



हरिभाव

Year : 24 - Issue : 02

November, 2019



સાવધાન

એક મુખ્ય હકીકત આપણે ખ્યાલમાં તો એ રાખવાની છે કે જે જે રીતે, જેવું જેવું આપણે સાંભળ્યું, વિચાર્યું, વર્ત્યાં, બોલ્યાં ને જેવી જેવી વૃત્તિ તે તે પળે આપણી રહી, તે તે રીતનું, તેવું તેવું, તેવી તેવી વૃત્તિનું જીવન આપણે નિર્માણ કરી ચૂક્યાં એમ નિશ્ચે જાણવું, સમજવું ને માનવું.

આ હકીકત સાચી છે, તેમાં કલ્પનાનો મુદ્દલે અંશ નથી. તેથી, આપણે ઘણાં ઘણાં સાવધ અને સાવધાન રહેવાની જરૂર છે.

‘જીવન પોકાર’, બી. આ., પૃ. ૨૦

- શ્રીમોટા

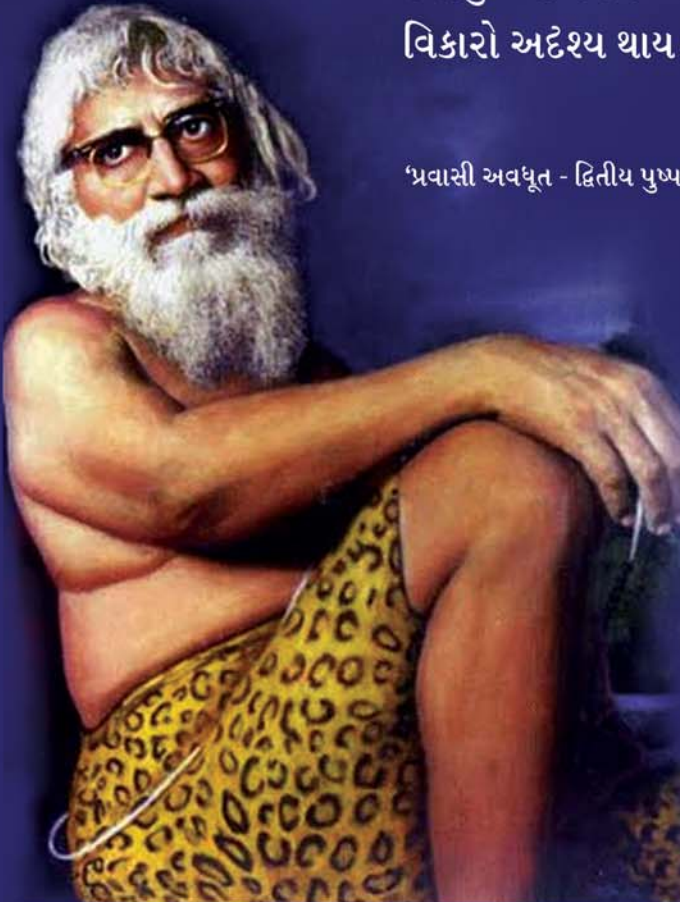
ઘંટનાદનું રહસ્ય

દેવોના આગમન માટે અને રાક્ષસો કે મલિન તત્ત્વોને દૂર ભગાડવા માટે ઘંટનાદ કરવો. આ છે ઘંટનાદનો સ્થૂળ અર્થ.

આપણું મોઢું એ ઘંટનું બાહ્ય ખોખું છે. એની અંદર રહેલી જીભ એ ઘંટની અંદરનું લોલક છે. એ લોલકને હલાવી પેલા ખોખા સાથે અથડાવાથી એટલે કે ભગવન્નામસ્મરણ - સંકીર્તન કરવાથી દેવોનું આગમન થાય છે. મનના રજસ, તમસ વિકારો અદૃશ્ય થાય છે.

- શ્રીરંગ અવધૂત

‘પ્રવાસી અવધૂત - દ્વિતીય પુષ્પ’, પ્ર. આ., પૃ. ૫૪



પ્રકાશન સ્થળ :

બી/પ, સ્વસ્તિક એપાર્ટમેન્ટ,
નારાયણનગર, પાલડી,
અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૭

'હરિવાણી ટ્રસ્ટ' દ્વારા પ્રકાશિત જીવનવિકાસની ભાવના પ્રસારતું માસિકપત્ર

હરિભાવ

સંપાદક : પ્રભુદાસ જાની
સહાયક : વિવેક દેસાઈ

ટ્રસ્ટીમંડળ

શ્રી ગિરીશ પંડ્યા (મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી)
શ્રી પ્રભુદાસ જાની, શ્રી વિવેક દેસાઈ
શ્રી બીરેન પટેલ
શ્રીમતી દર્શિની સુનીલ ઉપાધ્યાય
શ્રીમતી નીમા મીનેષ અમીન

સરનામાના ફેરફાર અંગે, 'હરિભાવ' ન મળવા
અંગે તથા પૂછપરછ માટે સંપર્ક : શ્રી સુરેશ વોરા
Mo. / SMS / Whatsapp - 9427554391

વાર્ષિક લવાજમ

ભારતમાં રૂ. ૫૦/-

પરદેશ રૂ. ૬૦૦/- (અરમેઈલથી)

એકથી દસ વર્ષ સુધીનાં લવાજમ સ્વીકારાય છે.

પત્રવ્યવહાર/લવાજમ/ભેટ/મોકલવા માટે
'હરિવાણી ટ્રસ્ટ', C/o. ૧૧, દાદા રોકડનાથ
સોસાયટી, નારાયણનગર, પાલડી,
અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૭.

ફોન : (૦૭૯)૨૬૬૩૫૮૭૩

ભેટની રકમ ઈન્કમેટેક્સ એક્ટની

કલમ ૮૦(જી) (૫) નીચે કરરાહતને પાત્ર છે.
ચેક/ડીડી 'હરિવાણી ટ્રસ્ટ' ના નામે લખવો

ઈ-બેંકિંગ : ખાતાનું નામ : 'હરિવાણી ટ્રસ્ટ'

યૂકો બેંક, નારાયણનગર બ્રાંચ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૭

બચત ખાતા નં.: ૧૬૮૭૦૧૦૦૦૦૩૦૮૮

IFS Code : UCBA0001687

બેંક દ્વારા રકમ મોકલતાં તેની સ્વીપ, નામ, સરનામું

અને ફોન નંબર સાથે વિગત અમોને મોકલશોજી.

Email : hariwanitrustr@gmail.com

હરિ:ૐ આશ્રમ, સુરતની વેબસાઈટ

www.hariommota.org ઉપર

'હરિભાવ' ઉપલબ્ધ હોય છે.

ફોન : (૦૨૬૧)૨૭૬૫૫૬૪, ૨૭૭૧૦૪૬

* Subject to Ahmedabad Jurisdiction

ટાઈપ સેટિંગ: અર્થ કોમ્પ્યુટર, મો.: ૯૩૨૭૦૩૬૪૧૪

વર્ષ : ૨૪

અંક : ૨

નવેમ્બર, ૨૦૧૯

'હરિભાવ'ના સમગ્ર પરિવારને દીપાવલીની શુભેચ્છાઓ અને
ભૂતલ વર્ષાભિનંદન

અનુક્રમ

૧. ઘડપણમાં નવો ચીલો શ્રીમોટા ૪
૨. સત્પુરુષનો યોગ દુર્લભ છે શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર ૬
૩. સ્થિરતા શ્રીદાસાનુદાસ ૭
૪. ભાવનાથી સેવેલો સત્સંગ કદી પણ નિષ્ફળ જતો નથી
..... શ્રીમોટા ૮
૫. સ્ત્રીઓની ઉન્નતિ અંગે વિનોબાજી ૧૦
૬. ગુરુભક્તિ : સત્સંગ શ્રીપ્રકાશાનંદજી ૧૨
૭. આપણી સંસ્કૃતિ પ્રાતઃકાળની છે શ્રીમોટા ૧૪
૮. સ્વાધ્યાય અનુસાર આચરણ શ્રીરણછોડદાસજી ૧૫
૯. તટસ્થતા : સમતા : સાક્ષીભાવ શ્રીમોટા ૧૬
૧૦. પરમેશ્વર પ્રાપ્તિનો ઉપાય : સહનશક્તિ
..... શ્રીઉપાસની બાબા ૧૭
૧૧. મારું મનન મમતા મધુકર મહેતા ૧૯
૧૨. પગે લાગવાની પ્રથા, અહમ્ને મોળું પાડવા માટે છે
..... શ્રીમોટા ૨૦
૧૩. સાધના : કેટલુંક માર્ગદર્શન વિમલા ઠકાર ૨૧
૧૪. જ્ઞાનતંતુનો રાજા : કરોડરજ્જુ શ્રીમોટા ૨૫

જ્ઞાનદાન

પૂજ્ય શ્રીમોટાના એક સ્વજન દ્વારા
'હરિભાવ'ના આ અંકના પ્રકાશનમાં પ્રભુપ્રીત્યર્થે
સહયોગ અપાયો છે, તે બદલ એ સ્વજન પરિવાર
પ્રત્યે અમો ઘણા ઘણા આભારની ભાવના વ્યક્ત
કરીએ છીએ.

- સંપાદક

એક વૃદ્ધ સ્વજને પૂજ્ય શ્રીમોટાને પોતાના દિલની વ્યથા વ્યક્ત કરતો પત્ર લખીને આપેલો. એ પત્ર નીચે પ્રમાણે છે :-

હવે શરીર પણ નબળું થતું જાય છે એ અનુભવ્યું. ઘરનાં સ્ત્રી, પુત્ર વગેરે સૌને મારા ઉપરથી પ્રેમ ઊઠી ગયો છે એવું હું અનુભવું છું. વૃદ્ધાવસ્થામાં આવું બને એમ સૌ મહાન પુરુષો કહે છે. તમે પણ કહો છો. અને મારે કોઈના ઉપર નારાજ ન થવું અને સૌના ઉપર પ્રેમ રાખવો એમ આપ કહો છો. ગમે તેવું અયોગ્ય વર્તન કરે તોપણ આપણે નારાજ ન થવું, પણ સામાને રાજી રાખવા પ્રયત્ન કરવો તે યાદ આવે છે. છતાં તેનો અમલ કરી શકતો નથી. કેટલીક વાર સહન કરી લઉં છું, પણ મન રાજી થતું નથી. દુઃખી થાય છે, કારણ કે ટેવ પડી છે. છતાં આપનાં વચનો પ્રમાણે કરવા પ્રયત્ન કરું છું, પણ તે બધી મારી ભૂલ જ ગણાય. હું હજી લાયક થયો નથી. નાનપણથી પડેલી ટેવો હજી જતી નથી.

મારા કોઈ પૂર્વના યોગે આપના જેવા સાચા જીવન્મુક્ત સંત મળ્યા છતાં આ જીવ તો નઠોર જ રહ્યો. આપે મને પાંખમાં લેવા ઘણા પ્રેમથી, હૃદયના ઉમળકાથી પ્રયત્ન કર્યા છે તે હવે યાદ આવે છે, પણ આ જડ જીવ તે વખતે આપને સમજી શક્યો નહિ. પૂર્વના યોગ હશે તે આપના ઉપર મને નિરંતર પ્રેમ રહ્યા કરે છે. કંઈ પૂર્વથી પાષાણવૃત્તિવાળું હૃદય ઘડાયેલું. આપે ઘણા જ પ્રેમ ને ઉમળકાથી મારો ઉદ્ધાર કરવા પ્રયત્ન કર્યો છે અને આપ તો હજી એવા જ છો.

મારા દુર્ભાગ્યે મને નબળા હૃદયનો સંગી મળ્યો. હું કંઈ વિચાર દર્શાવું તે ભાંગી નાંખે. મેં હૃદયથી વિશ્વાસ મૂક્યો એમાં મેં ભૂલ કરી,

પણ હવે શું થાય ? છોકરાંઓને એને સોંપી દીધાં. એમ મેં ભૂલો ઘણી કરી. હવે સુધારી શકવાની મારામાં શક્તિ નથી. હવે મારો સાચો આશરો જો કોઈ હોય તો તમે છો. મેં તમારા કહેવા પ્રમાણે કંઈ કર્યું નથી, તેની હું હૃદયથી માફી માગું છું. હું પ્રાર્થના કરું છું, સ્મરણભાવ કરું છું, પણ મારામાં પ્રેમ નથી, તેથી ભાવ જાગતો નથી. મારામાં ભાવ જાગે, પ્રેમ જાગે, સહનશીલતા જાગે, એટલી કૃપા માગું છું.

શ્રીમોટાનો જવાબ : તમારા કાગળમાં તમે ખુલ્લા દિલે લખ્યું છે તે જાણીને રાજી થયો.

જિંદગીમાં બાળપણ અને ઘડપણ તે બંને દશામાં આપણી કોઈ બરાબર યોગ્ય સંભાળ રાખનાર હોય, પ્રેમ કરનાર હોય, ચાહનાર હોય તો ગમે. આપણા તરફ બધાં મમતા રાખે તેવું બધાં બાળકને ગમે અને ઘડપણવાળાને પણ ગમે. બાળકને સૌ કોઈ ઉપર પ્રમાણે કરતું હોય છે. બાળકને તેમ કરે છે, કારણ બાળક તે લોકોની સાથે મૂકપણે વર્તે છે. તેમની સામેના કોઈ આઘાત પ્રત્યાઘાતને સંવેદનશીલપણે વ્યક્ત કરતું નથી. અમુક ઉંમરના બાળકને કોઈનાય પરત્વે કોઈ પણ પ્રકારની નકારાત્મક કે રચનાત્મક લાગણી જન્મેલી હોતી નથી. જ્યારે ઘડપણવાળાને તો ગમા અણગમા પણ વધે છે. તેની માન્યતાની ગ્રંથિ વિશેષ મજબૂત થઈ હોય છે કે થતી હોય છે. પોતાની આવડત, ડહાપણ, વ્યવહારકુશળતા અને હોશિયારીનો ખ્યાલ તેને વધારે પડતો આગળ આવે છે. એ જ માપથી બીજાઓને માપે છે.

જગતમાં પોતાની રીતે બધું ચાલવું જોઈએ તેવું કદી બની શકતું નથી. વિવિધતા તો

રહેવાની જ. ઘડપણ થયું એટલે આપણે બધાંની નજરમાંથી ઊતરી જઈએ છીએ તેનું કારણ આપણે પોતે જ છીએ. આપણે જો બાળકની રીતે તેમની સાથે વર્ત્યા કરીએ તો બાળક પ્રત્યેનું જેવું વર્તન હોય છે તેવું જ વર્તન આપણી પરત્વેનું બને તેવું જરૂર રહે. ઘડપણમાં આપણા પોતાના ખ્યાલો તથા આગળ પાછળના બનાવો-પ્રસંગો, વ્યક્તિઓ વગેરે પરત્વેનું, આપણા પરત્વેના તેમના વર્તન વિશેનું આપણું સભાનપણું વૃદ્ધાવસ્થાના ગાળામાં આપણને સવિશેષ સંવેદન પ્રગટાવે છે. ઘડપણમાં નબળાઈ પણ વધે છે તેથી અગાઉનો શાંત સ્વભાવ એ બધામાં પણ થોડોઘણો ફેર પડે તથા આઘાત અને પ્રત્યાઘાત થાય છે, તેથી કરીને જે લાગણી પ્રગટે છે તે બીજા પ્રકારની કે જ્ઞાનતંતુઓની કે એવા પ્રકારની નબળાઈને કારણે તેનું આપણને વધારે લાગી આવે છે. તેવા જ પ્રસંગો યુવાનીના ગાળામાં બન્યા હોત તો ત્યારે આપણે તે પરત્વે ઝાઝું લક્ષ આપ્યું ન હોત. તમે તો સમજી શકો છો એટલે આ બધું મારું સમજી શકશો.

આપણે તો ઘડપણ-બાકીનું આયુષ્ય મૂંગા મૂંગા સમતા ધારણ કરીને, ભગવાનના સ્મરણમાં ગાળ્યા કરીએ તે જ આપણે માટે ઉત્તમ છે. કોઈ આપણી દરકાર રાખે કે ન રાખે તેનો લેશમાત્ર વિચાર પણ પ્રગટવા ન દેવો. જ્યારે પ્રગટે ત્યારે મનને સાંત્વન આપી તેનું સમાધાન કરવું. બને ત્યાં સુધી ઘરમાં ઘરનાંની સાથે ઝાઝી માથાકૂટમાં ન ઊતરવું. પોતાના આગ્રહોને, મંતવ્યોને અને અક્કલ-હોશિયારી-જ્ઞાનને તથા આવડતને કદી આગળ પડવા દેવાં નહિ, કારણ કે તેમ કરીશું તોપણ તે પ્રમાણે કોઈ વર્તવાનું નથી. આપણે મૂક રહીશું અને બધાંની સાથે સદ્ભાવ તથા પ્રેમ રાખીશું અને તેમની સાથે વિનોદભાવે તેમને

આનંદ પ્રવર્તી શકે તેવું વર્તન રાખીશું તો આપણે તેમના આનંદનું કારણ થઈ પડીશું. ઘરમાં બાળકોને આનંદ થાય તેવી વાર્તાઓ કહીએ અને એ રીતે ઘરના વાતાવરણને આનંદમાં રાખવાનો આપણો સજાગ પ્રયત્ન હોય તથા ઘડપણમાં આપણને હવે કશું મહત્ત્વ ન મળે તેનો વાંધો નહિ પણ આપણે તેને સમજણ વડે કરીને ઘરમાં બીજાને વધુ ને વધુ મહત્ત્વ અપાવ્યા કરવાનું ચાહીએ.

આપણે હવે ઘડપણનો ગાળો જીવવાનો નવો ચીલો પાડીને જીવવાનું છે. આપણે સાચે જ એકલરામ છીએ તે હકીકત આપણે ભૂલ્યા અને મમતા, કામ, ક્રોધ, મોહ આદિમાં ફસાયા. તે એકના અનેક થયા. હવે તે અનેકપણામાં આપણે રાગાદિકપણાથી વિક્સેલા તે જ આપણે પોતે પોતાના જ સર્જનથી કરીને- આપણા પોતાના જ રાગેથી કરીને આપણે પોતે દુઃખી થઈએ છીએ. ઘડપણનો ઉપયોગ જીવનવિકાસના ઉપયોગમાં કરવાની ખરેખરી સભાનતા જે જીવને જો દિલથી લાગી જાય તો તેવા જીવને ઘડપણમાં પણ આનંદ મળી શકે છે. જ્યારે આપણે પોતે વૃદ્ધો-આપણા પોતાનામાં રમતા થઈ જઈએ ત્યારે કુટુંબની વ્યક્તિઓ ઘરડાંને ચાહવાનું કરી શકશે. ભગવાનનું સ્મરણ કરવાનો આ શાંતિનો ગાળો મળ્યો છે તે આપણે હવે સાંસારિક સગપણોનો ખ્યાલ છોડીને તે બધાં પરત્વેનું પ્રભુકૃપાથી ટળે એવા આપણા ઘડપણના પ્રસંગોનો આપણે તે રીતે અને તેવા હેતુથી ઉપયોગ કરતાં રહીએ તો જ ઘડપણ એ જીવનવિકાસની કમાણીના દિનો છે તેનો આપણને અનુભવ થાય. હું તો તમને અવારનવાર યાદ કરું જ છું. કૃપા કરીને કોઈ રીતે ઓછું ન આણવા મારી તમને પ્રાર્થના છે. હરિસ્મરણમાં સમય ગળાય તો ઘણું જ ઉત્તમ.

‘મુક્તાત્માનો પ્રેમસ્પર્શ’, બી.આ., પૃ. ૧૨૩



જીવને સત્પુરુષનો યોગ મળવો દુર્લભ છે. અપારમાર્થિક ગુરુને જો પોતાનો શિષ્ય બીજા ધર્મમાં જાય તો તાવ ચઢે છે. પારમાર્થિક ગુરુને 'આ મારો શિષ્ય છે' એવો ભાવ હોતો નથી. કોઈ કુગુરુઆશ્રિત જીવ બોધશ્રવણ અર્થે સદ્ગુરુ પાસે એક વખત ગયો હોય અને પછી તે તેના તે કુગુરુ પાસે જાય, તો તે કુગુરુ તે જીવને અનેક વિચિત્ર વિકલ્પો બેસાડી દે છે, કે જેથી તે જીવ ફરી સદ્ગુરુ પાસે જાય નહિ. તે જીવને બિચારાને તો સતઅસત વાણીની પરીક્ષા નથી એટલે ભોળવાઈ જાય છે અને સાચા માર્ગથી પડી જાય છે.

આ કાળમાં જ્ઞાની પુરુષનું પરમ દુર્લભપણું છે, તેમ આરાધક જીવો પણ ઘણા ઓછા છે.

પૂર્વકાળમાં જીવો આરાધક અને સંસ્કારી હતા, તથા રૂપ સત્સંગનો જોગ હતો, તેમ સત્સંગનું માહાત્મ્ય વિસર્જન થયેલું ન હતું. તેથી તે કાળમાં તે સંસ્કારી જીવોનો સત્પુરુષનું ઓળખાણ થતું.

આ કાળમાં સત્પુરુષનું દુર્લભપણું હોવાથી ઘણો કાળ થયા સત્પુરુષનો માર્ગ, માહાત્મ્ય અને વિનય ઘસાઈ ગયાં જેવાં થઈ ગયાં હોવાથી અને પૂર્વના આરાધક જીવો ઓછા હોવાથી જીવને સત્પુરુષનું ઓળખાણ તત્કાળ થતું નથી. ઘણા જીવો તો સત્પુરુષનું સ્વરૂપ પણ સમજતા નથી. કાં તો છકાયના રક્ષાપાળ સાધુને, કાં તો શાસ્ત્રો ભણ્યો હોય તેને, કાં તો કોઈ ત્યાગી હોય તેને અને કાં તો ડાહ્યો હોય તેને સત્પુરુષ માને છે, પણ તે યથાર્થ નથી.

સત્પુરુષનું ખરેખરું સ્વરૂપ જાણવું જરૂરનું છે. મધ્ય સત્પુરુષ હોય તો થોડા કાળે તેમનું ઓળખાણ થવું સંભવે, કારણ કે જીવની મરજી અનુકૂળ તે વર્તે, સહજ વાતચીત કરે અને આવકારભાવ રાખે. સત્પુરુષને તો તેવી ભાવના હોય નહિ અર્થાત્ નિસ્પૃહતા હોવાથી તેવો ભાવ

રાખે નહિ, તેથી કાં તો જીવ અટકી જાય અથવા મુંઝાય અથવા તેનું થવું હોય તે થાય.

જેમ બને તેમ સદ્વૃત્તિ અને સદાચાર સેવવાં. જ્ઞાની પુરુષ કોઈ વ્રત આપે નહિ અર્થાત્ જ્યારે વ્રગટ માર્ગ કહે અને વ્રત આપવાનું જણાવે ત્યારે વ્રત અંગીકાર કરવાં, પણ ત્યાં સુધી યથાશક્તિ સદ્વ્રત અને સદાચાર સેવવાં એમાં સદાય જ્ઞાની પુરુષની આજ્ઞા છે.

દંભ, અહંકાર, આગ્રહ, કામના, ફળની ઈચ્છા અને લોકોને દેખાડવાની બુદ્ધિ એ સઘળા દોષો છે. એ દોષોને વર્જીને-ત્યજીને-ઉત્તમ નિર્દંભપણે, નિરહંકારપણે અને નિષ્કામભાવે જે સદ્વ્રત કરે છે, તે દેખીને આડોશીપાડોશીને પણ તે અંગીકાર કરવાનું ભાન થાય છે. જે સત્કાર્ય કરવાં, તે લોકોને દેખાડવાં માટે નહિ પણ માત્ર પોતાના હિતને અર્થે કરવાં.

કોઈ દંભપણે કોઈ કહે કે હું દાળમાં ઉપર મીઠું લેતો નથી એથી કાંઈ લોકોમાં અસર થાય નહિ. અને ઊલટું કર્યું હોય તે પણ બાંધવા માટે થાય. ક્યાંય કહેવું ઘટે તો ત્યાં સહજ સ્વભાવે કહેવું, આકોશથી નહિ.

સત્સંગ પામેલા જીવથી અયોગ્ય આચરણ થાય તો લોકોને નિંદવાનું કારણ થાય અને તેથી જે તે સત્પુરુષની નિંદા કરે અને સત્પુરુષની નિંદા આપણા નિમિત્તે થાય એ આશાતનાનું કારણ અર્થાત્ અધોગતિનું કારણ થાય. સત્સંગ થયો હોય તે જીવની દશા કેવી હોય તે ધ્યાનમાં લેવું. સત્સંગનું ફળ જરૂર થવું જોઈએ. જીવે સદ્વર્તન પોતાના કલ્યાણ માટે જ કરવું પણ લોકોને દેખાડવા માટે કરવું નહિ. વારંવાર બોધ સાંભળવાની ઈચ્છા રાખવા કરતાં સત્પુરુષનાં ચરણ સમીપમાં રહેવાની ઈચ્છા અને ચિંતા વિશેષ રાખવી.

‘શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર’, પૃ. ૬૮૫



આપણે જીવ છીએ. જીવમાત્રની ઉત્પત્તિ શિવપદમાંથી જ થઈ છે. આપણી ફરજ છે કે આપણે પાછા શિવપદમાં જ સ્થિર થવું. સ્થિરતામાં જ શાંતિ અને આનંદ રહેલાં છે. જાતજાતની ઈચ્છાઓને વશ થઈને આપણે જાતજાતનાં પ્રાણી અને પદાર્થોથી બનેલાં આ જગતમાં રાચીએ છીએ. જગતમાં રાચવા માટે આપણને દેહ, ઈન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ તેમ જ ચિત્ત પ્રાપ્ત થાય છે. ઉપરાંત, એ બધાંની ગતિ-પરિવર્તન માટે ચેતનારૂપી એક બળવાન તત્ત્વ પણ પ્રાપ્ત છે.

ચેતનાની સત્તા તળે પ્રતિપળે પરિવર્તન પામતાં એવા ગતિશીલ જગતમાં આપણે આપણાં દેહ, ઈન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ તેમ જ ચિત્ત વડે કરીને રાચીએ છીએ અને સંતોષ પામીએ છીએ. સંતોષ એ જ મોટામાં મોટું સુખ છે. છતાં પણ જેમ જેમ આપણાં મનબુદ્ધિમાં ચંચળતા વધતી જાય છે, તેમ તેમ આપણે આપણી દુનિયા અને બીજી દુનિયાની ચર્ચામાં પડી જઈએ છીએ. જીવનમાં એક જાતનો અસંતોષ ઊભો કરીએ છીએ અને છેવટે દેહથી તેમ જ મનથી અશાંતિ ભોગવીએ છીએ.

જો આપણે આપણી દુનિયામાં જ સ્થિરતા રાખીએ અને બીજી દુનિયામાં માથું મારીએ નહિ તો જ આપણા જીવનમાં આપણને સંતોષ અને શાંતિ પ્રાપ્ત થાય.

જીવનનો મુખ્ય ધ્યેય આનંદની પ્રાપ્તિ છે, કારણ કે આપણે અનંત આનંદ સ્વરૂપ એવા શિવપદથી જુદા પડ્યાં છીએ. આપણું મુખ્ય

કર્તવ્ય તો એ જ છે કે શિવપદ તરફ જ આપણે આપણાં દેહને, ઈન્દ્રિયોને, મનબુદ્ધિને અને ચિત્તને સ્થિર કરવાં જોઈએ. અને તો જ આપણે અનંત આનંદના ભોક્તા થઈ શકીએ. છતાં પણ જ્યાં સુધી આપણે આપણાં મનબુદ્ધિએ કરીને ઈચ્છેલા અને રચેલા જગતમાંથી પરવારીએ નહિ ત્યાં સુધી શિવગતિ તરફ આપણી દૃષ્ટિ વળવી મુશ્કેલ છે. માટે, એટલું તો ખાસ યાદ રાખવું કે આપણા જગતને છોડીને બીજા જગતમાં કદાપિ ફાંફાં ન મારવાં. આપણા વહેવારને છોડીને કદાપિ બીજાના વહેવારમાં ફાંફાં ન મારવાં. જેટલા પ્રમાણમાં દૂર દૂર ફાંફાં મારવાની ટેવ છે, દૂર દૂરના પ્રસંગોને યાદ કરવાની ટેવ છે, ત્યાં સુધી આપણે આપણી સ્થિરતાને ગુમાવીને કેવળ અસંતોષ જ પામીએ છીએ. જ્યાં સ્થિરતા છે ત્યાં જ સંતોષ છે. માટે, સ્થિર રહેતા શીખવું એ આપણી મુખ્ય ફરજ છે. હવે ક્યારે અને ક્યાં સ્થિર રહેવું તે જોઈએ.

વહેવારનું કોઈ પણ કાર્ય આપણી સામે આવે ત્યારે તે કાર્યમાં સ્થિર રહેવું. ઘરનાં કાર્યો આપણી સામે આવે ત્યારે ઘરનાં કાર્યોમાં સ્થિર રહેવું. તે વેળા ઘર છોડીને બહારના વહેવારમાં કદી દોડવું નહિ. જે માનવી ઘરનાં કાર્યોરૂપી ફરજને મૂકીને બહારના વહેવારમાં દોડી જાય છે, તે માનવી પોતાની સ્થિરતા ગુમાવીને બહારની ચંચળતાએ કરીને બહારનો ઉદ્વેગ લઈને જ ઘરમાં પાછો વળે છે. તે વેળા

(અનુસંધાન પેજ નં. ૧૩ ઉપર)

હું પેટલાદમાં ભણતો હતો ત્યારે શ્રી જાનકીદાસનું મહારાજના સમાગમમાં આવવાનું બન્યું હતું. તેઓશ્રીની પાસે હું જતો ત્યારે ત્યાંની જગા વાળતો. કદીક તેમનાં કપડાં પણ ધોવાનું કરતો તો ક્યારેક છાનોમાનો બેસી રહેતો. બીજાની સાથેનો તેમનો વાર્તાલાપ સાંભળતો. તેમની પાસે બેસી રહેવાનું મને બહુ દિલ થતું.

હું મેટ્રિકના વર્ગમાં હતો ત્યારે તેમણે કૃપા કરીને મને ચેતવેલો કે તારા શરીરને ભયંકર માંદગી થવાની છે, માટે તું સવેળા પહેલેથી જ બધો અભ્યાસ કરી લે, પેટલાદમાં એક સંસ્કૃત પાઠશાળા હતી. તેના આચાર્યને મારા અભ્યાસ અંગે ખાસ ભલામણ કરેલી. મને જ્યારે સમય મળે ત્યારે તેમની પાસે જઈ ત્યારે બધો અભ્યાસ પાકો કરાવી દેવો એમ પણ કહેલું. તે આચાર્યશ્રી પાસેથી તે બે-અઢી મહિનાના ટૂંકા ગાળામાં સંસ્કૃતનો અને વ્યાકરણનો અભ્યાસ પાકો કરી લીધો હતો. બીજા વિષયોની ગાઈડ્સની મદદથી અભ્યાસ ઝટ ઝટ કરી લીધો હતો.

કોઈક નિમિત્ત પ્રસંગે મારે અમદાવાદ જવાનું બન્યું. ત્યાં મારા મોટા ભાઈ, મા વગેરે રહેતાં હતાં, પરંતુ મેં તો શ્રી ધનુભાઈને ત્યાં જ રહેવાનું રાખ્યું હતું. ત્યાં સાચે જ શ્રી જાનકીદાસજીની આગાહી પ્રમાણે આ શરીર બહુ જ માંદું પડ્યું અને તેનું મરણ નીપજી શકે એવી ગંભીર સ્થિતિ થઈ હતી. કેટલાક દિવસ

સુધી બેભાન અવસ્થામાં પણ રહેવું પડ્યું હતું. શરીરની આ માંદગીમાં મને શ્રી જાનકીદાસ મહારાજનું બહુ સ્મરણ થતું અને તેમના પર મને ત્યારે ઘણું ઘણું વહાલ પણ પ્રગટતું. આ માંદગી લાંબી ચાલી હતી. શરીર કંઈક સ્વસ્થ થતાં ડોક્ટરે અભ્યાસ કરવાની મનાઈ કરી હતી. મેટ્રિકની પરીક્ષા માટે જે પ્રિલિમનરી-પ્રાદેશિક પરીક્ષા થાય છે તેમાં બેસી શકાયું ન હતું. પરંતુ હેડમાસ્તરને મારા પર સારી મમતા હતી. કારણ કે વિદ્યાર્થી તરીકે હું અભ્યાસમાં તેજસ્વી હતો. એટલે પ્રાદેશિક પરીક્ષામાં ન બેસી શક્યો તોપણ મને ફોર્મ તો મળી ગયું હતું. શ્રી જાનકીદાસ મહારાજે જો મને ચેતવ્યો ન હોત તો હું જરૂર નપાસ થયો હોત. સત્પુરુષનો ભાવનાથી સેવાયેલો સત્સંગ કદી પણ નિષ્ફળ જતો નથી, તે મારી બાબતમાં તો સફળ પરિણામમાં પ્રગટેલો અનુભવાયો.

મેટ્રિકની પરીક્ષા આપવા માટે અમદાવાદ જતાં પહેલાં શ્રી જાનકીદાસ મહારાજે મને ખાસ સલાહ આપેલી કે ત્યાં શ્રી સરયુદાસ મહારાજને પગે લાગીને તેમના આશીર્વાદ લેવા. મેં તેમ કરેલું પણ ખરું. આ બધું જે કાળે બન્યું તે કાળે સત્સંગનો મહિમા કે મહત્ત્વ તો હું મુદ્દલે જાણતો ન હતો.

‘જીવનદર્શન’, ૯મી આ., પૃ. ૨૭૦

(શ્રી સરયુદાસજીનાં દર્શને શ્રીમોટા ગયા હતા. તેના અનુસંધાનની વિગત ‘જોડાજોડ’ પુસ્તકમાં નીચે મુજબની છે - સં.)

એક વખત શ્રી જાનકીદાસ મહારાજ મને કહે કે, 'જો છોકરા, તું પરીક્ષા આપવા (અમદાવાદ) જવાનો છું તે બહુ સાચવીને જજે. ત્યાં શ્રી સરયુદાસજીનાં દર્શન કરી પછી તું પરીક્ષા આપવા જજે.' મેં કહ્યું, 'સારું.' પછી હું તો ત્યાં ગયો. વહેલો નીકળી સરયુદાસજીને પગે લાગ્યો. મહારાજ કહે, 'ભાઈ, ક્યાં ચાલ્યો ?' મેં કહ્યું, 'પરીક્ષા આપવા જઉં છું, બાપા આપને પગે લાગવા આવ્યો છું.' મહારાજે મને પૂછ્યું કે 'તને કોણે મોકલ્યો ?' મેં કહ્યું, 'જાનકીદાસ મહારાજે.' તો કહે, 'મારે તને સંભાળવો પડશે.'

'આપ જેવા મારી સંભાળ રાખો એ બહુ મોટી વાત' પછી મહારાજ મને કહે, 'પરીક્ષા આપવા જઈશ નહિ.' પણ હું તો પરીક્ષા આપવા ગયો. પરીક્ષામાં એક પેપર બાકી રહ્યું હતું ને અમદાવાદમાં જબરદસ્ત હુલ્લાડ થયું. તે સવારે મારે જ્યોમેટ્રીની પરીક્ષા હતી. પણ જાહેર થયેલું નહિ કે પરીક્ષા મોકૂફ રાખી છે. રેડિયો ઉપર કે કશા ઉપર જાહેર કર્યું હોત કે પરીક્ષા મોકૂફ રાખી છે તો વિદ્યાર્થીઓ બિચારા મરી ના જાત. કેટલાયે વિદ્યાર્થીઓ મરી ગયા.

અમદાવાદ શહેરની એક પોળમાંથી બીજી પોળ અને બીજી પોળમાંથી ત્રીજી પોળ, એમ સંતાતાં સંતાતાં છેક સુધી ગયા. તો તે મંડપ ભડકે બળે. પાછા છાનામાના ગયેલા ગલીકૂચીમાં થઈને ગયેલા.

શ્રી સરયુદાસજી મહારાજે મને કહેલું કે, 'મારું સરનામું લઈ લેજે.' જે દિવસે મંડપ

બળવાનો હતો તે દિવસે મહારાજશ્રી મને કહે, 'તું પરીક્ષા આપવા જઈશ નહિ.'

મારો સ્વભાવ કહ્યું માનવાનો ખરો, પણ એક બાજુ પરીક્ષા આપવાનો લોભ. ગરીબ માણસ. આગળ વધવું છે, એવો નિશ્ચય હતો. સાલુ, મને થયું કે આ સત્પુરુષના વચનનું ઉલ્લંઘન કરવું પણ ઠીક નહિ કહેવાય. મનમાં એમ પણ થાય કે એક જ પેપર બાકી છે ને ભૂમિતિ તો મને બહુ સરસ આવડે. ૮૦%થી ૮૫% માર્ક્સ લાવી શકું તેમ છું. આ વિષય કેમ છોડું ? અને સરકારે જાહેર કરેલું નથી કે પરીક્ષા નહિ લઈએ. ગભરાટમાં કે ગમે તે કારણસર સરકારે જાહેર કરેલું નહિ. સરકારે જાહેર કરવું જોઈતું હતું. બિચારા પાંચ-છ છોકરા મરી ગયા. સવારના પહોરમાં કઈયું ડીક્લેર નહિ કરેલો એટલે સીધે સીધે અમે તો ચાલ્યા ગયેલા. પાછા ઘેર આવ્યા.

એવા લોકોનું વચન આપણે માનીએ તો તે આપણા લાભનું હોય છે. પણ કેટલીક વખત મતિથી કબૂલ નથી થતું હોતું. બુદ્ધિથી ભક્તિપૂર્વક તેનું પાલન કરે તો ઘણો ફાયદો થાય. દુન્યવી પણ લાભ થાય.

'જોડાજોડ', પ્ર. આ., પૃ. ૧

□

સ્વજનોનું કમભાગ્ય
મળેલાં સ્વજનોએ હજી અમને હૃદયથી પૂરા ઓળખ્યા નથી. એ અમારું કમભાગ્ય નથી, પરંતુ જેમણે સંગ કરીને હૃદયથી સંગ કરી જાણ્યો નથી, તે તેમનું કમભાગ્ય છે.
'જીવન મંડાણ', પાંચમી આ., પૃ. ૧૨૫ - શ્રીમોટા

વેદના જમાનામાં સ્ત્રીઓને સંપૂર્ણ સ્વતંત્રતા હતી. પુરુષ બ્રહ્મવાદી થતાં તેમ સ્ત્રીઓ પણ બ્રહ્મવાદિની થઈ હતી. તેઓને વેદાભ્યાસનો અધિકાર હતો.

અંભૃણી ઋષિની કન્યા વાગાંભૃણી બ્રહ્મચારિણી-વિદુષી હતી. ‘વિશ્વ આખું હું છું’ એમ વ્યાપક ભાવના રાખીને એ કહેતી કે ‘હું જ સર્વવ્યાપી છું’ શંકરાચાર્ય આદિના ભાષ્યમાં વિચાર રજૂ થયો છે કે વિશ્વ આખું આપણામાં સંનિહિત છે, આપણે વિશ્વવ્યાપક છીએ. માત્ર એક દેહમાં સીમિત નથી. બધા દેહોમાં આપણે જ છીએ. આ અદ્વૈત વિચારનું દર્શન વાગાંભૃણીના સૂક્તમાં થાય છે. પ્રાચીન-કાળથી સ્ત્રીનાં ભારે આદર-ઈજાત હતાં. લગ્ન ન કરવાનો અધિકાર જેટલો પુરુષને હતો, એટલો જ સ્ત્રીને પણ હતો.

ત્વમેવ માતા ચ પિતા ત્વમેવ—એ સૂત્રમાં પ્રથમ માતાનું નામ છે. ઉપરાંતમાં માતૃદેવો ભવ અને તેના પછી જ પિતૃદેવો ભવ, આચાર્યદેવો ભવ છે. માતાને પહેલો દેવ માન્યો છે. મનુએ તો ગાયું જ છે કે એક હજાર પિતાઓ કરતાં એક માતા ચઢિયાતી છે. વળી ‘જનની જન્મભૂમિશ્ચ સ્વર્ગાદપિ ગરીયસી’ અને ‘કુપુત્રો જાયેત્ ક્વચિદપિ કુમાતા ન ભવતિ’ વગેરે સ્ત્રી ગૌરવના કથન છે.

પંડિતોની સભામાં યાજ્ઞવલ્ક્યને વિદુષી અને જ્ઞાની ગાર્ગીએ ઊભા થઈને બે સવાલ પૂછ્યા. તેનો જવાબ યાજ્ઞવલ્ક્ય દ્વારા જે અપાયો તેનાથી

ગાર્ગીને સંતોષ થયો એટલે પંડિતોને ગાર્ગીએ આજ્ઞા કરી કે તમો બધા યાજ્ઞવલ્ક્યજીને નમસ્કાર કરો, કારણ કે મારા સવાલો કરતાં અધરા સવાલ બીજા હોઈ નથી શકતા. આવો વેદ અને ઉપનિષદોનો જમાનો હતો.

પૂરી સમજણ વિના આજકાલ લોકો મનુ મહારાજનું વચન ટાંકે છે કે બાલ્યાવસ્થામાં પિતાના રક્ષણમાં, યૌવનમાં લગ્ન બાદ પતિના આશ્રયે અને વૃદ્ધાવસ્થામાં પુત્રના રક્ષણમાં સ્ત્રીએ રહેવું જોઈએ. ન સ્ત્રી સ્વાતંત્ર્યમર્હસી—પણ પ્રાચીન જમાનામાં સ્વાતંત્ર્યનો અર્થ આઝાદી કે એ પ્રકારનો ન હતો, પરંતુ પોષણની જવાબદારીના સંદર્ભમાં એ શબ્દ હતો. એટલે સ્ત્રીના પોષણની જવાબદારી અનુક્રમે પિતા, પતિ અને પુત્રના શિરે રહેતી. પોતાની આજીવિકાની જવાબદારી સ્ત્રીના ઉપર ન પડવી જોઈએ કારણ કે બાળકોનો ઉછેર, કુટુંબની દેખભાળ અને ગૃહસ્થીની મોટી જવાબદારી સ્ત્રી ઉપર રહેતી હોય છે. એટલે આજીવિકા માટેની એની કોઈ સ્વતંત્ર રીતે જવાબદારી ન હોવી ઘટે એવો એનો અર્થ હતો અને છે.

પરંતુ ભારે દુઃખની વાત છે કે આજે આપણા સમાજમાં સ્ત્રીઓનું મહિમાવંત સ્થાન રહ્યું નથી. સાધકો માટે જાણે કે એ બાધારૂપ હોય એમ ગણી તેને ત્યાજ્ય ગણાઈ છે. એટલે સુધી કે તેની તરફ જોવાનુંયે નહિ. સ્ત્રીને ત્યાગમૂર્તિ તરીકે બિરદાવવામાં આવે છે પણ ઘણોખરો ત્યાગ તો લાચારીથી થતો હોય છે.

સ્ત્રીપુરુષની સમાનતાની મોટી વાતો થાય છે, પણ વાસ્તવમાં પ્રત્યક્ષ આચારમાં એવી સમાનતા જોવામાં આવતી નથી. મોટે ભાગે એજિન સાથે જોડેલા ડબ્બા જેવી હોવાથી તેની પોતાની કોઈ ગતિ નથી. પતિની ગતિ અને દિશા એ જ પત્નીની ગતિ અને દિશા હોય છે. એટલે સુધી કે પરમેશ્વર સાથેના સંબંધમાં પણ તેને પતિની એજન્સીની જરૂર પડે !

સ્ત્રીઓની ઉન્નતિ માટે ઘણી કોશિશ થઈ છે. ગાંધીજીએ અનેક રીતે તેઓનું ઉત્થાન કર્યું. દારૂની દુકાનો પર પિકેટિંગ કરવાનો સવાલ આવ્યો ત્યાં ગાંધીજીએ એ કાર્ય બહેનોને સોંપેલું. ઘણા લોકોને થયું કે આ કેમ થઈ શકે ? પણ એમણે જે કામ કર્યું તે આખી દુનિયાએ જોયું.

સ્ત્રીની જે પરવશતાઓ છે તે મને અત્યંત તીવ્રપણે ચુભે છે. તે ક્યારે સ્વનિર્ભર બનશે ? તેના ઉપર લાદી દેવામાં આવેલી અક્ષમતાઓ કાંઈ કાયદાકાનૂનથી કે ઉપર ઉપરના પ્રયાસથી જવાની નથી. આજના પુરુષપ્રધાન સમાજમાં સ્ત્રીઓએ પોતાનું વિશેષ દૈવત દાખવવું પડશે. તેઓએ અધ્યાત્મનિષ્ઠ બનવું પડશે. સરસ્વતીની તેજસ્વિતા લાવવી પડશે અને આત્મજ્ઞાની થવું રહેશે.

સ્ત્રીપુરુષના ભેદથી આપણે ઉપર ઊઠવાનું છે. પુરુષ અભિમાન સામે સ્ત્રી અભિમાન ખડું કરી દેવાની જરૂર નથી. પરંતુ બન્ને માનવી છે અને માનવીના નાતે જ બન્ને તરફ જોવાવું રહે. બન્નેના દેહ ભેદને ઝાઝું મહત્ત્વ આપવાનું

નથી. આકારભેદ છતાં માનવ આત્મા એક જ છે. પુરુષમાં સ્ત્રીત્વ ઉમેરાય અને સ્ત્રીમાં પુરુષત્વ ઉમેરાય છતાં બન્નેએ પોતપોતાનું સત્ત્વ જાળવી રાખવાનું છે નહિતર ભારે અનર્થ થશે.

‘સ્ત્રી’ શબ્દ ‘સ્તૃ’ ધાતુ પરથી બન્યો છે. ‘સ્તૃ’નો અર્થ થાય છે વિસ્તાર કરવો, ફેલાવવું. દુનિયા આખીમાં પ્રેમનો વિસ્તાર ફેલાવનાર સ્ત્રી જ છે. શક્તિ સ્વરૂપે પણ સ્ત્રીની જ મૂર્તિ માન્ય થઈ છે એ જ મહિષાસુર-મર્દિની છે. વળી કઠોરતાની સાથે કોમળતા પણ સ્ત્રીની શક્તિ છે. વેદના જમાનામાં સ્ત્રીની જે પ્રતિષ્ઠા હતી જે આદર ને સ્વતંત્રતા હતી તે આજે પાછી આવવી જોઈએ.

સ્ત્રીઓની વ્યક્તિગત સાધના તો પ્રાચીનકાળથી ચાલી આવી છે. કાશ્મીરની લલ્લા, રાજસ્થાન-ગુજરાતની મીરાં, મહારાષ્ટ્રની મુક્તા, કર્ણાટકની મહાદેવી અક્કા અને તામિલનાડુની આંડાલ— સમાજનો સામનો કરી, ઘણી તકલીફો વેઠીને પોતાની રીતે સાધના કરી હતી. વિજ્ઞાનના જેટલા પ્રયોગ થયા તે પહેલાં પ્રયોગશાળામાં થયા અને પછી વ્યાપક થયા. એ રીતે પ્રાચીન કાળથી સ્ત્રીશક્તિના નિર્માણની જે વ્યક્તિગત તપસ્યા છે તે હવે સામૂહિક સ્તરે થવી જોઈશે.

આ યુગ અહિંસાનો યુગ છે. અહિંસા પુરુષ કરતાં સ્ત્રીઓને વધારે સુલભ છે. અહિંસાનો યુગ લાવવામાં સ્ત્રીશક્તિ વિશેષ કારગત નીવડશે.

‘ભૂમિપુત્ર’, ૧-૨-૨૦૧૨

□

પ્રવાસમાંથી પરત બેલગામ આવ્યા બાદ બીજે દિવસે હું અગાઉની માફક પુષ્પનો હાર પહેરાવી ગુરુશ્રીને પગે લાગ્યો. ત્યાર પછી કથા સમાપ્ત થયા બાદ બગીચામાં ગુરુશ્રી રામાનંદ સ્વામીને ‘પંચદશી’ શીખવવા બેઠા હતા, ત્યાં હું ગયો અને પાસે બેઠો, એટલે ગુરુશ્રી મને કહેવા લાગ્યા, ‘આપ સંન્યાસી છો અને આવી રીતે હાર પહેરાવી પગે લાગો છો એ મને સારું લાગતું નથી.’

મેં કહ્યું, ‘અંજારમાં મને કલકત્તાના વેપારી ગૃહસ્થ મળ્યા હતા. તેઓ કહેવા લાગ્યા કે ‘અમે સ્વામી વિવેકાનંદનાં દર્શન કરવાં ગયા હતા, તે વખતે તેઓ એમના ગુરુ રામકૃષ્ણ પરમહંસની છબીની આરતી કરતા હતા. પછી અમારી સાથે વાત નીકળતાં મેં શંકા કરી કે, ‘આપ આવા વિદ્વાન થઈને આવી રીતે આરતી વગેરે કેમ ઉતારો છો?’ એમણે જવાબ આપ્યો કે ‘એ તો મનની મોજ છે.’ આ પ્રમાણે આવા વિદ્વાન પણ જ્યારે પોતાના ગુરુની પૂજા કરે છે, તો હું શા હિસાબમાં ?

શ્વેતાશ્વરતરમાં પણ કહ્યું છે કે જેવી રીતે જેને પરમાત્મામાં ભક્તિ હોય તેને તેવી જ ભક્તિ ગુરુમાં પણ હોય. તે ગુરુએ ઉપદેશ કરેલા પ્રસિદ્ધ અર્થો અનુભવમાં આવે છે. તેટલા માટે આપના ઉપર મને ભક્તિ હોવાથી હું આપને હાર પહેરાવું છું, તે મારા સ્વાર્થ માટે છે. હું આપની સ્વામી શ્રી વિવેકાનંદની પેઠે આરતી તો ઉતારતો નથી. આપ ગમે તે માનો પણ હું તો આપને પરમાત્માતુલ્ય માનું છું.

ગુરુશ્રી બોલ્યા, ‘તમે મને ભલે ગુરુ માનો તોપણ જેમ એક દીવામાંથી હજારો દીવો પ્રગટ થાય છે, તેમાં પ્રથમના દીવામાં અને તેના દ્વારા પ્રગટેલા અન્ય દીવામાં કશું ન્યૂનાધિક હોતું નથી તેમ સાક્ષીરૂપે તો આપણે સર્વ એક જ છીએ.’

આ સાંભળી રામાનંદ બોલ્યા કે ‘મહાન પુરુષોએ કહ્યું છે કે, ‘જિંદગી પર્યંત વેદાંતશાસ્ત્ર, ગુરુ અને ઈશ્વર એ ત્રણે વંદન કરવા યોગ્ય છે. પ્રથમ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટે અને પછી કૃતઘ્નતાની નિવૃત્તિ અર્થે વંદન કરવું જોઈએ.’

તે દિવસે સાંજે રામાનંદ સ્વામીના ઓળખીતા એક બ્રાહ્મણ બીજે ગામથી ગુરુશ્રી પાસે આવ્યા હતા. રામાનંદ સ્વામીએ તેમની ઓળખાણ કરાવી કહેવા લાગ્યા કે તેઓ થોડું વેદાંત અને ન્યાયમાં ‘તર્કસંગ્રહ’ વગેરે શીખ્યા છે, અને તેમની ઈચ્છા હજુ વધુ ન્યાય શીખવાની છે. હું તેમને કહું છું કે કલ્યાણ માટે ન્યાયના ઘણા ગ્રંથો શીખવાની આવશ્યકતા નથી, છતાં તેમના મનનું સમાધાન થતું નથી. તેથી આપ તેમને સમજાવો.

ગુરુશ્રીએ કહ્યું, ‘હું તેમને ઓળખતો નથી અને તેઓ મને ઓળખતા નથી, તેથી હું શું સમજાવું?’ બ્રાહ્મણે કહ્યું, ‘એક જ્ઞાનથી સર્વનું જ્ઞાન થાય એવી વિદ્યા આપ જાણો છો, તેથી સર્વે કોઈ આપના ઓળખીતા જ છે.’

ગુરુશ્રીએ કહ્યું, ‘હું નાસિક હતો ત્યારે એક સ્વામી મહિનો-પંદર દિવસ રહેવા આવ્યા હતા. તેમની પાસે એક બ્રાહ્મણ જે ‘તર્કસંગ્રહ’,

‘મુક્તાવલિ’ અને થોડું વેદાંત શીખ્યો હતો તે ‘દિનકરી’ શીખવા આવ્યો. સ્વામીએ તે શીખવવાનું શરૂ કર્યું હતું તે જાણીને મેં કહ્યું : ‘આપ થોડા દિવસ રહેવાના છો, ‘દિનકરી’ ગ્રંથ તેટલા સમયમાં પૂરો થઈ શકશે નહિ... તાત્પર્ય એ છે કે ન્યાયના ઘણા ગ્રંથ જોવાથી બહિર્મુખ થવાય છે. ... વિદ્વત્તા માટે ન્યાયના ગ્રંથ શીખવા ઠીક છે પરંતુ કલ્યાણ માટે તે આવશ્યક નથી. કેવળ વિદ્વત્તા કલ્યાણનો માર્ગ નથી, ભક્તિ અને વૈરાગ્ય આવશ્યક છે. શીખતાં શીખતાં શાસ્ત્રવાસના વધી જાય છે, તો પોતાનાં કર્મમાં વિઘ્ન આવે છે.

પછી મેં કહ્યું કે, ‘હું કચ્છ ગયો હતો. ત્યાં થોડો ઘણો વેદાંતનો અભ્યાસ કરતો હતો. ત્યાં એક શ્લોક જોવામાં આવ્યો તેનો અર્થ એવો હતો કે માત્ર અધ્યયન કરનારા તથા કરાવનારા અને બીજા શાસ્ત્ર શીખવનાર સર્વે વ્યસનીઓ મૂર્ખ છે, કૃતિમાં મૂકનાર જ પંડિત છે. એ શ્લોકમાંનો ‘મૂર્ખ’ શબ્દ મને લાગુ પડે છે, એ મારા મનમાં આવ્યું, તેથી વધુ શીખવાનો વિચાર છોડી દીધો અને ધ્યાન વગેરે સાધન વધારવાનો નિશ્ચય કર્યો.’

પાણીમાં જે રંગ નાખીએ તે રંગનું પાણી દેખાય છે, તેમ અંતઃકરણમાં જે જે સંસ્કાર પાડીએ તેવું થાય છે. અનાત્માના સંસ્કાર પાડવાથી અનાત્માકાર થવાય છે અને પરમાત્માના સંસ્કાર પાડવાથી પરમાત્માકાર થવાય છે. ક્રિયા સિવાયનું શાસ્ત્રીય જ્ઞાન પોપટિયા જ્ઞાન જેવું છે.

‘ધર્માભા’, ત્રી. આ., પૃ. ૧૪૪



(અનુસંધાન પેજ નં. ૭ નું ચાલુ)

ઘરના અન્ય માનવીઓને પણ તે વહેવારના ઉદ્વેગમાં ફસાવી દે છે. આ રીતે પોતે પોતાની સ્થિરતા છોડીને પોતે તો ઉદ્વેગ પામે છે ઉપરાંત, કુટુંબને પણ ઉદ્વેગ પમાડે છે.

હવે જ્યારે વહેવારનું કે ઘરનું કોઈ જ કાર્ય આપણી સામે ન હોય ત્યારે આપણે આપણી જાતમાં સ્થિર રહેવું. આપણા શરીરને તેમ જ આપણાં મનબુદ્ધિને કેવળ વર્તમાનકાળમાં જ સ્થિર કરીને એટલે કે આપણા જીવનના ભૂતકાળના પ્રસંગોને ભૂલી જઈને, તેમ જ ભવિષ્યકાળના વિચારો કરવા છોડી દઈને, આપણી દૃષ્ટિને આપણાં નેત્રમાં સ્થિર કરવી. જ્યારે આપણી દૃષ્ટિ આપણાં નેત્રમાં સ્થિર થાય છે ત્યારે આપણાં મનબુદ્ધિ પોતપોતાને સ્થાને સ્થિરતા પકડે છે. આ રીતે સ્થિરતા પામેલાં દૃષ્ટિ અને મનબુદ્ધિ ધીરે ધીરે ચિત્તમાં લય પામીને ચેતનાના મહાઆનંદને પામે છે. જીવનમાં એક જાતનો અનુભવ પામે છે.

દૃષ્ટિનું ચિત્તમાં જોડાવું તે સહજ સમાધિ કહેવાય છે. અને ચિત્તનું ચેતનામાં જોડાઈ જવું તે ભાવસમાધિ કહેવાય છે.

યોગમાં પણ અનંત આનંદની પ્રાપ્તિને માટે આસન, મૌન, ત્રાટક, પ્રાણાયામ વગેરેનું વર્ણન કરેલું છે. એ બધી ક્રિયાઓ પણ જુદા જુદા ભાગોની સ્થિરતા જ સૂચવે છે.

મનબુદ્ધિની સ્થિરતાનું નામ મૌન.

શરીરની સ્થિરતાનું નામ આસન.

દૃષ્ટિની સ્થિરતાનું નામ ત્રાટક.

પ્રાણની સ્થિરતાનું નામ પ્રાણાયામ.

આ રીતે આનંદ પ્રાપ્તિનું મુખ્ય દ્વાર સ્થિરતા છે.

‘ફૂલવાડી’, પ્ર.આ., પૃ. ૫૩



કેટલાંકે મને પૂછ્યું કે ‘મોટા, તમે સવારે ૬ વાગ્યે આટલું વહેલું કેમ રાખો છો? જરા મોડું રાખો તો ઘણા માણસો આવે.’ (મૌન અનુષ્ઠાનના અંતે આશ્રમમાં થતી પ્રાર્થનાના સમય અંગે આ ઉલ્લેખ છે-સં.)

મારું કહેવું છે કે આપણી સંસ્કૃતિ પ્રાતઃકાળની છે અને તે આપણે ભૂલી ગયાં છીએ. પ્રાતઃકાળના ઘણા ફાયદા છે. વહેલા ઊઠવાથી શરીરના ઉપર, આરોગ્ય ઉપર, મન ઉપર કેટલા ફાયદા છે, તે જો કહેવા બેસું તો પાર ના આવે. ગુજરાતમાં સુરત શહેર બહુ પ્રમાદી છે. નવ વાગ્યે પણ લોકો દાતણ કરતા ઓટલા ઉપર જોવા મળે, તો તમારી ટેવ મારા પર શા માટે લાદવી ?

એટલે આપણી જે સંસ્કૃતિ છે, એની જો મને સાચી સમજણ પડી હોય તો મારે મારી રીતે ચાલવું જોઈએ. પણ ખરી રીતે વહેલા ઊઠવાનું કરીશું અને આળસમાં સમય ના ગુમાવતાં ચાલવાનું, અખાડામાં જવાનું, વ્યાયામ કે યોગાસનો એવું કરવાનું કરીએ તો ઉત્તમ.

આજે તો શ્રમ અને શ્રમનું મહત્ત્વ ભૂલી ગયાં છીએ. ખાવાનું સ્વાદવાળું, શ્રમ કરવો નહિ અને બેઠાડુ જીવન એટલે શરીરને અનેક રોગોનું ઘર કર્યું. આમ, રોગો વિશેષ થયા. આજકાલ શ્રમ મળે નહિ અને વૈભવવિલાસ વધ્યા, એનાથી ફેફસાં બગડ્યાં, એની શક્તિ ક્ષીણ થઈ. એનાથી હૃદયમાં લોહી પસાર કરવાની ગતિ મંદ થઈ. આંતરડાં બગડ્યાં અને એનાથી શરીરમાં રોગો થયા. એમ કરતાં આરોગ્ય ગુમાવ્યું.

આપણાં મનાદિકરણો જુઓ. મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, પ્રાણ અને અહમ્-એ બધાં આશા, ઈચ્છા, તૃષ્ણા, લોલુપતા, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ,

મદ, મત્સર એમાં જ ફસાયેલાં છે. એટલે જ જીવનની આવી વૃત્તિ હોય તેના શ્વાસોશ્વાસ જુદા પ્રકારના હોય. તેમ જ જેનાં મનાદિકરણની સ્થિતિ ઉત્તમ ભાવનાવાળી, ધાર્મિક વૃત્તિવાળી અને સાત્ત્વિક પ્રકારની હોય એના શ્વાસોશ્વાસ જુદા પ્રકારના હોય. શ્વાસને પ્રાણ કહેલો છે.

આપણી સંસ્કૃતિ પ્રાતઃકાળની છે એ ભાન ભૂલ્યાં અને આજે તો પ્રમાદ કેમ કેળવાય એ જ રીત સ્વીકારી છે, એ જ રીતે જીવન જિવાય છે. જેમ જેમ આશા, ઈચ્છા, તૃષ્ણા, લોલુપતા, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મત્સર વગેરે ઘણાં વધ્યાં તેમ તેમ આપણા શરીરના અણુપરમાણુની શક્તિ ઘટી અને રોગ વધ્યા.

વેદકાળથી આપણી સંસ્કૃતિ પ્રાતઃકાળની છે. અસલના ઋષિમુનિઓ નાહીધોઈને સંધ્યા, પૂજા વગેરે કરતા. એમાં ધ્યાન, પૂજા, સારાં થાય. એકાગ્રતા વધારે થાય. એકાદ દિવસ વહેલા ઊઠો, એનાથી ન ચાલે. એટલે તમે હંમેશાં વહેલા ઊઠીને આ પ્રમાણે કરો તો શરીર સારું રહેશે.

પ્રાતઃકાળ આપણને મર્યાદામાં રહેવાનું શીખવે છે. હાલમાં મારું શરીર નરમ છે એટલે સૂઈ જાઉં છું. પહેલાં તો હું ૨૧-૩ વાગ્યે ઊઠનારો હતો. મારા શરીરમાં રોગ કેમ આવ્યા. તે અંગે મારે નથી કહેવું, પણ હું સૂઈ જાઉં છું તે પ્રમાદની રીતે નથી સૂઈ જતો.

આપણે જેને પૂજતાં હોઈએ એનું વચન પાળવાની તાકાત કેળવીએ તો ખમીર પ્રગટે, તો ભક્તિ કેળવી શકાય. લોકો ફૂલહાર ચઢાવે. મૂર્તિપૂજા આપણા લોહીમાં છે. એટલે હાર, ચંદન ચઢાવવાની વૃત્તિ થઈ ગઈ. એનાથી વિશેષ પતન થયું.

‘મૌનમંદિરમાં પ્રાણપ્રતિષ્ઠા’, ત્રી. આ., પૃ. ૪૯



પાઠ કરના-સિફ પઠ જાના યહ પાઠ નહીં. પાઠ માને શિક્ષા ઓર શિક્ષા માને આચરણ. આચરણ મેં નહીં ઉતારોગે તબ તક પઠના માત્ર હૈ.

...અનુકૂલ યા પ્રતિકૂલ સંયોગ તો અપને પ્રારબ્ધાનુસાર પ્રાપ્ત હોતે રહતે હૈં. ઈસલિયે કિસીસે રાગ યા દ્વેષ ન કરતે હુએ, પ્રારબ્ધાનુસાર જો ભી સંયોગ પ્રાપ્ત હો જાય ઉસકો હર્ષ યા વિષાદ, વિવાદ યા વિદ્રોહ ન કરતે હુએ ભોગ લેને કી ક્ષમતા સાધ્ય કરના યાહિયે. ઈસ કે લિયે સમતા ઓર સમદૈષ્ટિ સાધ્ય કરના યાહિયે.

પૂર્વગ્રહ યા પક્ષપાત કભી નહીં રખના, ન કિસીસે મિત્રતા ઓર ન કિસીસે શત્રુતા કરના. ન રાગ કરના ન દ્વેષ કરના. તટસ્થ ઓર ઉદાસીન ભાવ મેં રહને કી સતત જાગૃતિ રખના. યહી ઉદાસીન ભાવ આગે ચલકર કમશઃ સાક્ષીભાવ વ દ્રષ્ટાભાવ ધારણ કરતા હુઆ મન ઈસ પ્રકાર સાક્ષી ભાવ મેં સ્થિર હો જાતા હૈ.

ઈસલિયે સદૈવ નિર્દ્વંદ્વ રહના. નિર્ભય રહના. પ્રાણીમાત્ર કે નિસ્પૃહી સુહૃદ ભગવાન હી હૈ ઓર ભગવાન હી એકમાત્ર રક્ષક હૈ, પોષક હૈ, યહ ભાવના પક્કી રખના.

જો થોડા ભી આનંદ વા રસ આને લગેગા તબ તો તુમ મેં સ્વતઃ હી કિસી સે કુછ વ્યવહાર ઝંઝટ આદિ કી ઈચ્છા વા વૃત્તિ નહીં ઉઠેગી. વિપરીત સંસ્કાર મન કો ઝટ છોડતે નહીં હૈ. જિસ પ્રકાર પ્રાણીમાત્ર કો સુખ પ્રિય હોતા હૈ ઉસી પ્રકાર પ્રમાદ ભી પ્રિય હોતા હૈ. પ્રમાદ સે પ્રેરિત હોકર મન કભી ભય માન લેતા હૈ. કામી શરીર કો અસ્વસ્થ માન લેતા હૈ. કભી દૂસરી પ્રવૃત્તિયોં કો કર્તવ્ય માન લેતા હૈ. ઈસલિયે

ખૂબ સાવધાની કે સાથે મન કા નિરીક્ષણ કરતે રહના. સોયા તો ખોયા, પર જાગા તો પાયા.

સતત ભાવ બનાયે રખના કિ મેં (ગુરુદેવ-સં.) સદૈવ તુમ્હારે સાથ હી હૂં ઓર તુમ્હારી હર એક ક્રિયા કો દેખ રહા હૂં. ભાવકા બંધન હી અતૂટ બંધન હૈ, જો યુગ યુગાંતર બના રહતા હૈ. સુમિરનસોં સુખ હોત હૈ, સુમિરન સો દુઃખ જાય, કહ કબીર સુમિરન કિએ, સાંઈમાંહી સમાય.

મેરે પ્રતિ ઈતને અધિક સદ્ભાવ વ અનુરાગ ઉઠેલ રહે હૈ, ઈસ સે મુઝે પ્રસન્નતા તો અવશ્ય હૈ પરંતુ સંતોષ તો તબ હી હોં જબ કિ મેરે કહે હુએ માર્ગ પર આપ ચલેં. મુઝે સંતોષ તભી હોગા જબ આપ સદ્વિચાર રખેં ઓર સન્માર્ગ પર ચલેં. યહ હમેશા ધ્યાન મેં રખના કિ બિના સદ્વિચાર વ સત્કર્મ કે અંતઃકરણ કી શુદ્ધિ કદાપિ નહીં હોતી. બિના અંતઃકરણ કી શુદ્ધિ કે સુખાનુભૂતિ કદાપિ નહીં હોતી.

તુલસી યહ સંસાર મેં, પાંચ તત્ત્વ હૈ સાર, હરિભજવું અરુ સંતસંગ, દાન, દયા ઉપકાર. દેખો, સદ્વિચાર સે સદ્ભાવના પુષ્ટ હોતી હૈ. ભાવના સર્વથા અમૂર્ત યાની સૂક્ષ્મ હોતી હૈ. પરંતુ હમારી ક્રિયા મેં હમારી ભાવના વ્યક્ત હો જાતી હૈ. ઈસલિયે પક્કા નિશ્ચય કરેં કિ હમેશા સન્માર્ગ પર હી ચલેંગે.

પરવાહ નહીં કરેંગે જમાના ખિલાફ હો, પર રાસ્તા વો હી ચલેંગે જો સફા સાફ હો.

મનુષ્યોં કે બનાયે હુએ કાનૂનોં સે ડરતો હો ઓર સર્વ કે નિયંતા, સર્વસમર્થ, સર્વવ્યાપી ઈશ્વર સે નહીં ડરના ? યહી વિડમ્બના હૈ.

‘શ્રીસદ્ગુરુ સંનિધિમે-૨’, પ્ર.આ., પૃ. ૧૫૦

□

પ્રત્યક્ષ પ્રવર્તતાં લક્ષણો વિના કંઈ જ કશું એની યોગ્ય રીતિનું, સ્થિતિનું યોગ્ય રીતે સ્વીકારાય જ નહિ. જીવનવિકાસના સાધનાપથમાં ધપતાં ધપતાં, અથડાતાં કુટાતાં, જે અનુભવ શ્રીપ્રભુકૃપાથી થયો તો અનુભવથી સમજણમાં જીવંત પ્રગટેલ છે. જેથી તેના વિશે શ્રીપ્રભુકૃપાથી લખાયેલું છે.

સાધનાપંથમાં વિકાસ થતાં થતાં, તેની કોઈક ભૂમિકામાં શ્રેયાર્થીને સૌથી પ્રથમ તટસ્થતાનો અનુભવ થતો હોય છે. તે તટસ્થતા જ્યારે તેના સંપૂર્ણ પરિપક્વપણાની સ્થિતિમાં જીવંતી પ્રગટી ગયેલી હોય છે, ત્યારથી જ શ્રેયાર્થીના જીવનનો ઊર્ધ્વ વિકાસ સતત ચાલ્યા કરવાની સ્થિતિમાં મુકાઈ જતો હોય છે. એવી સક્રિય ચેતનાત્મક તટસ્થતા જો પ્રગટેલી હોય છે, તો કંઈ જ કશામાં તેનાથી ભેળવાઈ જવાતું નથી. તે કંઈ કશામાં સંપૂર્ણપણે લપેટાઈ ન જાય. તે કિનારા ઉપર ઊભો રહીને જે તે બધું પસાર થતું નીરખી શકે છે. આવી તટસ્થતાની ભૂમિકા પાકી જાય છે, તે વેળાથી જ જીવન-વિકાસના ઊર્ધ્વ પ્રયાણનો માર્ગ વિશેષ ને વિશેષ મોકળો બનતો જાય છે.

આવી તટસ્થતાની સંપૂર્ણ પરિપક્વપણાની ભૂમિકા પછી સમતાની ભૂમિકા પ્રાપ્ત થાય છે અને એવા સમત્વને તો શ્રીગીતા માતાજીએ યોગ કહેલો છે. આ સમતાની ભૂમિકા સાધકના જીવનમાં જ્યારે પ્રગટે છે ત્યારે એનો યોગ અને શ્રીભગવાનની ભાવનાની ધારણાની સભાનતા (Awareness) સતત, અખંડપણે જીવતીજાગતી પ્રવર્ત્યા કરતી હોય છે.

એવું સમત્વ જીવનમાં જ્યારે પ્રગટે છે ત્યારે એને કોઈ પ્રકારનું બંધન નથી હોતું. શ્રીભગવાન સાથેની એના હૃદયની સાંકળ ત્યારે

અખંડિત છે અને શાશ્વત પણ છે. બીજાં ગમે તે કર્મોમાં તે પરોવાયેલો હોય તેમ છતાં તે તો સતત શ્રીભગવાનની ધારણાની સભાનતામાં જ હોય છે.

આવી સમત્વની ભૂમિકા પછી સાક્ષીપણાની ભૂમિકા પ્રગટે છે અને તે ચેતનના સંપૂર્ણ અનુભવની પરિપક્વ ભૂમિકાનું લક્ષણ છે.

શરીર જ્યારે કોઈ પણ રોગથી માંદું હોય ત્યારે તેની સ્વસ્થતા ટકતી નથી. મારા શરીરમાં કોઈ એકાદ રોગ નથી. માથામાં ઝામર, આંખમાં ખીલ, ચામડીનું દર્દ, લોહીના દબાણની અનિયમિતતા, દમ, પ્રોસ્ટેટ ગ્લેન્ડ, અનિદ્રા, ગળાનું દર્દ, હરસમસા, કરોડરજીવના ત્રણ મણકા વચ્ચેની બે ગાદી ખસી ગયેલી છે, જેને કારણે શરીરને સૂઈ રહેવું પડે ને તેનું દર્દ તો સતત ચાલુ જ રહ્યા કરે, આવાં બધાં દર્દો હોવા છતાં શ્રીપ્રભુકૃપાથી શ્રીપ્રભુપ્રીત્યર્થે કર્મયજ્ઞમાં પ્રેમભક્તિભાવે સતત હોમાયા જવાનું થયા કરે છે.

સામાન્ય માનવીનું સમગ્ર જીવન શરીરમાં જ સમાયેલું છે. શરીર જ્યારે રોગથી પીડાતું હોય છે ત્યારે તેનું મન સંપૂર્ણપણે શરીરમાં વળગેલું રહે છે. મારા શરીરને ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણેનાં બધાં જ દર્દો ભારે વેદના પ્રગટાવનારાં છે, તેમ છતાં શ્રીભગવાનની કૃપાથી આશ્રમમાં આવતા બધાં જ લોકો સાથે હસીખુશી અને આનંદથી વાર્તાલાપ થાય છે તેમ જ તેમના જીવનના પ્રશ્નોમાં પણ ભાગ લેવાય છે. વેદનાની સભાનતા હોવા છતાં પણ, તેમાં 'મોટા' સંપૂર્ણ સાક્ષિત્વ ધરાવી રહેલા છે. શ્રીપ્રભુકૃપાથી 'મોટા'ના જીવનનો જીવતોજાગતો એક ચેતનાત્મક પ્રયોગ છે.

'જીવન તપ', બી.આ., લેખકના બે બોલમાંથી



જેટલી જડ વસ્તુ હોય છે, તેને મનુષ્ય કરતાં પુષ્કળ જ્ઞાન હોય છે અને તે જ્ઞાનની અપાર શક્તિ તે જડ વસ્તુમાં હોય છે. તેથી જ તે જડ વસ્તુને આપણા તરફથી આપણા ઉપભોગ માટે ગમે તેવો ત્રાસ આપવામાં આવે, છેવટે તેનો નાશ પણ કરવામાં આવે, તોપણ તે જ્ઞાનશક્તિના જોરે તેનાથી તે સર્વ સહન જ કરી શકાય છે.

આપણે વ્યવહારમાં જે શાણપણ મેળવીએ છીએ તે પણ આપણી સામે રહેલી બાહ્ય જડ વસ્તુના આધારે જ મેળવીએ છીએ. વસ્તુતઃ આપણે મનુષ્ય સ્થિતિમાં આવ્યા પછી આરંભમાં મૂર્ખ જ તો હોઈએ છીએ પણ તે જડ વસ્તુનો સહવાસ જેમ જેમ આપણે કરીએ છીએ, તેમ તેમ નિરનિરાળી જડ વસ્તુમાંથી આપણામાં નિરનિરાળું જ્ઞાન આવતાં આપણે ડાહ્યા બનીએ છીએ. માટે તે જડ વસ્તુના બળ ઉપર જ આપણે જ્ઞાની, ડાહ્યા કહેવાઈ જગતમાં મોટાપણું મેળવવાને તૈયાર થઈએ છીએ.

પરંતુ તે જડ વસ્તુમાંનું જ્ઞાન અને તેના ગુણધર્મ આપણને પૂર્ણપણે લેતાં આવડતું ન હોવાથી તેનામાં રહેલી જ્ઞાનશક્તિ અને તેના યોગે આવનારી સહનશક્તિ તે આપણામાં આવતી નથી. જેનામાં પૂર્ણ જ્ઞાન ત્યાં સહનશક્તિ હોય છે અને જ્યાં પૂર્ણ સહનશક્તિ ત્યાં જ પૂર્ણ જ્ઞાન હોય છે. જ્યાં આ બન્ને હોય છે ત્યાં જ પરમેશ્વરનો વાસ હોય છે. આવી પૂર્ણ સહનશક્તિની અવસ્થા વૃક્ષ-પાષાણાદિ જડ વસ્તુમાં હોય છે, માટે તેમાં ઈશ્વરનો વાસ વિશેષ

હોય છે એ સિદ્ધાંત સમજવો.

મનુષ્યાવસ્થામાં મુખ્ય માનસિક સહનશક્તિની જરૂર છે. જે મનુષ્યમાં માનસિક શક્તિ પ્રબળ ત્યાં જ પરમેશ્વરનો વાસ હોય છે. આ માનસિક સહનશક્તિના જોરે કોઈ પણ પ્રકારનો શારીરિક ક્લેશ પણ ઓછાવતા પ્રમાણમાં સહન કરી શકાય છે, એટલે જ યોગી લોકો, ઠંડી, ગરમી, ભૂખ-તરસ વગેરે સહન કરવાનો, તેમ જ રાગ, દ્વેષ ઇત્યાદિ ષડ્રિપુનો ત્રાસ સહન કરવાનો પ્રયત્ન કરી પાછળની યોનિઓ જેવા એટલે કે જડ વસ્તુ જેવા બનવાનો અભ્યાસ કરે છે.

વૃક્ષ-પાષાણની સહનશક્તિની જેમ મનની તૈયારી કરવી પડે છે. તમને તો શરીર પર માખી બેઠેલી પણ પરવડતી નથી, ગરમી, તરસ સહન થતી નથી, પછી સર્વ કાંઈ સહન કરવું પડે. કોઈ વિરુદ્ધ બોલે, અથવા નિંદા, દ્વેષ કરે તેનો અથવા ઠંડી, ગરમી, તરસ વગેરેનું પરિણામ પોતાની પર થાય નહિ તે માટે બાળપણથી તેવી ટેવ પાડવી જોઈએ.

જે ડાહ્યાં માબાપ હોય છે, તે બાળકોને તેવી ટેવ પાડે છે, પરંતુ હવે બધું ઊલટું જ થયું છે, નાના બાળકમાં રહેલી સહનશક્તિ ઓછી કરવાની માબાપ ખટપટ કરે છે. તેનામાં જે સ્વાભાવિક રીતે ઠંડી સહન કરવાની શક્તિ હોય છે, તેનો તેઓ મોજાં, ગરમ કપડાં પહેરાવીને નાશ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તેવી જ રીતે મીઠા મીઠા અને લાડકા લાડકા શબ્દો તેને હંમેશાં સાંભળવાની ટેવ પાડવાથી આગળ

તેને જો કોઈ વિરુદ્ધ શબ્દ બોલે તો તે તેનાથી સહન થતા નથી. તેથી તે નાજુક બને છે અને તેનું મન પણ નાજુક બની તેની માનસિક સહનશક્તિ નાશ પામે છે.

પૂર્વે સેંકડો કોસ (માઈલો) પગે ચાલીને માણસો જતા, હમણાં બે ત્રણ માઈલ જવું હોય તોપણ મોટર જોઈએ અને પાંચ છ ઘરની પેલી બાજુ જવું હોય તોપણ સાઈકલ જોઈએ. અંધારામાં કામ કરવાની અને થોડા અજવાળામાં અભ્યાસ કરવાની જે ટેવ પહેલાંના લોકોને હતી તે હવે તમારામાં રહી નથી, કારણ તમે ઈલેક્ટ્રિકના અજવાળાની ટેવ પાડી આંખની શક્તિ નાજુક કરી નાખી છે. એટલે તમને સ્ત્રીપુરુષ અને બાળકોને સુધ્ધાં હવે યશમાં લગાડવાની પાળી આવી છે. સહન ન કરવાના ઉપાય કરવાથી હવે કાંઈ સહન થાય નહિ એવું થયું છે એટલે હવે તેમાં ફેરબદલ કરવાનું મુશ્કેલ બને છે.

મનુષ્ય જન્મની પાછળનાં પશુ, પક્ષી, વૃક્ષ, પાષાણ વગેરેમાં સહનશક્તિ વધારે હોય છે. પશુપક્ષીને કપડાં કરાવવાં પડતાં નથી, વૃક્ષ તો માત્ર પાણી પર રહી શકે છે. એવી રીતે જ ઉત્તરોત્તર પાષાણ વગેરેમાં સહનશક્તિ વધારે હોય છે. પથ્થર પર કેટલાયે ઘા મારીએ તોપણ ચાલે, માટે તેનામાં પરમેશ્વરી શક્તિ વધારે હોય છે. તેથી પશુ, પક્ષી, વૃક્ષ, પાષાણની પૂજા કરવાનું કહ્યું છે, બધાં કરતાં પાષાણમાં સહનશક્તિ વધારે હોય છે અને તેવા ગુણધર્મ માણસમાં આવવા માટે પથ્થરની મૂર્તિની પૂજા કરવાનો રિવાજ છે. પથ્થરના ગુણધર્મ જેનામાં આવે છે, તે પણ પૂજાના અધિકારી બને છે.

આવી સહનશક્તિ આવવા માટે મૌન ધારણ કરવું, એકાંતમાં એક ઠેકાણે સ્થિર આસન માંડી બેસવું. આંખો સમક્ષ જગતમાંનું કાંઈ પણ દેખાય નહિ તે માટે અંધારામાં અથવા આંખ બંધ કરી બેસવું, શરીરના અને મનના જગત પૈકી વ્યવહાર બંધ રાખી તેનો પરમેશ્વર સંબંધી ઉપયોગ કરવો, જગતમાંના મનુષ્યનો કારણ સિવાય સંબંધ ના રાખવો અને લોકો તરફથી કોઈ પણ પ્રકારનો ત્રાસ થવા લાગે તોપણ તે થવા દેવો, ઉપરાંત, પરમેશ્વર સંબંધી કાંઈ પ્રતનિયમ પાળવાં ઇત્યાદિ. સર્વ સહનશક્તિ વધારવાના ઉપાય છે. આમાંથી જેને જે શક્ય હોય તે પ્રમાણે અભ્યાસ કરતાં રહે એટલે થોડા દિવસમાં જ માનસિક શક્તિ વધી ઈશ્વરી ગુણધર્મ પ્રકટ થવા લાગે છે. મારા અનુભવ પરથી જ આ હું કહું છું. જેવો અનુભવ થાય તે જ તમને કહું છું. તેના ઉપરથી સમજ લેવી અને પોતે તેવા બનવું.

‘શ્રીઉપાસની વાક્સુધા, ભાગ-૪’, પ્ર.આ., પૃ. ૨૪૨

(અનુષ્ટુપ)

સર્વનાં ચરણોથીયે નીચે આપણને ગણો,
નમ્રતા સર્વ સંગાથે રાખી સૌ વર્તવું ચહો.

અનાસક્ત થવા કાજે, કર્મ કંઈ ન ગોતશો,
ભાગે આવેલ જે કર્મ, પ્રભુપ્રીત્યર્થ તે કરો.

અન્યાય ભોગવી લેતાં આવડે દિલ જેહને,
એવો સજ્જન સદ્ભાગી, દુર્લભ મળવો જગે.

‘શ્રીમોટાવાણી-૧’ ત્રી.આ. પૃ. ૪૩

શ્રીમોટા

૧. આપણા વિચાર અને બોલાયેલ વાણી-શબ્દોનાં આંદોલનોનો પ્રભાવ-જડ અને ચેતન-વસ્તુઓ પર પડે છે. વ્યક્તિ જેવું વિચારે છે કે ઉચ્ચારે છે, તેવાં જ આંદોલનો તેના શરીરમાંથી બહાર ફેંકાય છે અને તેવી જ પ્રક્રિયા તેના શરીરમાં થતી રહે છે.
૨. 'હું અને મારું' ના વિચારો ખેદ અને દુઃખનું કારણ બને છે.
૩. સહનશીલતા છોડીએ એટલે અશાંતિ પામીએ.
૪. સ્વનિરીક્ષણ દ્વારા સદ્ભાવ, સમજ અને ધૈર્ય તેમ જ દિવ્ય પ્રેરણા પામીએ છીએ.
૫. હિંસા એક રોગ છે, અહિંસા સ્વાસ્થ્ય છે.
૬. ધર્મની ચર્ચા ન હોય, એનું તો આચરણ જ હોય.
૭. ચિંતા માણસને ભીતરથી ભારેખમ કરે છે. આનંદ અને પ્રસન્નતા માણસને હળવો ફૂલ રાખે છે.
૮. પરિગ્રહનો એક અર્થ છે માલિકીનો ભાવ. માનવી પોતે પોતાનો માલિક બનશે ત્યારે અન્ય ઉપરનો માલિકીભાવ નાશ પામશે.
૯. અપરિગ્રહમાં બહારની વસ્તુઓને છોડવાની નથી. અંદરની પૂર્ણતા પામીશું ત્યારે બહારની વસ્તુઓ આપમેળે છૂટી જશે.
૧૦. માનવીએ અનંત જન્મોના મુખવટા ઓઢેલા છે એટલે સમાજ સાથેના સંબંધ કે વ્યવહારમાં અગાઉના જન્મોના સંસ્કારોથી તે પ્રેરાય છે - ધકેલાય છે.
૧૧. આપણા અસલ સ્વરૂપને પ્રગટ કરવા માટે સામેની વ્યક્તિ કે જીવનમાં ઉપસ્થિત થતાં પ્રસંગો નિમિત્ત બને છે.
૧૨. પ્રાપ્ત ઉર્જાના વ્યયને અટકાવવા માટે વ્યક્તિએ વર્તમાનમાં જ જીવતાં શીખવું પડશે. ભવિષ્યની ચિંતાઓથી ત્રસ્ત એટલે કે ચિંતાગ્રસ્ત માનવી તેની ઉર્જા ગુમાવતો જાય છે. તેની ઉર્જા ક્ષીણ થતી જાય છે.
૧૩. આપણે પ્રમાદમાં જીવીએ છીએ. પ્રમાદ એટલે બેહોશી, નિદ્રા કે તંદ્રા. આપણે જાગૃત અવસ્થામાં જીવતાં નથી. જાગૃતિ આવે પછી જ જીવનયાત્રાનો પ્રારંભ થાય છે.
૧૪. માનવીને એકલવાયું જીવન ગમતું નથી એટલે કોઈ ને કોઈ સંગાથ ઝંખે છે. પતિ, પત્ની, પરિવાર કે મિત્ર મંડળમાં જ એ જીવી શકે છે. પણ એ કોઈ ને કોઈ કાળે સુખ કરતાં દુઃખનાં નિમિત્ત બને છે. એકલું કે આંતરિક જીવનમાં સુખ શાંતિ ટકી રહે છે.



...હું તો બધાંને કહું છું, કે તમારે મને પગે લાગવું નહિ. પગે લાગવાનું તો એટલા માટે નીકળેલું છે કે તમારું અહમ્ મોળું પડે. કોઈને તમે નમો તો તમારા અહમ્ને મોળું પાડવાની ભાવનાને માટે આ રિવાજ પડેલો. એ વખતે સભાનતા રાખો કે આપણે આ અહમ્ આપણું મોળું પાડવું છે.

અહમ્ને લીધે ઘણા દોષો આપણાથી થતા હોય છે. અહમ્ને લીધે જ આપણાથી એકબીજાની સાથે ભળાતું નથી. એકબીજાની સાથે પ્રેમનો, ખુલ્લા દિલનો નદીનાં પૂરના જેવો ઉમળકાનો ભાવ આપણને જાગતો નથી. અહમ્ જ એકબીજાને લડાવી મારે છે. ત્યારે આપણા ઋષિમુનિઓએ જોયું કે સાલું આ જ ખરાબ કારણ છે. એ અહમ્ બધાંનું મોળું પડે તો સાહેબ બધાંને પગે લાગવાનો રિવાજ પાડો, અને તે વખતે દરેક મનમાં વિચારે સાલું આ મારા અહમ્ને મારે મોળું પાડવું છે. એવી રીતે ઘણે ઠેકાણે એ પગે લાગે તો પેલો રિવાજ હોય તો એને યાદ આવે કે સાલું આ શાને માટે છે આ રિવાજ ? કે મારા અહમ્ને મોળું પાડવાને માટે છે. પણ એ તો ચાલ્યું ગયું આજે !

હું તો આજે જાહેરમાં કહું છું. ના ગમે તો કોઈ પગે લાગશો નહિ ભઈ ! મારા હાળા અમસ્તા અમસ્તા એવાઓ પગે લાગે છે ! તમારા મનમાં તો કશો ભાવ છે નહિ, પગે લાગવાનો ભાવ નથી. તે વખતે કોઈ

ઊર્મિ કે કોઈ લહર કોઈ ઊઠેલી તો મને લાગતી નથી. તો એવું પગે લાગવાની જરૂર શી ભઈ ? પણ આ તો મેં તમને એનું રહસ્ય, શા માટે આ બધી પ્રથાઓ નીકળી એનું રહસ્ય તમને સમજાય એટલા માટે કહું છું.

ત્યાર પછી એમાંથી આ ગુરુનો ભાવ નીકળ્યો. પછી તો એ ચોકકું થઈ ગયું. જેમ પરણવું, ઈયાંછોકરાં થાય, પછી એમને ભણવા મોકલીએ. આ બધો વ્યવહાર કરવો એ બધું મિકેનિકલ થઈ ગયું. એક ઘરેડ જેવું. પણ ઘરેડમાં કદી પ્રાણ પ્રગટતાં નથી. એવો ભાવ જાગવો બહુ અઘરી વાત છે. અને એ ભાવ હોય તો જ સામાનું દિલ આપણને response (પ્રતિભાવ-સં) આપે છે. પણ ભાવ હોય કે ના હોય, આપણી પોતાની શાંતિ માટે, પ્રસન્નતા માટે, આપણને મનથી હળવાશ લાગે, કોઈ ઓથાર ન લાગે આપણા મનને. એટલા માટે આપણો સદ્ભાવ. બીજાને માટે નહિ. આપણા પોતાને માટે જ. બીજા કોઈ વર્તે કે ના વર્તે તે છોડી દેજો. એ ખ્યાલ જ છોડી દેજો.

તમે એકબીજાની સાથે બધા પૂર્વગ્રહો છોડી દઈને જો સદ્ભાવ રાખશો અને એ પ્રમાણે વર્તવ તમારો થશે તો તમારા મનથી તમે સમજી લેજો કે એનાથી આપણને કેટલી બધી શાંતિ રહેશે !

‘શ્રીમોટાવાણી-૨’, ત્રી.આ., પૃ. ૬૮

□

સાધના કરવી એટલે શું ?

જીવન જીવવું એ એક કળા છે. અર્થપૂર્ણ જીવન જીવવાની ચોક્કસ રીત છે. ભારતવર્ષના ઋષિઓએ સદીઓ સુધી આ કળા આપણને શીખવવાનો પ્રયાસ કર્યો છે. (જેમાંનો મોટો ભાગ હવે આપણે ભૂલી ગયાં છીએ) એમણે આપણને જીવનનું એ મહા સત્ય સમજાવ્યું છે, કે મનુષ્ય શરીર એ તો અજરામર આત્માનું કેવળ એક નિવાસસ્થાન છે.

આ સત્યને સમજી તેને રોજબરોજના જીવનમાં જીવવું, આત્મસાત્ કરવું એ જ સાધનાનો હેતુ છે. સાધના સ્વને નિર્મળ બનાવવાની, પવિત્ર બનાવવાની પ્રક્રિયાઓ છે. સાધના એટલે સાવધાનતાનો અભ્યાસ. સાધના એટલે ૨૪ કલાક અવધાનની અવસ્થામાં રહેવાનું શિક્ષણ.

આ પ્રયાસ દરેક સાધકે સ્વબળે કરવાનો છે. પોતે જ પોતાના ગુરુ થવાનું છે. પોતાની જાત પર શાસન કરવાનું છે. સાધનાની આ યાત્રા માણસે એકલાએ જ કરવાની છે. એમાં સાથી, સંગાથી, ગુરુની કોઈ જરૂર નથી અને આ એકાકી આંતરયાત્રામાં કોઈ જોખમ નથી, કોઈ ભય નથી.

આપ જ્યાં પણ હોવ, જ્યાં પ્રારબ્ધને લીધે જીવન હોય, એકલા હોવ કે કુટુંબમાં, પ્રારબ્ધે આપને જ્યાં મૂક્યા છે, ત્યાંથી જરાપણ અહીં કે તહીં આત્મોપલબ્ધિ માટે એક ડગ પણ ભરવાની જરૂર નથી. ક્યાંય ભાગવાની જરૂર નથી. એ તો કાયરનું કામ છે. જ્યાં છીએ ત્યાં

યોગ્ય છીએ. જ્યાં છો ત્યાં સાવધાન રહેવાથી આપના જે સંબંધો છે, એ જ સાધનાના અવસર બનશે. આપની આસપાસ જે વ્યક્તિઓ છે એમની ત્રુટિઓ, એમના વિકાર, એમના સંસ્કાર, એમની ભૂલો, એમના અપરાધ, એમના આક્રમણ, આ બધાં આપની આત્માની શોધના અવસર બનશે. જે લોકો નિંદા કરે છે, અવિશ્વાસ બતાવે છે, જૂઠું બોલે છે તેમનો ચરણસ્પર્શ કરો. રાતદિવસ જાગતા રહેવાનું શિક્ષણ આપને એ જ આપી રહ્યા છે. જે રસ્તામાં અડચણો કરે એને પ્રણામ કરજો. જોજો આપનું દષ્ટિ પરિવર્તન, આપનું વૃત્તિ પરિવર્તન જે થયું હશે, તે સામામાં પણ પરિણામ લાવશે.

લોકોને એવો ભ્રમ હોય છે કે શરીરને સજ્જ કર્યા વગર, ઈન્દ્રિયો, વાણી, મનને કેળવ્યાં વગર, ફક્ત ધાર્મિક-આધ્યાત્મિક પ્રવચનો સાંભળવાથી, ધર્મગ્રંથો વાંચવાથી કે એમનું રટણ કરવાથી, ધાર્મિક ક્રિયાકાંડો કે યાત્રાઓથી, જીવનમાં આમૂલ પરિવર્તન લાવવું શક્ય છે. પરિવર્તન-આમૂલ પરિવર્તન માટે સાધના કરવી પડે છે. જીવનની પાટી પર જે કંઈ ખોટું લખાયું હોય તે ભૂંસી નાખવું પડે છે. સાધનાનો હેતુ કશું મેળવવાનો નથી, સાધનાનો હેતુ જીવનમાં જે કંઈ અસત્ય, અમંગળ, અવૈજ્ઞાનિક છે તેને શરીર, મન અને વાણીથી ત્યાગવાનો છે. મેળવવું અઘરું નથી, અઘરું છે ત્યાગવાનું. સાધના બીજું કંઈ નથી પણ જીવન જીવવાની અવૈજ્ઞાનિક રીતને છોડી વૈજ્ઞાનિક રીતે જીવવાનો પ્રમાણિક પ્રયાસ છે.

પ્રામાણિક પ્રયાસ એટલે શું ?

ભૂતકાળની પકડમાંથી, મનના આધિપત્યમાંથી જો મુક્તિ મેળવવી હોય તો જીવનની સ્વૈચ્છિક શિસ્તનો સ્વીકાર કરવો અનિવાર્ય છે. આ સ્વૈચ્છિક શિસ્ત નીચેનાં બધાં સ્તરે લાવવી પડશે.

(૧) શારીરિક સ્તરે (૨) શાબ્દિક સ્તરે (૩) ભાવનાત્મક સ્તરે (૪) માનસિક સ્તરે (૫) માનવીય સંબંધોનાં સ્તરે.

આ શિસ્ત કેવી રીતે લાવવી એ જરાક વિગતવાર જોઈએ.

(૧) શારીરિક સ્તરની શિસ્ત : શરીરની જરૂરિયાત જેવી કે ખોરાક, ઊંઘ, વ્યાયામ, દિનચર્યા, આ બધી બાબતોમાં શિસ્ત લાવવી પડશે.

(અ) ખોરાક : જો આપણે અપૂરતો કે અપૌષ્ટિક ખોરાક લઈને શરીરને યોગ્ય અને પૂરતા પોષણથી વંચિત રાખીશું તો ઈંદ્રિયો પણ જીવનશક્તિથી વંચિત રહેશે. એ જ પ્રમાણે વધુ પડતો આહાર પણ ઈંદ્રિયોની જીવનશક્તિને ક્ષીણ કરે છે. સમતોલ આહાર એટલે આહારની ઉચ્ચ ગુણવત્તા, યોગ્ય માત્રા અને બે ભોજન વચ્ચેનો ઉચિત સમયગાળો. નક્કી કરો કે દિવસમાં બે વાર ખોરાક લેવો છે કે ત્રણ વાર. એકવાર નક્કી કર્યા પછી એમાં ફેરફાર ના કરો.

ભોજન માટેનો ઉત્તમ સમય સૂર્યોદયથી સૂર્યાસ્ત સુધીનો છે. જો શક્ય હોય તો સાંધકે રાત્રે પાણી પીવાનું પણ ટાળવું જોઈએ. ભોજન દરરોજ નક્કી કરેલા સમયે જ લેવું જોઈએ. જેથી શરીરની પાચનક્રિયાનો લય જળવાઈ રહે.

મૌન-ધ્યાનમાં બેસવું હોય એના ઓછામાં ઓછા અઢી કલાક પહેલાં ભોજન થઈ જવું

જોઈએ. સવારમાં આ શક્ય છે, પણ સાંજે જલદી ભોજન કરી લીધું અને મૌન-ધ્યાનમાં બેસી ગયા એ થઈ શકશે નહિ. પેટમાં અન્ન પડેલું છે, એનો ભાર છે તેથી નુકસાન થાય છે. સામાન્ય શાકાહારી ભોજન હોય તો પચવામાં દોઢ કલાક અને અન્નનું બીજાં રસાયણોમાં રૂપાંતર થતાં અઢી કલાક એમ કુલ ચાર કલાક લાગે છે. એટલા માટે ધ્યાનમાં બેસવું હોય તો ભોજનના ત્રણ કલાક પછી જ બેસવું.

ભોજનમાં મીઠું, ખાંડ, મરચું, મસાલા બને તેટલા ઓછા હોય એવું લેવું. તળેલી ચીજો, મીઠાઈ ના ખવાય તો સારું, કારણ આ બધી ચીજોથી લોહીમાં આથો આવે છે. (Fermentation) એ રક્તવિકાર છે. એનાથી ધાતુસામ્ય નષ્ટ થાય છે. વૃત્તિસામ્ય નષ્ટ થાય છે. એને કારણે મૌન-ધ્યાનની અવસ્થા જાગૃત થઈ શકતી નથી.

(બ) ઊંઘ : સાધકને ખબર હોવી જોઈએ કે એના શરીરને કેટલા કલાકની ઊંઘ જરૂરી છે. જો તમે નક્કી કરો કે તમારા માટે સાત કલાકની ઊંઘ જરૂરી છે, તો પછી તમારાથી ૭ કલાકથી ૩૦ મિનિટ પણ વધુ ઊંઘ ના લેવાય એ શિસ્ત પાળવી પડશે. અહીં જ તમારા જીવનમાં તપ અને સંયમનો પ્રવેશ થાય છે. ઊંઘના કલાક અને પથારીભેગા થવાનો સમય તમે સ્વેચ્છાએ જાતે જ નક્કી કરો, પણ પછી તેને વળગી રહો. ઊંઘવા માટે ઉત્તમ સમય રાતના ૯-૩૦થી સવારના ૨-૩૦ સુધીનો છે. શરીરને ઓછામાં ઓછા છ કલાક અને વધુમાં વધુ આઠ કલાકની ઊંઘ નિયત સમયે મળવી જોઈએ. સૂતી વખતે પીઠ વાંકી ના વળવી જોઈએ જેથી

શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયામાં કોઈ અવરોધ ના આવે. એનાથી અમૂક રોગો થાય છે. તકિયો બહુ ઊંચો ના હોવો જોઈએ, નહિ તો નાના મગજ અને મોટા મગજને જોડતા જ્ઞાનતંતુઓમાં તાણ પેદા થાય છે. થાકીને ચૂર થયેલો અને વિશુબ્ધ મનોદશાવાળો માણસ નિરાંતે ઊંઘી શકતો નથી. પવિત્ર રાત વેડફાઈ જાય છે અને તમે થાકેલા શરીર અને સુસ્ત મન સાથે બીજા દિવસની શરૂઆત કરો છો. માણસે એ પણ શોધી કાઢવું જોઈએ કે સ્વપ્ન જોવામાં કેટલી શક્તિ વેડફાય છે. કારણ જ્યારે તમે સ્વપ્ન જુઓ છો ત્યારે તમારું મન કાર્યરત હોય છે અને પરિણામે તમારી ઘણી શક્તિ ખર્ચાય છે.

સાધનાની શરૂઆત જ અહીંથી થાય છે. જાતને કેળવતી વખતે આપણે જોવું રહ્યું કે આપણી શક્તિ કઈ રીતે ખર્ચાય છે. એ મૂલ્યવાન શક્તિ વેડફાય નહિ એ વાતનું આપણે ધ્યાન રાખવું જોઈએ. બાળપણ અને યુવાનીમાં જે શક્તિનું ચણતર થયું છે, તે આપણી મૂડી છે. એને સાચવતા રહી કાળજીપૂર્વક વાપરવી જોઈએ. માનસિક તાણ હેઠળ, સંઘર્ષમય પરિસ્થિતિમાં એ વેડફાય નહિ, એ માટે આપણે સતર્ક, સંવેદનશીલ, જાગૃત રહેવું જોઈએ.

સાધક જો આ પ્રમાણે ચોવીસે કલાક પોતાના જીવનમાં ઊંઘવાની અને ખાવાની આદતોમાં લય અને તાલ જાળવીને જીવે, મનની શક્તિ ખર્ચતી વખતે સંયમ જાળવે, તો પછી જ્યારે એ ધ્યાનમાં બેસે ત્યારે એનું મન એને ખલેલ નહિ પહોંચાડે.

ચોવીસ કલાક દરમિયાન જો એની વર્તણૂક સંવાદી, લયબદ્ધ અને એકાગ્ર હોય તો જેવો

એ ધ્યાનમાં બેસે કે તરત એનું મન શાંત થઈ જાય. આ શાંતિ એના જીવન તરફના અભિગમની ઉપપેદાશ છે. આ શાંતિની અસર દિવસભર એની સાથે રહે છે. પછી કોઈ ચોક્કસ સમયે એને ધ્યાનમાં બેસવાની જરૂર પડતી નથી. એની પળેપળ ધ્યાનમય બની જાય છે. પછી સાધક જાગૃતિ અને આત્મબોધનના એક નવા જ આયામને પ્રાપ્ત કરે છે.

(ક) વ્યાયામ : સાધના શરૂ કરતાં પહેલાં કોઈ પણ આસન પર બેસવાનો અભ્યાસ પાડવો જરૂરી છે. બેસવા માટે પદ્માસન, અર્ધપદ્માસન કે સુખાસન સામાન્ય રીતે વપરાય છે. આમાં તમને અનુકૂળ કોઈ પણ આસનમાં સ્થિર રીતે ૩૦ થી ૪૫ મિનિટ સુધી બેસી શકાવું જોઈએ. બે ચાર દિવસ આમ બેસવાથી ખબર પડશે કે કમર દુઃખે છે, ગોઠણ દુઃખે છે, સાંધાઓમાં દર્દ છે વગેરે. આ ખબર પડે પછી આહાર વિહારમાં ફેરફાર કરવો, તથા શરીરમાં જે અક્કડપણું આવ્યું હોય એને આયુર્વેદિક દવાઓ કે નિસર્ગોપચારની મદદથી (એલોપથીની દવાઓથી નહિ) દૂર કરો. કેટલાંક યોગાસનો કરવાથી પણ અક્કડપણું દૂર થાય છે. પ્રાતઃકાળ વ્યાયામ-યોગાસનો કરવા માટેનો શ્રેષ્ઠ સમય છે. હલાસન, સર્વાંગાસન, ધનુરાસન, ગરુડાસન, સર્પાસન, શલભાસન, ઉત્તાનપાદાસન વગેરે પાંચ છ આસનમાંથી કયાં આસન કરવાં તે નક્કી કરી લેવું અને દરેક આસન બે મિનિટ માટે કરવું. ૧૫ મિનિટ માટે યોગાસનો અને ૫ મિનિટ માટે પ્રાણાયામ પૂરતાં ગણાશે. આમ કરતાં કરતાં ધ્યાન માટે કોઈ પણ આસનમાં બેસવાનું ૧૦ મિનિટથી

શરૂ કરી ૪૫ મિનિટ સુધી પહોંચવું.

(૩) દિનચર્યા : આપણે આપણી દિનચર્યાનું સમયપત્રક બનાવવું જોઈએ. આપણી જુદી જુદી જરૂરિયાતોને એમાં ચોક્કસ સમય ફાળવવો જોઈએ જેથી કરીને આપણું રોજિંદું જીવન એક ચોક્કસ અને નિશ્ચિત લયમાં જીવી શકીએ. આમ કરવાથી શારીરિક ભૂમિકાએ સુવ્યવસ્થા સ્થાપવાનું શક્ય બનશે. ચોકસાઈનો ગુણ આત્મસાત્ કર્યા પછી જરૂરી કામ જરૂરી સમયે જ થાય એ તરફ ધ્યાન કેંદ્રિત કરવું જોઈએ. કામને મુલતવી રાખવાથી અવ્યવસ્થા, ભય અને ચિંતાનાં બીજ રોપાય છે. યોગ્ય અને

નિયત સમયે કરેલું કામ તમને ઘણા બધા માનસિક થાકમાંથી મુક્તિ અપાવે છે.

શારીરિક ક્રિયાઓને (પેશાબ, શૌચ, સ્નાન, ભોજન, નિદ્રા વગેરે) મુલતવી રાખવાની આદતને કારણે એ ક્રિયાઓ બંધિયાર બને છે, ગંઠાઈ જાય છે અને શરીરમાં વિકૃતિ પેદા કરે છે. પછી આ શારીરિક ક્રિયા કે કામ મુલતવી રાખવાની આદત ધીરે ધીરે એક માનસિક વલણનું રૂપ ધારણ કરે છે. એને લીધે નિર્ણયો પાછા ઠેલવા, પરિસ્થિતિ અનુસાર પ્રતિક્રિયા વ્યક્ત કરવામાં આળસ કરવી અને એવાં બીજાં વલણો ઉત્પન્ન થાય છે. □

‘હરિવાણી ટ્રસ્ટ’ને મળેલ દાન/ભેટ			
ક્રમ	સર્વેશ્રી નામ	ગામ	રકમ રૂ.
૧.	એક સ્વજન (જ્ઞાનદાન)	અમદાવાદ ..	૧૧,૦૦૦/-
૨.	જયશ્રીબહેન એન. ઠક્કર	મુંબઈ	૫,૦૦૦/-
૩.	જ્યોત્સ્નાબહેન રાજેન્દ્ર કપાસી સદ્ગત પુત્ર અંકિતની પુણ્યતિથિ નિમિત્તે	અમદાવાદ ...	૩,૦૦૦/-
૪.	પ્રવીણભાઈ કેશવલાલ મહેતા (નિવૃત્ત જજ)	અમદાવાદ	૧,૧૧૧/-
૫.	એક સ્વજન	અમદાવાદ	૧,૧૧૧/-
૬.	નિરંજનભાઈ ચંદ્રકાંત ભટ્ટ	અમદાવાદ ...	૧,૦૦૧/-
૭.	બાબુભાઈ હીરજીભાઈ કાલાવાડિયા	જામનગર	૧,૦૦૦/-
૮.	પ્રશાંત પ્રભુદાસ જાની - પૂજ્ય શ્રીમોટાના જન્મદિન નિમિત્તે	અમદાવાદ	૫૦૧/-
૯.	દિલીપભાઈ રતિલાલ સોની	સુરત	૫૦૧/-
૧૦.	જયંતીભાઈ નરોત્તમભાઈ પટેલ	સુરત	૫૦૦/-
૧૧.	હિરેનભાઈ તથા કાર્તિકભાઈ મહેન્દ્રભાઈ પુરોહિત	નરોડા	૫૦૦/-
૧૨.	જશવંતભાઈ ગુલાબભાઈ દેસાઈ	સુરત	૨૦૦/-
૧૩.	જયેશભાઈ મનહરભાઈ પટેલ	લવાછા	૧૦૧/-
૧૪.	રંજનબહેન મનહરભાઈ પટેલ	લવાછા	૧૦૧/-
૧૫.	ઈલાબહેન મનહરભાઈ પટેલ	લવાછા	૧૦૧/-
ઉપરોક્ત સર્વે દાતાઓના અમો ખૂબ ખૂબ આભારી છીએ.			- સંપાદક

આપણા શરીરમાં હાડકાં, સ્નાયુઓ, આંતરડાં, ફેફસાં, હૃદય, જ્ઞાનતંતુ વગેરે ક્યાં આવેલાં છે અને એનું શું કાર્ય છે એનું જ્ઞાન આપનાર શાસ્ત્રને અંગ્રેજીમાં સાયન્સ ઓફ એનોટોમી કહે છે. એલોપથી ઉપચારપદ્ધતિથી ભણનારને આનો અભ્યાસ કરવો જ પડે. આયુર્વેદમાં પણ શરીરરચનાનું શાસ્ત્ર તો હતું, પણ એનો અભ્યાસ એટલો વિકસ્યો ન હતો. નિષ્ણાતો કહે છે કે આપણે ત્યાં સર્જરી પણ હતી, વાઢકાપનાં ઓજારો પણ હતાં. આ બધી વાત ઠીક છે. માત્ર એટલું જ સમજવાનું છે કે શરીરરચના સંબંધે જાણકારી માટે જે વિકાસ થયો છે એ બાહ્ય છે, એ જ રીતે અંદરની સૂક્ષ્મ રચના વિશે આપણા ઋષિમુનિઓએ વિચાર્યું છે.

શરીરની સ્થૂળ રચનાને પ્રેરણા આપનાર કોઈ આધાર તો હોવો જોઈએ એમ માનીને સૂક્ષ્મનો વિચાર થયો. ધન્વન્તરિ મુનિએ વનસ્પતિનું સૂક્ષ્મ પૃથક્કરણ કર્યું છે. એમણે પ્રત્યેક વનસ્પતિ સાથે તાદાત્મ્ય અનુભવ્યું. ચેતનનું આ લક્ષણ છે. એ ચેતન સાથે ચેતનરૂપે અને જડ સાથે જડરૂપે રહે છે. ધન્વન્તરિએ ચેતનાના અનુભવ દ્વારા વનસ્પતિના ગુણધર્મ જાણ્યા. એ જ પ્રમાણે શરીરરચનાના આધારરૂપ રહેલા સૂક્ષ્મ તત્ત્વને જાણવા ઋષિમુનિઓએ સૂક્ષ્મ શરીર સાથે તાદાત્મ્ય સાધ્યું. એમણે જે પ્રત્યક્ષ અનુભવ્યું એને આધારે એમણે બુદ્ધિથી સ્વીકાર્યું છે કે સૂક્ષ્મ શરીર છે અને એના પણ જુદા જુદા ભાગ છે. સ્થૂળશરીર પાંચ તત્ત્વોનું બનેલું છે. પૃથ્વી, જળ, વાયુ, તેજ અને આકાશ, જ્યારે કેટલાંક સૂક્ષ્મ શરીર ત્રણ તત્ત્વોનાં બનેલાં હોય છે અને બહુ થોડાંક આકાશ તત્ત્વનાં બનેલાં હોય છે, એવાં શરીરનો સંબંધ સકળ બ્રહ્માંડ સાથે હોય છે.

આપણા ઋષિમુનિઓ સાયન્સ ઓફ એનોટોમીથીય ઘણા આગળ ગયેલા છે. આપણા શરીરમાં જ્ઞાનતંતુઓનો રાજા કરોડરજજી છે. દરેક

જ્ઞાનતંતુને એ હુકમ આપે છે. સૂક્ષ્મ શરીરમાં રહેલાં છ ચકોને આધારે એ કામ કરે છે. આ સૂક્ષ્મ ચકો વિશે શરીરરચના-શાસ્ત્ર(એનોટોમી)માં કશું જ જણાવાયું નથી. કોઈ મોટો બંગલો બંધાવવો હોય એ પહેલાં એનું મોડેલ બનાવવું પડે એવું આ સ્થૂળનું મોડેલ સૂક્ષ્મ શરીર છે. તેમાં જુદી જ શક્તિઓ છે. હિંમત, પરાક્રમ, સાહસ, બુદ્ધિ, ઉત્સાહ, ઉમંગ, સહનશીલતા, લાગણી વગેરેનો ઉદ્ભવ જુદે જુદે ઠેકાણેથી થાય છે. આ બધા ગુણોનો ઉદય આ છ ચકો વડે થાય છે, પણ મુખ્ય કામ તો કરોડરજજીનું છે. કરોડરજજીનો છેક છેલ્લો મણકો ગુદા પાસે છે ત્યાં પહેલું ચક હોય છે, એનાથી ઉપર અને એથીય ઉપર એમ બીજાં ચકો છે. છેક ઉપર છેલ્લે છઠ્ઠું ચક બ્રહ્મરંધ્રમાં છે. એ છ ચકોને ગતિમાન કરીને સૂક્ષ્મમાં પ્રવર્તવાની વિધિ-વિધા પણ છે. પણ આ વિધા કાળે કરીને લુપ્ત થતી ગઈ છતાં તે વિધા ગુપ્ત રીતે બીજરૂપે છે અને ગુરુઓની પરંપરા દ્વારા ટકેલી છે. એ ચકોની વિધાનો સૂક્ષ્મમાં વ્યક્ત અને અવ્યક્ત ભાવ છે. એવા અવ્યક્ત ભાવની સ્થિતિમાં કે એવા અવ્યક્ત ભાવથી કે શબ્દથી એ વિધાનો કોક જાણકાર અન્યને એમાં ગતિ કરાવે છે.

હવે આ ગતિનો સ્થૂળશરીરમાં ઉઠાવ થતો નથી તો પછી સૂક્ષ્મમાં જે પડેલું છે એનો ઉઠાવ ક્યારે થાય ? જ્યારે એ ભાવનું અનુસંધાન રહ્યા કરે ત્યારે એમાં સાતત્ય પ્રગટે. આ પ્રકારના અનુસંધાનના અભ્યાસનો અભાવ હોય એટલે સાતત્ય રહેતું નથી. જો એનું સાતત્ય રહે તો તેનો વિકાસ એટલો બધો થાય કે જાણે આપણે હિમાલય પર્વત કૂદતા હોઈએ એવું આપણને લાગે. આજે પણ આ પ્રકારની વિધા હયાત છે.

પશ્ચિમમાં એનોટોમીનો જેટલો ઊંડો અભ્યાસ થયો છે એટલો સૂક્ષ્મ શરીરનો વિચાર થયો નથી, પણ એ લોકો સૂક્ષ્મ શરીરના અભ્યાસમાં ઊંડા ઊતરશે

ત્યારે આપણા કરતાં આગળ જશે અને ચેતનનો અનુભવ પણ કદાચ ઝડપથી કરે. એ લોકોમાં એવો ગુણ છે, કે જેમાં એ પડે તેનો ઉકેલ લાવીને જ રહે અને તેનું શાસ્ત્ર રચે. એવાં ઉમંગ, ઉત્સાહ, સળંગ વળગી રહેવાની તાકાત આપણા સમાજમાં નથી. આપણો સમાજ તો ઘોર તામસમાં પડેલો છે.

ઋષિમુનિઓએ આપેલી વિદ્યાનું બીજ આપણામાં છે પણ એ અંગે આપણે વિચારતા નથી. એ જાણવાની આપણામાં જિજ્ઞાસા નથી. આપણે તામસમાં પડેલા છીએ એટલે સ્થિતિસ્થાપક છીએ, તેથી આપણે આગળ વધી શકતાં નથી. આપણે આપણા પૂર્વજોનું ગૌરવ કર્યા કરીએ પણ એમાંથી અત્યારે કશો લાભ મળતો નથી. મારા બાપદાદા કરોડપતિ હતા, પણ આજે તો હું ગરીબ છું. એથી એ બાપદાદા પાસેથી આપણને કશો આધાર મળતો નથી. આપણી આગળ વધેલી સંસ્કૃતિ પાસે પ્રેરણા કે ઉત્સાહ મળે, પણ જ્યારે આપણામાં સાચી જિજ્ઞાસા પ્રગટી હોય અને જ્વાળામુખી જેવી ધગધગતી તમન્ના પ્રગટી હોય તો જ એવી હકીકત શોધવાથી મળી જાય, એનો કોઈ જાણકાર પણ મળી જાય. આપણી જિજ્ઞાસાની ભૂમિકા એને આકર્ષ્યા વિના રહે નહિ. ચેતનનો ગુણધર્મ એવો છે કે તે એને શોધી કાઢે.

કોઈની ભૂમિકા પ્રગટી ન હોય તોપણ એ વિદ્યાના જાણકાર મળે, કેમ કે ચેતનમાં નિષ્ઠા પામેલાનું પ્રારબ્ધકર્મ આવા જીવો સાથેનું ઘણા જન્મોમાં જન્મેલું હોય છે. એટલે એ પ્રારબ્ધકર્મના યોગે એવા જીવોને તેમના પ્રત્યે આકર્ષાવીને એનો સંબંધ કરાવી આપે.

ચેતન સતમાં પણ છે અને અસતમાં પણ છે. માટે ચેતનમાં નિષ્ઠા પામેલા એવા મહાત્માઓનું મનુષ્યશરીર હોવાથી તેઓ આપણી જેમ જ વર્તે છે. તેઓ પ્રેમ પણ કરે, ક્રોધ પણ કરે. સ્પૃહા-નિઃસ્પૃહા પણ કરે. લોકોને તો પ્રેમ કરે, સ્પૃહા કરે તો એની એવી દશા ગમે. અમે કહ્યું કે આશ્રમમાં સાંજના ન આવવું, પછી ગમે તે હોય. પણ અમુક

શેઠને એ વાત ગમે નહિ. આવો જીવ કઠોર પણ હોય. એને કોઈની પરવા પણ ન હોય. એવે વખતે આપણે એના વિશે ગમે તેમ વિચારીએ એ બરાબર નથી. એનું કારણ આપણામાં શિસ્ત નથી. આપણે શિસ્ત રાખવી જોઈએ.

અહીં અમારે અંગત કામકાજ હોય કે નહિ ! અમે આશ્રમ લઈને બેઠા છીએ. એક મિલના મેનેજર તો રાત્રે આવ્યા. તેઓ કહે છે કે, ‘સંત કા દર્શન કો સમય ક્યા ?’ મેં તો કહ્યું, ‘હું કોઈ મહાત્મા નથી. અમારે ત્યાં આવું નહિ ચાલે.’ અહીંનું વાતાવરણ શાંતિ અને પ્રસન્નતાવાળું રહે એમ અમે ઈચ્છીએ છીએ. કેટલાક લોકો માત્ર ફરવા નીકળેલા તે ટોળાંબંધ આવવા લાગ્યા અને અશાંતિ પ્રગટાવતા હતા. અમે તો એ લોકોને પેસવા જ ન દીધા. માટે હું તો ચોખ્ખું કહું છું કે જ્યારે પ્રેમ કરું ત્યારે તો બધાંને ગમે. પણ જ્યારે કઠોર થાઉં ત્યારે કોઈનેય ના ગમે. તો પછી મારી સાથે સંબંધ ન રાખવો. તેવે વખતે ઓછું લગાડે એમને માટે આ ચેતવણી છે. મારા ગુરુમહારાજનો હુકમ છે કે સ્પષ્ટ કહી દેવું. મારે તો તમારામાં ભાવના પ્રગટાવવી છે.

એટલે તો ચેતનનિષ્ઠને ઓળખવો દુર્લભ છે. કોઈ પળે એવો જીવ કોઈક જીવની સાથે એકાગ્રતામાં હોય, ત્યારે તે જીવ જેવી દશામાં હોય તેવી જ રીતે એ વર્તે. તે વખતે કંઈ પ્રસંગ બને તો બીજા જીવ ઉપર એ ગુસ્સે થઈ જાય. ત્યારે લોકો કહે છે કે આ તો ખોટો ક્રોધ કરે છે. હકીકત કેવી રીતે બને છે એને હું ભાષા દ્વારા સમજાવી શકું, પણ એ સમજવું અઘરું છે.

આવા મહાત્માઓ સાથે કોઈક પ્રારબ્ધયોગે મેળ પડી જાય તો એ કહે તેમ કરવું. તેમને સમજવા દોહવાલા. માટે એમને સમજવાનું મૂકી દેવું. જ્યાં સુધી આપણે પોતાને જ સમજ્યા નથી ત્યાં સુધી કશું ન સમજાય. માટે પોતાને જ સમજવાનો પ્રયત્ન કરવો. આપણી જાતને સમજીએ તો કદાચ એમ બની શકશે.

‘મૌનમંદિરનો મર્મ’, બી.આ., પૃ. ૩૧

□



હરિ:ૐ આશ્રમ, નડિયાદના રિનોવેશન અંગે
સપ્ટેમ્બર, ૨૦૧૯ના 'હરિભાવ'માં જે ઉલ્લેખ
કરાયો છે તેની આ તસવીરો છે.

કાર્યાલયની ઉપરના બાંધકામની તસવીર. →



HARIBHAV, NOVEMBER - 2019

"RNI No. of RNP is 65683/96

Registered under Postal Registration No. GAMC/1208/2018-2020

Valid upto 31st December - 2020 issued by the SSPO's AHMEDABAD City Division,
Permitted to Post at Ahmedabad PSO on 10th of every month"

Licence to post without Perpayment of postage No. PMG/HQ/004/2018-2020
valid upto 31-12-2020



Printed and Published by PRABHUDAS D. JANI on behalf of HARIWANI TRUST and
Printed at Sahitya Mudranalaya Pvt. Ltd., 55/15, City Mill Compound, Kankaria Road,
Ahmedabad - 380 022 and published from Hariwani Trust,
B/5, Swastik Apartment, Narayannagar, Paldi, Ahmedabad - 380 007
Editor - PRABHUDAS D. JANI E-mail : hariwanitrust@gmail.com