

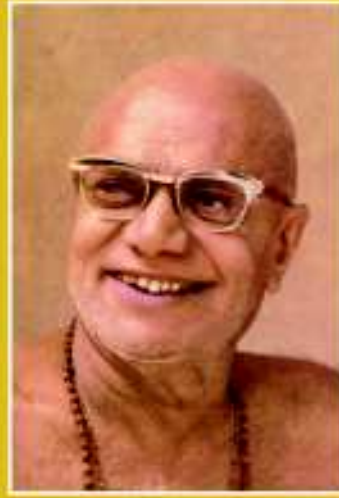
પ્રકાશિત દર માસની ૧૦ તારીખે  
વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૫૦/-



# हरिभाव

વર્ષ : ૧૮ - અંક : ૭

એપ્રિલ, ૨૦૧૪



એક ઘડાનું મોઢું સજ્જડ બંધ કરીએ  
અને પછી તેને દરિયાની અંદર નાખીએ  
તો તેની અંદર પાણી ભરાશે નહિ.  
તેવું આપણું છે. માટે, મોઢું ખોલીને,  
હૃદય ખોલીને તેમાં ભગવાનનું નામ  
જેટલું ભરાય એટલું ભર્યા કરવું.  
- શ્રીમોટા

'યુવન મંચન', પાંચમી આ., પૃ. ૩૩



અપાર શક્તિઓના સ્વામી છે સદ્ગુરુ સાંઈનાથ,  
બધાં પ્રાણીઓના રક્ષક ફક્ત તમો છો દીનાનાથ.

આપનાં ચરણોમાંથી ગંગાજમનાની ધારા,  
દિવ્ય અંગૂઠાની વહે છે, જાણી અમૃતની ધારા.

એ જ આપનાં ચરણકમળ છે તીરથરાજ પ્રયાગ,  
કારણ-કાર્ય-સ્વરૂપ વિષ્ણુ તમો સદ્ગુરુ સાંઈનાથ.

બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહેશ જેવી લીલાઓ આપની-  
જોવા મળે છે બાબા, ઈશ્વરિયતા બાબા આપની.

તોપણ ભ્રમણાજાળમાં મન ભટકતું મારું,  
જોડી રાખો ચરણકમળોમાં, હું વિનય એવો કરું,

ક્ષમા કરો સદ્ગુરુ જગત્રાતા, રક્ષણ કરો અમારું,  
પાપથી ઘેરાયેલો છું દાસ ગણુ, છતાં સેવક છું તમારો.

મરાઠી ભાષામાં મૂળ લેખક :  
શ્રી રઘુનાથશંકર જુનરકર

ગુજરાતીમાં અનુવાદક :  
શ્રી આર. જી. પંચાલ

રજિ. ઓફિસ :

બી/પ, સ્વસ્તિક એપાર્ટમેન્ટ, નારાયણનગર,  
પાલડી, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૭  
ફોન : (૦૭૯) ૨૬૬૨૦૭૫૪

‘હરિવાણી ટ્રસ્ટ’ દ્વારા પ્રકાશિત જીવનવિકાસની ભાવના પ્રસારતું માસિકપત્ર

## હરિભાવ

સંપાદક : પ્રભુદાસ જાની

સહાયક : વિવેક દેસાઈ

<p><b>ટ્રસ્ટીમંડળ</b></p> <p>શ્રી ગિરીશ પંડ્યા (મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી) શ્રી પ્રભુદાસ જાની શ્રી વિવેક દેસાઈ શ્રી બીરેન પટેલ શ્રીમતી દર્શિની સુનીલ ઉપાધ્યાય શ્રીમતી નીમા મીનેષ અમીન</p>	<p>વર્ષ : ૧૮      અંક : ૭      એપ્રિલ, ૨૦૧૪</p>
<p><b>પૂછપરછ : સંપર્ક : ૧૧-૦૦ થી ૬-૦૦ સુધી</b> શ્રી સુરેશ વોરા (મો.) ૯૪૨૭૫૫૪૩૯૧</p>	<p><b>અનુક્રમ</b></p> <p>૧. સ્વજનોને સંબોધન : પદ્યપ્રસાદી ..... શ્રીમોટા ૪ ૨. શ્રીમોટાનો રામનવમીનો ઉત્સવ : આમંત્રણ પત્રિકા : પુનઃ પ્રકાશન ..... નિમંત્રક ૫ ૩. ભળવું એટલે શું ? ..... શ્રીમોટા ૬ ૪. વિશ્વકોશની વાત ..... ડૉ. ધીરુભાઈ ઠાકર ૭ ૫. પેપ્સી-કોલા જેર છે (પદ્ય) ..... ગિરીશ જોષી ૮ ૬. પૂજ્ય શ્રીમોટા મળ્યા એ જ અમારું અહોભાગ્ય ..... કાંતાબહેન પટેલ ૧૦ ૭. સરાહનીય સહયોગ ..... સંપાદક ૧૧ ૮. દાનભેટ ..... સંપાદક ૧૨ ૯. મૃત્યુ ટાણે કૃત અને કંતુ કર્મોની વિચારણા ..... મુર્નીદ્ર ૧૪ ૧૦. લેખકના બે બોલ : જીવન પગરણ ..... શ્રીમોટા ૧૫ ૧૧. ગાંધીજીનું આરોગ્યચિંતન ..... ડૉ. મહેરબાન ભમગરા ૧૭ ૧૨. આર્ષદ્રષ્ટા શ્રીમોટા ..... પ્રા. ધીરુભાઈ ડોબરિયા ૧૯ ૧૩. સુખસાધક વાણી ..... શ્રીમાન વિશ્વવંદ્ય ૨૧ ૧૪. યોગાસન શા માટે ? (પ) ..... બિપીનભાઈ ગામી ૨૩ ૧૫. પ્રેરક વિભૂતિ મહાત્મા ગાંધી : (૭) ..... શ્રીમોટા ૨૫ ૧૬. સાધુ તો ચલતા ભલા ..... શ્રીમોટા ૨૬</p>
<p><b>લવાજમ</b></p> <p>ભારત પરદેશ (એરમેઈલથી)</p> <p>વાર્ષિક : રૂ. ૫૦/-      રૂ. ૬૦૦/- આજીવન : રૂ. ૫૦૦/-      રૂ. ૬૦૦૦/-</p>	
<p><b>પત્રવ્યવહાર/લવાજમ/ભેટ/મોકલવા માટે</b> ‘હરિવાણી ટ્રસ્ટ’</p> <p>૧૧, દાદા રોકડનાથ સોસાયટી, નારાયણનગર, છેલ્લા બસ સ્ટેન્ડ પાસે, પાલડી, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૭ ફોન : (૦૭૯) ૨૬૬૩૫૮૭૩ ભેટની રકમ ઈન્કમટેક્સ એક્ટની કલમ ૮૦(જી) (પ) નીચે કરરાહતને પાત્ર છે. ચેક/ડીડી ‘હરિવાણી ટ્રસ્ટ’ ના નામે લખવો</p>	
<p><b>ઈ-બેંકિંગ માટે :</b></p> <p>બેંકનું નામ : યૂકો બેંક, નારાયણનગર બ્રાંચ ખાતાનું નામ : હરિવાણી ટ્રસ્ટ સેવિંગ્સ ખાતા નં.: ૧૬૮૭૦૧૦૦૦૦૩૦૮૮ બેંક દ્વારા રકમ મોકલતાં તેની સ્લીપ, નામ, સરનામું અને ફોન નંબર સાથે વિગત અમોને મોકલશોજી</p>	
<p>હરિ:ૐ આશ્રમ, સુરત ફોન : (૦૨૬૧) ૨૭૬૫૫૬૪</p>	
<p>ટાઈપ સેટિંગ : અર્થ કોમ્પ્યુટર, (૦૭૯) ૨૭૫૪૩૬૯૯</p>	
<p>* Subject to Ahmedabad Jurisdiction</p>	
	<p><b>જ્ઞાનદાન</b></p> <p>પૂજ્ય શ્રીમોટાના નરોડા નિવાસી વડીલ સ્વજન શ્રી ઉમેદભાઈ ધનાભાઈ પટેલનો ૮૬ વર્ષની વયે તા. ૯-૨- ૨૦૧૪ના રોજ દેહાંત થયો, તે નિમિત્તે સદ્ગતશ્રીના શ્રેયાર્થે તેઓનાં અર્ધાંગિની શ્રી કાંતાબહેન પટેલ અને પરિવાર તરફથી ‘હરિભાવ’ના આ અંકના પ્રકાશનમાં અમોને સહયોગ અપાયો છે, તે બદલ અમો તે સર્વના ખૂબ ખૂબ આભારી છીએ.</p> <p>-સંપાદક</p>

## (૧) સ્વજનોને સંબોધન : પદ્યપ્રસાદી

શ્રીમોટા

(૧) (ગઝલ) (૩)

‘અમોને જીવવા દેજો તમારા દિલમાં પ્રેમે’, અમોને ડોકિયું કરવાતણી આદત જરા ના છે,  
ગરીબડા દિલની ઊંડી સ્વજનને પ્રાર્થના તે છે. અમારામાં અમે મસ્ત હૃદય મશગૂલ શા છીએ !

પ્રવેશી અંતરે ઊડે ઊડે ને શું વળી ઊડે ! છતાં નિમિત્તથી જેને જીવનમાં તો મળાયું છે,  
તહીં જે કર્મ કરવું છે, સરળતા ત્યાં ન અમને છે. જીવન તેના વિશે અમને હૃદયમાં ભાવ ઊઠે છે.

તમારા બારણામાંથી શું ધક્કા ખાઈ ખાઈને, હૃદયનો ભાવ જઈ ત્યાં ત્યાં વળી પાછો શો વળતો છે !  
અમારે કેટલી વાર પડ્યા કરવાનું પાછું છે ! હૃદયના ભાવને ત્યાં ના ખરેખર કોઈ સત્કારે.

નથી બોલાવિયાં તમને, ન આમંત્રણ દીધેલું છે, છતાં તોયે અમારે તો નિમિત્તે જે મળેલાં છે,  
નિમિત્તે જો પધાર્યા છો, પછી ફરિયાદ શેની છે ? હૃદયથી ચાહી ચાહીને કૃપાથી તો જગવવાં છે.

જબરજસ્તી અમારી ના, હૃદયની કાકલૂદી છે, ભલે જાગે ન જાગે કે રહેવાનો અમારો તો  
કંઈક લેવા જ દો ભાગ તમારા જીવને અમને. -રણકતો દિલ જાગંતો ખરેખર પ્રાર્થના રણકો !

(૨) (૪)

અમારે તો તમો સાથે જીવન ભાવે વીતવવું છે, કુટુંબની સર્વ વ્યક્તિનો હૃદય સંબંધ કરવાને,  
તમારા દિલની મહોબતતણો ખપ શો અમોને છે ! હૃદયના ભાવથી કેવો અમારો યત્ન ત્યાં ત્યાં છે !

તમારા દિલની માત્ર અમારી માગણી શી છે ! હૃદયનાયે ભીતર ઊડે વળી તેથીય તે ઊડે,  
અમે શું માગી માગીને ન મોટી વાત માગી છે ! ઊડે તેથી પ્રવેશીને અમારે કર્મ કરવું છે.

તમે સંસારને કેવું તમારું દિલ આપ્યું છે ! મુલાયમતા હૃદયની તે થવા સર્જન જરૂરી જે,  
અમોને આપતાં તમને નડે તકલીફ શેની તે ! સ્વજન દિલ કેવી ખોળીએ ન શોધી ક્યાંય મળતી છે.

અમોથી દિલ વિના કામ થઈ શકવાનું તે ના છે, રંતુ એટલું બસ ના, વસાયેલાં જ કેવાં છે,  
લળી લળી કરગરી માગું, દઈ દો દિલ બક્ષિસ તે. -ખરેખર બારમણિયાં તે બધાં દ્વારે જ તાળાં છે !

‘જીવન સ્પંદન’, પ્ર. આ., પૃ. ૨૦૧, ૨૦૨, ૨૦૮, ૨૩૧ □

### અગત્યની સૂચના

પૂજ્ય શ્રીમોટાના રામનવમીના સાક્ષાત્કારદિન (તા. ૮-૪-૨૦૧૪) નિમિત્તે સુરત, હરિ:ૐ  
આશ્રમના ઉત્સવ (૨૭-૪-૧૪) દરમિયાન ‘હરિભાવ’ના આજીવન લવાજમની રકમ રૂ.૩૦૦/-  
તા. ૧-૪-૨૦૧૪ થી તા. ૩૦-૪-૨૦૧૪ દરમિયાન કાર્યાલય ખાતે અને ઉત્સવના સ્થાને સ્વીકારાશે.

-સંપાદક

(૨) પૂજ્ય શ્રીમોટાનો ૭૬મો સાક્ષાત્કારદિન રામનવમી સમૂહ-મિલન સમારંભ  
પુનઃ પ્રકાશન તા. ૨૭-૪-૨૦૧૪, રવિવાર આમંત્રણ પત્રિકા

આત્મીય સ્વજનશ્રી,

ચૈત્ર સુદ નોમ (રામનવમી)એ પૂજ્ય શ્રીમોટાનો ૭૬મો સાક્ષાત્કારદિન હોઈ, તે નિમિત્તે પૂજ્ય શ્રીમોટા તથા તેમની પ્રવૃત્તિ સાથે સંકળાયેલાં સૌ સ્વજન ભાઈબહેનોનો મિલન સમારંભ રવિવાર તા. ૨૭-૪-૨૦૧૪ના રોજ યોજવાનો અવસર અમોને પ્રાપ્ત થયો છે. આ મિલન સમારંભમાં આપ સૌને સપરિવાર-મિત્રમંડળ સહિત ઉપસ્થિત રહેવા હૃદયપૂર્વક આમંત્રણ પાઠવીએ છીએ, જે સ્વીકારી ઉપકૃત કરશોજી.



: સ્નેહાધીન :

સ્વ. લીલાવતી શાંતિલાલ છત્રપતિ      સ્વ. શાંતિલાલ છોટાલાલ છત્રપતિ  
શ્રીમતી મુદુલા કિષ્કાંત છત્રપતિ      શ્રી કિષ્કાંત શાંતિલાલ છત્રપતિ  
શ્રીમતી ડૉ. ઋજુતાબહેન છત્રપતિ      શ્રી બિરેન કિષ્કાંત છત્રપતિ  
ચિ. યશ બિરેન છત્રપતિ

: મિલન સમારંભનું સ્થળ :

એસ.એમ.સી. હોલ, દિવાળીબાગ, ઋષભ ચાર રસ્તા, રાંદેરરોડ, સુરત-૩૯૫૦૦૯

: ઉતારાનું સ્થળ :

સુગમ કોમ્યુનિટી હોલ, ન્યૂઈરા સ્કૂલ પાસે, અડાજણ પાટીયા, સુરત-૩૯૫૦૦૯.

વિજ્ઞાપ્તિ : તા. ૨૬-૪-૨૦૧૪, શનિવારે સાંજે બહારગામથી આવનાર અને ઉતારા સ્થળે રહેવા ઇચ્છનાર સ્વજનોએ આપ કેટલાં સ્વજનો પધારશો, તે તા. ૨૨-૪-૨૦૧૪ સુધીમાં નીચેના સરનામે પત્ર/ટેલિફોન/ઈ-મેલ દ્વારા જાણ કરવા વિનંતી છે.

ઘર : શ્રી કિષ્કાંત એસ. છત્રપતિ-૨૧, બેંક ઓફ ઇન્ડિયા સોસાયટી, નવયુગ કોલેજ પાસે, રાંદેર રોડ, સુરત-૩૯૫૦૦૯. ફોન : (૦૨૬૧) ૨૭૮૪૩૯૮, (મો.) ૦૮૮૬૬૬૦૧૪૮૬ તેમ જ ઓફિસ : મે. સ્વસ્તિક ઈનવેસ્ટમેન્ટ, બિરેન કે. છત્રપતિ, એ/૨/૯, દિવ્યકુંજ સોસાયટી, નવયુગ કોલેજ સામે, રાંદેર રોડ, સુરત-૩૯૫૦૦૯ Email-swastik1994@gmail.com.

: કાર્યક્રમ :

તા. ૨૬-૪-૨૦૧૪, શનિવાર

સાંજે ૬.૦૦ થી ૬.૪૫ હરિ:ૐ ધૂન (લવાછા મંડળ)  
૬.૪૫ થી ૮.૧૫ પૂજ્ય શ્રીમોટાના જીવન અને કાર્ય વિશેની  
વક્તૃત્વ સ્પર્ધાનાં વિજેતાં બાળકોની રજૂઆત  
નૃત્ય નાટિકા-હરિને ભજતાં ભજન પર  
બાળકો દ્વારા રજૂઆત

રાત્રે ૮.૧૫ થી પ્રસાદ

તા. ૨૭-૪-૨૦૧૪, રવિવાર

સવારે ૭.૧૫ થી ૭.૪૫ હરિ:ૐ ધૂન (લવાછા મંડળ)  
૭.૪૫ થી ૮.૩૦ : સમૂહ પ્રાર્થના, આરતી  
૮.૩૦ થી ૧૦.૦૦ : ભજનો- શ્રીસત્યેન જગીવાલા, ભાવિક  
પટેલ અને ધારાબહેન શાહ  
૧૦.૦૦ થી ૧૦.૧૫ : આશ્રમનો અહેવાલ  
૧૦.૧૫ થી ૧૧.૧૫ : પ્રવચન : કુમારપાળ દેસાઈ  
૧૧.૧૫ થી ૧૧.૩૦ સ્વાગત-આભાર  
૧૧.૩૦ થી ૧૨.૩૦ : ગુરુવંદના  
૧૨.૩૦ થી પ્રસાદ

### (૩) ભળવું એટલે શું ?

શ્રીમોટા

કુંભકોણમ્, તા. ૨૧-૪-૧૯૫૧

અહીં ભજનની રેકર્ડ વગાડીએ છીએ. તેમાં એક ભજનમાં એમ કહે છે કે :-

‘પૂરા સંત હોય ત્યાં ભળીએ હો જી.’

એમાં બે શબ્દ સમજવાના છે : એક તો ‘પૂરા સંત’ અને ‘ભળવું.’

‘પૂરા સંત’ને સમજવાની અને ઓળખવાની કશી ગતાગમ પડતી નથી અને એને શોધવા પણ ક્યાં જવું ? પરંતુ ‘ભળવું’ એ શબ્દની સમજણ પડે એવી છે. એટલે સાકરમાં દૂધ ભળી જાય તેમ એકાકાર થઈ જઈએ તેનું નામ ભળવું.

મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, પ્રાણ, અહમ્ અને હૃદય એ બધાંયે એકરસ થઈ જઈને જેમ હાથપગને આપણે ઈચ્છીએ તેમ કરાવી શકીએ તેમ આધારનાં બધાં કરણો જ્ઞાનપૂર્વકના સદ્વર્તન અને સદ્ભાવને યોગ્ય વર્ત્યાં કરે અને કામ કર્યાં કરે અને તેમાં વૃત્તિનો ક્યાંય ખટકો ન અનુભવાય અને બધેય બધાંમાં સરળતા, સાનુકૂળતા અને પ્રસન્નચિત્તતા અનુભવાય ત્યારે ભળવું થયું ગણાય.

જે માણસને જે રસ્તે જવું પડે છે તે રસ્તે જતાં આડુંઅવળું થવાતાં એકદમ સમજણ પડે છે અથવા તો પોતે રસ્તે જતો હોય અને ભૂલો પડ્યો છે તેવું ભાન થતાં સાચા રસ્તાની પૂછપરછ કરે તો રસ્તો જડી આવે છે. જેને સાચે ઠેકાણે પહોંચવું છે અને પોતે વારંવાર ભૂલું પડે છે અને ભૂલું પડાતાં ચેતીને સીધે રસ્તે ચડે છે, તે કોઈક વખત તો સીધે રસ્તે ચડી જવાનો છે એટલી વાત તો નક્કી.

દૂધ જામતાં જામતાં દહીં થઈ જાય છે. રાત પણ જામતાં જામતાં જામે છે. તેવી રીતે જો આપણે ખરેખરી રીતે અને સાચા હૃદયથી જામવાપણું અંતરમાં પ્રગટાવવાનું સહૃદયતાથી કર્યાં કરીશું તો દૂધ જામતાં જેમ દહીં થાય છે તેમ આપણું પણ થવાનું છે, તે વાત નક્કી.

સાધનાનું પરિણામ પ્રકૃતિ અને સ્વભાવનું રૂપાંતર. તે માટે આપણે પ્રખર પુરુષાર્થ કર્યાં કરવો પડશે, તે વિના કશો દહાડો વળવાનો નથી.

જેની કૃપામદદથી ચડવાનું કરીએ છીએ તેનામાં એવી શક્તિ છે કે કેમ તેનો પાકો, દઢ નિશ્ચયનો અનુભવ થયા વિના તેનામાં મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત પ્રાણ અને અહંકાર પણ ઠરવાનાં નથી.

પ્રભુકૃપાથી મળેલાં સ્વજનોને એવા કંઈક અનુભવ થયેલા છે, પરંતુ તેમની ભૂમિકા સાચી પ્રેમભક્તિ જ્ઞાનના રંગથી પૂરી રંગાયેલી નહિ હોવાથી, જીવનવિકાસનાં પગલાંમાં જેવો ઉઠાવ થવો ઘટે તેવો થઈ શક્યો નથી.

પરંતુ અનુભવનું સ્મરણ તો જરૂર એમનામાં રહેલું છે. એટલે અનુભવ જીવનવિકાસને મદદ કરે તે માટે પ્રથમ તો તેની જ્ઞાનપૂર્વકની યોગ્ય ભૂમિકા અને તેવો રંગ લાગેલો હોવો જોઈએ. જેમ મેલાં કપડાં ઉપર રંગ લાગતો નથી, દીપતો નથી અને શોભતો પણ નથી અને કરેલી મહેનત, ખર્ચેલા પૈસા જાણે નકામા ગયા હોય તેના જેવું બને છે, મન ખાટું થઈ જાય છે, એમ આ અંગે પૂરેપૂરું વિચારવાનું છે.

‘જીવન મંડાણ’, ચોથી આ., પૃ. ૧૭૬

□

## (૪) 'વિશ્વકોશ'ની વાત

ડૉ. ધીરુભાઈ ઠાકર

(ગુજરાતી વિશ્વકોશના 'દ્રષ્ટા અને સ્પષ્ટા' ડૉ. ધીરુભાઈ ઠાકરનો તા. ૨૪ જાન્યુઆરી, ૨૦૧૪ના રોજ ૯૬ વર્ષની વયે દેહવિલય થયો. તેઓશ્રીની એક પ્રાપ્ત પુસ્તિકા 'મારી આનંદયાત્રા' (સપ્ટે. ૨૦૧૨)માંથી વિશ્વકોશ અંગેની સંપાદિત વિગતો પ્રકાશિત કરાઈ છે. -સંપાદક)

ગુજરાતના કર્મઠ સંત પૂજ્ય મોટાએ કહ્યું કે ગુજરાતને બેઠો કરવો હશે તો ગુજરાતી ભાષામાં સર્વસાધારણ (general) વિશ્વકોશ જેવાં જ્ઞાનસાધન ઉપલબ્ધ હોવાં જોઈશે. વિશ્વકોશ રચના માટે તેમણે ગુજરાત યુનિવર્સિટીને દસ લાખ રૂપિયાનું દાન કર્યું, પણ યુનિવર્સિટીથી તે કામ થયું નહિ. બીજા પણ બેત્રણ પ્રયત્નો નિષ્ફળ ગયા.

મરાઠી, હિંદી, બંગાળી, ઊડિયા, તમિળ વગેરે ભાષાઓમાં વિશ્વકોશ તૈયાર થયા કે થવામાં હતા. ગુજરાતમાં તેની ઊણપ ખટકતી હતી. મારા ચિત્તમાં તેનો ખટકો રહી ગયેલ. એકવાર મારા જૂના મિત્ર પ્રસિદ્ધ લોકસેવક સાંકળચંદ મળ્યા. તેમણે વિશ્વકોશ માટેનું ખર્ચ ઉપાડવાની તત્પરતા બતાવી એટલે ટ્રસ્ટ રચાયું.

સને ૧૯૮૫ના ડિસેમ્બરથી વિવિધ વિષયોના નિષ્ણાતોની સહાયથી કામ શરૂ થયું. અમે મરાઠી વિશ્વકોશના કાર્યાલયની પ્રત્યક્ષ મુલાકાત લીધી અને તેના નમૂના મુજબ સર્વસાધારણ વિશ્વકોશના વીસ ગ્રંથોનું આયોજન કરેલું, પછી દિનપ્રતિદિન જ્ઞાનની ક્ષિતિજો વિસ્તરતી દેખાઈ એટલે ૨૫ ગ્રંથો સુધી પ્રકલ્પને વિસ્તારવો પડ્યો. પછી તો સરકાર અને પ્રજાના વિવિધ સ્તર પાસેથી ઊલટભેર ઉદાર સહકાર સાંપડ્યો. સરકારે વિશ્વકોશ ભવન માટે નિ:શુલ્ક જમીન આપી. મુંબઈ અને અમદાવાદના શ્રેષ્ઠીઓની સહાયથી ભવન બંધાયું.

આ ભવનમાં ભદ્રંકર વિદ્યાદીપક વ્યાખ્યાન શ્રેણી, ગુજરાતની અસ્મિતાને ઉજાગર કરતું ધન્ય ગુર્જરી કેંદ્ર, લલિતકળાઓના અધ્યયન-નિર્દેશન-

પ્રદર્શનનું લલિતકળા કેંદ્ર તથા આર્ટ ગેલેરી, માહિતી-વિતરણ કેંદ્ર, સ્વાધ્યાય અને સૂચિ સહિત સંશોધનને પ્રેરતું વાઙ્મય-વિકાસ કેંદ્ર, જ્ઞાન, સંસ્કાર અને સાહિત્યરસ પીરસતાં પુસ્તકોનું પ્રકાશન કેંદ્ર અને સ્વાસ્થ્ય યોગ શ્રેણી ચાલે છે. ગુજરાત વિશ્વકોશ ટ્રસ્ટનું આ વિદ્યાકીય સાહસ વિશ્વસંસ્કૃતિનું કેંદ્ર બનવાની મહત્વાકાંક્ષા સેવે છે.

વિશ્વકોશ કેવળ માહિતીનો સંચય કરનારું સાધન નથી. માહિતીનું જ્ઞાનમાં રૂપાંતર કરવાનું અને જ્ઞાનને ક્રિયા કે કર્મમાં પ્રવર્તતું કરવાનું કેંદ્ર છે. વિશ્વકોશના વાચકને વિશ્વસંસ્કૃતિનો પરિચય સહજસિદ્ધ હોવો જોઈએ. **પરિવર્તન સંસ્કૃતિનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ છે.** આજનો યુગ વ્યાપક પરિવર્તનનો યુગ છે, એટલો જ જ્ઞાન-વિજ્ઞાનનો પ્રચંડ વિસ્ફોટનો યુગ છે. અર્ધી સદી પહેલાં જે અકલ્પ્ય, અશક્ય કે અસંભાવ્ય હતું તે આજે પ્રત્યક્ષ પ્રગટ થઈ રહ્યું છે. વિશ્વકોશ આ બધાં પરિવર્તનોને ઝીલતો ઝીલતો આગળ વધે છે અને માનવ સંસ્કૃતિના નવા નવા આકાર દર્શાવે છે. એ દૃષ્ટિએ વિશ્વકોશ વિશ્વસંસ્કૃતિનું દ્વાર જ નહિ તેનું જીવંત પ્રતીક પણ બને છે. ●●●

વિશ્વકોશ યાને જ્ઞાનકોશ રચવાનો પહેલો વિચાર પારસીઓને આવેલો. સને ૧૮૯૧માં માણેકશા એદલજી વાઘણ અને અરદેશર ફરામજી સોલન નામના પારસી ગૃહસ્થોએ 'સર્વવિદ્યામાલા' નામનો જ્ઞાનકોશ ચાર ભાગમાં તૈયાર કરવાનો પ્રકલ્પ વિચારેલો. પણ પ્રથમ ભાગથી આગળ એમનું કામ ચાલ્યું નહિ. પછી કેટલેક વર્ષે પારસીઓના 'ગનેઆન પરસારક' પત્રમાં

‘એનસાઈક્લોપીડિયા બ્રિટાનિકા’ પરથી વિવિધ વિષયો પર માહિતી આપતો કોશ તૈયાર કરવાની ઈનામી હરીફાઈ જાહેર કરેલી. તેમાં રતનજી ફરામજી શેઠનાએ મોકલેલ લખાણને ચારસો રૂપિયાનું ઈનામ મળેલું.

પછી તો દર વર્ષે ધર્મ, કલા, સાહિત્ય, ઉદ્યોગ, ઇતિહાસ, ભૂગોળ વગેરે વિષયોનાં લખાણો શેઠનાએ લખી મોકલ્યાં. તે પરથી ‘જ્ઞાનચક્ર’ના નવ ભાગ સને ૧૮૯૯ થી ૧૯૧૦ દરમિયાન પ્રસિદ્ધ થયા. તે ગુજરાતી ભાષાનો પહેલો વિશ્વકોશ. દોઢ જ વર્ષમાં તેની બધી નકલો ખપી ગયાનું નોંધાયું છે.

(અમે વિશ્વકોશનું કામ શરૂ કર્યું તે અરસામાં જ સ્વ. શ્રી હરીન્દ્ર દવેએ ‘જ્ઞાનચક્ર’ના નવે ભાગ વિશ્વકોશ ટ્રસ્ટને ભેટ આપેલા તેનું કૃતજ્ઞ ભાવે સ્મરણ કરું છું.)

ગુજરાતી ભાષામાં વિશ્વકોશ રચવાનો બીજો પ્રયત્ન પ્રસિદ્ધ મરાઠી લેખક શ્રીધર વ્યંકટેશ કેતકરે કરેલો છે. તેમણે મરાઠી જ્ઞાનકોશના ૨૩ ગ્રંથો સને ૧૯૨૧-૧૯૨૯ દરમિયાન તૈયાર કરેલા. તેમની મહત્વાકાંક્ષા ભારતની પ્રાદેશિક ભાષાઓ માટે સમાન પરિભાષા પ્રયોજીને ભારતની બધી મુખ્ય ભાષાઓના જ્ઞાનકોશ રચવાની હતી. તે મુજબ તેમણે જ્યોતીન્દ્ર દવે, અતિસુખશંકર ત્રિવેદી, પ્રો. કે.ટી.શાહ, ડૉ. કે. જી. નાયક વગેરે ગુજરાતી વિદ્વાનોની સહાયથી ગુજરાતી જ્ઞાનકોશના બે ભાગ ૧૯૨૯-૧૯૩૧ દરમિયાન પ્રગટ કરેલ, પણ પછી તેમનું અવસાન થતાં એ કામ અધૂરું રહેલું. એ જ્ઞાનકોશની પ્રસ્તાવનામાં શ્રી વિદ્યાબહેન નીલકંઠે ટકોર કરેલી કે, ‘એ શરમની વાત છે કે ગુજરાતી ભાષાનો જ્ઞાનકોશ એક મહારાષ્ટ્રીય ભાઈ તરફથી પ્રસિદ્ધ થાય છે.’

સ્વ. વિદ્યાબહેનની આ ટકોરનો જવાબ પચાસ વર્ષ પછી સ્થપાયેલ ગુજરાત વિશ્વકોશ ટ્રસ્ટે આપ્યો છે.

મારી અક્ષર યાત્રાનું ચરમબિંદુ વિશ્વકોશ છે.

વિશ્વકોશ (encyclopaedia) એટલે વિશ્વવિદ્યાનો કોશ, સચરાચર સૃષ્ટિનો માહિતી કોશ.

૧૯૮૫ ડિસેમ્બરથી કોશનું કામ ટ્રસ્ટના ઉપક્રમે શરૂ થયું. ચોવીસ વર્ષમાં પચીસ ગ્રંથોની શ્રેણી અનેક મુશ્કેલીઓની વચ્ચે સાતત્યપૂર્ણ ઉદ્યમ કરીને તૈયાર કરી. ૧૦૦૦ પાનાંનો એક એવા ૨૫ ગ્રંથો, ૧૬૯ વિષય જૂથો, ૨૩૦૦૦ અધિકરણો અને ૧૫૦૦ જેટલા લેખકો.

પચીસ ગ્રંથોની શ્રેણી પૂરી પ્રગટ થઈ તે દરમિયાનબાળવિશ્વકોશ, ચરિત્રકોશ, પરિભાષાકોશ અને નાટ્યકોશનું કામ શરૂ થઈ ચૂક્યું હતું. ડૉ. ચંદ્રકાંત શેઠની રાહબરી નીચે તૈયાર થતા બાળવિશ્વકોશના ત્રણ ભાગ પ્રસિદ્ધ થઈ ચૂક્યા છે. વિશ્વકોશના પહેલા છ ગ્રંથોનું નવસંસ્કરણ પણ પ્રગટ થવા પામ્યું છે.

જ્ઞાનવિજ્ઞાનની તમામ શાખાઓની સંપત્તિ કોઈ એક જ સાધનમાં એકત્રિત સ્વરૂપે ઉપલબ્ધ હોય તો તે વિશ્વકોશમાં છે. નાટ્યપ્રયોગની માફક વિશ્વકોશની રચના આધુનિક યુગમાં સામૂહિક પુરુષાર્થનું ફળ ગણાય છે. એક વ્યક્તિનો પ્રયત્ન મટીને તે હવે વિવિધ પ્રકારની ક્ષમતા ધરાવતી અનેક વ્યક્તિઓનું સંયુક્ત સાહસ બનેલ છે. તેમાં વિષયની ઘટકવાર માહિતી પીરસાય છે. તમામ ઘટકો વિશેનું જ્ઞાન પીરસાતાં સમગ્ર વિષયનું જ્ઞાનચક્ર રચાય છે. પછી ક્રમશઃ પરસ્પર સંબંધિત વિષયો, વિદ્યાશાખાઓ અને અંતે તમામ શાખા-પ્રશાખાઓના જ્ઞાનનું વ્યાપક વિશ્વવિદ્યારૂપે ચક્ર રચાય છે. ત્યારે વાચકને નાનકડી બારીમાંથી મેઘધનુષ્યથી ખચિત વિરાટ ગગનમંડળ જોવાનો આનંદ થાય છે.

આ વિશ્વકોશના પ્રાદુર્ભાવમાં હું નિમિત્ત બન્યો તેમાં મારી વિદ્યાયાત્રાની સાર્થકતા છે. એ પવિત્ર પુરુષાર્થમાં મને સહાયરૂપ થનાર સાથીઓ અને તેની સાથે સંકળાયેલાં સૌ કોઈનો ઋણસ્વીકાર કરું છું.

‘મારી આનંદયાત્રા’, માંથી સાભાર સંકલન

□



## (પ) પેપ્સી-કોલા ઝેર છે (કાવ્ય)

ગિરીશકુમાર જોષી

પેપ્સી બોલી કોકા કોલા ! ભારતના લોકો છે ભોળા,  
વિદેશથી આવી છું હું, સાથે મોતને પણ લાવી છું,  
લહેર નહિ ઝેર છું હું, કિડ્ની પર વરતાવતી કેર છું હું,  
મોરો પીએચ બે પોઈન્ટ સાત, મારામાં પડતાં ઓગળી જાય દાંત.

ઝીંક, આર્સેનિક, લેડ છું હું, આંતરડાંને કાપે એવી બ્લેડ છું હું,  
મારાથી વધે છે એસિડિટી, શાને પીઓ છો ભાઈ ને બેન ?  
આવી મારી કહાણી છે, મારા કરતાં સારું તો પાણી છે,  
દૂધ દવા છે, દૂધ દુવા છે, હું ઝેરીલું પાણી છું.

હા, દૂધ મારા કરતાં સસ્તું છે, પછી મને પીને શાને મરો છો ?  
૫૪૦ કરોડ કમાઉ છું, વિદેશમાં લઈ જાઉં છું.  
શિવે પણ વિષ ઉતાર્યું નથી, કદી કંઠથી નીચે,  
તમે મૂર્ખ નાદાન છો ચારો ! પડ્યા છો મારી પાછળ.

જુઓ માનવ લાલચમાં આંધળો, કરવા લાગ્યો મારો ધંધો,  
હું પહોંચી છું આજે ત્યાં, પીવાનું નથી પાણી જ્યાં.  
છોડો નકલ હવે અક્કલથી જીવો, જે કાંઈ પીવો સાવધાનીથી,  
આટલું રાખજો હવે તમે ધ્યાન, ઘરે આવે જ્યારે મહેમાન.

આટલો તમે રિવાજ નિભાવજો, એમને પણ સોગંદ લેવડાવજો,  
દૂધ, જ્યૂસ, ગાજર રસ પીજો, છાશમાં નાંખજો જીરું-ફૂદીનો,  
અનાનસ, કેરીનો રસ, બેદાણા, બીલાનું શરબત,  
સ્વાસ્થ્યવર્ધક લીંબુનું પાણી એની નથી કોઈ બરાબરી.

તમે પણ પીજો અને પિવડાવજો, પેપ્સી ન હવે ઘરે લાવતા.  
હવે જો સમજો મારા બાપ, બચેલા સ્ટોકથી ટોઈલેટ સાફ,  
નહિતર આવશે એ અંજામ, સહજમાં હું કરી દઈશ બધાંને સાફ.

‘વ્યસન એટલે વિનાશ’, પ્ર. આ., પૃ. ૪૩ માંથી સાભાર

લેખક ડૉ. વિનુભાઈ પટેલ, ડૉ. આરતીબહેન પટેલ



(નરોડા નિવાસી વડીલ સ્વજન શ્રી ઉમેદભાઈ ધનાભાઈ પટેલ ઉર્ફે ભગતનો તા. ૯-૨-૨૦૧૪ના રોજ ૮૬ વર્ષની વયે દેહાંત થતાં, જ્ઞાનદાનનો સહયોગ તે પરિવાર તરફથી મળતાં પૂજ્ય શ્રીમોટા સાથેના સંપર્કની વિગત વ્યક્ત કરવા વિનંતી કરવામાં આવી હતી. જઈફ વયે પહોંચેલાં કાંતાબહેન તરફથી જે કંઈ થોડી વાત થઈ તેની સંપાદિત વિગતો સ્વજનોને જણાવાય એવી ભાવનાથી આ લખાણ છે. -સંપાદક)

પૂજ્ય શ્રીમોટાને અમે કે નરોડાનાં સ્વજનો કોઈ જાણતા ન હતાં. તેવે વખતે નરોડાના શ્રી અમૃતભાઈ જેસીંગભાઈ પટેલ જેઓને સ્વજનો મોટા અમૃતકાકા તરીકે ઓળખતા હતા. તેઓના નિમિત્તે શ્રીમોટા, નરોડાવાસી સ્વજનોને મળ્યા છે. સદ્ગત અમૃતભાઈ અને તેઓશ્રીનાં સદ્ગત ધર્મપત્ની લક્ષ્મીબહેન ભક્તિભાવથી સંપન્ન હતાં.

અસારવાના મુખી શ્રી ચંદુભાઈ અને શ્રી અમૃતભાઈ તેમનાં બાળકોના વેવિશાળ નિમિત્તે એકબીજાને મળ્યા હતા. એ સંબધ તો શક્ય નહિ બનેલો, પરંતુ મુખી ચંદુભાઈ પટેલ શ્રીમોટાના સંપર્કમાં હતા એટલે શ્રી અમૃતભાઈ શ્રીમોટાના પ્રાથમિક પરિચયમાં આવ્યા હતા. પાછળથી અમૃતકાકા મૌનમાં અનુષ્ઠાનમાં હતા તે દરમિયાન એવા મૌનરૂમની વ્યવસ્થા નરોડામાં કરવાનો વિચાર તેઓને આવ્યો હતો અને શ્રીમોટાની કૃપાથી એ સંકલ્પ ફળ્યો હતો.

શ્રી અમૃતભાઈ અને શ્રી ઉમેદભાઈનો સ્વભાવ એકબીજાને ઘણો જ અનુકૂળ હતો. સાદું જીવન અને ઉચ્ચ વિચારો તેમ જ તેવું જ આચરણ એ આ બંને મિત્રોની જીવનપદ્ધતિ હતી. તે પછીથી નરોડાના અન્ય અનેક પરિવાર શ્રીમોટાને મળતા ગયા. હરિ:ૐ આશ્રમ, નરોડા ખાતે તેમ જ જુદા જુદા પરિવારના ગૃહે શ્રીમોટા પધારતા હતા. તે વખતે અમો બધાં નરોડા ગામમાં રહેતાં હતાં. અમારા એ મકાનમાં પણ શ્રીમોટા પધાર્યા હતા.

અમારા પરિવારનો બીડીનો વ્યવસાય એટલે કંતાન-કોથળામાંથી આશ્રમ માટે આસન પ્રકારની ગોદડીઓ બનાવીને મોકલવાની સેવાનો લાભ અમને મળતો. તે ઉપરાંત, ગોદડીઓ પણ બનાવીને શરૂઆતના દિવસોમાં અમે મોકલતા. શ્રીમોટાને માટે ઢેબરાં, વડાં, પાપડ, અથાણાં આશ્રમને મોકલવાનું બનતું. શ્રીમોટા સામે ચાલીને અમને સંદેશો તે માટે મોકલતા હતા. શ્રીમોટાને એ પસંદ પડતું હતું.

નરોડાનાં ઘણાં સ્વજનો પૂજ્ય શ્રીમોટાની હયાતી દરમિયાન અને તે પછી પણ ઘણા ઉત્સવોના યજમાન બની શક્યાં છે. અમારા પરિવારે પણ આ પ્રકારનો સ્વજનોનો મિલન સમારંભ યોજ્યો હતો.

સને ૧૯૭૦માં અમારા મોટા દીકરા કનુભાઈનાં લગ્ન સમયે ગ્રહશાંતિની વિધિ કરી તે પ્રસંગે શ્રીમોટા ખાસ ઉપસ્થિત રહેલા. શ્રીમોટાને અમે બંને પગે લાગ્યાં એટલે મોટાએ અમને રૂપિયા આપીને આદર્શ વ્યવહાર કર્યો હતો. અમે ઘણી ના પાડેલી કે મોટા તમારે અમને આપવાના ના હોય પણ તેઓ તેમના વ્યવહારમાં મક્કમ રહ્યા હતા. ઉપરાંત, એ દીકરાનાં લગ્નપ્રસંગે હાજર રહી અમોને ઉપકૃત કર્યા હતાં અને વરઘોડિયાંને હસ્તમેળાપ સમયે આશીર્વાદ આપ્યા હતા.

અમારી ખેતીવાડીની ઊપજમાંથી ઘઉં-ચોખા આશ્રમના રસોડા ખાતે અમે મોકલી શકતાં હતાં. આ કોઈ બડાઈની વાત નથી પરંતુ શ્રીમોટાએ અમને એ રીતે સહયોગી અને ભાગ્યવાન બનાવ્યાં

હતાં. ‘મોટા’ આવડા મોટા છે એનો તો કોઈ જ અણસાર એમણે અમને આવવા દીધો ન હતો. છેલ્લે જ્યારે દેહત્યાગ કરવાના હતા તે પહેલાં અમારે ત્યાં આવ્યા હતા અને પૂરણપોળીનો પ્રસાદ બનાવવા કહ્યું હતું. તેઓશ્રીએ અલગ વાટકીમાં ઘી લઈ તેમાં ઝબોળીને વેઢમી આરોગી હતી, એ દશ્ય તો આજે પણ અમારી નજર સામે છે.

શ્રીમોટાની શીતળ છાયા અમને સતત મળતી રહી છે. અમારાં વેપારમાં અને વ્યાવહારિક કાર્યોમાં કોઈ મોટી ઉપાધિ આવ્યાનો પ્રસંગ બન્યો નથી. શ્રીમોટા અનેક વખત અમને નાનીમોટી ચીજ-વસ્તુની ભેટ પણ આપતા, તેમાં ખાસ તો સુખડની કોતરણીવાળી બોક્સ એમની યાદમાં પરિવારે સાચવી રાખી છે.

શ્રીમોટાનું વહાલ અમોને સદાય મળતું હતું. એના કારણે નરોડાનાં સ્વજનો વચ્ચે પણ બધાં મોટાનાં કામમાં એકીઅવાજે ખભેખભા મિલાવીને જે ઊભાં રહેતાં હતાં તેની અસર આજની નવી પેઢી ઉપર પણ અમને જોવા મળે છે. શ્રીમોટાએ નરોડાને ગોકુળિયા ગામની ઉપમા એમ ને એમ તો નહિ જ આપી હોય !

શ્રીમોટાની વાતો આજે તો બહુ યાદ પણ ન આવે અને એના બદલે બંને હાથ જોડી એમનાં ચરણે શીશ નમાવી ધન્ય બનીએ એટલી જ પ્રાર્થના છે. શ્રીમોટાનો મુખ્ય સંદેશ નામસ્મરણ અંગેનો જે છે તેમાં સ્વજનો જાણે છે તે મુજબ એકસો આઠ દિવસના અવિરત રાત્રિદિવસના અખંડ જપયજ્ઞના બે કાર્યક્રમો નરોડામાં થયા છે. તેમાં અમે બંને ખાસ જોડાતાં હતાં. છેલ્લે નરોડાની ભૂમિ ઉપર ‘નામસ્મરણ મંદિર’ તરીકે જે સંસ્થા-મકાનનું નિર્માણ થયું છે, તેમાં સૌનો નાનોમોટો યથાશક્તિ સહયોગ રહ્યો છે. સર્વે સ્વજનોને અમારા પરિવારના ભાવપૂર્વકના હરિ:ૐ પાઠવીએ છીએ. □

## (૭) સરાહનીય સહકાર

સંપાદક

પૂજ્ય શ્રીમોટાના અમદાવાદના સ્વજન શ્રી નીતિનભાઈ બાબુભાઈ રામી પરિવારે તેમની દીકરીનાં લગ્ન સ્થળે પૂજ્ય શ્રીમોટાનાં પુસ્તકોનું વિશેષ રાહત દરેથી વેચાણનું કાઉન્ટર રાખ્યું હતું. સાથોસાથ ‘હરિભાવ’ના આજીવન ગ્રાહક થવા ઈચ્છનારને પચાસ ટકાના રાહત દરની યોજના રજૂ કરી હતી. રૂ. ૫૦૦/-ના લવાજમમાં રૂ. ૨૫૦/-નો સહયોગ શ્રીરામી પરિવાર તરફથી અપાયો હતો.

અમદાવાદના સ્વજન શ્રી કાંતિભાઈ પરીખ પરિવારની દીકરીનાં લગ્ન બાદ રીસેપ્શનના સ્થળે પૂજ્ય શ્રીમોટાનાં પુસ્તકોનું અને ‘હરિભાવ’ના ગ્રાહક માટેનું કાઉન્ટર રાખવામાં આવ્યું હતું.

જિજ્ઞાસુ વર્ગને પૂજ્ય શ્રીમોટાનું ઈચ્છે તે અને તેટલાં પુસ્તકો પસંદ કરી સાથે લઈ જવાની લેખિત સ્વરૂપે જાહેરાત મૂકવામાં આવી હતી. સાથોસાથ સદ્વાચનની વૃત્તિ ધરાવનારને ‘હરિભાવ’ના આજીવન ગ્રાહક થવા માટે પોતાનાં નામ-સરનામાંની વિગત આપવા વિજ્ઞાપ્તિ મૂકવામાં આવી હતી. આજીવન લવાજમની સો ટકા રકમનો સહયોગ આ પરીખ પરિવાર તરફથી અપાનાર હતો. આ યોજના અન્વયે ૧૩૩ આજીવન ગ્રાહકો નોંધાતાં રૂ. ૫૦૦/-લેખે તેની પૂરેપૂરી રકમ રૂ. ૬૬,૦૦૦/-નો સહયોગ તેમના તરફથી અપાયો છે.

આ જ દીકરીનાં વેવિશાળ નિમિત્તે મળેલ શુભેચ્છાની રકમમાંથી ‘હરિભાવ’ના એક અંક માટે જ્ઞાનદાન અપાયું હતું.

ઉપરોક્ત પરિવારોની આ અંગેના પ્રકાશનની અનિચ્છા હોવા છતાં પૂજ્ય શ્રીમોટાની વિચારધારાને અનુરૂપ રહી કદરભાવની દૃષ્ટિએ આવા અનોખા અને ઉલ્લેખનીય સહયોગની વિગતો ‘હરિભાવ’ પરિવારની જાણ અર્થે. આભારની લાગણી સાથે વ્યક્ત કરી છે. □

(૮) 'હરિવાણી ટ્રસ્ટ'ને મળેલ દાન-ભેટ માહે માર્ચ, ૨૦૧૪				-સંપાદક
ક્રમ	સર્વેશ્રી	નામ	ગામ	રકમ રૂ.
૧.	એક	સ્વજન	અમેરિકા	૩૦,૫૦૦/-
૨.	શ્રી ઈન્દ્રવદન બી.	લેખડીયા ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ	અમદાવાદ	૨૧,૦૦૦/-
૩.	સદ્ગત શ્રી ઉમેદભાઈ ધનાભાઈ પટેલના	દેહાંત નિમિત્તે જ્ઞાનદાન		
		હસ્તે કાંતાબહેન ઉમેદભાઈ પટેલ પરિવાર	નરોડા	૧૧,૧૧૧/-
૪.	એક	સ્વજન	અમદાવાદ	૧૧,૦૦૦/-
૫.	દૌહિત્રી સીમાબહેનને	ન્યુજર્સી ખાતે પુત્ર જન્મ (૨૪-૧૨-૨૦૧૩)		
		નિમિત્તે હસ્તે રમણભાઈ એમ. પટેલ	નડિયાદ	૫,૦૦૧/-
૬.	કેનેડા સ્થિત પુત્ર કેદારના	જન્મદિન નિમિત્તે હસ્તે કિષ્ના મહેશભાઈ ભટ્ટ.	વડોદરા	૫,૦૦૧/-
૭.	રેક્સ ઈન્સ્ટિટ્યુમેન્ટ્સ-શ્રી	ભલાવત પરિવાર	વડોદરા	૫,૦૦૦/-
૮.	સદ્ગત માતુશ્રી પ્રભાવતીબહેન	ભગવતીનાં સ્મરણાર્થે		
		હસ્તે પૂર્ણિમાબહેન કાંટાવાળા	મુંબઈ	૫,૦૦૦/-
૯.	દૌહિત્ર નીલ સંજય ઠેકડીને	ન્યુયોર્ક યુનિવર્સિટીમાં એડમીશન મળ્યા નિમિત્તે		
		હસ્તે વિદ્યાબહેન બાલુભાઈ શાહ	અમેરિકા	૫,૦૦૦/-
૧૦.	શિશુ ચિ. રીઆનના	દેહાંત નિમિત્તે પિતાશ્રી શોધન તરફથી રૂ.૧૦૦૦/-		
		અને દાદાશ્રી મિનેષ લક્ષ્મીપ્રસાદ અમીન તરફથી રૂ.૧૦૦૦/-	અમદાવાદ	૨,૦૦૦/-
૧૧.	શિવલાલભાઈ	ગોબરભાઈ આકોલિયા	સુરત	૧,૧૦૦/-
૧૨.	ચિ. દેવર્ષના (૧-૪) અને ચિ. નિત્યાના (૨૩-૪)ના	જન્મદિન નિમિત્તે દાદાશ્રી જ્યોતીન્દ્ર જે. મહેતા	અમદાવાદ	૧,૦૦૨/-
૧૩.	ફાલ્ગુનીબહેન	યોગેશભાઈ પટેલ	સુરત	૧,૦૦૧/-
૧૪.	એક	સ્વજન	વડોદરા	૧,૦૦૧/-
૧૫.	એક	સેવક	અમદાવાદ	૧,૦૦૧/-
૧૬.	ઈશ્વરભાઈ	એમ. પટેલ	અમદાવાદ	૧,૦૦૦/-
૧૭.	શકુંતલાબહેન	જે. પુરોહિત	અમદાવાદ	૧,૦૦૦/-
૧૮.	તરુબહેન કિરીટકુમાર	સરૈયા જન્મદિન (૧૦-૩) નિમિત્તે	અમદાવાદ	૫૫૧/-
૧૯.	સવાઈલાલ કે. વ્યાસ		પાટણ	૫૦૧/-
૨૦.	રામચંદ્રભાઈ	એચ. મકવાણા	સુરત	૫૦૧/-
૨૧.	શ્રીમતી અલકાબહેન	હર્ષદકુમાર જાની		
		દાંપત્યજીવનના પ્રારંભ (૩-૩-૧૯૭૮) નિમિત્તે	અમદાવાદ	૫૦૧/-
૨૨.	સદ્ગત નરેન્દ્રકુમાર	ભગતના સ્મરણાર્થે હસ્તે વાસંતીબહેન નરેન્દ્રકુમાર	સુરત	૫૦૧/-
૨૩.	કાંતાબહેન ધનશ્યામભાઈ	બી. વ્યાસ (લગ્નતિથિ મહા વદ છઠ નિમિત્તે)	ગાંધીનગર	૫૦૦/-
૨૪.	ઉષાબહેન	કિશોરભાઈ પટેલ	સુરત	૫૦૦/-
૨૫.	વી. આર. ભટ્ટ		મુંબઈ	૩૦૧/-

આ સર્વેના અમો ખૂબ ખૂબ આભારી છીએ.

મૃત્યુ અવસ્યંભાવિ છે. એ નિશ્ચિત અને અનિવાર્ય છે. વ્યક્તિના જન્મ સાથે અભિન્ન રૂપે જોડાયેલી ઘટના છે. આ બધી વાત વારંવાર અને પૂર્ણપણે જાણવા અને સમજવા છતાં કોઈ નિકટની વ્યક્તિના અવસાનથી હૃદયને તીવ્ર આઘાત થતો હોય છે. રુદન અને આકંઠથી ઘર અને સ્મશાન બંને ઊભરાતા હોય છે. એમાંય આકસ્મિક કે અકાળ મૃત્યુ હોય તો વેદનાનો પાર રહેતો નથી. આવા મૃત્યુનો આઘાત ઘણી વાર કુટુંબીજનોને દુઃખ અને હતાશાની ઊંડી ખીણમાં ધકેલી દે છે, અથવા તો એના પરિવારજનો માટે બાકીનું જીવન પ્રચંડ આઘાતમાં જીવવાનું આવે છે. મૃત્યુ તો હકીકત છે જ, પરંતુ તમારે એના પ્રત્યેનો અભિગમ બદલવાનો છે. જ્ઞાની પુરુષ જુદી જુદી અનેક દૃષ્ટિએ મૃત્યુ વિશે વિચાર કરતો હોય છે.

આપણા ઉપનિષદોએ પણ મૃત્યુ વિશે ગહન ચિંતન કર્યું છે. ઈશાવાસ્યોપનિષદમાં કહ્યું છે :-

‘વાયુરનિલમમૃતમયેદં ભસ્માન્તમ્ શરીરમ્ ।

ઠું કૃતો સ્મર કૃતં સ્મર કૃતો સ્મર સ્મેર ॥’

‘હવે (મૃત્યુ સમયે) આ પ્રાણવાયુ અવિનાશી વાયુતત્ત્વમાં વિલીન થઈ જાય, આ શરીર (અગ્નિમાં બળીને) ભસ્મ બની જાય, હે જીવ ! હવે ભગવાનનું સ્મરણ કરીને તું પોતાનાં કૃત (હવે પછી કરવાં યોગ્ય કર્મો)નું સ્મરણ કર અને કૃત (એટલે કે અત્યાર સુધી કરેલ કર્મો)નું સ્મરણ કર.’

અહીં ઉપનિષદના ઋષિએ ‘કૃત’ અને ‘કૃત’ની વાત કરીને વ્યક્તિને માટે મહાન સંદેશ આપ્યો છે. કૃત દ્વારા એ પોતાનાં અત્યાર સુધીનાં કર્મોનું સ્મરણ કરશે. એ સ્મરણ કરશે કે અત્યાર સુધી જીવનમાં શું પામ્યો ? જીવનમાં કઈ કઈ વૃત્તિએ મને

અથડાવ્યો, ભરમાવ્યો અને ભમાવ્યો ! સંસારના વહેવારમાં એ કેટલો ગળાડૂબ રહ્યો અને એના પરિણામે એના જીવનની કઈ અવસ્થા થઈ ? પોતાની કઈ કઈ વૃત્તિઓના કારણે કેવાં કેવાં કર્મો થયાં ? કોધવૃત્તિને કારણે કેટલાંયને હાનિ કરી અને કામવૃત્તિને કારણે કેટલો આસક્ત બન્યો, તેનો વિચાર કરશે. એક અર્થમાં કહીએ તો પોતે વિતાવેલા જીવનના નફાતોટાનું એ સ્મરણ કરશે.

દરેક માનવી જુદા જુદા સમયે અને જુદા જુદા તબક્કે એના જીવનમાં સારા-નરસાનો વિચાર કરે છે, પણ ઘણી વાર એ આવો વિચાર કરીને એને વીસરી જાય છે. ક્યારેક એ વૃત્તિના પ્રવાહમાં એટલો તીવ્ર વેગે વહેતો હોય છે કે દુર્વૃત્તિથી દુષ્ટત્ય કે દુરાચરણ કરતી વખતે થોડો અચકાય છે. આવું અપકૃત્ય કરવું કે નહિ, એની દ્વિધા એ અનુભવે છે, પણ પછી પોતાની પુરાણી આદત પ્રમાણે પાછો એ વૃત્તિમાં વહેવા માંડે છે.

મૃત્યુને પોતાની સમક્ષ રાખીને વ્યક્તિ જ્યારે ચિંતન કરે, ત્યારે એને પહેલો ખ્યાલ એ આવશે કે આ જીવન ક્ષણભંગુર છે. ઈંદ્રિયોનાં લાલનપાલન માટે જે બધું એ કરી રહ્યો છે, એ ઈંદ્રિયો તો સમય જતાં જીર્ણ થવાની છે અને પછી અગ્નિમાં ભસ્મ થવાની છે. જે ધન, સુંદરી કે કીર્તિ પામવા માટે એ રાતદિવસ એક કરી રહ્યો છે એ એના મૃત્યુ પછી અહીં જ છોડી જવાનો છે. પોતે કશું જ સાથે લઈ જઈ શકતો નથી. આમ, મૃત્યુના કારણે વ્યક્તિ ઈંદ્રિયોની નાશવંતતા, આસક્તિની વ્યર્થતા અને જીવનની ક્ષણભંગુરતાને સાચા પરિપ્રેક્ષ્યમાં નિહાળી શકે છે.

જેને એ સ્થાયી માને છે એ કેટલું અસ્થાયી છે

અને જેને એ શાશ્વત માને છે તે કેટલું બધું અશાશ્વત છે એની એને સમજ પડે છે. એનું ભીતર જાગે છે અને કરેલાં ખોટાં કર્મો બદલ પશ્ચાત્તાપ અનુભવે છે. આ રીતે ‘કૃત’ દ્વારા વ્યક્તિ પોતાના જીવનનો હિસાબ મેળવીને અંતઃકરણની શુદ્ધિ તરફ જાય છે.

‘ઈશાવાસ્ય’ ઉપનિષદમાં ‘કૃત’ની સાથે ‘ક્રતુ’ની વાત કરી છે. ક્રતુ એટલે હવે પછીનાં યોગ્ય કર્મો. વ્યક્તિ પોતાના પૂર્વજીવન વિશે પશ્ચાત્તાપ કરીને અટકી જશે નહિ. બલકે પોતાના વર્તમાન જીવન પર ઊભો રહીને ભવિષ્યનો વિચાર કરશે. હવે પોતાનું જીવન કઈ રીતે ગાળવું જોઈએ એનો વિચાર કરશે. હવે પછીના એના ચિત્તમાં એમ પણ થશે ખરું કે જે કંઈ સત્કાર્ય કરવાં હોય, તે ઝડપથી કરી લઉં.

મૃત્યુને કેંદ્રમાં રાખીને ભવિષ્યનો વિચાર કરતાં માનવીનો મનોભાવ કેવો હશે તે વિશે ‘મહા-ભારત’ના શાંતિપર્વમાં મહર્ષિ વેદવ્યાસે કહ્યું છે :-

‘અદૈવ કુરુ યચ્છેયો મા ત્વાં કાલોડત્યગાદયમ્ ।  
અકૃતેષ્વેવ કાર્યેષુ મૃત્યુ વૈ સમ્યકર્ષતિ ॥’

મહાભારત કહે છે કે જે કલ્યાણકારી કાર્ય હોય એને આજે જ કરી નાખો, જેથી સમય હાથમાંથી નીકળી જાય નહિ અને અધૂરાં કાર્યે મૃત્યુ તમને ખેંચી જાય નહિ.

કાલે જે કામ કરવાનું છે તે આજે કરી લો, એ વાતને મૈનેજમેન્ટનો કે કાર્યક્ષમતા માટેનો સિદ્ધાંત માનીએ છીએ. હકીકતમાં તો એ ભારતના ઋષિ-મુનિઓએ કરેલાં મૃત્યુ-ચિંતનમાંથી મળેલો વિચાર છે. આ રીતે અન્યનું મૃત્યુ એ સ્વજીવનનું રૂપાંતર છે.

મૃત્યુ પછી શ્રાદ્ધ કરવામાં આવે છે. જ્ઞાનીપુરુષો એક જુદી રીતનું શ્રાદ્ધ કરે છે. શ્રાદ્ધ કરતી વખતે એ વિચારશે કે દિવંગત વ્યક્તિ માટે મને ગાઢ સ્નેહ હતો. આથી, એના માટે હું ગીતાપાઠ કરું, કોઈ જાપ કરું, નવકાર કરું, પ્રભુપ્રાર્થના કરું તો

એનાથી એના આત્માને શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. એવું બનશે કે આ જાપ કે પ્રાર્થનાના પ્રારંભે તમારી આંખોમાંથી અશ્રુધારા વહેતી હશે. પણ ધીરે ધીરે તમે મનથી શાંત થતા જશો અને મનમાં આઘાતથી જાગેલો શોક હળવો થવા માંડશે. ઉદાસીનતા ઓછી થશે. તેમ જ હૃદયમાં એક જુદા જ પ્રકારના ઉત્સાહનો અનુભવ થશે. શોકાકુળ હૃદયને શાંત અને સ્વસ્થ રાખવા માટે પ્રભુસ્તુતિ જેવો બીજો કોઈ ઉપાય નથી.

પોતાના પુત્રનું અકાળ અવસાન થાય એટલે એ સીધેસીધો પહેલો સવાલ ઈશ્વરને પૂછે છે કે તારા જગતમાં ક્યાંય ન્યાય જેવું છે ? આખું જીવન ગીતાના પાઠ કર્યા, ઉપવાસો કર્યા, ધર્મક્રિયાઓ કરી તેનો કશો અર્થ છે ખરો ?

પરમાત્માને આવો પ્રશ્ન પૂછતાં પહેલાં વ્યક્તિએ પોતે પોતાની જાતને પૂછવું જોઈએ કે હૃદયમાં કેટલાં દુષ્ટ ભાવો અને મલિન વૃત્તિઓ રાખીને આ પાઠ કર્યા હતા. ઉપભોગની આકાંક્ષા રાખીને કેવા કેવા વિચારો સાથે મંત્રજાપ કર્યા હતા ? માત્ર બાહ્ય ભક્તિથી પરમાત્મા પ્રસન્ન થતા નથી. પરમાત્માની પ્રસન્નતા તો વ્યક્તિના અંતરપુરુષાર્થ પર રહેલી છે, એ તમારા ભીતરની શક્તિને જગાડવા માગે છે. બાકી પરમાત્મા કંઈ તમારો ચાકર નથી કે તમે કહો તે પ્રમાણે તે કરે.

આપણે જાણીએ છીએ કે સાચો ભક્ત ભગવાન પાસે કશી અપેક્ષા રાખતો નથી. બલકે પૂજ્ય શ્રીમોટાની જેમ ભગવાનને કશું કહેવાને બદલે એ પોતાની જાતને ઠપકો આપતો હોય છે. અન્યનો દોષ કાઢવાના બદલે એ પોતાના દોષ જોતો હોય છે અને એથી જ આવી વ્યક્તિઓ એમના જીવનમાં કોઈ પરિચિતના મૃત્યુના આઘાતનો પ્રસંગ બને તો એથી એ વિચલિત થતા નથી.

‘ગુજરાત સમાચાર’, તા.૮-૧૨-૨૦૧૩ જાણ્યું-અજાણ્યુંમાંથી સાભાર

આ લખાણમાંના(જીવન પગરણ)ના કાગળો છેક તદ્દન માંડમાંડ પગલાં માંડવાનું શીખનારને લખાયેલા છે. તેથી, તેમાં તે વિશેની યોગ્યતાનો, સંપૂર્ણતાનો અને પૂરેપૂરી સમગ્રતાનો ઉઠાવ ના હોય અને તે અંગેની પૂરેપૂરી હકીકતો ના હોય તે સમજાય તેવું છે.

પોતે જાતે આધ્યાત્મિક જીવનનાં માપ અને તેનાં લક્ષણો પોતાને વિશે જેટલું સમજી શકે તેટલું તેની કક્ષા પ્રમાણેની યોગ્ય હકીકતવાળું ના પણ હોય. તેથી, એના પર તે કશું મહત્ત્વ ના મૂકે તે ઘણું જરૂરનું છે, તેમ છતાં દરેક સાધકે જીવનવિકાસ કાજેનો પોતાનો ગજ પોતાને માપવાને કાજે પોતે જ શોધી કાઢવો પડશે. પોતે પોતાને શોધતો અને માપતો રહે તે યોગ્ય છે, પણ બીજાને તેવું કરવાનું તે સાવ મૂકી દે, તે પણ ઘણું જરૂરનું છે.

જીવનવિકાસ કાજેની જેવા પ્રકારની જેટલી તમન્નાથી, જેવી ભાવનાથી અને જેવા વિચારથી જેની સોબત થાય છે, તેની સોબતથી તેવો લાભ થતો રહે છે. મહાન આત્માઓની પાસે ઘણો કાળ સુધી રહેનારા કેટલાયે જીવો ચાલુ જીવનમાં દેખીતી રીતે જીવનનો યોગ્ય વિકાસ કરી શકેલા નથી એવો પણ અનુભવ થયેલો હોય છે. તે પરથી અમુક પાસે અમુક જીવ આટલાં વર્ષ રહ્યો છતાં પણ કંઈ કશું ના વળ્યું, એવા વિચાર પણ કેટલાકને થતા અનુભવ્યા છે, પણ તે યોગ્ય નથી. આપણે પોતાને જે કરવું છે, જે દિશામાં જવું છે અને જે ધ્યેય નક્કી કર્યું છે, તે બધાં પરત્વેનું સતત એકધારું લક્ષ તથા તે પરત્વેનો સહજ વેગવંત પુરુષાર્થ થયા કરે તો બીજા કશાનો વાંધો નથી. શેનો વાંધો છે, તે જ પ્રત્યેક સાધકે ખોળવાનું રહે છે.

જે વિષયમાં ઉત્કટ લગની લાગે છે, તે

વિષયમાં તે જીવનો સહજ પ્રવેશ થઈ શકે છે. લગની વિના રસ ઉત્પન્ન થઈ શકતો નથી, અને રસ વિના મન ઠરી પણ શકતું નથી. જે વિષયમાં લગની લગાડવી છે, તે વિષયનું મનન, ચિંતવન અને નિદિધ્યાસન, રોજના આપણા જીવનના ગાળામાં બીજાં કર્તવ્યો કરતાં વધારેમાં વધારે એકલક્ષી થતું રહે, તો લગની લાગી જવાનો પૂરો સંભવ. જે વિષયને જાણવો છે, તેને તદ્દૂપ બુદ્ધિ થઈ ગઈ નથી ત્યાં સુધી તે તે વિષયની યોગ્ય પૂરેપૂરી જાણકારી હોવાનો દાવો કરી શકે નહિ. અને જાણવાના વિષયમાં બુદ્ધિ પૂરી તદ્દૂપ થયા વિના તે વસ્તુની યથાર્થતા પણ સમજી શકવાની નથી, તો પછી સ્વીકારી તો શકે જ કેમ ? સ્વીકાર પામ્યા વિનાનું કશું ગળે ઊતરી શકતું નથી, એ તો રોજના અનુભવની હકીકત છે. એટલે આમ ‘સ્વીકાર’ આ વિષયમાં ઘણો મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

જીવનવિકાસની સાધનામાં પળેપળની જાગૃતિની ઘણી ઘણી આવશ્યકતા છે. જેવા પ્રકારની જેટલી જાગૃતિ તેવા અને તેટલા જ પ્રમાણમાં તે વિષયમાં દક્ષ રહી શકાય. અંતરમાંની એવી ઉત્કટ જાગૃતિ મનહૃદયની આંખ ખોલે છે અને સાધકને સતત ચેતતો રખાવી શકે છે. સાધકને ક્યાંય નિરાશાનાં વમળમાં પડી જવાનું બનતું હોય, પણ જો માથે સમર્થ ગર્જે છે એવું ભાન હોય અને ધ્યેયનું ધગધગતું, તમન્નાથી તરવરતું ઝંખનાયુક્ત હૃદય સતત જાળ્યા કરતું હોય, એવા સાધકને એક પ્રકારનું અદમ્ય બળ રહ્યા કરતું હોય છે અને એને લીધે જ એવાનું ઉપર આવી જવાપણું સરળ બન્યા કરતું હોય છે.

પોતાના જીવનધ્યેયમાં સાધકને શ્રદ્ધાવિશ્વાસ એવાં તો જીવતાં હોવાં ઘટે કે જેમાંથી તેને કોઈ પણ ડગાવી શકવા સમર્થ ના બની શકે. જે દશામાં

(અનુસંધાન પૃ. ૧૮ ઉપર)

ગાંધીજીએ કેળવણી, ફિલસૂફી, વૈદક, ખેતીવાડી નીતિશાસ્ત્ર. રાજનીતિશાસ્ત્ર વગેરે બાબત ખૂબ વાંચ્યું, વિચાર્યું અને પોતાનામાં સત્યની ખોજ કરતાં કરતાં જે યોગ્ય લાગ્યું તેને કસોટી પર ચઢાવી તેનો અમલ પોતે કરી બીજાઓને પ્રેરણા આપી.

ગાંધીજીના વિવિધ વિચારક્ષેત્રોમાં આરોગ્યનો વિષય પણ સમાઈ જતો. શરીર અને મનના આરોગ્ય વિશે ઊંડું ચિંતન અને પ્રયોગો કરી લેખો અને પુસ્તકો તેઓએ લખ્યાં છે.

‘આરોગ્ય વિશે સામાન્ય જ્ઞાન’નું બાપુનું પ્રથમ પુસ્તક સને ૧૯૦૬માં લખાયું. તેમનું અંતિમ પુસ્તક પણ એ જ વિષયનું ‘આરોગ્યની ચાવી’ સને ૧૯૪૨માં લખાયું. પહેલા પુસ્તકની પ્રસ્તાવનામાં જ બાપુ કહી નાખે છે કે ‘દવા વિના દરદ જાય નહિ આ મોટો વહેમ છે, અને આ વહેમથી જેટલાં માણસો દુઃખી થયાં છે અને થાય છે, તેટલાં બીજાં કારણોથી નથી થતા.’

શરીરરચના અને શરીર સંચાલન વિશે જ્ઞાન મેળવવાની આપણી ઉદાસીનતા વિશે ટીકા કરતાં બાપુ એ પ્રસ્તાવનામાં કહે છે : ‘આપણને આપણી પાસે જ પડેલી વસ્તુનું જ્ઞાન, આપણાથી દૂર રહેલી વસ્તુના જ્ઞાન કરતાં ઓછું હોય છે. મારા શરીરમાં શું થાય છે, તે શું છે અને તે શાનું બન્યું છે, તેમાંનાં હાડકાં, માંસ, લોહી વગેરે કેમ બને છે, તે બધાં શું કરે છે, મારા શરીરમાં બોલે છે તે કોણ, મારી ગતિ કેમ ચાલે છે, મને વિચાર કેમ આવે છે, મારી મરજી વિરુદ્ધ પણ મારું મન કેમ કરોડે માર્ઠલ સુધી દોડી જાય છે તેનું મને ભાન નથી. મારી નજીકમાં નજીકની વસ્તુ જે મારું શરીર અને તેની સાથેનો મારા મનનો સંબંધ તેની મને ઓછામાં ઓછી ખબર છે.’

નિસર્ગોપચારનું એક આવશ્યક અંગ યુક્તાહાર છે. આ વિષય ઉપર ગાંધીજીએ ઘણું ચિંતન કર્યું હતું. બાપુને બધાં કર્મવીર કહે છે, પરંતુ તેઓ એક નંબરના પ્રયોગવીર હતા. પોતાના શરીર પર જાતજાતના ખોરાકના અખતરા તેઓ કરતા. નિમક વિના જ એમણે મોટે ભાગે ચલાવ્યું. મરચું તો એ લેતા જ નહિ.

બાપુ માનતા કે માંસાહારીને દાળની મુદ્દલ જરૂર નથી. બુદ્ધિજીવી માટે પણ એ દાળ બિનજરૂરી લેખતા. દૂધ મળી રહે તો દાળ ન લેવી એવી એમની સલાહ હતી. તેઓ કહે છે કે કઠોળ ખાવામાં નુકસાન છે. ખાસ કરીને ઓછી મહેનત કરનારાઓને...

અત્યાહાર વિશે તો એમણે ઘણું કડવું સત્ય કહી નાખ્યું છે. ઘણા માણસના શ્વાસમાં બદબો હોય છે. કારણ કે તેમનો ખોરાક હજમ થયો હોતો નથી. એમનું પેટ પાયખાનું બન્યું હોય છે. આપણે હરગિજ વધારે ન ખાઈએ. પરોણા આવ્યા એટલે તેની અને આપણી કમબખ્તી. પરોણાને ખૂબ જમાડી તેને ત્યાં ખૂબ જમવાની આશા રાખીએ છીએ. વળી, તેવો અવસર શોધીને આપણે વધારે પકવાનો જમવાનો લાગ મેળવીએ છીએ.

બાપુ કહે છે કે વધારે ખાવું, ખૂબ સ્વાદથી ખાવું એને આપણે પાપ ગણતા નથી. ચોરી ઉપર, નીતિ ઉપર, વ્યભિચાર ઉપર ઘણાં સરસ પુસ્તકો રચાયાં છે પણ સ્વાદેન્દ્રિય જેને વશ નથી તેની ઉપર પુસ્તકો નથી. તે નીતિ-અનીતિનો વિષય જ નથી. મહાન લોક પણ સ્વાદને તદ્દન જીતી શક્યા નથી. એટલે સ્વાદમાં દોષ જોવાયો જ નથી. માણસની ગૃહસ્થાઈ તેના ભાણામાં સમાયેલી છે.

આહાર વિહાર વિશે વૈજ્ઞાનિક સત્ય તરીકે સ્વીકારવા જેવાં કથનો :-



● સ્ટાર્ટપ્રધાન શાકોમાં બટેટાં, શક્કરિયાં, કંદ, સૂરણ ગણાય. એને અનાજનું પદ આપવું જોઈએ.

● કેળાં સરસ ફળ છે, પણ એ સ્ટાર્ટમય હોવાથી રોટલીની જગ્યા લે છે. કેળાં અને દૂધ તથા ભાજી સંપૂર્ણ ખોરાક છે.

● ભૂખ જે સ્વાદ પેદા કરે છે તે સ્વાદ છપ્પન ભોગમાં નથી.

● આપણામાં રોટલીને દાળમાં કે શાકમાં બોળીને ખાવાની ટેવ છે. આથી રોટલી બરોબર ચવાતી નથી. સ્ટાર્ટના પદાર્થો જેમ ચવાય તેમ સારું.

● જે ચા સામાન્યતઃ પિવાય છે તેમાં કંઈ ગુણ તો જાણ્યો નથી. પણ તેમાં એક મોટો દોષ રહેલો છે. તેમાં રહેલું ટેનીન તત્ત્વ ચામડાને સખત કરવા સારું વપરાય છે. હોજરીને ટેનીન ચઢે એટલે તેની ખોરાક પચાવવાની શક્તિ ઓછી થાય છે. એ કારણે અપચો ઉત્પન્ન થાય છે.

● અધોળ કે નવટાંક કચુંબર અચ્છેર રાંધેલા શાકની ગરજ સારે છે.

● નકલી સિક્કા બનાવનાર સખત સજાને પાત્ર છે. તેવી રીતે નકલી ધી યાને વનસ્પતિ બનાવનારને કેમ નહિ એવો પ્રશ્ન થાય છે.

● વિશુદ્ધ ખાંડને બદલે ગોળ યા મધ લેવા હિતાવહ છે.

● નિસર્ગોપચારમાં જીવનશક્તિને રોગનિવારક શક્તિ ગણવામાં આવે છે. આ જીવનશક્તિ ઈશ્વરી શક્તિ છે. એને રામની શક્તિ ગણી શકાય. અંતરથી ને સમજપૂર્વક રામનામ લેવું એ સર્વ પ્રકારના વ્યાધિઓનો ઈલાજ છે. જોકે તેમાં કેટલીક શરતો હોય છે. જેમ કે યોગ્ય આહાર વિહાર, પૂરતી નિદ્રા વગેરે. ‘પૃથ્વી, પાણી, આકાશ, તેજ, વાયુ આ પંચતત્ત્વનો ખેલ જગત કહેવાયું.’

ગાંધીજીએ આકાશનો અર્થ મોકળાશ કર્યો છે. શરીર પર ઓછાં કપડાં હોય, શ્વાસોશ્વાસ, રક્તભ્રમણ બરાબર ચાલે, મનમાં વિચારોની ગતિ

ધીમી હોય તો મન મોકળું રહે.

**સ્વાસ્થ્ય વિચાર :**

(૧) બીમારી માત્ર માણસને માટે શરમની વાત હોવી જોઈએ. બીમારી કોઈ પણ દોષની સૂચક છે. જેનું તન, મન સર્વથા સ્વસ્થ છે તેને બીમારી થવી ન જોઈએ.

(૨) માણસે અલ્પ આહાર કરવો જોઈએ અને અવારનવાર ઉપવાસ કરવા જોઈએ.

(૩) કદાચ મારા જેટલાં ફળો કોઈએ નહિ ખાધાં હોય. છ વર્ષ સુધી હું માત્ર ફળો અને મેવા પર જ રહ્યો. આરોગ્ય માટે તાજાં ફળ અને તાજાં શાકતરકારી આપણા આહારનો મુખ્ય ભાગ હોવો જોઈએ.

(૪) સંપૂર્ણ તંદુરસ્તીનો આધાર સંપૂર્ણ મન પર છે. પૂર્ણ મન પૂર્ણ હૃદયમાંથી ઉદ્ભવે છે. ડૉક્ટરના સ્થેથોસ્કોપથી જે જાણી શકાય છે તે હૃદય નહીં પણ એ હૃદય જે ઈશ્વરનું મંદિર છે. એવું કહેવાય છે કે હૃદયમાં ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર થાય એટલે માણસના મનમાં મેલો કે નકામો વિચાર પ્રવેશ કરી શકતો નથી. વિચારની શુદ્ધિ હોય ત્યાં રોગ અશક્ય બની જાય છે.

(૫) બીડી એ એવા સૂક્ષ્મ પ્રકારનો નશો છે કે કેટલેક દરજ્જે તો એ દારૂના કરતાં પણ વધારે ખરાબ ગણાવો જોઈએ.

(૬) સદાચારમાં ઈશ્વરના બધા કાયદા આવી જાય છે. જેમ કે હદ ઉપરાંત કામ ન કરવું એ એક કાયદો પણ હદ છૂટી એમ કોણ જાણે ? માંદા પડે એ જણાય. મિતાહાર અને યુક્તાહાર બીજો ફાયદો છે. એ મર્યાદા ક્યારે ઓળંગાઈ એ કોણ જાણે ? આવા દાખલા તો ઘણા કલ્પી શકાય. બધાનો સાર એ જ કે દરેક માણસે પોતાનો વૈદ્ય થઈ, પોતાને લાગતો કાયદો શોધી કાઢવો. તો તે ૧૨૫ વર્ષ જીવે જ.

‘શાશ્વત ગાંધી’, પુસ્તક : ૨૮, પૃ. ૨૮

□

વિશ્વ અત્યારે એક એવા તબક્કે આવીને ઊભું છે કે માનવીય મૂલ્યોની પહેલાં જેવી જરૂર જણાઈ ન હતી તેનાથી આજે અનેકગણી આવશ્યકતા ઊભી થઈ છે. વિજ્ઞાનની રોકેટગતિને કારણે વર્તમાન સમયમાં માણસ પોતે ભૌતિકતાની સામે વામણો બનીને ઊભો છે. દેખાતી પ્રગતિમાંથી જન્મેલાં દૂષણો જ મનુષ્યને ભરખવા ખડાં છે. મનુષ્યનું આત્મસ્થૈર્ય ડગુંમગું થયું છે. એણે જે કંઈ સર્જન કર્યું છે એમાંથી બળ મેળવી શકે એમ નથી. અલબત્ત, જીવનમાં સરળતા સાંપડી છે, પરંતુ જીવનનીપજ કંઈ દેખાતી નથી. વિમાસણ અને આતંક વધતાં જાય છે. મનુષ્યના વ્યક્તિત્વનો ચમકાર ઝાંખો બની રહ્યો છે. આ બધાંમાં ચિંતાજનક વસ્તુ તો એ છે કે જે કંઈ થઈ રહ્યું છે એમાં સમાજને કંઈ વાંધાજનક જણાતું નથી.

શ્રીમોટા સંસારની વચ્ચે રહીને જ સાક્ષાત્કારના પ્રગટીકરણની પ્રવૃત્તિઓ કરી રહ્યા છે. સમાજની આધારશીલા વિના ધર્મ કે આધ્યાત્મિકતા જીવનનો સ્તંભ શી રીતે બની શકે? ભૌતિકતા જ જો સર્વસ્વ હોય તો અતિ સમૃદ્ધ પશ્ચિમના દેશો, વિશ્વના માર્ગદર્શકો બની શક્યા હોત, પરંતુ તેનાથી ઊલટું બની રહ્યું છે. શ્રીમોટાએ આ વસ્તુને બરાબર જોઈ લીધી છે. તેથી સમાજમાં ગુણભાવનો વિકાસ થાય એ માટે શું શું થવું જોઈએ. એ અંગે જે કંઈ કરવાની પ્રેરણા એમને થઈ એ બધું કરવા હામ ભીડી છે. પછી તે ઉત્તમ પુસ્તકોનું પ્રકાશન હોય કે તરણસ્પર્ધા હોય કે વિજ્ઞાન ક્ષેત્રે કલ્યાણકારી સંશોધન હોય. એ બધાંને શ્રીમોટાએ ઝળકાવ્યાં છે. સાહસ, શૌર્ય, અભય વિનાની વ્યક્તિ કરોડરજ્જુ વિનાના માણસ જેવી છે. વ્યક્તિના યૌવનકાળમાં થનગનાટ અનુભવી ન શકાય, ગર્વભેર પોતાની શક્તિઓના મદાર પર ઊભા રહેવાની હિંમત ન સાંપડે, એ

સમાજ રાષ્ટ્રને માટે શું કરી શકવાનો છે? અને ધાર્મિકતાનો 'ડોઝ' કે કથા પારાયણ પણ શું કરાવી શકે? મોટાની આર્ષદ્રષ્ટિએ એ જોઈ લીધું છે. તેથી ઉપદેશ કથાકીર્તનની જગાએ પાયાના સંસ્કારો રેડાય એવા કાર્યક્રમો અને તેને માટે જોઈતું ધન તેઓ પૂરું પાડી રહ્યા છે.

અત્યાર સુધી અધ્યાત્મવાદી સંતો-મહંતોએ સંપત્તિને અનેક સ્વરૂપે વર્ણવીને એ 'માયા'થી દૂર રહેવા માટે ઉપદેશ આપ્યો છે. ઈશ્વરાનુભૂતિના માર્ગમાં ભૌતિકતા બાધક છે, એમ પ્રતિપાદન કર્યું છે, પરંતુ શ્રીમોટાએ તો એનો નિમિત્ત ગણીને સ્વીકાર કર્યો છે. એટલું જ નહિ પણ વિજ્ઞાનની સહાયથી ઉત્તમ શોધ દ્વારા જો માનવજીવનને ઉપયોગી એવી વસ્તુ પ્રાપ્ત થતી હોય તો તેનો સહજ સ્વીકાર કરવો અને એવું સંશોધન કરનાર વ્યક્તિઓને નવાજવી! બીજી બાજુ વિજ્ઞાનમાં શ્રદ્ધાવાદીઓ આધ્યાત્મિકતાની ઉપેક્ષા કરતા રહ્યા છે. એ બંને વિચારસરણીઓ જીવનના બે છેડાઓ (extremes) દેખાય છે. પરંતુ મોટાની કાર્યરીતિને કારણે તો વિજ્ઞાન-અધ્યાત્મનો સમન્વય થતો જોવા મળે છે. જીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય એ આધ્યાત્મિક છે. તો વિજ્ઞાન-ભૌતિકતા એ સાધન છે.

ઉત્તમ સાધન વિનાની સિદ્ધિ દુષ્કર છે. મુશ્કેલ છે. વ્યક્તિની જે માંગ છે એવી પૂર્તિ જેટલી સહજ અને સરળ બને તેટલું એ વિજ્ઞાનના સહારાથી પ્રાપ્ત કરી લે તો એને પ્રસન્નતા મળવાની છે. પાર્થિવી-ગતિથી બીજી અનેક માગણીઓ ઊભી થવાની છે એવી દહેશત અહીં કોઈને થાય પણ ત્યાં જીવનના સાચા રસાયણની વાત પણ મોટાએ કરેલી જ છે એટલે એ ભયને સ્થાન નથી. સમન્વયની ભૂમિકા પર રહીને એમણે કાર્ય આરંભ્યું છે. સંસાર અને સંન્યાસમાંથી પોતે એક પણ છેડે નથી. માત્ર ગુણ-

ભાવની વાત નથી કે પર્વતો, નદીઓ, સમુદ્રો જ ખૂંદવાનો આગ્રહ નથી. એ સર્વમાંથી તો વ્યક્તિને જીવન સાંપડે, સમાજનો આત્મા સત્માન અને કુરુણાવાન બને એ અપેક્ષિત છે. આજે તો વ્યક્તિનું જીવન એ જ જાણે સમગ્ર વિશ્વ હોય એવું જોવા મળે છે. એથી એના ચેતોવિસ્તારમાં-સમગ્ર જીવનમાં વ્યક્તિની સંકળામણ છે. વ્યક્તિની મર્યાદાની દીવાલ તૂટે, એની ક્ષિતિજો વિસ્તરે, એનામાં માનવીય મૂલ્યોની સ્થાપના થાય એ માટે ઉપદેશોને સ્થાને સ્વકર્મે સદ્ગુણો સ્થાપે એવો અવસર ઊભો કરી આપવો એ પવિત્રકાર્ય છે. અને શ્રીમોટાએ એ કર્યું છે.

પોતે ક્રાંતિકારીના પરિવેશમાં જ પોતાના આગવા તત્ત્વજ્ઞાનને શબ્દોમાં નહિ પણ અનોખી યોજનામાં કાર્યબદ્ધ કરે છે. સમાજ જરીપુરાણી માન્યતાઓ અને પરંપરામાં રમમાણ છે. તેમાંથી મુક્ત કરાવવા એમણે હામ ભીડી છે. એથી તો રોગોના મ્યૂઝિયમ શા શ્રીમોટા પોતાના દેહ પાસેથી જે કામ લઈ રહ્યા છે તેને કારણે અનેકમાં બ્રહ્માનો દીપ પ્રગટાવી શકે છે.

ધર્મમંદિરોને સ્થાને મૌનમંદિરો, ઉપદેશને સ્થાને પરિશ્રમથી પ્રાપ્ત સંસ્કારોની વાત કરીને અનેક પરંપરાને એમણે તિલાંજલિ આપી છે. માણસમાં પ્રચ્છન્ન એવું જે સત્ત્વ છે કે જે માનવીનું ઊર્ધ્વગમન કરાવી શકે એનું નિર્માણ કેટલું જરૂરી છે એનો ખ્યાલ કોણ આપી શકે? આ બધું (abstract) અમૂર્ત છે. તેમ છતાં એ યોજનામાં પ્રત્યક્ષ સ્વરૂપના પૂજ્યશ્રીના સાંનિધ્યને કારણે લાખો રૂપિયા લોકોએ આપ્યા છે. પરંતુ એમનું કાર્ય તો દૂરગામી પરિણામો આપનારું છે. દૂરના સમયને નજીકમાં જોઈને કાર્ય કરનારા એવા પૂજ્યશ્રીને લાખ લાખ વંદન.

‘જીવનસ્ફુલિંગ’, પ્ર. આ., સને ૧૯૭૩ પૃ. ૧૩૪



(અનુસંધાન પૃ. ૧૫નું ચાલુ)  
પોતે પડેલો હોય, જે દશાનું જીવન મનથી ખૂંચતું હોય અને તે ઘણું ઘણું જેને સાલતું હોય, તો તેવો **જીવ** તેવી ને તેવી દશામાં પડ્યો રહી ના શકે. તે પોકાર પાડવાનો જ. એવો અંતરનો પોકાર તે પ્રાર્થના છે. પ્રાર્થનાનાં મૂળમાં શ્રદ્ધા રહેલી જ છે. શ્રદ્ધા અને ભક્તિના મૂળ પાયા પરની પ્રાર્થના જીવનમાં પ્રાણ પ્રગટાવી શકે.

જીવનને ધ્યેય પરત્વેનો આકાર પમાડવો છે, એવી ભાવના હૃદયથી લગાડવાની જરૂર રહે છે. સાધકને જીવનના ધ્યેય પરત્વેનું નિશ્ચિતપણું થઈ જવું ઘટે છે. જેનું મનહૃદયથી ધ્યેય પૂરેપૂરું નિશ્ચિત થઈ ગયું હોય તેને પછી ઊથલપાથલ (જે અનેકવાર થયા જ કરવાની) થતાં પોતાને નિરાશ થવાપણું રહેતું નથી. તેવી વેળા તે પોતાની અંતરની ઘા શ્રીભગવાનને ચરણકમળે નાખ્યા જ કરશે.

જે કોઈને જે બાબતમાં શ્રદ્ધા ના હોય કે ઉત્પન્ન ના થઈ શકતી હોય ત્યાં તે કદી વળગી રહી શકવાનો નથી. ગમે તે કર્મનાં ક્ષેત્રમાં વળગી રહેવાને કાજે તે ક્ષેત્રને યોગ્ય શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસની જરૂર રહેવાની જ. માનવી જીવનનો પ્રત્યેક વહેવાર વિશ્વાસના મૂળ પાયા પર જ નભતો જતો હોય છે. જગતના સર્વ ક્ષેત્રોનો વહેવાર પણ વિશ્વાસથી ચાલતો જણાયો છે. વેપારવણજ જેવાં ક્ષેત્રનો મૂળ પાયો પણ વિશ્વાસ જ છે. જગતમાં જે તે કંઈ સઘળું વિશ્વાસથી ચાલે છે. જ્યાં વિશેષ ગરજ હોય છે ત્યાં **જીવ**ને ઝાઝી શંકા થતી નથી, અને તે વિષયમાં મન સવિશેષપણે એકધારું વળગી પણ રહે છે, અને આમ કે તેમ પણ વિચારતું હોતું નથી. તેથી, જીવનવિકાસને કાજે આપણને કોઈની ગરજ લાગે અને તેની ઉપયોગિતા સમજાય તે પણ તેટલું જ જરૂરનું છે.

હરિજન આશ્રમ, સાબરમતી

- મોટા

તા. ૯-૨-૧૯૫૧

‘જીવન પગરણ’, પ્ર. આ., પૃ. ૧ લેખકના બે બોલ □

બીજી વિદ્યાઓની પેઠે શબ્દો બોલવાની પણ એક વિદ્યા છે. પોતાનું કલ્યાણ ઈચ્છનારે આ વિદ્યાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીને પોતાની વાણીને યોગ્ય રીતે પ્રવર્તાવવી જોઈએ.

પૂર્વના મહર્ષિઓ 'તમને પુત્ર પ્રાપ્ત થાઓ' અથવા તો તમને સર્પ દંશો એટલા શબ્દો બોલીને તે પ્રમાણે બનતું હોવાનું આપણી જાણમાં છે. એટલે વાણીમાં આશ્ચર્યકારક સામર્થ્ય રહેલું છે. વાણી આપણું હિત અથવા અહિત કરવાને સમર્થ હોય છે.

આપણા વડે બોલાતો પ્રત્યેક શબ્દ આપણામાં એક સંસ્કારને ઉત્પન્ન કરે છે. આ સંસ્કાર આપણા મનમાં કે આપણામાં ચાલતી વિવિધ રાસાયણિક ક્રિયાઓમાં પડે છે, અથવા તો આપણા વાસનાત્મ કોશમાં, આપણા ચારિત્ર્યમાં કે આપણા મગજની વિવિધ શક્તિઓમાં પડે છે. અને જેમ ભૂમિમાં પડેલું બીજક ક્રમે ક્રમે વૃક્ષને પ્રગટાવી ફળ ઉત્પન્ન કરે છે, તેમ બોલાયેલા શબ્દ આપણામાં રહીને ક્રમે ક્રમે વૃદ્ધિને પામીને સુખરૂપ કે અથવા દુઃખરૂપ ફળ ઉત્પન્ન કરે છે.

જ્યારે આપણા શબ્દો આપણામાં વિપત્તિના, વ્યાધિના કે નિર્ધનતાના સંસ્કારો નાંખે છે ત્યારે એ દુઃખદ સ્થિતિઓ પ્રતિ આપણે ગતિ કરવા માંડીએ છીએ અને જો તે સંસ્કારો બહુ બળવાન હોય છે તો આપણા શરીરમાં રહેલાં સઘળાં ઉત્પાદક સામર્થ્યો તે સંસ્કાર પ્રમાણેની જ સ્થિતિઓ બહુ અલ્પ સમયમાં ઉપજાવે છે. એથી ઊલટું જ્યારે આપણા શબ્દો આપણામાં સુખના, સંપત્તિના અને આરોગ્યના સંસ્કારો નાખે છે ત્યારે તે પ્રકારની સ્થિતિઓ ઉપજાવે છે.

પ્રત્યેક શબ્દના ગર્ભમાં ગુપ્ત સામર્થ્ય રહેલું છે અને આ સામર્થ્ય જે જાતનું હોય છે તે પ્રમાણે

આપણા શબ્દો સુખને અથવા દુઃખને પ્રકાટાવનાર થાય છે. આ કારણે જે શબ્દો આપણે અંતઃકરણની લાગણીથી બોલીએ છીએ, અર્થાત્ જે શબ્દો આપણા અંતઃકરણને સ્પર્શ કરે છે તે શબ્દોમાં આપણા જીવનમાં સુખદ અથવા દુઃખદ ફેરફાર કરવાનું અધિક બળ રહેલું હોય છે. જ્યારે જ્યારે તમે સુખ-સંપત્તિ વિશે, અભ્યુદય વિશે અથવા સુખદ સ્થિતિ વિશે બોલો છો ત્યારે તેવા સંસ્કારનાં મૂળ ઊંડાં નાખો છો એથી ઊલટું જો તમે સંશય અથવા નિષ્ફળતાનું તમારા અંતઃકરણમાં ભાન કરીને શબ્દો બોલો છો, તો તમે નિષ્ફળતાને પ્રગટાવનાર કારણોને તમારા મનમાં ઉત્પન્ન કરો છો અને તેમ થતાં તમને નિષ્ફળતા જ મળે છે.

શબ્દોમાં રહેલા સામર્થ્યને સુખસાધક થવાનો અથવા દુઃખસાધક થવાનો આધાર મુખ્યત્વે કરીને તેમાં રહેલા અર્થ ઉપર, ઉદ્દેશ ઉપર તથા તેને ઉચ્ચારવાની રીત ઉપર રહેલો હોય છે.

જે શબ્દોમાં બબડાટ, અસંતોષ, બીજાઓની ટીકા અથવા નિંદાના કે અન્યના દોષો કાઢવાના ભાવો રહેલા છે તે દુઃખદાયક શબ્દો છે. પ્રથમ તો તેવા શબ્દો તેના ઉચ્ચારનારને જ અત્યંત હાનિ કરે છે. એટલે સુખને ઈચ્છનારે આવા શબ્દો કદી ન બોલવા. જ્યારે અશુભ જોવામાં આવે ત્યારે દંઢ પણ માયાળુ સ્વરોમાં તે કહી બતાવવું. અન્યનાં મર્મસ્થાનોને ભેદનાર શબ્દો બોલનારને અત્યંત વધારે હાનિકારક છે.

તમે જેને જોવા કે જેની વૃદ્ધિ કરવા ઈચ્છતા નથી તે સંબંધમાં એક શબ્દ પણ કદી ન બોલો. જેના સંબંધમાં તમે અધિક વાત કરો છો, તેની વૃદ્ધિ થવામાં તમે અધિક મદદ કરો છો. તમારી વાતો તે અપ્રિય અથવા પ્રિય વસ્તુરૂપ છોડને પોષનાર

વરસાદનું જળ છે. મનમાં પણ આ સંબંધમાં તેમ કરેલા વિચારો તેને વૃદ્ધિ પમાડનાર છે.

તમારી સારી કે નરતી વાતોને ગ્રહણ કરનાર મનુષ્યોની જગતમાં ખોટ નથી. તમે જે બોલો છો તે પ્રમાણે અનેક મનુષ્યો વર્તે છે અને તેથી તમે તમારા શબ્દો પ્રમાણે જગતમાં શુભ અથવા અશુભની વૃદ્ધિ કરો છો. ઘરને ખૂણે કે કોઠીમાં પેશીને બોલેલા તમારા શબ્દો પણ જગતમાં સુખદ અથવા દુઃખદ ફળ પ્રગટાવે છે.

કોઈ પણ વસ્તુના અવગુણને અથવા દોષને કદી પણ ન વદો. પ્રત્યેકનું કાર્ય પાસું ન જુઓ, પણ ચળકતું પાસું જુઓ. બીજાઓ આગળ તમારાં દુઃખોની વાતો કરવાથી તત્કાળ તો તમારું હૃદય ખાલી થવાથી તમને સુખનું ભાન થશે, પરંતુ તમારી વાતોથી તમે દુઃખનાં બીજકો ચારેબાજુ વેરો છો અને તેમાંથી નવાં વૃક્ષો ઊગે છે. તમને દુઃખ હોય તો તેમના પ્રતિ તમારી પૂંઠ ફેરવો અને તેમના સંબંધી વાતો કરવી છોડી દો અને સુખની, શાંતિની કે વિજયની વાતો કરવા માંડો. આમ કરવાથી તમારા દુઃખદ જીવનને બદલીને તમે તમારે માટે નવું સુખદ જીવન સર્જશો. તમારી નવી દુનિયા તમે આમ જ ઉત્પન્ન કરો છો.

આનંદને, ઉત્સાહને, જ્ઞાનને અથવા શાંતિને આપનાર કંઈ વાત તમારી પાસે હોય તો જ બોલો, નહિ તો હોઠને સીવી રાખો. વાતો કરવાને ખાતર જ વાતો કરવી, પાંચ પચાસ ગપ્પાં ઠોકવાં એ અત્યંત મૂલ્યવાન બળને વ્યર્થ વેડફી નાંખવા તુલ્ય છે. એ અમૂલ્ય મણિને ઉકરડે નાંખી દેવા બરાબર છે. **નકામી વાતો કરનાર દિવસે દિવસે ક્ષીણ થતો જાય છે.**

બોલવામાં આવતા પ્રત્યેક શબ્દની પાછળ સુખસાધક ઉદ્દેશ હોવો જોઈએ. પ્રત્યેક શબ્દમાં વાપરવામાં આવતા સામર્થ્યમાં વધારે ઉચ્ચ, વધારે શુદ્ધ કે વધારે જ્ઞાનવાન થવાની ઈચ્છા ભળેલી હોવી

જોઈએ. આવા શબ્દોમાં જ સુખસાધક સામર્થ્ય હોય છે, આવા શબ્દો આપણું નિઃસીમ કલ્યાણ કરે છે.

જેવા વિચારો આપણે નિત્ય કરીએ છીએ અને જેવાં વચનો આપણે નિત્ય બોલીએ છીએ તેવા જ આપણે થઈએ છીએ. આત્માના ઉચ્ચ પ્રદેશમાંથી નીચા પ્રદેશમાં આવવાને બદલે ઉત્તમ તો એ છે કે ખોટા તરફ દૃષ્ટિ ન કરવી, તેની ઉપેક્ષા કરવી. સહજ દોષવાળો કોઈ મનુષ્ય જ્યારે પોતાને દોષવાળો કહે છે ત્યારે તે પોતાના દોષને દઢ કરે છે. આપણે ગુણનું જ પુનઃપુનઃ ચિંતન કરવું એ જ દોષને ટાળવાનો ઉપાય છે. તમારા શબ્દોમાં જેવો ભાવ તમે દર્શાવશો, તે પ્રમાણેનું ફળ તમે તમારામાં પ્રગટેલું જોશો.

‘હું હવે ઘરડો થતો જાઉં છું’ એવું નિત્ય ચિંતન કરવાથી આપણે આપણાં શરીર વૃદ્ધ દેખાય એવાં કરીએ છીએ. હું દુર્બળ થતો જાઉં છું એવું બોલવું એ અસત્ય વચન છે. વિશ્વમાં માત્ર એક જ બળ છે અને એ બળ તે પરમાત્મબળ છે તે કદી ઓછું થતું નથી. એ બળ પ્રાપ્ત કરવાને આપણે જે કરવાનું છે તે એ જ છે કે પરમાત્માથી અભિન્ન થઈને રહેવું. આ અભિન્નતામાં વિરોધ આવે એવો વિચાર કરવો નહિ, એક પણ શબ્દ બોલવો નહિ અને એક પણ કૃત્ય કરવું નહિ. પરમાત્માબળ તમારા શરીરને પરિપૂર્ણ ભરી નાખવા સો વર્ષે પણ સમર્થ છે. **સદાય સત્યનું ચિંતન તથા કથન કરો એટલે તમારું બળ નિરંતર વૃદ્ધિ પામ્યા કરશે.**

વેદાંતશાસ્ત્ર તો સર્વત્ર સુખને વ્યાપી રહેલું જોવાને પ્રબોધે છે. સર્વત્ર સુખને ન જોતાં દુઃખને જોવું એ અજ્ઞાન છે. એ વેદાંતશાસ્ત્રનો અનાદર છે. જ્યારે દુઃખો આવે ત્યારે તેમને સુખરૂપ જોવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારા સદ્ગુણોને બહાર લાવવા-તેનો વિકાસ કરવા દુઃખ આવ્યાં છે એમ સ્વીકારો.

‘વિશ્વવંદ્ય કિરણાવલી-૪’, પ્ર. આ., પૃ. ૪૨૭



## (૧૪) યોગાસન શા માટે ? (૫)

બિપીનભાઈ ગામી

(ગતાંકથી ચાલુ...)

**કુદરત અને માનવ શરીરનું બંધારણ :**

આજના આધુનિક વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીના વિકાસના ફળસ્વરૂપ, સમાજની સમૃદ્ધિ અને સુવિધાઓ ઘણી વધી છે. સાથે સાથે, મનુષ્યના સંઘર્ષમય જીવનમાં ઝડપ, તણાવ, અને અશાંતિને લઈને અવનવા રોગોના પ્રકાર અને પ્રમાણનો ઉપદ્રવ વધુ વેગથી પ્રસરતો અનુભવાઈ રહેલ છે. વિશ્વવ્યાપી, આપણી વિષય આધારિત જીવનશૈલીના સહારે મૃત્યુના ભયની સામે, પ્રત્યેક જીવાત્માને જીવંત રહેવાની અને અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવાની ભૂખ અનંત છે. જેના કારણે સમસ્ત માનવજાતને સ્પર્શતો માનસિક, બૌદ્ધિક, સાંવેગિક, આધ્યાત્મિક જેવી માનવજાતની સુખાકારીની તમામ સર્વે બાજુનો વિકાસ લક્ષ્ય હાંસલ કરી 'સુખી કુટુંબ-સુખી સમાજ'ના અભરખાં પૂરા કરવાની સંવેદના, વ્યથા તથા માનસિક સંતાપની અવ્યવસ્થા પણ એટલી જ સર્જાયેલી જોવા મળે છે.

માનવશરીર અનેક અજાયબીઓનો ભંડાર છે. આપણું શરીર આમ તો અગ્નિ, આકાશ, વાયુ જળ અને પૃથ્વી એમ પંચ તત્ત્વનું ઘનીભૂત સ્વરૂપ છે. જ્યારે પરિપક્વ કોષો અને અપરિપક્વ કોષોનું સમતોલન (બેલેન્સ) જળવાતું નથી ત્યારથી શરીરમાં નાની મોટી ફરિયાદ શરૂ થતી અનુભવાય છે. શરીરમાં આવી અનિયમિતતા ઊભી ન થાય, શરીર તેની કુદરતી ક્રિયા સક્ષમ રીતે કરી શકે તેના માટે શરીરને પ્રકૃતિ સાથે તાલમેલ બની રહે તે જરૂરી છે. શરીરનો સર્વોત્તમ રીતે ઉપયોગ કરવા માટે, પ્રાકૃતિક રીતે અંગો કામ કરતાં રહે એ જ સ્વાસ્થ્યનો મૂળ મંત્ર છે. યૌગિક ફિલોસોફી માનવજીવન એક પ્રાકૃતિક વાતાવરણ અવલંબિત સમજી, બંને વચ્ચે ગાઢ સંબંધ ધરાવે છે. પ્રકૃતિમાં

થતાં ફેરફારની સીધી અસર માનવીના શરીર, મન અને આત્મા ઉપર જોવા મળે છે.

યોગ રોગો મટાડવાના કરતાં રોગને થતો અટકાવવાનું કાર્ય કરે છે. યોગાસનો અને કસરતો એ બંને અમુક શારીરિક ક્રિયાઓ છે. સામાન્યતઃ શરીર અને મન બંનેને દૃઢ અને ચપળ બનાવવાના આશયથી યોગાસનો અને શારીરિક કસરતોનો ઉપયોગ થાય છે. તંદુરસ્તી, ઉત્સાહ, કાર્યક્ષમતા, આનંદ અને શરીર સૌંધ્ય માટે આવા વ્યાયામોની આવશ્યકતા છે. શારીરિક કસરતોની સામે યોગાસનની ક્રિયા સહજ અને શાંતિથી થતી હોય, ખૂબ જ ઓછો શારીરિક શક્તિનો વપરાશ રહે છે, શ્વાસોશ્વાસની ગતિ નિયમિત બને છે, તેથી ઓક્સિજનનો ફલો વધુ સરળ રીતે શરીરમાં જળવાઈ રહે છે.

યોગાસનો 'ઓક્સિજન' અંદર લેવાનું કાર્ય કરે છે, જેથી શરીરના નાનામાં નાના કોષને જરૂરી પોષણ મળવાથી, રુધિરાભિસરણ અને શ્વાસોશ્વાસ એ બે પ્રાણસંઘર્ષક નિયમન કરે છે, આ દ્વારા જ તનમનની ગુપ્ત શક્તિઓનો સમ્યક વિકાસ થાય છે. તેનાથી તંદુરસ્તીમાં સતત સુધારો જળવાઈ રહે છે. શરીર નીરોગી, ઘાટીલું અને કાંતિવાન બને છે. સ્વસ્થતા જ સમર્થ શક્તિ છે, ઉન્નતિનું પ્રવેશ દ્વાર છે. તેની પ્રાપ્તિ અર્થે આ જ અમોઘ અને અદ્વિતીય ઉપાય છે. મનનો વિકાસ તે જ માનવનો વિકાસ છે. યોગની ખાસિયત એ છે કે તે બુદ્ધિનો સુયોગ્ય વિકાસ કરી શકે છે. યોગમાં મગજને શાંત કરવાની ક્ષમતા છે.

યોગ સાથેના સંબંધ તો માના ઉદરમાં ઊછરી રહેલ ગર્ભથી જોડાયેલા છે. એક અભ્યાસીની દૃષ્ટિથી બાળકની વૃદ્ધિની ક્રિયાઓનું બારીકાઈથી વિશ્લેષણ જોશો તો ઘણી જ સહેલાઈથી તારણ નીકળી આવશે

કે આ બધો યૌગિક હરકતો જ છે. જન્મ પછી તો બાળકનો વિકાશ નિર્દોષ, અણસમજણમાં થતી હલનચલન, સમજદારીથી કરાતી ખેલકૂદની ક્રિયાઓમાં જાણે અજાણે યૌગિક પ્રક્રિયાઓથી જ જોડાયેલી અવશ્ય જોવા મળશે.

યોગવિદ્યા, એ શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્યના વિકાસ માટેનું સંપૂર્ણ, ભરોસાપાત્ર, શાસ્ત્રોક્તોથી સ્વીકૃત, સાધનશાસ્ત્ર તે ભારતદેશનું પ્રાચીન વિજ્ઞાન છે, સાથે જ આધ્યાત્મિક ઉત્કર્ષ માટેનું ‘દર્શનશાસ્ત્ર’નું એક નજરું નજરાણું છે. યોગનો સીધો સંબંધ આપણાં તન, મન, લાગણીઓ અને શરીરમાં કાર્યરત શક્તિ સાથે છે. યોગાસનથી, સંભાળપૂર્વક મસલ્સને સંકોચવાની-વિકસાવવાની તેમ જ શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા થકી શરીરને રીલેક્ષેશનનો-શિથિલતાનો પરિચય કરાવવો એ જ યોગની અનોખી આવડત છે. યોગ ફક્ત તનના સ્વાસ્થ્ય માટે જ નથી, તે સવિશેષ મનના સંયમ તથા સંકલન કરવા માટે પણ અત્યંત આવશ્યક છે, શ્વાસના નિયંત્રણ દ્વારા, ચંચળ મનને સંયમમાં રાખી, પોતાના શરીરની અવેરનેસ-આંતરસૂઝ, સાથોસાથ સ્થિરતા-સ્ટેબીલીટી તેમ જ અંતઃચેતના કોન્સિયસનેસ સતેજ કરી શારીરિક સ્વાસ્થ્ય દ્વારા તંદુરસ્તી અને દીર્ઘાયુષ્ય બક્ષે છે.

આપણી શારીરિક અલગ અલગ સિસ્ટમ્સ જેવી કે, (૧) મસ્ક્યુલર (૨) સ્કેલીટન (૩) નર્વસ (૪) રેસીપીરેટરી (૫) રીપ્રોડક્ટીવ (૬) એન્ડોક્રાઇન (૭) જાયજેસ્ટીવ અને (૮) સર્ક્યુલેટરી. જરૂરી શારીરિક ગતિવિધિ પ્રમાણે પોતાનું (individually) કાર્ય તો કરે જ છે, પરંતુ દરેક સિસ્ટમ્સની સામૂહિક (compositely) ક્રિયામાં પણ તેટલો જ ઉપયોગી ભાગ ભજવે છે. શરીરના અવયવો કેવી રીતે કાર્યરત રહે છે અને તેની પડવી જોઈતી અસર તમારા શરીર ઉપર-ખાસ કરીને ‘કરોડરજ્જુ’ ઉપર શી પડે છે, કે જે શરીરને જોઈતી રીજીડીટી અને

ફ્લેક્સીબીલીટીની વચ્ચે ઘણું કરીને વિરોધી પરિબળનું કામ કરે છે કે કેમ વગેરે બાબતોને આવરી લેતી, ‘આપણા અંદર રહેલ ‘સ્પીરીટ’ને આપણે ઓળખીએ’ અને તે પ્રક્રિયા આધારિત, દરેક કાર્યો સારી રીતે ચોકસાઈથી કરી શકીએ તેનું પ્રાથમિક જ્ઞાન છે.

યોગ એક એવી પદ્ધતિ છે કે જેના અંદર જીવનને જીવી જાણવા માટેના વિવિધ પ્રકારના આયોજનબદ્ધ નીતિ નિયમોનો તેમ જ વિશ્વભરના લોકોને શારીરિક સંપત્તિ આપતા અજોડ ગુણધર્મોનું સંયોજન છે. ‘યોગ સ્વાધ્યાય’ વિનમ્રતા અને વિનયનું દર્શન કરાવે છે. તે બુદ્ધિનો સુયોગ્ય વિકાસ કરી શકે છે. યોગમાં મગજને શાંત કરવાની ક્ષમતા છે. યોગ તેમની નૈતિકતાનું માપ વિગતે પ્રગટ કરવા નેતૃત્વ પૂરું પાડે છે. વ્યક્તિત્વના સશક્તિકરણ માટે યોગશિક્ષણ તેની વૃદ્ધિ વિકાસની સતત પ્રક્રિયા છે જેના થકી આંતરિક જ્ઞાન મળવાથી યોજનાબદ્ધ તેની આંતરિક બાજુની છબી પ્રગટ કરી સંપૂર્ણ સન્માન, નિષ્ઠા, તેમ જ જવાબદારીની ભાવનાને જ્વલંત રાખી, આત્મામંડળની સાત્ત્વિક તેજસ્વિતાને વધારે છે. યોગ એક એવું સમાજનું સ્વાસ્થ્યલક્ષી વિજ્ઞાન છે જે કુરિવાજોથી ઘેરાયેલા સમાજને એક નવી દૃષ્ટિ અને નવી ચેતનાનો અનુભવ કરાવી, સમાજને સાચા માર્ગે વાળી વિદ્યાવાન પુરુષો અને સંગઠન-યુક્ત સંસ્થાઓ ઊભી કરવામાં અમૂલ્ય ફાળો આપે છે.

છેલ્લાં થોડા વર્ષોથી યોગ, લોકોનું અનેરું આકર્ષણ બની રહેલ છે. સાંસ્કૃતિરૂપે એક કહેવત છે કે ‘કંચન’ને કદી કાટ લાગતો નથી. દૈવીપાત્રની જેમ જેની મૂલ્યતામાં કદી ઘટાડો નથી થતો તેવો યૌગિક પદ્ધતિ એક અક્ષય-નિસ્તેજ થયા વિના વધે જ જાય છે. પ્રાચીન અને પ્રથમ ગણાતાં ગ્રંથ ‘ઋગ્વેદ’માં પણ તેનો ઉલ્લેખ જોવા મળે છે. (ક્રમશઃ)



જીવનમાં હજારો વાર ભલેને નિરાશા મળે, પરંતુ જે સાચી રીતે હૃદયથી પ્રમાણિકપણે અને વફાદારપૂર્વક મથનાર છે તેવા જીવનો આશાવાદ એવો ને એવો પ્રયંડ રહ્યા કરે છે. પ્રયંડ નિરાશાના વાતાવરણમાં તે કદી મૂંઝાતો નથી કે નથી અકળામણ સેવતો.

મહાત્મા ગાંધીજીનો દાખલો તાજો જ છે. એમણે જે ધ્યેય મેળવવાનું ધારેલું તેની પ્રાપ્તિ થવા કાજે કેટકેટલી કારમી નિરાશાના વાતાવરણમાં એમને પગલાં ભરવાં પડ્યાં હતાં ! અનેક વાર નિરાશ થવાપણું થતાં એમાંથી તેમણે કદી પાછા પડવાપણું કર્યું નથી. તેવી વેળાએ તેમના જીવનમાં વધારે તેજસ્વીપણે પ્રગટેલા છે ને વર્તેલા છે. એમણે આગળ જ પગલાં ભરેલાં છે. જીવન તો સંગ્રામ છે. એવા સંગ્રામને પ્રેમથી સ્વીકારીને પોતાના ધ્યેયને ફળાવવાને જે જીવ મથે છે, તેવો જીવ જ જીવનમાં ટકી શકે છે.

કૃપામાં માનનારો જીવ તો સંપૂર્ણપણે એના પર આધાર રાખતો હોય છે. કૃપા કંઈ એમની એમ મળી જતી નથી. મહાત્મા ગાંધીજી ભગવાનની કૃપા ઉપર જ આધાર રાખ્યા કરતા હતા. જે તે કંઈ એની કૃપાથી બને છે, એમ તેઓએ લખેલું છે. કૃપા તો સૌથી પ્રથમ છે, પણ કૃપાને માનવાવાળા જીવમાં પુરુષાર્થ કરવાપણું નથી હોતું એમ નથી.

પુરુષાર્થ કરવાપણામાં તે કૃપાનો સતત આશ્રય લીધા કરે છે. કશુંયે એકલું નથી. પુરુષાર્થ પણ એકલો નથી અને કૃપા પણ એકલી નથી. હજી કૃપા એકલી હોઈ શકે છે, પરંતુ કૃપા વિનાનો પુરુષાર્થ તો વાંઝિયો પણ નીવડે, જ્યારે જે જીવ કૃપાનું અવલંબન લીધા કરે છે, એને કૃપા યોગ્ય પુરુષાર્થમાં પ્રેર્યા પણ કરે છે.

હૃદયથી કૃપામાં માનનાર જીવ કદી પણ અળસિયાંની પેઠે જીવનમાં આળોટ્યા નહિ કરે. કૃપાનું જે જીવ સાચી રીતે હૃદયમાં અવલંબન લે છે, તે જીવ તો જેમાં ને તેમાં કૃપાને પોકારે છે, કૃપાનું જ્ઞાનભાન રાખે છે. કૃપાના અવલંબનમાં માનનારો જીવ જો એમ જ માનતો હોય કે તેણે કંઈ કશું કરવાનું નથી, તો તેવા જીવનું તેણે માનેલું અવલંબન સાચું નથી, તે નક્કી જાણવું.

આ જીવ ગૂજરાત વિદ્યાપીઠમાંથી ગૂજરાત હરિજન સેવક સંઘમાં જોડાનાર સૌથી પ્રથમ વિદ્યાર્થી હતો. નડિયાદનો હરિજન આશ્રમ તે શ્રી ઈંદુલાલની સંસ્થાઓમાંનો એક હતો અને નડિયાદની હરિજન શાળા તે ગૂજરાત વિદ્યાપીઠના વહીવટ તળે હતી. આ જીવ તે વેળા તે બંનેમાં મુખ્યપદે કામ કરતો હતો.

આશ્રમના વ્યવસ્થાપક તરીકે પાંસઠ રૂપિયાનું માસિક વેતન હતું. જોકે આર્થિક ભીંસના કારણે તે નિયમિત મળતું ન હતું. વિદ્યાપીઠની શાળાના કામને માટે દર મહિને રૂપિયા પચાસનું વેતન મળતું હતું.

પૂજ્ય બાપુજી (ગાંધીજી) પાસે ફરિયાદ ગયેલી કે હજિન સેવકને આટલું બધું મોટું વેતન કેમ મળી શકે ? પૂજ્ય ગાંધીજીએ આ જીવને તેમની કને બોલાવેલો અને મને પૂછેલું કે ‘આપણા ગરીબ દેશમાં ગરીબોની સેવાનું વ્રત જેણે લીધું છે, તેને આટલો મોટો પગાર પોષાય ખરો કે ?’ મેં ત્યારે જણાવ્યું કે ‘મારે કોઈ જીવનનિર્વાહનો કશો બીજો આધાર નથી. મારા મોટા ભાઈ કેટલાય સમયથી હરિજનનું ને જાહેર રાજકીય પ્રવૃત્તિનું કર્મ કરતાં કરતાં ક્ષયના રોગથી પીડાતા આણંદની ડૉ. કુકની મિશન હોસ્પિટલમાં પડેલા છે. તે ઉપરાંત, આ



જીવ સાથે બીજા છ જીવોનું પાલનપોષણ કરવાનું છે. મારાં મા, ભાભી વગેરે પણ જાતે ઘણી મહેનત કરે છે.’

આ બધું જાણ્યા પછી પૂજ્ય બાપુજીએ પૂછેલું કે ‘બે સંસ્થાનું કામ તમે એકલા આટલી નાની ઉમરે કેવી રીતે કરી શકો?’ પ્રભુકૃપાથી તે વેળાએ તેમને સ્પષ્ટપણે જવાબ દેવાનું બની શકેલું કે ‘William Pitt, the younger, was Prime Minister of England at the age of 24.’-વિલિયમ પિટ (નાનો) ઈંગ્લેન્ડના વડા પ્રધાનપદે ૨૪ વર્ષની ઉંમરે હતો. એ જવાબથી તેઓ ઘણા હસ્યા. ત્યાર પછી તેમણે મને કશું પૂછેલું નહિ, પરંતુ થોડા જ સમયમાં ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ તરફથી મને હુકમ મળ્યો કે ‘તમારે બે સંસ્થામાંથી ગમે તે એકમાં કામ કરવાનું નક્કી કરી લેવું.’ કારણ એમ જણાવાયું કે ‘તમારા એકલાથી બંને સંસ્થા પૂરેપૂરી યોગ્ય રીતે ન સંભાળી શકાય.’

આ પ્રસંગના બનાવ પછી માત્ર ત્રણેક માસ બાદ તે જ બંને સંસ્થા પાછી આ જીવને જ કામ કરવાને સોંપાયેલી હતી. જોકે તે વેળા આ જીવને શરીરે હિસ્ટીરિયાનો રોગ લાગુ પડેલો. અંતે ખેંચાય ત્યાં સુધી ખેંચેલું, ને આ જીવથી જ્યારે થઈ જ ન શકે એવી દશા શરીરની બની, તે વેળા તેણે જાતે અરજી કરેલી કે હવે બે સંસ્થામાંથી એકનો કારભાર સોંપાય તો ઉત્તમ. પછી તેથી આશ્રમને કાઢી નાખી માત્ર એકલી શાળાનો કારભાર આ જીવને સોંપાયો હતો...

મારો રિવાજ પહેલેથી એવો કે એક જ પાણી પીવું. જ્યાં જઉં તો મારું પાણી લઈ જઉં હું. નિશાળે જઉં કે આશ્રમમાં જઉં તોપણ મારા ઘરનું જ પાણી. મારો લોટો સાથે જ રાખું.

આ માટે તો છેક ગાંધીજી સુધી મારા વિશે ફરિયાદ ગઈ કે આ છોકરો તો અસ્પૃશ્યતા પાળે છે.

પાણી લાવે છે ને પોતાનું જ પાણી પીવે છે. બીજું પાણી પીતા જ નથી.

પછી ગાંધીજીએ મારો ખુલાસો માંગેલ. મેં કહ્યું, ‘આવું મારું વ્રત છે. હું પાણી બીજું ગમે તેમ પીશ જ નહિ. એક જ પાણી પીવું છું ને મારું જ પાણી પીવું છું.’ તો કહે ‘તમે આશ્રમ-નિશાળેથી આવીને નાહી નાખો છો ખરા?’ તો કહ્યું, ‘હા નાહું છું. અસલથી એ મારો રિવાજ છે ને એ રિવાજને હું ઉત્તમ ગણું છું. જમતી વખતે નાહી ધોઈને, ધોયેલાં કપડાં પહેરીને જમવું અને તે આરોગ્યની દૃષ્ટિએ ઉત્તમમાં ઉત્તમ રિવાજ છે. હરિજન સેવક સંઘમાં ન હતો ત્યારેય પણ એ જ પ્રમાણે પાળતો હતો. પણ એમાં હરિજનોને ને આને કંઈ નિસ્ખત નથી, સંબંધ નથી. આ તો એક આરોગ્યનો-આરોગ્યતાના લીધે સંબંધ છે. આ બધું ગાંધીજીને મેં સમજાવેલું. એટલે કહે, ‘બરોબર છે. આનો તો કોઈ વાંધો નહિ-સારી વાત છે તારી.’

ગમે તેવાં કપડાં-ગમે ત્યાં ફર્યા હોઈએ અને એને જંતુઓ લાગ્યા હોય. અસ્વચ્છતા હોય, ગંદકી હોય ત્યાં ફર્યા હોઈએ અને એ કપડાં સાથે જ આપણે જમવા બેસીએ એ બિલકુલ સારું નથી, તદ્દન ખોટું છે. એને આમ સમજીને હું આ પાળું છું.’

મારા ઘરમાં વૈષ્ણવ ધર્મનું પરિપાલન થાય છે. એટલે માત્ર ધર્મની રીતે પાળું છું એમ નથી. એની પાછળ આરોગ્યનું પણ જ્ઞાન છે, હેતુ છે. અને નાહીધોઈને જમીને-નાહીધોઈને ધોયેલાં કપડાં પહેરવાથી-નાહ્યાથી-જમતા પહેલાં નાહવાથી-ભૂખ પણ ઊઘડે છે, મન શાંત થાય છે, મનમાં હળવાશ રહે છે. પ્રસન્નતા આવે છે અને ધોયેલાં કપડાં જે હોય તે જંતુવિહીન હોય-ઓછાં હોય-હોય ખરાં તોપણ બહારથી ફરી આવેલ હોય અને તે કપડાં હોય અને ધોયેલાં કપડાં હોય-ખરા. આ વાતનો ગાંધીજીએ સ્વીકાર કરલો.

‘પ્રેરક વિભૂતિ મહાત્મા ગાંધી’, બી. આ., પૃ. ૪૨-૫૧ □

મનની વૃત્તિઓનાં સ્વરૂપ જેમ અસંખ્ય છે, તેમ તેની ચાલ પણ અનંત અને અનેકમુખી છે, એવું જ સત્ય વિશે પણ કહી શકાય. સત્યનાં શરીર યા સ્વરૂપ પણ અનંત છે. એક સ્થિતિમાં જે સત્ય જણાય, એને પકડી રહીએ તો એનાથી પરનું સત્ય બાકી રહી જાય છે, અને અધૂરા કે એક જ બાજુના સત્યને વળગી રહેવાનું બન્યા ન કરે, એવું ન બને એટલા માટે પણ આપણે કશામાંયે આપણી સલામત સ્થિતિ રાખવાની નથી. તો જ આપણે એકમાંથી બીજામાં અને બીજામાંથી ત્રીજામાં જઈ શકીશું.

સલામતભરી સ્થિતિ ભોગવતાં ભોગવતાં એક પ્રકારનો જડ સંતોષ આપણને રહ્યા જ કરવાનો, પરિણામે સાહસ, હિંમત, બળ, જોશ, ઉત્સાહ એવું કશું પણ આપણામાં આવી નહિ શકે અને સાહસિકતાને તે ઉત્તેજ નહિ શકે. સલામતભરી સ્થિતિની મનોદશાને લીધે જ્યાં જેવા પડ્યા છીએ, ત્યાં જ તેવા ઠીક છીએ એમ માની લેવાને કે મનાવી લેવાને તે આપણને મથાવ્યા કરશે. પરિણામે નવી સ્થિતિમાં જવાને માટે તે આપણને ખંચકાવ્યા કરશે, માનસિક દુઃખોની પરંપરા ઠાલવશે. આવું ન થાય, થતું ન રહે-માટે સાધકે ક્યાંયે સલામત સ્થિતિ થવા ન દેવી. આથી જ કદાચ એમ કહેવાયું હશે કે 'સાધુ તો ચલતા ભલા.'

'ચાલતા'નો અર્થ સ્થૂળ ચાલવાનો ન કરતાં સતત વિકાસ સાધ્યા કરવો જોઈએ, એવો અર્થ કરવાનો છે. મથામણ સાધકના જીવન વિકાસાર્થે જરૂરી છે. મથામણ પોતાની અંદર જ માત્ર નહિ પણ બહારના સંયોગો સાથે પણ જરૂરી છે. કંઈક ને કંઈક નવું શીખવા માટે તે આપણને સાંપડેલી તક છે અને એમાં ભગવાનનો હેતુ સમજવો રહે.

સલામત સ્થિતિ એટલે સ્થિતિ ચૂસ્તતા, પરિણામે વિકાસની રૂકાવટ અને અંતે પતન. પ્રત્યેક સ્થિતિ

આપણી અપૂર્ણતાની સૂચક હોઈ, તેનું જીવંત સ્પષ્ટ ભાન આપણને રહે, તથા એક પ્રકારની દૈવી અસંતોષની પ્રચંડ જ્વાળા અંતરમાં સતત ભભૂકતી રહેવા સાથે ખૂબ ધીરજ પણ હોવી જોઈશે. આમ, વિકાસની અદ્યમ તીવ્ર સક્રિય ઝંખના અને અપાર ધીરજનો સુંદર મેળ સાધકે સાધવાનો રહે છે.

જીવનના પ્રત્યેક પાસાં (Phase)માં આપણે સલામતીની સ્થિતિ અનુભવવાનું રાખવાનું નથી. એ બધું જ ચલ છે-અચલ તો એક સનાતન પ્રભુ જ છે, એવું હંમેશાં લક્ષમાં રાખવું જોઈએ.

મન જ્યાં સલામતીની લાગણી ક્યાંયે કશામાંયે, રાખવાનું કરે કે અનુભવે, ત્યાં તુર્ત તેનો સામનો કરીને તેના મન:પ્રવાહને રોકવો ઘટે, નહિતર પ્રકૃતિનું ત્રિગુણાત્મક જોર આપણા ઉપર ચઢી બેસે છે.

સલામત સ્થિતિમાં તો સ્વભાવને પલટાવવાને ક્યાંયે અવકાશ રહેલો નથી. એટલું જ નહિ પણ ઊલટું તે સ્થિતિમાં પડ્યા રહેવાથી જૂનો સ્વભાવ વધારે દઢ થતો જાય છે.

'જીવન સંદેશ', બી. આ., પૃ. ૮૧



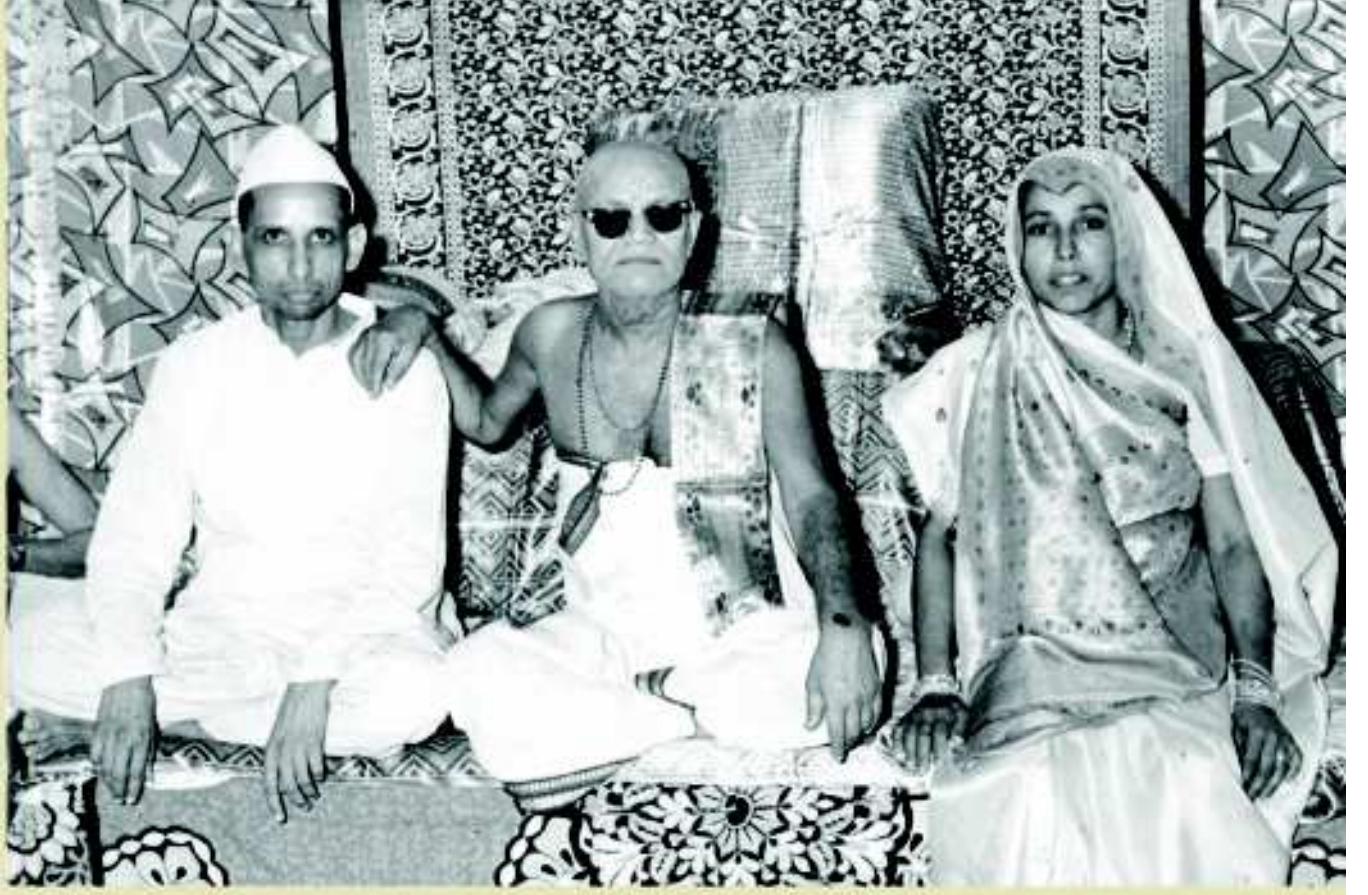
હરિ:ૐ સત્સંગ મંડળ, અમદાવાદ

સ્નેહમિલન સમારંભ, તા.૨૩-૨-૨૦૧૪

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ, અમદાવાદના હોલ ખાતે ઉપરોક્ત કાર્યક્રમ સુચારુ રીતે સંપન્ન થયો છે.

સ્વજનોના તેજસ્વી વિદ્યાર્થીઓને, જીવને જોખમે લુટારુઓનો સામનો કરનાર સાહસિકોને, લોભ-લાલચમાં પડ્યા વિના અનુકરણીય ઈમાનદારી દર્શાવનારાઓને, સુરત ખાતે જપયજ્ઞની જ્યોત પ્રજ્વલિત રાખનાર શ્રી જયંતીભાઈ જાની વગેરેને બિરદાવવામાં આવેલાં.

ડૉ. કૌશિક મહેતા અને ગઝલકાર શ્રી મિસ્કીન દ્વારા મનનીય ઉદ્બોધન થયેલ. વિગતે અહેવાલ આગામી અંકમાં પ્રકાશિત કરાશે. -સંપાદક



સદ્ગત શ્રી ઉમેદભાઈ ધનાભાઈ પટેલ અને શ્રીમતી કાંતાબહેન ઉમેદભાઈ પટેલના  
સુપુત્ર શ્રી કનુભાઈનાં લગ્ન (તા. ૧૫-૫-૧૯૭૦) પ્રસંગે  
આશિષ આપતી પૂજ્ય શ્રીમોટાની ઉપસ્થિતિ.



**HARIBHAV APRIL - 2014**

Regd. under RNI No. 65683/96 & Permitted to Post at AHD PSO  
on 10th of every month under Postal Reg. No. GAMC/1208 / 2012-2014  
issued by SSP AHD valid upto 31-12-2014  
Licence to Post without Perpayment of postage No. CPMG/GJ/91/2012-2014  
valid upto 30-6-2014



મળેલાં સ્વજનોએ હજી અમને  
હૃદયથી પૂરા ઓળખ્યા નથી.  
એ અમારું કમભાગ્ય નથી,  
પરંતુ જેમણે સંગ કરીને  
હૃદયથી સંગ કરી જાણ્યો નથી,  
તે તેમનું કમભાગ્ય છે.

- શ્રીમોટા

'જીવન મંડાણ', પાંચમી આ., પૃ. ૧૨૫

Printed and Published by **Prabhudas Jani**, on behalf of ' **HARIWANI TRUST**'

11, Dada Rokadnath Society, Ahmedabad - 380 007,

Printed at **Sahitya Mudranalaya Pvt. Ltd.** Ahmedabad - 380 022.

Phone : 079- 25469101/2

Published at Ahmedabad. Editor : **Prabhudas Jani.**

E-mail : [harivanitrust@yahoo.com](mailto:harivanitrust@yahoo.com)