

# જીવન સફર

## નૂતન વર્ષાભિનંદન

શાશ્વત સુખ

સમતા

શાંત ચિત

શ્રદ્ધા-જ્ઞાનની વૃદ્ધિ

સામાજિક અને નેતિક વિકાસ

શારીરિક અને માનસિક વિકાસ

આરોગ્યની કાળજી

નીતિપૂર્વક અર્થોપાર્જન

મૂલ્યનિષ્ઠ અને ઉદાર જીવન

પ્રમાણિકતા અને નિયમિત પરિશ્રમ

સેવાતત્પરતા, સહનશીલતા અને પ્રેમ

માતા-પિતા, ઉપકારી વડીલો અને સ્વજન-મિત્રો પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા

વિ.સં. ૨૦૬૧

સને ૨૦૦૪-૦૫

## નૂતન વર્ષાભિનંદન

નૂતન વર્ષનું પદાર્પણ થઈ ચૂક્યું છે. આપણું સમસ્ત જીવન સદ્વિચાર અને સદાચારથી સુગંધિત બને તેવો સંનિષ્ઠ પ્રયત્ન કરીએ. આપણું સમસ્ત જીવન સદ્ગુણોરૂપી રત્નોથી સુશોભિત બને અને જીવન સફર દરમ્યાન આપણે સુસંસ્કારો અને સદ્ધર્મનું ભાથું બાંધવાનો હૃદયપૂર્વકનો પુરુષાર્થ આદરીએ. વિવેકપૂર્વક જીવવાની જીવનકળા નૂતન વર્ષમાં આપણને પ્રાપ્ત થાઓ.

નૂતન વર્ષ સર્વને સુખ-શાંતિ-આરોગ્ય પ્રદાન કરનારું, ધર્મવર્ધક તથા અભ્યુદયને અર્પનારું નીવડે તેવી પરમાત્માને પ્રાર્થના છે.

આધર્યાપક - પ્રેરક : પરમ શ્રદ્ધેયશ્રી આત્માનંદજી  
સંપાદકો : શ્રી મિતેશભાઈ શાહ,

શ્રી સુરેશભાઈ રાવલ

મૂલ્ય : રૂ. ૪=૦૦

પ્રકાશક : શ્રી જયંતભાઈ શાહ, પ્રમુખ

શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર આધ્યાત્મિક સાધના કેન્દ્ર

(શ્રી સત્શ્રુત-સેવા-સાધના કેન્દ્ર સંચાલિત)

કોબા - ૩૮૨ ૦૦૭ જિ. ગાંધીનગર (ગુજરાત)

ફોન : (૦૭૯) ૨૩૨૭૬૨૧૯, ૨૩૨૭૬૪૮૩/૪૮૪

E-Mail : srask@rediffmail.com

www.shrimad-koba.org

સદ્વૃત્તિ + સત્પ્રવૃત્તિ = પ્રગતિ

ટાઈપસેટીંગ : શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર આધ્યાત્મિક સાધના કેન્દ્ર, કોબા.

મુદ્રક : ભગવતી ઑફસેટ, ૧૫/સી, બારડોલપુરા, અમદાવાદ ફોન. ૨૨૧૭૭૭૦૩

## નૂતન વર્ષાભિનંદન

ધર્મપ્રેમી ભાઈશ્રી/બહેનશ્રી.....

.....

.....

આ નૂતન વર્ષે વિષમ ઝંઝાવાતમાં આપનો આત્મશ્રેયનો  
દીપક ઝળહળતો રહે!

આ નૂતન વર્ષે આપની જીવન સફર પરમકૃપાળુ પરમાત્મા  
સરળ અને સફળ બનાવે!

આ નૂતન વર્ષે આપનું જીવન પવિત્ર, રસમય, પ્રેમમય,  
પ્રમાણિક અને પ્રકાશમય બને!

આ નૂતન વર્ષે આપનું જીવન સદ્ગુણોરૂપી શિલ્પથી સુઘડ  
અને સુશોભિત બને!

આ નૂતન વર્ષે આપના જીવનરૂપી સમુદ્રમાં સદા આનંદરૂપી  
મોજાં ઊછળતાં રહો!

આ નૂતન વર્ષે કુટુંબમાં, સમાજમાં પરસ્પર પ્રેમ, સંપ, ઐક્ય  
અને આનંદ વૃદ્ધિ પામો!

આ નૂતન વર્ષે આપણે પરમાત્માએ બતાવેલા અભ્યુદયના  
માર્ગે પ્રયાણ આદરીએ!

આ અમારી અંતરની શુભેચ્છાઓ છે.

શુભેચ્છક : .....

.....

.....

સ્થળ : .....

## પ્રકાશકીય નિવેદન

સાત્ત્વિક, જીવન વિકાસલક્ષી અને ઉચ્ચ કોટિનું સાહિત્ય સમાજની સેવામાં રજૂ કરવાની સંસ્થાની નીતિ રહી છે. જોકે આ યુગમાં લોકોને આવા સાહિત્ય પ્રત્યે રુચિ ઓછી છે એ હકીકત છે તો પણ આવા સાહિત્યના માધ્યમથી મનુષ્ય માનવપણું સમજે, તેને ઉમદા જીવન જીવવાની પ્રેરણા મળે, તે સદ્ગુણોનો વિકાસ કરી સાચો વિવેક પોતાના જીવનમાં જાગૃત કરે એ માટે આવા સાહિત્યને પ્રગટ કરવું અને તેમાં થોડાઘણા લોકોને પણ રુચિ લેતા કરવાનો અમારો સંકલ્પ છે. આમ કરીશું ત્યારે જ રાષ્ટ્રના વિકાસ માટે આપણને ઉત્તમ નાગરિક, નિયમિત વિદ્યાર્થી, સેવાભાવી દાક્તર, સંસ્કારી શિક્ષક, નિષ્ઠાવાન સમાજસેવક, ન્યાયપ્રિય ઉદ્યોગપતિ કે સાચા સંતની પ્રાપ્તિ થશે અને વ્યક્તિગત, કૌટુંબિક, ગ્રામીણ, શહેરી, પ્રાંતીય કે રાષ્ટ્રીય સ્તરે આપણે સુખ-શાંતિનો અનુભવ કરીશું.

ઓછા મૂલ્યની આવી નાની-નાની પુસ્તિકાઓ દૂર-સુદૂર ગામોમાં પહોંચે અને સંસ્કારસંચયનનું કામ કરે એ આ જમાનાની તાતી જરૂરિયાત છે; કારણ કે છેલ્લાં વીસ-પચીસ વર્ષોમાં આપણા જીવનમાં આવેલા અનિચ્છનીય પરિવર્તનોથી આપણી જ સંસ્કૃતિ પર આકરા પ્રહારો થઈ રહ્યા છે.

દિવાળીના મંગળમય દિવસો દરમિયાન સુવિચારોના સંપુટરૂપ સાત્ત્વિક સાહિત્ય સમાજની સેવામાં સમર્પિત કરવાની પરંપરામાં નવા વર્ષની આ નવલી ચોવીસમી લઘુ પુસ્તિકા રજૂ કરતાં અમો પ્રસન્નતા અનુભવીએ છીએ.

આશા છે કે દિવાળીની પુસ્તિકાના પ્રકાશનની સંસ્થાની પરંપરાનો આ મણકો, ગુજરાતી ભાષા બોલતી-જાણતી દેશની અને વિદેશની જનતા અપનાવશે અને તેનો સદુપયોગ કરી સેવાભાવી કાર્યકરોનો ઉત્સાહ વધારશે.

આ પુસ્તિકાનું સુંદર સંકલન કરવા, જેમના સત્સાહિત્યમાંથી પ્રેરણા લીધી છે તે સર્વ મહાનુભાવોનો તથા સહયોગ આપનાર સૌ ભાઈ-બહેનોનો અમો હૃદયપૂર્વક આભાર માનીએ છીએ.

સાહિત્ય પ્રકાશન સમિતિ,

શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર આધ્યાત્મિક સાધના કેન્દ્ર, કોબા

## ❖ કર વિચાર તો પામ ❖

- (૧) જિંદગી ટૂંકી છે, અને જંજાળ લાંબી છે, માટે જંજાળ ટૂંકી કર તો સુખરૂપે જિંદગી લાંબી લાગશે.
- (૨) દિવસની ભૂલ માટે રાત્રે હસજે, પરંતુ તેવું હસવું ફરીથી ન થાય તે લક્ષિત રાખજે.
- (૩) કોઈના અવગુણ તરફ ધ્યાન આપશો નહીં. પણ પોતાના અવગુણ હોય તે તે ઉપર વધારે દૃષ્ટિ રાખી ગુણસ્થ થવું.
- (૪) સુખદુઃખ એ બન્ને મનની કલ્પના છે.
- (૫) દુર્જનતા કરી ફાવવું એ જ હારવું, એમ માનવું.
- (૬) મોતની પણ નિશ્ચય આપણે જાણી શક્તા નથી, માટે જેમ બને તેમ ધર્મમાં ત્વરાથી સાવધાન થવું.
- (૭) સત્સંગ એ સર્વ સુખનું મૂળ છે.
- (૮) પણ એ અમૂલ્ય ચીજ છે. ચક્રવર્તી પણ એક પણ પામવા આખી રિદ્ધિ આપે તોપણ તે પામનાર નથી. એક પણ વ્યર્થ ખોવાથી એક ભવ હારી જવા જેવું છે એમ તત્ત્વની દૃષ્ટિએ સિદ્ધ છે!
- (૯) જ્ઞાનીપુરુષોએ દયા, સત્ય, અદત્તાદાન, બ્રહ્મચર્ય, પરિગ્રહપરિમાણ વગેરે સદાચાર કહેલા છે. જ્ઞાનીઓએ જે સદાચારો સેવવા કહેલ છે તે યથાર્થ છે; સેવવા યોગ્ય છે.
- (૧૦) રાગ કરવો નહીં, કરવો તો સત્પુરુષ પર કરવો; દ્વેષ કરવો નહીં, કરવો તો કુશીલ પર કરવો.

- (૧૧) મનને વશ કર્યું તેણે જગતને વશ કર્યું.
- (૧૨) અઘટિત કૃત્યો થયાં હોય તો શરમાઈને મન, વચન, કાયાના યોગથી તે ન કરવાની પ્રતિજ્ઞા લે.
- (૧૩) આટલા કાળ સુધી જે કર્યું તે બધાંથી નિવૃત્ત થાઓ, એ કરતાં હવે અટકો.
- (૧૪) ગુણીના ગુણમાં અનુરક્ત થાઓ.
- (૧૫) પ્રભુભક્તિમાં જેમ બને તેમ તત્પર રહેવું. મોક્ષનો એ ધુરંધર માર્ગ મને લાગ્યો છે.

— શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજી

## પ્રભુમય જીવન

એક વ્યક્તિએ ગાંધીજી પરના પત્રમાં આ પ્રમાણે લખ્યું હતું કે મને એક સ્વપ્ન આવ્યું હતું. તેમાં મેં જોયું તો આપ હવે આ દુનિયાના થોડા દિવસોના જ મહેમાન છો. આ સ્થિતિમાં આપે આપની સર્વ પ્રવૃત્તિઓ સંકેલી લેવી જોઈએ અને આપના આયુષ્યના આ અંતિમ દિવસો પ્રભુભજનમાં વિતાવવા જોઈએ.

ગાંધીજીએ આ વ્યક્તિને જવાબમાં જણાવ્યું કે ભાઈશ્રી, તમારું કહેવું ઠીક છે. પરંતુ આપણે આપણા જીવનની માત્ર અંતિમ ક્ષણો જ શા માટે પ્રભુસ્મરણમાં વિતાવવી જોઈએ? આખું જીવન બેદરકાર રહીએ અને ઘડપણમાં ગોવિંદ ગાવા બેસીએ એ વિચાર જ ખોટો છે. મોતનો ભરોસો શો? ખરું પૂછો તો જીવનની પ્રત્યેક ક્ષણ અંતિમ ક્ષણ નીવડી શકે છે; એટલે આમ માનીને આપણે આપણું સમગ્ર જીવન જ પ્રભુમય કાં ન બનાવીએ?

## પ્રકાશનું પર્વ

ગુજરાતીમાં આપણે જે ‘દિવાળી’ શબ્દ વાપરીએ છીએ તે ‘દીપાવલિ’ શબ્દ ઉપરથી આવ્યો છે. દીપ શબ્દ ‘જ્યોતિ’, ‘પ્રકાશ’, ‘જ્ઞાન’, ‘મંગળ’ આદિનો સૂચક છે અને આવલિ એટલે હારમાળા. આમ, દિવાળી શબ્દ અનેક દૃષ્ટિકોણથી જીવનમાં ‘મંગળ’નો સૂચક છે. તન મંગળ હો અર્થાત્ શરીર નિરામય અને સ્વસ્થ રહો, વાણી મંગળમય હો એટલે આપણા વચનો કોમળ, સત્ય અને કલ્યાણકારી બનો. લક્ષ્મીરૂપ ધન પણ ગૃહસ્થ માટે મંગળરૂપ છે; કારણ કે તે દ્વારા પોતાના ઘરની પાયારૂપ સગવડો તો ઉપલબ્ધ થાય જ છે, પણ તે સાથે દાનધર્મ દ્વારા દીન-દુઃખી-રોગી-અપંગ-વિધવા-ભૂખ્યા-તરસ્યા, વૃદ્ધ કે મંદબુદ્ધિવાળા મનુષ્યો કે પ્રાણી-પંખીઓને સુખ-શાતા ઊપજે; તેમજ શિક્ષણ અને સંસ્કારપ્રેરક કાર્યો અથવા બીજા પણ ધર્મ પ્રભાવનાના કાર્યો કરવામાં તેનો સદુપયોગ કરતા રહીએ તો તે લક્ષ્મી સાર્થક બને છે.

જેવી રીતે ઘરની બારીઓને દીવાઓની હારથી શણગારીએ છીએ તેમ જીવનને પણ સત્કાર્યો અને આત્મશાંતિદાયક કાર્યોની હારમાળાઓથી સજાવીએ તો આપણું જીવન પણ સદ્ગુણોની સુગંધથી, સુયશથી અને મંગળમય પુણ્ય તથા ચિત્તશુદ્ધિથી પવિત્ર બને. આમ બને ત્યારે જ આપણા જીવનના બધા પાસાઓને મંગળમય બનાવનાર દિવાળી ખરેખર આવી કહેવાય.



પ્રભુની અને સંતોની કૃપાથી આપણા જીવનમાં આવી  
સર્વતોભદ્ર દિવાળી આવે તે જ આ નૂતન વર્ષની પ્રાર્થના.

ૐ શાંતિ: શાંતિ: શાંતિ:

૪ પરમ શ્રદ્ધેયશ્રી આત્માનંદજી (કોબા)

### સુખી જીવનની ચાવી

(૧) પ્રાર્થના એ જીવનનો પ્રાણ છે, સત્ત્વ છે, અતિ અગત્યનું બળ છે, આપણા જીવન-ચૈતન્યની પોષક શક્તિ છે. એનો બરાબર ઉપયોગ કરો. આ વિશ્વના કોઈ પણ દરવાજાને ખોલવા માટે આ એક સહુથી અગત્યની ચાવી છે.

(૨) જીવનમાં નિષ્ફળતા મળે તો કદી હતાશ ન થવું. ધીરજ અને ખંતથી પુરુષાર્થ ખેડ્યે જવો. કોઈ પણ વિકટતાને ઉકેલવાનો આ રામબાણ ઈલાજ છે.

(૩) પ્રત્યેક નવા દિવસનો આ વિચાર સાથે પ્રારંભ કરો : “આ દિવસ મારા હવે પછીના સમગ્ર જીવનની શરૂઆત છે. એને કેવી રીતે સભર અને સફળ બનાવાય એ મારા હાથની વાત છે. મને મળેલી આ નવી અનુકૂળતાનો હું ભરપૂર ઉપયોગ કરીશ.”

(૪) પૈસાનો ઉપયોગ કરતા હો તેનાથી પણ વધારે કાળજીથી તમારે સમય અને શક્તિનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. એ બંનેનું વધારે સારું વળતર કઈ રીતે મળે એ વિચાર સાથે જ એમનો વિનિયોગ થવો જોઈએ.

(૫) પ્રત્યેક નાનુ-મોટું કાર્ય જાણે જગતનું એકમાત્ર મહત્ત્વનું કાર્ય છે એ રીતે એને હાથમાં લેવું ને પતાવતા જવું.



## દાનવીર જગડુશાહ

દાનવીર જગડુશાહ જૈનાચાર્ય શ્રી પરમદેવસૂરિજીના પરમ ભક્ત હતા.

પોતાના જ્ઞાનબળથી આચાર્યશ્રીએ જગડુશાહને કહ્યું હતું, “વિ. સં. ૧૩૧૩, ૧૩૧૪ અને ૧૩૧૫ની સાલમાં ત્રિવર્ષી દુષ્કાળ પડશે, જે અતિ ભયંકર દુષ્કાળ હશે; માટે એક સુખી જૈન તરીકે તમારે નાતજાતના ભેદભાવ વિના સહુની રક્ષા માટે જે કાંઈ યોગ્ય લાગે તે અત્યારે જ કરી લેવું.”

અને.....જગડુશાહે અઢળક અનાજ એકઠું કરી લીધું. એ કપરો કાળ આવી ગયો. જગડુશાહે અનાજના ભંડારો ખુલ્લા મૂકી દીધાં; કશાય ભેદભાવ વિના. અનેક રાજાઓ પણ પોતાની રૈયતને માટે અનાજ લેવા જગડુશાહ પાસે આવ્યા.

ગરીબ પ્રજાના મુખમાં જ એ બધું અનાજ પહોંચાડવાની શરત કરીને જગડુશાહે રાજાઓને પણ પુષ્કળ અનાજ આપ્યું.

તે સિવાય ૧૧૨ દાનશાળાઓ પણ ખુલ્લી મૂકી. બધું મળીને આઠ અબજ, સાડા છ કોડ મણ અનાજનું જગડુશાહે વિના મૂલ્યે દાન કર્યું.

જ્યારે જગડુશાહ મૃત્યુ પામ્યા ત્યારે તેમના માનમાં દિલ્હીના બાદશાહે માથેથી મુગટ ઉતાર્યો હતો. સિંધપતિએ બે દિવસ અન્ન ત્યાગ્યું તેમજ રાજા અર્જુનદેવ ખૂબ રડ્યા હતા.

— પૂજ્ય પં. શ્રી ચંદ્રશેખરવિજયજી મ.સા.

## નવા વરસે, ચાલો, નવી લાઈંગ ક્લબમાં

➤ શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજી મોક્ષમાળાના ૧૮મા શિક્ષાપાઠમાં ચાર ગતિના વર્ણનમાં લખે છે,

“આ ચારે ગતિમાં મનુષ્યગતિ સૌથી શ્રેષ્ઠ અને દુર્લભ છે. આત્માનું પરમહિત મોક્ષ એ ગતિથી પમાય છે. એ મનુષ્યગતિમાં પણ કેટલાંય દુઃખ અને આત્મસાધનમાં અંતરાયો છે.

એક તરુણ સુકુમારને રોમે રોમે લાલચોળ સોયા ઘોંચવાથી જે અસહ્ય વેદના ઊપજે છે તે કરતાં આઠ ગુણી વેદના ગર્ભસ્થાનમાં જીવ જ્યારે રહે છે ત્યારે પામે છે. મળ, મૂત્ર, લોહી, પરુમાં લગભગ નવ મહિના અહોરાત્ર મૂર્છાગત સ્થિતિમાં વેદના ભોગવી ભોગવીને જન્મ પામે છે. જન્મ સમયે ગર્ભસ્થાનની વેદનાથી અનંતગુણી વેદના ઉત્પન્ન થાય છે.”

ખૂબીની વાત એ છે કે મનુષ્યભવના આ જન્મની વેદના વખતે આપણે પેંડા કે દીકરી હોય તો બરફી વહેંચીને ખુશાલી ઉજવીએ છીએ. આવી મૂર્ખામી અને અજ્ઞાનતા જોઈને આપણી જાત ઉપર હસવું આવ્યા વગર રહેતું નથી!

➤ “બહુ પુણ્યકેરા પુંજથી શુભ દેહ માનવનો મળ્યો.” એમ શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજીએ કહ્યું. બધા ધર્મો મનુષ્યભવને દુર્લભ ગણાવે છે. છતાં આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે આવા દુર્લભ ભવને આત્મકલ્યાણ અર્થે ગાળવાને બદલે દેહના કલ્યાણ અર્થે એટલે કે શરીરના મોજશોખ, આરામ અને શરીરની અનુકૂળતાને અર્થે જ

મોટા ભાગના લોકો ગાળી દે છે-વેડફી નાખે છે. એ જોઈએ-જાણીએ ત્યારે મનુષ્યની આ મૂર્ખામી પ્રત્યે હસવું આવ્યા સિવાય રહેતું નથી.

➤ શ્રી બૃહદ્ આલોચના પાઠમાં એક ગાથા છે,

“વરસ દિનાકી ગાંઠકો, ઉત્સવ ગાય બજાય;  
મૂરખ નર સમજે નહીં, વરસ ગાંઠકો જાય.”

આપણામાંના મોટા ભાગના લોકો વરસગાંઠને દિવસે જાતજાતનું ખાવાનું કરીને તથા ફટાકડા ફોડીને કે ઘજા-પતાકા વગેરે શણગાર કરીને ઉત્સવ મનાવીએ છીએ. ખરેખર તો, હવે મારે જેટલાં વર્ષ જીવવાનું છે તેમાંથી એક વર્ષ ઓછું થયું એમ વિચારીને ગંભીર થઈને આત્મસાધનામાં લાગી જવું જોઈએ. કવિ કહે છે કે આપણી મૂર્ખામીથી આપણે ઊંઘા વર્તીએ છીએ. મનુષ્યની આવી મૂર્ખામી જોઈને હસવું આવ્યા વગર રહેતું નથી.

➤ કોઈ ગુજરી જાય ત્યારે રોકકળ કરવાનો રિવાજ ઘણી જગ્યાએ છે. એક વખત આવો પ્રસંગ બનતાં રડવા માટે જવામાં મુખ્ય નાની ઉમરની વ્યક્તિઓ હતી. કોઈને વ્યવસ્થિત રડાવતાં આવડે નહિ એટલે એ માટે એક ભાડે વ્યક્તિને રડાવવા માટે જોડે લીધી અને એ માટે દોઢસો રૂપિયા આપવાનું નક્કી કર્યું. બધા વ્યવસ્થિત રીતે રડવા માટે ગયા અને ખૂબ જોરજોરથી રડ્યા-પેલી વ્યક્તિ રડાવે તેમ. જેમને ત્યાં શોક હતો એ પણ આશ્ચર્ય પામ્યા કે આ બધાને મરનારને માટે કેટલી બધી લાગણી છે! થોડી વાર પછી બધા રડીને થાક્યા એટલે પેલી રડાવનાર વ્યક્તિને કાનમાં કહ્યું કે બસ, હવે છાના રહો. પેલી વ્યક્તિએ કહ્યું કે રડવાના દોઢસો રૂપિયા નક્કી કર્યા છે, છાના રહેવાના નહિ. છાના રહેવા

માટે બીજા દોઢસો રૂપિયા આપો તો છાનો રહું, નહિ તો રડવાનું ચાલુ!! એણે તો ફરી જોરજોરથી રડવા માંડ્યું. બધાએ થાકીને છાના રહેવાના દોઢસો રૂપિયા આપવાના કહ્યા ત્યારે પેલી વ્યક્તિ શાંત પડી.

શોક વ્યક્ત કરવાની આવી રીત જાણીએ ત્યારે હસ્યા વગર રહી શકાય ખરું?

આમ, જીવનમાં હસવા માટે લાફીંગ ક્લબોમાં જ જવાની જરૂર નથી; રોજના વ્યવહારમાંથી જ તે મળી રહેશે! એમાંથી બોધ લઈએ તો આપણું જીવ્યું સાર્થક કરી શકીએ.

જ મણિભાઈ ઝ. શાહ

## તંદુરસ્તીનું રહસ્ય

૮૫ વર્ષનું તંદુરસ્ત આયુ ભોગવનાર પ્રો. લોરેન્જોઅન કોલર નામના પ્રસિદ્ધ મનોવૈજ્ઞાનિકનું કહેવું છે કે સખત મહેનત કરો પણ આરામ કરતાં કરતાં. ચિંતા અને ક્રોધથી બચો. તમારા ધ્યેયને પહોંચવા માટે યથાશક્તિ પ્રયાસ કરો અને તમારી પ્રતિભાનો ઉપયોગ કરો. ભારે માનસિક ખેંચ અનુભવાય એવું જીવન જીવશો નહિ. તમારી ઉંમર અને સ્વાસ્થ્યને અનુરૂપ જીવન ગોઠવો. ભોજનમાં ફળ, સૂકો મેવો, ઉત્તમ ધાન્ય અને દૂધને સ્થાન આપો. શરૂઆતથી જ બૂરી આદતોથી બચો. ચા-સિગારેટ-બીડી-પાન તથા છીંકણીનો ક્યારેય ઉપયોગ કરશો નહિ. નિયમિત વ્યાયામ કરજો. દિવસમાં ત્રણ વખત થોડું થોડું ભોજન કરજો. આમ કરવાથી તમે ૮૦ વર્ષનું સુખી સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ જીવન જીવવા શક્તિમાન થશો.

## હાસ્યનું ઔષધ

મોત જ્યારે નોર્મન કઝિન્સની સામે આવીને ઊભું ત્યારે એને વિતાવેલા જીવન માટે પારાવાર પશ્ચાત્તાપ થવા લાગ્યો. પોતાના ગત જીવન પ્રત્યે ધૃણા અને ધિક્કારથી વિચારવા લાગ્યો.

મૃત્યુને જોઈને માનવી ઘણીવાર જીવન વિશે વિચારવાનો પ્રારંભ કરે છે. એ રીતે અંતકાળ લાવનાર બીમારી એટલે કે ‘ટર્મિનલ ઈલનેસ’ જેને માટે જાહેર કરવામાં આવેલ તે નોર્મન કઝિન્સન માટે ડૉક્ટરોએ તો ક્યારનીય આશા છોડી દીધી હતી. આ બીમારીમાંથી ઊગરી જવાની પાંચસોએ એકની શક્યતા ગણાતી હતી. બાકી વાસ્તવમાં તો નોર્મન કઝિન્સનને કહી દેવામાં આવ્યું કે એ વધુમાં વધુ છ મહિના જીવી શકે તેમ છે.

આવી પરિસ્થિતિમાં નોર્મન કઝિન્સ ગુસ્સામાં વિતાવેલા અને હતાશામાં વેડફી દીધેલા પોતાના ભૂતકાળ વિષે વિચારવા લાગ્યો. વારંવાર ક્રોધ કરીને પોતાની માંદગીને કેટલી બધી બહેકાવી મૂકી એનો તેને અંતકાળે ખ્યાલ આવ્યો. જીવનભર વેંઢારેલો ચિંતાનો ભાર કેટલો વસમો થઈ પડ્યો તેનો વિચાર કરવા લાગ્યો.

નોર્મન કઝિન્સને થયું કે હવે મોત સાથે હાથવેંતનું જ છેટું છે ત્યારે ગઈ ગુજરીને યાદ કરવાનો અર્થ શો? વળી, એના મનમાં એક નવો વિચાર જાગ્યો...

અરે! જો ચિંતા, હતાશા અને ગુસ્સાએ મારામાં નેગેટિવ અભિગમ જગાડ્યો અને એનું પરિણામ આવી જીવલેણ બીમારીમાં આવ્યું, તો એનાથી તદ્દન વિરુદ્ધ હવે ‘પોઝિટિવ’ અભિગમ

ધરાવીને મારી સ્થિતિમાં પરિવર્તન ન લાવી શકું? જો 'નેગેટિવ' વિચારો આવી ગંભીર બીમારી લાવતા હોય તો 'પોઝિટિવ' વિચારો તંદુરસ્તી કેમ ન લાવી શકે?

એણે જોયું કે 'પોઝિટિવ' વિચારોનું એક પ્રબળ માધ્યમ હાસ્ય હતું. એ હાસ્ય પામવા માટે તે હાસ્યકથાઓ વાંચવા લાગ્યો અને હાસ્યફિલ્મો જોવા લાગ્યો. મિત્રોને તાકીદ કરી કે એમને કોઈ દુયકો કે રમૂજ મળે તો તરત જ એને મોકલી આપે.

આ ભયાનક બીમારીમાં એને અપાર શારીરિક વેદના થઈ હતી. પરિણામે એ સૂઈ શક્તો નહીં. એણે વેદનામુક્તિ અને નિદ્રાનો નવો ઉપાય શોધી કાઢ્યો. એ દસ મિનિટ સુધી એટલું ખડખડાટ હસતો કે કલાકો સુધી શરીરની વેદનામાંથી મુક્તિ પામીને નિદ્રાસુખ મેળવતો હતો.

નોર્મન કઝિન્સ એની બીમારીમાથી સાજો થયો; એટલું જ નહીં પણ બીજા વીસ વર્ષ સુધી એ આનંદી, તંદુરસ્ત અને કાર્યરત જીવન જીવ્યો.

૪ ડૉ. કુમારપાળ દેસાઈ

- ◆ આ દુનિયામાં નિર્બળ કોણ? અહંકારી.
- ◆ લોભિયાને બે ગુરુઓ : એક ધુતારો ને બીજી ખોટ.
- ◆ ભગવાન કોના પર રાજી રહે? જે બધાના દુઃખો લઈ લે ને સામાને સુખ આપે તેના પર.
- ◆ મતભેદ પાડવા એ જ 'પોઈઝન' છે. થવું છે અમર ને પીએ છે 'પોઈઝન'!

સંકલન : શ્રી નરસિંહભાઈ પ્રજાપતિ

## અર્ચના

અર્વાચીન ભારતના મહાન સંત રમણ મહર્ષિનું મૂળ નામ વેંકટરમણ હતું. ભક્તિ કરતાં તેઓ આત્માનંદમાં લીન થઈ જતાં. ઈ.સ. ૧૮૯૭ની ૧લી સપ્ટેમ્બરે અરૂણાયલના દેવમંદિરમાં દૈવીકૃપાનો અનુભવ કર્યો. એમણે અરૂણાયલ પર્વતનું જ આરોહણ કર્યું નહોતું પણ જીવનમાં ઊર્ધ્વ આરોહણ કર્યું હતું. આવા રમણ મહર્ષિએ જગતને આધ્યાત્મિક સંદેશ આપ્યો કે માણસે પોતાના સનાતન સુખશાંતિવાળા આંતરિક સ્વરૂપનો જ સાક્ષાત્કાર કરવાનો છે.

અરૂણાયલના આ સંતનું હૃદય અત્યંત કોમળ હતું. એક દિવસ એમના ચરણમાં પ્રણિપાત કરીને એક યુવતીએ ભક્તિમાં ભાવવિભોર બનીને કહ્યું,

“બાબા! આપના પ્રત્યેની મારી અખંડ ભક્તિને કારણે મેં ત્રણ મહિનામાં એક લાખ બીલીપત્ર આપની છબી પર ચડાવવાની માનતા લીધી છે. હજી ઘણા બીલીપત્ર ચડાવવાના બાકી છે.”

શ્રી રમણ મહર્ષિએ આંતરિક વેદના અનુભવતાં કહ્યું, “બેટા! હું કંઈ ભગવાન નથી કે તું મારી આવી માનતા રાખે છે.”

યુવતીએ કહ્યું, “બાબા! મારે મન તો આપ ભગવાન જ છે. મેં આપની છબી પર પચાસ હજાર બીલીપત્રો ચડાવ્યા છે, પરંતુ હવે આ ગ્રીષ્મઋતુમાં બીલીપત્રો મળતા નથી, તો શું કરું?”

રમણ મહર્ષિએ કહ્યું, “એ તો વૃક્ષ પર જેટલા બીલીપત્ર



ઊગે એટલા ખરા. હું કંઈ ચમત્કારથી બીલીપત્ર ઉગાડી શકું નહીં.”

યુવતીએ કહ્યું, “બાબા! હું આપને ચમત્કાર કરવાનું કહેતી નથી, પણ કોઈ ઉપાય બતાવવાનું કહું છું કે જેથી મેં રાખેલી બાધા હું પૂરી કરી શકું.”

રમણ મહર્ષિએ કહ્યું, “હા, માનતા પૂરી કરવાનો એક ઉપાય છે ખરો!”

યુવતીએ ઉત્સાહભરે પૂછ્યું, “કહો બાબા, કહો મને. કયો ઉપાય છે?”

રમણ મહર્ષિએ કહ્યું, “પચાસ હજાર બીલીપત્રો ચડાવવાના બાકી છે ખરું ને? એવો ઉપાય બતાવું કે ગ્રીષ્મઋતુમાં પણ તારી માનતા પૂરી થશે. સાવ સીધો, સાદો અને સરળ છે ઉપાય.”

‘બાબા, મને જલદી એ ઉપાય કહો.’

રમણ મહર્ષિએ કહ્યું, “બસ, પચાસ હજાર બીલીપત્રને બદલે તું પચાસ હજાર વાર તારા શરીર પર ચીંટિયા ભર એટલે તારી બાધા પૂરી થશે.”

યુવતી અકળાઈ. એણે કહ્યું, “બાબા! એનાથી તો પારાવાર વેદના થાય મારા શરીરને.”

“એમાં શું? જે બીલીપત્રના વૃક્ષોએ અનુભવ કર્યો એ અનુભવ તને થશે. જે કૂરતા તે વૃક્ષ પર આચરી તેનો સાચો ખ્યાલ તને મળશે. કોઈ પણ કારણ, બહાનું કે માનતા આવી કૂરતાને સાચી ઠેરવતી નથી; સમજી?”

૨ ડૉ. પ્રીતિબેન શાહ

## વિશાળ દિલ

એકવાર હજરત મહમ્મદ પયગંબર એક રસ્તા પર ચાલી રહ્યા હતા. એવામાં તેમણે એક વૃદ્ધ સ્ત્રીને રડતી જોઈ.

તરત જ તેઓ એ વૃદ્ધા પાસે દોડી ગયા અને તે શા માટે રડી રહી છે તેનું કારણ પૂછ્યું.

એ વૃદ્ધ બાઈએ કહ્યું, “હું એક ધનવાન યહૂદીને ત્યાં દાસી તરીકે નોકરી કરું છું અને મારા એ માલિકે મને બજારમાં લોટ લેવા મોકલી હતી. લોટની આ પોટલી બાંધીને એ માલિકના ઘેર પાછી ફરી રહી છું. પણ લોટની આ પોટલી મારાથી ઊંચકી શકાતી નથી.”

પયગંબર સાહેબ માજીનું દુઃખ ધ્યાનથી સાંભળી રહ્યા હતા.

માજીએ પોતાની વાત આગળ ચલાવી.

તે બોલ્યા, “માથે પોટલી મૂકીને હું ચાલી શકતી નથી. જો હું સમયસર ઘેર નહિ પહોંચું તો મારો એ માલિક એવો તો જુલમી છે કે મને માર્યા વગર રહેશે નહિ. આથી, હું રડું નહિ તો બીજું શું કરું? રડવા સિવાય કોઈ બીજો માર્ગ છે જ નહિ.”

પયગંબર સાહેબ બોલ્યા, ‘બીજો માર્ગ છે!’ આશ્ચર્ય પામી માજી બોલ્યા, ‘હેં! શું બીજો માર્ગ છે?’

‘હા’

‘કયો માર્ગ, બેટા?’

પયગંબર સાહેબ બોલ્યા, “લાવો, પોટલી મારા માથે મૂકો.

હું પોટલી ઊંચકીને તમારા માલિકના ઘેર પહોંચાડી દઈશ.”

માજી તો એમ જ માની બેઠા કે ઈશ્વર જ આ માણસરૂપે સામે હાજર થયા છે.

પયગંબર સાહેબે પોટલી પોતાના માથે ઊંચકી લીધી અને માજીના માલિકના ઘર તરફ ચાલવા માંડ્યું.

થોડીવારે પયગંબર સાહેબ અને માજી બંને એ યહૂદીના ઘર પર આવી પહોંચ્યા.

પયગંબર સાહેબને પેલો યહૂદી ઓળખી ગયો.

તેણે આનું કારણ જ્યારે પયગંબર સાહેબ પાસેથી જાણ્યું ત્યારે શરમથી તેનું માથુ ઝૂકી ગયું.

અને પયગંબર સાહેબના ઉપદેશથી તેણે માજી અને પોતાના અન્ય નોકરો પ્રત્યે પ્રેમથી વર્તવા માંડ્યું; એટલું જ નહિ, જતે દિવસે તે પયગંબર સાહેબનો શિષ્ય બની ગયો.

✍ સંકલન :- શ્રી ખુશમનભાઈ ભાવસાર

### સાર

|                 |              |               |             |
|-----------------|--------------|---------------|-------------|
| જિનશાસનનો સાર   | ➤ નવકાર      | યોગનો સાર     | ➤ સમાધિ     |
| મૌનનો સાર       | ➤ ચારિત્ર    | જીવનનો સાર    | ➤ વિવેક     |
| સાધુજીવનનો સાર  | ➤ સમતા       | ધર્મનો સાર    | ➤ અહિંસા    |
| ક્ષત્રિયનો સાર  | ➤ શૌર્ય      | તપનો સાર      | ➤ ક્ષમા     |
| સુખી જીવનનો સાર | ➤ સંતોષ      | સંપત્તિનો સાર | ➤ દાન       |
| વ્રતનો સાર      | ➤ બ્રહ્મચર્ય | ભક્તિનો સાર   | ➤ પ્રસન્નતા |

\*\*\*\*\*  
**ધર્મ : અચિંત્ય ચિંતામણિ**  
\*\*\*\*\*

શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજી વસો મુકામે નિવૃત્તિ અર્થે થોડા દિવસ રહ્યા હતા. તે વખતે વસોથી એક માઈલ દૂર આવેલા ચરામાં શ્રી લલ્લુજી મહારાજ વગેરે મુનિઓ સાથે દરરોજ થોડો સમય ગાળી તેઓને સદ્બોધ આપતા હતા.

એક દિવસ શ્રી લલ્લુજી મહારાજ સાથે ચરામાં જતાં શ્રીમદ્જી બોલ્યા,

“ધર્મ અચિંત્ય ચિંતામણિ સ્વરૂપ છે.”

શ્રી લલ્લુજીએ પૂછ્યું, “અચિંત્ય ચિંતામણિ એટલે શું?”

શ્રીમદ્જીએ કહ્યું,

“ચિંતામણિ રત્ન છે, એ ચિંતવ્યા પછી ફળ આપે છે; ચિંતવવા જેટલો તેમાં પરિશ્રમ છે. પરંતુ ધર્મ અચિંત્ય એટલે તેમાં ચિંતવવા જેટલો પણ શ્રમ નથી એવું અચિંત્ય ફળ આપે છે.”

**મરણભય શાને?**

પદમશીભાઈ નામના એક કચ્છી ભાઈએ મુંબઈમાં શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજીને પૂછ્યું, “સાહેબજી, મને ભય સંજ્ઞા વધારે રહે છે, તેનો શો ઉપાય?”

શ્રીમદ્જીએ સામો પ્રશ્ન પૂછ્યો, “મુખ્ય ભય શાનો વર્તે છે?”

પદમશીભાઈએ કહ્યું, ‘મરણનો.’

એટલે શ્રીમદ્જી બોલ્યા,

“તે તો આયુષ્યબંધ પ્રમાણે થાય છે. જ્યારે આયુષ્ય પૂર્ણ થતાં સુધી મરણ તો નથી, ત્યારે નાના પ્રકારના ભય રાખ્યાથી શું થવાનું હતું? એવું દઢ મન રાખવું.”

## સાદવી

ચંદ્રગુપ્ત મૌર્યના સમયમાં ચીની મુસાફર ફાહિયાન ભારતમાં આવ્યો હતો. ફરતાં ફરતાં તે મગધમાં જઈ ચડ્યો. મગધનું વ્યવસ્થિત સામ્રાજ્ય જોઈને તે આત્મો બની ગયો હતો.

એને જ્યારે ખબર પડી કે આનો નિર્માતા યાણક્ય છે ત્યારે એ યાણક્યનો મહેલ શોધવા નીકળ્યો. એને એમ હતું કે યાણક્ય સંગેમરમરના મહેલમાં રહેતો હોવો જોઈએ. એણે કોઈકને પૂછ્યું ત્યારે એને ખબર પડી કે યાણક્ય કોઈ રાજમહેલમાં નથી રહેતો, પણ ગામ બહાર નાની ઝૂંપડીમાં રહે છે ત્યારે એક ક્ષણ માટે તો આ વાતને માનવા એ તૈયાર ન હતો. જે મગધના સુખી સામ્રાજ્યનો નિર્માતા હોય તે પોતે ઝૂંપડીમાં રહે ? અશક્ય.

બે-ત્રણ સ્થાનેથી ચોક્કસ નિર્ણય થયા બાદ એ યાણક્યની ઝૂંપડી તરફ જવા રવાના થયો. આખા રસ્તામાં એના મગજમાં એક જ પ્રશ્ન સાપની જેમ સળવળતો હતો..... આટલો મહાન માણસ ઝૂંપડીમાં શા માટે ? એણે યાણક્યને આ પ્રશ્ન કર્યો ત્યારે યાણક્યે જે જવાબ આપ્યો છે તે આજના દિલ્હીની ગાદી પર બેઠેલા સત્તાધારીઓએ કાન ખોલીને સાંભળવા જેવો છે.

યાણક્યે કહ્યું, “જે દિવસે અમાત્યો (મંત્રીઓ) મહેલમાં રહેતા થશે તે દિવસે પ્રજાને ઝૂંપડીમાં રહેવાનું થશે. જે દિવસે મહાઅમાત્યો મહેલોની લાલચ કરશે તે દિવસે આ સામ્રાજ્ય તૂટી જશે.”

✍ મુનિ શ્રી મહાબોધિવિજયજી

## ‘યે દિન ભી ચલા જાયેગા’

એક રાજા હતો. તેના પડોશી રાજાએ તેના રાજ્ય પર આક્રમણ કર્યું અને યુદ્ધમાં આ રાજાનો પરાજય થયો. પોતાનો જીવ બચાવવા બધાને છોડીને તેને જંગલમાં નાસી જવું પડ્યું. જંગલમાં તે છાતીફાટ રુદ્ધ કરવા લાગ્યો. તે વખતે તેના ગળામાં બાંધેલું માદળિયું તૂટી ગયું. તે માદળિયામાં એક ચિઠ્ઠી હતી. રાજાએ ખોલીને જોયું તો તેમાં લખ્યું હતું-‘યે દિન ભી ચલા જાયેગા’ આ વાંચીને રાજાને હિંમત આવી. તેણે સૈનિકો એકઠાં કરી લશ્કર તૈયાર કર્યું અને પડોશી રાજા પર આક્રમણ કરીને પોતાનું રાજ્ય પાછું મેળવ્યું.

થોડા દિવસો પછી રાજા ભોગવિલાસમાં પડી ગયો અને પ્રજા પ્રત્યે ઓછું ધ્યાન આપવા લાગ્યો. રાજાનો એક મંત્રી ખૂબ વિચક્ષણ હતો. તેણે વિચાર્યું કે રાજા પ્રજા તરફ ધ્યાન આપવાને બદલે ભોગવિલાસમાં જ અમૂલ્ય મનુષ્યદેહ વેડફી દે તે યોગ્ય નથી. તેણે રાજાને પૂછ્યું કે આપ તો લડાઈમાં હારી ગયા હતા, તો એવું શું બન્યું કે આપે રાજ્ય પુનઃ પ્રાપ્ત કર્યું? રાજાએ માદળિયાની વાત કરતાં જણાવ્યું કે તેમાં લખેલ ‘યે દિન ભી ચલા જાયેગા’-આ વાક્યએ મને હિંમત આપી ને મેં રાજ્ય પાછું મેળવ્યું. ચતુર મંત્રીએ જણાવ્યું કે હે રાજા! અવિનય માફ કરજો, પરંતુ ‘યે દિન ભી ચલા જાયેગા.’ અત્યારે આપ ભોગવિલાસમાં પડ્યા છો, પણ આ દિવસો ક્યારે ચાલ્યા જશે અને દુઃખના દિવસો ક્યારે આવશે તેની કોઈને ખબર નથી. મંત્રીની વાત સાંભળીને રાજાને પોતાની ભૂલ સમજાઈ.

સુખ અને દુઃખના સમયે આપણે યાદ રાખીએ કે ‘યે દિન ભી ચલા જાયેગા’-તો સુખ અને દુઃખમાં યથાશક્તિ સમભાવ રહેશે.

“સુખમાં ન છકી જવું, દુઃખમાં ન હિંમત હારવી,  
સુખ દુઃખ સદા ટકતાં નથી, એ નીતિ ઉર ઉતારવી.”

મહાત્મા ગાંધીજીના આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શક શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજી જણાવે છે કે સુખદુઃખ એ બંને મનની કલ્પના છે.

ભક્તકવિ નરસિંહ મહેતા જણાવે છે કે સુખ-દુઃખ મનમાં ન આણીએ.

નૂતન વર્ષે આપણે સૌ સુખ-દુઃખના પ્રસંગોમાં સમભાવ રાખવાનો સંકલ્પ કરીએ. આપણા સૌનું જીવન પવિત્ર, પ્યારું, ન્યારું, સુવાસિત, સફળ, નીતિમય અને ધર્મમય બને તથા જીવન સફર સરળ, સુગમ અને સફળ બને તેવી નૂતન વર્ષે પરમાત્માને પ્રાર્થના છે.

✍ મિતેશભાઈ એ. શાહ

### સમાધાન

એક દિવસ મેં વિચાર્યું-મારો ઈશ્વર કોણ છે?

શી છે મારી પ્રાર્થના? શી છે મારી ભક્તિ? મારી શક્તિનું સ્વરૂપ શું છે? બે મિનિટ મૌન અને બે મિનિટ ધ્યાન!

અન્તરાત્માનો અવાજ- આત્મા જ મારો ઈશ્વર છે.

ત્યાગ જ મારી પ્રાર્થના છે. મૈત્રી જ મારી ભક્તિ છે. સંયમ જ મારી શક્તિ છે. અહિંસા જ મારો ધર્મ છે. મને સમાધાન મળી ગયું.

✍ આચાર્ય શ્રી મહાપ્રજ્ઞજી



## ભાષાને શું વળગે ભૂર? \*

ચૈતન્ય મહાપ્રભુ જગન્નાથપુરીથી એકવાર દક્ષિણ ભારત તરફ જઈ રહ્યા હતા.

માર્ગમાં તેમણે એક બ્રાહ્મણને ગીતાપાઠ કરતો જોયો. બ્રાહ્મણના મુખ પર આનંદની રેખાઓ ઊપસી રહી હતી. તે તલ્લીન બનીને કશુંક બોલી રહ્યો હતો.

ચૈતન્યપ્રભુ તેની પાસે ગયા અને બ્રાહ્મણની પાછળ સંતાઈને શ્લોકો સાંભળવા લાગ્યા.

બ્રાહ્મણનો ગીતાપાઠ પૂરો થયો. તેણે પાછળ નજર કરી. ચૈતન્ય મહાપ્રભુને પોતાની પાસે ઊભેલા જોઈ તેના હર્ષનો કોઈ પાર રહ્યો નહિ. તેણે ચૈતન્ય મહાપ્રભુના ચરણમાં પોતાનું શીશ નમાવ્યું.

શ્રી ચૈતન્યસ્વામી બોલ્યા, “તમારો ગીતાપાઠ મેં સાંભળ્યો. તમારા સંસ્કૃત ઉચ્ચારો તો ઘણા જ અશુદ્ધ હતા; તેમ છતાં તમે આવી આનંદસમાધિ કેવી રીતે મેળવી શકો છો?”

બ્રાહ્મણે હાથ જોડી જવાબ આપ્યો, “મહારાજ, મને સંસ્કૃત ક્યાં આવડે છે કે હું શુદ્ધ ઉચ્ચાર કરી શકું? સાચા-ખોટા કે શુદ્ધ-અશુદ્ધ ઉચ્ચારો કરીને, ગમે તે રીતે શ્લોકો બોલ્યા કરું છું. એ શ્લોકનો શો અર્થ થતો હશે, એ તો આપ જેવા વિદ્વાનો જ સમજી શકે. પણ... હા, એક વાત છે. હું જે વેળા ગીતાપાઠ કરવા બેસું છું, એ વેળા હું કુરુક્ષેત્રમાં પાંડવો અને કૌરવોની સેનાઓ વચ્ચે

એક સુંદર રથ જોઉં છું. રથની અંદર અર્જુન બેઠો છે અને રથના સારથિ તરીકે પરમાત્મા શ્રીકૃષ્ણા ઊભા છે અને વારંવાર તેઓ પોતાનું મુખ ફેરવીને અર્જુનને ઉપદેશ આપ્યા કરે છે-આ બધું મને દેખાયા કરે છે. એ દૃશ્ય જોઈને જ મારો આત્મા પુલકિત બની જાય છે અને એમાં હું તલ્લીન બની જાઉં છું.”

આ સાંભળીને ચૈત્યન પ્રભુ તેને ભેટી પડ્યા અને ગદ્ગદ કંઠે બોલી ઊઠ્યાં, “બસ ભાઈ! ગીતાપાઠનો આ જ એક સાચો અર્થ છે અને તમે એ અર્થને જાણ્યો છે!”

સંકલન : શ્રીમતી નીનાબેન કે. ભાવસાર

## ચિંતા

એક માનસશાસ્ત્રીએ માનવી દ્વારા કરાતી ચિંતા અંગે પૃથક્કરણ કર્યું છે, જે આ પ્રમાણે છે : (૧) વાસ્તવમાં જે બન્યું નથી, પણ ભવિષ્યમાં બનશે એવી ધારી લીધેલી બાબતોની ચિંતા ૪૦ ટકા. (૨) ટાળી ન શકાય એવી, ભૂતકાળમાં બની ગયેલા બનાવો અંગેની ચિંતા ૩૦ ટકા. (૩) કોઈ પણ પ્રકારના કારણ વગરની આપણી તબિયત અંગેની ચિંતા ૧૨ ટકા. (૪) નજીવી બાબતો અંગેની ચિંતા ૧૦ ટકા. (૫) સાચે જ કરવા જેવી બાબતોની ચિંતા ૮ ટકા.

ઉપરના પૃથક્કરણ પરથી જણાશે કે ખરેખર કરવા જેવી ચિંતા તો સૌથી ઓછી-માત્ર ૮ ટકા જ છે, જ્યારે મોટા ભાગની એટલે કે ૯૨ ટકા બિનજરૂરી ચિંતાથી આપણે દુઃખી થઈએ છીએ!

## પક્ષીની ભાષા

સંત ફાન્સિસનું વિશ્વવાત્સલ્ય માત્ર માનવીઓ પૂરતું મર્યાદિત નહોતું, પરંતુ પશુ, પક્ષી અને પ્રકૃતિને એમના વાત્સલ્યનો ઉષ્માપૂર્ણ અનુભવ થતો હતો. સંત ફાન્સિસ નદીના જળમાં પગ મૂકતા કે એમની આસપાસ માછલીઓની ભીડ એકઠી થઈ જતી. એટલી બધી માછલીઓ એમના ચરણની આસપાસ ભેગી થતી કે સંતને માટે નદી પસાર કરવી મુશ્કેલ બનતી હતી. તેઓ જ્યારે બહાર ફરતા હોય, ત્યારે પક્ષીઓ એમના ખભા પર બેસતા અને એમની આજુબાજુનું વાતાવરણ મધુર કલરવથી ભરી દેતા. સંત ફાન્સિસ પશુ-પક્ષીની ભાષા સમજતા હોય અને તેમની સાથે સતત સંવાદ સાધતા હોય તેમ લાગતું હતું.

સંતના આ સંતત્વને ઓળખવું સહજ નહોતું, આથી વેટિકનના નામદાર પોપે સંત ફાન્સિસને બોલાવ્યા. તેઓ સંત ફાન્સિસનો વિરોધ કરતા હતા. કેટલાય માઈલોનો પ્રવાસ ખેડીને સંત ફાન્સિસ પોપની પાસે આવ્યા.

સહુની એવી ધારણા હતી કે નામદાર પોપ એમના પર ગુસ્સે થશે. એમને કદાચ કર્યાની કોઈ સજા પણ ભોગવવી પડે.

બન્યું એવું કે સંત ફાન્સિસ જેવા પોપના નિવાસસ્થાને આવ્યા કે હજારો પક્ષીઓ એમને વીંટળાઈ વળ્યા. કેટલાક પક્ષીઓ ગાતા હતા તો કેટલાક કલરવ કરતા હતા. કેટલાક પક્ષીઓએ તો સંત ફાન્સિસના ખભા પર બેસીને ખેલવા માંડ્યું. કેટલાંકે આસપાસ

ટહેલવા માંડ્યું.

પોપ આ દૃશ્ય જોઈને સ્તબ્ધ થઈ ગયા. આજ સુધી અનેક ધર્મોપદેશકો અહીં આવ્યા હતા. એમની સાથે એમના અનુયાયીઓની ફોજ પણ આવતી હતી, પરંતુ ક્યારેય આટલી મોટી સંખ્યામાં પક્ષીઓ આવતાં નહીં અને આવી રીતે કોઈને વીંટળાઈ વળતા નહીં.

નામદાર પોપને ખ્યાલ આવ્યો કે આ માણસ સાથે વાદ-વિવાદ કરવો સાવ વ્યર્થ છે. પક્ષીઓ ક્યાં કોઈ વાદ-વિવાદ કરે છે કે કોઈ ધર્મગ્રંથના ઉદાહરણો આપે છે!

પોપને લાગ્યું કે આ માણસ સાચો મર્મજ્ઞ હોવો જોઈએ. પક્ષીના ભાવ અને ભાષા સાથે સાયુજ્ય સાધનાર સાથે શી ચર્ચા થાય? આવી વ્યક્તિનો સંબંધ તો હૃદય સાથે હોય છે. હૃદયની વ્યાપક્તા સાથે હોય છે. સાચા પ્રેમના વાતાવરણમાં પંખીઓ પણ હૃદય ખોલતા હોય છે. એમનું ગાન સંભળાવતા હોય છે. પણ જ્યાં ફૂરતા હોય છે ત્યાંથી પંખીઓ દૂર ભાગતા હોય છે.

વિભૂતિઓના જીવન સાથે પશુ-પંખી જડાઈ ગયેલા જોવા મળશે. કૃષ્ણ સાથે ગાય, શિવ સાથે નંદી કે જૈન તીર્થંકરોના લાંછનરૂપે પ્રાણીઓ જોવા મળે છે. પક્ષીની ભાષા એ પ્રેમની ભાષા છે. એ ભાષા જે સમજે છે, એને શબ્દોની જરૂર હોતી નથી. એમાં એક હૃદય બીજા હૃદય સાથે સીધો સંવાદ સાધતું હોય છે.

સર્વ કલેશથી અને સર્વ દુઃખથી મુક્ત થવાનો ઉપાય એક  
આત્મજ્ઞાન છે.

— શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજી

## ઉત્તરાધિકારીની પસંદગી

શીખ ધર્મના પ્રવર્તક ગુરુ નાનકની વાણીમાં ભક્તિ, જ્ઞાન અને વૈરાગ્યનો સમન્વય થયેલો છે. એમણે આંતરિક સાધના અને તેમાં પણ નામ-સ્મરણને મહત્વ આપ્યું. પોતાના સમયની રાજકીય અને સામાજિક સ્થિતિ વિશે પણ કાવ્યરચનાઓ કરી. એમણે પ્રજાના સર્વતોમુખી ઉત્થાન માટે પ્રયત્નો કર્યા. એકવાર એમણે એમના પુત્રને કહ્યું,

“બેટા! હું રોજ ગુરુશાળાની સફાઈ કરું છું. આજે આ કામ કરવાનું હું ભૂલી ગયો. તું જા અને ગુરુશાળાની સફાઈ કરી આવ.”

ગુરુ નાનકના પુત્રને સફાઈ કરવાની વાત પસંદ પડી નહીં. હમણાં જ સ્નાન કર્યું હતું. નવા વસ્ત્રો પહેર્યા હતા. વળી, એ આ રીતે શુદ્ધ થઈને પ્રાર્થના કરવા જતો હતો ત્યાં એને ગુરુશાળા સાફ કરવાનું ક્યાંથી ગમે? એમાં તો કચરો ઊડે, વસ્ત્રો મેલા થાય અને પુનઃ સ્નાન કરીને ફરી મંદિરમાં જવું પડે. આથી એણે કહ્યું,

“પિતાજી! હું પ્રાર્થના કરવા જાઉં છું. સફાઈનું કામ અંગદને સોંપી દેજો.”

ગુરુનાનકે પોતાના શિષ્ય અંગદને બોલાવ્યો. અંગદે આવીને પ્રણામ કર્યા. ગુરુની આજ્ઞા માગી. ગુરુએ એને સફાઈ કરવાનું કામ સોંપ્યું. અંગદ ગુરુશાળામાં ગયો. બરાબર સફાઈ કરી. ક્યાંય કચરો ન રહે તેનું ધ્યાન રાખ્યું. એ પછી સ્નાન કરીને પ્રાર્થના કરવા બેઠો.

ગુરુ નાનકે શિષ્ય અંગદની નિષ્ઠા જોઈ. એનું આજ્ઞાપાલન

જોયું. મનોમન ખુશ થયા.

બીજે દિવસે ગુરુ નાનક અને તેમના શિષ્યો એક ખંડમાં ભેગા થયા. આ એ દિવસ હતો કે જ્યારે ગુરુ પોતાના ઉત્તરાધિકારીનું નામ ઘોષિત કરતા હતા.

ગુરુ નાનકે પોતાના અનુયાયીઓને કહ્યું કે મારા ઉત્તરાધિકારી તરીકે મારા પરમ શિષ્ય અંગદની નિયુક્તિ કરું છું.

અનુયાયીવૃંદમાં સન્નાટો વ્યાપી ગયો. સહુની ધારણા એવી હતી કે ગુરુ નાનક એમના પુત્રને જ ઉત્તરાધિકારી બનાવશે. સામાન્ય પ્રથા પણ એવી હતી કે ગુરુ એમની ગાદી પર એમના પુત્રને બેસાડતા. આ પ્રથાનો ભંગ થયો. પરંપરા તૂટી. કોઈએ સવાલ પણ કર્યો કે અમે તો ધારતા હતા કે આપ આપના પુત્રની પસંદગી કરશો અને આપે અંગદ પર પસંદગી ઉતારી.

ગુરુ નાનકે કહ્યું, “ગુરુશાળાની સફાઈ કરવામાં જે આનાકાની કરતો હોય એ કદી સમાજની સફાઈ કરી શકે નહીં.”

### પ્રેમ

- પ્રેમ એક એવા પ્રકારનું રસાયણ છે કે જે દુશ્મનને મિત્ર બનાવે છે, દુર્જનને સજ્જન બનાવે છે; સજ્જનને સંત બનાવે છે અને સંતને ભગવાન બનાવે છે.
- તાકાતવાનનું શસ્ત્ર છે પ્રેમ, કમજોરનું શસ્ત્ર છે તિરસ્કાર.
- પ્રેમ પાવક છે કારણ કે એ ભક્તિ તરફ ઢળતો જાય છે. મોહ દાહક છે કારણ કે એ રાગ તરફ ઢળતો જાય છે.
- શ્રદ્ધા જો સાહસ માગે છે, તો પ્રેમ બલિદાન માગે છે.

— આચાર્ય શ્રી વિજય રત્નસુંદરસૂરિશ્વરજી

## ઈમારતની ઈટ

એક વૃદ્ધ પિતા એકલા રહેતા હતા. પણ, વૃદ્ધાવસ્થાની અસર તબિયત પર વિશેષ થવા માંડી એટલે એમના એક દીકરાની સાથે રહેવા ગયા. ચાર વરસનો પૌત્ર તો, દાદાજી આવવાથી રાજીરાજી થઈ ગયો.

વૃદ્ધ પિતાના હાથ ધ્રુજતા હતા, દેખાતું પણ ઓછું થઈ ગયું હતું અને ચાલતા પગ પણ લથડતા હતા.

બધા જમવા એક જ ટેબલ પર સાથે બેઠાં. પણ ધ્રુજતા હાથ અને નબળી નજરને લીધે બાપુજીને જમવાનું ફાવતું નહોતું. ચમચીમાં લીધેલું શાક નીચે ભોંય પર પડી ગયું. દૂધનો ગ્લાસ પકડીને પીવા જતાં દૂધ ટેબલ પર ઢોળાયું. આ બધું જોઈને દીકરાનો અને એની વહુનો મૂડ બગડી ગયો.

“આપણે બાપુજીની બાબતમાં કાંઈક કરવું જોઈશે.” દીકરાએ અકળાઈને કહ્યું.

આમાં સાથ પૂરાવતાં પુત્રવધૂ બોલી, “દૂધ ટેબલ પર ઢોળાય, શાક જમીન પર પડી જાય, ખાતાં ખાતાં બધું ગંદુ થઈ જાય એમની સાથે જમવાનું ફાવે નહિ”

આનો રસ્તો કરવા પતિ-પત્નીએ એક ખૂણામાં નાનું ટેબલ મૂકીને બાપુજીને ત્યાં જુદા જમવા બેસાડવાનું ગોઠવ્યું. બાપુજીએ બે-ત્રણ કાચની ડીશ ફોડી નાખી હતી એટલે એમને લાકડાના વાડકામાં જમવાનું આપવા માંડ્યું.



જમતાં જમતાં પુત્ર અને પુત્રવધૂની નજર એકવાર બાપુજી પર પડી તો એમની આંખમાંથી આંસુ વહી રહ્યા હતા. પણ ખાવાનું નીચે પડી જતું જોઈને બત્રેના મુખમાંથી ઠપકાના શબ્દો સરી પડ્યા.

ચાર વરસનો પૌત્ર દ્રવિત હૃદયે મૂંગો મૂંગો રોજનું આ દૃશ્ય જોઈ રહેતો.

એક દિવસ પુત્રને લાકડાનો ટુકડો લઈને કાંઈ બનાવતો જોઈ પપ્પાએ પ્રેમથી તેને પૂછ્યું, “બેટા, તું શું બનાવી રહ્યો છે?”

ચાર વરસના દીકરાએ સ્મિત સાથે જવાબમાં કહ્યું, “પપ્પા, હું તમારા અને મમ્મી માટે લાકડાનો વાડકો બનાવી રહ્યો છું. હું મોટો થાઉં ત્યારે એમાં ખાવાનું આપી શકાય.”

પુત્રના આ શબ્દો સાંભળીને મા-બાપ અવાક થઈ ગયાં અને એમની આંખમાંથી આંસુ વહેવા લાગ્યા. કોઈ કાંઈ બોલ્યું નહિ. પણ, એ સાંજે બાપુજીનો હાથ પકડીને પતિ-પત્નીએ એમને સાથે જમવા બેસાડ્યા. પછી તો, બાપુજી રોજ બધાની સાથે જમતા. શાક નીચે પડી જાય, દૂધ ઢોળાય કે કપડાં બગડે એથી હવે પતિ-પત્નીને કાંઈ લાગતું નહિ.

બાળકો ભલે કાંઈ બોલે નહિ પણ જે જોતાં હોય, જે સાંભળતા હોય એની જે અસર એમના મગજ પર પડે એવું એમનું વર્તન જિંદગીભર રહેવાનું. ઘરનું વાતાવરણ સંસ્કારપ્રેરક હોય તો બાળકો મોટા થઈને પોતાના ઘરનું વાતાવરણ ખુશ રાખે. બાળકના ભાવિ જીવનની ઈમારતની એક એક ઈંટ રોજ મૂકાતી હોય છે એ સમજુ મા-બાપ ખ્યાલમાં રાખતાં હોય છે.

## રત્નકથિકા

- ☞ જેને કોઈ ઉપમા આપી ન શકાય એનું નામ છે 'મા.'
- ☞ જેના પ્રેમને ક્યારેય પાનખર ન નડે એનું નામ છે 'મા.'
- ☞ આવી મા છે ત્રણ-પરમાત્મા, મહાત્મા ને મા.
- ☞ તેં જ્યારે ધરતી પર પહેલો શ્વાસ લીધો ત્યારે તારા માતા-પિતા તારી પાસે હતા. માતા-પિતા છેલ્લો શ્વાસ લે ત્યારે તું એમની પાસે રહેજે.
- ☞ સમયની વ્યવસ્થિત વહેંચણી તે વિજયની મોટી ચાવી છે.
- ☞ જે દિવસે મા-બાપ તમારી પાસે રહે છે ત્યારે તમારો કરેલો ધર્મ માતા-પિતાના એ આંસુમાં વહી જાય છે.
- ☞ વહેમના વમળમાં જિંદગીની નાવ ઝોલે ચઢી હોય તો તરત જ ખુલાસાનું હલેસું લેજો.
- ☞ ધન અને ક્ષણ-બેમાં કીમતી કોણ? કરોડોનું ધન ક્યારેક પાછું આવે, વીતેલી ક્ષણ ક્યારેય નહીં.
- ☞ વય અને સમય જેવો કોઈ શિક્ષક નથી.
- ☞ હાયનો પૈસો લ્હાય લગાડ્યા વગર ન રહે.
- ☞ યા અને પાણીને ગાળીને પીનારા તારી સંપત્તિને પણ નીતિની ગરણીથી ગાળજે.
- ☞ સંસ્કાર વિનાની સંપત્તિ એ અંકુશ વગરના હાથી અને બ્રેક વગરની ગાડી જેવી છે. એક્સીડન્ટ ન થાય તે જ આશ્ચર્ય.
- ☞ પાપનો પૈસો ફ્લેટ આપે રંગીન, સીક્યુરીટી આપે સંગીન, પણ અંદર રહેનારને ભીતરથી રાખે ગમગીન.

- ☞ સત્સંગ એ કલિયુગનું કલ્પવૃક્ષ છે.
- ☞ જન્માષ્ટમીને જુગારથી, શિવરાત્રિને ભાંગથી ને નવરાત્રિને વાસનાથી આપણે અભડાવીએ છીએ.
- ☞ હોય જેના ઘરમાં કલેશ, મન ન હોય તેનું ફેશ,  
મોઢું રહે સદા કાળું મેશ, રહે ક્યાંથી જીવનનો ટેસ?
- ☞ જિંદગીના ત્રણ ભયસ્થાન-ખરાબ સંગ, ખરાબ સાહિત્ય,  
ખરાબ સ્થાન.
- ☞ શંકા એટલે સીમેન્ટની ગુણી, પાણી જેટલું પીવે તેટલી સોલીડ થાય.
- ☞ પારકાની ભૂલ અને પોતાનું ભાગ્ય પચાવવું કઠિન છે.
- ☞ જિંદગીનું પહેલું કપડું ઝભલું, જેમાં નહોતું ખીસું,  
જિંદગીનું છેલ્લું કપડું કફન, જેમાં ન હોય ખીસું,  
છતાં ખીસું જ ખાસ્સા પાપ કરાવે છે.
- ☞ રજાઓમાં હિલ સ્ટેશનની ટૂર કરો છો તો ક્યારેક ઝૂંપડપટ્ટી  
અને હોસ્પિટલની પણ ટૂર કરજો.
- ☞ બુદ્ધિનો ઉપયોગ બજારમાં, સ્નેહનો ઉપયોગ સંસારમાં  
અને શ્રદ્ધાનો ઉપયોગ ધર્મમાં કરવો જોઈએ.
- ☞ પ્રભુનો દાસ ક્યારેય ન હોય ઉદાસ.
- ☞ ધનને આપણે સાચવવું પડે છે, જ્યારે ધર્મ આપણને સાચવે છે.
- ☞ સુખી થવાનો શોર્ટકટ-ગમતું મેળવવું એ નહિ પણ જે મળ્યું  
એને ગમાડવું.
- ☞ નાસીપાસ ન થાઓ, ઘણીવાર ઝૂડાની છેલ્લી ચાવી જ તાળુ  
ખોલી આપે છે.

## ક્ષમા નહિ યાયું !

મહાન તત્ત્વવેત્તા આજે મૃત્યુપથારીએ પોઢી, મૃત્યુની પ્રતીક્ષા કરી રહ્યા હતા. જીવનની પળેપળ એમણે માનવજીવનના ઉત્કર્ષ વિશે વિચારવામાં જ વ્યતીત કરી હતી. એમની જીવનકિતાબ છેકછાક વિનાની, બિલકુલ ડાઘા વિનાની ચોખ્ખી હતી. એટલે જાણે રાતની શાંત નિદ્રા લેવાની તૈયારી કરતા હોય એવી સૌમ્ય મુદ્રાથી ચિર નિદ્રામાં પોઢવા સૂતા હતા.

મૃત્યુવેળાએ મરણ પામતી વ્યક્તિને તેમજ એના પરિવારના સભ્યોને મૃત્યુવેળાએ કેમ વર્તવું એની ધાર્મિક ક્રિયા સમજાવવા તેમજ અન્ય સલાહ-સૂચન આપવા, પોતાનું પરમ કર્તવ્ય સમજીને, ગમે ત્યાંથી પણ વૃદ્ધો અચૂક હાજર થઈ જાય છે.

ચિંતકની મૃત્યુશૈયા પાસે એક વૃદ્ધ માજી દોડી આવ્યા. ચિંતકને મસ્તકે વહાલભર્યો હાથ ફેરવી એ બોલ્યા, “બેટા, હવે આ અંતિમ વેળાએ પ્રભુ પાસે તારા અપરાધોનો એકરાર કરી લઈ, એમની ક્ષમા યાચી લે. એ તો પરમ દયાળુ છે. તને તરત જ ક્ષમા આપી દેશે.”

મૃત્યુપથારીએ પણ ચિંતક સ્વસ્થ જ હતા. માજી સામે સવિનય દૃષ્ટિ કરી એ બોલ્યા, “માજી, ઈશ્વરે સૂચવેલા રાહે હું અત્યાર સુધી ચાલ્યો છું. એના જ કાર્યમાં જીવનદીપનું સમગ્ર તેલ ખુટાડ્યું છે. મેં ઈશ્વર સાથે ક્યારેય ઝઘડો કર્યો નથી. કોઈના

દિલને કદી દૂભવ્યું નથી. ઈશ્વરનો તો શું, પણ કોઈનોય કંઈ પણ અપરાધ કર્યો નથી. એટલે મારે ઈશ્વરની ક્ષમા યાચવાનો કોઈ સવાલ જ ઊભો નથી થતો.”

માજીને લાગ્યું કે પોતે તો લોકોને માત્ર ઉપદેશ જ આપ્યા કર્યો છે, પણ આ તો પોતે જ ઉપદેશનું આચરણ કરી રહ્યા છે.

આ તત્ત્વવેત્તા હતા અમેરિકી ફિલસૂફ થોરો. ગાંધીજીએ પણ ઘણીવાર એમની ચિંતનવાણીમાંથી પ્રેરણા લીધી હતી.

(૧) સફળ જીવનનું પ્રેરક સૂત્ર છે—“નાનાને જોઈને જીવો, મોટાને જોઈને આગળ વધો, સત્કાર્ય માટે પ્રયત્ન કરો અને ખરાબ માટે તૈયાર રહો.” તમારી પાસે સ્કૂટર હોય તો તમારી નજર નાની સાઈકલ પર રાખજો, મોટી કાર પર નહીં. બસ તમે સુખી રહેજો. મોટા પાસેથી આગળ વધવાની પ્રેરણા લેજો કારણ કે દુનિયામાં જે મહાપુરુષ છે તે ફક્ત પૂજન માટે નથી, પ્રેરણા પ્રાપ્ત કરવા માટે પણ છે. સારા માટે પ્રયત્ન કરજો કારણ કે પ્રયત્ન ક્યારેય નિષ્ફળ નથી જતો અને ખરાબ માટે તૈયાર રહેજો કારણ કે પુત્ર ગમે ત્યારે મોઢું ફેરવી શકે છે, દોસ્ત ગમે ત્યારે સાથ છોડી શકે છે.

(૨) પ્રશ્ન પૂછ્યો છે : ‘સ્વર્ગ મારી મુઠ્ઠીમાં હોય તે માટે હું શું કરું?’ કંઈ પણ ન કરો. ફક્ત એટલું જ કરો કે મગજને કંડુ રાખો, ખિસ્સાને ગરમ રાખો, આંખોમાં શરમ રાખો, ભાષાને નરમ રાખો અને દિલમાં રહેમ રાખો.

૪ મુનિશ્રી તરુણસાગરજી

## પ્રતિએ શું કહ્યું હતું

એક પ્રેમાળ દંપતીની વાત છે. આમ તો બધી રીતે એ સુખી હતાં, પણ સંતાનની એમને ખોટ હતી.

પણ, લગ્ન પછી અગિયાર વરસે એમને ત્યાં પુત્રનો જન્મ થયો. બન્નેની ખુશીનો પાર ન હતો.

પતિ એકવાર સવારે ઓફિસે જવા નીકળતો હતો ત્યારે તેણે દવાની ખુલ્લી પડેલી બોટલ જોઈ. તે ઉતાવળમાં હોવાથી પત્નીને કહ્યું, 'આ બોટલ બંધ કરીને તરત કબાટમાં મૂકી દેજે.'

રસોઈના કામની ધમાલમાં પત્ની બોટલની વાત સાવ ભૂલી જ ગઈ!

દરમ્યાન, એમના બે વરસના દીકરાએ એ બોટલ જોઈ. બાળસહજ કુતૂહલથી તેણે બોટલ હાથમાં લીધી અને રંગીન પ્રવાહીને શરબત માની ગટગટાવી ગયો. બોટલમાંની દવા તે બાળક પર ભારે ઝેરી અસર કરે તેવી હતી.

પત્ની રસોડામાંથી બહાર આવી તો બાળકને બેભાન અવસ્થામાં પડેલું જોયું અને બાજુમાં દવાની ખાલી બોટલ જોઈ એના ગભરાટનો પાર ન રહ્યો. બાળકને તે તાત્કાલિક ટેક્સીમાં હોસ્પિટલ લઈ ગઈ.

ડૉક્ટર સારવાર શરૂ કરે એ પહેલાં તો બાળકના પ્રાણ ઊડી ગયા. બાળકની મા ડઘાઈ ગઈ અને પતિને શું જવાબ આપવો એની એને ફિકર થવા માંડી.

પતિને ખબર પડી એટલે એ હોસ્પિટલમાં આવ્યો અને  
વહાલા દીકરાનો મૃતદેહ જોયા પછી પત્ની પાસે જઈને તેણે માત્ર  
એટલું જ કહ્યું.....

એ શું બોલ્યો હશે? આગળ વાંચતા પહેલાં તમે વિચાર  
કરજો કે આ સ્થિતિમાં તમે પત્નીને શું કહ્યું હોત?

પતિએ પત્નીના વાસામાં સાંત્વનાભર્યો હાથ ફેરવતાં કહ્યું,  
‘તું મને ખૂબ વહાલી છે.’

આવી પરિસ્થિતિમાં પતિનો આવો પ્રભાવ એની અસાધારણ  
સમજણ બતાવે છે. માનવસંબંધોની બાબતમાં એની સમજણ  
ખરેખર અદ્ભુત ગણાય. બાળક તો હવે નથી. પત્નીને દોષ  
દેવાથી એ કાંઈ પાછું આવવાનું નથી. દીકરો ગુમાવ્યો એનું દુઃખ  
પણ ઓછું નથી. આ સમયે પત્નીને ખરી જરૂર તો પતિના  
આશ્વાસન અને સહાનુભૂતિની હતી, જે એને પતિ તરફથી સહજપણે  
મળ્યાં.

જીવનમાં ઓચિંતુ આવી પડેલું દુઃખ હળવું કરવા આ કેવો  
સહજ, સમજણભર્યો ઉપાય!

### આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ

આધ્યાત્મિક ઉન્નતિની સાધના પર આ સંસ્થાના આધ્યાત્મિક  
સાધક જુવાને ગાંધીજીને પુણ્ય  
સાધનાની આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે આપણને જરૂર પાડેલ  
આધ્યાત્મિક કલ્પ, આધ્યાત્મિક કલ્પને આધાર આપીને  
એ જ સર્વગ્રંથ રક્ષા છે.

## કાન્તિકારીની કાન્તિ

ભારત જ્યારે અંગ્રેજ સલ્તનતનું ગુલામ હતું ત્યારની આ પ્રેરક કથા છે. એક નવજુવાન વીર કાન્તિકારીનો કેસ એક અંગ્રેજ ન્યાયાધીશની અદાલતમાં ચાલતો હતો.

આજે એનો ફેંસલો આવવાનો હતો.

કાન્તિકારી પર રાજ્યદ્રોહનો આરોપ મૂકવામાં આવ્યો. અંગ્રેજ ન્યાયાધીશે તેને સજા ફરમાવતાં કહ્યું, “તારે માટે બે સજાઓ છે. એક સજા છે ફાંસીની અને બીજી સજા છે વીસ વર્ષના કારાવાસની. બોલ, આમાંથી તું કઈ સજા ભોગવવી પસંદ કરે છે?”

‘ફાંસીની!’ મંદ મંદ હાસ્ય કરતાં યુવાન બોલ્યો.

“કેમ, તને શું જિંદગી વહાલી નથી? વીસ વર્ષ કારાવાસમાં વિતાવી, તું તારી શેષ જિંદગી નિરાંતે ભોગવી શકીશ. કારાવાસ દરમ્યાન તારી વર્તણૂંક સારી હશે તો સજામાંય છૂટછાટ મુકાશે.”

પેલો યુવાન ખુમારીભર્યા સ્વરે બોલ્યો, “ના, મને જિંદગીથી પણ વહાલું વતન છે. મારો દેશ પ્યારો છે. કાલે મને ફાંસી થશે એટલે મારું મૃત્યુ થશે. મૃત્યુ વખતની મારી અંતિમ ઈચ્છા કાન્તિકારી તરીકે જ જન્મવાની છે. એટલે આજથી અઢાર વર્ષ પછી હું જુવાન બની, જુલમી અંગ્રેજો સામે ફરીથી લડીશ. અંગ્રેજોની ગુલામીમાંથી માતૃભૂમિને આઝાદ કરવાનું મારું જીવનધ્યેય પૂર્ણ કરીશ. જો હું બીજી સજાનો અમલ સ્વીકારું તો વીસ વર્ષ સજા ભોગવીને હું કારાવાસમાંથી બહાર નીકળીશ ત્યારે વૃદ્ધ થઈ, સાવ



ખખડી ગયો હોઈશ. મારી સંઘર્ષશક્તિ સમાપ્ત થઈ ગઈ હશે. તમે મારા દેશને વધુ ને વધુ પીસતા રહેશો અને હું સાવ વિવશ બની, તમારો અન્યાય, અત્યાચાર મારી આંખોની સામે જોતો રહીશ. માટે મને તો ફાંસીની જ સજા આપો.”

અને બીજે દિવસે ફાંસીના તખ્તા પર બલિદાન મંદ મંદ હાસ્ય કરી રહ્યું હતું.

## અંધાપો

મુંબઈના રાજમાર્ગ ઉપરથી એક આંધળો માણસ પસાર થઈ રહ્યો હતો. તેના એક હાથમાં લાકડી હતી અને બીજામાં સળગતું ફાનસ.

અચાનક સામેથી આવતો એક માણસ તેને અથડાઈ પડ્યો અને તે ગુસ્સામાં બોલ્યો, “અલ્યા આંધળા! દેખાતું નથી? જોઈને ચાલતાં શું થાય છે?” તે બોલ્યો, “સાહેબ, હું આંધળો છું” “હં! તો આમ હાથમાં ફાનસ લઈને શા માટે ફરે છે?”

“સાહેબ, એ મારું ચેતવણી-સૂચક સિગ્નલ છે. આપ જેવા દેખતા આંધળા માણસો આમ મને ભટકાઈ ન પડે તે માટે રાખ્યું છે.” અને એ ભાઈ આ સાંભળીને વધુ સમસમી ઊઠ્યા.

આજે આવા દેખતા આંધળાઓની જમાના વધતી જાય છે. આંખથી અંધને સૌ ક્ષમા કરશે પણ રૂપ અને રૂપિયા પાછળ આંધળા બનેલાઓનું શું? આ અંધાપો વિચિત્ર છે.

માણસ આંખ ન હોવા છતાં વિવેકથી જોઈ શકે છે; જ્યારે છતી આંખે પણ તે અંધાપો ભોગવી શકે છે!

પૂજ્યશ્રી મૃગેન્દ્ર મુનિજી

## ધર્માચરણની વ્યાખ્યા

“સ્વામીજી! મારું અંતર ખૂબ જ મૂંઝાય છે. આપના પ્રવચનોમાં હું નિત્ય આવું છું. આપના એક એક શબ્દ પર પ્રાણ અર્પિત કરવાનું મન થાય છે. સમાજના સડા સામે આપે જે જે હાદ જગાવી છે એ ખરેખર અદ્વિતીય છે. હિન્દુસ્તાનની દરિદ્રતાનું આપે જે દર્શન કરાવ્યું છે એનાથી મારું અંતર દ્રવી ઊઠ્યું છે. આપે ગઈ કાલે જે દૃષ્ટાંત આપ્યું હતું એ આજેય મારી આંખ સામે તરવરી રહ્યું છે. પોતાના એકના એક મૃત લાડકવાયાના શબને નદીમાં વહેવડાવી દઈ, એના જ કફનથી પોતાની લાજ ઢાંકનાર જનેતાનું નજરે નિહાળેલું જે દૃષ્ટાંત આપે આપ્યું હતું એણે મારી આંખો ઉઘાડી નાખી છે. સ્વામીજી! મારી પાસે જે કંઈ છે એ સર્વસ્વ આપને દાનમાં આપી દેવું છે. ધનિકો અને રાજા-મહારાજાઓ દાન આપીને કૃતાર્થ થાય એમ મારે પણ કૃતાર્થ થવું છે.”

એક ગરીબ માણસ પોતાની જે કંઈ બચત હતી એ સર્વસ્વ લઈને સ્વામીજી પાસે આવ્યો હતો. રકમ તો નાની હતી, પણ એને માટે સર્વસ્વ જેવી હતી.

સ્વામીજીએ એને ખભે પ્રેમભર્યો હાથ મૂકી કહ્યું, “ભાઈ, તમારી પરિસ્થિતિ હું જાણું છું. તમારા પરિવારને માટે આ રકમની ખાસ જરૂર છે. મને ખાસ આવશ્યકતા જણાશે ત્યારે આપની પાસેથી દાન માગીશ. અત્યારે તો આ રકમમાંથી આપનાં બાળકોને બરાબર દૂધ પીવડાવો અને ખોરાક આપો.”

“પણ સ્વામીજી! આવો મહામૂલો માનવ અવતાર મળ્યો અને પુણ્યદાન ન કરું તો મારો અવતાર એળે ગયો ન કહેવાય?” પેલા ભાઈએ તો પોતાનો આગ્રહ જારી જ રાખ્યો.

સ્વામીજીએ કહ્યું, “જુઓ ભાઈ! એકલા પૈસાથી જ દાન-પુણ્ય નથી થતાં. પૈસા કરતાંય તન અને મનથી કરેલી સેવા ઈશ્વરને ચોપડે વધુ લખાય છે. સંજોગાવશાત્ એ પણ ન થઈ શકે તો પણ મૂંઝાવું નહિ. જે માણસ પાપ નથી કરતો, અન્યનું બૂરું નથી ઈચ્છતો, કોઈ દુષ્કૃત્ય નથી કરતો; એ પણ એક જાતનું ધર્માચરણ જ છે અને ધર્મના આચરણ જેવું સુકૃત્ય બીજું એકેય નથી.”

સ્વામીજીની સદ્ભાવભરી શિખામણ પેલા ભાઈને ગળે આબાદ ઊતરી ગઈ. સ્વામીજીની રજા લઈ, એ પોતાને ઘેર વિદાય થયો. ધર્માચરણની સીધીસાદી પણ સચોટ વ્યાખ્યા સમજાવનાર સ્વામીજી હતા - ભારતમાં આર્યસમાજનો પાયો નાખનાર મહાન ધાર્મિક ક્રાંતિકારી સ્વામી દયાનંદ સરસ્વતી.

### જીવનમાં ઉતારવા જેવું

એક ખૂબ અગત્યનો શબ્દ - ‘આપણો.’

બે ખૂબ અગત્યના શબ્દો - ‘તમારો આભાર.’

ત્રણ ખૂબ અગત્યના શબ્દો - ‘તમને ગમે તો...’

ચાર ખૂબ અગત્યના શબ્દો - ‘તમારો અભિપ્રાય શું છે?’

પાંચ ખૂબ અગત્યના શબ્દો - ‘તમે ખૂબ સારું કામ કર્યું.’

છ ખૂબ અગત્યના શબ્દો - ‘હું દિલગીર છું, મેં ભૂલ કરી.’

## જાતને વફાદાર બાળક

એક વખત એક નાનો બાળક પોતાના પડોશીને ઘરે ગયો. તે વખતે પડોશીના ઘરમાં કોઈ ન હતું. છોકરાએ જોયું કે એક ટોપલીમાં ઘણાં જ સારાં સફરજન રાખેલાં છે. પણ તેણે તો તેને હાથ સરખો અડાડવાનું ઉચિત ન માન્યું. પડોશી ઘેર પાછો ફર્યો ત્યારે તેણે જોયું કે તેના સફરજન અકબંધ—જેવાંને તેવાં જ છે.

તેણે છોકરાને પૂછ્યું,

‘કેમ! સફરજન ભાવતાં નથી?’

છોકરાએ કહ્યું, ‘મને સફરજન બહુ ભાવે છે.’

પડોશીએ કહ્યું, ‘તો પછી તે સફરજન લીધા કેમ નહીં?’

અહીંયાં કોઈ જોનાર તો હતું જ નહીં!’

છોકરાએ કહ્યું, ‘બીજું કોઈ જોનાર હોય કે ન હોય; હું તો જોનાર હતો જ ને! અને હું મારી જાતને કોઈ પણ પ્રકારનું અપ્રમાણિક કામ કરતાં જોવા ઈચ્છતો નથી.’

તે છોકરાના આ જવાબથી પડોશી ખૂબ ખુશ થયો. તેણે તે છોકરાને ઘણાં સફરજન આપ્યાં અને કહ્યું,

‘તું ઘણો સારો બાળક છે. તારે વિશેષમાં એટલું જાણી લેવું જોઈએ કે ઈશ્વર દરેક ઠેકાણે છે. તે ન હોય એવી કોઈ પણ જગ્યા નથી. તે આપણા સારાં કે નરસાં સઘળાં કામોને જોતો રહે છે. કોઈ પણ ખોટું કામ આપણે એટલા ખાતર પણ ન કરવું જોઈએ કે, કોઈ પણ કામ આખા જગતના સ્વામી પરમેશ્વરથી છાનું રાખી આપણે કરી શકતા નથી.’

## સાચું સ્નાન

એક દિવસ ગુરુ નાનક મર્દનને લઈને ગંગા-જમનાનો સંગમ થાય છે તે પુણ્યભૂમિ પ્રયાગ ગયા.

ખાસ ધાર્મિક દિવસ હોઈ નદીકિનારે ઘણાં લોકો સ્નાન કરવા આવ્યા હતા. ખૂબ ભીડ હતી. એ ભીડમાં નાનકે આસન જમાવ્યું.

મર્દને એકતારો સાધ્યો. નાનકે ભજન ગાવાનું શરૂ કર્યું. તેઓ મીઠા સ્વરે ભગવાનનો મહિમા ગાવા લાગ્યા.

લોકો તેમનાં ભજન સાંભળવા પડાપડી કરવા લાગ્યા.

ત્યાં એક બ્રાહ્મણે દોડતાં આવીને નાનકને કહ્યું, “સમય ઘણો વીતી ગયો છે. મેં તમને ગંગા-સ્નાન કરતાં જોયા નથી. પવિત્ર ગંગામૈયામાં ડૂબકી મારી તમારાં બધા પાપોનો નાશ કરવાની આવી સુંદર તક તમને વારે વારે નહીં મળે. માટે ઉતાવળા જાઓ અને ડૂબકી મારીને આવો.”

નાનક કહે, “ભાઈ, ડૂબકી મારવાથી પાપ કેમ કરતાંકને ધોવાય? હૃદયમાં ભરેલી ગંદકી ગંગાજળ કેવી રીતે ધોઈ શકે? સ્નાન દ્વારા સ્વચ્છ થવાય. પવિત્ર કેવી રીતે થવાય ? પવિત્ર તો તે કે જેના હૃદયમાં ભગવાન વસે છે.”

“ભલા બનો અને ભલું કરો” આ વાક્યમાં સર્વ નીતિશાસ્ત્ર તથા ચારિત્ર્યનો સમાવેશ થાય છે. દયા, પરોપકાર અને નીતિ એ ત્રણોયના એકીકરણથી ભલાઈ બને છે. ભલાઈના ઉદય સાથે જ સર્વ ગુણોનો વિકાસ થાય છે. પરોપકાર, દયા તથા સહાનુભૂતિનું કાર્ય એ જ ભલાઈ (સૌજન્ય) છે. — સ્વામી શિવાનંદજી

શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર આધ્યાત્મિક સાધના કેન્દ્ર, કોબા  
આઘસ્થાપક - પ્રેરક : પરમ શ્રદ્ધેયશ્રી આત્માનંદજી

સંસ્થાના મુખ્ય ઉદ્દેશો

- ૧ ભારતીય સંસ્કૃતિના શાશ્વત સત્ય મૂલ્યોનું પ્રતિષ્ઠાપન, સંરક્ષણ અને સંવર્ધન.
- ૨ અધ્યાત્મશાસ્ત્રોનું અને અનેકાંતવિદ્યાનું અધ્યયન-અધ્યાપન-સંશોધન-પ્રકાશન તથા અનુશીલન.
- ૩ ભક્તિસંગીતની સાધના અને વિકાસ.
- ૪ યોગસાધનાનો અભ્યાસ અને સમાજના સ્વાસ્થ્ય માટેનાં કાર્યોમાં દવાખાનાનાં સંચાલન આદિ દ્વારા સહયોગ આપવો.
- ૫ સમર્પણયોગ અને આજ્ઞાપાલનની જિજ્ઞાસાવાળા વિશિષ્ટ સાધક-મુમુક્ષુઓનું આચારસંહિતામાં સ્થાપન.

પ્રવૃત્તિઓ

૧. સત્સંગ-સ્વાધ્યાય-ભક્તિ તથા ધ્યાનનો અભ્યાસ :  
ભારતીય સંસ્કૃતિને અનુરૂપ, આધ્યાત્મિક મૂલ્યોને જીવનમાં વિકસાવવા માટે, સદ્ગુણસંપન્નતાની સિદ્ધિ માટે આ કાર્યક્રમોને કેન્દ્રની દૈનિક પ્રવૃત્તિમાં આવરી લેવામાં આવ્યા છે.
૨. સાહિત્યિક પ્રવૃત્તિઓ :

જીવનને સાત્ત્વિક બનાવવામાં પ્રેરણા આપનારા લગભગ ૧૫,૦૦૦ ગ્રંથોવાળા પુસ્તકાલયનું કેન્દ્રમાં આયોજન થયું છે. સંસ્થાએ આજ સુધીમાં ગુજરાતી, હિન્દી, અંગ્રેજી તથા સંસ્કૃત-પ્રાકૃત ભાષાઓમાં ૪૫ જેટલા નાના-મોટા ગ્રંથો પ્રકાશિત કરેલ છે.

આત્મધર્મને ઉપદેશતું સંસ્થાનું 'દિવ્યધ્વનિ' નામનું આધ્યાત્મિક મુખપત્ર છેલ્લાં ૨૭ વર્ષથી પ્રગટ થાય છે; જેની કુલ સભ્યસંખ્યા ૫૩૦૦ થી વધુ છે.

આ ઉપરાંત વૈવિધ્યપૂર્ણ શિબિરો, તીર્થયાત્રાઓ, નિદાનયજ્ઞો આદિ અનેકવિધ આધ્યાત્મિક અને ગુરુકુળ સંચાલન દ્વારા સંસ્કાર-સિંચક પ્રવૃત્તિઓ વખતોવખત થતી જ રહે છે.



“હું આત્મા છું,  
આપનો સેવક છું,  
સૌનો મિત્ર છું.”

અમીતાનંદ



૪ પ્રકાશક ૪

**શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર આધ્યાત્મિક સાધના કેન્દ્ર**

(શ્રી સત્શ્રુત સેવા-સાધના કેન્દ્ર સંચાલિત)

કોબા-૩૮૨ ૦૦૭, જિ. ગાંધીનગર

ફોન : (૦૭૯) ૨૩૨૭૬૨૧૯/૪૮૩ ● ફેક્સ : (૦૭૯) ૨૩૨૭૬૧૪૨

[www.shrimad-koba.org](http://www.shrimad-koba.org)