

હરિ:ઠં

# નામસ્મરણ

પૂજ્ય શ્રીમોટા



॥ હરિ:ૐ ॥

# નામસ્મરણ

પૂજ્ય શ્રીમોટા

સંપાદક  
રમેશ ભટ્ટ



હરિ:ૐ આશ્રમ પ્રકાશન, સુરત

- ❑ પ્રકાશક : ટ્રસ્ટીમંડળ,  
હરિ:ૐ આશ્રમ, (સ્થાપના વર્ષ ૧૯૫૬)  
કુરુક્ષેત્ર મહાદેવના મંદિરની બાજુમાં,  
જહાંગીરપુરા, રાંદેર, સુરત-૩૯૫ ૦૦૫.  
ફોન : (૦૨૬૧) ૨૭૬૫૫૬૪, મો. : ૯૭૨૭૭ ૩૩૪૦૦  
Email : hariommota1@gmail.com  
Website : www.hariommota.org

- ❑ © હરિ:ૐ આશ્રમ, સુરત, નડિયાદ
- ❑ પ્રથમ આવૃત્તિ ૧૯૯૨થી છઠ્ઠી આવૃત્તિ ૨૦૧૦ સુધીની કુલ પ્રત - સોળ હજાર

આવૃત્તિ	વર્ષ	પ્રત	આવૃત્તિ	વર્ષ	પ્રત
સાતમી	૨૦૧૪	૨૦૦૦	નવમી	૨૦૧૮	૨૦૦૦
આઠમી	૨૦૧૭	૧૦૦૦			

- ❑ પૃષ્ઠ : ૧૧૬
- ❑ કિંમત : રૂ. ૨૦/-
- ❑ પ્રાપ્તિસ્થાન :  
હરિ:ૐ આશ્રમ, સુરત-૩૯૫ ૦૦૫  
હરિ:ૐ આશ્રમ, નડિયાદ-૩૮૭ ૦૦૧
- ❑ મુદ્રણશુદ્ધિ : જયંતીભાઈ જાની, ફોન : (૦૭૯) ૨૬૬૧૨૭૨૮
- ❑ ડિઝાઇનર : મયૂર જાની, મો. ૯૪૨૮૪૦૪૪૪૩
- ❑ ટાઇપસેટિંગ : અર્થ કોમ્પ્યુટર,  
૨૦૩, મૌર્ય કોમ્પ્લેક્સ, સી. યુ. શાહ કોલેજ સામે,  
ઈન્કમેટેક્સ, અમદાવાદ-૧૪, મો. : ૯૩૨૭૦૩૬૪૧૪
- ❑ મુદ્રક : સાહિત્ય મુદ્રણાલય પ્રા. લિ.  
સિટી મિલ કંપાઉંડ, કાંકરિયા રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૨૨  
ફોન : (૦૭૯) ૨૫૪૬૯૧૦૧

॥ હરિ:ૐ ॥

## સમર્પણાંજલિ

(નવમી આવૃત્તિ)

પૂજ્ય શ્રીમોટાના સમજોત્થાનનાં કાર્યો માટે

ઘેર ઘેર ફરી દાન ઉઘરાવનાર

અને

પૂજ્ય શ્રીમોટાના અક્ષરદેહના પ્રકાશનના

હરિ:ૐ આશ્રમના કાર્યમાં મુદ્રણશુદ્ધિની

ચોકસાઈભરી વર્ષોથી સદ્ભાવથી સેવા આપનાર

તેમ જ

પૂજ્ય શ્રીમોટાના શબ્દનો ગૂઢાર્થ ઝીલીને

હરિ:ૐ નામસ્મરણની જ્યોત અમદાવાદ/સુરતનાં

સ્વજનોમાં પૂજ્ય શ્રીમોટાની કૃપાસહાયના બળે

જેઓ પ્રજ્વલિત રાખી રહ્યા છે, એવા

શ્રી જયંતીભાઈ ડાહ્યાભાઈ જાનીને

‘નામસ્મરણ’ની આ નવમી આવૃત્તિનું પ્રકાશન

સમર્પણ કરતાં અમો ધન્યતાની લાગણી

અનુભવીએ છીએ.

તા. ૨૭-૭-૨૦૧૮

ગુરુપૂર્ણિમા, સં. ૨૦૭૪

ટ્રસ્ટીમંડળ,

હરિ:ૐ આશ્રમ, સુરત

## અનુક્રમ

પ્રકરણ	પૃષ્ઠ
૧. નામસ્મરણમહિમા નામમહિમા	૨૩
૨. નામસ્મરણનો પ્રયોગ નામજપનો આરંભ, સ્મરણના તબક્કા, ચેતનાત્મક નશો	૨૮
૩. શબ્દની શક્તિ શબ્દનું મૂળ, બધી ઉપાસનામાં શબ્દ, શબ્દશક્તિ-વૈજ્ઞાનિક હકીકત	૩૯
૪. નામસ્મરણ-વૈજ્ઞાનિક અભિગમ અને પૃથક્કરણ સમર્પણના પ્રયોગો, પ્રભુનું સ્મરણ-વ્યાખ્યા અને પ્રક્રિયા, જપની પદ્ધતિ, 'ૐ' વિશે, 'ૐ'નું ઉચ્ચારણ, નામ અને નામી	૪૭
૫. નામસ્મરણનો હેતુ સાધનનો ઉપયોગ, સ્મરણથી સભાનતા, સ્મરણ સાથે પ્રાર્થના, ભાવનાનું સાતત્ય, સ્મરણની સાથે, સ્મરણની અનિવાર્યતા, સાધના હાંસી ખેલ નથી, સતત પ્રયાસ, પ્રભુને બધું સોંપવું, અભ્યાસથી શુદ્ધિ, બેસી ન રહો, સ્મરણ શા માટે, જ્ઞાનભાવ સાથે સ્મરણ, પ્રભુસ્મરણ એ જ ખરું, મોટેથી સ્મરણ, મન અને સ્મરણ, જપયજ્ઞ, આ યજ્ઞનું હૃતદ્રવ્ય	૬૨
૬. નામસ્મરણસાધના નિરાશાની પળે, સ્મરણનું પરિણામ, ફરી ફરીને જાગો, નામસ્મરણથી આમૂલાત્ર પરિવર્તન, નબળાઈથી મુક્તિ, 'હરિ:ૐ'ની ધૂન, સ્મરણમાં અંતરાયો, દુર્લભ નામસ્મરણ, સ્મરણથી સભાનતા, જપની સાથે સાથે, જપને ભાવયુક્ત કેમ રખાય ?, ઊર્મિનો ઉપયોગ, જપ માટે પ્રયત્ન, આપણું ખરું કામ, ખરા દિલનો પ્રેમ, સ્મરણથી પ્રસન્નતા, ભાવના દઢાવવા સ્મરણ, સદ્ગુરુનું ભાવસ્મરણ, સ્મરણનો અભ્યાસ, નામસ્મરણથી મનશુદ્ધિ, સાંભળો - પણ ન સાંભળો, સો વાતની એક વાત, સ્મરણ અને સંસાર, જપ કરતાં વૃત્તિઓ શાથી સાકાર થતી હશે ? નામસ્મરણનો પ્રતાપ, વિસ્મરણ સામે સાવધાન, સ્મરણની સાથે સાથે	૭૭

॥ હરિ:ૐ ॥

## નામસ્મરણનું વૈજ્ઞાનિક નિરૂપણ

(સંપાદકીય)

આપણા દેશના ભિન્ન ભિન્ન ધર્મસંપ્રદાયોમાં જુદી જુદી સાધનાપદ્ધતિઓ છે. એમાં મોટા ભાગના ધર્મોએ નામસ્મરણને જુદાં જુદાં રૂપે સ્વીકાર્યું છે. જ્યાં નામસ્મરણ નથી ત્યાં 'પ્રભુ'ના નામનો ઉદ્ગાર કે ઉદ્બોધન તો છે જ. આપણા દેશમાં હિંદુ ધર્મસંસ્કૃતિના મહાન ગ્રંથ વેદથી આરંભીને શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા સુધીના ગ્રંથોમાં શબ્દઉપાસના - જપસાધના વગેરેનો સ્પષ્ટ ઉલ્લેખ તથા મહિમા પણ છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં જપયજ્ઞને શ્રીભગવાનની વિભૂતિરૂપે ઓળખાવાયો છે. આપણી સંત-પરંપરામાં પ્રભુસ્મરણે બહુ મહત્વનો ભાગ ભજવ્યો છે. આમ, નામસ્મરણ તો આપણા આધ્યાત્મિક વારસામાંથી મળેલું ઘણું મહત્વનું સાધન છે. આધ્યાત્મિક સાધનાનું એક અંગ છે.

ભગવાનનું નામ રટવાથી-જપવાથી-લલકારવાથી કે એની ધૂન કરવાથી મનહૃદયને શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. સંસારી જીવો પણ નામસ્મરણનો ઉપયોગ કરી શકે છે. એવું એ સરળ સાધન છે, પરંતુ આવું નામસ્મરણ જીવનમાં શાંતિ, પ્રસન્નતા, ઉત્સાહ, ઉમંગ કેવી રીતે પ્રેરે છે એની બુદ્ધિપ્રમાણ સમજૂતી આપણને ભાગ્યે જ જોવા મળી છે. એમ કહેવાયું છે ખરું કે નામસ્મરણમાં શ્રદ્ધા રાખી સ્મરણ કર્યા કરવું, પણ એમ કહેવામાં 'શ્રદ્ધા' એટલે શું એ સ્પષ્ટ કરવું પડે.

આપણા જમાનામાં પૂજ્ય શ્રીમોટાએ નામસ્મરણની સાધનાથી નવજીવનમાં પ્રવેશ કરેલો. (૧૯૨૨) અને એ જ

સાધનના ઉત્તરોત્તર વિવિધ રીતના અભ્યાસથી પરમ પદને પામેલા (૧૯૩૯). ૧૯૨૨માં નર્મદાકિનારે શ્રીરણછોડજીના મંદિરમાં મળેલા એક સાધુએ ‘હરિ:ૐ’નું રટણ કરવાથી ફેફરું મટી જશે એમ સૂચવેલું, પણ એ સમયના ચોવીસ વર્ષના યુવાનના મનમાં પ્રશ્ન જાગેલો કે નામસ્મરણ-જપ કરવાથી કંઈ રોગ મટે ? એમની બુદ્ધિ આ હકીકત સ્વીકારતી ન હતી. આથી, શ્રદ્ધા પણ બેસતી ન હતી, પરંતુ મહાત્મા ગાંધી તથા એમનાં આધ્યાત્મિક માના વચન ઉપર વિશ્વાસ રાખીને નામસ્મરણનો પ્રયોગ કર્યો. આ પ્રયોગના પરિણામથી પૂજ્ય શ્રીમોટાએ કહ્યું કે શ્રદ્ધાથી નામસ્મરણ થવું જોઈએ એ વાત ભલે સાચી હોય, પરંતુ નામસ્મરણના પ્રયોગમાંથી શ્રદ્ધા ઊગે છે, તે હકીકત મહત્વની છે. ચાર કલાક સુધી સતત નામસ્મરણ કરવાથી ફેફરુંનો રોગ મટ્યો ખરો પણ એ ઉપરાંત, જે આંતરિક શક્તિઓ પ્રગટી એથી એ સાધનને તેઓ વળગ્યા અને અખંડ સ્મરણથી જીવનના પરમ આદર્શને પામવાનો-એટલે કે પ્રભુપદ પામવાનો-સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર પામવાનો ધ્યેય ઊગ્યો.

નામસ્મરણના પ્રથમ પ્રયોગના અનુભવ પછી મન, મતિ, પ્રાણ, અહમ્ વગેરે કરણોના ગુણધર્મો અંતરાયરૂપ પણ બનતા. અંત:કરણોને સ્મરણભાવમાં વાળવા માટે એમણે પ્રાર્થનાઓ કરી. ‘મનને’ સંબોધીને (૧૯૨૩) એમણે જે પંક્તિઓ ગાઈ છે, એમાંની થોડીક પંક્તિઓ અત્રે ઉતારવાથી સમજાશે કે પૂજ્ય શ્રીમોટાએ મનને માટે કેવી મથામણ કરી છે :-

## મનને

પ્રતાપેથી શું નામના તું અજાણ્યું ?  
કહેવાનું બાકી રહ્યું કેં તને શું ?  
રટ્યા તેં કર્યું તે ગયું કાં નકામું ?  
તને ભાન પૂરું હજી કાં ન આવ્યું ? ૯૭  
ગણાવું તને નામના શા પ્રતાપ ?  
બતાવું શું એની હું શક્તિનું માપ ?  
જણાયું તને કેંક ચંચુપ્રવેશે-  
-ધડો લૈ થકી તે, વધ્યું જા સદાચે. ૯૮  
હદે આદરે પ્રેમથી નામ લેવું.  
પ્રભુના રસેથી રસી ચિત્ત લેવું,  
બધી વિકૃતિને પૂરી બાળી નાખી,  
મથીને મથીને વિશુદ્ધિ વધારો. ૯૫  
હરિનામને ચિત્તમાં તું મઠી લૈ-  
હદે શ્રેય ને પ્રેય બે સાધી લેને,  
હંમેશાં પ્રભુઆશ્રયે લીન રેને,  
સ્મર્યા વિણ તું ના ઘડી એક ખોજે. ૧૦૩  
હદે નામના જાપની પ્રેમમાળા-  
વહાવો પદે તે સદા ગંગધારા,  
શમાવી પૂરાં બુદ્ધિ ને ચિત્તભાવ,  
તહીં હોમજો પ્રાણની વૃત્તિ સર્વ. ૧૦૭  
સ્મરંતાં સ્મરંતાં થવું એક ધ્યાન,  
સ્મરંતાં સ્મરંતાં થવું એક મ્યાન,  
સ્મરંતાં સ્મરંતાં થવું હેળમેળ,  
સ્મરંતાં સ્મરંતાં થવું એકમેળ. ૧૦૫



પૂજ્ય શ્રીમોટા એ વખતે હરિજન સેવક સંઘમાં સેવાનું કાર્ય કરતા હતા. કામ કરતાં કરતાં નામસ્મરણ ચાલુ જ રાખતા. એ નામ પ્રેમથી દેવાય એ માટે તો જે તલસાટ જાગવો જોઈએ એ અંગેની હકીકત તેઓશ્રીએ ૧૯૨૪માં કરેલી અનેક પ્રાર્થનાઓમાંની એક પ્રાર્થનામાં કેવી વ્યક્ત થઈ છે એનું આ દૃષ્ટાંત છે.

ઊંડું રૂહેતું થતું ઉરે સ્મરણ ને નિત્યે પ્રભુભાવથી,  
 સેવાકાર્ય બન્યા કરે મુજ થકી હંમેશ કૈં પ્રેમથી,  
 ભાવોથી છલકાતું રૂહે ઉર ભર્યું મારું સદા, હે પ્રભુ !  
 શ્રદ્ધાભક્તિ રહે વળી તુજ પરે, એવી કૃપા દે પ્રભુ.

લોભીને ધન વ્હાલું છે જ્યમ, વળી છે કામીને કામના,  
 તેવું હું તવ નામ વ્હાલું કરવા હૈયે ધરું ભાવના,  
 રૂહેવાયે પણ એક ના તુજ વિના, તું અગ્નિ એવો, પ્રભુ !  
 હૈયામાં પ્રગટાવજે વિરહનો, છોને ભલે ના જીવું.

છોને પ્રાણ જતા રહે પ્રભુ, અને છો મૃત્યુ આવે કદી,  
 ને છોને દુઃખ-ડુંગરો ન પરવા માથે પડે તેતણી;  
 કેમેય વીસરાય ના પણ જરીયે નામ તારું પ્રભુ !  
 તારી પાસ જ એટલું ગરીબ હું માગી રહ્યો છું, પ્રભુ !

‘જીવન દર્શન,’ ૧૧મી આ., પૃ. ૭

પ્રભુમિલનની તમન્ના, લગની તો લાગી હતી, પણ આ પ્રાર્થનામાં પોતાના જીવનધ્યેયને ફળાવવા માટે મરણિયો નિરધાર વર્તાય છે. એમાં ખમીર પણ છે. ઉપરની પ્રાર્થનામાં કર્મ, ભક્તિ છે, છતાંય હૃદયનો તલસાટ એમાં વિશેષ છે.

આ ઉપરથી સમજાય છે કે નામસ્મરણ મન અને હૃદયમાં પ્રતિષ્ઠિત થાય તો જીવનવિકાસની સાધનામાં ગતિ આવે. પૂજ્ય શ્રીમોટાએ નામસ્મરણને પ્રયોગાત્મક રીતે સ્વીકારીને એને એટલું બધું અને એટલી બધી રીતે ઘૂંટ્યું છે એનો ઈતિહાસ ન્યારો છે. એમાં વિશેષતા એ છે કે તેઓશ્રીએ પોતાના અનુભવના પ્રત્યેક તબક્કાઓને બુદ્ધિગ્રાહ્ય કર્યા છે. નામસ્મરણથી પોતે જે શિખરે પહોંચ્યા ત્યાં સુધીના બધા જ તબક્કાઓનું સ્પષ્ટ પૃથક્કરણ તેઓશ્રીના પત્રોના ગ્રંથોમાં તથા બીજા સંખ્યાબંધ પદ્ય ગ્રંથોમાં છે.

પ્રભુનું નામસ્મરણ એટલે શું ? પ્રભુ એટલે શું ? પ્રભુનું ધામ ક્યાં ? એનું રૂપ કેવું ? એવા પ્રશ્નો કોઈ પણ જીવાત્માને થાય એ સ્વાભાવિક છે. પૂજ્ય શ્રીમોટાએ જીવનસાધનાના આરંભમાં જ આ પ્રશ્નોની પ્રથમ બૌદ્ધિક સ્પષ્ટતા કરી. ‘તુજ ચરણે’ની સ્તુતિમાં, એમણે ભગવાન કેવો હોઈ શકે ? અને કેવાં કેવાં રૂપે એને અનેક સંતભક્તોએ અનુભવ્યો અને ઓળખ્યો છે ? તથા અખિલ બ્રહ્માંડમાં એ કેવા તત્ત્વરૂપે રહીને વિલસી રહ્યો છે એનો ભાવનાત્મક તેમ જ બુદ્ધિગ્રાહ્ય આલેખ જોવા મળે છે. આ ઉપરથી આપણને સમજાય છે કે પ્રભુપંથે પળવાને તેઓશ્રીએ પૂરેપૂરું ઝંપલાવ્યું ત્યારે ઘણી બુદ્ધિગ્રાહ્ય સ્પષ્ટતાઓ પોતે કરી લીધી હતી.

નામસ્મરણ એ સરળ, સહજ અને કોઈ પણ વ્યક્તિ ઉપયોગમાં લઈ શકે એવું સૂક્ષ્મ સાધન છે. ભગવાનના નામનો જપ કરવાથી શાંતિ, હળવાશ કેવી રીતે મળી શકે એનું પૂજ્ય શ્રીમોટાએ કરેલું નિરૂપણ ‘સ્મરણવિજ્ઞાન’ સમું બન્યું છે. આ

ઘટના આપણા દેશના આધ્યાત્મિક વારસામાં વિરલ છે, કેમ કે નામસ્મરણનો મહિમા તો અપરંપાર છે. અનેક સંતભક્તોએ ગાયો છે, પરંતુ એની બુદ્ધિગ્રાહ્ય અને તર્કબદ્ધ સમજૂતી આપણને પહેલી જ વાર પૂજ્ય શ્રીમોટા પાસેથી મળે છે.

પ્રભુના નામસ્મરણથી શરીરના રોગ કેવી રીતે મટે છે તથા કામક્રોધાદિ કેવી રીતે શમે છે એની સમજૂતી પૂજ્ય શ્રીમોટાએ મહાત્મા ગાંધીને જણાવેલી. આથી, ગાંધીજી પ્રસન્ન થયેલા અને જવાબમાં જણાવેલું કે ‘આ સમજૂતી ઉપરથી મને લાગે છે કે તું આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાનનો મોટો વિજ્ઞાની થઈશ.’ (આ હકીકત પૂજ્ય શ્રીમોટાએ શ્રી રમણભાઈ અમીન સાથે કરેલા સત્સંગમાં જણાવી છે.) H<sub>2</sub>O સંજ્ઞાથી પાણી અભિપ્રેત છે, પણ એમાં બે પ્રકારના વાયુનું ચોક્કસ પ્રમાણ ભેગું થયું છે. આથી, પાણી થયું છે, એમ અનેક પ્રયોગો પછી સિદ્ધ થયું છે. એ જ રીતે પૂજ્ય શ્રીમોટા નામસ્મરણના અનેક પ્રકારના પ્રયોગો પછીથી જીવન-સિદ્ધિ પામ્યા. મતલબ કે પ્રયોગ સિદ્ધ થયો પછી આધ્યાત્મિક વિદ્યાનું રહસ્ય તેઓશ્રીએ ખુલ્લું કર્યું અને કોઈ પણ બુદ્ધિશાળી એને સ્વીકારી શકે એ રીતે તેઓશ્રીએ રજૂ કર્યું. આથી, નામસ્મરણ એક વૈજ્ઞાનિક હકીકતરૂપે વ્યક્ત થઈ શક્યું.

આખું બ્રહ્માંડ પાંચ તત્ત્વોથી સભર છે, પણ માત્ર પૃથ્વી જ એવો ગ્રહ છે કે જ્યાં પાંચેય તત્ત્વો સાથે છે. એ પાંચેય તત્ત્વો એની તન્માત્રાઓ અને ત્રણ ગુણો સાથેના એના સંબંધને સમજાવીને નામસ્મરણથી આકાશતત્ત્વ કેવી રીતે મોખરે આવે છે અને સત્ત્વગુણનો ઉદય થતાં રજસ તમસના ગુણધર્મો કેવી રીતે ગૌણત્વ પામે છે એની સમજૂતી આપણી મતિને અત્યંત

પ્રકાશિત કરે છે. શબ્દનું મૂળ અને શબ્દના પ્રકાર, એની ગતિ વગેરેના નિરૂપણથી શબ્દશક્તિનો આહ્લાદક પરિચય થાય છે. પૂજ્ય શ્રીમોટાએ ‘ૐ’ શબ્દનું મહત્ત્વ સમજાવ્યું છે. એમાં તાત્ત્વિક દષ્ટિ ઉપરાંત, બુદ્ધિગ્રાહ્ય અભિગમ પણ છે. ‘ૐ’ના બાહ્યાકારની પોતે સ્વીકારેલી ભાવના પણ જાણવા જેવી છે. ‘ૐ’માં દેખાતો ‘ૐ’ અંક-જે તે બધું ત્રણથી ઊપજ્યું છે અને ત્રણથી જ ટકે છે અને એમાં લીન થઈ જાય છે એ સૂચવે છે. ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને લય, સત્ત્વ, રજસ અને તમસ એમાંથી આ વિશ્વ સ્કુર્યું છે એ ‘ૐ’ સાથે જોડાયેલ વળાંકવાળી લીટી દ્વારા સૂચવાયું છે. જગત અને જગતના સર્વ પદાર્થો અને ભાવોથી પર ઈશ્વરભાવ અર્ધ ચંદ્રાકારના ચિહ્નથી સૂચવાય છે. આથીયે પર બિંદુરૂપે રહેલ પરબ્રહ્મનું પ્રતીક સૂચવાયું છે. આ બાબત તેઓશ્રીએ એક જાહેર સત્સંગમાં જણાવી હતી.

ૐના ઉચ્ચારણથી ક્યાં ક્યાં સ્પર્શ થાય છે અને એનાં આંદોલનો કેવાં પરિણામ નિપજાવે છે એનું નિરૂપણ પણ સ્પષ્ટ છે. જપનો કોઈ પણ શબ્દ ભલે હોય પણ ૐથી માધુર્ય ઉમેરાય છે એ હકીકત નોંધપાત્ર છે. એ તો પ્રયોગ કરનારને અનુભવાય એવી હકીકત છે. જપ માટેના શબ્દની પસંદગી કરવા પાછળનું વિવરણ પણ આપણે સૌ સ્વીકારી શકીએ એવું સરળ વ્યવહારુ છે.

જપ કેવી રીતે કરવો, કેવા ભાવથી કરવો, એ વખતે કેવી રીતે હેતુનું ધ્યાન રાખવું વગેરે બાબતો દ્વારા નામસ્મરણની પદ્ધતિઓ તેઓશ્રીએ દર્શાવી છે. એમાં વિજ્ઞાનની પૃથક્કરણાત્મક પદ્ધતિનો આપણને પરિચય થાય છે. નામસ્મરણ ભાવ સાથે

થવું જોઈએ. દિલથી થવું જોઈએ. પ્રેમથી થવું જોઈએ. પોતાને એ રીતે સ્મરણ કરતાં જે રીતે મથવું પડેલું એનું સચોટ બયાન તેઓશ્રીએ આ ગઝલમાં કર્યું છે.

સ્મરણ શું કોરું કોરું તે શરૂ શરૂમાં થયેલું છે,  
પરંતુ જેમ અભ્યાસ થતાંમાં તો વધેલું છે.  
વધારે ને વધારે મેં સમય સ્મરણે જ ગાળીને,  
સ્મરણમાં ભાવ પ્રેરાવા મથામણ ખૂબ કરેલી છે.

સતત મંડ્યા રહેવાતાં પ્રયત્ને એકધારાએ,  
થયા કરતાં હૃદય કેવો સ્મરણમાં રસ પડેલો છે !  
પ્રયત્ને રસ પડ્યો છે જ્યાં, પ્રયત્નો તે થવા વિશે,  
હૃદય શું ઊછળેલું છે ! પ્રયત્નો તે ફળેલા છે.

‘જીવન સ્મરણ’ પૃ. ૮

આરંભમાં કોરું કોરું સ્મરણ થાય એનો અભ્યાસ-પ્રેક્ટિસ-ન મૂકી દેવો. વધુ ને વધુ સમય નામસ્મરણમાં ગાળીને સ્મરણ કરવા ભાવ પ્રેરાય એટલા માટે મથવું જોઈએ. એવા એકધારા સતત પ્રયત્નથી હૃદયમાં નામસ્મરણનો રસ નિષ્પન્ન થાય છે. જ્યારે પ્રયત્નોથી રસ નિષ્પન્ન થયો છે એવું જાણ્યા પછી પ્રયત્નો કર્યા કરવામાં હૃદયનો ઉમળકાભર્યો ડાહ્યા રહ્યા કરે છે. આ આઠ પંક્તિમાં પૂજ્ય શ્રીમોટાએ સ્મરણને રસીલું બનાવવાની પ્રક્રિયા સૂચવી છે. એ સાથે ભારે જહેમત-પ્રયત્નનું ગૌરવ પણ કર્યું છે.

પ્રભુનું નામસ્મરણ અંતઃકરણોને કેવાં કેળવે છે એ ‘નામસ્મરણસાધના’વાળા પ્રકરણમાં વિગતે રજૂ થયું છે. નામસ્મરણ સાથે પ્રાર્થનાભાવ રાખ્યા કરવાનું તેઓશ્રી સૂચવે

છે, કેમ કે પ્રાર્થનાથી હૈયામાં ભાવ જાગે છે અને એ ભાવને નામસ્મરણ સાથે જોડવાથી એ સ્મરણભાવ હૃદયમાં ઊંડો ઊતરે છે. શબ્દ જ માત્ર નહિ પણ શબ્દની ભીતર રહેલો ભાવ હૈયામાં પરોવ્યા કરવાનો છે. કર્મ કરતાં કરતાં સ્મરણથી જે ધૂન જાગે છે, એક પ્રકારનો લય જાગતો હોય છે અને જાગૃતિથી હૈયામાં વાળ્યા કરવાનો છે. નામસ્મરણથી સાધના એ અસાવધ રીતે કરવાની સાધના નથી. આ હકીકતનું નિદર્શન તેઓશ્રીએ નીચેની ગઝલની પંક્તિઓમાં કરાવ્યું છે.

‘હરિ:ૐ’ ભાવની ધૂન કરતાં કર્મમાં જ્યાં ત્યાં,  
પરોવ્યા તે કરી હૈયે રહેજો જાગતાં જ્યાં ત્યાં.  
સ્મરણ પ્રભુભાવનું ઊંડું કર્યા કરજો સ્તવી સ્તવીને,  
પ્રભુ ચેતાવવા હૃદયે બધું તે તે જરૂરી છે.

પૃ. ૧૫૨



સ્મરણ વિના પ્રભુના તે કશું ના કર્મ બનવા દો,  
સ્તવંતા અંતરે રહીને પ્રભુને, સર્વ બનવા દો.

પૃ. ૧૪૨



પ્રભુના નામની ધૂન જગાડીને લગાડીને,  
મતિ, મન, ચિત્ત, અહં, પ્રાણ કરો જોડ્યા ચરણમાં તે.

પૃ. ૧૨૦

‘પ્રણામ પ્રલાપ’, પ્રથમ આ., ૧

આપણાં અંત:કરણો-મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, પ્રાણ અને અહમ્-નામસ્મરણથી કેવાં કેવાં રૂપે પ્રગટે છે, એનાં કેવાં લક્ષણો વર્તાય છે અને એની શક્તિને નામસ્મરણથી કેવી રીતે

પ્રભુશરણે વાળી લેવાય-એ બધી પદ્ધતિઓ પૂજ્ય શ્રીમોટાએ દર્શાવી છે.

પૂજ્ય શ્રીમોટાએ નામસ્મરણ અંગે એક ખૂબ મહત્વની બાબત કહી છે. નામસ્મરણ એકધારું, સતત લેવાયા જાય અને એમ કરતાં નિરંતર થાય એ પછી જ શુદ્ધિ અનુભવાય છે. આથી, જ્યાં સુધી નામસ્મરણને નિરંતર-અખંડ ન બનાવાય ત્યાં સુધી સ્મરણસાધનાનો પૂરો લાભ પામી શકાતો નથી. નામસ્મરણ મનહૃદયમાં સાથી બનીને નિરંતર રહે એ માટે પૂજ્ય શ્રીમોટાએ એક પ્રાર્થના રચી છે. જે જીવોનું એ દિશામાં મોં ફર્યું છે, પણ ગતિ વિધિ નથી એમને માટે એ દિશામાં જવા દોરવણી મળે એવી આ પ્રાર્થના છે. આપણા દૈનિક વહેવારની તથા આપણાં અંતઃકરણોનાં વલણોની પૂરી સ્પષ્ટતા આ પ્રાર્થનામાં છે. એવી બધી જ પળે નામસ્મરણ રહ્યા કરે એવી ભાવના રોજે રોજ દઢાવવી જોઈએ.

### સ્મરણભાવના

(હરિગીત)

પ્રિય નામને ઉરમાં સ્મર્યા કરશું અમે બહુ પ્રેમથી,  
પ્રિય નામને ઉરમાં સ્મર્યા કરશું અમે બહુ રીતથી.  
પ્રિય નામને ઉરમાં સ્મર્યા કરશું અમે બહુ ખંતથી,  
તુજ નામનો પ્રભુ તંત જરી ના છોડશું હરિગિજ કદી.

જીવનતણા અતિશય કઠણ દારુણ ઝંઝાવાતમાં,  
કે સહુ દિશે સૂઝે નહિ એવા જીવન અંધારમાં,  
જીવનતણી ચઢતી અને પડતીમહીં પળપળ સદા,  
તુજ નામનું પ્રિય સ્મરણ તે સાથી રહો મનહૃદયમાં.

સંસારનાં કર્તવ્યમાં, વ્યવહારીઓની સાથમાં,  
સહુ કામમાં, ખાતાં, પીતાં, ઊઠતાં અને વળી બોલતાં,  
જે જે કંઈ કરતાં, બધાંની સાથ વર્તતાં સદા,  
તુજ નામનું પ્રિય સ્મરણ તે સાથી રહો મનહૃદયમાં.

મુશ્કેલીમાં નડતી અમોને ને ઉપાધિમાં જગે,  
ઝઘડા અને કંકાસમાં, દિલમાં થતા સહુ દર્દમાં,  
દિલની અમૂઝણમાં અને આવી પડેલી ગૂંચમાં,  
તુજ નામનું પ્રિય સ્મરણ તે સાથી રહો મનહૃદયમાં.

મનના વિચારોમાં અને મનની બધીયે વૃત્તિમાં,  
મન વાસનામાં, પાપમાં, ચિત્તના બધા સંસ્કારમાં,  
મનની રમત ને ગમતમાં મનના રમણ ને વલણમાં,  
તુજ નામનું પ્રિય સ્મરણ તે સાથી રહો મનહૃદયમાં.

અમ શરીરથી બનતી ક્રિયામાં, ઈંદ્રિયોના વિષયમાં,  
અમ શરીરકેરા રોમરોમે, હૃદયકેરા લોહીમાં,  
રગરગમહીં નખશિખમહીં, ને શરીરના નવદ્વારમાં,  
તુજ નામનું પ્રિય સ્મરણ તે સાથી રહો મનહૃદયમાં.

ખટરસતણા સહુ સ્વાદમાં, મીઠી મીઠી બધી વાસમાં,  
ઉર ચેતનામાં, બુદ્ધિમાં, ચિત્ત પ્રેરણામહીં, પ્રાણમાં,  
અમ લાગણીમાં, ભાવનામાં, પ્રેમમાં, રસમાં બધા,  
તુજ નામનું પ્રિય સ્મરણ તે સાથી રહો મનહૃદયમાં.

આધાર સૌ નિજનો સદા માની ઉપર જે ધારતું,  
માને અતિશય વ્હાલથી જ્યમ બાલુડું પોકારતું,



વિખૂટું પડેલું માડીથી હરપળ કરે શું આરજ્યાં !  
તેવી રીતે તુજ નામ પ્રભુ ! તારું સ્મરણ તાનમાં.

જીવનતણા સહુ ભંગમાં, જીવનતણા સહુ રંગમાં,  
જીવનતણા એ અટપટા આડા ઊભા સહુ તારમાં,  
મારી ગમે તેવી ભલે હો સર્વ જીવનભાતમાં,  
રસીલું વણાયા ત્યાં કરો પ્રિય નામ તારું ભાવમાં.

સંબંધીઓ ને સ્વજનની સહુ વાતમાં ને ચીતમાં,  
સંસારના વ્યવહારમાં ને જે થતા સહુ કાર્યમાં,  
પત્ની અને પરિવારમાં છોને પરોવાયેલ હો,  
તે તે દશામાંહે પ્રભો ! તુજ નામ પ્રિય હૈયે વસો.

પ્રિય નામ-સૂર્ય ઊગ્યા થકી ફીટે જીવનઅંધાર સૌ,  
એવું કૃપાથી જીવનમાં અમને ફૂલવજો ફળવજો,  
ચાનક અમોને લાગજો તુજ દિવ્ય જે પ્રિય નામની,  
પ્રગટી રહો અમ જીવન તે છાયારૂપે તુજ પ્રેમની.

સારાય જીવનપટતણા તાણા અને વાણા વિશે,  
ભીંજાયેલા હો રગરગે તુજ પ્રેમથી રંગાયેલા,  
તુજ નામના પ્રિય સ્મરણના ઠોકે સદા ઠોકાયેલા,  
એવું પ્રભુપદ હો સમર્પિત આ જીવન હો, તુજ કૃપા.

તુજ નામનો મહિમા ઋષિઓ કૈંક ભક્ત કવિ કથે,  
હું તો બિચારું રાંકડું તે શું કથી કથીને કથે ?  
જ્યમ સૂર્ય આગળ આગિયો, દરિયા કને ખાબોચિયું,  
હીરા કને જ્યમ કાય એવો સાવ હું નાદાન છું.

‘શ્રીગંગાયરણે’ પૃ. ૨૮ થી ૩૨

પૂજ્ય શ્રીમોટાએ નામસ્મરણ વિશે પુષ્કળ પ્રમાણમાં લખ્યું છે. એનાં અનેક પાસાંઓનું નિરૂપણ કર્યું છે. પોતે કરેલી સાધનાનો ઈતિહાસ આલેખતા આ બધું લખાયું છે. એ બધું જ આ નાનકડા પુસ્તકમાં આવરી લેવાયું નથી.

પૂજ્ય શ્રીમોટાના અન્ય પદ્ય ગ્રંથોનો અભ્યાસ કરાય તો ઘણી જ ગૂઢ હકીકતોની પ્રતીતિ જિજ્ઞાસુને જરૂર થાય.

‘નામસ્મરણ’નું આ સંકલન એ પૂજ્ય શ્રીમોટાના અક્ષર સ્વરૂપની ઉપાસનાનું પરિણામ છે. ઘણાં વર્ષોથી આવું એક સંકલન કરવાની ભાવના રહ્યા કરતી હતી. મુરબ્બી પ્રિય ઝીણાભાઈ પટેલે આ ભાવનાને સાકાર થવા પ્રેરણા આપી, એ માટે એમનો હૃદયપૂર્વક આભાર માનું છું. આ સંકલન નામસ્મરણની સમગ્રતાને આવરી લેતું નથી-એ સ્પષ્ટ કરવું જોઈએ. આમ છતાં શ્રેયાર્થીને નામસ્મરણ વિશે બૌદ્ધિક સ્પષ્ટતા થવામાં આ સંકલન સહાયક બની રહેશે એવી પ્રતીતિ છે.

આ પુસ્તકના સંકલન-સંપાદનનું કાર્ય પાર ઉતારવા હરિ:ૐ આશ્રમ, સુરતના કાર્યકરોએ ખૂબ જ પ્રેમ અને ઉમળકાથી અનુકૂળતા કરી આપી એ માટે એમનો આભારી છું.

મને શ્રદ્ધા છે કે આ નાનકડું પુસ્તક આપણને જીવનમાં નામસ્મરણ લેવાની પદ્ધતિ પ્રેરશે અને એના હેતુનું જ્ઞાન જાગ્રત કરાવશે.

તા. ૨૧-૨-૧૯૯૨

રમેશ મ. ભટ્ટ

॥ હરિ:ૐ ॥

## નિવેદન

(પ્રથમ આવૃત્તિ)

ભગવાનના નામસ્મરણની સાધના દ્વારા પૂજ્ય શ્રીમોટા પરમ પદને પામ્યા. તેઓશ્રીએ નામજપની સાધના અંગે પત્રોમાં તથા એમનાં બીજાં બધાં જ પુસ્તકોમાં અનેક રીતે લખ્યું છે. કેટલાંક વર્ષો પહેલાં નામસ્મરણ વિશે ટૂંકું લખાણ શ્રી રજનીભાઈ બર્માવાલાએ તારવેલું. એનું યોગ્ય સંકલન-સંપાદન કરીને શ્રી રમેશભાઈ ભટ્ટે ‘નામસ્મરણ’ વિશે નાનકડી પુસ્તિકા તૈયાર કરેલી. અમદાવાદથી શ્રી યશવંતભાઈ પટેલે એનું પ્રકાશન કરેલું. એ પુસ્તિકા તરત જ ખપી ગયેલી. આથી, નવી આવૃત્તિ કરવાની ઈચ્છા રહ્યા કરતી હતી. આ અંગે અમે શ્રી રમેશભાઈને વાત કરી. એમણે તો ‘નામસ્મરણ’ વિશે પૂજ્ય શ્રીમોટાએ જે વૈજ્ઞાનિક નિરૂપણ કર્યું છે, એનું નવેસરથી સંકલન કરવાની પોતાની ભાવના દર્શાવી.

શ્રી રમેશભાઈ ‘નામસ્મરણ’ વિશેના પૂજ્ય શ્રીમોટાનાં લખાણનું સંકલન કરવા તા.૯-૨-૧૯૯૨ થી તા.૧૬-૨-૧૯૯૨ દરમિયાન હરિ:ૐ આશ્રમ, સુરતના મૌનઓરડામાં બેઠા. એમના આ મૌનએકાંત દરમિયાન જે કામ થયું એ અધ્યાત્મરસિક જિજ્ઞાસુ ગુજરાતી પ્રજા સમક્ષ મૂકતાં અમને ઘણો આનંદ થાય છે, કેમ કે પૂજ્ય શ્રીમોટાએ નામસ્મરણને લગતું જે લખ્યું છે એ કોઈ પણ બુદ્ધિશાળી વ્યક્તિ સ્વીકારે એ રીતનું છે.

‘નામસ્મરણ’ વિશે આ સંકલન-સંપાદન કરી આપવાની રમેશભાઈએ તત્પરતા દર્શાવી અને ઉમંગથી એ કામ પાર પાડી આપ્યું, એ માટે અમે એમની ભાવનાની કદર કરીએ છીએ.

આ પુસ્તક પ્રગટ કરીને શ્રી નગીનભાઈ પટેલે હરિ:ઠું આશ્રમને ભેટ આપ્યું છે. ડૉ. ઠાકોરભાઈ પટેલ (સરભોણ)ની પુત્રી જ્યોત્સ્નાબહેન ઉર્ફે કલુબહેન સાથે લગ્ન થયાં પછી પૂજ્ય શ્રીમોટા સાથે એમનો પરિચય અને સંબંધ થયો. એમના સુરત નિવાસ દરમિયાન શ્રી નગીનભાઈ, હરિ:ઠું આશ્રમે પૂજ્ય શ્રીમોટાનાં દર્શન માટે આવે અને પૂજ્યશ્રીની તથા આશ્રમની સેવા દિલની ભક્તિથી કરે. શ્રી નગીનભાઈ વિધાનગરથી સિવિલ ઍજિનિયરિંગનો અભ્યાસ કરીને ઇંગ્લેંડ જઈને હાલ અમેરિકામાં સ્થાયી થયા છે. પોતાના કુટુંબ સંસ્કારોથી અધ્યાત્મરસિક છે. પ્રભુનું નામસ્મરણ, ધ્યાન વગેરે કરે છે. અમેરિકામાં પૂ. બાલ યોગેશ્વરના સંપર્કથી ધ્યાન પ્રક્રિયા પણ કરે છે. પૂજ્ય શ્રીમોટાના આવા એક જિજ્ઞાસુ સ્વજનની ભાવનાની અમે કદર કરીએ છીએ અને એમનો હૃદયપૂર્વક આભાર માનીએ છીએ. આ પુસ્તકનું ટાઈટલ ચાર રંગમાં આકર્ષક બનાવીને સાહિત્ય મુદ્રણાલયે (અમદાવાદ) વિના મૂલ્યે છાપી આપ્યું છે. આ માટે અમે શ્રી શ્રેયસભાઈ પંડ્યા તથા શ્રી યજ્ઞેશભાઈ પંડ્યાનો હૃદયપૂર્વક આભાર માનીએ છીએ.

પૂજ્ય શ્રીમોટાનું આ પુસ્તક ખરીદીને વાંચે એવી ગુજરાતી પ્રજાને વિનંતી કરીએ છીએ, કેમ કે પૂજ્ય શ્રીમોટાનાં પુસ્તકોના વેચાણમાંથી થતી આવક પૂજ્ય શ્રીમોટાએ પ્રેરેલાં સમાજોપયોગી કાર્યો પાછળ જ વપરાય છે.

હરિ:ઠું આશ્રમ,

કુરુક્ષેત્ર, જહાંગીરપુરા, સુરત-૩૯૫ ૦૦૫  
તા. ૧૧-૪-૧૯૯૨ (રામનવમી)

ઝીણાભાઈ મ. પટેલ

વ્યવસ્થાપક ટ્રસ્ટી

॥ હરિ: ઝૂં ॥

## નિવેદન

(નવમી આવૃત્તિ)

પૂજ્ય શ્રીમોટાએ સમાજને કેટલાક પાયાના સંદેશા આપ્યા છે. તેમાં પરમાત્મા સમીપ રહેવા માટે ‘નામસ્મરણ’નો સંદેશ મુખ્ય અને પ્રથમ હરોળનો છે.

‘નામસ્મરણ’ના સંદેશાને સમજવા માટે પૂજ્ય શ્રીમોટાનું આ પુસ્તક ઘણું ઉપયોગી છે.

પૂજ્ય શ્રીમોટાનાં કેટલાંક પુસ્તકો ઘણા સમયથી અપ્રાપ્ય છે. તેમાં આ પુસ્તકનો પણ સમાવેશ થાય છે. અપ્રાપ્ય પુસ્તકોનું પુનર્મુદ્રણ કરાવવાનું કાર્ય હાથ ધરવામાં આવ્યું છે, તે અન્વયે આ ‘નામસ્મરણ’ પુસ્તકનું નવમું પુનર્મુદ્રણ કરાયું છે.

આ પુસ્તકની મુદ્રણશુદ્ધિનું કાર્ય શ્રી જયંતીભાઈ જાનીએ પૂરા સદ્ભાવથી, ખંતથી અને ચોકસાઈપૂર્વક કર્યું છે, તે બદલ અમો તેમના ખૂબ ખૂબ આભારી છીએ.

સાહિત્ય મુદ્રણાલયના શ્રી શ્રેયસભાઈ વિષ્ણુપ્રસાદ પંડ્યાએ પૂજ્ય શ્રીમોટા પ્રત્યેના ભક્તિભાવથી આ પુસ્તકનું મુદ્રણ કરી આપ્યું છે. તેઓશ્રીના આવા અમૂલ્ય અને ઉદારતાભર્યા સહયોગના કારણે જ પૂજ્ય શ્રીમોટાનો અક્ષરદેહ ઘણી ઓછી કિંમતે સમાજચરણે મૂકી શકીએ છીએ. શ્રી શ્રેયસભાઈ પંડ્યાના અમો ખૂબ ખૂબ આભારી છીએ.

આ આવૃત્તિને પણ સ્વજનો આવકારશે એવી શ્રદ્ધા છે.

તા. ૨૭-૭-૨૦૧૮  
ગુરુપૂર્ણિમા, સં. ૨૦૭૪

ટ્રસ્ટીમંડળ,  
હરિ:ઝૂં આશ્રમ, સુરત

**नामस्मरण**



पूज्य श्रीमोटा

‘હું સર્વત્ર વિદ્યમાન છું.’

‘જીવનદર્શન’, ૧૧મી આ., પૃ. ૪૩૧

- શ્રીમોટા

## ૧. નામસ્મરણમહિમા

નામસ્મરણ એ તો આપણું એક મુખ્ય અંગ છે જ. એ તો આપણને ધનંજયના ગાંડીવની જેમ, પતિતપાવની ગંગાની જેમ અથવા બરફને ઓગાળી નાખનાર સૂર્યનાં કિરણોની જેમ છે. જ્યાં નદી સમુદ્રને મળે છે ત્યાં સંગમસ્થળ આગળ કેટલીક નદીઓ જોશથી દરિયામાં ઘણે લાંબે સુધી પેસી જાય છે, તેના જેવી નામસ્મરણની સરિતાની અસર છે. આ ઉપમા પણ બરાબર નથી. નદીનાં પ્રંચડ પૂરમાં તણાતા માણસને કોઈક લાકડું મળી જાય એના જેવું, ભૂખથી વ્યાકુળ થયેલાને અન્નની પ્રાપ્તિ જેવું, તૃપ્તિ કંઈને જલની ઠંડક અને મીઠાશ જેવું, અનેક મુશ્કેલીઓને ઓળંગીને આખરે અભિસારિકાને મળનાર પ્રેમીના જેવું, કંજૂસના ધન જેવું અથવા લાડકવાયા દીકરા જેવું, હૈયાની હામ જેવું, દુકાળમાં વર્ષા જેવું, કાંક્ષીને ઈચ્છિત વસ્તુ મળવા જેવું છે, સત્સંગીને સંગી મળવા જેવું અથવા શ્રમિતને આરામ મળવા જેવું છે. આ તો બધું સાહિત્યિક વર્ણન કહેવાય. મીઠાઈનું વર્ણન વાંચ્યાથી કે સાંભળ્યાથી ઓછી જ તે મોંમાં આવી જાય છે ? એવા વર્ણનથી આપણી તૃષ્ણા ન ધીપે.

નામસ્મરણ એ આપણું એક રીતનું જીવન છે. કોઈ દિવસ જમ્યા વગર જિવાય, પણ જેને ભગવાનને શરણે જવું છે, તેવાને નામસ્મરણ વિના એક દિવસ પણ ન ચાલવું જોઈએ. સ્થૂળ રીતે, દેખીતી રીતે, નામસ્મરણ વિના સ્થૂળ જીવન ચાલી શકે છે, પણ પ્રભુમય જીવન માટે નામસ્મરણ પ્રાણ સમાન છે. એ ન હોય તો કશું નથી. એટલે ધ્યાન વગેરે કરતાં પણ એનું સવિશેષ ધ્યાન રાખવાનું તો આપણામાં પ્રધાનપણે છે જ, પણ જ્યારથી આપણને એનો વિશેષ ખ્યાલ આવે ત્યારથી એ બાબતમાં ઉત્સાહિત થઈને



મંડ્યા કરવાનું રાખીશું તો સારું જ છે. ભગવાનના નામનો મહિમા તો અપરંપાર છે. નામી કરતાંયે નામ ચઢી જાય એમ આપણામાં કહેવાય છે.

ભગવાનના નામનો મહિમા અપરંપાર છે. તેનું કારણ એ છે કે આપણામાં રહેલ તત્ત્વોને વિકસાવવાની અજબ શક્તિ નામસ્મરણમાં છે. જેટલું વધારે ભગવાનનું સ્મરણ રહે એટલો વધારે ભાવ આપણામાં આપોઆપ એના તરફ વધે, કારણ કે નામની પાછળ જીવતાજાગતા સંકલ્પનું બળ જ હોય છે અને પ્રેરણાત્મક બળ નામીની ભાવનાને મૂર્તિમંત આપણામાં કરી દે છે. કંઈ પણ કામ કરતાં પણ જો આપણું નામસ્મરણ રહ્યા કરતું હોય તો એ કામ આપણે ભગવાનના એક સાધન તરીકે જ કરીએ છીએ એવી ભાવના આપણામાં ઊંડી ઊતરતી જ જાય, કેમ કે આપણને ઊંડું ભાન તો એ નામસ્મરણને લીધે રહે કે આપણે એ કામ કરતાં ભગવાનની શક્તિનું આવાહન જાણેઅજાણે કરીએ છીએ. એટલે એ શક્તિ થોડીવત્તી પણ આપણામાં ઊતરે જ. એ શક્તિને આપણે જ્યારે નામસ્મરણથી જ્ઞાનપૂર્વક જાગ્રત કરીએ છીએ ત્યારે એ શક્તિ વળી વધારે શક્તિ માટે આપણામાં ભૂખ જગાડે છે. તમન્ના ઊપજાવે છે. આપણા જીવનમાં અને જીવનના દરેક કાર્યમાં પોતાની સુવાસ ફેલાવે છે અને પોતાની પ્રત્યે પ્રેમ જગાડે છે તથા જન્માવે છે, અને એમ વ્યાજનુંય વ્યાજ ઉમેરાતું જ જાય તો જેમ મૂડી કંઈ કેટલાયગણી વધી જાય તેમ નામસ્મરણનું એક નાનું ઝરણું પોતાનાં એવાં અનેક ઝરણાંને પોતાની તરફ ખેંચીને પોતાનામાં ભેળવીને એક મોટી નદી થાય છે, જે આખરે ભગવાનરૂપી અનંત સાગરમાં ભળે છે. એ નામસ્મરણનો મહિમા તો માત્ર અનુભવી જ વર્ણવી

શકે. એની મજા તો એને લૂંટનારા જ ચાખી શકે. એના મહિમા વિશે એક ભજન છે. તેમાં લખ્યું છે :-

‘ગાયો તુલસીદાસે એને, ભક્તજનોએ લહ્યો,  
રાંક તે એને હું શું જાણું, હું તો નાનું છોરું.’

નામસ્મરણનો મહિમા અનેક વાર જગતમાં પુરવાર થઈ ચૂક્યો છે. એ કંઈ ગપગોળા નથી, પણ પ્રસિદ્ધ વાત છે. અનેક સંતભક્તોએ એના ઉપર જીવન ન્યોછાવર કર્યા છે અને હાલમાં એવા છે કે જેઓનું જીવન નામસ્મરણથી ધન્ય થયું હોય. મહાત્મા ગાંધીજીએ પણ પોતાને મળેલી શક્તિનો આધાર નામસ્મરણ છે એમ અનેક વાર જાહેર કરેલું છે. એઓ તો શરીરની સુખાકારી માટે પણ નામસ્મરણનો ઈલાજ બતાવતા એ જાણીતી વાત છે. આમ, નામસ્મરણ એક રામબાણ ઈલાજ તરીકે સિદ્ધ થયેલ વસ્તુ છે. તે શરૂઆતમાં દિલને ઓપ ચઢાવે છે, પણ પછી તો આખા આધારનું દિવ્ય રૂપાંતર-પરિવર્તન તે કરાવે છે. એટલી અવસ્થાએ પહોંચ્યા પહેલાં પણ તે દુઃખી દિલને આરામ આપે છે, તેની તપેલી લાગણીઓને શાંત કરે છે, તેનો પ્રેમ વિકસાવી તથા ઊંડો કરી તેને પ્રેમીમાં ફેરવી નાખે છે. એ સર્વ કંઈ છે.

કેટલાક પ્રાચીન હિંદની સંસ્કૃતિ વિશે અભિમાન ધરાવનારા કેટલાંક એમ કહે છે કે વેદના વારામાં વિમાન પણ હતાં અને ઐજિન પણ હતાં. સર્વ કળાઓ અને શાસ્ત્રો વેદમાં લખેલાં પડ્યાં છે એવો દાવો તેઓ કરે છે, પણ નામસ્મરણની બાબતમાં આવા દાવાનો સવાલ જ નથી રહેતો, કેમ કે સર્વ વસ્તુઓ એમાં જ સમાયેલી છે અને જુદા જુદા દેશના તથા કાળના અસંખ્ય સંતોનો ઈતિહાસ એની સાક્ષી પૂરે છે. જગતમાં દેખાતી સર્વ સમૃદ્ધિ પણ એના પ્રભાવ આગળ ધૂળ સમાન છે.

એવું નામસ્મરણ આપણા દિલમાં સતત જાગે ત્યારે આપણો સૂર્ય ઊગવા માંડ્યો છે અને સાચા જીવનની શરૂઆત થવા માંડી

છે એમ ગણી શકાય. જેને દિલમાં જિજ્ઞાસા અને તમન્ના જાગી હશે એને એમ થવાનું જ છે. જેને એવી વૃત્તિ પણ જાગી છે તેને પણ યથાશ્રમે એ પ્રાપ્ત થવાનું પણ છે જ એમાં પણ શંકા નથી. ભગવાન પોતાનું પ્રાગટ્ય ઉદ્ભવવાને આપણા કરતાં વધારે આતુર છે એ વાત નક્કી છે, પણ એથી તો આપણે વધારે જાગૃતિ અને કાળજી રાખવાની જરૂર રહે છે, કેમ કે આપણે એવી ભૂમિકા તૈયાર કરવામાં મંડ્યા જ રહ્યા કરેલા હોવા જોઈએ. આપણા જીવનમાં કંઈ અન્યથાપણું ન રહેવું જોઈએ. બીજ વાવવાને માટે જમીનને જેમ એકરસ કરી દેવામાં આવે છે તેમ આપણે પણ કરતાં રહેવાનું છે. ખરી રીતે તો ભગવાનને પ્રગટ થવાપણું રહેતું જ નથી. અમુક રીતે થવાયું એટલે આપોઆપ એ તો પ્રગટે જ અથવા પ્રગટી રહેલો જ છે, પણ આપણા જીવનનો ક્રમ અને જીવનની દૃષ્ટિનો ક્રમ એ બન્ને ઊલટી બાજુનાં હોય છે. એટલો જ મૂળમાં વાંધો છે. એક ઠેકાણે ગાયું છે કે ‘સંતકૃપાથી છૂટે માયા, કાયા નિર્મળ થાય જોને.’ પણ ત્યાં પણ ‘સંતકૃપા’ એટલે ભગવાનની કૃપા. એની કૃપા હોય-મળે, તો જ એવી કૃપા એના યંત્રરૂપે મળી રહેવાની જ છે એ નિશ્ચિત વાત છે. માત્ર, આપણે આપણું સર્વ કાર્ય મન દઈને, યજ્ઞરૂપે, એના શરણભાવે કર્યા કરીએ અને એનામાં વિશ્વાસ ધરીએ કે એ યોગ્ય કાળે યોગ્ય કરશે જ. બસ એટલું થયું એટલે આપણું કામ પત્યું. એમ આપણે હૃદયથી નિશ્ચિત રહ્યા કરીને આપણા ભાગનું જે કંઈ હોય તે પૂરતું દક્ષતાથી કર્યા કરીએ અને એમાં કોઈને કંઈ પણ કહેવાપણું બાકી ન રહે એવી રીતે કરીએ. એમ વર્ત્યા કરીએ તો આપણને પણ નિરાંત છે.

‘જીવન સંદેશ’, બીજી આ.,

પૃ. ૨૫૫ થી ૨૫૯

# નામમહિમા

(ઝૂલણા)

શાસ્ત્ર હું ના ભાણ્યો, વેદવેદાંતને, ના કશું જાણ્યું છે એ વિશે મેં,  
તોય પ્રિય નામનું એક શરણું ગ્રહ્યે, હૃદય સ્થિર તે થતાં સર્વ લાધે. ૧

તે પ્રભુનામનો કેંક મહિમા બધો, કેમ કરી મૂર્ખ વર્ણન કરું હું,  
સૂર્ય ઢાંક્યો ન રે' વાદળાંએ કરી, તેજ થોડા સમયમાં પ્રકાશે. ૨

જો જરા ઊતરી કેં ઊંડું ત્યાં જુઓ, નામરૂપે બધુંયે જણાશે,  
'નામ' વિણ કેં કશું વિશ્વમાં શું દીઠું? નામ સર્વસ્વ જ્યાં ત્યાં બધેયે. ૩

તોય ના માનવી હૃદયમાં તે ઠરે, શું કરે નામ એને પછી કેં ?  
દષ્ટિ જ્યાં જ્યાં પડે નામ ત્યાં ત્યાં ખરે, નામ વિના નથી ક્યાંય કશુંયે. ૪

નામ જો હોય ના કંઈ કશાનું કશે, સર્વ અટકી પડે તે બધેયે,  
નામ આધારથી સહુ કંઈ તે થતું, હુંપણું માનવી મૂર્ખ રાખે. ૫

માનવી મૂર્ખતા ક્ષુદ્ર કેવી દીસે, ત્યાગ મિથ્યાત્વનો કેમ આવે ?  
સૂર્યની આગળે આગિયો ક્ષુદ્ર છે, તેથીયે તે વધુ નામ આગે. ૬

જાનમાં ઓળખે કોઈ પણ ના છતાં, ફોઈ વરની થઈ ખૂબ મૂંઝાલે,  
ભારનો પોટલો માનવી શિર લઈ, વરની મા ના છતાં મૂંઝોડ ઘાલે. ૭

નામની નાથમાં હૃદય નથ્થઈ જતાં, દોરશે નામ ત્યાં આપમેળે,  
કંઈ કશો ભાર ના કંઈ જ ચિંતા ન ત્યાં, દિવ્ય નિશ્ચિંતતા નામખોળે. ૮

‘જીવન પાથેય’, ત્રીજી આ.,

પૃ. ૧૧૦-૧૧૧

## ૨. નામસ્મરણનો પ્રયોગ

### નામજપનો આરંભ

મને શરીરે ફેફરું થયેલું ત્યારે આરામ લેવાને નિમિત્તે રજા લઈને બે વાર નર્મદા કાંઠે જવાનું બનેલું. એકવાર તો મારી સાથે શ્રી મહેશભાઈ મહેતા તથા શ્રી ભાનુપ્રસાદ પંડ્યા હતા. બીજી વાર તો તદ્દન એકલો હતો. નર્મદા નદીના મોખડી ઘાટની પાર એક રણછોડજીનું મંદિર હતું. ત્યાં થોડાક દિવસ રહેવાનું કરેલું. ત્યાં એક સાધુ મહાત્મા રહેતા હતા. તેમની હું રોજ સેવાચાકરી કરું. ત્યાં પણ આ શરીરને ચારપાંચ વાર ફેફરુંનો હુમલો આવેલો. ત્યાંથી નીકળતી વખતે તે સાધુ મહારાજને હું પગે લાગ્યો અને તેમના આશીર્વાદ માગ્યા. તેઓશ્રીએ મને ભગવાનનું સ્મરણ કર્યા કરવાનું કહ્યું અને તેથી રોગ મટી જશે એમ પણ કહ્યું હતું, પરંતુ ત્યારે મારા મને એમ વિચાર્યું કે આ સાધુ મહાત્માએ જંગલની કોઈ કશીક જડીબુટ્ટી આપી હોત તો તેમાં મને વિશ્વાસ બેસત, પરંતુ ભગવાનના માત્ર નામસ્મરણથી રોગ મટી જાય એવું બિલકુલ સાચું અને શ્રદ્ધાપ્રેરક લાગ્યું ન હતું.

વળી, આ સાધુ મહારાજે મને એમ પણ કહેલું કે ‘એક વર્ષ પછી તને કોઈ સદ્ગુરુ પણ મળી આવવાના છે કે જે તારા જીવનનો વિકાસ કરાવશે, પરંતુ તે વેળા ‘જીવન’ અને ‘વિકાસ’ એ મારે માટે તો માત્ર શબ્દ જ હતા. ત્યારે દેશની સેવા કરવાની ઉત્કટ ધૂન હતી એટલી હકીકત મારા માટે તદ્દન સાચી હતી. સેવાની એ ઉત્કટ ધૂનથી પ્રેરાઈને ગરીબાઈની સ્થિતિમાં પણ ટકી રહેવાનું બની શક્યું હતું.

આ બનાવ પછી હું, વડોદરા ચાલ્યો આવ્યો. ત્યાં મારાં

એક આધ્યાત્મિક મા રહેતાં હતાં. જેમને મેં ‘મનને’માં ભાવાંજલિ અર્પેલી છે. એમના મકાનમાં ત્રીજે માળે શરીરને ફેફરુંનો હુમલો થવાથી શરીર દાદરથી ગબડતું ગબડતું છેક નીચે બીજે માળે પડ્યું અને ઈંટોની પરસાળમાં તે ઘસાયું અને છોલાવાથી શરીરે સાધારણ લોહીની ટશરો પણ ફૂટી હતી. તે કાળે કંઈક જરા ભાનમાં આવતાં નર્મદાના તે સાધુ મહાત્માનું મને દર્શન થયું અને એમણે મને કહ્યું, ‘અલ્યા, ભગવાનનું સ્મરણ તો કરી જો ! પ્રયોગ કરી જોવામાં તારું શું જાય છે?’ આ બધું પ્રગટ્યું તો ખરું, પરંતુ તે કાળે મારાં મનાદિકરણો જરા પણ આ પ્રકારની ભાવનાવાળાં નહિ હોવાથી તે સાધુ મહાત્માના વચનને અને તેના સંસ્કારને બિલકુલ મહત્ત્વ આપી શકેલો નહિ. તે પછી શરીરે ઠીક થતાં આ બધી બનેલી હકીકત મેં મારી આધ્યાત્મિક માને જણાવી. મારી આવી હકીકત સાંભળીને તે તો બહુ રાજી થયાં. તેમણે કહ્યું, ‘અલ્યા, ચૂનિયા, તું તો ભારે બડભાગી છે. તું તારે હવેથી ભગવાનનું સ્મરણ જ કર્યા કર. ઊઠતાં, બેસતાં, હરતાંફરતાં, ખાતાંપીતાં, સકળ કંઈ કર્મ કરતાં કરતાં એકમાત્ર ભગવાનના સ્મરણમાં હવે લાગી જા અને તને જરૂર મટી જશે.’

તે કાળે મને તે સાધુ મહાત્મા કરતાં મારી આ ‘મા’માં વધારે વિશ્વાસ હતો. અને તેમના તેવી રીતના સમજાવવાથી જ ભગવાનનું નામ લેવામાં હું પ્રેરાઈ શક્યો.

‘જીવન દર્શન’, ચોથી આ., પૃ. ૨૦૦-૨૦૨

પરંતુ ખરું પૂછો તો તે કાળે મને એવું ભગવાનનું સ્મરણ કરવાથી શરીરના ફેફરાનો રોગ મટી જાય એવો દિલમાં મુદ્દલે વિશ્વાસ ન હતો. મહાત્મા ગાંધીજી ભગવાનનું સ્મરણ કરતા હતા અને નિત્ય પોતાની પાસે માળા રાખતા હતા, તે હકીકતની

મને પૂરેપૂરી ખબર હતી. તેથી, મેં પૂજ્ય શ્રી ગાંધીજીને એક કાગળ લખી તેમાં ઉપરની બધી હકીકત જણાવી.

પૂજ્ય શ્રી ગાંધીજીએ મને તરત કાગળનો જવાબ વાળ્યો કે ભગવાનનું સ્મરણ કરવાથી તો રોગમાત્ર મટી જાય. તેમના વચનમાં મને સંપૂર્ણ ભરોસો. તે પછીથી મેં ભગવાનનું સ્મરણ લેવા માંડ્યું. એટલું જ નહિ, પરંતુ દૈનિક મક્કમ નિશ્ચય કર્યો અને વ્રત લીધું કે રોજનું અઢી કલાક તો સ્મરણ કરવું, કરવું ને કરવું જ. ન થાય તો તે દિવસે મુદ્દલે જમવું નહિ. આમ, હું તો કરવા લાગ્યો.

સ્મરણ અઢી કલાકથી પણ વધારે થતું. એક તો રોગ મટાડવાની ગરજ. વળી, સ્મરણ લેતાં લેતાં કઠી મને કંટાળો આવ્યો ન હતો. પંદર દિવસ પછીથી પાંચદસ મિનિટ ઉમેરતો જતો હતો. એમ ત્રણ માસમાં રોજનું ચાર કલાક ઉપરાંત ભગવાનનું સ્મરણ થવા લાગ્યું અને ભગવાનનું કરવું કે તેટલામાં શરીરનો ફેફરાનો રોગ મટ્યો.

આ ગાળામાં ભગવાનનું સ્મરણ લેતાં લેતાં જીવનમાં મને ઉત્સાહ, ઉમંગ, ખંત, ઉદ્યમ વગેરે વગેરે મળતું જતું લાગતું હતું. મારે દિલ તે બધું સંપૂર્ણ વાસ્તવિકપણે હતું. એક તો રોગ મટ્યો અને બીજું ગુણો વધવાનો અનુભવ મળ્યો. તેથી, દિલમાં દિલથી બેવડો પ્રોત્સાહિત થઈને શ્રીહરિનું સ્મરણ વધારતો ગયો. સ્વપ્રયત્ને અને દિલના આનંદ, ઉમંગ અને ઉત્સાહથી સ્મરણનો સમય ચૌદ કલાક સુધી તો પાંગર્યો. તે શ્રીપ્રભુની કૃપાથી દિલમાં દિલથી જીવનના ધ્યેયનું ભાન જાગી ગયું હતું. જીવનમાં હવે આ એક જ કર્મ શ્રીપ્રભુપ્રીત્યર્થે જ કરવાનું છે, એવી તે કાળની સભાનતા મારા દિલમાં પ્રવર્તી ગયેલી જ હતી.

પછીથી તો ખેડા જિલ્લાના બોરસદ તાલુકાના બોદાલ ગામે

એકાંતમાં એક ખેતરમાં ઝાડની નીચે હું સૂતો હતો. પડખે જ એક બાજુ સદ્ગત શ્રી ઠક્કરબાપા અને બીજી બાજુએ શ્રી શ્રીકાંત શેઠ સૂતા હતા. ત્યાં સાપ કરડ્યો અને તે વેળાએ જ વીજળીના ઝબકારાની પેઠે મારા દિલમાં થયું કે જીવનધ્યેય હજી સંપૂર્ણ સધાયું નથી ત્યાં સુધી મૃત્યુને વરવું નથી. સ્મરણની સાધના રોજની ચૌદ કલાકની થયેલી હોવાથી એક એવો ટકોરાબંધ જીવતોજાગતો ચેતનાત્મક નિશ્ચય જીવનમાં પ્રગટી ચૂક્યો હતો જ. એ નિશ્ચયે સાપના ઝેરનો ભયંકર સામનો કરવાને મારા દિલને તેણે (નિશ્ચયે) ખૂબ મક્કમ કરાવ્યો. એક બાજુથી સાપનું ઝેર તદ્દન બેભાન બનાવી દઈને (ભયંકર તીવ્ર, ઉત્કટમાં ઉત્કટ વેદના પ્રગટાવીને) શરીરને મૃત્યુમય બનાવવાનો પ્રયત્ન કર્યા કરતું હતું અને બીજી બાજુથી જીવનનું ધ્યેય પ્રાપ્ત થયું નથી ત્યાં સુધી મૃત્યુને ન વરવાનો દૃઢ મક્કમ જીવંત નિશ્ચય, તેનો ભારે સામનો કર્યા કરતો હતો. આવો તુમુલ સંગ્રામ રચાયો. ત્યારે હરિજન સંઘના બધા જ કાર્યકર્તાઓ પણ ત્યાં હાજર જ હતા. જેમાંના આજે પણ હજી ઘણાખરા જીવે છે. મોટેથી હું તો હરિસ્મરણ કર્યા જ કરતો. કેટલાયે બધા મને પૂછ્યા કરતા. કોઈને કશો ઉત્તર દેવાતો જ ન હતો. બસ એકમાત્ર હરિસ્મરણની ધૂન લાગી હતી. આવો પ્રસંગ કે જે ભયંકરમાં ભયંકર અને જેની કસોટીમાંથી, પરીક્ષામાંથી પાર ઊતરવું મહા મુશ્કેલમાં મુશ્કેલ હતું. શ્રીભગવાનની કૃપાથી તેમાંથી પાર ઊતરી શકાયું અને તેમાંથી સ્મરણની અખંડતા પ્રગટી. આ છે સ્મરણની સાધનાનો નાનકડો ઈતિહાસ.

આવું સ્મરણ લેવાતાં લેવાતાં, એવા સ્મરણની ધૂનની તાનમાંથી એકાગ્રતા થતાં થતાં, દિલ લાગી જતાં, હૃદયમાં એક પ્રકારનો ભાવ ઊભરાવા લાગ્યો. એવા ભાવના મૂળમાંથી



પ્રભુકૃપાથી આ જીવને પ્રાર્થના, ભજનકીર્તન, આત્મનિવેદન, ત્યાગ, પરમાર્થ, સત્કર્મ, સમર્પણ, સન્મુખતા આદિ સાધન ફૂટતાં ગયાં. અને તે તે પ્રમાણે વર્તાતું જવાયું. ભાવનાને સાકાર કરવાથી જ હૃદયનું સુષુપ્ત શક્તિબળ જાગૃત થવા માંડે છે, તેનો પણ મને હૃદયમાં હૃદયથી હૃદયનો અનુભવ થયો. તે રીતે મને અનેક પ્રકારનાં સાધનો ઊગ્યાં છે.

‘જીવન આહ્લાદ’ની પ્રસ્તાવનામાંથી

### સ્મરણના તબક્કા

શ્રીભગવાનની કૃપાથી આ જીવે શી રીતે સ્મરણ કર્યું છે, તેના જુદા જુદા તબક્કાનું વર્ણન આ ગીતમાં છે :

સ્મરણની લત પડતાં દિલ, સ્મરણમાં ધ્યાન લાગ્યું છે,  
સ્મરણના ધ્યાનમાંથી શો સ્મરણનો સંગ સ્કુર્યો છે !

હૃદય તે સંગમાં ઊંડું રમ્યા કરવાનું જાગીને,  
હૃદય તેમાંથી હેતુનું પ્રવર્ત્યું ધ્યાન ઝગમગીને.

હૃદયના ભાનથી તેવા ફળવવા હેતુને દિલમાં,  
હૃદય અગ્નિ ભભૂકીને મને હોમાવી દીધો ત્યાં.

જીવનના ધ્યેયના ધ્યાને, મનનચિંતવન સતત ઊડે  
-થયા જઈને, વિષયમાં દિલ શું એકાકાર ! શરણે જે !

સ્મરણના પણ જુદા જુદા તબક્કા છે, જુદી જુદી ભૂમિકાઓ છે અને તેમાં સ્મરણ પણ જુદા જુદા પ્રકારનું હોય છે. સ્મરણની અખંડતા પ્રગટ્યા પછીથી જ ભાવનાનો પ્રદેશ શરૂ થાય છે અને ભાવનાની અખંડતા પ્રગટે છે અને તે ભાવના તેના સર્વોત્તમ શિખરની ગાઢતામાં પ્રવેશે છે ત્યારે જ રૂપાંતરની જીવતીજાગતી ચેતનાત્મક પ્રક્રિયાની શરૂઆત થઈ જતી હોય છે. અને ભગવાનના

અનુભવ પ્રદેશનો કિનારો ત્યાંથી શરૂ થાય છે. ચેતનના જુદા જુદા પ્રકારના અનુભવો પણ તેવી દશામાં જ થાય છે.

સ્મરણ એ તો મારા જીવનનો નક્કર પાયો છે. સ્મરણથી જ આ જીવ હંમેશાં ટટ્ટારી અનુભવી રહ્યો છે. સ્મરણથી જ મને ખબરદારી મળેલી. સ્મરણમાંથી જ મને જીવનના હેતુનું ભાન જાગ્યું. જીવનવિકાસના માર્ગમાં માત્ર ઉપરછલ્લી બૌદ્ધિક સમજણ મુદ્દલે કામ આપી શકતી નથી. હૃદયની એકાગ્રતાના ઊંડાણમાંથી જે ભાવનો સૂર પ્રગટે છે, તે જ જીવનને ઘડી શકે છે. ઘડાવાને માટે તે જ માત્ર યોગ્ય હથિયાર છે. ભાવ પ્રગટ્યા વિના અને તે જીવંત અખંડ થયા વિના જીવન કદી ઘડાઈ શકાતું નથી.

સ્મરણ કરતાં અને સ્મરણ લેતાં લેતાં અને એ સ્મરણ ભાવનાપૂર્વક, ભક્તિપૂર્વક લેવાય છે ત્યારે તેમાંથી આત્મશ્રદ્ધા પ્રગટે છે ત્યારે એવી આત્મશ્રદ્ધા જીવનનો નક્કર આધાર બની જાય છે. જીવનવિકાસના માર્ગે જો પળવું જ હોય તો શ્રદ્ધા અનિવાર્ય છે, અને તે શ્રદ્ધા જ્યારે તપશ્ચર્યામાંથી ઊગે છે, કોઈ સાધનના નિરંતર અભ્યાસમાંથી કે તેવા પ્રકારની સાધનામાંથી જે શ્રદ્ધા નીતરે છે, તેવી શ્રદ્ધા મને સ્મરણના અભ્યાસમાંથી શ્રીપ્રભુકૃપાથી મળી છે. સ્મરણના સેવનમાંથી જીવનને ઘડવાને માટે ઉપયોગી એવા ગુણો પણ મને મળેલા. ભાવ તો ખરો જ. આત્મવિશ્વાસ પણ સાથે સાથે હોય જ. હિંમત, મર્દાનગી, સાહસ, ધીરજ આદિ ગુણો પણ તેમાંથી જ ઊપસ્યા છે. મર્દાનગીનેય પડકાર કરે એવા કોઈ પ્રકારનાં સાધનો શ્રીભગવાનની કૃપાથી હૃદયની સ્ફુરેલી પ્રેરણામાંથી જે મળ્યાં, તે એની કૃપાથી સાધી શકવાને માટે ઉપર વર્ણવ્યા તેવા ગુણોની આવશ્યકતા તો ખરી જ, પરંતુ એકલા તેવા ગુણોથી જ ચાલી શકતું નથી. શ્રીભગવાન

ઉપરનો પોતાના હૃદયથી નિરંતર જીવંત સેવાયેલો સક્રિય ચેતનાત્મક વિશ્વાસ તે પણ સાથે સાથે તેટલો જ જરૂરનો.

આ સ્મરણ જ્યારે નિરંતરનું જીવતુંજાગતું ચેતનાત્મક પ્રગટ્યું ત્યારે જ હરિલીલાની રમતની જરા જરા કંઈક સમજણ પડવા લાગી હતી. ભાવનામાંથી જીવન કેવું પુષ્પસ્વરૂપે વિકસિત થતું જતું હોય છે તેનો કંઈક ચત્કિચિત્ ચિતાર આપવાનું બની શક્યું છે.

‘હરિ, તુજ શક્તિ આધારે સળેકડું પૂહાડ ચડતું છે,

સમુદ્રો સાત પણ કેવા તરીને પાર કરતું જે !’

શ્રીભગવાનની કૃપાશક્તિથી આ જીવથી શું શું અને કેવું કેવું થઈ શક્યું છે, તે દર્શાવવાનું આ સ્થળ નથી. સ્મરણના એકધારા લગાતાર અભ્યાસમાંથી ભક્તિ જાગે છે અને ભક્તિના નિરંતરના હૃદયસેવનથી ભાવની જે સર્વોત્કૃષ્ટ ગાઢતા પ્રગટે છે અને તેના આધારથી મનાદિકરણો હરિલીલાને અનુભવવાની પાત્રતા પામે છે અને તે ભૂમિકાનો જે આવો અનુભવ તે વાણીથી જોડે વર્ણવી શકાય તેવો નથી છતાં મારા જેવા બુડ્ધલનો તેમાં નહિ જેવો ચંચુપાત છે.

‘સમર્થોનેય ચઢી જાયે સમર્થ શ્રેષ્ઠ એવો છે,

હરિ સમ કોઈ ચઢિયાતું સકળ બ્રહ્માંડમાં ના છે.’

હરિના ભક્તને જીવનમાં એવો પ્રત્યક્ષ અનુભવ થાય છે અને હરિના રસમાં જ બધાંનું મૂળ સમાયેલું છે તેવો તેનો જીવતોજાગતો પ્રત્યક્ષ અનુભવ પણ છે. હૃદયનો ધડકાર પણ હરિ, સર્વત્ર હરિનાં ચરણની વિસ્તારલીલા અને પાછો કેંદ્રમાં પણ પોતે અને કેંદ્રના મધ્યબિંદુમાં પણ તે જ. આવી બધી હરિલીલા અનુભવવામાં તેના ભક્તને છોળો ઉપર છોળો ઊડે છે.

‘અણુ કૂટ્યા વિના શક્તિ અનુભવ આવતી ના છે,

અણુને ફોડવાની રીત ખરેખર સાધના શી તે !’

સાધના એટલે શું ? તેની સમજણ ઉપરની કડીમાં એની સમગ્રતાથી સમાઈ જાય છે. જેમ અણુને ફોડ્યા વિના અણુની શક્તિ અનુભવાતી નથી અને એ શક્તિ જ્યારે ફોડ્યા પછી મળે છે ત્યારે તે શક્તિની મદદ વડે જ અશક્ય લાગે તેવાં મોટામાં મોટાં કર્મ થઈ શકે છે. નવા પ્રકારનાં મૌલિક સર્જનો પણ તેના આધારે જ થાય છે અને આવા પ્રકારની સાધના આ જીવથી શ્રીપ્રભુકૃપાથી થઈ છે.

‘ભૂમિકા ભાવની જ્યારે હૃદય સંપૂર્ણ પ્રગટે છે,  
શરીરનાયે શું પલટાતા બધા ગુણધર્મ જે તે છે.’

એવી થતી જતી સાધનાના ભાવમાંથી જ્યારે ખરેખરો રસ પ્રગટે છે ત્યારે એ પ્રકારનો રસ તે રસના પ્રકારના જીવનમાં સર્વ કોઈને જિવાડતો હોય છે. રસના પણ જુદા જુદા પ્રકાર છે, જુદી જુદી ભૂમિકાઓ છે અને જુદા જુદા દિવ્ય દેશો પણ છે. આ બધી અનુભવની સમજણ સાધનામાંથી પ્રગટતા ભાવ અને રસને કારણે મને જાગી છે.

‘અણુને ફોડવું સહેલું નથી કોઈ પ્રકારે તે,  
પ્રક્રિયા કેટલીમાંથી પસાર ત્યાં થવાનું છે.’

આવા પ્રકારનું મારા જીવનમાં બનેલું છે. અને એ શક્તિને પ્રાપ્ત કરીને તેનો અનુભવ થવા માટે સંકટો, વિઘ્નો, ગૂંચો, મુશ્કેલીઓ, વિમાસણો, અથડામણો એવા અનેક પ્રકારના અવરોધની ભૂમિકા જ્યારે જીવનમાં પ્રગટી હતી ત્યારે શ્રીપ્રભુકૃપાથી તેનો સામનો કરવા માટે દિલમાં કેટલો જીવંત તલસાટ, તત્પરતા, તાલાવેલી, તમન્ના વગેરે હતાં.

‘જીવન તપ’ની પ્રસ્તાવનામાંથી

આ સ્મરણનો પ્રયોગ ભગવાનની કૃપાથી મેં પ્રયોગાત્મક રીતે પણ ચલાવ્યો છે. આધ્યાત્મિક માર્ગના વિકાસને માટે બીજાં એવાં સાધનોમાં ચિત્તશુદ્ધિ, પ્રાણશુદ્ધિ અને અહંશુદ્ધિ - આ બધું જોઈએ. એવી શુદ્ધિનું પ્રગટીકરણ થયા વિના યોગ તો થઈ શકે નહિ. યોગને માટે શુદ્ધિ અનિવાર્ય. જ્ઞાનમાર્ગને માટે પણ. પાપીમાં પાપી અને અધમાધમ એવા છેક નિમ્નમાં નિમ્ન ગતિના જીવ ભગવાનનું સ્મરણ કરીને આ ભવસાગરમાંથી તરી ગયા છે એવા ઐતિહાસિક દાખલા પણ છે. આ કાળમાં (જેને હું પ્રપંચકાળ કહું છું) ભગવાનનું સ્મરણ એ જ એક ઉત્તમમાં ઉત્તમ તરવાનું સાધન છે, અને એ સાધન પ્રયોગ દ્વારા શ્રીભગવાનની કૃપાથી આ જીવથી સિદ્ધ થયેલું છે.

રસ્તે જતાંઆવતાં ભગવાનનું સ્મરણ, ભજન, કીર્તન, ધ્યાન, ત્રાટક આદિ સાધનો આ જીવ કર્યા કરતો હતો અને તે પણ ગુજરાતના સેવાક્ષેત્રમાં તે તે પ્રકારનું સેવાકાર્ય પ્રભુપ્રીત્યર્થે કર્યા કરતાં. આ હકીકત ઘણાંની જાણમાં છે.

લાખોગણી સાબિતી ભલેને આપો, પરંતુ જ્યાં સુધી જે જીવને ભગવાન પરત્વેની ગતિશીલ, ક્રિયાશીલ એવી અદમ્ય જ્વાળામુખીના અગ્નિસમી હૃદયમાં હૃદયથી જિજ્ઞાસા પ્રગટેલી નથી હોતી તેવો જીવ કશું કરી શકે નહિ અને તે આગળ વધી પણ ના શકે. થોડીઘણી પણ જેનામાં જિજ્ઞાસા છે એવો જીવ તેનાં પ્રકૃતિ અને સ્વભાવને સાનુકૂળ પડે તેવું કોઈ સાધન લઈ, તેને સતત એકધારું વળગ્યા કરીને તેમાં જ મચેલો, મંડેલો અને મથ્યા કરતો રહે તો તેવા જીવમાં પ્રાણ પ્રગટી શકે છે. મંડ્યા કરાયા વિના આ માર્ગમાં કે બીજા કોઈ માર્ગમાં વિકાસનું કામ થઈ શકવાનું નથી.

‘જીવન સ્પંદન’ની પ્રસ્તાવનામાંથી

## ચેતનાત્મક નશો

હાલના કાળમાં કેટલાક પ્રતિષ્ઠિત એવા મૌલિક વિચારકો આવા સ્મરણને કંઈક થોડેઘણે અંશે એને અવગણતા હોય એવું કંઈક લાગ્યું છે. વળી, કોઈક તો એને L.S.D.ની સાથે પણ સરખાવી દે છે. શ્રીભગવાનનું નામ લઈ લઈને અનેક સંતભક્તો આપણા દેશમાં થઈ ગયા છે અને સંસાર તરી ગયા છે. એવા ભક્ત પ્રત્યેક દેશમાં થયેલા છે અને એવાં નામો કાલ્પનિક પણ નથી. ઈતિહાસમાં એવા ભક્તો પ્રભુભક્તિથી રંગાયેલા અને પ્રતિષ્ઠિત થયેલા છે. શ્રીભગવાનના નામસ્મરણની ભક્તિમાં જેમણે જેમણે ઊંડામાં ઊંડું અવગાહન કરેલું છે અને પ્રેમભક્તિજ્ઞાનપૂર્વક સર્વસ્વ રીતે અને સર્વ ભાવે જીવનને સમર્પણ કરી દઈને શ્રીહરિભક્તિમાં પ્રયોગાત્મક રીતે એકધારા સતત અનુભવમગ્ન થયેલા છે, તેઓને દિલ સ્મરણ એ એક સાંસારિક મોહકલિલવાળી ભૂમિકામાંથી જીવનને ઊંચે તારવનારું એક મોટામાં મોટું અમોઘ સાધન છે.

સ્મરણમાં ભક્તિનો ભાવ પ્રગટતાં તેમાં એક પ્રકારનો ચેતનાત્મક નશો જરૂર છે. કોઈ સ્થૂળ પ્રકારનો નશો તેને ઉત્તેજિત કદાચ કરે ખરો અને બુદ્ધિમાં પણ ચમકારો લાવે, તેમ છતાં મનાદિકરણમાં સ્થૂળ નશાથી પ્રગટેલા એવા ચમકારા જીવનની ઊર્ધ્વમાં ઊર્ધ્વ ભૂમિકામાં જીવનની પ્રાકૃતિક ભૂમિકાથી મુક્ત એવા કોઈ અગૌચર, અગમ્ય અવર્ણનીય દિવ્ય દેશમાં અનુભવગમ્ય એવી ઉત્તરોત્તર ઊર્ધ્વગામી ભૂમિકામાં લઈ જવા માટે મુદ્દલે કામિયાબ નથી તે નિશ્ચિત હકીકત છે.

સ્મરણ એ તો જીવનને અનુભવના ઊર્ધ્વપ્રદેશમાં લઈ જનારું સાધન છે. જ્યારે સ્થૂળ નશો પ્રગટ કરનારી વસ્તુ એ ભલે નશો તો ચડાવે કે પ્રેરાવે અને નશાના સમયે તેનાથી કરીને ઉત્તેજના

પણ પ્રગટાવી શકે છે, પરંતુ એ બધું પત્યા પછી તો તેવો જીવ નર્યો તામસમાં જ પડે તે પણ નિર્વિવાદ હકીકત છે, જ્યારે સ્મરણમાં તેવું નથી.

જીવનમાં સ્મરણની અખંડાકાર ભાવના પ્રવર્તતાં જીવની દશા કેવી કેવી થાય છે, તે હકીકત મેં વ્યક્ત કરેલી છે.

સ્મરણની ભાવના બઢતાં બઢતાં અને તે સ્મરણમાં જીવંત ભાવ પ્રગટતાં, જીવનના તેવા પ્રયોગવીરને ચરણની રજનીયે રજ થયા વિના તે જીવનવિકાસના માર્ગમાં આગળ પ્રગટી શકતો નથી. તેવું તેને પ્રત્યક્ષ દિલમાં દિલથી સમજાય છે ત્યારે એને છેક નમ્રમાં નમ્ર થવાની ગરજપૂર્વકની સભાનતા જાગે છે. એવી ખરેખરી ઉત્કટ ગરજની સભાનતા જીવનવિકાસના શ્રેયાર્થીને નમ્રમાં નમ્ર થવાની એના હૃદયમાં તાલાવેલી જગાડે છે, ચેતનાત્મક તત્પરતા પ્રગટાવે છે, અને તેવું નમ્રમાં નમ્ર થવા માટે તેના દિલની નર્તની અને ચેતનાત્મક સભાનતા જે જ્ઞાનભક્તિપૂર્વક એનામાં જીવંતપણે પ્રગટેલી છે, તે એના જીવનમાં જ્યારે રજનીયે રજ થાય છે ત્યારે એના જીવનમાં કોઈ દિવ્ય, રમ્ય અને ભવ્ય એક બલિહારી પ્રગટે છે. તેના જીવનમાંથી વ્યક્ત થયેલી બલિહારી અને તેવા જીવનના ઊર્ધ્વપ્રદેશના અનુભવમાંથી પ્રગટેલી જે સૌરભ તે એનાથી વ્યક્ત થયા વિના રહી શકતી નથી.

‘જીવન રસાયણ’ની પ્રસ્તાવનામાંથી

### ૩. શબ્દની શક્તિ

#### શબ્દનું મૂળ

સ્વજન : મોટા, શબ્દની ઉપાસના અથવા શબ્દ જે મૂળ થયેલો કે વિચારના મૂળરૂપે હતો ? કે એમાંથી આખી સૃષ્ટિ થઈ ?

શ્રીમોટા : આપણે મનુષ્ય છીએ એટલે મનુષ્યની રીતે જ વિચાર કરી શકીએ, કારણ કે આપણી બુદ્ધિ, આગળપાછળનું વાતાવરણ-આ છે તે છે-આગળપાછળ આપણે જે બધું જોઈએ છીએ, કરીએ છીએ અને એટલું સમજીએ છીએ. જેટલું લખાયું છે એટલું આપણી સમજમાં આવ્યું છે. આપણે સાંભળેલું છે તેટલા જ પ્રમાણમાં આપણે વિચાર કરી શકીએ. તેની બહાર તો આપણે વિચાર નહિ કરી શકીએ. એ શક્યતા નથી. એટલે આપણા લોકોએ વિચાર્યું કે જે જે બધું થાય છે એ શબ્દ દ્વારા થાય છે. એ બધું આપણે અનુભવમાં જોયું. ‘આ કર. તે કર. ફલાણું કર. ઢીકણું કર.’ એ જે કંઈ કરાવવું હોય છે, જે કંઈ જન્માવવું હોય છે, સર્જાવવું હોય છે, વ્યાપાર છે, પ્રગતિ છે, સંસારની પ્રગતિ છે કે બીજું કંઈ છે તે બધું જ માત્ર કહેવાથી-શબ્દથી-થાય છે. એ તો આપણે જોઈએ છીએ. એટલે પછી એ રીતે એ લોકોએ વિચાર્યું, આ બધું જ બ્રહ્માંડમાત્ર શબ્દથી જ થયું છે. પછી આપણે મૂળ ખોળ્યું, પણ એ મૂળ ખોળવા પણ આપણે કેવી રીતે જઈએ છીએ ? મનુષ્ય સ્વરૂપમાં પોતાની માનસિક પરિસ્થિતિ - જે કંઈ આપણી પ્રગતિ છે એ શબ્દની તાકાત છે. એ નિરાકાર છે. નિરાકાર એ કેવી રીતે ? આપણે બોલીએ છીએ એ તો સાકાર છે. એમ સમજમાં આવ્યું એટલે સાકાર થયું, પણ જ્યારે શબ્દ હોય જ નહિ. આપણે બોલતાં જ નથી. મૌન રહીએ છીએ ત્યારે એ નિરાકાર છે, પણ તેમ છતાં



એનું સ્થાન છે. આપણા સંસ્કારમાં, આપણાં મનાદિકરણમાં, આપણા મગજમાં એનું સ્થાન છે. એ આપણે ના નથી કહી શકતાં. એટલે નિરાકારમાં હોવા છતાં એ અસ્તિત્વમાં છે. એ આપણે કબૂલ કરીએ છીએ કે, છે ભઈ ખરું ! શબ્દ બોલાતો ન હોય તો એ નિરાકાર હોવા છતાં એનું અસ્તિત્વ છે.

ટોચ ઉપરથી આ શબ્દથી બધું થયું અને આ થયું હોવા છતાં શબ્દ પાછો નિરાકાર છે, પણ નિરાકાર હોવા છતાં એનું અસ્તિત્વ છે. એ જ પ્રમાણે બ્રહ્મ વિશે, ભગવાન વિશે એ નિરાકાર હોવા છતાં એનું અસ્તિત્વ છે અને નિરાકારમાંથી જ એ સાકાર-શબ્દરૂપે થયો. એટલે આપણે સકળ જે કંઈ પ્રવૃત્તિ ઉપજાવીએ છીએ, જે કરવાનું બને છે અથવા તો જે થવાનું છે એ પણ શબ્દથી બને છે જ, એ આપણી સમજમાં આવે છે, કારણ કે એ જ રીતે આખું વાતાવરણ હોય, આપણી સમજ હોય, આપણું ગ્રાઉંડ (ભૂમિકા) હોય, આપણી જે કંઈ વિકાસ થયેલી શક્તિ હોય એ પ્રમાણે જ આપણે સમજવાનાં. બીજી કોઈ રીતે આપણે સમજી નહિ શકવાનાં. એટલે આપણા શાસ્ત્રકારોએ, અનુભવીઓએ આ શબ્દને આ રીતે સ્વીકાર્યો. શબ્દથી જ જે તે બધું થાય છે. એ અનુભવમાં પણ એમણે એમ જ જોયું.

પ્રત્યેક ભૂમિકા ઉપર શબ્દનું સ્વરૂપ જુદું જુદું. જેમ સંગીત છે. તે સંગીતના શબ્દનો શરૂઆતમાં લય જુદો હોય. અમુક આરોહ અવરોહ થાય ત્યારે એનો લય જુદા પ્રકારનો. અને જ્યારે છેક ઊંચે લઈ જાય ત્યારે પણ જુદા પ્રકારનો. જેમ સંગીતમાં શબ્દના રાગ હોય તેમ રાગની ભૂમિકામાં એનું સ્વરૂપ જુદું જુદું હોય. એના સરગમ પણ એની ભૂમિકા પ્રમાણે જુદા થઈ જાય.

ચેતનનું અવતરણ જુદી જુદી ભૂમિકામાં થયું ત્યારે એ જુદાં જુદાં રૂપે થયું, કારણ કે ચેતનનો ગુણધર્મ જ્યાં મળે ત્યાં એકરૂપ

થઈ જવાનો છે. માટે, તે તે રૂપ થયું. જો ચેતનનો ગુણધર્મ તાદાત્મ્ય થવાનો ન હોય તો તે તે રૂપે એ ન થયું હોત. જેમાં જેમાં ભળી જાય તે રૂપ થઈ જાય અને પાછું પોતે નોખો રહે. તેવી રીતે શબ્દ પણ જે જે ભૂમિકામાં વ્યક્ત થયો તે તે ભૂમિકાની અસર તેને તે રીતે વ્યક્ત થાય. એટલે કામકોઠાદિ રીતે શબ્દ વ્યક્ત થયો તો તે જાતની ગતિમાં આપણને જોવા મળે. જો લોભની ભૂમિકાથી વ્યક્ત થયો તો તૃષ્ણાની ભૂમિકામાં લઈ જાય. એ રીતે આધ્યાત્મિક ઊંચી ઊંચી કક્ષામાં જે શબ્દ વ્યક્ત થયો તે તેમાં જ તેને ગતિ કરાવશે. તે પ્રકારની સભાનતા તે પ્રકારનું જ્ઞાન તેને થશે, એ આપણી સમજમાં આવે છે.

‘જન્મ પુનર્જન્મ’, પ્રથમ આ., પૃ. ૭૦ થી ૭૩

## બધી ઉપાસનામાં શબ્દ

પ્રત્યેક ચેતનાનિષ્ઠને ઉપાસના તો આવશ્યક. ઉપાસનામાં કોઈ ને કોઈ ગૂઢ રીતે શબ્દ તો આવી જાય. શબ્દની અનંત લીલા છે. પ્રકૃતિના ક્ષેત્રે પણ અનંત લીલા છે. કામકોઠાદિમાં પણ તેની લીલા છે. ‘શબ્દ’ની સંગાથે રહીને ‘શબ્દ’ને વર્ણવવા જવું એટલે ગૂઢમાં ગૂઢ પ્રદેશમાં ઊતરવું. વ્યક્ત થયેલ દરેક શબ્દને અખંડ, નિરવયવ, અનિર્વાચ્ય એવા ‘શબ્દ’ સાથે સંબંધ છે. શબ્દને કુંડલિની જાગૃતિ સાથે પણ સંબંધ ખરો. અત્યારે એક રીતે બધાંની કુંડલિની જાગૃતિ છે જ, પરંતુ તેની નિમ્ન ગતિ છે. તે પ્રકૃતિના વહેણમાં વહે છે. ઊર્ધ્વ મનનચિંતવન થાય તો તે પ્રમાણે વહેવા લાગે.

‘શબ્દ’ને લીધે પ્રાણ છે. પ્રાણને લીધે ‘શબ્દ’ નથી. શબ્દમાં એકાકાર, અખંડાકાર વૃત્તિ થઈ જાય ત્યારે જે શબ્દ થાય તે જુદો. ત્યારે તે બધે જ રમે છે. પ્રકૃતિમાં રમતો હોવા છતાં અખંડાકારે

રમતો હોય છે. ત્યારે જ તે સર્વત્ર છે. નિમ્નમાં નિમ્ન ગતિમાં ‘પોતે અખંડ છે’, ‘હું જ છું’, ‘ક્યાંય તિન્નતા નથી’ એવી પ્રતીતિ એને ત્યારે જ થાય છે.

શબ્દનાં મોજાં દ્વારા આધાર પરિપક્વ થતો જાય છે. હ્રીં, ક્લીં - વગેરે એકાક્ષરી બીજમંત્રો તંત્રમાં શોધાયા તેની પાછળ એવું દષ્ટિબિંદુ હતું કે એવા કોઈ પણ શબ્દ શોધવા કે જેથી સ્વરૂપપ્રાપ્તિ વગેરેનો કાળ ટૂંકાવી શકાય. એમાં પણ બે ફાંટા છે. કૃષ્ણગતિ અને શુક્લગતિ. શબ્દના માત્ર ઉચ્ચારણથી જ્ઞાનતંતુના ભાવમાં પરિપક્વતા થાય તો પ્રકૃતિની સ્થિતિ હોવા છતાં સાક્ષીભાવે એકાકાર, અખંડાકાર રહી શકાય. એમાં શ્રદ્ધા-માનવું કે ન માનવું એને કોઈ સંબંધ નથી. તાત્પર્ય કે માત્ર ઉચ્ચારણથી કાર્યસિદ્ધિ થાય છે. શરીરમાં પણ વિરોધનાં તત્ત્વો વચ્ચે અખંડતા જન્મે ત્યારે ખરી અખંડતા કહેવાય.

‘શબ્દ’ની પણ જુદી જુદી ભૂમિકાઓ છે. અગિયારમી ભૂમિકા પછી ‘શબ્દ’નો નાદ સંભળાય છે. નાદ છેક સમાધિ સુધી લઈ જાય છે. કોઈ વાર પક્ષીના, કોઈ વાર વાછરડાં ભાંભરે તેવા નાદ સંભળાય છે. નાદ એવો લાગે પણ ખરેખર એવો હોતો નથી. આ છે શબ્દની લીલા.

‘શ્રીસદ્ગુરુ’ની પ્રસ્તાવનામાંથી

(અનુષ્ટુપ)

આકાશમાંથી છે શબ્દ, સર્જાયું શબ્દથી બધું,  
શબ્દથી પ્રાણ તેથી તો છે સર્જાયેલ જીવને.

નાભિનો શબ્દ શો પોતે જ્ઞાનાત્મક ન પૂર્ણ છે,  
પાછો સાથે અને સાથે અજ્ઞાનાત્મક તે ન છે.

શબ્દનું એ પરિણામ નાદ પ્રત્યક્ષ જાણજે,  
 નાદ એકાગ્રતા કેવી અંતરે પ્રગટાવશે.  
 નાદ ને નાદમાં લીન મનાદિ મગ્ન થાય છે,  
 છતાં તે નાદ ના જ્ઞાન, નાદ ને જ્ઞાન ભિન્ન છે.  
 પ્રત્યેક ભૂમિકાકેરા શબ્દનો નાદ શો જુદો !  
 પ્રત્યેક નાદના પાછા ગુણ ને ભાવ છે જુદા.  
 જુદી જુદી ભૂમિકાના શબ્દનાય પ્રકાર છે,  
 તે તો શબ્દતણા નાદ પાછા ભિન્ન પ્રકાર છે.  
 નાદનું મુગ્ધ સંગીત ભારે કળણ કેવું તે !  
 રાખે ડુબાડી તેમાં ને તેમાં તલ્લીન સાવ તે.

\* \* \*

કેટલાય પ્રકારો છે ચેતનાનિષ્ઠમાં નર્ચા !  
 વર્તને શા જુદા જુદા ભાવમાં એક તે છતાં  
 સ્વભાવે સાવ નોખા સૌ, છતાં શા એક તત્ત્વમાં !  
 વ્યક્તત્ત્વમાં જુદા જુદા, એક છે ચેતના છતાં.  
 સાધના છો જુદી જુદી કરેલી તેમણે જ હો,  
 કિંતુ ત્યાં પરિણામે તો થવાનું એક ઠામ છે.  
 સ્વભાવે પોતપોતાના તે પ્રમાણેની સાધના,  
 નોખી નોખી રહેવાની, તેમાં ના એકરૂપતા.  
 કોઈક સાધના માગી તપશ્ચર્યા કઠિન લે,  
 સહેલી સુતરી કોક જેમ નામજપાદિ તે.  
 સૌ કરણોની શુદ્ધિને માગી લે કોક સાધના,  
 નામની સાધના જ્યારે શકે સૌ કોઈ સાધી તે.

કોઈક સાધના એવી શકે ટૂંકાવી કાળને,  
 કિંતુ શુદ્ધિ અનિવાર્ય, ત્યાં ઘણી જ જરૂરી છે.  
 લેતાં લેતાં જ જ્યારે તો 'નામ' શુદ્ધિ થતી જતી,  
 જાગતાં ત્યાં અનુરાગ લગની બઢતી જતી;  
 સહુ તે સાધનોમાં છે શ્રેષ્ઠ નામની સાધના,  
 અનુભવી જ ગાયું છે જીવને આચરી સદા.

'શ્રીસદ્ગુરુ', પ્રથમ આ., પૃ. ૨૦૨-૨૦૩

## શબ્દશક્તિ - વૈજ્ઞાનિક હકીકત

આજકાલ ઘણા બુદ્ધિવાળા લોકો કહે છે કે ભગવાનનાં નામ બોલવાથી શું થાય ? બીજા વિજ્ઞાનની જેમ આ શુદ્ધ વૈજ્ઞાનિક હકીકત નથી, પણ અમે કહીએ છીએ કે આ વૈજ્ઞાનિક હકીકત છે. ભગવાનનાં નામથી ઘણું થઈ શકે છે.

આપણા બ્રહ્માંડમાં પાંચ તત્ત્વો છે : આકાશ, તેજ, વાયુ, જળ અને પૃથ્વી. કેટલાંકમાં માત્ર તેજનાં જ તત્ત્વ હોય છે. એવાં ઘણાં છે. વળી, થોડાં આકાશ, તેજ અને વાયુવાળાં છે. તેમ જ આકાશ, તેજ, વાયુ અને જળવાળાં થોડાં, પણ આપણી પૃથ્વી ઉપર પાંચ તત્ત્વો છે. એ પાંચે તત્ત્વોમાંથી જે manifest (વ્યક્ત) થાય છે તે અહીં છે. એમાં આકાશનું વ્યક્તત્વ શબ્દ, તેજનું વ્યક્તત્વ રૂપ, વાયુનું વ્યક્તત્વ સ્પર્શ, જળનું વ્યક્તત્વ રસ અને પૃથ્વીનું વ્યક્તત્વ સુગંધ છે. જે શબ્દ છે એ ભાવનાવાચક છે. પહેલાં જે મૂળ શબ્દ હશે તે બહુ આકર્ષક છે. બાળક પહેલવહેલું 'મા' બોલે છે અને તે એને બહુ આકર્ષક હોય છે. એ નવ માસ સુધી માના પેટમાં રહેલું હોય છે એટલે તેનું આકર્ષણ મા સાથે ખૂબ હોય છે. તેમ જ જ્યારે માનવી પહેલાં જે હશે તેનું આકર્ષણ અજ્ઞાત રીતે ચેતન

તરફ હતું, કારણ કે એની વૃત્તિ બહિર્મુખ ન હતી. ભાષાનું સાધન હતું નહિ, ત્યારે બહુ સુધારાની દશામાં ન હતા. ત્યારે કદાચ કપડાં પણ પહેરતાં ના હોઈએ. એથી કરીને જેને સંસ્કૃતિ કે અંતર્મુખતા કહીએ તે, તે કાળમાં વિશેષ પ્રમાણમાં હશે.

પહેલાં જેમ અંધારું હોય અને પછી જેમ પ્રકાશ થાય. તેમ પહેલાં જે સ્થિતિ હતી તેમાંથી જે સંસ્કૃતિ જન્મી તેના પહેલાં એનો Impact તો હોય છે. ઋગ્વેદના તે કાળનું કોઈ અધ્યયન કરે તો કોઈને પણ લાગે કે આપણા કરતાં તેઓ વધારે સંસ્કૃત હતા. કદાચ સુધરેલા ન હોય, પણ વધારે સંસ્કૃત કે અંતર્મુખ તો હતા જ. દુનિયાની કોઈ પણ સંસ્કૃતિ કરતાં આપણે તે કાળમાં ઉચ્ચ સ્થાને હતાં.

જ્યારે આપણે બોલી શકતાં ન હતાં, જે જંગલી અવસ્થા હતી ત્યારે શબ્દનું વ્યક્તત્વ થયું. આજે પણ જો શબ્દ ન હોય તો ખૂબ ગૂંચવાડો થઈ જાય.

શબ્દ આકાશમાંથી નીકળ્યો છે. એ બ્રહ્મવાચક, ચેતનવાચક અને ભાવનાવાચક છે. એમાં જ્યારે નિરંતરતા-અખંડતા પ્રગટે ત્યારે આપણું જોડાણ આકાશતત્ત્વ સાથે થતું હોય છે. આપણા શરીરના પંચતત્ત્વોમાં એક આકાશતત્ત્વ છે. શબ્દનો સંબંધ આકાશ સાથે છે. એનો જન્મ આકાશમાંથી થાય છે. આકાશનો સંબંધ ગુણ સાથેય હોય છે. ગુણ ત્રણ છે : સત્ત્વ, રજસ અને તમસ. આકાશનો સંબંધ સત્ત્વ સાથે હોય છે. જ્યારે શબ્દમાં નિરંતરતા પ્રગટે ત્યારે આકાશતત્ત્વ ખીલે. ત્યારે એનો સંબંધ સત્ત્વ સાથે હોય એટલે સત્ત્વનો વિસ્તાર થવા માંડે. એમ થતાં આપણી જીવદશા મોળી પડે. એટલે કે કામ, ક્રોધ, લોભ, તૃષ્ણા, મદ, મત્સર વગેરે મોળાં પડે. જો આપણે જીવદશાની વૃત્તિઓને એક પછી એક મોળી પાડવા માગીએ તો આખી જિંદગી વહી જાય તોપણ એને નિર્મૂળ ન કરી શકીએ.

એટલે ઋષિમુનિઓએ જોયું કે આ બધું માનવીથી ન થઈ શકે. એટલે એ લોકોએ વિચાર્યું કે માનવીને એવું કોઈ સાધન આપો કે જે બધાંય કરે. યોગ, તંત્ર, ધ્યાન વગેરે બધાં ન કરી શકે. એટલે આંધળાં, લૂલાં, રોગી, સ્ત્રી, પુરુષ કે વૃદ્ધ બધાં લઈ શકે એવું સાધન હોય તો ભગવાનનું નામ છે. જ્યારે ભગવાનનું સ્મરણ સહજ થયા કરે - આપમેળે જેમ શ્વાસોશ્વાસ ચાલે છે, લોહી વહે છે તેમ effortless effortથી જાગૃતિપૂર્વક સ્મરણ થયા કરે તો આપણામાં શુદ્ધિ થવા માંડે. આપણે શ્વાસ લઈએ છીએ એનું જાગૃતિપૂર્વકનું જ્ઞાન હોતું નથી, કારણ એ સહજક્રિયા છે. પણ અજપાજપની ક્રિયામાં એવું નથી. આપણામાં જે પુરુષ સુષુપ્ત છે, એ પુરુષ અજપાજપ થતાં જાગ્રત થતાં Consciousness-કોન્શ્યસનેસ પ્રગટે છે. આપણામાં જીવતોજાગતો વિવેક જાગી જાય છે. સામાન્ય જીવદેશાનો વિવેક નહિ, પણ જીવતોજાગતો તાત્કાલિક નિર્ણય કરી શકે છે, અયોગ્યને નિવારી યોગ્યને સ્વીકારે છે. મતલબ કે શબ્દની સાધનાથી આ સ્થિતિને પામી શકાય છે, અને આ સંપૂર્ણ વૈજ્ઞાનિક છે. આ કંઈ ગામડિયાની વાતો નથી, પણ અનુભવની હકીકત છે.

આપણે પ્રકૃતિરૂપ છીએ પણ જો આપણે સાક્ષી થઈએ તો આપણને ભોગવવાપણું બંધનરૂપ ન નીવડે. પ્રકૃતિથી નોખા થવું હોય તો શું કરવું ? આપણે પ્રકૃતિમાં ગળાબૂડ છીએ તો એ શી રીતે આવે ? તો એનું સાધન શબ્દ છે. જ્યારે આપણું અનુસંધાન શબ્દમાં થાય છે ત્યારે એ શબ્દ આપણા ચિત્તમાં નોખાપણું પ્રગટાવે છે. ધીમે ધીમે નોખાપણું સતેજ થવાથી વિવેક જાગ્રત થાય છે અને તાત્કાલિક નિર્ણય કરે એવી શક્તિ જન્મે છે.

‘મૌનમંદિરમાં પ્રભુ’, પૃ. ૧૯ થી ૨૩ સંકલન.

## ૪. નામસ્મરણ

### વૈજ્ઞાનિક અભિગમ અને પૃથક્કરણ

#### સમર્પણના પ્રયોગો

જેમ  $H_2O$  હકીકતને સર્વ કોઈ પ્રયોગસિદ્ધ હકીકત તરીકે સ્વીકારે છે, તેવી જ રીતે અનેક દેશના, અનેક સમાજના, અનેક ધર્મના, અનેક સંસ્કૃતિના જુદા જુદા માનવીઓએ પ્રયોગ કરી યાહોમની ભાવનાથી ઝંપલાવી, સર્વ રીતે અને સર્વ ભાવે સમર્પણમાં તદાકાર થઈ જઈ જે સત્યને અનુભવ્યું અને જીવનમાં વણી લીધું અને તેના શક્તિબળ વડે જીવ્યા. તે સમાજના ઈતરજનોને પણ તેવી તેમની અસરથી પ્રભાવિત કરી, જીવનનો નવો રાહ બતાવવામાં અને નવા રાહે ચલાવવામાં તેઓ પ્રત્યક્ષ ક્રિયાશીલ, સર્જનશીલ બનેલા છે, તે પણ એક ઐતિહાસિક હકીકત છે. આવા મહાનુભાવોના જીવનના તે તે કાળે તેમના જીવનના તેવા પ્રેમભક્તિ જ્ઞાનપૂર્વકના સમર્પણના પ્રયોગો પણ સંપૂર્ણ વૈજ્ઞાનિક નથી શું ? વિજ્ઞાને જે પ્રયોગો કરી કરી સિદ્ધ કરી જગતને પ્રત્યક્ષ તેવું તેવું સત્ય પુરવાર કરી આપ્યું છે, તેવી જ રીતે જીવનનું નવનીત તારવી તારવી એવા મહાનુભાવોએ પોતાના જીવનના તેવા પ્રત્યક્ષ સમર્પણના પ્રયોગો વડે કરીને જગતને અને સમાજને તેનાં પ્રત્યક્ષ અનુભવદર્શન કરાવેલાં છે. એવાં પ્રત્યક્ષ જ્ઞાનભક્તિભાવે પ્રગટેલાં જીવન એ શું પ્રયોગો નથી ?

એવા લોક પોતે તો જીવનમાં જીવનથી બદલાયા છે, એ તો પ્રત્યક્ષ હકીકત છે. એટલું જ નહિ પણ તેવા લોકના જીવનની



અસરથી બીજા લોકોના જીવનના બદલાવાપણાની અસર પણ તેમણે ઊપજાવી છે. અનેક નકારાત્મક વલણવાળા જીવનને પણ તેવા આત્માઓએ નવો પલટો પ્રગટાવવામાં અનેરો વેગ પ્રગટાવ્યો છે, તે પણ ઐતિહાસિક છે.

**પ્રભુનું સ્મરણ - વ્યાખ્યા અને પ્રક્રિયા**

શ્રીપ્રભુનું સ્મરણ એટલે ભાવનાત્મક જપ દ્વારા જીવનને પલટાવવાની એક પ્રકારની સૂક્ષ્મ પ્રક્રિયા. એમાં શ્રદ્ધાની જરૂર છે ખરી, પણ જેનામાં તે ન હોય તેનામાં પણ તે જન્માવી શકે છે. કોઈને તર્ક ઊઠે કે જપથી વળી કામકોધાદિ કેમ કરીને મોળા પાડી શકાય ? એનો જવાબ તો એ જ કે, કોઈ તેમાં યાહોમ કરીને ઝંપલાવે અને જપને પ્રેમભક્તિની નિષ્ઠામાં જો જીવંત પ્રગટાવી શકે તો તેવાને તેની ખબર પડી જ શકે, તેવી હકીકત કેટલીય વાર જણાવેલી છે.

પાંચ તત્ત્વ અને એની તન્માત્રા નીચે મુજબ છે :-

તત્ત્વ	તન્માત્રા
આકાશ -	શબ્દ
વાયુ -	સ્પર્શ
તેજ -	રૂપ
જળ -	રસ
પૃથ્વી -	સુવાસ

આ પાંચેય તત્ત્વોને ત્રણ ગુણ સાથે સંબંધ છે :-

સત્ત્વને સંબંધ આકાશ સાથે.

રજસને સંબંધ વાયુ અને તેજ સાથે.

તમસને સંબંધ જળ અને પૃથ્વી સાથે.

શબ્દ અને આકાશ સંપૂર્ણપણે પરસ્પર સંકળાયેલાં છે. તે પરસ્પર જુદાં હોવા છતાં એક છે. જેમ પ્રકાશ અને સૂર્ય, ગરમી અને અગ્નિ.

શબ્દ આદિઅનાદિથી છે. એવા ચેતનના પ્રતીક શબ્દમાં જ્યારે જીવંત નિરંતરતા, અખંડતા, સળંગતા પ્રગટે છે ત્યારે અંધારામાં આકાશતત્ત્વ ખીલે છે, મોખરે આવે છે. હવે, આકાશતત્ત્વને અને સત્ત્વને પરસ્પર સંબંધ હોવાથી, જ્યારે આકાશતત્ત્વ ખીલે છે અને મોખરે પ્રગટે છે ત્યારે આકાશના ખીલવા સાથે સત્ત્વગુણ પણ ખીલવા માંડે છે. અને સત્ત્વગુણ ખીલવા માંડતાં અને સત્ત્વગુણ મોખરે જીવતો થતાં રજસ-તમસ ગૌણ બનતા જાય છે. કામક્રોધાદિક વિષયો તો રજસ અને તમસ ગુણને આધારે હોય છે. એટલે જ્યારે રજસ તમસ ગુણ મોળા પડે ત્યારે આપમેળે કામક્રોધાદિક મોળા પડે છે. આમ, ચેતનાત્મક ભાવવાચક શબ્દમાં જ્યારે જીવંત સહજ નિરંતરતા, અખંડતા અને સળંગતા પ્રગટે છે ત્યારે કામક્રોધાદિક રાગદ્વેષને મોળા પાડવાનું કે પડી જવાનું શ્રેયસાધકને કશું ઝાઝું મુશ્કેલ પડતું નથી. એનું મૂળ કારણ તો એ છે કે એવા ચેતનવાચક શબ્દમાં જ્યારે જીવંત સહજ અખંડતા પ્રગટે છે ત્યારે સમગ્ર આધારમાં એક એવા પ્રકારની - A distinct kind of awareness - એક વિશિષ્ટ સહજ સભાનતા પ્રગટે છે. એના વડે કરી તેને પોતાના ધ્યેય પરત્વેનો વિવેક એટલો બધો સજીવ પ્રગટી જાય છે કે જેથી તે સત અસતનો પાકો નિર્ણય કરી શકે છે. એટલું જ નહિ, પરંતુ ધ્યેયથી વિરોધનું જે જે કંઈક હોય તેનાથી નોખા થતાં તેને વાર લાગતી નથી. તેવી વેળાનો તેનો વિવેક એ તો પૂરેપૂરો ધ્યેય પરત્વેનાં દષ્ટિ, વૃત્તિ અને વલણવાળો, જીવંત, ગતિશીલ, ક્રિયાશીલ અને સર્જનશીલ, અખંડપણે સભાનતાયુક્ત, સદાય ચેતનવંતો, પળેપળનો સહજ જાગ્રત રહ્યા કરે છે. એવો જીવંત, સહજ, ક્રિયાશીલ, ગતિશીલ અને સર્જનશીલ વિવેક પ્રગટતાં શ્રેયસાધકનાં દષ્ટિ, વૃત્તિ અને વલણ એકધારાં સહજપણે સદાય પળેપળ ધ્યેય

પરત્વે જ વર્તેલાં, પ્રગટેલાં થઈ જતાં હોય છે.

મંત્ર શબ્દમાં એવી જીવંત સહજ સભાનતા જાગ્રત થતાં એમાંથી એક એવા પ્રકારની ભાવપ્રેરક સંનિષ્ઠા જન્મે છે કે એવી સહજ જીવંત સંનિષ્ઠામાંથી અનંતગણા ગુણ અને શક્તિ પ્રગટવાં કરે છે. ત્યારે ગુણને કેળવવાની જરૂર હોતી નથી. એવી ઉપરોક્ત સંનિષ્ઠતાનું તો ગુણ અને શક્તિ પરિણામ હોય છે.

શ્રેયસાધકના આધારમાં એવી સંનિષ્ઠા જ્યાં સુધી પ્રગટેલી નથી ત્યાં સુધી તેવા સાધકે ગુણ અને શક્તિ કેળવવાની પણ તેટલી જ જરૂર હોય છે.

પ્રભુનું સ્મરણ થાય, પરંતુ જો રાગદ્વેષાદિક મોળા ન પડી શક્યા હોય તો તેવા સ્મરણનો ઉઠાવ થઈ શકતો નથી. તે પણ એટલું જ સાચું છે. સામાન્ય જીવ અખંડ, જીવંત, સળંગપણે પ્રભુસ્મરણમાં લાગી જઈ શકે એવું તો બની શકવું શક્ય હોતું નથી. એ તો જીવને Volcanic Aspiration જાગે છે, એવી જે જ્વાળામુખીના જેવી ધ્યેય પરત્વેની ઉત્કટ તમન્ના જાગે છે તેવા જીવ જ શબ્દની નિરંતરતામાં પ્રગટી શકવાના છે. અને આવા જીવો તો અત્યંત લઘુતમ સર્જક લઘુમતીમાં જ (Microscopic Creative Minority) હોવાના. આમ, સામાન્ય જીવ માટે તો નામસ્મરણ કે જપ તેના જીવનવિકાસ માટે ઉત્તમમાં ઉત્તમ, સરળ, નિર્દોષ નિર્મળ સાધન હોવા છતાં એવા જપની સાથે સાથે એણે એમાં ચેતનપ્રાણ પ્રગટી શકે એ માટે રાગદ્વેષાદિક મોળા પાડવા કાજે મથવાપણું રહેવાનું જ. તે તેમ કરી શકે તો જપમાં ઉઠાવ આવી શકે છે.

કોઈ પણ વિષયનું હાર્દ પામવું હોય તો તેમાં તેણે યાહોમ કરીને સંપૂર્ણપણે ઝંપલાવવાનું રહે છે. સંપૂર્ણ રીતે, સંપૂર્ણ ભાવે તેના સમર્પણભાવમાં લીન થયા વિના તેનું હાર્દ પામવું કદી શક્ય નથી.

જીવન શેને માટે ? જીવનનો મૂળ અર્થ શો ? આવા અંતર્ગત પ્રશ્ન જેના દિલમાં જ્યાં સુધી પ્રત્યક્ષ જીવંતપણે પ્રગટેલા નથી, એવા જીવોને જપમાં ચેતનપ્રાણ પ્રગટી શકવાની શક્યતા બહુ ઓછી ગણાય.

શબ્દમાં જ્યારે ચેતનપ્રાણ અને ભાવપ્રેરક જીવંત સહજ સંનિષ્ઠા પ્રગટે છે ત્યારે તેનાં કરણો-મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, પ્રાણ, અહમ્ વિશેષ ને વિશેષ તેજસ્વી અને સૂક્ષ્મ બનતા જતાં હોય છે. તેમના તેમના વિહારનો પ્રદેશ ધ્યેય પ્રતિ લઈ જતો - કોઈ નિરાણો જ હોય છે. એવી સંનિષ્ઠામાંથી જે ચેતનપ્રેરક શક્તિ પ્રગટે છે, તેવી શક્તિ વડે પછી તો સાધક દૈવાસુર સંગ્રામને ખાંડાની ધારે પૂરેપૂરી સભાનતાથી અને મર્દાનગીથી ખેલી શકતો હોય છે. આવા પ્રકારનો શ્રેયસાધક પછીથી તો સંગ્રામવીર બને છે. એની ભાવના તો પછી પ્રયંડ શક્તિ બની ગયેલી હોય છે. એવી ભાવના જ્યારે આધારમાં પ્રગટે છે ત્યારે જીવંત સહજભાવનામાંથી ગુણ શક્તિ તો પ્રગટ્યાં જ કરે, એટલું જ નહિ પરંતુ કળા, સૌંદર્ય, વ્યવસ્થિતિ વગેરે વગેરે જેવાં જીવનનાં પ્રધાન aspects સ્વરૂપો પરત્વે પણ એની સભાનતા ખીલતી જતી હોય છે. અને આમ તે સત્યમ્, શિવમ્, સુંદરમ્ પરત્વેની દિશામાં અનુભવની ભૂમિકામાં પ્રગટતી થઈ શકે છે.

પ્રભુસ્મરણમાં કે તેવા પ્રકારના જપમાં જ્યારે સહજ નિરંતરતા અને સળંગ સાતત્ય પ્રગટી ઊઠે છે ત્યાર પછીથી જ આધારના પ્રત્યેક કરણમાં ઊર્ધ્વીકરણની એક સાહજિક સર્જનશીલ અને ક્રિયાશીલ સતત જીવંત પ્રક્રિયાનો આરંભ થાય છે.

(A spontaneous creative dynamic and continuous process of sublimation begins)

ભાવના પ્રગટેલી હોય છે તેનાં પણ પ્રત્યક્ષ લક્ષણો છે. એ

પારખી પણ શકાય. ભાવના પ્રગટતાં હૈયાસૂઝ, પ્રત્યેક કર્મનું વિવેકજ્ઞાન વગેરે બધું એનામાં પ્રગટ્યા વિના રહી શકતું નથી. ભાવના એ તો સર્વ પરત્વે પ્રકાશ પાડનાર, તેના તેના સ્વરૂપને ઓળખાવનાર અને તેના તેના મર્મનું દર્શન કરાવનાર પ્રચંડ શક્તિ છે. એવી ભાવના જે સત્કારવાનું અને સ્વીકારવાનું કરતું હોય છે, તેને તેને પ્રેમથી સત્કારે અને સ્વીકારે છે. એવી ભાવના તો શ્રેયસાધકનાં જ્ઞાનનાં ચક્ષુ હોય છે. એવી જીવંત સહજ ભાવનામાં જ્ઞાન, કર્મ અને ભક્તિનો સમન્વય અને સુમેળ જન્મતો હોય છે. ભાવના જેમ ભક્તિપ્રેરક છે એમ જ્ઞાનપ્રેરક પણ છે અને કર્મથી જ્ઞાન અને ભક્તિને તે સાકાર પમાડે છે.

ભાવનાયુક્ત શબ્દની સાધનાથી હૃદયની સંપૂર્ણ એકાગ્રતા ઊગે છે. હૃદયની સંપૂર્ણ એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થયા વિના ધ્યેયનું હાઈ પકડી શકાતું નથી. એકાગ્રતા કેન્દ્રિત થવાથી વસ્તુની સાથેનું હૃદયપૂર્વકનું તાદાત્મ્ય સાધી શકાય છે.

**જપની પદ્ધતિ :**

જપની Technique (પદ્ધતિ અને ગુણમાપ) -

જપ ટૂંકામાં ટૂંકો હોવો જોઈએ.

જપમાં અઘોષ અક્ષરો ન હોવા જોઈએ. જે જપ બોલવામાં ઘણો ઘણો સરળ હોય તે ઉત્તમ.

શબ્દનાં ત્રણ સ્થળ : ૧. નાભિ ૨. કંઠ ૩. મૂર્ધન્ય -એ ત્રણેને સ્પર્શ અને ભેદે એવા અક્ષરો જે જપના શબ્દમાં હોય તે શ્રેષ્ઠ.

શ્વાસોશ્વાસ સાથે અથવા નાડીના ધબકારા સાથે જપમંત્ર બોલવો જોઈએ.

જપના મંત્રમાં ગંગાના પ્રવાહ જેવી સતત એકધારી જીવંત સહજ નિરંતરતા પ્રગટે ત્યારે જ અંતઃકરણ અને આંતરિક

કરણોને યોગ્ય ધ્યેય પરત્વેના માર્ગે વાળવામાં તે સાચો મદદગાર થઈ પડે છે.

જપમાં નિરંતરતા પ્રગટે તે અત્યંત જરૂરનું છે. તે પ્રગટે તો ચેતનઘોતક ભાવ ઊગવાનો જ.

જપ જેટલો ઊર્મિથી, લાગણીથી અને ભાવનાથી લેવાય તેટલું ઉત્તમ.

માનસિક જપ ઉત્તમ એ વાત ખરી, પરંતુ શરૂઆતમાં સામાન્યતઃ કોઈ પણ મનમાં તો જપ ન કરી શકે, કારણ કે મન તો સંકલ્પ વિકલ્પ જ કરી શકે - દ્વંદ્વ અને ગુણની ભૂમિકાવાળું મનનું Function - કાર્ય તો સંકલ્પ વિકલ્પનું હોય. તે વિના તે બીજું ના કરી શકે. જ્યારે જપ તો સતત દૃઢ અનુરાગભર્યો જીવતો ચેતનવંતો અભ્યાસ પ્રગટી જાય અને એમાંથી એકધારી સહજતા અને નિરંતરતા પ્રગટે ત્યારે જ મનમાં જપની ધારણા ઊગે છે.

અનેક પ્રકારના આઘાત પ્રત્યાઘાતને લીધે આપણા શરીરના જ્ઞાનતંતુઓમાં કંપ પેદા થાય છે. એવા કંપના પ્રકાર પણ જુદા જુદા હોય છે. જુદા જુદા પ્રકારના કંપથી શરીરમાં જુદું જુદું સંવેદન ઉદ્ભવતું હોય છે. કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર, અહમ્ વગેરેના ઉત્કટપણાથી અમુક પ્રકારના આવેશ અને આવેગ પ્રગટે છે. તેના આઘાત પ્રત્યાઘાતોથી જ્ઞાનતંતુમાં જુદા જુદા પ્રકારના કંપ પ્રગટે છે. તે આધારમાં એક પ્રકારની સમતાથી સમતોલપણું હોય છે, તેમાં આવા પ્રકારના કંપ ગેરવ્યવસ્થા પ્રગટાવે છે. અશાંતિ, અસમાનતા ઊપજાવે છે અને તેથી કરીને જ્ઞાનતંતુની સરળતાયુક્ત વ્યવસ્થિતિનો ભંગ થયા કરવાથી જ્ઞાનતંતુની કાર્યક્ષમતા ઘટતી જાય છે અને તેમની ધારણાશક્તિ ઘટતી જાય છે. સમત્વ તૂટી જાય છે, સમતોલપણું ઘટે છે અને તેથી કરીને રોગાદિ થાય છે. જપ કે મંત્ર એકધારો

નિરંતરતાપૂર્વકનો હૃદયથી લેવાયા કરાતો હોય તો તેવા મંત્રની ધારણાથી જ્ઞાનંતંતુઓ પ્રાણવાન (Tone-up) બને છે. તેનાથી જ્ઞાનંતંતુમાં સમતા, શાંતિ, સમતોલપણું આદિ પ્રગટે છે. એવી શાંતિ, સમતોલપણું અને સમતા જ્ઞાનંતંતુમાં પ્રગટીને એની ટોચ ઉપર પહોંચે છે ત્યારે શરીરના રોગ પણ તે નિવારી શકવાની શક્યતામાં પ્રગટી શકે છે. જપમાં એટલા માટે ગંગાના પુનિત પ્રવાહના જેવી સતત એકધારી સળંગ નિરંતરતા પ્રગટવી એ ઘણી જરૂરની હકીકત છે. જ્યારે જપમાં એવી ભાવનાત્મક નિરંતરતા ઊગે છે ત્યારે મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, પ્રાણ અને અહંનાં પ્રાકૃતિક વલણો અને ધ્યેયને યોગ્ય મઠારવામાં પ્રેરણાત્મક અને કાર્યસાધક બને છે. મનના સંકલ્પ વિકલ્પો ઘટી જાય છે. ચિત્તનો સાત્ત્વિક પ્રકારનો સંસ્કાર જન્મે છે. પ્રાણની કામક્રોધાદિક વિષયોની સ્ફુરણામાં આપોઆપ ઘણી મંદતા પ્રગટે એવી સ્વાભાવિક ભૂમિકા પ્રગટે છે. બુદ્ધિમાં સમત્વ પ્રગટીને તેની ધારણા તેને અખંડપણે રહે છે. અને અહં જે પહેલાં જીવદશામાં દ્વંદ્વાદિક અને ગુણાદિક વિષયોમાં રોકાયેલું રહ્યા કરતું હોય છે તે હવે તેમાંથી અટકીને ચેતન પરત્વેના જ્ઞાનપ્રેરક અભ્યાસમાં ગતિ કરવાને પ્રેરાયેલું રહ્યા કરે છે.

જપમાં શ્રદ્ધા જરૂરી ખરી. એમ તો પ્રત્યેક કંઈ કશું સાકાર કરવાને તે વિષયના કર્મને પરિપૂર્ણપણે પાર ઉતારવાને માટે તે કર્મ પરત્વેની શ્રદ્ધા અનિવાર્ય છે. તેવી શ્રદ્ધા વિના તેવું થઈ શકતું હોતું નથી.

જપમાંથી જન્મેલી શ્રદ્ધાના પ્રાણથી જે લાગ્યું તેને અક્ષરદેહમાં મૂક્યું છે. એ વાંચતાં વાંચતાં જપ પરત્વે કેટલો ઊંડો અભ્યાસ થયો છે, તે સમજાય છે. આ જપ ઉપરનું લખાણ અભ્યાસપૂર્ણ અને જ્ઞાનયુક્ત પણ છે. જપને બધાં પાસાંથી વિચારવાનું કર્યું છે. જો જપની ભાવનામાં પ્રવર્તેલો ન હોત તો એવું બધું કદાચ ન બની શક્યું હોત.

જપ એ અમોઘ દૈવી શક્તિ છે. એ તો એના પ્રયોગોમાં જેમણે યાહોમ કરીને ઝંપલાવ્યું હોય અને એમાં સર્વ રીતે સર્વ ભાવે સમર્પણ કરેલું છે એવા પ્રયોગવીરને પણ સમાજ ભાગ્યે જ સમજી શકે તો અનુભવી તો શકે જ કેમ ?

‘જીવન સ્મરણ સાધના’ની પ્રસ્તાવનામાંથી.

‘ૐ’ વિશે

શબ્દથી બ્રહ્મનો અનુભવ કેવી રીતે થાય ? સંસારવહેવારમાં પ્રેમ, અણગમો, વેર વગેરે પ્રગટે છે. એ શબ્દથી પ્રગટે છે એ વાત દરેક કબૂલ કરશે. એનાથી પ્રેમ, સહાનુભૂતિ, સદ્ભાવ પ્રગટે છે. એનાથી ભાવનાય પ્રગટે છે તે હકીકત છે. આમાં શબ્દ ત્રણ પ્રકારના છે : ૧. સ્થૂળ ૨. સૂક્ષ્મ અને ૩. કારણ. એનું ત્રણમાં વિભાજન થતાં ત્રણ પ્રકાર ગણાયા. એનો એકમાં કેવી રીતે મેળ ખવડાવવો ?

હજારો વર્ષ પહેલાં જ્યારે ભાષાનો ઉદય થયો ન હતો ત્યારે વાદળાં અને એના ગડગડાટ થાય તેને ભગવાનનો અવાજ ગણેલો. એની પ્રાર્થના વેદમાં છે. આવા અનંત પ્રકારના શબ્દો છે. તેમ જ પૃથ્વી ઉપર વનસ્પતિની મૂંગી સૃષ્ટિ છે, જેની અંદર એક રમત રમાઈ રહેલી છે. એને લીધે પૃથ્વી ઉપર જીવન રહેલું છે અને એમાંથી એ લોકોએ મૂળ શબ્દ શોધ્યો અને જે પ્રગટ્યો તેને ૐ કહ્યો.

શબ્દ ત્રણ ઠેકાણેથી ઉદ્ભવે : નાભિ, કંઠ અને મૂર્ધન્ય. આ ત્રણેય સ્થળમાંથી ઊંઠે અને એ ત્રણેયને ભેદે એવો શબ્દ ૐ. ૐકારમાં અખંડ બ્રહ્માંડ સમાયેલું છે. એકલી પૃથ્વી નહિ પણ સમસ્ત નભોમંડળ પણ એમાં સમાયેલું છે એમ બધા અનુભવીઓએ કહ્યું છે. બુદ્ધિથી વિચારીએ તો પણ એ એમાં સમાઈ જાય છે. દા.ત., અહીંના (સુરતના) ભવાનીવડનો ઉલ્લેખ

નામસ્મરણ : વૈજ્ઞાનિક અભિગમ અને પૃથક્કરણ • ૫૫



કરીએ. તેની સાથે વડના વિસ્તાર ઉપરાંત બધી જગા આવી જાય. એવું જ ઝૂંનું છે, પણ એ અનુભવમાં પ્રગટી શકે ખરું ? હા. પણ એને માટે સતત સાધના જોઈએ. એ અવિરતપણે -સળંગપણે પ્રગટે તો એનો અનુભવ થાય. એનાથી કામ, કોષ વગેરે મોળા પડે. મારા એક મિત્ર બેંગ્લોરમાં એરફોર્સમાં છે. એમણે મને હમણાં જ કહ્યું કે ચાળીસ હજાર ફૂટ ઊંચે વિમાન ઊડે પછી એ ડાઈવ મારે ત્યારે એ અવાજથી એટલી ઈન્ટેન્સિટી ઊઠે કે એનાથી મકાન પણ ઊડી જાય અને વધુ અવાજ થાય તો વિમાન તૂટી જાય.

‘ઝૂં’ના ઉચ્ચારણમાંથી જે આંદોલનો પ્રગટે છે એ નાભિ, કંઠ અને મૂર્ધન્ય એ ત્રણેમાંથી પ્રગટે છે. આપણા કરોડરજ્જુની અંદર મેરુદંડ છે અને બીજાં ચક્રો છે. અવાજનાં આ ત્રણ સ્થાન કહ્યાં. એની બરાબર સાથે રહેલા જ્ઞાનતંતુને સંકળાઈને આ ચક્રો આવેલાં છે. હવે જ્યારે ઝૂંના અવાજનાં આંદોલનો ઊઠે ત્યારે એ બધાં ચક્રો ખીલવાં માંડે છે.

ચેતનમાં બે પાસાં છે : નિરાકાર અને સાકાર. એ જ રીતે ‘ઝૂં’કારમાં ત્રણ અક્ષર અ, ઉ, મ હોવા છતાં નથી. ઝૂં બોલવાથી માત્ર આપણામાં ભાવના પ્રગટતી નથી, પણ જે જીવ ભાવના પ્રગટાવવા માટે એક સાધન તરીકે ઉપયોગ કરે છે તેને એમાં એ મદદરૂપ થાય છે. ઘણો લાંબો સમય ‘ઝૂં’નો ઉચ્ચાર સતત રહ્યા કરે છે તો એવા ઉચ્ચારથી કરોડરજ્જુમાં જે આંદોલનો ફેલાય છે તેથી ચક્રો ખીલે છે અને એનાથી સમતા પ્રગટે છે.

સાધુ લોકો કહે છે ગૃહસ્થીથી ઝૂંકારનો ઉચ્ચાર ન કરાય. એટલે મેં તો પ્રયોગ કરેલો કે એનાથી શું થાય ? અમુક પુરશ્ચરણ કરવાં એમ મેં નક્કી કરેલું. એક પુરશ્ચરણ એટલે ચોવીસ લાખ જપ. એનાથી મને કશું નુકસાન થયું ન હતું. જપના દરેક

શબ્દની સાથે ઠું હોય તો તે મધુર થાય છે. સંન્યાસીઓ માટે જ ઠુંનું રટણ છે એ વાત ખોટી છે. ઠુંનું ઉચ્ચારણ સરળ છે.

ઠુંના સતત ઉચ્ચારણથી સમતા પ્રગટે, રાગદ્વેષ ઘટે તેમ જ દ્વંદ્વ અને ગુણની પકડ મોળી પડે. એમ દ્વંદ્વ અને ગુણ મોળા પડતાં આપમેળે કામક્રોધ વગેરે મોળા પડે. એ મોળા પડે એટલે પ્રકૃતિથી આપણે જે ધકેલાતાં હતાં તેને બદલે કોઈ બીજો ફોર્સ આપણી પાસે કામ કરાવે છે. - દ્વંદ્વ અને ગુણ આપણને કર્મમાં ધકેલતાં નથી, પણ આપણામાં જે ચેતન છે એ આપણને ધકેલે છે. પ્રકૃતિ મોળી પડતાં આપણામાં જે પુરુષ છે તે જાગ્રત થાય છે અને તેમ થતાં આપણે પ્રકૃતિથી દોરવાતાં નથી. દ્વંદ્વ અને ગુણમાં પ્રકૃતિથી કામ લઈએ છીએ ત્યાં સુધી ચેતન અથવા પુરુષ સુષુપ્ત રહે છે, પણ પ્રકૃતિ ખસી જતાં ચેતનના બળથી આપણામાં કર્મો પ્રગટે છે.

ઠુંમાં જે ત્રણ અક્ષરો છે - અ, ઉ, મ. એના ઉચ્ચાર ત્રણ છે. ત્યાં ત્રણ લોક વસેલા છે. કોઈને લાગે કે ગપ્પાં છે, પણ એ અનુભવથી ખબર પડે. ‘પિંડે તે બ્રહ્માંડે’ એવી કહેવત છે. જે ખેલ આખા બ્રહ્માંડમાં ખેલાઈ રહેલો છે તે જ આપણા શરીરમાં થઈ રહેલો છે. આ શરીરમાં અણુપરમાણુની રચના છે એમ બ્રહ્માંડ પણ છે. એ અણુપરમાણુ ફૂટે છે એનાથી શરીરની શક્તિ-ગરમી જળવાઈ રહે છે. આપણા શરીરમાં અમુક પ્રમાણમાં ગરમી રહે તો ખોરાક પણ પચે છે. આ ત્રણ સ્થળ એ ત્રણ લોકનાં પ્રતીક છે. In the begining there was a world. એ પોઝિટિવ સ્થિતિ છે. એ ભાવાત્મક છે. એમાંથી જ્યારે menifestation સ્કોટ થયું ત્યારે શબ્દ થયો. બાળક જન્મે પછી રડે નહિ તો ગભરાઈએ છીએ. એટલે મળત્યાગ ન કરે તો ગભરાઈએ છીએ. શબ્દ પહેલાંની સ્થિતિ શૂન્યાવસ્થા. મળરૂપ જે વૃત્તિઓ છે તેનો ત્યાગ

કરવો પડે. એટલે જીવવું હોય તો શબ્દની ઉપાસના કરવી અને કામ, ક્રોધ, લોભ વગેરેનો ત્યાગ કરવો.

શબ્દ પહેલાંની સ્થિતિ શૂન્યાવસ્થા છે જે ભાવાત્મક છે. એ શૂન્યાવસ્થામાં ઝૂંનું અસ્તિત્વ છે પણ સૂક્ષ્મ સ્વરૂપે છે. જ્યારે શબ્દ પ્રગટે ત્યારે તે સાકારરૂપે પ્રગટે છે.

જીવનમાં ચેતનના અનુભવને માટે શબ્દની ઉપાસનાની જરૂર. આ બધું જાણતાં આનંદ થાય પણ એની આરાધના કરવી મુશ્કેલ. શબ્દનાં આમ તો ત્રણ મૂળ, પણ આગળ જતાં તે કોઈકને એક, બે કે ત્રણેયમાંથી પ્રગટે છે. એ ત્રણેય કરણનો આપણને ખ્યાલ નથી હોતો. નાભિમાંથી જાગે અને મૂર્ધન્યમાંથી જાગે તો એનો લાભ થાય છે. પ્રયોગને ખાતર શબ્દ નાભિમાંથી ઉઠાવો અને જુઓ કે તમારા માનસની સ્થિતિ કેવી થાય છે. એનો બુલંદ રણકાર તમારામાં ઉન્મૂલન કરી દેશે, એકાગ્ર કરી દેશે. પ્રયોગ કરી જુઓ. ગમે તેવી મૂંઝવણમાં આવો જ અવાજ ખૂબ મદદરૂપ છે. એમ જ કંઠ અને મૂર્ધન્યમાંથી ઊઠતા અવાજની પણ અસર હોય છે. કરી જુઓ તો ખબર પડે !

‘મૌનમંદિરમાં પ્રભુ’, પૃ. ૩૯ થી ૪૮ સંકલન

**ઝૂંનું ઉચ્ચારણ**

ઝૂંનું ઉચ્ચારણ એવી રીતે થાય કે એ નાભિમાંથી, કંઠમાંથી નીકળી અને મૂર્ધન્યને સ્પર્શે. એમાં રહેલા અ, ઉ અને મ ત્રણ પ્રકારના સ્થાનને સ્પર્શે છે. ઝૂં પ્રતીકાત્મક છે. એને આપણે આવી રીતે સમજવા જોઈએ. હવે તે બોલતી વખતે દરેકને આ ખ્યાલ આવી ના જાય. એક વખત બરોબર સમજણરૂપે એને સમજી લીધું એટલે પછી વારંવાર કંઈ યાદ કરવાની જરૂર નથી. એ ત્રણ સ્થળે થાય અને શ્વાસ જેટલો દીર્ઘ રહે એ સારું, પણ પછી શું થાય છે કે આપણું મન પેલા શ્વાસમાં રહે. મને એવું જ થતું હતું કે પહેલાં

શ્વાસોશ્વાસ સાથે જપ કરવો. પછી એમ જાણ્યું કે એના કરતાં હૃદયના ધબકારાની સાથે જપ કરીએ તો વધારે પ્રાણવાળો બને, પણ મન શ્વાસોશ્વાસની સાથે રહ્યા કરે. મેં કહ્યું કે ‘આ બરોબર નથી. કાઢી નાખો. મારે આ બધું કશું નથી જોઈતું. જપ જ કર્યા કરો. પછી જે સ્થિતિ પ્રગટવાની હશે તે પ્રગટશે.’

સવાલ સાચો છે કે જપ શ્વાસોશ્વાસની સાથે લેવાવો જોઈએ. હૃદયના ધબકારાની સાથે લેવાય તો ઉત્તમ, પણ એ પ્રમાણે કરવા જતાં શરૂઆતના ગાળામાં આપણું મન છે તે પેલામાં જતું રહે છે. એટલે આપણે એક જ એને લીધા જ કરવાનું રાખો. આ ત્રણે સ્થળે સ્પર્શે છે કે નહિ તે જોવા હમણાં ન બેસવું. પછી જ્યારે એની નિરંતરતા પ્રગટશે, તે કાળે આપમેળે યથાયોગ્યપણું પ્રગટવાનું જ છે, કારણ કે નિરંતરતા થઈ, તે નિરંતરતામાં ચેતન જ રહેલું છે. બીજી કોઈ પણ વસ્તુમાં નિરંતરતા પ્રગટી શકે જ નહિ. કોઈ કાળે બ્રેક આવી જશે.

એના કરતાં એક ધ્યેય રાખો કે આ નિરંતર કેમ થાય ? નિરંતર થયું યથાયોગ્યપણે થવાવાનું જ છે એ પણ નિશ્ચિત છે, કારણ કે નિરંતરતામાં ચેતન રહેલું છે. તમે મકાન લો તોપણ અમુક વર્ષ-સો વર્ષ, બસો વર્ષ, ત્રણસો વર્ષ - કેટલાં વર્ષ ? ગમે તે કંઈ કશું લો તોપણ એમાં બ્રેક આવ્યા સિવાય રહેશે નહિ. આવું સમજીને મેં તો દીધે જ રાખેલું. ‘હરિ:ૐ, હરિ:ૐ’ ચાલ્યા જ કરે. એ જ કર્યા કરો. એટલે આપણે ધ્યેય આ રાખવો કે આ આપણે કરવા જેવું છે. બાકી, ઉચ્ચારનો ફાયદો છે એ બધી વાત સાચી છે, પણ એમાં જો ધ્યાન ચાલ્યું ગયું તો જપ નહિ થાય.

‘અગ્રતા એકાગ્રતા’, પૃ. ૧૨૦-૧૨૧

## નામ અને નામી

હરિ કરતાંય હરિનું નામ ચડિયાતું છે. નામથી કરીને નામીનો પરિચય થાય છે. પહેલાં કંઈ નામ લેવાથી પરિચય થતો

નામસ્મરણ : વૈજ્ઞાનિક અભિગમ અને પૃથક્કરણ • ૫૯

નથી. નામ જેમ વધારે ને વધારે ઘૂંટાય પછી રસ પ્રગટતો અનુભવાય. મુસલમાન, ખ્રિસ્તી બધામાં આ નામ પ્રચલિત થયેલું છે. આપણે ‘રામ’ કે ‘કૃષ્ણ’ બોલીએ છીએ ત્યારે આપણને ‘રામ’ એટલે દશરથનો પુત્ર અભિપ્રેત નથી, પણ ચૈતન્યની એવી આઈડેન્ટિટી છે. જે શબ્દથી વ્યક્ત થનાર ચૈતન્ય છે. એ ‘રામ’. જેના વડે કરીને આપણે આકર્ષાઈએ છીએ એ કૃષ્ણ. નહિ કે યશોદા અને નંદનો છોકરો. આપણે ‘રામ’ ‘કૃષ્ણ’ બોલીએ છીએ એને એક્સ્ટ્રેક્ટ તરીકે લઈએ છીએ.

જેને દશરથનો પુત્ર ‘રામ’ કે યશોદાનંદનો છોકરો ‘કૃષ્ણ’ એવું ઊગતું હોય તો બરાબર નથી. તેવી રીતે ‘અલ્લા’. ખ્રિસ્તી લોકો શું બોલે છે એની મને ખબર નથી. પારસીઓ પણ માળા રાખે છે. એટલે કશુંક બોલતા તો હશે જ.

મૂળ નામી છે. એ તો એક્સ્ટ્રેક્ટ છે. નામ જ ઘૂંટાવું જોઈએ- એવું કંઈ નથી હોં. સામાન્ય માણસને આશરો લેવા માટે નામ છે, પણ નામનો ભાવ પ્રગટ્યો. એ ભાવ જાગે તો એ ભાવ સાતત્ય વડે કરીને એ નામીનો પરિચય આપણને થાય છે. માટે, નામને મોટું કહેલું.

વિશેષ કરીને આયુર્વેદિક દવા ઘૂંટવાથી જેમ એની શક્તિમત્તા વધે છે, તેવી રીતે ભગવાનનું નામ વધારે ને વધારે ઘૂંટાયે જાય છે ત્યારે એમાંથી ફલિત ક્તાં શક્તિ ઉત્સાહ વધે છે. મારો અનુભવ છે કે ભગવાનનું નામ લેતાં લેતાં બેચાર કલાક થાય એટલે ઉત્સાહ આવે. સાહસ, હિંમત જેવા ગુણોનો ઉદય થતો અનુભવેલો. શરૂઆતમાં તો મને સમજણ ન પડે. આટલો બધો ઉત્સાહ કેમ રહે છે ? બહુ દિવસ પછી ખબર પડી. સહનશક્તિ વધે છે. સાહસ પણ વધે છે, કારણ કે એમાં તદ્દન અજાણ્યા રસ્તે જ દોટ મૂકવાની છે. માટે, સાહસ અનિવાર્ય.

આવા ગુણો આપણામાં છે જ, પણ એ વ્યક્ત થાય છે, છતા થાય છે. આ અનુભવ વહેલો થાય છે. આ પ્રતીતિ થાય છે ત્યારે આમાં શક્તિ છે એમ સમજાય છે.

સંસારવહેવારમાં - સુખમાં - કંઈ ભગવાન એકદમ યાદ ન આવે, પણ કોક દુઃખના પ્રસંગમાં 'હે હરિ, હે પ્રભુ, હે ભગવાન' એમ જેના તરફ વિશેષ લક્ષ ગયું હોય અથવા સંસ્કારે કરીને જે હોય તે નામ આપણને યાદ આવે છે. કેટલાંકને યાદ નથી આવતું, કેમ કે એ લોકોને એવી અભિરુચિ નથી હોતી, પણ કેટલાક ચોરલૂંટારાને પણ ભગવાનનું નામ લેતાં સાંભળેલા છે. ભગવાનનું નામ લેતાં ભગવાનના ભક્ત થયેલા છે. સુરદાસ જીવદશામાં હતો ત્યારે વેશ્યાને ત્યાં જતો હતો. એ માટે કેવાં સાહસ કરતો હતો.

જેમ નામથી પૂછતાં પૂછતાં જવાય છે. જેમ કે 'ભાઈ, ફલાણાનું ઘર ક્યાં આવ્યું ?' તેને જાણનાર બતાવે છે. નામથી જડી આવે છે. ભગવાનનું ઠેકાણું પણ એના નામથી જડી આવે છે. એ નામ કલાકેક લીધે પત્તો નહિ ખાય. ખરેખરી રીતે નિરંતર થવું જોઈએ. નામનો ભાવ હોય તોય ચાલે, પણ ભાવ જાગે છે ખરો, પણ નિરંતરતામાં આવી શકતો નથી, પણ નામ નિરંતર થઈ શકે છે. આથી, જે ભાવ થાય છે એ ટકેલો રહે છે. શરૂઆતના ગાળામાં એ વત્તાઓછા પ્રમાણમાં થાય છે ખરો. અનુભવી થયા પછી ભાવમાં ન્યૂનતા આવતી નથી.

'અગ્રતા એકાગ્રતા', પૃ. ૬૧-૬૩

## ૫. નામસ્મરણનો હેતુ

### સાધનનો ઉપયોગ

નામસ્મરણનો હેતુ જ્ઞાનપૂર્વક હૃદયમાં હૃદયથી જીવતો રહ્યા કરે તો જ તેનો અર્થ સરી શકે. બાકી, ખાલી નામ લીધા કર્યે અને ભજનકીર્તન ગાયા કર્યે કશો દહાડો ન વળે. મનમાં મનથી તો આપણે સંસારમાં રમ્યા કરતાં હોઈએ અને સંસારના વિચારોમાં રસ પ્રગટાવતાં રહીએ તો તે નહિ ચાલી શકે. તેવી તેવી વેળાએ ચેતીને તેમાંથી અળગા થવાનો પ્રભુકૃપાથી આપણે જીવતોજાગતો પ્રયત્ન કર્યા કરવાનો છે. કાં તો સંસારને ભજો, કાં તો પ્રભુને ભજો. દૂધ અને દહીંમાં-બન્નેમાં પગ રાખી નહિ શકીએ. જે રાખવા જશે તે પછડાશે, કારણ કે હજી આપણે જીવદશામાં છીએ. ભગવાનનો પૂર્ણ ભક્ત બન્નેમાં સમભાવે એકરસ રહી શકે છે. આપણે જો જીવનમાં જીવનવિકાસની ભાવનાને અને સમજણને તેની સંપૂર્ણ યથાર્થતામાં પ્રગટાવીને, તેની પ્રેરણાનુસાર જીવવાને ખરેખરી રીતે ઈચ્છતાં હોઈએ તો જીવનમાં જેમાં ને તેમાં જીવનના તેવા હેતુને અને તેવા હેતુની સમજણને પ્રથમ મહત્ત્વ આપણે આપ્યા કરવાનું રહે છે. આપણે પ્રથમ શેને મહત્ત્વ આપીએ છીએ, તેના ઉપરથી આપણી મનાદિની વૃત્તિ સમજાઈ જતી હોય છે.

નદી પાર તરવા કાજે નાવડું હોય છે. નાવડું લીધું ખરું, પણ જો તે ત્યાંનું ત્યાં જ ભમ્યા કરતું હોય અને ડગલું પણ આગળ લઈ જતું ન હોય તો તેમાં નાવડાનો કશો દોષ નથી. નદીનાં વહેતા પાણીમાં આમથી તેમ યોગ્ય ઠેકાણે નાવડાને લઈ જવાને કાજેની યોગ્ય ઉપયોગ કરવાની કળા આપણને આવડતી

હોવી ઘટે. માટે, સંસારમાં તરતાં રહી શકીએ તો જ સંસારમાં શાંતિ મળી શકે. તરતાં રહેવા કાજે તો પ્રભુની પાસે જીવનની ભાવનાથી રમ્યા કરીએ તો તેમ બની શકે. બાકી, સંસારમાં તો જીવો બધાં નર્યા ખદબઘાં કરે છે.

‘જીવન પોકાર’, પ્રથમ આ., પૃ. ૪૨૪-૨૫

## સ્મરણથી સભાનતા

મૂળમાં તો આ માર્ગ પરત્વેની જિજ્ઞાસા થવી જોઈએ. પછી જિજ્ઞાસા વધારે ને વધારે ચેતનાત્મક જીવતી કેવી રીતે થાય એ પ્રકારના અભ્યાસમાં રહ્યા કરીએ. હવે અભ્યાસ એટલે શું ? તો કે’ જેના વડે કરીને - જે સાધન વડે કરીને, જે આપણે થવા ધાર્યું છે એ સાકાર થાય. એવી જે પ્રવૃત્તિ અને સક્રિય પ્રવૃત્તિ. પાછી એવી સક્રિય પ્રવૃત્તિ કે જેના વડે કરીને પેલું જે આપણે થવા ધાર્યું છે એ સાકાર થઈ શકે. એ સાધનનો અભ્યાસ કરીએ. આ અભ્યાસ છે તે મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, પ્રાણને પણ સ્પર્શ કરે, પણ એ સ્પર્શ ક્યારે થાય કે જેથી એની પ્રત્યક્ષ પકડ આપણને આવતી થાય ? ત્યારે પકડ શાથી આવતી થાય ? એવું શરીરથી પણ કર્મ કરતાં રહેવું પડશે. એવો જે અભ્યાસ થાય પછી મનાદિકરણને આપમેળે સ્પર્શે છે. એકલું મનાદિમાં જ તમે રાખશો તો હવામાં ને હવામાં જ રહેશો. એ સાકાર નહિ થયું હોય. એટલે શરીર આદિથી પણ એવું કંઈ સાધન આપણે કર્યા કરવું પડશે. દા.ત., જપ કરવો હોય તો જીભથી કરવો. કોઈ કહે કે ‘મનમાં કરું છું.’ તો એ વાત ખોટી. ગપ્પાં તમારાં. મનનો પ્રાકૃતિક ગુણધર્મ સંકલ્પ વિકલ્પ કરવાનો છે. તો સંકલ્પ વિકલ્પ એની મેળે નહિ ટળી શકે. મનમાં જપ એની મેળે નહિ થઈ શકે. અશક્ય છે. જ્યારે તમને નિરંતરનો અભ્યાસ થઈ જાય ત્યારે તમને મનમાં ધારણા



રહે. શ્વાસોશ્વાસની આપણને ધારણા નહિ રહે, સભાનતા નહિ રહે, પણ પેલા જપની સભાનતા રહેશે અને સભાનતા રહેવાથી કંઈ કશામાં આપણે ભળી જતા નથી. મને ઘણાંએ પૂછ્યું હતું કે ‘તમે આ ભગવાનનું સ્મરણ કરો એમાંથી આ સભાનતા કેવી રીતે જન્મે?’ ‘તું ભઈ, કરી જો ત્યારે તને ખબર પડે. હું ભણેલો છું. એમ ને એમ કંઈ મેં માન્યું નથી, પણ જ્યારે વધારે ને વધારે કાળ એમાં આપ્યા કરીએ ત્યારે એની ધારણા રહે. એની જે અવેરનેસ હોવાથી બીજા કશામાં તમે પરોવાઈ જતા નથી. મધમાં માખી ડૂબી જાય એવી રીતે તમે ડૂબી જતા નથી, એ તો મારો અનુભવ છે.

‘શેષ વિશેષ’, પૃ. ૯૪-૯૫

### સ્મરણ સાથે પ્રાર્થના

જીવનવિકાસ જો આપણે કરવાનું ખરેખરું દિલ થયેલું હોય તો સાધકે પોતાના ધ્યેયને માર્ગે વિકાસને રૂંધનારું જે જે કંઈ આવે તેનો ત્યાગ કરવાનું આત્મિક બળ પ્રગટાવવાનું રહે છે. જે જે કંઈ માર્ગમાં વિકાસ પરત્વે આડખીલીરૂપ નીવડતું હોય, એનું સ્પષ્ટ દર્શન સાધકને થઈ જવું જોઈશે.

ત્યાગ કરતા રહેવાની જાગૃતિ તેણે સાધવાની રહે છે. આમ હોવા છતાં તેણે એટલે સાધકે વધારે મહત્ત્વ તો તે કાજેનાં કૃપા બળ-મદદ મેળવવા કાજેની પ્રાર્થના, ભક્તિ, પ્રેમ અને સમર્પણ આદિની હૃદયમાંની તેવી તેવી સાધનાઓને આપવાનું રહે છે, જેમ પગમાં કાંટો વાગ્યો હોય છે, તેનું ભાન થતાં તેને કાઢવાના ઉપાયમાં માનવી વધારે મહત્ત્વ આપ્યા કરે છે તેમ. એવી જ રીતે નામસ્મરણભાવના ધારણાપૂર્વક થયા કરે, તેના ઉપર તેનું મહત્ત્વ રહ્યા કરવું જોઈએ. જેની મદદથી સાધકે ચઢવું છે, એના

હૃદયમાં પોતાના હૃદયને એકમેળ, એકાગ્ર અને પૂરેપૂરું કેંદ્રિત અને તે પણ પ્રેમભક્તિજ્ઞાનભાવે કરીને કરવાનું રહે છે. એની મદદ લીધા કરવાની છે. કંઈ થતાં એનામાં મન-દિલ પરોવી દેવાનાં રહે છે.

‘જીવન સોપાન’, ત્રીજી આ., પૃ. ૧૯૧

### ભાવનાનું સાતત્ય

જપનો હેતુ શ્રીભગવાનની ભાવનાનું સાતત્ય જીવતું એકધારું રહ્યા કરે તે કાજેનો છે. જપ એ સાધનમાત્ર છે. સાધન એ તો ધ્યેયનો મેળાપ કરાવનાર હોવાથી તે દૃષ્ટિએ સાધનની તેટલી મહત્તા છે. માત્ર, સાધનને જ ખાલી ખાલી પકડી રાખનાર કદી ધ્યેય પામી શકતો નથી. કિંતુ ધ્યેયને જ ખ્યાલમાં રાખી રાખીને જે પોતાનું સાધન જાળવ્યા કરે છે, તે જ ધ્યેયને પામી શકવાનો છે, પણ જે જીવ કોઈ પણ પ્રકારનું સાધન લેવાનું જ કરતો નથી અથવા જે જીવને સાધનાની ભાવનાની ધારણા કોઈ ને કોઈ પ્રકારે જીવતી રહી શકતી નથી, એ જીવને ધ્યેયને પામવાની અવધિ લાગશે નહિ. એકધારાં દૃષ્ટિ, વૃત્તિ અને વલણથી જપ ભલે ન થઈ શકે, પણ જે કારણ હેતુથી તે લેવાતો હોય તે કારણનો હેતુ દિવસના સળંગ વહેવારમાં એટલે કે તેના અંતર્ગતપણામાં જળવાઈ રહે તો એનું નામ જપ જ છે. જપ તો સ્થૂળ છે, પરંતુ એનાથી ઉત્પન્ન થતી ભાવના જ મહત્વની છે.

‘જીવન પ્રવેશ’, પ્રથમ આ., પૃ. ૧૪૭-૪૮

એક પણ પણ નકામી જાય તો હૃદયમાં ઘણી વેદના થાય એવું અનુભવાય તો તેવો જીવ નામસ્મરણમાં રહી શકે. માટે, કૃપા કરીને હવે તો તેમાં મન જીવ પરોવી શકવાનું કરે તો કંઈક

ગમે. ખાલી ખાલી સાધનાનું નામ લીધેથી તો કશું જ ન વળે. હિંમત ધારીને એનું નામ લીધા કરો. એમાં કોઈ કોઈને અટકાવી શકે એમ નથી.

‘જીવન સોપાન’, પ્રથમ આ., પૃ. ૧૫૯

## સ્મરણની સાથે

આપણે જીવનવિકાસના પંથે છીએ તેનું જ્ઞાનભાન આપણને થયા કરવા કાજે કોઈ એક સાધનની સતત જરૂર રહે છે. આપણે જો તેવી રીતે સાધનાના ભાવમાં પૂરેપૂરાં લાગી ગયેલાં હોઈએ છીએ એવી નિશ્ચિત ભાવના જીવનમાં જો આપણે પ્રગટાવી નહિ શક્યાં તો આપણે પોતે આપણને બેવફા નીવડીશું. આગળ-પાછળનાં પછી આપણને દંભી ગણે તેમાં તેઓનો દોષ નહિ ગણાય. તેવી સ્થિતિ થાય એના કરતાં તો મૃત્યુ ઉત્તમ. ભગવાનનું નામસ્મરણ કરવામાં કંઈ કશું વચ્ચે આવી શકતું નથી. નામસ્મરણ તો ચાલુ થયા જ કરવું જોઈએ. મનનાં વલણોને સાથ ન આપવો, સંમતિ ન આપવી અને તેનાથી અળગા થવું, તેવો જ્ઞાનપૂર્વકનો જાગૃતિયુક્ત અભ્યાસ પણ એટલો જ જરૂરનો છે. એ પ્રકારની ક્રિયાવિધિ આંતરિક છે. જપ એ જેટલો બહારનો પ્રકાર છે તે સાથે સાથે પણ તે આંતરિક પ્રકારનો પણ છે. જપયજ્ઞની ભાવનાથી અને તેમાં ચાલુ એકધારાપણું પ્રગટતાં આંતરિક બળ પ્રગટતું અનુભવી શકાય છે. જપયજ્ઞ ચાલુ રહ્યા કરતો હશે તો તો મનના જુદા જુદા પ્રકારોનો ઈન્કાર કરવાનું, તેનો સમજણપૂર્વક સામનો કરવાનું વગેરે બધું સૂઝ્યા કરવાનું. માટે, નામસ્મરણ તો ગમે તે ઉપાયે લીધા જ કરવું. નહિતર ખાલી ખાલી ભ્રમણામાં કુટાઈ મરીશું. આપણે જાણે મોટી સાધના કરીએ છીએ, પણ કરતાં હોઈશું મીઠું, અને એમ નકામી નકામી જિંદગી વહી જવાની

અને સમય જતાં એવી તો ઘોર નિરાશા સાંપડશે કે જેમાંથી ઊઠવા વારો નહિ આવે. માટે, આપણને કે કોઈને દોષ દેવા વારો ન પ્રગટે તે કાજે સાધન તો અવશ્ય કરવું રહ્યું. સાધના ન થઈ શકે તો સાધનાનું નામ મૂકી દેવું એ ઉત્તમ છે.

‘જીવન પ્રવેશ’, પ્રથમ આ., પૃ. ૫૧-૫૨

## સ્મરણની અનિવાર્યતા

નામસ્મરણ જ્યારે જ્ઞાનભક્તિપૂર્વકની જાગૃતિથી થયા કરે છે ત્યારે જ તેમાંથી હૃદયમાં સાચી જાગૃતિ પ્રગટી શકે છે. નામસ્મરણમાં જ્ઞાનભક્તિપૂર્વકની ભાવના પ્રગટેલી હોય છે તો જ હૃદયમાં એકાગ્રતા અને એકરતતાની ભાવના જામી શકે છે. હૃદયનો જીવતો સંબંધ તો જ શ્રીપ્રભુ સાથે બંધાઈ શકતો હોય છે. જો તેમ નથી બની શકતું તો તેનું કારણ પણ આપણા પોતાના જીવસ્વભાવના અને જીવની પ્રકૃતિના મૂળમાં રહેલું છે. જીવનનાં પ્રાકૃતિક વલણો, વૃત્તિઓ, વિચારો, લાગણીઓ, કામનાઓ, ઈચ્છાઓ, આશાઓ, માગણીઓ, ગમાઅણગમા, અમુક પ્રકારની સમજણની મડાગાંઠો અને તે પ્રમાણેનાં ચોકઠાંમાં જ સમજવાનાં વર્તુળોની પરંપરા અને એવી બીજી અનેક પ્રકારની ટેવો આદિ, જેમ જેમ તે આપણામાં પ્રગટતાં હોય છે, તે વેળા તેમાં તેમાં આપણે લપેટાઈ જતાં હોઈએ છીએ. તેમાં શાંતિ, પ્રસન્નતા, તટસ્થતા, વિવેક આદિ ગુણો કેળવવાનું જ્ઞાનભાન તો રાખી શકતાં નથી. તો પછી નામસ્મરણમાં જ્ઞાનભક્તિપૂર્વકની ભાવના પ્રગટે કેવી રીતે ? આપણે તો જે પ્રકારની રમત માંડવી છે, તેનો ખરેખરો સાચો આરંભ કરવાનું તો કરતાં જ નથી. નામસ્મરણ, પ્રભુભાવના આદિ થતાં રહેતાં સકળ કર્મમાં જીવતાં રખાવવાને કંઈ કશો પાંસરો પ્રયત્ન જ આપણાથી ન થઈ શકતો

હોય, અથવા તેમ કરવાને મનહૃદયથી મંડ્યા કરવાને પણ ન બની શકતું હોય તો જે જીવને ગુરુ કર્યો, તો તેની ભાવના હૃદયમાં જીવતી કરીને તેને સકળ કંઈ કરતાં કરતાં હૃદયમાં પ્રગટાવવાનું અને તેની કૃપામદદ મેળવવાનું પણ જો જ્ઞાનભાન ન પ્રગટી શકતું હોય તો પછી આપણે શેની અને કેવી સાધના કરીએ છીએ તે જીવે પોતે વિચારવું રહ્યું.

‘જીવન સોપાન’, પ્રથમ આ., પૃ. ૨૮૪

## સાધના હાંસી ખેલ નથી

સાધના કરનાર જીવે ગંભીરતાપૂર્વક વિચારવાનું રહે છે કે તેણે જીવનની સાધના કરવી છે કે ખાલી રમત રમવી છે ? સાધના જો કરવી હોય તો જીવનની સાથે ખાલી ખેલ માંડવામાં તો સાર પણ નથી. જે જીવ સાધના કરવાને પ્રેરાય છે, તેનો પ્રાણ જો સાધનાના કારણભાવમાં ન પરોવાઈ શકાતો હોય તો હજી એને સાધના કરવાનું દિલ જાગેલું નથી એમ સમજવું. તો પછી એવા જીવે શ્રીપ્રભુકૃપામદદથી પોતે વધારે જાગી જાગીને પોતાનાથી જે કંઈ બને તેવી જાગૃતિથી તેવા પ્રકારના પ્રયત્નમાં લગાતાર મંડ્યા કરવાનું રહે છે. એવો પ્રયત્ન કરતાં કરતાં જ ભાવનાનું એકધારું વહેવાનું બની શકવાનું છે. જે મથશે અને તે પણ જ્ઞાનભક્તિપૂર્વક મથ્યા કરશે, તે જ જાગી શકવાનો છે.

‘જીવન સોપાન’, પ્રથમ આ., પૃ. ૨૮૫

## સતત પ્રયાસ

જેમ બાળક અથડાતાં કુટાતાં અનેકવાર તેને પડી જવાનું થતાં છતાં અને અનેકવાર લથડવાનું બનતાં છતાં તે પોતાનો ચાલવાનો પ્રયત્ન મૂકી દેતું નથી અથવા ચાલવાની અપેક્ષાએ

નકારાત્મક દેખાતી ક્રિયાને લક્ષમાં જ લેતું હોતું નથી, તેવું આપણું થવું ઘટે છે. તો જ આપણે પ્રભુકૃપાથી ફાવી શકીએ. માટે, સતત એ માર્ગ પરત્વેનો આપણો જીવતોજાગતો પ્રયાસ જો એકધારો ચાલુ રહી શકે અને શ્રીભગવાનના નામસ્મરણમાં આપણું દિલ રહ્યા કરે અને અસફળ થતાં કે નકારાત્મક વલણ જાગતાં શ્રીભગવાનની પ્રાર્થના દ્વારા કૃપામદદ માગવાનું બન્યા કરે તો આપણે જરૂર જીવી શકીએ.

‘જીવન મંડાણ’, બીજી આ., પૃ. ૩૪

### પ્રભુને બધું સોંપવું

ભગવાનના નામસ્મરણની ધૂન પ્રગટાવી, એ ધૂનની મસ્તીમાં શ્રીપ્રભુપ્રીત્યર્થે સકળ કર્મ યજ્ઞભાવે કર્યા કરી તેને પાછાં જ્ઞાનભક્તિપૂર્વક સમર્પણ કર્યા કરવાં. જો ભગવાનના પંથે જવું છે તો આવું કર્યા વિના આરો નથી. અમારી સોબત પણ પ્રેમભક્તિજ્ઞાનપૂર્વકની પળેપળ જીવતી રહે તો જ ચાલી શકે. ભગવાન હજાર હાથવાળો છે, તેને જે તે બધું સોંપ્યા કરવાનું જ્ઞાનયુક્ત ભાન રાખે તો તે બધું સંભાળે તેવો છે. સોંપવાનો અર્થ એવો છે કે તે સોંપ્યા પછી તે અંગેનો કશો પણ આપણને વિચાર ના થાય. સાવ નિરાંતપણું આપણે અનુભવી શકીએ. સંસારવહેવારનાં કર્મમાં પણ આપણે એને જ રાજી રાખવાને જે તે બધું કરીએ અને એમ એની ભાવનામાં નિશદ્દિન તરબોળ રહ્યા કરીએ તો જ શ્રીપ્રભુની લગની લાગવાની છે તે વિના નહિ.

‘જીવન મંડાણ’, બીજી આ., પૃ. ૩૫

### અભ્યાસથી શુદ્ધિ

શ્રીભગવાનને માર્ગે જનાર જીવે પોતાની પ્રકૃતિને પૂરેપૂરી જાણવી જોઈએ. માંહેલા શત્રુના ધમપછાડા જ માત્ર નહિ, પણ

એવી જાતના સ્થૂળ કે સૂક્ષ્મ હુમલાઓને તે જ પળે તેણે જાણવા જોઈએ. તે તે પળે તેણે જાગ્રત રહીને કે થઈને શ્રીભગવાનની પ્રાર્થના કરી તે તે બધું એને પ્રેમભક્તિભાવે જ્ઞાનપૂર્વક સમર્પણ કર્યા કરવું પડશે. કામ, ક્રોધ, મદ, મોહ, મત્સર, નાના પ્રકારની અહંતા અને નાના પ્રકારનાં મમત્વ - એ બધાંમાંથી મનનું વેગળું થવું એ તો ધારો કે જીવનું કામ ભલે ન હોય અને જીવનું એવું બધું હોવા છતાં જે જીવનો શ્રીભગવાનનાં ચરણકમળે જ માત્ર પડી રહેવાનો નિરધાર થયેલો છે એવા જીવના તેવા નિરધારની કસોટી કેટલીય વાર થતી રહેતી હોય છે. તેવો પોતે અનેકવાર પડતો તો હોય છે અને છોલાતો પણ હોય છે, પરંતુ તેની સતત એકધારી મીટ તો જીવનવિકાસ પરત્વે જ રહ્યા કરે છે અને એના ધ્યેયમાંથી તો તે કદી પણ હઠતો નથી. તે પડે છે કરે છે એની એને ઝાઝી પડી હોતી નથી, કિંતુ એના ધ્યેયમાંથી એની જરાક પણ નજરચૂક થતાં એને હજારો વીંછીના ડંખથી પણ વધારે વેદના પ્રગટે છે.

## બેસી ન રહો

આ માત્ર કલ્પનાથી લખેલું નથી, પણ અનુભવનું કથન છે. એટલે જો આપણા જીવનનું ધ્યેય શ્રીભગવાનનાં ચરણકમળનો રૂડો અલભ્ય લાભ એ જ એકમાત્ર હોય તો આપણી નજર ત્યાંની ત્યાં જ રહ્યા કરે તેમ આપણે મથ્યા કરવાનું છે. એવા પ્રામાણિક અને સાચા મથવામાંથી કોઈક દહાડો સાચો પ્રાણ પ્રગટી જવાનો છે, એ નક્કી માનશોજી. જે જીવ પંથ ઉપર ડગલાં ભરતો રહે છે તેવો જ જીવ પંથને એક દિવસ કાપી શકવા અથવા વટાવી શકવા ભાગ્યાશાળી થવાનો છે, તેવું જે જીવ માનતો નથી તેવો જીવ તો માત્ર ઠેરનો ઠેર રહેવાનો છે. એટલે જેને પહોંચવું છે તેને

તો પળવાર પણ બેસી રહેવું પોસાય તેમ નથી. માટે, કૃપા કરીને બેસી રહેશો નહિ.

‘જીવન મંડાણ’, બીજી આ., પૃ. ૭-૮

## સ્મરણ શા માટે

બુદ્ધિ અને પ્રાણ એ આપણા આધારનાં કરણો શાંત પડ્યા વિના, પૂરેપૂરાં શુદ્ધ થયા વિના, શ્રીભગવાનનાં ચરણકમળમાં આસક્તિ પામવી એ લગભગ અશક્ય હકીકત છે. સૌથી વધારે તો પ્રાણ જીવને જીવપણામાં રાખનાર છે. બુદ્ધિમાં સાત્ત્વિકતા, તેજ, સૂક્ષ્મતા અને આરપાર વેધી શકે તેવી વેધકતા શ્રીભગવાનમાં શ્રદ્ધાવિશ્વાસ પ્રગટ્યાં વિના, જીવતાં થયા વિના, કદી પણ જન્મી શકતાં નથી. બુદ્ધિ આપણને હચમચાવે, ડગમગાવે અને સગડગ પણ કરાવે અને જીવનવિકાસના ધ્યેયથી દૂર પણ ફગાવે છે. જો આપણી નજર સતત એકધારી જીવનવિકાસના ધ્યેય પરત્વે જીવતીજાગતી રહ્યા કરતી હોય તો આપણને સફાળા જગાડીને ચેતાવનાર પણ તે જ હોય છે. તેથી, મથનારને તે શત્રુ-મિત્ર જેવાં હોય છે. જે ખોળે છે તેને તે જડે છે. મથે છે તે મેળવવાને માર્ગે છે. બાકીનાં તો મોં વકાસતાં રહે છે. આપણે તો એને જ સંભાર્યા કરવાનો છે, પરંતુ તે શેને કાજે, તેનો પૂરેપૂરો જાગ્રતિપૂર્વકનો ખ્યાલ રાખવાનો છે અને એમાં જ માલ છે. નાસીપાસ થવાનું કારણ ના હોય.

મારા જેવાને તો મહામુસીબતો હતી. ખાવાનાં સાંસાં ના કહેવાય, પણ ગરીબાઈ તો પૂરી, પાકી હતી. છતાં એનું નામ લીધા કરવાનો અભ્યાસ ચાલુ જ રાખ્યા કરેલો. પોણાચાર વર્ષે અને તે પણ અભ્યાસ જેવો તેવો નહિ, પણ સતત અને એકધારો થતાં પાક્યો. ભુલાય તો કેવું થતું તે જણાવ્યું છે. માટે, અભ્યાસ



વિના આરો નથી. અભ્યાસ વધતાં વધતાં જ વૈરાગ્ય જાગવાનો છે. જેને વૈરાગ્ય જાગી જાય છે એવા જીવને અભ્યાસ સહજ અને સરળ થતો જાય છે.

‘જીવન મંડાણ’, બીજી આ., પૃ. ૮-૯

## જ્ઞાનભાવ સાથે સ્મરણ

જ્ઞાનભાવે વડીલોની મર્યાદા પાળશો અને ઘરમાં આપણાથી બને તેટલો સુમેળ પ્રવર્તે અને ઘરનું વાતાવરણ જેટલું શાંતિવાળું અને પ્રસન્નતાવાળું રાખી શકવામાં જેટલો ભાગ ભજવી શકાય તેટલો હૃદયના ઉમળકાથી ભજવવો. તેવું થવા દેવા કાજે ઘસાવું કે સહેવું પડે તો, તે તો એક પ્રકારનો યજ્ઞ છે એમ હૃદયમાં સમજવું.

બને તેટલું નામસ્મરણ કરતાં રહેશોજી. જીવનમાં વિવેકયુક્ત નમ્રતા કેળવશો. જો વિવેક ન પ્રગટે તો તે સાધના નથી. વિવેકની ભૂમિકા તો સમતા, તટસ્થતા આદિ ભાવોની સાથે રહેલી છે. સર્વ સાથે સુમેળ ભાવે જીવવાનું છે. સર્વ કોઈમાં શ્રીપ્રભુની કૃપાલીલાનો જ વિસ્તાર છે એમ સમજીને સર્વ પરત્વે એવો ભાવ મનહૃદયથી રાખવાનું આપણે શીખવાનું છે. આપણા અંતરમાં જે ભગવાન બિરાજેલો છે, એ જ આપણો તારણહાર છે અને એનું જ સગપણ સાચું છે. તે જ્ઞાન જીવનમાં ઉતારવા કાજે મળેલાંમાં તેવો ભાવ જગાડવાનો છે. સંસારમાં રહીને તેવો ભાવ રહી શકવો દુર્લભ છે એમ ઘણાં કહે છે, પરંતુ જો શ્રીપ્રભુનાં ચરણકમળમાં પ્રેમભક્તિ પ્રગટી જાય તો સર્વ શક્ય છે. માટે, એની જ્ઞાનભક્તિમાં મસ્ત બનજો. સ્મરણમાં તલ્લીનતા અનુભવશો.

‘જીવન મંડાણ’, બીજી આ., પૃ. ૪-૫

## પ્રભુસ્મરણ એ જ ખરું

સંસારવહેવારના સંબંધોમાં, સંસારવહેવારની રીતે આપણે વર્તવાનું નથી અને સંબંધોની રીતે મન પણ રાખવાનું નથી કે પરોવવાનું નથી. પ્રભુની ભક્તિ વ્યક્ત અને અવ્યક્ત બન્ને છે. જે જે વખતે જે જે કંઈ કામ મળે તે તે કામમાં શ્રીપ્રભુની સ્મરણભાવના અને ધારણા જીવતી રાખ્યા કરીને તે તે જીવના સંબંધને આપણે ગૌણ ગણ્યા કરવાનો છે.

પ્રતિજ્ઞા એવી હોવી જોઈએ કે જેથી કરીને જીવનનો વિકાસ વધે અને તે પરત્વેની સૂક્ષ્મ સમજણ પણ પ્રગટે. જે જે સંબંધ છે તે કોઈને ત્યજવાનો પણ નથી, મૂકી દેવાનો પણ નથી અને સામો વધારવા જવાનો પણ નથી, પરંતુ જેમ જેમ જ્યાં જ્યાં હોઈએ તેમ તેમ જે થયા કરે તેમાં જ્ઞાનપૂર્વકનું પ્રેમભક્તિનું જીવતું સ્મરણ રહ્યા કરે એટલું લક્ષમાં રાખવાનું છે. બને તેટલું ઓછામાં ઓછું બોલવું અને પ્રભુનું સ્મરણ કરતાં કરતાં જે જે કર્મ મળે તે કર્મ કરતાં કરતાં પ્રભુની ભાવનાને દૃઢતર બનાવવી.

‘જીવન મંડાણ’, બીજી આ., પૃ. ૪૧-૪૨

## મોટેથી સ્મરણ

ભગવાનનું નામસ્મરણ સતત એકધારું બન્યા કરે એની તું ખૂબ ખૂબ કાળજી રાખજે અને હૃદયમાં ખૂબ ભક્તિ પ્રગટાવી પ્રગટાવીને એકાગ્રભાવે એનું નામ મોટેથી લીધા કરજે. એથી કોઈને સારું લાગે કે ખોટું લાગે તેનો ઝાઝો વિચાર કરવાપણું નથી. કોઈ પૂછે તો કહેવું કે મન વિચાર કરતું અટકે તેને માટે આમ કરું છું.

‘જીવન મંડાણ’, બીજી આ., પૃ. ૧૧૬

નામસ્મરણ ભલે શુષ્કતાથી થતું લાગે તોપણ લીધા કરવું. સંતોષકારક ન થતું લાગે ત્યારે આપણું મન બીજી કોઈ બાબતમાં ભેરવાઈ પડેલું છે એમ સમજવું.

‘જીવન મંડાણ’, બીજી આ., પૃ. ૧૪૮

## મન અને સ્મરણ

ભગવાનનું નામસ્મરણ મનને એના ચીલામાંથી હઠાવવાને કાજે ઉત્તમ સાધનરૂપ છે. મન જે જે વિચારે છે, તેના પરિણામને તેવી રીતે થતું અટકાવવા નામસ્મરણનું તે તે પળે તેની તેની સાથે ભેળવવું મનહૃદયથી બન્યા કરશે તો મનના તેવા તેવા તે તે પળોના વિચારોનું જોશ, એની છાયા અને એના સંસ્કાર મોળાં પડતાં જવાનાં છે, તે વાત નક્કી છે. જેમ કે ઝેર હોય, પરંતુ તેની સાથે તેની વિરુદ્ધનું બીજું કશું ભેળવ્યું હોય તો તેની માત્રા ઘટે અને ઝેરનું જોશ પણ ઘટે અને જે જાતનું પરિણામ તેનાથી આવવાનું હોય તે રીતે તે પરિણામ ન નીપજવાનો સંભવ રહે છે. એવી રીતે જો મનની મનથી થતી સકળ પ્રવૃત્તિમાં સમજણ સાથેનું ભાવનાપૂર્વકનું ભગવાનનું નામસ્મરણ જીવતું ચાલુ રહ્યા કરે તો આપણે સંસારના સકંજામાંથી મુક્ત થઈ શકીએ. જ્યાં સુધી મનનો સ્વભાવ પલટાતો નથી ત્યાં સુધી માનવીને કશામાંથી મુક્તિ મળી શકતી નથી. એટલે જ બધા ધર્મોએ મનની કેળવણી ઉપર મહત્ત્વ આપેલું છે.

જીવનની સમજણ અને જીવનને આપણે કયે માર્ગે લઈ જવાનું છે એ બન્નેની જીવતી ધારણા મનને કેળવવાને કાજે મુખ્ય સાધન છે. સંસારની પ્રવૃત્તિમાંથી જીવને કદી પણ નિરાંત વળી શકવાની નથી એ તો નક્કર હકીકતની વાત છે. સંસારને છોડ્યો છોડી શકાતો નથી. સંસાર આપણને વળગેલો નથી, કિંતુ

આપણે સંસારને વળગેલાં છીએ. અને તેથી કરીને આપણે મનની સ્થિતિને ત્યાં જ માત્ર પલટાવવાની રહે છે. મન એની મેળે પલટી જઈ શકતું નથી. એટલા કાજે જ સાધનાની જરૂર છે. એટલે મારી તમને હૃદયની પ્રાર્થના છે કે મનને પલટાવવા કાજે પ્રભુના નામનું પ્રેમભક્તિજ્ઞાનપૂર્વકનું (૧) સતત એકધારું સ્મરણ - એ એક મુખ્ય સાધન (૨) બીજું સાધન તે રોજબરોજનાં થતાં સકળ કર્મોમાં શ્રીભગવાનની ભાવના અને ધારણા જીવતી રહે તે કાજેનો દૃઢતાભર્યો અભ્યાસ અને (૩) ત્રીજું સાધન તે જીવનમાં મળતા સર્વ પ્રસંગોમાં સમતા, શાંતિ, ધીરજ, તટસ્થતા, બીજાઓ પરત્વેની સહાનુભૂતિ વગેરે ગુણો આપણે કેળવતાં રહેવાનું છે. જો જીવનની ભાવના કેળવવાની આપણને સાચે સાચી ભાવના જીવતી થઈ ગયેલી હોય છે તો જે કંઈ થતું રહે છે તે આપણા વિકાસ માટે જ છે, એવી અનુભવની સમજણ તેમાં તેમાંથી જાગતી જ રહે છે. આમ હોવાથી મનની સકળ જાતની પકડમાંથી મોકળા થવાને કાજે પ્રત્યેક સાધકે એટલું તો જરૂર કરવું જ પડશે.

જે ચાલતો છે તેને કશી ગૂંચ નડતી નથી. ચાલનારો તો ગૂંચ, મુશ્કેલી, અથડામણ, મૂંઝવણ, અકળામણ, સંતાપ, ત્રાસ, દુઃખ - એ બધાંને યોગ્ય રીતે ઉકેલીને આગળ જવાનું જ સમજે છે. ચાલવાનો જ જેણે દૃઢ નિશ્ચય કરેલો છે, તેને જગતમાં કોઈ પણ અટકાવી શકે એમ નથી, એવી એની ખૂબી છે.

‘જીવન પ્રેરણા’, ત્રીજી આ., પૃ. ૬૭-૬૮

## જપયજ્ઞ

જપને યજ્ઞમાં ગણેલો છે. જપ એ પણ એક મોટામાં મોટું સહજ અને સરળ સાધન છે. સામાન્ય રીતે જપ ટૂંકામાં ટૂંકો હોવો જોઈએ. એ બોલવામાં ક્ષિલ્પ નહિ પણ સરળ હોવો જોઈએ.

હ્રસ્વ હોય તો ઉત્તમ. અને શબ્દનાં ત્રણ સ્થળ છે :- ૧. નાભિ, ૨. કંઠ અને ૩. મૂર્ધન્ય. જપ એવો હોવો ઘટે કે એ ત્રણેને સ્પર્શી શકે અને એકેક સ્થળ ઉપરથી જપના અમુક અમુક અક્ષરનું ભાવપૂર્વકનું હેતુની ધારણા સાથે ઉચ્ચારણ થાય અને તેવા જપની ધારણામાં સળંગતા પ્રગટે તો તે સાધના અતિ ઉત્તમ છે. જપને યજ્ઞ એટલા માટે કહ્યો છે કે જપ કરતાં કરતાં ભગવાનને માટે એટલે કે આપણા ધ્યેયવિકાસની ભાવનાને મળવાને કાજે આપણને હોમાઈ જવાની થનગનાટી, દિલ્લગી પ્રગટવી જોઈશે. યજ્ઞમાં જે તે બધું હોમવાનું હોય છે. એટલે આપણે પણ જે જે કંઈ મનાદિકરણમાં ઊભળે તે તે બધું તે યજ્ઞમાં જ્ઞાનભક્તિપૂર્વક હોમ્યા કરવાનું છે અને તે તે સાથે પ્રાર્થના કર્યા કરવાની હોય છે. યજ્ઞ એટલે હોમતાં હોમતાં, હોમાતાં હોમાતાં ધ્યેયને પામીએ અથવા તો ધ્યેય પમાય તે. તે ત્યારે થઈ શકે કે જ્યારે એને અનુકૂળ પરિભૂમિકા, વાતાવરણ ઊભું કરી શકીએ. જ્યારે જપની સાથે ધારણામાં હૃદયનો ભાવ પ્રગટે છે અને એ ભાવનું સાતત્ય પ્રગટે છે ત્યારે તે ભાવ દ્વારા જે પ્રકારનો રસ નીતરે છે, એ રસના પ્રભાવથી કરીને ધ્યાનમાં લગાતાર, મશગૂલ, મગ્ન થઈ જવાય છે અને એમ કરતાં કરતાં ધ્યાનની પરાકાષ્ટાએ પહોંચાતું જવાય છે અને અંતે તો સત્યનાં જુદાં જુદાં પાસાંનાં દર્શન થતાં રહે છે.

### આ યજ્ઞનું હુતદ્રવ્ય

જો આપણે ભગવાનને રસ્તે જવું હોય તો જીવપ્રકારની સકળ પ્રવૃત્તિઓ જે સદાય અહંપ્રેરિત હોય છે તે બધીને અને મનાદિકરણના બધાય પ્રાકૃતિક ધર્મોને સમજી સમજીને ત્યજવાના રહે છે. આ કંઈ એકદમ બની જતું નથી. જો આપણને જીવનના ધ્યેય પરત્વે ગતિ કરવાનું સાચેસાચું દિલ પ્રગટ્યું હશે તો આપણને તે પરત્વેની ગતિ પ્રગટીને તેને માટેનું કંઈક ને કંઈક કરવાનું

સૂઝ્યા કરશે. જ્યારે જ્યારે ખરેખરું કંઈક કશામાં દિલ પ્રગટે છે ત્યારે ત્યારે આપણું દિલ તેને માટે જરૂર કંઈક ને કંઈક વિચારતું બની જાય છે અને તેનો ઉપાય પણ સૂઝે છે અને દિલ પ્રગટેલું હોવાથી હૈયાઉકલત અને સૂઝ પણ પ્રગટે છે. આ માર્ગે જવું હોય તો જીવપ્રકારની સકળ કામનાઓ, આશાઓ, ઈચ્છાઓ, તૃષ્ણાઓ, લોલુપતા, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર વગેરે વગેરે ઉમળકાભેર જીવનવિકાસના યજ્ઞમાં હોમ્યા કરવાની તૈયારી આપણી પ્રગટવી જોઈશે. જો એ નહિ બની શકતું હોય તો એક તસુ પણ આપણાથી આગળ વધી શકાશે નહિ તે નિશ્ચિત હકીકત છે.

‘જીવન સંશોધન’, પ્રથમ આ., પૃ. ૩૨૦-૨૧

## ૬. નામસ્મરણસાધના

### નિરાશાની પળે

જીવનમાં કેટલીયે એવી ભયંકર નિરાશાની પળો પ્રગટેલી, ત્યારે ક્યાંયે કોઈ મદદગાર મળે જ નહિ, કે કોઈનોયે સાથ ન હતો કે ન હતી કોઈની લગીર જેટલીયે સહાનુભૂતિ, ન હતો એવો કોઈ હૃદયનો ખરો સાથી, ન હતું ખરી હુંફ દેનારું, કોઈ કરતાં કોઈ પણ નજરે પડતું ન હતું કે જેના ઈશારાથી કંઈક પણ જરા આસાએશ મળે ! જીવનમાં બસ બધું જ સૂમસામ હતું. તેવી વેળાએ પણ એના નામના મધુરા પ્રિય સ્મરણનો એક સથવારો હૃદયમાં હતો કે જેની ઓથે ભયંકરમાં ભયંકર અંધારાને એની કૃપાથી વટાવવાનું બની શક્યું છે.

એવી અપાર મુશ્કેલીના ગાળામાં, હૃદયમાં એનું નામ લીધા કરી, એના ઉપર જે તે બધું સોંપ્યા કરી, એની ઓથની બાંધ પકડી, બસ હોય તેટલું બળ કરી, હિંમત, સાહસ, ધીરજ અને દૃઢતા ધારણ કરી, તે વેળાએ એની કૃપાથી બસ જો સુકાવ્યે રાખવાનું બની શક્યું તો જ આજે એની કૃપાથી ઊભું રહી શકવાનું બની શકેલું છે. ખરી મદદનગી દાખવવાનો અવસર જ જીવનમાં એવો કાળ હોય છે. એવી કારમી પળોમાં જે ટકીને ઊભો રહી શકે છે, તે જ મરદ છે. આ માર્ગમાં કાચાપોચાનું કામ નથી. મરણાંતે પણ જેનો સાથ ન છૂટી શકે એવી હૃદયમાં જેને અદમ્ય પ્રેરણા પ્રગટેલી હોય, એકમાત્ર તેવાનું જ આ માર્ગમાં કામ છે. તેવા પ્રકારના જીવો જ આ માર્ગમાં ટકી શકે છે.

‘જીવન પોકાર’, પ્રથમ આ., પૃ. ૩૩૬-૩૩૭

## સ્મરણનું પરિણામ

આપણે આપણું કામ રસ, ઉત્સાહ, ઉમંગથી કર્યા કરવાનું છે. જરીકે આળસ, ઉદાસીનતા કે કંટાળો ન આવવો જોઈએ. ભગવાનના નામસ્મરણમાંથી જો એટલું ઊપજી શકતું ન હોય તો આપણે ક્યાંક આડફંટે 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 મહેલ ચણવાના 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 જાગૃત 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.

‘જીવન પગરણ’, બીજી આ., પૃ. ૨૧૨-૧૩

## ફરી ફરીને જાગો

આપણી આંખ જરાક પણ ઊઘડેલી હોય છે ત્યારે તે દૃષ્ટિએ જોતાં ભગવાને આપણને ચેતવ્યાના કેટલાય દાખલા મળી રહે છે, પણ એ આંખ પાછી બંધ થાય છે, એ આપણી ખાટલે ખોડ છે. ઘડીભર તમને ચિનગારી લાગશે, પણ વળી પાછા આપણે તો ‘એ ભગવાન એના એ !’ એટલે ફરી ફરીને આપણે જાગ્રત થવાનું છે અને બેઠાં થવાનું છે. એમ થતાં થતાં અને એવો અભ્યાસ પડતાં જાગ્રતિ પણ એકધારી સતત પ્રગટવા માંડશે.

## નામસ્મરણથી આમૂલાગ્ર પરિવર્તન

મન આવા પ્રકારના ભાવમાં લગાતાર રહ્યા કરે અને તે માટેની જાગ્રતિ ટકી રહે તે માટેનું એક સર્વશ્રેષ્ઠ, સરળ અને સહજ સાધન નામજપ છે. નામસ્મરણનો પ્રભાવ અપરંપાર છે. દિવસના સમયનો વધારેમાં વધારે સમય જો એમાં આપી શકીએ, આપણી બધી શક્તિના સરવાળાનો મોટો ભાગ એમાં ખર્ચીએ તો ભાવનાની સળંગતા પણ પ્રગટી શકે. નામસ્મરણની ભાવના જીવનમાં જ્યારે પ્રગટે છે ત્યારે એનામાં સત અસતનો વિવેક પણ પ્રગટે છે. સદ્ભાવનાની અસર પ્રગટ્યા વિના રહી શકતી નથી. જેમ કોઈ અમુક જ રોગને માટે દવા લેવામાં આવી હોય અને તે રોગ દવાથી મટે એટલું જ નહિ પણ એને પરિણામે આખું



શરીર તંદુરસ્ત થાય, તેવી રીતે જીવનમાં જ્યારે સદ્ભાવના પ્રગટે છે ત્યારે જ્ઞાનભક્તિપૂર્વકની તેવી સદ્ભાવના સારાયે જીવન ઉપર પોતાની અસર પાડે છે અને સદ્ભાવનાથી થતાં રહેતાં એકધારા વર્તનથી ગુણ અને શક્તિ પણ પ્રગટે છે. નામસ્મરણની ભાવના જેને દિલમાં ઊગે છે અને તે પ્રમાણે જાગ્રત બની બનીને એમાં દિલ પરોવી પરોવીને કંઈક થોડીઘણી પણ ઊર્મિ પ્રગટીને જો તે તરફ વળવાનું સાચેસાચું દિલ થાય છે તો તેને તે માર્ગ પરત્વે વળી શકવાની પૂરેપૂરી શક્યતા છે. એવો જીવંત અભ્યાસ પ્રગટતાં પ્રગટતાં એના બળવાન વહેણમાં બધું ઘસડાઈ જવાનું છે અને એ વહેણનો પ્રચંડ ઘસારો પ્રગટતાં વચ્ચે મોટા પથ્થર કે ખડક આવશે તોયે એમને કોરીને કે બાજુએ રાખીને એ પ્રવાહ ક્યાંયે આગળ દોડ્યો જશે, પરંતુ આમાં એક તર્કદોષ છે. ભગવાનની એવી ભાવના જાગતાં જાગતાં આપણે પ્રકૃતિને કંઈ કોરે મૂકી દેવાની નથી. પ્રકૃતિ એટલે એનો બધો જ સરવાળો -આગ્રહો, માન્યતાઓ, ટેવો, મડાગાંઠો, સ્વભાવ, મનાદિકરણો અને શરીર વગેરે વગેરે. એ બધું જો પલટાઈ શકાતું ન હોય તો પછી આપણને તેવી સાધનાનો જીવનમાં ઝાઝો ખપ નથી અને ઉપયોગ પણ નથી. જેવા છીએ તેમના તેમ રહીને આત્માનું દર્શન થાય છે એમ જો કોઈ કહેતું હોય કે માનતું હોય તો તે મિથ્યા છે, ભ્રમ છે. એટલે આપણી સાધનાના જીવંત આદર્શની સાથે સાથે આપણે દિલમાં સતત એકધારું લક્ષ રાખવાની જરૂર છે કે આ સાધનાના જ્ઞાનભક્તિપૂર્વકના અનુશીલન પરિશીલનની સાથે સાથે આપણાં સ્વભાવ અને પ્રકૃતિમાં પણ ફેર પડતો જાય અને તે પરત્વેનું સાચું દષ્ટિબિંદુ કેળવાતું જાય તે પણ ઘણું ઘણું જરૂરનું છે.

‘જીવન સંશોધન’, પ્રથમ આ., પૃ. ૨૪૪-૨૪૬

## નબળાઈથી મુક્તિ

જે જીવને જાગ્રતિ રહેતી ન હોય, તેણે ત્યાં સુધી તેનું બધું કાચું સમજવું, કારણ કે તે ગમે ત્યારે બેસાવધ બની જ જવાનો, અને ગમે તેમ તણાઈને ફંટાઈ પણ જવાનો. એ પોતાને રોકી શકવા જેટલું આંતરિક બળ તો પેદા કરી શકેલ નથી. તેથી, તેવા જીવે નામસ્મરણ કરી કરી, પોતાની નબળાઈઓથી મુક્ત બનવાને, એની અસરથી જીવનમાં લેવાઈ ન જવા કાજે, તેવી વેળા શ્રીભગવાનની કૃપામદદ માટે પ્રાર્થના કરી કરી પોતે ઉત્કટપણે સજાગ થવાનો પ્રામાણિક પ્રયત્ન કરવાનો રહે છે. જે જીવ એવો હૃદયથી પ્રામાણિક પ્રયત્ન નેક દાનતથી કર્યા કરતો હોય છે, તેવા જીવને નાહિંમત થવાપણું ક્યાંયે રહેતું નથી. તે તો પડે, પડે અને પાછો ઊઠે, એમ અનેકવાર જીવનમાં બન્યા કરતું હોય છે. એવી ચઢઊતરમાંથી જીવને સાચા જીવનની ઝાંખી સાંપડે છે. એવો જીવ પોતાના જીવન સંગ્રામના મરણિયા પ્રયત્નોમાંથી ઊભો અને ટકાર થયા કરવાનું પ્રભુકૃપાથી શીખે છે. માટે, પ્રયત્ન કરતા રહેવામાંથી જ જીવનની ઉષા પ્રગટવાની છે, તે નિશ્ચય કરીને જાણજે.

‘જીવન પોકાર’, પ્રથમ આ., પૃ. ૧૫

## હરિ:ઐંની ધૂન

જ્યારે મનનું હળવાપણું ન લાગે ત્યારે વધારે ખુલ્લાપણે હરિ:ઐંના નામસ્મરણની ઉત્સાહથી અને પ્રેમથી ધૂન ચલાવવી જોઈએ. મનનો આવેગ અને આવેશ કંઈ કશા વિક્ષેપને કારણે આડફંટાયો હશે તેની આપણને સમજ નહિ પડી હોય એવું બને ત્યારે નામસ્મરણ કરતાં કરતાં તટસ્થતાપૂર્વક આપણું પૂરેપૂરું પૃથક્કરણ કરવું ઘટે અને મૂળ કારણને પકડી પાડવું જોઈએ.

સાધકને માટે આ બધું ઘણું જરૂરનું છે. કંઈ કશું એમ ને એમ સરકી જવા દેવાપણું ન બનવું જોઈએ. ખરી રીતે જોતાં તો સહજપણે તેવું થતાં સાધકને સમજાઈ જવું ઘટે. તેવું સમજવાનો પ્રયત્ન ન કરવો પડે તો તે ઠીક ગણાય. તેવી સ્થિતિ સહજ થઈ જવી ઘટે, પરંતુ તેવી સ્થિતિ પ્રયત્ન કરતાં કરતાં જ પ્રગટવાની છે, તે નિશ્ચે જાણજો. જ્યારે આપણે સમતા - તટસ્થતાપૂર્વક પૃથક્કરણ કરતાં હોઈએ, તે વેળાએ હૃદયનું મહત્ત્વ તો નામસ્મરણમાં પ્રગટ્યા કરે અને પૃથક્કરણ કરવામાંથી આડે ફંટાયાનું મૂળ કારણ સમજી જવાય અને તેનું નિરાકરણ થાય એવી રીતનું ધોરણ જીવનમાં પ્રગટવું ઘટે.

‘જીવન મંથન’, પ્રથમ આ., પૃ, ૩૫૨-૫૩

## સ્મરણમાં અંતરાયો

શ્રીભગવાનમાં સંપૂર્ણ લગની કે પ્રેમભક્તિ પ્રગટ્યા વિના એનું સ્મરણ એકધારું રહી શકવું તે દુર્લભ છે, પરંતુ પૂરેપૂરી લગની કે એવી ઉત્કટ પ્રેમભક્તિ કંઈ એમ ને એમ જન્મી જતી હોતી નથી. એ તો માર્ગ તરફનો ધીરો ને ધીરો વેગીલો પુરુષાર્થ થતાં થતાં થતી જવાની.

પ્રભુનું નામ પ્રભુકૃપાથી લેવા માંડ્યું કે બસ તે લેવાતું જ જવાનું એવું કશું નથી. પ્રભુને ચરણકમળે રહેવા વાંછનાર જીવ પહેલવહેલું ડગલું ભરે એટલે પછીથી તે એક પછી એક ઊંચે ને ઊંચે ડગલાં ભરતો જ જવાનો એવું પણ કશું નથી. એ તો કેટલીયે વાર ચઢે અને પડે છે. એમાં જે જીવ પોતાના ધ્યેય તરફ મીટ માંડતો રહ્યા કરે છે તેવો જીવ તેવી ચકરડીભમરડીમાંથી, એવા પ્રકૃતિનાં વમળમાંથી નીકળી શકવાને પ્રભુકૃપાથી ભાગ્યશાળી

થઈ શકે છે. બાકીનાં તો એ જ પ્રકૃતિમાયાના ખોળિયામાં રગદોળાયેલાં ત્યાંના ત્યાં અટવાયા કરે છે. જે જીવ જાગ્રત રહે છે તે પડતો છતાં ઊભો થવાનો જ છે. નામસ્મરણ પાછળ જો ખરા હૃદયનો જ્ઞાનભક્તિપૂર્વકનો પૂરેપૂરો પુરુષાર્થ થયા જતો હશે તો તો નામસ્મરણ સતત એકધારું લેવાશે જ. શ્રીભગવાન આપણને સતત પળેપળ પ્રેમ કરતો હોય છે, પળેપળ આપણું અનેક રીતે પોષણ કરતો હોય છે, પળેપળ રસનું સિંચન કરતો હોય છે, અનેક રીતે બહારનું અને અંદરનું શરીરનું ધારણપોષણ પણ તે જ કરતો હોય છે. એના ચેતન વિના કશું જ હાલીચાલી શકતું નથી. એને મુકાબલે આપણે એને યાદ જ કરતાં હોતાં નથી. એ આપણું જેટલું કરતો હોય છે અને એ આપણો જેટલો હોય છે, તેના પ્રમાણમાં આપણે તો એને નેવે મૂકીને જ વર્તતાં હોઈએ છીએ. એનો અફસોસ પણ જીવને થતો હોતો નથી. શ્રીભગવાનનું નામ ભુલાતાં આપણને અસહ્ય વેદના પ્રગટવી ઘટે. એવું થતાં એનું નામ લેવાતું જશે.

‘જીવન મંડાણ’, બીજી આ., પૃ. ૬-૭

## દુર્લભ - નામસ્મરણ

આપણે જે બાજુએ જવાનું છે તે બાજુએ જવામાં જે જે કંઈ નડતરરૂપ બન્યા કરતું હોય તેના વિશે ઊંડો વિચાર કરીએ અને આપણું નિર્દય રીતે પૃથક્કરણ આપણે કર્યા કરીએ. સાધકે મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, પ્રાણ, અહંકાર - એ પાંચ તત્ત્વોના વળાંકોને પૂરેપૂરા સમજી લેવા ઘટે. એને સમજ્યા વિના પણ એકલું ભગવાનનું નામ લીધે તે ઠેકાણે આવી શકે છે ખરાં પણ આપણે તે જ્ઞાનસહિત બુદ્ધિની મદદ લઈને તે તે બધું કર્યા કરવાનું છે.

ગઈકાલે પૂજ્યની સાથે કથામાંથી પાછા ફરતાં તેમણે પૂછ્યું કે આ સંત-મહાત્માએ ભગવાનનું નામ લેવા બાબતમાં જે સમજાવ્યું તે તો બધું ખાલી બુદ્ધિનું અનુમાન છે. અને ઘરેડ પ્રમાણે જો નામનું સ્મરણ થયા કરે તો શો ફાયદો થાય ? મેં તેમને કહ્યું કે નામનું સતત સ્મરણ થવું તે સહેલી વાત નથી. તમે આટલા દિવસથી મનને ટકોરી ટકોરીને નામનું સ્મરણ કરવાનું રાખો છો તોપણ તે ભૂલી જવાય છે તો કોઈ માણસ ભગવાનનું નામ એમ ને એમ લઈ શકતો હોતો નથી. સતત ભગવાનનું નામ રહેવું એ હાંસીખેલની વાત નથી. જો આટલી બધી ચેતનતા રાખ્યા છતાં અને જાગૃતિ રાખવા છતાં નામ રહેતું નથી તો ઘરેડ પ્રમાણે રહે જ કેમ ? અને ધારો કે ઘરેડ પ્રમાણે રહે તોપણ એનું પરિણામ નકામું જતું નથી, પરંતુ જેમ કોઈ ખેડૂત બી વાવતાં પહેલાં પોતાના ખેતરને ખાતર નાખી ખેડીને જમીન પોચી પોચી બનાવે છે અને પછી બી નાખે અને ભગવાનની કૃપારૂપી વરસાદ વરસે તો તેમાંથી પરિણામ નીપજ્યા વિના રહેતું નથી, પરંતુ કોઈ આળસુ ખેડૂત બરાબર ખેડખાતર ન કરે અને બી વાવી દે તોયે થોડુંઘણું ઊગ્યા વિના રહેતું નથી. કંઈ નહિ તો ઢોરને ખાવાના રાડાંય પાકે. એટલે ભગવાનનું નામસ્મરણ જો ખાતર અને ખેડ નાખીને એટલે કે આપણાં મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, પ્રાણ અને અહંકાર તે તે બધાંને નામસ્મરણને ઊગી નીકળવાની ભૂમિકાને યોગ્ય કેળવ્યા કરવાનું રાખીને નામસ્મરણ લીધા કરીએ તો તેવો માનવી પ્રત્યક્ષ પરિણામ પોતાના જીવનમાં અનુભવ્યા વિના રહેતો નથી. આને માટે અત્યંત અપાર ધીરજ અને ભારે પુરુષાર્થની જરૂર હોય છે.

‘જીવન પાથેય’, ત્રીજી આ., પૃ. ૧૮૧-૧૮૨

## સ્મરણથી સભાનતા

સ્વજન : ઊર્ધ્વમાં જવા માટે ‘હરિ:ઠું’ બોલીએ પછી તે એક હેબિટ (ટેવ) ન ગણાય ?

શ્રીમોટા : ના, એવું છેને કે આ હેબિટ થઈ, પણ જે હેબિટમાંથી કોન્શ્યસનેસ જાગે છે, આપણને જે સભાનતા જાગે છે તે સભાનતા આપણને ઊર્ધ્વમાર્ગે ખેંચી જાય છે. પછી ભલેને મિકેનિકલી કરીએ. ધારો કે મિકેનિકલી કર્યા કર્યું, પણ રોજના ચોવીસ કલાકમાં જ્યારે વધારેમાં વધારે ચૌદપંદર કલાક થાય ત્યારે એ મિકેનિકલી નહિ રહે. પછી ઓટોમેટિક થઈ જતાં તેની સભાનતા જાગે છે.

‘અગ્રતા એકાગ્રતા’, પૃ. ૧૩૨

## જપની સાથે સાથે

કામમાં મન રહેવાથી આમ તો જાપ તૂટે, પણ તે ન 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 જપાતો 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.

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.

‘જીવન પગરણ’, બીજી આ., પૃ. ૪૫-૪૬

**જાપને ભાવયુક્ત કેમ રખાય ?**

જાપમાં હંમેશાં જીવતોજાગતો ભાવ પ્રગટતો રહે તે ઘણું જરૂરનું છે. તેમાં એવી ભીનાશ પ્રગટે, ઊર્મિ પ્રગટે એટલા માટે થોડી થોડી વારે જે કોઈ ભજનની આપણને ઘણી અભિરુચિ હોય અને જે પ્રાર્થનાના પ્રકારનું હોય તેવું ભજન આપણે ભાવનામાં આર્દ્રતા પ્રગટાવીને ગાવું. એ ભજન બેત્રણ વાર ગાઈશું એટલે એક પ્રકારની ઊર્મિ પ્રગટશે અને એવી ઊર્મિનો ઉપયોગ આપણે નામસ્મરણમાં કરવાનો છે. વળી, કોઈ વાર આપણા વહાલામાં વહાલા આપ્તજનનું પણ ભાવથી સ્મરણ કરવાથી ઊર્મિ પ્રગટે છે અને એવી પ્રગટેલી ઊર્મિની મદદ લઈને નામસ્મરણને ભીનું ને ભીનું રાખવાનું છે. કોઈક વાર મોટેથી, ઉત્સાહથી થોડીક વાર બૂમો પાડીને દિલમાં હળવા થઈ જઈને વળી પાછું આપણે નામસ્મરણમાં લાગી જવું જોઈએ છે. કોઈક એવો પ્રસંગ બને અને

ઊર્મિ પ્રગટે, વાતચીતમાંથી પણ કોઈક એવી આનંદની ઊર્મિ થઈ આવે ત્યારે ત્યારે જાગ્રત રહીને એ પ્રવાહને નામસ્મરણમાં વાળ્યા કરવાનો છે. નામસ્મરણ ભાવથી જેટલું થશે તેટલું તેમાં જીવંતપણું પ્રગટવાનું છે.

‘જીવન સંશોધન’, બીજી આ., પૃ. ૩૬૯-૭૦

## ઊર્મિનો ઉપયોગ

પ્રાર્થના પછી જે ભાવ ઊછળે કે ઊભરાય, એવા ઊછળતા ભાવને આપણે વહી જવા ન દેવો જોઈએ. એટલે કે emotions (લાગણી, ઊર્મિ વગેરે)ના પ્રવાહમાં એ ભાવને વહી જવા ન દેવો જોઈએ, પરંતુ સાધનના ભાવની નહેરમાં વહેવરાવવો જોઈએ. એનું જ નામ વિવેક. જે લાગણી જે કારણે ઊઠે તે કારણમાં અને તે લાગણીના તાનમાં એટલે જેને અંગે એ લાગણીનો પ્રવાહ શરૂ થયો હોય એના જ એકમાત્ર મનનચિંતવનમાં ન પડી જવું અને એવું કદાચ તેમાં તદાકાર થઈ જવાય કે તણાઈ જવાય ત્યારે એકદમ સફાળા જાગ્રત થઈ જઈને અથવા સતત જાગ્રત રહીને જે કારણથી એ લાગણી જાગી હોય, તે કારણને છોડી દેવું અને લાગણીને પકડી લેવી અને સાધનના અભ્યાસમાં તે લાગણીના જોશને ઉપયોગમાં લેવું. તેવા સમયે નામસ્મરણમાં તેનો ઉપયોગ કરવો. લાગણીના આવેશનો નામસ્મરણમાં સમજી સમજીને ઉપયોગ કરવાથી સ્મરણમાં વિશેષ ભાવના પ્રગટે છે.

‘જીવન દર્શન’, ચોથી આ., પૃ. ૬૯-૭૦

કવિ ભવભૂતિના સંસ્કૃત નાટક ‘ઉત્તરરામચરિત’માં બીજા રસો ભળેલા હોવા છતાં પ્રધાનતઃ તો એક જ રસ - કરુણ - છે. તેવી 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 એકસાથે રાખી શકાય, રાખવા યોગ્ય પણ છે.

‘જીવન પગરણ’, બીજી આ., પૃ. ૧૫૨

\* \* \*

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.

‘જીવન પગરણ’, બીજી આ., પૃ. ૧૫૩

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 એ એના ધ્યેયને કદી ભૂલ્યા વિના. યાંત્રિક, જડ ટેવ ત્યારે જ પડે છે કે જ્યારે એના મૂળ હેતુને વિસારે મૂક્યો હોય છે.

‘જીવન પગરણ’, બીજી આ., પૃ. ૧૫૪-૫૫

## જપ માટે પ્રયત્ન

તાવ આવતો હોય ત્યારે એક પ્રકારનો તાવનો જુસ્સો હોય છે અને થોડીઘણી ખુમારી પણ રહે છે. તેવે વખતે ભગવાનનું નામસ્મરણ કરવાથી તાવના વેગનો ઉપયોગ થઈ શકે છે. કોઈ

પણ લાગણી કે ઊર્મિનો ઊભરો આવ્યો હોય ત્યારે નામસ્મરણ કરવાનું આપણે કદી પણ ચૂકવું નહિ.

‘જીવન પગથી’, બીજી આ., પૃ. ૧૬૭

જપનું સાતત્ય જાળવવા માટે એક વાત લક્ષમાં રાખવાની છે. એના ઉપર પ્રેમ અને રસ - એ બે ભાવનાની માત્રા જેમ વધતી જશે તેમ જપના સાતત્યમાં સુધારો થતો જશે. એ બે ભાવનાની માત્રા ક્યારે વધે ? જ્યારે આપણે આપણા જીવનમાં આપણા આ કામને જ સર્વોપરી ગણીશું અને એને જ વધારેમાં વધારે મહત્ત્વ આપતાં રહીશું ત્યારે. એ વિના માત્રા વધવી શક્ય નથી. જે વસ્તુની આપણને જરૂર પડે છે એને માટે મહેનત કરીને આપણે તે મેળવીએ છીએ. એ તો આપણા નિત્યના જીવનનો અનુભવ છે. એવું જ આમાં છે.

‘જીવન પગથી’, બીજી આ., પૃ. ૫૨

### આપણું ખરું કામ

તમારે બીજું ઘણું કામ ભલે હોય, પણ કૃપા કરીને ખૂબ ખૂબ મહેનત લઈને નામસ્મરણ સતત ચાલુ રાખવાની મહેનત કરજો. એ એ જ આપણું ખરું કામ છે. એને જ મહત્ત્વ આપવાનું રાખશો. કોઈ પણ ઉપાયે એની યાદ રહ્યા કરે એટલું તો કરશો જ. કામ તો થયા જ કરશે, પણ ખરી મહેનત તો આ કામમાં લીધા કરશો અને કંઈ ને કંઈ નુસખા ખોળી કાઢી એ યાદ આવે એમ કરશો.

‘જીવન પગથી’, બીજી આ., પૃ. ૮૬

### ખરા દિલનો પ્રેમ

હૃદયકુંજમાં ત્યાંના કામના સમયે પૂજ્ય ગાંધીજી અંગેના કાગળો વાંચતાં વાંચતાં કે તેનો સાર લખતાં લખતાં સ્મરણભાવની

ધારણા કેળવવાનો જીવતોજાગતો અભ્યાસ ચાલુ રાખ્યા કરજો. એમાં જ્યારે અખંડતા પ્રગટે ત્યારે હજી તો તેની સાચી શરૂઆત થાય છે. અજપાજપ સુધી જવાય ત્યારે તો હજી શુદ્ધિ થવા માંડે છે અને શરણાગતિની સ્થિતિનો માત્ર આરંભ થાય છે. એટલે હજી તો આપણું કામ કશું થયું નથી. તમને ખબર પણ ન પડી શકે એવી રીતે ઘણી ઘણી વાર તે યજ્ઞમાં ભંગ પડ્યા કરે છે. વળી, પગનો અંગૂઠો તો હાલતો રહે, પરંતુ તેની સાથે જે સ્મરણભાવની ભાવનાનો જ્ઞાનપૂર્વક લય (rhythm) ચાલુ રહેવો ઘટે તે તો જતો રહે છે અને અંગૂઠો યંત્રવત્ (mechanically) ચાલુ રહ્યા કરે, એવું પણ બન્યા કરે છે. માટે, માત્ર યાંત્રિક રીતે અંગૂઠો હાલ્યા ન કરે, પરંતુ સ્મરણભાવની જીવતી ભાવના પ્રગટ્યા કરે તે લક્ષમાં રાખશો તો મને ઘણો આનંદ થશે.

‘જીવન સંશોધન’, પ્રથમ આ., પૃ. ૬૭

## સ્મરણથી પ્રસન્નતા

આપણી ભાવના સમજણથી વધુ ને વધુ વ્યાપક બને, એટલું જ નહિ પણ તે ભાવના ઊંડી ઊતરે અને તે પ્રમાણે દિલમાં ફોરમ છૂટતી રહે તો જ ઠીક પડે. સદાય પ્રસન્નચિત્ત વધારે ને વધારે રહેવાય તો સરળતા આપોઆપ રહે છે, એ તો આપણને સમજાય એવું છે. એવી સ્થિતિ નામસ્મરણ ચાલુ રહે તો થાય છે અને એમાં સહજભાવ અને ઊર્મિ પણ પ્રગટે છે. કશું પણ મન ઉપર લટકતું ન રહેવું જોઈએ કે જેથી મનને એમાં પરોવાયેલા રહેવાની તક મળે. માટે, નામસ્મરણ સતત ચાલુ રહે એવી કંઈ ને કંઈ તરકીબો ખોળ્યા કરશો.

‘જીવન પગથી’, બીજી આ., પૃ. ૮૮

## ભાવના દેઢાવવા સ્મરણ

ભાવનાને ટકાવી રાખવાને માટે, તેને વધુ તેજસ્વિત અને શક્તિશાળી બનાવવા માટે, વધારે એકાગ્ર અને કેંદ્રિત કરવાને માટે, નામસ્મરણ એ જબરજસ્ત સાધન છે. તેથી, પ્રભુના નામમાં તું મસ્ત રહેજે. ભગવાનનું નામ મોટેથી લીધા કરજે. એમાં હવે મીનમેખ ફરક ન પડે તે કૃપા કરીને લક્ષમાં રાખજે. જેના સંગથી કરીને આપણી જીવવૃત્તિ વધારે જીવપણામાં પ્રગટે, એના સંગનો મક્કમપણાથી જ્ઞાનપૂર્વક ઈન્કાર કર્યા કરવામાં જ્યારે ઘણો આનંદ પ્રગટે ત્યારે આપણી સ્થિતિ તે દશામાં પાકતી જતી બને છે, એમ સમજવું અને માનવું. બહુ જ ઓછામાં ઓછું બોલવું અને શ્રીભગવાનનું નામ મોટેથી લીધા કરવું.

‘જીવન પોકાર’, પ્રથમ આ., પૃ. ૮-૯

## સદ્ગુરુનું ભાવસ્મરણ

હૃદયમાં ભાવના પ્રગટાવતા રહીએ અને તેવી ભાવનાની ભૂમિકામાં નામસ્મરણ કર્યા કરીએ. નામસ્મરણ તો એકધારું, સતત, ‘તૈલધારાવત્’ કર્યા કરીએ. ભાવનાથી કોરાં થયેલાં લાગીએ તો, શું સદ્ગુરુ મૂઓ પડેલો છે ? તો પછી આપણે સદ્ગુરુ કર્યો શેને કાજે ? એનું હૃદયમાં હૃદયથી ભાવસ્મરણ પ્રગટતાં હૃદયમાં જો ભાવ ન પ્રગટી શક્યો તો આપણું દિલ સદ્ગુરુનામાં લાગેલું નથી તે નક્કી પ્રમાણવું. આ જીવ એના સદ્ગુરુનું પુણ્યસ્મરણ પ્રગટાવી પ્રગટાવીને હૃદયમાં ભાવનાનો ઓઘ જન્માવીને તેના વડે કરીને જીવનની સાધનાનું કામ એની કૃપાથી કર્યા કરતો હતો. મનાદિકરણોને જરા પણ શુષ્ક તો થવા દેવાં જ નહિ. ભાવનાથી તે જ્યારે તરબોળ રહ્યા કરે છે ત્યારે

બીજી કોઈ જાતના વિચારો પણ પ્રવેશી શકતા પણ નથી અને ઊઠી પણ શકતા નથી. તેવી દશામાં નામસ્મરણ આદિ સાધન ભાવની એકતાનતાથી, એકાગ્રતાથી સારી રીતે થયા કરે છે એવો આ જીવનો અનુભવ છે.

‘જીવન પોકાર’, પ્રથમ આ., પૃ. ૨૫-૨૬

## સ્મરણનો અભ્યાસ

શ્રીભગવાનનું નામ જેટલું ભક્તિભાવથી લીધા કરાય અને એનું સતત એકધારાપણું જેટલું જીવતું થયા કરે તો જીવને ઊગરવા વારો છે. માટે, કૃપા કરીને એમાં જ લક્ષ પરોવવાનું એકમાત્ર આપણું કર્તવ્ય છે તેમ જાણશોજી.

વેપાર-વણજ, સંસારવહેવાર, બીજા સંબંધો એ બધામાં પણ વહાલા ભગવાનનું નામસ્મરણ જ મહત્ત્વપણે પ્રગટ્યા કરે ત્યારે જ એની કેવી ખૂબી અને રહસ્ય છે તે સમજાય. તે વિના તો શું સમજાય ?

અમુક અમુક પ્રકારનાં અને અમુક અમુક પ્રમાણનાં તત્ત્વ ભેગાં થવાથી જ પાણી બની શકે છે. બાકી, બીજું તો ઘણુંય ભેગું કર્યું હોય, પાણી બનાવવાનાં જે જે તત્ત્વ હોય તે પણ હોય, પણ જો સપ્રમાણ ન હોય તો પાણી ન બને. તેવું આમાં પણ છે. નામસ્મરણનો અભ્યાસ પળેપળે એકધારો સતત ગંગાના પ્રવાહની જેમ મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, પ્રાણ, અહમ્ અને હૃદયમાં જીવતો ના બની રહે ત્યાં સુધી તેના વિશેનું કશું પૂરેપૂરું ઊગવાપણું હોતું નથી.

‘જીવન પ્રેરણા’, બીજી આ., પૃ. ૧૦૩-૧૦૪

માનવીમાં કાળે કાળે અને અવારનવાર જુદા જુદા પ્રકારના moods (માનસિક દશા) પ્રગટ્યા કરે છે. તેથી કોઈ વાર આપણને ન રુચે એવી કોઈની માનસિક દશા આપણા પરત્વેની હોય તો તેથી હાલી ન જવું, ઇંછેડાઈ ન જવું અને લાગણીથી ઉશ્કેરાઈ ન જવું. તેવી વેળા તે જીવના જે ઉત્તમ પ્રકારના ગુણો છે અને તેના જીવનનું જે ઉત્તમ પાસું છે, તેને યાદ કર્યા કરવું અથવા તો સમૂળગું નામસ્મરણમાં એકદમ લાગી જવું. મનને તેવા કોઈના આડાતેડાં વલણથી કશું સ્પર્શવા ન દેવું, અને એવી જ્ઞાનપૂર્વકની તે વેળા જાગૃતિ રાખ્યા કરવી. કોઈ જીવના મનનાં આડાઅવળાં વલણનો આપણા મનને જો સ્પર્શ થઈ જાય તો તે આભડછેટ છે અને તેની શુદ્ધિ કર્યા કરવી એ સાચું છે. આંતરિક શુદ્ધિ થયા કરે કે રહ્યા કરે તે કાજે જો સાધક જીવતો રહ્યા ન કરે તો તે બની ન શકે. તે કાજે પ્રભુની એણે હૃદયમાં પ્રાર્થના કર્યા કરવી.

‘જીવન પ્રવેશ’, પ્રથમ આ., પૃ. ૪૮

### નામસ્મરણથી મનશુદ્ધિ

મનની અંદર જાગેલા સારા કે નરસાની પ્રેરણાથી જ આપણે બધાં કામ કરતાં હોઈએ છીએ. એવાં થયેલાં કર્મ તો દ્વંદ્વ જ જન્માવ્યાં કરવાનાં. એટલે આપણે તો મનની અંદર શ્રીહરિની ભક્તિ અને એનું પ્રેમમાધુર્યયુક્ત સ્મરણ એટલું જ માત્ર જીવતુંજાગતું ગર્જ્યા કરે અને એવા મનની દશામાં જે તે કંઈ કર્મ મળ્યા કરે તો તેવાં કર્મ દ્વંદ્વ ઊપજાવી શકનાર નથી. રાગાદિને તેથી મોળા પડી જવા પૂરતો સંભવ રહે છે. માટે, જેમાં ને તેમાં, જ્યાં ને ત્યાં એના મધુરા મધુરા નામને હૃદયસ્થ રાખ્યા જ કરવું. આપણા જીવરોગને મટાડનારું એ જ સાચું તાવીજ છે.

‘જીવન પોકાર’, પ્રથમ આ., પૃ. ૪૩-૪૪

## સાંભળો, પણ ન સાંભળો

સંસારી વાતચીતોમાં સંસારની રીતે કદી પણ ભાગ લેવાનું ન બની જાય, તેની તો પૂરેપૂરી સંભાળ રાખવાની છે. સામાં જીવની વાતોથી અળગા થવાનું ધારો કે એકદમ ન થઈ શકે એવું હોય, સામો જીવ વડીલ હોય અને પોતે એવી વાતો કરતો હોય, તેવી વેળા શું કરવું એવો પ્રશ્ન ઊઠે ખરો અને એવા પણ પ્રસંગ સંસારમાં બને છે. તેવી વેળા આપણે જો પૂરેપૂરાં જાગેલાં અને ચેતેલાં, સાવધાન, સાવચેતીવાળાં રહી શકેલાં હોઈએ તો તો તે વાત સાંભળવા છતાં સાંભળવાનું ન બને. તે એવી રીતે કે મનને તો સ્મરણધારણામાં બુઝાડી દેવાનું પ્રભુકૃપાથી થયા કરતું હોય અને પોતે તેમની સાથેની વાતોમાં કોઈ પણ પ્રકારનો રસ લીધા કરવાનું ન કરતો હોય, તેમ જ તેમાં આમની કે તેમની ટાપસી પણ ન પૂરતો હોય. વડીલની તેવી સાંસારિક વાતોમાં પોતે સહાનુભૂતિ દેતો હોય એવું તેને તે લાગવા દેતો નથી. એવી વાતોને તો ભૂલેચૂકે પણ ઉત્તેજન ન અપાઈ જાય તેની સોએ સો ટકા કાળજી પ્રભુકૃપાથી રાખી શકતો હોય છે. જીવ વડીલ ભલેને હોય, એને આપણા રોજિંદા વર્તનવહેવારથી ખબર તો પડી જવી ઘટે કે હવે તેને સંસારની આવી આડીતેડી વાતોમાં કશો રસ નથી. આપણી એવા પ્રકારની છાપ, અસર, આપણા ચાલતા રહેતા સતત નામસ્મરણના યજ્ઞથી તેમના તેમનામાં જન્માવવાની છે તે જાણજે. કદાચ કોઈ એવા વડીલ જીવો બેચાર મહેણાં સંભળાવી દે તો તે પ્રેમભક્તિભાવે સાંભળી લેવું. સંસારની એવી વાતોમાં આપણે જો રસ લેવાનું સમજણપૂર્વક મૂકી દેવાનું કરીશું, અને એની પૂરેપૂરી ખાતરી આપણી આગળપાછળના જીવોને જો થઈ ગઈ તો તો કોઈ પણ આપણી આગળ એવી વાત કરવાને

પ્રેરાશે નહિ. સહુ કોઈના મનમાં એમ જ થયા કરવાનું કે ‘જવા દોને એને ! એ તો હવે ભગત થઈ ગઈ છે !’ એમ કહી તે લોક આપણો કક્કો જ કાઢી નાખશે. સંસારવહેવારમાં જીવનવિકાસની ભાવનાની રીતે યોગ્યપણે મથનાર અને જીવનાર જીવને સંસાર વલોવી તો જરૂર નાખશે, પરંતુ આપણે તો એમાંથી માખણને અનુભવવું છે.

એટલે સંસારી વાતોની લપછપમાંથી ઉત્તમ રીતે ટળી જવાનો સાચો ઉપાય તો શ્રીભગવાનનું નામસ્મરણ છે. એને સતત એકધારું ચલાવ્યા જ કરવું. એની અસર આપોઆપ જેની તેની ઉપર પ્રગટવાની હશે તો પ્રગટશે. આપણે કંઈ થોડું જ બીજાની ઉપર અસર ઉપજાવવાને નામ લેતાં હોઈએ છીએ ! જેમ ધૂની માનવીની સાથે કોઈ લપ્પન છપ્પન કરતું હોતું નથી, જે તે કોઈ એને જોઈ કહેતું હોય છે કે ‘જવા દોને ભાઈ ! એ તો ધૂની છે !’ એમ આપણે નામસ્મરણમાં જ્ઞાનભક્તિપૂર્વક ધૂની થઈ જવાનું છે, બની જવાનું છે. સંસારના જીવો ભલે આપણો કાંકરો કાઢી નાખે, પણ આપણે તો કોઈનો કાંકરો કાઢી નાખવાનો નથી. આપણે તો પ્રસંગ પડતાં જેનું તેનું કામ પ્રભુસેવાભાવે કરવાનું છે. કામથી કંઈ ઘસાઈ જવાનાં નથી. આપણે તો સર્વેને હૃદયથી ઘણાં ઘણાં ચાહવાનાં છે, પણ તે શ્રીભગવાનની ભાવનાના સ્વરૂપે જ.

વળીવળીને આપણે તો જેમાં ને તેમાં એવો જ ભાવ જ્ઞાનભક્તિપૂર્વક પ્રગટાવવાનો રહે છે. એ જ આપણું દૈવત અને જીવન. એનું જ નામ છે સાચી સાધના. આવા સતત એકધારા જ્ઞાનભક્તિપૂર્વકના અભ્યાસની અસર આપણામાં અને બહાર પડ્યા વિના રહી શકતી નથી. આપણે તો બધાં જ ઉપર



સદ્ભાવ રાખ્યા કરવાનો હોવાથી અને એવી રીતે એ ભાવે બીજા સાથે વર્તતાં હોવાથી, બીજા જીવોને આપણે બેપરવાવાળાં લાગી શકવાનાં નથી. આપણાથી કોઈ કનિષ્ઠ પ્રકારનું છે એમ તો કદી સમજવાનું નથી. જેમ જે કોઈ હોય તે તેને તેને સ્થાને ભલે હોય, એમાં આપણે શું ? આપણે તો આપણામાં રમ્યા કરવાનું છે. સંસાર તો મળેલો છે, જીવનું જીવપણું ટાળવાને કાજે. જેમ કાંટાથી કાંટો નીકળી શકે છે, જેમ ઝેર ઝેરની માત્રાથી ટળી શકે છે, તેમ જીવનું સંસારીપણું જીવનવિકાસની ભાવનાને સંસારમાં તેની યથાર્થતાવડે કરીને જીવવાથી ટળી શકે છે, તે નક્કી જાણવું.

આપણે તો જે તે બધું શ્રીહરિની સાથે છે. સંસાર પણ એની સાથે છે. એને જ જેમાં ને તેમાં સંઘરવાનો છે. જેમાં ને તેમાં એ જ સર્વથી મોખરે હોય. આદિ, મધ્ય અને અંતમાં તે જ હોય. તેની પછવાડે ભલેને બીજા અનંત હોય તેની પરવા નથી.

‘જીવન પોકાર’, બીજી આ., પૃ. ૮૪-૮૬

## સો વાતની એક વાત

આપણે તો હાલમાં જ્યાં ત્યાંથી પ્રભુના નામસ્મરણથી સાધનાના ભાવને પ્રેમભક્તિભાવે મજબૂત પકડી પકડીને એના ભાવમાં અને એના ભાવથી, સકળ કર્મ કર્યા કરીએ અને જીવની દ્વંદ્વાદિ પ્રવૃત્તિમાં ઘમસાણથી આમથી તેમ ફેંકાવાની ક્રિયામાંથી બચી જવાનું જ્ઞાનભાન એની કૃપાથી રાખ્યા કરીએ. એટલું હાલની કક્ષામાં આપણે કાજે બસ છે. માટે, કમ્મર કસીને બસ મંડવા જ માંડવાનું છે. પ્રભુકૃપાથી કહું છે કે બસ જાગો, જાગો ને જાગો જ. જાગ્યા વિનાનું કંઈ પણ કશું કરવાપણું બધું નકામું છે. પૂરેપૂરું

અંતરથી જાગી ગયા કેડે ગોઠે તો ઊંઘવું હોય તો ઊંઘો પણ પહેલાં તો બધાં જાગો એટલી પ્રાર્થના છે.

‘જીવન પોકાર’, બીજી આ., પૃ. ૧૦૧

## સ્મરણ અને સંસાર

જે જીવનું મન સંસારની ઉપાધિઓમાંથી વળ્યું હોય અને જીવનનું મહત્ત્વ જેને સમજાતું જતું હોય અને જેનું મન ભગવાનનાં ચરણકમળમાં લાગવાનું બન્યા કરતું હોય તેવો જીવ કોઈને પણ તે બાબતમાં પૂછવાગાછવા રહેતો હોતો નથી. તે તો ઝુકાવ્યે જ રાખે છે. કિંતુ એવા પ્રકારના જીવો કંઈ બધા હોઈ શકતા નથી. જેને જીવનનું એકમાત્ર ધ્યેય જીવનના રહસ્યને ઉકેલવાનો, સમજવાનો અને અનુભવવાનો જીવતો આદર્શ અને ધગધગતી તમન્ના હૃદયથી હૃદયમાં લાગ્યાં હોય, તેવો જીવ તો તે જ દિશામાં વળ્યા કરવાનો છે. તેવા જીવને સંસાર કે સંસારની પ્રવૃત્તિઓ, ઉપાધિઓ, મુશ્કેલીઓ, ગૂંચો, પ્રશ્નો, અનેક જાતની હાડમારીઓ વગેરે જીવનના ધ્યેયની પ્રવૃત્તિમાં પ્રવેશતાં અટકાવી શકવાનાં નથી, પરંતુ તેવું ન થયું હોય છતાં જે જીવનું મન જરાતરા પણ ભગવાનના ભાવ તરફ થતું જતું હોય, તેવા જીવથી સંસારની પ્રવૃત્તિ એકદમ છોડી શકાતી નથી - એ ઈચ્છે તોપણ. એટલે તેવા મથતા જીવે તો સંસારની પ્રવૃત્તિ કરતાં કરતાં પણ એના જીવનનો સકળ ઝોક ચેતનના ભાવ પરત્વે ઢળતો રહે તે જોવાનું તેનું એક મહત્ત્વનું કર્મ છે.

અલબત્ત, લક્ષ્મી ઉપાર્જનની પ્રવૃત્તિ કરતાં કરતાં એને અનેક પ્રકારનાં કર્મબંધન થવાનાં જ છે. અને નવાં કર્મનું ઉપાર્જન તેવો જીવ કરતો જ રહેવાનો છે. અનેક પ્રકારના રાગમોહાદિ

આવરણમાં પણ તે જીવ સંડોવાયા કરવાનો જ. અને તેવાં કર્મનું પરિણામ પણ એને ભોગવવું પડવાનું જ, એ વાત પણ નક્કી છે, પરંતુ સાથે સાથે જો તેવો જીવ ભગવાનના ભાવ તરફની પોતાની પ્રવૃત્તિ કર્યા જ કરતો રહેશે તો તેવી પ્રવૃત્તિના સંસ્કાર પણ તેને પડતા રહેવાના જ. અને તેનું પરિણામ પણ તેને આવવાનું જ. બધું જ પૂરેપૂરું ના થઈ શકે તો થોડું પણ કરતાં રહેવું એ જીવને કાજે ઉત્તમ વાત છે. અને એમ કરતાં કરતાં શ્રીભગવાનના ભાવ પરત્વેની પ્રવૃત્તિનું momentum - વેગનું જેમ જેમ ધીરે ધીરે બઢતો જશે અને જેમ જેમ તેવો વેગ અખંડતાની મર્યાદા સુધી થતો જતાં - તેવા જીવની અંતર્દષ્ટિ પણ વળ્યા વિના રહી શકવાની નથી જ. પ્રભુકૃપાથી જે જીવનું ભગવાનના નામનું રટણ ભલેને ઘરેડની પેઠે થાય અને એવા રટણની અખંડધારા સતત એકધારી-ગંગધારાવત્ જો પ્રભુકૃપાથી બની શકી તો એવી પ્રવૃત્તિમાં પણ ચેતન પ્રગટ્યા વિના રહી શકવાનું નથી. બધાય જીવ સંસારની પ્રવૃત્તિ અને એવી ઈતર પ્રવૃત્તિ એકદમ મૂકી શકતાં નથી. અને તેવું શક્ય પણ નથી. વળી, તે બધું મૂક્યા વિના ભગવાનના ભાવમાં પ્રવેશવાનું થઈ ના શકે એવું તો કશું નથી. ધારો કે કોઈ જીવ એકદમ તેવી દ્વંદ્વાદિ પ્રવૃત્તિ મૂકી દે તોપણ એનું મન અને એના મનમાં રહેલાં દ્વંદ્વ અને તેની પ્રકૃતિ તથા એના સંસ્કાર એ કંઈ થોડાં જ જીવથી મુકાઈ શકાવાનાં છે ? એ તો સતત એકધારી સાધના તથા વિના અને તે પરત્વેના એકધારા જીવતા લક્ષ વિના તેમ થવું કદી પણ શક્ય નથી. જીવ તેવું બધું એકદમ કરી શકતો હોતો નથી. આમ, જેમ જેમ સંસાર પરત્વેનાં મોહ, કામ, રાગ, મમતા આદિ છૂટતાં જતાં લાગે, તેમ તેમ આપણે ભાવભક્તિમાં તલ્લીન થતાં જતાં આપણને અનુભવી શકીશું.

‘હસવું અને લોટ ફાકવો’ એ બે કામ કંઈ સાથે થઈ શકવાં શક્ય નથી લાગતાં, પરંતુ જો બારીકાઈથી જોવા જઈએ અને તપાસીએ તો જણાશે કે લોટ ફાકીએ અને હસીએ - અને તે પણ ખડખડાટ - તો લોટ ઊડી જાય તો ખરો, તેમ છતાં મોંમાં લોટ થૂંકથી થોડોઘણો પણ પલળે અને એમ લોટ થોડોઘણો તો પેટમાં જાય જ. તેવી રીતે સંસારની પ્રવૃત્તિ જે જીવ ન છોડી શકતો હોય તેવા જીવનું મન પણ જરાતરા ભગવાનના ભાવ પરત્વેનું થતું હોય તો તેના પરત્વે વધારે સભાન રહીને એને એકધારું અખંડાકાર બને એવું કરવામાં જો તે ધ્યાન લગાવે તો તેટલા કાળ સુધીમાં બનેલાં સારાં નરસાં બધાં કર્મોનું પરિણામ એને ભોગવવું તો પડવાનું જ.

પણ જો પેલી ભગવાનના ભાવની પ્રવૃત્તિ એકધારી જીવતી એનામાં બની શકી તો પછી પેલાં થઈ ગયેલાં જીવદશાયુક્ત કર્મોના સંસ્કારોનો જ્યારે ઉદય થશે, તે વેળા તે જીવની ભૂમિકા કંઈ આપણા જેવા જીવના જેવી દ્વંદ્વયુક્ત નહિ હોય. એટલે જૂનાં થઈ ગયેલાં કર્મનાં પરિણામ ભોગવાતી વેળાનાં જે કર્મ થવાનાં તે એવા જીવને રાગદ્વેષાદિ દ્વંદ્વાદિકની ભૂમિકામાં લઈ જઈ નહિ શકે એ વાત નક્કી છે. જે જીવને શ્રીભગવાનના ભાવની ભૂમિકા એકધારી અખંડાકાર બને તે વેળા તેનાં મન, ચિત્ત, પ્રાણ, મતિ અને અહમ્ પણ તેવી ભાવનામાં જ રમ્યા કરવાનાં. જેમ કોઈ ભારે કુશળ અઠંગ તરવૈયો હોય તો તે જાણે તરતો જ ના હોય એમ પડ્યો પડ્યો પણ તર્યા જ કરતો હોય છે. અરે ! કેટલાક અઠંગ તરવૈયા તો હાથપગ બંધાવીને પણ પાણીમાં તર્યા કરતાં હોવાના દાખલા આજે પણ મોજૂદ છે. તેમ અખંડાકાર વૃત્તિ થતાં

જતાં જૂનાં કર્મનો પાશ તેવાં તેવાં કર્મો તે તે પળે ભોગવાતાં હોવા છતાં-એવા જીવને લાગવાનો નથી, પરંતુ એ તો આપણાં બધાંની દૃષ્ટિમર્યાદાની બહારનો વિષય ભલે હોય, પરંતુ આપણા બધાંનું જીવનનું દૃષ્ટિબિંદુ તો તે જ છે. આપણે આજે નહિ તો કાલે ત્યાં જવું જ છે તે વાત પણ નક્કી છે. એટલે જે જીવ લક્ષ્મીની પ્રવૃત્તિ મૂકી ન શકે, એટલી તાલાવેલી જ્યાં સુધી જીવને લાગી ગયેલી નથી ત્યાં સુધી તેવો જીવ શ્રીભગવાનના ભાવ પરત્વે જે કંઈ અને જેટલી કંઈક પ્રવૃત્તિ કરી શકતો હોય તે એવા જીવ કાજે શ્રેયસ્કર છે જ.

બાળક ચાલવાનું હજી પૂરું શીખ્યો નથી હોતો. જરાતરા એ બાજુના પ્રયત્નની દિશા હજી તો માત્ર શરૂ થવા માંડે અને એ જરાતરા ઊભા રહેતા શીખે છે, ત્યાં માબાપ બે હાથ પહોળા કરી એને આંગળી આપે છે, અને જરાક આગળ ચલાવવાને લલચાવ્યા કરે છે. તેમ જીવને પણ શ્રીભગવાનના ભાવની પ્રવૃત્તિમાં લલચાવવાની જરૂર રહે છે જ. સંસારમાં રહ્યે રહ્યે અને સંસારની પ્રવૃત્તિમાં રચ્યાપચ્યા રહ્યે, અને એવી સ્થિતિમાં પણ નામસ્મરણ, પ્રાર્થના કે ધ્યાન આદિ સાધન કર્યા કરવાથી ધારી અસર તત્કાળ તો થતી નથી હોતી અને યોગ્ય પરિણામ નિપજાવી શકાતું નથી તે હકીકત પણ સો ટકા સાચી છે. એવું હોવા છતાં પણ કોઈના કહેવાથી સંસાર કે સંસારની પ્રવૃત્તિ કોઈ જીવ મૂકી શકવાનો નથી, મૂકી શકતો પણ નથી. તેથી, તેવા જીવને ‘ના મામા કરતાં કહેણાં મામા પણ શા ખોટા ?’ એ ન્યાયે જીવના મનને કોઈ કાળે તો પલળવાના સંજોગ ઊભા થાય છે. વળી, જીવનમાં સારાં કર્મનાં પણ તેવાં અને નરસાંનાં

પણ તેવાં પરિણામ એ પણ નક્કી છે. જે જીવ પોપટિયા રીતે, પણ સંકલ્પથી નામ થોડુંઘણું લીધા કરશે, એવા જીવનું મન કૃણું થવાની શક્યતામાં આવે છે. એનામાં ભાવના જાગવાની છે. કશું પણ જે ના કરતો હોય તેના કરતાં જે જીવ કંઈક આવી બાજુનું કરવા મથતો હોય તે ઈષ્ટ છે.

‘જીવન પ્રેરણા’, બીજી આ., પૃ. ૧૧૨ થી ૧૨૩

**જપ કરતાં વૃત્તિઓ શાથી સાકાર થતી હશે ?**

જ્યારે જપ કરવા માંડીએ અને જપ જેમ જેમ વધારે વખત કરાતો જાય - જપ માટેનો એ શબ્દ આકાશની સાથે સંકળાયેલો છે એથી એ જ્યારે અખંડ થાય ત્યારે આ બધી વૃત્તિઓ છે - મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, પ્રાણ અને અહમ્ - આ બધાંમાં પોતાની સ્વતંત્ર - એકની એક જ પ્રકારની નહિ, દરેકની જુદી જુદી હોય છે. ત્યારે એને સંપૂર્ણ ક્ષેત્ર મળે છે. અત્યારે આપણે જીવદશામાં હોઈએ ત્યારે જુદી જુદી અનેક પ્રવૃત્તિઓમાં રોકાયેલાં હોઈએ છીએ, પણ અહીં આપણે સજાગ હોવાથી આમ થાય છે. ભલે તેને રોકી ન શકતાં હોઈએ, પણ તે મોળી તો પડે જ છે.

જ્યારે શબ્દ સંપૂર્ણ સાકાર થાય છે ત્યારે શું થાય છે ? મનાદિ ઉપર તેનો કાબૂ હોતો નથી. જેમ થતું હોય તેમ થવા દે છે. એવી સ્થિતિ થઈ જાય છે. એટલે આ બધાંય છુટ્ટાં ઢોર થઈ જાય છે. ત્યારે આ બધી વૃત્તિઓ ખીલવા માંડે છે, પણ તે વખતે સતત જપમાં રહેલા હોવાથી આપણામાં જે સાક્ષીપણું છે, તે સાક્ષીપણું વર્તાવા માંડે છે.

\* \* \*

શરૂઆતમાં કામક્રોધાદિના હુમલાઓ થયા કરે છે ખરા. સાધક જાણે કે સાલું આ બધું થાય છે. એ હુકમ કરીને દાબી દેતો નથી, કારણ એ સમજે છે કે જો એને દાબી દઈએ તો ફરીવાર ડબલ જોરથી આવવાનો છે. માટે, ધીરે ધીરે એની પાસેથી કામ લો. માટે, સમજાવી સમજાવીને એની સાથે કામ લે છે.

દા.ત., આપણને કામ થયો. એ કામ સાધનામાં કેવી રીતે વાળી દેવો ? એમ આપણને પ્રશ્ન થાય, પણ એમાં જે જોશ છે, વાઈટાલિટી છે એને આની સાથે જોડી દે એવી કળા આવી જાય છે. સામાન્ય માણસ નહિ કરી શકે, પણ એનામાં એવી કળા આવી જાય છે. ઘણી વખત એણે અભ્યાસ કરેલો. આવા પ્રયોગ કરેલા હોય છે. એટલે એવી કળા એનામાં આવી જાય છે. એટલે એને કોઈ પણ કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ - આ કંઈ પણ થયું તો એની વાઈટાલિટી પોતે પોતાની સાધનામાં વાપરી લે છે. શરૂઆતમાં એ પાંચ, દસ, પંદર વાર વાપરે છે. એ ફાવી શકતો નથી. તેમ છતાં એ છોડી દેતો નથી. એ પોતાનાં કામમાં, વાપરવાની કળામાં તૈયાર જ હોય છે. પ્રયત્નમાં તે આખરે ફાવે છે. એવી રીતે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર, અહમ્ આદિ બળો જીવનમાં ઊર્ધ્વગામી પણ થઈ શકે છે.

આ કળા તો મને સદ્ગુરુએ શિખવાડી હતી. એ ગમે તે કરી શકે. અમુક જ કરી શકે એવું છે નહિ. માત્ર, એનો સિદ્ધાંત સમજી લેવો જોઈએ. તો એને વાપરી શકાય અને એમાં વાપરવાથી પછી એવી એક જાતની સળંગ મસ્તી પ્રગટે છે. કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર બધાં ભારે બળ છે. એ આપણા શરીરમાં અમસ્તાં નથી રહેલાં. આપણી સાધનામાં આવે છે ત્યારે આપણને

ઓર બળ મળે છે. ખરેખરા મર્દ બની જઈએ છીએ. ગમે તેવા અંતરાયો સામે આવે, આપણને નચાવે તોપણ આપણે નમી જતાં નથી.

‘તદ્વૃપ સર્વરૂપ’, પૃ. ૨૮-૨૯

કોઈ અજ્ઞાની માણસ પોતાની કર્મજાળમાં ગૂંથાતો જશે અને તેમાં ફસાતો જશે અને એને એમ સમજણ કે ખ્યાલ પણ નહિ રહે, પરંતુ એવા પ્રકારનો બીજો અજ્ઞાની માણસ ભગવાનનું સ્મરણ સતત કાયમ રાખવા ઝંખતો હશે અને તેથી તેવો તેનો અભ્યાસ થતો જતો હશે તો એનાં અજ્ઞાનઅંધકારથી કે સંસ્કારવશાત્ કે પોતાની બહિર્ગામી ટેવોથી કે મનનાં બળવાન વલણોને રોકી શકવાની એની અશક્તિને લીધે અથવા તો ઈંદ્રિયોના નદીનાં પૂર જેવા વેગને લીધે કે બીજાં કારણો અને સંજોગોને લીધે પોતાના અન્યથા ભાવી કર્મમાં રસ લીધા કરતો હશે તોપણ તેના પ્રભુસ્મરણના પ્રભાવથી પેલા પહેલા પ્રકારના અજ્ઞાની માનવીના કરતાં આ બીજા પ્રકારના અજ્ઞાની માનવીની ભ્રમણા જલદી ભાંગી જવાની પૂરેપૂરી શક્યતા છે. નામસ્મરણના હૃદયપૂર્વકના સેવનથી એવાનું હૃદય કૃષ્ણું બને છે. એવાની ભ્રમણા ભાંગશે ત્યારે એના અત્યાર સુધીના અભ્યાસને લીધે જે પશ્ચાત્તાપનો અગ્નિ ભભૂકી ઊઠશે તે પશ્ચાત્તાપના અગ્નિમાં એનું જીવપણું હોમાઈને બળીને ખાખ થઈ જશે. એનો જીવનસાધનાનો વેગ ત્યારે અત્યંત વધી ગયેલો હશે. નામસ્મરણની ભાવના પ્રગટે છે ત્યારે બધું ભૂલી જવાય છે.

સાધારણ વિષયની ધૂનના આવેગ અને આવેશને લીધે પણ માનવી બીજું બધું ભૂલી જતો હોય છે. આ અનુભવની



હકીકત છે. તો જો ભગવાનના નામસ્મરણની ધૂન પ્રગટે તો એની તો ખરી બોલબાલા છે. માટે, એનું નામ લેવાય તેટલું લો. ખૂબ ભાવથી લો. હૃદયની ચેતનાથી લો. સમગ્ર આધારથી લો. એને દિલથી ભજતા રહીને એની સળંગ ભાવમાળાને સર્જીવીને એ માળા એનાં પદક્રમણમાં હરહંમેશ ચઢાવી દઈએ, એ જીવતી પરંપરામાં જ, બસ આનંદમાં જ મસ્ત રહ્યા કરીએ તો જ્ઞાનનો અનુભવ તો છતો જ છે.

‘જીવન સંશોધન’, પ્રથમ આ., પૃ. ૩૨૯

### નામસ્મરણનો પ્રતાપ

ભગવાનને આપણે નક્કર સ્વરૂપે જોવા ઈચ્છીએ છીએ ખરાં, અને એ બધું શી રીતે શક્ય થાય એમ પણ લાગે. વળી, જો ભગવાન છે તો જગતમાં આ બધાં દુઃખ, અંધાધૂંધી, ત્રાસ, અન્યાય વગેરે બધું કેમ હશે એમ કેટલાક લોકો પૂછે છે. તેમ એ હશે કે નહિ એ પણ એક મોટો પ્રશ્ન છે. એવું પણ ઘણા લોકો માને છે. અને ઘણાંનાં હૃદયમાં એવું પુછાયા કરાય છે. જેઓ જડ છે, તેના કરતાં તો આ લોકો સારા છે, કેમ કે એટલી પણ મથામણ એમને થાય છે, પરંતુ આ મથામણ કેટલીક વાર ઉપરછલ્લી પણ હોય છે. એવી ઉપરછલ્લી મથામણવાળાની કે Society talk જેવી વાત - સત્ય ગણાતા લોકોની માન્યતા કે વાતચીત - જે લોકો કહેતા હોય તેવા લોકો તો જડ કરતાં પણ નપાવટ છે, પરંતુ જેને ખરા દિલથી એ બાબતની મથામણની ચાનક લાગેલી છે, એવા લોકોને જરૂર એક દિવસ સમજણ પડવાની છે. જગત ઉપરના મનુષ્યોના ઘણા મોટા ભાગના

હૃદયમાં - પછી - ભલેને એમાંના ઘણા જંગલી હોય - કોઈ ને કોઈ પ્રકારના ભગવાન કે દેવ વિશેની ભાવના રહેલી જ છે. એટલે એમ કહી શકાય કે એ ભાવના સુષુપ્તપણે આખા જગતમાં પડેલી છે. આ હકીકત જો આપણે ગળે પૂરેપૂરી ઊતરી હોય તો આપણા જીવનના ધ્યેયને સતત વધારે ને વધારે તમન્નાવાળું બનાવીએ અને તે વારેવારે લક્ષમાં રાખીએ. એને માટે નામસ્મરણ એ મોટામાં મોટું સાધન છે. નામસ્મરણના પ્રતાપ અનેકવિધ છે.

‘જીવન પગથી’, પ્રથમ આ., પૃ. ૯૧-૯૨

## વિસ્મરણ સામે સાવધાન

ભગવાનને ન ભૂલવાનો સતત અભ્યાસ રહેવો જોઈશે. ભગવાનને ભુલાવી દે એવા પ્રસંગો હવે બહુ આવશે, કારણ કે આજે (૧૯૪૨) પ્રલય ચાલી રહેલો છે. આ પ્રલયની પાછલી દુનિયા કેવી થવાની છે, એની આપણને કશી કલ્પના નથી. બધા લોકો કહે છે કે New order નવો યુગ થવાનો છે, પણ લડાઈ દરમિયાન અને લડાઈ પછીથી એકબીજા પ્રત્યે પ્રજાઓના માનસની અંદર એટલાં બધાં ઝેર રેડાય છે કે તે એનું પરિણામ લાવ્યા વિના રહેવાના જ નથી. લડાઈ પછીથી વધારે વર્ણસંકરતા આવવાની છે. એટલે કે દિલની ઉદારતામાં વધારે સંકુચિતપણું આવવાનું છે અને લોકોમાં જે ઉદાત્ત ભાવના છે તે ઉદાત્ત ભાવના ક્યાંય સરકી જવાની છે. આવા આ સમયમાં પણ જેઓ પોતાના ધ્યેયને ચુસ્તપણે શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસથી વળગી રહ્યા હશે તેમ જ ગમે તે થવા છતાં પણ, અને જીવનની

આકરી કસોટીમાં પણ, એ જ ખરું તત્ત્વ છે એમ સમજીને જેઓ વર્તતા હશે તેમને ઘણો લાભ થવાનો છે. ભગવાનનો અવતાર એવા લોકોને તારવા માટે જ થતો હોય છે. દુનિયામાં એવી ગૂંગળામણનો સમય નજીક આવતો જાય છે. મોટા મોટા સંતપુરુષો પણ શું કરવું અને શું થશે તે વિચારી શકશે નહિ એવી સ્થિતિ પેદા થવાની છે.

આવા જીવનઅંધારના વખતમાં આપણું, ડૂબતાનું તરણું, તો એકલું ભગવાનનું નામ જ છે. કેટલાક લોકો એમ કહે છે કે કર્મનો બદલો તો ભોગવ્યા સિવાય છૂટકો જ નથી તો પછી નામ લઈએ કે ના લઈએ એ બધું સરખું જ છેને ? મારે હિસાબે તો તે સરખું નથી. કર્મનો બદલો જરૂર ભોગવવો પડશે, પરંતુ ‘શૂળીનું વિઘ્ન કાંટે ગયું’ એના જેવું થશે. કર્મના પરિણામની Intensity-તીવ્રતા જલદમાગ્રા ઘટીને ઘણી જ નાની - બિલકુલ સૂક્ષ્મ સ્વરૂપે - નામસ્મરણથી થઈ જશે. આ હકીકત અનેક સંત ભક્તોએ અનુભવેલી છે અને એ અનુભવના આધારે મને ભગવાનના નામસ્મરણમાં વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધા વખતોવખત જામતાં ગયાં છે. એટલે કર્મ જ સર્વોપરી છે એવું કશું નથી.

‘જીવન પગરણ’, બીજી આ., પૃ. ૯૦-૯૧

## સ્મરણની સાથે સાથે

એને સંભાર્યા વિનાની એક પળ પણ આપણાથી પસાર કરાતાં એ આપણને ઘણું ઘણું ડંખવું અને સાલવું ઘટે. જો તેમ થતું અનુભવાય તો નિશ્ચે જાણવું કે કોઈક દિવસ પણ જરૂર

એને પામી શકવાનાં છીએ. આપણે આશા રાખવી પણ છે ઊંચામાં ઊંચી અને વર્તન તેવા પ્રકારનું કરવાનું લેશમાત્ર જો દિલ નથી થતું તો જાણવું અને માનવું કે આપણે હજી Fools, paradiseમાં (કલ્પનાના સ્વર્ગમાં) વસી રહેલાં છીએ. આપણે આદર્શ સેવીએ, તે આદર્શ અને તેની ભાવના રોજિંદા વહેવાર વર્તનમાં જાગ્યાં કરતાં ન રહે તો નિશ્ચે જાણવું કે હજી આપણને જીવનના આદર્શની કશી પડી નથી. આદર્શને અનુભવવાનું સાચું પ્રગટ સ્વરૂપ હજી જીવનમાં પ્રગટેલું નથી. જે જીવને પોતાના જીવનનો આદર્શ સિદ્ધ કરવો છે, તેણે પોતાને સ્પષ્ટપણે નિશ્ચયાત્મકપણે સમજી લેવાની ઘણી ઘણી જરૂર છે. પોતાની પ્રકૃતિની દશા ગમે તેવી કક્ષાની હોય તેનો વાંધો નથી, પણ તેવી દશામાં ને દશામાં પડ્યા રહ્યા કરી, આપણે ભગવાનને ભજવાની વાતો કરવી, એ તો પોતે પોતાને છેતરવાની હકીકત છે, તે માટે નમ્રભાવે, પ્રાર્થનાભાવે બધાં સ્વજનોનાં અંતરમાંના તેમના વલણને ચેતાવવાને, ચોખ્ખું જણાવી દેવું ઘટે છે. જો ઊઠવું છે તો તેવા પ્રકારનાં વહેવાર વર્તન પ્રગટવા ઘો. સામસામેનાં વલણો જીવનમાં પ્રગટે તે વેળા જાગ્રતિપૂર્વકનો જબરજસ્ત સામનો કર્યા કરો. તે વેળા હૃદયથી એને પ્રાર્થના કરી કરી પોકાર પાડ્યા કરો, એને ચરણકમળે હૃદયની ધા નાખો. ગમે તેમ કરીને પણ સંસાર આદિના ક્ષેત્રના વલણમાંના કળણમાં ડૂબ્યા ન કરો. તેવા કળણમાં આપણે બધાં ગરકી જઈએ છીએ, એનું પ્રત્યક્ષ જ્ઞાનભાન તો પ્રભુ અવારનવાર આપણને એની કૃપાથી કરાવતો રહ્યો છે. જીવનમાં એવું પ્રત્યક્ષ બનતું હોવાનો એ આપણને અનુભવ કરાવે છે, પરંતુ તેવા અનુભવને તે રીતે

અને તેના હેત્વર્થને ભાવે આપણે તેને સ્વીકારી પણ શકતાં નથી. સ્વીકારી ન શકીએ એનો પણ વાંધો ન હોય, પરંતુ ઊલટાં તેવી વેળાએ આપણે તેના ઉપર ક્રોધ કરીને એને નકારીએ છીએ, એવા જીવનું તો શું થાય ? આમ થતાં સફાળા જાગવાનું પણ જો બની શકે અને જરાતરા સળવળાટ થાય અને તે પ્રમાણે જીવતું જાગતું વર્તવાનું બને તો ઉત્તમ, પણ પાછા તેવા સળવળાટથી હતાં તેવાં ને તેવાં ઠેરના ઠેર રહેવાનું હોય તો તેવા સળવળાટનો પણ કશો અર્થ નથી.

‘જીવન પોકાર’, પ્રથમ આ., પૃ. ૪૨૮-૨૯

॥ હરિ:ૐ ॥

॥ हरिःॐ ॥

## पूज्य श्रीभोटाना ज्ञाननी महत्पनी तवारीभ

जन्म : ता. ४-८-१८८८, भादरवा वद योथ, संवत १८५४

स्थण : सावली, जि. वडोदरा, नाम : यूनिलाव,

माता : सूरजबा, पिता : आशाराम, अटक : भावसार.

१८१६ : पितानुं अवसान.

१८०५ थी १८१८ : तूटक अभ्यास-साथे आकरी मजूरी.

१८१८ : मेट्रिक पास.

१८२० : वडोदरा कोलेजमां.

ता. ६-४-१८२० : कोलेज त्याग.

१८२० : गूजरात विद्यापीठ प्रवेश.

१८२१ : विद्यापीठनो त्याग. हरिजन सेवानो आरंभ.

१८२२ : ફેફરુંના રોગથી કંટાળીને ગરુડેશ્વરની ભેખડ ઉપરથી આત્મહત્યાનો પ્રયાસ, દૈવી બચાવ, 'હરિ:ૐ' જપથી રોગ મટાડવાનો સફળ પ્રયોગ.

૧૮૨૨ : 'મનને'ની રચના.

૧૮૨૩ : 'તુજ ચરણે'ની રચના તથા પ્રકાશન.

૧૮૨૩ : વસંતપંચમીએ પૂ. શ્રીબાળયોગીજી દ્વારા દીક્ષા. શ્રીકેશવાનંદ ધૂણીવાળા દાદાનાં દર્શને - સાંઈખેડા ગયા. રાત્રે સ્મશાનમાં સાધના અને દિવસભર પ્રભુપ્રીત્યર્થે હરિજન સેવા.

૧૮૨૪ : 'તુજ ચરણે' ની પ્રથમ આવૃત્તિનું પ્રકાશન.

૧૮૨૬ : લગ્ન-હસ્તમેળાપ વખતે સમાધિનો અનુભવ.

૧૮૨૭ : સાકુરીના પૂ. શ્રીઉપાસની બાબાનું નડિયાદમાં આગમન, એમના આદેશ મુજબ સાકુરી જવું-ત્યાં મળમૂત્રની પથારીમાં સાત દિવસ.

૧૮૨૮ : હરિજન આશ્રમ, બોદાલમાં સર્પદંશ-પરિણામે 'હરિ:ૐ' જપ અખંડ થયો.

૧૮૨૮ : પહેલી હિમાલય યાત્રા.

૧૮૩૦ : મનની નીરવતાનો સાક્ષાત્કાર.

૧૮૩૦ 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'

૧૮૩૪ : 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.

૧૯૫૪થી 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.

૧૯૬૨થી 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 વિશે 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	૧૮
૪.	શ્રીમોટા 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. જીવનદર્શન 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.	શ્રીમોટાની 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.	જન્મ-મૃત્યુના 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. શ્રીમોટા-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: ઝું આશ્રમ શ્રીભગવાનના અનુભવ કાજેનું સ્થળ	૧૯૮૬
૬. કૃપાયાચના શતકમ્	૧૯૮૬
૭. ધ્યેય અને ધ્યાન	૨૦૦૦
૮. વિદ્યાકાશ	૨૦૦૦
૯. પ્રાર્થના પોથી	૨૦૧૦
૧૦. શ્રીમોટા ઉપલબ્ધિ અને ઉપદેશ	૨૦૧૪
૧૧. શ્રીમોટાચરણે આંતર પ્રવેશ	૨૦૧૬
૧૨. શ્રીમોટાચરણે ત્રિભાષી (ગુ. હિં. અં.)	૨૦૧૮
૧૩. બધું આપણામાં જ છે	૨૦૧૮
૧૪. સમર્થ સદ્ગુરુ પૂજ્ય શ્રીમોટા	૨૦૧૮

## हरिःॐ आश्रम में उपलब्ध हिंदी पुस्तकों 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. मौनएकान्त की पगडंडी पर	२०१३
७.	हरिःॐ आश्रम (श्रीभगवानकेअनुभवकास्थान)	२०१०	१५. मौनमंदिर में प्रभु	२०१४

### English books available at Hariom Ashram Surat. January - 2020

No.	Book	F. E.	14. Against Cancer	2008
1.	At Thy Lotus Feet	1948	15. Faith	2010
2.	To The Mind	1950	16. Shri Sadguru	2010
3.	Life's Struggle	1955	17. Human To Divine	2010
4.	The Fragrance Of A Saint	1982	18. Prasadi	2011
5.	Vision of Life - Eternal	1990	19. Grace	2012
6.	Bhava	1991	20. I Bow At Thy Feet	2013
7.	Nimitta	2005	21. Attachment And Aversion	2015
8.	Self-Interest	2005	22. The Undending Odyssey	
9.	Inquisitiveness	2006	(My Experience of Sadguru Sri Mota's Grace)	2019
10.	Shri Mota	2007		
11.	Rites and Rituals	2007		
12.	Naamsmaran	2008		
13.	Mota for Children	2008		

॥ हरिःॐ ॥

## હરિ:ૐ

હરિ કરતાં હરિનું નામ જીવનને તારનારું છે,  
અમે પ્રત્યક્ષ નાણી તે, પછીથી દિલથી ગાયું છે.

‘જીવન પ્રવાહ’, પૃ. ૩૩

હરિ ભજતાં, હરિ ભજતાં કદી નવ થાક લાગ્યો છે,  
ઊલટું ઉત્સાહનું પૂર હૃદય ત્યારે ચઢેલું છે.

‘જીવન પ્રવાહ’, પૃ. ૨૧૨

સ્મરણની ધૂનમાં હું તો શું ગાંડોતૂર થયેલો જે,  
નશામાં ને નશામાં તે શું દોડ્યા મેં કરેલું છે.

‘જીવન પ્રભાત’, પૃ. ૧૨

નામસ્મરણમાં એકદમ કંઈ રસ ના જાગે.  
એનો સતત એકધારો અભ્યાસ થતો રહે તો તેમાંથી  
રસ જાગે જ જાગે. આપણે કોઈના પરિચયમાં  
આવ્યા વિના જેમ એની સાથે પ્રેમ જાગી શકતો નથી  
તેવું આનું (નામસ્મરણનું) પણ છે.

-શ્રીમોટા