



## અનુક્રમણિકા

૧. જીવન જીવવાની કળા	૧	૧૪. ઉચ્ચ ભાવભૂમિથી થાય છે વિચાર-સંપ્રેક્ષણ	૨૬
૨. સફળતા માટે દિવ્યપ્રભાવી સાત સૂત્રો	૨	૧૫. પોતાનો દૃષ્ટિકોણ સાચો રાખો	૨૮
૩. પ્રભુનું સાંનિધ્ય	૫	૧૬. શિષ્ય સંજીવની-૫	
૪. જીવનના સદુપયોગની રીતિ-નીતિ	૭	આપીને પણ મન, ઈચ્છે વધુ કંઈક આપવા	૩૦
૫. પાદો તે દેવિ સંશ્રયે	૧૦	૧૭. ગુરૂગીતા-૧૬	
૬. સંયુક્ત પરિવારનું નવું મોડલ બનશે, જીવનમૂલ્ય પાછાં આવશે	૧૧	ગુરુચરણોની રજ કરાવે ભવસાગર પાર	૩૨
૭. ન હિ ગાયત્રી સમો મંત્ર:	૧૪	૧૮. પરમ પૂજ્ય ગુરૂદેવની અમૃતવાણી	
૮. ઉત્તમ સ્વાસ્થ્યનો આધાર: પ્રાકૃતિક જીવન	૧૫	સમસ્ત સિદ્ધિઓનો આધાર તપ-૨	૩૪
૯. વિચિત્ર વિલક્ષણ-ચમત્કારી સરોવરો અને નદીઓ	૧૭	૧૯. યુગ ગીતા-૫૦	
૧૦. વિચાર.ક્રાંતિના યોદ્ધા- સંત વિનોબા	૧૯	ઉદ્ધરેદાત્મનાડત્માનં નાત્માનમવસાદયેત્	૩૮
૧૧. તમામ રોગોમાં સામાન્ય પથ્યાપથ્ય અને ઔષધિ સેવનના નિયમ	૨૧	૨૦. ચેતનાની શિખર યાત્રા-૨૧	
૧૨. હે પ્રાણપુંજ મનુષ્ય ! તું કોઈથી ડર મા	૨૩	હિમાલયથી આમંત્રણ-૩	૪૨
૧૩. આત્મિક પ્રગતિનું પ્રથમ સોપાન-જીવનશોધન	૨૪	૨૧. ગીતા જયંતી વિશેષ-	૪૫
		૨૨. અપનો સે અપની ભાત-	૪૭
		૨૩. યુગ નિર્માણ સમાચાર	૪૯

## શ્રદ્ધા સુમનાંજલી

અખિલ વિશ્વ ગાયત્રી પરિવારનાં તમામ પરિજનો શ્રદ્ધેયશાસ્ત્રી પાંડુરંગ આઠવલેજી (પૂજ્ય દાદાજી)ને અશ્રુભીની આંખો વડે શ્રદ્ધાંજલી અર્પણ કરીએ છીએ. તેઓ શ્રી દીવાળીના પવિત્ર દિવસે દેવલોક થયા. તેમનાં દ્વારા ચલાવવામાં આવેલ ‘સ્વાધ્યાય આંદોલન’ સૌ કોઈને પ્રેરણા આપતું રહેશે. સ્વાધ્યાય પરિવારના બધા જ સ્નેહીજનોને આ દુઃખ સહન કરવાની શક્તિ મળે એવી માતા ગાયત્રીને પ્રાર્થના છે.

## જીવન સાધના અંક

‘યુગ શક્તિ ગાયત્રી’ માત્ર છપાયેલ પૃષ્ઠ નથી તેમાં પ્રકાશિત લેખો ગુરૂ સત્તાની ચેતનાનાં અંશ જ હોય છે. જાન્યુઆરી ૨૦૦૪ નો “જીવન સાધના” અંક આપ સૌ પરિજનોનાં જીવનને ઉજ્જવળ, સુખી, તેજસ્વી બનાવવા માટે પ્રશસ્ત કરવામાં જરૂર સહાયક સિદ્ધ થશે એવો વિશ્વાસ છે. નવા પરિજનોને આ મહત્વપૂર્ણ અંકનો લાભ મળે માટે લવાજમ જલ્દી મોકલવા વિનંતી.

ॐ लूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्

## युग शक्ति गायत्री

: संस्थापक / संरक्षक :  
वेदमूर्ति, तपोनिष्ठ युगद्रष्टा  
पं. श्रीराम शर्मा आचार्य  
अने  
माता भगवती देवी शर्मा

: संपादक :  
डॉ. प्रणव पंड्या

: सञ्च संपादक :  
घनश्याम पटेल

: कार्यालय :  
गायत्री तपोभूमि,  
मथुरा - २८१ ००३  
: टेलिफोन :

(०५६५)२५३०३६६, २५३०१२८

वार्षिक लवणम : ६५ રૂપિયા  
આજીવન લવણમ : ૧૨૦૦ રૂપિયા  
વિદેશનું લવણમ  
વાર્ષિક ૧૨ પાઉન્ડ / ૨૦ ડોલર  
રૂ. ૧૨૦૦૦=૦૦  
આજીવન : ૨૦૦ પાઉન્ડ / ૩૦૦ ડોલર  
ભારતીય મુદ્રામાં રૂ. ૧૨૦૦૦-૦૦  
વર્ષ - ૩૪ અંક - ૧૨  
પ્રકાશન તિથિ ૨૫-૧૧-૨૦૦૩  
ડિસેમ્બર - ૨૦૦૩  
એક અંક : રૂ. ૬ - ૦૦

### જીવન જીવવાની કળા

જીવન જીવવાની કળામાં છે. કોઈ પણ રીતે અણઘડ રીત-રિવાજો સાથે જીવવાનું નામ જીવન નથી. ખરેખર જે જીવન જીવવાની કળા જાણે છે, તેઓ જ ફક્ત યથાર્થ જીવન જીવે છે. જીવનનો અર્થ શો છે ? શું છે આપણા હોવાનો અભિપ્રાય ? શું છે આપણું ધ્યેય ? આપણે શું થવા અને શું પામવા ઈચ્છીએ છીએ ? આ સવાલોના યોગ્ય જવાબમાં જ જિંદગીનું રહસ્ય સમાયું છે.

જો જીવનમાં ગંતવ્યનું જ્ઞાન ન હોય તો ભલા સારી ગતિ કઈ રીતે થઈ શકે છે અને જો ક્યાંય પહોંચવાનું જ ન હોય તો સંતોષ કેવી રીતે મેળવી શકાય છે ? જેમની પાસે સંપૂર્ણ જીવનના અર્થનો વિચાર જ નથી, તેની દશા એ માળી જેવી છે, જેની પાસે ફૂલ તો છે અને તે તેમાંથી માળા પણ ખનાવવા ઈચ્છે છે, પરંતુ તેની પાસે એવો દોરો નથી, જેમાં તે પહોંચી શકે, એક કરી શકે, તે ક્યારેય પણ પોતાનાં ફૂલોની માળા ખનાવી શકશે નહીં.

જે જીવન જીવવાની કળાથી વંચિત છે, તેણે સમજવું જોઈએ કે તેના જીવનમાં ન દિશા છે અને ન કોઈ એકતા. તેમના સમસ્ત અનુભવ નર્ચા ઉપલક્ષ રહી જાય છે. તેમનામાં ક્યારેય પણ જ્ઞાન ખનીને પ્રગટે એ ઊર્જાનો જન્મ થઈ શકતો નથી, જીવવાની કળાથી વંચિત વ્યક્તિ જીવનના એ સમગ્ર અનુભવથી હંમેશ માટે વંચિત રહી જાય છે, જેના અભાવમાં જીવવું અને ન જીવવું ખરાખર જ થઈ જાય છે.

આવી વ્યક્તિનું જીવન એવા વૃક્ષ જેવું છે, જેમાં ન તો ક્યારેય ફૂલ આવી શકે છે અને ન તો ક્યારેય ફળ, આવી વ્યક્તિ સુખ-દુઃખ તો જાણે છે, પરંતુ તેને ક્યારેય આનંદની અનુભૂતિ થતી નથી, કેમકે આનંદની અનુભૂતિ તો જીવનને કલાત્મક રીતે જીવવામાં, તેને સમગ્રતામાં અનુભવવાથી થાય છે. જીવનમાં જો આનંદ ઈચ્છતા હોઈએ તો જીવનને ફૂલોની માળા ખનાવવું પડશે, જીવનના સમસ્ત અનુભવોને એક લક્ષના દોરામાં કલાત્મક રીતે ગુંથવા પડશે, જે જીવવાની આ કળાને નથી જાણતા, તેઓ હંમેશ માટે જિંદગીની સાર્થકતા તેમજ ફૂટાર્થતાથી વંચિત રહી જાય છે.

## સફળતા માટે દિવ્યપ્રભાવી સાત સૂત્રો...

સફળતા વ્યક્તિત્વનો સંમોહક પ્રકાશ છે. સફળતા સમર્પણની ચરમ પરિણતિ છે. સફળતા વ્યક્તિત્વની અંદર અનેક થરોમાં ઢંકાયેલી- છુપાયેલી રહે છે. એ ક્યાંય બહાર નથી હોતી, કે તેને વેચાતી લઈ શકાય. એ અંતઃની ખાણોમાં દબાયેલી હોય છે, જેને ખોદીને તેમજ ખોતરીને જ બહુમૂલ્ય રત્નો રૂપે સજ્જવી-નિખારી શકાય છે. ઉદ્યમ અને સમર્પણ વડે જ વ્યક્તિત્વને તપાવીને ઢાળવામાં આવે છે. જેના તપન તથા તાપ(ગરમી)થી સફળતારૂપી વ્યક્તિત્વની મોહક સુગંધ મહેકી ઊઠે છે. સખત મહેનત, ધૈર્ય, લગન અને સાહસના સંયોગથી જ સફળતાનો જન્મ થિરાગ હસ્તગત થાય છે, જેના દ્વારા બધું જ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

સફળ વ્યક્તિત્વને ઘડવા-સંવારવા માટે સાત દિવ્ય સૂત્ર છે. આ સૂત્ર જે જીવનમાં શાસ્ત્ર બનીને રચી શકાય તો વ્યક્તિત્વ ચમકી ઊઠે છે. વ્યક્તિત્વ નિર્માણનાં આ સાત સોનેરી સૂત્ર છે

(૧) પ્રોએક્ટિવ થવું એટલે પોતાની જવાબદારી પોતે જ ઉઠાવવી, (૨) સર્વાંગપૂર્ણ યોજના બનાવવી, (૩) પ્રાથમિકતાના આધારે કાર્યનું નિર્ધારણ કરવું, (૪) વિજ્ઞેતાની જેમ વિચારવું, (૫) અન્યને સાંભળવાની સમજદારી વિકસાવવી, (૬) યોગ્ય તાલમેલ કરવો તથા (૭) હમેશાં નવું કરવાનું વિચારવું.

સફળતાનાં આ દિવ્ય તેમજ પ્રભાવી સાત સૂત્રોમાં વૈભવ, વિભૂતિ તથા એશ્વર્યના ભંડાર અને ખજાના ભર્યા પડ્યા છે. આ સૂત્રોમાં ભૌતિક જીવનની સાથેસાથે આધ્યાત્મિક જીવનની અનંત સંભાવનાઓ પણ સમાયેલી છે. આ સંભાવનાઓને સાકાર તેમજ સાક્ષાત કરવા માટે પ્રથમ સૂત્ર છે-પ્રોએક્ટિવ થવું, જેનો અર્થ છે પોતાના જીવનની પૂરી જવાબદારી સ્વયં ઉઠાવવી, આની ગાઢ અનુભૂતિ સફળ જીવનનું એક નિર્ણાયક બિંદુ છે. તે ભગવત્ પ્રદત્ત આ

જિંદગીની જવાબદારી બીજી કોઈ જ નહીં, સ્વયં આપણે છીએ, આપણી સારી-ખરાબ પરિસ્થિતિ અને પરિણામનું ઉત્તરદાયિત્વ આપણી ઉપર જ છે, એ જ્ઞાન થઈ જવું તે એક જાગૃતિ છે, એક સાચી સમજદારી છે. આ સમજદારી તથા જવાબદારીની સાથે જ આપણે આપણા જીવનના ભાગ્યવિધાતા અને નિર્માતા હોવાનો બોધ પામીએ છીએ અને આપણા અભીષ્ટ લક્ષ અને ઉદ્દેશ્ય તરફ આગળ વધીએ છીએ.

આ જવાબદારી આપણને સ્પષ્ટ જ્ઞાન કરાવે છે કે આપણી યોજના કેવી હોવી જોઈએ ? આ સંદર્ભમાં સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે, પહેલેથી જ મોટી યોજનાઓ ન બનાવો, ધીરે ધીરે કાર્યની શરૂઆત કરો, જે જમીન ઉપર ઊભા છો, તેને વ્યવસ્થિત રીતે પકડીને ક્રમશઃ ઉપર ચડવાનો પ્રયત્ન કરો. આની સાથે જ યોજનાની સ્પષ્ટ રૂપરેખા પોતાના માનસ પટલ ઉપર અંકિત થવી જોઈએ. સ્પષ્ટ અને નાની-નાની યોજનાઓને જીવનમાં ઉતારવી અને તેને પૂરી કરવી સહેલું અને સરળ હોય છે અને તેને પૂરી કર્યા પછી મનમાં અપાર સંતોષ અને પ્રસન્નતા મળે છે. કાર્યને પૂર્ણ કર્યેથી આત્મવિશ્વાસ ઉત્પન્ન થાય છે. આ જ આત્મવિશ્વાસ આપણને કોઈ મોટા કાર્ય અને મોટી યોજનાને પૂરી કરવા માટે પ્રેરિત અને પ્રોત્સાહિત કરે છે અને જીવનમાં કોઈ મહાન કાર્ય તથા ઉદ્દેશ્ય સુધી સફળતાપૂર્વક પહોંચવામાં સક્ષમ બનાવે છે. મહાપુરુષોના જીવનની સફળતાનો મૂળમંત્ર પણ એ જ છે કે તેઓ શરૂમાં નાની-નાની પરંતુ સ્પષ્ટ યોજનાઓને અમલમાં મૂકે છે અને ક્રમશઃ મહાનતાનાં ઉચ્ચતર શિખરો તરફ આરોહણ કરે છે. યોજનાની સ્પષ્ટ રૂપરેખા બની ગયા પછી જ કાર્યનું નિર્ધારણ અને પસંદગી સંભવ છે કે કયું કાર્ય અતિ મહત્વપૂર્ણ છે, જે સૌ પ્રથમ કરવાનું છે, કયું પછીથી કરવાનું છે. કાર્યને સૌ પ્રથમ

કરવાની, પ્રાથમિકતા અને મહત્વ આપવાની નિર્ગયક્ષમતા જ સફળતાનું મહાન રહસ્ય છે. પરીક્ષાના સમયે વિદ્યાર્થીની સર્વોપરિ પ્રાથમિકતા છે- પોતાના વિષયની તૈયારી કરવી, વર્ષાશ્રુતિમાં ખેડૂતનું પ્રથમ આવશ્યક કાર્ય છે-ખેતી પર ધ્યાન આપવું. જે વિદ્યાર્થી અને ખેડૂત પોતાનાં કાર્યોની પ્રાથમિકતાનું નિર્ધારણ ન કરી શકે તો તેમની સફળતા સદેવ સંદિગ્ધ બનેલી રહેશે, પરંતુ આવશ્યકતાને ધ્યાનમાં રાખીને તેમના દ્વારા કરવામાં આવેલ કાર્ય તેમની સફળતા અને ખુશાલીને સુનિશ્ચિત કરી દે છે. તેવી જ રીતે આપણને પણ જીવનમાં આપણી અપરિહાર્ય આવશ્યકતાઓના આધારે કાર્યોની યોજનાને અનુરૂપ પસંદગી કરવાની કળાનું જ્ઞાન હોવું જોઈએ. આ કળા-કુશળતાના અભાવે જિંદગી સઢ વિનાની નાવની માફક લહેરોના પછડાટમાં ડગમગાતી રહે છે અને અંતે કોઈ વમળમાં ફસાઈને નદીના ઊંડાણમાં વિલીન થઈ જાય છે. નિર્ગય લેનારી વ્યક્તિ પુરુષાર્થી કહેવાય છે, જે જિંદગીના સઢને પોતાના હાથમાં પકડીને ભાગ્ય અને ભવિષ્યની ચિંતા કર્યા વગર સકુશલ મંજિલ સુધી પહોંચી જાય છે. તેમના વિચાર હમેશાં વિજેતા જેવા હોય છે અને સફળતા તેમનાં ચરણ ચૂમે છે.

વિજેતાની જેમ વિચારવું એ જીવનમાં ઉત્સાહ, ઉમંગ અને સર્જનશીલતા ભરી દે છે. આ વિચાર થાકેલા-હારેલા તેમજ નિરાશ જીવનના અંધકારને વિખેરીને આશાઓના દીપ પ્રગટાવે છે. આ વિચાર વિશ્વાસ અપાવે છે કે સફળતા આપણે જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે અને તેને આપણે કોઈ પણ ક્રિમતે મેળવીને જ રહીશું, વિજેતાનો આ પ્રખર આત્મવિશ્વાસ તેને ક્યારેય અસફળતાની ખાઈમાં પડવા નથી દેતો. વિજેતાનું વિધેયાત્મક ચિંતન તેના સમસ્ત તેમજ સંપૂર્ણ નકારાત્મક સંસ્કારો, આદતો તથા વૃત્તિઓને રગદોળતાં આગળ વધે છે, નૌપોલિયનની માફક તે 'ના' જેવા નકારાત્મક શબ્દને સાંભળવા સુધ્ધાં પસંદ કરતા નથી, કેમકે 'ના' શબ્દ કાર્યની શરૂઆત કરતાં પહેલાં જ

મૃત્યુતુલ્ય અસફળતાને આમંત્રણ આપવા સમાન છે. વિજેતા પુરુષાર્થી તથા પરાક્રમી હોય છે. તેમની બુદ્ધિમાં હમેશાં 'હા' મંત્ર પ્રતિધ્વનિત થતો રહે છે. તે કહે છે- "હા" હું આ કરી શકીશ, ભલેને આ અભીષ્ટ તેમજ ઉત્કૃષ્ટ ઉદ્દેશ્યને માટે મારા પ્રાણોનું બલિદાન કેમ ન આપવું પડે.

વિજેતાની માફક આ વિચાર વ્યક્તિની અંદર શાશ્વત યૌવનને અલભ્ય અને અલૌકિક વરદાનથી ભરી દે છે. આ વિચાર પૂર્ણ યૌવનનું પ્રતીક અને પ્રતિનિધિ છે. એ વ્યક્તિને ઉંમરની સીમિત તથા સંકીર્ણ સીમાઓમાં બાંધતા નથી, ૬૦ થી ૮૦ વર્ષની વયની વ્યક્તિ યુવાનોની માફક સર્જનશીલ તેમજ સક્રિય થઈ શકે છે અને ૨૦ થી ૩૦ વર્ષના યુવાન પણ વૃદ્ધ સમાન જીવનથી હતાશ-નિરાશ થઈ શકે છે. આવી જ મહાપીડા-મહાવેદના આજના યુગની છે કે સમાજ, રાષ્ટ્ર અને વિશ્વમાં સમજદાર અને સક્રિય યુવાઓની ધોર અછત થઈ ગઈ છે. યુવાઓના મજબૂત અને પોલાદી ખભા ઉપર જ કોઈ રાષ્ટ્રનો ભાર ટકેલો રહે છે. કેમકે યુવાવય જ સમજદારી, જવાબદારી અને સર્જનનું મહાપ્રતીક છે. આ ઉંમરે જીવવાની અદમ્ય ઈચ્છા, શીખવાની અનંત લાલસા, જીવ સટોસટ પર કંઈક કરી છૂટવાનો મહાસાહસનો સમન્વય હોય છે. યુવાવયમાં જ સાંભળવા, સમજવા અને વિચારવાની અપાર ક્ષમતા અને સામર્થ્ય હોય છે. આવનારા ભવિષ્યની સોનેરી કલ્પનાઓને મૂર્તરૂપ પ્રદાન કરવાનું મહાસાહસ આવી જ ઉંમરે પૂર્ણ થાય છે. યૌવનની આ વિશેષતા કોઈ પણ ઉંમરે ઉત્પન્ન કરી શકાય છે. કોઈ પણ ઉંમરે તલ્લીનતા અને લગનશીલતા એક સંમોહક તથા મોહક વ્યક્તિત્વને જન્મ આપે છે. આ વ્યક્તિત્વ જ યૌવનની સાચી પરિભાષા છે, જે બતાવે છે કે શ્રેષ્ઠ, ઉત્કૃષ્ટ અને મહાન લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરવા માટે હજુ પણ પ્રાણ-ઊર્જા અને શક્તિ-સામર્થ્ય પૂરું થયું નથી, અશેષ છે, જીવંત અને જાગૃત છે, હજુ પણ જીવનના છેલ્લા પડાવ પર સમજદારીનો જખીરો (સંગ્રહ), લગનશીલતાનો ભંડાર અને ઝૂઝવાની શક્તિ ભરી પડી છે. આવશ્યકતા છે દરેક યુવાનમાં આ

સમજદારીના વિચાર તરંગો હિલોળા લેવા લાગે, પાષાણી જડતામાં જડ થઈ ગયેલા અંતરમાં પુનઃ જીવવા, શીખવાની ઈચ્છા જીવંત થાય અને સ્વયં તથા પોતાના રાષ્ટ્ર-સમાજ પ્રત્યે કંઈક કરી છૂટવાનો સંકલ્પ જાગૃત થાય. આપણી અંદર સંઘબદ્ધ થઈને સૌને સાથે લઈને ચાલવાનું સાહસ અને ઉદારતાનો ભાવ ઉદ્ભવે. જીવન-લક્ષ્યના પથ પર આપણામાંથી કોઈ પણ છૂટી ન શકે. પારસ્પરિક તારતમ્ય અથવા સાચા તાલમેલનો આ ભાવ જ સફળતાનું હવે પછીનું સૂત્ર છે, જે આજે સિનર્જી નામે પ્રખ્યાત છે.

સિનર્જી એટલે કે સાચા તાલમેલમાં જ પ્રેમ, આત્મીયતા ઉદારતા, સહાનુભૂતિ, સહયોગ, સહકાર અને સેવારૂપી સદ્ગુણોનો વિકાસ થાય છે. આ વિચારભાવ આપણને આંતરિક ઊર્જાથી ભરી દે છે અને જીવનની વીણા વાગી ઊઠે છે. આના અભાવે જ આટલી ઉદાસી છે, દુઃખ છે, આટલી પીડા છે એટલા માટે વ્યક્તિ, સમાજ, દેશ અને વિશ્વમાં આટલું અંધારું છે, આટલી હિંસા છે, આટલી ઘૃણા છે. યોગ્ય તાલમેલ ન હોવાના કારણે જ વિસંગતિપૂર્ણ, વિચારહીન તેમજ ગળાકાપ સ્પર્ધા જન્મ લે છે, યોગ્ય તાલમેલ આ વિષમતા અને વ્યથાને દૂર કરી એકસાથે સંઘબદ્ધ અને સંગઠિત થઈને ચાલવાની પ્રેરણા સાથે પ્રોત્સાહિત કરે છે. યોગ્ય તાલમેલના ભાવ-વિચારના અંકુર આપણી આંતરિક ચેતનામાં વિકાસ પામે છે. આ ભાવના અંદરથી પ્રગટે છે, આનું બાહ્ય આરોપણ સ્થાયી અને ટકાઉ હોતું નથી. યોગ્ય તાલમેલ એક તરફ જ્યાં વ્યક્તિને વિપરીત પરિસ્થિતિઓમાં પણ એકજૂથ બનાવેલા રાખે છે, ત્યાં બીજી તરફ પ્રગતિ અને વિકાસના નવા-નવા આયામ પણ ખોલે છે.

યોગ્ય તાલમેલનો ભાવ-વિચાર આપણને પ્રતિદિને કંઈક નવું કરવા, નવું વિચારવા તથા નવી યોજના બનાવવા માટે ઉત્સાહિત-પ્રેરિત કરે છે. જે કંઈ કરવામાં આવ્યું છે, તેના કરતાં વધુ સારું કંઈ રીતે કરવામાં આવે, પોતાની પરિસ્થિતિ અને સાધનને અનુરૂપ વધુ સારામાં સારું કરી શકાય, એની પ્રેરણા આપણને પ્રતિદિનના

મૂલ્યાંકન તથા આંતરિક અવલોકનથી મળે છે, આત્મબોધ અને તત્ત્વબોધની સાધના દ્વારા આ નિરીક્ષણ અતિ સહજ અને સુગમ થઈ જાય છે. આ સહજ અને સરળ સાધના દ્વારા પ્રત્યેક દિવસ નવું જીવન અને પ્રત્યેક રાત્રિ પોતાના મૃત્યુનો અનુભવ કરવાનો હોય છે. આનાથી આપણને પ્રતિદિન આપણાં કાર્યોના મૂલ્યાંકનની સાથેસાથે પોતાના વ્યક્તિત્વના ઊંડાણમાં ઝાંખવાનો અવસર મળે છે. દરરોજ એક નવા સંકલ્પની સાથે એક નવા કાર્યની શરૂઆત થાય છે, જે સફળ વ્યક્તિત્વની સમ્મોહક વિશેષતા છે.

સફળતાનાં આ સાત સૂત્રોમાં વ્યક્તિત્વ નિર્માણ અને વિકાસનો ગાઢ મર્મ છુપાયેલો છે.

સ્વર્ગ અને નરક માનવીની આગળ-પાછળ રહે છે અને હંમેશાં એકસાથે ચાલે છે. આગળ છે સ્વર્ગ અને પાછળ છે નરક. જ્યારે માનવી આગળ એટલે કે ઉચ્ચતા, મહાનતા અને શ્રેષ્ઠતાના પ્રકાશપૂર્ણ સન્માર્ગ પર ચાલે છે, તો એનું પ્રત્યેક પગલું સ્વર્ગના રાજ્યમાં પ્રવેશ કરીને આગળ વધે છે. આનાથી વિપરીત જ્યારે મનુષ્ય પીઠ પાછળની તરફ નીચતાની, પાપની, મલીનતાની અદમ અને અંધકારની ખાઈમાં લપસી પડે છે ત્યારે એનું પ્રત્યેક પગલું ભયંકર નરકમાં સરકતું જાય છે.

આ સૂત્રોને જીવનમાં સંકલ્પપૂર્વક ક્રિયાન્વિત કરવામાં આવે તો વ્યક્તિત્વ પરિમાર્જિત થઈ મહેકી ઊઠશે. આવા વ્યક્તિત્વથી જ એક નવા આધ્યાત્મિક જીવનની શરૂઆત કરી શકાય છે. આ સૂત્ર ભૌતિક સફળતાની સાથે જ અધ્યાત્મ જગતમાં પ્રવેશ કરવા માટે અમોઘ મંત્ર સાબિત થશે. ★



# પ્રભુનું સાંનિદ્ય



આખા જ્ઠતવનમાં એક અલૌકિક સુગંધ વ્યાપી રહી હતી, આ અનોખી કમલગંધ ભગવાન તથાગતના દિવ્ય દેહમાંથી પળે-પળે ઝરતી રહેતી હતી. નિરંતરની તપ-સાધનાએ ભગવાનના દેહને દરેક પ્રકારે દિવ્ય બનાવી દીધો હતો. પ્રભુ જ્યાં પણ રહેતા, તે સ્થાન સુગંધથી સુવાસિત થઈ ઊઠતું. પ્રકાશની અંદર ભગવાનના તપ અને જ્ઞાનની આભા છલકતી રહેતી હતી. એમના સંપર્કમાં આવનારી દરેક વ્યક્તિ હંમેશ માટે એમની થઈ જતી. તે બળપૂર્વક ઈચ્છે કે ન ઈચ્છે ભગવાનના પ્રેમપાશમાં બંધાઈ જતા. તેને એ સત્યનો અનુભવ સહજપણે થઈ જતો કે પ્રભુ તેના પોતાના જ છે, તેમનાથી વધારે તેમના અન્ય કોઈ સાચા હિતેચ્છુ નથી.

ભગવાનની આ સહજ કરુણા, તેમનો અપરિમિત પ્રેમ, પ્રભુનું અનોખું વાત્સલ્ય જ તેમના વ્યક્તિત્વમાંથી સુગંધ તથા પ્રકાશની ધારાઓ બનીને વહેતાં હતાં. પોતાના વ્યક્તિત્વ દ્વારા પ્રભુ હજાર હાથોથી લાખો-કરોડો આશીર્વાદ વરસાવી રહ્યા હતા. તેમની ઉપસ્થિતિ આશીષ અને કૃપાની વર્ષા બનીને પ્રગટ થતી હતી. જે એમાં ભીંજતા હતા, તેમનું સંપૂર્ણ વ્યક્તિત્વ ધન્ય-ધન્ય થઈ જતું, પરંતુ કેટલાક દુર્ભાગ્યશાળી પણ હતા, જેમના કુસંસ્કાર તેમને એનાથી વંચિત રાખતા હતા. તેમની દુષ્પ્રવૃત્તિઓ અવરોધ બનીને નડતી હતી. પોતાની જ વાંછના તેમને પ્રભુની કૃપાથી વંચિત રાખતી હતી. ક્યારેક ક્યારેક તો આ સ્થિતિ એટલી દારુણ અને દુષ્કર થઈ જતી કે આવા લોકો ભગવાનની ઉપસ્થિતિની પણ ઈર્ષ્યા કરવા લાગતા.

સમ્યક્ સંબુદ્ધ(સંપૂર્ણ જ્ઞાનવાળા) ભગવાન તથાગતનું નામ આવા સંકીર્ણ સાંપ્રદાયિક ચિંત ધરાવતા લોકોને ભય પમાડતું હતું. પ્રભુનું અસ્તિત્વ માનવજીવનમાં આમૂલ કીર્તિનું પયયિવાચી હતું. પોતાના જીવનની ક્ષુદ્રતાઓને પોતાની સાથે ચીપકાવી લોકો ભયભીત થઈને તેનાથી દૂર રહેવામાં જ પોતાનું કલ્યાણ સમજતા હતા. એટલું જ નહીં, પોતાનાં બાળકોને પણ પ્રભુથી દૂર રાખવાનો પ્રયત્ન કરતા. સાચું એ હતું કે બાળકો માટે, યુવક-યુવતીઓ માટે તેમનો ભય સ્વભાવતઃ ઘણો જ વધારે હતો. આવા લોકોએ પોતાનાં બાળકોને કહી રાખ્યું હતું કે તેઓ ક્યારેય પણ બુદ્ધની હવામાં પણ ન જાય. તે સૌએ તેમને કસમ લેવડાવી હતી કે તેઓ ક્યારેય પણ

બુદ્ધ અથવા તો બુદ્ધના ભિક્ષુઓને પ્રાણમ ન કરે. પરંતુ જ્ઠતવનની અલૌકિક સુગંધ ત્યાં પાસે રહેતાં બાળકોનાં સરળ અંતઃકરણમાં અજાણતાં જ પ્રવેશ કરી રહી હતી. તેમનાં નિષ્કપટ હૃદય પ્રભુના પ્રકાશથી અનાયાસે જ ભરેતાં જતાં હતાં, જ્યારે ત્યારે તેમને જાણવા લાગતું હતું કે કોઈ અદૃશ્ય ચેતના તેમને જ્ઠતવન આવવાનું આમંત્રણ આપી રહી છે, પરંતુ પોતાના વાલીઓની આજ્ઞાના કારણે તેઓ વિવશ હતાં. એક દિવસ એક ક્રિશ્નોરવયના બાળકે પોતાના મિત્રોને જાણાવ્યું કે આપણાં સૌના વાલીઓએ જ્ઠતવનની અંદર જવાની મનાઈ ફરમાવી છે, પરંતુ ત્યાં આસપાસ બહાર રમવામાં ખોટું શું છે ? બાળકોને આ વાત ઔચિત્યપૂર્ણ લાગી અને તે બધાં જ જ્ઠતવનની બહાર રમવા લાગ્યાં, ઘણા સમય સુધી રમવાથી તેમને તરસ લાગી અને થાકે ઘેરી લીધાં, આ થાક અને તરસમાં તે સૌ પોતાનાં માતા-પિતા તેમજ ધર્મગુરુઓને આપેલું વચન ભૂલી ગયાં અને પાણીથી શોધમાં તે સૌ જ્ઠતવનમાં પ્રવેશ્યાં, સુખદ સંયોગ કે જ્ઠતવનમાં પ્રવેશતાંની સાથે જ તેમને ભગવાનને મળવાનું થયું. ભગવાને તે સૌને પોતાના હાથે પાણી પીવડાવ્યું, ખૂબ સ્નેહથી તેમને કેટલાક મીઠા પદાર્થ ખાવા આપ્યા. ભગવાનની સમીપતાથી એમને જાણવા મળ્યું કે એ પ્રભુ જ અલૌકિક પ્રકાશ અને સુગંધના સ્રોત છે. કરુણાવતાર તથાગતની કરુણા, પ્રેમ અને વાત્સલ્યએ સૌને વશમાં કરી લીધાં.

પ્રભુનાં વચનોથી તેમને તૃપ્તિ મળી. તથાગત દ્વારા આપવામાં આવેલ પળભરનો પ્રેમ તેમને પોતાનાં વાલીઓના વર્ષોના પ્રેમ કરતાં ગાઢ લાગ્યો. તે સૌ આનંદવિભોર અને પ્રેમવિહ્વળ થઈ ઊઠ્યાં. આવા પ્રેમ વિશે તો તેમણે ક્યારેય જાણ્યું જ ન હતું. આવું ચુંબકીય આકર્ષણ હોઈ શકે તેવું વિચાર્યું પણ ન હતું. આવું ચુંબકીય આકર્ષણ તેમણે ક્યારેય જાણ્યું ન હતું, આવું અપૂર્વ સૌંદર્ય, આવો પ્રસાદ, આવી શાંતિ, આવી અપૂર્વ ઉત્સવ. તે એકે-એક બાળક પોતાની રમત વગેરે ભૂલીને દિવસ આખો ભગવાનની પાસે રહ્યાં, તેમની અંતર્યેતના ભગવાનની સુગંધમાં ખોવાવા લાગી. તેઓ ભગવાનના અપૂર્વ રસથી ભીંજવા લાગ્યાં. તથાગતનો અલૌકિક રંગ એ સરળ બાળકોના હૃદયમાં ઊતરી ગયો.

હવે તો તેમને ભગવાનના પ્રેમનો ચસ્કો લાગી ગયો. તે સૌ રોજ ગમે તેમ કરીને પ્રભુની પાસે પહોંચવા લાગ્યાં. ધીરે ધીરે તે સૌ ભગવાનની પાસે ધ્યાનમાં પણ બેસવા લાગ્યાં. જેતાંની સાથે જ તેમની સરળ શ્રદ્ધા ધ્યાન ખેંચતી હતી. તેમનાં મન-પ્રાણ પ્રભુ પર ન્યોછાવર થવા લાગ્યાં, હવે તો એવી સ્થિતિ આવી ગઈ કે ભલે ને તેઓ પ્રભુની પાસે હોય કે ઘરે, પરંતુ તેમની ભાવચેતના હમેશાં પ્રભુની આસપાસ ફરતી હતી.

છેવટે તેમની આ ઉન્મત્ત અવસ્થાની જાણ તેમના વાલીઓને થઈ ગઈ, જાણ થતાંની સાથે જ તે સૌ ગુસ્સે થઈ ઊઠ્યા. તેમનો ક્રોધ તમામ સીમાઓ વટાવી ગયો. જે બાળકોને તેઓ પોતાના જીવનના ટુકડા સમજતાં હતાં, તેમને જ ખૂબ ખરાબ રીતે માર્યા. તેમના કુલપુરોહિતોએ પણ તે બાળકોને સમજાવ્યાં, ડરાવ્યાં-ધમકાવ્યાં, ભય-લોભ, સામ-દામ-દંડ-ભેદ દરેકનો તે નાનાં-નાનાં બાળકો ઉપર પ્રયોગ કર્યો. પરંતુ ભગવાનનો અલૌકિક પ્રેમ જે તેમના હૃદયમાં ઊતરી ચૂક્યો હતો, તે કોઈ પણ રીતે દૂર ન થયો. બુદ્ધની જે નિર્મળ છાપ તેમના હૃદય પર પડી હતી, તે ઊંડી ઊતરી ચૂકી હતી.

બાળકોના વાલીઓ ખૂબ જ રડયા અને પસ્તાયા, તેમની નારાજગી વધતી ગઈ, તેઓ જે મળે તેને પોતાનું દુઃખ સંભળાવતા કરતા કે આ ભ્રષ્ટ ગૌતમે અમારા ભલાં-ભોળાં બાળકોને પણ ભ્રષ્ટ કરી નાંખ્યાં છે. નારાજગીનું આ પાગલપણું એવું વધ્યું કે તેમણે પોતાનાં બાળકોનો ત્યાગ કરવાનું નક્કી કર્યું અને એક દિવસ તે સૌ પોતાનાં બાળકોને સોંપી દેવા બુદ્ધની પાસે ગયા. ચીડ, ગુસ્સો અને આક્રોશથી ભરેલા તે સૌ જેવા જેતવન પહોંચ્યા, તેવા જ તેમને પ્રભુના પ્રકાશ, પ્રેમ અને સુગંધે ઘેરી લીધા. ભગવાનની સમીપતા માત્રએ તેમના અંધારા જીવનમાં ન્યોતિ પ્રગટાવી. અચરજથી ભરેલા તે બધા જ વાલીઓ સમક્ષ ભગવાને આ ધમ્મગાથા કહી-

અવજ્જે વજ્જમતિનો વજ્જેયાવજ્જદસ્સિનો,  
મિચ્છાદિટ્ઠિસમાદાના સત્તા ગચ્છંતિ દુગ્ગતિં.  
વજ્જં ચ વજ્જતો ગત્વા અવજ્જં ચ અવજ્જત્તો,  
સમ્માદિટ્ઠિસમાદાના સત્તા ગચ્છંતિ સુગ્ગતિં.

જે અદોષમાં દોષ બુદ્ધિ ધરાવે છે અને દોષમાં અદોષ દૃષ્ટિ ધરાવે છે, તેવા લોકો મિથ્યા દૃષ્ટિને શ્રદ્ધા કરીને દુર્ગતિ પ્રાપ્ત કરે છે.

દોષને દોષ, અદોષને અદોષ જાણીને લોકો સમ્યક્ દૃષ્ટિને ધારણ કરીને સુગતિને પ્રાપ્ત કરે છે.

બે નાનાંસરખાં આ સૂત્રો જાણાવીને પ્રભુએ

તેમને સમ્યક્ દૃષ્ટિ આપી, ત્યારે તેમણે અનુભવ્યું કે ભગવાન બુદ્ધની પાસે પહોંચીને અનાયાસે જ કોઈ રીતે અંતર્ભાવનાઓ તેમની જ થઈ ગય છે.



એક રોગી રાજવૈદ્ય શારંગધર સમક્ષ પોતાની કથા સંભળાવી રહ્યો હતો. અપચો, બેચેની, અનિદ્રા, અશક્તિ જેવાં અનેક દુઃખ તથા ઉપચારમાં ઘણું નાણું વેડફ્યું છતાં કોઈ લાભ ન મળવાના કારણે તે રાજવૈદ્યની પાસે આવ્યો હતો. વૈદ્યરાજે તેને સંયમપૂર્વક જીવન જીવવા તથા આહાર-વિહારના નિયમોનું પાલન કરવા જણાવ્યું. રોગી બોલ્યો-“ આ બધું જ તો હું કરી ચૂક્યો છું. આપ મને કોઈ ઔષધ આપો, જેથી કરી હું અશક્તિ ઉપર નિયંત્રણ પામી શકું. પૌષ્ટિક આહાર બતાવો તો તે પણ હું લઈ શકું, આપ મને પાછો તેવો સમર્થ બનાવી દો” વૈદ્યરાજે બોલ્યા-વત્સ! તેં સંયમ પાળ્યો હોત તો મારી પાસે આવવાની સ્થિતિ ન આવત, તેં જીવન રસ જ નહીં, જીવવાનું સામર્થ્ય અને ઘન-સંપદા પણ આ કારણે જ ગુમાવ્યાં છે. બાહ્યોપચાર વડે, પૌષ્ટિક આહાર આદિથી જ સ્વસ્થ બની શકાતું હોત તો વિલાસી-સમર્થમાં કોઈપણ મધુપ્રમેહ-અપચા જેવાના રોગી ન હોત, મૂળ કારણ તમારી અંદર છે, બહાર નહીં, પહેલાં પોતાનાં છિદ્રો બંધ કરો. અમૃતનો સંચય કરો અને પછી જુવો એ શરીર તૈયાર કરવામાં કેવું લાગી પડે છે.

રોગીએ યોગ્ય સમજ મેળવી અને જીવનને નવા માળખામાં ઢાળ્યું. પોતાના બહિરંગ તથા અંતરંગની અપવ્યયી વૃત્તિઓ પર લગામ રાખી અને થોડાક જ સમયમાં સ્વસ્થ-સમર્થ થઈ ગયો.





## જીવનના સદુપયોગની રીતિ-નીતિ

ઘણા લાંબા સમયથી અશાંત, અસંતુષ્ટ અને દુઃખપૂર્ણ જીવન જીવી રહ્યાં છીએ, આવી, હવે સંતુષ્ટ અને સુખી જીવનની યોજના બનાવીને એનો અમલ કરીએ અને ત્યારે જોઈએ કે આપણને દુઃખ કે અસંતોષ કેવી રીતે પીડા આપી શકે છે ?

સૌથી પહેલાં એ સમજી લઈએ કે જીવન શું છે ? કારણ કે જ્યાં સુધી જેની સાર્થકતા માટે યોજના બનાવી રહ્યાં છીએ એ મૂળ વાતને જ ન સમજી લઈએ ત્યાં સુધી કોઈ વાત પાર કેવી રીતે પડી શકે ?

જીવન એક અવધિ, એક અવસર છે, જે જીવાત્માને પરમાત્મા તરફથી એટલા માટે આપવામાં આવ્યું છે કે તે સંસારમાં પોતાનો નિવાસ કરે, કર્મ કરે અને જે દિવસે પોતાના જ સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર કરી લે તે દિવસે મારી અનંત આનંદદાયિની ગોદમાં સદા સર્વદા માટે ચાલ્યો આવે. આ બધી સાધના કરવા માટે તેને સર્વશક્તિસંપન્ન આ માનવશરીર સાધનરૂપે આપીને અનુગ્રહ કરવામાં આવ્યો છે અને અધિકાર જ નહીં, સ્વતંત્રતા પણ આપવામાં આવી છે કે તે તેનો જે રીતે ઈચ્છે તે રીતે ઉપયોગ કરી શકે. એનાં લેખાં-જેખાં તો તેના પછી લેવામાં આવશે. વયમાં એને ટોકવામાં આવશે નહીં અને રોકવામાં આવશે નહીં. હા, તેને સત્પરામર્શ આપવા માટે બુદ્ધિ-વિવેકના રૂપમાં એક હિતચિંતક કે મંત્રી અવશ્ય આપ્યો છે, જેની સલાહ માનવા ન માનવા માટે પણ તે સ્વતંત્ર છે.

જીવન શું છે ? એ સમજી લીધા પછી એ પણ આવશ્યક છે કે એનો ઉદ્દેશ્ય પણ જાણી લેવામાં આવે. આપણે જીવનનેયાને કઈ દિશામાં ચલાવીએ, કયા માર્ગે તેને વાળીએ અને કયા અવરોધોથી બચાવીએ એ બધું, અભિયાનના સુનિશ્ચિત લક્ષ્યનું નિર્ધારણ ન થઈ જાય ત્યાં સુધી બરાબર જાણી-સમજી શકાતું નથી. એટલા માટે જરૂરી છે કે જીવન લક્ષ્ય અથવા તેના ઉદ્દેશ્યોને પણ સ્પષ્ટ કરી લેવામાં આવે.

ઉપર જીવનની પરિભાષામાં સંકેત કરવામાં આવ્યો છે કે જીવન પરમાત્માએ એટલા માટે આપ્યું છે કે જીવાત્મા એ અવધિમાં આત્મસાક્ષાત્કાર કરીને તેની અનંત આનંદદાયિની ગોદમાં સદા સર્વદા માટે જઈ પહોંચે. એને નિર્વાણ, મોક્ષ અથવા જીવનમુક્તિ કહેવામાં આવે છે અને નિઃસંદેહ જીવનનો એ એકમાત્ર ઉદ્દેશ્ય અને પરમલક્ષ્ય પણ છે. મહાન મનુષ્ય-જીવનને અનુરૂપ જ તેનું લક્ષ્ય પણ પરમ પવિત્ર તથા મહાન છે, એ સત્યનો ઈન્કાર કરી શકાતો નથી. સાથોસાથ એ સત્ય પણ સ્વીકારવું પડશે કે જ્યાં સુધી આ મહાનજીવનને મહાનતાઓ સાથે સમાવિષ્ટ કરીને વિતાવવામાં નહીં આવે ત્યાં સુધી આટલું વિશાળ અને વ્યાપક લક્ષ્ય કદાપિ સિદ્ધ કરી શકાશે નહીં.

આ લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ માટે પ્રત્યેક મનુષ્ય બંધાયેલો છે. બંધાયેલો એ અર્થમાં કે જ્યાં સુધી તે તેને મેળવી લેતો નથી ત્યાં સુધી તેણે જન્મ-મરાણના ચક્રમાં ચક્રાવું પડશે અને જે વધારે પ્રમાદ કર્યો તો અધમ યોનિઓની નારકીય યાતનાઓ હજારો-લાખો વર્ષ ભોગવવી પડશે. આ ભયાનક સંભાવનાઓ જોતાં બુદ્ધિરહિત એવો કોઈ દુભાગી જ હશે જે પોતાના લક્ષ્ય પ્રત્યે ઉદાસીન થઈને જીવનયાપનમાં એવો પ્રમાદ વરતશે, જેથી અનંત આનંદદાયિની પરમાત્માની ગોદ હાથમાંથી નીકળી જાય અને હજારો-લાખો વર્ષોની નારકીય યાતનાઓ હાથ આવે.

જીવનયાપનના અભિયાનની અવધિમાં સ્થિર પ્રસન્નતા અને એક આંતરિક સુખની અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે, કારણ કે એના અભાવે ખિન્નતા, ચિંતા અથવા અસંતોષનો અભિશાપ સાથે લઈને આટલા ઉચ્ચત્તમ લક્ષ્યને પામવાની લાંબી યાત્રા પૂરી કરી શકાતી નથી.

એના માટે જ્યારે ચિત્ત પ્રસન્ન રહે છે, મનમાં અખેદ અને અનુદ્વેગપૂર્ણ શાંતિ બિરાજમાન રહે છે ત્યારે ક્રિયાઓને અપેક્ષિત ગતિ તથા ઉન્સાહ મળતાં રહે છે. જેનાથી યાત્રાનું અંતર, લક્ષ્યની

દુર્ગમતા અથવા પથની ક્લાન્તિ પ્રભાવિત કરી શકતી નથી અને મનુષ્ય હસતો-રમતો અપેક્ષિત દિશા તરફ આગળ વધતો જાય છે. પ્રસન્ન અવસ્થામાં મનુષ્યની બુદ્ધિ તથા વિવેક પણ પ્રબુદ્ધ તથા સક્રિય રહે છે. જેનાથી પ્રકાશ અને અંધકારનો, સત્ અને અસતનો યોગ્ય નિર્ણય પણ થતો જાય છે. અભિયાનમાં ગતિ હોય, ગતિમાં ઉત્સાહ હોય, પથમાં પ્રકાશ તથા માર્ગની યોગ્ય દિશાનો નિર્ણય થતો જાય તો સંસારનો કોઈપણ અવરોધ બાધા નાંખી શકતો નથી અને કોઈપણ મૃગતૃષ્ણા પથભ્રષ્ટ કરી શકતી નથી. જેની યાત્રા આટલી દૃઢ અને નિરાપદ હોય એ શીઘ્ર પોતાનું લક્ષ્ય પામી ન શકે એવું કોઈ કારણ ખરું ?

યાત્રાને સાર્થક બનાવવા માટે લોકો કેવળ શારીરિક જ નહીં, માનસિક પ્રસન્નતા તથા સુખશાંતિ મેળવવાનો ઉપચાર કર્યા કરે છે, એના માટે સાધન સુવિધાઓ ભેગાં કર્યા કરે છે, પરંતુ તેઓ આ ઉપચાર શા માટે કરી રહ્યા છે તે તેઓ ભૂલી બેઠા છે તે ઓછા દુઃખની બાબત નથી. અજ્ઞાનથી વશીભૂત થઈને સાધનને સાધ્ય માની બેઠા છે. શારીરિક સુખને તેમની યાત્રા માટે જરૂરી સુખ સમજી લીધું છે. પરિણામ એ આવ્યું કે શરીરની ઉપાસનામાં એટલી હદે લાગી ગયા છે કે મૂળ ઉદ્દેશ્યને જ ભૂલી ગયા.

શરીર એક એવું ચંત્ર છે, એક એવું સાધન છે કે તેને જેટલો આરામ આપો, જેટલું બેસાડી રાખો એટલું જ તે જડ અને નિષ્ક્રિય થઈને પોતાની શક્તિ તથા ક્ષમતા ખોતું જાય છે, તેની તમામ પ્રખરતા અને વિશેષતા નષ્ટ થઈ જાય છે. જલદી અસાધ્ય બનીને એટલું આળસુ બની જાય છે કે પછી કોઈ કાર્ય માટે પણ ઉત્સાહિત થતું નથી, રોગી અને અસહિષ્ણુ થઈ જાય છે. શરીરનો સ્વભાવ પણ બાળકો જેવો જ હોય છે. તેને જે અભ્યાસ પાડો એ જ પકડી લે છે. વધારે આરામ આપો તો આળસુ બનીને રાત-દિવસ આરામ માટે જ રોતું અને હઠ કરતું રહેશે અને જેટલું કામ લેવામાં આવશે તેટલું જ તે કર્મઠ બને છે. એ વાત સાચી છે કે શરીરને પણ આરામથી જરૂર છે. પરંતુ કામ પછી કામનો થાક જ તેને આરામનું અધિકારી બનાવે છે. કામ વિનાનો

આરામ તેના અસ્વાસ્થ્યનું કારણ બને છે. હવે આવો, એ કારણો તથા હેતુઓ ઉપર થોડો વિચાર કરીએ, જે સુખશાંતિના વાહક તથા તેના ભ્રમના પ્રેરક બને છે.

સૌથી પહેલાં શારીરિક આરોગ્ય લઈએ. આરોગ્ય સુખનું અને અસ્વાસ્થ્ય દુઃખનું કારણ છે. આરોગ્યની આધારશિલા સંયમ તથા નિયમ જ છે. મોટે ભાગે લોકો સંયમ-નિયમનો અર્થ કેવળ વ્રત-ઉપવાસ જ સમજી લે છે. જે કે ક્યારેક ક્યારેક કોઈક આવશ્યક અનુષ્ઠાન કે પથ્યની દશામાં એની જરૂર હોય છે, તેમ છતાં એ સંયમ અને નિયમનો અર્થ પૂરો કરતા નથી. સંયમ-નિયમનો મુખ્ય આશય છે કે જીભની સ્વાદલોલુપતા અથવા રસવૈચિત્ર્ય પર નિયંત્રણ રાખવામાં આવે. ભોજનની બાબતમાં જીભના સંકેત પર નહીં, બુદ્ધિ તથા જરૂરિયાતની સલાહ પર ચાલવામાં આવે. સ્વસ્થ રહેવા માટે ભોજનમાં કયા અને કેટલા પદાર્થોની જરૂર છે તેનું જ્ઞાન અને તેનું પાલન જ સંયમનું સાચું સ્વરૂપ છે.

નિયમનો સીધોસાદો અર્થ છે, જે કંઈ ખાવામાં આવે તે યોગ્ય સમયે અને ઓછું જ ખાવામાં આવે. આ સંયમ તથા ક્રમને ઊલટાસૂલટી ન કરવું એ જ નિયમિતતા છે. પરંતુ આ નિયમ અને સંયમને બિનજરૂરી રીતે એટલા કડક બનાવવામાં ન આવે કે તે શરીર માટે એક બોજ, એક બંધન બની જાય. પદાર્થોની પસંદગી એ આધારે કરવામાં આવે કે કઈ કઈ વસ્તુઓ શરીર તથા રુચિને અનુકૂળ છે અને કઈ કઈ પ્રતિકૂળ છે. આ બાબતમાં રુચિ તથા પદાર્થોમાં જેટલો પરિમાર્જન, સાત્વિકતા તથા સામર્થ્યનો સમાવેશ હશે, એટલું જ શરીર સ્વસ્થ અને તેજસ્વી રહેશે. આ બધી બાબતો પ્રત્યેક વ્યક્તિ પોતાના અનુભવ તથા અભ્યાસના આધારે સરળતાથી સમજી લે છે.

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પછી માનસિક સ્વાસ્થ્યનો નંબર છે. જે રીતે તાવ, ઠંડી, મંદાગ્નિ વગેરે શરીરના સાધારણ રોગ છે, તેવી રીતે ઈર્ષ્યા, દ્વેષ, લોભ, લાલચ, સ્વાર્થ, સંકુચિતતા, દુર્ભાવ, વગેરે મનના વ્યાધિઓ છે. આ બંને અવસ્થાનું પરિણામ અકર્મણ્યતા, આળસ, નિરાશા,

નિરુત્સાહ અને નિષ્ફળતાના રૂપમાં સામે આવે છે. તો પછી પ્રસન્નતા અને સુખશાંતિની સંભાવના ક્યાં ? જેવી રીતે શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે અસંયમ દૂર કરીને સંયમની સ્થાપના જરૂરી છે. તેવી રીતે માનસિક વ્યાધિઓને દૂર કરીને તેના સ્થાને પ્રેમ, પવિત્રતા, સ્નેહ, સૌહાર્દ, ઉદારતા, વિશાળતા તથા સદ્ભાવોની પ્રતિષ્ઠા જરૂરી છે. સ્થાનાપન્નતાના અભાવે વિસ્થાપન અપૂર્ણ તથા અસફળ જ રહી જાય છે.

ભૌતિક સાધન તથા તેનો ઉપભોગ સુખશાંતિમાં સહાયક હોય છે, પરંતુ તેનું ઔચિત્ય જળવાઈ રહે છે ત્યાં સુધી જ. મર્યાદાનુ ઉલ્લંઘન કરતાં જ તે માનવજીવન સાથે વિષવેલની જેમ વીંટળાઈ જાય છે અને તેનું તમામ સ્વત્વ તથા તત્ત્વ શોષી લે છે. મનુષ્ય નિર્જીવ અને રિક્ત બનીને નિષ્પ્રયોજન બની જાય છે. ભૌતિક સાધનો તથા ઉપકરણો ભેગાં કરો, એના માટે શક્ય તેટલો પુરુષાર્થ કરો, પરંતુ એક પણ પાણ એ ન ભૂલો કે તે સાધન માત્ર જ છે, સાધ્ય નથી. એ બધાંએ આપણા સેવક જ રહેવું જોઈએ, તે સ્વામી બનવા ન જોઈએ.

જેમની ઈંદ્રિયો પદાર્થોની દાસતા સ્વીકારી લે છે તેમને પોતાના ચરમ લક્ષ્ય તરફ અભિયાન કરવાનો નથી હોતો અવકાશ કે નથી હોતી શક્તિ. સાધનોને સાધન સુધી જ સીમિત રાખવાં જોઈએ. જે રીતે તેનો અભાવ દરિદ્રતાના દુઃખની અનુભૂતિ કરાવે છે તે રીતે તેની વધુ પડતી તૃષ્ણા પાણ દરિદ્ર બનાવી દે છે. તૃષ્ણા અને અભાવ સમાનપાણે દારિદ્ર્યના હેતુ છે. ફરક કેવળ એટલો જ છે કે પહેલાંથી ઉત્પન્ન દારિદ્ર્ય પ્રત્યક્ષ હોય છે અને બીજાનું અપ્રત્યક્ષ, પરંતુ પરિણામ બંનેનું એક જ છે. જ શારીરિક અથવા માનસિક રૂપથી પ્રત્યક્ષ અથવા અપ્રત્યક્ષ કોઈપણ રૂપે દરિદ્રી છે તેની, એ વિશાળ અને મહાન લક્ષ્ય માટેની પાત્રતા નષ્ટ થઈ જાય છે.

ગંભીરતાથી વિચારવામાં આવે, તો કોઈપણ કામ નિષ્કામ હોવાનું સામાન્ય રીતે શક્ય નથી. નિર્બંધ અને ગતિમાન રહેવા માટે નિષ્કામતા ખૂબ આવશ્યક છે. આ નિષ્કામતાની પૂર્તિ ફક્ત એ વાતથી જ થઈ શકે છે કે પ્રાપ્તિનો પુરુષાર્થ પ્રાપ્તિની ભાવનાથી જ કરવો જોઈએ, લોભની

ભાવનાથી નહીં.

કામનાઓની અતિશયતા પાણ અભિયાનનો એક મોટો અવરોધ છે. સંસારમાં વિપુલ પદાર્થો તથા તેના અસંખ્ય પ્રકારો ભર્યા છે. આ બધાની કામના કરવી તેને જ કામનાઓની અતિશયતા માનવામાં આવે છે. “આ પાણ મળી જાય, તે પાણ મળી જાય”, ની ચપળવૃત્તિ અથવા પ્રકારો પ્રત્યે મનને આકર્ષણની મૃગતૃષ્ણામાં ભટકતું છોડી દેવાથી મનુષ્ય ક્ષણેક્ષણે બદલાતા આ સંસારની માયાજાળમાં ફસાઈને રહી જશે. જે તેના ઉદ્દેશ્ય માટે અમાંગલિક હશે. સુખશાંતિમાં સહાયક જે ઉપકરણોની ઉપયોગિતા હોય તે જ મેળવવાનો પ્રયાસ કરવો. વસ્તુઓની બહુલતા અથવા વિવિધતા ઉપયોગિતાની વૃદ્ધિ કરવામાં સક્ષમ હોતી નથી. આવશ્યકતા અને સામર્થ્યને અનુરૂપ તેની માત્રાને પૂરતી સીમા સુધી રાખવી એ બુદ્ધિમાની છે. એથી આગળ વધવાનો અર્થ થાય છે, પોતાની ચારે તરફ પોતે જ પોતાની જાતે જાળ બિછાવવી.

ભલેને તમે કોઈપણ ધર્મમાં જ માગો, પરંતુ માગવ બનીને રહેવું ખૂબ જાહે છે. જડ તથા મૂઠ ધર્મને માગવો એ યોગ્ય નથી. મૂઠ ધર્મનો અર્થ છે - ધર્મના ભ્રમ, ભુંદર તથા શિવરૂપનો ગાણ કરીને અથવા ધર્મમાંથી માગવતાને કાઢી ગાળીને એને મિથ્યાચાર, પશુતા તથા હુરતા સાથે જોડી ઠેવી. આજકાલ વાહતવિક ધર્મનું રથાગ આ મૂઠ ધર્મ લઈ લીધું છે અને ણિઃશંક એ ઘૃણાસ્પદ છે.

આ રીતે ઉપયોગ અને આવશ્યતાના તરાબુ ઉપર તોળેલાં પર્યાપ્ત સાધનોનો સંયમ અને ઉપભોગ કરતાં કરતાં, નિર્લોભ કર્મો દ્વારા બંધનોનો બહિષ્કાર કરતાં કરતાં, સ્વસ્થ, સંતુષ્ટ, શાંત અને પ્રસન્ન જીવનયાપનની યોજના સાથે પોતાના પરમ લક્ષ્ય પ્રત્યે ઉન્મુખ રહો. આપના લોક-પરલોક બંને સમાનરૂપે સફળતા અને આનંદથી અલંકૃત બનીને પ્રકાશિત થઈ ઊઠશે.



Disclaimer / Warning: All literary and artistic material on this website is copyright protected and constitutes an exclusive intellectual property of the owner of the website. Any attempt to infringe upon the owners copyrights or any other form of intellectual property rights over the work would be legally dealt with. Though any of the information (text, image, animation, audio and video) present on the website can be used for propagation with prior written consent.



# પાદો તે દેવિ સંશ્રયે



ઈતિહાસમાં જેટલા પાણ સંત અને ભક્ત થયા છે, આ એક વિલક્ષણ સત્ય છે કે તેમનામાંથી લગભગ બધા જ કવિ, ગીતકાર અને સંગીતકાર થયા છે. તેમની રચનાઓમાં જેટલું જીવનબોધનું દર્શન છે તેટલી જ ઈષ્ટદેવ અથવા ઉપાસ્ય પ્રત્યે ભાવવિલ્લવણતા છે, આ વિલ્લવણતામાં જો કે ઈષ્ટના રૂપ, રંગ, કર્તૃત્વ, સમર્થ અને સંરક્ષક સ્વરૂપનું જ સ્તવન માત્ર હોય છે, પરંતુ તેની અંદર તરબોળ કરતો ભાવ-પ્રવાહ એટલો રસમય, સ્ફૂર્તિદાયક અને હૃદયને પુલકિત કરનારો હોય છે કે સેંકડો વાર વાંચી લેવા છતાં પાણ તેની ચિર નવીનતા વિદ્યમાન રહે છે. સ્તવન એક પ્રકારે વિરહ પોકાર છે, જેમાં મિલન જેવું સુખ, તૃપ્તિ અને આનંદાનુભૂતિ હોય છે. ભક્તિ સાહિત્યમાં આના કારણે જ સ્તવનોને અત્યધિક પ્રતિષ્ઠા પ્રદાન કરવામાં આવી છે.

ભગવતી ગાયત્રી “મા” પ્રત્યે શ્રદ્ધા-ભાવ વિકસિત કરવામાં ગાયત્રી સ્તવનોનું મહત્ત્વ એવું જ છે. આનાથી માનાં ચરણોમાં શ્રદ્ધા અને અનુરાગ વધે છે. એટલા માટે ચાલતાં-ફરતાં એકાંત અથવા સમૂહમાં આ સ્તવનોની પરંપરા ચાલતી રહેવી જોઈએ. અહીં એવું જ સ્તુતિગાન પ્રસ્તુત છે-

નમસ્તેસ્તુ માતઃ શ્રુતિ સ્વરેથે,  
સ્વમસ્તે શુભસ્તોભવન્નેડધિમૂહે.  
શ્રમઃ સ્તાન્નમે ત્વજ્જપાદો કૃપાલો,  
ભ્રમોપિ પ્રમા સ્યાત્ પ્રમેયે દથોત.

સમસ્ત વેદોની અધીશ્વરી મા અમે તમને પ્રણામ કરીએ છીએ. આપનાં અરવિંદ પુષ્પ સદશ ચરણોને અમે અમારા મસ્તક ઉપર ધારણ કરીએ છીએ. હે દયાળુ! આપની ઉપાસનામાં મને શ્રમની ખબર ન પડે. કદાચ જપમાં મારાથી ત્રુટિ થઈ જાય તો આપની કૃપા દ્વારા તેને સત્યમાં પરિણત કરો.

શ્રુત્યન્તસંચારિ વિનોદકારિ,  
વિસારિ ધીરેશ્ણા સહિલાસૈઃ  
શ્રુતમમ્બ લીલાન્તનુષે ત્વમેકા,  
અમોઘમંત્રા સકલા સ્વતંત્રા.

હે વેદમાતા ! તું વેદાંતમાં સંચાર કરી રહી છે. વિનોદકારી, સર્વવ્યાપ્ત, સુખ-સમૃદ્ધિ તેમજ અમોઘ મંત્રોથી

યુક્ત સર્વથા સ્વતંત્ર હે મા ! આપ જ વિભિન્ન રૂપોમાં લીલાઓ કરી રહ્યાં છો.

અમ્બાડર્કવિમ્વાન્તરુપેયુષિ ત્વાં,  
વિમ્વોષ્ટિ કમ્બુ પ્રતિવિવ કેઠિ.  
સ્તંભેરમાસ્યાદિસુરા ભિવન્દ્યામ  
જમ્બૂનદાલડ્ કરણેડવલમ્બે.

સૂર્યબિંબમાં રહેનારી, બિંબકળ સમાન હોઠોવાળી, શંખ સમાન મધુર ધ્વનિયુક્ત, ગાણેશ આદિ દેવતાઓ દ્વારા પૂજનીય, સ્વર્ણિમ આભૂષણોથી યુક્ત હે મા! હું આપના શરણે આવ્યો છું.

સાધનામાં જે એકાગ્રતાની વાત કહેવામાં આવે છે, તે સહજપણે સાધકને માની છબીયુક્ત આકૃતિના ધ્યાન દ્વારા પ્રાપ્ત થઈ જાય છે.

કાન્ત્યે વાડધઃ કુતં પદ્મં હેમપીઠમધિષ્ઠિતામ્,  
અલંકરિભુગ શ્રીમત્યાઃ પાદો તે દેવિ સંશ્રયે,

હે મા ! આપનાં ચરણોની નીચે સુવર્ણપીઠ એવું લાગી રહ્યું છે, જાણે આપનાં પદ સદશ્ય ચરણોની આભા દ્વારા પ્રપંચનાં બધાં જ પદ્મપુષ્પ થાકીને આપના શરણમાં આવી ગયાં હોય તથા તારી ચરણસેવા માટે આવીને પાદપીઠનું રૂપ ધારણ કર્યું છે, તારા એ અલંકૃત ચરણોમાં હું નતમસ્તક થાઉં છું.

યદિ ભયમભવિમ્બદત્ર માતઃ,  
સપદિશિવેડશમયિષ્ટ એવ તન્મે.  
સુમહસિ હૃદિમેત્વયિ પ્રદીપ્તે,  
પ્રભવતિ કિન્નુતમસ્સમીપમેતુમ્.

હે મંગલકારિણી મા ! જો અમે ભયગ્રસ્ત થઈએ તો તું તેને શીઘ્ર દૂર કરવામાં સક્ષમ છે. રત્નદીપના રૂપમાં આપ મારા હૃદયમાં પ્રકાશિત થઈ રહ્યાં છો, પછી અંધકાર સામે આવવાનું સાહસ કઈ રીતે કરી શકશે ?

વેદમાતા ગાયત્રી પ્રત્યેની આ પ્રકારની સમર્પણ ભાવનાથી સાધકનો વિવેક જાગૃત થાય છે, જેના કારણે અજ્ઞાનરૂપી અંધકારમાં ભટકવાની સંભાવના રહેતી નથી.

આ રીતે ભાવયુક્ત સ્તુતિ દ્વારા સાધકની શ્રદ્ધા અને નિષ્ઠા ‘મા’ પ્રત્યે દઢ થાય છે, જે સાધનાની સફળતાનો આધાર છે.





પરિવાર-નિર્માણ

## સંયુક્ત પરિવારનું નવું મોડલ બનશે, જીવનમૂલ્ય પાછાં આવશે



આજે આપણે સંક્રમણના નિર્ણાયક તબક્કામાંથી પસાર થઈ રહ્યા છે. આમાં જ્યાં એકબાજુ જૂની રૂઢિઓ, રીતરિવાજો અને વિચારોની દીવાલો કકડભૂસ થઈને તૂટી રહી છે ત્યાં નવા માનદંડ, નવા વિચાર, નવી રીતિ-નીતિ તેનું સ્થાન લેવા માટે આતુર છે, પરંતુ બંનેના સંગમથી જે સમાજ અને સંસ્કૃતિનું નવું રૂપ ઊભરી રહ્યું છે તે તેની સહિયારી ભાગીદારીના આધારે જ નિર્ધારિત થવાનું નક્કી છે. પરિવાર સંસ્થાના સંદર્ભમાં પણ આ સત્ય પૂર્ણપણે લાગુ પડે છે. એકલ પરિવારનો પ્રયોગ પોતાના લાંબા અનુભવમાંથી પસાર થયા બાદ પોતાની મૌલિક ત્રુટિઓથી સારી રીતે પરિચિત થઈ ચૂક્યો છે. અને બદલાતા સમયની મુશ્કેલીઓ એકવાર ફરી સંયુક્ત પરિવાર વિશે વિચારવા માટે મજબૂર કરી રહી છે. પરંતુ જૂના ઢબના સંયુક્ત પરિવારનો યથાવત્ સ્વીકાર કરી શકાતો નથી. તેની પણ મૌલિક ત્રુટિઓ રહી છે. જેને કારણે તે આજે કોઈને પસંદ આવી શકતો નથી. આથી એકવીસમી સદીના પડકારો અને ફેરફારો, યથાર્થતાને અનુરૂપ તેનું સ્વરૂપ કેવું હોય એ વિષય વિચારણીય છે.

આપણો વર્તમાન સમાજ એક એવી પેઢીથી બન્યો છે, જેણે સ્વયં સંયુક્ત પરિવારની ગોદમાં જ આંખો ખોલી અને પછી આગળ વધીને એકલ પરિવારની સ્થાપના કરી. જૂના સંયુક્ત પરિવાર-વ્યવસ્થાથી અગલ થનારી પેઢીએ એવા સમયે એકલ પરિવારની સ્થાપના કરી હતી, જ્યારે સમાજમાં વ્યક્તિના વિચારોને સ્વતંત્ર સ્થાન મળવા માંડ્યું હતું. એ પેઢી માટે તે બેહદ રોમાંચક સમય હતો, જ્યારે તે પોતાના માટે પોતાની ઈચ્છાનું ઘર બનાવી રહી હતી. એકલ પરિવાર વ્યવસ્થાએ આ પેઢીને પરંપરાઓનાં એ બંધનોથી મુક્ત કરી, જે સંયુક્ત પરિવારમાં રૂઢિ બની ચૂકી હતી. એવામાં જ્યાં પણ જ્યારે પણ કોઈ પરિવારમાં મોટાં થઈ ચૂકેલાં બાળકોને પોતાના મા-બાપ સાથે અસહમતી પેદા થઈ તો બાળકોએ પોતાના માટે અલગ ઘર બનાવી લીધું અને એ રીતે એકલ પરિવાર સમાજમાં ઝડપથી ફેલાતો ગયો. વિખરાતા પરિવારોમાં તૂટતાં મૂલ્યો અને એકલ પરિવારને જોઈને જૂની પેઢી દુઃખી હતી. પરંતુ જ્યારે એકલ પરિવાર બનવા એ સમાજમાં રોજિંદી વાત બની

ગઈ, તો જૂની પેઢીએ ધીરે ધીરે તેને સ્વીકારવાનું શરૂ કરી દીધું અને વાસ્તવિક સચ્ચાઈ સાથે જોડાઈને તે તેમાં સહજ થવા લાગી.

એકલ પરિવારની વ્યવસ્થા બનાવવામાં અને વધારવામાં એક મહત્વનું કારણ હતું- ઔદ્યોગિકીકરણ. ઔદ્યોગિક ક્રાંતિએ શહેર અને કસબામાં રોજગારના રસ્તા ખોલી નાંખ્યા. એવામાં સ્ત્રીઓ અને પુરુષો ઘરમાંથી બહાર નીકળીને બીજાં શહેરો અને કસબાઓમાં કામ કરવા ચાલી નીકળ્યાં. આવા કિસ્સામાં ભાગ્યે જ માતા-પિતા એ જગ્યા સાથે જોડાયેલાં રહ્યાં, જ્યાં એમણે પોતાનું બચપણ અને યુવાની ગાળ્યાં હતાં.

સ્વતંત્રતા અને સ્વચ્છંદતા મેળવવાની આશામાં સંયુક્ત પરિવારોથી અલગ થનારી પેઢી આજ ખુદ પોતાને એ પૂછી શકે છે કે આ આઝાદી મેળવવાના બદલામાં શું તેમણે કંઈ ખોયું નથી? એકલ પરિવારની એકમાત્ર સૌથી મોટી વિશેષતા છે તે એ કે તે વ્યક્તિને પોતાનું વ્યક્તિત્વ બનાવવાના અને પોતાની કાબેલિયત સિદ્ધ કરવાના અવસર ઉપલબ્ધ કરાવે છે, પરંતુ તેના ઘણાબધા દોષો પણ આપણી સામે છે. અહીં પોતાની મુશ્કેલીઓ, સમસ્યાઓ કે દુઃખ વહેંચવા માટે પોતાના જીવનસાથી સિવાય બીજા કોઈનો ખભો મળતો નથી અને અમુક હદ પછી તે બધું વ્યક્તિએ પોતે એકલા જ ઉઠાવવું પડે છે. પરિણામે સમાજમાં અનેક એવી સમસ્યાઓ માથું ઊંચકી રહી છે જે પહેલાં ખૂબ ખૂબ ઓછી થતી હતી. તનાવ અને તનાવજન્ય મનોકાંચિક રોગ, ડિપ્રેશન અને આત્મહત્યા વગેરે કેટલાંક એના જ્વલંત ઉદાહરણ છે.

અહીં “ આંખોથી દૂર તો દિલથી દૂર ” વાળી કહેવત ખોટી નથી. પરિવારના સભ્યોથી દૂર થવાનું પરિણામ એ આવે છે કે વ્યક્તિ ઘણુંખરું આત્મીયજનનોના હૃદય મનથી દૂર થઈ જાય છે. સાથોસાથ એકલ પરિવાર ઘણુંખરું પોતાની પરંપરા સાથે જોડનારા ઉત્સવો અને પર્વ-તહેવારોથી કપાઈ જાય છે. અને તેમને એકલા હોવાનો અહેસાસ સતત રહે છે. એકલ પરિવારમાં સૌથી વધુ નુકસાન જેમને ભોગવવું પડતું હોય છે તે છે બાળકો. એકલ પરિવારને કારણે બાળકોને પોતાનાં સાંસ્કૃતિક મૂલ્યો વારસામાં આપી શકવાં મુશ્કેલ બની

જય છે. સાંસ્કૃતિક મૂલ્યોને બાળકો પોતાના વડીલો પાસેથી સાહજિક રીતે ગ્રહણ અને આત્મસાત્ કરે છે. એ અલગ શીખવી શકાતાં નથી.

એકલ પરિવારમાં નાનાં બાળકોને ઉછેરવાની જવાબદારી ફક્ત પતિ-પત્નીએ ઉઠાવવી પડે છે કાં તો તેમને “ ચાઈલ્ડ કેર (કેશ-ઘોડિયાઘર)” જેવી સંસ્થાઓને ભરોસે છોડવાં પડે છે. નાનાં શહેરો અને કસબાઓમાં આ સમસ્યા સારી એવી જટિલ હોય છે, જ્યાં “ ચાઈલ્ડ કેર” જેવી સંસ્થાઓની સુવિધાઓ પણ ઉપલબ્ધ હોતી નથી.

એકલ પરિવારોમાં આવનારી ઉપર્યુકત કઠણાઈઓને ધ્યાનમાં રાખીને આજે નવા મોડલના સંયુક્ત પરિવારોનો પાયો નાંખવાની તાતી જરૂર છે. સંયુક્ત પરિવારોની નવી સંરચનામાં મૌલિક આધાર તો જૂના હોવા જોઈએ, પરંતુ પરિવારના સભ્યોમાં સંવાદની પરંપરા નવા ઢંગથી સ્થાપવાની જરૂર છે. સંયુક્ત પરિવારના મૂળમાં સૌથી મહત્વપૂર્ણ વાત એ છે કે પરિવારના તમામ સભ્યો એક જ છત નીચે રહે અને પરસ્પર સમજ અને સહયોગથી એકબીજાને મદદ કરે, પરંતુ સંયુક્ત પરિવારના નવા મોડલમાં એક જ પરિવારના સભ્યો ન હોય અને લોકો અલગ અલગ પરિવારોમાંથી પણ હોઈ શકે છે. આ નવું સંયુક્ત પરિવાર મોડલ “મિત્ર-પરિવારો” તે એક છત નીચે રાખીને તૈયાર કરી શકાય છે. પરમપૂજ્ય ગુરુદેવે તેને “લાન્ડર ફેમિલી” રૂપે પરિભાષિત કર્યું છે.

પરંતુ “લાન્ડર ફેમિલી”ના રૂપમાં નવા સંયુક્ત પરિવાર મોડલને ક્રિયાન્વિત કરવા માટે જૂના સંયુક્ત પરિવાર મોડલની મૌલિક ખામીઓથી બચવું પડશે, જેને કારણે ક્યારેક નવી પેઢીમાં તેના પ્રત્યે વિદ્રોહનો ભાવ જાગ્યો હતો. સંયુક્ત પરિવાર સામે બળવો કરવાનું પાછલી પેઢીનું એક નક્કર કારણ હતું-જૂની પેઢીનું વલાણ, જે પોતાની વાત આગળ નાનાની વાતને કંઈ સમજતી ન હતી. મોટાભાગના પરિવારોમાં સૌથી વડીલ વ્યક્તિ કે પિતાનું વાક્ય જ નિર્ણાયક રહેતું હતું. એની સામે કોઈ મ્હોં ખોલી શકતું ન હતું. આવી સ્થિતિમાં ઘરમાં અશાંતિ અને અબોલા થવા સામાન્ય વાત હતી. જો નવા સંયુક્ત પરિવારની આધારશિલા પરિવારના સભ્યોમાં પરસ્પર નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ અને સન્માન પર રાખવામાં આવે તો તેની સફળતામાં લેશમાત્ર સંદેહ ન રહેવો જોઈએ. હૃદયમાં પ્રેમ, સ્નેહ અને સન્માન હોવાથી કોઈપણ વ્યક્તિ કોઈના ઉપર હુકમ ચલાવી શકતી નથી. બાળકોને પ્રેમ અને સન્માન આપીને જ એમની પાસેથી

બદલામાં પ્રેમ અને સન્માનની અપેક્ષા રાખવી જોઈએ. જો બાળકો પ્રત્યે મોટેરાંઓ સમજદારી, પ્રેમ અને સન્માન ન દેખાડતાં હોય તો પુત્રી કે પુત્ર પાસે પોતાના વિચારો કે સલાહ પ્રત્યે સન્માનની અપેક્ષા રાખવી એ બેઈમાની છે.

પરિવારના સભ્યો પાસે અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે કે તેઓ એકબીજા સાથે ખુલ્લા દિલે અને પ્રમાણિકતાથી પરસ્પર વાતચીત કરે. પરિવારના વડીલ સભ્યોએ નાનાઓને પોતાની વાત કહેવા માટે પ્રેરિત કરવા

મિશ્ર આનંદે પૂછ્યું, “ ભગવન! આપ પ્રવ્રજ્યા માટે વિશ્વભરમાં દૂત મોકલી રહ્યા છો, પરંતુ તેમની પાસે સાધન તો છે જ નહીં. તેઓ કેવી રીતે રહેશે, કેવી રીતે ધર્મધારણાનો પ્રસાર કરી શકશે, એ પ્રશ્ન મારા મનમાં અત્યારે પણ વિદ્યમાન છે.”

તથાગત બોલી ઊઠ્યા, “ભદંત! આ દૂત એક વિશિષ્ટ સંપત્તિ પોતાની સાથે લઈને જઈ રહ્યા છે, જે ઈશ્વર પ્રદત્ત છે. પોતાની ઈન્દ્રિયસંયમ, સમયસંયમ, વિચારશક્તિરૂપી વિભૂતિના માધ્યમથી એ પુરુષાર્થ દ્વારા જ્યાં જશે ત્યાં લોકસહયોગ, સાધનસંપદા, શ્રદ્ધા અર્જિત કરશે અને વિશ્વભરમાં વિચારશક્તિના અગ્રદૂતોરૂપે ફેલાઈ જશે. સાચી સંપત્તિ એ જ છે જે એ લઈ જઈ રહ્યા છે. ચોથી તો એની પરિણતિ છે.”

જોઈએ. આવું વાતાવરણ ન હોવાથી પરિવારનો સભ્ય પોતાની ભાવનાઓને રૂંધાયેલી અનુભવે છે અને એવામાં વડીલો સાથે તેમની અસહમતી સાહજિક રીતે જ બની રહે છે. પૂર્વગ્રહથી રહિત થઈને વાત સાંભળવી અને પરસ્પર વિશ્વાસનું સંપાદન નિશ્ચિતપણે સભ્યોને એકબીજાની નજીક લાવે છે. જૂના સંયુક્ત પરિવારોમાં આ એક મોટી ઊણપ હતી. નવા મોડલમાં એનું નિરાકરણ અવશ્ય થવું જોઈએ.

કોઈપણ સંયુક્ત પરિવારમાં એ જરૂરી હોય છે કે તે પોતાના સભ્યોનો જેવા છે તેવો સ્વીકાર કરે. એમની પાસે અકારણ અપેક્ષાઓ રાખવી ખોટું છે. પરિવારને પોતાના પ્રત્યેક સભ્યની ક્ષમતાઓ અને સીમાઓનું જ્ઞાન હોવું જોઈએ. સાથોસાથ પોતાની નબળાઈઓ પણ

જાગૃવી જરૂરી છે. આમ કરવાથી કોઈપણ સભ્ય પાસે બિનજરૂરી અપેક્ષા રહેતી નથી. કોઈની પણ પાસે જરૂર કરતાં વધારે અપેક્ષા રાખવી એટલે દુઃખ અને અસહમતીને આમંત્રણ આપવું.

જે એક કરતાં વધારે પરિવાર સાથેસાથે રહે છે તેનો સીધો અર્થ છે વિભિન્ન ક્ષમતાઓથી કટિબદ્ધ લોકો એક છત નીચે છે. એકલ પરિવારની સરખામણીમાં આ પરિવારનો સીધો મોટો લાભ એ છે કે સૌમાં અલગ-અલગ પ્રતિભા હોય છે અને સૌ સાથે હોવાથી કોઈપણ કામ અટકતું નથી. સમજદારી સાથે ચાલે તો અલગ હોવા છતાં પણ એકબીજાના પૂરક હોય છે. આ રીતે સંયુક્ત પરિવારના જૂના મોડલમાં ઈચ્છિત સુધારા કરીને તેનો નવો ઢાંચો બનાવી શકાય છે, જેમાં પરિવારના તમામ સભ્યોની સમજને સ્થાન અને સન્માન આપવું પડશે.

સંયુક્ત પરિવારનું આ નવું મોડલ આવનારી પેઢીઓ માટે “ટ્રેઈનિંગ ગ્રાઉન્ડ” સાબિત થઈ શકે છે. તે સમાજ સાથે સદ્ભાવનાથી રહેવાનો પાઠ અહીં શીખી શકે છે. જે આજે આપણા પારિવારિક ઢાંચાને આપણી “લાઈફ સ્ટાઈલ” નું દર્પણ માનીએ તો ખબર પડશે કે આ વ્યવસ્થા આપણા સ્વાર્થ પર ઊભેલી છે. આપણે કોઈ બીજાના વિચારો સહન કરી શકતા નથી. એવામાં આપણા સમાજ પાસે બીજાઓ માટે બહેતર અને કલ્યાણકારી હોવાની અપેક્ષા કેવી રીતે રાખી શકીએ ? સંયુક્ત પરિવારનું નવું મોડલ આપણને એવો સમાજ બનાવવામાં મદદ કરી શકે છે, જે એકબીજાના વિચારો અને અસહમતીને સન્માન આપતો હોય અને જ્યાં લોકો એકબીજા સાથે પરસ્પર પ્રેમ અને સહયોગથી રહેતા હોય.

આ રીતે એકલ પરિવારના અનુભવો અને તેની ખામીઓ જોયા પછી હવે આપણે આપણા માટે એવું એક મોડલ તૈયાર કરી શકીએ છીએ, જેમાં એકલ પરિવાર અને સંયુક્ત પરિવાર બંનેને લાભ હોય. તે આપણા માટે એટલે પણ જરૂરી છે કે આપણાં સંસાધનો દિનપ્રતિદિન ઓછાં થતાં જઈ રહ્યાં છે અને સમય ઝડપથી પસાર થઈ રહ્યો છે. સમયનો પડકાર જેતાં અને પોતાના અસ્તિત્વને ટકાવી રાખવા માટે આપણે કોઈપણ ભોગે નવા રૂપમાં સંયુક્ત પરિવારની વ્યવસ્થાનો સ્વીકાર કરવો જ પડશે.

પરમપૂજ્ય ગુરુદેવે “લાન્ડ ફેમિલી”ના રૂપમાં પ્રતિપાદિત નવા સંયુક્ત પરિવારની આ કલ્પનાને

સત્યુગી સમાજનો આધાર માની છે. જેની રૂપ, આકાર લેવાની વૈચારિક પૃષ્ઠભૂમિ આજે તીવ્રપણે રચાઈ રહી છે. એ સાકાર થવા નિમિત્તે પોતાનો ભાવભર્યો સહયોગ જ અત્યારે સૌ વિચારશીલ પરિજનોનું પરમ કર્તવ્ય છે.



દેવમંદિરમાં શિવરાત્રિના દિવસે એક સોનાનો યાળ ઊતર્યો, આઠાશલાણી યઈ કે સાચા ભક્તને જ એ યાળ મળશે. કાશીરાજે ઢંઢેરો પિટાવીને પોતાની ભક્તિની પરીક્ષા આપવા માટે આહવાન આપ્યું.

સૌથી પહેલાં એક પૂજારી આગળ બધ્યો. એણે કહ્યું, “ મેં સાચા મનથી ઈશ્વરની ઉપાસના કરી છે. એટલે યાળનો અધિકારી હું છું.” રાજાએ યાળ પૂજારીને આપ્યો. હાથમાં લેતાં જ યાળ પિત્તળનો બની ગયો. પૂજારી દુઃખી થઈ ગયો અને એકબાજુ ઊભો રહી ગયો. ફરી યાળ સોનાનો થઈ ગયો. તે પછી એક તપસ્વી પહોંચ્યા. એમણે પોતાના યોગ-તપની ઘોષણા કરી, પણ યાળ એમણે હાથમાં લેતાં પણ પિત્તળનો થઈ ગયો.

તેલે વખતે એક ખેડૂત પણ દૂર દૂરથી દેવદર્શન માટે આવી પહોંચ્યો. ઈશ્વર પ્રત્યે તેની અતૂટ નિષ્ઠા હતી. જેટલો સમય મળતો, તે પરમાત્માનું નામ લેતો, બાકીના સમયમાં પૂર્ણ પરશ્રિમથી ખેતી કરતો. કોઈ રીતે તેણે થોડા પૈસા બચાવ્યા. શિવરાત્રિના દિવસે દર્શન માટે આવી રહ્યો હતો. એક પોટલીમાં થોડો સતુ બાંધ્યો હતો. રસ્તામાં ભૂખ તરસથી તડપતો એક રોગી પડ્યો હતો. તેના તરફ કોઈનું ધ્યાન જતું ન હતું. સોનાનો યાળ મેળવવાની આતુરતામાં ભીડ તે બાજુ જ જઈ રહી હતી. ખેડૂતે તડપતી વ્યક્તિને ઉઠાવી, પાણી પાચું. અને સતુ ખવરાવીને તેની ભૂખ સંતોષી, નજીકની એક ધર્મશાળાના સંચાલકને તેની સોંપણી કરીને મંદિરમાં દર્શન માટે પહોંચ્યો. ખેડૂત જેવો પહોંચ્યો કે સોનાનો યાળ કાશીનરેશના હાથમાંથી ખેડૂતના હાથમાં આવી ગયો. બધા સચ્ચાઈ જોવા લાગ્યા. આઠાશલાણી યઈ કે “ જે આત્મસામર્થ્યનો યોગ્ય ઉપયોગ કરે છે, તે જ મારો સાચો ભક્ત છે, સુપાત્ર છે.”



‘ગાયત્રી મંત્ર’ને ભારતીય સંસ્કૃતિનો મેરુદંડ કહેવામાં આવ્યો છે. મનુષ્યનું સ્વસ્થ-ક્રિયાશીલ શરીર, મેરુદંડના સ્વસ્થ અને સક્ષમ રહેવાથી હોય છે. મેરુદંડની વિકૃતિ સંપૂર્ણ શરીરને ઠૂંઠાની સ્થિતિએ પહોંચાડી દે છે. એટલે સુધી કે તેની સંવેદનશીલતા લુપ્તપ્રાય થઈ જવાથી મસ્તિષ્કનાં અંગો પરથી નિયંત્રણ પણ જતું રહે છે, વ્યક્તિનું ઊઠવા-બેસવાનું, ચાલવા-ફરવાનું બધું બંધ થઈ જાય છે. ગાયત્રી મંત્રના આધારે ભારતીય સંસ્કૃતિએ વિકાસ કર્યો છે અને સંપૂર્ણ વિશ્વમાં પોતાનું વર્ચસ્વ સ્થાપવામાં સફળ થઈ છે. જ્યાં સુધી ગાયત્રી મંત્ર જનમાનસમાં પ્રતિષ્ઠિત રહ્યો, તેની સાધના-ઉપાસનાથી લોકો વિવેકશીલતા પ્રાપ્ત કરતા રહ્યા, ત્યાં સુધી તેઓ જીવનનાં તમામ ક્ષેત્રોમાં સફળ રહ્યા, દેવમાનવની કોટિમાં ગણાતા રહ્યા.

ગાયત્રી મંત્રની મૂળ પ્રેરણા વિવેકશીલતા રૂપે મળે છે. ઉપાસનાના ક્ષેત્રમાં એટલા માટે જ તમામ મંત્રોમાં આ ગાયત્રીમંત્રની શ્રેષ્ઠતા બતાવવામાં આવી છે. તેને મહામંત્ર માનવામાં આવ્યો છે, દેવતા પણ આ ગાયત્રી મંત્રની ઉપાસના કરે છે-

સપ્તકોટિ મહામંત્રા ગાયત્રી નાયકાઃ સ્મૃતાઃ ।

આદિદેવમુપાસન્તે ગાયત્રી વેદમાતરમ્ ॥

સમસ્ત દેવગણ જે ગાયત્રી મંત્રની ઉપાસના કરે છે તે ગાયત્રી મંત્ર સાત કરોડ મહામંત્રોમાં સર્વશ્રેષ્ઠ છે.

વ્યક્તિથી જાણે-અજાણે કોઈ ને કોઈ ખોટું કાર્ય થઈ ગયા કરે છે, જેના પરિણામે પાપના ભાગી બનવું પડે છે. પાપ-તાપથી મુક્તિ અપાવવામાં ગાયત્રી મંત્ર રામબાણ હોય છે, ગાયત્રી મંત્રની પ્રેરણાઓ તેને સદ્બુદ્ધિ આપીને કુપથથી વિમુખ કરી દે છે. શાસ્ત્રોમાં એટલા માટે જ પાપોથી છુટકારો મેળવવા માટે ગાયત્રી મંત્રના જપ કરવાનું વિધાન કરવામાં આવ્યું છે.

સાવિત્રીઞ્જ જપેન્નિત્યં પવિત્રાણિ ચ શક્તિતઃ ।

સમ્વર્ત સ્મૃતિ (૧૩૩)

પોતાની જાતને પાપોથી મુક્ત કરવા માટે યથાશક્તિ સાવિત્રી (ગાયત્રી) મંત્રનો નિત્ય જપ કરવો જોઈએ,

આપસ્તંબ સ્મૃતિ (૫/૫)માં પણ કહેવામાં આવ્યું છે.

અહોરાત્રન્તુ ગાયત્ર્યા જપં કૃત્વા વિશુદ્ધયતિ ।

દિવસ-રાત ગાયત્રીનો જપ કરીને મનુષ્ય પાપોથી શુદ્ધ થઈ જાય છે.

ગાયત્રી ઉપાસના દ્વારા પાપોથી તો વિનિવૃત્તિ થાય જ છે, સાથોસાથ ઉપાસકમાં શ્રેષ્ઠતા, સદ્બુદ્ધિ અને સદ્વિચારણાનો પણ વિકાસ થાય છે, જેનાથી તેનું વ્યક્તિત્વ પરિષ્કૃત અને પ્રખર બની જાય છે. તેને ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક ઉપલબ્ધિઓ પ્રાપ્ત થતી જાય છે.

એહિકામુષ્કિં સર્વ ગાયત્રી જપતો ભવેત્ ।

- અગ્નિપુરાણ,

ગાયત્રી જપનારને સાંસારિક અને પારલૌકિક સમસ્ત સુખ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે.

દેવતા પણ જ્યારે મનુષ્યને સહાયતા કરે છે, ત્યારે તેઓ મનુષ્યને સદ્બુદ્ધિ જ આપે છે, નહિ કે બીજું કંઈ.

રામાનુજચાર્યને તેમજા ગુરુએ કેટલીક વિદ્યા શીખવાડી, જ્ઞાનદીપ્તા સંપન્ન કરતાં તેમજા આચાર્યએ કહ્યું, “રામાનુજ, તીચ જાતિના લોકોને આ જ્ઞાન જ આપીશ.” આથી રામાનુજ બોલ્યા, “ગુરુદેવા પડેલાંને બેઠા કરવામાં જેનો ઉપયોગ જ થાય, એ શિક્ષણ મારે જ જોઈએ.” શિષ્યની વિશાળ ભાવના જોતાં આચાર્યએ સ્તેચ્છાએ તેનો ઉપયોગ કરવાની સ્વીકૃતિ આપી દીધી.

ન દેવા દંડમાદાય રક્ષન્તિ પશુપાલવત્ ।  
યં હિ રક્ષિતુમિચ્છન્તિ બુદ્ધયા સંયોજયન્તિ તમ્ ॥  
દેવતા લાઠી લઈને ગોપાલની જેમ કોઈની પાછળ પાછળ ચાલીને તેની રક્ષા નથી કરતા, પરંતુ તેઓ જેની રક્ષા કરવા ઇચ્છે છે, તેને સદ્વિવેક આપી દે છે.

સદ્વિવેકની પ્રાપ્તિ જ ગાયત્રી મંત્રનો પ્રમુખ લાભ છે. ગાયત્રી ઉપાસક એની જ કામનાથી ગાયત્રી-સાધનામાં પ્રવૃત્ત થાય છે.

જીવનના પરમ લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરવા માટે જે વિવેકબુદ્ધિની નિતાંત આવશ્યકતા છે તે, ગાયત્રી મંત્રની સાધના-ઉપાસના દ્વારા સહજ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે, એમાં કોઈ સંદેહ નથી. ★



## ઉત્તમ સ્વાસ્થ્યનો આધાર: પ્રાકૃતિક જીવન

### અપ્રાકૃતિક રહેણી કરાણી:

દિવસે સૂવું, રાત્રે જાગવું, તેજ વીજળીના પ્રકાશમાં આંખો ખોડી રાખવી, ધૂળ, ધુમાડો, ગરમી, ગંદકીથી ભરેલા વાતાવરણમાં રહેવું, આ બધી પ્રવૃત્તિ એટલે પ્રકૃતિના નિયમો તોડવા. શરીરની ત્વચા સ્વાભાવિક રીતે એવી બનેલી છે કે ગરમી-ઠંડીથી તે શરીરનો બચાવ કરી શકે છે. નાનામાં નાનું અને નબળામાં નબળું પ્રાણી પણ ખુલ્લા શરીરે ગરમી-ઠંડીમાં હરેફરે છે, પરંતુ કોઈને નથી ન્યૂમોનિયા થતો, નથી લૂ લાગતી, ફેશનબાજીને કારણે ઢગલાબંધ કપડાં પહેરીને-ગંજી, બુશર્ટ, કોટ, ઓવરકોટ, એકની ઉપર એક પાંચ-પાંચ કપડાં, દરેક કપડાંમાં બે-બે, ત્રણ-ત્રણ અસ્તર-આમ ૧૦-૧૫ પરતોથી શરીરને ઢાંકેલું રાખવાથી ત્વચાની ચૈતન્યતા નષ્ટ થઈ જાય છે, અંદરની ખરાબ હવા જે ત્વચામાંથી નીકળે છે તે કપડાંમાં અટકીને શરીરને ઘેરાયેલી રહે છે. બહારનો સ્વચ્છ પ્રાણવાયુ કપડાંના અવરોધને કારણે ત્વચા સુધી પહોંચી શકતો નથી. જેવી રીતે બંધ ઓરડીમાં ઊગેલો છોડ પ્રકાશના અભાવે પીળો પડી જાય છે અને મુરઝાઈ જાય છે, એ જ હાલત ઢગલાબંધ કપડાંને કારણે આપણા શરીરની થાય છે. મોં, નાક, કાન, ચહેરો, ગરદન, હાથના પંજ વગેરે જે ભાગો સદાય ખુલ્લા રહે છે તેને ઠંડી કે ગરમીનો કોઈ વિશેષ અનુભવ થતો નથી. એ જ રીતે આખું શરીર ખુલ્લું રહે તો કોઈ નુકસાન નથી. સાધુ, સંન્યાસી, ખેડૂત તથા જંગલી જાતિના લોકો ઘણુંખરું ઉધાડા ડિલે રહે પણ છે, તેમને ગરમી-ઠંડીથી કોઈ કષ્ટ પડતું નથી, ઢગલાબંધ કપડાં ઠંડી-ગરમીથી બચવા માટે નહિ, પરંતુ ફેશનને કારણે પહેરવામાં આવે છે અને આ ફેશનબાજી અંતે હાનિકારક જ સાબિત થાય છે.

ફેશનબાજી, કૃત્રિમતા, બનાવટ અને પ્રકૃતિ વિરુદ્ધ આહાર-વિહારે મનુષ્યના સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘજીવનને છિનવી લીધું છે, જે આમાં ફેરફાર

કરવામાં નહિ આવે, તો આગામી શતાબ્દી સુધીમાં એવા જ ઈંગાણા, નાના, અલ્પજીવી મનુષ્યો રહી જશે, જેની ગોસ્વામી તુલસીદાસે ઉત્તરકાંડમાં કળિયુગના અંતમાં થનાર મનુષ્ય વિશેની ભવિષ્યવાણી કરી છે. કુદરત વિરુદ્ધ આચરણ મનુષ્યના જીવનના મૂળ આધારને, સ્વાસ્થ્યને બરબાદ કરતું જશે. જ્યાં સુધી આ પ્રવાહ અટકશે નહિ ત્યાં સુધી માનેવજાતિની બીમારીઓ અને વેદનાઓમાં કોઈ પ્રકારની કમી આવશે નહિ, ઊલટું વધતી જ જશે, એટલા માટે બીમારી અને નબળાઈથી પીડાતા, શારીરિક પીડાઓ અને અસમર્થતાઓથી તડપતા લોકોએ એક વાત કાન ખોલીને સાંભળી લેવી જોઈએ, સાંભળીને ગાંઠે બાંધી લેવી જોઈએ કે પ્રકૃતિના કાનૂનને તોડવામાં નહિ, તેનું પાલન કરવામાં જ તેમનું કલ્યાણ છે. ફેશન, કૃત્રિમતા અને ભૌતિક ચમકદમકનું કૌતુક કંઈક અંશે મનોરંજન તો કરાવી શકે છે, પણ જીવનના સાચા આનંદમાં વધારો કરી શકતું નથી, ડૉક્ટરની રંગબેરંગી દવાઓ નીરોગતા વધારવામાં સહેજ પણ સફળતા મેળવી શકતી નથી અને આગળ પણ કોઈ તરકીબ કામિયાબ થશે નહિ. પ્રકૃતિ માતા સાથે લડીને નહિ, તેના આજ્ઞાકારી બાળક બનીને જ આપણે તેની પાસેથી જીવનદાન મેળવી શકીએ છીએ.

### પ્રકૃતિના શરણે:-

એ બરાબર છે કે મનુષ્ય સમાજ આજે એવી પરિસ્થિતિમાં આવી ગયો છે કે પ્રાકૃતિક રહેણીકરણી, આહાર વિહારનું પૂર્ણપણે આચરણ કરવું શક્ય નથી, પરંતુ એ પણ સાચું છે કે ખોટી ફેશન, શેખી અને સ્વાદલોલુપતાને કારણે જેટલી કૃત્રિમતાને વધારી દેવામાં આવી છે, તેમાં ઘણોબધો ઘટાડો કરી શકાય છે. સાત્વિકતા, સ્વાભાવિકતા અને આવશ્યકતાને ધ્યાનમાં રાખીને જે જીવનક્રમ ચલાવવાની નીતિને અપનાવવામાં આવે, તો ખાનપાન અને

રહેણી-કરાણીના ઘાણાબધા આડંબર જે આજે ફેશન અને સભ્યતાના આધારે જેવા મળે છે તે વ્યર્થ, નિરર્થક, ભારસ્વરૂપ લાગશે અને તેનો જેમ બને તેમ જલદી ત્યાગ કરી દેવાની ઈચ્છા થશે.

કાયાકલ્પના ઈચ્છુકો ! સ્વસ્થ અને નીરોગી જીવનની આકાંક્ષા રાખનારાઓ ! આ કૃત્રિમતામય પ્રકૃતિ વિરુદ્ધ આહાર-વિહારથી મોં ફરવી લો અને પાછળની તરફ પાછા વળો, જે આપણા પૂજનીય પૂર્વજોએ અપનાવ્યો હતો એ જ રાજ્યમાર્ગને અપનાવો, ચાલો, આ બનાવટી અને ઠાઠમાઠની કૃત્રિમતાઓથી પાછળની તરફ પાછા વળીએ. ચાલો ! સાદગીનું સરળ અને નિર્દોષ જીવન વિતાવીએ. ચાલો, પ્રકૃતિ માતાના ચરણોમાં પડીને આપણી ભૂલનું પ્રાયશ્ચિત્ત કરીએ અને તેની પાસે સ્વાસ્થ્ય અને જીવન દૂધ માગીએ. દયાળુ માતા આપણને દૂધ પિવરાવશે અને એનાથી આપણું કલ્યાણ થઈ જશે. ઔચિત્ય, આવશ્યકતા અને જીવનરક્ષાગુને સામે રાખીને આહાર-વિહારનો ક્રમ રાખવામાં આવે, તો ઘાણીબધી નિરર્થક હાનિકારક અને અપ્રાકૃતિક બાબતોથી છુટકારો મળી શકે છે.

**બધો પાચનશક્તિનો ખેલ:**

આપણે સારીરીતે સમજી લેવું જોઈએ કે શરીરને પ્રકૃતિને અનુકૂળ નિયમો અનુસાર ચલાવવાથી જ ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય સંભવ છે. બીમારી અને નબળાઈથી છુટકારો મેળવવા માટે દવા-દાડ કે સારા પૌષ્ટિક કહેવાતા પદાર્થોનો આશરો લેવાની જરૂર નથી. પાચનશક્તિ બરાબર ન હોય તો અતિક્રીમતી અને તાકાતવાન કહેવાતા પદાર્થો પાણ કાંઈ લાભ આપી શકશે નહિ. એ પેટમાં જશે અને પચ્યા વિના મળદ્વારેથી નીકળી જશે. જે એનું પાચન જ ન થયું, રસ-રક્ત ન બન્યાં, તો પછી તેના દ્વારા પોષણ કેવી રીતે મળશે ? બળ કેવી રીતે વધશે ? જે પાચનશક્તિ દુરસ્ત હોય તો સાધારણ જેવું ભોજન પાણ ભરપૂર બળ પ્રદાન કરી શકે છે. ઘેટાં-બકરાંને જુઓ, ઘાસ ખાય છે અને એમાંથી જ કેટલી ચરબી જમા કરી લે છે. ભૂંડને મલાઈ, માખાણ, દૂધ, રબડી ખાવા મળતાં નથી, એ બિચારું એવા પદાર્થો ખાય છે, જેમાં પૌષ્ટિક તત્ત્વોનું પ્રમાણ ખૂબ ઓછું હોય છે,

તો પાણ તે પોતાની પાચનશક્તિ દ્વારા એ સાધારણ ભોજનમાંથી જ પોતાના શરીરને પુષ્ટ કરી લે છે. અન્ય પશુઓને જુઓ- ભેંસ, બળદ, ઘોડા, હાથી, વગેરેને મેવા-મીઠાઈનો થાળ પીરસવામાં આવતો નથી કે તેમને શક્તિની ગોળીઓ, ધાતુપુષ્ટિવટી ખાવા મળતી નથી, તેમ છતાં તે પૂર્ણ બળવાન હોય છે, મામૂલી ઘાસફૂસમાંથી જ એમને પૂરતા રસરક્ત મળી જાય છે. કયા ખાદ્યપદાર્થમાં કેટલાં વિટામિન, પ્રોટીન છે, કઈ ચીજ બળપ્રદ છે એ ઝંઝટમાં પડવા કરતાં એ જેવું વધુ જરૂરી છે કે પાચનશક્તિ બરાબર કામ કરી રહી છે કે નહિ, જે ભૂખ બરાબર નથી લાગતી, તો પાચન બરાબર નથી. કબજિયાત રહે છે, તો તેને તમામ કમજોરીનું મૂળ સમજવું જોઈએ. ખેડૂત જવની રોટલી અને ચાણાનું શાક ખાઈને હટ્ટોકટ્ટો રહે છે. બાર કલાક પરિશ્રમ કરે છે અને રાત્રે મીઠી નીંદરનો આનંદ માગે છે, પાણ એક શહેરીબાબુ ટેસથી ધી,

**બિચારોને ઉન્નત કરો, તેને મંગલમૂલક બનાવો, તેનો પરિષ્કાર અને પરિમાર્જન કરો અને તે આપને સ્વર્ગની સુખદ પરિસ્થિતિઓમાં પહોંચાડી દેશે.**

રબડી, મીઠાઈ, અથાણું, ચટાણી, ચિત્રવિચિત્ર શાકભાજી ખાય છે, નિતનવાં ટોનિક પીએ છે તેમ છતાં કરમાયેલો, નબળો, દૂબળો, પાતળો રહે છે. છ કલાક ઓફિસમાં બેસવાથી જ થાકી જાય છે. રાત્રે માથું દુખ્યા કરે છે, સારી રીતે ઊંઘ આવતી નથી, મુખ, આમાશય, કાળજું, આંતરડાં વગેરે અવયવોમાંથી જે પાચક રસ ઝરે છે, તે એવા જાદુભર્યા હોય છે કે ભોજનની સાથે ભળીને તે તેને પોતાની જરૂરિયાત પૂરી કરનારા બનાવી લે છે. પાચનશક્તિ બરાબર હોય તો મનુષ્ય પાણ પોતાના માટે બળવર્ધક તત્ત્વ સાધારણ ભોજનમાંથી જ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.





## સરોવરો અને નદીઓ

જેવી રીતે સર્જનહાર પરમ આશ્ચર્ય અને વિભૂતિઓથી સંપન્ન છે, તેવી રીતે તેમણે રચેલી સૃષ્ટિ પણ અદ્ભુત વિલક્ષણતાઓથી ભરી પડી છે. વૈજ્ઞાનિક પ્રગતિના આ તબક્કામાં પણ, જ્યારે મનુષ્ય બહુ જાણકાર હોવાનો દાવો કરે છે, ત્યારે કેટલીક એવી વિલક્ષણતાઓ જોવા મળે છે કે એ જોઈને આશ્ચર્યચકિત રહી જવું પડે છે અને પ્રકૃતિની વિશેષતાઓ સામે નતમસ્તક થઈને તેના સર્જક પ્રત્યે શ્રદ્ધાથી મસ્તક ઝુકાવવું પડે છે. અહીં રજૂ કરીએ છીએ પ્રકૃતિની એવી કેટલીક વિશેષતાઓ, જે ખુદ રહસ્ય અને રોમાંચથી ભરપૂર છે.

નદી અને સરોવરનો સામાન્ય રંગ આસમાની વાદળી, મટોડી કે પૂરને કારણે કોઈક બીજો હોઈ શકે છે તથા એ ધણુંખરું એકસરખો જ રહે છે, પરંતુ વિશ્વનાં જુદાંજુદાં સ્થળે કેટલાંક એવાં નદી-સરોવરો છે, જે કંઈક અલગ જ રંગતામાં છે અને કેટલાંક તો પોતાનો રંગ પણ બદલતાં રહે છે. ઓસ્ટ્રેલિયામાં એક એવું સરોવર છે, જે મોસમ અનુસાર પોતાનો રંગ બદલે છે. નવેમ્બર-ડિસેમ્બરમાં એવું પાણી ઘેરા વાદળી રંગનું થઈ જાય છે, પછી જૂનમાં લીલું અને ઓગસ્ટ-સપ્ટેમ્બરમાં દૂધ જેવું સફેદ થઈ જાય છે. આશ્ચર્યની વાત એ પણ છે કે સરોવરના રંગમાં પરિવર્તનની ત્તેના પાણીની ગુણવત્તા પર કોઈ અસર પડતી નથી અને તે સ્કેટિક જેવું સ્વચ્છ રહે છે.

કેટલીક નદીઓ પોતાના વિશિષ્ટ રંગો અને બહુરંગી છટા વિખેરવા માટે પ્રખ્યાત છે. આ સંદર્ભમાં માસાઈલેન્ડની કાળી નદી અને ચીનની પીળી નદી બેનમૂન છે. ઓસ્ટ્રિયાની 'બ્લુ ડેન્યુવ' નદી, 'મૂલી ઈલ્જ' અને 'પીલી ઈન' નદીના મિલનથી સમૃદ્ધ થઈને આગળ વધે છે. સંગમ સ્થાનથી સારાએવા અંતર સુધી તેમના મિલનથી બનેલી પટ્ટીદાર ત્રિરંગી છટા જોતજોતામાં બને છે. સ્પેનની 'રિઓરિટો' નદીમાં એક એવું ખનિજ ભરેલું છે, જે હવાના સંપર્કમાં આવતાં જ આખી નદી લાલ રંગની બની જાય છે. એ ક્ષેત્રમાં હવા જોટલી તેજ ગતિથી વહે છે, એટલી જ નદી વધુ રક્તવાર્ણી બની જાય છે.

સરોવરનું નામ સાંભળતાં જ પાણીથી ભરેલા મોટા ભૂખંડની કલ્પના સામે આવે છે, પરંતુ કેટલાંક સરોવર એવાં પણ છે, જેમાં પાણીને બદલે કંઈક બીજું જ ભરેલું જોવા મળે છે. વેસ્ટ ઈન્ડિઝના 'ત્રિનિદાદ' નામના દ્વીપમાં એક એવું સરોવર છે, જેમાં પાણીની જગ્યાએ ડામર ભરેલો છે. આ સરોવર લગભગ ૮ મીટર ઊંડું અને લગભગ ૧.૬૦ કિ.મી. લાંબું છે. સામાન્ય રીતે આ ડામર નક્કર અવસ્થામાં જ રહે છે. ક્યારેક ક્યારેક તે ધણું

એકવાર સંત એકનાથજી અન્ય સંતો સાથે પ્રયાગથી ગંગાજીનું જળ કાલ્ડમાં લઈને રામેશ્વર જઈ રહ્યા હતા. રસ્તામાં એક રેતાળ મેદાન આવ્યું. ત્યાં એક ગઘેડો તરસથી તરસડતો રહ્યો હતો. એકનાથજીએ તરત કાલ્ડમાંથી ગંગાજળ લઈને ગઘેડાના મોંમાં નાંખ્યું. એકનાથજીના સાથી સંત પ્રયાગના ગંગાજળનો આ રીતનો ઉપયોગ જોઈને દુઃખી થયા. એકનાથે એમને સમજાવ્યું, અરે સજ્જનવંદ ! આપ સૌએ તો બારંબાર સાંભળ્યું છે કે ભગવાન ઘટ-ઘટવાસી છે. તો પણ જામ ભોળા બનો છો ? જે વસ્તુ કે જ્ઞાન સમયે કામ ન આવે તો તે વ્યર્થ છે. કાલ્ડનું જે જળ ગઘેડાએ પીધું, તે સીધું રામેશ્વર પર યડી ગયું.

સ્થાનો પર તરલ પણ થઈ જાય છે અને એમાં પરપોટા પણ ઊઠવા માંડે છે. વૈજ્ઞાનિકોના મતે આ ખનિજતેલ સુકાઈ ગયેલું સરોવર છે, જે હજારો વર્ષો પહેલાં કોઈ ભૂખંડીય ઊથલપાથલને કારણે અસ્તિત્વમાં આવ્યું હશે. આ રીતે અમેરિકામાં સાબુનાં કેટલાંય સરોવર છે. એમાંનું એક સરોવર તો ૧૨ મીટરથી પણ વધુ ઊંડું અને ૬૯ એકર ભૂખંડ વિસ્તારમાં ફેલાયેલું છે. વૈજ્ઞાનિકોના મતાનુસાર સરોવરની ભૂમિમાં ધણોબધો ક્ષાર જમા થયેલો છે. આ ક્ષાર નીચે પૃથ્વીમાંથી નીકળી રહેલા કુદરતી તેલ સાથે

ભળીને સાબુના સરોવરને જન્મ આપે છે. આથી સરોવરનાં પાણીથી સાબુની આવશ્યકતા સારી રીતે પૂરી થઈ જાય છે.

કેટલીક નદીઓ પોતાના પાણીના વિલક્ષણ સ્વાદ માટે પ્રખ્યાત છે. ચિલી અને આર્જેન્ટિના દેશોની વચ્ચે સીમારેખાની જેમ વહેતી નદી 'રાયઓદ વિનાઝે'નાં પાણીનો સ્વાદ તાજાં લીંબુના પાણી જેવો ખાટો છે. એમાં ઈથ્ડાનુસાર ખાંડ કે મીઠું મેળવીને શરબત તથા શીતળ પેયનો આનંદ માણી શકાય છે. પૂર્વ આફ્રિકામાં 'એગારીન્યકી' નામની એક ભૂરા રંગની નદી છે, જેનો સ્વાદ બિયર જેવો છે. જે કે તેમાં આલ્કોહોલનો કોઈ અંશ જેવા મળ્યો નથી. પીનારાઓ પર તેની કોઈ પ્રતિકૂળ અસર પડતી નથી. સ્થાનિક લોકો ઉકાળીને તેનું પાણી પીવે છે.

અલ્ચરિયામાં એક નદી એવી છે, જેનું પાણી શાહી જેવું ઘેરું વાદળી છે. તેનાથી કાગળ પર સહેલાઈથી લખી શકાય છે. તેની શોધ વૈજ્ઞાનિકોએ લગભગ નવ દાયકા પહેલાં કરી હતી. તેમના મતાનુસાર તેના રંગનું કારણ લોહ અને લેડ ઓક્સાઈડ છે, જેનું રાસાયણિક મિશ્રણ સારી શાહીને જન્મ આપે છે. અહીંની ભૂમિમાં આ રાસાયણિક તત્ત્વોની અધિકતા છે. આથી આ અદ્ભુત નદી અહીં અસ્તિત્વમાં છે.

બેલ્જિયા દ્વીપ પર 'હરનોઈ' નામનો એક વિચિત્ર કુંડ છે, જેનું પાણી લીલું છે. આ કુંડમાં જે કોઈ પુરુષ સ્નાન માટે ઊતરે છે, તો તે પાણીમાં પહોંચતાં જ એક પ્રકારનો ઝટકો લાગે છે અને તે પાણીમાંથી બહાર નીકળી આવે છે, જ્યારે જે કોઈ સ્ત્રી કુંડના પાણીમાં ઊતરે છે તો તે રોમાંચિત થઈ ઊઠે છે અને તેને કુંડમાંથી બહાર નીકળવાનું મન જ થતું નથી.

હવાઈન ટાપુઓમાં એક આગ ઓકતું સરોવર છે, જેને સ્થાનિક લોકો 'આગનું સરોવર' કહે છે. આ સરોવર 'મોના' નામના જ્વાળામુખીના મોં પર બનેલું છે, જેમાં ઊકળતો લાવા ભરેલો છે. આથી આ સરોવરમાંથી હમેશાં આગની જ્વાળાઓ અને ધુમાડો નીકળતાં રહે છે.

સરોવરોના દેશ આયર્લેન્ડમાં એક અદ્ભુત સરોવર છે, જેમાં કોઈ વસ્તુ નાખવામાં આવે તો તે પથ્થર બની જાય છે. વસ્તુ પાણીમાં પડતાં જ ધીમેધીમે પથ્થરની જેમ જામવા માંડે છે અને અંતે ખૂબ કઠણ થઈ જાય છે. વૈજ્ઞાનિકો કેટલીય શોધ-સંશોધનો પછી પણ તેનું સંતોષજનક સમાધાન શોધી શક્યા નથી.

આફ્રિકાનું 'અસાલ' સરોવર વિશ્વનું સૌથી વધુ ખાટું

સરોવર છે. તેનું પાણી જોઈને સીમા પર આવેલા મૃતસાગર અર્થાત્ "ડેડ સી" કરતાં સાત-આઠ ગણું વધારે ખાટું છે. તેના ઉચ્ચ ઘનત્વને કારણે તેમાં કોઈ ડૂબી શકતું નથી. સ્નાન કરનાર ખૂબ આનંદથી એમાં તરવાનો આનંદ લે છે. કારણ કે એનું માથું તથા પગ પાણીની ઉપર રહે છે. આથી લોકો ખૂબ આનંદથી પાણીમાં પીઠના બળે સૂતાં સૂતાં જ પુસ્તક કે અખબાર વાંચતા રહે છે.

દેવાસુર સંગ્રામ માટે પિતામહ બ્રહ્માએ યુદ્ધની યોજના બનાવી દીધી હતી, વિષ્ણુએ સંગઠન કર્યું હતું, મહર્ષિ દ્વીચિએ અસ્થિઓ આપ્યાં હતાં, જેમાંથી વૃત્રાસુરને મારનાર વજ્ર બન્યું હતું. વિશ્વ આ યોજનાઓ અને આયુધોથી જ મળ્યો હતો, પરંતુ કૃત્વ અહંકારની નોટલી નિંદા કરીએ એટલી ઓછી, તે અહંકારે વિશ્વ ઈન્દ્રને ઘેરી લીધા હતા, ઈન્દ્ર ગાલ કુલાવી ફરતા હતા. હું ન હોત તો વૃત્રાસુરને કોઈ મારી શકત નહિ, અન્ય દેવતાગણ પણ આત્મપ્રશંસામાં વ્યસ્ત હતા.

એવામાં ભગવાને માયા રચી, તેઓ એક કાંતિયુક્ત યક્ષના રૂપમાં પ્રકટ થયા. અભિમાનમાં ચક્રચૂર અગ્નિદેવ, મરુત, વરુણ, પૃથ્વી અને આકાશ બધા એક એક કરીને તેમને તેમનો પરિચય પૂછવા લાગ્યા. ભગવાને પોતાનો પરિચય આપતાં પહેલાં એક નાનકડાં તણખલાંને તેની જગ્યાએથી હટાવવાનો પડકાર ફેંક્યો. જ્યારે બધા પ્રયાસ કરી ચૂક્યા ત્યારે ઈન્દ્ર ત્યાં પહોંચ્યા. ઈન્દ્ર પણ કોશિશ કરીને હારી ગયા. માયાજળ દૂર થઈ ચૂકી હતી. સ્વયં ભગવાન ત્યાં વિરાજમાન હતા. સમસ્ત દેવગણોને સંબોધિત કરીને તેમણે કહ્યું, "એ ન ભૂલો કે આપ પોતે પૂર્ણ છો. આપના સિવાય, આપથી ઉપર પણ કોઈક સત્તા છે. તેને ભુલાવીને આત્મવ્લાધામાં પડવાંથી જ અસુરગણ આપ પર હાવી થતા રહે છે." દેવગણોને બોધ આપીને ભગવાન પોતાના લોકમાં ચાલ્યા ગયા.

પ્રકૃતિનાં આ વિલક્ષણ તથા, જ્ઞાન અને આશ્ચર્યનાં શોધક માનવમનને રોમાંચિત કરનાર છે. એમાં કેટલાંકની પાછળ વિદ્યમાન કારણ વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ સ્પષ્ટ છે, પરંતુ કેટલાંક અત્યારે પણ તેના માટે પડકાર બનેલાં છે તથા તેને વધુ ગંભીર-ગહન શોધ-સંશોધન માટે ઉત્પ્રેરિત કરી રહ્યાં છે. ★

## વિચાર ક્રાંતિના યોદ્ધા—સંત વિનોબા

મે ૧૯૫૮ની સવાર હતી. વિનોબાજી પંદરપુર (મહારાષ્ટ્ર)ના વિઠોબા મંદિરના ઓટલા પર પોતાના સહયોગીઓ સાથે બેસીને કંઈક વિચાર-વિમર્શ કરી રહ્યા હતા. ભગવાં વસ્ત્રો પહેરેલ આધેડ વયની એક મહિલા ત્યાં ઉપસ્થિત થઈ. વિનોબાને પ્રણામ કર્યાં અને એક ખૂણમાં ચૂપચાપ ઊભી રહી તેમની વાતો સાંભળવા લાગી. વિનોબાએ ઈશારાથી તેને બેસી જવા જણાવ્યું. થોડીવારમાં વાતચીત પૂરી થતાં મહિલાએ પૂછ્યું,

“ ઘણા દિવસથી આપને મળવાની ઈચ્છા હતી એટલે આજે ચાલી આવી, પણ મેં તમને જોવા ધાર્યા હતા, તેવા ન નીકળ્યા !”

“ કેવો ધાર્યો હતો ?”

“ વિચાર્યું હતું કે તમે મારા જેવાં ભગવાં વસ્ત્રો પહેરેલા કોઈ યોગી હશો. ‘સંત વિનોબા’ નામથી તો એવું જ લાગે ને ? પણ હવે આ મુલાકાતથી સ્થિતિ સ્પષ્ટ થઈ ગઈ.”

“ એક વાત પૂછું ?” મહિલાએ પ્રશ્ન કર્યો.

“ પૂછો !”

“ આપનું ચિંતન અને આચરણ ઘણું જ સાત્ત્વિક છે. પહેરવેશ પણ સંતો જેવો જ છે. જરૂરિયાતો પણ ઘણી ઓછી છે. જે તમે ક્યાંક એકાંત સાધના કરતા હોત, તો ચોક્કસ આ જન્મમાં જ ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર થઈ જાત, તો પછી તમે સમાજસેવા કેમ અપનાવી ?”

“ આજે જ્યારે કર્મની જરૂર છે, ત્યારે શું તમને એવું નથી લાગતું, કે લોકો ધર્મના નામે મંદિર, મસ્જિદ, ગુરુદ્વારામાં પૂજા-ઉપાસનાની દુહાઈ આપીને સમય બરબાદ કરી રહ્યા છે ?” વિનોબાએ ઉત્તર આપ્યો.

“ તો શું તમારો કહેવાનો આશય ઈશ્વર ઉપાસના છોડી દેવાનો છે? આસ્તિકતા છોડીને શું નાસ્તિકતા સ્વીકારવી ?”

“ ના ! મારો આશય એવો કદી નથી. મારું કહેવાનું તાત્પર્ય ફક્ત એટલું જ છે, કે જે ભગવાન કણકણમાં સર્વત્ર વ્યાપેલો છે, તો તેની આરાધના માત્ર મંદિર સુધી જ સીમિત શું કામ રહેવી જોઈએ ? મંદિર કે ગુરુદ્વારામાં જ કેમ થવી

જોઈએ ? મંદિર તો મનુષ્યનું જ સર્જન છે અને તેમાં મનુષ્યની જ કલાની ઝલક મળે છે, બુદ્ધિ કૌશલ્યની ખબર પડે છે. જે આપણે ઈશ્વરનાં દર્શન કરવાં હોય, તો આ વિરાટ વિશ્વ પર દૃષ્ટિપાત કેમ ન કરવો, કે જેના સર્જનહાર માત્ર ઈશ્વર જ છે ! એવા ઈશ્વર, જેમણે મનુષ્યનું પણ સર્જન કર્યું છે, તો આપણે તેમના જ સાકાર સજીવરૂપની આરાધના કેમ ન કરવી જોઈએ ?”

“ તમારો મતલબ જનતા-જનનાર્દનની સેવા સાથે છે.”

“ હા !” વિનોબાએ ટૂંકો જવાબ આપ્યો અને ગંભીર વાણીમાં આગળ કહેવાનું શરૂ કર્યું. “ મનુષ્ય એ ભગવાનની સૃષ્ટિનું શ્રેષ્ઠ અને વરિષ્ઠ પ્રાણી છે. દરેક પિતાને પોતાના શ્રેષ્ઠ પુત્ર પ્રત્યે વધુ સ્નેહ અને લાગણી હોય છે. જ્યારે તે પતિત અને ધર્મવ્રજ થવા લાગે છે ત્યારે ઈશ્વરને પણ ઓછું દુઃખ થતું નથી. આવી સ્થિતિમાં કોઈ તેના પુત્રોને મદદ કરે, તેને સાચો માર્ગ બતાવે, તો તેને આનંદ પણ ઓછો નથી થતો અને બદલામાં તેને ઈનામ પણ આપે છે. શું તમે પેલી વાર્તા નથી સાંભળી, જેમાં એક શેઠની ખોવાઈ ગયેલી નાણાંની થેલી એક વ્યક્તિને મળતાં તેણે તે પરત આપી. તેની ઈમાનદારી અને પ્રામાણિકતાથી ખુશ થઈ શેઠે તેને મોટું ઈનામ આપ્યું હતું. જ્યારે કોઈ તેનાં સંતાનો અને વિશ્વરૂપી બગીચાના વિકાસ-પ્રગતિ માટે તૈયાર થાય છે અને આગળ વધે છે, ત્યારે ઈશ્વરને પણ એવી જ પ્રસન્નતા થાય છે. ઈશ્વર પણ બદલામાં તેને આશીર્વાદ-વરદાનથી ન્યાલ કરી દે છે.”

“ તો શું તમે એવું કહેવા માંગો છો, કે ઈશ્વરને પોતાની આરાધના કરતાં તેની રચનાની આરાધના વધુ પ્રિય છે ?”

“ બિલકુલ સાચું સમજ્યાં ! દરેક રચનાકાર પોતાની પૂજા કરાવવા કરતાં પોતાની રચનાની પૂજા થાય તેવું વધારે પસંદ કરે છે !”

“ જરા વધારે સ્પષ્ટ કરો !” આગંતુક મહિલાએ જિજ્ઞાસા પ્રગટ કરી.

“ મૂર્તિકાર મૂર્તિ તો બનાવી દે છે.” વિનોબા કહેવા

લાગ્યા, “પણ પ્રશંસા તો મૂર્તિની સુંદરતાની જ થાય છે, મૂર્તિકારની સુંદરતાનાં ક્યાં કોઈ વખાણ કરે છે ? લોકો તેની સુંદર કલાકૃતિમાં તેની નિપુંગતાની આંખી અવશ્ય કરી લે છે, છતાંય પૂજા તો મૂર્તિની જ થાય છે. સ્વયં મૂર્તિકારની પણ એવી જ ઈચ્છા હોય છે, કે રચનાની જ પૂજા થાય, લોકો તેને જ નમન કરે, કારણ કે તે પણ સારી રીતે જાણે છે, કે તેની ઓળખાણ અને તેના પ્રત્યે લોકોની શ્રદ્ધા પણ આ મૂર્તિની રચનાના કારણે જ છે અને તેના દ્વારા જ તે ચિરસ્થાયી અને ચિરસ્મરણીય બની રહે છે. ઈશ્વર પણ એવું જ પસંદ કરે છે, કે તેનો વિશ્વરૂપી બગીચો લહેરાતો રહે, અને લોકો તેના આ સ્વરૂપની જ સાર-સંભાળ અને પૂજા કરે, મૂર્તિમાં રહેલા રૂપની નહીં !”

સાધ્વીની સમજમાં વાત આવી ગઈ. તેણે એ વાત સારી રીતે આત્મસાત્ કરી લીધી, કે નિર્માણની રક્ષામાં જ નિર્માતાની ઈચ્છા સમાયેલી હોય છે. આ કાર્ય દ્વારા જ તેને પ્રસન્ન કરી શકાય છે.

તેણે વિદાય લીધી, વિનોબાને પ્રણામ કર્યાં અને ચાલી નીકળી, રસ્તામાં જાતજાતના વિચારો ઊઠવા લાગ્યા. મનોમંથન શરૂ થયું. તે વિચારવા લાગી. “અરેરે ! જીવનનાં દસ વર્ષ મેં અમથાં જ વેડફી નાખ્યાં ! ઘર, પરિવાર અને દેશનો ત્યાગ કરીને સાધુ-મંડળીમાં એટલા માટે જોડાઈ હતી, કે સત્સંગ તથા ભજન-કીર્તન દ્વારા ઈશ્વરને પ્રાપ્ત કરી લઈશ, પણ આજે ભાન થયું કે આજ સુધી હું ભ્રમમાં હતી. આનાથી તો બેવડું નુકસાન થયું ! ‘ન મળી માયા, ન મળ્યા રામ !’ ઊલટું પલાયનવાદી, હરામખોર અને કામચોર જેવાં વિશેષણોનું કલંક માથા પર લાગ્યું. એના કરતાં તો નિરાકાર ઈશ્વરના સાકાર સ્વરૂપ એવા દરિદ્રનારાયણ, સમાજ દેવતાની આરાધના કરી હોત તો સારું થાત ! પ્રત્યક્ષ શ્રદ્ધા, સમ્માન અને શાંતિ-સંતોષ તો મળત જ ! આ શું ઈશ્વરનું પ્રત્યક્ષ અનુદાન નથી ? હજુ પણ તક છે ! મારે આ ભ્રમમાંથી બહાર આવવું જોઈએ અને સમાજસેવાના કાર્યમાં જોડાઈ જવું જોઈએ. મારી જેમ ભારતના કહેવાતા સંન્યાસીઓને પણ સમયસર કર્તવ્યનું ભાન થયું હોત, તો સારું હતું. કાશ ! તેઓ સમજી શક્યા હોત, કે કલાકો સુધી ભજન-કીર્તનમાં સમય વિતાવવામાં અને મૂર્તિ સામે ચોધાર આંસુ વહાવવામાં

જ ભગવાનની સાચી ભક્તિ નથી, પરંતુ સાચો ભક્ત તો એ છે, જે સમાજ પ્રત્યે પોતાની જવાબદારીઓનું સાચા અર્થમાં પાલન કરે. સ્વયં મહાકાળની પણ એ જ ધોષણા છે કે સાચો ભક્ત એ જ છે જેનામાં તડપ હોય, કડુગા હોય અને સક્રિયતા હોય. તડપ સમાજ પ્રત્યે, કડુગા બીજા પ્રત્યે અને સક્રિયતા પોતાની તત્પરતા માટે. આ જ ભક્તની નવી

### ભગવાં વસ્રધારી સ્વામી વિવેકાનંદ

તરફ ઈશારો કરીને એક અમેરિકન સ્ત્રીએ બીજા અમેરિકનને કહ્યું- “જરા આ મહાશયનો પોશાક તો જુઓ !” વિવેકાનંદે અંગ્રેજીમાં જ કહ્યું- “દેવી ! આપના દેશમાં સભ્યતાનો ઉત્પાદક દરજી અને સજ્જનતાનો માપદંડ કપડાંને માનવામાં આવે છે. પણ હું જે દેશમાંથી આવ્યો છું, ત્યાંના લોકોની ઓળખાણ સરળતા અને ચારિત્રિક ઉત્કૃષ્ટતાથી કરવામાં આવે છે.”

પરિભાષા છે. આનાથી એવું લાગે છે કે હવે ભગવાને પણ પોતાની મનઃસ્થિતિ બદલી નાખી છે અને આ બદલાયેલી પરિસ્થિતિમાં હવે એવા જ લોકો પર પોતાની સવારી માટે પસંદગી ઉતારવાનો નિર્ણય કર્યો છે. આથી આપણે સૌએ તેમનું વાહન બનવા માટે હવે વધુ સમય ન ગુમાવતાં, તત્પર થઈ જવું જોઈએ.”

વિચારમંથનના તારતમ્ય રૂપે એક નવો કર્તવ્યબોધ જાગ્યો. તેણે પોતાનો ભગવો વેશ ઉતારી દીધો અને સમાજ સેવાના કાર્યમાં કૂદી પડી. આજીવન મુંબઈની ગંદી ઝૂંપડપટ્ટીઓ તથા આજુબાજુનાં ગામડાંમાં અધૂરીનાં ઉદ્ધારનું કાર્ય કરતી રહી. આ મહિલા બીજું કોઈ નહીં, પણ પોતાનો દેશ છોડીને ભારતમાં સાધનાત્મક જીવન જીવવા માટે આવેલી જર્મન મહિલા ‘લ્યુસિયેન’ હતી, જેનું નામ બદલીને વિનોબાજીએ ‘હેમાબહેન’ રાખી દીધું હતું. આજે સમાજમાં આવી જ બહેનોની જરૂર છે. ★



આયુર્વેદ ચિકિત્સામાં કોઈપણ રોગોપચારમાં ઔષધિસેવન કરતાં પથ્ય-પરેજી પર વધુ ભાર મૂકવામાં આવે છે. કહેવાય છે કે પચાસ ટકા બીમારી તો પથ્ય-પરેજીનું સાચીરીતે પાલન કરવાથી જ ઠીક થઈ જાય છે, બાકીની બીમારી નિયમિત રીતે નિર્ધારિત ઔષધિનું સેવન કરવાથી દૂર થઈ જાય છે, હકીકતમાં, આયુર્વેદમાં ઔષધિ સેવનના પોતાના સુનિશ્ચિત નિયમ અને વિધાન છે. તમામ ઔષધિઓ ત્રિદોષ અર્થાત્ વાત, પિત્ત અને કફ પ્રકોપિત થવાથી ઉપજેલા દોષોના આધારે જ આપવામાં આવે છે અને તે અનુસાર પથ્યાપથ્યનું નિર્ધારણ કરવામાં આવે છે.

### વિવિધ રોગોમાં સામાન્ય પથ્યાપથ્ય

**સામાન્ય પથ્ય અર્થાત્ હિતકર આહાર:-** રોગોપચાર કરતાં પહેલાં એ જાણી લેવું જરૂરી છે કે કયા રોગમાં વ્યક્તિને કયો આહાર આપવો જોઈએ. કેટલાક ખાદ્ય પદાર્થો તો એવા છે, જે તમામ પ્રકારના રોગીઓને આપી શકાય છે. એમાં ઘઉં, મગની ફોતરાવાળી દાળ, દૂધી, તૂરિયાં, કાચું પપૈયું, ગાજર, ટિંડોરાં, કોબીજ, કારેલાં, પરવળ, પાલક, મેથીની ભાજી, ફણગાવેલાં અનાજ, સરગવાની શીંગ, શીમળાનાં કાચાં ફૂલનું શાક, થોડી માત્રામાં લીલાં મરચાં અને આદુનો સમાવેશ થાય છે. ગાયનું દૂધ અને ઘી સર્વોત્તમ છે. ગાયનું દૂધ ન મળે તો ભેંસના દૂધનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

ફળોમાં ઝાડ પર પાકેલાં સફરજન, પપૈયું, ચીકુ, દાડમ, જમરૂખ, બબુગોશા, જંબુ, મોસંબી વગેરેનો પ્રયોગ સામાન્ય રીતે કરવામાં આવે છે. સૂકાં ફળોમાં કાજુ, બદામ, મુનક્કા ફ્રાક્ષ, કિસમિસ, અંજીર, ચિલગોજા, ખારેક, મખાના, ખજૂર વગેરેનો પ્રયોગ કરી શકાય છે.

વાત, પિત્ત અને કફપ્રધાન રોગો અનુસાર પથ્યાપથ્ય આ પ્રમાણે છે :-

(૧). **વાત રોગોમાં પથ્ય:-** વાતપ્રધાન રોગોમાં સામાન્ય પથ્યમાં ઉપર જણાવેલ આહાર લેવો જોઈએ. સરગવાનાં ફૂલ અને કાચી શીંગનું શાક, શીમળાનાં ફૂલ, મેથી, આદુ, અજમો, લસણ વગેરેનો ભોજન સાથે પ્રયોગ કરેલો એ વાતજ વ્યાધિઓમાં ઔષધીય કાર્ય પાણ કરે છે.

**વાત રોગોમાં અપથ્ય:-** અડદની દાળ, ચોખા, ફલાવર, બટાટા, ખીરા, વટાણા, ટામેટાં, આમચૂર, લીબું, સંતરાં, લીલીફ્રાક્ષ, કાબાઈડથી પકાવેલાં ફળ જેમ કે કેરી, કેળાં, પપૈયું વગેરે, અથાણું, દહીં, છાશ, વગેરે જેવી કોઈપણ ખાટી ચીજ વાતરોગોમાં ખાવી ન જોઈએ. ભેંસનું

દૂધ, ભૂરાકોળું, રાજમા, મસૂર વગેરેનું સેવન પાણ ન કરવું જોઈએ. ઠંડા પાણીથી નહાવું ન જોઈએ. ગરમ પાણીમાં તેજનમક નાખીને પીડા અને સોજાયુકત સ્થાનો પર શેક કરવાથી વિશેષ લાભ થાય છે.

(૨). **પિત્તરોગોમાં પથ્ય:-** સામાન્ય પથ્યમાં વાગવેલા ઉકત આહારો જ પિત્તજન્ય રોગોને પાણ અનુકૂળ આવે છે. ઘઉં, થૂલી, ઠુંડું દૂધ, ફોતરાવાળી મગની દાળ, તૂરિયાં વગેરે સુપાચ્ય ભોજન પિત્તરોગોમાં લાભપ્રદ છે. દૂધમાં મુનક્કા ફ્રાક્ષ અને અંજીરનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. કાચો નાળિયેરનું પાણી પીવું પિત્તરોગમાં લાભકારી બને છે.

**પિત્તરોગોમાં અપથ્ય:-** વાતરોગોમાં જે ચીજો અપથ્ય બતાવવામાં આવી છે, તે પિત્તરોગોમાં પાણ અપથ્ય છે. એ ઉપરાંત, રીંગણ, કોપરું, આદુ, લીલાં મરચાં, લસણ, તમામ પ્રકારના મરીમસાલા, તીખા અને તળેલા પદાર્થો પિત્તરોગોમાં અપથ્યકર હોય છે. આથી તે ખાવા ન જોઈએ.

(૩). **કફ રોગોમાં પથ્ય:-** આમાં પાણ સામાન્ય પથ્યમાં લખેલા આહાર લેવા જોઈએ. દૂધમાં હળદર અને સુંઠ લગભગ ૨-૨ ગ્રામ ઉકાળીને પીવું જોઈએ. ખારેક, મુનક્કા ફ્રાક્ષ, ખજૂર વગેરે પાણ દૂધમાં ઉકાળીને પીવું લાભપ્રદ છે. મરી મોંમાં રાખીને ચૂસવાં, બથુઆ, શેકેલા ચાણા તથા ઘઉં-ચાણાના મિશ્રિત લોટની રોટલી ખાવી ઉત્તમ છે. કફ રોગની સાથે જે હરસ-મસા(પાઈલ્સ) અને અમ્લપિત્ત પાણ હોય તો સુંઠ અને મરીનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ.

**કફ રોગોમાં અપથ્ય:-** વાત રોગમાં બતાવેલ અપથ્યનું કફ રોગમાં પાણ પાલન કરવું જોઈએ. એ ઉપરાંત તેલ, ઘી જેવી કોઈ પાણ પ્રકારની ચીકાશયુકત વસ્તુનો પ્રયોગ ન કરવો જોઈએ. શાક વગેરેમાં વધાર પૂરું ખૂબ થોડા પ્રમાણમાં સરસવ અને તલના તેલનો ઉપયોગ કરી શકાય.

(૪). **મધુમેહમાં પથ્ય:-** મધુમેહ ડાયાબિટીસમાં ગળપાણ મીઠાઈ, વધુ મીઠાં ફળ, ચોખા, બટાટા વગેરે ખાવાનો નિષેધ છે. ફળોમાં સફરજન, મોસંબી, દાડમ, દેશી પપૈયું, જમરૂખ વગેરે ઓછાં મીઠાં ફળ થોડા પ્રમાણમાં લઈ શકાય છે. શુગરની માત્રા જે વધી ગઈ હોય તો આ ફળો પાણ ન ખાવાં જોઈએ. કારેલાં, જંબુ, ઘઉં અને સોયાબીન તથા ચાણાના મિશ્રિત લોટની રોટલીનું સેવન કરવું એ મધુમેહના રોગી માટે સર્વોત્તમ આહાર છે.

(૫). **હરસ-મસા(પાઈલ્સ):-** આ રોગથી પીડાતી વ્યક્તિએ સામાન્ય પથ્યમાં વાગવેલો આહાર લેવો જોઈએ.

લાલ મચ્ચું, તીખા અને તળેલા પદાર્થો, આમચૂર, ગરમ મસાલા, રીંગણાં વગેરે ખાવાથી બચવું જોઈએ. પ્રાતઃકાળે અને દિવસમાં પણ પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીવું જોઈએ, પાણીના યોગ્ય સેવનથી કબજિયાત થતી નથી.

(૬). હૃદય રોગ:- હૃદય રોગમાં પણ સામાન્ય પથ્યમાં વાગવેલો આહાર લેવાનું યોગ્ય રહે છે. એમાંય શાકભાજી, જલદી પચી જનારાં ફળફળાદિ, સફરજન, પપૈયું વગેરે તથા ફળોનો રસ, ફળગાવેલાં અનાજ, ગાયનું દૂધ, તથા દૂધમાં થોડા પ્રમાણમાં ક્યારેક ક્યારેક ઈસબગોલ વગેરેનો પ્રયોગ ઉપયોગી છે. દૂધમાં અર્જુનની છાલ ઉકાળીને પીવાનું અત્યંત લાભકારી છે.

(૭). કમળો:- કમળાના રોગમાં ઘી વગેરે તમામ પ્રકારની ચીકાશ, દૂધ, હળદર જેવી કોઈપણ પીળા રંગની ચીજો, ચોખા, મચ્ચું, મસાલા, વગેરેનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ. ઘઉં અને જવની રોટલી, તાજું દહીં, છાશ, દૂધી, તૂરિયાં, મગની ફેતરાવાળી દાળ જેવા સુપાચ્ય આહાર આ રોગમાં લાભદાયક છે.

(૮). હાઈપોથાઈરાયડિઝમ:- આ થાઈરોકિસન હોર્મોનની ગરબડથી થનારો રોગ છે. આમાં પણ સામાન્ય પથ્યમાં વાગવેલ સુપાચ્ય આહાર લેવો જોઈએ. આમચૂર, દહીં, ખટાશ, અથાણું, લીંબુ, ખાટાં ફળ, ટામેટાં, ફલાવર, કાર્બઈડથી પકાવેલાં ફળ વગેરે ન ખાવાં જોઈએ. ઋતુફળોમાં દેશી કેરી જે સ્વાભાવિક રીતે ઝાડ પર પાકેલી હોય અને મીઠી હોય તે ખાઈ શકાય છે. આ રીતે ઝાડ પર કુદરતી રીતે પાકેલું પપૈયું ખાઈ શકાય છે. આયોડિનની અધિકતાવાળા પદાર્થ કે ફળ વગેરે પૂરતા પ્રમાણમાં લઈ શકાય છે. ઘઉં, ચણા અને સોયાબીનના મિશ્રિત લોટની રોટલી ખાવી લાભપ્રદ છે. કાચનાર વૃક્ષની તાજી છાલ થોડાથોડા પ્રમાણમાં મોંમાં રાખીને ચૂસતા રહેવાથી અત્યધિક લાભ મળે છે.

(૯). સ્થૂળતા:- સ્થૂળતા એ તમામ રોગોનો આદિસ્રોત છે. આમાં ગળ્યા પદાર્થો અને ઘીનું સેવન બિલકુલ ન કરવું જોઈએ. સામાન્ય પથ્યમાં વાગવેલા સુપાચ્ય આહારનું સેવન કરવું સ્વાસ્થ્ય સંતુલન માટે સર્વથા હિતકારી છે. ગાયનું દૂધ થોડી માત્રામાં લઈ શકાય છે. સવારે ગરમ પાણી, ઉચિત ઔષધિઓ અને વ્યાયામ અતિલાભપ્રદ છે.

સર્વથા અસેવનીય પદાર્થો:- ચા, કોફી, કોલ્ડ્રીક્સ, આઈસ્ક્રીમ, તમાકુ, ગુટકા, પાનમસાલા, માંસ, મદિરા, ઈંડાં અને મેંદામાંથી બનેલ બ્રેડ વગેરે, કન્ફેશનરી અને સિંથેટિક ફૂડસ, કાર્બઈડથી પકાવેલાં ફળ.

ઔષધિ સેવનની સામાન્ય રીત

આયુર્વેદ ઔષધિઓમાં મુખ્યત્વે વટી કે ગોળીઓ,

પાઉંડર કે ચૂર્ણ, રસ-ભસ્મ (પડીકી), આસવ-અરિષ્ટ તથા ક્વાથ કે કાઠો વગેરેનું સેવન કરવામાં આવે છે. એ ભેતી વખતે નીચેની બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

૧. ગોળીઓ અને ચૂર્ણ:- ભોજન કર્યા પછી લગભગ ૧૦-૨૦ મિનિટ પછી ગોળી અને ચૂર્ણ લેવ જોઈએ. વાતજ-કફ પ્રધાન રોગોમાં ગરમ પાણી સાથે તથા પિત્તપ્રધાન રોગોમાં સામાન્ય જળ સાથે ગોળીઓ અને ચૂર્ણનું સેવન કરવું જોઈએ. ગોળીઓ ચાવીને ખાવાનું ઉત્તમ માનવામાં આવે છે. જે ગોળી કડવી હોય તો ચાવ્યા વિના પણ પાણી સાથે સીધી ગળી શકાય છે. આ સંદર્ભમાં બે બાબતો વિશેષ રૂપે ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

(ક) મુક્તકાદિ વટી, મધુરાશિની અને કાયાકલ્પ વટી-આનું સેવન ખાવાના લગભગ એક કલાક પહેલાં તાજ પાણી સાથે કરવું જોઈએ.

(ખ) જુલાબ અથવા અમ્લપિત્ત માટે સેવનીય ચૂર્ણ ખાતાં પહેલાં વેઘ કે ચિકિત્સકની સલાહ લેવી જોઈએ.

૨. ભસ્મ (પડીકી):- ભસ્મ અને રસ વગેરેનું મિશ્રણ કરીને પડીકીમાં જે ઔષધિ આપવામાં આવે છે, તેનું સેવન ભોજનના લગભગ અર્ધાંશ એક કલાક પહેલાં મધ, મલાઈ કે ગરમ પાણી સાથે કરવું જોઈએ.

૩. આસવ-અરિષ્ટ:- તમામ પ્રકારના આસવ-અરિષ્ટ ભોજન પછી ૧૦-૧૫ મિનિટ પછી સમાન ભાગે પાણી ભેળવીને ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે.

૪. ક્વાથ કે કાઠો:- ક્વાથનો સ્વાદ જે કડવો હોય તો મધ કે ગળપણ ભેળવીને પણ પી શકાય છે. આમ તો ગળપણ વિના પીવો વધારે લાભપ્રદ હોય છે.

૫. ક્વાથ-સ્નાન:- રોગ અનુસાર આપવામાં આવેલ ક્વાથથી જે વરાળ લેવી હોય તો નિર્દિષ્ટ ઔષધિને એક-દોઢ લિટર પાણીમાં પ્રેશરકુકરમાં નાખીને પકાવો. જ્યારે સીટી વાગે ત્યારે સીટી કાઢીને તે જગ્યાએ ગેસવાળી રબરટયૂબ લગાવો તથા ટયૂબના બીજા છેડેથી નીકળતી વરાળથી રોગયુક્ત સ્થાન પર વરાળ આપો. ટયૂબના જે છેડેથી વરાળ નીકળે છે ત્યાં કપડું બાંધી દો, નહિતર તેજ ગરમ પાણીના છાંટા શરીરને દઝાડી શકે. આછી ગરમ વરાળ જ શરીર પર લાગવી જોઈએ. યોગ્ય સમય વરાળ લીધા પછી બાંકી બચેલા પાણીથી પીડાયુક્ત સ્થાન પર મધ્યમ ગરમ પાણી નાંખતા નાંખતાં શેક કરવો જોઈએ.

૬. માલિશ:- માલિશ હમેશાં હૃદય બાજુ યોગ્ય બળનો પ્રયોગ કરતાં-કરતાં ધીમેધીમે કરવી જોઈએ.

ઉપર્યુક્ત નિયમો- ઉપનિયમોનું પાલન કરીને જે ચિકિત્સા-ઉપચાર કરવામાં આવે તો તેનાં સત્પરિણામ સુનિશ્ચિત રૂપે મળે છે, એમાં કોઈ સંદેહ નથી. ★



## હે પ્રાણપુંજ મનુષ્ય! તું કોઈથી ડર મા

અથર્વવેદીય પિષ્પલાદ સંહિતાના “પ્રાણસૂકત”માં નિર્ભયતાનો સંકલ્પ એવો છે જે વારંવાર દોહરાવવો જોઈએ, પાઠ કરવો જોઈએ, તેનાથી આપણી અંદરની નિર્ભયતાને પ્રેરણા અને શક્તિ મળશે, અને તે ગંભીર સંકટની સ્થિતિમાં પણ ટટ્ટાર ઊભી થઈ જશે.

અભયાવસ્થા અધ્યાત્મનો એવો ગુણ છે, જે ન હોતાં વ્યક્તિ જીવનમાં વારંવાર મરે છે, જ્યારે નિર્ભય વ્યક્તિનું મોત ફક્ત એકવાર થાય છે. એટલા માટે આપણી આંતરિક સંરચના એવી સુદૃઢ હોવી જોઈએ, જેમાં એ નોબત ન આવે તો સારું. એ નિમિત્તે સૂકત પ્રેરણા આપતાં કહે છે-

**યથા દ્યૌશ્ચ પૃથિવી ચ ન બિભીતો ન રિષ્યતઃ ।**

એવા મે પ્રાણ મા બિભે: એવા મે પ્રાણ મા રિષ: ॥૧૧॥  
જે રીતે દ્યૌ અને પૃથ્વી કોઈથી ડરતાં નથી અને ક્ષીણ થતાં નથી, એ રીતે હે પ્રાણ ! તું કોઈથી ડર મા અને ક્ષીણ થા મા.

**યથા વાયુશ્ચાંતરિક્ષં ચ ન બિભીતો ન રિષ્યતઃ ।**

એવા મે પ્રાણ મા બિભે: એવા મે પ્રાણ મા રિષ: ॥૨૨॥  
જે રીતે વાયુ અને અંતરિક્ષ કોઈથી ડરતાં નથી અને ક્ષીણ થતાં નથી, એ રીતે હે પ્રાણ ! તું કોઈથી ડર મા અને ક્ષીણ થા મા.

**યથા સૂર્યશ્ચ ચંદ્રશ્ચ ન બિભીતો ન રિષ્યતઃ ।**

એવા મે પ્રાણ મા બિભે: એવા મે પ્રાણ મા રિષ: ॥૩૩॥  
જે રીતે સૂર્ય અને ચંદ્રમા કોઈથી ડરતાં નથી અને ક્ષીણ થતાં નથી, એ રીતે હે પ્રાણ ! તું કોઈથી ડર મા અને ક્ષીણ થા મા.

**યથાહશ્ચ રાત્રી ચ ન બિભીતો ન રિષ્યતઃ ।**

એવા મે પ્રાણ મા બિભે: એવા મે પ્રાણ મા રિષ: ॥૪૪॥  
જે રીતે દિવસ અને રાત કોઈથી ડરતાં નથી અને ક્ષીણ થતાં નથી, એ રીતે હે પ્રાણ ! તું કોઈથી ડર મા અને ક્ષીણ થા મા.

**યથા યેનુશ્ચાનડ્વાંશ્ચ ન બિભીતો ન રિષ્યતઃ ।**

એવા મે પ્રાણ મા બિભે: એવા મે પ્રાણ મા રિષ: ॥૫૫॥  
જે રીતે ગાય અને બળદ કોઈથી ડરતાં નથી અને ક્ષીણ થતાં નથી, એ રીતે હે પ્રાણ ! તું કોઈથી ડર મા અને ક્ષીણ થા મા.

**યથા મિત્રશ્ચ વરુણાશ્ચ ન બિભીતો ન રિષ્યતઃ ।**

એવા મે પ્રાણ મા બિભે: એવા મે પ્રાણ મા રિષ: ॥૬૬॥  
જે રીતે મિત્ર અને વરુણ કોઈથી ડરતાં નથી અને ક્ષીણ થતાં નથી, તે રીતે હે પ્રાણ ! તું કોઈથી ડર મા અને ક્ષીણ થા મા.

**યથા બ્રહ્મ ચ ક્ષત્રં ચ ન બિભીતો ન રિષ્યતઃ ।**

એવા મે પ્રાણ મા બિભે: એવા મે પ્રાણ મા રિષ: ॥૭૭॥  
જે રીતે બ્રાહ્મણ અને ક્ષત્રિય કોઈથી ડરતાં નથી અને ક્ષીણ થતાં નથી, એ રીતે હે પ્રાણ ! તું કોઈથી ડર મા અને ક્ષીણ થા મા.

**યથેદ્રશ્ચૈદ્રિય ચ ન બિભીતો ન રિષ્યતઃ ।**

એવા મે પ્રાણ મા બિભે: એવા મે પ્રાણ મા રિષ: ॥૮૮॥  
જે રીતે ઈન્દ્ર અને ઈન્દ્રિયો કોઈથી ડરતાં નથી અને ક્ષીણ થતાં નથી, એ રીતે હે પ્રાણ ! તું કોઈથી ડર મા અને ક્ષીણ થા મા,

**યથા વીરં ચ વીર્યં ચ ન બિભીતો ન રિષ્યતઃ ।**

એવા મે પ્રાણ મા બિભે: એવા મે પ્રાણ મા રિષ: ॥૯૯॥  
જે રીતે વીર અને વીર્ય કોઈથી ડરતાં નથી અને ક્ષીણ થતાં નથી, એ રીતે હે પ્રાણ ! તું કોઈથી ડર મા અને ક્ષીણ થા મા.

**યથા પ્રાણશ્ચાપાનશ્ચ ન બિભીતો ન રિષ્યતઃ ।**

એવા મે પ્રાણ મા બિભે: એવા મે પ્રાણ મા રિષ: ॥૧૦૦॥  
જે રીતે પ્રાણ અને અપાન કોઈથી ડરતા નથી અને ક્ષીણ થતા નથી, એ રીતે હે પ્રાણ ! તું કોઈથી ડર મા અને ક્ષીણ થા મા.

માણસે ફક્ત બે બાબતોથી ડરવું જોઈએ. એક ઈશ્વરના ન્યાયથી અને બીજું, પાપ-અનાચારથી. જે એનાથી ડરતો, બચતો રહેશે, તેણે બીજાં કશાંથી ડરવાની જરૂર નહિ પડે. આત્મબોધ અને આત્મબળનું જ્ઞાન ન હોવાને કારણે લોકો નાનાં કારણોથી ચિંતાગ્રસ્ત, આશંકિત, આતંકિત અને ભયભીત બને છે. આ ભીડુતાને હીન ઠરાવતાં, પ્રાણસૂકતના ઉપરના મંત્રોમાં એ જ નિર્દેશ આપવામાં આવ્યો છે કે પોતાને દેવશક્તિઓની હરોળમાં બેસાડો અને તેની જેમ જ ની-ડર-ઉલ્લસિત જીવન જીવો.





## આત્મિક પ્રગતિનું પ્રથમ સોપાન-જીવનશોધન



ઉપાસનામાં અસફળતા અથવા તેની ગતિ ધીમી રહેવાનું કોઈ વિશેષ કારણ હોવું જોઈએ. આના પર વિશેષરૂપે ધ્યાન દેવાની જરૂર છે. એ નથી યુગનો પ્રભાવ કે નથી ઉપાસનાના માહાત્મ્ય અને વિધાનમાં કોઈ ત્રુટિ. જો એમ હોત તો અત્યારે કેટલાય સાધકો કેમ અત્યંત ઉચ્ચ કોટિની સ્થિતિમાં જોવા મળે છે ? કેમ તેઓ સિદ્ધિઓથી ઓતપ્રોત દેખાય છે ?

એનું સ્પષ્ટ કારણ એક જ છે કે સાધકોનું ચિંતન, ચરિત્ર અને વ્યવહાર નિકટ કોટિનાં બની રહે છે. તેઓ એમાં સુધારો કરતા નથી. તેમને વ્યક્તિત્વનો આધિકાર કરવાની જરૂરિયાત અનુભવાતી નથી. આ જન્મમાં કરેલાં તથા પૂર્વજન્મના સંચિત કુસંસ્કારો-દુષ્કર્મોનું પરિમાર્જન કરવાનો પ્રયત્ન કરતા નથી. પરિણામે ગંદાં વસ્ત્ર પર રંગ ચઢાવવાની જેમ, રાગમાં બી વાવવાની જેમ પૂજાકૃત્યોનું સત્પરિણામ ઉત્પન્ન જ થઈ શકતું નથી. કીચડના હોજમાં એક ટીપું ગંગાજળ નાખી દેવાથી એની શુદ્ધિ ક્યાંથી થઈ શકવાની છે ?

ધ્યાન રાખવા જેવી બાબત એ છે કે પૂજા કોઈ જાદુ નથી. તે વિશુદ્ધ વિજ્ઞાન છે. તે માર્ગ પર ચાલનારે સૌથી પહેલાં આત્મશોધન કરવું પડે છે. ખેડીને તૈયાર કરેલી ભૂમિમાં જ બી ઊગે છે. અંતરંગ અને બહિરંગ જીવનમાં જેટલી પવિત્રતા અને પ્રખરતાનો સમાવેશ થશે, એટલા જ પ્રમાણમાં પૂજા-ઉપાસનાનો ચમત્કાર ઉત્પન્ન થશે. દુષ્કર્મમાં રચીપચી વ્યક્તિ કોઈ દેવી-દેવતાની કૃપા મેળવી શકતી નથી, કારણ કે સમગ્ર દેવવૃંદ શુદ્ધતા પ્રધાન છે, જ્યાં તેની જેટલી ઊગ્મ પહોંચે છે, ત્યાં એટલી જ ઉપેક્ષા કે અપ્રસન્નતા ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યારે સાધારણ મનુષ્ય ધૂરાજનક, દુર્ગંધિત, અસ્તવ્યસ્ત જગ્યામાં રહેવા ઈચ્છતા નથી, તો દેવતા કોઈ ધૂરાજનક વ્યક્તિત્વ તરફ શા માટે ધ્યાન આપે ? આ તથ્ય સમજી શકાય તો માનવું જોઈએ કે

ઉપાસના ક્ષલિત થવાનું સૂત્ર હાથ લાગી ગયું. અધ્યાત્મમાર્ગની સફળતાનો પ્રારંભ ક્યાંથી કરવો જોઈએ તેનું અનુમાન લગાવી શકાય છે. પ્રથમ સોપાન છે- આત્મપરિષ્કાર. તેના માટે પોતાના ગુણ-કર્મ-સ્વભાવની વર્તમાન ત્રુટિઓને તીક્ષ્ણ નજરથી પરખવામાં આવે અને તેને સાફસૂફ કરવાનું હિંમતભર્યું પરાક્રમ કરવામાં આવે.

પૂજાથી પાપનો નાશ થઈ જાય છે. એ કથનનું તાત્પર્ય એટલું જ છે કે જો પૂજકર્મો ભાવનાપૂર્ણ કરવામાં આવે, તો એના પરિણામે સન્માર્ગ પર ચાલવાની અને દુષ્કર્મોનો ત્યાગ કરવાની પ્રબળ આકાંક્ષા જાગવી જોઈએ. એનો એવો અર્થ કદી નથી થતો કે જે પાપકર્મો કરવામાં આવ્યાં છે તેના દંડ-દુષ્પરિણામોથી બચી શકાશે, તેના પરિશોધનનો ઉપાય તો એક જ છે, સાચા મનથી કરેલો પશ્ચાત્તાપ અને પ્રાયશ્ચિત્ત.

પ્રાચીનકાળથી કેટલાય પાપીઓથી કથા-ગાથા સાંભળવા મળે છે. એમાં રામનામનો પ્રતાપ નહિ, પરંતુ જીવનશોધનમાં કાચાકલ્પ જેવું પરિવર્તન કરી લેવાનું જ કારણ હતું. વાલ્મીકિ, બિલ્વમંગળ, અંગુલિમાલ, અંબપાલી વગેરેએ પોતાના જીવનમાં આમૂલ પરિવર્તન કરી લીધું હતું. એટલું જ નહિ એમણે પાછલા જીવનમાં કરેલાં પાપોની ક્ષતિપૂર્તિ માટે એવા જ પ્રકારનાં સત્કર્મો કરીને પુરાતન અશુભ સંકલનનું પ્રાયશ્ચિત્ત પણ કર્યું હતું. અંગુલિમાલ, અંબપાલીએ પોતાની સંચિત સંપદા બુદ્ધ સંઘને અર્પણ કરી દીધી હતી, એટલું જ નહિ, ભાવિ જીવનમાં લોકમંગલ માટે પૂર્ણ પ્રયાસો કરતાં કરતાં સત્પ્રવૃત્તિ સંવર્ધનની કામગીરીમાં સમગ્ર જીવન ખપાવી દીધું. અશોકે કલિંગના વિજ્ઞાનમાં જે લોહી વહાવ્યું હતું, એના પ્રાયશ્ચિત્ત માટે તેણે ખેતાની સમસ્ત વેતલવ જ નહિ પોતાનું, પુત્રી સંઘમિત્રાનું અને પુત્ર મહેન્દ્રનું સમગ્ર જીવન ધર્મચક્ર પ્રવર્તન માટે લગાવી દીધું હતું. અંગુલિમાલ અને અંબપાલી પણ 'ધર્મ શરણ ગચ્છામિ'નો દીક્ષામંત્ર લેતાં જ દેશ-વિદેશમાં ધર્મધારણાને

સુવિસ્તૃત કરવામાં લાગી ગયાં. સંચિત પાપોનું પ્રાયશ્ચિત્ત કરવા માટે જ સૂરદાસે પોતાની આંખો ફોડી નાંખી હતી, આ ઉદાહરણોમાં સાધકને આધ્યાત્મિક પૃષ્ઠભૂમિ બનાવવાના પોતાના પ્રથમ પ્રયાસની જાણ થાય છે. જે આ બાબતને અનાવશ્યક સમજીને લાંબી છલાંગ મારવા ઈચ્છે છે, તેમના ભાગે નિરાશા અને અસફળતા જ આવે છે. પરિણામે પૂજા-પાઠથી કોઈ સ્વાર્થ સિદ્ધ ન થવાથી તેઓ ઉપાસના વિજ્ઞાન તથા તેના ક્રિયાકલાપોની ટીકા કરતા જેવા મળે છે. પાયા વિનાની દીવાલ એક ધક્કાથી જ પડી જાય તો એમાં શું નવાઈ ? રાણમાં બગીચો બનાવનારે તદનુરૂપ તેયારી કરવી પડે છે. ઈચ્છા કરવા માત્રથી કે પૂજાપાઠની બાળકીડા કરવા માત્રથી કોઈ ઉચ્ચસ્તરીય સત્પરિણામની આશા રાખવી એ આકાશકુસુમ તોડવા બરાબર છે, જે માત્ર શેષયલ્લી જેવી કલ્પના જ બની રહે છે.

શાસ્ત્રનું કથન છે, “દેવતા બનીને દેવતાની ઉપાસના કરવી જોઈએ.” એનું તાત્પર્ય એ છે કે દેવવૃંદની જેવી પ્રવૃત્તિ છે તેને અનુરૂપ પોતાને ઢાળવા જોઈએ. મનુષ્યએ પોતાને બદલવા, સુધારવાની જરૂર નથી એમ વિચારવું વ્યર્થ છે. દેવતા જ મનુષ્ય જેવા ધૃત્વાન્વનક બની જાય ? કાલી, ભૈરવ વગેરેની બાબતમાં લોકોએ એવી જ માન્યતા બાંધી લીધી છે કે તેમને મદ્ય-માંસ જેવી વસ્તુઓ ધરાવીને સ્તવનનો જ્ય જ્યકાર સંભળાવીને તેમને ભક્તની મનોકામના પૂર્ણ કરવા માટે સહમત કરી શકાય છે. પછી ભલે તે કામનાઓ સર્વથા અનીતિયુક્ત જ કેમ ન હોય ? આ પ્રકારની માન્યતાવાળા દેવો સંપર્ક માટે જે વિચારવું કે કરવું જોઈએ તેનાથી વિરુદ્ધ દિશામાં ચાલે છે. પરિણામે જ્યારે પ્રતિકૂળ દુષ્પરિણામ સામે આવે છે, તો તેનો દોષ દેવતાઓ પર ઢોળે છે.

ભાવિ ગતિવિધિઓને ઉત્કૃષ્ટ આદર્શવાદી બનાવવા ઉપરાંત અધ્યાત્મના ચમત્કાર જેનારા માટે એ જરૂરી છે કે તેઓ પૂર્વસંચિત દુષ્કર્મોનું પ્રાયશ્ચિત્ત કરે. પ્રાયશ્ચિત્તનો અર્થ કોઈ નદીમાં નહાઈ લેવું, કોઈ દેવપ્રતિમાનું દર્શન કરી લેવું, પંચગવ્ય પી લેવું, વગેરે નથી, પરંતુ એ છે કે રસ્તે ચાલનારના માર્ગમાં જે કાંટા વિખરાયેલા છે તે વીણી લેવામાં આવે. જે ખાડા ખોદ્યા છે તેમાં માટી નાખીને સમતલ કરી

દેવામાં આવે. આ કાર્ય કોઈ પૂજાકૃત્યોથી થઈ શકતું નથી, પરંતુ સાચા અર્થમાં એ બાબતનું સાહસ ભેગું કરવું પડે છે કે જેટલાં પાપ કર્યાં છે તેના ભાર જેટલું જ પુણ્ય પણ એટલી જ માત્રામાં કરાવામાં આવે, જેનાથી ત્રાજવાનો કાંટો ભારે નહિ તો ઓછામાં ઓછું સમાન તો થઈ જાય. આ

એક રાજા શિકાર ગુમ થઈ જવાથી તેને શોધતો શોધતો એક સાધુની કુટિરમાં પહોંચ્યો. સાધુએ પૂછ્યું, “રાજા ! કયા કારણસર અહીં આગમન થયું ?” ત્યારે રાજાએ કહ્યું, “હું એક હરણનો શિકાર કરતાં કરતાં અહીં પહોંચી ગયો છું. એ હરણ અહીં જ કયાંક છુપાઈ ગયું છે.” સાધુએ રાજાનું યથોચિત સ્વાગત કર્યું, કેટલાંક સુગંધી ફૂલો રાજાને આપ્યાં, પરંતુ તેનું ધનુષ્ય છુપાવી દીધું અને કહ્યું, “આ ફૂલ રાખો, આ જોતાં જ હરણ મરી જશે.” રાજાએ કહ્યું, “મહારાજ ! મારે કોઈને મારવાં નથી. હત્યા કરવી એ પાપ છે. સૌની જિંદગીમાં ફૂલ વિખેરવાં જોઈએ.” થોડી વાર પછી જ્યારે રાજા જવા તૈયાર થયો, તો તેને પોતાનું ધનુષ્ય યાદ આવ્યું. સાધુએ ધનુષ્ય આપી દીધું. ધનુષ્ય હાથમાં લેતાં જ રાજા કહેવા લાગ્યો- બહુ વાર કરી દીધી મેં, હું હવે શિકાર કરીશ.

આ સોબતની અસર છે. સત્સંગ કરવાથી વિચાર બદલવામાં મદદ મળે છે અને જીવનમાં ઉદારતા અને સહૃદયતાનો વિકાસ થાય છે.

સાહસિક કાર્ય કરવા માટે તત્પર થનાર જ અધ્યાત્મવિજ્ઞાનને અનુરૂપ સમુચિત લાભ ઉઠાવે છે. બાકી તો તમાશાનું પરિણામ ઉપહાસ રૂપે મેળવે છે. ★



## ઉચ્ચ ભાવભૂમિથી થાય છે વિચાર-સંપ્રેષણ



ક્યારેક ક્યારેક વ્યક્તિને એવી સદ્પ્રેરણા મળી જાય છે, જેનાથી એનું કોઈ મોટું નુકસાન ટળી જાય છે, પ્રિયજન અથવા તેનું પોતાનું આત્મરક્ષાગ થઈ જાય છે. તેને તે મોટો ચમત્કાર માનવા લાગે છે અને જાતજાતનાં નામ આપવા માંડે છે. ક્યારેક ભગવાનની અહૈતુકી કૃપા માની બેસે છે, પરંતુ એ વાત ભૂલી જાય છે કે જેને તે અચંબો માની બેઠો છે, એમાં હકીકતમાં એવું કંઈ નથી. પરિષ્કૃત અંતઃકરણ જ એ કારણ છે, જેની ઉપલબ્ધિ થવા માંડતાં એવી ઘટનાઓ બનવા લાગે છે. જરાક ઉચ્ચ ભાવભૂમિની ઉપલબ્ધિ થઈ જતાં એ ઘટનાઓ સામાન્ય જીવનક્રમનું અભિન્ન અંગ બની જાય છે અને પછી વ્યક્તિ અનવરત રૂપે એવા સૂક્ષ્મ તરંગો સાથે સંબંધ જાળવી રાખી શકે છે.

અવારનવાર એવી ઘટનાઓ ઘટતી જ રહે છે. એક ઘટના સાઉથ ગેટ, કેલિફોર્નિયાની છે. ત્યાંના એક સમાજસેવક શ્રી આર. એલ. બેનેડિક્ટ પોતાની એક સહયોગી શ્રીમતી એમ. બી. જીનની સાથે પોતાની કારમાં ફિલાડેલ્ફિયા જઈ રહ્યા હતા. કંઈક ગરબડ થવાને કારણે કાર એક જગ્યાએ ઊભી રાખવી પડી, કાર પાર્કિંગ માટે ત્યાં સારો એવો વિસ્તાર હતો. શ્રીમતી જીન કાર પાર્ક કરી રહ્યાં હતાં ત્યાં અચાનક શ્રી બેનેડિક્ટના અંતઃકરણમાં એક પ્રવાહ આવ્યો અને તેઓ કહેવા લાગ્યા, કૃપા કરી ગાડી અહીં ઊભી ન રાખો, કંઈક અનર્થ થઈ શકે છે. શ્રીમતી જીનને એમના પર વિશ્વાસ હતો. એમણે સ્થાન બદલી નાંખ્યું, બધાં ઊતરીને જરૂરી ચીજવસ્તુઓ ખરીદવા લાગ્યાં. એમાં સારોએવો સમય ગયો, જ્યારે એ લોકો પાછા ફર્યા ત્યારે દૃશ્ય જોઈને આશ્ચર્ય પામ્યા. જે જગ્યાએ ગાડી ઊભી રાખવાની ના પાડી હતી, તે જગ્યાએ ઊભેલી બીજી કાર, મકાન તૂટવાથી કચ્ચરઘાણ થઈ ગઈ હતી. એમની કાર સુરક્ષિત બચી ગઈ. એ દૈવી પ્રેરણા જ હતી.

બીજી ઘટનાનો ઉલ્લેખ કરતાં શ્રી આર. એલ. બેનેડિક્ટ જણાવે છે કે અમે સૌ પરિવારના સભ્યો મુસાફરી કરી રહ્યા હતા અને ઊંચી પહાડીયુક્ત ધનધોર જંગલમાંથી પસાર થઈ રહ્યા હતા. એમનો નાનો દીકરો કાર ચલાવી રહ્યો હતો. અચાનક એમને એવી અનુભૂતિ થઈ કે કોઈ દુર્ઘટના બનવાની છે. એમણે જોરથી બ્રૂમ પાડી, “મિક, કારની ઝડપ જલદી ઓછી કર. એમ ન કરવાથી કોઈ મોટી દુર્ઘટના બનવાની છે.

એનાં કારણોની ચર્ચા કરવાનો સમય નથી.” તરત જ મિકે આજ્ઞાનું પાલન કર્યું અને ઝડપ ઓછી કરી નાખી. આગળના વળાંક પર સામે જ હરણોનું ઝુંડ પસાર થઈ રહ્યું હતું. જે ઝડપ ઓછી કરવામાં ન આવી હોત તો સુનિશ્ચિતપણે દુર્ઘટના બનત. બ્રેક મારવાથી થોડાક અંતરે જઈને ગાડી અટકી ગઈ અને એક મોટી દુર્ઘટના ટળી ગઈ.

પ્રેરણાઓ દિવ્ય અંતઃકરણમાંથી પ્રસ્ફુટિત થાય છે. જ્યાં ક્યાય-કલ્મષોનું ધનીભૂત આવરણ છે, ત્યાં તેનો પ્રવાહ અવરુદ્ધ થઈ જાય છે. એટલા માટે સર્વસાધારણ લોકો એ દૈવી પ્રવાહનો લાભ ઉઠાવી શકતા નથી. જેઓ અંતરાલની આ અપરિષ્કૃતિને ઘટાવવા-ખતમ કરવામાં સફળ થાય છે, તો સમજવું જોઈએ કે તેમણે આત્મદેવને પ્રસન્ન કરી લીધા. આ ઉપરાંત આ અંતઃકરણ એટલું સમર્થ છે કે તે બીજાઓને પણ માર્ગદર્શન-પ્રેરણા આપી શકે છે. આના આધારે શ્રદ્ધિમનીષીઓ પોતાની સાથે જોડાયેલા લોકોને વૈચારિક દબાણ આપીને સન્માર્ગ તરફ પ્રેરિત કરતા હતા. તેને જ “વિચાર-સંપ્રેષણ” કહેવામાં આવતું હતું. તેને હવે પૂર્ણપણે વિજ્ઞાનસંમત માનવામાં આવે છે.

એરલિંગટન, ટેક્સાસનાં શ્રીમતી બી. એન. કેન્યોન પોતાના જીવનમાં બનેલી ઘટનાઓથી એનું સમર્થન કરે છે. તે લખે છે કે મારા પતિ માનસિક તાણમાંથી પસાર થઈ રહ્યા હતા. એમને એક વખત બેંકમાંથી લોન લેવી પડી, જે સમયસર ચૂકવવા માટે તેમના મોટાભાઈએ ખાતરી આપી હતી. પરંતુ સમયસર ચૂકવી ન શકવાના કારણે બેંકમાંથી દબાણ થવા લાગ્યું. પરિસ્થિતિ એટલી બગડી ગઈ કે મારા પતિને કંઈ સૂઝ પડતો ન હતો. તેઓ રાત્રે મોડે સુધી કામ કરતા રહ્યા અને પછી રૂમમાંથી બહાર નીકળી ગયા, પરંતુ તેમનો આ વ્યવહાર મને વિચિત્ર ન લાગ્યો, કારણ કે તેઓ ઘણુંખણું એમ કરતા હતા. રાત્રે ટહેલવા માટે નજીકના પાર્કમાં જતા રહેતા હતા, પરંતુ તે રાત્રે જ્યારે પુત્ર સૂઈ ગયો તો મને એવું લાગવા માંડ્યું કે કંઈક અનર્થ થવાનો છે. હું ઊભી થઈ ગઈ અને જોરથી કહેવા લાગી, “ટોબી ! આવું ન કરો, મારા પર દયા કરો.” અચાનક ઊઠેલા આ ભાવ અત્યંત ધૂમરાતા ગયા અને મારો વિચાર-પ્રવાહ એમના સુધી પહોંચાડવાની મનઃસ્થિતિ બનાવીને કહેવા લાગી, “ટોબી ! જલદી ઘરે આવો, અમને આ રીતે છોડીને ન જાવ, બાળકો

વિશે તો વિચારો. એવું ન કરો, જેનાથી મારે જિંદગીભર દુઃખ ભોગવવું પડે. મને તમારી જરૂર છે. જલદી ઘરે આવો.' હું ભાવજગતમાં ઊંડી ઊતરીને આ રીતે એમને બોલાવવા લાગી.

ત્યારે અચાનક દરવાજા ખૂલ્યા અને તેઓ આવતાં જ હું બોલી ઊઠી, "કૃપા કરી વચન આપો કે ફરી ક્યારેય આવું કરવાનું વિચારશો નહિ," તેમને આશ્ચર્ય થયું. પૂછ્યું, 'તું કેવી રીતે જાગે છે ? તને કેવી રીતે ખબર કે તારાથી દૂર હું શું યોજના બનાવી રહ્યો હતો ?' મેં એમને કહ્યું, 'મને ખબર નથી કે મને કેવી રીતે જાણ થઈ, પણ કંઈક અનિષ્ટ થવાનું છે, તેની સ્પષ્ટ અનુભૂતિ થઈ રહી હતી.' એમણે જાણવાયું કે તેમના ટેબલના ખાનામાં પિસ્તોલ હતી અને તેઓ યોજના બનાવી રહ્યા હતા કે તેનાથી આત્મહત્યા કરી લેવી, પરંતુ અચાનક એક તીવ્ર પ્રવાહ આવ્યો અને એવું લાગ્યું કે જાણે કોઈ એમને ખેંચી રહ્યું છે. એટલી તીવ્રતાથી કે એમનાથી રોકાઈ શકાયું નહિ અને તેઓ ઘર બાહુ ચાલી નીકળ્યા.

એવી જ એક ઘટનાનો ઉલ્લેખ ફ્રેંકલ ઈરા પ્રોગ્રાફે 'બિયોન્ડ મિરેકલ' નામના ગ્રંથમાં કર્યો છે. તેઓ લખે છે કે એકવાર તેઓ પોતાના એક મિત્ર સાથે કારમાં સહેલગાહે નીકળ્યા. ફરવા માટે જે રસ્તો પસંદ કર્યો તે એકદમ સૂમસામ હતો. રોડની બન્ને બાજુ સઘન વન હતું. ગાડી પૂર્ણ ગતિથી દોડી રહી હતી, ત્યાં અચાનક જંગલી ભેંસ સામે આવી ગઈ. પ્રોગ્રાફ ગતિ નિયંત્રિત કરે તે પહેલાં જ કાર પૂરા વેગથી ભેંસો સાથે ટકરાઈ. કેટલીક ભેંસ ઘાયલ થઈ ગઈ. એક ત્યાં જ રોડ પર પડીને તરફડવા લાગી અને થોડી વાર પછી મરી ગઈ. આ બાજુ કાર ઊછળીને બાહુની એક ખાઈમાં જઈ પડી, ખાઈ એટલી સાંકડી હતી કે કાર એમાં એવી રીતે સમાઈી કે તેના બન્ને દરવાજા ખોલવાનું મુશ્કેલ બની ગયું. તેઓ ખાઈની બન્ને બાજુ અટકી ગયા. બન્નેએ ખૂબ કોશિશ કરી પણ દરવાજા ખોલી ન શક્યા. પરિણામે તેમણે અંદર જ પુરાઈ રહેવું પડ્યું. બન્નેને ઠીકઠીક ઈજા થઈ. ત્યાંથી નીકળવાનો કોઈ માર્ગ ન દેખાતાં તેમણે એસ. ઓ. એસ. સંદેશ આપવાનું શરૂ કર્યું. માનસિક સ્તર પર પ્રસારિત આ સંદેશથી પ્રોગ્રાફના ભાઈને બેચેની થવા લાગી. તેમને એવું લાગ્યું કે જાણે તેમનો ભાઈ સંકટમાં છે. વારંવાર તેના મનમાં આ વિચાર આવવા લાગ્યો. અંતે તેણે તેની શોધ કરવા જવાનો નિર્ણય કર્યો. તે પોતાના ત્રણ મિત્રો સાથે કારમાં નીકળી પડ્યો. યોગાનુયોગ તે એ જ રસ્તે આગળ વધવા લાગ્યો, જ્યાં પ્રોગ્રાફ દુર્ઘટનાગ્રસ્ત બની સહાયતાની પ્રતીક્ષા કરી રહ્યા હતા. સામે રોડ પર ભેંસને મરેલી પડેલી જોઈને

તેમને કંઈક શંકા જાગી. તે બધા ગાડીમાંથી ઊતર્યા અને બાહુની ખાઈમાં જોવા લાગ્યા. ત્યારે જ પ્રોગ્રાફ અને તેમના મિત્રની બૂમોનો અવાજ સંભળાયો. ત્રણેએ ખાઈમાં ઊતરીને મુશ્કેલીથી કારના દરવાજા ખોલ્યા અને તેમને બહાર કાઢ્યા.

આ ઘટનાઓથી એ સ્પષ્ટ છે કે મનુષ્ય ચાહે તો બીજાઓ સુધી પોતાના વિચારપ્રવાહો સંપ્રેષિત કરીને તેમને જરૂરી પ્રેરણા અને માર્ગદર્શન આપી શકે છે અને પોતે સમય આવ્યે આ પ્રકારના વિચાર-તરંગો ગ્રહણ કરી શકે છે. આ ક્ષમતા દરેક વ્યક્તિમાં સન્નિહિત છે, પણ ભાવ સંસ્થાન આગ્રહ હોવાના કારણે તે એ ક્ષમતાનો લાભ ઉઠાવી શકતો નથી. જો તે પોતાની ભાવનાઓને જરાક ઉચ્ચસ્તરીય બનાવી લે તો

રાજા વિઠ્ઠલદેવ એકવાર જંગલમાં શિકાર માટે નીકળ્યા. જંગલમાં તેઓ ભૂલા પડ્યા. સાથીઓ પણ માર્ગમાં વિખૂટા પડી ગયા. ઘનઘોર જંગલમાં તરસથી વ્યાકુળ રાજાના પ્રાણ કંઠે આવ્યા. ક્યાંય પાણી દેખાતું ન હતું. સામે એક પહાડીકિટ પર જાજર પડી, ગમે તે રીતે રાજા કુટિર સુધી પહોંચ્યા. અંદર જોયું તો એક સાધુ સમાધિમઝ્ઝ હતા, ત્યાં જ રાજા મૂર્છિત થઈને ઢળી પડ્યા.

મૂર્છા દૂર થઈ તો રાજા વિઠ્ઠલદેવે જોયું, એ જ સંત તેલું મોં ધોઈ રહ્યા છે અને પંખો નાખી રહ્યા છે. ભાજમાં આવતાં જ સંતે રાજાને પાણી પાડ્યું. રાજાએ વિસ્મયથી પૂછ્યું, "આપે મારા માટે સમાધિલંગ કેમ કર્યો ? આપની ઉપાસના કેમ બંધ કરી દીધી ?" સંત મધુર વાણીમાં જોલ્યા, "વત્સ ! ભગવાનની ઈચ્છા છે કે તેમના સંસારમાં કોઈ દુઃખી ન રહે. એમની ઈચ્છા પૂરી કરવી જરૂરી છે. બીજાની સેવાથી જ ઉપાસના ફળદાયી બને છે."

પછી અનાયાસ જ તેને આ પ્રકારનાં સૂક્ષ્મ માર્ગદર્શન અને પ્રેરણાઓ મળતી રહી શકે છે. આટલું થવાથી તે દૂર રહેલી વ્યક્તિ સાથે સંપર્ક સાધવામાં સમર્થ થઈ શકશે, એટલું જ નહિ આસપાસ ઊભરાતા-છવાતા તે સમસ્ત શ્રેષ્ઠ વિચાર પ્રવાહો ઉપરાંત બ્રાહ્મીચેતના સાથે પણ તાદાત્મ્ય સ્થાપવામાં સક્ષમ થઈ શકશે, જે તેના આત્મિક વિકાસમાં સહાયક થઈ શકે.



Disclaimer / Warning: All literary and artistic material on this website is copyright protected and constitutes an exclusive intellectual property of the owner of the website. Any attempt to infringe upon the owners copyrights or any other form of intellectual property rights over the work would be legally dealt with. Though any of the information (text, image, animation, audio and video) present on the website can be used for propagation with prior written consent.



## પોતાનો દષ્ટિકોણ સાચો રાખો



કોઈ ઘટનાક્રમને યોગ્ય પરિપ્રેક્ષ્યમાં જોવો એ પણ એક કલા છે. જે આપણે આપણી જોવાની રીત બરાબર કરી લઈએ, તો તમામ સમસ્યાઓનું સમાધાન થતું રહેશે અને માનસિક તાણથી મુક્તિ મેળવવાનું સહજ સંભવ થઈ શકશે. પરમપિતા પરમાત્માની ન્યાય વ્યવસ્થા પૂર્ણપણે પ્રામાણિક તથા અસંદિગ્ધ છે. તેના પર સંદેહ વ્યક્ત કરવો એ માનવની યોગ્ય સમજની અસમર્થતા દર્શાવે છે. એક જ ઘટનાને બે વ્યક્તિ અલગ અલગ દષ્ટિકોણથી જુએ છે. તો એક તેનાથી પ્રસન્નતા મેળવે છે, બીજો દુઃખ વ્યક્ત કરે છે. કોઈ અતિવૃદ્ધ વ્યક્તિ કષ્ટ પામીને જીવન પસાર કરી રહી છે. તેમના મૃત્યુ પર તેનો એક પુત્ર પોતાના પિતાના મોહવશ અત્યંત દુઃખી થઈ રહ્યો છે. બીજો પુત્ર એટલા માટે સંતોષ વ્યક્ત કરી રહ્યો છે કે પિતાજીને કષ્ટોમાંથી છુટકારો મળી ગયો. આ માત્ર દષ્ટિકોણનો જ ફરક છે. આપણો દષ્ટિકોણ એવો હોવો જોઈએ, જેનાથી આપણને સંતોષ મળે, આનંદ મળે. આપણે પ્રત્યેક ઘટનાને સકારાત્મક દષ્ટિથી જોઈએ, તો જાણીએ કે તેનાં કેટલાંક હિતકારી પાસાં પણ છે. દેવર્ષિ નારદની માતાનું મૃત્યુ થયું, તો બોલ્યા, “ભક્તિમાં આ એક અંતરાય હતો, તે દૂર થયો.” નરસિંહ મહેતાનો એકમાત્ર પુત્ર મરી ગયો, તો બોલ્યા, “ભજનમાં આ એક બંધન હતું, તે દૂર થઈ ગયું. હવે નિશ્ચિંત થઈને ભજન કરીશું.”

જેનો દષ્ટિકોણ સકારાત્મક હોય છે, તે દુઃખમાં પણ સુખને શોધી લે છે અને હાનિમાં પણ લાભ જુએ છે. બે મિત્ર રેલયાત્રા કરી રહ્યા હતા, ગાડી રોકવા માટે સાંકળ લગાવેલી હતી, ત્યાં લખ્યું હતું ઉચિત કારણ વિના સાંકળ ખેંચવાથી રૂ. ૨૫૦ દંડ થશે. એક મિત્ર બોલ્યો કે આપણે જીવનમાં ક્યારેય સાંકળ ખેંચીને ગાડી રોકી નથી. બીજો મિત્ર બોલ્યો, ૨૫૦ રૂપિયા દંડ થશે. પહેલો મિત્ર બોલ્યો, ૧૦૦ રૂપિયા મારી પાસે છે. બીજો બોલ્યો, મારી પાસે પણ ૧૦૦ રૂપિયા છે. બન્ને બોલ્યા, ૫૦ રૂપિયા વધુ હોત તો સાંકળ

ખેંચત, એક મિત્ર બોલ્યો, જે થશે તે જોયું જશે, સાંકળ ખેંચી લઈએ. એમ કહીને તેણે સાંકળ ખેંચી નાખી. ગાડી અટકી ગઈ. થોડીવારમાં જ ગાર્ડ આવ્યો અને પૂછવા લાગ્યો કે સાંકળ કોણે ખેંચી છે. તો બન્ને ચૂપ રહ્યા. એમની સાથે યાત્રા કરી રહેલ ત્રીજી વ્યક્તિએ કહ્યું, સાંકળ મેં ખેંચી છે. ગાર્ડ પૂછ્યું, કેમ ખેંચી ? તો તેણે કહ્યું, મારી પાસે ૨૦૦ રૂપિયા હતા. આ બન્નેએ મારી પાસેથી લઈ લીધા અને ૧૦૦-૧૦૦ રૂપિયા બન્નેએ વહેંચી લીધા. ગાર્ડ બન્નેની તલાશી લીધી અને ૧૦૦-૧૦૦ રૂપિયા કાઢીને ત્રીજી વ્યક્તિને આપી દીધા અને ચેતવાણી આપીને ચાલ્યો ગયો. ગાડી ચાલવા લાગી તો બન્ને મિત્ર જોરથી હસવા લાગ્યા. ત્રીજી વ્યક્તિએ પૂછ્યું- તમે કેમ હસો છો ? બન્ને મિત્ર બોલ્યા, એટલા માટે હસી રહ્યા છીએ કે ૫૦ રૂપિયાનો ફાયદો થઈ ગયો. જે દંડ થાત તો ૨૫૦ રૂપિયા આપવા પડત. મિત્રોએ હાનિમાં પણ લાભ જોયો. આ છે દષ્ટિકોણનો કમાલ, જે આપણે ચિંતન કરીએ, તો દરેક ઘટનાને લાભની દષ્ટિએ જોઈને સંતોષ વ્યક્ત કરી શકીએ છીએ, એને જ કહે છે. પરિપૂર્ત ચિંતન, સકારાત્મક દષ્ટિકોણ, વિધેયાત્મક વિચારધારા.

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ જાણતા હતા કે યુદ્ધ કેટલું વિનાશકારી હોય છે, એટલા માટે અંતિમ ક્ષણો સુધી શાંતિદૂતની ભૂમિકા નિભાવતા રહ્યા અને યુદ્ધને ટાળવાનો પ્રયત્ન કરતા રહ્યા, પરંતુ જ્યારે લાગ્યું કે ધર્મની રક્ષા માટે યુદ્ધ અનિવાર્ય થઈ ગયું છે, તો અર્જુન જેવો યોદ્ધો યુદ્ધ માટે તૈયાર ન થતાં તેને યુદ્ધ માટે તૈયાર કર્યો અને યુદ્ધ કરાવ્યું. લાખો લોકોનું મૃત્યુ પણ એમને ધર્મની રક્ષા માટે ઉચિત લાગ્યું. યુદ્ધ એમને લાભનો સોદો લાગ્યો. મહાભારતના યુદ્ધને બે દષ્ટિકોણથી જોઈ શકાય છે. સામાન્ય વ્યક્તિની દષ્ટિએ તેને ભારે નરસંહારની દષ્ટિએ અનપેક્ષિત કહી શકાય છે, તો બીજી વ્યક્તિની દષ્ટિએ ધર્મની રક્ષા માટે નરસંહારનું કોઈ મહત્ત્વ

નથી અને તેને ઉચિત ઠરાવી શકાય છે. આ દષ્ટિકોણનું અંતર છે. એક ગ્લાસમાં અર્ધો ગ્લાસ પાણી છે. એક વ્યક્તિ કહે છે કે ગ્લાસ અર્ધો ભરેલો છે, તો બીજા વ્યક્તિ કહે છે કે અર્ધો ગ્લાસ ખાલી છે. બન્ને સાચું કહે છે, પરંતુ દષ્ટિકોણમાં અંતર છે. એક ભરેલો ભાગ જોઈને પ્રસન્નતા વ્યક્ત કરે છે, તો બીજા ખાલી જોઈને અસંતોષ. આપણો દષ્ટિકોણ સકારાત્મક હોવો જોઈએ. આપણે મોટેભાગે જિણપોને જોઈએ છીએ. આપણી દષ્ટિ હમેશાં ગંદકી પર રહે છે. જે ક્યાંય ગંદકી પડી હોય તો તેને દૂર દૂર સુધી ઉછાળવી એ યોગ્ય નથી. આપણો પ્રયત્ન એ હોવો જોઈએ કે આપણે એ ગંદકીને ઢાંકી દઈએ, જેથી કોઈને દેખાય નહિ, સમાજને ગંદો ન કરે અને જોનારના મનમાં ધૂણાભાવ ન જગાડે. ગંદકીને ઉછાળવાથી ગંદકી ફેલાવનાર પ્રસિદ્ધ મેળવી શકે છે અને તેને પ્રોત્સાહન મળી જાય છે.

પરમાત્માએ વિચારણા રૂપી મણિ પ્રત્યેક વ્યક્તિને આપ્યો છે. આ મણિનો સદુપયોગ કરીને પ્રત્યેક વ્યક્તિ પોતાની દષ્ટિને સકારાત્મક બનાવી શકે છે. પ્રત્યેક ઘટના પરથી કાંઈક શીખી શકે છે અને પ્રત્યેક સમસ્યામાં તેનો ઉપયોગ કરી શકે છે. આપણે ઈચ્છીએ તો આ મણિનો દુરુપયોગ કરીએ અને આપણા ગંદા વિચારોથી આપણા જીવનને નરક બનાવી લઈએ અને આપણે ઈચ્છીએ તો આપણા સદ્વિચારોથી પરિપૂર્ણ શક્તિ દ્વારા આપણા જીવનને સ્વર્ગ બનાવી લઈએ. સ્વર્ગ-નરક આપણી મનઃસ્થિતિનું જ નામ છે. એવી મનઃસ્થિતિ જે પ્રત્યેક ઘટનાને સાક્ષીભાવથી જુએ, કર્તાની દષ્ટિથી નહિ પ્રજ્ઞાની દષ્ટિથી જુએ, તે મનુષ્યને પરમહંસ બનાવવામાં સક્ષમ છે.

પ્રત્યેક કાર્ય આપણને ક્રિયારૂપે જ દેખાય છે, ભાવના ક્રિયાથી પાણ વધારે મહત્વની છે. એકસરખી ક્રિયાઓમાં ભાવનાનું અંતર હોવાથી તેના પરિમાનમાં આભ-જમીનનું અંતર પડી જાય છે. એક ડાકુ કોઈ વ્યક્તિને પેટમાં છરી ખોંસે છે અને તે વ્યક્તિ મરી જાય છે. એક ડૉક્ટર કોઈ દર્દીના પેટમાં ઓપરેશન માટે છરી ખોંસે છે અને દર્દી મરી જાય છે. બન્ને સ્થિતિમાં ક્રિયા સમાન છે, પરંતુ ડાકુનું કૃત્ય પાપ છે,

જ્યારે ડૉક્ટરનું કૃત્ય પાપ નથી. બન્નેની ભાવનાઓનું અંતર સમાન કૃત્યમાં પાપ-પુણ્યનું અંતર જિભું કરી દે છે. બે સાધુ સાથે સાથે જઈ રહ્યા હતા. રસ્તામાં નદી આવી, નદીને કિનારે એક સ્ત્રી જિભી હતી. સ્ત્રી બોલી, ભાઈ ! મને નદી પાર કરાવી દો. એક સાધુએ તેને ખભે બેસાડીને નદી પાર કરાવી, બન્ને સાધુ આગળ વધ્યા. બીજા સાધુ બોલ્યો, અરે,

**એક કુંભારે એક ગધેડો ખરીદ્યો, પણ તે ખરીદતી વખતે શરત મૂકી કે જ્યારે ખરીદેલા ગધેડાનો સ્વભાવ ઓળખી લઈશ ત્યારે ફરિયાદ આપીશ, કુંભારે ગધેડાને સ્વતંત્રતાપૂર્વક રહેવા માટે છોડી મૂક્યો. તે વાડામાં જે ગધેડો સૌથી વધારે ખાઉધરો અને આળસુ હતો, ત્યાં જઈને ગધેડો ખેરી ગયો. આથી કુંભાર તેને ખેંચતો ખેંચતો પાછો આપવા માટે લઈ ગયો. માલિકે પૂછ્યું, ભાઈ ! તે આટલો જલદી એનો સ્વભાવ કેવીરીતે ઓળખી લીધો ? આથી કુંભારે કહ્યું, "જે ગધેડા સાથે તેણે સુમેળ સાધ્યો, તેના પરથી હું સમજી ગયો કે આ તેનો ખીજો ભાઈ છે,"**

**મનુષ્યની રુચિના આધારે તેનો સ્વભાવ ઓળખી શકાય છે.**

તું સાધુ છે, તારે સ્ત્રીને ખભે ન બેસાડવી જોઈએ. પહેલો સાધુ ચૂપ રહ્યો. બીજા સાધુ વારંવાર એકની એક વાત કહેતો રહ્યો, તો પહેલા સાધુએ જવાબ આપ્યો, મેં તો સ્ત્રીને ખભે બેસાડી અને ઉતારી દીધી, પરંતુ તારા માથે તો એ હજી સવાર થયેલી છે. અરે, તેને ઉતાર. પહેલા સાધુનો દષ્ટિકોણ સાફ હતો. તેના ચિંતનમાં વિકૃતિ ન હતી, ક્રિયાથી વધુ મહત્વ વિચારણા-ભાવનાનું છે. આપણે આપણા દષ્ટિકોણને પવિત્ર અને સકારાત્મક રાખીએ, એ અતિ આવશ્યક છે. ★



## આપીને પણ મન, ઈચ્છે વધુ કંઈક આપવા



શિષ્ય સંજીવનીના નિયમિત સેવનથી શિષ્યોને નવસ્કૃતિ મળી રહી છે. તેઓ પોતાનાં અંતઃકરાગમાં સદ્ગુરુ પ્રેમની ભરતીને અનુભવી રહ્યા છે. તેમની અંતર્યેતનામાં નિત્ય-નવીન દિવ્ય અનુભૂતિઓના અંકુર એ જાગાવી રહ્યા છે કે તેમને જોઈતી યોગ્ય ઔષધિ મળી ગઈ છે. આપણા દેવપરિવારના પરિજનોમાં આ ઈચ્છા હંમેશ માટે હતી કે સદ્ગુરુના સાચા શિષ્ય બનીએ. પરંતુ કઈ રીતે ? આ મહાપ્રશ્નએ જ તેમને અવઢવમાં મૂકી દીધા હતા. હૃદયની વ્યાકુળતા, અંતર્ભાવિનાઓની તડપની વચ્ચે તેઓ જે સમાધાન-સૂત્રની શોધ કરી રહ્યા હતા, તે હવે મળી ગયું છે. શિષ્ય સંજીવની દ્વારા શિષ્યોને, તેમના શિષ્યત્વને નવજીવન મળી રહ્યું છે.

આનાં પ્રત્યેક સૂત્રમાં સારગર્ભિત નિર્દેશ છે. આ સૂત્રોમાં શિષ્યત્વની મહાસાધનામાં પારંગત સિદ્ધજનોની અનુભૂતિનો સંયોગ થયેલો છે. આ સૂત્રોમાં જે કંઈ પણ કહેવામાં આવી રહ્યું છે, તેના પ્રત્યેક અક્ષરમાં એક ઊંડાણ પૂર્વકની સાર્થકતા છે. સાર્થક નિર્દેશના આ જ સ્વર યોધા સૂત્રમાં પણ ધ્વનિત થાય છે. એમાં કહેવામાં આવ્યું છે- ઉત્તેજનાની ઈચ્છાને દૂર કરો. આને માટે ઈન્દ્રિયજન્ય અનુભવો દ્વારા જ્ઞાન મેળવો અને તેનું નિરીક્ષણ કરો, કેમકે આત્મવિદ્યાનો પાઠ આવી જ રીતે શરૂ કરવામાં આવે છે અને આવી જ રીતે તમે આ પથની પહેલી સીડી પર પોતાનો પગ સ્થિર કરી શકો છો.

ઉન્નતિની આકાંક્ષાને પણ સંપૂર્ણપણે દૂર કરો. તમે ફૂલની માફક ખીલો અને વિકસિત થાવ, ફૂલને પોતાના ખીલવાનું ભાન રહેતું નથી, પરંતુ તે પોતાના આત્માને વાયુની સમક્ષ ઉન્મુક્ત કરવા માટે ઉત્સુક રહે છે. તમે પણ આવી જ રીતે પોતાના આત્માને શાશ્વત પ્રત્યે ખુલ્લો કરવા માટે ઉત્સુક રહો, પરંતુ ઉન્નતિની કોઈ મહત્ત્વાકાંક્ષા સાથે નહીં. શાશ્વત જ તમારી શક્તિ અને તમારા સૌંદર્યને આકૃષ્ટ કરે, કેમકે શાશ્વતના આકર્ષણથી જ તમે પવિત્રતા સાથે આગળ વધી શકશો, વિકસિત

થઈ શકશો, પરંતુ વ્યક્તિગત ઉન્નતિની વેગપૂર્વકની ઈચ્છા તમને ફક્ત જડ, કઠોર, સંવેદનહીન અને આધ્યાત્મિક અનુભવોથી શૂન્ય કરી નાંખશે.

એક વખત પાંચ અસમર્થ અને અપંગ ભેગા થયા, અંધ બોલ્યો, “ મારી આંખ હોત તો જે કાંઈ અયોગ્ય દેખાત તેને ઠીક કરત ” લંગડો બોલ્યો, “ હું દોડીદોડીને લોકોની બલાઈ કરત. ” નિર્બળ બોલ્યો, “ મારી પાસે બળ હોત તો દીલદુઃખીઓની સેવા કરત, ” નિર્ધન કહ્યું, “ હું ઘનવાન હોત તો કોઈને ભૂખ્યા ન રહેવા દેત, ” મૂર્ખ બોલ્યો, “ હું પંડિત હોત તો લોકોને સાચું જ્ઞાન આપત, ” વરુણદેવને એમની વાત સાંભળી ઠયા થાવી, તેમની ઈચ્છા પૂરી કરી, પરંતુ હવે તો અંધ સૌંદર્યદર્શનમાં જ લીન રહેવા લાગ્યો, લંગડો રખડપટ્ટી કર્યા કરતો. નિર્ધન ઘનના નશામાં ડૂબી ગયો. નિર્બળ બીજને સતાવવા લાગ્યો અને મૂર્ખ પોતાની શેષી માર્યા કરતો. વરુણદેવે આ જોયું તો એમને ખૂબ દુઃખ થયું. તેમણે પોતાની શક્તિઓ પાછી લઈ લીધી. મનુષ્ય માટે ઉચિત એ છે કે તે પોતાની ગરિમાને અનુરૂપ સદૈવ ઉત્થાન તરફ આગળ વધે, બીજોને પણ સાથે લે. આ તથ્ય મનુષ્ય સમજ શકતો નથી અને પોતે જ રચેલી નારકીય સૃષ્ટિથી દૂર બાગવાનો નિષ્કળ પ્રયાસ કરે છે.

જેમના હૃદયમાં પોતાના ગુરુવર માટે દીવાનગી છે એ જ આ સૂત્રને સમજી શકે છે. જે ગુરુપ્રેમ માટે પોતાનું સર્વસ્વ છોડવા, ન્યોછાવર કરવા માટે આતુર છે, જેમનું હૃદય પળે-પળે પ્રગાઢ આધ્યાત્મિક અનુભવો માટે તડપતું રહે છે તેમની તડપનો ઉત્તર આ સૂત્રમાં છે. દરેક મહાન સાધક પોતાના અનુભવના આધારે કહે છે કે આધ્યાત્મિક અનુભવો માટે ધારણી જ શુદ્ધ તેમજ સૂક્ષ્મ ભાવચેતના જોઈએ. ધ્યાન રહે, સદ્ગુરુ પ્રેમનો આનંદ અતિ સૂક્ષ્મ છે. ગુરુદેવની ચેતના દ્વારા નિરંતર સ્પંદિત થઈ રહેલા અંતર્સ્વર ઘણા ધીમા છે. આને



ફક્ત તેવા જ સાંભળી શકે છે જેમણે નકામા અવાજો અને તેનાં આકર્ષણોમાંથી પોતાને મુક્ત કરી લીધા છે. સદ્ગુરુની કૃપાનો સ્વાદ ઘણો જ સૂક્ષ્મ છે. આને ફક્ત તેઓ જ અનુભવી શકશે, જેમણે ઉત્તેજનાની દોડમાં સ્વાદ માણવાની ક્ષમતા હજી સુધી વેડફી નથી.

સાધારણ રીતે તમામ ઈન્દ્રિયો અને મન ઉત્તેજના માટે આતુર છે અને ઉત્તેજનાનો એ સામાન્ય નિયમ છે કે ઉત્તેજનાને જેટલી વધારશો, તેટલી જ વધારે ઉત્તેજનાની જરૂર પડે છે. સ્થિતિ ત્યાં સુધી આવી પહોંચે છે કે ઉત્તેજનાની આ દોડ આપણને જડ બનાવી નાંખે છે. ઉદાહરણ માટે ભોજન વિશેની તીવ્ર ઉત્તેજના મનને ખૂબ જ પસંદ પડે છે. વધુ તીખાશ, વધુ ખટાશનું પરિણામ “હજી વધારે જોઈએ”ના રૂપમાં પ્રગટ થાય છે. એટલે સુધી કે જે આપણે પછીથી તીખાશ વગરનું અથવા તો ખટાશ વગરનું ભોજન લઈશું તો એવું લાગે છે કે જાણે આપણે મોંમાં માટી મૂકી રહ્યા છીએ. ભોજનનો સહજ સ્વાદ લુપ્ત થઈ જાય છે. દરેક માનસિક અને ઈન્દ્રિય અનુભવોના વિષયમાં પણ આ જ સાચું છે. ઘોંઘાટિયું સંગીત સાંભળનાર ક્યારેય પણ પ્રકૃતિના સંગીતનો આનંદ લઈ શકતા નથી.

એટલા માટે અનુભવી સાધક કહે છે કે જે સૂક્ષ્મતમ તથા શુદ્ધતમ તત્ત્વનો અનુભવ કરવો હોય તો પોતાનાં મન અને ઈન્દ્રિયોને ઉત્તેજનાની દોડથી દૂર રાખો. માનસિક ચેતના તથા ઈન્દ્રિય ચેતના જેમ જેમ સૂક્ષ્મતમ તથા શુદ્ધતમ થશે તેમ તેમ તેનો સ્વાદ મળવા લાગશે. શિષ્યોનું, સાધકોનું એ ચિરપરિચિત મહાવાક્ય છે કે યે હિ સંસ્પર્શજ ભોગા દુઃખયોનય એક તે । એટલે કે ઉત્તેજના દ્વારા જે સુખ મળે છે, તે પ્રકારાંતરે દુઃખને જ વધારે છે. ઉત્તેજનાની ઈચ્છાને દૂર કર્યા વગર કોઈ પણ વ્યક્તિ સાધના જગતમાં પ્રવેશ મેળવી શકતી નથી, કેમકે સાધનાનો તો અર્થ જ સૂક્ષ્મતમ તથા શુદ્ધતમનો અનુભવ છે અને આ અનુભવ સ્વયંને સૂક્ષ્મ તથા શુદ્ધ બનાવીને જ મેળવી શકાય છે.

ઉત્તેજનાની ઈચ્છા ફક્ત ઈન્દ્રિયો સુધી સીમિત નથી. મનની મહાદશામાં પણ તેના અંકુર ફૂટે છે. માનસિક ઉત્તેજના ઉન્નતિની મહત્વાકાંક્ષા બનીને પ્રગટ થાય છે. અનુભવી સાધક કહે છે કે એ શિષ્યત્વનું પ્રબળ વિરોધી છે. ઉન્નતિની

ઈચ્છા ધરાવનારા ક્યારેય પણ પોતાના ગુરુદેવ માટે ઘેલા નથી હોતા, તેમને ક્યારેય પણ પ્રેમ અને સમર્પણનો સ્વાદ મળી શકતો નથી, એટલા માટે શિષ્યો માટે કોઈ પણ પ્રકારની ઉન્નતિની ઈચ્છા પ્રબંધિત છે. તેમણે બધી જ લૌકિક ઉન્નતિ અથવા આધ્યાત્મિક ઉન્નતિની ઈચ્છાથી દૂર રહેવું જોઈએ. આધ્યાત્મિક ઉન્નતિની ઈચ્છાથી દૂર રહેવાની વાત થોડી વિચિત્ર લાગી શકે છે, પરંતુ એ સંપૂર્ણપણે સાચી છે. ખરેખર તો બધી જ ઈચ્છાઓ અહંની આસપાસ ફરતી રહે છે અને પ્રકારાંતરે અહંકારને મજબૂત કરે છે, જ્યારે આધ્યાત્મિકતા શરૂ થી જ અહંકારની વિરોધી છે.

એ ફૂલની માફક ખીલવાનું અને વિકસિત થવા જેવું છે. ફૂલને તો પોતાનાં ખીલવાનું ભાન પણ નથી હોતું. સાચું એ જ છે કે કળી ક્યારે ફૂલ બની જાય છે, તેની ખબર જ પડતી નથી, એ જરૂર છે કે તે હમેશાં પોતાના આત્માને વાયુની સમક્ષ, પ્રકાશની સમક્ષ ખોલવાને ઉત્સુક રહે છે. કળી સમર્પિત હોય છે પ્રકાશ પ્રત્યે, હવા પ્રત્યે, સંપૂર્ણ પ્રકૃતિ પ્રત્યે, આના સિવાય તે અન્ય કોઈ ચેષ્ટા કરતી નથી, તેનામાં તો ફક્ત એટલી આતુરતા હોય છે, ફક્ત એટલી તરસ હોય છે કે તેની અંદર જે સુગંધ છે, તે હવામાં લુંટાવી દે, આ કમમાં જે સૌથી અતિમહત્ત્વની વાત છે, તે એ છે કે આતુરતાની ક્ષણોમાં પણ કળી કોઈ ચેષ્ટા કરતી નથી, ફક્ત, પ્રતીક્ષા કરતી રહે છે - નિરંતર તેમજ અનવરત પ્રતીક્ષા. તેની પ્રતીક્ષા હોય છે કે સૂરજ ઊગશે, પવન આવશે અને પછી તે ફૂલ બની જશે. ફૂલ બનતાંની સાથે જ તે પોતાની બધી જ સુગંધ હવામાં લુંટાવી દેશે.

બસ ! આ જ માર્ગ શિષ્ય માટે છે. ઉત્તેજના અને ઉન્નતિની ઈચ્છાનો ત્યાગ કરીને પોતાના ગુરુદેવના થઈને રહેવું. તેમને નિરંતર અને અનવરત થઈ સમર્પણ કરતા રહેવું. શિષ્યની ફક્ત એક જ ટેક, એક જ રટણ હોવું જોઈએ- દેકર ભી કરતા મન, દે દે કુછ ઔર અભી શિષ્યમાં પોતાના ગુરુદેવની કૃપા પર અનવરત વિશ્વાસ હોવો જોઈએ. ગુરુકૃપા પ્રત્યે ઉન્મુક્ત થઈને જ શિષ્યની ચેતના કળીમાંથી ફૂલ બને છે, ત્યારે જ તેના જીવનને સાર્થકતા મળશે. એ જ રહસ્ય છે શિષ્યના જીવનનું. રહસ્યના આયામ અનેક છે, જે કમિક રૂપથી યુગ શક્તિ ગાયત્રીનાં પૃષ્ઠો પર ખૂલતા જશે. ★



ગુરુગીતાનું ગાયન શિષ્યોના અંતર્મનને ગુરુભક્તિથી ભીજવે છે. તેમના હૃદયમાં સદ્ગુરુ-સમર્પણના સ્વર પ્રગટ થતા રહે છે. મન-પ્રાણમાં ગુરુવર માટે પોતાનું સર્વસ્વ ન્યોછાવર કરવાનો ઉમંગ જાગે છે. અંતર્યેતનામાં સદ્ગુરુની ચેતના ઝલકવા અને છલકવા લાગે છે, જેમણે પણ ગુરુગીતાની અનુભૂતિ માણી છે, દરેકનો આ જ મત છે. સાધનાઓ અનેક છે, મત અને પથ પણ અગણિત છે, પરંતુ ગુરુભક્તો માટે આ જ એક મંત્ર છે- પોતાના ગુરુદેવનું નામ. તેમનું એક જ કર્મ છે- પોતાના ગુરુદેવની સેવા. તેમનામાં હમેશાં એક જ ભાવ વિદ્યમાન રહે છે- ગુરુદેવ પ્રત્યે સમર્પણનો ભાવ. જિંદગીના બધા જ સંબંધ-જોડાણ, બધું જ ગુરુદેવની સાથે છે. તેમના સિવાય ત્રિભુવનમાં નથી કોઈ સત્ય કે નથી કોઈ તથ્ય.

પાછલી કડીમાં ભગવાન ભોળાનાથનાં આ વચનો આપણે વાંચ્યાં, કે દુઃખ આપનાર, રોગ ઉત્પન્ન કરનાર પ્રાણાયામનું વળી પ્રયોજન શું છે? અરે! ગુરુવરની ચેતનાનો અંતઃકરણમાં ઉદય થવા માત્રથી ભગવાન વાયુ તત્કાણે સ્વયં પ્રશમિત (શાંત) થઈ જાય છે. આવા ગુરુદેવની નિરંતર સેવા કરવી જોઈએ, કેમકે આનાથી આત્મલાભ સહજપણે થઈ જાય છે, પોતાના ગુરુદેવના સ્વરૂપનું જરા-સરખું ચિંતન પણ શિવ-ચિંતન સમાન છે. તેમના નામનું જરા-સરખું કીર્તન પણ શિવ-કીર્તન સમાન છે. સદ્ગુરુનું સ્મરણ અને તેમને જ સમર્પણ શિષ્યોના જીવનનો સાર છે, આ સરળ પરંતુ સમર્થ સાધના દ્વારા તેમને બધું અનાયાસે જ મળી જાય છે.

ગુરુભક્તિની આ સાધના-મહિમાના હવે પછીના ક્રમને સ્પષ્ટ કરતાં ભગવાન સદાશિવ જગન્માતા પાર્વતીને કહે છે-

યત્પદ્મદેરુગુકણિકા કાપિ સંસારવારિધેઃ ।  
સેતુબંધાયતે નાથં દેશિકં તમુપાસ્મહે ॥૫૫॥  
યસ્માદનુગ્રહં લબ્ધ્વા મહદજ્ઞાનમુન્મુજેત્ ।  
તસ્મૈ શ્રીદેશિકેન્દ્રાય નમસ્ત્રાભીષ્ટસિદ્ધયે ॥૫૬॥

ગુરુદેવની કૃપાને ઉદ્ઘાટિત કરનારા આ મંત્રોમાં અગણિત ગૂઢ અનુભૂતિઓ સમાયેલી છે, આ અનુભૂતિઓને

ગુરુભક્તોની ભાવચેતનામાં સંપ્રેષિત કરતાં ભગવાન મહાદેવનાં વચન છે, “ ગુરુદેવની ચરણધૂળની એક ઝીણી સરખી કણ સેતુબંધ જેવી છે, જેના આધારે આ ભવસાગરને સરળતાપૂર્વક પાર કરી શકાય છે. એવા ગુરુદેવની ઉપાસના હું કરીશ, એવો ભાવ પ્રત્યેક શિષ્યએ રાખવો જોઈએ. (૫૫) જેમના અનુગ્રહ માત્રથી મહાન અજ્ઞાનનો નાશ થાય છે,

એક રાજ્યનો નિયમ હતો કે આમજનતામાંથી જેને રાખ પસંદ કરીને માટી પર બેસાડવામાં આવે, તેને દસ વર્ષ પછી એવા એકાકી વ્હીપમાં છોડી દેવામાં આવે, જ્યાં અન્ન-જળ ઉપલબ્ધ ન હોય. કેટલાય રાખ આ રીતે પોતાના પ્રાણ ગુમાવી ચૂક્યા હતા. જે પોતાનો રાજ્યકાળ વિતાવતા, તેમને અંતિમ સમયમાં પોતાના ભવિષ્યની ચિંતા દુઃખી કરતી, ત્યાં સુધીમાં સમય આવી પહોંચતો

એક વખત એક બુદ્ધિમાન વ્યક્તિ ખણીબૂજનો જ્યારે કોઈ એ પદ લેવા તૈયાર ન હતું તે વખતે માટી પર બેઠો. તેણે તે વ્હીપને સારીરીતે ખેઈ લીધો અને ત્યાં ખેતી કરવાનું, જળાશય બનાવવાનું, વૃક્ષો વાવવાનું તથા વ્યક્તિઓને પસાવવાનું કાર્ય શરૂ કરી દીધું. દસ વર્ષમાં એ એકાકી પ્રદેશ અત્યંત રમણીય બની ગયો. પોતાનો સમય પૂરો થતાં જ તે રાખ ત્યાં ગયો અને સુખપૂર્વક બાકીનું જીવન વિતાવવા લાગ્યો.

જીવનના થોડા દિવસો “ સ્વતંત્ર પસંદગી” ના રૂપમાં દરેક વ્યક્તિને મળે છે. એમાં વર્તમાનનું સુનિયોજન અને ભવિષ્યની સુખદ તૈયારી જે કરી લે છે, તે દૂરદર્શી રાખની જેમ સુખપૂર્વક જીવે છે.

એવા ગુરુદેવ દરેક અભીષ્ટ સિદ્ધિ આપનારા છે. તેમને નમન કરવાં એ શિષ્યનું કર્તવ્ય છે. (૫૬)

ગુરુગીતાના આ મહામંત્રોનો અર્થ ગુરુભક્ત શિષ્યોના જીવનમાં પ્રત્યેક યુગમાં, પ્રત્યેક કાળમાં પ્રગટ થતો રહ્યો છે.

Disclaimer / Warning: All literary and artistic material on this website is copyright protected and constitutes an exclusive intellectual property of the owner of the website. Any attempt to infringe upon the owners copyrights or any other form of intellectual property rights over the work would be legally dealt with. Though any of the information (text, image, animation, audio and video) present on the website can be used for propagation with prior written consent.

પ્રત્યેક સમયમાં શિષ્યોએ ગુરુકૃપાને પોતાનાં અસ્તિત્વમાં ફલિત થતી જોઈ છે. આવું જ એક ઉદાહરણ લક્ષ્મણ મલ્લાહનું છે, જે પોતાના યુગના સિદ્ધ સંત સ્વામી ભાસ્કરાનંદના શિષ્ય હતા. કાશીનિવાસી સંતોમાં સ્વામી ભાસ્કરાનંદનું નામ ખૂબ જ શ્રદ્ધા સાથે લેવામાં આવે છે. સંત સાહિત્ય સાથે જેમને પરિચય છે, તેઓ જાણે છે કે અંગ્રેજીના સુવિખ્યાત સાહિત્યકાર મર્ક ટ્વેને તેમના વિશે ઘણા લેખો લખ્યા હતા. જર્મનીના સમ્રાટ કેઝર વિલિયમ દ્વિતીય, તત્કાલીન પ્રિન્સ ઓફ વેલ્સ સ્વામીજીના ભક્તોમાં હતા. ભારતના તત્કાલીન અંગ્રેજ સેનાપતિ જનરલ લૂકાર્ટ તો તેમને પોતાના ગુરુ માનતા હતા. આ બધા જ વિશિષ્ટ મહાનુભાવોની વચ્ચે આ લક્ષ્મણ મલ્લાહ પણ હતા. જે ન તો ભાણેલા-ગાણેલા હતા કે ન તેમનામાં કોઈ વિશેષ યોગ્યતા હતી, પરંતુ તેમનું હૃદય હમેશાં પોતાના ગુરુદેવના વિષયમાં વિહ્વળ રહેતું હતું.

સમગ્ર ભારતના લગભગ બધા જ રાજ-મહારાજ સ્વામીજીની ચરાગરજ લેવામાં પોતાનું સૌભાગ્ય માનતા. સ્વયં મર્ક ટ્વેને તેમના વિશે પોતાના પુસ્તકમાં લખ્યું હતું, “ભારતનો તાજમહાલ અવશ્યપણે એક વિસ્મયજનક વસ્તુ છે, જેનું મોહનીય દૃશ્ય મનુષ્યને આનંદથી અભિભૂત કરી નાખે છે, નૂતન ચેતનાથી ઉદ્ભૂત કરી નાખે છે, પરંતુ સ્વામીજી સમાન મહાન તેમજ વિસ્મયકારી જીવંત વસ્તુની સાથે તેની તુલના કેવી રીતે થઈ શકે છે.” સ્વામીજીના યોગ એશ્વર્યથી દરેક ચમત્કૃત હતા. લગભગ દરેકને સ્વામીજી અનેક સંકટ-મુશ્કેલીઓમાંથી ઉગારતા રહેતા હતા, પરંતુ લક્ષ્મણ મલ્લાહ માટે તો પોતાની ગુરુભક્તિ જ પર્યાપ્ત હતી. ગુરુચરાણોની સેવા, ગુરુનામનો જપ, એ જ તેમના માટે સર્વસ્વ હતું.

શ્રદ્ધાથી વિભોર થઈને તેમણે સ્વામી ભાસ્કરાનંદની ચરાગરજને એકઠી કરી એક ડબ્બીમાં રાખી મૂકી હતી. સ્વામીજીની પાદુકાઓ તેમની પૂજાવેદીમાં હતી. તેમની પૂજા કરવી, ગુરુચરાણોનું ધ્યાન કરવું અને ગુરુચરાણોની રજ પોતાના માથે લગાવવી તેમનો નિત્ય નિયમ હતો, તે સિવાય તેમને અન્ય કોઈ યોગવિધિની જાણ ન હતી, મુદ્રાઓ તેમજ બંધના વિષયથી પણ તેઓ બિલકુલ અજાણ હતા. કોઈ મંત્રનું તેમને કશું જ જ્ઞાન ન હતું. પોતાના ગુરુદેવનું નામ એ જ તેમનો મહામંત્ર હતો. તેનો જ તેઓ જપ કરતા, ક્યારેક-

ક્યારેક આ જ નામધૂનનું તેઓ કીર્તન કરવા લાગતા.

એક દિવસ પ્રાતઃ જ્યારે તેઓ રોજની માફક ગુરુદેવની ચરાગરજ માથા પર ધારણ કરીને ગુરુદેવના નામજપ કરતા કરતા તેમનાં ચરાણોનું ચિંતન કરી રહ્યા હતા ત્યારે તેમના અસ્તિત્વમાં કશીક આશ્ચર્યકારી તથા વિસ્મયજનક દૃશ્યાવલિ પ્રગટ થઈ ગઈ. તેમણે અનુભવ્યું કે બંને ભ્રમરોની વચ્ચે ગોળ આકારનો શ્વેત પ્રકાશ ઘણો જ સઘન થઈ ગયો છે. આમ તો આ પ્રકાશ પહેલાં પણ ક્યારેક ક્યારેક જલકતો હતો, ક્યારેક સંપૂર્ણ સાધનાવિધિમાં પણ આ પ્રકાશ પથરાયેલો રહેતો હતો, પરંતુ આજે તેની ગહનતા કંઈક વધારે જાણાતી હતી, તેમને વધારે આશ્ચર્ય તો ત્યારે થયું, જ્યારે તેમણે જોયું કે ગોળ વર્તુળના શ્વેત પ્રકાશમાં એક જરાસરખો વિસ્ફોટ થતો જાણાયો અને તેમાંથી શ્વેત કમળની બે પાંદડીઓ ખૂલતી જાણાઈ.

ગુરુનામની ધૂનની સાથે જ આ બંને શ્વેત પાંખડીઓ ખૂલી ગઈ અને તેની અંદરથી પ્રકાશની સઘન રેખા ઊપસી આવી, ત્યારબાદ તેમને અનાયાસે જ પોતાના આશ્રમમાં સ્વામી ભાસ્કરાનંદ ધ્યાનસ્થ બેઠેલા દેખાયા. યોગવિદ્યાથી અજાણ લક્ષ્મણ મલ્લાહને આ બધું જ અચરજભર્યું લાગ્યું. દિવસે જ્યારે તેઓ ગુરુદેવને પ્રાણામ કરવા ગયા ત્યારે સવારની સંપૂર્ણ કથા કહી સંભળાવી, લક્ષ્મણની પૂરી વાત સાંભળીને સ્વામી મુસ્કુરાયા અને બોલ્યા, “બેટા! આને આજ્ઞાયકનું જાગરાણ કહે છે. હવેથી તું જ્યારે પણ ભ્રમરની વચ્ચે મનને એકાગ્ર કરીને જે કોઈ સ્થાન, વસ્તુ અથવા વ્યક્તિનો સંકલ્પ કરીશ, એ તને દેખાવા લાગશે.”

સ્વામીજીના આ કથનના ઉત્તરમાં લક્ષ્મણ મલ્લાહ બોલ્યા, “હે ગુરુદેવ ! હું તો હમેશાં આપને જ જોતા રહેવા ઇચ્છું છું. મને તો એટલી જ ખબર છે કે હું આપનાં ચરાણોની ધૂળને ભ્રમરની વચ્ચે લગાવતો રહેતો હતો. આ જ કંઈ પણ થઈ રહ્યું છે આપની ચરાગરજનો ચમત્કાર છે. હવે તો આ નવી વાત જાણીને મને વિશ્વાસ થઈ ગયો છે કે ગુરુચરાણોની ધૂળથી શિષ્ય આસાનીથી ભવસાગર પાર કરી શકે છે. લક્ષ્મણ મલ્લાહની આ અનુભૂતિ આપણે સૌ ગુરુભક્તોની અનુભૂતિ પણ બની શકે છે. ફક્ત, તેટલો જ સઘન પ્રેમ અને ઉત્કટ ભક્તિ જોઈએ. અસંભવને સંભવ બનાવનાર ગુરુવરની ચેતનાનો મહિમા અનંત છે. ❀

(ક્રમશઃ)



## સમસ્ત સિદ્ધિઓનો આધાર તપ-૨

(ગતાંકથી આગળ)



તમે એવી શોધ ન કરો : મિત્રો ! જે કાલે તમે એવું કહેશો કે ભગવાન ખૂબ દયાળુ હતા, દેવી ઘણી જ દયાળુ હતી અને અમે અગરબત્તી સળગાવી દીધી, નારિયેળ વધેરી દીધું તો દેવી પ્રસન્ન થઈ ગઈ અને અમારી પાસે રૂપિયાનું બંડલ લઈને આવી ગઈ. જે તમારો આ વિચાર સાચો હોય તો બેટા, અમે પણ એવું જ કરીશું અને લોકોને પણ કહીશું કે તમે એક ઘણી જ મોટી શોધ કરી નાંખી. ઘણા બધા લોકોએ શોધ કરી છે, કોઈએ વીજળીની શોધ કરી છે, કોઈએ રેડિયોની શોધ કરી છે, કોઈએ અમુકની શોધ કરી છે. તમને પણ હું શોધક માનીશ, જે તમે એ સાબિત કરશો કે ભગવાનને ધૂપબત્તી સળગાવીને ફોસલાવી શકાય છે અને ફોસલાવ્યા પછી મનની મરજી પ્રમાણેનું કામ કઢાવી શકાય છે. જે તમારો આ પ્રયોગ સફળ થઈ જશે તો મને ખૂબ પ્રસન્નતા થશે કે તમે એક ખૂબ મોટી અને ક્રાંતિકારી શોધ કરી નાંખી.

મિત્રો ! ત્યારે હું દરેક વ્યક્તિને એવું જ કહીશ કે તમારે તમારું વ્યક્તિત્વ વિકસિત કરવાની કોઈ જ જરૂર નથી. કોઈ મનુષ્યને પુરુષાર્થ કરવાની જરૂર નથી. કોઈ વ્યક્તિએ જીવન સંશોધન કરવાની જરૂર નથી. કેમકે આ મહાશયે નવી શોધ કરીને એ બતાવી દીધું છે કે અગરબત્તીથી, દેવીનો પાઠ કરવાથી દેવી-દેવતાઓને પ્રસન્ન કરી શકાય છે અને મનમરજી અનુસાર મનોકામના પૂરી કરી શકાય છે, પછી હું બધા જ લોકોને કહીશ કે તમે લોકો ખોટા હતા, આટલી મહેનત તમે નકામી કરી. તમે જે પુસ્તક ભાગ્યાં, ખોટું ભાગ્યાં. આપે ખોટો પુરુષાર્થ કરાવ્યો, તમારે આ મહાશયનું કહેવાનું માનવું જોઈતું હતું અને તમારે હનુમાન ચાલીસા વાંચવા જોઈતા હતા, અગરબત્તી સળગાવવી જોઈતી હતી અને પોતાનો સ્વાર્થ સાધવો જોઈતો હતો, પછી હું આજ સુધીની દરેક પરંપરાને બદલી નાંખવાનું કહીશ. દરેક વ્યક્તિ જે વિચારે છે, ખોટું વિચારે છે અને આ મહાશય સાચું વિચારે છે. આ નવા શોધક છે. બેટા, હું તમને કહેવા ઈચ્છું છું કે આપ વાસ્તવિકતાની નજીક આવો, જે તમે વાસ્તવિકતાની નજીક નહીં આવો તો નકામા હેરાન થશો અને તમારા સમયને વેડફી નાંખશો.

સફળતાઓના મૂળમાં તપ રહ્યું છે : મિત્રો ! તપશ્ચર્યાનું મહત્ત્વ તમને જાણાવી ચૂક્યો છું. ભૌતિક પ્રગતિની દિશામાં

વધવાની તમારી ખરેખર ઈચ્છા હોય તો તમારે તપસ્વી જીવન જીવવાની તૈયારી કરવી જોઈએ. ભગવાન બુદ્ધે તપસ્થાના કારણે જ સમસ્ત વિશ્વમાં ક્રાંતિ કરી અને તેની કાયા બદલી નાંખી. તે ગંદા જમાનાને ઠીક કરી નાંખ્યો હતો. તે કઈ શોધ હતી, જે તેમણે કરી હતી. તે હતા તેમના કંથાધારી ભિક્ષુ, પરિવ્રાજક. પરિવ્રાજક કોણ હોય છે ? ફરનારાઓ ? ના બેટા ! તો લોખંડની ગાડીવાળા હશે, જે ગાડી લઈ આ ગામથી પેલે ગામ ફરતા રહે છે. હા, એ પણ પરિવ્રાજક છે, પરંતુ પેલા પરિવ્રાજક અલગ પ્રકારના હતા. ભગવાન બુદ્ધે સૌથી પહેલું શિક્ષણ પોતાના પરિવ્રાજકોને એ આખું હતું કે તમારે તપશ્ચર્યા કરવી જોઈએ. તેમનો દરેક શિષ્ય પહેલું શિક્ષણ તપશ્ચર્યાનું લેતો હતો, દેવી-દેવતાના પાઠનું નહીં. તપશ્ચર્યાનો કેવો પાઠ કરતા હતા ? તેમના દરેક પરિવ્રાજકને ખાવા-પીવાની બાબતમાં, રહેવાની બાબતમાં, કપડાં પહેરવાની બાબતમાં, ઉપવાસ કરવાની બાબતમાં - દરેકેદરેક બાબતોમાં એટલા કઠોર નિયમ લાગુ પાડવામાં આવતા હતા કે તેઓ જ્યારે પોતાના બુદ્ધ વિહારમાંથી તપસ્વી જીવન જીવ્યા પછી બહાર નીકળતા હતા અને જ્યાં પણ જતા હતા, ત્યાં ક્રાંતિ કરતાં કરતાં આગળ વધતા જતા હતા.

હિન્દુસ્તાનમાંથી નીકળ્યા પછી એ પરિવ્રાજક આખા એશિયામાં છવાઈ ગયા. રેગિસ્તાનને પાર કરતા, તિબેટના પહાડી વિસ્તાર અને શિખરો ઓળંગીને તેઓ ચીન જઈ પહોંચ્યા. ચીનમાં ભારતમાંથી ગયેલા કુમારજીવથી માંડીને અનેક વિદ્વાન એવા થયા છે, જેમણે બૌદ્ધ ધર્મને દૂર દૂર સુધી ફેલાવ્યો. અશોકથી માંડીને હર્ષવર્ધન સુધ્યાંએ જનતા અને શાસન બંનેને એક કરી નાંખ્યાં. બૌદ્ધ ધર્મને વધુ દૂર-દૂર સુધી ફેલાવવામાં તેમણે પોતાની બધી જ શક્તિઓનો ઉપયોગ કર્યો. ખરેખર જે તમારે બૌદ્ધ દેશ જવો હોય તો તમારે આજથી ત્રીસ વર્ષ પહેલાંના ચીનમાં જવું પડશે. હવે તો ત્રીસ વર્ષથી ત્યાં કોમ્યુનીઝમ આવી ગયું છે, પરંતુ ત્રીસ વર્ષ પહેલાં ત્યાં અસલી બૌદ્ધ હતા. ચીન હિન્દુસ્તાન કરતાં પણ મોટું છે. ત્યારે ત્યાં એક કરોડની વસતિ હતી. ત્યારે ત્યાં દરેક જાણુ બૌદ્ધ ધર્મમાં દીક્ષિત હતો. ફક્ત ચીન જ નહીં, પરંતુ મંચૂરિયા, મંગોલિયા, જાપાન, કોરિયા જેવા અનેક

દેશ તથા કંબોડિયાથી માંડીને જાવા, સુમાત્રા સુધી, ઈન્ડોનેશિયાથી માંડીને મલેશિયા સુધીના સમગ્ર દ્વીપ અહીંથી ત્યાં સુધી બધે જ બૌદ્ધ ધર્મ ફેલાયેલો હતો. ફક્ત આખું એશિયા જ નહીં, પરંતુ યુરોપના ઘણા બધા ભાગ તથા અન્ય દેશોમાં બૌદ્ધ ધર્મ ફેલાયેલો હતો. અમેરિકામાં તો હજુ સુધી ખબર પડી નથી કે ક્યારેક ત્યાં બૌદ્ધ ધર્મ હતો. ત્યાં તો મય સભ્યતાની જાણ થઈ છે, પરંતુ આ સિવાય સમગ્ર એશિયા અને વિશ્વમાં બૌદ્ધ ધર્મ છવાઈ ગયો હતો.

**અશ્વપુત્ર કીર્તિ મળે છે તપસ્વીને :** મિત્રો ! એ કઈ વાત હતી ? એ કીર્તિ હતી, જે વ્યક્તિત્વની ચમકમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. આ ધર્મપ્રચારકોનું વ્યક્તિત્વ જ છે, જેમણે પોતાની ગરિમા વધારવાની સાથેસાથે પોતાનો ધર્મ એટલે કે જે મિશનને લઈને તેઓ નીકળ્યા હતા, તેને જાદુની જેમ, વાવાઝોડાની માફક, આગની માફક આગળ વધારતા ગયા. સફળતા તેમનાં ચરણ ચૂમતી આગળ વધતી ગઈ. સફળતા એમનાં જ ચરણ ચૂમે છે, જે તપશ્ચર્યાના સિદ્ધાંત પર વિશ્વાસ કરે છે. જે તપશ્ચર્યાના સિદ્ધાંત પર વિશ્વાસ કરતા નથી, જેમને પોતાની જાભ ઉપર કાબૂ નથી, ખાવા ઉપર કાબૂ નથી, મોહ ઉપર કાબૂ નથી અને ઉપરથી કહે છે કે અમને ભગવાનનાં દર્શન કરાવી દો, અમુક સિદ્ધિ અપાવી દો, તેઓ એક નંબરના ઢોંગી છે. જેઓ હરામનું મેળવવા ઈચ્છે છે, એમનાથી સફળતા ઘણી જ દૂર ભાગે છે.

મિત્રો ! શું કરવું પડશે ? આપણે આપણા જીવનને તપસ્વી જીવનમાં ઢાળવા માટે તૈયાર કરવું પડશે. આ મુશ્કેલ વાત છે, એટલા માટે વધારે કિંમત ચૂકવવી પડશે. આ નથી સસ્તી વસ્તુ કે નથી સસ્તામાં મળી શકતી. આનાં પરિણામ અત્યંત મૂલ્યવાન છે. એટલા માટે મૂલ્યવાન વસ્તુઓનું મૂલ્ય ચૂકવવા માટે તૈયાર થઈ જાવ. તમને બાળપણથી હું એ જ શીખવતો આવી રહ્યો છું કે બ્રહ્મવર્ચસ્વનો સિદ્ધાંત શો છે ? તમે બ્રહ્મવર્ચસ્વ એટલે બ્રહ્મતેજસ પ્રાપ્ત કરવા ઈચ્છો છો તો તમે તપસ્વી બનો. તૈયારી કરો. ધીરે-ધીરે જેમ જેમ બ્રહ્મવર્ચસ્વ તમને સહન થતું જશે, તેમ તેમ તમને વધારે તપસ્વી બનાવવાનો અમે પ્રયત્ન કરીશું. શરૂઆતથી અમે તમારી પાસે શરૂ કરાવ્યું છે અને આગળ પણ કરાવીશું. શું કરાવીશું ? દઘીચિનાં હાડકાંઓમાંથી જે રીતે આગ નીકળતી હતી, વીજળી નીકળતી હતી, તેવી જ રીતે તમારી આંખોમાંથી આગ, આંખોમાંથી વીજળી, તમારી વાણીમાંથી વીજળી, તમારા ચહેરા ઉપર વીજળી છવાઈ જવી જોઈએ, એવું અમે કરીશું. તમને તપાવીને હાલતું ચાલતું વીજળી ઘર બનાવીશું.

તપાવવાથી બની શકે છે ? હા બેટા, બની શકે છે. તમને તપસ્વી જીવનનું શિક્ષણ આપવામાં આવશે.

**‘યોગ’ નહીં ‘યોગ’**

સાથીઓ ! હજુ એક વધુ ભાગ જાણાવવાનો રહી ગયો હતો તે જાણાવવા ઈચ્છું છું. તેનું નામ છે ‘યોગ.’ યોગ કોને કહે છે ? યોગ કહે છે- પરમાત્મા સાથે જોડાવાને. આજનો ‘યોગ’ અલગ અલગ જગ્યાએ અલગ અલગ હોય છે. જે યોગા જેવો છે તો તમે યુરોપમાં જતા રહો. હું યુરોપ ફરીને આવ્યો છું. મેં અનેક જગ્યાએ યોગા જેવા, અમે જેવું કે ત્યાં કઈ રીતે યોગા થાય છે. ? એવું લાગે છે કે ત્યાં યોગાના કોઈ બાપા, ભત્રીજા અથવા કાકા, મામા હશે, યોગા તો નથી. હા ! તેના કોઈ સંબંધી હશે, તમારે રાત્રે ત્યાંના યોગા જેવા હોય તો તેમનું મેડિટેશન જુવો. આ વીસમી સદીનો ચમત્કાર છે. વીસમી સદી યોગા ઉપર કેવી છવાઈ ગઈ છે, તમે ત્યાં જઈને જુવો કે શરાબ પીને ધૂત પડેલા લોકો શું કરી રહ્યા છે ? મેડિટેશન કરી રહ્યા છે. આવું કેવું નશો કરીને મેડિટેશન કરવાનું ? એકાંતમાં રહો, હિપ્પી બનીને ભેગા થતા જાવ અને આખી દુનિયાની બદમાશી કરો અને યોગા કરતા જાવ. કોઈ એક જમાનામાં અમે બજાગિયાનાં ખેલ જેવા હતા. જાદુગરોના ખેલ પણ જેવા હતા, પરંતુ આ જમાનામાં ભાણેલા-ગાણેલા લોકોમાં એક નવા પ્રકારની જાદુગરી ચાલુ થઈ ગઈ છે અને તેનું નામ છે ‘યોગા.’ કેટલાંક સેંટરોમાં સમાધિ લગાવડાવે છે. તેઓ કહે છે-જુવો અમે અત્યારે તમારા સેંટરમાં સમાધિ શીખવાડી દઈએ છીએ. તમારે કોઈ જ પુરુષાર્થ કરવાની જરૂર નથી. જુવો હમણાં અમે તમારી ઉપર જાદુ કરીએ છીએ અને તમારી સમાધિ લગાવડાવીએ છીએ, તમારું ધ્યાન લગાવીએ છીએ, મેડિટેશન કરાવીએ છીએ.

મિત્રો ! દરેક જગ્યાએ આ પ્રકારના જ ઢોંગ જ્યાં ત્યાં સમગ્ર સંસારમાં ફેલાયેલા છે. આ અનાચારને જોઈને લાગતું હતું કે જાણે યોગનો જીવાત્મા જ નાશ પામ્યો છે. આ પ્રકારનો જ ઢોંગ-પાખંડ દરેક જગ્યાએ ફેલાય નહીં, એવી આશંકા હમેશાં રહે છે. હવેના યોગામાં શું થાય છે ? આસન હોય છે. નાકમાં દોરી નાખી દેશે, અંદર સુધી લઈ જશે. અને પછી બહાર કાઢી લેશે. કેમ સાહેબ ! યોગા તો ભગવાન સાથે મળવાને કહે છે. શું આમ કરવાથી ભગવાન મળી જશે ? હા સાહેબ ! સારું, તો જ્યારે પણ ભગવાન મળી જાય ત્યારે અમને પણ બતાવજો.

બેટા ! જેમાં આપણું મન આપણું ચિંતન

આદર્શવાદિતાની સાથે જોડાઈ જાય છે એ યોગ હોઈ શકે છે. આ ચિંકિંગ છે. વિચારણા છે. ક્રિયાયોગનો જોડલો પાણ સંબંધ છે, તે તપશ્ચર્યા સાથેનો છે. કેવો ? જે આપણે શરીરથી કરીએ છીએ. શરીરનાં બધાં જ અંગોની જોડલી પાણ ક્રિયાઓ છે, તે બધી જ તપશ્ચર્યામાં આવે છે. જપ, એ પાણ તેમાં જ આવે છે. એ શરીરની ક્રિયા છે. પ્રાણ પાણ શરીરમાં આવે છે, કેમકે આ શરીરની ક્રિયા છે. શરીર દ્વારા જે પાણ ક્રિયા કરવામાં આવે છે, તે યોગમાં નથી આવતી, તપમાં આવે છે. યોગ વસ્તુ જ અલગ છે.

ચિંતનનો પરિષ્કાર છે યોગ : યોગ કોને કહે છે ? બેટા ! આપણું ચિંતન, આપણી વિચારધારા-આનું નામ યોગ છે. ચિંતન, ચરિત્ર અને વ્યવહારને પરિશોધિત કરવાનું નામ છે-યોગ. આ દરેકેદરેક ક્રિયાઓ આપણી વિચારણા સાથે સંબંધિત છે. તમારે માટે કોઈ યોગ શબ્દનો ઉપયોગ કરે તો તમે સમજાવે કે આનું બધું જ દબાણ, સંપૂર્ણ જ્ઞાન, બધી જ ગતિવિધિઓ ફક્ત આપણાં ચિંતનનો પરિષ્કાર કરવા સુધી કદાચ સીમિત છે. અંતરંગને પરિષ્કૃત કરવા સુધી કદાચ સીમિત છે, યોગમાં શું આવે છે ? ધ્યાન આવે છે. ધ્યાનની અસંખ્ય પ્રક્રિયાઓ આવે છે. ધ્યાનની અસંખ્ય પ્રક્રિયાઓમાંથી પ્રત્યેકને આપણે કમયોગ કહી શકીએ છીએ. તમે રાજયોગનું નામ સાંભળ્યું હશે, રાજયોગના ચાર ભાગ શરીર સાથે સંબંધિત છે, આ છે યમ, નિયમ, આસન અને પ્રાણાયામ. આ ચાર શરીરની તપશ્ચર્યા સાથે જોડાયેલા છે કે શરીરને કઈ રીતે સ્વસ્થ રાખવું જોઈએ, કઈ રીતે આપણે પ્રાણવાયુ વ્યવસ્થિત રાખવો જોઈએ, આહાર અને વિહારના નિયમોનું પાલન આપણે કેવી રીતે કરવું જોઈએ. આ ચાર તપશ્ચર્યાના પક્ષ છે. આને આપણે તપ કહી શકીએ છીએ.

યોગના અન્ય ચાર પક્ષ કયા છે ? પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ. બેટા ! આ આપણાં ચિંતન ઉપર નિર્ભર છે. આપણું ચિંતન કઈ બાજુ ચાલવું જોઈએ ? કઈ બાબતનું ચિંતન કરવું જોઈએ ? અસ્ત-વ્યસ્ત ચિંતનને કઈ રીતે રોકવું જોઈએ ? કઈ રીતે ચિંતનનો પરિષ્કાર કરવો જોઈએ ? ચિંતન કયાં સુધી લઈ જવું જોઈએ અને આપણાં ચિંતનનો ભગવાનમાં કેવી રીતે વિલય કરવો ? આ બધી જ ચિંતનપરક કસરત યોગ કહેવાય છે. તમારે આ યોગ શીખવો જોઈએ. આ યોગના સિદ્ધાંત હું તમને જાણાવીશ. ક્રિયા તો એ જ છે જે હું તમારી પાસે અહીં કરાવું છું. બીજા કોઈ દિવસે ક્રિયાઓ બતાવીશ, સાંજના સમયે હું તમારી પાસે જે ધ્યાન કરાવું છું, તે ધ્યાનની પાછળ યોગના કયા કયા સિદ્ધાંત જોડાયેલા

છે, તે બીજા કોઈ દિવસે તમને સમજાવી દઈશ. અહીં જે ક્રિયાઓ અમે તમને કરાવીએ છીએ, વ્યાયામથી માંડીને આસન કરવા સુધીની, જપ કરવાથી માંડીને તપ કરવા સુધીની, તેમાંથી તપનો કયો અંશ છે અને યોગનો કયો અંશ છે તથા અહીં શીખવવામાં આવેલું શિક્ષણ આગળ જતાં કઈ રીતે વધારવું-વિસ્તારવું, તે બધું જ અમે આગળ જતાં જાણાવીશું. અત્યારે તો અમે તેની મૂળભાવ સમજાવી રહ્યા છીએ અને એ જાણાવી રહ્યા છીએ કે ધ્યાન શું છે ?

ધ્યાનના બે ભાગ : મિત્રો ! ધ્યાનને અમે બે ભાગમાં વહેંચી દઈએ છીએ. એક ભાગ એ છે જે આપણાં ચિંતનને ભટકતાં રોકે છે. આને આપણે શું કહીએ છીએ ? આનું નામ છે- એકાગ્રતા. એકાગ્રતા કોને કહીએ છીએ ? જેને તમે વારંવાર કહો છો કે અમારા મનનો નિગ્રહ કરો, ખરેખર તો આ યોગનો પહેલો ભાગ છે. આપણું મન, જે ચારે તરફ ભાગ-દોડ કરતું હોય છે, દોડાદોડી કરતું રહે છે, અવ્યવસ્થિત રહેતું હોય છે, નિરર્થક બાબતોમાં અટવાયેલું રહે છે, એને એક તરફ લઈ આવવું, એક કમમાં લઈ આવવું-એનો એકાગ્રતાવાળો ભાગ છે, મનનો એક બીજો ભાગ છે જેને આપણે કાર્યમાં લગાવીએ છીએ, કોઈ લક્ષ્યમાં પરોવીએ છીએ, આ મનનો બીજો ભાગ છે. બંદૂકની અંદર શું હોય છે ? બંદૂકની અંદર બે ભાગ હોય છે. એક હોય છે જેની અંદર દાડ અને ગોળીને, બંને વસ્તુઓને કારતૂસમાં બંધ કરીને નાની જગ્યામાં કેદ કરી દેવામાં આવે છે, કેદ ન કરીએ તો ? કેદ ન કરીએ તો બેટા ! દાડગોળો ચારે બાજુ ફેલાઈ જશે અને કદાચ જે તેને સળગાવીએ તો ફક દઈને તે સળગી ઊઠશે. દાડગોળા માટે આ સૌ પ્રથમ કામ કરવાનું હોય છે- એકાગ્રતાનું. કારતૂસમાં એકાગ્રતા એટલે કે બંદૂકની લાંબી નળીમાં કારતૂસ અને દાડને એકાગ્ર કરી એ જોવામાં આવે છે કે એ એકાગ્રતાપૂર્વક લાંબે સુધી જાય.

કદાચ બંદૂકની નળી નાની હોય તો ? તો મુશ્કેલી પડશે. લાંબી નળીની વિશેષતા એ છે કે એ ગોળીને દૂર સુધી ફેંકી શકે છે, પિસ્તોલ દૂર સુધી ફેંકી શકતી નથી. તેને માટે તેની નળી લાંબી હોવી જોઈએ. લાંબી નળીમાં કારતૂસ ખૂબ દૂર સુધી એકાગ્ર એક દિશામાં જાય છે, એટલા માટે ધારે દૂર સુધી ફેંકી શકે છે. પિસ્તોલ એવું કરી શકતી નથી. પિસ્તોલ સામેનું મારી શકે છે, લાંબા અંતરનું નહીં. નળી લાંબી છે જ નહીં તો લાંબે સુધી કઈ રીતે મારી શકાય ? એટલે ધ્યાનનો પહેલો ભાગ છે એકાગ્રતા, જેને લોકોએ 'મેડિટેશન' નું નામ આપ્યું છે. આ પ્રથમ હિસ્સો છે.

ધ્યાનયોગનો બીજો હિસ્સો છે - લક્ષ્યવેધ, એટલે કે આપણું ચિંતન કોઈ વિશેષ લક્ષ્યમાં લગાડવામાં આવે. વિશેષ લક્ષ્યનો શો અર્થ ? વિશેષ લક્ષ્યનો અર્થ છે કે બંદૂક ક્યાં ચલાવવામાં આવશે ? ક્યાં મારવામાં આવશે ? એનું નિશાન ક્યાં લાગશે ? કોઈ નિશાન પાણ હોવું જોઈએ ને સાહેબ ! નિશાનની શી જરૂર, અમે તો આમ જ હવામાં ચલાવીશું ! તો નિશાન વીંધાશે નહીં, હવામાં દારૂગોળો નકામો ફેલાઈ જશે. નિશાન લાગશે નહીં. હવામાં પ્રદૂષણ થશે. મિત્રો ! જ્યારે ક્યાંક નિશાન લગાવીએ છીએ, તો તેને કહીએ છીએ લક્ષ્ય ! ધ્યાનના બે ભાગ છે. એક તો આપણું લક્ષ્ય છે કે તેને ક્યાં લગાવીએ. બીજું છે- નિગ્રહ. જો આપણે મનનો નિગ્રહ નથી કરી શકતા, મનનું ભટકવાનું -અસ્તવ્યસ્ત રહેવાની બાબતને વ્યવસ્થિત-કેન્દ્રિત નથી કરી શકતા તો આપણી અંદર મન:શક્તિનો વિકાસ થઈ શકતો નથી. આપણું મન સામર્થ્યવાન બની શકતું નથી અને હમેશાં અશક્ત બન્યું રહેશે.

**એકાગ્રતાની ઓળખ :** સાથીઓ ! આપણું મસ્તિષ્ક, આપણું ચિંતન, જે હમેશાં ભટકતું રહે છે, તેને કોઈ ઉદ્દેશ્યપૂર્ણ કામમાં વ્યસ્ત કરવું જોઈએ, ત્યારે જ તેનામાં શક્તિ આવે છે અને મનુષ્યના પોતાના ભવિષ્યનું નિર્માણ થાય છે. મને એક ઘટના યાદ આવી ગઈ, રાજા દ્રુપદની દીકરી હતી દ્રૌપદી, જે અત્યંત ખૂબસૂરત અને યોગ્ય હતી. તેના પિતાએ નક્કી કર્યું કે આ છોકરીનો વિવાહ અમે કોઈ એવી વ્યક્તિ સાથે કરીશું, જેનું ભવિષ્ય ઉજ્જવળ હોય. કેટલાય ભવિષ્યવેત્તાઓ આવ્યા, પંડિત આવ્યા, તેમણે કહ્યું કે અમને તમારી વાત ઉપર વિશ્વાસ નથી. પહેલાં તમે તમારું ભવિષ્ય જાણાવો, ત્યારે જ અમે તમારી ભવિષ્યવાણીને માનીશું. તમારે ભવિષ્યમાં ક્યારે મરવાનું છે ? જાણાવો. તમને જ જો ખબર નથી તો પછી તમે અમારું મૃત્યુ કઈ રીતે જાણાવશો ? તેમણે બધા જ જ્યોતિષીઓને કાઢી મૂક્યા, ત્યારે સમજી વિદ્વાન વ્યક્તિઓએ કહ્યું કે તો પછી જાણાવો કે કઈ વ્યક્તિનું ભવિષ્ય સારું છે ? આની સાબિતી શું ?

ગુરુ દ્રોણાચાર્યે એક વાત જાણાવી કે રાજા ! કોઈ વ્યક્તિનું ભવિષ્ય સારું છે કે ખરાબ તે જાણવાનો એક જ ઉપાય છે કે તે વ્યક્તિની અક્કલ એક કાર્યમાં એકાગ્ર થાય છે કે નહીં. જે વ્યક્તિની અક્કલ વાંદરાની માફક એક ડાળી પરથી બીજી ડાળી ઉપર ફૂદા-ફૂદ કરતી હોય, આવું થશે તો આમ થશે-તેમ થશે, ન કોઈ નિશ્ચય, ન કોઈ સંકલ્પ, ન કોઈ શ્રદ્ધા, ન કોઈ ઈચ્છા, ન કોઈ ધારણા, આને ત્યાં, પેલાને ત્યાં, અહીં સત્સંગ, ત્યાં અમુકનો સત્સંગ, આનો સમાવેશ, પેલાનો પાણ

સમાવેશ. દરેક વસ્તુનો સ્વાદ લેતા રહેવું છે. ઉર વસ્તુઓનું મસાલેદાર ચૂરણ ફકતા રહેવું છે. આજે આને ત્યાં જઈશ, કાલે પેલાને ત્યાં જઈશ. કોઈ એક વાત નક્કી નથી, જીવનમાં કોઈ એક લક્ષ્ય નથી, જીવનમાં સ્વાદ તો અનેક પ્રકારનાં મળી જશે, પરંતુ આવી સ્થિતિમાં સફળતા ક્યાંય નહીં મળે. દ્રોણાચાર્યે કહ્યું કે ફકત એવી જ વ્યક્તિ સફળ થઈ શકે છે જે દૈનિક નિશ્ચય ધરાવતી હોય અને જેનું મન એકાગ્ર હોય. એકાગ્ર મનવાળી વ્યક્તિનું ભવિષ્ય સારું છે. સાંસારિક દૃષ્ટિએ પાણ અને આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ પાણ.

એકાગ્રતાને ઓળખવા માટે લાકડાંની એક માછલી મંગાવવામાં આવી. તેને ઊંચે એક ચક્કર પર મૂકીને ફેરવવામાં આવી. તેની નીચે તેલની એક કડાઈ મૂકવામાં આવી અને એવું કહેવામાં આવ્યું કે ઉપર કોઈએ પાણ જોવાનું નથી. ફકત કડાઈમાં જોઈને જ તીર ચલાવો. માછલીની આંખમાં જે તીર મારશે તેની સાથે દ્રૌપદીનો વિવાહ થશે. સ્વયંવરમાં ઘણા બધા રાજકુમાર આવ્યા. દ્રોણાચાર્યે કહ્યું, ભાઈસાબ ! તીર ચલાવતાં પહેલાં તમે મને જાણાવો કે તમને માછલીનું શું શું દેખાય છે ? કોઈએ કહ્યું કે માછલીની મૂછ દેખાય છે, કોઈએ કહ્યું પૂંછડી દેખાય છે. આ રીતે તેઓ લોકોને દૂર કરતા ગયા અને જ્યારે અર્જુનનો વારો આવ્યો ત્યારે તેમણે પૂછ્યું, “ બેટા ! તને શું દેખાય છે ? ” અર્જુન બોલ્યો, “ મને ફકત માછલીની આંખ દેખાય છે. ” સારું કહે કે તને માછલીની પલક, માછલીનું માથું વગેરે કશું દેખાય છે ? તેણે કહ્યું- ના, ફકત આંખની કીકી નજરે પડે છે. રાજા બોલ્યા, બસ ! આ છોકરો જ નિશાન સાધી શકશે. સ્વયંવરની તૈયારી કરવામાં આવી. છોકરીને તૈયાર કરી. વાજાં વાગ્યાં. અર્જુને પોતાનું ધનુષ્ય ઉઠાવ્યું, પ્રત્યંચા ચઢાવી અને અટ દઈને તીર લક્ષ્ય તરફ છોડ્યું. તીર બરાબર આંખની કીકીમાં જઈને ધૂસી ગયું. તેને વરમાળા પહેરાવવામાં આવી.

મિત્રો ! હું શું કહી રહ્યો છું ? એકાગ્રતાની વાત-જેની તમને ખબર નથી. હજી તમે નથી એકાગ્રતાનું મૂલ્ય સમજ્યા, નથી ક્યારેય તેનું મહત્ત્વ સમજ્યા અને નથી એ જાણ્યું કે એકાગ્રતાના સિદ્ધાંતનું પરિપાલન કરવા માટે શું કરવું જોઈએ ? તમે તો દરેક વસ્તુ માટે કહો છો કે મમ્મી ! આ વસ્તુ અપાવો તો અમે શું કરીએ ? તો ગુરુજી તમે આશીર્વાદ આપી દો. આશીર્વાદથી નહીં, બેટા ! તપથી, એકાગ્રતાથી જીવનમાં મહત્ત્વપૂર્ણ ઉપલબ્ધિઓ મળે છે. ✪

(ક્રમશઃ)



ઉદ્ધરેદાત્મનાડત્માનં નાત્માનમવસાદયેત્

(“આત્મસંયમ યોગ” નામના શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતાના છઠ્ઠા અધ્યાયની યુગાનુકૂળ વ્યાખ્યા-ત્રીજે હપતો)

પાછલા બે અંકોમાં આ અધ્યાયના પ્રથમ ચાર શ્લોકોની વ્યાખ્યા વિસ્તાર સાથે પ્રસ્તુત કરવામાં આવી. પ્રથમ બંનેનો મૂળ મર્મ હતો, મનુષ્ય સંકલ્પોમાંથી કામના-આકાંક્ષાઓમાંથી મુક્ત બને. આપણે કયાંય પણ આપણા ‘હું’ પદને, અંગત આકાંક્ષા-ઈચ્છાને ન જોડીએ. સંકલ્પોનો ત્યાગ કરનારો જ યોગી બની શકે છે. સંકલ્પોના કારણે કર્મ વાસના અને તેનાથી ભાવિ જીવનના સંસ્કાર નક્કી થઈ જાય છે. બિરલા પરિવારના ઉદાહરણ દ્વારા તે સમજાવવામાં આવ્યું હતું. ત્રીજા અને ચોથા શ્લોકમાં કહેવામાં આવ્યું હતું કે પ્રભુ- સમર્પિત કર્મ કરનાર જ યોગપથ પર આરૂઢ થઈ શકે છે. આની સાથેસાથે તેણે વિષયભાંગો તથા કર્મફળમાં આસક્તિ રાખવી ન જોઈએ. આવું થયેથી જ તે એકાગ્રતા સાધી શકે છે, મનને કઈ રીતે શાંતિ મળે, કઈ રીતે વ્યક્તિ યોગપથ પર આગળ વધી શકે, આનું માર્ગદર્શન શ્રીકૃષ્ણ આગળ જણાવવાના છે, પરંતુ તે પહેલાં ઘોડા પર ચડવાની માફક યોગપથ પર સવારી કરવાનો પૂર્વાભ્યાસ યુદ્ધ ક્ષેત્રમાં અર્જુનને કરાવી રહ્યા છે. ભોગવાદી જીવન નહીં, આસક્તિથી મુક્ત નિર્લિપ્ત ભાવથી જીવવામાં આવતું જીવન જ કોઈને યોગારૂઢ કરી શકે છે. આટલું થતાં જ દિવ્યકર્મી મનુષ્યનું મન શાંત થઈ જાય છે. જરાસરખી પણ વાસના સાધકના મનમાં હોવી ન જોઈએ, આવું શ્રીરામકૃષ્ણની વાણી દ્વારા કહેવામાં આવ્યું છે.

હવે આગળની વ્યાખ્યા -

એક જ રાજમાર્ગ : યોગેશ્વર શ્રીકૃષ્ણનો સ્પષ્ટ મત છે કે યોગારૂઢ થઈને મનને પ્રભુમાં તલ્લીન કરી ધ્યાનસ્થ થઈએ તો મનને શાંતિ મળી શકે છે. આવી સ્થિતિમાં પહોંચેલો સાધક પછી પ્રભુ-સમર્પિત દિવ્ય કર્મ જ કરે છે. તેનાથી જાણે-અજાણે પણ કોઈ ખોટું કામ થતું નથી. નિષ્કામ કર્મ જ બ્રાહ્મી સ્થિતિ સુધી કોઈ પણ સાધકને પહોંચાડી શકે છે. કર્મયોગ-ધ્યાનયોગનો એક અનોખો સંશ્લેષિત પ્રયોગ અધ્યાય છના ત્રીજા અને ચોથા શ્લોકમાં વાસુદેવ જણાવે છે. તેઓ કહે છે કે જે વ્યક્તિએ આધ્યાત્મિક પુરુષાર્થ કરવો હોય તો તેણે યોગ પર સવારી કરવાનું એટલે કે યોગસ્થ બનીને કર્મ કરવાનું, મન ઉપર નિયંત્રણ સ્થાપિત કરી તેની તાકાતને ઓળખવાનું તથા તેને સમસ્ત વાસનાઓ પ્રત્યેથી શાંત કરવાનું શીખવું જોઈએ. જોણે આ શીખી લીધું તેનું જીવન સુખ-ભોગ-ભટકાવ જેવી વૃત્તિઓની વચ્ચે પણ ક્યારેય અસ્ત-વ્યસ્ત થશે નહીં, તે નિર્લિપ્ત ભાવથી એક દિવ્યકર્મી બની પોતાના જીવનપથ પર યાત્રાને વધુ સરળ બનાવી શકશે.

હવે એ જાણવું જરૂરી છે કે સર્વસંકલ્પોનો ત્યાગી પુરુષ યોગારૂઢ ક્યારે બને છે, ક્યારે તેને તે ઉચ્ચસ્તરીય એકાગ્રતા મળી શકે છે, જ્યાં તે (આત્મા) પરમાત્મા સાથે એકાકાર થઈ શકે ? શું કોઈ મદદ બહારથી આવે છે અથવા સ્વયં પોતે પુરુષાર્થ કરવો પડે છે ? જે જાતે કરવાની હશે તો કયા સ્તર

પર તેણે સક્રિય થવું જોઈએ ? શું મન એટલું શક્તિશાળી છે કે તે બધાં જ આકર્ષણોથી વિરત બનીને આત્મસત્તાને સાચો સાક્ષાત્કાર કરાવી શકે ? આનો જ જવાબ હવે પછીના શ્લોકમાં આવ્યો છે.

ઉદ્ધરેદાત્મનાડત્માનં નાત્માનમવસાદયેત્ ।

આત્મૈવહાત્મનો બન્ધુરાત્મૈવરિપુરાત્મનઃ ॥ શ્લોક ૫, અ. ૬

પહેલાં શબ્દાર્થ જોઈએ.

વિવેક યુક્ત મન દ્વારા (આત્મના) જીવવાભિમાની બુદ્ધિને (આત્માનં) ઉન્નત કરીએ (ઉદ્ધરેત), બુદ્ધિને આત્મસત્તાને (આત્માનં) નીચે ઊતરવા ન દઈએ (ન અવસાદયેત્) કેમકે (હિ) શુદ્ધ મન જ (આત્મા એવ) જીવત્વ અભિમાની બુદ્ધિનું (આત્મનઃ) ઉપકાર કરનારો મિત્ર છે. (બન્ધુઃ) મન જ (આત્મા એવ) જીવાત્માનો (આત્મનઃ) શત્રુ છે. (રિપુઃ)

ભાવાર્થ આ પ્રકારનો છે- મનુષ્યએ પોતે જ પોતાને સ્વયં પોતાના દ્વારા ઉપર ઉઠાવવો જોઈએ અને પોતે જ પોતાને અધોગતિમાં મૂકવો ન જોઈએ, કેમકે આ મનુષ્ય(આત્મા) પોતે જ તો પોતાનો મિત્ર છે અને વાસ્તવમાં આ આત્મા પોતે જ પોતાનો શત્રુ છે ”

પોતાની સહાયતા સ્વયં કરો : અહીં યુદ્ધક્ષેત્રમાં



ઊભેલા અર્જુન માટે ગીતોપનિષદનો એક જ સંદેશો છે, જે યોગેશ્વરના શ્રીમુખમાંથી નિસ્સૂત થયો છે- “પોતાની સહાયતા સ્વયં કરો.” જે પોતાની મદદ કરે છે, તેને પરમાત્મા સહિત બધી જ દેવી શક્તિઓ આવીને મદદ કરે છે. “દેવ-દેવ આલસી પુકારા”-એ જાણીતી પંક્તિ છે-ભાગ્યની શરણમાં દેવી સહાયતા માટે વિનંતી-પોકાર કરનારાને આળસુ, પ્રમાદી, ચીકણો કહેવામાં આવે છે. એટલે સૌથી મહત્વપૂર્ણ વાત એ કે મનુષ્યએ સ્વયં પોતાની જ મદદ કરવા માટે આગળ આવવું જોઈએ. મનોવિજ્ઞાનની આ એક મહત્વપૂર્ણ સ્થાપના છે કે જેટલા પાણ સફળતાના શિખર ઉપર પહોંચ્યા છે અથવા તો પહોંચે છે, તે હમેશાં પોતાની આત્મશક્તિનો આશ્રય લઈને, તેને સશક્ત બનાવીને જ પહોંચ્યા છે.

સાંસારિક માનવ હોવાના કારણે આપણે જ્યારે પાણ ક્યારેક કોઈક મુશ્કેલીઓમાં ફસાઈ જઈએ છીએ, ત્યારે તેમાંથી પોતાને બહાર કાઢવા માટે આપણે સામાન્ય રીતે બીજાઓની સામે જોઈએ છીએ. લાગે છે કે આ જ મિત્રો, આપણા સહયોગી-સાથીઓમાંથી કોઈ આપણને મદદ કરશે. સ્વયંની સામે તો આપણે જોતા જ નથી. લૌકિક જીવનમાં એ તથ્ય સાચું પાણ છે કે ક્યારેક આપણે કોઈકની સહાયતા કરી છે તેઓ આપણને મદદ કરશે, પરંતુ આંતરિક જીવનમાં એવું નથી. આપણી આંતરિક વ્યવસ્થાની અંદર આપણા સિવાય, આપણા આત્મબળ સિવાય અન્ય કોઈ જ શક્તિ મદદ કરી શકતી નથી. આત્મવિકાસ માટે દરેક વ્યક્તિને સ્વતંત્રપણે સ્વયં નિજનો પુરુષાર્થ કરવો જ પડશે એ એક સ્પષ્ટ સૂત્ર આ અતિ પ્રસિદ્ધ શ્લોકમાં જાણાવ્યું છે.

**આપણી નિકટનો એક જ સંબંધી-આપણું મન**

આ શીર્ષક ધરાવતું એક પુસ્તક-ઉદ્ધરેત્ આત્મનાડ્માનં-૧૯૬૭-૬૮ના ગાળા દરમિયાન પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવે લખ્યું છે. પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવ લખે છે- “આપણું સૌથી નિકટનું સગું આપણું મન છે. પત્ની, બાળકો, ભાઈ, મિત્ર, પડોશી તો દૂર, તે તો શરીર કરતાં પાણ અધિક સમીપ રહેનારું આપણું સ્વજન છે. શરીર સાથેનો સંબંધ તો સૂતી વખતે શિથિલ થઈ જાય છે, મૃત્યુ પામ્યે સાથ છૂટી પાણ જાય છે, પરંતુ મન તો જન્મ-જન્મમાંતરોનું સાથી છે અને જ્યાં સુધી આપણું અસ્તિત્વ રહેશે, ત્યાં સુધી તેનો સાથ પાણ છૂટવાનો નથી. મન મુખ્ય અને શરીર ગૌણ છે. મનની સમજદારીથી શરીરની અસ્તવ્યસ્તતા દૂર થઈ શકે છે. શરીર પરિપુષ્ટ હોવાથી મનના વિકાર દૂર કરી શકાતા નથી. શરીરનું સામર્થ્ય તુચ્છ છે, મનનું મહાન. મનનું શાસન શરીર પર જ

નહીં જીવનનાં પ્રત્યેક ક્ષેત્ર પર છે. ઉત્થાન-પતનનું સૂત્રધાર એ જ છે. નિંદા અને પ્રશંસા તેની જ ગતિવિધિઓની થાય છે. કોઈને સંત, ઋષિ, દેવદૂત અને મહાપુરુષ બનાવી દેવા એ મનની સજ્જનતાનું જ પરિણામ છે.” (વાંડમય ક. ૨૨, ચેતન, અચેતન અને સુપરચેતન મન. ૧.૫૩)

“આપણે સ્વયં આપણો ઉદ્ધાર કરીએ” આ સંદેશો સીધો છે. કોઈ પાણ સાધક માટે, યોગારૂઢ થઈ ધ્યાનયોગમાં પ્રવિષ્ટ થવા ઈચ્છુક દિવ્યકર્મી માટે, ગીતાના માર્ગ પર ચાલીને મનની શાંતિ પામનારા કોઈ પાણ માનવ માટે. જે આપણે ઈન્દ્રિય ભોગો તરફ ખેંચાતા નહીં જઈએ, આપણે જિતેન્દ્રિય છીએ, ઊંચા ઉદ્દેશ્યોમાં, ઉચ્ચસ્તરીય પ્રયોજનોમાં રુચિ રાખતા હોઈશું તો આપણે આપણા નિજના, આપણા મનના મિત્ર છીએ, તેને ઊંચે ઉઠાવવામાં આપણે મદદ કરી રહ્યા છીએ અને જે આપણે ભોગ-એશ્વર્યના પ્રવાહમાં ખેંચાવા લાગીશું, આપણે સ્વયંને અસ્તવ્યસ્ત કરી નાંખીશું, ઉચ્છૃંખલ વિચારોમાં તાગાઈ જઈશું, કમજેર મનોબળના કારણે કોઈ પાણ કાર્ય હાથ ઉપર નહીં લઈએ તો આપણે આપણા મનના શત્રુ છીએ. આપણું અસ્તિત્વ જ આપણો બંધુ છે અને આપણું અસ્તિત્વ જ આપણો શત્રુ છે. જે દિવસે આપણે મનને મિત્ર બનાવીને તેને જીતી લઈશું તો પછી આપણે અધ્યાત્મ ક્ષેત્રની સાથે લૌકિક જગતમાં પાણ એક સફળ માનવી બની આગળ વધી શકીશું.

**તણખલાને વ્યવસ્થિત ગોઠવીને સુગરી સુંદર માળો બનાવે છે. નાની-નાની આદતોમાં શ્રેષ્ઠતાનો સમાવેશ કરીને મનુષ્ય મહાન બને છે.**

**શુદ્ધમન-શુદ્ધ અહંની શક્તિ**

આ શ્લોકમાં આત્માનં, આત્મના શબ્દ વારંવાર આવ્યો છે, અને ક્યાંક તેનો અર્થ છે વિવેકયુક્ત મન, બીજે ક્યાંક છે જીવત્વાભિમાની બુદ્ધિ અને ક્યાંક શુદ્ધ આત્મસત્તા. આત્મસત્તા અને મનની એક જ શબ્દમાં વ્યાખ્યા કરીને ગીતાકારે પોતાનાં કાવ્ય-કૌશલનો પરિચય આપ્યો છે. જ્યારે આપણે કહીએ છીએ કે શુદ્ધ મન જ આપણી બુદ્ધિની ઉન્નતિ કરનારું, આત્મસત્તાને ઉપર ઉઠાવનારું છે તો આપણો આશય છે કે આવું જ મન મુક્તિમાં સહાયક બને છે. વિષયાસક્ત મન તો અવસાદગ્રસ્ત-નિમ્નસ્તરનું મન છે, તે તો જીવાત્મા માટે શત્રુની ભૂમિકા નિભાવે છે અને પતનનું કારણ બને છે.

યોગશાસ્ત્ર કહે છે - “તદા દૃષ્ટુઃ સ્વરૂપે અવસ્થાનમ્” અર્થાત્ ચિત્તવૃત્તિઓ શાંત થયેથી દ્રષ્ટા પુરુષ પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિર થઈ જાય છે, અવસ્થિત રહે છે. મનને જ્યારે પાણી વિષયાદિ ભોગોમાંથી દૂર કરીને આત્મનિષ્ઠ કર્યું ત્યારે નિજની સચ્ચિદાનંદધનરૂપી આત્મસત્તામાં અવસ્થિત થશે, જીવનું મન માયાથી ઠંકાયેલું હોવાના કારણે નરપશુ, નરકીટક, નરપામર, નરપિશાય સ્તરની વ્યક્તિઓને પોતાનું આત્મસ્વરૂપ સ્પષ્ટ નજરે પડતું નથી, જ્યારે દેવમાનવ સ્તરની વ્યક્તિ તે આવરણને દૂર કરીને, મનને પોતાનો મિત્ર બનાવીને તેના અપાર સામર્થ્ય દ્વારા જીવનમુક્તિનો લાભ ઉઠાવી લે છે.

તો પછી બંધન શું છે ? વિષયાસક્ત મન એ જ જીવાત્માના બંધનનું કારણ છે. હમેશાં એવા જ ચિંતનમાં રત રહેનારો પોતાની કલ્પનાઓનું જગત એવું જ બનાવનાર વ્યક્તિ ક્યારેય મોક્ષની પ્રાપ્તિ કરી શકતી નથી. શુદ્ધ મન એ જ મોક્ષનું કારણ છે. “મનઃ એવ મનુષ્યાણાં કારણં બંધમોક્ષયો :” આ સંદર્ભમાં જ કહેવામાં આવ્યું છે- મનુષ્યનું મન જ તેના બંધન અને મુક્તિનું કારણ છે. શ્રીરામકૃષ્ણ પરમહંસ કહે છે - “મન આસક્તિરહિત હોવાથી જ ભગવાનના (પરિષ્કૃત આત્મસત્તાના) દર્શન થાય છે. શુદ્ધ મન દ્વારા જે વાક્ય બોલાય છે, તે જ ભગવાનની વાણી છે. શુદ્ધ મન અને શુદ્ધ બુદ્ધિ આત્મા સમાન છે, કેમકે તે સિવાય અન્ય કોઈ શુદ્ધ પદાર્થ આ ધરતી પર નથી.” આગળ તેઓ કહે છે “શુદ્ધ મન જ જીવાત્માને બ્રહ્માભિમુખ કરે છે અને સંસાર સાગરમાંથી તેનો ઉદ્ધાર કરે છે. બીજા બાહ્ય વાસનામાં આસક્ત મન જીવને નરકમાં પાડે છે. વાસનાયુક્ત જીવ, વાસનામુક્ત શિવ.”

### સંપૂર્ણ રમત મન:શક્તિની

બધી જ બાબત સ્પષ્ટ છે. મન એ જ મનને પાડે છે, મન એ જ મનને ઊભું કરે છે. સંપૂર્ણ રમત સંસારમાં આ જ મન:શક્તિની ચાલી રહી છે. મનને સશક્ત બનાવીને પ્રતિકૂળતાઓમાં પાણી આપણે આપણું અસ્તિત્વ જાળવી રાખીએ, સ્વસ્થ બની રહીએ, ઉલ્લાસભર્યું જીવન જીવી શકીએ છીએ. આ જ મન દુર્બળ થાય ત્યારે આપણે જીવતા હોવા છતાં નરકની વેદનાની અનુભૂતિ પાણી કરી શકીએ છીએ તેમજ ધોર નિરાશાની સ્થિતિમાં જીવતા રહી આત્મઘાત કરવાનું પાણી વિચારવા લાગીએ છીએ, સમર્થ, શિવા, વોલ્ટેયર, નેપોલિયન, ગૈરીબાલ્ડી, જ્ઞેન ઓફ આર્ક, સ્વામી રામતીર્થ, સ્વામી વિવેકાનંદ, વીર ભગતસિહ, ગાંધી- આ એ નામો છે, જેમણે મનની આ જ શક્તિનો આશ્રય લઈ

સ્વંયને ઉપર ઉઠાવ્યા અને અન્ય અનેકનો પથ પ્રશસ્ત કર્યો. “મનથી હારેલા હાર્યા છે મનથી જીતેલા જીત્યા” આના જ આધારે કહેવામાં આવે છે. ધરતી ઉપર સ્વર્ગ જેવી ઉત્કૃષ્ટ પરિસ્થિતિઓ વિનિર્મિત કરવી હશે તો મનને ઊંચે ઉઠાવવું પડશે, માનવોમાં દેવત્વનો સમાવેશ કરવો પડશે, અનેક વ્યક્તિઓનું ચિંતન વિધેયાત્મક બનાવવું પડશે.

“ પોઝીટીવ મેન્ટલ એટીટ્યુડ ” (પી એમ એ) વિધેયાત્મક મન:સ્થિતિની ચર્ચા કરતાં અગણિત મન:ચિકિત્સક, અધ્યાત્મવાદી ચિંતક લોકોની માનસિકતામાં પરિવર્તન લાવી તેમને પ્રગતિના માર્ગે આગળ વધારતા રહે છે. આંતરિક તેમજ બહિરંગ બંને જગતની સિદ્ધિનો રાજમાર્ગ એક જ છે. મન:શક્તિનું સાર્થક સુનિયોજન-અનેક પિરસ્તી પાદરીઓ આ જ એક વિષય પર પોતાના ઉદ્બોધન દ્વારા સમૂહમાં આત્મવિશ્વાસ જગાવી તેમની પાસે ધર્મસમ્મત પરોપકારનાં અગણિત કાર્યો સંપન્ન કરાવી લે છે. નૉરમન વિન્સેટ પીલ, નેપોલિયન હીલ જેવા લેખકોએ આ વિષય પર અગણિત પુસ્તકો લખ્યાં છે તેમજ અનેક અવસાદગ્રસ્ત લોકોને જીવવાના રસ્તા બતાવ્યા છે.

શિક્ષણ નહીં, અંદરથી જાગૃત કરનારી વિદ્યા જરૂરી શિક્ષણની, અધ્યાપકોની બધી જ જરૂરિયાતોને

મનોબળ જ જીવન છે, તે જ સફલતા અને પ્રસન્નતાનું ઉદ્ગમ છે. મનની દુર્બળતા જ રોગ, દુ:ખ અને મોત બનીને આગળ આવે છે.

આપણે સમજીએ છીએ અને માનીએ છીએ કે આગ્રહને સુધડ બનાવવામાં તેમની મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા છે. મન માટે જ્ઞાનપ્રાપ્તિ હેતુ અનુકૂળ વાતાવરણ વિનિર્મિત કરવામાં પુસ્તકો, અધ્યાપકો, શોધશાળાઓ-ભાષણો, વર્કશોપ-સેમિનાર દરેકની ઉપયોગિતા છે. એને કોઈ અવગણી શકતું નથી, પરંતુ જે તેનાથી મન:શક્તિનું સંવર્ધન થાત તો દરેક શિક્ષિત-ભાષણ સાંભળનાર સશક્ત મનોબળ ધરાવતા તેમજ સફળ ઉદ્યમી શિક્ષિત અથવા ઉચ્ચ પ્રતિષ્ઠિત વ્યક્તિ હોત. આત્મવિકાસની વાત જ્યારે આવે છે ત્યારે જે આપણે આપણી અંદરથી આને માટે સ્વતંત્રપણે પ્રયત્ન ન કરીએ તો આ બહિરંગનું જ્ઞાન અધૂરું રહી જાય છે. બાહ્ય સાધન આપણને નૂતન વિચાર આપી શકે છે, પરંતુ અંતિમ લક્ષ્ય તો આત્મપરિવર્તન જ છે. આની પ્રાપ્તિ મનુષ્યને પોતાનો આધ્યાત્મિક પુરુષાર્થ સંપન્ન કર્યેથી થાય છે. એટલા માટે શ્રીકૃષ્ણ કહે છે - પોતે જ પોતાને આપબળે ઊંચે ઉઠાવો. (ઉદ્ધરેદાત્મમાનં).

શ્રીકૃષ્ણ અર્જુનને વારંવાર જીવનની ચિરપુરાતન આદતો, વિચારને બદલવા માટે ચેતવાણી આપે છે. તેઓ જાણે છે કે આપણી આદતો, સ્વભાવ, કામોદ્દેગ, વાસનાઓ, ઈર્ષ્યા, દ્વેષ આપણને વારંવાર પ્રભાવિત કરશે. આનાથી બચવાની અને આત્માને અપયશ તરફ લઈ જનારી ફરીથી લપસાણી પ્રવૃત્તિ તરફ ધકેલનારી પ્રવૃત્તિ વિરુદ્ધ ચેતવાણી આપે છે. કહે છે કે પોતાની જાતને નીચે પડવા દેવી ન જોઈએ (નાત્માનમવસાદયેત્). આ પ્રકારના પતનમાંથી પોતાની જાતને સાવધાનીપૂર્વક-પ્રયત્નપૂર્વક બચાવવી જોઈએ. જૂની આદતો ખૂબ મુશ્કેલીથી છૂટે છે, એટલા માટે મનુષ્યએ વિધેયાત્મક નવીન લક્ષ્યને દઢતાપૂર્વક પકડેલું રાખવું જોઈએ. તે પાછું પડવા તૈયાર ન થવું જોઈએ. પર્યાપ્ત લાંબા સમય સુધી ઊંચાઈ ઉપર ટકી રહેનારો મનુષ્ય પછી પડતો નથી. પતનના માર્ગ ઉપર લપસવાનો અવસર ઓછો થઈ જાય છે.

#### જીવન જીવવાની કળાનાં મહત્ત્વપૂર્ણ સૂત્ર

પ્રભુનો અંતઃસિદ્ધિનો આ ઉપદેશ આપણા સૌને માટે છે. ગીતાચાર્ય આપણને આપણી સાંસ્કૃતિક ઉન્નતિના આ માર્ગમાં આત્માનુશ્લસનનો પાઠ ભાગાવે છે અને સંકેત આપે છે કે તમારો પોતાનો આત્મા (શુદ્ધ અહંકાર) જ તમારો સાચો મિત્ર છે. (આત્મેવહયાત્મનો બંધુઃ) અને તમારો પોતાનો આત્મા (શુદ્ધ અહંકાર) જ તમારો શત્રુ છે (આત્મેવ ચિરપુરાત્મનઃ). જીવન દર્શનનાં આ સૂત્રોને જોણે સમજી લીધાં, તેને જીવન જીવવાનું આવડી ગયું. તે સાચો દિવ્યકર્મી, એક સફળ જીવન જીવવાની કળામાં પારંગત બની ગયો. તેને પ્રગતિનો એક આત્માવલંબન પ્રધાન પથ મળી ગયો. હવે તે બાહ્ય પરિસ્થિતિઓ, વાતાવરણ પર નિર્ભર ન રહેતાં આત્મજગતના સ્તર પર પુરુષાર્થ કરી શકે છે કેમકે તેને તેની સત્તા પર અનંત સંભાવનાઓ પર વિશ્વાસ થઈ ગયો છે.

મનઃસ્થિતિ જ પરિસ્થિતિઓની જન્મદાત્રી છે. આ આત્માવિષયક, અધ્યાત્મનો મૂળ મર્મ છે. જે આ સૂત્ર પર વિશ્વાસ રાખે છે તે સંસારમાં ગમે ત્યાં રહેવા છતાં પણ પોતાની આત્મશક્તિના આધારે પોતાને માટે અનુકૂળ વાતાવરણ-પરિસ્થિતિઓ ઊભી કરી લેશે. સંત ઈમર્સન કહે છે, “તમે મને નરકમાં પણ મોકલી દો, હું મારી આત્મશક્તિ દ્વારા ત્યાં પણ મારા માટે સ્વર્ગ બનાવી લઈશ.” સંપૂર્ણ તત્ત્વદર્શન એક જ ધરી પર ટકેલું છે-આત્માવલંબન. એક આપણે છીએ જે વાતાવરણ, પરિસ્થિતિઓનાં જ રોદાણાં રડીએ છીએ. ગીતાચાર્ય આપણને વારંવાર કહી રહ્યા છે કે બાહ્ય અવસ્થાઓ, વાતાવરણ, પરિસ્થિતિઓ પરની આપણી નિર્ભરતાનો અંત લાવો, ભલે ને તે ગમે તેવી કેમ ન

હોય, ખૂબ આકર્ષક દેખાતી હોય તો પણ તે આપણાં સાચાં મિત્ર હોઈ શકતાં નથી કે નથી સાચાં શત્રુ હોઈ શકતાં. આત્મવિશ્વાસનાં ચાર સોપાન-આત્માવલોકન આત્મસમીક્ષા, આત્મસુધાર, આત્મનિર્માણ (આત્મવિકાસ)-માં એકમાત્ર મિત્ર આપણું અસ્તિત્વ જ છે, જે આપણી સૌથી નજીક છે. આપણે સ્વયં આપણા મિત્ર અથવા શત્રુ છીએ. કોઈ પણ અન્ય નથી આપણી મદદ કરી શકતું, નથી કોઈ પ્રકારનું નુકસાન પહોંચાડી શકતું.”

પરિસ્થિતિ નહીં, મનઃસ્થિતિ મુખ્ય છે : આજનું

મનુષ્ય જે વિચારે છે તે જ ખોલે છે. જે ખોલે છે તેવું કરે છે. જેવું કરે છે તેવો ખલે છે. જેવો ખલે છે તેવું જ મેળવે પણ છે.

ભોગવાદી વિજ્ઞાન કહે છે-ઉપભોક્તાવાદી પાશ્ચાત્ય ચિંતન કહે છે- પરિસ્થિતિઓ યોગ્ય હશે તો મન સ્વતઃ યોગ્ય બની જશે. ભલેને ગમે તેટલી ભૌતિક જગતની સુવિધાઓ હશે, વાતાવરણ ગમે તેટલું આપણને અનુકૂળ સાધન એકઠાં કરી આપે, જે આપણી મનઃસ્થિતિ કમજોર હશે તો તે આપણો કશો જ લાભ કરી શકશે નહીં. ઊલટું, આપણને અપયશ તરફ, વાસનામય જીવન તરફ, બગડતી આદતો અને પરાવલંબનની તરફ ધકેલી દેશે. ભોગવાદી માનસિકતા, અનુકૂળ સુવિધાઓની બહુલતામાં શા માટે આટલા બધા મનોરોગ ઉછરી રહ્યા છે ? મન શા માટે અશાંત છે ? શું કારણ છે કે આત્મહત્યાનો દર વધતો જઈ રહ્યો છે ? અવસાદ (ડિપ્રેશન)ની મનઃસ્થિતિવાળા રોગીઓની સંખ્યા શા માટે વધી રહી છે ? અસંતોષ અને ઉદ્વિગ્નતા, સંક્ષોભવિક્ષોભ, માનસિક તનાવ આટલો બધો વધી શા માટે રહ્યો છે ? આ સૌનો ઉત્તર એક જ છે, આત્માવલંબન છોડીને પરાવલંબનનો પાલવ પકડી લેવો, પરિસ્થિતિઓની વિવશતાનાં રોદાણાં રડવાં તથા પોતાની આત્મશક્તિને અધોગતિ તરફ ફેંકી દેવી. જ્યાં સુધી આત્મિક જગતમાંથી પુરુષાર્થ પહેલું ડગ નહીં માંડે ત્યાં સુધી સફળતાનો રાજમાર્ગ આપણાંથી દૂર જ થતો જશે. ભગવાન એમને જ મદદ કરે છે જે પોતાની મદદ સ્વયં કરે છે. આપણે આપણાં પ્રયંત મનોબળ તેમજ અનંત શક્તિસંપન્ન આત્મસત્તા પર ભરોસો રાખી તેનો જ આશ્રય લેવો જોઈએ, એ જ આ પાંચમા શ્લોકનો સંપૂર્ણ સાર છે.





## હિમાલયથી આમંત્રણ - ૩



તપોવન તરફ:- જોશીમઠ પાછા આવવામાં જેટલો સમય લાગ્યો, તે જ થોડો અનુભવ થયો. કદાચ એટલા માટે કે યાત્રા પાછા જવાની હતી, એક વાર રસ્તો જોઈ લીધો હતો એટલા માટે કુતૂહલ અને રોમાંચ થઈ રહ્યો ન હતો. ત્યાર પછીથી તો સમય જાણે હવાની માફક ઊડવા લાગ્યો. જોશીમઠમાં શંકર ગુફાની પાસે બે વૃદ્ધ સંન્યાસી મળ્યા. બંનેની ઉંમર વચ્ચે દસ-પંદર વર્ષનું અંતર હતું. લગભગ સાઠ વર્ષની અવસ્થા ધરાવતા સ્વામી નિર્મલાનંદ અને તેમનાથી ઉંમરમાં નાના સ્વામી ગંભીરાનંદ બંને ગુરુ-શિષ્ય હતા, તેમની સાથે ધાણી જ સહજતા અને શીઘ્રતાથી પરિચય થઈ ગયો. સંગાથી બનવામાં પાણ વાર ન લાગી, લગભગ દસ જ મિનિટમાં ગોમુખ સુધી સાથે જવાની વાત નક્કી થઈ ગઈ, નિર્ધારણ એ રીતે થયું જાણે પહેલેથી જ બધું નક્કી હતું.

જે ઋતુમાં આ યાત્રા થઈ રહી હતી, ત્યારે વાતાવરણ ઠંડું રહેતું હતું. મોસમ કરતાં વધુ રસ્તાની મુશ્કેલી વિકટ હતી. ભવિષ્યબદરીથી આગળ તળાવ પર જે તપસ્વીએ ગોમુખનો સંદેશો આપ્યો હતો, તેની વાતો મનમાં ગુંજી રહી હતી. તે તપસ્વીને જોઈને શ્રીરામના મનમાં એ આશા પાણ જાગી હતી કે રસ્તામાં સિદ્ધ-યોગીઓ સાથે મુલાકાત થશે. પહાડીઓ અને ગામડાંઓમાંથી પસાર થતાં સંન્યાસીઓની સાથે જે રસ્તા ઉપર ચાલી રહ્યા હતા, તેમાં અનેક જગ્યાએ ગુફાઓ હતી, લાગતું હતું કે હવે આ ગુફામાંથી કોઈ સિદ્ધ મહાત્મા બહાર આવશે. તે ગુફા પાછળ રહી જતી ત્યારે થોડી નિરાશા થતી. તેઓ પાછા આગળ વધતા અને બીજી ગુફા આવે ત્યાં સુધી પ્રતીક્ષા કરતા, પરંતુ બીજી ગુફા આવતાં પાછી એ જ નિરાશા.

એક સ્થિતિ એવી આવી કે સિદ્ધ-યોગીઓને મળવાની આશા જ છોડી દીધી. બંને સાથીઓની સાથે વાત-ચીત કરતાં કરતાં આરામથી રસ્તો પૂરો થયો. વચ્ચે વચ્ચે પહોળા ખડક પર નાની-મોટી દુકાન આવતી રહેતી. ત્રણે જગ્યા ત્યાં થોડો સમય બેસીને આરામ કરી લેતા. દુકાનો પર બેઠેલા પહાડી લોકો સાથે થોડો સમય ગપસપ પાણ થઈ જતી. તેઓ લોટ, દાળ, ચોખા જેવી ઉપયોગી વસ્તુઓની સાથેસાથે ચાણા, ગોળ, બટાટા માચીસ વગેરે પાણ રાખતા હતા. લોકો પોતાની જરૂરિયાત પ્રમાણે આ વસ્તુઓ

ખરીદતા, ત્યાં જ બનાવવા-ખાવાની વ્યવસ્થા પાણ દુકાનોમાં જ રહેતી. ત્યાંથી જ સામાન ખરીદવાથી ખાવાનું બનાવવા-પકવવા અને ખાવાનાં વાસાણ ભાડું લીધા વગર જ એ લોકો આપી દેતા.

ખડકો સાથે વધુ સમય પનારો ન પડ્યો. રસ્તામાં કેટલાંક

**વિજયની સંભાવના નિશ્ચિત હોય ત્યારે તો કાયર પણ લડી શકે છે. લીર એ છે, જે પરાજયની આશંકા હોય ત્યારે પણ દબતા પૂર્વક લડે છે.**

ગામ આવ્યાં, તેમાં વસતિ ધાણી જ ઓછી હતી. જે થોડી-ધાણી હતી, તેમાં પાણ મહિલાઓની ટકાવારી વધારે હતી. પુરુષ રોજી-રોટી રળવા માટે મેદાનમાં ઊતરી ગયા હતા. જે કે સંગાથ હતો, છતાં પાણ સૂમસામ રસ્તા પર ડર લાગતો હતો. જ્યાં-ત્યાં જંગલી જનાવર અને હિંસક પશુ નજરે પડતાં હતાં. વીસ-બાવીસ કલાકના રસ્તામાં પંદર વખત વાઘ, દીપડા, ચિત્તા અને રીંછના સામના થયા. કેટલાક વળાંક ઉપર નાના વાઘ પાણ નજરે પડ્યા. આજકાલ તો આ વિસ્તારમાં એવા વાઘ દેખાતા નથી. જંગલી જનાવરોનાં ચામડાંનો વેપાર કરનાર લોકોએ એમનું નિકંદન કાઢી નાંખ્યું, પરંતુ ૧૯૨૬-૨૭માં આવા વાઘની સંખ્યા ધાણી હતી.

ગોમુખ સુધીનો જે રસ્તો તે સમયે ત્રણ દિવસમાં પૂરો થતો હતો, તે એક દિવસમાં જ પૂરો કરી નાંખ્યો, ગોમુખ-ગંગોત્રીથી લગભગ ૨૦ કિ.મી. દૂર છે, પરંતુ ત્યાં પાણ અજાણ્યા, પથરાળ રસ્તા પરથી પસાર થવું પડ્યું. બંને સંન્યાસી ગોમુખ પહોંચીને અલગ પડી ગયા. પાછલાં પરચીસ વર્ષથી આ જ વિસ્તારમાં રહેતા હતા. તેમને સીધા, આસાન અને લાંબા રસ્તાઓની સાથેસાથે ઓછા સમયમાં પૂરા થતા ટૂંકા રસ્તાની જાણકારી પાણ સારી હતી. ઉત્તરાખંડના આ ક્ષેત્રનો ખૂણેખૂણો તેમણે જોયેલો હતો. ટૂંકા રસ્તા અત્યંત મુશ્કેલ હતા, પરંતુ પગપાળા યાત્રા કરનારા હમેશાં તેને જ પસંદ કરતા હતા. જેમના શરીરમાં સામર્થ્ય છે, તેઓ તો ગમે તેવી પરસ્થિતિમાં આ રસ્તેથી મંજિલ સુધી પહોંચવા ઈચ્છતા હતા.

ચારે તરફ જોખમ જ જોખમ:- ગોમુખથી આગળ ફક્ત

બરફનાં શિખરો જ છે, ચારે તરફ ધવલ તુષાર આચ્છાદિત છે. બરફીલી પરતવાળા આ ક્ષેત્રમાં ડગલે ને પગલે પડકાર હતા. એટલા બધા ખાઈ-ખાડા છે કે જરા સરખા લપસ્યા તો તેમાં પડી જવાની બીક છે. ગોમુંખથી આગળનો આ રસ્તો માત્ર ૪ કિ.મી. છે, પરંતુ પળે પળે એટલું જોખમ છે કે પ્રતિક્ષણ સજાગ-સતર્ક રહેવું પડે છે. બરફની ચાદર ઉથલાવીને પ્રકૃતિ જગ્યાએ જગ્યાએ પથ્થર અને માટી ભરપૂર પાથરી રહી છે.

૪ કિ.મી. નો આ રસ્તો પૂરો કરતાં શ્રીરામને કેટલીય વાર પાછળના બે દિવસ યાદ આવ્યા. તે રસ્તા પાણ કંઈ ઓછા ખતરનાક ન હતા, પરંતુ પથરાયેલો બરફ તેની નીચે છુપાયેલા મોતના ખાડા અને ફૂલા જ્યાં ત્યાં ન હતા. મુખ્ય ખતરો હિંસક પશુઓનો જ હતો. તેમની સામ-સામે ઊભા રહેવાથી જાણે મોત સામે ઊભેલું નજરે પડતું હતું, પરંતુ તે જાનવર પાણ મનુષ્યથી ડરતાં હતાં ! જ્યાં રાત્રિ વિતાવવી પડી, ત્યાં આજુબાજુ કાળા સાપ પસાર થતા અને મોટા અજગર ફૂંકાડા મારતા નજરે પડતા હતા. ઘો, રીંછ, દીપડા અને હાથી જેવાં જનાવરોનો પાણ સામનો થયો હતો. તપોવનના બરફીલા પહાડો વધુ કંપાવી દેનારા હતા. એકલ-દોકલ સંન્યાસી ત્યાં નજરે પડતા. તેમણે રસ્તાના કેટલાક અનુભવ કહી સંભળાવ્યા. જે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવે તો વધુ ભયાનકતા ઉત્પન્ન થતી હતી.

આ રોમાંચક સ્મૃતિઓ અને વિવરાણોમાંથી બહાર નીકળીને શ્રીરામે નજરે પડતા રંગીન પથ્થરો અને પહાડી ફૂલોને જોવાનું શરૂ કર્યું. ચારે તરફ ફેલાયેલ ઉજ્જવલ ધવલ તુષારમાં આ રંગીન પથ્થર અને ફૂલ પ્રકૃતિનો ઈન્દ્રધનુષી શૃંગાર કરી રહ્યાં હતાં. ત્યારે જ શ્રીરામને ત્યાં ફેલાયેલ ખાઈ-ખીણની યાદ આવી ગઈ. બંને અનુભૂતિઓના સંગમે બોધ જગાડ્યો કે જીવનનો આનંદ મૃત્યુના સ્મરણથી જ છે. તેની ભયાનકતા યાદ રહે તો જ આપણે વર્તમાનને સમગ્રતાથી જીવવા લાગીએ છીએ. જે ક્ષણ સામે છે, તેને યોગ્ય રીતે સાધવા લાગીએ છીએ અને તે સત્યની સાથે આનંદની અનુભૂતિ પાણ કરાવી દે છે. આ અનુભૂતિની સાથે એ પાણ યાદ આવ્યું કે પાછલા ત્રણ-ચાર દિવસોમાં કોઈ પાણ સમયે ગરમ કપડાં પહેરવાની જરૂરિયાત જાણાઈ નહીં.

ઠંડીએ હેરાન ન કર્યા, એ યાદ આવતાંની સાથે જ મન બોલ્યું, મોં, નાક, કાન, આંખ ખુલ્લાં રહે છે. તેને ઠંડી લાગતી ન હોય તો પછી બાકી શરીરને ઠંડી શા માટે લાગે ! પહાડોમાં લોકો ગરમ કપડાં પહેર્યા વગર જ રહેતા હોય છે. તેમને તો ઠંડી નથી લાગતી. જોશીમઠથી ગોમુખ સુધી આવતાં આવતાં સ્વામી નિર્મલાનંદની વાતો યાદ આવી ગઈ. તેમણે કહ્યું હતું પહાડ ઉપર હિમ છવાયેલો

રહે છે, પરંતુ તેની વચ્ચે કરવામાં આવેલી ગુફાઓમાં ગરમી રહે છે, લાંગડા, માર્યા જેવાં શાકનાં કાચા પાંદડાં પાણ ખાઈ શકાય છે. તેમાંથી ગરમી મળે છે. ભોજપત્રના થડ ઉપર ઊપસેલી ગાંઠોને ઉકાળવાથી એવું પેચ બની જાય છે કે પછી ઠંડી લાગતી નથી. પેટમાં ઘૂંટણ અને માથું અડકાડીને ટૂંટિયું વાળીને બેસો તો પાણ ઠંડી લાગતી નથી. ક્રકત વિષમ પરિસ્થિતિઓ અને જંગલી જનાવરો, પ્રાકૃતિક મુશ્કેલીઓનો સામનો કરતાં સંપન્ન થયેલી યાત્રા કંઈક જુદી પરિસ્થિતિઓમાં કંઈક અંશે વધુ રોમાંચ ઉત્પન્ન કરી રહી હતી.

તે પઠારમાં એક સ્વામી તત્ત્વબોધાનંદ સાથે મુલાકાત થઈ. તેમણે એક નાની સરખી ઝૂંપડી બનાવી હતી, પરંતુ તેમાં તેઓ તો ઓછું જ રહેતા હતા. વધુ સમય બરફાચ્છાદિત તપોવનમાં જ રહેતા. ખુલ્લામાં શરીર પર એકમાત્ર વસ્ત્ર રહેતું. ઝૂંપડીનો ઉપયોગ ક્યારેક આવનાર કરતા. ક્યારેક કોઈ આવી જતું અને ઠંડીથી થથરવા લાગતું તો તેને રોકાવા દેતા. યાત્રી એકાદ દિવસ રોકાઈને જતા રહેતા. આ એક ઉપયોગ સિવાય ઝૂંપડી ખાલી જ

સેવા-સહાયતાથી જેટલા મિત્ર બનાવી શકાય છે, તેથી અબેકગણા શત્રુ વ્યંગ, અસમ્માન અને કટુ વચન માત્રથી બળી શકે છે.

પડી રહેતી. તપોવનની શરૂઆત જ્યાંથી થતી હતી ત્યાં કોઈ આશ્રમ, આવાસ, મંદિર અથવા તીર્થ નથી.

નંદનવનમાં પ્રવેશ:- તપોવનથી થોડેક આગળ ગયા પછી નંદનવનની શરૂઆત થાય છે. ઘાણાખરા યાત્રીઓ તે દિવસોમાં અહીં સુધી આવતા નહીં. બરફ અને ક્યારેક ક્યાંક કોઈ એક ટુકડા પર એકાદ વનસ્પતિ સિવાય દૂર દૂર સુધી ક્યાંય કશું જ દેખાતું ન હતું. યાત્રા અથવા દર્શનનું ત્યાં કશું જ આકર્ષણ નથી. એટલા માટે લોકો તપોવનથી જ પાછા વળી જાય છે. નવ્વાણું ટકા યાત્રીઓની યાત્રા ગોમુખ પર જ સમાપ્ત થઈ જાય છે. નંદનવન આ અર્થમાં સર્વથા નિર્જન, નીરસ અને આકર્ષણથી રહિત છે. શ્રીરામને અહીં આવવાનો આદેશ મળ્યો ન હોત તો તેઓ પાણ આ તરફ આવવાનું ટાળત. આ નંદનવન પઠારથી થોડાક કિલોમીટર આગળ છે. ત્યાં સ્થિતિ વધુ વિકટ છે. બરફની એટલી બધી પાતળી ચાદર અનેક જગ્યાએ પથરાયેલી હોય છે કે સંભાળી સંભાળીને ધીરે ધીરે પગ મૂકવા પડે છે. સ્વામી તત્ત્વબોધાનંદે જાણાવી દીધું હતું, એક પગ આગળ વધારો તો ધીરેથી બરફની ચાદર ઉપર પગ મૂકવો. એટલો ધીમે કે જાણે ફૂલ

Disclaimer / Warning: All literary and artistic material on this website is copyright protected and constitutes an exclusive intellectual property of the owner of the website. Any attempt to infringe upon the owners copyrights or any other form of intellectual property rights over the work would be legally dealt with. Though any of the information (text, image, animation, audio and video) present on the website can be used for propagation with prior written consent.

મૂકતા હો. પગ મૂકતાં પહેલાં પાણ આવી જ સાવધાની રાખવી. લાકડીનો ઉપયોગ પાણ કરી શકો છો, પરંતુ ફક્ત લાકડીના ભરોસે જ ન રહેતા. શરીરનું વજન પૂરેપૂરું યોગ્ય રીતે ગોઠવાઈ ન જાય, ત્યાં સુધી આગળનું ડગલું ભરવું નહીં. અનેક જગ્યાએ ભરાયેલ પાણીના ખાડાથી પાણ આ રીતે બચી શકાય છે.

એક ફૂલોની ઘાટી જોશીમઠથી આગળ ધાંધરિયાની પાસે ભૂઈંદર ઉપત્તિકામાં પાણ છે. આને નંદનકાનન કહેવામાં આવે છે. પ્રસિદ્ધ નામ ફૂલોની ઘાટી છે. ત્રેતાયુગમાં લક્ષ્મણે આ જગ્યાએ તપસ્યા કરી હતી., લોકોનું માનવું છે કે ફૂલોની ઘાટી પરશુરામે તૈયાર કરી હતી. સીતા સ્વયંવર વખતે ભગવાન રામની આજ્ઞા મળવાથી તેઓ આ ક્ષેત્રમાં આવીને રહ્યા અને બ્રાહ્મણ ધર્મનો ત્યાગ કરીને ક્ષત્રિયોના સંહારનું પ્રાયશ્ચિત્ત કરી રહ્યા હતા. ઉદ્ધત ક્ષત્રિયોનો સંહાર કરવા માટે તેમણે શસ્ત્ર ઉપાડ્યું હતું, પરંતુ તેમને લાગ્યું કે આ બ્રાહ્મણત્વની મર્યાદાનું ઉલ્લંઘન થયું છે. મનમાં ઉદ્ભવેલી ગ્લાનિ અથવા પાપ-બોધમાંથી છુટકારો પામવા માટે તેમણે ભગવાનને રસ્તો પૂછ્યો. ભગવાને તેમને હિમાલય ક્ષેત્રને પુષ્પોના છોડથી આચ્છાદિત કરવાનો માર્ગ બતાવ્યો. વિષ્ણુના અંશાવતાર ભગવાન પરશુરામે આ ક્ષેત્રમાં તપ કર્યું અને સેંકડો પ્રકારના ફૂલછોડ વાવ્યા. પાંચ કિલોમીટર લાંબા અને બે કિલોમીટર પહોળા આ ક્ષેત્રમાં આજે પણ સાતસો પ્રકારનાં ફૂલ-ઝાડ છે. દુનિયાના કોઈ પણ ખૂણામાં આટલાં બધાં વિવિધ ફૂલ-ઝાડ અને વનસ્પતિઓ નથી.

શ્રીરામ જે નંદનવનમાં પહોંચ્યા તે ફૂલોની ઘાટીના નામે પ્રસિદ્ધ આ ક્ષેત્રથી અલગ છે. ત્યાં કોઈનો પાણ પ્રવેશ સરળતાથી થતો નથી. સરળતા જ નહીં, ઘણું જ કષ્ટ વેઠીને, દુઃસાહસ કરીને પણ જઈ શકાતું નથી. સ્વામી તત્વબોધાનંદજીએ જે સાવધાની જાણાવી હતી તેનું શ્રીરામે સંપૂર્ણપણે ધ્યાન રાખ્યું, છતાં પણ કેટલાક સ્થાને મુશ્કેલી પડી. પગ વ્યવસ્થિતપણે મૂકવા છતાં અંદર ધૂસી જતો પ્રતીત થયો. પછી બીજી જ ક્ષણે લાગ્યું કે જાણે કોઈ હાથ પકડીને સંભાળી રહ્યું છે.

પુનઃ થયો સાક્ષાત્કાર:- સંભાળી-સંભાળીને ચાલતાં બે-અઢી કિલોમીટર આગળ નીકળ્યા હશે કે એક ડુંગર નજરે પડ્યો. તેની ઉપર બરફનું આવરણ છેદીને થોડીક વનસ્પતિ ઊગી હતી. જોઈને આશ્ચર્ય થયું. બર્ફીલા વાતાવરણમાં હરિયાળી ક્યાંથી પ્રગટી ? પછી આપમેળે સમાધાન પણ જાણાયું કે પ્રકૃતિનો ચમત્કાર હશે. બની શકે-સહજ સ્વાભાવિક હોય. પ્રક્રિયા વિધિ સમજમાં આવતી ન હોય, એટલા માટે ચમત્કાર લાગતો હોય. તે વનસ્પતિઓ તરફ ધ્યાન કેન્દ્રિત થયું જ હતું કે એક ઠંડા પવનની

લહેર આવી. એ લહેરની અંદર ભીની-ભીની સુગંધ વ્યાપ્ત હતી. ગંધને પારખવાનો પ્રયત્ન કર્યો. સુગંધ એવી જ હતી, જેવી આંબલખેડામાં વસંતપંચમીએ પૂજની ઓરડીમાં આવી હતી.

સુગંધની જાણ થતાં જ વનસ્પતિઓ બાજુથી નજર ફેરવી, જ્યાંથી સુગંધ આવી રહી હતી તે દિશામાં જોયું. થોડાંક પગલાં દૂર પોતાના એવા જ પરિચિત રૂપમાં દિગંબર અવસ્થામાં ગુરુદેવ ઊભા હતા. તેઓશ્રીને જોઈને હર્ષનાં આંસુ છલકાઈ આવ્યાં. મુખમંડળ પુલકિત થઈ ઊઠ્યું. તેઓશ્રીને પ્રણામ કર્યાં. દિગંબર યોગીના હાથ પણ આશીર્વાદની મુદ્રામાં ઊંચકાયા. બરફ જેવી જ શ્વેત ધવલ દાઢી અને મૂંઘોની પાછળ છુપાયેલા હોઠ પર હાસ્ય ઊભરાયું. આંખોમાં દીપ્ત થઈ રહેલી ચમક શ્રીરામનું અભિવાદન કરતી જાણાઈ રહી હતી. તેઓશ્રી મોંઝેથી કશું જ ન બોલ્યા. રસ્તામાં પડેલી મુશ્કેલીઓ વિશે પણ કશું જ ન પૂછ્યું. કુશળ ક્ષેમની કોઈ જ ઔપચારિકતા ન કરી. પોતાની પાછળ આવવાનો માત્ર સંકેત કર્યો અને ચાલી નીકળ્યા.

શ્રીરામ પોતાની માર્ગદર્શક સત્તાનું અનુગમન કરતા આગળ ચાલવા લાગ્યા. તેમના ચિત્તમાં હવે સાવધાનીપૂર્વક ચાલવાનો

શસ્ત્રક્રિયા વિજ્ઞાનના ક્ષેત્રમાં અનેક શોધ-સંશોધન કરનાર જોન હંટરને કોઈએ પૂછ્યું, "આપની આટલી સફળતાઓનું કારણ શું છે?" એમણે કહ્યું, "હું ઊંડાણપૂર્વક એ વિચાર કરું છું કે કલ્પના અને ક્ષમતાની દૃષ્ટિએ આ કામ શક્ય અને યોગ્ય છે? જે આજની પરિસ્થિતિમાં શક્ય છે. એમાં જ હાથ નાખવાની આદતે મને અનેક સફળતાઓ અપાવી છે. કલ્પનાઓની વ્યાવહારિકતાને, કસોટી પર કસવામાં ક્યારેય ઉપેક્ષા નથી કરી."

કોઈ જ વિચાર ન હતો. તેઓ નિશ્ચિત ભાવે પોતાની માર્ગદર્શક સત્તાની પાછળ ચાલી રહ્યા હતા. ગુરુદેવ પણ તે ડુંગર તરફ જ જઈ રહ્યા હતા, જેને જોઈને શ્રીરામના મનમાં વિસ્મયનો ભાવ આવ્યો હતો, પરંતુ તેઓ તે ડુંગર ઉપર ન જતાં, બરફની અંદર બનેલી એક ગુફામાં ધૂસી ગયા. ગુરુદેવની પાછળ પાછળ ગુફામાં જતાં જતાં ક્ષણમાત્ર માટે વિચાર આવ્યો કે ઉપર છવાયેલો બરફ ધસી પડશે તો શું થશે ? અહીં જ જીવંત સમાધિ થઈ જશે. પોતાના જ આવા વિચાર પર તત્કાળ હસી પડાયું. તેઓ હસ્યા તે જ ક્ષણે ગુરુદેવ બોલ્યા, જીવંત સમાધિનો લાભ પણ છે સ્તો. તમે પણ સૂક્ષ્મ દેહધારી બની જશો અને સિદ્ધોના આ કાનનમાં વાસ કરશો.

☆ (કમથ)

Disclaimer / Warning: All literary and artistic material on this website is copyright protected and constitutes an exclusive intellectual property of the owner of the website. Any attempt to infringe upon the owners copyrights or any other form of intellectual property rights over the work would be legally dealt with. Though any of the information (text, image, animation, audio and video) present on the website can be used for propagation with prior written consent.

માગશર સુદ અગિયારસ ૪ ડીસેમ્બર, ગુરુવાર ગીતા જયંતીનું પુણ્ય પર્વ છે. આ પાવન ક્ષણોમાં મહાયોગેશ્વર ભગવાન શ્રીકૃષ્ણના શ્રીમુખેથી ભગવદ્ગીતાનું પ્રાકટ્ય થયું હતું. સાક્ષાત્ ભગવાનની વાણી હોવાથી શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા સાધકો માટે કલ્પતરૂ જેવી છે. એ સર્વ શાસ્ત્રમયી તથા સર્વાર્થસાધિકા છે. તેનો દરેક શ્લોક મહામંત્ર છે. એના વિધિપૂર્વક અનુષ્ઠાનથી અનુષ્ઠાન કરનારની પ્રત્યેક લૌકિક તથા આધ્યાત્મિક મનોકામના પૂરી થાય છે. એમાં જરાય શંકા નથી. શ્રદ્ધા તથા વિધિપૂર્વક સંપૂર્ણ ભગવદ્ગીતા અથવા તેના કોઈ પણ મંત્રનું અનુષ્ઠાન કરવાથી વિશેષ ફળ પ્રાપ્ત થાય છે.

ગીતાના મહત્ત્વથી એ સત્યનો અનુભવ કરી શકાય છે કે સમસ્ત શાસ્ત્રોની ઉત્પત્તિ વેદોથી થઈ છે, વેદોનું પ્રાકટ્ય બ્રહ્માજીના મુખેથી થયું છે, પરંતુ તે પોતે ભગવાનના નાભિ કમળમાંથી ઉત્પન્ન થયા છે. એ રીતે શાસ્ત્રો અને ભગવાન વચ્ચે થોડું અંતર હોવાથી થોડી મુશ્કેલી આવી ગઈ છે, પરંતુ ગીતા સંબંધે કોઈ એવી વાત નથી. એ તો સ્વયં સાક્ષાત્ શ્રીહરિની અમૃતવાણી છે. તેથી તેને બધા શાસ્ત્રોથી એટલે સુધી કે વેદોથી પણ વધુ કહેવાય તો પણ કોઈ અતિશયોક્તિ નહીં થાય.

મહર્ષિ વેદવ્યાસે મહાભારતના ભીષ્મપર્વમાં ખૂબ સ્પષ્ટ રીતે કહ્યું છે-

ગીતા સુગીતા કર્તવ્યા કિમન્યૈઃ શાસ્ત્ર વિસ્તરૈ ।

યા સ્વયં પદ્મનાભસ્ય મુખપદ્માદ્વિનિઃ સૂતા ॥

( મહાભારત ભીષ્મ પર્વ-૪૪-૧ )

એટલે ગીતાનું સારી રીતે ગાયન કરવું પરમ કર્તવ્ય છે. એની આગળ બીજા કોઈ શાસ્ત્રના વિસ્તારની શું જરૂર છે, કેમકે આ ગીતા તો સ્વયં ભગવાન પદ્મનાભ શ્રીહરિના મુખકમળથી નીકળી છે.

વારાહ પુરાણમાં ભગવાન પોતે કહે છે-

ગીતા શ્રયડહં તિષ્ણામિ ગીતા મે ચોત્તમં ગૃહમ્ ।

ગીતા જ્ઞાન મુપાશ્રિત્ય ત્રીલ્લોકાન પાલયામ્યહમ્ ॥

એટલે “હું ગીતાના આશરામાં રહું છું. ગીતા મારું ઉત્તમ ગૃહ છે. ગીતાના જ્ઞાનનો સહારો લઈ હું ત્રણે લોકોનું પાલન કરું છું.”

આ બધા શાસ્ત્રવચનોની તત્ત્વકથા એ છે કે ગીતા શ્રી ભગવાનનો પરમ રહસ્યમય આદેશ છે. એનું પાલન કરનાર પોતાના જીવનમાં બધી ભૌતિક તથા આધ્યાત્મિક વિભૂતિઓને સહેજમાં મેળવી લે છે. બધા પ્રાચીન ઋષિ મુનિઓ તથા વર્તમાન યુગના સંતો-સિદ્ધો-મનીષિઓનો મત છે કે શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા ભગવાનની શબ્દ મૂર્તિ છે. એના દરેક શ્લોકમાં ચમત્કારી મંત્ર સામર્થ્ય છે. જેણે પણ તેની સુદીર્ઘ સાધના કરી છે, તે બધાનો એ અનુભવ છે કે દુર્ગા સમશતીની જેમ જ આ આધ્યાત્મિક સમશતીના સવિધિ પ્રયોગથી મનોવાંછિત ફળ પ્રાપ્ત થાય છે.

આ પંક્તિઓના પાઠક આ સત્યને પોતે અનુભવ કરી શકે છે કે તેમની સાંસારિક સમસ્યાઓનું નિસ્તારણ તથા આધ્યાત્મિક જીજ્ઞાસાઓનું સમાધાન કરવામાં ગીતા માતા સર્વ સમર્થ છે. આમ તો ગીતાનો દરેક શ્લોક મહામંત્ર છે અને લૌકિક તથા પારમાર્થિક કામનાઓની દૃષ્ટિથી તેનું વિશેષ અનુષ્ઠાન કરી શકાય છે, પરંતુ આ મંત્રમહાર્ણવના ચોથા, નવમા, અગિયારમા, બારમા, તેરમા અને પંદરમા અધ્યાયોનું કંઈક વિશેષ મહત્ત્વ છે. એમાંથી કોઈ એક અધ્યાયના પાઠ-પ્રયોગથી સાધકગણ લાભશાળી થઈ શકે છે.

અનુષ્ઠાન વિધિનાં ક્રમમાં સૃષ્ટિ, સ્થિતિ તથા સંહારનો ક્રમ પ્રચલિત છે. એમાંથી દરેક પાઠનો પોતાનો ખાસ ઢંગ છે અને તેના અનુસાર તેનું ફળ પણ વિશેષ છે. ચાલીસ દિવસો સુધી નિત્ય-નિયમિત સંહાર ક્રમથી ત્રણ પાઠ કરવાથી મોટામાં મોટું સંકટ દૂર થાય છે. દરિદ્રતા નિવારણ માટે ગીતાનું અનુષ્ઠાન સ્થિતિક્રમમાં કરવું જોઈએ. આ ક્રમમાં છઠ્ઠા અધ્યાયથી શરૂ કરી અઠારમા અધ્યાય સુધી, પછી પાંચમા અધ્યાયથી પહેલા અધ્યાય સુધી પાઠ કરાય છે. ચાલીસ દિવસો સુધી આ રીતે ત્રણ પાઠ નિયમિત

કરવાથી સમસ્ત આર્થિક સંકટ દૂર થાય છે. પારિવારિક સુખ-શાંતિ તથા વિવાહ કે સંતાનની કામના માટે સૃષ્ટિક્રમનું વિધાન છે. એમાં પ્રથમ અધ્યાયથી શરૂ કરી અઢારમા અધ્યાયે પાઠનું સમાપન કરવામાં આવે છે. અનુષ્ઠાનનો ક્રમ ચાલીસ દિવસો સુધી નિયમિત ત્રણ પાઠનો છે.

આ પાઠ વિધિઓનો પ્રયોગ આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિથી પણ કરી શકાય છે. આધ્યાત્મિક ભાવના તથા પ્રભુ વિશ્વાસ સાથે સંહારક્રમથી પાઠ કરવાથી મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય છે. સ્થિતિક્રમનો પાઠ સાધકમાં ભક્તિભાવને જન્મ આપે છે. સૃષ્ટિક્રમનો પાઠ કરવાથી સાધકના અંતઃકરણમાં કર્મયોગી થવાનું બળ અંકુરિત થાય છે. આ પાઠ્યક્રમો સિવાય ગીતાના કતિપય શ્લોકોના જપ તથા સંપુટિત પાઠનો પણ ઉલ્લેખ છે. શ્લોકોની આ પ્રયોગ વિધિ ધણી વિસ્તૃત છે. સ્થાન અભાવના કારણે બધા પ્રયોગોનો એક સાથે ઉલ્લેખ કરવો સંભવ નથી. બસ, કંઈક મહત્વપૂર્ણ પ્રયોગોની અહીંયા ચર્ચા કરવામાં આવી રહી છે.

ગુરુકૃપા તથા સ્વપ્નાદેશ માટે ગીતાના બીજા અધ્યાય નાં સાતમા શ્લોક- કાર્પણ્યદોષો પહતસ્વભાવ..... ના જપનો ઉલ્લેખ છે. ચાલીસ દિવસોમાં આ સંપૂર્ણ શ્લોકના સવા લાખ જપ કરવા જોઈએ. એટલા જપ જો પરિસ્થિતિવશ સંભવ ન હોય તો અગિયારસથી રાતે સૂતા સમયે પવિત્ર ભાવદશામાં આ શ્લોકના દ્વારા નિરંતર એક માળાના જપ કરવા જોઈએ. આ પ્રયોગ અનુભવવા જેવો છે. એવું કરવાથી નિશ્ચિત ગુરુકૃપા થાય છે. સાથે જ સ્વપ્નમાં વિકટ સમસ્યાનું સમાધાન મળે છે. આ શ્લોકનો સંપુટ લગાવીને ભગવદ્ ગીતાના પાઠનો ઉલ્લેખ છે.

શરણાગતિ તથા પાપક્ષય માટે ગીતાના અઢારમા અધ્યાયના ૬૬મા શ્લોક ‘સર્વધર્માન્પરિત્યજ્ય મામેકં શરણું વ્રજ ના ચાલીસ દિવસીય સવા લાખનું અનુષ્ઠાન કરવાથી મહાપાતક નષ્ટ થાય છે તથા ભગવદ્ ભક્તિની પ્રાપ્તિ થાય છે. જો આ સંપૂર્ણ શ્લોકના સતત પાંચ અનુષ્ઠાન કરવામાં આવે તો પાછલા જન્મોના બધા સંચિત પાપોનું શમન થાય છે તથા પુણ્યોની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ

શ્લોકનો સંપુટ લગાવી ગીતાના ૧૫૧ પાઠ કરવાથી સમસ્ત કાર્ય સિધ્ધ થાય છે.’

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના પાઠની સાથે ગાયત્રી મહામંત્રના પ્રયોગનો ઉલ્લેખ પણ છે. ગાયત્રી મહામંત્રના સંપુટ સાથે ગીતાપાઠ કરવાથી મહાન અસંભવ કાર્ય પણ સંભવીત થાય છે. વિધાતાના લખેલ કુઅંક દૂર થાય છે. એનો જે પણ સાધક ઈચ્છે તે અનુભવ કરી શકે છે. અનુભવથી મોટું પ્રમાણ શું હોઈ શકે. સંપુટ કેવી રીતે લગાવવું એના માટે શાસ્ત્ર વચન છે-

મંત્રમાદૌ પુનશ્લોકમન્તે મંત્રં પુનઃ પઠેત્ ।

પુનર્મન્ત્રં પુનઃ શ્લોકં ક્યોડયમુદયે શુભઃ ॥

### વિશેષ સૂચન

‘યુગ શક્તિ ગાયત્રી’ પત્રિકા નિયમિત પહોંચાડવા ગાયત્રી તપોભૂમિ, મથુરા પૂર્ણા નિષ્ઠાથી પ્રયત્નશીલ છે. કૃપા કરી આપ અમને પણ સહકાર આપશો.

- (૧) ગ્રાહકનું નામ સરનામું પૂરેપૂરું લખવું.
- (૨) બને ત્યાં સુધી પેકેટમાં અંકો મંગાવી આજુ-બાજુના પરિજનોને વિતરણ કરવા.
- (૩) લવાજમ ડ્રાફ્ટ દ્વારા જ મોકલવું.
- (૪) લવાજમ બને ત્યાં સુધી વેળાસર મોકલશો.
- (૫) આજીવન સભ્યો નામ આગળ નંબર લખેલ હોય છે તે નવી ડાયરીમાં નોંધ કરી રાખે.
- (૬) લવાજમ મોકલતી વખતે નવો કોડ નંબર અને નામ-સરનામું પણ અવશ્ય લખશો.
- (૭) ફોન દ્વારા પત્રિકા અંગેની વાત ન કરતા પત્રાચાર જ કરવો.

એટલે શ્લોકના શરૂ તથા અંતમાં સંપુટનો મંત્ર લગાવવો જોઈએ. એટલે કે શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના દરેક શ્લોકના શરૂ તેમજ અંતમાં ગાયત્રી મહામંત્ર અથવા જે પણ શ્લોક મંત્રનો સંપુટ કરવાનો હોય, તે લગાવવો જોઈએ. એની સાથે આ વિશેષ પાઠના સમયમાં અનુષ્ઠાનના બધા વિધિ-નિયમોનું પાલન કરવું જોઈએ. એવું કરવાથી પણ શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના સાધકના જીવનમાં આશ્ચર્યજનક અનુભૂતિઓ તથા ચમત્કાર થાય છે. એમાં કોઈએ જરા પણ સંશય ન કરવો જોઈએ.



ગાયત્રીને દેવસંસ્કૃતિની માતા તથા યજ્ઞ દેવને પિતા કહેવામાં આવ્યા છે. જ્યાં સુધી આ બન્નેનું સન્માન થતું રહ્યું, ત્યાં સુધી દેવસંસ્કૃતિ સમગ્ર વિશ્વમાં છવાયેલી રહી. સા પ્રથમાઃ સંસ્કૃતિ વિશ્વવારા વેદનો આ જ ઉદ્દોષ રહ્યો છે. ગાયત્રી મંત્ર એક છંદ છે. જે વેદમાં ઉલ્લેખિત એક સ્તુતિ છે. સેંકડો હજારો લોકો એવા આરોપ લગાવી રહ્યા છે, એવો આક્ષેપ કરી રહ્યા છે કે તેને માતાનું સ્વરૂપ તો ગાયત્રી પરિવારના સ્થાપકે આપ્યું છે. ગાયત્રી મહાશક્તિ છે અને તેને કરવામાં આવેલી પ્રાર્થના ગાયત્રી મંત્રમાં સમાયેલી છે. ભલે આપણે સવિતાને માનીએ, ભલેને ગાયત્રી માતાને માનીએ, પરંતુ ખરેખર તો આપણે એ શક્તિના અસ્તિત્વનો સ્વીકાર કરી રહ્યા છીએ. જે આપણાં સૌમાં એક તત્ત્વ રૂપે વિદ્યમાન છે. આ પ્રાણી ઉણપ કે ત્રુટિ તથા વૃષ્ટિ આપણાં તેજનો ક્ષય તથા તેજસ્વી હોવાનું કારણ બને છે. આપણું તેજો મંડળ, આપણા જીવની શક્તિ, આપણી પ્રભાવ ઉત્પન્ન કરનારી શક્તિ, નિરોગી જીવન સર્વસ્વ એ જ પ્રાણતત્ત્વ પર ટકેલું છે. ગાયત્રી મધુવિદ્યા છે અને જે તેના રહસ્યને, મર્મને જાણી લે છે. તે અંદર સુષુપ્ત સ્થિતિમાં પડેલા સેંકડો ઊર્જાસ્ત્રોત પર પોતાનું વર્ચસ્વ જમાવી રિષ્ટિ સિષ્ટિ પ્રાપ્ત કરી લે છે.

ગાયત્રી ઉદ્દંડને સુઘડ બનાવવાનું એક રસાયણ છે. એક એવા તત્ત્વની ક્ષીર્મૂલા છે, કે જે અવ્યવસ્થિત, નકામી મૂલ્યવિહીન વ્યક્તિને સ્પર્શ કરી ખૂબ જ કિંમતી, પારસ સમાન બનાવી દે છે. પારસ લોખંડને સ્પર્શ કરી સોનું બનાવી દે છે. એ તો સૌ કોઈએ સાંભળ્યું છે, પરંતુ ગાયત્રી મંત્ર અનેક ધાતુ સાથે ભળી ગયેલા લોખંડને સ્પર્શ કરી માત્ર સોનું જ નહીં, પારસ પણ બનાવી દે છે. જેથી તે “સદ્બુષ્ટિ”ના વરદાનથી સેંકડો હજારો દેવમાનવોનું સર્જન કરી શકે છે.

આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિની સૌથી મોટી ખાસિયત એ રહી છે કે આપણાં ઋષિમુનિઓએ પોતાના શરીરમાં રહેલાં આત્મા પર પ્રયોગ કરી સેંકડો નિષ્કર્ષ કાઢ્યા અને તેને માનવ માત્રના કલ્યાણ નિમિત્તે લોકો સમક્ષ રજૂ કર્યા. મંત્રવિદ્યા શબ્દ શક્તિ એ જ નિષ્કર્ષ પૈકી એક છે. મનન કરવાથી જે ત્રાણ કરે છે-એ મંત્ર, જે ચૈતન્યનું ઈધણ છે-જેનાથી ચૈતન્ય શક્તિને, સૂક્ષ્મ જગતને, પરોક્ષને પોષણ મળે છે, એ શબ્દ શક્તિ છે. મંત્ર શક્તિ, શબ્દ શક્તિની વિલક્ષણતાનો અદ્ભુત નમૂનો છે-ગાયત્રી મંત્ર, આ એક મહામંત્ર છે અને તે શ્રી ગીતાજીના વર્ણન અનુસાર સ્વયં યોગેશ્વર શ્રીકૃષ્ણ છંદોમાં ગાયત્રી મહામંત્ર રૂપે વિદ્યમાન છે અને એવું બને કેમ નહીં? સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિનું કારણ પણ ગાયત્રી છે અને તમામ ધર્મના મૂળ રૂપ વેદોની જનની પણ ગાયત્રી જ છે. ગાયત્રીના ચોવીસ અક્ષરોમાં તમામ ધર્મ ગ્રંથો, તમામ ધર્મ સંપ્રદાયોના ઉપદેશનો મર્મ પણ છૂપાયેલો પડ્યો છે.

દેવસંસ્કૃતિનો બીજો સ્તંભ છે યજ્ઞ દેવતા. “યજ્ઞ” અર્થાત પરમાર્થ માટે કરવામાં આવેલું સર્વશ્રેષ્ઠ કર્મ બીજાઓના હિત માટે કરવામાં આવેલું કર્મ જ યજ્ઞ છે. યજ્ઞ ત્યાગ તથા બલિદાનનું પ્રતીક છે. સુ અષ્ટિ અહ ઈતિ સ્વાહા-આ એક સુંદર કથન દ્વારા યજ્ઞમાં આહુતિ આપવામાં આવે છે. એ પણ કહેવામાં આવે છે, કે આ ગાયત્રી મહામંત્રને સમર્પિત છે-ઈદમ ન મમ્ આ મારું નથી. સ્વાર્થથી પરમાર્થ તરફ ગતિ કરવી યજ્ઞની વ્યાખ્યા બને છે. હંમેશા યજ્ઞમય જીવનચર્ય યજ્ઞ દ્વારા જ લેવામાં આવે છે. દેવમાનવ યજ્ઞમય જીવન-નિષ્કામ જીવન, નિર્લેપ ભાવથી જીવવામાં આવેલું જીવન જ જીવે છે. પોતાની કોઈ જ આકાંક્ષા નહીં, કોઈ પણ ફળની ઈચ્છા નહીં, જે કંઈ પણ છે તે ઈશ્વરને અર્પણ કરી દીધેલું છે. આ ભાવ મનુષ્યને યજ્ઞમય જીવન જીવવાનું શીખવે છે. કર્મોમાં વિમ્તતા મનુષ્યની મોહગ્રસ્ત વૃત્તિ તથા તેનો ક્ષુદ્ર અહંકાર

જ આજની તમામ સમસ્યાઓનું મૂળ કારણ છે. જો આજે ચારે તરફ આત્મવિશ્વાસના અભાવનું વાતાવરણ છવાયેલું છે, તો તેનું મૂળ કારણ છે સાધન સગવડતા પ્રત્યે આકર્ષણ, પોતાના ઘેરાવાને અત્યંત સંકીર્ણ બનાવી એ જ લોકો સાધનોનો મોહ, ફળ પ્રત્યે અત્યંત આસક્તિ, ઈન્દ્રિય અસંયમ, આકાશને સ્પર્શ કરતો અહંકાર તેનું વિકૃત સ્વરૂપ છે.

તેનું સમાધાન યજ્ઞમય જીવન જ છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ ગીતામાં કહે છે કે જે મનુષ્ય કોઈ કર્મ યજ્ઞના ભાવથી ન કરતા કોઈ બીજા ભાવથી કર્મ કરે છે તો તે બંધનોમાં બંધાઈ જાય છે. પછી તેને ચોરાસી લાખ યોનિઓની લાંબી હારમાળામાંથી પસાર થવું પડે છે. ખૂબ જ મુશ્કેલીઓ વેઠી પ્રાપ્ત કરેલું મનુષ્ય શરીર વ્યર્થમાં જ વેડફાઈ જાય છે. યજ્ઞ આપણી ચોવીસ કલાક ચાલતી “વર્કશોપ” છે. તે માત્ર કુંડમાં આહુતિઓ અર્પણ કરવા સુધી. દીપયજ્ઞ કરવા સુધી મર્યાદિત નથી. એ કામ દરેક ક્ષણે, દરેક ધ્યાસોધ્યાસ સાથે ચાલતું રહેવું જોઈએ. અગર આપણે સૌ આ મર્મને સમજી લઈએ તો આપણે સૌ સત્કર્મ કરવાનું શીખી લઈશું અને આનંદી, તણાવમુક્ત જીવન જીવીશું.

પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવ પંડિત શ્રીરામ શર્મા આચાર્યજી તથા પરમ વંદનીયા માતાજીએ ગાયત્રી તથા યજ્ઞની ધરી પર જ અખિલ વિશ્વ ગાયત્રી પરિવારની સ્થાપના કરી છે. તેમના તમામ કાર્યો, આંદોલનો, સાધનાઓ, યોજનાઓના મૂળમાં આ જ ગાયત્રી અને યજ્ઞ જ છે. પરંતુ એ છે અત્યંત સૂક્ષ્મ-પરોક્ષ રૂપ. આપણે તેનો ખોટો અર્થ કાઢીએ છીએ. કોઈ પણ પ્રકારે મન લગાવ્યા વગર મોઢા વડે ઉચ્ચારેલા જપને અથવા ઢગલાબંધ કુંડો ધરાવતા યજ્ઞને સર્વસ્વ માની લઈએ છીએ. લોકોથી આ જ ભૂલ થાય છે. ગાયત્રી તથા યજ્ઞને મેળવી દઈએ તો શબ્દ બને છે. જ્ઞાનયજ્ઞ સદ્બુધ્ધિની પ્રેરણા સાથે સત્કર્મ, આપણે તેને જ મૂળમાં જાણવા જોઈએ.

પાછલા અનેક વર્ષોથી આ જ ચિંતનને તત્ત્વદર્શનને લઈને “યુગ શક્તિ ગાયત્રી” છાપી, તેનું પ્રકાશન કરવામાં

આવી રહેલ છે. “જ્યાં જ્યાં વસે ગુજરાતી ત્યાં ત્યાં સદાકાળ ગુજરાતનું વાતાવરણ આપોઆપ બની જાય છે.” આ માસિકના વધુમાં વધુ ગ્રાહકો-સભ્યોની સંખ્યા વધારવી, વધુમાં વધુ લોકો સુધી આ જ્ઞાનામૃત પહોંચાડવું-ખૂબ જ પુણ્યનું કામ છે. અગર આપ નવા દસ વાંચકો ન બનાવી શકો તો આપ નવા દસ સેવાભાવી કાર્યકર્તાઓને મિશન સાથે જોડી તેમની પાસે દસ-દસ ચોવીસ હજારના અનુષ્ઠાનો કરાવી લો. આ વર્ષે મોંઘવારીને જોતા વાર્ષિક લવાજમમાં વધારો કરી રહ્યા છીએ. દરેક પરિજન હવે આ વધી ગયેલા લવાજમની કુલ રકમ તુરંત જ ગાયત્રી તપોભૂમિ, મથુરા મોકલી આપે. આ જ યોગ્ય લેખાણે, તેને માટે એક કરોડ રૂપિયાની કિંમત ધરાવતું ઑફસેટ મશીન ખરીદી લેવાથી વધારાનો બોજ આવી પડ્યો છે. તેની ભરપાઈ ગ્રાહકોની વિશાળ સંખ્યાથી જ થશે. આ વર્ષે વાંચકોની સંખ્યા પાંચ લાખનો આંક વટાવી જવી જોઈએ.

“દેવ સંસ્કૃતિ વિશ્વ વિદ્યાલય”ની ચારે ફેકલ્ટી પણ ગાયત્રી તથા યજ્ઞ, આ બે શબ્દ-આ દર્શનની જ વ્યાખ્યા છે. સાધના તથા શિક્ષણ (જ્ઞાન) ફેકલ્ટી અગર ગાયત્રીની સીમામાં આવે છે, તો આરોગ્ય, સ્વાવલંબન, ગ્રામ્ય વહીવટ યજ્ઞની સીમામાં આવે છે. આ વર્ષની તા-૨૬ ઓક્ટોબરના દિવસે બિરલાફાર્મમાં આવેલી ૪૭ એકર જેટલી વધારાની જમીન ખરીદી લેવામાં આવી છે. નિશ્ચિત તેની દેવસંસ્કૃતિ વિશ્વવિદ્યાલયના વધતા જઈ રહેલા વિસ્તાર માટે અત્યંત જરૂરિયાત હતી. પરિજનો પાસે “યુગ શક્તિ ગાયત્રી”ના વાંચકો પાસે એ અપેક્ષા રાખવામાં આવી રહી છે કે તેઓ ધરેધર જઈ વિશ્વવિદ્યાલયના જ્ઞાનઘટની સ્થાપના કરે. શ્રીમંત લોકો પાસે જાય તેમને દેવસંસ્કૃતિના વિસ્તારનું મહત્ત્વ સમજાવે અને પોતાની થોડી થોડી રકમ પણ ગાયત્રી તીર્થ શાંતિકુંજ મોકલી આપે. નવા નાણાંકીય વર્ષ (૨૦૦૪)ની આગમનની પૂર્વાર્ધની ક્ષણોમાં નવી જવાબદારીઓ સાથે સૌનું હાર્દિક સ્વાગત.

## યુગ નિર્માણ સમાચાર

રાજકોટ-શ્રી વિશ્વમાતા ગાયત્રી પરિવાર શાખા “શક્તિકુંજ”ના ઉપક્રમે રાજકોટ મુકામે મ્યુ. શોપીંગ સેન્ટરના વિશાળ હોલમાં ગાયત્રી પરિવારની ગોષ્ઠી શાંતિકુંજના પરિવારજનો શ્રી સોમદેવ પૌયાજી તથા તીર્થરામ પટેલની સાથે રાખવામાં આવેલ. જેમાં તેઓશ્રીએ પરિવાર સંગઠન, નારી જાગરણ અને વિશ્વ વિદ્યાલય વિશે જાણકારી તથા વૈજ્ઞાનિક, અધ્યાત્મવાદ વિશે મનનીય ચિંતન આપ્યું.

આ પ્રસંગે એક વિરાટ દીપયજ્ઞનું આયોજન રાખવામાં આવેલ. જેમાં રાષ્ટ્રપતિ એવોર્ડ વિજેતા રાજકોટ શહેરના પોલિસ કમિશનર શ્રી સંજયભાઈ શ્રીવાસ્તવજીએ ખાસ ઉપસ્થિત રહી દીપ પ્રાગટ્ય કરી ધર્મસભાનું ઉદ્ઘાટન કર્યું. પોતાના ઉચ્ચ સંસ્કારોનું શ્રેય તેઓશ્રીએ પ. પૂ. ગુરુદેવને આપ્યું અને ગાયત્રી પરિવારની પ્રવૃત્તિઓથી આનંદિત થયા તથા પરિવારની દરેક પ્રવૃત્તિઓમાં પોતે સહભાગી રહેવા પ્રયત્નશીલ રહેશે તેવો ભાવ પ્રગટ કર્યો. આ સમયે શ્રી વિશ્વમાતા ગાયત્રી પરિવાર શાખા “શક્તિકુંજ” તથા સમસ્ત રાજકોટ ગાયત્રી પરિવારવતી શ્રી કાંતિભાઈ દ્વારા ઉપવસ્ત્ર ઓઢાડી ‘ઋષિચિંતન’ પુસ્તક ભેટ આપવામાં આવ્યું તથા સન્માન પત્ર એનાયત કરવામાં આવ્યું.

નારણપુરા-નારણપુરા શાખા દ્વારા વર્ષમાં બંને નવરાત્રીએ સમૂહમાં અનુષ્ઠાન પૂર્ણ થયે જાહેર ગાયત્રી મહાયજ્ઞ દ્વારા પ. પૂ. ગુરુદેવ તેમજ પં. વં. માતાજીનો સંદેશો પ્રચાર-પ્રસાર કરીને તેમના સાહિત્યનું વિતરણ અને જૂના અંકો વંચાઈ ગયા પછીના સભ્યો પાસેથી પસ્તીમાં ના આપતા પરત મેળવીને નવા લોકો સુધી પહોંચાડીને નવા સભ્યો નોંધવા પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે. આ વર્ષ પણ ૫૦૦ સભ્યો નવા બનાવેલ છે. સાહિત્યના પ્રચાર-પ્રસાર સાથે સમસૂત્રી કાર્યક્રમોનો પણ પ્રચાર-પ્રસાર થાય છે. વર્ષમાં બે અનુષ્ઠાન પછી જાહેર ગાયત્રી મહાયજ્ઞ દ્વારા જન સંપર્કનો સંપર્ક કરી પ. પૂ. ગુરુદેવના વિચારો તથા સાહિત્ય જન-જન સુધી પહોંચાડવાના ભાગ રૂપે આ વર્ષે પણ અગિયાર કુંડીય ગાયત્રી મહાયજ્ઞ દ્વારા સંસ્કારો તથા યજ્ઞ કાર્ય શ્રી પ્રાણલાલ સોનીએ સંભાળ્યું હતું. સાથે રક્તદાન કેમ્પ, રાહતદરે રસીકરણ, મેડીકલ ચેકઅપ કાર્યક્રમ પણ રાખવામાં આવ્યો હતો.

ડાકોર શ્રી ગાયત્રી ચેરી. ટ્રસ્ટ સંચાલિત શ્રી આર. પી. પટેલ હાઈસ્કૂલ તથા શ્રી વેદમાતા ગાયત્રી વિદ્યા મંદિરમાં પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવ તથા વંદનીયા માતાજીની કૃપા અને આશીર્વાદથી ટ્રસ્ટના

મેનેજીંગ ટ્રસ્ટી શ્રી આર. પી. પટેલના સહ પરિવારને વિદેશ ગમન અંગે-ભાવવિભોર વિદાય સમારંભ તથા ડાકોરની ટિકરી શ્રી કિરણબેન એન. સેવકે પ્રાપ્ત કરેલ પી. એચ. ડી.ની ૫૬વી અંગે ભવ્ય સન્માન સમારોહ પ. પૂ. શ્રી ગણેશદાસજી મહારાજ શ્રી સંતરામ મંદિર તથા શ્રી શ્યામદાસજી મહારાજની ઉપસ્થિતિમાં યોજાઈ ગયો. આ કાર્યક્રમમાં શાળાના ૪૩૦ બાળકો, વાલીઓ, સમગ્ર ખેડા અને આણંદ જીલ્લાના ગાયત્રી પરિવારના પરિજનો, ડાકોરના અગ્રગણ્ય નાગરિકોની હાજરીમાં તથા અતિથિ વિશેષ તરીકે સારસા ગાયત્રી શક્તિપીઠથી શ્રી નવનીતભાઈ પટેલ, ગાયત્રી શક્તિપીઠ ગામડીથી શ્રી હરમાનભાઈ પટેલ બિરાજ્યા હતા.

અમદાવાદ-અમદાવાદ જિલ્લા ગાયત્રી પરિવારની સેટેલાઈટ-ગ્રેધપુર શાખા દ્વારા ૨૪ કુંડીય ગાયત્રી મહાયજ્ઞ યોજવામાં આવ્યો હતો. આ મહાયજ્ઞની સાથોસાથ રક્તદાન શિબિર અને ભારતીય સંસ્કૃતિના વિવિધ સંસ્કારો સંપન્ન થયા હતા. પ્રસ્તુત ગાયત્રી મહાયજ્ઞની પ્રયાજ પ્રક્રિયામાં ૨૪ લાખ મહામંત્રલેખન મહાપુરશ્ચરણ અનુષ્ઠાન નવા સાધકો દ્વારા કરાવવામાં આવ્યું હતું. આ અનુષ્ઠાન નિમિત્તે સેટેલાઈટ ડોલી બ્યુટી ક્લિનિકના કર્મઠ શ્રી જ્યોત્સનાબેન, ડોલીબેન અને અર્ચનાબેન તરફથી હજારો મંત્રલેખનની બુકોનું યોગદાન મળ્યું હતું. મંત્રલેખન નોટબુકનું ઘેર-ઘેર વિતરણ કરવામાં ઘાટલોડિયાના શ્રી ભાઈલાલભાઈ, હસમુખભાઈ, સુરેશભાઈ, સોલા રોડ પ્રજ્ઞામંડળની સક્રિય હહેનો તેમજ સેટેલાઈટ વિસ્તારના શ્રીમતી મીતાબેન, સત્યભામાબેન, નિર્મળાબેન, ગીતાબેન, હીરલબેન, રીન્કુ અને ગાયત્રી પરિવાર બોપલ શાખાનું પ્રશંસનીય સમયદાન મળ્યું હતું.

શ્રી તુલસીભાઈ મે. ટ્રસ્ટી શ્રી અમદાવાદ જિલ્લા ગાયત્રી પરિવારના માર્ગદર્શન હેઠળ યજ્ઞાચાર્ય શ્રી પ્રવીણભાઈ અને તેમની સંગીત ટોળી દ્વારા ૨૪ કુંડીય ગાયત્રી મહાયજ્ઞની શુભ શરૂઆત ધર્મધજ્ઞ આરોહણના ક્રમથી આનંદ ડોકોરેટર્સના ભાગીદાર શ્રી કનુભાઈના વરદ હસ્તે થઈ હતી.

ભુજ-વડીલ પરિજન શ્રી ભગવાનદાસ આહુજાએ ‘યુગ શક્તિ ગાયત્રી’ પત્રિકાના તદ્દન નવા ગ્રાહકોને રૂ. ૨૫-૦૦ રાહત દરે નવા સદસ્ય બનાવવાનો સંકલ્પ કર્યો છે. રૂ. ૪૦-૦૦ નવા ગ્રાહક થનાર પાસે લેવામાં આવે છે. બાકીની રકમ રૂ. ૨૫-૦૦ તેઓશ્રી જમાં કરાવે છે. ભુજ જિલ્લા માટે આ યોજના હેતુ પ્રયાસ અભિનંદનીય છે. આવી બ્રહ્મભોજ યોજના દરેક જિલ્લાના નિષ્ઠાવાન પરિજનો અમલમાં મુકી શકે છે.

R. N. I 23434/71 YUG SHAKTI GAYATRI GUJARATI MONTHLY REGD.No.AG/MTR-39/03-05  
Licensd to post without Prepayment. LICENCE-AG/MTR-01



ભારતના ઉપરાષ્ટ્રપતિ મહામહિમ શ્રી ભૈરોસિંહ શેખાવત ગાયત્રી તીર્થમાં



શાંતિકુંજના સૃજન સેનાની પહોંચ્યા પતિતપાવની મા ગંગાની સફાઈ કરવા.

માસિક યુગ નિર્માણ યોજના ટ્રસ્ટ મથુરા માટે મૂલ્યુજ્ય શર્મા દ્વારા પ્રકાશિત તથા યુગ નિર્માણ પ્રેસ મથુરામાં મુદ્રિત અને  
યુગ નિર્માણ યોજના ટ્રસ્ટ મથુરાથી પ્રકાશિત-સંપાદક ડૉ. પ્રણવ પંડયા, સહ સંપાદક-વનશ્યામભાઈ પટેલ