



Summit

અધ્યાત્મ

વર્ષ : ૧૬

જુલાઈ-૧૯૯૫

અંક : ૧૦

સર્વસ્વના ત્યાગ પછી પેટનો પ્રશ્ન પણ ઈશ્વરપર છોડો

જે મહાત્માઓ ઈશ્વરને માટે ઘરનો ત્યાગ કરી ચૂક્યા, ધનને છોડી શક્યા ને સ્નેહના પ્રતીકલેવા સ્નેહી-ઓને પણ દૂર કરી શક્યા, તે પેટને માટે, ને ફક્ત પેટને માટે જ, માગવાની વૃત્તિનો ત્યાગ ન કરી શકે? મને વારંવાર આ વિચાર આવ્યો છે ને માટે જ થાય છે કે સાચા સંતપુરુષે જ્યારે સર્વ કામનાવાસનાનો નાશ કર્યો છે ત્યારે, પેટને માટે માગવાની વૃત્તિનો પણ તેણે નાશ કરવો યોગ્ય છે. જેમ પોતાનું સર્વસ્વ ઈશ્વરના ચરણમાં ધર્યું છે તે પેટનો પ્રશ્ન પણ શા માટે તેનાપર ન છોડે? સાચી શ્રદ્ધાભક્તિ સર્વ કાંઈ કરી શકે છે. તે પત્યરમાંથી પ્રભુને પણ પ્રગટાવી શકે છે એ પ્રલ્લાદના જીવનમાંથી શીખવા મળે છે. તો તેવી શ્રદ્ધાભક્તિ આગળ રોટલાના ટૂકડાની વાત કાંઈ બહુ મોટી નથી. હું તો જ્યારે સર્વસ્વનો ત્યાગ કરી ચૂકેલા ભેખધારીને ભિક્ષા માટે કર લંબાવતો ને કોકને બારણે જતો જોઉં છું ત્યારે કોક અકથ્ય લાગણી અનુભવી ઉઠું છું...ને તેથી જ, વારં-વારના વિચાર પછી આ સ્પષ્ટ વિચારપર આવું છું કે ઈશ્વરપર જેની શ્રદ્ધાભક્તિ છે તેવો સાધુપુરુષ કદી ભિક્ષા ના માગે, તે પેટને માટે કદી ક્યાંય જાય નહિ.

યોગેશ્વરજી

ઋષિકેશ, ૧૦ મે, '૪૩, સોમવાર



અધ્યાત્મ

આધ્યાત્મિક વિકાસની નવી જ કિતિજ ખોલતુ ગુજરાતી માસિક

છૂટક નકલ ૪-૦૦ વાર્ષિક લવાજમ દેશમાં રૂ. ૧૫-૦૦

વિદેશમાં રૂ. ૨૦૦-૦૦ (વિમાનથી)

- સંસ્થાપક પ. પૂ. યોગેશ્વરજી સર્વમંગલ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ (રજી. અમદાવાદ).
- તંત્રી-સંપાદક શ્રી નારાયણ હ. જાની.
- સહસંપાદકો શ્રી નાનુરામ દુધરેજીયા, શ્રી મહિભાઈ સી. શાહ.
- પ્રકાશન અને પ્રાપ્તિસ્થાન 'અધ્યાત્મ' પ્લોટ નં. ૧૬૮૮ બી. સરદારનગર, ભાવનગર-૧
- તંત્રી, મુદ્રક અને પ્રકાશક નારાયણ હ. જાની. ફોન ૨૫૮૧૧
- મુદ્રણસ્થાન રાધેશ્યામ પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ, પ૩/૫૪ સી, બોરડીગેટ, ભાવનગર-૧.

લેખકોને નિમંત્રણ

- અધ્યાત્મમાં લેખો, ભજનો કે ગીતો મોકલાવવા લેખકોને નિમંત્રણ છે. અધ્યાત્મની ભાવનાને અનુરૂપ જ લેખો સ્વીકારવામાં આવશે.
- લખાણ કાગળની એક બાજુ ને સારા મોટા અક્ષરે લખેલું હોવું જરૂરી છે. બીજાં સામયિકોમાં પ્રસિદ્ધ થયેલ લેખોની નકલો ન મોકલાવવા વિનંતી છે.

'અધ્યાત્મ' અંગે સૂચનો

- ગ્રાહકોને ગ્રાહક નંબર સરનામા સાથે લખવામાં આવે છે તે નોંધી લેવો.
- 'અધ્યાત્મ' જો આપને ગમ્યું હોય તો આપના પરિચિત વર્ગમાં તેના ગ્રાહકો વધે તેવું આપ કરતાં રહેશો.
- 'અધ્યાત્મ' દર માસની ૧૭ તારીખે પ્રસિદ્ધ થશે. કોઈ કારણે એકાદ અકવાડિયા સુધી અંક ન મળે તો સ્થાનિક ટપાલ કચેરીમાં તપાસ કર્યા પછી અત્રે જણાવવું. સિલિકમાં હશે તો જરૂર મોકલી આપશે.
- પત્રવ્યવહાર કરતી વખતે ગ્રાહક નંબર લખવાથી વધુ સરળતા રહેશે.
- 'અધ્યાત્મ' અંગે કોઈ સૂચનો કરવાના હોય તો નિઃસંકોચ કરવા અનુરોધ છે.
- દર મહિનાની તા. ૧૫ સુધીમાં જે ગ્રાહકોનાં નામ અત્રે મળી જશે, તેમને તા. ૧૭ મી એ અંક રવાના કરવામાં આવશે.

અનુક્રમણિકા

શ્રી યોગેશ્વર કથામૃત	મા સર્વેશ્વરી	૪
બહિર્મુખ જનોના સંગના		
પરિત્યાગની અગત્ય	પૂજ્યપાદ મહારાજશ્રી શ્રીનથુરામશર્મા	૧૨
એકાગ્રતા કેવી રીતે	વિનોબા ભાવે	૧૪
શ્રી શ્રી મા શારદાના		
વાત્સલ્ય પ્રસંગો	ઝિઝુવાડિયા કનેયાલાલ	૨૧
યોગી વિષે સાચો દૃષ્ટિકોણ	વિશ્વવંદ્ય	૨૫
યોગમાં આહાર વિષે માર્ગદર્શન	યોગાચાર્ય શાન્તિકુમાર જી. ભટ્ટ	૨૭
મારો અને તારો સંબંધ	પિનાકીન જાની	૩૩
તો	ડો. રણજિત પટેલ (અનામી)	૩૫
ઘણું છે	ડો. ધર્મેન્દ્ર મ. માસ્તર (મધુરમ)	૩૬
મોક્ષ પ્રાપ્તિ ઉપાય	શ્રીનાથોરસાગર	૩૭
“અધ્યાત્મ” શા માટે?	પ્રભુદાસ પ્રજાપતિ	૩૮
બેરીસ્ટર શ્રી મોહનલાલ વ્યાસની		
જીવનકથા-(૪)	જ્યોત્સ્નાબેન ભરતકુમાર ત્રિવેદી	૪૦
અમારી ગણતેશ્વર યાત્રા-(૩)	નારાયણ હ જાની	૪૭
ભારતીય શિક્ષાચાર	—	૫૪
અંતરનાદ	પરમાર્થી	૫૮
ધ્યેયની સ્પષ્ટતા જરૂરી	પૂ. મોટા	૫૯
જીવનના હેતુ માટે જાગૃતિ	પૂ. મોટા	૬૦
રામકથા	યોગેશ્વરજી	૬૧

* આભાર *

અધ્યાત્મ માસિકના જુલાઈ, ૧૯૯૫ ના અંકની પ્રસિદ્ધિનો બધો ખર્ચ, પ. પૂ. મા શ્રી સર્વેશ્વરીની પ્રેરણાથી, પનામાના સત્સંગ મંડળ તરફથી આપવામાં આવી રહ્યો છે. આ સત્કાર્યમાં પનામાના શ્રી વસંતભાઈ પી. ભક્તનો ફાળો ઉલ્લેખનીય છે, એમ જાણવા મળ્યું છે. સત્સંગ મંડળનાં જે કોઈ ભાઈ-બહેનોએ અધ્યાત્મને સહાય કરી છે, તે સહુ ખરે જ અભિનંદનને પાત્ર છે. મા-પ્રભુ તેઓનું સર્વ પ્રકારે મંગલ કરે એજ પ્રાર્થના. કેનેડા ને અમેરિકાના સત્સંગપ્રેમી ભાઈબહેનો તરફથી સહાય મળેલી એટલે તો રોજ રોજ વધતા જતા ભાવો વચ્ચે પણ અધ્યાત્મ છેલ્લાં ૧૪ વર્ષોથી આટલા સામાન્ય લવાજમના દરે વાંચકોને આપી શક્યા છીએ. આથી સહાય કરનાર સહુના અમે આભારી છીએ.

— તંત્રી

અધ્યાત્મ

વરદ હસ્ત પ્રભુ તમારો, સદાય રહેજો જીવન સહારો

—મા સર્વેશ્વરી

વર્ષ : ૧૬

જુલાઈ-૧૯૯૫

અંક : ૧૦

શ્રી યોગેશ્વર કથામૃત

મા સર્વેશ્વરી

તા. ૨૬-૪-૮૧, રવિવાર, ચૈત્ર વદ સાતમ, ૨૦૩૭,

સ્થળ : ૮૯, કોટચાર્કનગર, રાદેર રોડ, સુરત

આજે પણ સવારે નિયમ પ્રમાણે પૂ. શ્રી સ્નાન, વ્યાયામ મંત્રજપ કરી લે છે, તો સર્વેશ્વરી પણ એ જ રીતે સ્નાન, કપડાં ધોવાં, વ્યાયામ, મંત્રજપ કરી લે છે.

રાત્રે દરરોજની જેમ પૂ. શ્રી બે વાગે ઊઠી ગયા તો સર્વેશ્વરી પણ જપ રાત્રે ૨ થી ૩ પૂ. શ્રીની સાથે જ કરે છે. મહાન ગુરુના સાન્નિધ્યે સરસ રીતે સાધના ચાલી રહી છે.

સવારે બરાબર આઠ વાગે અતુલ હરીશભાઈ કોન્ટ્રાક્ટર દૂધ લઈને આવી જાય છે. સર્વેશ્વરી તે તૈયાર દૂધનું વાસણ લઈ લે છે. પૂ. શ્રી અને સર્વેશ્વરી દૂધ પી લે છે. ત્યારબાદ પૂ. શ્રી ૮:૧૫ થી

જુલાઈ : ૧૯૯૫

૫

૧૧:૩૦ સુધી લેખનકાર્યમાં મગ્ન બને છે. આજકાલ તેઓ રામાયણનું કાવ્યલેખન કરી રહ્યા છે. સર્વેશ્વરી પણ દૂધ પીધા પછી ૧૦ વાગ્યા સુધી મંત્રજપ કરે છે. ત્યારબાદ ૧૧:૨૦ સુધી મહત્વના પત્રોના જવાબો લખે છે. ૧૧:૨૦ શ્રી ભટ્ટસાહેબ (જેઓ સુરતનું ધ્યાનકેન્દ્ર ચલાવે છે ને સુરતની ગાંધી એન્જી. કોલેજના હેડ ઓફ ધી ડીપાર્ટમેન્ટ છે તેઓ પૂ. શ્રી માટે ખૂબ પ્રેમથી ભોજનની સેવા આપે છે.) ટીફીન લઈને આવી જાય છે.

પૂ. શ્રી ૧૧:૩૫ વાગે લેખનકાર્ય પૂર્ણ કરે છે. ત્યારબાદ પૂ. શ્રીના રૂમમાં જ નીચે આસન પર બેસી પૂ. શ્રી તથા સર્વેશ્વરી ભોજન લે છે.

ભોજન બાદ પૂ. શ્રી દેવસ્થાનવાળા મુલાકાત ખંડમાં પધારે છે. શ્રી ભટ્ટ સાહેબ આજના પેપરમાં આવેલી પૂ. શ્રીના પ્રવચનની જાહેરાત વંચાવે છે. સમય થતાં સૌ મુલાકાતીઓ જે બહાર ઓટલા પર બેઠા છે, તે સહુ અંદર આવે છે. આજે રવિવાર છે, જેથી ઘણી સારી સંખ્યામાં ભાવિકો આવ્યા છે. રૂમ ભરાઈ જાય છે. ઓટલો પણ ભરાઈ જાય છે. સૌ પ્રણામ કરી બેસે છે.

શ્રી ભટ્ટસાહેબ ગજેન્દ્રમોક્ષને લગતો એક પ્રશ્ન પૂછે છે. પછી પૂ. શ્રી મોરબીમાં કેળવણી પૂરી કરી સુરતમાં નોકરી અર્થે આવેલા યુવાન શ્રદ્ધાળુ એન્જીનીયર શ્રી સુતરીયાને દોહા સંભળાવવાની સૂચના કરે છે, જેથી તે ભાઈ નીચે મુજબ દોહા ગાય છે.

(૧) ગુજરાત અતિ રળીયામાણું ને મહીં કપૂરા એ ગામ,
જગદંબા સ્વરૂપે પ્રકટયાં એનું સર્વેશ્વરી છે નામ.

(૨) ગુજરાત અતિ રળિયામાણું ને મહીં સરોડા એ ગામ,
સંતસ્વરૂપે પ્રકટયા યોગેશ્વર એનું છે નામ.

- (૩) દીનદયાળી કપુરાવાળી, બહુજન હિતકારી,
પ્રેમસ્વરૂપે નિહાળી, દીનદુઃખીયાનાં દુઃખ નિવારી,
શક્તિસ્વરૂપે પ્રભુની સેવા કાળે આવી,
ધન્ય ધન્ય મા સર્વેશ્વરી તુજ દર્શન કરતાં દુઃખ ટળે...(૨)
- (૪) હેયે હેતાળી, મા મમતાળી બની બિરદાળી,
વેદે વખાણી શક્તિશાળી દેતી દુઃખો ટાળી,
ભવ તારણ હારી, મંગલકારી મૂર્તિ તમારી,
ધન્ય ધન્ય મા સર્વેશ્વરી તુજ દર્શન કરતાં દુઃખ ટળે...(૨)
- (૫) આનંદકારી, મંગલકારી, બહુજન સુખકારી,
જગદંબા સ્વરૂપે તું જગમાં રહેનારી,
અવતાર ધરી લીલા કરી બહુ ન્યારી,
ધન્ય ધન્ય મા સર્વેશ્વરી તુજ દર્શન કરતાં દુઃખ ટળે...(૨)
- (૬) ગીતા વચનને પાળવા, મા પ્રભુ છે અવતર્યા,
ધર્મતણા રક્ષણકાળે વીર થઈને એ ફરે,
ભક્તોની ભીડો ભાંગતા આનંદ આપે સર્વને,
જ્ઞાનની ગંગા વહાવી પ્રેમથી દીપાવતા,
ધર્મના ઉદ્ધર કાળે મા-પ્રભુ છે અવતર્યા...(૨)
- (૭) યોગમાં યોગી બની, રિદ્ધિ સિદ્ધિ એને વરી,
જગદંબાના બાળક બની છે પ્રભુ પોતે જ હરિ,
બુદ્ધ જ્ઞાનેશ્વર બની પ્રભુ અવતર્યાતા ફરી ફરી,
અંતરના અંતર્યામી દેવોના પૂજન કરી,
અમ દેશના રક્ષણ કાળે મા-પ્રભુ છે અવતર્યા...(૨)
- સૌ ભાવિકો ઉપર પ્રમાણે દોહાઓ સાંભળતા બેઠા છે. એ સુતરીયાભાઈ (યુવાન એન્જી.) સદ્ગુરુ દેવ કી જય સર્વેશ્વરી માત કી જય બોલાવે છે.

પૂ. શ્રી : સૌરાષ્ટ્રના ખાસ ચારણી દોહા છે. સારું છે. મોરબીના એન્જીનીયર છે. મોરબીમાં આપણા ધ્યાનકેન્દ્રમાં મોટેભાગે બધા યુવાનો જ આવે છે.

(ત્યાં જ શ્રી ભટ્ટ સાહેબ ઓચિંતો પ્રશ્ન પૂછે છે.)

શ્રી ભટ્ટસાહેબ : ચારણનો લોક જુદો છે?

પૂ. શ્રી : ના. એ જ ચારણો ભાટ જેમ નાગર, વાનર પણ માનવની જ એક જાતિ છે. નાગજાતિના પ્રતિનિધિરૂપે તક્ષકનાગ કાલીયનાગ એમ ચારણો, માણભટ્ટો પણ માનવની જ જાતિ છે.

(શ્રી શશીકાન્ત કોન્ડ્રાક્ટર વલસાડ કોલેજના પ્રોફેસર પૂ. શ્રીના અનન્ય ભક્ત પ્રશ્ન પૂછે છે.)

શ્રી શશીકાન્તભાઈ : મહાત્માજી, તમને મળેલા નેપાલીબાબાના ગુરુ લામાગુરુ જેવા સિદ્ધપુરુષો આજે પણ હશે ખરા?

પૂ. શ્રી : આપણે ત્યાં પણ કેટલા સિદ્ધપુરુષો! બધે જ સિદ્ધપુરુષો હોય પણ તેની સંખ્યા ઓછી જ હોય. સાધના કરવી, સિદ્ધ થવું એ ઘણી અઘરી વાત છે. ચોખ્ખી સાધના કરનાર વર્ગ ઘણો ઓછો ને તેમાંયે વળી આત્મતત્ત્વને ઓળખનારો વર્ગ તો વળી તેનાથી પણ ઓછો. સમય પ્રમાણે તેની સંખ્યા ઘણી ઓછી.

ત્યાં તો પૂ. શ્રી સર્વેશ્વરીને પોતાની નોંધપોથીની એક દિવસની નોંધ વાંચવા જણાવે છે. સર્વેશ્વરી તા. ૧૧-૧૦-૮૦ ની નોંધ વાંચે છે.

પૂ. શ્રી : આવી રોજની ડાયરી લગભગ ૧૦ મંડળથી લખે છે. એમાં આખા દિવસના ક્રમનો ખ્યાલ આવે.

(ત્યાં વળી શ્રી શશીકાંત કોન્ડ્રાક્ટર પૂ. શ્રીને પ્રશ્ન પૂછે છે.)

પ્રશ્ન : આપે વડોદરામાં અમને જણાવેલું કે તુલસીકૃત રામાયણનું કાવ્યલેખન કરવા ધારું છું તો તે શરૂ કર્યું?

પૂ. શ્રી : હા, હમણાં લગભગ ત્રણ ચાર કલાક દરરોજ આની પાછળ ગાળું છું. સાંભળવું છે?

પૂ. શ્રી, સર્વેશ્વરી પાસે પૂ. શ્રીના લખાણના કાગળો મંગાવે છે. પૂ. શ્રી એમાંથી બાલકાંડનું કાવ્યગાન કરે છે ને કરાવે છે, જેમાં ગણપતિની સ્તુતિ ને રામનામના મહિમાનું વર્ણન છે. કાવ્યગાન બાદ પૂ. શ્રી કહે છે :

આદર્શ કવિ હોય તે સીધી કથા જ કરે, પણ તુલસીદાસે આડવાતો ઘણી લખી છે. કારણ તેઓ કથાકાર હોઈ લોક-મનોરંજન માટે પણ બીજી વાતોમાં પણ ઘણો સમય આપ્યો છે. નામનો મહિમા, સંત-અસંતનું વર્ણન ને લાંબી લાંબી વાતો લખે છે. હું દરરોજ તુલસીદાસને કહું છું હવે તો રામજન્મની કથા કરો. હજી તો એ વિષયને ઘણી વાર લાગશે. છતાં એ કાર્ય મેં શરૂ કર્યું છે. ઘણું અઘરું કાર્ય છે.

અમારી માંદગી બાદ પ્રભુને થયું કે આમને પ્રમોશન આપવા જેવું છે તો પ્રમોશન મળ્યું જેથી હવે એમને માટે જ સાડા અગિયાર સુધી સમય આપું છું. અને હવે ૫૦ ને બદલે ૧૦૦ માળા મંત્રજપ કર્યા છે.

પ્રશ્ન : આ માનવોની વસ્તી વધે છે તે અંગે આપ શું માનો છો?

પૂ. શ્રી : જુઓ, આ મૃત્યુલોક તો પ્રભુનું એક ચરણ જ છે. એવા તો ત્રણ ચરણો છે તે અમૃતલોકમાં છે.

માનવોની જ વસ્તી વધે છે એવું નથી. પાણીના દરેક બિન્દુમાં, લોહીમાં, ગળફમાં, દૂધમાં અસંખ્ય જીવો ઉભરાય છે. એ બધા પણ ગણતરીમાં લેવાય તો વસ્તી ગણતરીનાં પત્રકો પણ ઓછાં પડે.

રશિયા, જાપાનમાં પણ વસ્તી વધે છે. પણ તેઓને આ પ્રશ્ન મૂંઝવતો નથી. કેમકે તેમને માટે નાના નાના ઉદ્યોગોની રોજરોટીની વ્યવસ્થા છે. જ્યારે અહીં માનવોની વસ્તી વધે છે તે માનવો જ વધારે છે ને! અને માનવોને કામ આપી શકાય એવી કોઈ નક્કર વ્યવસ્થા નથી.

પણ તમે હવે નવી પેઢીને નવું પુસ્તક આપી શકો. તેમાં લગ્ન કરવાં અનિવાર્ય નથી. લગ્ન દેશ સાથે કરો. લગ્ન સમાજ સાથે કરો. આવાં સૂત્રો આપો. તેમને સમજાવો. રાજ્ય તથા દેશ તેવા અવિવાહિત યુવાનોને ઈનામો આપે. સદાચાર અને સંયમના પાઠ ભણાવો. યુવાનો ડોક્ટર થાય, વકીલ થાય, કામ કરે પણ લગ્ન ન કરે. તો જુઓ પછી વસ્તીવધારાનો ઉપાય મળે છે કે નહીં?

વળી પરણેલાઓમાં પણ એવી હવા ફેલાવો. લગ્ન પછી ૧૦ વર્ષ, બહુ બહુ તો ૧૫ વર્ષ જ લગ્નજીવન પછી સેવાજીવન શરૂ કરો. પછી જુઓ, દેશમાં સેના ઊભી થશે. અવિવાહિત ફોજ. દેશને જ કુરબાન, સમાજને જ કુરબાન. અપરિણિત અને પરિણિત બંનેને આ રીતે સદાચાર ને સંયમના સમજપૂર્વકના પાઠ આપો.

દેશમાં આજે નીતિની કરોડરજીતુ તૂટી ગઈ છે. નીતિવાળી Leadership ઊભી કરો. કારખાનાવાળા નિયમો લે કે દર

વરસે નવા માનવો, નવા એકની તો ભરતી કરવી જ. પછી જુઓ.

ત્યાં વળી એક પ્રશ્ન પૂછાયો.

પ્રશ્ન : આપણે પશુપક્ષી જેવી કે વાનરયોનિમાંથી સુધરતા સુધરતા માનવ બન્યા એટલે આપણે શ્રેષ્ઠ તો ખરા જ ને?

પૂ. શ્રી : જુઓ, સંસારમાં કોઈ પણ માનવ એવો નહીં હોય જે પોતાના બાપ તરીકે અથવા પૂર્વજ તરીકે વાનરને ઓળખાવે.

સાધારણ માનવને પણ જ્યારે પોતાનું મૂળ પૂછે છે તો તે સારું જ મૂળ બતાવવા માંગે. એટલે ડાર્વિન સિવાય કોઈ એમ ઓળખાવવામાં ગૌરવ ન લે કે અમારા પૂર્વજો વાનર હતા.

હા, ભગવાનના અમે અંશ છીએ. હું પરબ્રહ્મ પરમાત્માનો જ એક ભાગ છું, એમ ગણાવવાનું ગમે.

ત્યાં તો ઘડીયાળ એક વાગ્યો એમ બતાવે છે. જેથી પૂ. શ્રી હવે સમય થયો છે એમ જણાવે છે. જેથી સૌ પ્રણામ કરી વિદાય લે છે. કોઈ કોઈ ભક્તો પોતાની અંગત વાતોમાં પૂ. શ્રી પાસે માર્ગદર્શન લેતા જણાય છે.

સૌને વિદાય કરી પૂ. શ્રી આરામ કરવા પોતાની રૂમમાં જાય છે. સર્વેશ્વરી આજે એમની શાળાની એક શિક્ષિકાબેન (જે સર્વેશ્વરીને સાધના માર્ગે સમજી શકે છે.) આવ્યાં છે તેમની સાથે ત્રણ વાગ્યા સુધી અધ્યાત્મની વાતો કરે છે. ત્યારબાદ રૂમને વ્યવસ્થિત કરતાં અડધો કલાક વીતી જાય છે. થોડો દસ પંદર મિનિટનો આરામ કરી સર્વેશ્વરી લેખનકાર્ય આજની નોંધપોથીનું કૃત્વા પાંચ વાગ્યા સુધી બેઠાં છે. પૂ. શ્રી પણ ૪ થી ૫ લેખનકાર્ય કરે છે. ત્યારબાદ સ્નાન કરી તૈયાર થઈ જાય છે.

આજે ૫:૩૦ થી એની બેસન્ટ હોલમાં કાર્યક્રમ છે, જેથી આજે ૫:૩૦ વાગે ઘરેથી નીકળી જવાનું હોય છે. બરાબર ૫:૪૫ કલાકે કાર્યક્રમ શરૂ થાય છે. શ્રી ધાર્મિકલાલ પંડ્યાનો આખ્યાન-કથાનો કાર્યક્રમ શરૂ થાય છે. ખૂબ નમ્રતાથી પૂ. શ્રી પાસે કાર્યક્રમને અંતે આશીર્વાદ માંગે છે.

પૂ. શ્રી એમની કળાને બિરદાવે છે. ઈશ્વરના આશીર્વાદ એમના પર છે જ. એમની કળા દિનપ્રતિદિન વિકસતી રહો એવી શુભેચ્છા આપી સાધના શિબિરમાં આવવાનું આમંત્રણ આપે છે.

પૂ. શ્રીનું પ્રવચન શરૂ થતાં પહેલાં પાંચ મિનિટ સુતરીયાભાઈ દોહા લલકારે છે. પ્રવચન બાદ ઉતારાપર આવી ખીચડી ને શાકનું ભોજન લઈ પૂ. શ્રી આરામ કરે છે. સર્વેશ્વરી નોંધ લખી આરામ કરે છે.

(ક્રમશઃ)



શ્રી યોગેશ્વર કૃપા

સંદીપ વેલ્ડીંગ વર્ક્સ

ગ્રીલ, દરવાજા, તેમજ મેઈન ગેટના સ્પેશ્યાલીસ્ટ

તેમજ

દરેક જાતનું રીપેરીંગ કામ કરનાર.

મોટી બંગલા, ઉમરા જકાત નાકા પાસે, સુરત-૩૯૫૦૦૭

ફોન : ૬૬૮૨૩૧

બહિર્મુખ જનોના

સંગના પરિત્યાગની અગત્ય

પૂજ્યપાદ મહારાજશ્રી શ્રીનથુરામશર્મા

પોતાનાથી ઊતરતા વિચારવાળા ને ઊતરતા આચારવાળા સર્વ મનુષ્યોના ને તેમાં પણ વિશેષે કરીને વિષયલંપટ બહિર્મુખ મનુષ્યોના સંગથી દૂર રહેવાવડે તથા કામાદિથી ઊઠતા કુવિચારોથી પોતાના મનને દૂર રાખવાવડે મનુષ્યના મનમાં પ્રાયશઃ વિક્ષેપનો પ્રાદુર્ભાવ થતો નથી, તેથી તે બંનેનો ત્યાગ કરી મોક્ષસાધકે પોતાના કર્તવ્યનું આદરપૂર્વક અનુષ્ઠાન કરવું જોઈએ.

સ્નેહથી અથવા દ્રવ્ય, સત્કાર ને યશાદિની લાલસાથી બહિર્મુખ મનુષ્યોના સંગનો ત્યાગ નજ થઈ શકે તો તેણે વિચારવું જોઈએ કે પોતાના અનિત્ય શરીરનો અન્યના અનિત્ય શરીરમાં સ્નેહ થવો યોગ્ય નથી, કેમકે અહીંથી જુદા પડ્યા પછી સહસ્રો જન્મોમાં પણ પુનઃ કોઈ પ્રિય મનુષ્ય કોઈના જોવામાં આવવાનો નથી. જ્યાંસુધી પ્રિય મનુષ્યનું દર્શન થતું નથી ત્યાંસુધી તેમાં પ્રીતિ રાખનારનું મન અર્પેયને સેવે છે તેથી તે એકાગ્ર થતું નથી, અને પ્રિય મનુષ્યને જોઈને પણ અનિત્યની પ્રાપ્તિવડે પરિપૂર્ણ તૃપ્તિનો અસંભવ હોવાથી પ્રીતિ રાખનારનું મન પરિપૂર્ણ તૃપ્તિને પામતું નથી, પણ ચિરકાલ તેના દર્શનની અભિલાષાવડે પૂર્વેની પેઠે વ્યથા અનુભવે છે. એવી રીતે અશાશ્વત શરીરવાળા ને પોતાના પ્રારબ્ધને વશ વર્તતા પ્રિય મનુષ્યમાં આરૂઢ પ્રીતિ રાખવાથી પરમાનંદ આપનાર શાશ્વત ધર્મથી ભ્રષ્ટ થવાય છે, માટે વિવેકી મનુષ્યે બહિર્મુખ મનુષ્યમાં આરૂઢ પ્રીતિ રાખવી યોગ્ય નથી.

બહિર્મુખ જનોની સાથે રહી તેમના જેવું આચરણ કરવાથી તે મનુષ્યની અવશ્ય દુર્ગતિ થાય છે, અને તેમની સાથે રહી જો તેમના જેવું આચરણ કરવામાં ન આવે તો તેઓ દ્વેષ કરે છે, તો વિચારો કે બહિર્મુખ જનોની સાથે રહેવામાં ને તેમની સાથે સ્નેહ રાખવામાં શો લાભ છે? તેઓ પોતાના કોઈ પ્રયોજનને લઈને ક્ષણમાં સુહૃત્તજેવા જણાય છે, વળી ક્ષણમાં કોઈ તુચ્છ નિમિત્તવડે તેઓ શત્રુજેવા જણાય છે, અને કોઈ વેળા સંતોષ પામવાના પ્રસંગમાં પણ તેઓ અતિકોપ કરે છે. એવી રીતે બહિર્મુખ જનો કોઈ પણ ઉપાયથી પ્રસન્ન કરી શકાય એવા નથી, માટે તેમનાથી સર્વપ્રકારે દૂર રહેવામાંજ વિવેકી મનુષ્યને લાભ છે.

બહિર્મુખ જનો પ્રાયશઃ કોઈનો ઉપદેશ સાંભળતા નથી, તેઓ પોતાનાથી શ્રેષ્ઠની ઈર્ષ્યા કરે છે, પોતાની સમાન હોય તેની સાથે તેઓ નિરર્થક વિવાદ કરે છે, પોતાનાથી ઊતરતા હોય તેમના પ્રતિ તેઓ અભિમાન કરે છે, કોઈ સ્વાર્થી મનુષ્ય તેમની સ્તુતિ કરે તો તેઓ કુલાઈ જાય છે, અને નિંદા કરનારનો તેઓ અતિ દ્વેષ કરે છે. આવા વર્તનવાળા બહિર્મુખ જનોનું સામાન્ય મતિવાળા મનુષ્યથી હિત શી રીતે કરી શકાય?

બહિર્મુખ મનુષ્યોના સંગથી સંગ કરનાર મનુષ્યમાં આત્મ-શ્લાઘા, પરદોષપ્રકાશન ને સંસારસુખકથન એ દોષો ઉપજવાનો અવશ્ય સંભવ છે, માટે મોક્ષસાધકે બહિર્મુખ મનુષ્યથી સર્વથા સર્વદા દૂર રહેવું ઉચિત છે.

બહિર્મુખ ને નાસ્તિક મનુષ્યથી સુખેચ્છુએ દૂર રહેવું, અને કદાચિત્ દૈવયોગથી તેનો સંગ થાય તો મોક્ષસાધકે તેને રાગ-દ્વેષરહિત સમભાવવાળા મનવડે ઉપયોગપૂરતો પ્રસંગ રાખવો, પણ તેનું અપમાન ન કરવું. □

એકાગ્રતા કેવી રીતે

વિનોબા ભાવે

- * અંદરનું ચક્ર બંધ કરવું.
- * ક્ષુદ્ર વિષયોમાં ચિંતન-શક્તિ ન ખરચવી.
- * જીવનનું નિયમન.
- * સર્વત્ર માંગલ્ય-દર્શન.

ધ્યાનયોગમાં ત્રણ મુખ્ય બાબતો છે.

(૧) ચિત્તની એકાગ્રતા (૨) ચિત્તની એકાગ્રતા માટે જરૂરી જીવનની પરિમિતતા અને (૩) સામ્યદશા અથવા સમદૃષ્ટિ.

આ ત્રણ બાબતો વગર સાચી સાધના થાય નહીં. ચિત્તની એકાગ્રતાનો અર્થ છે, ચિત્તની ચંચળતા પર અંકુશ. જીવનની પરિમિતતા એટલે બધી ક્રિયાઓ માપસર થવી અને સમદૃષ્ટિ એટલે વિશ્વની તરફ જોવાની ઉદાર દૃષ્ટિ. આ ત્રણ વાતો મળીને ધ્યાનયોગ બને છે.

કોઈ પણ કામને માટે ચિત્તની એકાગ્રતા જરૂરી છે. વહેવાર હો કે પરમાર્થ હો, ચિત્તની એકાગ્રતા વગર સફળતા મળવી મુશ્કેલ છે. એકાગ્રતા સારું શું કરવું જોઈએ? ભગવાન ગીતામાં કહે છે, આત્મામાં મન પરોવી, ન કિંચિદપિ ચિંતયેત્—બીજા કશાનું ચિંતન ન કરવું. એ વાત કેવી રીતે સધાય? બહારનો અપરંપાર સંસાર મનમાં ભરેલો હોય છે. તેને રોક્યા વગર એકાગ્રતા અશક્ય છે. આપણા આત્માની અપાર જ્ઞાનશક્તિને

આપણે બહારની ક્ષુદ્ર વસ્તુઓમાં ખરચી કાઢીએ છીએ. એમ ન થવું જોઈએ. મન એકસરખું બહાર દોડ્યા કરે છે. તેથી માણસનું બધું સામર્થ્ય નાશ પામે છે, કોઈ પણ પ્રકારની નિયંત્રણ શક્તિ માણસમાં રહેતી નથી.

મનની બેઠક બદલ્યા વગર એકાગ્રતાની આશા ન રાખવી. મનની બેઠક શુદ્ધ જોઈએ. કેવળ આસન વાળીને બેસવાથી તે નહીં સધાય. તે માટે બધા વહેવાર શુદ્ધ કરવા જોઈએ. વહેવાર શુદ્ધ કરવો એટલે વહેવારનો ઉદ્દેશ બદલવો. વ્યક્તિગત લાભ માટે, વાસનાની તૃપ્તિ માટે અથવા એવી જ બીજી બહારની વાતો સારું વહેવાર ન કરવો જોઈએ. વહેવારમાં આપણે આખો દિવસ ગૂંથાયેલા રહીએ છીએ. દિવસભરની એ ઊઠવેઠનો હેતુ શો? બધી દોડાદોડ છેલ્લો દિવસ રૂડો થાય તે માટે કરવાની છે. છેવટની ઘડી, મરણ પવિત્ર થાય તે માટે આખો જન્મારો કડવું ઝેર પચાવીએ છીએ. દિવસની છેવટની ઘડી સાંજે આવે છે. દિવસભરનું કર્મ પવિત્ર ભાવનાથી કર્યું હશે તો રાતની પ્રાર્થના મીઠી થશે. ત્યારે દિવસનું બધું કર્મ સફળ થયું જાણવું. પછી મનની એકાગ્રતા થશે. એકાગ્રતાને માટે જીવનની આવી શુદ્ધિ જરૂરી છે.

ઉપરાંત, ચિત્તની એકાગ્રતામાં મદદગાર થાય છે, જીવનની પરિમિતતા. આપણું બધું કામ માપસરનું હોય. ગણિતશાસ્ત્રનું એ રહસ્ય આપણી બધી ક્રિયાઓમાં ગૂંથી લેવું. ઔષધની માત્રાના વિસોટા ગણીને લેવાતા હોય છે. તેવું જ આહાર-નિદ્રામાં કરવું. બધે માપ રાખીને ચાલીએ. દરેક ઈંદ્રિયો પર પહેરો બેસાડીએ. હું વધારે તો નથી ખાતો ને? વધારે ઊંઘતો તો નથી ને? આંખ આમતેમ ભટકીને ન જોવાનું જોતી તો નથી ને? આવું બધું ચોક્કાઈથી ને ઝીણવટથી તપાસતા રહેવું જોઈએ.

જીવનમાં નિયમન અને પરિમિતતા કેળવીને ખરાબ વસ્તુ જોવી જ નહીં. ખરાબ ચોપડી વાંચવી જ નહીં. નિંદા-સ્તુતિ સાંભળવી જ નહીં. દોષવાળી વસ્તુ ન જ ખપે, પણ નિર્દોષ વસ્તુનું સુદ્ધ વધારે પડતું સેવન ન જોઈએ. કૃષ્ણાહાર શુદ્ધ આહાર છે. પણ તેય યથેચ્છ ન હોવો જોઈએ. જીભનું યથેચ્છપાણું અંદર બેઠેલા ધણીએ ચલાવી ન લેવું જોઈએ. વાંકાંચૂકા ચાલ્યા તો અંદર બેઠેલો માલિક સજા કર્યા વગર રહેવાનો નથી, એવો બધી ઈંદ્રિયોને ધાક રહેવો જોઈએ. નિયમિત આચરણને જ જીવનની પરિમિતતા કહીને ઓળખાવ્યું છે.

અનેક ગ્રંથોના પઠન-પાઠનથી પણ નિયમિતતાનું મહત્ત્વ અધિક છે. કારણ, તેના દ્વારા ઈંદ્રિયોને અભ્યાસ થાય છે. ઈન્દ્રિયો દ્વારા આત્માનો પ્રકાશ બહાર આવે છે. ઘરમાં જે દરવાજાનું સ્થાન, તે દેહમાં ઈન્દ્રિયોનું. એટલે ઈન્દ્રિયરૂપી પ્રત્યેક દરવાજા પર ચોકી નહીં બેસાડીએ તો આત્મા નષ્ટ અને ભ્રષ્ટ થઈ જશે. તે માટે રોજ ઈન્દ્રિયોને અભ્યાસ કરાવીને હાથ, પગ, મન, શ્રવણ, વાણી, આંખ-બધાંને નિયમનના બંધનમાં બાંધીએ. નિયમન એટલે ખરાબ માર્ગે જનું રોકવું, સારા માર્ગે વાળવું. એનું જ નામ વૈરાગ્ય અને વિવેક છે. ગીતાની ભાષામાં, વૈરાગ્ય અને અભ્યાસ-મનોજયનાં એ બે સાધનો છે.

ત્રીજી વાત છે, સમદૃષ્ટિ હોવી. સમદૃષ્ટિનું બીજું નામ છે, શુભદૃષ્ટિ. શુભદૃષ્ટિ કેળવાયા સિવાય ચિત્ત કદી એકાગ્ર નહીં થાય. આ આખી સૃષ્ટિ મંગલ ભાસવી જોઈએ. મારો મારી જાત પર છે તેવો જ આખી સૃષ્ટિ પર ભરોસો હોવો જોઈએ. અહીં બીવા જેવું છે પણ શું? બધું શુભ ને પવિત્ર છે. વિશ્વં તદ્ ભદ્રં યદવન્તિ દેવાઃ—આ બધું વિશ્વ મંગળ છે. કારણ પરમેશ્વર તેને સંભાળે છે.

ઈંગ્લેંડના કવિ બ્રાઉનિંગે એવું જ કહ્યું છે, 'ઈશ્વર આકાશમાં વિરાજમાન છે અને દુનિયા બધી બરાબર ચાલે છે.' દુનિયામાં કશું બગડેલું નથી. બગડ્યું હોય તો મારી દૃષ્ટિ બગડી છે. જેવી મારી દૃષ્ટિ તેવી સૃષ્ટિ. હું લાલ રંગનાં યશ્માં પહેરું તો સૃષ્ટિ લાલ દેખાશે, ભડકે બળતી હોય એવી દેખાશે.

આ સૃષ્ટિ શુભ છે એવી મનને ખાતરી નહીં થાય તો ચિત્તની એકાગ્રતા પણ નહીં તાય. સૃષ્ટિ બગડેલી છે એવું જ્યાંસુધી મને લાગે છે ત્યાંસુધી વહેમનો માર્યો હું ચારે કોર નજર ફેરવ્યા કરીશ. આખી દુનિયા ભક્ષક છે એવી બિહામણી કલ્પના જેના મનમાં ધર કરી ગઈ છે, તેને શાંતિ કેવી? મારો બચાવ કરનારો હું એકલો, બાકી સૌ ભક્ષક છે એ ખ્યાલ નાબૂદ કર્યા સિવાય એકાગ્રતા થઈ શકવાની નથી. સમદૃષ્ટિની ભાવના કેળવવી એ જ એકાગ્રતા સિદ્ધ કરવાનો ઉત્તમ માર્ગ છે. સર્વત્ર માંગલ્ય જોતાં શીખીએ એટલે ચિત્તને આપોઆપ શાંતિ મળશે.

ધ્યાન અને અધ્યાત્મ

- * આધ્યાત્મિક શક્તિનો દુરુપયોગ થઈ જ ન શકે.
- * કર્મની જેમ ધ્યાન પણ શક્તિ છે, જેનો સદુપયોગ પણ થઈ શકે, દુરુપયોગ પણ થઈ શકે.
- * ઈશ્વરને માટે, ઈશ્વરમય, ઈશ્વરસમર્પિત ધ્યાન, આધ્યાત્મિક.
- * ઘડિયાળનો અધ્યાત્મ સાથે કોઈ સંબંધ નથી, તેમ ચૈતસિક શક્તિનો અધ્યાત્મ સાથે કોઈ સંબંધ નથી.

લોકોને લાગે છે કે અમે એકાંતમાં બેસીએ છીએ, ધ્યાન કરીએ છીએ તો આધ્યાત્મિક સાધના કરીએ છીએ પરંતુ આ ખ્યાલ ભૂલભરેલો છે. એ સાધના આધ્યાત્મિક હોય કે ન પણ

હોય. કર્મ એક શક્તિ છે. તે જ પ્રમાણે ધ્યાન પણ એક શક્તિ છે. આ બંને શક્તિઓ નોન મોરલ (ભૌતિક) છે. કર્મની પાછળનો ઉદ્દેશ સારો હોય તો કલ્યાણ થાય, ખોટો હોય તો અકલ્યાણ થાય. તેનો સદુપયોગ, દુરુપયોગ બંને થઈ શકે. એ જ વાત ધ્યાનને લાગુ પડે છે. ધ્યાન દ્વારા મનુષ્ય કોઈનો નાશ પણ કરી શકે અને કોઈનું કલ્યાણ પણ કરી શકે. અર્થાત્ કોઈના નાશ કે કલ્યાણ માટે ધ્યાન થઈ શકે. તો કર્મ, ધ્યાન વગેરે શક્તિઓનો સદુપયોગ પણ થઈ શકે, દુરુપયોગ પણ થઈ શકે. એટલે આ બધી શક્તિઓ નોન મોરલ છે.

જેનો દુરુપયોગ થઈ જ ન શકે, તે છે આધ્યાત્મિક શક્તિ. આધ્યાત્મિક શક્તિની મારી આ વ્યાખ્યા છે. જેનો સદુપયોગ અને દુરુપયોગ બંને થઈ શકે તે ભૌતિક શક્તિ છે. જેમ કે અગ્નિ. તેનાથી રસોઈ પણ બનાવી શકાય અને ઘરને આગ પણ ચાંપી શકાય. આ જ કસોટીએ કસવાની છે કર્મ, ધ્યાન જેવી શક્તિઓને.

ધ્યાન પરમાત્મા સાથે જોડાય તો આધ્યાત્મિક થશે, ભૌતિક વસ્તુ સાથે જોડાય તો વૈજ્ઞાનિક થશે અને વિકલ્પની સાથે જોડાય તો માનસિક થશે. તેને આધ્યાત્મિક માનવું હોય તો તે ઈશ્વર સાથે જોડાય એ જરૂરી છે. ઈશ્વરની સાથે જોડાય, ઈશ્વર માટે હોય, ઈશ્વરમય હોય, ઈશ્વર સર્માર્પિત હોય, તે ધ્યાનયોગ આધ્યાત્મિક છે. આ જ વાત કર્મને લાગુ પડે છે. કર્મ સાંસારિક હોઈ શકે, વિનાશક હોઈ શકે, સેવાનું હોઈ શકે, આસક્તિપૂર્ણ હોઈ શકે અને આધ્યાત્મિક પણ હોઈ શકે. જો તે ઈશ્વર સાથે જોડાયેલું હોય, ઈશ્વર માટે હોય, ઈશ્વરમય હોય, ઈશ્વરસર્માર્પિત હોય તો તે આધ્યાત્મિક થશે. જે વાત કર્મને લાગુ પડે છે તે જ વાત ધ્યાન, જપ, તંત્રને લાગુ પડે છે. આધ્યાત્મિક ક્ષેત્ર એ બધાંથી ભિન્ન છે.

તે ક્ષેત્રમાં મનુષ્યને ચિત્તશુદ્ધિપૂર્વક વિશ્વાનુભૂતિ થાય છે, તેના રાગદ્વેષનો સંપૂર્ણ ક્ષય થાય છે, તેનું ચિત્ત અત્યંત પ્રસન્ન, નિર્મલ, સ્વચ્છ થાય છે. એના ચિત્ત દ્વારા લોકોને આત્માની નિર્મળતાનાં સગુણ દર્શન થાય છે. આ અધ્યાત્મવિદ્યાનું સ્વરૂપ છે.


ચિત્તની અનેક શક્તિઓ છે. આપણે એ બધી ચૈતસિક શક્તિઓથી પર થવાનું છે. આ ઘડિયાળથી આપણે જેમ ભિન્ન છીએ તે જ પ્રમાણે આ બધી ચૈતસિક શક્તિઓથી પણ આપણે ભિન્ન છીએ, એવી અનુભૂતિ કરી શકીશું ત્યારે તે આધ્યાત્મિક વસ્તુ થઈ ગણાશે. ઘડિયાળનો અધ્યાત્મ સાથે કોઈ સંબંધ નથી તેવી રીતે આ ચૈતસિક શક્તિઓનો પણ અધ્યાત્મ સાથે કોઈ સંબંધ નથી, એ વાત પાકે પાયે સમજાઈ જવી જોઈએ. એ ચિત્તથી આપણી ભિન્નતા પણ અનુભવાવી જોઈએ. કામ કરતાં કરતાં પણ બધાં કામોથી ચિત્તને અલગ રાખવાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આ કાંઈ કહેવા-સાંભળવાથી ન થાય. એ દિશામાં ચિત્તને દોરી જવું પડે. ચિત્ત નિર્લિપ્ત બને એટલી જ ચેષ્ટા થાય. પાછી એ ચેષ્ટા ક્રિયા ન બની જાય. કારણ જ્યાં ક્રિયા આવશે ત્યાં વૃત્તિ આવશે. આપણે ઈચ્છીએ છીએ કે વૃત્તિ નહીં, સ્થિતિ રહે. 'હું માણસ છું' એવો કાંઈ આપણે જાપ નથી જાપવો પડતો. એ સહજ સ્મૃતિ છે. ચિત્ત નિર્લિપ્ત બને એ સહજ સ્થિતિ છે. એ સધાઈ જાય તો પ્રસન્નતા જ પ્રસન્નતા રહેશે.


ભારતમાં અધ્યાત્મના વિષયમાં ઘણી ગેરસમજ પ્રવર્તે છે. કહે છે કે ફલાણો મનુષ્ય જ્ઞાની છે. એની નિશાની શું? તો કહે છે કે એને ભાન જ નથી. રહેતું. પરંતુ મારી સામે જ્યારે આ પ્રકારની વાત આવે છે કે ફલાણો ફલાણો મનુષ્ય જ્ઞાની છે, તે ક્યાંય પણ ઝડો-પેશાબ કરે છે, કોઈ પણ ચીજ ખાઈ-પી શકે છે, તો હું

કહું છું કે એને આધ્યાત્મિક અર્થમાં જ્ઞાની ન માનવો જોઈએ. તે મૂઠ ઊંઘ શકે, ભ્રાંત ઊંઘ શકે યા ઢોંગી પણ ઊંઘ શકે. સૌથી શ્રેષ્ઠ કલ્પના કરવી હોય તો કહી શકાય કે તે ધ્યાનમાં મગ્ન છે અને બાકી બધું ભૂલી ગયો છે. કોઈ ધ્યાનમગ્ન છે અને તેથી તેને ભાન નથી એવું બની શકે. નાનપણમાં મારી ધ્યાનાવસ્થા રહેતી ક્યારેક 'મા'થી રસોઈમાં બમાણું મીઠું પડી ગયું હોય પરંતુ ખાવા છતાં મને તેની ખબર નહોતી પડતી. પરંતુ એ જ્ઞાનાવસ્થા ન ગણાય. ધ્યાનાવસ્થામાં એવું થઈ શકે. તો ધ્યાનાવસ્થિત મનુષ્યનું ધ્યાન આધ્યાત્મિક જ છે, એવું આપણે ન કહી શકીએ. તેનો સદુપયોગ પણ થઈ શકે છે, દુરુપયોગ પણ થઈ શકે.

બાહ્યાગ તે ત્યાગ નહિ, આંતર ત્યાગજ ત્યાગ;
છેડી મનથી સર્વને, લે સુખસ્વરૂપ અગાધ.

IS : 10001





ઓ. : ૨૩૫૯૮
૩૪૦૧૬
ફે. : ૮૨૪૩૭
ધ. : ૪૧૪૩૧

ખેતીની સિંચાઈ માટે વિશ્વસનીય એન્જીન
“સત્યવાન” તથા “ચંદન”
૬, ૮ તથા ૧૦ હે. પા.
— બનાવનાર —

કનેરીયા એન્જીનીયરીંગ વર્ક્સ
દેબર રોડ, રાજકોટ-૩૬૦૦૦૨

શ્રી શ્રી મા શારદાના વાત્સલ્ય પ્રસંગો

લેખક : સ્વામી ગંભીરાનંદજી

સંકલન : જિઝુવાડિયા કનેચાલાલ

માતાજીની આ સ્વયંસ્ફુરિત પ્રેમની ધારા ફક્ત ભક્તો માટે જ નહોતી વહેતી, પણ બધા જ સામાજિક ને કૌટુંબિક બંધ ઓળંગી અસંખ્ય ધારાઓ વહીને સૌની તૃષ્ણા છીપાવવાની. એક વખત રાધુના કાકાજીને પત્ર લખાવતાં તેમણે નિઃસંકોચ કહ્યું, “લખો, ચિરંજીવી દીકરા...” રાધુની મા તરત બોલી ઊઠી, “એ શું મા, એ તો તમારો વેવાઈ થાય.” માતાજી ખચકાયા વગર બોલ્યાં, “ભલે, પણ એને તો મને ‘મા’ કહેવામાં આનંદ મળે છે. એટલે હું પણ એની મા છું.”

માતાજીની બાબીઓ ઈન્દુમતી ને સુહાસિની પણ તેમને ‘મા’ કહી બોલાવતી. ગામડાના લોકો પણ માતાજીનો આ અસીમ પ્રેમ મેળવતા. એક વાર માતાજી માંદગીમાંથી સાજાં થયાં પછી ઘણાની ઈચ્છા હતી કે દેવી સિંહવાહિનીને બકરાનો બલિ ધરવો. પણ માતાજીએ ફક્ત રસગુહાં ધરાવ્યાં. બપોરે જેવો માતાજીના ઘરની સામે ઘંટ વગાડવામાં આવ્યો કે ટેવ મુજબ ગામડાના લોકો દોડતા આવ્યા અને રસ્તાની બે બાજુ બેસી ગયા સાધુઓએ એમને રસગુહાં આપ્યાં ને માતાજી પ્રસન્ન દૃષ્ટિથી તે જોતાં રહ્યાં.

* * *

જીવનની દરેક નાનીમોટી બાબતોમાં પણ ભક્તો એમનો માતૃસ્નેહ મેળવતા. જાણે કે પોતાની સગી મા ન હોય! પ્રત્યેક સંતાનનું ગમતું-આણગમતું જાણી લઈ તેઓ તે રીતે તેની

વ્યવસ્થા કરતાં. નલિનબાબુ એક વાર જયરામવાટીમાં લગભગ પંદર ભક્તો સાથે જમવા બેઠા હતા. ત્યારે તેમના મનમાં થયું કે માતાજી તેમના પર જ દૃષ્ટિ રાખતાં હતાં. તેથી તે જરા શરમાયા. પણ ભોજન પછી બધા સાથે વાતો કરતા તેઓ સમજી શક્યા કે દરેકને એમ જ લાગતું હતું.

પ્રસાદ પીરસતી વખતે જેને જે વધારે ભાવતું તે જ તેને આપતાં. તેથી બધાને એમ થતું કે માતાજી તેને જ સૌથી વધારે સ્નેહ કરે છે. તે ઉપરાંત માગ્યા પહેલાં જ માતાજી બીજાની ઈચ્છાઓ પૂર્ણ કરી દેતાં.

એક સાધુ જયરામવાટી પહોંચ્યા ત્યારે માતાજી જમતાં હતાં. તેની ઘણા દિવસથી ઈચ્છા હતી કે તે માતાજીની થાળીમાંથી પ્રસાદ મેળવે. પણ માતાજીની એવી ટેવ હતી કે દ્યેકરાઓને ખવડાવીને જ તેઓ ખાતાં. તેથી આ અવસર કોઈને મળતો ન હતો.

તે દિવસે આ સાધુ આવી પહોંચતા જ માતાજીએ એમને માટે નાસ્તો ને હુકો મોકલી આપ્યો. માતાજી જાણતાં હતાં કે એ તમાકુ પીએ છે. પછી પોતાનું જમવાનું પૂરું થતાં એને બોલાવ્યા ને એક પતરાળું બતાવી બોલ્યાં, “દીકરા બેસી જા, એ પતરાળામાં મેં ખાધું છે.” એમાં બધી પ્રસાદી વાનગીઓ પિરસાયેલી હતી.

માણસોમાં કોઈ તદ્દન નિર્દોષ નથી, એમ જાણી માતાજી સૌના તરફ સમભાવ રાખતાં. એક વાર કોઈ એક ભક્તના આચરણથી શ્રી રામકૃષ્ણના એક શિષ્ય એટલા ચિડાઈ ગયા કે માતાજીને તેમણે કહેવડાવ્યું કે એને પાસે ન આવવા દે. તેના જવાબમાં માતાજીએ કહ્યું, “મારો દીકરો ધૂળમાં રમે તો મારે એને સાફસૂફ કરીને ખોળામાં લેવો જ પડે ને!”

* * *

ઘણા વર્ષો પહેલાં માતાજી જ્યારે ૧૦/૨, બોઝપાડા લેનના મકાનમાં રહેતાં હતાં. બેલુર મઠમાં ચોરી કરવાને કારણે સ્વામી વિવેકાનંદ વગેરેએ એક ઉરિયા (ઓરિસાનો વતની) નોકરને ત્યાંથી કાઢી મૂક્યો. તે ખૂબ ગરીબ હતો ને એની જ કમાણી ઉપર એનું કુટુંબ નભતું હતું તેથી નિરુપાય થઈ રડતો રડતો એ માતાજી પાસે આવ્યો. માતાજીએ એની નાહવા-ખાવાની ગોઠવણ કરાવી.

તે જ દિવસે સ્વામી પ્રેમાનંદ માતાજીને પ્રણામ કરવા આવ્યા. તેમને માતાજીએ કહ્યું, “જો બાબુરામ, આ માણસ બહુ ગરીબ છે. અત્યંત ગરીબાઈને લીધે એણે ચોરી કરી હતી. તેથી શું નરેને ગાળો દઈને આમ એને કાઢી મૂકાય? સંસારમાં કેટલું દુઃખ છે? તમે તો સંન્યાસી છો. તમે તે શું સમજો? આને પાછો લઈ જાઓ.”

આ સાંભળી સ્વામી પ્રેમાનંદ માતાજીને સમજાવવા લાગ્યા કે આમ કરવાથી સ્વામીજી ગુસ્સે થશે. માતાજી ત્યારે ઉશ્કેરાઈને બોલ્યા, “હું કહું છું કે લઈ જાઓ.” સાંજ પડતાં પહેલાં એને લઈ સ્વામી પ્રેમાનંદ જેવા મઠમાં પ્રવેશ્યા કે સ્વામીજી બોલી ઊઠ્યા, “બાબુરામનું કામ જુઓ. પેલાને ફરી પાછો લઈ આવ્યો છે.” પણ જ્યારે સ્વામી પ્રેમાનંદે વિગતથી વાત કહી ત્યારે સ્વામીજી ચૂપ થઈ ગયા.

* * *

માતાજીની અન્ય માનુશકિત આગળ વિદ્રોહીનાં સબળ મન પણ પરાજય સ્વીકાર કરે છે, એમ જાણી સંસારના સંઘર્ષમાં હારેલાં ઘણાં દુર્બળ લોકો પણ એમને શરણે આવતાં. સૌ તેમનો યુકાદો માની લેતાં.

એક દિવસ માતાજી કોઆલપાડાના જગદંબા આશ્રમમાં આંબલીના ઝાડ નીચે ખાટલા પર બેઠાં હતાં, તે વખતે એક ભંગી બાઈએ આવીને રડતાં રડતાં કહ્યું કે એના વરે એનો ત્યાગ કર્યો છે. એને માટે એણે બધું જ છોડ્યું હતું. હવે એ નિરાધાર બની છે. આ સ્ત્રીની દુઃખની વાત સાંભળી માતાજીને પણ દુઃખ થયું. એમણે એ ભંગીને બોલાવી હેતુપૂર્વક ઠપકો આપતાં કહ્યું, “એ તારે માટે બધું જ છોડીને આવી છે, આટલા દિવસો તે એની સેવા પણ સ્વીકારી છે. હવે એને છોડીશ તો અધર્મ થશે. નરકમાં પણ તને સ્થાન નહિ મળે.” માતાજીની વાત સાંભળી ભંગીનું હૃદય પીગળી ગયું. ને એ પેલી સ્ત્રીને ઘેર લઈ ગયો.

(ક્રમશઃ)

પૂ. મા સર્વેશ્વરી દર્શન આપશે

પ. પૂ. શ્રી શ્રી મા સર્વેશ્વરી તા. ૫ થી ૮ ઓગસ્ટ, ૧૯૮૫ સુધી અંબાજી ખાતેના ‘સ્વર્ગારોહણ’ તીર્થમાં આવેલ સાધક ભાઈબહેનોને દર્શન આપશે. આ તકનો લાભ લેવા ઈચ્છતા સાધક ભાઈબહેનોએ ઉતરવા, રહેવા અને જમવાની વ્યવસ્થા પોતાની રીતે કરવાની રહેશે.

: સ્વર્ગારોહણનું સરનામું આ પ્રમાણે છે. :

માતાજી જ્યોતિર્મયી વિશ્રામગૃહ

દાંતારોડ, સવિતા ગોવિંદ પાસે, અંબાજી.

જિ. બનાસકાંઠા--૩૮૫૧૧૦

—તંત્રી

યોગી વિષે સાચો દૃષ્ટિકોણ

વિશ્વવંદ્ય

આજકાલ ઘણા મનુષ્યો માને છે કે ત્યાગીઓ જ યોગી હોય છે અને તેઓ જ ગુરુ થવાયોગ્ય છે, પરંતુ એમ માનવું કેવળ સાચું હોતું નથી. જેમ ત્યાગીઓમાં ક્વચિત્ યોગી હોય છે, તેમ ગૃહસ્થોમાં પણ યોગી હોઈ શકે છે. ગૃહસ્થાશ્રમ યોગનો પ્રતિબંધક છે, એવું કંઈ જ નથી. ઊલટું પૂર્વે તો વસિષ્ઠ, યાજ્ઞવલ્ક્ય, અગસ્ત્ય આદિ અનેક સમર્થ યોગીઓ ગૃહસ્થ જ હતા. વળી યોગીઓના ઈશ્વર જે મહાદેવ તે પણ ગૃહસ્થ જ છે. શ્રીકૃષ્ણ પણ ગૃહસ્થ યોગીરૂપે સર્વત્ર પ્રસિદ્ધ હતા. આ પ્રકારનાં અનેક ઉદાહરણો ત્યાગી જ યોગી હોઈ શકે, એ પ્રકારની પ્રચલિત ભ્રાંતિની અસત્યતા સ્પષ્ટ દર્શાવી આપે છે. વળી યોગની કેટલીક ક્રિયાઓ તો ગૃહસ્થવડે જ સધાતી હોવાથી યોગશાસ્ત્ર પણ યોગની સિદ્ધિમાં ગૃહસ્થાશ્રમના ત્યાગની અપેક્ષા રાખતું નથી, એમ સમજ સ્પષ્ટ થાય છે.

ગૃહસ્થાશ્રમમાં સ્થિત મનુષ્યોનું તો ત્યાગી ગુરુ જેટલું કલ્યાણ કરી શકે છે, તેના કરતાં ગૃહસ્થ ગુરુ જ અધિક કલ્યાણ કરી શકે છે. ત્યાગના ધર્મોને અનુસરનાર ત્યાગીથી એક સ્થળમાં ત્રણ રાત્રિ અથવા પાંચ રાત્રિથી અધિક રહેવાનું ન હોવાથી, ગૃહસ્થોને સત્સમાગમનો લાભ દીર્ઘકાળ મળતો નથી, અને દીર્ઘ સમય સત્સમાગમનો લાભ મળ્યાવિના, તેઓના દોષો ક્ષીણ થતા નથી, અને દોષોની ક્ષીણતા થયાવિના જ્ઞાનનાં સાધનોમાં તેઓ ક્રમે ક્રમે સત્વર વૃદ્ધિ કરી શકતા નથી. આથી ત્યાગી ગુરુઓ ગૃહસ્થોને માટે વિશેષ કરીને અનુકૂલ ગણાવ્યા નથી.

સત્યુરુષો પાસે જઈ શું માંગશો?

સત્યુરુષોનો સંબંધ દેવોને પણ દુર્લભ હોય છે. તે ઉગ્ર પુણ્યવડે જ અથવા પરમાત્માના અનુગ્રહથી પ્રાપ્ત થાય છે અને જ્યારે પ્રાપ્ત થાય છે, ત્યારે તે દીર્ઘકાલ આપણને પ્રાપ્ત રહેતો નથી. આમ હોવાથી જ્યારે જ્યારે તે આપણને પ્રાપ્ત થાય ત્યારે ત્યારે તે સંબંધદ્વારા આપણી વ્યાવહારિક ઈચ્છાઓને જ તૃપ્ત કરવા પ્રયત્ન કરવો, એ સ્વર્ગમાં જઈને ચિંતામણિ લઈ આવવાને બદલે કાચનો કકડો લઈ આવવાતુલ્ય છે. ઘણા મન્દમતિજનો સત્યુરુષો પાસે ધનની, પુત્રની, સ્ત્રીની, નોકરીની, આરોગ્યની અને એવા જ બીજા નુચ્છ પદાર્થોની યાચના કરે છે. કેટલાક પોતાને કોઈ વ્યાવહારિક આધિ કે ઉપાધિથી ત્રાસ થતો હોય તો તે જ ટાળવા તેમને કરગરે છે. કેટલાક પોતાના જન્માક્ષર કે જન્મોતરીઓ જ તેમના આગળ ધરે છે, અને પોતાનો ક્યારે કેવો ઉદય થશે તે જોવાને તેમને પ્રાર્થે છે.

જેમ મર્કટને રત્નની પરીક્ષા હોતી નથી, તેમ આવા મનુષ્યોને સત્યુરુષોના માહાત્મ્યનું ભાન હોતું નથી. દુઃખ માત્રનો નિઃશ્વેષ નાશ કરવાના ઉપાયોનું સત્યુરુષોને જ્ઞાન હોય છે અને તેથી તેઓ પોતાના સમીપ આવનાર જીવને ઈશ્વરોનો પણ ઈશ્વર કરવા સમર્થ હોય છે, પણ અલ્પમતિ અને અલ્પપ્રારબ્ધવાન જીવો, દુબળું ઢોર જેમ કુશકે રાજી થાય છે તેમ કુશકાનેવા નુચ્છ પદાર્થો-સત્યુરુષો પાસે યાચીને તથા તે પદાર્થોને પામીને રાજી થાય છે.

બુદ્ધિમાને તો સત્યુરુષો પાસે આ અનાદિકાળથી જન્મમરણ-રૂપ દુઃખને આપનારી અવિદ્યા કેવી રીતે લય કરવી, તેના ઉપાયો-ની જ યાચના કરવી ઘટે છે.

(‘યોગિનીકુમારી’માંથી)

યોગમાં આહાર વિષે માર્ગદર્શન

યોગ્યાર્ય શાન્તિકુમાર જ. ભટ્ટ

વધુ પડતો આહાર, અમુક જ સ્વાદવાળા ખોરાક માટે પસંદગી, અમુક સ્વાદવાળા ખોરાક માટે અણગમો, ભોજનની અમુક વાનગીઓ માટે પસંદગી અને અમુક વાનગી માટે અણગમો આપણી રોગિષ્ઠ માનસિક સ્થિતિ તથા અકુદરતી શારીરિક ક્રિયાઓની આવશ્યકતા દર્શાવે છે. યોગની સાધના કરવાથી આવી તમામ અસંગતતા તથા સુમેળનો અભાવ દૂર થાય છે. જે મનુષ્ય વધુ પડતું ભોજન કરવા ટેવાયેલો હોય તે યોગની સાધના કરે તો તે ધીમે ધીમે ઓછામાં ઓછું પણ જરૂરી પ્રમાણમાં ખોરાક લેવાની ટેવ પાડે છે. ગળપણવાળા, ખાટા, ખારા તથા તીખા સ્વાદ માટેનો તેનો પ્રેમ ઘટી જાય છે. યોગની-ખાસ કરીને આસન તથા પ્રાણાયામની સાધના કરવાથી મલવિસર્જનની ક્રિયા સંપૂર્ણ થાય છે. પાચનક્રિયાના કોઈ પણ અવયવમાં ભરાવો થતો નથી, પેટ હળવું ફૂલ લાગે છે. પાચનક્રિયાને ઓછામાં ઓછા ખોરાકમાંથી વધુમાં વધુ પોષક તત્ત્વો ખેંચી લેવાની શક્તિ તથા કાર્યક્ષમતા પ્રાપ્ત થાય છે. આથી યોગીનો ખોરાક આશ્ચર્ય લાગે તેટલો ઓછો હોય છે છતાં એમાંથી તેના શરીરને જરૂરી શક્તિ મળી રહે છે. જેમણે ભારે શારીરિક પરિશ્રમ કરવો પડતો હોય એમને કુદરતી રીતે જ દરરોજ વધુ કેલરીની જરૂર પડે છે, એટલે એમણે વધુ પ્રમાણમાં તથા વધુ શક્તિદાયક ખોરાક ખાવો જ જોઈએ. તેઓ ભારે ખોરાક પણ સહેલાઈથી પચાવી શકે છે.

પરંતુ જેમને બેસીને કામ કરવાનું હોય અથવા માત્ર હળવી કામગીરી દા. ત. ગૃહકાર્ય—બજાવવાની હોય એમને ઓછી કેલરીની જરૂર પડે છે જે ઓછા ખોરાકમાંથી અથવા હળવા ખોરાકમાંથી મળી રહે છે. જેઓ યોગના આસન, પ્રાણાયામ નિયમિત કરે છે એમને મલવિસર્જન સહેલાઈથી તથા ઓછા સમયમાં દિવસમાં એક કે બે વખત અને સંપૂર્ણ પ્રમાણમાં થાય છે. અને એના મોંમાંથી કે શરીરમાંથી દુર્ગંધ આવતી નથી. કદાચ ક્યારેક એનાથી વધારે ખોરાક ખવાઈ જાય તો શરીરમાં જે હોમીઓસ્ટેટિક મીકેનિઝમ (નિયમનતંત્ર) છે તે વધારાના આવા ખોરાકને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખે છે.

ખોરાકની યોગ્ય પસંદગી કરવામાં આવે તો શરીરમાં અસામાન્ય પ્રમાણમાં ગરમી ઉત્પન્ન થતી નથી, મૂત્રમાં રંગ બદલાતા નથી, વારંવાર અટકાવ થતો નથી તથા બળતરા થતી નથી.

સામાન્ય માનવીનો ખોરાક આ પ્રમાણે હોવો જોઈએ:—

સવારમાં એક કપ ચા, કોફી કે દૂધ અને બે પીસ બ્રેડબટર બે કલાક પછી નાસ્તામાં ઉગાડેલા મગ, સોયાબીન્સ અને કઠોળ (જરા બાફી શકાય), એક ગાજરની છીણ. ઠંડા દેશોમાં આમાં પ્રમાણમાં વધારો કરી શકાય.

સામાન્ય મધ્યાહ્ન ભોજનમાં બેથી ચાર રોટલી, ઓછામાં ઓછા મસાલા તથા તેલવાળું શાક, કોઈ પણ સૂપ, મોળા દહીંની કઢી કે કોઈ પણ કઠોળની દાળ, કાચા શાકભાજીની કચુંબર, મીઠાઈનો એકાદ નાનો કટકો, લાલપીળી હળદળની કટકી, ઓછામાં ઓછા મસાલાવાળી ચટણી, સાવ મોળા દહીંની સાવ ઓછા મીઠાવાળી દણશ. (દુબળા શરીરવાળા માટે એક ચમચો

ચીઝ) (ગેસની તકલીફ હોય તો કઠોળનું પ્રમાણ ઘટાડવું). ભોજન બાદ એકાદ સ્વચ્છ ફળ ખાવું.

ઠંડા દેશોમાં માંસને સ્થાને કઠોળની વિવિધ વાનગીઓ વધુ પ્રમાણમાં લઈ શકાય, કારણ કે જરૂરી પ્રમાણમાં કેલરી અગત્યની બાબત છે. જેઓ માંસાહાર છોડી શાકાહારી બનવા માંગતા હોય એમણે આવો ફેરફાર ખૂબ જ ધીમે ધીમે કરવો જોઈએ પાચનક્રિયા તે પ્રમાણે અનુકૂળ બને. ભારતના સહુથી મોટા આહાર વૈજ્ઞાનિક ડો. આંટિયાએ એમના 'ડાયાટેટિક્સ' નામના અંગ્રેજી ગ્રંથમાં જણાવ્યું છે કે જે ખોરાક તમારા માબાપ ખાઈને નીરોગી રહેતા હતા તે આહાર તમારા માટે સર્વોત્તમ છે.

બપોરે આ સાથે કોઈ પણ હળવો, સાત્ત્વિક નાસ્તો લઈ શકાય.

રાત્રીનું ભોજન મધ્યાહ્નના ભોજન કરતા પ્રમાણમાં હળવું તથા અર્ધું હોવું જોઈએ. બે ચપાટી, શાક તથા એક ગ્લાસ દૂધ જેટલું ભોજન પૂરતું ગણાય. આમાં ખીચડી વગેરે ઉમેરી શકાય પણ બની શકે ત્યાં સુધી મગ સિવાયના કોઈ પણ કઠોળ લેવા નહીં. રાતે સૂતી વખતે એક કપ દૂધ લઈ શકાય. અઠવાડિયામાં એક વાર કે ક્યારેક મહેમાન આવી ચડે તો ખોરાકના પ્રકારમાં (પ્રમાણમાં નહીં) ફેરફાર કરી શકાય પણ તળેલી વાનગી કે મિષ્ટાન્ન ખૂબ જ મર્યાદિત પ્રમાણમાં લઈ શકાય, અથાણાં, પાપડ, આઈસક્રીમ ક્યારેક સાવ ઓછા પ્રમાણમાં લેવાં.

ખાલી પેટે કે બહારથી આવીને તરત જ ઠંડુ પાણી પીવું નહીં. ફ્રીજનું પાણી તો નહીં જ. એકી સાથે ઠંડું પાણી પીવું નહીં. ખૂબ ગરમ ભોજન કે પેય પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવો નહીં. ગરમ

દેશોમાં પુષ્કળ વનસ્પતિ ઉત્પન્ન કરી કુદરતે શાકાહારી રહેવાનો આદેશ આપ્યો છે.

ભોજન લીધા બાદ અર્ધા કલાકથી વધારે સૂવાનું મન ન થાય તો સમજવું કે તમે યોગ્ય પ્રમાણમાં ભોજન લીધું છે.

ગમે ત્યાં ગમે તેના હાથનું બનાવેલું ભોજન કરવું નહીં. બની શકે ત્યાં સુધી ઘરમાં બનાવેલ ખોરાક જ ખાવો. પીવા માટે ખૂબ જ સ્વચ્છ પાણીનો ઉપયોગ કરવો.

માંસ, મચ્છી, ઈંડા, ભારે કઠોળ, મૂળા, કાંદા, લસણ તથા મરચાં એસિડિક હોઈ યોગમાર્ગના અભ્યાસુએ તેમનો ઉપયોગ ન કરવો

સફરજન, કેળાં, બીટ, કોબીજ, સલાડ, દૂધ, બટાટા ઇત્યાદિ આલ્કલાઈન છે. પાચનક્રિયા પર તેની ખરાબ અસર થતી નથી.

નીચેના સંયોજનોથી દૂર રહો

દૂધ અને મચ્છી, મચ્છી અને કઠોળ, છાશ અને તળેલી ચીજો, દૂધ અને મીઠાવાળી વાનગીઓ, મચ્છી અને ઈંડા, શીખંડ અને કઠોળ.

વિવિધ પ્રકારની, ખાસ કરીને તાંદળજાતની ભાજીથી પેટ બરાબર સાફ થાય છે. કાર્બોહાઈડ્રેટ્સવાળા (દા. ત. રોટલી, ભાત) ભૂખ સંતોષાય છે અને પૂરતી કેલરી મળી રહે છે. શિયાળામાં કે ઈંડા પ્રદેશમાં તળેલી વસ્તુ થોડી વધારે ખાઈ શકાય. ફળો તથા શાકભાજી બરાબર ધોયા પછી જ વાપરવા તથા તેમને બરાબર ચાવીને જ ખાવા. ફળોના રસ કરતાં ફળોને ચાવીને ખાવાથી વધુ લાભ થાય છે.

જમતાં પહેલા હાથ અવશ્ય ધોવા. વજન ઘટાડવું હોય તો તેલી પદાર્થો તથા ગળપણાનો ધીમે ધીમે દૂઢ મનોબળ રાખીને ત્યાગ કરવો. શરૂઆતમાં ગળપણ માટેની દવાઓ વાપરી શકાય. પણ તે કાયમ વાપરવાથી નુકસાન થાય છે. થોડાક દિવસમાં નવી ટેવ પાડી તેલી પદાર્થો તથા ગળ્યા પદાર્થો વજન સામાન્ય ન થાય ત્યાં સુધી ધીમે ધીમે છોડી દો.

બીસ્કીટ જેવી મૈદાયુક્ત ચીજો તથા ચોકલેટ આદિનો મર્યાદિત ઉપયોગ કરો. વજન ઘટાડવા વધુ ભૂખ લગાડતા મસાલેદાર પદાર્થોથી દૂર રહો. મલાઈયુક્ત દૂધ, ઘી, તેલ, ચીઝ, બટર, આઈસક્રીમ, પુડીંગ, ધૂમ્રપાન, આલ્કોહોલ, મધ, ગોળ, જામ, સીરપ, ગ્રેવી, મેયાનીઝ, ગળ્યા અથાણાં, કેઈક વગેરે ખાવા નહીં. બીસ્કીટ, પરોઠા, પૂરી ભજીયા, દ્રાક્ષ, અનનાસ, ચીકી, વટાણા, ચીનાઈ સીંગ, બટાટા તથા શક્કરીયા ખાવા નહીં.

નીચેની ચીજો ખાઈ શકાય

ચોળાની ભાજી, રાજગરો, કહોળું, કારેલા, રીંગણા, કોબીજ, કોબી ફલાવર, અજમાના પાન, ધાણા, કોથમીર, સરગવો, મેથી, ફ્રેન્ચ બીન, પાલક, સક્કર ટેટી, તરબુચ, પીપત, રાઈ, લીલા ટામેટા, મલાઈ વગરની છાશ ઇત્યાદિ.

જેમને ગેસ થતો હોય એમણે ખોરાકનું પ્રમાણ ઘટાડવું અથવા ખોરાકમાં ફેરફાર કરવા.

જમતી વખતે ઓછામાં ઓછી ૨૦ મિનિટ લઈ નીરાંતે, ચાવીને જમવું. ઓછામાં ઓછું પાણી પીવું તથા ભારે હસાહસ કરવી નહીં. વાસી ખોરાક ગરમ કરીને પણ ખાવો નહીં. જમ્યા પછી અવશ્ય સાદા પાણીથી કોગળા કરવા. દાંતમાં ભરાઈ જાય

એવા મુખવાસ વાપરવા નહીં. જમીને તરત ભારે પરિશ્રમ કરવો નહીં. ચા-કોફી પછી એક કલાક બાદ વ્યાયામ કરી શકાય. ભોજનના ચાર કલાક બાદ વ્યાયામ કરવો કે ફરી ભોજન કરવું. ભોજન કરતી વખતે ક્રોધ કરવો નહીં.

યાદ રાખો કે યોગ્ય ભોજન તમને નીરોગી બનાવે છે તથા નીરોગી રાખે છે.

પ. પૂ. મહાત્મા શ્રી યોગેશ્વરજીના પત્રોનું સંકલન

પ. પૂ. શ્રી શ્રી મા સર્વેશ્વરીએ હાલ પ. પૂ. ગુરુદેવ શ્રી યોગેશ્વરજીના પત્રોનું સંકલન કરવાની પ્રવૃત્તિ હાથ ધરી છે. પૂ. ગુરુદેવશ્રી અનેક સાધકોને તેઓના પત્રોના પ્રત્યુત્તર આપતા રહેતા એથી જે કોઈ ભાઈબહેન પાસે પૂ. યોગેશ્વરજીના લખેલ પત્રો હોય તો તેની ઝેરોક્ષ નકલો અંબાજી ખાતે પૂ. માના કાર્યક્રમમાં રૂબરૂમાં સુપ્રત કરવા વિનંતિ છે.

જે ભાઈઓ ત્યાં ના આવી શકે અથવા તે પછી જે કોઈ ભાઈ પાસે પત્ર મળે તો તેની ઝેરોક્ષ નીચેના સરનામે મોકલાવે:-

શ્રી શ્રી મા સર્વેશ્વરી

સત્યપથ, એક્સ-૩૪, સકલ એપાર્ટમેન્ટ,
નારણપુરા પોસ્ટ ઓફિસ સામે, અમદાવાદ-૧૩

— નંત્રી

મારો અને તારો સંબંધ

પિનાકીન જાની

પ્રાર્થના

હે કરુણાના સાગર! તે સર્વેલી સૃષ્ટિના અનેક જીવોમાંનો એક જીવ હું પણ છું. તારા થકી સર્જાયેલી આ સૃષ્ટિના દરેક જીવોમાં તારો અંશ રહેલો છે. તે રીતે મારામાં પણ તારો અંશ છે. આ અંશને નાતે તારી અને મારી વચ્ચે એક પ્રકારનો સંબંધ પણ છે. પરંતુ આ સંબંધ અદૃશ્ય છે, અણદીઠો છે. બીજા શબ્દોમાં કહું તો તારો અને મારો સંબંધ એ વાણી અને મૌનનો સંબંધ છે. હું હંમેશા તારી આપેલી વાણીદ્વારા તારી સાથે ગોઠડી માંડું છું અને પછી રાહ જોઉં છું તારા પ્રત્યુત્તરની. અલબત્ત, તારો પ્રત્યુત્તર તો હંમેશા મૌનમાં જ હોય છે. એટલે પ્રયાસ કરું છું—તારા આ મૌની પ્રત્યુત્તરને સમજવાનો. મને વિશ્વાસ છે કે મારા આ પ્રકારના સતત પ્રયાસને કારણે એક દિવસ હું તારા મૌનના પ્રત્યુત્તરને ખૂબ સરળતાથી સમજી શકીશ. સાંભળી શકીશ.

નરસિંહ મહેતાએ પોતાની વાણીદ્વારા તારી સાથે ગોઠડીઓ માંડી હતી, અને તું રીઝયો હતો. નરસિંહ તારા મૌનનો પ્રત્યુત્તર પામ્યા હતા. અને એટલે જ ભક્ત નરસૈયાનું બિરુદ મેળવવાની સાથો સાથ તમારા વચ્ચેના અદૃશ્ય સંબંધો દૃશ્યમાન થયા હતા. અને સમગ્ર જગતે તેને સ્વીકૃતિ આપવી પડી હતી.

રાજરાણી મીરાંએ પણ સમગ્ર વૈભવનો ત્યાગ કરીને, તને પામવા માટે સાદગી અપનાવી હતી, અને પોતાની ભક્તિદ્વારા

તારી સાથેના સંબંધોને વધુ ગાઢ બનાવ્યા હતા. અણદીઠો સંબંધ અહીં નજરે પડવા માંડ્યો હતો.

હે પ્રભુ, અત્યારે મને એમ લાગે છે કે મારો અને તારો સંબંધ એકપક્ષીય છે. છતાં હું One way માં દાખલ થઈ ચૂક્યો છું. પરંતુ શ્રદ્ધા છે કે આ One way આગળના કોઈક જંકશને મને Two way પ્રાપ્ત કરાવશે. અને આપણો સંબંધ એક-પક્ષીયમાંથી ઉભયપક્ષીય બનશે. આ ઉભયપક્ષીય સંબંધ ઉપર જ્યારે તારી મંજુરીની મહોર લાગશે ત્યારે તારી અને મારી વચ્ચેનો અણદીઠો સંબંધ પણ નરસિહ અને મીરાં સાથેના તારા સંબંધોની જેમ દૃશ્યમાન બની જશે.

આધ્યાત્મિક પુસ્તિકાઓ

દિવ્ય જીવન સંઘ તરફથી નીચેની ત્રણ પુસ્તિકાઓ પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવી છે:-

૧. માનસિક શાંતિના સચોટ ઉપાયો.
૨. પ્રભુમય જીવન અને
૩. સંકલ્પ શક્તિ.

આ પુસ્તિકાઓ જેમને જેઈતી હોય, તેઓએ દિવ્ય જીવન સંઘ, શિશુવિહાર, ભાવનગર-૩૬૪૦૦૧ નો સંપર્ક સાધવા વિનંતી છે.

— તંત્રી

* તો *

‘પંડ’ પડે તો પ્રીતમ પામું
ભક્તિ સવળી થાય રે,
બંધન તંગ તડોતડ તૂટે,
કોટીક કિલ્મિષ જાય રે. ‘પંડ’ પડે તો...
‘પંડ’ મોટો પહાડ બનીને
સમતાને અવરોધે રે,
સમતા વિણ ઉર શાંતિ કેવી?
ભક્તિને ક્યાં શોધે રે? ‘પંડ’ પડે તો...
‘પંડ’—પિંડ બ્રહ્માંડથી મોટો,
છોટાથી પણ છોટો રે;
હરિકૃપાથી હિમાલય તૂટે
અનુગ્રહનો શો તોટો રે. ‘પંડ’ પડે તો...
‘પંડ’ પડે, પાતાળ તૂટે
ભક્તિ-ગંગા-જલ છૂટે રે;
સચરાચરને પાવન કરીને
જડચેતનમાં કૂટે રે. ‘પંડ’ પડે તો...
‘પંડ’ પડવાની વાત જ કપરી
સવળી સુભાગી થાય રે,
જનમ જનમના પુણ્ય-પ્રતાપ
આવરણો સરી જાય રે. ‘પંડ’ પડે તો...

— ડૉ. રણજિત પટેલ (અનામી)

* ઘણું છે *

(ગઝલ)

માગવું નથી બહુ આ જિંદગી પાસે,
કદી સ્નેહમય મલકાર મળે તો ઘણું છે.

પ્રતિક્ષાથી નયનો આ જોઈને થાક્યાં,
વિભુની જરા ઝલક મળે તો ઘણું છે.

કલ્પનાની નથી ઉચ્ચ આશા કશી યે,
સંતોનો-સંગાથ મળે તો ઘણું છે.

અનામત છે સ્નેહનો ભંડાર ઉરમાં,
કદર થાય એની કદી તો ઘણું છે.

જખમ થાય જગમાં ઘણીવાર આંહી,
નગદ આદમી કો હ્યાં મળે તો ઘણું છે.

જુઓ લાગણી-ફૂલ ખરી જાય આંહી,
જરા કોઈ સમજે મને તો ઘણું છે.

— ડો. ધર્મેન્દ્ર મ. માસ્તર (મધુરમ)

○

* મોક્ષ પ્રાપ્તિ ઉપાય *

(મામા વૃત્ત: સાકી)

વૈરાગ્ય વિના મોક્ષ ના મળે,
કહે છે વેદની વાણી;
વિષયાસક્તિ નિત્ય કરે છે
જીવનની બહુ હાનિ. ॥૧॥

અંતરમાં તો મલિન વાસના,
જ્યાં સુધી ના થાય દૂર,
શુદ્ધ વાસના મન મંદિરામાં
ત્યાંસુધી ના થાય સ્થિર. ॥૨॥

બુદ્ધિ શુદ્ધ થતાંની સાથે
મળશે સુખ ને શાંતિ,
ઉદય સૂર્યનો થતાં થાય છે
સત્વર પ્રકાશ પ્રાપ્તિ. ॥૩॥

બનો સાક્ષી આળસ ત્યજીને
પુરુષાર્થ કરો ઉગ્ર,
પ્રયત્ન કરીને ગિરિ ઉલ્લંઘન
પંગુ કરે છે શીઘ્ર. ॥૪॥

સુખને પાછળ દુઃખ આવે છે
દુઃખની પાછળ સુખ,
નિર્દૈવ થતાં નાશ થાય છે
સત્વર સમૂલ દુઃખ. ॥૫॥

— શ્રીનાશ્વરસાગર

□

“અધ્યાત્મ” શા માટે?

પ્રભુદાસ પ્રજ્ઞપતિ, ટોરન્ટો

ગુજરાતી ભાષામાં અંકો તો ઘણા ઇષ્ટાય છે. સામાજિક-ધાર્મિક, મનોરંજન કરાવનારા, તેમાં ધાર્મિક માસિક જે વધુ આકર્ષક હોય તો તે “અધ્યાત્મ” છે એમ મને લાગે છે. જેમ કે મનુષ્ય માત્રને શારીરિક તંદુરસ્તી વિષે જાણવું હોય તો આરોગ્ય-નું પુસ્તક વાંચવું પડશે, મનોરંજન કરવું હશે તો મનોરંજન પુસ્તક વાંચવું પડશે તેમ આધ્યાત્મિક જીવનમાં આગળ વધવું હોય તો અધ્યાત્મ વાંચવું અગત્ય છે. અધ્યાત્મ એટલે મનને ઈશ્વર સાથે જોડવાનું સાધન, અથવા તો કહો કે ઈશ્વરદર્શન કરાવનારું સાધન. માનવને ઈશ્વરદર્શન કરવું હોય અથવા તે માર્ગે આગળ વધવું હોય તો અધ્યાત્મ એક અગત્યનું સાધન છે. પૂ. શ્રી ગુરુદેવ રચિત સરળગીતામાં અધ્યાય દશ શ્લોક નં. ૩૨ માં શ્રીકૃષ્ણ ભગવાન પણ કહે છે કે “વિદ્યામાં અધ્યાત્મ હું છું” અને અંતમાં શ્રી વ્યાસજી કહે છે કે જે ઘરમાં આ ગીતા વંચાય છે તે ઘર મંદિર બની જાય છે. તેમ આ અધ્યાત્મ જે ઘરમાં વંચાય છે અને તેનો જીવનમાં અમલ કરે તો તેને ઈશ્વરદર્શન જરૂર થાય એવું મારું માનવું છે.

અધ્યાત્મમાં આવતા પૂ. ગુરુદેવ અને પૂ. માના સન્સંગ અને શિબિરના પ્રસંગો વાંચી જાણે એમ જ થાય કે આપણે પણ તેમાં હાજર છીએ અને સાક્ષાત્ સન્સંગ અને શિબિરનો લાભ લઈ રહ્યા છીએ, અધ્યાત્મ દ્વારા આપણને આધ્યાત્મિક જીવનમાં આગળ વધેલા સાધક ભાઈબેનોના લાભ મળે છે. ભક્તોના

જીવનનું દર્શન થાય છે. સાથે સાથે આધ્યાત્મિક જીવનમાં આગળ વધવા માટે માર્ગદર્શન મળે છે.

સંતો-મહાપુરુષોના જીવન તથા જીવનના અગત્યના પાસાનું જ્ઞાન કરાવે છે. સંત કોને કહેવાય-સતો કેવા હોય તેમનો અલૌકિક પ્રભાવ કેવો હોય, ભક્તોને તેમનો લાભ કેવી સ્થિતિમાં કેવી રીતે મળ્યો હોય તેનું જ્ઞાન કરાવે છે. ભક્તોના જીવનમાં મુંઝવતા પ્રશ્નોના જવાબ પણ પૂ. ગુરુદેવ તથા પૂ. મા સાથે થયેલ “પ્રશ્નોત્તરી”ના પ્રસંગમાંથી મળી રહે છે. અધ્યાત્મ વાંચી ભક્તોના જીવનમાં ભક્તિભાવ વધે છે. મનુષ્ય માત્ર સાથે-જીવ માત્ર સાથે પ્રેમથી હળીમળીને રહેવું અને જરૂર પડે મદદ કરતા રહેવું એ અધ્યાત્મ આપણને શીખવે છે.

સૌથી અગત્યની વાત તો એ છે કે આટલી બધી મોંઘવારીમાં પણ ફક્ત રૂા. ૧૫ ના વાર્ષિક લવાજમમાં ઘેર બેઠાં ૧૨ અંકો ભક્તિ અને જ્ઞાનથી ભરેલા મળે છે તે જ એની સાર્થકતા અને અગત્યતા બતાવે છે.

જય કૃપાળુ મા.

વિવિધ રોગોનાં યોગિક ઉપચાર માટે

યોગશિબિરનાં આયોજન માટે

ડો. હિમાંશુ પાઠક

શ્રી હેમાના પાઠક

યોગ એન્ડ ટોટલ હેલ્થ સેન્ટર

ડો. મનસુખલાલ ટાવર, અઠવાલાઈન્સ, સુરત.

ફોન : ૬૪૯૯૬૪/૬૪૬૨૨૯ ઘર : ૬૮૫૨૮૩

બેરિસ્ટર

મોહનલાલ વ્યાસની જીવનકથા-(૪)

જ્યોત્સ્નાબેન ભરતકુમાર ત્રિવેદી

(ગત્રાંકથી ચાલુ)

આમ મોહનભાઈ એક લાલચમાંથી ઉગરી ગયા! માતાને આપેલા વચનના વચનભંગમાંથી બચી ગયા. કહો કે કસોટીમાંથી પાર ઉતર્યા.

આખરે વિક્ટોરીયા ડોક આવ્યું. પેલા પ્રશ્ન પૂછનાર સિધિ-ભાઈએ કહ્યું, “વિક્ટોરીયા ડોક આવી ગયું.” ખરી વિમાસણ તો હવે શરૂ થઈ. ક્યાં જવું? કોઈ નિશ્ચિત સ્થળ ખબર નહીં. કોઈ ચોક્કસ સ્થાનની માહિતી જ નહીં. Head or tail કશું જ ઠેકાણું નહીં. એ ગડમથલમાં સામાન લઈ વિક્ટોરીયા ડોક ઉપર એક પાઉન્ડની રકમ મૂકી લઈ મોહનભાઈએ એ અણદીઠેલી ભોમકા પર પગલાં માંડયાં.

બહાર નીકળ્યા એક ટેક્સીવાળો મળ્યો, અંગ્રેજી ભાષા બંને જાણે, પણ બંનેને એકબીજાના ઉચ્ચાર ન સમજાય. મોહન-ભાઈને તો ખબર જ નહીં ક્યાં જવાનું છે? અંતે ટેક્સીવાળો તેમને લંડનમાં I. S. C. (Indian student council) પર લઈ ગયો, જે બીરલાએ ભારતીય વિદ્યાર્થીઓ માટે બંધાવેલું છે. માત્ર એક પાઉન્ડની બચત એટલે વીસ શિલિંગ થાય. તેમાંથી દસ સીલિંગ તો ટેક્સીભાડું થયું. હવે માત્ર દસ સીલિંગની બચત રહી.

શ્રી કૃષ્ણમેનન સાથે મુલાકાત

તે વખતે ઈન્ડીયન સ્ટુડન્ટ કાઉન્સિલમાં શ્રી કૃષ્ણમેનન પણ રહેતા હતા. આ નવા આવેલા વિદ્યાર્થીને તેમણે આવકાર્યા તેમણે

તેમનો સામાન રિસેપ્શનીસ્ટ હોલમાં મૂકાવી, નાસ્તો કરવા લઈ ગયા. મોહનભાઈ પાસે આટલી અલ્પ મૂડી છે તેની તો તેમને ખબર જ ન હતી. મોહનભાઈ તે વખતે શુદ્ધ શાકાહારી હતા, એટલે તેમણે બ્રેડ, મધ, માખણ અને દૂધ લીધું. ચા પીધી નહીં. તેથી કૃષ્ણમેનને કહ્યું કે : આ દેશમાં ચા પીધા સિવાય કેમ ચાલશે? ચા વગર અહીં મરી જવાશે. છતાં પણ મોહનભાઈએ ચા ના પીધી, તે તેમને ના ગમ્યું. હવે નાસ્તાનું બિલ સાડા સત્તર સીલિંગ આવ્યું. તેમની પાસે માત્ર દસ સીલિંગ જ હતા એટલે તેમણે કહ્યું કે મારી પાસે જે છે તે હું આપું છું બાકીનાની વ્યવસ્થા આપ કરો.”

આ ભારતીય વિદ્યાર્થી સાવ નિર્ધન દશામાં અહીં શી રીતે રહી શકશે? વાર્તાલાપમાં એમને જાણવા મળ્યું કે મોહનભાઈને બેરિસ્ટર થવું છે. “પણ તદ્દન આર્થિક નિર્ધનતામાં એ ધ્યેય માટે શી રીતે શક્ય બનશે?” મેનનને તેમની દયા આવી અને તેમણે લાગણીથી તેમને માટે એક પત્ર લખી આપ્યો. પત્રમાં શું લખ્યું હતું તેની મોહનભાઈને ખબર ના હતી.

અકલ્પિત પરિસ્થિતિ

આ પત્ર Under secretary state of India house ને લખ્યો અને દસ સીલિંગ પણ આપ્યા. તેમાં તેમને સમજાવ્યું કે તમે આ જગ્યાએ જશો એટલે તમારી મુશ્કેલી દૂર થશે. મોહન-ભાઈ તો તેમનાં આદેશ અનુસાર ટેક્સી કરી ત્યાં પહોંચી ગયા! એ કચેરીનાં પટ્ટાવાળાને કવર આપ્યું. મોહનભાઈને તો એમ હતું કે આ કવર પહોંચાડવાથી પત્રનો અમલ થઈ મારી બધી જ મુશ્કેલીઓ દૂર થઈ જશે, એટલે તેમને જ્યારે અધિકારીએ બોલાવ્યા ત્યારે કંઈક નિશ્ચિતતાથી કેબિનમાં પ્રવેશ કર્યો. કેબિનમાં

ગયા પછી અધિકારી તો તેમની સાથે વાત જ કરતો ન હતો. તે તો સીધી પોર્ટ ઓફીસમાં જ વાત કરતો હતો, અને જે વહેલામાં વહેલી સ્ટીમર હોય તેમાં મોહનભાઈને પાછા ભારત મોકલવાની ગોઠવણ કરતો હતો. વહેલામાં વહેલી સ્ટીમર ત્રણ લાગ્યાની હતી એટલે તેમણે મોહનભાઈને મેનનની સલાહ પ્રમાણે આદેશ આપ્યો “પાછા જાઓ.” મોહનભાઈના માથે આભ તૂટી પડ્યું. તેમણે એ અંગ્રેજ અધિકારી સાથે ચર્ચા કરતાં ભારપૂર્વક કહ્યું, “You can send my body, not me or my soul.” અંગ્રેજ અધિકારી થોડું ભારતીય શાસ્ત્રો વિષે જાણતા હતાં, તેને આત્માની વાત સાંભળી આશ્ચર્ય થયું.

આણધારી સહાય

તેણે વળતો સવાલ પૂછ્યો. “Do you know sanskrit?” મોહનભાઈએ જવાબ આપ્યો “Yes, I know it.” પછી તેણે બીજો સવાલ પૂછ્યો. “હા, જાણું છું.” “Can you teach sanskrit in matric?” મોહનભાઈએ કહ્યું મેટ્રીકમાં તે ભણાવી શકશો? ‘જરૂરથી.’ “Why not?” અંગ્રેજ અધિકારીની દીકરી મેટ્રીકમાં હતી અને તેણે સંસ્કૃત લીધેલું તે કોઈ સંસ્કૃત શીખવવાવાળાની શોધમાં હતા. એટલે તેમણે તુરત જ ત્યાંથી તેમની પત્નીને ફોન પર વાત કરી અને કહ્યું “હું આપણી દીકરી એલીઝબેથને સંસ્કૃત ભણાવવા માટે એક ઈન્ડિયનને મોકલું છું અને આ બાજુ તેમણે મોહનભાઈને પોતાનું એરેસ લખી આપ્યું. દસ સીલીંગ આપી પોતાને ઘરે મોકલ્યા. ટ્યુશન ફી વગેરે મારી પત્ની નક્કી કરશે એમ કહી તેણે તેમને તેનાં ઘરે મોકલી આપ્યો. આ અંગ્રેજ અધિકારીનો હોદ્દો

ઘણો મોટો હતો એટલે આ એરેસથી ટેક્સીવાળો પણ પ્રભાવિત થયો અને મોહનભાઈને વ્યવસ્થિત એ અધિકારીને ત્યાં પહોંચાડી આવ્યો. અધિકારીનાં પત્નીએ તેમનું ખૂબ સન્માન કરી, પોતાની પુત્રીની ઓળખાણ કરાવી, તેમને ભણાવવાનું કહ્યું, એલીઝબેથ માર્ગોપદેશિકા લાવી જે મોહનભાઈ ભારતમાં ભણ્યા હતા, પરંતુ આ પુસ્તકથી પરિચિત હતી. તેમનું કામ થડ થઈ ગયું. છોકરીને મોહનભાઈનું ભણાવવાનું ખૂબ ગમ્યું અને તેણે પોતાની માતાને આ શિક્ષકને રાખી લેવા માટે આગ્રહ કર્યો. તેમણે સમય ને અનુકૂળતા પૂછી દસ શીલીંગ ભણાવવા આપ્યા અને બીજો એક પાઉન્ડ ખર્ચ પેટે વધારાનો આપ્યો. નિર્ધન મોહનભાઈ ફરી આર્થિક સંકડામણમાંથી ઉગરી ગયા. ભગવાનની કેવી કૃપા અને મોહનભાઈનો દૃઢ સંકલ્પ એ બંનેના લીધે મોહનભાઈને ત્રણ લાગ્યાની સ્ટીમરમાં પાછા જવાની વાત ઉડી ગઈ! શ્રીકૃષ્ણ-મેનનને આ બધી વાતોની કંઈ જ ખબર નહીં. તે દરવાજામાં ઊભા ઊભા તેમની રાહ જુએ ત્યારે ત્રણ લાગ્યાનો સમય તો વીતી ગયો હતો, તેમને પણ મોહનભાઈએ જ્યારે ટ્યુશન મળ્યાની વાત કરી ત્યારે પણ તેમને માટે લાગણી થઈ. આથી તેઓએ એમને રૂમની વ્યવસ્થા કરી આવવાનું વચન આપ્યું. અને ઈશ્વરની કૃપાથી મોહનભાઈના રહેવાનો પ્રશ્ન દૂર થયો.

વધુ મદદ મળી

એલીઝબેથના પિતાને પણ મોહનભાઈ માટે કંઈક વિશિષ્ટ પ્રકારની લાગણી જન્મી. એણે એમને એમની માટે લંડન ઈકોનોમીક ટાઈમ્સમાં જાહેરાત આપી. તેનાં પરિણામે તેમને ત્રીજા જ દિવસે વીસ સીલીંગનું એક બીજું જ ટ્યુશન મળ્યું.

એલીઝબેથની માતા પણ ખૂબ પ્રેમાળ આ એકલવાયા યુવાનનું કોઈ નથી એ જાણી એમની ખૂબ સંભાળ રાખે. માની જેમ પ્રેમ કરે, અને ખૂબ મમત્વથી જમાડે. બદલાતી પરિસ્થિતિ જોઈને મેનનને પણ ખૂબ લાગણી જન્મી, અને તેણે આ છોકરાને ઉત્સાહિત કરી બેરિસ્ટર બનાવવાનું નક્કી કર્યું. તેમણે કહ્યું બેરિસ્ટરી કરવા માટે તું જરા પણ મૂંઝવણ નહીં. હું તને શક્ય એટલી બધી જ મદદ કરીશ.

પ્રકૃતિથી શરમાળ એવા મોહનભાઈ એટલે કોઈની પણ પાસેથી કાંઈ પણ લેવાનો એક ખચકાટ રહ્યા કરતો. બીજું સ્વભાવમાં કોઈની પણ કાંઈપણ ના લેવાની ભાવના ખરી, છતાં 'ગરીબીને કોઈ ગરિમાઈ હોતી નથી.' એ સિદ્ધાંત પ્રમાણે તેમને મેનનની ખૂબ મદદ લેવી પડી. મેનને અપાવેલા Unfurnished રૂમમાં તેમનું ત્યાંનું જીવન શરૂ થયું.

નવા જીવનનો પ્રારંભ

ઈંગ્લેન્ડનો સમાજ પુરુષપ્રધાન નથી. ઘર અને ઘરવ્યવહારની બધી બાબતોમાં પુરુષો ખૂબ અજ્ઞાત હોય છે. પુરુષોનો સમય મહેનત કરી કમાવવામાં જ જાય છે એટલે તેમને બીજાં કામો માટે સમય મળતો જ નથી. જાણે કે સુખદુઃખ કે વ્યવહાર સાથે તેને કાંઈ નિસ્બત જ નથી હોતી અને તેમને આ બધા કામોમાં જાણે કાંઈ આવડત જ નથી હોતી. આ બધી આવડત સ્ત્રીઓમાં ત્યાં સહજ હોય છે. સ્ત્રી ત્યાં સુપુરીયર છે, વર્ચસ્વશાળી છે. ત્યાં સ્ત્રીઓને સંપૂર્ણ આઝાદી છે. તેનું કારણ કદાચ ત્યાંની સ્ત્રીઓમાં સ્વતંત્ર રીતે કમાવવાની શક્તિ છે અને પુરુષો ૬૦% થી વધુ સ્ત્રીઓપર નિર્ભર છે. ત્યાં તો કહેવત છે કે સ્ત્રીઓ વિના

ઉદ્ધર નથી. મોહનભાઈને આ વિચારસરણિ ક્યાંથી ગળે ઉતરે? જે માણસે માત્ર સહશિક્ષણ હોવાના લીધે શાંતિનિકેતન જેવી વિશ્વવિખ્યાત અને સુંદર શિક્ષણ સંસ્થામાં ભણવાનું માંડી વાળેલું અને જેના મનમાં સ્ત્રીઓ પતનનું કારણ જ હોઈ શકે એવી મનોદશામાં જીવતા મોહનભાઈને આ સ્ત્રીવર્ચસ્વવાળો સમાજ કેમ કહેવે? કારણ ત્યાંના સમાજનો તેવો ધારો કે સ્ત્રીના સાથ વિના બહાર જ ના જવાય. આ લોકો સાથે કેવી રીતે ભળાય? જો તેમની સાથે ભળાય નહીં તો તેમની સાથે બેરિસ્ટરનું ભણવાના ધ્યેયનું શું થાય? જીવનમાં આ એક નવી ચેલેન્જને પહોંચી વળવાની વાત અને તે માટેની કળા પણ તેમણે કેળવવા માંડી.

દાડની સમસ્યા

મુંબઈ છોડતાં પહેલાં માતાએ ત્રણ પ્રતિજ્ઞાઓ લેવરાવેલી:-

૧. સ્ત્રીઓથી દૂર અને ચેતતા રહેવું.
૨. માંસાહાર ના કરવો.
૩. દાડ ના પીવો.

દાડ ના પીવાની પ્રતિજ્ઞા તેમને તે સમયે પણ ગળે નહોતી ઉતરી, કારણ એક તો દાડ એ એ દેશની ટેબલ એટીકેટ ગણાતો, અને બીજું ત્યાંના ઠંડા હવામાનમાં એ સિવાય ત્યાં ટકી રહેવું ખૂબ મુશ્કેલ જણાતું. પણ મોહનભાઈનાં માતૃશ્રી વગર બેરિસ્ટરી ભણ્યે બેરિસ્ટર જેવાં હતાં. તેમણે કહ્યું કે ગાંધીજીએ શું કર્યું હતું? મોહનભાઈએ કહ્યું કે ગાંધીજી મહાન માણસ હતા. આ દેશમાં દાડ વિના ના ચાલે તેવું બાને ઠસાવે અને બાને બેરિસ્ટર બનાવવાની ધૂન એટલે એ ચૂપ રહી અને હસતાં હસતાં માત્ર એટલું જ કહ્યું કે મને તારામાં વિશ્વાસ છે કે તું કશું જ ખોટું નહીં કરે.

શાકાહારી ખોરાકની સમસ્યા

ઈશ્વરની કૃપાથી બે ટયુશનના વીસ સીલીંગ મળતા હતા. તે વખતે તે સમાજની ખાવાની વ્યવસ્થા એવી હતી કે ખર્ચ ખૂબ ઓછો આવે. પણ શાકાહારી ખોરાક ત્યાં ઘણો ખર્ચાળ હતો. બે સીલીંગમાં છ બોટલ દૂધ આવે અને દૂધને જ એમણે એમનો મુખ્ય ખોરાક બનાવી લીધો. પણ ઠંડી આબોહવામાં ખોરાક વગર શી રીતે ચાલે? ટયુશન સિવાય બીજું કંઈ સાધન નહિ. એટલે સમય પણ પસાર કરવાની મુશ્કેલી પડે. એટલે કૃષ્ણમેનન પાસે મોહનભાઈએ જાતે રસોઈ કરી શકાય તેવી રૂમ શોધવાની વાતનો પ્રસ્તાવ મૂક્યો. કૃષ્ણમેનને તેમાં મદદ કરી અને હવે એમણે કીચનવાળો રૂમ લીધો. પણ મકાનમાલિક બાઈ કીચનમાં વઘાર ના કરવા દેતી. કીચનમાં ધૂમાડો થાય તેવી વસ્તુ રાંધવા ના દે. છેવટે મોહનભાઈના ખોરાકથી કંટાળી મકાનમાલિક બાઈએ તેમને ત્યાં રહેવાની ના પાડી દીધી. ધીમે ધીમે મોહનભાઈએ એક નવી ફર્નીસડ રૂમ શોધી કાઢી, જેમાં તેમણે જમવા સાથેનું ભાડું નક્કી કર્યું. શ્રી કૃષ્ણમેનન પણ મળવા આવ્યા ત્યારે આ ફર્નિસડ રૂમ જોઈ ખુશ થયા. અત્યાર સુધી સતત શાકાહારના આગ્રહી મોહનભાઈને આર્થિક અને પરિસ્થિતિથી લાચાર થઈને ઈંડા ખાવાની શરૂઆત કરવી પડી. આ મકાનમાલિક બાઈએ ઈંડાની વાનગીઓ બનાવતાં શીખવાડી. આમલેટ બનાવતા શીખવાડી. અને આ ઈંડા વેજીટેરીયન છે એવી પોલ્ટ્રીની સૂચના પણ વંચાવી. ઈંડા ખાવાથી સમય અને ભૂખ સંતોષાવા લાગી. સાથે સાથે થોડા બ્રેડ અને મધ લેવાનું તો ચાલુ જ રાખ્યું.

(ક્રમશઃ)

અમારી ગળતેશ્વર યાત્રા-(૩)

નારાયણ હ. જાની

પ. પૂ. મા પ્રભુની કૃપાથી અમારી ગળતેશ્વર યાત્રા સરસ રહી. અમારા પડોશીઓ શ્રી પ્રવીણભાઈ દેસાઈ અને શ્રી નાનુભાઈ બાઘડાની વાતો અમે ગયા હતામાં જણાવી છે. હવે અમે વ્યક્તિગત રીતે અમને આ યાત્રાદ્વારા શો લાભ થયો તેની વિગતો જોઈએ.

શ્રી નાથુભાઈની સેવા

અમારી સાથે ત્રીજા સાધક શ્રી વિજયભાઈ પુરોહિત હતા. તેઓ અને શ્રી નાથુકાકા બંને એક ઓરડામાં રહેતા. જ્યારે હું અને ભાઈ શ્રી કલ્યાણ બીજા ઓરડામાં નિવાસ કરતા. મુરબ્બી શ્રી નાથુકાકાનો વાત કરવાનો સ્વભાવ. પરંતુ તેમના ઓરડામાં સાથે રહેતા શ્રી વિજયભાઈ પુરોહિતે તો ગળતેશ્વરમાં પગ મૂકતાં જ મૌન લઈ લીધું. એટલે શ્રી નાથુકાકાને વાત કરવા માટે હું અને કલ્યાણ બે જ બચ્યા. આમ છતાં મારે કહેવું જોઈએ કે તે ભદ્ર પુરુષે અમોને ખલેલ પહોંચાડ્યા સિવાય એમણે અમારી ખૂબ સરસ સંભાળ રાખી.

તે દિવસોમાં સવારે ઠંડી ઠીક લાગતી અને મારું પ્રભાત સવારે ચાર વાગ્યાથી શરૂ થતું. હાથપગ ધોઈને હું ધ્યાનમાં બેસતો, અને થોડીવાર રહીને શ્રી કલ્યાણ પણ ઉઠતા. આમ અમારી ચલલપલલ સાંભળતા જ શ્રી નાથુભાઈ અન્નક્ષેત્રના નોકરને જગાડી ગરમ પાણીની ડોલ લઈને આવી જતા અને

અમારે સ્નાન માટે બેસી રહેવું ના પડે તેની ખૂબ કાળજીપૂર્વક ધ્યાન રાખતા. સારી એવી મોટી ઉંમર છતાં, અને પગે અકસ્માતના પરિણામે ઓપરેશન કરાવેલ છતાં, મંદિરના રસોડાથી ગરમ-પાણીની ભરેલી બાલદી ઊંચકી લાવીને અમારા માટે મૂકતા. તેમાં તેમનો અમારા માટેનો ભાવ જ કારણભૂત જણાતો, કારણ કે રસોડાથી દેવીભુવનનું અંતર પણ ઠીક ઠીક દૂર હતું.

પ્રણામનો મહિમા

અમે જલ્દીથી સ્નાનથી પરવારી લેતા, કારણ કે રૂમમાં જ બાથરૂમ. સંડાસની સગવડ હતી. અમારા કપડાં પણ હાથે જ ધોઈ નાંખતા અને દેવીભુવનની અગાસી પર સૂકવી આવતા ફરી પાછો અમારો ધ્યાન અને જપનો કાર્યક્રમ શરૂ થતો. સ્તોત્રપાઠ, જપ અને ધ્યાનમાં દોઢેક કલાક વિતાવ્યા પછી હું અને કલ્યાણ અલગ અલગ ગુરુ સ્તવનમાળા પ્રમાણે ૧૨૫ પ્રણામ કરતા. આ પ્રણામથી અમારી ઠંડી તો ઉડી જ જતી. પરંતુ શરીરે પસીનો પણ વળી જતો. એથી કદીક પંખાનો સહારો લેવો પડતો. આ પ્રણામના પરિણામે અમારું સ્વાસ્થ્ય ઉંમરના પ્રમાણમાં સારી રીતે જળવાયેલું છે એવું અમે અનુભવતા આધારે કહી શકીએ એમ છીએ, કારણ કે આ પ્રણામ એ માત્ર નથી ભક્તિ કે તથી એકલો વ્યાયામ. પરંતુ એતો છે ભાવભક્તિપૂર્વકના સ્તવન સાથેનો વ્યાયામ. એટલે એનાથી અમારા તનને વ્યાયામ અને મન અને દૃઢ્યને ભક્તિનો અનુભવ થતો. અમારા કેટલાક વર્ષોનાં અનુભવના આધારે અમે એમ કહી શકીએ એમ છીએ કે આ પ્રણામનો નિયમ માણસને મન અને તનથી તંદુરસ્ત રાખવામાં ઘણો મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

લેખન પ્રવૃત્તિ

અમારું ધ્યાન પૂરું થતાં જ શ્રી નાથુકાકા દૂધ લઈને હાજર થઈ જતા કંઈક નાસ્તો પણ લાવતા પરંતુ એવું કરવાની અમને કંઈ ટેવ ન હતી. એટલે અમે દૂધ પી લેતા અને પછી હું અને કલ્યાણ બંને અમારી લેખનયાત્રા શરૂ કરતા. આસપાસનું પ્રાકૃતિક વાતાવરણ પણ એટલું બધું શાંત કે સહજરીતે મન એકાગ્ર થઈ જાય. વળી તાપી કિનારાની ગાઢ હરિયાળી પર બારીમાંથી બહાર નજર જતાં મનને પ્રસન્ન કરી દેતી. લાગે કે આપણા ઋષિ-મુનિઓ નદીના કિનારાઓ પર વસવાનું આથી જ પસંદ કરતા હશે. પાણીનો અભાવ માણસને રોજીંદા જીવનમાં ઘણી બધી સમસ્યાઓ સર્જે છે, જે નદીકિનારાઓ પર રહેવાથી આપોઆપ ઉકલી જાય છે, તેમ જ આસપાસની હરિયાળી પણ વાતાવરણને નેસર્ગીક અને શીતળ બનાવવામાં ખૂબ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. વૃક્ષો પર બેસતાં પક્ષીઓનો કલરવ પણ કર્ણને ખૂબ પ્રિય લાગે છે. આપણને અનુભવાય કે શાંત પ્રકૃતિનાં આપણે પણ એક અંગ છીએ અને માણસનું મન સ્વાભાવિક રીતે જ કુદરતની સાથે સુસંવાદિતા અનુભવતું થઈ જાય. આમ અમારા લખનમાં પણ સ્થાનનો પ્રભાવ પડ્યા વગર રહેતો નહીં. શ્રી કલ્યાણ પણ લેખન સાથે એકરૂપ બનીને પોતાની કલમ ચલાવ્યે જતા. આમ કરવામાં ભોજનનો સમય ક્યારે થઈ જતો તે ખબર જ ન પડતી.

શ્રી વિજયભાઈની મૌન તપસ્યા

બાજુના ઓરડામાંથી શ્રી વિજયભાઈ પુરોહિત તો વહેલી સવારથી જ નીકળી જતા. તાપીના પ્રવાહમાં જ સ્નાન કરી લઈ, કપડાં ધોઈ નાંખતા અને પછી નદીના તટ પર ધોયેલાં કપડાં

સૂકવીને ગળતેશ્વર મહાદેવનાં ઊંચા પગથિયાં પર આસન જમાવીને ધ્યાનમાં ડૂબી જતા એમનું મન એકાંત સ્થાનમાં કેવી અદ્ભુત શાંતિનો અનુભવ કરતું હશે તેનો કંઈક અંદાજ એમની બંધ આંખોવાળા મુખારવિદને જોતાં જ આવી જતો. તેઓની તો આ સાહજીક પ્રવૃત્તિ જ બની ગયેલી. ભોજન સિવાયનો બધો જ સમય સંધ્યાકાળ થતાં સુધી તેઓ તાપીના કિનારે ધ્યાનમાં જ અથવા તો સાત્ત્વિક વિચારોની મસ્તીમાં વીતાવતા આવી નિરવ શાંતિનો અનુભવ કરેલું મન જલ્દીથી સંસારના કોલાહલવાળા વાતાવરણમાં કેવી રીતે ભળી શકે? એક તરફ પુરાણ પ્રસિદ્ધ તીર્થની સાત્ત્વિકતા અને તાપીમૈયાના તટપ્રદેશની શીતળતા અને નિરવતા માણસના તન અને મનને શાંત અને પ્રસન્ન કરી દેવા માટે પૂરતાં હતાં. ઘડીભર વિચાર આવેકે હે માનવ, તું જીવનમાં ભરણ-પોષણ માટે કેવા અને કેટલા ઉધામા કરે છે, અને એ ઉધામાઓના અંતે જે ચિત્તની શાંતિ મેળવવા માટે તું ફાંફાં મારે છે, તે તો તને સહજ ઉપલબ્ધ છે પરંતુ તારૂં તે તરફ લક્ષ્ય જ ક્યાં છે!

ભૌતિક પદાર્થોનો ખડકલો, સુવિધાના સાધનોની પ્રચુરતા, આલીશાન આરામગૃહો, અને સરસ મજાની ચાદરો પણ મનને શાંત અને પ્રસન્ન કરવામાં ખાસ મદદરૂપ બનતાં નથી. એના કરતાં મનથી થોડો ત્યાગ કરીને થોડા વખત માટે, હે માનવ તું દોડી આવ અને આવા સ્થાનોમાં નિવાસ કરીને જોઈ લે કે જે તું શોધે છે, તે તને અહીં સહજ મળી રહેશે. સ્વૈચ્છિક ત્યાગમાં જે શાંતિ છે, સુખ છે, પ્રસન્નતા છે, તે વિલાસી ભોગોની પ્રચુર વિપુલતામાં નથી જ, નથી.

સાંજની લટાર અને પ્રાકૃતિક દર્શન

ઢળતી સાંજે હું અને કલ્યાણ બહાર લટાર મારવા નીકળી

પડતા મંદિરનાં દર્શન તો ખરાં જ. તે પછી પગથિયાં ઉતરી અમે નીચે ઘાટ ઉપર આવતા નારદી ગંગા અને તાપીમૈયાના પ્રવાહોના સંગમનું એ દૃશ્ય ખૂબ જ હૃદયંગમ લાગતું. અહીં ધીરે ધીરે અસ્ખલિત વહેતા પ્રવાહના પાણીને જોતા બેસી રહો તો જળની શીતળતાનો અનુભવ તમારું મન પણ કરતું થઈ જાય. પવિત્ર જળપ્રવાહોની આવી સૂક્ષ્મ સાત્ત્વિક અસર તો જીવનમાં કદીક ગંગા, નર્મદા કે તાપીના તટપ્રદેશો પર શાંત ચિત્તે બેસો તો અનુભવાય. સેંકડો વર્ષો સુધી અનેક સંતમહાત્માઓએ આ લોકમાતાઓના કિનારાઓ ઉપર વસી, સાધના કરી છે, તેના પવિત્ર પરમાણુઓ આજે પણ અનુભવાય, જે આપણું મન તે પરમાણુઓ ગ્રહણ કરવા ઉત્સુક હોય તો.

એથી અમે પણ થોડો સમય અહીં બેસતા અને આંતરિક સુખમાં થોડી ક્ષણો માટે ડૂબી જતા આવી અનુભૂતિ કરાવવા માટે પૂ. ગુરુદેવ અને પૂ. માનો મનોમન આભાર માનતા પછી કાચી પગદંડી ઉપર ચાલીને—મંદિરના બીજા માર્ગ પરનાં પગથિયાં ચઢી-ફરી મંદિરે આવતા. અહીંનાં પગથિયાં પાસેના ઓટલા ઉપર શ્રી વિજયભાઈ પોતાનું આસન જમાવતા. અહીં સંધ્યાના આકાશમાં પૂરાતા જતા રંગોની રંગોળી જોતાં મન પ્રસન્ન બનતું.

વળી સંધ્યા સમયે સામા કાંઠાના ગામોમાંથી તાપીના આ કિનારે ચરવા આવેલ ગાયો ભેંસો, તાપીના ઊંડા પ્રવાહને તરીને પાર કરી જતી જોવાનું દૃશ્ય સરસ લાગતું. પ્રભુએ આ પ્રાણીઓને કેવી અદ્ભુત તરવાની શક્તિ સહજ રીતે આપી છે, તે જોઈ આશ્ચર્ય થતું. જલપ્રવાહમાંથી બહાર નીકળી ખુદ્ધા રેતાળ

તટપ્રદેશમાંથી દૂર સુંદર સુધી ચાલી જતી પશુઓની પંક્તિ જાણે જીવતા રમકડાંની યાદ અપાવી જતી. વળી અંધકારના ઓઠાનીચે આ કિનારા પરના વૃક્ષોને કાપીને ચોરીદૂપીથી લઈ જવા માટે, ક્યાંક ક્યાંક એકલ દોકલ હોડી લઈ ફરતા યુવાનો પણ દેખાતા. ત્યારે વિચાર આવતો કે વિજયભાઈ જેવા સાત્ત્વિક યુવાનો આ પ્રવાહને કાઠે બેસી તપ કરે, તો તે જ પ્રવાહનો ઉપયોગ ચોરી જેવી તામસ પ્રવૃત્તિઓ માટે કરતા માનવો પણ જણાય કેવો વિરોધાભાસ! પરંતુ આપણને ખબર ક્યાં છે કે આદતને લીધે કે જીવવા માટેની મથામણના ભાગરૂપે તેઓ આવું કૃત્ય કરે છે! એ વિચારે અમને તો પ્રભુની પરમ લીલાનું જ દર્શન-બંને પ્રવૃત્તિઓ થતું.

કુદરતનું સાન્નિધ્ય ને અંતરમુખતા

ત્રણ દિવસની આ અમારી ગળતેશ્વર યાત્રા અમને કુદરત સાથે એકરૂપ કરાવી ગઈ. જીવનનાં નવિન પાસાઓનો પરિચય કરાવી ગઈ તેમ જ નાથુકાકા જેવા એક ભક્ત પુરુષનો પરિચય કરાવી ગઈ. તેણે જે માનસિક શાંતિનો અનુભવ કરાવ્યો તે તો વર્ણવી ના શકાય તેવો. વળી સ્વાદ ઉપરનો વિજય, અન્નક્ષેત્રનાં સહજ પ્રાપ્ત થતા ભોજનથી જે અનાયાસે મળ્યો, તેની પણ વાત શી રીતે કરાય? હંમેશાં સુવિધાઓ અને સુંવાળપ શોધતું મન કદીક કઠિનતામાં પણ આનંદ માણે તો માનવું કે તે પ્રભુમાર્ગે જતાં સહજ રીતે પ્રાપ્ત થતી પરિસ્થિતિઓમાં શાંત રહી શકશે. સંસારી માણસો પણ વર્ષમાં એકાદવાર આવા એકાંત સ્થાનોની મુલાકાત લઈ પોતાના અંતરજગતમાં પ્રવેશ કરવાનો પ્રયોગ કરે તો એનાથી તેમને લાભ જ થાય પૂ. માએ અમને આમ

ગળતેશ્વર મોકલીને અમારા પર તો ઘણી કૃપા જ કરી. ભગવાન અજાણ્યા સ્થળોમાં પણ કેવી સહાય પહોંચાડે છે, તેની પ્રતીતિ પણ અમને થઈ. સાથે સાત્ત્વિક માણસોનો સહવાસ પણ આવા નિવાસોમાં કેવો પ્રેરણાસ્પદ બને છે તે વાત પણ અમને સમજાઈ. એટલે વાવથી નીકળતાં ગળતેશ્વરમાં કેમ રહેવાયે એવા તર્કવિતર્કવાળા અમારા મનને પૂ. માની કૃપાએ સરસ અનુભવ કરાવ્યો. સંતો કેટલીકવાર પોતાના ભક્તોનું ઘડતર કરતા હોય છે. અને એનું મન કેટલી શ્રદ્ધાભક્તિ ધરાવે છે, તેનો ક્યાસ કાઢતા હોય છે. સદ્નસીબે અમે પૂ. માનો આદેશ સ્વીકાર્યો તો પ્રભુકૃપાથી ઘણું બધું પામ્યા. ઘણો બધો આનંદ આવ્યો.

પૂ. માની પરમકૃપાનો અનુભવ

ત્રણ રાત્રિના નિવાસ પછી અમે જ્યારે દીગસ ગામ પાછા આવ્યા ત્યારે અમારા આશ્ચર્ય વચ્ચે નાથુભાઈના પુત્રવધૂએ સરસ ભોજનની વાનગીઓ અમારા માટે બનાવી રાખેલી. શિયાળામાં કેરીના રસનું ભોજન સામાન્ય રીતે ના કલ્યાય. પરંતુ પ્રભુકૃપાથી અને શ્રી નાથુભાઈની સદ્ભાવનાથી અમને તે તેઓના ઘરે પ્રાપ્ત થયું.

કહો, આવી યાત્રા કરવાનું મન કોને ના થાય? પરંતુ જે સંતપુરુષનો સંકલ્પ તેમાં ભળેલો હોય તો સર્વ સાનુકૂળતાઓ સેવકની જેમ હાથ જોડીને હાજર થઈ જાય. આ યાત્રા માટે દીગસથી અમે જ્યારે અંભેટી રવાના થયા ત્યારે અમારું મન તો ગળતેશ્વરના એ પુરાણ પ્રસિદ્ધ મંદિરની આસપાસ જ ભમતું હતું અને ત્યાં અનુભવેલી શાંતિનાં સંસ્મરણો વાગોળતું હતું.

(સંપૂર્ણ)

ભારતીય શિષ્ટાચાર

મોટાઓને સદાય 'આપ' કહેવા, 'તમે' નહિ.

સવારમાં ઊઠતાં જ પહેલવહેલા વડીલોનો સામનો થાય ત્યારે, તથા સૂઈ રહેતાં પહેલાં તેમનાથી અલગ થતા સમયે તેમને પ્રણામ કરવા. ઘણાં ઉચ્ચ કુટુંબોમાં સંધ્યા સમયે જ્યારે દીવાબત્તી કરવામાં આવે છે, ત્યારે પણ પ્રણામ કરવાનો નિયમ છે.

જો કોઈ નવા આદમીનો પરિચય કરવામાં આવે તો તેને પ્રણામ કરો.

ઈલાચથી વગેરે અથવા કોઈ પ્રકારની ભેટ જો કોઈ આપે તો તેને પણ પ્રણામ કરો. પ્રણામ કરતી વખતે હાથમાં કોઈ ભજતી વસ્તુ રાખવી નહિ. વળી પ્રણામ કરતી વખતે શાંતિ અને વિનય રાખો.

કોઈ વડીલ બોલાવે તો 'શું છે?' 'હું' એવું ના બોલો, પણ 'જી', 'જી હા' એમ કહો. બંગાળીઓ એવે સમયે 'આજ્ઞા' અને રજપૂતાનામાં 'હુકમ' કહે છે.

લોકોને બોલાવવા, પત્ર લખવામાં અથવા તેમની ચર્ચા કરવામાં તેમના નામની પહેલાં શ્રી, શ્રીયુત, પંડિત, બાબુ, મહાશય કે મોલવી જે યોગ્ય હોય તે અવશ્ય મૂકવું.

પોતાના નામની આગળ 'પંડિત' શબ્દ મૂકવો નહિ.

પોતાથી મોટા હોય તેમની તરફ બને ત્યાંસુધી પીઠ કરીને બેસવું અગર ચાલવું નહિ.

પોતાના ગુરુ કે પિતા આદિની સાથે ચાલવાનું હોય તો તેમનાથી એકબે ડગલાં પાછળ રહેવું. જો એઓ પાછળ હોય તો રસ્તો આપીને તેમને આગળ જવા દેવા. જો તેમના હાથમાં કોઈ બોજો હોય તો તે બધો અથવા તેમાનો થોડો ભાગ પોતાના હાથમાં ઊઠાવી લો. કોઈ દરવાજામાં દાખલ થવાનું હોય તો પ્રથમ તેમને જ દાખલ થવા દો. જો દરવાજો બંધ હોય તો આગળ જઈને તેને ખોલી આપવો અથવા જરૂર લાગે તો અંદર દીવાબત્તી પણ કરી આપવી.

જો દરવાજા ઉપર પડદો નાંખેલો હોય તો જ્યાંસુધી મોટેરાં અંદર જાય ત્યાંસુધી તે પડદાને ઝાલી રાખો.

કોઈ કામ સાથે મળીને કરવાનું હોય તો જે નાનો હોય તેણે સૌથી પહેલાં તૈયાર થઈ જવું. જો બંને સાથે તૈયાર થાય તો તે સારું, પણ પોતાને માટે વડીલને ખોટી થઈ રહેવું પડે તેમ કરવું નહિ.

કોઈ મોટા હોય અને તે કોઈ દૂરના આદમીને બોલાવવાનું કહે તો તમારે તેમાં જરાએ રકઝક ન કરવી, પણ જરા આગળ જઈને બોલાવી લાવવો અને જો કોઈ મોટાને બોલાવવા હોય તો દોડીને પાસે જઈને બોલાવો.

કથા, વ્યાખ્યાન કે ભજનની વચમાંથી ઊઠવું નહિ; છતાં ઊઠવું જ પડે તો જે પ્રસંગ ચાલી રહ્યો હોય કે ભજન ચાલતું હોય તેને પૂરું થવા દો. જો વચમાં ઊઠી જાઓ તો એમ જણાય કે તમારામાં પૂરતી સબૂરી નથી. વચમાં ઊઠ્યાથી પોતાની અધીરાઈ પ્રગટ થાય છે તથા બોલનારા વિદ્વાન અથવા ગાનારનો એક પ્રકારનો અનાદર થાય છે.

વ્યાખ્યાન તથા કથા આદિમાં વાતો બહુ ન કરવી; જેઓ પાછળથી આવે તેમણે પાછળ બેસવું જોઈએ અને આગળ

બેસવાની કોશિષ ન કરવી; જેને ખાંસીનો રોગ હોય તેણે કથા, વ્યાખ્યાન આદિમાં બેસીને વિદ્યન નાંખવું નહિ જોઈએ, તેમ જ તેમાં ઊંઘવું પણ નહિ.

જો આપણે કોઈ ચબૂતરા ઉપર ઊંચી જગા ઉપર ઊભા રહીએ અને પછી નીચે ઊભેલા કોઈ મોટાની સાથે વાતચીત કરવી હોય તો નીચે ઊતરીને કરવી જોઈએ.

પોતાથી મોટા હોય તેમની સાથે વાત કરવી હોય તો ઊભા થઈને વાત કરવી અને તેમાં જો તે પોતે ઊભા હોય તો તો ખાસ કરીને ઊભા થઈને વાત કરવી.

પોતાથી મોટાની સાથે કે મહેમાનની સાથે ગાડીમાં બેસવું હોય, તો તેમનાથી ડાબી બાજુએ બેસવું અથવા તો તેમની સામી બાજુએ બેસવું.

તે બીજી ગાડીમાં બેઠા હોય ને તેમની સાથે વાત કરવી હોય તો નીચે ઊતરીને કરવી; તેમાં પણ જો તે પોતે ગાડીમાંથી નીચે ઊતરે તો તો આપણે જરૂર ઊતરવું.

કોઈ મોટા અગર મહેમાનો ઘેર આવે તો તેમનું સ્વાગત ઊભા થઈને કરવું તથા તેઓ જ્યાંસુધી બેસે નહિ ત્યાંસુધી બેસવું નહિ; વળી જ્યારે તેઓ જવા માટે ઊઠે ત્યારે પણ તેમને દ્વાર સુધી વળાવવા જવું. જો કોઈ પ્રેમથી આપણને મળવા આવે તો આપણે પણ તેમને અવશ્ય મળવા જવું.

કોઈ મોટો માણસ કે અતિથિ આપણા ઘરની રીતિથી વિપરીત વ્યવહાર કરી બેસે તો તેના ઉપર હસવું નહિ.

ભોજન અથવા જળપાનના સમયે કોઈ અતિથિ, વિદ્વાન કે સંન્યાસી આવી જાય, તો તેમને ભોજન માટે પ્રાર્થના કરવી.

જો કોઈ મોટા અગર અતિથિ આપણે ત્યાં ભોજન કરે તો તેને પોતાના હાથે પીરસવું એજ યોગ્ય છે અને તેના જમ્યા પછી ભોજન લેવું. તેના પહેલાં કદી પણ ખાવું નહિ જોઈએ. જો સાથે બેસીને જમવાનું હોય તો પ્રથમ ભોજન અતિથિની સામે રાખવું; જો થાળીઓ નાનીમોટી હોય તો મોટી થાળી અતિથિને આપવી અને નાની પોતે લેવી. જો ઘણા લોકો સાથે ખાવા બેઠા હોય, તો તમે સૌથી પહેલાં જ ખાવા માંડતા નહિ. બીજાઓને જ પ્રથમ ખાવા દેવું.

મહેમાનોની સાથે બેસીને ખાવામાં ઉતાવળ ન કરો, પણ ધીમે ધીમે તેમની સોબત કરો. ભોજન પતી રહ્યા પછી જાતે તેમને ઈલાયચી, લવિંગ વગેરે તાસકમાં રાખીને આપો.

જો કોઈ ઈલાયચી વગેરે સામે રાખે તો તેમાંથી બેએક દાણા લેવા, પણ બધા ન લેવા.

ગુરુ, માલિક તથા મોટાંઓ વગેરેનાં આસનો ઉપર, તે ખાલી હોય તો પણ બેસવું નહિ.

જેના મહેમાન બનવું તેમના ભોજનનો સમય પૂછી લેવો અને તે સમયે તેમની સાથે ખાવું. ન ખાવું હોય તો પહેલેથી જ કહી દેવું.

કોઈ મિત્રની સાથે અજાણ્યો આદમી આવી જાય, તો અજાણ્યા આદમી તરફ ઈસારો કરી તેને પૂછવું કે, 'એઓશ્રી કોણ સજ્જન છે?' મુસલમાન લોકો પૂછે છે કે, 'આપકી તારીફ?'

સારા માણસ વચ્ચે ઉચિત સ્થાને 'કૃપા' શબ્દનો પ્રયોગ છે; જેમકે, 'કૃપા કરીને બેસો,' ઇત્યાદિ. ('કુમાર'ના એક અંકમાંથી)

* અંતરનાદ *

(ગીત)

મારે માની સાથે રહેવું છે :
મારે અંતરથી કાંઈ કહેવું છે !

મને બોલતા આવડતું નથી કાંઈ,
તો યે હેયાને ઠાલવવું છે !

પથભ્રાંતનું દુઃખ કોણ જાણે જગે ?
એને અંકે છૂપાઈ રડવું છે !

એનાં સ્પર્શનો જાદુ માણી સદા,
મારે તનમન પાવન કરવું છે !

કૂલહારની ખરેલી પાંદડી સમ
ચારુ ચરણે ઘૂંદાઈ પમરવું છે !

નથી જાવું ભટકવા ક્યાંય હવે,
મારે ભટકણ ભાંગી ઠરવું છે !

ભોગમાં ડૂબીને પામ્યો પતન,
હવે ઉર્ધ્વ ગગનમાં વિહરવું છે !

બેસી ચરણોની નૌકામાં હવે,
મારે ભવસાગરને તરવું છે !

— પરમાર્થી



ધ્યેયની સ્પષ્ટતા જરૂરી

પૂ. શ્રી મોટા

ચેતનાપૂર્વકની જાગૃતિ રહે કેમ? માત્ર ખાલી વિચારણાથી તેવું થવું શક્ય નથી. સૌથી પ્રથમ તો માનવીજીવનની મહત્તા ને એનું રહસ્ય ને એ જીવનનો હેતુ એ બધાં વિષે દૃઢ, નિશ્ચયાત્મક વલણ આપણામાં ઊગી જવાં ઘટે. અંતરમાં એ પરત્વેનો અનુ-રાગ અવારનવાર તે પરત્વે જીવને તાણી જાય છે તે વાત જુદી છે. પણ માનવીજીવનનું ધ્યેય પરત્વેનું નિશ્ચયાત્મક વલણ—ગતિ-રૂપે મનમાં આતુરતા ને તાલાવેલીરૂપે પૂરેપૂરું જાગેલું નથી ત્યાં-સુધી તેવી જાગૃતિ રહેવી પણ મુશ્કેલ છે. ખાલી કોરી કોરી બુદ્ધિથી, ‘માનવીજીવનનો હેતુ ને ધ્યેય એ બધું આપણે સમજીએ છીએ’ એવું બોલીએ છીએ ખરાં, પણ હજુ તો પૂરેપૂરું ગળે-હૃદયમાં તે ઉતરેલું નથી. એટલે તે ધ્યેય ગમે એ એક વાત છે, ને તેમાં પગરણ દૃઢાત્મકપણે મંડાયાં કરવાનું થયાં જાય તે વાત જુદી છે. એ ધ્યેય, જે બુદ્ધિથી યોગ્ય લાગ્યાં કરે છે, એને નિશ્ચયાત્મક વલણમાં વાળવા માનવીજીવે વળીવળીને સતત એક-ધારી ભાવનાપૂર્વક, મનનચિંતનાત્મક હૃદયપૂર્વકનો પ્રયાસ કરવોજ પડશે તે વિના બુદ્ધિથી સમજાયેલું ધ્યેય વર્તનાત્મક સ્વરૂપ પકડી શકવાનું નથી; ને જ્યારે ધ્યેય નિશ્ચયાત્મક સ્વરૂપ પકડી શકવાનું નથી; ને જ્યારે ધ્યેય નિશ્ચયાત્મકપણે, ક્રિયાત્મકપણે, શક્તિના પ્રવાહરૂપે, જીવનનાં સર્વ વર્તન, વ્યવહાર, વિચાર, વૃત્તિમાં ને સર્વકાંઈનાં આકલનમાં એકમાત્ર ધ્યેયની જ ભાવના, દૃષ્ટિ, વલણનો જીવતો ભાવ જ્યાં ધરાવવાનું કર્યાં કરે છે, તે વેળાએ તેના ધ્યેયની ગતિ વધ્યાં કરે છે. □

જીવનના હેતુ માટે જાગૃતિ

પૂ. શ્રી મોટા

સંસારની રચના ઢુંઢની બનેલી છે. તેમાં જો મન, બુદ્ધિ ને પ્રાણ ગયાં તો તેમાંથી એને પાછાં ખસેડવાં તે મુશ્કેલ હકીકત છે. તેથી આ બધું શેને કાળે છે, એનો હેતુ શા કાળે છે ને પ્રત્યેક જોમાં તેમાંથી તેના હેતુને સમજીને આપણે તેના હેતુને સફળ કરાવવાને જાગૃતિપૂર્વક મથ્યાં કરીશું, તો તો તેવા તેવા પ્રસંગો જીવને સુખરૂપ એટલે કે કલ્યાણરૂપ છે. અન્યાય થાય, અપમાન થાય કે કોઈ આપણને ન ગણે એવું સંસારમાં થાય, તો તે બધું શાને કાળે હોઈ શકે, તેનો હેતુ શો એમ વિચારી તે જ આવેલું હોય, તેના સ્થૂળપણામાં પ્રવેશી જવાનું મૂકીને તેના સૂક્ષ્મપણાના હેતુમાં ને તેના ફલિત થઈ જવાના પરિણામમાં જો આરપાર બનવાનું કરી શકીએ, તો તો બેડો પાર થઈ જાય. આપણે વિચારવું ઘટે કે આપણે શેને કાળે જીવીએ છીએ? નાનાં નાનાં ઇમ-કલાં થાય તો તેમાં શું ભરાઈ પડવાનું છે? એમાં દોષ જો કોઈનો હોય તો આપણી પ્રકૃતિનો છે, તે નક્કી જાણવું. તો તો સાધનામાં આગળ જ્યારે ભારે ભારે મગરમચ્છ પકડશે તે વેળા તો શો તમાશો થવાનો? માટે જીવને વળી વળી વારવો ને મનને એકમાત્ર ચેતનના સ્મરણભાવનામાં જીવતું રહી શકે તેમ કરવાનું હોય.



રામકથા

(ગતાંકથી ચાલુ)

યોગેશ્વરજી

(શ્રી યોગેશ્વરજીની સિદ્ધ કલમે આવેખાયેલ રામકથા)

નિષ્કામ, ઊંમિલા બોલી ઊઠી : “તારી ઉદાત્ત ભાવનાને માટે તને અભિનંદન આપું છું. એ ભાવના આનંદદાયક છે. છતાં પણ તારી સાચી રક્ષા તો તારી એવી શુભ ભાવના અને એ ભાવનાથી પ્રેરાઈને થનારાં તારા જીવનનાં શુભ કર્મોથી જ થઈ શકશે. મારા શુદ્ધ સ્નેહ અને આશિષની સૂક્ષ્મ રક્ષા તો તારી પાસે જ છે એ કેમ ભૂલી જાય છે !”

“એ હકીકત ભૂલી નથી ગયો, તોપણ તારી પાસે સ્થૂલ રક્ષા બંધાવાની ઈચ્છા તો રહે છે જ. એ ઈચ્છા અમંગલ નથી, માટે એનો અનાદર ન કરતી.”

એટલું કહીને નિષ્કામે ઊંમિલાની આગળ સાથે આણેલી રક્ષા મૂકી.

‘ઓહો, તું તો પૂરતી તૈયારી કરીને આવ્યો લાગે છે !’

‘તૈયારી તો કરવી જ પડે ને? આવો અવસર ફરીવાર કોણ જાણે ક્યારે મળે કે ના ય મળે !’

નિષ્કામને શાંતિ થઈ. એણે ગદ્ગદ સ્વરે કહ્યું : ‘તારી બાંધેલી રક્ષાને કલંકિત નહિ કરું. સદા યે શોભાવીશ.’

અયોધ્યા માટે મિથિલાનો ત્યાગ કરીને રથમાં બેસીને વિદાય થતાં પહેલાં ઊંમિલા પોતાના પુત્ર પિતા જનકને પગે લાગી.

જનકે એને અંતરના આશીર્વાદ આપ્યા.

એમનું હૃદય ભરાઈ આવ્યું.

એ બોલ્યા : 'સીતા અત્યારે કોણ જાણે ક્યાં હશે ને શું કરતી હશે. એ રામ સાથે વનમાં ગઈ અને તે સ્વેચ્છાથી લક્ષ્મણને વનમાં મોકલી રાજભવનમાં રહેવા છતાં વનવાસિની જેવું જીવન પસંદ કર્યું. તમે બંનેએ તમારા જીવનને દીપાવીને આપણા કુળને યશસ્વી કર્યું. વૃદ્ધ માતાતુલ્ય સાસુઓની સેવા કરજે ને સુખી થજે.'

ઊર્મિલાને પણ સીતાની સ્મૃતિ થઈ આવી.

રથ ઊપડયો ત્યારે નિષ્કામની આંખ ભરાઈ ગઈ.

હાથે બંધાયેલી રક્ષા પર દૃષ્ટિપાત કરતો ને ઘડીમાં ઊર્મિલાને જોતો એ ગળગળો બની ગયો ને કશું બોલી ના શક્યો.

મંદોદરીનો વિચાર

મિથિલાથી અયોધ્યા જતાં આખે રસ્તે ઊર્મિલાને સીતાની સ્મૃતિ સતાવવા લાગી.

બંને બહેનો હોવા છતાં બંનેના જીવનના ઘટના પ્રવાહો કેટલા બધા ભિન્ન ભિન્ન દિશામાં થઈને વહી રહેલા?

બંને વચ્ચે અપાર પ્રેમ હતો અને છે, તોપણ વિધાતાએ બંનેને માટે જુદી જુદી પ્રવૃત્તિનું નિર્માણ કર્યું.

એક વનમાં ને બીજી ઘરમાં.

જીવન કેટલું બધું કરુણ છે !

એનો પાર કોણ પામી શકે છે ?

અરણ્યની અનેકવિધ આપત્તિ વચ્ચે રામ, લક્ષ્મણ ને સીતા

સુખી હશે કે દુઃખી એ તો કોણ કહી શકે? સુખ માત્ર એટલું જ કે ત્રણે સાથે છે. બાકી તો અરણ્યમાં એકલું સુખ હોય જ ક્યાંથી ?

ઊર્મિલા એવી રીતે સીતાને યાદ કરતી'તી તો સીતા પણ એની સ્મૃતિમાં મથગૂલ હતી.

એનાં ત્યાગ, સમર્પણ ભાવ અને એની હિંમતમાંથી એને પ્રેરણા મળતી. એના હૃદયમાં નવા બળ અને ઉત્સાહનો સંચાર થતો.

છતાં પણ આજે જ રામને યાદ કરીને પોતાની અસહાય અવસ્થાનો વિચાર કરતી એકવાર ફરી કરુણ બની ગઈ.

રાવણ હજુ હમણાં જ આવીને વિદાય થયેલો. એનો અહંકાર અનંત હતો. એની વાણીમાં, આકૃતિમાં અને એના હાવભાવમાંથી એ અહંકાર ટપક્યા કરતો.

વિધિએ પોતાને અહંકારને મૂર્તિમંત સ્વરૂપ જેવા રાવણના સંકંજામાં ક્યાંથી સોંપી એ એને ના સમજાયું. એનું એને અપાર દુઃખ થયું.

એ જ વખતે મંદોદરીએ અશોકવાટિકામાં પ્રવેશ કર્યો.

મંદોદરી માયાળુતાની મૂર્તિ હતી. એની મુખાકૃતિ, દૃષ્ટિ તથા વાણીમાંથી મધુરતા ટપકતી રહેતી.

વિધાતાએ એને પોતાની સમસ્ત સુંદરતા, શુચિતા, સરસતા તથા સુમધુરતાથી સંપન્ન કરીને કોઈક ધન્ય ક્ષણે પૂરતા વિચાર પછી ઘડી હતી.

સીતાને એને માટે સગી બહેન જેવો પ્રેમ થયા કરતો તો એ પણ સીતાને પોતાની બેન બરાબર સમજતી.

એટલું જ નહિ પણ એ પ્રમાણે વર્તન કરતી. ચિંતા, પીડા ને વ્યથા કાંઈક ઓછી થઈ.

મંદોદરી એની પાસે આવીને બેસી ગઈ.

એણે ગુલાબી રંગની સુંદર રેશમી સાડી પહેરેલી અને આકર્ષક અંબોડાની આજુબાજુ મોગરાનાં પુષ્પોની વેણી બાંધેલી.

શરીર પર ધારણ કરેલાં ભાતભાતનાં આભૂષણો એને અલંકૃત કરતાં કે એ એમને અલંકૃત કરતી એ કહેવું મુશ્કેલ હતું.

એના મુખ પર રમી રહેલું સરસ સ્મિત એના હૃદયની રસમયતાનું અને નિર્ભંગતાનું પ્રતીક હતું.

એ રૂપમાં સાક્ષાત રતિ જેવી દેખાતી તો પણ એ રૂપનો એને ધમંડ ન હતો, એ એના વદન પર છવાયેલી શાંતિ અને તેજસ્વી નેત્રોમાંથી તરી આવતી નિખાલસતા ને નમ્રતાને લીધે સાફ દેખાતું.

એ સીતાની પાસે આવીને એક સામાન્ય સ્ત્રીને પેઠે કોઈ પણ પ્રકારના વિશેષ સન્માનની અપેક્ષા વિના બેસી ગઈ અને બોલી :

‘તારું વદન આટલું બધું દુઃખી કેમ છે? કાંઈ થયું તો નથી?’

સીતાએ શુષ્ક સ્વરમાં કહેવા માંડ્યું : ‘જે થયું છે ને થયા કરે છે તે જ મને દુઃખી કરવા માટે પૂરતું નથી? મારા રામથી અલગ થઈને સુખી કેવી રીતે રહી શકું? એમનાથી અલગ થઈ છું ત્યારથી મારા માથા પર વિપત્તિનો વરસાદ વરસવા માંડ્યો છે. માછલી કદી પાણી વિના સુખી રહી શકે છે? એ તો મરી જાય છે, પરંતુ મને ધિક્કાર છે કે હજુ જીવી રહી છું. મારો પ્રેમ એટલો કાયો હશે.’

(ક્રમશઃ)

જીવનની ઉન્નતિ માટે શાસ્ત્રોનો ઉપયોગ કરી લઈએ

શાસ્ત્રોનું કેવળ પઠન ને પારાયણ કરીને જ જ બેસી રહે છે ને બદલામાં જીવનની ધન્યતાના મોટા ફળની આશા રાખે છે તેની દશા તો તેના જેવી છે જે ભોજનની સામે પીરસેલી થાળીને જોઈ રહે છે ને તેટલાથી જ ભૂખ ભાંગવાની ઈચ્છા રાખે છે; અથવા તો નદીના દર્શનમાત્રથી તીવ્ર તરસ મટાડવાની ઈચ્છાવાળા માણસ જેવી તેની દશા છે. ઝડને દૂરથી જોયા કરવાથી કે તેનાં ગુણગાન ગાવાથી કોઈને તેની શીતળ છાયાનો લાભ નથી મળી જતો. તે રીતે શાસ્ત્રોના સંબંધમાં પણ સમજવાનું છે. શાસ્ત્રોનું પૂજન, પઠન ને પારાયણ કરીને બેસી રહેવાને બદલે તેમાંથી જીવનની ઉન્નતિ માટેનો ઉપયોગી મસાલો મેળવી લઈને તેનાથી જીવનને સમૃદ્ધ ને શાંતિમય કરવાની કોશિષ કરવી જોઈએ. તો જ શાસ્ત્રોનું મનન પ્રાણપ્રદાયક બની શકે. આ વાત જોટલી યાદ રખાય એટલી ઓછી છે. એ પ્રમાણે કરવાથી ઉપનિષદના અમૃતપાનથી પણ માણસ મધુમય ને ધન્ય બની શકે. સંસારના આ મહાન મેળામાં આપણે સામેલ થયા છીએ. તેનો નિર્ધારિત વખત વીતી જાય તે પહેલાં આવો, આપણે જીવનનું નિરીક્ષણ ને મંથન કરીએ ને એના અમૃતનો દેવદુર્લભ આસ્વાદ લઈએ. પરમાત્માની કૃપાથી આપણે એ મોટા ને જરૂરી કામમાં સફળ થઈએ.

યોગેશ્વરજી

* આત્માનું જ્ઞાન *

અલબત્ત, જ્ઞાન અનેક જાતનું છે ને જાણવાની વસ્તુઓ પણ સંસારમાં અનેક છે. પરંતુ જેનાથી જીવનની સમસ્યાનો ઉકેલ થાય, જીવ ને જગતનો સંબંધ સ્પષ્ટ થાય, સંસારની પાછળ રહેલી ગૂઢ શક્તિનો સાક્ષાત્કાર થાય, શરીરમાં રહેલી ચેતનાના તેની સાથેના સંબંધનું ભાન થાય, ને પરિણામે જીવન શાંતિમય ને ધન્ય બની જાય, એવું જ્ઞાન એક જ ને તે આત્માનું જ્ઞાન. તેને જ બીજી ભાષામાં સ્વરૂપનું જ્ઞાન કહેવામાં આવે છે. જ્ઞાન એટલે જુદા જુદા વિષયની માહિતી એકઠી કરીને જીવતા પુસ્તકાલય બની જવું એમ નહિ, પરંતુ પોતાની જાતને જાણવી કે ઓળખવી. તે જ જ્ઞાન ખપનું છે, ને તેની જ પ્રાપ્તિ બનતા બધા જ પ્રયત્ને કરવા જેવી છે. ઉપનિષદના ઋષિ એ જ વાતની યાદ આપે છે. આદ્ય શંકરાચાર્ય એ જ વાતનો ઉલ્લેખ કરતાં તેમના સાહિત્યમાં એક સુંદર વાક્ય લખીને કહે છે કે ઉપનિષદોમાં ઊંડા ચિંતન ને મનન પછી જે પરમ તત્ત્વનો નિર્ણય અથવા અનુભવાત્મક નિશ્ચય કરવામાં આવ્યો છે તે પરમ તત્ત્વ જ જાણવા જેવું છે. તદ્દન સરળ શબ્દોમાં તે કહે છે કે 'તજ્જેયં યદુપનિષત્સુ નિશ્ચિતાર્થમ્'।

યોગેશ્વરજી



પ્રાપ્તિસ્થાન:-શ્રીનારાયણ હ. જાની, પ્લોટ નં. ૧૬૮૮ બી. સરદારનગર,
ભાવનગર-૩૬૪૦૦૧. ફોન : ૨૫૮૧૧