

# જીવનનું અમૃત

ખીમસીયા પરિવાર

# જીવનનું અમૃત

સંપાદક

ડૉ. કુમારપાળ દેસાઈ

પ્રકાશક

ખીમસીયા પરિવાર

JIVANNUN AMRUT

Compiled by

Dr. Kumarpal Desai

પ્રથમ આવૃત્તિ : ૧૯૯૫

પ્રકાશન સહયોગ :

શ્રી જયભિખ્ખુ સાહિત્ય ટ્રસ્ટ

૧૩ બી, ચંદ્રનગર સોસાયટી

જયભિખ્ખુ માર્ગ, પાલડી

અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૭

ટાઈપસેટિંગ :

અપૂર્વ આશર

ઈમેજ સિસ્ટમ્સ,

1/M, નેશનલ ચેમ્બર્સ,

આશ્રમ રોડ, અમદાવાદ 380 009

મુદ્રક :

ભીખાભાઈ સો. પટેલ

ભગવતી ઓફસેટ,

બારડોલપુરા,

અમદાવાદ 380 004



---

નૂતનવર્ષની શુભેચ્છાઓ સાથે

અમારા ચાર દિવંગત  
વડીલોની પુણ્યસ્મૃતિમાં

સ્વ. ગોવિંદજી વીરજી શાહ (દાદા)  
સ્વ. લખમાબહેન ગોવિંદજી શાહ (દાદી)  
સ્વ. લખમશીભાઈ ગોવિંદજી શાહ (બાપુજી)  
સ્વ. જશોદાબહેન લખમશી શાહ (બા)

અમે છીએ આપના

ગુણાનુરાગી

મનસુખભાઈ લખમશી શાહ  
પુષ્પાબહેન મનસુખલાલ શાહ  
સુધીરચંદ્ર લખમશી શાહ,  
જ્યોત્સ્નાબહેન સુધીરચંદ્ર શાહ  
પારુલ, અવનિ, મેહુલ અને દીપ  
ના નૂતનવર્ષાભિનંદન



## પ્રારંભે

આદરની ઉત્કૃષ્ટ અભિવ્યક્તિ એટલે જીવનમાં વ્યવહારિક સૂઝ અને આધ્યાત્મિક આનંદ કાજે અજવાળાં પાથરતાં આ પુસ્તકનું સર્જન. મુરબ્બી મનસુખભાઈ અને પુષ્પાબહેનને વડીલોને શબ્દોથી સ્મરણાંજલિ આપવાની ઇચ્છા થઈ અને એમાંથી એક જીવનોપયોગી પુસ્તક રચવાની ભાવના જાગી. આના પરિણામે ગુજરાતી અને અંગ્રેજી સાહિત્યમાંથી લાંબી શોધખોળના અંતે જીવનને વધુ ઉન્નત, ઉજ્જવળ અને પ્રકાશમય બનાવે તેવું ચિંતન અહીં રજૂ કર્યું છે.

આમાં ગુજરાતીની જેમ અંગ્રેજી લખાણો એ માટે આપવામાં આવ્યાં કે અત્યારની આપણી વિદેશની ઊગતી પેઢી અંગ્રેજી ભાષામાં વિચારોને ઝડપથી આત્મસાત્ કરે છે તેથી એને લક્ષમાં રાખીને ચિંતનસામગ્રી પ્રગટ કરી છે.

આ ચિંતન આબાલવૃદ્ધ સહુ કોઈને ઉપયોગી બને અને એમનામાં જીવનની શુદ્ધિ, અંતરની ભક્તિ અને માનવની મૈત્રી પ્રગટાવી જાય તો મારો શ્રમ સાર્થક ગણીશ. આ પુસ્તકની રચના પાછળ શ્રી મનસુખભાઈ અને શ્રીમતી પુષ્પાબહેને જે પ્રેરણા આપી છે તે શબ્દોમાં વર્ણવી શકાય તેમ નથી.

તા. ૧૫-૮-૯૫

— કુમારપાળ દેસાઈ

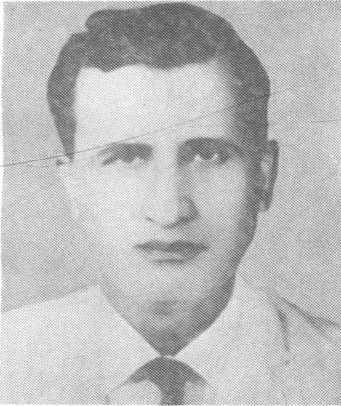




શાહ ગોવિંદજી વીરજી ખીમસીયા



શાહ લખમાબહેન ગોવિંદજી ખીમસીયા



શાહ લખમશીભાઈ ગોવિંદજી ખીમસીયા



શાહ જશોદાબહેન લખમશી ખીમસીયા

*With Compliments from*

## **Mansukh L. Shah**

Block C2, 2nd Floor,  
Fairland Gardens  
7, Homantin Hill Road,  
Homantin  
Kowloon  
Hongkong  
Tel. : (852) 7123204



## **Sudhir L. Shah**

Coombe Walls  
Stoke Road  
Kingston-upon-Thames  
Surrey KT2 7NX  
UK  
Tel : 44-(0) 181-942 2929

## ખીમસીયા પરિવારની પ્રેરકગાથા

### પુરુષાર્થની પ્રેરણા

### શાહ ગોવિંદજી વીરજી ખીમસીયા

સ્વ. ગોવિંદજી વીરજી શાહનું જીવન એટલે એક સત્યનિષ્ઠ ધર્મપરાયણ માનવીની પુરુષાર્થગાથા. મોમ્બાસાના સમાજમાં ગોવિંદજીભાઈ દેરાસરનાં કાર્યોમાં સદાય અગ્રેસર રહેતા, એટલું જ નહીં, બલકે હૃદયસ્પર્શી સજ્જાત અને સ્તવન પણ લખતા હતા. મોમ્બાસામાં પ્રતિષ્ઠામહોત્સવ થયો ત્યારે એમણે એ પ્રસંગની મંગલભાવનાને પ્રગટાવતું સ્તવન રચ્યું હતું. જીવનમાં આવતી તડકી-છાંયડીને તેઓ એકસરખી સમતાથી સહન કરતા હતા. એમાં પણ જ્યારે એમના દીકરા શ્રી લખમશીભાઈ ગોવિંદજી શાહનું અવસાન થયું, ત્યારે એમના હૃદયને કારમો આઘાત લાગ્યો હતો.

જીવનની સૂઝ, જ્ઞાનની દૃષ્ટિ અને ધર્મની સમજને પરિણામે તેઓએ સ્વસ્થતાથી આ આઘાત સહન કર્યો.

મૃત્યુ પાછળના જમણ(જે દાડો કહેવાતો)માં ક્યારેય જતા કે ખાતા નહીં, તેમજ પોતે દાડો કરતા નહીં. આવા ગોવિંદજીભાઈ ૧૯૮૭ના જાન્યુઆરી માસમાં ૮૨ વર્ષની ઉંમરે અવસાન પામ્યા. એમનાં પત્ની લખમાબહેન અત્યંત ધર્મનિષ્ઠ અને સરળ સ્વભાવી હતાં.

ગોવિંદજીભાઈ અને લખમાબહેનના જીવનમાં અગરબત્તીની સુવાસ જોવા મળે છે, જાતે બળીને બીજાંને સુગંધ આપવાની ભાવના પ્રગટ થાય છે. આજે આ બંને હયાત નથી, પણ મૃત્યુ તો દેહનાં છે, અમર પંથ છે આત્માનો !





## ધર્મભાવનાનો પ્રભાવ લખમશીભાઈ ગોવિંદજી ખીમસીયા

દુર્લભ એવું માનવજીવન સાંપડ્યું હોય અને એમાં ઉત્તમ જૈનધર્મ પામ્યા હોઈએ, ત્યારે જીવનના સાર્થક્યની પરાકાષ્ઠા સધાય છે. એમાં પણ પૂર્વજન્મના ઉત્તમ સંસ્કારોનો યોગ થયો હોય અને ધર્મપરાયણ માતા-પિતા પાસેથી સંસ્કાર-સિંચન સાંપડ્યું હોય, ત્યારે તો આખો ય જીવનભાગ ધર્મભાવનાથી મહંકી ઊઠે છે. સૌરાષ્ટ્રની ભૂમિ પર આવેલા જામનગરની નજીક હાલાર પ્રદેશના ચેલા ગામમાં શાહ ગોવિંદજી વીરજી ખીમસીયાને ત્યાં લખમશીભાઈનો ઈ.સ. ૧૯૨૧ની પાંચમી જાન્યુઆરીએ જન્મ થયો. વારસામાં પાવન સંસ્કાર અને સાત્ત્વિક વાતાવરણ સાંપડ્યાં. લખમશીભાઈના પિતા ગોવિંદજીભાઈ અને માતા લખમાબહેનના અણુએ અણુમાં જૈનધર્મ પ્રત્યે દૃઢ શ્રદ્ધા અને વીતરાગ પરમાત્મા તરફની ઉત્કૃષ્ટ આસ્થા રહેલી હતી. પરિણામે બાળપણથી જ લખમશીભાઈના આત્મા પર મૈત્રી, કરુણા, અનુકંપા જેવી જુદી જુદી ભાવનાઓના રંગ લાગ્યા. એમના પિતા શ્રી ગોવિંદજીભાઈના હૃદયમાં કેવી ધર્મભાવના હતી તેનો જીવંત ચિતાર આજથી વર્ષો પૂર્વે એમણે લખેલા એક પત્રમાં તાદેશ થાય છે. તેઓ મનુષ્યજીવનની સાચી સાર્થકતા શેઠાં છે એ દર્શાવતાં કહે છે :

“નિઃસ્વાર્થી ચારિત્રવાન પુરુષો છે, તેઓ જ સાચો ઉપદેશ આપી જગતને ધર્મ માર્ગે ચડાવે છે. એ સાચું છે કે આપણે બધા સંસારી જીવો કર્મવશ હોવાથી સરખા વિચારના નથી અને એ રીતે જીવનમાં ભલે દરેકને બોધ એકસરખો લાગુ ન પડે અને કંઈ ને કંઈ તફાવત ભલે હોય, પરંતુ દિલમાં જો દયા હોય તો તે ઘણી મોટી છે. તેમાં ઘણો મોટો લાભ છે. જો અંગમાં દયા હોય તો દાન થાય અને કોઈ જીવને અભયદાન મળી જાય તો બેડો પાર થઈ જાય.”

આમ, સૌથી મહાન દાન એવા અભયદાનનો મહિમા દર્શાવીને જીવનમાં સંતોષ અને માનવજન્મની સાર્થકતા વિશે શ્રી ગોવિંદજીભાઈ એમની સીધી સાદી પણ હૈયાસોંસરવી ઊતરી જાય તેવી ભાષામાં લખે છે :



“મનુષ્યનો મોટો ગુણ સંતોષ છે. તે હોય તો જીવનમાં ઘણી શાંતિ રહે અને સાચું સુખ મળે, કારણ કે સાચું સુખ શાંતિમાં જ છે. મનુષ્યજીવનમાં તેર કાઠીયાઓ છે, તે કોઈ રીતે સંતોષવૃત્તિ થવા દેતા નથી. તેથી જીવનને સાચી શાંતિ મળતી નથી અને શાંતિ વિના સુખ પણ મળતું નથી, તોપણ આપણે સંસારી જીવોએ જેમ બને તેમ દયા અને દાનમાં વધુ ને વધુ લાગણી કેળવવાની જરૂર છે. મનુષ્યજીવનનું સાચું ભાથું એ જ છે, કારણ કે આવતા ભવે જરૂર તે કામ આવવાનું છે.”

વર્ષો પહેલાંની ગોવિંદજીભાઈની આ વિચારસરણી આજે પણ કેટલી આચરણને યોગ્ય લાગે છે ! હૃદયમાં દયા, જીવનમાં સંતોષ અને વ્યવહારમાં દાનના ત્રિવેણી સંગમથી જીવનને ધર્મમય બનાવવાની કેવી ઉજજ્વળ ભાવના અહીં પ્રગટ થાય છે ! આવા કુટુંબમાં જન્મ લેનારા લખમશીભાઈ અને પત્ની જશોદાબહેન જીવનભર ધાર્મિક કાર્યોમાં સતત પ્રવૃત્ત રહ્યાં.

લખમશીભાઈએ વ્યવહારિક કેળવણી પૂર્ણ કરીને પોતાની કુશાગ્ર બુદ્ધિ અને સ્વભાવથી વ્યાપારમાં ઝંપલાવ્યું અને અથાક મહેનત કરીને સફળતા હાંસલ કરી. એમનાં લગ્ન નવા ગામના શાહ વેલજી દેપાળભાઈનાં સુશીલ અને સદ્ગુણી પુત્રી જશોદાબહેન સાથે થયાં. સોનામાં સુગંધ ભળે તે રીતે એમનું દામ્પત્યજીવન સુખ અને સંતોષથી વ્યતીત થવા લાગ્યું. એમને ઘેર ગયેલી વ્યક્તિ ક્યારેય નિરાશ કે નારાજ થઈને પાછી ફરતી નહીં. વિધિની વિચિત્રતા એવી કે દામ્પત્યની આ જોડી ખંડિત થઈ અને એ પછી થોડા જ વખતમાં ઈ. સ. ૧૯૬૭ની ૨૮મી નવેમ્બરે મોઝાસામાં શ્રી નમસ્કાર મહામંત્રના શાંતિપૂર્વક જાપ કરતાં કરતાં લખમશીભાઈએ પણ આ ભંગુર દુનિયાની વિદાય લીધી. એમના માયાળુ અને લાગણીશીલ સ્વભાવને કારણે લખમશીભાઈ જ્યાં ગયા ત્યાં એમણે સ્નેહની સુવાસ ફેલાવી હતી અને એથી એમનાં ચાહકો, મિત્રો અને પ્રશંસકો ઠેર ઠેર હતાં. આ લખમશીભાઈ પોતાની ભાવનાનો વારસો પોતાના પુત્ર મનસુખભાઈ અને સુધીરભાઈ તથા પુત્રી હેમલતાબહેનના જીવનમાં મૂકતાં ગયા. એમની સરળતા, લાગણીશીલતા અને ધર્મપ્રેમ બીજમાંથી વટવૃક્ષ બને તેમ એમના પરિવારમાં ફેલાઈ ગયાં.



## યશસ્વી જીવનની મહેક

### જશોદાબહેન લખમશી ખીમસીયા

જન્મ, જરા અને મૃત્યુથી ભરેલા આ સંસારમાં વિરલ આત્માઓ ઉત્તમ પ્રકારે ધર્મઆરાધના કરીને પોતાનું જીવન સફળ અને સાર્થક બનાવે છે. જશોદાબહેને સ્વજીવનમાં તો ધર્મની ઉત્કૃષ્ટ આરાધના કરી, પરંતુ સાથોસાથ પરિવારનાં સ્વજનોમાં અને આસપાસના સમાજમાં પણ ધર્મમય જીવનની સુંદર સુવાસ ફેલાવી. આવાં જશોદાબહેનનો જન્મ ઈ.સ. ૧૯૨૧માં સૌરાષ્ટ્રના જામનગરના હાલાર તાલુકાના નવા ગામમાં થયો હતો. એમના પિતાનું નામ શ્રી વેલજીભાઈ દેપાળભાઈ અને માતાનું નામ મઘીબહેન હતું.

જશોદાબહેનનાં લગ્ન લખમશી ગોવિંદજી ખીમસીયા સાથે જામનગરની નજીક આવેલા ચેલા ગામમાં થયાં. સત્તર વર્ષની ઉંમરે જશોદાબહેન આફ્રિકા આવ્યાં અને આફ્રિકામાં પચીસ વર્ષ સુધી ધર્મમય જીવન વ્યતીત કર્યું.

બાળપણથી સાંપડેલા ધર્મના સંસ્કારો સતત જાગ્રત રાખ્યા. નિઃસ્વાર્થ સેવા, સાદું જીવન, વાત્સલ્યપૂર્ણ વ્યવહાર અને લાગણીભર્યા સ્વભાવને કારણે એમણે સહુનો પ્રેમ સંપાદન કર્યો.

જશોદાબહેનનું જીવન જેટલું ધન્ય છે, તેટલું જ ધન્ય મૃત્યુ છે. બન્યું એવું કે તેઓના અવસાન અગાઉ કેટલાય દિવસથી સ્વાભાવિક રીતે તેમની ધર્મભાવનામાં અનોખી વૃદ્ધિ થવા પામી હતી. શુભગતિમાં જનારા આત્માની લેશ્યા મૃત્યુ પહેલાં વધુ શુદ્ધ ભાવ પામે છે અને આવા પુણ્યાત્માઓને શુભ સંયોગની પરંપરા ઉત્તરોત્તર અધિક મળે છે.

જીવનની અંતિમ વેળાએ ધર્મમય આરાધના અને ધાર્મિક ભાવની વૃદ્ધિ કરાવનાર ઉત્તમ આત્માઓનો સંયોગ પ્રાપ્ત કરવો અતિ દુર્લભ ગણાય, પરંતુ જશોદાબહેનને આ સમયે શાંત સ્વભાવી ધાર્મિક શિક્ષક શ્રી રમણિકલાલ ચંદુલાલ પારેજનો શુભ સંયોગ અંતિમ દિવસોમાં સાંપડ્યો અને જશોદાબહેનનું જીવન ધર્મ-આરાધનાથી વધુ ઉજ્જવળ બન્યું. છેલ્લે મોમ્બાસામાં યોજાયેલ ભવ્ય પ્રતિષ્ઠામહોત્સવમાં એમણે ધર્મલાભ લીધો.

વળી એમના આત્માની ઉચ્ચતાને કારણે જશોદાબહેનની અંતિમ વિદાય સમયે સહુએ આર્કદ કે રોકકળ કરવાને બદલે પ્રભુસ્મરણથી શોકવૃદ્ધિના પ્રસંગને ધર્મવૃદ્ધિના પ્રસંગમાં પલટાવી નાંખ્યો.

સહુના હૃદયમાં એમની સુવાસ એટલી બધી વસેલી હતી કે એમની સ્મશાનયાત્રામાં સેંકડો લોકો જોડાયાં એટલું જ નહીં, પણ મોમ્બાસાના ઈતિહાસમાં પહેલી જ વાર બહેનો સ્મશાનગૃહમાં ગઈ અને જશોદાબહેનના અગ્નિસંસ્કાર વખતે હાજર રહીને એ પુણ્યશાળી આત્માને વિદાય આપી. આ સમયે ધાર્મિક શિક્ષક રમણિકભાઈએ એક કલાક સુધી વૈરાગ્યપ્રેરક ધર્મબોધ આપ્યો. આમ જશોદાબહેનની ઉત્તમ આરાધનાને પરિણામે ક્ષણભંગુર દેહ તજ્યા બાદ સતત નવ કલાક સુધી વાતાવરણ શોકગ્રસ્તને બદલે ધર્મમય બની ગયું. એ પછી અગિયાર દિવસ સુધી ધાર્મિક શિક્ષક શ્રી રમણિકભાઈએ એકસોથી વધુ ભાઈ-બહેનોને રોજ સવા કલાક ધાર્મિક બોધ આપ્યો, જેનો ઉત્તમ લાભ લીધા બાદ સહુએ પોતપોતાની ભાવના મુજબ જુદા જુદા નિયમો ગ્રહણ કર્યા.

જશોદાબહેને જીવનથી તો અનેકને પ્રેરણા આપી, પરંતુ એ રીતે એમના મૃત્યુથી પણ અનેકના મનમાં પ્રેમ અને ધર્મનો પ્રકાશ રેલાવી ગયાં. એમનાં સાસુ સાથે એવો હૃદયનો સંબંધ હતો કે જાણે માતા અને દીકરી ન હોય !

પોતાની ત્રણેય નણંદો સાથે એમનું વર્તન સગી બહેન જેવું જ રહ્યું. એમાં પણ એમનાં સૌથી નાનાં નણંદ પુષ્પાબહેનને સાત વર્ષની ઉંમરે પરદેશ લાવી એમને ભણાવવા માટે જશોદાબહેને ભારે જહેમત ઉઠાવી હતી. આમ કુટુંબ તરફની પોતાની પ્રત્યેક ફરજ એમણે પૂરેપૂરી કાળજીથી બજાવી હતી.

ધર્મથી જાગે છે સમતા ગુણ. જશોદાબહેનમાં આવો અજોડ સમતાગુણ હતો. ઈ.સ. ૧૯૪૩માં પોતાના ભાઈ વાઘજી વેલજી ગુઢકા સાથે આનંદ અને ઉલ્લાસપૂર્વક અઢાઈ તપશ્ચર્યા કરી. એ પછી બીજી વખત વાઘજીભાઈનાં ધર્મપત્ની જયાબહેન સાથે નવ ઉપવાસ કર્યા. વળી આર્યબલની ઓળીમાં એક જ ધ્યાન્ય અને મીઠા વગરની મોળી ઓળીઓ પણ કરી હતી.



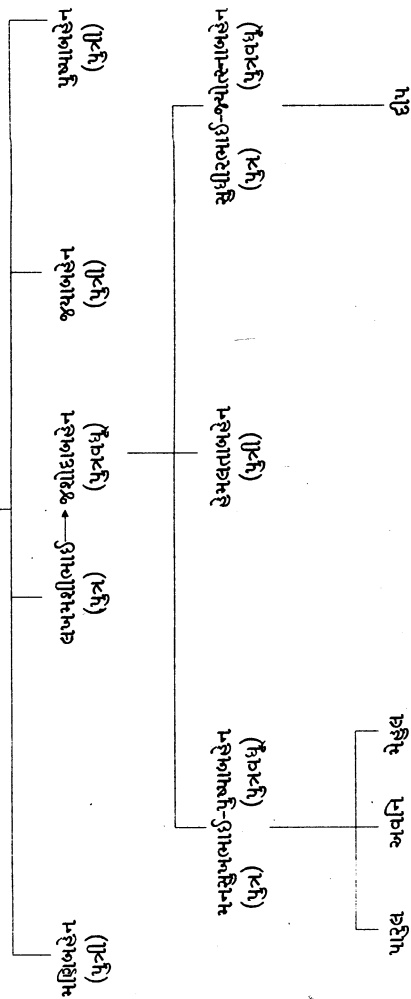
શ્રી નમસ્કાર મહામંત્ર પર એમને અવિચળ શ્રદ્ધા હતી અને જીવનમાં લાખોની સંખ્યામાં તેનો જાપ કર્યો હતો. સમય મળે દેવદર્શન, સામાયિક, પ્રતિક્રમણ જેવી ધર્મક્રિયામાં ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લેતાં હતાં અને અંતરમાં અનેરો ઉલ્લાસ અનુભવતા હતા.

જશોદાબહેન સંસ્કારી પુત્રોનો યશસ્વી વારસો મૂકતાં ગયાં હતાં. એમના જ્યેષ્ઠ પુત્ર મનસુખભાઈ શાંત સ્વભાવના અત્યંત કાર્યનિષ્ઠ એવા કુશળ વ્યવસાયી છે અને એમનાં ધર્મપત્ની પુષ્પાબહેન ધર્મ તરફ અગાધ શ્રદ્ધા ધરાવે છે. જશોદાબહેનના બીજા પુત્ર તે સુધીરભાઈ અને એમની પુત્રી તે હેમલતાબહેન. આજે તો આ પરિવાર ઘણો ફૂલ્યોફાલ્યો છે, પણ એમાં સિંચાયેલી ધર્મભાવના સહુના હૃદયમાં જીવંત છે.



## ખીમસીયા પરિવાર

શાહ ગોવિંદજી વીરજી તથા લખમાબહેન ગોવિંદજી ખીમસીયા



---

આતિથ્ય એ ઘરનો વૈભવ છે.  
આનંદ એ ઘરનું હાસ્ય છે.

સમાધાન એ ઘરનું સુખ છે  
સદાચાર એ ઘરની સુવાસ છે.

પ્રેમ એ ઘરની પ્રતિષ્ઠા છે.  
સ્નેહ એ ઘરનો છાંયડો છે.

લાગણી એ ઘરનો પાયો છે.  
અનુકંપા એ ઘરની ઈમારત છે.

પૂજા એ ઘરની પવિત્રતા છે.  
એ ઘરમાં સદા પ્રભુનો વાસ છે.

## જીવન જીવી જાણો

જીવનથી ભાગવાનું વિચારનારથી ખુદ જીવન ભાગે છે. હકીકતમાં જીવનથી કંટાળવું નહીં. જીવન જીવી જાણો.

જીવન જીવવા જેવું છે તે સ્વીકારો. જીવન આનંદમય છે તેમ વિચારો.

નિરાશ નજરે વૃક્ષોને જોનારને વૃક્ષો રડતાં લાગે છે. એને વસંતમાં પાનખર દેખાય છે, આશાભરી નજરે ઉલ્લાસથી જીવનને જોનારને જીવન આનંદથી ભરપૂર લાગે છે અને વૃક્ષોમાં વસંત દેખાય છે.

જગતમાં સૌથી મોંઘી ચીજ હોય તો તે આપણું જીવન છે. સૌથી જાળવવા જેવી ચીજ હોય તો તે આપણું જીવન છે. માણવા જેવી ચીજ હોય તો તે આપણું જીવન છે.

દેવો પણ જે જીવનને ઝંખે છે એવા માનવજીવનનું મૂલ્ય કેટલું બધું છે !

અંધારામાં મળી ગયેલો નાનકડો કાચ આમ તો ફેંકી દઈએ, પરંતુ ખબર પડે કે એ કોઈ સામાન્ય કાચ નથી, પણ અમૂલ્ય કોહિનૂર હીરો છે તો પછી આપણે એને કેવો જાળવીએ છીએ !

આપણને પ્રાપ્ત થયેલા જીવનની આવી જ મહત્તા છે. એને નહીં જાણનાર કોલસો માનીને ફેંકી દે છે. એને પારખનાર કોહિનૂર હીરો માનીને સાચવે છે.

આ જીવનની પવિત્ર આગમ ગ્રંથોમાં એટલી બધી કિંમત આંકેલી છે કે એની એક પળ પણ વ્યર્થ જવી જોઈએ નહીં. ખુદ ભગવાન મહાવીર સ્વામીએ પોતાના પરમ શિષ્ય ગણધર શ્રી ગૌતમ સ્વામીને કહ્યું હતું કે “સમયમ્ ગોયમ મા પમાયએ.”

“હે ગૌતમ, પળનો પણ પ્રમાદ કરીશ નહીં.”





## સંકલ્પ

મનુષ્યનું જીવન એટલે જ નિષ્ફળતા અને સફળતાનું સરવૈયું. જીવનમાં સુખદુઃખનો આધાર મનુષ્યની સફળતા અને નિષ્ફળતા પર રહેલો છે. સામાન્ય રીતે સફળતા પ્રાપ્ત થતાં આપણે આનંદ અનુભવીએ છીએ અને નિષ્ફળતા પ્રાપ્ત થતાં દુઃખનો અનુભવ કરીએ છીએ.

આપણો સામાન્ય ખ્યાલ એવો છે કે નિષ્ફળતા માણસને હતાશ બનાવી તેના જીવનમાં રુકાવટ ઊભી કરે છે. આ આપણો ભ્રામક ખ્યાલ છે. હકીકતમાં નિષ્ફળતા એ જીવનનો પ્રોત્સાહક અનુભવ છે.

નિષ્ફળતાને કારણે જ અનેક ચમત્કારી અને આશ્ચર્યકારી શોધોનું નિર્માણ થયું છે. જીવનના એક ક્ષેત્રમાં મળેલી નિષ્ફળતા ઘણીવાર બીજા ક્ષેત્રની સંપૂર્ણ સફળતાનું નિમિત્ત બનતી હોય છે.

જીવનમાં સફળતા કે નિષ્ફળતાનો આધાર મનુષ્યની સંકલ્પશક્તિ પર રહેલો છે. સંકલ્પશક્તિનો અર્થ છે કલ્પના કરવી અને તે કલ્પનાને ભાવનાનું રૂપ આપી દૃઢ નિશ્ચય કરવો.

જ્યારે આપણી કલ્પના આકાર લે છે અને દૃઢ નિશ્ચયમાં પરિવર્તિત થાય છે ત્યારે તે આપણી સંકલ્પશક્તિ બની જાય છે.

જીવનમાં હતાશ થયા વિના સતત પ્રયત્ન કર્યા કરવો એ મનુષ્યનો ધર્મ છે.

— સંતબાલ

## જો અને તો

જિંદગી અનુભવની સમગ્રતાનો સરવાળો છે — વારંવાર દિશા બદલતી આપણા મનની હવા પણ એનો જ એક અંશ છે. જો આમ થાય તો હું આમ કહું ! — આ ‘જો’ની પાછળ રહેલા સાનુકૂળ સ્વાર્થનો ધ્વનિ નથી સંભળાતો ? અને ‘તો’નું પલાયનવિષ આપણને સતત પખાળ્યા કરે છે અને આપણા આચારને સત્યથી ને સાહસથી યોજનો દૂર લઈ જાય છે.

કેટલીક વાર આપણા ‘તો’ના બચાવમાં વ્યવહારવાદીનું મહોરું પહેરી લઈ આપણી દલીલોનો આપણે જ જવાબ વાળીએ છીએ. પણ આપણામાં સાચું બોલવાની શક્તિ નથી. આપણું મન કેવું મર્યાદામાં મહાલે છે એનો આ પુરાવો છે.

શક્તિ હોય તો ‘તો’નો જન્મ જ થાય નહીં એવા માનવીનું અનુભવજગત અનેક આઘાત અને પ્રત્યાઘાતોની વચ્ચે ઘડાતાં એની જિંદગીમાંથી સાચો રણકાર નીકળે છે. પલાયનની પૂજા કરનારાઓનું તો મૃત્યુ પણ સ્વાગત કરતું નથી. સામી છાતીએ સત્યની સ્થિતિને જીરવનારા જ ધુમ્મસવિહીન અવકાશમાં જીવે છે.

જેઓ વ્યથાને વિસ્મરી શકે છે તે જ નિતનૂતન સંવેદનાના સ્વામી બનીને પરિસ્થિતિને પડકાર આપી શકે છે. આપણા હૃદય અને મનમાં ધરતીકંપ તો સતત થતા રહેવાના, એની વચ્ચે જ કર્મની ધાર બુઝી બની ન જાય તે જોવાનું રહે છે.

જો આપણે ચિંતનો છોડો જ ગુમાવી બેસીએ તો પછી ‘જો અને તો’ના તરણા સિવાય આપણી પાસે બીજો કોઈ સહારો રહેતો નથી. જેઓ સતત ભયની ખંડણી ભરીને પલાયનની પરાધીનતામાં જીવવાનું પસંદ કરે છે તેઓ ‘તો’ની તસ્કરવિદ્યાના પરિણામથી છટકી શકતા નથી — પણ આપણું લક્ષ્ય આયુષ્યનું શ્રાદ્ધ નહીં, પણ આનંદની ઉજાણી કરવાનું છે અને તેથી જ ‘જો અને તો’ને મનની તીક્ષ્ણતાથી સતત ખંડિત કરતા રહેવાનું છે.

— લલિતકુમાર શાસ્ત્રી

## રોગ વગર યોગ થઈ શકે

‘ઘડપણમાં દેહ નબળો પડશે એટલે હું લાચાર, અપંગ બની જઈશ’. આ ભય દરેક માણસને ધ્રુજાવે છે. એટલે એ પ્રભુને પ્રાર્થના કરતો થઈ જાય છે કે મને હાલતો-ચાલતો તું ઉપાડી લેજે. પથારીમાં પડીને વર્ષો સુધી કોઈની સેવા લેવી પડે તેવી લાચાર પરિસ્થિતિમાં તું મને ના મૂકતો. આવું દરેક માણસ ઈચ્છે તે સ્વાભાવિક છે.

ઘણા માણસો સાવ છેવટ સુધી સ્વસ્થ રહીને કામકાજ સંભાળતા હોય અને પ્રભુનું તેડું આવે એટલે ‘એ, આવ્યો’ કહીને જાય તેવું બનતું હોય છે. ઘડપણ એટલે પથારી પકડવી જ જોઈએ, એવું નથી.

સમ્યક્ આહાર-વિહારનું ધ્યાન રખાય તો એક પણ પ્રકારની માંદગી ભોગવ્યા વગર વૃદ્ધાવસ્થા પણ પસાર થઈ શકે. મૃત્યુ પામવા માટે રોગની ગાડીમાં બેસવું જ પડે એવું કાંઈ અનિવાર્ય નથી.

પરંતુ આપણા મનમાં એક વહેમ ઘર ઘાલી ગયો છે કે ઘરડા થવું એટલે માંદા પડવું. પરંતુ વૃદ્ધત્વ એ કાંઈ રોગ નથી. નિતાંત નિરોગી, સ્ફૂર્તિમય અને સક્રિય વૃદ્ધત્વ પણ હોઈ શકે.

ઉઘાડી નજરે જોઈશું તો આપણી આસપાસ આવા અનેક વૃદ્ધોને જોઈ શકીશું કે જેમની ચપળતા, તાજગી અને સક્રિયતા નજર લાગી જાય તેવી પ્રોત્સાહક હોય છે.

મજબૂત મન હશે તો તનમન મજબૂત રહી શકશે. કહેવાયું છે કે Sound mind in sound body — સ્વસ્થ દેહમાં સ્વસ્થ મન. તન-દુરસ્તી અને મન-દુરસ્તી બંનેની આપણને જરૂર છે. એટલે મનમાં ઘર ઘાલી ગયેલો ઘરડાપો દૂર થશે તો શરીરમાંથી પણ ઘરડાપો દૂર થશે.

— મીરાં ભટ્ટ

## લાંબું જીવવાના સાત સોનેટી નિયમો

(૧) ચિંતાઓનો શિકાર ન બનશો. જગત છે એટલે ચિંતાઓનાં કારણો તો આવવાનાં જ. એમની પ્રતિક્રિયાઓને તમારા મન ઉપર સવાર ન જ થવા દેશો.

(૨) કાલે પણ જીવવાની મજા આવશે એ ભાવથી આજને આનંદથી જીવો. કોઈ પણ સંજોગોમાં જીવનને આગળ ધપાવવા આતુર રહો — પાછળ દેષ્ટિ રાખશો નહિ. અગ્રગામી બનો.

(૩) લાગણીતંત્રને તમારા ઉપર સવાર થવા દેશો નહિ. અકળામણ, ઉકળાટ, અધીરતા, ગુસ્સો એ બધાંને પાસે આવવા દેશો નહીં. મનની સમતા જાળવી રાખો. સંજોગવશાત્ વિષમતા પ્રગટે તોપણ તરત સ્વસ્થ બની જાઓ.

(૪) તમારા રસનું વર્તુળ શક્ય એટલું વધારો, જેથી કંટાળા માટે અવકાશ જ ના રહે. યાદ રાખો, નિરસતા અને કંટાળો વૃદ્ધાવસ્થાને વધારે ઉશ્કેરે છે.

(૫) શ્રદ્ધાનો કોઈ સુંદર પાયો રચી રાખો. એ સંગીન પાયા ઉપર જીવનમાં મંદિરની માંડણી કરેલી હશે તો જગતમાં ગમે તેવા ઝંઝાવાત પણ તમારી એક કાંકરીય નહીં ખેરવી શકે.

(૬) શરીરની બરાબર સંભાળ રાખો. યોગ્ય આહાર-વિહાર, ઊંડા શ્વાસ, પૂરતો વિશ્રામ, જરૂરી શ્રમ અને થોડો વ્યાયામ—આ બધાંના સમતોલપણા દ્વારા શરીરને સુદૃઢ રાખો.

(૭) પ્રેમાળતા જાળવી રાખો. પડોશીઓ, સ્વજનો અને મિત્રો જ નહીં, અજાણ્યાઓ માટે પણ પ્રેમનો સાગર બની રહો. એ પ્રેમના વિપુલ પડવા તમને મળ્યા જ કરશે. એથી તમારું જીવન વધારે સભર બનશે.

દીવાનખાનામાં કળાકૌશલની વસ્તુ અને ઘરમાં એલ્યુમિનિયમનાં મેલાં વાસણ; સભામાં જતાં સુંદર પોશાક અને ઘરમાં ધાંચીનો વેશ; બોલવામાં સાધુની ભાષા અને હૃદયમાં હળાહળ વિષ — આ બધાં અતૃપ્ત જીવનનાં લક્ષણો છે.

— માર્ટિન ગમ્પર્ટ

## શુભ-અશુભ વિચારોની અસર

અશુભ વિચારોની અસર

ક્રોધ : લોહીને ઝેરી બનાવે છે. આખા શરીરમાં ગરમી ઉત્પન્ન કરે છે. પેટ અને આંતરડામાં ચાંદા પડવાની શક્યતા છે.

ચિંતા : નિર્બળતા લાવે છે; લોહી ઘટ્ટ બનાવે છે; રક્તકણોનો નાશ કરે છે; અપચો-અતિસાર-કબજિયાત પેદા કરે છે; લોહીનું નીચું દબાણ અને હૃદયની બીમારી પેદા કરે છે.

લોભ : લોભી વિચારો અપચો અને ઝાડાની બીમારી ઊભી કરે છે.

સ્વાર્થ : કબજિયાત, મંદાગ્નિ અને પરિણામે અજીર્ણનો રોગ પેદા કરે છે.

ઘૃણા : લકવા, સંધિવા જેવાં દર્દો પેદા કરે છે.

નિરાશા : જીવન કંટાળા ભરેલું બનાવી દે છે; કોઈ વખતે આપઘાત કરવાના વિચારો પણ પેદા કરે છે.

શુભ વિચારોની અસર

સ્નેહ : શરીરના વિવિધ અવયવોને તેલ પૂરવાનું કામ કરી, અવયવોમાં પ્રક્રિયામાં સરળતા લાવે છે; શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અને તાઝગી લાવે છે.

પ્રસન્નતા : પૌષ્ટિક આહારની ગરજ સારે છે; મનને પ્રકૃતિલત રાખે છે. પરમાર્થ : તન, મનની તંદુરસ્તી જાળવવામાં અને વધારવામાં ઉપયોગી બને છે.

ક્ષમા : મનને અખૂટ શાંતિ બક્ષે છે. ગાઢ નિદ્રા લાવે છે. મનની એકાગ્રતા વધારે છે.

ઉદારતા : લોહીના ભ્રમણને સમતોલ બનાવી, રક્તકણોમાં વૃદ્ધિ કરે છે.

આશાવાદ : શરીરના દરેક અવયવોમાં ચેતના પ્રગટાવે છે, ઉત્સાહ જાળવી રાખે છે.

સરળતા : શરીર, મનને હળવું ફૂલ જેવું રાખે છે.

ટૂંકમાં, શુભ વિચારો શરીર, મન અને આત્માની તંદુરસ્તી જાળવી રાખે છે; જીવન સુખ-શાંતિમય બનાવે છે. તેથી ઊલટું, અશુભ વિચારો શરીર, મન અને આત્માનું અહિત કરનાર છે; જીવનને ઉદ્વેગમય — અશાંતિમય બનાવે છે.

હે જગત, મારા પુત્રને મૃદુતાથી શીખવજે

હે જગત, મારા પુત્રને આંગળી ઝાલીને દોરજે. આજે એણે શાળાએ જવાનો આરંભ કર્યો છે.

શરૂશરૂમાં થોડો સમય એને બધું અજાણ્યું અને નવુંનવું લાગશે; ત્યારે એની સાથે થોડી રહેમથી વર્તજે એવી મારી વિનંતી છે. તું જાણે છે કે અત્યાર સુધી એ કૂકડાઓનો રાજા હતો, આજુબાજુના કમ્પાઉન્ડનો સરદાર હતો; વળી એની ઇચ્છાઓને સંતોષવા હું હાથવગો હતો.

પણ હવે... બધું બદલાઈ જશે. આજે સવારે એ ઘરનાં આગલાં પગથિયાં ઊતરશે, હાથ હલાવશે. જો બની શકે તો એને આ બધા પાઠ મૃદુતાથી શીખવજે.

એને શીખવું તો પડશે જ. હું જાણું છું કે બધા માણસો ન્યાયપૂર્વક વર્તતા નથી. બધા જ માણસો સાચા નથી, પણ એને શીખવજે કે દર એક કઠિન માણસે એક વીર પુરુષ પણ હયાતી ધરાવે છે. દર એક પ્રપંચી રાજપુરુષોની સામે એક સમર્પણની ભાવનાવાળો રાજપુરુષ છે, જે જગતની સમતુલા જાળવી રાખે છે. એને શીખવજે કે દર એક દુશ્મને એક મિત્ર પણ હોય છે.

ફૂર અને ઘાતકી માણસો ઘણી સરળતાથી નમી પડે છે અને તમારા પગ ચાટવા માંડે છે, એ વાત પણ એ શીખે તો સારું.

એને પુસ્તકોની અદ્ભુત દુનિયાનાં દર્શન કરાવજે. આકાશમાં ઊંચે ઊડતાં પંખીઓ, સૂર્યના પ્રકાશમાં ગીતો ગાતી મધમાખીઓ અને લીલા ડુંગરાઓ પર ઝૂલતાં પુષ્પોનું શાશ્વત રહસ્ય શોધવા એને થોડીક નિરાંતનો સમય આપજે.

હે જગત, મૃદુતાથી આ બધું એને શીખવજે. પણ એને લાડ લડાવીશ નહિ, કારણ કે અગ્નિમાં તપીને જ સુવર્ણ શુદ્ધ બને છે. મારી લાગણી કદાચ તને વધુ પડતી લાગે, પણ હે જગત, બની શકે, એટલું તું કરી છૂટજે, કારણ કે એ મારો નાનકડો મજાનો પુત્ર છે.

— અબ્રાહમ લિંકન



## જિંદગી : એક ખુશનુમા ચીજ

આપણી મોટા ભાગની ચિંતાઓ કાલ્પનિક જ હોય છે. માનવીના મનના અભ્યાસ પછી મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે એવું તારણ કાઢવામાં આવ્યું છે કે માનવી જે જે ચિંતાઓ કરે છે તેમાં માત્ર આઠ ટકા જ સાચી ચિંતાઓ હોય છે. જ્યારે બાણું ટકા એવી ચિંતા હોય છે કે જેને સાચા અર્થમાં ચિંતા જ કહી શકાય નહીં.

કાલ્પનિક ચિંતાઓનો ભાર લઈને ફરતા માનવીમાં માનસિક નિયંત્રણનો અભાવ હોય છે એવું નથી પણ એમની વિચારસરણી ભૂલભરેલી હોય છે, એ કારણ મુખ્ય છે. આમ જોવા જઈએ તો આ માનસિક શિથિલતાનો જ એક પ્રકાર છે.

આપણી સમક્ષ ઉપસ્થિત થયેલ પરિસ્થિતિનું વાસ્તવિક મૂલ્યાંકન આપણે કરતા નથી એથી ચિંતાઓ — ખોટી ચિંતાઓ ઉપસ્થિત થાય છે. વસ્તુસ્થિતિનું યોગ્ય અને સાચું મૂલ્યાંકન કરવાથી આ પરિસ્થિતિને હલ કરી શકાય.

આવી વ્યર્થ ચિંતાઓ કરનારના મગજમાં ગૂંચવાડો જન્મે છે અને કમે કમે તેના સ્વભાવમાં પરિવર્તન આવે છે. તેનો સ્વભાવ બગડી જાય છે. તેને આનંદપ્રમોદમાં ભાગ લેવાનું ગમતું નથી. બીજાં આનંદ કરે તે પણ તેને ગમતું નથી. તેનો સ્વભાવ ચીડિયો થઈ જાય છે. વાતવાતમાં ગુસ્સો પણ કરી બેસે છે. બાળકનો વાંક ન હોય છતાં તેને મારી બેસે છે યા તો ધમકાવી નાખે છે.

તેઓ ભૂલી જાય છે કે આ જિંદગીની મજલ લાંબી છે. જીવન એક ખુશનુમા ચીજ છે. એની માવજત આવી રીતે ન કરતાં પ્રત્યેક પરિસ્થિતિમાંથી આનંદ મેળવતાં શીખવું જોઈએ.

— મુકુન્દ પી. શાહ

## સુખનું સાચું ગણિત

સુખનું સાચું ગણિત વિરલ વ્યક્તિઓને જ સમજાય છે. મોટે ભાગે તો ખોટા આંકડા માંડીને જુઠ્ઠા સરવાળા કરવામાં આવે છે. થાક ઉતારવા માટે ઊંઘ શોધીએ છીએ, અને પછી ઊંઘનો પણ થાક લાગે છે.

ભૂખ્યો માનવી ભાવતાં ભોજનથી ભૂખ મિટાવે છે, પણ વળી, થોડાક સમયમાં જ ભૂખનું દુઃખ શરૂ થાય છે.

સુખનું સાચું ગણિત સમજવા માટે એને માટે મંડાતી ખોટી રકમો જાણવી પડશે. સુખ અને મોજ વચ્ચે ભેદ તારવવો પડશે.

મોજને જ સુખ માની બેઠા છીએ, અને મન એવી મોજ મેળવવા સતત દોડતું રહે છે. કોઈને ઈંદ્રિયોની મોજ જોઈએ છે, કોઈને બૌદ્ધિક ક્વાયતોમાં મોજ આવે છે. કેટલાકને મન તો નિદ્રા અને અપરસ જેવી બીજી કોઈ મોજ નથી. કોઈને ઠપકો આપવામાં, તો કોઈને ઉપદેશ આપવામાં મજા આવે છે.

મન સદાય મોજનો સાથી અને સંગાથી બની રહેતું હોય છે. નાની સરખી મજાની ના પાડવામાં આવે, તો માનવી કેટલો ઉશ્કેરાઈ જાય છે ! કોઈ યુવાનને સિનેમા જોવાની ના કહેવામાં આવે કે કોઈ વૃદ્ધને જીભના સ્વાદને વશ થતો અટકાવવામાં આવે તો કેવું સમરાંગણ મચી જાય છે ! નાની કે નગણ્ય મજા પણ ન સંતોષાય તો માનવીમાં અપમાન અને અદેખાઈના ભાવ જાગે છે. આ મજાને જ આપણે આનંદ માની બેઠા છીએ. એ આનંદની જીવનભર આરતી ઉતાર્યા પછી એને નિરાશા સાંપડે છે.

સુખ બહારની નીપજ નથી, પરંતુ આત્મામાંથી પ્રાપ્ત થતી વસ્તુ છે. સુખને બહાર શોધનાર મૃગજળની પાછળ દોડનારા છે.



## અપેક્ષા અને ઉપેક્ષા

જીવનમાં આપણે પરિવાર પાસે, કુટુંબીજનો પાસે કે સગાં-સંબંધીઓ પાસેથી કોઈ ને કોઈ પ્રકારની અપેક્ષા રાખીએ છીએ. અપેક્ષા રાખવામાં તેની યોગ્યતાનો કે અપેક્ષા રાખવાના આપણા અધિકારનો બહુ ઓછો વિચાર કરવામાં આવે છે; પરિણામે ઘણી વખત આપણી અપેક્ષા મુજબ થતું નથી, ત્યારે આપણે નિરાશા-હતાશા અનુભવીએ છીએ.

‘તેમને ત્યાં પ્રસંગ હતો, ત્યારે ખડે પગે ઊભા રહીને મેં તેમને કેટલો સાથ આપ્યો હતો ? મારે ત્યાં પ્રસંગ હતો ત્યારે તે જમવાના સમયે આવ્યો અને જમીને જતો રહ્યો !’

‘તેને પૈસાની જરૂર હતી, ત્યારે મેં તેને તે જ ક્ષણે પૈસાની સગવડ કરી આપી હતી, પરંતુ મારે જરૂર પડી, ત્યારે તેણે નફટાઈથી ના પાડી દીધી !’

આવા અનેક પ્રસંગો આપણા મનમાં ઉદ્વેગ સર્જે છે; નફરત પેદા કરે છે; વિખવાદ ઊભો કરે છે.

શાસ્ત્રકારો કહે છે કે તમે કોઈને ઉપયોગી થયા હો તો બીજાને ઉપયોગી થવા બદલ આત્મસંતોષ અનુભવો, પરંતુ હું તેને ઉપયોગી થયો, એટલે તેણે મને પણ ઉપયોગી થવું જ જોઈએ તેવી અપેક્ષા ન રાખો. તમે તમારી ફરજ બજાવી; તે તેની ફરજ ચૂકે તો તે તેનું પોતાનું અહિત કરે છે, તેમાં તમારે શા માટે તમારા મનની સમતુલા ગુમાવવી જોઈએ ?’

તમે કોઈને મુશ્કેલીમાં પૈસાની મદદ કરી હોય તો એક ભલાઈનું કામ કર્યું છે; ભલાઈનું કામ કર્યાનો આત્મસંતોષ અનુભવો; પરંતુ તમે તેને પૈસાની મદદ કરી, એટલે તેણે પણ તમને મદદ કરવી જોઈએ તેવી અપેક્ષા ન રાખો. અલબત્ત, જરૂર હોય ત્યારે તમને મદદ કરવાની તેની નૈતિક ફરજ બને છે, પરંતુ તેની ફરજ ચૂકે તો તમારે શા માટે તમારા મનની સમતુલા ગુમાવવી જોઈએ ?

## લોહી અને દૂધ

મુંબઈમાં રાયચંદભાઈ ઝવેરાતનો ધંધો કરતા હતા. વેપાર ખેડે, પણ નીતિ-નિયમથી, પૂરી પ્રમાણિકતા અને સચ્ચાઈથી.

એક વાર સોદો કર્યો. રાયચંદભાઈએ બાનાની રકમ આપી દીધી. સામા વેપારી સાથે નક્કી કર્યું કે એણે અમુક ભાવે આટલું ઝવેરાત આ તિથિએ આપવું.

બંનેએ કરારના કાગળ પર સહી કરી. ઝવેરાતના બજારમાં મોટી ઊથલપાથલ આવી. દશા એવી આવી કે વેપારી નક્કી કરેલું ઝવેરાત ખરીદે તો એને ઘરબાર હરાજ કરવાં પડે.

રાયચંદભાઈ ઊથલપાથલથી માહિતગાર હતા. વેપારીની દશા ને વ્યથા કેવી હશે, એનો એમને ખ્યાલ આવ્યો.

સામે પગલે ચાલીને વેપારીની દુકાને ગયા. દૂરથી રાયચંદભાઈને આવતા જોઈને જ વેપારીને પરસેવો છૂટવા લાગ્યો. એને તો પોતાનો કાળ સામે આવતો હોય તેમ લાગ્યું !

વેપારીએ મૂજૂતા અવાજે રાયચંદભાઈને કહ્યું : “માફ કરજો ! હું ગોઠવણ કરી રહ્યો છું. ભલે મારું સર્વસ્વ લુટાઈ જાય, પણ હું બેવચની નહિ બનું. તમે સહેજે ચિંતા રાખશો નહિ.”

રાયચંદભાઈએ કહ્યું : “ચિંતા તને નહિ, પણ મને થાય છે.”

વેપારી વચ્ચે બોલ્યો, “ના, તમે ફિકર ન કરશો. હું બધું વેચીનેય કરારનું પાલન કરીશ.”

રાયચંદભાઈએ કહ્યું : “ભલા માણસ, મારી અને તારી ચિંતાનું કારણ આ લખાણ જ છે ને ? આ લખાણને લીધે જ તારી અવદશા થાય તેમ છે. તો લાવને, તારી અને મારી ચિંતાનો નાશ કરવા આ લખાણનો જ નાશ કરી નાખીએ. આપણે બંને નકામી ચિંતાઓથી ઊગરી જઈશું.”

હજી વેપારી વધુ કંઈ બોલે તે પહેલાં તો રાયચંદભાઈએ એ કરારના કાગળના ટુકડેટુકડા કરી નાખ્યા.



## દુઃખ : ગુણકારી ઔષધ

જોશુઆ લીબમન નામના એક જોશીલા અને આદર્શવાદી યુવક પાસે કેટલાય મનોરથ અને મહેચ્છા હતાં. એક દિવસ એણે એવી એક યાદી બનાવી કે કઈ કઈ વસ્તુ પોતાના જીવનમાં મળે તો એ ધન્ય થઈ જાય. જે લોકોએ એમના જીવનમાં આ બધું મેળવ્યું હતું, તેમના તરફ એમણે અહોભાવ દાખવ્યો હતો. આમાં સ્વાસ્થ્ય, સુખ, સૌંદર્ય, સંપત્તિ જેવી ઘણી બાબતોનો સમાવેશ થતો હતો.

જોશુઆ લીબમન આ યાદી લઈને એક વૃદ્ધની પાસે ગયો અને તેમને આ યાદી ચકાસી જવાનું કહ્યું. એણે કહ્યું કે આમાં જીવનની એકેએક પ્રાપ્ત કરવા યોગ્ય મહત્ત્વની બાબતો આવી જાય છે.

પેલા વૃદ્ધે આ યાદી વાંચીને કહ્યું કે આમાં જીવનમાં સૌથી વધુ સાર અને ઉપદેશ આપનારી બાબત તું ભૂલી ગયો છે.

જોશુઆ લીબમને ભારે તકેદારી રાખીને આ યાદી તૈયાર કરી હતી. કેટલાય દિવસો સુધી આ વિશે એણે વિચાર કર્યો હતો. પણ વૃદ્ધે કહ્યું કે આનો ખ્યાલ વિચારથી નહીં આવે, બલકે અનુભવથી આવે તેવો છે.

યુવાન જોશુઆ લીબમને સૌથી મહત્ત્વની બાબત કઈ છે, તે જણાવવા વિનંતી કરી ત્યારે પેલા અનુભવી વૃદ્ધે કહ્યું કે જીવનમાં સૌથી વધુ મહત્ત્વની બાબત દુઃખ છે, એના જેવો બીજો કોઈ શિક્ષક નથી.

“દુઃખ સબકો માંજતા હૈ”. એ કવિ અજેયજીની પંક્તિ દુઃખનું ગૌરવ દર્શાવે છે. દુઃખ એ ગુણકારી ઔષધ છે. એ ઉગ્ર કે અપ્રિય લાગે, પણ સાચી રીતે સમજનારને માટે ઉદ્ધારક બને છે. વ્યક્તિ સ્વસ્થ બને છે. ‘સ્વસ્થ’ એટલે ‘સ્વ’માં સ્થિર થવું. આવી સ્વસ્થતાથી જીવન પ્રત્યેનો એક ગંભીર દૈષ્ટિકોણ એને પ્રાપ્ત થાય છે અને એના વૈચારિક જગતની પ્રૌઢતા વધે છે. આ રીતે દુઃખ એ માનવઆત્માની શુદ્ધિનું પ્રબળ સાધન છે.

## આત્મા શાશ્વત છે

સામાન્ય માનવીની મતિ (બુદ્ધિ) મૃત્યુ જોઈને મૂંઝાય છે, અસામાન્ય માનવીનું મૃત્યુ જોઈને મૃત્યુની મતિ મૂંઝાય છે.

ભગવાન મહાવીર કે ભગવાન બુદ્ધ નિર્વાણ પામ્યા ત્યારે એમના ચહેરા પર એક પણ લકીર બદલાઈ નહોતી. એ જ પરમ આનંદ, એ જ અગાધ ઉલ્લાસ !

કેન્સરની વેદનાથી પીડાતા રમણ મહર્ષિના ચહેરા પર સમાધિ વેળાએ કોઈ વિકૃતિ નહોતી, બલકે એ ચહેરા પ્રેમની પ્રતિકૃતિ જેવો હતો. ખુદ ડોક્ટરો વિચારે છે કે આવા દર્દમય કેન્સરમાં દેહની વેદનાને પાર કઈ રીતે પહોંચી શકાય ? ચાર-ચાર ઓપરેશન, રેડિયમના ઉપચાર અને છેલ્લે હોમિયોપથીની સારવાર ચાલતી હતી ત્યારે રમણ મહર્ષિએ કહ્યું, ‘શરીરને એની પ્રાકૃતિક પરિસમાપ્તિ પર પહોંચવા દો.

અને થોડા સમય બાદ તેઓ આત્મલીન અને ચેતનારહિત બની ગયા.

‘તમે નિશ્ચિત રહેજો. આ આત્મા શાશ્વત છે. અવશ્ય ઉત્તમ ગતિને પ્રાપ્ત થવાનો છે.’

વિ. સં. ૧૯૫૭ના ચૈત્ર વદ ચોથના દિવસે પરમ આત્મજ્ઞાની શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજીએ દેહત્યાગના આગલા દિવસે પોતાના લઘુબંધુ મનસુખભાઈ અને અન્યને ઉપરનાં વચનો કહ્યાં, ત્યારે કોઈ કળી શક્યું નહિ કે પવિત્ર આત્માના પ્રયાણનો આ સંકેત છે. બીજે દિવસે સવારે ચૈત્ર વદ પાંચમના દિવસે પોણા આઠ વાગ્યે શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજીને દૂધ આપ્યું, ત્યારે તેઓ મન, વચન અને કાયાથી સંપૂર્ણ શુદ્ધિમાં હતા. એમણે કહ્યું, ‘મનસુખ, દુઃખ ન પામતો. હું મારા આત્મસ્વરૂપમાં લીન ઘાઉં છું.’ થોડા સમય બાદ બિછાનામાં સૂતા હતા તે પરથી એક કોચ પર ફેરવવાનું કહ્યું. એના પર સમાધિસ્થ ભાવે સૂઈને દેહ અને આત્મા છૂટા પાડ્યા. જેમ જેમ પ્રાણ ઓછા થવા લાગ્યા તેમ તેમ એમની મુખમુદ્રાની કાંતિ વિશેષ પ્રકાશ પામી.

## પિતાની પુત્રને ભેટ

દરેક બાબતમાં ઉત્તમતાનો આગ્રહ રાખજે અને તેની કિંમત ચૂકવવા તૈયાર રહેજે.

તંદુરસ્તી એની મેળે જળવાઈ રહેવાની છે, એમ ન માનતો.

તારી નજર સામે સતત કશુંક સુંદર રાખજે. ભલે પછી તે એક ખ્યાલામાં મૂકેલું ફૂલ જ હોય.

જે તુચ્છ છે તેને પારખી લેતાં શીખજે, ને પછી તેની અવગણના કરજે.

ઘસાઈ જજે પણ કટાઈ ન જતો.

હારમાં ખેલદિલી બતાવજે. જીતમાં ખેલદિલી બતાવજે.

તારા કુટુંબને તું કેટલું ચાહે છે તે દરરોજ તારા શબ્દો વડે, સ્પર્શ વડે, તારી વિચારશીલતા વડે બતાવતો રહેજે.

પોતાના ગુજરાન માટે કામ કરતા દરેક માણસ સાથે સન્માનથી વર્તજે. ભલે એ કામ ચાહે તેવું નજીવું હોય.

ક્યારે મૂંગા રહેવું તેનો ખ્યાલ રાખજે. ક્યારે મૂંગા ન રહી શકાય તેનો પણ.

એવી રીતે જીવજે કે તારાં બાળકો જ્યારે પણ ઇમાનદારીનો, નિષ્ઠાનો અને પ્રામાણિકતાનો વિચાર કરે ત્યારે એ તને સંભારે.

વિચારો મોટા કરજે, પણ નાના નાના આનંદો માણી જાણજે.

દિમાગ મજબૂત રાખજે, કાળજું કૂણું.

તને વખત નથી મળતો, એમ કદી ન કહેતો. એક દિવસના તને પણ એટલા જ કલાકો મળેલા છે, જેટલા હેલન કેલરને, મધર ટેરેસાને અને આઈન્સ્ટાઈનને.

એટલું સમજજે કે સુખનો આધાર માલમિકલત, સત્તા કે પ્રતિષ્ઠા ઉપર નહિ, પણ આપણે જેમને ચાહતા ને સન્માનતા હોઈએ તેવા લોકો સાથેના આપણા સંબંધો પર રહે છે.



## સૌથી મોટી મારી મા

પં. ઈશ્વરચંદ્ર વિદ્યાસાગર વિદ્વાન અને સેવાભાવી હતા. સામાન્ય સ્થિતિમાંથી તેઓ આગળ વધ્યા હતા.

ઈશ્વરચંદ્ર કલકત્તા કોલેજમાં નોકરી કરે. ઘેર નાનાભાઈનાં લગ્ન લેવાયાં. માતાએ પુત્રને લખ્યું કે જરૂરાજરૂર આ પ્રસંગે આવજે, નહિ તો અમને કોઈને આનંદ નહિ આવે.

પં. ઈશ્વરચંદ્ર ઉપરી પાસે રજા માગવા ગયા. ઉપરી જરા કડક મિજાજના હતા. નીચેના માણસો સાથે કડક હાથે કામ લેવામાં માનનારા હતા. તેઓએ રજાની સાફ ના સંભળાવી !

ઈશ્વરચંદ્ર બહાર આવ્યા. તેઓના અંતરમાં વિચાર થવા લાગ્યો : એક તરફ ઉપરીનો હુકમ, બીજી તરફ માતાની આજ્ઞા ! નોકરીમાં રહીને ઉપરીનો હુકમ તોડાય નહિ. તો પછી નોકરી છોડી દેવી ! તો પછી ખાવું શું !

થોડી વાર ઈશ્વરચંદ્રે વિચાર કર્યો. તેમને લાગ્યું કે માતાની મરજી મોટી વસ્તુ છે. મારે નોકરીનું રાજીનામું આપવું જોઈએ. તેમણે રાજીનામું લખ્યું. ફરી અંદર જઈ સાહેબ સામે રજૂ કર્યું.

ઉપરી સાહેબે આ જુવાનના ચહેરા સામે જોયું. એનો દૃઢ સંકલ્પ જોઈ ખુશ થયો, ને જવાની રજા આપી. ઈશ્વરચંદ્ર ઝટપટ નીકળ્યા : પણ માર્ગમાં નદી બે કાંઠે વહી જાય. તાજું જ પૂર આવેલું !

ઈશ્વરચંદ્ર થોડી વાર વિચાર કરી રહ્યા. તેમને માતા યાદ આવી. અરે, એ રાહ જોતી બેઠી હશે ! તરત એમણે પાણીમાં ઝંપલાવ્યું ! ભયંકર પૂર તરી સામે કાંઠે ઊતર્યા ! જઈને માતાના ચરણમાં આળોટી પડ્યા. માતાએ પુત્રનું માથું સૂંધ્યું !

પં. ઈશ્વરચંદ્ર કહેતા કે મારી મા બહુ ગુણવાળી હતી, એનો એકાદ ગુણ પણ મને મળ્યો હોત, તો મારી જિંદગી સફળ થઈ જાત ! અવી માતાના પુત્ર હોવાનું મને અભિમાન છે.



## હરિનો મારગ

હરિનો મારગ છે શૂરાનો. દુનિયાના માર્ગથી હરિનો માર્ગ જુદો કઈ રીતે ?

આ હરિના માર્ગે ચાલવા માટે છોડવાની હિંમત જોઈએ. આમાં પગથી શારીરિક રીતે ચાલવાનું નથી, પરંતુ હૃદયની ધરતી પર મનની ચેતનાથી ચાલવાનું હોય છે. હૃદયમાં પડેલા કામ અને ક્રોધના કંટકોને વીણીને ચાલવાનું છે, પ્રલોભનોના અવરોધોને ઓળંગીને વાત્સલ્યના મીઠા છાંયડે વિસામો લેવાનો છે. આ હરિના મારગે ચાલનારને કોઈ વાહન કે પશુ પર સવાર થવાનું નથી, કિંતુ પોતાની વૃત્તિ પર સવાર થવાનું છે.

આવા હરિના માર્ગે ચાલવા માટે કોઈ સામાન લેવાનો ખરો ? સાથે કંઈ ભાતું બાંધવાનું ખરું ?

આ માર્ગે ચાલવાની શરૂઆત કરીએ તેમ તેમ દોષ અને કષાયનો ભાર ઓછો કરવો પડે અને પથિક પરમાત્માની સતત નજીક આવતો જશે. એણે આનંદની ખોજ કરવાની નહીં રહે. આનંદ ખુદ એને શોધીને એના અંતરમાં આવાસ કરશે.

સંસારના માર્ગોથી હરિનો મારગ સાવ વિપરીત છે. સંસારનો માર્ગ સાધનસંપન્ન થવાનું કહે છે, તો હરિનો માર્ગ સાધનસંપન્ન થવાનું સૂચવે છે. સંસારના માર્ગમાં બાહ્ય સમૃદ્ધિ અને અંતરનો ખાલીપો હોય છે. હરિના માર્ગમાં બહાર ફકીરી અને ભીતરમાં અમીરી હોય છે.

આવી અંતરની અમીરાત મેળવવા માટે હરિના માર્ગે ચાલનારે એક શૂરવીરની પેઠે પ્રલોભનોના કેટલાય અવરોધોને ઓળંગવાના હોય છે. હરિના માર્ગે ચાલનાર દેહથી શૂરવીર નહીં, બલકે દિલથી શૂરવીર હોવો જોઈએ.



## કર્મયોગનો આનંદ

જીવનમાં કર્મનું સ્થાન શું ? કર્મયોગ કોને કહેવાય ?

કર્મની બાબતમાં પણ દુન્યવી માણસોના કર્મ અને નિઃસ્પૃહી વ્યક્તિના કર્મમાં ભેદ છે : જીવનથી મૃત્યુ સુધીની યાત્રા અને એ પછી જીવની અનંત યાત્રા સાથે કર્મ જોડાયેલું હોય છે. માનવી પ્રમાદ ત્યજીને પુરુષાર્થ કરે, સિદ્ધિ માટે પરિશ્રમ કરે, એ સામાન્ય પ્રકારનું કર્મ ગણાય.

જેણે કર્મયોગ સાધવાનો હોય છે તેણે તો પોતાના કર્મમાં માનવતાની વ્યાપક દૃષ્ટિ, ઉચ્ચ ભાવનાઓનો ઉદ્ઘોષ તેમજ વિશ્વની સાથે એકરૂપ કે સમરસ થવાની દૃષ્ટિ કેળવવી પડશે.

મહાભારતના યુદ્ધમાં દુન્યવી કર્મનો અતિ મહિમા જોવા મળે છે. પાંડવો અને કૌરવો યુદ્ધના નિયમો મુજબ સાંજે શસ્ત્રો હેઠાં મૂકી દઈને વિશ્રામ કરતા, પરંતુ એ સમયે અર્જુનના સારથિ શ્રીકૃષ્ણ આરામને બદલે રથના અશ્વો છોડીને તેમને પાણી પાવા લઈ જતા. તેમને ખરેખરે કરતા અને તેમના શરીર પર લાગેલા ઘા સાફ કરતા.

કર્મયોગનો અર્થ એ છે કે વ્યક્તિ સમજીને કાજે કર્મ કરે. વ્યક્તિ-વ્યક્તિને કાજે કાર્ય કરે, પોતાનું શરીર ધસે, નોકરી કરે એ તો બધું જ સ્વાર્થના સંકુચિત વર્તુળમાં સમાઈ જાય. આવાં કર્મોમાં સિદ્ધિ, પ્રસિદ્ધિ કે સંપત્તિની આસક્તિ રહેલી હોય છે. જ્યારે કર્મયોગી કર્મ કરે ત્યારે ફળ અંગે કોઈ આસક્તિ ધરાવતો નથી. એ તો માત્ર પોતાનાં કર્મોમાં જ ડૂબેલો રહે છે અને સમાજ કે સૃષ્ટિના કલ્યાણ માટે કાર્ય કરતો રહે છે. આવો કર્મયોગ કરનારને સૌથી મોટી પ્રાપ્તિ આનંદ અને સંતોષની હોય છે.



## આપવાનો આનંદ

થોડા સમય પહેલાં ૮૪ વર્ષની ઉંમરના વડીલને મળવાનું થયું, ત્યારે જાણવા મળ્યું કે તેમનું સંયુક્ત કુટુંબ છે. વહુ, છોકરાઓ, ઘરમાં સૌ કોઈ તેમનો પડ્યો બોલ ઝીલી લેવા તત્પર હોય છે; આમ છતાં, વડીલ સ્વાવલંબી જીવન જીવવા પ્રયત્નશીલ રહે છે. પોતાના દરેક કામ જાતે જ કરી લે છે. પોતાને પાણી પીવું હોય તો જાતે જ ઊઠીને પી લે છે. કોઈ પાસેથી કશી અપેક્ષા ન રાખે; જમવાના સમયે જે રસોઈ બની હોય તે આનંદથી જમી લે.

વાતચીતમાં વડીલે કહ્યું, ‘શરીર કામ આપતું હોય ત્યાં સુધી શરીર પાસેથી શા માટે કામ ન લેવું ? પોતાની જાતને પરાવલંબી શા માટે બનાવવી ? એક વખત પરાવલંબી બન્યા પછી, કામ કરવામાં આળસ થશે; શરીર પરવશ બની જશે; કોઈ વખત કોઈ કામ સમયસર નહિ થાય તો મનમાં ઉદ્વેગ થશે; તેના કરતાં સ્વાવલંબી જીવન શા માટે ન જીવવું ? સ્વાવલંબી જીવનનો જે આનંદ છે તેવો આનંદ પરાવલંબી જીવનમાં નથી.’

આપણા પરિવાર પાસેથી કે કુટુંબીજનો, સગાં, સ્નેહીઓ પાસેથી પ્રેમપૂર્વક સ્વેચ્છાએ જે સહકાર-પ્રેમ મળે તેમાં પ્રસન્નતા અનુભવીએ; તેમાં સંતોષ માનીએ; આપણાથી બને તેટલો બીજાને સહકાર આપવો, પ્રેમ આપવો; સૌજન્યભર્યો વ્યવહાર રાખવો; કોઈ પાસેથી બદલાની અપેક્ષા ન રાખીએ. જીવનને સંતોષી અને આનંદી રાખવાનો આ માર્ગ છે.

એક સિદ્ધાન્ત લક્ષમાં રાખવા જેવો છે કે જીવનમાં આપવામાં જે મજા છે તે લેવામાં નથી. કોઈ પણ જાતની બદલાની કે પ્રશંસાની આશા રાખ્યા વિના આપવાથી અંતરમાં અનેરો આનંદ ઉદ્ભવે છે. જીવનને આશા અને ઉમંગથી ભરી દેવાનો આ સિવાય બીજો કોઈ માર્ગ નથી.

## મૌનનો વિધાયક આનંદ

મૌન એ દિવ્ય વિચારોનું પવિત્ર મંદિર છે. એક અર્થમાં તો મૌન એ વાતચીત કરવાની સૌથી મોટી અને આગવી કળા છે.

શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર પાસે કોઈ બોધ લેવા આવે ત્યારે ઘણીવાર તેઓ મૌનથી જ ઉપદેશ આપતા.

ભગવાન મહાવીરે સંસાર-ત્યાગ કર્યા પછી મૌન પાળ્યું હતું. રમણ મહર્ષિ મૌનમાં ઘણો સમય વ્યતીત કરતા. મહર્ષિ અરવિંદ ઘોષે પણ સત્તર વર્ષ સુધી મૌનની આરાધના કરી હતી.

મૌન વિશે કેટલીક ભ્રાંતિ પ્રવર્તે છે. એક તો મૌનને નિષ્ક્રિયતા માનવામાં આવે છે. પરંતુ મૌન એ નિષ્ક્રિયતા નથી, બલકે વિશિષ્ટ પ્રકારની જાગૃતિ છે. હવાની લહેરખી વહેતી હોય, પવનના સુસવાટા વાતા હોય, માનવીઓની ભીડની દોડધામ મચી હોય, આખું વિશ્વ ઉધમાત કરતું ગતિમાન હોય, ત્યારે તમે આ બધાંથી સહેજે લોપાયા વિના જાગૃતિનો અનુભવ કરશો. કંઈક ન કરવામાં પણ ક્રિયા રહેલી છે. આવી મૌનની ક્રિયાથી હૃદયમાં શાંતિ ઊતરશે. કંઈક કરું છું એવો ભાવ મનમાં તંગદિલી ઊભી કરશે, એક પ્રકારનું ટેન્શન પેદા કરશે.

આમ, મૌનમાં પણ કર્મ રહેલું છે. મૌનમાં કર્મમાર્ગનો ત્યાગ નથી. યોગી અરવિંદ તો સૂક્ષ્મ રીતે એમ પણ કહે છે કે માણસ કશું ન કરે, બોલ્યા વગર પડી રહે, તોપણ જે શ્વાસ લેવાય છે તે પણ એક કર્મ જ છે.

મૌન સ્વાભાવિક હોવું જોઈએ. બળજબરીથી લદાયેલું મૌન એ વ્યક્તિમાં કૃત્રિમતા આણે છે. મૌન સાથે માણસના જીવનનો ઉલ્લાસ છલકવો જોઈએ. એની સામે કોઈ બહુ બોલબોલ કરે તોપણ એને કંટાળો આવવો જોઈએ નહીં. સાચા સાધક કે સાચા મૌનીના ચહેરા પર તમે ક્યારેય ઉદાસીનતા જોશો નહીં, કારણ કે મૌન એ ભાવનો અભાવ નથી, બલકે વિધાયક આનંદ છે.



## વહાલા ભગવાન

અમે તો ભગવાન  
 સાવ નીચેના પગથિયે બેઠાં છીએ.  
 અમે અમારે માટે જ કમાઈએ છીએ,  
 અમારે માટે જ ખાઈએ છીએ, ને  
 અમારે માટે સાચવી રાખીએ છીએ  
 અને આમાં જ અમારા દિવસો, મહિનાઓ, વર્ષો,  
 આખું આયુષ્ય વીતી જાય છે.  
 અમારે માટે, ફક્ત અમારે માટે અમે ખર્ચીએ છીએ અમારી જાત  
 અને કોઈના માટે ક્યારેય કંઈક કરવાનો પ્રસંગ આવે તો કહીએ છીએ :  
 અરે, મને વખત ક્યાં છે ?  
 ક્યાં છે આંટાફેરા ખાવાની શક્તિ ?  
 મારી પાસે એટલા પૈસાએ ક્યાં છે ?  
 બીજાંને મદદ કરવાને અમે સમર્થ નથી એમ અમે કહીએ છીએ  
 કારણ કે બીજાંને મદદ કરવાની અમારી વૃત્તિ નથી હોતી.  
 અને પછી ભગવાન,  
 ભલેને અમે તારી ગમે તેટલી ભક્તિ કરીએ  
 તું અમારા પર કેવી રીતે પ્રસન્ન થાય ?  
 વહાલા ભગવાન,  
 અમને એ શાણપણ આપ કે અમે સમજી શકીએ  
 કે દરેક સુંદર ઊંચી બાબતને પામવાની શરૂઆત ઘરથી જ થાય છે.  
 નીચેના પગથિયેથી અમે ઉપર ચડવાની  
 શરૂઆત કરીશું તો જ કોઈક દિવસ અમે  
 આખી વસુધાને કુટુંબ માનવાની વિશાળતા પામી શકીશું :  
 કે અમે અમારાપણાની સીમાઓ અતિક્રમીશું  
 તો જ તારી અસીમતા ભણી આરોહણ કરી શકીશું.

## દૃષ્ટિ તેવી સૃષ્ટિ

ધોમધખતા તાપમાં એક દેવાલય માટે ત્રણ મજૂરો પથ્થર તોડી રહ્યા હતા.

એક રાહદારીએ પહેલા મજૂરને પૂછ્યું કે તું શું કરે છે ? ત્યારે મજૂરે કંટાળાભર્યા સ્વરે કહ્યું કે પથ્થર તોડવાનું વૈતરું કરું છું.

બીજા મજૂરને પૂછ્યું તો એણે જવાબ આપ્યો કે પેટને ખાતર વેઠ કરું છું.

ત્રીજા મજૂરને પૂછ્યું તો એણે કહ્યું : ‘અરે ! હું તો પરમાત્માનું મનોરમ મંદિર સર્જું છું.’

જગતમાં આવા ત્રણ પ્રકારના માણસો મળશે. એક કામને બોજો માને છે, બીજો કામને વેઠ ગણે છે અને ત્રીજો પોતાના કાર્યમાંથી સર્જનનો આનંદ માણે છે. પોતાના કામમાંથી આનંદ શોધવો એ જ ઉલ્લાસમય જીવનની જડીબુટ્ટી છે.

માનવીની જેવી દૃષ્ટિ હોય તેવી સૃષ્ટિ મળે છે. આવી દૃષ્ટિ સપાટી પર તરવાથી નહીં, બલકે અંતરમાં ડૂબવાથી પ્રાપ્ત થાય છે.

માત્ર જન્મ ધારણ કરવાથી નહીં, પરંતુ આત્મામાં ‘બીજો પુરુષ’ જન્માવ્યા પછી દૃષ્ટિ સાંપડે છે. આવી દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરવા માટે નિષ્પ્રાણ શબ્દો પાસે કે રૂઢ સિદ્ધાંતોનાં કોયલાંઓ પાસે જવાની જરૂર નથી.

આ દૃષ્ટિ એ કોઈ મૂલ્ય નથી. કોઈ સિદ્ધિ નથી. આ દૃષ્ટિ એટલે યોગ. યોગનો અર્થ છે જોડવું. જે વ્યક્તિને સમસ્તની સાથે જોડીને એકરૂપ બનાવે તે યોગ કહેવાય.

આજે માનવીનું મન નાનું થતું જાય છે. પરમાર્થ ભૂંસાતો જાય છે અને સ્વાર્થ ઘૂંટાતો જાય છે, એનાં જીવનમૂલ્યો ઓગળી રહ્યાં છે અને શ્રદ્ધાની આધારશિલા ખસી ગઈ છે ત્યારે જરૂર છે જીવનની ક્ષિતિજો વિકસાવવા માટે આગવી જીવનદૃષ્ટિની.

## મૃત્યુની ઓળખ

મૃત્યુથી જે સદાય રૂંધે તેને મૃત્યુ અહર્નિશ ડરાવે.

ભય એ અજ્ઞાનનો ઉપાસક છે. જેટલો વધુ ભય, તેટલું વધુ અજ્ઞાન !

ભયભીત માનવીએ મૃત્યુને માન્યતામાં લપેટીને સંતાડવા કોશિશ કરી. એની આસપાસ જડ ક્રિયાઓના પહેરા ગોઠવી દીધા.

સચ્ચાઈના શબ્દને રૂંધવા આકંઠનો આશરો લીધો. પરિણામે મૃત્યુ વધુ ભયાવહ લાગ્યું.

માનવજીવનની સૌથી મોટી ભૂલ જ એ કે એણે મૃત્યુનો ભય સેવ્યો. પરિણામે મૃત્યુ આવે તે પહેલાં સેંકડો વાર ડરતો રહ્યો. મૃત્યુ પામે તે પહેલાં હજારો વાર રડતો રહ્યો. મૃત્યુ થાય તે પહેલાં લાખો વાર મૃત્યુ પામતો રહ્યો.

બીજી બાજુ મૃત્યુ માથે તોળાતું હોય, પીડાનો સાગર પારાવાર ઊછળતો હોય, વેદનાના વાવંટોળ શરીરને ધ્રુજાવતા હોય, છતાં મુખમાંથી ચીસ નીકળતી ન હોય, ચીસ તો શું, વેદનાનો એક સિસકારો થતો ન હોય, બલકે ચહેરા પર આનંદનો સાગર લહેરાતો હોય, તેનું કારણ શું ?

દેહ અને આત્માનો ભેદ જાણનારને પ્રતીતિ હોય છે કે આ શરીર અને એમાં વસતો આત્મા એકસાથે હોવા છતાં એમની વચ્ચે આકાશ-પાતાળ જેટલું અંતર છે.

વેદના શરીરને છે. વૃદ્ધત્વ દેહને છે. આત્મા તો એ જ નિત્યનૂતન છે.

આ જીવનમાં આત્મા છે ને મૃત્યુને પેલે પારના જીવનમાં પણ આત્મા છે.

## પરિગ્રહ એટલે હિંસા

આખું વિશ્વ હિંસાની જ્વાળાઓથી લપેટાયેલું છે. માનવી હિંસાની પરાકાષ્ઠા પર પહોંચ્યો છે અને એથી જ એને મોડે મોડે પણ અહિંસાની અગત્ય સમજાવા લાગી છે.

જગતની માફક જીવનમાં પણ હિંસાની ઉપાસના ચાલે છે. એકની પ્રવૃત્તિ બીજાનો પરિતાપ બની રહે છે. વ્યક્તિ અનેક માનવીઓને દુઃખ પહોંચાડીને પોતાના સુખનું સર્જન કરે છે. એકનો આનંદ અનેકોની વેદનાનાં અગણિત આંસુઓથી સર્જાયેલો હોય છે. કોઈને પ્રયોજન વિના બીજાને હણવામાં મોજ આવે છે. ક્યાંક પ્રતિક્રિયાથી હિંસાનું આચરણ થાય છે. ‘આણે મને માર્યો’ એવી બદલાની ભાવનાથી અથવા તો ‘આ મને મારી જશે’ એવા ભયમાંથી હિંસા જાગે છે. હળાહળ ઝેર શરીરમાં પેસી જાય તો પાંચ પળમાં છેવટનું પરિણામ આવી જાય, પરંતુ જેના મનમાં હિંસાનું ઝેર દાખલ થયું એ તો સતત મરણની વેદના અનુભવતો જ રહે છે. એને મરણ આવતું નથી.

પરિગ્રહ હિંસા કરાવે છે. પ્રમાદ હિંસા કરાવે છે. લાલસા અને વાસના હિંસા કરાવે છે. પરંતુ પારકાની હિંસા કરનારો પોતાની હિંસા કરે છે. અન્યને પીડનારો પોતાની જાતને પીડે છે. જે બીજાની બાબતમાં બેદરકાર હોય છે તે પહેલાં તો પોતાના આત્માની બાબતમાં જ બેદરકાર હોય છે.

હિંસાને જાણનારો કદી હિંસા કરતો નથી.

અહિંસા કરનારો કદી અહિંસક રહી શકતો નથી.

માત્ર બીજાની કાયા હણવાથી જ હિંસા થતી નથી. કોઈનું મન દુઃખાવવાથી અથવા તો કટુ વચન કહેવાથી પણ હિંસા થાય છે. કોઈના પર ગુસ્સો કરવો કે કોઈનું અપમાન કરવું એ એની કાયા હણી નાખવા જેટલી જ હિંસા છે.

મન, વચન અને કાયાથી હિંસા ન થાય એની અહિંસક માણસ સદા તકેદારી રાખે છે. આત્મજાગૃતિ અને અપ્રમાદ એ અહિંસક માનવીનાં આગવાં લક્ષણ છે.

## દૃશ્ય અને અદૃશ્ય

એ શ્રીમંત હોવા છતાં શ્રદ્ધાવાન હતા.

સવારના બે કલાક તો પ્રભુસ્મરણમાં કાઢતા જ.

એક યુવાન આવ્યો. બોલ્યો, “શેઠ ! પૈસાની અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે એટલે આ માલ મારે કાઢી નાખવો છે. આપ ન લો ?”

શેઠ ગરમ થઈ ગયા. “જોતા નથી ? હું કેટલો કાર્યમગ્ન છું ? જા, મહિના પછી આવજે.”

“પણ શેઠ ! મારે પૈસાની આજે જ જરૂર છે. મારી મા માંદી છે.”

“સાંભળતો નથી ? કામમાં છું. જા, બહાર જા, નહિ તો ધક્કો...”

ત્યાં વચ્ચે જ એણે અર્જ કરી : “એક પ્રશ્ન આપને પૂછું ? આપ ભગવાનને ચાહો છો ?”

શેઠને આશ્ચર્ય થયું. “કેમ આમ પૂછે છે ? ભગવાનને ન ચાહું ?”

“ના. તમે ભગવાનમાં નથી માનતા. અને એને ચાહતા પણ નથી. એને ચાહતા હોત તો એના જ જીવંત પ્રતીક સમા માનવને આમ ધુતકારી ધક્કો મારવા તમે તૈયાર ન થાત. જે દૃશ્યને જ ન માને તે અદૃશ્યને માને છે, તે કેમ મનાય ?”

## શબ્દની દીવાલ

આજે માનવી શબ્દોનો સોદાગર બન્યો છે. એ સતત બોલતો રહે છે, પણ બહુ બોલનાર સદાય જીવનની સપાટી પર રહે છે. શબ્દોના ખડખડાટ અને ગણગણાટ વચ્ચે એને એના આત્માનો અવાજ સંભળાતો નથી. બહારના ધ્વનિઓના કોલાહલમાં અંદરનો સૂર સાવ દબાઈ જાય છે.

શબ્દો એ એની આત્મખોજના શત્રુ બની રહે છે. જે પોતાની જાતને જાણવા માગે છે એણે શબ્દોનો ઉપયોગ પાણીની પેઠે નહીં, બલકે ઘીની પેઠે કરવો જોઈએ. પરંતુ શબ્દના સોદાગર માનવીએ આ સાધનનો સાવ વિપરીત ઉપયોગ કર્યો છે.

શબ્દને વિચાર વ્યક્ત કરવાનું માધ્યમ કહેવામાં આવે છે, કિન્તુ વાસ્તવમાં એ વિચાર છુપાવવાનું માધ્યમ બની ગયું છે. આ શબ્દોએ દિલ અને દેખાવ વચ્ચે એકરૂપતા સાધવાને બદલે દિલમાં હોય કંઈક અને બહાર બોલાય કંઈક — એવી છળભરી રચના કરી છે.

સતત બોલીને સાચી વાત છુપાવવી, ગોળ-ગોળ વાત કરીને સત્યને દૂર રાખવું, અથવા તો મનમાં હોય કંઈક અને બહાર સાવ જૂઠું જ બોલવું, એવી વૃત્તિ-પ્રવૃત્તિ ચાલ્યા કરે છે. કોઈ કામ કરવાની અનિચ્છા હોય તો એને પોતાની યોગ્યતાથી હલકું કામ ગણીને ટાળવામાં આવે છે. તો કોઈ આજસુ ‘આ કામ કરવું, એમાં તે શી મોટી વાત ?’ એમ કહીને એ કામને ટાળતો હોય છે. જ્યારે કોઈ નિંદાખોર એનાં છિદ્રો શોધીને એ કામની અયોગ્યતા સિદ્ધ કરશે. આ રીતે માનવીના મનના ઈરાદાને શબ્દની ઢાલથી છાવરવામાં આવે છે.

મન અને જીભ કેટલાં નજીક છે ? અને છતાં સાવ વેગળાં બની ગયાં છે. આવા શબ્દોના સહારે જ માનવી પોતાનું બનાવટી મહોરું આબાદ જાળવતો હોય છે. માણસ-માણસ વચ્ચે માત્ર પથ્થરની જ દીવાલ હોતી નથી, પણ શબ્દોએ રચેલી અભેદ દીવાલ પણ હોય છે.



---

## The first secret of success

**T**he art of being yourself at your best is the art of unfolding your personality into the man you want to be.

By the grace of God you are what you are; glory in your selfhood, accept yourself and go on from there.

A good place to begin is by having faith in yourself and your destiny. "Trust yourself," wrote Emerson, "every heart vibrates to that iron string."

Respect yourself; you have the right to be here and you have important work to do.

Follow the advice of Socrates : "Know Thyself; know your strengths and your weaknesses; your relation to the universe; your potentialities; your spiritual heritage; your aims and purpose; take stock of yourself."

Create the kind of self you will be happy to live with all your life.

Be gentle with yourself, learn to love yourself, to forgive yourself, for only as we have the right attitude toward ourselves can we have the right attitude toward others.

Do not wish for self-confidence in yourself; get it from within. Nobody can give it to you. It is one of the greatest assets of life. Self-confidence comes to you every time you are knocked down and get up.

A little boy was asked how he learned to skate : "Oh, by getting up every time I fell down," he replied... Self-trust is the first secret of success.

— Ralph Waldo Emerson



---

## If you can't go over it go through it

**C**ater to your ambition, for it gives zest to your life and purpose to your endeavours. Ambition quickens the pulse and ennobles the imagination; talents burn brightest after ambition has furnished the spark to set them aflame.

Ambition inspires the poet, the soldier, the scientist; imbued with it, they regard defeats but temporary setbacks and go on trying again. Ambition is at the root of all human progress; it is the power which drives men forward, because it instils into them the hope for a happier future.

The man who succeeds has a program : he fixes his course, and adheres to it; he lays his plans, and executes them; he goes straight to his goal. He is not pushed this side and that side and that every time a difficulty is thrust in his way, if he can't go over it, he goes through it. "Kites rise highest against the wind—not with it," said Churchill.

Singleness of aim by no means necessitates monotony of action; but if we would be felt on this stirring planet, if we would strike the world with lasting force, we must be men of one thing. Having found out the thing we have to do, we must throw into it all the energies of our being, seeking its accomplishment at whatever hazard or sacrifice.

The man of concentration of purpose is never a dissipated man in any sense, good or bad. He has no time to devote to useless trifling of any kind, but puts in as many strokes of faithful work as possible towards the attainment of some definite goal.

Is it anything surprising that those who aim at nothing, accomplish nothing ?

— Tom Hopkins



---

## Determination which never looks back

**T**he man who does things must be able to project himself with a mighty force, to fling the whole weight of his being into his work, ever gathering momentum against the obstacles which confront him; every issue must be met wholly, unhesitatingly. He cannot do this with a wavering, doubting, unstable mind.

The fact that a man believes implicitly that he can do what may seem impossible or very difficult to others, shows that there is something within him that makes him equal to the work he has undertaken.

Faith unties man with the Infinite, and no one can accomplish great things in life unless he works in oneness with the Infinite. When a man lives so near to the Supreme that the Divine Presence is felt all the time, then he is in a position to express power.

There is nothing which will multiply one's ability like self-faith. It can make a one-talent man a success, while a ten-talent man without it would fail.

When a man ceases to believe in himself—gives up the fight—you cannot do much for him except to try to restore what he has lost—his self-faith—and to get out of his head the idea that there is a fate which tosses him hither and thither, a mysterious destiny which decides things whether he will or not.

You cannot do much with him until he comprehends that he is bigger than any fate; that he has within himself a power mightier than any force outside of him.



## Delight of life

**T**hink not merely of the physical act, but of what it can be made to signify in the spiritual life. There is no need for any work to be merely mechanical and deadening to the spirit. Use the work deliberately for a spiritual purpose even though it be merely knocking nails into packing cases.

The value is not in the work, but in your attitude to it. The soul gives significance to the simplest and humblest acts.

"It makes all the difference in the world to our health and happiness whether we look upon our work as drudgery or whether we do it with delight," said Dr O. S. Marden, "Work should be a tonic, not a grind, life a delight not a struggle."

Work is man's greatest blessing, for an occupied mind is not a tempted mind; and it is a double blessing to the weak-minded. Vast multitudes of people have been saved from useless, dissipated lives by being obliged to work.

It is the law of nature that anything that is not helpfully occupied begins to deteriorate, to go to pieces. It matters not whether it is an engine or a human brain—exercise or deterioration is the law of life.

The quality of our lives depends in no small measure upon the quality of our daily tasks. "No matter how humble your work may seem," said Marden, "do it in the spirit of an artist, of a master. In this way you lift it out of commonness and rob it of what would otherwise be drudgery."

— Denis Waitley

---

## The power of purpose

**P**urpose goes with intelligence. There are lesser and greater purposes, according to degrees of intelligence.

A great mind will always be great of purpose. A weak intelligence will be without purpose. A drifting mind argues a measure of undevelopment.

The men who have moulded the destinies of humanity have been men mighty of purpose. Like the Roman laying his road, they have followed along a well-defined path, and have refused to swerve aside even when torture and death confronted them.

The Great Leaders of the race are the mental road-makers, and mankind follows in the intellectual and spiritual paths which they have carved out and beaten. Inert matter yields to living force, and circumstance succumbs to the power of purpose. All things at last yield to the silent, irresistible all-conquering energy of purpose.

Hindrances stimulate a man of purpose; difficulties nerve him to renewed exertion; mistakes, losses, pains, do not subdue him; and failures are steps in the ladder of success, for he is ever conscious of the certainty of final achievement.

Now, let us go back to the starting point, and become informed as to how the original seed of an idea, plan, or purpose may be planted in the mind. The information is easily conveyed: any idea, plan, or purpose may be placed in the mind through repetition of thought. This is why you are asked to write out a statement of your major purpose, or definite chief aim, commit it to memory, and repeat it, in audible words, day after day, until these vibrations of sound have reached your subconscious mind.

---

## Captain of our own ship !

**A**lthough endowed with qualities and such ability that enable most people to stand alone, to be free and independent, the majority choose to be leaners and depend on others. We tie ourselves down with so many self-imposed limitations that eventually we even let others do our thinking for us.

The greatest lesson that any teacher can teach is the lesson of self-reliance, teaching the student to depend on himself. Well-meaning parents oftentimes thwart the opportunities for their children by making it easy for them to get a start in life. Too many crutches contribute to weakness of spirit, mind and body.

Power in one form or another, is the object of most ambitions. Strength and power must be self-developed. We cannot become strong merely by visiting a gym. To develop the muscle we must work with it. No one can do this for us. Our mental faculties work the same way. We must put our own into play and learn to depend upon self. Self-reliance is the key that opens the door to strength and power.

Our winners in the battle of life are the men and women who can stand alone, who believe in themselves and are not afraid to overcome obstacles that lie in their path, regardless of their magnitude.

Whether the journey upon the sea of life be calm or stormy, we are the captains of our own ship and the masters of our individual destinies.

— W. Clement Stone



---

## Always the prime of life

**M**any men write to me about the matter of their age. One man writes — "I am 51. Am I too old to start a business of my own ?" And another writes — "I am 18. Am I too young to go on the road as a salesman ?" And so on.

Now, I have a theory, or perhaps I should call it a belief, that it is "Always the Prime of life."

How old a man is —that simply does not matter. He can be creative and influential at any age.

Mozart was giving little concerts when he was 6 and Michelangelo did his most famous work when he was 87.

Goethe began to be a writer when he was 10, and wrote his greatest production Faust when he was 80.

Coleridge was 25 when he wrote his most famous poem "The Ancient Mariner" and Leonardo da Vinci was 77 when he painted his most famous picture — "The Last Supper."

Joan of Arc was 16 when she became the heroine of France, and Cromwell was still an unknown farmer at 40.

Kelvin made his first scientific discovery when he was 18 and he improved his marine compass when he was 83.

So, what about this matter of age ? Is it not a complete delusion that a man can be either too old or too young to accomplish any useful work ?

A man's creative life can begin at 8 or at 80. This is a fact we discover by reading the lives of great men. As far as usefulness and achievements are concerned, it is always the prime of life. No matter how young you are, or how old you are, you are not handicapped by age.

— Herbert Casson

---

## The Sun shines ever behind the cloud

**I**f you are morose, moody, or despondent; if you have the habit of worrying or fretting about things; or any other fault that hinders your growth, you will never rid yourself of it by brooding over it. Nothing is more certain than, that nursing such feelings aggravates them. But if the sufferer will try to change the current of his thought by calling up some happy memory, looking on some beautiful object in art or in nature, reading from some helpful, uplifting book, the "blue's" will soon vanish.

Sunshine will take the place of gloom, and joy of sadness. As Mrs. Wiggs says: "The way to get cheerful is to smile when you feel bad, to think about somebody else's headache when your own is "most bursting", to keep on believing, the sun is shining when the cloud is thick enough to cut".

The cure for bad moods is to summon good ones to fill one's whole mind and thought. It requires a strong effort of will, but the only way to conquer any fault is to think persistently of the opposite virtue, and to practise it until it is yours by the force of habit. Hold just the opposite thought from that which depresses you, and you will naturally reverse the mood. The imagination has great power to change an unpleasant thought or experience.

Light, joy, gladness and harmony are your best protectors; discord, darkness, and sickness cannot exist where they are.

— Orison Swett Marden



---

## The art of study

**A** love for study is one of the noblest pleasures of life. Study is the application of the mind to any subject in order to learn about it. It is a part of the learning process and is accomplished by reading, observation, questioning, and reflection.

Effective or successful study consists of much more than mere reading. To study successfully it is essential to keep the mind, through mental discipline, intensely engaged in the reading matter. The end result of intelligent study is to possess the ability to make effective use of the knowledge we have gained from our study.

To read in haste without thinking or reflecting on one's reading, to skim through a book, or to read with a wandering mind, is passive reading and contributes little, if anything, for the elevation of thought or accumulation of knowledge. Reading cannot be considered study unless one reads with the determination to retain what has been read, to assimilate and apply it in the great lesson of life.

"If you want to get the best out of books," said Richard Le Gallienne, "spend a quarter of an hour in reading, and three-quarters of an hour in thinking over what you have read."

Sitting erect in a comfortable chair at a table or desk contributes to effective study.

Underline or highlight striking portions of your study for review. The making of marginal notes and preparation of outlines are invaluable study aids which will help us digest our mental food.

– Emerson



---

## Books kindle path of life

**B**ooks vastly increase one's vision. An astronomer writes for laymen, so stars and suns break into voice. A scientist discloses the secret life of the creatures of forest and field. A scholarly historian reveals the making of decisions that destroy an empire. Presidents and prime ministers with their cabinets, and generals with their staffs, parade before us to justify themselves. Emerson and Lowell, Washington, Jefferson, and Lincoln become contemporaries. With books one reaps harvests in many fields.

By day, one goes about business, profession, or housework. By night, with a book, one hears Dante and Milton talk of Paradise, and Plato teach his great philosophy. One finds that Homer and Shakespeare still live, Cervantes laughs, and Thomas Kempis inspires. The oceans and the continents, the Arctic and the tropics, all the generations of men with their woes and wars, their cultures and civilizations, are at one's fireside with a book in an easy chair.

For many people, life may actually be an unlighted candle; until some worthwhile book kindles its faculties so they glow. With faculties aflame, one does his best. Then imagination takes wing. Achievement seems easy. Judgement is sound. Obstacles grow small. Ideals are clear. Defeat is remote. Triumph is humble.

Books bring stories of exciting adventure, lively humour, dangerous exploration, great love, the tragedy of treason and inspiration to new achievement. In them, also, there is hope for the discouraged, strength for the defeated, and faith for the doubting.

— George Bernard Shaw



---

## Enthusiasm can move men and mountains !

**E**nthusiasm is the mainspring of perseverance; it can move men and mountains. Unless sustained by enthusiasm, many people would be apt to give in at the first sign of opposition or setback and stop short of the goal, when, with a little more persistence, they would have found success just round the corner. Moreover, enthusiasm has an infectious quality.

An enthusiastic person easily communicates his enthusiasm to others. He not only generates power for himself, but also for his employees and associates.

He is a human dynamo who electrifies his whole organisation. He not only issues orders but also radiates strength, hope and confidence to those who come in contact with him; thereby, he keeps up their morale and creates in them an inner urge to give their zealous co-operation and support in the accomplishment of the common task.

A successful manager, who is anxious to pass on his enthusiasm to his subordinates, will be eager to show his enthusiasm for all aspects of his work.

Enthusiasm should be kept alive as long as possible. It is the distinguishing feature of youth, and if you can keep it up, you will retain your mental faculties in a youthful condition even when the body has grown old. It is the duty of every thinking person to nourish his enthusiasm for life and work.

— Andre Maurois



## Say no to failure

**F**ailure doesn't mean you are a failure... It does mean you haven't succeeded yet.

Failure doesn't mean you have accomplished nothing... It does mean you have learned something.

Failure doesn't mean you have been a fool... It does mean you had a lot of faith.

Failure doesn't mean you've been disgraced... It does mean you were willing to try.

Failure doesn't mean you don't have it...It does mean you have to do something in a different way.

Failure doesn't mean you are inferior...It does mean you are not perfect.

Failure doesn't mean you've wasted your life...It does mean you have a reason to start afresh.

Failure doesn't mean you should give up... It does mean you must try harder.

Failure doesn't mean you'll never make it...It does mean it will take a little longer.

Failure doesn't mean God has abandoned you...It does mean God has a better idea !

Failure doesn't mean you're finished...It does mean you have a chance to try something new.

So it's true ! Failure is never final !

— Dr. Robert Schuller



---

## Tension : positive and negative

**T**here is a common belief that tension is bad, that quiet and tranquillity are the goals for which we should strive.

Not really. Without tension nothing gets done. Quite and contentment are desirable (infact, a daily period of meditation is an excellent use of time), but there must be alternating periods of positive tension or you can slip into lethargy. What keeps a watch going is the tension on the mainspring.

Positive tension can take many forms : a deadline that must be met, an awareness that your work is going to be judged, a sense of competition with others. These pressures bring out the best in people, challenging them to use time as effectively as possible.

Good management involves building a reasonable amount of positive tension into your relationships with subordinates, and good self-mangement involves finding ways to put some pressure on yourself to perform. Making a public commitment to undertake a job on which you have been procrastinating, for example, is one way of putting pressure on yourself.

Negative tension is bad, of course. This produces harmful stress. Tension headaches and other ailments associated with stress are often a result of frustration growing out of poor time-management practices : failure to set priorities, failure to plan ahead, failure to concentrate on a single item at a time, failure to delegate properly, indecision, failure to schedule periods of quiet time when you can tackle top-priority jobs without interruption. Such negative tension must be avoided at all costs.

— Edwin C. Bliss

---

## The miracle you can do

**W**hile the highest ability accomplishes but little if scattered on a multiplicity of objects, on the other hand, if one has but a thimbleful of brains, and concentrates them upon the thing he has in hand, he may achieve miracles. Momentum in physics, if properly directed, will drive a tallow candle through an inch board.

Just so will oneness of aim and the direction of the energies to a single pursuit, while all others are waived, enable the veriest weakling to make his mark where he strikes.

The general who scatters his soldiers all about the country ensures defeat; so does he whose attention is diffused through innumerable channels, so that it cannot gather in force on any one point.

The human mind, in short, resembles a burning glass, whose rays are intense only as they are concentrated. As the glass burns only when its rays are converged to a focal point, so the mind illumines the world of science, literature or business only when it is directed to a solitary object.

Not perfection as a final goal, but the ever-enduring process of perfecting, maturing, refining, is the aim in living. The good man is the man who, no matter how morally unworthy he has been, is moving to become better. Such a conception makes one severe in judging himself and humane in judging others.

— James Bryant Conant



---

## From fear to anger

**A**nger has many forms and many causes, but it has its root in fear. One is angry because one fears bodily harm or injury to material interest or deprivation of some enjoyed blessing, or injury to reputation or friendship through something that some one has said or done.

Self-control is of course the preventive of anger. Logic and deliberation in judging of incidents and their effect on one are conducive to self-control. A common excitant to anger is an epithet, the calling of a name. Think just what this is, and you must decide that it is silly to lose one's temper over it.

You are angry really because you are afraid somebody may believe the characterization is true. Were you absolutely sure of yourself and your reputation, the epithet would have no more effect than the barking of a dog, or a word in some foreign language that you did not understand. It has no real effect at all, except what you allow to have in your own mind. It does not alter the facts in the case, in the least.

Whatever the cause of anger, it will usually be found to be trivial. A proof is that quick tempered people are always apologizing the next day, when the matter looks very different. Cultivate the habit of forming this "to-morrow" judgement today, and your angry explosions will be reduced to a minimum. Cultivate optimism in general, and particularly the love-thought, toward all people with whom you come in contact, and you will soon find it hard to be angry with any of them.

— Orison Swett Marden



---

## Step out of the crowd !

**C**ourage is not the absence of fear, it is the conquest of it. Courage is the mark of the man. Courage is the product of real manhood and womanhood.

We are either leaders or we are followers. We either think for ourselves, or we let others do our thinking for us. Most of us value public approval so much that we fail to execute and display the courage of our convictions. Instead of being mere followers, we should constantly strive towards being the leader. The fear of what others might think should always be abandoned in favour of what you know to be is the right. You, not your neighbour, are the master of your own fate.

Lincoln is remembered principally because of his courage. This was, above all else, his shining star.

It is the man of conviction, the courageous soul, that believes and succeeds.

The world is crying out for men and women to display their real manhood and womanhood, to bring out the best that is in them, to step out of the crowd, to quit living the sheepish sort of lives that they are, to become believers in themselves instead of fearers of their possibilities, to become leaders and to make their mark upon the world.

Believe in courage. No generation has ever stood in greater need of it than ours. Dickens once said : 'Life is given to us on the understanding that we defend it to the last.' It is not our lives alone we must defend today, but every value that to us makes life worth living.

— O. G. Mandino





---

## Exercise self-control

**A**t birth each of us has been given, by a wise Creator, the right of choice—the freedom to become what we want to become. This gift sets us high above the animal kingdom with their gift of instinct.

In a true sense, we have been commissioned at birth as the captains of our own ship and the masters of our own soul. Most people forfeit their commissions—their priceless birthright. The vast majority of people remain ignorant of their power because nowhere are they taught how to use them.

Instead of being the driver of our lives we hand the reins or steering wheel over to our impulses, passions and moods. From that moment on we surrender this high prerogative that has been ours since birth.

To be morally free—to be more than an animal—man must be able to resist instinctive impulses. This can only be done by the exercise of self-control. Thus it is this power that constitutes the real distinction between a physical and a moral life, and that forms the primary basis of individual character.

Nine-tenths of the vicious desires that degrade society, and the crimes that disgrace it, would shrink into insignificance before the advance of valiant self-discipline and self-respect.

Moderation in all things, and regulating the actions only by the judgement, are the most eminent parts of wisdom. "He that ruleth his own spirit is greater than he that taketh a city."

To be free one must have command over himself.

— Ralph Waldo Emerson



---

## Beauty of the inner-self

**B**eauty is sublime, in its physical form, found everywhere round about man. The world, as God has made it, is beautiful and delightful, in spite of the several woes that may be in life.

There is, with the golden morn, the beauty of the day and the colours oft in the sky as the sun peeps out showing fiery beauty: and, in winter, we have the beautiful mist over the trees, the valleys, the mountains, the hills, the ocean and over the monuments that look most beautiful amidst the beauty that is in the mist.

As one gets up in the early morning, one sees the birds rising in their nests, in prayer to God, by their melodious chirping, and what a supreme pleasure it is to hear the sweet melody of the chirping birds !

How beautiful to wander in the woods, on holidays, or to have the blessings of solitude amidst magnificent mountains and gorgeous valleys ! How wonderful is the sublime beauty of Nature in the world of God for the benefit of his creatures !

How magnificent also the man-made monuments, like the Taj Mahal of Agra, a dream in marble, looking most glamorous under the beautiful light of the full Moon. How beautiful even a small hut by the side of a valley, amidst the rustic charm all around !

How beautiful is life, and the beauty that is all around, if man could only visualise and appreciate it seeing in it the greatness of the Creator ! But the greatest beauty is that which proceeds from one's inner self, the self that is full of truth, love, kindness and benevolence—the beauty that emanates from the good soul.

— Earl Stowell



---

## **Eight golden rules for prayer**

1. Set aside a few minutes everyday. Do not say anything. Simply practise thinking about God. This will make your mind spiritually receptive.

2. Then pray orally, using simple, natural words. Tell God anything that is on your mind. Talk to God in your own language. He understands it.

3. Pray as you go about the business of the day, on the subway or bus or at your desk.

4. Do not always ask when you pray, but instead affirm that God's blessings are being given, and spend most of your prayers giving thanks.

5. Pray with belief that sincere prayers can reach out and surround your loved ones with God's love and protection.

6. Never use a negative thought in prayer. Only positive thoughts get results.

7. Always express willingness to accept God's will. Ask for what you want, but be willing to take what God gives you. It may be better than what you ask for.

8. Practise the attitude of putting everything in God's hands. Ask for the ability to do your best and to leave the results confidently to God.

— Bill Nelson



---

## Health is life insurance

**I**t seems pathetic that a human being, created in the form of a perfect mechanism, should be so inconsiderate, so negligent with the care of his marvellous body.

The way most people abuse the human machine, one would think that they are trying to leave this life as soon as possible.

We have only one body in which to live out our early days. It is so precious to us that we should treat it reverently, as the temple of our being, which it is. Instead, most people do everything they can to poison it, to tear it down, to cripple and get rid of it.

We fill our lungs with smoke and our stomachs with rich foods and harmful drink. We torture the nervous system with pills to keep us awake and pills to put us to sleep.

We ignore Nature's warning signals (headache and bodily pains) by eliminating the discomforts, instead of treating the cause of our disorders.

Nothing will aid us so well in attaining the larger successes in life, as will keeping ourselves in a superb physical condition. Nothing in life can mean more to us than our health, keeping in top physical condition for the largest possible expression of our ability.

One of the greatest investments which we can make is to invest in health, for there is no other investment like it. It increases our efficiency, our effectiveness in life, our creative and productive ability. Health is life insurance, success and happiness insurance.

— Dandemis



---

## The physical side of healthy living

**O**n the physical side of healthy living, healthy diet (eating for the sake of living healthily and sanely, and not living for the sake of eating lavishly and savagely), fresh air, sufficient exercise, good sleep, relaxation after devoted work, suitability of and love for work, and employment of the right type, good environment and overall moderation are of the utmost importance.

The body is designed to produce all needed energy over an amazingly long period of time. If the individual takes reasonable care of his body from the standpoint of proper diet, exercise, sleep, no physical abuse, the body will produce and maintain astonishing energy and sustain itself in good health.

If he gives similar attention to a well balanced emotional life, energy will be conserved. But if he allows energy leaks caused by hereditary or self-imposed emotional reactions of a debilitating nature, he will be lacking in vital force.

The natural state of the individual when body, mind, and spirit work harmoniously is that of a continuous replacement of necessary energy.

The maintenance of physical health means paying attention to food and exercise. We must eat the right food in the proper quantities, and exercise the body so that it is kept fit. What we should understand about these matters is that the important thing is not what we do occasionally, but what we do habitually every day.

— Ed Sainsbury



---

## Closed for repairs

**P**eriods of rest and sleep are absolutely essential for the maintenance of sound physical health. About one-third of our natural lives are spent in bed, yet it is surprising to learn that most people have not learned the art of restful sleeping.

Sleep is a necessity. It is a time when you should be completely "closed for repairs", for that is the purpose of sleep. It is the time when you submit yourself completely to Nature, when you lay the body down in her garage, so that she can go to work on it and repair the damage inflicted upon it during the day. It is a time when every organ of your body is recharged with life and made ready for your next day's work.

It is important that we co-operate with Nature in her recreating process. Our mental attitude has everything in the world to do with this. When we hang up our clothes at night, with them we should hang up every single business thought, trouble, anxiety, problem. The bed is no place to bring your business or your problems.

As an aid to relaxation, many people bathe before going to bed. Whether you bathe the body before retiring or not, be sure to take a mental bath. Wash out of the mind all unpleasant, disagreeable, unhappy thoughts. If you want to keep young, keep the mind fresh, pure and clean with cheerful thoughts just before dropping off to sleep.

The reading of inspirational works, motivational books, self-improvement courses, also contribute to the rest and refreshment of your mind. This sort of mental refreshment will make you feel renewed, more interested in life.

— Jack Mayer



---

## Happy with a hobby

**T**here is no question about it, that hobbies can be spare-time well spent, for they bring us happiness, friendship, knowledge and good health through relaxation. Hobbies provide a good balance between work and play for those who are intensely bent upon success and are constantly directing all their efforts toward their goal.

There are four general classes of hobbies : (1) Doing things, (2) Collecting things, (3) Making things, and (4) Studying or learning about things. By referring to your encyclopedia, you will discover the great number of hobbies which can be found in each of these classes. Public libraries are usually well stocked with books about hobbies.

Hobbies have marked the beginning of fame and fortune for many who never dreamed that their spare time activities would develop into worldwide renown for them in the fields of sports, invention, science, art, music, and industry.

Patience is a great teacher and oftentimes is best developed through a hobby. Hobbies relax the mind and in so doing provide us with incalculable health stimulating benefits. Hobbies are fun, have one !

No man is really happy or safe without a hobby, and it makes precious little difference what the outside interest may be—botany, beetles, or butterflies; roses, tulips, or irises, mountaineering, or antiques — anything will do so long as he saddles a hobby and rides it hard.

— Sir William Osler

---

## The success mechanism

**D**on't measure your success by counting prestige symbols and imitating other people, but by living the aspects of the success mechanism :

**S : *Sense of direction.*** You must have a goal, a goal within your capabilities.

**U : *Understanding.*** You must understand your needs and the needs of others. You must remember the words of Anatole France, "It is better to understand a little than to misunderstand a lot."

**C : *Courage.*** You must have courage to take your chances in life, to get your feet wet. If you make a mistake, try again. Try, Try, Try ! Think of the words of Alfieri, "Often the test of courage is not to die but to live."

**C : *Compassion.*** You must have compassion for yourself as well as for others. Schopenhauer said, "Compassion is the basis of all morality."

**E : *Esteem.*** If you have no respect for yourself, no one will give it to you.

**S : *Self-acceptance.*** You must accept yourself for what you are. Never try to be someone else. "Better keep your Self-image clean and bright. It is the window through which you see the world."

**S : *Self-confidence.*** You must remember the confidence of past success in your present undertaking.

— Dr. Maxwell Maltz





---

## Happiness is in the journey

**H**appiness, as viewed by most people, is a sought destination. It is something to be. It is something to become. To this unfortunate lot, happiness is the end of the rainbow, the pot of gold. They spend out a lifetime chasing rainbows. They might as well chase the shadows for they shall never find in the external that which only resides within.

Happiness is in the journey, not in the destination. Happy is he who has found self. Happy is he who knows God. Happy is he who has lofty and noble aspirations. Happy is he who is rising in the world, climbing higher and higher. Happy is he who is enriching the lives of all those about him. Happy is he who is contributing something to make this world a better place in which to live. Happy is he whose work, whose chores, whose daily tasks, are labours of love. Happy is he who loves love. Happy is he who loves life. Happy is he who is happy. Happiness is every day. Happiness is now. Happiness is in the journey.

Happiness is a state of mind. It can never be found in the material things about us, in such things as wealth, position or power. Disillusioned and disappointed are they who spend a lifetime harvesting and accumulating more wealth than they need, only to discover, too late, that all the money in the world won't buy a grain of happiness.

Happiness is an expression of appreciation for the things which we have now. Happiness is today. Happiness is now. Each new dawn signals the birth of a glorious new day wherein we can both give and find love, contentment, cheerfulness and unselfish service.

— Abraham Lincoln



---

## Combine the spiritual and the scientific !

**B**y combining the spiritual and the scientific, we can add tremendous power to our thinking and speed up the spiritual evolution of man, on which, solving the problems of the world depends.

Let us review the scientific formula and see how we can add the creative plus factor to each of the four steps:

1. *Saturation, preparation, stimulation.* In your search for data use the power of prayer. Ask to be directed to the people, the books, the facts that you need.

2. *Incubation.* Once you have accumulated data and consciously worked on the problem, release your problem to God with a prayer that the answer will come in its own good time and place. Hold the attitude of faith and expectancy, knowing that God has all the answers, that His knowledge is limitless and can never be exhausted.

3. *Illumination.* Keep your mind open. Have a quiet time each day in which you relax with an open mind waiting for the ideas to come. When the inspiration comes, write your idea down in a notebook. Thank God for it and ask him to bless it and help you to put it to work to serve men.

4. *Verification.* Pray that you may judge ideas from the standpoints of truth and justice. Realize that only ideas in harmony with God's infinite laws of life are from Him. Evaluating ideas with the Golden Rule Standard will eliminate those that are unworthy of your highest purpose.

— Wilfred A. Peterson



---

It is better to light a candle  
than to curse the darkness;  
Because no amount of darkness  
can blow the candle away.





પ્રકાશક :  
જીમસીયા સહિવાર