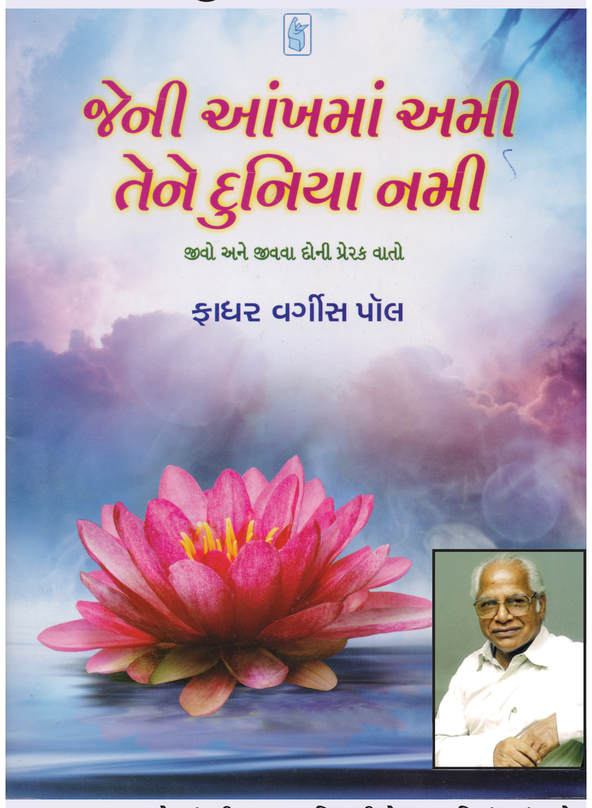
ગાંધીનગર સમાચાર

# છત્તીસગઢ અને ગુજરાતના યુવા કલાકારોનું સુંદર કલાપ્રદર્શન

નહેરુ યુવા કેન્દ્ર, ગાંધીનગર દ્વારા આયોજિત 'એક ભારત શ્રેષ્ઠ ભારત' કાર્યક્રમ અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક સંધ્યાનું આયોજન ડૉ. આંબેડકર હૉલ ખાતે કરવામાં આવ્યું હતું. છત્તીસગઢના ૫૦ યુવા કલાકારો ઉપરાંત ગુજરાતના કલાકારોએ સાથે મળીને વિવિધ સાંસ્કૃતિક કૃતિઓ દ્વારા વિવિધતામાં એકતાની ભાવના અભિવ્યક્ત કરવામાં આવી હતી. ગણેશ વંદના, વંદે માતરમ, છત્તીસગઢનાં લોકનૃત્યો, ગીતો, સ્વચ્છતા વિષયક નાટક, રાસ-ગરબા, તલવાર નૃત્ય, દેશભક્તિ નૃત્ય, કથક વગેરે જેવી વિવિધતાભરી કૃતિઓ યુવાઓ દ્વારા પ્રસ્તુત કરવામાં આવી હતી. કશ્યપ નિમાવત, સાગર દેસાઈ, હાર્દિકા શુક્લ, રાકેશ ગોસ્વામી, લોકેશ, અંજલી પટેલ દ્વારા કાર્યક્રમના આયોજન, સંચાલન, સફળતા માટે જહેમત ઉઠાવવામાં આવી હતી. નૅશનલ યુથ ઍવૉર્ડી મહેન્દ્રસિંહ સોલંકી, નહેરુ યુવા કેન્દ્ર-ગાંધીનગરના યુવા સંયોજક રજનીકાંત સુથાર, જિલ્લા પંચાયત સભ્ય જયેશભાઈ ચૌધરી, હૅપ્પી યુથ ક્લબના પ્રમુખ સમીર રામી, સ્વામી વિશ્વઆનંદન આ પ્રસંગે યુવાઓને પ્રોત્સાહન આપવા ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

# જેની આંખમાં અમી તેને દુનિયા ગમી




આર.આર. શેઠ કંપની દ્વારા પ્રકાશિત ઉપરોક્ત ૨૫ લઘુનિબંધનું પુસ્તક માનવતાવાદી મૂલ્યો તેમજ ''જીવો અને જીવવા દો''નો અદ્‌ભૂત સંદેશો આપી જાય છે. પુસ્તકના રચયિતા પોતાની માતૃભાષાને છાજે એવું પ્રભુત્વ ગુજરાતી ભાષા પર ધરાવી ગુજરાતી લેખકોની હરોળમાં અનોખું સ્થાન ધરાવે છે. પુસ્તકનું ટાઈટલ જ ઘણું ઘણું કહી જાય છે. ''જર્રી''માં ''જ્રીી'' એ લેખકનું જમાપાસું છે. લબ્ધપ્રતિષ્ઠ નિબંધકાર અને હાસ્યકાર શ્રી રતિલાલ બોરીસાગરે જેને ''મનનીય લઘુનિબંધો'' તરીકે બિરદાવ્યા છે.

આજે જ્યારે માનવતાવાદી મૂલ્યો અને ફરજો જોખમાયાં છે ત્યારે ફાધર પૉલ વર્ગીસ આ નિબંધો દ્વારા અવળે રસ્તે જતી માનવ જાતને સવળે વાળી જીવો અને જીવવા દોની ઉત્તમ પ્રેરણા આપી લેખક તરીકેની ફરજ સુપેરે બજાવી ઉત્તમ કક્ષાના નિબંધકાર બની રહે છે.

ખૂબ જ મહેનત પછી મોટી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરનાર પિકાસો અને વિન્સેન્ટ જેવી મોટી હસ્તીઓની વાત તેઓએ પ્રથમ નિબંધ ''મહેનત અને અનુભવની સિદ્ધિ''માં સુપેરે કરી છે. જે માનવ માનવ માટે પ્રેરણાત્મક બની રહે છે.

નિબંધ બીજામાં લગ્નને કોઈ પણ સંજોગોમાં સાથ નિભાવવાનું કરારબદ્ધ બંધન કહી લગ્નોત્સુક યુવક-યુવતીઓને સલાહ આપી ભાવિ જીવન માટે સજાગકતા જાગૃત કરે છે. સુખ માટેની, વડા ધર્મગુરુ નામદાર પોપ ફ્રાન્સિસની નીતિ અપનાવવાની વાત દસ પગલામાં ખૂબ જ આકર્ષક રીતે રજુ કરવામાં આવી છે. 'આભાર માનો જીવન માણો'માં થયેલ દેવકૃપા અને લોકોના ફાળાને મહત્વના ઘટકો ગણાવ્યાં છે, આખરે તો ઈશ્વર જ મહાન છે એ વાતને લેખકે દાખલા દલીલ આપી સમજાવી છે. હસવાથી આનંદની અનુભૂતિ થાય છે. ''સ્મિત કરીને આનંદ ફેલાવો''માં ''હસે એનું ઘર વસે'' કે ''હસો અને દુનિયા તમારી સાથે હસશે''નો સંદેશ ઉત્તમ રીતે કહેવાયો છે. જીવન માણસને મળેલ અમૂલ્ય ભેટ છે. લેખક દવાઓ કે, મશીનો દ્વારા જીવનને લંબાવવા કરતાં કુદરતી કે આકસ્મિક રીતે મળતા મૃત્યુને આવકાર્ય ગણે છે. ''આંતરરાષ્ટ્રીય દૃષ્ટિ દિન''માં અંધાપા કે અંધત્વથી લોકોને વાકેફ કરી દૃષ્ટિદાન કરવા અને આવી ઉદારતાને બિરદાવવા કહ્યું છે. દિવાળીનો પ્રકાશ નિબંધમાં પ્રત્યેક માણસે સદાચાર અને સત્કર્મના દીવા બની સંસારને ઝળહળ કરવાની વાત છે.

અતઃ કરણના અવાજને અનુસરવાનો મારો ઠરાવમાં ''ન્યુઝીલેન્ડના લોકોની છેતરપીંડી કે જુઠાણું'' ન ચલાવી લેવાની અને એકબીજાની બોલીમાં વિશ્વાસની વાતને દોહરાવી જીવનને પ્રેમાળ, શાંતમય અને આનંદકારી બનાવવાનો ઠરાવ પ્રેરણાત્મક છે. ''ઈન્ડિયાઝ ડૉટર'' ફિલ્મમાં આપણી દીકરીએ સમાજને ખરા ચહેરાનું દર્શન કરાવ્યું છે. જે યુધ્ધખોર પુરૂષભક્તિ સામે પડકારરૂપ છે. આવી ફિલ્મો પુરૂષપ્રધાન સમાજ સામે લાલબત્તી સમાન છે.

આપણા રાષ્ટ્રીય પક્ષી મોરને લેખકે સૌન્દર્ય, આનંદ અને પ્રેમના પ્રતીક તરીકે નવાજી તેના સમકક્ષી પક્ષી ''દૂધરાજ'' (હોનબિલ) કેરલે રાજ્યપક્ષી તરીકે પસંદ કર્યું છે. જેની વિગતવાર છણાવટ કરી છે. ''માના મૃત્યુનો આનંદ'' આનંદ તે પણ મૃત્યુનો જેને પૂરવાર કરવા લેખકે પોતાની માતાનાં દયા, પ્રેમ અને સ્વભાવનાં ગુણગાન ગાયાં છે. ''સાસુ-વહુ'' સમસ્યાનો ઉકેલમાં વહુએ પ્રેમ અને કરુણામય સેવાથી સાસુને ખુશ રાખવા જેવી સમસ્યા સર્જય નહીં. સાચે જ સંસારમાં અને ઘરમાં શાંતિ માટે આ જરૂરી છે. ઈચ્છામૃત્યુ અંગેની માર્ગદર્શિકા કે સંસદમાં કાયદો ઘડાય અને ભારતમાં અમલી બને તો અસાધ્ય રોગોથી પીડાતા દર્દીઓને સાચા અર્થમાં મુક્તિ અપાવશે જ. માનવતા એ જ માનવધર્મમાં જે સમજદારી માગી લે છે, નામદાર પોપ ફ્રાન્સિસ જેમને દુનિયા આખી તેઓના અભિગમને ધ્યાનમાં રાખી - માનવધર્મના પ્રણેતા કહે છે. ડૉ. રુથ પાકિસ્તાનના - મધર ટૅરેસા વગેરે નિબંધોમાં સેવા અને મૂલ્યોની વાત થઈ છે. આજે જ્યારે ફરજો, લાગણી, સંબંધો અને માનવીય અભિગમ જોખમાયાં છે ત્યારે આ પ્રકારના નિબંધો અને તેનું વાંચન તેમાં પ્રાણ પૂરે છે, સાચે જ ''જેની આંખમાં અમી તેને સેવા તરફ દોરી જાય છે'' વળી, નીડર અને નિષ્ઠાવાન તંત્રી શ્રી રજનીકાન્ત આઈઝેક ગોહિલને અર્પણ કરી ધન્યતા અનુભવી છે. જેનો આનંદ.

પુસ્તક : જેની આંખમાં અમી તેને દુનિયા ગમી
લેખક : ફાધર વર્ગીસ પૉલ
પ્રકાશક : આર.આર. શેઠ એન્ડ કંપની પ્રા.લિ.
કિંમત : રૂા. ૧૦૦

- ફિલીપ ક્લાર્ક

# સરકારી વિજ્ઞાન કૉલેજ દ્વારા ઍનઍસઍસ શિબિર

ગાંધીનગર, તા. ૮

સરકારી વિજ્ઞાન કૉલેજ, ગાંધીનગરના ઍનઍસઍસ એકમ દ્વારા ગાંધીનગર જિલ્લાના પોર ગામ ખાતે 'ઈમ્પોર્ટન્સ ઓફ એક્ટિવ પાર્ટીસિપેશન ઓફ યુથ ઈન પાર્લીઆમેન્ટરી ડેમોક્રેસી ટુ મેક ઈન્ડિયા સ્ટ્રોન્ગર' વિષયે સાત દિવસીય ખાસ ઍનઍસઍસ શિબિરનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે.

શિબિરનો ઉદ્‌ઘાટન સમારોહ જય અંબે પાર્ટી પ્લૉટ, પોર ખાતે યોજવામાં આવ્યો હતો. કાર્યક્રમની શરૂઆત ઍનઍસઍસ ગાનથી કરવામાં આવી હતી.

સમારંભના ઉદ્‌ઘાટક અને અધ્યક્ષ સ્થાને રાજ્યના ઉચ્ચ શિક્ષણ વિભાગના સંયુક્ત શિક્ષણ નિયામક ડૉ. ઍમ બી ભટ્ટ, અતિથિ વિશેષ તરીકે ગાંધીનગર ઍનઍસૅસ સૅલનાં રાજ્ય ઍનઍસઍસ અધિકારી ડૉ. દર્શનાબેન, કૉલેજના આચાર્ય ડૉ. કે જી છાયા, પોર ગ્રામ પંચાયતના સરપંચ અમૃતભાઈ, તાલુકા સદસ્ય ઉષાબેન, સ્વામીનારાયણ વિદ્યા સંકુલના ટ્રસ્ટી હૈદરભાઈ અને સમારોહના મુખ્ય વક્તા તરીકે પોર સરકારી પ્રાથમિક શાળાના આચાર્ય દિનેશભાઈ, સ્વામીનારાયણ વિદ્યા સંકુલના આચાર્ય દશરથભાઈ, ઍનઍસઍસ પ્રોગ્રામ ઑફિસર ડૉ. યુ પી તરપદા અને ગ્રામજનો ઉપસ્થિત રહ્યાં હતાં.

આ ખાસ શિબિરમાં ૨૨ વિદ્યાર્થિનીઓ અને ૨૮ વિદ્યાર્થીઓ મળીને કુલ ૫૦ સ્વયંસેવકો ભાગ લઈ રહ્યાં છે.

કાર્યક્રમના મુખ્ય વક્તા ડૉ. ઍમ બી ભટ્ટ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને વિદ્યાર્થી સંસદની તાલીમ, સમાજ માટે યુવાનોનો ફાળો, સરકારી યોજના વિશેની સમજૂતી વગેરેથી માહિતગાર કરાયા હતા. ડૉ. દર્શનાબેન દ્વારા રાજ્ય સરકાર વિદ્યાર્થીઓને સમાજ ઉપયોગી કાર્ય કરવામાં કેવી રીતે મદદરૂપ થઈ શકે તે અંગેની માહિતી આપવામાં આવી હતી.

# સોજા હાઈસ્કૂલ દ્વારા સૈનિક ફંડ એકત્રીકરણ

કલોલ તાલુકાની પ્રતિષ્ઠિત શૈક્ષણિક સંસ્થા ''શેઠ એચ. એમ. સાર્વજનિક હાઈસ્કૂલ, સોજા''ના ઉપક્રમે ભારતીય સૈન્યના સંનિષ્ઠ-કર્મઠ-દેશપ્રેમી જવાનોને મદદરૂપ થવા માટે ''સૈનિક ફંડ એકત્રીકરણ સેવા કાર્ય''નું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. શાળાના 'રાષ્ટ્રીય સેવા યોજના', 'બાળ ઊર્જા રક્ષક દળ', 'રાહી ઈકો ક્લબ', 'સ્કાઉટ ગાઈડ' અને 'એન. સી. સી. યુનિટ'ના બાળકોના સંયુક્ત ઉપક્રમે આયોજીત સદર કાર્યક્રમમાં શાળા પરિવારના તમામ અધ્યેતાઓ અને સારસ્વતમિત્રો ધેધુ ચાર રસ્તા પાસે આવનાર તમામ દ્વિચક્રી-ચતુર્ચક્રી વાહનોને વિનંતીથી થોભાવી વાહનચાલકો-મુસાફરો-નાગરિકો-વડીલોને સમજાવીને તેમની પાસેથી યથાશક્તિ યોગદાન સ્વરૂપે નોંધપાત્ર રકમ એકઠી કરી લાવ્યા હતા. નાગરિકોએ પણ જનકલ્યાણના આ ભાગીરથ-શ્રમદાનમાં ઉત્સાહભેર સહકાર-સહયોગ આપતાં અંદાજે રૂપિયા છ હજારનું માતબર ફંડ એકત્રિત કર્યું હતું અને સરકારમાં જમા કરાવ્યું હતું. આચાર્ય ભાવેશભાઈ જોષી દ્વારા આ સંવેદનશીલ સમાજકાર્ય માટે વિદ્યાર્થીઓને બિરદાવી અભિનંદન પાઠવવામાં આવ્યા હતા.

# ચેસની નૅશનલ ટુર્નામૅન્ટ માટે સિલૅક્શન યોજાયું

ગુજરાત સ્ટેટ અન્ડર-૯, અન્ડર-૧૩ અને અન્ડર-૧૭ ઈન્ટરસ્કૂલ ચેસ સિલેક્શન ફોર નેશનલ ખાનપુર, અમદાવાદ ખાતે તાજેતરમાં યોજાઈ હતી.

ગુજરાતના વિવિધ જિલ્લાઓમાંથી ૩૪૮ જેટલા ખેલાડીઓએ આ ટુર્નામૅન્ટમાં ભાગ લીધો હતો.

અન્ડર-૯ (ઓપન) વિભાગમાં જ્વલ પટેલ, મહર્થ ગોધાની, પ્રિન્સ ગાંધી, નિમય માવાણી, રિયાન શાહ, અન્ડર-૯ (ગર્લ્સ) વિભાગમાં રુહાની અસુદાની, શ્રેયા શાહ, શિલ્વી રણાવત, સૃષ્ટિ પટેલ, અદિત્રી શોમે, અન્ડર-૧૩ (ઓપન) વિભાગમાં સ્વયમ દાસ, વંશ અડાલજા, પાર્થ રાવલ, વિશ્વમ ઠાકર, મોક્ષિત શાહ, અન્ડર-૧૩ (ગર્લ્સ) વિભાગમાં રિદ્ધિ પટેલ, ફલક જોની નાઈક, ગર્વી શાહ, ક્રિતી શાહ, આકાંક્ષા પટેલ, અન્ડર-૧૭ (ઓપન) વિભાગમાં કર્તવ્ય અનડકટ, નૈતિક મહેતા, વૃંદેશ પારેખ, રાહીલ બાબરીયા, આદિત્ય મેલાણી અને અન્ડર-૧૭ (ગર્લ્સ) વિભાગમાં વૃષ્ટી શાહ, અનેરી કંજાર, સુનિધિ ગોયલ, ક્રિષ્ના દલવી અને વિશ્વા વડોયા વિજેતા બન્યાં હતાં.

પ્રત્યેક કેટેગરીમાં વિજેતા આ પાંચ ખેલાડીઓને ટ્રોફી દ્વારા નવાજવામાં આવ્યા હતા. વિજેતા ખેલાડીઓને ગુજરાત સ્ટેટ ચેસ એસોસિએશનના વાઈસ પ્રેસિડેન્ટ મયુર પટેલ દ્વારા અભિનંદન પાઠવવામાં આવ્યા હતા. પ્રત્યેક કેટેગરીમાંથી પ્રથમ બે ખેલાડીઓ રાયપુર, છત્તીસગઢ ખાતે નેશનલ ટુર્નામૅન્ટમાં ગુજરાત રાજ્યનું પ્રતનિધિત્વ કરશે.

## જન્મદિને વધામણી

ડો. અનિલ ઉનાકર
મો. ૯૯૭૯૮ ૭૨૨૨૭

# ગુરુવારે મહર્ષિ અત્રિ તપોવનનો વાર્ષિકોત્સવ ટાઉનહૉલમાં યોજાશે

ગાંધીનગર, તા. ૮

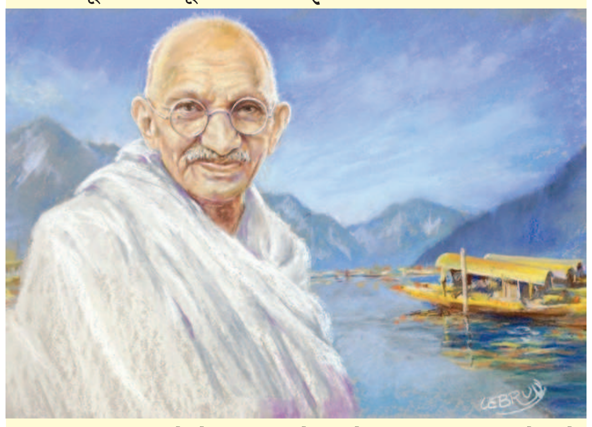
પીપળજ ખાતે સ્થિત મહર્ષિ અત્રિ તપોવનનો વાર્ષિકોત્સવ ગુરુવારે યોજવામાં આવ્યો છે.

શ્રી સારસ્વત સાધના ઍજ્યુકેશન ચૅરીટેબલ ઍન્ડ વૅલ્ફૅર ટ્રસ્ટ, પીપળજ સંચાલિત મહર્ષિ અત્રિ તપોવનનો ૧૬મો વાર્ષિકોત્સવ ગાંધીનગર ટાઉનહૉલ ખાતે ૧૦મી જાન્યુઆરી ને ગુરુવારે યોજાઈ રહ્યો છે.

આ કાર્યક્રમ અંતર્ગત પ્રતિભા સન્માન અને સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે, એમ શાળાની અખબારી યાદીમાં જણાવવામાં આવ્યું છે.

# ગાંધીજી અને ઉપવાસ

દૂધ અને અનાજ છોડી ફળાહારનો પ્રયોગ શરૂ કર્યો, તે જ અરસામાં સંયમના હેતુથી ઉપવાસો પણ શરૂ કર્યા. આમાં પણ મિ. કેલનબૅક ભળ્યા. પૂર્વે ઉપવાસો કરતો તે કેવળ આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ. દેહદમનને સારુ ઉપવાસ કરવાની આવશ્યકતા છે તે એક મિત્રની પ્રેરણાથી સમજ્યો. વૈષ્ણવ કુટુંબમાં જન્મ હોવાથી ને માતા કઠિન વ્રતોનું પાલન કરનારી હોવાથી એકાદશી વગેરે વ્રતો દેશમાં રાખેલાં, પણ તે દેખાદેખીએ અથવા માતાપિતાને રીઝવવાના હેતુથી. તેવાં વ્રતોથી કશો લાભ થાય છે એમ ત્યારે નહોતો સમજ્યો, માનતો પણ નહોતો. પણ મજકૂર મિત્રના પાલન ઉપરથી અને મારા બ્રહ્મચર્યના વ્રતને ટેકો આપવા સારુ મેં તેનું અનુકરણ શરૂ કર્યુ અને એકાદશીને દિવસે ઉપવાસ કરવાનું ઠરાવ્યું.. સામાન્ય રીતે લોકો એકાદશીના દિવસે દૂધ અને ફળ લઈને એકાદશી રાખી ગણે છે. પણ ફળાહારનો ઉપવાસ તો હવે હું હમેશાં પાળતો થઈ ગયો હતો. એટલે મેં પાણીની છૂટ રાખીને પૂરા ઉપવાસ શરૂ કર્યા.



ઉપવાસના પ્રયોગોના આરંભને સમયે શ્રાવણ માસ આવતો હતો. તે વર્ષે રમજાન અને શ્રાવણ માસ સાથે હતા. ગાંધી કુટુંબમાં વૈષ્ણવ વ્રતોની સાથે શૈવ વ્રતો પણ પળાતાં. કુટુંબીઓ જેમ વૈષ્ણવ દેવાલયોમાં જતાં તેમ શિવાલયોમાં પણ જતાં. શ્રાવણ માસના પ્રદોષ કુટુંબમાં કોઈક તો દર વર્ષે રાખતું જ. તેથી આ શ્રાવણ માસ રાખવાની મેં ઈચ્છા કરી.

આ મહત્વના પ્રયોગનો આરંભ ટોલ્સ્ટોય આશ્રમમાં થયો. ત્યાં સત્યાગ્રહી કેદીઓનાં કુટુંબો સાચવીને કેલનબૅક અને હું રહેતા. આમાં બાળકો અને નવયુવકો પણ હતા. તેમને અર્થે નિશાળ ચાલતી. આ જુવાનિયાઓમાં ચારપાંચ મુસલમાન હતા. તેમને ઈસ્લામના નિયમો પાળવામાં હું મદદ કરતો ને ઉત્તેજન આપતો. નિમાજ વગેરેની સગવડ કરી આપતો. આશ્રમમાં પારસીઓ અને ખ્રિસ્તીઓ પણ હતા. આ બધાને પોતપોતાના ધર્મ પ્રમાણે ચાલવાનું પ્રોત્સાહન આપવાનો નિયમ હતો. એટલે આ મુસલમાન નવયુવકોને રોજા રાખવામાં મેં ઉત્તેજન આપ્યું. મારે તો પ્રદોષ રાખવા જ હતા. પણ હિંદુઓ, પારસીઓ અને ખ્રિસ્તીઓને પણ મુસલમાન યુવકોને સાથ આપવાની મેં ભલામણ કરી. સંયમમાં સાથ બધાને આપવો એ સ્તુત્ય છે એમ તેમને મેં સમજાવ્યું. ઘણા આશ્રમવાસીઓએ મારી વાત ઝીલી લીધી. હિંદુઓ અને પારસીઓ મુસલમાન સાથીઓનું છેક અનુકરણ નહોતા કરતા, કરવાની આવશ્યકતા નહોતી. મુસલમાન સૂરજ ડૂબવાની રાહ જોતા ત્યારે બીજા તે પહેલાં જમી લેતા, કે જેથી મુસલમાનોને તેઓ પીરસે ને તેઓને સારુ ખાસ વસ્તુઓ તૈયાર કરે. વળી મુસલમાનો સરગી કરે તેમાં બીજાઓને ભાગ લેવાપણું નહોતું. અને મુસલમાનો દિવસના પાણી પણ ન પીએ, બીજાઓ પાણી છૂટથી પીતા.

150 ગાંધીયાત્રા

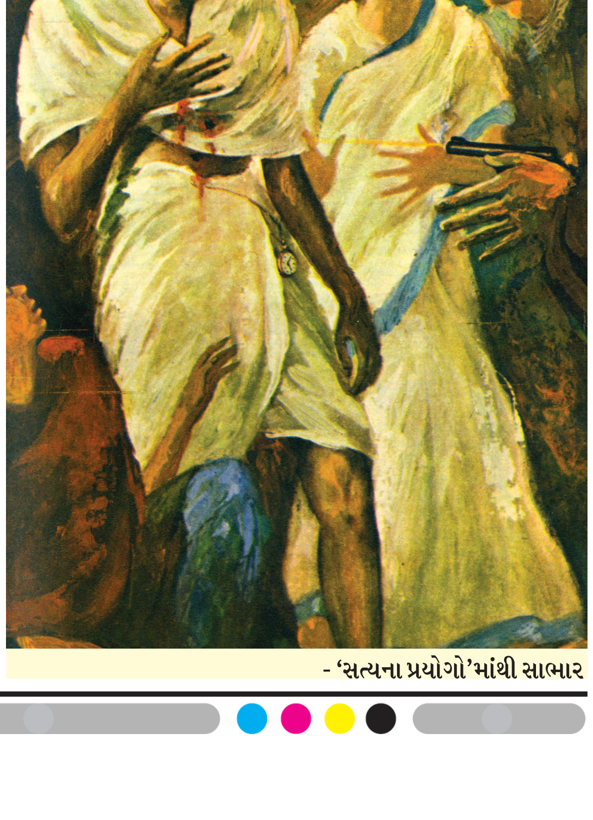
આ પ્રયોગનું એક પરિણામ એ આવ્યું કે ઉપવાસ અને એકટાણાનું મહત્વ સહુ સમજવા લાગ્યા. એકબીજા પ્રત્યે ઉદારતા અને પ્રેમભાવ વધ્યાં. આશ્રમમાં અન્નાહારનો નિયમ હતો. આ નિયમનો સ્વીકાર મારી લાગણીને લીધે થયો હતો એમ મારે આ સ્થાને આભારપૂર્વક કબૂલ કરવું જોઈએ. રોજાને સમયે મુસલમાનોને માંસનો ત્યાગ વસમો લાગ્યો હશે, પણ નવયુવકોમાંથી કોઈએ મને તેવું જણાવા નહોતું દીધું. તેઓ અન્નાહાર આનંદ અને સ્વાદપૂર્વક કરતા. હિંદુ બાળકો આશ્રમમાં અશોભતી ન લાગે એવી સ્વાદિષ્ટ રસોઈ પણ તેમને સારુ કરતા.

મારા ઉપવાસનું વર્ણન કરતાં આ વિષયાંતર મેં ઈરાદાપૂર્વક કર્યુ છે, કેમ કે એ મધુર પ્રસંગ બીજે સ્થળે હું ન વર્ણવી શકત. અને તે વિષયાંતર કરીને મારી એક ટેવનું વર્ણન પણ મેં કરી નાખ્યું છે. જે સારી વસ્તુ હું કરું છું એમ મને લાગે તેમાં હું મારી સાથે રહેનારને હંમેશાં ભેળવવાનો પ્રયત્ન કરું. આ ઉપવાસ અને એકટાણાના પ્રયોગા નવી વસ્તુ હતી, પણ પ્રદોષ અને રમજાનને મિષે મેં બધને તેમાં સંડોવ્યા.

આમ આશ્રમમાં સંયમી વાતાવરણ સહેજે વધ્યું. બીજા ઉપવાસો અને એકટાણામાં પણ આશ્રમમાં રહેનારા ભળવા લાગ્યા. અને એનું પરિણામ શુભ આવ્યું એમ હું માનું છું. સંયમની અસર બધાના હૃદય ઉપર કેટલી થઈ, બધાના વિષયોને રોકવામાં કેટલો ભાગ ઉપવાસાદિએ લીધો, એ હું નિશ્ચયપૂર્વક નથી કહી શક્તો. પણ મારી ઉપર તો આરોગ્ય અને વિષયની દ્રષ્ટિએ ઘણી સરસ અસર થઈ એમ મારો અનુભવ છે. છતાં ઉપવાસાદિની એવી અસર બધા ઉપર થાય જ એવો અનિવાર્ય નિયમ નથી એ હું જાણું છું. ઈન્દ્રિયદમનના હેતુથી થયેલા ઉપવાસની જ વિષયોને રોકવારૂપ અસર થાય. કેટલાક મિત્રોનો અનુભવ એવો પણ છે કે, ઉપવાસને અંતે વિષયેચ્છા અને સ્વાદો તીવ્ર થાય છે. એટલે કે, ઉપવાસ દરમ્યાન વિષય રોકવાની ને સ્વાદને જીતવાની સતત ભાવના હોય તો જ તેનું શુભ ફળ આવે. વિના, મન વિના થયેલા શારીરિક ઉપવાસનું સ્વતંત્ર પરિણામ વિષય રોકવામાં નીપજશે એમ માનવું કેવળ ભૂલભરેલું છે. ગીતાજીના બીજા અધ્યાયનો શ્લોક આ સ્થળે બહુ વિચારવા યોગ્ય છે:

''ઉપવાસીના વિષયો (ઉપવાસ દરમ્યાન) શમે છે; તેનો રસ નથી જતો. રસ તો ઈશ્વરદર્શનથી જ-ઈશ્વરપ્રસાદથી જ શમે.''

એટલે કે, ઉપવાસાદિ સંયમીના માર્ગમાં એક સાધનરૂપે આવશ્યક છે. પણ તે જ બધું નથી. અને જો શરીરના ઉપવાસની સાથે મનનો ઉપવાસ ન હોય, તો તે દંભમાં પરિણમે અને નુકસાનકારક નીવડે.



- 'સત્યના પ્રયોગો'માંથી સાભાર