

# સ્થિર અને સમર્થ

ગીતાના 'સ્થિતપ્રજ્ઞ' માર્ગે નેતૃત્વયાત્રા

*Stable and Able*  
A Leadership Journey Through  
*Sthitha Pragna of Gita* નો અનુવાદ

રચના અને ચિત્રાંકન  
**જી. નારાયણ**

અનુવાદ  
હસમુખ ઉપાધ્યાય

Saraswati Natwarlal Bhagwati-AMA  
Centre for Leadership Development



AHMEDABAD  
MANAGEMENT  
ASSOCIATION

®

# સ્થિર અને સમર્થ ગીતાના 'સ્થિતપ્રજ્ઞ' માર્ગે નેતૃત્વયાત્રા

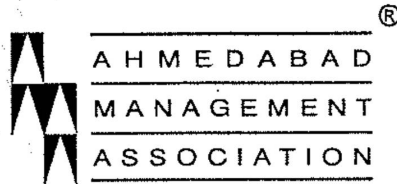
**Stable and Able**  
*A Leadership Journey Through*  
*Sthitha-Pragna of Gita નો અનુવાદ*

રચના અને ચિત્રાંકન

**જી. નારાયણ**

અનુવાદ

**હસમુખ ઉપાધ્યાય**



### **Other publications of the Author:**

1. Breakthrough Ideas for Leadership in the New Millennium
2. The Responsible Leader (English)
3. The Responsible Leader (Gujarati)
4. The Noble Leader (English)
5. The Noble Leader (Gujarati)
6. Harmony and Disharmony
7. Several Booklets on Ancient Indian Wisdom
8. Excellence in Education
9. Stairways to Excellence: Practical and Simple Steps (English)
10. Stairways to Excellence: Practical and Simple Steps (Gujarati)
11. Stable and Able (English)
12. Gateways to Self Realisation (English)
13. Gateways to Self Realisation (Gujarati)
14. Strategic Leadership (A Journey through Chanakya's Sutras and Kautiliya Atha Shaastra)
15. Humanity to Divinity
16. Song Supreme
17. Seeds of Excellence
18. Nurturing Relationship Management - Visions from the Vedas
19. Gurubodh - Fragrance of Love and Light (Vol. I & II)
20. Ma Shakti - For Strenght and Power
21. Spirit of Leadership - A Journey through Sermon of Holy Bible

### **Stable and Able (Gujarati)**

by

**Shri G. Narayana**

(narayana@excelind.com)

(Re-print - September 2014)

Published by

**Shilp Gravures-AMA Media Outlet**

**Ahmedabad Management Association**

Torrent-AMA Management Centre • Core-AMA Management House

ATIRA Campus, Dr. Vikram Sarabhai Marg

Ahmedabad 380 015

Phone: 079-26308601-06 • Fax: 26305692

E-mail: ama@amaindia.org • Website: www.amaindia.org



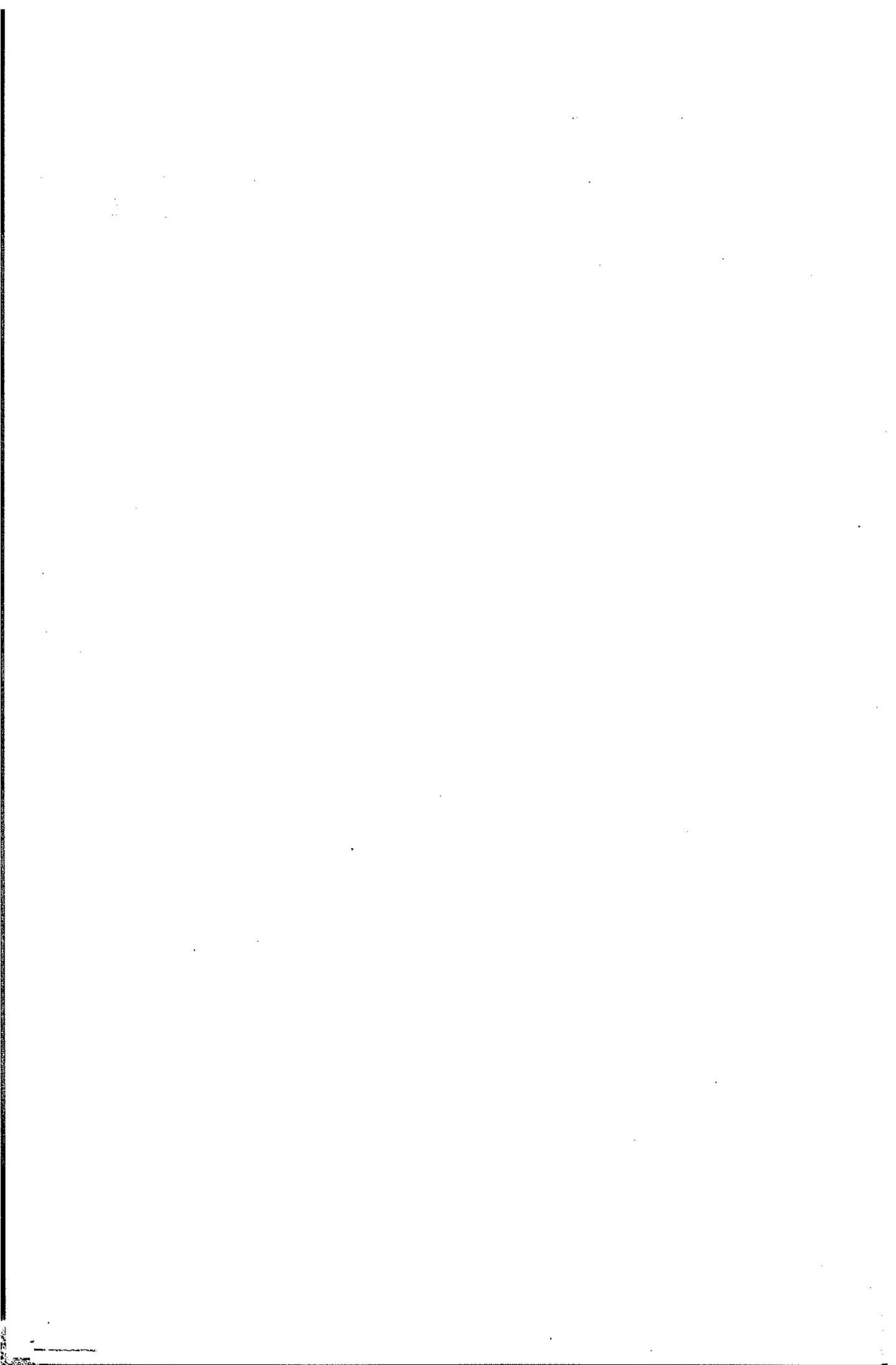
**અર્પણ**

**સ્થિતપ્રજ્ઞ મહાત્મા ગાંધીને**

**જેઓ**

**સ્થિર અને સમર્થ નેતૃત્વનું**

**જ્વલંત ઉદાહરણ છે.**



# સાદર કરું વંદન



આદરણીય ગુરુજી  
શ્રી જી. નારાયણ

પૂજ્ય કાકા  
શ્રી કાંતિસેન શ્રોફ

કૃષ્ણં વંદે જગદ્ગુરુમ્

શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતાના માર્ગે

સ્થિર અને સમર્થ નેતૃત્વનું

ઉદાહરણ આપનાર પૂજ્ય કાકા શ્રી કાંતિસેન શ્રોફ

તથા

આદરણીય ગુરુજી શ્રી જી. નારાયણને

સાદર વંદન

# આભારી છીએ

કર્મ-ઋષિ શ્રી કાંતિસેન શ્રોફના

જેમણે

સ્થિતપ્રજ્ઞ રીત

યાદ અપાવી

અને

ધ્યાન-યોગી શ્રી જયંતીભાઈ શાહના

જેમણે

સ્થિતપ્રજ્ઞ વિષે

શ્રી કાંતિસેન શ્રોફ સાથે

પ્રેરક સહયોગ કર્યો

## બે બોલ...

“Stable and Able: A Leadership Journey through Sthitha-Pragna of Gita” એ AMA માટે શ્રી જી. નારાયણે આપેલી પુસ્તક - શૃંખલામાં ત્રીજું પુસ્તક છે. આ પહેલાંના બન્ને પુસ્તકો, “The Responsible Leader” અને “The Noble Leader” વાચકો દ્વારા સારી એવી પ્રશંસા પામ્યા હતા.

સરળ અને સ્પષ્ટ રીતે લખનાર શ્રી નારાયણના મતે નેતૃત્વ એટલે ભૂતકાળમાં કરેલી ભૂલો યાદ રાખવી, વર્તમાનની સફળતાઓનું પૃથક્કરણ કરવું અને ભવિષ્યમાં આવનારી સમસ્યાઓનો ખ્યાલ બાંધવો.

ભગવદ્ગીતાના શ્લોકોની સમજૂતી આપતાં શ્રી નારાયણ કહે છે કે જવાબદારી લેવાની બાબત સિવાય મહાન નેતા ક્યારેય પોતાને અનુયાયીઓની ઉપર રાખતા નથી. તેઓ માને છે કે નેતૃત્વ હોદ્દા પરથી નહીં પરંતુ કાર્યોથી પરાવર્તિત થવું જોઈએ.

આ સંકલનમાં વાચકને સોંસરવું ઉતરી જાય છે તે એ છે કે સ્થિર અને સમર્થ નેતા, સામાન્ય માનવી જ હોય છે ફેર ફક્ત એટલો જ કે તેઓ અસાધારણ રીતે દૃઢનિશ્ચયી હોય છે.

તેઓ કહે છે કે આજના સમયમાં જગત એવું થઈ ગયું છે કે લોકોને ખબર નથી કે તેઓને શું જોઈએ છે છતાં તે પ્રાપ્ત કરવા માટે નર્કની યાતના વેઠવા તૈયાર છે અને જ્યારે ઈચ્છિત તેમને મળતું નથી ત્યારે અસંતોષ, ક્રોધ અને હતાશામાં સરી પડે છે. પરંતુ ક્રોધની એક ક્ષણે જો વ્યક્તિ ધૈર્ય જાળવે તો એકસો દિવસની દિલગીરી-વ્યથા તે નિવારી શકે છે. જેઓમાં સાદી-નાની બાબતો કરવાનું ધૈર્ય હોય તેઓ જ કઠિન બાબતોને સરળતાથી કરવાની કુશળતા ધરાવે છે. આ માટે અંતરની શાંતિ જરૂરી હોય છે. બહારના સ્ત્રોતોમાંથી શાંતિ શોધવી તે નિરર્થક છે. ટૂંકમાં, આવા

ગુણોને આજથી જ સમજપૂર્વક જીવનમાં ઉતારવાના પ્રયત્નો કરવાથી આવતી કાલે જરૂર સફળતા મળશે.

નાવિકના હોકાયંત્રની માફક આ પુસ્તક જિંદગીના તોફાની દરિયામાં જીવન નૌકાને સરળતાથી હંકારવામાં મદદરૂપ થશે. આવા મૂલ્યવાન અને શાશ્વત યોગદાન બદલ અમે શ્રી જી. નારાયણના આભારી છીએ.

રાજેશ આર. મહેતા

પ્રેસિડેન્ટ

અમદાવાદ મેનેજમેન્ટ એસોસિએશન

## આમુખ

શ્રી જી. નારાયણનું પુસ્તક 'Stable and Able: A Leadership Journey Through Sthitha-Pragna of Gita' તેવા સમયે પ્રકાશિત થઈ રહ્યું છે કે જ્યારે તેની તાત્તી આવશ્યકતા છે. ગાંધી જયંતીને દિવસે પૂરું થયેલું આ કાર્ય, ગાંધીજીની સાયંપ્રાર્થનામાં આ શ્લોકો બોલાતા હતા તેની યાદ અપાવે છે. ગાંધીજી માણસ, સમય અને પૈસાના શ્રેષ્ઠ વ્યવસ્થાપક, સંચાલક હતા. તેમનું પ્રત્યેક કથન દૂરસુદૂરના ગામડાંમાં વસતા ગરીબથી માંડી શ્રેષ્ઠ બુદ્ધિશાળી કક્ષાના, દરેક જાતિ, જ્ઞાતિ, રાષ્ટ્રીયતા ધરાવતા સ્ત્રી પુરુષોને પ્રેરણા આપી જતું. તેમના પોતાના કહેવા પ્રમાણે તેમના જીવનને આકાર આપવામાં મુખ્ય પ્રભાવ ભગવદ્ગીતાના વારંવાર સ્વાધ્યાય અને આ અઢાર શ્લોકના સારતત્ત્વનો છે.

મારા મતે, ભગવદ્ગીતાને યોગ્ય રીતે સમજવામાં આવે તો તે મેનેજમેન્ટના પાઠ્યપુસ્તક તરીકે વાપરી શકાય છે. ગીતાના અઢાર અધ્યાય પૂરા કરતાં કદાચ જો વધુ સમય લાગતો હોય તો ફક્ત આ અઢાર શ્લોકોનું જ મેનેજમેન્ટનાં કુશળ વ્યવસાયકારો દ્વારા આ રીતે બરાબર સમજીને અર્થઘટન કરાય તો તે જરૂર મેનેજમેન્ટ પરનાં ઘણા પુસ્તકોની જગ્યા લઈ શકે અને તેને કારણે ઉદ્યોગ-વ્યાપાર સમાજમાં સમૃદ્ધિ અને દિવ્યતા લાવી શકાય.

આ અઢાર શ્લોકોની શરૂઆત જ અસરકારકતા વધારવા માટે તૃષ્ણાનો ત્યાગ કરવાથી થાય છે. શુભ-અશુભના દ્વંદ્વની ઉપર ઊઠીને શુદ્ધ ચૈતન્યમાં પ્રવેશવાથી અહીં પહોંચી શકાય છે.

શ્રી જી. નારાયણ પોતાની પૃથક્કરણાત્મક શક્તિ વાપરીને સ્થિરતા અને સામર્થ્યના ભવ્ય પાસાંઓ અને અનુભવો આપણા સમક્ષ ખૂલ્લાં મૂકે છે. શ્લોકોનાં અર્થઘટનમાં તેઓ સમજાવે છે કે ફક્ત કરવા જેવું એ છે કે ઈંદ્રિયોનો સંયમ કેળવો, ચૈતન્ય શક્તિને એકાગ્ર કરો અને પ્રવૃત્તિ, સર્જનાત્મકતા, પ્રસન્નતા અને પવિત્રતામાં

પ્રવેશ પામો. આ પુરુષાર્થની ફળશ્રુતિ એ છે કે આપણો જગતમાં પ્રવેશ તો આપણા જન્મ સમયે જ થઈ ગયો હોય છે પરંતુ ખરા અર્થમાં જગતમાં આપણો ઉદાત્ત પ્રવેશ ત્યારે જ થાય છે જ્યારે આપણે ચિત્તમાં શાંતિ અને પ્રસન્નતાની અવસ્થા પ્રાપ્ત કરીએ છીએ જે જીવન પુરું થતાં જગતમાંથી આપણી વિદાયના સમયે ઉદાત્ત પ્રયાણન માટે માર્ગ સુનિશ્ચિત કરે છે.

જો નેતાનું ચિત્ત ક્રોધ, લોભ અને અહંભાવ જેવા નકારાત્મક ભાવોથી ભરેલું હોય તો તે ઉદ્યોગ કે ધંધાનું સફળતાપૂર્વક સંચાલન ન કરી શકે. આ મલિનતામાંથી કેવી રીતે બહાર આવવું તેનું આ અઢાર શ્લોકોમાં પદ્ધત્તિસરનું પૃથ્થકરણ શ્રી નારાયણે કર્યું છે.

સ્થિતપ્રજ્ઞ અવસ્થા એટલે શું તે સમજવું અને તેના માપદંડોની વિચારણા કરવી તે આ દિશામાં પ્રથમ પગથિયું છે. દ્વિતીય પગથિયું એ છે કે શું કરવાશ્કી અને કેવી રીતે કરવાથી તે મેળવી શકાય, છેલ્લું અને સૌથી અગત્યનું પગથિયું એ છે કે આ અવસ્થા પૂર્ણતઃ કે અંશતઃ પ્રાપ્ત કરવા માટે પ્રયાસ અને પુરુષાર્થ કરવો. મારા પોતાના અનુભવથી હું જાણું છું કે આમાં અનેક મુશ્કેલીઓ આવે છે જેમાંની કેટલીક વિકટ અને દુષ્કર હોય છે. તેમ છતાં પ્રયત્નપૂર્વક આ સાહસ કરવા જેવું છે અને જેઓ સાચા દિલથી, ધૈર્ય અને ખંતપૂર્વક મહેનત કરશે તેઓ જરૂર સફળ થશે તેમ હું માનું છું.

શ્રી નારાયણે આ શ્લોકોનું સશક્ત, સર્જનાત્મક અને બિનપરંપરાગત અર્થઘટન આપીને ઉદ્યોગપતિઓ અને વ્યાપાર-ધંધાના સંચાલકોને બાહ્ય કામગીરીને પૂરક થવા આંતરિક કામગીરી કરવા અને કાર્યસ્થળને પૂજાસ્થળ બનાવવા માટે પડકાર ફેંક્યો છે તે માટે અભિનંદન આપું છું.

ભગવદ્ગીતાના બીજા અધ્યાયના એક શ્લોકનો અનુવાદ ટાંકીને હું મારું આ લખાણ પુરું કરીશ.

“આપણે આ આંતરિક પ્રવાસ શરૂ કરીએ અને તેને સમગ્ર રીતે પરિપૂર્ણ ન કરીએ તો આપણે બધું ગુમાવતા નથી. આ માર્ગ પર કોઈ માઠી આડ-અસર નથી. આનું ચત્કિચિત્, થોડું પણ પાલન અનેક મહાભયમાંથી ઉગારી લે છે.” ૨-૪૦

મુંબઈ

જયંતીલાલ શાહ

તા. ૬.૧૧.૨૦૦૧



## પૂર્ણતા પ્રતિ

આ સદીમાં, માનવ જાતે ભૌતિક સ્તરે અસાધારણ સિદ્ધિઓ હાંસલ કરી છે.

આપણે અવકાશ - દૂરબીનો દ્વારા અબજો પ્રકાશવર્ષ દૂરની ઘટનાઓમાં ડોકીયું કરી શકીએ છીએ, કે વીજાણું-સૂક્ષ્મદર્શકોની મદદથી સૂક્ષ્મતમ કણને બારીકીથી જોઈ શકીએ છીએ. છતાંય જ્યારે પોતાના મનોભાવો-લાગણીના આવેગો પર કાબૂની વાત આવે ત્યારે આપણે કદાચ આદિમાનવથી જરા પણ સારા નથી અને તેથી જ આપણામાં અમાપ વિનાશક શક્તિ છે. આપણે વ્યાપકપણે પારાવાર નુકશાન કરીએ છીએ.

તેથી જેવા પરિપક્વ ગુણિયલ મનની તાતી આવશ્યકતા છે અને તે માટેનું જરૂરી માર્ગદર્શન આ અઢાર શ્લોકોમાં છે.

આ જો કે ફક્ત અઢાર શ્લોક છે જેને વાંચતા થોડી મિનિટો જ થાય પરંતુ પૂર્ણતાને પામવા માટે જીવનભર સર્વગ્રાહી આચરણની જરૂર પડે છે.

ચાલો, આ જીવનયાત્રા શરૂ કરીએ.

૧૧.૧૨.૨૦૦૧

કાંતિસેન શ્રોફ



## પ્રસ્તાવના

મહાત્મારત એ જ્ઞાન, શાણપણ, સમજ, વિદ્વતા, મૂલ્યો, સિદ્ધાંતો, રાજનીતિ, વ્યૂહરચના, યુક્તિ-પ્રયુક્તિ, નીતિમત્તા, સદાચાર, કુનેહ, ચતુરાઈ, પાલનપોષણ-ઉછેર, સંચાલન, માર્ગરચના, વિદ્યાભ્યાસ, શિક્ષણ, સુધારણા અને જીવન વ્યવસ્થાનો મહાસાગર છે.

ગીતા મહાત્મારતના મહાસાગરમાંના છ અદ્ભૂત રત્નોમાંનું એક છે. ગીતા એ વેદ, ઉપનિષદ, યોગ, સાંખ્ય, તર્ક અને તત્ત્વવિજ્ઞાનનો એકત્રિત સાર છે. ગીતાનો ઉદ્દેશ વ્યક્તિને તે માનવીમાંથી દિવ્યતા પ્રાપ્ત કરી શકે તે માટેનો માર્ગ બતાવવાનો છે. ગીતા આંતરચેતનાને વૈશ્વિક પરમ ચેતના સાથે જોડાવાનો માર્ગ છે.

‘સ્થિતપ્રજ્ઞ’નો વિભાગ ગીતાના બીજા અધ્યાયમાં છે જેમાં ઘેરા વિષાદમાં ડૂબેલા અર્જુનને આત્માના પ્રકાશના તેજથી ઊભો થવા અને જાગવા માટે ઢંઢોળવામાં આવ્યો છે. પછી અર્જુન પોતાનાં બુદ્ધિ, મન અને શરીર વિષે સભાન થાય છે અને જિજ્ઞાસા અને પૃચ્છા કરવાની કક્ષા પર આવે છે.

અસ્થિર-અશક્ત સ્થિતિમાંથી બહાર નીકળ્યા પછી પ્રથમ પ્રશ્ન તે સ્થિર અને સમર્થ વિષે પૂછે છે. તે મહાન ગુરુ શ્રીકૃષ્ણને પૂછે છે: “સ્થિર અને સમર્થ કેવી રીતે રહે છે? સ્થિરબુદ્ધિવાળો, કેમ બોલે, બેસે ને ફરે છે?”

ત્યારે મહાન ગુરુ શ્રીકૃષ્ણ સ્થિતપ્રજ્ઞ-સ્થિર અને સમર્થના અદ્ભૂત માર્ગ વિષે અઢાર શ્લોકમાં ઉત્તર આપે છે. મહાત્મારતમાં અઢાર પર્વ છે. ગીતામાં અઢાર અધ્યાય છે અને અહીં ‘સ્થિતપ્રજ્ઞ’ વિષે અઢાર શ્લોક છે. અઢારનો અંક દિવ્ય અને અલૌકિક છે.

આ અઢાર શ્લોકોમાં જીવનવ્યવસ્થાના ઉચ્ચતમ કક્ષાના ગુણલક્ષણો કહ્યાં છે. ‘સ્થિતપ્રજ્ઞ’ એ અનેક મહાપુરુષો, નેતાઓ, માર્ગસર્જકો અને ગુરુઓ માટે માર્ગદર્શક પ્રકાશ પૂરો પાડ્યો છે.

મહાત્મા ગાંધીએ ગીતામાં 'સ્થિતપ્રજ્ઞ'ને પોતાના અત્યંત પ્રિય અને મૂલ્યવાન વિભાગ તરીકે પસંદગી આપી હતી. ભગવાન બુદ્ધે 'સ્થિતપ્રજ્ઞ'ને 'ચિત્ત પત્રો' કહ્યું છે. રામ, ગૌતમ, બુદ્ધ, ઈસુ, મહાત્મા ગાંધી, ગુરુજી વિદ્યાપ્રકાશાનંદ ગિરિ સ્વામીજી, વિપશ્યના ગુરુ સત્યનારાયણ ગોએન્કાજી, સી.સી. શ્રોફ, કે. સી. શ્રોફ અને શિશિર સુવર્ણાનાં જીવન ચરિત્રો સ્થિર અને સમર્થના ઉદાહરણો છે. માનવીમાંથી દિવ્ય બનવાની આ ઉજવણી-પ્રક્રિયામાં સર્વે વાચકોનું સ્વાગત છે.

નારાયણ

## મનોગત

આદરણીય ગુરુજી શ્રી જી. નારાયણની રચના 'Stable and Able: A Leadership Journey Through Sthitha Pragna of Gita' ના અનુવાદનું કાર્ય પૂરું થતાં હું ધન્યતાની લાગણી અનુભવું છું.

બહુમૂલ્ય બોધક-પ્રેરક સંખ્યાબંધ સર્જનો અને વ્યાખ્યાનો દ્વારા ગુરુજી પોતાનાં નેતૃત્વચક્ર પ્રવર્તનના ભાગરૂપે સર્વક્ષેત્રના નેતાઓ, ઉદ્યોગપતિઓ, વ્યવસ્થાપકો, સંચાલકો, સભ્યો, આચાર્યો, વિદ્યાર્થીઓ અને રસ ધરાવતા સહુને પોતપોતાનાં કાર્યક્ષેત્રમાં સફળતા અને અંતરમાં આનંદ થાય તે માટે જરૂરી જ્ઞાન, માર્ગદર્શન અને ઉદાહરણ પૂરાં પાડે છે.

'ગીતાયોગ'ની પ્રવૃત્તિ દ્વારા ગુરુજી 'શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા' ખૂબજ પ્રેમપૂર્વક સમજાવે છે. તેમના પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં, 'સ્થિતપ્રજ્ઞનાં લક્ષણો' કે જે ભગવદ્ગીતાનું હાર્દ છે તેમાંથી શોધક-સાધક કેવી રીતે સ્થિરતા અને સામર્થ્ય પામી શકે તથા તે માટેનાં જરૂરી શિસ્ત, ગુણો, આવડતો અને અનુભવ કેવી રીતે કેળવી શકે તેની સચોટ છણાવટ કરવામાં આવી છે.

ખૂબજ આનંદ અને સંતોષકારક બાબત છે કે એક્સેલ ઈન્ડસ્ટ્રીઝ લિમિટેડ અને સંલગ્ન સંસ્થાઓમાં સ્થિર અને સમર્થ નેતૃત્વના ગીતાના પાયાના આ સિદ્ધાંતો એક અથવા બીજા સ્વરૂપે વ્યાપકપણે વણાઈ ગયેલા જોવા મળે છે; જેમકે, બીજા સાથે એવો વ્યવહાર કરો કે જેવા વ્યવહારની તેમના તરફથી તમને અપેક્ષા હોય, સ્વયંને બધાંમાં જુઓ અને બધાંને સ્વયંમાં જુઓ, દરેક વ્યક્તિ દિવ્યતાનો અંશ છે, લોકોની શક્તિઓને ગણો, નબળાઈઓને નહીં, કર્મ કરો - સેવા કરો - એકાગ્ર બનો, નફો તો ધંધાની આડપેદાશ છે. પ્રકૃતિને નુકશાન ન પહોંચાડો, પર્યાવરણને સમૃદ્ધ કરો, પ્રમાણિકતામાં અડગ રહો, શીખતા રહો - શીખવતા રહો. આપીને ભોગવો, હકારાત્મક રહો - આનંદમાં રહો ઈત્યાદિ, જિજ્ઞાસુઓ - સાહસિકોને અચૂક પ્રેરક અને માર્ગદર્શક બને છે.

જવાબદારીયુક્ત નેતૃત્વ, ગીતામાંથી લીધેલો સાર, 'The Responsible Leader, A Journey Through Gita' અને ઉદાત્ત નેતા, ધમ્મપદની યાત્રા, 'Noble Leader, A Journey Through Dhammapada' ની જેમ જ આ ગુજરાતી સંસ્કરણ પણ વાચકોને ઉપયોગી થશે તેવી મને શ્રદ્ધા છે.

આ પુસ્તક તૈયાર કરવામાં માર્ગદર્શન અને સહાય માટે હું ગુરુજી શ્રી જી. નારાયણ, શ્રી શ્યામભાઈ પાઠક, શ્રી ધીરેનભાઈ વૈશ્નવ, ડો. ઉપેનભાઈ પંડ્યા અને શ્રીમતી પ્રજ્ઞાબેન કનાડાનો આભારી છું.

અષાઢી બીજ, તા. ૧૨.૦૭.૨૦૦૨

હસમુખ ઉપાધ્યાય

## STABLE અને ABLE ના શબ્દાર્થ

STABLE: સ્થિર, દઢ, અચલ, અટલ, સ્થાયી, નિત્ય, નિશ્ચિત, અડગ, નિશ્ચયી, એકધારું, ઠરેલ, અચંચળ, શાંત, સ્વસ્થ, સમતોલ, નીરોગી, અવિકારી, નિર્દોષ, સદ્ધર, બરાબર, ખરું, નક્કર, આધારભૂત, પ્રગાઢ, અખંડ, ડાહ્યું, સમજદાર દૂરંદેશી, જાણકાર, જાગરૂક, ચપળ, ચતુર, શાણું, જ્ઞાની, અનુભવી, વિદ્વાન, સમતાવાન, સમાન, અનુરૂપ, એક સરખું, માપસર, કેન્દ્રસ્થ, સ્પષ્ટ, નિર્વિવાદ, સ્વતંત્ર, નિરપેક્ષ, વાસ્તવિક, વહેવારું, વિધાયક, સાક્ષી, પ્રેક્ષક, મૂલ્યાંકન કરનાર, અક્ષુબ્ધ, ગંભીર, પ્રશાંત, સુસંગત, સંવાદી, શ્રદ્ધાવાન, ધૈર્યવાન.

બુદ્ધિ + પ્રેરણા

ABLE: સમર્થ, શક્તિમાન, બળવાન, સમર્થન કરનાર, ટેકો આપનાર, પુરવાર કરનાર, બુદ્ધિમાન, ખડતલ, કુશળ, જાગૃત, સક્રિય, સાવધાન, સભાન, વાકેફ, જ્ઞાની, સાવધ, ચેતનવાળું, યોગદાતા, સક્ષમ, લાયક, ગતિશીલ, ક્રિયાશીલ, જોમવાળું, સબળ, પ્રેરકશક્તિવાળું, ક્રિયાત્મક, ક્રિયાશીલ, ઉત્સાહી, ઉઘમી, જોરદાર, જબરું, જુસ્સાવાળું, ઉર્જાવાન, હોનહાર, શૂરવીર, હિંમતવાન, સેવા આપનાર, શ્રીમંત, સમૃદ્ધ, ગુણવાન, સહાયક, મદદગાર, પ્રેરક, નમૂનેદાર.

વૃત્તિ + અંતરદૃષ્ટિ + પ્રેરણા



# જિજ્ઞાસા

स्थितप्रज्ञस्य का भाषा समाधिस्थस्य केशव ।  
स्थितधीः किं प्रभाषेत व्रजेत किम् ॥

૨-૫૪

The Stable and Able how he lives,  
Lord! Evenness full, how he stays,  
Steady and wise, how he speaks,  
How he sits and how he moves ?

2-54

શોધકે પૂછ્યું :  
સ્થિર અને સમર્થ, પ્રભુ ! કેવી રીતે રહે છે ?  
સ્થિરબુદ્ધિવાળો કેમ, બોલે, બેસે ને ફરે છે ?

૨-૫૪



## જિજ્ઞાસા

શોધક હંમેશા પોતાનું અને બીજાનું જીવન વધુ ને વધુ ઉપયોગી, મૂલ્યવાન અને જીવંત બને તે માટેનાં ઉચ્ચતર જીવનસૂત્રો, સિદ્ધાંતો, મૂલ્યો અને આદર્શોની શોધમાં હોય છે. શોધક સમજે છે કે 'સ્થિરતા' અને 'સામર્થ્ય' આ બે ગુણો સફળ નેતૃત્વ માટે જરૂરી છે.

સ્થિરતા અને સામર્થ્યની ફળસિદ્ધિ એટલે શાંતિ અને પ્રસન્નતા. સ્થિરતાથી વિશ્વસનીયતા, આધારશીલતા, દૃઢતા અને દિશા મળે છે, જ્યારે સામર્થ્યથી સાહસ, પુરુષાર્થ, યોગદાન અને ઉત્કૃષ્ટતા માટેની કુશાગ્રતા આવે છે. શોધકની ઉત્કંઠા સ્થિર અને સમર્થ નેતાનાં જીવન જીવવાની રીત બાબત રહે છે. તે જાણવા માંગે છે કે સ્થિર અને સમર્થ નેતા પોતાના રોજિંદા જીવનમાં કેવી રીતે રહે છે, ફરે છે, બોલે છે, સાંભળે છે, બેસે છે અને વર્તે છે.

સ્થિર અને સમર્થ નેતાનાં આચરણ, વર્તન, લાક્ષણિકતાઓ, ઢબ, પદ્ધતિ, સાધનો અને ધ્યેય જાણવા અને સમજવા માટે શોધક ઉત્સુક રહે છે.

આમ જે ક્ષણે શોધકમાં ખરી જિજ્ઞાસા પેદા થાય છે તે જ ક્ષણે તેના માર્ગદર્શક ગુરુ કે જે ખુદ જ્ઞાન, અનુભવ અને સમજાવવામાં હસ્તસિદ્ધ આચાર્ય છે તે જિજ્ઞાસા સંતોષવા માટે તૈયાર હોય છે.

**સ્થિર અને સમર્થ નેતા વિશે જાણવું**

**એટલે**

**ઉચ્ચતમ નેતૃત્વ વિશે જાણવું**

૧

## તૃપ્તશાક્ષય

પ્રજહાતિ યદા કામાન્ સર્વાન્ પાર્થ મનોગતાન્ ।  
આત્મન્યેવાત્મના તુષ્ટઃ સ્થિતપ્રજ્ઞસ્તવોચ્યતે ॥

૨-૫૫

Destroys well one desires when  
Paartha ! Those in mind's den  
Contended, one becomes when  
Stable and able he is called then.

2-55

ગુરુ બોલ્યા :  
મનમાં રહેલી સર્વે, કામનાઓ ત્યજી અને;  
આત્મસંતુષ્ટ જે રહે, સમર્થ-સ્થિરબુદ્ધિ તે.

૨-૫૫

## તૃષ્ણાક્ષય

સ્થિર અને સમર્થ નેતા મનની ગુહાના ખૂણા-ખાંચરેથી ઈચ્છાઓ અને તૃષ્ણાઓને વાળી ઝૂડીને સાફ કરે છે.

મન એ સુખ મેળવવા માટે તલપતી કામનાઓનો ભંડાર છે. બધી ઈચ્છાઓનું મૂળ મન છે. તૃષ્ણાઓ અને ઝંખનાઓમાં ચોટેલું મન કળણ બને છે અને તેમાંથી મુક્ત થાય છે ત્યારે ભવ્ય અને પ્રભાવશાળી બને છે.

ઈચ્છાઓ અને ઝંખનાઓ જીવનમાં કૂડોકચરો છે અને અનાવશ્યક છે. જ્યારે જીવનની પાયાની જરૂરિયાતો ઉપયોગી અને આવશ્યક છે. ઈચ્છાઓ અને ઝંખનાઓને વીણી વીણીને દૂર કરવામાં ન આવે તો તેઓનો વિસ્તાર અનેકગણો વૃદ્ધિ પામે છે.

કામના તૃપ્તિનાં સુખો શરૂમાં તો સ્વર્ગ સમાન આનંદ આપે છે પણ આખરે તેઓ નર્કની યાતના સમાન પૂરવાર થાય છે. તેથી કામનાઓનો નિઃશેષ ત્યાગ કરવો અને ઈચ્છાઓને જડમૂળથી દૂર કરવી એ જ તેનો અનિવાર્ય ઉપાય છે. વાસના દૂર થતાં મનની અતૃપ્તિ નાશ પામે છે અને હૃદયમાં આનંદ અને પ્રેમ અનુભવાય છે.

તૃષ્ણાઓનાં મૂળને જ્ઞાનરૂપી ખડ્ગથી ઉચ્છેદવું જોઈએ. અનિવાર્ય આવશ્યકતાઓ અને તૃષ્ણાઓ વચ્ચેનો ભેદ પારખવો એજ સાચી સમજ અને ખરું જ્ઞાન છે. બાહ્ય વિષયોમાંથી મન અળગું થતાં અંદર કેવો આનંદ ભર્યો છે તેનો ખ્યાલ આવે છે. આત્મસંતુષ્ટિનો અનુભવ થાય છે. મન કામના-સંગમાંથી વિશુદ્ધ થતાં બુદ્ધિ પ્રકાશે છે. વિચારોની સ્પષ્ટતા જોઈ શકાય છે. સ્વયં સાથે સંવાદિતા જળવાઈ રહે છે અને પોતાના થકી થતાં કર્મ ઊંચી ગુણવત્તાવાળાં જ હોય છે. તેથી આત્મામાં આત્મા

વડે જ સંતુષ્ટ રહી આત્માનો આનંદ અંદરથી શોધવો જોઈએ, સુખદુઃખ દેનારી બહારની વસ્તુઓ ઉપર આનંદનો આધાર ન રાખવો જોઈએ.

સ્થિર અને સમર્થ નેતા સદા અંતરમાં આનંદિત જ હોય છે કારણકે તે સુખ માટે બાહ્ય સાધનોની જરૂરિયાતોથી મુક્ત હોય છે. તૃષ્ણાઓ અને તે અંગેની તાલાવેલી વિનાનાં મનમાંથી બેચેની દૂર થાય છે. બુદ્ધિમાં સ્થિરતા અને સામર્થ્ય આવે છે અને તેમાં ચેતનાની ચમક જોઈ શકાય છે. કામનાઓ નિર્મૂળ કરવી અને કાર્યક્ષમતા વધારવી એ સ્થિર અને સમર્થ નેતાની લાક્ષણિકતા છે.

।

ॐ

॥

ॐ

॥

तृष्णाक्षय अने कार्यक्षमतावृद्धि  
स्थिरता अने सामर्थ्यनी जातरी थाय छे.

२

## समता

दुःखेष्वनुद्विगमनाः सुखेषु विगतस्पृहः ।  
वितरागभयक्रोधः स्थितधीर्मुनिरुच्यते ॥

२-५६

Shakes not in griefness when  
Concerned not in happiness when  
Leaves fear and anger, attachment when  
Stable and able he is called then.

2-56

दुःखोमां उद्वेग नहीं, सुखोमां निस्पृही रहे;  
गया राग-भय-क्रोध, समर्थ-स्थिरबुद्धि ते.

२-५६

## સમતા

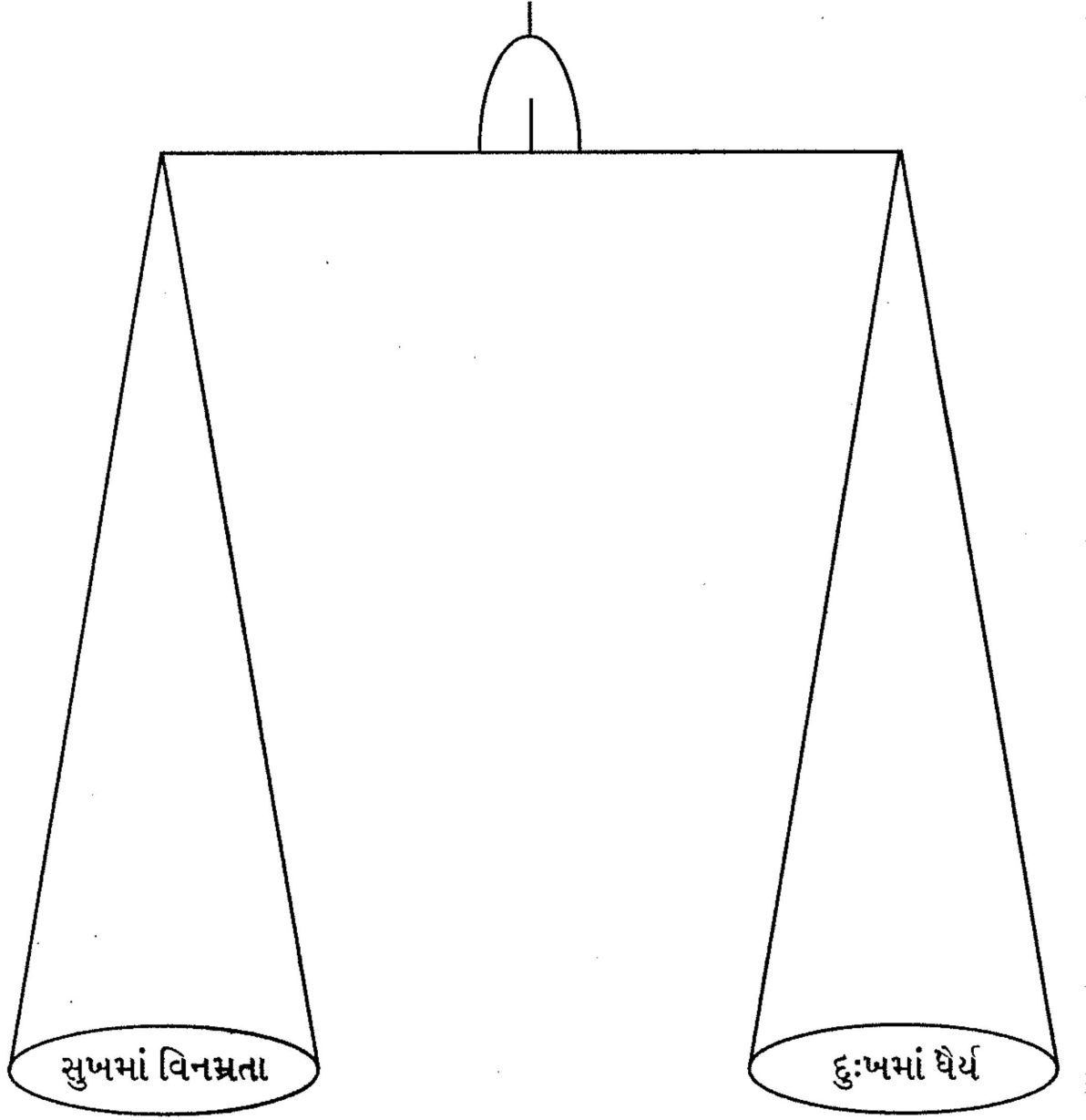
સ્થિર અને સમર્થ નેતા જાણે છે કે સુખ અને દુઃખ ઋતુ સમાન છે. આવે છે અને જાય છે, પણ કાયમી નથી. સુખદુઃખ આવતાં માણસ સંવેદનાઓથી ખેંચાઈને હર્ષ અને ખેદની અતિસ્થિતિઓ વચ્ચે ઝૂલ્યા કરે છે. બદલાતી પરિસ્થિતિઓમાં સુખદુઃખથી પ્રભાવિત થઈને મનની વૃત્તિઓમાં તણાઈ ન જવું તે સ્થિર અને સમર્થ નેતાનો ગુણ છે.

દુઃખને પ્રસંગે સ્થિર અને સમર્થ નેતા યોગ્ય ઉકેલ શોધે છે અને ભવિષ્યમાં દુઃખદાયક ઘટના ન બને તે માટે ઉચિત પગલાં લે છે. તેવી જ રીતે તે સુખના પ્રસંગોને ઉમદા ધૈર્ય જાળવીને પચાવી જાણે છે. આમ સ્થિર અને સમર્થ નેતા સુખ અને દુઃખના પ્રસંગોએ સમતામાં હોય છે અને મનની સમતુલા જાળવે છે. અઘટિત પણે વિચલિત થતો નથી, ઉતાવળે અવિચારી વર્તન કરતો નથી અને નિઃસહાય બનીને પીછેહઠ કરતો નથી. દુઃખની ઘડીને તે હિંમત અને ધીરજથી સહી લે છે.

સારું થાય ત્યારે પણ સ્થિર અને સમર્થ નેતા અલિપ્ત હોય છે અને સમતામાં જ રહે છે. તે સમજે છે કે લાભદાયક ઘટના કોઈના આશિષથી અને બીજા ઘણાંની મદદથી થાય છે, પોતાના એકલા થકી નહીં. તે પોતાની વિનમ્રતા ગુમાવતો નથી. દુઃખની જેમ સુખમાં પણ ચેતી જઈને, સાવધ થઈને મનને સંભાળી લે છે. ધૈર્ય અને વિનમ્રતા સ્થિર અને સમર્થ નેતાને સમતુલા આપે છે અને સમતા પ્રદાન કરે છે.

કામનાની ત્રણ અસર થાય છે: (૧) તૃષ્ણા, (૨) ક્રોધ અને (૩) ભય. અનુકૂળ સંવેદનમાંથી તૃષ્ણા નિર્માણ થાય છે. પ્રતિકૂળ સંવેદનમાંથી ક્રોધ. ભય પણ ક્રોધનું જ, પ્રતિકૂળ સંવેદનનું જ એક રૂપ છે.

ક્રોધ અને ભય માણસમાં નકારાત્મક અસર પેદા કરે છે જે વ્યક્તિની તાકાત અને કાર્યક્ષમતાને મંદ કરે છે. વર્તમાન કે ભવિષ્યમાં કંઈક હાનિ કે નુકશાન થવાનાં છે



बिंदगीनुं त्राखपुं

તેની ધારણાને કારણે ભયવૃત્તિ પેદા થાય છે. સ્થિર અને સમર્થ નેતા જબરદસ્ત આત્મવિશ્વાસ ધરાવે છે અને તેને કારણે તે નીડર હોય છે અને ગમે તે સ્થિતિનો સામનો સહજ રીતે કરી શકે છે.

સંનિષ્ઠ માણસ જ્યારે હિંમત કરી કૂદી પડે છે ત્યારે તેની આસપાસ બધાં વિધાયક પરિબળો ગોઠવાઈ જાય છે અને તેને સહાય અને શક્તિ પૂરાં પાડે છે.

ક્રોધ ભયના જેવું જ નકારાત્મક પરિબળ છે. અણગમતું બને કે ગમતું ન બને ત્યારે પ્રતિક્રિયારૂપે આ આવેશપૂર્ણ લાગણી ઉદ્ભવે છે. સ્થિર અને સમર્થ તેના આવેશને તર્ક સાથે, સ્ફૂરણાને બુદ્ધિ સાથે અને મનને ચિંતન સાથે જોડે છે અને ચિત્તમાં સમતુલા જાળવે છે અને ક્રોધની ઊર્જાનું રૂપાંતર પરિસ્થિતિ સુધારવા માટે દૃઢ નિર્ધારમાં કરે છે. આમ, સ્થિર અને સમર્થ નેતા નકારાત્મક વૃત્તિઓ અને ઘટનાઓ તરફ પ્રતિક્રિયાત્મક ન રહેતાં, કાયમી અને ટકાઉ ઉકેલો વિચારવા, શોધવા, સ્થાપવા અને વિકસાવવા માટે પૂર્વ-સક્રિય (preactive) પ્રારંભ-સક્રિય (proactive) પ્રક્રિયા-સક્રિય (processactive) અને પાશ્ચાત્-સક્રિય (postactive) રહે છે.

‘હું’ અને ‘મારું’ માંથી મમત્વ અને આસક્તિ જન્મે છે. સ્થિર અને સમર્થ નેતા ‘હું’ થી ‘આપણે’ થી ‘બધાં’ તરફ રહેવા સતત પ્રયત્નશીલ હોય છે. સફળતા તેમજ નિષ્ફળતા બેઉની જ્યારે વહેંચણી કરવામાં આવે છે ત્યારે જ તટસ્થતા આવે છે. સ્થિર અને સમર્થ નેતા આ આપણાપણાંની ભાવનાનો નિત્ય અનુભવ કરે છે.

વાસ્તવમાં સ્થિર અને સમર્થ નેતા ‘હું’ અને ‘મારું’માંથી પૂર્વગ્રહ વિનાનાં દષ્ટિ, નિરીક્ષણ, સજગતા અને સાક્ષીપણાથી ઊર્ધ્વિકરણ પામે છે અને તે બધાં, ચઢતી-પડતી, વિચલન, વિરૂપતા, વિકાર, વિપર્યાસ અને પડકારોને ક્ષુબ્ધ થયા વિના મૌનભાવે ખમવા સક્ષમ બને છે. આ ઉદાત્ત મૌન તેની ‘સાક્ષી’ની ભુમિકામાં સહાયક બને છે અને તેના ચિત્તની સમતાને સુદૃઢ કરે છે.

**સુખમાં વિનમ્રતા અને દુઃખમાં ધૈર્ય,  
ત્રાજવાતાં બે પલ્લાં છે.**

૩

## સારાં-નરસાંની પાર

યઃ સર્વત્રાનામિસ્ત્રેહસ્તત્તપ્રાપ્ય શુભાશુભમ્ ।  
નામિનન્દતિ ન દ્વેષ્ટિ તસ્ય પ્રજ્ઞા પ્રતિષ્ઠિતા ॥

૨-૫૭

Not attached to anything when  
In good, not good calm one is when  
Neither he sinks, nor jumps, when  
Stable and able he is called then.

2-57

શુભાશુભમાંયે કાંઈ, અનાસક્ત ને શાંત જે;  
હર્ષ-દ્વેષ કરે નહીં, સમર્થ-સ્થિરબુદ્ધિ તે.

૨-૫૭

૩

## સારાં-નરસાંની પાર

સ્થિર અને સમર્થ નેતા સારાં અને નરસાં બન્નેથી પર હોય છે. તેના મનને ક્યાંય વળગવાપણું, ગુંચવાવાપણું હોતું નથી. તે હંમેશા કેન્દ્રસ્થ રહે છે અને કોઈ પ્રકારના અતિરેકમાં પડતો નથી. સારું કે નરસું તો બાહ્ય દેખાવ છે. એવું બને છે અત્યારે દેખાતું સારું વખત જતાં ખરાબ સાબિત થાય છે, તેવી જ રીતે અત્યારે દેખાતું ખરાબ પાછળથી સારું નીકળે છે. સારાં-નરસાંથી પર રહેવું તેજ વધુ સારું છે.

સ્થિર અને સમર્થ નેતા સ્થિર હોય છે કારણકે શુભ તથા અશુભ બન્નેને જરા પણ વિહ્વળ થયા વિના પચાવી જાય છે અને તે સમર્થ હોય છે, કારણકે તે સભાન પણે પ્રામાણિક પ્રયત્નો દ્વારા પરિસ્થિતિમાં સતત સુધાર કરવા સક્રિય રહે છે.

સ્થિર અને સમર્થ નેતા પ્રિય બને ત્યારે સુખમાં કૂદાકૂદ કરતો નથી તેમજ અપ્રિય બને ત્યારે દુઃખમાં ઉચાટ અનુભવતો નથી. તે પોતાની બુદ્ધિ સાબુત રાખે છે. વાસ્તવિકતાને ગમા-અણગમાથી પર રહી પૂર્ણ જાગૃતિ સાથે જેવી છે તેવી સમજે છે અને સ્વીકારે છે.

વાસ્તવિકતાને સમજવી, સત્યને પચાવવું, સુધારા માટે સક્રિય રહેવું અને શ્રેષ્ઠતા લાવવી તે સ્થિર અને સમર્થ નેતૃત્વની નિશાની છે.

‘ખરાબ’થી ‘સારું’, ‘સારું’ થી ‘વધુ સારું’

ઉત્તરોત્તર ‘વધુ સારું’

તે મૂલ્યવર્ધક સુધારણાની પ્રક્રિયા છે.

४

## ઈંદ્રિયોનું નિયમન

यदा संहृत्ते चायं कूर्मेऽङ्गनीव सर्वशः ।  
इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यस्तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥

૨-૫૮

How it withdraws from the outside world  
Turtle the organs, to its inside world  
Like that withdraws, from pleasure objects when  
Senses into self, Stable and able he is, then.

2-58

જેમ કાચબો અંગોને, સમેટીને રહે તેમ;  
ખેંચે ઈંદ્રિયો વિષયોથી, સમર્થ-સ્થિરબુદ્ધિ તે.

૨-૫૮

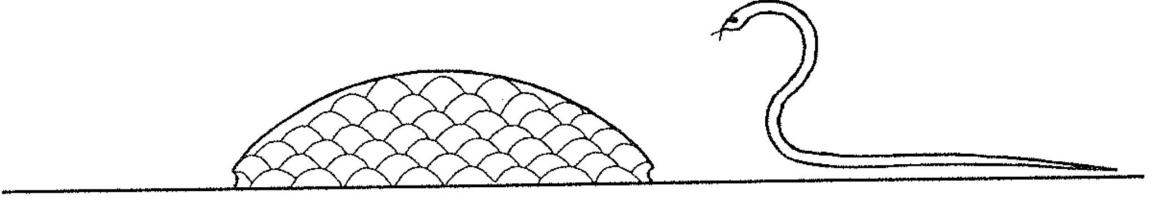
## ઈંદ્રિયોનું નિયમન

સંપર્કસુખને કારણે માણસને વિષયોમાં રુચિ જણાય છે અને તેની ઈંદ્રિયો તે તરફ આકર્ષણ અનુભવે છે. ઈંદ્રિયો આમ વધુ પડતી ચંચળ અને અસ્વાભાવિક બને છે અને વ્યક્તિની રુચિ વિકૃત અને કૃત્રિમ થતાં તે અસંયમ અને અવનતિ તરફ ઢસડાઈ જાય છે. તેથી વિષયોમાંથી ઈંદ્રિયોને પ્રયત્નપૂર્વક ખેંચી લેવામાં જ શાણપણ છે. સ્થિર અને સમર્થ નેતા આ ડહાપણ ધરાવે છે.

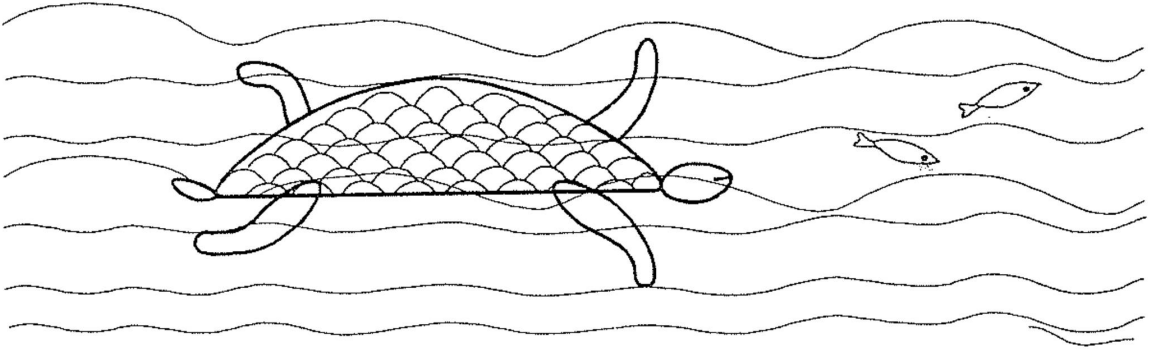
સ્થિર અને સમર્થ નેતા જાણે છે કે જિહ્વા સ્વાદ પ્રતિ ખેંચાય છે, ધ્રાણેન્દ્રિય સુગંધ તરફ, શરીર સુખદ સ્પર્શ તરફ, કર્ણેન્દ્રિય મધુર ધ્વનિ/પ્રિય શબ્દો તરફ અને ચક્ષુઓ રમણીય દૃશ્ય તરફ ખેંચાય છે. સ્વાદ, ગંધ, સ્પર્શ, શ્રવણ અને દૃશ્ય સાથેના સંપર્કનાં સુખો મનને અત્યંત ઝડપથી પ્રભાવિત કરે છે અને આવા વધુ ને વધુ સંપર્ક સુખો માટેની તીવ્ર ઝંખના પેદા કરે છે. આવું મન વ્યક્તિ પર પોતાની હકુમત ચલાવે છે અર્થાત્ માણસનું મન માણસના કાબુમાં હોવું જોઈએ તેને બદલે તે માણસ પર પોતાનો કાબુ સ્થાપી દે છે. સ્થિર અને સમર્થ નેતા સમજે છે કે કાબુમાં રહેલું મન મિત્ર છે જ્યારે કાબુમાં રાખતું મન શત્રુ છે. તે પોતાના મનને વિચારશીલતાથી ઠેકાણે લાવે છે અને ચિંતન, મનન, સામાન્યબુદ્ધિ અને વ્યવહારકુશળતાથી નિયંત્રિત કરે છે.

સ્થિર અને સમર્થ નેતા ઈંદ્રિયોની પ્રવૃત્તિની દિશા જ બદલી નાંખે છે. સંપર્ક સુખો તૃપ્તિ માટેની ઝંખના-ઉર્જા, ઉચ્ચતર જ્ઞાન-શક્તિમાં રૂપાંતરિત કરે છે. તે ઈંદ્રિયોના નિગ્રહ અને સંયમ દ્વારા ઈંદ્રિયોને ભૌતિક સુખો તરફ ગતિ કરતી રોકીને અક્ષય-અક્ષર પરમ આનંદની અનુભૂતિ કરવા તરફ વાળે છે. હવે તે ઉત્કૃષ્ટતાના સ્વાદ માટે, વાસ્તવિકતાના સ્પર્શ માટે, નક્કર નિર્ણયોના ધ્વનિ માટે, સમસ્યાઓની ગંધ પરખવા માટે અને સત્યના દર્શન માટે પોતાની ઈંદ્રિયોને કેળવશે અને તીક્ષ્ણ કરશે.

## સ્વયં - ભૌતિક જગતમાં



## સ્વયં - ચેતના જગતમાં



કાયબો ભૂમિ પર હોય છે ત્યારે પોતાના અંગોને બાહ્ય જગતમાંથી ખેંચીને પોતાની અંદર સંકોરી લે છે પરંતુ તે જ્યારે પાણીમાં તરતો હોય છે ત્યારે તે જ અંગોનો પૂરેપૂરો પ્રસાર કરે છે. તેવી જ રીતે સ્થિર અને સમર્થ નેતા પોતાની ઈંદ્રિયોને વિષયસુખોમાંથી ખેંચી લે છે પરંતુ ઉત્કૃષ્ટતા અને દિવ્યતા પ્રાપ્ત કરવા માટે તેઓનો પૂરેપૂરો વ્યાપ કરે છે.

શ્રેષ્ઠતાનો સ્વાદ  
વાસ્તવિકતા સાથે સંપર્ક  
નિર્ણયોમાં નક્કર સ્પર્શકાર  
સમસ્યાઓની ગંધ  
આરપાર દૃષ્ટિ  
એ જ ઈંદ્રિયોનું તાત્પર્ય જ્ઞાન

# ૫ પરમ વિશુદ્ધિ

વિષયા વિનિવર્તન્તે નિરાહારસ્ય દેહિનઃ I  
રસવર્જં રસોઽપ્યસ્ય પરં દૃષ્ટા નિવર્તતે II

૨-૫૯

Physically avoiding pleasures  
Are just external measures  
The ultimate supreme is seen when  
Eliminated is inclination, interest then.

2-59

ભૌતિક સુખો છોડતાં, શરૂ સાધના થાય છે;  
રસ-વૃત્તિ દૂર થતાં, પરંદર્શન થાય છે.

૨-૫૯

પ

## પરમ વિશુદ્ધિ

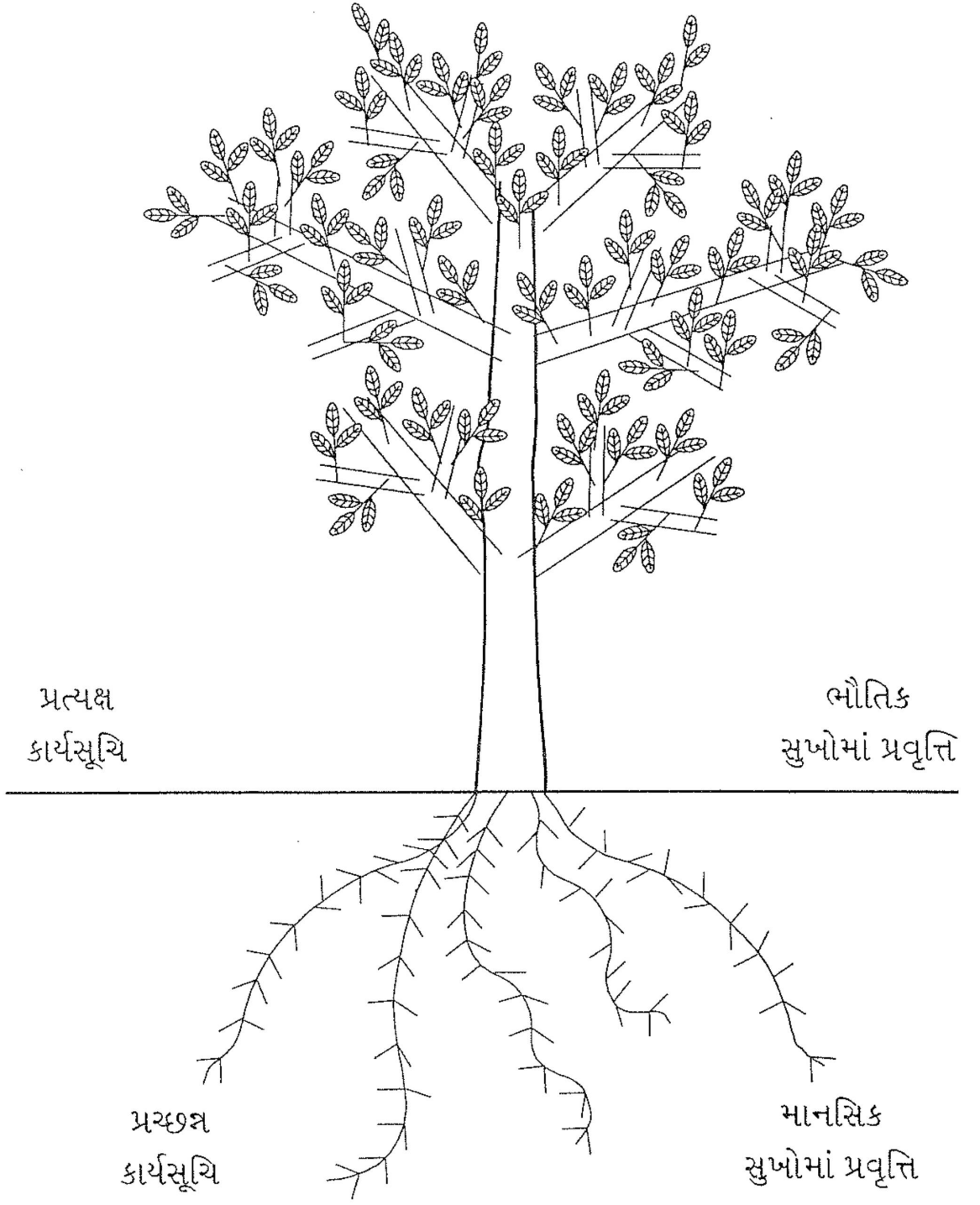
ભૌતિક સુખો અને આદતોનો સંયમ જરૂરી તો છે પરંતુ, તે બાહ્ય ઉપાયો છે અને ફક્ત શારીરિક સ્તરે છે.

વિષયોને શાંત કરવા સારુ ઉપવાસાદિ આવશ્યક છે, પણ તેમની જડ એટલે કે તેમને વિશે રહેલો રસ મનમાં રહી જતો હોય છે. ઉપવાસી રહીએ અને મનમાં સ્વાદિષ્ટ વાનગીના જ વિચારો આવ્યા કરે, કે તમાકુ, નશીલા પદાર્થો કે ડ્રગ્સ લેવાનું બંધ કરીએ પરંતુ મનમાં તેઓનું આકર્ષણ રહ્યા કરે તો તેનાથી તો વ્યક્તિ આ ખેંચાણમાં જકડાઈ જાય છે અને નબળો પડે છે. માનસિક સ્તરેથી સુખની ઈચ્છાઓ નિર્મૂલ થાય ત્યારે જ ખરી મુક્તિ અનુભવાય છે. જકડાયેલું મન એટલે પરાધીનતા અને મુક્ત મન એટલે સ્વાધીનતા. આત્માનો નિજાનંદ ઈન્દ્રિયજન્ય સુખો કરતાં ક્યાંય ચડે છે.

વાસના, કામના, ચિંતના અને ચેતના એ અનુક્રમે શરીર, મન, બુદ્ધિ અને આત્માની ચાર રીતો છે.

જ્યારે શરીર અને કાર્યો મન અને લાગણીઓ સાથે, મન અને લાગણીઓ બુદ્ધિ અને વિચારો સાથે, તથા બુદ્ધિ અને વિચારો ચેતના અને આત્મા સાથે એકરૂપ બને છે ત્યારે સંપૂર્ણ સંવાદિતા, આધ્યાત્મિક જોડાણ-યોગ થાય છે.

આવી શરીર, મન, બુદ્ધિ, આત્મા - કાર્યો, લાગણી, વિચારો, ચેતનાની એકસૂત્રતાની આધ્યાત્મિક અનુભૂતિ જ પરમ સત્યનું દર્શન સુલભ કરાવે છે. પરમ સત્યનું દર્શન એટલે બધાંને પોતાનામાં જોવાં અને પોતાને બધામાં જોવું આ જ પરમ દર્શન છે. આ જ વૈશ્વિક ચેતના છે અને આ જ પરમ આનંદ છે.



સ્થિર અને સમર્થ નેતા વૈશ્વિક ચેતનાની અનુભૂતિની ઊંચાઈ પર હોય છે. તેને માટે પોતાની જાત અને બીજા બધાંમાં કાંઈ ભિન્નતા રહેતી નથી. આ ઊંચાઈએ શારીરિક અને માનસિક સુખ માટેનાં રસ, અભિરુચિ, વૃત્તિ, વલણ અને જરૂરિયાતો સંપૂર્ણપણે નિર્મૂળ થાય છે અને તે હંમેશા પરમ આનંદમાં હોય છે. અહીં, વાસના અને કામનાનું સાધના અને ભાવનામાં ઊર્ધ્વિકરણ થાય છે અને આ જ પરમ વિશુદ્ધિ છે. આમ થતાં સાધના (ઉદાત્ત અભ્યાસ), ભાવના (ઉદાત્ત લાગણીઓ), ચિંતના (ઉદાત્ત વિચારો) અને ચેતના (ઉદાત્ત જાગૃતિ) એકરૂપ બને છે અને માનવીય વ્યક્તિત્વમાં દિવ્ય વ્યક્તિત્વનો આવિર્ભાવ થાય છે.

ભૌતિક સુખોમાં રત રહેવું તે  
શરીર-કક્ષાએ વ્યસન છે જે પ્રત્યક્ષ છે.  
માનસિક સુખોમાં રત રહેવું તે  
મન-કક્ષાએ વ્યસન છે જે પ્રચ્છન્ન છે.  
શારીરિક અને માનસિક સુખોથી પર  
રહેવું તે પરમ આનંદ છે.

ત્ત  
—

६

## ઈંદ્રિયોના આવેગો

यततो ह्यपि कौन्तेय पुरुषस्य विपश्चितः ।  
इन्द्रियाणी प्रमाथीनि हरन्ति प्रसभं मनः ॥

૨-૬૦

Senses are dangerous, that you know  
Carry away the minds they do so  
Attack all men they, know Kunti's son  
Leave they none, even knowing one.

2-60

ભયાવહ છે ઈંદ્રિયો, ખેંચે મનને વેગથી;  
પ્રયત્નશીલ વિદ્વાન સુધ્યાંને વિષય ભણી.

૨-૬૦

## ઈંદ્રિયોના આવેગો

ઈંદ્રિય-સુખોમાં ગળાડૂબ વ્યક્તિની ઈંદ્રિયો તેને વિવેકબુદ્ધિ અને આત્મસત્ત્વથી દૂર ધસડી જાય છે, અને તે આવા વધુ ને વધુ સુખની લાલસા માટે પ્રેરાય છે.

ઈંદ્રિયોના આવેગો બળવાન - જોરાવર હોય છે અને તે મન માટે ભયરૂપ હોય છે, મનને લોભાવવા તાકે છે, મન પર હુમલો કરે છે અને માથા પર ચડી બેસે છે.

સ્થિર અને સમર્થ નેતા ભૌતિક એષણાઓથી પર રહે છે કારણ કે તે પોતાના દિલ-દિમાગને હંમેશા બીજાને ઉપયોગી થવાના જીવન-ધ્યેય પરત્વે જોડાયેલાં રાખે છે. આ દ્વારા તે સાર્થક કાર્ય, પ્રેમમય લાગણીઓ, હેતુપૂર્ણ વિચારો અને જાગૃતિ સભર ચેતનાથી છલોછલ હોય છે.

અંતતઃ સુખાસ્વાદ માટેના મનના વૃત્તિજન્ય આવેગોનું સમાજસેવા કરવાના ઉપાયો માટેની આધ્યાત્મિક શક્તિમાં રૂપાંતર થાય છે.

સુખલક્ષીથી ધ્યેય પ્રતિ  
એટલે  
પરવશતાથી પરોપકાર પ્રતિ

७

## એકાગ્ર ચેતના

તાની સર્વાણિ સંયમ્ય યુક્ત આસીત મત્પરઃ I  
વશો હિ યસ્યેન્દ્રિયાણિ તસ્ય પ્રજ્ઞા પ્રતિષ્ઠિતા II

૨-૬૧

Regulates one, senses, frightful when  
Concentrating on "Consciousness", one sits when  
Senses organs are in his control when  
That person's ability is stable then.

2-61

ઈન્દ્રિયોને પોતાના, વશમાં નિયમમાં કરે;  
ચેતનામાં તન્મય જે, સ્થિર-સમર્થ થાય છે.

૨-૬૧

૭

## એકાગ્ર ચેતના

એકાગ્રતા એટલે શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક અને આધ્યાત્મિક ઊર્જાઓને એકત્રિત કરી તેને પરિવાર, સમૂહ, સંસ્થા, સમાજ, રાષ્ટ્ર અને સમસ્ત વિશ્વના કલ્યાણમાં સંલગ્ન કરવી.

સ્થિર અને સમર્થ નેતા સભાનપણે એકાગ્રતા જાળવે છે અને પ્રાણીમાત્રમાં ઈશ્વરને જુએ છે. પોતાના બુદ્ધિ, મન, શરીર અને ઈન્દ્રિયોને તે લોકોની સેવામાં પ્રયત્ન, પુરુષાર્થ, યોગદાન અને ઉત્કૃષ્ટતા માટેનાં ઉપકરણો, સાધનો, સંશાધનો અને સ્ત્રોતો તરીકે વાપરે છે. સ્થિરતા તેને પોતાના જીવનધ્યેય પ્રતિ અડગ રાખે છે, અને સામર્થ્ય તેને પોતાનાં અને બીજાનાં પ્રગતિ, વિકાસ, વૃદ્ધિ અને સમૃદ્ધિના સેવા માર્ગ પર આગળ ધપાવે છે.

સ્થિર અને સમર્થ નેતા આ રીતે ટકાઉ અને મૂલ્યવાન યોગદાન આપવા સક્ષમ બને છે.

સ્થિરતા એ દિશા છે  
સામર્થ્ય એ પ્રગતિ છે.

# ८ કામથી ક્રોધ

ध्यायतो विषयान्पुंसः संजृम्भतैषूपजायते ।  
संज्ञात् सञ्जायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते ॥

२-६२

Man thinks about pleasure objects when  
Attachment sprouts there and then  
From attachment rises desire then  
Anger from desire grows well then.

2-62

વિષયોના ચિંતનથી, આસક્તિ પેદા થાય છે;  
આસક્તિથી કામ જન્મે, ક્રોધ કામથી થાય છે.

૨-૬૨

૮

## કામથી ક્રોધ

સ્થિર અને સમર્થ નેતા વિષય સુખ અને ક્રોધને જોડતી કડીને જાણે છે.

જે વ્યક્તિ ગમતું મેળવવા અને અણગમતું ટાળવાના ચિંતનમાં મગ્ન રહે છે અને તે જે સ્વાદ, સ્પર્શ, ધ્વનિ, સુગંધ અને દૃશ્યોના સંપર્ક સુખોની સતત કલ્પના કરે છે, તેને તે વિષયનો સંગ લાગે છે. સંગ એટલે સંગતિ, સોબત, પરિચય, વિષયનો સંગ લાગે છે એટલે વિષયો માટે પ્રેમ થાય છે. મન વિષયને વળગવા માંડે છે જેથી કામ પેદા થાય છે. અને જ્યારે કામ પ્રતિહત થાય, તેને હરકત થાય અર્થાત્ કામનાની તૃપ્તિ ન થતાં તેમાંથી ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય છે. ક્રોધ નકારાત્મક ઊર્જા છે જે ઈચ્છેલું પકડી રાખવા માટે લડવાની આક્રમકતામાં પરિણમે છે. વિષયસુખના વિચારો, વિષય સંગ, કામના અને ક્રોધ માનવીના અધઃપતનનો ઘટના-ક્રમ છે.

આમ, વિચારો જ માણસનાં આચરણ અને વ્યવહારના મૂળમાં છે. નકારાત્મક વિચારો વ્યક્તિને નીચે પાડે છે અને હકારાત્મક વિચારો ઊંચે લાવે છે.

સ્થિર અને સમર્થ નેતા વિષયસુખનાં વિચારોથી ક્રોધનાં દુષ્પ્રક અને તેમાંથી નીપજતાં માઠાં પરિણામોથી વાકેફ હોય છે અને તે પરત્વે તે સજગ રહે છે.

**નકારાત્મક વિચારો અઘોગતિ કરાવે છે,  
હકારાત્મક વિચારો ઉન્નતિ કરાવે છે.**

८

## ક્રોધથી અધઃપતન

ક્રોધાદ્ભવતિ સંમોહઃ સંમોહાત્સ્મૃતિવિભ્રમઃ ।  
સ્મૃતિભંગ્નાદ્બુદ્ધિનાશો બુદ્ધિનાશાત્પ્રણયતિ ॥

૨-૬૩

Delusion is born from anger then  
From delusion is memory-loss then  
From memory loss, nil intellect then  
Man falls down, loses intellect then.

2-63

ક્રોધથી આવે મૂઢતા, મૂઢતાથી સ્મૃતિનાશ;  
સ્મૃતિનાશે બુદ્ધિનાશ, બુદ્ધિનાશે વિનાશ છે.

૨-૬૩



## ક્રોધથી અધ:પતન

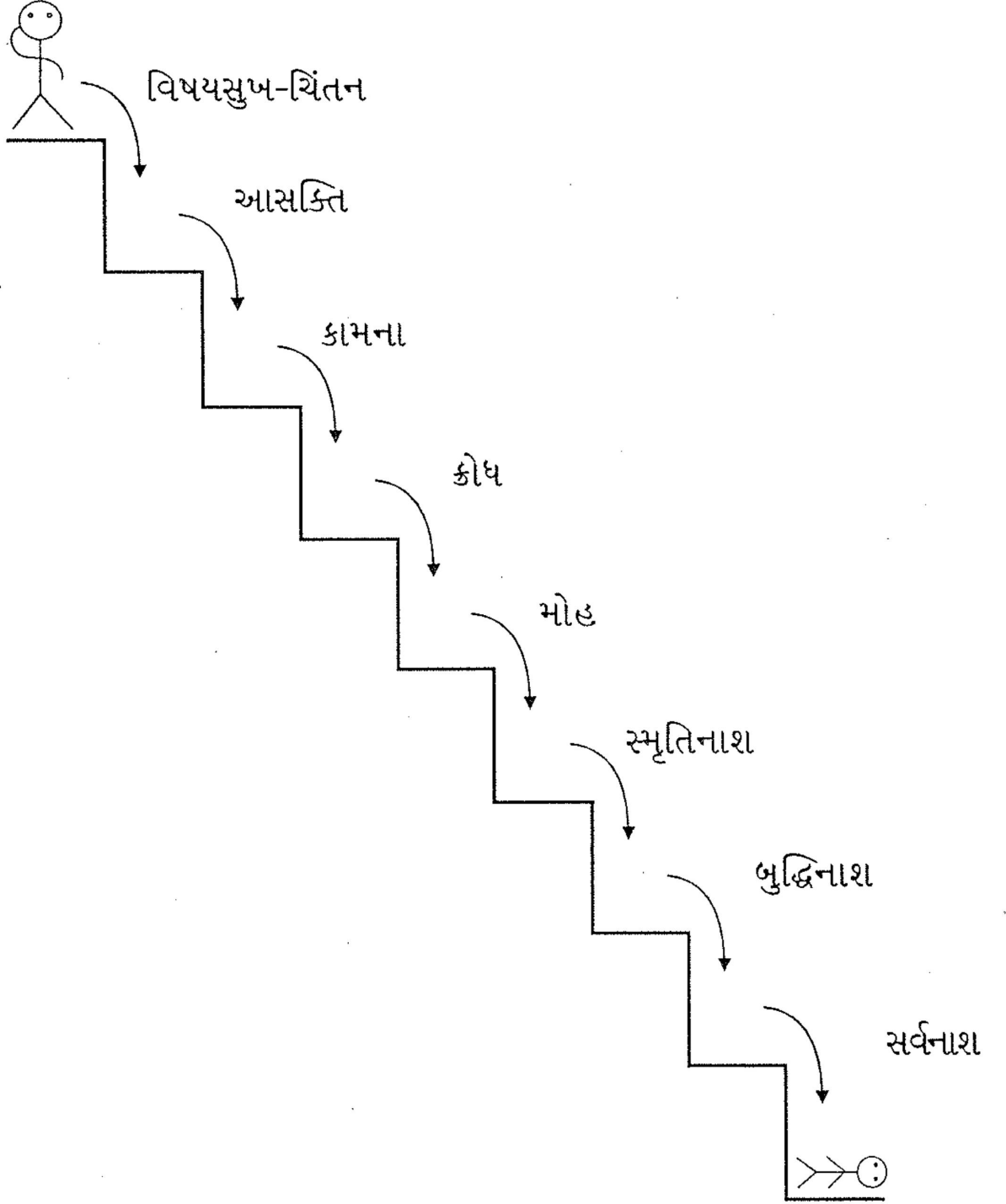
સ્થિર અને સમર્થ નેતા વિષયસુખનાં ચિંતન અને ક્રોધથી પરિણમતી અધોગતિથી સુમાહિતગાર છે.

ક્રોધ એક જબરદસ્ત વિઘાતક ઊર્જા છે. ક્રોધ અગ્નિ છે જે બાળે છે. ક્રોધમાંથી મોહ થાય છે, અર્થાત્ બુદ્ધિ બુઢી થાય છે, બુદ્ધિની સમતા જતી રહે છે અને મૂઢતા આવે છે. માણસની કર્તવ્યનિર્ણયશક્તિ ગોટાળે ચડે છે અને તે આવેશના તરંગોથી દોરવાઈ જાય છે.

ક્રોધ માણસને સ્વાભાવિક માનવીય કક્ષામાંથી મોહની નીચલી કક્ષામાં ઉતારી દે છે મોહની આ નિમ્ન કક્ષામાં ભ્રાંતિ તેના પર કબજો જમાવે છે અને તેને સ્મૃતિભ્રંશ થાય છે. તેને પોતાના 'સ્વ'નું ભાન વિસરાઈ જાય છે.

સ્મૃતિભ્રંશની સ્થિતિમાં માણસ પોતાને માટે અને બીજાને માટે શું હિતકારક છે અને શું અહિતકારક છે તેની સમજ ગુમાવી બેસે છે. તે એ પણ ભૂલી જાય છે કે અત્યારે તે જે વ્યક્તિ પર ક્રોધિત થયો છે તેણે તો થોડા દિવસો પહેલાં જ પોતાના પર મોટો ઉપકાર કર્યો હતો. અને મૂઢતાને કારણે મિત્ર શત્રુ લાગે છે, હિતેચ્છુઓ હિતશત્રુ, શત્રુ મહાશત્રુ અને પ્રતિસ્પર્ધી વેરી લાગે છે. મોહની સ્થિતિમાં બુદ્ધિની પ્રખરતા અને વિચારસામર્થ્ય નબળાં પડે છે અને સારું-માઠું સમજવાની વિવેકશક્તિ ક્ષીણ થતાં અસરકારકતા ગુમાવે છે અને વ્યક્તિ અવિચારી બને છે.

જ્યારે માણસ અવિચારીપણે વર્તે છે ત્યારે તે પર્યાવરણને હાનિ પહોંચાડે છે અને ત્રાસદાયક બને છે. વ્યક્તિ માટે આ પતન અને સર્વનાશની સ્થિતિ છે.



માનવતાથી દાનવતા

અધ:પતન

સ્થિર અને સમર્થ નેતા અધઃપતનની આ પ્રક્રિયાથી બચે છે, કેમકે તે વિષયસુખના વિચારોને જ નિર્મૂળ કરી નાંખે છે. હંમેશા અવિકારી રહે છે અને સ્થિરતા જાળવી રાખે છે. પોતાની સક્રિય કુશળતા અને સજગતાને લીધે મોહ અને ભ્રમમાં તે ફસાતો નથી પરંતુ ઉચ્ચ સ્તરના યોગદાન અને ઉકેલો શોધવા પ્રતિ સર્જનાત્મક રહી યશ પામે છે.

વિષયસુખ-ચિંતનથી આસક્તિ  
આશક્તિથી કામના  
કામનાથી ક્રોધ  
ક્રોધથી મોહ  
મોહથી સ્મૃતિનાશ  
સ્મૃતિનાશથી બુદ્ધિનાશ  
બુદ્ધિનાશથી સર્વનાશ

માનવતાથી દાનવતા

ઉપેક્ષાથી અનાસક્તિ  
અનાસક્તિથી કામનાત્યાગ  
કામનાત્યાગથી શાંતિ  
શાંતિથી સ્પષ્ટતા  
સ્પષ્ટતાથી સ્મૃતિસભરતા  
સ્મૃતિસભરતાથી વિવેકશીલતા  
વિવેકશીલતાથી પરિપૂર્ણતા

માનવતાથી દિવ્યતા

૧૨

મર્થ

ગીતાના 'સ્થિતપ્રજ્ઞ' માર્ગે નેતૃત્વયાત્રા

૫૧

१०

## प्रसन्नता

रागद्वेषवियुक्तैस्तु विषयानिन्द्रियश्चरन् I  
आत्मवश्यैर्विधेयात्मा प्रसादमधिगच्छति II

२-६४

Like and dislike one leaves when  
Senses are diverted from objects when  
In control of self they are there when  
Peace-pleasant happiness gains one when

2-64

राग-द्वेष राप्ते नहीं, इंद्रियो वशमां रहे;  
विषयोमां रहे छतां प्रसन्नता आवी मणे.

२-६४

## પ્રસન્નતા

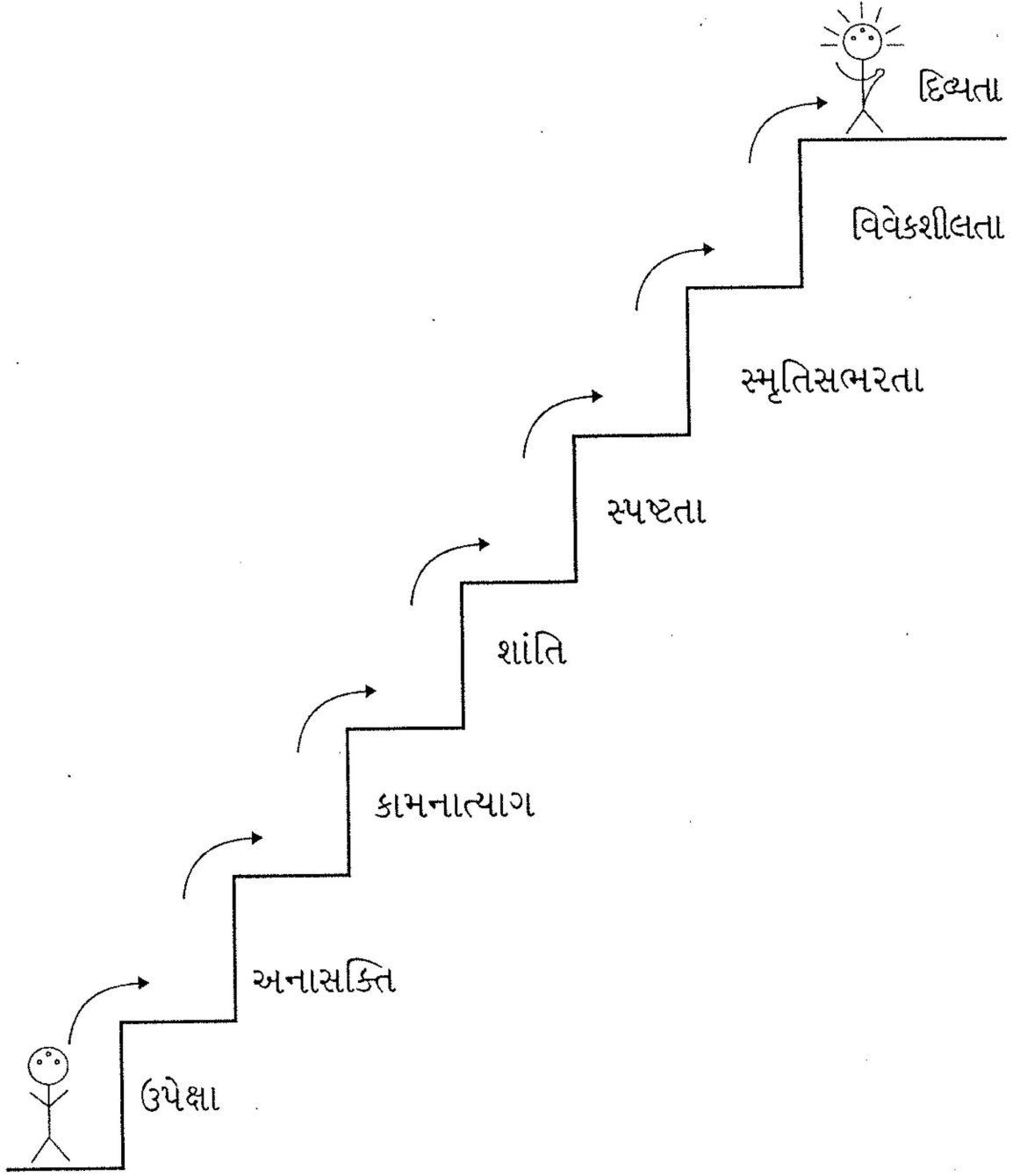
સ્થિર અને સમર્થ નેતા પ્રસન્નચિત્ત હોય છે, નહીં કે સુખ-ભોગલક્ષી. તે પોતાના વ્યવહારમાં ગમા-અણગમા, અનુરાગ-ધિક્કાર, ખેંચ-તાણ, મારું-મારું નહીંથી દૂર રહે છે. રાગ-દ્વેષના દ્વંદ્વથી પર રહે છે અને તેમાં ક્યારેય ગૂંચવાતો નથી.

સ્થિરતા એટલે ગમા-અણગમાની પર એક એવી કેન્દ્રસ્થ સ્થિતિ જે મનને સુખોપભોગથી યોગદાન તરફ વાળે છે.

જેનું મન પોતાના કાબૂમાં છે અને જે રાગદ્વેષરહિત એવી પોતાને વશ વર્તનારી ઈન્દ્રિયોથી વિવેકશીલ રહે છે તે સ્થિર અને સમર્થ નેતાની નિશાની છે.

સ્થિર અને સમર્થ નેતા સદા પ્રસન્ન, નિજ-આનંદી, પરિતુષ્ટ અને પરિપૂર્ણ હોય છે. તેની થનગનતી શાંતિના આંદોલનો પૂરા વાતાવરણને પ્રસન્નતાથી ભરી દે છે.

સ્થિર અને સમર્થ નેતા પોતાના નિર્વિકાર, શાંતિ અને ગાંભીર્યના ગુણને લીધે વિષયસખુચિંતનથી, આસક્તિથી, ક્રોધથી, મોહથી, સ્મૃતિનાશથી, બુદ્ધિનાશથી, સર્વનાશની અધઃપતનની ઘટમાળથી દૂર રહી શકે છે. આમ તેના સ્થિરતાના ગુણથી શક્ય બને છે. હવે તેના સામર્થ્યનો ગુણ જોઈએ. તે પોતાની પ્રગાઢ સુસંગત કુશળતાથી ઉપેક્ષાથી અનાસક્તિથી, કામનાત્યાગથી, શાંતિથી, સ્પષ્ટતાથી, સ્મૃતિસભરતાથી, વિવેકશીલતાથી, દિવ્યતાની પ્રક્રિયાવાળી ઊર્ધ્વગામી સીડીની ટોચ પર રહે છે.



## માનવતાથી દિવ્યતા ઉર્ધ્વગમન

સ્થિર અને સમર્થ નેતા નકારાત્મક અને વિઘાતક પ્રક્રિયામાં પડતો જ નથી. બલ્કે, હકારાત્મક અને વિધાયક પ્રક્રિયામાં પ્રયત્નશીલ રહે છે, પ્રગતિ કરે છે, વૃદ્ધિ કરે છે અને ઉત્કૃષ્ટતાની અનુભૂતિ કરે છે. તે શાણપણ વાપરે છે અને ઉન્નતિ પામે છે.

**શાણપણ એ સ્થિર અને સમર્થ નેતાની નિશાની છે.  
શાણાં બનો અને ઉન્નતિ કરો.**

# ૧૧ સતેજ બુદ્ધિ

પ્રસાદે સર્વદુઃખાનાં હાનિરસ્યોપજાયતે ।  
પ્રસન્નચેતસો હ્યાશુ બુદ્ધિઃ પર્યવતિષ્ઠતે ॥

૨-૬૫

Pleasantness comes and peace shines when  
All grief vanishes and no harm then  
Intellect become shining thus when  
Tranquillity is gained no doubt then.

2-65

પ્રસન્નતાથી શાંતિ થાયે, બધાં દુઃખો જાય છે;  
પ્રસન્ન ચિત્તવાળાની સ્થિરબુદ્ધિ થાય છે.

૨-૬૫

## સતેજ બુદ્ધિ

સ્થિર અને સમર્થ નેતા સદા આનંદમાં હોય છે અને સદા વર્તમાનમાં હોય છે. તેથી તે હંમેશા શિષ્ટ અને સુસંબદ્ધ છે.

તે ખુશ હોય છે કારણકે તેને કોઈ વિષાદ હોતો નથી.

તે આનંદમાં અને વર્તમાનમાં હોય છે કારણકે તે જાગ્રત, સતર્ક, સજગ અને સચેત રહે છે અને તેના મનને તે ભૂતકાળ કે વર્તમાનકાળમાં દોડાદોડી કરવા દેતો નથી.

તે શિષ્ટ હોય છે કારણકે તે શાંત, સૌમ્ય અને સુશીલ છે.

તે સુસંબદ્ધ છે કારણકે હકારાત્મકતા, હેતુપૂર્ણતા અને સાર્થક વિચારોથી તેની બુદ્ધિ ચમકતી હોય છે.

આમ તેની બુદ્ધિ ઊંચી કક્ષાની પ્રતિભા પ્રાપ્ત કરે છે. તેની સ્વાભાવિક શારીરિક અને માનસિક વૃત્તિઓ અને સ્ફૂરણાઓને આધ્યાત્મિક આંતરપ્રેરણાની કક્ષા પર લઈ જાય છે અને વ્યક્તિ ચેતનવંતા પ્રેરક વિચારો, લાગણીઓ અને કાર્યો કરવા સક્ષમ બને છે. દૈવીભાવનાથી પ્રેરિત આવી વ્યક્તિ બીજાઓ માટે ચેતનવંતા વિચારો, લાગણીઓ અને કાર્યોનું પ્રસારણ કરે છે અને આથી ચોમેર દૈવીભાવનાથી પ્રેરિત-પ્રસન્નતાનું વાતાવરણ ફેલાય છે.

**પ્રસન્ન રહો, વર્તમાનમાં રહો, શિષ્ટ બનો  
અને સુસંબદ્ધ રહો.**

# १२ शांतिदायी भावना

नास्ति बुद्धिरयुक्तस्य न चायुक्तस्य भावना ।  
न चाभावयतः शान्तिरशान्तस्य कुतः सुखम् ॥

२-६६

Intellect nil, harmony absent when  
Intension lost, nil intellect when  
Peace goes, intension is lost when  
Where is happiness for peaceless then?

2-66

विसंगतने नहीं बुद्धि, बुद्धि विना न भावना  
भावहीनने नहीं शांति; अशांतने सुख शुं वणी ?

२-६६

## શાંતિદાયી ભાવના

સ્થિર અને સમર્થ નેતામાં બુદ્ધિની તેજસ્વિતા હોય છે તે ઉદાત્ત વિચારો પેદા કરે છે, ઉદાત્ત ભાવના સર્જે છે. ઉદાત્ત કાર્યો કરે છે જે તેમને ઉદાત્ત નિષ્કર્ષો, પરિણામો અને સંબંધો તરફ પ્રેરે છે.

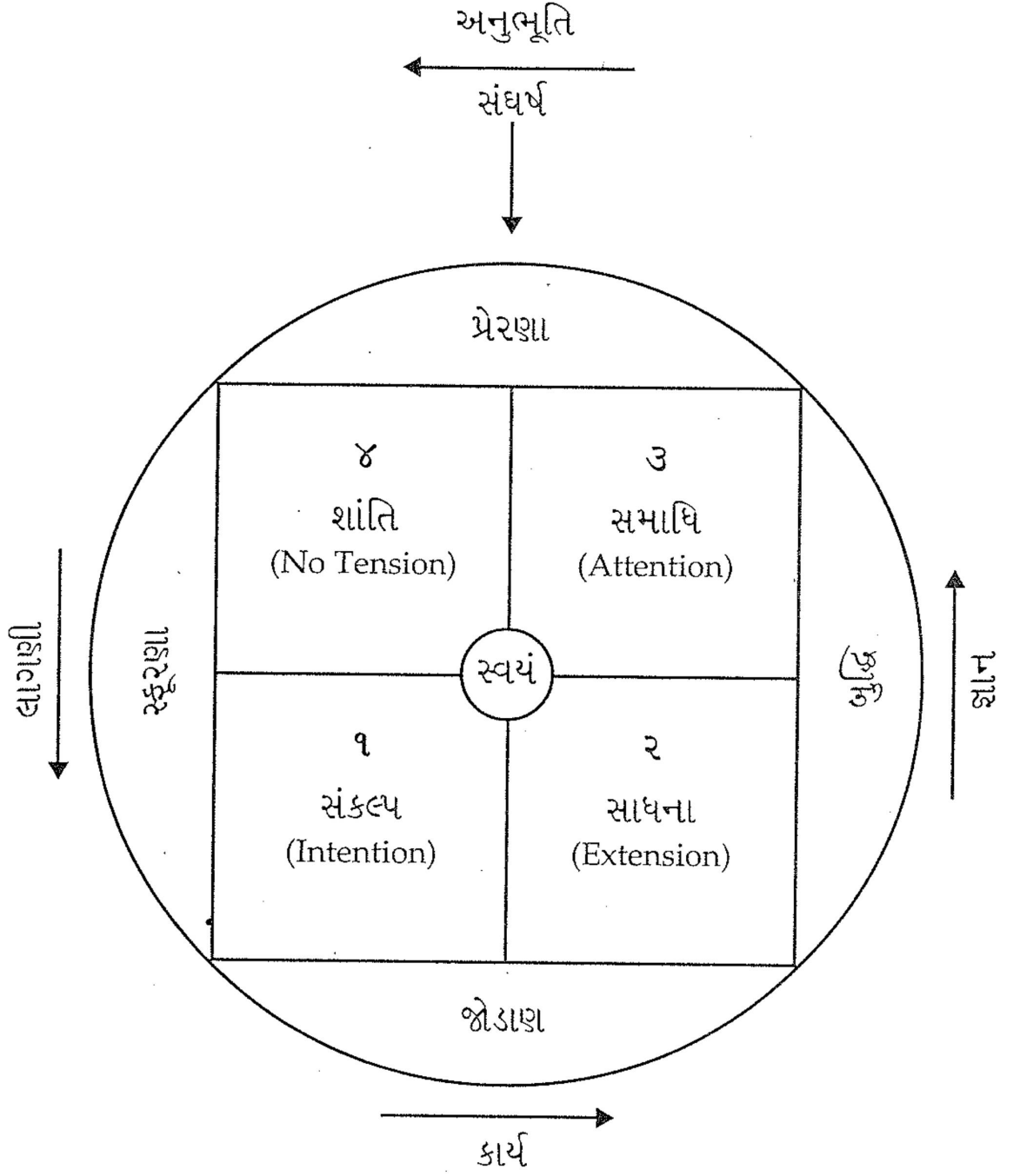
બીજી બાજુ જ્યારે બુદ્ધિ કુંઠિત થઈ જાય છે ત્યારે માણસ પ્રસન્નતાની સંવાદિતા ગુમાવી બેસે છે અને વ્યક્તિમાં સુધરવાની, પુરુષાર્થ કરવાની અને યોગદાન આપવાની ભાવના નષ્ટ થઈ જાય છે. ભાવનાની અનુપસ્થિતિમાં મનની શાંતિ નાશ પામે છે અને મોટાભાગનું સુખ હણાઈ જાય છે. સંસારમાં સર્વત્ર તણાવ અને અશાંતિ પ્રવર્તે છે.

સ્થિર અને સમર્થ નેતા આ તણાવ અને અશાંતિના કાર્ય-કારણને સમજે છે અને તે મુજબ શાંતિ સ્થાપવા અને તણાવ દૂર કરવા પરત્વે વ્યવહાર કરે છે, શાંતિ સભરતા માટેનું મૂલ્યવાન ચક્ર એટલે તણાવ (Tension), ભાવના (Intension), પ્રસાર (Extension) એકાગ્રતા (Attention) અને શાંતિ (No-Tension).

જ્યારે સમસ્યા, સંઘર્ષ કે ગૂંચવાડો હોય અને તણાવભરી પરિસ્થિતિ હોય ત્યારે સ્થિર અને સમર્થ નેતા તણાવનું કલ્પનામાં રૂપાંતર કરે છે. ચિંતાજનક સ્થિતિ નિશ્ચિંતતામાં ફેરવવા માટે તણાવને ગળી જઈ, પરિસ્થિતિનો સ્વીકાર કરી, સંકલ્પ પેદા કરી અને તણાવ દૂર કરવાની જવાબદારી લેવાનો તે નિશ્ચય કરે છે. (Tension : In-Tension)

સ્થિર અને સમર્થ નેતા સાથીઓ, સમૂહના સભ્યો, ઉપરીઓ અને પરિવારના સભ્યો સાથે સમસ્યાઓ, સંઘર્ષ કે ગૂંચની વિશદ ચર્ચાવિચારણા અને આદાનપ્રદાન કરી તણાવનું ઉપશમન કરે છે. (Extension : Ex-Tension)

# સંઘર્ષથી શાંતિ



આમ સ્થિર અને સમર્થ નેતા જવાબદાર પગલાં માટે સમૂહસંકલ્પ અને સમૂહ સદ્ભાવનાનું નિર્માણ કરે છે જે લક્ષ્ય પ્રતિ એકાગ્રતા કેળવે છે. હવે તે ઉચિત્તમ ઉપાય અને ઉકેલ માટે તણાવના કેન્દ્રબિંદુ પર ધ્યાન આપે છે તથા યથોચિત યોગ્ય અને અસરકારક કાર્યવાહી કરે છે. (Attention : At-Tension)

ધ્યાન આપતાંવેંત તણાવ અંતર્ધાન થઈ જાય છે અને તાણરહિતતા અનુભવાય છે. (Tension : No-Tension)

તણાવભરી સ્થિતિમાંથી શાંતિ તરફ જવા માટે સ્થિર અને સમર્થ નેતા આ પ્રક્રિયા અપનાવે છે.

શાંતિથી સુખ આવે છે કારણ કે શાંત ચિત્ત મુક્ત, નિર્મળ અને પ્રકાશિત હોય છે. વ્યક્તિ અશાંત હોય ત્યારે તેને સુખનો અનુભવ અસંભવ હોય છે. સ્થિર અને સમર્થ નેતા સદા આનંદમાં હોય છે કારણકે તે હંમેશા શાંત ચિત્ત હોય છે.

**લક્ષ્ય-વિમુખતાથી તણાવ સર્જાય છે.  
ધ્યાન આપતાં તણાવ અંતર્ધાન થાય છે.**

૧૩

## જીવન-નૌકા

इन्द्रियाणां हि चरता यन्मनोऽनुविधीयते ।  
तदस्य हरति प्रज्ञां वायुर्नावभिवांभसि ॥

૨-૬૭

As per senses mind moves when  
In influence of senses it stays when  
One's intellect is stolen away then  
Like wind, screen, boat, boatman then.

2-67

ઈન્દ્રિયોના વિષયોમાં, વ્યસ્ત મન જે રહે છે;  
નૌકાને જેમ વાયુ હરે, બુદ્ધિને તે હરે છે.

૨-૬૭

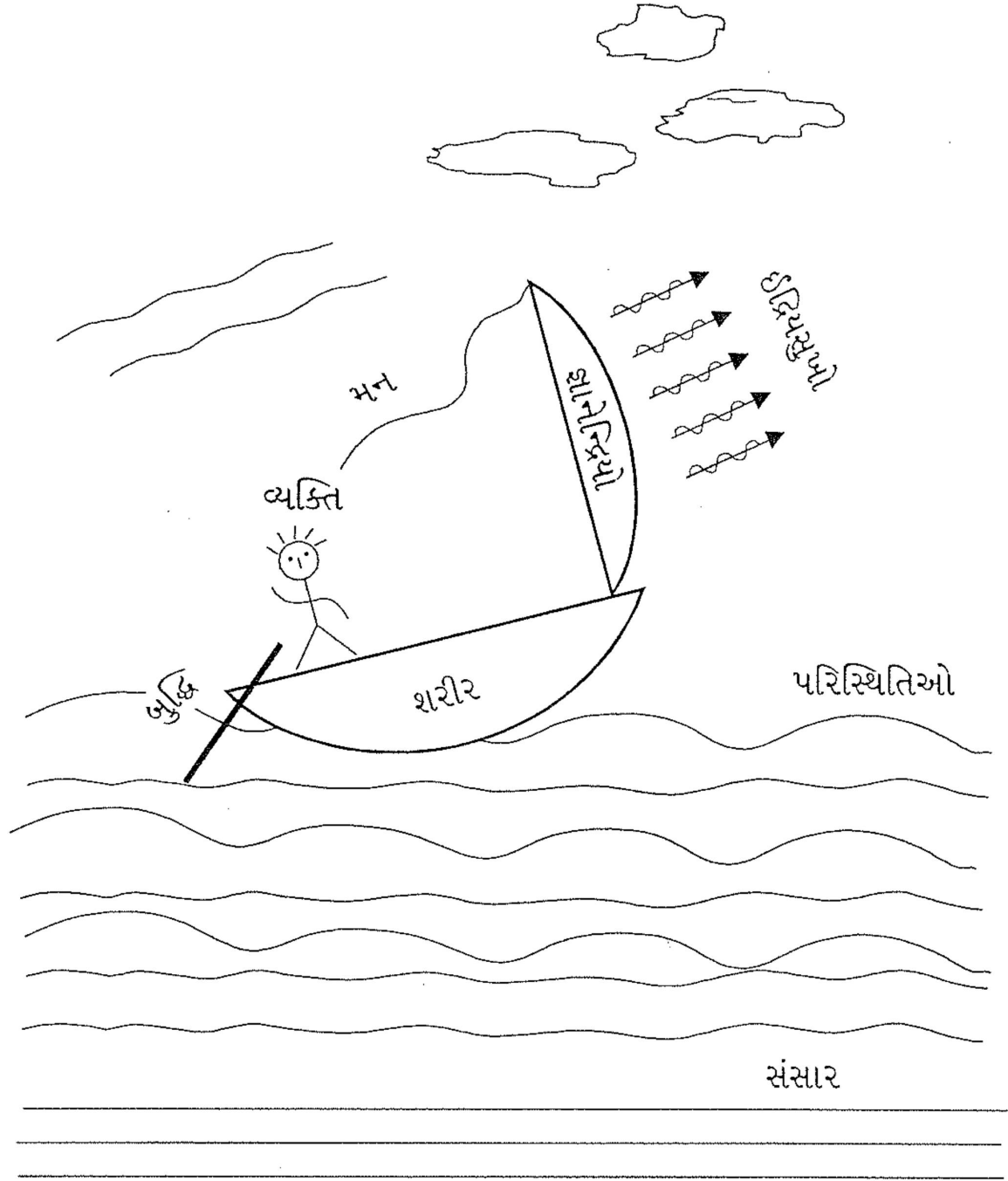
## જીવન-નૌકા

સ્થિર અને સમર્થ નેતા માટે જીવન જાણે દરિયાઈ સફર છે.

સંસાર સાગર છે. આ દેહ નૌકા છે. વિષયવસ્તુઓ સમુદ્ર આસપાસનું રમણીય દૃશ્ય છે. ઈંદ્રિયસુખો પવન છે. ઈંદ્રિયજ્ઞાન સમુદ્રયાત્રામાં આગળ ધપવા સઢ છે. મન સઢનું દોરડું છે અને બુદ્ધિ નૌકાની દિશા નિશ્ચિત કરતું સુકાન છે. ‘સ્વયં’ એ નૌકા હાંકનાર નાવિક છે.

નાવિક જ્યારે સઢના દોરડાં અને સુકાન પરનું પોતાનું નિયંત્રણ ગુમાવે છે ત્યારે તે સફરની દિશા તથા નૌકાના ચાલકબળ બંને પરનો પોતાનો કાબુ ગુમાવી બેસે છે અને નૌકા પવનના બળથી બિનઅસરકારક સુકાન દ્વારા હંકારાય છે. પરિણામે નૌકા લક્ષ્યશૂન્ય દિશામાં હડસેલાય છે. સમુદ્રનાં મોજાં નૌકાને ભયંકર રીતે આગળ-પાછળ, આમતેમ ડોલાવે છે. સઢનું દોરડું હાથમાં ન હોવાથી તથા નૌકા પર પોતાનો કાબુ ન હોવાથી નાવિક આ ચિંતાજનક પરિસ્થિતિમાંથી બહાર આવવામાં અસહાયતા અનુભવે છે. આખરે, જ્યારે સઢ, જે વહાણને આગળ ધપવાની શક્તિ આપે છે અને સુકાન, જે વહાણને દિશા આપે છે એ બંને વ્યક્તિનું નિયંત્રણ ગુમાવે છે ત્યારે નિશંક વહાણ અનિશ્ચિત દિશામાં ખેંચાય છે મોજાંમાં ફંગોળાય છે અને ડૂબી જાય છે કે ખડક અથવા જમીન સાથે અફળાઈને ભાંગી જાય છે.

જ્યારે શરીરમાં વસેલો ‘સ્વયં’ મન અને બુદ્ધિ પરનો પોતાનો કાબુ ગુમાવે છે ત્યારે તે પણ જિંદગીની દિશા અને શક્તિ પરનું પોતાનું નિયંત્રણ ખોઈ બેસે છે. અને વિષયસુખૈષણા પ્રેરિત નિરંકુશ મન વ્યક્તિનું સંચાલન કરવા માંડે છે. વિષયસુખો જીવનને વ્યર્થ દિશાઓમાં લઈ જાય છે.



## અસ્થિર - અશક્ત

સંસારની પરિવર્તનશીલ સમુદ્રના તરંગો જેવી પરિસ્થિતિ એ જીવનને આમતેમ ડોલાવતી- પરિસ્થિતિઓ ઊછાળતી હોય છે. જો વ્યક્તિએ બુદ્ધિમાંથી દિશાસૂઝ ગુમાવી હોય અને તેનું જીવન ઊર્જા પર નિયંત્રણ ન હોય તો તે જીવન-નૌકાને આવી ભયાવહ સ્થિતિમાંથી ઉગારવા અસમર્થ બને છે. આમ જ્યારે મન, જેના આવેગો શરીરની ચંચળતાનું કારણ છે, જે દોરવણી આપે છે તે 'સ્વયં'ના નિયંત્રણની બહાર હોય છે ત્યારે, જિંદગી અહેતુક વહે છે, ઊછળે છે, ફંગોળાય છે અને આખરે ડૂબે છે કે તૂટી પડે છે. અસ્થિર અને અસમર્થ વ્યક્તિની બાબતમાં આવું જ બને છે બીજી બાજુ સ્થિર અને સમર્થ નેતાની વાત તદ્દન ભિન્ન, સાર્થક અને પ્રેરક હોય છે.

સઢનાં દોરડાં અને સુકાન જ્યારે વ્યક્તિ પોતાના અંકુશમાં રાખે છે ત્યારે તે પોતાનાં જીવન ધ્યેય અને જીવન ઊર્જા પર તેનું પૂરું નિયંત્રણ પામે છે. સુનિયંત્રિત સઢ-સુકાન દ્વારા પ્રગતિ કરતી નૌકાને જોરદાર પવન પણ નિરર્થક દિશામાં લઈ જઈ શકતો નથી.

અહીં સમુદ્રના ઊછળતાં મોજાં નૌકા સાથે અથડાય છે તો પણ નૌકા પોતાની સફરમાં અડગ અને સુસ્થિર છે કારણ કે તેનો નાવિક સતર્ક છે અને ભયાનક ઝંઝાવાતમાંથી પોતાની નૌકાને પાર લાવી શકે છે. વ્યક્તિનો શક્તિ અને દિશા, બન્ને પરનો કાબુ નૌકાને ઉચિત સફર કરાવે છે. નૌકા હાલક-ડોલક થતી નથી ડૂબી જતી નથી ખડક કે જમીન સાથે અથડાતી નથી અને અચૂક કિનારે પહોંચે છે.

સ્થિર અને સમર્થ નેતાની બાબતમાં જ્યારે મન અને બુદ્ધિ પર સ્વયંનું પ્રભુત્વ હોય છે ત્યારે, જિંદગી કેવી બનાવવી અને જીવનઊર્જાનો કેવી રીતે ઉચિત ઉપયોગ કરવો તે તેનો વિવેકબુદ્ધિની દોરવણી મુજબ જ થાય છે તેની જીવન-નૌકા સુનિયંત્રિત મન વડે ચાલે છે અને સુખોની ઈચ્છાઓના ઝંઝાવાતોથી વિચલિત થતી નથી. તેની જિંદગીમાં આવતા ગંભીર અને બિહામણા સંજોગો તેની જીવન-નૌકા સાથે ટકરાય છે પણ તેની જીવનયાત્રા પોતાનાં પૂરાં આધિપત્યને લીધે જાગૃત અને સતર્ક હોય છે અને જિંદગીને ભયજનક અને વિકટ પરિસ્થિતિમાંથી બહાર

લાવી શકે છે. આમ બેઉ, મન જે શરીરને ચલાવે છે અને બુદ્ધિ જે દિશા આપે છે તેઓ સ્વયંના પૂરા સાંયુજયમાં હોય છે ત્યારે જીવન ઉચિત દિશામાં 'શ્રેષ્ઠ રીતે' વહે છે. અડચણો અને અવરોધોથી તે વિચલિત થતું નથી, ભાંગી પડતું નથી અને યોગદાન, સંવાદિતા, સ્પષ્ટતા અને અલૌકિક ઉત્કૃષ્ટતાના કિનારે પહોંચે છે.

સ્થિર અને સમર્થ નેતામાં દિશાપ્રેરક બુદ્ધિ અને સંવાદિત મન  
હોય છે.

ઉદાત્ત બુદ્ધિ = સ્પષ્ટ દિશાદર્શન

ઉદાત્ત મન = સુસંગત પ્રગતિ

# ૧૪

## મહાબાહુ

તસ્માદસ્ય મહાબાહો નિગૃહીતાનિ સર્વશઃ ।  
ઇન્દ્રિયાણીન્દ્રિયાર્થેભ્યસ્તસ્ય પ્રજ્ઞા પ્રતિષ્ઠિતા ॥

૨-૬૮

Mighty armed ! Listen you then  
Regulates well his mind one when  
Senses, from desires control when  
His ability is stable, it is sure then

2-68

ઈન્દ્રિયો વિષયનિવૃત્ત, ને વશે જે કરે છે;  
મહાબાહુ ! તે સંયમીની સ્થિરબુદ્ધિ થાય છે.

૨-૬૮

## મહાબાહુ

સ્થિર અને સમર્થ નેતા 'મહાબાહુ' છે. નાવિક જ્યારે એક હાથથી સુકાન સંભાળે છે અને બીજા હાથથી સઢને નિયંત્રિત કરે છે ત્યારે તે 'મહાબાહુ' બને છે.

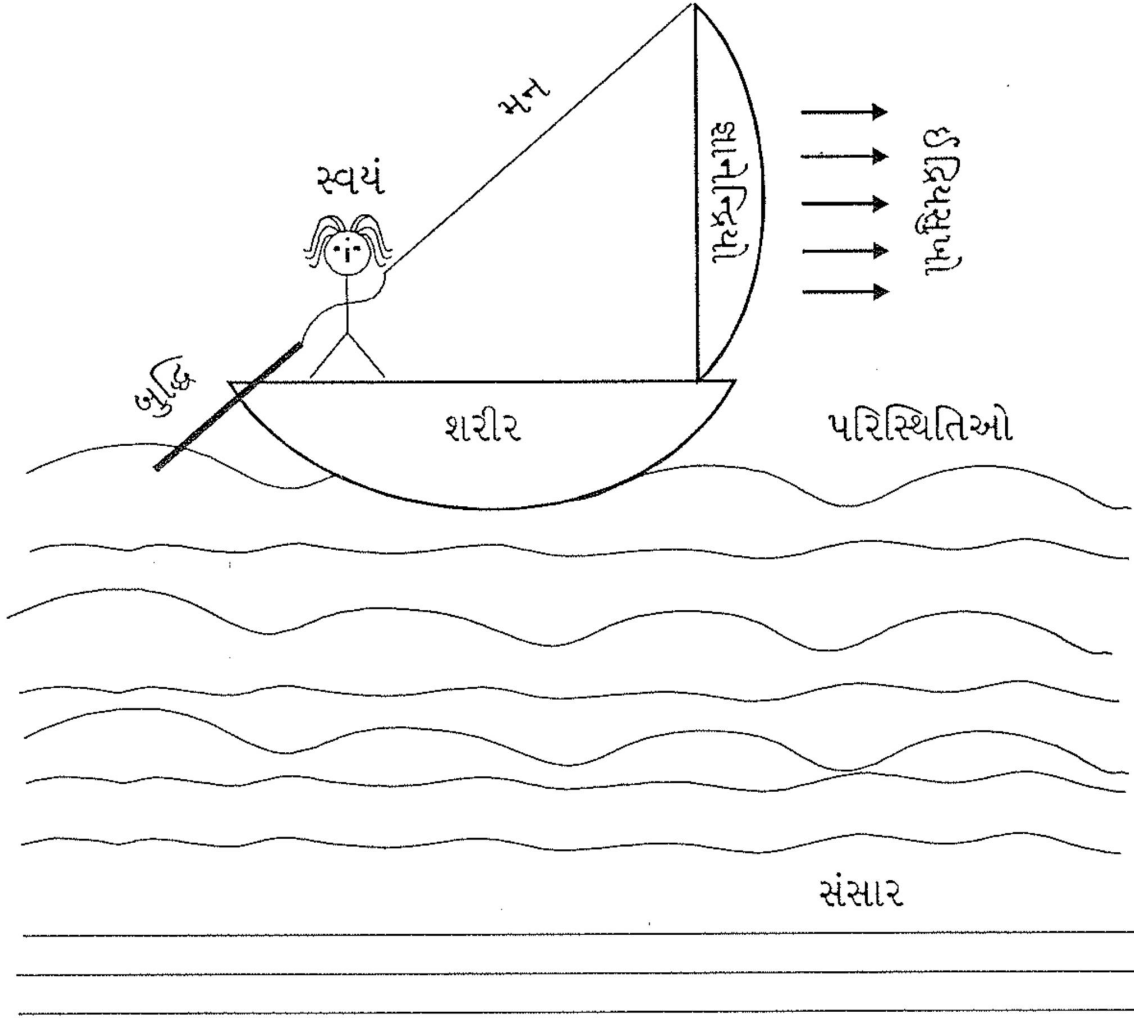
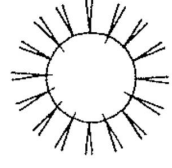
સુકાન સ્થિરતા આપે છે, જ્યારે સઢ સામર્થ્ય આપે છે. સ્થિરતા અને સામર્થ્ય તેના બે હાથ છે, સ્થિરતા હકારાત્મક બુદ્ધિ અને હેતુલક્ષી વિચારોમાંથી અને સામર્થ્ય સંવાદિત મન અને પ્રેમપૂર્ણ લાગણીઓમાંથી તે પ્રાપ્ત કરે છે. સ્વસ્થ બુદ્ધિ અને સાવધ મનથી સ્થિર અને સમર્થ નેતા ઈચ્છાઓ અને સુખની લાલસાને અંકુશમાં રાખે છે અને તેમનાં પર વિજય પ્રાપ્ત કરે છે.

સ્થિરતા અને સામર્થ્ય, સંબંધો અને પરિણામો, બુદ્ધિ અતે પ્રેરણા, દિશા અને ગતિશીલતા, પ્રકાશ અને શક્તિ, દ્રષ્ટિ અને પ્રવૃત્તિ, ગુણવત્તા અને જથ્થો આ સ્થિર અને સમર્થ નેતાના બે હાથ છે. આવી બે ભૂજવાળી કાબેલિયતથી જીવનયાત્રા સરળ અને સફળ બને છે.

**દિશા અને ગતિશીલતા**

**જીવનનાં**

**પ્રકાશ અને શક્તિ છે.**



**સ્થિર - સમર્થ**

नौका	:	शरीर
सढनो पडढो	:	ज्ञानेन्द्रियो
पवन	:	सुखोपभोग
ढोजं	:	बढलाती परिस्थितियो
सढनुं ढोरुं	:	ढन
सुकान	:	बुद्धि
सढुद्र	:	बिंढगी

# ૧૫

## અદૃશ્યનું દર્શન

યા નિશા સર્વભૂતાનાં તર્યાં જાગર્તિ સંયમી ।  
યર્યાં જાગર્તિ ભૂતાનિ સા નિશા પશ્યતી મુનેઃ ॥

૨-૬૯

What is darkness for living beings all  
That sees controller, knower of all  
In which is wakeful, living beings all  
Sees as darkness, thinker, knower of all.

2-69

નિશા બધાં પ્રાણીઓની, તેમાં જાગે સંયમી;  
જેમાં જાગે બધાં પ્રાણી, ગણે નિશા જ્ઞાની મુની.

૨-૬૯

## અદૃશ્યનું દર્શન

સ્થિર અને સમર્થ નેતા સઘળાં વિષે નિયામક અને સઘળાં વિષે જ્ઞાતા છે. તે સઘળાં વિષે વિચારક અને સઘળાં વિષે દ્રષ્ટા છે.

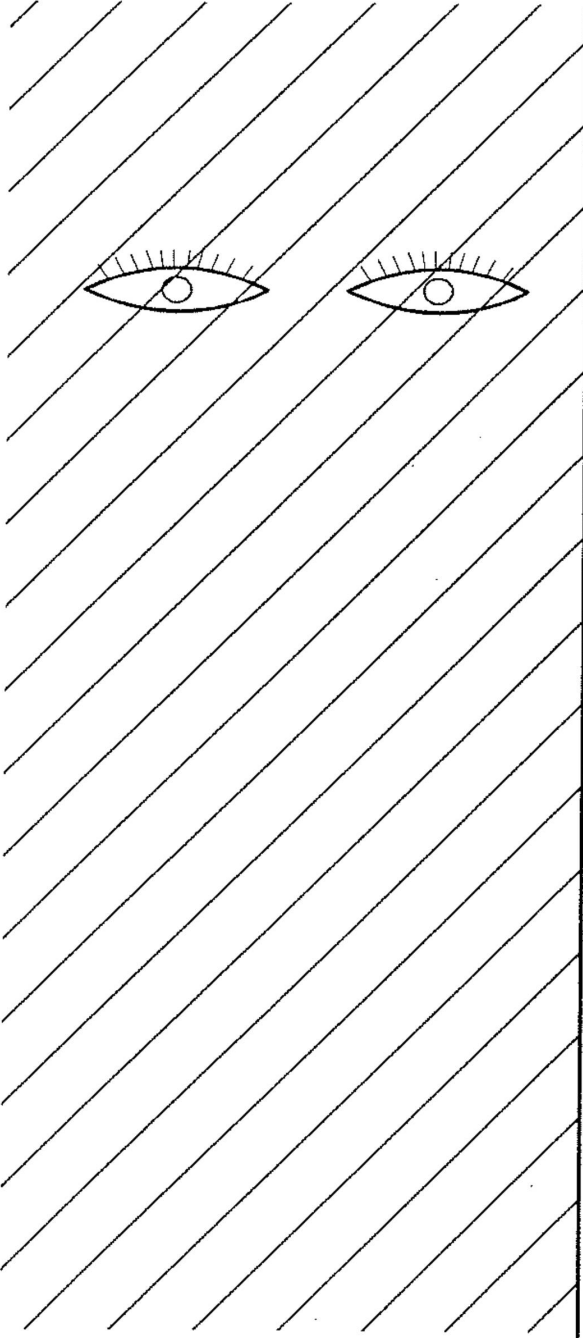
જેની લોકોને જાણ નથી તેની પરમદ્રષ્ટાને જાણ છે. બીજાં લોકો જે નથી જોઈ શકતા તેને પણ તે જુએ છે.

લોકો જ્યાં અંધકાર જુએ છે ત્યાં સ્થિર અને સમર્થ નેતા પ્રકાશ જુએ છે, કારણકે તે અજ્ઞાનની પાર હોય છે.

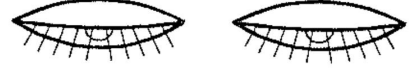
સ્થિર અને સમર્થ નેતા લખેલા શબ્દોની પાછળનું જુએ છે, વચ્ચેનું જુએ છે, અગાઉનું જુએ છે અને પારનું જુએ છે.

સામાન્ય રીતે લોકો જે લખેલું છે તે જ જુએ છે જ્યારે સ્થિર અને સમર્થ નેતા જે લખેલું છે તે ઉપરાંત તેની પાછળનું અર્થાત્ તેનો છૂપાયેલો અર્થ, વચ્ચેનું અર્થાત્ કહેવું છે પણ કહેવાયું નથી તે, પહેલાનું અર્થાત્ લખવાનું કારણ તથા પારનું અર્થાત્ હવે શું કરવાનું છે તે પણ જુએ છે. આમ સ્થિર અને સમર્થ નેતા વ્યક્તમાં શું ગર્ભિત છે, અવ્યક્ત શું છે, આદિ કારણ શું છે અને સંભાવના શી છે તે સમજે છે.

જ્યારે લોકો નિદ્રામાં હોય છે ત્યારે સ્થિર અને સમર્થ નેતા સમાજ, રાષ્ટ્ર અને માનવતાના કલ્યાણ-કાજે ઉકેલો શોધવા પરત્વે જાગૃત, સતર્ક, સજગ અને સભાન હોય છે. તે દેખાવ લાગણી અને વિચારોની પારનું પરમ સત્ય જુએ છે.



**ચેતના-સ્તર  
અદૃશ્યને જોવું**



**ભૌતિક-સ્તર  
દૃશ્યને ન જોવું**

લોકો પોતાના ચર્મચક્ષુ વડે ભૌતિક જગતને જોઈ શકે છે પણ આધ્યાત્મિક જગતને જોઈ શકતા નથી. પણ 'દ્રષ્ટા' આધ્યાત્મિક જગતને જુએ છે અને ભૌતિક જગતને અંધકાર ગણે છે. તે પરમત્વને સહુમાં અને સહુને આવરી લેતું જુએ છે. સ્થિર અને સમર્થ નેતા ક્ષણમાં મણ જુએ છે, ક્ષણમાં યુગ જુએ છે, અણુમાં બ્રહ્માંડ જુએ છે, વામનમાં વિરાટ જુએ છે. તે પ્રત્યેક 'નર'માં 'નારાયણ' જુએ છે અને 'નારાયણ'માં 'નર' જુએ છે.

સ્થિર અને સમર્થ નેતા smallમાં all, knowledgeની edge, trendનો end, egoનો go, orderમાં red, complexityમાંથી exit અને chaosમાં cash જુએ છે.

ક્ષણમાં મણ જુઓ  
વામનમાં વિરાટ જુઓ

૧૬

## મહાસાગર

આપૂર્યમાણચલપ્રતિષ્ઠં સમુદ્રમાપઃ પ્રવિશાન્તિ ચદ્ધત્ ।  
તદ્દત્કામા યં પ્રવિશાન્તિ સર્વે સ શાન્તિમાપ્નોતિ ન કામકામી ॥

૨-૭૦

In waterful ocean, stable unmoving one  
How the rivers join, each every one  
All desires join, merge, in peaceful one  
Desireless, full, stable unmoving one.

2-70

સમુદ્રમાં નદીઓ પ્રવેશે, છતાં શાંત સ્થિર છે;  
કામનાનો પ્રવેશ છતાં, શાંત સંયમી અચળ છે.

૨-૭૦

## મહાસાગર

બધી નદીઓ સમુદ્ર તરફ વહે છે, તેમાં ભળી જાય છે અને પોતાનાં નામ, આકાર અને ઓળખ ગુમાવી સમુદ્ર સાથે એક બની જાય છે. સમુદ્રને નદીઓને મળવાની આવી કોઈ ઈચ્છા નથી કે જરૂરિયાત નથી પરંતુ ગુરુત્વાકર્ષણના સ્વાભાવિક અનિવાર્ય બળને લીધે નદીઓ પોતાની મેળે સમુદ્રને આવી મળે છે અને તેમાં વિલીન થઈ જાય છે.

સમુદ્ર બધી નદીઓનું અંતિમ ગંતવ્ય છે. સમુદ્ર વિશાળ છે, પૂર્ણ, અમર્યાદ, અચલ અને સ્થિર છે.

સ્થિર અને સમર્થ નેતા સમુદ્ર સમાન છે. તે વિશાળ, પૂર્ણ, અમર્યાદ, અચલ અને સ્થિર છે. બધી કામનાઓ તેની અંદર પ્રવેશે છે. પ્રત્યેક કામના તેની અંદર વિલીન થઈ જાય છે અને પોતાની ઓળખ ગુમાવી દે છે. સુખોપભોગની બધી ઈચ્છાઓ સ્થિર અને સમર્થ નેતાના સમુદ્રમાં ઓગળી જાય છે.

જેમ બ્રહ્મપુત્રા, ગંગા, યમુના, નર્મદા, તાપી, મહાનદી, ગોદાવરી, કિષ્ના અને કાવેરી, આ બધી નદીઓ હિંદ મહાસાગરને મળે છે અને તેમાં વિલીન થઈ જાય છે તેમ બધાં વહેતાં પ્રવાહો જેવાં કે ઈચ્છાઓ, આકાંક્ષાઓ, મહત્વાકાંક્ષાઓ, આવેશ, સ્વમતાગ્રહ, ઉખ્મા, ઊર્મિ, ઉદ્વેગ, ક્ષોભ, સંતાપ, વેગ, રાગ, દ્વેષ, મનોવાંછના, બધી તૃષ્ણાઓ અને લાગણીઓ 'સ્વયં'ના સમુદ્રને મળે છે અને તેમાં વિલીન થઈ જાય છે.

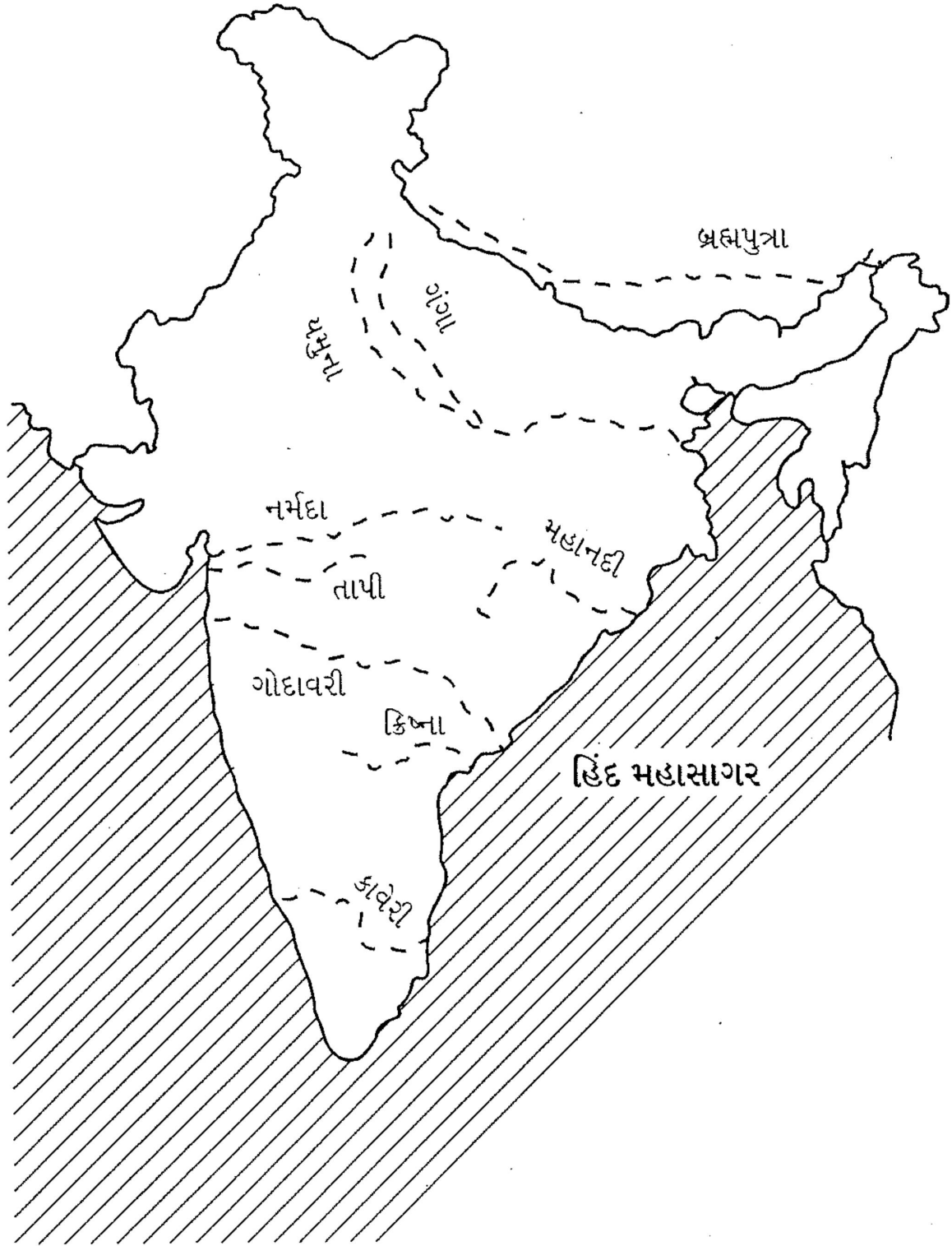
સ્થિર અને સમર્થ નેતા મહાસાગરની જેમ ઊંડો છે, સંસાધનોસભર, અમાપ અને વિશાળ છે.

યથાસમયે સ્થિર અને સમર્થ નેતાને સર્વે પરિપૂર્ણતા આવી મળે છે.

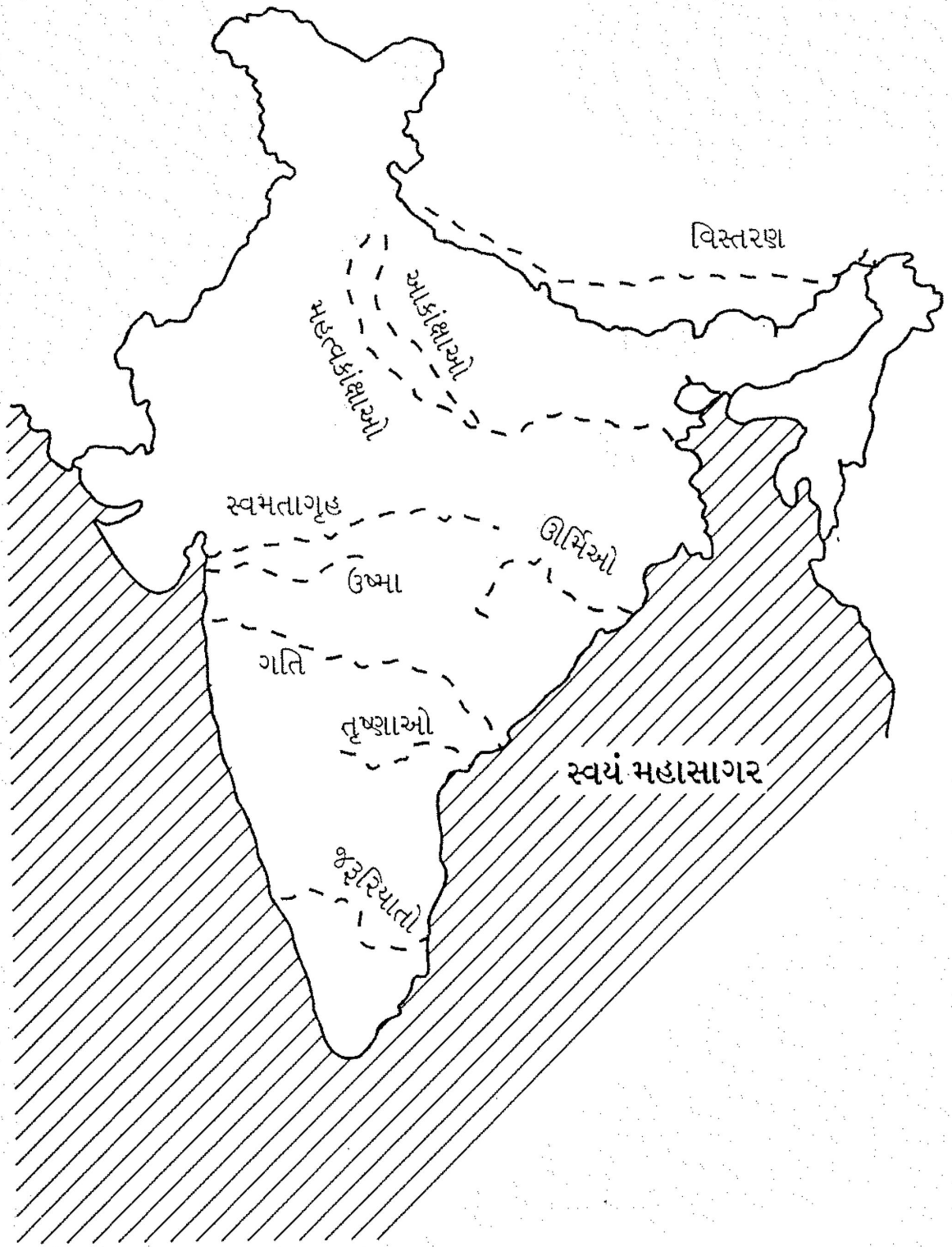
બધી નદીઓ સમુદ્રને મળે છે અને તેમાં વિલીન થઈ જાય છે.

બધાં મનોભાવ 'સ્વયં'ને મળે છે અને તેમાં વિલીન થઈ જાય છે.

## ‘स्वयं’ महासागर છે



**નદીઓ મહાસાગરને મળે છે.**



**તૃષ્ણાઓ સ્વયંમાં ભળે છે.**

# ૧૭

## ‘મારું’ અને ‘હું’ની પાર

વિદ્વાય કામાન્ યઃ સર્વાન્ પુમાંશ્ચરતિ નિઃસ્પૃહઃ ।  
નિર્મમો નિરહઙ્કારઃ સ શાન્તિમધિગૃચ્છતિ ॥

૨-૭૧

All desires leave one when  
As unconcerned moves, one, when  
“Mine” and “I” removes one when  
Ultimate peace one gets then.

2-71

સર્વ કામના ત્યજીને, મમત્વને અહમ્વિણ;  
નિસ્પૃહે વર્તે તેને, પરમ શાંતિ મળી રહે.

૨-૭૧

## ‘મારું’ અને ‘હું’ની પાર

સ્થિર અને સમર્થ નેતા ‘મારું’ અને ‘હું’થી પર હોય છે. તૃષ્ણાઓ માણસને ‘મારું’ અને ‘તેઓનું’ એમ ગણતાં શીખવે છે. ઈચ્છાઓથી સભર વ્યક્તિ ચિપકે છે, પકડી રાખે છે, ઝંખના કરે છે અને ગણતરી કરે છે.

તૃષ્ણાવિહીન માનવી ચિપકતો નથી, પકડી રાખતો નથી, ઝંખના કરતો નથી કે ગણતરી કરતો નથી.

સ્થિર અને સમર્થ નેતા પોતાને ફાયદો થાય છે કે નહીં તે વિષે બેફીકર હોય છે. સહુને લાભ થાય, સહુનું હિત થાય તેની તેને તમા હોય છે.

સંકુચિત મનના લોકો ‘મારું’ અને ‘હું’ રાખે છે. ઉદાત્ત લોકોને ‘મારું’ અને ‘હું’ હોતાં જ નથી. આખાં જગતને તેઓ પોતાનો પરિવાર સમજે છે.

‘હું’ પણું અહંકાર અને સ્વાર્થવૃત્તિ છે. સ્થિર અને સમર્થ નેતા ‘હું’માંથી નીકળી ‘તમે’માં અને ‘તમે’માંથી ‘આપણે’માં ગતિ કરે છે.

‘હું’થી ‘આપણે’ની યાત્રા, નકારાત્મકતાથી હકારાત્મકતાની, ‘લઈ લેવું’ થી ‘વહેંચવું’ ની યાત્રા છે.

‘લઈ લેવું’ આતંકવાદ છે, ‘લો’ અને ‘આપો’ સરકારીકરણ છે. ‘આપો અને લો’ ધંધો છે. ‘સમર્પણ અને સ્વીકાર’ આધ્યાત્મિકતા છે. સ્થિર અને સમર્થ નેતાનો વ્યવહાર હંમેશા સમર્પણ અને સ્વીકારનો હોય છે.

મુશ્કેલીના સમયમાં વ્યક્તિ શારીરિક કક્ષા પર ઉતરી જાય છે અને બોલે છે, ‘હું મુશ્કેલીમાં છું’. પછી જ્યારે તેની સાથે કોઈ જોડાય છે ત્યારે તેઓ બન્ને ‘આપણે

પ્રેરણા	હું સુખી છું	આપણે માણીએ	આત્મા ચેતના
બુદ્ધિ	હું જાણું છું	આપણે સમજીએ	બુદ્ધિ વિચારો
સ્ફુરણા	હું કરી શકું છું	આપણે કરીશું	મન લાગણી
વૃત્તિ	હું મુશ્કેલીમાં છું	આપણે ટકીએ	શરીર કાર્યો

હું - | આપણે  
- | +  
→

**‘હું’ થી ‘આપણે’  
અને  
ભૌતિકથી આધ્યાત્મિક**

ટકીએ'ની ચર્ચા કરે છે અને સાથે મળીને ઉપાય મેળવે છે. અહીં તેમને અહંકાર થાય છે અને તેઓ વ્યક્તિગત રીતે 'હું કરી શકું છું' તેવું અનુભવે છે. ફરી જ્યારે તેઓ એકઠા થાય છે ત્યારે આ લાગણી 'આપણે કરીશું'માં પરિવર્તિત થાય છે અને 'આપણેપણાં'ની માનસિકતા દઢ થાય છે. પુનઃ વ્યક્તિનું અલગ વ્યક્તિત્વ સપાટી પર આવે છે અને પ્રત્યેક વિચારે છે 'હું જાણું છું' અને જ્યારે ભેળા મળે ત્યારે તેમની બુદ્ધિ 'આપણે સમજીએ છીએ'માં રૂપાંતરિત થાય છે.

'હું' હજુ રહે છે. વ્યક્તિ સમજે છે 'હું માણું છું' પરંતુ બીજાની ખુશી અને અંદરનો આનંદ જોઈને બધાં 'અમે માણીએ છીએ' ની કક્ષાએ પહોંચે છે.

સ્થિર અને સમર્થ નેતા હંમેશા શારીરિક કક્ષાએ 'આપણે ટકીએ', માનસિક કક્ષાએ 'આપણે કરીશું', બૌદ્ધિક કક્ષાએ 'આપણે સમજીએ' અને આધ્યાત્મિક કક્ષાએ 'આપણે માણીએ'ના સ્તર પર હોય છે.

અહંકારશૂન્ય અને મમત્વરહિત આ સ્થિર અને સમર્થ નેતા કોઈ એક-પણાં (somebodyness)ની લાગણીમાંથી પ્રત્યેક-પણાં (everybodyness)ની લાગણીમાં ઊર્ધ્વિકરણ પામે છે અને તણાવ વિનાની પરમ શાંતિનો અનુભવ કરે છે. 'હું'માંથી 'આપણે'માં જતાં અને 'મારું' અને 'હું' છોડતાં ચૈતન્યના માર્ગ પર ઉદાત્ત પ્રવેશ મળે છે. ઉદાત્ત પ્રવેશ ઉદાત્ત ચૈતન્ય પ્રતિ લઈ જાય છે.

**'હું' માંથી 'આપણે'**  
**વૈશ્વિક ચેતનામાં ઉદાત્ત પ્રવેશ છે.**

# ૧૮ પરમ સ્થિતિ

एषा बाह्यी स्थितिः पार्थ नैनां प्राप्य विमुह्यति ।  
स्थित्वाऽस्यामन्तकालेऽपि ब्रह्मनिर्वाणमृच्छति ॥

૨-૭૨

Partha ! all this is ultimate state  
In that state no delusion, hate  
At the end time if, there stay men  
Ultimate exit they get then.

2-72

મોહ-દ્વેષ ન થતાં જેમાં, તે આ બ્રહ્મદશા છે;  
અંતકાળે ય આમાં જે, નિર્વાણ તેને મળે છે.

૨-૭૨

## પરમ સ્થિતિ

પરમ સ્થિતિ એટલે સચ્ચિદાનંદસ્વરૂપ ઈશ્વર પ્રાપ્તિની બ્રાહ્મી સ્થિતિ. સ્થિરતા અને સામર્થ્ય એ પરમ સ્થિતિ પામવાના બે પ્રવેશદ્વાર છે, જ્યારે વ્યક્તિ સર્વ કામનાઓ તજી, નિરહંકાર થઈ, મમતા છોડી તટસ્થપણે વર્તે છે ત્યારે તે શાંતિ પામે છે. જે વ્યક્તિ 'અહંકાર' ને દૃઢતાથી અને 'મમતા' ને કુશળતાથી સંપૂર્ણપણે પાર કરી જાય છે ત્યારે તેનામાં કોઈ પણ પ્રકારનો ભ્રમ રહેતો નથી અને તે સ્પષ્ટપણે જુએ છે કે આખું જગત તેની પોતાની અંદર છે અને પોતે સર્વવ્યાપી છે. જિંદગીની પ્રત્યેક ક્ષણે તે જગત માટે જ વર્તે છે, અનુભવે છે, વિચારે છે અને જીવે છે.

પ્રત્યેક વ્યક્તિ શાંતિપૂર્ણ મૃત્યુ ઈચ્છે છે. મૃત્યુ ક્યારે આવશે તે કોઈ જાણતું નથી. મૃત્યુ શુદ્ધ ન્યાય અને સમાનતા જાળવે છે. યથોચિત સમયે તે દરેકને આવી મળે છે.

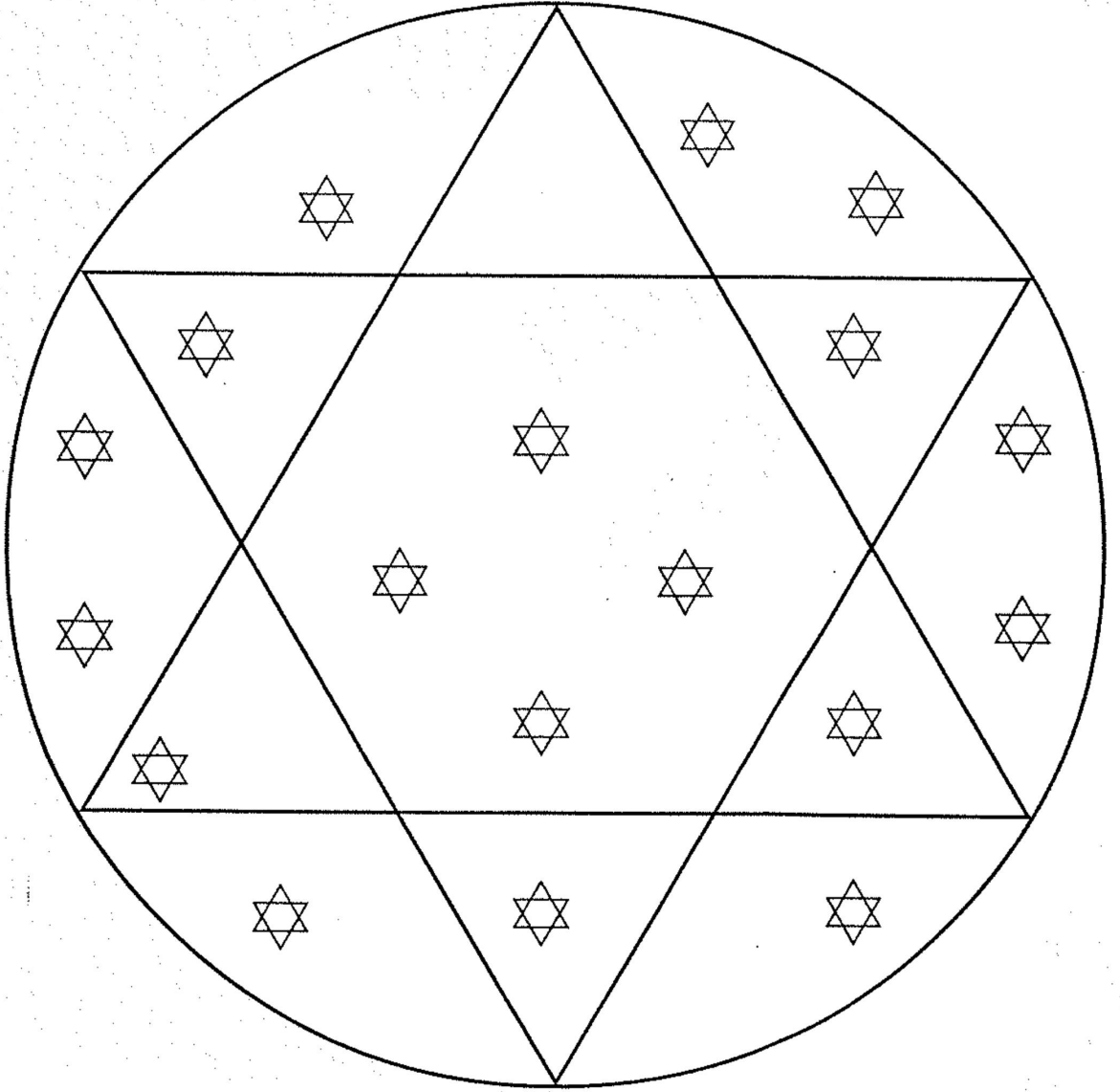
મૃત્યુ ન્યાયસંગત જરૂર છે પણ ગોપનીય છે. મૃત્યુ અનિવાર્ય છે પણ તેના આવવાનો સમય ગુપ્ત હોય છે. મૃત્યુ ક્યારે આવશે તે કોઈ જાણી શકતું નથી.

તો પછી સારું મૃત્યુ કેવી રીતે પામવું ?

પ્રત્યેક ક્ષણને જો સારી રીતે જીવવામાં આવે તો જિંદગીની બધી ક્ષણો શુભ જ હોવાની અને પછી મૃત્યુ ભલે ગમે તે ક્ષણે આવે, બધી ક્ષણો શુભ ઘડી શુભ દિન જ હશે. વાસ્તવમાં આત્માને મૃત્યુ હોતું નથી. મૃત્યુ શરીરને હોય છે. શરીરના મૃત્યુની ઘટના આત્મા માટે તો વૈશ્વિક ચેતના સાથે ભળી જવા કરાતી એક સફરની સમાપ્તિ હોય છે, જે વ્યક્તિ સારી રીતે જીવે છે, ઉપયોગી કાર્યો કરે છે, જીવન

દરમ્યાન સેવા કરે છે તેનો દેહાંત ઉત્તમ જ હોય છે આ જ અંતિમ પ્રસ્થાન,  
બ્રહ્મનિર્વાણ છે. જીવન દરમ્યાન કર્મમય, પ્રેમમય અને સેવામય રહેવાથી જે  
પરિતૃપ્તિ અનુભવાય છે એ જ આ પરિપૂર્ણતા અને બ્રાહ્મીદશા. અમરત્વ અને  
વૈશ્વિક ચેતનામાં ભળવા માટેનો આ માર્ગ છે.

**ઉદાત્ત રીતે જીવો**  
**ઉદાત્ત રીતે પ્રસ્થાન કરો**



**પરમ સ્થિતિ  
વૈશ્વિક એકીકરણ**

**આ તે છે  
આ (સ્થિર અને સમર્થ) તે (સર્વશક્તિમાન) છે**

# સ્થિર અને સમર્થનો સાર

૧

## તૃષ્ણાક્ષય

તૃષ્ણાક્ષય અને કાર્યક્ષમતાવૃદ્ધિથી  
સ્થિરતા અને સામર્થ્યની ખાતરી થાય છે

૨

## સમતા

સુખમાં વિનમ્રતા અને  
દુઃખમાં ધૈર્ય,  
ત્રાજવાંનાં બે પલ્લાં છે.

૩

## સારાં-નરસાંની પાર

‘ખરાબ’થી ‘સારું’થી ‘વધુ સારું’  
ઉત્તરોત્તર ‘વધુ સારું’  
તે મૂલ્યવર્ધક સુધારણાની પ્રક્રિયા છે.

૪

## ઈંદ્રિયોનું નિયમન

શ્રેષ્ઠતાનો સ્વાદ; વાસ્તવિકતા સાથે સંપર્ક;  
નિર્ણયોમાં નક્કર રણકાર, સમસ્યાઓની ગંધ;  
આરપાર દષ્ટિ; એ જ ઈંદ્રિયોનું તાત્પર્ય જ્ઞાન.

૫

### પરમ વિશુદ્ધિ

ભૌતિક સુખોમાં રત રહેવું તે શરીર-કક્ષાએ વ્યસન છે તે પ્રત્યક્ષ છે.  
માનસિક સુખોમાં રત રહેવું તે મન-કક્ષાએ વ્યસન છે જે પ્રચ્છન્ન છે.  
શારીરિક અને માનસિક સુખોથી પર રહેવું તે પરમ આનંદ છે.

૬

### ઈન્દ્રિયોના આવેગો

સુખલક્ષીથી ધ્યેય પ્રતિ

એટલે

પરવશતાથી પરોપકાર પ્રતિ

૭

### એકાગ્ર ચેતના

સ્થિરતા એ દિશા છે

સામર્થ્ય એ પ્રગતિ છે.

૮

### કામથી ક્રોધ

નકારાત્મક વિચારો અધોગતિ કરાવે છે,

હકારાત્મક વિચારો ઉન્નતિ કરાવે છે

૯  
ક્રોધથી અધઃપતન

વિષયસુખચિંતનથી આસક્તિ  
આસક્તિથી કામના  
કામનાથી ક્રોધ  
ક્રોધથી મોહ  
મોહથી સ્મૃતિનાશ  
સ્મૃતિનાશથી બુદ્ધિનાશ  
બુદ્ધિનાશથી સર્વનાશ  
માનવતાથી દાનવતા

ઉપેક્ષાથી અનાસક્તિ  
અનાસક્તિથી કામનાત્યાગ  
કામનાત્યાગથી શાંતિ  
શાંતિથી સ્પષ્ટતા  
સ્પષ્ટતાથી સ્મૃતિસભરતા  
સ્મૃતિસભરતાથી વિવેકશીલતા  
વિવેકશીલતાથી પરિપૂર્ણતા  
માનવતાથી દિવ્યતા

૧૦

પ્રસન્નતા

શાણપણ સ્થિર અને સમર્થ નેતાની નિશાની છે.  
શાણાં બનો અને ઉન્નતિ કરો.

૧૧

સતેજ બુદ્ધિ

પ્રસન્ન રહો  
વર્તમાનમાં રહો  
શિષ્ટ બનો  
અને સુસંબદ્ધ રહો.

૧૨

### શાંતિદાયી ભાવના

લક્ષ્ય-વિમુખતાથી તણાવ સર્જાય છે.  
ધ્યાન આપતાં તણાવ અંતર્ધન થાય છે.

૧૩

### જીવન-નોંકા

સ્થિર અને સમર્થ નેતામાં દિશાપ્રેરક બુદ્ધિ અને સંવાદિત મન હોય છે.  
ઉદાત્ત બુદ્ધિ = સ્પષ્ટ દિશા દર્શન  
ઉદાત્ત મન = સુસંગત પ્રગતિ

૧૪

### મહાબાહુ

દિશા અને ગતિશીલતા  
જીવનનાં  
પ્રકાશ અને શક્તિ છે.

૧૫

### અદૃશ્યનું દર્શન

કણમાં માણ જુઓ  
વામનમાં વિરાટ જુઓ

૧૬

### મહાસાગર

સ્વયં મહાસાગર છે

૧૭

‘મારું’ અને ‘હું’ની પાર  
‘હું’ માંથી ‘આપણે’  
વૈશ્વિક ચેતનામાં ઉદાત્ત પ્રવેશ છે.

૧૮

પરમ સ્થિતિ  
ઉદાત્ત રીતે જીવો  
ઉદાત્ત રીતે પ્રસ્થાન કરો.

આ તે છે

આ (સ્થિર અને સમર્થ) તે (સર્વશક્તિમાન) છે

## સ્થિર અને સમર્થનો માર્ગ

૧. તૃષ્ણાઓને દૂર કરતાં મન શુદ્ધ થાય છે;  
કામનાઓ ત્યાગનારો, સ્થિર સમર્થ થાય છે.
૨. ખેદ હોય - ખુશી હોય, બન્નેની જે પાર રહે;  
ભય અને ક્રોધ તજી, કેન્દ્રસ્થ તે બની રહે.
૩. મુશ્કેલીઓના આવતાં, દુઃખમાં તે ડૂબે નહીં;  
અને જ્યારે જય મળે, કૂદાકૂદ કરે નહીં.
૪. સુખોપભોગમાંથી તે, ઈન્દ્રિયોને ખેંચે અને;  
વિશુદ્ધ જ્ઞાનનું સુખ, અંતરમાં પામી રહે.
૫. શારીરિક સુખભોગો, ટાળી રહો તે ઠીક છે;  
માનસિક ઉપભોગોની લાલસા ગંભીર છે.
૬. ઈન્દ્રિયો ભયાવહ છે, કોઈનેય છોડે નહીં;  
યત્ની વિદ્વાનને પણ, ખેંચે તે વિષયો ભણી.
૭. ઈન્દ્રિયસુખોને નિયમે રાખીને જે શાંત રહે;  
પરમ આનંદ સ્વયં, આત્મમાં તે અનુભવે.
૮. વિષયસુખ ચિંતનથી આસક્તિ તો થાય છે;  
આસક્તિથી કામ જાગે, કામથી ક્રોધ થાય છે.
૯. ક્રોધથી મૂઢતા આવે, મૂઢતાથી સ્મૃતિ જશે;  
સ્મૃતિ જતાં બુદ્ધિ જશે, સર્વનાશ તે લાવશે.

૧૦. ગમા-અણગમા છોડી, પામી સ્વયંને જે રહે;  
રાગ-દ્વેષ વિનાનો તે, સ્વયંનો ખુશ સખા તે.
૧૧. પ્રસન્નચિત્ત થવાથી, શાંતિ મનમાં થાય છે;  
શાંતિ મનમાં થવાથી, તેજબુદ્ધિનું પ્રકાશે.
૧૨. એકાગ્રતાના અભાવે, તણાવ પેદા થાય છે;  
સંકલ્પ - સાધના - ધ્યાનથી, સુખ-શાંતિ થાય છે.
૧૩. બેકાબુ સઢ-સુકાન જો, ભય નૌકાને રહે;  
અસંયમી મન-બુદ્ધિ, જીવનનાવ ડૂબાડે.
૧૪. સઢ-સુકાન કાબુમાં જે, નૌકાને રક્ષી રહે;  
મન-બુદ્ધિનાં સંયમો, રક્ષા જીવનની કરે.
૧૫. દષ્ટા આરપાર જુએ, અજ્ઞાની જોઈ ના શકે;  
દષ્ટા જીવનપારના, દિવ્યકિનારાને જુએ.
૧૬. નદીઓ નામ-ઠામ ભૂલી મહાસાગરે મળે;  
કામનાઓ તેમ સર્વે, સ્થિર સમર્થમાં ભળે.
૧૭. 'મારું' અને 'હું' જ્યારે માણસ દૂર કરી શકે;  
પરમ શાંતિ અંતરમાં ત્યારે તે પામી રહે.
૧૮. હકારાત્મક રહે અને સેવાભાવે જે જીવે;  
અંતકાળેય તે ઉદાત્તઅમર માર્ગે રહે.

**આ તે છે**  
**આ (માર્ગ) તે (પરમ શ્રેષ્ઠતાનો) છે**

## બ્રહ્મ સ્વીકાર

૧. ગુરુજી શ્રી વિદ્યા પ્રકાશ આનંદ ગિરિ ગોસ્વામીજી
૨. માતા-પિતા શ્રીમતી સીતામા અને શ્રી રામન્ના
૩. માતા-પિતા શ્રીમતી અહલ્યામા અને શ્રી નરહરિ શાસ્ત્રી
૪. માતા-પિતા શ્રીમતી શાંતાબેન તથા શ્રી રતિલાલભાઈ ઉપાધ્યાય
૫. પૂ. કાકી તથા પૂ. કાકા શ્રીમતી ચંદાબહેન તથા શ્રી કાંતિસેનભાઈ શ્રોફ
૬. ગુરુજી શ્રી જી. નારાયણ તથા આદરણીય શ્રીમતી સુજનાદેવી નારાયણ
૭. આદરણીય શ્રી અશ્વિનભાઈ શ્રોફ તથા શ્રીમતી ઉષાબેન શ્રોફ
૮. શ્રી પી. એસ. રામાસ્વામી તથા શ્રીમતી વિમલા રામાસ્વામી
૯. શ્રી ડી. એસ. કામઠ તથા શ્રી જી. વી. શ્રીનીવાસ
૧૦. શ્રી શિશિર સુવર્ણા
૧૧. શ્રી પ્રદીપ નારાયણ
૧૨. શ્રી રાજગોપાલન તથા શ્રી જગદીશભાઈ નાયક
૧૩. શ્રી પરેશભાઈ સરૈયા તથા શ્રી એસ. આર. પોતદાર
૧૪. શ્રી ફીલીપ રેનીઅર અને શ્રી ટોની ડીનાલો
૧૫. શ્રી જે. બાલાસુબ્રમન્યમ્
૧૬. શ્રી મુકેશભાઈ પટેલ તથા શ્રી અતુલભાઈ પટેલ
૧૭. શ્રી શ્યામભાઈ પાઠક
૧૮. શ્રીમતી રોઝ ડીમેલો તથા શ્રીમતી કનકલતા નાયર
૧૯. શ્રી ધીરેનભાઈ વૈશ્રવ
૨૦. ડો. ઉપેનભાઈ પંડ્યા
૨૧. શ્રીમતી પ્રજ્ઞાબેન કનાડા
૨૨. ધી અમદાવાદ મેનેજમેન્ટ એસોસિએશન
૨૩. શ્રી બાબુભાઈ વાજા તથા શ્રી લશ્કરભાઈ વાજા
૨૪. શ્રી જિગર ત્રિવેદી
૨૫. શ્રી કિરણભાઈ પરમાર



# AMA PUBLICATIONS

<b>BOOKS</b>	<b>(Rs.)</b>
1. Ancient Indian Wisdom for Motivation	100.00
2. Ancient Indian Wisdom for Self Development	100.00
3. Breakthrough Ideas for Leadership in the New Millennium	100.00
4. Cultivating Mind and Virtues	70.00
5. Handbook for Writers and Editors	150.00
6. Indian Wisdom for Management	100.00
7. Inspirations from Indian Wisdom for Management	100.00
8. Motivating Salespersons	30.00
9. Performance Planning Analysis and Review Skills Workbook	100.00
10. The Responsible Leader (English & Gujarati)	40.00
11. Tips and Techniques for Job Seekers	30.00
12. The Noble Leader (English & Gujarati)	40.00
13. Stable and Able (A leadership journey through Sthitha Pragna of Gita)	40.00
14. The Stairway to Excellence (English & Gujarati)	40.00
15. Life is what you make it	40.00
16. Cost Reduction Strategies	100.00
17. Commercial Negotiation	100.00
18. Gateways to Self Realisation	50.00
19. Strategic Leadership	40.00
20. Who am I?	50.00
21. Humanity to Divinity	50.00
22. Chanakya's Aphorisms on Management	80.00
23. Managing Life	60.00
24. Live today, Leave Tomorrow	50.00
25. Manual of English	120.00
26. Song Supreme	50.00

## **BOOKLETS**

1. Building a Symbiotic Future : Explorations in Innovations	20.00
2. Emerging Paradigm of Marketing in Indian Banking	10.00
3. Infrastructure Development & Financing	20.00
4. Managing Organizational Change	20.00
5. Practical Tips for Purposeful Living	30.00
6. Politics, a Fact of Life in Organisations	20.00
7. Positive Attitude for Positive Results	30.00
8. The Practice of Good Housekeeping	30.00
9. Either Think or Worry	30.00
10. The Profile of a Wiseman	30.00
11. The Perfect Balance	30.00
12. Live to Succeed	30.00
13. Commonsense Wisdom	30.00
14. Harmony and Disharmony in Life Partnership	30.00
15. Management in Daily Life	30.00

## **VCD**

1. Indian Economy - Challenges Ahead (Dr. Manmohan Singh)	70.00
2. Nobility in Leadership (Dr. APJ Abdul Kalam)	70.00
3. Rapid Growth: the Imperative for India (Dr. C.K. Prahalad)	70.00

4.	New Governance Opportunities for India (Dr. Kiran Bedi)	70.00
5.	Lectures by Swami Anubhavananda Balancing Relationship; Intuitive Management; Grow within to Grow without; The Art of Silent Eloquence and Live Today, Leave Tomorrow	250.00
6.	Lecture Series by Swami Suddhananda on Self Knowledge	300.00
8.	AMA Week on Management Lessons for a Meaningful Life (6 Lectures)	300.00
9.	Lectures by Swami Anubhavananda A Portrait of a Balanced Manager; Action Vs. Karma; Secrets of a Karmayogi; The Cardinal Principles Supporting; Excellence in Life; Karmayoga – A Way to Bliss within and Joy Around; Balanced Life of an Evolved Manager	300.00
10.	India of My Dream (Dr. C.K. Prahalad)	50.00

### **AUDIO CASSETTES**

1.	Cultivating virtues (Swami Anubhavanda - 6 cassettes)	250.00
2.	Cultivating the mind (Swami Anubhavanda - 6 cassettes)	250.00
3.	A-Z of Meditation (Swami Anubhavanda - 4 cassettes)	150.00
4.	How to excel in whatever you do (M.K. Angajan-set of 7 cassettes)	250.00
5.	Attaining ultimate peace (G. Narayana)	40.00
6.	Fuelling the power of thought (H.R. Nagendra)	40.00
7.	Pancha Ratnas to Empower your Personality (set of 5 cassettes)	200.00
8.	The Profile of a Wiseman (set of 4 cassettes)	150.00
9.	Self Knowledge (Swami Suddhananda - set of 2 cassettes)	80.00
10.	Mouj-me-Raho (Be Happy) (Swami Anubhavananda - Set of 7 cassettes)	300.00
11.	Rapid Growth: the Imperative for India (Dr. C.K. Prahalad)	40.00
12.	Lectures by Swami Anubhavananda Balancing Relationship; Intuitive Management; Grow within to Grow without; The Art of Silent Eloquence and Live Today, Leave Tomorrow	200.00
13.	Lecture Series by Swami Suddhananda on Self Knowledge (Set of 6 cassettes)	250.00
14.	Path to Reality (4 Lectures)	200.00
15.	AMA Week on Management Lessons for a Meaningful Life (6 Lectures)	240.00
16.	India of My Dream (Dr. C.K. Prahalad)	50.00
17.	Lectures by Swami Anubhavananda A Portrait of a Balanced Manager; Action Vs. Karma; Secrets of a Karmayogi; The Cardinal Principles Supporting; Excellence in Life; Karmayoga – A Way to Bliss within and Joy Around; Balanced Life of an Evolved Manager	200.00

Please send your order to Executive Director, Ahmedabad Management Association, ATIRA Campus, Ahmedabad 380 015. Ph: 26308601  
Email: ama@ad1.vsnl.net.in. Order should be sent along with a D/D in the name of 'Ahmedabad Management Association.'





**Guruji Shri G. Narayana** (72), is Chairman Emeritus of Excel Industries Limited, Chairman and Director of several companies and a Mentor, Contributor, Educator and Trainer in Management.

He is a mentor to several chief executives, executives, lecturers, students, corporations, management institutions, universities, colleges, schools and social, spiritual and voluntary organizations.

He has adopted a missionary life of contributing and assisting several people to experience their own inner light and potential and for peace and harmony amongst different people and groups.

He is the author of more than 500 books and articles on Management, Education, Leadership, Life and Spirituality. Most of these books are published by AMA.

Presently he invests his time and endeavours voluntarily in service of Education, Industry, Leadership Development, Writing and Sri Sitaramana Seva Sadan which contributes in the areas of caring for elders, education, water management, women entrepreneurship, health, environment and other social causes.