

॥ हरिःॐ ॥

# जुवनपगराध

पूज्य श्रीमोटाना साधकोने पत्रो



पूज्य श्रीमोटा



॥ हरिःॐ ॥

# જીવનપગરણ

પૂજ્ય શ્રીમોટાના  
સાધકોને પત્રો

: સંપાદક :

શ્રી હેમંતકુમાર ગુણાભાઈ નીલકંઠ  
શ્રી નંદુભાઈ ભોગીલાલ શાહ



હરિ:ૐ આશ્રમ પ્રકાશન, સુરત

- ❑ પ્રકાશક : ટ્રસ્ટીમંડળ,  
હરિ:ઠું આશ્રમ, સ્થાપના વર્ષ ૧૯૫૬  
કુરુક્ષેત્ર મહાદેવના મંદિરની બાજુમાં,  
જહાંગીરપુરા, રાંદેર, સુરત-૩૯૫ ૦૦૫.  
ફોન : (૦૨૬૧) ૨૭૬૫૫૬૪/૨૭૭૧૦૪૬  
Email : hariommota1@gmail.com  
Website : www.hariommota.org

© હરિ:ઠું આશ્રમ, સુરત, નડિયાદ.

❑ આવૃત્તિ	વર્ષ	પ્રત	આવૃત્તિ	વર્ષ	પ્રત
પ્રથમ	૧૯૫૧	૧૨૫૦	ચોથી	૧૯૯૪	૧૦૦૦
બીજી	૧૯૭૪	૧૨૫૦	પાંચમી	૨૦૧૨	૨૦૦૦
ત્રીજી	૧૯૮૩	૧૦૦૦			

- ❑ પૃષ્ઠ : ૧૬ + ૨૦૫ = ૨૨૧
- ❑ કિંમત : રૂ. ૨૦/-
- ❑ પ્રાપ્તિસ્થાન : હરિ:ઠું આશ્રમ, સુરત-૩૯૫ ૦૦૫  
હરિ:ઠું આશ્રમ, નડિયાદ-૩૯૭ ૦૦૧
- ❑ મુદ્રણશુદ્ધિ : જયંતીભાઈ જાની, ફોન : (૦૭૯) ૨૬૬૧૨૭૨૮
- ❑ ડિઝાઈનર : મયૂર જાની, મો. : ૯૪૨૮૪૦૪૪૪૩
- ❑ ટાઈપસેટિંગ : અર્થ કોમ્પ્યુટર,  
૨૦૩, મૌર્ય કોમ્પ્લેક્સ, સી. યુ. શાહ કોલેજ સામે,  
ઈન્કમટેક્સ, અમદાવાદ-૧૪, મો. : ૯૩૨૭૦૩૬૪૧૪
- ❑ મુદ્રક : સાહિત્ય મુદ્રણાલય પ્રા. લિ.  
સિટી મિલ કંપાઉંડ, કાંકરિયા રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૨૨  
ફોન : (૦૭૯) ૨૫૪૬૯૧૦૧

॥ हरिःॐ ॥

## समर्पणांजलि

(पांयमी आवृत्ति)

पूज्य श्रीमोटाना ७४मा साक्षात्कारदिन-रामनवमी उत्सव  
ता. १-४-२०१२ना यजमान परिवारना वडीलो,  
सद्गत श्री लालयंदभाई वालाभाई सोनेरिया  
सद्गत श्रीमती वालीबाहेन लालयंदभाई सोनेरिया  
तथा

प्रो. यंपकलाल लालयंदभाई सोनेरिया

तथा तेमनां धर्मपत्नी

श्रीमती ज्याबाहेन यंपकलाल सोनेरियाना

समग्र परिवारने 'ज्वन पगरण'नी आ पांयमी

आवृत्तिनुं प्रकाशन प्रेमपूर्वक समर्पण करतां

अमो आनंदनी लागणी प्रगट करीअे छीअे.

ता. १-४-२०१२

रामनवमी

ट्रस्टीमंडण,

हरिःॐ आश्रम, सुरत.

॥ हरिःॐ ॥

श्री सीताराम उर्फ लक्ष्मीप्रसाद चंद्रलाल अमीन  
(अमदावाद)ने  
सप्रेम समर्पणांजलि  
(अनुष्टुप)

मण्या केवा ज ओयिंता न्यारा कोई निमित्तथी !  
यमत्कारतणी केवी वातो त्यारे थई हती ! १  
तेवी गूढ कशी शक्ति मारी पासे न कोई छे,  
हजारो हाथवाणानी शक्ति शी वर्तमान छे ! २  
केवो संबंध बंधाव्यो परस्परनी साथ ते  
-कृपा करी हृदे उंडो येतनात्मक अंतरे ! ३  
अेवा संबंधथी हैयां भैयायां छे नञ्जक जे,  
सेतु शो आपणी वर्ये संबंध ते थयेल छे. ४  
संबंध अप लाग्यो ते शा परमार्थ कर्ममां !  
उपयोगी थवा केवा सदा तत्पर साथमां ! ५  
यमत्कार कृपाथी ते भाणो प्रत्यक्ष शो तमे !  
'हरिनो भाव तो जगो' प्रार्थना अेवी दिल् छे. ६  
तमे जे सूहाय बक्षी छे प्रेमथी परमार्थमां,  
भिभारी शकुं आपी शुं ? होवा तत्परता छतां. ७  
तमारामां टकी रूहेवा आ स्मरणांजलि हृदे  
-धारी धारी समर्पुं छुं समर्पणांजलि पढे. ८  
हरिःॐ आश्रम, नडियाद -मोटा

ता. १५-१२-१९७३

॥ હરિ:ૐ ॥

## લેખકના બે બોલ

(પ્રથમ આવૃત્તિ)

આ લખાણમાંના 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 તથા 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 શકાવાની 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 મહત્વનો 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 જળ્યા 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 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. પ્રાર્થનાના 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. જગતનાં સર્વ ક્ષેત્રોનો વહેવાર પણ વિશ્વાસથી ચાલતો જણાયો છે. વેપારવણજ જેવા ક્ષેત્રનો મૂળ પાયો પણ વિશ્વાસ જ છે. જગતમાં જે તે કંઈ સઘળું વિશ્વાસથી ચાલે છે. જ્યાં વિશેષ ગરજ હોય છે ત્યાં **જીવને** 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



॥ हरिःॐ ॥

## प्रस्तावना

(प्रथम आवृत्ति)

‘ज्वन पगरण’ नामनुं नवुं पुस्तक आ प्रस्तावना साथे बडार पडे छे. आ पुस्तकना लेखकथी लभायेलां घण्ठां पुस्तको बडार पड्यां छे. छतां, तेमणे सदा अज्ञात रडेवानुं पसंद कर्तुं छे.\* जरी रीते लेखके आ दिशाभां-प्रकाशननी दिशाभां-सीधो प्रयत्न कर्तो नथी, परंतु मित्रो अने प्रशंसकोने लेखकनां लभेलां कागणो अने काव्यो वगेरे बहु उपयोगी अने बोधक जण्ठावाथी तेमने ऐकठां करी संपादन करेलां छे अने आज सुधी बडार पडेलां तमाम पुस्तको आ रीते संपादित थईने बडार पड्यां छे. आ पुस्तक पण्ण ऐ रीते लेखके मित्रो, प्रशंसको ईत्यादिने लभेला पत्रो वगेरेनुं संपादन छे.

आ पत्रोना अज्ञात रडेवा ईच्छता लेखक जेडे मारे घण्ठा नज्जकनो संबंध छे. वर्षो सुधी तेमणे मारा साथी तरीके काम कर्तुं छे अने नम्रता, कर्तव्यपरायणता ईत्यादिमां मारा करतां घण्ठी वधारे शक्ति डोवा छतां, तेमणे अज्ञात रडीने सायो साथ आपीने मने आगण करवामां सार्थकता मानेली अने उज्ज पण्ण तेमनो तेवी ज्ञतनो प्रयत्न यालु छे. आ ज रीते पोतानी जेडे संपर्कमां आवेलां अनेकोने उन्नतगामी करवाना तेमणे सङ्गण प्रयत्नो करेला छे, ते मारी ज्ञणमां छे.

आ पत्रोना लेखकना शांत, सरण ज्वनथी तेम ज बीज्जओमां उन्नत भावो ज्ञत्रत करवाना अने तेमने ज्वननी साथी दृष्टि आपवाना डेतुथी लभायेला आ ज्ञतना पत्रो पडेलां

\* आ पुस्तकनी प्रथम आवृत्तिना प्रकाशन वेणा पूज्य श्रीमोटा, लेखक तरीके नाम आपता न डता, अज्ञात रडेला.

કેટલાક બહાર પડી ચૂક્યા છે, અને હવે આ બીજા બહાર પડે છે. આશા છે, કે સતત જાગ્રત રહેવાના પ્રયત્ન કરનારને આ કાગળો દિશાસૂચન કરનારા થઈ પડશે.

આવાં પુસ્તકોને પ્રસ્તાવનાની જરૂર નથી હોતી એમ હું માનું છું, પરંતુ સંપાદકોએ લેખક પ્રત્યેની મારા ઋણની લાગણી પ્રગટ કરવાની આ તક આપી, તેને માટે તેમનો આભાર માનીને સંતોષ અનુભવું છું.

હરિજન આશ્રમ, સાબરમતી  
તા. ૨૬-૧-૧૯૫૧

- પરીક્ષિતલાલ મજમુદાર

॥ हरिःॐ ॥

## निवेदन

(पांयमी आवृत्ति)

पूज्य श्रीमोटाना जवनविकास अंगेना रोजिंदा जवनमां सरण, व्यवहारु अने सामान्यजनथी अमल थई शके अेवा पत्रोन्नो संग्रह अेटले 'जवन पगरण' पुस्तक. वर्ष १९८४ बाद घण्टा लांभा समय पछी आ पुस्तकनुं पुनर्मुद्रण थई रह्युं छे.

आ पुस्तकनी मुद्रणशुद्धिनुं कार्य श्री जयंतीभाई जनीअे पूरा सद्भावथी, भंतथी अने योक्साईपूर्वक कर्तुं छे, ते बढल अमो तेमना भूष भूष आभारी छीअे.

साहित्य मुद्रणालयना श्री श्रेयसभाई विष्णुप्रसाद पंड्याअे पूज्य श्रीमोटा प्रत्येना ભક્તિभावथी आ पुस्तकनुं मुद्रण करी आयुं छे. तेओश्रीना आवा अमूल्य अने उदारताभर्या सलयोगना कारणे ज पूज्य श्रीमोटानो अक्षरदेह घण्टी ओछी किंमते समाजयरणे मूकी शकीअे छीअे. श्री श्रेयसभाई पंड्यान्नो अमो भूष भूष आभार मानीअे छीअे.

आशा छे के अगाउनी आवृत्तिओनी जेम आ नवी आवृत्ति पण स्वजनोमां आवकार पामशे.

ता. १-४-२०१२

रामनवमी

ट्रस्टीमंडण,

हरिःॐ आश्रम, सुरत.

॥ હરિઃઐ ॥

## પ્રાર્થના

વિજયાદશમી, ૨૦૦૬-સને ૧૯૫૦

(એક વેપારી વડીલ સ્વજનને તેમના ૨૮ દિવસના મૌનએકાંતના ગાળામાં ચિંતવન-મનનમાં પ્રાર્થનાભાવે જાગેલી કવિતા-ઊર્મિ.)

### દોહરો

કથની મારી ઓ પ્રભુ ! સુણજો જગદાધાર,  
બહેરા થયે ન પાલવે, શું કહું વારંવાર ! ૧

ગર્ભવાસમાં જીવ હતો, બની બેઠો લાચાર,  
દીધો કોલ ઠગવાતણો, શું કહું વારંવાર ! ૨

કૃપા કરી છોડાવિયો, ફેરવિયું તત્કાળ,  
'હું અહીંયાં, તું ત્યાં રહ્યો', રડવું વારંવાર ! ૩

બાળપણે ખેલ્યો કૂદ્યો, નહિ ભક્તિ સંસ્કાર,  
સ્વચ્છંદે મહાલ્યો ઘણો, શું કહું વારંવાર ! ૪

સૂત, વિત, દારા દેખીને, મોહ્યો ખૂબ ગમાર,  
જુવાની દિન ચારની, શું કહું વારંવાર ! ૫

લક્ષ્મી પાછળ બહુ પડ્યો, ચૂકી લક્ષ્મી ભરથાર,  
પાછું વળી ના દેખિયું, શું કહું વારંવાર ! ૬

સંસારી સુખડાંતણો, નશો ચડ્યો અપાર,  
વિશ્વનાથ વીસરી ગયો, શું કહું વારંવાર ! ૭

સંસારી સુખ દેખીને, હૈયે હરખ ન માય,  
દુઃખમાં રોવા બેસતો, શું કહું વારંવાર ! ૮

યાળીસે પણ ભાન ના, પડી ન પચાસે ફાળ,  
 સાઠ થયાં પણ શઠ રહ્યો, શું કહું વારંવાર ! ૯  
 કામ, ક્રોધ, મદ, મોહ અને તૃષ્ણાનો નહિ પાર,  
 ઘડપણમાંય જુવાનીની, આશા રહી અપાર. ૧૦  
 મૃત્યુથી ડરતો નથી, (પણ) માથે જમનો ભાર,  
 છોડ્યા કોઈ જાણ્યા નથી, શું કહું વારંવાર ! ૧૧  
 ઘડપણથી શક્તિ ખૂટી, ધોળા થૈ ગયા વાળ,  
 લાચાર બીમારી આવી ને, શું કહું વારંવાર ! ૧૨  
 ભક્તજનો, ઘરનાં કહે, અસાર આ સંસાર,  
 પ્રભુભક્તિ વિણ સાથ ના, શું કહું વારંવાર ! ૧૩  
 સદ્ગુરુ મળ્યા, બુદ્ધિ મળી, પસ્તાયો હું અપાર,  
 અફળ અમૂલ ગઈ જિંદગી, શું કહું વારંવાર ! ૧૪  
 વિનતિ સુણજો હે પ્રભુ ! પામર અપરંપાર,  
 જ્ઞાનભાન મળે નહિ, શું કહું વારંવાર ! ૧૫  
 અપરાધી કંઈ જન્મનો, પાપતણો નહિ પાર,  
 નકટો નફ્ફટ લાજ વિણ, શું કહું વારંવાર ! ૧૬  
 લગની તુજ લાગે નહિ, મારું મન ચંડાળ,  
 શરણે તુજ આવે નહિ, શું કહું વારંવાર ! ૧૭  
 પથરો તુજ પાલવ પડ્યો, જડતાનો નહિ પાર,  
 ચેતન તુજ દેજો પ્રભુ ! વીનવું વારંવાર ! ૧૮  
 પતિત હું કંઈ જન્મનો, ને તું પતિતોદ્ધાર,  
 તારો, ડુબાડો, હે પ્રભુ વીનવું વારંવાર ! ૧૯

મુજ કૃત્યો જોશો નહિ, જોયે ન આવે પાર,  
 અખૂટ દયાથી તું ભર્યો, વીનવું વારંવાર. ૨૦  
 કરુણા જાયું કર્મની, હે કરુણાભંડાર !  
 કૃપા કરો આ રંક પર, વીનવું વારંવાર. ૨૧  
 મન, મૂરખ ને માંકડું, જંપે નહિ લગાર,  
 નાસાનાસ કરે બહુ, વીનવું વારંવાર. ૨૨  
 દયાદાન કીધાં નથી, તુજ પ્રીત્યે તલભાર,  
 અભિમાન લીધું ઘણું, વીનવું વારંવાર. ૨૩  
 મુજ સમ કો બેકદર ના, નગુણો હું હદપાર,  
 તુજ સમ કોઈ રહીમ ના, વીનવું વારંવાર. ૨૪  
 હું શોયું ‘હું બધું કરું’ અહંતાનો નહિ પાર,  
 કર્તા હર્તા છે પ્રભુ ! તું તેનું હથિયાર. ૨૫  
 હરિલીલા શેત્રંજમાં, પ્યાદું બનવું સાર,  
 હારે, જીતે સર્વ તું, તો તુજ બેડો પાર. ૨૬  
 મન, બુદ્ધિ બહુ વાપર્યાં, વલોવવા સંસાર.  
 પ્રારબ્ધ જેટલું સાંપડે, થાક્યો નહિ લગાર. ૨૭  
 મન, બુદ્ધિ ને ઈંદ્રિયો, તે સૌ સરજનહાર,  
 ઓળખવાનાં સાધનો, ભૂલી ગયો ગમાર. ૨૮  
 શરણું તારાં ચરણનું, દેજો દીનદયાળ !  
 ભક્તિ દેજો પ્રેમ ને, વીનવું વારંવાર. ૨૯  
 જ્યાં જોઉં ત્યાં તુજ વિના, હું છું નિરાધાર,  
 તું છે અંધની લાકડી, શું કહું વારંવાર. ૩૦  
 ભાવ, ભક્તિ, નિષ્ઠા, વળી, મુજને તુજ આધાર,  
 દેજો કરુણાળુ ! સદા, વીનવું વારંવાર. ૩૧

દયાસિંધુ તુજ નામ છે, દયાતણો ભંડાર,  
 અખૂટ વરસે તુજ દયા, પેખું વારંવાર. ૩૨  
 આસપાસ અંતરમહીં, વસી રહ્યા કિરતાર,  
 ચક્ષુ દેજો નીરખવા, વીનવું વારંવાર. ૩૩  
 ક્યારે તારી કૃપા થશે ? હે દીનબંધુ દયાળ !  
 અધીરાઈ વધતી જતી, પૂછું વારંવાર. ૩૪  
 નામસ્મરણ કરતો રહું, પણ કંઈ ના રસધાર,  
 શ્રદ્ધા આશા ના વધે, જપતાં વારંવાર. ૩૫  
 મસ્તી ચઢ્યે તુજ નામની, નિદ્રા, તંદ્રા, વિચાર,  
 ભાગે આળસને લઈ, થાક ન લાગે લગાર. ૩૬  
 ડૂબતો માણસ તરફડે, બચવા કરે પુકાર,  
 પોકારું પ્રભુ હૃદયથી, સાંભળજે તત્કાળ. ૩૭  
 આ કથની કંઈ જન્મની, સૃષ્ટિ સરજનહાર,  
 તુમ વિણ કોણ નભાવશે, વીનવું વારંવાર. ૩૮  
 સાચા સંતો તુજ રૂપે, વશે જગમોઝાર,  
 કૃપા હોય તો સાંપડે, સુણજો વારંવાર. ૩૯  
 એવા સંતો જાગતા, કરે જીવઉદ્ધાર,  
 સમર્પો શ્રદ્ધા સહિત, તો નહિ લાગે વાર. ૪૦  
 દેજો ભક્ત કુલે જનમ, હોય પવિત્ર અપાર,  
 શ્રદ્ધા, નિષ્ઠા હોય જ્યાં, વીનવું વારંવાર. ૪૧  
 ઉપર ભાખ્યું જે બધું, મારું નહિ લગાર,  
 વાંચ્યું, જાણ્યું, સાંભળ્યું, ગાયો તેનો સાર. ૪૨

\*

જીવનપગરણ



પૂજ્ય શ્રીમોટા



‘ઠું સર્વત્ર વિઘમાન ઠું.’

‘જીવનદર્શન’, ૧૧મી આ., પૃ. ૪૩૧

- શ્રીમોટા

॥ હરિ:ૐ ॥

પ્રેમકુંજ, ત્રિચિનાપલ્લી, ૧૯૪૫

પૂજ્ય બહેન,

### પ્રત્યેક પ્રસંગમાં હરિકૃપા

તમારો કાગળ મળ્યો છે. સારા કે માઠા ગણાતા પ્રત્યેક પ્રસંગમાં શ્રીભગવાનની કૃપા વરસી રહેલી જ હોય છે. આ કાંઈ માત્ર કલ્પનાની વાત નથી, પણ આ જીવનમાંથી અનુભવથી તારવેલી હકીકત છે. ૧૯૨૮ની સાલમાં પૂજ્ય શ્રી સરદારના હાથે બોદાલમાં હરિજન આશ્રમ ખુલ્લો મુકાવાનો હતો, તે પ્રસંગે નડિયાદથી મારી બા સાથે ત્યાં જવાનું બનેલું. સરદાર હોય એટલે પછી લોકનાં ટોળેટોળાં ઊમટે અને ધાંધલ અને ધમાલ તો હોય જને ! સવારમાં કેટલાક લોકો, અમારા ખેતરમાં રહેતો હશે એવા એક સાપને મારવા લાગેલા. તેમને તેમ કરતાં વારીને તે સાપને છોડાવેલો. તે દિવસે સારોય દિવસ ધમાલ, ધમાલ ને બસ ધમાલ જ રહ્યા કરી હતી. રાતે પણ ગિરદી એટલી અને શોરબકોર પણ તેવો જ. તેથી એકાંત, શાંત અને જરા નિરાંત મળી શકે એવા હેતુથી જરા આઘે, પાસેના ખેતરમાં, હું તો સૂતો હતો. તેવામાં પૂજ્ય શ્રી ઠક્કરબાપા મને આરામથી શાંત જગામાં સૂતેલો જોઈ પોતે પણ ત્યાં જ સૂવા આવ્યા અને તેમનું જોઈ શ્રી શ્રીકાંત શેઠ પણ પોતે ત્યાં સૂતા. હું વચમાં હતો. રાતે, મધરાતે, માથામાં એક એવો ભારે ઝાટકો થયો હોય અને મોટા ભારે વજન સાથેનું માથામાં મધ્યમાં વેગથી સોંસરું ઝાટકા સાથે કંઈક કશું થયું હોય એવું લાગ્યું અને ફટાક કરતાંને બેહું થઈ જવાયું,

અને સાથળે પણ કંઈક જરા લોહી તથા ડંખ જેવું લાગ્યું. બીજાઓ પણ સફાળા જાગી ઊઠ્યા અને લીમડો મીઠું વગેરે આપવા લાગ્યા. લીમડો અને તેનો રસ તો ઘણો લીધેલો એટલે અભ્યાસ હોવાથી તે કદાચ કડવો ના પણ લાગે એમ જણાવ્યું. પછી તો બેભાન થઈ જવાપણું અનુભવવાનું થવા લાગ્યું. તે વેળા પૂજ્ય ગાંધીજીનું એક વચન ઓચિંતું યાદ આવી ગયું. ‘જેને સાપ કરડ્યો હોય એને મારી મારીને પણ જાગતો રાખવો એમાં હિંસા નથી પણ શુદ્ધ અહિંસા છે.’ સાર આવો છે. તે યાદ આવતાં જ મન સાથે નક્કી કરી લીધું કે ગમે તેમ, જે થવાનું હોય તે ભલે થાઓ, પણ બેભાન તો થઈ નથી જ જવું, અને જોરશોરથી સ્મરણ કરવા લાગ્યો. સતત સ્મરણ ખૂબ મોટેથી લીધા કરતો. એક બાજુ સાપનું ઝેર બેભાન કરાવવાને મથે અને બીજી બાજુ જાગૃતિ રાખીને નામ લીધા કરી તેમ ના થઈ જવાય તે માટેની જોરદાર પ્રેરણા અંતરમાં અંતરથી થયા કરે. આમ, ગજગ્રાહ યુદ્ધ મચેલું. મૃત્યુનો અનુભવ જરૂર થયો અને નામસ્મરણ આપોઆપ એવા તો પ્રાણપૂર્વક અને વેગથી થયા કરેલું કે તે થયે જ જાય. મને બોદાલ ગામમાં સાપ ઉતરાવવા લઈ ગયા, ત્યાંથી આસોદર (તા. બોરસદ) પણ લઈ ગયા. તે પછી આણંદના મિશન દવાખાનામાં મને રાખ્યો હતો. આ યુદ્ધમાં નામસ્મરણ પ્રભુકૃપાથી એવું તો લેવાયા કરાયું કે તે પછી તે અખંડ રહ્યા કર્યું અને હૃદયસ્થ થયું. આ પહેલાં જતાંઆવતાં, ઊઠતાંબેસતાં, ખાતાંપીતાં અને સકળ કર્મ કરતાં કરતાં પણ નામસ્મરણનો અભ્યાસ પાડવાનો મહાવરો પાડવા ઈની કૃપાથી મથવાનું તો ચાલુ જ હતું, પણ તે અખંડ થતું ન હતું. આ ગાળામાં કેટલીય

વાર હાર ખાવાપણું બનેલું, પણ આ એક ધન્ય પ્રસંગ એવો બન્યો કે જેથી કરીને જે અતિ મુશ્કેલીથી સાધ્ય એવું સાધન સરળ અને સહજ બની શક્યું. તેમાંથી મને શ્રીભગવાનની પરમ કૃપાનો અનુભવ થયો. એની કૃપા જીવનના સારા કે માઠા બન્ને પ્રસંગોમાં તરવરતી જ હોય છે, કિંતુ આપણું મોં એની પરત્વેનું તેવી રીતનું અને હૃદયની તીવ્ર ભાવનાથી વળેલું હોતું નથી. તેથી કરીને જીવનના સારાનરસા બનાવોમાં તેની પરમ મંગલમય કૃપાનો અનુભવ માનવીને થતો નથી.

જીવનમાં સાંપડતા પ્રત્યેક પ્રસંગમાં શ્રીભગવાનની કૃપા આપણું વલણ ઊર્ધ્વગામી કરાવવાને આપણને પ્રેરાવતી હોય છે. જો આપણને જીવનવિકાસ પરત્વે જીવતું ભાન જાગી ગયેલું હોય છે, તો તે માઠો પ્રસંગ તે માત્ર માઠો પ્રસંગ જ નથી, પણ જીવને ચેતાવવાને કાજેનો શ્રીભગવાનની કૃપાનો હાથ છે, એવો અનુભવ જ્યારે જીવને પ્રત્યક્ષ થાય છે ત્યારે જ માથે સમર્થ ગર્જે છે એમ એને શ્રદ્ધાથી લાગે છે, અને એના કાજેનો જ્ઞાનપૂર્વક વિશ્વાસ એનામાં ઊગી જતો હોય છે. તે પછી જે તે બધા પ્રસંગોમાં એવા જીવને નિરાંત રહ્યા કરે છે. માટે, સ્થૂળ રીતે જણાતા માઠા પ્રસંગમાં આપણી દૃષ્ટિ વધારે એના અંતરમાં જતી અને થતી એની કૃપાથી આપણે અનુભવતાં રહીએ તો માઠો પ્રસંગ તે માત્ર માઠો પ્રસંગ નથી, પણ જીવનને તરાવવાનો તે મહામૂલો પ્રસંગ અને લહાવો છે એમ લાગતાં જીવનમાં જે જોમ, ઉત્સાહ, આનંદ, અદમ્ય આવેગ, પ્રેરણા આદિ પ્રગટે છે, તેને તો તેવા પ્રસંગનો તેવી રીતનો જે અનુભવી હોય તે જ સમજી શકે.

પ્રિય ભાઈ,

## ભગવાનની અણપ્રીછી મદદ

જે કોઈ સત્પંથે પ્રયાણ શરૂ કરે છે, તેને ભગવાન આપોઆપ જાણે કે હાજરાહજૂર પોતે તેવી રીતે મદદ કરે છે જ, પણ શરૂઆતમાં તેવા પ્રવાસીને તેની સમજણ હોતી નથી.

## નિમિત્તરૂપ થવાથી ‘હુંપણું’ છૂટે

શ્રીભગવાન હાજરાહજૂર છે અને આપણને દોરે છે, એવી દૃષ્ટિ ખુલ્લી રાખીને એના પર ભરોંસો, શ્રદ્ધા રાખીને જે કંઈ આપણે કરીએ, તે એને જ નિમિત્તે કરીએ છીએ એવો ભાવ આપણે રાખ્યા જઈશું તો આપણામાં ‘હુંપણું’ રહેવા સંભવ રહેશે નહિ અને આપણું કામ તેથી સોગણું ટીપી ઊઠશે.

## પોતે જ પોતાનો ગુરુ

પ્રત્યેક માણસ પોતે પોતાની મેળે જ પોતાનું માર્ગસૂચન કરી લેતો હોય છે. જે શોધે છે તેને મળે છે જ, પણ એ શોધવાની પાછળ તમન્ના-લગની લાગેલી હોવી જોઈએ. જો કોઈ પણ કંઈ મદદ કરી શકતું હોય, તો તે લગની લગાડવામાં બાકી તો દરેકમાં એ મહાપ્રભુનું તત્ત્વ વસેલું જ છેને ?

## વ્યક્તિની અંદરના પ્રભુભાવને પૂજો

જ્યાં જ્યાં કોઈ વ્યક્તિમાં વ્યક્ત થયેલા સદ્વર્તન કે સદ્ગુણને લીધે આપણને એના પરત્વે સદ્ભાવ ઊપજે, ત્યારે ત્યારે એ પ્રેમભાવના, સદ્ભાવ એના પ્રત્યેનો નથી પણ એનામાં જે ભગવાનનું સ્વરૂપ થોડેઘણે અંશે વ્યક્ત થયેલું છે, તેના

પરત્વે છે, એમ આપણા મનમાં-દિલમાં-ભાવના રાખ્યા કરવાના વિષયમાં કેળવવાનું છે. કોઈ પણ જાતના સારા ભાવો જ્યાં જ્યાં એવી રીતે વ્યક્ત થયાનો આપણને અનુભવ થાય, ત્યાં ત્યાં આપણામાં જે જે ભાવ સ્ફુરે તે તે ભાવ એ પરમાત્મ-ભાવના આવિર્ભાવ-વ્યક્તત્વ-પ્રગટ થવાપણા પરત્વે છે એમ આપણે સમજવાનું છે. અને એ રીતે અભ્યાસ થતાં ભગવાનના ભાવની પ્રત્યક્ષ ઝાંખી આપણને નરી આંખે થતી જશે અને એમ આપણી દષ્ટિ કેળવાતાં કેળવાતાં આપણને એમાં રસ જામતો જશે.

### વ્યક્તિપૂજામાંથી બચો

આ વૃત્તિ કેળવવામાં બીજા પણ ફાયદા છે. એક તો જે વ્યક્તિને આપણે આપણો ભાવ વ્યક્ત કરીશું, તેમાં આપણી એવી વૃત્તિને લીધે એનું ‘હુંપણું’ નહિ વધે, એનામાં પણ આપણા એવા ભાવને લીધે નમ્રતા રહેશે અને આપણામાં કદી પણ વ્યક્તિપૂજા નહિ આવી જાય. ગમે તેવા મહાપુરુષના તેજમાં અંજાવાપણું નહિ રહે, કારણ કે એ તેજનો ભાવ પણ એ મહા સૂર્યનારાયણના અંશ રૂપે જ આપણને લાગશે.

### ભાવના વર્તુળ બહોળું તેમ સારું

સર્વ કોઈને ભગવાનના નામના પ્રભાવની અસર થાય અને તેમાંથી મળતો આનંદ અનુભવે એવી મારી તો અભિલાષા છે જ. એ માર્ગનું આપણું ભાવના વર્તુળ જેટલું બહોળું કરી શકીએ એટલું ઓછું છે. આથી, આપણને એકબીજાને હુંફ અને મદદ તથા પ્રેરણા મળ્યા જ કરે છે. એટલે તમે એ બાજુ તમારું મન વાળવા પ્રયત્ન કરો છો, તે આનંદની વાત છે.

આપણે સાચા હૃદયથી અને જિજ્ઞાસાથી એના તરફ આકર્ષાઈએ અથવા એના તરફ જવાનું મન કરીએ, તો એ તો હાજરાહજૂર બેઠો જ છે, પણ આપણે પૂરતાં હાજરાહજૂર થતાં નથી એ જ કમનસીબી છે. બાકી, એનું નામ તો શરણાગતવત્સલ છે, તે કંઈ અમસ્તું નથી. જે શરણે જાય છે તેને અત્યંત હર્ષથી, પ્રેમથી પોતે ભેટે છે.

### કશું આ માર્ગમાં બંધનકારક નથી

સંસાર, પત્ની, પૈસોટકો એવું કશું આ માર્ગમાં બંધનરૂપ નથી. માત્ર એ પ્રત્યેક પ્રતિ આપણે આપણો દષ્ટિકોણ બદલી લેવાનો રહેશે અને એ કંઈ મુશ્કેલ નથી. જ્યાં બળવત્તર ઈચ્છા ઉદ્ભવે છે અને એ બાબતનો ભારે પુરુષાર્થ એ પાછળ થાય છે, ત્યાં વિઘ્નો હોય છે તે પણ ઊલટાં બળ આપનારાં નીવડે છે. જોકે તેઓ તેમનો ભાગ ભજવે છે, પણ આપણે જાગૃત રહેતાં હોવાથી તેઓ આપણી આંખમાં ધૂળ નાખી શકતાં નથી.

### ભગવાન જ દોરનાર

મારામાં કોઈને દોરવાની ઈચ્છા કે શક્તિ નથી, આ બુદ્ધિવાદના જમાનામાં તે અઘરું છે. સંપૂર્ણ શરણભાવ કોઈનો હોય એવું કલ્પી લેવું એ મૂર્ખાઈ જ ગણાય, પણ મારાથી શક્ય હશે એટલો બધો ભાવ હું તમારી પરત્વે એની કૃપાથી રાખીશ, કારણ કે એમાં તો મને જ ફાયદો છે. વપરાતું વધે છે, એ તો વેપારી સમજી શકશે. એટલે મને જે કંઈ આવડતું હશે અને જે ભગવાન સુઝાડશે તે તમને કહ્યા કરીશ.

### દિલની દાનત તપાસો

આપણે ભગવાનનાં ચરણોમાં માથું મૂકતાં પહેલાં દિલની

દાનત જોઈ લેવી જોઈએ. આપણે સોએ સો ટકા મનને ઓળખતાં થઈ જવાનો પ્રયત્ન કર્યા કરવો જોઈએ. અને જે કાંઈ થાય તે જણાવ્યા કરવું જોઈએ. કશુંયે છૂપું ના રખાય.

### સાધના કર્મમાર્ગે પણ થાય

ઉપરનું ધ્યેય જો દિલમાં મુખ્યપણે રાખવાનું મન હોય તો જે રીતની હાલ લોકસેવા ગણાય છે તેવા ક્ષેત્રમાં સંપૂર્ણ દિલ તમે નહિ રાખી શકો. લોકસેવાનાં રચનાત્મક કાર્યોને તો એવાં માણસોની જરૂર છે, કે જે પોતાની પળેપળ અને સમગ્ર ચિંતવનશક્તિ પોતાનાં કામ પાછળ અને કામમાં જ ખર્ચનારાં હોય, અને એવાં જે હોય તે જ પોતાનાં કામને વેગ આપી શકે. જો કામનો સતત પળેપળ વિચાર કર્યા કરો અને એની પ્રગતિમાં તમારી ચિંતવનશક્તિ ખર્ચ્યા કરો, અને તે પણ પ્રભુનું કામ છે એમ ગણીને નિષ્કામભાવે કરવાનું રાખો તોપણ પ્રભુભાવના જાગૃત તો થશે જ. કર્મમાર્ગે પણ ભગવાનનો ભાવ મળી શકે છે અને એમાં પોતાની સાથે બીજાનું પણ કલ્યાણ સાધી શકાય. વળી, જો નિઃસ્પૃહ રહીને-તેમ છતાં તે બધાં સાથે રસ લઈને-નિષ્કામભાવે પ્રભુપ્રીત્યર્થે બધાં કામ ઉકેલવાનું રાખો તો તે સોનામાં સુગંધ ભળ્યા જેવું થયું ગણાય.

### માનવી જીવનનું શ્રેષ્ઠ ધ્યેય

આપણા જીવનનું-મનુષ્યમાત્રના જીવનનું-ધ્યેય શ્રીભગવાનના ભાવનો અનુભવ કરી એનામય બની જઈને એના યંત્ર બની જવું અને પછીથી એ જેમ ચલાવે તેમ ચાલવું, અને એમ પાછું અનુભવ્યા કરવું (હૃદયથી) એ જ (ધ્યેય) હોવું જોઈએ એમ મને પોતાને તો લાગે છે. દરેક જણે પોતાનું



જીવનધ્યેય નક્કી કરી લેવું ઘટે. અને નક્કી કર્યા પછી આપણી સર્વ શક્તિ તેની પાછળ ખરચી દેવાની રહે છે. સતત પુરુષાર્થ, એ જ લઢણ, એ જ રટણ, એ જ સર્વસ્વ, એવી ધૂન પેદા કરવાની રહે છે. એટલે તમારી વૃત્તિ કે પ્રકૃતિ પ્રમાણે ક્યો માર્ગ તમને ગમશે તે તમારે નક્કી કરી લેવાનું રહે છે. જો કર્મમાર્ગ દ્વારા તમને રુચતું હોય તો ઉપર કહ્યું તે પ્રમાણે કરવાનું રાખો, જોકે કર્મમાર્ગનો હાલ લોક જે અર્થ કરે છે તેવો તે ક્ષુલ્લક નથી. ભાવ-ના મૂળ પાયા પરથી જે કર્મ યજ્ઞભાવે થયા કરે એને કર્મમાર્ગ કહેવાય.

### પ્રભુનો પંથ ‘ધર્મ’થી પર છે

તમે જૈન ધર્મ પાળો છે કે વૈષ્ણવ ? જો જૈન પંથ હોય તો એ ધર્મની પરંપરાની મને કશી ખબર નથી. પોતે જે વાતાવરણની અસરમાં જન્મ્યા હોઈએ એનો લાભ પણ આપણને મળ્યા કરે છે, તેમ એની છાયા પણ આપણા ઉપર હોય જ છે. આથી, અમુક જ ધર્મના આચારવિચારમાં કંઈ સૂચના કરી શકીશ નહિ.

હમણાં ત્રાટક-બાટક કરશો નહિ. ગમે તેમ ત્રાટક થાય નહિ. આથી, નુકસાન થવાનો સંભવ છે.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૧૮-૧૨-૧૯૩૯

પ્રિય ભાઈ,

### ભગવાન તો સાદ પાડ્યા જ કરે છે

આપણાં કેટલાંક ભજનોમાં ગમે તે લખ્યું હોય-તે વખતનો તે ભક્તનો ભાવ તથા તેની ભૂમિકા આપણે જાણતાં નથી એ લક્ષમાં રહેવું ઘટે. મને તો લાગે છે, કે પ્રત્યેક માણસમાં પ્રભુ

પાસે જવાની શક્તિ છે એટલું જ નહિ, પણ ભગવાન તો સદાય સાદ પાડે છે, આપણે માનવી જ એની પાસે જતાં નથી, એનો સાદ સાંભળતાં નથી. અને કેટલીક વાર આવેગ કે આવેશમાં લાગણીના માત્ર ઊભરાથી માની બેસીએ છીએ કે ભગવાન આપણને સાંભળતો કે સંભાળતો નથી. ભગવાને તમને સુંદર સગવડો આપેલી છે. એની આપેલી કૃપાનો ઉપયોગ કરવાનું હવે તમારે જોવાનું છે.

સૌથી વિશેષ તો એ ગમ્યું છે, કે તમોને આ માર્ગમાં પ્રવેશવાની જિજ્ઞાસા થઈ છે. માનવીમાત્રના જીવનમાં એવી એક પળ આવે છે, કે જ્યારે એને એવી ઊર્મિ સ્ફુરે છે, પણ પોતે એને આવરી નાખે છે અને એને ઉત્તેજન આપતો નથી. જે આપણે નથી તે થવામાં અડચણ કે હરકત થાય તે સમજી શકાય એવું છે, પણ જે છીએ જ તે થવામાં તે વળી મુશ્કેલી શી ? કોપરું ખાવાને માટે માત્ર ઉપલી છાલ ઉખેડી નાખવાને થોડી મહેનત પડે એટલું જ, અને એના પ્રેમના આકર્ષણની તો વાત જ ઓર છે.

### તમન્ના જ મુખ્ય છે

એની તમન્ના એક વખત જાગી તો પછી એને મેળવ્યા વિના આપણને એ ઝંપવા જ નહિ દે. જોકે આપણા સર્વ કંઈનો તે ભોગ માગી લે છે, એ વાત નોખી છે, પરંતુ મનહૃદયમાં એવી તમન્ના પ્રગટતાં તે અઘરું નથી. ખરી વાત તો એ છે, કે એવી ધગધગતી તમન્ના પ્રગટતાં આપણે આપણો ભોગ આપી દઈએ છીએ તોપણ આપણને તેનો ખ્યાલ સરખો રહેતો નથી. એવી ધૂનની લહેજત તો ધૂની જ સમજે.

મનહૃદય હંમેશાં ખાલી રાખ્યા કરવાં. કંઈ કશું ઘોળાવા ના દેવું. જે કંઈ ઊપજે કે થાય તે વિવેકથી કહી નાખવું. કોઈના વિશે કંઈ વિચારો આવે તો તેની યોગ્યતામાં એના દિલને રંજ ના લાગે એવી રીતે જણાવી દેવા.

હરિ:ૐ નડિયાદ, તા. ૩-૧-૧૯૪૦

પ્રિય સૌ. બહેન,

### સ્ત્રીઓનું મહત્વ

તમારા લોકોના સાથ વિના અમારાથી કશું કંઈ બનવાનું નથી. જીવનમાં બહેનોનાં આશીર્વાદ અને શુભેચ્છા વિના અમારામાં શ્રદ્ધા, વિશ્વાસ, પ્રેમ, જોમ, સાહસ, હિંમત પ્રગટવાનાં નથી. બધાંયે સારાં કામમાં તો પૂરી મદદ અને ઉત્સાહ તમે અમને આપશો જ. માનવીજાતના વિકાસનો સંપૂર્ણ આધાર બહેનો ઉપર છે. બહેનોમાં જેટલો ધાર્મિકતાનો ભાવ છે તેટલો પુરુષોમાં નથી. બહેનોમાં હૃદયની જે સમગ્રપણે શુદ્ધ લાગણી છે, તે અમો ક્યાંથી લાવીએ ? બહેનોમાં જે ત્યાગની ભાવના છે, તેમનામાં જે સહન કરવાની અખૂટ શક્તિ છે, તે અમારા લોકોમાં (પુરુષોમાં) તેટલા પ્રમાણમાં નથી. એટલે તો તમે લોકો શક્તિનો અવતાર છો. પ્રભુના માર્ગમાં કોઈ કોઈનાથી નોખા નથી. એ માર્ગના ભાવની વાત તો જુદી છે, એમાં જે રંગ છે, જે મહોબત છે, જે મોજ છે, જે લહેજત છે અને જે અપૂર્વ આનંદ છે, તે તો તમે અનુભવો તો જણાય.

### કૃતજ્ઞતાના ભાવથી ભજો

જો વહેવારમાં આપણા ઉપર કોઈક થોડોક પણ ભાવ બતાવે છે, તો આપણે એનો ઉપકાર કદી ભૂલતાં નથી, અને

ભગવાને તો તમને કેટલી બધી સુખ સગવડો આપી છે ? કેટલી બધી સરળતા બક્ષી છે ? તો એનો આભાર તો આપણે માનવો જોઈએને ? ભગવાનનો પ્રેમ આપણા ઉપર કેટકેટલો વરસે છે, એ જોવાની અને અનુભવવાની પ્રભુ આપણને આંખો અને હૃદય આપો એટલી જ પ્રાર્થના.

હરિ: ૐ સાબરમતી, તા. ૬-૧-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

### જિજ્ઞાસા સાથે વિવેકની જરૂર

શીખ તો શી આપી શકું ? જાણવાને માટે આતુર થયેલું હૃદય એના તલપાપડપણાને લીધે આપમેળે જ જે તે ગ્રહણ કરે છે. એવી ગ્રહણ કરવાની ભૂમિકા જીવમાં જ્યારે જાગે છે ત્યારે સત અસત વિવેકશક્તિ રાખવાની ઘણી ઘણી જરૂર રહે છે. જેમ ચાળણીમાંથી લોટ ચળાઈને બહાર નીકળે છે અને થૂલું અંદરનું અંદર રહી જાય છે, તેમ જે ગ્રહવા યોગ્ય હોય તે જ ગ્રહણ થઈ શકે અને બાકીનાનો કંઈ પણ ખ્યાલ ના રહે એવી જીવતીજાગતી વૃત્તિ આપણી રહ્યા કરે એ ઘણું જરૂરનું છે.

### જીવનના ધ્યેય પાછળ મંડો

એક વખત આપણે આપણો જીવનનો માર્ગ નક્કી કરી લેવો જોઈએ. જીવનના મર્મ અને અર્થ શા માટે છે તે હૃદયથી હૃદયના વલોવણથી-મનોમંથનથી-એક વખત નક્કી કરી લેવું જોઈશે અને એક વખત તે પ્રમાણે નક્કી થઈ જતાં પછીથી તે પ્રમાણેનાં આપણાં ભાવ, વર્તન અને પુરુષાર્થ રહેવાં ઘટે.

સ્વજનની વાતો કોઈ પાસેથી સાંભળીએ છીએ ત્યારે રસ પણ પડે છે અને વધારે નજીક આવતા થઈએ છીએ.

## પુરુષાર્થ ક્યાં સુધી

આપણા પ્રત્યેક કર્મમાં મનહૃદયથી કરીને ભગવાનના આશયની ઝાંખી થયા કરે છે એવી અંતર્દૃષ્ટિ આપણી ખીલી ઊઠે અને હૃદયમાં એવી સમજણ ઊગી નીકળે ત્યાં સુધી જીવનમાં આપણે પ્રમાણિકપણે પ્રેમભક્તિભાવે ગડમથલ કર્યા કરવાની રહે છે. એવી ગડમથલ સતત ચાલ્યા કરે એટલી જ માત્ર આપણે જાગૃતિ રાખીને પળેપળ (નામસ્મરણ) ચલાવવાનું છે. એ બાબતની ધગધગતી તમન્ના હૃદયમાં સતત જળ્યા કરે તો જ ઉપલો પુરુષાર્થ સહજપણે થયા કરે. શ્રીભગવાનની કૃપાથી આ બાબતની જે ઊર્મિ પ્રગટી છે એને મરી જવા ના દેશો એટલી વિનંતી છે.

## સૌની શુભ લાગણી મદદ કરે છે

આપણા માર્ગમાં સહુ કોઈની શુભ લાગણી અને આપણા પરત્વેની સહાનુભૂતિ અને પ્રેમભાવના ઘણી ઘણી મદદકર્તા હોય છે અને જીવનમાં પ્રોત્સાહન આપનારી નીવડે છે. આપણા આગળપાછળનાંની ભાવના જો આપણા પરત્વે યોગ્ય કારણસર સંકોચવાળી રહે, તો તે અડચણકર્તા પણ થઈ પડે.

ભગવાને ધાર્યું હશે ત્યારે જ મળાવાનું છે. અને ભાવ ના ક્ષેત્રમાં સમય અને સ્થળનું અંતર રહેલું નથી.

## પ્રેમભાવની મદદ

માનવીના હૃદયનો પ્રેમ પ્રભુના પ્રેમની ગરજ સારી શકે, તો માનવી એ માનવી નથી પણ ચેતન છે. કોઈનો પણ સંબંધ જમાવવાનો પ્રસંગ આવે, તો તે હૃદયથી એવો જમાવવો કે જેથી પરસ્પરને આનંદપ્રદ અને પ્રેરણાત્મક નીવડે. એટલે

આપણને જે કોઈ જીવનપથમાં મળે તેને હૃદયના ઊંડાણભર્યા ભાવથી પ્રેમ કરવો. આથી, આપણું દિલ વધારે સરળ, પ્રમાણિક, શુદ્ધ અને શ્રીભગવાનના ભાવને પ્રીછતું અને અનુભવતું થશે. જેટલાં જેટલાંનો, બની શકે તેટલાંનો, ખૂબ વેગપૂર્વકનો પ્રેમભાવ અને હેતુ વિનાની લાગણી આપણા પરત્વે જામ્યા કરે, તો તે જીવનમાં વેગ, હૂંફ, જોશ, હિંમત, સહાનુભૂતિ, સાથ, ધીરજ, ઉલ્લાસ, ઉત્સાહ વગેરે ગુણો પ્રેર્યા કરે છે-જેમ ગાડાનાં પૈડાંમાં દિવેલની વાટ મૂકવાથી એના ચાલવામાં સરળપણું પ્રગટે છે તેમ.

### પ્રભુલીલા પ્રેમ દ્વારા અનુભવો

દુઃખમાં જણાતા આડા અને અવળા પ્રસંગમાં પણ શ્રીભગવાન આપણને કંઈ ને કંઈ અનુભવ કરાવ્યે જ જાય છે. માત્ર આપણે આપણાં મનહૃદય એના પરત્વે સતત જાગૃત અને ખુલ્લાં રાખ્યાં કરવાનાં છે. જગતમાં જ્યાં ત્યાંથી એના પ્રેમના અનુભવની રસલહાણ લેવાની કળા જો આપણે શીખી લઈ શકીએ, તો એની સમગ્ર અને સરળ લીલાશક્તિની આપણને કંઈક સમજ પડે ખરી.

હરિ:ૐ સાબરમતી, તા. ૧૩-૧-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

### પહેલાં તો ધ્યેય નક્કી કરો

તમે હમણાં જે જપયજ્ઞ શરૂ કર્યો છે, તે જો હમણાં માંડી વાળી શકો તો તેમ કરવા મારી તમને ભલામણ છે, કારણ કે હમણાં તો બને તેટલો બધો સમય જાગ્રત રહીને મનની ગતિને ઓળખવાનો પ્રયત્ન કર્યા કરો તથા હવે પછીના જીવનનાં

વલણ અને ધ્યેય બાબતની ચોખવટ દિલ સાથે કરતા રહો. તે જ બાબતનું સતત ચિંતવન કર્યા કરો અને મન સાથે તે બાબતની બરાબર પૂરી સમજૂતી કરી લો. એમાં જે કંઈ શંકા ઊઠે એનું પણ પ્રેમભાવથી સમાધાન કરી લો. જીવનનાં અર્થ અને રહસ્ય શેમાં રહેલાં છે, એ બધું ચોક્કસપણે સમજી લેવાનું રાખો. આપણે તો વેપારી રહ્યા એટલે એકદમ કશામાં પડીએ નહિ, બધી બાજુથી વિચાર કરી કરીને, લાભ-ગેરલાભ, જય-પરાજય (જોકે આમાં ગેરલાભ કે પરાજય જેવું છે જ નહિ) વિચારી આપણે પગલું ભરવાનું રાખીએ. જપ કરવા માંડશો તો ઉપલું વિચારવા માટેની જે તટસ્થ ભૂમિકા જોઈએ તે નહિ રહી શકે. એટલે મારી તો હૃદયની ઈચ્છા છે, કે હમણાં તમે જીવનના ધ્યેય વિશે જ ચિંતવનમાં રહ્યા કરો અને એના વિચારોનું જ મંથન મનમાં કર્યા કરો. એને જ ઘૂંટ્યા કરો અને મનમાં થતા, ઊઠતા, બધા વેગોને નિહાળ્યા કરો અને એમ જોવાતાં જોવાતાં જે નીરખાય એનું ઊંડું પૃથક્કરણ કર્યા કરો અને એમાંથી પછી સાર કાઢવાનું હાલ તો શીખવાનું છે.

### મન તો છેતરે છે

મન આપણને પોતાની ઉપરના થર-પોપડા ઉકેલવા દેતું નથી. મનની ઉપરવટ થઈને એના અનેક પ્રકારના પોપડા ઉકેલીને આપણે એના સ્વરૂપને ઓળખવાનું રહે છે. એમાં તો એવી ગડભાંજો હોય છે, કે એ તો પ્રત્યક્ષ અનુભવશો ત્યારે જ સમજણ પડવાની છે. જો કોઈ કહે કે ‘એમાં તો કશી ગડભાંજો નથી અને મથામણો પણ નથી’ તો એટલું કહેવાનું છે, કે ‘એણે એ જાતનો કરવો જોઈતો યોગ્ય પુરુષાર્થ અને એ

બાજુનું યોગ્ય ચિંતવન ખંતપૂર્વક કર્યા નથી.’ બાકી, મનહૃદયની વલોવણની ક્રિયામાં કશુંક ને કશુંક તો ઉપર તરી આવવું જ જોઈએ. અને તે આપણે સતત જાગ્રત રહીને જે જે પ્રતિકૂળ હોય એને શ્રીપ્રભુનાં ચરણકમળે સમર્પણ કરી દઈએ, અને જે જે સાચું હોય એટલે કે જીવનને રચનાત્મક કામમાં પ્રેરે એવું હોય એનો સાધનામાં ઉપયોગ કરી, તે પણ એને જ સમર્પણ કરીને આપણે તો ખાલી ને ખાલી જ રહ્યા કરવાનું છે.

### શરૂઆત પછીનાં વિઘ્નો

પ્રત્યેક માનવીના દિલમાં જીવનવિકાસ કાજેની પ્રેરણા પ્રગટે છે, પરંતુ એવી દૈવી તકનો લાભ લઈ લેવાનું દરેકને સૂઝી જતું નથી. સંસ્કારના બળ વડે કહો, પ્રભુકૃપાના બળ વડે કહો કે તમન્નાની ભાવનાને લીધે થતા રહેતા પુરુષાર્થને કારણે કહો, જ્યારે જીવનના ધ્યેયમાં સ્થિર થવાય છે, ત્યારે પણ સાથે સાથે જે પ્રત્યાઘાતી બળો આપણામાં કામ કરી રહ્યા હોય છે, એ બાબતની પૂરી સમજણ આપણને પડી ના હોવાથી આપણને મંદતા આવી જવા સંભવ રહે છે. વળી, બૌદ્ધિક રીતે જીવનનો નિર્ણય કરવો તે એક વાત છે અને હૃદયથી તે વાત સમજીને તેને જીવનમાં અમલમાં મૂકવી તે વળી જુદી વાત છે.

### મનને ચકાસો

એટલે મનને ચારેબાજુનું પૂરું ચકાસ્યા વિના આ જ ધ્યેય છે એમ નક્કી કરી ના નાખવું. એમાં દરેક રીતે એના બન્ને બાજુના તરફેણ અને વિરુદ્ધ બન્ને પક્ષના વિચાર કરી લેવા ઘટે, માત્ર વિચાર જ નહિ પરંતુ રાત દિવસના ઉજાગરા કરી



તે બાબતનું વધારે ચિંતવન કર્યા કરવાની તથા તે બાબતમાં મનનું ઊંડામાં ઊંડું પૃથક્કરણ કરવાની જરૂર છે. મનના થરોને ઉકેલવાની અને સમજવાની જરૂર છે. મનના વલણનો ઝોક કઈ બાજુ વળ્યા કરે છે, એ પણ જોયા કરવાનું છે. હમણાં આપણને એમ લાગ્યા કરશે કે ‘હા, આ જ ધ્યેય સાચું છે અને ખરું છે’ પણ પછીથી તો મનના બળવાની તોબા તો માત્ર તેવો અનુભવી જ જાણી શકે છે. એટલે તમે કોઈ રીતે ઉતાવળા ના થાઓ. હમણાં બીજું બધું છોડીને જીવનની બાબતમાં અત્યંત પ્રેમભાવે બધું વિચાર્યા કરો અને એનું ચિંતવન થવા દો.

હરિ:ૐ સાબરમતી, તા. ૨૭-૧-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

### સાધનામાં સાવધતાની જરૂર

આધ્યાત્મિક જીવન પરત્વેની જિજ્ઞાસા જીવનમાં ઉત્પન્ન થતાં એક પ્રકારનું ચેતન અને સાથે સાથે જાગૃતિ પણ પ્રગટે છે જ. એથી કરીને અસાધારણ અનેરી આશા બંધાય છે અને એ કારણને લીધે જીવનમાં જાગતી શક્તિનો ઉપયોગ અમુક ચોક્કસ માર્ગ દ્વારા જ કરી શકવાની સમજ આપણને પડેલી ના હોવાથી એમાં અવ્યવસ્થા જાગે છે, એ અવ્યવસ્થાને લીધે આશાનો અંકુર ફૂટતો ફૂટતો અટકી પણ જાય છે. એટલા માટે જ જીવનના માર્ગનું ધ્યેય નિશ્ચિત ના થાય, એ માર્ગની પથદીપિકા હૃદયમાં સળગતી ના જણાય, ત્યાં સુધી એના ચિંતવનમાં જ સમય ગાળવાને લખ્યું હતું. એકવાર તમે એ બાબતમાં પૂરેપૂરું નક્કી કરી લો. પછી નિશ્ચિત પદ્ધતિ પ્રમાણે

જે કંઈ કરવા જેવું લાગે અને મનહૃદયથી સમજાય તે પ્રભુપ્રેમભાવે કર્યા કરીએ. એમાંથી ભાવશક્તિ જન્માવી, એના વડે જ પાછું કામ કરાવી, નવો વેગ મેળવી, તે પાછું બધું એને જ સમર્પણ કર્યા કરી જીવનપથમાં આગળ ને આગળ ધપ્યા જઈએ તો કંઈક અનુભવની ઝાંખી થાય.

પ્રભુની લીલા એ સાચે જ રહસ્યપૂર્ણ ઘટના છે. એ લીલા, એ ભગવત્ભાવ-પ્રેમ, એનું શરણ એ જ મોટામાં મોટું સાધન. એના પ્રેમમય પદ્મપાદો એ જ આપણું આશ્રયસ્થાન, આરામ-વિરામસ્થાન અને અંતિમ સ્થાન છે. એનું નામ એટલે જ જીવનનાં જોમ, વેગ, સ્ફુરણા, ઉત્તેજના, આવેશ, પ્રાણ, ભાવના, શક્તિ, ચેતન જે કહો તે સર્વ કંઈ એ જ છે.

### સાધકનાં જરૂરી લક્ષણો

પ્રાર્થના, શાંતિ અને પુરુષાર્થ એ સાધના કરનારનાં ત્રણ જરૂરનાં લક્ષણો છે. પુરુષાર્થથી આપણે સમગ્ર વિશ્વના ચેતનને અંતરમાં પ્રગટાવવાનું છે, ચેતાવવાનું છે અને બિરાદરીની ભાવનાને અનુભવવાની છે. શાંતિથી અથવા શાંતિમાં સતત ચિંતવન અને આત્મનિર્ણય કરતાં શીખવાનું છે. પ્રાર્થનાથી પ્રભુને પામવાનું અને પ્રભુના યંત્ર બની જઈ એની લીલાનું રહસ્ય જાણીને એમાં આપણે પણ એના ભાગરૂપે જ જ્ઞાન-ભક્તિપૂર્વક એના યંત્ર બની જવાનું છે.

જે કંઈ કરો તે આ દૃષ્ટિથી કરશો, શાંતિથી અને સમજણથી કરશો.

હરિ:ૐ સાબરમતી, તા. ૩૧-૧-૧૯૪૦

પ્રિય બહેન,

મારો તો નમ્ર અભિપ્રાય છે, કે પુરુષો કરતાં બહેનોનાં હૃદય વધારે ભાવવાળાં, લાગણીવાળાં અને એકરાગી હોય છે. વળી, તેઓની ત્યાગશક્તિ, સહનશક્તિ અને ધીરજ અમારા લોકો કરતાં અજબ હોય છે. તે ઉપરાંત, તેમની ન્યોછાવર થઈ જવાની અને વારી જવાની ભાવનાને તો અમે કદી પહોંચી શકીશું જ નહિ. તમારા પતિમાં, તમે કહેશો, કે ઉપલા બધા ગુણો છે, એ તો માત્ર તમારી એમના પ્રત્યેની અત્યંત આદર અને પ્રેમબુદ્ધિ જ એમ બોલાવે છે, તમે એમને જેટલાં ઉત્સાહ, શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ આપી શકશો તેટલું બીજું કોઈ આપી શકવાનું નથી. એનો માર્ગ સરળ કરવાને માટે તમે જેટલું કરી શકશો એટલું બીજું કોઈ કરી શકશે કે કેમ તે શંકાસ્પદ છે. તમે એમને કોઈ રીતે ઉપાધિ ના વળગવા દો. એ તમે જ કરી શકો એમ છો, અને પ્રભુના ભાવમાં તમે પણ કાં ના ભળી શકો ? જો આટલો બધો વિશ્વાસ, આટલી બધી શ્રદ્ધા, આટલો બધો પ્રેમ અને આટલી બધી ભાવના તમારા પતિ વિશે છે, તો એને જ ગુરુ કરીને તમે જો સાધના કરવાની શરૂ કરો, તો અમારે જેટલી મથામણ કરવી પડી છે, એટલી મથામણ તમને તો ના જ ભોગવવી પડે. એમાં બીજું કરવાનું પણ શું છે ? આપણું માણસ આપણને દોરે એ તો સૌભાગ્યની જ વાત છેને ?

તમે મનમાં કોઈ પણ પ્રકારનો અંદેશો રાખશો નહિ. તમે તમારા પતિને મદદ કરી જ શકશો. એ ઉપરાંત પણ જો અંતર્મુખ થાઓ તો ઘણાંને અજવાળી શકો. આ માર્ગ માટે

પુરુષો કરતાં બહેનો વધારે લાયક છે, એવો મારો તો દૃઢ મત છે. જોકે પુરુષો લાયક નથી એમ મારું કહેવું નથી. વળી, બહેનોમાં જેટલાં શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ હોય છે તેટલાં અમારા લોકોમાં નથી હોતાં. અમે તો ગણતરીબાજ-ગણીગણીને ડગ ભરનારા-છીએ. તમે મનમાં નક્કી કરો કે ‘આ જ માર્ગે મારે પણ પ્રયાણ કરવું છે’ તો જ્યાં બેયનું ધ્યેય એક જ બનશે ત્યાં બન્નેનો વેગ વધારે ને વધારે જામશે.

### સાધના ગુપ્તપણે, સહજપણે કરો

આપણે આ બાબતમાં જે કંઈ કરવાનું છે તે અત્યંત નમ્ર, દીનભાવે અને કોઈ જાણે નહિ તેમ જ કરવાનું છે. તે કોઈને જણાવવાનું પ્રયોજન પણ શું હોય ? આપણે ખાઈએ છીએ, શ્વાસ લઈએ છીએ, ઊંઘીએ છીએ વગેરે નૈસર્ગિક ક્રિયાઓ કરીએ છીએ તે વિશે થોડા જ કંઈ કોઈને ઉલ્લેખ કરીએ છીએ ? એવી જ રીતે જીવનમાર્ગનું સાધન સ્વાભાવિકપણે, સહજપણે કર્યા કરવાનું છે. એવું કંઈક કરીએ છીએ તેવું ભાન થાય કે રહે તે પણ ખોટું છે અને એવું ભાન થવું કે રહેવું તે તો ઊલટું જીવનની પ્રગતિને રોકનારું છે.

વળી, ક્યાંયે અંધશ્રદ્ધા રાખવાની નથી. જે કંઈ કરીએ તે સમજીને જ્ઞાનપૂર્વક કરવાનું છે અને તે પણ પ્રભુપ્રીત્યર્થે અને એની કૃપા જ કરાવે છે એવો હૃદયથી ભાવ રાખ્યા કરવાનો છે. એટલે પુરુષાર્થ કરવા છતાં જાણે કરતા જ નથી અને જે કંઈ કરીએ, વિચારીએ, વર્તીએ તે તે બધું શ્રીપ્રભુને જ સમર્પણ કરી દેવાનું રહે છે અને આપણે તો ખાલી ને ખાલી જ રહ્યા કરવાનું છે.

હરિ:ૐ સાબરમતી, તા. ૨-૨-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

## ગુરુ સાધકનું સૌ કંઈ હરી લે છે

હું તો ભિખારી છું. મારે તો કશું ખોવાપણું નથી. ખોવાપણું તમારે છે. જેની પાસે હોય છે તેને જ ખોવાપણું રહે છે. જે ખૂએ છે અને ખોવાઈ જાય છે એને જ કંઈક જડે છે અને મળે છે. એટલે અમારે તો તમારી પાસે જે છે તે લેવાનું છે અને બદલામાં અમારું ‘ખાલીપણું’ તમને આપવાનું છે. એવા અવળા ધંધાનો વેપાર અહીં તો ખેડવાનો છે. એટલે આ બાબતમાં પૂરેપૂરું વિચારીને એની તૈયારી કરીને જ પ્રેમથી આવશોજી.

## સાધકનું જીવનભાથું

શ્રદ્ધા, વિશ્વાસ અને પ્રેમ એ આપણું જીવનભાથું છે. એટલી જ માત્ર મૂઠી પાસે રાખવાની હોય છે. બીજું બધું ખોવાની તૈયારી કરવાની છે. એમાં પડતાં પહેલાં તમારા મનને તમારે ખૂબ ચકાસી જોવાનું છે અને તે બાબતની તૈયારી કરી લેવાની છે.

## સ્વાગતમ્ તથા ચેતવણી

આનંદથી આવો. પ્રેમાવેશ સાથે આવો. હૃદયમાં શ્રદ્ધા-વિશ્વાસનું ધન ભરી ભરીને આવો. અમારી પાસે તો ભિખારીની ફાટીતૂટી કંથા પણ નથી. શ્રીભગવાનનું નામ છે. એનો ભંડાર છે. એમાં રહેલું ધન જે આવે અને લૂંટે તેના બાપનું છે. લૂંટાય એટલું લૂંટવાનું છે. એવી તાકાત આપણે કેળવવાની છે. ખુલ્લા દિલે આવો, સરળતાથી અને પ્રેમભાવથી આવો.

અમારાં હૃદયમંદિર તમારું સ્વાગત કરવા તૈયાર છે. કિંતુ સર્વ રીતે અને સર્વ ભાવે ભિખારી થવું પડશે એ યાદ રાખવાનું છે. વળી, ત્યાં નર્ચુ સુખ નથી, રાતદિન વૈતરું જ કર્યા કરવાનું છે. એના રટણમાં, ચિંતવનમાં ઉજાગરા કરી કરીને પ્રેમથી એમાં જ કેદ થઈ જવાની ઉત્કટ મનોવાંછના સેવ્યા કરવાની છે. એ બધું હૃદયથી કરવાની ઉમેદ હોય તો જ આ બાજુ મીટ માંડવાનું કરશો. એક પળવાર પણ અન્યથા બાજુ જવાનું મન કર્યે પાલવશે નહિ. જેટલું અન્યથા આપણે ભટકવાનું રાખ્યું તેટલું પારાવાર નુકસાન થવાનું છે, કિંતુ એવું એનું સ્પષ્ટ ભાન આપણને મનહૃદયમાં જાગેલું હોતું નથી એ જ આપણું મોટામાં મોટું કમનસીબ છે. એવું સતત જાગ્રતપણું કાયમ રાખી શકવાની તાકાત આપણે રાખવાની છે, એટલું જ નહિ પરંતુ એવું સતત જાગ્રતપણું રાખી શકવાની યાનક, દિલમાં એવી જલતી જ્યોત, જો ના રાખી શકવાનાં હોઈએ તો આમાં પ્રવેશવું તદ્દન નકામું છે, એ મારે તમને સ્પષ્ટ કહી દેવું જોઈએ. જેટલું લણશો એટલું કમાશો અને જેટલું ખોવાશો એટલું મેળવશો. અહીં પણ વેપાર જ કરવાનો છે અને વળી અહીં તો પળેપળ આખ્યા જ કરવાનું છે અને એવી નિશ્ચયાત્મક શ્રદ્ધાયુક્ત બુદ્ધિ જાગ્રતપણે સતત પળેપળ રાખ્યા કરવાની છે. એક પણ પળ અજાગ્રતપણે (ઊંઘમાં) કાઢી કે વિતાવી તો એટલું ઝેર આપણને ચડવાનું છે. ‘ચેતતો નર સદા સુખી’ એ કહેવત આ રાજમાર્ગમાં તદ્દન લાગુ પડે છે. ‘જાગે છે તે જીવે છે અને ઊંઘે છે તે મરે છે’ એ પણ એટલું જ સાચું છે. સતત જાગતા રહીને આપણો યજ્ઞ ચાલુ રાખ્યા કરવાનો છે.

એમાં જો જરાક અજાગ્રત રહેવાથી મંદ પડવાપણું આવ્યું તો તે કેટલું ઉખેડી નાખી શકે છે, એની ખબર પણ આપણને પડતી નથી. ‘દળી દળીને કુલડીમાં વાળ્યું’ એ વાળી વાત ત્યાં થાય છે.

હરિ:ૐ સાબરમતી, તા. ૧૪-૨-૧૯૪૦

પ્રિય બહેન,

### માનવીની અણદીઠી ખોજ

જેની ભગવાનને માર્ગે વળવાની ઈચ્છા થઈ હોય, તેને કંઈ કંઈ નવું નવું મોહક વચ્ચે આવીને નડે છે એ ખરું છે, છતાં ખરું જોતાં પ્રત્યેક માનવી કોઈ અણદીઠને ખોળવા મથતો હોય છે. એ અણદીઠને નીરખવાની, એનાથી સંતોષાવાની અને એને અનુભવવાની તમન્નામાં તે પોતાને ખતમ કરી નાખે છે, ખુવાર કરી નાખે છે.

### એ પ્રેમપાશ છે

તમને પણ એ અણદીઠ્યા તરફ મોહ રહ્યા કરે છે કે થયા કરે છે, અને જ્યાં નવું નવું દેખાય છે ત્યાં આકર્ષણ થાય છે તો અહીં (આત્માની ખોજ બાબતમાં) પણ બધું નવું નવું છે અને એનું આકર્ષણ એક વખત થયું કે પછીથી પાછા ફરવાનું મન થતું નથી અને થવાનું નથી. એ તો પ્રેમપાશ છે, પણ એ અણદીઠને જોવાની, મેળવવાની અને અનુભવવાની ઝંખના દિલમાં પાકી જાગવી જોઈએ. જેટલી એ જિજ્ઞાસામાં કચાશ એટલી ઊણપ પુરુષાર્થમાં આવે અને જિજ્ઞાસા કાચી હોય તો અનુભવ ના પણ થાય અને નિરાશા પણ થાય. તોપણ એ માટે કરેલો પુરુષાર્થ કદી નકામો ના જાય. એ પેદા કરેલી મૂડી

તિજોરીમાં (ચિત્તમાં સંસ્કારરૂપે) સલામત રીતે જળવાઈ રહે છે અને એને જ્યારે જોઈએ ત્યારે મળ્યા કરે છે.

### મન તો માટીનો ઘડો છે

એટલે તમારું મન જે બીજા બધાંમાં લલચાય છે તે આમાં પણ લલચાશે. એ તો તમે જો મન કરશો તો શી વાર લાગવાની છે ? મન તો માટીનો ઘડો છે. પ્રેમભાવરૂપી કાંકરો માર્યો કે એ તો ફૂટ્યો જ જાણવો. ભગવાનનો ભાવ એ જ આપણું સાચું ધન છે, અને જીવન એ તો ઉજાણી ઉત્સવ છે, એ ઉત્સવ એ જ માટે છે. જેમ માનું જીવન બાળક માટે છે તેમ જીવન એ પણ ભગવાનનું છે અને એને આપણે લાયક કરીને એને સમર્પણ કરી દેવાનું છે. બહેનો આમાં અમારા કરતાં વિશેષ પ્રવીણ થઈ શકે.

હરિ:ૐ સાબરમતી આશ્રમ, તા. ૧૭-૨-૧૯૪૦

પ્રિય બહેન તથા સર્વે,

### પ્રેમની અસર

તમારાં બધાંનો પ્રેમભાવ અમને લોકને કેવી રીતે મદદકર્તા અને પ્રેરણાત્મક ચેતના-ચિનગારીરૂપે થઈ પડે અને અમને બળ આપનારો પણ થાય તે બાબતે આજે મારે તમને બધાંને અત્યંત નમ્રભાવે અને ખૂબ પ્રેમભાવે લખવું છે.

આપણો પ્રેમભાવ એકબીજા પ્રત્યે હોય છે અને તે અંગે આપણને આપણું પ્રેમીજન-સ્વજન-પ્રિયજન-વહાલસોયું લાગે છે. એની યાદ આવવાથી અનેક જાતના 'associations' અનેક વિચાર-પ્રસંગ-માળાઓ, સાથે ભોગવેલાં સુખ અને દુઃખ, તેમ જ એની સાથેના આનંદના પ્રસંગો અને મીઠાં સંસ્મરણો



આપણી સ્મૃતિમાં તરી આવે છે અને ઘડીભર તો આપણને વિહ્વળ પણ બનાવી મૂકે છે. આપણને એની ગેરહાજરી સાલતી હોય છે એટલે આપણને બેચેન બનાવે છે, તથા કેટલીક વાર આપણા સ્વજનનું સ્મરણ આપણને એટલું જ આનંદજનક પણ નીવડે છે.

### માનવીના પ્રેમમાં અશુદ્ધતા

પણ એ બધાંની પાછળની ભૂમિકા કોઈ જુદી જ જાતના પટ પર રંગાયેલી હોય છે. એ ભૂમિકાને જો આપણે સૂક્ષ્મપણે જોવા બેસીએ તો નિરપેક્ષપણે એકલા પ્રેમની જ ઊર્મિ ત્યાં છે એવું નહિ જણાય. એ પ્રેમની ઊર્મિના ઉદ્ભવનાં કારણો બીજાં અનેક હશે. પ્રેમની ઊર્મિ તો છે જ, પણ એ એકલી જ ત્યાં સામ્રાજ્ય ભોગવતી નથી. એ ઊર્મિની સાથે બીજાં તત્ત્વો પણ ભળેલાં હોય છે, એટલે એ ઊર્મિ શુદ્ધતમ નથી હોતી. વળી, એ જે પ્રેમ છે તેમાં આપણે આપણા વિચારના ભાવો ભેળવીએ છીએ. એકલા માત્ર પ્રેમની ઊર્મિ જગવવા દેવાની આપણને કશી ગતાગમ હજી પડી નથી.

### નિર્મળ પ્રેમની ઊર્મિ જગાવી શકાય

પ્રેમ એ એક એવું સાધન છે, કે તમે લોકો ધારો તો ત્યાં દૂર બેઠાં બેઠાં પણ અમને બધાંને હચમચાવી શકો. એમાં ક્યાંયે મર્યાદા અને સંકોચ નથી. એમાં કશાનો ભેદ નથી, પણ એ નિરપેક્ષપણે અને નિર્ભેળપણે પ્રવર્તેલો હોવો જોઈએ. એટલે જ્યારે જ્યારે તમે બધાં લોકો ‘ભાઈ’ને યાદ કરો ત્યારે ત્યારે એમની સાથેનાં જે જે બધાં ‘associations’ સંસ્મરણો હોય તે સાથે સાથે ના જગવશો-સ્ફુરવા ના દેશો, પણ એકલી

પ્રેમની ઊર્મિ જ સ્ફુરવા દેશો. જો બીજા ભાવો ભળવા આવે તો એને ના પાડશો અને એકલા પ્રેમભાવને જ સતત વહેવા દેશો. એવી પ્રેમભાવના એમને ખૂબ મદદ કરશે. જ્યારે જ્યારે તમે બધાં તેમને યાદ કરો ત્યારે ત્યારે નરી એકલી પ્રેમભાવના પાઠવ્યા કરશો અને ‘પ્રેમોર્મિ એમનામાં જીવનચેતનશક્તિ પ્રગટાવો’ એમ હૃદયમાં ભાવ આણ્યા કરશો. પ્રેમનું સ્વરૂપ, પ્રેમનું સૂક્ષ્મ અંતર, પ્રેમની અસર અને પ્રેમનો ભાવ એ એટલાં તો શક્તિશાળી છે, કે જો આપણે એ ભાવને એવી રીતે વહેવરાવ્યા કરીએ તો આપણા હૃદયનો મેળ-હૃદયનું એકત્વ-હૃદયસાથ એવાં તો જામે કે એને કોઈ જુદાં કરી જ ના શકે. આવી પ્રેમભાવના બીજાને પણ તેવી જ રીતે રંગી શકે છે. તમે અપ્રત્યક્ષ રીતે પણ આમ જે મદદ કરી શકો તે મદદની હૂંફ, પ્રેરણા અને આવિર્ભાવ-એની કિંમત તો શબ્દો કે વાચા-ભાષાથી આંકી શકાય તેમ નથી. આમાં જે કંઈ મેં લખ્યું છે, તેમાં ક્યાંયે અતિશયોક્તિ નથી. જો કંઈ પણ હોય તો મેં આમાં પ્રેમશાસ્ત્રનું ગણિત બતાવવા પ્રયત્ન કર્યો છે. એની શક્તિ, એનો પ્રભાવ કેટલો છે, તે બતાવવા અલ્પ પ્રયાસ કર્યો છે. તમે ત્યાં સક્રિયપણે કેવી રીતે ‘ભાઈ’ને અને એમની દ્વારા અમને કેટલાં મદદ-પ્રેરણારૂપ બની શકો તેમ છો તે જણાવવા આ બધું પીંજણ કર્યું છે.

હરિ:ૐ સાબરમતી આશ્રમ, તા. ૧૯-૨-૧૯૪૦

પ્રિય બહેન,

(શિખરિણી)

અનાસક્તિવાળા પ્રણયરસથી ચેતન ઝરે,  
ઊંડા પ્રેમ જાગે અવિરત અભેદોર્મિ હૃદયે,

રસે જે પ્રેમેથી હૃદય હૃદયો સાથ ભળતાં,  
વધ્યાં તે પ્રેમોર્મિ સતત કરજો આપણ હૃદ.

એ ભાવના કેવી હોવી જોઈએ તે બાબત તો મેં તમને લખ્યું જ છે. અમારે તો જે કોઈ અમારું સગું સંબંધી છે એને કોઈ પ્રકારે છોડવાનું નથી. એટલું જ નહિ પણ એ સંબંધ વધારે સૂક્ષ્મ અને પ્રભુમય કરવાનો છે અને એ સંબંધમાંથી અમારે તો બળ મેળવવાનું છે. એવું બળ જો તમે લોકો અમને આપ્યા કરતા હોવ તો જગતમાં એવું તે કોણ મૂરખું હશે જે સોનાનાં ઈંડાં મૂકનારી મરઘીને મારી નાખે ? મને વિચારી વિચારીને લખવાની ટેવ નથી એટલે વધારે શું લખું ? લખવા બેસું ત્યારે જે કંઈ લખાઈ જાય તે ખરું.

ભગવાનનો ભાવ તો સર્વત્ર સર્વ સ્થળે ચેતનસ્વરૂપે પ્રસરી રહેલો છે, પણ એનું જાગ્રત ભાન આપણે હૃદયથી અનુભવી શકતાં નથી. એટલા પ્રમાણમાં આપણે એનાથી પતિત થયેલાં છીએ અને એ પતિતપણું દૂર કરવા માટે અમારો આ ઈલાજ છે. એમાં અમને તો જે કોઈ મદદ કરનારું મળે એને અમારાં દિલનાં પ્રેમભર્યાં સ્વાગત છે, પછી તે અમીર હોય કે ફકીર હોય, સગાં હોય કે ના હોય, જોકે બધાં પર સર્વતોમુખી સર્વભાવ સર્વ પ્રકારે એકસરખો વહેતો થયો નથી ત્યાં લગી પોતાનાં સ્વજનો જે ચેતનસ્વરૂપે આપણને મળેલાં છે, એમના પરનો આપણામાં જે પ્રેમભાવ રહેલો છે, તે પ્રેમભાવ ભગવાનના ભાવમાં પરિણામ પામે અને અમને તથા તેમને એ મદદકર્તા થઈ પડે એમ કરવાનું છે. ભગવાનનો ભાવ આપણા ઉપર ઊતર્યા કરે, એ જ પ્રાર્થના છે.

પ્રિય ભાઈ,

## સાધના સહજ થવી જોઈએ

બાળક મા પાસે જાય છે ત્યારે ‘હું મા પાસે જઉં છું’ એવું સ્વપ્નમાંયે એના ખ્યાલમાં આવતું નથી. એ ક્રિયા તો સ્વાભાવિકપણે થયા કરે છે. તેમ આપણામાં થવું ઘટે છે. ઊલટું અત્યાર સુધી આપણે અકુદરતી હતા અને હજીયે જેટલા પ્રમાણમાં આપણે એની નજીક જઈ નથી શક્યાં તેટલા પ્રમાણમાં અકુદરતી જ છીએ.

બને તેટલું મૌન જાળવશો. કશી ચર્ચા કરશો નહિ. ચર્ચાથી મતાગ્રહ વધે છે અને અહમ્ પણ. બીજા બહારના વિષયોમાં ચિત્ત રસ લેવા જાય તો એને પ્રેમથી ટકોર કર્યા કરશો.

## આત્મનિવેદન પોતાની જ વાણીમાં

સવારમાં તમે જે ભજનો ગાઓ છો તે ભલે ગાઓ. પણ એમાં મને એક કહેવાનું સૂઝે છે. ભક્તકવિઓ, સંતો વગેરેએ પોતપોતાને જે કહેવાનું હોય તે તેમણે ભગવાનને ચરણે ઢોળ્યા કર્યું છે અને એ રીતે પોતાની સાધનાનો માર્ગ કાપ્યો છે. એટલે એમાં આપણું માનસ વ્યક્ત થતું હોતું નથી-પૂરેપૂરી યોગ્ય રીતે તો નહિ જ. વળી, જુદા જુદા ભાવનાં અને જુદી જુદી કક્ષા અને પરિસ્થિતિ વખતનાં ભજનો એક જ વખતે ગાવાથી પણ એમાં સુમેળ સઘાતો નથી, એટલે પણ તે આપણા અંતરનો અવાજ-સૂર-બરાબર કાઢતાં નથી. એટલે આપણે જે કંઈ કહેવું હોય અથવા વ્યક્ત કરવું હોય તે આપણી જ ભાષામાં આપણે તેવો ભાવ ધારણ કરીને કહ્યા કરીએ એ વધારે ઠીક છે, પછી

તો તમને પોતાને જેમ સરળપણું લાગતું હોય કે રહ્યા કરતું હોય તેમ કરશો.

### પ્રાર્થનામાં-ધ્યાનમાં ખલેલ

પ્રાર્થનામાં બેઠાં હોઈએ અને કોઈ આપણને બોલાવે અને એવો ખ્યાલ જો આવે તો તે કામ જરૂર કરવું અને પછીથી પાછા બેસવું, અને જો એમ ઘણી વાર અડચણ પડતી હોય તો મનમાં ઉદ્વેગ ના થવા દેવો અને આપણે એવી રીતે અને એવી જગ્યાએ બેસવું કે જેથી એવી અડચણ ઓછી નડે.

મનને, બુદ્ધિને સમજણથી ભાંગીને ભૂકો કરી નાખવાં. એમનાં અક્કડપણાને જરાય પોષવાં નહિ.

### આધ્યાત્મિક ‘અનુભવો’

કદી કોઈ વસ્તુ ભ્રમણામાં રહીને ગ્રહણ ના કરવી, સાથે સાથે જે આવે, (અનુભવ) જે મળે, તે કલ્પના કે ભ્રમણાથી છે એમ કદી મનમાં ના લાવવું અને એ રીતે તે અનુભવોને ગ્રહણ કરવા નહિ. જે આવે તે પ્રભુપ્રસાદી છે એમ જ માનવું અને મનને પણ મનાવવું.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૨૪-૨-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

### પ્રેમીજનને કેવી રીતે યાદ કરવાં ?

પ્રેમીજનની ખબર તો આપણને આપણું અંતર આપ્યા જ કરતું હોય છે. એકલી પ્રેમની ભાવનાને જ આપણે સંપૂર્ણ વિકસિત કરી શકીએ તોયે બસ છે. પ્રેમ સામાન્યપણે જગતમાં એકબીજાનાં દિલ મેળવી લેવાને સમર્થ બને છે, જોકે તે પ્રેમ

સાવ પાર્થિવ છે, અને એમાં તો બીજા ભાવો પણ ભળેલા હોય છે. એ સો ટ્યુનું સોનું નથી હોતું. તેમ છતાં એનો પ્રભાવ આપણે જાણીને અનુભવી પણ શકીએ એમ છીએ જ. તો આ પ્રેમનું પૂછવું જ શું ? એટલે તમારે સ્વજનોને પણ એ રીતે જ યાદ કરવાં અને કદી યાદ આવે તો એમની યાદ એ રીતે કરવાથી આપણને બળપ્રેરક નીવડશે અને વેગ અને સાથ આપ્યા કરશે.

### અનાગ્રહી રહેવું

વળી, આપણે આપણાં મંતવ્યો, મતાગ્રહો તથા આપણી મૂલ્યાંકન કરવાની રીતો, એ બધું છોડી દેવું પડશે જ. આપણે અનાગ્રહી રહેવાનું છે. કશા ઉપર આગ્રહ ધારણ કરવાનો નથી. આપણે તો નરમ માટીના લોંદા જેવા, મીણ જેવા, નમ્ર રહ્યા કરવાનું છે. (સાધના સિવાય) બીજી વાતોને આપણે જરાકે પ્રાધાન્ય આપવાનું નથી.

મનમાં કશું ઘોળાવા દેશો નહિ. ભગવાન સઘળું કરાવે છે અને ભગવાનની શક્તિથી જ સઘળું બન્યા કરે છે, એ વિશ્વાસ દિલમાં આપણે ધારણ કરવાનો છે. વળી, આપણા અનુભવો ઉપરથી એ સિદ્ધાંતને તારવ્યા પણ કરવાનો છે. કશા કોઈ કામમાં આપણું અભિમાન-હુંપણું-મદ ડોકિયું ના કરી જાય એ જોવાનું છે. એટલું જ નહિ પણ એમાં આપણું કર્તૃત્વપણું છે એ ખ્યાલ પણ ના રહેવા દેવા આપણે જાગૃતિથી મથ્યા કરવાનું છે.

### ‘અંતરનો અવાજ’ કોને અને ક્યારે ?

જ્યાં સુધી આપણે આપણાં વિચારોથી, લાગણીથી, અન્ય ભાવોથી અને જગતના વહેવારોથી જ લેપાયેલાં છીએ અને

એ બધાંની કંઈ પણ છાપ વિના અદૃશ્ય થવાપણું બનતું નથી ત્યાં સુધી આપણને અંદરના અવાજની ખબર પડવાની નથી, અને ઉપર પ્રમાણેનું થતાં અંદરનો અવાજ આપણને દોર્યા કરશે એ વિશે કશી શંકા નથી.

### અંતરનો અવાજ મેળવવાનો ઉપાય

એટલે આપણે બને ત્યાંથી કાંઈ કશા વિચાર ઊપજે એવા પ્રસંગમાં ‘રસ’ લેવાનો નથી. જ્યાં રસ છે ત્યાં એની સાથેની હારમાળા પણ આવવાની જ. જ્યાં રસ છે ત્યાં લીનતા પણ છે. તમે જોયું હશે કે તે દિવસે ટેકરી ઉપર આપણે ધ્યાનમાં બેઠાં હતાં ત્યારે મારા શરીર ઉપર કેટલી બધી કીડીઓ ચડી ગઈ હતી ! કીડીઓ હતી તેમ છતાં પ્રભુકૃપાથી ધ્યાનમાં પૂરું લીન રહી શકાયું હતું.

### બહારનું ‘વાતાવરણ’ વિઘ્નકર્તા ?

આ ઉપરથી સમજાશે કે બહારનું વાતાવરણ આપણને જે જે વિષયોમાં રસ હોય છે તે વિષયોમાં વિઘ્નકર્તા બની શકતું નથી. તેથી, આપણે આમાં (શ્રીભગવાનના ભાવમાં) રસ લેતા રહેવાનું છે. તે સાથે સાથે મનને દબાવવાનું પણ નથી. જો દબાવ્યું તો આપણું કારજ સરશે નહિ. જ્યાં કંઈ પણ દબાણ છે ત્યાં સ્વાભાવિકપણું નથી.

### પ્રેમની સરળતાથી મન ખાલી રાખો

પ્રેમમાં જે સરળપણું છે તેવું સરળપણું જીવનમાં આવવાની જરૂર છે. કોઈને વિશે કંઈ વિચાર આવે તો એને સંઘરવા નહિ. વિવેક વાપરીને કહી દેવા. કોઈને કંઈ લખવાનું મન થાય કે કોઈની બાબત મનમાં આવ્યા કરતી હોય તો તે

વિવેકપૂર્વક લખી નાખવી. મનને આઠે પહોર અન્ય વિચારો, અન્ય લાગણી, અન્ય ભાવો અને અન્ય બાબતોથી ખાલી ને ખાલી જ રાખ્યા કરવાનું છે.

### અનુભવ, શ્રદ્ધા, પુરુષાર્થ અને સમર્પણનું વર્તુળ

અનુભવમાંથી સતત શ્રદ્ધા મેળવ્યા કરશો. શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ વધતાં જતાં એનાથી પુરુષાર્થમાં વધારે ખંત, હોંશ, વેગ ઉમેરાતાં જશે અને પાછું એ બધું ભગવાનને ચરણે સમર્પણ કર્યા કરશોજી. એમાંથી વળી પાછા નવા અનુભવ અને વળી વધારે ઊંડી શ્રદ્ધા, એમ વર્તુળો થયા જશે.

### પ્રાપ્ત કર્મોને પ્રભુની પ્રસાદી જ ગણવી

જે કામ આપણે માથે આપણું વિચારેલું આવી પડતું નથી, પણ ફરજરૂપે આવી પડે છે, એનાથી ભાગવાની વૃત્તિ કદી ના કરવી કે ના રાખવી. એમાં આનંદથી પણ સાથે સાથે ગૌણપણે-અને રસ તો પેલામાં જ (પ્રભુ ચિંતવનમાં) રાખીને-ભાગ લેવો. જે કાંઈ આવી મળે એને પ્રભુની પ્રસાદી ગણી લેવાની આપણી પૂરી તૈયારી જોઈશે. એ તો હળાહળ ઝેર પણ મળે. સમુદ્રમંથન આપણે તો કરવા બેઠાં છીએ, એટલે જે મળે તે એની પ્રસાદી તરીકે પ્રેમથી ગ્રહણ કરવાનું છે, પણ જે કરીએ તે સમજણથી એને સમર્પણ કરતાં કરતાં કર્યા કરીએ, અને પ્રિયનો સ્મરણયજ્ઞ ચાલુ રાખ્યા જ કરીએ.

### સંતોષ કે અવગણનાની લાગણી ના રાખો

કોઈના તરફ અવગણનાની લાગણી ના ઉદ્ભવે એ આપણે જોતાં રહેવાનું છે. કશી કોઈ પણ બાબતમાં સંતોષાઈ જવાનું નથી. કોઈ પણ બાબતમાં જ્યાં આપણે રસ લીધો અને



‘હા-શ’ની લાગણી અનુભવી કે એટલી તમન્નાની વૃત્તિ ઓછી થવાની જ.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૨૬-૨-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

### સાધકનું જગત પરત્વેનું વલણ

જગત તરફનું આપણું દષ્ટિબિંદુ અત્યાર સુધી જુદી જુદી જાતનું હતું, તે દષ્ટિબિંદુ ભલે આપણે ના રાખીએ તે ઈષ્ટ જ છે, પરંતુ સાથે સાથે માર્દવતા, પ્રેમભાવ, આર્દ્રતા, આદરભાવ અને સહાનુભૂતિ પ્રત્યેક પ્રત્યે જેમ આપણામાં વિકાસ પામે તેમ તે આપણને સાધનામાં બળ ઉમેરનારાં માલૂમ પડવાં જોઈએ અને તે સાથે સાથે આપણામાં રહેલા સ્વાભાવિક ગુણો (મર્દાની ગુણો) આપણને સતત આગળ વધવામાં, વળગી રહેવામાં અને અડચણોમાં સાથીની જેમ હૂંફ આપનારા નીવડવા જોઈએ.

આપણામાં રહેલી શક્તિ તો પોતાનું કામ કર્યે જ જશે, આપણે ઈચ્છીએ કે ના ઈચ્છીએ તોપણ, પણ એનો જાગૃતિયુક્ત દૃઢ સંકલ્પપૂર્વક ઉપયોગ જો આપણે કરીએ તો ધાર્યું ફળ પ્રાપ્ત કરી શકીએ. એ માટે આપણામાં પૂરી દક્ષતા અને કાબેલિયતપણાની જરૂર રહે છે. તેમ જ સાથે સાથે તેટલી જ પ્રેમભક્તિયુક્ત જાગૃતિ પણ જરૂરની છે જ, અને એ શક્તિનો ઉપયોગ ક્યાં અને કેવી રીતે કરવાનો છે અને શેને માટે કરવાનો છે એનો પણ ખ્યાલ રહેવો ઘટે.

### ઘરેડિયું જીવન ના ગાળવું

ઘાંચીના બળદની પેઠે ઘાણીમાં દરરોજ જોડાવું, અને તે પણ ડાબલા પહેરીને, એવી રીતે દરરોજની ઘટમાળમાંથી આપણે

પસાર થવાનું નથી. પ્રત્યેક દિને નવી જાગૃતિ, નવું બળ, નવી પ્રેરણા કે નવો ભાવ, નવું ચેતન અને આપણા ભાવમાં કંઈક ઊર્મિ-એ બધું જો આપણામાં ઉદ્ભવતું ના હોય તો આપણા જીવનમાં રસ જામ્યો નથી એમ સમજવું. આપણી આસપાસના પ્રશ્નોમાં આપણને નવું દર્શન સૂઝે, નવી સ્મૃતિ મળે અને દરેક ગૂંચ-એ ગૂંચ ના રહેતાં ત્યાં સમાધાન વૃત્તિ થયાનું આપણને જણાય, તો આપણું ગાડું સરાડે ચડેલું છે એમ માનવું.

### આધ્યાત્મિક જીવનનું મુખ્ય માપ

વળી, ભગવાનનો ભાવ એ પણ એક જીવનનું માપ છેને ? બીજા કોઈ પણ માપ કરતાં એ થરમોમિટર વધુ સાચું સમજી લેવું. ધ્યાનમાં કે ત્રાટકમાં કે બીજા કશામાં આવતા ખ્યાલો, આકારો-બીજી વસ્તુઓ-એ આપણા કશા ઉપયોગના નથી પણ એથી આપણી સાધનામાં બળ, વેગ, ઉલ્લાસ, ખંત, જોશ, ઊર્મિ કેટકેટલાં વધે છે અને સતત ઊર્ધ્વગામી કેટલા પ્રમાણમાં-પ્રવૃત્તિ કરવા છતાં-રહી શકાય છે, એ આધ્યાત્મિક જીવનનું માપ છે. એ ગજે જે માપવું હોય તે માપજો.

### આધ્યાત્મિક શક્તિની શરતો

પણ શૂન્યતા અને નમ્રતા ના ચૂકશો. જે શક્તિ તમારામાં કામ કરી રહેલી છે તે શક્તિનો ઊર્ધ્વગામી ઉપયોગ જ કર્યા કરવાનો છે. એનાથી બીજા પ્રકારનો ઉપયોગ તો શું પણ વિચાર પણ થયો તો એટલું નુકસાન આપણને જ છે. જાગેલી શક્તિ આપણામાં રાવણનું અભિમાન જગાડે છે. જો એમાં ભેરવાઈ પડ્યા તો મૂઆ સમજવા. ભગવાન આપણને બધાંને સદ્બુદ્ધિ અને એવી સાચી સમજણ આપ્યા કરો એ જ પ્રાર્થના.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૨૬-૨-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

## સંતની સ્થૂળ દૂરતા નુકસાનકારક નથી

તમારા અનુભવ વિશે જાણ્યું. મારે તમને એટલો વિશ્વાસ કરાવવો હતો કે મારી ગેરહાજરી તમને માર્ગમાં અડચણકર્તા નહિ બને, બલકે મદદકર્તા પણ બનશે. તે તમને અનુભવમાં જણાયું છે અને એ બાબતમાં વિશ્વાસ આવવા લાગ્યો છે, એમ તમારા પત્રમાંથી સૂર નીકળે છે.

### ધ્યાન

હવે ધ્યાન બાબત:- ધ્યાન અમુક જાતનું જ થવું જોઈએ એવો આગ્રહ મનમાં ના રાખવો. જે કંઈ થાય તે જોયા કરવું અને એમાંથી જે કંઈ ભાવના કે ભાવ મળે તે સાધનામાં વાપરવો. અમુક લાગણી કે અમુક થાય તો જ એ ધ્યાન ઉત્તમ ગણાય એવો કોઈ પણ આગ્રહ મનમાં રાખવાનો નથી. ધ્યાનનો અર્થ તો એટલો જ છે, કે વિચારો, લાગણી અથવા અન્ય ભાવો બહારના અંગે કે જગતના સંબંધને અંગે કે ઈન્દ્રિયો, મન, ચિત્ત અને છેવટે પ્રાણના સંસ્કારોને અંગે આપણને આવે છે, એનાથી પર થવાય અને તે સ્વાભાવિક રીતે ઉદ્ભવતા મટે, લગભગ અદૃશ્ય થાય, ત્યારે જ આપણને અંતરના અવાજની સમજણ પડતી જાય. ત્યારે જ આપણને હૃદયના સાચા ભાવોની ખબર પડે, તથા એનો ભાવ, અસર અને એનો પ્રદેશ એનું સર્વદેશીયપણું સમજાય.

## ધ્યાનના હેતુ

ધ્યાન એક તો આપણા અંતરની શોધ (inward search) માટે થાય. બીજું, સમર્પણની ભાવના માટે, ત્રીજું, blankness-ખાલીપણું, નિર્વિચારતા કેળવવા માટે, ચોથું, લય થઈ જવા માટે, પાંચમું, પ્રાર્થનાના mood (ભાવ-તરંગ) જેવું થાય. આમ, ધ્યાનના પણ અનેક પ્રકારો હોય છે. તેથી, એકમાં આમ થયું અને એક વખતે આવું થયું તેથી બીજી વખતે તેમ થવું જ જોઈએ એવી સ્થિતિયુક્તતા એમાં નથી. જે થાય તે જોયા કરવું. જે કંઈ મળે અને સ્ફુરે કે જાગે એને સાધનાના ભાવમાં વેગ, ઊર્મિ, જોશ વધારવાના ઉપયોગમાં જ લીધા કરવું. ધ્યાનમાં (સર્વ પ્રકારના) એકાગ્રતાનો ભાવ એ મુખ્ય વસ્તુ છે. જો તે હોય (એ એક મુખ્ય અને આવશ્યક શરત છે) તો ધ્યાન થયું ગણાય ખરું. એકાગ્રતા ના હોય કે ના અનુભવાય ત્યારે ધ્યાન થયું ના ગણાય. એકાગ્રતા સાથે ધ્યાન હોય ત્યારે ઓર લીન થવાય અને રસ આવે અને ખૂબ ઊંડું ઊંડું ઊતરાય અને ત્યાં સ્થિર થવાય. તે સ્થિરતા જડતાવાળી નહિ પણ ચેતન સ્ફુરંતી હશે.

## દેખીતી ખામીઓનો પણ સદુપયોગ કરી શકાય છે

ચોકસાઈ એ સારી છે, પણ એને હવે વ્યાવહારિક બાબતમાંથી ખેંચીને અંદર લઈ જવી એ વધારે સારું છે. કદાચ કોઈ વસ્તુનો ખ્યાલ નહિ રહે તો ચાલશે, પણ આપણે જે ચોકસાઈ અંદરનાની રાખવાની છે ત્યાં સર્વ ચોકસાઈ આપણે વાપરતાં થઈ જવાનું છે. આપણામાં રહેલી સર્વ શક્તિ એમાં ગુમાવી-ખપાવી-દેવાની છે. આપણા દેખીતા દુર્ગુણો પણ આમાં

આપણને ખપ આવી શકે એમ છે. દા.ત., મારામાં ભુલકણો સ્વભાવ છે. મેં એને એની પરાકાષ્ટાએ જવા દઈને જે ભૂલી જવાનું છે તેને તેના કામમાં તે ભૂલી જવાના કામમાં લીધો છે. અને એથી મને કશું નુકસાન થયું નથી, પણ એ બધું સંપૂર્ણ જ્ઞાનપૂર્વક થવું જોઈએ. ભલે પછી મને બધાં ભુલકણો કહે એની મને શી પડી છે ? જોકે હરિજન સંઘની ઓફિસનાં કામમાં હતો ત્યારે બને તેટલી કાળજી રાખતો હતો અને તે કામને એથી પ્રભુકૃપાથી નુકસાન આવવા દેતો નહિ. બને ત્યાં સુધી એવી જે ગુણસંપત્તિ આપણામાં છે એનો ઉપયોગ પણ આમાં સંપૂર્ણપણે આપણે કરવાનો છે.

### મનના ખ્યાલો છોડી દો

મનના બાંધેલા સર્વ ખ્યાલોને સપ્રેમ છોડી દેવા પડવાના જ છે. આમાં આપણે જે કામ આજ લગી કર્યા કરેલું હશે એની વૃત્તિઓ આવી જાય એ સ્વાભાવિક છે. એટલે તમારામાં વેપારીની ગણતરીની વૃત્તિ હોય-આવે-એ સ્વાભાવિક છે, એટલે એનું પૃથક્કરણ તમારે કરતાં રહેવાનું છે, અને મને જણાવતા રહેશો, કારણ એને પણ આપણે કાઢી નાખવી પડશે જ. નવેસરથી આપણે તો નવું મંડાણ કરવાનું છે. એમાં આપણી અંદરનો સામાન-અત્યાર પહેલાંની પ્રવૃત્તિથી મળેલો કે તૈયાર થયેલો હશે તે, તે રીતે કામ નહિ આવી શકે.

### દીવાની વાટની જેમ મનને સંકોરો અને ટકોરો

દીવાની દિવેટને જેમ વારેવારે સતેજ બળી શકે તેટલા માટે સંકોરવી પડે છે તેમ વારેવારે મનને સંકોરતા અને ટકોરતા રહેશો. મનનો હાલનો સ્વભાવ તો ઘડીમાં આમ અને ઘડીમાં

તેમ આપણને ફગાવવાનો છે. એટલે જ આપણને જાગૃતિની ઘણી જરૂર છે.

હરિ: ૐ કરાંચી, તા. ૨૮-૨-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

### જાપ સજીવ કેમ રહી શકે ?

હવે ‘ગાંધી સંગ્રહ’ની ઓફિસનાં કામમાં જોડાયા પછી પણ તમને કેવી વૃત્તિ રહે છે તે જોવાનું છે. કામમાં મન રહેવાથી આમ તો જાપ તૂટે, પણ તે ના તૂટે એવું પ્રેરકબળ આપણે કેળવવાનું છે. આપણા શરીરના કોઈ પણ એક અંગના હલનચલન સાથે જાપનું સંધાન કરી દેવાનું છે. જેમ કે આપણે કામ કરતાં હોઈએ ત્યારે પણ આપણા પગના અંગૂઠાને એવી ટેવ પાડીએ કે તે સભાન હાલ્યા કરે અને તેની સાથે મનમાં જાપ જપાયા જાય. હાથની કોઈ આંગળી કે પગની આંગળી પણ એવા ઉપયોગમાં લઈ શકાય અને જાપ આખરે તો એક ભાવ જ છેને ? એ ભાવને એવી રીતે મૂર્ત સ્વરૂપ આપી શકાય છે. વારેવારે મનને ટકોરતા રહેશો. જાપ ચાલુ રહે તો મનને સંકોરવાનું કામ સહેલું થઈ પડે છે.

### જાપ, ધ્યાન અને ધારણા

જો જાપ હૃદયના ધબકારા સાથે આપણે બરાબર કર્યા કરીએ તો ધ્યાન તો આપોઆપ આપણું ત્યાં જ રહેવાનું. મા ગમે ત્યાં હશે પણ બાળક જ્યાં સુધી પૂરું ચાલતાં શીખી ગયું નથી ત્યાં સુધી એ જ્યાં જ્યાં ફરતું હશે ત્યાં ત્યાં માનું ચિત્ત ફર્યા કરવાનું જ. એવી રીતે જાપનું ઉદ્ભવસ્થાન હૃદય છે. એટલે જો હૃદયના ધબકારા સાથે જાપ થવા લાગ્યા અને એ

અભ્યાસ સ્થિર થયો તો તો એ ત્યાંથી જ ઊઠશે, અને જો એમાં ભાવ ઉમેરાયો તો ધારણા તો આપોઆપ એની મેળે જ રહ્યા કરશે. જેમ નદી પર્વતમાંથી નીકળી આપોઆપ સમુદ્રને મળે છે તેમ આપણા પ્રયત્નથી હૃદયના ધબકારા સાથે જાપને પ્રેમોર્મિથી-ભાવથી-કરવાની ટેવ આપણને પડી તો ત્રણે-જાપ, ધ્યાન અને ધારણા બરાબર થશે.

### ધ્યાન વખતે તંદ્રા કે નિદ્રા

ધ્યાન સમયે તંદ્રા આવવા લાગે ત્યારે મોં પર પાણીની છાલકો મારવી. વળી, ચોખ્ખા પાણીમાં આંખો ઉઘાડી રાખીને મોંને થોડી વાર બોળી રાખવું અને પછીથી ધ્યાનમાં બેસવાનું રાખવું. મનમાં ભાવ આણવા દેવાનો કે હવે એ (તંદ્રા) આવવાની નથી જ. એમ એનાથી પર થવા આપણે મથવાનું. એમ પ્રત્યેક બાબતમાં સમજી વિચારીને આપણે જ્ઞાનપૂર્વક એથી પર થતા જવાનું છે, અને એવો અનુભવ વારંવાર કરીને તેને દૃઢ કરવાનો છે. એમ કરતાં કરતાં આપણને વિશ્વાસ પણ તેવો બેસતો જશે.

### અનુભવથી જ સમજણ

તમને અનુભવ કરતાં કરતાં એ બધું આપોઆપ સમજાઈ જશે જ. સમજાઈ જવું જોઈએ. હું તો માત્ર તમને આંગળી ચીંધી શકું. બહુ તો શરૂઆતમાં થોડાં ધગશ, શ્રદ્ધા કે વિશ્વાસ આ બાબતમાં બેસાડાવી શકું કે, ‘ભાઈ ! આ બાબત સાવ ગપાષ્ટક નથી. એ પણ એક તત્ત્વ છે અને એમાં જે રસ છે, આનંદ છે, તે બીજા બધાં કરતાં કંઈ ઓર તરેહનો છે.’

## ઊર્મિનો સદુપયોગ

આપણી કોઈ પ્રિય વ્યક્તિનું સ્મરણ થયું તો તે સ્મરણને લીધે જે ઊર્મિ જાગે એનો હું ભાવથી જાપ કરવામાં ઉપયોગ કરી લઉં. સાધારણ રીતે કોઈને એ સમયે એ ઊર્મિનો સાધન તરીકે વાપરી લેવાનો ખ્યાલ પણ ના આવે. તે તો એ ઊર્મિમાં જ તણાયા કરે અને એ વ્યક્તિના જ વિચારો કર્યા કરે, પણ આપણે તેવી વેળાએ જાગેલી ઊર્મિનો યોગ્ય ઉપયોગ કરીને એ વ્યક્તિના બીજા વિચારોમાં ના તણાવું. એનું નામ આપણે વિવેક વાપર્યો એમ ગણું. કોઈ પણ ભાવાવેશ-લાગણીનો આવેશ-આવે તેમાં ભળી ના જવું, પણ એની પર રહેવું, અને એનો ઉપયોગ આપણી તરફેણમાં કરી લેવો એ પણ એક જાતનો વિવેક ગણાય. એનાં ઘણાં phases (પાસાં) હોય છે.

તમને જે આનંદની લાગણી થાય, તે પાછી આપણાં કામમાં જ વાપરવી, જેમ વેપારી પોતાની મૂડી જો વાપરી નાખે, વેપાર વિનાનાં બીજાં કામમાં ખર્ચી નાખે તો તે દેવાળું જ કાઢેને ? પણ જે કંઈ નફો થાય તે નફો જો પાછો મૂડીમાં નાખ્યા કરે અને મૂડીને ઓછી ના થવા દે, તો એનું ગાડું બરાબર ચાલ્યા કરે. એ રીતે આનંદનો ઉપયોગ કરી લેવાનો છે.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૨૯-૨-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

### હરિ સાથે હેત

આપણા કોઈ પ્રાણપ્રિયને બોલાવતાં કેટલો આનંદ આપણને થાય છે ! એનાથી હજારગણું વહાલ (ખરું જોતાં તો સરખામણી જ ના થઈ શકે) ‘હરિ:ૐ’ બોલતાં થવું જોઈએ. એવું થાય



તો આપોઆપ કામ થાય જ. એને માટે શ્રીભગવાન સાથેનો Personal touch-અંગત સંબંધ આપણે પ્રાર્થનાની પરંપરાથી કેળવ્યા કરવાનો છે.

(શાર્દૂલવિકીરિત)

જેણે સંત, મહંત, ભક્તજનનું હૈયું હરી લીધું ને  
 -જેણે આશ્રિત સર્વનાં હરી લીધાં સૌ પાપ ને પુણ્યનાં,  
 જે શક્તિ હરી લે બધી જગતને જે જે પીડે તેમની,  
 જે દુષ્ટોમહીં દુષ્ટને પણ સદા ઉદ્ધારતા પ્રેમથી.  
 એવા શ્રીહરિને સદા નમન હો હૈયાતણા ભાવથી,  
 એવા શ્રીહરિને સદા પ્રણમું હું સાષ્ટાંગ પાયે પડી,  
 તે કાજે હરિનું હૃદયે રટણ હો સૌંચે સ્થિતિમાં સદા,  
 એ માગું હરી જાડ્યને, સતત તું દેજે હરિ ! ચેતના.

આવી કોઈક પ્રાર્થના કર્યા કરીને તેના ભાવથી ભગવાન સાથે અંગત સંબંધ આપણે કેળવ્યા કરવાનો છે. જેમ તમને મારો પરિચય ન હતો ત્યારે મને જોઈને તમોને કશી પણ ઊર્મિ આવતી ન હતી, અને હવે ભલેને હું ત્યાં હાજર નથી તોપણ મારી યાદ આવતાં તમને પ્રેમની લાગણી જાગે છે, તેમ પ્રભુ પ્રત્યે પણ આપણે તેવી જ (લાખોગણી વધારે) ઊર્મિ કેળવવાની છે.

## વિચારોનું શમન

મનમાંના વિચારોને દબાણથી કદી પણ રોકશો નહિ. બને તેટલી સરળ રીતે વહી જવા દેવાનો આપણો જીવતો પ્રયત્ન હોવો જોઈએ. તમારા વહેવારની બાબતમાં પણ જો કંઈ યોગ્ય વિચારો આવે તો તે કામ કરી ચૂકવું, એટલે તે તે

વિચાર બંધ થશે. મનથી તેવી તેવી બાબતોમાં મર્યાદા બાંધી લો કે મારે આટઆટલી બાબતમાં આટલી અને આવી રીતે આટલે સુધી ભાગ લેવાનો છે. પછી જ્યારે પ્રસંગ આવે ત્યારે તે પ્રમાણે વર્તી નાખવું. એમ થશે તે પછી મનનું વ્યવસ્થિતપણું થશે. આપણો મુદ્દો તો વિચાર મુદ્દલે ના આવે એ છે, પણ એ ક્યારે બને ? જ્યારે કશા પણ સાથે આપણે મનથી સંકળાયેલાં ના રહી શક્યાં હોઈએ ત્યારે જ. એ તો બહુ આઘેની વાત છે, પણ આપણો આખરનો મુદ્દો તો એ જ છે. માટે, તે બાબતનો આપણને ખ્યાલ તો હોવો ઘટે જ.

### સાધનાની પારાશીશી

આપણામાં રહેલ સર્વ સાત્ત્વિક ભાવોની ઉત્તરોત્તર વૃદ્ધિ આપણી સાધનાના ફળસ્વરૂપે થયા કરવી જોઈએ, એટલું જ નહિ પણ એવી વૃદ્ધિ થાય છે, એવું આપણને સ્પષ્ટપણે લાગવું પણ જોઈએ.

આપણામાં જેમ જેમ ચેતનાશક્તિ જાગે છે તેમ તેમ આપણને જગતમાં એટલે આપણાં સંબંધોમાં, કામોમાં, બાહ્યાંતર બંધે જે ચેતન પડેલું છે તેમાં પણ ભાવ જાગવા માંડે છે, અને એ પ્રત્યેનો ભાવ ઉચ્ચતર બનતો જાય છે. અત્યાર સુધીનો આપણો ભાવ આપણામાં રહેલાં મંતવ્યો, આગ્રહો તથા તેવા વાતાવરણ અંગેનો હતો, સ્વાર્થપરાયણ હતો, પણ આવા ભાવમાં પણ (સાધનામાં આગળ વધતાં) ફરક પડવા માંડે છે. અને એમાંથી આપણને નવી દૃષ્ટિ સાંપડે છે. પહેલાં આપણે જગતનો સંબંધ આપણા સ્વાર્થને અવલંબીને ઓછેવત્તે અંશે રાખતાં હતાં, પણ હવે એ સંબંધ વધારે ઉચ્ચ બનતો જાય છે અને સાચા અર્થમાં તત્ત્વની દૃષ્ટિએ ઉદ્ભવતો જાય છે.

પ્રભુની પ્રસાદી તરીકે આપણે સર્વ ગ્રહણ કર્યા કરવાનું છે, કશું ફેંકી દેવાનું નથી કે કશામાંથી ભાગી જવાનું પણ નથી. પ્રભુનું ચેતન સર્વ સ્થળે છે. એની ચેતનાશક્તિ સર્વ સ્થળે અને સર્વ સંબંધોમાં કામ કરી રહેલી છે. એટલે આપણી સાધનામાં એ સર્વનો સમન્વય આપણે કરવાનો છે. પ્રભુ આપણને તેવી દિવ્ય દષ્ટિ આપ્યા કરો એ જ પ્રાર્થના.

### સૂર્ય ત્રાટક

સૂર્ય ઊગવા માંડે-જરાક દેખાતો થાય-કે તેની સામે ત્રાટક શરૂ કરવું, પણ ૨૫ મિનિટ સુધી કરો છો તેટલું તો નહિ. એટલા વખતમાં તો તેના તેજની ઉષ્ણતા વધી જાય છે અને એનું કોમળપણું ઘટી જાય છે. એટલે માત્ર ૧૫ મિનિટ સુધી કર્યા કરવું. ત્રાટક દરમિયાન :-

જગો હૃદ જીવન ચેતનશક્તિ તારી

એવો ભાવ રાખશો. એ લીટી મનમાં (કે મોટેથી પણ) ગવાય પણ ખરી. માત્ર આંખ અને મન એકાગ્ર, હૃદયમાં કેંદ્રિત હોવાં જોઈએ. તમને આ કે બીજી જાતના ત્રાટકમાં બીજા વિચારો ઓછા આવતા હોય તો જાપ વગેરે ચાલુ રાખશો અને જો એમાં લીન થવાય તો ભલે થવાય.

### ધ્યાન

ધ્યાનમાંથી કોઈ ખાસ પ્રકારની લાગણી થાઓ કે ના થાઓ. એ તરફ લક્ષ જ ના આપશો. માત્ર એમાંથી આપણે સતત જાગૃતિ મેળવીએ અને સાધનામાં વેગ મેળવવાની શક્તિ મેળવીએ તો તે બહુ છે. તે સમય દરમિયાન જો આપણાં આગ્રહો, મંતવ્યો, લાગણીઓ, વિચારો, આપણા વહેવાર-

સંબંધો વગેરે બધું જ સાચા અર્થમાં લય પામે તો તેટલી વેળા આપણી અંદરની ચેતનાશક્તિનો-consciousness -જેને હું ભગવાનનો ભાવ કહું છું તેનો-આપણને સ્પર્શ થાય, જાણ થાય, અનુભવ થાય. એટલા પ્રમાણમાં આપણને સાધનાનો રસ અને રંગ લાગ્યા જ કરશે.

### મન ઉપરનો કાબૂ

આપણે હંમેશાં મનનાં વલણોની ઉપર રહીને જ જે તે કંઈ કરવાનું છે. એનું કહ્યું માનીને નહિ, પણ આપણે તે કરવાનું હતું માટે જ કરવાનું છે, એમ ખ્યાલમાં દઢાવવાની ટેવ પાડવાથી મન પોતાનાં આગ્રહો, મંતવ્યો, દષ્ટિબિંદુઓ, સમજણ, અનુભવો વગેરે માટે આગ્રહ રાખવાનું છોડી દેશે.

### સાધના તરીકે સંસારી કાર્ય

સાધકે સંસારી પ્રવૃત્તિમાત્રનો ત્યાગ કરવો ના ઘટે. તેમ તે સાથે કોઈ જાતનાં કર્મો નકામાં વહોરી લેવાં પણ નહિ. જ્યાં જેટલું આપણી સાથે લાગતુંવળગતું હોય અને જ્યાં જેટલી જરૂર હોય અને આપણી સાથે મસલત કરવામાં કે સલાહ લેવામાં આવી હોય ત્યાં તેટલા પૂરતું જ આપણે પ્રવર્તવાનું છે. બાકીનાનું તો આપણે મન અસ્તિત્વ જ નથી એટલે કે તે વિશે કેવળ અલગતા, તટસ્થતા સેવવાની છે. અને આમ જુઓ તો આપણા મનને લીધે જ બધું અસ્તિત્વ છેને ? જો આપણે આપણી જાતને તટસ્થપણે કોઈ પણ જાતની મોહાસક્તિ વિના તપાસીશું તો આપણને માલૂમ પડશે કે કેટલીયે બાબતોમાં, જેનો આપણે માટે કશો અર્થ ન હતો, આપણી સાથે કશી નિસબત ન હતી, એવી કેટલીયે બાબતોમાં આપણે રસ લીધા

કરતાં હતાં. સંસારવહેવારમાં પણ જ્યાં જ્યાં જરૂરી અને યોગ્ય જવાબદારી હોય ત્યાં ત્યાં તેટલા પૂરતું જ મનને રોકવાનું છે. તે પણ તે કામ પૂરું કરતાં સુધી અને તે પણ ગૌણપણે જ મનને તેમાં લગાડવાનું છે. ‘ગૌણપણે’ એટલે પેલા કામ તરફ અવગણના કે દુર્લક્ષની વૃત્તિથી નહિ પણ ભગવાનનાં કામ તરીકે તેને સમજીને તે મુખ્ય દૃષ્ટિ રાખીને તે કામ થાય તો તે ઉત્તમ છે. વળી, એ સંબંધોના વહેવારમાં ક્યાંયે આપણો આગ્રહ બીજા ઉપર મારીમચડીને ઠોકી બેસાડવાની વૃત્તિ ના રહેવી જોઈએ, તે સંભાળવાનું છે. જેની જવાબદારી આપણે માથે હોય તેવું કામ ભલે આપણા તે વખતના સારામાં સારા દૃષ્ટિબિંદુથી અને ત્યારની આપણી સમજણ પ્રમાણે સૌથી યોગ્ય રીતે થાય એવું લક્ષ રાખીને કર્યા કરીએ, પણ તે તો એક જુદી વાત થઈ.

### દાન વખતે મનની ભાવના

કોઈને પણ દાન કે એવું કશું આપવાનું બને ત્યારે ભગવાને આપ્યું છે અને એને જ આપું છું - અપાય છે - એમ ભાવના રાખશો. એ અંગે કે બીજા કશા અંગે કોઈને મુખેથી તમારાં વખાણ તમારે સાંભળવાં નહિ. સંભળાય તો એ પરત્વે બેપરવા રહેવું અને ભગવાનને ચરણે ધરવું. દાનવૃત્તિ કડુણાવૃત્તિમાંથી નીપજે છે. કડુણાવૃત્તિનો પણ આપણે આપણામાં અને આપણા માટે ઉપયોગ કરવાનો છે. દાનમાંથી જે ભાવ જન્મવો જોઈએ એ ભાવ તો આપણું પરમ બળ છે. એવી રીતે જો વૃત્તિનો ઉપયોગ કરી શકો તો તો આખી મિલકત પણ ભગવાનને ચરણે આપી દેશો તો આનંદની વાત છે.

પ્રિય ભાઈ,

## પુરુષાર્થમાં મનની સમતુલા રાખો

ભગવાન સૌનો છે તો મથતાંનો શા માટે ના હોય ? મથતાંનો તો સૌથી પહેલો છે. જે મથે છે એને એનો અનુભવ થાય છે, પણ જેમ હીરા તોળવાનો કાંટો બહુ જ નાજુક હોય છે, એટલે એને સહેજ હવામાન લાગતાં તે સ્થિર રહી શકતો નથી અને હાલ્યા કરે છે, તેમ આપણે મથતાં હોઈએ તેવી સ્થિતિમાં આપણા મનની તુલા સ્થિર ના રાખ્યા કરીએ તો એવો અનુભવ આપણને ના થાય. આમ, મનની સ્થિરતા સાધનામાં જરૂરી છે.

## ધ્યાનમાં

કોઈ પણ પ્રકારની ઊથલપાથલ થવા દેવાની નથી. ધ્યાનમાં કે ત્રાટકમાં સમયની ગણતરી એ મુખ્ય માપ નથી, ઊંડાણનો ખ્યાલ રાખશો. તે ખ્યાલને પણ મહત્ત્વ આપવાનું નથી. (ધ્યાનમાં) વીજળીના કડાકા (જેવા અનુભવ) થયા તે જાણ્યું. વરસાદ આવવા પહેલાં એવું એવું તો ઘણુંયે થાય, પણ એને વિશે કંઈ જ કશો ખ્યાલ કરવાનો નથી. માત્ર જે જે કંઈ નવું થયા કરે તે મને જણાવતા રહેશો.

## પ્રેમ અને નિઃસંગ

ખૂબ પ્રેમભાવ રાખીને જે કંઈ કર્યા કરો છો તે જોરથી કર્યા કરો. વધારે ચિત્ત આપ્યા કરો. બને એટલો બધો સંસર્ગ બધાં સાથે બંધ કરો. પ્રેમભાવ બધાં પ્રત્યે રાખવાનો હોય, પણ બીજી

રીતે સંસર્ગ બંધ કરવા. બને એટલું પોતાનામાં જ મસ્ત રહેવાનું રાખો. કોઈને કંઈ પણ પૂછવાપણું નથી. તમે જ તમારા ગુરુ છો અને પ્રભુ છો. તમને જે કંઈ સૂઝે તે પૂછવાનું રાખશો. તમને ‘જપ’નું સૂઝ્યું છે તે યોગ્ય જ છે અને એમ જ થયા જશે. એવું કંઈ સૂઝે તે સારું હોય કે ના હોય તોપણ જણાવ્યા કરશો. ઊંઘમાંથી જાગતાં જ સ્મરણ થયું તે પણ ઠીક, પણ આદર્શ તો ઊંઘમાં પણ સ્મરણ રહે તે છે. પ્રત્યેક હૃદયના ધબકારા સાથે જપ રહે તેવું આપણે કરવાનું છે.

### એકાગ્ર ઉત્કટ ભાવથી કરો

મનને વારંવાર ટકોર્યા કરશો-દીવાની વાટને જેમ સંકોરવી પડે છે તેમ. પ્રત્યેક પળે અંતરથી સમર્પણ કર્યા કરો. કશામાં ‘બેપણું’ થવા દેશો નહિ. ‘આમ થયું માટે આમ, કે તેમ થયું માટે તેમ,’ એમ વિચારનું ઘોળાવાપણું થવા ના દેશો. કશા કંઈ વિચારો ઉદ્ભવવા દેશો નહિ. જેમ થયા જતું હોય તેમ ભલે થયા કરે. આપણે તો આપણો ભાવ ઉત્તરોત્તર બઢાવ્યા કરવાનો છે, અને તે પણ મન, બુદ્ધિ આદિ કરણોને વધારે ને વધારે શરણે સર્વ ભાવે બનાવી દઈને જ, અને નમ્રતાની છેલ્લી હદ સુધી જઈને ખૂબ લળીલળીને ભગવાનની પ્રાર્થના કર્યા કરશો.

કૃપાગંગા તારી, સતત ઊતરો હુંપર પ્રભો !

### ભગવાનની આતુરતા

ભગવાન તો પ્રગટ થવા આતુર છે, પણ આપણે આતુરપણું પ્રગટાવવા જે ચેતનપણું રાખવું જોઈએ તેટલા ચકોર અને જાગ્રત સર્વ બાજુથી રહી શક્તાં નથી એ જ મોટી ખોડ છે.

## ધ્યાનનો ઉપયોગ

ધ્યાન કે ત્રાટકમાં અમુક વખત થયો માટે પૂરું કરવું એમ ના રાખશો. જ્યારે જ્યારે ધ્યાનમાં રહેવાયા કરાતું લાગે ત્યારે વખતને કારણે ધ્યાન છોડી ના દેવું અને પછીથી એનો ઉપયોગ સાધનાના બળમાં કર્યા કરવાનું રાખશોજી.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૬-૩-૧૯૪૦

પ્રિય સૌ... બહેન,

### સુખની શોધ અને તેનું અજ્ઞાન

મોહમાયાની બાબત તમે પત્રમાં લખી છે. એ પાછળ આપણને શા માટે મન થાય છે, એ જો આપણે સમજીએ તો આપણને જણાશે કે એમાંથી પણ આપણું મન સુખી થવાને જ ઈચ્છા રાખ્યા કરે છે. આપણી પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિ જાણેઅજાણે સુખની શોધમાં છે, પણ સુખ શું એ આપણે સમજી શક્યાં નથી હોતાં. સુખ ક્ષણિક ક્યું અને હંમેશનું ક્યું તેની આપણને સમજ પડી નથી. જગતમાંના આપણા વહેવારમાં આપણે જોઈએ છીએ કે કોઈથી આપણો સ્વાર્થ વધારે સધાતો હોય તેને, જે બીજાથી ઓછો સધાતો હોય તેવાને છોડી દઈને, આપણે પેલાને પકડીશું. ત્યાં પ્રત્યક્ષ લાભ વધારે આપણે જોઈ શકીએ છીએ, તેથી તેમ કરીએ છીએ. તેવી જ રીતે આપણે વિચારવું જોઈએ કે જે સુખની લાગણી અનુભવવા આપણે મોહમાં તણાઈએ છીએ તે સુખ લાંબો વખત ટકતું નથી. વળી, પાછું સુખ અનુભવવા બીજી તરફના મોહમાં મનને જવું પડે છે. એમ સુખ મેળવવા માટે સતત મનને એકમાંથી બીજામાં અને બીજામાંથી ત્રીજામાં, એમ વારંવાર દોડ્યા જ કરવું પડે છે. કોઈ પણ એક વસ્તુમાં



કે એક જ વૃત્તિમાં કે એક જ વિચારમાં એને કાયમનું સુખ મળ્યા કરતું નથી, અને છતાં સુખની ઈચ્છા તો માનવી સ્વભાવમાં છે જ. એટલે કાયમનું સુખ મળે એવી કોઈ સ્થિતિ પણ હોવી જ જોઈએને ? તે સુખની સરખામણીમાં સાધારણ (મોહનું) સુખ કંઈ પણ વિસાતમાં નથી. જો આપણને એકવાર પૂરેપૂરું હૃદયથી સમજાઈ જાય અને અનુભવમાં ઊતરી જાય કે સાચું સુખ મોહ બાજુના વાતાવરણમાં નથી (કારણ કે ત્યાંથી જે સુખ મળે છે તે ક્ષણિક છે અને તે પણ દોડાદોડી કરવી પડે ત્યારે મળે છે) તો એ સુખ શેમાં મળે એ બાજુ આપણને ખોળવાનું મન થાય. જ્યાં સુધી એ સાચું સુખ ખોળવાનું મન થયું નથી ત્યાં સુધી આપણે અટવાયા જ કરવાનું છે.

એ સાચા સુખની ભૂખ જાગતાં બધું તમને સમજાશે. એ ભૂખ ક્યારે લાગે અને કેમ લાગે એ સ્વાભાવિક પ્રશ્ન તમે પૂછો જ, એ ભૂખ તો પ્રત્યેક વ્યક્તિને પોતાના જીવનમાં કોઈક ધન્ય પળે જાગતી થયેલી જણાય છે જ, પણ આપણે તે પળને છોડી દઈએ છીએ અથવા આપણા વાતાવરણના સંયોગો કે સંસ્કારો એને દબાવી-ગૂંચાવી મારે છે. આપણે આંખો મીચીને સુખ ખોળવા અને સુખ માણવા ખાલી મૃગજળ જેવા સુખના સ્વર્ગની ઝંખના પાછળ ભમ્યા કરીએ છીએ.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૭-૩-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

### પ્રગતિનું એક લક્ષણ

ત્રાટક કે ધ્યાનમાંથી આપણને વધારે ને વધારે ઉત્સાહ અને આનંદ મળતો જાય છે કે નહિ તે અનુભવતા રહેવું.

ધાંચીના બળદની જેમ ઘાણીની ઘરેડમાં આપણે બધું કર્યા કરવાનું નથી. તમે તો વેપારી છો એટલે એ વૃત્તિ તમારામાં ખીલેલી છે, તો એનો ત્યાં ઉપયોગ કરશોજી.

### સાધકને પ્રેમપૂર્વક ઉદ્બોધન

તમારી સમગ્ર શક્તિ અગાઉ વેપારમાં કેન્દ્રિત થતી તેમ આમાં કરશોજી. બસ, મધ્યે જ જાઓ. ખૂબ ખૂબ પ્રેમભાવથી જાગૃતિ રાખી અંતર્મુર્ખ રહ્યા કરી, ખૂબ ખૂબ એકાગ્રતાથી આપણું કામ કર્યે જ જવાનું રાખશોજી.

મુરબ્બી...ની સાથે તો મારે અસલનો કુટુંબ જેવો ભાવ હતો જ. ... ભાઈ તો પહેલાં પણ મિત્ર હતા, પણ તમે મને ભગવાનના આપ્યા છો. તમે જેટલા જાગ્રત થઈને સાધનામાં સંપૂર્ણ એકાગ્રતા કેળવીને શક્ય તેટલું મથીને ભગવાનને શરણે થઈ શકો, તેટલી એમાં ભગવાનના નામની મહત્તા છે. એમાં એના પ્રભાવનો વિજય થવાનો છે. એથી કરીને આત્મવિશ્વાસ વધવાનો છે, એ બધો જ જશ તમને છે. મુરબ્બી... તો પોતાના ટીકરાને વખાણે જ....ભાઈ તેમ કરે એમાં કંઈ નવાઈ નહિ, પણ તમને જો આ માર્ગમાં સાચી રઠ લાગી જાય તો તો મારા આનંદનો પાર ના રહે, અને પછીથી તો ભગવાનના ગુણ હું નાચતો નાચતો બધે ગાવું. માટે, ભગવાનના પ્રેમ તરફ એકવાર આકર્ષાઈ જાઓ-એકવાર માત્ર-એની સહેજમાત્ર-ઝાંખી થઈ જાઓ એટલી જ પ્રભુ પાસે પ્રાર્થના છે. તમે પણ પ્રભુને સર્વ ભાવે શરણે રહેવા મથ્યા કરશો. બધી વાતે, સર્વપણે નમ્રતા રાખ્યા કરશો.

## અભ્યાસ અને સમર્પણ

જે જે કંઈ કહ્યું છે, તે દિવસમાં બે વાર વિચારી જશો. જે જે કંઈ તેમાંથી ના થતું હોય તે થવા દેવાનું રાખશો. ભગવાનને સર્વ કંઈ સમર્પણ કર્યા કરશો. એ તો પળેપળ થયા કરશે તો ઉત્તમ છે. તમારે ખાસ કંઈ ગંભીર થઈ જવાનું નથી. જરા ગમ્ત પણ કોઈ કોઈ વાર કરવી જ. તમને આ કાગળ તા.૯મીની સવારે મળશે. તે નવા જીવનનો પ્રથમ દિવસ છે. તે દિવસે ખૂબ પ્રેમભાવ રાખશો અને એક મહિનાનું સરવૈયું (આધ્યાત્મિક પ્રગતિનું) કાઢશો. અને બધું ભગવાનને પાછું આપી દેશો.

## માતૃદેવો ભવ

તમારાં બાને શહેરમાં જાઓ ત્યારે મારા સપ્રેમ પ્રણામ કહેશોજી. એમના પ્રત્યે આપણે ખૂબ પ્રેમભાવના રાખવી. પહેલાંનું જે કાંઈ મનમાં પડી રહ્યું હોય તેને રહેવા દેવું નહિ. તમારા આનંદમાં અમારો પણ ભાગ છેને ? આપશોને ?

## સાધનાને અનુકૂળ મનની વૃત્તિ

આપણી બાબતમાં આપણા મનની સ્થિતિ જ એવી થઈ જવી જોઈએ કે આપણી દૃષ્ટિએ બીજાં કોઈ કામ આપણાં (સાધનાનાં) કામથી જુદાં (અથવા વિરોધી) છે એવી વૃત્તિ રહે જ નહિ. જે કંઈ કામ કરીએ તે જાતે જ સાધના હોય એવી જાતનું મન થવું જોઈએ. જે કંઈ કરીએ તેમાંથી આપણને કંઈક નગદ-સાધનાને ધપાવનારું-મળ્યા કરતું હોય તેમ જ કરવું.

સારાનરસાનો ખ્યાલ આપણે જતો કરવાનો છે. થોડા સમય સુધી ભલે એ જરૂરનો હોય, પણ આપણે એટલું તો

જરૂર મનમાં રાખવું જોઈએ કે એમાં જ ‘એ સારાનરસામાં’ જ પરોવાઈ રહેવાનું નથી, અને એનાથી પર થઈને આપણે રહેવાનું છે. આપણે તો પ્રત્યેક કાર્યને - વૃત્તિને - લાગણીને - વિચારને - સંબંધને આપણી મુખ્ય પ્રવૃત્તિને વેગ આપનારાં બનાવવાનાં છે. તે કેમ અને કેવી રીતે બને તે પણ આપણને આગળ સમજાતું જશે જ - જો આપણે જે જે કંઈ કરીશું તે બધું જ્ઞાનપૂર્વક કરતાં જઈશું તો.

## પ્રશ્નોના જવાબો

### ધ્યાનમાં શ્વાસોશ્વાસ

૧. ધ્યાનમાં સ્વાભાવિક રીતે શ્વાસોશ્વાસ ધીમા પડતા જશે અને છેવટે તો તદ્દન શાંતપણે ચાલશે. જો ધ્યાન આપણે યોગ્યપણે કરતાં જતાં હોઈશું તો પ્રાણાયામના નિયમો આપોઆપ એમાં પળાયા જશે, પણ છેવટે તો શ્વાસોશ્વાસ તદ્દન લય પામ્યા જેવી સ્થિતિનો થશે.

૨. ધ્યાનમાં ઝણઝણાટી થાય છે તે ખોટું નથી. ગરમીને માટે દિવેલ ઘસવાનું શરૂ કર્યું ? ઝણઝણાટી વગેરે જે થાય તે થવા દો. એની પરવા કરવી નહિ કે ચિત્તને ધ્યાનના સમયે એ તરફ જવા ના દેવું.

### અંતરમાં લક્ષ અને દૃષ્ટિ બહારમાં

૩. ત્રાટકમાં હૃદય ઉપર આંતરદૃષ્ટિ રાખવાથી લીનતા આવે છે એ સાચું છે, પણ બાહ્યદૃષ્ટિ તો ત્યાં જ (બહાર નજર સન્મુખ રાખેલા દૃશ્યમાં) રાખશો. હવે વચલું બિંદુ એકલું જ દેખાય છે ? કે બીજું બધું દેખાય છે ? છેવટમાં છેવટ ત્રણ કલાક સુધી આપણે તે લઈ જવાનું છે, તે જાણશો, પણ વૃત્તિ

ઉપર આપણે કોઈ પણ બળાત્કાર કરવાનો નથી. એમાં વૃત્તિને જેમ જેમ રસ, પ્રેમ આવતા જાય તેમ તેમ સમય લંબાવ્યા કરવાનો છે, તે ખ્યાલમાં રાખશોજી.

૪. ધ્યાન વખતે ધ્યાન જ. પ્રાર્થના કરવાનું મન થાય ત્યારે પ્રાર્થના. જે કરતા હોઈએ એના ભાવને જ પ્રધાનપણે વળગી રહેવાનું. એકમાં બીજાને ઘૂસવા ના દેવાય.

### કર્મમાત્ર કેવળ ભગવાન ખાતર

૫. ધ્યાનાવસ્થા છોડવાની ઈચ્છા ના થાય (એટલી લીનતા એમાં જામી હોય) તો બીજા કાર્યક્રમને જતો કરવો, કારણ કે આપણા બધા જ કાર્યક્રમ ધ્યાનની વૃત્તિને વેગ આપવા પૂરતા જ છે. જે સમયે કાર્યક્રમ આપણી વૃત્તિને બાધક નીવડે ત્યારે હમણાં કાર્યક્રમને ફગાવી દેવાનો છે. પછીથી તો, અંતે તો, સતેજ સમાધાનવૃત્તિ થઈ ગયા બાદ, બધાં કામમાંયે આપણે આપણું કામ (સાધના) કરતાં થઈ જઈ શકીશું. કોઈ કાર્યક્રમ આપણી વૃત્તિના વેગને બઢાવવા કરતાં વધારે મહત્વનો નથી. હા, એવો કાર્યક્રમ હોય કે જે ના કરીએ તો આપણી વૃત્તિને આઘાત લાગે તો એ કાર્યક્રમ જતો ના કરવો.

### ‘આત્મવિચાર’ દ્વારા વૃત્તિનું મૂળ

૬. વૃત્તિનું મૂળ વિચારતાં વિચારતાં હાથ લાગે. એકમાંથી બીજામાં, બીજામાંથી ત્રીજામાં એમ ઊતરતા જવું એટલે મૂળની ખબર પડશે જ.

### મથે તેને મળે, શોધે તેને જડે

જે કોઈ મથે છે એને એની ભૂલ તુરંત સમજાઈ જાય છે. ભગવાનની કૃપા જ એને જે કંઈ કરવું ઘટતું હોય તે કરાવે છે.

પ્રિય ભાઈ,

## કામની મર્યાદા અને વૈજ્ઞાનિક એકાગ્રતા

ત્રાટકનો સમય ૩ કલાક સુધી લઈ જવાનો. તે કેવી રીતે કરવું તે કામ તમારું છે. ધ્યાનમાં જ્યાં સુધી વધારે રહી શકાય ત્યાં સુધી રહેવાનું. બીજો વખત (બીજાં કામ માટે) ના મળે તો કંઈ વાંધો નહિ. તમે ક્યાં કોઈને બંધાયેલા છો ? એક કલાક પેલા ‘ગાંધી સંગ્રહ’ના કામને ઓછો આપો તો ચાલશે. આપણે કામ કરવાનું તો છે જ, પણ જેમ કોઈ વૈજ્ઞાનિક એક પ્રયોગ કરવા મથે છે ત્યારે પહેલાં તો એની જ પાછળ સતત મથતો રહે છે, અને તેને જ્યારે ફતેહ મળે ત્યાર પછી એની Laboratory (પ્રયોગશાળા)માં એ મન ફાવે ત્યારે જાય છે એવું જ આપણું છે.

‘સ્મરંતાં સ્મરંતાં થવું એક ધ્યાન’

## ધ્યાન દરમિયાન જપ

મારી તો આ રીત છે. ધ્યાનમાં જતાં જપ પર ભાર રાખવાનો નથી. હલકું ઉપવસ્ત્ર આપણે ઓઢ્યું હોય અને પવન આવતાં જેમ તે આપોઆપ ઊડી જાય છે, તેમ ધ્યાનમાં જવામાં જપ મદદ કરશે અને લીન થવાતાં એ બંધ થયો છે કે કેમ, એની આપણને ખબર ભલે ના રહે. એ ખબર રાખવા પર ચિત્તનું લક્ષ લઈ જવાની જરૂર નથી, પણ ચિત્તનું લક્ષ તો જ્યારે પૂરી લીનતા અનુભવાય ત્યારે અંદરની જે consciousness છે, ચૈતન્ય છે, એ અનુભવવામાં રાખવાનું છે. તમને થોડા વખત પછી એ ચેતનાશક્તિનો સહેજ ઝાંખો

અનુભવ ભગવાનની કૃપા હશે તો થશે, પણ આશા ના સેવશો. જે થયા કરે તે અનુભવવું. આપણે આનંદથી વર્ત્યા જવાનું છે.

## ધ્યાન પછીની સ્થિતિનો સદુપયોગ કરો

ધ્યાનમાંથી છૂટ્યા બાદ જે ઘૂમરી રહ્યા કરે છે, એનાથી જપ, ધારણાનો ભાવ ખૂબ ઊંડો હૃદયસ્થ કરીને વધાર્યા જશો, એ જે થાય છે (ઘૂમરી) તે તો નફાનું ધન છે, એને તો મૂડી વધારવામાં જ વાપરવાનું છે. તમને ભવિષ્યમાં આમાં જ રસ લાગે તો કશી પણ ચિંતા કર્યા વિના મુરબ્બી... ભાઈની રજા લઈ જોશો કે બેએક માસ સંપૂર્ણ છૂટ મેળવશો - જો સારોયે દિવસ એમાં ગાળી શકાય એવું લાગતું હોય અને ખૂબ તમન્ના એમાં રહી શકતી હોય તો જ.

## જાપમાંથી ધ્યાનમાં સરી જવું

જ્યારે ધ્યાનમાં ના હોઈએ ત્યારે જાપને વળગી રહેવાનું, પણ ધ્યાનમાં તો કશાનો આગ્રહ રાખવાનો નથી, જોકે શરૂઆતમાં ધ્યાનમાં જતાં જતાં હરિ:ૐ, હરિ:ૐનું સ્મરણ થવા દેવું, પણ તે પણ એના ઝોક દીધા વિના, ભાર રાખ્યા વિના, એટલે તમે માગો છો તેમ જ થશે.

## આગળ ને આગળ ચાલ્યા જાવ

તમે લખો છો કે ‘હૃદય ઉપર એકાગ્રતાથી ધ્યાન ધરીને blankness-(ખાલીપણું) રાખવાથી મને તરત ઘૂમરી ચડે છે અને વિચારો ચાલ્યા જાય છે યા કમી થઈ જાય છે અને નવીન જાતની આનંદની ઝણઝણાટી આખા શરીરે વ્યાપી રહે છે.’ એ સાચું છે, પણ એથી સંતોષાઈ જશો નહિ. જે જે અનુભવો

થાય તે જણાવ્યા કરશો, પણ કશી કોઈ વૃત્તિમાં આનંદ ભોગવી લઈ તે ખપાવી દેશો નહિ. જે કંઈ આનંદની વૃત્તિ થાય, ઘૂમરી ચડે કે નશો ચડે, તો એ બધાંથી આપણા મુખ્ય સાધનને વેગ આપવાનો છે, એ ધ્યાનમાં રાખશો. એ જે કંઈ મળશે તેને જો આડફંટે વાપર્યું તો પછી દેવાળું કાઢવા વારો આવશે, તે જાણશો. કશી કોઈ વૃત્તિમાં સંતોષાઈ જવાનું નથી.

**‘blankness’ એટલે શું ? અને કેમ થાય ?**

હવે, એક બીજી વાત. તમે લખો છો કે ‘blankness રાખવાથી વગેરે’...પણ Blankness is a state which can be experienced by going into meditation or is a state which can be brought about by mind-control. ધ્યાનમાં જવાથી અનુભવી શકાય કે મનોનિગ્રહથી આણી શકાય એવી એક પ્રકારની સ્થિતિ તે વિચારશૂન્યતા.

મન પરના સંયમને લીધે blankness - વિચારશૂન્યતા આણી શકાય. તે પછીથી જો ધ્યાનમાં જવાય તો ધ્યાન સુંદર થાય જ, અને તે પહેલાંની સ્થિતિમાં એટલે કે એટલો અને એવો કાબૂ ના કેળવાયો હોય તે વેળાએ blankness ની સ્થિતિ ધ્યાનમાં જવાથી ઉદ્ભવાવી શકાય છે. એટલે એ બાબતમાં કશી કોઈ ભ્રમણામાં ના રહેશો. કશું કંઈ અર્ધસત્ય સ્વીકારશો નહિ. જે કંઈ અનુભવો થાય તે જ્ઞાનપૂર્વક અનુભવવાનું આપણે રાખવાનું છે.

**દાન અને સૂક્ષ્મ અભિમાન**

દાનની બાબતમાં એટલા માટે મેં લખ્યું હતું કે આપણને સૂક્ષ્મ અભિમાન ઘણીવાર બહુ પાડે છે. એ આપણને પાડવાની



ખબર પણ પડવા દેતું નથી અને પાડે છે. એવી એની અસર હોય છે.\*

કોઈ વિચાર વારેવારે ફરી ફરીને અતૂટપણે આવ્યા કરતો હોય તો તેનો ઈલાજ ખોળી કાઢવો અને એ જે કામ બાબતનો હોય તે કામ કરીને એને કાઢી નાખવાનું રાખવું.

હરિ: ૐ કરાંચી, તા. ૧૧-૩-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

(શિખરિણી)

તમે ક્યાં ને ક્યાં હું ! કહીં કહીં હતા દૂર જગમાં,  
કદી ધાર્યું નહોતું જગમહીં મળાશે નજરમાં,  
હદ ભેટાવ્યામાં જરૂર પ્રિય સંકલ્પ પ્રભુનો,  
મળ્યા ત્યારે ચાલો હૃદયસરસો પ્રેમ કરીએ.

જગતમાં બધી વસ્તુઓની કિંમત એના ભાવથી જ અંકાય છે. જેમ ભાવ વધે તેમ એની કિંમત વધે. આપણામાં પણ તેવું જ છે. **ભાવ** વિનાનું બધું નકામું છે. ભાવ જો ના બઢાવી શક્યા, તો કશું નથી કરી શક્યા. ઉત્તરોત્તર એ ભાવ કેમ વધ્યા કરે એની સમજણ આપણને પડતી રહેવી જોઈએ. જે કંઈ સાધન કર્યા કરીએ એ સાધનના મૂળમાં એ ભાવ-ના ઊંડાણને વધાર્યા કરવાનું છે. જેમ બે મિત્રો વચ્ચે પ્રથમ પરિચયમાં આવતાં કંઈ ગાઢ પ્રેમ હોતો નથી, પણ જેમ જેમ પરિચય વધતો જાય છે, તેમ તેમ પ્રેમની માત્રા બન્ને વચ્ચેની

\* લેખકે સાધકભાઈને તત્કાળ પૂરતું દાન ના આપવાની ભલામણ કરી હતી. અમુક સમય બાદ દાન આપવા માંડવાનું કહ્યું હતું.

વધતી જાય છે અને મિત્રતાની ગાઢાઈ એ તેમની વચ્ચે થયેલા પ્રેમની માત્રા ઉપરથી કહી શકાય છે. એવું જ આમાં છે.

### ભગવાન સાથે શુદ્ધ વ્યક્તિગત સંબંધ રાખો

ભગવાન સાથેનો આપણો સંબંધ વ્યક્તિગત કરી નાખવાનો છે. એને હું personal touch - વ્યક્તિગત સંબંધ-કહું છું. એને આપણે ખૂબ વધાર્યા કરવાનો છે, પણ તે કોઈ સકામ હેતુથી નહિ, તેમ જ સાકારભાવથી પણ નહિ, માત્ર આપણા ભાવ દ્વારા જ તે સિદ્ધ કરવાને આપણે સતત ઝંખના દ્વારા અને ચિંતન દ્વારા-પ્રાર્થના દ્વારા-મથ્યા કરવાનું છે. રાણો મીરાંને જોવા ગયો ત્યારે એ ભગવાન સાથે વાતો કરતી હતી એમ એણે સાંભળ્યું, એ વાત મને કપોલકલ્પિત નથી લાગતી. આપણે જે ભાવે એના સર્વોત્કૃષ્ટ ઉત્કટપણાથી એને ભજીશું તે સ્વરૂપમાં અને તે ભાવમાં આપણને એ મળશે જ. એ વિશે મારા મનમાં તો લવલેશ શંકા નથી. એ સિદ્ધ વસ્તુ છે. માટે જ તમને કહું છું કે આપણે એની સાથેનો સંબંધ ખૂબ અંગત કરી નાખવાનો છે. આપણા વૈષ્ણવધર્મમાં જે ખરો મરજાદ ધર્મ છે, તે આવો વ્યક્તિગત અંગત પરિચય એની સાથે કેળવવા માટે છે. જે કંઈ થાય કે કરીએ તે એને માટે જ કરીએ છીએ. એક મરજાદી માને મેં જોયાં હતાં. તે પાણી ભરવા જાય તોયે એ પ્રભુને માટે જાય, અને એવા ભાવનાં ગીતો ગાતાં ગાતાં જાય અને ખાવા કરે તોયે ‘કૃષ્ણ ભગવાનને આ ભાવશે’ - આવી રીતે પ્રેમથી બનાવ્યું છે, અને આ સારું છે,’ વગેરે વગેરે ભાવો ઉદ્ભવાવી એ કૃષ્ણની દુનિયા મનમાં મનથી જન્માવે અને મનને એમાં જ રચ્યુંપરચ્યું કરી રાખે. જે

કંઈ કરે તે કૃષ્ણને જ રાજી રાખવા માટે તે કરે. તે કેવળ exclusively-(એકમાત્ર) કૃષ્ણને જ માટે છે, અને કૃષ્ણ જ સર્વ કંઈ છે એમ એ સમજ્યાં કરે.

### આપણે પણ સર્વ સમર્પણ કરવાનું છે

તેવી જ રીતે આપણે આપણું બધું જ એને કહ્યા કરીએ, એને જ આત્મનિવેદન કર્યા કરી. બધી જ ઈચ્છાઓ એને જણાવ્યા કરી. બધું જ એને પદે સર્વાત્મભાવે કંઈ પણ reservations રાખ્યા વિના, સંકોચ રાખ્યા વિના એને સમર્પણ કર્યા કરીએ, અને સતત એના ભાવમાં જ રંગાયેલા રહેવા પ્રયત્નશીલ અને મથતા રહ્યા કરીએ.

### ભગવાનનો ભાવ વિરુદ્ધ દુનિયાનો રસ

ભગવાનનો ભાવ તો આપણામાં છે જ, પણ દુનિયામાંનો રસ આપણામાં એટલો બધો જડમૂળ ઘાલી બેઠો છે, કે તેની આપણને કલ્પના સરખી પણ નથી. એનાં આવરણો આપણે દૂર કરી શકતાં નથી. આપણે જાણેઅજાણે એમાં રસ લીધા કરીએ અને પછી ભગવાનનો ભાવ લેવા-અનુભવવા-મથીએ છીએ તે કેમ બને ? આપણાં બધાં આવરણોના કિલ્લા એક પછી એક આપણે ઉલ્લંઘી જવા પડશે, અને તે પણ બહુ જ્ઞાનપૂર્વક કરતાં જવું પડશે, એમ જેમ જેમ કરતાં જઈશું તેમ તેમ, તેટલા પ્રમાણમાં, ભગવાનની ઝાંખી આપણને થતી જશે અને આપણો ભાવ એના પ્રત્યે વધતો જશે જ.

### નિરહંકારી સ્વાભાવિક સાધના કરો

આપણું કામ સ્વાભાવિક રીતે, એટલે કે ‘હું કંઈક કરું છું’ (ભગવાનનો ભાવ વિકસાવવા) એવો ખ્યાલ પણ મનમાં

ના રહે એ રીતે, થયા કરવું જોઈએ. નળરાજા માત્ર સહેજ અશુદ્ધ રહ્યા અને એમનામાં કળિયુગ પેસી ગયો હતો, એ વાત તો જાણો છોને ? આપણે તો સર્વાંગશુદ્ધ થવાનો અને રહેવાનો પ્રયત્ન કરવાનો છે, એટલું જ નહિ-એ ‘બસ’, ‘પૂરતું’ નથી પણ - એનાથીયે પર જઈને ભગવાનના ભાવમાં ભળી જઈને એની લીલાના ગૂઢ રહસ્યની માળાના મણકારૂપ આપણે બની જવાનું છે. એ જો વિચારીએ તો જણાશે કે આપણે કશી જ મજલ કાપી નથી તો આપણે હજી ક્યાંના ક્યાં આથડીએ છીએ એનું આપણને ભાન થશે જ. પ્રભુ આપણને સતત એવી દૃષ્ટિ આપ્યા કરો એ પ્રાર્થના.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૧૩-૩-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

### સગાંઓ તરફનો પ્રેમ-મદદગાર કે હાનિકર્તા ?

પ્રિયજનોનું સ્મરણ હંમેશાં આનંદપ્રદ હોય છે, પણ એ આનંદના અનુભવમાં જે લહરી, ઊર્મિ, ભાવ રહ્યો છે તે ભાવ જો આપણા તે તે વ્યક્તિ સાથેના સ્થૂળ પ્રેમને અંગે કરીને હશે તો તે ભાવમાં, જેમ વરસાદનાં પાણીમાં ઘણો કચરો હોય છે તેમ, ઘણું બીજું પણ હશે, એવા અનુભવમાં રાચી રહેવાનું જો આપણે રાખીશું તો મનની લીલાના સપાટામાં આવી જવાનાં જ. સ્વજનોનો પ્રેમ આપણને જરૂર મદદ કરે છે, પણ એ પ્રેમથી ઉદ્ભવતી ઊર્મિમાંથી આપણને ખપ લાગે એવો વેગ લઈ લેવાની કળા હાથ લાગી હોય તો જ એમ થવા દેવું, અને તે પણ આપોઆપ જ્યારે એમ બનતું હોય ત્યારે આપણે કારણભૂત ના બનવું.

## ધ્યાન દરમિયાન કસોટી

તમારા ધ્યાનનો અનુભવ જાણ્યો. ગમે તેવા આકરા અનુભવ થાય-બળી જવાતું હોય-તોયે ધ્યાનમાંથી ઊઠવું નહિ. એમાં તો અચળ રહેવું, સ્થિર જ રહેવું. આસન અદલબદલ કર્યા કરવું નહિ. પહેલાં બેસતી વખતે જે જાતનું સુખાસન ગમે તે લેવું અને પછી તો છેક સુધી એમાં જ ખેંચ્યા કરવું. કોઈ પણ ભોગે ફેરવવું નહિ, ભલે ગમે તે થાય. પછીથી, ધ્યાન પૂરું થયે, કમ્મરે કે જ્યાં દુખતું હોય ત્યાં માલિશ કરવાનું રાખવું અને તે જરૂર કરવું. શરીરની સંભાળ એ રીતે રાખવાની છે, નહિ કે ધ્યાન વખતે. આવી બાબતમાં ખૂબ જ અડગ રહેવાનું છે. શ્વાસ ધીમો પડી જાય છે અને ધ્યાન લંબાવવાની ઈચ્છા રહે છે તો તે લંબાવ્યે રાખશો, અને જ્યાં સુધી સરળપણે, કંટાળો ના આવે અને રસ રહ્યા કરે એમ રહેવાય ત્યાં સુધી ધ્યાન ચાલુ રાખશો. સમય ક્યાંથી કાઢવો એ શોધવું તે કામ મારું નથી. તે કામ તમારું છે.

### ભાવપૂર્વક સળંગ જપ થવો જોઈએ

જપનું કામ કેમ ઢીલું હોય ? જે પ્રકારનું ધ્યાન કરો છો એમાંથી તો ઘણી જ ઊર્મિ, શક્તિ અને આનંદ મળ્યા કરવાં જોઈએ, તો એનાથી તો જપ સારો ચાલે જ. વળી, જપમાં (હરિ:કૉંના) ‘હરિ:’ બોલવામાં દિવસે દિવસે આપણને ઉમળકો વધ્યે જવો જોઈએ.

### મનની ખંધાઈ

આપણું મન એવું છે, કે એને પોતાને જે કરવું છે એની તરફેણની દલીલો તો એ એવી સુંદર રીતે રજૂ કર્યા કરશે કે

ઘડીકભર તો એનું જ સાચું છે એમ માની લેવાનું મન થયા કરશે, પણ આપણે બહુ વિચારી-તોલીને ચાલવાનું છે.

### સાધનામાં પ્રગતિનાં લક્ષણો

તમારે માટે કોઈ ગમે તે ધારે કે હું ધારું, તે માટે તમારે કશી પરવા કરવાની જરૂર નથી. તમને તમારા mission માટે (પ્રભુએ આદેશ આપેલા જીવનકાર્ય માટે) ઘગશ ઉત્પન્ન થઈ છે કે નહિ ? અને જો થઈ છે તો તે સાચે અને યોગ્ય રસ્તે વહી રહી છે કે નહિ ? એ જ મહત્વનું છે. ‘સાચે અને યોગ્ય રસ્તે’ વળી કેમ જણાય ? તો એમ કે જો આપણે વધારે ને વધારે પ્રભુપરાયણ રહી શક્તાં હોઈએ : આગળપાછળના વાતાવરણથી અને પ્રસંગોથી અલિપ્ત રહેવાયા કરાતું હોય, મન ઝાઝી લેવડદેવડમાં ના પડ્યા કરતું હોય, ‘આપણામાં જ આપણે ભલા’ એવી વૃત્તિ રહ્યા કરતી હોય, અને ભગવાન આગળ આપણે કંઈ જ નથી. આપણે તૃણવત્ પણ નથી, માત્ર શૂન્ય છીએ એમ થયા કરતું હોય, એના શરણમાં જ લઈ લેવાનું એને વારેવારે કહેવાયા કરતું હોય, - તો આપણે ઠીક ઠીક રસ્તે છીએ એમ સમજવાનું છે.

### ભગવાનનો ભાવ અને ગુરુ

આપણો સંબંધ પણ ભગવાનનો ભાવ પ્રગટાવવાની બાબતમાં જો દઢતર થતો હોય તો આનંદથી વધવા દેવો અને જો તેમ સત્ય ના પુરવાર થતું હોય તો તે સંબંધને પણ પ્રેમથી દૂર કરવાનું આપણે રાખવાનું છે.

ગંભીર હોવા છતાં આપણે પ્રસન્નચિત્ત તો રહેવું જ જોઈએ. આપણું હલનચલન દિવેલ પીધેલા મોઢાવાળાના જેવું ના રહેવું જોઈએ.

પ્રિય ભાઈ,

### જોશ, ભાવ અને તમન્નાનું મહત્ત્વ

નિત્ય સ્મરણની યાદી જોઈ, તે ત્યાં (પૂજાની ઓરડીમાં) મૂકી છે તે ઠીક છે. સ્મરણ કરવામાં કે દિવસમાં ત્રણ વાર જોઈ જવામાં એની ઇતિહાસિકતા નથી, એ તો તમે સમજતા હશો જ. એની પાછળ જેટલાં જોશ, ભાવ અને તમન્ના આપણાં હશે તેટલું સારું પરિણામ આપણને લાગશે.

### ધ્યાનમાં ઊંડી આંતરચેતનાનો અનુભવ

ધ્યાનમાં તમને જે એકાગ્રતા થાય છે અને લીનપણું આવે છે, તે વેળા તમે હજી ખૂબ ઊંડા ઊતરવાનું રાખો, અને પછી મન, હૃદય, ચિત્ત અને પ્રાણ એ બધાંથીયે પર એવી કોઈક inner consciousness-(આંતરચેતના)ના ભાવનો તમને અનુભવ થાય છે ખરો કે કેમ તે જુઓ. જો તે કંઈક ત્યારે પકડાતું હોય તો સાધનામાં એકદમ ઝડપી પ્રગતિ આવી જશે અને ઘણો ફાયદો થશે, પણ કલ્પનાથી એ વસ્તુ પકડવાની નથી તેમ જ એવા આભાસ થાય એને સત્ય તરીકે ગ્રહણ પણ કરી લેવાના નથી. મનની લીલા પણ ભારે છે. જે સત્ય છે એને એ અસત્ય ઠરાવે છે અને અસત્ય છે તેને સત્ય પણ ઠરાવે છે, એવું એ છે.

### ધ્યાનનું અંતિમ લક્ષ્ય

આ કારણસર એ positive creative force (ખરેખરી સર્જનાત્મક શક્તિ)નો અનુભવ પ્રત્યક્ષ કર્તવ્યક્ષેત્રમાં ઊતરી સર્વાંગપણે અનુભવાય ત્યાં સુધી આપણે ધ્યાનમાંથી હઠવાનું

નથી. 'હે મનવા ! ખોજ કરે તો જડે.' ધ્યાન, માત્ર શાંતપણે બેસી રહેવા માટે જ નથી. મનને મૂગું કરવા માટે ધ્યાન ઘણું જ મદદ કરે છે. એ તો એનો તાત્કાલિક ફાયદો છે, તેમ જ અંતર્મુખ થતાં એ આપણને માર્ગ બતાવે છે તથા મનથી આપણે પર છીએ, એ ત્યારે આપણને સમજાય છે. ધ્યાન એટલે જ આપણા આંતરતત્ત્વની ખોજ.

### ધ્યાનનાં બીજાં પરિણામો

બહુ ઉગ્ર નહિ એવા હળવા ધ્યાનમાં મનની ચાલબાજી પણ આપણે જાણી શકીએ છીએ. ધ્યાનમાંથી આપણને વધારે શક્તિ, આનંદ અને નૂતનતા મળ્યા કરે છે. તે ઉપરાંત, આપણાં દષ્ટિબિંદુમાં પણ તે ફરક પાડનારું ધીમે ધીમે નીવડે છે. વળી, આત્મવિશ્વાસ અને શ્રદ્ધાને વધારે ને વધારે તે દઢ કરે છે, એ ફાયદો તો છે જ, પણ સૌથી મહત્ત્વનો એનો મૂળ હેતુ તો અંદરનાની (આત્માની) ખોજ માટેનો છે.

### એ અંદરનું ક્યારે મળે ?

એ અંદરનું તો ત્યારે જ મળશે કે જ્યારે આપણે તદ્દન નિરાગ્રહી, નિરાસક્ત, નિરભિમાની થઈ જઈશું ત્યારે જ મળશે, તે વિના નહિ. આપણે આપણાં ધારી લીધેલાં, માની લીધેલાં, કલ્પી લીધેલાં ધોરણો, મતાગ્રહો, બંધનો, સમજણો, દષ્ટિબિંદુઓ, અનુભવો, ખ્યાલો, વિચારો, વાતાવરણો, સમાજ અને સમાજની પ્રત્યક્ષ અસરો-એ બધાંને છોડી દઈશું એટલું જ નહિ પણ એનાથીયે પર જઈને આપણે રહી શકીએ એવા થવા લાગીશું ત્યારે જ અંદરની વસ્તુ સમજાવા માંડશે.



## મત બાંધી દેવાની ટેવ, અવરોધકર્તા છે

આપણને એવી ટેવ પડી ગઈ છે, કે કંઈક થયું કે ફટ દઈને એના પર મત કે અભિપ્રાય બાંધી દેવા તૈયાર થઈ જઈએ છીએ. મનની એ દશા આપણે માટે સારી નથી, એટલું જ નહિ, પરંતુ અવરોધ કરનારી છે. જે કંઈ થાય તે ભલે થયા કરતું. આપણે એમાં મત કે અભિપ્રાય કશા કંઈ બાંધવા લલચાવું નહિ. જ્યાં જ્યાં કે જ્યારે જ્યારે આવું થાય કે તરત મનને વારવું. એવો સતત જ્ઞાનપૂર્વક પ્રયત્ન કરવાનો છે.

દિવસના બીજા સમયમાં પણ જપ-ધારણામાં વેગ, ઉત્સાહ ખૂબ ખૂબ ચાલુ રાખવાને પ્રભુકૃપાથી મથ્યા કરશો.

## એકલક્ષી સાધનાની અનિવાર્યતા

આ જમાનો બુદ્ધિનો છે, એટલે જ્યાં સુધી બુદ્ધિથી કંઈ ના સમજાય કે ના ગ્રહણ થાય ત્યાં સુધી આપણે ડાહ્યા લોકો ડગલું ભરવાની ના પાડીએ છીએ, પણ આ જમાનામાં આપણે કેવાં આંધળાં, મૂર્ખાં બનેલાં છીએ એની ખબર ભાગ્યે જ લોકોને હશે. એટલે હવે બુદ્ધિથી કંઈક સમજાવવા પ્રયત્ન પણ કરી શકાય તો કરું-જોકે મારામાં એનો છાંટો પણ નથી. 'like attracts like.' ('સમાનશીલ-વ્યસનેષુ સપ્યમ્') એ તો જાણીતી વાત છે. વળી, રેડિયોનું ખેંચાણ જ્યાં રેડિયો જેવું યંત્ર ગોઠવાયું હશે ત્યાં જ થશે. બીજે નહિ થાય. એટલે આપણે like (ભગવાનને અનુકૂળ) થઈએ તો જ આપણે આકર્ષાઈ શકીએ એ તો 'એક ને એક બે' જેવી વાત છે. એ તો ગળે ઊતરી જાય એવું છે. એટલે આપણો બધો પ્રયત્ન એ like તદ્દ્રૂપ થવામાં જ લાગી જવો જોઈએ. જેટલું બીજી બાજુએ

જઈએ એટલાં ફાંફાં છે, અને શક્તિને ઊંધે માર્ગે લઈ જવાપણું છે. એ તો એના જેવું થાય કે આપણે સાઈકલ ઉપર ખૂબ જોરમાં જતાં હોઈએ અને એમાં થોડુંક નજીવા જોરવાળું અથડાય તોપણ આપણે ધબાક કરતાંને સાઈકલ સાથે ગબડી પડીએ છીએ, તેમ આમાં પણ જાણેઅજાણે માર્ગથી અલગ પડવાપણું આપણને ભારે નુકસાન કરે છે.

### સાધનાની મુશ્કેલીઓ અને પ્રાર્થના

એ માર્ગથી અલગ કરાવનારું આપણને અનેક રીતે આવી મળે છે. જો આપણે જાગ્રત ના રહી શકીએ તો મન જ આપણને અફળાવે છે, તે નહિ તો આપણો અહંકાર અને vanity- (મિથ્યાભિમાન) આપણને પછાડે છે. ખૂબી તો એ થાય છે, કે આપણે જાણે સીધે જ રસ્તે છીએ, એમ એ લગાડ્યા કરે છે. માટે, એ બધું સાચવવાનું છે, તે સંભાળશો. ભગવાનની પ્રાર્થના એને માટે ખૂબ જરૂરની છે. તેની સાથે અંગત સંબંધ ખૂબ વધાર્યા કરવો.

### નમ્રતાની અતિશય જરૂર

ખૂબ નમ્રતા કેળવશો, ભલે કોઈ એનો ઊંધો અર્થ કરે. સંપૂર્ણ શૂન્ય થયા વિના આપણે કશું મેળવી શકવાનાં નથી.હું તો કહું છું કે એક વખત આપણે આપણી મનની લીલાઓ નીરખવા પૂરતાં તો પર થાઓ. એટલું થતાંયે છક્કડ ખાઈ જવાય એવું છે, પણ પુરુષાર્થીને અને ખંતીલાને કશું જ અઘરું નથી, કારણ કે પછીથી તો એ જેમ જેમ ડગ ભરતો જાય છે તેમ તેમ એને એમાં રસ મળતો જાય છે, અને એ રસ જ

પછીથી તો એને પંથે રાખ્યા કરે છે, પણ એ રસ આપણે આપણામાંથી ઉત્પન્ન કરાવવાનો છે.

હરિ: ૐ કરાંચી, તા. ૧૭-૩-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

### ધ્યાનમાં જડ શૂન્યતા, તંદ્રા વગેરે વિઘ્નો

ધ્યાનમાં શૂન્યતાના periods (સમયના ગાળા) આવે છે, તે તંદ્રા છે કે કેમ એ તમે પુછાવો છો. એ બાબતમાં લખવાનું કે ત્યારે જો બધું dull (સુસ્ત એટીપણાવાળું) લાગ્યા કરતું હોય તો તંદ્રા સમજવી અને જો શૂન્યતા હોવા છતાં ચેતનપણું લાગતું હોય તો તે તંદ્રા નહિ. મનનું સાક્ષીપણું ત્યારે કામ કર્યા કરતું જણાતું હશે જ. ધ્યાનની શૂન્યતામાં પણ જડતા ના હોવી જોઈએ. જડતા હોય તો તંદ્રા સમજવી. ધ્યાનમાં હોવ છો ત્યારે પગમાં કે કોઈક ઠેકાણે ભારે દર્દ થતું હોય એવા અનુભવો થાય છે, પણ એને ગાંઠશો નહિ. એ તો તમને ધ્યાનમાંથી છોડાવવાના પ્રયત્નો છે. તમે તમારે સ્થિરપણે પ્રેમભાવથી બધું કર્યા કરશો. ખરી મજા તો ત્યારે આવશે કે જ્યારે એના તરફ તમારું લક્ષ પણ જાય નહિ.

### પ્રશ્નોના જવાબ

૧. ધ્યાનને અંતે પ્રાર્થના જરૂર થઈ શકે.
૨. જ્યોતના ત્રાટક વખતે :- ‘જાગો હૃદે જીવન ચેતનશક્તિ ભારે’ એવો ભાવ રાખી શકાય.
૩. પ્રાર્થના વખતે ચિત્ત કે લક્ષ હૃદય ઉપર રાખવું.
૪. ત્રાટક કરવાનું તમને ફાવે તે દિશામાં રાખશો અને ધ્યાનનું પણ તેવું જ સમજશો. જે દિશા તરફ મુખ કરીને બેસવાથી તમને વધારે લહેર પડે તેમ કરશો.

૫. મુખ્ય સાધન જપ, ધારણા, શરણભાવ અને સમર્પણ.

## જીવનવહેવારમાં સાધના ઉતારો

હવે, તમે એમ કરશો કે કોઈ સારી ફિલ્મ કંપનીનું એકાદ સારું ચિત્રપટ ત્યાં આવે ત્યારે જોવા જશો અને અનુભવી જોશો કે પેલામાં ધ્યાન જવા છતાં કેટલી વાર જપ તૂટે છે, અને જપ ભાવમાં કેવોક થાય છે ! સિનેમા જોવા જવામાં સંકોચ ના રાખશો હોં ! જોકે તમને તેવું થાય તે હું સમજું છું, પણ આપણે ભાવ-ના વિકાસાર્થેની પ્રવૃત્તિમાં સંકોચ રાખવો નહિ. પછી મને લખવાનું રાખશો. ખૂબ લહેરમાં રહેશો અને સર્વ શક્તિ, ઉત્સાહ, આનંદ, પ્રેમ આપણાં કામ પાછળ જ ખર્ચવાનું સતત લક્ષ રાખ્યા કરશોજી. ભાઈને ખૂબ જોરથી કદી કદી બોલાવો છો કે નહિ, કે શરમ આવે ?

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૧૯-૩-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

(મંદાકાંતા)

એણે દીધાં સુખસગવડો જિંદગી મૂહાણવાને,  
એણે દીધી સવલત બધી હૈયું બૂહેલાવવાને,  
એણે કેવાં મન, હૃદય ને ચિત્ત દીધાં ઉદાત્ત !

નિત્યે એવા પ્રિય પ્રભુતણો ખૂબ આભાર ધાર.

પહેલાં, પ્રશ્નોના ઉત્તર લખી દઉં

૧. ધ્યાન વખતે આસન બદલવું ના જોઈએ. જ્યારે શરીર ઠીક ના હોય અથવા આરામ લઈને સહેલાઈથી તે કરવું હોય ત્યારે સૂતાં સૂતાં પણ થઈ શકે. સૂતાં સૂતાં પલાંઠી વાળીને કરવું સારું. બાકી, લાંબા પગ કરીને અંગૂઠે અંગૂઠો અડાડીને પણ થઈ શકે.

૨. ધ્યાન માટે આસનની જરૂર શરૂઆતમાં જ રહે છે. પછીથી જ્યારે સાધક એમાં તરબોળ બની જાય છે, એમાં એ સંપૂર્ણ લીન થઈ જાય છે, ત્યારે કોઈ જાતના આસનની એને જરૂર રહેતી નથી, પણ ત્યાં સુધી આસનની જરૂર એને રહે છે. આપણી પ્રત્યેક ટેવથી આપણે આપણી will-power- (સંકલ્પશક્તિ) કેમ વધે તે જોઈને આપણું કામ નક્કી કરવાનું રાખવું.

### બાહ્ય અને આંતર ચેતનાશક્તિ

ધ્યાનમાંથી ચેતનાશક્તિનો પ્રવાહ સચરાચરપણે વહેતો અનુભવાય છે તે ખરું છે, પણ જો એમ બને તો જેને આપણે inner consciousness-આંતરચેતના-કહીએ, એ શક્તિની કંઈક ઝાંખી-અનુભવ-આપણને થવો ઘટે જ. કેટલીક વખત એ અનુભવાય છે હૃદયના મધ્ય ભાગમાંથી, કેટલીક વખત બ્રહ્મરંધ્રમાંથી અને કેટલીક વખત પગના અંગૂઠામાંથી પણ.

### સાધક માટે પ્રગતિનું માપ

પણ આ બધાંની કશી મહત્તા આપણે આંકવાની નથી. આપણે તો વેપારી રહ્યા. જે કંઈ મળે કે અનુભવાય એથી આપણાં કામને કેટલું ઉત્તેજન મળે છે અને એમાં જ સતત ઉત્કટપણું અને ઉત્કૃષ્ટપણું કેટલા વેગ અને જોશવાળું રહે છે અને સમર્પણ અને શરણભાવ કેટલો સંપૂર્ણ બન્યો રહે છે, એ આપણું માપ રાખવું. જો એ વધતાં જતાં લાગતાં હોય તો એ ધ્યાનનો ચેતનાપ્રવાહ સાચો, નહિતર એમાં કંઈક ભ્રમણા છે એમ સમજવાનું છે. એ ચેતનાપ્રવાહ સાચો સ્ફુરતાં આપણો

દષ્ટિકોણ બદલાતો જશે, નવી દષ્ટિ મળ્યા કરશે અને નવી શક્તિ સ્ફુર્તા કરશે.

### ધ્યાનમાં ‘મૂઢપણું’

૩. ધ્યાન વખતે હજી અવાજો સંભળાતા રહે છે, એનો અર્થ હજી સંપૂર્ણ એકાગ્રતા નથી થતી. જોકે એનો અર્થ એવો નથી કે ધ્યાનમાં જાણી જોઈને મૂઢપણે રહેવાનું છે. મૂઢપણું સંપૂર્ણ રીતે આપણી ઈન્દ્રિયોનું કેળવવાનું છે. મનની શૂન્યતા તો જેમ જેમ ધ્યાનમાં આગળ વધતા જઈએ તેમ તેમ આપોઆપ થતી જવી જોઈએ, અને એનાં (મનનાં) અંગ-ઉપાંગો પણ સાથે સાથે ધ્યાનમાં રસ લેતાં બનવાં જોઈએ. આપણે કોઈ ગૂંચ ઉકેલવાને ગુલતાન કશાકમાં બની જઈએ છીએ, અથવા એવું કામ આવે છે જ્યારે આપણે સંપૂર્ણ રીતે એમાં જ પરોવાઈ જઈએ છીએ, ત્યારે સામાન્યપણે બીજું બધું આપણી આસપાસ બનતું હોય છે તેમ પેલા કામની તીવ્રતાને લીધે, એમાં જ ગરકાવ થઈ ગયેલાં હોવાને લીધે, તે વાતાવરણથી આપણે અજાણ રહીએ છીએ, અને કોઈ બોલાવતું હોય છે, છતાં સાંભળતાં નથી અને ઓચિંતું કોઈ વધારે જોર કરીને બોલાવે છે તો જરાક એમાંથી ઝબકી જવાઈને ઉત્તર દેવાય છે. સામાન્ય કામમાં પણ ઊંડું ઉતરાતાં આમ બને છે તો ધ્યાનમાં તેથી વધારે બનવું જોઈએ. એવી (ધ્યાનસ્થ) સ્થિતિમાં કોઈ દેવતા ચાંપી દે તો એની ઈન્દ્રિયોને એથી દાઝવાનું નહિ બને એમ તો ના બને, પણ એથી એના દુખવાને પ્રાધાન્ય તે નહિ આપે, એટલું ખરું કે ધ્યાનમાં એવા એકાએક ઓચિંતા આઘાતથી કોઈ વાર ઘણું નુકસાન થવા સંભવ રહે છે.

## ધ્યાનમાં નિરાકાર ભાવ ભલે જાગે

૪. ધ્યાન વખતે ભાવ જાગે તે પણ ઠીક નહિ, ગમે તે તબક્કે પણ abstract (અવ્યક્ત અને નિરાકાર) ભાવ જાગે તે ઠીક, પણ દા.ત., ત્યારે મારા પ્રત્યે પણ પ્રેમભાવ જાગે તો તે ના આવવા દેવો, પણ ભગવાનનો ભાવ રહે અને કામ કરે એમ જ હોવું જોઈએ.

## વિચારોને વહી જવા દો

૫. ધ્યાન વખતે વિચારની લહરીઓ આવતી હોય ત્યારે એના મૂળ સુધી જઈ શકાતું હોય અને મૂળને પરિવર્તન કરાવીને એને ભાવનાના રૂપમાં ફેરવી શકાતું હોય તો સારું, પણ ધ્યાન વખતે શરૂશરૂમાં એ બધું થવું ઘણું અઘરું છે. ધ્યાનને બદલે, અને જે એનો હેતુ છે એને બદલે, વિચારોના મૂળ શોધવામાં પડી જશે-કે પડી જવાશે. એટલે એને આવવા દઈને એને વહી જવા દેવા અને એના succeeding thoughts (અનુગામી વિચારો)માં પડી ના જવાય, એ આપોઆપ ખ્યાલમાં રહી શકે તો ઘણું સારું.

## ‘હું તો નાચીજ છું’

૬. મેં ધ્યાન રાખ્યું હતું તેથી ધ્યાન સારું થયું એવા ખ્યાલ આપણે ના રાખવા. ભગવાન સૌનો છે. તમારો પણ છે. તમે જે કંઈ ધારો તે કરી શકો એમ છો જ. હું તો નાચીજ, પામર, પતિત છું. મારો એવો દાવો નથી કે હું જ કાંઈ કરાવી શકું છું, હા, પહેલાં... ભાઈને એવું એવું હકીકતની યથાર્થતામાં રહીને લખતો હતો, પણ અનુભવે જોયું કે હજારો વાર એવા વિશ્વાસ ઉત્પન્ન કરાવવાનાં કારણો આપો તોપણ

જ્યાં સુધી આપણને પોતાને જ એ ઊગતું નથી ત્યાં સુધી એ બધાં નકામાં ફાંફાં છે. માટે, તમે તમારે જે કંઈ બને તે શરણભાવે સમર્પણ કર્યા કરશો. મારી તમને લોકોને સ્મરણમાં રાખવાની રીત નોખી છે, એ કદાચ તમને સમજાયું હશે. એટલે જ હું કંઈ એ બાબતમાં લખતો નથી. તમને તમારી મેળે એ બાબતમાં જે ભાન જાગે તે જ ખરું, બાકી તો આનંદ છે.

### ધ્યાનમાં કશું યદ્વાતદ્વા ના બને

૭. ‘ધ્યાન હપતાથી રાખી શકાય ?’ એમ તમે પૂછો છો. એમાં આપણે મનથી પહેલાં જેટલું બેસવું હોય, ધારો કે એક કલાક, તો તેટલો સમય તો બેસવું જ. તે પછીથી વધારે મન થાય તો વધુ બેસવું પણ કશું યદ્વાતદ્વા ના બનવું જોઈએ. બધું વ્યવસ્થિત યોજના મુજબ થવું જોઈએ, પણ તે એકમાત્ર જડ નિયમ તરીકે નહિ.

### કોઈ જ જાતના વિચારો ના આવે

૮. ધ્યાનમાં ગમે તે વિચારો આવે તે સારું નહિ. એમાં કક્ષા કે ભૂમિકાનો વિચાર જ ના કરવો. નહિતર વળી મન ભ્રમણામાં રહેશે કે ચાલો ખરાબ વિચારો કરતાં સારા વિચારો આવે છે એટલું તો સારું જને ?

### કંટાળાને પ્રેમભાવે જીતો

૯. બિંદુ ત્રાટકમાં સમય જતાં મુશ્કેલી લાગે છે એનો અર્થ એ કે એમાં તમને કંટાળો લાગે છે. કશું કામ કંટાળાથી ના કરવું જોઈએ. એ કંટાળાને પ્રેમની ભાવના વધારી વધારીને જીતી લેવો જોઈએ. ધ્યાનમાં સમયનું ભાન નથી રહેતું એટલે અંશે તમને એમાં કંટાળો નથી આવતો એમ સમજાય છે.



## ત્રાટકનો હેતુ

૧૦. ત્રાટકનો હેતુ આપણો કાબૂ આપણા કામકાજ વગેરે ઉપર વધારવાનો છે. એનાથી પછી આપણે એટલો કાબૂ મેળવી શકીશું કે આપણે આપણાં વિચારો, લાગણી અને ભાવનાને ગમે તેમ અસ્તવ્યસ્ત રીતે ભાગવા દઈશું નહિ. એનો યોગ્ય વ્યવસ્થિત પટ આપણે બનાવી શકીશું, અને એને આપણે બળ આપનાર કરી શકીશું એવી આત્મશ્રદ્ધા ત્રાટકમાંથી જન્મવી જોઈએ. આંખો ફરકવી ના જોઈએ. શરૂઆતમાં જરા પણ આંખનાં પોપચાં ઉપર ભાર ના આપવો. ધીમે ધીમે સહજ રીતે હળવે હળવે થોડી થોડી આંખો ઉઘાડવાનું રાખવું અને ત્યારે જો ખૂબ પ્રેમભાવ ઊભરાતો રાખી શકીએ તો તેમ બની શકશે.

## ત્રાટકનો હેતુ

૧૧. બિંદુનું ત્રાટક એ આપણી બહારની સર્વ પ્રવૃત્તિઓમાંથી એકમાં કેમ કરી એકાગ્ર રહી શકાય એને માટે છે, જ્યોતનું ત્રાટક શક્તિના આવાહન માટેનું છે, એટલે તેમાં તમને વધારે રસ પડે એ દેખીતું છે, પણ બન્નેયે જરૂરનાં છે. તમારે માટે તો ખાસ જ, અને જે કોઈ સાધક જો તે કરી શકે તો એને માટે તે ઉત્તમ જ છે.

તમે પુછાવો છો તે ગમે છે, પણ ચિત્તને એ બાજુ આપણે આકર્ષાવા દેવાનું નથી. ભલે ગમે તે થતું હોય તે થાય. આપણે તો ‘મમ મમ’ સાથે કામ છે, અને ‘ટપ ટપ’ સાથે નથી, તે ખ્યાલમાં રાખવાનું છે. ધ્યાનમાંથી ઊઠતા આડાતેડા મુદ્દાઓ ઉપર મન આપણા ચિત્તને ઉડાવ્યા કરશે માટે આપણે તો ‘મમ મમ’ સાથે જ કામ રાખવું.

## ‘અનુભવો’ તરફ દુર્લભ તથા ભાવ પ્રતિ લક્ષ રાખો

૧૨. તમને જુદા જુદા અનુભવો થાય છે તે જાણ્યું છે, પણ તે કશામાં આપણે ચિત્ત રાખવાનું નથી, પણ મને જણાવતા રહેશોજી. સંપૂર્ણ આદર, સંપૂર્ણ વિશ્વાસ, સંપૂર્ણ પ્રેમ અને સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા જેના તરફ આપણે પરોવાયેલાં છીએ તેના પ્રત્યે હૃદયમાં સહજભાવે પ્રગટવાં જોઈએ. ભગવાનની કૃપાથી જે કંઈ શક્ય હશે તે હું તો તમારી સાથે એક થઈને સહજભાવે સ્મરણ રાખ્યા કરીશ જ, એ વિશે નિશ્ચિંત રહેશો.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૨૧-૩-૧૯૪૦

પ્રિય સૌ... બહેન,

### શ્રદ્ધા કોના ઉપર ઠેરવવી ?

કોઈ પણ જાતના ચમત્કાર વિશે માનવું નહિ. તમને... ભાઈએ લખેલું છે એમાં કશું વધારે પડતું નથી. જ્યાં કંઈ ‘ચમત્કાર’નું નામ સાંભળીએ ત્યાં મનથી ઝાઝું દોરવાઈ જવું નહિ. જ્યાં સુધી આપણને પ્રત્યક્ષ હૃદયથી સામાના દિલનો ભાવ વર્તાય નહિ, એની અસર યોગ્ય સમજાય કે અનુભવાય નહિ ત્યાં સુધી કોઈનામાં વિશ્વાસ મૂકવો નહિ, કે જેથી પાછળથી આપણને મનમાં પસ્તાવાનો પ્રશ્ન ઊભો ના રહે. કૂવામાં પડવાનું હોય તોયે વિચાર કરી કરીને પડવાનું રાખવું. માટે, એવી વાતમાં તો કંઈ દમ નથી. એને જરાકે મોટું રૂપ આપવાનું નથી.

### મળેલું કામ ના ચુકાય

તમારા પુત્રને ખૂબ પ્રેમભાવથી ઉછેરો. એનામાં સર્વ ચિત્ત પરોવેલું રાખો, એને જેટલા ઉત્તમ સંસ્કાર અપાય તેટલા આપ્યા કરવાનો પ્રયત્ન કરો. એનું જીવન સંસ્કારી અને દિવ્ય બનાવવાનો

પ્રયત્ન કરશો, તો એ ભારે પુરુષાર્થ અને સેવા છે. જે પોતાનું કર્તવ્ય છોડીને બીજે રખડે છે, તે ગાંઠનું તો ગુમાવે છે જ અને બીજું તો મળવાનું ક્યાંયે દૂર રહે છે. માટે, આપણે તો ઘરનાં રહેવામાં જ મજા છે. જે કંઈ તમારા પતિ કરે છે તેમાં શ્રદ્ધા રાખો. એમને તમારી હૂંફ મળે, એમને જીવનમાં તમારી તરફથી કંઈ વિચારવાપણું ના રહે અને બધી બાબતની સરળતા મળ્યા કરે એવું તમારે હવે જીવનમાં વહેણ રાખ્યા કરવાનું છે. તમારી બધી ઉપાધિ તમે જ ઉપાડી શકો, તો એ તો ભારે કામ છે. તમારા તરફની કોઈ પણ ચિંતા એમને ઊભી ના થાય એવું તમારે વર્તવાનું છે. બોલો, એટલું બની શકશે ? અને તે કંટાળાથી નહિ પણ અત્યંત પ્રેમથી કરવાનું થાય તો જ. જાણે એ પોતે જ કરે છે એ રીતે.

### પ્રાર્થના કર્યા કરો

સવારસાંજ નિયમિત પ્રાર્થના કરવાનું રાખવું. દિવસ દરમિયાન પણ જ્યારે પણ કંઈ એવું લાગે કે અનુભવાય ત્યારે પ્રાર્થના કરવી. એમાં ‘આપણને સારા વિચારો આવે, આપણાથી કોઈનું પણ ભૂંડું ના થાઓ, હંમેશાં આપણાથી બધાંનું ભલું થયા કરો’ એમ ભગવાનને અરજ કરવાનું રાખવું. તમારા પતિ માટે પણ પ્રાર્થના કરવી જ.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૨૧-૩-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

### ચમત્કાર

એકવાર તો મને તમને ઠપકો આપી દેવા દો. તમે પેલી વાત શા માટે તમારાં પત્નીને લખી ! મને એવું જરાકે પસંદ

નથી, કારણ કે ફરતું ફરતું તે ક્યાંનું ક્યાં ઊડે છે. તેથી કોઈને પણ કશો ફાયદો નથી તે અવશ્ય જાણશો. અને એમાં મોટી મોથ શી હતી ? એવા ચમત્કાર તો આંખ ઉઘાડી રાખીએ તો ઘણાંયે બનતા આપણે જીવનવહેવારમાં જોઈ શકીએ એમ છીએ. એને મહત્ત્વ આપવું એ જ આપણી શ્રદ્ધાનું કાચાપણું સૂચવે છે.

### ધ્યેયમાં લગાતાર રહીને વહેવારી બધાં કામ કરવાં

શહેરમાં જવાનું આવી પડે તો તેમાં કંટાળો ના આણવાનું રાખવું. કશું કામ કંટાળાથી ના કરવું. ત્યાં જવાનું આવે તો જવું, પણ આપણામાં જ રહીને. કોઈની સાથે નકામી વાતો નથી કરતા એ તો મને ઘણું ગમે છે. છાપાં વાંચવાનાં બંધ કર્યાં છે તેથી કંઈ જ ગુમાવ્યું નથી. (જોકે હું તો વાંચું છું.) તમને એમાં રસ નથી રહ્યો તે ઠીક છે. પહેલાં ખૂબ હતો અને હાલમાં નથી તે પણ સારું છે, પણ તેથી મનમાં ઠીક ના લગાડવું.

### નવા સંબંધો કરવા કે નહિ ?

નવી વ્યક્તિઓ કે નવા પરિચયો કરવા સંબંધી જાણી જોઈને આપણે મન કરવાનું નથી, પણ કંઈક આવી જ પડે તો કોઈ જાતની અવગણનાની વૃત્તિ ના રાખવી એટલું લક્ષમાં રાખવાનું છે.

### આપણા જ હેતુમાં ધગશ રાખો

તમને તમારામાં ધગશ લાગે છે અને એ ખાતરી અંતરથી થતી જાય છે, તે સારી વાત છે, પણ હંમેશાં જાગૃતિ એ બાબતની રાખતા રહેવાની છે. કોઈ પણ રીતે મનથી આપણાથી છેતરાયા ના કરાય એટલું સાવચેતપણું રાખવાનું છે. ધગશ

અને એકાગ્રતાથી બને તેટલો સમય આપણાં કામને જ અપાયા કરાય તે તમને ઠીક લાગે છે, એ જાણી આનંદ.

### અવ્યવસ્થામાં પણ ચિત્ત સ્વસ્થ રહેવું ઘટે

તમને નીચેની બાબતોમાં રસ રહ્યા કરે છે તે જાણ્યું :-

૧. ઘરની વ્યવસ્થિત વ્યવસ્થા, ૨. સફાઈ-સ્વચ્છતા, ૩. ચીવટ, ચોકસાઈ-જીવનની નાની નાની બાબતોમાં પણ, ૪. ઘરનો હિસાબ, ૫. કરકસર, નાણાં અને સમય બન્નેમાં.

આ રસમાં કંઈ ખોટું નથી, પણ એટલું રાખવું કે એથી ઊંધી જ રીતે રહેવાનું આવી બને તોપણ કદી આપણી સ્થિર વૃત્તિને ડહોળાવાપણું ના આવે. કદી વ્યવસ્થા ગેરવ્યવસ્થા થાય તોયે એ જ વૃત્તિ રહે. સ્વચ્છતામાં પણ તેમ જ. એટલી જ ગંદકીવાળી જગામાં રહેવાનું આવે તોપણ ચિત્ત સ્થિર રહી શકે એવી તૈયારી હોવાનું બનવું જોઈએ.

### નિરાગ્રહી વૃત્તિની જરૂર

ચીવટાઈ-ચોકસાઈ હોય તે સારું પણ ચીકણાઈ ના હોવી જોઈએ. હિસાબ રાખો છો તે ઠીક છે. કરકસર પણ સારી વાત છે, પણ પાંચ-પચાસ ખર્ચી નાખવા પડે તો મનમાં ખૂંચ ના થવી જોઈએ એટલું ધ્યાન રાખવું. કશા પ્રત્યે કદાચ આમ જ બનવું જોઈએ એવી આગ્રહી વૃત્તિ ના રાખ્યા કરવી. કદાચ કોઈક સમયે બીજી રીતે બની જાય તોયે શાંતિ રહ્યા કરે એવી મનની તુલા રાખવાની કેવળણી આપણે લેવાની છે.

### સાધકને પોતાની પ્રગતિનો અનુભવ

આપણું કામ શરૂ કર્યા પહેલાંના અને હાલના માનસમાં તમને સ્પષ્ટ ફરક લાગે છે, તે જાણ્યું છે. તમને પોતાને જ

એમાં એવું અનુભવાય છે એટલે મને આનંદ છે. મૌન રાખો છો તે કંઈ જ ખોટું નથી. દિલની પ્રસન્નતા ઘટવી ના જોઈએ, વધવી જોઈએ. તમારા મૌનથી અને નિશ્ચલતાથી તમારા મોં ઉપર તરી આવતા ભાવો કોઈને ના રુચે તેવા નથી રહેતા તે સારું છે. ‘રામ રામ’ બૂમ મારીને બોલતા સંકોચ કે શરમ નથી આવતી એટલું બસ છે. એક વખત એવો પણ આવશે કે ત્યારે તમને તેમ કરવામાં આનંદ આવશે જ. દોઢ માસના સરવૈયા ઉપરથી લીધેલો માર્ગ તમને બરાબર લાગે છે અને એને વળગી રહેવામાં જ ફાયદો છે એમ સમજાય છે, એ જાણ્યું છે. ‘પણ ભલે દેખીતું નુકસાન લાગતું હોય’ એમ પણ લખો છો તો શું નુકસાન દેખીતું લાગે છે, તે જણાવશોજી. તમને તમારા માર્ગમાં દૃઢ શ્રદ્ધા જન્મે છે, તે સારી વાત છે.

### નમ્રતા સાથે આત્મવિશ્વાસ જોઈએ

આપણે મનને ખોતર્યા કરવાની જરા પણ જરૂર નથી. માત્ર આપણને તે પોતાની સમજણથી પુરુષાર્થમાંથી છટકાવ્યા ના કરે એટલી જાગૃતિ તો આપણે ભગવાનની કૃપાથી રાખ્યા કરવાની છે. પરીક્ષામાં બેસનાર વિદ્યાર્થી નમ્રતાથી પોતે પોતાને વિશે જરૂર બેધડકપણે કહી તો શકે છે જ. તમારામાં એવી તૈયારીની આશા હું તો રાખું છું.

### મનનું સમતોલપણું ના ગુમાવો

આપણા મનને સમજાવીને તેને હર્ષશોકની લાગણીઓ સ્પર્શવા ના દેવી જોઈએ તે વાત સાચી છે. બન્ને બાજુએ તે જાતનો જાગ્રત પ્રયાસ કરવો જોઈએ. તે પ્રયાસમાંથી અભ્યાસ થાય અને એમાંથી સહજ સ્થિતિ ભગવાનની કૃપાથી પ્રાપ્ત

થઈ શકે. મનનું સમતોલપણું તો આપણાં કામમાં પ્રત્યેક પળે જાળવવાનું છે, એ ખાસ લક્ષમાં રાખશો. કોઈ પણ કામ કરવામાં અકળામણ, ઉતાવળ, રઘવાટ, ધાંધલિયાપણું, બહાવરાપણું, ખોટી અધીરાઈ, આતુરતા વગેરે મનની અનેક વૃત્તિઓ આપણને જકડી લે છે, તે દૂર કરવાનો પ્રયાસ આપણો હોવો જોઈએ. તમારું પૃથક્કરણ સાચું છે, કે તે તે વસ્તુમાં આપણને રસ હોવાથી જ એવી વૃત્તિઓ ઊપજતી રહે છે. તમને એવો અનુભવ થાય છે અને તેનું દુઃખદ ભાન થઈ જાય છે અને એ સમજાય છે, તે તો સારી વાત છે. એને માટે તો સતત અભ્યાસ એ જ મોટી વસ્તુ છે. આપણે એ ખ્યાલમાં રાખીશું તો એને પોતાના કાબૂમાં જરૂર લઈ શકીશું.

હરિ: ૐ કરાંચી, તા. ૨૩-૩-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

(શિખરિણી)

પ્રભુએ જે દીધું, સમજી શુભ, સત્કાર કરશો,  
 પ્રભુએ જે દીધું, પદ ધરી અતુલું બનવશો,  
 પ્રભુએ જે દીધું, નિજ જીવન તેથી દીપવશો,  
 પ્રભુથી આવેલું પ્રભુમહીં જ પાછું શમવશો.

**નદી અને સાધનાપ્રવાહ**

નદી સમુદ્રને મળે છે એમાં ત્રણેક મહત્ત્વની વાત છે. એક તો એ 'ઊર્ધ્વમૂલ' છે. (જેનું મૂળ ઊંચે હોય તે) બીજું, એ અનેક પર્વતોમાંથી મુશ્કેલીઓમાંથી માર્ગ કરતી આવે છે, તેમ છતાં નીચાણમાં ને નીચાણમાં વહ્યા જાય છે. જેમ જેમ એ સમુદ્ર પાસે આવે છે તેમ તેમ એ વધારે નીચી (નમ્ર) બનતી

જાય છે. ત્રીજું, એ સતત વહેતી રહે છે. આપણે પણ સતત જીવનપંથે તેમ ચાલ્યા કરવાનું છે-સતત, અટક્યા વગરના પુરુષાર્થી રહેવાનું છે. આપણે નિરાસક્તભાવે, નિરાગ્રહીપણે, નિરભિમાની રહીને, નમ્ર રહ્યા કરીને, પ્રભુને શરણે જ ગયા કરવાનું છે, પણ આમાં મુખ્ય વાત એ લક્ષમાં રાખવાની છે, કે નદીના પ્રવાહની માફક આપણું કામ સહજ ભાવે, સ્વાભાવિકપણે થયા જવું જોઈએ. એમાં આપણે કંઈક કરીએ છીએ એવો ભાવ કદી આવી જવો ના જોઈએ.

### પરગુણગ્રાહી અને સ્વદોષદર્શી બનો

તમને રસ, આનંદ તથા ધગશ રહ્યા કરે છે, તે માટે ભગવાનનો આભાર માનશો અને એની કૃપાનું અવતરણ થવા દેવા સારુ હજી ખૂબ વધારે પ્રેમભાવથી પ્રાર્થના કર્યા કરશો. પારકાંએ આપણું થોડું કરેલું ભલું આપણને પર્વત જેવડું લાગવું જોઈએ અને આપણે બીજાનું પર્વત જેવડું કરેલું ભલું આપણે મન તદ્દન ક્ષુલ્લક-નજીવું-તણખલા જેવું લાગવું જોઈએ. પારકાંના તો ગુણ જ જોવાયા કરાય, અને આપણો થોડોક દોષ હોય તે આપણને પર્વત જેવડો લાગવો જોઈએ કે જેથી તે જલદી દૂર થઈ શકે.

તમને એક વાતથી ચેતવી દઉં. પછીથી તમારે ફાવે તેમ કરવાનું રાખશો. હું કદી ‘આદેશ’ કે ‘હુકમ’ કરતો નથી. સૌને ફાવતા સોદાની વાત છે.

### મનનાં કરતૂકો

જે વાત મનને કરવી નહિ હોય એનાં હજાર બહાનાં એ ઊભાં કરશે, અને બુદ્ધિથી દલીલો તો એ એટલી સુંદર શોધી



કાઠી બતાવશે કે એ ઝટ દઈને ગળે ઊતરી જાય, પણ મનના તરંગોને પિછાનવા એ એકદમ સહેલું નથી. જરા જાગૃતિ રાખીને તપાસવાનું આપણે રાખીએ તો એના ખેલ ખબર પડે. તમને જે કંઈ કરવાનું મન હોય તે કરશો, પણ ‘મનમાં એવું નથી’ એમ માનીને કંઈ કરવાનું રાખશો નહિ, નહિતર આપણે પણ છેતરાઈશું અને મનને પણ અંધારામાં ને અંધારામાં-એને ફાવતી ચેનબાજીમાં-રાખ્યા કરીશું. સર્વ પ્રકારનાં સંકોચ અને સર્વ પ્રકારની શરમને આપણે દૂર દૂર ફગાવી દેવાં પડશે. તે વિના ચાલવાનું નથી. મનને એમ જ પદાર્થપાઠ આપવાના છે.

### મનમાં સજ્જડ થયેલાં ધોરણો છોડો

આપણે આપણા આગ્રહો-મતમતાંતરોને આપણા વિચારોના ખ્યાલો-જે મનમાં ઘર કરી બેઠેલા છે, તે છોડવા જ પડશે. યોગ્યાયોગ્યતાની આપણી ચોક્કસ કરી મૂકેલી વિચારશ્રેણી પહેલાં તો છોડી જ દેવી પડશે, કારણ કે એની પાછળની આપણી ભૂમિકા કોઈ જુદા પ્રકારની હોય છે. એ બધાને આપણે છોડવા પડશે. સગાંવહાલાં છોડવાં સહેલાં છે, પણ આ છોડવું અઘરું છે.

### આપણી અંદર જ નજર રાખો

આપણે તો આપણું જ જે ફોડવું હોય તે ફોડી લેવું. બીજાના દષ્ટિબિંદુથી જે કોઈ પોતાનાં કામો કરે છે, બીજાના ગજે જે પોતાને માપવા અને મપાવા ઈચ્છે છે, એનામાં જાહેર હિંમત અને સાહસ કેળવાઈ શકવાનાં જ નથી. આપણે આપણો પોતાનો આશ્રમ બનવાનું છે. આપણે તો એ આશ્રમના ધારાધોરણ પ્રમાણે ચાલવાનું છે. આપણું દષ્ટિબિંદુ આપણા પોતામાં હોવું

ઘટે. તમારી માની લીધેલી માન્યતાઓ મુજબનું કંઈ નથી થતું એ જોતાં તમને અન્યથાભાવ થાય છે-એ શા માટે ? જો તમને તેવી તમન્ના હોય તો તમે પોતે તે પ્રમાણે જીવી બતાવીને સંતોષ માનો. બીજા તેમ જીવે કે ના જીવે એમાં આપણને શું કામ ખૂંચવું જોઈએ ? અને ગળ્યું ખાતાં સંકોચ શા માટે ? શું પહેલાં ત્યાં ગળ્યું કોઈ નહિ ખાતું હોય ? જો તમારા ગળ્યા ખાવા પાછળની ભાવના તમારી જીભને સ્વાદ લગાડવાની હોય તો તો તમારે સંકોચ લગાડવાની જરૂર ખરી જ. તે જીભને સારી સારી વસ્તુઓ ખાવાની ટેવ ના પાડી દેવા માટે તે ખાવાનું ના ગમે તે સમજાય, પણ એવા હેતુ વિના, એમ ને એમ ગળ્યું ખાવાને સંકોચ શા માટે ? એટલા માટે જ મારું તમને કહેવું છે, કે મનના બાંધી દીધેલા ખ્યાલો આપણે છોડી દેવા જ પડશે, નહિતર તો આપણે એના નિર્ણય પ્રમાણે ચાલવાનો પ્રયત્ન કર્યા કરીશું. એના નિર્ણયોમાં અનેક પ્રકારના વિકારો હોય છે. એને ખુલ્લા થવું ગમતું જ નથી.

### પૈસાનો વ્યય

પ્રિય ભાઈ ! અમે તો પૈસાનો વ્યય ઘણો નકામો કરીએ છીએ, પણ તમારે તે કરવો જ જોઈએ એમ મારું કહેવું નથી. માત્ર તમારા મનમાંથી એ બાબતના યોગ્ય અયોગ્યના જે ખ્યાલો બંધાયેલા છે એને એક વખત તો કાઢી જ નાખો અને એ બધાંથીયે એક વખત તો પર થઈ જવાનું આપણે રાખવાનું છે. નહિતર શું થાય, કે કોઈ સંજોગોમાં પાંચને બદલે પાંચસોનો નકામો વ્યય થઈ જાય તો આપણો જીવ બળ્યા કરે. પૈસાના નકામા વ્યયની બાબતમાં જો એનાં બધાં તાર્કિક અનુમાનો બધી

તરફથી વિચાર્યા કરીએ તો એનાં આવેલાં-એમાંથી ખેંચાયેલાં-પરિણામો પ્રમાણે વર્તવાનું અને તે પ્રમાણે અમલ કરવાનું લગભગ અશક્ય થઈ પડશે.

## ટેવો છોડવા શું કરવું ?

ઉપર લખેલાં તેમ જ બીજાં આપણે માની લીધેલાં રીતભાતો, રિવાજો, ટેવો વગેરેને છોડી દેવાને માટે આપણે મનને આઘાતો આપવા પડશે અને એનાથી કેટલીક વાર ઊંધું પણ ચાલવાનું આવશે. તે વખતે આપણાથી કોઈ પણ રીતે ચિંતાતુર ના રહેવાવું ઘટે. આ બધાંનો અર્થ એવો નથી કે આપણે સત્યને રસ્તે ના ચાલવું. સત્ય એ કંઈ જેમ બજારમાં ભેળસેળ કરેલું ઘી વેચાય છે તેવી ભેળસેળ વસ્તુ નથી, એ તો નગદ નાણું છે. આપણાં મનબુદ્ધિ જેટલા પ્રમાણમાં વિશુદ્ધ થયાં હશે તેટલા જ પ્રમાણમાં આપણું સત્ય પણ સત્ય હશે.

## સાધકનું મધ્યબિંદુ

તમને મિત્રો, સગાં વગેરે સાથેની વાતો દરમિયાન અંદરથી જપ કેવો ચાલે છે, તેની પરીક્ષા લેવાનું મન થાય તો તેમ જરૂર કરજો. જ્યાં ત્યાં કરીને પ્રેમથી, ભાવથી એને દંઢ કરવામાં લાગી જજો અને કશાથી છેતરાવાનું રાખશો નહિ. જે કંઈ કરો તે સર્વ પ્રકારે વિચારીને કરવાનું રાખશો. આપણું મધ્યબિંદુ દુનિયામાં નથી પણ આપણામાં છે, એનું સતત ભાન આપણે રાખવાનું છે. આપણી દૃષ્ટિ આપણામાં રાખવાની છે. આપણે તો આપણું જે તે કંઈ પ્રેમભાવથી કરી ચૂકો અને એમાં જ સંતોષ માનો. બીજા શું કરે છે એની કશી પરવા કે વિચાર સરખો પણ ના કરવાની ટેવ પાડો. તે જ આપણા માટે સારું છે.

હવે ઉત્તરો :-

## ધ્યાનમાં એકાકારપણું

૧. જ્યારે ધ્યાનમાં એકાગ્રતા થાય છે ત્યારે ખરી રીતે તો મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત-બધું લય પામી જાય છે, અને એમનો સુમેળ જામે છે. ધ્યાનની શરૂઆતમાં તમારે ચિત્તને-લક્ષ્યને હૃદય ઉપર રાખવું પડતું હશે, પણ એકાગ્રતા જામતાં તો એ બધું ભળી જાય છે.

## ધ્યાનમાં તનમનાટી

૨. અત્યંત લાંબે સમયે બે સ્નેહી-પ્રેમી-જનોના મિલાપ સમયે બન્નેને દિલમાં એક પ્રકારની પ્રેમોર્મિ સ્ફુરે છે, ત્યારે એની ઉત્કટ ભાવનાનું જોશ એટલું બધું ઉદ્ભવે છે, કે એ મિલાપ પહેલાંના ગમે તેટલા ગંભીર વિચારો પણ ક્યાંય અદૃશ્ય થઈ જાય છે, જાણે હતા જ નહિ. અને એ જ ઉત્કટ ઊર્મિને લીધે આપણને ત્યારે પ્રેમનો રોમાંચ થાય છે અને એની અસર જ્ઞાનતંતુ ઉપર થાય છે, કેમ કે લાગણીનું ત્યારે પૂર આવેલું હોય છે. એના જેવું જ લીનતા કે એકાગ્રતાનું છે. પેલો સુમેળ જ્યારે સધાય છે ત્યારે આપણી અંદર કંઈક ઓર પ્રકારનું ચેતન જાગે છે અને એની તનમનાટી બધે પ્રસરે છે.

## અસલ સ્વરૂપનો અનુભવ

૩. ધ્યાન વખતે શરૂઆતમાં તો આપણું લક્ષ હૃદય ઉપર રાખવાનું. એમ કરતાં કરતાં જો વિચારોનો સંપૂર્ણ લય થઈ જશે અને મન, ચિત્ત તથા આપણા સંસ્કારો વગેરેમાંથી આપણાથી છૂટા થઈ જવાય એવી. blankness (શૂન્યતા કે ખાલીપણું) એ બધામાં આવી ગઈ હશે તો તો આપણે કશી

ખોજ કરવાની રહેશે જ નહિ. જે કંઈ અસલ સ્વરૂપે આપણે છીએ તે જ આપોઆપ-સહજ રીતે-ત્યાં જ છે અને ત્યાં જ અનુભવાશે. આપણને બધાંને જે અવળચંડો રંગ ચડેલો છે અને જેને લીધે દષ્ટિમાં જુદાં જુદાં સ્વરૂપો જણાય છે, એ રંગ જતો રહેવાને લીધે પછીથી તો જે અસલ સ્વરૂપ પડેલું જ છે, તે જ આપોઆપ જણાશે. એને માટે તો કશી મહેનત કરવાપણું નથી. જે કંઈ મહેનત કરવાની છે તે ઉપર કહ્યાં તે તે અંગો સાથે કરવાની છે. physical heart (સ્થૂળ શરીરનું હૃદય) અને પેલા heart (સૂક્ષ્મ હૃદય) વચ્ચે ગાઠ સંબંધ હશે કે નહિ તેની મને તો કશી ગતાગમ નથી. ભગવાનનું નામ લઈ જાણવાનું જાણું છું. ઝાઝી બીજી કશી ગતાગમ નથી. યોગશાસ્ત્રો વાંચ્યાં નથી. તમારે એ બધું જાણવું હોય તો કોઈ જાણકાર પંડિતને પૂછવું જોઈએ. આપણે તો અનુભવ સાથે કામ કરવાનું છે. એનાથી કામ સર્યુ કે ગંગા નાહ્યા. ચૂંથણાં ચૂંથવાં એ તો દાક્તરો કે વૈજ્ઞાનિકોનું કામ. આપણે તો રસ લેવાનું જાણીએ. એનો અર્થ એમ નથી કે તમને જે જાણવાનું ગમે તે તમારે મને ના પૂછવું, પણ મને જે રીતે આવડશે તે તમને જણાવીશ, બાકી, આવું કંઈ મને આવડે નહિ. એવું ઝાઝું વાંચ્યું નથી. અનુભવમાં તો મેં તમને બતાવ્યું હતું ત્યાંથી (શરીરના તે ભાગથી) ભાવ ઉદ્ભવતો હોય તેમ લાગે છે.

### ત્રાટકમાં આંખની સંપૂર્ણ સ્થિરતા

૪. ત્રાટકમાં પાંપણો પણ ફરકવી ના જોઈએ. લીનતા જો આવી હોય તો તે સ્થિર રહેવી જ જોઈએ. ફરકતી હોય તો મનથી દઢ નિશ્ચયનું બળ ત્યાં લગાડવું, એમ કરી કરીને

આપણે સંકલ્પશક્તિને જન્માવવાની છે, અને એને સર્વોપરી કરવાની છે. પછીથી તો આપણે જે કંઈ જેમ કરવા ઈચ્છીએ તેમ થવું જ જોઈએ. ત્રાટકમાં જતાં પહેલાં મનથી ખૂબ નિશ્ચય કરીને બેસવું કે પાંપણો ફરકવાની જ નથી. ‘મન મોટું કે હું’, એમ નક્કી કરવું અને ભગવાનની કૃપા માગ્યા કરવી.

હરિ: ૐ કરાંચી, તા. ૨૯-૩-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

### મનથી પર થાઓ અને તેના ઈલાજ

જ્યાં સુધી આપણે સમજપૂર્વક અને જ્ઞાનપૂર્વક મનથી પર થઈને વિચારતાં નહિ થઈએ ત્યાં સુધી આપણો ‘દી’ વળવાનો નથી. એ માટે આપણે જેટલું બને તેટલું મનથી વિચારવાનું ઓછું કરી દેવું જોઈએ. ધ્યાન કે પ્રાર્થના સિવાયના વખતમાં પણ આપણે મનને અભ્યાસને માટે પાંચ પાંચ મિનિટ (અરે! શરૂઆતમાં તો બેત્રણ મિનિટ) તદ્દન શાંત અને ખાલી (blank) રાખવાને મથવું, અને પછીથી પણ જે વિચારો આવતા હોય (ના આવતા હોય તો સારું પણ એ અઘરું છે) તેને એની મેળે એમ ઊગવા ના દેવા, પણ આપણે જ મનને કહેવું કે ‘ચાલ, હવે તારે જેટલા વિચારો કરવા હોય તેટલા કરી લે.’ ત્યારે એને સંપૂર્ણ સ્વતંત્રતા આપવી, પણ આપણે ત્યારે એ વિચારો સાથે ભળી જવું નહિ અને જરાપણ રસ લીધા વિના, તટસ્થભાવે, સાક્ષી તરીકે, બધું નીરખવાનું રાખ્યા કરવું. પછીથી એનું આપણે પૃથક્કરણ કરવું અને શું ન હતું તે વિચારવું, અને તે પ્રમાણે મનને પછીથી સમજાવવું. આ અભ્યાસ આપણે મનથી પર ઈએ એવી સ્થિતિ-દશા-કક્ષાને

પરિણામવાવા માટે જરૂરી છે. મન પ્રત્યેક વસ્તુ આપણી ધારી કરે અને એના દોરવાયાં આપણે ના દોરવાયા કરીએ, એ જાગ્રત રહીને જોયા કરવાની ઘણી જરૂર રહે છે. મનના ભેદ અને રમત, ખેલ જબરાં છે. કોઈ ને કોઈ રીતે એ આપણને અંધારામાં રખાવ્યા કરે છે.

### સ્થૂળ ફોટાને મહત્ત્વ ના આપો

મારા ફોટાનું ભલા શું કરશો ? મને એ પસંદ નથી. એક તો મારા એકલાનો ફોટો જ નથી. પહેલાં તો હું પડાવતો જ ન હતો, પણ એ આગ્રહ મેં હવે તો છોડી દીધો છે. તમને જ્યારે દિલ ચાહે ત્યારે તમારી આંખો સમક્ષ શું હું આવી શકતો નથી કે ફોટાની જરૂર પડે ? એની પાછળના તમારા પ્રેમની ઊર્મિની કદર હું નથી કરી શકતો એવું નથી, પણ એ નકામું છે. મનને એવામાં પડવા ના દેવું, મન એવું કરે તોયે એને કહેવું કે જેના ફોટાની તું ઈચ્છા કરે છે, એને જ્યારે જોવા હોય ત્યારે મનની આંખો સામે તો આણી શકાય એમ છે જને ! પછીથી એ સ્થૂળની શી જરૂર છે ? સ્થૂળને આપણે ઉત્તેજન આપવું નહિ.

### કડક કાગળ લખવાનો હેતુ

તમને મારા ઉપર પત્ર લખતી વખતે લાગેલું કે જવાબમાં જરા strong dose (કડક લખાણ) આવશે અને તે પ્રમાણે થયું એમ તમે લખો છો. એમ અગાઉથી કલ્પ્યું હતું તેથી તમને કંઈ લાગ્યું નહિ, પણ કડક લખાણ જેવું કલ્પ્યું ના હોય અને તેમ છતાં કંઈક ગાંડુંધેલું લખી નાખ્યું હોય તોયે મનમાં કશી અન્યથા લાગણી આવવા દેવી નહિ.

## મનની અદ્ભુત છેતરપિંડી

મનની વાત ન્યારી છે. ઈશુ ભગવાનના જીવનચરિત્રમાં એક વખતે તેઓ જંગલમાં ચાલ્યા જાય છે, અને ત્યાં લાલચ કે પ્રલોભનો આવે છે, તેનું વર્ણન લેખક આપે છે. એમાં સેતાન પ્રભુના નામે જાણે પોતે સેતાન નથી, ના હોય, એમ બધું ઈશુને સમજાવે છે. ઈશુ ભગવાન સેતાનનાં પ્રલોભનોને વશ થતા નથી. અહીં સેતાનને હું મનનું એક સ્વરૂપ જ ગણું છું. મન ભગવાનને નામે પણ આપણને ભોળવવાનો પ્રયત્ન કરશે, પણ આપણે એના ભેગું ભેરવાઈ પડવાનું નથી, તે ખ્યાલમાં રાખશો.

### સ્વતંત્રપણે હૃદયથી વિચારીને વર્તવું

હું જે કંઈ કહું તે તમારે કરવું જ જોઈએ એવો મારો આગ્રહ હોતો નથી, પણ તે સ્વતંત્રપણે મનથી વિચારીને કરવાનું રાખશો કે જેથી ભવિષ્યમાં તમને કોઈને પણ પસ્તાવાનો વારો આવે નહિ. જે કંઈ કહું તેને માટે મન જે દલીલો કરે તે બરાબર પહેલાં તો જાણે કે મને લખતા હોવ તેમ લખી લેવી, અને પછી એ દલીલોની પાછળનું હાર્દ ઓળખવાનો પ્રયત્ન તમે જાતે જ કરી જોશો, તો એ પણ તમને દીવા જેવું ચોખ્ખું જણાશે જ. આપણે આપણું કહ્યું કરવાનું છે, મનનું કહ્યું નહિ. મન કહે તે પ્રમાણે કરવાનું હોય તોપણ તે વેળા તરત તો ના જ કરો, પણ થોડી વાર પછી જાણે આપણે જ કરતાં હોઈએ એમ કરીને તે કરવાનું રાખો. જો આ પ્રમાણે અભ્યાસ પાડ્યા કરીશું તો દરેક બાબતમાં મનની ઉપર રહી શકવાના પ્રયત્નમાં આપણને સમજણ પડતી જશે જ.



## જડ ઘાલેલી માન્યતા આપણને નડે છે

કોઈક વાર આપણી જડ ઘાલી બેઠેલી માન્યતા અપણને સાચું ગ્રહણ કરતાં અટકાવી બેસે છે, એવું પણ બને છે, પણ તેથી હંમેશાં એવું જ કરવું જોઈએ એવો સર્વસાધારણ નિયમ બાંધી લેવાય નહિ, તે જાણશો. આ બાબતમાં તમને કાગળ લખ્યા પછીથી એક વાત પૂજ્ય...એ કહી તે તમને લખું છું :-

અહીં નેપિયર રોડ ઉપર કેટલાંક વર્ષ પહેલાં એક ફકીર પડી રહેતો હતો. ત્યારે ત્યાં મકાનો થયાં ન હતાં. એ ફકીર પાસે પૂજ્ય... અવારનવાર જતા હતા. એમ કરતાં કરતાં ત્યાં મકાનો થવાં લાગ્યાં અને સમાજના પાપે અને દોષે ના કરવાનો ધંધો કરતી બહેનોનો વસવાટ થવા લાગ્યો. હવે, પેલા ફકીરને એવી એક બહેનને ત્યાં જવાનું દિલ થયા જ કરતું હતું, પણ એને મનમાં એમ થયા કરે કે ‘હું કુરાને શરીફ પઢનારો ! આવો ફકીર ! તે વળી ત્યાં કેમ જઈ શકું ? મારી પવિત્રતા શી ?’ પણ એને બિચારાને તો વળીવળીને એ જ વિચાર દિલમાં થયા કરે. એણે પૂજ્ય...ને એ વાત કરી. એમણે કહ્યું કે ‘તમે તમારે જાઓ. નાહકના મનમાં કોઈ જાતની આશંકા રાખશો નહિ.’ અને એ ફકીર ત્યાં ગયા, અને ત્યાં જઈને બેઠા. તે બધું જોયા કરે, પણ એનો ભાવ જુદા પ્રકારનો અને પેલી બહેનનો ભાવ જુદા પ્રકારનો. બન્નેનો મેળ તે કેમ જામે ! પછી તો બાઈએ એના નોકર પાસે ધપ્પા મરાવીને એને બહાર કાઢ્યો. જ્યાં ફકીરને ધપ્પા પડ્યા કે તરત એની એ ગ્રંથિ તૂટવાની હતી તે તૂટી ગઈ. એને ભાન જાગી ગયું, અને આનંદ થયો અને ખુદાનો શુક્રિયા (આભાર) માન્યો.

## આપણાં કામને ચીટકીને વળગી રહો

આપણાં કામને આગ્રહપૂર્વક વળગી રહેવાનું તો છે જ. મન ગમે તેટલા ધમપછાડા કરે અને ગમે તે કરાવે તોપણ ‘કરતા હો સો કીજીએ ઔર ન કીજે કગ્ગ’, એવું ચીવટપણું રાખીશું તો જ આપણે ભગવાનની દયાથી કંઈક કરી શકીશું. પેલી નવી રીત મનને ટેવાવવા માટે લખી છે, તે પ્રમાણે જો ઠીક લાગે તો કરવાનું રાખશોજી.

### ભક્તાધીન ભગવાન

તમને હું તો ગમે તે લખ્યા કરું છું, પણ તમને આગ્રહપૂર્વકની વિનંતી છે, કે મને પણ કંઈક તમારે જે કંઈ લખવા જેવું લાગે તે લખશોજી. આપણે એકબીજા પ્રત્યે તદ્દન ખુલ્લાં મનહૃદયથી રહ્યા કરવાનું છે. હું તો આઠે પહોર ભગવાનનું નામ બસ પ્રેમથી લીધા કરું છું. અને જો ભૂલો થશે કે આડેઅવળે જવાશે તોયે એ મારો વહાલો કાનપટ્ટી પકડીને પાછો એના ઘરમાં લઈ જશે જ એવો મને તો અતુલ અને અતૂટ વિશ્વાસ છે. એ તો જગન્નિયંતા છે. ભક્તોએ એનાં નામ પણ કેવાં પાડ્યાં છે ! સાક્ષાત્ જાણે પોતાના અનુભવનો નિચોડ જ ! એ સાચે જ આપણને દોરે છે. માત્ર આપણે (જ્ઞાનપૂર્વક) આંધળાં બની જવાનું છે, અને તે પ્રત્યેક અર્થમાં, —એના પર સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા, વિશ્વાસ, પ્રેમ, ભરોંસો રાખીને.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૫-૪-૧૯૪૦

પ્રિય સૌ...બહેન,

### શુભ વિચારનો તરત અમલ

તમને જ્યારે જ્યારે પત્ર લખવાનું મન થાય ત્યારે લખવાનું રાખવું. મનની નિર્દોષ ઈચ્છાઓને કદી દબાવવી નહિ. જે

કંઈ શુભ વિચાર આવ્યો કે એનો અમલ કરી દેવો જ. કોઈ પણ વિચારને મનમાં ઘોળાવા દેવો નહિ. જે કાંઈ શુભ વિચાર આવે કે એ પ્રમાણે જે તે કંઈ કરવાનું હોય તે કરી નાખીને મનને રખાય તેટલું ખાલી ને ખાલી રાખ્યા કરશો.

### શુભદર્શી થવું

આપણે બધાં પ્રત્યે પ્રેમ અને ભલી લાગણી રાખ્યા કરવી, કોઈના પ્રત્યે અદેખાઈ આવે કે એવી લાગણી દિલમાં ના રહ્યા કરે એ જોવું. મનમાં બધાંનું સારું જ જોવાયા કરાય એવી વૃત્તિ કેળવવાનું રાખવું. કોઈ પણ પ્રત્યે રાગદ્વેષ દિલમાં ના રહે એ પણ જરૂરનું છે. હંમેશાં સારા વિચારોમાં જ રમવાનું રાખવું. હમણાં તો સારા વિચારો આવે તો ભલે આવવા દેવા, તમારે સારુ એ જરૂરના છે. (મનને શૂન્ય રાખવા તરફ તમારે લક્ષ આપવાની જરૂર હાલમાં નથી.)

### ભાવના તેવી સિદ્ધિ

પુત્રની પાછળ તમે પોણું ચિત્ત આપો છો, તે હવે પૂરું આપશો. એ તો 'દેવના દીધેલા' છે. એને દેવ ગણીને એ ભાવ એને આપ્યા કરશો તો એ જરૂર દેવ થશે. છોકરાં દેવ નથી થતાં એમાં આપણો માબાપનો દોષ છે. તમારો સર્વ કોમળ ભાવ, ઉત્કૃષ્ટ અને ઉત્કટ પ્રેમ અને બધા સદ્ગુણો એનામાં રેડવાને તમારાથી બનતી સર્વ મહેનત કર્યા કરશો.

### કૃતજ્ઞતાના ભાવે ભગવાનની કૃપા યાદ રાખો

બાકી, ભગવાનની કૃપા તો અપાર છે. તમે જ વિચારોને કે જગતમાં બીજાં કેટલાંયે એવાં છે, કે જેમને એક ટંક ખાવાનાં પણ સાંસાં છે. જેમને સૂવા-બેસવાને ઘર નથી. કેવા અસાધ્ય

રોગથી પીડાયેલા હોવા છતાં જેમને આકાશની નીચે ધરતી-માતાના ખોળા સિવાય ક્યાંય બીજો આશરો નથી. જેમને અનેક ઉપાધિ, વ્યાધિ વગેરે છે. એ બધાંના કરતાં ભગવાને આપણને કેટકેટલું સુખ આપ્યું છે ! કોઈ આપણો થોડોક પણ ઉપકાર જગત વહેવારમાં કરે છે, તો એનો આપણે કેટકેટલો આભાર માનીએ છીએ ! તો ભગવાને દયા કરીને આપણું કેટલું બધું સારું કર્યું છે, તેમ છતાં આપણે તો નગુણાં એવાં જ પાક્યાં કે એને જ ભૂલી ગયાં ! અને એની આપેલી મોજશોખની વસ્તુમાં લપટાઈ પડ્યાં !

હરિ: ૐ કરાંચી, તા. ૫-૪-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

### અનુભવથી જ સત્ય પયે અને શ્રદ્ધા પાકે

જ્યાં સુધી આપણને (બુદ્ધિમાં) સૂઝેલા સત્યની શ્રદ્ધાએ અનુભવથી reality-વાસ્તવિકતાનું સ્વરૂપ લીધું નથી ત્યાં સુધી એ સત્ય પચ્યું છે એમ ના ગણાય. આપણને જે કંઈ સૂઝે છે, એ તદ્દન સત્ય લાગતું હોય, અને એ સત્ય જ એવી શ્રદ્ધા આપણી બેઠી છે એમ પણ કહેવાય, તોપણ એ સત્યને જ્યાં સુધી અનુભવથી સંપૂર્ણ વાસ્તવિકતાના સ્વરૂપમાં આપણે ના ઉતારી શકીએ, ત્યાં સુધી આપણે એને પામી શકવાનાં નથી. શ્રદ્ધા આખરે તો reality(વાસ્તવિકતા) બને છે જ અને એમ જ્યારે થયા કરે ત્યારે જ કામ પાકવા માંડે.

(શાર્દૂલવિકીડિત)

શી લીલા ! રચના શી ગૂઢ વિભુની ! ક્યાં હું તમે ક્યાં વળી !

જે કાજે જગ મેળવ્યા ઉભયને તે અર્થ સારો, હરિ !

## નમ્રતા વિરુદ્ધ લાઘવગ્રંથિ

આપણાથી મોટા પ્રત્યે માન, આદર, વિશ્વાસ, પ્રેમ, શ્રદ્ધા, નમ્રતા, વિવેક આદિ બધા જ ગુણો સંપૂર્ણપણે કેળવીએ, તે જરૂર ઈચ્છવા યોગ્ય છે. વળી, જેને આપણે સાચે જ મોટા જ નહિ પણ હૃદયને આદરયોગ્ય માન્યા હોય તેવા પ્રત્યે એ ભાવને અનુકૂળ આપણે જરૂર વર્તીએ, પણ તે સાથે એટલું પણ યાદ રાખવાનું કે આપણામાં કોઈ પણ ખૂણે Inferiority Complex (લઘુતા ગ્રંથિ=પોતાના આત્માની શક્તિમાં કેવળ અવિશ્વાસ) તો નથી આવી જતોને ! નમ્રતા એ જુદી વસ્તુ છે અને Inferiority Complex લઘુતા ગ્રંથિ એ જુદું છે. બન્ને વચ્ચે આસમાન જમીનનું અંતર છે. એક સદ્ગુણ છે અને વિકાસને પંથે દોરે છે, જ્યારે બીજું સદ્ગુણ નથી અને સાચી દૃષ્ટિ મેળવવામાં અંતરાય ઊભો કરનારું છે, એટલે એટલું વિચારશો. બાકી તો વાંધો નથી.

## ચમત્કાર અને અંધશ્રદ્ધા

તમારાં પત્નીને ચમત્કાર બાબત ના લખવાનું તમને મેં જે લખ્યું હતું, તેનું કારણ તો એ, કે બહેનોનાં હૃદય વધારે ભાવનાયુક્ત, શ્રદ્ધાળુ, વિશ્વાસ કરી લે એવાં અને ઝટ હૃદયમાં માને અને ઉતારી લે એવાં હોય છે. એમાં અપવાદો ભલે હોય, પણ એવું જ્યાં છે ત્યાં આપણે એને (ચમત્કારને) આગળ કરવાનું ના રાખવું. એમનામાં શ્રદ્ધા ખીલે એ જરૂરનું છે, પણ અંધશ્રદ્ધા જડ ઘાલી બેસે તો ખરાબ, અને ચમત્કાર એવી વસ્તુ છે, કે ત્યાં અંધશ્રદ્ધા આવી જવા પૂરતો સંભવ છે.

## શરણભાવ અને સમર્પણભાવ દેઢાવો

હંમેશાં શરણભાવ અને સમર્પણભાવ સતત કાયમ પળેપળ રહે એ ખાસ લક્ષમાં રાખવાનું છે. જ્યાં ને ત્યાં અને પ્રત્યેક બાબતમાં આપણે મનના તરંગ પ્રમાણે વર્તવાનું નથી. મનમાં તો અમુક નક્કી થયેલા વિચાર પ્રવાહો હોય છે અને એનાં માપ તથા મંતવ્યો, એના સંસ્કારો તથા standards- (ધોરણો) અમુક જ પ્રકારનાં ઘડાઈ ગયેલા હોવાથી એ રીતે જ તે આપણને દોરવ્યા કરશે. તેવે વખતે આપણે સાચી વિવેકદષ્ટિ રાખ્યા કરીને જે યોગ્ય લાગે તે પ્રમાણે નિરાસક્ત ભાવે વર્તવાનું છે અને પ્રભુપદે તે સમર્પવાનું છે, તે જાણશોજી.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૯-૪-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

### આગ્રહ કઈ બાબતમાં ?

પહેલાં સવાલોના જવાબ :-

આપણાં સાધન પ્રત્યે તો આપણે આગ્રહ રાખવાનો હોય જ. એના પ્રત્યે તો સોએ સો ટકા આગ્રહ રાખવાનો છે. ધ્યાન વખતે સંકલ્પશક્તિને કામે લગાડવી જોઈએ. એક પ્રત્યે આગ્રહ રાખ્યા કરીને એના સિવાય સર્વ પ્રત્યે અનાગ્રહવૃત્તિ આપણે કેળવવાની છે. તે ઉપરાંત, જેનાથી આપણાં સાધનમાં ભાવ વધે એ પ્રત્યે પણ આપણને રસ રહે તે સ્વાભાવિક છે અને યોગ્ય છે. હા ! જરૂર આગળ જતાં સાધકની એક એવી સ્થિતિ આવે છે, કે જ્યારે એને જીવન કે જીવવા પ્રત્યેનો આગ્રહ પણ જતો રહે છે, છૂટી જાય છે. કશાય પ્રત્યે ત્યારે આગ્રહ રહેતો નથી, પણ તે વૃત્તિ આપણે માટે હાલ તો જરૂરની નથી.

## જ્ઞાનપૂર્વકની શ્રદ્ધા જોઈએ

ફોટા બાબત તમને વિગતવાર લખ્યું હતું. આપણે જે કંઈ કરવાનું છે, તે જ્ઞાનપૂર્વકની શ્રદ્ધાથી કરવાનું છે. જાણેઅજાણે પણ એથી અંધશ્રદ્ધા વધવાનો સંભવ રહે છે. એની પાછળની તમારી ઊંડી પ્રેમવૃત્તિ હું જોઈ શકું છું. જેટલું આંખ નજીક હોય તે હૃદય નજીક હોય છે, એવું સામાન્યપણે કહેવાય છે, પણ હકીકતમાં તેમ નથી હોતું. તમે જાતે જ જરા ઊંડું પૃથક્કરણ આ બાબતમાં કરશો તો તમને એ સ્પષ્ટ જણાઈ આવશે જ. મારી એકલાની છબી તો ના આપું, પણ ભવિષ્યમાં તમે સકુટુંબ અહીં આવશો ત્યારે એક ગ્રુપ ફોટો પડાવવાનું રાખશો, અને તેમાં હું આપોઆપ આવી જઈશ.

## અંદરથી તો સાધના ચાલુ જ રહેવી ઘટે

તમારાં પત્ની વગેરે આવે ત્યારે તેઓ પ્રત્યક્ષ ભાવ, પ્રેમ, કાર્ય દ્વારા અનુભવશે એટલે વાણીની જરૂર નહિ રહે એમ તમે સૂચવો છો તે ઠીક છે, પણ સાથે સાથે આપણે એ પણ કેળવવાનું રહે છે જ કે ગમે તેટલું બોલીએ કે ગમે તેટલા સંસર્ગમાં આવીએ તોપણ આપણું કામ તો ચાલ્યા જ કરવું જોઈએ. એટલે જેમ મૌનની સ્થિતિમાંથી પસાર થઈએ તેમ પેલી સ્થિતિમાંથી પણ એકમાં સ્થિત રહીને પસાર થવાનું આપણે રહે છે. એ પણ ખ્યાલમાં રાખીને જેમ કરવું યોગ્ય લાગે તેમ કરવાનું રાખશોજી.

## ધ્યાનના અનુભવોમાં તાટસ્થ્ય

તમે ધ્યાનની બાબતો વિગતવાર લખો છો એમાં કશું ખોટું નથી. માત્ર આપણામાં એનું ભાન રહેવા ના દેવું, કે મનમાં

કે ચિત્તમાં એવું ના રાખ્યા કરવું કે આવું આવું થાય તો જ સારું કે નરસું થયું ગણાય. જે કંઈ ત્યારે અનુભવો — પ્રકાશ, અવાજ કે રમ્ય દર્શનો થાય — એમાં જરા પણ મન ભળી જાય નહિ એટલી ખબરદારી આપણે રાખવાની છે. જ્યારે જ્યારે લીનતા અને એકાગ્રતા જામે ત્યારે ઊંડું ઊંડું ઊતરતા જવું, અને જ્યાં સુધી ખ્યાલ રહ્યા કરે ત્યાં સુધી ભગવાનના ભાવનો ખ્યાલ રાખવો. એ પણ ઊડી જાય તો ઊડી જવા દેવો અને શું થાય છે તે તટસ્થપણે જોયા કરવાનું રાખવું.

### ભગવાનનો ભાવ એટલે શું ?

‘ભગવાનનો ભાવ’ એટલે શું ? એમ તમને કદાચ થશે. જેમ આપણને કોઈ અત્યંત વહાલું હોય અને એનું સ્મરણ થતાં એક જાતનું વહાલપ આપણામાં ઊભરાઈ આવે છે એવું,— પણ અનેકગણું—વહાલપ આપણને ભગવાન પ્રત્યે હૃદયમાં ત્યારે રહ્યા કરવું જોઈએ. એના પ્રત્યે ખૂબ પ્રેમ આપણામાં વિકસ્યા કરવો જોઈએ.

### ભગવત્પ્રેમ વિકસાવવાનું સાધન

એ પ્રેમ વિકસાવવા માટે જ વૈષ્ણવ સંપ્રદાયમાં એનાં અંગત પાઠપૂજા, સેવા અને ભજન-કીર્તનો થયાં કરતાં હતાં. ‘આત્મનિવેદન’ની પ્રથા પણ એ જ માટે છે. જે કંઈ બને, થાય, ઈચ્છાઓ સ્ફુરે, જેવું થવું હોય, જે જોઈતું હોય, માગવું હોય, એ બધું જ એને જ કહ્યા કરવાનું આપણે રાખવાનું છે. કોઈ દલીલ કરે કે એથી શું થવાનું છે ? આપણે આપણા મિત્રને કે સ્નેહીઓને આપણી ઉપાધિઓ, મુશ્કેલીઓ, ગૂંચો કહી નાખીએ છીએ ત્યારે આપણું દિલ એક પ્રકારનું હળવું



થયેલું આપણને નથી લાગતું ? મિત્ર કંઈ દુઃખ લઈ લે છે ? ના, પણ એનાં લાગણી, પ્રેમ અને સહાનુભૂતિની ભાવના આપણી સાથે ભળે છે, એટલે આપણને હળવાપણું લાગે છે, તો ભગવાન તો મિત્ર કરતાં પણ વધારે છેને ?

### સાધના સહજ રીતે જ થાય

વળી, આપણે જ કંઈ બધું કર્યા કરીએ એમાં ઉત્સાહ હોવો જોઈએ-થવો જોઈએ. ઉમંગ, હોંશ આમાં બહુ જરૂરી છે. ક્યાંયે ‘મિકેનિકલ’ (સંચાની માફક) કશું ના થવું જોઈએ. વળી, એ બધું કરવામાં ક્યારે પણ ‘એ કરીએ છીએ’ એવો ખ્યાલ પણ ના આવી જાય એવી રીતે એ બધું સ્વાભાવિકપણે સહજ રીતે થયા કરવું જોઈએ અને સમર્પાવું જોઈએ.

ધ્યાન પછી તમને હાથપગના અસ્તિત્વનો ખ્યાલ જતો રહે છે, એનું કારણ એ છે, કે બધા ભાગો એકની એક સ્થિતિમાં રહ્યા કરતા હોવાથી એમ બનવા પામે છે, તે જાણશોજી.

### ‘અભ્યાસ’ અને ‘વૈરાગ્ય’ એટલે શું ?

મનને એકદમ થાળે પાડવું એ કામ અઘરું છે. ગીતામાં પણ છે, કે ‘મનને વશમાં રાખવું તે પવનને કબજામાં રાખવા જેટલું અઘરું છે. માટે હે ભગવાન ! એનો ઉપાય મને બતાવો.’ આમ, અર્જુન, ભગવાનને પૂછે છે. એવા મનને ‘અભ્યાસ’ અને ‘વૈરાગ્ય’ એ બેથી વશમાં લાવી શકાશે. (એવો જવાબ શ્રીભગવાન આપે છે.) ‘વૈરાગ્ય’ એટલે દરેકમાં જ્યારે જ્યારે મન જાય ત્યારે ત્યારે એને એમાંથી પાછું ખેંચી આણવું તે, અથવા મારી સમજણ પ્રમાણે તો એનો અર્થ વધારે ઊંડો છે. દરેક બાબતમાં એને એવી ટેવ પાડવી કે એ રસ ના

લે, એટલે કશામાં પણ એને રાગ ના રહે કે રાગ ના થાય એવી પરિસ્થિતિમાં એને રાખ્યા કરવું, અથવા આપણે પોતે જ એની ઉપરવટ સદાય રહેવાનું શીખ્યા કરવાની ટેવ પાડ્યા કરીએ. એવું તો જ બને કે જો મનને એકમાં જ (ભગવાનમાં જ) પરોવાઈ રહેવાની ટેવ આપણે પાડ્યા કરતાં હોઈએ. પહેલવહેલાં તો ઘણો કંટાળો આવે અને મન બળવો કર્યા કરે છે, પણ આપણે એની સતત ભાઈબંધી રાખ્યા કરીએ અને પ્રેમમિલાવટથી એને સંકોર્યા કરીએ, ટકોર્યા કરીએ અને તે પણ રચનાત્મક રીતે તો આપણને એ જરૂર મદદકર્તા નીવડશે.

एना पर भूष प्रेम-आस्था वधारता जशो. गमे तेवी स्थितिमां પણ, अवणयंडा संजोगोमां પણ, एना परनो ભરોંસો આપણે કાયમ રાખવાનો છે.

હરિ: ॐ કરાંચી, તા. ૧૫-૪-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

### ભગવાન પોતે જ મને દોરે છે

તમારો પત્ર તથા પૂજ્ય બાપુજી (ગાંધીજી)ના નામસ્મરણ વિશેના વિચારોનો ટાઈપ કરેલો પત્ર, બન્ને મળ્યા છે, ચાલો ! સારું થયું કે તમને એથી આપણી, પ્રભુની સાધનાના લીધેલા માર્ગ ઉપર વિશ્વાસ વધ્યો. મને તો મારા પોતાનામાં (ભગવાનની જ કૃપાથી અલબત્ત) વિશ્વાસ છે અને શ્રદ્ધા પણ છે, અને ભગવાને જે જે રસ્તે દોર્યો છે, તે ત્યારે સ્પષ્ટ સમજાતું ન હતું, પણ પાછળથી એનો સ્પષ્ટ અર્થ પણ સમજાયા કર્યો છે. હાલમાં પણ શ્રીભગવાને જે પ્રેમી, ભાવુક સાથીઓ આપ્યા છે અને કંઈ એ મારફતે અનુભવો થાય છે, તે પણ કોઈ

ન્યારા જ છે, જે જે પ્રત્યે જ્યાં જ્યાં ભાવ થયો છે, ત્યાં ત્યાં ભગવાને કામ કરાવ્યું છે. જ્યાં નથી થતું ત્યાં આપણાં જ આવરણો આડાં આવેલાં છે અને એ અજ્ઞાનને લીધે જ છે. તમે જ્યારે સરખામણી બાબતમાં લખ્યું છે ત્યારે એ પણ લખી દઉં કે મેં તમને કહેલું કે ભગવાનની કૃપાથી દૂર દૂર રહ્યે પણ પાસે કરતાં સારી રીતે કામ થઈ શકશે જ. એ બાબતમાં પણ મેં કાલે જ વાંચ્યું છે. વળી, સૌ....બહેન વિશેના અભિપ્રાય બાબતમાં પણ સમર્થન કરનારો ફકરો મળી આવ્યો છે.

### સાધક અને પુસ્તકજ્ઞાન

એવું તો ઘણું મને મળી આવે છે, પણ એ બાબતમાં હું કંઈ વિચારતો નથી. એથી તમને સલાહ આપી હતી કે આપણે એ બાબતનું (સાધનામાર્ગનું) વાંચવાની હાલ જરૂર નથી. આપણે તો જે સૂચવ્યું છે તે જ પ્રેમભાવે-સમર્પણભાવે-શરણાગત રહીને ઉત્કટ ભાવે કર્યા કરીશું અને એમાં જ્યારે સ્થિત થતાં જઈશું, અને એનો ભાવ (આપણામાં) રહેવા માંડે ત્યાર પછી જે કંઈ વાંચવું હોય તે વાંચવું. બાકી, વાંચો તો હું કંઈ થોડો જ ના પાડું એમ છું ? પણ જે આ તબક્કે વાંચે છે, તે ગૂંચવાડામાં પડશે—એ રીતે એનો માર્ગ ખુલ્લો રહેવામાં અડચણો આવે છે. એનું મન એને હજારો બાજુ તાણી જશે, ‘પેલું વાંચેલું હતું તે ખરું છે ? તે બાજુએ જઈએ તો કેવું ? કે ફલાણું ખરું ?’ એવા અનેક તર્કવિતર્ક ઉઠાવ્યા કરશે. જે કંઈ કરવું તે સંપૂર્ણ સમજથી, શ્રદ્ધાથી અને વિશ્વાસથી ભગવાનને ભરોંસે રહીને એને શરણે રહીને, એને સમર્પણ કરીને, નિરાસક્ત તથા નિરાગ્રહી થઈને, સતત

ઘટમાળની પેઠે નહિ પણ સહજપણે કર્યા જ કરવાનું આપણે તો રાખવાનું છે.

એક દાખલો આપું. જે જે કોઈનો જે શ્રેષ્ઠ ભાવનો ગુણ હોય તેનો અવિભાવ આપણામાં લેવા બાબત તમને કહ્યું છે. તે જ વાત શ્રી જ્યોર્જ એડ્વેન્સની 'માઉન્ટ એવરેસ્ટ'ની ચોપડીમાં સરસ રીતે બતાવાઈ છે. એ પુસ્તકના પહેલા પ્રકરણમાં પણ મેં કહેલી ઘણી વાતો મળે છે, પણ એથી શો 'દી' વળ્યો ! આપણે તો જીવનપથમાં આપણું દૃષ્ટિબિંદુ આપણામાં જ રાખવાનું છે. બીજાં (પુસ્તકો કે માણસો) શું કહે છે તેમાં નહિ. આપણાં કામની યોગ્યતા કે અયોગ્યતા બીજાનાં માપે આપણે માપવાની નથી. આપણે તો આપણું પોતાનું માપ નક્કી કરવાનું છે અને તે માપે માપવાનું છે. તેથી, આપણી દૃષ્ટિ જ્યારે આપણામાં જ પૂરેપૂરી રત થઈ જાય ત્યાર પછી આવું બધું વાંચીએ તો ઓર આનંદ આવે છે. 'અહો ! આ તો બધું આપણે કરીએ જ છીએ અને અનુભવીએ જ છીએ' એમ ખબર પડે છે અને આપણામાં ત્યારે નવું જોમ આવે છે. આમ, આપણે તો સ્વતંત્ર, આપણી મેળે જ મહેનત કરીને જે ચીલો પાડીશું તેમાં કંઈ ઓર લહેજત આવે છે.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૧૫-૪-૧૯૪૦

પ્રિય સૌ... બહેન,

**‘કૃપા તો પ્રભુની સદા વર્ષતી જો’**

તમે જે પ્રેમભાવ રાખો છો, તે માટે ભગવાનનો આભાર. એની કૃપા તો આપણા ઉપર વરસતી જ રહેલી છે, પણ આપણું હૃદય અને આપણું મન હજી ક્યાં એના ઉપર આપણે

મુઘ રાખીએ છીએ ? પછી એ કૃપા શી રીતે સમજાય ? દુનિયામાં આપણે પોતાના ઉપર, આપણી પોતાની માલમતા ઉપર, જે મમતા, જે ભાવ રાખીએ છીએ તેના થોડાક ભાગ જેટલો પણ પ્રેમ, વહાલ, જો ભગવાન ઉપર રાખતાં હોઈએ તોપણ ભગવાનના પ્રેમની આપણને કંઈક ગતાગમ પડે.

### સંસારમાં રહીને ભગવાન પર પ્રેમ થાય ?

કોઈ પૂછશે, ‘હસવું અને લોટ ફાકવો એ બે કંઈ સાથે બને ?’ હા, જરૂર બની શકે,—જો આપણે ભગવાનને સૌથી, પ્રાણથી પણ વહાલો ખરા દિલથી ગણી શકીએ તો. આપણે જે વહેવારમાં પડેલા છીએ એ વહેવાર તો ચાલુ રહી શકશે જ, અને પેલું કામ પણ થશે. આપણે ક્યાં ક્યાંય ભાગી જવું છે ? જ્યાં છીએ ત્યાંના ત્યાં જ રહેવાનું છે. માત્ર આપણે આપણું ચિત્ત, હૃદય, મન, બધી વૃત્તિઓ, જે પેલી બાજુ પ્રવર્તે છે, તે આ બાજુ ફેરવવાની છે. જ્યાં આપણને ખૂબ પ્રેમ હોય છે, રહે છે, ત્યાં આપણા મનને ફેરવતાં, ચિત્તને સ્થિર કરતાં અને હૃદયની ઊર્મિ કે લાગણી ત્યાં ઠાલવતાં વાર લાગતી નથી. એ તો આપણા જીવનનો નિત્યનો અનુભવ થાય છે. તમને તમારા પતિ પ્રત્યે પ્રેમ છે તો ત્યાં તમને મન, ચિત્ત, હૃદયને લાવતાં વાર લાગે છે ? અને એ યાદ આવતાં કેવું લાગ્યા કરે છે ! ત્યાં કંઈ મહેનત કરવી પડે છે ખરી ? એવો જ પ્રેમ જો આપણે ભગવાનમાં લાવી શકીએ તો પછી ઝાઝી કશી મહેનત કરવાની રહેતી નથી.

### સમર્પણ કરી નિશ્ચિંત રહો

તમારે તમારા પતિના શરીરની બાબતમાં કશી ચિંતા રાખવાનું કારણ નથી. તમે જેટલો પ્રેમ રાખો છો, તેનાથી

હજારગણો પ્રેમ ભગવાન એમના ઉપર રાખશે. જોકે તમને લાગણી થાય એ સમજું છું, પણ આપણો પ્રેમ એ કંઈ સાચો પ્રેમ નથી. એ તો આપણા જીવની લલુતા છે. આપણે એવી લલુતા ના રાખવી. ભગવાનને સૌ કંઈ સોંપી દેવાનું આપણે રાખવાનું છે. એ બાપલિયો સૌ સારાં વાનાં કરશે અને કરાવશે. તમે તમારે નિશ્ચિત મને જે કંઈ ભગવાનનું નામ લેવાય એટલું લો અને પુત્રમાં એ પ્રેમભાવ રેડ્યા કરો. એને ખોળામાં લઈને સુંદર સુંદર ભજનો ગાયા કરો. સુવાડતી વખતે ભજનો ગાઓ. રમાડતાં રમાડતાં પણ ભગવાનના નામની પ્રેમથી ધૂન ચલાવો.

હરિ: ૐ કરાંચી, તા. ૧૬-૪-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

### શાસ્ત્રો આપણામાં જ છે

તનમનાટવાળી થનગનતી તમન્નાપૂર્વક, નિરાસક્ત અને નિરાગ્રહીભાવે, પરિણામની ચિંતા કર્યા વિના, શ્રીભગવાનને સમર્પણ કરતાં કરતાં શૂન્ય રહીને (નમ્રમાં નમ્ર રહીને) સતત પુરુષાર્થ આપણે કર્યા કરીશું તો આપણને જે જ્ઞાનની જરૂર હશે તે બધું આપણને આપણામાંથી મળ્યા કરશે જ. મેં કશું જ વાંચ્યું નથી. ઘણો સમય સંઘના ભાઈએ સાથે રહ્યો છું. એ લોકો જાણે છે, કે આ બાબતમાં મેં કશું જ વાંચ્યું ન હતું, તેમ છતાં જે જે પગલે ભગવાને ચલાવ્યો છે અને તેમાંથી જે અનુભવજ્ઞાન મળ્યું છે, તે જ્યાં ત્યાં મળતું આવે છે જ, એટલે શાસ્ત્રો વગેરે બધું આપણામાં જ છે, એ દરેક સંતપુરુષ અને ભક્તજનના અનુભવનું નવનીત છે.

હવે, તમે તે કવિતા બાબત લખ્યું છે, એટલે મારે ના છૂટકે કંઈક લખવાનું આવે છે. એમાં ક્યાંય હુંપણું, અભિમાન, જણાય તો માફ કરશો. ભાષા તો આપણું લૂલું વાહન છે. તે આ લીટી છે :-

રહો ખંતે નિત્યે નદી ગબડતા પથ્થર સમું.

૧. આપણે નદીના પથ્થરની જેમ સતત ગબડતાં રહીશું તો આપણામાં વેગ અને જોશ વધ્યા જશે.

૨. આપણા ગબડ્યા કરવાથી જે વેગ ઉત્પન્ન થશે તેમાં નદીનો વેગ સતત વધારો કરાવ્યા કરશે. આપણામાં ગબડ્યા કરવાથી વેગ જન્મેલો હશે તો જ નદીનો વેગ આપણને મદદકર્તા થઈ પડશે.

૩. ગબડ્યા કરવાથી પથ્થરની જેમ લીસ્સા થયા કરીશું.

૪. ગબડ્યા કરવાથી પથ્થરને લીલ બાઝતી નથી તેવું જ આપણું પણ.

૫. પથ્થર ગબડતો રહેવાથી રસ્તામાં મળતા બીજા નાના નાના કાંકરાને આપોઆપ મદદ આપતો ચાલ્યો જ જાય છે. એ ગુણ નૈસર્ગિક રીતે, એના વેગને લીધે, સરળપણે, સહજભાવે એનામાં આવી જાય છે. એનો ખ્યાલ પણ એને હોતો નથી.

૬. એ ગબડતો રહેવાથી નદીનું વહેણ એને એના યોગ્ય સ્થાને પોતાની સાથે લઈ ગયા વિના રહેશે જ નહિ.

૭. ગબડતાં રહેવાથી પોતાનો આકાર અને ઘાટ સ્થળે સ્થળે ઘસાયા કરવાને લીધે આપોઆપ બદલ્યા કરશે.

૮. અને પોતે નર્મદાના ‘કંકર એટલા શંકર’ એ સ્વરૂપે બનશે.

એ નાનકડી લીટીમાં મારે આટલું કહેવાનું હતું.

## ભક્તોની દીનતાભરી પ્રાર્થનાનું કારણ

પ્રભુનો પ્રેમ તો જોઈએ છે જ. એની તમન્ના પણ છે. એને માટે દિલમાં આગ છે, પણ ભગવાનની આગળ આપણી જાત જેવી છે તેવી જ આપણે તો મૂકી દેવાની છે. એની આગળ આપણી તથા આપણા કર્યાની કિંમત શૂન્ય છે. એના મૂલ્ય આગળ, એના ભાવ-પ્રેમ આગળ આપણે કે આપણું કર્યું શી વિસાતમાં છે ? વળી, આપણે આપણા કર્યાની શુદ્ધ કિંમત પણ જાણતાં રહેવાની જરૂર છે, અને એનું મૂલ્યાંકન આપણે એના આંક વડે કરવું હોય તો જ કરવાનું છે, તો જ આપણે કેવાં નજીવાં છીએ એનું આપણને ભાન રહેશે. વળી, એની કક્ષા કે સપાટી ઉપર આવવાની તત્પરતા હોવા છતાં નથી આવી શકાતું. એની વેદનાને, જલદ દર્દને પણ એના પ્રત્યે ભાવમાં વહેવરાવ્યા કરીને પોતાના દિલને ભક્ત શ્રીભગવાનનાં ચરણમાં ઠાલવ્યા કરે છે. એવાને (સંતને) એ ચરણે પહોંચી જવાની તીવ્ર વેદના પોતાનું ભાન કરાવે છે. સંતોએ અને ભક્તોએ ભગવાનની આગળ પોતાની જાતને અત્યંત પાપી, પામર વગેરે અનેક વિશેષણોથી નવાજી છે. તે વખતે એમનું માપ દુનિયાદારીના લોકોના જીવન સાથેની સરખામણીનું નથી હોતું. એ તો એમના મનમાં, સ્મરણમાં, ભાવમાં પ્રભુની સરખામણીમાં પડ્યા રહેતા હોય છે. એમનું એ માપ એમની અને પ્રભુની વચ્ચે જે અંતર પડેલું છે તેનું છે, અને જે દર્દ આર્દ્ર હૃદયથી પોકાર ઉઠાવ્યા કરાવે છે, એ એમને એવું બોલાવે છે. એમનું માપ આપણે એ રીતે આંકવાનું છે.



## પરગુણના પરમાણુને પર્વત ગણો

વળી, આપણા ઉપર કોઈ કંઈ પણ ઉપકાર જેવું કરે તો એને હિમાલય જેવું મોટું ગણવાનું છે. આપણા ઉપર જે કોઈક કંઈક પણ ભાવ, પ્રેમ રાખે તેને ઘણો ઘણો આપણે માનવાનો છે. તેથી એના પ્રત્યે આપણામાં એક જાતની soothing (શાંતિયુક્ત મૃદુતાભરી) અસર હૃદયમાં રહ્યા કરશે, વળી, એમનામાં આપણે વિશે અન્યથા વિચારો આવ્યા હશે તો એવી અસરને આપણા હૃદયમાંની શાંતિભરી અસર શાંત કરી નાખશે અથવા છેદી નાખશે. આમ, આપણી અને એની વચ્ચે કોઈ જાતની ફાટ કે તફાવત કે અંતર નહિ પડવા દે. એટલું જ નહિ પણ એકબીજા વચ્ચે મીઠાશ-વહાલપ રખાવ્યા કરશે. આને લીધે જ પ્રેમીઓ વચ્ચે અંતર પડતું નથી.

વળી, ઉપર મુજબ રાઈ જેવડા ભાવને પર્વત જેવડો ગણવામાં મુખ્ય હેતુ તો તેની પછી જે બે લીટીઓ લખી છે તેમાં છે. તે બે લીટીઓ આ રહી :-

તમારી પાસેનું સઘળું લઈ લેવા ઉર ચહું,  
નથી સત્તા પાસે, પ્રભુપદ પુકાર્યા નિત કરું.

એવાઓ (સંતો)ની ઈચ્છાની પાછળ સતત ઝંખના હોય છે, જિજ્ઞાસા હોય છે, મનની દૃઢ સંકલ્પશક્તિ હોય છે અને એ માટેની તમન્ના થરમોમિટરમાં જે છેવટની હદ સુધી પારો ચડી શકે તે હદ સુધી રહ્યા કરે છે, તેમ છતાં એ બધી સત્તા પ્રભુને સોંપી દઈને એને જ માત્ર કાર્ય કરવાનું સોંપીને પોતે તો સોડતાણીને સૂઈ રહેવાનું જ પોતાના ભાગે રાખે છે.

## સાધક પ્રત્યેની સંતની આકાંક્ષા ક્યારે ફળે ?

વળી, એના (સંતને) ભાવને ગતિશીલ કરવાને માટે અને છેવટે તેનું પરિણામ થવા માટે સામાના (સાધકના) હૃદયમાં એને માટે શ્રદ્ધા-વિશ્વાસભર્યું સ્થાન હોવું ઘટે. ઉપરાંત, પ્રેમ પણ હોવો જોઈએ. તેથી તમને લખ્યું છે કે :-

(શિખરિણી)

પડી રે'વા દેજો, તમ હૃદયના કોઈક ખૂણે,  
તમારું જાણીને, કંઈક મુજને ચાહ વળી દો.

અને

ગમે તેવું તોયે સ્વજન તમ જે પાલવ પડ્યું,  
નિભાવી લો એને તમ ઉર, કરી પાલન પૂરું.

આમ, તમારી પાસેથી પ્રેમની ભીખ માગી છે અને સાથે સાથે માનવદેહધારી હોઈ અનેક દોષો લાગે તો તેને સ્વજન જાણીને લક્ષમાં ના લેવાની વિનંતી કરી છે. એ દોષોને જતા કરશો તો જ પ્રેમભાવે નિભાવી લઈ શકશો. એટલે આમ તમને લખ્યું છે.

છેવટે પ્રભુને જ સૌથી મોટો ગણવાનું આપણે ખ્યાલમાં રાખવાનું છે અને એની જ છાયામાં રસ થકી રહ્યા કરવાનું છે.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૧૮-૪-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

## જીવનપંથમાં ઊર્મિનો ઉપયોગ

(શિખરિણી)

બધાંનો રેડાયે મુજ પર સદા પ્રેમ હૃદયે,  
બધાંનીયે રે'છે અમી નજર મીઠી મુજ પરે,

બધાંનીયે વર્ષે કંઈ ભલી દુવાઓ મુજ પરે,  
કૃપા એને સાચે મન સમજું સાક્ષાત પ્રભુની.

આપણાં કામમાં ઊર્મિ-લાગણી-આપણું અણમોલું ધન છે. એ ધનથી વેપાર કરતાં જો આપણને આવડે તો ધૂળધોયો જેમ સોનું ભળેલી ધૂળમાંથી ધૂળ ધૂળ કાઢી નાખી એમાંથી સોનું કાઢી લે છે, તેમ લાગણીમાંથી આપણે તેવો ઉપયોગ કરી શકીએ તેમ છીએ, પણ એમાં લાગણી સાથે રમત કરવા જતાં એને નોતરવી ના જોઈએ, કે આપણે સામે જઈને એને લાવવાની યા ઉતારવાની નથી, કારણ કે આપણે એમાં ખોવાઈ જવાનો સંભવ રહે છે. આ સંભવ પાકો છે. તે વેળાએ સંકલ્પશક્તિ જો ખૂબ દઢ નહિ હોય તો આપણે આપણું કામ પણ ચૂકીશું અને પેલી લાગણીને ઉપયોગમાં લેવાનું તો ક્યાંયે જતું રહેશે પણ ઊલટું આપણે જ એમાં એકરસ થઈ જઈશું. આવું ના બની શકે એવી અને એટલી ઈચ્છાશક્તિ જબરજસ્ત થઈ શકી હોય તો એ ઊર્મિમાંથી તો ઘણું થઈ શકે, પણ એ સાધનનો ઉપયોગ કરવા જતાં પહેલાં આપણે બહુ સાવધાન થઈ ગયા હોવાની બાબતમાં આપણને દઢ વિશ્વાસ થઈ ગયો હોવો જોઈએ, એ હકીકત, જે પહેલાં શ્રદ્ધારૂપે હોય છે અને અનુભવે જે reality માં-સત્યાનુભવમાં-પરિણમે છે, એવું આપણને લાગ્યું ના હોય ત્યાં સુધી એવા અખતરામાં આપણે ના ઊતરવું, એ જ સલાહ ભરેલું છે.

### ભગવાનની સદા મળતી મદદ

ભગવાન આપણને કેવી કેવી રીતે મદદ કરતો રહે છે, અને એ આપણને મદદ કરવા હાજરાહજૂર પ્રત્યક્ષ ઊભો જ

છે, એવા અનુભવ જીવનમાં થતાં આપણામાં તેની સુખદ છાયા દૃઢ થાય છે અને તેની અસર કશા કોઈ બનાવોથી ભૂસી ભુસાઈ શકાતી જ નથી. એ તો ચિરંજીવ થઈને જ રહે છે. પ્રભુ દયાળુ છે અને સૌથી મોટો છે, એ માત્ર કલ્પના નથી, પણ સંત, ભક્ત અને અનુભવી પુરુષોનું અનુભવેલું વચન છે. ભગવાન તમને એવા અનુભવનું નવનીત ચખાડો એ જ પ્રાર્થના છે.

હરિ: ૐ કરાંચી, તા. ૨૦-૪-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

### નમ્રતાનો શરણભાવ

જેમ જેમ આપણને ભગવાનના ભાવમાં રસ પડતો જાય તેમ તેમ આપણે વધારે ને વધારે નમ્ર થતાં રહેવાનું છે. જો દિલમાં ક્યાંય એમ ભાવ આવ્યો કે ‘હવે મારાથી ઘણું સરસ આગળ વધાયું છે’, અથવા કોઈ આપણાં વખાણ કરે એમાં ઊંડું ઊંડું પણ જો સ-રસ લાગ્યું, તો માર્યા ગયા સમજવું. જેમ ભસ્મ કે માત્રા ખાતા હોઈએ પણ જો કંઈ પરેજીથી વિપરીત એવું ખાઈ લીધું, તો એ ગુણ માટે ખાધેલી ભસ્મ કે માત્રા ઊલટી ફૂટી નીકળે છે અને આપણને જ હેરાન કરે છે, જેમ પૂજ્ય ગાંધીજી કહે છે, કે અહિંસા તો બેધારી તલવાર છે તેમ. તેથી જો એ સાચી રીતે વાપરી શકાય તો ગુણ કરે અને જો એના પથ્ય પ્રમાણે ના વાપરે તો વાપરનારને પણ નુકસાન કરે છે. તેવું જ આમાં છે. જો સહેજ અભિમાન કે ‘હું ઠીક કરી શકું છું’, ‘મારો ઠીક આમાં પ્રવેશ થઈ શક્યો છે’ એવા કોઈ જાતના વિચારો આવ્યા અને જો પોષાયા તો કર્ણુ કારવ્યું

ધૂળ મળી જવાનું એટલું ખ્યાલમાં તમને રહે માટે આટલો ઉપોદ્ઘાત કર્યો છે. પહેલાં પણ લખ્યું હતું, પણ ફરીથી વળી પાછું લખ્યું છે, કે જેથી એની ગંભીરતા તમે ખ્યાલમાં રાખ્યા કરો. આપણે તો તદ્દન શૂન્યવત્ થઈ જવાનું છે. આપણું હુંપણું જ્યાં સુધી આપણામાં રહેશે ત્યાં સુધી ભાગવતભાવ ત્યાં ઉદ્ભવી શકવાનો નથી જ. આપણે જે કંઈ કરતાં હોઈએ તે કર્યા કરીએ છીએ એવો ખ્યાલ પણ આવ્યા વિના સહજભાવે, સ્વાભાવિક રીતે એ થયા જાય-બન્યા જાય-એવી ટેવ આપણને પડવી જોઈએ.

### તમન્ના અને જિજ્ઞાસા

વળી, જેમ જેમ આપણે આગળ જતાં જઈએ તેમ તેમ આપણે એ ભાગવતભાવનો આપણામાં સંપૂર્ણપણે આવિર્ભાવ કરવાને માટે ખૂબ તમન્ના અને જિજ્ઞાસા વધાર્યા જ કરવી જોઈએ, પણ તે સાથે તેની કોઈ પ્રકારની ચિંતા કે વલવલાટ ના હોવાં ઘટે. જો તમન્ના અને જિજ્ઞાસાનું જોશ વધ્યા ના કરે તો આગળ પણ નહિ જ વધી શકાય. તમન્ના અને જિજ્ઞાસારૂપી આપણા સદ્માં જોશરૂપી પવન જેટલા પ્રમાણમાં ભરાશે તેટલા પ્રમાણમાં આપણું નાવ ઉતાવળું કે ધીમું ચાલ્યા કરશે.

### આરંભશૂરા ના બનવું

વળી, દરેક સાધકને શરૂઆતમાં ઉત્સાહ, જોશ અને ગતિ સારાં રહ્યા કરે છે. એ વેગને ટકાવી રાખવાનું કામ વધારે જાગૃતિ માગી લે છે. એ જાગૃતિ અને સાવધાનપણું જો ભગવાનની કૃપાથી નિરભિમાનપણે સતત વધીને આપણે તે જાળવી શક્યાં, અને આપણે તો શૂન્ય પણ નથી અને કંઈ જ

કશું નથી, તણખલાથી પણ પામર છીએ એમ ધૂળની રજકણ કરતાંયે આપણે વધારે નમ્ર રહી શક્યાં તો જાગેલો ભાવ વધ્યા કરે છે. તમારું ગાડું ઠીક ચાલે તે માટે આ બધું પિષ્ટપેષણ કરવું પડ્યું છે.

કોઈક વખતે તમને ગમે તેમ લખી દઉં તો તમારે જે કંઈ મનમાં થાય તે મને જણાવી દેવાનું રાખવું, પણ મનમાં કશું રાખવું નહિ.

### ત્રાટક

ત્રાટકમાં બધા રંગો એકબીજાથી વિરોધમાં છે, તેમ છતાં એ બધું ધોળું દેખાય છે, તે સારું કહેવાય, પણ માત્ર વચલું ટપકું જ જણાય એટલે આપણું કામ પાકું થયું ગણાય. ત્રાટક વખતે લીનતા આવે છે, તે પણ સારું છે, પણ આંખની પાંપણ ફરકે છે તે ઠીક ના ગણાય. પોપચાં ઉપર જરા પણ ભાર ના રાખો. તદ્દન હળવાપણું રાખશો. તે ફરકવાં ના જોઈએ. બેસતાં પહેલાં મનથી નિશ્ચય કરશો અને પ્રાર્થના કરશો. જો આંખની પાંપણો ફરકે તો એ ત્રાટક ના કહેવાય. ત્રાટકમાં તમને કંઈક સંચાર થાય છે, એવી લાગણી થાય છે, તે ઠીક કહેવાય.

સૂર્યનું ત્રાટક હવે ૬-૭ મિનિટ જ રાખો. જો તમે નદીનો પ્રવાહ વહે છે ત્યાં જઈને, પ્રવાહમાં બેસીને એ કરી શકો તો વધારે સારું થશે અને ત્યાર પછી ધ્યાન પણ ત્યાં જ થોડોક સમય પ્રવાહમાં બેસીને કરવાનું રાખશો. બેત્રણ દિવસ કરી જોશો. જો ઠીક લાગે તો એકાદ માસ કરી જોશો. જો અનુકૂળ લાગે તો પ્રવાહમાં બેઠા પછી ‘આના જેવી ગતિ(વેગ), સરળતા, સ્વચ્છતા, નિર્મળતા, સદાય ગતિમાં વહ્યા કરવાની વૃત્તિ’ વગેરેનો ભાવ રાખશો.

જ્યોતત્રાટક વખતે પાંપણો ફરકતી નથીને ? તે વખતે જે ભાવ ધારણ કરવો જોઈએ તે રાખો છોને ?

‘મન ગમે ત્યાં ફરવા છતાં લીનતા સારી હતી’, એ અનુભવ સુંદર કહેવાય. એવું જ આપણા પળેપળના વહેવારના જીવનમાં આપણે કરી નાખવાનું છે.

‘ધારણા ઉપર ચડાવતાં કુવારામાંથી જેમ પાણી ઊછળે તેમ વેગ ઊછળતો હતો અને ‘હરિ:ૐ’ બોલતાં રોમાંચ થતો હતો.’— એ બધું ઘણું ઉત્તેજનરૂપે ભગવાને તમને આપ્યું છે, પણ એને કૃપા કરીને પચાવશોજી.

### મનને હળવું રાખો

દરરોજ ધ્યાન વખતે મનને હળવું જ રાખવું, જેમ તદ્દન ઝીણો ઉપરણો કે ખેસ હોય અને જરાક પવન આવતાં ઊડી જાય તેમ, પાણીમાં તરતું ફૂલ હોય તેમ. મનને આપણે દિવસના બીજા સમયમાં પણ એવી જ રીતે રાખવાનું છે.

સૂતાં સૂતાં ધ્યાન કરો છો, તે વેળા હરવખતે પગને તળિયેથી જ કંઈક સંચાર થતું અનુભવાય છે ? કે કોઈ વાર બીજા સ્થળેથી પણ થાય છે ?

### સદાય મસ્ત રહો

તમે લખો છો, કે એક દિવસ ધ્યાનમાં એક કલાક થવા છતાં લીનતા આવી જ નહિ, બીજા સંજોગો સાનુકૂળ હતા, તેમ છતાં પણ. તો એનો અર્થ તો એ, કે શરીરમાં કોઈ પણ વિક્રિયા તે દિવસે હતી ? પણ અત્યારે એટલા દિવસની વાત તમને શી રીતે યાદ પણ રહે ? વિચારો આવે અને આપોઆપ પાછા જતા રહે છે અને ટકતા નથી એ બધું સારું છે, પણ

એનાથી ઊંધી પરિસ્થિતિ આવે તોપણ આપણે તો આપણામાં જ વધારે મસ્તીમાં રહ્યા કરવાનું રાખવાનું છે.

### લેખકનો વૃક્ષારોપણનો શોખ

મારા નવા રોપેલા પીપળાની સંભાળ રાખો છો, એ જાણી આનંદ થયો છે. મારી તો તમને પણ ભલામણ છે, કે વલસાડ કે નવસારી બાજુથી એક સરસ આંબાની કલમ મંગાવીને તમે તેને ચોમાસામાં રોપવાનું રાખો, જો યોગ્ય લાગે તો. મને ઝાડ રોપવાનું પહેલાં ઘણું જ મન રહ્યા કરતું. નડિયાદમાં આઠ નવ વડ મેં રોપ્યા છે તથા નવસારીમાં પણ એક પીપળો અને એક આંબો વાવ્યો છે.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૨૩-૪-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

### વિચારોનું બળ

વિચાર કે ખ્યાલ માત્ર આવ્યો હોય, અને જો તે થોડી વાર ટક્યો તો અભ્યાસને લીધે પડેલી ટેવથી એમાં ઊંડાણ, ભાવ, જોશ આવી જાય છે, એટલે એ વિચાર જોરવાળો થાય છે. જે વિચારની પાછળ ગતિ છે, એ તો ઉઠાડવાનો જ. એટલા માટે જ આપણામાં જાગેલા બળને આપણામાં જ પાછું ને પાછું આપણે રેડ્યા કરવાનું છે, અને એમ દ્વિગુણું—ત્રિગુણું—બનાવ્યા કરવાનું છે.

### વિચારો કાઢી નાખવા

આપણે આપણા રસ્તા એટલે ટેવના ચીલા પ્રમાણે આવેલા કોઈ વિચારને કાઢી નાખવા માટે એનો જે રસ્તે નિકાલ થઈ શકતો હોય તે રસ્તે એનો નિકાલ કરીને એને રજા આપી



દેવાનું રાખવાનું છે. જો એમ નહિ કરીએ તો પછી અંદરનો અંદર એ પડ્યો રહેશે. અલબત્ત, તો તો કોઈ કહે કે, ખરાબમાં ખરાબ વિચાર આવે તો શું આપણે તેમ કરી નાખવું ? પણ આ તો બુદ્ધિએ ઉત્પન્ન કરાવેલ પ્રશ્ન છે, પણ પ્રેમથી મથનારને એવો પ્રસંગ આવશે તો એનો રસ્તો પણ એને સૂઝ્યા જ કરશે. સાધારણ વિચાર હોય અને જેનો ઉકેલ કરતાં આપણું કશું નૈતિકપણું ઘટતું ના હોય, તેવા વિચારોને તો અમલ કરીને કાઢી જ નાખવા. આથી પછી તે અંદર પડ્યા ના રહે. આમ કરવાનું કારણ કે એવા અંદર રહેલા વિચારો જ આપણને સતત એકાગ્ર રહેવા દેવામાં અડચણ કરતાં નીવડે છે.

જેમ સાઈકલ જોરથી ચાલતી હોય અથવા પૈડું ફર્યા કરતું હોય, અને વચમાં કશુંક અથડાય તો જેમ ગતિ તો ઓછી થાય છે જ, પણ તે સાથે વાહન ચીલેથી ઊતરી જવા કે કાં તો ઊથલી જવા સંભવ રહે છે, તેવું જ આમાં છે.

### સાધનામાં પણ તટસ્થતા

જે જે અનુભવો આપણને થયા કરે એમાંથી નવનીત તારવ્યા કરવાનું છે. તેથી, આપણા પ્રત્યેક phase (સાધનાની કક્ષા કે પરિસ્થિતિ)માં આપણે તે તે સાથે ભળી જવાનું નથી, પ્રત્યેક phase-પાસામાંથી લાભ ઉઠાવી લેવાય એવી રીતે તે તે પરિસ્થિતિ, ભાવના કે ધ્યાનનો પણ ઉપયોગ કરવાનો છે. એક દિવસે જે પ્રકારમાં કે જે pose (શરીરનું આસન તેમ જ મનનાં વલણ)થી ઠીક કે સારું ધ્યાન થાય તે જ આસનથી કે વલણથી બીજે દિવસે તેવું જ ધ્યાન થયા કરે એ બનવાજોગ પણ નથી. સાધારણ રીતે તમારે (તમે પુછાવ્યું છે તેથી લખું

છું) બેઠે બેઠે ધ્યાન કરવું. જોકે તે દિવસે રવિવાર હોવાથી સારું હતું પણ એને કંઈ તેવા માપના ધોરણ તરીકે સ્વીકારી શકાય નહિ તે જાણશો. થાકેલા હોવ, શરીર ઠીક ના હોય, ત્યારે જ સૂઈને ધ્યાન કરવાનું રાખવું.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૨૩-૪-૧૯૪૦

પ્રિય બહેન,

### સ્ત્રીઓએ આત્માની ફિકર રાખવી ઘટે

મારી તબિયત સારી છે, પણ તમારે અમારી તબિયતની કશી ફિકર કરવી નહિ, પણ અમારા આત્માની ફિકર કરવી. એ શરીરની, માલમતાની અથવા બીજી જાતની ફિકર કરવાનું કામ આપણે ભગવાનને જ સોંપવું. આપણે તો સદાય નિશ્ચિંત રહેવું.

### પ્રેમ એટલે શું ?

તમે તમારા પતિની ચિંતા કર્યા કરો એથી કંઈ એ પ્રેમ વધારે જણાવાય છે એમ થોડું જ છે ? ઊલટું એવી ચિંતા તો તમને પણ દુઃખી કરે અને તમારા પતિને પણ કંઈક ગ્લાનિ પહોંચાડે. માટે, આપણે કોઈની ચિંતા કરવાનું રાખવું નહિ, માત્ર ખૂબ ખૂબ પ્રેમભાવ રાખવો. ભગવાનને પ્રાર્થના કરવી કે ભગવાન એમને સાજાતાજા, તંદુરસ્ત રાખે અને એમને ખૂબ મદદ કર્યા કરે. અમુક તો કરવું જ જોઈએ કે થવું જોઈએ તો જ એને 'પ્રેમ' કહી શકાય એવા વાતાવરણમાં આપણે બધાં ઊછરેલાં છીએ, પણ પ્રેમની સાથે એવી એવી સંકળાયેલી સમજણો તથા વિચારો આપણે કાઢી નાખવાનાં છે.

## સ્ત્રીઓ નિર્બળ નથી

પુત્રને એના નામ પ્રમાણેના ગુણવાળો બનાવવા માટે મારા આશીર્વાદની જરૂર હોય જ નહિ. એ આશીર્વાદ તો તમે જ આપી શકો. એ એનું નામ સાર્થક કરે એવો બનાવવાનું તમો ધારો તો જરૂર બનાવી શકો. એ શક્તિ, એ પ્રાણ, એ શ્રદ્ધા, એ ભાવ, એ બધું તો બહેનોમાં ભરેલું જ છે. માત્ર એના ઉપયોગનું ક્ષેત્ર જુદું હોય છે. એ સ્થળાંતર થતાં બધું (બધી શક્તિ) જન્મશે. પુત્રને સુંદર પ્રેમભાવથી ઉછેરો. એની આગળ ભગવાનની ઘણી વાર્તા કરો. નામધૂન સંભળાવ્યા કરો. ધવડાવતી વખતે તમે ખૂબ શાંત અને પ્રેમભાવવાળાં બની એકાગ્ર ચિત્તે ભગવાનનું નામસ્મરણ કરતા રહો જેથી એ બધો ભાવ એનામાં ઊતરે, પણ તમારા દિલમાં એ તમન્ના પ્રગટવી જોઈએ, કે મારે એને નામ પ્રમાણેના ગુણવાળો બનાવવો છે. એવી તમન્ના આવશે કે જાગશે તો તેના રસ્તા પણ સૂઝી આવશે જ.

## યોગ્ય પ્રેમભાવના

આપણે એકબીજાના પરિચયમાં આવીએ છીએ અને એમાંથી એકબીજાનો સંસર્ગ વધતાં આપણામાં એકબીજા વિશે લાગણી જામવા માંડે છે. હવે, એ જે જાતની લાગણી થાય છે તે પણ એક જાતનો પ્રેમ છે, એ પ્રેમથી આપણે આપણું અને સામાનું પણ સારું કરી શકીએ છીએ. જે પ્રેમ પોતાની તેમ જ બીજાની પણ 'ચિંતા' કરતો નથી, તથા નદી જેમ વહ્યા જાય છે, તેમ એ પ્રેમભાવને એકબીજા પ્રત્યે વહેવા દે છે, તે પ્રેમભાવના એકબીજાને નજીક આણે છે, અંતરમાં એક કરે

છે, હૃદય હૃદયને મિલાવે છે. આપણે તો એવા પ્રેમમાં રાયવાનું છે. એટલે નાહકના જો આપણે પતિના શરીરના, તબિયતના કે આવા આવા વિચારોથી મનને ડહોળાવા દઈએ તો આપણે જાતે દુઃખી થઈએ, આપણને ગમે નહિ, અને એની અસર જાણે અજાણે સામી વ્યક્તિને પણ થાય જ. મારું એમ નથી કહેવું કે આપણે પતિનો વિચાર જ ના કરવો. વિચાર ઉપલી સ્થૂળ બાબતોનો નથી કરવાનો. એટલું જ બસ તમને હાલમાં લખવાનું અને કહેવાનું છે.

પતિ જેટલું સાધનધન કમાશે તેટલું આપણું જ છેને ? આપણે ભાગ પડાવ્યા વિના કંઈ થોડાં જ રહેવાનાં છીએ ! એ વધારે કમાશે તો એમને પણ આરામ મળશે અને આપણને પણ લાભ આપશે જ, એમ વિચારી આપણે મનમાં ઝાઝા વિચારો ના કરવા.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૨૪-૪-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

### અંધશ્રદ્ધાથી નહિ, જ્ઞાનપૂર્વક કરો

આપણું બધું કામ સમજણપૂર્વક અને જ્ઞાનપૂર્વક કરવાનું છે. આપણાં કરેલાં કામોથી આપણને કદી પણ પસ્તાવાનો પ્રસંગ ના આવે એવું આપણું દિલ તપાસીને આપણે ઊંડા ઊતરતાં જવાનું છે. તમને જે લખું તેમાંનું જે તમને ઠીક ના લાગે તે મને જણાવી દેવાનું રાખશોજી.

### એકની પ્રાપ્તિથી બધાંની પ્રાપ્તિ

તમારી નિશ્ચિંતતા મને ગમી છે. તમે તો પાકા વેપારી રહ્યા, કેટલીયે ઊથલપાથલો તળે આવી ગયેલા. ત્યારે તે જાતની

સ્થિરતાની ટેવ મનને પડેલી તે અત્યારે કામ આવે છે. ગમે તે ક્ષેત્રમાં એકાગ્રપણે, ઉમંગથી, ખંતથી વળગ્યા રહીને અવિશ્રાંતપણે કામ આપણે કર્યું હશે, તો એનાથી જે મનોવિકાસ થાય છે, તે બીજા ક્ષેત્રમાં પણ ઉપયોગમાં આવે છે જ.

### અનાસક્ત રહીને મહેનત કરો

તમારું અહીં આવવાનું થાય તો ત્યાં સુધીમાં તમારે ત્રાટક તો સિદ્ધ કરી દેવું જ રહ્યું. જેટલો નિશ્ચય આપણે કરીએ તેટલું કામ થાય છે જ, પણ તે ફળની ઈચ્છા ના કર્યા કરવી કે 'કેમ થતું નથી ? આટઆટલી મહેનત કરું છું તે કંઈ ઊગતી નથી !' એવો ખ્યાલ સરખો પણ ના ઊઠે ત્યારે જ આપણે નિરાગ્રહભાવે, નિષ્કામભાવે અને નિરાસક્તભાવે કંઈક કરીએ છીએ એમ કહી શકાય.

### સર્વ કંઈ પ્રભુને કહો

આપણી બધી હાલત, કામો, વર્તણૂક, વિચારો, સંબંધો, વહેવારની વાત, બધું એને કહેતાં રહેવાનું છે. કશું કંઈ વિચારવાનું આપણે નથી, કંઈ કામ કરવાનું હોય તો તેનો ઝાઝો વિચાર ના કર્યા કરવો, કરી નાખવું અને શાંત રહ્યા કરવું. મને પણ મન થાય ત્યારે કાગળ લખવાનું રાખવું. બાકી નહિ લખો તોયે મને તો આનંદ જ છે.

### મનને ઝીણવટથી નિહાળો અને એકમાં રસ રાખો

જે કુનેહથી વેપારનો માલ પારખતા હતા, જે ઝીણવટ અને ચોકસાઈ વેપારમાં રાખતા હતા, તે ગુણોની આમાં પણ જરૂર છે. મનને એવી કુનેહ, ઝીણવટ અને ચોકસાઈથી નિહાળ્યા કરવાનું છે. એને સતત એક જ કામમાં પ્રેમથી, એના ભાવથી,

રસથી, જોતરી શકાય તો આપણને સાચા આનંદની ઝાંખી થઈ શકે. રાજા ભર્તૃહરિ, ગૌતમ બુદ્ધ, મહાવીર સ્વામી અને બીજા અનેક ધનાઢ્યોએ પોતાના વૈભવવિલાસો, મોજશોખો અને એશઆરામો જેને માટે ત્યાગ્યા અને વનવન ચીંથરેહાલ થઈને ભટક્યા એ ચીજ કોઈ અજબ આકર્ષણવાળી હોવી જોઈએને ? દુનિયા જેમાં સુખ, આનંદ, રસ, મોજ માણે છે, તેના કરતાં એ બાજુનું આપણું આકર્ષણ હજારોગણું વધી ગયેલું હોય તો જ એમાં ચંચુપ્રવેશ થઈ શકે એમ છે.

### આમાં તો બન્ને બની શકે છે.

‘હસવું અને લોટ ફાકવો’ એ બન્ને સાથે બનવું શક્ય ગણાતું નથી, પણ આમાં તો તે શક્ય બની શકે છે. પ્રભુમાં પૂરા પરાયણ થયા તો બીજા પ્રકારના વૈભવ, પ્રમોદ, મોજશોખો, આનંદઉત્સવો તો એમાં પણ સમાયેલા છે જ, જેમ ફૂલમાં સૌંદર્ય અને કુમળાશ હોય છે તેમ. એટલે આપણે આમાં ખૂબ રસ ધરાવતાં થઈ જઈશું, તથા એવો રસ જો જામી ગયો તો આપણે સર્વ કંઈ સાધી શકીશું જ. એમાં કશું ગુમાવવાપણું તો રહેલું જ નથી, કમાવાપણું છે. સગાંસંબંધીને છોડવાનાં પણ નથી, પણ પહેલાં આપણાં જે દષ્ટિ અને વલણ તેમના પ્રતિ હતાં, તે આપણે બદલવાનાં રહે છે, એટલું જ.

### લાગણીમાં તણાઈ ના જવું

આપણે રોજ ને રોજ એને માટે કેટલું ફના થઈએ છીએ અને એમાં કેટલો આનંદ પડે છે, એ આપણી પ્રગતિનું એક માપ છે. આપણે જે એકધારું કામ,— જપ, ધારણા, ધ્યાન વગેરે—કરતાં હોઈએ છીએ એથી એક જાતનું લાગણીપ્રધાન

સ્પંદનનું વાતાવરણ આપણામાં જામે છે. એમાં આપણે ભેરવાઈ પડવાનું નથી, એનો ઉપયોગ સાધન તરીકે જરૂર કરી લઈએ, પણ એનાથી કદી તણાઈ જવાનું નથી. એ માટે સાવચેતી રાખવાની છે, તે જાણશો.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૨૬-૪-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

### ત્રાટક

પહેલાં પ્રશ્નના ઉત્તર :-

૧. બિંદુત્રાટક બેથી ત્રણ કે ચાર વાર પણ કરી શકાય, ત્રણ ત્રણ, ચાર ચાર કલાકને અંતરે.

૨. જ્યોતત્રાટક જરૂર બે વખત થઈ શકે.

૩. અંદરની કીકી હાલતી નહિ લાગતી હોય, પણ એની pitch-(એકાગ્ર દષ્ટિપાતની જગા) કંઈક બદલાતી લાગતી હશે, પણ નજર જો મધ્યબિંદુ પરથી ખસતી ના હોય અથવા ત્યાં રહ્યા કરતી હોય તો વાંધો નથી. દેખાવ ઝાંખો ઝાંખો થઈ જાય છે, એ તો એકીટશે જોઈ રહેવાને લીધે થતું હશે. પાંપણો ના ફરકવી જોઈએ, એ શરત ત્રાટકમાં મુખ્ય છે. પાંપણો સ્થિર રહેતી હોય તો અંદરની કીકી સ્થિર રહેશે, માત્ર એની pitch કદાચ બદલાય, તોપણ આપણે નજર એક જ જગાએ રાખ્યા કરવાની છે. પાંપણોને ફરકવા ના દેવી, પણ એના ઉપર ભાર લદાવા કે આણવા ના દેવો. પહેલેથી જ ધીરે ધીરે એને ઉપાડવાનું રાખવું. મનમાં પહેલેથી નિશ્ચય કરીને બેસવું. તમે જરૂર વધારે સમય કરી શકશો જ. તમને મધ્યબિંદુની આસપાસનાં સાત કુંડાળાંના રંગો વિરોધાત્માસી હોવા છતાં

બધું માત્ર સફેદ જણાયા કરે છે, તે સારું કહેવાય. તમે કોઈ વાતે ઊંચો જીવ કરશો નહિ. તમે તમારે ભગવાનનું નામ લઈને ઝંપલાવ્યે રાખો.

૪. ચંદ્રમા સામે પણ ત્રાટક કરી શકાય, પણ ત્યારે શો ભાવ ધારણ કરીને કરીએ છીએ તેના ઉપર મુખ્ય આધાર છે, તમે શો ભાવ રાખશો તે મને લખજો.

૫. ભાન પાંપણો તરફ રાખવાનું હોય જ નહિ. ધ્યાન કે લક્ષ પેલા મધ્યબિંદુ ઉપર રાખવાનું છે. જપ તો આપણે ચાલુ રાખ્યા જ કરવાનો છે. તે વખતે જપ મોટેથી લીધા કરવો. ચિત્તની શક્તિની આપણને ક્યાં ખબર છે ? એકીવખતે ઘણાં કામો એ કરી શકે છે. એટલે આપણે એને ઉપર જણાવેલી ટેવ પાડવાની છે. બેમાંથી કશું જતું કરવાનું નથી. ફરીથી જણાવું :- લક્ષ તો મધ્યબિંદુ ઉપર જ રાખવાનું છે અને નજર પણ ત્યાં જ રાખવાની છે, અને ચિત્તને જપ-ધારણામાં લગાડ્યા કરવાનું છે. ચિત્ત મધ્યબિંદુ તરફ જતું હોય તો જવા દેજો, પણ માત્ર આંખની નજર જ ત્યાં રાખ્યા કરશો તોયે ચાલશે.

### ટેવોથી બંધાયેલાં ના રહીએ

પાંપણો ફરકતી હતી તેમ છતાં ત્રાટક કર્યા કર્યું તેથી કંઈ જ ગેરફાયદો નથી થયો એમ તમો લખો છો, પણ એથી મૂળ અર્થ સરે તેમ નથી. આપણામાં એવી બધી જે જે ટેવો છે તેનાથી આપણે બંધાયેલાં ના રહીએ, આપણે વશ તે બધી રહે, એના ચલાયમાન થયેલા આપણે ના રહીએ એવી સ્થિતિ આપણામાં પ્રવર્તવી ઘટે.



ત્રાટક સમયમાં પહેલી પાંચ મિનિટ આંખોને સ્થિર થવાની તૈયારીની આપવી. એટલા સમયમાં એ ફરકી લેવાનું કરે તો ફરકવા દેવી અને પછીથી આપણે વશ એને રાખ્યા કરવી. પછીથી એને ફરકવા ના દેવી. ત્રાટકની શાસ્ત્રીય પદ્ધતિની મને કશી ગતાગમ નથી. આ તો મેં જે કંઈ કરેલું છે તે ઉપરથી તમને લખું છું. તમે મનમાં એવી શંકા કદી પણ ના રાખશો કે પાંપણ ફરક્યા વિના વધારે વાર ત્રાટકમાં નહિ ટકી શકાય. એ તો થશે જ, અને ત્રાટકમાંથી સમય હાલમાં બચે તો તેનો ઉપયોગ કરતાં તમને ક્યાં નથી આવડતું? માટે જે કંઈ કરવું તે નિશ્ચિંત મને આપણે કરવાનું છે.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૨૮-૪-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

### મથે તેને મળે

કશી કોઈ વાતે મનમાં કોઈ જાતનો અન્યથા ભાવ ટકવા દેવો જ નહિ. આપણે આપણામાં જ સતત મંડ્યા રહેવાનું છે. આપણને જે સૂઝે તે કર્યા કરવાનું છે. જો આપણે પ્રમાણિક પ્રયત્ન કરીશું તો આપણને માર્ગ જડવાનો જ છે, એ વિશે મારા દિલમાં કશી શંકા નથી.

### પ્રાર્થના

રાત્રે સૂતી વખતે અને ઊઠતી વખતે તથા બીજો એક સમય, એમ ત્રણ ખાસ પ્રાર્થનાના સમય નક્કી કરીને રાખવા. તે વખતે એને જે કહેવું હોય તે ખૂબ લાગણીથી, એકાગ્રભાવે, જાણે એનું અસ્તિત્વ પ્રત્યક્ષ હોય તેમ જ માનીને ખૂબ ખૂબ પ્રેમભાવે કહી નાખવું. જે કંઈ પારમાર્થિક માગવું હોય તે

ત્યારે જ માગી લેવું. જે જે બધું કર્યું હોય, વિચારો, ભાવો, લાગણીઓ, આપણું બધું વર્તેલું, કહેલું, કરેલું, એ બધું જ ત્યારે સમર્પણ કરતાં રહેવું. બાકીના સમયમાં તો મનને શાંત રાખ્યા કરવું. બીજા સમયમાં પણ કંઈ અહંકારના વિચારો આવે અથવા બીજી જાતના અન્યથા ભાવો આવે તો એને ત્યારે ને ત્યારે જ એ રીતે કાઢી નાખવાનું રાખવું. મનમાં કશું સંઘરવું નહિ. મનમાં સર્વ પ્રત્યે ખૂબ પ્રેમભાવથી વર્તવું. આપણા વિશે સહેજ પણ કોઈના દિલમાં વિરોધીભાવ હોય તો એના પ્રત્યે તો ખૂબ પ્રેમભાવ આપણે રાખવાનો છે. એને મનાવવા જવાનું નથી (હા ! વળી કોઈ આપણું પ્રિયજન હોય તો હું તો પગે પડીને પણ મનાવી લઉં) પણ પ્રેમભાવ ખૂબ રાખ્યા કરવાનો છે.

### ખજાનો ખાલી કરો

મનને સદાયે ખાલી ને ખાલી જ રાખ્યા કરવાની આપણે ટેવ પાડવાની છે. ઘણા સમય સુધી તો એમ જ લાગશે કે આનો ખજાનો તે કેટલોક ભર્યો છે, કે ખાલી જ થતો નથી !

(ભુજંગી)

‘ભુલાવું તને કેટલું કેટલું હું ?

ખજાનો ન તારો થતો ખાલી કે શું ?’

રૂડી વાત તારી ગમી છે હવાં કે

જમા ને ઉધારે પ્રભુપાદ અર્પે,



‘તને સંશયો થાય નિર્મૂળ તેને

કરીને અગાડી જજે તું સદાયે,

સદા મસ્ત રૈને તું તારા વિચારે  
પ્રકૃલ્લિત રે'જે તું આઠે પહોરે.\*



## શંકાને અશક્ય બનાવો

વળી, કોઈ પણ જાતની શંકાકુશંકાને સ્થાન મનમાં રહેવા દેવાનો પ્રસંગ જ ના આણવો અને કદાચ તેમ બને તો પ્રેમથી એની સમજાવટ કરી લેવાનું રાખવાનું છે. 'ડાહી સાસરે ના જાય અને ગાંડીને શિખામણ દે' એ વાળી વાતો અમારી તો છે. એટલે એ રીતે વિચારીને જે પ્રમાણે વર્તવાનું ઠીક લાગે તેમ કરશોજી. કૃપાપ્રેમ રાખશો.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૨૯-૪-૧૯૪૦

પ્રિય...બહેન,

## પ્રેમ અને સ્મરણનો પ્રતાપ

મારા પત્રોથી તમને આનંદ થાય છે, એ માત્ર તમારી ભલી લાગણી અને પ્રેમનું જ પરિણામ છે. તમારી પોતાની શ્રદ્ધા વડે કરીને જ તમને એમાંથી જાણવાનું અને હૃદયને સુખ-આનંદ મળે એવું મારા પત્રોમાંથી મળે છે, બાકી હું તો કશું નથી. જો કંઈ હોઉં તો બધાંનો સદ્ભાવ, પ્રેમભાવ અને ભલી લાગણીઓ મારા પ્રત્યે બધાં રાખે છે, એના પ્રતાપે તમને બધાંને હું રૂડો દેખાઉં છું. એ ઉપરાંત પણ જો કોઈને કંઈ લાગતો હોઉં તો એ પ્રભુના પ્રિય નામસ્મરણના જ પ્રતાપ છે.

\* લેખકની એક કૃતિ 'મનને' માંથી

બહેન ! તમે મનમાં નિશ્ચિત રહેશો કે અમારા બન્નેનો પરસ્પર પ્રેમ વધવાથી તમારો અને તમારા પતિનો અરસપરસ પ્રેમ વધારે શુદ્ધ અને વધારે ગાઢો થશે. આપણા હૃદયમાં જો એકવાર શુદ્ધ પ્રેમ ઉદ્ભવી શક્યો તો એ પ્રેમ એકીસાથે કેટલાંયને એટલા જ પ્રમાણમાં ઊંડા અંતરથી ચાહી શકે છે. એવા પ્રેમને કશી કોઈ મર્યાદા નથી. એને જાત નથી. એના કૂંડાળાંમાં સર્વ કોઈ આવી શકે છે. ત્યાં કોઈ જાતનું બંધન નથી, તેમ છતાં ત્યાં સહજભાવે, કુદરતી રીતે, અંતર રહેતું નથી. એવા ભાવમાં કંઈ પણ સ્વાર્થ રહેતો નથી. એ સંબંધ ઉત્તરોત્તર વધ્યા કરે છે. કોઈ પ્રસંગે ગેરસમજૂતી થતાં દિલમાં ખટક રહેતી નથી, વળી, એકબીજાને માટે દિલમાં ઘણી જ લાગણી રહ્યા કરે છે. કંઈક એવી જાતના પ્રેમસંબંધથી તમારા પતિ અને હું બંધાયેલા છીએ. એ પ્રેમમાં કોઈનું નડતર પણ ના હોઈ શકે તેમ જ એ પ્રેમ કોઈને નડતરરૂપ પણ ના બની શકે. જો કોઈને એથી દુઃખ થવા સંભવ રહે તો એ પ્રેમમાં એટલી ક્યાશ ખરી. પણ હા ! જો પોતાના સ્વાર્થને અંગે કરી, નકામી ચિંતાઓ કરીને પોતે પોતાની મેળે પોતાના જ વિચારોને લીધે દુઃખ વહોરી લે, તો પછી પેલાનો દોષ ના ગણાય.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૩૦-૪-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

### અવળચંડા મનની રમતો

અવળચંડા મનની રમતો તમે સમજતા રહો છો તે સારું છે. કોઈનાય વિશે આપણે અન્યથા વિચારો આણવાની જરૂર નથી. તમે વેપારમાં હતા ત્યારે વાત જુદી હતી, પણ અત્યારની

મર્યાદામાં અને આપણે જે કામ હાથમાં લીધું છે, એ કામની સિદ્ધિને માટે એ જરૂરનું નથી. પૂજ્ય ગાંધીજી પણ બીજાઓને એમ જ કહે છે, કે બીજાઓએ તેમની રીતમાં સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા-વિશ્વાસ રાખીને એમાં જોડાવું, નહિતર વેગળા રહેવું એ બહેતર છે. એટલે તમે મનના અવળચંડાવેડાને ઓળખીને એને કદી પણ મચક ના આપશો એટલી વિનંતી છે.

### જેલજીવનના લાભાલાભ

જેલમાં જતાં પહેલાં જે કંઈ વ્યવસ્થા કરવી ઘટે તે કરીને જશો એટલું જ કહેવાનું છે.

હવે, એ બાબતમાં તમારા મુદ્દાઓ વિશે :-

૧. આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે જવાનું રાખ્યું છે, તે ઠીક છે.
૨. જેલમાં પ્રભુસ્મરણ પરનાં શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ વધશે એ સાચું છે. આરામી જીવન ગાળવાની ટેવ પડી ગઈ છે, તે જેલમાં જવાથી દૂર થશે તે પણ સાચું છે, પણ ગરીબાઈના જીવનનો ખ્યાલ ત્યાં ગયાથી આવશે એ યોગ્ય નથી.

૩. ‘જેલમાં અપાર શાંતિ હશે અને મારી દુનિયા નાની બની ગઈ હશે.’ એ તમારો ખ્યાલ તદ્દન ઊંધો છે. ત્યાં શાંતિ બિલકુલ હોતી નથી. એના કરતાં શાંતિ અહીં બહાર વધારે હોય છે, ત્યાં તો એટલી કટુતા, એટલું વિષ ઊભરાયેલું હોય છે, કે જો એમાં તટસ્થતા ના રાખી શકાય તો મૂઆ જ પડ્યા સમજવા.

૪. પૂજ્ય ગાંધીજીના આદેશને અનુસરીને જેલ જવાનું રાખશો, તો એમાં કશું ખોટું નથી.

૫. જેલમાં ‘રામ’ની ઝાંખી કેટલાકને થઈ છે, તે વાત સાચી છે, પણ જેલ જવાથી જ એ થશે એ ખ્યાલ ના રાખશો.

૬. સહનશક્તિ-માનસિક અને શારીરિક-કસાશે તે સાવ સાચું છે.

૭. નમ્રતા વધુ આવશે એનો તો તમે પોતે કેવી વૃત્તિ ત્યાં રાખ્યા કરો છો એના ઉપર ઘણો આધાર રહેશે.

૮. ‘દુઃખે સાંભરે રામ’ એ કહેવત છે ખરી, પણ આપણે આપણી આગળપાછળ કેટલાંયને દુઃખી જોઈએ છીએ, પણ તેઓ કદી ‘રામ’ને યાદ કરે છે ખરાં ? કરવા જોઈએ તેવી રીતે ? જો એમ હોત તો તેમને દુઃખની કઠિનાઈ લાગત જ નહિને ? એટલે રામ સાંભરવા એ તો ભગવાનની મહત્ કૃપા હોય તો જ બને છે. તેથી, જેલ જવાથી ભગવાનનું વધુ સ્મરણ થશે એ બરાબર નથી.

### લેખકનું જેલજીવન

૯. જેલનો અનુભવ લઈ આવવા જેવો તો ખરો જ. હવે, મારા જેલજીવન બાબત તમને લખી દઉં. હું જેટલી વખત ગયો હતો \* તેટલી વખત તદ્દન શાંતપણે મૌન પાળીને રહેતો હતો. કોઈની સાથે ભળતો ન હતો. ભગવાનનું નામસ્મરણ સતત પળેપળ લેવાયા કરાય અને પ્રાર્થના એકચિત્તે કરાયા જાય એનો જ વધુ પ્રયત્ન કર્યા કરતો હતો. ગૂજરાત વિદ્યાપીઠવાળા શ્રી....ભાઈ મારી સાથે એકવાર હતા. એમની સાથે પણ ભાગ્યે જ એક શબ્દ બોલતો. ....ભાઈ સાથે આઠેક દિવસ રહેવાનું બન્યું હતું ત્યારે પણ તેમ જ, પણ એમની સાથે થોડુંક બોલતો તે વાત નોખી.

\* ૧૯૩૦ અને ૧૯૩૨ની લડતમાં મળીને કુલ ચાર વખત.

તમે જેલમાં જાવ એમાં કશું જ ખોટું નથી, પણ આ વખતે જો લડત શરૂ થશે તો જેલ જવા ઉપરાંત પણ ઘણી આકરી કસોટી આપણી થવાની છે. અને સર્વસ્વ ફના-થોડાકોએ તો-કરવાનું આવશે તે પણ ખ્યાલ આપણે રાખવાનો છે, જોકે મેં તો વિચાર કશો કર્યો નથી અને એ બાબતનું દિલ હાલમાં તો નથી. પછીની વાત તો ભગવાન જાણે. બાકી પહેલી બંને લડતમાં ખૂબ હોંશ હતી.

### જેલમાં ઘણાંનું પોત પ્રકાશે છે

આપણે જેને સારાં સારાં (જેલની બહાર) માનતાં હોઈએ છીએ એવાંઓની પણ માનસિક સ્થિતિ જેલમાં નોખી જાતની હોય છે, કારણ કે બહાર સાધારણ રીતે માણસો દ્વિધા કે બેવડું જીવન જીવતા હોય છે. પોતાની અંદર જે હોય છે એને બહાર દેખાવા દેતા જ નથી. બુદ્ધિના પ્રતાપે તથા મનની વૃત્તિઓને દબાવી દઈને પોતે જેવા છીએ તેવા આપણે આપણને પણ જણાવાં દેતાં નથી, પણ જેલમાં તો તેવી સગવડને અભાવે અને અત્યંત ઘર્ષણને અંગે અંદરનું આપણું તત્ત્વ (સ્વભાવ વગેરે) ઉપર તરી આવે છે. અને આપણે આપણા અસલ જીવસ્વરૂપમાં ત્યાં દેખાઈ આવીએ છીએ. તે વેળાએ જો આપણી મનોવૃત્તિ સાક્ષીભાવવાળી અને આપણી પોતાની (પ્રભુપ્રેમની) તમન્નાવાળી તથા ચોક્કસ ભૂમિકાવાળી ના હોય તો આપણને એ કાદવમાં રગદોળાઈ જવાનો સંપૂર્ણ સંભવ રહે છે, તે જાણશો.

મારા વિશે જે કંઈ સારાનરસા વિચારો આવે તે દિલમાં સંઘરી રાખી ના મૂકવા. સ્પષ્ટપણે મને જણાવી દેવાનું રાખશો, તો તમને એ બાબતમાં જે કંઈ લખવું ઘટતું લાગશે તે લખીશ.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૪-૫-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

## ભાવ અને પ્રાર્થનાની જીવન ઉપર અસર

મારા લખવા મુજબ ત્રાટકમાં તમને અનુભવ થાય છે, તે જાણ્યું છે. તે વધુ સમય પણ ટકશે જ. એ માટે બેસતાં પહેલાં ભાવમાં નિશ્ચયપણું આપણે લાવવાનું છે. પ્રાર્થના ચાલુ રાખશો જ. એમાં જેટલા પ્રમાણમાં એકાગ્રતા જામશે તેટલા પ્રમાણમાં પ્રાર્થનાનો ભાવ આપણામાં પ્રત્યક્ષ કામ કરતો આપણને જણાશે. એ રીતે ભગવાનનો સાક્ષાત્કાર આપણે કર્યા કરવાનો છે.

ચંદ્રના ત્રાટકની બાબતમાં તમે લખ્યું છે, તે પ્રમાણે મન થાય ત્યારે કરશો.

## ત્રાટક

ત્રાટકને લીધે આંખના તેજમાં કંઈ કમીપણું તો નથી લાગતુંને? જો કદી એમ લાગે કે એમાં થાક લાગે છે તો ખૂબ લીલોતરીવાળી જગામાં ભાવ સાથે જોતા રહેવાનું અવારનવાર રાખવું.

તમે લખ્યું હતું કે ત્રાટક વખતે મેં જણાવેલું કે ‘મોટે સાદે શરૂઆત કરવી અને હૃદયમાં ભાવ રાખવો, પણ તેથી કંઈ પણ પાંપણો પર અસર નહિ થાય. વળી, લક્ષ તો (નજર તો) મધ્યબિંદુ ઉપર જ રાખ્યા કરવાનું છે.’ ત્યાં લક્ષ એ દષ્ટિપાતના અર્થમાં છે, અને ચિત્તને જાપમાં રાખવાનું છે.

નિત્યસ્મરણનોંધ તો જોયા કરવાનું રાખવું જ. એથી ઠીક પડશે.



## ત્રાટકનો હેતુ

ત્રાટકનો હેતુ સંકલ્પબળ વધારવાનો છે, અને સાથે સાથે એથી, ભાવ લીનતા અને એકાગ્રતા પણ જામે છે. જેમ કાંતતાં કાંતતાં જો આપણે એકાગ્ર હોઈએ છીએ તો સરસ, એકધારું તૂટ્યા વિના, કંતાયે જાય છે, તેમ ત્રાટકમાં પણ બીજા વિચારો આવતાં તે સરસ થતું નથી. એટલે જેટલા પ્રમાણમાં આપણું મન આપણા સાધનમાં એકરસે પરોવાયેલું રહેતું હશે તેટલા પ્રમાણમાં સાધન સરસ થશે.

## આહાર અને ઊંઘ

વિના કારણે આપણા ખાવા કરવામાં ઝાઝા ફેરફાર કરવાનું રાખવું નહિ. ઊંઘ ઓછી થઈ ગઈ છે તેનો કશો વાંધો નથી. શરીરમાંથી કોઈ વિક્રિયાને લીધે તેમ હોય તો જોતા રહેવું. સાધકે શરીરની યોગ્ય સંભાળ લેવી ઘટે છે.

## સહસ્રમુખી જ્ઞાન

સહસ્રમુખી શેષશાયી નારાયણની કલ્પનાની જાણ તો તમને હશે જ. અનુભવ જ્ઞાન હજારમુખી છે. અને એના ઉપર ભગવાન વિરાજે છે. એટલે આપણે મનમાં કદી પણ ગાંઠ વાળી ના બેસવું કે અમુક જ સાચું અને બીજું બધું સાચું નહિ. બિનઆગ્રહી વૃત્તિ સતત રાખ્યા કરવી અને તે બધી જ બાબતમાં. જોકે સાધનાની બાબતમાં તો સતત ખંત અને ઉત્સાહ રાખ્યા કરવાના છે. એકવાર એ બાબતની ધરમૂળથી સમજણ પડતાં અને વાતોચીતો હૃદય ખોલીને થતાં જીવનમાં જો ખરેખરી તમન્ના પ્રગટી હશે તો એમાં તમને ઓર રસ અને આનંદ મળશે.

પ્રિય ભાઈ,

## સ્થૂળ નિકટતાની જરૂર નથી

આપણો સહવાસ વધે તો વધુ નિકટતા જરૂર કેળવી શકાય, પરંતુ એ તો આપોઆપ બન્યા કરશે. જો શરીરથી પાસે રહેવાયા કરવાથી જ ભાવની વૃદ્ધિ થતી હોત, તો તો આ ભાવની મર્યાદા ઘણી જ ઓછી થઈ જાય. ચિત્ત, મન, પ્રાણ વગેરેને સ્થૂળને જ પકડવાની જે ટેવ આપણામાં પડેલી છે, એને અંગે કરીને આપણને એવું દિલ રહ્યા કરે છે, પણ આપણે એવો કશો વિચાર કરવાનો નથી. જે વેળાએ જે થશે તે પ્રમાણે એની કૃપાથી વર્તીશું અને આપણે શરણભાવમાં રહ્યા કરવાનો પ્રેમભક્તિયુક્ત સતત પ્રયત્ન કર્યા કરતાં હોઈશું તો એ જ ભગવાન આપણને જેની જેની જેવી જેવી જરૂરિયાત હશે, તે બધી આપણે જ અને જે શિખવાડવાનું હશે તે સુઝાડશે જ.

## ધ્યાનથી ભાવના વધારી શકાય

૧. જે ભાવનાને આપણે વધાર્યા કરવી હોય અને જેની જરૂર આપણને લાગતી હોય તે ભાવના પણ ધ્યાનથી વધી શકે છે, પણ એના કંઈ hard and fast ચોકઠામાં પુરાઈ જાય એવા સજ્જડ નિયમો ના હોઈ શકે. ક્યાં સુધી એ ભાવના એ રીતે રાખવી એ દરેક વ્યક્તિ પોતે સમજી શકે. દરરોજ નવી નવી ભાવના રાખવાથી તો કંઈ ખાસ ફાયદો ના થાય. તેવી રીતે આપણને જે નડતરરૂપ ભાવના હોય તેને sublimate-(તેનું ઉચ્ચ પરિવર્તન) કરવાને માટે પણ ધ્યાનનો ઉપયોગ થઈ શકે છે, પણ ધ્યાન સિવાયના સમયે એ

ભાવનાના ખ્યાલને એવી રીતે વળગી ના રહેવાય કે જેથી આપણાં મુખ્ય કામની (જાપ-ભાવ વગેરે) વેગ-પ્રવૃત્તિથી એનાં ભાર અને જાગૃતિ વધી જાય. એ ભાવનાની અસર માત્ર છાયા પૂરતી રહે અને આપણને એ બાબતમાં ચિનગારી પુરાવ્યા કરે એટલું જ.

૨. ત્રાટકની બાબતમાં મેં તમને કાંતવાનો દાખલો આપીને લખ્યું છે. સ્થિર ચિત્તની સ્થિતિ જ્યાં જ્યાં આપણે ઉદ્ભવાવી શકીશું ત્યાં ત્યાં એકધારું બધું થશે જ. એટલે ધ્યાનમાંથી તમે ત્રાટક કરવા જાઓ છો ત્યારે સારું થાય છે, કારણ કે ચિત્ત સ્થિર હોય છે. એટલે એને ટેવ પાડવા માટે એ પહેલું રાખો તોયે સારું છે.

૩. ધ્યાન વખતે લીનતા રહે અને પાછી જતી રહે એનો જે અર્થ તમે કરો છો અને જે ટેવ પાડો છો તે બરાબર છે. આપણો પ્રયત્ન તો તેવી લીનતા એકધારી રહ્યા કરે એ માટેનો જ રહેવો ઘટે. જ્યારે જ્યારે તેવો ભાવ લીનતામાં ઓછો લાગે ત્યારે હૃદયે ધ્યાન દઈને એને સંકોરવાનો પ્રયત્ન કર્યા કરવાનો છે. જેમ મનને સંકોર્યા વિના (દીવાની દિવેટને સંકોરીએ નહિ તો એનો મોગરો બાઝેલો હોય છે તે વધ્યા કરે છે અને દીવાનું તેજ ઘટતું જાય છે તેમ સંકોર્યા વિના) ચાલવાનું નથી, તેવું જ પ્રત્યેકમાં આપણે સમજવાનું છે.

### ધ્યાન દરમિયાન હૃદય ઉપર લક્ષ

૪. ધ્યાનમાં લીનતા હોય તે વખતે હૃદય ઉપરથી લક્ષ ખસી જાય તો અને એથી કરીને લીનતા ઓછી થઈ ના જાય તોપણ, લક્ષ તો હૃદય ઉપર જ રખાયા કરાય તે વધારે સારું

છે, અને એવો પ્રયત્ન થાય તેમાં કશું જ ખોટું નથી. જોકે પહેલાં મેં લખેલું કે લીનતા રહ્યા કરે તો લક્ષ ગમે ત્યાં ભલેને હોય પણ એ પ્રમાણે કરવું હવે તમારે માટે ઠીક નથી.

### મુખ્ય તો જપ અને ભાવ

પ. ગઈ કાલે ‘ઉત્તરરામચરિત્ર’ની વાત નીકળી હતી. તેમાં બીજા રસો ભળેલા હોવા છતાં પ્રધાનતઃ તો એક જ રસ-કરુણ છે, એવી રીતે ભલે ગમે તે ભાવના ધારી હોય પણ એના ઊંડાણમાં તો જપ હોય જ. એ તો જેમ આપણો શ્વાસોશ્વાસ ચાલ્યા કરે છે તેમ થઈ જવું જોઈએ. ભાવ અને જપ બન્ને એકીસાથે રાખી શકાય, રાખવા યોગ્ય પણ છે.

### જેવો હેતુ તેવું પરિણામ

દ. ‘તમો પ્રત્યેનાં શ્રદ્ધા, પ્રેમ તથા તમન્ના, સરળતા, નિર્દોષતા, પ્રેમનું જોશ આદિ ભાવો રાખવા યોગ્ય ખરા કે નહિ?’ રાખો તો કશું જ ખોટું નથી, પણ તે શ્રદ્ધાથી થવું ઘટે. એની પાછળનો ભાવનો પડઘો પ્રેમનો જ હોવો જોઈએ. એ પાછળનો જેવો હેતુ હશે તેવું જ એનું રૂપાંતર થશે.

### લાંબા અભ્યાસ પછી જ કંઈક થાય

૭. ત્રાટક તો તમે કહો છો તેવું જ થવું ઘટે, પણ એવી સ્થિતિ તો અભ્યાસ વિના આવવી શક્ય નથી. જેમ ધ્યાનમાં બિલકુલ વિચાર આવવા ના ઘટે, પણ તે કંઈ એકદમ બનતું નથી, પણ ઘણા અભ્યાસ પછી સાધ્ય થાય છે, તેમ ત્રાટકમાં પણ. પહેલી પાંચ મિનિટ ભલે પ્રારંભિક તૈયારીની રહે, એનો કશો વાંધો નથી. આદર્શના અંતને એકદમ છેડે જઈને પહોંચી શકાય નહિ. એ માટે તો સતત ચીવટાઈ ભરેલા અભ્યાસની જરૂર રહેશે.

## ધ્યાનાદિ દરમિયાન ચેતનાકક્ષા બદલાય છે

૮. ત્રાટક વખતે મોટેથી બોલવામાં તમને આંખની સ્થિરતા ડોલવાનો ભય રહે છે, તો હૃદયથી તેમ કરવાનું રાખશો, 'લીનતામાં જપ જતો રહે' એટલે ત્યારે આપણી ત્યારની ચેતનાની સ્થિતિ માત્ર બદલાતી હોય છે. તેવી તેવી પ્રત્યેક ચેતનાની કક્ષામાં પણ આપણે તેમાં તેમાં ભળી જવાનું નથી. જો ભળી જવાય તો ત્યાંથી આપણો વિકાસ અટકી પડે.

### હૃદયના ધબકારા સાથે જપ

જપ તો પ્રત્યેક હૃદયના ધબકારા સાથે એકાકાર થઈ જવો ઘટે, અને હૃદયના ધબકારામાં સમાઈ જવો ઘટે. જેમ જેમ એ સ્થિર થતો જશે અને એમાં પૂરતો ભાવ આવતો જશે તેમ તેમ એ હૃદયના ધબકારા સાથે ભળી જતો લાગ્યા કરશે.

૯. દિવસના કોઈ પણ ભાગમાં આકાશ કે વૃક્ષ તરફ જરૂર ત્રાટક ગમે તેટલી વખત કરી શકાય, પણ તે ત્રાટકમાં દરેક વખતે અમુક સમય અને ભાવ નક્કી કરેલા હોવા જોઈએ.

### ખોરાક

૧૦. ખોરાક બાબતમાં તો અત્યંત ખારું, ખાટું અને તીખું તમતમતું ના હોય તો સારું. તદ્દન સહેલાઈથી પચી શકે એવું લેવાનું હોય તો ઠીક. સામાન્ય રીતે બધા લોકો જેવું ખાતા હોય તેવું એટલે આપણા દરરોજના ખોરાકમાં જરાતરા જ ફેરફાર કરી લેવાનો હોય તો વાંધો નથી. કશું સ્વાદની દૃષ્ટિએ ખાવાનું રાખવાનું નથી.

## અંદરનાં સાધનો જ વધુ ઉપયોગી

ખોરાક, વાતાવરણ, સોબત, અભ્યાસ, સ્થળ વગેરેની અસર હોય છે ખરી, પણ મુખ્યત્વે તો આપણી જ તમન્ના અને જિજ્ઞાસા ખરો ભાગ ભજવે છે, તે જાણશો. ચિત્તશુદ્ધિને માટે નિરાસક્તભાવે કર્મ કર્યા કરવાનું આપણે રાખીશું તો ઘણો લાભ મળ્યા કરશે. જેમ આપણાથી ભાવપૂર્વક ધપાતું જવાશે તેમ બીજામાં પણ તેની અસર આવ્યા વિના રહેશે નહિ. બહારના બીજા કશા ઉપર આપણે કશી મહત્તા આપવાની નથી. મહત્તા તો આપણાં કામમાં જ આપવાની છે. એમાં જેમ જેમ **જીવ** ઊંડો ઊતરતો જશે, લગની-રસ લાગતાં જશે તેમ તેમ બધું આપોઆપ આપણને જે કંઈ સમજવાનું હશે તે સમજાતું જશે.

૧૧. જપ સુંદર અને સાત્ત્વિક તો અંદરથી ચાલ્યા કરતો હોય તે જ સારો, પણ જેમ આદર્શને એકદમ પહોંચી શકાતું નથી અને પગલે પગલે, ડગલે ડગલે જવાય છે તેમ પહેલાં થોડો સમય જે રસ્તે ત્યાં પહોંચવાની શક્યતા લાગતી હોય તે રસ્તે જવાનું રાખવું. હાલને તબક્કે જીભ હલાવવાનું રાખશો તો વાંધો નથી, પણ તે એના ધ્યેયને કદી પણ ભૂલ્યા વિના. યાંત્રિક, જડ ટેવ ત્યારે જ પડે છે, કે જ્યારે એના મૂળ હેતુને આપણે વિસારે મૂક્યો હોય છે.

### ‘ધારણા’ એટલે શું ?

૧૨. આપણા અર્થમાં ‘ધારણા’ એ તો અમુક કર્મમાંથી પરિણામ પામનારી અસર છે. મુખ્ય તો હૃદયના ધબકારા સાથે જપ થયા કરે અને તે પણ ખૂબ ભાવાવેશ સાથે એ

જરૂરનું છે. ધ્યાન વખતે આપણા ચિત્તનું લક્ષ હૃદય ઉપર હોય તે જરૂરનું છે, તે જાણશો.

હરિ: ૐ કરાંચી, તા. ૧૦-૫-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

### જગતનો વહેવાર અને સાધક

જગતના વહેવારમાં એટલા તો પ્રશ્નો ઊઠે છે, કે એ બધાંનો ઉકેલ આપણે કરવા બેસીએ કે કરવા જઈએ તો આપણે એમાં ને એમાં જ ગૂંચાઈ પડીએ ! પણ કોઈક સવાલ મનમાં ઊઠે અને એનું જો સમાધાન ના કરીએ તો એ કોકડું જેમનું તેમ પડી રહેશે. માટે, જે થાય તેનો ઉકેલ કરી નાખવાનો પ્રયત્ન કરવો, એટલે મનમાં કંઈ પણ રહે નહિ. આપણે જગત પ્રત્યે બેપરવા બનવાનું નથી તેમ એવી વૃત્તિ પણ નથી કેળવવાની. એવો ખ્યાલ સરખો પણ દિલમાં ના હોવો જોઈએ, પણ જે આપણી પાસે છે, એ કામ કેવી રીતે આપણે પાર પાડીએ છીએ એમાં જ, એ રીતે એટલા પ્રમાણમાં, આપણે જગતનો ઉકેલ કરીએ છીએ. તેમ છતાં કોઈ લાગણી વધારે વાર મનમાં રહ્યા કરે તો એ લાગણીને દૂર કરવા માટે પ્રાર્થના કરી લેવી. અથવા તો જે રીતે એને સંતોષી શકાય તે રીતે એને કાઢી નાખવાને મથવાનું આપણે રાખવું જોઈએ.

### ધ્યાન અને તંદ્રા

સૂવાની સ્થિતિમાં ધ્યાન જ્યારે કરવાનું હોય છે, ત્યારે તંદ્રા આવી જવાનો સંભવ રહે છે જ, પણ જો તે વખતે પહેલાં આપણે મનને એકાગ્ર કરી શકીએ, અને એકરસ ભાવે આપણે ડૂબવાનું કરી શકીએ તો તંદ્રા નહિ આવે, કારણ કે

તંદ્રા મનના તદ્દન બહારના કે ઉપરના થર ઉપર જ વસે છે, કે અસર કરે છે. માણસ ઊંઘતો હોય છતાં અંદર પોતાનામાં રચ્યો રહેલો હોય એમ પણ બને છે, પણ તે આપણે માટે અત્યારે નહિ.

### ત્રાટકથી આંખ સુધરે છે

આંખે કે એના તેજમાં બીજી રીતે તમને ત્રાટકથી નુકસાન થયું નથી એ સારું થયું છે. એનાથી આંખનો રોગ ખરી રીતે તો ઘટવો જોઈએ, અને તેજ પણ વધે છે, તથા દષ્ટિ લાંબે સુધીની થાય છે. એ તો સ્થૂળ ફાયદા. એટલે તમે લખ્યું તેથી મને સંતોષ થયો છે.

વિચારોના વમળમાં તણાઈ જવાય ત્યારે જાણવું કે આપણું મન દ્વિધા થયેલું છે, અને એનું એકાગ્રપણું ઘટેલું હોવું જોઈએ, એટલું જ નહિ પણ રસવૃત્તિનું સ્થળ અંદરથી બહારમાં ફરેલું હોવું જોઈએ. એવું થાય ત્યારે આપણે આપણું પૃથક્કરણ કરી લેવું ઘટે. તેમ છતાં પણ (એવું કેટલીક વાર બને છે) ના સમજાય તો ભગવાનને આપણે અસલની ભાવદશા વધારવા સારુ પ્રાર્થના કર્યા કરવી અને તે મેળવ્યા વિના જંપીને બેસવું નહિ, અને એ બાબતમાં મંડ્યા જ રહેવું.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૧૬-૫-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

### પ્રભુપ્રીત્યર્થે સર્વ કંઈ કરો

તમે શહેરમાં ત્રણેક દિવસ રહી આવ્યા તે જાણ્યું હતું. વળી, મૌન ત્યારે રહી ના શક્યું એનો કશો વાંધો નથી. જરૂર પડ્યે બોલવાનું પણ જરૂરનું છે. ભગવાનનો ભાવ, સર્વ



પ્રકારના વિરોધાત્મક ભાવોમાં, બન્નેની મધ્યમાં અને બન્નેથી પર પણ વસે છે, તેમ જ તે તે પ્રત્યેક ભાવમાં પણ વસે છે. એટલે આપણે કોઈ વાતે જે કંઈ થયા કરે તે પ્રમાણે વધ્યા જવાનું રાખવાનું છે. હા ! તે તે વૃત્તિમાં આપણે અહમ્મથી દોરવાઈ ગયા ના હોઈએ તેટલી જાગૃતિ જાળવી રાખવી અત્યંત જરૂરની છે. આપણાં બધાં કામ આપણે ભગવાનપ્રીત્યર્થે કરતાં થઈ જઈએ એવી વૃત્તિ આપણા માનસની થઈ જાય તો પછી આપણે કરવાનું થોડું જ બાકી રહે છે. જ્યાં કોઈ એકમાં આપણે પ્રેમભાવથી એક થઈ ગયા હોઈએ છીએ ત્યાં એને માટે કંઈ કરવાનું આવતાં આપણે કેટકેટલી ઊર્મિથી, ધગશથી અને ઉમળકાથી તે કરીએ છીએ ! એ કરતી વખતે એક પ્રકારની પ્રેમભાવની લહરી આપણા સારાયે દિલમાં કામ કરી રહેલી હોય છે, અને તે ઉત્તેજિત સ્થિતિમાં પણ હોય છે. એવી લાગણીનું ભાન પણ આપણને તે વેળા રહેતું નથી, કારણ કે આપણે તે સાથે ભળી ગયેલાં હોઈએ છીએ. એવી રીતે આપણાં બધાં કામ ભગવાનપ્રીત્યર્થે કરતાં આપણે થઈ જઈએ તો એ કામ કરવામાં જે આનંદ આવશે તે આનંદ આપણને એના પ્રેમભાવની વધુ ને વધુ નજીક લઈ જશે અને શરણભાવ કે સમર્પણ કરવાની વાંછના કે એવું બીજું કશું આપણે કરવાપણું બાકી રહેશે નહિ, પણ એ તો એકદમ થોડું જ બને છે ?

### પ્રભુ પ્રત્યે પ્રેમ થતાં વહેવારમાં રૂપાંતર થશે

પ્રભુની સાથેનો પ્રેમ જેમ જેમ આપણામાં પ્રત્યક્ષ અવતરણ થતો જશે અથવા કેળવાતો જશે તેમ તેમ જગત

સાથેના આપણા વહેવારની કક્ષા અને એનાં મૂલ્યાંકનો પણ બદલાતાં જવાનાં છે, તથા એ બધાંની ઊર્ધ્વગતિ તથા રૂપાંતર થયા કરવાનાં જ.

આપણે જે કંઈ કામ કરીએ એની પાછળ કોઈ પણ જાતની સગડગ ના હોવી જોઈએ. જે જે જ્યારે જ્યારે કરવાનું આવી પડે તે સંપૂર્ણપણે કરી નાખવાનું રહે છે. પછીથી એને મનમાંથી કાઢી નાખવાનું છે અને આપણે સદાય નિશ્ચિંત રહ્યા કરવાનું છે. કશું કદીયે બાકી રાખવાનું નથી કે જેથી તે વિશે આપણે કંઈ વિચારવાપણું રહે.

### કાર્ય અહંકારરહિત થવાં ઘટે

તમે તમારા મિત્ર સાથે આધ્યાત્મિક અનુભવોની વાતો કરી અને એ ભાઈ તથા એમનાં પત્નીને આશ્વાસન મળ્યું તે ભલે બન્યું. તમને ઉમળકો આવ્યો અને બધું જણાવ્યું તે ભલે. સર્વ કોઈનો આપણા પ્રત્યે સદ્ભાવ અને પ્રેમ રહ્યા કરે અને આપણે માટે સહાનુભૂતિની ભાવના રહ્યા કરે એ આપણને મદદકર્તા થઈ પડે છે. આપણે ત્યારે ત્યારે જે કંઈ વાત કરીએ તે જાણે આપણો અનુભવ ભગવાનને જ કહેતાં હોઈએ તે પ્રમાણે કહેવાનું રાખવું કે જેથી મનમાં બીજી કોઈ ભાવના જન્મવા સંભવ રહે નહિ. નહિતર મન એવું તો અવળચંડું છે કે એ આપણને કંઈ ને કંઈ વિચાર અણાવશે. જેને વિશે આપણને ખૂબ જ પ્રેમ હોય છે, તેને આપણે કંઈ કહેતાં હોઈએ છીએ ત્યારે આપણામાં કશું અભિમાનથી કહેવાતું નથી, પણ એક હકીકત તરીકે જ તે કહેવાય છે. એવી વાત કહેતી વખતે દિલમાં એક પ્રકારની સુખની લાગણી પણ ઉદ્ભવે છે. તે

લાગણીને પણ ઉપયોગમાં લેવાનું રાખવું. ઊર્મિ, ઉમળકો, લાગણી, ભાવના એ બધાં જ આપણું ધન છે. ગમે તે પ્રસંગમાંથી તે ઉદ્ભવતાં તેનો ઉપયોગ જો આપણે તે તે પ્રસંગોમાં ભેળવાઈ ના જઈએ અને તે તે લાગણીમાં એકરસ ના થઈ જઈએ તથા અલગ રહી શકીએ, તટસ્થભાવ અને સાક્ષીભાવ રહ્યા કરે તો આપણે તે તે લાગણીનો ઉપયોગ આપણા લાભમાં કરી શકીએ જ, અને એવી વાતની અસર પેલાના ઉપર પણ ઓર જ થાય છે.

### કામ અને એના વિચાર

કોઈ પણ કામ કરતાં પહેલાં આપણે વિચારવાનું રાખવાનું છે. કરતી વખતે કે પછી એ વિશે કશું જ વિચારવું નહિ, મનમાં પણ ના આણવા દેવું જોઈએ. આપણાં કામ પાછળનો ભાવ જો સારો છે તો પછી જે કંઈ બન્યા કરે તેના ભાવને ખ્યાલમાં રાખીને તે સર્વ કર્યા કરવાનું છે. બીજી ચિંતા આપણને શી ? આપણે તો સર્વ રીતે, સર્વ ભાવમાં અને સર્વ વૃત્તિમાં, ભગવાનની કૃપાથી મસ્તરામ જ રહ્યા કરવાનું છે.

સર્વ કાંઈ બરાબર થતું જશે. માત્ર આપણે આપણામાંનું બધું ઠેકાણે કરી દેવાનું છે.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૧૬-૫-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

### એકમાં સિદ્ધિ દ્વારા સર્વમાં સિદ્ધિ

તમારા પુત્રને હવે સારું થઈ ગયું હશે. તમને પણ એની ઊઠવેઠમાં જરાક તાવ આવી ગયો. મા થવું કંઈ થોડું જ સહેલું છે ! આપણે જો સાચી ભાવનામાં મા થઈ શકીએ તો

આપણે કૃતકૃત્ય થઈ જ જઈએ, એટલું જ નહિ પણ આપણી સાથેનાંને પણ ધન્ય ધન્ય કરી શકીએ. આપણામાંની કોઈ પણ એક ભાવનાને જો એની સર્વોત્કૃષ્ટ મર્યાદામાં વિકસાવી શકીએ તો તે દ્વારા કે તે કેળવાતાં જતાં આપણામાં જે જે આવવાપણું કે પરિવર્તન પામવાપણું હશે તે આપોઆપ બન્યા જશે જ. એટલે તમે જો તમારા પુત્રની મા થઈ શકો (અને જે તમે તદ્દન સહેલાઈથી થઈ શકો) તો તમે સર્વ કંઈ કરી શકશો જ, પણ જે કંઈ એક લેવાનું રાખીએ તેમાં સર્વ ભાવે એકરત થવાનું છે. એમાં પછી તમે બીજું બધું ઉમેરો તે ના ચાલે. હા, બીજું બધું કરવાનું આવે તે ભલે કરીએ, પણ આપણી સર્વ શક્તિ, સર્વ પ્રેમ, સર્વ ભાવ અને સર્વ પુરુષાર્થ, ઉમંગ, ઉલ્લાસ એ બધું આપણે જેવા થવું છે તેમાં જ પરોવાયેલાં રહેવાં ઘટે છે. તો જ જેને આપણે વરવું છે, તેને પ્રાપ્ત કરી શકીએ કે મેળવી શકીએ.

### પરિસ્થિતિનો સદુપયોગ

આપણે ભાગે જે જે કંઈ કરવાનું આવ્યું છે, એને પણ જો પરિપૂર્ણ કરી શકીએ, તે બધાંમાં આપણને અંતરનો સંતોષ મળી શકે તો એવી પરિસ્થિતિનો પણ આપણા વિકાસમાં આપણે ઉપયોગ કરી શકીએ તેમ છીએ જ.

### સ્વપ્નાં, તમન્ના અને વલવલાટ

કશા કંઈ બાબતનાં સ્વપ્નાં આપણને આવે તો એનો અર્થ એ પણ થાય કે આપણામાં એક પ્રકારનો વલવલાટ જન્મ્યો છે. કશા વિશે વલવલાટ આપણામાં થવા દેવો ના જોઈએ. વલવલાટની ઊર્મિ જન્મતાં એ આપણાં ચેતન, શક્તિ, ઉત્સાહ

અને ઉલ્લાસ હરી લે છે, અને આપણને ઊલટું તમસમાં લઈ જાય છે. નકામી અર્થ વિનાની ચિંતા કરવી એ પણ આપણને તેમાં જ ઘસડી જાય છે. માટે, જ્યારે જ્યારે સ્વજનોના વિચારો આવે ત્યારે ત્યારે કોઈને જાણે કંઈ કહેતા હોવ તેમ તમારા બધા વિચારો શાંત ચિત્તે તમારે ભગવાનને કહી દેવાનું રાખવું કે જેથી નકામો વલવલાટ થાય નહિ. હૃદય વધુ તીવ્રતાથી તલસે એ હું સમજી શકું છું, પણ એ તીવ્રતાના વેગથી જો આપણી શક્તિ રૂંધાઈ જતી લાગે તો એ તીવ્રતા નથી પણ વલવલાટ છે.

### વલવલાટનો ઉપાય

આ કારણસર જ્યારે જ્યારે આપણને કોઈને માટે તેવી લાગણી થાય ત્યારે ત્યારે તે તે લાગણીમાં તણાઈ ના જવું તેમ જ તે લાગણીને દિલમાં સંઘરી પણ ના રાખવી, નહિ તો એ લાગણી આપણને એના વિશે કંઈ કંઈ વિચારો કરાવ્યા કરશે અને આપણને વમળમાં જ તણાવ્યા કરશે. માટે, જ્યારે જ્યારે એવું થાય ત્યારે ત્યારે તે લાગણીથી કંઈ કામ લેતાં આવડે તો ઠીક, નહિતર એ લાગણીને કદી સંઘરી રાખવી તો નહિ જ. એને કાગળ લખીને કાઢી નાખવી અથવા કહી નાખવું, પણ મનમાં ને મનમાં કશું ઘૂંટ્યા કરવું નહિ.

### જગતને કેફ ચડ્યો છે

જગતમાં સામાન્ય રીતે ઘણાંખરાંના જીવનવહેવારમાં સાચી રીતે આનંદ, ઊર્મિ હોતાં નથી. તેઓ તો આવેશના માર્યા તણાય છે. જેમ કોઈ દારૂડિયાએ નશો કર્યો હોય છે ત્યારે તેને મજા પડે છે અને ગમે તેમ બક્યા કરે છે, કોઈ

વાર પોતાને રાજા માને છે અને એમ લહેર કરે છે, પણ વસ્તુતઃ એ લહેર નથી, માત્ર ખોટો ઊભરો છે. એ ઊભરાથી તો ઊલટી એની અંદર રહેલી શક્તિ ખવાતી જાય છે અને એનામાં સામનો કરવાનું બળ રહેતું જ નથી. એવી જ રીતે આપણે લોકો આવેશનાં માર્યાં તણાતાં હોઈએ છીએ, અને એના જોશમાં ‘આનંદ’નો અનુભવ કરીએ છીએ. એટલે જો એમાંથી આપણે બચવું હોય તો આપણા દરરોજના જીવનમાં જે રીતે આપણે જીવ પરોવીએ છીએ અને કામો કરીએ છીએ એની પાછળની આપણી સમજણ અને આપણું દષ્ટિબિંદુ આપણે તદ્દન બદલી નાખવાં પડશે.

કોઈને પણ મદદ કરવામાં આપણને આનંદ આવવો ઘટે, તો પોતાનાંને મદદ કરવામાં કેટલો બધો આનંદ હોવો જોઈએ.

### ચાહ મળતાં વધારે ચાહો

જેમ જેમ આપણા પર કોઈ વધારે ને વધારે પ્રેમભાવ રાખે તેમ તેમ આપણે એના પ્રત્યે વધારે ઉદાર, વધારે ઉદાત્ત અને એને વધારે સગવડ દેનારાં થઈ પડીએ એવી આપણી વૃત્તિ થવી ઘટે. જેમ જેમ આપણે એનું વહાલ વધારે અનુભવીએ તેમ તેમ આપણો કોઈ આગ્રહ, કોઈ વર્તન કે વાણી એને કઠણાઈવાળી ના લાગે એટલી કાળજી આપણે રાખવી ઘટે. જો આપણે એનો પ્રેમભાવ વધારે ને વધારે લેવો હોય અને જેનો પ્રેમભાવ આપણા ઉપર સતત છે, એને આપણે એના માર્ગમાં મદદરૂપ થઈ પડવા માગતાં હોઈએ તો આપણે તેવી વર્તણૂક રાખવી કે કેળવવી ઘટે. આપણો પોતાનો આગ્રહ છોડી દેવો ઘટે, અને એવી વૃત્તિ સમજપૂર્વક અમુક હેતુની

ભાવના સાથે રાખ્યા કરીશું તો સામા માણસમાં પણ જે કંઈ રહ્યાસહ્યા આગ્રહો હશે તે બધા ઓગળી જશે. એટલે અંશે આપણે એને રચનાત્મક મદદ કરી ગણાશે. આમ થતાં બન્નેનું એવું સુંદર સરળપણું ચાલ્યા કરે છે અને જીવનનું માધુર્ય આપણે અનુભવીએ છીએ કે એની બલિહારી તો ઓર છે.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૨૪-૫-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

### આપણાં કામનું વિસ્મરણ સાલવું ઘટે

જેમ બે સાચા પ્રેમીઓનો વિરહ બન્નેને વધારે ને વધારે નજીક આણે છે, અને બન્નેની પ્રેમની લાગણીને વધારે ઉત્તેજિત કરે છે, તેમ આપણાં કામનું વિસ્મરણ અને એનાથી થતું દુઃખ આપણને વધારે ઉત્તેજના, ચેતના આપનારું નીવડવું ઘટે. એ રીતે લાભ લઈ શકીએ અને એમ નજર ચોક્કસ ઠેરવતા જઈએ તો જ ‘ભગવાન જે કરે છે, કે એનાથી જે કંઈ થાય છે, તે આપણા ભલા માટે જ છે’ અને ‘તે યથાર્થ તથા ફળદાયી નીવડે જ’ એવી આપણને નવી દૃષ્ટિ સાંપડે તથા કેળવાય.

### આત્મનિવેદન

ગમે તેવી ઊથલપાથલમાં વેપારી જો જીવ ઊંચો કરી નાસીપાસ થઈ બેસે તો દેવાળું જ કાઢેને ? જો આપણે પણ જે જે પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થઈએ એમાં આપણે ભેરવાઈ પડીએ તો આરો જ કેમ આવવાનો ? એટલી જાગૃતિ જો આપણે રાખી ના શકીએ તો પંથ કેમ કપાવાનો ? એવું થાય ત્યારે આપણે જે કંઈ અનુભવતાં હોઈએ અને જે લાગણી થતી હોય તે તે બધું ભગવાનને ખૂબ ભાવથી જાણે કે એ એક

નજીકની વ્યક્તિ (આપણું નજીકનું સ્વજન) હોય તેમ ગણીને કહી દેવાનું રાખ્યા કરવું. આથી, આપણામાં અન્યથા લાગણી ટકવાનો સંભવ ઓછો રહેશે. આ બાબત મેં તમને પહેલાં લખી તો છે જ, પણ જરૂર પડ્યે તેનો ઉપયોગ કરવા માટે તે ખ્યાલમાં રાખવાનું હજુ દિલમાં ઊગી શક્યું નથી. હજી થોડોક વખત એવા તમારા વૃત્તિના તરંગો રહેશે પણ એમાંથી તમે ધારશો તો લાભ પણ ઉઠાવી શકશો.

સ્થિર થઈને રહેવા માટે બીજી કોઈ ક્રિયાની જરૂર નથી, માત્ર જે કંઈ ઈચ્છતા હોવ તે ભગવાનને કહ્યા કરવાનું રાખશો. આપણે જે કંઈ કરતાં હોઈએ તે ઉમંગથી, ઉલ્લાસથી અને ખંતથી કર્યા કરવાનું રાખીએ. ચલાયમાન થવું એટલે ધીરજ ખોવી. આપણે તો બને તેટલા આપણામાં જ રંગાયેલાં રહેવું ઘટે. એમ થવા માટે આપણે જાગૃતિ રાખવાની જરૂર છે. આપણાં કામમાં તો એવી જાગૃતિની અત્યંત જરૂર છે, તે આપણા શ્વાસની જેમ આપણા મનમાં જીવતીજાગતી રહેવી ઘટે. જો એમ બન્યા કરતું હશે અને જો આપણે ભાવ રાખ્યા કરીશું તો એ બન્નેની અસર જરૂર થયા કરતી જોઈશું. વૈદની દવાની અસર એની ચરી પાળીશું તો જ થશે અને ફાયદો કરશે, જો ચરી ના પાળીએ તો ખરાબ અસર પણ થવાનો સંભવ રહે છે. માટે, પૂરતી જાગૃતિ રાખીને ભાવમાં જેટલું જોશ રાખી શકાય તેટલું રાખવાને પ્રભુકૃપાથી મથ્યા કરશોજી.

### લાગણીને દબાવવી નહિ

છાપાં વાંચવાનું મન થાય તો વાંચશો. ઊર્મિ, લાગણીને દબાવવી એ ઠીક નથી, પણ તે સાથે એ ઊર્મિવાળી લાગણીની



સાથે વહ્યા જવું એ પણ ઈષ્ટ તો નથી જ. બન્ને વચ્ચેનો રસ્તો (અને તે પણ આપણને તેમાંથી બળ અને લાભ મળી શકે એવો) આપણે લેવાનો છે, તે જાણશોજી. કશું દબાવવાનું નથી. દબાયેલું હશે તે મનમાં કચરા તરીકે પડી રહેશે અને વખતો વખત ઉપર તરી આવશે, અને જો આપણે જાગૃતિ રાખીને જોઈ જોઈને નહિ ચાલતાં હોઈએ તો આપણને રસ્તામાં ઠેસ વગાડ્યા કરશે.

### જગત નમ્રની કદર નથી કરતું

જગતમાં જે અતિ નમ્ર હોય છે અને રહે છે, એને એના સંબંધીઓ અથવા જગત હૃદયસરસો લઈ શકતું નથી. એને જેટલો ભાવ આપવો જોઈએ તેટલો તે આપી શકતું નથી. એના પ્રત્યે ઊંડી ઊંડી નદીના પ્રવાહની જેમ લાગણી વહેતી રહ્યા કરવી જોઈએ તેવું આપણામાં રહેતું નથી. આપણે એવાને યોગ્ય રીતે સમજી શકતાં નથી, અને તેટલા અંશે આપણે એવાની નજીક આવી શકતાં નથી. તોપણ આપણે તો નમ્ર જ રહ્યા કરવાનું છે.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૨૭-૫-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

### ઈન્દ્રિયાતીત થઈને બધું કરો

આપણી બધી ઈન્દ્રિયોને જો નહિવત્ કરીને આપણે જે કંઈ કરીશું તો જ આપણે એની પર રહીને દરેક ભાવના, દરેક કામ, દરેક વિચાર, દરેક સંબંધ-એ સર્વ પરિચયોના મૂળ ભાવને પિછાની શકીશું. મેં જાણ્યું છે, કે સાચી કેળવણીનું લક્ષ્યબિંદુ ઈન્દ્રિયોને નહિવત્ કરવાનું છે અને તે મને તો ખોટું

નથી લાગતું. એનો અર્થ એવો નથી કે ઈંદ્રિયોને જડ બનાવી દેવાની છે.

જે કંઈ થાય તે ભલે થયા કરે, પણ આપણે માત્ર જાગૃતિ રાખીને, જોશ, વેગ, ઉલ્લાસ, ખંત અને ઉત્સાહ વધાર્યા જ કરવાનાં છે. કેટલું ચલાયું છે એ મોટી વાત નથી, પણ આપણામાં તમન્ના કેટલા પ્રાણવાળી અને ચેતનવાળી છે, એ મુખ્ય બાબત છે.

### ચક્રની ગતિ મુજબ ઉપરનીચે ભલે થવાય

ચગડોળમાં આપણે બેઠાં હોઈએ ત્યારે તો ઊંચેયે જવાય અને નીચેયે જવાય. એ બાબતનો ખ્યાલ આવવાથી તમને ગઈ કાલે લખ્યું હતું. તમે તો વેપારી છો. એવી મનની ઊથલપાથલમાં આપણે ઊંચાંનીચાં થવાનું હોય જ નહિ. આપણે તો કરતાં હોઈએ તે કર્યા જ કરીએ-નિશ્ચિંતપણે અને શરણાગતિથી-સમર્પણ કર્યા કરીને.

### કદી નહીં હારના

ઊથલપાથલમાં ભગવાનનું વિસ્મરણ થાય તો એટલી આપણી તમન્ના કાચી, પણ તેથી આપણે હારવાનું નથી. આપણે તો આપણો પુરુષાર્થ બળવત્તર કર્યા કરી એમાં વેગ આણ્યા કરવાનો છે. આપણા માર્ગમાં તો મુશ્કેલીઓ ઊલટું જોશ આપનારી નીવડવી ઘટે છે. મુશ્કેલી એ મુશ્કેલી નથી, પણ આપણી કસોટીની માત્રા છે, અને આપણા પ્રયત્નમાં જોશ આણવા માટેની ચેતવણીની ભગવાન તરફથી મળેલી સૂચના છે, એવી સ્થિતિમાં સાક્ષી તરીકે રહ્યા કરવાનું જો

આપણે શીખ્યાં હોઈશું તો જ અડગ રહી શકીશું અને એમાં ભેળવાઈ જઈશું નહિ.

### હિંમતે મરદા તો મદદે ખુદા

વંટોળિયો આવે ત્યારે ધૂળ તો ઊડે જ, અને અંધકાર પણ છવાય, છતાં અડબડિયાં ખાતાં ખાતાં પણ આપણે પગથી ઉપર કાયમ રહી શકીએ તોય બસ છે. ભલે આગળ ના જવાય, પણ ત્યાં ને ત્યાં તો દઢપણે ઊભા જ રહીએ. પાછાં તો પગલાં ભરીએ જ કેમ ! જે હિંમત રાખે છે તેને ભગવાન મદદ કરે જ છે.

### પ્રત્યેક પ્રસંગ પ્રભુની પ્રસાદી છે

જીવનમાં આવેલો પ્રત્યેક પ્રસંગ તે આપણને ભગવાને આપેલો છે, એની પ્રસાદી છે, એમ સમજી લેવાની કળા હાથ લાગી જાય તો પછી કશી માથાકૂટ રહેતી નથી. આપણે ઘણી વાર કહીએ તો છીએ કે ભગવાનની મરજી વિના એક પાંદડું પણ હાલી શકતું નથી, તો આવા પ્રસંગો પણ એના તરફથી જ ઊભા કાં ના થયા હોય ? અને તે પણ શા માટે આપણા કલ્યાણ માટેના ના હોય ? માટે, એ તો જે આવ્યા કરે એને પ્રેમથી વધાવતા જ રહેવું. કદી પણ છટકી જવાની વૃત્તિ, ભાગી જવાની કે એનાથી દૂર દૂર રહ્યા કરવાની ભાવના આપણે મનમાં રાખવાની નથી. માત્ર આપણે એના કશા વિચારો ના કર્યા કરીએ. કરવાનું હોય તે કરી નાખીએ અને પાછા નિશ્ચિંત અને નિશ્ચલ બન્યા કરીએ અને ભગવાનનું નામ લીધા કરીએ.

ગણાતી હારમાંથી પણ જો આપણે ચોંટી રહેવાની કળા ના જાણી લઈએ, કરોળિયાની પેઠે દૃઢપણે વળગી ના રહી શકીએ તો પછી આપણે ભગવાનની કૃપાને અવગણીએ છીએ એવું ગણાય. ભગવાન આપણને અનેક રીતે શિક્ષા-બોધ-આપે છે. એની રીતો પણ ન્યારી છે. પ્રત્યેક જીવનનો પ્રસંગ એ આપણા જીવનપુસ્તકનું એક એક પાનું છે. એનો જેટલો સદુપયોગ કરીશું એટલો લાભ આપણને થવાનો છે. પ્રભુ આપણને એવું સમજવાને પ્રજ્ઞાયક્ષુ આપો એ જ પ્રાર્થના.

ડામાડોળ સ્થિતિમાંય હોશિયાર ખલાસી પોતાનું સુકાન બરાબર પકડી રાખી, એને કબજે રાખી, હોડી સાચવ્યા કરે છે અને હિંમત રાખી નાવડું હંકાર્યે જાય છે. એવું આપણે પણ કરવાનું છે.

ભગવાનની મદદ તો ઊભી છે જ. માત્ર આપણે જ ઊભા રહેવાનું છે.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૨૩-૬-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

### પ્રેમ સર્વશક્તિમાન છે

આજે બપોરે...ભાઈ મળશે એટલે એક રીતે તમને મળ્યા જેટલો આનંદ થવાનો. પ્રિયનું સ્મરણ કરાવનાર ભલેને અચેતન હોય, તોયે એટલી વાર તો એ ચેતન સ્વરૂપ જ બની જાય છે, તો આ તો તે પોતે ચેતન છે એટલું નહિ પણ પ્રિયમાં પ્રિય પણ છે, એટલે તો શું થાય તે સમજી શકશો. જેટલી વાર આપણે એવી લાગણીવાળાં થઈ ભીના થયેલાં હોઈએ છીએ, અને તે વેળા એવી વૃત્તિ આપણામાં જાગેલી હોવાનું આપણને

ભાન હોય તથા એમાં તણાઈ કે ભેળવાઈ ગયા ના હોઈએ, તો તેટલી વાર જેમ વરાળથી ચંત્ર ચાલે છે તેમ આપણા (સાધનાના) વેગમાં વધારો કરવાનું અને શક્તિ વધારવાનું, આવો ઉદ્ભવેલો ભાવ ઉત્તમ સાધન છે. એનું આપણને પ્રત્યક્ષ જ્ઞાનભાન થાય છે. તેટલી વખત એકતા પણ અનુભવાય છે અને એકતા તીવ્રતાની ઉત્કટ માત્રામાં હોય ત્યારે એકબીજાની ખબર પણ પડ્યા કરે છે. કોઈ પણ કારણે કે પ્રસંગથી એવો સમય જ્યારે જ્યારે મને મળે છે ત્યારે એનો ઉપર લખેલી રીતે ઉપયોગ કરી લઉં છું.

### બધું સાધના કાજે જ કરો

આપણે જે કંઈ બીજા માટે પણ કરતાં રહીએ એનો પછીથી કંઈ કોઈ પ્રકારનો ખ્યાલ પણ ના રહે એ બાબતમાં તમને લખ્યું છે, તે સમજ્યા હશો જ. વળી, દરેકને માટે જે કંઈ કરીએ તે પોતાને કાજે (પોતાના વિકાસ અને સાધના કાજે) કરીએ છીએ એવો ભાવ આપણો રહે તે સારુ તેમ મથ્યા કરવાનું છે. આથી, કદી પણ અન્યથાભાવ તે કશા પરત્વે જન્મવાનો સંભવ રહેતો નથી.

### શ્રદ્ધા, આશા વગેરેની સમજૂતી

આપણને કશાયનું દુઃખ ના થવું જોઈએ. અલબત્ત, આપણને આપણો ખ્યાલ રહેવો જોઈએ અને એ માટે જાગૃતિ રાખી સતત પુરુષાર્થ કર્યા કરવો જોઈએ. જ્યાં સુધી ધ્યેયને પહોંચાય નહિ ત્યાં સુધી જંપીને ના બેસાય એવાં મનનાં સ્થિતિ, વૃત્તિ, ભાવ અને તલસાટ રહેવાં ઘટે, પણ તે સાથે સાથે પ્રસન્નતા પણ રહેવી જોઈએ. પ્રસન્નતાનું મૂળ પ્રેમ, શ્રદ્ધા,

આશા અને ધૈર્યમાં રહેલું છે. ગાડાનાં પૈડાંના દિવેલની વાટની જેમ પ્રેમ, સરળતા, ઉમંગ અને ઉત્સાહ આપણામાં સિંચ્યા કરે છે, શ્રદ્ધા સતત પુરુષાર્થ દ્વારા ધ્યેય નજીક લઈ જવામાં પ્રેર્યા કરે છે. આશા આપણને અણનમ અને અડગ રાખે છે અને સદાયે ચેતના પૂરે છે. જીત આપણી છે જ, કારણ કે આપણને આપણાં કાર્યમાં વિશ્વાસ છે. વિશ્વાસ એથી ઊપજે છે, કે તે કાર્ય સાચું જ છે, એના વડે જ આપણું જીવન વહેવાનું છે, એ આપણા જીવનનું એકલું જ સાચું આલંબન છે. પ્રત્યેક કાર્યને પકડી લેવાને માટે જ નહિ, પરંતુ એને સતત વળગી રહેવાને માટે ધૈર્યની પણ એટલી જ જરૂર છે. એ સર્વ જો આપણી સાધનામાં રહ્યા કરતાં હોય તો સાચા પ્રકારની પ્રસન્નતા આપણામાં રહેતી હોય છે.

### શરણભાવ

વળી, આપણે આપણી મરજી પ્રમાણે ઘડાવાનું નથી, **एनी** મરજી પ્રમાણે ઘડાવાનું છે. જો **एनी** મરજી પ્રમાણે ઘડાવાનું હોય તો આપણે કેવા રહેવું ઘટે તે પણ વિચારી લેવાનું રહે છે. અને તે સમજપૂર્વક અને જ્ઞાનપૂર્વક તેમ રહ્યા કરવાનું છે. તે માટે આપણે એક સાદો દાખલો લઈએ. કુંભાર ચાકડા ઉપર પોતાને જોઈતા ઘાટ ઘડે છે, પણ એ ત્યારે જ બને છે કે જ્યારે માટીનો લોંદો તદ્દન નરમ રહેતો હોય. તે પોતે પોતાનું સ્વતંત્રપણું તદ્દન ગુમાવી દે છે, પોતે છે જ નહિ એમ રહ્યા કરે છે. જોકે માટીનું પોતાપણું (માટીપણું) એ રાખે છે, પણ પોતાની હયાતીનું ભાન પણ એ રાખતી નથી. આપણા પ્રત્યેક પ્રસંગમાં, સંબંધમાં, વહેવારમાં, ભાવનામાં, લાગણીમાં, વિચારમાં, કાર્યમાં-બધાંમાં

બહિર્મુખપણે તેમ જ અંતર્મુખપણે સતત જાગૃતિ રાખીને આપણે એવા રહેવાનો પ્રયત્ન કર્યા કરવાનો છે. આપણી આવી વર્તણૂક રહેવાથી ઘણી જ મુશ્કેલીઓ આવ્યા કરે છે. તે મુશ્કેલીઓ કઈ કઈ છે તે જિજ્ઞાસુ સાધકને આપોઆપ ભગવાનની કૃપાથી સમજાયા કરે છે. જો તેવું શરૂઆતમાં નથી સમજાતું તો વખત આવ્યે સમજાતું જાય છે, પણ તમને આનો ખ્યાલ થાય, રહે તે માટે આટલું લખ્યું છે.

### એક મોટી નાગચૂડ

આપણા વાતાવરણને લીધે, આપણા સંબંધોને લીધે, જે કાર્યક્ષેત્રમાં કામ કરતા હોઈએ તેની કાર્યપદ્ધતિ અને વિચારના સંસર્ગના પ્રભાવે, સંસ્કારના પ્રતાપે, માતાપિતા વગેરે તરફથી મળેલા વારસાને લીધે, આપણી ઐહિક કેળવણીથી, જગત સાથેના વહેવાર સંબંધથી અને પરિચયથી, કર્ણપરંપરાગત મળેલી સમજણથી, વડીલો અને પૂજ્ય જનોના વર્તનથી, એવાં એવાં કારણોને લીધે અનેક પ્રકારનાં માન્યતાઓ, ખ્યાલો, આગ્રહો આપણામાં પડેલાં હોય છે. એ આપણને એક યા બીજી રીતે દોરવવાને છૂપાં છૂપાં મથ્યા કરતા હોય છે, એ એક ભારે મડાગાંઠ કે નાગચૂડ છે. એમાંથી છૂટવું એ કંઈ સહેલ વાત નથી. માત્ર ભગવાનની કૃપા જ એમાંથી આપણને ઉગારે છે. એટલા માટે તો કશા કંઈમાં ભેળવાઈ ના જવાનું મેં તમને અનેક વાર લખ્યું છે. જે જે કંઈ હોય, થાય કે ઉદ્ભવે તેનાથી જુદા જ રહીને આપણે જે તે કંઈ યોગ્ય કરવાનું છે.

જેમ રહેવાતું હોય તેમ ભલે રહેવાય, તેમાં અસંતોષ ભલે રહે, ભલે તલસાટ રહે, પણ કોઈ પણ જાતની અકળામણ તો ના જ રહેવી જોઈએ, અને તે તો તમે જાતે પણ અનુભવશો.

પ્રિય ભાઈ,

પ્રત્યેક કર્મમાં મુખ્યપણે તો ભાવ જ ખરો ભાગ ભજવે છે. ભલેને થોડું થાય પણ એમાં-એટલામાંયે-જો ઊંડામાં ઊંડો ભાવ હશે તો એટલું આપણા માટે (આગળ વધવા માટે) પૂરતું થઈ રહેશે. ‘ગાયના શિંગડા ઉપર જેટલો વખત રાઈનો દાણો રહી શકે તેટલો વખત પણ જો આપણે સંપૂર્ણપણે એકાગ્ર રહી શકીએ અને ભગવાનના ભાવમાં પૂરા લય પામી જઈએ તોયે આપણે જે કરવું છે, તે કરી શકીશું.’ એમ વૈષ્ણવ પંથના લોકોને કહેતાં તમે કદાચ સાંભળ્યા હશે.

આપણી સાધના માટે નીચેનું આપણે ખાસ કરવું પડશે :-

### સાધનાનાં કેટલાંક મુખ્ય અંગો

૧. કોઈ પણ ભાવનામાં, લાગણીમાં, વિચારમાં, વહેવારમાં, સંબંધમાં વર્તણૂકમાં, કાર્યમાં, પરિચયમાં, વાતચીતમાં, આપણાં કર્તવ્યક્ષેત્રમાં, ઓફિસનાં કામમાં, વેપારમાં એમ કશામાં પણ ભેળવાઈ ગયા વિના સાક્ષીભાવે રહ્યા કરવાનો સતત જાગૃતિપૂર્વકનો પ્રયાસ આપણે ચાલુ જ રાખવાનો છે. ઉપરના દરેક શબ્દમાં સહેજ સહેજ જુદો અર્થ છે માટે તે લખ્યા છે.

૨. નમ્રતા તો આપણે છેવટની હદ સુધીની રાખવાની છે. આપણે ધૂળ, રજકણથીયે વધારે નીચાં અને હલકાં છીએ, આપણે કંઈ જ કશું નથી, એ ભાવના આપણામાં દૃઢાવવાની છે. એ વિના, એના સતત સેવન વિના, આપણે ભગવાનના યંત્ર બનવાની તૈયારી કે ભૂમિકા રચી શકવાનાં નથી. વળી,



જો ‘આપણે કંઈ જ કશું નથી’ એ ભાવના નિરંતર કેળવ્યા કરવાની હોય તો આપણે આપણાં મંતવ્યો, આગ્રહો, ખ્યાલો, વિચારો, રૂઢિઓ, માનેલા સિદ્ધાંતો વગેરેની બાબતમાં પણ નરમ રહ્યા કરવું પડશે. એ કશા ઉપર આપણે ભાર રાખ્યા કરવાનો નથી. ભાર તો જે આપણે કર્યા કરવાનું છે એના ઉપર જ (એટલે સાધના ઉપર જ) રાખ્યા કરવાનો છે. એ જ આપણો ‘સિદ્ધાંત’ છે. લીધેલાં કામ એકલા ઉપર જ આપણે બધી શક્તિ, બધો વેગ, ઉત્સાહ, ખંત વગેરે તમામ રેડ્યા કરવાનાં છે.

આપણે જે બીજું બધું માન્યાં કરતાં હોઈએ, તે તે પ્રમાણે વર્તવામાં આમ તો વાંધો નથી, પણ સામાન્ય રીતે એમ કરવા જતાં આપણે લોકો એ પ્રમાણેના વર્તન પર જાણેઅજાણે ભાર (stress) મૂકતાં રહીએ છીએ. આથી, આપણાં પેલાં કામમાં એટલી એકાગ્રતા જામતી નથી, એટલે તેટલા પ્રમાણમાં રસ પણ રહેતો નથી. આમ વિચારતાં જો મારું કહેવું તમારે ગળે ઊતરતું હોય અને જો સાચું લાગતું હોય તો ઉપર પ્રમાણે કરવાનું ચીવટાઈથી રાખશો. જ્યાં જ્યાં આપણાં ગતિ અને લક્ષ ગયા કરતાં હોય ત્યાં ત્યાં ભલે ગયા કરે, પણ એમાં ક્યાંયે કોઈ પ્રકારનું આગ્રહપણું ના ભળવું જોઈએ, એના પર ભાર ના રહેવો જોઈએ. એમાં માત્ર સરળતા રહેવી ઘટે. આપણા વિચારો, સિદ્ધાંતો અને આપણી અત્યાર સુધીની વર્તણૂક પ્રમાણે આપણે પોતે ભલે વર્તીએ અને એ પ્રમાણે કરીએ, તોપણ એના પર ખાસ જોર ના હોવું જોઈએ. એનો આગ્રહ ક્યાંયે ના રહેવો જોઈએ. એની છાપ પણ ના રહે, અથવા

જેટલી આછી રહે એટલું આપણે માટે વધુ સારું છે. આપણી ભૂમિકા રચવામાં આ બધું જરૂરનું છે.

### ભગવાન જ પુરુષાર્થ કરાવશે

આપણે ભગવાનનાં ચરણકમળે શરણમાં જવાનાં છીએ તે માટેની જિજ્ઞાસા અને તમન્ના જેટલી ઉત્કટ પ્રમાણમાં આપણામાં જાગશે તેટલી આપણને એ જરૂર પુરુષાર્થ કરાવ્યા કરશે, અને જોઈતી મદદ પણ મેળવી આપશે એવી મને તો આશા અને શ્રદ્ધા છે.

### હિમાલય પ્રવાસનું દૃષ્ટાંત

હું હિમાલય જઈ આવ્યો છું. મારે જ્યાં જવાનું હતું તે સ્થળ તો ક્યારનુંયે દેખાયા કરતું હતું, પણ ત્યાં જતાં જતાં કેટલાયે વળાંક વચમાં આવેલા, કેટલીયે ચડઊતર કરવી પડેલી, પણ તે પ્રત્યેક જવાના સ્થાનની નજીક જ લઈ જતું હતું, કારણ કે રસ્તાની સમજણ પડ્યા કરતી હતી. તેવી જ રીતે આપણા જીવનપંથમાં આવતાં પ્રસંગોને, હકીકતોને, સંબંધોને તથા જુદી જુદી સારીનરસી સ્થિતિઓને આપણે જ્ઞાનપૂર્વક ઉપયોગમાં લેવાની કળા શીખી લેવાની છે. જો એટલું આવડી જાય તો પછી હિમાલય યાત્રાની માફક આપણે માટે કશાયે ups પણ નથી અને downs પણ નથી. (ચડતીપડતી કે હારજીત નથી) એટલે એ રીતે વિચારતાં આપણે જ્યાં જવાનું છે એનું દર્શન પળેપળ આપણી સામે સ્પષ્ટપણે રહેવું ઘટે છે. એક પળ પણ તે ભુલાય નહિ તો આપણી દૃષ્ટિનાં મૂલ્યાંકનમાં તેમ જ સાધનાના વેગમાં નવા ફેરફાર ઉત્પન્ન કરાવશે. તેટલે અંશે આપણે બધાંથી જુદાં રહીશું, પણ ભગવાનની કૃપા અપાર

છે. એમ પળેપળનું સ્મરણ ના થાય તોપણ જે જિજ્ઞાસા અને તમન્ના દિલમાં જાગી છે, એ આપણને ધક્કા માર્યા જ કરે છે અને કરશે. માટે, આપણે તો જિજ્ઞાસા અને તમન્નાને જીવતીજાગતી અને ભડભડ બળતી રાખવાની છે.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૨-૭-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

### અંતર્મુખતા

ભગવાન આપણને એના ભાવનો ડગલે ને પગલે અનુભવ કરાવતો હોય છે. માત્ર એમ અનુભવવા માટેનું જરૂરી સગપણ, પ્રેમસંબંધ (affinity) આપણે આપણામાં ઉદ્ભવવાનું રહે છે. એ થયું એટલે આપણને એવા અનુભવ તો થયા જ કરશે, અને તેમ તેમ આપણે એની વધારે ને વધારે નિકટ થતાં જઈશું. એનામાં જ રખાય તેટલો પ્રેમભાવ સતત જાગ્રત રહીને જ્ઞાનપૂર્વક રાખવાનો છે. બીજા પ્રત્યેથી પ્રેમભાવ ઓછો કરવાનો નથી, કારણ એ તો નકારાત્મક બાજુ થઈ ગણાય. આપણે તો બધું રચનાત્મક જ કર્યા કરવાનું છે. એના ઉપર જ ખૂબ જોશ રાખ્યા કરવાનું છે. આમ થવાથી જ્યાં ત્યાં યોગ્ય વર્તન આપોઆપ થયા કરશે. જ્યારે કાયબાને કોઈ જાતના ભયના સંચારની લાગણી થાય છે ત્યારે એ જેમ પોતાનાં બધાં અંગો સમેટી લે છે તેમ આપણે પણ જો ભગવાનમાં નિરંતર સ્થિત રહેવા માટે પ્રયત્ન કર્યા કરતાં હોઈશું તો આપણું પણ તેવું જ થયા કરશે, એ વિશે નિશ્ચિંત રહેશો. આ બાબતમાં દૃઢ વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધા રાખશો. જે ભગવાનમાં ભળવા મથે છે, તેના પગ ભગવાન કદી ભાંગતો નથી, ઊલટા વધારે

મજબૂત બનાવે છે, એ તો અનેક સાધુસંતોનો નીતર્યો અનુભવ છે. એ જ આપણા જીવનનું પાથેય છે, અવલંબન છે, જે કહો તે છે.

## તમન્નાની ગોદાટી

જ્યાં કોઈ બાબતની તીવ્ર જિજ્ઞાસા કે તમન્ના લાગી ત્યાં તે બાબત મેળવવામાં તો ઓર રસ પડે છે, અને તે મેળવી લીધા વિના આપણને ક્યાંયે આરામ થતો નથી, અને ચેન પણ પડતું નથી. એટલે એ બાબતમાં તો આપણી તમન્ના આપણને પ્રયત્નો કરાવ્યા જ કરશે. ઢીલા પડાતાં પરોણો ઘોંચીને દોડાવશે. પડી જતાં હાથ પકડીને ઉઠાડશે. ભૂલા પડતાં પથગામી કરી આગળ જવાનાં ડગલાં બતાવ્યાં કરશે. નાહિંમત તો થવા દેશે જ નહિ. અનેરું બળ પૂર્યાં કરશે. વળી, શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ ડગલે ને પગલે આપણામાં જન્માવ્યાં કરશે. આપણી સમજણ બદલ્યા કરશે, અને નવાં નવાં મૂલ્યાંકનો સુઝાડશે. શબ્દોના નવા નવા ભાવ અને અર્થ સમજાવશે અને આપણને વધારે ને વધારે એકલક્ષી બનાવશે, એવો એનો જાદુ છે. પછી તો આપણે મસ્તરામ થઈને એ ધૂનમાં ને ધૂનમાં સતત રહ્યા કરવાનું છે. બાકીનું જે કંઈ થયા કરવાનું હશે તેની મહત્તા આપણામાંથી ઘટી જશે અને તેમ છતાં તે જે રીતે યોગ્યપણે બનવું ઘટે તેમ જ બન્યા જશે. સાનુકૂળ કે પ્રતિકૂળ સંજોગો જેવું કશું જ ત્યારે રહેતું નથી.

## સર્વતોમુખી છતાં હૃદયે એકાગ્ર

ભગવાનના નામનું સતત પ્રેમપૂર્વક સ્મરણ રસ સાથે કર્યા કરવાનું આપણને દિલ રહ્યા કરે અને એનામાં જ દિલ

પરોવાયા કરાય એ જ આપણું પરમ કર્તવ્ય છે, એના સિવાયનું સર્વ, આપણું મુખ્ય કામ નથી પણ ગૌણ છે, અને ગૌણ તરફ આપણી ગતિ ના રહેવી ઘટે. છતાં સાથે સાથે તે ગૌણ હોવાથી જો આપણે ભગવાનમાં સાચી રીતે પરોવાયેલાં રહેતાં હોઈશું તો એ તરફ બેપરવા પણ રહેવાયા નહિ કરાય. ભગવાનનો ભાવ આપણામાં ત્યારે જ ઊતરશે કે જ્યારે આપણે સર્વતોમુખી રહેવા છતાં પ્રાધાન્યતઃ એકાગ્રપણે હૃદયમાં રહેવાનું રાખીશું.

### કશાથી ભાગવાનું નથી

આપણો વહેવાર તો ચાલ્યા જ કરવાનો છે, એને કોઈ પ્રકારે આપણે અવગણવાનો નથી. કશાથી ભાગવાનું નથી. જે કંઈ આવે તે ભગવાનની ભેટ તરીકે ગણી લેવાની આપણી તૈયારી રહે તો કેવી મજા ! તે વિના આપણે સંપૂર્ણ લાભ ઉઠાવી શકવાનાં નથી. વળી, ભગવાનનો ભાવ તો આપણામાં પડેલો છે જ. એની લીલા સર્વત્ર પ્રસરેલી અને રમી રહેલી છે, પણ આપણી ઈંદ્રિયો (કર્મેન્દ્રિયો અને જ્ઞાનેન્દ્રિયો)તથા બીજી આંતરિક વૃત્તિઓ એ જોવાને કેળવાયેલી હોતી નથી, કારણ કે જન્મોજન્મના સંસ્કાર એના ઉપર લદાયેલા છે. સંસ્કાર પ્રમાણે જ એને જોવા, જાણવા અને અનુભવવાની ટેવ પડેલી છે. આથી, આપણે એ (ભગવાનના) ભાવને એના શુદ્ધ અને સંપૂર્ણ સ્વરૂપમાં અનુભવી શકતાં નથી. બાકી તો તમે લખો છો તેમ સહજ અને સ્વાભાવિક જ છે જ. માત્ર આપણી તમન્ના જ્વલંત રાખીને એકલું એ જ કામ લઈ બેસી જવાનું છે, એટલે કામ પાક્યું.

## આપણું સત્યદર્શન અધૂરું, કાચું છે

આપણામાં રહેલા સંસ્કારો, વિચારો તથા આપણું અનેક પ્રકારે ઘડાયેલું માનસ, એમાં આપણે માનીએ છીએ એટલું સત્ય હોતું નથી. વળી, તે રંગાયેલું છે, છતાં એના પ્રમાણે આપણે વિચારીએ છીએ, એટલે આપણામાં રહેલું જે બધું પડ્યું છે તે બધું છોડવું જોઈએ. તે તો જ બને કે જો આપણે જ્યારે જ્યારે પ્રસંગો પડે ત્યારે ત્યારે એવામાં આપણાપણાથી તદ્દન નિરાળી વૃત્તિ રાખ્યા કરીએ, અને આપણાં પોતાનાં કાર્યમાં જ (ભગવત્કાર્યમાં) રત રહ્યા કરીએ. જ્યાં સુધી આપણી શક્તિનો સર્વ વ્યય એક જ બાજુમાં કરવાનું નહિ રાખીએ ત્યાં સુધી એમાં પૂરાં ચેતન, પ્રાણ, રસ ભાવ નહિ રેડાય. એનાથી જુદી જે જે બાબતોમાં આપણે આગ્રહ કરીએ છીએ ત્યાં ત્યાં આપણું જોર જે એકાગ્ર થયેલું હોય છે તેમાં ભંગાણ પડે છે. એમ જો વારંવાર પડે તો જોશ ને ગતિ મોળાં પડે. પરિણામે આપણાં પેલાં સાચાં કાર્યમાંથી જીવ ઓછો થતો જાય છે અને આપણું કામ કથળે છે. આ બધું તો તમને એથી લખું છું કે જેથી તમને એ બાબતની સ્પષ્ટ સમજણ રહ્યા કરે. પછીથી તો ભગવાનની મરજી હોય તેમ ભલે થયા કરે. ઈ જ સર્વસ્વ છે. એની જે કૃપા આપણા પર વરસી રહી છે તેને સતત નિહાળ્યા કરવાનું રાખવાનું કે જેથી આપણો એના ઉપર પ્રેમભાવ વધતો જાય. જેમ સંસારમાં આપણા ઉપર કોઈ ઉપકાર કરે છે અને તે આપણને જણાતાં આપણે એના ઉપર વારી જઈએ છીએ, અને એની સાથે આપણો પ્રેમસંબંધ બહુ ગાઢો થાય છે, તેવું જ આ બાબતમાં પણ છે.

## एनी प्रेरणानी गति अति सूक्ष्म छे

लगवान मद्द आपे छे, त्यारे ते धूणनी रजकणमांथी पण मणे छे, के घासना नानकडा पांढडामांथीये मणे छे अथवा तो नदीना वहेणमांथी पण मणे छे. एनी प्रेरणानी गति अत्यंत सूक्ष्म छे. लगवानना भावने व्यक्त कराववा के करवा माटे गमे ते साधन बस डोय छे. लोढाने लोडयुंभक भेंये छे तेवुं आपणी भावतमां पण छे.

## सूक्ष्मनी कातिल असर

केटलाक दिवसथी मारो भाव तमारा तरङ्ग वधारे छे, पण मने संतोष थाय तेवो response (प्रत्युत्तर) मणतो नथी, पण तेथी मने कशी चिंता के लर्षशोक पण नथी. अेनुं कारण ज्ञाणवा, कारणमीमांसानी अंतर्गत जेवानुं मन कदी कदी ईच्छे, पण अे पण अेक प्रकारनी ईच्छा ज छे, अेटले अेने पण छोडवी ज रडी. स्थूण जेटलुं नुकसान करे छे तेटलुं तो शुं पण तेथी केटलायगणुं वधु नुकसान सूक्ष्म करे छे. आपणी सूक्ष्म ईच्छाओने आपणे जे वश थई जईअे तो सूक्ष्म लालसाओमां अेवा तो जकडाई जईअे के अेमांथी ठिठवा वारो पण आवे नछि. अेटले अे कारणमीमांसानी अंतर्गत जेवानुं कदी ललयावानुं आपणे राखवानुं नथी. अेनी मेणे कदी आंभ सामे आवी जाय तो ते जुट्टी वात थई कहेवाय.

## पुरुषार्थरूपी धी डोमो

तमे कशाक प्रसंगोथी, वहेवारना संबंधोथी के कोई बीजा कारणसर अडगपणे आगण पगलां लरी ना शक्तां डोव तो अेनी कशी चिंता नथी, पण जे कंई आपणे कर्या करवानुं छे

તે જો પ્રેમભાવે, એકાગ્રચિત્તે અને શરણભાવ સાથે સમર્પણ કર્યા કરીશું તો આપણે ભગવાનના દ્વારે આવીને ઊભાં રહેવાંનાં જ છીએ. આપણા જીવનઆદર્શનો ખ્યાલ આપણામાં ભડભડાટ બળતો રહેવો ઘટે છે. એ જો એમ ના બળતો હોય તો આપણે કોઈ પણ ઉપાયે ઘી હોમી હોમીને તેને વધારે પ્રજ્વલિત કરવો પડશે. તો એ ઘી એટલે શું ? એ ઘી એટલે આપણો સતત પુરુષાર્થ, અને એમાં રસ, ભાવ, ચેતના, પ્રાણ, ઉમંગ, ખંત, પ્રેમ વગેરે ઘણું ઘણું હોવું જોઈએ. તો એ આપણને બળતાં ને બળતાં રાખશે. તમે તમારે ખૂબ પ્રેમભાવથી મંડ્યા જ રહો.

### કુટુંબ તો ભગવાનની ભેટ છે

આપણું મુખ્ય કામ હવે એક જ છે. બીજું બધું ગૌણ છે. કુટુંબીજનો ભલે રહ્યાં, પણ એનો ભાર આપણે માથે નથી. એમને ભગવાનને સોંપી દો. એનો અર્થ એવો નથી કે આપણે એમને અવગણવાનાં છે, પરંતુ એમનામાં આપણે કશો જીવ પરોવવાનો નથી. એમની સાથેનો વહેવાર તોડી નાખવાનો નથી, પણ વધારે શુદ્ધ અને નિર્મળ બનાવવાનો છે. એ તો ભગવાને આપેલી ભેટ છે, એટલે એ ભેટનો ઉપયોગ એવી રીતે કરીએ કે જેથી ભેટ પણ શોભે, ભેટ જેને મળી હોય અને ઉપયોગ કરનાર હોય એ પણ દીપી ઊઠે, અને ભેટ આપનારને મન સંતોષ થાય કે એણે ભેટનો સુંદર ઉપયોગ કર્યો. એમ આપણે એને રીઝવ્યા કરીએ અને છેવટે તો મળેલી એવી સર્વ ભેટો-એમાં આપણી મલિનતા ભેળવ્યા વિના-વધારે



યોગ્ય બનાવીને પ્રભુનાં ચરણમાં પાછી સોંપી દઈએ, એટલું આપણે સતત લક્ષમાં રાખ્યા કરવાનું છે.

આપણને **એણે** કેટકેટલું આપેલું છે ! એનો આપણને જીવનમાં ખ્યાલ પણ આવતો નથી. એવા ખ્યાલ જો વારંવાર આવ્યા કરતા હોય તો આપણને ભગવાન ઉપર ખૂબ જ વહાલ, પ્રેમ ઊભરાયા કરે છે. મને તો એવી ટેવ છે, કે જે જે સ્વજનો મને પ્રેમ આપે છે અને એમની પ્રેમાર્દ્રતાથી મને ભીંજવે છે, એમનું સ્મરણ એ રીતે જ (ભગવાનની કૃપા તરીકે) કરું છું અને મનમાં ઓછો ઓછો થઈ જાઉં છું.

### ભગવાનની પ્રતીતિ થયે જીવનમાં આનંદ

આમ, ભગવાન કેવો કૃપાળુ, પ્રેમાળ અને હિતચિંતક છે, એનો એ રીતે જીવનમાં પ્રત્યક્ષ અનુભવ થાય છે, અને એ અનુભવ જેમ જેમ ગાઢો થતો જાય છે તેમ તેમ જીવનમાં મજા, રસ, લહેજત અને એની અંતર્ગત સંકલનાનો હેતુ જીવન સમક્ષ સ્પષ્ટ સમજાય છે અને જીવન કૃતાર્થ થયેલું લાગે છે. વળી, ભગવાનના ભાવમાં જ ડૂબ્યા રહીને જગતમાંની એની લીલા નિહાળ્યા જ કરવાનું મન થાય છે, અને ત્યારે જ ‘સોહાગી બેઠા ઊલટમાં’ એવો અનુભવ થયા કરે છે.

### ભગવાન કેમ દેખાતો નથી ?

વહેવારમાં જેને આપણે જાણતાં નથી હોતા એવાંની સાથે આપણો સંબંધ થતાં તેમને નજીક આવેલા આપણે અનુભવીએ છીએ, એ તો સૌ કોઈનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ છે. એટલે સંબંધ જ મહત્ત્વનો છે. સંસારના સંબંધીઓ કરતાં ભગવાનનો ભાવ તો વધારે હાજરાહજૂર છે, પણ એનો સંબંધ આપણે હજી

પૂરો અને રસ-પ્રેમ ભાવથી બાંધી શક્યાં નથી, તેથી જ એ આપણને આઘે આઘે લાગે છે. એવો સંબંધ થતાં એ તો પાસે જ છે. એટલે આપણી સર્વ શક્તિ, સર્વ ભાવ, સર્વ પ્રેમાકર્ષણ, ખંત, બળ વગેરે જે જે કંઈ આપણામાં અને આપણું હોય તે બધાંનો ઉપયોગ એનો સંબંધ બાંધવામાં જ જ્યારે કર્યા કરીશું, ત્યારે આપણને એના હાજરાહજૂરપણાની ઝાંખી થયા વિના રહેશે નહિ. માત્ર આપણે ખાઈખપૂસીને મંડ્યા રહેવાનું છે.

### જીવનધ્યેયની કંઈક ચોખવટ

તમે કશુંયે વિચારશો નહિ. જે કંઈ બને તેટલું બધું જ પ્રેમભક્તિથી સતત સમર્પણ કરીને, શૂન્યવત્ થઈને એને જ ખ્યાલમાં રાખીને કર્યા કરો. પછીથી જેવું થવાય તેવું ભલે થવા દો. એની આપણને કશી પડી નથી. જગતમાં તો અનેક પ્રકારનાં વિરોધાત્મક દૃશ્યો અને અનુભવો આપણને મળ્યા કરશે, પણ એ બધાંની પાછળનો હેતુ કે રસ તો એ મહાકારણમાં છૂપો પડેલો છે. એનું છૂપાપણું એક સમયે આપણને પ્રત્યક્ષપણે અનુભવાયા વિના રહેવાનું નથી, એ વાત પણ ચોક્કસ છે અને ત્યારે પણ આપણે તો એનો ઉપયોગ જ્ઞાનપૂર્વક કર્યા કરીને એના નિમિત્તરૂપ બન્યા કરવાનું છે.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૮-૭-૧૯૪૦

પ્રિય બહેન,

### માનવી પોતાનાં બંધનોમાં રાયે છે

કોઈ પણને કોઈના પણ સારાં કામમાં જો આપણે મદદ કરીએ છીએ, તો તે માણસને આપણા માટે કેટલું બધું સારું લાગ્યા કરે છે અને એને આપણા માટે કેટલી બધી મમતા

ઊભરાયા કરે છે ! આપણે ધારીએ તો આપણા જીવનમાં-વહેવારમાં-જગતમાં કેટલાં બધાંને મદદરૂપ થઈ શકીએ એમ છીએ ! પણ આપણે આપણામાંથી જ ક્યાં પરવારીએ છીએ કે બીજાને મદદરૂપ થઈ પડીએ અને એ રસનો લહાવો લઈએ ! આપણે બધાં પામર છીએ અને અજ્ઞાનમાં એટલાં તો ડૂબેલાં છીએ કે આપણા સિવાય બીજાનો ઝટ ખ્યાલ જ આપણને આવતો નથી. આપણે આપણાથી પર થઈ શકતાં નથી એ કેટલું ભારે બંધન છે ! પણ એ બંધનનો ખ્યાલ સરખોય આપણને કદી આવે છે ખરો ? ના. આપણને તો એથી ઊલટો રસ પડે છે. આ કંઈ તમારી વાત કરતો નથી. તમારે માથે ઓઢી લેવાનું નથી. હું તો સામાન્યપણે જગતજનો માટે લખું છું. તેમાં આપણે પણ આવી જઈએ છીએ. જો આપણે આપણને છોડીને બીજાનો ખ્યાલ કરવાનું રાખીએ તો જરૂર આપણું જીવન પ્રત્યેનું સમગ્ર દષ્ટિબિંદુ બદલાયા વિના રહે નહિ.

### આપણે તો નગુણાં છીએ

ભગવાને આપેલી અનુકૂળતાનો આપણે કેટલો લાભ લીધો છે ? એ રીતે વિચારતાં આપણે કેટલાં બધાં નગુણાં છીએ એનો ખ્યાલ આવ્યા વિના રહેતો જ નથી. કોઈ દલીલ કરે કે ‘અમને જે મળ્યું છે તે બધું અમારી બુદ્ધિ, હોશિયારી અને અમારા પુરુષાર્થને લીધે મળેલું છે’, પણ એટલી અને એવી બુદ્ધિ, હોશિયારી અને પુરુષાર્થ બીજા અનેક દાખવ્યા કરતાં હશે, પણ એ લોકોને એવા સંજોગો પ્રાપ્ત થયેલા હોતા નથી, એવા પણ અનુભવ આપણને જગતમાં થયા કરે છે, સંસાર વહેવારમાં આપણા પર કોઈ જરાક જેટલો ઉપકાર કરે છે, તો એને આપણે

કેવું યાદ કરીએ છીએ ! પણ ભગવાનને એવી રીતે યાદ કરીએ છીએ ખરાં ? ભગવાન આપણી આંખ ખોલવા તૈયાર જ છે. પણ આપણે તૈયાર નથી. મને તો એ વાત દીવા જેવી ચોખ્ખી જણાય છે. એનું કારણ, આપણે આપણામાં એટલાં બધાં રચ્યાંપચ્યાં રહીએ છીએ કે આપણને બીજું કશું સૂઝતું નથી.

### દિલ થતાં ઉપાય સૂઝે જ

જગતમાં આંગળી ચીંધ્યાનું પણ પુણ્ય મળે છે. આપણાથી ના થતું હોય તો જે કોઈ કંઈક કરતું હોય એને મદદરૂપ થઈ પડીએ તોયે કેટલો લાભ થાય ! મદદરૂપ અનેક પ્રકારે થઈ શકાય એમ છે. હૃદયનો સાથ આપવાથી પણ થઈ શકાય. માત્ર એક વખત આપણું જો એ બાબતમાં દિલ થયું તો ઉપાય તો સૂઝ્યા જ કરશે.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૧૪-૭-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

આ સાથે કેટલાક મુદ્દાઓ લખી મોકલ્યા છે :-

૧. પ્રત્યેક કાર્ય ઉત્સાહથી, પ્રેમથી કરવું. મનના સંકોચ સાથે ના કરવું.

૨. પ્રત્યેક કામ, વાત, વિચાર, સંબંધ, વહેવાર વગેરે અમુક ખાસ હેતુસર જ કરવો અને તે હેતુ આપણાં કાર્યને વેગ આપનારો હોવો જોઈએ. કંઈ પણ 'અમસ્તું' ના કરવું. જે કંઈ કરીએ તે જાગૃતિ સાથે કરવું.

૩. શુદ્ધ ભાવ રાખવો. સ્થૂળનો ખ્યાલ ના કરવો.

૪. આપણાં મૂળ કાર્યમાં જ એટલો બધો આગ્રહ રાખવો કે જેથી બીજા બધા આગ્રહો છૂટી જાય.

પ. પ્રત્યેક પ્રસંગ, સંબંધ વગેરે પાછળ ભગવાનનો હેતુ સમજવો અને આપણા કલ્યાણ માટે જ તે ઘટાવવો.

દ. નાકના ટેરવા ઉપર અને ભ્રૂમધ્યમાં પણ ધ્યાન કરી શકાય.

## આગ્રહો કેમ છૂટે ?

આપણા આગ્રહો છૂટી જવાની ધન્ય પળ લાવવાની વાત જેમ આપણા પોતાના હાથમાં છે તેમ ભગવાન પર પણ તે આધાર રાખે છે. આપણે જો સમર્પણભાવે અને શરણભાવે રહીને તટસ્થાપૂર્વક આપણે પુરુષાર્થ કર્યા કરીશું તો શું શું આપણે નથી કરવાનું તે પણ આપણને સૂઝ્યા કરશે. વળી, જે બધા આગ્રહો આપણામાં છૂપી રીતે રહેલા છે, અને જ્યારે જ્યારે ઉપર તરી આવી પોતાનું જોર કરતાં જણાય, ત્યારે જો આપણે સાક્ષીભાવે અને જાગૃતિ રાખી શક્તાં હોઈએ તો ‘આ આપણો આગ્રહ છે’ એવો ખ્યાલ તરત જ આવે, અને તે વિચાર જ આપણને તેમ કરતાં જરૂર અટકાવે. જે કંઈ નવાં પરિણામ નીપજવાનાં છે તે કંઈ ઉપરથી, અધ્ધરથી પડવાનાં નથી કે કોઈ બીજામાંથી આવવાનાં નથી, પણ આપણા પોતાનામાંથી જ ઉદ્ભવવાનાં છે.

## પ્રાર્થનાનું બહુમૂલ્ય

આથી, આપણે પોતે જ વધારે ને વધારે જાગૃત રહ્યા કરવાનું છે. એ માટે ભગવાનની પ્રાર્થના કરી કરીને મદદ માગ્યા કરવાની છે. આપણી દરરોજની હાલત, દશા, વિચારો, લાગણીઓ, કાર્યો વગેરે જેમ થવાં જોઈતાં હોય તેમ ના થયાં જતાં હોય તો તે પણ એને સતત નિવેદન કર્યા કરો

અને સાચા માર્ગદર્શન માટે ગદ્ગદ કંઠે પ્રભુને પ્રાર્થના કરવાનું રાખો. એનાથી ઘણા લાભ છે. એક તો એની સાથે હૃદયની નિકટતા કેળવાય છે અને આપણા પોતાપણાનું સ્પષ્ટ દર્શન થતું રહ્યા કરે છે. તેમ જ જ્યાં જ્યાં જે જે કંઈ કરવાનું હોય છે, તે એમાંથી જ સૂઝે છે.

### મુશ્કેલીઓ તો આશીર્વાદરૂપ છે

ખરી મુશ્કેલીઓ તો શરૂઆત થઈ ગયા પછીની સ્થિતિમાંથી જન્મે છે, તે તમારી વાત સાચી છે, પણ આપણી મુશ્કેલીઓ આપણને વેગ આપતી હોવી જોઈએ. તેઓ તો અંગ્રેજીમાં કહે છે તેમ blessings in disguise-છૂપા વેશમાં આશીર્વાદ છે. જેમ વાડ કૂદવાની હોય છે, ત્યારે જરા પાછળ હઠીને દોડીને કૂદી જવાનું હોય છે. એવા પાછા હઠવાપણામાં આપણે ગતિ અને જોશ મેળવવા તેમ કરીએ છીએ. અથવા શરતના કે લશ્કરના ઘોડાઓને કેળવવા માટે વચ્ચે વચ્ચે hurdles- (લાકડાની વાડ) મૂકવામાં આવે છે અને તેમને કૂદી જવાનું શિખવાડાય છે તેમ આપણું છે. એવી રીતે પ્રત્યેક મુશ્કેલી પ્રભુ આપણા હિત માટે અથવા તો આપણને આપણું ભાન સ્પષ્ટ કરાવવા અથવા તો આપણને સચેતન બનાવવા કે આપણે ક્યાં છીએ અને કંઈ દિશામાં જતાં હતાં તે બતાવવા સારુ મોકલે છે. એમ અનેક રીતે પોતપોતાની કક્ષા કે વૃત્તિ પ્રમાણે પ્રત્યેક સાધક એ મુશ્કેલીઓમાંથી અર્થ શોધે છે અને એમાંથી જોઈતું દર્શન મેળવે છે. ભગવાનની કેવી કૃપાળુ દૃષ્ટિ છે એનું પણ એને સ્પષ્ટ દર્શન થતું જાય છે. અને એનામાં વધારે ને

વધારે વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધા જામતાં જાય છે. પોતાને મદદ કરવાને ભગવાન ખડે પગે તૈયાર જ ઊભો છે, એવો દૃઢ અનુભવ પણ એને થયા કરે છે. આ બધો કંઈ ઓછો લાભ છે ? આપણી પોતાની જ વૃત્તિમાંથી આપણે કેટલો લાભ ઉઠાવી શકીએ એમ છીએ એનું ભાન આપણને કેટલું થોડું હોય છે !

જો ભગવાનના નિમિત્તરૂપે તમારા વિકાસમાં હું વપરાઈ શકાવાનો હોઈશ અને આપણો પ્રેમભાવસંબંધ એ માટેનો થયો હશે તો આપોઆપ પ્રેરણા, મદદ, જોશ, વેગ, નવી નવી રીતો, તમને સૂઝ્યા જ કરશે અને બતાવાયા જશે. એમ પણ થયા જશે કે ‘અહીં હું ઈચ્છીશ કે આમ થાય તો ઠીક’ અને ત્યાં તેમ થશે. એવું કેટલીક વાર બન્યું પણ છે, એટલે તો મને આપણા એ સંબંધ વિશે વધારે શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ બેઠાં છે. ભગવાન કરે અને તમને એ બાબતની દૃષ્ટિ દૃઢ કરાવે અને એમાં સ્થિર કરી આગળની દૃષ્ટિ-દર્શનની ઝાંખી કરાવે.

ભગવાનનું નામસ્મરણ એટલે એના ભાવનું આપણામાં અવતરણ કરાવવું તે, અથવા એના ભાવની જાગૃતિ કરાવવી તે.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૧૬-૭-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

### જાગૃતિની આવશ્યકતા

જાગૃતિ એ આપણા માર્ગનું એક મોટામાં મોટું સાધન છે. જાગૃતિ રાખ્યા વિના આપણે એક ડગલું પણ આગળ ભરી શકવાનાં નથી. જાગૃતિ રાખ્યા વિના કરેલાં કામોની આપણને કશી ખબર પણ પડવાની નથી.

## ગુણનાં પગથિયાં વટાવો

આપણામાં કામ કરી રહેલી રાજસી પ્રકૃતિ કઈ બાજુ તરફ ઢળતી રહે છે તે આપણે જોતાં રહેવું પડશે. જો તે તમસ તરફ જતી હોય તો એને સત્ત્વ તરફ જવા વાળવી પડશે. રાજસી પ્રકૃતિને સત્ત્વના હેતુથી ઘડવાની રહેશે, અને સત્ત્વનાં કર્મોને એનાથી પણ વધારે ઊંચી કક્ષાની ચેતના-ભૂમિકાથી ઘડવાનાં રહેશે.

## યુદ્ધની અનિવાર્યતા તથા તેનો લાભ

પ્રત્યેક ડગલું આગળ ભરતાં પહેલાં આપણે દારુણ યુદ્ધમાંથી પસાર થવાનું આવશે. યુદ્ધ વિના આપણું તેજ વધવાનું નથી. યુદ્ધ વિના આપણાં શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ વધવાનાં નથી. યુદ્ધ જીત્યા વિના એની technique-વિશિષ્ટ પદ્ધતિ પણ આપણામાં જન્મવાની નથી. યુદ્ધ આપણા વિકાસ માટે અનિવાર્ય છે. જે જીવન આપણે જીવવાનું છે તે જીવનનો વિકાસ યુદ્ધમાંથી થયા કરવાનો છે. પ્રત્યેક ડગલે ને પગલે યુદ્ધ ચાલ્યા કરવાનું છે. એનું જાગૃત ભાન પણ આપણામાં હોવું ઘટે. યુદ્ધ કરતી વખતે પણ આપણે તો અલગતાભાવ-તાટસ્થ્ય રાખ્યા કરવાનાં છે, જેમ કે તમસ અને રજસનાં તત્ત્વો લડતાં હોય તો એને એવી રીતે ઝોક આપ્યા કરવો કે જેના પરિણામથી અંતે લાભ જ થાય અને રજસ સત્ત્વ તરફ ઢળ્યા કરે, તે વખતે આપણી ચેતનાકક્ષા એ યુદ્ધથી જુદી જ રાખ્યા કરવી અને આપણે કામ પણ એવી રીતે કરવાં કે જેથી એ ચેતનાકક્ષાના હેતુને સરળતા મળ્યા કરે.



## કારીગરનો દાખલો

સુથાર પોતાના હથિયારને થોડી વાર વાપરે છે અને પાછી ધાર ચડાવવા પથરી પર ઘસે છે. વળી પાછો તે તે ધારથી કામ લે છે. એવી રીતે પ્રત્યેક યુદ્ધમાંથી આપણે વધારે ને વધારે મેળવવાનું છે. વળી યુદ્ધ તે કેવું ! એમાં આપણામાંનાંને આપણે જ મરણ પમાડવાનાં છે. એમનું જ્યાં સુધી મરણ નહિ થાય ત્યાં સુધી આપણામાં આપણું નવું સર્જન કદી પણ થવાનું નથી. એટલે આપણામાં કેટલું અને કયું મૃત કે અમૃત થતું જાય છે તે જોયા કરવું પડશે, એટલું જ નહિ પણ એને મરણ પમાડવાનો જ્ઞાનપૂર્વક આપણે પ્રયત્ન કર્યા કરવો પડશે. આપણા જીવનના પ્રત્યેક પ્રસંગમાંથી આપણે લાભ મેળવવાનો છે, તે આ રીતે જ.

આપણામાં સ્થિતિયુસ્તતા-(rigidity) ના આવી જવી જોઈએ. આપણે સતત, સરળ ગતિમાન રહેવું ઘટે. જીવનમાં સતત યુદ્ધ ચાલ્યા કરવું જ જોઈએ. જો એવું યુદ્ધ ચાલ્યા કરતું ના હોય અને એનું ભાન જાગ્રતપણે આપણામાં ના રહેતું હોય, તે ઉપરાંત, એનાથી પર થઈ સાક્ષીભાવ અને તટસ્થતાની નજર ના રહેતી હોય તો જાણવું કે આપણે તળાવડાનું સ્થિર પાણી બની ગયાં છીએ અને જાણવું કે એમાં લીલ વગેરે બાઝવાનું જ છે. આખરે બંધિયાર પાણી ગંદું બનવાનું જ. યુદ્ધ જેમ જેમ થયા જશે, તેમ તેમ આપણામાંનું મરવા માંડશે. સંપૂર્ણ મરણ થયા વિના આપણાથી ગુણોથી પર પણ થઈ શકવાનું નથી. તેથી આપણા જીવનનાં કાર્યોમાં, વિચારોમાં, ભાવનાઓમાં, લાગણીઓમાં, વહેવારમાં તથા બીજા અરસ

પરસનાં કામોમાં પણ આપણે અંદરથી પેલા હેતુને લક્ષમાં રાખીને લડતાં રહેવાનું છે.

પ્રત્યેક લડતમાંથી આપણા બળમાં વધારો થયા કરે છે, અને ભાગવતી ચેતના પણ વધતી જાય છે, અને જેમ ભાગવતી ચેતના વધતી જાય છે, તેમ તેમ લડતનાં કક્ષા, ક્ષેત્ર, ભૂમિકા પણ બદલાતાં જાય છે.

જાગૃતિ ના હોય તો આપણું ગાડું જરા પણ ચાલશે નહિ અને તે સાથે સાથે સાક્ષીભાવ પણ સતત રાખ્યા કરવાનો છે.

યુદ્ધનો સતત ખ્યાલ જ માત્ર રાખવાનો અને તે ચલાવ્યા કરવાનું છે, એટલું જ બસ નથી. સ્થૂળ યુદ્ધમાં તો ક્રોધ, વેર, પશુપાણું વધ્યા કરે છે અને લાગણીને, ભાવનાને તથા સત્ત્વને તદ્દન નિર્બળ કરી નાખે છે, જ્યારે આપણા આ યુદ્ધમાં એનાથી ઊંધું છે. આપણામાં યમુનાની ગતિ મૂળ તરફ લઈ જવાની હોય છે, તે પણ લક્ષમાં રાખવાનું છે. એ ગતિને પ્રથમ તો ઊલટી કરવાની છે, અને તે થયા કરે છે કે નહિ તે જોયા કરી મૂળમાં ભેળાવી દેવા માટે આપણે તટસ્થપણે મથ્યા કરવાનું છે. આમ, આપણી અંદરના યુદ્ધમાંથી જીવન જન્મે છે, જીવનનો વિકાસ થાય છે અને જીવનના અંતિમ હેતુની સિદ્ધિ પણ થયા કરે છે.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૧૮-૭-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

## જાગૃતિ

આપણી પ્રત્યેક પળના કાર્યની ગતિ આપણી અંદરની આધ્યાત્મિક કે દૈવી ચેતનાને મદદ કરતી રહે છે કે નહિ એ

વિશે ખબરદારી રાખતા રહેવું એનું નામ તે જાગૃતિ. આપણાં મન અને ચિત્તવૃત્તિને એવો ઝોક આપવાનો સતત પ્રયત્ન આપણાથી તો જ થયા કરશે કે જો આપણે ઉપર કહ્યું તેવા જાગ્રત રહી શક્યાં હોઈશું.

એની સાથે તમને સાક્ષીભાવ રાખવા વિશે લખ્યું હતું. એનું સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ પણ જાણી લેવા જેવું છે. સાક્ષીભાવ એકલો તદ્દન એકલો પણ રહી શકે અને તે નિરપેક્ષભાવે. આપણા સર્વ પ્રસંગો, સંબંધો, વહેવાર, પરિસ્થિતિ આદિમાં આપણે સાક્ષીભાવ એટલે અલગપણું તો રાખવાનું છે જ, પણ તે અલગપણું તદ્દન શુષ્ક અલિપ્તપણાનું ના હોવું જોઈએ, કેમ કે આપણે આપણામાં રૂપાંતર કરવું છે, અથવા તો એવી સ્થિતિ ઉપજાવવાની છે, કે જેમાં આપણાં આવરણોથી પર થઈને આપણે સતત રસ અને પ્રેમભાવથી સ્થિત રહ્યા કરીએ, અને જે કંઈ કરીએ તે એનું જ (ભગવાનનું જ) કર્યા કરીએ. આ કારણસર આપણે સાક્ષીભાવ પણ રાખવાનો છે, તે સાથે તેમાં આપણે એટલા પ્રમાણમાં રસ પણ લેવો પડશે કે જે રસના સ્નિગ્ધપણાને લીધે આપણે તેને આપણા વેગમાં ભળવાને મથાવી શકીએ. આપણે તે બધાં સાથે જો તદ્દન બેપરવા રહીએ કે ના ગણકારીએ કે પૂરતું ધ્યાન ના આપીએ તો જે જે બધું થયા કરશે એમાંથી જે ગતિ ઉત્પન્ન થશે તે આપણને મદદ કરનારી નહિ હોય. આ વાત અનેકના અનુભવથી સિદ્ધ થયેલી છે.

### સાક્ષીભાવ અને વિવેક

તે વાત બાજુએ મૂકો. આપણે જે સાક્ષીભાવ રાખી રહ્યા છીએ એમ ગણીએ છીએ તે પણ ખોટું છે. આપણે તો એવી

જાતનો સાક્ષીભાવ રાખવાનો છે, કે જેથી આપણે કશામાં ભળી કે ભેરવાઈ જવાનું નથી, પણ તે સાથે સાથે જ સામામાં (આપણો જેની સાથે સંબંધ છે તેમાં કે જે પ્રસંગ બનતો હોય તેમાં) એવી રીતે રસ લેવાનો છે, કે જેથી તે તે યોગ્ય રીતે વર્ત્યા કરે અને જેથી આપણને સરળતા મળ્યા કરે. આપણામાં જે બધું છે તેની સાથે જો યોગ્ય ચીવટ રાખીને એને ઝીણવટથી નિહાળ્યા નહિ કરીએ તો એ તો એના સ્વભાવ પ્રમાણે વર્ત્યા જશે અને આપણું સાક્ષીપણું ક્યાંયે તણાઈ જશે. આથી, સાક્ષીભાવની સાથે સાથે આપણે વિવેકવૃત્તિ પણ રાખવાની તેટલી જ જરૂર છે.

### સાક્ષીભાવ અને આગ્રહવૃત્તિ

આને નિયમ ગણીને આપણે બીજા બધાં સાથે વર્તવાનું છે, પણ બીજાઓની સાથે તેમ વર્તવા જતાં આગ્રહવૃત્તિ ના આવી જાય તે જોતાં રહેવાનું છે. આગ્રહવૃત્તિ પણ હોઈ શકે છે, જો આપણે તે પ્રત્યે તટસ્થવૃત્તિ રાખી શકતાં હોઈએ અને એના હિતનો જ સવાલ મુખ્ય ભાગે અને અગ્રભાગે આપણામાં ભાગ ભજવી રહ્યો હોય તો.

### સાક્ષીભાવ, સમતોલપણું અને તાદાત્મ્યભાવ

આપણી પ્રત્યેક પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થતાં થતાં આપણે સમતોલપણું જાળવ્યા કરવાનું છે. જોકે આ ઘણું અઘરું છે પણ આપણી પરિસ્થિતિ વગેરે આપણે જોયા કરીશું તો તેમ થઈ શકશે. મેં કેટલાક એવાને પણ જોયા છે અને અનુભવ્યા છે, કે જેઓ સાક્ષીભાવ હોવા છતાં બીજા સાથે ભળેલા કે ભળી

ગયેલા પણ લાગ્યા કરે, પણ એવી જાતની વૃત્તિમાં હેતુ કોઈ ઓર પ્રકારનો હોય છે. એટલે આપણે તો બધી બાજુએથી ધારી વિચારીને કામ લીધા કરવાનું છે.

### આ માર્ગનું એક ભયસ્થાન અને ઉપાય

શ્રી...ભાઈ માટે મેં તમને ઓચિંતું પુછાવેલું તે એટલા માટે કે એમની શક્તિ હવે વેડફાવા મંડી છે, બાકી, મેં તો એમને જોયા નથી કે એમના વિશે કશું જાણ્યું પણ નથી. જેને એક વખત આમાં કંઈક રસ હોય છે તે જો યોગ્ય વહેણમાં ગતિ કરી શક્યા નથી હોતા, તો એમની અંદરની બધી શક્તિઓ વેરવિખેર થઈ વેડફાઈ જાય છે, અને રસ પછીથી માર્યો જાય છે. તમારી સલાહ જો તે માનતા હોય અને પૂછે તો તમારે એમને કોઈ પણ એક જ પ્રકારની પ્રવૃત્તિમાં લાગી જવા સૂચવવું જોઈએ.

### સંશયો દાબશો નહિ

મનમાં ઊઠતા કોઈ પણ સંશયને દાબી દેવાનું રાખશો નહિ. તમે મને જરૂર પૂછશો. ગમે તેવું ભલે હોય તોપણ પૂછશો, અને હું કદાચ ગમે તેવું ભલે લખું તો મનમાં ખોટું ના લગાડશો. અને લગાડશો તોય વાંધો નથી, પણ જે તે બધું સમજી સમજીને કરવાનું આપણે રાખવાનું છે. જુઓ, ભાઈ ! હું તો ઠેકાણા વિનાનો છું. આજે એક કહું અને કાલે બીજું પણ કહું. કોઈક વખત ગુસ્સે પણ થાઉં અને રાજી તો કશાથી થાઉં જ નહિ. માટે, એવાની સાથે પાનાં પાડવાનાં છે, એ વિચારીને જે કરવું ઘટતું હોય તે કરશો.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૧૧-૮-૧૯૪૦

વહાલા ભાઈ,

## જીવન એક કુરુક્ષેત્ર છે

આપણા ચાલતા યુદ્ધમાં જો આપણે અડગ રહી એક ડગલું પણ આગળ જઈ શક્યાં તો આપણે બીજાં એટલે વિરોધી બળો ઉપર તેટલો વિજય મેળવ્યો ગણાશે. તેટલા પ્રમાણમાં આપણામાં આપણા ઉપર વિશ્વાસ, શ્રદ્ધા જામતાં જશે. માટે, આપણે જીવનને સમરાંગણ સમજીને જ્ઞાનપૂર્વક પૈતરા ભરવાના છે. હારી જવાય એનો પણ વાંધો નથી, પણ એનું ભાન આપણને થવું કે રહેવું ઘટે છે, અને તે પ્રત્યેક હકીકત એને જણાવતા રહેવાનું છે. એને ના કહેલું એવું, છાનું કે બાકી, કશું રહેવું જોઈએ નહિ. એ તો જાણે આપણો પરમ સાથી, મિત્ર, સંબંધી, સ્વજન-જે કહો તે-છે. એ રીતે એની સાથે આપણો સંબંધ વધતો જશે.

આપણામાં જ આપણા સદ્ગુરુ વસી રહેલા છે. એ જ આપણને સતત ઉપદેશ અને બોધ આપ્યા કરે એવી સ્થિતિ આપણે ઉપજાવવાની છે. ખરી રીતે તો આપણને આપણામાં જે છે તે જ શીખવે છે અને આગળ લઈ જાય છે.

## અંતર્મુખતા

અત્યાર સુધી આપણા એ વિષયના વ્યવસાય અને વહેવારનું ક્ષેત્ર આપણે આપણામાંથી બહાર રાખેલું છે, મનનું પ્રતિબિંબ બહાર પાડ્યા કરી એના પર પડતી છાપ ઉપરથી આપણે બધું વિચાર્યા કરવાનું રાખીએ છીએ. એ આપણે બંધ કરી દેવું પડશે. આપણું ક્ષેત્ર અંદર રાખ્યા કરવું પડશે અને

પળેપળ ત્યાં જ આપણી દૃષ્ટિમર્યાદા રાખ્યા કરવાની છે. કોઈ કોઈને શીખવી શકતું નથી, જો પોતાનામાં એવી ઉત્કટતમ જિજ્ઞાસા અને તમન્ના જાગી ના હોય તો.

### ભાવ, ભાવનું કામ કરશે જ

તમને હવે પાછું બધું ઠીક થવું જ જોઈએ. હું આવીને રહું કે ના રહું એનું કશું મહત્ત્વ નથી. તમને કોઈ પણ રીતે વધારે જોશ અને એમાં વધારે તમારી દૃષ્ટિ ખૂંપે અને કાર્ય થતું રહે, તો કોઈનું પાસે રહેવાપણું મુખ્ય નથી. જો ભાવ, ભાવનું કામ કરી રહેલો હશે તો એ ભાવને સ્થળ સમયની કોઈ પણ પ્રકારની મર્યાદા નથી, એ તો તમે સમજી શકશો જ.

### સંસારના પ્રસંગોમાંથી શો સાર કાઢવો ?

આપણા વહેવારના પ્રસંગોમાંથી આપણે એવું જ તારવ્યા કરવું કે જેથી પેલા રસમાં વધુ જીવ મળ્યા કરે અને એમ જગતને જોઈને અનુભવ્યા કરીશું તો જ આપણે અવનવા અને વિરોધાત્મક જણાતા અનુભવમાંથી યોગ્ય સાર કાઢી શકીશું. એ સાર મેળવવા માટે પણ અનાસક્તિની જરૂર છે.

### અનાસક્ત કેમ રહેવાય ?

જગતમાં પ્રકૃતિની રમત પણ આપણે જ રમીએ છીએ અથવા એના મૂળમાં છીએ કે વચ્ચે છીએ, જેમ પૈડામાં વચ્ચે લોઢાની ધરી હોય છે અને એનાથી પૈડું ચાલ્યા કરે છે તેમ. એમાં જે કંઈ કરવાનું આવ્યા કરે તે આપણે ભજવવાનો ભાગ માત્ર છે, એ દૃષ્ટિ રાખી તે બધું ભગવાનને કહી દઈએ અને સમર્પણ કરીએ એટલે કે કશી લેવાદેવા રાખ્યા વગર માત્ર જે કંઈ કરવાનું હોય તે કરી ચૂકીએ.

## યોગ્ય ભૂમિકા રચો

જેમ આંબો, કેળ, નાળિયેરી, સોપારી વગેરે ઝાડ ગમે તેવી જમીનમાં ઊગી શકતાં નથી, પણ જો ઉગાડવાં હોય તો તેમને માફક આવે એવાં હવાપાણી, ખાતર અને જમીન એમને આપવાં પડશે, તેવી રીતે ભગવાનના ભાવની ભૂમિકા આપણે ઊભી કરવી પડશે. આપણી હાલની ભૂમિકા તો ગુણોના અટપટા ખેલમાં જ વણાયેલી હોય છે, અથવા તો તેથી પણ આગળ જઈને કહેવાય કે આપણે ગુણોની રમતમાં સાધન થયેલાં હોઈએ છીએ, એવી સ્થિતિમાં એ ભાવને કામ કરવું મુશ્કેલ બને છે.

આથી, ગુણોના વેગમાં ના તણાઈ જવા માટે રાગદ્વેષથી પર રહીને તાટસ્થ્યભાવે સતત જાગૃતિ રાખીને આપણે આપણામાં જે ભરેલું છે, તેનો સામનો કરવાનો છે.

## સેવાક્ષેત્રમાં સાધકની દૃષ્ટિ

તમે શાંતિસેનામાં જોડાયા તે જાણ્યું. મારે એ બાબતમાં કશું લખવાપણું હોય નહિ, પણ દરેક કાર્યના સંબંધથી આપણા જીવનધ્યેય તરફની ગતિનો વેગ વધે એ દૃષ્ટિથી તે થયા કરે એટલું આપણે જોવાનું રહે છે. એટલે શાંતિસેનાના ક્ષેત્રમાં તેનાં કાર્યો કરવામાં પણ આપણી સમજણ કે વૃત્તિ તો આપણા પૂરતી, આપણે માટેની છે, એમ ખ્યાલમાં રાખવું ઘટે. બીજા લોકો એમાં જે પ્રકારનું ચેતનાભાન રાખે છે, જે હેતુ અને દૃષ્ટિ રાખે છે, તેવું આપણે નથી રાખવાનું. હું ઘણાં વર્ષ, લગભગ ૧૮ વર્ષ સુધી, હરિજન સેવક સંઘમાં રહ્યો, પણ જ્યારથી આ દિશા તરફ ઢળાયું ત્યારથી એ સંસ્થાના સભાસદ



થવાનું મૂકી દીધું હતું. એનો અર્થ એવો ન હતો કે સભાસદ જેવું અને જેટલું કામ મારે કરવું ન હતું કે નથી કર્યું, પણ એ સંસ્થાનો ઉદ્દેશ અમુક ક્ષેત્રમાં સેવા કરવાનો હતો, પણ મારો તેટલો અને તેવો ન હતો અને તેથી સભાસદ ના રહ્યો. મારે મન તો એ સેવાક્ષેત્ર મારી પોતાની સેવા પૂરતું હતું. સાથે સાથે મારી આ સમજણને લીધે સંઘના સભાસદોથી ઓછું કામ પણ નથી કર્યું. મારાં કામથી, એટલું તો ખરું જ કે, કોઈને કદી પણ અસંતોષ થવાનું કારણ મળ્યું નથી. એથી આખરે સંઘને કંઈ નુકસાન પણ થયું નથી અને મને તો લાભ જ થયો છે. શાંતિસેનાના ક્ષેત્રમાં પણ આમ આપણો પોતાનો હેતુ સ્પષ્ટ ખ્યાલમાં રહે, આપણું કામ આગળ ધપે અને તમન્નાવૃત્તિ પણ જ્વલંત થાય, એવી જાતની ચેતના આપણે રાખવાની છે. શાંતિસેનાના સ્વયંસેવકો અને અધિકારીઓ ભલે કદાચ સાત્ત્વિક વૃત્તિથી કામ કરવા પ્રેરાયા હશે, પણ એમનો હેતુ તો આપણાથી તદ્દન નિરાળો હશે. કદાચ એમના હેતુ વિશેની મારી સમજણમાં ભૂલ હોય, પણ આપણી વાત તો ચોખ્ખી છે. આપણી અંદરની ચેતના આપણાં કામમાં અને એકલા આપણાં જ કામમાં-રમમાણ રહ્યા કરે અને એવી સમજણ સાથે એ કાર્યો થાય એટલું આપણે જોવાનું છે. વળી, જે કંઈ કરીએ તે આપણે માટે (આપણા કોઈ સ્વાર્થી હેતુ માટે) નહિ પણ યજ્ઞરૂપે કરવાનું છે, તે પણ ખૂબ ઊંડું આપણે લક્ષમાં રાખવાનું છે. આપણાં પ્રત્યેક વિચાર, વાણી અને વર્તન બધું જ યજ્ઞ તરીકે થયા કરે તો એમાં બધું જ (સમર્પણ ઇત્યાદિ) આપોઆપ બન્યા કરે જ. યજ્ઞ કર્યા વિના જે જીવે છે તે

જીવતો જ નથી, એટલે કે એનામાં ભાગવતી ચેતના જાગેલી નથી એમ સહેજે કહી શકાય. એટલે યજ્ઞ તરીકે પ્રત્યેક પળ પસાર કરીએ તો પછી આપણે ગમે તે કાર્ય કરીએ એનો કશો વાંધો નથી.

## વેગવાળો ભાવ દૂરથી પણ ફળે જ

વળી, તમે લખો છો કે ‘ભાવનું પરિણામ દૂર રહ્યે પણ ઊપજાવી શકાય, પણ એને અનુરૂપ જાતને કરવી ઘટે.’ સામાન્યપણે એ વાત સાચી કહેવાય, પણ ત્યાં ભાવની સર્વ વ્યાપકતા અને એનાં પરિણામ માટેની મર્યાદા બંધાઈ જાય છે. જો ભાવમાં એટલા મોટા પ્રમાણમાં જોશ હોય તો તે કામ પ્રત્યક્ષ પણ થવું ઘટે, થવું જ જોઈએ એ વિશે કશી શંકા નથી. તમારી જાત અનુરૂપ ના હોય તો તેમ કરવાને તે (ભાવ) પ્રેરણે એમ જણાય છે. એ કેમ થશે અને કેવી રીતે કામ કરશે એ ક્ષેત્ર કે વિષય આપણો નથી. આપણે એ બાબતમાં વિચાર સરખો ના કરવો જોઈએ. નદીમાં જ્યારે પ્રચંડ પૂર આવે છે, ત્યારે નદીના ક્ષેત્રમાંનો સઘળો કચરો તે ધોઈ નાખી એને નિર્મળ બનાવે છે, એના પટને તથા એના પરની જમીનને વધારે રસાળ બનાવે છે, તેમ ભાવ જો વેગવાન બની શકે તો જે કારણ માટે એ વેગવાન બન્યો હોય તે કારણ ફળે ને ફળે જ. જો ના ફળે તો ભાવ પેદા કરનાર વ્યક્તિનો જ દોષ અથવા એટલી ક્યાશ. આપણે એ બાબતમાં દૃઢ વિશ્વાસ, શ્રદ્ધા અને પ્રેમ રાખ્યા કરી કૃપા કરી હવે એકરત પૂરા થવા સતત પ્રયત્નશીલ રહેવા રસથી મથ્યા કરવાનું છે. ‘થશે કે નહિ’ એ વિચાર પણ આપણે રાખવાનો નથી. આપણે તો આપણાથી શક્ય હોય તેટલી

ચેતનાથી, જોશથી, એકાંગીપણાથી કરીએ અને એમાં જ આનંદ માણીએ. આટલું જ આપણે તો કરવાનું છે.

## સાધકે ધાંધલિયા પ્રવૃત્તિ છોડવી ઘટે

આપણને જીવનમાં અનેક પ્રકારની ધાંધલિયા પ્રવૃત્તિ મળ્યા કરે છે. એ પ્રવૃત્તિમાં આપણે ક્યાં છીએ અને ક્યાં જઈએ છીએ એનું પ્રત્યક્ષ પળેપળનું ભાન આપણને રહેતું નથી, તેથી જ આપણું ગાડું ધીમું ધીમું ચાલે છે અથવા તો તદ્દન કટોક બંધ પણ પડે છે. એટલે એવી પ્રવૃત્તિમાં આપણે આપણામાં સતત રત રહીએ અને ધાંધલને ધાંધલ તરીકે લહીને, નિરાળા રહીને બધું કરી શકીએ અને તે પણ એવી રીતે કે આપણી માનસિક ભૂમિકામાં એથી કશા પ્રકારનો પ્રત્યાઘાત ના થાય. એ બાબતમાં આપણે તકેદારી રાખવાની છે.

જે ખંત રાખીને સાધનામાં સતત એકધારો વળગેલો જ રહ્યા કરે છે અને ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં પણ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ છોડતો નથી, પણ ઊલટો વધારે ખંતીલો અને દૃઢ બને છે, એના જ હૃદયમાં કંઈક અજવાળું અથવા એની સમજણ ઊતરવા માંડે છે અને એને પોતાની જીવનગૂંચ ઉકેલવાની શક્તિની ઝાંખી થાય છે. એ પણ પ્રાપ્ત થતાં એને નવું નૂર, નવી પ્રાણચેતના, નવો ભાવ અને નવી પાંખો આવે છે. તેમ તેમ એની આંખો આપોઆપ ખૂલતી જાય છે. એના સઘળા પ્રશ્નોનો ઉકેલ એને એવી રીતે પોતાની નવી સમજણથી મળે છે.

## વૈરાગ્ય કેમ ઊપજે ?

મનાદિકરણો બહારના સંસર્ગોથી મળતા સંસ્કારો પ્રમાણે વિચાર અને કાર્ય કરવાને ટેવાયેલાં છે. એમાંથી એમને નિવૃત્ત કરવાં હોય તો એમને બીજા કશામાં રસ લગાડવો પડશે. એમને બળાત્કારે પાછાં વાળવા મથીશું તો વળશે તો ખરાં, પણ એમનો રસ અને પ્રાણ તો ત્યાં જ રહેશે. જેમ ઉપવાસ કરવા છતાં ખાવાનો રસ મટી નથી જતો અથવા કેટલીક વાર તો ઊલટો વધે છે, તેમ આમાં પણ થવા સંભવ છે. એટલે એમને વિષયોમાંથી હઠાવવાનો સરળ માર્ગ રચનાત્મક પ્રવૃત્તિમાં તેમને રોકવાનો છે. આવી પ્રવૃત્તિ એટલે કે ભગવાનની પ્રાર્થના, ભજન, એનું ચિંતવન, પ્રેમસ્મરણ એ બધાંના સરળપણા માટેનો અભ્યાસ વગેરેમાં એમને (મનાદિકરણો અને ઈન્દ્રિયોને) પરોવવામાં મથ્યા કરવું એ જ આપણામાં વૈરાગ્ય આણવાનો એક જ ઉત્તમ માર્ગ મને તો સમજાય છે. આપણે નકારાત્મક બાજુ પર વધારે લક્ષ આપવાનું નથી, પણ રચનાત્મક બાજુ ઉપર સતત જાગૃતિ રાખીને મંડ્યા કરવાનું છે. રચનાત્મક કેટકેટલું યોગ્ય રીતે નથી થતું તે વિચાર્યા કરીશું અને તે કેમ યોગ્ય રીતે થઈ શકે તે ખ્યાલમાં રાખીશું તો બીજું બધું એ તો મરીમીઠા જેવું છે. જે જે જોઈતું હશે તે આપોઆપ આપણામાં આવશે.

## રસ જન્મતાં બધું સુતરું થાય

વળી, આપણે જે જે કરતાં હોઈએ, તે તે બધું ભગવાન પ્રીત્યર્થે કરીએ અને એવો ખ્યાલ દિલમાં રાખ્યા કરીએ, એટલે એનું સ્મરણ સતત આપણામાં રહેશે. આપણામાં જો રસ

જન્મશે તો પછી આ બધું તદ્દન સરળ છે. માટી ભીની થતાં તેનું પ્રત્યેક પરમાણુ ભીનું થઈ જાય છે, એમ આપણામાં પણ થશે. દરેક કાર્ય આપણે જે ભાવથી કરીએ છીએ એના પર એના બંધનનો અને એના ફળનો આધાર રહે છે. નાનું બાળક વિષ્ટા ચૂંથે છે એમાં એને મન માત્ર એક જાતની રમત છે, અથવા કંઈક એવી વૃત્તિ છે અથવા કંઈક અનુભવવાની જિજ્ઞાસા છે, પણ કોઈ મોટી ઉંમરનો માણસ જો તેમ કરશે તો એને દિલમાં ગ્લાનિ ઉદ્ભવશે. બાળકની પેઠે એટલી બધી વાર સુધી એની સાથે એ રમી નહિ શકે. આમાં આનંદ અને ગ્લાનિ, એમ બે ફળ જુદાં જુદાં આવે છે, કેમ કે કર્મની પાછળના ભાવ જુદા જુદા છે. માટે, આપણા પ્રત્યેક કાર્યમાં આપણી ચેતના આપણી સાધનાને અનુકૂળપણે પ્રવર્તી રહે એવી રાખ્યા કરવાની છે.

### ધ્યાનની બે રીતો

પેલી બે ધ્યાનની રીતો જુદી જુદી રીતે કરવાની છે. બન્નેનું મિશ્રણ કરવાનું નથી. કાં તો એક રીતે કે કાં તો બીજી રીતે. હૃદયે લક્ષ રાખીને, બ્રૂમધ્યે ચિત્ત (ધારણા) રાખો અથવા તો નાકના ટેરવા ઉપર દૃષ્ટિ રાખીને. બન્નેમાં લક્ષ તો હૃદયે જ હોય. એનાથી વિચારો એકદમ ઘટી જશે.

### જિજ્ઞાસુને જ્યાં ત્યાંથી જ્ઞાન મળતું રહે છે

ભગવાન પોતાનું જ્ઞાન ગમે તે પ્રકારે આપે છે. હમણાં જ આ પત્ર લખતી વખતે...ભાઈએ જણાવ્યું કે ‘કણાદ ઋષિને ભગવાને ધુવડના રૂપમાં આવીને ન્યાયશાસ્ત્ર શિખવાડ્યું હતું.’ ભલે એ સ્થૂળ અર્થમાં સાચું નયે હોય, પણ એનો સૂક્ષ્મ અને

ધ્વન્યર્થ સમજવા જેવો તો છે જ. જેમ જેમ જિજ્ઞાસાની તત્પરતાની માત્રા ઉત્તરોત્તર વધતી જશે, તેમ તેમ આપણને જ્યાં ત્યાંથી જ્ઞાન મળતું રહેશે.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૧૩-૮-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

## વૈરાગ્ય

આપણામાં વૈરાગ્ય બાબત જુદા જુદા ખ્યાલો રહેલા છે. સાધારણપણે લોકો વૈરાગ્ય એટલે કુટુંબીજનોથી વિખૂટાં પડવું અને કંઈ કામકાજ ના કરવું એને વૈરાગ્ય સમજે છે, પણ તે સાચું નથી. વૈરાગ્ય શબ્દના મૂળ અર્થમાં જઈએ તો રાગ એટલે આસક્તિ જતી રહી હોય તે સ્થિતિ અથવા અનાસક્તિ, વિરાગ અને વૈરાગ્ય એક જ અર્થના શબ્દો છે. આપણે ભાગે આવેલાં સર્વ કર્તવ્યોને કરવાનાં તો છે જ. આપણને જો આપણા ધ્યેયની ખબર પડી ના હોત તો આપણે કેટલાંય નવાં નવાં બંધનોમાં પડતાં જતાં હોત. હવે જ્યારે આદર્શ નક્કી છે અને એ જ જીવનનો સાચો ઉદ્દેશ છે, એમ પણ ચોક્કસ નિશ્ચય થયો છે, ત્યારે આપણે સમજણપૂર્વક ખ્યાલ રાખવો ઘટે છે, કે જેટલાં કર્તવ્યો હોય અને તેમાંથી પણ જેટલાં યોગ્ય હોય તેટલાંમાં જ આપણે રહેવાનું છે, અને તે પણ અનાસક્તિથી. અનાસક્તિથી એટલે જીવ વિના તે બધાં થયા જશે એમ નહિ, પણ એ કરતી વખતે આપણે પરિણામની આશા દિલમાં ના રાખીએ. વળી, તે તે કાર્યમાં આપણી મર્યાદાનો તથા તેટલા કાર્ય પૂરતી જ જવાબદારીનો ખ્યાલ રાખ્યા કરી તે તે જેમ આવતા હોય તેમ કર્યા કરીએ, અને તે વિશે મનમાં પહેલાં કે પછીથી એના

વિશે વિચારો ના કર્યા કરીએ, મનને એથી ડામાડોળ ના થવા દઈએ, આપણે ભાગે જે જે કરવાનું આવે તે તે કરી નાખવું, અને મનમાં સમજણપૂર્વક અનાસક્ત રહીશું ત્યારે આપણને રંગ ચડવા લાગશે.

## અંતર્મુખ રહો

જે લોકો એમ કહેતાં હોય કે ‘આપણે ઘણા વિષયોમાં રસ લેવો અને તેમાં પણ માથાં મારવાં જોઈએ.’ એમને એમ ભલે આપણે કરવા દઈએ, પણ આપણે તો એકમાં જ રસ જો લીધા કરીશું તો જ અંતર્મુખ થઈ શકીશું, કારણ કે આપણું મન, ઈંદ્રિયો, બુદ્ધિ અને ચિત્ત પોતપોતાના રસ પ્રમાણે જે તે કંઈ મેળવે છે.

## એકાગ્ર વૈરાગ્ય કેમ અને ક્યારે આવે ?

તો હવે સવાલ એવો ઊઠે છે, કે એવી સમજણ (ઈંદ્રિયો વગેરેને) ક્યારે અને કેમ આવે ? ‘ક્યારે’નો સવાલ આપણી વિચારમાળામાં ઉદ્ભવવો ઘટતો નથી. એને આપણી વિચારસરણીમાં ક્યાંય સ્થાન નથી, કારણ કે એ આપણા હાથમાં નથી. એટલે ‘કેમ આવે ?’ એ આપણે વિચારવાનું રહ્યું.

સતત રસ સાથે, ખંતથી, ઉત્સાહથી, ચેતનાથી, જાગૃતિથી થતો પુરુષાર્થ અને ભગવાનને અર્થે, યજ્ઞાર્થે સઘળું કર્યા કરવાની વૃત્તિ, આ જ એનો ઉકેલ. આપણું મન આના રટણમાં રહ્યા કરવું ઘટે છે. ગમે તે કરતાં હોઈએ તોયે અંદર તો પેલું જ ચાલ્યા કરતું હોવું જોઈએ. એનું જ રટણ, મનન, ચિંતવન રહ્યા કરે અને બીજા કશામાં પરોવાઈ કે ભેળવાઈ પણ ના જવાય, અને એની એ જ વૃત્તિમાં વળી વળીને આપણે પાછા (જો

બહિર્વૃત્તિવાળાં થયા હોઈએ તો) આવ્યા કરીએ, રહ્યા કરીએ અને બહાર જવાયું હોય તો બહારની વાસ સાથે ના લાવ્યા કરીએ તે વારે વારે ખૂબ ખૂબ તપાસ્યા કરવાનું રહે છે. એમ ચેતનું રહેવાયા કરાય તો જ આપણી એવી લઢણમાંથી અંતરશક્તિ પ્રગટવાનો સંભવ રહે છે. એના સિવાય કોઈ બીજો ઉપાય મને તો સૂઝતો નથી. મહેનત વિના મેળવેલું હોય તે ટકી શકતું નથી, જેમ ઉત્તમ જાતનું બી હોવા છતાં ગમે તેવી જમીનમાં તે ફળી શકતું નથી તેમ. જોકે આ દાખલામાં અને તેના કારણમાં ન્યાયશાસ્ત્ર પ્રમાણે તર્કદોષ છે, તે સમજ્યા હશો.

### પ્રવૃત્તિ-નિવૃત્તિ અને તેથી પરની સ્થિતિ

જેમ વધારે પ્રવૃત્તિ આવે તેમ અંદરથી વધારે નિવૃત્તિથી વર્તાયા કરાય એવી ટેવ આપણે પાડવાની છે. છેવટે તો પ્રવૃત્તિ હોય કે નિવૃત્તિ હોય તોયે આપણે એ માપથી કશું કરવાનું રહેતું નથી, પણ આપણી ચેતનાની કક્ષા કે ભૂમિકા બેમાંથી એકેમાંની (નિવૃત્તિ કે પ્રવૃત્તિમાંની) રહેતી નથી, તેમ છતાં કશુંક છે, અને એ સ્થિતિમાં જ આપણને ત્યારે આપણું યોગ્યાયોગ્યપણું આપોઆપ સમજાયા કરશે.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૧૫-૮-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

### ગુણથી ગુણને જીતો

ભગવાનની કૃપાનું ફળ મળવા માટે આપણે ભૂમિકા રચવી જોઈએ. અનુકૂળ જગામાં જ એ ફળે છે, તો પછી એનું કંઈ બાહ્ય ચિહ્ન પણ હોવું તો જોઈએને ? આપણને એ બાજુ વળવાનું મન થાય, વૃત્તિ થાય એ હકીકત જ ભગવત્કૃપાના



અવતરણ માટે અંતરમાં રસ રહ્યો છે, એમ પુરવાર કરવા માટે બસ છે. હવે તો માત્ર એક જ કામ કરવાનું છે. આપણામાં રહેલા અને પ્રવર્તી રહેલા ગુણોના નોકર તરીકે આપણે ચાલવાનું નથી, પછી ભલે સામાન્ય માનવી એમ ચાલતો હોય. આપણે તો એ ગુણોને (નોકર તરીકે) આપણા કઠ્ઠામાં રાખવાના છે, એટલું જ નહિ પણ એ ગુણોની જ મદદથી, એમના રચનાત્મક ઉપયોગથી, એકબીજા ઉપર ઉપરવટ થયા કરવાનું છે. રજસનું આપણામાં જો પ્રાધાન્ય હોય તો તમસની મદદથી એને શાંત પડાય. એમ દરેક બાબતમાં સમતોલપણું મેળવી મેળવીને આપણે એમની મર્યાદાથી પાર નીકળી જવાનું છે. તે ત્યારે જ બનશે કે જ્યારે આપણાં કામો કયા ગુણોથી કયા હેતુથી પ્રેરાઈને કરીએ છીએ એ અંદર ઊતરીને તપાસ્યા કરીશું. આપણી બુદ્ધિનો ઉપયોગ સતત એવી રીતે તે બાબતમાં કર્યા કરવાનો છે, પણ આમ કરતાં કરતાં આપણો મૂળ પુરુષાર્થ ગૌણ બની ના જાય તે પાછું આપણે સચેત રહીને જોવાનું છે. આપણો મૂળ પુરુષાર્થ એટલે ધ્યાન, પ્રાર્થના, જપ વગેરે રચનાત્મક કાર્યો. આમ કરતાં કરતાં ભગવત્કૃપાનું અવતરણ આપણામાં થયા કરશે. આ જન્મે નહિ તો આવતા જન્મે. તદ્રૂપ થવાનો ખ્યાલ ઊંડો ઊંડો પણ-અમસ્તો પણ-ના આવવા દેવો, કારણ કે એ વિચાર જ આપણને સૂક્ષ્મ રીતે પુરુષાર્થમાં નબળા પાડ્યા કરશે. આપણે તો જે આપણું કામ છે તે કર્યા કરવાનું છે, તે ક્યારે ફળશે એનો પ્રશ્ન જ નથી. જ્યારે ફળવાનું હશે ત્યારે ફળશે. આપણે તો જે તે **એ**ને ચરણે ધર્યા કરો અને **એ**ને કઠ્ઠા કરો તથા **એ**ની પ્રીત્યર્થે કાર્ય કરવાની ચેતના સતત કેળવો

એટલે બસ. ભગવાન તો જે એના પ્રત્યે જવા મથે છે એના ઉપર પોતાની કૃપા હંમેશ વરસાવતો જ હોય છે, પણ હજી આપણને એની પ્રેમમય, અમીમય નજર ઓળખવાની ઈંદ્રિય લાધી નથી.

## નામસ્મરણનો મહિમા

આપણે આપણું કામ રસ, ઉત્સાહ, ઉમંગથી કર્યા કરવાનું છે. જરાકે આળસ કે ઉદાસીનતા કે કંટાળો ના આવવો જોઈએ. ભગવાનના નામસ્મરણમાંથી જો એટલું ઊપજી શકતું ના હોય તો આપણે ક્યાંક આડફેટા રસ્તે અથડાઈએ છીએ એમ સમજવાનું છે. નામસ્મરણમાં જે જીવ હોવો જોઈએ તે જીવ હજી આપણામાં આવ્યો નથી એવો એનો અર્થ છે. આપણે હંમેશાં નામસ્મરણની ભૂમિકા ઉપર જ આપણા મહેલ યજવાના છે. આપણું એ એક મોટામાં મોટું સાધન છે. બીજાં બધાં સાધનો તો એમાં એકાગ્રપણું વધારવા માટેનાં છે. અને નામસ્મરણ ભલે મુખ્ય હોય પણ પછીથી એનાથી કરી જે શક્તિ આપણામાં જાગે છે, એને જ આપણે આપણી જાત પછીથી સોંપી દેવાની છે. નામસ્મરણ મુખ્યત્વે તો એ હાલમાં સુષુપ્તિમાં પડેલી શક્તિને જાગ્રત કરવા માટે તથા રસ જગાડવા માટે જરૂરનું છે. એ શક્તિ જાગ્યા પછીથી જ ખરું યુદ્ધ તો ચાલે છે, અને ત્યારે આપણને બધી જાતની સમજણ ચોખ્ખી રીતે પડવા માંડે છે.

## તમન્ના કેમ વધે ?

એવી ચેતના આપણામાં રહી શકે એ માટે આપણાં કામો યજાર્થે કરવાનાં છે. એમાં મોટી શી વાત છે ? એમ શા માટે

ના થાય ? માત્ર તે કરતી વખતે તેવી (યજ્ઞની) ભાવના રાખવી જોઈએ. આપણને જો જિજ્ઞાસા અને તમન્ના કે લગની લાગી હશે તો એમ બનશે જ. માર્ગદર્શક (ગુરુ)ની જરૂર એટલા માટે જ રહે છે. ઘણી વાર આપણી જિજ્ઞાસા અને તમન્નાની વૃત્તિ હોવા છતાં શું રચનાત્મક કામ કરવું એની ગતાગમ હોતી નથી અને પછીથી પેલી વૃત્તિ મરી જાય છે. આપણું મન તલપાપડ થયું હશે તો આપણને કોઈ રોકી શકવાનું નથી. તો પછી મન તલપાપડ કેમ રહે એ વિચારવું રહ્યુંને ? જો આપણને એમ સમજાયું હોય કે દુન્યવી રસોમાં અથવા એની બધી પ્રવૃત્તિમાં જે આકર્ષણ છે અને એનું જે આત્યંતિક સ્વરૂપ છે, તે કલ્યાણકારક ક્ષેત્ર નથી પણ ઊલટું વધારે જકડનારું છે, અને એ વાતની પૂર્ણપણે પ્રતીતિ થઈ હોય તો આ બાબતમાં (જિજ્ઞાસામાં) ખાતરી થઈ જતાં વાર લાગે નહિ. તેમ છતાં તે માટે પણ આપણે જે કામ કરીએ છીએ તેથી પણ તેવી જિજ્ઞાસા ઉદ્ભવવા પૂરતો અવકાશ છે.

### સતત ગોદાટીની જરૂર

ભગવાનને આપણા મિત્ર, બંધુ, સગુંસહોદર-જે કહો તે ગણીને એની સાથે પ્રેમભાવથી આપણે સગપણ બાંધવાનું છે, એટલે જે થાય કે બને તે **એ** જ કહ્યા કરીએ અને આપણે નિશ્ચિંત રહ્યા કરીએ અને સતત ગોદાટી પણ આપણે આપણી જાતને કર્યા કરીએ. જે પોતાને ગોદાટી કર્યા કરતો નથી તેનું ભગવત્સ્મરણ સતત ના રહેવાનો સંભવ પૂરો છે. એનો અર્થ એ, કે આપણો સ્વભાવ-આપણા ગુણો-આપણા ઉપર વિજય મેળવ્યા કરે છે, પણ આપણે જાગતાં રહેવું જોઈએ. ‘જે જાગશે

તે જીવશે, અને ઊંઘશે તે મરશે', એનો ખરો અર્થ હવે તમે સમજ્યા હશો. મારી મદદથી સતત ગોદાટી તમને થશે અથવા થાઓ એમ ઈચ્છું તો ઘણો જ, પણ એમ ત્યાં બનવું ઘટે. એમ ત્યાં થાય ત્યારે જ ઠીકને ?

હરિ: ૐ કરાંચી, તા. ૧૯-૮-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

### કર્મ પાછળની ભૂમિકા સુધારો

જ્યાં સુધી આપણે ભગવાનના યંત્ર બની ગયા નથી, અને જ્યાં સુધી આંતરશક્તિનો અનુભવ થયો નથી અને જ્યાં સુધી આંતરશક્તિ પ્રગટીને એ એનું કામ કર્યા કરે છે એવો અનુભવ થયો નથી ત્યાં સુધી પ્રત્યેક વહેવારના અથવા બીજા પ્રસંગમાં આપણે કેટલે અંશે તણાઈ જતાં નથી એના ઉપર તથા શા હેતુથી કામ કરીએ છીએ એના ઉપર આપણા વેગનો અને વિકાસનો આધાર રહે છે, એટલે એ કામની પાછળની ભૂમિકા આપણે કેવી રાખીએ છીએ એ આપણે જોવાનું રહે છે. જો આપણે ચેતેલાં હોઈશું તો તે કામમાં આપણો અંદરનો યજ્ઞ ભંગ નહિ થવા દઈએ અને વળી જે કામો થતાં રહેશે તે પણ ભગવત્પ્રીત્યર્થે સમર્પણ થયા કરશે, અને ત્યારે એવો પોરો ચડશે કે ના પૂછો વાત.

### એનો સહેલો ઉપાય

આપણાં કામોમાંથી મમત્વ કાઢી નાખવાનો સૌથી સહેલો ઉપાય ભગવાનનાં ચરણકમળમાં જે તે સોંપ્યા કરવું એ છે. એમ કરતાં કરતાં જ આપણને ભગવાનની સાચી લહે લાગી જવાની છે, અને એમાંથી આપણે સર્વ કર્મો યજ્ઞાર્થે કરતાં થઈ શકીશું.

## ‘આપણો જ રાહ સાચો’ એમ નથી

સોનું ભલે કઠણ હોય પણ જો એના કઠણપણાનો આગ્રહ રાખે તો પછી સોનીના હથોડા પડવા છતાં એ આકાર બદલે જ નહિને ? અને ઘાટ ઘડાય પણ નહિ. તેવી રીતે આપણે આપણા આગ્રહો, મંતવ્યો છોડતાં જવાનું છે. દા.ત., કોઈ એક અમુક જ માર્ગ ખરો એવી માન્યતા પણ નથી રાખવાની, કારણ કે ભગવાન અનેક રીતે વ્યક્ત થતો હોય છે. એની કોઈ મર્યાદા નથી. આપણે જે ભાવથી પ્રેરાઈને વર્તીશું તે પ્રમાણે આપણને તેવું પરિણમશે અથવા તેવું થવાશે.

### કાર્યો અને ગૂંચો સરળતાથી ઉકેલો

વળી, આપણે જે કંઈ કરીએ એમાં ક્યાંયે આસક્ત ના થતાં હોઈએ અથવા એ વિશેના પહેલાં કે પછી ઝાઝા વિચારો ના કર્યા કરીએ તો તે કાર્યો સરળતાથી થશે. ફાળકા ઉપરથી સૂતર કોકડા ઉપર વીંટાવાને ઊતરતું જાય છે, અથવા ત્રાકમાંથી સૂતર નીકળે છે (જો ફાળકો કે ત્રાક ગતિમાન હોય તો) તેવી રીતે સરળતાથી કાર્યો અને જીવનમાં આવતી ગૂંચો ઉકેલાતી જશે અને એને ઉકેલવાની ચાવી કે ગતાગમ પણ હાથ લાગી જશે. એ હાથ લાગી કે આપણું ગાડું સડેડાટ ચીલે દોડ્યું જશે.

### સમાધાનવૃત્તિ

વળી, તે પહેલાં દરેક પ્રશ્ન પૂરતી સમાધાનવૃત્તિ આપણામાં આવી જવી ઘટે છે, અને તે સમાધાનવૃત્તિ આપણું જે ધ્યેય છે તથા માર્ગ છે એની તોલે થતી હોવી જોઈએ. સમાધાનવૃત્તિ એવી થવી ના જોઈએ કે જેથી આપણને મન છેતરામણમાં પાડી દે, ભુલભુલામણીમાં નાખી દે. વળી, જે કંઈ કરીએ તેમાં

એટલા (વધારે પડતા) વેગવાન ના થઈ જઈએ કે જેથી આપણાં અંદરનાં કામનો વેગ ઓછો થઈ જાય. આપણાં બહારનાં કામો જો ઉપર જણાવ્યા તે પ્રમાણે કરીશું તો એમાં શુષ્કતા નહિ આવે અને યોગ્યપણે થયા કરશે.

### સાધના તો ના જ ચુકાય

પણ જો આપણે અંદરનું કાર્ય મૂકી દઈશું તો ‘ઘોબીનો કૂતરો નહિ ઘરનો, નહિ ઘાટનો’ જેવા હાલ આપણા થશે. દરિયામાં તોફાન ગમે તેટલું હોય તોપણ સુકાની પોતાનો સુકાન ઉપરનો કાબૂ કદી છોડી દેતો નથી. તેવું આપણે પણ સંભાળવાનું છે. આપણા વહેવારોમાં જ્યારે આપણે સુકાન ઉપરનો કાબૂ ગુમાવી દઈએ છીએ ત્યારે જ આપણા પુરુષાર્થમાં મંદતા આવે છે.

### આંતરિક વહેણોથી દોરાવું નહિ

આપણી અંદરનાં અનેક વહેણોનાં વલણ આપણે જોતાં નહિ રહીએ અને સાવચેત નહિ રહીએ તો તો આપણે ક્યાંના ક્યાં ઘસડાઈ જઈશું ! એમ ના બને એટલા માટે આપણે એના દોરવાયાં ના દોરાઈએ, પણ ગુણનું કામ ગુણને કરવા દઈએ, છતાં તે સાથે સાથે આપણી વૃત્તિ તો આપણા મુખ્ય રસમાં જ પરોવવાની છે, એટલું જ નહિ પણ એ વહેણની ગતિને અધોગામી થતી તો અટકાવવી જ. માત્ર એટલું ખ્યાલમાં રાખવું કે જ્યારે તે અધોગામી વૃત્તિ ખૂબ જોર પકડી રહેલી લાગે ત્યારે આપણે સામે જોર કરવું નહિ, પણ આપણું બધું બળ ત્યારે પ્રાર્થનામાં કે ધ્યાનમાં કે એવી પ્રવૃત્તિમાં લગાડવું.

જોરદાર વૃત્તિને ભાંગવાને સામું જોર જો આપણે કરીશું તો સંભવ છે કે આપણે જ ભાંગી પડીએ.

## સમજણપૂર્વક આંધળાં બનો

આપણી બુદ્ધિને બહારનાં ક્ષેત્રોમાંથી તદ્દન વાળી લઈને તેનો ઉપયોગ આમાં જેટલા ઊંડાણથી કરીશું તેટલી વહેલી સમજણ આપણને આવવાનો સંભવ રહે છે. માટે, કોઈ પણ બાબતમાં આપણે ચર્ચા કરવી નહિ તેમ જ કશા ઉપર કોઈ માગે તોયે ઝટ મત આપવો નહિ, એટલે એટલી ઉપાધિ ઓછી, પણ સાથે સાથે જે માટેની નૈતિક જવાબદારી આપણી છે, તેમાં બેપરવાપણું ના આવી જાય તે લક્ષમાં રાખવું, પણ તે તો થશે જ, કારણ કે આપણી અંદરનો સ્વભાવ જો ખીલવા માંડ્યો તો તે આપણે હાથે જે યથાર્થ અને યોગ્ય હશે તે જ કરાવ્યા કરશે. માટે, તમે તમારે ખૂબ પ્રેમભાવ રાખીને મંડ્યા રહેશો અને બીજી બાબતમાં સમજણપૂર્વક આંધળાં બનજો.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૨૦-૮-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

## આગ્રહ બાબતમાં વિવેક

તમને ઘણી વાર આગ્રહ ના રાખવા સારુ લખ્યું છે, પણ આગ્રહ ક્યાં રાખવો અને ક્યાં ના રાખવો એ વિવેક સમજવા જેવો છે. આપણે જે સાધનો કરીએ છીએ તેને તો મંકોડા કે કીડીની માફક વળગી રહેવું. એ માટેનો આગ્રહ જેટલો વધારે દૃઢ એના યોગ્યપણામાં રાખી શકાય તેટલો વધારે રાખ્યા કરવાનો છે. એવા આગ્રહથી જે કામ થયા કરે તેનાથી ઘડતર થશે અને તેમાંથી રસ ઉત્પન્ન થશે. જેમ સોનાના રસને

ઢાળવાને માટે લોઢાની મજબૂત નાળ હોય છે, તેમ આપણે પણ શ્રીભગવાનના રસને આકાર લેવા માટે યોગ્ય નાળ બનવું પડશે. ત્યાં આપણો આગ્રહ રાખ્યે નહિ ચાલે, કેમ કે સોના માટેની નાળ અને આ નાળમાં ફેર છે. જેવી નાળ આપણે બન્યાં હોઈશું તેવો આકાર થશે જ એવું આપણી બાબતમાં નહિ બને, કારણ કે જે કંઈ રસ રૂપે તૈયાર થયું હશે તે રસ તો એવો છે, કે એને અનુરૂપ ભૂમિકા આપણે જો ના બનાવી શકીએ તો જે કંઈ થોડો ઘણો રસ ઉદ્ભવ્યો હશે તે પણ પોતાને લાયક receptacle પાત્ર-વાસણ-તૈયાર ના હોવાને લીધે ઓસરી જશે.

## બે જાતની પ્રક્રિયા

આ કારણસર આપણે એકસાથે બે પ્રકારની પ્રક્રિયામાંથી પસાર થવાનું છે. એક તો આપણે જે કંઈ કરતાં રહીએ તેમાં ઉત્તરોત્તર પ્રેમ, રસ, ભાવની વૃદ્ધિ કર્યા કરીએ અને તેમાં દઢ થતા જઈએ અને બીજું, એને માટેની ભૂમિકા રચાવા માટે વધારે ને વધારે આપણે અંતર્મુખ થવાનું પણ રહે છે. આ પણ પહેલાંના જેટલું જ જરૂરી છે. આપણામાં મન જે રમત રમી રહેલું છે તે બધું જોવું જ પડશે, બરાબર નીરખી નીરખીને સમજવું પડશે, અને મનને પૂરું સંયમમાં લાવવું પડશે. મન આપણું સરદાર થઈ બેઠું છે. મન અને ઈંદ્રિયોના દોરવ્યા આપણે કામો કરીએ છીએ. એમાં કારણભૂત તેઓ છે, આપણે નથી. આપણે એ રીતે ટેવાયેલાં છીએ તેને બદલે યમુનાગતિ ઊલટી કરવી પડશે. મન અને ઈંદ્રિયોને પડેલી ટેવોના જોડે આપણે ગુલામ બન્યાં છીએ તોપણ એ એવા લુચ્યા છે, કે



આપણે ગુલામ બન્યાં છીએ એવું ભાન સરખું પણ આપણને થવા દેતા નથી. કેટલાકને એવું એનું ભાન થાય છે, તો એની સામે થવાનું બળ હોતું નથી. એ બળ આપણી સાધનામાંથી મળે છે. એ બળનો ઉપયોગ પાછો આમાં (અંતર્મુખ થવામાં તથા શ્રદ્ધા, પ્રેમ વગેરેની વૃદ્ધિમાં) સતત કર્યા કરવાનો છે. જો તેમ ના કરીએ તો એ જામેલું બળ ઉનાળાનાં વાદળાંની પેઠે વીખરાઈ જાય છે, અને આપણે હતાં તેવાં ને તેવાં જ ખાલી હાથ ઘસતાં રહીએ છીએ. ઊલટું મન, ઈંદ્રિયો વગેરે ચડી વાગે છે. માટે, આપણને મળેલા બળનો ઉપયોગ અંતર્મુખ થવામાં સતત વાપર્યા કરવાનો છે.

### તો અણસમજૂ ગામડિયાનું શું થાય ?

આ એક મોટામાં મોટી ચાવી છે. આપણામાં જે ગુરુની પ્રથા પડેલી છે, તે એટલા માટે છે, કે આવી ચાવી બતાવતા રહે છે. જો આપણે સ્પષ્ટપણે અંદરની રમત સમજતાં થઈશું નહિ અને એનાથી પર થવાનો સતત પ્રયત્ન નહિ થાય તો આપણું કર્યું કારવ્યું ફળવાનું નથી. ત્યારે પ્રશ્ન ઊઠે કે જે બિચારો ગામડિયો હોય, અભણ અને અજ્ઞાન હોય, અને જેને આવી કશી ગતાગમ હોતી નથી, તે જો ભગવાનનું નામ લીધા કરતો હોય અને ભજનકીર્તન ભાવથી કરતો હોય તો આવી ગતાગમ ના હોવાને લીધે શું એનું બળ બધું વેડફાઈ જશે ? પણ ના. તેમ નથી થતું, કારણ કે એક તો એવો ગામડિયો સરળ હોય છે. આપણા જેટલી complexes-ગ્રંથિઓ કે ગૂંચોને આડીઅવળી બુદ્ધિની વક્તા એને હોતી નથી. વળી, તેનામાં સરળપણું સવિશેષ હોવાથી અને ભાવનાપ્રધાન હોવાથી તેમ

જ પોતાનામાં જ રચ્યોપચ્યો વધુ રહેતો હોવાથી એનામાં બળ અથવા ગતિનો સંગ્રહ વધારે થાય છે. એ બળસંગ્રહ જ એની સમજણનાં દ્વાર ખોલી દે છે. આપણામાં પણ તેમ થાય, પરંતુ જે કંઈ થોડું થોડું બળ જામ્યા કરે એનો ઉપયોગ જો આપણે આવી રીતે કરતાં હોઈએ તો સારી રીતે ચરી પાળવાને લીધે જેમ દવાનો ગુણ એકદમ થાય છે, તેમ ઉપરની શરતે બળની અસર ઉત્તરોત્તર વધતી જાય છે અને પુરુષાર્થમાં રત થતા જઈએ છીએ તથા એમાં મંદતા આવવાનો સંભવ ઓછો થતો જાય છે.

### સમતાનો ઉપયોગ

જ્યારે આપણે મન અને ઈંદ્રિયોની ઉપરવટ થવાનું કરીશું ત્યારે આપણી બુદ્ધિ પણ એના અવળચંડાવેડા પૂર જોશથી કરવા માંડશે. આપણે માનેલાં મંતવ્યો, આપણા આગ્રહો તથા બીજી ભ્રમાત્મક દલીલો બધી ઉપર તરી આવશે, તથા આપણને કદી કદી તો એવા ચકડોળે ચડાવી દેશે કે ના પૂછો વાત. તે વેળાએ આપણે સમતા રાખવાની છે. સમતાનો ઉપયોગ આપણે અંતર્મુખ થવામાં કરવાનો છે. કશાથી દોરવાઈ ગયા વિના એના મૂળ હેતુનો અને એના તરંગોનો શો અર્થ છે તથા તે આપણને ક્યાં લઈ જવા માગે છે અથવા આપણાં કામને માટે તે યોગ્ય છે કે નહિ, એ આપણને દોરવે છે, કે આપણે એને દોરીએ છીએ-એ બધા નિર્ણય કરવામાં એનો (સમતાનો) સતત ઉપયોગ કરવાનો છે. જેમ તોળવું હોય તો કાંટો (સમતુલા) તો જોઈએ જ, તેમ જો સમતા ના હોય તો આપણે અંતર્મુખ કદી ના થઈ શકીએ.

## યોગ એટલે કર્મમાં કુશળતા

આવી રીતે ઉત્પન્ન થતા રસ માટે અનુકૂળ ભૂમિકા રચ્યા કરવા વિચાર્યા કરવું અને મથામણ કર્યા કરવી એનું જ નામ કર્મ છે. આપણે એવા અર્થના કર્મમાં કુશળતા મેળવવાની છે. આપણે જાગ્રત રહીએ અને સતત મથ્યા કરીએ તથા મેળવેલા બળનો વિશેષ બળ માટેની ભૂમિકા રચવામાં ઉપયોગ કર્યા કરીએ અને એ બધું પાછું યજ્ઞાર્થે કરી ભગવાનને જ સમર્પણ કરીએ એ જ ઉત્તમ કર્મ છે. **યોગઃ કર્મસુ કૌશલમ્** (યોગ એટલે કર્મમાં કુશળતા)નો અર્થ આવી રીતનાં કર્મમાં કુશળતા મેળવવી એટલે યોગ, એમ સમજવાનું છે. આ બધું ખ્યાલમાં રાખીને આપણે જે કરવાનું આવે તે કરવું-પછી ભલેને ગમે તે ક્ષેત્રમાં આપણે પડ્યાં હોઈએ.

હરિ:ૐ કરાંચી, તા. ૨૦-૮-૧૯૪૦

પ્રિય ભાઈ,

## યોગમાં શિથિલતાનાં કારણ

પહેલાંના જેવું જોશ આવતું નથી તેનું કારણ આપણે કેમ વિચારતાં નથી? જો કારણ જડે તો પછી તે દૂર કરવું જ રહ્યું. જો કારણ ના જડતું હોય તો સમજવું કે આપણી શુદ્ધ વિવેકદષ્ટિ એટલી હજી આવી નથી.

જ્યાં જ્યાં આપણે પાછળ પડીએ ત્યાં ત્યાં શાથી તેમ થાય છે એની જો આપણને ખબર ના પડે તો સમજવું કે આપણી સમજણની આંખ હજી ઊઘડી નથી, પણ જો આપણે સતત જાગૃતિ રાખી શકીએ તો આપણા પાછળ પડવાના કારણની આપણને ખબર પડે જ પડે.

## પ્રથમ જીવનધ્યેય નિશ્ચિત થવું ઘટે

જોશ તો આવશે જ. એને વિશે કશી શંકા નથી, પણ આપણે મહેનત કરીએ છીએ તેની પાછળની વૃત્તિ જેવા પ્રકારની હશે તેવો પ્રાણ આપણી મહેનતમાં આવશે. માટે, આપણા જીવનના ધ્યેય કે આદર્શની બાબતમાં આપણે ધરમૂળથી ફરીથી વિચાર કરી લેવો ઘટે છે. ત્યાંનું નિશ્ચિતપણું થઈ જવું જોઈએ. જો આપણું ધ્યેય સાચું હોય તો પછી એની જ બાજુના, એને જ લક્ષીને, એમાં કેમ વધાર્યા કરાય એવા સતત વિચારો આપણને આવ્યા કરવા જોઈએ.

## મનની બહિર્મુખતા

પહેલાંના જેવી એકાગ્રતા સાધનમાં આવી શકતી નથી, એનું કારણ મનની વૃત્તિઓ બહારમાં વધારે ચરતી રહ્યા કરે છે. બહાર વૃત્તિ જાય એનોય વાંધો નથી, પણ એ વૃત્તિ જ્યાં જ્યાં જાય ત્યાં એમાં ભળે નહિ એટલું પણ જો આપણે કરી શકીએ તો વાંધો નથી, પણ તેમ થઈ શકતું નથી એ જ વાંધો છે.

## સમાજસેવા અને ગૃહસેવા

પહેલાં ઘરમાં એકલા હતા અને હવે બધાં આવ્યાં છે, તે કારણ જો હોય તો એમાં પણ આપણે પરોવાવું જોઈએ, કેમ કે એ પણ ધર્મ જ છે, પણ તે એવી રીતે થવું જોઈએ કે જેથી એમાંથી આપણને ઊલટો વેગ મળે. જેમ આપણે સેવાના ક્ષેત્રમાં પડતાં એમાંથી આપણને વેગ મળશે એમ કલ્પીએ છીએ તેમ આપણા ઘરના ક્ષેત્રમાંથી પણ તેવું જ ચેતન મળવું ઘટે છે અને મળી શકે. જો બહારના સેવાના ક્ષેત્રમાંથી આપણી વૃત્તિને ટેકો મળે તો ઘરમાંથી શા માટે નહિ ? બન્ને ક્ષેત્રોમાંની વૃત્તિમાં

ફરક શા માટે હોવો ઘટે ? ઊલટું બહારની સેવામાં, ઘરનાંઓનાં કરતાં સેવા લેનારની પ્રેમવૃત્તિ ઓછી હોય છે એટલે ઘરનાં કરતાં ત્યાંથી તો મદદ ઓછી મળવા સંભવ રહે છે, તે વિચારશો.

જે પ્રાણ કે ચેતન અથવા ઊર્ધ્વગામી વૃત્તિ આપણે લોકો બહારથી શોધીએ છીએ તેમાં આપણી વિચારસરણીમાં ક્યાંક ભૂલ થતી હોય એમ મને તો લાગે છે. હું ખોટો હોવા પૂરો સંભવ છે, પણ આપણે જે મમતા કે એવી વૃત્તિ ઘરનાંમાં રાખીએ છીએ તેવી મમતા બહારના ક્ષેત્રમાં રાખી શકતાં નથી, એટલે ત્યાં પણ આપણે બન્ને વચ્ચે ફરક ગણીએ છીએ. જ્યાં જ્યાં આપણે કામ કરતાં હોઈએ ત્યાં ત્યાં આપણે આપણા માટે જ (આત્માની ખોજ માટે જ) કામ કરીએ છીએ એવો ખ્યાલ સતત રાખીશું તો મને લાગે છે, કે બન્ને ક્ષેત્રોમાં કામ કરતાં સમન્વય મેળવાશે. આપણે જે માર્ગ લીધો છે તેમાં જો સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ ના રહી શકે તો તેવી કરેલી મહેનત પૂરી ફળતી નથી, માટે, જે કરીએ તે દૃઢ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસથી આપણે કરવાનું છે. પછી એ જ્યારે ફળવાનું હોય ત્યારે ભલે ફળે. એ બધું ણની પર છોડી દઈને નિશ્ચિંતપણે મંડ્યા રહીએ.

### નિશ્ચિંતપણું કેળવો

વળી, આપણે પૂરું માનસિક નિશ્ચિંતપણું પણ મેળવવાની જરૂર છે, કારણ કે તે વિના બીજની વૃદ્ધિ થતી નથી, અને એ નિશ્ચિંતતા જેટલા પ્રમાણમાં આપણે કેળવી શકીએ તેટલા પ્રમાણમાં આપણે ઊંડા ઊતરી શકીએ છીએ. વિચારોનું યદ્વાતદ્વાપણું થતાં આપણું જામવા માંડતું એકીકરણ ઘટી જાય

છે. એમ વયમાં વયમાં ખલેલ પડે છે તેથી જામેલા અને જામતા જતા સમગ્ર બળમાં જે એક પ્રકારનાં એકતા અને ભાવ જામવાં ઘટે તે જામી શકતાં નથી, માટે, શક્ય તેટલા પ્રમાણમાં નિશ્ચિત થવું આપણે માટે અત્યંત આવશ્યક છે. જો આપણે આ માર્ગે જ જવાનું પસંદ કર્યું હોય તો પછી એને અનુકૂળ સ્થિતિ ઉત્પન્ન કરવા માટે આપણે જે કંઈ શક્ય હોય તે બધું જ કરી ચૂકવું જોઈએ. મારું એમ નથી કહેવું કે જે પ્રશ્ન ઉદ્ભવે એનો યોગ્ય નિવેડો ના આણવો, પણ એની પાછળનો જીવઉકાળો આપણે ના થવા દઈએ, એટલું બસ છે. વળી, તે તે પ્રશ્નને ઉકેલી આપણે આપણામાં જ રમીએ અને આપણામાં જ રહી શકીએ એવું વાતાવરણ જેટલું ઊપજાવી શકીશું તેટલે અંશે આપણે ફાવીશું.

॥ હરિ:ૐ ॥

॥ હરિ:ૐ ॥

## પૂજ્ય શ્રીમોટાના જીવનની મહત્વની તવારીખ

જન્મ : તા. ૪-૯-૧૮૯૮, ભાદરવા વદ યોથ, સંવત ૧૯૫૪

સ્થળ : સાવલી, જિ. વડોદરા, નામ : યૂનીલાલ,

માતા : સૂરજબા, પિતા: આશારામ, અટક : ભાવસાર.

૧૯૧૬ : પિતાનું અવસાન.

૧૯૦૫ થી ૧૯૧૮ : તૂટક અભ્યાસ-સાથે આકરી મજૂરી.

૧૯૧૯ : મેટ્રિક પાસ.

૧૯૨૦ : વડોદરા કોલેજમાં.

તા. ૬-૪-૧૯૨૦: કોલેજ ત્યાગ.

૧૯૨૦ : ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ પ્રવેશ.

૧૯૨૧ : વિદ્યાપીઠનો ત્યાગ. હરિજન સેવાનો આરંભ.

૧૯૨૨ : ફેફરુંના રોગથી કંટાળીને ગુરુચરની ભેખડ ઉપરથી આત્મહત્યાનો પ્રયાસ, દૈવી બચાવ, 'હરિ:ૐ' જપથી રોગ મટાડવાનો સફળ પ્રયોગ.

૧૯૨૨ : 'મનને'ની રચના.

૧૯૨૩ : 'તુજ ચરણે'ની રચના તથા પ્રકાશન.

૧૯૨૩ : વસંતપંચમીએ પૂ. શ્રીબાળયોગીજી દ્વારા દીક્ષા. શ્રીકેશવાનંદ ધૂણીવાળા દાદાનાં દર્શને - સાંઈખેડા ગયા. રાત્રે સ્મશાનમાં સાધના અને દિવસભર પ્રભુપ્રીત્યર્થે હરિજન સેવા.

૧૯૨૪ : 'તુજ ચરણે' ની પ્રથમ આવૃત્તિનું પ્રકાશન.

૧૯૨૬ : લગ્ન-હસ્તમેળાપ વખતે સમાધિનો અનુભવ.

૧૯૨૭ : સાકુરીના પૂ. શ્રીઉપાસની બાબાનું નડિયાદમાં આગમન, એમના આદેશ મુજબ સાકુરી જવું-ત્યાં મળમૂત્રની પથારીમાં સાત દિવસ.

૧૯૨૮ : હરિજન આશ્રમ, બોદાલમાં સર્પદંશ-પરિણામે 'હરિ:ૐ' જપ અખંડ થયો.

૧૯૨૮ : પહેલી હિમાલય યાત્રા.

૧૯૩૦ : મનની નીરવતાનો સાક્ષાત્કાર.

૧૯૩૦ થી '૩૨ દરમિયાન સાબરમતી, વીસાપુર, નાસિક અને યરવડા જેલમાં. હેતુ-દેશસેવાનો નહિ, સાધનાનો. સખત પરિશ્રમ અને લાઠીમાર દરમિયાન પ્રભુસ્મરણ-મૌન. વિદ્યાર્થીઓને સમજાવવા વીસાપુર જેલમાં સરળ ભાષામાં શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાનું વિવરણ લખ્યું- 'જીવનગીતા'

૧૯૩૪ : સગુણ બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર.

૧૯૩૪થી ૧૯૩૯ દરમિયાન હિમાલયમાં અઘોરી બાવા પાસે જવાનું બન્યું, ધુંવાધારના ધોધની પાછળની ગુફામાં સાધના. ચૈત્ર માસમાં છાણાંની ૬૩ ધૂણી ધખાવી નર્મદાકિનારે ખુલ્લામાં શિલા ઉપર નગ્ન બેસીને ૨૮ દિવસની સાધના, શીરડીના સાંઈબાબાનું પ્રત્યક્ષ દર્શન-આદેશ-સાધનાના અંતિમ તબક્કાનું માર્ગદર્શન.

૧૯૩૯ : તા. ૨૯-૩-૧૯૩૯ : રામનવમી, સંવત : ૧૯૯૫ કાશીમાં નિર્ગુણ બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર. હરિજન સેવક સંઘમાંથી રાજનામું. 'મનને'ની પ્રથમ આવૃત્તિનું પ્રકાશન.

૧૯૪૦ : (તા. ૯-૯-૧૯૪૦) વિમાનમાર્ગે અમદાવાદથી કરાંચી જવાનો ગૂઢ હુકમ.

૧૯૪૧ : માતાનું અવસાન.

૧૯૪૨ : હરિજન સેવક સંઘમાંથી છૂટા થયેલા, છતાં હરિજન કન્યાછાત્રાલય માટે મુંબઈમાં ફાળો ઉઘરાવ્યો. બે વખત સખત પોલીસમાર-દેહાતીત અવસ્થાના પુરાવા.

૧૯૪૩ : ૨૪, ફેબ્રુઆરીમાં ગાંધીજીના પેશાબના ઝેરી જંતુઓનું પોતાના પેશાબમાં દર્શન. નૈમિત્તિક તાદાત્મ્યનો અનુભવ.

૧૯૪૫ : હિમાલયની યાત્રા-અદ્ભુત અનુભવો.

૧૯૪૬ : હરિજન આશ્રમ, અમદાવાદ મીરાંકુટિરમાં મૌનએકાંતનો આરંભ.

૧૯૫૦ : દક્ષિણ ભારતના કુંભકોણમ્માં કાવેરી નદીને કિનારે હરિ:ૐ આશ્રમની સ્થાપના.

૧૯૫૪ થી સુરતના કુરુક્ષેત્રમાં એક ઓરડીમાં મૌનએકાંતનો આરંભ.

૧૯૫૫ : (તા. ૨૮-૫-૧૯૫૫) નડિયાદ, શેઢી નદીને કિનારે હરિ:ૐ આશ્રમની સ્થાપના.

૧૯૫૬ : (તા. ૨૩-૪-૧૯૫૬) સુરત, કુરુક્ષેત્રમાં હરિ:ૐ આશ્રમની સ્થાપના.

૧૯૬૨ થી ૧૯૭૫ : શરીરના અનેક રોગો-સતત પ્રવાસ સાથે ૩૬ અધ્યાત્મ-અનુભવ ગ્રંથોનું લેખન-પ્રકાશન.

૧૯૭૬ : ફાજલપુર-મહીનદીના કિનારે શ્રી રમણભાઈ અમીનના ફાર્મ હાઉસમાં તા. ૨૩-૭-૧૯૭૬ના રોજ માત્ર છ જણની હાજરીમાં આનંદપૂર્વક દેહત્યાગ. પોતાનું 'ઈંટ-ચૂનાનું સ્મારક ન કરવાનો આદેશ' અને આ નિમિત્તે મળેલી રકમનો ઉપયોગ દૂર ગુજરાતનાં પછાત ગામોમાં પ્રાથમિક શાળાના ઓરડાઓ બંધાવવાના લોકફાળામાં કરવાની સૂચના.

॥ હરિ:ૐ ॥





॥ હરિ:ૐ ॥

## આરતી

ૐ શરણચરણ લેજો, પ્રભુ શરણચરણ લેજો,  
પતિત ઉગારી લેજો (૨) કર ગ્રહી ઉર લેજો. ...ૐ શરણ.  
મનવાણીના ભાવો, કર્મ વિષે ઊતરો, પ્રભુ (૨)  
મન, વાણી ને દિલને (૨) કૃપાથી એક કરો. ...ૐ શરણ.  
સર્વ મળેલાં સાથે, દિલ સદ્ભાવ ઊગો, પ્રભુ (૨)  
છો અપમાન થયાં હો (૨) ત્યાંયે ભાવ બઢો. ...ૐ શરણ.  
નિમ્ન પ્રકારની વૃત્તિ, ઊર્ધ્વગમન કરવા, પ્રભુ (૨)  
પ્રભુકૃપાથી મથાજો (૨) ચરણશરણ ગ્રહવા. ...ૐ શરણ.  
મનના સકળ વિચારો, પ્રાણતણી વૃત્તિ, પ્રભુ (૨)  
બુદ્ધિતણી સૌ શંકા (૨) ચરણકમળ ગળજો. ...ૐ શરણ.  
જેવા દિલ હોઈએ પ્રભુ, તેવા દેખાવા, પ્રભુ (૨)  
મતિ મુજ ખુલ્લી રે'જો (૨) સ્પષ્ટ જ પરખાવા. ...ૐ શરણ.  
દિલમાં કંઈક ભર્યું હો, તે થકી બીજું ઊલટું, પ્રભુ (૨)  
કદી પણ મુજથી ન બનજો (૨) એવી મતિ દેજો. ...ૐ શરણ.  
જ્યાં જ્યાં ગુણ ને ભાવ, દિલ ત્યાં મુજ ઠરજો, પ્રભુ (૨)  
ગુણ ને ભાવની ભક્તિ (૨) દિલ મુજ સંચરજો. ...ૐ શરણ.  
મન, મતિ, પ્રાણ પ્રભુ ! તુજ ભાવ થકી ગળજો, પ્રભુ (૨)  
દિલમાં તુજ ભક્તિની (૨) છોળો ઊછળજો. ...ૐ શરણ.

-શ્રીમોટા

## આશ્રમમાં ઉપલબ્ધ પુસ્તકોની યાદી

નંબર	પુસ્તકોના વિભાગ	ટોટલ પુસ્તકો
૧.	ગદ્ય પુસ્તકો	૧૪
૨.	પદ્ય પુસ્તકો	૫૧
૩.	શ્રીમોટા ટેપવાણી	૧૨
૪.	પ્રવચન વાણી	૭
૫.	સ્વજનોને પત્રો આધારિત પુસ્તકો	૮
૬.	સ્વજનોની અનુભવકથા તથા સ્મૃતિગ્રંથ	૮
૭.	સંકલિત પુસ્તકો	૨૨
૮.	જીવનકવન	૧૧
૯.	અન્ય પુસ્તકો	૧૪
૧૦.	હિંદી પુસ્તકો	૧૫
૧૧.	અંગ્રેજી પુસ્તકો	૨૨
૧૨.	કેલેન્ડર (દીવાલ અને ટેબલ)	૧

### પૂજ્ય શ્રીમોટા વિરચિત ગદ્ય પુસ્તકો

નં.	પુસ્તક	પ્ર.આ.
૧.	જીવનસંગ્રામ	૧૯૪૬
૨.	જીવનસંદેશ	૧૯૪૮
૩.	જીવનપાથેય	૧૯૪૯
૪.	જીવનપ્રેરણા	૧૯૫૦
૫.	જીવનપગરણ	૧૯૫૧
૬.	જીવનપગથી	૧૯૫૧
૭.	જીવનમંડાણ	૧૯૫૨
૮.	જીવનસોપાન	૧૯૫૨
૯.	જીવનપ્રવેશ	૧૯૫૩
૧૦.	જીવનપોકાર	૧૯૫૪
૧૧.	હરિજન સંતો	૧૯૫૪
૧૨.	જીવનમંથન	૧૯૫૬
૧૩.	જીવનસંશોધન	૧૯૫૭

### ૧૪. જીવન દર્શન ૧૯૫૯ પૂજ્ય શ્રીમોટા વિરચિત પદ્ય પુસ્તકો

નં.	પુસ્તક	પ્ર.આ.
૧.	મનને	૧૯૨૨
૨.	તુજ ચરણે	૧૯૨૩
૩.	નર્મદાપદે	૧૯૨૭
૪.	જીવનગીતા (નાની)	૧૯૩૨
૫.	હૃદયપોકાર	૧૯૪૪
૬.	જીવનપગલે	૧૯૪૪
૭.	શ્રીગંગાચરણે	૧૯૪૫
૮.	કેશવ ચરણ કમળે	૧૯૪૬
૯.	કર્મગાથા	૧૯૪૬
૧૦.	પ્રણામ પ્રલાપ	૧૯૪૭
૧૧.	પુનિત પ્રેમગાથા	૧૯૪૭
૧૨.	જીવનગીતા (મોટી)	૧૯૫૩



**પૂજ્ય શ્રીમોટાનાં પ્રવચનનાં પુસ્તકો**

નં. પુસ્તક	પ્ર.આ.
૧. શ્રીમોટા સાથે વાર્તાલાપ	૧૯૭૯
૨. મૌનએકાંતની કેડીએ	૧૯૮૨
૩. મૌનમંદિરનું હરિદ્વાર	૧૯૮૩
૪. મૌનમંદિરનો મર્મ	૧૯૮૪
૫. મૌનમંદિરમાં પ્રભુ	૧૯૮૫
૬. મૌનમંદિરમાં પ્રાણપ્રતિષ્ઠા	૧૯૮૫
૭. મૌનમંદિરમાં હરિસ્મરણ	૨૦૧૫

**પૂજ્ય શ્રીમોટાનાં સ્વજનોને પત્રો  
આધારિત પુસ્તકો**

નં. પુસ્તક	પ્ર.આ.
૧. મુક્તાત્માનો પ્રેમસ્પર્શ	૧૯૮૦
૨. દાંપત્ય ભાવના	૧૯૮૦
૩. સંતહૃદય	૧૯૮૩
૪. ધનનો યોગ	૧૯૮૪
૫. પગલે પગલે પ્રકાશ	૧૯૮૯
૬. સમય સાથે સમાધાન	૧૯૯૩
૭. શ્રીમોટા પત્રાવલિ ૧/૨	૧૯૯૫
૮. કેન્સરની સામે	૨૦૦૨
૯. હસતું મૌન	૨૦૦૪

**સ્વજનોની અનુભવકથા**

નં. પુસ્તક	પ્ર.આ.
૧. આશ્રમની અટારીએથી	૧૯૮૧
૨. શ્રીમોટાની સાથે સાથે	૧૯૯૦
૩. શ્રીમોટા સાથે હિમાલયયાત્રા	૧૯૯૪

૪. શ્રીમોટાની મહત્તા	૧૯૯૫
૫. મળાયું પણ ભળાયું નહિ	૧૯૯૫
૬. મળ્યા ફળ્યાની કેડી	૨૦૦૧
૭. મોટા - મારી મા	૨૦૦૩

**સ્મૃતિગ્રંથ**

નં. પુસ્તક	પ્ર.આ.
૧. જીવનસ્ફુલિંગ	૧૯૭૩

**સંકલિત પુસ્તકો**

નં. પુસ્તક	પ્ર.આ.
૧. જીવનપરાગ	૧૯૬૩
૨. સંતવાણીનું સ્વાગત (તમામ પુસ્તકોની પ્રસ્તાવનાનું સ્વતંત્ર પુસ્તક)	૧૯૭૭
૩. અંતિમ ઝાંખી	૧૯૭૮
૪. વિધિ-વિધાન	૧૯૮૨
૫. સુખનો માર્ગ	૧૯૮૩
૬. પ્રાર્થના	૧૯૮૪
૭. લગ્ને હજો મંગલમ્	૧૯૮૫
૮. નિરંતર વિકાસ	૧૯૮૭
૯. સમર્પણગંગા	૧૯૮૯
૧૦. જન્મમૃત્યુના રાસ	૧૯૮૯
૧૧. નામસ્મરણ	૧૯૯૨
૧૨. શ્રીમોટા અને શિક્ષણ	૧૯૯૪
૧૩. ફનાગીરીનો નિર્ધાર	૧૯૯૬
૧૪. પૂજ્ય શ્રીમોટા વચનામૃત ૧ થી ૪ (૧ પુસ્તક)	૧૯૯૬
૧૫. પ્રસન્નતા	૧૯૯૭
૧૬. ભગતમાં ભગવાન	૨૦૦૦

૧૭. દુર્લભ દેહ મનુષ્યનો	૨૦૦૭
૧૮. દૈવાસુર સંગ્રામ	૨૦૦૭
૧૯. પ્રસાદી (ગુજરાતી)	૨૦૦૮
૨૦. પૂજ્ય શ્રીમોટાના બે બોલ (તમામ પુસ્તકોમાંથી લેખકના બે બોલનું સ્વતંત્ર પુસ્તક)	૨૦૧૪

૨૧. જીવનયોગ ભાગ ૧ અને ૨	૨૦૧૬
૨૨. બુદ્ધિ	૨૦૧૭

### જીવનકવન

નં. પુસ્તક	પ્ર.આ.
૧. જીવન અને કાર્ય ભાગ-૧, ૨	૧૯૭૫
૨. પારસલીલા	૧૯૭૫
૩. તરણામાંથી મેરુ	૧૯૭૬
૪. વિદ્યાર્થી મોટાનો પુરુષાર્થ	૧૯૮૮
૫. મહામના અબ્રાહમ લિંકન	૧૯૮૩
૬. પ્રેરક વિભૂતિ મહાત્મા ગાંધી	૧૯૮૪
૭. શ્રીકેશવાનંદજી ધૂણીવાળા દાદા	૧૯૮૬
૮. ગોધરાના બાપજીનું જીવનચરિત્ર	૧૯૮૮
૯. મારી સાધનાકથા	૨૦૦૫
૧૦. પૂજ્ય શ્રીમોટાના વહાલા ઝીણાભાઈ	૨૦૦૫

૧૧. જીવન સાર્થકતાની કેડીએ ૨૦૨૦ પૂજ્ય શ્રીમોટાના વહાલા 'ભાઈ' શ્રી નંદુભાઈની સંક્ષિપ્ત જીવનવિકાસગાથા ભાગ-૧ અને ૨	
--	--

### અન્ય પુસ્તકો

નં. પુસ્તક	પ્ર.આ.
૧. શ્રીમોટાચરણે	૧૯૭૦
૨. બાળકોના મોટા	૧૯૮૦
૩. શ્રીમોટા ચિત્રકથા	૧૯૮૭
૪. આહુતિ મંત્ર અને આરતી	૧૯૮૫
૫. હરિ:ૐ આશ્રમ શ્રીભગવાનના અનુભવ કાજેનું સ્થળ	૧૯૮૬
૬. કૃપાયાચના શતકમ્	૧૯૮૬
૭. ધ્યેય અને ધ્યાન	૨૦૦૦
૮. ચિદાકાશ	૨૦૦૦
૯. પ્રાર્થના પોથી	૨૦૧૦
૧૦. શ્રીમોટા ઉપલબ્ધિ અને ઉપદેશ	૨૦૧૪
૧૧. શ્રીમોટા ચરણે આંતર પ્રવેશ	૨૦૧૬
૧૨. શ્રીમોટા ચરણે ત્રિભાષી (ગુ. હિં. અં.)	૨૦૧૮
૧૩. બધું આપણામાં જ છે	૨૦૧૮
૧૪. સમર્થ સદ્ગુરુ પૂજ્ય શ્રીમોટા	૨૦૧૮

## हरिःॐ आश्रम में उपलब्ध हिंदी पुस्तिका का लिस्ट

क्रम	पुस्तक	प्र.आ.	८.	श्रीमोटा के साथ वार्तालाप	२०१२
१.	पूज्य श्रीमोटा एक संत	१९९७	९.	विवाह हो मंगलम्	२०१२
२.	कैंसर का प्रतिकार	२००८	१०.	बालकों के मोटा	२०१२
३.	सुख का मार्ग	२००८	११.	विद्यार्थी मोटा का पुरुषार्थ	२०१२
४.	दुर्लभ मानवदेह	२००९	१२.	मौनमंदिर का मर्म	२०१३
५.	प्रसादी	२००९	१३.	मौनमंदिर का हरिद्वार	२०१३
६.	नामस्मरण	२०१०	१४.	मौनएकंत की पगडंडी पर	२०१३
७.	हरिःॐ आश्रम - श्रीभगवान के अनुभव का स्थान	२०१०	१५.	मौनमंदिर में प्रभु	२०१४

## हरिःॐ आश्रममां उपलब्ध अंग्रेजी पुस्तिकोनी यादी. ज्ञान्युआरी - २०२०

English books available at Hariom Ashram Surat.

January - 2020

No.	Book	F. E.	14.	Against Cancer (Cancer ni Same)	2008
1.	At Thy Lotus Feet (Tuj Charane)	1948	15.	Faith (Shraddha)	2010
2.	To The Mind (Man ne)	1950	16.	Shri Sadguru	2010
3.	Life's Struggle (Jeevan Sangram)	1955	17.	Human to Divine (Bhagat ma Bhagwan)	2010
4.	The Fragrance of a Saint (Parasliila)	1982	18.	Prasadi	2011
5.	Vision of Life - Eternal	1990	19.	Grace (Krupa)	2012
6.	Bhava	1991	20.	I Bow at Thy Feet (Tuj Charane)	2013
7.	Nimitta	2005	21.	Attachment and Aversion (Raag Dhvesh)	2015
8.	Self-interest (Swarth)	2005	22.	The Undending Odyssey - My Experience of Sadguru Sri Mota's Grace	2019
9.	Inquisitiveness (Jignasa)	2006			
10.	Shri Mota	2007			
11.	Rites and Rituals (Vidhi-Vidhan)	2007			
12.	Naamsmaran	2008			
13.	Mota for Children (Balako na Mota)	2008			

॥ हरिःॐ ॥

## હરિ સાથે હેત

આપણા કોઈ પ્રાણપ્રિયને બોલાવતાં કેટલો આનંદ આપણને થાય છે ! એનાથી હજારગણું વહાલ (ખરું જોતાં તો સરખામણી જ ના થઈ શકે) 'હરિ:ૐ' બોલતાં થવું જોઈએ. એવું થાય તો આપોઆપ કામ થાય જ. એને માટે શ્રીભગવાન સાથેનો **Personal touch** - અંગત સંબંધ આપણે પ્રાર્થનાની પરંપરાથી કેળવ્યા કરવાનો છે.

- શ્રીમોટા

‘જીવન પગરણ’, ત્રીજી આ., પૃ. ૩૯

કિંમત : રૂ. ૨૦/-