



॥ हरिःॐ ॥

मौनमंदिरनुं  
**हरिद्वार**



पूज्य श्रीमोटा

॥ हरिःॐ ॥

# भौनमंदिरनुं हरिद्वार

पूज्य श्रीमोटाअे  
भौनअेकांतना साधको समक्ष  
करेलां प्रवयनो

: संपादक :  
रमेश म. लड्डे



हरिःॐ आश्रम प्रकाशन, सुरत

- પ્રકાશક : ટ્રસ્ટીમંડળ,  
હરિ:ઠું આશ્રમ, (સ્થાપના વર્ષ ૧૯૫૬)  
કુરુક્ષેત્ર મહાદેવના મંદિરની બાજુમાં,  
જહાંગીરપુરા, રાંદેર, સુરત-૩૯૫ ૦૦૫.  
મોબાઈલ ફોન. : + ૯૧-૯૭૨૭૭૩૩૪૦૦  
Email : hariommotal@gmail.com  
Website : www.hariommota.org

© હરિ:ઠું આશ્રમ, સુરત, નડિયાદ.

□ આવૃત્તિ	વર્ષ	પ્રત	□ આવૃત્તિ	વર્ષ	પ્રત
પ્રથમ	૧૯૮૩	૧૦૦૦	છઠ્ઠી	૨૦૦૮	૨૦૦૦
બીજી	૧૯૮૫	૧૦૦૦	સાતમી	૨૦૧૪	૨૦૦૦
ત્રીજી	૧૯૯૧	૨૦૦૦	ઑડિયો પ્રકાશન-૨૦૨૨	ઑડિયો	
ચોથી	૧૯૯૭	૨૦૦૦	આઠમી	૨૦૨૨	૫૦૦
પાંચમી	૨૦૦૩	૧૦૦૦			

- પૃષ્ઠ : ૧૮૬
- કિંમત : રૂ. ૩૦/-
- પ્રાપ્તિસ્થાન : હરિ:ઠું આશ્રમ, સુરત-૩૯૫ ૦૦૫  
હરિ:ઠું આશ્રમ, નડિયાદ-૩૮૭ ૦૦૧
- મુદ્રણશુદ્ધિ : જયંતીભાઈ જાની, મો. : ૯૪૦૯૨૦૩૦૫૩
- ડિઝાઈનર : મયૂર જાની, મો. : ૯૪૨૮૪૦૪૪૪૩
- ઑડિયો રજૂઆત : શ્રી શૌનક વ્યાસ, અમદાવાદ
- ટાઈપસેટિંગ : અર્થ કોમ્પ્યુટર,  
૨૦૩, મૌર્ય કોમ્પ્લેક્સ, સી. યુ. શાહ કોલેજ સામે,  
ઈન્કમટેક્સ, અમદાવાદ-૧૪, મો.: ૯૩૨૭૦૩૬૪૧૪
- મુદ્રક : સાહિત્ય મુદ્રણાલય પ્રા. લિ.  
સિટી મિલ કંપાઉંડ, કાંકરિયા રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૨૨  
ફોન : (૦૭૯) ૨૫૪૬૯૧૦૧

॥ हरिःॐ ॥

## आ पुस्तकना उद्भव अंगे

हरिःॐ आश्रम, सुरतनां मौनमंदिरमांथी मौनसाधना भाट  
बहार नीकणतां स्वजनो-साधको समक्ष पूज्य श्रीमोटा टूंकुं प्रवचन  
करतां अने जवन जवतां जवतां भगवानने भजवा अंगेनी वातो  
सरण भाषामां समजवता હતા.

એ પ્રવચનોની નોંધ સ્વ. યૂનીલાલ મોતીરામ તમાકુવાળા તથા  
સ્વ. છબીલદાસ (ચંપકલાલ) છોટાલાલ ભૂતવાળા પ્રેમભાવથી લખી  
લેતા હતા. આવી હસ્તલિખિત નોંધો પૂજ્ય શ્રીમોટા જોઈ જતા હતા.  
એ રીતે એ નોંધો અધિકૃત બની જતી. આવી હસ્તલિખિત નોંધો-  
નોટબુક સ્વરૂપે મૌનમંદિરોમાં રાખવામાં આવતી. જેથી, મૌનાર્થીઓ  
તેને વાંચી શકે અને શક્ય તે રીતે તે વિગતોને પોતાના જીવનમાં તેને  
ઉપયોગી બનાવી શકે.

પાછળથી આવી નોટબુકોને પુસ્તક સ્વરૂપે છપાવવાનું શ્રીહરિ-  
કૃપાથી શક્ય બન્યું હતું. આ રીતે આવી નોંધો અને નોટબુકમાંથી  
નીચે મુજબનાં પાંચ\* પુસ્તકો થયાં હતાં.

(૧) મૌનએકાંતની કેડીએ (૨) મૌનમંદિરનું હરિદ્વાર (૩)  
મૌનમંદિરનો મર્મ (૪) મૌનમંદિરમાં પ્રભુ (૫) મૌનમંદિરમાં  
પ્રાણપ્રતિષ્ઠા.

‘મૌનમંદિરનું હરિદ્વાર’ આ પુસ્તકની પાંચમી આવૃત્તિનું હવે  
પ્રકાશન કરવામાં આવી રહ્યું છે.

ઉપરોક્ત પુસ્તકોનું સંપાદન સ્વ. રમેશભાઈ ભટ્ટ દ્વારા કરી  
આપવામાં આવ્યું હતું.

આશા છે કે સ્વજનો આ પ્રકાશનને આવકારશે.

તા. ૨૭-૭-૨૦૦૩

રવિવાર

ટ્રસ્ટીમંડળ,

હરિઃૐ આશ્રમ, સુરત

\* વર્ષ ૨૦૧૫માં આ શ્રેણીમાં છઠ્ઠું પુસ્તક (૬) ‘મૌનમંદિરમાં હરિસ્મરણ’ ઉમેરાયું છે.

મૌનમંદિરશ્રેણીનાં છ પુસ્તકો પ્રકાશિત થયાં છે  
અને આશ્રમમાં ઉપલબ્ધ છે.

ક્રમ	પુસ્તકનું નામ	પ્રવચન વર્ષ
૧.	મૌનએકાંતની કેડીએ	(૧૯૫૯-૬૦)
૨.	મૌનમંદિરનું હરિદ્વાર	(૧૯૬૦-૬૧)
૩.	મૌનમંદિરનો મર્મ	(૧૯૬૧-૬૨)
૪.	મૌનમંદિરમાં પ્રભુ	(૧૯૬૨)
૫.	મૌનમંદિરમાં પ્રાણપ્રતિષ્ઠા	(૧૯૬૨-૬૩)
૬.	મૌનમંદિરમાં હરિસ્મરણ	(૧૯૬૮)

॥ હરિ:ૐ ॥

## સમર્પણાંજલિ

(આઠમી સંવર્ધિત આવૃત્તિ)

મૂળ સુરતના જેઓ પોતાનાં માતાપિતાના નિમિત્તે પૂજ્ય શ્રીમોટાના રંગે રંગાયેલા, જેમનાં લગ્ન પૂજ્ય શ્રીમોટાના હસ્તે સુરતમાં થયેલાં, ત્યાર બાદ કારકિર્દી નિમિત્તે જેઓ મુંબઈમાં સ્થાયી થયેલા અને નિવૃત્તિ માટે ફરીથી માદરે વતન સુરત આવીને વસેલા. જેઓ પૂજ્ય શ્રીમોટાના સંગે પોતે જીવનમાં ઘણું પામ્યા અને સવિશેષ જેમણે બાળકોને પણ પૂજ્યશ્રીના માર્ગે વાળ્યા તેવા

સદ્ગતશ્રી ચંદ્રવદનભાઈ ડાહ્યાભાઈ મોદી

તથા તેમનાં ધર્મપત્ની

ગં.સ્વ. ચંપાબહેન ચંદ્રવદનભાઈ મોદી

તથા તેમના યુ.એસ.એ. સ્થિત જ્યેષ્ઠ પુત્ર

જેઓ આશ્રમને મદદરૂપ થવા હંમેશાં તત્પર છે તેવા

શ્રી મૂકેશકુમાર ચંદ્રવદનભાઈ મોદી

તથા તેમનાં ધર્મપત્ની

શ્રીમતી ભાવનાબહેન મૂકેશકુમાર મોદી

તેમ જ તેમના નાના પુત્ર જેમણે અંગદાન થકી નવતર જીવનનો સંદેશો સમાજમાં ફેલાવી જાગૃતિ લાવવાનું ભગીરથ કાર્ય કર્યું અને પોતે પણ યુવાનવયે દુનિયામાંથી વિદાય થયે અંગદાન કરતાં ગયા તેવા

સદ્ગતશ્રી ગિતેશકુમાર ચંદ્રવદનભાઈ મોદી

તથા તેમનાં ધર્મપત્ની

શ્રી રિંકુબહેન ગિતેશકુમાર મોદીને

‘મૌનમંદિરનું હરિદ્વાર’ પુસ્તકની આ આઠમી સંવર્ધિત આવૃત્તિનું પ્રકાશન અમો આનંદપૂર્વક સમર્પણ કરીએ છીએ.

તા. ૧૦-૦૪-૨૦૨૨

ટ્રસ્ટીમંડળ,

રામનવમી, સંવત ૨૦૭૮

હરિ:ૐ આશ્રમ, સુરત

પૂજ્ય શ્રીમોટાનો ૮૪મો સાક્ષાત્કારદિન

॥ हरिःॐ ॥

## प्रस्तावना

(प्रथम आवृत्ति)

अज्ञानतिमिरांधस्य ज्ञानांजनशलाकया ।

यक्षुरुन्मीलितं येन, तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

सृष्टिकर्તાના કાર્યની આપણા હૃદયમાં પ્રતીતિ થાય અને એમનું વિભુત્વ અનુભવાય એને આધ્યાત્મિક જ્ઞાન કહેવાય છે. આપણે સાંસારિક વમળોમાં ધૂમ્યાં કરતાં હોવાથી અને જીવદશાના કામ-કોધાદિ-રાગદ્વેષના-ચક્રમાં ઊંડાં ખૂંપતાં જતાં હોવાથી નિરંતર પ્રકાશમાન જ્ઞાનરૂપી સૂર્યનું દર્શન પામી શકતાં નથી. વળી, આપણે પોતે જ આવા અજ્ઞાનરૂપી અંધકારમાં હોવાથી એને ભેદી શકવાને પણ શક્તિમાન નથી. આથી, જેમના હૃદયાકાશમાં પરમાત્મપ્રકાશ ઝળહળી રહ્યો હોય અને નિમિત્તયોગે અન્ય જીવમાં એવા પ્રકાશને પ્રગટાવી શકવાનું સામર્થ્ય ધરાવતા હોય એવા સમર્થ સદ્ગુરુના આત્મજ્ઞાનનું અંજન અંજાય તો પ્રભુની ઝાંખી થવાની શક્યતા છે. આવા સદ્ગુરુના સ્થૂળદેહ કરતાંય એમનો અક્ષરદેહ વધુ ક્રિયાકારી હોય છે, કેમ કે તેઓએ દ્વંદ્વાતીત અને ગુણાતીત સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી હોય છે. તથા, તેઓ સહજાવસ્થામાં સ્થિત હોય છે.

જ્ઞાન એટલે આધ્યાત્મિક જ્ઞાન. હરિકૃપાથી એ જ્ઞાન દ્વારા જીવને જગત અને પરમાત્માના સંબંધોનું રહસ્ય સમજાય અને એ સંબંધને જોડતી ચેતનાશક્તિનો હૃદયમાં અનુભવ કરવાની ઝંખના જાગે. આવા અધ્યાત્મજ્ઞાનનો અનુભવ કરવા માટેનો ક્રિયાત્મક માર્ગ પૂજ્ય શ્રીમોટાએ એમનાં પુસ્તકોમાં દર્શાવ્યો છે. પૂજ્ય શ્રીમોટાએ અધ્યાત્મ-માર્ગનું પ્રયોગાત્મક અનુભવદર્શન એ ગ્રંથોમાં કરાવ્યું છે. વળી, તેઓશ્રીએ પોતાના અનુભવજ્ઞાનથી સંસારનાં અનેક પાસાંઓનું

વૈજ્ઞાનિક પૃથક્કરણ કર્યું છે અને અધ્યાત્મમાર્ગનો વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણ આપણને સમજાવ્યો છે.

વિજ્ઞાન એટલે ભૌતિકશાસ્ત્રનું વિશેષજ્ઞાન. આ પ્રકારનું વિજ્ઞાન શ્રીહરિની અનંત સૃષ્ટિના ભૌતિક જ્ઞાનનું જુદાં જુદાં ભૌતિકશાસ્ત્રો મારફતે દર્શન કરાવે, પણ એ ભૌતિક દર્શનમાંથી જે આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થવી જોઈએ, એ માટે ભૌતિકશાસ્ત્ર જ્ઞાનની દૃષ્ટિએ એનાં અનંત પાસાંઓમાંથી બહાર નીકળવા માટે અસમર્થ નીવડે છે. આઈન્સ્ટાઈન જેવા કોક વિરલ વિજ્ઞાની જ કહી શકે : ‘ભૌતિકજ્ઞાનની કેડીએ, એનાં અનંત, સયોટ, ચોક્કસ સંશોધનોમાં ડૂબેલો વિજ્ઞાની, ભૌતિક જ્ઞાનપદ્ધતિથી એ જ્ઞાન પાછળ રહેલી સમર્થ પ્રભુશક્તિનો આપણને ખ્યાલ આપે છે. અને આ ગૂઢ પ્રભુશક્તિ આગળ કોઈ પણ વિજ્ઞાનીનું માથું નમ્યા વિના રહેતું નથી.’

અધ્યાત્મશાસ્ત્રના વાંચનથી જીવનનું ધ્યેય અને એ માર્ગે જવા માટેની અનેક દિશાઓનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત તો થાય છે, પરંતુ પ્રત્યેક જીવાત્માને એમાંથી કઈ દિશાએ જવું ? કયા પ્રકારની ક્રિયા દ્વારા એ માર્ગે ઉપર ગતિ થઈ શકે ? એ તો એ માર્ગનો ભોમિયો જ દર્શાવી શકે. વળી, એ શ્રેયાર્થીની પ્રકૃતિને સમજતા હોય એવા સમર્થ સદ્ગુરુ હોય તો જ એ શક્ય બની શકે. એવા સદ્ગુરુ પોતાની સ્થૂળ હાજરી દરમિયાન કે પછી એમના સૂક્ષ્મ અક્ષરદેહ મારફતે કે એમના ભાવસ્મરણને પરિણામે જીવાત્માને પ્રેરતા હોય છે. એ માટે જીવાત્માની અભિમુખતા અને જાગૃતિ માટેની તમન્ના પાકી હોય તો જ એ જીવાત્મા પરિણામ પામી શકતો હોય છે. આ દૃષ્ટિકોણ મને એકાએક નિમિત્ત મળતાં પૂજ્ય શ્રીમોટાના અક્ષરદેહથી સાંપડ્યો. એને હું મારું અહોભાગ્ય માનું છું. અને પ્રભુમંદિરના દ્વારની-હરિદ્વારની મને આછી ઝાંખી થઈ છે. આથી, મારી શ્રદ્ધા દૃઢ બની છે.

મને આવા હરિદ્વારની સંપૂર્ણ ઝાંખી થઈ છે, એવો દાવો મારાથી કરી શકાય નહિ, પણ પૂજ્ય શ્રીમોટાનો પાર્થિવદેહ પરમ ચૈતન્યમાં વિલીન થયો એ પછી ચારેક વર્ષ હું એમના અક્ષરદેહના સંપર્કમાં મુકાયો



અને એ સંપર્ક મારા હૃદયના ઊંડાણ સુધી પહોંચતો હું અનુભવી રહ્યો છું, એ મારા અનુભવની નાનીસૂની વાત નથી, ‘પૂજ્ય શ્રીમોટા : જીવન અને કાર્ય’, ‘જીવનપગરણ’, ‘જીવનપગથી’, ‘જીવનસંદેશ’, ‘જીવનસંશોધન’, ‘જીવનદર્શન’, ‘જીવનપોકાર’, એ ગદ્યગ્રંથો તથા ‘મનને’, ‘તુજ ચરણે’, ‘હૃદય પોકાર’, ‘શ્રીસદ્ગુરુ’, ‘નિમિત્ત’, ‘પ્રેમ’, અને ‘ભાવ’ એ પદ્યપુસ્તકોએ મને પૂજ્યશ્રીના હૃદયદ્વાર પાસે પહોંચાડ્યો.

પરમ આત્મનિષ્ઠ પુરુષના અક્ષર સ્વરૂપનો કેવો પ્રભાવ હોય છે, એ વ્યક્ત કરીને એમનું કીર્તન કરવા અંગત હકીકતોને નિવેદનમાં રજૂ કરું છું. કશું અન્યથા સમજાય તો એ મારો દોષ છે. આથી, વાચકોની ક્ષમા ચાહું છું. આમ તો ૧૯૭૨થી અધ્યાત્મ વિષયના ગ્રંથો વાંચતો હતો અને એમાં ઊંડો રસ પણ રહેતો હતો. ‘શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા’, ‘શ્રીમદ્ ભાગવત’, ‘પાતંજલ યોગસૂત્ર’, શ્રીમદ્ શંકરાચાર્યનું ‘વિવેકચૂડામણિ’, ‘આત્મબોધ’ અને જરૂર મુજબ ત્રણ ઉપનિષદોનો પણ વારંવાર ઉપયોગ કરતો હતો. ઉપરાંત, ભગવાન શ્રીરમણ મહર્ષિ, શ્રીઅરવિંદ ધોષ તથા વિવેકાનંદના ગ્રંથોનું વાંચન પણ કરતો હતો. આ પ્રકારના ગ્રંથોના અભ્યાસથી આત્મજ્ઞાન અંગે જાણકારી તો વધી, પણ ક્રિયાત્મક માર્ગ તથા અનુભવમાં આવે એવું પરિણામ જણાતું ન હતું. Transcendental Meditation અને બૌદ્ધ ધર્મની વિપશ્યનાની પદ્ધતિ શીખવાથી સંતોષ થયો ન હતો.

પરંતુ પૂજ્ય શ્રીમોટાએ ૧૯૫૫થી મૌનમંદિરો (ક્રિયાત્મક પ્રયોગશાળાઓ) સ્થાપ્યાં છે, એવું મેં (એ મૌનમંદિરોનો લાભ લેનારાના પરિચયથી) જાણ્યું. આથી, મૌનમંદિરમાં પ્રવેશીને એનો લાભ લેવાનું નક્કી કર્યું. છેલ્લાં ત્રણ વર્ષ દરમિયાન ત્રણ વખત એ પ્રયોગ કરવાના પ્રસંગો બન્યા છે. અનેક સાંસારિક ફરજો આવી પડતાં એનો પૂરેપૂરો લાભ લેવામાં વિઘ્ન આવતાં, છતાં આવા તૂટક તૂટક પ્રયોગોથી જીવનદર્શન અને જીવનજાંખી થયાંનો અનુભવ થયો છે, એમ મને સ્પષ્ટ લાગે છે.

માત્ર પ્રયોગાત્મક હેતુથી મૌનમંદિરમાં પ્રવેશેલો ત્યારે સાધનક્રિયા અંગેની માહિતીમાં મેં વાંચ્યું કે શ્રેયાર્થીને કોઈ પણ જાતનાં વિધિવિધાન,

મંત્ર, મૂર્તિદર્શન અંગે સૂચન આપવામાં આવતું નથી. હિંદુ, મુસ્લિમ, પારસી, ખ્રિસ્તી, કોઈ પણ ધર્મના કે પંથના જિજ્ઞાસુ પોતાને યોગ્ય લાગે એ મંત્ર કે મૂર્તિ સ્વીકારી શકે છે. આ સૂચન મને ખૂબ આકર્ષક લાગ્યું. મૌનમાં બની શકે એટલો વધુ સમય ભગવાનના નામનો જપ કર્યા કરવો, -મોટેથી કે મનમાં, જરૂર લાગે તો મોટેથી ભજનો ગાવાં, પણ એ જિજ્ઞાસુ શ્રેયાર્થીએ પોતાની રીતે ગોઠવી લેવું, પણ વધુમાં વધુ સમય નામસ્મરણમાં ગાળવો અને જો કંટાળો આવે તો આધ્યાત્મિક ગ્રંથોનું વાંચન કરવું. સાંસારિક વિચારો ઓછા આવે એટલા માટે ઓછામાં ઓછા સાત દિવસ અને વધુમાં વધુ એકવીસ દિવસના મૌનએકાંતનું અનુષ્ઠાન પૂજ્ય શ્રીમોટા પ્રસ્થાપિત મૌનમંદિરમાં થાય, તો શ્રેયાર્થી ઘણું જીવનપાથેય મેળવે છે, એમ અનુભવ્યું છે.

મૌનમંદિરમાં પ્રવેશતાં જ વિચારશીલ શ્રેયાર્થીને તો પોતાના મનનું દર્શન થઈ જાય છે. આમ બને એ આધ્યાત્મિક અભિમુખતા માટેની તૈયારી છે. પહેલા પ્રવેશ વેળાએ આપણા મનમાં રહેલી જાતજાતની કલ્પનાઓ, અંધારાનો અને એકાંતનો ભય, શારીરિક અને માનસિક ટેવો, મનનાં અનેક વિકારો, વલણો, પ્રાણની અનેક જાતની વૃત્તિઓ બુદ્ધિનાં ખેલ-રમત વગેરેનું સ્પષ્ટ દર્શન થવાં માંડે છે. વળી, રોજ સવારસાંજ પૂજા, જપ, આરતી, દેવદર્શન, ધ્યાન વગેરે ક્રિયાઓ કરવાથી આધ્યાત્મિક માર્ગે છીએ તેમ જ આધ્યાત્મિક ગ્રંથો વાંચીને એ વિશે ચર્ચા કરવી કે લેખો લખવા એ આધ્યાત્મિકતા છે, એ માન્યતા સંપૂર્ણ ભ્રાંત છે એની સ્પષ્ટ સમજણ ઊગે છે.

આ બધી ભ્રાંતિને ભાંગવા માટે, જીવનના કેવા હેતુને લક્ષમાં રાખીને પ્રભુનું નામસ્મરણ કરવું એ ક્રિયાત્મક પ્રયોગનો અનુભવ થાય છે. ચિત્ત શુદ્ધ કેવી રીતે થાય છે એ સમજાય છે. પ્રભુનો ભાવ શું છે એની જાંખી થાય છે. સંસાર એટલે પ્રભુની પાઠશાળા તેમ જ પ્રયોગશાળા. આ બન્ને પ્રકારની જીવંત દૃષ્ટિ રાખવાથી સંસારનું ખરું સ્વરૂપ દેખાય છે. અને સંસારના પ્રશ્નોનું સમાધાન થાય છે. આથી, જીવનમાં શાંતિ અનુભવાય છે. જપ, નામસ્મરણ, ધ્યાન, પ્રાર્થના,

ત્રાટક, આત્મનિવેદન આદિ સાધનો વિશે-એનાં અનેક પાસાંઓ વિશે-પૂજ્યશ્રીએ ઘણી ઊંડી સમજ આપી છે. એ આપણે જાણીએ એ એક વાત છે અને એને આચરીએ એ બીજી વાત છે. એ ‘જાણવા’ ‘આચરવાની’ વચ્ચે મોટી તિરાડ છે, પણ એમાંથી પસાર થવા માટે અભ્યાસ, ખંત, શ્રદ્ધા, ધીરજ, હિંમત વગેરે ગુણોને કેળવીને કેવી રીતે એ આચરી શકાય એ પૂજ્યશ્રીએ પ્રેમપૂર્વક સમજાવ્યું છે. એવી જ એમણે ‘ગુણો’ વિશે વિગતે વાત કરી છે, નહિતર આધ્યાત્મિક માર્ગમાં ટકવું મુશ્કેલ છે.

આ બધી ક્રિયા અને આંતરસૂઝ મૌનમંદિરમાં સહજ રીતે થાય છે. એ પૂજ્ય શ્રીમોટાની અતિસૂક્ષ્મ હાજરીનો પ્રત્યક્ષ પુરાવો છે. મારે મન તો મૌનમંદિર એ હરિદ્વાર છે. પ્રયોગાત્મક રીતે જીવન વિકસાવવાની જિજ્ઞાસા અને ધગશ ઉદ્ભવે તો આગળ જવાય. ‘ધગધગતા જ્વાળામુખી’ જેવી તમન્ના અને જિજ્ઞાસા વિના આ અનુભવ નિરંતર થઈ શકે નહિ એવી મને પ્રતીતિ બેઠી છે.

પૂજ્ય શ્રીમોટાની પ્રેરણાથી આ પુસ્તકના પ્રકાશક તરીકેનું કર્મ સાકાર થઈ શક્યું છે. પૂજ્ય શ્રીમોટાના કર્મયોગની જીવંત મૂર્તિ સમા મુરબ્બી શ્રી નંદુભાઈએ આ કાર્યને પાર પાડવા સમર્થન આપ્યું અને એમણે મારી ભાવનાનો સ્વીકાર કર્યો, એ માટે એમનો સપ્રેમ આભારી છું. આ નિમિત્તે શ્રી રમેશભાઈ ભટ્ટનો પરિચય થયો એનોય આનંદ વ્યક્ત કરું છું.

અંતે પૂજ્ય શ્રીમોટાને શક્તિ અને કૃપા માટે પ્રાર્થના કરીને વિરમું છું.

‘હરિનામને ચિત્તમાં તું મઢી લૈ,  
હૃદે શ્રેય ને પ્રેય બે સાધી લેને.  
હંમેશાં પ્રભુઆશ્રયે લીન રૈ’ને,  
સ્મર્યા વિણ તું ના ઘડી એક ખોજે.’  
(‘મનને’-૧૦૩)

શરત છોટુભાઈ દેસાઈ

॥ હરિઃૐ ॥

## નિવેદન

(આઠમી સંવર્ધિત આવૃત્તિ)

પૂજ્ય શ્રીમોટાની કાર્યપદ્ધતિમાં પ્રવચનોનો હિસ્સો ઘણો જ નાનો રહેલો છે. પ્રવચનમાંથી પરમ તત્ત્વની પ્રાપ્તિ થતી નથી, એવું તેઓશ્રીનું વ્યક્ત થયેલ મંતવ્ય છે. તેમાં જે કંઈ અપવાદરૂપે પૂજ્યશ્રીએ સ્વજનો સમક્ષ ઉચ્ચારણો કર્યાં છે, તેમાં સુરત આશ્રમનાં સ્વજનો અને મૌનાર્થીઓ સદ્ભાગી રહેલાં.

મૌનરૂમમાંથી નીકળેલાં અને મૌનરૂમમાં બેસનારાં તેમ જ રવિવારની પ્રાર્થનામાં જોડાયેલ સ્વજનો સમક્ષ સરળ અને સાદી ભાષામાં પૂજ્ય શ્રીમોટાના હૈયેહોઠેથી જે વાક્યો વ્યક્ત થયાં હતાં તેની નોંધ સદ્ગત શ્રી ચૂનીભાઈ તમાકુવાળા તથા શ્રી ચંપકભાઈ ભૂતવાળાએ રાખી હતી. લાંબાગાળે આ નોંધ ઉપરથી તૈયાર થયેલ પુસ્તક ‘મૌનમંદિરનું હરિદ્વાર’ની સાતમી આવૃત્તિની સને ૨૦૧૪ સુધીમાં કુલ અગિયાર હજાર પ્રતો સ્વજનોનાં કરકમળમાં પહોંચી ગઈ છે.

અમદાવાદ સ્થિત શ્રી નચિકેતનભાઈ ઈંદુકુમાર દેસાઈ તરફથી અમોને (૧) શ્રી બાબુભાઈ રણછોડદાસ તમાકુવાળા અને (૨) શ્રી અરવિંદભાઈ બાબુભાઈ તમાકુવાળા બન્ને રહેવાસી સુરતના હસ્તાક્ષરમાં લખેલ પૂજ્ય શ્રીમોટાનાં મૌનપ્રવચનોની બે નોટબુકો પ્રાપ્ત થઈ. તેને મૂળ પુસ્તક સાથે સરખાવવાનું કાર્ય સુરત સ્થિત ડૉ. મનસુખભાઈ પટેલ તથા ડૉ. શૈલેશભાઈ ગોટીએ કર્યું છે. તે નોટબુકોમાંથી ઘણી બધી મહત્ત્વની માહિતીઓ અને પ્રસંગો મળી આવ્યાં છે. જેનો સમાવેશ પુસ્તકની શરૂઆતથી જ જે તે પ્રકરણમાં કરવામાં આવ્યો છે. પૂજ્ય શ્રીમોટાની વાણી અત્યંત અર્થસભર અને વાચકને સ્પર્શી જાય તેવી છે. પુસ્તકની સરખામણી કરીને ઉમેરણ કરવાનું તથા યોગ્ય ઓપ આપવાનું કાર્ય ઘણું ઘણું મહત્ત્વનું અને

અઘરું છે. અમો ડો. શ્રી મનસુખભાઈ પટેલ તથા ડો. શ્રી શૈલેશભાઈ ગોટીનો અંતઃકરણપૂર્વક ખૂબ ખૂબ આભાર માનીએ છીએ.

મોડર્ન ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરતાં મૌનમંદિર સીરીઝનાં તમામ પુસ્તકો હવે ઓડિયો સ્વરૂપે પણ ઉપલબ્ધ છે. દરેક પુસ્તકનાં ટાઈટલ ઉપર ઓડિયોની QR Code લિંક આપવામાં આવી છે. જેને મોબાઈલ, આઈપેડ, અન્ય માધ્યમથી સ્કેન કરવાથી આ પુસ્તકો ઓડિયો સ્વરૂપે માણી શકાશે તથા ડાઉનલોડ પણ કરી શકાશે.

આ સુવિધા અંગે અમોને USA સ્થિત શ્રી એન. સી. પટેલનો સહયોગ અને અમદાવાદ સ્થિત શ્રી બિરેન પટેલનું માર્ગદર્શન મળેલ છે, તે બદલ અમો તેમનો ખૂબ ખૂબ આભાર માનીએ છીએ.

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

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.

મૌનમંદિરશ્રેણીનાં પુસ્તકોનો સ્વજનોની ખરીદીમાં સમાવેશ થતો હોઈ, આ પુસ્તકની આઠમી સંવર્ધિત આવૃત્તિનું પ્રકાશન કરતાં અમો કૃતાર્થ થયાનો ભાવ અનુભવીએ છીએ.

આશા છે કે સ્વજનો આ પ્રકાશનને આવકારશે.

તા. ૧૦-૦૪-૨૦૨૨  
રામનવમી, સંવત ૨૦૭૮  
પૂજ્ય શ્રીમોટાનો ૮૪મો સાક્ષાત્કારદિન

ટ્રસ્ટીમંડળ,  
હરિ:ૐ આશ્રમ, સુરત

## અનુક્રમ

ક્રમ	વિષય	પૃષ્ઠ
૧.	મૌનએકાંતનું કાર્ય (૧૧-૧૦-૧૯૬૦)	૧૫
૨.	ભગવાનનો ભક્ત (૨૪-૧૦-૧૯૬૦)	૨૭
૩.	ભગવાનનું નામસ્મરણ (૨૫-૧૦-૧૯૬૦)	૨૯
૪.	કાયાની કરામત અને મનની મરામત ! (૨૭-૧૦-૧૯૬૦)	૩૬
૫.	હરિ:ૐ આશ્રમનું કાર્ય (૧૫-૧૧-૧૯૬૦)	૪૫
૬.	શબ્દની શક્તિ (૨૨-૧૧-૧૯૬૦)	૫૨
૭.	અખંડ આનંદની શોધ (૩૦-૧૨-૧૯૬૦)	૬૩
૮.	ઋષિમુનિઓની ભેટ (૨૪-૧-૧૯૬૧)	૭૬
૯.	મનવાજીની મદદ (૩૧-૧-૧૯૬૧)	૮૩
૧૦.	અંત:કરણોની શુદ્ધિ (૨૮-૨-૧૯૬૧)	૯૪
૧૧.	સંસારમાં સુખ (૪-૪-૧૯૬૧)	૧૦૪
૧૨.	સ્વભાવનું રૂપાંતર (૧૧-૪-૧૯૬૧)	૧૧૨
૧૩.	અંત સમય આવે ત્યારે (૧૬-૫-૧૯૬૧)	૧૨૦
૧૪.	‘કર લે શૃંગાર...’ (૩૦-૫-૧૯૬૧)	૧૨૯
૧૫.	ભાવનાનું મહત્વ (૧૩-૬-૧૯૬૧)	૧૪૦
૧૬.	શબ્દમાં પ્રાણપ્રતિષ્ઠા (૨૦-૬-૧૯૬૧)	૧૫૧
૧૭.	શાંતિ-પ્રસન્નતાની પ્રાપ્તિ (૭-૪-૧૯૬૧)	૧૫૭
૧૮.	‘રાખે લાજ અમારી’ (૧૧-૭-૧૯૬૧)	૧૬૫

મૌનમંદિરનું હરિદ્વાર



પૂજ્ય શ્રીમોટા

‘હું સર્વત્ર વિદ્યમાન છું.’

- શ્રીમોટા

‘જીવનદર્શન’, ૧૧મી આ., પૃ. ૪૩૧

હરિ:ૐ

## ૧. મૌનએકાંતનું કાર્ય

હરિ:ૐ આશ્રમ, સુરત

તા. ૧૧-૧૦-૧૯૬૦

### ચેતનનું રૂપ

ચેતન વ્યક્ત અને અવ્યક્ત સ્વરૂપે છે. જ્ઞાની તથા યોગીઓમાં તે પક્ષપાતી છે. ચેતનમાં જેનું દિલ પ્રેમભક્તિપૂર્વક લાગી ગયું છે, તેમનામાં તે વહાલ કરીને, પ્રેમ કરીને છતું થાય છે. ચેતન બધાંમાં છે. જેની ભૂમિકા હોય તે પ્રમાણે તે વ્યક્ત થાય છે. વીજળીનો દાખલો મોજૂદ છે. પાંચ વોલ્ટનો ગોળો હોય તો તે પ્રમાણે અંદર પ્રકાશ આપે છે. ૧૦૦ વોલ્ટનો હોય તો તે પ્રમાણે. વીજળી પણ એ પ્રમાણેની શક્તિ છે. તેનું મિટર મૂક્યું છે, તેના કરતાં વધારે લોડ લગાડો તો મિટર ફેઈલ જાય. તેનો પ્રવાહ હળવો કરવા ટ્રાન્સફોર્મર મૂકવામાં આવ્યાં છે.

### ચેતનનો પ્રવાહ

ચેતનનો પ્રવાહ અવ્યક્તની ભૂમિકા ઉપર સમજી ન શકાય. ચેતન સાકાર થયું કે તરત આપણે તેને સ્વીકારી શકીએ. સાકાર એટલા માટે કે સકળ બ્રહ્માંડની ગણતરીએ પૃથ્વી તો તલભાર પણ નથી. પૃથ્વી, નક્ષત્રો, તારામંડળો, સૂર્યો વગેરે મળીને બ્રહ્માંડ થયું છે. એ દરેક એકબીજા સાથે સંકળાયેલ છે. દરેક સૂર્યમાળા સાથે કેટલાય ગ્રહો ને તારાઓ સંકળાયેલાં છે. જે સદાય એની આગળ પાછળ ફર્યા કરે છે એવું એક જૂથ બીજાં જૂથ સાથે, બીજું જૂથ ત્રીજા સાથે સંકળાયેલું હોય. વળી, તે ચોથા સાથે પણ સંકળાયેલું હોય છે. આવું ૧૫-૨૦-૫૦નું જૂથ એકબીજા સાથે



સંકળાયેલું હોય છે. વ્યક્તિઓ જુદી છે એમ છતાં સમાજ સાથે એક યા બીજી રીતે સંકળાયેલી છે. એ નોખી હોવા છતાં સ્વતંત્ર નથી. સ્વતંત્ર લાગતી હોવા છતાં સ્વતંત્ર નથી. એને સમાજ, કાળ, સ્થિતિ, પરિસ્થિતિ પ્રમાણે વર્તવું પડે છે. એ રીતે સર્વ કાંઈ એકબીજા સાથે સંકળાયેલું છે. આ હકીકત સામાન્ય બુદ્ધિથી સાચી લાગે તેવી છે.

### વ્યક્ત ચેતન

ચેતન પણ અવ્યક્તમાંથી વ્યક્ત થયું તે આપમેળે વ્યક્ત થયું છે. ચેતન સાકાર સ્વરૂપમાં બંધાતું ગયું. જેવાં જેવાં લોકો તેવા તેવા પ્રકારે તેઓમાં તદાકાર થતું ગયું.

આપણાં શાસ્ત્રોમાં ૧૪ યોનિ કહેવાઈ છે. દેવયોનિ, પશુયોનિ, જળચરયોનિ, પ્રેતયોનિ, મનુષ્યયોનિ વગેરે એમ ૧૪ પ્રકારની યોનિ છે. ચેતન ઝાડમાં ઝાડરૂપે, આકાશમાં આકાશરૂપે - એમ દરેકમાં તે સ્વરૂપે-તદ્રૂપ બનીને, તાદાત્મ્ય થઈને ભળી ગયું. એમાં ફેરફાર મળે નહિ. મનુષ્યયોનિમાં તે પ્રકૃતિરૂપ થઈ ગયું. પ્રકૃતિ સાથે શરીરની અંદર પુરુષતત્ત્વ (આત્મા) પણ હોય છે. તે પુરુષરૂપે સુષુપ્ત દશામાં પડેલું છે, જે અવ્યક્ત છે. જાગૃત મન પ્રકૃતિના આધારે કામ કરી રહ્યું છે. ત્યાર બાદ અજાગૃત મન subconscious mind છે. જેમાં જન્મો જન્માંતરના સંસ્કારો ધરબાયેલા છે. ત્યાં પણ તટસ્થ રહેવાનું છે. અજાગૃત મન શાંત થાય ત્યાર બાદ આંતરિક મનથી પુરુષતત્ત્વની ઝાંખી થાય. પ્રકૃતિ દ્વંદ્વ અને ગુણની બનેલી છે. ચેતન સતત ગતિશીલ છે. આપણે કર્મમાં રહેવા છતાં નોખાં પણ રહી શકીએ છીએ. એ સ્થિતિ કળી શકીએ અને સાથે સાથે આપણે કર્તવ્યપરાયણ રહી શકીએ

એ શક્ય છે. સંસારમાં ઉદારતા, વિશાળતા, ધીરજ, શાંતિ, પ્રસન્નતા, હિંમત, બળ, સાહસ, સહનશીલતા, શક્તિ, ત્યાગ વગેરે ગુણોની જરૂર પડે છે. આપણે એ કઈ રીતે મેળવી શકીએ ? મનુષ્ય એ કઈ રીતે પામી શકે ? કર્મ સિવાય ગુણ અને શક્તિ મળે નહિ. મનુષ્યની બુદ્ધિ પ્રસંગને કારણે જ સતેજ બને છે. કોયડો, ગૂંચ, મુશ્કેલી આવે ત્યારે જ વિચારવાનું બને છે અને જ્યારે બુદ્ધિને કામમાં લગાડીએ છીએ ત્યારે જ ઉકેલ પ્રાપ્ત થાય છે. એટલે કર્મ એ તો સાધન છે. કર્મ ઉત્તમમાં ઉત્તમ રીતે કરવાથી ગુણ, શક્તિ ને ભાવ ખીલે છે.

### કર્મ કરવાની રીત

શરીરના નિર્વાહના કારણે, સંસારમાં કંઈ રળવાને કાજે કર્મ છે, પણ જો એકમાત્ર સ્વાર્થની ભૂમિકાથી જ કર્મ કરશો તો તેમાં જ બંધાયેલા રહેશો. એવું કર્મ ભાવનાનું ઘોતક (ભાવ વધારનારું) નહિ થાય. એનાથી ગુણ, શક્તિ ને ભાવ ખીલશે નહિ. હંમેશાં કર્મ કરો તો એવી રીતે કરો કે ગુણ, શક્તિ ને ભાવ વિશેષ ખીલે. કોઈ દિવસ કર્મથી બંધાઈ જશો નહિ, કર્મથી લેપાયમાન થશો નહિ તો કર્મ ઉત્તમમાં ઉત્તમ રીતે થાય. ગૂંચ, કોયડા ઉકેલવા બુદ્ધિ સમર્થ બને. બુદ્ધિ પ્રજ્ઞા બને તો કર્મ ઉત્તમમાં ઉત્તમ થશે.

કોઈ મહાત્મા થઈ ગયા હોય તો તેને કર્મ કરવાનાં રહેશે- રહેવાનાં જ. કર્મને અવગણે તે ભક્તિ કરવાને લાયક નથી. જેનામાં કર્મ કરવાનાં હિંમત, સાહસ, પુરુષાર્થ નથી તે ભક્તિ પણ નહિ કરી શકે. ભક્તિનો મૂળ પાયો પુરુષાર્થમાં છે. પુરુષાર્થ એટલે પરાક્રમ, શૌર્ય, દૃઢતા વગેરે ગુણોનો સમૂહ. માટે, કર્મ

એવી રીતે કરો કે જેનાથી લદાઈ ન જવાય, તેના ભારથી બેસી ન જવાય કે તેનો બોજો ન લાગે. જો કર્મ કરવાથી હળવા નહિ બનો તો ગુણ, ભાવ ને શક્તિ નહિ ખીલી શકે અને કર્મ પણ ઉત્તમ નહિ થાય. શાંતિ ને પ્રસન્નતા પણ નહિ મળે.

બીજા કોઈ સાધુમહાત્મા શું કહે છે તેની મને ખબર નથી, પણ કર્મ એ તો બધાંને માટે જરૂરી સાધન છે, પણ તે એવી રીતે થવું જોઈએ કે શાંતિ, પ્રસન્નતા તૂટવાં જોઈએ નહિ. ઊલટું કર્મ કરતાં કરતાં તે ઉત્તમમાં ઉત્તમ રીતે જળવાઈ રહે તો ગુણ, ભાવ ને શક્તિ પ્રગટે. જે કર્મ કરીએ તે નિરાસક્ત-નિરામયભાવે કરીએ જેનાથી સત્ત્વગુણ પ્રગટે અને એ રીતે કર્મ કરવાથી તેના ભારથી લદાઈ ન જઈએ.

### માનવદેહનો હેતુ

પહેલાં મનુષ્યને મનુષ્યત્વનું (પોતાનામાં ગુણ અને ભાવ પ્રગટ થયા છે કે નહિ તેનું) ભાન થવું જોઈએ. મનુષ્ય શરીરનો શો હેતુ હોવો જોઈએ તેનું જ્ઞાનભાન જાગવું જોઈએ. દેવયોનિ ઉત્તમ છે, છતાં મનુષ્યજન્મ દોઢલો કહેવાય છે. તો શા માટે તેમ કહેવાયું છે ? કારણ મનુષ્યયોનિમાં જ જ્ઞાન ઉત્પન્ન થાય છે. મનુષ્યયોનિમાં દ્વંદ્વની રચના છે. દ્વંદ્વ એટલે સામસામાં જોડકાં. સુખદુઃખ, લાભગેરલાભ, અનુકૂળપ્રતિકૂળ, સતઅસત વગેરે સામસામેનાં જોડકાંઓ છે, એવું જ્ઞાન મનુષ્યયોનિમાં જ થઈ શકે છે. એની સમજણ પ્રગટે છે. સારી સ્થિતિમાં કદી પણ સમજણ પ્રગટી ના શકે. દેવયોનિમાં એકલું સુખ ભોગવવાનું હોય છે એટલે ત્યાં સમજણ પ્રગટતી નથી. જ્યાં ઘર્ષણ થાય છે ત્યાં જ

બુદ્ધિ વિચાર કરવા લાગી જાય છે. કોઈ માનવી સાથે બહુ સમતાભર્યો, સરળતાભર્યો વહેવાર કર્યો હોય અને પછી કોઈ કારણે ઘર્ષણ થાય તો એની પ્રકૃતિ આપણી ઉપર તરત જ તપી જાય છે. એના વિચારો, એનો સ્વભાવ તરી આવે છે. ઘર્ષણ થાય છે ત્યારે જ એ માનવી કેવો છે અને કેવો હતો તેના વિચારો આવે છે. માટે, દ્વંદ્વની રચના સમજણ પેદા કરવા માટે છે. આવી રચના ફક્ત મનુષ્યયોનિમાં જ છે. ચેતનની સમજણ પ્રગટે એ માટે કર્મ છે, પણ આપણાથી જે તે કર્મ નિરાસક્ત, નિરહંકારી, નિર્મમત્વભાવે થઈ શકે તો જ ચેતનની સમજણ પ્રગટે. એ તો કોઈ શ્રીરામકૃષ્ણદેવ, મીરાં, નામદેવ જેવાં મહાપુરુષો જ તેવી રીતે કર્મ કરી શક્યાં છે. સામાન્ય લોકો માટે તેવી રીતે કર્મ કરવું એકદમ શક્ય નથી. માટે, સકળ કર્મો પ્રભુપ્રીત્યર્થે, પ્રભુને સમર્પણ કરીને, એનું સ્મરણ કરતાં કરતાં કરવાં. સકળ ક્રિયા સ્મરણ કરતાં કરતાં પ્રભુપ્રીત્યર્થે કરો તો એનું અનુસંધાન ચાલ્યા કરે. તેવી રીતે પ્રભુપ્રીત્યર્થે કર્મ કરવાથી અનાસક્ત, નિર્મોહી થઈ શકશો. ભગવાનને ધરાવ્યા વિના કશું કરો નહિ. એમ કરવાથી અવિરત એવી એક પ્રક્રિયા પ્રગટશે. સતત સ્મરણમાં રોકાવાથી જડ રીતે કર્મમાં ભેરવાઈ જવાનું બનતું નથી. એ રીતે ભગવાનનું સ્મરણ કરતાં કરતાં ને સમર્પણ કરતાં કરતાં કર્મ કરીશું તો રાગદ્વેષથી મુક્તિ મેળવીશું.

**કર્મ માટેની તાજગી**

કર્મ કરવાં માટે સતત તાજગીની જરૂર છે. શરીરનાં પાંચ કરણો છે. મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, પ્રાણ ને અહમ્. વળી, સંસારમાં

આપણે જુદા જુદા જીવો સાથે સંબંધ રાખવો પડે. અનેક જાતની પ્રકૃતિ અને અનેક જાતના સ્વભાવવાળાં સાથે કામ પડે અને અનેક જાતની અથડામણો જાગે એટલે પ્રસન્નતા તૂટે. શાંતિ જળવાય નહિ. સ્થૂળ રીતે કર્મ કરવાં માટે પણ તાજગી જોઈએ. તમારાં કર્મ ભલે કરો પણ તે યોગ્ય રીતે થાય તે માટે તાજગીની સતત જરૂર રહેવાની, એ તો કબૂલ કરી શકાય એવી વાત છે. એ માટે જુદા જુદા તહેવાર, પર્વ વગેરેની રચના થઈ છે. એ દિવસોમાં મનુષ્ય શાંતિ મેળવે અને આનંદ કરે. તે દિવસે કર્મથી વિમુખ રહે. કોઈ ઊંધે અને કોઈ ફરે. કોઈ ભગવાનનું સ્મરણ કરે. એમ જુદી જુદી રીતે તાજગી મેળવવાનો પ્રયત્ન કરે. રોજની ઘરેડમાં એમ ને એમ તો તાજગી મળે નહિ. ફરી કર્મ કરવાં માટે તાજગી મળે, તે માટે તહેવાર-પર્વ છે એ આપણે ભૂલી ગયાં છીએ. કેટલાંક વિશેષ લાયકાતવાળાંઓએ મૌનએકાંત સેવ્યાં. એનાથી તાજગી મળે છે. કર્મ ઉત્તમ રીતે કરવાં માટે શક્તિ અને કળા પણ ખીલે છે.

પશ્ચિમના દેશનાં લોકો આ હકીકતને આપણા કરતાં વિશેષ સમજેલાં છે. એ લોકોએ તાજગી મેળવવા માટે Hill station - હવા ખાવાનાં સ્થળોની રચના કરી. વર્ષમાં એકવાર તો હવા ખાવાનાં સ્થળે જઈને આરામ કરે જ અને તાજગી મેળવે. આપણે ત્યાં પણ પહેલાં મંદિરો પહાડ ઉપર બાંધતા ખરા. એનો હેતુ મન શાંત થાય, તાજગી મળે, ભક્તિ પ્રગટે એવો જ હતો. આપણી સંસ્કૃતિની આ વિશેષતા છે.

મોટા અમલદારોનાં ગેસ્ટહાઉસ-રેસ્ટહાઉસ જુઓ. શાંતિ લઈ શકે, જુદા રહી શકે એવાં છે. એનો મૂળ હેતુ તો તાજગી

મેળવવાનો જ હતો. તમે આ તાજગી મૌનએકાંતમાં બેસવાથી મેળવી શકો છો, એમ અનુભવીઓએ પ્રયોગ કરી સાબિત કરી બતાવ્યું. તેમણે જોયું કે લોકો કર્મના ભાર તળે, બોજથી લદાયેલા છે. એનાથી મુક્તિ મેળવવા માટે મૌનએકાંતની વધારે જરૂર છે. તેઓએ એનાથી વિશેષ પણ જોયું કે એકલા મૌનએકાંતથી ઘર્ષણો શાંત થાય નહિ. એટલે તેમણે કહ્યું કે સાથે એક એવું સાધન પણ લો કે જેનાથી મૌનએકાંતની સાથે સાથે તટસ્થતા, સમતા ને શાંતિ પ્રગટે. એ માટે મૌનએકાંતની સાથે પ્રાર્થના, ભજન વગેરે કરવાનું રાખશો તો તાજગી વિશેષ પ્રમાણમાં ઝળકી ઊઠશે.

### અભ્યાસ માટે એકાંત

આપણાં મનાદિકરણોમાં રહેલાં દ્વંદ્વને દૂર કરવાને માટે અને ચેતન મેળવવાને માટે એકધારો અને અનંતકાળનો એવો અભ્યાસ જોઈએ. કોઈક જ જીવ એવી જવાળામુખી જેવી ધગધગતી ઉત્કટ ભાવનાવાળો હશે.

કોઈ પણ વ્યક્તિ વર્ષમાં એક મહિનો કે પંદર દિવસ ઉત્તમ પ્રકારનું સાત્ત્વિક સાધન કરશે તો તે પણ તાજગી મેળવશે અને બળવાન થશે. જીવનમાં તમામ ક્ષેત્ર માટે તાજગીની જરૂર છે. મેં આ મૌનએકાંતનું શરૂ કર્યું છે તેથી હું કહેતો નથી, પણ નિષ્ણાતોનો પણ તે માટેનો આવો જ અભિપ્રાય છે.

અમેરિકાની સરકારે એક વિદ્વાન અમલદારને સ્વીટ્ઝરલૅન્ડ મોકલીને મનુષ્યજીવન વિશે પુસ્તક લખાવ્યું છે. એમણે અનુભવ કરીને લખ્યું છે કે ‘મનુષ્યને Freshness એટલે કે તાજગીની જરૂર છે. માણસનાં મન અને બુદ્ધિ તાજાં હોય તો કર્મ ઉત્તમ

પ્રકારે થાય. તાજગી માટે એક મહિનો એકાંત જગાએ રહેવું જોઈએ.' આ મૌનએકાંત તમને એ અમલદારના અનુભવની ખાતરી કરાવશે, પણ મેં તો તે પહેલાં આ પ્રયોગ કરાવેલા. હું તો છેલ્લાં વીસ વર્ષથી આ પ્રયોગ કરાવું છું. અમેરિકાની સરકારના અમલદારનો અભિપ્રાય વાંચી મને આનંદ થયો. ૭, ૧૪ કે ૨૧ દિવસ કર્મથી વિમુખ થઈ આ રીતે મૌનએકાંત સેવો. પ્રયોગ તો કરી જુઓ. એનાથી વિશેષ તાજગી મળશે.

### ભગવાનની શરણાગતિથી બોજો હળવો થાય

અનુભવીઓએ-શાસ્ત્રકારોએ કહ્યું છે કે એવું સાધન લો કે જેથી બોજો હળવો થાય. ભગવાનની શરણાગતિ સેવો. ભગવાનને શરણે જાઓ. આપણે બધું બોલીએ છીએ, પણ જીભથી બોલીએ છીએ. દિલથી બોલતાં નથી. આપણામાં પરંપરાના સંસ્કારની છાયા છે એટલે બોલીએ છીએ, પણ આપણને નથી શરણાગતિના યોગ માટેની શ્રદ્ધા કે નથી તેનો અનુભવ કે નથી તેનો વિશ્વાસ. આપણે તો ખાલી ગતાનુગતિક બોલીએ છીએ.

### મૌનમાં સાચું સ્વરૂપ સમજાય છે

એ માટે તો સતત અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય જોઈએ અને ધગધગતી તમન્ના હોવી જોઈએ. આવી ભૂમિકા કેળવવા માટે આ મૌનએકાંત એ સાધન છે. દર વર્ષે બેસો તો બેટરી ચાર્જ થઈ જશે. અંદર કેટલાંકને સારી ભાવના જાગે છે. બહાર જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને કર્મેન્દ્રિયો કર્મમાં રોકાયેલી હોય છે. માટે, ચેતનનાં વિચાર કે કલ્પના પણ ઊઠતાં નથી. જ્યારે અહીં એ જાતની ભાવના ખીલે છે. અહીં અંદર એકલો હોય છે એટલે બહાર સમાજના

વાતાવરણની બીકથી જે વૃત્તિઓ ઉપર દાબ રહ્યા કર્યો હોય છે, તે વૃત્તિઓ ઊભરાય છે. સકારાત્મક અને નકારાત્મક બન્ને પ્રકારની વૃત્તિઓ ઊભરાય છે. ખરેખરો સાધક હોય તો સમજી લે છે કે નકારાત્મક વૃત્તિઓથી મારે વિમુખ થવાનું છે. અંદર આપણને આપણું સાચું સ્વરૂપ સમજાય છે.

### જાતઅનુભવ

અમને તો માણસ કઈ પ્રકૃતિનો છે એની તરત જ સમજ પડી જાય છે. પ્રકૃતિનું નિરીક્ષણ અનેક પ્રકારે થાય છે. સમાજનું રચનાત્મક સેવાનું કામ વીસ વર્ષ સુધી કર્યું છે. ત્યારે લોકો કહતાં કે ભગત ખૂબ કામ કરે છે. સમાજમાં અનેક પ્રકારની પ્રકૃતિઓ છે. સૌનું નિરીક્ષણ કરવું ને એમ કરતાં કરતાં સમતા કેળવવી, એમાં પણ ભગવાનની કળાનાં દર્શન કરવાં એ નાનીસૂની વાત નથી. અમને એમ કરતાં કરતાં જીવનનું મહત્ત્વ સમજાયેલું. આ જીવન ઉત્તમ પ્રકારનું છે એ એમ ને એમ સમજાતું નથી. પ્રાપ્ત કર્મ એ તો ચેતનાત્મક છે. પછી આપણાથી કર્તવ્યપરાયણતા કેમ યુકાય ?

### કર્મ માટે વિવેક જરૂરી

એટલે તો મારી પાસે આવનારને કર્મ છોડવાં માટે કહેતો નથી. તેનો પણ વિવેક કરવો જોઈએ. કયા પ્રકારનાં કર્મો કરવાં જોઈએ ને કયા પ્રકારનાં કર્મમાં આપણું વિશેષ હિત રહેલું છે, તે સમજવું જોઈએ. કર્મના સંસ્કારને લીધે, કર્મના બંધનથી જ આ દેહ મળેલો છે. આ મનુષ્યદેહમાં ચેતન વસેલું છે. એ ચેતનને છતું કરવા માટે જ કર્મ છે. એનો ખ્યાલ રાખવો જોઈએ. એટલે પ્રાપ્ત કર્મને છોડવાનું નથી. એ સિવાયની વાત અમે સ્વીકારવાના



નથી. લોકોને જે કહેવું હોય તે ભલે કહે. ચેતનને માર્ગે ગયેલો કશાને છોડી શકે નહિ.

જગત મિથ્યા છે એમ કહેવાય છે તે ચેતનની દૃષ્ટિએ એ સત્ય છે, પણ જેને ચેતનનો અનુભવ નથી એને જગતનું ખરું દર્શન પણ નથી હોતું. તેવાને માટે તો આ જગત જ સત્ય જ છે. સમાજમાં જીવે છે, સંસાર ભોગવે છે તે હકીકત છે પછી જગત મિથ્યા કેમ કહેવાય ? પણ જેનું મોં સંસારમાંથી ફરી ગયું છે, જે ચેતનનો સાધક છે, તેને માટે જગત મિથ્યા છે. ચેતનનો અનુભવ કરનારાં ને પ્રકૃતિનાં દ્વંદ્વમાં ગૂંચવાયેલાંનાં દર્શનમાં ફેર છે. ચેતન તો બ્રહ્મમય છે. માટે જો, તે કર્મપરાયણ ન રહેતો હોય તો એની વાત ખોટી છે.

### કર્મ, યજ્ઞ ક્યારે ગણાય ?

કર્મયજ્ઞ તો મોટામાં મોટો યજ્ઞ કહેવાયો છે. સંસારમાં સ્વાર્થ રહેલો છે. તેમાં પણ નિરહંકારપણે, નિર્મમત્વપણે, પ્રભુપ્રીત્યર્થે કર્મ થયા કરે તો તે કર્મ યજ્ઞરૂપ છે. મનની દ્વિધાવૃત્તિ ન રહે એ રીતે કર્મ કરવાં જોઈએ. લાખો રૂપિયા ખર્ચીને યજ્ઞ કરશો તે ઉપયોગમાં નહિ આવે. જે ઉપયોગમાં આવે તે જ ખરો યજ્ઞ. ધન એ પણ મોટામાં મોટી શક્તિ છે, ગુણ એ પણ મોટી શક્તિ છે. ગુણશક્તિ માટે ભગવાનનું સ્મરણ કરવું એ મોટામાં મોટો યજ્ઞ છે. અમે અહીં એ જપયજ્ઞ આદરેલો છે. કેટલાંય માણસોને અંદર શાંતિ મળે છે, સાચું સૂઝે છે. ગીતામાતાએ પણ યજ્ઞોમાં શ્રેષ્ઠ જપયજ્ઞ કહેલો છે, પ્રમાણિત કરેલો છે. જીવનમાં સંઘર્ષણ પામેલાં હોય અને કર્મમાં જેને ભાવના પ્રગટતી ન હોય તેવાંને

પણ અહીં ભાવના પ્રગટે છે, એ સોએ સો ટકા સાચી વાત છે. સેવાના ક્ષેત્રમાં રચેલાપચેલા બેચાર દિવસ બેસી જુએ તો અનુભવથી સમજાશે. આ એવું જ્ઞાન છે કે જેને અનુભવ્યા સિવાય સમજાય નહિ.

આ પ્રકારનો પ્રયોગ હિંદુસ્તાનમાં કોઈ ઠેકાણે ચાલતો નથી. મારા ગુરુમહારાજે મને આ અવનવો પ્રયોગ બતાવ્યો છે. પ્રયોગ કરીને જુઓ. હું સેવા કરતો તે વખતના મારા કેટલાક જૂના સાથીઓ કહે છે કે યૂનીભાઈ તમે તો લપસી પડ્યા ! હું તેમને પણ સાચી વાત કહું છું કે પ્રયોગ કરવા બેચાર દિવસ, સાત દિવસ અંદર બેસી જુઓ તો સમજાશે.

બહાર જે હકીકત કોઈ દિવસ પ્રગટે નહિ તે અહીં સાત દિવસમાં પ્રગટી છે. અંદર જે રીતે પ્રગટી છે તેવી રીતે બહાર ક્યારેય પ્રગટી નથી. આપણે મળેલાં કર્મને પણ ઉત્તમ રીતે કરવાં હશે તોપણ મૌનએકાંતની જરૂર છે, એ ફક્ત પ્રયોગ કરવાથી સમજાશે.

### ગુલાબની સુવાસ

પરમ દિવસે એક કોલેજિયન આવેલો. તેણે બેસવા માટે કોલેજના દિવસ પાડવાની તૈયારી પણ બતાવેલી. મેં તેને કહ્યું, ‘તું કોલેજિયન છે. કોલેજના દિવસો પાડે તે નહિ ચાલે. કર્મને અવગણે તે નહિ બની શકે. અમે તારા માટે સરળતા કરીશું. તને પહેલો યોગ કરી આપીશું.’ ત્યારે તેણે કહ્યું, ‘હું માંદો પડું ને કોલેજના દિવસો પડશે તો શું કરું ?’ અહીં મૌનમાં બેસી જનાર એક ભાઈના ફળિયામાં આ વિદ્યાર્થી રહેતો હતો. એકબીજાનું જોઈને આવું મન થાય છે. હું તો કોઈને કશી વાત

કરતો નથી, પણ આ સમાજની સેવા છે. તમે કોઈને મૌનમાં બેસવાની પ્રેરણા આપશો તો તે પણ એ જીવની સેવા છે.

જે માણસ અંદર બેસે છે તેણે રૂમમાં એકલું જ પુરાવું પડે. એટલે આપોઆપ ખબર પડે. ગુલાબની સુવાસ આપોઆપ જ પ્રગટે છે. એને પ્રચારની જરૂર પડતી નથી. જેને કુતૂહલતા જાગે છે ને જે ભાવનાવાળો વિચાર કરે છે તે આપોઆપ મૌનમાં બેસવા આવે છે. આપોઆપ પ્રગટે એ જ ખરો પ્રચાર. મૌનમંદિરમાં તો મનુષ્યની ભાવના ઊંચી જ પ્રગટે છે.

### મૌન દ્વારા શક્તિ

હું છ વાર જેલમાં ગયો છું. ત્યાં નરોત્તમભાઈ (પાટીદાર આશ્રમવાળા), વિકલભાઈ કોઠારી, શિવાભાઈ, ગોકુળભાઈ બધા મોટા મોટા દેશસેવકો મારી બાજુમાં જ રહે, પણ કોઈની સાથે એક શબ્દ પણ બોલવાનો નહિ. હું તો મારું કામ જ કરું. મને ત્યાં પણ બધાં લોકોની પ્રકૃતિનાં દર્શન થતાં. એ જોઈને થતું કે આવાં લોકો કઈ રીતે અહિંસા પાળી શકે ? રાગદ્વેષની ભૂમિકાવાળાં અહિંસા પાળી ન શકે, એવી સ્થિતિમાં પણ મેં તો મૌન જ પાળ્યું. આજે મારું શરીર ૬૩ વર્ષનું થયું છે, એ હકીકત છે. મૌનથી શક્તિ જળવાય છે, મહાત્મા ગાંધીજી અઠવાડિયામાં એક દિવસ મૌન પાળતા. જે આત્માને જેને માટે જન્મ લેવો પડ્યો હોય તે જ તે કરે. તેમણે લખ્યું છે, ‘મારો જન્મ સ્વરાજ્ય અપાવવા માટે છે.’ આમ, તેઓ પણ સમજતા કે મૌન ઉત્તમ સાધન છે. માટે, જે સમજુ હશે ને જેના દિલમાં ઊગ્યું હશે, તે આ સાધન સારામાં સારી રીતે કરી શકશે ને મૌન વડે પોતાની શક્તિને છતી કરી શકશે.



હરિ:ૐ

## ૨. ભગવાનનો ભક્ત

હરિ:ૐ આશ્રમ, સુરત

તા. ૨૪-૧૦-૧૯૬૦

### ભક્તનાં લક્ષણો

‘ભગવાન તો પક્ષપાતી છે. તે બીજા જીવોને મદદ કરતો નથી.’ આવી આપણી સમજણ જીવદશાની વૃત્તિઓથી પ્રેરાયેલી છે, આપણે અજ્ઞાનમાં છીએ. સંસારવહેવારમાં પણ મા હોય છે, તે પણ પોતાનાં છોકરાંનું મેલું પહેલાં વાળશે. તેવી જ રીતે પોતાનું છોકરું હેરાન કરે, તોફાન કરે તો એ બધું સહન કરી લેશે. આ જ પ્રમાણે જે ભગવાનનો ભક્ત થઈ ગયો છે, જેની બધી વૃત્તિઓ ભગવાનમાં ગળી ગઈ છે, જે ભગવાનમય થઈ ગયો છે, જેનાં મન, બુદ્ધિ આદિના અનેક પ્રકારના વિકલ્પો હઠી ગયા છે, જેના પ્રાણની આશા, ઈચ્છા, તૃષ્ણા, કામના ને લોલુપતા વગેરે ટળી જઈને ચેતનની લગની લાગી ગઈ છે - વળી, જેનું ચિત્ત દ્વંદ્વાતીત-ગુણાતીત થઈ ગયું છે, જે ઊર્ધ્વભૂમિકાનો જીવ છે - તેવાં ભક્તનાં કામ ભગવાન જરૂર કરે છે.

### ભક્તનું યોગક્ષેમ

જ્યારે ચિત્તમાંથી નકારાત્મક સંસ્કારો દૂર થાય છે ને એકમાત્ર ભગવાનની લગની લાગે છે ત્યારે આપણે શરણને યોગ્ય ઠયારી કહેવાઈએ. જેમ કોઈ વસ્તુ પૃથ્વીના વાતાવરણની પકડની પેલે પાર ચાલી જાય તેને ગુરુત્વાકર્ષણનો નિયમ લાગુ પડતો નથી. અવકાશમાં ફેંકાયા પછી તેને ગુરુત્વાકર્ષણ આકર્ષી શકતું નથી. એવી રીતે જ્યારે આપણો જીવ ચેતનાત્મક સ્થિતિમાં પ્રગટે છે

મૌનમંદિરનું હરિદ્વાર • ૨૭

ત્યારે એની મેળે Functioning - નવરચના ચાલ્યા કરે છે. આપણા જેવામાં નવરચના નથી થતી. જેવી રીતે 'ફોર્થ ડાયમેન્શન'ના કાયદામાં જે છે તેને 'થર્ડ ડાયમેન્શન'ના કાયદા લાગુ નહિ પડે, એવી રીતે ચેતનામાં નિષ્ઠા પામેલો જીવ 'ફોર્થ ડાયમેન્શન'ના કાયદા હેઠળ હોય છે, એને 'થર્ડ ડાયમેન્શન'ના કાયદા લાગુ પડે નહિ. સંસારવહેવારમાં પણ આપણે એકબીજાના મિત્ર હોઈએ છીએ અને મિત્રનું કામ પહેલું કરીએ છીએ. બીજાંનાં કામ કરવાં દોડી જતાં નથી, એનો એટલો ઉત્સાહ પણ રાખતાં નથી. તેવી રીતે જેને ભગવાનમાં લગની લાગી ગઈ છે, જે એને શરણે ગયો છે, તેવાં એના ભક્તનું યોગક્ષેમ એ વહન કરે છે. ગીતામાતામાં પણ કહ્યું છે - જેનું મન સંપૂર્ણપણે મારામાં લાગી ગયું છે ને મને અનન્ય ભાવથી જે ભજે છે તેનું યોગક્ષેમ હું ચલાવું છું. તેનો બધો ભાર હું ઉપાડી લઉં છું.

જ્યારે કોઈ જીવાત્મા ચેતનામાં નિષ્ઠા પામી જાય છે ત્યારે એના બધાં જ સંકલ્પો ફળે છે.



હરિ:ૐ

### ૩. ભગવાનનું નામસ્મરણ

હરિ:ૐ આશ્રમ, સુરત

તા. ૨૫-૧૦-૧૯૬૦

#### પરંપરાગત સંસ્કૃતિ : નામસ્મરણ

ચેતનને જાગૃત કરવું હોય તો જ્ઞાનતંતુ ઉપર એવા પ્રકારનાં આંદોલનો આપવાં જોઈએ કે જેનાથી અંદર રહેલો આત્મા જાગૃત થાય. એને માટે ભક્તોએ, અનુભવીઓએ જુદાં જુદાં સાધનો બતાવ્યાં છે. તેમાંયે આબાલવૃદ્ધ સૌ કોઈ કરી શકે એવું સહેલું સાધન એ ભગવાનનું નામ છે. કેટલાય યુગોથી નામસ્મરણ વિશે સમાજમાં ભાવના પ્રગટેલી છે. એમાં માનવા ન માનવાનું કોઈ કારણ નથી. એ માનવું પડે એવું જ છે. એના સંસ્કારનું જોર નસેનસમાં પ્રસરેલું છે. જેવી રીતે બાળકમાં એની માતાનો કે પિતાનો જ સ્વભાવ ઊતરે છે, એ અનુભવથી, નિરીક્ષણથી, પૃથક્કરણથી સમજી શકાય તેવી હકીકત છે, તેવી રીતે નામસ્મરણની ભાવનાની પણ પરંપરાગત એક સંસ્કૃતિ છે. સંસ્કાર દ્વારા ને વાતાવરણ દ્વારા તેનું બળ લોહીમાં ઊતરે જ છે, ને જોર કરે જ છે અને તે ઉપર આવે છે.

#### શબ્દની શક્તિ

જેમ બાળક મોટું થાય ને એનામાં સમજણ ઊતરે છે તેમ નામસ્મરણના મહત્ત્વની ભાવના આપણા સંસ્કારમાં ઊતરેલી જ હોય છે. શબ્દથી (નામસ્મરણથી) લાગણી ને ભાવના વિશેષ જાગે છે ને તેને લીધે મનોમંથન થાય છે ને પછી તેમાંથી

એવી ઉચ્ચ પ્રકારની ભાવના જાગે છે જે પ્રકૃતિથી પરની હોય છે, ઉપરવટની હોય છે. એવી ભાવનાને લીધે આપણા જ્ઞાનતંતુઓ સક્રિય થાય છે ને તે આપણા આધારમાં આંદોલનો જગાવે છે. આ આંદોલનો આપણને પ્રકૃતિથી પર થવા માટે, પ્રકૃતિની ઉપરવટ જવા માટે આપણામાં ઊર્ધ્વની, ચેતન પરત્વેની જિજ્ઞાસા જગાડે છે. એ બધું અનુભવીઓએ અનુભવ્યું ને જોયું કે શબ્દની શક્તિ તો છે જ. એટલે શબ્દની પાછળનો જેવો Force-ધક્કો તેવી ને તેટલી તે શબ્દની શક્તિ પ્રગટે. શબ્દની શક્તિમાંથી ઉત્તમમાં ઉત્તમ ચેતનાત્મક ભાવના પ્રગટે તો તે આપણાં મનાદિકરણોને એટલે કે આપણા આધારનો ધડમૂળથી ફેરફાર કરી શકે.

સંસારમાં આપણો બધો વહેવાર શબ્દથી ચાલે છે, એ સૌ કોઈ કબૂલ કરશે. શબ્દોમાં જેવો ધ્વનિ તેવાં જ આંદોલનો ઊઠે. જો શબ્દોમાં વહાલપ ને પ્રેમ હોય તો આપણા જ્ઞાનતંતુઓમાં તેવાં આંદોલનો જરૂર ઊઠે. જો ક્રોધ હોય તો તેવાં આંદોલનો જરૂર ઊઠે. જેવી રીતે શબ્દ બોલાય, એમાં જેવો ભાવ હોય તેવાં આંદોલનો આપણા જ્ઞાનતંતુ ઉપર ઊઠે છે. એ બધું આપણા આધારમાં એટલે કે મનાદિકરણોમાં જાગે છે. અહમ્ના આધારને લઈને થાય છે. વળી, એ શબ્દ પણ અહમ્નો ઘડેલો હોય છે, કેમ કે જીવ દ્વંદ્વાત્મક છે. દરેક શબ્દનું પરિણામ છે.

### ઉચ્ચતર ભાવનાથી નામસ્મરણ

ભગવાનનું સ્મરણ શબ્દમાં છે. તે શબ્દથી પરિપ્લાવિત (રેલમછેલ, તરબોળ થયેલું) છે, છતાં શબ્દથી પર છે. તે દ્વં

અને ગુણમાં સમાઈ રહેલું નથી, પણ એનાથી પર છે. પ્રાણમાંથી એ શબ્દનો ધબકાર પ્રગટે છે. પણ આપણો પ્રાણ શુદ્ધ થયેલો હોતો નથી. આથી, યોગ્ય પ્રકારનો ઉઠાવ થઈ શકતો નથી. ભગવાનના સ્મરણથી યોગ્ય પરિણામ નીપજવું જોઈએ, પણ પ્રાણ અશુદ્ધ હોવાથી તે નીપજતું નથી. આપણામાં અહમ્ વગેરે ઘટતાં નથી, કેમ કે પ્રાણની શુદ્ધિ પ્રગટેલી હોતી નથી. તેનું લક્ષ પણ પ્રગટેલું હોતું નથી. માટે, ઉચ્ચતર ભાવનાથી ભગવાનનું સ્મરણ કર્યા કરો અને જ્યારે તે ગંગામૈયાના જેવા અખંડ પ્રવાહની માફક કરવા લાગશો ત્યારે પ્રાણના હુમલાનું શમન થઈ શકશે. જ્યારે અજપાજપની સ્થિતિએ પહોંચશો ત્યારે આશા, ઈચ્છા, તૃષ્ણા, લોલુપતા, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર, ઈર્ષા, અદેખાઈ વગેરે જે પ્રાણના નકારાત્મક ગુણધર્મો છે તે ઘટતાં જતાં અનુભવાશે.

### જીવનનું ધ્યેય નક્કી કરો

ભગવાનનું સ્મરણ એ પ્રયોગસિદ્ધ હકીકત છે. એ બુદ્ધિથી સમજાય તેવી વાત છે. મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, પ્રાણ ને અહમ્ વગેરે અંદરનાં કરણો તેને સ્વીકારવા-ઝીલી શકવા યોગ્ય પ્રકારનાં થયાં નથી, એ ભલે તૈયાર થયાં ના હોય છતાં પણ ચેતનનો અનુભવ કરવો જ છે એવું જીવનનું ધ્યેય નક્કી કરેલું હોય તો સતત પ્રયત્નમાં મંડ્યા રહેવું જોઈએ. માની લો કે કોઈએ એવું ધ્યેય નક્કી ન કર્યું હોય અને એમ કહે કે અમે તો સંસારમાં પડેલા જીવો છીએ તો તેવા જીવોને પણ જીવન સુખ અને શાંતિમાં પ્રગટે તેવી ઈચ્છા તો હોય જ છે. સંસારમાં, પરિવારમાં શાંતિ રહે એવું સૌ કોઈ ઈચ્છે છે. તો તેવા જીવોને પણ મારી ભલામણ છે કે આ નામસ્મરણનો પ્રયોગ કરી જુઓ.



## સંસારમાં સુખશાંતિ

સંસારવહેવારમાં જે સુખશાંતિની અપેક્ષા રાખતા હોય, અહમ્ વગેરેના હુમલા ટાળવા માગતા હોય તેને માટે પણ ભગવાનનું નામસ્મરણ એ યોગ્ય સાધન છે. એ અજબ સાધન છે. એ સાધન લઈને અજપાજપ (Effortless effort) સુધી લઈ જાવ. જેવી રીતે લોહી નસમાં વહે છે તેવી રીતે એ સાધનને પણ સંગ્રામ કરી કરીને પણ વહેતું કરો તો સત્વગુણની પરિસ્થિતિમાં પ્રવર્તી શકશો. પછી જે કર્મ યોગ્ય પ્રકારનું હશે તે જ કરીશું અને તે સતમય (સત્યથી ભરેલું) થઈ જશે અને એને જ સત્કર્મ કહેવાય.

## મુશ્કેલીમાં દૈવી સહારો

આજે સંસારવહેવારમાં બીજું કોઈ વલણ ઊઠશે તો તેને ટાળવા-અટકાવવા નામસ્મરણ સિવાય બીજું કોઈ સાધન નથી. પછી તો એના દોરવાયેલાં દોરવાઈશું. જો ભગવાનના સ્મરણનું શરણું હશે તો પેલી વૃત્તિઓનું જોર ઘટી જતું જરૂર અનુભવીશું. ભગવાનના સ્મરણની શક્તિનું એવું બળ અનુભવીશું કે વૃત્તિઓના બધા હુમલાઓ પાછા પડશે. તેનું જોર નહિ ચાલે. પરોપકાર, પુણ્ય કે સેવાનાં કામ ભલે ન થાય, પણ દસ, બાર, ચૌદ કલાક ભગવાનનું સ્મરણ કરશો તો પ્રસન્નતા ને શાંતિ જરૂર અનુભવશો. એટલું જ નહિ પણ અથડામણો, મુશ્કેલીઓ ને સંગ્રામના વખતે દૈવી સહારો મળી રહેશે. મેં દસ કલાક નામ લીધેલું ત્યાં સુધી તેનો લાભ જણાયો ન હતો, પણ જ્યારે બાર, ચૌદ કલાક કર્યું ત્યારે એવો અનુભવ થયેલો ને પરિણામ આવેલું.

## સંસારના હુમલાથી બચાવ

હું તો સાધનામાં દૃઢ મનોવૃત્તિવાળો હતો, છતાં પ્રકૃતિનો જબરજસ્ત જ્વાળામુખી જેવો હુમલો થયો હતો ત્યારે ભગવાનના સ્મરણે મને મદદ કરેલી, પણ તે પંદર-સોળ કલાક સુધી થયા પછી. ભલે આપણે હાલના તબક્કે નિશ્ચયાત્મક રીતે નક્કી ન કરી શકીએ કે આપણે ચેતનનો અનુભવ કરવો છે, છતાં સંસારના હુમલાઓથી બચવા માટે પણ ભગવાનનું સ્મરણ એ ઉત્તમ સાધન છે. એ અનુભવની હકીકત છે. પૃથ્વી પર એવા મહાત્માઓ છે કે જેમણે નામસ્મરણ અને બીજાં સાધનોનો ઉપયોગ કરીને લાભ ઉઠાવ્યો છે. શબ્દ એ જીભથી બોલાય છે, પણ એનો પ્રકાશ અંતરમાં ઊતરે છે. શબ્દને વિસારી શકાય પણ સ્મરણ એ ન બોલાય છતાં સંભળાય ખરું. ભગવાનનું નામ એ એવો શબ્દ છે કે જેમ જેમ એ બોલાય તેમ તેમ તે અંતરમાં ઊતરતો જાય. જેટલી ઉચ્ચ પ્રકારની ભાવનાથી તે બોલાય તેટલી ઉચ્ચ પ્રકારની ભાવનાથી એ અંતરમાં ઊતરે છે. જ્યારે આપણે કોઈ પણ શબ્દ ક્રોધથી બોલીએ છીએ ત્યારે આપણા પ્રાણમાં એ થથરાટી પેદા કરે છે. ક્રોધ વેળાનો શબ્દ આપણા આધારને સ્પર્શે છે જેની અસર આપણા શરીર ઉપર થાય છે. જ્યારે ભગવાનનું નામ એ તો ભાવનાત્મક છે. એ એવાં ભાવનાત્મક આંદોલનો જગાડે છે. તેની અસર પણ શરીર પર થાય છે, પણ બન્નેની અસરમાં ફરક છે એ તો આપણને સમજાય છે.

## સાતત્યનું પરિણામ

ભગવાનનું નામસ્મરણ અખંડ થવાથી સતત ભાવનાત્મક સ્થિતિમાં રહી શકાય છે. તેમાંયે કેટલાક ગાળાઓમાં એકાગ્રતા,

ભાવ અને ભાવનાનાં પ્રગટે છે. એના જે સંસ્કાર કરણોમાં પડે છે તે બહુ ઊંડા હોય છે. દિવસમાં એવો ભાવનો ને ભાવનાનો ગાળો જેમ જેમ વધતો જાય તેમ તેમ એની ગાઢતા વધતી જાય.

### હરિસ્મરણ માટે મમતા

આપણામાં ભગવાનનું નામ લેવાની પરંપરાગત ટેવ તો છે, પણ એના પરત્વેની મમતા પ્રગટેલી નથી. જીવનમાં નાણાં કમાવાની જેટલી ગરજ પ્રગટી છે તેટલી ગરજ ભગવાનનું નામ લેવા માટેની પ્રગટી નથી. જો ગરજ પ્રગટી હોય તો નામ લીધા સિવાય રહેવાતું નથી. આપણી ભાવનાને કૂંણી રાખવા માટે કોઈ પણ સાધન લો, પણ એ સરળ, સહજ, નિર્દોષ અને નિર્મળ હોવું જોઈએ. આથી, ધ્યાનયોગ, તંત્રમાર્ગ, કર્મવાદ વગેરે જે પરિણામ પ્રગટાવે છે તેના જેવું જ, તેટલું જ પરિણામ એ પ્રગટાવશે.

### અનુભવીની કરુણા

કોઈ કહેશે, ‘મોટા, તમે શું ગપ્પાં ઠોકો છો ?’ હું તો અનુભવથી કહું છું કે ભગવાનનું નામ લેશો તો બુદ્ધિ સૂક્ષ્મ થશે. તમને જીવનમાં ગભરામણ નહિ થાય. ગૂંચ, મુશ્કેલી આવે ત્યારે અકળામણ થશે નહિ. તમે ઉકેલ શોધી શકશો. કશાથી આવરાઈ નહિ જવાય. લોકોના સ્વભાવ સાથે કેવી રીતે વર્તવું એની પણ સૂઝ-સમજણ તમને પ્રગટશે. સંઘર્ષણ, ત્રાસ, વેદના, દુઃખ વગેરે ઊપજે એના નિવારણમાં પણ ભગવાનનું સ્મરણ એ સરસ ઉપાય છે. બુદ્ધિ સ્વીકારી શકે એવી આ હકીકત નથી, પણ ભગવાનનું સ્મરણ લઈને મંડ્યા રહીએ, દિવસના સકળ કર્મમાં એને ઉતારવાનું કરીએ તો એનો ખરો લાભ અનુભવી શકાય. એ

વિના એમ બનવું શક્ય નથી. અનુભવીઓએ આ સાધન ખોળી કાઢ્યું છે. તેમણે જોયું કે એ કોઈ પણ જાતની ઉપાધિમાં પડ્યા સિવાય ગમે ત્યાં અને ગમે ત્યારે શાંત રીતે માનવીથી લઈ શકાય એવું સાધન છે. તેમણે જ્યારે મનુષ્યોને ઉપાધિઓમાં દબાયેલા જોયા ત્યારે એમના પ્રત્યેની કરુણા વડે કરીને તેમને ઉપાધિમુક્ત કરવા માટેનું આ સાધન એમને સૂઝ્યું. એ સાધન તમે અહીં મૌનઓરડાઓમાં કરી શકો છો.

### નામસ્મરણથી સહજ ગુણવૃદ્ધિ

હું સેવાના ક્ષેત્રમાં હતો જ્યાં કિશોરલાલ મશરૂવાળા વગેરે ગુણની કેળવણી ઉપર બહુ મહત્ત્વ આપતા. મને પણ ગુણનું મહત્ત્વ સમજાતું. એ સિવાય ભક્તિનું મહત્ત્વ પ્રગટી શકે નહિ. પરંતુ ભગવાનનું નામસ્મરણ કરતાં કરતાં મને જે જોશ પ્રગટ્યું, તેનાથી આપમેળે ગુણવૃદ્ધિ થતી ગઈ એ મેં અનુભવ્યું. અન્ય પ્રકારનાં સાધનો વડે મનુષ્યો ગુણ નહિ કેળવી શકે, પણ નામસ્મરણ વડે જરૂરથી ગુણોની વૃદ્ધિ કરી શકે. સંસારમાં પાપી ને દુર્જન લોકોએ પણ નામસ્મરણ વડે ગુણોની વૃદ્ધિ કરી છે. આપણે દસ-બાર-ચૌદ કલાક લગી સ્વાર્થમાં રહીએ એવી શક્તિ કેળવી છે, પણ જે જરૂરી છે તેને માટે કંઈ કર્યું નથી. ભગવાનના નામસ્મરણમાં ગરજ પ્રગટી નથી, તેથી તેમ બન્યું છે. જો એ પ્રગટે તો ગુણોની વૃદ્ધિ જરૂર થઈ શકે. અજપાજપની સ્થિતિ સુધી જઈ શકો તો એનાથી ગુણોનો જબરજસ્ત વિકાસ થાય, આપણી ઊર્ધ્વગતિ થાય અને ચેતનની સ્થિતિ પ્રગટ્યા વિના રહે નહિ.



હરિ:ૐ

## ૪. કાયાની કરામત અને મનની મરામત !

હરિ:ૐ આશ્રમ, સુરત

તા. ૨૭-૧૦-૧૯૬૦

### પ્રાણાયામની રીત

જેમ ગંગા, જમના ને સરસ્વતી ત્રણેય નદી મળવાથી ત્રિવેણીસંગમ બને છે તેમ મનુષ્યના શરીરમાં રહેલ પુરુષ ને પ્રકૃતિના મિલનથી અને સાધન ભજન કરવાથી આપણામાં છૂપું રહેલું ચેતન પ્રગટે છે. હૃદયબંધકાર અને શ્વાસોશ્વાસની જેમ ચેતનાનો પ્રવાહ અવિરત વહે તો સાધના સારી રીતે ને સુંદર રીતે કરી શકીએ. ચેતનને કારણે ફેફસાંમાં પવન જાય ને બહાર નીકળે આમ, ફેફસાંની ધમણો ચાલ્યા કરે છે, પણ આપણે રાગદ્વેષથી ધકેલાઈએ છીએ. ગમાઅણગમાથી હડસેલાઈએ છીએ. આથી, ફેફસાં સરખી રીતે કામ કરી શકતાં નથી. એટલે આપણા ઋષિમુનિઓએ, યોગીઓએ પ્રાણાયામની પદ્ધતિ મૂકી, પણ તેમાંય શરત હતી.

આજે તો હરકોઈ વ્યક્તિ હોશિયાર હોય તે M.B.B.S. થઈ ડૉક્ટર બની શકે છે. જ્યારે પહેલાંના વખતમાં આયુર્વેદ-નિર્લોભી, સેવાભાવીને જ શીખવતા. કારણ કે વૈદ્ય કે ડૉક્ટર નિર્લોભી હશે તો જ એ જનસમાજની ઉત્તમ રીતે સેવા કરી શકશે ને તો જ જનકલ્યાણનું કામ સારી રીતે થશે. આ રીતે પ્રાણાયામ શીખવાની પણ એક શરત એ હતી કે જેની થોડીઘણી પણ ચિત્તશુદ્ધિ થઈ હોય, જેના રાગદ્વેષ, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ

૩૬ • મૌનમંદિરનું હરિદ્વાર

આદિ ઘટ્યા હોય તે જ પ્રાણાયામ કરી શકે. અને બીજી શરત એ કે હૃદયના ધબકારા નિયમિત હોવા જોઈએ. સામાન્ય રીતે આપણા હૃદયમાં ૬૫-૭૦-૭૫ ધબકારા હોય. કામક્રોધાદિના હુમલા વખતે હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે. જેથી રક્તવાહિનીઓમાં લોહીનું વહન જે પ્રમાણે થવું જોઈએ તે પ્રમાણે થતું હોતું નથી. દરેક માણસની નાડીમાં લોહી વહન તો કરે છે પણ તેની ગતિમાં ફેરફાર હોય છે. એનો આધાર હૃદયની ગતિ ઉપર રહે છે. હૃદયની ગતિનો આધાર તેના આચારવિચાર ઉપર રહે છે. હૃદયની ગતિમાં નિયમિતતા પ્રગટાવવાનો એક જ ઉપાય છે, ઋષિમુનિઓએ અનુભવથી એવી શોધ કરી કે જ્યારે ભાવના પ્રગટે, તેનું સાતત્ય પ્રગટે તો હૃદય યોગ્ય સ્થિતિમાં કામ કરી શકે છે. આજના કાળમાં પ્રાણાયામ બધા માણસથી થઈ શકે એવી સ્થિતિ નથી. અને જો રાગદ્વેષની ભૂમિકાવાળી સ્થિતિમાં જો પ્રાણાયામ કરે તો ફેફસાંને ઊલટાં બગાડે. પરંતુ જ્યારે અહમ્ પલટાઈને નમ્રતામાં પ્રગટી જાય ત્યારે જ પ્રાણાયામ શીખવાની લાયકાતવાળાં કહેવાય.

### ભાવનાનું મહત્વ

હૃદયને યોગ્ય સ્થિતિમાં પ્રગટાવવા માટે તો ભાવના પ્રગટવી જોઈએ. અને એને પ્રગટાવવા માટે ઋષિમુનિઓએ જુદાં જુદાં સાધનો ખોળી કાઢ્યાં. જેમ કે ભજન, પ્રાર્થના, સદ્વાંચન, સત્સંગ, આત્મનિવેદન વગેરે કે જેનાથી મન ઊર્ધ્વસ્થિતિમાં પ્રગટે. જ્યારે મન અથડામણ, ગૂંચ, સંઘર્ષ, દુઃખ, શોક, ક્રોધાઓમાં આવી પડેલું લાગે, ઘેરાયેલું લાગે ત્યારે માનવીએ

એની એ સ્થિતિમાં પડી ન રહેવું જોઈએ, પરંતુ મનને વળાંક આપવો જોઈએ. આવી સ્થિતિ વખતે મનમાં હળવાશ પ્રગટે તેવા ઉપાયો કરવા જોઈએ.

ભાવનાનો સતત ફુવારો પ્રગટે એ માટે તેવા વિચારે રહેવું. સંસારવહેવાર અને કર્મ પ્રત્યેના વિચારોને બદલે એનાથી અતિરિક્તપણે વિચારવાનું બને એ માટે નામસ્મરણ, ભજન, પ્રાર્થના, સદ્વાચન, સત્સંગ વગેરેનો સહારો લો તો ભાવના પ્રગટે ને એ ભાવનાના સંસ્કાર આપણા આધારમાં ને જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર પડે. આપણને દુઃખ, હર્ષ વગેરે થાય છે એની અસર જ્ઞાનતંતુ ઉપર પડે છે. આપણા જ્ઞાનતંતુઓ જેટલા મજબૂત એટલા પ્રમાણમાં દુઃખ વગેરેના હુમલાની અસર મન ઉપર ઓછી થાય. માટે, દુઃખમાંથી બચવા આપણા જ્ઞાનતંતુઓ મજબૂત હોવા જોઈએ.

### જ્ઞાનતંતુને મજબૂત કરવા

સંસારમાં અનેક જીવો સાથે સંપર્કમાં આવવાનું થાય છે. તેમનાં વાણી વર્તનથી આપણા મનમાં સંઘર્ષણ, ગમાઅણગમા, અવહેલના વગેરેના આઘાતપ્રત્યાઘાત જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર પડે છે. આથી, જ્ઞાનતંતુઓ નબળાં પડે છે. દૈનિક જીવનમાં, સંસારની ઘટમાળમાં જ્ઞાનતંતુઓનું જે સમારકામ થવું જોઈએ તે થતું નથી.

ભગવાને માનવીના શરીરને લાગતા થાકનું સમારકામ કરવા માટે ઊંઘની બક્ષિસ આપી છે, પણ આપણા જ્ઞાનતંતુઓ એવી રીતે ઊંઘતા નથી. શરીરની ઊંઘથી જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ ઘટતી નથી, તેમને આરામ મળતો નથી. એના ઉપર રાગદ્વેષ,

અથડામણ, ગમાઅણગમા ને અનેક પ્રકારના હુમલાઓનો જે માર પડે છે, તેના વિચારોથી અને ઘર્ષણથી જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ વધે છે. શરીરનો થાક દૂર કરવા ઊંઘ આપી છે, પણ જ્ઞાનતંતુઓને મજબૂત કરવા માટે કુદરતે કોઈ સાધન આપ્યું નથી. જો આપણા જ્ઞાનતંતુઓ મજબૂત થાય તો આ બધાંનો સામનો કરી શકે. તેનો પુરુષાર્થ આપણે જાતે જ કરવો પડે. તેથી, અનુભવીઓએ પોતાના અનુભવ વડે કરીને ભગવાનના નામસ્મરણનું સાધન બક્ષ્યું છે. હૃદય\* અને જ્ઞાનતંતુઓ મજબૂત થાય તો ફેફસાં બરાબર થવાનાં એ વાત નક્કી જ છે, પણ એ તાત્કાલિક થઈ ન શકે તે પણ જાણજો. હૃદય ને જ્ઞાનતંતુઓ નામસ્મરણથી મજબૂત થઈ શકે છે, એ અહીં સાબિત કરીને બતાવેલું છે.

જો માનવી તટસ્થ થાય, સમતા કેળવે તો જ્ઞાનતંતુઓને મજબૂતાઈ મળે, પણ તટસ્થતા ને સમતા કેળવવા માટે આધ્યાત્મિક પ્રકારનું જીવન જીવવું જરૂરનું છે. જ્ઞાનતંતુને Tone up કરવાની, તેને મજબૂત કરવાની જરૂર છે. પાશ્ચાત્ય દેશોમાં પણ જે શબ્દ પોતાને ગમતો હોય અને જેના ઉપર પોતાને વિશ્વાસ હોય, એ શબ્દ જ્ઞાનતંતુઓના સમારકામ માટેનું સાધન છે એમ આજે પ્રયોગથી સાબિત થયું છે. સંગીતથી માનવીમાં સુસંવાદિતા ને સમતા પ્રગટે છે. મન ગૂંચવાઈ ગયું હોય ત્યારે પણ સંગીતથી શાંતિ અનુભવીએ છીએ. શબ્દના ઉચ્ચારની અસર જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર પડે છે ને બળ પ્રગટાવે છે. જ્ઞાનતંતુઓના સમારકામ માટે એ સિદ્ધ થયેલી હકીકત છે.

---

\* Psychic Heart - ભાવ હૃદય



## જ્ઞાનતંતુઓનું સમારકામ

ફેફસાં, હૃદય, જ્ઞાનતંતુ એ બધાંના સમારકામની જરૂર રહે છે. ફેફસાંનું સમારકામ એ આજના કાળમાં આપણે કરી શકીએ એમ નથી. પ્રાણાયામ દ્વારા તે થઈ શકે, પણ મને કોઈ પૂછે તો કહી દઉં કે મને એ આવડતું નથી. નામસ્મરણથી સર્વ કોઈ શરીરધારી મનુષ્યના હૃદય ને જ્ઞાનતંતુઓનું સમારકામ થઈ શકે છે. હૃદયને યોગ્ય સ્થિતિમાં પ્રગટાવવા ભાવનો સતત કુવારો આપણામાં ઊડતો થવાની જરૂર. જ્ઞાનતંતુઓના સમારકામ માટે નિર્દોષ ને સરળ ઉપાયો છે ભગવાનનું નામસ્મરણ, પ્રાર્થના, ભજન અને એનાં ચરણકમળે સમર્પણ-આત્મનિવેદન. ચિત્તમાં જે કાંઈ વિચારો-વૃત્તિઓ ઊઠે તે બધાં એનાં ચરણકમળે ધરી દેવાં જોઈએ. આપણે જેવી રીતે આપણા મિત્ર પાસે ખાનગીમાં ખાનગી હકીકત કહી દઈએ છીએ, પણ તેથી કાંઈ આપણું દુઃખ હળવું થઈ જાય એવું હોતું નથી, પણ આપણી ભાવનાને લીધે મનની સ્થિતિમાં હળવાશ પ્રગટે છે. એવી રીતે દરેક મિનિટ-કલાકોના જે અનેક સંઘર્ષણો વગેરે જે બધું હોય તે આપણા પ્યારા સગાં ભગવાનને સમર્પણરૂપે આત્મનિવેદન કરતાં રહીએ તો જ્ઞાનતંતુઓ જરૂર Tone up થાય છે, મનને બળ મળે છે. એ એટલા બધા મજબૂત થાય છે કે આપણે મુશ્કેલી અને સંઘર્ષણથી અલિપ્ત રહી શકીએ છીએ, કશાથી આવરાઈ જઈએ નહિ. કોયડાનો ઉકેલ પણ આપણે ઉત્તમ રીતે કરી શકીએ છીએ.

સંસારમાં અનેક વખત આવી ઉપાધિઓ પેદા થતી રહેવાની છે, પણ જેના જ્ઞાનતંતુઓ મજબૂત થયા છે તેવાં લોકો ઝડપથી ઉકેલ શોધી શકે છે. સંસારનો વહેવાર ઉત્તમમાં ઉત્તમ રીતે

ચલાવવા માટે, ગૂંચોથી આવરાઈ નહિ જવાય તે માટે આ એક ઉત્તમ ઉપાય છે. મેં પણ ભગવાનની કૃપાથી નામસ્મરણ કરેલું છે. મૌન પાળેલું છે. જ્ઞાનતંતુઓનો અસાધ્ય ગણાતો ફેફરું નામનો રોગ નામસ્મરણથી મટ્યો છે. આજે પણ એના જીવતા સાક્ષીઓ છે. ભગવાનનું નામ લેવાથી જ્ઞાનતંતુઓ ને હૃદય મજબૂત બને છે.

સંસારમાં ધન જરૂરી છે. બૈરીછોકરાં વહાલાં છે. અરે, આજે તો બૈરીછોકરાં કરતાં પણ ધન વધારે વહાલું છે. ધનને આજે એટલું બધું મહત્ત્વ આપ્યું છે તેમ છતાં સમાજમાં ભાવનાવાળાં માણસો પણ છે. આપણાં મનાદિકરણોને સમતોલપણે રાખવા માટે અને સકળ પ્રકારનાં કર્મ ઉત્તમમાં ઉત્તમ રીતે થઈ શકે તે માટે સદ્વાંચન, સત્સંગ ને સત્સંગની ભાવના એ પણ ઉત્તમમાં ઉત્તમ સાધન છે. મેં તો તમારી આગળ આ વાત મૂકી છે. હું તો એકનો એક વિષય જુદી જુદી રીતે ચર્ચું છું.

મહાત્મા ગાંધીજીએ રૅંટિયા વિશે ‘નવજીવન’ છાપામાં ઘણા વખત સુધી નવું નવું લખ્યું હતું. એમણે રૅંટિયો છોડ્યો નથી. એવા પ્રસંગો છે કે જેમાં ઉપવાસ વખતે ડોક્ટરે રૅંટિયો છોડવાનું કહ્યું હતું, પણ બાપુએ તો રૅંટિયો છોડવાની ના જ પાડેલી. રૅંટિયો કાંત્યા પછી ડોક્ટરે બાપુને તપાસ્યા તો તેમની સ્થિતિ (તબિયત) પહેલાં કરતાં સુધરી હતી. એટલે મારું કહેવું છે કે જેમાં રસ હોય છે તેમાં કામનો ભાર લાગતો નથી આમ બને છે. આપણે કર્મ તો કરીએ છીએ પણ તેમાં ભાવના હોતી નથી. આપણે કર્મ કરીએ તો છીએ પણ વેઠિયાની જેમ કર્મ કરીએ

છીએ. કર્મ કરીએ છીએ તેમાં ભાવના હોતી નથી. અનુભવીઓએ કહ્યું છે કે ‘સકળ કર્મ પ્રભુપ્રીત્યર્થે કરો તો કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ વગેરે મોળા પડશે. ભગવાનની સાથે રમો, લડો, હસો તેથી મનાદિકરણોનું રૂપાંતર ને **sublimation** - એટલે કે ઊર્ધ્વ-ગમન થશે.’ આ બધી વાતો ઋષિમુનિઓએ અનુભવ કરીને સમાજ આગળ મૂકી છે.

ભગવાનનું નામ લેતાં લેતાં, પ્રાર્થના કરતાં કરતાં, આત્મનિવેદન કરી કરીને સમર્પણ કરતાં કરતાં એની સાથે સંબંધ, સગાઈ બંધાઈ જશે અને એવું થશે તો જ્ઞાનતંતુઓ ને હૃદયનું યોગ્ય સ્થિતિએ પ્રગટવાનું થશે. એટલું જ નહિ પણ ફેફસાં પણ યોગ્ય રીતે કામ કરતાં થશે ને અસલ સ્થિતિએ આવશે. જ્ઞાનતંતુઓ મજબૂત થાય તો હૃદય અને ફેફસાં બન્ને મજબૂત થાય. પ્રાણાયામ કરતાં આ સારો ને સરળ રસ્તો છે. હૃદય અને જ્ઞાનતંતુઓ સાથે ફેફસાં સંકળાયેલાં છે. પહેલાં બે મજબૂત થાય એટલે ફેફસાં પણ મજબૂત થવાનાં. ત્રિકોણના બે ખૂણા સરખા કરો તો ત્રીજો ખૂણો પણ આપમેળે સરખો થવાનો. ભગવાનનું નામ લેતાં લેતાં જ્ઞાનતંતુઓ, હૃદય અને ફેફસાં મજબૂત થવાનાં પણ એ તાત્કાલિક થઈ ન શકે એ પણ જાણજો.

### ધ્યાનનું પરિણામ

જ્યારે સંપૂર્ણ એકાગ્રતાવાળું ધ્યાન થાય ત્યારે નાડીના ધબકારા શૂન્ય સુધી પહોંચે. આ પ્રયોગ તો સાબિત કરીને નંદુભાઈને બતાવ્યો છે. ડોક્ટર પણ માને નહિ. પહેલાં નાડીના ધબકારા ઘટીને ત્રીસ જેટલા થઈ જાય, પછી ચેતનની સ્થિતિ

પ્રગટે, એટલે શૂન્ય થઈ જાય તેવે વખતે લોહી સંપૂર્ણ ચેતનવાળું થઈ જાય. જ્યારે ધ્યાનમાં સંપૂર્ણ એકાગ્રતા ને કેંદ્રિતતાવાળાં થઈએ ત્યારે લોહી સંપૂર્ણ ચેતનવાળું બને. ચાલતું નહિ હોવા છતાં ચાલે અને અનેક જન્મોનો થાક ઊતરી જાય. મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, પ્રાણમાં અહમ્ હોય તેનો સંપૂર્ણ વિલય થઈ જાય. સારાયે દિવસનાં કર્મમાં આવું એકાગ્રપણું પ્રગટે તો જ આવું ધ્યાન થઈ શકે. પોતાના રોજિંદા વહેવારમાં ભાવનાનો એક સતત ધોધ ચાલ્યા કરે તેને માટે આ શક્યતા છે અને તેના અનેક જન્મોનો થાક ઊતરે છે. મારા તમારા જેવા માટે એની શક્યતા નથી. આવા ધ્યાનથી તો લોહીની ઘણી જ વિશુદ્ધિ થઈ જાય. અનેક જન્મોનો મળ આંતરડાંમાં પડ્યો હોય છે તેનો પણ નિકાલ થઈ જાય. એક સાધુ મહારાજે કહેલું કે જેવો તમારો મળ તેવા તમારા સંસ્કાર. મળની અશુદ્ધિને કારણે નકારાત્મક વલણ પ્રગટે છે. દસ્ત સાફ આવવો એ ઘણું જરૂરી છે, પરંતુ એનું માનવીને જ્ઞાનભાન નથી. દસ્ત સાફ નહિ હોય તો અહમ્ ને પ્રાણ શુદ્ધ નહિ થાય માટે મળ સાફ કેમ આવે તે પ્રક્રિયા શીખવી જોઈએ. મેં એક મિત્રને કહ્યું કે મરતાં મરતાં (આંતરડાંમાં) મળ રહી ન જાય તેની તકેદારી રાખવી, કેમ કે મરે ત્યારે આંતરડાંમાં મળ રહી જાય તે ફરી જન્મે ત્યારે પણ મળ બને છે. એને માટે મળની શુદ્ધિની ખાસ જરૂર છે.

### આત્મનિવેદનનો હેતુ

હવે મૂળ વાત ઉપર આવું. ફેફસાં, હૃદય ને જ્ઞાનતંતુઓની વાત મૂળ છે — એમાં હૃદય ને જ્ઞાનતંતુઓની સફાઈ અને મજબૂતાઈ તેમ જ એનું સમારકામ કરવા માટે આત્મનિવેદન,

સમર્પણ એવું બધું કર્યા કરવું. ભગવાનને નિવેદનરૂપે કહ્યા કરવું. કોઈ કહશે કે ભગવાનને કહ્યા કરવાથી શો ફાયદો થશે ? તો તેનો જવાબ તો એમ છે કે ચેતન તત્ત્વને દેખી શકાતું નથી, અનુભવી શકાતું નથી ! પણ એ તત્ત્વ કર્મવહેવારમાં તો પ્રેરી રહ્યું છેને ? એ વાત તો સાચી છેને ? આત્મનિવેદન કરવાથી ભગવાનની સાથે દિલનો સંબંધ થાય છે. એ ખાલી વાતથી તમને નહિ સમજાય, અનુભવવાથી જ સમજાશે. ભગવાનનું નામ લેવાથી એ સંબંધ છતો થાય છે. આપણામાં પુરુષતત્ત્વ તો છે જ, પણ સુષુપ્ત દશામાં છે. સતત સાધનામાં લાગ્યા રહીએ. અનેક ઉપાયોથી કરી ભગવાનનું સાતત્ય પ્રગટાવીએ ત્યારે પુરુષતત્ત્વ જાગૃત થઈ જાય છે ને પ્રકૃતિ પછી ગૌણ બની જાય છે. ગૌણ બની જાય એટલે કે પ્રકૃતિનું કશું ચાલતું નથી. પ્રકૃતિ પુરુષતત્ત્વની ગુલામ બની જાય. પછી કોઈ પણ કર્તવ્યનાં બંધનો રહેતાં નથી.



હરિ:ૐ

## પ. હરિ:ૐ આશ્રમનું કાર્ય

હરિ:ૐ આશ્રમ, સુરત

તા. ૧૫-૧૧-૧૯૬૦

### નામસ્મરણથી સૂક્ષ્મ ચક્રોની ગતિ

શરીરમાં એપેન્ડીસાઈટીસ ક્યાં હોય છે એ સ્થાન ડૉક્ટર જાણે છે. ડૉક્ટર જ્યારે ઓપરેશન કરે ત્યારે એની છરી ત્યાં જ ફેરે, કોહવાણ થયું હોય એ ભાગ કાપી નાખે. આપણા આધારમાં પણ એવાં સ્થાનો છે - જ્યાં વિચારના, લાગણીના સંસ્કાર પડે છે ને ઘર કરે છે. આપણી ભાષામાં આ સમજાવી શકાય એવું નથી. એને માટે તો યોગ્ય વિદ્યા જોઈએ. જે કરવા બેસે એનાથી થાય. અને એ રીતે એ પોતાનું કલ્યાણ પણ કરી શકે. આપણા શરીરમાં છ ચક્રો છે, પણ એ સૂક્ષ્મ છે. ડૉક્ટરો કે વિજ્ઞાનીઓ પણ એને પામી શક્યા નથી. એ એટલાં સૂક્ષ્મ છે કે વાઢકાપ કરવાથી એ હાથમાં નહિ આવે. જ્ઞાનતંતુ એ વાળથીયે, અરે વાળનાયે કેટલામા ભાગથી પણ નાના હોય છે, પાણીમાં પણ દેખી શકાતાં નથી, પણ સૂક્ષ્મદર્શકયંત્ર વડે દેખી શકાય તે એટલાં સૂક્ષ્મ છે. આ તો જ્ઞાનતંતુ વિશે વાત થઈ. તો આ જે છ ચક્રો છે-જે કરોડરજ્જુમાં આવેલાં છે અને આ જ્ઞાનતંતુઓનો એ આધાર છે તે ચક્રો જ્ઞાનતંતુઓ કરતાં પણ સૂક્ષ્મ છે. જ્યારે ભગવાનના નામસ્મરણમાં અખંડિતતા પ્રગટે છે, પરિણામે જ્ઞાનતંતુઓમાં ગતિ થાય છે ત્યારે આ છ ચક્રોમાં પણ ગતિ થવા માંડે છે. જીવનમાં ભગવાનની

ભાવનામાં જેની નિરંતરતા પ્રગટી છે, તેનામાં આ છ ચક્રો જીવતાં થાય છે. આ છ ચક્રો જ્યારે વિદ્યમાન-ગતિમાન થાય છે ત્યારે શરીરની શક્તિ જુદા પ્રકારની બને છે. મંત્રયોગ, જ્ઞાનયોગ, કર્મયોગ, ભક્તિયોગ, તંત્રયોગ, હઠયોગ જેવા કોઈ પણ માર્ગના આધારે સાધકે પોતાની ભાવનામાં નિરંતરતા પ્રગટાવવી જોઈએ. નિરંતરતા પ્રગટે ત્યારે જ આ છ ચક્રો ગતિમાન થાય.

### આપણી ગતિનો આધાર

કેટલાંકને અમુક ચક્ર પહેલું તો કેટલાંકને બીજું ચક્ર પહેલું ગતિમાન થાય છે, પણ તે તો તેની સ્થિતિ ઉપર આધાર રાખે છે. શરીર ત્રણ પ્રકારનાં છે. સ્થૂળ શરીર, સૂક્ષ્મ શરીર અને કારણ શરીર. પાપપુણ્યના સંસ્કાર આપણા ચિત્તમાં પડે છે અને એ પ્રમાણે જ જીવની ગતિ થાય છે. જેવું જીવન જીવ્યા હોઈએ તેવી સ્થિતિ અંતકાળે રહે. પ્રભુમય જીવન જીવ્યા હોઈએ તો શરીર છોડવા કાળે ભગવાનની ભાવનામાં સ્થિતિ રહે તો તેની અસર બીજા જન્મમાં રહે છે. આ અંગે ઘણું સંશોધન થયું છે અને Mystic ગૂઢ ને ગુહ્ય શક્તિ શોધાઈ છે.

### પ્રભુ પ્રગટાવતી વિદ્યા

આપણામાં પ્રકૃતિ અને પુરુષ એવાં બે તત્ત્વો છે. પુરુષ સુષુપ્ત દશામાં છે. એને જાગતો કરવો પડે છે. એ જાગૃત થાય ત્યારે જ ભગવાનની ભાવનામાં નિરંતરતા પ્રગટે પછી એ પ્રકૃતિને ચલાવે. પ્રકૃતિનો સ્વામી થાય. એમાં એ ભાગ ન લે, એનું એને બંધન ન લાગે. એટલે કે એણે - પ્રકૃતિએ શેમાં શેમાં ભાગ લેવો અને શેમાં ભાગ ન લેવો એ પુરુષતત્ત્વ નક્કી કરે છે. એમાં

પ્રકૃતિનું કાંઈ ચાલતું નથી. યોગી પુરુષે ગુહ્ય અને ગૂઢ વિધિથી પોતાના સંસ્કાર જે શ્રેયાર્થીના ચિત્તમાં નાખી દીધા છે તેવો શ્રેયાર્થી જાગૃત થાય છે અને બીજા જન્મમાં તો એ ખૂબ આગળ વધે છે. આ જન્મમાં એનાથી ભલે કશો પુરુષાર્થ ન થતો હોય તોપણ એ શ્રેયાર્થી આગળનું પુણ્ય ભોગવે છે. અનુભવીઓએ જોયું કે બીજો જન્મ લે ત્યારે આગળ કેવી રીતે જવાય ? એને માટે ગૂઢ વિદ્યા શોધી કાઢી. એ વિદ્યા શિખવાડેલી શિખવાય એવી નથી. સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ હોવાથી બતાવી શકાતી નથી. ગુહ્ય વિદ્યાના જાણકાર આજે પણ છે, પણ તમે કે હું તેને ન સમજી શકીએ. તેમને સમજવાની આપણી ભૂમિકા નથી, આપણામાં એવી ભાવના પણ નથી એટલે એવો યોગ પણ સર્જતો નથી. એવો યોગ જાગે ત્યારે શ્રેયાર્થી પ્રકૃતિનો સ્વામી રાજા બની જાય છે. આવી રીતે પ્રકૃતિ પુરુષતત્ત્વને વશ થઈ જાય પછી શ્રેયાર્થીને ભગવાનની ભાવનામાં રમમાણ રહેવાનું જ ગમે છે. બીજા જન્મે જન્મતાંની સાથે જ એવી સરળતા પ્રગટી જાય છે, જે સામાન્ય રીતે પ્રગટવાની શક્યતા જ નથી. અનુભવી પુરુષ કાળને ટૂંકાવી શકે છે. ભગવાનની ભાવનાને સૂક્ષ્મમાં પ્રગટાવવાની બીજી કોઈ રીત નથી, બીજી કોઈ શક્તિ નથી. માટે, આપણા સૂક્ષ્મમાં જો આવી ભાવના ઊતરે તો જ બીજા જન્મમાં આપણને મદદ મળે. એને માટેનું નિર્દોષ, નિર્મળ સાધન ભગવાનનું સ્મરણ છે. એનાથી કરીને ભાવના જીવતી થાય છે ને જીવંત રહે છે. જ્યારે તમન્ના હોય ત્યારે જ તે જાગતી રહે, પણ જ્યાં સુધી તેમ ન બને ત્યાં સુધી તો પ્રયત્ન કરવો જ પડશે. ધીમે ધીમે અભ્યાસ વધારીને



અજપાજપની સ્થિતિએ પહોંચવું પડશે. એમ થશે તો હૃદયની, અંતરની ભાવના પ્રગટવા માંડશે. એ ખરી સાધના છે. અને એ રીતે આત્માના પ્રકાશને અનુભવવાની ખરી સાધનાની શરૂઆત થાય છે. હળદર કે સૂંઠને ગાંગડે ગાંધી થઈ બેસનારા મારા જેવા બહુ પડ્યા છે, પણ ભગવાનને માટે જેનું દિલ જાગ્યું છે, જેને ધગધગતી જ્વાળામુખી જેવી તમન્ના જાગી છે તેને માટે એ સરળ છે. બિલ્વમંગળ ભલે ખરાબ માર્ગે જતો હતો, પણ વેશ્યાને મળવાની તમન્નાથી તે પ્રચંડ પૂરવાળી નદી પણ સામે પાર તરીને ગયો. આપણામાં તેવી તમન્ના જાગતી નથી તેમ છતાં આપણને લાગે છે ખરું કે આપણે કરીએ તો સારું. એમ ભાવનામાં પ્રગટતાં પ્રગટતાં ભાવના સહજ થઈ જશે અને તો જ ભાવનાની નિરંતરતા અને ગાઢતા પ્રગટશે. જ્યારે આ સ્થિતિ પેદા થશે ત્યારે જ આપણે તે દિવ્ય શક્તિનો અનુભવ કરીશું.

### પ્રયોગસિદ્ધ વિજ્ઞાન

ભાવનામાં જાગૃત થઈ જવાય તો બીજા જન્મે આ જ માર્ગે જલદી આગળ વધાય અને આવું થાય તો શરીરનો બીજો જન્મ પણ ઝડપથી-જલદી થાય. તરત થાય છે. નહિ તો જીવને જન્મ લેતાં ઘણો સમય જાય છે, એ હું મારા અનુભવથી કહું છું. પુરાણોની વાત સાચી માનશો નહિ. સાત્ત્વિક પુરુષનો જન્મ જલદી થઈ જાય છે. જ્ઞાનચેતનની દશામાં નિષ્ઠા પામેલા કોઈ અનુભવી પુરુષ આપણા ઉપર કૃપા કરે અને આપણા સૂક્ષ્મ ચિત્તમાં એના સંસ્કાર રેડે અથવા તો ભગવાનના સ્મરણમાં આપણી નિરંતરતા પ્રગટે અને ભાવના જાગે તો તેના કારણે

આપણા સૂક્ષ્મ ચિત્તમાં ભગવાનની ભાવનાના સૂક્ષ્મ સંસ્કાર પડવાથી નવો જન્મ જલદી થાય છે. આનું પણ ગણિત છે. શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર લખે છે કે જે કોઈ ભગવાનના અનુભવ માટે ભાવથી સાધન-ભજન કરશે એનો ૨૧ જન્મે છુટકારો થશે. ભાવનાની ઉત્કટતાથી સાધન-ભજન કરશે તે ૭ જન્મે અને એનાથી પણ પ્રબળ સાધન-ભજન કરશે તો તેનો ૩ જન્મે છુટકારો થશે. આવું મને મારા મિત્રે એમના કાગળમાં આ વંચાવેલું. તેઓ તો મહાન યોગી હતા. આ પણ વિજ્ઞાનની માફક પ્રયોગથી સાબિત કરી શકાય એવું છે, પણ તેવો પ્રયોગ કરે કોણ ? જ્યાં સુધી યાહોમ કરીને અંપલાવવાનું દિલ જાગ્યું નથી ત્યાં સુધી કંઈ વળવાનું નથી.

હું તો જોઉં છું કે કેટલાક પંડિતો જાણકાર નથી હોતા તોપણ ડહાપણ કરતા હોય છે. આઈન્સ્ટાઈને રિલેટિવિટી થીઅરી-સાપેક્ષવાદનો સિદ્ધાંત શોધ્યો, પણ એના ખરા જાણકાર પૃથ્વીમાં ૧૦-૧૫ માણસો જ હોઈ શકે. એમાં કોઈને સલાહ આપવા જવાય નહિ, જઈ શકે નહિ. આપણાથી ડૉક્ટરને સલાહ આપવા જવાય છે ખરું ? જેમાં આપણો ચંચુપ્રવેશ પણ નહિ હોય એમાં ડહાપણ ડહોળવું નહિ. નહિ તો જે કંઈ પોતાનું હશે તે પણ ગુમાવી બેસીશું. જ્યાં સુધી સૂક્ષ્મમાં ચેતનાત્મક સંસ્કારનો પ્રવેશ ન થાય ત્યાં સુધી જીવનો ઉદ્ધાર શક્ય નથી. શરીરનાં સૂક્ષ્મ તત્ત્વો મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, પ્રાણ ને અહમ્ - એમાં સંસ્કાર પડવા જોઈએ. એ બધાંમાં ચેતનાત્મક સંસ્કાર પડે તે જ સાચી યોગવિદ્યા. જ્ઞાનીપુરુષોએ નામસ્મરણને પણ મોટામાં મોટો યોગ

ગણાવ્યો છે, કેમ કે તેમણે અનુભવ્યું કે નામસ્મરણ કરવાથી પરિણામ એકસરખું જ આવે છે. અનુભવી પુરુષોએ એવું પણ કહ્યું છે કે આ એક એવું સાધન છે કે જે બધાં જ સ્ત્રી, પુરુષ, વૃદ્ધ તથા તમામ ધર્મનાં લોકો ભેદભાવ વગર લઈ શકે છે, કરી શકે છે. બધા જ ધર્મોમાં જપને સ્થાન છે. ગીતામાતા તો કહે છે કે બધા યજ્ઞોમાં જપયજ્ઞ શ્રેષ્ઠ છે.

### ભાવનાથી જ પરિણામ

આજકાલ લોકો લાખો રૂપિયા ખર્ચીને યજ્ઞ કરે છે. તેમને પણ હું કહું છું કે કાળ બદલાયો છે. શા માટે નકામા પૈસા ખર્ચો છો ? કંઈક એવું કરો કે જેથી સમાજનું કલ્યાણ થાય, પણ આ વાત કોઈ માને નહિ. જપયજ્ઞમાં તો એક પૈસાનોયે ખર્ચ નહિ. ભગવાનના નામનો જપ કરવાથી તો ચિત્તમાં સંસ્કારોનો પ્રવેશ કરાવી શકાય છે, જપના ઉચ્ચારની પણ અસર હોય છે, પણ એ ત્યારે જ અનુભવાય જ્યારે જપમાં નિરંતરતા પ્રગટે. આમ બને તો કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર ઘટે. એ બધાં મોળા પડે પછી જ સરળતા આવે છે ને સહજ પ્રયત્નથી આગળ વધી શકાય. મોટું લાકડું જલદીથી ઊંચકાય નહિ, પણ નીચે પથ્થર મૂકીને ગબડાવીએ તો તરત ગબડે. તેમ ભાવનામાં નિરંતરતા પ્રગટે તો જલદી નિકાલ આવે. આપણી ભૂમિકા ઊર્ધ્વમાં પ્રગટી જાય.

**હરિ:ૐ આશ્રમ શા માટે ?**

સૂક્ષ્મમાં સંસ્કારનો પ્રવેશ થયા વિના ઉદ્ધાર નથી. કોઈ સાચો મહાત્મા આપણામાં સંસ્કારનો પ્રવેશ કરાવી શકે, આપણી પ્રકૃતિમાં ફેર પડતો અનુભવી પણ શકીએ, છતાં પણ આપણે

જીવદશાવાળાં હોવાથી પાકી ખાતરી થાય નહિ. એટલા માટે ભગવાનનું નામ લીધા કરો ને એમાં નિરંતરતા પ્રગટાવો. સૂક્ષ્મ ચિત્તમાં ચેતનાત્મક સંસ્કારો પડ્યા વિના ફેરફાર થાય નહિ. આમ કરવાથી બીજો જન્મ તો સાનુકૂળતાવાળો જ પ્રગટવાનો. તમે ચિંતામુક્ત દિલથી ભગવાનનું નામ લઈ શકો એટલા માટે આ હરિ:ૐ આશ્રમ છે. આ પદ્ધતિ-ટેકનિક ગુરુમહારાજની કૃપાથી થઈ છે અને એમની કૃપાથી જ ચલાવીએ છીએ. કર્મના સંસ્કાર કદી મિથ્યા જતા નથી. માટે, મૌનએકાંતમાં બેસો અને પ્રેમથી મથો તો ચિત્તમાં ઉત્તમમાં ઉત્તમ સંસ્કારો પડશે. સાત દિવસ બેસવાથી જરૂર પાસ લાગશે, પણ એકવીસ દિવસ જેટલા સજ્જડ સંસ્કારો નહિ પડે.



હરિ:ૐ

## ૬. શબ્દની શક્તિ

હરિ:ૐ આશ્રમ, સુરત

તા. ૨૨-૧૧-૧૯૬૦

### શબ્દ દ્વારા લાગણી

સકળ બ્રહ્માંડની રચના એવા પ્રકારની છે કે તેને આપણે સાકારરૂપે જોઈ શકીએ છીએ, પણ તેની રચના બહુ સૂક્ષ્મ છે. પૃથ્વી ઉપર જેટલા ધર્મ થઈ ગયા, તેની મૂળ સંસ્કૃતિના આઘપ્રવર્તકો પણ થઈ ગયા. તેઓ કહી ગયા છે કે શબ્દ એ બ્રહ્મ છે. શાસ્ત્રમાં પણ શબ્દને બ્રહ્મ કહ્યો છે. બાઈબલમાં પણ શબ્દનું મહત્ત્વ સમજાવ્યું છે. સાકાર અને નિરાકાર એવાં ચેતનનાં બે સ્વરૂપ છે. કેટલાંક સાકારને માને છે તો કેટલાંક નિરાકારને, પણ નિરાકારની ઉપાસના તો કોઈક જ કરી શકે. આ બેમાં કોઈ ઓછુંવતું નથી. બન્ને માર્ગનાં પ્રત્યક્ષ લક્ષણો સરખાં છે અને તે શબ્દથી પામી શકાય છે. શબ્દમાં કોઈ શક્તિ રહેલી છે. એનાથી ક્રોધ, દયા ને પરોપકારની લાગણી ઊપજાવી શકાય છે. પ્રેમની ને એવી બીજી અનેક પ્રકારની લાગણીઓ શબ્દ વડે પ્રગટાવી શકાય છે. શબ્દમાં આવી શક્તિ છે, એ હકીકત નિર્વિવાદ છે.

### પંચતત્ત્વોની લીલા

આકાશમાં ક્ષોભ થયો એ કેમ થયો એ કોઈ શાસ્ત્રકારો કહેતા નથી. આકાશમાં ક્ષોભ થવાથી તેજતત્ત્વ પ્રગટ થયું. આમ, આકાશ અને તેજ પ્રગટ થયાં એટલે બે તત્ત્વ થયાં. તેજમાં ગતિ છે. તેજતત્ત્વમાં ક્ષોભ થતાં વાયુતત્ત્વ પેદા થયું.

૫૨ • મૌનમંદિરનું હરિદ્વાર

વાયુતત્ત્વમાં ક્ષોભ થતાં જળતત્ત્વ પેદા થયું. એમ ચાર તત્ત્વો થયાં. જળતત્ત્વમાં ક્ષોભ થયો એટલે પૃથ્વી થઈ. આમ, પાંચ તત્ત્વો પૃથ્વી, જળ, વાયુ, તેજ ને આકાશ થયાં. માનવશરીરમાં પણ આ જ પાંચ તત્ત્વો છે, એટલે જે પાંચ તત્ત્વો સકળ બ્રહ્માંડમાં છે તે જ માનવશરીરમાં પણ છે. આમ, સકળ બ્રહ્માંડ માનવ શરીરમાં સમાયેલું છે. બન્ને એકરૂપ છે. બ્રહ્માંડમાં અનેક પ્રકારની પૃથ્વીઓ છે ને ત્યાં જુદાં જુદાં તત્ત્વોનાં શરીરો છે. કોઈ એક તત્ત્વનાં, કોઈ બેનાં, કોઈ ત્રણનાં કે કોઈ ચારનાં ને આપણી પૃથ્વી ઉપર પાંચ તત્ત્વોનાં શરીરો છે. એમાં જુદાં જુદાં પર્યુટેશન, કોમ્પીનેશન પણ છે. આમ, અનેક પ્રકારના જીવો સકળ બ્રહ્માંડમાં છે. તારાઓમાં પણ અનેક પ્રકારના જીવો છે. સૂર્યમાં તેજતત્ત્વ વિશેષ મહત્ત્વવાળું છે. એટલે એ પ્રચંડ અગ્નિ સમો છે. તારાઓ અને ગ્રહોમાં પણ પાંચ તત્ત્વોની જુદી જુદી લીલાઓ સતત તત્ત્વોની ચાલી રહી છે.

### માનવદેહની રચના

મનુષ્ય શરીરમાં પણ પાંચ તત્ત્વો મળેલાં છે. આપણું શરીર ગરમ રહે છે, એ તેજતત્ત્વની એટલે કે અગ્નિની સાબિતી છે. એ પ્રત્યક્ષ હકીકત છે. આપણા શરીરનું તાપમાન ૯૭ અંશ ફેરનહીટ છે. બહાર તેટલી ગરમી આપો તો પાણી પણ ગરમ થઈ જાય, પણ આપણું શરીર તો અંદરથી ગરમ રહે છે. શરીરમાં વાયુ, જળ અને પૃથ્વીતત્ત્વ છે એટલું તો સમજાય છે, પણ આકાશતત્ત્વ છે એ સમજાતું નથી, પણ એ તત્ત્વ છે એ હકીકત છે. દા.ત. શરીરમાં રહેલું પોલાણ નાક, કાન, ધમની, શિરાઓ, મોઢાનો

પોલો ભાગ વગેરે બધાં આકાશતત્ત્વો છે. આપણને વાચ્યા છે. શબ્દથી બધો વહેવાર ચાલે છે. શબ્દનું એટલું બધું મહત્ત્વ છે. શબ્દ એ આકાશતત્ત્વનો ગુણધર્મ છે. (તન્માત્રા છે) શબ્દમાં જો સાતત્ય પ્રગટે તો ચેતના અને પ્રાણશક્તિ જાગી જાય છે. મનુષ્ય શરીરમાં જે જીવાત્મા છે, એ ભગવાનનો અંશ છે, તેનો ગુણધર્મ તાદાત્મ્યનો એટલે કે જેની સાથે ભળે તેમાં તે તદ્રૂપ થઈ જાય છે. વળી, તેનો તાદાત્મ્યનો ગુણધર્મ હોવાથી તે બધાંથી ભળેલો હોવા છતાં નોખો પણ રહી શકે છે. પણ આજે એ પ્રમાણે નથી, કેમ કે એ જીવાત્મા પ્રકૃતિરૂપ, પ્રકૃતિમય બની ગયો છે, પણ આત્માના તત્ત્વને અનુભવવા માટે સહેલામાં સહેલું જો કોઈ સાધન હોય તો તે શબ્દ છે, એટલે કે જપ છે. પળેપળ જીવતી જાગૃતિ ધારણ કરી શકીએ એટલા માટે સહેલામાં સહેલું સાધન જપ છે. જોકે બીજી વિધિઓ પણ છે, પણ આપણે તે કરી શકીએ નહિ. આપણે શબ્દની શક્તિને વિકસાવી શકીએ, એ શબ્દ આપણા આધારમાં કામ કરતો થઈ જાય એ રીતે એને વિકસાવી શકીએ તો ચેતન છતું થાય. શબ્દની સાધનાને દરેક ધર્મમાં સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. એનું નિરૂપણ-મૂલ્યાંકન દરેક ધર્મમાં છે. જપને બધા જ ધર્મોમાં મહત્ત્વ આપવામાં આવ્યું છે. એમાં રહસ્ય રહેલું છે અને એ માટે બધા ધર્મમાં લખેલું પણ છે. બીજગણિતમાં જેમ કોમન ફેક્ટર હોય છે તેમ જપ એ દરેક ધર્મનાં કોમન ફેક્ટર છે, પરંતુ એનું સાતત્ય પ્રગટે તો પરિણામ આવે.

**સત્ત્વગુણની પ્રતિષ્ઠા ક્યારે થાય ?**

જ્યાં સુધી આપણા આધારમાં આકાશતત્ત્વની પ્રતિષ્ઠા નહિ

પ્રગટે ત્યાં સુધી આકાશનો ગુણ પ્રકાશમાન નહિ થાય, ત્યાં સુધી આપણા આધારમાં સત્ત્વગુણની વૃદ્ધિ થઈ શકે નહિ. અનુભવીઓએ પોતે આ અનુભવ્યું ને જગત આગળ મૂક્યું છે. શબ્દમાં આકાશતત્ત્વ રહેલું છે. માટે, શબ્દમાં નિરંતરતા પ્રગટે, તેમાં ભાવનાનું સાતત્ય જાગે અને એ ગંગામૈયાના જળધારાના પ્રવાહની માફક અખંડ વહે તો આકાશતત્ત્વ વિશેષ પ્રમાણમાં વિકસે અને તો જ સત્ત્વગુણની પ્રતિષ્ઠા થાય.

કામને લય કરી દેવા માટેની સાધના કરવી બહુ મુશ્કેલ છે. એ આપણી શક્તિ બહારની વાત છે. આ અનુભવની હકીકત છે. જ્યારે આ શબ્દની સાધના તો લૂલાં, લંગડાં, અપંગ, વૃદ્ધ - સર્વ કોઈ કરી શકે છે. એવા શબ્દની સાધના તે ભગવાનનું નામ. કરાંચીમાં એક મોટા માણસે સવાલ પૂછ્યો હતો, ‘પ્રિય વ્યક્તિનું નામસ્મરણ કરીએ તો ચાલે કે નહિ?’ તેનો જવાબ આપ્યો હતો, ‘તને પત્ની પ્રિય હોય ને એનાં નામનું તું સ્મરણ કરે તો તેનાં પ્રકૃતિ, અને ભાવના તારામાં પ્રકાશિત થશે, પણ તું ચેતનનો અનુભવ નહિ કરી શકે. શબ્દ દ્વંદ્વાતીત-ગુણાતીત પ્રદેશનો હોવો જોઈએ. એવા પ્રદેશનો શબ્દ એ કેવળ ભગવાનનું નામ જ છે.’ આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિનું લોહી આપણામાં વહી રહ્યું છે, એ સંસ્કૃતિની ભાવના શબ્દના ઉચ્ચારણથી જાગૃત થાય છે.

### પ્રથમ તો મૌખિક જપ

શ્રેષ્ઠ અને ઉત્તમમાં ઉત્તમ માનસિક જપ છે, પણ તે કોઈ કરી શકે નહિ. હાલમાં આપણું મન પ્રાકૃતિક સંકલ્પવિકલ્પ કરવાના ધર્મમાં પરોવાયેલું છે. લગની લાગ્યા વિના તેનું



મનનચિંતવન થાય નહિ. જ્ઞાનભક્તિના એકધારા અભ્યાસ વિના મનમાં જપ ટકી શકતો નથી. એટલે મૌખિક રીતે જપનો અભ્યાસ કેળવવાની જરૂર છે. ‘ભગવાન’, ‘હરિ:ૐ’, ‘રામ’, ‘કૃષ્ણ’ વગેરે શબ્દનો ઉચ્ચાર મુખથી થવો જોઈએ.

### શક્તિ કેવી રીતે પ્રગટે ?

આપણા નાના મગજની નીચે એક કેંદ્ર હોય છે જેમાં જ્ઞાનતંતુની એક ગાંઠ રહેલી છે. ત્યાંથી આ શબ્દનો સ્ફોટ થાય છે. પછી એ શબ્દ મુખેથી બોલાય છે. એ શબ્દનાં ગતિરૂપ-વાયુરૂપ આંદોલનો થાય છે, એમ થઈને એ કાનમાં પ્રવેશે છે, જેવી રીતે વાતાવરણમાંથી રેડિયોમાં શબ્દ ઝિલાય છે, એવી રીતે મુખેથી બોલાયેલા શબ્દનાં આંદોલનો કાનમાં ઝિલાય છે. એમાં જે જ્ઞાનતંતુ રહેલાં છે તે આંદોલનો પકડી લે છે અને ક્ષણ વારમાં પેલા કેંદ્ર ઉપર સ્ફોટ થાય છે. એ રીતે જ્ઞાનતંતુઓને સ્પર્શે છે અને બધા જ્ઞાનતંતુઓ Tone up થાય છે. એટલે કે એમાં શક્તિસંવર્ધન થાય છે. તેજસ્વી થાય છે. આ અનુભવનો વિષય છે. કરી જોવાથી ખબર પડે. જ્યારે શબ્દનું સાતત્ય પ્રગટે ત્યારે જબરજસ્ત શક્તિ પ્રગટે છે. અનુભવીઓએ જોયું કે શબ્દ દ્વારા ચેતનનો અનુભવ થઈ શકે છે.

### સરળ સાધનનું મહાન પરિણામ

નામસ્મરણ સૌથી સરળ સાધન છે. એની ખૂબી તો એ છે કે આપણે ગૂઢ વિષયમાં જવું પડતું નથી. બીજાં કોઈ સાધનો ખોળવાં જવું પડતું નથી. કામ કરતાં કરતાં પણ તમે સ્મરણ કરી શકો છો. ત્રણ કલાકનું આસન રોજ કરો તો મળની શુદ્ધિ થાય. મારા

ગુરુમહારાજે કહેલું કે આ બધાં પગથિયાં છે, પણ માત્ર જો નામનો સહારો લે તો એનું પરિણામ યોગના જેવું જ હોય છે. યોગવિદ્યા આપણે કરી શકીએ નહિ, એ માટેના યમ-નિયમ છે. ચિત્તની શુદ્ધિથી આપણે કેળવાયેલાં હોવા જોઈએ તો જ યોગવિદ્યાનો માર્ગ લઈ શકાય. આવાં લોકો તો નહિવત્ જેવાં જ હોય. એ માર્ગ ઘણો અઘરો છે. સૌ કોઈ કરી શકે નહિ. માત્ર સરળ અને સહજ રીતે થઈ શકે એવું એકમાત્ર સાધન આ નામસ્મરણ જ છે.

### શક્તિનો દુર્વ્યય છતાંય અજાગૃત

આપણા આધારમાં જે શક્તિ રહેલી છે એનાથી આપણે જીવદશાનાં કર્મ કરી રહ્યા છીએ. એટલે શક્તિનો વ્યય થઈ રહ્યો છે. એટલું જ નહિ પણ દુર્વ્યય થઈ રહ્યો છે. આપણી શક્તિ ખોટા માર્ગે વેડફાઈ રહી છે. જે આ સમજી જશે એ તરત જાગી જશે. પાંચ પૈસા વેડફાઈ જાય તો તે તરત ખૂંચે છે. વેપારી સિલક મેળવવા બેસે અને પાંચ રૂપિયા ખૂટે તો તેને જંપ વળતો નથી. તે ગમે તેમ કરીને હિસાબ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરશે. ધન જેવી સ્થૂળશક્તિનો દુર્વ્યય થાય તો માણસને ગોઠતું નથી. જ્યારે આ તો ચેતનની શક્તિનો દુર્વ્યય થઈ રહ્યો છે, પણ તેનું ભાન કોઈને જાગતું નથી, એટલે જીવ જાગતો નથી, પણ ભગવાનનું સ્મરણ કરશે તો જીવ જરૂર જાગી જવાનો, સફાળો જાગશે.

### મનાદિકરણની શુદ્ધિ

કોઈ વિચારશે કે આ ભજન જ કર્યા કરીશું તો સંસારવહેવાર કેમ ચાલશે અને અમારાં કાર્યો કેમ ચાલશે ? પણ એ બધું મૂકી દેવાની આમાં વાત નથી. પરિસ્થિતિ પ્રમાણે મળેલો ધર્મ,

અનાસક્તિપૂર્વક બજાવવાનો છે. જો કાંઈ છોડવાનું હોય તો તે આસક્તિ, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ વગેરે છોડવાનાં છે. અંતઃકરણોમાં કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર રહેલાં છે. એટલે આપણને મોહ ન થાય, કામવાસના નહિ જાગે એવું બની શકવાનું નથી. આ બધા આપણી પ્રકૃતિનાં જ તત્ત્વો છે. પ્રકૃતિની શુદ્ધિ થયા વગર કંઈ કશું બનશે નહિ. પહેલાં, વૈદ્યો સારવાર કરતાં પહેલાં દરદીની મળશુદ્ધિ કરાવતા. માટે, બધાંમાં શુદ્ધિ અનિવાર્ય છે. કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ - આ બધા આપમેળે અદૃશ્ય થઈ જાય એવું બનવાનું નથી. ત્યાં લગી અનાસક્ત રીતે વર્તવાનું પણ બની શકવાનું નથી. હજારોમાં એકાદ જવલ્લે જ તેવી રીતે વર્તી શકે. મનુષ્યનો ઉદ્ધાર, જીવનો ઉદ્ધાર તો ફક્ત ભગવાનના નામથી જ થઈ શકે.

### સત્ત્વગુણની પ્રતિષ્ઠા

શબ્દનું સાતત્ય પ્રગટે એટલે આકાશતત્ત્વ ખીલે અને આકાશતત્ત્વ ખીલે એટલે આપણામાં સત્ત્વગુણ પણ ખીલવાનો. જેમ H<sub>2</sub>O એટલે બે ભાગ હાઈડ્રોજન અને ઓક્સિજન ભેગાં થતાં પાણી થાય, એ જેવી શુદ્ધ હકીકત છે, એવી જ રીતે શબ્દ આધારમાં કામ કરે તો આકાશતત્ત્વ પ્રગટે. જ્યારે આકાશતત્ત્વ મોખરે આવે ત્યારે આપણામાં સત્ત્વગુણની પ્રતિષ્ઠા થાય અને તો જ રજસ અને તમસ ગુણનું આપમેળે શમન થાય અને તે ગૌણ બની જાય.

### ત્રિગુણાત્મક માયા

વળી, આપણને એમ થાય કે રાગ, દ્વેષ, મોહ જેવાં અનર્થકારી

વલણો શા માટે છે ? પણ આ બધું છે જ. જ્યાં સુધી આપણે પ્રકૃતિમાં છીએ ત્યાં સુધી આ બધું રહેવાનું જ. પ્રકૃતિતત્ત્વ અનાદિકાળથી છે, તેનો અંત પણ નથી. અંત એને માટે છે જેણે ચેતનનો અનુભવ કર્યો હોય. માટે, એ કેમ છે એ સવાલ જુદો જ છે, પણ આ ત્રિગુણાત્મક માયામાં જેના શબ્દમાં સાતત્ય પ્રગટે ને આકાશતત્ત્વ મોખરે આવે ત્યારે સત્ત્વગુણની પ્રતિષ્ઠા થાય એટલે લોભ, મોહ, કામ, ક્રોધ વગેરે નાશ પામે અને તો જ પુરુષતત્ત્વ (આત્મા) જાગૃત થાય. આકાશતત્ત્વ ખીલવા માંડે ને સત્ત્વગુણની પ્રતિષ્ઠા થવા માંડે ત્યારે પુરુષતત્ત્વ આપમેળે જાગૃત થવા માંડે.

- (૧) સત્ત્વ-આકાશ. એટલે કે આકાશનો ગુણ - સત્ત્વ.
  - (૨) તમસ-જળ, પૃથ્વી. જળ અને પૃથ્વીનો ગુણ - તમસ
  - (૩) રજસ-તેજ, વાયુ. તેજ અને વાયુનો ગુણ - રજસ
- આ ત્રિગુણાત્મક માયાનું રૂપ છે.

### પુરુષતત્ત્વ જાગૃત ક્યારે થાય ?

એકધારી કક્ષામાં ગતિ એ રજસનો ગુણ છે. સત્ત્વગુણમાં એ ચેતનાત્મક સ્થિરતામાં હોય છે અને તમસગુણમાં જડ જેવી સ્થિરતા હોય છે. ત્રણેય ગુણોનાં લક્ષણો જુદાં જુદાં છે. આપણા શરીરમાં ત્રણ ગુણ છે. એમાં સત્ત્વગુણ મોખરે આવે, આપણા આધારમાં પ્રતિષ્ઠિત થાય તો પુરુષતત્ત્વ જાગૃત થાય. પુરુષતત્ત્વને જાગૃત કરવાનું સાધન જપ છે, ભગવાનનું સ્મરણ તો હાલતાંચાલતાં પણ કરી શકીએ. આ સાધન ઉપયોગી બને એવું છે. અનંત કાળથી આપણા સંતમહાત્માઓ આ વાત કહી રહ્યા છે.

## અનુભવથી જ સમજાય

આપણે આપણાં કર્મ કેવી રીતે કરવાં જોઈએ એ પણ અનુભવનો વિષય છે. ગીતામાતા કહે છે, ‘હું તો મારા ભક્તને બુદ્ધિયોગ આપું છું.’ બુદ્ધિ સાત્ત્વિક થાય એને પ્રજ્ઞા કહેવાય. સાત્ત્વિક બુદ્ધિવાળાને વિચારોની પરંપરા નહિ જાગે, કોયડાઓનો ઉકેલ આપમેળે મળી જાય. અત્યારે વિચારોની પરંપરા જાગે છે, પણ જો ભાવથી ભગવાનનું નામ લેવા માંડે ને એમાં સાતત્યતા પ્રગટી જાય તો એવા પ્રકારનાં સાત્ત્વિકતા ને તેજસ્વિતા પ્રગટે. આ વાત તો માત્ર અનુભવથી જ સમજાય, કરે તેને સમજાય. કર્મને ઉત્તમમાં ઉત્તમ રીતે કરવાં માટે બુદ્ધિને લાયકાતવાળી બનાવવી પડે, પણ એ માટે સતત નામસ્મરણની જરૂર. તમામ ક્ષેત્રનાં કર્મો ઉત્તમમાં ઉત્તમ રીતે પાર પાડી શકાય. એ નામસ્મરણનો પ્રતાપ. આમ તો બુદ્ધિમાં ઊતરે એવું છે, પણ સંસારમાં આવું કોઈએ કર્યું છે ખરું ? તો કહે કાઠિયાવાડમાં શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર થઈ ગયા. શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજીને પ્રારબ્ધયોગે એમ લાગ્યું કે મારે માથે પરભવનું એક લાખ રૂપિયાનું દેવું છે. તેઓ હીરા-ઝવેરાતના વેપારમાં પડ્યા ને પ્રેમભાવથી વેપાર કર્યો. કમિશન એજન્ટનું કામ કરતા. વેપારીને કેમ ઓછી કિંમતે માલ પડે અને નફો વધારે થાય એ રીતે એ માલ મોકલતા. હીરા અને ઝવેરાતનો વેપાર કરતા હતા. એમણે પોતાની બુદ્ધિ આ રીતે વાપરી છે. માટે, આવી પડેલા ક્ષેત્રનાં કર્મોને ઉત્તમ રીતે કરવાં માટે લાયકાતવાળી બુદ્ધિ કેળવવા માટે શબ્દનો, નામસ્મરણનો જ આશરો લેવો પડશે. એ ઉત્તમમાં ઉત્તમ

હકીકત છે. આ ગપ્પાં નથી મારતો, કરી જોવાથી સાબિત થઈ શકશે. ભગવાનનું નામ તાજગી બક્ષે છે. એના જેવી તાજગી દવાથી પણ નહિ મળી શકે.

### રોગ શા માટે થાય છે ?

આપણને જે રોગો થાય છે, એ જીવદશાની વૃત્તિને કારણે થાય છે. આપણે શક્તિને વેડફી દઈએ છીએ. લોલુપતા અને સંસારની ઝંખના જાગે એટલે રોગો થાય. આપણે બધી ક્રિયામાં મર્યાદા રાખવી જોઈએ. મનુષ્ય જ એવો નીકળ્યો કે એણે મર્યાદા નથી રાખી. મહાત્માઓને વૃત્તિને કારણે રોગો થતા નથી. શ્રીરામકૃષ્ણ પરમહંસને કેન્સર થયેલું. શ્રીઅરવિંદને મૂત્રરોગ હતો. આવા મહાત્માને થતા રોગો પ્રારબ્ધયોગે સંબંધમાં આવેલી વ્યક્તિઓ સાથેના સહજ તાદાત્મ્યથી પણ થાય અને એ પણ જીવતોજાગતો એવો ભાવ થાય તો જ થાય. એમાં બધે જ એકસરખું કારણ ન પણ હોય. મને ગુરુમહારાજે કહ્યું છે કે ‘તારે કશે જવાનું નથી. જેની જેની સાથે પ્રારબ્ધયોગ છે, તેની તેની સાથે તારો સંબંધ થવાનો છે.’ આથી, તારો આ મૌનમંદિરનો પણ હું પ્રચાર કરતો નથી.

### અત્યારે પ્રકૃતિ રાજા પછી પુરુષ રાજા

નામસ્મરણથી શબ્દનું એકધારું સાતત્ય કેળવાય ત્યારે આકાશતત્ત્વ ખીલે. આકાશતત્ત્વ ખીલે તો સત્ત્વગુણ પ્રગટ થાય ને મોખરે આવે, અને સત્ત્વગુણ મોખરે આવે એટલે રજસ અને તમસ ગૌણ બને. એટલે પછી કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ આપમેળે મોળા પડી જાય ને કાળક્રમે નિર્મૂળ થઈ જાય. પુરુષતત્ત્વ મોખરે

આવી જાય, જાગૃત થઈ જાય પછી પ્રકૃતિ ગૌણ બની જાય. પ્રકૃતિ ઉપર પુરુષતત્ત્વનો કાબૂ આવી જાય. ત્યાર બાદ પુરુષતત્ત્વની મંજૂરી વિના પ્રકૃતિ કશું કરી શકે નહિ. અત્યારે પ્રકૃતિ રાજા તરીકે વર્તે છે, પણ પછી તો પુરુષ જ રાજા બની જાય છે, તે પ્રકૃતિ ગૌણ બની રહે.

### વૈષ્ણવ ધર્મનું હાર્દ

આમ, શબ્દ એ ઘણું મોટું સાધન છે ને બધાં જ કરી શકે એવું પાછું સરળ પણ છે, વળી, એની સાથે ભાવનાને પણ લાગુ કરી શકાય એમ અનુભવીઓએ જોયું. વૈષ્ણવ ધર્મના આચાર્યોએ સકળ કર્મ ભગવાન સાથે જોડ્યાં. સર્વ પ્રક્રિયા ભગવાનને સમર્પણ કરીને, ધરાવીને જ કરવાની. દરેક વખતની પ્રાર્થના અલગ અલગ. આ સહજ સાધનાનું જ સ્વરૂપ છે, કેમ કે એ રીતે ભગવાનને સતત યાદ રાખી શકાય, પણ આપણે એનું હાર્દ ભૂલી ગયાં છીએ. આપણે તો ભગવાનને કેમ કરીને સતત યાદ રાખી શકીએ એવી સ્થિતિ પ્રગટાવવાની છે ને તે શબ્દના સાતત્યથી જ થઈ શકશે. વૈષ્ણવ ધર્મ આપણને સહજ સાધના શીખવે છે તેનો ઉપયોગ કરીએ.



હરિ:ૐ

## ૭. અખંડ આનંદની શોધ

હરિ:ૐ આશ્રમ, સુરત

તા. ૩૦-૧૨-૧૯૬૦

### સકળ બ્રહ્માંડ

આ સકળ બ્રહ્માંડ જે દેખાય છે - તારાઓ, સૂર્યમંડળો, ગ્રહો વગેરે - એ બધાંના એક જ જાતના નિયમો નથી. પૃથ્વી ઉપર પૂર્વ, પશ્ચિમ, ઉત્તર અને દક્ષિણ દિશાઓ છે. અવકાશમાં ગયા ત્યાં કોઈ દિશા ન મળે. પૃથ્વીના નિયમો કરતાં ત્યાંના નિયમો જુદા હોય છે. પૃથ્વીના અને બહારના વાતાવરણના નિયમો ત્યાં લાગુ પડતા નથી. સૂર્યમંડળો, નક્ષત્રો, નિહારિકાઓ એ સર્વમાં કોઈ એક નિયમ પ્રવર્તતો નથી. દરેકનું વાતાવરણ જેવું હોય તેવા તેના નિયમો હોય છે. માનવયોનિમાં મનુષ્યના આકારો જુદા જુદા ખરા, પરંતુ બધાંના અવયવો સરખા હોય છે, પણ રૂપ જુદાં હોય છે. દરેકનાં વહેવાર અને વર્તન કરવાની રીત પણ જુદી હોય છે. દરેકનું વહેવારનું મૂલ્યાંકન પણ નોખું હોય છે.

### ચેતનનું કાર્ય

જેવી રીતે ચેતન છે અને ચેતનમાંથી જ બધું પ્રગટ્યું છે, એમ જે આપણે કહીએ છીએ તે બધું ખોટું છે. બધું ચેતન છે એમ અનુભવીઓએ કહ્યું એ ખરું, પણ ચેતન હોવા છતાં એના ગુણધર્મો આપણામાં નથી. એટલે એ ભ્રમણા છે. સાક્ષીપણું, અંતર્યામીપણું, તાદાત્મ્યભાવ-તટસ્થતા, સમતા એ બધાં ચેતનના ગુણધર્મો આપણામાં લાગતા નથી. એટલે અનુભવીઓએ કહ્યું કે આપણામાં ચેતનની ગુણશક્તિ પ્રવર્તતી નથી. એની મર્યાદા બંધાઈ. તે કેવી



રીતે થઈ ? આ અહીંથી વીજળીનો પ્રવાહ ગ્રીડમાં થઈને વહે છે, પણ તેની મર્યાદા કરી દેવામાં આવી છે. મુખ્ય લાઈનમાં સતત કેટલો ભારે પ્રવાહ વહે છે ઘણો ભારે, પણ ટ્રાન્સફોર્મર મૂકીને એને અહીં મર્યાદિત કરીને આપવામાં આવે છે. તેથી, એની શક્તિમત્તા ઓછી થઈ જાય છે. એ જ પ્રમાણે બ્રહ્માંડરૂપે ચેતન છે ને એનો પાવર પણ અનંત છે, પણ એ જે જે તત્ત્વમાં પેસી જાય છે તેમાં તે તે તત્ત્વરૂપે કામ કરે છે, એ નિયમ પ્રમાણે બને છે. જે યોનિમાં ચેતન પ્રવેશે તે યોનિના ગુણધર્મ સ્વરૂપે, તે મુજબ તે (ચેતન) કામ કરે છે. જેમ કે ઝાડ, પશુ, પંખી, જળચર, મનુષ્ય વગેરે. તમામમાં જીવન છે, ચેતના છે પણ સૌના ગુણધર્મો જુદા જુદા.

### ‘માયા’ - આપણી મર્યાદા છે

અનુભવીઓએ જોયું કે ચેતનનાં ગુણ અને શક્તિ આપણામાં મર્યાદામાં પ્રવર્તે છે. આ મર્યાદાને ‘માયા’ કહી છે. ચેતન હોવા છતાં માયાને કારણે એ દેખાતું નથી. પૃથ્વી પર કેટલાંય મનુષ્ય થઈ ગયા અને છે. ઈતિહાસમાં પણ જોઈએ છીએ કે જેમની કલ્પના પણ ન કરી શકાય, ન માની શકાય જેની ધારણા પણ ન કરી શકાય તેવાં આશ્ચર્યજનક પરિણામો મનુષ્યઓએ નિપજાવ્યાં છે. તેમણે એટલું શોધ્યું છે કે જેની શક્યતા ન હતી એવી હકીકત પણ સિદ્ધ કરી છે. માનવી ખરેખર પુરુષાર્થ કરે, એકધારો મંડ્યો રહે, લીધેલાં કર્મમાં તેનું દિલ ગાંડું થઈ જાય, તે ન્યોછાવર થઈ જાય અને પોતાની જાતને સમર્પણ કરી દે તો ધારેલી વસ્તુને સાધ્ય કરી શકે ને એવી સ્થિતિમાં જરૂર પ્રવર્તી શકે. અનુભવીઓએ શાસ્ત્રકારોએ ‘માયા’ અને ‘લીલા’ શબ્દો

વાપર્યા છે. તેનાથી અસલ સ્વરૂપ ઢંકાઈ જાય છે એટલે એનું નામ 'માયા' પાડ્યું. 'માયા' એટલે જે ચેતનસ્વરૂપ છે તેમાં મન ન લાગતાં સંસારમાં જે કંઈ મળેલું છે, બૈરી, છોકરાં, ધન, પ્રતિષ્ઠા, આબરૂ એમાં મન લાગી જાય છે તે. આ જગતમાં પોતાનું દુઃખ ન રડતું હોય એવું કોઈ નથી. મુશ્કેલીઓનો પાર દેખાતો નથી. આપણે અનેક રોગોથી, અનેક રીતે હેરાનગતિ ભોગવતાં હોઈએ છીએ. આપણને જેનાથી વેદના થાય છે, અશાંતિ થાય છે એ બધાં પરિબળો આપણી શાંતિમાં વિક્ષેપ પાડે છે, છતાં તેને વળગેલાં રહીએ છીએ. જગતમાં દુઃખ, આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિ વગેરે છે એ નિશ્ચિત હકીકત છે. તેમ છતાં આપણે એમાં જ લાગેલાં રહીએ છીએ.

### સાચું સુખ

આપણે કોઈને પૂછીએ કે તમને શાંતિમાં જે વિક્ષેપ પાડે છે એવી વસ્તુને તથા પરિસ્થિતિને તમે કેમ વળગેલા રહો છો ? તો કહેશે કે એનો ઉપાય નથી. આટલું બધું દુઃખ પડવા છતાં પણ મન એમાં ને એમાં વળગેલું કેમ રહે છે. એ એક મોટો કોયડો છે. માયા છે એટલે એમાં લપેટાઈ જઈએ છીએ એમ કહેવાય છે, પણ એ તમારી સમજ ખોટી છે. તમારે એમાંથી ઊઠવું નથી, નીકળવું નથી, તમને સાચા સુખની ગતાગમ નથી. સાચા સુખ માટે ફના થઈ જવાની તત્પરતા નથી. એટલે માયામાં લપેટાઈ જઈએ છીએ. સંસારમાં રહેવા છતાં, અનેક પ્રકારનાં કર્મ કરવાં છતાં તટસ્થ ને સાક્ષીભાવે રહી શકાય છે, એ પ્રત્યક્ષ અનુભવની હકીકત છે, પણ તેવી રીતે તટસ્થ ક્યારે થઈ શકાય ? એ તો જ્યારે આપણને તેવું સૂઝે ને ચેતનને

ઓળખવાની જ્વાળામુખી જેવી ધગધગતી તમન્ના આપણામાં પ્રગટે ત્યારે તટસ્થ થવાય. જ્યાં સુધી આવું થાય નહિ ત્યાં સુધી સાક્ષીભાવે રહી શકાય નહિ.

### માનવયોનિમાં વિકાસ

મનુષ્યયોનિમાં જગતનાં બીજાં પ્રાણીઓની કોઈ પણ યોનિ કરતાં ભગવાને વિશેષ આપ્યું છે. આપણે સૌથી વધુ વિકાસ પામેલાં છીએ. આપણાં મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, પ્રાણ ને અહમ્ વિકસેલાં છે. આપણાં બુદ્ધિ ને પ્રાણતત્ત્વ વિકાસ પામેલાં છે એટલે આપણે સુખદુઃખની લાગણીઓ અનુભવી શકીએ છીએ. મનુષ્યોએ નહિ ધારેલાં કર્મો પાર પાડ્યાં. અન્ય યોનિઓ કંઈ તેવું કરી શકે નહિ. અન્ય યોનિઓમાં અહમ્ આપણા જેટલું વિકસેલું નથી. દેવયોનિ ઉત્તમ છે, પરંતુ એમાં દ્વંદ્વની રચના નથી. ત્યાં એક જ જાતનું વલણ હોય છે. બસ, નર્ત્યુ સુખ જ ભોગવ્યા કરવાનું. સુખ જ ભોગવ્યા કરે, પણ જ્યાં એકની એક સ્થિતિમાં પડ્યા રહેવાનું હોય ત્યાં સંઘર્ષણ થાય નહિ, એટલે વિચાર મથામણ થાય નહિ. અને મથામણ થાય નહિ એટલે વિકાસ થાય નહિ. જ્યારે મનુષ્યયોનિમાં દ્વંદ્વ છે એને લઈને અથડામણ થાય છે, એટલે એ વિચાર કરે છે ને તકલીફનો હલ કાઢવા મથામણ કરે છે. માણસને મુશ્કેલી આવે એટલે એનો ઉપાય ખોળવા એની બુદ્ધિ તત્પર થઈ જાય છે.

### સંઘર્ષણનો હેતુ

વહેવારમાં કોઈની સાથે તમારે સારું બનતું હોય ત્યાં લગી તમે તેની પ્રકૃતિને નહિ ઓળખી શકો, પણ જ્યારે તેની સાથે સંઘર્ષણ થાય ત્યારે તમે એની પ્રકૃતિને તમે સારી રીતે ઓળખી

શકો છો. જો તે ઉદાર દિલવાળો હશે તો તે તેવો અનુભવ થશે. જો તે કપટી ને પ્રપંચી હશે તો તેવો અનુભવ થશે. જ્યારે મતભેદ પ્રગટે ત્યારે જ બીજાંનાં સ્વભાવ ને પ્રકૃતિનાં દર્શન થાય. માટે, સંઘર્ષણ જાગે તો જ સમજણ પ્રગટે.

આપણા શરીરમાં સતઅસત, હિંસાઅહિંસા, સુખદુઃખ વગેરે દ્વંદ્વો રહી શકે તેવી જાતની કુદરતી રચના છે. કોઈ કહે કે હું સત જ કહું છે તો એ વાત ખોટી છે. નીતિઅનીતિ બન્ને થવાનાં છે. આપણે પ્રયત્ન કરતાં હોઈએ કે સત્ય તરફ જ વળવું છે, પણ તેવું કરનારાં જગતમાં બહુ થોડાંક જ હોય છે. આપણે બધાં સાથે સદ્ભાવ-સુમેળ રાખવાનો પ્રયત્ન કરતાં હોઈએ, પણ સામો જીવ સદ્ભાવ-સુમેળ ન રાખે તો સંઘર્ષણ જરૂર થાય. આમ થતાં આ જે દ્વંદ્વ પ્રગટે છે એનો હેતુ તો જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાનો છે, પણ આપણે તો તેવી પરિસ્થિતિમાં આવરાઈ જઈએ છીએ. જીવનમાં પ્રાપ્ત કર્મો કરતાં કરતાં આપણે લેપાયમાન થવાનું નથી. તેને બદલે જો આપણે તટસ્થતાથી, ભાવનાથી, હેતુના જ્ઞાનભાન સાથે કર્મ કરીશું તો જ આપણે અસ્ખલિત આનંદના ભોક્તાં થઈ શકીશું. મનુષ્યયોનિ વિકાસ પામેલી હોવાથી એને આનંદમાં રહેવું જ ગમે છે. માટે, અનુભવીઓએ વિચાર્યું કે અખંડ આનંદ મળે એવું કંઈ હશે કે નહિ? આનંદની શોધ કરતાં કરતાં લાગ્યું કે ચિત્ત સમતામાં રહ્યા કરે અને નિર્મોહ, નિરહંકાર, નિર્લોભ, નિર્મમત્વ આ બધું પ્રગટે તેવી સ્થિતિ થાય તો માનવી એકધારા આનંદની લહેરોમાં રહી શકે. સંસારનાં કર્મો આપણને સ્પર્શે છે એના કરતાં આવા માનવીને જુદી રીતે સ્પર્શશે. એ

કશાથી આવરાઈ નહિ જાય, તેમ જ લેપાઈ પણ નહિ જાય.

### અખંડ આનંદની શોધ

આપણું શરીર પાંચ તત્ત્વોનું પંચમહાભૂતનું બનેલું છે. આપણામાં પૃથ્વીતત્ત્વ છે. આપણે કાશ્મીર કે હિમાલયના જંગલમાં ક્યાંક રમણીય ધોધ પડતો હોય ત્યાં જઈએ તો આપણું મન પ્રસન્ન થાય છે, પણ સ્ત્રી, પુરુષનું રૂપ જુએ કે પુરુષ, સ્ત્રીનું રૂપ જુએ તો ઉત્તેજના અનુભવે છે, એ સાચા અર્થમાં મનની પામરતા છે. કુદરતનું રૂપ જોઈને આપણમાં સાત્ત્વિક આનંદ પ્રકટે છે, અંદરથી કંઈક જુદું જ અનુભવીએ છીએ. માનવીનું રૂપ જોઈને પાર્થિવ (ભૌતિક-નાશવંત) આનંદ થાય છે. બન્ને વચ્ચે આસમાન જમીનનો ફરક છે. પહેલા પ્રકારમાં કામના કે વિકાર નથી, કેમ કે કુદરતનું એમાં નૈસર્ગિકપણું રહેલું છે. જ્યારે મનુષ્યનું રૂપ આપણામાં વાસના પ્રગટાવે છે અને એ રીતે આપણને પામર બનાવે છે. એક રૂપ સત્ત્વગુણ તરફ લઈ જાય છે જ્યારે બીજું રૂપ આપણને પછાડે છે. આપણે દ્વંદ્વ અને ગુણને લીધે જીવદશામાં રહીએ છીએ ને કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર વગેરેમાં અથડાયા કરીએ છીએ. જો આપણે અખંડ આનંદની શોધ કરવા નીકળ્યાં હોઈએ તો આપણે ગુણાતીત ને દ્વંદ્વાતીત થવું જોઈએ. તો જ આપણે જીવદશાના બધાં ગુણોથી પર રહી શકીશું ને આપણે પોતે તે સાત્ત્વિક આનંદ અનુભવી શકીશું.

### ‘ચેતન’ને પામવા તમન્નાની જરૂર

પૃથ્વીમાં તેલ તો પડ્યું જ છે, પણ અમુક જગ્યાએ છે અને અમુક રીતે નીકળે તે અંગેની વિદ્યા શીખવી પડે. જેઓ શીખ્યા તેઓ જ તે ખોળી શક્યા. તેલ તો કોઈક જગ્યાએ જ છે જ્યારે

ચેતન તો સર્વત્ર સર્વવ્યાપી સકળ બ્રહ્માંડમાં શાશ્વત છે. ચેતનને ખોળવાની પણ વિદ્યા છે, પણ તે જાણવાની આપણને દરકાર નથી. અને તે અંગે આપણે અભ્યાસ પણ કરવો નથી. આપણે તો સંસારને ભજીએ છીએ. ચેતનને ખોળવા માટે ગંગામૈયાના પુનિત પ્રવાહની માફક સતત એકધારું ફના થઈ જવાની તૈયારી હોવી જોઈએ ને સાથે સાધન હોવું જોઈએ. અનુભવીઓએ તો એ માટે જુદાં જુદાં સાધનો ખોળ્યાં. ચાવી તો મળી ગઈ. પછી વિચાર્યું કે કાળ એ મોટું બંધન છે. માટે, કાળને કેમ કરી ટૂંકાવી શકાય અને અનંત સુખનો અનુભવ લઈ શકાય એ માટે જુદા જુદા માર્ગો ખોળ્યા. એવાં સાધન શોધ્યાં. એમાંથી તંત્રમાર્ગ, કર્મયોગ, ભક્તિયોગ, જ્ઞાનયોગ તેમ જ હઠયોગ વગેરે માર્ગો નીકળ્યા. એ રસ્તે પણ ચેતન તો અનુભવી શકાય. આમાંથી કોઈ પણ માર્ગ એવો નથી કે તે માર્ગ દ્વારા ચેતનને ના અનુભવી શકાય. કોઈ ગટર દ્વારા તો વળી કોઈ મુખ્ય દરવાજેથી પણ ઘરમાં પ્રવેશ કરી શકે છે. માત્ર શરત એટલી કે ઘરમાં પ્રવેશ કરવાની તમન્ના હોવી જોઈએ.

### ચેતનનો અનુભવ ક્યારે થાય ?

કૃષ્ણ ભગવાને તો કહ્યું છે કે કોઈ માર્ગને અવગણવો નહિ, પણ સહેલામાં સહેલો ઉપાય ભગવાનનું નામસ્મરણ છે. એ દ્વારા પણ બીજા માર્ગો જેવું જ પરિણામ પ્રાપ્ત કરી શકો છો, પણ એ નામ કેવું હોવું જોઈએ ? એ ટૂંકામાં ટૂંકું હોવું જોઈએ. કઠણ સ્વર નહિ હોવા જોઈએ. હ્રસ્વ સ્વરવાળું નામ હોવું જોઈએ. એના પ્રત્યે અભિરુચિ હોવી જોઈએ. હૃદયના ધબકારા સાથે બોલી શકાય એવું હોવું જોઈએ. કંઠ, નાભિ ને મૂર્ધન્ય એકીસાથે

સ્પર્શે એવો શબ્દ, એવો જપ હોવો જોઈએ. એ શબ્દનો જપ સતત કરતા રહેવાથી ધૂન પ્રગટે ને ધૂનમાંથી લય પ્રગટે અને લયમાંથી એકાગ્રતા થાય ને તે એકાગ્રતા અખંડ થાય ત્યારે કેંદ્રિતતાને પામે ને પછી સાચી ભાવના ઉત્પન્ન થાય. એ ભાવના પણ સઘન-ગાઢ થતાં થતાં એમાં પણ એવી અખંડતા પ્રગટે કે જેનાથી ચેતનનો અનુભવ થાય.

### કર્મનાં પરિણામનો આધાર કયો ?

કર્મની પાછળ જેવી ભાવના તેવું કર્મનું પરિણામ નીપજે છે. આપણે ઉત્તમ કર્મ કરતાં હોઈએ પણ મન ઊંધું વિચારતું હોય તો એ ઉત્તમમાં ઉત્તમ કર્મનું પરિણામ પણ તેવું ઊંધું જ આવે. કર્મ ઉત્તમ રીતે કર્યું તે છતાંયે ઉત્તમ પરિણામ નહિ આવે. કર્મ કરતી વખતે તમારામાં હેતુની સભાનતા, મનના વિચારો જેવા પ્રકારના છે તેવું પરિણામ આવે છે. તેથી, ઊંધું નકારાત્મક કર્મ કરતી વખતે પણ મનાદિકરણો ઉત્તમ અવસ્થામાં હોય - મનમાં વિકાર ન હોય તેવી મનઃસ્થિતિમાં થયેલું કર્મ બંધનકર્તા નથી. કર્મ કરતી વખતે મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, પ્રાણ ને અહમ્ કેવી સ્થિતિમાં છે, તેના ઉપર કર્મનું પરિણામ આધાર રાખે છે. આ બીજી ચાવી છે.

### ગુરુમહારાજની કૃપાથી આશ્રમ

સંસારમાં રહેવા છતાં સંસાર સ્પર્શે નહિ. મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, પ્રાણ ને અહમ્ - મનાદિકરણો એવી રીતે કેળવાય કે જેનાથી ભાવનાની સળંગતા-અખંડિતતા રહ્યા કરે છે. ભગવાનનું સ્મરણ કરતાં કરતાં એવી સ્થિતિ પ્રગટે કે એને અજપાજપ સુધી લઈ જાય. નિરાસક્ત, નિર્મમત્વ પ્રગટે તો જ સામાની પ્રકૃતિ ગમે તેવી હોય

તોપણ તમે સદ્ભાવથી રહી શકશો. તમે અથડામણમાં પણ નહિ આવો અને દરેકને યાદ્વા કરશો. ભગવાનનું સ્મરણ એવું સરળ સાધન છે. એ થઈ શકે એટલા માટે ગુરુમહારાજની કૃપાથી આ મૌનમંદિરો બનાવ્યાં છે. તમે અહીં જેવું સ્મરણ કરી શકશો તેવું ઘરે તો શું પણ જંગલમાં પણ નહિ કરી શકો. અહીં ૩, ૭, ૨૧ કે ૨૮ દિવસથી કામ નહિ બને. એનો અભ્યાસ ચાલુ રાખવો જોઈશે. જોકે થોડું ઘણું સ્મરણ કરેલાના સંસ્કાર પણ એળે જતા નથી. એનાથી તાજગી રહ્યા કરે છે. જેવી દવા-ઈન્જેક્શનની અસર હોય છે, એવી આની પણ અસર હોય છે. એનો અનુભવ પણ કરવા જેવો છે.

### આરોગ્ય, તાજગી અને જ્ઞાનપ્રાપ્તિનું સ્થાન

સંસારમાં થાક લાગે છે. એનો ઓથાર ઉતારવા, બેટરી ચાર્જ કરવા, તાજગી પ્રાપ્ત કરવા માટે આ પ્રયોગ સ્થૂળ રીતે પણ કરવા જેવો છે ને અનુભવી લેવા જેવો છે. આ કાળમાં જ મહાત્મા ગાંધી થઈ ગયા છે. તેઓને તો ભગવાનના સ્મરણમાં તો એટલી બધી શ્રદ્ધા હતી કે તેઓ કહે છે કે ભગવાનના નામસ્મરણથી રોગો પણ મટે છે. તેવું તેમણે પોતાની આત્મકથામાં (સત્યના પ્રયોગો)માં લખ્યું છે. બીજું, આપણી પોતાની જાતને ઓળખવા માટે, આપણી અંદર ભરાયેલું ઊભરાવવા માટે પણ આ કરો. મૌનએકાંતમાં બેસીને ભગવાનનું નામસ્મરણ કરો. ત્યાં બીજી પ્રવૃત્તિ ન હોવાથી આપણે પોતાને ઓળખી શકીએ છીએ. જે અંદર થાય તે બહાર નહિ થાય. બહાર તો વિચારોની અથડામણો પણ રહે છે. મનાદિકરણોનો થાક ઉતારવા અને શુદ્ધ આરોગ્ય મેળવવા આ પ્રયોગ કરવા જેવો છે. હું આ કલ્પનાની વાત કરતો નથી. અંદર બેસનારનાં વજન વધ્યાં છે. શરીરની



એટલી બધી સ્ફૂર્તિ રહે છે કે ન પૂછો વાત ! આવું ત્રણચાર દિવસના અનુભવથી નહિ થાય. ૨૧ દિવસ બેસનાર કોઈકને એવો અનુભવ થાય ખરો.

### જીવને ભાવનાથી ઊંચે લાવીએ તે ઉત્તમ સેવા

હું સેવાના ક્ષેત્રમાં હતો. ભગવાનની કૃપાથી સ્થૂળ રીતે પણ સેવા થઈ શકી છે, પણ ગુરુમહારાજે કહ્યું કે ‘આ સ્થૂળ સેવા કરતાં કોઈક જીવને ભાવનાથી ઊંચે લાવશે તો તે સેવા ઉત્તમ સેવા ગણાશે.’ સમાજની સ્થૂળ સેવાથી બધાં રાગદ્વેષ મુક્ત થવાનાં નથી. ઝઘડા જ થવાના. ગુરુમહારાજે તો મને કોઈ પણ સંસ્થાના સભાસદ થવાની જ ના પાડી. તેમણે કહ્યું કે ‘સેવા કરવી હોય તો પ્રભુપ્રીત્યર્થે ભગવાનની જ ધારણા રાખીને સેવા કર. સ્થૂળ સુખ આપવા જઈશ, પણ મનુષ્ય રાગદ્વેષવાળા હોવાથી ઝઘડા ઊભા થશે.’

મહાત્મા ગાંધીએ અહિંસા માટે કહ્યું પણ અહિંસા ટકે કેવી રીતે ? પાણીનો રેલો તો નીચાણમાં પટ પાડે. ઝીલીએ નહિ તો એ ટકે નહિ. રાગદ્વેષ મોળા પડે તો જ અહિંસા ટકે. નહિ તો નહિ ટકે. મદ્રાસમાં શ્રીનિવાસ શાસ્ત્રી ‘અવર સર્વન્ટ્સ સોસાયટી ઓફ ઈન્ડિયા’ - ‘ભારતીય સેવક સમાજ’ના પ્રમુખ હતા. તેમણે ગાંધીજીને કાગળ લખેલો કે સમાજને અનિષ્ટ તત્ત્વમાંથી બહાર લાવવાનો તમારો આ માર્ગ ભવિષ્યમાં પંચાત પાડશે. ત્યારે ગાંધીજીએ જવાબ આપેલો કે તમારી વાત સાચી છે, પણ આપણી દશા ગુલામીની છે. સમાજ નરક જેવી સ્થિતિમાં છે, એના કરતાં પણ ખરાબ સ્થિતિમાં છે. એમાંથી બહાર આવીને આપણે લાતો ખાઈશું અને એ લાતો ખાતાં ખાતાં સારા થવાનું શીખીશું. અહિંસાનું

તત્ત્વ રાગદ્વેષ મોળા પાડ્યા વિના ટકવાનું નથી. એટલે ગુરુમહારાજે સ્થૂળ સેવા કરવાની મૂકી દેવાનું કહ્યું અને લોકોની ભાવનાને ઊંચી લાવવાનું કર્મ કરવાનું કહ્યું. કોઈ પણ માનવીનાં લાગણી ને ભાવના તલ જેટલાં પણ ઊંચાં થઈ શક્યાં તો તે ઊંચામાં ઊંચી સેવા છે. જેની જેની સાથે સંબંધ થયો તેની તેની સાથે પ્રેમથી વર્તી શક્યાં તો તે પણ મોટી સેવા છે.

### ગુણદર્શન જરૂરી

ભગવાનનું નામ લેવાય તો ઠીક અને ન લેવાય તો પણ કાંઈ નહિ, પણ એકબીજાના દોષ ન જોવાય તે જ ઉત્તમ. જો જોવા જ હોય તો ગુણો જુઓ. ગુણ પ્રત્યે વિશેષ મહત્ત્વ રાખો તો જ બધાં પ્રત્યે સદ્ભાવ ને સુમેળ રાખી શકશો. બુદ્ધિ દોષો તરફ વળી જશે તો સુમેળ નહિ રહી શકે. જો બુદ્ધિ બીજાંમાં રહેલા ગુણો તરફ વળશે તો શાંતિ મળશે. આપણે આપણા પોતાના થરમોમિટર (માપદંડ) બની રહીએ. બધાં સાથે પ્રેમ, આનંદ, સદ્ભાવથી વર્તશો તો સુખ મળશે, શાંતિ મળશે.

તારે કેવો સ્વભાવ રાખવો છે એ તો તું વિચાર કર. તારે મનની શાંતિ જોઈએ છે કે નથી જોઈતી એ તું પહેલાં વિચાર કર ને પછી નક્કી કર. જો મનની શાંતિ જોઈએ છે તો તારે કેમ વર્તવું છે એનો તું વિચાર કર. મનની શાંતિ જોઈતી હોય, સુખી થવું હોય, સેવા કરવી હોય તો બધાં સાથે પ્રેમથી, સદ્ભાવથી રહીએ તો તે મોટામાં મોટી સેવા છે. પેલી સ્થૂળ સેવા કરતાં આ સેવા કર.

પ્રેમથી સહન કરવું એ જ મોટું તપ

ત્યાગ કરવા જતાં કેટલુંયે જતું કરવું પડે. જો પ્રેમથી કર્યું તો તે ઉત્તમ. બેળેબેળે-કંટાળાથી કર્યું તો વિકૃતિ પેદા થશે. કોઈ

એવો માણસ નહિ હોય કે એને બીજાંનું સહન કરવાનું નહિ આવ્યું હોય. કોઈ કહે કે મારે સહન નહિ કરવું પડે તો તે વાત ખોટી. બેળેબેળે સહન કરશો તો મનમાં વિકૃતિ પેદા થશે. દ્વેષ પેદા થશે. તેની અસર શરીર ઉપર પણ પડશે. તું પણ દુઃખી થઈશ ને બીજાં પણ દુઃખી થશે. ઘરનું વાતાવરણ બગડશે, તું જ્યાં કામ કરીશ ત્યાંનું વાતાવરણ બગડશે. પ્રેમથી સહન કરશો તો એ મોટામાં મોટું તપ કર્યું કહેવાશે, તો જ ત્યાગ કર્યો કહેવાશે. ત્યાગથી તો શાંતિ, પ્રસન્નતા ને ગુણશક્તિ પ્રગટે છે. બધું સમુંસુતરું વહે એવું પરિણામ આવે તો ત્યાગ સાચો. આપણે તો બેળેબેળે - By force of circumstances સંજોગના દબાવથી ત્યાગ કરીએ છીએ. સમાજની બીકથી ત્યાગ કરીએ છીએ. એ ગુણ નથી પણ અવગુણ છે. સાચા ત્યાગથી તો શક્તિ પ્રગટે અને ઊર્ધ્વગતિ થાય. બેળેબેળે કરેલા ત્યાગથી વિકાસ થાય નહિ. મનમાં ઊંચાટ રહે. ત્યાગ કરવા છતાંય ઊલટાનું પતન થાય. જે ત્યાગમાં ભાવના છે, હેતુની સભાનતા છે ને આનંદ છે તેવા ત્યાગની જરૂર છે. તેવા ત્યાગ માટે ભાવનાની જરૂર છે. એ ભાવના એમ ને એમ આકાશમાંથી આવીને મનમાં નહિ પેસી જાય. એ તો ભગવાનના સ્મરણરૂપી યજ્ઞથી જ આવે. આથી મોટો બીજો કોઈ યજ્ઞ નથી.

કોઈ પણ પ્રકારના યજ્ઞ પાછળ દસ લાખ રૂપિયા ખર્ચો તોપણ કશો અર્થ નથી. અહીં (સુરતના જહાંગીરપુરામાં) કુરુક્ષેત્રના મંદિરના પુનરુદ્ધાર માટે મોટો યજ્ઞ થવાનો છે, એ યજ્ઞ એટલા માટે કે પૈસા એકઠા થાય ને મંદિર બંધાઈ જાય, પણ ખરો યજ્ઞ તો એકબીજાંનું પ્રેમથી સહન કરવામાં રહેલો છે. સહન

કરતાં કરતાં સામે મળેલાં નિમિત્તને જો ગાળો દો તો એવું સહન કરવાનું પતન તરફ લઈ જશે. માટે, ઉદારતાથી, પ્રેમથી ને શાંતિથી સહન કરો.

આજકાલ બહુ યજ્ઞો થાય છે. મહાત્માઓ સાચી સલાહ આપતા નથી. ઋષિમુનિઓએ યજ્ઞો કરેલા, પણ તે કાળમાં ધનધાન્યની વિપુલતા હતી. મંત્રો શોધાયા હતા. તેનું આવાહન થતું. તેનું આવાહન કરી શકે એવા ઋષિમુનિઓ હતા. સંસારના મનુષ્યો તો આંધળિયાં કરનારાં છે. દીધે રાખે છે. મુંબઈ નિવાસી મારા એક મિત્ર છે. તેઓ વિદ્યાનંદજી સાથે રહેતા. તેમણે મને કહેલું કે એક મોટો યજ્ઞ કરાવું. તેમાંથી પૈસા ઘણા મળશે, પણ મેં ના પાડેલી. જેમ સટ્ટાનો ધંધો છે, એમ આ યજ્ઞનો પણ ધંધો છે. એવા યજ્ઞ કરશો નહિ. એકબીજા માટે પ્રેમથી સહન કરશો એ જ સાચો યજ્ઞ બની રહેશે. કુરુક્ષેત્રનું મંદિર થાય તો એ ઉત્તમ વાત છે, પણ સમાજમાં ખોટી રીતની ભાવના ફેલાય, સમાજ ભ્રમણામાં રહે તે ઠીક નથી. પૈસાની જરૂર છે તો મહેનત કરો. પૈસા મળશે. મહાત્માઓ આશીર્વાદ આપે ને કૃપા મળી જાય તે વાત ખોટી છે. લોકો જ્યારે આશીર્વાદ ને કૃપાની વાત કરે છે ત્યારે મારું લોહી સુકાઈ જાય છે. આવું કહેનારાં સમાજને, તમને અવળે માર્ગે દોરે છે. મારી પાસે દંડો હોય તો એવું કહેનારાંઓને ઠોકું. ગાંધીની દુકાને બે પૈસાની વરિયાળી લેવા જાવ. મફત આપશે ખરો? કૃપા લેવા જનાર અને કૃપા આપવા જનાર બન્ને જણા મૂર્ખા છે ! જાતે કર્મ કર્યાં સિવાય કશું મળવાનું નથી. માટે, તમે જાતે ભગવાનનું સ્મરણ કરો અને એ પણ ન થાય તો સદ્ભાવથી વર્તો તો તે પણ બસ છે.



હરિ:ૐ

## ૮. ઋષિમુનિઓની ભેટ

હરિ:ૐ આશ્રમ, સુરત

તા. ૨૪-૦૧-૧૯૬૧

### માનવદેહમાં ચેતન

આપણી સંસ્કૃતિ એ આર્ય સંસ્કૃતિ કહેવાય છે. અસલના વખતમાં ઘણા યુગો પહેલાં ઋષિમુનિઓ, આર્ય લોકો આ દેશમાં ઊતરી આવ્યા તે પહેલાંના તત્ત્વવેત્તાઓએ તપાસ્યું કે શરીરમાં ચેતન છે. તે શાના આધારે છે ? એ તપાસતાં લાગ્યું કે ખાધા વગર ચાલી શકાતું નથી. એમ તપાસતાં શોધ્યું કે શક્તિ અંદરથી મળે છે. તેના ઉપરથી અન્નને બ્રહ્મ ગણ્યું. અન્નમ્ બ્રહ્મઃ । એટલે યજ્ઞમાં પણ અન્નની આહુતિ આપવા લાગ્યા. આપણા શરીરમાં રહેલા વડવાનલને (અગ્નિને) પણ અન્નરૂપી આહુતિ આપવી પડે છે. એથી પણ આગળ વિચારતાં લાગ્યું કે અન્ન જ બ્રહ્મ નથી. એ તો સ્થૂળ વસ્તુ છે. એટલે સંશોધન ચાલુ રાખ્યું. એમ કરતાં લાગ્યું કે શરીરને વાયુની પણ તેટલી જ જરૂર છે. એટલે વાયુ એ પણ બ્રહ્મ છે એમ ગણી તેની પણ ઉપાસના કરી. તેટલેથી નહિ સંતોષાતા આગળ સંશોધન કરતાં લાગ્યું કે પ્રાણતત્ત્વ પણ શરીરમાં છે. તેનાથી આગળ ચાલતાં લાગ્યું કે શરીરમાં અગ્નિ પણ છે. શરીરની ગરમી ૯૮ અંશ ફેરનહીટ જેટલી રહે છે. પાણી પણ એટલી ગરમીથી ગરમ થઈ જાય ને ખળખળ થાય એટલો અગ્નિ છે શરીરમાં. આમ છતાં એનાથી અતિરિક્તપણે અને બધાંથી નોખું તે ચેતન પણ માનવ શરીરમાં છે જ. શરીર,

જીવ કે પ્રાણીથીયે ઊંચું તત્ત્વ છે તે ચેતન છે. એમ શોધ કરતાં કરતાં એ લોકોએ શોધ્યું કે શરીરમાં મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, પ્રાણ ને અહમ્ પણ છે.

### બુદ્ધિનું પ્રજ્ઞામાં રૂપાંતર

હવે, આ મનને દૈવીતત્ત્વમાં ફેરવી શકાય છે. ન ફેરવાય તો સાધના કરીને કબજે રાખી શકાય છે. રાજા રાવણે સાધના કરીને પાંચ તત્ત્વોને કબજે કર્યા હતાં. વાયુદેવ પણ એની સેવામાં હાજર રહેતા હતા. એટલી એની જ્ઞાનશક્તિ હતી. એ પછી બુદ્ધિ વિશે સંશોધન થયું. તર્ક, દલીલો અને નિર્ણયો કરવાં એ બુદ્ધિનાં લક્ષણો છે. જો બુદ્ધિ પ્રજ્ઞા સ્વરૂપ થઈ જાય તો અનંત વિશ્વ ને અનંત ચેતનાનાં દ્વાર ખૂલી જાય. ચેતનનું મોં સોનાથી ઢંકાયેલું છે. સોનાથી ઢંકાયેલું એટલે એમ સમજવાનું કે પ્રકૃતિથી ઢંકાયેલું છે.

### ઋષિઓની શોધ ને નામસ્મરણની ભેટ

આ પછી પ્રાણના ક્ષેત્રનું સંશોધન થયું. આશા, ઈચ્છા, તૃષ્ણા, લોલુપતા, કામના, લાલસા ઈત્યાદિ પ્રાણનાં લક્ષણો છે. એની ઉપાસના કરતાં કરતાં એમને લાગ્યું કે એનાથી પણ આગળ ચેતનતત્ત્વ હોવું જોઈએ. ઋષિમુનિઓએ આ બધું ખોળ્યું છતાંય અધૂરું લાગ્યું એટલે ફરી પાછું સંશોધન કર્યું. આમ, વિચારતાં-ખોળતાં ચેતનતત્ત્વનો, આત્માનો અનુભવ થયો અને તેને પ્રતીક દ્વારા વેદોમાં પણ ગાયો, વર્ણવ્યો. આર્યો સંસ્કૃતિને લઈને આવ્યા છે, પણ ચેતનને પાર્થિવ તત્ત્વોમાં ઉતારવા જે જહેમત એમણે ઉઠાવી છે એ આપણી બુદ્ધિમાં ઊતરી શકે નહિ. મંત્રોની શક્તિ દ્વારા અગ્નિ પણ પેદા કરી શકાય. અનેક ઈચ્છિત ફળો પ્રાપ્ત

કરી શકાય. આમ, ચેતનને પૃથ્વી ઉપર ઉતારવા એમણે ભગીરથ પ્રયત્નો કર્યા. એમણે આ રીતે આમ આવા ગુહ્ય પ્રદેશનાં દ્વાર ખોલી નાખ્યાં. અજ્ઞાનની પણ અનંત શક્તિઓ છે. એની શોધ પણ એમણે કરેલી છે. અથર્વવેદમાં એવા પણ મંત્રો છે કે તેને સિદ્ધ કરતાં ધારેલાં કાર્યો થઈ શકે છે.

આ બધું કર્યા બાદ ઋષિમુનિઓ અને ભક્તજનોએ આગળ ચાલતાં વિચાર્યું કે સામાન્ય જીવો આ બધું કરી શકવાના નથી. સંસારમાં ત્રાસ, ગૂંચ, મુશ્કેલી, કોયડા વગેરે તો બુદ્ધિ છે ત્યાં સુધી રહેવાનાં. એમાંથી શાંતિ-આશ્વાસન મળે એવું કોઈક સરળ સાધન જોઈએ. સંસારમાં રાગાત્મક પ્રત્યાઘાતો છે તે જીવોને અશાંત કરી દે છે. એવા જીવોને કોઈ ઉપાય બતાવી શકાય કે જેનો એ પ્રેમભક્તિપૂર્વક આશરો લઈને શાંતિ મેળવી શકે. માટે, સંસારી જીવોને શાંતિ મળે એવું સાધન શોધતાં શોધતાં એમણે અનુભવ્યું કે શબ્દ એ બ્રહ્મ છે. શબ્દની આરાધના કરો. જપ કરો.

જીવ અનેક પ્રકારના દોષોમાં ને રાગદ્વેષરૂપી કાઠવમાં અને માયામાં ફસાયો હોવા છતાં ભગવાનના નામરૂપી શબ્દની સાધના કરે, ભગવાનનું સ્મરણ કરે તો એને શાંતિ જરૂર મળે. ઋષિમુનિઓએ નામસ્મરણ દ્વારા જેવું પરિણામ મેળવ્યું, તેવું જ પરિણામ યોગવિદ્યા કે બીજાં કોઈ પણ સાધન દ્વારા મેળવાય એવું છે, પણ નામસ્મરણ એ સૌથી સરળ સાધન છે. એ એમણે એમના અનુભવ વડે કરીને લોકોને આપ્યું. આ એક એવું ઉત્તમમાં ઉત્તમ ને અજોડ સાધન છે કે જો તમે એનું શરણું લેશો તો અનેક ઉપાધિઓમાં ભેરવાયેલા હોવ, તેમ છતાં પણ તમને શાંતિ મળશે. એવું આ એક અજોડ સાધન છે.

## ભગવાનના નામથી ધન પણ મળશે

ઘણાં લોકો પૂછે છે કે લક્ષ્મી મદદ કરનાર છે. ભગવાનનું નામ લેવાથી દુઃખ થોડું ટળવાનું છે ? હું તેમને કહું છું કે લક્ષ્મી મેળવવા બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરો છો કે નહિ ? તમે બુદ્ધિ વિના ધન પ્રાપ્ત નહિ કરી શકો. એ રીતે ધન કરતાં બુદ્ધિ એ ચડિયાતું સાધન છે, પણ આપણાં મન, બુદ્ધિ તો ડહોળાયેલાં-સંતાપવાળાં, ક્લેશવાળાં હોય તો ધન ક્યાંથી મેળવી શકો ? એટલે એ મન, બુદ્ધિને ઠેકાણે રાખવાનું સરળ સાધન ભગવાનનું નામસ્મરણ છે. સંસારમાં આપણો રથ બરાબર ચાલી શકે, અનેક પ્રકારનાં કોયડાઓ, મુશ્કેલીઓ, ગૂંચો, ઉપાધિઓમાંથી શાંતિ મળે એ માટે ભગવાનનું નામ એ સરળ સાધન છે. કોઈ પણ પ્રકારનો મૂંઝારો થાય, અશાંતિ થાય તો ઘરના ખૂણામાં-એકાંતમાં બેસીને ભગવાનનું નામ લો તો મૂંઝારો પણ જશે. તે પછી વિચાર કરશો તો ઉકેલ મળશે. સંસારનાં કાર્યો સારી રીતે કરવાં માટે પણ ભગવાનનું નામ એ સરળ ઉપાય છે, હાથવગો ઉપાય છે. એમ કરતાં કરતાં ધીરે ધીરે ભગવાનના નામસ્મરણનો અભ્યાસ આગળ વધે તો રાગદ્વેષ ઓછા થાય, મોળા પડે.

## મનની શાંતિ માટે

દુનિયામાં અનેક જાતનાં માણસો છે. આપણને અણગમો થાય, મોઢાં જોવાં પણ ગમે નહિ. કુટુંબમાં પણ મતભેદ હોય, અશાંતિ હોય, તેવે વખતે પણ તેવાં લોકો સાથે કામ કરવું પડે છે. આવે વખતે ભગવાનનું નામ લેશો તો જાગૃતિવાળું ભાન પ્રગટશે. એમ કરતાં કરતાં અનેક જાતના જુદા સ્વભાવવાળા મનુષ્યોના સંબંધમાં આપણે આવ્યા હોવા છતાં અપૂર્વ શાંતિ



મળશે. એવા જીવો સાથે કર્મ થતું રહેશે પણ આપણું મન શાંત અને સ્થિર રહેશે એવો અનુભવ પામીશું. આપણા પોતાના મનની શાંતિ ટકાવી રાખવા માટે પણ સારો ભાવ રાખવાની જરૂર છે. મનુષ્ય જીવ એકદમ ચેતનનો અનુભવ કરી શકતો નથી. ચેતન અનેક પ્રકારનાં આવરણોથી ઢંકાયેલું છે. જ્યાં સુધી એ બધાં આવરણો હઠે નહિ ત્યાં સુધી તો આપણે જીવદશાવાળાં હોવાથી પ્રકૃતિથી હંકારાયેલાં છીએ. પ્રકૃતિના ચલાવેલા ચાલીએ છીએ. પ્રકૃતિ એટલે દ્વંદ્વ - સામસામાં પાસાં - એની વચ્ચે આપણું જીવન વહે છે. આપણામાં દૈવાસુર સંગ્રામ હંમેશાં ચાલે છે, પણ આપણને તેનું ભાન નથી. એ તો સારાય બ્રહ્માંડમાં ચાલી રહેલો છે. અનેકવાર દેવ (પુરુષ-આત્મા) જીતે છે અને અનેકવાર અસુરો (પ્રકૃતિ) જીતે છે. આ બધું પ્રતીકરૂપે છે.

### લક્ષ્મી એ મહાન શક્તિ છે

મનુષ્યમાત્ર સુખ ઝંખે છે. વળી, કોઈ પણ જીવ રસ વગર જીવી શકે નહિ. સુખ અને રસ એ બે પ્રકારનાં આંદોલનો ચાલ્યા કરે છે. ગરીબ અને તવંગર પોતાને મળેલી પરિસ્થિતિ દ્વારા સુખ મેળવવા પ્રયત્ન કરે છે અને પૈસા દ્વારા જ સુખ છે એવું બધાંને મનભર ઠસી ગયું છે. પૈસા વગર વળી જગતમાં સુખ મળી જ ના શકે એવું માનનારાં પણ છે. તેઓને મન પૈસા જ સર્વસ્વ છે. સંસારના સંબંધો પણ પૈસાને લીધે જ છે. આમ, બધાં પૈસાને મહત્ત્વ આપે છે. એના વડે આપણું જીવન આવરાઈ ગયું છે.

લક્ષ્મી એ તો દેવી શક્તિ છે. પૈસો એ સુખી થવાનું સાધન છે એ ખરું, પણ પૈસાનો જે સદુપયોગ કરે છે, એનો વ્યભિચાર નથી કરતો એ જ પૈસા દ્વારા સુખશાંતિ મેળવી શકે છે. બાકી,

લક્ષ્મી એ તો મહાન શક્તિરૂપ છે. એના જરા સરખા પણ દુરુપયોગથી તો વ્યાધિ ઊભી થનાર છે. માટે, એને માટે ફાંફાં મારો છો એ વ્યર્થ છે. માટે, ઋષિમુનિઓએ ત્યાગથી ભોગવવાની ભાવના પ્રસારી છે. ‘તેન ત્યક્તેન ભુંજથાઃ’ એટલે કે ત્યાગી ત્યાગીને ભોગવો. અલ્યા, આ બધું તારા બાપનું નથી. ત્યાગીને ભોગવીશ તો શાંતિ અને અનંત કાળ સુધીનું ચિરસ્થાયી સુખ મળશે. ભગવાનના પ્રસાદરૂપે જે બાકી રહે તે જ ખાઓ, બીજાંઓને સુખી કરો અને સુખી થાઓ એ જ ભાવના આજે સમાજમાં બીજી રીતે પ્રસરી રહી છે. સામ્યવાદી ચીન અને રશિયાએ શું કર્યું છે? પૈસાદારોનું નિકંદન કાઢીને ગરીબોને વહેંચ્યું છે. એ બેળેબેળેનો ત્યાગ છે. તેમાં ઉદારતા નથી. પૃથ્વી ઉપર બધે આમ ચાલી રહ્યું છે. અનેક પ્રકારના વિચારોનાં આંદોલનો પ્રસરી રહ્યાં છે. શાહમૃગ રેતીમાં મોં ઢાંકી દે એટલે કાંઈ તેનું મરણ અટકે નહિ. આપણા દેશમાં પણ આવું આંદોલન આવી રહ્યું છે. જો આપણે જ્ઞાનપૂર્વક સમજીશું નહિ તો આપણે ત્યાં પણ એમ જ થશે.

### સ્વાર્થવૃત્તિથી પડતી થશે

આપણી કમાણીનો દસ ટકા હિસ્સો ધર્માદામાં વાપરવાની ભાવના પહેલાં આચરાતી હતી. આજે એ ભાવના નથી. આજે તો પાંચના દસ, દસના પચાસ અને પચાસના સો કેવી રીતે થાય એવી સ્વાર્થવૃત્તિ કેંદ્રિત થતી રહી છે. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિમાં એ સ્વાર્થવૃત્તિ જોર પકડે છે ત્યારે એની સામેવાળી વ્યક્તિમાં પણ એ સ્વાર્થવૃત્તિ એટલા જ જોરથી બળવો કરે છે. મનુષ્ય જેમ જેમ સ્વાર્થી થતો ગયો તેમ તેમ એની સામે આંદોલનો ચાલે છે.

વિચારના સામસામાં આંદોલનોની ગૂઢ અસર છે, તે તમે સમજો. જો આપણે નહિ સમજીએ તો આપણા પણ ચીન-રશિયા જેવા હાલ થવાના.

### ગૂઢ સાધનો માટે પાત્રતા

હવે, મૂળ વાત ઉપર આવું. ચેતનનો અનુભવ કરવા માટેનાં અનેક સાધનો કરીને ઋષિમુનિઓએ અનુભવ્યું છે કે સાધનો ઘણાં ગૂઢ છે અને સામાન્ય માણસોથી એ થઈ શકે એવાં નથી. હિંદુસ્તાનમાં અનુભવી પુરુષો બીજાંઓને આવી વિદ્યાનું જ્ઞાન આપતાં નથી એવું કેટલાંક લોકો કહે છે ખરાં, પણ હકીકતમાં તો એ લોકો આવું ગૂઢ જ્ઞાન, ગ્રહણ કરી શકે એવી લાયકાતવાળાં હોતાં નથી. સૂર્યનારાયણનો સઘળો પ્રકાશ ઝીલી શકે એવું પાત્ર હોય તો તે ઝીલે. એ જ પ્રમાણે અનુભવીઓ વિદ્યા-જ્ઞાન આપવા ઉત્સુક હોય છે, પણ આપણે તે ઝીલીને ઉપયોગમાં લઈ શકીએ એવી લાયકાતવાળાં નથી હોતાં. માટે, એવાં ગૂઢ સાધનો બધાં લોકો નહિ કરી શકે. બધાં કરી શકે એવું માત્ર સાધન ભગવાનનું સ્મરણ છે.

આજે ચેતનને અનુભવવા માટે જોઈએ તેવી ભાવના નથી. એને અનુભવવા માટે તો ધગધગતા જ્વાળામુખી જેવી તમન્ના હોવી જોઈએ. જ્યાં સુધી આવી તમન્ના પ્રગટે નહિ ત્યાં સુધી અશાંતિમાં પણ હળવાશ મેળવવા માટે ભગવાનનું સ્મરણ, ભજન, પ્રાર્થના વગેરે કરવું જરૂરી છે.



હરિ:ૐ

## ૯. મનવાજીની મદદ

હરિ:ૐ આશ્રમ, સુરત

તા. ૩૧-૦૧-૧૯૬૧

### અણુપરમાણુની લીલા

આ સંસાર અને વિશ્વ જે પંચતત્ત્વોનાં બનેલાં છે, એ જ પંચતત્ત્વોથી આખું બ્રહ્માંડ - સૂર્યમાળાઓ ને તારામંડળ વગેરે બનેલાં છે. જેને આપણે matter (ભૌતિક પદાર્થ) તત્ત્વ કહીએ છીએ એ પણ ચેતન વિનાનું નથી. બધી જ કદાચ ધાતુઓનું પૃથક્કરણ કરતાં શોધાયું છે કે આ બધું જ અણુપરમાણુનું બનેલું છે. અણુપરમાણુ સિવાય કાંઈ નથી. પ્રકૃતિમાં દ્વંદ્વ છે. Positive અને Negative એ બે તત્ત્વો એકબીજાની આગળ પાછળ ફર્યા કરે છે. આ ગતિ-ક્રિયામાણ છે, તેમ છતાં દૃશ્યમાન નથી. અણુ કરતાં પરમાણુ વધુ સૂક્ષ્મ છે. આથી, એ તો દૃશ્યમાન ન જ હોય. ચેતનનું આવું જ સ્વરૂપ છે. એને ગતિ છે, ક્રિયા છે, છતાં એ દૃશ્યમાન નથી, એ દેખાતું નથી, છતાં જે દેખાય છે એ તો માયા છે, પ્રકૃતિનું સ્વરૂપ છે. માયા એટલે નકામું નહિ. આ બધું દેખાય છે એ શક્તિ નથી એવું નથી. એમાં પણ સતત ગતિ હોય છે. આથી, શરીરમાં પણ શક્તિ જળવાઈ રહેલી છે.

પણ એ સમયનો નાનામાં નાનો ભાગ ગણાય. સેકંડથી પણ એ નાનો ભાગ છે. એનાથી પણ નાના ભાગમાં શરીરમાં અણુનો સ્કોટ થયા કરે છે. શરીરમાં જે શક્તિનો અનુભવ થાય

મૌનમંદિરનું હરિદ્વાર • ૮૩

છે, એ અણુના આવા સ્ફોટને લીધે છે. આથી, શરીર ભલે સ્થૂળ દેખાય, પણ એ અણુપરમાણુની શક્તિનું બનેલું છે.

### નકારાત્મક વિચારવાથી શક્તિનો હ્રાસ

આપણામાં ચેતન છે, પણ જીવદશાને લીધે આપણને તેનો ખ્યાલ જાગતો નથી. પરિણામે જીવદશાને લીધે આપણે આપણામાંની શક્તિનો હ્રાસ કરીએ છીએ, પણ આપણે જો ચેતન વિશે, શક્તિ વિશે રચનાત્મક રીતે વિચાર કરીએ તો આપણામાં ગુણભાવ, સાહસ ને અન્ય પ્રકારની રચનાત્મક સાત્ત્વિક શક્તિઓ વધે. આપણે ઘણું નકારાત્મક વિચારીએ છીએ. દરેક માણસ પોતા કરતાં બીજાં વિશે વધુ વિચારે છે ને એ રીતે પોતાની શક્તિનો નાશ કરે છે. બીજાં વિશે વિચારનાર પોતાના જીવનમાં કશું સાધી શકે નહિ. તે પોતાને સુધારી શકે નહિ. ઊલટું એ પોતાની શક્તિનો નાશ કરે છે. આપણે આપણી શક્તિનો વિચાર કરતાં નથી. તેથી, આપણી જાતને આપણે લાચાર બનાવીએ છીએ.

કોઈ માનવી પાસે પાંચ હજાર રૂપિયા હોય તો તે વેડફી નાખતાં પહેલાં લાખ વાર વિચાર કરે, કેમ કે તેને મન એ રૂપિયાની કિંમત છે. મગજ એ તો એથીય કીમતી ધન છે. વિચારરૂપી ધન છે, કેમ કે મગજ એ વિચારોનું કેંદ્ર છે. એનો ઉપયોગ, રચનાત્મક રીતે કેળવવા કરીએ તો આપણી શક્તિ જરૂર વધે. બીજાંઓ વિશે નકારાત્મક વિચાર કરવાથી, વાતો કરવાથી આપણી શક્તિનો નાશ થાય છે. માટે, વિચારના એ કેંદ્રને સદ્ભાવનાથી કેળવીએ ને આપણામાં શક્તિ અને ગુણ-ભાવ કેવી રીતે વધે એ રીતે વિચારવાની ટેવ પાડીએ તો ગુણ-

ભાવ ને શક્તિ ખીલવાં માંડે. ગુણ ને શક્તિ ચેતન સાથે સહજ રીતે સંકળાયેલાં છે. માટે, નકારાત્મક વિચારો છોડવા જોઈએ. અને જો આપણે શાંતિ, પ્રસન્નતા વગેરે અનુભવવાં હોય તો બીજાંના વિચાર કરવાનું છોડી દેવું જોઈએ. પોતાની જાતને જ તપાસવી જોઈએ. અને આપણે પોતે પણ ઉત્તમમાં ઉત્તમ પ્રકારનાં કેવી રીતે થઈએ તેનો જ વિચાર કર્યા કરવો. બીજાં શું કરે છે એ જોવું નહિ. જે માણસ બીજાંની ચિંતાનો ટોપલો માથે રાખી ફરે છે, તેને જ રોગના હુમલાઓ થાય છે, તે શક્તિહીન થાય છે. રોગના હુમલા ન વધે એ માટે પોતાના વિશે જ વિચારો અને શાંતિથી કર્મ કરો તો એ ઉત્તમ છે.

### રચનાત્મક વિચારો રાખો

મને કોઈ પૂછે છે કે ‘સંસારમાં આપણે વ્યક્તિઓ સાથે સંકળાયેલાં હોઈએ છીએ, તો તે લોકો વિશે વિચાર્યા વિના કેમ ચાલે?’ હું કહું છું કે ‘કર્મ તમારે કરવાનું છે, અન્ય વ્યક્તિએ નહિ, તમે માત્ર એના ગુણ વિશે વિચારો.’ માણસમાં ગુણ અને અવગુણ બન્ને રહેલા હોય છે. માટે, હંમેશાં એના ગુણના જ વિચાર કરો. જ્યારે પણ કોઈના વિશે નકારાત્મક વિચાર આવે ત્યારે તે વ્યક્તિના સારા સારા ગુણોનો વિચાર કરવો. આ રીતે માનવી પોતાના મનને સારું કરે-પાંસરું કરે તો મન સુવિચારમાં પ્રગટી જાય, સદ્વિચાર તરફ વળી જાય. આવી રીતે રચનાત્મક વિચાર - Positive thinking કરવાથી લાભ થશે. આપણા ઋષિમુનિઓને એનું જ્ઞાન હતું. સકારાત્મક વિચાર એ આપણી આર્ય સંસ્કૃતિનું જ પ્રતિબિંબ છે. માટે, જો આપણે રચનાત્મક વિચાર કરવાની ટેવ પાડીશું તો કોયડાઓનો ઉકેલ કરવાની પણ ટેવ પડશે. ગમે

તેવાં ગૂંચ, કોંચડા, મુશ્કેલીઓમાં પણ રચનાત્મક રીતે વિચાર કરવાથી શાંતિ, પ્રસન્નતા ટકી રહેવાનાં અને તેનો ઉકેલ પણ તે સારી રીતે કરી શકવાનાં.

### ગૂંચનો ઉકેલ

જ્યારે જ્યારે ગૂંચ-મુશ્કેલી પ્રગટે ત્યારે તેમાં પડી ન રહેતાં આપણે મનના વલણોને બીજી બાજુએ વાળીએ. સ્મરણ કરીએ, ભજન કરીએ અથવા મિત્ર સાથે વાતો કરીએ તો મનનું વલણ ફેરવાય, મન હળવું થાય અને એમાં શાંતિ ને સમતા પ્રગટે. જો આવી રીતે વર્તતાં રહીએ તો પ્રશ્નોનો, ગૂંચનો, કોંચડાનો સારી રીતે ઉકેલ કરી શકીશું અને આ રીતે નહિ વિચારીએ તો ગૂંચવાયેલાં હોઈશું ત્યારે ઉકેલ નહિ આણી શકીએ.

સંસારમાં સારી રીતે કર્મ કરવાં. મન ધીરજ ને સહન-શક્તિવાળું હશે તો તે કાબેલ બનવાનું અને કર્મ સારી રીતે પાર પડવાનાં ને અંતે આપણે સુખી થવાનાં. આપણા વડે કોઈને ઉદ્દેગ નહિ થાય. ગીતાના બીજા અધ્યાયમાં શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને કહ્યું છે કે 'જે કોઈને ઉદ્દેગ ન પમાડે અને પોતે ઉદ્દેગ ન પામે, તેવાંને મારો પ્રિય ભક્ત જાણવો.'\*

### આંતરિક બળ

આપણે પોતાના વિશે વિચારવાનું છે, પણ દોષના કે વિકાર-વાસનાના વિચાર કર્યા કરવાના નથી. એ બધું તો નબળાઈના ઢગલા વધારે. દોષનું ભાન જાગે એ જરૂરનું છે, પણ એને નિવારવા આપણાથી કેવું મથાય છે, કેવા પ્રયત્નો થાય છે તેના વિશે વિચારવાનું છે, એમાંથી નીકળી જવા આપણામાં કેવા

\* જીવનગીતા શ્લોક - ૪૧/૪૨, આ.૧૨

ભગીરથ પ્રયત્ન, જોશ, ઉત્સાહ, ઉમળકો પ્રગટ્યા છે, તે જોવાનું-વિચારવાનું જરૂરનું છે. આવું ન અનુભવાતું હોય તો માનવી ઊંચે ન આવી શકે. આ બધું કરવા માટે પણ આંતરિક બળ જોઈએ. એ માટે શાસ્ત્રકારો-ઋષિમુનિઓએ શોધી કાઢ્યું કે ભગવાનનું નામસ્મરણ એ ઉત્તમમાં ઉત્તમ સાધન છે. ભગવાનના નામસ્મરણની કામયાબી વિશે વર્ણવી નહિ શકાય. તમને અનુભવ નથી એટલે કેવી રીતે સમજાય ? બધાં જ એનું શરણું લઈ શકે. એના નામના સ્મરણની શક્તિ જો આપણા આધારમાં પ્રગટી જાય તો અનંતગણું કામ કરી શકાય. એની શક્તિ એવી પ્રચંડ છે કે જેનાથી તમે ધારેલાં કાર્યો કરી શકો. જો તમે ભગવાનમાં એક થઈ ગયા. એનામાં ચિત્તને જોડી દીધું તો એવી સંકલ્પશક્તિ જાગી જશે કે જે સંકલ્પ કરીએ તે આજે કે કાલે ફળ્યા વગર રહે નહિ. આ તો અનુભવે સિદ્ધ કરી શકાય તેવી હકીકત છે. આ પ્રમાણે આચરીએ તો ખબર પડે.

### મનની મહત્\* શક્તિ ને તેનું પરિણામ

સૌથી પહેલાં તો પોતાના વિશે વિચાર કરવો જોઈએ. બીજાંના વિશે વિચાર કરવો નહિ. દોષ તો કોઈનાય જોવા નહિ. બીજાંના દોષ જોવાથી તો મન વધારે ક્લેશવાળું ને દુર્બળ બની જાય. સારી રીતે જીવવું હોય તો હંમેશાં પોતાના વિશે જ વિચાર કરવો અને એ માટે આંતરિક બળ મેળવવું હોય તો ભગવાનનું સ્મરણ, સત્સંગ, સદ્વાંચન વગેરેમાં મનને રોકવું. એ બધાંમાં મધ્યા રહીશું તો એવી શક્તિ પ્રગટશે કે જેના તોલે આવે તેવી

\* યશસ્વી, તેજસ્વી, પ્રતાપી



બીજી કોઈ શક્તિ બ્રહ્માંડમાં નથી. એનાથી તો ‘અહં બ્રહ્માસ્મિ’  
‘હું પૂર્ણ બ્રહ્મ છું’ નો અનુભવ પણ થઈ શકશે.

### આત્મચિંતન કરો

આપણે પ્રકૃતિમય બની ગયાં છીએ. આથી, પ્રકૃતિને આપણે ઓળખતાં નથી. આપણા પોતાના સ્વભાવને પણ ઓળખતાં નથી. આપણે માનવી હોવા છતાં જાણે પશુયોનિમાં છીએ, કેમ કે આપણે જે વિષય-વિકારોને ભોગવીએ છીએ એના વિશેનું પણ આપણને ભાન નથી. આપણે એનો વિચાર પણ કરતાં નથી. ઢોર ગમે તેવું કર્મ કરે તો તેનો તેને વાંધો નથી, તેનું તેને બંધન નથી, કેમ કે એ તો કર્મને માત્ર ભોગવે છે, પણ મનુષ્યને તો સારાં કે ખોટાં કર્મ કરતાં વિચારો આવે છે, કર્મ આચરીએ છીએ તેનું બંધન છે અને એ રીતે મનુષ્ય અનેકગણી રીતે પ્રારબ્ધ વધાર્યા કરે છે. તમને ખોટું લાગે તો ભલે, તોય હું તમને કહું છું કે ઢોર પ્રારબ્ધ વધારતું નથી. આપણે તો અનેકગણું પ્રારબ્ધ વધારીએ છીએ, પોસીએ છીએ. આપણે તો પળે પળે રાક્ષસોને જન્માવીએ છીએ. વિચારની રીતે મને આ હકીકત લાગે છે.

મનુષ્ય સાવધાન બનતો નથી. જાગૃતિ રાખતો નથી. એટલે તેને આ વાત હકીકતરૂપે લાગતી નથી. એને ચેતનનું પાસું સમજાતું નથી. માટે, તે નવાં પ્રારબ્ધ ઉપજાવતો જાય છે. બે જાતની માખીઓ હોય છે તેમાંથી એક માખી મધપૂડા ઉપર બેસે છે અને બીજી નરક ઉપર બેસે છે. આપણને મધપૂડા ઉપર બેસતી માખી ગમે છે, પણ નરક ઉપર બેસતી માખી ગમતી નથી એ અનુભવની હકીકત છે. આપણને આપણી જાતનું ભાન જાગતું નથી. જેને આવું ભાન જાગે છે, એ ઉત્થાન પામે છે, પણ આપણને એ ઊગતું નથી.

## દંભ સામે સાવધાન !

આવું જેને ઊગતું નથી, એ વ્યક્તિ તત્ત્વજ્ઞાનની વાતો કરે કે તેવાં ગપ્પાં મારે તેને હું પસંદ કરતો નથી. એ તો એવી શક્તિનો ઉદય થાય ત્યારે એવા પ્રકારની વાતો કરવી શોભે. ચેતન એ તો ગુણ ને શક્તિ સાથે સંકળાયેલું છે. ખીસામાં પાંચ રૂપિયા હોય અને બતાવે એવું કે જાણે ખીસામાં હજાર રૂપિયા છે એવું જોર રાખે એવાંને આપણે કેવો કહીએ ? લોકો વાતવાતમાં ભગવાનના ભરોસાની વાત કરે છે, પણ એમને સાચેસાચ કોઈના ઉપર ભરોસો નથી. મારું ચાલે તો તેવાંઓને બે ડફણાં ઠોકું, પણ હું તેમને તેવું કરતો નથી, કેમ કે એમ કરવાં છતાં પણ ભાન નથી આવવાનું. જાત ઉપર કે બૈરીછોકરાં ઉપર પણ એમને ભરોસો નથી. આ તો માત્ર ઉપરછલ્લા બોલવાનો રિવાજ પડી ગયો છે. એવાંને તો ભગવાન ઉપર પણ ભરોસો નથી. એ તો ખાલી દંભ પોસવાની વાત છે. દંભી કોઈ દિવસ આગળ વધી શકતો નથી.

## સુખશાંતિનો માર્ગ

જો સુખી થવું હોય, શાંતિ મેળવવી હોય તો બીજી વાત જવા દો. વિચાર કરવાની રીત બદલો. હંમેશાં તમારામાં રહેલી નબળાઈઓનું ભાન પ્રગટાવો. તેમાંથી નીકળવાને મથો. જે જાતે પ્રસન્ન રહે છે, તેને તે પ્રકારનાં આંદોલનો મળે છે. વાતાવરણમાં તો હંમેશાં દરેક પ્રકારનાં આંદોલનો હોય જ છે. જે પ્રકારની ભૂમિકા આપણામાં હોય તેવા પ્રકારનાં આંદોલનો આપણા પ્રત્યે આકર્ષાય છે અને એ આંદોલનો જ આપણા મગજમાં ઘૂસી જાય

છે. આપણે જો શક્તિનું આવાહન કરીએ તો તે આપમેળે આપણામાં પ્રવેશી શકે છે, પણ આ બધું થવા માટે આપણે પોતાનો વિચાર કરવાની પદ્ધતિ બદલવી જોઈએ, પણ એ પદ્ધતિ ક્યારે અજમાવાય ? આપણે સુખી થવું હોય અને એનું ભાન જાગ્યું હોય ત્યારે આ પદ્ધતિ અજમાવાય. આપણે સુખી થવું નથી એવું નથી, પણ સુખ કોને કહેવાય ? એનું આપણને ભાન જ નથી. આ તો ઘણી મર્યાદાવાળા એટલે કે સંસારના સુખની વાત છે, પણ ચેતનના અનંત સુખને મેળવવાની ભાવના તો આપણને જાગી જ નથી. આવા સુખની ઝંખના જાગે તો ભગવાનની પરમ કૃપા ગણાય. આવું સુખ મેળવવા પણ વિચાર કરવાની ટેવ તો બદલવી જ પડશે. તે સિવાય નહિ બને. આ સંસાર તો શાંતિ પ્રગટાવવા ને આનંદ માટે જ છે, પણ આપણે નરક પીએ છીએ. એટલે સાચા અર્થમાં આપણને સુખી થવાની, શાંતિ મેળવવાની અને તટસ્થતા કેળવવાની ઝંખના જાગી નથી. ઝંખના જાગે તો જીવવાની પદ્ધતિ જરૂર ફેરવી શકીએ. જો માણસ બીજાંના વિશે વિચાર કરવાના છોડી દે અને તેમાંથી મુક્ત થઈ જાય તેમ જ પોતા વિશે જ વિચાર કરવામાં મથ્યો રહે તો અનેક પ્રકારનાં કોયડાઓ, મુશ્કેલીઓ, ગૂંચો ઉકેલી શકે. બીજાંના વિશે ચૂંથણાં કરવાના છોડી દો ને તમારા પોતાના વિશે જ વિચારો તો જ તમારું ઉત્થાન થશે. તેવી સ્થિતિમાં જે પ્રગટશે તે બીજાંને સલાહ આપવાને યોગ્ય પણ થઈ શકશે. આટલું કરી શકીએ તોપણ ઘણી રીતે સુખી થઈ શકીએ, પણ તે માટે આંતરિક બળ મેળવવા કોઈ સબળ શક્તિ જોઈએ. જેવી રીતે

ઐજિન ચલાવવા પેટ્રોલ, વીજળી, કૂડ ઓઈલ કે કેરોસીન જોઈએ, કોઈ સબળ ધક્કો-ફોર્સ જોઈએ છે, તેમ આંતરિક બળ માટે ભગવાનનું નામસ્મરણ, ભજન, પ્રાર્થના અને સદ્વાંચન જરૂરી છે.

દિવસના ચોવીસ કલાકમાંથી આઠ કલાક ઊંઘના બાદ કરતાં સોળ કલાક જો મથ્યા તો ફેર થયેલો જરૂર અનુભવી શકશો. આ તો જાતે પ્રયત્ન કરીએ ને અનુભવ થાય તો ખબર પડે, પણ આપણને એ માટે ગરજ પ્રગટેલી નથી. આ તો યાહોમ કરીને ફના થવાની ઉમળકાભરી તત્પરતા જાગ્યા વગર આ માર્ગનું સુખ કોઈ ભોગવી શકે નહિ. ખાલી વાતો કરવાનો આ વિષય નથી. આપમેળે પ્રયોગ કરવાની આ હકીકત છે. પ્રયોગ કરે તો તે અનુભવી શકે. આપણને તો સુખી થવાની ઝંખના જ જાગી નથી. આપણા દિલમાં ઊગ્યું નથી કે ખરેખર આપણે સુખી થવું છે. માટે, સુખી થવા માટે મહેરબાની કરીને તમારી પ્રકૃતિ બદલો ને બીજાંના વિશે વિચારવાનું છોડી દો.

માનવી જ્યારે અશાંત બને ત્યારે તેણે સત્સંગ, સદ્વાંચન, પ્રાર્થના, ભજન-કીર્તન-સ્મરણ વગેરેમાં મન પરોવવું જોઈએ તો તેનાથી શાંતિ પ્રગટશે. જ્યારે જ્યારે ક્લેશ, દુઃખ, ઉપાધિ, ચિંતા, અશાંતિથી મન આમતેમ પછડાતું હોય ત્યારે આ બધાં સાધનો કરવાથી મનને શાંતિ થાય છે, પ્રસન્નતા પ્રગટે છે ને મન હળવું ફૂલ જેવું બની જાય છે અને એ બહુ જરૂરી છે. એ નામસ્મરણ વગેરેથી તેમ જરૂર થાય, પણ તેનો પ્રયોગ કરીએ તો ખબર પડે, સમજી શકાય.

ભગવાને આપણને બુદ્ધિ આપી છે, પણ સુખ, શાંતિ, પ્રસન્નતા કોને કહેવાય એનો આપણને ખ્યાલ નથી. માણસો બીજાંના વિશે જ વિચાર્યા કરે છે. ઘણાં માણસો મારી પાસે વાતો કરવા આવે છે, પણ એ બીજાંને વિશે જ બોલતાં હોય છે. પોતાને વિશે કોઈ કશું કહેતું નથી. આવું જ્યારે જોઉં છું, સાંભળું છું ત્યારે એમ લાગે છે કે તે માણસ ભૂલો પડેલો છે. જે ખરી રીતે પોતાની જાતને શોધતો હોય એવો કોઈ નથી આવતો. જ્યારે હું આવાં લોકોનું આવું બધું સાંભળું છું ત્યારે મને એમ જ લાગે છે કે આ દુઃખી થવાને લાયક છે. બીજાનું જોવાની માનસિકતા હોય તો દુઃખી જ થવાય. માટે, મારી તમને બધાંને પ્રાર્થના છે કે સુખ મેળવવું હોય તો પોતાના વિશે જ વિચાર કરો. તમે મરી જશો તો શું થવાનું? આપણાં ઘરડાં મરી ગયાં તો શું થયું? કોઈના મરવાથી બધું તૂટી પડ્યું ખરું? માટે, શાનો નકામો ઊહાપોહ કરો છો? શા માટે બીજાંનો બોજો માથે લઈને ફરો છો? ચિત્તરંજનદાસે મરતી વેળાએ ભજન ગાયું હતું કે ‘મારા જ્ઞાનગુમાનની ગાંસડી ઊતરાવો રે...’ આપણે તો માથે ટોપલો ઊંચકીને ફરીએ છીએ. બીજાંને ભલે જેમ વર્તવું હોય તેમ વર્તે. અલ્યા, આપણને કોઈ પૂછતું તો નથી તો પછી બીજાંના વિશે શું કામ વિચારે છે? પોતાના જ વિશે વિચારો, એ માટેનું આંતરિક બળ મેળવવા ભગવાનનું નામસ્મરણ કરો. મેં એ અનુભવેલું છે. હું બહુ નબળો પોયો હતો, ફેફરું થઈ ગયેલું, દેશસેવાનું વ્રત લીધેલું ને માથે દેવું થઈ ગયેલું. ગુરુમહારાજની કૃપાથી ભગવાનના નામનું શરણું મળેલું.

## વહેવારુ સલાહ

મારી તમને વિનંતી છે કે દેવું કરશો નહિ, કદાચ કરો તો સગાંવહાલાંનું દેવું તો કરશો જ નહિ. બહારથી લેજો. ભગવાનની કૃપાથી સંસારીઓને આ સલાહ આપું છું. મેં સગાંવહાલાંના પૈસા લીધેલા અને મહેણાં-ટોણાં સાંભળેલાં છે. સગાંના પૈસા લો તો તેવું સાંભળવું પડે. ભગવાને મને તેમાંથી જગાડ્યો અને વિચાર કરવાની પદ્ધતિ જાગી. મેં ‘જીવનસંગ્રામ’ એમ ને એમ નથી લખ્યું, એમાં મેં મારા પોતાનો અનુભવ લખ્યો છે. જેમ સુગંધીદાર ફૂલોમાંથી સારી સુવાસ પ્રસરે છે. તેમ વિવેકવાળી બુદ્ધિ સારા વિચારો પ્રસરાવે છે. મને ભગવાનના સ્મરણથી જ્યારે ભાવના અખંડ થઈ ગઈ પછી આપમેળે બીજાં સાધનો સરળતાથી પ્રગટી ગયાં. માટે, સુખી થવું હોય તો વિચાર કરવાની પદ્ધતિ બદલો. એ માટે ભગવાનનું સ્મરણ, ભજન, સત્સંગ વગેરે કરો, એની ભાવના કેળવો, એટલે આંતરિક બળ પ્રગટશે અને જીવન સુખી થશે.



હરિ:ૐ

## ૧૦. અંતઃકરણોની શુદ્ધિ

હરિ:ૐ આશ્રમ, સુરત

તા. ૨૮-૦૨-૧૯૬૧

### માનવજન્મનું મહત્વ

મનુષ્યશરીર પાંચ તત્ત્વોનું બનેલું છે. આખા બ્રહ્માંડમાં તેવા બીજા જીવો નથી એવું નથી. કોઈ શરીર આકાશતત્ત્વનું બનેલું હોય તો કોઈ આકાશ અને વાયુતત્ત્વનું બનેલું હોય. એમ પાંચ તત્ત્વોમાંથી વિવિધ પ્રકારના પર્યુટેશન-કોમ્બીનેશનના નિયમ પ્રમાણે અસંખ્ય જીવો છે, પણ ચેતનને અનુભવવાને લાયક તો તેવી લાયકાતવાળું એકલું મનુષ્યશરીર છે. તેથી, ભક્ત લોકો કહી ગયા કે મનુષ્યજન્મ તો દોહલો છે. તેથી, 'નहीं ऐसो जनम बारंबार' એવા પ્રકારનું એક ભજનમાં ગવાયું છે.

### પ્રાણની શુદ્ધિ

મનુષ્યશરીર વારંવાર મળતું નથી એમ નથી. આવા તો અનેક જન્મ વિતાવવા પડે છે. આ શરીરમાં પાંચ તત્ત્વો\* છે, પાંચ કર્મેન્દ્રિયો\* છે, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો\* છે અને અંદર પાંચ કરણો\* છે. મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, પ્રાણ ને અહમ્ને અંતઃકરણો કહેવામાં

---

\* પાંચ તત્ત્વો = પૃથ્વી, જળ, તેજ (અગ્નિ), વાયુ, આકાશ

\* પાંચ કર્મેન્દ્રિયો = જીભ (વાણી), હાથ, પગ, ગુદા (મળદ્વાર), જનેન્દ્રિય

\* પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો = આંખ, કાન, નાક, જીભ, ચામડી

\* પાંચ કરણો = અંતઃકરણો (મનાદિકરણો) = મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, પ્રાણ ને અહમ્

આવે છે. મનુષ્યના શરીરની રચનાની આ ખરેખરી વિશિષ્ટતા છે. મનુષ્ય વહેવારની પ્રવૃત્તિ કે કામકાજ વગેરે કરે છે, બધું તેનામાં રહેલાં મન-બુદ્ધિને આભારી છે. માણસને જો કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, આશા, તૃષ્ણા, લોલુપતા ન હોય તો તે પ્રવૃત્તિ કરી શકે નહિ. જેવા પ્રાણથી તે ઘડાયેલો છે એટલે તેવાં કર્મ તે કર્યા કરે છે. આશા, તૃષ્ણા વગર થયેલાં કર્મથી પ્રાણની શુદ્ધિ થયા કરે છે. જો કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહમાં અતિશયતા ન હોય તો પ્રાણ ઊધ્વરિતસ થવા લાગે. પ્રાણ ઊધ્વરિતસ થાય તો સદ્ભાવ અને સત્કાર્યની વૃત્તિ જન્મે. જો મનુષ્યમાં એકબીજાનું ભલું કરવાની અને પ્રભુપ્રીત્યર્થે બીજાંનું સારું કરું એવી ભાવના નહિ હોય તો પતન થશે. ‘હું બીજાંની સેવા કરું છું.’ - એવી ભાવનાથી માનવીનું અહમ્ વધે છે. જે પોતાની સેવા ન કરે એ બીજાંની સેવા શી રીતે કરવાનો? જેનામાં અહમ્, અણગમો, અભિમાન વગેરે ઘટ્યાં ન હોય તો તે બીજાંની સેવા કરવાની યોગ્ય લાયકાતવાળો નથી. અહીં મારી પાસે જેઓ આવે છે તેઓ બીજાં વિશે વાતો કરે છે, પણ પહેલાં તું શુદ્ધ થાને ! તારા રાગદ્વેષ મોળા પાડ. સકળ સંસારમાં જેની જેની સાથે સંબંધ બંધાય તે બધાં સાથે પ્રેમ, ત્યાગ, ઉદારતા ને સહાનુભૂતિ કેળવવાનું કર.

### આયુર્વેદનો હેતુ

દરેક કર્મ પ્રભુપ્રીત્યર્થે કરવાનાં હોય છે અથવા કરવાં જોઈએ, એવી ભાવના રહે તો ચિત્તની અને પ્રાણની શુદ્ધિ થયા કરે. શુદ્ધિ થવા માટે ઘણા પ્રકારો ને માર્ગો છે. ઋષિમુનિઓ શુદ્ધિને માટે સાધના કરતા હતા, પણ શરીરનીય ઘણી અડચણો છે. તાવ



આવે, શરદી થાય, વાત, પિત્ત ને કફનો પ્રકોપ થાય. આ બધું ન થાય ને શરીર સારું રહ્યા કરે, તેને માટે પણ એ લોકોએ સાધનાનો માર્ગ શોધી કાઢ્યો. યોગ્ય માર્ગે સાધના થાય તો શરીર અડચણરૂપ ન બને. શરીર તંદુરસ્ત રહે તો સાધનામાં વેગ આવે. આવી સાધના માટે તેમણે આયુર્વિદ્યા શોધી, આયુર્વેદ શાસ્ત્રની શોધ કરી. પશ્ચિમમાં એલોપથીનો વિકાસ થયો છે, પણ એનો હેતુ ભગવાનની સેવા કરવાનો નથી, જ્યારે આયુર્વેદ તો ભગવાનની ભક્તિ થાય એ માટે, શરીર સ્વસ્થ ને સાધના કરવાની લાયકાતવાળું બને અને રહે એ માટે શોધવામાં આવેલું શાસ્ત્ર છે. એમણે એ પણ ખોળી કાઢ્યું કે વાતાવરણમાં અસંખ્ય રોગોનાં જંતુઓ પ્રસરેલાં છે, એ જંતુઓ આપણા શરીરમાં પ્રવેશ્યા કરતાં હોય છે. એને બહાર કેમ ફેંકવાં એની વિદ્યા પણ વૈદ્યોએ શોધી છે.

### માનવદેહમાં જ વિકાસની શક્યતા

મનુષ્યશરીર જ એવા પ્રકારની લાયકાતવાળું છે કે તેના વડે કરીને ચેતન શોધી શકાય છે. બીજી કોઈ પણ યોગિના શરીરથી તેમ બની શકતું નથી. આ હકીકત બુદ્ધિથી સમજાય એવી છે. દ્વંદ્વ અને ગુણનું આ શરીર બનેલું છે. સામસામાં પાસાંઓ વચ્ચે જીવન હોય છે. સુખદુઃખ, તેજઅંધકાર, શાંતિઅશાંતિ, આ સામસામાં પરિબળો વચ્ચે સંઘર્ષણ થાય છે. જ્યારે અશાંતિ જાગે છે ત્યારે માણસ વિચારતો થાય છે એટલે ચેતનનું હાર્દ મેળવવા, જ્ઞાન મેળવવા માટે ભગવાને મનુષ્યશરીરની રચના કરી છે ને તેમાં મનાદિકરણોનાં તત્ત્વો મૂક્યાં છે. કોઈ પૂછે છે ‘ભગવાને

આ બધું શા માટે કર્યું? આ બધું ન હોત તો માનવી સુખી હોત.’ હું કહું છું કે ‘સુખી ન થાત પણ જડ થાત.’ દેવયોનિમાં આનંદ છે એ વાત સાચી, પણ ત્યાં વિકાસ નથી. વિકાસ થવા માટે અવકાશ પણ નથી. મનુષ્યયોનિમાં જ દ્વંદ્વની રચના એટલે કે સામસામાં વિરોધી પરિબળો હોવાને કારણે વિકાસની શક્યતા છે. આપણને પણ જ્યાં સુધી એકબીજા સાથે ઘર્ષણ જાગે નહિ ત્યાં સુધી એકબીજાની પ્રકૃતિ સમજી શકતાં નથી. જો કોઈ જીવ લોભી, કામી, લાલસા ને તૃષ્ણાવાળો હોય તો તેની સાથે પ્રસંગ પડતાં તરત એના સ્વભાવની ખબર પડે છે. શરીરમાં પાંચ અંતઃકરણો છે - મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, પ્રાણ ને અહમ્ - તો પ્રકૃતિના ક્ષેત્રનું જ્ઞાન મેળવવા માટે ભગવાને અંતઃકરણોમાં બુદ્ધિ મૂકી જ છે. બુદ્ધિથી બધું સમજાય છે. બુદ્ધિ ના હોત તો માનવીમાત્ર જડ હોત.

મનુષ્યની પ્રકૃતિમાં જે બુદ્ધિ મૂકી છે, એથી બધું સમજાય છે. બુદ્ધિ ન હોત તો માનવી ઝાડ, જળચર અને ઢોર જેવો સ્થગિત થઈ જાત. એનો વિકાસ થઈ શકત નહિ.

ક્ષીરસાગરમાં ભગવાન વિષ્ણુ, શેષનાગની શય્યા ઉપર સૂતા છે. નાગને અનેક મોઢાં છે. વડ પણ જ્ઞાનનું પ્રતીક છે. એનો વિસ્તાર થયા કરે છે. એ જ સત્ય છે. જ્ઞાન મેળવવા માટે સંકુચિત ન રહેવું જોઈએ. નાગનાં અનેક મોઢાં છે, એ જ્ઞાન મેળવવાના અનંત માર્ગ છે, ઉપાય છે. આ બધું Symbolic - પ્રતીકરૂપે વર્ણન છે. બુદ્ધિ એ જ્ઞાનના અનુભવ માટેનું કરણ (સાધન) છે.

પ્રકૃતિ વિશેની સમજણ મનુષ્ય બુદ્ધિથી મેળવે છે. આપણે ચેતનનું રહસ્ય શોધીએ એ માટે ભગવાને બુદ્ધિ આપી છે, પણ

એ ખોળવા આપણામાં ખરેખરી ઝંખના જાગતી નથી. સંસાર-વહેવારમાં જે તરફ આપણું મોં વળી ગયું હોય તે બાજુની બધી સમજણ આવે. જો ભગવાન તરફ મોં વળી ગયું હોય તો તે બાજુની સમજણ આવે. જે બાજુ મોં વળ્યું હોય તે બાજુની સમજણ પ્રગટે, બુદ્ધિ પ્રગટે ને તે તરફનો ઉકેલ મળે.

### પ્રાણની શુદ્ધિ અનિવાર્ય

મનુષ્યને ઓળખવા માટે ભગવાને બુદ્ધિ આપી છે. બુદ્ધિ એ ચેતનની નજીકનું અંગ છે. એને આપણે રાગદ્વેષ, કામ, ક્રોધ વગેરેથી રંગાયેલી ને આવરાયેલી રાખીએ છીએ. જેમ આપણે જે રંગના કાચવાળાં ચશમાં પહેરીએ તે રંગનું જગત દેખાય છે, તેમ બુદ્ધિને આપણે આવી રંગાયેલી રાખીએ તો સત્ય હકીકત લાગે નહિ, સાચું સમજાય નહિ. બુદ્ધિને શુદ્ધ કરવા પ્રાણની શુદ્ધિ થવી જોઈએ, કેમ કે મળના ક્ષેત્રમાં હોઈએ ત્યાં તો મળની દુર્ગંધ જ આવવાની. ત્યાં અત્તરની સુવાસ ક્યાંથી પ્રગટવાની ? આ સંસારવહેવારમાં પડેલા હોઈએ ત્યાં ભાવના કેવી રીતે પ્રગટવાની ? પ્રાપ્ત કર્મ તો કરવાનાં જ છે. પ્રાપ્ત કર્મ ન કરીએ તો ચાલવાનું પણ નથી, કારણ કે કર્મ ન કરે તો માનવી જડ બની જાય. કામ કરવાને ધક્કેલો જોઈએ જ, એ છે જીવનનિર્વાહ અને બૈરીછોકરાંની ચિંતા, એને કારણે કામ કરવું પડે તો એ કામ કરતી વખતે લોભ ન રાખીએ. પાંચના પચીસ ને પચીસના પચાસ કેમ કરવા એવી ઈચ્છા પણ ના રાખીએ. મળવા હોય તો પૈસા આપમેળે ભલે મળે એવી વૃત્તિ રાખીએ

અને એવી ભાવના કેળવીએ તો બુદ્ધિ અને પ્રાણની શુદ્ધિ થવી શક્ય છે. આપમેળે જે કાંઈ મળે એને સત્કર્મમાં વાપરવાની ભાવના ઊઠવી જોઈએ અને માનો કે ભાવના ના થઈ તો કશો વાંધો નહિ પણ આપણે લોભ ના રાખવો.

### યોગ્ય કર્મ થવા ભાવના જરૂરી

અર્જુન યુદ્ધ કરવાની ના કહે છે, પણ ભગવાન કહે છે ‘તું ફિશિયારી માર નહિ. તારો સ્વભાવ જ તને યુદ્ધમાં ખેંચી જશે. આટલાં બધાં યુદ્ધો લડ્યો છે તો લડવાનો સ્વભાવ ક્યાં જશે ? યુદ્ધભૂમિ ઉપર જ્યારે ઘોડા હણહણશે ત્યારે તારાં પ્રકૃતિ ને સ્વભાવ જ તને ત્યાં ખેંચી જશે.’ ‘કર્મ જ ન કરવાં કે જેથી પાપપુણ્યનો સવાલ જ ન રહે’ એમ માનવું એ તો મૂર્ખામી છે. આપણે જીવનનિર્વાહ માટે પણ ભાગે આવેલું કામ તો કરવાનું છે. જે કર્મ ભાગે આવે તે ઉત્તમમાં ઉત્તમ રીતે કરીએ તો જ ઉત્તમ ગુણ પ્રગટે, જો એલફેલ રીતે કરીએ તો ઉત્તમ ગુણ નહિ પ્રગટે. કર્મ તો સદ્ગુરુ છે. એને ઉત્તમમાં ઉત્તમ રીતે કરશો તો એનાથી અનેક ગુણો ખીલશે. આમ, મૂળે તો કર્મ જડ છે, પણ એ કર્મ કરતાં કરતાં કેવા પ્રકારની ભાવના આપણામાં રહે છે, તેમ જ કર્મ અંગે જે જે જીવો સંબંધમાં આવે છે એ બધા પ્રત્યે કેવો સદ્ભાવ, પ્રેમ, ઉદારતા, સહાનુભૂતિ રહે છે એ મુખ્ય છે. જેટલું વધારે જ્ઞાનપૂર્વક સહન કરીશું તેટલું એ મોટામાં મોટું તપ છે. આવું તપ થાય તો પ્રાણની ને બુદ્ધિની શુદ્ધિ થાય. અનેક જાતની સમજણોના આડપડદા હોય તે ખસી જાય. આવી ભાવનાથી બુદ્ધિ રંગાશે પછી તમને સ્પષ્ટ દર્શન થશે.

## પ્રાણની શુદ્ધિ થાય એટલે શાંતિ થાય

પ્રાણ શુદ્ધ થાય એટલે મન સંકલ્પવિકલ્પ કરતું અટકી જાય. આમ તો મન ક્યારેય નવરું રહેતું નથી. તે અનેક જાતના સંકલ્પવિકલ્પ કર્યા કરતું હોય છે. વૃત્તિઓ ઊઠે છે. એનું કારણ આપણામાં આશા, તૃષ્ણા, લોભ, મોહ વગેરે ભરેલાં પડેલાં છે. એ જ પાયો ખસી જાય તો મન કઈ રીતે સંકલ્પવિકલ્પ કરવાનું? તે તેમ કરે છે તેનું કારણ આપણામાં પડેલી વૃત્તિઓ છે. એ વૃત્તિઓ ખસી જાય તો મનની નીરવતા પ્રાપ્ત થાય છે, મનની નીરવતા થઈ તો સમજી લો કે પ્રાણની શુદ્ધિ થઈ. એની શુદ્ધિ થાય તો મનમાંકડું ઠેકાણે રહે. મન ઉપર સંયમ રાખવાનું કામ એમ ને એમ થશે નહિ. આ માટેનો સરળ ઉપાય ભગવાનનું સ્મરણ છે. આ એક એવી ઔષધિ છે કે એનો ગુણ પ્રગટ્યા વિના રહેતો નથી. અસલના વખતમાં વૈદ્યો હિરણ્યગર્ભ ઔષધિના જાણકાર હતા. બે લસરકા ચટાડે તો બેભાન થયેલો બોલતો થાય. આવા બે દાખલા મેં જોયા છે, પણ સામાન્ય માણસથી આ બધું થઈ શકે નહિ. અત્યારે જીવનવહેવાર પણ આકરો છે. આજથી સો વર્ષ પહેલાં જીવનવહેવારમાં સરળતા હતી, પાપ ઓછું હતું, એકબીજા સાથેનો વહેવાર સીધો હતો, ગરીબો માટે પ્રેમ હતો, ગરીબને ત્યાં પ્રસંગ આવે તો જે સાધનસંપન્ન હોય તે બધું પહોંચાડતા. એક દાખલો આપું.

એક રાવ સાહેબ હતા. કોક ગરીબને ત્યાં લગ્નપ્રસંગ હોય તો પોતાની ઘોડાગાડી એને ત્યાં મોકલતા અને પોતે ચાલતા જતા, આ તો મેં જાતે જોયેલું છે. પ્રેમથી ઘસાવાની

ભાવના પહેલાં હતી. આજે ઓછી થઈ ગઈ છે. આપણા સ્વાર્થમાં જ રાચવું, બીજાંને ભલે નુકસાન થાય. આજે એવી વૃત્તિ વિશેષ જોવા મળે છે.

વૈદ્યોની એક માત્રાથી બેભાન હોય તો ભાનમાં આવીને બોલતો, એમ મેં હમણાં કહ્યું. આપણે પણ બેભાન પડેલાં છીએ, દેખતા છતાં આંધળાં જેવાં છીએ. એ બેભાન અવસ્થામાંથી જગાડે-જ્ઞાન પ્રગટાવે એવું સરળ સાધન ભગવાનનું સ્મરણ છે. સમતાને યોગ કહ્યો છે, પણ એવી સમતા કેળવાય એવી હાલમાં સ્થિતિ નથી. ભગવાન બુદ્ધ, લોકોનું દુઃખ જોઈને દુઃખી થયા અને રાજપાટ છોડ્યું. એ તો કોમળ રાજકુમાર હતા. ફૂલોની શય્યામાં સૂવાવાળા હતા, છતાં આકરું તપ કરીને સુખી થવા માટેના આઠ માર્ગ બતાવ્યા, પણ કરે કોણ ? રોગી હોય પણ દવા પીવાના આળસુ હોય છે, કંટાળી કંટાળીને દવા પીવે. એવા એક નહિ પણ ઘણાંને જોઉં છું. યાદ રાખીને દવા પીવી એવું પણ જીવો કરી શકતા નથી. તમે પણ જોશો તો જણાશે કે મોટા કહે છે એ વાત સાચી છે.

### સમતા ક્યારે પ્રગટે

આપણે તેજદાર અને પ્રસન્નતાવાળાં થઈએ. કશાથી દબાઈ ન જઈએ ત્યારે સાધનાની સાચી શરૂઆત થાય, અને જ્યારે ગંગામૈયાના પ્રવાહની માફક દિલમાં ભાવના પ્રગટે ત્યારે આપણે જેને પ્રાણની અને બુદ્ધિની શુદ્ધિ કહીએ છીએ એ આપમેળે થતી જાય અને ત્યારે મનુષ્યજીવનનો ઉપયોગ શો છે એ સમજાય. આવી વ્યક્તિને ધ્યેય પણ નજરની સામે ને સામે જ રહ્યા કરે છે.

આપણામાં પ્રાણ એટલે કે આશા, ઈચ્છા, તૃષ્ણા, લોલુપતા, કામ, ક્રોધ, મોહ, મદ, મત્સર ને લોભનું સંમિશ્રણ છે. એની શુદ્ધિ થાય એટલે બુદ્ધિની શુદ્ધિ થવા માંડે. બુદ્ધિની શુદ્ધિ થાય એટલે સમતા પ્રગટે અને સમતા પ્રગટે એટલે ભગવાન સાથે જોડાઈ શકાય.

હાલ પ્રાણ અને બુદ્ધિનો પાયો જીવ પ્રકારનો હોય છે, પણ એ પાયો જો ચેતનાના પ્રકારનો હોય તો મનાદિમાં ધારણા ટકેલી રહે, ધ્યેયમાં સતત લક્ષ રહે અને ભાવના-નિષ્ઠા પામેલાં, જીવતાંજાગતાં રહે.

### નામસ્મરણથી શુદ્ધિ

જેવી રીતે બે ભાગ હાઈડ્રોજન ને એક ભાગ ઓક્સિજન મળે ત્યારે પાણી થાય. એ જ પ્રમાણે આ દ્વંદ્વ અને ગુણની રચના ચેતનને અનુભવવા માટે જરૂરી છે. મુંબઈ જવા માટે વિમાન કે રેલગાડી પકડવી જ પડે. ધ્યેય સિદ્ધ કરવા માટે સાધન તો જોઈએ જ. અનુભવી પુરુષોએ જુદા જુદા પ્રકારનાં સાધનો બતાવ્યાં છે, પણ ચિત્ત શુદ્ધ ન હોય તો વિકૃતિ થાય. માટે, શાસ્ત્રકારો વિદ્યા ભણાવતાં પહેલાં પાત્રતા જોતાં કે એ પાત્ર યોગ્ય છે કે કેમ ? લોકો કહે છે કે આ વિદ્યા અનુભવીઓએ બીજાંઓને માટે શિખવાડી નહિ. વિદ્યા લુપ્ત થઈ. અમે ‘ના’ પાડીએ છીએ, એટલે વિદ્યાનો લોપ થતો નથી, પણ અનુભવીઓએ લાયકાત જોયા વિના જ્ઞાન આપ્યું નથી. બધી વિદ્યાનાં બીજ તો છે જ પણ પ્રાણ અને બુદ્ધિની શુદ્ધિ આપણામાં હોતી નથી એટલે ચેતનને પ્રાપ્ત કરવાનાં સાધનો આપણે કેળવી શકીએ એવી શુદ્ધ

ભૂમિકાવાળાં આપણે બનતાં નથી. એટલે સરળતાથી પ્રાણ અને બુદ્ધિની શુદ્ધિ થઈ શકે એવું એકમાત્ર સાધન ભગવાનનું નામસ્મરણ છે.

### ઉકેલ માટે ઉપાય

મુશ્કેલી, ગૂંચ આવી પડી હોય ત્યારે એમાં પડ્યા ન રહેવું. તેથી ઉકેલ નહિ આવે પણ આપણે મનને બીજી સ્થિતિમાં પ્રગટાવીએ તો ગૂંચમાંથી ખસે ને અચાનક કંઈક સૂઝી આવે તો ઉકેલ આપમેળે આવે. માટે, જેમાં અભિરુચિ હોય તેમાં મનને લઈ જાઓ. ભજન ગાઓ, પ્રાર્થના કરો, મિત્ર સાથે વાત કરો. એ રીતથી ગૂંચથી વિખૂટા પડી જાઓ તો ઉકેલ મળશે. આ કંઈ મારા ઘરનો ઉપાય નથી, વૈજ્ઞાનિકોએ પણ આ ઉકેલ બતાવ્યો છે. પ્રાણની શુદ્ધિ માટે શાસ્ત્રકારોએ ટૂંકામાં ટૂંકો ઉપાય ભગવાનના નામસ્મરણનો બતાવ્યો છે. બીજાં કશાથી પ્રાણની શુદ્ધિ નહિ થાય પણ આ સ્મરણથી થશે. યાહોમ કરીને પડો. કર્મ તો કરવું જ પડશે માટે કર્મથી ભાગશો નહિ, પણ કર્મની સાથે સાથે ભગવાનનું નામસ્મરણ કરતાં કરતાં રાગ, મોહ, આસક્તિ ઓછાં કરતાં જાઓ, સ્મરણમાં અખંડતા પ્રગટાવો. પ્રયોગ તો કરી જુઓ, પ્રયોગ કરવાથી સમજાશે. દુનિયામાં શાંતિથી અને આનંદથી જીવી શકવા માટેનું અને બધાંથી અલિપ્ત રહેવા માટેનું સરળમાં સરળ સાધન ભગવાનનું સ્મરણ છે.





હરિ:ૐ

## ૧૧. સંસારમાં સુખ

હરિ:ૐ આશ્રમ, સુરત

તા.૦૪-૦૪-૧૯૬૧

### અશાંતિ વેળાએ

ઘણાં લોકોને એમ થાય છે કે મનમાં ભગવાનનું સ્મરણ કરવાથી સંસારવહેવારમાં શો દહાડો વળે ? એવા વેવલા બનવાથી કશો અર્થ સરે નહિ, પરંતુ સંસારમાં જેને જે બાબતનું મહત્ત્વ લાગે છે તેનું મન તેમાં રહે છે. જેની ગરજ લાગે છે, જેનો સ્વાર્થ લાગે તેમાં મન હંમેશાં પરોવાયેલું રહે છે. એવું બુદ્ધિ કબૂલ કરે છે. સંસારમાં પણ અનેક પ્રકારની જવાબદારીઓ છે. જીવનનિર્વાહ માટે કેટલીય વસ્તુઓની જરૂર પડે છે. કશું એમ ને એમ પાર પડી જતું નથી. આ બધાંમાં માણસ જ્યારે મુશ્કેલીમાં મુકાય છે ત્યારે મન ઉદ્વેગ પામે છે. એવા મનને હળવું કરવા સંસારમાં કશું સાધન નથી. અશાંતિ, ક્લેશ, સંઘર્ષણ મટાડવા કશી દવા નથી. ડોક્ટર શરીરના સ્થૂળ રોગની દવા આપે છે, પણ આ જાતની અશાંતિ થાય તેની દવા તેની પાસે નથી. જીવનમાં અસંતોષને કારણે દુઃખ, અશાંતિ, સંઘર્ષણ ઊપજે છે, એમાંથી મુક્તિ શી રીતે મેળવવી ? એમાંથી મુક્તિ મેળવવા જગતમાં કોઈ સાધન ન હતું. આથી, અનુભવીઓએ આ સ્મરણરૂપી સાધન ખોળી કાઢ્યું. માનવીનું મન જ્યારે અશાંત બને ત્યારે તેણે સત્સંગ, સદ્વાંચન, પ્રાર્થના, ભજન, સ્મરણ વગેરેમાં મન પરોવવું જોઈએ. તેનાથી તેને મનમાં શાંતિ પ્રગટશે.

જ્યારે જ્યારે કૂલેશ, દુઃખ, અશાંતિથી મન આમતેમ અથડાતું હોય તો ભજનઆદિ કરવાથી મનને શાંતિ મળે છે અને મન હળવું થાય છે. નામસ્મરણથી પણ મન હળવું થાય છે તે પ્રયોગ કરવાથી ખબર પડે.

માનસશાસ્ત્રના અભ્યાસી કહે છે કે આપણે જેમાં અટવાયેલાં હોઈએ તેમાં પડી ના રહેતાં બીજા કોઈ વિચારમાં મન પરોવવાનું રાખશો તો ગૂંચવાયેલી સ્થિતિ હળવી થઈ જશે. આમ, અભિરુચિ હોય તેવા વિષયમાં મનને પરોવતાં શાંતિ-હળવાશ થશે. એટલું જ નહિ પણ જે ગૂંચ આવી પડી હોય તેનો પણ ઉકેલ મળી જશે. જ્યારે અનેક પ્રકારના ગૂંચવાડા હોય ત્યારે મનાદિકરણોને જુદો પટ આપી દો. એવી રીતે મનને જુદી દિશામાં વહેવાનું થતાં શાંતિ, હળવાશ પ્રગટશે ને જે પ્રશ્નોનો ઉકેલ જોઈશે તે મળશે. આમાં માનવા કે ન માનવાનો સવાલ નથી. માત્ર મનની ગતિ બદલવાની જરૂર છે.

જે રસ્તે શાંતિ મળતી હોય તે મેળવવાને કોઈ હરકત નથી. શાંતિ જળવાઈ રહે એવું દરેક મનુષ્ય ઈચ્છે છે. જો તેવે વખતે મનને રુચે તેવી દિશામાં સત્માન રહીને મનને વાળી શકો તો ઘણી રીતે શાંતિ થાય.

### પ્રાર્થના

સંસારમાં જટિલ પ્રશ્નો વખતે માનવીની બુદ્ધિ બહેર મારી જતી હોય છે એટલે પ્રશ્નોનો ઉકેલ કરવામાં એ બુદ્ધિ કામ આપતી નથી. તે વખતે આવો પ્રયોગ આપણા માટે હિતાવહ છે.

‘ભગવાનનું નામ લેવાથી રોટલો મળી જવાનો કે?’ એવો પણ કોઈ પ્રશ્ન પૂછે તેનો પણ જવાબ છે. આપણા ઋષિમુનિઓએ તો એ અંગે પણ પ્રાર્થનાઓ લખેલી છે. ઈસુએ પણ બાઈબલમાં લખ્યું છે : ‘Oh ! My Lord ! give my daily bread.’ સારો વરસાદ, સારી ઋતુ રહે, સૂર્યની ગરમી અને વરુણદેવ આપણા ઉપર પ્રસન્ન રહે, તેવી વેદમાં પ્રાર્થનાઓ છે. તે કાળે ગાયોરૂપી ધન માગ્યું. પોતાની રોજની જે જે જરૂરિયાતો હતી, તે તે વસ્તુઓની માગણી તે કાળમાં ઋષિમુનિઓએ ભગવાનને પ્રાર્થનારૂપે કરેલી છે. આપણે તે પ્રાર્થનાઓ વાંચી નથી એટલે સમજાય નહિ.

### બાળક જેવાં થઈએ

બાળક મા પાસે માગ્યા કરશે, બાપ પાસે નહિ માગે. માનું દિલ બાળકમાં સંકળાયેલું હોય છે. જેવી રીતે બાળક માની સાથે એકરસ-એકદિલ હોય છે, એવી રીતે આપણે ભગવાન સાથે એકદિલવાળાં થઈ જઈએ તો આપણી માગણી સંતોષાય એવો ભક્તોનો અનુભવ છે. પણ આવું ક્યારે બને ? આપણે બાળકના જેવાં નિર્દોષ, રાગદ્વેષ વગેરેથી મુક્ત થઈએ ત્યારે ભગવાન આપણી માગણી પૂરી કરે.

સંસાર પુરુષ અને પ્રકૃતિ એ બે તત્ત્વોનો બનેલો છે. પહેલાં તો એક જ ચેતનતત્ત્વ હતું. સૂર્યદેવની, વરુણદેવની અને પૃથ્વીની પણ આરાધના વેદની ઋચાઓમાં પ્રાર્થનારૂપે છે. અને શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ ને ગંધ એ પાંચેય તત્ત્વોની પ્રાર્થનાઓ પણ વેદની ઋચાઓમાં છે.

### માની ભક્તિ અમૃત દેનારી છે

ઋષિમુનિઓએ પૃથ્વી, સૂર્ય, વાયુ, વરુણ વગેરેની પ્રાર્થનાઓ

કરી છે. આગળ જતાં પુરુષ અને પ્રકૃતિ એ તત્ત્વોનું સંશોધન થયું. માની ભક્તિ એ અમૃત દેનારી છે. આથી, શક્તિની પૂજા આરંભાઈ. શ્રીરામકૃષ્ણ પરમહંસે મહાકાલીની આરાધના કરી. તે આરાધના પથ્થરની મૂર્તિ દ્વારા કરી હતી. આરાધના કરતાં કરતાં તેઓ મહાન થઈ ગયા. વિદ્વાનો પણ તેમની વાણી સાંભળી ગળગળા થઈ જતા ને મસ્તિષ્ક નમાવતા. માની ભક્તિ સંસાર- વહેવારમાં ખપમાં લાગે છે. શાસ્ત્રોએ પણ કહ્યું છે ‘માતૃ દેવો ભવ :’ ‘માતૃદેવો ભવ’ આનો હેતુ એ છે કે માતાનો આધાર ન હોત તો બાળક જન્મી ન શકત. માને બાળક પ્રત્યે પ્રેમ ને લાગણી છે. તેથી, તે બાળકનાં મળમૂત્ર સાફ કરે છે. બાળક મળથી ખરડાયેલું હોય એને જોતાં બીજાંને ઘૃણા થાય પણ માને એમ થતું નથી. એ તો બાળકને સાફ કરીને ગોદમાં બેસાડીને અમૃતપાન કરાવે છે. આપણામાં અનેક પ્રકારના દોષો જોવા મળે છે, તેનું કારણ એ છે કે એ બધા દોષો આપણી માતામાં હોય છે. જો તેમને સ્વતંત્રતા મળે તો એમનું ચારિત્ર્ય સુધરે ને આપણી ભાવિ પ્રજા પણ ઉન્નત થાય.

### સ્ત્રીઓ પ્રત્યેનો ભાવ પલટાવવો પડશે

ઘરમાં સ્ત્રી સ્વતંત્ર હોવી જોઈએ, સ્વચ્છંદી ન હોવી જોઈએ. ખેતરને વાડની જરૂર છે. ખેતરમાં ફળ ઉત્તમ રીતે પાકે એ માટે વાડરૂપી મર્યાદાની જરૂર રહે છે. આપણે સ્ત્રીઓ માટે મર્યાદા બાંધી અને એનાં જીવનને જકડી નાખ્યું. એમનાં જીવનને વિકસવા ન દીધું. સ્ત્રીનું શરીર એ રમવાનું સાધન છે અવાં વિચારસરણી ને આચરણ છોડી દઈશું તો જ તેમનાં તરફ

પ્રેમભક્તિ પ્રગટશે. સ્ત્રીઓનું જીવન - તેમનાં શરીર, મન, બુદ્ધિ, પ્રાણ-ગુણભાવવાળાં ને ભક્તિથી ત્યાગ કરવાવાળાં બનશે તો જ એ બધું સમાજમાં ઊતરશે, ભાવિ પેઢીમાં આવશે, પણ કૂવામાં નહિ હોય તો હવાડામાં ક્યાંથી આવશે ? વેદકાળમાં સ્ત્રીઓનાં સન્માનની વાતો હતી. તેવી ઋચ્યાઓ પણ છે. સ્ત્રીઓ ધર્મચર્યામાં પુરુષોને પણ હંફાવતી. આજેય સ્ત્રીસન્માનની ભાવના છે. હજી એ ભાવનાનું મૂળ ને બીજ ગયાં નથી. એ ભાવના ઉન્નત રીતે સમાજમાં જીવતી છે, બહેનોને લીધે જ સમાજનું અસ્તિત્વ છે. જો સમાજને ભાવનાથી ઉન્નત બનાવવો હશે તો માતાઓ પ્રત્યેનું દૃષ્ટિબિંદુ બદલવું પડશે. સ્ત્રી પ્રત્યે આદરભાવ પ્રગટાવવો પડશે. સમાજના નવસર્જન અને પુનરુત્થાન માટે એ ઘણું જરૂરી છે.

પાછા હવે મૂળ વાત ઉપર આવીએ. જો ભગવાનનું નામ લઈએ તો ભગવાન પૈસા પણ આપે, પણ મા જેવી ભક્તિ રાખીએ ત્યારે તે થઈ શકે. યોગક્ષેમ વહામ્યમ્ જો આપણો કોક સંપન્ન મિત્ર હોય તો જરૂર વખતે, એની પાસે ન હોય તો કોક પાસેથી પાંચ-પચીસ માગીને પણ આપણને અપાવે, પણ આપણને તેના પ્રત્યે તેવો પ્રેમભાવ, મિત્રભાવ હોય તો. એ રીતે જો ભગવાન પ્રત્યે આ રીતનો પ્રેમ, આવો પ્રેમભર્યો સંબંધ કેળવીએ તો તો બધું થઈ શકે. ઘણાંને એમ થાય છે કે આ વાત ખોટી છે. હું તમને કહું છું કે ‘અક્કલથી ખુદા પિછાનો’ બુદ્ધિ ખપમાં લાગે છે તે સમજાશે. આપણે જે કંઈ કમાઈએ છીએ તે મન, બુદ્ધિ, પ્રાણ ને અહંકાર વડે કમાઈએ છીએ તો એ બધાં

વધારે યોગ્ય રીતે કામ કરતાં થાય તો વધારે સારું કામ આપે કે નહિ ?

જ્યારે આપણાં મનાદિકરણો એટલે કે - મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, પ્રાણ ને અહમ્ ભગવાનની ભક્તિમાં પ્રગટી જાય ત્યારે તે સૌ વધારે યોગ્યતાથી કામ કરતાં થાય.

### શ્રીમદ્ રાજચંદ્રનું દૃષ્ટાંત

બનેલી હકીકતનું દૃષ્ટાંત આપું. આપણા દેશમાં એક મહાન પુરુષ થઈ ગયા - શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર. તેઓ જ્ઞાની પુરુષ હતા. નાનપણથી મને એમના માટે ઘણી ભક્તિ.

એ શ્રીમદ્ને ભાન થયું કે પરભવનું મારે અમુક જીવનું એક લાખ રૂપિયાનું દેવું છે. તો હવે આ રૂપિયા મેળવવા ક્યાંથી ? મારે એને આપી તો દેવા જ પડે. આ ઋણ ચૂકવ્યા સિવાય મારાથી કંઈ રહેવાય નહિ. પછી વિચાર કર્યો કે આપણે વેપાર કરો. તેઓ મુંબઈ ગયા. રેવાશંકર જગજીવન રામની પેઢી હજુ હયાત છે. એમાં એ રહ્યા - આડતનો, કમિશનનો, ઝવેરાતનો ધંધો કરતા હતા. એમાં કોકની સાથે માલ ખરીદીનો સોદો કર્યો. એમણે લખાણ કર્યું. પેલાએ આ ભાવે આટલું વેચ્યું અને શ્રીમદે ખરીદ્યું. સંજોગાનુસાર એવો કાળ પાક્યો કે જે પેલાએ વેચાણ કર્યું હતું એના તો ભાવ વધ્યા - ભાવ એટલા બધા વધ્યા કે એ રડતો રડતો શ્રીમદ્ને કહે કે “પ્રભુ ! આ તો મારાથી અપાય એવું નથી. મારા બાગ-બગીચા, બંગલા, મોટરગાડી બધું વેચી દઉં તોયે અપાય એવું જ નથી. મારી તો કપરી સ્થિતિ થઈ ગઈ.” શ્રીમદ્ બોલ્યા, “અલ્યા, તું રડે છે શું કરવા ? લે આ

કાગળિયું ફાડી નાખ્યું બસ ! પેલું કાગળિયું. બધા પૈસા જવા દીધા. આ હકીકત બનેલી છે, શ્રીમદ્દના જીવનની. રૂ. ૬૦ થી ૭૦ હજાર તે જમાનાના જતા કર્યા. આમ, પરભવના દેવાનો નિકાલ કરી નાખ્યો.

સંસારવહેવાર સારી રીતે ચલાવવાનાં ગરજ સ્વાર્થ હોય તોપણ ભગવાનનું સ્મરણ કરો. ભગવાનનું નામ કામયાબી આપનારું છે. તે બુદ્ધિને સારી રીતે ચલાવશે. આ ગપ્પું નથી. અનુભવની હકીકત છે. મેં પોતે અનુભવ્યું છે. એના સાક્ષીઓ પણ છે. પરીક્ષિતભાઈ ને હરિવદનભાઈ તેમ જ બીજા સહકાર્યકર્તાઓ પણ ખરા. ગીતામાતાએ કહ્યું છે કે ‘હું મારા ભક્તને ‘બુદ્ધિયોગ’ આપું છું.’ ભક્ત ભોટ નથી હોતો. તેની બુદ્ધિ ગમે તેવા કોયડાઓનો ઉત્તમમાં ઉત્તમ ઉકેલ લાવી શકે છે. આમ, સકળ કર્મનો ઉત્તમ ઉકેલ લાવી શકે છે. આમ, સકળ કર્મ ઉત્તમ રીતે ચલાવવા માટે ઉત્તમ સાધન ભગવાનનું સ્મરણ છે. મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, પ્રાણ ને અહમ્માં આપણે ઉત્તમતાનો ગુણ પ્રગટાવવાનો છે.

સંસારવહેવારનાં કર્મો તો જ ઉત્તમ રીતે કરી શકવાનાં છીએ. મુશ્કેલી, ચિંતા, રોગ, ઉપાધિ તો આવવાનાં જ. એકબીજા સાથે અથડામણ પણ થવાની. એ બધાં એની મેળે દૂર થઈ જાય એવું બનવાનું નથી. માટે, જ્યારે આપણે મૂંઝાયેલાં થઈ જઈએ ત્યારે એ એવી સ્થિતિમાંથી બહાર નીકળવા માટેની ઉત્તમમાં ઉત્તમ દવા એ ભગવાનનું સ્મરણ છે. આવું અનુભવીઓએ કહ્યું છે. હું પણ તમારા જેવો જ છું. આ બધું લઈને બેઠો છું. મુશ્કેલી

આવી પડે ત્યારે ભગવાનના સ્મરણનું શરણું લ્યો. તેની સાથે એકદિલ થવા પ્રયત્ન કરો. બૈરી-છોકરાં, મા-બાપ સાથે એકદિલ થયા છો તેવી લાગણી દ્વારા ભગવાન સાથે એકદિલ થવાની જરૂર છે. શક્તિ તો છે જ. જીવનવહેવારનાં કર્મમાં કેવું દિલ લાગી જાય છે ? એટલે કહું છું કે ભગવાનના સ્મરણમાં દિલ લાગતું નથી એવું કહેનારાં મૂર્ખાં છે. રોગ થાય, માંદા પડીએ ત્યારે કડવાં ઔષધ પીએ છીએ. મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, પ્રાણ, અહમ્ને યોગ્ય સ્થિતિમાં પ્રગટાવવા ભગવાનનું સ્મરણ એ ઉત્તમમાં ઉત્તમ ઔષધ (સાધન) છે. તેનાથી આપણે પાવરધાં રહી શકીશું. ભગવાન માટે જો લાગણી હોય તો ભગવાનનું સ્મરણ કરજો. જીવનમાં હળવાશ ને શાંતિ પ્રગટાવવાં હોય તો ભગવાનનું સ્મરણ કરજો.





હરિ:ૐ

## ૧૨. સ્વભાવનું રૂપાંતર

હરિ:ૐ આશ્રમ, સુરત

તા. ૧૧-૦૪-૧૯૬૧

### શબ્દની અસર

કેટલાંક કહે છે કે શબ્દની શી અસર થાય ? જો જરા વિચાર કરો તો સમજાય કે સંસારનાં કામકાજ, વહેવાર એ બધું શબ્દથી જ ચાલે છે. મા-બાપ, છૈયાં-છોકરાં, જીવનનિર્વાહની પ્રવૃત્તિ, લોકો સાથે સંબંધ - સંપર્ક એ બધું શબ્દથી જ, વાણીથી જ ચાલે છે. એ હકીકત એટલી બધી સાચી છે કે કોઈથી તેની ના પાડી શકાય તેમ નથી. વાણીમાં જેવા પ્રકારની ભાવના, જેવી પ્રેમભક્તિ ને મીઠાશવાળી વાણી, એવો સંબંધ જીવતો બને. વાણી શબ્દની જ બનેલી છે. શબ્દો દ્વારા વહેવાર ચાલે એ હકીકત છે. એક જ શબ્દ ગુસ્સાથી બોલાય અને એ જ શબ્દ લાગણીથી બોલાય તો બન્નેની અસર જુદી જુદી રીતે પડવાની. જો આપણે પ્રેમથી, સદ્ભાવથી વર્તીશું તો આપણને જ લાભ થવાનો છે. કોઈ ચીડ ચડે એવું બોલે ત્યારે ગુસ્સો ન કરતાં તેને સહી લઈએ ને સમતા અને તટસ્થતા કેળવીએ. વેપારી વેપારનો મોકો જુએ છે. ખેડૂત પણ વરસાદ પડે ત્યારે ખેતરમાં ઘાસ નીંદી નાખે છે. એ વખતે એ સંપૂર્ણ જાગૃતિ રાખે છે. આપણે પણ સંસારમાં જાગૃતિ રાખીને કમાઈ લેવાનું રાખવું. કોઈ માણસ એવું બોલે કે આપણને ચીડ ચડે પણ તે વખતે આપણે તટસ્થતા, સમતા રાખી શક્યાં તો તે જ આપણી સાચી કમાણી છે અને તો જ આપણે

આગળ વધી શકીશું ને ગુણભાવ કેળવી શકીશું ને એવું આપણને ભાન થશે ત્યારે જ આપણાથી સદ્ભાવથી વર્તવાનું બનશે.

### ચિત્તના સંસ્કારો

શબ્દોમાં જે પ્રકારની ભાવના હોય, જે પ્રકારની જીવવૃત્તિ હોય, તે પ્રમાણે તેનાં આંદોલનો ઊપજે છે. રાગના નિયમ પ્રમાણે સંગીત ગવાય, તે સંગીતની અસર આહ્લાદ પ્રગટાવે છે. એ રીતે હૃદયની એવી ભાવનાથી ઉચ્ચારેલ શબ્દ આપણામાં અને સામેવાળાંમાં બન્નેમાં આહ્લાદ ને શાંતિ પ્રગટાવે છે. ભગવાનનું નામ પણ એક શબ્દ છે. ભગવાનના નામ પાછળની ભાવના તો કેટલાય યુગોથી ચાલી આવેલી છે. ચિત્તમાં પડેલા સંસ્કારો ક્યાં જવાના ? સંસ્કારો તો ઉદયવર્તમાન થવાના જ. વાતાવરણમાં ફેલાયેલી ભાવનાની અસર એકએક માણસના ચિત્ત ઉપર પડેલી હોય છે. એ અસર જવાની નથી. કોઈ માણસ ભલે એમ કહે કે ‘હું ભગવાનમાં માનતો નથી,’ પણ ચિત્તમાં તો સંસ્કાર પડેલા જ છે, તે ક્યાં જવાના ? જેવાં જેવાં ભાવનાઓ ને વૃત્તિઓ ઊભરાયેલાં છે તેવાં તેવાં, એ બધાંયની અસર આપણા ચિત્તમાં પડ્યા વિના રહેતી નથી. તેવી રીતે ભગવાનની ભાવનાનું ભેગું કરેલું ભંડોળ પણ આપણા ચિત્તમાં પડેલું છે. એ ભંડોળમાં સતત ઉમેરો કરતાં જાઓ. જ્યારે એ સંસ્કારો ઉદયવર્તમાન થશે ત્યારે આ માર્ગમાં પ્રગતિ કરાવશે.

### પ્રભુસ્મરણની ગરજ જગાડો

ભગવાનનું નામ લેતાં લેતાં આપણને અન્યથા બીજા વિચારો ખૂબ આવે છે. સંસારવહેવાર ચલાવતાં એવા બીજા વિચારો નથી

આવતા, કેમ કે વહેવાર ચલાવવામાં આપણો સ્વાર્થ છે, બીજાંને સારું લગાડવાની વૃત્તિ હોય છે ત્યારે બીજા વિચારો આવે તોપણ આપણે દાબી દઈએ છીએ, સંસારવહેવારમાં તો ગરજ લાગેલી છે. એવી ગરજ ભગવાનના નામમાં લાગશે ત્યારે બીજા વિચારો નહિ આવે.

**યાહોમ કરીને પડો ફતેહ છે આગે**

કોઈ ને કોઈ જન્મમાં આપણે અથડાઈ ગયેલાં છીએ. આ વખતે કાંઈ એમ ને એમ મળ્યાં નથી. માટે, તમને કહું છું કે ‘યાહોમ કરીને પડો ફતેહ છે આગે...’ સુરતમાં કવિ નર્મદ થઈ ગયા. એણે લેખન, કલમ ઉપર જ નભવાની ટેક લીધેલી. જોકે આ વાત તો કવિ નર્મદે પોતાની ટેકને વળગી રહેવા કરેલી. તે વખતે ગુજરાતી સાહિત્ય બહુ કેળવાયેલું નહિ એટલે ગુજરાતી સાહિત્ય કેળવણી માટે તેમણે લેખન-કલમ ઉપર જ પોતાનું ગુજરાન ચલાવવાની ટેક લીધેલી, પરંતુ ગુજરાતે તેની કદર કરી ન હતી. મેં બી.એ.માં ગુજરાતી લીધેલું. પરીક્ષામાં પ્રશ્નના જવાબમાં સમાજ ઉપર લખેલું. આપણો સમાજ કદરભાવનાને સમજી શક્યો નથી. સમાજ આવરાઈ ગયેલો અને પતનના માર્ગે પડેલો છે.

જ્યારે આપણે તો મળેલાં છીએ એટલે કહું છું. હું તમને કશું છોડવાનું કહેતો નથી. મળેલો ધર્મ તો ઉત્તમ રીતે બજાવવો જોઈએ. તમે તેમ નથી કરતા ત્યારે તો મને અફસોસ થાય છે. ભગવાનના માર્ગે જવા માટે તો અપૂર્વ શક્તિની જરૂર છે. એવા ખમીરનું દર્શન મને કોઈ પણ પ્રવૃત્તિમાં થાય છે ત્યારે એમ લાગે

છે કે આ જીવ કશુંક કરી શકશે. જીવનનિર્વાહની પ્રવૃત્તિ કરો તોપણ ઉત્તમ રીતે કરો. ભાગે આવેલું કામ સંપૂર્ણ વફાદારીથી કરો. તમે તો મળેલી પ્રવૃત્તિમાં પણ બેફામ રીતે વર્તો છો ને એનું તમને ભાન પણ જાગતું નથી. પેઢી અંગે લેખનપ્રવૃત્તિનું કામ આવે તો એવી સુંદર રીતે લખીએ કે તેની અસર પડે. અવળચંડો હોય એની સાથે પણ સુમેળ રાખવાની પ્રેમવૃત્તિ રાખો તો ભગવાન બધું કરશે.

### ઝેર તો પીવો રે જાણી જાણી

આ સંસારમાં શાંતિથી રહેવું હોય તો ખમીરથી જીવવાનું કરો. કોઈ બીજાના દોષ બતાવે એ મને ગમતું નથી. સંસારમાં અમૃત ને ઝેર બન્ને મળવાનાં. શંકર ભગવાન ઝેર પ્રેમથી પી ગયા. એ તો રૂપક બતાવેલું છે. ઝેર પ્રેમથી પી જવાનું રાખો. ક્લેશ, અથડામણ, દુઃખ - એ બધાં ઝેર બધાંએ પીવાં તો પડે જ છે તો પછી એ કામ પ્રેમથી ને ઉમળકાથી કરશો તો શક્તિ વધશે. આ સંસાર અમસ્તો નથી મળ્યો. ગુણશક્તિ કેળવવા આપણે જન્મ લીધો છે ને અહીં આવ્યાં છીએ, એ માટે આ સંસાર આપણને મળ્યો છે. બીજાં આમ કરે કે નહિ એ વાત છોડી દો. આપણે તો પ્રેમથી, ઉમળકાથી અને આનંદથી જીવવાનું કરીએ તો જીવન ઉન્નત બનશે.

જેમ દુનિયામાં એક દેશે બીજા દેશ સાથે ઘસાવું જ પડે છે, તેમ સમાજમાં પણ એકબીજા કાજે ઘસાવાનું બને છે. એમાં કોઈનો છૂટકો નથી, પણ એમાં બેળેબેળે ઘસાવાથી કામ બગડે છે ને અકલ્યાણ થાય છે. માટે, પ્રેમથી કરો તો શાંતિ વધશે ને

જ્ઞાનતંતુઓ મજબૂત બનશે. આ સાથે ભગવાનનું નામસ્મરણ કરશો તો સમતા પ્રગટશે. અગવડ, ગૂંચ, મુશ્કેલી, કોંચડાથી અલિપ્ત રહેવાની એક શક્તિ પેદા થશે. ભગવાનના નામમાં એવી શક્તિ છે. હું અનુભવથી કહું છું કે સંસારનાં અનેક કર્મબંધનોમાંથી મુક્તિ મેળવવાને માટે નામસ્મરણ એ ઉત્તમ ઉપાય છે.

### પરાક્રમી બનો

પ્રારબ્ધયોગે આપણે મળવાનું થયું છે. જે માણસ પોતાને મળેલાં કર્મને અવગણે તેનાથી કશું જ બનવાનું નથી. ગીતાજીમાં ભગવાન કૃષ્ણ, અર્જુનને કહે છે કે તું આવો બાયલો કેમ થયો ? મળેલાં કર્મને અવગણાય નહિ. મળેલું કર્મ ઉત્તમમાં ઉત્તમ રીતે કરવું. કર્મ કરતાં કરતાં પ્રેમભક્તિથી ભગવાનના નામનું સ્મરણ કરીએ અને તેને આઠઘસ કલાક સુધી લઈ જઈ શકીશું તો ખુમારી પ્રગટશે. બીજાં મશ્કરી કરે તો એને કરવા દો. ભગવાનનું નામ લેવામાં આપણે સંકોચ ન રાખવો. જો ભગવાનનું નામ લેવામાં હિંમત ને સાહસ નથી તો તું બીજું શું કરવાનો ? એને મસ્તીથી લલકારો, પછી તમારી ખુમારી જુઓ. આ તો કરી જોવા જેવો પ્રયોગ છે. પ્રયોગ વગર નહિ સમજાય.

કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ આદિ જીતવા એ યુદ્ધના યોદ્ધા કરતાંય પણ વિશેષ પરાક્રમીનું કામ છે. જેને જીવતીજાગતી તમન્ના પ્રગટે, એ જ આ કરી શકે. ભગવાનનું નામસ્મરણ હાલતાંચાલતાં લઈ શકીએ તો જરૂર ફેર પડશે. આ મારા અનુભવની હકીકત છે. મારા મનની સ્થિતિ એવી નબળી હતી

તેથી મને ફેફરુંનો રોગ થઈ ગયો હતો. કેવી લાગણી હશે તેનો ખ્યાલ કરો, પણ ભગવાનના નામથી હું કેટકેટલું કરી શક્યો છું તે સૌના અનુભવની હકીકત છે. એ ભગવાનની કૃપાની વાત છે. એની જ બલિહારી છે.

### સદ્ભાવ-સાધના

જે માણસ પોતાનાં સ્વભાવ ને પ્રકૃતિને બરાબર પારખી શકશે તે જ બીજાંનાં સ્વભાવ પ્રકૃતિને પારખી શકશે. ભગવાનનું નામ લેનારને બીજાં સાથે કેવી રીતે વર્તવું એની સમજણ પ્રગટે છે. ભગવાનનું નામ લેવાથી બીજાં સાથે વર્તવાની આવડત કેળવાશે. ભગવાનનું નામ લેનારે નમ્ર બનવું પડશે. નમ્રતા વગર સંસારમાં ચાલતું નથી, નમ્રતા નહિ રાખો તો આપણો જ સ્વાર્થ બગડશે. સંસારમાં વાણી-વર્તન કરતી વખતે નમ્રતાનું ભાન રહેતું નથી, આપણામાં સ્વાર્થ, અભિમાન ને અહમ્ હોય છે ને પ્રગટ થાય છે ને તેથી જ આપણું બગડે છે. જે જીવો મળેલા છે તેમની સાથે સદ્ભાવથી વર્તીશું તો આપણે આપણું સારું સાધી શકીશું. જો આપણે જીવનની મળેલી પ્રવૃત્તિને શોભાવવી હોય, યોગ્ય રીતે વફાદાર ને પ્રમાણિક રહેવું હોય તો એ પ્રવૃત્તિ અંગે જે જે માણસો જોડે મળવાનું બને તે તે બધાં સાથે સદ્ભાવ-સુમેળથી વર્તીએ તો આપણને લાભ મળે છે, એને લીધે આપણું ખમીર વધવાનું છે. આ પણ એક સાધના જ છે. માત્ર નાક દબાવીને કે આંખ મીચીને બેસવું એ જ સાધના નથી, એનો કાંઈ અર્થ પણ નથી. જીવનમાં યોગ્યતાથી વર્તવાની કળા એ પણ એક સાધના છે. એ ઊગે ત્યારે આપણે ભગવાનને માર્ગે છીએ

એમ સમજવું ત્યાં સુધી કશું વળે નહિ. આપણે આ માર્ગે રગશિયા ગાડાની માફક ચાલીએ એમાં આપણો ઉદ્ધાર નથી. રજોગુણમાં તો ચડતીપડતી ચાલ્યા કરવાની ને રજોગુણથી પ્રેરાયેલાંનું અનંત જન્મો સુધી કશું વળવાનું નથી.

### પ્રકૃતિના ફેરફાર માટે સાધના

ભગવાનનું નામ શાંતિથી લઈ શકાય એ માટે હું એકાંત શોધીને બેસતો. મારા ગુરુમહારાજના આશીર્વાદથી પાણીના આશરે જ બેસતો હતો. ચારપાંચ દિવસ પછી ખોરાક મળે. આ નિમિત્તે ભૂખતરસ ઉપર કાબૂ મેળવવાની ઉત્તમ તકો મળી છે. હું રોજા પણ કરતો, પરંતુ એની પાછળ હિંદુ-મુસલમાનની એકતાની ભાવના ન હતી, પરંતુ સાધનાની ભાવના હતી. રોજા દરમિયાન ઓછામાં ઓછું ખાતો અને થૂંક પણ ગળા નીચે ઊતરવા દેતો નહિ. આખો દિવસ પ્રાર્થના કરવી એ જ નિયમ ઉપર રહેતો. આવી ઉત્તમ તકનો લાભ લેવાથી ભગવાનની કૃપા મારી ઉપર ઊતરી. હવે તમને બતાવેલું કામ જો તમે પ્રેમથી કરશો તો એનો લાભ થવાનો એ વાત નક્કી છે. તમારો સ્વભાવ પણ બદલાશે ને પ્રકૃતિમાં પણ ફેરફાર થશે એ વાત નક્કી. એ અનુભવથી સમજાશે. યોગ્ય કાર્ય, હેતુના જ્ઞાનભાન સાથે કરશો તો જ સમાજની સેવા કરી શકશો. સેવા કરવાની ના નથી પાડતો, પણ હકીકતમાં કઈ રીતે સેવા કરવી એવું તમને ઊગ્યું જ નથી. આ માર્ગમાં તો રજનીયે રજ થવાનું, શૂન્યથીયે શૂન્ય થવાનું છે. આવું બોલવાનું સહેલું છે, પણ એ મુજબ આચરવું કઠણ છે.

## ‘હું ભગવાનનો ટપાલી છું’

હું ગુસ્સો કરું છે ને પ્રાકૃત માણસની માફક વર્તું છું એનું કારણ કે હેતુ તમને નહિ સમજાય. મારા વર્તન વિશે વિચાર કરશો નહિ. મારો દાખલો લેવાથી કશો પત્તો ખાશે નહિ. માટે, મારી કહેવાની વાત સમજો ને તે પ્રમાણે કરશો તો જરૂર લાભ થશે. આ રીતે વર્તવાનું કરશો તો આપણું મળવાનું સાર્થક થશે. મારા ગુરુમહારાજે હુકમ કરેલો કે ‘જેની સાથે પ્રારબ્ધકર્મ સંકળાયેલાં હોય તેને જ સાચી વાત કહેવાય.’ ઘણાં લોકો આગળ વધવાની વાત કરતાં નથી ને સ્વાર્થની વાતો કરે છે. મેં તો તમારા સ્વાર્થની જ વાત કરી છે. સ્વાર્થ બતાવવા છતાં તમારામાં ભક્તિ વધતી નથી. ભગવાને કૃપા કરીને મને એનું સાધન બનાવ્યો છે. જેમ ઉતરાણ\* ગ્રીડમાંથી વીજળીનો પ્રવાહ જાય પણ એનું સબ-સ્ટેશન અહીં મૂક્યું છે, એમ હું ભગવાનનું સબ-સ્ટેશન છું. एन્ટો ટપાલી છું. જેના દ્વારા કામ થયું હોય તેના પ્રત્યે ભક્તિ જાગવી જોઈએ. જો ઉત્કટ ભાવ જાગે નહિ તો મારે શું કહેવું ? તમને સૌને આ ભાન પ્રગટો એવી પ્રાર્થના છે.



---

\* સુરતની નજીક આવેલ પાવર હાઉસ



હરિ:ૐ

## ૧૩. અંત સમય આવે ત્યારે

હરિ:ૐ આશ્રમ, સુરત

તા. ૧૬-૦૫-૧૯૬૧

### મરણ વખતે ભગવાનનું નામ

કોઈકે પૂછ્યું કે ‘આપણાં શાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે કે મરણ વખતે ભગવાનનું નામ લે તો જીવનું કલ્યાણ થાય, પણ આખી જિંદગી ગમે તેમ જીવે અને મરણ વખતે જ ભગવાનનું નામ લે તો તેનું કલ્યાણ કેવી રીતે થાય ?’

મેં કહ્યું કે આપણામાં બુદ્ધિ તો છે તો વિચારો. મૂળ આકાશતત્ત્વ હતું. તેનો ક્ષોભ થતાં તેજ પ્રગટ્યું. એ જ રીતે વાયુ, જળ, પૃથ્વી વગેરે થયાં. બ્રહ્માંડમાં કેટલાય ગોળાઓ છે. પાણી પણ H<sub>2</sub>Oની રચનાથી થાય છે. સૃષ્ટિમાં અને બ્રહ્માંડમાં બધું ભગવાનના નિયમથી બને છે. એ નિયમ શો ? તો એની તો આપણને ખબર નથી.

### સૂક્ષ્મ શરીરના પ્રબળ સંસ્કાર

સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ ને કારણ એ ત્રણ પ્રકારના દેહ છે. માણસના મરણ વખતે સ્થૂળ શરીરની નસેનસ છૂટી પડે છે. મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, પ્રાણ ને અહમ્ આ સ્થૂળ શરીરની સાથે સંકળાયેલાં છે. સ્થૂળની ચેતના (Consciousness) એના અસ્તિત્વના મીટવાની અણી ઉપર આવે છે ત્યારે અંત:કરણો વિખૂટાં પડે છે ને એ વખતે સૂક્ષ્મ શરીર મોખરે હોય છે. તે પળે સ્થૂળ શરીરની પકડ રહેતી નથી. હવે સૂક્ષ્મ શરીર ઉપર આવે છે ને એ

ભગવાનનું નામ લે છે. એ નામસ્મરણના સંસ્કાર એટલા બધા પ્રબળ-બળવાન હોય છે કે એને લીધે એક જાતની અનુકૂળતા-વાળું શરીર (બીજા જન્મે) પ્રાપ્ત થાય છે.

### સૂક્ષ્મ સંસ્કારોની પ્રબળતા

પૃથ્વીની ઉપરના ભાગે સૂક્ષ્મ પ્રકારનું વાતાવરણ છે અને એ સૂક્ષ્મમાં અનેક બનાવોનું સર્જન થાય છે. આપણું સ્થૂળ શરીર ઘડાવાનો આધાર સૂક્ષ્મ શરીર છે. સૂક્ષ્મ મોખરે પ્રગટતું હોવાથી, સૂક્ષ્મના સંસ્કારો એટલા પ્રબળ હોય છે કે જેવા સંસ્કાર તેવું શરીર ધારણ કરવાની શક્યતા ઊભી થાય છે. મરણ વખતે સાત્ત્વિક પ્રકારની ભાવના પ્રગટી તો તેવા જ પ્રકારનો જન્મ લેવાની શક્યતા વધી જાય, પણ તેવી ભાવના ધારણ કરવાની ટેવ હોય તો જ એવું બને. આ જન્મમાં ભગવાનનું નામસ્મરણ કરવાની ટેવ કેળવી હોય તો જ મરણ વખતે ભગવાનનું નામ મોખરે આવવાની શક્યતા વધી જાય ને સાત્ત્વિક ભાવના પ્રગટે.

### ‘જાગતા નર સેવીએ’

સગાંવહાલાં સાથે કર્મવહેવાર કરતાં કરતાં મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, પ્રાણમાં અનેક પ્રકારનાં વલણોને કારણે સૂઝ ઊગી શકતી નથી. અભ્યાસ પાડેલો હોય તો તે વખતે આપણને એમ સૂઝે, પણ આમાં તો અભ્યાસ હોય તોપણ આવું ભાવનાત્મક પ્રકારનું વલણ પ્રગટવું દોહ્યલું. ઋષિમુનિઓને પણ મરણ વખતે ઈદં તૃતીયમ્-સંસારી વૃત્તિનું વલણ જાગે છે, પણ જો જીવતાજાગતા નર સાથે સંપર્ક રાખીએ અને જો ભગવાનની કૃપા હોય તો શરીર છૂટતી વખતે ભાવના પ્રગટે છે. આવું થાય તો સૂક્ષ્મમાં

તેવી ભાવના પ્રગટે અને આપણને અનુકૂળ જન્મ મળે છે, નહિ તો કર્મથી છુટાતું નથી.

### સૂક્ષ્મની શક્તિ

સૂક્ષ્મ શરીર જો આપણામાં કામ કરતું થઈ જાય તો આપણે સદ્ભાવનામાં પ્રગટી શકીએ. સૂક્ષ્મ શરીરનું બંધારણ જુદા પ્રકારનું હોય છે. તેમાં આકાશ ને તેજ, મુખ્ય હોય છે ને કોઈકમાં વાયુનું પ્રમાણ પણ હોય. સૌથી ઉચ્ચ ભાવનાવાળાંનાં સૂક્ષ્મ શરીરમાં આકાશતત્ત્વ મોખરે હોય, એનાથી ઊતરતી ભાવનાવાળાંનાં સૂક્ષ્મ શરીરમાં આકાશ ને તેજતત્ત્વ મોખરે હોય એનાથી ઊતરતી ભાવનાવાળાંનાં સૂક્ષ્મ શરીરમાં આકાશ ને તેજતત્ત્વ ઉપરાંત, વાયુતત્ત્વ ઉમેરાય. પછી તો અનેક જાતના પર્મ્યુટેશન-કોમ્બીનેશનથી સૂક્ષ્મ શરીરો બને છે. આકાશનું અનુસંધાન શબ્દ સાથે, આકાશનું પ્રાગટ્ય શબ્દમાં, તેજનું પ્રાગટ્ય રૂપમાં ને વાયુનું પ્રાગટ્ય સ્પર્શમાં. હવે જો શબ્દનો અભ્યાસ ચાલ્યા કરે તો આપણું સૂક્ષ્મ શરીર મોખરે રહીને ભાગ ભજવે. મોટી પેઠી કરોડોની હોય, મુનીમ વગેરે કામ કરે, આફત આવે ત્યારે જ શેઠ આવે. સ્થૂળ શરીરમાં જો સૂક્ષ્મ શરીર મોખરે ભાગ ભજવે તો ઘણું કામ થઈ જાય ! તેની અસર બધે જ લાગે છે. મનાદિ વગેરેમાં પણ તેની અસર થાય છે. મરણ વેળાએ સૂક્ષ્મ શરીર સાત્ત્વિક ભાવમાં મોખરે રહે તો તેવો જ જન્મ થાય.

### સૂક્ષ્મ દ્વારા સર્જન

વાયુથી ઘરનાં છાપરાં ઊડી જાય, પણ ટેકરી ન ઊડી જાય ! સૂક્ષ્મ શરીરની ઉપર સ્થૂળ શરીર તો પંચમહાભૂત ને પ્રકૃતિ

એટલે કે દ્વંદ્વ અને ગુણનું બનેલું છે. અનેક પ્રકારનાં દ્વંદ્વોની અસરમાં ને અથડામણમાં એ કુટાયા કરે છે. અનેક પ્રકારનાં દ્વંદ્વ, નીતિ-અનીતિ, પ્રકાશ-અંધકાર, સુખ-દુઃખ જેવાં અનેક સામસામાં જોડકાં વચ્ચે શરીર કુટાય છે. વળી, મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, પ્રાણ ને અહમ્ શરીર સાથે એકરૂપ થયેલાં હોય છે. માટે, જે આવેગો ઊઠે એની અસર શરીર ઉપર થાય છે. જ્યારે સૂક્ષ્મ શરીર તો ત્રણ તત્ત્વો : આકાશ, તેજ ને વાયુનું બનેલું હોય છે. વાયુ તો છેક નીચલી કોટિના જીવોમાં મોખરે હોય. વાયુને સ્પર્શથી અનુભવી શકીએ, તેજને જોઈ શકીએ, જ્યારે આકાશ તો નિરાકાર વ્યાપક અને ગહન છે. આકાશતત્ત્વને શબ્દ સાથે ગહન સંબંધ છે. શબ્દ એ ભગવાનને મેળવવાનું ઉત્તમ સાધન છે.

આમ :

આકાશનું અનુસંધાન શબ્દ વડે થાય.

તેજનું અનુસંધાન રૂપ વડે થાય.

વાયુનું અનુસંધાન સ્પર્શ વડે થાય.

તેજનું અનુસંધાન રૂપ વડે થાય. એ સાધારણ આ જગતમાં દેખાય છે તેવું રૂપ નહિ, એમાં પણ લાલસા હોય. સાધનાની ભૂમિકામાં આગળ જતાં અનેક પ્રલોભનો આવે. કોઈક જ મહાત્મા એનાથી પર રહી શકે. આપણા જેવા તો સામાન્ય રૂપમાં પણ લપટાઈ જઈએ. આપણું પતન થઈ જાય.

ભગવાનને રૂપ જેવું કશું નથી. એને તો મન આગળ લાવી જ કેવી રીતે શકાય ? શબ્દ હોય તો સમજી શકાય. ભાવનાત્મક શબ્દનું મનન, ચિંતવન, સ્મરણ ને રટણ કરીએ તો આકાશતત્ત્વ મોખરે આવે. ઋષિમુનિઓએ ખોળી કાઢ્યું તે શાસ્ત્રમાં લખ્યું.

મન કશામાં એકાગ્રતાવાળું રહી શકે નહિ. મન, રૂપની વાત સમજતું નથી. રૂપ તો વિચાર કરતાં કલ્પી કાઢ્યું ! રૂપ માટે અનેક દેવદેવીઓની કલ્પના સર્જી. વળી, શબ્દ તો હતો જ. આમ, શબ્દ અને રૂપમાં રમવાથી, ભગવાનને નજર સમક્ષ રાખી નામસ્મરણ, ભજન, કીર્તન ઇત્યાદિ સાધનો કરવાથી, આકાશ અને તેજતત્ત્વ ખીલવાથી સૂક્ષ્મ શરીર મોખરે થાય. રૂપ માટે અનેક દેવદેવીની દુનિયા સર્જી પ્રકૃતિનો અનંત વિસ્તાર કર્યો. સૃષ્ટિમાં સતત Expansion છે endless. (સૃષ્ટિમાં સતત વિકાસ છે જેનો અંત નથી). સઘળે વિવિધતા છે. લીમડો એક જાત કહેવાય પણ તેમાંયે અલગ અલગ જાતના લીમડા આવે. એક જ મનુષ્યજાતિ છતાં સૌનાં રૂપ ને પ્રકૃતિ અલગ અલગ. ઘણો ફેર. જાત એક પણ વિવિધતા ખરી. વિવિધતા અને વિસ્તાર રહ્યા કરે. વિવિધતા અને વિસ્તાર આકાશ, તેજ, વાયુને કારણે છે. તેજને કારણે આ સઘળાં રૂપ છે. વાયુને કારણે વિવિધતા પ્રકટી. કથારૂપને મન આગળ રાખવાથી સાત્ત્વિક ભૂમિકા પ્રકટે. તે માટે ઋષિમુનિઓએ વિચાર્યું. જે જાતનું રૂપ Medium (માધ્યમ) તેમાં આપણું મન ફસાઈ જાય. મુગ્ધ થાય, એવું રૂપ નહિ ચાલે. સ્ત્રી પુરુષની ઉચ્ચ પ્રકારની સાત્ત્વિક ભાવના પ્રકટે એવાં દેવદેવીઓ મૂક્યાં. માત્ર ભાવનાત્મક શબ્દનું મનન ચિંતવન કરવાથી પણ મન સ્થિર થતું નથી. રૂપ વિના મન તદાકાર થતું નથી. મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, પ્રાણ ને અહમ્ એ એવા પ્રકારના organ (અવયવ) છે કે તેને રૂપ જોઈએ. મનોરમ્ય એવા પ્રકારની સૃષ્ટિ ઊપજાવી. આ રીતે મનને માટે બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહેશ, દેવદેવીઓ જેવી

અનેક પ્રકારની સૃષ્ટિ સરજાવી. આ બધાં દેવદેવીઓ કહો પણ તેઓ પ્રત્યક્ષ નથી. સંસારમાં અનેક પ્રકારનાં ગૂંચ, કોયડાઓ ઊપજે. ત્યારે તેઓ પ્રત્યક્ષ બોલતાં ચાલતાં નથી, મીરાં કે નરસિંહ સાથે ભલે વાત કરે. આપણે માટે એ દૂરની વાત છે. તેમાંથી ઋષિમુનિઓએ વિચારતાં સદ્ગુરુની પ્રથા નીકળી. દરેક ક્ષેત્રમાં કોઈકની પાસે તો શીખવું પડે છે. એ આપણાં લોકોએ જોયું. આપણું દિલ જેના તરફ વિશેષ રહેતું હોય, તેના તરફ પ્રેમભક્તિ અનુભવીએ છીએ ને ત્યાં દિલ ખુલ્લું કરીએ. મિત્ર હોય છે તે મુશ્કેલી લઈ લેતો નથી, પણ તેને વાત કરતાં મનમાં હળવાશ પ્રકટે છે. તેનામાં પ્રેમની ભાવના હોવાથી આપણે ગદ્ગદ થઈએ. હળવાશ પ્રગટે. તેજ રીતે આપણે ગુરુ સાથે વાત કરીએ તોપણ હળવા થવાય. અનુભવી હોય એટલે તે માર્ગ પણ બતાવી શકે. વહેવારકુશળ માણસ ઘોંચમાંથી ગાડું કાઢે. એનો અભ્યાસ એવો હોય છે. એટલે ગુરુની પ્રથા નીકળી.

આપણે બધાં સંસારી જીવો રહ્યા. અનેક પ્રકારનાં ગૂંચ, કોયડાઓ, મુશ્કેલી વગેરે ઊપજવાનાં. એ બધાંમાંથી હળવાશ થાય એવું કાંઈ શોધવાથી ગુરુની પ્રથા ઉદ્ભવી. ઉત્તમ પ્રકારના ગુરુની સત્ય હકીકત એ જ છે. છતાં એને મન કશું ખોટું નથી. લાભ, ગેરલાભ, નીતિ, અનીતિ તો રહેવાનાં જ. એ તે બધાંમાં રમે. જેવું નિમિત્ત તેવું વર્તન. ગુરુ medium (માધ્યમ) છે. બહુ ઊંચા પ્રકારના પણ હોય. કશું બોલે ચાલે નહિ. આપણને લાગે, આ કાંઈ આપણા કામમાં નહિ આવે, પણ એવું નથી. એ તો જેવું નિમિત્ત તેવું વર્તન.

નામસ્મરણથી સૂક્ષ્મ શરીરના બંધારણમાં શબ્દનો વ્યાપ

થાય પણ જ્યાં સુધી આપણી ભૂમિકા પૂરેપૂરી કેળવાય નહિ ત્યાં સુધી આપણે અધૂરાં છીએ, પણ કરેલું એળે જતું નથી. સૂક્ષ્મ શરીરમાં ફેરફાર થવા છતાં ગૂંચ, કોચડા, મુશ્કેલીમાં ઉપાય નહિ જડે. ઊણપ આપણી છે, આપણે એવી શક્તિ પ્રગટાવી શક્યાં નથી. એટલે આપણને માર્ગ સુઝાડવાને માટે ગુરુની પ્રથા ઉદ્ભવી.

આકાશતત્ત્વનું તન્માત્રા\* શબ્દ છે.

તેજતત્ત્વનું તન્માત્રા રૂપ છે.

વાયુતત્ત્વનું તન્માત્રા સ્પર્શ છે.

આ જાતનો સતત એકધારો અભ્યાસ પાડીએ તો સૂક્ષ્મ મોખરે રહે. દ્વંદ્વમાં હોવા છતાં દ્વંદ્વાતીત રીતે વર્તી શકીએ. આપણામાં પુરુષ અને પ્રકૃતિ બન્ને છે. પ્રકૃતિ મોખરે છે. ગીતામાતા કહે છે, ‘આ મારો અંશ છે.’ એ અંશરૂપ પુરુષ (આત્મા) સુષુપ્ત છે. તે જાગ્રત નથી. કેટલાંકમાં પુરુષનું ચલાણ, કોઈકમાં પ્રકૃતિનું. જીવને પુરુષપણું કે સ્ત્રીપણું નથી. શરીરને એ બધું છે. પુરુષ અને પ્રકૃતિ બે ભાગ. પ્રકૃતિ મોખરે હોય છે. પુરુષ સુષુપ્ત હોય છે. શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપનાં પાંચે કરણો મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, પ્રાણ ને અહમ્માં લગાતાર ભાવના જાગે ત્યારે પુરુષ જાગ્રત થાય. આ થાય તો સ્થૂળમાં હોવા છતાં સ્થૂળાતીત વર્તી શકીએ. શાસ્ત્રો, ઉપનિષદમાં પણ સમજાવ્યું છે કે આપણામાં પુરુષ સુષુપ્તપણે રહેલો છે. તેને જાગ્રત કરવો હોય તો શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપને મોખરે લાવવાં પડશે. આમ કરીશું તો પ્રકૃતિ બેકગ્રાઉંડમાં જશે અને પુરુષ આગળ

---

\* જે તે તત્ત્વનો રસ, વિષય.

આવશે. શબ્દ સ્પર્શરૂપની ભાવનાને પાંચે કરણોમાં તદ્દૂપતાં જાગે ત્યારે પુરુષતત્ત્વ જાગ્રત જાય. મૂળ વાત મરણ વખતે ભગવાનની ભાવના જાગે તો આકાશતત્ત્વ મોખરે રહે.

મારા ગુરુમહારાજે મને કહ્યું છે કે સાચેસાચી વાત કરવી. નડિયાદમાં કુબેરદાસ મારા મિત્ર હતા. સંસારમાં રચેલાપચેલા હતા અને અનેક જાતની લાલસાવાળા હતા. બહુ સારા પૈસાવાળા હતા. લગ્ન કર્યું પણ સંતાન ન થાય. સંતાન પ્રાપ્તિ માટે પુત્રેષ્ટિયજ્ઞ કરાવવાના હતા. મેં કહ્યું, ‘યજ્ઞ કરવો હોય તો પૈસા વગરનો યજ્ઞ કરો, માત્ર ભગવાનનું નામસ્મરણ કરો.’ મારા સમાગમમાં આવેલા હતા. પ્રભુકૃપાથી અઢાર કલાક ભગવાનનું નામ લીધું. મારી સેવા પણ કરતા. ચેતનામાં નિષ્ઠા પામેલાની સેવા કરેલી મિથ્યા જતી નથી પણ એવી સેવા તમારા પોતાના કલ્યાણના હેતુથી જ કરજો. હું કોઈના ઉપકારમાં રહેલો નથી. મારા મિત્રને ત્યાં પ્રભુકૃપાથી સારા દિવસો આવેલા, પણ એમણે શરતો પાળી નહિ.

તમે પૈસા આપો છો કે મારી સેવા કરો છો એવું ગુમાન રાખશો નહિ. મેં વીસ વર્ષ સુધી નિષ્કામભાવે દેશસેવા કરી છે. મેં ધાર્યું હોત તો તમારા કરતાં પણ વધારે કમાઈ શકત, પણ મારું એ ધ્યેય ન હતું. વળી, પૈસાનું ગુમાન સારું નથી. ભાગલા થતાં પૈસાદારોનાં ગુમાન ઊતરી ગયાં. બર્મામાં જાપાન આવ્યું ત્યારે તેવું જ થયું. મલાયામાં સિક્કા કાઢેલા પણ એ રાજ્ય ગયું એટલે પૈસા પાણીમાં. એટલે પૈસાથી સેવાનું ગુમાન મિથ્યા છે. પૈસા કમાવાની આવડત, ડહાપણ કે બુદ્ધિની ખુમારી રાખશો નહિ, પણ દક્ષતા ને નમ્રતા રાખશો તો જરૂર લાભ થશે.



## આશ્રમયોગ

આ સુરતમાં મને કોઈ ઓળખતું નહિ પણ મને વિશ્વાસ હતો, કેમ કે મને ખબર છે કે મારે કોની કોની સાથે સંબંધ છે. સમુદ્રમાં અનેક નદીઓ મળે છે. એ કોઈને કહેવા જતો નથી. પ્રારબ્ધ ભોગવવાનું છે એટલે જેની જેની સાથે મારે સંબંધ છે, તે બધાં મને આવી મળવાનાં જ છે. એ માટે મારા ગુરુમહારાજે આશ્રમયોગ કરાવી આપ્યો છે. એટલે આ આશ્રમ છે.

આ આશ્રમનું પાંચસો સાતસોનું માસિક ખર્ચ પાંચછ મહિના એકધારું એક જ વ્યક્તિએ ભોગવ્યું, પણ અમારું કામ એક જ માણસ પાસેથી લેવાનું નથી. અમારે તો જુદાં જુદાં ઘરનું લેવાનું છે. રંક અનેક ઠેકાણે માગે છે. આ બોલું છું એ તો તમારામાં ઊઠેલા વિચારોનું પ્રતિબિંબ પાડું છું. તમે કરો છો તે મારે માટે નથી કરતા, પણ તમારા પોતાના હિતને માટે કરો છો એમ માનજો, એવી ભાવનાથી કરજો. મોટા માટે આટલું કર્યું પણ ખરેખર તો મારા માટે કોઈ કરતું નથી. ખાલી બોલે છે એટલું જ. મેં વીસ વર્ષ દેશની સેવા કરેલી છે. પરીક્ષિતલાલભાઈ, હરિવદનભાઈ, ગોરધનદાસ ચોખાવાળા - તે બધા સાક્ષી છે. તેઓને પૂછી શકો છો. ગુરુ મહારાજે મને જુદો જ સંદેશ આપ્યો છે એટલે ઉપકારને વશ નથી થતો. ભગવાન અમારા માથે કોઈનું દેવું રાખવા દેતો નથી. અમારા માટે જેણે જેણે કામ કર્યું છે તેને તેને મારો ભગવાન આપ્યા વગર રહેતો નથી. કેટલાંય લોકોને આ બાબતનો વિચાર આવ્યો છે. તે હું જોઈ શકું છું. એટલે આ હું ચોખ્ખે ચોખ્ખું કહું છું.



હરિ:ૐ

## ૧૪. 'કર લે શુંગાર'

હરિ:ૐ આશ્રમ, સુરત

તા. ૩૦-૦૫-૧૯૬૧

### લગ્નનો આદર્શ

આજે એવા પ્રકારનો યોગ છે કે એક યુવક-યુવતી બન્ને મૌનમાં બેસવાનાં છે. તેમનાં લગ્ન પણ અહીં જ આશ્રમમાં તદ્દન સાદાઈથી મારા હાથે જ થવાનાં છે. એક તો મારા મિત્રની દીકરી છે. તે B.A. થયેલી છે અને બીજાં છે મારા યુવાન મિત્ર કે જે M.A. થયેલા છે. તે બન્નેનાં લગ્ન આજે છે. લગ્નનો આદર્શ તમને બધાંને સમજાવવાનું દિલ છે. આપણે સંસારમાં લગ્નથી જોડાઈએ છીએ એનું મહત્ત્વ અને એ અંગેનું સાચું જ્ઞાન આપણને માબાપ, કોઈ શિક્ષક કે કોઈ મહાત્મા પાસેથી મળતું નથી. લગ્નનો આદર્શ સમજી શકીએ, એ માટે આ ચૌદ શ્લોક વાંચી સંભળાવું છું :-

(અનુષ્ટુપ)

હાજરીમાં વડીલોની પ્રતિજ્ઞા લઈએ અમે,  
યજ્ઞ આ જિંદગીકેરો સાથે આચરશું અમે...૧  
જિંદગીકેરું જાણીને અનોખું મૂલ્ય જીવને,  
યજ્ઞની ભાવના પેરે માંડીશું ડગલાં અમે...૨

---

\* બારડોલી સ્વરાજ આશ્રમવાળા ઉત્તમચંદ શાહનાં દીકરી નિરંજનાબહેન તથા મુકુલભાઈ કલાર્થીનાં લગ્ન પૂજ્ય શ્રીમોટાએ કરાવેલ તે પ્રસંગનો ઉલ્લેખ છે.

મૌનમંદિરનું હરિદ્વાર • ૧૨૯

આહુતિ વૃત્તિઓકેરી સમર્પ્યા કરીને પથે,  
 સંયમે જીવનપુષ્પ વિકસાવીશું પ્રેમપે...૩  
 વ્રત આ જિંદગીકેરું સૂહેલું તે નથી પાળવું,  
 જાણીને આજ તે બન્ને જોડાઈએ ચહી ઊંડું...૪  
 ભોગવાઈ જતાં પ્રેમ ભાવ તો ઊડી જાય છે,  
 ત્યાગ સમર્પણે પ્રેમ ઓર શો તે ખીલ્યા કરે...૫  
 પ્રેમના ભાવનું જ્ઞાન કેળવી કેળવી હદે,  
 ચાહી ચાહી અમે બન્ને સાથે ઊડીશું જીવને...૬  
 ડગલાં સાત તો સાથે ચાલ્યાથી મિત્રતા સ્ફુરે,  
 જીવનની ભૂમિકામાં વર્તીશું તેમ ઉભયે...૭  
 મૂંઝાલવા મૂંઝાલવા કાજે, જિંદગીકેરું મૂલ્ય શું ?  
 જિંદગી તપને અર્થે, ભાવે એક થયા જશું...૮  
 ગુલાબકેરું સૌંદર્ય નર્યું ના ભર્યું જીવને,  
 કાંટાયે સાથ છે જાણી જોડાઈએ અમે હદે. ૯  
 સુખ ને દુઃખ ને શોક હર્ષાદિકેરી વૃત્તિઓ,  
 વેદાવા સમભાવે તે, મળીએ આજ જીવને...૧૦  
 મહત્ત્વ આપી સાથીને મિટાવી દઈ જાતને,  
 આપ ઉગાડવા કાજે જોડાઈએ પરસ્પરે...૧૧  
 પ્રેમ ના ભોગવી જાણે, આપતાં આપતાં ચહી,  
 ભાવ ખીલવવાને તે આજે જોડાઈએ અમે...૧૨  
 આનંદ જિંદગીકેરો ભીંજાઈએ જ ભાવથી,  
 બીજાંને સ્પર્શવા કાજે, એક તો બનીએ અમે...૧૩

દિલ તલસતા ભાવે આજે બેઉ અમે પથે,  
જિંદગી પામવા કાજે, એક તો બનીએ ખરે. ૧૪

આ, જે લગ્નનો પ્રસંગ છે, એ મારે માટે અનેરો પ્રસંગ છે.  
આ બન્ને પતિ-પત્ની બનીને મનુષ્ય જીવનનું રહસ્ય પ્રગટાવે  
અને જીવનમાં અદમ્ય ઉત્સાહ દાખવે એ જ અભ્યર્થના.

સાજનને ઘેર કેવા થઈને જવાય ?

મથુરીબહેન ખરેએ હમણાં ભજન ગાયું કે,

‘કર લે શૃંગાર ચતુર અલબેલી

સાજન કે ઘર જાના...’

આપણે પણ સાજનને ઘેર જવા માટે શૃંગાર સજવાનો છે.  
‘ચતુર અલબેલી’ એમ આપણને સંબોધીને કહ્યું છે. ભગવાન  
આપણો સાજન છે. એને ઘેર મેલાંઘેલાં જઈએ તે નહિ ચાલે.  
આમાં શરીરની વાત નથી, પણ અંદર વસતા અમર તત્ત્વની  
વાત છે. આપણે જીવપ્રકારની વૃત્તિઓથી મેલાંઘેલાં રહીએ અને  
એવા જ રૂપમાં સાજનને ઘેર જઈએ એ શી રીતે ચાલવાનું ?  
માટે, કહું છું કે ‘મનુષ્યની જિંદગી કેવળ મહાલવા કાજે નથી,  
પણ ઊંચા પ્રકારની ભાવના કેળવવા ને પ્રગટાવવા કાજે છે.’

આપણે સૌનાં ઋણી છીએ

આપણા ઉપર અનેક પ્રકારનાં ઋણ હોય છે. માટે, આપણે  
સુખી થઈએ અને બીજાંને સુખી કરીએ. આપણે એકલાં હોવા  
છતાં સમાજ સાથે સંકળાયેલાં છીએ. આપણાથી કરીને સમાજ  
ઊંચો આવે એટલું કરીએ તો તે પણ ભગવાનની ભક્તિ છે, પણ  
આપણામાં ભાવના, ખમીર અને ગુણશક્તિ પ્રગટે ત્યારે જ

સમાજ ઊંચો આવે. આપણા રાગદ્વેષ મોળા પડ્યા વગર, અંતરના મેલની શુદ્ધિ થયા વગર આપણી કે સમાજની ઉત્તમ સેવા થઈ શકતી નથી. ઊર્ધ્વ પ્રકારના ધ્યેય, આદર્શ ને ભાવના પ્રમાણે વ્યક્ત થવાની કળા હાંસલ કરે એવો જીવ પોતાની ને સમાજની સેવા કરી શકે છે. એ માટે, જેઓ મળેલાં છે તેઓની સાથે જેટલું વધારે સહાનુભૂતિથી, પ્રેમથી એકબીજા સાથે રહેવાનું કરીએ તો તે પણ એક પ્રકારની સેવા છે. લોકો બીજાં વિશે વાતો કરે છે, પણ પોતાનામાં દોષો છે, ખોડખાંપણ છે, કુટેવો છે એવા પ્રકારની વાત હજુ સુધી કોઈ મારી પાસે આવીને કરતું નથી. આપણું કશું પણ બીજાંને ન ખૂંચે એવી રીતે જીવતાં શીખો. જો આપણે બધાં પ્રત્યે સદ્ભાવ રાખીએ ને ભગવાનનું ભજન-કીર્તન કરીએ તો આપણો વહાલો પ્રિયતમ જરૂર હરખાય.

### પ્રભુકૃપાનું અવતરણ

આપણે બે પ્રકારના પ્રયત્નો કરવાનાં છે, જે આપણે પોતે જાતે જ કરવાનાં છે. એક તો ઊંચે આવવાનો પ્રયત્ન - બીજું ભગવાનની કૃપાનું અવતરણ કરવાનું છે, પણ તે અવતરણ ક્યારે થાય ? આપણામાં સચ્ચાઈપૂર્વક, ભક્તિભાવથી અને પ્રમાણિકતાથી જીવન જીવવાની ભાવના પ્રગટે તો ભગવાનની કૃપાનું અવતરણ થયા વિના રહે નહિ. ભગવાનના નામસ્મરણમાં અદ્ભુત શક્તિ છે, એ વિશે મારા મનમાં બે મત નથી. આ હકીકત સમજાવી શકાય એમ પણ છે. આપણે ગુસ્સાથી, દયાથી, લાગણીથી - જેવા ભાવથી શબ્દનો ઉચ્ચાર કરીએ છીએ તેવા પ્રકારનાં ભાવઆંદોલનો એ શબ્દ સાંભળનાર સામી વ્યક્તિમાં

જન્મે છે. ગાંધીજીના જમાનામાં ગાયોને પણ ‘ગંગા’, ‘જમના’ એવાં નામથી બોલાવતા. આખાં ટોળાંમાંથી જેનું નામ બોલાય એ જ નામની ગાય આવતી. એક જ પ્રકારના શબ્દનાં આંદોલનથી પશુ પણ ટેવાઈ જાય છે. લાગણીભર્યા શબ્દોની અસર પશુને પણ થાય છે. આપણે શબ્દની ભાવનાનો પ્રેમભક્તિપૂર્વક સ્વીકાર કરી શકતાં નથી. મનુષ્યના હૃદયમાં સામી વ્યક્તિની ભાવનાનું ભાન જાગતું નથી. તેથી, આપણામાં યોગ્ય પ્રકારનો ભાવ જાગતો નથી. આપણા જીવનમાં સચ્ચાઈ, ભક્તિભાવ ને સરળતા પ્રગટી જાય તો પ્રભુકૃપા અવશ્ય થાય.

### ‘કમરઅલી દરવેશ’

પૂનાથી પંચગિની જવાના રસ્તા ઉપર કમરઅલી દરવેશ નામના સ્થળમાં (દરગાહમાં) બે પથ્થરો છે, તે પથ્થરોને મંત્રથી સિદ્ધ કરેલાં છે. એક પથ્થર છ મણનો (૧૨૦ કિલોગ્રામ) છે અને બીજો પથ્થર ચાર મણનો (૮૦ કિલોગ્રામ) છે. આમ તો એ પથ્થર સહેલાઈથી ઊંચકી શકાય નહિ. હઝરત કમરઅલી નામના ઓલિયાએ ‘કમરઅલી દરવેશ’ નામના મંત્રની શક્તિ એ પથ્થરમાં મૂકેલી છે. નાનો પથ્થર નવ વ્યક્તિઓ માત્ર આંગળી અડાડે અને ‘કમરઅલી દરવેશ’ બોલે એટલે એ પથ્થર ઊંચો થવા માંડે. એ શબ્દનું ઉચ્ચારણ ચાલુ રહે ત્યાં લગી એ પથ્થર ઊંચકાયેલો રહે, પણ જ્યારે કોઈ પણ એક વ્યક્તિ શ્વાસ મૂકી દે તેની પાસે પથ્થર પડે. મોટો પથ્થર અગિયાર જણ આંગળી અડાડીને ઊંચકી શકે. આમ કરવામાં માત્ર ‘કમરઅલી દરવેશ’નો ઉચ્ચાર જ કામ લાગે અને તેમ કરવા માટે બધા

પુરુષો જ હોવા જોઈએ. સ્ત્રી હોય તો ન ઊંચકાય. મથુરીબહેને એનું રહસ્ય જણાવ્યું કે પુરુષના અવાજની ‘પિય’ (માત્રા) ઊંચી હોય છે. ‘કમરઅલી દરવેશ’ નામના મંત્રમાં ‘હાઈપિય’થી આંદોલનો મુકાયાં હશે. વળી, આમાં ૮ કે ૧૦ પુરુષો નહિ, પણ નવ જ પુરુષો જોઈએ. આનો પ્રયોગ ગમે તે વ્યક્તિઓનો સમૂહ કરી શકે છે. શબ્દનાં આંદોલનોમાં કેટલી બધી શક્તિ છે, તેની આ હકીકત એ સાબિતી છે. શબ્દની શક્તિથી આવો પથ્થર ઊંચો થાય તો મનુષ્યશરીરમાં શક્તિ કેમ ન પ્રગટે ? પણ આપણામાં સહકારની ભૂમિકા પ્રગટતી નથી. જીવપ્રકારની વૃત્તિઓને લીધે સંઘર્ષણ પ્રગટે છે. તેથી, શબ્દની અસર ઉદ્ભવતી નથી.

### નામસ્મરણનો ભેખ

સંસારમાં રહ્યા એટલે ક્લેશ, ઉપાધિ તો રહેવાનાં જ. આપણને થાય કે ભગવાનના નામથી શું થવાનું ? જ્ઞાની અનુભવી મહાત્માઓ કહી ગયા છે કે ‘ક્લેશ, ઉપાધિ ભલે રહ્યાં - સંઘર્ષણ ભલે રહ્યું, પણ તમે એના નામનો ભેખ લો, અખંડ સ્મરણ કરી જુઓ.’ જેમ દૂધપાક કે લાડુને ચાખ્યા વિના તેનો સ્વાદ નહિ જાણી શકાય તેમ ભગવાનનું નામ લીધા વિના સમજણ પાકી નહિ થાય. ભગવાનનું નામ એવી રીતે લેવાવું જોઈએ કે આપણો શ્વાસોશ્વાસ અને લોહીનું ભ્રમણ થાય છે, એ ગતિએ નામસ્મરણ ચાલ્યા કરે. ભગવાનના નામની ભાવના ચાલ્યા કરશે તો વૃત્તિઓનું ઊર્ધ્વગમન થયા કરશે. બારચૌદ કલાક સળંગ નામસ્મરણ ચાલશે ત્યારે મનની પ્રવૃત્તિઓમાં

હળવાશ જરૂર અનુભવાશે. સાથે સદ્વાંચન-સદ્ભાવનો અભ્યાસ જોડી શકીએ. ભલે કામ કરતાં હોઈએ પણ દર કલાકે, બે કલાકે પાંચ પાંચ મિનિટ માટે પણ સદ્ગુરુની ધારણા કરીને સ્મરણ કરશો તો હળવાશ પ્રગટશે. તમને જે કામની ગરજ પડે છે તે કામ તમે કર્યા કરો છો. લોકો શું કહેશે તેની પરવા નથી કરતા તો પછી પ્રિયતમ ભગવાનને રીઝવવા હશે તો ણના નામનું સ્મરણ કર્યા કરવું પડશે. અને એ કરવા પાછળની આપણી સાચી ભાવના હશે તો આપણે ઊર્ધ્વ જીવનની ભાવનામાં સાચી રીતે પ્રગટી શકીશું.

### ‘સ્વ’ સેવા પછી સમાજસેવા

આપણે સમાજની સેવા કરવાની વાતો કરીએ છીએ, પરંતુ લોકોની સેવા કરવા જેવી આપણી સ્થિતિ નથી. આપણે જેવી વૃત્તિથી સમાજમાં વર્તીશું એવો પાસ લોકોને લાગશે. ઈશ્વરની કૃપાથી મેં વીસ વર્ષ સુધી સમાજસેવા કરી છે, પણ ગુરુમહારાજે સમજાવેલું કે ‘લોકની સેવા કરતાં કરતાં તું તારી પોતાની સેવા કર. ભગવાનની ભક્તિ કરી એનું માધ્યમ બની જા, પછી જ તું સાચી સેવા કરી શકીશ.’ આપણે આપણામાં રહેલી વૃત્તિઓમાં ડોકિયું કરીએ અને પછી વિચાર કરીએ તો સમજાશે કે લોકસેવા કરતાં કરતાં પહેલું આ જ કામ કરવા જેવું છે. ભગવાનના માધ્યમ બન્યા વિના સમાજની સેવા કરવાથી તો આપણે આપણી નિમ્ન વૃત્તિઓને પ્રબળ બનાવીએ છીએ. રાગદ્વેષ, કામક્રોધ, ઈર્ષ્યા, અહમ્ વગેરે ફેલાવીએ છીએ. આપણું અને સમાજનું બન્નેનું જીવનધોરણ નીચું બનાવીએ છીએ. સમાજને મેલો કરીએ છીએ.



## આ જન્મમાં ઋણમુક્ત થઈએ

આપણે એટલે જન્મ લીધો છે, કેમ કે આપણા ઉપર અનેક પ્રકારનાં ઋણ છે. જેમ કે માતૃઋણ, પિતૃઋણ છે તે જ રીતે સમાજનું પણ ઋણ છે. એ બધાં ઋણ ઉતારવાને આપણે આ જન્મ ધારણ કર્યો છે તો આ જન્મમાં આપણે ઋણમુક્ત થઈએ. અહીં આવનારાંઓ ભગવાનનું નામ લે એટલું જ નહિ પણ જીવનને ઉન્નયન માર્ગે, ઊર્ધ્વમાર્ગે પ્રગટાવવાનો પ્રયત્ન કરે. રોજ એક કલાક સારું કામ કર્યા સિવાય ઊંઘવું નહિ. રોજ ભગવાનનું નામ લઈએ, સદ્વાંચન અને સત્સંગ કર્યા કરીએ અને જીવપ્રકારની વૃત્તિઓ મોળી પાડવાનું કરીએ. બે ભાઈઓ વચ્ચે બને નહિ તો મનુષ્ય જીવનનું મૂલ્ય શું? આપણે શું સમજ્યાં? સમાજમાં આપણે જે તે કરીએ છીએ તેની સમજણ ઊગે નહિ તો આ પ્રવૃત્તિ મિથ્યા છે. ભગવાનના સ્મરણથી રોગ પણ મટે છે તો આ તો સમજણનો વિષય છે. માટે, આટલું તો જરૂર થાય.

## મહાત્મા ગાંધીજીનો દાખલો

મહાત્મા ગાંધીજીની વાત છે. એમની પાસે માળા હર હંમેશ સતત રહેતી. ચાચાજી (ગુરુદયાલ મલ્લિક) કહેતા હતા કે બાપુ રાત્રે ઊંઘતા હોય અને એમના ઉપર હાથ મૂકીએ તો ‘રામ’નો ધ્વનિ સંભળાય. મેં જોયું નથી પણ જો તૈલધારાવત્ સ્મરણ પ્રગટે તો જ આમ બને એમ સમજું છું, માનું છું અને અનુભવી પણ શકું છું. એમણે દરેક કામ ભગવાનની પ્રેરણાથી કર્યાં. દાંડીકૂચ કરી. લાહોરની મહાસભામાં સ્વરાજ્ય લેવાનું નક્કી થયું, પણ ચળવળ કોણ ચલાવે? ત્યાં નક્કી થયું કે મહાત્મા ગાંધી કહે તેમ કરવું.

ત્યાર પછી એક મહિનો સાબરમતી આશ્રમમાં રહીને પ્રસૂતિની વેદના ભોગવી છે. આ તો છાપાંમાં આવેલી હકીકત છે. આ વેદનામાંથી મીઠાના સત્યાગ્રહનું સૂઝ્યું. લોકો તો હસતા, પણ એ કાળે જેમણે નજરે જોયું છે અને આ ઘટનાઓના જે સાક્ષી છે, એમને ખબર છે કે તેઓમાં કેટલું બધું બળ હતું. ૧૯૪૨ની નવમી ઓગસ્ટે ‘હિંદ છોડો’ની ભાવનાથી ચળવળ ઉપાડી. એ ચળવળથી અંગ્રેજો હઠ્યા.

કોઈ મહાત્મા મહાભારત સંકલ્પ કરે તો તે મિથ્યા જતો નથી. ગાંધીજીનો સંકલ્પ મહાન હતો, પણ એને ઝીલનારા આપણે મેલાંઘેલાં હતાં. પરિણામે ગાંધીજી ઈચ્છતા હતા તેવા પ્રકારના સ્વરાજ્યનું દર્શન ન થયું. માટે, જિંદગીના છેલ્લા દિવસોમાં તેઓ ભગવાનને પ્રાર્થના કરતા હતા કે ‘આ બધું હવે જોવાતું નથી.’

આ રીતે મહાત્માના સંકલ્પને ઝીલનારા આપણે જો ‘બરાબર’ નહિ હોઈએ તોપણ એમનો સંકલ્પ તો ફળશે, પરંતુ ધાર્યું પરિણામ નહિ આવે. આપણે કોઈ મહાત્મા સાથે જોડાયેલાં હોઈએ છતાં સંકલ્પ ફળીભૂત થતો નથી, એના કારણરૂપ આપણે છીએ. મારી પાસે આવેલાં અને આશ્રમમાં રહેનારાં કંઈક કંઈક પ્રકારના તરંગો ઉઠાવે છે. હું કોઈને યોખા મૂકવા નથી ગયો. ફાવતું ન હોય તો ના આવશો, પણ આવો ત્યારે સહકાર ને ભાવનાવાળું મન લઈને આવશો.

### સ્મરણ સાથે સભાનતા

સ્મરણથી ભાવનાનું બળ પ્રગટે છે. કલાક-બેકલાક નામ-સ્મરણ કરવાથી પણ ભાવના કૂંણી કૂંણી રહેશે. ભાવનાથી કર્મ

કરીશું તો તેવા સંસ્કાર ચિત્તમાં પડ્યા વિના રહેવાના નથી. ચિત્ત તો ખુલ્લા કેમેરા જેવું છે. જે આવે તે એમાં ઝિલાઈ જાય છે. ભગવાનના સ્મરણને જો અખંડાકાર બનાવશો તો એ પ્રકારનાં ભાવના ને વૃત્તિઓ પ્રગટશે. વળી, એ સાથે સાથે આપણા રાગદ્વેષ કેવી રીતે મોળા પડે એનું જો જીવતુંજાગતું ભાન રાખીશું તો ભગવાનની કૃપાનું અવતરણ થવાનું. જ્યાં સુધી આપણામાં ઊંચે જવાની, ઊર્ધ્વમાં જવાની વૃત્તિઓ પ્રગટશે નહિ ત્યાં સુધી કશું વળશે નહિ.

### જરૂર છે અદમ્ય ઉત્સાહની

ભગવાનના ભાવની ભાવના સ્વામી નામદેવ, તુકારામ, રામદાસ, નરસિંહ મહેતા વગેરેમાં હતી. એમને બાળકો પણ હતાં, પરંતુ એમણે પોતાનું દિલ અને અહમ્ ભગવાનમાં લગાડી દીધેલાં અને પોતાની જાતને ઊંચે પ્રગટાવવાનું સાધન પકડેલું. તેઓ ભગવાનનું નામ લેવાથી તરી ગયા. એકલવ્યને જુઓ, એ ભીલ હતો. બાણવિદ્યા શીખવી હતી. દ્રોણાચાર્ય પાસે ગયો. એમણે શીખવવાની ના પાડી અને કહ્યું કે ‘ક્ષત્રિય સિવાય કોઈને પણ નહિ શીખવાય’. એ એમની સંકુચિતતા હતી. આજે પણ બ્રાહ્મણો સ્ત્રીઓને વેદો શીખવવાની ના કહે છે, તેઓ કહે છે સ્ત્રીઓને એનો અધિકાર નથી, પણ વેદકાળમાં જ ગાર્ગી અને મૈત્રેયી જેવી સ્ત્રીઓ થઈ ગઈ. તેમણે શાસ્ત્રચર્યામાં ઋષિમુનિઓને પણ હરાવેલા.

એકલવ્યને તો વિદ્યા ભણવાની પ્રબળ ભાવના પ્રગટેલી. એટલે દ્રોણાચાર્યનું પૂતળું બનાવ્યું અને એમાં સદ્ગુરુની ભાવના

પ્રગટાવી અને ભાવનાના બળ વડે તે અર્જુન કરતાંય ચઢી ગયો. મહાભારતકારે અદમ્ય ઉત્સાહનું અને સદ્ગુરુની ભાવનાનું સફળ દૃષ્ટાંત મૂક્યું છે. દ્રોણાચાર્યે એકલવ્ય પાસે અંગૂઠો માગ્યો. હું ભલે નાનો હોઉં, મારે કહેવું જોઈએ કે દ્રોણાચાર્યે આવી માગણી કરવી જોઈતી ન હતી. એમણે એકલવ્યને અન્યાય કર્યો છતાંયે એકલવ્યે ગુરુદક્ષિણારૂપે અંગૂઠો કાપીને આપી દીધો. એ પળે તો એ ભાવનામાં નીચા પડ્યા ગણાય, પણ મારો કહેવાનો મુદ્દો એટલો જ છે કે આપણામાં પણ અદમ્ય ઉત્સાહ ને ભાવના પ્રગટે તો આપણે બધું સાકાર કરી શકીએ તેમ છીએ.



હરિ:ૐ

## ૧૫. ભાવનાનું મહત્વ

હરિ:ૐ આશ્રમ, સુરત

તા. ૧૩-૧૦-૧૯૬૧

### દ્વંદ્વનું પ્રયોજન

ભગવાનની કૃપાથી ભગવાનનાં કોઈ સૂક્ષ્મ, અગમ્ય આયોજનને કારણે આપણને મનુષ્યદેહ પ્રાપ્ત થાય છે. મનુષ્યયોનિની રચના જેવી રચના બીજી કોઈ યોનિમાં નથી. બીજી યોનિમાં ચેતનને ઓળખવાનું સદ્ભાગ્ય નથી. તમે બધાં મનુષ્યયોનિમાં છો એ ઈશ્વરની કૃપા છે. જળચરયોનિ, પશુયોનિ કે દેવયોનિમાં પણ દ્વંદ્વની રચના નથી. અન્ય યોનિઓની ભૂમિકા મનુષ્યયોનિ જેટલી કેળવાયેલી નથી. એમનો એટલો વિકાસ થયેલો નથી. આમ જુઓ તો મનુષ્યયોનિ કરતાં દેવયોનિ ચઢિયાતી છે, એવું કહેવાય છે, પણ તેમાં સ્થિતિસ્થાપકતા છે. તેમાં દ્વંદ્વની રચના નથી. દરેક યોનિનું શરીર જુદા જુદા પ્રકારનું હોય છે. મનુષ્યયોનિનું વિશેષ લક્ષણ એ છે કે એમાં જ્ઞાન પેદા થઈ શકે એવી રચના છે. મનુષ્ય એવું પણ વિચારે છે કે આ સુખદુઃખ ભગવાને શા માટે બનાવ્યાં હશે ? એવા વિચાર પણ આપણને આવે છે. ચેતન બધાંમાં આપમેળે પ્રગટેલું છે. ભગવાનના કાયદા પ્રમાણે જે તે વિકાસ પામ્યા કરે છે. તે જ પ્રમાણે ચેતનનું છે. દ્વંદ્વની સ્થિતિનો હેતુ જ્ઞાનપ્રાપ્તિનો છે, તેનાથી કરીને સંઘર્ષણો, સુખદુઃખ થયા કરે છે. તે નિર્ણિત છે, છતાં ટાળી પણ શકાય છે. નરસિંહ મહેતાએ ગાયેલું કે ‘ટાળ્યાં તે કોઈનાં નવ ટળે’, એ તો

૧૪૦ • મૌનમંદિરનું હરિદ્વાર

કર્મનો સિદ્ધાંત સમજાવવા ગાયેલું છે. નરસિંહ મહેતા આપણને ચેતવે છે, પણ એ કર્મના સિદ્ધાંતો ટાળી શકાય એવા છે અને એટલે જ માણસ જીવમાંથી શિવ થઈ શક્યો છે. જો એ ટાળી શકાય તેવા ન હોત તો માણસ જીવમાંથી શિવ થઈ શક્યો ન હોત. પહેલાં પણ આવું બનેલું છે ને આજે પણ તે પ્રમાણે બને છે. સંસ્કૃતિએ અનેક ઉદાહરણથી આ હકીકત પુરવાર કરેલી છે. એનો આધાર કર્મ ઉપર હોવા છતાં મનની એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે કે સુખદુઃખ ટાળી શકાય છે. સુખદુઃખના અનુભવનો આધાર મન ઉપર છે. સુખ અને દુઃખનો મન કેવી રીતે સ્વીકાર કરે છે અને એનો કેવી રીતે પ્રત્યુત્તર વાળે છે, એના ઉપર સુખદુઃખના અનુભવનો આધાર રહેલો છે. How does it receives and how does it responds.

### કાળ ટૂંકાવી શકાય

સુખદુઃખ, ક્લેશ, સંતાપ, વેદના વગેરેનો આધાર મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, પ્રાણ ને અહમ્ ઉપર રહેલો છે. મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, પ્રાણ ને અહમ્થી પ્રેરાયેલી આપણી વૃત્તિઓનું નિરીક્ષણ કરવું જરૂરી છે. તેથી ચિંતન પ્રગટશે ને એ ચિંતનમાંથી સમતા કેળવાશે. મનાદિકરણને કેળવવાથી સંતાપ, ક્લેશના પ્રસંગે મન કાબૂમાં રહે એવી ભૂમિકા કેળવી શકાય છે. ત્યાર બાદ આ બધાં સંવેદનોની અસર બીજાંઓને જે રીતે અનુભવાય છે એના કરતાં આપણને જુદી અનુભવાય છે. આવી ભૂમિકા કેળવતાં પહેલાં સુખદુઃખ, સંતાપ, વેદના વગેરેની પરિસ્થિતિમાં તેનું હાર્દ સમજી શકીએ તેવાં મન અને બુદ્ધિ આપણે તૈયાર કરવાં જોઈશે. મેં આ

માટે અનેક પ્રકારની સાધના કરેલી છે અને તે સાધનાને પરિણામે જુદા જુદા માર્ગે કરીને, આવી અવસ્થા વહેલામાં વહેલી કેવી રીતે પ્રગટે એ માટે મથ્યા કરેલો છું. સ્થળ અને કાળનો ભેદ મટી જાય અને બન્ને એક થઈને પ્રગટી રહે એ માટે પણ મથેલો છું. એમ કરતાં જોયું કે કાળને લંબાવવો હોય તો લંબાવી શકાય અને ટૂંકાવવો હોય તો ટૂંકાવી પણ શકાય. શોક વગેરેમાં એ ગાળો લાંબો લાગે અને હર્ષ અને ઉત્સાહમાં ગાળો ટૂંકાઈ જાય એ તો આપણા સૌના અનુભવની વાત છે. જેમ કે “ગગને આજ પ્રેમની ઝલક છાઈ રે” એવું જે શ્રી મણિભાઈ નભુભાઈ દ્વિવેદીએ ગાયું છે એનો વિસ્તાર અણુએ અણુ પર પ્રગટે તો કાળ ટૂંકો લાગે.

### જવાળામુખી જેવી તમન્ના

આપણે આપણાં મનાદિકરણોને પ્રભુકૃપાથી એવી પરિસ્થિતિમાં પ્રગટાવી શકીએ તો એક તબક્કો એવો આવશે કે જ્યાં કાળનું અસ્તિત્વ જ ન હોય એવું પણ અનુભવી શકાય. આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થવાની પણ શક્યતા છે, જો આ હકીકતનો સ્વીકાર કરીએ તો એવા નિર્ણય પર આવી શકાય કે કાળનો આધાર મનાદિકરણો પર છે. તો મનાદિકરણોને એવી ભૂમિકામાં કેવી રીતે પ્રગટાવીએ કે જીવની એવી સ્થિતિ થાય ? આ માટે શાસ્ત્રકારોએ, ઋષિમુનિઓએ અનેક પ્રકારના પ્રયોગો કર્યા અને જુદી જુદી અનેક રીતોનું સંશોધન કર્યું. આપણે પણ એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી શકીએ એમ ધીએ અને કાળ હોવા છતાં કાળના અસ્તિત્વની અસરમાંથી બહાર પણ રહી શકીએ એમ ધીએ, પણ

આવી સ્થિતિ પ્રગટાવવા માટે આપણામાં જ્વાળામુખી જેવી ધગધગતી તમન્ના જાગવી જોઈએ. એવી તમન્નાવાળાં માટે એ શક્ય છે. કોઈએ પણ જો આવું ધ્યેય નક્કી કર્યું હોય તેમણે સતત ભાવનાનાં પૂરમાં અને હર્ષના આવેગમાં રહી રહીને તમન્ના પ્રગટાવવી જોઈએ. કાળાતીત સ્થિતિ આવાં લોકો માટે શક્ય છે, બીજાંઓ માટે તે શક્ય નથી.

### સ્વભાવનું રૂપાંતર

તો પછી એવો પ્રશ્ન થાય કે આપણા જેવા જીવોએ કે જેમની ભાવના શુષ્ક ન થઈ જાય એ માટે આપણે શું કરવું? તો એ માટે ભગવાનનું સ્મરણ, પ્રાર્થના, ભજન, સદ્વાચન, સત્સંગ વગેરે સાધનોનો ઉપયોગ કરવો. અને આપણી ભાવના કૂંણી કૂંણી રહ્યા કરે એ પ્રકારે સંસારવહેવારનાં કર્મો કરવાં. આમ કરવાથી જ આપણી ભાવના જીવંત થતી રહેશે ને બીજ પરિપક્વ થશે.

જીવનમાં અનંત પ્રકારના અને અનેક મનુષ્ય સાથેના સંબંધો હોય છે. એવા સંબંધોમાં પ્રેમ, સહિષ્ણુતા, મીઠાશ વગેરે પ્રગટે અને તેમની સાથે ભ્રાતૃભાવથી, સદ્ભાવથી, સુમેળથી, પ્રેમથી વર્તીશું તો આપણી પોતાની જ ભાવનાનો ઉત્કર્ષ કરી શકીશું. જે કરવાનું છે તે આપણા પોતાના માટે જ એમ કરવાનું છે એ સમજજો. આપણી બુદ્ધિ સૂક્ષ્મ થશે, આપણી વાણી સરળ થશે. એની અસર આપણાં પ્રકૃતિ ને સ્વભાવ ઉપર પણ થશે. ભાવનાનું ઉન્નયન કરવું છે તેણે સંસારમાં આ રીતે વહેવાર કરવો જોઈએ. આમ કરીશું તો સ્વભાવમાં રૂપાંતર થવાની શક્યતા છે.



## શક્તિની મર્યાદા સમજો

ભગવાનનું નામ લીધા વગર પણ આ રીતે જીવવાનું સૌભાગ્ય પ્રગટે તોપણ આપણું જીવન બદલી શકાય. ચેતનનું અસ્તિત્વ ક્યારેય ઘટી જતું નથી. માત્ર તેના અસ્તિત્વનો ખ્યાલ રાખવાથી, તેના પ્રતિ મોં હોવાથી, આપણી મહત્વાકાંક્ષા જેમ જેમ ઊંચી થતી જશે તેમ તેમ એનું ધોરણ પણ ઊંચું થતું જશે. તેમ છતાં સામાન્ય માણસે પોતાની શક્તિની મર્યાદા નક્કી કરી લેવી જોઈશે. કોઈ માણસ કહે કે કરોડ રૂપિયા કમાવા છે, પણ જો એની પાસે એટલાં શક્તિ ને મૂડી નહિ હોય તો તેમ નહિ થઈ શકે. મારા તમારા જેવા એમ નહિ કરી શકે. શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર જેવા કોઈક જ તેમ પણ કરી શકે, તેમને તેમના કર્મબંધનનો વિચાર કરતાં અંતઃસ્ફુરણા થઈ કે તેમને લાખ રૂપિયાનું દેવું છે. લાખ રૂપિયા કમાયા ત્યાં સુધી વેપાર કર્યો. ઘરમાં કાંઈ આપ્યું નહિ. એમના કુટુંબને શું થયું હશે એનો ખ્યાલ કરો !

## નાનું ધ્યેય રાખો

તમારી સ્થિતિ સમજીને નાનું સરખું પણ ધ્યેય રાખો. સંકલ્પ કરો. તમારામાં જે પ્રકારનાં વિચારો, કામનાઓ, ઈચ્છાઓ ઊઠે છે, તેને સમજીને નાનું સરખું પણ ધ્યેય રાખો ને તેને પ્રાપ્ત કરવા મથો. એમ કરતાં કરતાં પણ ધ્યેય ઊંચું થતું જશે. ભાવના તો બુદ્ધિમાં પ્રકાશ આપનારી છે, હૈયાસૂઝ આપનારી છે. આપણે કોઈ પ્રવૃત્તિ કરવી હોય તો તે ધ્યેય રાખીને કરવી જોઈએ. તેને માટે ચોકસાઈ, દૃઢતા, ખંત, કાળજી ને થનગનતો ઉત્સાહ દર્શાવો, તેને માટે ફનાગીરીની તૈયારી ને જીવનને ન્યોછાવર

કરવાની તાલાવેલી હોવી જોઈએ. આવું નહિ હોય તો નાના ધ્યેયને પણ પ્રાપ્ત નહિ કરી શકો. નાનકડું ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવા અપાર ધીરજ ને થનગનતો ઉત્સાહ હોય તો ગુણ પણ કેળવી શકાય. જો ધ્યેય પ્રાપ્તિની તાલાવેલી જાગે તો મર્દાનગી ને બીજા ગુણો પ્રગટાવી શકાય. હૃદયના આનંદના ઉછાળા મારતી મસ્તીથી, ભાવનાપૂર્વક આપણે મથવું જોઈએ.

### વર્તનકલા

સંસારવહેવારમાં દુઃખ તો જરૂર આવવાનું છે. ફલાણાંએ આમ કહ્યું, તેમ કર્યું, એવું બધું આપણામાં પ્રગટે ત્યારે તેનો હેતુ વિચારવો, પણ આપણે સામો માણસ વર્તે એ રીતે વર્તવાનું ન રખાય. આપણે તો ઉત્તમ પ્રકારની ભાવના જ જળવાઈ રહે ને તે પ્રગટ થાય, ભાવના સતેજ રહે ને ઉત્તરોઉત્તર સતેજ થયા જ કરે એ રીતે જ વર્તવાનું રાખવું. એમ વર્તતાં વર્તતાં ભાવના પણ જ્વાળામુખી જેવી થવાની છે. એ સાથે ભગવાનનું નામ અને સત્સંગ ચાલુ રાખવાં. આમ થશે તો જ આપણે ચેતનના માર્ગે જઈ શકવાનાં છીએ એ વાત નિશ્ચિત છે. આપણે જાતે ભાવનાથી વર્તીશું તો સામો માણસ પણ ભાવનાથી વર્તશે એવી અપેક્ષા રાખવાની નથી, એમ બનવાનું નથી. બીજા માણસો પોતપોતાની ભાવના પ્રમાણે વર્તવાના, પણ આપણે તો ગુણભાવ ને શક્તિથી વર્તવાનું રાખવું. ગીતામાં ભગવાને કહ્યું છે કે ‘યે યથા મામ્ પ્રપદ્યન્તે તામ્ તથૈવ ભજામ્યહમ્’ પણ એ આપણે સંસારવહેવારમાં લાગુ પાડવા જશો તો નહિ ચાલે. એમાં તો એમ કહેવાયું છે કે ‘જે મને જે રીતે ભજે છે, હું પણ તેને તે રીતે જ ભજું છું.’

મતલબ કે ‘જો લુચ્ચાઈ કરશો તો હું તેવો થઈશ.’ પણ એ વાત ભગવાન કહે છે. આપણે એવા થવાનું નથી. એનો મતલબ એ છે કે દરેક કર્મનું પરિણામ છે. તમે કોઈને છેતરશો તો ભવિષ્યમાં તમને પણ કોઈ છેતરી જશે. કર્મનો બદલો છે, કર્મ ભૂંસાઈ જવાનું નથી. માટે, પ્રમાણિકતાથી સરળ જીવન જીવવું. તમે જે રીતે સદ્ભાવનાથી વર્તો એ રીતે બીજાંઓ તમારી સાથે વર્તે એ આશા મૂકી દેવી. આપણે નિશ્ચય કરવો કે મારે આમ જ વર્તવું છે અને એમ વર્તીશું તો ભાવનાને પ્રકાશિત કરી શકીશું ને ઉન્નત કરી શકીશું. એમ કરતાં કરતાં ભાવના ઊર્ધ્વમાં પ્રગટશે ને ચેતનાના માર્ગે અવાશે.

### ભાવનાથી સત્સંગ

કોઈ કહે કે ‘મારે તો કશું કરવું નથી,’ તો એને હું કહું કે ‘તો પછી કદી દુઃખ રડવું નહિ.’ તમે તમારા મનને તપાસજો, તમારો આનંદ ટકે છે કે કેમ? સંસારવહેવારના સંતાપ ને ક્લેશમાં રહેવા છતાં તમને આનંદ મળતો હોય ને ટકતો હોય તો તમને એ મુબારક છે, પણ મેં તમને રસ્તો બતાવ્યો છે કે ભાવનાને કૂંણી રાખવા માટેનું કર્મ સત્સંગ છે. ભાવનાથી સત્સંગ કરીશું તો ધ્યેયને આગળ વધારી શકીશું. બાકી, સંસારવહેવારના રગડામાં ને રગશિયા ગાડામાં બેસીને રગદોળાવું હોય તોય ભલે. તમારી મરજી !

### મોંઘો મનખાદેહ

‘મનખાદેહ ઘણો દોહલો’ એ વાક્યપ્રયોગમાં રહસ્ય છે. એમાં મશ્કરીનો ભાવ નથી, એમાં જીવનના અનુભવનો નિયોડ છે. આપણને મનુષ્યજીવન પ્રાપ્ત થયું છે, પણ આપણને

મનુષ્યત્વ વિશેનો ખ્યાલ નથી. હું ઘણા માણસોના અનુભવમાં આવેલો છું, પણ જીવનનાં ગૂઢતા કે મહત્ત્વ વિશે દિલમાં દિલથી કોઈને લાગેલું નથી. એવા મનુષ્યને ભાવનામાં પ્રગટવાનો માર્ગ જ નથી. એ તો સંસારવહેવારમાં રગદોળાવાનો જ છે. તમે ભાવનાને કૂંણી રાખવાનો સ્વાર્થ બતાવશો તો તે પણ બનશે. આ હું એમ ને એમ કહેતો નથી. અનુભવ કરીને કહું છું.

કોઈ પૂછે કે આ પ્રમાણે વર્તવાથી પૈસા મળશે મોટા ? હું તો કહું છું કે હા, પૈસા પણ મળશે. તમે વેપારી હોવ અને તમારા દિલમાં ભાવના હશે ને તમે વેપાર કરતાં હશો તો ઘરાક આવશે ત્યારે તમારાથી એવી રીતે વર્તીશો કે પેલો ઘરાક બીજે જશે જ નહિ. એટલે તમે જે ક્ષેત્રમાં હોવ તે ક્ષેત્રનું કાર્ય ભાવનાથી કરવું. ભાવનાને જીવતી રાખવી હોય તો બીજી બધી માથાકૂટ મૂકો. જો ભાવના આપણામાં પ્રગટેલી હશે તો ઘરાકો સાથે આત્મિયતા પ્રગટશે. દિલમાં આકર્ષણ જાગશે તો કામ સારી રીતે નીપટી શકાશે. ભાવનાનું એ લક્ષણ છે. કારણ કે બીજે જે ભાવથી મળતું હશે તેનાથી બે પૈસે સસ્તું વેચવાનું થશે. ભાવનાને લીધે તમે એને છેતરી શકશો નહિ. જેવું બીજા વેપારીઓ કરતાં હોય છે તેવી હલકા પ્રકારની નિમ્નગામી વૃત્તિઓ તમારામાં નહિ હોય. કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં એકાગ્રતાવાળું, કેંદ્રિયતાવાળું જ્ઞાનભાન રાખીશું તોપણ જીવનનિર્વાહ સારી રીતે ચાલી શકશે. ભાવનાને લીધે દિલનો સંબંધ જાગેલો હશે તો તેમ જરૂર કરી શકીશું.

## સંબંધોમાં ભાવના

જે જે મળેલા જીવાની પરત્વે ને કર્મક્ષેત્ર પરત્વે ભાવના કેળવશો તો તમને સંગ્રામ નહિ પ્રગટે તેવું પણ નથી. જો ભાવના વગરનું જીવન હોય અને સંગ્રામ પ્રગટે તો હાયવોય કરીને બેળેબેળે જીવવાનું બને. બીજાં ઉપર દોષનો ટોપલો ઢોળી દેવાનું બને. વૃત્તિ બહિર્મુખી જ રહ્યા કરે. સંગ્રામ તો આવશે જ, પણ આશ્રમ ભજનાવલિમાં એક ભજનમાં આવે છે કે ‘શૂરવીર સંગ્રામને જોઈને ભાગતો નથી.’ ભાવનાવાળો, ધ્યેયવાળો તો સંગ્રામ આવે એટલે ટટાર થાય છે. આવું થાય ત્યારે જાણવું કે ભાવના પ્રગટી છે. દુઃખ વખતે ટટારી-કુરબાની પ્રગટે ત્યારે તે જ માણસ ભાવના પ્રગટાવી શકે. જીવનનિર્વાહમાં મળેલા સંબંધોથી ભાવના કૂંણી કૂંણી રાખવાનું ભાન રાખશો તોપણ જીવનું કલ્યાણ થવાનું છે. ભાવના કૂંણી રાખશો ને સાથે સાથે સત્સંગ, વાંચન, ભજન, પ્રાર્થના, સ્મરણ વગેરે કરશો તો જ ધ્યેય પ્રતિ ટકાશે. તેમ નહિ થાય તો સંસારવહેવારના હુમલાઓના આવેશોથી તણાયા કરવાથી ભાવના કૂંણી રહેશે નહિ ને ઉદ્વેગમાં ને ઉદ્વેગમાં જ મનુષ્ય જીવન ખતમ થવાનું અને તમે તેમાં જ રગદોળાવાના.

### આનંદમય જીવન-ભાવનાત્મક જીવનનો ધ્યેય પ્રગટાવો

જો આપણને લાગે કે મનુષ્યત્વ મળેલું છે તો આપણે અનેક પ્રકારની કળા પ્રગટાવવાની છે, એનું જ્ઞાનભાન જાગે તો જ દૈવત્વ ને ચેતનત્વ પ્રગટવાની શક્યતા છે, પણ આપણને તાદૃશ્ય રીતે ઉત્કટ ભાન જાગ્યું નથી. આથી, આનંદની સ્થિતિમાં રહેવાતું

નથી. માટે, ઊંચા પ્રકારના ભાવનાત્મક આનંદમાં પ્રગટીએ તો ધ્યેય જરૂર પ્રાપ્ત કરી શકીએ. તેની લહેજત જુદા પ્રકારની છે. માટે, સૌથી પહેલાં જીવનની મર્યાદા સમજીને નાનું સરખું પણ ધ્યેય નક્કી કરો અને તે ધ્યેય પ્રત્યે અંતરથી, વફાદારીપૂર્વક પ્રેમભક્તિથી મથ્યા કરીએ તો એ ધ્યેયને આપણે પ્રાપ્ત કરી શકીએ, તેમ કરતાં કરતાં આત્મવિશ્વાસ પ્રગટે ને આત્મવિશ્વાસ પ્રગટતાં આગળ વધી શકીએ. જો ભાવના કેળવવાનું આપણને ભાન ન પ્રગટે તો જીવન મડદાલની માફક પસાર થશે. જેણે મનુષ્યત્વ ખીલવવું હોય તેણે ભાવનાને મહત્ત્વ આપવું. તેણે બીજાંના દોષો વિશે ઓછું વિચારવું અને બિલકુલ ન વિચારાય તો ઉત્તમ. કોઈના દોષ જોવા જ નહિ તેવું પણ બનવાનું નથી, પણ તેવું જોવાનું થાય ત્યારે પણ આપણે તો ભાવનાથી જ જીવવું છે એવો ખ્યાલ કરવો. તેવું કોણ વિચારશે ? તો કહે જેને એવું ધ્યેય પ્રગટેલું છે તે જ તેવું વિચારશે. જેને જીવનમાં ભાવના પ્રગટાવવી છે તેવો જીવ તેમાં જ રમમાણ રહ્યા કરશે. જેને ભાવના પ્રગટાવવી છે, એ જ આવા ખ્યાલમાં રમમાણ રહેશે.

**ભાવના જીવંત કરવા શું કરવું ?**

જીવનનું રહસ્ય અનુભવવું હોય તો ભાવનાથી કરીને જ એ રહસ્યને અનુભવી શકાશે, જે તે બધો આધાર આપણી પોતાની ભાવના ઉપર જ છે. તેને કેળવવાનું નાનામાં નાનું લક્ષ રાખીએ તો એ પણ ઘણી મોટી વાત છે. આપણે તો માનવતા રાખીને દિલ જોવાનાં છે.

હું તો એક જ ક્ષેત્રમાં વીસ વર્ષ રહ્યો છું. ભાવના વિના

માનવતા ટકતી નથી. ભાવના પ્રગટે તો જ બીજાં સાથે મળવામાં પ્રેમ-આનંદ પ્રગટે, ઊર્મિ-લાગણી પ્રગટે. ભાવના એ જ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ. ભાવના પ્રગટે તો એકબીજા સાથે ઉત્સાહ પ્રગટે. બહુ ઓછાં લોકોમાં મેં તેવો ઉત્સાહ જોયો છે. પ્રત્યક્ષ પ્રમાણથી તમારા દિલનું માપ કાઢતા રહેજો, પ્રત્યક્ષ લક્ષણ વિનાની વાત ખોટી છે. મનુષ્યત્વ મળેલું છે, તેને તાજું ને તાજું રાખવું હોય તો ભાવનાને જીવતી રાખવી પડશે તો જ મનુષ્યજીવનરૂપી પુષ્પ તાજું રહી શકશે, એને નવપલ્લવિત રાખ્યા કરવા માટે આવી ભાવના જીવતી રાખવી પડશે. આપણામાં અંતર્મુખતા પ્રગટે એ માટે મારા ગુરુમહારાજ પૂજ્ય શ્રીધૂણીવાળા દાદાના હુકમથી આવાં મૌનમંદિરોની રચના કરેલી છે. માનવી મૌનમંદિરમાં જાય ત્યારે જ એને ખબર પડે કે એના મનમાં શું શું પડેલું છે ? તેલ તો જમીનમાં ક્યારનુંયે હશે પણ તેના નિષ્ણાતોએ તે ખોળ્યું ત્યારે ખબર પડી. એ ઉપરથી મનુષ્ય સમજે કે મનમાં ક્યાંક તો સદ્ભાવના રહેલી જ છે, મનને સદ્ભાવનામાં પ્રગટાવે. ભગવાન બધાંની ભાવના કૂંણી કૂંણી રખાવી જીવન પ્રગટાવે તેવી પ્રાર્થના.



હરિ:ૐ

## ૧૬. શબ્દમાં પ્રાણપ્રતિષ્ઠા

હરિ:ૐ આશ્રમ, સુરત

તા. ૨૦-૦૬-૧૯૬૧

### શબ્દનું વિજ્ઞાન

સાયન્સનાં પુસ્તકોની જેમ સાધના અંગે પણ ગ્રંથો છે. સાધના અંગેનું પ્રખ્યાત પુસ્તક પતંજલિ મુનિએ રચેલું ‘યોગશાસ્ત્ર’ છે. એમાં શાસ્ત્રીય રીતે જુદી જુદી રીતોથી સાધના કેવી રીતે થઈ શકે એ લખેલું છે. એમાં શબ્દની સાધના અંગેનું પણ વર્ણન છે, શબ્દની સાધનાથી સાક્ષાત્કાર થઈ શકે છે, ચેતનની ભાવના સાથે શબ્દનો ઉચ્ચાર કરવામાં આવે તો બીજાં સાધનોથી જે પરિણામ નીપજે છે તે જ પરિણામ શબ્દથી પણ નીપજે છે.

આપણે બધાં આશા, કામના, લોલુપતા, મમત્વ વગેરેમાં પરોવાયેલાં હોવાથી ગૂઢ યૌગિક ક્રિયાઓ કરી શકીએ નહિ, યૌગિક ક્રિયાઓ માટે ચિત્તશુદ્ધિ અનિવાર્ય છે. એટલે આપણે સૌ માટે તો સહજ સાધન ભગવાનનું સ્મરણ છે. સાથે સાથે ભજન, કીર્તન, સદ્વાંચન, સત્સંગ વગેરેથી ભગવાનની ભાવનાને જીવતી રાખ્યા કરવાનું કરીએ તો જીવનમાં શાંતિ અને પ્રસન્નતા રહેશે. પરિણામે આપણાં રોજિંદાં કાર્યો પણ સરળતાથી થઈ શકશે.

### કર્મ છોડે તે કાયર

પોતાને મળેલાં કર્મોમાંથી, સંસારમાંથી ભાગી છૂટે એ માનવી કાયર-બાયલો કહેવાય. મળેલું કર્મ તો માણસે ઉત્તમમાં

મૌનમંદિરનું હરિદ્વાર • ૧૫૧



ઉત્તમ રીતે કરવું જ જોઈએ. એટલે જેને ભગવાનને રસ્તે જવું હોય, ભગવાનની ભાવનાને જીવતી રાખવી હોય તેણે કર્મ ઉત્તમમાં ઉત્તમ રીતે કરવાં જોઈએ, એમાંથી ભાગી છૂટવાનો ખ્યાલ યોગ્ય નથી.

### માત્ર માળા ફેરવવાથી પત્તો નહિ ખાય

આપણે તો આપણા ભાગે આવેલું કર્મ આપણો સ્વાર્થ ઓછો કરીને કરવાનું છે. વળી, કર્મ કરતાં કરતાં આપણા કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ કેવી રીતે ઓછા થતા રહે, એ બાજુનો આપણો પ્રયત્ન થતો રહેતો હોવો જોઈએ. વળી, એ સાથે સાથે સત્સંગ પણ કર્યા કરવો જોઈએ તો જ ભાવના ઉચ્ચતર થતી જશે અને મનમાં હળવાશ પ્રગટશે, શાંતિ થશે ને ચિત્તમાં પ્રસન્નતા પ્રગટશે. એનાથી બુદ્ધિમાં પણ ફેરફાર થાય. એકલી માત્ર માળા ફેરવ્યા કરવાથી પત્તો નહિ ખાય. રોજિંદા વહેવારમાં આઠઠસ કલાક માટે ભગવાનની ભાવનાને કૂંણી કૂંણી રાખીએ અને તે માટે સજાગ રહીએ તો શબ્દની અસર જુદી જ થવાની. જેમ કે આપણે ક્રોધમાં બોલીએ ત્યારે આપણામાં થથરાટ ને ધ્રુજારી પ્રગટે છે. કોઈને મીઠાશથી બોલાવીએ ત્યારે આપણામાં ખૂબ આનંદ પ્રગટે છે. આમ, દરેક શબ્દની પાછળ ભાવના હોય છે. તેનું ઘણું મૂલ્ય હોય છે.

### ચેતન પ્રકૃતિરૂપ બની ગયું છે

ચેતન તો છે જ, નહિતર એના વિના ઈંદ્રિયો કામ કરે નહિ, પણ આજે ચેતન પ્રકૃતિરૂપ બની ગયું છે. ધરતીમાં એક જ પ્રકારનો રસ હોય છે, છતાં જે પ્રકારની વનસ્પતિ તે રસને ચૂસે

એ પ્રકારના સ્વાદમાં એ રસ ફેરવાઈ જાય છે, આમલી ચૂસે તો રસ ખાટો થાય, લીમડો ચૂસે તો રસ કડવો થાય. ચેતન એક જ પ્રકારનું છે, પણ જેવી જેવી પ્રકૃતિ તેવા તેવા રસમાં ચેતનનું વ્યક્ત સ્વરૂપ જુદું જુદું હોય છે. જે જે સાધન એ ચેતનને ધારણ કરે છે એ પ્રકારનું થાય છે. એમ છતાં એ નોખું પણ રહે છે. આપણે પ્રકૃતિરૂપ થઈ ગયાં છીએ એટલે ચેતન હયાત હોવા છતાં આપણે તેને જાણી શકતાં નથી.

### શબ્દનો ચમત્કાર

શબ્દમાં સાતત્ય પ્રગટે તો જ ચેતનની ઉપાસના થઈ શકે. શબ્દમાં પ્રાણપ્રતિષ્ઠા થાય તો તેના અનેક ચમત્કાર જોવા મળે. શબ્દ ન હોય તો આપણો વહેવાર પણ મુશ્કેલ બને. મનુષ્ય મનુષ્ય વચ્ચેનો સંબંધ સુખકારી કે દુઃખકારી શબ્દને લીધે જ બને છે. જો શબ્દનું ઉચ્ચારણ કઠોરતાથી કરીએ તો સામી વ્યક્તિની લાગણીને ઠેસ પહોંચાડીએ છીએ. શબ્દમાં મીઠાશની જરૂર છે. માટે, જો એની પાછળની ભાવના જીવતીજાગતી રાખીએ તો જરૂર મીઠાશ પ્રગટાવી શકીએ. સંસારમાં કોઈની ગરજ પ્રગટે છે ત્યારે આપણે એના પ્રત્યે મીઠાશ રાખીએ છીએ. તે વખતે આપણને એ પ્રકારની ચેતનાત્મક જાગૃતિ હોવાથી આપણે મીઠી ભાષા વાપરી શકીએ છીએ. એ આપણા સૌના અનુભવની વાત છે. તેવી જ રીતે જો આપણને જીવનની ગરજ પ્રગટે તો શબ્દમાંથી આપણે અનેક પ્રકારની સ્થિતિ પ્રગટાવી શકીએ એ શક્ય છે. ઈશ્વરની

કૃપાથી આપણને મનુષ્યનું ખોળિયું મળેલું છે તો આપણે જીવનને પ્રગટાવવાની ભાવનાને જીવતી રાખીએ.

### જ્ઞાનદેવનું દૃષ્ટાંત

જ્ઞાનદેવના પિતા સાધુ થઈ ગયા હતા. જ્યારે તેમના ગુરુને ખબર પડી કે તેઓ પરણેલા છે ત્યારે તેમને સંસારમાં પાછા વાળ્યા. તેમની ભાવના તો ઊર્ધ્વ થઈ ગયેલી ને તેઓ તો ચેતનમાં પ્રગટી ગયેલા. સંસારવહેવારનો સ્વીકાર કરીને જીવ્યા ને ચાર સંતાનો પણ થયાં ને એ સંતાનો ઉત્તમ કોટિનાં થયાં. તેઓ સાધુ થયેલા એટલે તેમના છોકરાઓને જનોઈ દેવા કોઈ તૈયાર થાય નહિ. તે માટે પંડિતોની સભા મળી. જ્ઞાનદેવ કહે, 'વેદ જાણ્યા એમાં શી ધાડ મારી ? વેદ તો પાડો પણ ભણી (બોલી) શકે !' એમણે શબ્દની એવી પ્રચંડ ઉપાસના કરેલી કે જેથી એમાં પ્રાણપ્રતિષ્ઠા પ્રગટેલી. ભગવાનથી પ્રગટેલી એ શક્તિના પ્રતાપે પાડા પાસે વેદ બોલાવેલો.

### હજાર વર્ષનું તપ એક જિંદગીમાં

આપણી જીવદશાની વૃત્તિ જ શબ્દની શક્તિને ઉઠાવ આપી શકતી નથી. જો શબ્દમાં નિરંતરતા પ્રગટાવીએ અને જો તેની ભૂમિકા કેળવાય તો વૃત્તિઓનું Sublimation - ઊર્ધ્વગમન થયા વિના રહે જ નહિ. જો શબ્દમાં સાતત્ય પ્રગટે તો હજાર વર્ષ તપ કરતાંય જે વૃત્તિઓને લય ન પમાડી શકાય તે વૃત્તિઓને આ એક જિંદગીમાં જ લય પમાડી શકાય, કાબૂમાં લઈ શકાય એવી શબ્દની શક્તિ છે.

## જપયજ્ઞ માંડી જુઓ

ગીતામાતા કહે છે કે 'જપયજ્ઞ એ મોટામાં મોટું શાસ્ત્ર છે.' બધા ધર્મમાં જપનું મહત્ત્વ છે. દસ-વીસ હજાર રૂપિયા ખર્ચાને યજ્ઞો કરો, તેના કરતાં આ જપયજ્ઞનો આરંભ કરો. સાચા યજ્ઞથી મુગ્ધતા-સ્નિગ્ધતા પ્રગટે. જેવી રીતે મશીનને તેલની જરૂર છે, તેવી રીતે આપણાં મનાદિકરણોને સારી સ્થિતિમાં રાખવાનું સાધન ભગવાનનું નામસ્મરણ છે, પણ તે કરી જોવાથી ખબર પડે. કર્મ કરતાં કરતાં જો સ્મરણ કરો અને તમારાં મનાદિકરણો એ સ્મરણને સહકાર આપે એવી આપણે ભૂમિકા કેળવી શકીએ તો શબ્દમાં પ્રાણપ્રતિષ્ઠા જરૂર પ્રગટી શકે. આ તો અનુભવનો વિષય છે. કરી જોવાથી ખબર પડે. કરી જુઓ એટલે સ્પષ્ટ થાય, ખબર પડે કે આ દીવા જેવું ચોખ્ખું છે.

ઋષિમુનિઓએ પોતાનો અનુભવ જગતને આપ્યો છે. સંસારમાં ગૂંચ, કોંચડા, દુઃખ વગેરે તો આવવાનાં, પણ બધું જ ભગવાનને કહ્યા કરો. આત્મનિવેદન કરતા રહો, પ્રયોગ કરવાથી ખબર પડશે. આવું થઈ શકે એ માટે ગુરુમહારાજની કૃપાથી આ આશ્રમ કર્યો છે. માણસ અંદર મૌનમાં બેસીને મહેનત કરશે તો એના ઊંડા સંસ્કાર પડશે, અને એ સંસ્કારો જ્યારે ઉદય પામશે ત્યારે એનું પરિણામ બહુ ઊંચું આવશે.

પ્રવચનો સાંભળવાની અસર આપણા ઉપર પડતી નથી. ઘણા સાધુમહાત્માઓની કથાઓ ચાલે છે, છતાં સમાજ પતિત દશામાં છે, પહેલાં કરતાંય નીચે પડેલો છે. એમાંથી બચવાને ઊંચે આવવા એક જ રસ્તો છે, અને એ છે ભગવાનના નામનું

સ્મરણ. આપણે સદ્વાંચન કરીએ અને ભાવનાને જગાડીએ તો જ જીવન ઊંચું લાવી શકીએ ને બધાંને રંગ લગાડી શકીએ. જેના જીવનમાં ભાવના પ્રગટે, ગંગામૈયાના પ્રવાહની જેમ સ્મરણનું સાતત્ય પ્રગટે, તેનું જીવન ઉત્તમમાં ઉત્તમ પ્રગટે છે. બાગમાં ફૂલોની સુગંધ આપમેળે આવે છે તેમ. અને તેવો માણસ સમાજની ઉત્તમોત્તમ સેવા કરી શકે છે. તેનું જીવન પણ ઉન્નત થતું જાય છે.

ભાગવતમાં લખ્યું છે કે અર્જુન કસાઈને ઘેર જ્ઞાન લેવા જાય છે. એ જુએ છે ત્યારે એને ખબર પડે છે કે જીવનનિર્વાહ માટેનું કર્મ ગમે તેવું મળ્યું હોય, પણ તેને કર્મનો દોષ નથી. કર્મ ગમે તે પ્રકારનું હોય તેથી એને (કર્તાને) દોષ નથી, પછી તે કર્મ તે દોષનું કારણ નથી. કર્મ કરતી વેળાએ મનાદિકરણો જે પ્રકારનાં રહે તેનાથી જ દોષ થાય છે. એટલે એ દોષ સ્પર્શે નહિ એવી સ્થિતિ ભગવાનના નામથી પ્રગટે છે.

સંસારમાં આનંદથી જીવવું હોય તો એના નામનો વેપાર ચલાવો, તે માટે ગુરુમહારાજના હુકમથી આ મૌનમંદિરો બનાવ્યાં છે.



હરિ:ૐ

## ૧૭. શાંતિ-પ્રસન્નતાની પ્રાપ્તિ

હરિ:ૐ આશ્રમ, સુરત

tl.૦૭-૦૪-૧૯૬૧

### મનના પ્રકારો

મન બે પ્રકારનાં છે. એક જાગૃત મન અને બીજું અજાગૃત મન. જાગૃત મન કે જેનાથી વિચારો, લાગણી ને ભાવના સમજી શકાય છે. જાગૃત મનની પ્રક્રિયા શાંત પડે અને જ્યારે જ્યારે લાગણી ને ભાવનાના આવેશમાં એકાગ્રતા, ઉત્કટતા વગેરે પ્રગટે ત્યારે ત્યારે અજાગૃત મન એટલે કે સુષુપ્ત મનમાં સૌંદર્યની લહરીઓ ઊભરાય છે. ભજન ને પ્રાર્થના વગેરે કરવાથી ભાવ પ્રગટે ત્યારે પણ એવી સ્થિતિ થાય છે. અજાગૃત મન અનંત સાગર કરતાં પણ વિશેષ ગહન છે. તેમાં જે કાંઈ ભરેલું હોય છે તે બધું રાત્રે સ્વપ્ન દ્વારા બહાર આવે છે. આપણું શરીર ઊંઘતું હોય છે, પણ આપણાં મનાદિકરણો તો જાગતાં જ હોય છે. Alert એટલે કે જાગૃતિવાળાં હોય છે.

ચંચળ શરીરને જીવવાને માટે ઊંઘની જરૂર છે. આપણા અજાગૃત મનમાંથી જુદા જુદા પ્રકારનાં વિચારો ને વૃત્તિઓ ઊઠે ત્યારે એ સ્વપ્નમાં પ્રકટ થઈ જાય છે. એ વખતે અજાગૃત મનમાંથી વૃત્તિઓનો એટલો બધો ઘસારો પ્રગટે છે કે જ્ઞાનતંતુઓને તેની અસર પહોંચે છે. કોકવાર સ્વપ્નમાંથી કેવા સફાળા જાગી જઈએ છીએ ? અજાગૃત મન આવું છે.

મૌનમંદિરનું હરિદ્વાર • ૧૫૭

## અજાગૃત મન

જો આપણા વર્તનથી શાંતિ-પ્રસન્નતા રહી શકે અને કોઈ પણ પ્રકારનું સંઘર્ષણ ન પ્રગટે તો જાગૃત મનને આપણે શાંત કરી શકીએ. એ શાંત થાય ત્યારે આપણા અજાગૃત મનમાંથી બધું બહાર આવે છે. ઉપરના મનમાં શાંતિ ન થાય તો અજાગૃત મનમાં પડેલો ઉકરડો બહાર નથી આવતો. મેલા ઉપર માટી ઢાંકી હોય તો ગંધ આવે નહિ. ઉપલા મનને શાંત કરીએ ત્યારે અજાગૃત મનમાંથી વૃત્તિઓનો એટલો બધો ધસારો થાય છે કે-જો આપણે સજાગ હોઈએ અને ચિત્તતંત્રની સમતુલા પ્રગટાવી શકેલાં હોઈએ તો જ આપણે તેને પસાર થવા દઈ શકીએ. એ એટલો મોટો ધસારો હોય છે કે પૂરો થાય જ નહિ, પણ જો આપણે એને પસાર થવા દઈએ તો તે વહી જાય. તળાવનું પાણી નહેર વાટે સમુદ્રમાં ખાલી થાય તેમ મન ખાલી થઈ જાય.

ઉપલું મન જો શાંત થાય તો જ ચિત્ત - તટસ્થતાથી ને સમતાથી બધું નીરખી શકે અને તે ઘણું જરૂરી છે. તો જ અજાગૃત મન નીરવ બનવાની શક્યતા છે. આપણા આ અજાગૃત મનમાં અનેક પ્રકારના સંબંધોના તથા અનેક જન્મોની લાગણીઓના ને કર્મોના સંસ્કારો પડેલા છે. જમીન ખોદતાં ખોદતાં કોલસો, તેલ વગેરે મળે છે ખરાં, પણ એનોય અંત આવતો હોય છે, પણ અજાગૃત મનમાં તો એટલું બધું પડેલું છે કે તેનો અંત જ ન આવે.

ઉપલા મનને શાંત અને નીરવ કરવાની શક્તિ મનુષ્યમાં છે. આપણે ભજન-કીર્તન વધારીએ અને જેમની સાથે હળવું-મળવું થાય તેની સાથે એવા પ્રકારનું વર્તન રાખીએ કે જેનાથી ઉપલા મનમાં સંઘર્ષણ નહિ જાગે.

પણ અજાગૃત મનને શાંત કરવાની શક્તિ મનુષ્યમાં નથી. હાલના તબક્કે તો મનુષ્ય જન્મે કે સ્વપ્રયત્નથી દૈવી નથી. જ્યાં સુધી ખરેખરાં અદમ્ય, અતૂટ, એકધારાં ઝંખના પ્રગટે નહિ ત્યાં સુધી એ બનતું નથી. ભગવાનનું ભજન-પ્રાર્થના વગેરે કરીએ પણ એનો હેતુ ન સમજીએ તો એ ક્રિયા પણ જડ બની જાય છે, એનું ઉત્તમ પરિણામ નીપજતું નથી. સંસારવહેવારમાં મળેલા જીવો સાથે જ્યારે સંબંધમાં આવીએ ત્યારે એમાં પણ હેતુની સભાનતા વિશેની જાગૃતિ નહિ હોય તો તે સંબંધોનું પણ ઉત્તમ પરિણામ નહિ આવે.

### મૌનમંદિરમાં સંસ્કાર

માટે, મૌનમંદિરમાં બેસનારે ભાવનાને પ્રગટાવવા કાજે જ્ઞાનાત્મક ઝોક આપવાનું રાખવું જોઈએ. મૌનમંદિરમાં બેસનારે રોજિંદા જીવનમાં યોગ્ય રીતે વર્તવા પ્રત્યે ઝોક આપવો જોઈએ. સાત, ચૌદ કે એકવીસ દિવસ બેસવાથી કાંઈ મનને એકદમ શાંત કરવાનું બની જવાનું નથી, પણ એના સંસ્કાર જરૂર પડવાના છે. એવા સંસ્કારોનો ઉદય થાય ત્યારે એ જીવ ગતિવાળો થવાનો એ નિશ્ચિત હકીકત છે. અંદર બેસવાથી રોજિંદા વહેવારમાં કેવી રીતે વર્તવું એ પણ સમજાશે. માટે, માણસે પોતાનું ધ્યેય નક્કી કરી લેવું જોઈએ. ભગવાનને બધાં લોકો અનુભવી શકવાનાં નથી. એ તો એમની શક્તિ બહારની વાત છે. એકમાત્ર ભગવાનની ભાવનામાં જ એકલીન થઈ જવાય ને એક જ રીતે બધાંનો ઉદ્ધાર થઈ જાય એવી માનવતંત્રની કોઈ શક્તિ કે વ્યવસ્થા નથી.



## નાનું પણ મોટું પગલું

મૌનએકાંતમાં, મૌનમંદિરમાં આપણે ચેતનનો સાક્ષાત્કાર પામીએ, એ પ્રમાણે વિચારીને બેસવું જોઈએ. હવે એવું વિચારીને બેસીએ તો ખરાં, પણ બહાર આવ્યા પછી સંસારમાં મળેલાંઓ સાથે આપણું એ પ્રકારનું સુમેળભર્યું વર્તન ન હોય તો કશું વળે નહિ. મનુષ્યજીવન દોઢલું છે. દરેક માણસે પોતે કેમ કરીને સુખી થવાય, સ્વાર્થની રીતે નહિ, આધ્યાત્મિક રીતે પણ નહિ, પણ પોતાનું જીવન શાંતિ ને આનંદમય રહી શકે એ માટે જાગૃતિપૂર્વક, પ્રમાણિકતાથી, વફાદારીથી, જીવતોજાગતો એકધારો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. એમ કરે તો જ શાંતિ ને પ્રસન્નતા મેળવી શકાય ને એમ થાય તો જ આપમેળે આગળ વધાય. આ પગલું નાનું ભલે લાગે છતાં પણ બહુ મોટું પગલું છે. એકધારાં શાંતિ ને પ્રસન્નતા પ્રગટે એટલું જ ધ્યેય રાખીએ તોય ઘણું.

## અશાંતિનું કારણ

શાંતિ ને પ્રસન્નતા પ્રગટી શકે તે માટે વર્તન કરવાની રીતની યોજના ઘડી કાઢવી જોઈએ. આપણામાં શાંતિ, પ્રસન્નતા નથી ટકતાં એનું મૂળ કારણ આપણા પોતાનામાં છે. આપણે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, આશા, તૃષ્ણા વગેરેમાં ડૂબી ગયાં છીએ એને કારણે શાંતિ ટકતી નથી. આપણાં કર્મને કારણે આપણે બીજી વ્યક્તિઓ સાથે સંકળાયેલાં છીએ. આપણાં આશા, તૃષ્ણા, લોલુપતા, લોભને લીધે આપણને એમનામાં આસક્તિ પ્રગટે છે, એને કારણે સંઘર્ષણ પ્રગટે છે. ‘આપણામાં એવી આસક્તિ પ્રગટે નહિ’ એવું વલણ પ્રગટાવવાનું રાખીએ તો આપણાં શાંતિ, પ્રસન્નતા ધવાય નહિ.

## વ્યક્તિ એ જ સમાજ

આપણી સાથેના જીવો સુધરી જાય એવી આશા રાખવી એ વ્યર્થ છે. જે કરવાનું છે એ આપણે પોતે કરવાનું છે. આપણાં શાંતિ, પ્રસન્નતા ધવાય નહિ તો આનંદની-મસ્તીની લહેરોમાં રમ્યા કરાય. આટલું કરીએ તોપણ ઘણું છે. સામર્થ્ય તો દરેક માનવીમાં રહેલું છે. વહેવાર એવી રીતે ચલાવવો કે આપણાં શાંતિ ને પ્રસન્નતા ધવાય નહિ તોપણ ઘણું મેળવી શકાય. એક માણસ આવી રીતે વર્તતો થાય તો એની અસર બીજાં ઉપર થયા વિના રહેતી નથી. વ્યક્તિ માત્ર આટલું જ જાળવી શકે તો સમાજની સેવા કરવી નહિ પડે. આ પ્રકારની વ્યક્તિઓનો સમૂહ સત્સંગથી બીજાંને અસર પહોંચાડે. પોતે એકલો આવું કરતો હોવાથી એ સમાજની સેવા કરે છે. બહાર જઈને સેવા કરવાની રીત મને પસંદ નથી.

## ત્યાગની ભૂમિકા જરૂરી

મેં સેવાના ક્ષેત્રમાં વીસ વર્ષ કામ કર્યું છે. મેં જોયું કે આશા, તૃષ્ણા, રાગદ્વેષ ને દંદથી ભરેલાંઓ દેશની સેવા કરે છે ને એવાં સેવા કરનારાંઓની વાણી ને કર્મમાં એવો જ દ્વેષભાવ વ્યક્ત થતો હોય છે. રાગદ્વેષનાં કૂંડાળાં જ ઊભાં થાય છે. જેવી ભૂમિકા તેવું પરિણામ. જ્યારે આપમેળે ઉત્તમ પ્રકારની મનની ભૂમિકા પ્રગટે ને પછી જે સેવા કરીએ તેમાંથી શાંતિ ને પ્રસન્નતા પ્રગટે છે. ત્યાર પછી જ સેવાનાં કર્મમાં કે બીજા કોઈ પણ પ્રકારનાં કર્મમાં ભલીવાર પ્રગટે છે. આવા પ્રકારની શાંતિ મેળવવા માટે ત્યાગની જરૂર. ત્યાગ વિના કશુંયે મળતું નથી. દરેકની પૂરેપૂરી

કિંમત ચૂકવવી પડે છે. રણમાં જેવી રીતે સરોવર મિથ્યા છે, એ પ્રમાણે ત્યાગ વિના કંઈ પણ મેળવવું એ મિથ્યા છે.

### મથનારને શક્તિ તો મળે જ

ઘણાં લોકો આશીર્વાદ માગે છે. અલ્યા, બે પૈસા મેળવવા હોય તોપણ કામ કરવું પડે છે. કોક સાધુમહારાજ કહે છે કે આશીર્વાદ આપું છું, પણ મથનારમાં જે ખમીર પ્રગટવું જોઈએ એ માટે એણે પોતે તો કશું કર્યું નહિ હોય તો એવા આશીર્વાદ તો માણસને લૂલો બનાવે છે. ભગવાનનાં કૃપા કે આશીર્વાદમાં શક્તિ નથી એમ નહિ, શક્તિ તો જ્યાં જરૂર હોય ત્યાં આપમેળે પ્રગટે છે. એ તો મથનારને આપમેળે માગ્યા વિના મળ્યા કરે છે.

### તો આશીર્વાદ મળશે

જે લોકો કૃપાની વાત કરે છે અને કશું જ કર્યા વિના માત્ર આશીર્વાદ માગવાની વાત કરે છે, એને એ એમ ને એમ આશીર્વાદ ને કૃપા મળવાનાં નથી. અહીં આવનારાંનાં મનનાં વલણો પણ સમજી શકાય છે. આંખની રમત, ટોળટપ્પાં, ચેનચાળા બધું જ નિહાળ્યું છે, પણ હું સ્વજન સિવાય કોઈને પણ તે વિશે કહેતો નથી. જે પોતાના પગ ઉપર ઊભો રહે, વફાદારીપૂર્વક પ્રેમભક્તિ પ્રગટેલી હોય તો તેવા ઉપર મહાત્મા લોકોની કૃપા હોય છે. પ્રયોગ કરવાની પણ કોઈની તત્પરતા હું તો જોતો નથી. ઘણાં બોલે છે પણ કરવાની ઝંખના જોઈએ. ખરી ઝંખના વ્યક્ત થયા વિના રહેતી નથી. કોઈ વ્યક્તિ કોધી હોય કે લોભી હોય તો તે સમજાય. તો જો ખરેખરી ઝંખના હોય તો તે શું વ્યક્ત થયા વિના રહી શકે ખરી ? આપણે

સંસર્ગને કારણે વૃત્તિઓને સમજી શકીએ છીએ. તેવી જ રીતે ઝંખના પ્રગટે તે પણ સમજી શકાય. માટે, જીવનને ઊંચે લઈ જવા માગે એવા જીવને આશીર્વાદ માગવા નથી જવું પડતું. ભગવાનનાં કૃપા-ચેતના તથા આશીર્વાદ તેવાંની સાથે જ હોય છે. શ્રીરામકૃષ્ણ પરમહંસ જેવા મહાત્માઓ તો બધા જ દેશોમાં હોય છે. એટલે જ સમાજની ભાવના જીવતીજાગતી રહી છે. માટે, જો આપણે પ્રયત્ન કરીશું તો આશીર્વાદ ને કૃપા જરૂર મળશે જ.

### શાંતિ માટે સબળ ઉપાય

હવે, મૂળ વાત ઉપર આવું. જાગૃત મનને શાંત કરી શકો એ માટે ભગવાનનું સ્મરણ, સદ્ધ્યાંચન, વર્તનની કળા, બીજાં સાથે વહેવારમાં આવીએ ત્યારે સંઘર્ષણ ન પ્રગટે તે માટે વફાદારી, પ્રમાણિકતા અને પ્રેમભક્તિપૂર્વક પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. એ સાથે આપણે આપણા નિરીક્ષક થવું પડશે. આપણે આપણાં મનાદિ-કરણોને જોયા કરવાં પડશે. એમ કરવાથી આપણે એનાથી જુદાં છીએ એવા પ્રકારની શક્તિ પ્રગટે છે. એમાં આપણે ભળી ન જવાથી એમાં તદ્દ્રૂપ બની જતાં નથી, પણ એના સાક્ષી બની શકીએ છીએ. હવે, જે વ્યક્તિ આત્મનિષ્ઠ છે, એનાં મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, પ્રાણ, અહમ્માં ભેદ હોતો નથી. આપણે જો એના હૃદય સાથે એકરૂપ થવાનો હૃદયથી પ્રયત્ન કરીએ તો એ પણ આપણી સાથે તદ્દ્રૂપ જ હોવાથી એના હૃદયનાં શાંતિ પ્રસન્નતાના સહજ ગુણો આપણે પણ અનુભવી શકીએ છીએ, પણ આપણે એની સાથે જોડાવાનો સંકલ્પ તથા પ્રયત્ન તો કરવો જ જોઈએ.

ચેતનના અનેક ગુણધર્મો છે. એ બધા એકીસાથે પ્રવર્તતા હોય છે. એ ગુણધર્મો આત્માના અનુભવીઓ અનુભવતા હોય છે. મનમાં જે થાય એની સાથે ભળી ન જતાં એને નીરખવા માંડીએ અને એમ કરતાં કરતાં પ્રાર્થના કરીએ. આવો પ્રયત્ન કરતાં કરતાં આપણે જરૂર મુકામે પહોંચીશું. આર્દ્રતાભરી ગદ્ગદભાવે પ્રાર્થના કરીએ તો મદદ પાસે જ ઊભી છે. આવી સ્થિતિ પ્રયત્ન કરતાં કરતાં થશે. આત્મનિરીક્ષણ, આત્મનિષ્ઠના હૃદય સાથે સંધાન અને પ્રાર્થના - આ ત્રણ સાધનો કરી શકીએ તો શાંતિપ્રસન્નતા જાળવી શકાય અને આગળનાં પગથિયાં ખુલ્લાં થતાં જાય.



હરિ:ૐ

## ૧૮. 'રાખે લાજ અમારી'

હરિ:ૐ આશ્રમ, સુરત

તા. ૧૧-૦૭-૧૯૬૧

‘મોટા’માં પોતાના ‘ગુરુ’ - ડૉ. જગન્નાથનો પ્રસંગ

ગયા મંગળવારે (તા. ૪-૭-૧૯૬૧) આ આશ્રમ ઉપર અને મારા ઉપર કાળું કલંક લાગે એવી ઘટના બની ગઈ. M.B.B.S. તથા આંખના રોગના નિષ્ણાત ઉપરાંત, પરદેશની ડિગ્રીવાળા એક ડૉક્ટર મૌનમાં બેઠેલા. મૌનરૂમમાં મારો ફોટો જોઈને એમના મનમાં ગડમથલ થઈ. એમના કોક બીજાં ગુરુ હતા. વળી, પાઠપૂજા કરવાનો એમનો નિયમ હતો. એમને થયું કે મારા ગુરુ સિવાય બીજાંને કેવી રીતે પગે લગાય ? આવી ગડમથલમાં એમને તુલસીદાસનો પ્રસંગ યાદ આવ્યો. તુલસીદાસે વૃંદાવનમાં શ્રીકૃષ્ણની મૂર્તિ જોઈ. તેઓ તો રામના ભક્ત હતા. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની મૂર્તિને કહે કે ‘ભગવાન તમને નહિ નમું, પણ તમે જ રામ છો, એક જ ઈષ્ટદેવ છો એની મને ખાતરી થાય તો જ હું તમને નમું. માટે, તમે ધનુષ્યબાણ હાથમાં લો.’ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની મૂર્તિએ ધનુષ્યબાણ હાથમાં લીધાં. આ પ્રસંગ આ ડૉક્ટરને યાદ આવ્યો. એમણે એવી પ્રાર્થના કરી કે ‘મોટા’માં એવી શક્તિ હોય તો મને મારા ગુરુમહારાજનાં દર્શન થયાં અને એમને એવું થયું. ‘મોટા’ના ફોટામાં પોતાના ગુરુમહારાજનાં દર્શન થયાં. છતાં આ કલ્પનાના તરંગો તો નથીને ? માટે, એમણે અનેક રીતે ચકાસણી કરી ને ખાતરી થઈ. જ્યારે એમને ખાતરી થઈ કે આ મારા જ ગુરુમહારાજ છે ત્યારે એમને ઘણો આનંદ થયો. આ અનુભવ તેમને બહુ ઉપયોગી નીવડ્યો.

મૌનમંદિરનું હરિદ્વાર • ૧૬૫

## તાપીમાં ભૂસકો

ચારપાંચ દિવસ એમને બહુ સારું લાગ્યું, પછી એમને ભાવાવેશ આવ્યો. ગાંડપણ જેવું લાગ્યું. એમણે ખોરાક લીધેલો નહિ, એ એમની ભૂલ હતી એમ એમણે કબૂલ પણ કર્યું, પણ એ લશ્કરી માણસ હતા. આથી, ઝનૂન ઘણું હતું. એમણે એમ કહ્યું કે ભાવાવસ્થામાં પણ એમણે મારી ચિઠ્ઠી વાંચેલી, પણ એમને મૌનરૂમમાંથી બહાર કાઢવામાં આવ્યા એ એમને બળાત્કાર જેવું લાગ્યું. તેથી, ઓચ્છવભાઈની ફેંટ પકડીને પોતે એમને મારવા ગયેલા. બહાર નીકળીને તાપી નદીમાં નાહીને મૌનરૂમમાં ફરીથી બેસવાની એમની ઈચ્છા હતી. આથી, બધાં પ્રાર્થનામાં બેઠાં એટલે એ તો નદીમાં પડ્યા.

મેં પૂછ્યું, ‘મને પૂછવું તો હતું, એવું કેમ કર્યું?’

એમણે કહ્યું, ‘બીજાંઓ મને એમ ન કરવા દેત.’

મેં કહ્યું, ‘હું જરૂર તમને માનત.’

પણ એમને વિશ્વાસ ન પ્રગટવાથી તાપી માતામાં સ્નાન કરવા એમણે નદીમાં ભૂસકો માર્યો.

એ વાત એમના જ શબ્દોમાં હું તમને સંભળાવું છું.

## કૃપાનો ચમત્કાર

‘નદીમાં મેં ભૂસકો માર્યો, પણ જમીન ઉપર મારા પગ અડે જ નહિ, હું અંદર ઘસડાયો. મને તરતાં આવડતું ન હતું, એમ છતાં તણાયાનું મને ભાન રહેતું હતું. વચ્ચે વચ્ચે પાણી ઉપર આવી જતો હતો. દસ બાર ઠેકાણે ઊંડું પાણી આવેલું. રાંદેરના કિનારે ઊંડું પાણી હતું. ત્યાં દોરડું નાખીને મને બહાર કાઢ્યો. મેં લશ્કરમાં કામ કરેલું એટલે મારી ઈચ્છા

વિરુદ્ધ કોઈ કાંઈ કરે તો હું ગુસ્સે થઈને એક સ્લૅપ-તમાચો મારી દઉં. મને પાણીની બહાર કાઢ્યા પછી હું એમાં ફરી પડવા જતો હતો, કેમ કે મારે સ્નાન કરવું હતું અને લોકો એનો વિરોધ કરતા હતા.

આ બધું બન્યું એ ભગવાનની કૃપાનો ચમત્કાર છે, એની મને ખાતરી થઈ છે. એક ટીપું પણ પાણી પિવાયું નથી. જમીનને પણ અડકતા ત્યારે બહાર નીકળવાની બુદ્ધિ સૂઝી નહિ. બહાર નીકળતો-અંદર ડૂબતો-એમ કરતાં રાંદેરના કિનારે પહોંચ્યો. મને મારી રીતે વર્તવા દેવાનો વિરોધ થયો ત્યારે મેં તોફાન કરેલું.’

### ડૉક્ટર દોરડે બંધાયા

પછી ડૉક્ટર અમદાવાદ પહોંચ્યા. ત્યાં પણ તોફાનના બે-ચાર બનાવ બનેલા. એટલે એમને દોરડાથી બાંધવામાં આવેલા. ત્યારે એમણે એમનાં પત્નીને જણાવ્યું કે ‘હું મોટેથી હરિસ્મરણ કરું છું એ આવેગને લીધે કરું છું, હું ગાંડો થયો નથી.’

પણ એ લોકો માન્યા નહિ. એમના કહેવાથી એક સંબંધીને એમને ઘેર બોલાવ્યા. ડૉક્ટરને આધ્યાત્મિક બાબતના પ્રશ્નો પૂછ્યા. ડૉક્ટરે જવાબ દીધા ત્યારે ખાતરી થઈ. આથી, એ સંબંધીના જામીન ઉપર એમને બાંધેલા તે છોડ્યા.

### ડૉક્ટરના શબ્દોમાં

‘એ પછી મારાં પત્નીએ કોક સારા વૈદને બતાવીને દવા કરાવવાનું કહ્યું. નરિયાદમાં એક સારા વૈદ મારાં સગાં હતાં. આથી, મેં મારાં પત્નીને કહ્યું કે ‘દવા કરાવવી હોય તો નરિયાદવાળા વૈદ ભાઈલાલભાઈને બતાવીએ.’ મારી તીવ્ર ઈચ્છા તો નરિયાદ જઈને ‘મોટા’ને મળવાની હતી. એમ ને



એમ મને કોઈ નડિયાદ જવા ન દે. એટલે મેં આમ કહ્યું. અમે નડિયાદ આવ્યાં અને ઘોડાગાડીમાં બેઠાં. એટલે મેં ઘોડાગાડીવાળાને કહ્યું,

હરિ:ૐ આશ્રમ લઈ લે. ‘આથી, મારી પત્નીને વળી પાછો ધ્રાસકો પડ્યો.’

### ડૉક્ટર નડિયાદ આવ્યા

આ રીતે એ મારી પાસે નડિયાદ આવ્યા અને પોતાને જે કાંઈ થયેલું એનું બધું વર્ણન કર્યું. એ ઉપરથી મેં તમને ઉપરની હકીકત જણાવી. ડૉક્ટરે મને કહ્યું કે ‘મોટા, આંતરિક રીતે હું સંપૂર્ણ સજાગ હતો. બધાં બહારથી બૂમ પાડે એ મને ગમે નહિ. મેં બે દિવસ ખાધું નહિ એ મેં મોટી ભૂલ કરી, પણ તાપીમાં નાહવા જતાં મને જબરજસ્ત અનુભવ થયો છે. ભગવાનની શક્તિને કારણે બચ્યો છું, નહિતર બચું નહિ, કેમ કે મને તરતાં તો બિલકુલ આવડતું જ ન હતું. આખરે લાજ ભગવાને રાખી. મેં ‘મોટા’ પ્રત્યે જે આદરભાવ ને ભક્તિભાવ રાખ્યો તેનું આ પરિણામ હતું.’

### ભગવાન સાથે સંબંધ

મેં કહ્યું તમે ‘મોટા’ પ્રત્યે જે આદરભાવ ને ભક્તિભાવ રાખો છો, એનું આ પરિણામ છે. આશ્રમ તો એક સંસ્થા છે, એ સ્થાન ગણાય, પણ ચેતન પરત્વે જેટલો ભાવ વધારશો તેટલું વધુ સારું પરિણામ આવશે. શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કે -

‘યે યથા માં પ્રપદ્યન્તે તાંસ્તથૈવ ભજામ્યહમ્ ।

મમ વર્ત્માનુવર્તન્તે મનુષ્યાઃ પાર્થ સર્વશઃ ॥’ અ.૪, શ્લોક ૧૧

‘તમે મને જે રીતે ભજશો તે રીતે હું તમને ભજીશ.’ સંસારમાં સ્વાર્થની રીતે ભગવાનને ભજીશું તો એનો પણ બદલો વળશે, પણ સવારથી ઊઠીને ભગવાનનો ખ્યાલ રાખીને કામકાજ કર્યા કરીશું તો મન હળવું રહેશે, મુસીબતો ટળશે અને શાંતિ મળશે. આપણો કોઈ મિત્ર હોય, બહુ સારી સ્થિતિવાળો હોય, ઘનાઢ્ય હોય અને આપણે આપણી જરૂરની પળે એની પાસે જઈએ તો એ મદદ આપતાં અચકાય નહિ. જો પ્રેમભાવભર્યો સંબંધ હોય તો, બે પૈસાની જરૂર હોય તો એ જરૂર મદદ આપે, પણ જો એવો સંબંધ ન રાખ્યો હોય તો કામ બને નહિ. આપણે આવો સંબંધ રાખતાં નથી. માટે, કહું છું કે ‘ભગવાન સાથે દિલમાં પ્રેમથી સંબંધ રાખ્યા કરો.’

આપણે ભલે સંસારના રગડામાં પડેલાં હોઈએ, પણ એને સંસારવહેવારનાં કામમાં પણ જીવતો રાખીએ તોય એની મદદ મળે જ છે. ડોક્ટર તાપીનાં ઊંડાં પાણીમાં જવા છતાં ડૂબી ન ગયા, એ તો ભગવાનની કૃપાનો ચમત્કાર છે. મને એમ કહેવામાં આવેલું કે એ ‘ભગવાનનું નામ લેવાવાળા છે.’ પુનિત મહારાજે પણ મને કહેલું કે ‘એ મોટો ભક્ત છે.’ એટલે મેં એમની બહુ અંગત કાળજી રાખેલી નહિ. હું નિશ્ચિત હતો. એમને આવા હુમલા આવે છે, એનો મને ખ્યાલ નહિ, નહિતર પહેલેથી લક્ષ રાખત.

એક બહેન (ઈશ્વરલાલ કડીવાળાનાં પત્ની ચંચળબહેન) મૌનમાં બેઠેલાં. એમણે મને એમની સ્થિતિ વિશે પહેલેથી વાત કરેલી. એટલે મેં પહેલેથી કાળજી રાખેલી. ભાઈ, અમારી પાસે તો કંઈ નથી, અમારો ભગવાન સમર્થ છે. **कर्तुम् अकर्तुम् अन्यथा**

कर्तुम् समर्थाः। 'कर्तुम्-अकर्तुम् अन्यथा कर्तुम् समर्थाः।' - કરવા, ન કરવા ને જે થયેલું હોય તેને ઉલટાવવા, સર્વ કાંઈ કરવા એ સમર્થ છે, એ બધી દરકાર રાખશે. એમ છતાં એવું કંઈ હોય અને હું હાજર હોઉં તો પહેલેથી મને વાત કરી દેવી. ડૉ. જગન્નાથે પુનિત મહારાજને ગુરુ કરેલા. તેઓ દાસાનુદાસજી અને હીરાભાઈ ડૉક્ટર સાથે અહીં સુરત આશ્રમે આવેલા. ડૉ. જગન્નાથ તાપી નદીમાં ડૂબતા બચી ગયા ને આશ્રમ ઉપર ને મારી ઉપર આવનારું કલંક પ્રભુએ કૃપા કરીને ટાળ્યું.

જો ભગવાન સાથે સંબંધ રાખ્યો હશે તો તો સાચો ઉકેલ મળશે. જો કોઈ મિત્ર સાથે જીવતો સંબંધ રાખ્યો હોય તો મદદમાં આવ્યા વગર રહેતો નથી. ભગવાન આપણો ભાઈભાંડુ ને સગો છે. સ્વાર્થના સંબંધ કરતાં આ પ્રકારનો સંબંધ અનેકગણો ચઢી જાય છે, પણ આપણને તેનો ખ્યાલ નથી. એટલે આપણાથી એમ બનતું નથી.

### વૈજ્ઞાનિક હકીકત

વિજ્ઞાન એ ભગવાનની શક્તિ છે એવું વિજ્ઞાને સાબિત કરવું જોઈએ. જડમાં જડ વસ્તુ પણ અણુપરમાણુની બનેલી છે, એમ વિજ્ઞાને સાબિત કર્યું છે. આ શરીર, તારા, નક્ષત્રો, સકળ બ્રહ્માંડ - આપણને જે દેખાય છે અને આપણે જેને પૂરેપૂરું દેખી શકતાં નથી એ બધું - અણુપરમાણુથી બનેલું સભર છે. એટલે આપણે જેને માત્ર દેખીએ છીએ એ જ ખરું નથી, પણ એમાં જે રહેલું છે એ પણ ખરું છે.

વિજ્ઞાન હજી Divinity - દિવ્યતાનો ખ્યાલ પૂરેપૂરો આપી શક્યું નથી, કેમ કે એ અંગે વૈજ્ઞાનિકોને પૂરું જ્ઞાન પ્રગટ્યું નથી. એ જ્ઞાન પ્રગટે તો આપણે ઘણે બધે આગળ વધી શકીશું.

આમ છતાં વૈજ્ઞાનિકમાં એક ઘણી મોટી ગુણશક્તિ છે. એક કોયડાનો-પ્રશ્નનો જ્યાં સુધી ઉકેલ ન મળે ત્યાં સુધી એની પાછળ પડ્યા જ કરે. ખંત અને ધીરજના ગુણની શક્તિ ઘણી મહાન છે. જે વિષયને પકડેલો હોય તેને એકધારો વળગેલો રહે તેને જ એ વિષયનું હાર્દ મળી શકે છે. આપણે તેને વળગેલાં રહેતાં નથી. એટલે એનું હાર્દ આપણને મળતું નથી.

શક્તિ છે એમ વિજ્ઞાને સાબિત કર્યું છે. એટલે બહારથી દેખાય છે એ ખરું નથી, પણ અંદર શક્તિ છે એ ખરું છે. જગત મિથ્યા છે અને બ્રહ્મ સત્ય છે, એ વૈજ્ઞાનિક હકીકત છે.

### ‘મોટા’ સાથે દિલની સાંકળ બાંધો

ये यथा मां प्रपद्यन्ते तांस्तथैव भजाम्यहम् ।

मम वर्त्मानुवर्तन्ते मनुष्याः पार्थ सर्वशः ॥ अ. ૪, શ્લોક ૧૧

આપણે શુદ્ધ ભક્તિ તો કરી શકવાનાં નથી તો પછી, ભગવાનની સાથે સંબંધ તો બાંધો ! અર્થને માટે એટલે કે પૈસા માટે તો એમ કરો. ભગવાન એવી શક્તિ છે. આપણા પોતાના મિત્રના હૃદયમાં અને સકળ બ્રહ્માંડમાં એક જ ચેતના છે. (મિત્ર શબ્દ મોટાએ પોતાને માટે વાપર્યો છે-સં.) એ અદૃશ્ય નથી. સકળ બ્રહ્માંડમાં જે ચેતના છે, એ જ ચેતનાશક્તિ ચેતનાનિષ્ઠ જીવાત્મામાં પ્રગટેલી હોય છે. એનામાં શક્તિનું સ્વરૂપ છતું થયું હોય છે. તો એની સાથે જીવતો સંબંધ રાખીએ, એની સાથે મૈત્રી રાખીએ, અને મુશ્કેલીની વખતે તેને જ પ્રાર્થના કરીએ. સ્વાર્થ બગડતો હોય ત્યારે એને પોકારીએ, પણ એમ ને એમ પોકાર્યે નહિ ચાલે. એની સાથે પ્રેમભર્યો દિલનો જ્ઞાનપૂર્વકનો સંબંધ બાંધ્યો હશે તો કામ પાર પડશે. આ તો પ્રયોગ કરીને અનુભવી

શકાય એવું છે, પણ મનુષ્યના દિલમાં આ પ્રગટતું નથી. એ પ્રકારનો સંબંધ તમને બુદ્ધિ સુઝાડશે, મદદ કરશે, પણ એ માટે ચોવીસે કલાક સુધીની તમારા દિલની સાંકળ એની સાથે જોડાયેલી રાખવી જોઈશે. ભલે પછી તે અર્થને માટે - પૈસાને માટે હોય, એ જ તમને બુદ્ધિ સુઝાડશે ને ઉકેલ કરી આપશે.

### બુદ્ધિમાં પ્રકાશ

બુદ્ધિ પણ ભગવાનનું સ્વરૂપ છે. એના વડે કરીને સંસારમાં સમજણ પ્રગટે છે. બુદ્ધિથી સંજોગોની અને સંબંધોની સમજણ પ્રગટે છે. આપણે જો ભગવાન સાથે એકધારો સંબંધ રાખીએ તો બુદ્ધિ વધારે તેજસ્વી, ઉકેલ શોધનારી અને કામચાબ નીવડી શકે, સંસારવહેવારમાં અનેક જાતના કોયડા પ્રગટે ત્યારે એ કોયડા પણ ભગવાનનાં ચરણકમળે રજૂ કરીએ અને એમની સાથે પ્રેમભર્યો સંબંધ રાખીએ તો ઉકેલ તરત જ મળે છે. જેમ વીજળી કરવા સ્વિચ કરવાની જરૂર હોય છે, એ પ્રમાણે ભગવાન સાથે જીવતો સંબંધ રાખીને એને પોકાર કર્યો હોય તો એ હાજર થઈ જાય છે, પણ આપણે સંબંધ બાંધવા સ્વિચનો ઉપયોગ પણ કરતાં નથી. એની સાથે જો પ્રેમભાવવાળો સંબંધ હોય તો બુદ્ધિ - જે એક સાધન છે તેના દ્વારા ઉકેલ મળી આવે.

### ભગવાન સાથે દોસ્તી બાંધો

સંસારનાં કર્મો ઉત્તમમાં ઉત્તમ રીતે થઈ શકે એ માટે પણ એની સાથે જીવતો જાગતો સંબંધ રાખો. જ્યારે બાળક નાનું હોય ત્યારે બીજાં છોકરાંઓનું જોઈને માતા પાસે મોટર, ઍજિન કે એવું રમકડું માગે છે ત્યારે એને એ માગતાં સંકોચ થતો નથી. મા પણ જો યોગ્ય લાગે તો એ અપાવે છે. મા બહુ રાજી હોય

તો બાળક જે માગે તે અપાવે છે, કેમ કે માતા અને બાળકને એકબીજા સાથે અંતરનો ભાવ હોય છે. એ પ્રમાણે આપણે ભગવાન સાથે અંતરથી સંકળાયેલાં રહીએ તો ખરાં અંતઃકરણોથી એટલે કે મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, પ્રાણ ને અહમ્ દ્વારા એને ચરણે સમર્પણ કરીને, કામ કરી શકીએ, પણ આપણે તો એની સાથે તેવી દોસ્તી બાંધતાં જ નથી.

### ભગવાનની મદદનો અનુભવ

ભગવાનમાં અનંત પ્રકારની શક્તિ છે અને એ સાબિત કરી શકાય તેમ છે. મારા અનુભવની એક વાત છે. ૧૯૩૨માં વીસાપુર જેલમાંથી છૂટીને હું મુંબઈ ગયો. ઠક્કરબાપા મુંબઈમાં 'હિંદ સેવક સમાજ'(Servant society of India) ના ઉપપ્રમુખ હતા. 'જન્મભૂમિ'ની કચેરીની બાજુમાં એમની ઓફિસ હતી. ત્યાં જઈને એમને પગે લાગ્યો. એમણે મને કહ્યું, 'હવે, ફરીથી જેલમાં જવાની જરૂર નથી.' પરીક્ષિતલાલભાઈ, હરિવદન ઠાકોર, હેમંતભાઈ વગેરે જેલમાં હતા. હરિજન આશ્રમ (આશ્રમશાળા) નધણિયાતી સંસ્થા બની ગઈ હતી. ૫૦-૬૦ હજાર રૂપિયાનું ખર્ચ હતું. મારી પાસે તો ઓળખાણ પણ નહિ, પણ ઠક્કરબાપાએ કહ્યું, 'હું તો આખા હિંદુસ્તાનમાં ફરી રહ્યો છું. તને મદદમાં આવી શકું એમ નથી, પણ મને વિશ્વાસ છે કે તારાથી આશ્રમનું કામ બનશે. તું મંત્રી થા. હું મંત્રી થયો ને આશ્રમનું કામ સંભાળ્યું.'

નવસારીમાં - ગાયકવાડી રાજ્ય હતું. અધિકારીઓ અંગ્રેજ અમલદારોના દબાણ હેઠળ હતા. સ્વતંત્રતાની ચળવળમાં ભાગ લેનારાઓને પકડી પકડીને જેલમાં મોકલવાનો બધો કાર્યક્રમ

આશ્રમમાં નક્કી થતો, પણ ત્યાં તો સી.આઈ.ડી. વગેરેને બેસાડેલા હતા, ત્યાંથી બધો રિપોર્ટ કમિશનરને મળી જતો. હું ત્યાં પહોંચ્યો. બધાંની સાથે લડ્યો. મેં કહ્યું, ‘અહીં આશ્રમમાં આ બધું સરકારી કામકાજ નહિ ચાલી શકે,’ તેઓ દલીલ કરતા કે ‘બધાં ચાલવા દે છે, તો તમે કેમ ના પાડો છો ?’ તોય ખૂબ લડવાડ કરીને બધાંને કાઢ્યા.

આશ્રમનિભાવનું ખર્ચ મહિને પાંચથી સાત હજાર રૂપિયા આવતું. બાળકોને શું ખવડાવીશું એ પંચાત હતી. ઠક્કરબાપા તો ધૂમતા હતા એટલે એમની સાથે પત્રવહેવાર પણ શક્ય ન હતો. બાળકોના ભવિષ્યની ચિંતાથી મારી સાધનાના ભાવની ગાઢતામાં ફેર પડ્યો હતો. મને તો આશ્રમ બંધ કરી દેવાનું મન થયું.

એક દિવસ આશ્રમનાં છોકરાંઓને લઈને સુપા ગુરુકુલ પાસે ગયો હતો, ત્યાં ગુરુમહારાજ શ્રીબાલયોગી મહારાજે હાજર થઈને કહ્યું, ‘આ જગતને કોણ તારો બાપ ખવડાવે છે ? તું જે કરે છે તે કર.’ આથી, મને નિરાંત થઈ. એવામાં એક દિવસ રમણલાલ વસંતલાલ દેસાઈ આશ્રમ પાસેથી પસાર થતા હતા. એ ગાયકવાડી રાજ્યના સૂબા હતા. મારો એમની સાથે પહેલાંનો સંબંધ હતો. એમણે મને જોયો ને ગાડી થોભાવી ને નીચે ઊતર્યા. મેં તેમને બધી હકીકત જણાવી. આશ્રમમાંથી પોલીસને દૂર કરવા કહ્યું. એમણે પોતાની સત્તા વાપરીને બધું પાર પડાવ્યું અને આઠ મહિના ચાલે તેટલાં અનાજ પાણીની તથા આશ્રમના ખર્ચ માટે વ્યવસ્થા કરી આપી.

## ઉત્તમ સંસ્કારો માટે

જો આપણે રાગદ્વેષ મોળા પાડતાં જઈશું ને એ સાથે પરોપકારનાં કામ કરીશું ને કોઈ સાથે વેર નહિ રાખીએ તો સંસારનાં કામમાં પણ ભગવાનની મદદ મળ્યા કરશે. કોઈ આપણી સાથે ગમે તેમ વર્તે તોપણ આપણે તો પ્રેમ રાખવો. આ વાતની ખાતરી કરવી હોય તો પ્રયોગ કરી જુઓ. ગુરુ પ્રત્યે પ્રેમ રાખવો જોઈએ - ભક્તિ રાખવી જોઈએ. પ્રભુકૃપાથી મારી આ વાત સમજો ને રાગદ્વેષ મોળા પાડવાનો અભ્યાસ પાડો. ભગવાનની મદદ મળી રહેશે. એના (ભક્તિના) તમને સંસ્કાર પડે એટલે આ 'મૌનરૂમ'ની રચના ગુરુમહારાજના હુકમથી કરેલી છે.

મૌનમંદિરમાં પડેલા સંસ્કારો ઊંડા હોય છે. એ ભૂંસાતા નથી. એ સૂક્ષ્મમાં પડે છે. એ સંસ્કારો વધારેમાં વધારે પડતા રહેવાથી એને સૂક્ષ્મ શરીર ધારણ કરે છે, અને તે પ્રમાણે સૂક્ષ્મ શરીરનું બંધારણ થાય છે. એ Divine- દૈવી સંસ્કાર છે, એ ઉત્તમ પ્રકારની ભાવનાના સંસ્કાર છે ને ઊર્ધ્વમાર્ગે લઈ જનારા છે.

બધાં સાથે સુમેળથી વર્તીએ. બેળેબેળે નહિ પણ સમજણપૂર્વક સહન કરવામાં તપ રહેલું છે. આપણે કાંઈ ઉચ્ચ પ્રકારના ભક્તિ નથી, પણ આ રીતે ભાવનાથી વર્તવાથી ઉત્તમ પ્રકારના સંસ્કારો જાગૃત થઈ શકશે. માત્ર મનમાં શાંતિ રહે એટલું પણ જો તમે ઈચ્છતા હોવ તો તે માટે દિલમાં દિલનો સંબંધ રાખો.

॥ હરિ:ૐ ॥



## સાધનામર્મ

૧. મુખથી કે મનમાં જાગૃતપણે જપ, સાથેસાથે હૃદય પ્રદેશે ધ્યાન તથા ચેતનના ચિંતન સહ ભાવાત્મક ભાવનું રટણ.
૨. પ્રત્યેક પળે સતત સમર્પણ, સારું તેમ જ નરસું-બનેનું.
૩. સાક્ષીભાવ, જાગૃતિ, વિચારોની સાંકળ ન જોડો.
૪. બને તેટલું વધુ વાચિક અને માનસિક મૌન રાખો, કેળવો અને ખૂબખૂબ શરણભાવ જીવનમાં ચેતનાપૂર્વકની જાગૃતિથી કેળવ્યા કરો.
૫. આગ્રહો—પ્રભુચિંતન સિવાયના સર્વ આગ્રહો છોડો, નમ્રતા કેળવો, શૂન્ય થવાનું ધ્યેય રાખો.
૬. ખૂબ ભાવપૂર્વક હૃદયસ્થ રહીને આર્દ્ર અને આર્તભાવથી પ્રાર્થના કરો, ભગવાનને સર્વ સુખદુઃખ જણાવતા રહો, તેની સાથે આત્મનિવેદન દ્વારા અંગત ખૂબ ગાઢો સંબંધ બાંધો, મનમાં કશુંયે ઘોળાવા ન દો. ખાલી રહો.
૭. આવી પડતાં કામો પ્રભુનાં સમજો, જરાયે કચવાટ વિના ખૂબ પ્રેમપૂર્વક તે કરો. પ્રત્યેક પ્રસંગ-બનાવ આપણા કલ્યાણ અર્થે જ છે અને પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિ આપણા પોતાના જ વિકાસાર્થે થવી ઘટે. પ્રત્યેક પ્રસંગ પાછળ પ્રભુનો ગૂઢ, શુભ સંકેત રહેલો છે.
૮. આત્મલક્ષી-અંતર્મુખી થાઓ, માત્ર પોતાની દુનિયામાં વસો. જાણી-જોઈને જાતને સંડોવવા દો નહિ.
૯. પર (પારકાંની) સેવા પ્રભુની સેવા સમજો, સેવા લેનાર, સેવા દેનાર ઉપર, સેવા કરવાની તક આપીને ઉપકાર કરે છે. રામે આપ્યું છે અને રામને દઈએ છીએ, ત્યાં ‘મારું મારું’ ક્યાં રહ્યું? તારું આ જગતમાં છે શું ?
૧૦. પ્રત્યેક કાર્ય, પ્રત્યેક વાતચીત, વહેવાર આપણા ધ્યેયને વેગ આપે એવા ખાસ હેતુસર, હેતુનું લક્ષ જીવતું રાખીને કરવાં. વાંચતી-લખતી વખતે અને પ્રત્યેક કર્મ કરતી પળે ભાવની સ્મરણ ધારણાનો અભ્યાસ કેળવ્યા કરો.
૧૧. વૃત્તિનું મૂળ શોધો, તેનું પૃથક્કરણ કરો. તેમાં ભેળવાયા વિના તેને તટસ્થતાપૂર્વક અને સ્વસ્થતાપૂર્વક નિહાળો.

૧૨. પ્રભુની પ્રત્યેક કળા, સૌંદર્ય, રમ્યતા, વિશુદ્ધતા આદિ પ્રસાદીઓમાં રહેલા ભાવનું, તેને તેને અનુરૂપ ભાવનું, આપણામાં ત્યારે અવતરણ થવા પ્રાર્થના કરવી.
૧૩. ઊર્મિ, આવેશ અને લાગણીને એમને એમ વહી જવા ન દો, તેમ જ તેમાં ભેળવાઈ પણ ન જાઓ. તેનો સાધનામાં ઉપયોગ કરો, તાટસ્થ્ય કેળવો.
૧૪. જમતી વખતે અને પાણી પીતી વખતે જીવનમાં ચેતનશક્તિના અવતરણ-ભાવની પ્રાર્થના કરવી, શૌચ, પેશાબ આદિ ક્રિયાઓ સમયે વિકારો, નબળાઈઓ ઇત્યાદિના વિસર્જનભાવની પ્રાર્થના કરવી.
૧૫. સ્થૂળનો ખ્યાલ ત્યજીને સૂક્ષ્મતત્ત્વને નજર સામે રાખો. વૃત્તિની શુદ્ધિ કરો, ભાવની વૃદ્ધિ કરો.
૧૬. પ્રભુ સચરાચર છે. આત્મવત્ સર્વભૂતેષુની ભાવના કેળવો.
૧૭. પ્રત્યેક વ્યક્તિ અને વસ્તુની ઊજળી બાજુ જુઓ. કોઈનાય કાજ ન થાઓ, કશાય ઉપર ઝટ અભિપ્રાય ન આપો, વાદવિવાદ ના કરો, પોતાનો આગ્રહ ન રાખો, બીજાઓમાં શુભ હેતુઓનું આરોપણ કરો, માનસિક અને સાર્વત્રિક ઉદારતા જીવનમાં પ્રગટાવો, ખૂબ પ્રેમભાવ કેળવો, પ્રકૃતિનું રૂપાંતર કરવાનું છે તે લક્ષમાં રાખીને પ્રકૃતિવશ ન થતાં કર્મોની ઉપરવટ વર્તો, ફળની આસક્તિ છોડો, પોતાને થતા અન્યાયો-આવી પડતાં દુઃખો-આદિનું મૂળ પોતામાં જ છે એમ દઢાવો, ગુરુમાં પ્રેમભક્તિભાવ દઢતર કર્યા કરો, અભીપ્સા, ઈન્કાર અને સમર્પણનો ત્રિવેણીસંગમ ઉદ્ભવાવો, સદાય પ્રસન્નતા પ્રવર્તાવો, કૃપા અને પુરુષાર્થના યુગલને જીવનમાં ઉતારો, પ્રત્યેક કર્મના આદિ, મધ્ય અને અંતમાં પ્રભુની સ્મૃતિ પ્રગટાવો, મન નિઃસ્પંદ કરો, રાગદ્વેષ નિર્મૂળ કરવાની જાગૃતિ રાખો, થયેલા આધ્યાત્મિક અનુભવો પ્રત્યક્ષ રોજિંદા વહેવારમાં જીવતા કરો, ક્યાંયે કશામાંથી ભાગવાનું ના હોય, યદચ્છા જે આવી મળે તે પ્રભુપ્રસાદી ગણીને તેને વધાવી લો. ક્યાંય કોઈની સરખામણી ના કરો, અનુકૂળ પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિ એ મનની ભ્રમણા છે, જીવન-સાધના સારુ સર્વ કંઈ સાનુકૂળ જ હોય છે, પ્રભુમય-તેના મૂક યંત્ર-થવાની જ બસ એક ઉત્તેજના હવે જીવનમાં રાખો.
૧૮. કર્મમાં, કર્મનું મહત્ત્વ નથી, પરંતુ જીવનના ભાવનું સતત એકધારું, જીવતું ચિંતન રહ્યા કરે એ સવિશેષપણે મહત્ત્વનું છે. તેવો જીવતો અભ્યાસ કર્મ કરતી પળે કેળવવો.

- શ્રીમોટા

॥ હરિ:ૐ ॥

## પૂજ્ય શ્રીમોટાના જીવનની મહત્વની તવારીખ

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

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

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

૧૯૧૬ : પિતાનું અવસાન.

૧૯૦૫ થી ૧૯૧૮ : તૂટક અભ્યાસ-સાથે આકરી મજૂરી.

૧૯૧૯ : મેટ્રિક પાસ.

૧૯૨૦ : વડોદરા કોલેજમાં.

તા. ૬-૪-૧૯૨૧: કોલેજ ત્યાગ.

૧૯૨૧ : ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ પ્રવેશ.

૧૯૨૨ : વિદ્યાપીઠનો ત્યાગ. હરિજન સેવાનો આરંભ.

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

૧૯૨૨ : 'મનને'ની રચના.

૧૯૨૩ : 'તુજ ચરણે'ની રચના.

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

૧૯૨૪ : 'તુજ ચરણે' ની પ્રથમ આવૃત્તિનું પ્રકાશન.

૧૯૨૬ : લગ્ન-હસ્તમેળાપ વખતે સમાધિનો અનુભવ.

૧૯૨૭ : હરિજન આશ્રમ, બોદાલમાં સર્પદંશ-પરિણામે 'હરિ:ૐ' જપ અખંડ થયો.

૧૯૨૮ : સાકોરીના પૂ. શ્રીઉપાસની બાબાનું નડિયાદમાં આગમન, એમના આદેશ મુજબ સાકોરી જવું-ત્યાં મળમૂત્રની પથારીમાં સાત દિવસ.

૧૯૨૮ : પહેલી હિમાલયયાત્રા.

૧૯૩૦ : મનની નીરવતાનો સાક્ષાત્કાર.

૧૯૩૦ થી ૧૯૩૨ દરમિયાન સાબરમતી, વીસાપુર, નાસિક અને ચરવડા જેલમાં. હેતુ-દેશસેવાનો નહિ, સાધનાનો. સખત પરિશ્રમ અને લાઠીમાર દરમિયાન પ્રભુસ્મરણ-મૌન. વિદ્યાર્થીઓને સમજાવવા વીસાપુર જેલમાં સરળ ભાષામાં શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતાનું વિવરણ લખ્યું-'જીવનગીતા'

૧૯૩૪ : સગુણ બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર.

૧૭૮ • મૌનમંદિરનું હરિદ્વાર

- ૧૯૩૪થી ૧૯૩૯ દરમિયાન હિમાલયમાં અઘોરી બાવા પાસે જવાનું બન્યું, ધુવાધારના ધોધની પાછળની ગુફામાં સાધના. ચૈત્ર માસમાં છાણાંની ૬૩ ધૂણી ધખાવી નર્મદાકિનારે ખુલ્લામાં શિલા ઉપર નગ્ન બેસીને ૨૮ દિવસની સાધના, શિરડીના સાંઈબાબાનું પ્રત્યક્ષ દર્શન-આદેશ-સાધનાના અંતિમ તબક્કાનું માર્ગદર્શન.
- ૧૯૩૯ : તા. ૨૯-૩-૧૯૩૯ : રામનવમી, સંવત : ૧૯૯૫ના રોજ કાશીમાં નિર્ગુણ બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર. હરિજન સેવક સંઘમાંથી રાજનામું. 'મનને'ની પ્રથમ આવૃત્તિનું પ્રકાશન.
- ૧૯૪૦ : (તા. ૯-૯-૧૯૪૦) જન્મતારીખના દિવસે 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 : દક્ષિણભારત, કુંભકોણમ્માંકાવેરી-નદીનેકિનારેહરિ:ૐઆશ્રમનીસ્થાપના.
- ૧૯૫૪થી સુરતના કુરુક્ષેત્રમાં એક ઓરડીમાં મૌનએકાંતનો આરંભ.
- ૧૯૫૫ : (તા. ૨૯-૫-૧૯૫૫) નડિયાદ, શેઢી નદીને કિનારે હરિ:ૐ આશ્રમની સ્થાપના.
- ૧૯૫૬ : (તા. ૨૩-૪-૧૯૫૬) સુરત, કુરુક્ષેત્રમાં તાપી નદીને કિનારે હરિ:ૐ આશ્રમની સ્થાપના.
- ૧૯૬૨થી ૧૯૭૫ : શરીરના અનેક રોગો-સતત પ્રવાસ સાથે ૩૬ અધ્યાત્મ-અનુભવ ગ્રંથોનું લેખન-પ્રકાશન.
- ૧૯૭૬ : ફાજલપુર-મહી નદીના 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 ॥

મૌનમંદિરનું હરિદ્વાર • ૧૭૯



॥ 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		૧૪. જીવનદર્શન	૧૮૫૯	
નં.	પુસ્તક	પ્ર.આ.	પૂજ્ય શ્રીમોટા વિરચિત પદ્ય પુસ્તકો	
૧.	જીવનસંગ્રામ	૧૮૪૬	૧. મનને	૧૮૨૨
૨.	જીવનસંદેશ	૧૮૪૮	૨. તુજ ચરણે	૧૮૨૩
૩.	જીવનપાથેય	૧૮૪૯	૩. નર્મદાપદ્મે	૧૮૨૭
૪.	જીવનપ્રેરણા	૧૮૫૦	૪. જીવનગીતા (નાની)	૧૮૩૨
૫.	જીવનપગરણ	૧૮૫૧	૫. હૃદયપોકાર	૧૮૪૪
૬.	જીવનપગથી	૧૮૫૧	૬. જીવનપગલે	૧૮૪૪
૭.	જીવનમંડાણ	૧૮૫૨	૭. શ્રીગંગાચરણે	૧૮૪૫
૮.	જીવનસોપાન	૧૮૫૨	૮. કેશવ ચરણ કમળે	૧૮૪૬
૯.	જીવનપ્રવેશ	૧૮૫૩	૯. કર્મગાથા	૧૮૪૬
૧૦.	જીવનપોકાર	૧૮૫૪	૧૦. પ્રણામ પ્રલાપ	૧૮૪૭
૧૧.	હરિજન સંતો	૧૮૫૪	૧૧. પુનિત પ્રેમગાથા	૧૮૪૭
૧૨.	જીવનમંથન	૧૮૫૬	૧૨. જીવનગીતા (મોટી)	૧૮૫૩
૧૩.	જીવનસંશોધન	૧૮૫૭		



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. સંતલ્લહય	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 જાંખી	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	૧૯૮૯
૫. મહામના અબ્રાહમ લિંકન	૧૯૯૩
૬. પ્રેરક વિભૂતિ મહાત્મા ગાંધી	૧૯૯૪
૭. શ્રીકેશવાનંદજી ધૂણીવાળા દાદા	૧૯૯૬
૮. ગોધરાના બાપજીનું જીવનચરિત્ર	૧૯૯૮
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	૧૯૯૫
૫. હરિ:ૐ આશ્રમ શ્રીભગવાનના અનુભવ કાજેનું સ્થળ	૧૯૯૬
૬. કૃપાયાચના શતકમ્	૧૯૯૬
૭. ધ્યેય અને ધ્યાન	૨૦૦૦
૮. ચિદાકાશ	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.	16.	Shri Sadguru	2010
1.	At Thy Lotus Feet	1948	17.	Human To Divine	2010
2.	To The Mind	1950	18.	Prasadi	2011
3.	Life's Struggle	1955	19.	Grace	2012
4.	The Fragrance Of A Saint	1982	20.	I Bow At Thy Feet	2013
5.	Vision Of Life - Eternal	1990	21.	Attachment And Aversion	2015
6.	Bhava	1991	22.	The Undending Odyssey	
7.	Nimitta	2005		(My Experience Of Sadguru Sri Mota's Grace)	2019
8.	Self-Interest	2005	23.	Pujya Shri Mota	2020
9.	Inquisitiveness	2006		Glimpses of a divine life (Picture Book)	
10.	Shri Mota	2007	24.	Genuine Happiness	2021
11.	Rites and Rituals	2007			
12.	Naamsmaran	2008			
13.	Mota for Children	2008			
14.	Against Cancer	2008			
15.	Faith	2010			

॥ हरिःॐ ॥

‘હું સર્વત્ર વિદ્યમાન છું.’

શ્રીમોટા

‘જીવન દર્શન’, ૧૧મી આ., પૃ. ૪૩૧



કિંમત રૂ. ૩૦/-