હરિઃ ૐ

# દુઃખ-સાધના

(પૂજ્ય શ્રીમોટા રચિત 'જીવનપગલે' પુસ્તકમાંથી ઉદ્ધૃત)

કિંમત રૂા. ૧-૦૦

હરિઃ ૐ આશ્રમ પ્રકાશન

# દુઃખ–સાધના

## દુઃખ–પ્રભુના આશીર્વાદ

(ઝૂલણા છંદ)

દુઃખ એ તો પ્રભુની કૃપા જાણવી,
    દુઃખ જો આવકારાય પ્રેમે;
યોગ્યતાએ ગ્રહાયાં જશે દુઃખ જો,
    ભાવના ઓર પ્રગટાવશે તે.
સુખ તો ભોગવિલાસની સૃષ્ટિ સૌ,
    સરજીને મોહમાં બાંધી રાખે;
ને સલામત સ્થિતિમાં રખાવ્યાં કરી,
    ના નવું ઉપજાવા કશું દે.
દુઃખ પ્રભુ–પાદ–નૂપુર–ઝણકાર છે,
    ચિહ્નન સૌભાગ્યનાં શાં અમૂલાં!
દુઃખ તો ભવ્ય કો પ્રેમ–ઓજાર શું,
    દિવ્ય એરણરૂપે જાત ઘડવા.
કારમું દર્દ જે દેહનું કુશળ કો,
    વૈદ્ય નસ્તર મૂકી દૂર કરશે;
તેમ સૌ દુઃખ તો સ્થૂળનાં પડળને,
    ચીરીને સૂક્ષ્મને બ્હાર આણે.
જેમ આ જગતમાં કૈં અનુભવ વિના,
    સાંપડ્યું સાંભળ્યું છે કદી ના;
ભાવ જન્માવવા ગૂઢ ત્યમ અખતરો,
    ભૂમિકા સ્થૂળમાં દુઃખનો ત્યાં.

દુઃખ તો જીવનનું દિવ્ય છે તપ રૂડું,
ચેતના—પ્રાણ પ્રગટાવનારું;
જે લહે દુઃખને તે રીતે પ્રેમથી,
પ્રીછશે હાર્દ એનું અનેરું.
હેતુ જો લક્ષમાં પ્રાણુવાળો ધરી,
જે ઘડે જીવનને તેમને તે;
દુઃખ આશીરવાદો પ્રભુ – હૃદયના,
પ્રેમ દર્શાવતા લાગશેયે.

(તા. ૧૦-૧૧-૪૩, ટ્રિચિનોપલ્લી)

## જીવનદાતા દુઃખ

(અનુષ્ટુપ)

મોંઘામૂલો મહામંત્ર જીવન—સિદ્ધિનો કશો,
વિશ્વે અસ્તિત્વમાં હોયે, દુઃખ તો એક જાણુશો.
દુઃખને જે સહે પ્રેમે દુઃખમાં હેતુ જે જુએ,
દુઃખને યજ્ઞભાવે જે સહે, કલ્યાણ મેળવે.
બળે બળે સહેવાથી દુઃખનો લાભ ના મળે,
કારમી ઉપજાવે તે નિરાશા કેવી જીવને!
આવેલું દુઃખ પોતાની મેળે ના તે જતું રહે,
સહેવું પડવાનું તે છૂટકો કોઈનો ન છે.
સહ્યા વિના ન જો આરો તો કંટાળવું શું પછી?
ભોગવો એ રીતે દુઃખ જેથી મૂડી શકો રળી.
નકામું દુઃખ ના આવે કર્મનું પરિણામ તે,
બોધ લેવા કશો ઊંડો દુઃખનો હેતુ જીવને
દુઃખને જે શકે વાળી જીવને રચનાત્મકે,
દુઃખને ફેરવી એવો શકે લાભે સુખાત્મકે.

વડલાની શીળી છાયા ધીકતા તાપમાં મીઠી,
દુઃખ છે જીવને એવું જો સહો તે ન ત્રાસથી.
દુઃખ તે દુઃખ ના, એ તે ઉષા-કલ્યાણ ભવ્ય શી!
ભરે જીવન આકાશ કેવા સુંદર રંગથી!
દુઃખ એ તો નિશાની છે પ્રભુ કેરી કૃપા તણી,
દુઃખને અવમાને જે નકારે પ્રભુની પ્રીતિ.
દુઃખને જીવને જેઓ ઊંચે કૈં આવવા તણી,
સાંપડેલી સ્થિતિ જાણે, પામે છે શ્રેય તે નકી.
મુશ્કેલીઓ વિના કોઈ ઘડી જીવન ના શકે,
માર્ગ જીવનનો દુઃખ બતાવે છે નવો જગે.
વિચારતાં કરી મૂકે દુઃખ જીવન જન્મતાં,
રહેતાં રહેતાં દુઃખોથી શી પ્રાણશક્તિ કરે મળ્યાં!
દુઃખ જીવનમાં કેવું પ્રેરે સાહસ અદ્ભુત!
અશક્ય શક્યતામાં તે દુઃખથી ફેરવાય શું!
દુઃખ જીવનની શોભા, આહ્‌લાદરૂપ શું બને!
ચાંદની રાતની શોભા આનંદ પ્રેરતી શી તે!
સ્થિતિમાં એકની એક પડી રે'વા ન દુઃખ દે,
દુઃખ ગોદાટીને કેવો પોતાનો માર્ગ તે કરે!
જીવનસત્ત્વ પોષાતું દુઃખ-સેવનથી રહે.
મુક્તિનો માર્ગ તો દુઃખ શોધવાને મથાવશે.
સૌ જાતની પડે છોને હાલાકી દુઃખથી શિરે.
પોતાનું ભાન હૈયામાં જગાડ્યા વિણ તે ન રે.'
દુઃખથી મોકળો માર્ગ સદા જીવનનો થતો,
દુઃખ તો માનવી કેરો મુક્તિનો મંત્ર જાણજો.

પૂરી જીવનની ક્રાન્તિ દુઃખ દ્વારા થયાં કરે,
દુઃખ એ તો તપશ્ચર્યા માનવીની જગે ખરે.
દુઃખ એ તો કસોટી છે કસાવા માનવી તણી,
જીવન કેરું સૌભાગ્ય ફળાવા તે પ્રસાદી શી!
દુઃખથી છો ઘડીવાર દબાઈ માનવી જતાં,
પ્રેરાવશે છતાં દુઃખ ધકકેલ્યાં કરી કર્મમાં.
કોઈ ના માનવી એવું જેને ના કશું દુઃખ છે,
અનેક જાતનાં દુઃખો; દુઃખ કેવું અનંત છે!
દુઃખની શી મહાગાથા! જીવને જે ઉકેલશે,
જીવન-કીર્તિનો તાજ શોભાવે શિર તે ખરે.
ઉત્ક્રાન્તિ સર્વ જીવોની થતી દુઃખથી જાણજો,
જીવન-ક્રાન્તિમાં ફાળો દુઃખનો ઓર ભવ્ય શો!
દુઃખ વેઠયા વિના જન્મ કશાનોય થતો નથી,
દુઃખ આઘાત આપીને પ્રેરાવે બોધ આપથી.
દુઃખ જે આપશે એને પોતાને દુઃખ મારશે,
દુઃખ જે ફેડશે એને દુઃખ તે મુક્તિ આપશે.
દુઃખ મિટાવવા જેઓ સ્વીકારે દુઃખ પ્રેમથી,
ઠરાવે માંનવીમાં તે એને સર્વોપરિ કરી.
દુઃખની સાધના દિવ્ય માનવી—જીવને મળી,
જીવન માનુષી તેથી દિવ્યતામાં જતું મળી.
ઉત્ક્રાન્તિ માનવીની જે આજે તે દુઃખને લીધે,
દુઃખ ના હોત તો કયાંયે વિકાસ ના થયો હતે.
યશસ્વી દુઃખની ગાથા ગાયાં જેણે કરી સદા,
"દુઃખ-સરસ્વતી" એને આપે દિલ-પ્રસન્નતા.

દુઃખ સ્વીકારતાં હર્ષે દુઃખ ના લાગશે કૂડાં,
માનવી સૌ સદા ગાજો દુઃખનાં ગીત મીઠડાં.
દુઃખનું મૂલ્ય કેાઈથી આંકી ના તે શકાય છે,
દુઃખનેા અંત કેા'થી ના મેળે પામી શકાય છે.
દુઃખ વટાવતાં દુઃખ બીજું આવી ઊભું રહે,
તવાતાં દુઃખથી પેાતે પાકેા કેવેા થયાં કરે!
દુઃખનેા અંત જે ખેાળે દુઃખને ના વરી શકે,
દુઃખથી મેળવે છે જે ચેતના, દુઃખને વરે.
દુઃખથી બદલાયાં શું કરે છે માનવી જગે!
દુઃખથી માનવી–શક્તિ કેવી આવ્યાં કરે ઊંચે!
દુઃખ એ તેા મહાશક્તિ સંજીવની જીવેા તણી,
દુઃખ એ કુરબાની છે પ્રભુના પ્રેમભાવની.
દુઃખનેા મહિમા ભારે સંસારી શું કથી શકે!
દુઃખથી તે દબાયેલાં દુઃખને જે રડયાં કરે.
જન્માવવા પુરુષાર્થ, ચેતના પ્રગટાવવા,
મળેલું દુઃખ સદ્‌ભાગ્યે ઉષ્મા જીવન પ્રેરવા.
હતાશ દુઃખથી જેએા બને નિર્માલ્ય જીવને,
દુઃખ એનું ચઢી વાગે દુઃખમાં તે ડૂબ્યાં કરે.
રેાદણાં રડવાથી કૈં દુઃખ તેા એાછું ના થતું,
ઊલટેા દુઃખનેા ભાર વધે સાલે હૃદે ઘણેા.
"જીવનસિદ્ધિને માટે મળેલું દુઃખ" જાણીને,
મુકુટ શિરનેા એને જે ગણી શિર પ્હેરશે,
એકલેા એક તે માત્ર સર્વ ઇલાજમાં ખરે,
દુઃખને ટાળવા કેરેા રામબાણ ઉપાય છે.
(તા. ૨૧-૩-૪૪, હિંદુ વિશ્વવિદ્યાલય, કાશી)

## દુઃખ-મર્મ

(મંદાક્રાન્તા)

“હું દુર્ભાગી, સુખ નવ મળ્યું, ભાગ્ય મારું ન સારું,”
શોચ્યે એવું કંઈ નહિ વળે ઊલટાં દુઃખી થાશું,
“જે આવે તે જીવનપથમાં કાર્ય કે હેતુ કાજે,
વ્હાલે દીધું” સમજી મનમાં તે સ્વીકારી જ લેજે.

° ° ° °

(ગઝલ)

પ્રભુના કોપમાં ભારે અનુકંપા, દયા, પ્રેમ,
જગજ્જન ના શકે સમજી પ્રભુની શી હશે નેમ!
પ્રભુના વિશ્વની રચના તણો કંઈ ખેલ ન્યારો છે,
ઘડીમાં તે રડાવે છે ઘડીમાં તે ખિલાવે છે.

° ° ° °

(અનુષ્ટુપ)

અનેકવિધ રૂપે તો પ્રકારો છે મીઠાશના,
જીવન-દર્દની તોલે એકે આવી શકે જ ના.
પ્રભુના ગૂઢ હેતુને મૂર્ખ પામર માનવી,
પામી શકે કઈ રીતે હૈયે જો જડ તે રહે?
‘રૂડી શી ભવ્ય સામગ્રી!’ દુઃખની પળમાં ભરી,
વરે જે દુઃખને એમ દુઃખને તે જશે તરી.
શ્રમ અને દુઃખ હો વ્હાલાં હૈયે જેને ઘણાં ઘણાં,
માનવીપણું તે વિના આપણું કેળવાય ના.

(શિખરિણી-મંદાક્રાન્તા)

ન હો સ્હેવાનું જો કંઈ પણ કશું સર્વ તો મીઠું લાગે,
સહ્યાં કેડે ભાગ્યે કંઈક જનમાં એવી મીઠાશ રે’છે;

જરા વા વાયાથી ઊડી જતું દીસે જેમ રૂ આકડાનું.
સહ્યા વિનાનું સૌ ત્યમ મધુર હેા તેાય લુખ્ખું નકામું.

° ° ° °

(અનુષ્ટુપ)

ભેાગ આપ્યા વિનાનું સૌ સુખ ના સુખ જાણશેા,
પૂરી યજ્ઞાહુતિથી જે જન્મે તે સુખ જાણજો.
સુખને માણવું સારું લાગે છે સહુને જગે,
હેામાવું કિંતુ તે માટે લાગે ના વ્હાલું કેાઈને.
હૈયાની વેદના ઊંડી ભલે જાણે ન કેાઈ છેા,
વેદનાથી ઊંડેા ભાવ શક્તિ ત્યાં પ્રગટાવશેા.
વેદના તેવી તેા કેવું અલભ્ય કામ આપશે !
કલ્યાણ અર્થ શેા સારે જેને તે વેદના થશે!
ઊંડેા આઘાત જ્યાં લાગે લાગણી તેથી જન્મશે,
ભાવના-જોમને ત્યારે હૈયે જે અપનાવશે;
એવેા હેતુ દૃઢાવી જે વહી દેશે જવા ન કૈં,
ભાવના એવી જન્મેલી ભાવે કેંદ્રિત તેા થશે.
મંથનેાથી ઊંડું જેનું વલેાવાયું નથી ઉર,
યુદ્ધ શું ક્યાંથી ખેલી તે શકે ? છેા હેાય તે શૂર.
અંતરના વિષાદેાથી ઘવાયેા નથી જે ઉરે,
ચેતનાશક્તિ એવાને કેા કાળે ના મળી શકે.

° ° ° °

(શિખરિણી-મંદાક્રાન્તા)

મહા ઝંઝાવાતેા બહુ પવનના સુસવાટા થતા હેા,
મહા અગ્નિ કેરેા પ્રલય જીવને ઉદ્દ્ભવેલેા જ કે હેા;

કૃપાશક્તિને તો તહીં અનુભવી જે શકે છે પ્રભુની,
ઘડે છે એવા કો પરમ વિરલા જાતને શી અનેરી !
બધી બાજુએ જ્યાં નિજ જીવને ઘોર અંધાર ઘેરે,
વિનાશે ઘેરાયું જીવન નીરખી વજ્ર આઘાત થાયે;
અને એનાથીયે પણ વિષમ કો જ્યાં નિરાશા ભલે હો,
પરંતુ ત્યાંયે શી પરમ વિલસે ગૂઢ એની કૃપા તો !
જગે ક્યાંથી દુઃખો, જીવનકલહો, દર્દ–દારિદ્રય આવાં ?
હશે રોગો જેવા ત્યમ દરદીને ઉપચારો કરાતા;
અનેરી રીતો છે પ્રભુની ઘડવા, જેવી સામગ્રી હોયે,
છતાં અજ્ઞાનીઓ નવ સમજતાં દોષ દેતાં પ્રભુને.

० ० ० ०

(અનુષ્ટુપ)

સાંપડે યાતનાઓ તો મહેચ્છા જાગી જેહને,
દુઃખોને યજ્ઞભાવે જે સ્વીકારે, લ્હાણ પામશે.

० ० ० ०

વિશ્વમાં કારમાં યુદ્ધ, કારમાં દર્દ–દુઃખથી
વિશ્વને ઘડવા માગે કૃપા સૂક્ષ્મ પ્રભુ તણી.
છૂપો હેતુ પ્રભુનો તે તેવો ત્યાં કો ન પારખે,
પોતાના જીવને હેતુ એવો કો તેમ પ્રીછશે ?
પ્રભુ તો સ્હાય દેવાને ઊભો પ્રત્યક્ષ સૌ પળે,
કિંતુ તે સ્હાય લેવાની તૈયારી આપણી ન છે.
આપણે આપણી રીતે ચાહ્યાં સૌ કરીએ છીએ,
એ રીતે ખેંચવા પ્રેરે પ્રભુનેય જનો ખરે.
મ્હાલવું થઈ મોટા ભા સૌનેયે સારું લાગતું,
પ્રભુ કાજે પિલાવાનું કો'ને ના વ્હાલું લાગતું.

અનેક સંતભક્તોએ પોતાને દળી નાંખીને,
નમ્રમાં નમ્ર થૈ પૂરા ઓળખ્યા છે પ્રભુ હૃદે.
સૌ સહ્યાં કરવામાં તે પ્રભુનું જ્ઞાન–ભાવથી
જીવનની પરાકાષ્ઠા પમાશે આપણા થકી.
સહ્યાં વિના ઘડાયું ના કોઈયે ક્યાંય વિશ્વમાં,
ઘડાવાની તમન્ના જો સહો પ્રેમથી સૌ ભલા.
ઉરદૌર્બલ્યથી જન્મ્યો સંતોષ ખપનો જ શો!
એ તો મૃત્યુ પમાડે છે, અગ્નિને બૂઝવે પૂરો.

° ° ° °

(શિખરિણી–મંદાક્રાંતા)

બધા નાનામોટા નિજ જીવનમાં સાંપડે જે પ્રસંગો,
નકામા તે ના'વે જરૂર પ્રભુનો ગૂઢ હેતુ રહેલો.
શકો ના પ્રીછી તે પછીથી પ્રભુ તે શું કરે બાપડો હા!
મળે જ્યાં વેતા ના નિજ મહીં પૂરા, દોષ શો કાઢવો ત્યાં?
નડે વિઘ્નો જ્યાં જ્યાં પ્રકૃતિ નિજની માનજો ત્યાં રહેલી,
જીતી લેવા એને હૃદય દઢતા રાખજો ખંતવાળી.

° ° ° °

પ્રભુ ડાહ્યો જ્ઞાની તમથી અદકો શ્રેય જે છે તમારું
તમોને પ્રેરાવે તહીં, પણ છતાં ધ્યાન બેસે ન પૂરું;
સ્વભાવે દોરાઈ જીવન ઘડવાના પ્રસંગો ગુમાવો,
હશો દેતાં શાને પછીથી અમથો દોષ એને જ માથે?

° ° ° °

જુઓ જે જે વિશ્વે પરિણત થતું લાગતું રે' સદાયે,
ન એવી ને એવી સ્થિતિ મહીં પડી કોઈ રે'છે કદીયે.

° ° ° °

(ગઝલ)

જીવનની પ્રાપ્તિ કરવાને જીવનને આપવું પડશે,
જીવનને આપશેા જેવું વધુ તેનાથીયે મળશે;
જીવન–વેપાર કરવાની પ્રભુએ પેઢી ખેાલી છે,
કશું આપ્યા વિના સેાદેા કશેાયે ના થવાનેા છે.
જીવનને જે ફના કરશે જીવનનેા ખ્યાલ રાખીને,
જીવન એને જરૂર મળશે જીવનથી તે જીવન રળશે;
"થતું રે' જે રીતે ઘડતર" બધાં સાધન પ્રભુ લેશે,
બધી સામગ્રી તે તે સૌ ઉમળકે આપવી પડશે.
તુલાના એક પલ્લામાં પ્રભુએ તેા જીવન–તેાલ
મૂક્યું છે નિજનું પેાતે, તમે આપેા જીવન–મૂલ્ય.
જીવનને તેા ખરીદાશે જીવનના માપથી નિત્યે,
જીવનથી તેા જીવન મળશે જીવનની એ ખૂબી નિશ્ચે.
જીવનને સાચવી રાખે સદા નિજ સ્વાર્થ કાજે જે,
જીવન તે મેળવી શકશે નહીં ઉપાય કેાટિયે.
જીવન બલિદાન કરવામાં હૃદય જેને સ્ફુરે ઊર્મિ,
બલિ દે જ્ઞાનપૂર્વક તે મઝા ચાખે જ જીવનની.
કશું કૈં વૈતરાભાવે કદી કંટાળીને કરતાં
ખચીત ત્યાં ભાર લાગે છે, હૃદય–બેચેની લાગે ત્યાં;
જગતમાં એમને એમ મળી શકતું નહીં કશુંયે,
મળે જે એમને એમ રહે શેા સ્વાદ એમાં તે?
મહા મુશ્કેલીથી જે કૈં મળે તે વ્હાલું લાગે છે,
પછી સ્હેવાનું આવે ત્યાં કશું કાં આકરું લાગે?

(ઝૂલણા છંદ)

કાષ્ઠ ચંદન તણું તે ઘસાતાં કરી,
મધુર સુવાસ પ્રગટચાં કરે છે.
માટીનાં વાસણોયે નિભાડા તણા,
અગ્નિના તાપથી પકવ થાયે.
હૃદયમંથન થકી યુદ્ધ જાગ્યા વિના,
માનવી તે કદી ના ઘડાયે.
જીવનમાં એવી તેા તક ઘણી સાંપડે,
માનવી મૂર્ખ શું ખેાઈ બેસે !

° ° • °

કામ, સંતાપ, મુશ્કેલીઓ જ્યાં નડે,
તે રીતે એમને ત્યાં ન જુઓ.
એ કસેાટીરૂપે ને ઘડાવા મળે,
એમ હૈયે દઢાવી ગ્રહાજો.
જેમ પથરી પરે ધાર અસ્ત્રા તણી,
તે ઘસાતાં ફરી તેજ થાયે;
તે રીતે સર્વ કામેા મળંતાં ગણી,
ચેતનાશક્તિને ત્યાં વધારેા.
ના મથામણ થતી જેહને કૈં કશી,
જીવન લૂલું રહે એનું સઘળું.
કેાક ભાગ્યે હશે પુણ્યશાળી પૂરેા,
મથવું જેને જીવનમાં ન પડિયું.
તે જ શૂરવીર કેા એકલેા ઝઝૂમશે
મંથને ઝેર ત્યાં છેા નીકળતાં.

પૂરું પચવી જશો ઝેર એવું ઘણું.
તો જ તે તત્ત્વ અમૃત પામો.
મથવું એ જીવન-આનંદ પ્રગટાવવા,
એમ ગણીને જ જે યુદ્ધ ખેલે,
મૃત્યુ એને કરી શું શકે ત્યાં ભલા ?
મૃત્યુ ગળી ત્યાં જશે આપમેળે.
દુઃખ અનિવાર્ય છે જીવનના પંથમાં,
સ્હેવું તે સકળને ભાગ આવે,
પણ ઝઝૂમ્યાં કર્યે જીતશે તે ખરે
આખરે વિજય-વરમાળ પ્હેરે.

° ° ° °

(શિખરિણી-મંદાક્રાંતા)

નકામું ના કાંઈ અમથું બનતું, સર્વમાં હેતુ એનો
રહે સંતાયેલો સકળ જીવને સંકળાયેલ એ તો.

° ° ° °

(શાર્દૂલવિક્રીડિત)

જે જે સર્વ પરિસ્થિતિ જગ મળે તે તે વિકાસાર્થ છે,
એ રીતે ઉપયોગ શક્તિ કરીને ત્યાં શોધજો તત્ત્વને.

° ° ° °

(શિખરિણી-મંદાક્રાંતા)

કસોટી આપે છે પ્રભુ કરી કૃપા આપણું સત્ત્વ જોવા,
"સ્વીકારો શી રીતે મન હૃદયથી" પારખું તેનું લેવા;
ગમે તેવું આવે સહન કરતાં હાલી ત્યાં કૈં ન જાતાં,
પ્રભુને સંભારી બનતું સઘળું સૌ કરો સોંપી એને.

° ° ° °

દુઃખી કોઈ વાતે કદી નવ થવું, દુઃખ એની પ્રસાદી,
જવાતાં લેવાઈ દુઃખથી જીવને હેતુ સૌ જાય માર્યો.
ભલે દુઃખો આવે "ઘડતર થવા" ખ્યાલ એવો ધરીને,
સ્વીકારી હર્ષે તે મન-હૃદયથી રે'વું સૌ તત્પરે ત્યાં.
સહેવાનું કોને જગત થયું ના ? એક એવું બતાવો,
સહેવું ઉમંગે ઊગી નીકળતું ભાવના રાખી જો હો.
જગે જ્યાં જ્યાં જુઓ કશુંય બનતું ના સહ્યા સૌ વિના કૈં,
સહેવાનું એ તો જગત–જીવનો આદિનો કાયદો છે.
ગમે છે જે કર્મો સહન કરવું આકરું ત્યાં ન લાગે,
થતું સ્હેવાનું ત્યાં નજર મહીં તે આવતું ના લગારે.
સહેવાનો હેતુ સમજથી રહે જેહને લક્ષ પૂરો,
સહેવામાં એવા જીવન વિકસે, એવું તે ધન્ય સ્હેવું.

## દુઃખ

(અનુષ્ટુપ)

દુઃખ એ તો કસોટી છે, પરીક્ષા માનવી તણી,
રહે છે કેવી રીતે ત્યાં તે તેથી પરખાય છે.
દુઃખથી સૌ કસાયે છે, દુઃખ જીવનને ઘડે,
દુઃખ જીવનની દૃષ્ટિ આપે આપણને ખરે.
દુઃખ આપ્યું પ્રભુએ તો ઘડાવા જાતને જગે,
દુઃખનો હેતુ જો જાણો દુઃખ આશીરવાદ છે.
દુઃખના પા'ડ તો છોને માથે આવી પડચાં કરે,
લેવાઈ દુઃખથી જાતાં દુઃખનો અર્થ ના સરે.
દુઃખ એ તો પ્રસાદી છે પ્રભુના ઘરની મળી,
સ્વીકારી વ્હાલથી જે લે ધન્ય તે તો થશે નકી.

દુઃખ એ કલ્પના માત્ર માનવીના મને વસે,
દુઃખ એને ગણે જે ના દુઃખ તેને નહીં કશે.
પ્રેમની તે પરાકાષ્ઠા પ્હોંચવા શો વિયેાગ છે!
તેવું જ દુઃખનું જાણેા વિકાસાર્થે મળ્યું જ તે.
દુઃખને કેવી રીતે તે આવકારેા તમે હૃદે,
જુએા એની પ્રતિ કેવું તે તેવું તેવું આપશે.
દુઃખ એ શક્તિ છે પોતે કાલિકા શી પ્રચંડ તે!
વાળશો જેવી રીતે તે આપશે ફળ તે રીતે.
કરે આરાધના જે કેા દુઃખની એવી પ્રેમથી,
સાધના એની તે એવી ફળાવે દુઃખ તેા નકી.
દુઃખ જેને જનેા માને, કૈંક બીજા કશા તણેા
છાયા આભાસ છે એ તેા તાપથી જેમ ઝાડનેા.
દુઃખ તેા વૈદની માત્રા મરતાંને જેમ પ્રાણ દે,
બોલતું ના હશે તેાયે બોલાવે એક વાર તે.
દુઃખનાં બાણ છેા વાગે સેાંસરાં હૃદયે ભલે,
જગાડતાં કરી મૂકે આપણાં મન-ચિત્તને.
દુઃખ-દ્વાર જરૂરી છે પ્રભુ-મ્હેલ પ્રવેશવા,
દુઃખથી જ થયા સંતેા, મહાત્મા પૃથ્વીની પરે,
દુઃખ કેાને પડ્યું છે ના ? જન્મનું સાથી તે રહ્યું,
દુઃખથી ભાવના ઉગ્ર બની, તેજસ્વી તેા થશું.
દુઃખથી પ્રાણ જન્મે છે, સાહસ દુઃખથી વધે;
દુઃખથી ચેતના વાધે, દુઃખ ચેતાવશે હૃદે.
દુઃખ એ તેા સગેા ભાઈ, જનેતા આપણી ખરી
દુઃખ જેવું બીજું વ્હાલું આપણું કેાઈ ના કહીં.

દુઃખથી તો જણાયે છે સાચું વિશ્વસ્વરૂપ શું !
દુઃખથી તો પમાયે છે તત્ત્વ જીવનનું ખરું.
દુઃખ એ તો તપઃશક્તિ, દિવ્ય–જીવન–સાધના,
દુઃખને નકાર્યું તો નકાર્યું સત્યને તદા.
દુઃખના ઘૂંટડા પીવા લાગશે અઘરા ભલે,
દુઃખને ભોગવ્યા વિના છૂટકો કોઈનો ન છે.
દુઃખ તો વિશ્વમાં સૌને આવવાનું જ નિશ્ચયે,
દુઃખથી લાભ લેવાનું પછી કાં માનવી ચૂકે ?
દુઃખમાં પ્રભુનો ભારે હાથ કાં માનવી જુએ ?
કરુણાથી ભરી છાયા શાને ત્યાં તે ન નીરખે ?
કર્યું જ્યાં દુઃખ નિર્માણ છતાં તે આપતી પળે,
પ્રેમાર્દ્ર આંસુથી શું તે ભરાયેલું છલોછલે !
ઉષા, સંધ્યા નવાં નિત્યે દુઃખમાં એવું તો દીસે,
દુઃખ જેવું નવું આવે નવા વિચાર ઉદ્ભવે.
દુઃખ તો પ્રકૃતિ-છાયા આપણામાંની તે રહી,
સંજોગો જ્યાં પ્રતિકૂળ થતાં તે દૃષ્ટિમાં પડી.

(મંદાક્રાન્તા)

દુઃખો દીધાં મન હૃદયને વજ્ર જેવાં બનાવા,
ને એની શી અકળ રીતથી બોધ તે લેવરાવા.
દુઃખો લાગે દુઃખરૂપ કદી તોય હાલી જવું ના,
દીધાં એણે બહુ કરી કૃપા ઊર્ધ્વ ક્રાન્તિ કરાવા.
એ તો તાવ્યાં જરૂર કરશે કેટલાં પાણીમાં છો ?
એણે તાવ્યાં શરણ જનને મૃત્યુથીયે વધારે.
જેવું સોનું અગન તપતાં શુદ્ધ થાયે વિશેષે,
તવાવામાં તેવું શરણ જનની પ્રેમભક્તિ વધે છે.

દીધેલું સૌ પ્રિય પ્રભુ તણું કષ્ટ ના તે નકામું,
એની શિક્ષા અટપટી દીસે બુદ્ધિ ત્યાં બ્હેર મારે.
શા કાજે તે દુઃખ અપવતો તે લહ્યાં જો કરાય.
તો સ્હેવામાં સહન કરતાં હો, ન તેવું જણાય.
એ વ્હાલાનું અનુપમ બધું ને અનોખું બધુંયે,
તેને પ્હોંચી પણ નવ શકે કોઈ યે કોઈ રીતે.
એણે લીધાં શરણ મહીં જો એક વારે તમોને,
એનું જે તે સઘળું પછી તો પ્રેમવાળું જણાશે.

(અનુષ્ટુપ)

વેદના પ્રભુની એ તો અમોલું ભેટદાન છે,
એને જે કો નકારે તે પ્રભુતા પામી ના શકે.
દુઃખ ભોગવનારો જે એને કૈં સમજ્યાં કરે,
એવો જીવનનું પામે રહસ્ય કોક દી ખરે.
જડની પેઠ સૌ સ્હેવું માત્ર એ દેહકષ્ટ છે,
એવું કષ્ટ સુધારે શું! એમાં શો ભલીવાર છે!
એવા કષ્ટથી હૈયામાં ભાવના ક્યાંથી જાગશે?
જીવવા યોગ્ય જે શક્તિ તેમાંથી કેમ ઉદ્ભવે?
માનવી જાગૃતિ માટે દૈવી સંદેશ દુઃખ હા!
દયા લાવી પ્રભુ દુઃખ નાંખે સૌને જગાડવા.
કષ્ટ જ્યાં જ્યાં કદી દેખો કૃપા પ્રભુની જાણવી,
સાધવો કષ્ટનો મર્મ રાખી સૌ પ્રાણ જાગૃતિ.
દુઃખમાં માનવી જે કો પ્રેમથી જીવને તરે,
મઝાનું ઓર શું સુખ એને લાગ્યાં કરે દુઃખે!

(તા. ૨૩-૩-૪૪, હિંદુ વિશ્વવિદ્યાલય, કાશી)

## દુખઃનો મર્મ

(અનુષ્ટુપ)

બાળને દૂધ માતાનું કેવું પોષણ આપતું !
દુઃખ જીવનને તેવું પોષ્યાં શું કરતું ભલું !
લાગે ઠંડી શિયાળાની છતાં તે જોમ આપતી,
દુઃખ જીવનને જોમ આપે છે ભલી ભાતથી.
ઉનાળાનો ઘણો તાપ ધરાને શી ધિકાવતો !
પાકને યોગ્ય ભૂમિને કિંતુ તે તો બનાવતો.
કષ્ટ શું વેઠી ખેડૂતો ખેતીને ઉપજાવતા !
જીવન દુઃખથી તેવું ફોરાય ફોરમે ભલા.
કારમી કારમી કેવી હથોડી એરણે પડે !
સોનું આકાર તો લે છે, દુઃખથી તેવું જીવને.
અંધકાર ભરી રાત્રિ ઉષાને પ્રગટાવશે,
જીવને તેમ તો દુઃખ પ્રભાત નવું પ્રેરશે.
ધીરજ, હામ ને આશા દુઃખથી જીવને ઊગે,
કાપતાં કાપતાં દુઃખ જીવને શ્રેય સાંપડે.
દારિદ્રય, ત્રાસ, કંટાળો ભલે દુઃખથી ઊપજે,
સાથે સાથે સુઝાડે છે ઉપાયો દુઃખ જીવને.
દુઃખની ભૂમિકાથી તો લાગે છે સુખની મઝા,
સર્જેલું દુઃખ ના હોત પછી ના જીવને મઝા.
જન્મનું સાથી તો દુઃખ મૃત્યુ સાથ વળી રહ્યું,
ભલાભલા ભલે ભૂપ એનેયે દુઃખ તો રહ્યું.
દુઃખના તે સકંજેથી માનવી કો નથી છૂટો,
સર્વને દુઃખ લાગેલું શરીર સાથ જાણજો.

કોઈને સુખી જોઈને સુખી એને ન માનવું,
એનાય જીવને દુઃખ હશે કોઈ પ્રકારનું.
સર્વને દુઃખની છાયા જીવને તો પડ્યાં કરે,
આવરાઈ ન જાયે જે દુઃખથી, તે જીવ્યાં કરે,
દુઃખ અન્યાયનું ભાન જગાડે માનવી હૃદે,
વિચારે તે પરોવાવે સામનો કરવા જગે.
દુઃખથી યુદ્ધ જન્મે છે માનવી અંતરે કશું,
જંપીને બેસવા ના દે વિચારાવ્યાં કરે ઊંડું.
ત્રાહિ ત્રાહિ થઈ દુઃખે ભલે ને માનવી મરે,
જીવન-રાખમાંથી તે નવું જીવન પાંગરે.
વિશ્વનો કાયદો એવો મરીને જન્મવા તણો,
દુઃખથી જે મરી જાણે ચેતનાથી જીવ્યો ગણો.
નમાલું દુઃખ ના જાણો, નઠારું દુઃખ ના ગણો,
દુઃખ કલ્યાણદાતા છે, દુઃખમાં સુખ મૂળ સૌ.
દુઃખથી જન્મવાનું છે સુખ સર્વ પ્રકારનું,
દુઃખને વેઠજો પ્રેમે, દુઃખને અપનાવજો.
દુઃખથી જીવને દ્વેષ જન્મે બીજાંની ઉપરે,
દ્વેષથી કામ ત્યાં લેતાં દુઃખનો હેતુ ના ફળે.
દ્વેષથી કારમાં દુઃખો ઊલટાં જીવને વધે,
કદીયે વેરથી દુઃખ થવાનું નથી દૂર તે.
દુઃખ પામરતા પ્રેરે માનવી જીવને ખરે,
અજ્ઞાન અંધકારે શું જીવન છાવરી જ દે!
માનવીને નિરાશાથી બનાવી દે હતાશ તે,
ભગ્ન એવાં થતાં હૈયાં ત્યાંથી જ ક્રાન્તિ ઉદ્ભવે.

ક્રાન્તિને પ્રેરનારું છે દુઃખ એ તો સનાતન,
દુઃખ જીવનનું પર્વ, દુઃખ જીવન-ઉત્સવ.
તામસી, આળસુ, એદી માનવી છો ભલે હશે,
કિંતુ દુઃખ જગાડીને એને પરોણી ઘોંચશે.
દુઃખ જીવનનું ભાથું, દુઃખ જીવનની મતા,
દુઃખ જીવનનું કાવ્ય, દુઃખ જીવનની કથા.
જેઓ જેઓ થયા મોટા, મોટા તે દુઃખથી થયા,
દુઃખમાં રગદોળાયા ત્યારે મોટા થયા ખરા.
દુઃખ ના ભોગવ્યું કોણે? બતાવો એક તો જગે!
પામશે દુઃખથી લાભ દુઃખને જે વધાવશે.
સર્વથી મોટું છો હોય દુઃખ દેનાર માનવી.
પ્રેમે દુઃખ સ્વીકારાતાં પામે ત્યાં હાર માનવી.
દુઃખ દેનારનો હેતુ, દબાતાં, દુઃખથી ફળે.
દુઃખથી જે દબાતો ના એને કો શું કરી શકે?
દુઃખથી જીવને તેથી દબાઈ ના જવું કશું,
પ્રેમથી સામનો એનો જે કરે પામશે નવું.
પ્રેમથી દુઃખનો જેઓ સામનો કરતા રહે,
ફિટાડે દુઃખ અજ્ઞાન માનવી અંતરે ખરે.
જીવનધ્યેય પોતાનું સામે જે રાખી રાખીને,
ધ્યેય ફળાવવા પૂરું ભોગવે દુઃખ, તે જીવે.
જાળવી ટેક પોતાનો પ્રેમથી દુઃખ, જો વરે,
દીધેલું દુઃખ સામાનું પાછું એના પરે ફરે.
કરેલાં કર્મની છાયા દુઃખને જાણવું ઘટે,
બીજાને દોષ દેવાનો છોડી દેવો ઘટે ખરે.

કિંતુ જે દુઃખનો લાભ પોતાના ધ્યેયમાં કરે,
દુઃખ નમાવવા એને કદી સમર્થ ના થશે.
મળેલાં દુઃખથી જેઓ પોતાના દોષ જાણશે,
દોષને જે નિવારે તે દુઃખથી સુખ મેળવે.
માનવી જડતાને તે દુઃખો હઠાવવા મળે,
દુઃખથી ચેતશે જે કો સુખ અંતરનું રળે.
માનવી જીવને જે કો દુઃખનો મર્મ જાણશે,
કશી કોઈ રીતે એને દુઃખ, ના દુઃખ લાગશે.
દુઃખને ટૂંટિયું વાળી જે કોઈ માનવી સહે,
જીવન કુમળું ફૂલ બિડાતું એનું તો રહે.
થવા વિકાસ સંજોગો દુઃખ આપ્યાં કરે સદા,
દુઃખ તેજસ્વિતા પ્રેરે જીવને કેવી ઉગ્રતા!
દુઃખ તો માનવી કેરું કેવું જીવન-સાધન!
દુઃખને વેડફી જે દે ગુમાવે કેવું જીવન!
દુઃખને જે ઉકેલે તે શકે ઉકેલી જીવન,
જીવન માનવી કાજે દુઃખ શું દિવ્ય ઔષધ!

(તા. ૨૩-૩-૪૪, હિંદુ વિશ્વવિદ્યાલય, કાશી)

('જીવન-પગલે' નામની પુસ્તિકામાંથી ઉદ્ધૃત.)

# સુખકરને પ્રણામ, દુઃખકરને પ્રણામ

(રવીન્દ્રનાથ ટાગોર)

જે માણસ મિત્રની પાસેથી કદી આઘાત પામતો નથી, માત્ર સ્નેહ-સન્માન જ પામે છે, તે અભાગી, મિત્રતાના પૂરા આસ્વાદથી વંચિત રહે છે.

જગતમાં આપણો આ દુઃખનો હિસ્સો સંપૂર્ણ ન્યાયસંગત હોય જ, એમ બનતું નથી. જેને આપણે અન્યાય કહીએ છીએ, તેનો પણ આપણે સ્વીકાર કરવો જોઈએ અત્યંત કાળજીપૂર્વક સૂક્ષ્મ હિસાબનો ચોપડો ખોલી માત્ર ન્યાયપૂર્વકનું હોય તેના પર જ પોતાની જાતને ઉછેરવી. એ તો બને એવું જ નથી હોતું અને બને તોયે તેમાં આપણું મંગલ નથી હોતું. અન્યાય અને અનુચિતનો પણ આપણે યોગ્ય રીતે સ્વીકાર કરી શકીએ, એવું આપણું સામર્થ્ય હોવું જોઈએ.

પૃથ્વીમાં આપણે ભાગે જે સુખ આવે છે, તે પણ શું એકદમ હિસાબસર આવે છે? ઘણી વાર ગાંઠથી આપણે જે દામ ચૂકવીએ છીએ તેના કરતાં વધારે ખરીદ કરી બેસતા નથી? પણ ત્યારે આપણે કદી એવો વિચાર નથી કરતા કે આપણે એને લાયક નથી. બધું જ ખાસ્સા અસંકોચપૂર્વક બથાવી પાડીએ છીએ. શું દુઃખની વખતે જ માત્ર ન્યાય-અન્યાયનો હિસાબ મેળવવાનો?

તેનું એક કારણ છે. ગ્રહણ અને વર્જનની મારફતે જ આપણા પ્રાણની ક્રિયા ચાલતી હોય છે. આપણા પ્રાણનો આપણી બુદ્ધિનો, આપણા સૌંદર્યબોધનો, આપણી મંગલ

પ્રવૃત્તિનો, ખરું જોતાં આપણી સમસ્ત શ્રેષ્ઠતાનો મૂળ ધર્મ જ એ છે કે તે માત્ર લેશે જ નહિ, ત્યાગ પણ કરશે.

એટલા માટે જ આપણા આહારમાં પણ ખાદ્ય અંશ હોય છે, તેમ અખાદ્ય અંશ પણ હોય છે. એ અખાદ્ય અંશનો શરીર પરિત્યાગ કરે છે. જો બરાબર જોખીને કેવળ ખાદ્ય પદાર્થ જ આપણે ગ્રહણ કરીએ, તો તેથી શરીર ચાલશે નહિ, વ્યાધિગ્રસ્ત થઈ જશે. આપણને શું માત્ર પાચનશક્તિ ને પાચનયંત્ર જ છે? આપણને ત્યાગશક્તિ અને ત્યાગતંત્ર પણ મળેલાં છે-તે શક્તિને, તે યંત્રને આપણે કામ આપવું જોઈશે. તો જ ગ્રહણ-વર્જનના સામંજસ્યથી પ્રાણની પૂર્ણતા સધાશે.

તે જ પ્રમાણે સંસારમાં આપણને કેવળ ન્યાય હોય તે જ મળે, કોઈ આપણા પ્રત્યે અન્યાય ન કરે એવો નિયમ નથી. સંસારમાં ન્યાયની સાથે અન્યાય ભળેલો હોય, તે આપણા ચારિત્ર્ય-ઘડતરને માટે અત્યંત આવશ્યક છે. નિઃશ્વાસ-પ્રશ્વાસની ક્રિયાની પેઠે આપણા ચારિત્ર્યમાં એક સ્વાભાવિક શક્તિ હોવી જોઈએ. જેથી આપણે જે આપણું પ્રાપ્ત હોય તેટલું અનાયાસે ગ્રહણ કરીએ અને જે ત્યાજ્ય હોય, તે વિના ક્ષોભે ત્યાગી શકીએ.

દુઃખ અને આઘાત ન્યાય્ય હોય કે અન્યાય્ય હોય, પણ તેના સંસ્પર્શથી પોતાને પૂરેપૂરા બચાવીને ચાલવાનો અતિ પ્રયત્ન કરીએ, તો તેથી આપણું મનુષ્યત્વ દુર્બળ અને વ્યાધિગ્રસ્ત બની જાય છે. જગતની નિંદા અન્યાય

અને દુઃખકષ્ટને જેઓ છૂટથી સંકોચ વગર ગ્રહણ કરી શકે છે, તેઓ બલિષ્ઠ બને છે એટલું જ નહિ, તેઓ નિર્મલ પણ થાય છે.

આથી સમગ્ર મન-પ્રાણથી તૈયાર થાઓ. જેઓ સુખકર છે તેમને પ્રણામ કરો અને જેઓ દુઃખકર છે તેમને પણ પ્રણામ કરો. તો જ સ્વાસ્થ્ય મળશે, શક્તિ મળશે.

('શાંતિનિકેતન'માંથી અનુ: નગીનદાસ પારેખ)

[સાભાર ઉદ્ધૃત નવનીત-૧૯૭૧ નવેમ્બર]

જે દુઃખ સમજણની આંખ પ્રગટાવે એ દુઃખ તો જ્ઞાનનું મૂળ કહેવાય.

o o o o

દુઃખમાં પણ સૂક્ષ્મપણે સુખ રહેલું છે.

o o o o

દુઃખ પોતાને જાણવા સમજવા કાજેનું યોગ્ય દર્પણ છે.

o o o o

સાધકના જીવનમાં દુઃખ એ ઘડતર-ચણતર છે. તે જરૂરી તાલીમ દેનારું છે, ને આ દુઃખના પ્રકારમાં આર્થિક દુઃખનો પણ સમાવેશ થાય છે.

o o o o

આમેય દુઃખ સહન તો કરવું પડે જ છે. એને બદલે જો જ્ઞાનપૂર્વક દુઃખને સ્વીકારીને, દુઃખ એ જીવનને ઘડાવા કાજે સોનેરી તક છે એમ સમજીને, જે કોઈ જીવ તેને નિવેદે છે, એવા માટે દુઃખ એ તપશ્ચર્યા છે;

ને જે તપશ્ચર્યામાં હૃદય છે, તેવા પ્રકારની તપશ્ચર્યામાં તો આનંદ, ઉત્સવ રહેલો છે.

° ° ° °

દુઃખ આપણને જગાડે ને ગતિમાં પ્રેરાવે, તો તે દુઃખ સાચું. દુઃખ જો સાચેસાચ થતું હોય, તો જે બાબતનું દુઃખ થતું હોય તેમાં ને તેમાં તે કદીપણ આપણને પડી ન રહેવા દે. દુઃખ જે અર્થે લાગે, તે અર્થના હેતુ-માં તે લઈ જવાને આપણને મથાવ્યા કરે. જે દુઃખ કઠે તે સાચી સમજણ પ્રેરાવ્યા કરે છે.

° ° ° °

દુઃખ જીવને સમજણના ઘરમાં પ્રકટાવે છે. સાચી રીતે લાગેલું દુઃખ તો જીવનને નવી ભાવનામાં પ્રેરાવે છે, દુઃખ એ તો નર્યું કંઈ દુઃખ જ નથી, પણ નવું પ્રકટા-વવા કાજેની મંડાણભૂમિકા છે. દુઃખના હાર્દને જે સમજે છે, તેને દુઃખ આશીર્વાદ છે.

° ° ° °

દુઃખથી દબાઈ જાય, તેને હૈયે જીવનની સાચી ભાવના હજી પ્રગટેલી નથી એમ સમજવું.

° ° ° °

માનવી આત્મા કેટલો ઘડાયો છે, એની સદ્ભાવના એનું સમત્વ ને એના હૈયાનો પ્રેમભાવ–તે બધાં દુઃખમાં કેવાં ટકે છે તે જીવનમાં બીજા કયા પ્રસંગથી જાણી શકનારો છે? દુઃખ પોતાને જાણવા-સમજવા કાજેનું યોગ્ય દર્પણ છે.

° ° ° °

દુઃખનું કારણ બીજું નથી, પણ આપણો સ્વભાવ ને પ્રકૃતિને ઉપજાવવામાં ઘણો મોટો ભાગ ભજવે છે.

# સાધના મર્મ

(પૂજ્ય શ્રીમોટા લિખિત)

૧ મુખથી કે મનમાં જાગૃતપણે જપ; સાથેસાથે હૃદયપ્રદેશે ધ્યાન તથા ચેતનના ચિંતન સહ ભાવાત્મક ભાવનું રટણ.

૨ પ્રત્યેક પળે સતત સમર્પણ, સારું તેમજ નરસું બન્નેનું.

૩ સાક્ષીભાવ, જાગૃતિ; વિચારોની સાંકળ ન જોડો.

૪ બને તેટલું વધુ વાચિક અને માનસિક મૌન રાખો, કેળવો; અને ખૂબખૂબ શરણભાવ જીવનમાં ચેતના-પૂર્વકની જાગૃતિથી કેળવ્યાં કરો.

૫ આગ્રહો—પ્રભુચિંતન સિવાયના સર્વ આગ્રહો—છોડો; નમ્રતા કેળવો; શૂન્ય થવાનું ધ્યેય રાખો.

૬ ખૂબ ભાવપૂર્વક હૃદયસ્થ રહીને આર્દ્ર ને આર્તભાવથી પ્રાર્થના કરો; ભગવાનને સર્વ સુખદુઃખ જણાવતા રહો; તેની સાથે આત્મનિવેદન દ્વારા અંગત ખૂબ ગાઢો સંબંધ બાંધો; મનમાં કશુંયે ઘોળાવા ન દો. ખાલી રહો.

૭ આવી પડતાં કામો પ્રભુનાં સમજો; જરાયે કચવાટ વિના તે ખૂબ પ્રેમપૂર્વક કરો. પ્રત્યેક પ્રસંગ—બનાવ આપણા કલ્યાણ અર્થે જ છે અને પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિ આપણા પોતાના જ વિકાસાર્થે થવી ઘટે. પ્રત્યેક પ્રસંગ પાછળ પ્રભુનો ગૂઢ, શુભ સંકેત રહેલો છે.

૮ આત્મલક્ષી—અંતર્મુખી થાઓ, માત્ર પોતાની દુનિયા-માં વસો. જાણી જોઈને જાતને સંડોવાવા દો નહિ.

૯ પર(પારકાની)સેવા પ્રભુની સેવા સમજો; સેવા લેનાર,

સેવા દેનાર ઉપર, સેવા કરવાની તક આપીને ઉપકાર કરે છે. રામે આપ્યું છે ને રામને દઈએ છીએ, ત્યાં "મારું મારું" ક્યાં રહ્યું? તારું આ જગતમાં છે શું?

૧૦ પ્રત્યેક કાર્ય, પ્રત્યેક વાતચીત, વ્યવહાર આપણા ધ્યેયને વેગ આપે એવા ખાસ હેતુસર, હેતુનું લક્ષ જીવંત રાખીને કરવો. વાંચતી–લખતી વખતે ને પ્રત્યેક કર્મ કરતી પળે ભાવની સ્મરણ–ધારણાનો અભ્યાસ કેળવ્યાં કરો.

૧૧ વૃત્તિનું મૂળ શોધો, તેનું પૃથક્કરણ કરો. તેમાં ભેળવાયા વિના તેને તટસ્થતાપૂર્વક ને સ્વસ્થતાપૂર્વક નિહાળો.

૧૨ પ્રભુની પ્રત્યેક કળા, સૌંદર્ય, રમ્યતા, વિશુદ્ધતા આદિ પ્રસાદીઓમાં રહેલા ભાવનું, તેને તેને અનુરૂપ ભાવનું, આપણામાં ત્યારે અવતરણ થવા પ્રાર્થના કરવી.

૧૩ ઊર્મિ, આવેશ, લાગણીને એમ ને એમ વહી જવા ન દો; તેમ જ તેમાં ભેળવાઈ પણ ન જાઓ. તેનો સાધનામાં ઉપયોગ કરો; તાટસ્થ્ય કેળવો.

૧૪ જમતી વખતે, પાણી પીતી વખતે જીવનમાં ચેતન શક્તિની અવતરણભાવની પ્રાર્થના કરવી; શૌચ, પેશાબ આદિ ક્રિયાઓ સમયે વિકારો, નબળાઈઓ ઇત્યાદિની વિસર્જનભાવની પ્રાર્થના કરવી.

૧૫ સ્થૂળનો ખ્યાલ ત્યજીને સૂક્ષ્મ તત્ત્વને નજર સામે રાખો, વૃત્તિની શુદ્ધિ કરો, ભાવની વૃદ્ધિ કરો.

૧૬ પ્રભુ સચરાચર છે. "आत्मवत् सर्वभूतेषु"ની ભાવના કેળવો.

૧૭ પ્રત્યેક વ્યક્તિ અને વસ્તુની ઊજળી બાજુ જુઓ.

કોઈનાય કાજી ન થાઓ; કશાય ઉપર ઝટ અભિ-
પ્રાય ન આપો; વાદવિવાદ ના કરો; પોતાનો આગ્રહ
ના રાખો; બીજાઓમાં શુભ હેતુઓનું આરોપણ કરો;
માનસિક અને સાર્વત્રિક ઉદારતા જીવનમાં પ્રકટાવો;
ખૂબ પ્રેમભાવ કેળવો; પ્રકૃતિનું રૂપાંતર કરવાનું છે તે
લક્ષમાં રાખીને પ્રકૃતિવશ થતાં કર્મોની ઉપરવટ વર્તો;
ફળની આસક્તિ છોડો; પોતાને થતા અન્યાયો—આવી
પડતાં દુઃખો—આદિનું મૂળ પોતામાં જ છે એમ દઢાવો;
ગુરુમાં પ્રેમભક્તિભાવ દઢતર કર્યાં કરો; અભીપ્સા,
ઈન્કાર અને સમર્પણનો ત્રિવેણીસંગમ ઉદ્ભવાવો;
સદાય પ્રસન્નતા પ્રવર્તાવો; કૃપા અને પુરુષાર્થના યુગલ-
ને જીવનમાં ઉતારો; પ્રત્યેક કર્મના આદિ, મધ્ય અને
અંતમાં પ્રભુની સ્મૃતિ પ્રગટાવો; મન નિઃસ્પંદ કરો;
રાગદ્વેષ નિર્મૂળ કરવા જાગૃતિ રાખો; થયેલા આધ્યા-
ત્મિક અનુભવો પ્રત્યક્ષ રોજિંદા વ્યવહારમાં જીવતા
કરો; ક્યાંયે કશામાંથી ભાગવાનું ના હોય; યદચ્છયા
જે આવી મળે તે પ્રભુપ્રસાદી ગણીને તેને વધાવી લો.
ક્યાંયે કોઈની સરખામણી ના કરો; અનુકૂળ—પ્રતિકૂળ
પરિસ્થિતિ એ મનની ભ્રમણા છે; જીવનસાધના સારુ
સર્વ કંઈ સાનુકૂળ જ હોય છે; પ્રભુમય—તેના મૂક
યંત્ર—થવાની જ બસ એક ઉત્તેજના હવે જીવનમાં રાખો.

૧૮ કર્મમાં કર્મનું મહત્ત્વ નથી, પરંતુ જીવનના ભાવનું
સતત એકધારું, જીવતું ચિંતન રહ્યાં કરે એ સવિશેષ-
પણે મહત્ત્વનું છે. તેવો જીવતો અભ્યાસ કર્મ કરતી
પળે કેળવવો.

—શ્રીમોટા