતો રહ્યો અને છોકરીઓનું પ્રમાણ ખૂબ જ ઘટી ગયું તો હિંદુ સમાજના ભવિષ્યનું શું થશે ? બાકીના છોકરાઓ ક્યાં જશે ? બીજા ધર્મમાં તો પોતાનો ધર્મ બદલીને જ લગ્ન કરી શકશો. ત્યારે હિંદુ સમાજનું શું થશે ? આજે આ દહેજપ્રથા ખોટી માનમર્યાદા અને પાખંડી રિવાજ બનીને જ આપણી સામે ઊભી નથી, પરંતુ એક કાળભૈરવ બનીને ઊભી છે જે એને પચીસથી પચાસ વર્ષમાં પૂર્ણપણે ગળી જવા માગે છે.

દહેજપ્રથાથી ફક્ત છોકરીઓના બ્રૂણની જ હત્યાઓ થઈ રહી છે, એવી વાત નથી. દહેજપ્રથાથી આપણી આર્થિક, સામાજિક અને શૈક્ષણિક સ્થિતિ પણ ખૂબ જ ખરાબ થઈ ગઈ છે. જમીન વેચી દેવી પડે છે અથવા દેવાદાર બનવા માટે લાચાર થવું પડે છે. આ રીતે સમાજમાં પોતાનો પાખંડી સામાજિક સ્તર ટકાવી રાખવાના ચક્કમાં આ જ દહેજપ્રથા તેને સમાજના નીચલા પગથિયા સુધી પહોંચાડી દે છે. દહેજપ્રથા પર કરવામાં આવતો ખર્ચ છોકરા અને છોકરીઓના શિક્ષણમાં કરીને તેમને પગભર બનવામાં સહયોગી

થાય તો કેટલું સારું થાય, પરંતુ એમાં રૂઢિવાદી સંકુચિત માનસિકતા ધરાવતા લોકો કન્યાદાનના નામે અર્થવિહીન તર્ક રજૂ કરીને દહેજને કન્યાનો યોગ્ય હક બતાવે છે. એ વખતે તેઓ ભૂલી જાય છે કે હિંદુ ધર્મમાં કન્યાદાન એ કોઈ દાનનો પર્યાય નથી. કન્યા કોઈ ભૌતિક વસ્તુ નથી કે જેને દાનમાં આપી દેવામાં આવે. હકીકતમાં આ જવાબદારીઓની આપલે છે. આ રીતે કન્યા ભ્રૂણના ગર્ભપાત માટે આ પાખંડી ધનવાન લોકો જવાબદાર છે. દહેજપ્રથા એક કુરીતિ છે.

સવાલ ઊઠે છે કે દહેજપ્રથાને કેવી રીતે રોકી શકાય ? સમસ્યા એટલી જટિલ છે કે ફક્ત કાનૂન એમાં કશું જ કરી શકતો નથી અને સરળ એટલી છે કે યુવાનોના દંદ સંકલ્પની સાથે આગળ આવતાં જ ખતમ થઈ જાય. શિક્ષણના ક્ષેત્રમાં સરકાર નૈતિક સંસ્કારના

શિક્ષણનો પાઠ્યક્રમ શરૂ કરે તેની આવશ્યકતા છે. એમાં વિદ્યાર્થીઓને તમામ પ્રથાઓ અને વ્યવસ્થાઓના લાભ અને નુકસાનની વિસ્તૃત માહિતી આપવામાં આવે. તમામ સ્વયંસેવી સંગઠનો આગળ આવે અને વર્ષમાં એકવાર વિદ્યાર્થી સંસ્કાર શિબિરનું આયોજન થાય. જેમાં કુપ્રથાઓ વિશે વિસ્તૃત ચર્ચા કરવામાં આવે અને અંતે કુપ્રથાઓના વિરોધમાં ઊભા થવાનો દંદ સંકલ્પ કરવામાં આવે. જ્યાં સુધી ઊંમરના વિદ્યાર્થીઓથી લઈ પ્રૌઢો સુધી લોકજાગરણ કરવામાં આવતું નથી અને કાયદા મુજબ દહેજ લેવા અને આપવા પર પૂર્ણ પ્રતિબંધ લાગતો નથી ત્યાં સુધી દહેજપ્રથાનો વિરોધ અને કન્યા ભ્રૂણના ગર્ભપાતનો વિરોધ ફક્ત કાગળ પરનો જ વિરોધ બનીને રહેશે જે હિંદુ સમાજ માટે ખૂબ જ ઘાતક છે.

ગુરુદક્ષિણામાં કુટેવ છોડી સારી ટેવ અપનાવો

પરમપૂજ્ય ગુરુદેવ ગુરુદક્ષિણામાં હમેશાં એક કુટેવ છોડવાનો અને એક સારી ટેવ અપનાવી લેવાનો સંકલ્પ કરાવતા હતા. આ મહિનામાં ગુરુપૂર્ણિમા આવી રહી છે. બધા જ આત્મીય ભાઈબહેનોને અમારો અનુરોધ છે કે તેઓ દરેક વર્ષની જેમ અહીં ધનની દક્ષિણા ન મોકલે. વ્યક્તિગત દુષ્ટવૃત્તિઓ અને સામાજિક બૂરાઈઓથી સમાજ કણસી રહ્યો છે. આ પાવન પર્વ પર પૂજ્ય ગુરુદેવના આદેશાનુસાર એક કુટેવ છોડવાનો અને ખાલી જગ્યા ભરવા માટે એક સારી ટેવ ગ્રહણ કરવાનો સંકલ્પ બધા પરિજનોએ લેવો જોઈએ. કઈ કુટેવો છોડી રહ્યા છો અને કઈ સારી ટેવ અપનાવી રહ્યા છો તે એક પોસ્ટકાર્ડ પર લખીને અહીં તમારાં નામ અને સરનામા સહિત મોકલી આપો. અમે એ કાર્ડને પરમપૂજ્ય ગુરુદેવ અને વંદનીયા માતાજીના સ્થૂળ પ્રતીક પ્રખર પ્રજ્ઞા-સજલ શ્રદ્ધા પર સમર્પિત કરી દઈશું કે જેથી તમારો સંકલ્પ પૂર્ણ થાય તે માટેની જોઈતી શક્તિ સીધી જ ગુરુસત્તાથી મળવા લાગે. જે પરિજનો એમ સમજતા હોય કે તેમનામાં કોઈ કુટેવ બાકી રહી નથી તો તેઓ બીજાઓને સત્ત્રવૃત્તિઓ અપનાવવાની પ્રેરણા મળે તે માટે માતા ભગવતી સ્વચાલિત પુસ્તકાલયની યોજના મુજબ રૂ. ૧-૫૦ ની પોકેટ બુક્સમાં પોતાનું નામ અને સરનામું લખીને સમાજમાં વહેંચે. પૂજ્ય ગુરુદેવને આ જ દક્ષિણા જોઈએ. ગુરુપૂર્ણિમાના અવસર પર તમે શું કરવા ઇચ્છો છો તે અમને અવશ્ય જણાવશો.

— લીલાપત શર્મા

સાધનાના ક્ષેત્રમાં પ્રવેશ અને તેની પૃષ્ઠભૂમિ

આત્મશોધન અને આત્મવિકાસની વિસર્જન તથા ગ્રહણ પ્રક્રિયા અપનાવવાના માધ્યમમાં પ્રાયશ્ચિત્ત વિધાનનું એક મહત્વપૂર્ણ કાર્ય છે. પૂર્વસિચિત કે થોડા સમય પહેલાં જ કરવામાં આવેલાં દુષ્કર્મોના દોષદુર્ગુણો અંતઃકરણ પર એક તમસથી આચ્છાદિત પડની જેમ કુસંસ્કાર બનીને જામી જાય છે. તેમની પ્રક્રિયા આત્મોકર્ષના પ્રયત્નોને અસફળ બનાવવામાં મોટો અવરોધ બનીને ઊભી રહે છે અને કોઈપણ રીતે એવી પરિસ્થિતિઓ પેદા કરે છે કે જેથી દુષ્કર્મોનો દંડ ટળી ન જાય અને પ્રગતિશીલ સૌભાગ્યનો અવસર મળી ન શકે. સાધનાના દિવસોમાં અરુચિ, અસ્વસ્થતા અને પરિસ્થિતિઓની પ્રતિકૂળતા જેવાં કેટલાંય વિષ્ણો એટલા માટે આવે છે કે જો આ માર્ગમાં સફળતા મળવા લાગે તો પછી દંડ ભોગવવાનો અવસર કેવી રીતે મળશે ? સાધનાથી જે નવા સુસંસ્કારોની લીલોતરી ઉગાડવામાં આવે છે તેને કુસંસ્કારોના વન્ય પશુઓ ઝુંડ બનાવીને આવે છે અને જોતજોતામાં ચરી જાય છે. બધા જાણે છે કે મેલા કપડા પર રંગ ચઢતો નથી અને પથરાણ જમીનમાં બગીયો થતો નથી. દુષ્કર્મોથી વિકૃત થયેલી મનોભૂમિ એવી હઠીલી હોય છે કે એ સાધનાના માધ્યમથી સુસંસ્કારોનો રંગ ચઢાવવો કે ઉપવન બનાવવાનું શક્ય જ થતું નથી. બધા પ્રયાસો નિષ્ફળ થતા રહે છે.

આ અવરોધને દૂર કરવા માટે અધ્યાત્મવિજ્ઞાનીઓ પૂર્વે કરેલાં પાપોના પ્રાયશ્ચિત્તને સાધનાનું અભિન્ન અંગ માને છે. એને ભૂમિશોધન કહેવામાં આવે છે. કાયાકલ્પ ચિકિત્સામાં સૌપ્રથમ નાડીશોધન કરાવવામાં આવે છે. આત્મિક પ્રગતિના માર્ગ પર ચાલનારાઓને સૌપ્રથમ આ જ 'કરવાનું હોય છે. ઈશ્વરીય દંડ કે સમાજ દંડ મળતા પહેલાં પોતાના

દુષ્કર્મોનો દંડ પોતે જ ભોગવી લેવો તેમજ પોતાની કુસંસ્કારી મનોભૂમિને પોતાના જ હાથે ખોદકામ અને ગુડાઈ કરીને ઉપજાઉ બનાવી લેવાના કાર્યને પ્રાયશ્ચિત્ત કહેવામાં આવે છે.

બીજાઓએ સમાજને જે નુકસાન પહોંચાડ્યું છે તેની ભરપાઈ કરવા માટે સત્પ્રવૃત્તિઓમાં વધારો કરવા તથા તે માટે પોતાનાં બધાં જ સાધનો ખર્ચ કરીને ખોદવામાં આવેલી ખાઈને પૂરી દેવી જરૂરી છે. તપ અને તિત્તિક્ષાના અમુક ઉપચારો અપનાવીને શારીરિક, માનસિક અને આર્થિક મુશ્કેલીઓ નિવારવા સ્વેચ્છાપૂર્વક પ્રયત્ન કરવો તે જ પ્રાયશ્ચિત્તની પ્રક્રિયા છે. તે માટે માર્ગદર્શક સામે પોતાની સ્મૃતિમાં જેટલાં પણ શરીરથી કે મનથી કરવામાં આવેલાં પાપકર્મોનું સ્મરણ હોય તે બધા વિસ્તારથી કહેવાં પડે છે. આને નિષ્કાસન તપ કહેવાય છે. મનભેદ તથા વેરઝેર દૂર કરવાથી મન તરત જ હળવું થઈ જાય છે. (૧) પૂર્વે કરેલાં કાર્યો પર દુઃખ મનાવવું, (૨) ભવિષ્યમાં એવું ન કરવાની પ્રતિજ્ઞા કરવી, (૩) જે કર્યું છે તે માટે તપ અને તિત્તિક્ષાના રૂપમાં દંડ ભોગવવો અને (૪) ખોદવામાં આવેલી ખાઈને પૂરવા માટે લોકોપયોગી સત્કર્મો કરવાં, આ ચાર ઉપચારોથી પ્રાયશ્ચિત્તની આખી પ્રક્રિયા સંપૂર્ણ થાય છે. આ બધું પોતાની જાતે જ નક્કી ન કરતાં કોઈ વિશ્વાસુ, અનુભવી, ઉદાર અને મનીષી સ્તરના વિશિષ્ટ મહામાનવના માનસોપચારકના માર્ગદર્શન હેઠળ કરવું જોઈએ. આ પ્રસંગોએ કેટલાય પ્રકારનાં વ્રતો, ઉપવાસ, તીર્થસેવન, દાનપુણ્ય વગેરે કષ્ટસાધ્ય કાર્યો કરવાની જરૂર હોય છે. પ્રાયશ્ચિત્તથી હળવા કરવામાં આવેલા મન પર સાધનાની ખેતી સારી રીતે ઊગે છે અને પોતાનું ધારેલું પ્રતિકૂળ ઉત્પન્ન કરે છે.

અંતરિયાળને માપવા અને વિકાસ કરવામાં જે પુરુષાર્થની જરૂર પડે છે તેને મહાપ્રજ્ઞાની અભ્યર્થના કહેવામાં આવે છે. તેનું જ બીજું નામ ગાયત્રી-ઉપાસના છે. અખિલબ્રહ્માંડમાં જે મહાપ્રાણનો ભંડાર ભરેલો પડ્યો છે તેને ઈચ્છિત માત્રામાં ગ્રહણ અને ધારણ કરવાની આવશ્યકતા પડે છે. આ કાર્ય અનુભવી તપસ્વીઓ દ્વારા નક્કી કરેલી ગાયત્રી-ઉપાસનાની પુણ્યપ્રક્રિયા અપનાવવાથી શક્ય બની જાય છે. આ સંદર્ભમાં જપ, ધ્યાન અને પ્રાણાયામની ત્રણ પદ્ધતિઓ અપનાવવી પડે છે. કયા પ્રયોજન માટે કોને કેટલા પ્રમાણમાં અને કયા ક્રમથી અપનાવવી જોઈએ તેનો નિર્ણય અનુભવી માર્ગદર્શક સાધકની મનઃસ્થિતિનું ગંભીરતાથી પરીક્ષણ કર્યા પછી જ નક્કી કરે છે. બધા માટે એકસરખું વિધાન તો નિત્યકર્મના રૂપમાં જ રજૂ થાય છે. સાધનાનું નિત્યકર્મ દરેક દિવસે આક્રમણ કરતા કુસંસ્કારોને તથા વાતાવરણના પ્રભાવને નિષ્ક્રિય કરવા માટે કરવામાં આવે છે. જેવી રીતે નિત્ય સ્નાન, કપડાં ધોવાં, દાતાણ કરવું, ક્યારો વાળવો, વાસણ માંજવા વગેરે રોજનું સફાઈનું કાર્ય માનવામાં આવે છે, તેવી જ રીતે મન પર મલિનતા ભેગી ન થાય તે માટે ઉપાસનાત્મક નિત્યકર્મો પણ કરવાનાં હોય છે. વિશિષ્ટ સાધના એનાથી જુદી છે. આત્માની પ્રગતિ માટે તેની જ વધારાની તૈયારી કરવી પડે છે.

ગાયત્રીજપની ઘણી વિધિઓ છે. ક્યારેક એમાં વધારાના બીજાંકુર પણ સામેલ કરવા પડે છે. ધ્યાનમાં નાભિચક્ર, હૃદયચક્ર અને આજ્ઞાચક્રને ત્રિવિધ શક્તિઓનું ઉદ્ગમકેન્દ્ર કહેવામાં આવ્યું છે. નાભિચક્રમાં પ્રાણની પ્રખરતા ભરેલી પડી છે જેને કુંડલિની કહે છે. હૃદયચક્રમાં પરમતત્ત્વ સાથે એકતા કરનારી અને જોડનારી સત્તા નિવાસ કરે છે, જેને ભક્તિ અને તલ્લીનતા કહે છે. આજ્ઞાચક્રના માધ્યમથી દિવ્યજ્ઞાનની, અતીન્દ્રિય ક્ષમતાઓની, દૂરદર્શિતા, વિવેકશીલતા અને દિવ્યદષ્ટિની ગંગોત્રી પ્રવાહિત થાય છે. શાપ તથા વરદાન આપતા તંતુઓ આ જ ક્ષેત્રમાં કેન્દ્રભૂત છે. ત્રિપદા ગાયત્રી આ જ ત્રણ દિવ્ય

ધારાઓથી બને છે અને ત્રિવેણી કહેવાય છે. જપની સાથે સાથે કરવાની અનેક રીતો છે જેમાં ઉપરોક્ત ત્રણ ચક્રોના વિકાસને ગ્રંથિભેદ કહેવાય છે. જીવ અને બ્રહ્મ વચ્ચે ભેદભાવ અને જુદો ભાવ રાખતા જે ત્રણ અવરોધો છે તેમને ત્રણ ક્ષેત્રોમાં ધ્યાનની ઊર્જાનો પ્રયોગ અને અભિચાર કરીને પ્રસુપ્તિને જાગૃતિમાં બદલવામાં આવે છે.

પ્રકાશવાન છવિના માધ્યમથી કરવામાં આવેલ ધ્યાનને 'બિંદુયોગ'ના નામથી અને સૂક્ષ્મ કર્ણેન્દ્રિયોના માધ્યમથી દિવ્ય ધ્વનિઓનો આભાસ આપતી પ્રક્રિયાને 'નાદયોગ'ના નામથી ઓળખવામાં આવે છે. ત્રીજો 'લયયોગ' છે જેમાં એકાકાર, ભાવવિભોર અને આનંદમગ્ન થવાની સમાધિસાધના કરવામાં આવે છે. સહસ્રારથી સંબંધિત ખેચરી મુદ્રાનું આ જ સ્વરૂપ છે. અશ્વની મુદ્રા મૂલાધારને પ્રભાવિત કરે છે. હૃદયચક્રમાં જ્યોતિમુદ્રાનું અમૃતકળશનું ધ્યાન કરવામાં આવે છે. આ બધા જ પ્રયોગો ગાયત્રી-સાધનાની અંદર આવે છે અને સાધકની સતોગુણપ્રધાન, રજોગુણપ્રધાન અને તમોગુણપ્રધાન પ્રકૃતિ જાણી લીધા બાદ નક્કી કરવામાં આવે છે. નિત્યકર્મની સાધના તો થોડાઘણા ફેરફાર સાથે બધા માટે એકસરખી છે, પરંતુ વિશેષ સાધનાઓ એ પ્રકારની છે જેવી કે અખાડામાં પહેલવાનોને ઉસ્તાદોની દેખરેખમાં વિશેષ પ્રકારની કસરતોના માધ્યમથી કરવી પડે છે. હરીફાઈમાં કુસ્તી જીતવા માટે આ પ્રકારની પ્રક્રિયા અપનાવવી પડે છે. આ સ્તર સુધી પહોંચવા માટે ફક્ત ફરવા જવા જેવી હળવી કસરતોથી કામ ચાલતું નથી.

જીવાત્માનાં ત્રણ શરીર છે — સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ અને કારણ. આ ત્રણેયને શુદ્ધ કરવા માટે ક્રમશઃ હૃદયયોગ, રાજયોગ અને લયયોગની સાધના કરવાની હોય છે. તેમના ઘણા ઉપભેદો અને સમ્મિશ્રકો છે. ઔષધિવિજ્ઞાનની જેમ જ સાધનાવિજ્ઞાનનું પણ એક સ્વતંત્ર શાસ્ત્ર છે. જેવી રીતે ચિકિત્સા ઉપચારમાં રોગીઓની ઉપસ્થિતિનું વિશેષરૂપથી ધ્યાન રાખવાનું હોય છે, તેવી જ રીતે શ્રેયાર્થીઓ માટે પણ અનુભવી

માગદર્શક, અમુક સાધના કે કેટલાય યોગ પ્રયોજનો ભેગા કરી એવો નિર્ણય કરે છે જે અભાવોની પૂર્તિ તેમજ મુશ્કેલીઓ દૂર કરાવવામાં સમર્થ થઈ શકે. મેરુદંડમાં પ્રવાહિત થતી ત્રિવિધ શક્તિધારાઓ ઈડા, પિંગલા અને સુષુમ્નાના નામથી ઓળખવામાં આવે છે. કોને કયા શરીરની પ્રધાનતા આપવાની છે અને કોને કયા ક્ષેત્રમાં પ્રવેશ કરવાનો છે તેનું આ જ ત્રણની સાથે પોતાનું તાદાત્મ્ય બેસાડે છે. આ ત્રણેયને ત્રણ લોકોમાં પ્રવેશ કરવાના ત્રણ રાજમાર્ગો કહે છે. ભૂલોક ઈડાથી, ભુવ:લોક પિંગલાથી અને સ્વ:લોક સુષુમ્નાથી સંબંધિત માનવામાં આવ્યું છે. આ ત્રણેયનું સમાન સ્વરૂપ ત્રિપદા ગાયત્રીના રૂપમાં બને છે.

ગાયત્રી મંત્ર મુખ્ય છે. એમાં શબ્દશક્તિનો સહારો લઈ ત્રણ શરીરોમાં રહેલા ત્રણ શક્તિસ્ત્રોતો સાથે સંબંધ જોડવામાં આવે છે. નિખિલ બ્રહ્માંડને ત્રણ લોકોના રૂપમાં વિભાજિત કરવામાં આવે છે. તેમની સાથે સંબંધ જોડવા માટે શબ્દશક્તિનો આશ્રય લઈ શકાય છે. મંત્રયોગના બધા ઉપચારો શબ્દશક્તિ પર આધારિત છે. વિજ્ઞાનના વિદ્યાર્થીઓ જાણે છે કે ઊર્જાના અનેક વિભાજનોમાં તાપ, ધ્વનિ અને પ્રકાશના તરંગોને પ્રાધાન્ય આપવામાં આવ્યું છે. આ ત્રણનું રૂપાંતર વિભિન્ન સ્તરના પરમાણુઓ અને જીવકોષોમાં થતું રહે છે. પદાર્થ જગતમાં પાંચ તત્ત્વોનું અને ચેતન જગતમાં પાંચ પ્રાણોનું આધિપત્ય છે. આ બન્ને ક્ષેત્રોમાં જે ઊર્જાના આધારે ગતિવિધિઓ ચાલતી રહે છે તેનું નામ ધ્વનિ છે. આને જ અધ્યાત્મના તત્ત્વજ્ઞાનીઓ 'ઔંકાર'ના રૂપમાં સ્વીકારે છે. ઔંકારથી ભૂર્ભુવ: સ્વ: ત્રણ વ્યાહતિઓ અને એમાંથી દરેકના ત્રણ ત્રણ શબ્દો છૂટા પડવાથી નવ શબ્દવાળી અને ચોવીસ અક્ષરોવાળી ગાયત્રીનો મહામંત્ર બની જાય છે. સામાન્ય રીતે એને હંસવાહિની અને આદિશક્તિના રૂપમાં, સવિતાના ભર્ગ બ્રહ્મવર્ચસ્વમાં તથા મહાપ્રજ્ઞાની ધ્યાન ધારણામાં અપનાવવામાં અને હૃદયંગમ કરવામાં આવે છે. આટલાથી જ એ માનીને ચાલવું જોઈએ કે ગાયત્રીનું તત્ત્વજ્ઞાન અને પ્રયોગ વિધાન જે ધારામાં પ્રવાહિત

થાય છે તે બ્રહ્મવિદ્યા શબ્દ પર આધારિત છે. મંત્રયોગનું રહસ્ય એ જ છે કે તેની બધી વિધિવ્યવસ્થા શબ્દશાસ્ત્રની અંદર સમજાવી શકાય છે.

આત્મા અને પરમાત્મા વચ્ચે સંબંધ બનાવવા માટે સાધનાત્મક પ્રયોજનોમાં શબ્દશક્તિનો જ પ્રયોગ કરવો પડે છે. જપ, સ્તવન, કથા, મંત્રોપચાર, પાઠ, કીર્તન, પ્રવચન, આશીર્વાદ વગેરેમાં કોઈને કોઈ રૂપમાં શબ્દનો જ પ્રયોગ થાય છે. નાદયોગના માધ્યમથી ઈશ્વરીય સંદેશ સાંભળવા તથા અદૃશ્ય જગતમાં ચાલી રહેલી ઊથલપાથલોની જાણકારી મેળવવાનું શક્ય બને છે. વિજ્ઞાને પ્રકૃતિના અંતરિયાળમાંથી એવા ધ્વનિતરંગો શોધી કાઢ્યા છે જે અત્યાર સુધીના બધા આવિષ્કારોની તુલનામાં વધુ સામર્થ્યવાન શક્તિસ્ત્રોત ઉપલબ્ધ થયો છે. ચેતનાજગત તથા પદાર્થજગતના બન્ને ક્ષેત્રોમાં ઉચ્ચસ્તરીય અનુકૂળતાઓ પેદા કરવા માટે તથા ઈચ્છિત ઉપલબ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરવા માટે શબ્દશક્તિનો જે વિશેષ વિનિયોગ ઉપચાર કરવામાં આવે છે તેને જ મંત્ર કહેવાય છે. આજે યંત્રોની બોલબાંલા છે. તેમની ઉપયોગિતા તથા સમર્થતાનો બધાને પરિચય છે. ભૂતકાળમાં પણ આવી જ રીતે મંત્રશક્તિનો પ્રયોગ થતો રહ્યો છે અને તેની પ્રભાવશક્તિ આજના અતિ મહત્ત્વપૂર્ણ યંત્રોની તુલનામાં કોઈપણ રીતે ઊતરતી નહોતી.

મંત્રવિદ્યાને ઉચ્ચસ્તરીય શબ્દવિજ્ઞાન કહી શકાય છે. મંત્રોના અક્ષરોની ગોઠવણી આત્મવિજ્ઞાનના પારંગતોએ એ રીતે કરી છે કે તેનાથી સાધકની કાયામાં રહેલા અનેક રહસ્યભર્યા શક્તિસંસ્થાનોનો વિકાસ અને વધારો થતો રહે છે. ગાયત્રી મહાવિદ્યામાં ઉચ્ચસ્તરીય રહસ્યમય શબ્દશક્તિનો એવી રીતે સમાવેશ થયેલો છે કે જેનો સિદ્ધાંત તથા પ્રયોગ કરનાર સિદ્ધપુરુષ ઉચ્ચસ્તરની સિદ્ધિઓનો પરિચય આપી શકે છે. આ લેખ વાંચીને જો તમને ગાયત્રીની ઉચ્ચસ્તરીય સાધનાની જાણકારી પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા હોય તો ગાયત્રી મહાવિજ્ઞાન મૂલ્ય રૂ. ૮૦/- વાંચવાનો પ્રયાસ કરશો.



આધ્યાત્મિક ક્રયાકલ્પની ભાવસાધના

આધ્યાત્મિક ભાવકલ્પને આયુર્વેદીય શરીરકલ્પની જેમ જ સમજવું જોઈએ. એકમાં શરીરની દુર્બળતા, રુગ્ણતા, જીર્ણતા વગેરે અણધારી પરિસ્થિતિઓથી મુક્ત કરવામાં આવે છે તો બીજામાં આસ્થા, આકાંક્ષા તથા અભ્યાસ પર ચઢી ગયેલી કુસંસ્કારિતાથી મુક્તિ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે.

શરીરની પ્રકૃતિ સંરચના એવી અદ્ભુત છે કે જો એના પર અસંયમની અસ્તવ્યસ્તતા લાદવામાં ન આવે તો એ શતાયુની ઓછામાં ઓછી મર્યાદાને પાર કરીને સેંકડો વર્ષ જીવી શકે છે. મરણ તો પ્રકૃતિનો ધર્મ છે, પરંતુ જરાજીર્ણ થઈને જીવવું તે મનુષ્યનું પોતાનું ઉપાર્જન છે. શરૂઆતથી જ યોગ્ય માર્ગ પર ચાલવામાં આવે તો કહેવું જ શું, પરંતુ મધ્યકાળમાં દિશા બદલી નાખવામાં આવે તો પણ એવો સુધાર થઈ શકે છે, જેને અદ્ભુત અને અકલ્પ્ય કહી શકાય છે.

ચેતનાતંત્રની સંરચના પણ એવી જ છે. ઈશ્વરનો અંશ હોવાને કારણે માનવીય ચેતનામાં ઉચ્ચસ્તરીય વિભૂતિઓ ભરી પડી છે. પિંડ એ બ્રહ્માંડનું નાનું સ્વરૂપ જ છે. પરમાત્માની જ નાની પ્રતિકૃતિ આત્મા છે. શરીરમાં એ બધાં જ તત્ત્વો મોજૂદ છે જે પ્રકૃતિના અંતરિયાળમાં વિશાળ તેમજ વ્યાપક રૂપમાં જોવા મળે છે. કલ્પ સાધનાથી ફક્ત આરોગ્યનો જ લાભ મળતો નથી પરંતુ તપશ્ચર્યાની ઊર્જાથી પોતાને પકાવી એવું ઘણું બધું મેળવી શકાય છે જે પ્રકૃતિના રહસ્યમય થરોમાં શોધવામાં અને મેળવવામાં આવે છે. સિદ્ધ પુરુષોનું પ્રકૃતિ પર આધિપત્ય હોય છે. એનું આધારભૂત કારણ એ છે કે કાયામાંથી એવાં જ રહસ્યોની બીજરૂપી

ઉપસ્થિતિને ખેતીકાર્ય જેવાં સાધનોથી વિકસિત કરી લેવામાં આવે છે. ફળસ્વરૂપે કાયા સંપૂર્ણ માયાનું પ્રતિનિધિત્વ કરવા લાગે છે. કાયા અને પ્રકૃતિ વચ્ચે આદાનપ્રદાન થવા લાગે છે. જેવી રીતે પૃથ્વીનાં ધ્રુવકેન્દ્રો વ્યાપક બ્રહ્માંડમાંથી પોતાની આવશ્યક સામગ્રી ખેંચી ઉપયોગ કરતા રહે છે, તેવી જ રીતે સિદ્ધ પુરુષોની કાયા ફક્ત બ્રહ્માંડવ્યાપી માયાથી અને પ્રકૃતિથી જ આદાનપ્રદાન કરતી નથી પરંતુ ચેતનાત્મક વિશેષતાના કારણે ઘણી વાર તેના પર આધિપત્ય પણ કરવા લાગે છે. તપસ્વીઓની અલૌકિક ચમત્કારી સિદ્ધિઓનું આ જ રહસ્ય છે. આત્માના નામથી ઓળખવામાં આવતી બ્રહ્મઊર્જાની નાનકડી ચિનગારીનું મૌલિક સ્વરૂપ પણ લગભગ એવું જ છે. એ પણ એટલી જ જાજવલ્યમાન અને પ્રદીપ્ત છે. દોષદુર્ગુણોને કારણે તેની તીવ્રતામાં મંદતા અને ઊર્જામાં કમી આવે છે. આ આવરણ જ તેને પતિત અને પરાજિત કરે છે. દર્પણ આગળ જે કોઈ વસ્તુ આવે છે તેનું પ્રતિબિંબ દેખાવા લાગે છે. મૂઢતા અને દુષ્ટતા સામે હોય તો આત્માનું સ્વરૂપ પણ એવું જ દેખાવા લાગે છે. જો પડદો હટાવી દેવામાં આવે તો દશ્ય બદલાતાં વાર લાગતી નથી.

પુરુષ અને પુરુષોત્તમની, જીવ અને બ્રહ્મની, નર અને નારાયણની એકતાનું સમર્થન કાલ્પનિક નથી. યોગી લોકોનું પ્રમાણ અને ઉદાહરણ સામે છે. એમને ઈશ્વર તો નહીં પરંતુ ઈશ્વર જેવા ઈશ્વરના પ્રતિનિધિ માનવામાં આવે જ છે. આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવી તે દરેકને માટે શક્ય નથી. મનુષ્ય શરીરમાં અનેક દેવદૂતો સમય સમય પર આવ્યા છે અને એવાં કાર્યો કરતા રહ્યા કે જેથી એમને અવતારની તથા ભગવાનની

માન્યતા મળી. આ સ્થિતિ ઉપલબ્ધ કરવા માટે કોઈ દૈવી વરદાનની જરૂર પડતી નથી. મનુષ્ય પોતાના જ પરાક્રમ અને પુરુષાર્થથી દોષદુર્ગુણોનાં આવરણોને તોડે છે તથા ચક્રવ્યૂહ ભેદન કરીને બહાર નીકળી જાય છે. ચક્રવ્યૂહ ભેદન જેવી પ્રક્રિયાઓ ભવબંધનોની બેડીઓ તોડવા અને ચક્રવ્યૂહમાંથી બહાર નીકળવાની ભાવનાત્મક પ્રક્રિયા છે. તેને પૂરી કરતા યોગીઓ એ જીવનમુક્ત સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે છે જેનું સાલોક્ય, સામીપ્ય, સારુપ્ય અને સાયુજ્ય નામોથી વર્ણન તથા વિવેચન કરવામાં આવે છે.

‘યોગ’ કોઈ શારીરિક કે પદાર્થને લગતી હલનચલનનું નામ નથી, જેમ કે આસન, પ્રાણાયામ કે નેતિ, ધૌતિ વગેરેને મોટેભાગે કહેવામાં આવે છે. આ તો શરીર અને મનનો વ્યાયામ માત્ર છે, જે પ્રકારાંતરથી આત્મસુધારમાં સહાયક સિદ્ધ થાય છે. તાત્વિક રીતે યોગ અંતઃકરણ પર જામી ગયેલાં અનિરચનીય આવરણોને હટાવી તેમના સ્થાને ઉચ્ચસ્તરીય પરિધાન પહેરવાની ભાવનાત્મક પ્રક્રિયા છે. જેમાં ટેવાયેલી આદતોના રૂપમાં સ્વભાવનું અંગ બની ગયેલી કુસંસ્કારિતાનાં મૂળિયાં કાપવાના હોય છે અને એ ઝાડઝાંખરાના સ્થાને ઉચ્ચસ્તરીય આસ્થાઓને અંતઃકરણમાં ઉગાડી પરિપુષ્ટ કરવાની હોય છે. અંતઃક્ષેત્રનું આ સમુદ્રમંથન જ ‘યોગ’ છે. એક વખતે ખારા જળયુક્ત સમુદ્રને વલોવીને વિષને હટાવી અમૃત જેવી અનેક વિભૂતિઓને મેળવવામાં આવી હતી. યોગ વ્યક્તિગત ‘સમુદ્રમંથન’ છે. જેની સંપૂર્ણ પ્રક્રિયા અંતઃક્ષેત્રમાં ચાલે છે. એને જ યોગસાધના કહેવાય છે. ટૂંકમાં આંતરિક શુદ્ધતાને ‘યોગ’ અને ક્રિયાપ્રક્રિયામાં સંયમ તથા અનુશાસનના સમાવેશને ‘તપ’ કહેવામાં આવે છે. આ પ્રયોજનોને પૂરાં કરવા માટે કેટલાક

પ્રત્યક્ષ પ્રયોગોપચાર પણ કરવા પડે છે. યોગ સાધના, ધ્યાનને લગતી અને તિતિક્ષાને લગતી બધી જ તપશ્ચર્યાઓ આવાં જ નિર્ધારણોથી ભરેલી પડી છે. આટલું હોવા છતાં અંતઃકરણનો કાયાકલ્પ શક્ય બની શકે તે માટે જ ઉપચારોની જરૂર પડે છે એ તથ્ય સમજી લેવું જોઈએ. દષ્ટિકોણ અને કાર્યપ્રવાહમાં નીચતા યથાવત્ બની રહે અને ક્રિયાપ્રક્રિયાના રૂપમાં ચિત્રવિચિત્ર ઉપચાર ચાલતા રહે તો સમજવું જોઈએ કે મૂળની ઉપેક્ષા કરીને પાન ધોવા જેવી વિડંબના ચાલી રહી છે.

મંથનમાં વલોણી ફેરવવામાં આવે છે. એની દોરી એકવાર આગળ ચાલે છે તો બીજીવાર પાછી આવે છે. પાછા વળવું તે ચિંતન અને આગળ વધવું તે મનન છે. ચિંતનને આત્મસમીક્ષા અને આત્મસુધાર કહી શકાય છે. વાસ્તવમાં એને તપશ્ચર્યા તથા સંયમનું અનુશાસન અપનાવવાની પૃષ્ઠભૂમિ કહેવી જોઈએ. મનનને આત્મનિર્માણ અને આત્મવિકાસની પૃષ્ઠભૂમિ કહેવી જોઈએ. ક્ષુદ્રતાને મહાનતા સાથે જોડી દેવી જ યોગ છે. આ ઉદ્દેશ માટે કામનાને ભાવનામાં, તુચ્છને મહાનમાં અને સીમિતને અસીમમાં બદલવાનું હોય છે. આ જ યોગ છે. એમાં પોતાની આસ્થાઓ, આકાંક્ષાઓ તથા ચિરકાળથી સંચિત થયેલી ટેવોને કેવી રીતે ઉચ્ચસ્તરીય બનાવી શકાય તેનો નિર્ણય અને કાર્યક્રમની રૂપરેખા બનાવવાની હોય છે. પ્રગતિક્રમને વ્યવહારમાં ઉતારવાની યોજનાબદ્ધ સાહસિકતાની પૃષ્ઠભૂમિ મનનના માધ્યમથી જ બને છે.

સાધનાની અવધિમાં આસ્થા તથા વિચારણાના ક્ષેત્રના નવનિર્માણનો પ્રયત્ન પૂરી તત્પરતા સાથે ચાલતો રહેવો જોઈએ. શરીર તપ અને અનુશાસનમાં લાગેલું રહે. સમયચર્યા અનુશાસનના બંધનમાં બંધાયેલી

રહેવાની સાથે વિચારપ્રવાહને સતત ભૌતિક ક્ષેત્રથી હટાવીને અંતર્મુખી રહેવા માટે વિવશ કરવામાં આવતો રહે. આ સમયમાં વિચારપ્રવાહને ભૌતિક ક્ષેત્રની ચિંતાઓ અને સમસ્યાઓથી જુદો જ રાખવો જોઈએ. જેને માટે ક્યારેય ગંભીરતાપૂર્વક વિચારવામાં આવ્યું નથી તથા જે ઉદ્દેશ માટે આ જન્મ મળ્યો છે તેના પર ચિંતન કરવામાં ન આવે તેનો વિચાર આ સમયમાં કરવો જોઈએ. જે ક્ષેત્રની ક્યારેય સફાઈ કરવામાં આવી નથી કે દૃષ્ટિ પણ ગઈ નથી તેને આ દિવસોમાં સ્વચ્છ કરવાથી લઈ સુંદર અને સુસજ્જિત બનાવવા માટે તત્પરતા તથા તન્મયતાની સાથે જોડાઈ જવું જોઈએ.

સાધનાકાળમાં જપ તથા અનુષ્ઠાન કરતી વખતે એકાગ્રતા, તલ્લીનતા અને ઈશ્વરીય ગુણો સાથે એકરૂપતાનું ધ્યાન કરવામાં આવે છે. આ સમય બાદ કરતાં બાકીના સંપૂર્ણ સમય દરમ્યાન સતત વિચારમંથન કરતા રહેવું જોઈએ. સાધનાનો અર્થ જ અનુશાસન અને મક્કમતાથી વિચારોને સાધી લેવા તે છે. જ્યારે ક્ષણેક્ષણ મનન ચાલતું રહે ત્યારે જ આ શક્ય છે. તો જ રોજની ક્રિયાઓમાં સાધના તેનો ચમત્કાર બતાવવા લાગશે. પોતાનાં કાર્યોમાં એ બધી જ ઉપલબ્ધિઓ સાકાર થતી દેખાવા લાગશે જેની ચર્ચા આપ્તવચનો અને શાસ્ત્રોમાં કરવામાં આવી છે.

ચિંતન અને મનન માટે સતત મંથન સિવાય રોજ એક કલાક જુદો ફાળવવામાં આવે જેમાં ફક્ત આત્મસમીક્ષા, સુધાર અને વિકાસની પ્રક્રિયામાં જ તલ્લીન રહેવામાં આવે. આ સિવાય ગમે ત્યારે, ખાલી રહેવાની કે કામ કરતા રહેવાની સ્થિતિમાં આ ચિંતન અને મનનનો ઉપક્રમ ચાલુ રાખી શકાય છે. બંનેને એકબીજાના પૂરક સમજવા જોઈએ. મળત્યાગ કર્યા પછી જ પેટ ખાલી થાય છે, ભૂખ લાગે છે અને ભોજન

ગળામાં ઊતરે છે. ધોલાઈ પછી રંગાઈ થાય છે. પાયો ખોદા પછી જ દિવાલ ચણવામાં આવે છે. શ્વાસ છોડવાથી જ નવો શ્વાસ મળે છે. ચાલતી વખતે પાછળનો પગ ઉપડે છે અને આગળનો પગ આગળ વધે છે. પહેલાં આત્મશુદ્ધિ થઈ જાય પછી આત્મવિકાસનો ક્રમ આવે છે. જે લોકો ચિંતન અને ચરિત્રમાંથી હલકાપણું હટાવવાની જગ્યાએ સીધા જ ઈશ્વર સુધી પહોંચવાની, સાક્ષાત્કાર કરવાની કે યોગસિદ્ધિઓની વાત કરે છે તેમને હવામાં તરતા કે કલ્પનાલોકનાં પંખીઓ જ કહી શકાય છે. આવા શેખચલ્લિઓ અધ્યાત્મક્ષેત્રમાં ઓછા નથી જે ગમે તેવી ક્રિયા અને પ્રક્રિયાને બધું જ માની બેસે છે તથા ચિંતન સુધાર્યા વિના મહેનત કે પ્રયત્નોના આધાર પર જ સાધનામાં સફળતાના સપનાઓ જુએ છે.

શરીરકલ્પમાં કુટીપ્રવેશની અને આહારવિહાર અપનાવતા રહેવાની જરૂર પડે છે. સાથે જ ચિંતનને પણ શારીરિક પરિવર્તનની સીમામાં જ ધુમાવતા રહેવું પડે છે. એ ચોક્કસ ક્ષેત્રમાં ચિંતન કરતા રહેવાથી જ શરીરકલ્પ શક્ય બની શકે છે. જો આવું થઈ ન શકે તો કુટીપ્રવેશની સ્થિતિમાં પ્રયોગની અસફળતા અને વ્યર્થતાની શંકા છવાયેલી રહે, મન ગભરાવા લાગે તથા ઉદ્વિગ્નતા છવાયેલી રહે. ઠીક એ જ રીતે સાધના અને અનુષ્ઠાનના સમયમાં જો સાધક ફક્ત આહારસંયમ તથા મોઢામાં જીભ હલાવીને કમને જપ કરતો રહે અને આત્મચિંતનની ઉપેક્ષા કરે તો સમજવું જોઈએ કે શરીરશ્રમ કરવાથી જેટલો લાભ મળી શકે છે તેટલો જ લાભ મળશે. શાસ્ત્રકારો અને અનુભવી સિદ્ધપુરુષોએ જે ઉચ્ચસ્તરીય પ્રતિફળ બતાવ્યું છે તેની આશા મનોયોગના અભાવમાં કરી ન શકાય.

ચિંતનનો વિષય અનુશાસન છે અને તેને જ

‘સંયમ’ કહેવામાં આવે છે એ સમજી લેવું જોઈએ. ઈન્દ્રિય, અર્થ, સમય તથા વિચારસંયમની અંતર્ગત વિભિન્ન પાસાઓની ચર્ચા થતી રહી છે. સાધકે પોતાના વર્તમાન સ્વભાવ અને અભ્યાસમાં કઈ જાતની ક્યાં ઊણપ રહે છે તેની નિષ્પક્ષ નિરીક્ષક અને કઠોર પરીક્ષકની જેમ આ પ્રસંગોએ ચકાસણી કરવી જોઈએ. આત્મપક્ષપાત એ મનુષ્યનો સૌથી મોટો દુર્ગુણ છે. બીજાઓ પ્રત્યે કઠોરતા રાખવાની, તેમના દોષો શોધવાની અને પોતાના દોષો છુપાવવાની મોટાભાગના લોકોની આદત હોય છે. સખતાઈથી આત્મસમીક્ષા કરવાની ક્ષમતા આધ્યાત્મિક પ્રગતિનું પ્રથમ ચિહ્ન છે. ચિત્ત, ગુણ, કર્મ અને સ્વભાવમાં ઘૂસી ગયેલી અનિચ્છનીયતાઓને બારીકાઈથી શોધી કાઢવી, તેમને કોઈપણ રીતે હટાવવી તથા અભ્યાસ માટે એવી

દિનચર્યા બનાવવી કે જેને અપનાવીને ચારેય સંયમોનો ક્રમબદ્ધ અભ્યાસ ચાલતો રહે એમાં જ સાધકનો પુરુષાર્થ છે.

આટલું બની શકે તો એ પછીનો આત્મિક પ્રગતિનો માર્ગ સરળ બની જાય છે. જીવનલક્ષ્યની પ્રાપ્તિ પૂજા ઉપચારોથી થઈ શકતી નથી. એ તો ફક્ત આત્મજાગરણની ક્રિયા જ પૂર્ણ કરે છે. એ માટે આત્માને શ્રદ્ધા, નિષ્ઠા અને પ્રજ્ઞા જેવી ઉચ્ચકક્ષાની આસ્થાઓથી ટેવાઈ જવું પડે છે. પોતાનો સુધાર કરવા તથા ઈશ્વરના ઉદ્ધાનને સુવિકસિત બનાવવામાં કુશળ માળીની ભૂમિકા અદા કરવામાં આવે. સ્ત્રીની વિશ્વવ્યવસ્થામાં ઉત્કૃષ્ટતા બનાવવા અને વધારવાથી ઈશ્વરની ઈચ્છા પૂરી થવાની સાથે સાથે આત્મકલ્યાણનું તથા આત્મોત્કર્ષનું પ્રયોજન પણ પૂર્ણ થાય છે.

યુગસૈનિકો ‘અનુકરણીય-અભિનંદનીય’ સ્તંભથી પ્રેરણા મેળવે

યુગસૈનાઓ દ્વારા કરવામાં આવેલા પ્રયાસોની જાણકારી ‘અનુકરણીય-અભિનંદનીય’ સ્તંભમાં સતત પ્રકાશિત કરવામાં આવી રહી છે. સમાચાર એટલા બધા હોય છે કે બધી સૂચનાઓ પત્રિકાઓ પત્રિકામાં પ્રકાશિત કરવાનું શક્ય નથી. જે યુગસૈનાઓ સારું કાર્ય કરી રહી છે, તેમના અનુકરણીય પ્રયાસોથી પ્રેરણા લઈને અન્ય યુગસૈનાઓએ પણ એવા જ પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. કરવામાં આવેલા પ્રયાસોની જાણકારી અમને પણ આપવી જોઈએ.

કેટલાંક સ્થળોથી બે-ચાર પરિજનોએ યુગસૈનિકના શપથપત્રો ભરી મોકલ્યા છે. એવા યુગસૈનિકોને અમારો અનુરોધ છે કે તેઓ પોતાના ૨૪ સહયોગી બનાવે તથા યુગસૈનાનું ગઠન કરી યુગ સૈનાનાયકની પસંદગી કરી લે. યુગ સૈનાનાયક સહિત બધા યુગસૈનિકોનાં નામ અને સરનામાં મોકલી પ્રમાણપત્ર મંગાવી લે.

મુશ્કેલીઓથી ડરશો નહીં, પ્રયત્ન કરતા રહો

જો તમે કોઈ દોષ સુધારવા ઈચ્છતા હો કે કોઈ મુશ્કેલી દૂર કરવા માંગતા હો, તો એક જ પ્રક્રિયા છે - પોતાને પૂર્ણપણે ચેતનવંતા બનાવી રાખો, પૂર્ણપણે જાગૃત રહો. સૌથી પહેલાં તમારે પોતાના લક્ષ્યને સાફ જોવું પડશે, પરંતુ તે માટે પોતાના મન પર ભરોસો રાખશો નહિ, કેમ કે એ વારંવાર ભટકતું રહે છે. ઘણી જાતની શંકાઓ, ભ્રમ અને આનાકાની કરતું હોય છે. તેથી એકદમ શરૂઆતમાં જ તમારે એ ચોક્કસપણે જાણી લેવું જોઈએ કે તમે શું ઈચ્છો છો, તે મન પાસેથી જાણવું ન જોઈએ, પરંતુ એકાગ્રતા દ્વારા, ઈચ્છા દ્વારા અને સંપૂર્ણ રીતે સંકલ્પશક્તિ દ્વારા જાણી લેવું જોઈએ. આ ખૂબ જ જરૂરી વાત છે.

બીજું, ધીરે ધીરે પરીક્ષણ દ્વારા, સતત અને સ્થાયી જાગૃકતા દ્વારા તમારે એક પદ્ધતિ શોધી કાઢવી જોઈએ જે તમારા પોતાના માટે વ્યક્તિગત હોય, ફક્ત તમારા માટે જ ઉપયોગી હોય. દરેક વ્યક્તિએ પોતાની અંગત પ્રક્રિયા શોધી કાઢવી જોઈએ કે જે વ્યવહારમાં લાવવાથી ધીરે ધીરે વધુમાં વધુ સ્પષ્ટ અને સુનિશ્ચિત થતી જાય. તમે એક વિષયને સુધારો છો, બીજાને એકદમ સરળ બનાવી દો છો અને ક્રમશઃ આ રીતે આગળ વધતા રહો છો. આ રીતે કેટલાક સમય સુધી બધું ઠીક-ઠીક

ચાલતું રહે છે.

પરંતુ એક મનગમતી સવારે તમારી સામે મુશ્કેલી આવીને ઊભી રહી જશે, એકદમ અકલ્પનીય અને તમે નિરાશ થઈને વિચારશો કે બધું વ્યર્થ બની ગયું. પરંતુ વાત જરાપણ એવી નથી. જ્યારે તમે પોતાની સામે આ પ્રકારની કોઈ મુશ્કેલી જુઓ છો ત્યારે એ કોઈ નવી વાતની શરૂઆત હોય છે, એ તમે નિશ્ચિત રૂપથી જાણી લો. આ રીતે વારંવાર બનતું રહેશે અને કેટલાક સમય બાદ તમને એની ટેવ પડી જશે. હતાશ થવાની અને પ્રયત્ન છોડી દેવાની વાત તો દૂર રહી, તમે દરેક વખતે પોતાની એકાગ્રતા, પોતાની ઈચ્છા અને પોતાના વિશ્વાસને વધારતા જશો અને જે નવી સહાયતા તમને મળશે તેની મદદથી તમે બીજાં સાધનોને વિકસિત કરશો અને જે સાધનોને તમે પાર કરી ચૂક્યા છો તેમના સ્થાન પર એમને બેસાડશો.

સૌથી મહત્વનું એ છે કે તમે જે કંઈ જાણો તેને વ્યવહારમાં લઈ આવો અને જો તમે સતત પ્રયત્ન કરતા રહેશો, તો અવશ્ય સફળ થશો. મુશ્કેલીઓ વારંવાર આવશે. તમે જ્યારે લક્ષ્ય સુધી પહોંચી જશો ત્યારે, ફક્ત ત્યારે જ બધી મુશ્કેલીઓ કેવળ એક જ વારમાં સદાને માટે અલોપ થઈ જશે.

જ્ઞાનયજ્ઞ પ્રતિનિધિ બનો - જ્ઞાનયજ્ઞ સમિતિ બનાવો

પરમપૂજ્ય ગુરુદેવના ચિંતનને સાહિત્યના માધ્યમથી ઘેર ઘેર પહોંચાડવા માટે સંકલ્પિત પરિજનો કે જેઓ ક્ષેત્રમાં ગોંઠિ લઈ શકે, પ્રવચન કરી શકે તથા શ્રીરામ ઝોલા પુસ્તકાલય, માતા ભગવતી સ્વચાલિત પુસ્તકાલય તેમજ ગાયત્રી જ્ઞાનયજ્ઞ યોજનાને સમજાવી પરિજનો પાસેથી સંકલ્પપત્રો ભરાવી શકે એવા જ્ઞાનયજ્ઞ પ્રતિનિધિની જવાબદારી લઈ શકતા મહાનુભાવો અહીં પત્ર મોકલી આપે જેથી તેમના પ્રશિક્ષણની વ્યવસ્થા બનાવી શકાય.

મનુષ્યનો સૌથી મોટો વિવેક, ગૌરવ અને વિભૂતિ તેની વિદ્વતા છે. જ્ઞાનથી વધીને બીજી કોઈ સંપત્તિ આ સંસારમાં નથી.

ઊર્જાનો અભાવ જ થાક છે

સતત શ્રમ અને ભાગદોડના આ જમાનામાં થાક ખૂબ જ સ્વાભાવિક સત્ય બની ગયું છે. જોકે થોડા સમયના વિશ્રામ બાદ એનાથી છૂટકારો મેળવી શકાય છે, છતાં થોડું કામ કરીને થાકી જવું, શરીર ઠીલું પડી જવું અને મન ભારે થઈ જવું તે આજના જીવનનું એક અભિન્ન અંગ બની રહ્યું છે. કેટલાક લોકો તો આરામ અને ઊંઘ લીધા પછી પણ શરીરનું હલકાપણું અને તાજગીનો અનુભવ કરી શકતા નથી અને સ્થાયી કે જીર્ણ થાકની ગંભીર સમસ્યાનો ભોગ બની જાય છે. થાકની આ વધતી જતી સમસ્યાથી સ્કૂલના છોકરાઓથી લઈ યુવાનો સુધી, વૃદ્ધ અને શ્રમજીવીઓથી લઈ બુદ્ધિજીવી અને વેપારીઓ સુધી અને સામાન્ય ગૃહિણીઓથી લઈ કામ કરતી સ્ત્રીઓ સુધી બધાં ઓછાવત્તા અંશે પ્રભાવિત છે. અમેરિકા જેવા વિકસિત દેશોમાં તો આ સમસ્યા હજી વધુ ગંભીર રૂપ ધારણ કરી રહી છે. જર્નલ ઓફ અમેરિકન મેડિકલ એસોસિએશનના એક રિપોર્ટ મુજબ ત્યાં ચિકિત્સકો પાસે આવતા રોગીઓમાંથી ૨૪ ટકા સ્થાયી થાકથી પીડાતા હોય છે. એમાં ૨૮ ટકા સ્ત્રીઓ અને ૧૯ ટકા પુરુષો હોય છે.

આશ્ચર્ય થાય છે કે ધરતીનું સૌથી બુદ્ધિમાન અને વિકસિત પ્રાણી મનુષ્ય જ કેમ જડતાના અંધકારમાં ખોવાઈ રહ્યો છે, જ્યારે મનુષ્ય સિવાયનાં પ્રાણીઓ, અન્ય જીવજંતુઓ, વનસ્પતિ અને તથાકથિત જડપ્રકૃતિ સુધ્ધાં ઊર્જાથી ભરપૂર અને સતત ગતિશીલ છે. પક્ષીઓ સવારે ઊઠે છે, ખીલે છે અને ગાય છે. થાક્યા વગર શ્રમથી પોતાનો માળો બનાવે છે અને પોતાનાં બચ્ચાં માટે આહાર ભેગો કરે છે. ખિસકોલી એક ઝાડથી બીજા ઝાડ પર અને એક ડાળીથી બીજી ડાળી પર ઉછળકૂદ કરતી રહે છે. વનસ્પતિજગત તો વસંત

ઋતુમાં જાણે પોતાની ચરમ જીવંતતા અને ઉલ્લાસથી પ્રગટ થાય છે. પ્રકૃતિ પોતે પણ ઊર્જાથી ભરપૂર છે. સમુદ્રના કિનારાઓ સાથે લહેરો અથડાઈ રહી છે અને નદીઓ રોકાયા વિના સાગર તરફ ગતિશીલ છે. વહેતો પવન પોતાની સાથે બધાને ઝુલાવે છે. પૃથ્વી પોતાની ધરી પર સક્રિય છે અને સૂર્યની આજુબાજુ ચોક્કસ ગતિથી ફરી રહી છે. સૂર્ય પોતે પણ દરેક પળે કલ્પના ન કરી શકાય તેટલી ગરમી અને પ્રકાશ ફેલાવી રહ્યો છે.

મનુષ્ય ફક્ત તેની ભોગવાઈ જીવનપદ્ધતિને લીધે થાકેલો, હારેલો અને પરેશાન છે. આ કારણથી જ એ ઊર્જાના નૈસર્ગિક સ્ત્રોતથી વિખૂટો પડી રહ્યો છે. ખાવાપીવાની ખરાબ આદતો, આહારવિહારનો અસંયમ, નિષેધાત્મક ચિંતન, અવ્યવસ્થિત જીવનપદ્ધતિ અને ભાવનાત્મક વિષમતાઓને કારણે તેની જીવનશક્તિ નીચેવીને થાકના ધનધોર અંધકારમાં ધકેલી રહી છે.

સ્વભાવિક રીતે જ મનુષ્યમાં શક્તિનું પ્રમાણ મર્યાદિત હોય છે. એનાથી જ તેનો જીવનવ્યવહાર ચાલતો રહે છે. આ શક્તિ ટકેલી રહે ત્યારે જ એ કુશળતાપૂર્વક કાર્ય કરતો રહી શકે છે. શક્તિ ઘટવાની સાથે જ તેની કાર્યકુશળતામાં નિરંતર ઘટાડો થવા લાગે છે. એનાથી જ કાર્યમાં અરુચિ થવા લાગે છે અને કામોમાં ભૂલો થવા લાગે છે. થોડી થોડી વારમાં ધ્યાન-ભંગ થઈ જાય છે અને ચેતનામાં ભારેપણું આવવા લાગે છે. મગજની નસો ખેંચાવા લાગે છે, ક્યારેક માથું પણ દુઃખવા લાગે છે, આંખો નિસ્તેજ અને કમજોર થઈ જાય છે અને સ્વભાવમાં ચીરિયાપણું અને ખીજ વગેરે આવવા લાગે છે. આ બધાં જ થાકનાં લક્ષણો છે.

શારીરિક ઊર્જાનો મુખ્ય સ્ત્રોત આહાર છે. પ્રાકૃતિક રૂપથી મળતા સુખાચ્ય અને પૌષ્ટિક આહારથી શરીરને જોઈતા પ્રમાણમાં ઊર્જા મળે છે. ચોક્કસ સમયે યોગ્ય પ્રમાણમાં આહાર લેવો તે જ યોગ્ય છે, નહિ તો પાચનતંત્ર પર બોજ નાંખવાથી એ થાકમાં વધારો કરે છે. સફેદ ખાંડની જગ્યાએ પ્રાકૃતિક શર્કરા, ડબ્બાઓમાં પેક ફાસ્ટફૂડ અને કોકાકોલાની જગ્યાએ લીલાં શાકભાજી, દૂધ, ફળો, અંકુરિત અનાજ વગેરે સ્વસ્થ વિકલ્પો છે.

થાકનાં કેટલાંક સ્પષ્ટ કારણોમાં શરીરના ગંભીર રોગો જેવા કે એનિમિયા, થાઈરોઈડ, કૃમિજવર, મધુપ્રમેહ, કીડનીના રોગો, ટી. બી. કે અન્ય જીર્ણ રોગો થઈ શકે છે, જેમાં ઊર્જા અને જીવનશક્તિમાં ઝડપી ઘટાડો થાય છે. એમનો દાક્તરી નિદાન દ્વારા ઉપચાર કરવો જરૂરી છે. સામાન્ય કમમાં થાકનો શરીર કરતાં મન સાથે વધુ સંબંધ છે. વાસ્તવમાં ભાવનાત્મક અને મનોવૈજ્ઞાનિક સમસ્યાઓથી પેદા થયેલો તણાવ શરીરને ખૂબ જ થકવી દે છે. એક અધ્યયન મુજબ સ્થાયી થાકથી પીડાતા ૮૦ ટકા રોગીઓ નિરાશા કે તણાવજન્ય માનસિક રોગોથી પીડાતા હતા.

તણાવમાં શરીરની અંદર 'લડો અથવા ભાગો'ની સ્થિતિથી લડવામાં ઊર્જા વપરાય છે. તણાવની સ્થિતિ જો વધુ વખત સુધી બની રહે, તો ઊર્જા અતિશય ક્ષીણ થઈ જાય છે. તણાવ, ભય કે ઉદાસીનતાજન્ય સ્થિતિમાં મગજમાં એવા ન્યૂરોસાયણોનો સ્ત્રાવ થાય છે, જે શરીરના ઊર્જા ઉત્પાદનતંત્ર તથા પાચનતંત્ર અને પ્રતિરક્ષાતંત્રને દુર્બળ બનાવે છે. શરીરના પાચનતંત્રને નુકસાન થવાથી આહારમાંથી મળતી ઊર્જા મળી શકતી નથી. તે સિવાય મગજમાંથી સ્રવિત ન્યૂરો રસાયણ ઈમ્યૂનોમોડ્યુલેટર પ્રતિરક્ષાતંત્રને દુર્બળ બનાવે છે.

માનસિક તણાવથી પેદા થતો થાક મુખ્યત્વે મનુષ્યના નિષેધાત્મક ચિંતનના કારણે હોય છે. જીવનમાં સાર્થક કાર્યના અભાવમાં ખાલી અને કામ વગરની વ્યક્તિ એનાથી વધુ ઘેરાયેલો જોવા મળે છે.

એવી વ્યક્તિ જીવનને ભારની જેમ ઊંચકીને ફરે છે અને પોતાની જ કુંઠાઓને કારણે એને સ્થાયી થાકની સમસ્યા સતાવતી રહે છે. આવા થાકનો અનિદ્રા કે ઓછી ઊંઘના રોગ સાથે અતૂટ સંબંધ છે. ઓછી ઊંઘ પૂરી કરવા માટે ઊંઘની ગોળીઓ ખાવાથી તાત્કાલિક રાહત તો મળી જાય છે, પરંતુ થાક યથાવત્ રહે છે. ઊંઘની ગોળીઓ ખાવાથી જેટલું નુકસાન થાય છે તેટલું ઓછી ઊંઘ આવવાથી થતું નથી. આવી વ્યક્તિ જો ઈચ્છે તો પોતાની દૈન્ય ઈચ્છાશક્તિ તથા આહારવિહારમાં ફેરફાર કરીને અનિદ્રાના રોગ પર કાબૂ મેળવી શકે છે.

જીવનને સાર્થક ઉદેશો માટે ખપાવીને તથા પોતાની ઈચ્છાઓને વ્યાપક આધાર આપીને વ્યક્તિ થાકની સમસ્યાથી સારા પ્રમાણમાં મુક્તિ મેળવી શકે છે. જ્યાં આરામપ્રિય અને ઉદેશ્યહીન માણસ થોડા કામથી જ થાકી જાય છે ત્યાં ઉદેશ્યનિષ્ઠ માણસ દીર્ઘકાળ સુધી થાક્યા વિના કામ કરી શકે છે. થાકનો શરીર કરતાં મન સાથે વધુ સંબંધ હોવાથી એનાથી પ્રભાવિત વ્યક્તિએ પોતાની સંપૂર્ણ જીવનશૈલીનું અવલોકન કરવું જોઈએ અને તણાવ પેદા કરતાં તત્વોને દૂર કરવાના યોગ્ય તે પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. આમ જોઈએ તો થાકનો તાત્કાલિક તથા સૌથી અસરકારક ઉપચાર વિશ્રામ છે. થાકેલા શરીર અને મનને પૂર્ણ આરામ આપવાથી થાકથી રાહત મેળવી શકાય છે. ઓછા સમયના વિશ્રામ સિવાય પૂર્ણ વિશ્રામનો અચૂક ઉપાય ઊંઘ છે, જે થાકેલા હારેલા વ્યક્તિ માટે ટોનિકનું કામ કરે છે. અતિશય શ્રમ અને માનસિક તણાવથી ખર્ચાયેલ ઊર્જાની ભરપાઈ સારી અને ગાઢ ઊંઘથી થઈ જાય છે.

સુવ્યવસ્થિત અને સુનિયોજિત ઢંગથી કાર્ય કરવાથી પણ વ્યક્તિ બિનજરૂરી તણાવ અને થાકથી બચી શકે છે. મનગમતું કાર્ય કરવાથી પણ મનુષ્ય ઓછો થાકે છે અને એકી સાથે વધુ સમય સુધી કાર્ય કરી શકે છે. આથી કામમાં રુચિ લેવાથી થાક દૂર થાય છે. કાર્ય કરવાના સમયને જો નાના નાના ટુકડાઓમાં વહેંચી દેવામાં આવે, તો કાર્ય કરનાર ઝડપથી થાકી

જતો નથી. કામ કરતી વખતે વચ્ચે વચ્ચે થોડો સમય આરામ કરી લેવાથી ઝડપથી થાક લાગતો નથી. થોડોક આરામ ખર્ચ થયેલી શક્તિને પાછી આપી દે છે. કામ કરતી વખતે વચ્ચે વચ્ચે મનોરંજનની વ્યવસ્થા કરી લેવાથી પણ થાકને દૂર રાખી શકાય છે.

કામની એકરસતા પણ થાકનું કારણ બને છે. આવા સમયે કામમાં પરિવર્તન કરવાથી થાક દૂર થઈ જાય છે. મહાત્મા ગાંધી આ સિદ્ધાંતનું કુશળતાથી પાલન કરતા હતા. શારીરિક કાર્ય કર્યા બાદ માનસિક કાર્ય અને માનસિક કાર્ય કર્યા બાદ શારીરિક કાર્યની અદલાબદલી કરતા રહેવાથી થાક દૂર થતો રહે છે. એમાં ઝડપથી કાર્ય પતાવી લેવાની પ્રવૃત્તિ પણ સારી હોય છે. મંદ ગતિથી કામ કરનાર કાર્ય કરવાની યોજના પર જ વિચાર કરતો રહી જાય છે. આ વિચાર કરવાથી જ એમને થાક ઘેરી લે છે. તેથી યોજનાનું વ્યાવહારિક રૂપ જોઈને તેને નાના નાના ખંડોમાં ક્રિયાન્વિત કરી લેવા જોઈએ. નાની નાની સફળતાઓ મનને ઉત્સાહિત બનાવી રાખે છે અને થાકને પાસે આવવા દેતી નથી. ભૂતકાળમાં મળેલી સફળતાઓનું સ્મરણ પણ થાકેલા હારેલા મનને ઉત્સાહથી ભરી દેવાનો પ્રભાવશાળી ઉપાય છે.

કોઈપણ વ્યક્તિ પોતાની શક્તિ મુજબ જ કાર્ય કરી શકે છે. આથી પોતાની શારીરિક તથા માનસિક શક્તિને અનુરૂપ કાર્ય કરવાથી પણ થાકની સમસ્યા વણસી જતી નથી. સુપ્રસિદ્ધ લેખક દીપક ચોપડા પોતાના પુસ્તક - 'બાઉન્ડલેસ એનર્જી'માં લખે છે કે ઊર્જાનો સ્તર કેટલીય વસ્તુઓ જેવી કે આહાર અને તેની પાચનક્રિયા, વાતાવરણ, તાપ, વિચાર અને ભાવ વગેરે પર આધાર રાખે છે. પરંતુ દૈનિક જીવનમાં મૂળ જીવનશક્તિનું નિર્ધારણ ચારે તરફ ફેલાયેલો ધનીભૂત ઊર્જાનો ભંડાર કરે છે. જેના એક અંશ માત્રથી સંપૂર્ણ પ્રકૃતિ ચૈતન્ય અને ગતિશીલ છે. ઊર્જાના આ ભંડારનો સંપર્ક જ આપણા શરીરમાં ઊર્જા અને જીવનશક્તિના પ્રવાહને નિર્ધારિત અને નિયંત્રિત કરે છે. જેવી રીતે અંધકારનું પોતાનું કોઈ અસ્તિત્વ નથી, પરંતુ પ્રકાશનો અભાવ જ અંધકાર માત્ર છે. તેવી જ રીતે થાકનું કોઈ

સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ નથી, એ માત્ર ઊર્જાનો અભાવ છે.

સાચું કહીએ તો આજની ગંભીર બનતી જતી થાકની સમસ્યાનું એકમાત્ર નિદાન જીવનની જીવનશક્તિના સ્ત્રોત તરફથી વિમુખતાના ત્યાગમાં સમાયેલું છે. પોતાની પ્રકૃતિને અનુકૂળ સાર્થક ઉદ્દેશ્ય સાથે જોડાઈને મનગમતા કાર્યમાં જોડાઈ જાવ. પોતાની શક્તિ અને ક્ષમતા મુજબ કાર્ય કરતા રહી સક્રિય રહો. આહારવિહારનો સંયમ અને વિધેયાત્મક ચિંતનને જીવનનું અભિન્ન અંગ બનાવો. આ રીતે પોતે જ સ્ફૂર્તિ તથા આનંદ સાથે જીવન પ્રગતિશીલ અને વિકસિત થતું રહેશે.

- જીવનમાં એક સમય એવો આવે છે કે જ્યારે તમારું ભાગ્ય અનુકૂળ હોય છે. જીવનમાં એક વખત ભાગ્યોદય થાય છે, ત્યારે ખૂબ વાપરજો, પ્રેમથી ખૂબ દાન કરજો, સંકોચ રાખશો નહિ. જેટલું આપશો તેનાથી બમણું તમારા ઘરમાં આવશે અને ભાગ્ય પ્રતિકૂળ થશે ત્યારે સંપત્તિને સાચવવા પ્રયત્ન કરશો તો પણ ઘરમાં કંઈ રહેશે નહિ.
- જીવન એક રણક્ષેત્ર છે, પ્રશ્નો અને સમસ્યાનો વંટોળ છે. સંઘર્ષોની હારમાળા છે. જે કોઈ તેની સામે માનસિક સ્વસ્થતાથી ઊભો રહે છે, અભયતાથી તેનો સામનો કરે છે, અપમાન કે પ્રતિજ્ઞાની બીકે સંજોગોથી નાસી જતો નથી, તે હંમેશાં જીતે છે. તેમ કહેવા કરતાં વિજય સ્વયં તેની વરમાળા બને છે, તેમ કહેવું જ યથાર્થ છે. વિજય કે જય કદી કાયરને પસંદ કરતા નથી. જીવનની રણભૂમિમાં જે કોઈ જીવનરથની લગામ પ્રભુને સોંપે છે, અર્થાત્, મનરૂપી લગામ પ્રભુને સોંપે છે, તેના જીવનના દરેક નિર્ણય પરમાત્મા જ લે છે અને સદાને માટે તે સંઘર્ષથી મુક્ત થાય છે અને સફળતાથી સંયુક્ત થાય છે તે નિર્વિવાદ હકીકત છે. તેવી શરણાગતિને માટે પરમાત્મા જ યુક્ત છે, તે જ જ્ઞાન છે અને તે જ જ્ઞેય છે અને પોતાની અંદર બેઠેલો જ્ઞાતા પણ તે જ છે.

આયુર્વેદના મતે આપનું સ્વાસ્થ્ય

આયુર્વેદના સ્વસ્થ વૃત્ત પ્રકરણમાં ખૂબ જ સર્વાંગપૂર્ણ દૃષ્ટિ રાખી રોજિંદા જીવનના દરેક પક્ષ પર વિસ્તૃત વિજ્ઞાનસંમત વિવેચના કરવામાં આવી છે. પાછલા અંકમાં તેની ભૂમિકા સમજાવતા રોજિંદા જીવનની નાની નાની વાતોની નીરોગી જીવન માટે વ્યાખ્યા કરવામાં આવી હતી. એમાં સવારે વહેલા ઊઠવાથી લઈ ઉષાપાન, દાંતની સ્વચ્છતા, આત્મબોધની સાધના જેવા પક્ષોનું વિવરણ હતું. એ જ ક્રમને આ અંકમાં આગળ વધારીએ છીએ. એમાં (અભ્યંગ) તેલમાલિશ, કૌરકર્મ (દાઢી બનાવવી), વ્યાયામ, પ્રાતઃભ્રમણ તથા સ્નાનથી લઈ વસ્ત્રધારણ સુધીની ચર્ચા છે. કોઈને એમ લાગે કે એની પાછળ શું વૈજ્ઞાનિકતા હોઈ શકે છે, પરંતુ જ્યારે આયુર્વેદના મર્મજ્ઞ ઋષિગણોનું ચિંતન આર્ષવચનોના પરિપ્રેક્ષ્યમાં વાંચીએ છીએ તો જાણવા મળે છે કે દિવ્યદષ્ટા હોવાને નાતે કેટલી દૂરદર્શિતાથી તેઓ આ બધી દિનચર્યા (ડિલીરૂટીન)ને વ્યવસ્થિત બનાવવા માટે લખી ગયા છે :

અભ્યંગ - તેલમાલિશ

અથ જાતાન્ પનિચ્છો મારુતધ્નેઃ સુગન્ધિભિઃ ।
યથર્તુસંસ્પર્શ સુખેસ્તૈલૈરભ્યજ્ઞ માચેરત્ ॥

અન્નપાનની ઈચ્છા કરનાર પુરુષ જો મંદાગ્નિ અને અજીર્ણ ન થાય એવું ઈચ્છતો હોય તો ઋતુમુજબ સુખ આપતા શિયાળામાં ઉષ્ણ તથા ઉનાળામાં શીત વાયુનાશક તેલોથી શરીરની માલિશ કરવી જોઈએ.

અભ્યજ્ઞમાચેરન્નિત્યં સ જરાશ્રમવાતહા ।

દૃષ્ટિપ્રસાદ પુષ્ટ્યામુ સ્વપ્ન સુત્વકચદાઢ્યં કૃત ।
શિરઃશ્રવણપાદેષુ તં વિશેષેણ શીલયેત ।

‘દરરોજ તેલમાલિશ કરવાથી વાયુવિકાર, વૃદ્ધત્વ અને થાક લાગતો નથી. દૃષ્ટિની સ્વચ્છતા, ઉંમરમાં વધારો, ઊંઘ, સુંદર ત્વચા અને શરીર દૃઢ થઈ જાય

છે. માથું, કાન તથા પગમાં વિશેષ માલિશ કરવી જોઈએ.’ ઋષિ આગળ કહે છે :

સાર્ષપં ગન્ધતૈલં યતૈલં પુષ્યવાસિતમ્ ।

અન્ય દ્રવ્યયુતં તૈલં ન દુષ્યતિ કદાચન ॥

સરસિયું, સુગંધિત તેલ, ફૂલોથી સુગંધિત કરેલું તેલ અને અન્ય દ્રવ્યોથી યુક્ત તેલ ક્યારેય વર્જિત હોતું નથી. તેલોમાં તેલનું તેલ કે સરસિયાના તેલને તેલમાલિશ માટે ઉપયોગી માનવામાં આવ્યું છે,

સ્નેહાભ્યજ્ઞઘથા કુમ્ભશ્ચર્મ સ્નેહવિમર્દનાત્ ।

ભવત્યુપાક્ષો દક્ષશ્ચ દંઢઃ કેલશસહો યથા ॥

તથા શરીરમભ્યજ્ઞાદંઢં સુત્વક્ પ્રજાયતે ।

પ્રશાન્તમારુતાબાધં કલેશવ્યાયામસંગ્રહમ્ ॥

સ્પર્શને યાધિકો વાયુઃ સ્વર્શનેય ત્વમાશ્રિતમ્ ।

ત્વચ્ચશ્ય પરમોભ્યજ્ઞસ્તસ્માતં શીલયેન્નરઃ ॥

ન યાભિઘાતાભિહતં ગાત્રમભ્યજ્ઞસેવિનઃ ।

વિકારં ભજ્યેડત્યર્થં બલકર્મણિ વ ક્વચિત્ ॥

સુસ્પર્શોપચિતાજ્ઞશ્ચ બલવાન્ પ્રિયદર્શનઃ ।

ભવત્યભ્યજ્ઞનિત્યત્વાન્નરોડલ્પોજર એવ ચ ॥

અર્થ એ કે - “જે રીતે તેલમાલિશથી ઘડો, તેલમાલિશથી ચામડું અને તેલમાલિશથી ગાડીનું પૈડું મજબૂત તથા આપત્તિ સહન કરે છે, તેવી જ રીતે શરીરને તેલમાલિશ કરવાથી એ સુંદર ત્વચાવાળું અને મજબૂત બને છે, વાયુવિકાર શાંત રહે છે તથા શ્રમ અને કલેશ સહન કરવાની ક્ષમતા ટકી રહે છે.

નિત્ય માલિશ કરવાથી મનુષ્ય કોમળ સ્પર્શ, પુષ્ટ અંગવાળો અને વૃદ્ધત્વનાં લક્ષણો ઓછાં થઈ શરીર સુંદર બની જાય છે. તેલમાલિશથી આયુષ્ય વધે છે તથા શરીરની કાંતિમાં વધારો થાય છે. કોઈપણ સ્થિતિમાં તેલનું મહત્ત્વ ધી કરતાં ઓછું નથી.

ધુતાદષ્ટ ગુણં તૈલં મર્દને ન તુભક્ષણે ।

તેલમાં ધી કરતાં આઠ ગણી વધુ શક્તિ છે. ફરક

ફક્ત એટલો જ છે કે ઘી ખાવામાં ગુણકારી છે અને તેલ માલિશ કરવામાં ગુણકારી છે. માલિશ કરવાની વિધિ આયુર્વેદમાં આ રીતે બતાવવામાં આવી છે. સૌથી પહેલાં તેલ નાભિમાં લગાડવું જોઈએ. તે પછી હાથ અને પગના નખોમાં તેલમાલિશ કરવી જોઈએ. પગના તળિયાની માલિશ કર્યા પછી બન્ને પગની પિંડીઓ, જાંઘો, પછી બંને ભુજાઓ, ગરદન, પીઠ, પેટ અને છેલ્લે છાતીની માલિશ કરવી જોઈએ. પગ, હાથ અને પીઠની માલિશ નીચેથી ઉપરની તરફ અને પેટ તથા છાતીની માલિશ હૃદય તરફ કરવી જોઈએ. ગરદનની માલિશ ઉપરથી નીચેની તરફ કરવાથી લાભ થાય છે. ઉનાળામાં શીતળ છાંયડામાં તથા શિયાળામાં તડકો ઉપલબ્ધ થઈ શકે તો તડકામાં જ માલિશ કરવી જોઈએ. શિયાળામાં માલિશ કરતી વખતે ઝડપી શીતળ વાયુનું ધ્યાન રાખીને એવી સ્થિતિમાં ઓરડાની અંદર જ માલિશ કરવી જોઈએ. કાનમાં તેલ નાંખવાથી વાયુના રોગો થતા નથી. પગના તળિયાની માલિશ કરવાથી નેત્રજયોતિ વધે છે. દરરોજ ન થઈ શકે તો અઠવાડિયામાં એક દિવસ કે રજાના દિવસે માલિશ અવશ્ય કરવી જ જોઈએ. માલિશ કરવામાં વધુ સમય થતો નથી. નાહવાના થોડા સમય પહેલાં માલિશ કરીને અને દાઢી કર્યા પછી સ્નાન કરી શકાય છે. તાવ, શરદી વગેરે બીમાર અવસ્થામાં માલિશ કરવી ન જોઈએ તથા ભોજન કર્યા પછી ત્રણ કલાક પૂરા ન થાય ત્યાં સુધી માલિશ કરવી જોઈએ નહીં.

ક્ષૌરકર્મ - 'શેવિંગ'

વ્યાયામની જેમ જ નિયમિત રૂપથી ક્ષૌરકર્મને શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ મહત્વપૂર્ણ તથા દિનચર્યાનું એક મુખ્ય અંગ માનવામાં આવ્યું છે :

પૌષ્ટિક વૃષ્ઠ્યમાયુષ્યં શુચિ રૂપવિરાજનમ્ ।
કેશશ્મશ્ચમખાદીનાં કલ્પનં સંપ્રસાધનમ્ ॥
પાપોપશમનં કેશનખરોમાપમાર્જનમ્ ।
હર્ષલાધવસૌભાગ્યકરમુત્સાહવર્દનમ્ ॥
ચરકે એને પુષ્ટિકર, વૃષ્ઠ્ય, આયુષ્ય, શુચિકર તથા સૌંદર્યવર્ધક કર્મ કહ્યું છે. એવી જ રીતે સુશ્રુત સંહિતામાં

પણ ઉદાહરણ આવે છે કે આ કર્મ પાપોનું શમન કરનારું, હર્ષ વધારનાર, સૌભાગ્યકર, હલકાપાશું લાવનાર અને ઉત્સહવર્ધક છે. તેથી નિયમિત રૂપથી ક્ષૌરકર્મ કરવું જોઈએ. દરરોજ દાઢી બનાવવાથી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવે છે. જે લોકો દાઢી વધારે છે, તેમણે તેની નિયમિત સફાઈનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. મહિનામાં એકવાર વાળ પણ કપાવવા જોઈએ. શક્ય થાય તો ત્રણ સપ્તાહમાં એક વાર વાળ કપાવવા. અઠવાડિયામાં એક વખત નખ કાપવા જરૂરી છે. દાઢી બનાવવાનો તથા નખ કાપવાનો અભ્યાસ પોતે જ કરવો જોઈએ. વાળદ પાસે ફક્ત માથાના વાળ કપાવવા જોઈએ. તેના અસ્તરા, બ્રશ વગેરેથી સંક્રામક રોગો થવાની શક્યતા રહે છે. ક્ષૌરકર્મ પછી સ્નાન કરવાનું ઋષિગણોએ એક અનિવાર્ય કર્મ બતાવ્યું છે.

વ્યાયામ

આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ નિયમિત વ્યાયામ બધાં માટે અનિવાર્ય છે.

શરીર ચેષ્ટા યા ચેષ્ટા સ્થૈર્યાર્થા બલવર્ધિની ।

દેહ વ્યાયામ સંખ્યાતા માત્રયા તાં સમાચરેત્ ॥

શરીરની ચેષ્ટાઓ, દેહને સ્થિર કરવું તથા તેનું બળ વધારવાની ક્રિયાને વ્યાયામ કહે છે.

જીવન ટકાવી રાખવા માટે જેમ ભોજનની જરૂર છે, તેવી જ રીતે વ્યાયામને આપણે સ્વાસ્થ્ય સંજીવની કહી શકીએ છીએ. ચાવી વિના ઘડિયાળ ચાલતી નથી, એવી જ રીતે વ્યાયામ વિના શરીર પણ ચાલતું નથી. વ્યાયામ કામધેનુ તથા કલ્પવૃક્ષ સમાન છે. મહર્ષિ ચરક મુજબ :

લાઘવં કર્મસામર્થ્ય સ્થૈર્ય દુઃખ સહિષ્ણુતા ।

દોષક્ષયોઽગ્નિવૃદ્ધિશ્ચ વ્યાયામાદુપજાયતે ॥

વ્યાયામથી શરીરમાં હલકાપાશું, કાર્ય કરવાની શક્તિ, સ્થિરતા તથા કષ્ટ સહન કરવાની શક્તિ વધે છે. શરીરના વિકારોનો નાશ થાય છે તથા જઠરાગ્નિ તેજ થાય છે. ભાવપ્રકાશ મુજબ

વ્યાયામદંઢગાત્રસ્ય વ્યાધિનાંસ્તિ કદાચન ।

વિરુદ્ધં વા વિદગ્ધં વા ભુક્તં શીઘ્રં વિપચ્યતે ॥

અર્થાત્ વ્યાયામ દ્વારા શરીર સુદૃઢ બનીને કોઈ રોગ ઉત્પન્ન થવા દેતું નથી. શરીરમાં રોગોથી લડવાની પ્રતિરોધક ક્ષમતા વધી જાય છે. આહારમાં લેવામાં આવેલું વિરુદ્ધ અન્ન (સારી રીતે પચી ન શકે તેવું) પણ જલદી પચી જાય છે. સ્થૂળતા (જાડાપણું) દૂર કરવા માટે વ્યાયામ સિવાય બીજો કોઈ ઉપાય નથી. વ્યાયામ કરનારને વૃદ્ધત્વ સતાવતું નથી. શરીરની માંસપેશીઓ મજબૂત અને સુડોળ બની જાય છે. નાડીઓને નવજીવન મળે છે. ફેફસાં મજબૂત બને છે, લોહીની શુદ્ધિ થાય છે તથા મનુષ્ય દીર્ઘ આયુષ્ય પ્રાપ્ત કરે છે. વ્યાયામ હંમેશાં ખુલ્લી હવામાં કરવો જોઈએ. વિદ્યાર્થીઓ માટે સવારે દોડવું અને પ્રજ્ઞાયોગના વ્યાયામ વધુ લાભદાયક બતાવવામાં આવ્યા છે. દરેક ઋતુમાં પોતાના બળ કરતાં અડધી શક્તિથી વ્યાયામ કરવો જોઈએ. એથી વિપરીત વધુ વ્યાયામ કરવો તે નુકસાનકારક છે. વિશેષ કરીને આજના યુગમાં જ્યારે એરોબિક વ્યાયામના નામે હેલ્થકલબોમાં શારીરિક ફીટનેસની ધૂન બધા પર સવાર થઈ છે. આયુર્વેદ અતિ વ્યાયામને અર્ધબળની ઉત્પત્તિની વાત કહે છે.

હૃદિસ્થાને સ્થિતો વાયુર્યદા વર્ક પ્રપદ્યતે ।

વ્યાયામં કુર્વતો જન્તોઃસ્તદ્ભાર્દસ્ય લક્ષણમ્ ॥

કક્ષા લલાટ નાસાસુ હસ્તપાદાદિસન્ધિષુ ।

પ્રસ્વેદાનમુખ શોષાય્ય બલાર્ધતદ્દિ નિર્દિશેત્ ॥

અર્થાત્ - “વ્યાયામ કરતી વખતે હૃદયનો વાયુ જ્યારે મોઢામાં આવવા લાગે (હાંફવા લાગે) તો તે અર્ધબળનું લક્ષણ છે. બગલ, કપાળ, હાથ, નાક, પગ વગેરેના સાંધાઓમાં પસીનો આવવા લાગે અને મોઢું સૂકાવા લાગે તો તેને બળાર્ધ કહેવો જોઈએ” ઋષિ કહે છે -

“ક્ષયસ્તૃણારુચિચ્છાદિરેક્તપિત્તભ્રમકલમાઃ ।

કાસશોષજ્વરશ્વાસા અતિવ્યાયામ સમ્ભવાઃ ॥”

અર્થાત્ વધુ વ્યાયામથી ક્ષય, વધુ તરસ, અરુચિ ઊલટી, રક્તપિત્ત, ચક્કર, સુસ્તી, ખાંસી, રોગ, જ્વર અને શ્વાસના રોગો થઈ જાય છે.

વ્યાયામ શું બધાએ કરવો જોઈએ ? કોણે કરવો જોઈએ ? એ સંબંધમાં આયુર્વેદ કહે છે -

રક્તપિત્તી કુશઃ શોષી શ્વાસકાસક્ષતાતુરઃ ।

ભુક્તવાન્સ્ત્રીષુ ચ ક્ષીણો ભ્રમાર્તશ્ચ વિવર્જયેત ॥

રક્તપિત્તનો રોગી, દુબળો, શોષ, શ્વાસ-કૃચ્છ, ખાંસી અને ઉરઃક્ષતથી પીડિત, તરત જ ભોજન કરેલો, ભોગી તથા ચક્કરથી પીડિત મનુષ્યે વ્યાયામ કરવો નહીં.

યોગાભ્યાસ શબ્દને એક યુગમની જેમ આયુર્વેદ પ્રયુક્ત કરે છે. એનો અર્થ છે - આધ્યાત્મિક પ્રગતિનો માર્ગ પ્રશસ્ત કરતી પ્રક્રિયા. યુગઋષિ પરમપૂજ્ય ગુરુદેવ દ્વારા નિર્દેશિત પ્રજ્ઞાયોગમાં યૌગિક વ્યાયામનો બમણો લાભ છે. એક બાજુ આસનોથી શરીર બળવાન અને રોગરહિત થાય છે તો બીજી બાજુ આત્મિક પ્રગતિ પણ થાય છે. પ્રજ્ઞાનું જાગરણ થાય છે. કેટલાક સમય સુધી નિયમિત યૌગિક વ્યાયામનો અભ્યાસ કરવાથી મગજની ધારણાશક્તિ વધી જાય છે. સ્નાયુઓ તથા માંસપેશીઓમાં બળ આવી જાય છે. કબજિયાત, બહુમૂત્ર રોગ વગેરે દૂર થાય છે. શરીર રોગમુક્ત થઈ યૌવન, કાંતિ, ઓજમાં વધારો અને દીર્ઘાયુની પ્રાપ્તિ થાય છે.

પ્રાતઃભ્રમણ

દિનચર્યાના ક્રમમાં પ્રાતઃભ્રમણને ઘણું મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે. સવારનો સમય શારીરિક સ્વાસ્થ્ય તથા માનસિક અને બૌદ્ધિક શક્તિઓ વધારવા માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે. સવારનું વાતાવરણ ઉલ્લાસથી ભરેલું હોય છે. આ જ સમયે પૃથ્વીમાંથી સ્વાસ્થ્યવર્ધક મંદ મંદ સુગંધિત વાયુ નીકળે છે. શીતળ પવન શરીરને સ્ફૂર્તિ આપે છે. આ અમૃતમય શીતળ સુગંધિત પવનના સ્પર્શથી શરીરમાં બળ, તેજ અને સ્ફૂર્તિનો સંચાર થાય છે, જે આખો દિવસ ઊર્જા આપે છે.

પ્રાતઃભ્રમણ કરતી વખતે ગરદન સીધી, કરોડરજજુ સીધો, ટકાર છાતી અને બન્ને હાથ પૂર્ણપણે હાલતા

રહેવા જોઈએ. ઉનાળો અને ચોમાસામાં શરીર પર ઓછામાં ઓછાં વસ્ત્રો હોવાં જોઈએ. મોઢું બંધ રાખી નાકથી જ શ્વાસ લેવો જોઈએ. ચાલતી વખતે હંમેશાં ઊંડા શ્વાસ લેતા રહેવું જોઈએ. શક્ય હોય તો ઝડપી ચાલવું અને મંદ ગતિથી દોડવું જોઈએ. એનાથી ઊંડો શ્વાસ આપમેળે ચાલવા લાગે છે. ચાલતી વખતે એ ભાવના કરવી જોઈએ કે “મારી અંદર ઓજ, તેજ અને શક્તિનો સંચાર થઈ રહ્યો છે તથા શરીરમાં રહેલા વિકારો નીકળી રહ્યા છે.” યુવાનોએ દોડવાનો અને વૃદ્ધોએ ચાલવાનો ક્રમ અપનાવવો જોઈએ. મહાત્મા ગાંધી દરરોજ પ્રાર્થના બાદ ફરવા જતા હતા જે એમનો નિયમિત ક્રમ હતો. મહર્ષિ દયાનંદ દરરોજ દોડ લગાવતા હતા.

દરરોજ ચાલતા ફરવા જનારને કબજિયાત રહેતી નથી અને કકડીને ભૂખ લાગે છે. જેમને વાસનાત્મક વિકાર વધુ આવે છે તેમણે નિયમિત દોડવાનો ક્રમ અપનાવી લેવાથી આવા વિકારો શાંત થાય છે. ફરવા જવા માટેનું સ્થળ જે પવિત્ર હોય, શુદ્ધ વાયુ વહેતો હોય, બગીચો કે પાર્ક પસંદ કરી શકાય છે.

જેમને દોડવાનું સ્થાન ન મળે, તેમણે દરવાજો ખુલ્લો રાખીને ઓરડામાં જ એક જગ્યાએ દોડવાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આ ક્રમ પંદર મિનિટથી અડધો કલાક ચલાવી શકાય છે.

સ્નાન

દરરોજ સ્નાન કરવું તે વૈદિક દિનચર્યાનું એક અંગ માનવામાં આવ્યું છે. સ્નાન કરવાથી શરીર શુદ્ધ થઈ જાય છે, રોમકૂપ ખૂલી જાય છે. શરીરની આળસ અને ઊંધ દૂર થઈને ચિત્ત શાંત થાય છે. મનમાં પ્રસન્નતા હોવાથી ઉપાસના, ધ્યાન, વાંચન વગેરેમાં મન લાગે છે. સ્વાધ્યાયમાં રુચિ જાગે છે. પાચક અગ્નિ તીવ્ર બનીને ભૂખ વધારે છે. વેદમાં જળને અમૃત અને જીવનનું નામ આપ્યું છે.

આપ ઈદ્ વા ઉ ભેષજીરાપો અમીવચાતની: ।

આપો વિશ્વસ્ય ભેષજસ્તાસ્વા મુંચન્તુ ક્ષેત્રિયાત ।

જળ જ ઔષધિ છે, જળ જ રોગોનો શત્રુ છે. તેથી બધા જ રોગોને નાશ કરે છે. જળમાં આરોગ્ય પ્રદાન કરવાની શક્તિ છે, જળ કલ્યાણ કરનારું છે. વેદોમાં એક સ્થાન પર ત્યાં સુધી કહ્યું છે -

“ભિષગભ્યો ભિષકતરા આપ: ।”

ઔષધિઓમાં પણ પરમ ઔષધિ જળ છે. જળના આ મહત્વને સમજી જળચિકિત્સા દ્વારા રોગોની ચિકિત્સા કરવામાં આવી રહી છે. પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો પણ જળના મહત્વનો અનુભવ કરવા લાગ્યા છે. જર્મનીના પ્રસિદ્ધ ડોક્ટર લુઈ કૂન્હે તો કેવળ સ્નાનક્રિયાથી જ મનુષ્યના બધા રોગોને દૂર કરતા હતા.

દરરોજ સ્નાન કરવાથી બળ, પુષ્ટિ તથા સ્વાસ્થ્યમાં વધારો થાય છે. શરીરમાં સ્વચ્છતા અને સ્ફૂર્તિ ટકી રહે છે. મહર્ષિ ચરકે સ્નાનના નીચે મુજબ લાભ બતાવ્યાં છે -

પવિત્રં વૃષ્યમાયુષ્યં શ્રમસ્વેદમલાપહમ્ ।

શરીરબલસંધાનં સ્નાનમોજસ્કરં પરમ્ ॥

સ્નાન કરવાથી શરીર પવિત્ર થાય છે. આ આયુર્વર્ધક છે, થાક, પરસેવો અને મેલને દૂર કરે છે તથા શારીરિક બળ વધારીને ઓજ પેદા કરે છે. સુશ્રુત અનુસાર -

સ્નાનંદાહશ્રમહરં સ્વેદકંડૂતૃષાપહમ્ ।

હઘં મલહરં શ્રેષ્ઠં સર્વેન્દ્રિયવિશોધનેમ્ ॥

તન્દ્રાપાપોપશમનં તુષ્ટિદં પુંસ્તવવર્દનમ્ ।

રક્તપ્રસાદનં ચાપિ સ્નાનમગ્નેશ્ચ દીપનમ્ ॥

સ્નાન દાહ, થાક, પરસેવો, ખુજલી અને તરસનો નાશ કરનાર, હૃદયને પ્રસન્ન કરનાર, મેલનાશક તથા શ્રેષ્ઠતમ ઈન્દ્રિયશોધક છે. તંદ્રા, પાપનો નાશ કરનાર, પૌરુષવર્ધક, લોહીને સાફ કરનાર તથા ભૂખ વધારનાર છે. ખૂબ ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું ન જોઈએ. ગરમ પાણીથી આંખોની જ્યોતિ કમજોર થાય છે. ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાથી રક્તપિત્ત રોગ શાંત થાય છે તથા આરોગ્ય અને બળની પ્રાપ્તિ થાય છે.

સૌપ્રથમ માથા પર પાણી નાંખવું જોઈએ. માથું

નીચે નમાવી બે ત્રણ લોટા પાણી નાંખવું જોઈએ. આંત્રું કરવાથી મગજની ગરમી પગમાંથી નીકળી જાય છે. માથું પલાળ્યા પછી બીજાં અંગો પર પાણી નાંખવું જોઈએ. ભીના ખાદી જેવા ખરબચડા વસ્ત્રની મદદથી શરીરને ખૂબ રગડવું જોઈએ, એથી રોમકૂપ ખુલી જાય છે, સાબુની જગ્યાએ ચણાનો લોટ, હળદર, સરસિયાનું તેલનું ઉબટન જો અઠવાડિયામાં એક બે વખત લગાડવામાં આવે તો શરીરની સારી સફાઈ થઈ જાય છે. સ્નાન કર્યા પછી શરીરને સારી રીતે લુછી લેવું જોઈએ.

તાવ, ઝાડા, કાનના રોગો, નેત્રરોગ, સળેખમ, અજીર્ણ તથા ભોજન કર્યા બાદ સ્નાન કરવું જોઈએ નહીં. આ પ્રતિબંધ સામાન્ય સ્થિતિ થાય ત્યાં સુધી શરીરની માલિશ અને ભીના ટુવાલથી લૂછવા સુધી મર્યાદિત રાખી શકાય છે. લક્ષણ ઠીક થવા લાગે તો સ્નાન ઔષધિની જેમ ઉપયોગી થાય છે.

વસ્ત્રધારણ

કામ્યંયશસ્યમાયુષ્યમલક્ષ્મીદનં પ્રહર્ષણમ્ ।

શ્રીમત્પરિષદં શસ્તં નિર્મલામ્બરધારણમ્ ॥

અર્થાત્ સ્વચ્છ વસ્ત્રો આયુષ્યને વધારનાર, દરિદ્રતાનાશક, પ્રસન્ન કરનાર અને શ્રેષ્ઠ લોકો વચ્ચે

બેસવા યોગ્ય બનાવે છે. સૂવાના, બહાર જવાના તથા દેવપૂજનનાં વસ્ત્રો જુદાં જુદાં હોવાં જોઈએ. એ જ રીતે ઋતુઓ મુજબ પણ વસ્ત્રો ધારણ કરી શકાય તે સ્વાસ્થ્ય માટે સર્વોત્તમ છે. શિયાળામાં (ઊનના) ગરમ, ઉનાળામાં ગેરુ રંગનાં તથા ચોમાસામાં સફેદ વસ્ત્રો પહેરવાં જોઈએ.

શિયાળામાં લોકોએ વાયુ અને કફનો નાશ કરતા રેશમી, ઊની, લાલ તથા ઘણા રંગોવાળાં કપડાં પહેરવાં જોઈએ. ગેરુ રંગનાં વસ્ત્રો ભુદ્ધિ માટે ઉપયોગી, શીતળ અને પિત્તનાશક હોય છે, તેથી એ ઉનાળામાં પહેરવાં જોઈએ. સફેદ વસ્ત્રો સુખદાયક, ઠંડાં અને સૂર્યનાં કિરણોને રોકનારાં તથા બહુ ગરમ કે બહુ ઠંડાં હોતાં નથી, તે ચોમાસામાં ધારણ કરવાં જોઈએ. કોઈ બીજાં પહેરેલાં, જૂનાં ગંદાં તથા અતિ ઘેરા ભડકદાર રંગનાં વસ્ત્રો પહેરવાં ન જોઈએ.

સફેદ વસ્ત્રો પહેરવાથી વ્યક્તિત્વ વજનદાર બને છે. ભડકદાર ડીઝાઈનવાળાં વસ્ત્રો પહેરવાથી વ્યક્તિત્વમાં હલકાપણું આવે છે. પોતાનાં વસ્ત્રો પોતે જ ધોવાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. એનાથી શરીરનો વ્યાયામ થાય છે, સાથે જ શુદ્ધતાની દૃષ્ટિએ પણ યોગ્ય વસ્ત્રો પહેરી શકાય છે. (ક્રમશઃ)

આંગણામાં આવેલું કલ્પવૃક્ષ

દેવલોકમાં કલ્પવૃક્ષ આવેલું છે તેની માન્યતા સાચી નથી કે જેની નીચે બેસીને મનુષ્ય પોતાની જરૂરિયાત પૂરી કરે છે. જો તે કલ્પના સાચી હોય તો તમે કેવી રીતે સ્વર્ગે પહોંચી શકશો ?

એક બીજું વાસ્તવિક કલ્પવૃક્ષ છે જે તમારી પાસે છે અને માન્યતાઓને અનુરૂપ પણ છે. તેની પાસે જાઓ તેમાં સારાપણું છે અને નિશ્ચિત રૂપે મનોરથો પૂરા કરો.

તે ભૂલોકનું કલ્પવૃક્ષ તમારું વ્યક્તિત્વ છે. તેના પર ધૂળનું આવરણ ચઢેલું છે તેથી તે ઠીક રીતે દૃશ્યમાન થતું નથી. તેના પર જામેલાં મેલનાં આવરણો ખસેડો અને જુઓ કે તે કેટલું સુંદર અને ઉદાર છે. વ્યક્તિત્વ પર ચઢેલા દુર્ગુણોની મલિનતા જ તેને નિરર્થક સ્તરનું બનાવી દે છે અને કોઈના કામમાં આવતું નથી. તે એટલા સ્તરનું બગડે છે કે તેનો ભાર ઉઠાવવો પણ કઠિન લાગે છે.

પરિષ્કૃત વ્યક્તિત્વ એ છે જેમાં માનવીય ગરિમાને યોગ્ય ગુણ, ધર્મ, સ્વભાવની વિશેષતા હોય. એ સન્માર્ગ પર ચાલનારાઓ માટે ધરમાં પધારેલા દેવતા સમાન છે. તેની સજાવટ અને અર્ચના કરીને તમે તે સ્થિતિમાં પહોંચી શકશો જે પ્રગતિ અને શાંતિનાં બંને વરદાન વણમાંગ્યા અર્પણ કરે છે.

ગીતા સુગીતા કર્તવ્યા કિમત્તૈઃ શાસ્ત્રવિસ્તરૈઃ

પરમપૂજ્ય ગુરુદેવે પોતાના જીવનકાળમાં જ ગીતા વિશ્વકોષ પર કાર્ય કરવાનું શરૂ કરી દીધું હતું. પોતાના એંશી વર્ષના જીવનકાળમાં પોતાના વજનથી પણ પાંચ ગણું વધુ સાહિત્ય લખી નાંખતા. પરમપૂજ્ય ગુરુદેવની આકાંક્ષા હતી કે આ કાર્ય સતત ચાલતું રહે તથા શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતાને યુગાનુકૂળ પરિપ્રેક્ષ્યમાં પ્રસ્તુત કરવાનો પુરુષાર્થ પૂર્ણ થઈ જાય. બ્રહ્મવર્ચસ દ્વારા આ કાર્ય ચાલુ છે. એ જ અનુસંધાનમાં શાંતિકુંજમાં પાછલા દિવસોમાં - 'ગીતા ગુરુસત્તા દ્વારા આપવામાં આવેલ સૂત્રોના પરિપ્રેક્ષ્યમાં' વિષય પર ઓક્ટોબર '૮૮થી જાન્યુઆરી '૯૯ સુધી વ્યાખ્યાનમાળા ચાલી. વચ્ચેના બે માસના વિરામ પછી હવે ફરીથી એ શરૂ થઈ છે. એમાં સદીઓથી બધા જ લોકો માટે પ્રેરણારૂપ રહેલી ગીતાના માહાત્મ્યથી લઈ પ્રથમ દસ અધ્યાયો પર પ્રકાશ પાડવામાં આવ્યો છે. આ લેખમાળાના માધ્યમથી આપણે ગુરુસત્તાનું ચિંતન તથા શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતાનો મર્મ આ બે વિષયોને ભેગાં કરી વ્યાખ્યાની શૈલીમાં દર મહિને પ્રસ્તુત કરીશું. આ ક્રમ બધા જ અઢાર અધ્યાયની ટીકા સમાપ્ત થાય ત્યાં સુધી ચાલતો રહેશે. એનાથી આજના યુગસંધિકાળમાં યુગગીતાનું આપણા બધા માટે શું માર્ગદર્શન છે તથા ગીતાની ગૂઢ વિવેચનાઓને આત્મસાત્ કરી જીવનમાં વિભિન્ન ઉદાહરણો દ્વારા કેવી રીતે ઉતારી શકાય છે, તેના પર વ્યાવહારિક અધ્યાત્મની ભાષામાં વાચકોને સંદેશ પ્રાપ્ત થશે. પ્રથમ કડીમાં અમે ગીતા માહાત્મ્યનો પ્રસંગ લઈ રહ્યા છીએ.

શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતાના વિષયમાં જે માહાત્મ્ય દર્શાવતી વંદના આવે છે, ત્યાંથી જ એનો શુભારંભ થાય છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ દ્વૈપાયન વ્યાસના મુખથી નીકળેલી સ્તુતિનું આ વાક્ય છે-

ગીતા સુગીતા કર્તવ્યા કિમત્તૈઃ શાસ્ત્રવિસ્તરૈઃ
યા સ્વયં પદ્મનાભસ્ય મુખ -પદ્માદિનિઃસૃતા ॥

અર્થાત્ "જેનું ગાયન કરી શકાય એવું સુંદર કાવ્ય ગીતા છે. એનું ગાયન અને મનન કર્યા પછી અમને અન્ય શાસ્ત્રોના વિસ્તારમાં જવાની કોઈ જરૂર નથી. આ તો સ્વયં પદ્મનાભ ભગવાન વિષ્ણુના મુખથી નીકળી છે, તેથી એનું જેટલું માહાત્મ્ય બતાવવામાં આવે તેટલું ઓછું જ છે." આપણે જ્યારે આ પદને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ ત્યારે જાણવા મળે છે કે ફક્ત ગીતાનો પાઠ નહીં પરંતુ તેને અર્થ અને ભાવ સાથે અંતઃકરણમાં ધારણ કરવું તે મનન છે. ગીતા એક દર્શન છે અને જીવન સંજીવની છે. એને જેટલી વખત વાંચવામાં આવે છે તેટલી વખત જીવન જીવવાનું એક નવું સૂત્ર મળે છે. તેથી એને પૌરાણિક ઢંગથી માત્ર શ્લોકોના પાઠ સુધી મર્યાદિત ન રાખતાં એને ભગવાનની વાણી સમજીને આત્મસાત્ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ અને રોજિંદા જીવનમાં કાર્ય કરવાની શૈલીમાં અભિવ્યક્ત થવી જોઈએ તો જ ગીતાના પાઠનું મહત્ત્વ છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના માહાત્મ્ય પ્રકરણમાં જ આગળ આવે છે-

"સર્વોપનિષદો ગાવો દોગ્ધા ગોપાલનંદનઃ ।

પાર્થો વત્સઃ સુધીભોક્તા દુગ્ધં ગીતામૃતં મહત્ ॥"

અર્થાત્ બધાં ઉપનિષદો ગાયો સમાન છે. એ ગૌમાતાઓને દોહવાનું કાર્ય ભગવાન કૃષ્ણ ગોપાલનંદને કર્યું છે. પાર્થ અર્જુન (પૃથાનો પુત્ર હોવાથી) વાહરડાં સમાન આ જ્ઞાનરૂપી દુગ્ધામૃત પીનારના રૂપમાં એમાં હાજર છે. બધા ઉપનિષદોનો સારાંશ ગીતામાં છે. યોગીરાજના રૂપમાં ભગવાને પોતે એ અમૃતને આ કાવ્યના અઢાર અધ્યાયોના સાતસો દસ શ્લોકોના માધ્યમથી પ્રસ્તુત કર્યું છે, જે આ ગ્રંથની વિશિષ્ટતા અને અતિ મહત્ત્વનો પરિચય કરાવે છે.

કોર્ટમાં ગીતાના જ શપથ લેવામાં આવે છે. આ કારણથી જ ગીતાને હિંદુ ધર્મનો મુખ્ય ગ્રંથ માનવામાં આવે છે. મુસલમાન લોકો કુરાનના અને ખ્રિસ્તીઓ

બાઈબલના શપથ લે છે, તેવું જ સ્થાન હિંદુ ધર્મમાં ગીતાને આપવામાં આવ્યું છે. બધા જ્ઞાની લોકોએ મળીને ગીતાને જ હિંદુ ધર્મનો મુખ્ય ગ્રંથ માનીને કહ્યું છે કે શપથ ગીતાના જ લેવા જોઈએ. એનાથી જ આ ગ્રંથના માહાત્મ્યનો પરિચય મળે છે. વેદો અને ઉપનિષદોનો બધો જ સાર જો ક્યાંય મળતો હોય તો તે ગીતામાં જ છે. પ્રસ્થાનત્રયી અંતર્ગત બ્રહ્મસૂત્ર ઉપનિષદો પછી શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતાને લેવામાં આવી છે. ત્રણેય ગ્રંથો ભારતીય સંસ્કૃતિના આધારભૂત ગ્રંથો છે તથા એ પથ પર ચાલનાર માટે વિશેષ મહત્ત્વ ધરાવે છે.

ભગવાન કૃષ્ણના રૂપમાં તથા કૃષ્ણ દ્વૈપાયન વ્યાસના રૂપમાં ચોવીસ અવતારોમાંથી બે અવતાર દ્વાર યુગમાં થયા. બંને ગીતા સાથે જોડાયેલા છે. શ્રીકૃષ્ણે ગીતા કહી અને શ્રીવ્યાસે તેને કાવ્યાત્મક રૂપ આપ્યું અને લખ્યું. બંને વિષ્ણુના અવતાર છે. શ્રી વ્યાસજી દ્વારા મહાભારત ગ્રંથ પણ લખવામાં આવ્યો છે, જેનું એક અંગ ગીતાજીને માનવામાં આવે છે. મહાભારતનાં અઢાર પર્વોમાંથી પૂર્વાર્ધમાં ૬ અને ઉત્તરાર્ધમાં ૧૨ પર્વો છે. આ વર્ણનમાં પરિસ્થિતિઓનું કેટલું સામ્ય છે કે સાત અક્ષૌહિણી સેના એક તરફ હતી, બીજી તરફ અગિયાર અક્ષૌહિણી અને બંને વચ્ચે મહાસમરનું મહાકાવ્ય મહાભારત છે. એમાં જ ગીતા કહેવામાં આવી છે. ઋષિમુનિઓએ જેટલું તત્ત્વજ્ઞાન આરણ્યકો અને પર્વતની ગુફાઓમાં આપ્યું છે પરંતુ યુદ્ધના મેદાનમાં બે સેનાઓ વચ્ચે ઊભા રહી ગીતા જેવું તત્ત્વજ્ઞાન આપવામાં આવ્યું છે તે જ આ ગ્રંથની વિશિષ્ટતા છે. ગીતામાં પણ મહાભારતનાં અઢાર પર્વોની જેમ જ અઢાર અધ્યાય છે, જેમને ૯-૯ અધ્યાયના ત્રણ ભાગોમાં વહેંચી શકાય છે. પહેલા ૯ અધ્યાય કર્મયોગ પર આધારિત છે, સાતથી બાર સુધીના અધ્યાયોમાં ભક્તિયોગ પર ખૂબ જ માર્મિક વિવેચન છે તથા અંતિમ ૯ અધ્યાય જ્ઞાનયોગની પરાકાષ્ટા સુધી લઈ જઈને અર્જુનને સ્વધર્મની અને યુગધર્મની મહાનતા બતાવી એના સમર્પણ પર સમાપ્ત થાય છે. કર્મ, ભક્તિ અને જ્ઞાનની ત્રિવેણી જોડે પૂરી ગીતામાં ઘણી જગ્યાએ ગુંથાયેલી જોઈ શકાય છે, પરંતુ સંપૂર્ણ અધ્યાયનો ઝોક

જે દિશામાં છે તે આ જ વિભાજન ક્રમમુજબ નક્કી કરીને કહેવામાં આવ્યું છે.

ગ્રંથમાં ગ્રંથકારનો મહિમા જોડાઈ જવાથી તેની વિશિષ્ટતા સ્થાપિત થાય છે. જે ગ્રંથને જન્મ આપે છે તે ગ્રંથકાર હોય છે. માતા સંપૂર્ણ શક્તિને આત્મસાત કરી તેને પોતાના બાળકના રૂપમાં અને એક અદ્ભુત કૃતિના રૂપમાં જન્મ વખતે જગતને આપે છે. ગીતામાં જે કંઈ છે તે ભગવાન કૃષ્ણે યોગસ્થ થઈ આત્મસાત કરી અર્જુનને કહ્યું છે. તેથી આપણે ગીતાને ભગવાન કૃષ્ણ સાથે જોડી - માતા સાથે તેની રચનાને જોડી-સમજવી પડશે તો જ આપણે ભગવદ્ગીતાનો મર્મ આત્મસાત્ કરી શકીશું. વિનોબા ગીતાને ગીતાઈ કહેતા હતા. મહારાષ્ટ્રમાં માતાને ‘આઈ’ કહે છે અર્થાત્ ગીતા માતા. દરેક કષ્ટ અને દરેક દુઃખ માટે ગીતાઈના શરણમાં જાવ એ વિનોબાનું કથન હતું. ગાંધીજી કહેતા હતા કે ગીતા મારી માતા સમાન છે. જ્યારે મને સમસ્યાઓ સતાવે છે ત્યારે હું માતાના ખોળામાં જતો રહું છું અને મને બધાનો ઉકેલ મળી જાય છે. તેથી અહીં વારંવાર ગીતા સાથે રચનાને જન્મ આપનાર અને તેના ગ્રંથકાર વક્તા યોગીરાજ શ્રીકૃષ્ણને સમજવાની વાત કહેવામાં આવી રહી છે. એમને સમજ્યા વિના ગીતા સમજી શકાતી નથી.

યોગનો ઉપદેશ આપનાર ગ્રંથકાર શ્રીકૃષ્ણ જગદ્ગુરુ છે. એમના વિશે કહેવામાં આવે છે -

વસુદેવસુતં દેવં કંસયાણુરમર્દનમ્ ।

દૈવકીપરમાર્નદમ્ કૃષ્ણં વંદે જગદ્ગુરુમ્ ॥

શ્રીકૃષ્ણ સંપૂર્ણ જગતના ગુરુ છે. તે એ માટે કે તેઓ યુગની સમસ્યાઓ ઉકેલવાનો એક વિરાટ સંકલ્પ લઈને આવ્યા હતા. એ સમસ્યાઓ અનેક જાતની હતી - રાષ્ટ્ર, જાતિ, ધર્મ, પ્રકૃતિ અને જગત સંબંધી - એ બધા માટે એમણે કહ્યું - “સંભવામિ યુગે યુગે” સારી રીતે ધર્મની સ્થાપના કરવા માટે હું દરેક યુગમાં પ્રગટ થતો રહું છું. દરેક યુગમાં અવતારની જરૂર પડે છે. એ જ કાર્ય કરવા માટે ભગવાન કૃષ્ણ પોતાના યુગમાં જગદ્ગુરુ બનીને આવ્યા. આ શબ્દ શ્રીકૃષ્ણ સિવાય બીજા કોઈ અવતાર સાથે જોડાયો નથી, તેઓને

મહાયોગી અને યોગીરાજ શબ્દથી પણ સંબોધવામાં આવ્યા છે. અહીં શ્રીકૃષ્ણ સાથે ગીતા જોડાઈ જવાની વિશિષ્ટતા ઝળકે છે.

પરમપૂજ્ય ગુરુદેવે ઓગસ્ટ ૧૯૬૮ની અખંડ જ્યોતિમાં ‘અવતાર’ની પ્રક્રિયા સ્પષ્ટ કરતાં લખ્યું છે - “અવતારની એક જ પ્રક્રિયા છે અને તે છે લોકોના મનમાં રહેલી અનિચ્છનીયતા પ્રત્યે વિદ્રોહ. આ જ અવતારનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ છે.” એમણે આગળ લખ્યું છે - “ઈશ્વરીય શક્તિઓ જ એક વિચારપ્રવાહ તથા કાર્યપ્રવાહના રૂપમાં અવતરિત થાય છે અને તત્કાલીન સમાજની સમસ્યાઓનું સમાધાન કરે છે.” જગદ્ગુરુ સ્તરની અવતારી ચેતના લઈને પરમપૂજ્ય ગુરુદેવ પણ આ ધરતી પર આવ્યા. એમણે ફક્ત જ્ઞાન, કર્મ અને ભક્તિનો જ ઉપદેશ નથી આપ્યો, પરંતુ ઉપાસનાની અનેક વિધિઓ શોધી અને તેમને યુગધર્મ સાથે જોડી આરાધનાનું અને વિશ્વબ્રહ્માંડની સેવાસાધનાનું વિરાટ રૂપ આપી દીધું. વિચારકાંતિના માધ્યમથી આસુરી ચિંતન દૂર કરવા માટે એક વ્યાપક જ્ઞાનયજ્ઞ રચ્યો. તેમણે સૌથી મોટું કાર્ય એ કર્યું કે ગાયત્રી અને યજ્ઞને એક મર્યાદિત વર્તુળમાંથી બહાર કાઢીને બધા લોકો માટે સર્વસુલભ બનાવી દીધું. આ કાર્ય અવતારી સ્તરની કે જગદ્ગુરુ સ્તરની ચેતના જ કરી શકે છે. પૂજ્ય ગુરુદેવ કહે છે - “દરેક અવતારે તેમના સમયની વિકૃતિઓનું સમાધાન કરવા માટે નેતૃત્વ અવશ્ય કર્યું છે, પરંતુ વસ્તુતઃ તેમની પાછળ અપાર જનશક્તિ હતી. લોકશક્તિ જ એ ચંડી છે જે અસુરતાનો સંપૂર્ણપણે વધ કરવા માટે સમર્થ છે.” અહીં જ અસુરતાનો સંપૂર્ણપણે વધ શબ્દ વાપર્યો છે તેના પર ધ્યાન આપવું જરૂરી છે. સંપૂર્ણપણે વધ નહીં થાય અને આંશિક વધ થાય તો અસુરતા ફરીથી જીવતી થઈને હાવી થવા લાગશે. તેથી અસુરતાનો જડમૂળથી નાશ થવો જોઈએ. પરમપૂજ્ય ગુરુદેવે પણ ‘લાલમશાલ’ પ્રતીકની નીચે એક વિરાટ જનમેદની ઊભી કરી છે તથા તેના દ્વારા સમગ્ર કાંતિની રૂપરેખા સ્પષ્ટ કરી નવયુગની સંભાવનાઓને વિચારયુદ્ધરૂપી મહાભારતના માધ્યમથી સાકાર કરવાની વાત કહી છે. ઓગસ્ટ ૧૯૬૮ની

અખંડ જ્યોતિનો પૂરો અંક ‘વિચારકાંતિ અંક’ છે. એમાં તેઓ લખે છે - “આ દિવસોમાં પાર્થસારથિની બેચેની સ્પષ્ટ રીતે અનુભવી શકાય છે. અર્જુનને સંતપ્ત અને વિકળ જોઈને તેને કેટલી બેચેની છે તેનો ભાગ્યે જ કોઈ અનુભવ કરી શકે.” અહીં આ વાક્યોને જો આપણે સમજી શકીએ તો પાર્થસારથિ એટલે કે પાર્થના સારથિ શ્રીકૃષ્ણ પરમપૂજ્ય ગુરુદેવ છે અને અર્જુન આપણે બધાં પ્રજ્ઞા પરિજન છીએ જેમને વિકળ સંતપ્ત અને ક્ષત્રસ્તરનું જીવન જીવતા જોઈ એમને કેટલી વ્યથા થઈ રહી છે, તે સમજી શકાય છે. આ જ સંદર્ભમાં આપણે ગુરુદેવ અને ગીતાના સંદેશને સમજવો જોઈએ.

જગદ્ગુરુ શ્રીકૃષ્ણે આ જે ગીતા કહી છે તેને ભગવદ્ગીતા કહેવામાં આવી છે. તેથી સંપૂર્ણ ગીતામાં જ્યારે એમને બોલવાનું પ્રકરણ આવે છે ત્યારે એક જ શબ્દ આવે છે - ‘શ્રી ભગવાન ઉવાચ’ કોઈપણ જગ્યાએ શ્રીકૃષ્ણ કે વાસુદેવ એવો ઉલ્લેખ નથી. આ એ જ સંદેશ છે કે જે મહાભારતના મહાસમરમાં યોગસ્થ બની ભગવાન ભાવથી પરમાત્મચેતનામાં પ્રતિષ્ઠિત થઈને એમણે અર્જુનને આપ્યો. તેથી જ એને ભગવદ્ગીતા કહેવામાં આવે છે. આમ તો ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે અનુગીતા, પાંડવગીતા અને ઉદ્ધવગીતા નામના ત્રણ ઉપદેશ આપ્યા છે, પરંતુ તે શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતાના નામથી સંબોધિત થયા નથી. અર્જુને શ્રીકૃષ્ણને કહ્યું કે મહાભારત યુદ્ધમાં ગીતાના ઉપદેશથી મારા વિકળ ચિત્તને ખૂબ જ શાંતિ મળી, હવે યુદ્ધ સમાપ્ત થઈ ગયું છે અને એ વખતે હું યુદ્ધભુમિમાં હોવાથી પૂરી રીતે સમજી શક્યો નહીં તેથી ફરીથી એ ઉપદેશ સાંભળવા માગું છું. ત્યારે શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને અનુગીતા સંભળાવી. પાંડવગીતામાં પાંડવોને સ્વર્ગારોહણ પૂર્વે ઉપદેશ આપવામાં આવ્યો તથા ઉદ્ધવગીતા કે જે શ્રીકૃષ્ણે ઉદ્ધવને સંભળાવી તે શ્રીમદ્ભાગવત પુરાણના અગિયારમા સ્કંધનો એક ભાગ છે. એ ત્રણેયમાં શ્રીકૃષ્ણનો ભાવ કહેનારનો છે પરંતુ શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતામાં પરમાત્મચેતનાનો ભાવ છે તેથી એ વધુ મહત્વપૂર્ણ ગ્રંથ બની ગયો છે.

પરમપૂજ્ય ગુરુદેવે પણ જીવનપર્યંત લખ્યું અને

જે કંઈ અખંડ જ્યોતિના માધ્યમથી આપણે કહી ગયા તે યોગસ્થ થઈને અને પરમાત્મચેતનામાં પ્રતિષ્ઠિત થઈને જ કહી ગયા. તેથી જ એમણે ‘વાક્યમ’ અને ‘અખંડ જ્યોતિ’માં જે વાક્યો લખ્યાં છે તે આજના યુગની ગીતા સમાન છે. ગુરુદેવ કહેતા પણ હતા કે અમે લખતા નથી. અમારી પર ભગવાનની દૈવી ચેતના ઊતરે છે અને એ જ લખાવે છે.

ઉપર કહેવામાં આવ્યું છે કે “કૃષ્ણં વંદે જગદ્ગુરુમ્”. આજે જ્યારે આટલા બધા જગદ્ગુરુ છે, મહામંડલેશ્વર છે ત્યારે જે દરજ્જો સર્વસામાન્ય બની ગયો છે તે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણને આપવાની શું જરૂર હતી. દરેક વ્યક્તિ પોતે જ જગદ્ગુરુ બની બેઠી છે. વાસ્તવમાં જે જગતની સમસ્યાઓનું સમાધાન કરે તે જ જગદ્ગુરુ બની શકે છે. જે પોતાના આચરણ, તપ, ક્રિયા અને આધ્યાત્મિક શક્તિથી પોતાના સમયની સમસ્યાઓનું સમાધાન પ્રસ્તુત કરે અને બીજાઓ માટે પ્રેરણારૂપ બને તે જ જગદ્ગુરુનું સંબોધન મેળવી શકે છે. શ્રીકૃષ્ણે બાલ્યકાળમાં બકાસુર અને પૂતનાના વધથી લઈ ગોવર્ધન ઉઠાવવા સુધી, ગોવાળિયાઓનું રક્ષણ અને સાંદીપની ઋષિના પુત્રોને મુક્તિ આપવાથી લઈ કંસ-ચાશુરનું મર્દન કર્યું. જીવનભર તેઓ આ જ લીલા કરતા રહ્યા. સમાજમાં અનિચ્છનીય તત્વો વધી ન જાય અને તેમનાથી રક્ષણ કરવામાં આવે એ જ તેમનું લક્ષ્ય રહ્યું. તેઓ એક જ એવા મહાપુરુષ હતા જે રાજસૂયયજ્ઞમાં પોતાના મનપસંદ કામ તરીકે અતિથિઓના પગ ધોવાનું અને એંઠાં પતરાળાં ઉપાડવાનું કાર્ય પોતાને ખભે લઈ અહંકારને પીગળાવી દેવાનું શિક્ષણ આપી ગયા. એ વખતે અગ્રપૂજાનું પ્રકરણ આવે છે ત્યારે ભીષ્મ પિતામહ વાસુદેવ શ્રીકૃષ્ણનું જ નામ લે છે. કર્મયોગી શ્રીકૃષ્ણ જ જગતપુરુષ બની શકે છે, બીજા કોઈ નહીં.

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની બીજી એક વિશેષતા જે ગીતામાં ઝળકે છે અને તે છે એમનું ભક્તવત્સલ હોવું. ભગવાન ગીતામાં વારંવાર કહે છે - “મામેકં શરણં પ્રજ”, “ન મે ભક્તઃ પ્રણયતિ” તથા “મધ્યર્પિતમનો બૃદ્ધિર્થોમદ્ભક્તઃ સ મે પ્રિયઃ ।” મારા ભક્તની હું રક્ષા કરું છું, તેમને સૌથી વધારે સ્નેહ કરું છું. મહાભારતના

યુદ્ધ પછીની વાત છે. યુધિષ્ઠિર કૃષ્ણને મળવા આવ્યા. શ્રીકૃષ્ણ પોતાના અંગત કક્ષમાં ધ્યાન કરી રહ્યા હતા. યુધિષ્ઠિર બહાર પ્રતિક્ષા કરતા રહ્યા. શ્રીકૃષ્ણ બહાર આવ્યા ત્યારે પૂછ્યું ભગવાન આપ તો સ્વયં પરમાત્મા છો. આપને ધ્યાન કરવાની શું જરૂર છે? તેઓ બોલ્યા હું મારા ભક્ત ભીષ્મપિતામહનું ધ્યાન કરી રહ્યો હતો. તેઓ આ વખતે બાણશૈયા પર પડ્યા છે. નીતિ સાથે બંધાયેલા હોવાથી વિવશ થઈને ભીષ્મ પર બાણ ચલાવવા માટે એમણે અર્જુનને કહ્યું હતું અને ભીષ્મ પણ લાચાર સ્થિતિમાં જ લડ્યા હતા પરંતુ અંદરથી તેમની પ્રીતિ શ્રીકૃષ્ણના પરમાત્મભાવ પ્રત્યે હતી. તેઓ બાણશૈયા પર પડ્યા પડ્યા શ્રીકૃષ્ણનું જ ધ્યાન કરી પોતાનું કષ્ટ દૂર કરી રહ્યા હતા. કેટલી વિલક્ષણ વાત છે. ભક્ત ભગવાનનું ધ્યાન કરી રહ્યો છે અને ભગવાન ભક્તનું. જે પોતાની ભાવનાઓ ભગવાનને અર્પે છે, ભગવાન પોતે એ ભક્તનો દાસ બની જાય છે અને એમનું સતત સ્મરણ કરતો રહે છે અને એમનું રક્ષણ કરતો રહે છે.

પરમપૂજ્ય ગુરુદેવ પણ પ્રેમના મહાસાગર હતા. જે કક્ષમાં આજે પૂજ્ય ગુરુદેવનો નિવાસ છે તેની પાછળ ગૌશાળા છે. જ્યારે પણ ગાય અને વાછરડાને અલગ અલગ વાડામાં જોતા અને એ જાણતા કે માતા વ્યાંકુળ છે અને તેને વાછરડા પાસે જવા દેવામાં આવતું નથી ત્યારે વેદનાથી તેમની આંખોમાં આંસુ આવી જતા. અખંડ જ્યોતિમાં તેઓ લખે છે કે ‘વાછરડાથી જુદી જતી ગાયની ઉદાસી, ભાંભરવું, વ્યથા અને વેદના જેમણે જોઈ છે તેમને એ અનુમાન લગાડવામાં મુશ્કેલી ન થવી જોઈએ કે ગાય કરતાં વધુ ભાવનાશીલ અને મોહમતાભર્યા પ્રાણી આ માનવની શું દશા થઈ શકે છે. અમે વીતરાગ, પરમહંસ, સ્થિતપ્રજ્ઞ અને સમદર્શી હોવાનો દાવો ક્યારેય કર્યો નથી. અમારી કોઈ વિશેષતા હોય તો તે એ કે મમતા, આત્મીયતા સ્નેહ અને સદ્ભાવનાઓનો અંશ બીજાઓ કરતાં વધુ છે. વધી ગયેલો આ અંશ જ અમને રડાવી દે છે. પાપાણ હૃદયના અને પરમહંસોને આવી વ્યથામાં સહજ બની રહેવાનો લાભ પણ મળી જાય છે, પરંતુ જેનું મન કાબૂમાં રહેતું ન હોય તે ગરીબ શું કરે.” આ પ્રેમ, આત્મીયતા અને

ભક્તવત્સલતા પરમપૂજ્ય ગુરુદેવને પણ કૃષ્ણના સમકક્ષ સ્થાપિત કરે છે.

મહાભારત પછી પાંડવોને તત્ત્વજ્ઞાનનો અને રાજધર્મનો ઉપદેશ અપાવવા માટે શ્રીકૃષ્ણ પાંડવોને સાથે લઈને બાણશૈયા પર સૂતેલા ધાયલ ભીષ્મ પિતામહ પાસે પહોંચ્યા. ભીષ્મ બોલ્યા - તમારાથી સારો ઉપદેશક કોણ હોઈ શકે પ્રભુ? તમે મને શ્રેય આપવા ઈચ્છો છો તે હું સમજી રહ્યો છું પરંતુ શરીર ધાયલ છે અને મન સ્થિર નથી. ભગવાન કૃષ્ણે ભીષ્મના માથા પર હાથ ફેરવીને કહ્યું કે હવે તમને યોગસ્થ કરી દીધા છે. જરાય વેદના થશે નહીં. ભીષ્મે જે ઉપદેશ આપ્યો તે પછીનો એ પૂર્ણ મહાભારતનો 'શાંતિપર્વ' કહેવાય છે. ભક્તવત્સલ ભગવાન પોતાના શિષ્ય પર આવી કૃપા કરે છે.

ભગવાન કૃષ્ણના જીવનનો વિસ્તાર અનંત અને અતિવ્યાપક છે. 'પ્રોફેટ ટ કિંગમેકર' નામથી સ્વામી શ્રીરામકૃષ્ણાનંદ મહારાજે (સ્વામી વિવેકાનંદના સાથી શશિમહારાજ) એક પુસ્તક લખ્યું છે, જેમાં કૃષ્ણના જીવનના અનેક પક્ષોનું વિવરણ છે. રાજાઓને સિંહાસન પર બેસાડનાર અને પોતે ક્યારે પણ રાજા ન બનનાર અવતાર શ્રીકૃષ્ણનો જ છે. ભગવાન ગીતામાં કહે છે - "જન્મ કર્મ ચ મે દિવ્યમ્" - મારા જન્મ અને કર્મ બંને અતિ પાવન અને અલૌકિક છે. આ બધા જ પક્ષો તેમની બાળલીલાઓથી લઈ અસુરોદ્ધારક રૂપ સુધી અને ભક્તવત્સલતાવાળા યશોદા, ગોપીઓ અને ગોવાળિયાઓ સાથેના પ્રેમવાળા રૂપ સુધી જોવા મળે છે. એવું જ કંઈક વિલક્ષણ સામ્ય પરમપૂજ્ય ગુરુદેવના જીવનમાં પણ મળે છે.

ભગવાન કૃષ્ણે જ્યાં જ્યાં ગુણો જોયા છે ત્યાં સન્માન કર્યું છે અને તેમની પ્રશંસા કર્યા વિના રહ્યા નથી. કર્ણની દુર્યોધન પ્રત્યેની મિત્રતા જોઈ તેની પ્રશંસા કરી. યુદ્ધના મેદાનમાં કર્ણનું યુદ્ધકૌશલ્ય જોઈને પણ તેની પ્રશંસા કરી. આ વિશેષતા ભગવાન સ્તરની સત્તામાં જ હોઈ શકે છે. ભગવાન મહાભારતમાં સારથિ બન્યા. સારથિનો અર્થ છે - પોતાના મનની લગામ ભગવાનના હાથોમાં સોંપી દેવી. તેમનું એક નામ છે 'ઋષિકેશ' - ઋષિક એટલે ઈંદ્રિયો અને ઈશ એટલે

સ્વામી - ઈંદ્રિયોનો, અંતઃકરણનો સ્વામી. જો આપણે આ રૂપમાં એમની સ્થાપના કરી લઈએ અને એમને જીવનનૈયાનો સારથિ બનાવી લઈએ તો ક્યાંય કોઈ મુશ્કેલી થશે નહીં, પરંતુ તે માટે આપણે અર્જુન બનવું પડશે. રિજુ-ન શબ્દથી અર્જુન શબ્દ બન્યો છે એટલે જે વાંકો નથી પણ સીધો અને સરળ છે તથા શંકા હોય તો સ્પષ્ટ કહી દે છે. સમજમાં ન આવે તો કહી બેસે છે કે "હું શિષ્યભાવથી તમારી શરણમાં આવ્યો છું, મને મારાં કર્મ અને કર્તવ્યો સમજાવો" "(શિષ્યસ્તેડહં શાધિ માં ત્વાં પ્રપન્નમ્) ।". જ્યારે આ ભાવ મનમાં આવી વ્યવહારમાં ઉતરવા લાગે છે ત્યારે ભગવાનનો ગીતાનો સંદેશ શરૂ થઈ જાય છે. શરણાગતિ અને સમર્પણ જ ગીતાનો મર્મ છે. અહંકાર અને કર્મનાં ફળોનો ત્યાગ અને કર્મ તથા આસક્તિનું સમર્પણ કરવાનું જ ભગવાને અર્જુનને વારંવાર સમજાવ્યું છે અને આપણા બધા માટે તે ગ્રહણ કરવા યોગ્ય છે.

જ્યાં સુધી આપણે ભગવાન કૃષ્ણના વ્યક્તિત્વને સમજતા નથી ત્યાં સુધી તેઓ વારંવાર આવશે એવા તેમના આશ્વાસનને આપણે આત્મસાત્ કરી શકતા નથી. (સંભવામિ યુગે યુગે). આજનું મહાભારત આ યુગના મહાભારત કરતાં પણ મોટું છે. તે વખતે જુદાજુદા દેશના અને ભારતના લોકો એમાં સામેલ હતા. આજે બે વિશ્વયુદ્ધ પછી ત્રીજા વિશ્વયુદ્ધની અણીએ આખું વિશ્વ ઊભું છે. તેથી જ આજે પણ શ્રીકૃષ્ણ સામયિક છે અને ગીતા આજે પણ યુગને અનુકૂળ છે. પરમપૂજ્ય ગુરુદેવે આપેલાં સૂત્રો તથા જીવનવિદ્યા સંબંધી નિર્દેશો શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતાનાં જ સંશોધિત સંસ્કરણો છે. તેથી જ આપણે ગીતા વિશ્વકોષની વિરાટ વ્યાખ્યા પહેલાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ તથા પરમપૂજ્ય ગુરુદેવના વ્યક્તિત્વ અને કાર્યોને અને જીવનના દરેક પક્ષને સમજવા પડશે. જો આપણે અર્જુન બની શકીએ તો ગીતા આપણા રોમેરોમમાં અને દરેક શ્વાસમાંથી બોલવા લાગશે.

(આવતા અંકમાં અર્જુન વિષાદયોગના અધ્યાયનું વિવેચન)

વિવેકની સાધના અને સિદ્ધિ

ગાયત્રી મંત્ર અમારી સાથે સાથે બોલો -

ॐ ભૂર્ભુવઃ સ્વઃ તત્સવિતુર્વરેણ્યં ભર્ગો દેવસ્ય ધીમહિ ધિયો યો નઃ પ્રચોદયાત્ ।

દેવીઓ, ભાઈઓ ! મહાત્મા આનંદસ્વામીએ એક વાર એક વ્યક્તિને કહ્યું હતું કે જ્યાં સુધી તું અનીતિથી કમાયેલું ધન ખાઈશ ત્યાં સુધી તારી પ્રગતિ અને બુદ્ધિ નષ્ટ થતી રહેશે. તેથી આપણે સાત્ત્વિક અન્ન ખાવું જોઈએ. અન્નમય કોષની સાધના માટે તમારો આહાર સાત્ત્વિક છે કે નહીં તે વિશેષ રૂપથી જોવું પડશે. અહીં અન્નનું તાત્પર્ય કમાણી સાથે છે. કમાણી શુદ્ધ હોવી જોઈએ. કમાણી શુદ્ધ હશે તો મન પણ ઠીક રહેશે. મનુષ્યના જીવનમાં કમાણીનું પોતાનું મહત્ત્વ છે. અન્નનું પોતાનું મહત્ત્વ છે. જો એ શુદ્ધ હશે તો સાધનાથી સિદ્ધિ મળતાં વાર લાગશે નહીં. સાત્ત્વિકતાથી સિદ્ધિઓ આપમેળે આવે છે.

એક તપસ્વી મહાત્મા હતા. તેઓ એક ઝાડ નીચે બેઠા હતા ત્યારે એક ચકલીએ તેમના પર ચરક કરી દીધી. એમણે ચકલી તરફ જોયું અને તે બળીને ભસ્મ થઈ ગઈ. મહાત્માને પોતાની સિદ્ધિ પર અહંકાર થઈ ગયો હતો. એક દિવસ તેઓ એક ગામમાં ગયા અને એક બહેન પાસે ભિક્ષા માંગવા લાગ્યા. બહેને એમને થોડી વાર રોકાઈ જવાનું કહ્યું. થોડીવાર પછી પણ જ્યારે એ બહેન બહાર ના આવી તો મહાત્માએ સાદ કર્યો. બહેને કહ્યું કે “હું યોગાભ્યાસ કરી રહી છું. પતિની સેવા કરવી, તેમને ખવડાવવું અને બાળકોને સ્કૂલમાં મોકલવા એ મારો યોગાભ્યાસ છે. જ્યારે એ પૂરો થઈ જશે ત્યારે હું આપની સેવા કરીશ.”

મહાત્મા નારાજ થઈ ગયા અને એને શ્રાપ આપવાનું વિચાર્યું કે તરત જ બહેન બોલ્યાં “મહાત્માજી !

હું કોઈ ચકલી નથી કે તમે મને બાળી નાંખશો ! બહેનના આ કથનથી મહાત્માને આત્મગ્લાનિ થઈ અને તેઓ વિચારમાં પડી ગયા. એમણે પૂછ્યું કે તમે કેવી રીતે જાણો છો કે આ ઘટના થઈ ગઈ છે. બહેને કહ્યું કે હું પતિને જ પરમેશ્વર માની તેમની સેવા કરું છું કે જેઓ અમારા માટે ભોજન અને વસ્ત્રની વ્યવસ્થા કરે છે અને સારસંભાળ રાખે છે. આ એનું જ પરિણામ છે. એ બહેને મહાત્માને બીજા એક ગુરુ પાસે મોકલી આપ્યા. તેઓ એક વાણિયા પાસે ગયા. એ સવારથી સાંજ સુધી પૂરી મહેનત અને ઈમાનદારીથી પોતાની દુકાન ચલાવતો હતો. એ જ એનો નિત્ય યોગાભ્યાસ હતો. તે પછી મહાત્મા એક ભંગી પાસે ગયા. એ પણ ઈમાનદારી સાથે પોતાના કર્તવ્ય, કર્મ અને સફાઈના કામમાં લાગ્યો રહેતો. સાંજે માતાપિતાની સેવા કરતો. એણે પણ મહાત્માને બતાવ્યું કે આ જ અમારો યોગાભ્યાસ છે. અમારો ઈમાનદારી અને મહેનતનો આ જ યોગાભ્યાસ છે.

હકીકતમાં એ ત્રણેય શુદ્ધ અંતઃકરણવાળાં હતાં. તમે પિપ્પલાદ ઋષિનું નામ વાંચ્યું કે સાંભળ્યું હશે. એમના જીવનમાં જે કંઈ ચમત્કારો થતા ગયા તે એમના સાત્ત્વિક આહારના હતા. તપસ્યા અને ઉપાસનામાં જે બળ આપે છે તેનું નામ અન્ન છે. એ સાત્ત્વિક હોવું જોઈએ. એનાથી મન સ્થિર, પવિત્ર અને શાંત રહે છે. જો તમારું મન ઠીક રહેતું નથી તો તમે સાધના અને ઉપાસનાનું મૂળ સમજી શક્યા નથી તેમજ તપસ્યાનું મૂળ પણ સમજી શક્યા નથી. તમારા મગજમાં કચરો ભરેલો છે તો હું તમને કેવી રીતે સમજાવી શકું. એ ગંદકીને તમારા મગજમાંથી અમે કેવી રીતે કાઢી શકીએ ? તેની સફાઈ તમારે પોતે જ

કરવી પડશે.

મિત્રો ! અમારું મન સાધના અને ઉપાસનામાં ખૂબ જ લાગે છે. એમાં અમને જે આનંદ મળે છે તેનું વર્ણન અમે કરી શકતા નથી. તમારું પણ મન લાગે તે માટે તમે પણ અન્નની સાત્ત્વિકતા અપનાવશો ત્યારે જ પ્રગતિ થઈ શકશે. અમે ચોવીસ વરસ સુધી અમારી જીભને સાધી તથા સાત્ત્વિક અન્નનું સેવન કર્યું. તમે પોતાને સાધવા માંગતા નથી તો ઉપાસનાના ક્ષેત્રમાં આગળ કેવી રીતે વધશો ? એક દિવસે અમે તમને આહારવિહાર વિશે બતાવ્યું હતું, સાથે જ સમયનું વિભાજન કેવી રીતે કરવું અને સમયના મૂલ્ય વિશેની પણ ચર્ચા કરી હતી. જો તમે પોતાની જીભને સાધી લેશો તો ચમત્કાર થઈ જશે. આહારવિહારના અસંયમથી જ તમને બીમારીઓ ઘેરાયેલી રહે છે. આ કારણથી જ તમે અત્યાર સુધી નાના માણસ બની રહ્યા.

મિત્રો ! ચંદ્રભાન નામના એક ભાઈ ભારત અને પાકિસ્તાનના વિભાજન પછી પાકિસ્તાનથી અહીં આવ્યા હતા. તેઓ ત્યાં એક ટેલિફોન ઓપરેટર હતા. અહીં આવ્યા બાદ તેમણે પોતાના દસ્તાવેજ વગેરે બતાવ્યા તો ભારતમાં નોકરી મળી ગઈ. આજે વીસ વર્ષ પછી તેઓ એ જ વિભાગના ડાયરેક્ટર બની સર્વોચ્ચ પદ પર પહોંચી ગયા. મિત્રો આ સિદ્ધિ છે. એ કેવી રીતે મળી ? એ તેમના વ્યવહાર, મહેનત અને સાત્ત્વિક આચારવ્યવહારના કારણે મળી અને તેઓ પ્રગતિના પંથે આગળ વધી શક્યા. એમણે ઉપાસનાની સાથે સાધના પણ કરી હતી જેનો લાભ એમને મળી ગયો. તેઓ ઓપરેટરનું કાર્ય કરવાની સાથે સાથે વિભાગના અન્ય બાકી રહેલા કામને પૂરું કરતા રહ્યા. એમના વિભાગના લોકો એમના કાર્ય અને વ્યવહારથી પ્રસન્ન રહેતા હતા.

મિત્રો ! જ્યારે અમે આગ્રા પ્રેક્ષમાં કામ કરતા હતા ત્યાં અમારા એક મિત્ર હતા. તેઓ કહેતા હતા કે કામ એવું કરો કે જેથી શેઠના હાથપગ ભાંગી નાખો. અમે કહ્યું કે તમે અમને જેલ ભેગા કરશો કે શું ?

એમણે કહ્યું કે આનો મતલબ એ છે કે શેઠનું કામ પોતાના માથે લઈ લો તો શેઠ તમારા પર આશ્રિત રહેશે અને સાથે જ તમારી ઈજજત પણ કરશે. ચંદ્રભાનભાઈ કે જેમના વિશે તમને હમણાં જ કહ્યું, તેઓ આ જ રીતે પોતાના ઓફિસરના હાથપગ ભાંગતા ગયા અને જ્યારે પણ મોકો મળતો ત્યારે પોતાના પ્રમોશન વિશેની વાત કરી લેતા. ઓફિસર કહેતા કે અવશ્ય થશે. તેઓ પરીક્ષામાં બેસતા અને ઓફિસર તેમને સહયોગ કરતા હતા. આ રીતે તેમની પ્રગતિ થતી ગઈ. એમનો પહેરવેશ પણ ખૂબ જ સીદોસાદો હતો. લોકોને એમની સાદગી ગમતી હતી.

મિત્રો ! હું તમને અત્યારે વ્યવહારની સિદ્ધિઓ બતાવી રહ્યો હતો. આહારની સિદ્ધિઓ બતાવી રહ્યો હતો કે તમે પોતાની જાન પર કાબૂ મેળવો તથા બધાના મિત્ર બનતા જાવ. અગાઉ અમે તમને બતાવ્યું પણ હતું કે અમે જ્યારે અજ્ઞાતવાસમાં ગયા હતા ત્યારે એક વરસ સુધી ફક્ત શાકભાજી ખાઈને જીવતા રહ્યા. તમે સ્વાદને વશ થઈને ન જાણે શું શું ખાતા ગયા. તમે પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા વિશેનાં પુસ્તકો પણ વાંચ્યા, પરંતુ તમે ક્યારેય તેનો ઉપયોગ કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો નથી. તમે સમયનો સંયમ પણ કર્યો નથી. આ કારણથી તમે પ્રગતિશીલ પણ ન બની શક્યા. જાપાન અને અમેરિકાના લોકો આખો દિવસ ભજન કરતા નથી, પરંતુ તેઓએ ઘણી પ્રગતિ કરી છે. તેઓ પોતાના સમયની એક મિનિટ પણ બરબાદ કરતા નથી. અમારો બાળક કમાવા લાગે છે અને અમે વૃદ્ધ થઈ જઈએ છીએ ત્યારે ઘરમાં બેસી માખો મારતા રહીએ છીએ. જ્યારે વૃદ્ધોએ તો વધુ કામ કરવું જોઈએ. વૃદ્ધ ગાંધીએ ઘણું કામ કર્યું. વૃદ્ધ જવાહરે લગભગ પંચોતેર વર્ષની ઉંમરમાં પણ અઢાર કલાક સુધી કામ કર્યું. વૃદ્ધ લોકોએ યુવાનની જેમ જ કામ કરવું જોઈએ. અમને કામચોર અને હરાખમોખર લોકો પસંદ નથી.

મનુષ્યને ઉત્કૃષ્ટ બનાવી દેતી સાધનાના સંદર્ભમાં હું બતાવી રહ્યો હતો જે તમારે પોતાના મગજમાં બેસાડી

લેવી જોઈએ. કાલે અમે તમને બતાવ્યું હતું કે મનને વશ કરી લીધા બાદ ભગવાનનું ધ્યાન કેવી રીતે કરવું જોઈએ ? ગાયત્રી માતાનું ધ્યાન કેવી રીતે કરવું જોઈએ ? દષ્ટિને વારંવાર ફરી ફરીને જોવી પડશે, જેથી તમારું આમતેમ ભાગતું મન કાબૂમાં રહે અને તમે એમની સાથે સંબંધ રાખી શકો. એ માટે તમારે મનની સાધના કરવી પડશે. મનની સાધનાનાં બે માધ્યમો છે. પહેલો છે વિવેક અને બીજું છે સાહસ. એમના દ્વારા જ આપણે રિદ્ધિસિદ્ધિઓથી ભરાતા જઈએ છીએ. પોતાનો આહારવિહાર ઠીક કર્યા બાદ પ્રગતિ થતી રહે છે. મનુષ્યના અંતઃકરણમાં બેઠેલો વિવેક અને સાહસ જ્યારે જાગૃત થઈ જાય છે ત્યારે આ બે આધારો પર જ મનુષ્ય જે ઈચ્છે તે પ્રાપ્ત કરતો જાય છે.

મિત્રો ! રાજસ્થાનમાં હીરાલાલ શાસ્ત્રી નામના એક સંસ્કૃતના શિક્ષક હતા. શાસ્ત્રીજીની પત્નીનું મૃત્યુ થઈ ગયું. અમારી કે તમારી સાથે જો આવું થયું હોત તો આત્મહત્યા કરી લેત અથવા બીજાં લગ્ન કરી લેત, પરંતુ સંસ્કૃતનો એ શિક્ષક પોતાના ગામ જતો રહ્યો. એણે કહ્યું કે એ મહાન નારીએ મને આનંદ અને ઉલ્લાસથી ભરી દીધો હતો, મારી અંદર વિવેક અને સાહસ જાગૃત કરી દીધો હતો. એના મૃત્યુ બાદ અમે એની યાદમાં આ ગામમાં કંઈક કરવા માગીએ છીએ. અમે એના પ્રત્યેની ફરજ અદા કરવા માગીએ છીએ. આ ગામની છોકરીઓને અમે ભણાવવા માગીએ છીએ. તેઓ નોકરી છોડીને ગામ આવતા રહ્યા અને એક ગાડ નીચે બેસીને એ ગામની છોકરીઓને ભણાવવા લાગ્યા. ત્રીસ ઘરોમાંથી ત્રીસ દિવસના ભોજનનો પ્રબંધ થઈ ગયો અને તેઓ પોતાના આદર્શ અને કર્તવ્યો પર આરૂઢ થઈ ગયા તથા પૂરી નિષ્ઠા સાથે એ કાર્ય કરવા લાગ્યા. આદર્શ અને સિદ્ધાંતોના ધની એ સ્ફૂલને ચલાવતા ગયા. લોકો આવ્યા અને મદદ કરતા ગયા. વિદ્યાલયનું કામ સરળતાથી ચાલવા લાગ્યું.

મિત્રો ! તમે શિરીન અને ફરહાદની કહાની જાણો છો. ફરહાદ શિરીનને ચાહતો હતો. રાજાએ આ

સમસ્યાનું સમાધાન કરી ફરહાદને પોતાના રસ્તામાંથી અલગ કરવાનું નક્કી કરી લીધું. રાજાએ ફરહાદને કહ્યું કે પેલા પહાડની પેલે પાર એક નદી છે. એ પહાડને કાપી એમાંથી નહેર લાવવાની છે. ફરહાદનો પ્રેમ અમર હતો. એણે કહ્યું કે ઠીક છે, અમે કરી દઈશું. એણે કુહાડી ઉપાડી અને પહાડમાંથી નહેર લઈ આવ્યો. લોકોએ પણ એને સાથ આપ્યો. આ સાધનાને જોઈ રાજાએ શિરીનનો હાથ ફરહાદના હાથમાં આપવો પડ્યો.

એ જ રીતે એ શિક્ષકનું વિદ્યાલય પણ ચાલવા લાગ્યું અને થોડા દિવસોમાં જ એ રાજસ્થાનનું એક મહાન વિદ્યાલય બની ગયું. એ શિક્ષક રાજસ્થાનનો મુખ્યમંત્રી પણ બની ગયો. એ હીરાલાલ શાસ્ત્રીને બધા લોકોએ પસંદ કર્યો તથા એને સર્વાનુમતે મુખ્યમંત્રી બનાવી દીધો. મિત્રો, આ રીતે વિવેકની સિદ્ધિઓ મેળવતા લોકો મહાન બનતા ગયા અને તેમની પ્રગતિના માર્ગો ખૂલતા ગયા.

સાથીઓ ! એક છોકરી હતી. તેનું લગ્ન એક દરોગાના છોકરા સાથે થઈ ગયું હતું. દરોગા શરાબ પીતો હતો અને એ છોકરાને પણ શરાબની લત લાગી ગઈ હતી. એ પણ અઢાર વર્ષની ઉંમરથી જ શરાબ પીવા લાગ્યો. છોકરી સાસરિયે આવી અને એ ઘરનું આખું દૃશ્ય જોયું, પરંતુ ગભરાઈ નહીં. પોતાના પતિની સેવા કરતી રહી અને પોતાની કર્તવ્યપરાયણતા પર અડગ રહી. એનો પતિ દરરોજ રાત્રે બાર વાગ્યે આવતો હતો ત્યાં સુધી એ જાગતી રહેતી હતી. એને જમાડીને પછી જ એ જમતી હતી. કેમ કે એના પરિવારના લોકોએ કહ્યું હતું કે પતિને જમાડ્યા પછી પત્નીએ જમવું જોઈએ.

એક દિવસ રાતના બે વાગી ગયા. એ આવ્યો જ નહીં. રોટલીની કણક ગૂંદી રાખી હતી અને ચૂલો સળગી રહ્યો હતો. થોડીવાર પછી એ આવ્યો. એણે ઘણી શરાબ પીધી હતી. આવતાંની સાથે જ ઊલટીઓ કરવા લાગ્યો. બધા કપડાં ખરાબ કરી દીધાં. પત્નીએ

સફાઈ કરી, નવડાવ્યો અને સૂવાડી દીધો. સવારે આંખો ખુલી તો એણે જોયું કે ચૂલો સળગી રહ્યો છે અને આટો ગૂંદી રાખ્યો છે. એણે પત્નીને પૂછ્યું કે તેં ખાધું કે નહીં? પત્ની બોલી — હું કેવી રીતે જમી લેતઃ! મારા માબાપે કહ્યું છે કે પતિ જમી લે ત્યારે જમવું અને તેની સેવા કરવી. કાલે રાત્રે તમે જ્યારે આવ્યા ત્યારે ઘણી શરાબ પીધી હતી. અમે સફાઈ કરી કેમ કે તમે ઊલટી કરી હતી. તમે જ્યારે ભોજન કર્યું નહીં તો પછી હું કેવી રીતે કરત ?

મિત્રો ! એ કુરુણાની અને વાત્સલ્યની દેવીનો અવાજ તેના આત્મા સુધી પહોંચ્યો. એ દ્રવિત થઈ ગયો. તેને આત્મગ્લાનિ થઈ અને તે દિવસથી જ એણે શરાબ ન પીવાનો સંકલ્પ લઈ લીધો. સાથીઓ ! આગળ જતાં એ જ માણસ મુંશીરામ અને સ્વામી શ્રદ્ધાનંદ નામથી વિખ્યાત થયો. તેમના દ્વારા સ્થાપેલ ગુરુકુલ કાંગ્રી વિશ્વવિદ્યાલય કેટલું મહાન છે. માલવીયજી દ્વારા સ્થાપેલ વિશ્વવિદ્યાલય જેવું જ એ બીજું વિશ્વવિદ્યાલય છે.

વિવેકના આધાર પર આત્મચિંતન કરનાર વ્યક્તિ સ્વામી શ્રદ્ધાનંદ બની ગયો. આદર્શવાદિતા તરફ લઈ જતો વિવેક ખૂબ મહાન છે. વિવેક મનુષ્યને ક્યાંથી ક્યાં લઈ જાય છે. મનુષ્યની અંદર સિદ્ધિઓ ભરેલી પડી છે. જો આપણે વિવેકના આધાર પર ચાલીએ તો બધું જ પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ.

એક વાર અમે મહારાષ્ટ્ર ગયા અને મહર્ષિ કર્વેના આશ્રમથી બહેનોની સેવા કરી રીતે થઈ શકે છે તે શીખીને આવ્યા. બાળકોનું સ્વાસ્થ્ય કેવી રીતે સુધારી શકાય છે તે મહર્ષિ કર્વેના આશ્રમમાં જઈ હું આ બધું શીખ્યો. એમણે કહ્યું કે હું બંધનનું જીવન જીવવા ઇચ્છતો નથી અને નોકરી પણ કરવા ઇચ્છતો નથી. હું તો દેશ, સમાજ તથા સંસ્કૃતિની સેવા કરવા માગું છું. આ દુનિયામાં જે કોઈ પીડિત અને પતિત છે, તેમની હું સેવા કરવા ઇચ્છું છું. જેઓ દુઃખી છે તેમની આંખોનાં આંસુ હું લુછવા માગું છું. એમના આશ્રમમાં જઈને

અમે પણ એક પ્રેરણા મેળવી હતી કે નોકરી કરીશું નહીં તથા બીજાઓને પણ નોકર બનવાની પ્રેરણા આપીશું નહીં. મહર્ષિ કર્વેએ પણ આખી જિંદગી ગુલામી કે નોકરી કરી નહીં.

મિત્રો ! એમના પિતાએ બધા દીકરાઓને ત્રણ-ત્રણ હજાર રૂપિયા આપ્યા હતા. મહર્ષિ કર્વેએ તે જમા કરી દીધા અને સેવામાં લાગી ગયા. સાથીઓ, બાળકોને મફત ખવડાવવું તે સારું નથી. એથી બાળકો બગડી જાય છે. આ અનીતિ અને અત્યાચાર છે. બાળકોને કુસંસ્કારી, ભ્રષ્ટ અને દુરાચારી બનાવવા હોય તો એમના હાથમાં મફતના, બેકારના પૈસા આપી દો.

જો તમે પોતાનાં બાળકોને કર્તવ્યપરાયણતાનો પાઠ ભણાવવા જશો તો તમારાં બાળકો હીરા અને મોતી જેવા બનતા જશે, પરંતુ જો તમે બેઈમાનીની કમાણી કરીને એ અન્ન એમને ખવડાવ્યું તો એની અસર એમના પર જરૂર પડશે. જો તમે મફતનું ધન છોડી જશો અને વિચારશો કે તેને દીકરો ખાશે તો એ તમારી મોટી ભૂલ છે. મિત્રો, એ ધન દીકરો નહીં ખાય, પરંતુ એ ધન જ દીકરાને ખાઈ જશે. એને બરબાદ કરશે. જો તમારે વિવેકની સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરવી હોય તો તમે સરદાર પટેલ બનવાનો પ્રયત્ન કરો. લાલબહાદુર શાસ્ત્રીને તેમના નાનાએ અઢી રૂપિયા આપ્યા હતા જે એમના જીવનમાં ચમત્કાર કરતો ગયો. એમણે જવાહરલાલ પર પોતાની છાપ છોડી અને ભારતના વડાપ્રધાન બન્યા. આ વિવેકની સિદ્ધિ છે, જેને તમે સમજતા જ નથી. એના પર વિચાર પણ કરતા નથી. બાળકોને ઉડાઉ બનાવતા જાવ છો.

મિત્રો ! સાતવલેકર નિવૃત્ત થયા પછી વિવેકનો સાથ લીધો અને સંસ્કૃત ભણવાનું શરૂ કર્યું તો તેઓને મહાનતા પ્રાપ્ત થઈ. તેઓએ ચારેય વેદોનું ભાષ્ય કર્યું અને હિંદુસ્તાનમાં સન્માન મેળવ્યું. સાથીઓ ! આ છે વિવેકની ઉપાસના, જે સાતવલેકરે કરી અને સર્વોચ્ચ સ્થાન સુધી પહોંચી ગયા. માછલી પાણીને કાપતી આગળ વધે છે, તેવી જ રીતે અધ્યાત્મવાદી મનુષ્ય

પોતાનો રસ્તો પોતે બનાવતો જાય છે. તેઓને કોઈ રોકી શકતા નથી.

મિત્રો ! મથુરાના રાજા મહેન્દ્રપ્રતાપે વિવેકની ઉપાસના કરી હતી. લોકોએ કહ્યું કે તમને બાળકો નથી તેથી તમારે બીજાં લગ્ન કરવાં જોઈએ અથવા તો કોઈ બાળક દત્તક લઈ લેવું જોઈએ, નહિ તો વંશ કેવી રીતે ચાલશે ? એમણે કહ્યું કે આવું શક્ય નથી. અમને દેશ અને સંસ્કૃતિની સેવા કરવી છે. અસંખ્ય બાળકો એવાં છે જેઓ ભણતાં નથી અને ગરીબીથી દબાયેલાં રહે છે તેમની સેવા કરવી છે. એમણે પોતાના મનમાં વિચાર કર્યો અને માલવીયજીને નામકરણ સંસ્કાર માટે બોલાવ્યા.

સંસ્કાર વખતે બધા આશ્ચર્યમાં પડી ગયા કે અહીંયાં તો કોઈ બાળક નથી તો સંસ્કાર કોનો થશે ? લોકોએ વિચાર કર્યો કે દાસી આવશે અને પોતાની સાથે કોઈ બાળકને લાવશે. થોડીવાર પછી રાજાએ કહ્યું કે રાણીને બાળકો થયાં નથી પરંતુ અમને બાળકો થયાં છે. લોકો ખૂબ જ આશ્ચર્યચકિત થયા કે રાજાને પણ બાળકો થતાં હશે ? એમણે એક યાળી પરથી

બાહર હટાવી અને લોકોને બતાવ્યું કે આ જ અમારું બાળક છે, જેનું નામ આદરણીય માલવીયજીએ 'પ્રેમ મહાવિદ્યાલય' રાખ્યું છે. અહીં બાળકોનું શિક્ષણ થશે. બાળકો વિવેકવાન બનશે અને દેશ, સમાજ અને સંસ્કૃતિની સેવા કરશે. અમારું નામ અમર થશે તો આવાં બાળકોથી જ થશે. એમાં દેશની વિભૂતિવાન વ્યક્તિઓને શિક્ષક તરીકે સમ્પ્રદાયમાં આવી હતી. એમાં શિક્ષણકાર્ય પણ આશ્ચર્યજનક થયું. આ વિદ્યાલયમાંથી અનેક વિવેકવાન, વિભૂતિવાન અને આદર્શવાન વિદ્યાર્થીઓ નીકળ્યા, જેમણે સમાજ તથા રાજા મહેન્દ્રપ્રતાપનું નામ ઉજ્જવળ કર્યું.

મિત્રો ! વિવેકની આ સિદ્ધિ મહાન હતી જેણે રાજા મહેન્દ્રપ્રતાપને ઊંચે ઉઠાવી દીધો. આજે અજ્ઞાનમાં ડૂબેલા, તૃષ્ણામાં ડૂબેલા અને અહંકારમાં ડૂબેલા લોકો ઉપાસનાનો સાચો અર્થ સમજી શકતા નથી. હકીકતમાં વિવેકની સિદ્ધિ મહાન સ્થાન રાખે છે. એક નાનકડા ગામમાં પેદા થયેલા ડો. રાજેન્દ્રપ્રસાદ ભારતના પ્રથમ રાષ્ટ્રપતિ થઈ ગયા. આ વિવેકની સિદ્ધિ છે.

સમર્થતાનો સદુપયોગ

વેલ વૃક્ષની સાથે વીંટળાઈને ઊંચે તો જઈ શકે છે, પરંતુ તેને પોતાનું અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવા માટેનો રસ જમીનની અંદરથી જ મેળવવો પડશે. વૃક્ષ વેલને આશરો આપી શકે છે, પરંતુ તેને જીવિત રાખી શકતી નથી. 'અમરવેલ' જેવો અપવાદ દાખલો બની શકે નહીં.

વ્યક્તિત્વનું ગૌરવ કે વૈભવ બહારથી દષ્ટિગોચર થાય છે. તેનું વડપણ આંકવા માટે તેના સાધન અને સહાયકો આધારભૂત કારણ જણાય છે. પરંતુ વાસ્તવમાં વાત એવી નથી. માનવીની પ્રગતિનાં મૂળભૂત તત્ત્વો તેના અંતરની ઊંડાઈમાં સમાયેલાં હોય છે.

મહેનત, વ્યવહારકુશળ અને મિલનસાર પ્રકૃતિની વ્યક્તિ કમાણી કરવામાં સમર્થ બને છે. જેમનામાં આ ગુણોનો અભાવ હોય છે તેઓ પૂર્વજોએ વારસામાં આપેલી સંપત્તિની રખેવાળી પણ કરી શકતા નથી. અંદરની પોકળતા તેને બહારથી પણ દરિદ્ર જ બનાવી દે છે.

ગૌરવશાળી વ્યક્તિ કોઈ દેવી-દેવતાની કૃપાથી મહાન બનતી નથી. સંયમશીલતા, ઉદારતા અને સજ્જનતા દ્વારા મનુષ્ય સુદૃઢ બને છે પરંતુ તે દૃઢતાનો ઉપયોગ લોકમંગલનાં કાર્યો માટે કરે તે પણ જરૂરી છે. સંપત્તિનો ઉપયોગ સત્પ્રયોજનોના હેતુઓ માટે ન કરવામાં આવે તો તે ભારરૂપ બનીને રહી જાય છે. આત્મશોધનનું મહત્ત્વ ત્યારે છે જ્યારે તે ચંદનની માફક પોતાની આસપાસના વાતાવરણમાં સત્પ્રવૃત્તિઓની સુગંધ ફેલાવી શકે છે.

પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવને અમે પૂછ્યું કે ગુરુદેવ ! જે વ્યક્તિ ભજન કરે છે, તીર્થયાત્રા કરે છે, દેવદર્શન કરે છે, દાઢી રાખે છે, ભગવાં વસ્ત્ર પહેરે છે, તે બધા પોતાની જાતને ધાર્મિક કહે છે. કોઈ રામ-નામનો જપ કરે છે, તો કોઈ કૃષ્ણનો. કોઈ અલ્લાહના કે ઈશુના ભક્ત કહેવાય છે. બધા મત-મતાંતર વાળા ધર્માચાર્ય પોતાને સાચા ધાર્મિક બતાવે છે. અમને એમાં ભ્રમ છે કે સાચો ધર્મ શું છે ? ગુરુદેવ થોડીવાર ચૂપ રહ્યા અને પછી બોલ્યા, બેટા ! તારો પ્રશ્ન બરોબર છે. માનવ માત્રનો એક જ ધર્મ છે જે જુદા-જુદા બતાવે છે, તે ધર્મ નહીં સંપ્રદાય છે. ધર્મને એની સાથે કોઈ સંબંધ નથી. ધર્મ એક જ છે, માનવ ધર્મ. અમે ગુરુદેવને પૂછ્યું એક ધર્મ કેવી રીતે ? એના વિશે અમને બતાવો, જેનાથી અમારા મનની ભ્રાંતિઓનું નિવારણ થઈ શકે.

ગુરુદેવે બતાવ્યું કે માનવ માત્રનું શરીર એક જ ધર્મ છે. આપણે શરીર ને સ્વસ્થ રાખવું જોઈએ. કોઈ પશુ પક્ષી કદી બીમાર નથી પડતા. તેમને ડોક્ટરો પાસે ઉપચાર કરતા કદીય જોયા છે ? અમે કહ્યું, નથી જોયા ગુરુદેવ, પશુ, પક્ષી, જાનવરમાં કદીય બીમાર થાય તો તે જાનવર જે પાળેલા હોય છે, મનુષ્યના સંપર્કમાં રહી અપ્રાકૃતિક ખોરાક ખાઈ અને જીવન જીવે છે. જંગલી પ્રાણીઓની સ્વસ્થતાનું રાજ છે, પ્રાકૃતિક જીવન. જો તેમની પાચન પ્રણાલી ઠીક ન હોય તો તે જ્યાં સુધી તે તંત્ર સબળ, સ્વસ્થ ન થઈ જાય, જળ ઉપવાસ કરે છે. જ્યારે માનવને તાવ આવે કે ઝાડા-ઉલ્ટી થાય તો પણ નક્કર ભોજન છોડતા નથી, આપણે આ શિક્ષા પ્રકૃતિના આ અનુચરોથી લેવી જોઈએ કે આવી ઘડીમાં પૂરતા પાણી સિવાય કશું ન લેવું તથા ખુલ્લી હવામાં પૂરતો વિશ્રામ કરવો જોઈએ. પ્રકૃતિના સફાઈ કાર્યમાં સહયોગ કરવામાં આવે જેનાની શરીરનું વિજાતીય દ્રવ્ય બહાર નીકળી શકે.

પ્રકૃતિના પોકારને અણ સાંભળ્યો કરી આજનો માનવ વિજ્ઞાનની આંધળી દોટમાં લાગેલો છે અને સમગ્ર માનવ જાતિના અસ્તિત્વને સંકટમાં નાંખે છે.

રાજા અજાત શત્રુ એકવાર શિકાર કરવા ગયા. જંગલમાં જ રાત થઈ ગઈ તેથી રસ્તામાં જ એક ગામમાં તેમને રોકાવું પડ્યું. ગામવાળાએ રાજાની ખૂબ સેવા કરી. સવારે રાજાએ જતી વખતે પ્રસન્ન થઈ તે ગામમાં એક દવાખાનું બનાવવાની ઘોષણા કરી અને રાજદરબાર પહોંચી મંત્રીઓને તે ગામમાં હોસ્પિટલનું ભવન નિર્માણ કરવાનો નિર્દેશ કર્યો. ભવન નિર્મિત થઈ ગયું, ચિકિત્સકોની નિયુક્તિ કરી દીધી. ઔષધિઓ ઉપચાર સામગ્રી રાખી દીધા, પરંતુ દવાખાનામાં એક પણ દર્દી ન આવ્યો. ચિકિત્સકો એ બાબતથી હેરાન થઈ ગયા. દવાખાનું ખાલી પડ્યું રહ્યું. કેટલાક મહિના પછી રાજાએ વિચાર્યું. જઈને દવાખાનાની વ્યવસ્થા જોવી જોઈએ. રાજા પહોંચ્યા, જોયું એ દવાખાનામાં એક પણ દર્દી નથી. રાજા ખૂબ આશ્ચર્યમાં પડી ગયા. રાજાએ ચિકિત્સકોને પૂછ્યું- અહીં દર્દી કેમ દાખલ નથી કર્યા ? ચિકિત્સકોએ કહ્યું- રાજનું અહીંયા આજ સુધી કોઈ દર્દી નથી આવ્યો. રાજાએ ગામ પ્રમુખને બોલાવી તેને પૂછ્યું તો રાજા એ સાંભળીને અવાક થઈ ગયા કે આ ગામમાં કોઈ બીમાર નથી પડતું તો ઉપચારનો પ્રશ્ન જ નથી ઉઠતો. બધા લોકો સંયમી જીવન, પ્રાકૃતિક જીવન વ્યતીત કરે છે. ખૂબ ભૂખ લાગે ત્યારે જ ભોજન ગ્રહણ કરે છે. ચળામણ કાઢ્યા વગરના લોટની રોટલી ખાય છે. ભોજન ખૂબ ચાવી-ચાવીને કરે છે. પ્રસન્ન ચિત્ત રહે છે. કદી ઈર્ષ્યા, દ્વેષ, લોભની દુર્ભાવના નથી રાખતા. ચિંતા અને માનસિક તણાવથી દૂર રહે છે. પેટનો એક ભાગ હવા માટે ખાલી રાખે છે. મરચા-મસાલા તથા તળેલી ચીજો નથી ખાતા. કદીય માંસ-મછલી વગેરે નથી ખાતા. સાત્વિક-સુપાચ્ય આહાર લે છે. બીડી, સિગારેટ, તમાકુ, ગુટકા, શરાબ વગેરે હાનિકારક, ઝેરી ચીજોનો ઉપયોગ નથી કરતા. પર્વ તહેવારો પર પણ સાદું ભોજન કરે છે. ગામવાળાના સ્વાસ્થ્યનું રહસ્ય રાજાની સમજમાં આવી ગયું અને સંપૂર્ણ રાજ્યમાં નશાબંધીની ઘોષણા કરી જેથી પ્રજા સ્વસ્થ રહે.

પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવે આ કથાના માધ્યમથી

અમને બતાવ્યું કે શરીરને સ્વસ્થ રાખવું અમારો ધર્મ છે. બધાએ સંયમી જીવન જીવવું જોઈએ. ગુરુદેવની વાતો સાંભળી અમને ભાન થયું અને તે દિવસથી અમે સ્વાસ્થ્ય સંબંધી નિયમોનું પાલન કરવાનો પ્રારંભ કરી દીધો. આજે અમારી આયુ ૮૭ વર્ષની છે તો પણ અમે સ્વસ્થ, સક્રિય છીએ.

પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવે કહ્યું-બેટા ! અમે વ્યક્તિના શરીરનો ધર્મ બતાવ્યો હવે અમે તમને પરિવાર પ્રત્યે ધર્મ બતાવીએ છીએ. પરિવારને જે સંસ્કારવાન બનાવે છે, તેના ઘરમાં સુખ-શાંતિનું વાતાવરણ બને છે. જે બાળકોને સુસંસ્કારી નથી બનાવી શકતા, તે ધાર્મિક ન હોઈ શકે. ભગવાન રામ, લક્ષ્મણ, ભરત, શત્રુઘ્નને રાજા દશરથે સંસ્કારવાન બનાવ્યા હતા. બધા સંસ્કાર સમયસર કરાવ્યા હતા. આપણી સંસ્કૃતિમાં પરિવારને નર રત્નોની ખાણ કહ્યું છે. ભરત, ધ્રુવ, પ્રહલાદ, બુધ્ધ, ગાંધી, વિનોબા, વિવેકાનંદ જેવી મહાન વિભૂતિઓ પરિવાર રૂપી ખાણની દેશ છે. દેશ, ધર્મ અને સંસ્કૃતિની સેવા માટે જે ચાલે છે, ત્યાં મહાન આત્માઓનું સૃજન થાય છે. ગર્ભવતી નારીએ ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, દ્વેષ વગેરે મનોવિકારોથી બચવું જરૂરી છે. સીતાજીને ગર્ભમાં પળી રહેલ લવ-કુશને ગર્ભાવસ્થામાં સુસંસ્કાર મળે એ હેતુથી વાલ્મીકી આશ્રમમાં મોકલ્યા હતા. પરિવારના દરેક સદસ્યની એ જવાબદારી છે કે ગર્ભવતીની મનઃસ્થિતિ અનુકૂળ બની રહે, એ રીતે આત્મીયતા, સ્નેહ-સૌજન્યનો વ્યવહાર કરવો.

પુંસવન, નામકરણ, અન્નપ્રાશન, મુંડન, વિદ્યારંભ, યજ્ઞોપવીત અને વિવાહ સંસ્કાર વગેરે પરિવારોમાં વિધિસર કરાવવા જોઈએ. ઘર-ઘરમાં આ સંસ્કારોના માધ્યમથી લોકશિક્ષણ આપવું ખૂબ જરૂરી છે. આજની પેઢીમાં ફેશન પરસ્તી, સિનેમા, વ્યસન, ઠાઠ-બાટ, ફિજૂલખર્ચનો પ્રભાવ છે, એનાથી બચાવવાનો ધર્મ દરેક પરિવારનો છે. પરિવારમાં જડ બાળકોને બાલ્યાવસ્થાથી મહાનતાના રસ્તે ન ચલાવ્યા તો પાછળથી યોગ્ય દિશામાં વાળવા મુશ્કેલ પડે છે. જે વ્યક્તિ પોતાના જ બાળકોને ખરાબ રસ્તે ચલાવવા પ્રોત્સાહિત કરે છે, તે આત્મઘાતી છે. પૂજ્યવરે એક દૃષ્ટાંત સંભળાવ્યું. એક અપરાધીને ફાંસીની સજા થઈ ગઈ. ફાંસી આપતાં પહેલાં જજે તેને અંતિમ ઈચ્છા પૂછી તો તે અપરાધીએ કહ્યું. મારે

મારી માં સાથે વાત કરવી છે. તેની માને બોલાવી મા રોતી, કકળતી પોતાના બેટા પાસે પંહોંચી. બેટાએ કહ્યું-માં પાસે આવ. એક આવશ્યક વાત કરવી છે. માની પાસે જતાં જ તે અપરાધીએ માનું નાક કરડી લીધું, મા રડી રહી હતી, અપરાધીએ કહ્યું-ભાઈઓ ! તમે વિચારી રહ્યા હશો કે આ કેટલો નિર્દયી છે, કસાઈ છે. ફાંસી પર ચઢી રહ્યો છે અને માનું નાક કરડી લીધું, પરંતુ આજે મારી આ દશા મારી માતાના કારણે થઈ છે. જ્યારે હું નાનો હતો અને ભણવા જતો હતો ત્યારે એક દિવસ એક પૈસો ચોરી લાવ્યો હતો. માએ રાખી લીધો હતો. માએ મને રોક્યો નહીં. હું ડાકુ બની ગયો. આજે ફાંસીના માંચડે ઉભો છું. જે દિવસે એક પૈસો ચોરી લાવ્યો હતો, તે દિવસે મા-મને ચાર તમાચા મારતી અને માસ્ટર પાસે લઈ જતી તથા પૈસા પાછા અપાવતી તો ન હું ડાકુ બનત અને ન મારી આજે આ દશા હોત.

માતા-પિતાનો ધર્મ છે કે બાળકોને આવી ભૂલ ન કરવા દે, જેનાથી તે પથભ્રષ્ટ ન થાય. મા બાળકોને મહાપુરુષ બનાવી શકે છે. આજે બાળકો તો વધુ થવા દઈએ છીએ, પરંતુ તેને સંસ્કારવાન બનાવવામાં ધ્યાન નથી આપતા. નવી પેઢીમાં સજ્જનતા, શાલીનતા, સદાશયતા, અનુશાસન, વ્યવહાર કુશળતા વગેરે ગુણો ઘટવાનું કારણ બાળકોને સુસંસ્કાર ન આપવા તે છે. માતા-પિતાનો ધર્મ છે કે બાળકોને નશાખોરી, અભક્ષ્ય ભોજન, જૂઠ વગેરે ખરાબ આદતોથી બચાવે.

સમાજ પ્રત્યે પણ ધર્મ છે કે સમાજને કુરીતોથી બચાવો. જે માળા ફેરવે છે. પરંતુ સમાજની સેવા નથી કરતા, તે ધાર્મિક ન હોઈ શકે. સમાજની સેવા સૌથી મોટી સેવા છે. આજે સમાજમાં દહેજ, ધૂમધામ લગ્નો, મૃતક ભોજ, નશાખોરી, ફેશનપરસ્તી, લાંચરૂશ્વત, બેઈમાની, ચોરી, ભેળસેળ વધી રહ્યા છે. એનાથી સમાજની અવનતિ થઈ રહી છે. આજે સમાજ નિર્માણની આવશ્યકતા છે. સમાજની સેવા માટે પોતાના સમયનો એક અંશ નિયમિત કાઢવો જોઈએ. સદ્જ્ઞાન વિતરણ કરવું એવા વિવિધ રચનાત્મક અને સુધારાત્મક પ્રયોજનોમાં પોતાના પુરુષાર્થનું નિયોજન કરવું જોઈએ. આદર્શ સમાજ જ સુખ-શાંતિ તથા પ્રગતિનો આધાર છે.

-પં૦ લીલાપત શર્મા

યુગ નિર્માણ સમાચાર

ભરતનગર-ભાવનગર ગાયત્રી પરિવાર શાખાના ભાઈ-બહેનો, બાળકો, બાલીકાઓના અદમ્ય ઉત્સાહ અને સાથ સહકારથી (પુરૂષોત્તમ માસમાં) દરરોજ જુદા-જુદા ઘરોમાં કુલ-૩૬/ ગાયત્રી પ્રાર્થનાઓ ગોઠવી માર્ઘક મારફત પૂ. ગુરૂદેવનો સંદેશો ઘરે-ઘરે પહોંચાડવાનો સામૂહિક પ્રચાર કરવામાં આવ્યો.

રૂવાવી-પાટણ જીલ્લાનાં નાનકડા ગામમાં પ થી ૭ ગાયત્રી પરિવારના પરિજનો અને ગામ લોકોના સહયોગથી પાછલા દીવસોમાં શ્રી કિર્તિભાઈ પંડ્યાની ટોળી દ્વારા પ્રજ્ઞા પુરાણ કથા તથા ૧૧ કુંડી ગાયત્રી યજ્ઞનું આયોજન સંપન્ન કરવામાં આવ્યું. જેમાં ગામના અબાળ અને વૃધ્ધ-સૌનો સહયોગ હતો તથા આસપાસના ગામોમાંથી ભાઈ-બહેનો કથા સાંભળવા માટે આવ્યા.

ડેડીયા પાડા-નર્મદા જીલ્લાનું પાનખર જંગલોની વચમાં આદીવાસી લોકોના અંતરિયાળ વસેલા ગામડાઓમાં ભરૂચ જિલ્લાના ગાયત્રી પરિવારના મહેન્દ્ર ભાઈ, દશરથ ભાઈ, શાંતિભાઈ, કુ. પ્રેમીલા, રશ્મીબેન વગેરે ભાઈ-બહેનો ઘૂળિયા માર્ગે ચાલીને ખાડી, કોતરોમાં જઈને ૧૪૦ ગામડાઓમાં યુગ ઋષિનો સંદેશો ક્યારેક આંબાના ઝાડ નીચે, ક્યારેક નાનકડા દીવડાના પ્રકાશે સૌને ભેગા કરી એક-એક કલાકની સત્સંગ સભા રાખીને એકદમ સાદી સરળ ભાષામાં આવનારા વર્ષોમાં વિપત્તિમાં ટકી રહેવા તથા વિશ્વને બચાવવા દૈનિક સાધના દ્વારા ભગવાન સાથે ભાગીદારી કેવી રીતે કરવી તે સમજાવ્યું. શ્રદ્ધા સાથેનો અથાક પરિશ્રમ પ્રશંસનીય છે.

રાણીપ-ગાયત્રી પ્રજ્ઞાપીઠના ઉત્સાહી પરીજનોના સહકાર-પરીશ્રમથી મિશનનો ખૂબ જ પ્રચાર થઈ રહેલ છે. ઉત્સાહી યુવકોનું કાર્ય પ્રશંસનીય છે, ઘેર-ઘેર ગાયત્રી હવનના માધ્યમથી સાહીત્ય પ્રચાર તથા સંસ્કારો, વ્યસન મુક્તિ આંદોલન કથાના માધ્યમથી ઘરે-ઘર વિચાર ક્રાંતિ અભિયાન અંતર્ગત ગુરુજીના વિચારોનું વિસ્તરણ તથા સાથે પ્રજ્ઞાપીઠ પર સંસ્કારો (જુદા-જુદા) ૧૦૧ સંપન્ન થયા. પ્રજ્ઞાપીઠ પર આદર્શ લગ્ન-૧૧, સમુહ લગ્ન આયોજન ૭૫ યુગલ, યુગ શક્તિ ગાયત્રીનું વિતરણ. રાણીપ પ્રજ્ઞાપીઠના માધ્યમથી-૭૫૧ અને માધવબાગ સ્વાધ્યાય મંડળના માધ્યમથી-૫૫૧, કુલ -૧૩૦૨. શાંતીકુંજ હરીદ્વારના આદેશ મુજબ ગામડાઓમાં સાધના શિબિર, દીપયજ્ઞોનું આયોજન.

ઘોડાસર-અમદાવાદ ગાયત્રી પરિવાર શાખા ઘોડાસર ઇસનપુર, વટવાના સંયુક્ત ઉપક્રમે મિશનનો વ્યાપક પ્રચાર થઈ રહેલ છે. આ કાર્યની સફળતા માટે પૂ.

ગુરૂદેવના સૂત્ર અશદાન અને શ્રમદાનનો સદ્ ઉપયોગ થયો છે. પાછલા થોડા જ મહીનાઓમાં યુગ શક્તિ ગાયત્રીની સદસ્ય સંખ્યા ૨૨૦૦ ઉપરાંત અખંડ જ્યોતી અને પ્રજ્ઞા અભિયાનના ૧૧૦૦ ગ્રાહકો પણ બનાવ્યા છે. તેમજ એક-કુંડી, પંચ-કુંડી યજ્ઞ તેમજ દીપ યજ્ઞ, ષોડસ સંસ્કાર દ્વારા પોતાના ક્ષેત્રમાં સુસંસ્કારોનો પ્રચાર કરેલ છે. શાખાના તમામ ભાઈ-બહેનો સહયોગ પ્રેરણા પદ છે.

ભાવનગર-પુણ નિર્માણ ગાયત્રી પરિવાર ટ્રસ્ટ દ્વારા ગાયત્રી ધામમાં મંદિરના સાધના ખંડમાં ૧૯૮૯ની મહાશિવરાત્રી થી ૨૦૦૦ની મહાશિવરાત્રી સુધી સુર્યોદયથી સૂર્યાસ્ત સુધી અખંડ મંત્ર જપ ચાલી રહ્યા છે. પ્રખર સાધના વર્ષના ગામડે-ગામડે અને શહેરમાં ગલીએ ગલીએ બે દીવસના કાર્યક્રમો ચાલી રહ્યા છે. અત્યાર સુધીમાં ૧૬ ગામડામાં ગ્રામ સફાઈ અને સાથે-સાથે મનની સફાઈ અને દીવાલ ઉપર સદ્વાક્ય લેખનથી ખૂબજ પ્રભાવ પડ્યો છે. હાલ કાર્યક્રમો ચાલુ છે. બહેનો પુરા ભાવનગર શહેરમાં દરેક સોસાયટીમાં મંત્ર જાપ અને દીપ યજ્ઞના માધ્યમથી પ્રચાર પ્રસાર કરે છે. ભાવનગર જીલ્લાના દામેટીયા ગામમાં ૧૫ વર્ષથી ખૂન ખરાબી અને વેરભાવ ચાલતા હતા તે બધા વેરભાવ ભુલી જઈ આખુ ગામ મંત્ર જપમાં બેઠા અને દીપયજ્ઞના માધ્યમથી હળીમળીને રહેવાનો સંકલ્પ લીધો.

કરછ-કચ્છ જિલ્લા ગાયત્રી પરિવાર ટ્રસ્ટના સહયોગથી ગાયત્રી પરિવાર સંસ્કાર નગર તથા શક્તિનગર શાખા દ્વારા તાજેતરમાં પડદાભીટ હનુમાન મધ્યે અખંડ જાપ તથા ૧૧૧૧ વેદી ગાયત્રી દીપ યજ્ઞનો શાનદાર કાર્યક્રમ યોજાઈ ગયો. સવારે ૮-૦૦ કલાકે વેદીક મંત્રો દ્વારા ટ્રસ્ટના પ્રમુખ શ્રી દિનેશભાઈ દવેએ વિધી સાથે અખંડ દિપક તથા અખંડ જાપની શરૂઆત કરાવી હતી. સાંજે ૬-૦૦ કલાકે ભુજ નગરપાલિકાના પ્રમુખ શ્રીમતી ઝવેરબેન માહેશ્વરી એ ૧૧૧૧ વેદી ગાયત્રી મહા દીપ યજ્ઞનો દીપ પ્રાગટ્ય કરી યજ્ઞનો પ્રારંભ કરાવેલ ભુજ ગાયત્રી શક્તિપીઠના ટ્રસ્ટી તથા સંગઠનના વરિષ્ઠ પરિજન શ્રી બાબુભાઈ અતિથિ વિશેષ તરીકે ખાસ હાજર રહ્યા હતા.

કલોલ-ગાયત્રી જ્યંતિ તેમજ પ. પૂ. ગુરૂદેવના મહાપ્રયાણ દિન નિમિત્તે ગાયત્રી શક્તિપીઠ ઉપર સવારથી સાંજના સુધી અખંડ જપ અને પૂર્ણાહુતી સ્વરૂપે ગાયત્રી મહાદીપ યજ્ઞ રાખવામાં આવ્યો. જપમાં-૩૫૦ ભાઈ-બહેનોએ ભાગ લીધો. તેમજ પૂર્ણાહુતી દીપયજ્ઞમાં ભાગ લીધો.

કારગિલ ક્ષેત્રે ભારત-પાક યુધ્ધમાં શહીદ થયેલા જવાનોને શ્રદ્ધાંજલી આપવામાં આવી તેમજ તેમના આશ્રિતો માટે વડા પ્રધાનના રાહત ફંડમાં રૂ/-૧૧૦૦૦/- નો ફાળો આપવાનો સંકલ્પ લેવામાં આવ્યો.

એક પળ લાખની

તારી એક એક પળ જાયે લાખની
તું તો માળા રે જપી લે ગાયત્રી માતની

ખાલી આવ્યા ખાલી જશું, સાથે શું લાવ્યા લઈ જશું । કણ-કણમાં ભગવાન તેની શક્તિ અપરંપાર ।
જીવન ધન્ય રે બનાવો ભક્તિ ભાવથી ॥ ઓળખ આત્મ દેવ અંતર ધ્યાનથી ॥
તું તો માળા રે જપી લે ગાયત્રી માતની... તું તો માળા રે જપી લે ગાયત્રી માતની.....

મોહ માયા માં અટવાયો, લોભ સ્વાર્થમાં ફસાયો । દિલ ઋષિના દુભાય, આસુરી વૃત્તિને ભગાવ ।
જીવન એળે ન જાય અજ્ઞાનથી ॥ ઊઠ ઊભોં થા તું ઋષિના પડકારથી ॥
તું તો માળા રે જપી લે ગાયત્રી માતની..... તું તો માળા રે જપી લે ગાયત્રી માતની... ..

ઈર્ષા રાગને હટાવ, મમતા-સમતાથી સજાવ । આજ દાનવતા મિટાવ, તું માનવતા અપનાવ ।
જીવન મોંઘેરું મળ્યું છે વરદાન થી ॥ તને શક્તિ મળે છે, ગાયત્રી માતની ॥
તું તો માળા રે જપી લે ગાયત્રી માતની..... તું તો માળા રે જપી લે ગાયત્રી માતની.....

બુઠા જગના બુઠા ખેલ, મનમાં તારું મારું મેલ । ભક્તિ ખાડા કેરી ધાર, તેથી ઊતરવું ભવપાર ।
તું તો છોડી દેને ચિંતા આખા ગામની ॥ જેને લાગી છે લગન ભગવાનમાં ॥
તું તો માળા રે જપી લે ગાયત્રી માતની..... તું તો માળા રે જપી લે ગાયત્રી માતની.....

મારા સદ્ગુરુ દેવ, જેને આપ્યા આત્મ જ્ઞાન । રોજે બોલવા ગાયત્રી મંત્ર એથી મટે દુઃખ સંકટ ।
મેં તો મૂર્તી જોઈ છે, સાવિત્રી માતની ॥ જીવન મળ્યું છે કરેલા કર્મફળથી ॥
તું તો માળા રે જપી લે ગાયત્રી માતની..... તું તો માળા રે જપી લે ગાયત્રી માતની.....

તારી એક એક પળ જાયે લાખની ।
તું તો માળા રે જપી લે ગાયત્રી માતની ॥

- પાણલ પટેલ
(કાગવડ)