અનંત યાત્રાની કેડી...

Reading this book on Peace Pilgrim was a unique experience. The Shift from Comfort Orientation to Love Orientation is a remarkable contribution of Peace Pilgrim's life. Many of our students have been inspired to take the path of Living on the least and celebrating the bountifulness of God's gift. We have published this book in India to inspire our people to go back to our roots. Peace Pilgrim represents the ideal life of an ascetic Indian Acharya.

Jai Gurudev !	***Guru Purnima***
Rishi Prabhakar	***30th July 1996***

શાંતિ-યાત્રી ઉપરના આ પુસ્તકનું વાંચન એક અનોખી અનુભૂતિ કરાવી ગયું. જીવનને એશ-આરામી અભિગમ ઉપરથી પ્રેમના અભિગમ તરફ વાળવાની વાત એ શાંતિ-યાત્રીના જીવનનું નોંધનીય પ્રદાન છે. અમારા વિદ્યાર્થીઓમાંના ઘણા ન્યૂનતમ જરૂરીયાતોથી જીવીને ઈશ્વરની કૃપાની વિપુલતાની ઉજવણી કરવાનો માર્ગ અપનાવવા પ્રેરાયા છે. આપણી પ્રજાને આપણા સાંસ્કૃતિક મૂળ તરફ પાછા ફરવા પ્રેરવાના ઉદ્દેશથી અમે આ પુસ્તકને ભારતમાં પ્રકાશીત કર્યું છે. ''શાંતિ-યાત્રી'' વિરક્ત ભારતીય આચાર્યના ઉદ્દાત જીવનનું દર્શન કરાવે છે.

જય ગુરૂદેવ	ગુરૂ પૂર્ણિમા
ઋષિ પ્રભાકર	૩૦મી જુલાઈ ૧૯૯૬

અનંતયાત્રાની કેડી

મુળ અંગ્રેજી લેખિકા :

પીસ પિલગ્રિમ (યુ. એસ. એ.)

: ગુજરાતી અનુવાદક :

સ્નેહલ પટેલ — ડૉ. આશા પટેલ

ઋષિ સંસ્કૃતિ વિદ્યા કેન્દ્ર, અમદાવાદ.

: Author :

PEACE PILGRIM (U. S. A.)

: Gujarati Translators :

SNEHAL PATEL, DR. ASHA SNEHAL PATEL

18, Pratima Society, University Road, Navrangpura,
Ahmedabad - 380 009. INDIA.

'શિવ પ્રિય શક્તિ સ્વયં સામે ચાલીને તમારા દ્વાર પર ટકોરા - ઘંટારવ - શંખધ્વનિ - મુરલીનાદ - 'બ્રહ્મ' અક્ષરયાત્રા લઈ આવી છે તો આવકારજો. અર્ચના વિસ્તારને પામજો એટલી જ પ્રાર્થના - આરાધના - ઉપાસના.'

- યોગભિક્ષુ સુમિરાનંદ

: પ્રથમ આવૃત્તિ :

ઓક્ટોબર, ૧૯૯૬ - ૫૦૦૦ નકલ

: પ્રકાશક :

ઋષિ સંસ્કૃતિ વિદ્યા કેન્દ્ર
જી-૧૦, 'સમુદ્ર' કોમ્પ્લેક્ષ,
ક્લાસીક ગોલ્ડ હોટેલની પાસે,
સી.જી. રોડ પાસે,
અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૦૬.

PUBLISHED BY :

Rishi Sanskruti Vidya Kendra
G-10, Samudra
Off. C. G. Road,
Nr. Classic Gold Hotel,
Ahmedabad - 380 006.

મૂલ્ય : *અમૂલ્ય*

કિંમત : *પ્રેમ - સેવા - ત્યાગ*

કંપોઝ : *કાના ગ્રાફીક્સ*

પ્રિન્ટીંગ : સુહાસ પ્રીન્ટેક (પ્રા.) લી.

'શિવ પ્રિય શક્તિ સ્વયં સામે ચાલીને તમારા દ્વાર પર ટકોરા - ઘંટારવ - શંખધ્વનિ - મુરલીનાદ - 'બ્રહ્મ' અક્ષરયાત્રા લઈ આવી છે તો આવકારજો. અર્થના વિસ્તારને પામજો એટલી જ પ્રાર્થના - આરાધના - ઉપાસના.'

- યોગભિક્ષુ સુમિરાનંદ

આભાર દર્શન

આ ઉમદા કાર્યમાં મને સહાયભૂત થનાર સૌનો હું આભારી છું. ખાસ કરીને....

- પરમ પૂજ્ય ગુરુજી શ્રી ઋષિપ્રભાકરનો, જે આપણા સૌના પ્રેરણાસ્ત્રોત છે.
- જેમનું સમગ્ર જીવન સેવા, સાદગી અને સ્નેહની ત્રિમૂર્તિ સમું હતું, તેવા મારા માતાતુલ્ય કાકી સ્વ. લક્ષ્મીબેન ઝીણાભાઈ પટેલ, કે જેમણે બાળપણથી આ સંસ્કાર મને આપ્યા છે. તેમનો ચહેરો સતત આ અનુવાદ કરતી વખતે યાદ કર્યો, તેમને વંદન.
- શ્રી ભરતભાઈ પરીખ, જેમણે પુરા વિશ્વાસ અને લાગણીથી સિદ્ધ સમાધિ યોગની સંસ્થા દ્વારા અનેક સારા કાર્યો કરવા માટે મને અનહદ પ્રેમ અને પ્રેરણા આપી છે.
- ડૉ. આર.ડી. દેસાઈ અને શ્રી રણજીતભાઈ શેઠ, ખૂબ જ મહત્વના જરૂરી સુચનો કર્યા. વર્ષા પટેલ અને હેમંત પટેલ, આ પુસ્તિકા તૈયાર કરવામાં મને ખૂબ જ સહકાર આપ્યો છે. ઉર્વશીબેને મને જરૂરી પ્રોત્સાહન આપ્યું છે.
- રવિન્દ્ર ગાંધી, હસમુખ પટેલ, પ્રફુલ્લભાઈ પટેલ, ભાવિન શાહ કે જેમણે સ્વેચ્છાએ આ પુસ્તિકાના ખર્ચ પેટે ઉદાર દિલથી દાન આપ્યું છે.
- ઋષિ સંસ્કૃતિ વિદ્યા કેન્દ્ર અમદાવાદ, આ પુસ્તિકાનો અનુવાદ કરીને તેમના દ્વારા આપ સૌને પહોંચાડવા માટે સંમતિ આપી છે.
- કાના કોમ્પ્યુટર આર્ટ્સે આ પુસ્તકને પુરી તત્પરતાથી યથાશક્તિ કંમ્પોઝ કર્યું તે માટે તેમનો આભાર .
- પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં કેટલાંક દોષ તથા અપૂર્ણતા હશે જ તેનો સ્વીકાર કરીને પણ લાગતા-વળગતા સૌને કરબદ્ધ પ્રાર્થના કરવાની કે આવો, આપણે સૌ આવનારી પેઢીના લાંબાગાળાના હિતમાં સાથે મળીને શાંતિપથ પર પ્રયાણ કરીએ અને આ સંદેશો સમગ્ર સમાજના કલ્યાણ માટે પ્રસરાવીએ.
- તમારો પ્રેમ પામીશ એ વિચારે હું આનંદવિભોર થઈ રહ્યો છું. અંતમાં પરમ કૃપાળુ પરમાત્માને ઊંડા અંતરેથી કોટી કોટી વંદન, કારણ કે મારી મર્યાદિત શક્તિ સાથે પણ બે શબ્દો લખવાની તેણે શક્તિ અને પ્રેરણા આપી.

આભાર વંદન **- સ્નેહલ પટેલ**

પ્રિય મિત્રો,

નવા વર્ષના શુભદિવસોની શરૂઆત થવાની પળ જ્યારે હવે નજદીક આવી પહોંચી છે તે સમયે આપ સૌને ખૂબ ખૂબ શુભેચ્છાઓ સાથે આ સુંદર પુસ્તક મોકલી રહ્યો છું. તે મારે માટે ખૂબ જ આનંદદાયક કર્તવ્ય છે. ઋષિ સંસ્કૃતિ વિદ્યા કેન્દ્ર, અમદાવાદ જ્યારથી તેની સ્થાપના થઈ ત્યારથી એસ.એસ.વાય., બી.એસ.ટી. એ.એમ.સી. જેવા કોર્સનું આયોજન કરીને પ્રેમ, શાંતિ અને સેવાનો સંદેશો લોકોના જીવનમાં-સમાજમાં ફેલાવી રહ્યું છે. આવા જ પ્રયાસરૂપે આ પુસ્તિકા આપને મોકલાવી રહ્યા છીએ.

એક અમેરિકન નારી-નારાયણી, ભૌતિકવાદના સર્વ બાહ્ય સુખોથી ભરપુર જીવન જીવતી પ્રજાની વચ્ચે જે વાત આપણા ઋષિ મુનિઓએ અને આ સદીના મહામાનવ પૂજ્ય મહાત્મા ગાંધીએ કરી છે તેને જીવનમાં અપનાવે છે. ૨૫,૦૦૦ માઈલની પદયાત્રા - અમેરિકાના એક થી બીજા છેડા સુધી કરીને માનવતાનો સંદેશો ફેલાવે છે. આ પુસ્તકમાં તે જણાવે છે કે ‘આ શાંતિનો પથ છે. સારી વસ્તુઓ અપનાવીને ખરાબથી દૂર થઈ જાવ. અસત્ય ઉપર સત્યનો વિજય કરો અને નફરત ઉપર પ્રેમનો...’ તેના કોટના નાનકડા ગજવામાં જેટલું સમાય તેટલું જ લઈને તેની શાંતિયાત્રા શરૂ કરે છે. એવા નિર્ણય સાથે કે જ્યાં સુધી માનવજાત શાંતિથી જીવવાનું શીખે ત્યાં સુધી હું બસ ભટક્યા જ કરીશ અને શાંતિનો સંદેશો આપ્યા જ કરીશ. કોઈ મને પ્રેમથી બોલાવશે તો બેસીશ અને પ્રેમથી જમાડશે તો જમીશ.’ તેણે લોકો સાથે રસ્તાઓ ઉપર ચાલતા ચાલતા, ચર્ચમાં જઈને, કોલેજોમાં જઈને, શહેર સમિતિઓ સમક્ષ પ્રવચન કરીને, ટીવી અને રેડીયો પર વાર્તાલાપ યોજીને તેમજ પોતાની અંદર અને બહાર સતત શાંતિનો વિચાર કરીને આ કામ જીવનભર કર્યું.

તે એમ માને છે કે વિશ્વમાં શાંતિ ત્યારે જ આવશે કે જ્યારે માનવજાત પોતાની અંદરથી જ શાંતિની ખોજ કરશે અને દરેકની વ્યક્તિગત શાંતિ જ સમગ્ર વિશ્વમાં શાંતિ લાવવાનું મહત્ત્વનું કાર્ય પૂર્ણ કરશે.

અંગ્રેજીમાં આ પુસ્તિકા ‘સ્ટેપ્સ ટોવર્ડ ઈનર પીસ’ (Steps towards inner peace) ના નામે પ્રકાશિત થયેલું છે. આ પુસ્તિકા લાખોની સંખ્યામાં વહેંચવામાં આવે છે. આ વર્ષે પણ દસ લાખ પુસ્તિકા તૈયાર થઈ રહી છે. દુનિયાની વીસ ભાષાઓમાં આ પુસ્તિકાનો અનુવાદ થયેલો છે. આ પુસ્તિકા ગુજરાતીમાં તૈયાર કરવા માટે પૂજ્ય ગુરુજી ઋષિ પ્રભાકરજીએ ઈચ્છા

દર્શાવી. મારા મિત્ર અને મેનેજીંગ કમિટિના સભ્યશ્રી સ્નેહલ પટેલને આ વાત જણાવતાં તેઓએ સહર્ષ આ લાગણીનો સ્વીકાર કરીને તેનો ગુજરાતી અનુવાદ કરવાનું સુંદર કાર્ય કર્યું છે અને આ પુસ્તિકાને તૈયાર કરાવીને આપ સૌને પહોંચાડવાની બધી જ કાર્યવાહી પ્રેમથી કરી છે. તેઓને ખૂબ અભિનંદન આપું છું. આવો જ આદર્શ અપનાવીને આ અમૂલ્ય પુસ્તિકા વિના મુલ્યે આપને મોકલાવીને પ્રેમ અને સેવાનો સંદેશો ફેલાવવાનો નમ્ર પ્રયાસ કર્યો છે.

આવો, આપણે સૌ સાથે મળી વિશ્વશાંતિના માર્ગ પર સાથે ચાલીએ અને એકવીસમી સદીના દ્વારે એક સુંદર દુનિયાનું દર્શન જોઈએ.

જય ગુરુદેવ **ભરત પરીખ,**
ઋષિ સંસ્કૃતિ વિદ્યા કેન્દ્ર વતી, અમદાવાદ. **પ્રમુખ**

'જીંદગી માણવા માટે છે' તે વાક્ય ઘણી વખત સાંભળીએ છીએ. પણ જીંદગી ખરેખર માણવી હોય તો તેના માટે સુંદર શરીર, મન અને આત્મા જોઈએ. સારા શરીર માટે ચોખ્ખી હવા, સૂર્યપ્રકાશ, કસરતો પ્રાણાયામ અને કુદરત સાથેનો સંપર્ક કેળવણો રહ્યો. સારા મન અને આત્મા માટે હકારાત્મક વિચારો (બધું જ બરાબર છે, બધાને માફ કરવાની આવડત) ઈચ્છાઓનું શુદ્ધિકરણ, ધ્યેયનું શુદ્ધિકરણ, બધા માનવ અને સૃષ્ટિ સાથે એકતા, પ્રેમની ભાવના (Aham Brahmasmi) બધા વળગણથી દૂર (Away from attachmant) માલિકી પણાની ભાવના જવા દેવી, નકારાત્મક લાગણીઓથી મુક્તિ અને છેલ્લે સર્વ વ્યાપી શક્તિ પર વિશ્વાસ રાખીને દરેક ક્ષણ માણવાની આવડત... આ તરફ આપણે પ્રયાણ કરીશું. તો સ્વર્ગ તમારી સમક્ષ ઉપસ્થિત થશે. 'અરે હું આ બધું કેવી રીતે કરી શકું ?' તેવી શંકાઓ છોડીને જે તમને આ બધામાંથી ગમતું હોય ત્યાંથી ચાલુ કરો અને આગળનો રસ્તો તમને મળતો જશે. થોડા મહિનાઓ બાદ આ સુંદર પુસ્તકમાં જણાવેલો 'શાંતિનો પથ' તમારો પોતાનો લાગશે. જે અનુભવ આ લેખિકા બહેનને થયા તે તમને જરૂર થશે. કોઈ પણ નવું કાર્ય કરો ત્યારે શરૂઆતમાં થોડી કઠીનાઈ થાય - છોડી દેવાનું મન થાય ત્યારે તમારા 'સ્વ' માં અને અદ્ભુત શક્તિ (Supreme Power) માં વિશ્વાસ રાખીને આગળ વધશો તો અચૂક જે પણ મેળવવું હોય તે જીંદગીમાંથી મેળવી શકશો.

- અશ્વિનભાઈ પટેલ ***એસ.એસ.વાય. શિક્ષક, ઈનીશીયેટર***

મારા જીવનના પૂર્વાર્ધમાં મેં બે મહત્ત્વની શોધ કરી. પ્રથમ સ્થાનમાં મેં શોધી કાઢ્યું કે પૈસો બનાવવો એ સરળ કામ છે. અને બીજા સ્થાને શોધી કાઢ્યું કે પૈસો કમાવવો અને તેને મુર્ખામીભરી રીતે વાપરી નાખવો તે તદ્દન અર્થહીન છે. હું જાણું છું કે આ એ વાત નથી કે જેના માટે હું અહિંયા છું, પરંતુ એ વખતે, એટલે કે ઘણાં વર્ષો પહેલાં ખરેખર જાણતી જ નહોતી કે હું અહિંયા શા માટે છું ? (મારું અસ્તિત્વ અહિંયા શા માટે છે ?) ઘણાં ઊંડા પ્રયત્નો પછી અને એ જાણવાનો પ્રયત્ન કર્યા પછી જ કે અર્થપૂર્ણ જીંદગી શું છે, એક રાત્રે જંગલોમાં ચાલ્યા કર્યા પછી જ હું હવે એ જાણી શકી છું કે કોઈ બહુ જ મહત્ત્વનો વૈચારિક પુંજ છે. કોઈપણ જાતના પૂર્વગ્રહો વગર મેં સંપૂર્ણપણે મારી જાતને સમર્પિત કરવાનો અને સેવામય જીવન જીવવાનો સ્વૈચ્છિક સ્વીકાર કર્યો છે. તમને જણાવી દઉં કે આ એક અફર નિર્ણયની પળ હતી. આવા નિર્ણય કર્યા પછી તમે ક્યારેય પાછા સ્વકેન્દ્રીત જીંદગી જીવી ના શકો.

તે પછી હું મારી જીંદગીના બીજા તબક્કામાં આગળ વધી. મેં મારી જીંદગીમાં કાંઈક મેળવી લેવાના અભિગમને બદલે કાંઈક કરી છૂટીને, કાંઈક અર્પણ કરીને જીવવાની શરૂઆત કરી. તેની સાથે જ હું એક નવી સુંદર દુનિયામાં આવી ગઈ. મારી જીંદગી સાચા અર્થમાં

સંપૂર્ણ અને ઉપયોગી બનવા લાગી. મારી તબિયત કોઈ આશીર્વાદથી સારી રહેવા લાગી. ત્યાર પછી મને ક્યારેય શરદી કે કફ થયો નથી. મોટા ભાગની શારીરિક ફરિયાદો તો કાલ્પનિક શંકાઓથી ઊભી થાય છે. એ સમય પછી મને ખબર પડી કે મારું જીવન કાર્ય તો શાંતિ માટેનું કાર્ય છે. તે સમગ્ર શાંતિના ચિત્રમાં છે. બધા જ દેશો વચ્ચે શાંતિ, બધાંજ વિભાગોમાં શાંતિ, દરેકમાં વ્યક્તિગત શાંતિ અને આ બધામાં સૌથી મહત્વની મનની શાંતિ. (મનની આંતરિક શાંતિ). અત્રે યાદ રહે કે જીવનમાં કોઈપણ સારી ભાવનાનો વિચાર કરવો, આપણી જાતને બીજા માટે સમર્પિત કરવા માટે ઈચ્છા રાખવી અને આપણી જિંદગી બીજાને માટે ખરેખર સમર્પિત કરવી, એ બધા વચ્ચે મહત્વનો તફાવત છે. આ બધી તૈયારી કરવામાં અને મનને સંપૂર્ણ રીતે આ વાત સ્વીકારી લેવડાવવા માટે મને પંદર વર્ષ જેટલો સમય લાગ્યો.

આ બધાં જ સમય દરમ્યાન હું એ વાતથી સંપૂર્ણ વાકેફ થઈ ગઈ કે માનસશાસ્ત્રીઓ જેને અહમ કે જાગૃતિ કહે છે તે હકીકતમાં શું છે ?

મને એક વાતની પ્રતીતિ થવા લાગી કે આપણે એક 'સ્વ' અથવા એક વ્યક્તિત્વ નથી. પરંતુ આપણે આપણી અંદર જ બે વ્યક્તિત્વ, બે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકૃતિના સ્વભાવો અને બે વિભિન્ન ઈચ્છા શક્તિ ધરાવતા હોઈએ છીએ. આ દ્રષ્ટિકોણ તદ્દન અલગ હોવાથી હું પોતે જ આ તબક્કામાં મારા જીવનનાં આ દ્વિભાગી વ્યક્તિત્વથી એક તણાવ અનુભવતી હતી. આ વૈચારિક સંઘર્ષ દરમ્યાન મને એવો અનુભવ થયો કે આજુબાજુ ઘણાં પહાડો અને ખીણો હતી. હું એની વચ્ચે અટવાઈ ગઈ હતી અને અચાનક મને એક પહાડની સુંદર ટોચની દ્રષ્ટા થઈ. એ દ્રષ્ટા એટલે કે મારા આંતરમનની શાંતિની પ્રતીતિ. જિંદગીમાં પહેલી જ વાર મને ખબર પડી કે મનની આંતરિક શાંતિ કેવી હોય છે. હું મારા 'સ્વ'માં જતી રહી, કે જ્યાં મને મારા

અખંડ માનવબંધુઓ મારા 'સ્વ'માં જ દેખાયા. સમગ્રપણું કુદરતના અખંડ સર્જનમાં જોઈ શકી. બસ, ત્યારપછી ક્યારેય હું કશું જ મારાથી અલગ અને જુદું જોઈ નથી શકી. હું આ સુંદર વિચારોના પહાડની ટોચ પર વારંવાર જઈ શકું છું અને ઘણાં લાંબા સમય સુધી એ જ ટોચ પર રહી શકું છું અને ક્યારેક જ હું બહાર નીકળી જઉં છું. પછી એક અતિ મનમોહક સવાર આવે છે કે જ્યારે મને એ વાતનો અહેસાસ થાય છે કે મારે હવે પછી ક્યારેય ખીણમાં લપસી પડવાનું નથી. મેં જાણી લીધું છે કે મારો સંઘર્ષ હવે પૂરો થયો છે. અંતે મારું જીવન સમર્પિત કરવામાં હું સફળ થઈ છું અને મને મનની આંતરિક શાંતિ મળી ગઈ છે. ફરી એક વાર આ પણ અફર નિર્ણયની પળ છે. તમે હવે ક્યારેય સંઘર્ષ તરફ જઈ નહિ શકો. સંઘર્ષ ખતમ થઈ ગયો છે. તમે જ્યારે સાચી વસ્તુ અપનાવી રહ્યા છો, અને સારું કામ કરી રહ્યા છો ત્યારે તમને એ તરફ ખેંચાવાની જરૂર જ નથી.

તેમ છતાંય, પ્રગતિ પૂર્ણ થઈ નથી. ખરો વિકાસ તો મારા જીવનના ત્રીજા તબક્કે થયો. પરંતુ જ્યારે તમારી ખરી મુંઝવણો, અને ખેંચતાણોવાળો વચ્ચેનો તબક્કો પૂરો થયો હોય અને તે પણ સ્પષ્ટ રીતે અને ક્યારેય બદલી ના શકાય તે મુજબ થયો હોય ત્યારે તમારા મનની બહારની ધાર ઉપર અનેક બીજા બીજ રોપાતા જાય છે. આ બીજ મોટાં થતાં જાય છે. પરંતુ વિકાસ તો સમતોલપણે જ થાય છે. ત્યારે એવો અનુભવ થાય છે કે મારી આજુબાજુ બધે જ હંમેશા સારી બાબતો જેવી કે પ્રેમ, શાંતિ અને સુખ જ છે. એક એવું રક્ષણાત્મક સુંદર વાતાવરણ ઉભું થાય છે કે જેને કોઈ હટાવી શકે તેમ નથી. જે તમને કોઈપણ પરિસ્થિતિ ભોગવવી પડે તો, તે સારી રીતે ભોગવી શકો તેવા બનાવે છે.

દુનિયા (લોકો) તમારી સામે જોશે અને વિચારશે કે તમારે ઘણાં પ્રશ્નો છે, મુશ્કેલીઓ છે. પરંતુ તમારી પાસે પેલી મનની આંતરિક સુંદર શક્તિઓ

છે, જે તમને બહુજ સરળતાથી આ પ્રશ્નો ઉકેલવામાં મદદ કરશે. કશુંજ મુશ્કેલ નહિં લાગે. એક નિરવ શાંતિ હશે, સરળતા હશે, અને કશીજ અશાંતિ કે ઉતાવળ નહિં હોય. કોઈપણ પ્રકારનો તણાવ કે ખેંચાણ નહિ હોય. જીવન પૂર્ણ હશે અને જીંદગી સારી પણ હશે પરંતુ એ જીવન ક્યારેય વધુ પડતું ભરચક નહિં હોય. આ એક બહુ મહત્વની વાત હું શીખી છું. તમારું જીવન, જો તમારી જીવનશૈલી અને એમાં તમારી સક્રિયતા, એ બન્ને વચ્ચે સમતુલા જાળવી શકતું હોય અને તમે જો આ અંતરિક્ષને ચલાવનાર કુદરતના નિયમો પ્રત્યે પ્રામાણિક છો તો માનજો કે તમારું જીવન સંપૂર્ણ છે, અને છતાં ય વધુ પડતું ભરચક નથી. જો તમારું જીવન ખુબજ ભરચક રહેતું હોય તો તમે જરૂર તમારા માટે જે સ્વિકાર્ય છે અને યોગ્ય છે એના કરતાં પણ વધુ કરી રહ્યા છો. જીવનની સંપૂર્ણ ગતિવિધિમાં તમારા ફાળે આવનાર કર્મ કરતાં પણ તમે વધારે ક્રિયાશીલ થઈ રહ્યા છો.

હવે, જીંદગી કાંઈક લઈ લેવા માટે નહીં પરંતુ કશુંક આપનાર બની રહી છે. જેમ જેમ તમે કંઈ આપી છુટવા માટે પ્રયત્નશીલ રહેશો તેમ તેમ તમને પ્રતિતી થશે કે તમે કશુંક આપ્યા સિવાય મેળવી શકતા નથી ! અને તેથી જ તમે કંઈક મેળવ્યા વગર આપતા જ નથી ! અરે સૌથી સુંદર અને આશ્ચર્યજનક વસ્તુઓ જેવી કે સ્વાસ્થ્ય, ખુશી અને માનસિક શાંતિ..... એક અનંત શક્તિનો અહેસાસ થવા લાગે છે કે જે ક્યારેય જતી નથી રહેવાની. એ જાણે કે અખૂટ શક્તિનો ભંડાર હોય તેવી લાગણી થશે, જેવી રીતે ક્યારેય ના ખૂટે તેવી હવા..... તમે જાણે કે સમગ્ર બ્રહ્માંડની શક્તિ સાથે પૂરી તાકાતથી જોડાઈ ગયા છો.

હવે તમે, તમારી જીંદગીને કાબુમાં રાખી શકો છો. તમે સમજી લો કે અહમ ક્યારેય તમારા કાબુમાં નથી રહેતો. તે તો ફક્ત સરળતા અને અનુકુળતા માટેની તમારી ઈચ્છા શક્તિ પર જ આધાર રાખે છે, તમારા મન

પર આધાર રાખે છે. તે લાગણીઓના પ્રવાહને ઉભરાઈ જવા દેવાથી જ શક્ય બને છે. હું હવે મારા શરીરને કહી શકું છું કે 'જા, પેલા સિમેન્ટની ફરશ ઉપર જઈને સૂઈ જા.' અને તે તેમ કરે છે. હું મારા મનને કહી શકું છું કે 'હવે બીજું બધું વિચારવાનું બંધ કર, અને ફક્ત આ જ વિષય ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કર'! આજ્ઞાંકિત બનીને તે મારી આજ્ઞાનું પાલન કરે પણ છે. હું મારા મનને અને લાગણીઓને કહી શકું છું કે 'ગમે તેવા ભયાનક અને દર્દનાક સંજોગોમાં પણ પથ્થર બની જા, લાગણીશૂન્ય બની જા !' અને તે ખરેખર થીજી જાય છે. જીવન જીવવાનો આ તદ્દન જુદો જ માર્ગ છે. ફિલસૂફ 'થોરો' લખે છે કે 'જો કોઈ વ્યક્તિ તેના સાથીઓ જોડે એક સરખી ગતિએ નથી ચાલતો તો એ કદાચ જુદા જ પ્રકારનું ઢોલ ઉંચકીને ચાલી રહ્યો છે અને વગાડી રહ્યો છે.... અને હવે તમે પણ જુદા જ પ્રકારનું ઢોલ વગાડી રહ્યા છો, તમે જઈ રહ્યા છો.... કદાચ નીચેની કુદરતના બદલે ઉપરની કુદરત તરફ.... ને કદાચ આ જ સમયે, ૧૯૫૩માં જ મને એમ લાગ્યું કે હું દુનિયાભરમાં ફેલાવા માટેની મારી શાંતિ યાત્રા શરૂ કરવા માટે આગળ વધી રહી છું, દોરાઈ રહી છું અને કશાકથી પ્રેરાઈ રહી છું. યાત્રા શરૂ થઈ ગઈ એ જ આપણા મૂળભૂત રીતરિવાજ મુજબ જ..... આ રાજેતા મુજબની તીર્થયાત્રા તો વિશ્વાસથી અને ચાલતા ચાલતા જ શરૂ થઈ ગઈ. પ્રાર્થના સભર અને લોકસમુદાયને મળવાના એક અણમોલ અવસર રૂપે.... આગળના ભાગમાં એ કહે છે 'હું શાંતિનો દૂત છું.' હવે મને લાગે છે કે આજ મારું નામ છે ! એ મારા નામ કરતાં મારા ધ્યેયને વધુ સ્પષ્ટ રીતે દર્શાવે છે. પાછળનાં ભાગમાં જણાવે છે કે 'શાંતિ માટે ૨૫૦૦૦ માઈલની પદયાત્રા...' આ પ્રકારના લખાણવાળા મારા કોટનું મહત્વ ફક્ત એટલું જ છે કે એ મને લોકોના સંપર્ક માટેની તક પૂરી પાડી શકે. હું હાઈવે ઉપર અને શહેરોમાં

ચાલું છું ત્યારે લોકો મને મળવા માટે પાસે આવે છે અને મને તેમની સાથે શાંતિ માટે વાત કરવાનો મોકો મળી જાય છે.

હું એક સ્વસ્થ તીર્થયાત્રી તરીકે ૨૫૦૦૦ માઈલ ચાલી છું. હું શરીર ઉપર પહેર્યાં હોય તેટલાં જ વસ્ત્રો અને મારા કોટના નાનકડા ખિસ્સામાં રાખી શકાય તેટલીજ ચીજવસ્તુઓ રાખું છું. હું કોઈપણ સંસ્થાની સભ્ય નથી. મેં કહ્યું છે કે, જ્યાં સુધી મને આશરો ના મળે ત્યાં સુધી હું ચાલ્યાજ કરીશ અને જ્યારે ખાવાનું મળશે ત્યારે જમીશ. અને જ્યાં સુધી માનવ જાત શાંતિ મેળવવાનું શીખી ના લીધું હોય ત્યાં સુધી ભટકતી જ રહીશ. સાચી વાત કહું તો કોઈ પાસે કશું જ માંગ્યા વિના જ મારી પદયાત્રામાં જે કંઈ જરૂરી છે તે બધું જ મને લોકો તરફથી મળ્યું જ છે ! આ બતાવે છે કે લોકો દિલથી ખરેખર કેટલાં બધા સારા છે !

હું મારી સાથે હંમેશા શાંતિનો સંદેશો લઈને જ ફરું છું. 'આ શાંતિનો રસ્તો છે. સારી વસ્તુને અપનાવીને ખરાબથી દૂર થઈ જાવ. અસત્યથી સત્ય તરફ જાવ અને ધિક્કારથી પ્રેમના પંથ તરફ....' આ સંદેશામાં એવું કંઈ જ નવું નથી, સિવાય કે તેને સાચા અર્થમાં અમલમાં મૂકેલું છે અને આનો અમલ ફક્ત આંતરરાષ્ટ્રીય ધોરણે જ કરવાનો છે તેવું નથી પરંતુ વ્યક્તિગત રીતે પણ કરવાનો ખૂબજ જરૂરી છે. હું માનું છું કે આંતરરાષ્ટ્રીય વાતાવરણ દરેક વ્યક્તિના અધુરાપણાનું જ પ્રતિબિંબ હોય છે. જો આપણે સમજું હોઈએ, સમતોલ હોઈએ તો ગમે તેવા પ્રકારની વિકટ પરિસ્થિતિ કંઈજ વિસાતમાં નથી. અરે, એ અશક્ય જ બની જશે.

આપણે બધાં જ શાંતિ માટે કામ કરી શકીએ તેમ છીએ. આપણે જ્યાં છીએ ત્યાંથી જ શરૂ કરી શકીએ તેમ છીએ, આપણા પોતાની અંદરથી જ શરૂઆત કરી શકીએ, કારણ કે જેટલી શાંતિ આપણી પોતાની અંદર હશે,

આપણા જીવનમાં હશે તો જ તેને બહારની દુનિયામાં પ્રસરાવી શકાશે. સાચે જ હું માનું છું કે બધાં દુઃખદ પરિણામોથી બચેલા રહેવાની ઈચ્છાશક્તિ જ આપણને વિશ્વશાંતિ માટે પ્રેરિત કરશે. જો એને ટકાવી રાખવાની હશે તો આંતરિક જાગૃતિનો ટેકો મહત્વનો થઈ પડશે. હું માનું છું કે આપણે એક નવા યુગમાં પ્રવેશ કરીએ છીએ, કે જ્યારે આપણે અણુશક્તિને શોધી છે. અને આ નવો યુગ નવા જાગૃતિ સંસ્કાર માટે, કે જે સમજશક્તિના ઉચ્ચ સ્તર પર લઈ જવા માટે આહ્‌વાન આપે છે, કે જેથી કરીને આપણે આ નવા યુગના તદ્દન નવા જ પ્રકારના પ્રશ્નોને ઉકેલવા માટે સમર્થ થઈ શકીએ. તેથી જ મારો પ્રાથમિક વિષય એ છે કે પ્રથમ આપણી અંદર જ મનની સાચી શાંતિ મેળવીને પછી દુનિયામાં શાંતિ સ્થાપવા માટે આગળ પગલાં પાડવાના છે.

હવે જ્યારે હું આંતરમનની શાંતિ માટેના જરૂરી પગલાં અંગે વાત કરું છું ત્યારે તે જરૂરી માળખામાં હોય તેમ કહું છું. પરંતુ આ પગલાં કેટલાં હોઈ શકે તે અંગે કોઈ ચોક્કસ આંકડો નથી. તે વધારી પણ શકાય અને ઘટાડી પણ શકાય. આ તો આ વિષય અંગે જાણવા માટેની જ વાત છે, પણ તે ખુબજ મહત્વની છે. આંતરમનની શાંતિ અંગેના આ પગલાં કોઈ ચોક્કસ ક્રમ મુજબ હોય તેવું નથી. કોઈના માટે જે પગલું પ્રથમ હોય તે કદાચ બીજા માટે અંતિમ પણ હોઈ શકે છે. એટલે કે જે કોઈ પગલું તમને યોગ્ય જણાય, સહેલું જણાય, બસ ત્યાંથી જ શરૂઆત કરી દો. અને જેમ જેમ તમે થોડા પગલાં લેતા જશો તેમ તેમ તમને બીજા પગલાં ભરવાનું પણ સહેલું લાગશે. અહિંયા આ જગ્યાએ આપણે એકબીજા સાથે આપણાં વિચારો ચોક્કસ મૂકી શકીએ. તમારામાંથી કોઈએ આ વાંચીને તીર્થયાત્રાએ ચાલવા માંડવાનું જરૂરી નથી. અને હું કંઈ આ બધી વાતો કરીને તમને તીર્થયાત્રાએ નીકળી પડવાની પ્રેરણા આપતી નથી. પરંતુ આપણી પોતાની જ જિંદગીમાં એક સંતુલન અને મનની શાંતિ માટેની શોધમાં સાથે બેસીને વિચારવાનું કહું છું.

અને તેની ચર્ચા કરવાનું કહું છું. મને એક વાતનો સંશય છે કે જ્યારે તમે મને આ મનની શાંતિ માટેના પગલાંની વાત કરશો ત્યારે તમે પણ તમારાં લીધેલા પગલાંને શાંતિ માટેના પગલાં ગણીને માન્યતા આપશો.

પ્રથમ તો જે કેટલીક તૈયારીઓ મેં મારા પોતાના માટે કરી હતી એ વિષે તમને જણાવવાનું હું જરૂરી સમજું છું. પ્રથમ પગલું એટલે 'જીવન પ્રત્યે હકારાત્મક અભિગમ.' આનો અર્થ એ કે તમે પહેલાં તો છટકવાનું બંધ કરી દો, છીછરાપણું છોડી દો. આવા લાખ્ખો કરોડો લોકો છે કે જેઓ જીંદગીમાં ખરા અર્થમાં કશું જ પામતા નથી. જીંદગીમાં સાચા અર્થમાં સામનો કરવાની તૈયારી રાખો. અને જીવનના ઉપરના સ્તરેથી ખૂબ ઊંડાણમાં જાવ અને ત્યાં પડેલી ઘણી બધી વિશેષતાઓ અને વાસ્તવિકતાઓને શોધો અને માણો. એજ વસ્તુ આપણે હવે અહિંયા કરી રહ્યા છીએ. પહેલાં તો જીવનમાં તમારી સમક્ષ જે કોઈ પ્રશ્નો સામે આવે તેની બધી બાબતોને અર્થપૂર્ણ રીતે જોવાનો તમારો અભિગમ હોવો જોઈએ. જો તમે આખુંય ચિત્ર જોઈ શકશો, અને બધી જ વાતો જાણતાં હશો, તો જ તમે અનુભવ કરશો કે જિંદગીમાં તમારી સમક્ષ જે કોઈ પ્રશ્નો આવે છે તેનું કારણ તમારા આંતરિક વિકાસને મદદ કરવાનું જ હોય છે ! જ્યારે તમે આ સત્ય સ્વિકારશો ત્યારે તમે મુશ્કેલીઓને એક છુપાયેલી તક તરીકે માનવા લાગશો. તમે જો પ્રશ્નોનો સામનો નહિં કરો તો ફક્ત સરકતા જ જશો, અને તમે તમારો મનનો આંતરિક વિકાસ નહીં કરી શકો. એને તો, તમને મળેલા મનના આંતરિક વિકાસને લક્ષ્યમાં લઈ તમને મળેલી ઉત્તમોત્તમ શક્તિઓથી તોલવી જોઈએ અને સામે આવેલા પ્રશ્નોને ઉકેલવા જોઈએ. હવે વિશ્વનું નિઃશસ્ત્રીકરણ અને વિશ્વશાંતિ વિગેરે જેવા સામુહિક પ્રશ્નો અને વૈશ્વિક પ્રશ્નો આપણે બધાએ સાથે મળીને જ ઉકેલવા જોઈએ. અને આમ કરવામાં જે લોકો પોતાના હાથે પડતું કામ કરવાથી દૂર ભાગે છે તેને આંતરમનની શાંતિ ક્યારેય પ્રાપ્ત થતી નથી. માટે,

હવે કાયમ માટે આવા પ્રશ્નો માટે સાથે બેસીને વિચારો, સાથે બેસીને તેની ચર્ચા કરો અને સમૂહમાં જ સાથે રહીને આવા પ્રશ્નોના ઉકેલ માટે કામ કરો.

હવે જે બીજી બાબતે તૈયાર કરવાની છે તે એ કે તમે તમારી જિંદગી જીવવાની રીતને કુદરતના નિયમોની હરોળમાં લાવી દો. તેની સાથે મેળાપ કરીને ચાલો. તમે ફક્ત, જે કંઈ સર્જન કર્યું છે તેનું હોવું એ જ પૂરતું નથી, પરંતુ તે કયા નિયમોને આધારિત રહીને કર્યું છે તે પણ એટલું જ મહત્વનું છે. એનો અમલ શારીરિક વર્તુળમાં અને માનસિક વર્તુળમાં કરો. કારણ કે આ નિયમો જ માનવીના વર્તનને સંભાળે છે, કાબૂમાં રાખે છે. જેટલે અંશે આ નિયમો આપણે સમજીશું અને આપણી જીંદગીને આ નિયમોની મર્યાદામાં રાખીશું તેટલે જ અંશે આપણી જીંદગી સમતોલ, સરળ અને સંવાદમય બનશે. જેટલે અંશે આપણે આ નિયમોને તોડીશું, અવગણીશું તો આપણે પોતાના માટે જ મુશ્કેલીઓનું સર્જન કરતા રહીશું. આપણે જ આપણી જાતના સૌથી ખરાબ દુશ્મન પુરવાર થઈશું. જો કદાચ અજાણતાથી જ આપણે સંવાદમય જીંદગી ના જીવતા હોઈએ તો આપણે થોડા હેરાન થઈશું પણ જો આપણે સત્ય જાણતા હોઈએ અને જાણી જોઈને અસમતોલ જીંદગી જીવીશું તો આપણે ઘણું બધું સહન કરવાનું રહેશે. હું માનું છું કે આ નિયમો આપણે જાણીએ છીએ અને સારી રીતે સ્વીકારીએ પણ છીએ, અને માટે જ તે નિયમો ખરા અર્થમાં જીવનમાં જીવી જાણવા જોઈએ જ.

તેથી હું એક ખુબ જ ગમી જાય તેવા ક્રમમાં વ્યસ્ત થઈ ગઈ છું. જે બધી વસ્તુઓ મને સારી લાગી છે તેની સાથે જ રહેવાનું મેં શરૂ કર્યું છે. તેને જીવનમાં અપનાવી લીધી છે. હું બધી જ સારી વસ્તુઓને એકી સાથે અપનાવીને મારી જાતને મુંઝવણમાં મૂકતી નથી. પરંતુ જો મને લાગે કે, જે હું કરી રહી છું તે બરાબર નથી તો હું તે કામ કરવાનું તુર્તજ બંધ કરી દઉં

છું, અને હું હંમેશા તુર્તજ છુટકારો મેળવી લઉં છું. જુઓ, આ એક સરળ રસ્તો છે. ધીરે ધીરે તેને ઓછું કરવું, તે એક લાંબો અને મુશ્કેલ રસ્તો છે. જો મને ખબર પડે કે જે કામ મારે કરવું જોઈએ તે હું નથી કરતી તો હું તુર્તજ તેમાં વ્યસ્ત થવા લાગું છું. આપણે જે માનતા હોઈએ તેને જીવનમાં ઉતારવામાં થોડો સમય લાગ્યો, પરંતુ તે શક્ય તો બને જ છે. હું હવે જે કાંઈ માનું છું તે મુજબ જીવી જાણું છું. નહિંતર એ સાવ જ નિરર્થક બની જશે. જો હું મને મળેલા તેજસ્વી પ્રકાશનો (અનુભવો) સૌથી મહત્તમ ઉપયોગ કરીને જીવવાનું ચાલું કરું છું, તો મને મારા મનના દ્વાર ખોલી નાંખતા બીજા ઘણાં નવા પ્રકાશ કિરણો જોવા મળે છે. આ, ત્યારે જ શક્ય બને છે કે જ્યારે હું મને મળેલા પ્રકાશનો મહત્તમ ઉપયોગ કરીને જીવું છું.

આ નિયમો આપણાં બધાય માટે સરખા જ છે. આ એ જ વસ્તુ છે કે, જેનો આપણે અભ્યાસ કરી શકીએ છીએ. તે અંગે એકબીજા સાથે વાતો કરી શકીએ છીએ. પરંતુ ત્રીજી પણ એક તૈયારી કરવાની હોય છે, કે જે દરેક માનવીના જીવનમાં સાવ જ બધાથી અલગ હોય છે. કારણ કે આપણાં બધાં માટે જીવનની ગતિવિધિમાં એક વિશિષ્ઠ જગ્યા નક્કી કરેલી હોય છે. જો તમે હજુ સુધી પણ એ જાણી ના શક્યા હોય કે તમે કઈ જગ્યા માટે યોગ્ય છો, તો મારી તમને વિનંતી છે કે શાંત ધ્યાનમાં બેસી તમે એ જાણવાનો પ્રયાસ કરી લો. હું હંમેશા કુદરતના સૌંદર્યમાં ખોવાઈ જાઉં છું અને ચાલ્યા કરું છું, જ્યાં હું શાંતિથી સુંદર વસ્તુને મેળવી શકું છું. તમે તમારા જીવનમાં જે તમારા ભાગે આવે તે બધા સારા કામો કરવા લાગો. તમે જોશો કે તમને વધુ સારું કરવા માટે એમાંથી પ્રોત્સાહન મળશે. પછી ભલે તે સારું કામ સાવ નાનું અને સામાન્ય હોય. તમે તમારા જીવનમાં બધી જ છીછરી વસ્તુઓ કે જે સામાન્ય રીતે આપણને ઘેરી લેતી હોય છે તેને છોડી આ વસ્તુઓને સૌથી પહેલી અને વધારે પ્રાથમિકતા આપો.

એવા પણ લોકો હોય છે કે જેઓ આ બધું જાણતા હોય છે અને નથી પણ જાણતા હોતા. આ ખરેખર બહુ દુઃખદ છે. મને બરાબર યાદ છે કે જ્યારે હું એક મુખ્ય માર્ગ (હાઈ-વે) પર ચાલતી હતી ત્યારે એક ગાડી ઊભી રહી અને એક માણસે મને કહ્યું 'તમે કેટલા નસીબદાર છો કે તમે તમારી મનપસંદ જીંદગી જીવી રહ્યા છો.' મેં જવાબ આપ્યો કે 'દરેક માણસે એ રીતે જીવવું જોઈએ કે જેને તે યોગ્ય રીત માનતો હોય.' એ પછી મને કહેવા લાગ્યો કે તે કંઈક સારી તરફ દોરાઈ રહ્યો છે. અને તે ખરા અર્થમાં જાય તેમ ઈચ્છી રહ્યો છે. મને ખૂબ જ આશ્ચર્ય થયું, ખૂબ રસ પડ્યો અને ચોક્કસ પણે એમ લાગ્યું કે એ માણસ નક્કી કોઈ સારી બાબત કરી રહ્યો છે. મેં કહ્યું ''ખૂબ સરસ ! તમે કેવી રીતે એ કરી રહ્યા છો ? તેણે જવાબ આપ્યો, 'અરે ! હું એ નથી કરી રહ્યો. આ પ્રકારનું કામ કંઈ ફાયદો કરી આપતું નથી ! હું ક્યારેય ભૂલી નહીં શકું કે એ માણસ કેટલો હતોત્સાહી હતો. પરંતુ તમે જાણો છો કે આ સ્વાર્થી યુગમાં સાવ ખોટા માપદંડ દ્વારા સફળતાને માપવામાં આવે છે. આપણે એને રૂપિયાના સ્વરૂપમાં માપીએ છીએ. સાવ જ સ્થૂળ વસ્તુઓના સ્વરૂપમાં માપીએ છીએ. પરંતુ સાચી શાંતિ અને સુખ કંઈ એ દિશાએથી મળતું નથી. જો તમે આ બધું જાણતા હો અને છતાં કંઈ યોગ્ય પ્રયત્ન ના કરો તો તમે ખરેખર બહુ કમનસીબ વ્યક્તિ છો.

ચોથી પણ એક તૈયાર કરવા યોગ્ય બાબત છે. તે છે જીવનને બહુ જ સરળ સાદુ કરવાનું કામ, કે જેથી આંતરિક અને બાહ્ય સ્વરૂપને એક સાથે રાખવાનું તેમજ માનસિક સ્તર અને રોજીંદુ જીવન એ બન્નેને સમતોલ પણે જીવનમાં લાવી દેવાનું હોય છે. આ મારા માટે બહુ જ સહેલું હતું. જેવી મેં મારી જીંદગી સત્કર્મો માટે અર્પણ કરી દીધી, એટલે લાગવા માંડ્યું કે હું મારે જરૂરી છે, તેના કરતા વધારે રાખી શકું તેમ નથી, કે જ્યારે આ ધરતી પર એવા લોકો પણ છે કે જેમને જરૂર કરતાં ઓછું મળે છે. આ વાતે મને મારા

જીવનને જેટલું જરૂરી હોય તેટલું જ ઉપયોગમાં લેવા માટે પ્રેરણા આપી. મને લાગ્યું કે આ બહુ મુશ્કેલ છે. મને લાગ્યું કે આ મારા માટે બહુ અડચણો પેદા કરશે પણ હું તદ્દન ખોટી પુરવાર થઈ. હવે ફક્ત એટલું જ પહેરું છું કે જે જરૂરી છે, અને એટલું જ સાથે રાખું છું જે મારા નાનકડા ગજવામાં સમાવી શકું. મને કશુંક મળ્યું નથી એવી ભાવના સાથે હું નથી જીવતી. મારે માટે જે જોઈએ છે અને જે જરૂરી છે તે એક જ સરખું જ છે. અને જે મારે જરૂર નથી એવું કશું જ તમે મને આપી શકતા નથી.

મેં આ મહાન સત્ય શોધી કાઢ્યું છે. બીનઆવશ્યકને સાથે રાખવું એ બીનજરૂરી ભાર છે. હવે હું એમ નથી માનતી કે આપણી બધી જરૂરિયાતો એક સરખી છે. તમારી કદાચ મારા કરતાં પણ બહુ જ મહાન હોઈ શકે. દાખલા તરીકે તમારે કુટુંબ છે, તમારે તમારા કુટુંબનું વ્યવસ્થિત સ્થાયીપણું તમારા બાળકો માટે કદાચ મુખ્ય જરૂરિયાત છે. પરંતુ હું એ વાત માનું છું કે કોઈપણ વસ્તુ, પછી તે શારીરિક જરૂરિયાત કરતાં પણ આગળની હોય તો પણ, જો વધી જાય, તો એ ભાર રૂપ જ બની જાય છે.

સાદાઈથી રહેવામાં બહુ મોટી સ્વતંત્રતા હોય છે. જેવું મેં આ અનુભવવા લાગ્યું તેમ તેમ મારા આંતરિક અને બાહ્ય સુખોમાં એક સંતુલન અને સંવાદીપણું અનુભવવા લાગી. હવે આ બધા વિષે ઘણું બધું કહેવામાં આવેલ છે. ફક્ત કોઈ વ્યક્તિ માટે નહિ, સમાજ માટે પણ કહેવામાં આવેલ છે. કારણ કે એક વિશ્વના માનવીઓ તરીકે આપણે બધાએ ઘણું બધું સંતુલન, સંવાદીપણું ગુમાવેલું છે. એટલાં બધાં ભૌતિકતા તરફ આગળ વધી ગયા છીએ કે જ્યારે આપણે અણુશક્તિ જેવી મહત્વની શોધ કરી છે ત્યારે આપણે તેને અણુબોમ્બના સ્વરૂપે પરિવર્તિત કરી આપણાં જ માનવબંધુઓને મારી નાખવાની તૈયારી કરી છે. કારણ કે આપણું આંતરિક મન આપણાં બાહ્યસ્વરૂપથી ઘણું પાછળ પડી ગયું છે. ભવિષ્ય માટે સાચી શોધ તો

આંતરિક મન માટે કરવાની છે. માનસિક પરિસ્થિતિ સુધારવી એટલા માટે જરૂરી છે કે જેથી કરીને આપણાં બાહ્ય અને આંતરિક સ્વરૂપ એક સરખા સ્તરે લાવી શકીએ કે જેથી આપણે બહુજ સારી રીતે આપણા બાહ્ય સ્વરૂપને અને શક્તિઓને યોગ્ય દિશામાં વાપરી શકીએ.

પછી મેં શોધી કાઢ્યું કે મારામાં કેટલુંક શુદ્ધિકરણ જરૂરી જણાય છે. પહેલું કામ જે છે એ બહુજ સરળ છે. તે શરીરનું શુદ્ધિકરણ છે. આને તમારા રોજીંદા જીવનની કેટલીક આદતો સાથે સીધો સંબંધ છે. તમે શું લાગણીપૂર્વક અને જીવવા માટે જમો છો ? હું એવા કેટલાંક લોકોને જાણું છું કે જેઓ ખાવા માટે જ જીવે છે. તમે જાણો છો ખરા કે ક્યારે ખાવાનું બંધ કરવું જોઈએ ? આ બાબત જાણવી બહુ જ મહત્વની છે. તમને શું લાગણીસભર નિદ્રાની આદત છે ? હું જેમ બને તેમ વહેલા જ સુઈ જવા પ્રયત્ન કરું છું કે જેથી હું ખુબ સરસ અને વધારે સમય સુઈ શકું. શું તમે ચોખ્ખી હવા, સૂર્યપ્રકાશ, કસરતો અને કુદરત સાથેનો સંપર્ક કેળવી શકો છો ? તમે કદાચ એમ માનતા હશો કે આ કદાચ લોકોનો મનગમતો વિષય છે કે જ્યાં સામે ચાલીને લોકો આવતા હશે ! પરંતુ ના, મેં શોધી કાઢ્યું છે કે આ સૌથી છેલ્લી પ્રાથમિકતામાં આવે છે. કારણ કે એનો અર્થ કદાચ એવો થતો હશે કે આપણી કેટલીક કુટેવોને છોડી દેવી પડશે, જેને આપણે (કુટેવોને) દુરાગ્રહથી વળગેલા જ રહીશું.

હવે જે બીજું શુદ્ધિકરણ છે તેના ઉપર હું બહુ દબાણ નહીં કરું, કારણ કે એ વિચારોનું શુદ્ધિકરણ છે. જો તમે એ વાતનો સ્વીકાર કરી લીધો હશે કે તમારા વિચારો કેટલા બધાં શક્તિશાળી છે તો પછી તમે ક્યારેય નકારાત્મક વિચારો કરી નહીં શકો. તે ખુબ જ શક્તિશાળી અસર ઉભી કરશે કે જ્યારે તે વિચારો હકારાત્મક હશે, તે જ વિચારો જો નકારાત્મક હશે તો તમને શારીરિક અને માનસિક રીતે માંદા કરશે જ.

મને યાદ આવે છે ૬૫ વર્ષની ઉંમરનો એ માણસ કે જેણે મને જણાવ્યું હતું કે લાંબા ગાળાની માંદગીના લક્ષણો કેવા હોય છે. મેં તેની સાથે વાતે કરી અને હું સમજી શકી કે આ માણસના જીવનમાં ક્યાંક કોઈના પ્રત્યે તીવ્ર અણગમો છે. પરંતુ હું એ ક્યો હશે તે તરત જ ના શોધી શકી. એ એની પત્ની અને બાળકો સાથે બહુ જ વ્યવસ્થિત હતો અને તે જ રીતે તેની જાતિના લોકો સાથે પણ સારા સબંધ ધરાવતો હતો. તેમ છતાંય નફરત હતી ત્યાંની ત્યાં જ અને એટલી જ હતી. મેં શોધી કાઢ્યું કે તેના સ્વ. પિતાજી એ તેના ભાઈને ભણાવેલો અને તેને નહોતો ભણાવ્યો તે બાબતે આજે પણ એ નફરતનો સંગ્રહ કરીને તેને બરાબર પકડી રાખીને જીવતો હતો. જેવો તેણે આ નફરતનો ત્યાગ કર્યો કે તરત જ તેની લાંબા સમયની માંદગી દૂર થવા લાગી અને તે સાજો થઈ ગયો.

જો તમે કોઈના પણ તરફ થોડી ઘણી નફરત સાથે રાખીને જીવતા હોવ અને કેટલાંક અમાનવીય વિચારો કરતાં હોવ તો તમારે જેમ બને તેમ જલ્દીથી એમાંથી મુક્ત થઈ જવું જરૂરી છે. એ નફરત કોઈ બીજાને નહીં પણ તમને જ દુ:ખી કરતી હોય છે. એવી કહેવત છે કે જે નફરત કરે છે તેને જ નફરત ઈજા પહોંચાડે છે, નહીં કે જેના પ્રત્યે નફરત કરવામાં આવતી હોય તેને એટલું જ જરૂરી નથી કે તમે સારા કામો કરો અને સારી વાતો કરો, પરંતુ તમારી જીંદગીને સંવાદમય બનાવવા માટે તમે સારા વિચારો પણ કરો તે બહુ જરૂરી છે.

ત્રીજું શુદ્ધિકરણ એ 'ઈચ્છા ઓનું શુદ્ધિકરણ છે.' તમે કેવી વસ્તુઓની ઈચ્છા રાખો છો ? શું તમે નવા કપડાં નવી ગાડી, નવા આનંદ પ્રમોદ કે નવા સુંદર સજાવેલા ઘરને મેળવવાની ઈચ્છા ધરાવો છો ? તમે જ્યારે એવું વિચારશો કે શું એવું બીજું કંઈ છે કે જે ખરેખર ઈચ્છા રાખવા યોગ્ય છે ?

જીવનની ગતિવિધિમાં તમારા ભાગે આવતા કામ કરવા માટે તમે સમગ્ર ઈચ્છાઓના એક જ કેન્દ્ર પર આવી શકો છો.

બીજું એક વધું શુદ્ધિકરણ છે, અને તે 'ધ્યેયનું શુદ્ધિકરણ' જે કાંઈ તમે કરી રહ્યા છો તેનું ધ્યેય શું છે ? શું એ સ્વકેન્દ્રીત સ્વાર્થી કામ છે, એ કોઈ તૃષ્ણા છે, કે પછી તમારી જાતને લોકો સમક્ષ મોટી દેખાડવાની છુપી ઈચ્છા છે ? તો પછી મહેરબાની કરીને એવા કામ કરવાનું છોડી દો. એવું કોઈપણ કામ કરવાનું છોડી દો કે જેનો ધ્યેય આવા પ્રકારનો હોય. પણ તે સહેલું નથી કારણકે મોટાભાગના લોકો સારા અને ખરાબ, બન્ને પ્રકારના મિશ્રણવાળા ધ્યેયથી કામ કરતા હોય છે, અને બન્નુ જ સાથે રાખીને કરતા હોય છે. જુઓ અહિંયા એક વ્યક્તિ એવી છે કે જે વેપારની દુનિયામાં છે અને તેમાં ધ્યેય કોઈ મોટો માણસ બનવાનું ના પણ હોય પરંતુ એવું પણ હોય કે ધંધો પોતાના કુટુંબના ઉધ્ધાર માટે કરવો અને સમાજના હિતમાં પણ થોડુંક સારું કામ કરવું. આને મિશ્ર ધ્યેયવાળું જીવન કહેવાય.

જો તમારે અંદરની સાચી શાંતિ મેળવવી હોય તો તમારું ધ્યેય ફક્ત એક જ તરફ ગતિ કરવું જોઈએ. એ ફક્ત સેવાનું જ હોવું જોઈએ. એ ફક્ત આપનાર જ હોવું જોઈએ, લેનારું નહી,.... હું એક વ્યક્તિને ઓળખું છું કે જે આર્કિટેક્ટ છે. તે તેનું ચોક્કસ પણે યોગ્ય કામ હતું પણ તે ખોટા ધ્યેય માટે કરતો હતો. તેનો ઈરાદો અઢળક પૈસા મેળવવા અને ધ્યેય જેનીસ કરતાં આગળ રહેવાનો હતો. એના આવા કામે તેને માંદો કરી નાખ્યો, માનસિક અને શારિરીક રીતે. એ પછી થોડા વખતમાં હું એને મળી. મેં એને કેટલુંક સારું કામ કરવા માટે તૈયાર કર્યો. મેં એની સાથે સેવા કરવામાં કેટલો આનંદ છે તે સમજાવવા વાત કરી. મને પુરી ખાત્રી છે કે એકવાર સેવા કરવાનો આનંદ લીધા પછી તે ક્યારેય સ્વકેન્દ્રીય જીંદગી જીવવાનો નથી. એ પછી અમે કેટલાંક પત્રવ્યવહાર કર્યા. મારી તીર્થયાત્રાના ત્રીજા વર્ષે જ્યારે હું એના

શહેરમાંથી પસાર થઈ રહી હતી ત્યારે એ મને મળ્યો તો, હું બહુ મુશ્કેલીથી એને ઓળખી શકી. એ ખરેખર સાવ જ બદલાઈ ગયેલ માનવી હતો. પરંતુ છતાંય એ આર્કિટેક્ટ તો હતો જ. તે એક પ્લાન બનાવી રહ્યો હતો, તેના વિષે તેણે મને વાત કરી. 'જુઓ હું એવી રીતે ડિઝાઈન બનાવી રહ્યો છું કે જેથી તેમના બજેટ પ્રમાણેનો પ્લાન બને, અને તેમના પ્લોટમાં તે બરાબર બેસી જાય જેથી એક સુંદર બિલ્ડીંગ બને.' એનો આશય, એનું ધ્યેય એના આર્કિટેક્ચરના કામ વડે પણ લોકોની જરૂરીયાત મુજબ સહાયભૂત થવાનું હતું. તે એક ચમકતો અને બદલાઈ ચૂકેલો માનવી હતો. તેની પત્નીએ મને જણાવ્યું કે તેનો વેપાર વધી ગયો છે. લોકો ઘણે દૂર દૂરના સ્થળેથી તેની પાસે ઘર બનાવડાવવા આવે છે.

હું એવા બહુ થોડા લોકોને મળી છું કે જેમને પોતાના કામને જીવનમાં ફેરફાર લાવવા માટે બદલવું પડ્યું હોય પરંતુ હું એવા ઘણાં લોકોને મળી છુ કે જેમને પોતાનું જીવન બદલવા માટે ભાગ્યે જ પોતાના ધ્યેયને બદલવા પડતા હોય.

હવે છેલ્લો ભાગ. આ છે "છુટકારો........."

તમે એકવાર પહેલો છુટકારો મેળવી લેશો એટલે તમને આંતરમનની શાંતિ મળશે. કારણકે એ સ્વેચ્છાઓનો છુટકારો હશે. તમે જે કામો કરવા યોગ્ય નથી, તે ના કરવાનો ધ્યેય અપનાવીને કોઈપણ જાતના બીનજરૂરી દબાણ વગર આ કામ કરી શકશો. તમે જો એકવાર આ તરફ વળી જશો, કે પછી મુખ્ય ધ્યેય તરફ આગળ વધશો એટલે કદાચ સારી વસ્તુનો જ વિચાર કરશો. તમે જાણી જોઈને સ્વેચ્છાએ એ તરફ વળી જશો અને એજ શક્તિઓનો ઉપયોગ કરીને કે પછી સારીવસ્તુઓ અપનાવીને આગળ વધશો તો ખરેખર કામ થશે જ.

બીજો છુટકારો છે 'જુદાપણાની લાગણીથી છુટકારો.' આપણે આ બ્રહ્માંડના કેન્દ્રબિંદુ છીએ તો પણ બહુ જુદાપણું અનુભવીએ છીએ. દરેક વસ્તુનો ન્યાય એ રીતે જ કરીએ છીએ, જાણે કે એ આપણને જ લાગુ પડે છે. જોકે આપણી વિચારશક્તિ અને મગજશક્તિ એમ વિચારવાની ના પાડે છે, તો પણ પાછા એમ જ વિચારીએ છીએ. વાસ્તવિકરૂપે ચોક્કસપણે આપણે સૌ માનવતાના શરીરમાં બધા કોષો (Cell) છીએ.

આપણે આપણાં માનવબંધુઓથી જુદા નથી. આ સમગ્ર વસ્તુ એક જ બાબત છે. આ એક જ ઉંચા દ્રષ્ટિબિંદુથી તમે જાણી શકશો, અનુભવી શકશો કે તમારા પડોશીને પ્રેમ કરવો એ તમારા સ્વને જ પ્રેમ કરવા સરખુ છે. એ ઉંચા દ્રષ્ટિબિંદુથી જ કામ કરવા માટે એક એવો રસ્તો જડશે કે જે બધાના સારા માટે હશે. જ્યાં સુધી તમે તમારા પોતાના સ્વાર્થ માટે કામ કરશો ત્યાં સુધી તે બધા કોષોથી દૂર ફક્ત એક જ કોષ (Cell) બનીને કામ કરશો. તમે સંવાદમય જીવનથી જોજનો દૂર હશો., પરંતુ જેવું તમે સર્વનું કલ્યાણ થાય તેવી ભાવનાથી કામ કરવાનું શરૂ કરશો તો તમારી જાતને બધા જ માનવબંધુઓની સાથે એકાત્મકતા અને સંવાદિતાનો અનુભવ કરશો. જુઓ, આજ જીવન જીવવા માટે ખૂબ સરળ અને સમતોલન ધરાવતો રસ્તો છે.

પછી આવે છે ત્રીજો છુટકારો. તે છે 'બધા વળગણથી દૂર રહેવાનું.' ભૌતિક વસ્તુઓને તેની યોગ્ય જગ્યાએ ગોઠવી દો. તે બધી ત્યાં કામ માટે જ છે. તેને વાપરવી તે સારું છે, અને તે માટે જ તે બધી ત્યાં છે. પરંતુ તેનો વપરાશ પૂરો થઈ ગયો હોય તો તેને છોડી દો. તેની જરૂર જેને પણ હોય, તેને આપી દો. કોઈપણ વસ્તુ કે જેનો ઉપયોગ પૂરો થઈ ગયો હોય, અને તે પછી પણ તમે એને છોડી ના શકો તો તેનો અર્થ એટલો જ થાય કે તે, તમને વળગેલી છે. આ ભૌતિકવાદી યુગમાં આપણાંમાંના મોટાં ભાગનાં

લોકો આવી ભારરૂપ ચીજોને વળગેલા હોઈએ છીએ. આપણે મુક્ત માનવી નથી.

એક બીજા પ્રકારનું માલિકીપણું હોય છે. તમે કોઈ પણ બીજા માનવીના માલિક ના બનશો, એટલે કે તમારા કબજામાં ના રાખશો. એ વ્યક્તિ પછી ગમે તેટલો નજદીકનો રીશ્તેદાર કેમ ન હોય ? કોઈ પતિ તેની પત્નીને કબજામાં રાખી ના શકે, કોઈ પત્ની પોતાના પતિને કાબુમાં ના રાખી શકે. કોઈ માતાપિતા તેમના બાળકોનો હક્ક ના રાખી શકે. જ્યારે આપણે એમ વિચારીએ કે હું એનો વાલી છું, માલિક છું, ત્યારે આપણે એની જીંદગી ચલાવવાનો ઠેકો લઈ લઈએ છીએ. બસ, ત્યાંજ બધી સંવાદિતા, સમતોલન ખતમ થઈ જાય છે. ફક્ત જ્યારે એ વાતનો અહેસાસ થાય છે કે આપણે એનો કબજો નથી ધરાવતા, અને તેઓ તેમના અંતર આત્માની ઈચ્છા મુજબ જીવે. આપણે એમના માટે જીવવાનું છોડી દઈએ ત્યારે આપણને ખબર પડે છે કે આ રીતે જ આપણે તેમની સાથે ખૂબ જ આત્મીયતાથી અને સંવાદમય રીતે જીવી શકીએ છીએ.

હવે છેલ્લું, 'બધી જ નકારાત્મક લાગણીઓથી મુક્તિ.' હું ફક્ત એક જ નકારાત્મક લાગણી માટે વાત કરવા માગું છું, કે જે સારામાં સારા માણસોનો પણ અનુભવ હોય છે. તે નકારાત્મક લાગણી એટલે 'ચિંતા'. ચિંતા ક્યારેય કોઈ એક પરિસ્થિતિમાં તમને બધુ જ કરી છૂટવા માટે પ્રયત્નશીલ નથી કરતી. ચિંતા તો થઈ ગયેલી બાબતોને બીનજરૂરી રીતે વાગોળ્યા કરવાની વસ્તુ છે, કે જેને તમે બદલી નથી શકવાના. ચાલો, મારે એક ટેકનીક તમને જણાવવી છે. તમે કોઈ વાર આજની પળની ચિંતા કરતા હોય તો એ એક સામાન્ય બાબત છે. જો તમે સતત ચિંતા કરો છો તો તેનો અર્થ કે તમો ભૂતકાળમાં ડૂબેલા રહો છો, કે જેને તમારે ઘણાં લાંબા સમય પહેલાં ભૂલી જવાની જરૂર હતી. અથવા તમે હવે પછીના ભવિષ્ય અંગે વધુ

પડતી દહેશત રાખો છો, કે જે હજુ સુધી આવેલું જ નથી. આપણે વર્તમાનમાંથી જેમ બને તેમ સરકીજવાનું ઈચ્છીએ છીએ. જો કે આ એક જ પળ એવી છે કે જે દરેક જણ જીવી શકે છે. જો તમે આ પળમાં નહીં જીવો તો તમે સાચા અર્થમાં ક્યારેય જીવી નહીં શકો. તમે જેવું આ જ પળમાં જીવવાનું શરૂ કરશો, એટલે તમે ચિંતા કરવાનું છોડી દેશો. મારા માટે, દરેક પળ સેવા કરવા માટેની નવી તક જ હોય છે.

એક છેલ્લી ટીકા નકારાત્મક લાગણી અંગે કરી લઉં, કે જેણે મને એક વખતે બહુજ મદદ કરેલી અને ઘણી બધી કરતી જ હશે. મને કોઈ બાહ્ય સ્વરૂપની વસ્તુ, કશું જ નહીં, કંઈ અંદરનું પણ નહિ, આંતરિક દુઃખ આપી શકે કે મારી માનસિક સ્થિતિને બગાડી શકે. મેં અનુભવ્યું છે કે મારા જ ખોટા કામો મને તન અને મનથી દુઃખી કરી શકે છે, કે જેને મેં હવે કાબુમાં કરી લીધા છે. અત્યારની વિશ્વની પરિસ્થિતિ એવી છે કે જેમાં મારા પ્રયત્નોની જરૂર છે, ત્યારે આવી પરિસ્થિતિમાં કશુંય ના કરીને, અથવા તો ખોટા પ્રત્યાઘાત આપીને મનને દુઃખી કરવું તે પ્રકારની ભાવનાઓ અને વર્તનથી મેં મારી જાતને અળગી કરી લીધી છે. જો કે આ બહુજ અટપટું છે, પરંતુ મેં તેની ઉપર પણ કાબુ મેળવી લીધો છે. મેં જ્યારે આ બધું અનુભવ્યું ત્યારે મને લાગ્યું કે હું કેટલી બધી મુક્ત છું ! મેં મારી જાતને દુઃખી કરવાનું છોડી દીધું. હવે જો કોઈ મારું ખુબ ખરાબ કરે તો પણ મને તેના પ્રત્યે ઉંડા દુઃખની લાગણી થાય છે કે આ માણસ કેટલો બધો અસમતુલિત છે. આ માનસિક રીતે રોગી માણસ શું કામ આવું કરતો હશે ? હું બહુ તીવ્ર કે નકારાત્મક વર્તન કરીને મારી જાતને દુઃખી નહીં કરું. જો તમે ઈચ્છો તો તમારી જાતને દુઃખી કરી શકો છો અને જો ઈચ્છો તો તમે તમારી જાતને દુઃખી કરવાનું છોડી શકો છો.

આ બધા જ હતા આંતરમનની શાંતિના પગલાં કે જેની મારે તમારી સાથે વાત કરવી હતી. આમાં કશું જ નવું નથી. આ સનાતન સત્ય છે. મેં મારા રોજીંદા વ્યવહારના અનુભવોમાં અને વાર્તાલાપમાં ક્યારેય આ બધી વાતો કરી નથી. કુદરતના બધા નિયમો કે જેનું તમે સારી રીતે પાલન કરો છો તો તે સારા કામ માટે સ્વાભાવિક રીતે ઉપયોગી બને છે. તેની વિરુધ્ધના નિયમો લાંબો સમય ટકી શકતા નથી. તે પોતાની અંદર જ વિનાશના બીજનું વાવેતર કરી દે છે. દરેક માણસમાં રહેલું સારાપણું આ બધા સારા નિયમોનું પાલન કરવામાં મદદરૂપ થાય છે. આપણને બધાને આ બાબતોમાં મુક્ત વિચારો હોઈ શકે. આપણે ઝડપથી આ નિયમોનું પાલન કરીએ કે જેથી કરીને આપણાં પોતાનામાં અને આ સમગ્ર દુનિયામાં એક સંવાદમય અને સમતોલ જીવન બનાવી શકીએ.

(કે. પી. એફ. કે. ના રેડીયો વાર્તાલાપમાંથી, લોસ એન્જલસ)

સમીક્ષા

(૧) જીવન પ્રત્યેનો સાચો દ્રષ્ટિકોણ :-

જીવનમાં ભાગેડુ બનવાનો તથા છીછરાપણાથી જીવનનો અભિગમ છોડી દો. કારણકે આ પ્રકારનો દ્રષ્ટિકોણ તમારા જીવનમાં અસમતુલા ઉત્પન્ન કરશે. જીવનનો સામનો કરો, ખૂબજ હિંમતપૂર્વક, આપણાજીવન ઉપર મુસીબતોનું, વિચારોનું ફીણ છવાયેલું હોય છે. આ ફીણને ઉલેચીને એની નીચેના પડને જોવાની કોશિશ કરો. એનું ઉંડાણ, એની વાસ્તવિકતા જાણવાનો પ્રયત્ન કરો. જીવનના પ્રશ્નો એવી રીતે ઉકેલો કે જીવનનો પથ તમારી સમક્ષ સરળ થઈ જાય. અને તમે અનુભવશો કે આ રીતે મુશ્કેલીઓને હલ કરવાથી તમારી આંતરિક શક્તિમાં વધારો થાય છે. આવી રીતે ઘણાં બધા પ્રશ્નોની અવગણના કર્યા વગર તેનો ઉકેલ લાવવાથી, તમારી શક્તિઓમાં વૃદ્ધિ થાય છે.

(૨) સારી માન્યતાઓ પ્રત્યે જીવંત વલણ :-

માનવ જીવન અને વર્તણૂંકનું સંચાલન કરનારા નિયમો પ્રત્યે ખૂબજ કડક અને સજાગ વલણ રાખજો. ગુરૂત્વાકર્ષણનું બળ જેવી રીતે ધરતી પરની એક એક વસ્તુ પર લાગુ પડે છે, એવી રીતે આ નિયમોને તમારા જીવનમાં અમલમાં મુકો. આ નિયમો પ્રત્યેની પ્રમાણિકતા તમારા જીવનને સમતુલનતા તરફ લઈ જશે, અને અપ્રમાણિકતા અસમતુલનતા તરફ !

આ બધા નિયમો હવે એક સામાન્ય માન્યતા મેળવી ચુક્યા છે, છતાં

પણ તમને જે સારી વસ્તુઓ પ્રત્યે રૂચિ છે, એનો તમારા જીવનમાં અમલ કરવાનું ચાલુ કરો. કોઈપણ જીવનમાં સુમેળ તોજ જળવાય જો તમારી માન્યતાઓ અને આચરણ વચ્ચે સમતુલા હોય !

(૩) 'જીવન પદ્ધતિમાં તમારા માટે યોગ્ય સ્થાન શોધી કાઢો.'

તમારે પણ યોગ્ય ભાગ ભજવવાનો છે. તે ક્યો ભાગ ભજવવાનો છે તે તમારી અંદરથી જ શોધી શકશો. તમે તે વાત, કંઈક બહાર લાવી આપતી શાંતિ અને મૌન વડે જ મેળવી શકશો. પછી તમે તે પ્રમાણેનું જીવન જીવવાની શરૂઆત કરી દો, કે જેનાથી તમે પ્રભાવિત થઈ ગયા છો. આ વસ્તુઓને તમારા જીવનમાં પ્રાથમિકતા આપતા જાઓ અને સાથે સાથે ઉપર છલ્લી વસ્તુઓ કે જેણે તમારા ઉપર કાબુ મેળવેલો છે, તેને છોડતા જાઓ.

(૪) 'જીવનને સરળ બનાવો કે જેથી તમારું બાહ્ય અને આંતરિક સ્વરૂપ એક રૂપથઈ જાય, સંવાદમય થઈ જાય...'

જરૂરત વગરની વસ્તુઓને પકડી રાખવી, કાબુમાં રાખવી તે બીનજરૂરી ભાર સમાન જ છે. ઘણાની જીંદગીઓ અર્થહિન થઈ ગઈ છે, કારણકે તેમણે બીનજરૂરી વસ્તુઓનો ભાર ઉંચકી રાખ્યો છે. આવી અર્થહીન જીંદગીઓ અસંવાદિત અને અસંતુલિત હોય છે કેજેમને સરળતા અને સાદાઈની ખૂબ જરૂર છે. જરૂરિયાતો અને ઇચ્છાઓ, બન્ને માનવજીવનમાં એક બનાવી શકાય છે. જ્યારે આ કામ પૂર્ણ થાય છે, ત્યારે જ તમને ખ્યાલ આવે છે કે આંતરિક અને બાહ્ય જીવન એક જ છે, અને સંપૂર્ણ સંવાદમય છે. આ પ્રકારની સંવાદિતા અને સમતુલન કોઈ વ્યક્તિગત રીતે જ નહીં, પરંતુ પુરા સમાજ માટે સમગ્ર રીતે ખૂબ જ જરૂરી છે.

'ચાર શુદ્ધિકરણ'

(૧) 'શરીરરૂપી મંદિરને સ્વચ્છ કરવું.'

શું તમે બધી જ ખરાબ આદતોથી મુક્ત છો ? શું તમારા ખોરાકમાં તમે ખાસ જરૂરી અનાજનો આગ્રહ રાખો છો ? ફળો, કુદરતી આહાર શાકભાજી અને સુકો મેવો વિગેરે ? શું તમે જલ્દીથી રાત્રે સુઈ જાઓ છો અને પુરતી ઉંઘ લો છો ? તમે સુર્યપ્રકાશ, ચોખ્ખી હવા, કસરતો અને કુદરતી વાતાવરણ પુરતા પ્રમાણમાં મેળવો છો ? જો તમે ઉપરના બધાજ પ્રશ્નોનો જવાબ 'હા' માં આપી શકતા હોય તો, તમે શરીરરૂપી મંદિરને સ્વચ્છ કરવામાં ઘણાં બધાં આગળ છો.

(૨) 'વિચારોનું શુદ્ધિકરણ'

એટલું જ પુરતું નથી કે તમે સારું કામ કરો અને સારી સારી વાતો કરો. તમે વિચારો પણ સારા જ કરો. હકારાત્મક વિચારો, સારા કામ કરવાથી ખુબ જ અવિચલિત તાકાત બની રહેશે, અને નકારાત્મક વિચારો તમને શારીરિક રીતે માંદા કરી નાંખશે. એટલું ચોક્કસ પણે જાણી લો કે એવી કોઈ અશાંત જગ્યા કે પરિસ્થિતિ તમારા અને બીજા માનવીઓ વચ્ચે નથી. પરંતુ એ ત્યારે જ શક્ય છે કે જ્યારે તમે અમાનવીય વિચારોનો સંગ્રહ કરવાનું છોડી દો અને આંતરમનની શાંતિ તરફ વળો.

(૩) 'ઇચ્છાઓનું, શુદ્ધિકરણ'

હવે, તમે જ્યારે સંવાદમય જીવન જીવવા માટે જ અહિંયા ઉપસ્થિત છો અને કુદરતના નિયમોને સ્વીકારીને આગળ વધી રહ્યા છો, જીવન ગતિવિધીના સમગ્ર આયોજનમાં તમારે ભાગે આવતા કામ કરી રહ્યા છો તો તમારી ઇચ્છાઓ એ જ દિશામાં જતી દેખાય એ જરૂરી છે.

(૪) 'ધ્યેયનું શુદ્ધિકરણ'

ચોક્કસ પણે તમારા ધ્યેયો સ્વાર્થી (સ્વકેન્દ્રીય) અને લોભી ના હોવા જોઈએ, અથવા તો ફક્ત પોતાની જાતને ઉંચી લાવવાના ઈરાદાથી ના હોવા જોઈએ. અરે, હું તો ત્યાં સુધી કહીશ કે તમારા ઉદેશ્ય ફક્ત તમારી આંતરમનની શાંતિ મેળવવાની ઝંખનાવાળા ના હોવા જોઈએ. પરંતુ તમારા સાથી માનવબંધુઓની સેવાના એકમાત્ર લક્ષ્યને (ધ્યેયને) રાખીને તમે, તમારી પોતાની જીંદગીને સંવાદમય બનાવશો તો તે યોગ્ય હશે.

'ચાર છૂટકારા'

(૧) સ્વ. કેન્દ્રીત સ્વાર્થથી છૂટકારો :-

તમારી પાસે મનનાં બે માળ છે. (મનનાં) નીચેના માળને તમે તમારા સ્વાર્થ માટે ઉપયોગ કરો છો, અને ઉપરનો માળ કે જે તમને ઘણી સારી ઊંચાઈએ લઈ જવા માટે તૈયાર હોય છે. તમે કેટલાંક ના કરવા જેવા કામો, ના જ કરીને તમારા નક્કી કરેલા સારા ધ્યેય મુજબ આગળ વધીને નીચેના માળથી પોતાની જાતને દૂર કરતા રહો. આ બધું કોઈ દબાણ હેઠળ ના કરતાં. તેને ધીરે ધીરે ફેરવી નાંખો. જેથી કરીને ઉપરનો માળ, તમારા જીવન ધ્યેય મુજબ ગોઠવાતો જશે.

(૨) 'જુદાપણાની લાગણીથી છૂટકારો મેળવી લો.'

આપણે બધા જ, માનવતાના શરીરના કોષો જ છીએ. તમે તમારા માનવબંધુઓથી જુદા નથી. તમે કંઈ તમારી શાંતિ બધાથી જુદા થઈને એકલા મેળવી નહીં શકો. એ તો તમે જ્યારે બધામાં એક તત્વ જોઈ શકો અને જ્યારે બધાના હિતમાં કામ કરતા હશો ત્યારે જ સમતોલન પામી શકશો.

(૩) 'લગાવથી છૂટકારો' :-

જ્યારે બધા લગાવથી દૂર થઈ જશો ત્યાર પછી જ તમે ખરેખર સ્વતંત્ર થઈ જશો. ભૌતિક વસ્તુઓ અહિંયા ભોગવવા માટે જ છે, પણ જ્યારે કોઈ વસ્તુનો ઉપયોગ પુરો થઈ જાય તોય તમે એને વળગેલા રહો અને છોડી ના શકો તો એ તમારા માટે ભારરૂપ છે. તમારા સાથી બંધુઓ સાથે ત્યારે જ શાંતિથી રહી શકો કે જ્યારે તમે એવી ભાવના રાખો કે એમને કાબુમાં નથી રાખતા, તમારી માલિકી હેઠળ નથી રાખતા, અને તેથી તેમની જીંદગીને દોરવવાની તકલીફ નથી ઉઠાવતા.

(૪) 'બધી જ નકારાત્મક લાગણીઓથી છૂટકારો'

તમારી નકારાત્મક લાગણીઓને દૂર કરવાનું કામ શરૂ કરી દો. જો તમે આજની, અત્યારની પળમાં જ રહેવાનું શરૂ કરશો કે જે ખરેખર એ જ પળ છે કે જેમાં તમારે રહેવું પણ જોઈએ, તો ચિંતાઓથી મુક્ત થવા માંડશો. જેવો તમને ખ્યાલ આવવા લાગશે કે પેલી બધી બાબતો (નકારાત્મક) માનસિક રીતે માંદા પડવા માટેની છે, ત્યારે તમારી ગુસ્સાની લાગણીઓ દયાની લાગણીઓ બની જશે. તમે જ્યારે આ સ્વીકારશો કે તમારી મનની લાગણીઓને તમારા જ નકારાત્મક વિચારોએ ઠેસ પહોંચાડી છે અથવા તમારા જ ખોટા પ્રત્યાઘાતોનું એ પરિણામ છે, અથવા તો ખોટી રીતે નિષ્ક્રીય રહેવાની પ્રક્રિયાનું જ એ ફળ છે, ત્યારે જ તમે જાતને દુઃખી કરવાનું છોડી દેશો.

સુવિચારો

- આપણે બધાંજ ખુબ સારા કામો કરવા શક્તિમાન છીએ. દરેક વખતે જ્યારે તમે કોઈપણ વ્યક્તિને મળો ત્યારે વિચારો કે એને કંઈક પ્રોત્સાહન મળે તેવી વાત કરું, દા.ત. બે સારા શબ્દો, કોઈ મદદરૂપ સુચનો, તેને પ્રોત્સાહીત કરતાં વખાણ, વિગેરે. દરેક વખતે તમે કોઈ એક પરિસ્થિતિમાં કંઈક સારું શોધી કાઢો દા.ત. સુંદર વિચારો વાળી ભેટ, સ્વીકારવા યોગ્ય વર્તણુંક અથવા તો મદદ કરવા માટે લંબાયેલા હાથ વગેરે.

- કોઈ એક એવું સર્જન થશે કે જે તમારા વિચારો, લાગણી અને કામ તમારે માટે યોગ્ય છે કે નહીં તે બતાવશે. શું એ તમને મનની શાંતિ આપે છે ? જો ના આપતાં હોય તો ક્યાંક કશુંક ખોટું થઈ રહ્યું છે, માટે હજુ વધારે પ્રયત્નો જાળવી રાખો.

- જો તમે લોકોને પ્રેમ કરશો, તો લોકો તમને પણ એવોજ પ્રેમ આપશે. હું કોઈની સાથે લડું તો હું મારી જાતને જ ગુનેગાર ગણું છું, કારણકે હું જાણું છું કે જો હું સાચી હોત તો મારે તેમની સાથે લડવું જ ના પડત. ભલે, પછી એ લોકો મારી સાથે સમંત ના થતા હોય. એટલું યાદ રાખો કે 'જીભનો ઉપયોગ થાય તે પહેલાં જ તેણે બીજાને આઘાત પહોંચાડવાની શક્તિ ગુમાવી દીધી હોવી જોઈએ.'

- જે લોકો નિરાશાનો અનુભવ કરતાં હોય તેમના માટે એક વાત કહીશ. તમારી આજુબાજુના વાતાવરણને સુંદર સંગીત અને મનમોહક ફૂલોથી ભરી દો. જે વિચારો તમને પ્રેરણા આપે અને પ્રોત્સાહન આપે તેને વાંચવાનો અને મનમાં યાદ કરવાનો પ્રયત્ન કરો. એવી બધી વસ્તુઓની એક યાદી બનાવો કે જેના તમે આભારી હોવ, એવી

કોઈ સારી વાત હોય જે તમે ઘણાં વખતથી અપનાવવા માંગતા હો તો તેમ કરવાનું શરૂ કરી દો. એક અર્થપૂર્ણ કાર્યક્રમ બનાવી દો અને તે મુજબ અનુસરવા લાગો.

- ભલે બીજાઓને તમારી દયા આવતી હોય પણ તમે ક્યારેય તમારી જાતની દયા ના ખાશો. એની ખૂબ જ ખતરનાક અસર તમારા આધ્યાત્મિક સ્તર ઉપર થશે. પહેલાં તો આ બધાં પ્રશ્નોને તમારા આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે જરૂરી એવી એક સારી તક તરીકે સ્વીકારી લો અને તેમાંથી જ કાંઈક સારું મેળવવાનું શોધી કાઢો.
- તમે જે કાંઈ વાંચો, અને જે બધાં લોકોને મળો, તેમાંથી જે સારું લાગે તે લઈ લો, જેને તમારા 'આંતરમનનો શિક્ષક' તમારા માટે સારું છે તેમ કહે તે બધું જ તમે લઈ લો અને બાકીનું છોડી દો. માર્ગદર્શન માટે અને સત્ય જાણવા માટે બીજા લોકો તરફ જોવું કે પુસ્તકોમાંથી મેળવવું તેના કરતાં તમારા 'આંતરમનના શિક્ષક' તરફ જતા શક્તિ પ્રવાહની બાજુ નજર કરવી એ વધારે હિતાવહ છે. પુસ્તકો અને લોકસમુદાય તમને ભાગ્યે જ પ્રેરણા આપે છે. સિવાય કે એ તમારામાં કોઈ અસમાન્ય જાગૃતિ લાવી શકે, નહીંતર કશું જ ઇચ્છિત કાર્ય સફળતાપૂર્વક સિધ્ધ થઈ શકતું નથી.
- કોઈ ભૌતિક વસ્તુઓ, સ્થાનો અને લોકોને વળગેલી હોય છે એવી વ્યક્તિ ક્યારેય સાચા અર્થમાં મુક્ત નથી હોતી. આપણે એટલા શક્તિમાન હોવા જોઈએ કે જ્યારે પણ કોઈ વસ્તુની જરૂરત હોય ત્યારે તેનો ઉપયોગ કરીએ અને જ્યારે એ વસ્તુની જરૂરિયાત પૂર્ણ થઈ જાય ત્યારે દુઃખી થયા વગર તેનાથી મુક્ત થઈ જઈએ. આપણે જે જગ્યાઓ પર લહેરથી ફરતા હોઈએ તેને આનંદથી માણવી

જોઈએ અને વખાણવી પણ જોઈએ, પરંતુ જ્યારે એને છોડીને બીજી જગ્યાએ જવાનું થાય તો કોઈપણ જાતની માનસિક વેદના વગર તેને છોડી પણ શકવી જોઈએ. આપણે લોકસમુદાયમાં તેમની સાથે પ્રેમથી જોડાઈને રહેવું જોઈએ અને આ મારા જ છે અને મારે જ તેમની જવાબદારી નિભાવવાની છે એવા ભાવથી મુક્ત રહેવું જોઈએ. તમે જેના મોહપાશમાં હશો તેને બંદી બનાવવાની કોશિશ કરશો તો તે તમને તેના મોહપાશમાં જકડી રાખશે. જો તમે સ્વતંત્રતા ચાહતા હો તો તમારે સ્વતંત્રતા આપવી પડશે.

- આધ્યાત્મિક જીંદગી જ સાચી જીંદગી છે. બાકીનું બધું જ ભ્રામક અને છેતરામણું છે. જેઓ ખરેખર ભગવાનની સાથે જોડાઈ ગયા છે, તેઓ જ સાચા અર્થમાં સંપૂર્ણ સ્વતંત્ર છે. જેઓ જીંદગીને સૌથી ઉંચા આદર્શ સાથે જીવી રહ્યા છે, તેમની જ જીંદગી સંવાદમય અને સમતુલિત છે. જેઓ સૌથી ઉંચા ધ્યેય સાથે રાખીને આગળ વધી રહ્યા છે, તેઓ સારા કામ માટે એક અદભૂત શક્તિ પામે છે. એ જરૂરી નથી કે બીજા લોકોને ચોક્કસ અસર થઈ હોય. પરિણામની ક્યારેય ઈચ્છા રાખવી ન જોઈએ.
- સમગ્ર માનવ સમાજ શાંતિના સેવક થઈ શકે છે. જ્યારે તમે કોઈપણ અશાંત પરિસ્થિતિમાં સંવાદિતતા અને શાંતિ લાવી શકો ત્યારે એમ માનો કે તમે વિશ્વ શાંતિના કામમાં એક મોટો ભાગ ભજવ્યો છે.
- જે બહારથી (હદ મર્યાદાની બહારથી) મળે છે, એને જ્ઞાન સાથે સરખાવી શકાય છે. એ જ્ઞાન એક વિશ્વાસ અપાવે છે. જે તમને કાર્યશક્તિ માટે પ્રેરીત કરે છે.બહારથી જાણેલું જ્ઞાન જ્યારે આંતરિક મન સાથે તાદમ્ય મેળવી શકે છે, અથવા તો જ્યારે આ આંતરિક મનની

જ ઉત્પત્તિ હોય છે (જેવું મારામાં છે) ત્યારે એને ('Wisdom') શાણપણ કહેવાય છે. આ શાણપણ તમારું જ્ઞાન યાને ક્રિયાઓને સાચા રસ્તે, એમની જોડે જ લઈ જાય છે.

- આપણાં આધ્યાત્મિક વિકાસ દરમ્યાન, આપણે વારંવાર ઘણી વસ્તુઓને મૂળથી ઉખાડી નાંખવી પડશે અને આપણાં જીવનનાં ઘણાં બધા પ્રકરણોને બંધ કરી દેવા પડશે. આ બધું ત્યાં સુધી જરૂરી છે કે જ્યાં સુધી તમે કોઈપણ ભૌતિક સુખો સાથે જોડાયેલા ના રહો અને કોઈપણ જાતના લગાવ વગર પણ અનેક પ્રેમભર્યા સંબંધો રાખી શકો.
- જો તમે કોઈપણ ભૌતિક સુખોને પ્રેમપુર્વક છોડી ના શકો તો, તે સુખોને તમે આધ્યાત્મિક લાગણીને ઠેસ પહોંચાડ્યા વગર છોડી જ ના શકો.
- જો તમે કોઈપણ વ્યક્તિ જે યુવાન હોય કે પછી વૃદ્ધ હોય, તેને શીખવાડવા માંગતા હોવ, તો તમે પહેલાં તો તેની સમજશક્તિના ધોરણ સુધી જઈને શરૂઆત કરો. જો તમને કદાચ એમ પણ લાગે કે તેઓનું ધોરણ તમારી સમજશક્તિના ધોરણથી વધારે આગળ છે તો તેઓને પણ તમને શીખવાડવા દો. તમે તેમની વાત પણ સમજો." આંતરમનની શાંતિના પગલાં તરફ આગળ વધતા જો આ પ્રકારના વિવિધતાભર્યા પ્રયત્નો કરવામાં આવશે તો આપણે બધાં જ એકબીજાને જરૂર શીખવાડી શકીશું.
- શારિરીક કક્ષાના તોફાનો કદાચ આ પ્રેમપંથ પર ગયા વગર પણ અટકાવી શકાય, પરંતુ માનસિક તોફાનો (વ્યક્તિગત અને સમાજના) જ્યાં સુધી એ પ્રેમપંથ પર ચાલવાનું શરૂ નહીં કરીએ ત્યાં સુધી ચાલ્યા જ કરશે. કાયદાનો અમલ કરાવીને ફક્ત બહારની શાંતિ મેળવી શકાય. આંતરમનની શાંતિ તો ફક્ત પ્રેમ દ્વારા જ મેળવી શકાય.

- કંઈક આપવા તરફ જ ધ્યાન કેન્દ્રીત કરો અને તેથી તમારી જાતને કંઈક મેળવવા માટે ખુલ્લી મૂકી શકાય. તમને મળેલા તેજ પ્રકાશથી (આંતરમનની શક્તિ) જીવનને આગળ વધારવા તરફ ધ્યાન કેન્દ્રીત કરો, કે જેથી કરીને વધુ પ્રકાશ મેળવવા માટે તમે તમારા મનને ખુલ્લુ મૂકી શકો.
- કેટલીકવાર શરીરમાં ઊભી થતી તકલીફો એ વાતનું ભાન કરાવે છે કે શરીર તો નાશવંત છે, અને બદલાતું રહેતું પહેરણ છે. સત્ય હકીકત તો એ છે કે આત્મા જ અમર છે કે જે શરીરનું સંચાલન કરી રહ્યો છે.
- જ્યારે તમે આંતરમનની શાંતિ મેળવો છો ત્યારે તમારો આધ્યાત્મિક વિકાસ ખુબ જ સુંદર રીતે થાય છે. કારણ કે હવે તમે, તમારા ઉપરના ભાગથી (ચિંતનથી) આગળ વધી રહ્યા છો. પ્રભુના બતાવેલા કર્મો કરી શકવા માટે તૈયાર છો અને શક્તિમાન છો. તેથી તે તરફ જવા માટે કોઈ ધક્કાની જરૂરત નથી, કારણ કે તે હવે સ્વાભાવિક રીતે જ થઈ રહ્યું છે.
- જે વ્યક્તિ પ્રભુના બતાવેલા કર્મો કરે છે તેને કોઈ જ ગભરાવી નથી શકતું. ભગવાનના ગમતા કર્મ, પ્રેમ અને વિશ્વાસ છે. જેઓ પોતે બીજાથી ધિક્કારાઈ રહ્યા છે અને ગભરાઈ રહ્યા છે, તેઓ ભગવાને બતાવેલા માર્ગ પર ચાલી રહ્યા નથી અને તેથી જ તેમના માર્ગમાં આ પ્રકારની મુશ્કેલીઓ આવે છે.
- તમારા જીવનમાં આવતી દરેક મુશ્કેલીનો કોઈ ચોક્કસ હેતુ હોય છે. તે બધી જ મુશ્કેલીઓ તમને ભગવાનના દર્શાવેલા માર્ગ તરફ આગળ લઈ જવા ધક્કો મારી રહી છે.

- સારું કામ કરવા માટે ચોક્કસપણે હંમેશા કોઈ માર્ગ હોય છે.
- જે કાંઈ આપણે સહન કરી રહ્યા છીએ તે આપણી નાદાનીનું પરિણામ છે. જો આપણે ખરેખર સમજું હોઈએ તો યુદ્ધનો કોઈ પ્રશ્ન જ ઊભો ના થાય; તે અશક્ય જ બની જાય.
- હા, હું ચોક્કસપણે પ્રેમના કાયદાને માનું છું. જો આ વિશ્વ પ્રેમના કાયદાને અનુરૂપ ચાલી શકાતું હોય તો પછી હું પ્રેમ સિવાય બીજા કોઈ પર ભરોસો કેવી રીતે રાખી શકું ?
- પ્રકાશ મેળવવા માટે હું સીધી જ તેના તરફ જ જાઉં અને નહીં કે તેના કોઈ પ્રતિબિંબ તરફ અને મારામાં બીજો પ્રકાશ સહેલાઈથી આવી શકે તે માટે હું મારામાં રહેલા સૌથી વધુ પ્રકાશનો જીવનમાં ઉપયોગ કરી આગળ વધું. હું જે સ્ત્રોતમાંથી પ્રકાશ આવતો હોય તે બાબતમાં ભાગ્યે જ ભૂલ કરું, કારણ કે તે પૂરી સમજશક્તિથી દાખલ થાય છે. તેથી જ તમે તેને બરાબર સમજાવી શકો છો અને ચર્ચા પણ કરી શકો છો.
- બીજાઓને ભુલવવાનો પ્રયત્ન કરશો તો કશું હાંસલ નહીં થાય. તમે તમારી આધ્યાત્મિકતાને નુકશાન પહોંચાડશો. ફક્ત તમે બીજાઓને તેમની જાતે જ તેમનું નિરીક્ષણ કરવા માટે અને તેમના પોતાના પ્રત્યે ન્યાય તોળવા યોગ્ય બને તે માટે પ્રેરણા આપશો તો તે કંઈક નિશ્ચિતપણે કરવા યોગ્ય કામ કર્યું ગણાશે.
- ક્યારેય એવો વિચાર ના કરશો કે કોઈ સારું કામ કરવાથી ફાયદો થતા નથી, કોઈ ફળ મળતાં નથી. સાચી વાત છે કે પ્રયત્નો કરવાથી સારાં ફળ મળે છે. પછી આપણે તેને જોઈ શકીએ છીએ કે નહીં એ જુદી વાત છે. ફક્ત એ વાત તરફ જ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો કે શાંતિ પ્રત્યે

વિચારો, જીવો અને કામ કરો. બીજાઓને તે તરફ આગળ વધવા પ્રેરણા આપો. પરિણામની ચિંતા પ્રભુ ઉપર છોડી દો.

- તમે તમારી જાત સિવાય કોઈને છેતરી નથી શકતા. તમે જ્યારે એક દ્રષ્ટાંત બની જાવ ત્યારે જ બીજાઓ માટે પ્રેરણારૂપ બની શકો.
- કેટલાંક પ્રશ્નાર્થરૂપ સંજોગોમાં તમે એવો વિચાર કરતા હશો કે આનો ઉપાય મારા અંગત ફાયદા કરતાં બધાને માટે યોગ્ય હોય તેવો હોવો જોઈએ. ફક્ત એ જ ઉપાય કે જે બધાના હિત માટે હોય તેજ લાંબે ગાળે યોગ્ય પુરવાર થાય છે.
- જો તમારા કામની સારી અસર ઉભી કરવી હોય તો તે સારા કામનું તમારું ધ્યેય પણ એટલું જ સારું હોવું જરૂરી છે.

'મારા પત્ર વ્યવહારમાંથી'....

પ્રશ્ન : તમે જીવવા માટે કામ કરો છો ?

જવાબ : હું મારા જીવન માટે અસામાન્ય રીતે કામ કરું છું. હું મારા વિચારો કે શબ્દો દ્વારા અને મારા કર્મો દ્વારા જે કાંઈ આપી શકું તેમ હોઉં તે બધું જેમની સાથે હું સંપર્કમાં આવી હોઉં તેમને અને મારા માનવબંધુઓને આપું છું. તેના બદલામાં લોકો મને જે કાંઈ આપે તે લઉં છું, પરંતુ હું કશું જ માંગતી નથી. તેઓ જે કાંઈ મને આપે છે એ બદલ હું તેમને આશીર્વાદ આપું છું અને મારા આપવાથી તેઓ મને આશીર્વાદ આપવાનાજ છે.

પ્રશ્ન : શા માટે તમે પૈસા સ્વીકારતા નથી ?

જવાબ : કારણ કે હું આધ્યાત્મિક સત્યની વાત કરું છુંઅને આધ્યાત્મિક સત્ય ક્યારેય વેચી ના શકાય. જેઓ તેને વેચે છે, તેઓ પોતાની જાતને

નુકશાન કરે છે. જે પૈસા પત્રો દ્વારા આવે છે, કે જેના ઉપર કોઈનું નામ લખેલું નથી હોતું, તેનો ઉપયોગ હું મારા અંગત જીવન માટે નથી કરતી. હું તેનો ઉપયોગ છપાવવાના કામ માટે અને પોસ્ટ માટે કરું છું. જેઓ આધ્યાત્મિક સત્યને ખરીદવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તેઓ તેના માટે પુરેપુરા તૈયાર થયા વગર જ એવો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે. આ સારી રીતે ગોઠવાયેલા સુંદર વિશ્વમાં જ્યારે તેઓ લાયક બનશે ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે જ તે તેમને મળી જશે.

પ્રશ્ન : તમને ક્યારેય એકલાપણું, નિરાશા અને થાક નથી લાગતા ?

જવાબ : ના, જ્યારે તમે સતત પ્રભુ સાથે સંપર્ક કેળવી લો પછી ક્યારેય એકલાપણું ના લાગે. જ્યારે તમે પ્રભુએ બતાવેલા માર્ગ ઉપર નિશ્ચિત ધ્યેયપુર્વક ચાલી રહ્યા હોય અને તમને પુરી ખાત્રી હોય કે, પ્રભુ માર્ગે જવાથી સારા ફળ મળવાના છે તો તમે ક્યારેય નાહિંમત નહીં થાવ. જ્યારે તમે આંતરમનની શાંતિ મેળવી લીધી હોય, અને જ્યારે બ્રહ્માંડ શક્તિના સ્ત્રોત સાથે સંપર્કમાં હોય ત્યારે તમે કદી થાક અનુભવશો નહીં.

પ્રશ્ન : કોઈપણ વ્યક્તિ માટે નિવૃત્તિનો અર્થ શું ?

જવાબ : નિવૃત્તિનો અર્થ કાંઈ પ્રવૃત્તિઓની સમાપ્તિ નથી તેને તો તમારા જીવનનો સેવાકાર્ય માટે વધુ સારી રીતે સમર્પિત કરતી પ્રવૃત્તિ તરફ આવેલો વળાંક ગણાવો જોઈએ. માટે જ આ તમારા જીવનનો સૌથી આનંદદાયક સમય હોવો જોઈએ. એવો સમય કે જેમાં તમે આનંદમય અને અર્થસભર જીવન જીવી રહ્યા હોય.

પ્રશ્ન : હું ભગવાનની નજીક છું તેવો ભાવ ક્યારે અનુભવી શકું ?

જવાબ : 'પ્રેમ' એ ભગવાન છે. જ્યારે જ્યારે તમે નમ્રતાપુર્વક પ્રેમભર્યા

વાતાવરણને ઊભું કરી શકો તો તમે ચારે બાજુ ભગવાનને જ અનુભવી શકો છો. ભગવાન 'સત્ય' છે. તમે જ્યારે સત્યનું આચરણ કરશો, તમે ભગવાનનું જ આચરણ કરી રહ્યા છો. ભગવાન સુંદરતામાં છે. જ્યારે તમે કોઈ ફૂલની સુંદરતા કે સુર્યાસ્તની પળોને માણી રહ્યા હોય છો ત્યારે તમે પ્રભુને સ્પર્શ કરી રહ્યા છો. ભગવાન એ જ્ઞાન શક્તિ છે જે બધુ સર્જન કરે છે. બધું ટકાવે છે અને બધાને એકબીજા સાથે જોડી રાખે છે અને તેથી જ બધાને જીવન આપે છે. હા, ભગવાન જ આ બધામાં મુળ તત્ત્વ છે. તેથી તમે ભગવાનમાં અને ભગવાન તમારામાં સમાયેલા છે. જ્યાં ભગવાન ના હોય ત્યાં તમે હોઈ જ ના શકો. આ બધાનો પ્રવેશ એ જ ભગવાનનો કાયદો છે. શારિરીક નિયમ અને આધ્યાત્મિક નિયમ. આનો વિરોધ કરો અથવા પાલન ના કરો અને દુઃખ અનુભવ કરો. તમે તુરત જ પ્રભુથી દૂર થઈ જશો. તેનું પાલન કરો અને સુંદર સંવાદમય જીવન મેળવો. તમે પ્રભુનું સાનિધ્ય અનુભવ કરશો.

પ્રશ્ન : કઈ કઈ વસ્તુઓ સારી છે, અને હું કેવી રીતે મારી જાતને એ બધાથી નજદીક હોય તેવો અહેસાસ કરી શકું ?

જવાબ : સારી વસ્તુઓ તમારા પોતાના માટે તેમજ બીજાઓ માટે પણ સારી જ હોય છે. તમને કદાચ બહારની દુનિયામાંથી કેટલીક સારી વસ્તુઓ મળી આવશે પરંતુ તમારા અંદરથી જ એ વાતનો જવાબ શોધી કાઢો કે કઈ સારી વસ્તુઓથી તમારે તમારી જીંદગી ભરી દેવી છે. પછી તમે એક અનુક્રમણિકા બનાવી શકો કે જેના વડે એ જાણી શકો કે કઈ સારી વસ્તુઓથી જીવન જીવી શકાય અને તે

ક્રમાંક મુજબનું વ્યવસ્થિત જીવન જીવવાનું શરૂ કરો. તેમાં શરીરને પણ ફાયદો થાય તેવા કેટલાંક પગલાં હોય, જેવા કે, ચાલવાનું અથવા વ્યાયમ કરવા, અથવા તો તમારી જ્ઞાનશક્તિમાં વધારો કરે અને તેને પ્રોત્સાહિત કરે તેવું અર્થપૂર્ણ વાંચન પણ હોઈ શકે. કેટલુંક લાગણીઓથી ભરી દે તેવું કર્ણપ્રિય સુંદર સંગીત....... પરંતુ આ બધાથી ઉપર કેટલુંક એવું સારું કામ કે જે તમને આધ્યાત્મિક વિકાસમાં ઉપયોગી થાય તે કરવાનું સૌથી મહત્ત્વનું છે.

પ્રશ્ન : જ્યારે કોઈ પ્રશ્નના ઉત્તર માટે સંઘર્ષ કરતાં હોઈએ ત્યારે શું હું કોઈ વસ્તુ બુદ્ધિપૂર્વક કરી શકું ?

જવાબ : જ્યારે કોઈ આરોગ્યનો પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થાય ત્યારે તમારી જાતને પૂછો કે 'મેં શું મારા શરીરનો દુરઉપયોગ કર્યો છે ? જો કોઈ માનસિક તકલીફ આપતો સવાલ હોય તો તમારી જાતને પૂછો કે 'શું હું એવો પ્રેમાળ' વ્યક્તિ છું કે જેવો મને ભગવાન ખરેખર ઈચ્છતા હોય ? જો કોઈ આર્થિક પ્રશ્ન આવે તો પૂછો કે 'શું હું મારી મર્યાદાની અંદર જીવી રહ્યો છું ખરો ? જે તમે વર્તમાનમાં કરી રહ્યા છો તે જ ભવિષ્યને ઘડે છે, માટે વર્તમાનનો ઉપયોગ સુંદર ભવિષ્યના આગમન અર્થે કરો. સતત વિચારોની પ્રક્રિયા વડે તમે તમારી અંદર એક સુંદર વાતાવરણ ઉભુ કરો છો અને તે પછી બહારના વાતાવરણને સુંદર બનાવવા માટે ઉપયોગી થાય છે. માટે તમારા વિચારોને હંમેશા હકારાત્મક દિશામાં રાખો. એવું જ વિચારો કે હંમેશા સારું જ બને અને એવી સારી વસ્તુઓનો જ

વિચાર કરો કે જે વાસ્તવિકતામાં પરિણમે અને સ્વાભાવિક રીતે પ્રભુનો વિચાર કરો.

પ્રશ્ન : હું જીંદગી જીવવાની ખરેખર શરૂઆત ક્યારે કરી શકું ?

જવાબ : મેં જીંદગી જીવવાની ખરી શરૂઆત ત્યારે જ કરી કે જ્યારે મેં દરેક પરિસ્થિતિ એ રીતે જોવાનું શરૂ કર્યું અને એ રીતે વિચાર્યું કે જે તે પરિસ્થિતિમાં હું કેવી રીતે મારી સેવા આપી શકું ? હું એ વાત શીખી કે કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં સેવા કરવા માટે પરાણે ધકેલાવું ના જોઈએ, પરંતુ સ્વાભાવિક ઉમળકો તે માટે હોવો જોઈએ. વારંવાર હું કોઈને મદદરૂપ થાઉં અથવા તો કદાચ એક પ્રેમાળ સ્મિત આપુ કે પછી વખાણનો એક શબ્દ બોલું. મેં એ પણ જાણ્યું અને અનુભવ્યું કે જેમ જેમ આપણે આપતા જઈએ છીએ તેમ તેમ જીવનમાં અદ્દભુત વસ્તુઓ મેળવતા રહીએ છીએ.

પ્રશ્ન : એક ગૃહિણી અને માતા, પોતે શું કાબુમાં રાખી રહ્યા છે તે કેવી રીતે શોધી શકે ?

જવાબ : કોઈ એક વ્યક્તિ કે જે કુટુંબમાં સાથે રહે છે (કે જે રીતે મોટાભાગના લોકો રહેતા હોય છે.) તે આંતરમનની શાંતિ જે રીતે મેં મેળવી છે, તેવી રીતે જ મેળવી શકે છે. ભગવાનના નિયમોનું પાલન કરો કે જે મારા તમારા માટે એક સરખા જ છે. ફક્ત શારિરીક નિયમો જ નહીં, પરંતુ આધ્યાત્મિક નિયમો પણ, કે જે માનવીના વર્તનને કાબુમાં રાખે છે. તમે કદાચ જે વસ્તુને સારી ગણતા હશો તે મુજબ જીવવાનું શરૂ કરી દેશો કે જે મેં કર્યું છે. શોધો અને દાખલ થઈ જાવ તમારા પવિત્ર નકશાની ખાસ

જગ્યામાં કે જે દરેક માનવ આત્મા માટે ખરા અર્થમાં અજોડ છે. તમે કદાચ અલગ કરી શકો તેવી શાંતિમાં તેને શોધવાનો પ્રયત્ન કરતા હશો. મારી જેમ જ કુટુંબ પદ્ધતિમાં રહેવું એ કાંઈ આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે અવરોધ પેદા કરનારી પરિસ્થિતિ નથી, ઉલટાનું કેટલીક રીતે તે ફાયદાકારક પણ છે. આપણો વિકાસ ઉભા થતા પ્રશ્નોને ઉકેલીને થતો હોય છે અને કૌટુંબિક જીવન પદ્ધતિમાં આવા અનેક પ્રશ્નો ઉભા થતા હોય છે. કૌટુંબિક જીવનપદ્ધતિના પ્રથમ ફાયદા તરીકે તમે સ્વકેન્દ્રીત જીંદગી જીવવાને બદલે કુટુંબ કેન્દ્રીત જીંદગીને જીવવાનું શીખી જાવ છો, સ્વીકારી લો છો. નિર્મળ પ્રેમ એટલે કાંઈપણ મેળવવાની અપેક્ષા વગર કાંઈક આપવું તે છે. માટે જ કુટુંબ જીવન પદ્ધતિ આ માટેની યોગ્ય તક પુરી પાડે છે. જેવો માતા અને પિતાનો તેના બાળક પ્રત્યેનો પ્રેમ હોય છે.

પ્રશ્ન : શું કોઈનું વધારે સારું, પવિત્ર બનવું તે હંમેશા દુઃખ આપે છે ?

જવાબ : તમારા આધ્યાત્મિક વિકાસમાં ત્યાં સુધી દુઃખ આવશે કે જ્યાં સુધી તમે ભગવાનના કામો સ્વેચ્છાએ કરવાનું નહીં સ્વીકારો અને જ્યાં સુધી કોઈ ધક્કાની તે માટે જરૂર મહેસુસ કરશો. જ્યારે તમે પ્રભુના કર્મોની મર્યાદાની બહાર રહેશો ત્યાં સુધી પ્રશ્નો આવશે. તેનું પ્રયોજન તમને સંવાદમય જીવન જીવવા માટે ધકેલવાનું છે. જો તમે પ્રભુના નિયત કર્મો સ્વેચ્છાએ જ કરશો તો તમે પ્રશ્નોને બાજુએ રાખી શકશો. દૂર કરી શકશો.

પ્રશ્ન : હું ક્યારે એવી મનોસ્થિતિમાં આવીશ કે જ્યાં શાંતિની, સંતોષની મનોભાવના હોય અને કંઈ પણ વધારે બનવાની (ઈચ્છાની) જરૂરતની ભાવના ના હોય ?

જવાબ : જ્યારે તમને આંતરિક શાંતિનો અનુભવ થશે ત્યારે એની મેળે જ તમને કંઈ પણ વધુ ના બનવાની ઈચ્છા થશે. તમે તમારી જાત સાથે જ હશો અને ઈશ્વરીય માર્ગદર્શનને અનુસરતાં હશો. છતાં પણ તમે આગળ વધશો પરંતુ એ પણ સુસંવાદિતા સાથે !

પ્રશ્ન : સાચા અર્થમાં ધાર્મિક વ્યક્તિ કોને કહી શકાય ?

જવાબ : હું એને ધાર્મિક વ્યક્તિ માનીશ કે જેનો સાચા અર્થમાં ધાર્મિક વ્યવહાર હોય, વર્તન હોય, જેનો પોતાના માનવબંધુઓ પ્રત્યે પ્રેમભર્યો વર્તાવ હોય, પ્રભુ પ્રત્યે શિસ્તબદ્ધ ભક્તિ હોય, પ્રભુના નિયમોનું ચુસ્ત પાલન કરતો હોય, અને પ્રભુ સ્મરણમાંથી મળતી પ્રેરણા પ્રત્યે આદર હોય અને પોતાના તરફ સાચી ધાર્મિક દૃષ્ટિ હોય. જ્યારે તમે એ વાત બરાબર સમજી ગયા હોવ કે તમે સ્વકેન્દ્રીત પ્રકૃતિના નથી રહ્યા, તમે તમારા શરીરથી પણ કંઈક વિશેષ છો, અને તમારી જીંદગી ફક્ત પૃથ્વી પરના અસ્તિત્વથી કાંઈક વિશેષ પણ છે !

પ્રશ્ન : શેનાથી ભય દૂર થાય છે ?

જવાબ : તમારી ધાર્મિક વર્તણુંક ભય દૂર કરે છે. જો તમારા માનવબંધુઓ પ્રત્યે તમારો વર્તાવ પ્રેમાળ હશે તો તમે તેમનાથી ગભરાવાના નથી. સંપૂર્ણ પ્રેમ ભયને મુળમાંથી કાઢીને ફેંકી દેશે. પ્રભુ પ્રત્યેનો શિસ્તબદ્ધ વર્તાવ તમને સતત પ્રભુની હાજરીનો અનુભવ કરાવશે અને પછી ભય સાવ જ દૂર થઈ જશે. જ્યારે તમને એ વાતનો ખ્યાલ આવી જશે કે તમારું શરીર તો ક્ષણભંગુર છે અને તમારો આત્મા જ વાસ્તવિક છે કે જે આ શરીરનું સંચાલન કરે છે, અને જે ખરેખર અમર છે ! તો પછી તમને ભય કેવી રીતે લાગે ?

'શાંતિપથના યાત્રાળુનો વિકાસ'

(પત્રોના સવાલ - જવાબમાંથી)

● ચાર પત્રો ●

એક દિવસ જ્યારે હું મારા ઉપરના પત્રોનો જવાબ આપી રહી હતી ત્યારે એક બહેને મને પૂછ્યું 'લોકો શાંતિ માટે શું કરી શકે ?' મેં જવાબ આપ્યો કે 'ચાલો જોઈએ આ પત્રમાં શું કહે છે ?' પહેલા પત્રમાં જણાવ્યું છે કે 'હું એક ખેતરમાં રહેનારી ગૃહિણી છું, જ્યારથી તમારી સાથે વાતચીત કરી છે ત્યારથી મને એમ લાગ્યા કરે છે કે મારે શાંતિ સ્થાપવા માટે કાંઈક કરવાની જરૂર છે. તે પણ જ્યારે હું ખાસ કરીને ચાર પુત્રોને મોટા કરી રહી છું. હવે હું રોજ એક પત્ર કોઈપણ વ્યક્તિને લખું છું કે જે અમારી સરકારમાં બેઠેલા હોય, અથવા તો યુનાઈટેડ નેશન્સમાં કામ કરતા હોય અને જેણે શાંતિ સ્થાપવામાં થોડુંપણ યોગદાન આપ્યું હોય, આમ કરવાનું કારણ તેમને પ્રોત્સાહન અને અભિનંદન આપવાનું હોય છે. બીજા એક પત્રમાં લખે છે કે 'વિશ્વશાંતિ એ મારે માટે ખરેખર બહુજ મોટું કામ છે, પરંતુ જ્યારથી મેં તમારી સાથે વાતચીત કરી છે, તે પછી હું હ્યુમન રીલેશન કાઉન્સીલની મારા શહેરની શાખામાં જોડાયો છું. અને શાંતિ માટેના પ્રયાસના એક ભાગરૂપે હું કેટલાંક જુથમાં કામ કરી રહ્યો છું. ત્રીજી એક વ્યક્તિ જણાવે છે કે 'મેં તમારી સાથે મળીને વાતચીત કરી તે પછી મારા સાથી સાથેના અશાંત સંબંધોમાં પરિવર્તન આણીને સુમેળભર્યા સંબંધો સ્થપાયા છે. જ્યારે તમે થોડુંક પણ કામ વિશ્વશાંતિ માટે કરો છો, કેટલાંક વિભાગમાં કામ કરો છો, કે પછી વ્યક્તિગત ધોરણે કરો છો અથવા તો તમારી આંતરમનની શાંતિ માટે કરો છો ત્યારે તમે સમગ્ર શાંતિનું વાતાવરણ સુધારી રહ્યા છો. જ્યારે જ્યારે તમે કોઈપણ અશાંત પરિસ્થિતિનું નિરાકરણ લાવવામાં મદદરૂપ થાવ છો ત્યારે ત્યારે તમે શાંતિના પ્રયાસમાં તમારો સુંદર ફાળો આપો છો.

● સૌથી મહત્વની વાત : (સૌથી કિંમતી વસ્તુઓ) ●

નિર્જન પ્રદેશમાં થોડાંક સમય માટેનાં મારા આનંદદાયક રોકાણ પછી મેં એવા શહેરની શેરીઓમાં ફરી એકવાર ચાલવાનું શરૂ કર્યું કે જ્યાં થોડા સમય પહેલાં મારું ઘર હતું. ત્યારે બપોરના એક વાગ્યા જેટલો સમય થયો હતો. સેંકડો માનવીઓ સુંદર અને સુઘડ વસ્ત્રોમાં સજ્જ થઈને તેમના ફીક્કા અથવા તો તરડાયેલા ચહેરા સાથે લગભગ દોડતી ચાલે વ્યવસ્થિત લાઈનમાં તેમના કામ કરવાના સ્થળેથી કાં તો આવી રહ્યા હતા કાં તો ત્યાં જઈ રહ્યા હતા. હું મારા ખરડાયેલા શર્ટમાં અને સારી રીતે પહેરાયેલી સ્લેક પહેરીને તેમની વચ્ચે ચાલી રહી હતી. રબ્બરના તળીયાવાળાં મારા પ્રમાણમાં સુંવાળા બુટ પહેરીને હું અવાજ કર્યા વગર તેમની વચ્ચે ચાલી રહી હતી અને મારી આજુબાજુ ચુસ્ત રીતે ઊંચી એડીના ચંપલ-બુટ પહેરીને લોકો ચાલી રહ્યા હતા. આમાંના ગરીબ લોકોની વચ્ચે મારો સ્વીકાર થઈ રહ્યો હતો. કેટલાંક શ્રીમંત વિભાગમાંથી કેટલીક તીવ્ર નજરો મને અણગમાથી જોઈ રહી હતી જ્યારે કેટલાંક લોકો મારી પ્રત્યે લાપરવાહીથી ચાલી રહ્યા હતા. રસ્તાની બન્ને બાજુએ એવી કેટલીય વસ્તુઓ હતી કે જે આપણે નિશ્ચિત જીવન વ્યવહારમાં દિન-પ્રતિદિન અને વર્ષોવર્ષ રહેવા ઈચ્છતા હોઈએ તો ખરીદી શકીએ. કેટલીક વસ્તુ એક યા બીજી રીતે ઉપયોગી હોય છે પરંતુ મોટા ભાગની વસ્તુઓ તો સાવ નિરર્થક હોય છે. કેટલીક ચોક્કસપણે સુંદર હોય છે જ્યારે મોટા ભાગની ખોટા આડંબરવાળી ભભકાદાર પરંતુ વિચિત્ર હોય છે. હજારો વસ્તુઓ જોવા મળે છે. તેમ છતાંય સૌથી કિંમતી વસ્તુ આમાં ક્યાંય દેખાતી નથી. ક્યાંય સ્વતંત્રતા મળતી હોય તેવું દેખાતું નથી, નહીં શરીરની, નહીં ખુશીની કે નહીં માનસિક શાંતિ અર્પે તેવી ..... મારા મિત્રો, જો તમારે આ જોઈતું હોય તો ચીલાચાલુ વસ્તુઓથી ઉપર ઉઠો અને આ મેળવવા માટેના જોખમ પ્રત્યે તદ્દન બેફિકર બનીને આગળ વધો.

● નકારાત્મક અને હકારાત્મક ●

મેં હકારાત્મક જીવન-પદ્ધતિ અપનાવી છે. હું ખરાબ વસ્તુઓ તરફ ખેંચાવા કરતાં જે મને પસંદ છે તેવી સારી વસ્તુઓ અને વિચારો તરફ બળપૂર્વક ખેંચાઉં છું. જેઓ નકારાત્મક રસ્તાઓ પસંદ કરે છે તેઓ ખરાબ વસ્તુઓ સ્વીકારતા જાય છે, તેના વિષે ન્યાય આપતા જાય છે, ટીકાઓ કરતાં જાય છે, અને કેટલીકવાર આવી વસ્તુઓનો નફટાઈપૂર્વક ઉલ્લેખ કરતા જાય છે. નકારાત્મક વસ્તુઓની ચોક્કસપણે ભયજનક અસરો એનો ઉપયોગ કરીને જીવતી હોય એવી વ્યક્તિમાં જોવા મળે છે. જ્યારે હકારાત્મક વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરનારની સારી અસરો તેનામાં ચોક્કસપણે જોઈ શકાય છે. જ્યારે ખરાબ વસ્તુઓનો હુમલો થાય છે ત્યારે એ જોર પકડે છે. પછી ભલે શરૂઆતમાં એ અવ્યવસ્થિત અને નબળો હોય, તો પણ તે હુમલો તેની હાજરી અને તાકાત બન્નેનો અનુભવ તો કરાવે જ છે. જ્યારે કોઈ હુમલો ના થયો હોય તેમ છતાંય જો સારી વસ્તુઓને અપનાવી આ પ્રકારની પરિસ્થિતિમાં ઉપયોગમાં લઈએ તો ભયજનક અને નકારાત્મક વસ્તુઓ ધીરે ધીરે દૂર થવા લાગે છે. એટલું જ નહીં પરંતુ ભયજનક વસ્તુઓ પણ ધીરે ધીરે એનું રૂપ બદલવા લાગે છે. હકારાત્મક વસ્તુઓ તમને પ્રેરણા આપશે અને નકારાત્મક વસ્તુઓ ફક્ત ઉશ્કેરણી કરશે. જ્યારે તમે લોકોને જાણી જોઈને ઉશ્કેરશો ત્યારે તેમના પાયામાં રહેલા નકારાત્મક ગુણધર્મો એકદમ હુમલો કરશે, અને મોટેભાગે તેની અસર હેઠળના લોકો તોફાની અને બુદ્ધિહીન રીતે વર્તશે. પરંતુ તમે જો લોકોને સકારાત્મક પ્રેરણા આપશો, તો તે લોકો તેમના ઉચ્ચ ગુણધર્મોના ઉપયોગ કરી સમજપૂર્વકનો અને બુદ્ધિશાળી વર્તાવ કરશે. ગુસ્સો અસ્થાયી છે, જ્યારે 'પ્રેરણા'ની અસર કેટલીકવાર લાંબા સમય સુધી રહેતી હોય છે.

● શાંતિ માટે કામ કરવાનું ●

કેટલાંક ખરેખર ખંતીલા સમજુ લોકો મોટા લોકસમુદાયની અસંતુલિત અને અસંવાદી જિંદગીને સીધા પાટા પર ચઢાવવાનું સુંદર કાર્ય કરતા હોય છે. આ લોકોને મારે ખાસ કહેવાનું કે આપણે, ખાસ કરીને શાંતિનું કામ કરનારાઓએ, ક્યારેય અચકાવું ના જોઈએ અને ડગમગવું ના જોઈએ. આપણે બધાએ શાંતિ માટે પ્રાર્થના કરવી જોઈએ અને જે કાંઈ આપણે કરી શકીએ તેમ હોઈએ તે તમામ કાર્યો ચોક્કસ કરવાં જોઈએ. આપણે શાંતિના સંદેશા સતત ફેલાવતા રહેવું જોઈએ. અને શાંતિ મેળવી આપે તેવા રસ્તે જીવવાનો પ્રયત્ન કરતાં જ રહેવું જોઈએ. બીજાઓને પ્રેરણા આપી શકીએ તે માટે આપણે શાંતિ અંગે વિચારણા કરવી જોઈએ અને એ જાણવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ કે એ શક્ય છે. જેને આપણે જીવી રહ્યા હોઈએ તેને લોકો સમક્ષ વ્યવસ્થિત રીતે પ્રગટીકરણ કરવું જોઈએ. એક સાવ નાનો માનવી, સતત શાંતિનો પ્રયાસ કરતો રહે તો એ પણ લોકો માટે નોંધ લેવા જેવી બાબત બની રહે છે. માહિતી આપવા લાયક વ્યક્તિ બની જાય છે. ઘણાં લોકો, તેમનો થોડો ઘણો સમય આવા કાર્યમાં આપે તો કદાચ ઈતિહાસ સર્જી શકે છે.

- એવા લોકો આશીર્વાદને પામે છે કે જેઓ આવાં કામ કોઈપણ જાતની અપેક્ષા વગર કર્યે જ જાય છે અને બદલામાં ભલે કંઈ ના ઈચ્છે તો પણ, ચોક્કસપણે સારો બદલો મેળવે જ છે.
- એવા લોકો ચોક્કસ આશીર્વાદ પામે છે કે જેઓ તમામ સારી વસ્તુઓ કે જે તેઓ જાણતા હોય છે તેવી તમામ સારી વસ્તુઓ અમલમાં મૂકે છે. અરે ઉંડું સત્ય પણ તેઓ લોકો સમક્ષ પ્રગટ કરતા હોય છે.
- જે લોકો પ્રભુ ઈચ્છા મુજબનું કાર્ય કોઈપણ પરિણામની અપેક્ષા વિના કરે જાય છે તેઓ પ્રભુના આશીર્વાદથી બહુ મોટું વળતર મેળવે છે.
- જેઓ પોતાના માનવબંધુઓનો પ્રેમ, વિશ્વાસ અને તેમની સારી

વસ્તુઓને લોકો સુધી પહોંચાડે છે, અને લોકોનો પ્રેમભર્યો પ્રતિભાવ મેળવે છે તેઓ પ્રભુના સુંદર આશીર્વાદ મેળવે છે.

- એવાં લોકો કે જેમને ખબર છે કે માટીના વાસણો નહી પરંતુ જે વસ્તુ આ માટીના વાસણોમાં જાન લાવી શકે છે તે જ સત્ય છે અને અતુટ છે તેમને પ્રભુ જરૂર આશીર્વાદ આપે છે.
- જે લોકો એ વાત સમજી શક્યા છે કે માનવજીવન એતો પૃથ્વી પરનું આપણું મર્યાદિત શારિરીક અસ્તિત્વ છે અને મૃત્યુ એ આ માનવશરીરમાં આવેલું અણમોલ પરિવર્તન માત્ર છે, મુક્તિ છે, તેથી મૃત્યુનો શોક ના મનાવતા તમારા પ્રિયપાત્રને આ અદ્ભુત પરિવર્તનના સમયે આનંદિત થઈને વિદાય આપો. પ્રભુ આવી ઉચ્ચ ચિંતનશીલ વ્યક્તિને જરૂર આશીર્વાદ આપે છે.
- જેઓએ પોતાની પૂરી જિંદગી લોકો માટે અર્પણ કરી દીધી છે, તેઓ આશીર્વાદ પામેલા છે અને જેમનામાં તેના ફળ સ્વરૂપે પોતાના માર્ગમાં આવતી ગમે તેવી મુસીબતોનો સામનો કરવાનો વિશ્વાસ અને હિંમત છે, તેમને ફરીને પ્રભુના આશીર્વાદ મળે છે.
- જે લોકો આંતરમનની શાંતિ મેળવવાના એકમાત્ર સ્વાર્થી ઉદ્દેશ વિના આધ્યાત્મિક રસ્તે આગળ વધે છે, તેમને પ્રભુના આશીર્વાદથી તે શાંતિ ચોક્કસપણે મળે જ છે.
- જે લોકો સ્વર્ગના દ્વાર ગમે તેમ કરીને ખોલી નાખવા મથે છે તેઓના કરતાં જે લોકો નમ્રતાથી, પ્રેમથી અને શુદ્ધ મનથી પ્રયાસ કરે છે, કે જે સાચો માર્ગ છે, તેમને પ્રભુના આશીર્વાદ મળે છે.

● તમે પ્રભુને ઓળખી શકો છો ●

કોઈક એવી શક્તિ જરૂર છે કે જે આપણી શક્તિ કરતાં વધારે મહાન છે અને જેના વડે આપણું અને આ સમગ્ર બ્રહ્માંડનું સ્વાભાવિક રીતે સંચાલન

થયા કરે છે. આને જ 'ભગવાન' કહેવાય. તમે એ જાણો છો કે ભગવાનને જાણીએ છીએ તેમ કેવી રીતે કહેવાય ? તો જ કે જ્યારે તમે પ્રભુનું સતત માર્ગદર્શન મેળવ્યા કરતાં હોવ, કે જ્યારે તમે પ્રભુના અસ્તિત્વનો અનુભવ કરી રહ્યા હોય ? ભગવાનને જાણવા માટે તમારે બધા જ લોકો તરફ અને પ્રભુના બધાં જ સર્જન તરફ પ્રેમભરી દ્રષ્ટિ રાખવી પડશે. ભગવાનને પામવા માટે તમારે મનની શાંતિનો અનુભવ કરવો પડશે. એક નીરવ શાંતિ, નિર્મળ સ્વચ્છ અને જરાય વિચલીત ના થવાય તેવી સ્થિરતા કે જે તમને કોઈપણ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા માટે યોગ્ય બનાવશે. પ્રભુને જાણવા માટે એક એવી ખુશી મેળવી હોય કે જેના વમળો દૂર દૂર સુધી જઈ સમગ્ર દુનિયામાં હસીખુશીનું આશીર્વાદમય વાતાવરણ ભરી દે. મારે માટે હવે એક જ ઈચ્છા બાકી રહી છે અને તે છે પ્રભુના કાર્યો કરવાની. આ બાબતમાં કોઈ વિવાદ નથી. જ્યારે પ્રભુ મને તીર્થયાત્રાએ ચાલવાનું માર્ગદર્શન આપે છે તો હું ખુશીથી તેમ કરું છું. જ્યારે પ્રભુ મને બીજાં કામો કરવાનું જણાવે છે તો તે પણ એટલાં જ પ્રેમથી કરું છું. જો મારા કરેલા સારા કામો કોઈ ટીકાપાત્ર બને છે તો હું ટીકા માથુ નમાવીને સ્વીકારી લઉં છું. જો મારું કરેલું કોઈપણ કાર્ય લોકો વખાણે છે તો હું તરત જ એ ભગવાનને અર્પણ કરી દઉં છું કે આ તારા આશીર્વાદનું જ ફળ છે અને હું તો માત્ર નિમિત્ત બની છું. જ્યારે પ્રભુ મને કોઈ કાર્ય કરવાની પ્રેરણા આપે છે, ત્યારે હું શક્તિ પામું છું, ત્યારે હું જરૂરી વસ્તુ મેળવી શકું છું, હું માર્ગ શોધી શકું છું અને મારે જે કાંઈ કહેવાનું છે તે કહી શકું છું. રસ્તો સહેલો હોય કે અઘરો હોય, હું પ્રભુએ આપેલા પ્રકાશ વડે પ્રેમ, શાંતિ અને ખુશીથી આગળ વધું છું. અને બે હાથ ઉંચા કરી પ્રભુ તરફ આ બધું આપવા માટે તેનો આભાર માનું છું, પ્રશંસા કરું છું. આને જ પ્રભુની ઓળખ કહેવાય.... પ્રભુને ઓળખવા એ કાંઈ સાધુ મહાત્માઓનું જ કામ છે એવું નથી. અરે એ તો તમારા મારા જેવા સામાન્ય માણસો માટે પણ શક્ય છે. પ્રભુ તો હંમેશા તમને બોલાવે જ છે. તમારામાંથી બધાને જ ફક્ત પ્રભુના નિયમોનું પાલન

કરીને, લોકોને પ્રેમ કરીને, જાત પ્રત્યેના મોહથી છુટકારો મેળવીને, લગાવ અને નકારાત્મક વિચારો અને લાગણીઓથી મુક્ત થઈને આ શક્ય બને છે. અને જ્યારે તમે પ્રભુને મેળવશો ત્યારે એ ફક્ત સ્થિર જ હશે. તમે તમારી અંદર જ પ્રભુને પામી શકશો.

● ભય વિષે ●

વિશ્વશાંતિના માર્ગમાં કે પછી આંતરમનની શાંતિના માર્ગમાં જો કોઈ સૌથી મોટી અડચણ હોય તો તે છે ભય. જેનાથી તમે ભયભીત થયા કરો છો તેના પ્રત્યે અકારણ તમે નફરત પેદા કરો છો અને તેથી તમે ભય અને નફરત બન્નેનો અનુભવ કરો છો. આને લીધે ફક્ત તમારી માનસિકતાને જ હાનિ થતી હોય છે. અને વિશ્વશાંતિ સામેના જોખમોમાં વધારો જ થતો હોય છે. એટલું જ નહીં પરંતુ આવી નકારાત્મક વસ્તુઓ તરફ ધ્યાન કેન્દ્રીત કરવાથી આપણે જેનાથી ખરેખર ગભરાઈએ છીએ તેના પ્રત્યે જ આપણું ધ્યાન વધુને વધુ ખેંચાતુ જાય છે. જો આપણે ગભરાઈશું નહીં અને પ્રેમનો જ ફેલાવો કરતા રહીશું તો આપણે ચોક્કસપણે સારી બાબતોનું આપણા જીવનમાં આગમન થતું જોઈ શકીશું. હવે કેટલા વધારે પ્રેમ અને વિશ્વાસના વધુ સંદેશાની જરૂરિયાત છે આ વિશ્વને ?

● સાદાઈની સ્વતંત્રતા ●

કેટલાંક લોકો એવું માનતા હશે કે મારી સાદાઈ અને સેવા બહું જ આત્મસંયમી, કઠોર અને આનંદ વગરની હશે પરંતુ આ બધા જ લોકો એ વાત નહીં જાણતા હોય કે આમાં કેટલી બધી સ્વતંત્રતા છે. હું જાણું છું કે મારા શરીરને ઉપયોગી એવો ક્યા પ્રકારનો ખોરાક છે અને માટે જ મારી તબિયત બહુ જ સરસ છે. હું ખોરાકનો આનંદ લઉં છું, પરંતુ હું જીવવા માટે ખોરાક લઉં છું. હું ખાવા માટે જીવતી નથી અને હું એ વાત જાણું છું કે ક્યારે ખાવાનું બંધ કરવું જોઈએ. હું કોઈ ખોરાકની ગુલામી સ્વીકારતી નથી, અથવા કોઈપણ ખોરાક વગર ના ચાલે તેવું માનતી નથી. મારા કપડાં બહુ જ અનુકૂળ અને

વ્યવહારું છે. મારા બુટ મુલાયમ ફેબ્રીક્સના બનેલા છે, અને તેના નીચેના તળીયા મુલાયમ રબ્બરના બનેલાં છે. જો કે હું તો ઉઘાડા પગે પણ એટલું જ અનુકુલન અને સ્વાતંત્ર્ય અનુભવ કરું છું. હું ફેશનની ગુલામ નથી. હું અનુકુળતા અને સાનુકુળતાની ગુલામ નથી. દાખલા તરીકે હું એટલી જ સાહજિકતાથી રસ્તાની બાજુમાં ઉગેલા ઘાસ પર સૂઈ જાઉં છું જેટલી કે સુંદર સજાવેલા પોચી ગાદીવાળા પલંગ પર... હું બીનજરૂરી વસ્તુઓના અને ક્રિયાઓના બોજા હેઠળ જીંદગી જીવતી જ નથી. મારી જીંદગી પૂર્ણ અને સરસ છે, પરંતુ વધુ પડતી ભરેલી પણ નથી. અને હું મારું કામ ખુબ સરળતાથી અને આનંદથી કરું છું. અને હું મારી ચારે બાજુ સુંદરતા નીરખી શકું છું. હું દરેક વ્યક્તિમાં જોઈ શકું છું કે જેમને હું મળું છું. મારે માટે તે પ્રભુના દર્શન કરવા બરાબર હોય છે. હું ઈશ્વરે સર્જેલા આ વિશ્વના કુદરતી નિયમોની સ્વીકૃતિ કરું છું અને તેનો મારા જીવનમાં પુરા આનંદથી અને ઈચ્છાથી અમલ કરું છું. હું આ જીવન ગતિવિધિના માળખામાં મારે ભાગે આવતા રોલને સ્વીકારું છું અને તેનો પ્રેમ અને આનંદપૂર્વક અમલ કરીને સંવાદમય જીવન જીવું છું. હું પહેલાં મારા માનવબંધુઓ સાથે એકત્વ ભાવ અનુભવું છું અને તેમ કરીને પ્રભુ સાથે એકાકારનો અનુભવ કરું છું. બધાં જ લોકોને પ્રેમ કરીને અને કાંઈક આપીને હું મારા આનંદનો ઉભરો માણી શકું છું.

● આપણા યુગના માનવીઓને.... ●

સુવર્ણ યુગમાં પ્રવેશવા માટે અને તેમાં મદદરૂપ થવાના પ્રયાસરૂપે આપણે પહેલાં તો દરેક વ્યક્તિનું સારાપણું જોવું પડશે. આપણું એ જાણવું બહુ જ જરૂરી છે કે એ ચોક્કસપણે ત્યાં છે જ, પછી ભલે તે ગમે તેટલું ઊંડુ કેમ ન હોય ? હા, લાગણીનો અભાવ અને સ્વાર્થીપણું બન્ને ત્યાં મોજુદ છે, પરંતુ સારી વસ્તુઓ પણ ત્યાંજ છે. ફક્ત નિર્ણય કરીએ એટલે જ કાંઈ સારી વસ્તુઓને પામી ના શકાય પરંતુ એને તો પ્રેમ અને વિશ્વાસથી જ મેળવવી પડે. ફક્ત પ્રેમભર્યું વાતાવરણ જ આ વિશ્વને ન્યુક્લીયર બોમ્બના ભયથી

બચાવી શકશે. ભગવાન તરફ દ્રષ્ટિ રાખો, માનપૂર્વક અને જવાબદારી પૂર્વક ! તમારા માનવબંધુઓને પ્રેમ આપો. તેમના તરફ મિત્રતાભર્યો અને તેમના માટે કાંઈક કરી છૂટવાની ભાવનાવાળો વ્યવહાર રાખો. તમારી જાતને પ્રેમભર્યું જીવન જીવી પ્રભુના બાળક બનવાને પાત્ર બનાવો.

આધ્યાત્મિક વિકાસ એ શારિરીક વિકાસ અને માનસિક વિકાસ જેવી જ પ્રક્રિયા છે. પાંચ વર્ષનો બાળક તેના બીજા જન્મદિવસેજ તેના પિતાના જેટલી ઉંચાઈ થઈ જવાની અપેક્ષા ના રાખી શકે. પહેલા ધોરણમાં ભણતો બાળક એક જ ટર્મ ભણીને કોલેજના ગ્રેજ્યુએટ બનવાની વાત ના કરી શકે. સાચા વિદ્યાર્થીએ રાતોરાત આંતરમનની શાંતિ પ્રાપ્ત થઈ જશે તેવી અપેક્ષા ના રાખવી જોઈએ.

● અલૌકિક સૂત્રો ●

મતભેદો ઉકેલવા માટે એક જાદુઈ સુત્ર છે. એ આ પ્રમાણે છે. તમારા કાર્યના અગત્યના કેન્દ્રમાં એક જ વિચાર હોવો જોઈએ અને તે મતભેદો મીટાવવાનો, નહીં કે એમાંથી ફાયદો ઉઠાવવાનો !

મતભેદ ઉભા જ ન થાય એવું પણ એક અલૌકિક સુત્ર છે. એ આ પ્રમાણે છે. 'તમે એક જ વાતનો ખ્યાલ રાખો કે તમે કોઈ સદ્‌વ્યવહારનું ઉલ્લંઘન કરતા નથી. અને એ વાત ભુલી જવાનો પ્રયત્ન કરો કે તમારી સાથે સદ્‌વ્યવહારનું ઉલ્લંઘન થયેલું છે.'

● છીછરાપણા વિષે ●

લોકો જો કોઈ વસ્તુથી ખરેખર પીડાતા હોય તો તે ખરેખર છીછરાપણું છે. સમજું લોકો માટે યુદ્ધ અથવા ઝઘડો એ કોઈ પ્રશ્ન નથી. એ અશક્ય જ છે. જે લોકો છીછરા હોય છે તેઓને એક જ સમયે યુદ્ધ અને શાંતિ બન્ને સાથે જોઈતા હોય છે. તેમ છતાંય લોકોનું સમજનું ધોરણ બાળકના ઉછરની જેમ વધી શકે છે. હા, આપણી સંસ્થાઓ અને આપણાં નેતાઓ અસભ્યતા અને

છીછરાપણાનું પ્રદર્શન કરે છે, પરંતુ આપણે જેમ જેમ સમજુ થઈશું તેમ તેમ વધારે સારા ને સારા નેતાઓને ચૂંટીશું અને સારી સારી સંસ્થાઓની સ્થાપના કરતાં જઈશું. આપણે જે વસ્તુઓથી દૂર રહેવા ઈચ્છીએ છીએ તે હંમેશા પાછી આપણાં તરફ આવતી હોય છે. આપણે તો હરહંમેશ આપણી જાતને સુધારવાનો પ્રયત્ન કરતાં જ રહેવું જોઈએ.

● મારો સંદેશ ●

મારા મિત્રો, દુનિયાની પરિસ્થિતિ બહુ જ ગંભીર છે. માનવતા ડરી ડરીને અને લથડાતાં, ડગમગતા પગલે તલવારની ધારે સંપૂર્ણ સર્વનાશ અને સુવર્ણ પરિવર્તનની વચ્ચે ચાલી રહી છે. જ્યારે મજબુત ભયાનક પરિબળો તેને સર્વનાશ તરફ ધકેલી રહ્યા છે ત્યારે આપણે બધાં જ, આ વિશ્વના માનવીઓ આપણી અવ્યવસ્થિત બેફીકર હાલતમાંથી જાગીને ખૂબ જ પ્રયત્નપૂર્વક અને ઝડપથી કામ નહીં કરીએ અને આ ભયજનક પરિસ્થિતિનો મક્કમ સામનો નહીં કરીએ તો જે કંઈ સુંદર સ્વપ્ન આ દુનિયા માટે જોયું છે તે બધું જ સંપૂર્ણપણે ખતમ થઈ જશે અને આપણે છેક ઉપરથી નીચેના સ્તરે પહોંચી જઈશું.

● આ રહ્યો શાંતિનો રસ્તો ●

ખરાબ વસ્તુઓને સારી વસ્તુઓની મદદથી દૂર કરી દો, જૂઠને સત્ય અપનાવી અને નફરતને પ્રેમથી....

આ અમૂલ્ય સોના જેવો નિયમ ચોક્કસ સારા પરિણામ આપશે જ. મહેરબાની કરીને એવું ના કહેશો કે આ બધા ફક્ત ધાર્મિક રસ્તાઓ છે કે જે વાસ્તવમાં કાંઈ જ ઉપયોગના નથી. આ બધાં જ માનવ વ્યવહારને ચલાવવા માટેના અત્યંત ઉપયોગી નિયમો છે કે જેને તમે ગ્રેવીટી ફોર્સના નિયમોના જેટલો જ જડતાથી જીવનમાં અમલમાં મુકો. જ્યારે આપણે કોઈપણ રીતે આ નિયમોને તોડીએ છીએ ત્યારે જ બધી મુશ્કેલીઓનો જન્મ થાય છે. આ કાયદાઓનો સમજપૂર્વક ચુસ્ત અમલ કરીશું તો જ આ ભયભીત

વાતાવરણવાળી આપણી આ દુનિયા શાંતિના યુગમાં પ્રવેશી શકશે અને જીવનની સાચી અમીરી મેળવશે કે જે કદાચ આપણાં સૌથી મનગમતા સ્વપ્નથી પણ અદ્દભુત હશે.

● પાયાના ધોરણે કરવા જેવી શાંતિ માટેનાં કાર્યો... ●

તમે તમારા જ્ઞાતિબંધુઓ સાથે એક શાંતિ મિલન-મુલાકાત, એક શાંતિ પ્રાર્થના સમૂહ બનાવીને જાણવાનો પ્રયાસ કરી શકો છો કે શાંતિના પથ પર આગળ વધી શકાય ? કેટલીક જગ્યાએ આધ્યાત્મિક દ્રષ્ટિબિંદુને કેન્દ્રમાં રાખીને તૈયાર કરેલું મારું સાહિત્ય ઉપયોગમાં લઈને શાંતિની ખોજ આદરવામાં આવે છે. એક ફકરો તેમાંથી વાંચો, પછી ઊંડા ચિંતનમાં ડૂબી જાવ અને ત્યારબાદ તે અંગેની તમારી વાત રજૂ કરો..... જે કોઈપણ વ્યક્તિ તેમાં રહેલા આધ્યાત્મિક ભાવને સમજી શકશે અને અનુભવી શકશે તે તુર્ત જ આધ્યાત્મિક રસ્તે શાંતિ માટે તેનો પ્રયાસ કરવાનું ચાલુ કરી દેશે.

ત્યાર પછી આવશે 'શાંતિ અભ્યાસ સમૂહ' આપણે પહેલાં તો જરૂર છે તદ્દન સ્પષ્ટ ચિત્ર સમજવાની કે અત્યારે આ વિશ્વની પરિસ્થિતિ કેવી છે, અને આ વિશ્વને શાંતિ સ્થળમાં બદલવા માટે એને શેની જરૂર પડશે ! અત્યારે ચાલી રહેલા અનેક નાના મોટા યુદ્ધો ચોક્કસપણે બંધ કરવા જ પડશે. આપણે જરૂર છે આપણાં શસ્ત્રોના સામૂહિક ત્યાગની એક એવી વ્યવસ્થા ગોઠવવી પડશે કે જેથી કરીને આવા શારિરીક હુમલા અટકાવી શકાય, કારણ કે દુનિયા પહેલેથી માનસિક હુમલાઓથી ત્રસ્ત તો છે જ. બધાં જ દેશોએ એક અધિકાર તો સર્વાનુમતે ત્યજી દેવો પડશે અને યુનાઈટેડ નેશન્સને સોંપી દેવો પડશે, તે છે 'યુદ્ધ કરવાનો અધિકાર....'

આપણે બધાએ જ કોઈ એક જ વિભાગના ફાયદા ગેરફાયદાઓની દ્રષ્ટિએ વિચારવાનું અને તે મુજબ વર્તવાનું છોડી દઈ સમગ્ર માનવજાતના હિતમાં વિચારતા થવું પડશે. ભૂખ અને દુઃખને સંપૂર્ણપણે દૂર કરવા પડશે અને તે જ પ્રમાણે ભય અને નફરતને પણ.... કેટલાંક રાષ્ટ્રીય પ્રશ્નો શાંતિ અંગેના છે. કેટલાંક વિભાગો વચ્ચે શાંતિ સ્થાપવા માટે કેટલુંક કામ થવું જરૂરી

છે. આપણો પહેલાં નંબરનો સવાલ તો છે આપણા અર્થતંત્રને શાંતિમય વાતાવરણને અનુકૂળ રહે તે મુજબ ગોઠવવું. આપણે આપણા દેશની રાજ્યવ્યવસ્થાનું એક ખાસ ડિપાર્ટમેન્ટ, ફક્ત એ વાતનું સંશોધન કરે તેવું હોવું જોઈએ કે કઈ રીતે આ દુનિયામાં શાંતિથી બધા ઝઘડાઓનું નિરાકરણ લાવી શકાય. તો જ, પછી આપણે બીજા દેશોને પણ સલાહ આપી શકીએ કે તમે પણ આવો જ એક વિભાગ શાંતિની સ્થાપના માટે રાખો.

હવે જ્યારે ઉપરોક્ત બધી જ વાતો વાંચ્યા પછી અને જાણ્યા પછી તમે એ વાત સમજી ચૂક્યા હશો કે આ દુનિયામાં શાંતિ સ્થાપવા માટે શું જરૂરી છે, અને માટે જ હવે તમે પણ એક શાંતિ અંગેનું કાર્ય કરતો સમૂહ તૈયાર કરવા લાગશો જ. તમે પણ ધીરે ધીરે શાંતિનું મિશન બની જશો. અને જેમ જેમ શાંતિ સ્થાપવાના પ્રશ્નો તમારી સમક્ષ આવશે, તેમ તેમ તેને ઉકેલવા માટે સુંદર પગલાં લેશો. શાંતિ માટેના પગલાં પોતાનામાં શાંતિમય જીવન અપનાવીને જ લઈ શકાશે. તે કદાચ આવા પ્રયાસ કરનારા લોકોને બિરદાવતા પત્રો લખીને થઈ શકશે, તમારા ચુંટાયેલા સભ્યોને શાંતિ માટેના પગલાં સૂચવતા પત્રો લખીને, જુદા જુદા સમાચાર પત્રોના તંત્રીઓને શાંતિના પ્રયાસ દરમ્યાન તમને થયેલાં અનુભવોનું વર્ણન કરીને... તે કદાચ જાહેર મીટીંગના સ્વરૂપે લોકો સમક્ષ જઈને, જુદા જુદા શાંતિના દૂત જેવા વક્તાને બોલાવીને, શાંતિ માટેનું સાહિત્ય લોકોને પહોંચાડીને, લોકો સાથે સામાન્ય વાતચીત દરમ્યાન શાંતિ અંગેના વિચારો રજૂ કરીને, શાંતિનું એક સપ્તાહ ઉજવીને, એક શાંતિમેળાનું આયોજન કરીને, શાંતિ માટેની પદયાત્રા યોજીને, અથવા તો શાંતિ સંદેશને વહેતો મૂકીને કરી શકાય..... આ બધા ઉપરાંત ચૂંટણીમાં જુદા જુદા ઉમેદવારોના શાંતિ માટેના વિચારો જાણીને તે મુજબ શાંતિ માટે કામ કરનારને ચૂંટી કાઢીને થઈ શકે.

શાંતિ અંગેનું પાયાનું કામ બધા કરતાં સૌથી અગત્યનું છે. આ અશાંતિના સમયમાં દરેકે દરેક શહેરમાં શાંતિ માટેનું એક જુથ તૈયાર કરવું જોઈએ. આવું જુથ શરૂઆતમાં કદાચ કેટલાંક સારા માણસોથી શરૂ કરી શકાય. કદાચ એ ચોક્કસપણે તમારા પોતાનાથી જ શરૂ કરી શકાય...

પીસ પિલગ્રિમ

તેનું જીવન અને કાર્ય તેના પોતાના શબ્દોમાં ...

આ ૨૨૪ પાનાનું પુસ્તક તેનું ૧૯૮૧માં અવસાન થયા પછી તેના પાંચ મિત્રોએ કરેલો સંગ્રહ છે. આ પુસ્તકમાં તેની ૨૫,૦૦૦ માઈલની શાંતિયાત્રા દરમ્યાન થયેલા અનુભવોનું વર્ણન છે. તેણે સ્વસ્થ તીર્થયાત્રી તરીકે જ્યાં સુધી કોઈ પ્રેમથી આશરો આપે ત્યાં સુધી ચાલવાનું અનેજ્યારે કોઈ જમાડે ત્યાં સુધી ભૂખ્યા રહીને અમેરિકાના એક છેડેથી બીજા છેડા સુધી ચાલ્યા જ કર્યું. તેણે હજારો લોકો સાથે વ્યક્તિગત રીતે અને કેટલાક સમૂહ સમક્ષ વાતચીત તેમજ ચર્ચા-વિચારણા કરી. તેમની સાથે એકબીજાના વિચારોની આપલે કરી, તેઓને સમજાવ્યું કે શાંતિ મેળવવી હોય તો ખરાબ વિચારો અને વસ્તુઓને છોડી દો અને સારી બાબતોને અપનાવતા જાઓ. અસત્ય ઉપર સત્યનો વિજય કરો અને નફરત ઉપર પ્રેમનો... આ પુસ્તકમાં તે પ્રેમથી અને ભય વગર જે લોકો ગુનાહિત અને માર્ગ ભૂલેલા હોય તેમની સાથે કેવી રીતે વર્તવું તેના સુંદર દ્રષ્ટાંત આપે છે. આ પ્રકારના પ્રશ્નોના નિરાકરણ માટે કેટલાંક તેના અદ્ભુત ઉપાયો બતાવે છે. તેના શાંતિ, પ્રાર્થના, સાદગી અને પ્રેમપંથ વાળા જીવન વિષેના વિચારો એક આનંદિત પાત્રનું ચિત્ર ઉપસાવે છે.

શાંતિના પદયાત્રીએ તેનો જીવન સંદેશ કોઈપણ મૂલ્ય લીધા વિના ફેલાવ્યો હતો અને અમે પણ તેવી જ લાગણીથી આ નાનકડી અંગ્રેજી પુસ્તિકા 'સ્ટેપ્સ ટોવર્ડ ઈનરપીસ' (Steps Toward Inner Peace) અને 'પીસ પિલગ્રિમ પુસ્તક' (Peace Pilgrim) વિના મૂલ્યે જે કોઈ માંગે તેને મોકલાવીએ છીએ. કેટલાંક સેવાભાવી સ્વયંસેવકો અને કેટલાંય નાના નાના દાન વડે આ શક્ય બને છે. અમે આ 'પીસ પિલગ્રિમ' પુસ્તક અને પુસ્તિકાને સ્પેનીશ અને રશિયન ભાષામાં છપાવીએ છીએ. જો તમારે આની કોપી જોઈતી હોય તો નીચેના સરનામે લખીને મંગાવી શકો છો.

Friends of Peace Pilgrim
P.O. Box 2207
Shelton, CT 06484 USA +1–203–926–1581

અત્યાર સુધીમાં "સ્ટેપ્સ ટોવર્ડ ઈનર પીસ"ની દસ લાખથી વધુ કોપી અંગ્રેજીમાં છપાઈ ચૂકી છે.

'શાંતિ પથની યાત્રી' ૧૯૦૮ - ૧૯૮૧

તેની પવિત્રધામની યાત્રા વિશે..... (૧૯૫૩ થી ૧૯૮૧)

પવિત્રધામની યાત્રા, પ્રાર્થના અને આદર્શની વિનમ્ર યાત્રા છે. મારી પદ યાત્રા સૌ પ્રથમ તો શાંતિ માટેની પ્રાર્થના છે. જો તમે જીવનને આવી પ્રાર્થના માટે સમર્પિત કરો તો તમે બીજા કોઈપણ ઉપાયને બદલે પ્રાર્થનાનો જ સંકલ્પ કરશો.

'શાંતિ પંથની યાત્રીએ' આ દેશના એકથી બીજે છેડે ૨૫૦૦૦ માઈલની પદયાત્રા કરી છે. 'આ રહ્યો શાંતિનો માર્ગ.... સારી વસ્તુઓ અપનાવી ખરાબને દૂર કરો, અસત્ય ઉપર સત્યનો વિજય કરો અને નફરત ઉપર પ્રેમનો... ' તેના નાનકડા ગજવામાં જે કાંઈ હોય તેટલું જ સાથે રાખીને તે ઈશ્વરના નામે વ્રત લે છે કે ' હું ત્યાં સુધી ચાલ્યા જ કરીશ કે જ્યાં સુધી માનવજાત શાંતિ મેળવવાનું શીખી લે. જ્યારે કોઈ પ્રેમથી આશરો આપશે ત્યાં સુધી ચાલીશ અને જ્યારે જમવાનું કોઈ આપશે ત્યારે જમીશ... તેણે લોકો સાથે કાચા રસ્તાઓ પર, શહેરની ગલીઓમાં, ચર્ચમાં, કૉલેજોમાં, શહેર સમિતિઓ સમક્ષ, ટીવી અને રેડીયો ઉપર વાર્તાલાપ કરીને તેમજ શાંતિ અંદરની અને બહારની કેવા પ્રકારની હોય તેની ચર્ચા-વિચારણા કરી હતી.

તેની પવિત્ર પદયાત્રામાં શાંતિના સંપૂર્ણ ચિત્રનો સમાવેશ થયો હતો. બધા દેશ વચ્ચે શાંતિ, વિભાગોમાં, વ્યક્તિગત અને સૌથી અગત્યની મનની આંતરિક શાંતિ.... કારણ કે ખરી શાંતિની શરૂઆત ત્યાંથી જ થાય છે.

તે માને છે કે વિશ્વશાંતિ ત્યારે જ શક્ય બનશે કે જ્યારે દરેકને વ્યક્તિગત મનની આંતરિક શાંતિ મળશે. તેનું જીવન દર્શન એ વાત દર્શાવે છે કે વ્યક્તિગત આંતરિક મનની શાંતિ વિશ્વશાંતિનાં પ્રયાસમાં કેવો મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે !

(Steps Toward Inner Peace) આ અંગ્રેજી પુસ્તિકાનો કોઈ કોપી રાઈટ નથી. તમે આ પુસ્તિકા આજ સ્વરૂપે અથવા કેટલોક ભાગ અંગ્રેજીમાં કે અન્ય કોઈપણ ભાષામાં અનુવાદ કરીને છપાવી શકો છો. અત્યાર સુધીમાં આ પુસ્તિકાનો એકવીસ ભાષાઓમાં અનુવાદ થયેલો છે અને કેટલાંક દેશોમાં પ્રકાશીત થાય છે. અમને આશા છે કે આવનાર સમયમાં આ પુસ્તિકા બીજી ઘણી ભાષાઓમાં અનુવાદિત થઈને દુનિયાના બધા જ દેશોમાં પ્રકાશીત કરવામાં આવશે.