



# અનુપમની હે અમૃતધારા...!

~ સદ્ગુરુ સાધુ પરમ પૂજ્ય અધિભદ્રાદા

શિબિર : જીવનમાં સત્સંગના ચાર પાયા : માહાત્મ્ય-નિશ્ચય-આશરો-સેવા.  
એકતાનગર, રાજપીપળા, નર્મદા : ૩ ડિસેમ્બર ૨૦૨૩

નર્મદા જિલ્લામાં ૨૦૦૬ના વર્ષથી અનુપમ મિશન દ્વારા શરૂ કરેલી શિક્ષણ, આરોગ્ય, સમાજ ઉત્થાન, વ્યસનમુક્તિના વિવિધ કાર્યક્રમોનાં પરિણામો પ્રત્યક્ષ રીતે આ પ્રદેશમાં પધારીને જેમને જોવા મળ્યા એવા છેક કચ્છ અને મુંબઈ સુધીનાં મંડળોમાંથી પધારેલા સૌ અક્ષરમુક્તોને ભાવભર્યા જય શ્રી સ્વામિનારાયણ!

આપણી ત્રણ મુખ્ય અને પવિત્ર નદીઓ વિશે આપણાં શાસ્ત્રો એમ કહે છે કે, યમુનાનું સ્નાન, ગંગાનું પાન અને નર્મદાનાં દર્શન આપણને મોક્ષગતિ તરફ આગળ મોકલે છે. એવી પવિત્ર નર્મદા નદીનાં દર્શન કરવાનો નો મોક્ષપ્રાપ્તિ તરફ આગળ વધવાનો અદ્ભુત લાભ પ્રાપ્ત થયો.

માત્ર આ પ્રદેશને નહીં, સમગ્ર રાષ્ટ્રને અને સમગ્ર માનવજાતિને પ્રેરણા આપે એવું વિશાળ વ્યક્તિત્વ ધરાવનારા સરદાર સાહેબની વિશાળ પ્રતિમા અહીંયાં માં નર્મદાના કાંઠે મૂકવામાં આવી છે; એ માત્ર જોવાનું-ફરવાનું સ્થાન નથી, એમાંથી આપણે પ્રેરણા મેળવીએ. સરદાર સાહેબે ‘શિક્ષાપત્રી’ વાંચીને એમ કહ્યું હતું કે, ‘આ દેશની પ્રજા જો ‘શિક્ષાપત્રી’ નું પાલન કરશે તો કોર્ટ-કચેરીઓનાં કામ ઘણાં ઓછાં થઈ જશે.’ એટલે સમાજની સુવ્યવસ્થાનો આધાર જે સદાચાર પર છે, જે ધર્મ અને નીતિ ઉપર છે તેનો ઉલ્લેખ સરદાર સાહેબે પોતાના જીવન-અનુભવથી કર્યો છે. તેઓના પિતાશ્રી ઝવેરચંદભાઈ પટેલ ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણના આશ્રિત અને સંતોના કૃપાપાત્ર હતા. અને એ સંસ્કારથી સરદાર પટેલ પોતાના પારિવારિક જીવનમાં, પોતાના વ્યાવસાયિક જીવનમાં અને રાષ્ટ્ર માટે જ્યારે સમર્પિત થયા ત્યારે સૌ માટે અદ્ભુત દૃષ્ટાંત રૂપ બન્યા.

ગુરુદરિ સાહેબદાદાએ કહ્યું કે, મારા ગુરુ યોગીજી મહારાજ અને બીજા સરદાર પટેલ એ બેનાં જીવનચરિત્ર વાંચીએ. યોગીબાપાને સંભારીને ગુરુદરિ સાહેબદાદાએ આપણને ઘણી વાતો કરી છે અને બીજું એમનું ગમતું રાષ્ટ્રનું આદર્શ પાત્ર એવા સરદાર સાહેબની વાતો પણ ગુરુદરિ સાહેબદાદાના શ્રીમુખે સાંભળવાનો આપણને અનેક વખત લાભ મળ્યો છે. સાહેબદાદાએ આપણને પરિવારની એકતા અને સુસંવાદિતાને આધ્યાત્મિક બાબતો સાથે જોડીને સ્થાપવા માટેનાં માર્ગદર્શન આપ્યાં છે.

સરદાર પટેલના જીવનનો એક બહુ જાણીતો પ્રસંગ છે. ઈંગ્લેન્ડમાં બૅરિસ્ટર તરીકે ભણવા જવા માટે એમણે અરજી કરી. એ મંજૂર થઈ અને એમને વિદેશ જવાની પરમિટ મળી. એ પરમિટમાં નામ લખેલું હતું - મિ. વી. એડ. પટેલ. ટપાલ તેમના મોટા ભાઈ વિઠ્ઠલભાઈ પટેલના હાથમાં આવી. વિઠ્ઠલભાઈ પણ હોનહાર હતા. એમને ભાવ થયો કે, મારે પણ વિલાયત ભણવા માટે જવું છે. એમણે વલ્લભભાઈ આગળ રજૂઆત કરી. બંને ભાઈઓ જીવનની ઊંજળી તક માટે આશા રાખનારા અને મહત્વાકાંક્ષા ધરાવનારા હતા. પણ ત્યાગ અને સમર્પણનો જેમનો નાનપણથી સ્વભાવ છે એવા સરદાર પટેલ તરત જ એ વાતનો સ્વીકાર કરે છે અને મિ. વી. એડ. પટેલના નામથી આવેલી પરમિટ ઉપર વિઠ્ઠલભાઈ બૅરિસ્ટર થવા માટે વિલાયત જાય છે, જે આપણા રાષ્ટ્રનો ઈતિહાસ છે.

વિઠ્ઠલભાઈ ભણીને પાછા આવ્યા પછી વલ્લભભાઈએ પોતાનો નંબર લગાડ્યો અને વિલાયત જઈને બૅરિસ્ટર થઈને પાછા આવીને



વકીલ તરીકેના વ્યવસાયમાં જોડાયા. પરિવાર જીવન આગળ વધી રહ્યું છે. હજુ રાષ્ટ્રની ચળવળમાં તેઓ જોડાયા નથી ત્યારે એક સારા વકીલ તરીકે પ્રેક્ટિસ કરતા હતા. એક અસીલના કેસની તેઓ અંગ્રેજ ન્યાયાધીશની સમક્ષ જ્યારે દલીલો કરી રહ્યા હતા ત્યારે દોડતો દોડતો એક ચપરાશી આવીને તેમના હાથમાં એક ટેલિગ્રામ આપી જાય છે. સરદાર સાહેબે એ ટેલિગ્રામ હાથમાં લઈ, ઊડતી નજરે વાંચીને એની ગડી વાળીને ખિસ્સામાં મૂકી દીધો. તેઓ પોતાના વ્યવસાયને વફાદાર છે, પોતાના અસીલે ફી આપી છે એટલે એના વકીલ તરીકે સોએ સો ટકા પોતાના સ્વધર્મનું પાલન કરવા માટે તેઓ દલીલો કરવાની ચાલુ રાખે છે. એ કેસ તેઓ જીતે છે. પણ અંગ્રેજ ન્યાયાધીશને કૌતુક થાય છે એટલે કોર્ટ પત્યા પછી તે સરદાર સાહેબને પૂછે છે કે, ‘ચાલુ કોર્ટે તમારી ઉપર કોઈ સંદેશો આવ્યો હતો તે શું હતું?’ અને ત્યારે સરદાર સાહેબ એમ કહે છે કે, ‘મારાં પત્નીનું મૃત્યુ થયાનો સંદેશો હતો.’ સંસારમાં રહેવા છતાં પણ સાધુચરિત જીવન કેવી રીતે જીવવું એ એમણે બતાવ્યું. આ આપણા રાષ્ટ્રના સાધુચરિત રાજપુરુષનું ઉચ્ચતમ્ દૃષ્ટાંત છે.

અમદાવાદની કોર્ટમાં ગાંધીબાપુ આવ્યા ત્યારે સરદાર સાહેબ બ્રીજ - પત્તાં રમતા હતા. કોઈએ એમને કહ્યું કે, ‘બાપુ આવ્યા છે.’ પણ ‘હું ભલો ને મારું કામ ભલું’ એવું આપણને એમની દાનતમાં લાગે. પછીથી તેઓ જ્યારે બાપુના કામ સાથે જોડાયા તો કેવી રીતે જોડાયા ? તે આપણે સૌ જાણીએ છીએ. આચાર-વિચાર, આહાર-વિહાર, વિચાર અને વર્તનથી તેઓ તદ્દન ગાંધીવાદી બન્યા. જેઓ વિલાયતમાં ભણીને આવ્યા છે, જેમને પોતાના વ્યવસાય અને કારકિર્દીમાં આગળ વધવા માટેની જ એકાગ્રતા છે, જેઓ અંગ્રેજો અને અંગ્રેજી શિક્ષણના પ્રભાવ હેઠળ છે; તેઓ જ્યારે ગાંધીબાપુ સાથે, કોંગ્રેસ સાથે, આઝાદીની ચળવળ સાથે જોડાય છે ત્યારે આહાર-વિહાર, વિચાર અને વર્તન-વ્યવહાર દ્વારા તેઓએ ગાંધીવિચારોને પોતાના જીવન સાથે વણી લીધા, ઓતપ્રોત કરી લીધા. વસ્ત્ર-પરિવેશ બદલી કાઢ્યો. પોતાના હાથે કાંતેલા સૂતરથી જે ધોતિયું અને પહેરણ બને તે એમણે પહેરવાનું શરૂ કર્યું. ચંપલ પણ હાથ બનાવટનાં મોચીકામ કરનારા કારીગરો દ્વારા તૈયાર થયેલાં અને જેના ટાંકા પણ લાંબા-ટૂંકા હોય એવાં ચંપલ પહેરવાનું એમણે ચાલુ કર્યું.

હજુ તો એ વલ્લભભાઈ વિલાયતથી આવેલા બેરિસ્ટર છે, પણ જ્યારે ખેડા જિલ્લાના પહેલા સત્યાગ્રહમાં એમણે બાપુની પ્રેરણાથી

ભાગ લીધો અને ત્યાં એમણે જે જોયું-જાણ્યું, તો અંગ્રેજ સરકારનો વલીવટ, એના કાયદા-કાનૂનો માટે પ્રજાને જાગૃત કરી અને પ્રજાના ખમીરમાં નવી ચેતના પૂરવાનું એમણે મનોમન નક્કી કર્યું. પછી બારડોલીના સત્યાગ્રહની નેતાગીરી બાપુએ જ્યારે તેમને સોંપી અને એ વિસ્તારમાં એ અસહકારની ચળવળને જે સફળતા પ્રાપ્ત થઈ એને પરિણામે ગાંધીબાપુએ એમ કહ્યું કે, ‘વલ્લભભાઈ એ માત્ર બારડોલી સત્યાગ્રહના સરદાર નથી, પણ હવે આપણા સમગ્ર રાષ્ટ્રના સરદાર બને છે.’ અને ત્યારથી ‘સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલ’ તરીકે તેમની ઓળખાણ ઉપસી આવી; નહીં કે વિલાયત ભણેલા બેરિસ્ટર તરીકે. આ બહુ અદ્ભુત ચરિત્ર છે !

ઘણાંને એમ કે, અમારાં જીવનનું સદ્ ભાગ્ય કે, અમને સાહેબદાદાની સાથે સરદાર સાહેબની પ્રતિમાનાં દર્શન કરવાનો લાભ મળ્યો ! તો એટલેથી અટકીએ નહીં. પણ સાહેબદાદાને એ રાષ્ટ્રનેતા, એ યુગપુરુષ કેમ ગમ્યા ? તો એમના ગુણોનો વિચાર કરીએ અને એની સામે આપણા જીવનની નિમ્ન અને ક્ષુદ્રક બાબતોને સરખાવીએ. આપણે એમની પ્રતિમા આગળ જઈને ઊભા રહીએ ત્યારે કેવા ટચૂકડા ને ઠીંગણા દેખાઈએ છીએ. આપણું વ્યક્તિત્વ, આપણું અસ્તિત્વ કેટલું હીણ છે, કેટલું નીચું છે એનું સરદાર સાહેબ જ આપણને દર્શન કરાવે છે.

જ્યારે દેશ આઝાદ થયો, ભાગલા સહિત આ રાષ્ટ્રને સ્વતંત્રતા મળી, ધર્મના આધારે દેશની ભૂમિને વહેંચી દેવામાં આવી, જેમાંથી બે દેશ બન્યા; ત્યારે સૌથી મોટું વિકટ અને અઘરું કામ જો કોઈના માથે આવ્યું હોય તો એ રાષ્ટ્રના પ્રથમ ગૃહપ્રધાન તરીકે સરદાર સાહેબના માથે આવ્યું. વડાપ્રધાન પદ માટેના સમર્પણની વાત તો આપણે જાણીએ છીએ. તે સમયની પ્રદેશ સમિતિઓમાંથી બધી પ્રદેશ સમિતિઓએ રાષ્ટ્રના વડા થવા માટે, વડાપ્રધાન થવા માટે સરદાર સાહેબનું નામ સૂચવ્યું. બહુમતી મળી પણ ગાંધીબાપુની ઈચ્છા-મરજી-રુચિ જાણીને વલ્લભભાઈ ઉમેદવારીમાંથી પોતાનું નામ પાછું ખેંચી લે છે અને પંડિત જવાહરલાલ નહેરુ આ રાષ્ટ્રના પ્રથમ વડાપ્રધાન બને છે. કેટલું મોટું સમર્પણ ! પોતે કરેલી મહેનત અને એ મહેનતને પરિણામે મળતાં જશ કે પદની પણ ઈચ્છા કે લાલસા રાખ્યા વગર અને અમારા નેતા જે કહે એ રાષ્ટ્રના હિતમાં, શુભ- મંગલ અને સર્વને માટે લાભદાયી હોય; એના માટે સરદાર સાહેબે સમર્પણ કર્યું. પછી તો એમને નાયબ વડાપ્રધાનનું પદ પણ આપવામાં આવ્યું. પણ નાયબ વડાપ્રધાનપદ કરતાં પણ વિશેષ તો



ભાગલા સમયની જે વિકટ પરિસ્થિતિ હતી, એમાં ગૃહપ્રધાન તરીકે સરદાર સાહેબના માથે જે જવાબદારી આવી એ તેમણે બહુ સરસ રીતે સંભાળી.

પરિવારમાં એમને બે સંતાન. એક દીકરો ડાહ્યાભાઈ અને બીજી દીકરી મણિબહેન કે જેઓ આજીવન કુંવારાં રહ્યાં. રાષ્ટ્રને માટે સમર્પિત થયેલા પિતાની સેવા માટે એમણે પોતાના વ્યક્તિગત સાંસારિક ને વ્યાવહારિક જીવનની આહુતિ આપી. અને તે ક્યાં સુધી ? તો મણિબહેન જે સાડી પહેરતાં, એ વદ્ધભભાઈના ઘસાઈ ગયેલા ધોતિયાનું દોઢિયું બનાવીને, એ દોઢિયું સાડી મણિબહેન પહેરતાં. આદર્શ પિતાની આદર્શ પુત્રી ! અને ડાહ્યાભાઈ તો મુંબઈમાં રહેતા. એમને સરદાર સાહેબે કડક સૂચના આપેલી કે, ‘હું જ્યાં સુધી દિલ્લી આ પદ ઉપર છું, ત્યાં સુધી કોઈનીય ભલામણ, સિક્કારસ લઈને તારે દિલ્લી નહીં આવવાનું.’ પોતાનો રાષ્ટ્ર પ્રત્યેનો સ્વઘર્મ બજાવવામાં સગા દીકરાને પણ મનાઈ. જેના પિતા નાયબ વડાપ્રધાન છે, ગૃહપ્રધાન છે ; આમ કહીએ તો રાષ્ટ્રની બધી જ વહીવટી સત્તાઓ જેમની પાસે હતી; એવા સત્તાપુરુષના દીકરાને સહેજે મન થઈ જાય, પણ તમે વિચાર કરો, કેટલી બધી શુદ્ધતા, કેટલી બધી પવિત્રતા ! કેટલા ઉચ્ચતમ વિચારો, આદર્શ ભાવનાઓને ધારણ કરીને એ પુરુષ જીવનના છેલ્લા શ્વાસ સુધી જીવ્યા.

જ્યારે એમણે દેહ મૂક્યો ત્યારે એમના બેન્ક બેલેન્સની ચોપડીમાં એમના પોતાના વ્યક્તિગત અધિકાર તરીકેની સંપત્તિમાં ૨૧૨ રૂપિયાનું બેન્ક બેલેન્સ હતું. આખા રાષ્ટ્રનું સુકાન જેમના હાથમાં હતું, અને બે હાથે જેટલું ભેગું કરવું હોય તેટલું કરી શકે એટલી જેમની સત્તા હતી એ માણસ પોતાના પરિવાર માટે પાછળ ૨૧૨ રૂપિયાનું બેન્ક બેલેન્સ મૂકીને જાય છે ; આ નાનીસૂની બાબત નથી ! વ્યક્તિગત જીવનમાં, પારિવારિક જીવનમાં, વ્યાવસાયિક જીવનમાં કે રાષ્ટ્રસેવાના - રાજકારણના જીવનમાં પણ ઉચ્ચ આદર્શોને એમણે જીવીને બતાવ્યા છે.

એવા પુરુષના શ્રીચરણોમાં બેસીને તન, મન, ધન સાહેબના ચરણોમાં ધરવાનો સંકલ્પ જ્યારે આપણે કરી રહ્યાં છીએ ત્યારે પ્રાર્થના કરીએ કે, સરદાર સાહેબની આ પ્રતિમા અને સરદાર સાહેબ જેવું જીવન જીવી ગયા એ આપણાપણાના ભાવમાં આપણે જે સૂઈ રહ્યાં છીએ એમાંથી આપણને સતત જાગતાં રાખે અને મનમુખી મટી ગુરુમુખી જીવવા માટે સંકલ્પબદ્ધ થઈએ તેવા રૂડા આશીર્વાદ આપે તેવી મંગલ પ્રાર્થના !

જય શ્રીસ્વામિનારાયણ !



## TOTAL WELLNESS MANAGEMENT

### ABOUT WATER - THE LIFE SUSTAINER

~ Lt. Gen. Mohinder M. Walia (Retd.)

#### Introduction

After air, water comes next in order of importance for sustaining good health.

The human body has about 75 percent water, which is present in every organ of the body. The presence of the right amount of water in the body is essential for good health. Water deficiency in the body may cause serious health problems, like heart disease, UTI, dehydration, indigestion, constipation, skin disease, etc.

#### Some Noteworthy Points

- \* At least eight glasses of water must be consumed by an adult, both in summer or winter.
- \* Drinking lukewarm water should be preferred in place of cold water.
- \* Drinking of water while standing is avoidable. Sit down to drink water.
- \* Avoid drinking water with meals. Half an hour before or after food is the right time to take water.
- \* Water should be generally sipped when taken during the day.

#### Water Consumption : Daily Routine

- \* Take two sips of water, first thing in the morning when you get up. The saliva that goes down the stomach is good for health.
- \* Next, take two glasses of warm water before going to the toilet. Gulp this water. It will help clearing up your bowels.
- \* When you go to the wash room in the morning, fill up your mouth with water and then splash water over the eyes with both palms. This is very good for the eyes.
- \* Drink a glass of warm water just before taking a bath. This saves you from high BP.
- \* Drink a glass of warm water just before going to bed at night. It saves you from a heart attack.
- \* And finally, just remember : Don't take or make water standing !

