

# શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૮

અંક : ૧૨

ડિસેમ્બર-૨૦૧૧

સંસ્થાપક અને આદ્યતંત્રી :  
બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી  
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યયુજી)  
સંપાદક મંડળ :  
શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી  
ડૉ. મફતલાલ જે. પટણી  
ડૉ. હરીશ દિવેદી

લેખ મોકલવાનું સરનામું :  
તંત્રીશ્રી : ડૉ. મફતલાલ જે. પટણી  
૪, વિશ્વભારતી સોસાયટી,  
નવરંગપુરા ટેલિફોન ટાવર પાસે,  
એલિસબ્રિજ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૬  
ફોન : ૨૬૪૦૮૪૦૬

મુખ્ય કાર્યાલય :  
'દિવ્ય જીવન' માસિક, તેનું લવાજમ :  
સ્વામી ચિદાનંદ સર્વજીવસેવાનિધિ  
ઈતર પત્રવ્યવહાર અને મહામંત્રીનું કાર્યાલય :  
શ્રી યજ્ઞેશભાઈ દેસાઈ  
ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ  
શિવાનંદ આશ્રમ,  
જોધપુર ટેકરી, શિવાનંદ માર્ગ,  
અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫  
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪  
ટેલિફેક્સ : ૨૬૮૬૨૩૪૫

E-mail :  
sivananda\_ashram@yahoo.com  
Website : http://www.divyajivan.org

## લવાજમ

|   |               |
|---|---------------|
| ભારતમાં   |               |
| વાર્ષિક લવાજમ   | : રૂ. ૧૦૦/-   |
| શુભેચ્છક લવાજમ<br>(૧૫ વર્ષ માટે)                              | : રૂ. ૧૦૦૦/-  |
| પેટ્રન લવાજમ  | : રૂ. ૨૫૦૦/-  |
| છુટક નકલ  | : રૂ. ૧૦/-    |
| વિદેશ માટે (એર મેઈલ)  |               |
| વાર્ષિક (એર મેઈલ)   | : રૂ. ૧૨૦૦/-  |
| શુભેચ્છક લવાજમ<br>(૧૫ વર્ષ માટે) ચેક/ડ્રાફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા | : રૂ. ૧૦૦૦૦/- |

ॐ

અયમાત્મા હિ બ્રહ્મૈવ સર્વાત્મકતયા સ્થિતઃ ।  
ઇતિ નિર્ધારિતં શ્રુત્યા બૃહદારણ્યસંસ્થયા ॥  
અનુભૂતોઽપ્યયં લોકો વ્યવહારક્ષમોઽપિ સન્ ।  
અસદ્ભૂપો યથા સ્વપ્ન ઉત્તરક્ષણબાધતઃ ॥  
સ્વપ્નો જાગરણોઽલીકઃ સ્વપ્નેઽપિ જાગરો ન હિ ।  
દ્વયમેવ લયે નાસ્તિ લયોઽપિ હ્યુભયોર્ન ચ ॥

અપરોક્ષાનુભૂતિ: ૫૫, ૫૬, ૫૭,

સર્વના આત્મારૂપે રહેલો આ આત્મા પ્રસિદ્ધ બ્રહ્મ જ (છે) આમ બૃહદારણ્યકમાં રહેલી 'આ આત્મા બ્રહ્મ છે', (આ) શ્રુતિ વડે નક્કી કરેલું છે.

આ (જાગ્રતમાં પ્રતીત થતો) લોક અનુભવાયેલો હોવા છતાં પણ (અને) વ્યવહારને યોગ્ય હોવા છતાં પણ ઉત્તરક્ષણમાં (જ્ઞાનના સમયમાં) સ્વપ્નની જેમ બાધ પામવાથી મિથ્યારૂપ (છે).

જાગ્રતમાં સ્વપ્ન મિથ્યા (છે), સ્વપ્નમાં પણ જાગ્રત નથી જ, સુષુપ્તિમાં (તે) બંને જ (જાગ્રત અને સ્વપ્ન) નથી, અને બંનેમાં (જાગ્રત તથા સ્વપ્નમાં) સુષુપ્તિ પણ નથી.

## શિવાનંદ વાણી

**અંદર જુઓ :** તમારી અંદર ભગવાન છુપાઈને બેઠા છે. તમારી અંદર અમર આત્મા છે. તમારી અંદર અખૂટ આધ્યાત્મિક ખજાનો છે. તમારી અંદર આનંદનો સમુદ્ર છે. તમે જે નાશવંત ઐન્દ્રિક પદાર્થોમાં સુખ મેળવવા નિષ્ફળ પ્રયત્ન કર્યો છે, તે સુખ શોધવા માટે તમે અંદર જુઓ. તમારા આત્મામાં કે પરમાત્મામાં શાંતિથી વિશ્રામ કરો. બધું જ તેમનાં ચરણોમાં સમર્પિત કરો. તમારો અહંકાર તેમનાં ચરણોમાં મૂકી દો અને હળવા થઈ જાઓ. તે તમારી પૂરેપૂરી સંભાળ લેશે. તે તમારા માટે ગમે તે અને બધું જ કરશે. અભ્યાસ કરો, અનુભવો. પરમઆનંદ અનુભવો.

- સ્વામી શિવાનંદ

પ્રકાશક-મુદ્રક : અરૂણ દેવેન્દ્ર ઓઝા, માલિક : ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ વતી, પ્રિન્ટ વિઝન પ્રા. લિ., પ્રિન્ટ વિઝન હાઉસ, આંબાવાડી, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬ પ્રેસ ખાતે છપાવી શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૫થી પ્રકાશિત કર્યું.

## અનુક્રમ

|   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| ૧. શ્લોક - આત્મબોધ                        | શ્રીમદ્ આદ્ય શંકરાચાર્ય..... ૧       |
| ૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ                   | ..... ૨                              |
| ૩. સંપાદકીય                               | સંપાદક..... ૩                        |
| ૪. જપયોગ-૪                                | ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી..... ૫ |
| ૫. ગુરુદેવનું શિક્ષણ                      | શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી..... ૮         |
| ૬. યોગ એ જ જીવન                           | શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી..... ૧૦   |
| ૭. ઓમ્કારનું અર્થરહસ્ય                    | શ્રી યોગેશ્વરજી..... ૧૩              |
| ૮. રાષ્ટ્રશાંતિ                           | શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી..... ૧૪   |
| ૯. માણસે સદા પોતાનું તેજ...               | શ્રી હરિભાઈ કોઠારી..... ૧૬           |
| ૧૦. ભક્તિનો મર્મ-૧                        | શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી..... ૧૭  |
| ૧૧. શિવાનંદ કથામૃત                        | ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો..... ૧૯    |
| ૧૨. અમૃતપુત્ર-૭                           | શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે..... ૨૧  |
| ૧૩. ઉપનિષદ-યાત્રા                         | ડૉ. ગુણવંત શાહ..... ૨૪               |
| ૧૪. સમાધિના સૂરોના બાદશાહની<br>વસમી વિદાય | શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી..... ૨૭   |
| ૧૪. જીવન પ્રત્યેનો એક નવો અભિગમ           | ડૉ. હરીશ દિવેદી..... ૨૮              |
| ૧૫. વૃત્તાંત                              | ..... ૩૦                             |

## તહેવાર સૂચિ

ડિસેમ્બર, ૨૦૧૧

|            |                         |   |
|------------|-------------------------|---|
| <b>તા.</b> | <b>તિથિ (માગશર સુદ)</b> |   |
| ૩          | ૮                       | અખંડ મહામંત્ર-સંકીર્તન<br>પૂજાની દૈનિક સંવત્સરી                                 |
| ૬          | ૧૧                      | એકાદશી, શ્રી<br>ભગવદગીતા જયંતી  |
| ૭          | ૧૨                      | પ્રદોષપૂજા  |
| ૧૦         | ૧૫                      | પૂર્ણિમા, શ્રી દત્તાત્રેય<br>જયંતી, ચંદ્રગ્રહણ<br>૬-૧૫થી ૮-૪૮ રાત્રે            |
|            |                         | <b>(માગશર વદ)</b>   |
| ૨૦         | ૧૧                      | એકાદશી  |
| ૨૨         | ૧૩                      | પ્રદોષપૂજા  |
| ૨૪         | ૩૦                      | અમાવાસ્યા, ક્રિસ્ટમસ<br>સાંજ  |
|            |                         | <b>(પોષ સુદ)</b>  |
| ૨૫         | ૧                       | ક્રિસ્ટમસ દિન, નાતાલ  |
| ૩૧         | ૭                       | શિવાનંદ આશ્રમમાં શ્રી<br>વિશ્વનાથ મંદિરના પ્રતિષ્ઠા<br>મહોત્સવની દૈનિક સંવત્સરી |

### ● ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનો ષડંગ યોગ ●

● સેવા ● પ્રેમ ● દાન ● પવિત્રતા ● ધ્યાન ● સાક્ષાત્કાર

**સ્વાસ્થ્ય :** શુદ્ધ જળ, શુદ્ધ હવા, સંપૂર્ણ આહાર, શારીરિક વ્યાયામ, યોગાસનો, મેદાની રમતો, હલેસાં મારવાં, તરવું, ટેનિસ જેવી હળવી રમતો-આ બધી જ કસરતો સારી તંદુરસ્તી જાળવવામાં યોગદાન આપે છે. તેનાથી બળ ઉચ્ચ કક્ષાનો ઉત્સાહ તથા જીવનશક્તિ મળે છે. સારા સ્વાસ્થ્ય વિના તમે જીવનના વિશાળ સાગરની ગુમ ઊંડાઈઓની આરપાર જોઈ શકતા નથી અને જીવનનો શાશ્વત અંતિમ પૂર્ણ આનંદ પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી. સારા સ્વાસ્થ્ય વિના તમે ઉપદ્રવી ઈંદ્રિયો અને ઉગ્ર મનની સાથે યુદ્ધ કરી શકતા નથી.

- સ્વામી શિવાનંદ

### “અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

- આપનું પત્રવ્યવહારનું સરનામું પિનકોડ સાથે સંપૂર્ણ હોય તે ટપાલ ખાતાના નવા નિયમો મુજબ અનિવાર્ય છે. તેથી સરનામુંની ચોકસાઈ માટે વિનંતી.
- આપનો ગ્રાહક નંબર નોંધી લેવા વિનંતી છે, જેથી અંકની પ્રાપ્તિ સંબંધી કોઈ પણ પત્રવ્યવહાર કરતી વેળા ગ્રાહક નંબરનો ઉલ્લેખ વહીવટી સરળતા સર્જી શકે છે.
- સામાન્યતઃ દર માસની પાંચમી તારીખે અંક પ્રસિદ્ધ થયા બાદ તેની રવાનગીનું કામ શરૂ થાય છે. છતાં કોઈ ખાસ કારણોસર પ્રકાશનની નિર્ધારિત તારીખના ૧૦ દિવસ વીત્યે પણ જો આપને અંક ન મળે તો સ્થાનિક ટપાલ કચેરીમાં તપાસ કર્યા બાદ વહીવટી કાર્યાલયને જણાવવું. સિલકમાં હશે તો બીજો અંક મોકલાશે.
- ‘દિવ્ય જીવન’ની સામગ્રી આપને ગમી હશે. તેથી હવે આપનાં પરિચિત વર્તુળોમાં પણ તેની રસલડાણ થાય અને ગ્રાહકવૃદ્ધિમાં આપનો નક્કર સહયોગ અમને મળતો રહે તેવી અભિલાષા છે.
- અમદાવાદ સિવાયના ગ્રાહકોએ પોતાનું લવાજમ ડ્રાફ્ટ અગર મનીઓર્ડરથી જ મોકલવું.

### દિવ્ય સ્ફુલિંગ

ગીતા બધા પ્રકારનાં દુઃખો અને ઉગ્ર સંતાપોનો નાશ કરે છે. યોગ તમને સાંસારિક જન્મમરણના ચક્રમાંથી મુક્ત કરે છે. યોગ તમને વિવિધ પ્રકારની સિદ્ધિઓ આપે છે અને જ્ઞાન દ્વારા મુક્તિ આપે છે. તેથી અમૃતત્વનું અમૃત પીઓ અને યોગી બનો. આપણા અસ્તિત્વનો બધો અર્ક ભગવાન સાથે એક થવાનો છે. તે જ સર્વનું સર્વશ્રેષ્ઠ પ્રાપ્ત્ય છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

## સંપાદકીય

ॐ ભૂર્ભુવઃ સ્વઃ । તત્સવિતુર્વરેણ્યં ભર્ગો દેવસ્ય ધીમહિ ધિયો યો નઃ પ્રચોદયાત્ ॥ યજુર્વેદઃ:૩૬:૩.

અર્થ : હે મનુષ્યો ! જેવી રીતે અમો ભૂઃ કર્મકાંડની વિદ્યા, ભુવઃ ઉપાસના કાંડની વિદ્યા અને સ્વઃ જ્ઞાનકાંડની વિદ્યાને સંગ્રહપૂર્વક ભણીને યઃ જે નઃ આપણી ધિયઃ ધારણાવતી બુદ્ધિને પ્રચોદયાત્ પ્રેરણા કરે તે દેવસ્ય કામનાને યોગ્ય સવિતુઃ સમસ્ત ઐશ્વર્ય પ્રદાન કરવાવાળા પરમેશ્વરને તત્ તે ઈન્દ્રિયોથી ન ગ્રહણ કરવા યોગ્ય પરોક્ષ વરેણ્યમ્ સ્વીકાર કરવા યોગ્ય ભર્ગ સર્વ દુઃખવિનાશક તેજઃ સ્વરૂપનું ધીમહિ ધ્યાન કરીએ, તેમ તમો સૌ પણ તેનું ધ્યાન કરો- (સ્વામી દયાનંદજીના વેદભાષ્યમાંથી-સાભાર)

ગાયત્રી મંત્ર વેદોનું હૃદય કે વેદોનો અર્ક છે. તેની સાથે મારું ગહન અને આત્મીય સાતત્ય છે. આ મંત્રને આધારે જ હું મોટો થયો છું. મેં, મારા વ્યક્તિગત જીવનને આ ગાયત્રી મંત્રના આધારે જ જીવેલ છે. સંન્યસ્તની દીક્ષા પછી હંસ ગાયત્રી કે પરમહંસ ગાયત્રી એ મારા વ્યક્તિગત જીવનની શક્તિ અને ચેતનાનો સ્ત્રોત રહ્યો છે. આ પવિત્ર મંત્ર મારા સુખદુઃખનો સાથી રહ્યો છે. મારો ઉપનયનસંસ્કાર સાત વર્ષની વયે થયેલો. આમ ગાયત્રી મંત્રનો મારા અંગત જીવન સાથે છ દશકાનો સાથ છે. મારા નીજ જીવનની દરેક પીડા, કષ્ટ, વ્યાધિ કે યોગ્ય અયોગ્ય નિર્ણયોનો સાથી રહ્યો છે. મારા જીવનના પ્રત્યેક આનંદ, પ્રસન્નતા, આહ્લાદ અને ભાવાતિરેક, આનંદિત ઉન્માદ કે પછી કોઈ કોમળ તરંગની જેમ તે સદૈવ મારા હૃદયને સ્પર્શ્યો છે. આ મંત્ર મને અનાયાસ મળ્યો ન હતો. આ મને મારા પૂર્વાશ્રમના દિવંગત પિતાશ્રી દ્વારા ઢોલ નગારાં અને શરણાઈ વગાડીને ધામધૂમથી મળ્યો હતો. મંત્રપ્રાપ્તિના ચોવીસ કલાક પૂર્વે માત્ર પાણી પીને ઉપવાસ કર્યો હતો. અંગે પીઠી ચોળી, પીળાં વસ્ત્રો પહેરી, મુંડન કરાવીને આ બ્રહ્મોપદેશની પ્રાપ્તિ થઈ હતી. તે મંત્રમાં મારા પિતાશ્રીના અનુભૂત સત્યોની જે ઉષ્મા છે, તેને આજે પિતાશ્રીની સ્થૂળ હયાતી આ પૃથ્વી પર ન હોવા છતાં પણ હું તેની શક્તિ, ચેતના અને દિવ્યતાનો અનુભવ કરું છું.

તેમની પ્રદત્ત તે શિક્ષા પણ આજે મુજ જીવનમાં જાગૃત છે અને સદૈવ મને જાગૃત રાખે છે કે પ્રાર્થનાઓ કદી વાચાળ અને નિહિત સ્વાર્થમાં સંલિપ્ત નથી હોતી, તે માત્ર મૌનમાં જ વધુ દઢ અને ઉપકારક હોય છે. ધર્મનિરપેક્ષ વિચારવાન મારા પિતાશ્રીએ તેમની પ્રાર્થનાઓને કદી સાર્વજનિક રૂપ ન આપ્યું; પરંતુ મૂક પ્રાર્થના અને ગાયત્રી મંત્ર જપમાં તેમની આસ્થા અડગ હતી. તેમણે તેમનાં માતાપિતાની શ્રવણની માફક સેવા કરી. ભગવાન શ્રીરામની માફક પોતાનાં બધાં ભાઈબહેનોને ભણાવ્યાં-પરણાવ્યાં અમો તેમનાં સંતાનોનાં જીવન ઉજ્જવળ કર્યાં, અને એક દિવસ પોતાનાં કાર્યક્ષેત્ર વચ્ચે કામ કરતાં કરતાં જ તેમણે જીવનના છેલ્લા શ્વાસ હસતે મુખે લીધા.

પરંતુ તાજેતરમાં થયેલા ગાયત્રી મહાકુંભ સમયે હું શ્રીશ્રીમા આનંદમયીમાના સંયમસમાહ અને શ્રી પરમાનંદ ભંડારના વેદાંત સંમેલનમાં હતો. તે સમયે ગાયત્રી યજ્ઞમાં થયેલ દુર્ભાગ્યપૂર્ણ જાનહાનિ અને કારમી યાતનાથી પીડિત પ્રસંગે મારું મન અનેક પ્રશ્નો ઉપજાવી રહ્યું છે. શું ગાયત્રી મહાકુંભના નામે પોતાની દુકાન જમાવવાવાળા આયોજકો પાસે તે મર્માતક ચીસો અને પીડાનો

હિસાબ માગવો જોઈએ કે નહીં ? કે જેઓ આસ્થા અને પ્રસારમાં તન મન અને ધનથી વળગેલા છે ? તેમને એ પણ પૂછવું ઘટે કે ૧૫૫૧ કુંડી યજ્ઞ દ્વારા અકલ્પ્ય ટન દેશી ઘી અને હવન સામગ્રીનું દહન કરીને આપણે કયા વિશ્વનું કલ્યાણ કર્યું ? એવાં તે કયાં કારણ હતાં કે મંત્રીઓના સ્વાગતમાં તે તથાકથિત કર્મકાંડીઓને મહિલાઓની યાતના અને પ્રાણઘાતક ચીસો પણ સંભળાઈ નહીં ! હરિદ્વાર-હૃષીકેશ રાજમાર્ગને એક પડખે (પૂર્વમાં) યજ્ઞશાળા હતી, બીજે પડખે (પશ્ચિમમાં) વ્યાખ્યાન મંડપ અને મહાસભા હતાં. ત્યાં જ્યારે મહિલાઓ અને પુરુષો પોતાના જ પરિવાર (ગાયત્રી પરિવાર)ના પરિજનો તળે ચગદાઈ રહ્યા હતા ત્યારે આયોજકો શાંત મને એટલું સમજાવી રહ્યા હતા કે ‘કશું જ નથી થયું !’ તેમની એક જ મહેચ્છા હતી કે યજ્ઞ સમાપન થાય અને અતિથિઓની ભરપૂર મહેમાનનવાજમાં કોઈ બાધા ન પડોયે. તેમની તો એક જ મંશા હતી કે આ ભવ્ય આયોજન દ્વારા તેમનો ઈહલોક અને પરલોક સુધરે !

સવાલ તો તે ધર્મભીરુ માનસિકતાને પણ પૂછવો પડશે કે આસ્થાના કારોબારીઓના નિમંત્રણે; પોતાના ઘરબાર છોડીને; પોતાની સુરક્ષાનો વિચાર કર્યા વગર લાખોની સંખ્યામાં આ ભીડ ભેગી કરવાનો કંઈ હેતુ ખરો ? આવા અનેકકુંડીય યજ્ઞમાં આહુતિ આપો કે ન આપો, શું ફરક પડવાનો છે ? આપણા દેશમાં આવાં આયોજનોમાં એટલાં બધાં મોત થયાં છે કે તેની સામે વર્લ્ડ ટ્રેડ સેન્ટરનો આંકડો પણ વામણો લાગે. ત્યાં તો આતંકવાદીઓએ એક સુનિયોજિત યોજના હેઠળ મોતની લહાણી કરી હતી. આપણે ત્યાં તો ધર્મના નામે માનવીય જીવન સાથે ખેલ ખેલવા અને મનમરજી કરવા માટે આપણે સૌ આઝાદ જ છીએ ! આજે આપણી આસ્થા જ આપણાં મોતનું કારણ બની છે; તે દુર્ભાગ્યે આજની સૌથી વધુ ખતરનાક ખબર કે સમાચાર છે. તેથીયે વધુ જો કંઈક ભયાનક હોય તો તે છે આસ્થાઓનું વ્યાપારીકરણ અને તેમનો સ્વાર્થીય ઉપક્રમ ! પ્રાર્થનાઓ હવે ઈશ્વરીય શક્તિ સમક્ષ મૌન સંવાદનું જ ઉપકરણ નથી રહી. યુગો યુગોથી આત્મબળનો આધાર બનેલા મંત્રો પણ ધર્મના દલાલોના હાથમાં આવીને તેમની ઊર્જા અને ક્ષમતા ખોઈ રહ્યા છે.

ગાયત્રી મંત્રમાં આજે પણ મારી અડગ આસ્થા છે, ત્યારે મારું તાર્કિક મન મને એ જ જવાબ દઈ રહ્યું છે કે, ‘જે નૌકા ખીલે બંધાયેલી હોય તે આખીયે રાત હલેસાં માર્યા પછી પણ ત્યાંની ત્યાં જ રહે છે, તેમ ગાયત્રી મંત્રનો જપ કરનારા લોકો તેમના હૃદયની કડવાશ કે મનની મલિનતા છોડવા જ ન માગતા હોય તો ગાયત્રી મંત્રનો ભલા શો વાંક ?’ કદાચ આ સમાધાન સાચું ન પણ હોય, પરંતુ મારી મનોવેદના કદાચ અગણિત ઈતર જનોની વેદના પણ હોઈ શકે, જે કદાચ વાચા ન આપતા હોય, પણ આ પ્રશ્નનું સમાધાન તો કરવું જ રહ્યું, અન્યથા આપણી મુક્તિ નથી. આપણે ગાયત્રી મંત્રનો જપ કરીએ છીએ, પરંતુ આપણે આપણી જાતને સનાતન ધર્મી માનતા નથી. આપણને વૈદિક વિધિ વિધાનોમાં આસ્થા નથી. આપણા સંતો અને પરંપરાઓથી આપણે પૃથક્ થતા જઈએ છીએ. કદાચ આવી જ વૃત્તિ રહી તો આપણે આપણી વચ્ચે જ બીજો એક કટ્ટરવાદી સમાજ ઊભો કરીશું. ધર્મ તો કર્તવ્ય છે. આસ્થા તો ભારતીય સંસ્કૃતિનો પ્રાણ છે. તેનો હ્રાસ ભારતીય ગૌરવ, ગરિમા અને સંસ્કૃતિ તથા સંસ્કારનો હ્રાસ કરશે. માટે જાગૃત થઈએ. ઉત્સવો આવશ્યક છે, પરંતુ ઘેલછા તો છોડવી જ પડશે. આંતરજાગરણ બહારથી નહીં, આવે તે આપણી અંદર છે, અને તેનું નામ છે દિવ્ય જીવન ! ઊં શાંતિ.

- સંપાદક

## જપયોગ-૪

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

### ૐનો નાદ

જપસાધનામાં ૐનો નાદ બીજી મૂલ્યવાન સહાય છે. મોટેથી ૐનું પુનરાવર્તન કરવામાં આવે છે. નાદ નાભિમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે અને ધીમે ધીમે 'મ્...'ના ઉચ્ચાર વખતે માથામાં જાય છે. ઓ...નો દીર્ઘ ઉચ્ચાર કરતાં કરતાં શ્વાસ છોડો; થોડો શ્વાસ બાકી રહે એટલે હોઠ બંધ કરી મ્...નો ઉચ્ચાર કરો. આ ૐનો નાદ છે. જપનો અભ્યાસ શરૂ કરતાં પહેલાં ત્રણ કે છ વાર ૐનો નાદ કરો. તે ભૌતિક વિચારો અને વિક્ષેપોને દૂર કરે છે.

ૐ એ ઘણો શક્તિશાળી મંત્ર છે અને તેની મન ઉપર પ્રબળ અસર થાય છે. શરીરના પાંચ કોષો તાલબદ્ધ રીતે આંદોલિત થાય છે. નાદ શરીરમાં નવી શક્તિ રેડે છે.

જ્યારે હતાશાનો અનુભવ થાય ત્યારે પચાસ વાર ૐનો નાદ કરો. તમે નવી શક્તિ અને નવા બળથી ભરાઈ જશો. આ શક્તિદાયક ટોનિક છે. આ દિવ્ય ટોનિક માટે તમારે કંઈ ખર્ચ કરવાનો નથી.

જે લોકો ૐનો નાદ કરે છે તેમનો અવાજ શક્તિશાળી અને મધુર હોય છે. તેમને સરળતાથી મનની એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થાય છે. જ્યારે તમે સવારે ફરવા જાઓ ત્યારે ૐનો નાદ કરો. અજવાળી રાતે ૐનો નાદ કરો. તમે જ્યારે દરિયા-કિનારે કે નદી કિનારે હો ત્યારે ૐનું ગાન કરો. તમે તેને ગાઈ શકો છો. લયબદ્ધ ઉચ્ચાર મનને પ્રશાંત બનાવે છે અને આધ્યાત્મિક લક્ષણો પ્રેરે છે.

### લિખિત જપ

લિખિત જપ એટલે મંત્રલેખન. જપની વિવિધ રીતોમાં આ રીત ઘણી અસરકારક છે. તે એકાગ્રતા કેળવવામાં મદદ કરે છે અને ધ્યાન તરફ દોરી જાય છે. આંખ, હાથ અને મન લિખિત જપ વખતે ક્રિયાશીલ બને છે.

લિખિત જપ કોઈ ખાસ ભાષામાં જ લખવા એવું જરૂરી નથી. તે ગમે તે ભાષામાં લખી શકાય છે. તમે તમારા મિત્રોને એક જગાએ ભેગા કરી લિખિત જપ કરાવી શકો છો. લિખિત જપથી મહાન આધ્યાત્મિક ફાયદા મેળવી શકાય છે.

લિખિત જપમાં નીચેના નિયમો પાળવા જોઈએ.

(૧) એક મંત્ર પસંદ કરો. શાહીથી એક નોટબુકમાં લખો. ગમે તે લિપિમાં લખો. એક દિવસમાં એકથી ત્રણ પાનાં ભરીને લખો.

(૨) નિયમિતતા અને સમયપાલનનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ. તેનાથી જરૂરી મદદ મળશે અને મુમુક્ષુને ઘણો ફાયદો કરશે.

(૩) શક્ય હોય ત્યાં સુધી રોજ એક જ સ્થાને અને એક જ સમયે બેસો. જો તમે ચોક્કસ ઓરડામાં બેસો તો શક્ય હોય તો પછી તેને તાળું મારી રાખો.

(૪) બેસતાં પહેલાં હાથપગ-મોં ધોઈ નાખો. લેખન વખતે મનને શુદ્ધ રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આ સમયે બધા સાંસારિક વિચારોને હાંકી કાઢો.

(૫) લેખન પૂર્ણ થાય ત્યાં સુધી શક્ય હોય ત્યાં સુધી એક જ સ્થિતિમાં બેસો. તેનાથી તમારી સહનશક્તિ વધશે. વારંવાર બેસવાની સ્થિતિ બદલવાનું ટાળો.

(૬) અભ્યાસ વખતે મૌન પાળો.

(૭) નોટબુક ઉપર જ દષ્ટિ રાખો. આજુબાજુ ફાંફાં ન મારો.

(૮) લખતી વખતે ભગવાનના સ્વરૂપ અને ગુણો ઉપર મન સ્થિર કરો.

(૯) લખતી વખતે મંત્રનો માનસિક જપ કરો. કમશ: તમારું આખું અસ્તિત્વ મંત્રમાં પૂરેપૂરું રોકાઈ જશે અને લીન થઈ જશે.

(૧૦) દરેક બેઠક વખતે લખતાં પહેલાં મંત્રની ચોક્કસ સંખ્યા નક્કી કરો.

(૧૧) એકવાર લખવાની શરૂઆત કર્યા પછી અભ્યાસ છોડી ન દો. રોજનો નિયમ પૂરો કરો. બીજાં રોકાણો બાજુએ રાખો.

(૧૨) એક સરખી રીતે ઉપરથી નીચે કે ડાબેથી જમણી બાજુ લખો. આખો મંત્ર એક સાથે સાતત્યથી લખો. જ્યારે લાઈન પૂરી થાય ત્યારે મંત્રને વચ્ચેથી તોડી ન નાખો.

(૧૩) તમારા પસંદ કરેલા મંત્રને વળગી રહો. તેને બદલો નહિ.

જો ઉપરના નિયમોનું ચુસ્ત પાલન કરવામાં

આવે તો તમારી પ્રગતિ ઝડપથી થશે. તમારી એકાગ્રતા વધશે. એક સ્વચ્છ જગાએ નોટબુક રાખો અને તેની પવિત્રતા જાળવો અને તેના પ્રત્યે પૂજ્યભાવ રાખો. તે જ્યારે પૂરી થાય ત્યારે તેને પૂજાના ઓરડામાં સુઘડતાથી સાચવી રાખો. આ મંત્રલેખનબુકની હાજરી તમારી સાધનાને અનુકૂળ આંદોલનો ઉત્પન્ન કરશે.

### અખંડ જપ

બાર કલાક કે અનુકૂળતા પ્રમાણે તેનાથી વધુ સમય સુધી ભંગ પાડ્યા વગર કોઈ મંત્રના સતત જપને અખંડ જપ કહે છે.

અખંડ જપમાં ગમે તેટલી સંખ્યામાં લોકો ભાગ લઈ શકે છે. દરેક સભ્યને ઓછામાં ઓછો એક કલાક ફાળવવો જોઈએ. દરેક સભ્યને ચોક્કસ સમય ફાળવવાનું આયોજન કાર્યક્રમ શરૂ કરતાં પહેલાં થઈ જવું જોઈએ. દરેક સભ્યે તેને આપેલા સમય કરતાં પાંચ મિનિટ પહેલાં આવી જવું જોઈએ. આ સમય દરમિયાન તે હાથપગ-મોં ધોઈને આચમન કરી શકે છે. તેણે તેની અગાઉના જપકર્તાની પાસે ગોઠવાઈને ધીરેથી સાંભળી શકાય તે રીતે જપ શરૂ કરવા જોઈએ. તેથી અગાઉના સભ્યને ખબર પડે કે તેનો અનુગામી આવી ગયો છે અને તેણે જપ શરૂ કરી દીધા છે. તે તેની માળા પૂરી કરીને ઊભો થઈ શકે છે. તેનો અનુગામી તેને મુક્ત કરવા આવે ત્યાં સુધી રાહ જોઈ તેણે જપ ચાલુ રાખવા જોઈએ.

દરેક સભ્યે તેણે કરેલી માળાની સંખ્યા નોંધવી જોઈએ. છેલ્લા કલાકમાં બધાએ ભેગા મળીને મંત્રજપ કરવો. અંતે આરતી ઉતારીને પ્રસાદ વહેંચી શકાય.

સભ્યોને વાતો કરીને અન્યને ખલેલ પહોંચાડતાં રોકવા જોઈએ. જો જપની સાથે ઉપવાસ કરવામાં આવે અથવા માત્ર દૂધ અને ફળ લેવામાં આવે તો ઘણું ફાયદાકારી બનશે. આ રીતના સામૂહિક જપ ઘણા ફાયદાકારક છે. મંત્રની શક્તિ જલદી જાગૃત થાય છે. રાજસિક અને તામસિક પરિબળોનો નાશ થાય છે.

અખંડ જપના આયોજન માટે રવિવાર કે રજાનો દિવસ સૌથી વધુ અનુકૂળ રહે છે. અગત્યના ઉત્સવો અને તહેવારોમાં અખંડ જપનું આયોજન થઈ શકે.

### નામ સામેના અપરાધો

દિવ્ય નામનો જપ પાપોમાંથી મુક્ત કરે છે અને મોક્ષ તથા ભગવત્પ્રેમ પ્રાપ્ત કરાવે છે તે સત્ય છે. મોક્ષ

અને ભગવાન પ્રત્યે પ્રેમ થવો તે બંને મુશ્કેલ છે. પરંતુ આ ત્યારે જ શક્ય બને છે જ્યારે નામજપ શ્રદ્ધાથી કરવામાં આવે અને આચરણ નામ વિરુદ્ધનાં પાપોથી મુક્ત હોય. નામ સામેના દસ અપરાધો છે. તે નીચે પ્રમાણે છે.

(૧) સંતો અને ભક્તોની બદબોઈ કરવી.

(૨) એક નામને બીજાથી ચઢિયાતું ગણવું.

(૩) ગુરુ પ્રત્યે પૂજ્ય ભાવનો અભાવ.

(૪) શાસ્ત્રો વિશે હલકું બોલવું.

(૫) નામના ઓઠા હેઠળ પાપ કરવાં.

(૬) દિવ્ય નામની મહાનતાને માત્ર અતિશયોક્તિ ભરી પ્રશંસા તરીકે ગણવી.

(૭) નામજપ અપૂર્ણ છે એમ વિચારીને તેને બીજા સદાચારોની શ્રેણીમાં મૂકી ઉપવાસ, દાન, યજ્ઞો વગેરે કરવાં.

(૮) જે લોકો ભગવાનમાં શ્રદ્ધા ધરાવતા ન હોય, ઉદ્ધત હોય અને સલાહ સાંભળવા પણ તૈયાર ન હોય તેવા લોકોને જપનો અભ્યાસ કરવાની ભલામણ કરવી.

(૯) નામની કીર્તિ સાંભળ્યા પછી પણ તેના પ્રત્યે પ્રેમનો અભાવ.

(૧૦) 'હું' અને 'મારું' ઉપર વધુ ભાર આપવો અને આનંદપ્રમોદના પદાર્થો પ્રત્યે આસક્તિ હોવી.

આપણે અજાણે પણ ઉપરોક્ત પાપોનો ભોગ બન્યા હોઈએ તો તેમાંથી મુક્ત થવા માટે ભૂલનો પસ્તાવો કરી નામજપ કરવો. આવા પાપનું શ્રેષ્ઠ પ્રાયશ્ચિત 'નામ' પોતે જ છે.

### રામ-નામનો મહિમા

શ્રીરામે માત્ર પોતાના પાવક ચરણના સ્પર્શથી અહલ્યાનો ઉદ્ધાર કર્યો અને તેને અમરતા બક્ષી. પરંતુ તેમના નામે અસંખ્ય ભ્રષ્ટ બુદ્ધિવાળા દુષ્ટ મનુષ્યોનો ઉદ્ધાર કર્યો છે.

વિશ્વામિત્રને સુખી કરવા શ્રીરામે સુકેતુની પુત્રી તાટકાનો વધ કર્યો, પરંતુ ભક્તોના ભલા માટે તેમના નામે અગણિત કામનાઓનો નાશ કર્યો - જેમ સૂર્ય અંધકારનો નાશ કરે છે તેમ.

શ્રીરામે પોતાના પ્રયત્નથી શિવ-ધનુષનો ભંગ કર્યો, પરંતુ તેમના નામની મહત્તા એ છે કે તે જન્મમરણના ચક્રના સર્વ ભયોનો નાશ કરે છે.

શ્રીરામે દંડકારણ્યને પવિત્ર કર્યું, પરંતુ તેમના

પવિત્ર નામે અસંખ્ય લોકોનાં મનને શુદ્ધ કર્યું.

શ્રીરામે રાક્ષસોનાં ધાડાંનો નાશ કર્યો પરંતુ તેમના પાવનકારી નામે કળિયુગનાં બધાં પાપોનો નાશ કર્યો. શ્રીરામે શબરી અને જટાયુનો ઉદ્ધાર કરી તેમને આશીર્વાદ આપ્યા પરંતુ તેમના નામે કળિયુગનાં દુઃખોથી પીડાતા અગણિત લોકોનો ઉદ્ધાર કર્યો.

શ્રીરામે વિભીષણ અને સુગ્રીવની રક્ષા કરી તેમને આશ્રય આપ્યો પણ તેમનું નામ અસંખ્ય ગરીબ લોકોને આશ્રય આપે છે. શ્રીરામે વાનરોની વિશાળ સેના એકત્રિત કરી ઘણાં કષ્ટો વેઠીને સમુદ્ર ઉપર સેતુ બાંધ્યો પરંતુ માત્ર તેમના નામના જપથી સંસારરૂપી મહાસમુદ્રને પાર કરી શકાય છે.

શ્રીરામે રાવણ અને તેની રાક્ષસ-સેનાનો યુદ્ધમાં નાશ કર્યો અને તેઓ અયોધ્યાના સિંહાસને બિરાજ્યા પણ તેમના ભક્તોએ માત્ર તેમના નામના રટણથી અજ્ઞાનરૂપી મહાબળવાન લશ્કરનો નાશ કર્યો અને

તેઓ ચિંતામુક્ત થઈ આનંદોદયિમાં નિમજ્જન કરે છે.

શ્રી તુલસીદાસે તેમના રામાયણમાં રામનામનો આવો મહિમા ગાયો છે.

સંત તુલસીદાસ કહે છે : ‘ધન્ય છે તે પુત્રને અને તેનાં માતાપિતાને કે જેઓ કોઈ પણ રીતે શ્રીરામને યાદ કરે છે. ધન્ય છે એ લોકોને કે જેમનો સમાજે પરિત્યાગ કર્યો છે છતાં રાતદિવસ રામનામ જપે છે. જે રામનામ જપતો નથી તેના ઉચ્ચ વર્ણના જન્મની શી કિંમત છે ? ઊંચા પર્વતોનાં શિખરો માત્ર સર્પોને આશ્રય આપે છે. ધન્ય છે શેરડી, અનાજ અને નાગરવેલનાં પાનને જે મેદાનમાં પાંગરે છે અને સર્વને આનંદ આપે છે.’

મહર્ષિ વ્યાસ આપણને ખાતરી આપે છે : ‘હું ગંભીરતાપૂર્વક પુનઃ પુનઃ જાહેર કરું છું કે જે માણસ રામનામના સ્મરણમાં પરોવાયેલો રહે છે તે કદાપિ દુઃખી થતો નથી. જે ક્ષણ રામસ્મરણ વિના વીતે છે તે વૃથા છે.’ □ ‘યોગના પાઠ’માંથી સાભાર

## ભગવાનનું ત્રાજવું

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

મારા વહાલા મિત્રો, ઈશ્વરનું ત્રાજવું મનુષ્યનાં કર્મોને ફક્ત તેણે કરેલી પ્રાર્થનાઓથી, ગાયેલા મંત્રોથી, પ્રગટાવેલી મીણબત્તીઓથી, ઉતારેલી આરતીઓથી, કરેલા ઘંટનાદથી કે વાંચેલા ગ્રંથોથી તોળતું નથી. પણ મારે અહીં સ્પષ્ટતાથી કહેવું પડશે કે ભગવાનના ત્રાજવાને મનુષ્યને તોળવો હશે તો ફક્ત તેના હૃદયમાં ઉદ્ભવતા ભાવોના પ્રકારથી પોતાની પાસેના પાડોશીઓ સાથે તે કેવી ભાષામાં વાત કરે છે તે પરથી અને વિધિએ નિર્માણ કરેલા પોતાની સાથે રહેનારી વ્યક્તિઓ સાથેના તેના વર્તન-વહેવાર પરથી તોળશે.

**સુગંધિત પુષ્પ :** (૧) આપણે આપણું સંપૂર્ણ જીવન પરોપકાર માટે સમર્પિત કરવું જોઈએ.

(૨) જેના હોઠ પર પ્રભુનું નામ છે, તે પગલે પગલે યજ્ઞ કરી રહ્યો છે તેમ માનો.

(૩) કોઈ જીવની હિંસા ન કરો, પછી તે કીડી હોય કે છોડ. ફક્ત સ્થૂળરૂપે નહિ વિચારવી પડે તેમને પીડા ન કરો.

(૪) કોઈનું દુઃખ નિવારવામાં નિષ્ફળ રહેવું અથવા દુઃખમાં ફસાયેલા મનુષ્ય તરફ દુર્લક્ષ કરવું તે પણ એક પ્રકારની હિંસા છે.

(૫) બીજાઓને સુખી કરો, આનંદમાં રાખો, તેમ કરવાથી તમારું પોતાનું સુખ હજારગણું થઈ જશે.

(૬) જો મન પૂરેપૂરું સ્થિર હશે તો આત્માનો પ્રકાશ પૂર્ણરૂપે તેના પર પથરાઈ જશે.

(૭) મનને હંમેશાં સાધનામાં સંલગ્ન રાખવું એ બ્રહ્મચર્યપાલનનું મોટું રહસ્ય છે.

(૮) દરેક જગાએ, દરેક ચહેરામાં, દરેક વસ્તુમાં ઈશ્વરનું દર્શન કરો. આપને શીઘ્ર તેની અનુભૂતિ થશે - તેનો સાક્ષાત્કાર થશે.

(૯) પ્રત્યેક ક્ષણ યોગમય હોવી જોઈએ. જો તમને કોઈ વિચાર આવે અને તેને રોકી ન શકો તો સમજવું કે આપ યોગ-સાધનામાં સફળ થયા નથી, આપ પરીક્ષામાં નિષ્ફળ ગયા છો.

(૧૦) જો તમને સંગ્રહ કરવાની લાલસા હોય તો રામનામનો સંગ્રહ કરો. તે તમારા ખાતામાં જમા થશે.

(૧૧) દૈનિક વહેવારમાં પણ દર કલાકે એક મિનિટ સુધી ભગવાનનું સ્મરણ કરો. તેથી તમને આખો દિવસ ઈશ્વર-ચૈતન્યની અનુભૂતિ રહ્યા કરશે.

(૧૨) ફક્ત સાધના કરવાના ઉદ્દેશ સાથે આપણે આ પૃથ્વી પર આવ્યા છીએ અને ફક્ત આ પૃથ્વી પર જ આપણે સાધના દ્વારા આત્મસાક્ષાત્કાર પામી શકીએ છીએ.

## ગુરુદેવનું શિક્ષણ

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

જુદા જુદા ગુરુઓ આવે છે અને અનેક પ્રકારની ક્રિયાઓ અને રાહો બતાવે છે. કોઈ સંકીર્તન પથ, તો કોઈ શક્તિપાત બતાવે, વળી બીજા કુંડલિની યોગ અને કોઈ પરંપરાથી ચાલ્યા આવતા વધુ રસ્તા જેવા કે, આત્મનિયમન, પ્રાર્થના, આરાધના, સ્વાધ્યાય અને ધ્યાન બતાવે છે. હવે આપણે પૂછી શકીએ, ‘ગુરુદેવે આપણે માટે કયો માર્ગ ચીંધ્યો છે અને તેમની જીવંત અને ક્રિયાશીલ ઉપસ્થિતિને આપણાં વ્યક્તિગત જીવનોમાં કઈ રીતે વ્યક્ત કરીએ અને પ્રગટ કરીએ ?

આપણા માટે ચોક્કસ રાહદર્શન કરવામાં ગુરુદેવ ઘણા ચોક્કસ રહ્યા છે. તેઓએ કહ્યું છે : ‘તમે દિવ્ય છો માટે જે છો તે બનો. તમારી દિવ્યતા બાબત સતર્ક રહો અને તમારું જીવન દિવ્યતાથી જીવો. તમારો ઉદ્દગમ દિવ્ય છે માટે દિવ્ય અનુભૂતિને તમારું અંતિમ ધ્યેય બનાવો. જ્યાંથી આવ્યા તે સ્થાન ફરીથી પ્રાપ્ત કરવાનું છે. તે તમારી નિયતિ છે અને તમારું મહાન ગંતવ્ય સ્થાન પણ છે.

એટલે, તેઓએ ‘દિવ્ય’ અને ‘દિવ્યતા’ શબ્દો પર ભાર મૂકેલો. તમે સારતત્ત્વરૂપે દિવ્ય છો. હાડ-માંસનું આ પીંજર તમે નથી. આ અશુદ્ધ, અજંપાભર્યું, સદા-પરિવર્તનીય, ચંચળ મન તમે નથી કે નથી તમે સીમિત, અવિશ્વસનીય - ક્યારેક બુદ્ધિનિષ્ઠ તો ક્યારેક અવિચારી - બુદ્ધિ, શરીર, મન અને બુદ્ધિની પેલે પાર તમે ઈશ્વરના બાળક જેવા અત્યધિક પ્રકાશો છો, બધા અંધકારથી પર તે પ્રકાશના, પ્રકાશકના કિરણ માફક, સત્-ચિદાનંદ ચેતનાના અમાપ, અસીમ, સાગરનાં મોજાં જેમ તમે દીપો છો. તમે પરમાત્માના અંશ છો, દિવ્યતા તમારો જન્મજાત હક્ક છે. તે દિવ્યતાની અનુભૂતિની સભાનતા અને અનુભવને ફરી મેળવવા માટે જીવન એક તક છે. માટે દિવ્ય જીવન ગાળો. દિવ્યતા તમારું લક્ષ્ય છે. દિવ્યતા તમારો પાયાનો સ્વભાવ છે. દિવ્યતાથી તમારું જીવન સભર રહેવું

જોઈએ. માટે તમારા જીવનને દિવ્ય બનાવો.

આ જાતની સુસ્પષ્ટ દિશા તેઓએ ચીંધી છે. આગળ ધપવાનો ચોક્કસ રસ્તો બતાવ્યો છે અને સારરૂપે સંદેશાના હાર્દરૂપે તેઓએ વિશ્વપ્રેમ, પ્રાણીમાત્ર તરફ કરુણા અને વિચાર, વાણી અને વર્તનમાં સત્ય આચરણ ઉપરાંત ઉચ્ચ, ઉત્કૃષ્ટ, શુદ્ધ આચરણ અને દૈનિક જીવનમાં ચારિત્ર્યના ત્રણ સિદ્ધાંતો જીવનમાં ઉતારવા આપ્યા છે.

આ ત્રણ સિદ્ધાંતોને વળગી રહેવાનું તેઓએ કહ્યું છે. જગતનાં બધાં શાસ્ત્રોના સંદેશાનું નવનીત આમાં સમાઈ જાય છે. બધા પયગંબરો, સંતો તથા ઈશ્વરના દૂતોના ઉપદેશોનું આ સારસત્ત્વ છે. તેથી આ ત્રણ સિદ્ધાંતો સદાચાર, યોગ, વેદાંત, આધ્યાત્મિકતા અને ઈશ્વર-સાક્ષાત્કારના મૂલાધાર છે. તેઓ જે કહેતા તે વિશે તેમને કશી શંકા ન હતી અને આપણને તેઓ શું કહેવા માગતા હતા અને આપણે શું કરીએ તેની તેઓની શું અપેક્ષા હતી તે બાબત આપણને કશી દ્વિધામાં તેમણે મૂક્યા નથી.

દિવ્ય જીવન સંઘના સદસ્ય બનવા માટેની શરતોમાં જ આ ત્રણ સિદ્ધાંતો-અહિંસા, સત્યઆચરણ અને પવિત્રતા-નો સમાવેશ કર્યો છે. તેમણે સમન્વય કરવા સલાહ આપી અને શીખવ્યું. મસ્તક, હૃદય અને હાથની સંવાદિતા બતાવ્યાં. સર્વદેશીય પ્રગતિ, આપણાં દૈનિક કાર્યોનું, આધ્યાત્મીકરણ અને દિવ્યકરણ, આપણી ભાવનાઓ, મનોભાવો અને મિજાજો; તેમજ આપણી બૌદ્ધિક પ્રક્રિયાઓ અને આપણી આંતરિક શિસ્તનું દૈવીકરણ કરવા કહ્યું, ‘તેઓ એવી અપેક્ષા રાખતા કે આપણે સેવાવૃત્તિ, ભક્તિ અને ઈશ્વરમાં સમાન રીતે શ્રદ્ધા વિકસાવીએ, ધ્યાન માટે ઈન્દ્રિયનિગ્રહ, એકાગ્રતા અને મનના અનુશાસન વડે પ્રશિક્ષણ કરીએ તેમજ એક સતર્ક અને જાગૃત તત્ત્વજ્ઞાન વિશે પૂછવાની વૃત્તિ કેળવીએ.



તો, આ છે તેમણે આપણે માટે મેળવી વારસામાં મૂકેલી જીવંત આધ્યાત્મિક શક્તિ. તેઓ આ બળ બની કાર્ય કરી રહ્યા છે. તેઓ દિવ્ય જીવનના પ્રકાશરૂપે કાર્ય કરે છે અને જે લોકો આ સિદ્ધાંત મુજબ વર્તે છે, ગુરુનો આદર કરે છે તેઓ લક્ષ્યને આંબી જશે; તેમાં લવલેશ પણ શંકા નથી. હમણાં કે પછી લાંબેગાળે તેઓ જરૂર લક્ષ્યને પામશે.

આમ, દિવ્યતા એ શિવાનંદની જીવન જીવવા માટેનો પ્રધાનસૂર છે, બધાં સ્તરો પર, બધી બાબતોમાં, તમારા જીવનમાં પૂર્ણ દિવ્યતા એ પ્રધાનસૂર છે. દિવ્યતાની વ્યાખ્યા, આ દિવ્યતામાં શું સમાવિષ્ટ થાય છે, દિવ્યતાનો અર્થ શું છે, દિવ્યતામાં શું શું આવરી લીધેલ છે અને તેનાથી વિરુદ્ધનું શું શું છે. આ બધું

જાણવા બધાં શાસ્ત્રોનું અધ્યયન જરૂરી બને છે. પરંતુ ‘દિવ્યતા’ આ એક સિદ્ધાંત આપણું જીવન ઉદાત્ત કરવા માટે પૂરતો છે, ઈશ્વર સુધી તે લઈ જશે અને આપણા જીવનને પરમ ધન્યતાથી નવાજશે.

આ ગુરુદેવે આપ્યું છે. આપણે મેળવ્યું છે. આનાથી આપણાં જીવન સમૃદ્ધ થાય, આપણાં જીવનની શૈલી અલંકૃત થાય. તેમનાં આહ્વાનનો પ્રતિભાવ આ હોવો જોઈએ, આપણા શિષ્યત્વનું આ પ્રતીક બની રહેવું જોઈએ. આ ઉપદેશ આપવા તેઓ અવતર્યા, આપણો આ વારસો છે. આ વારસા પર હક્ક લગાવીએ. આપણો જન્મસિદ્ધ હક્ક છે તેનો અધિકાર સ્થાપીએ અને આપણે જે છીએ તે દિવ્યતાથી ઉજ્જવળ થઈએ !

□ ‘મુક્તિપથ’માંથી સાભાર

## પંચામૃત

- શ્રી સ્વામી અભિરામદાસજી

આપણે વિચાર કરવો જોઈએ કે જે કાલે હતું તે આજે નથી અને જે આજે અત્યારે છે તે પણ રહેશે નહિ. તેથી આજની અનુકૂળ પરિસ્થિતિમાં હર્ષિત ન થાઓ અને પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિઓમાં દુઃખી કે ચિંતિત ન થાઓ. બધી જ સમસ્યાઓનો ઉકેલ સમય કાઢશે. જે આકાંક્ષાઓથી આપણે ગ્રસિત છીએ-શું તેની પૂર્તિ થતાં તે સ્થિર રહી શકશે ? જ્યારે નશ્વર સંસારની ક્ષણભંગુરતા પર વિચાર કરીને વિવેકનો સહારો લેવામાં આવશે ત્યારે એ બધાના સાક્ષી પરમાત્મા (કે-) જે બધામાં આલોકિત થઈ રહ્યા છે તે સ્વયં પ્રગટ થશે-તેનો સાક્ષાત્કાર થશે.



ભગવત્ કૃપાથી સાધના કરવાથી અજ્ઞાન જનિત ભ્રમ, દુઃખ-સુખ વગેરે દ્વંદ્વોથી મનુષ્ય બચી શકે છે. જ્યારે તેને આત્મજ્ઞાન થઈ જાય છે ત્યારે તે સમજી જાય છે કે આ સૃષ્ટિ તો પ્રતિભાષિત સત્તાની અંતર્ગત છે-વાસ્તવિકમાં તો એની સત્તા જ નથી. તો પછી એ સંબંધી વિચારવું વ્યર્થ છે. વાસ્તવિક સત્તા તો પરમાત્માની છે-તેમાં કોઈ પ્રકારનો વિકાર નથી. માટે સદૈવ પરમાત્માનું ચિંતન કરવું જોઈએ.



તમે ઈચ્છો તો તમારા અત્યંત દ્વેષીને પણ પ્રેમી બનાવી શકો છો. (જ્યારે-) મહાપુરુષોના સંગથી હિંસક પ્રાણી પણ પોતાનો સ્વભાવ છોડી દે છે. (તો-) આપણે તો માનવ છીએ. આપણે આપણા પ્રેમ સોહાર્દના ભાવથી સૌમાં પ્રેમ ઉત્પન્ન કરી શકીએ છીએ. પરમાત્મા શ્રીરામે વાનર-રીંછ જેવી કૂર જાતિને પ્રેમ કરીને ફોજનું કાર્ય લીધું હતું. તે જાતિએ તેમને માટે પ્રાણોનું બલિદાન આપ્યું. એ ચરિત્ર આપણને પ્રેરણા આપે છે (કે...) હે માનવ ! તું માનવને પણ પોતાને અનુરૂપ નથી બનાવી શકતો !!



## યોગ એ જ જીવન

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

### મૂત્રાશયની કાર્યક્ષમતામાં વધારો કરતાં વિવિધ યોગાસનો

આપણે સંતો સાથે બેઠા હોઈએ કે મહંતો સાથે, ગવર્નર સાથે કે ગંભીર ચર્ચામાં કોઈ મિનિસ્ટર સાથે બેઠા હોઈએ, પરંતુ આ બધાથી ઉપરી હુકમ જો આકસ્મિક રીતે જ-સૌને અવગણીને માત્ર તેનો જ આદેશ પડતો હોય તો તે આપણું બ્લેડર (મૂત્રાશય) છે. તે સાવધાન કરતું નથી. સાવધાની માગે છે. તે ઠંડી રીતે ઊંઘ બગાડે છે; અને આપણા માલિકો કે આપણા ધંધાદારી ગ્રાહકોથી વધુ ધ્યાન માગી લે છે.

સાધારણ રીતે નાનું આંતરડું અને મોટું આંતરડું જ શરીરની ગંદકીનો નિકાસ કરે છે, એવું સૌ માનતા હોય છે, પરંતુ કપરી કબજિયાતને કારણે લોકો બે-ચાર દિવસથી માંડીને અઠવાડિયા દસ દિવસ સુધી પણ મળત્યાગ કર્યા વગર શાંતિથી જીવતા જોઈ કે જાણી શકાય છે, પણ મૂત્રત્યાગ કર્યા વગર (Urinary systems strike) લાંબું ચલાવી શકાય જ નહિ.

દરેક માણસના બ્લેડરની કેપેસિટી એકસરખી હોતી નથી, તે ૨૫૦થી ૨૭૦ મિલીલિટર જેટલી હોય છે. રક્ત-પરિભ્રમણની સિસ્ટમનું કિડનીમાં ફિલ્ટરેશન કર્યા પછીનું પાણી યુરેટર્સ (Ureters) ટ્યૂબ કે જે આશરે ૩૦ સે.મી. લાંબી અને પેન્સિલની લીડ જેવી પાતળી છે, તેમાંથી આવે છે. ત્યાર પછી આવી જ રીતે પેન્સિલ સાઈઝ યુરેથ્રા (Urethra)ના માર્ગે આ પેશાબનો નિકાસ થાય છે. આ નિકાસ થયેલા મૂત્રનું પ્રમાણ અડધા લિટરથી સાત લિટર જેટલું હોઈ શકે છે.

ચિંતા, અકળામણ અને ભયથી બ્લડપ્રેશર વધે છે. તેની અસર કિડની અને મૂત્રત્યાગ ઉપર પણ થાય છે. માનસિક તનાવ, ક્રોધ કે રમતગમતના સમયે પણ

વધુ પડતી લાગણીશીલતા ઊપજે તો તેનાથી પણ બ્લેડરના મસલ્સમાં સ્ટ્રેકનેસ - અક્કડપણું ઊપજતાં યુરિનરી ટ્રેકની કાર્યક્ષમતામાં વ્યવધાન ઉત્પન્ન થાય છે. આદુ, મરચાં, કાળાં મરી, રાઈ (સરસિયું તેલ), ચા, કોફી, તમાકુ, આલ્કોહોલ કે ખાસ કરીને તેમાં પણ 'જીન'નો દૈનિક ભોજન અને જીવનમાં વ્યવહાર આ બ્લેડરને બહુ જ અકળામણ ઊભી કરે છે. તેથી જ એકમાત્ર યુરિન ટેસ્ટથી જ આપણે આપણા શરીરમાં કયા વિભાગ કે કયા અંગ-ઉપાંગમાં કેટલું યોગ્ય કે અયોગ્ય છે, અથવા વિકૃતિ ઉત્પન્ન થઈ રહી છે, તેનો ખ્યાલ મેળવી શકીએ તેમ છીએ.

ગરમી અને ઉકળાટ વચ્ચે રમતગમતો અથવા લાંબું ચાલવાનું શરીરમાં પરસેવો ઉત્પન્ન કરે છે. તેથી તેવા સંજોગોમાં પાણી પણ તેટલું જ પીવું જોઈએ. ભારતમાં તો લોકો પાણી બહુ જ પીએ છે. પરદેશમાં પાણી પીવાનું પ્રમાણ ભારતના પ્રમાણમાં ઓછું છે. લોકો જ્યૂસ પીએ, લેમન એઈડ્ડ્સ, કોક, પેપ્સી વગેરે પીણાંઓ પીએ, પરંતુ આમાંનું કંઈ પણ ચોખ્ખા પાણીની ગરજ સારી શકે નહિ.

યુરિન ટેસ્ટમાં ચરબી (Fat) નજર આવતી હોય છે. યુરિન ક્લાઉડી કે બ્લડવાળો પણ હોતો હોય છે. આપણે ત્યાં ઉપનિષદોએ કહ્યું છે, 'ખુશલાન્ ન પ્રમદિતવ્યમ્' કુશળતામાં પ્રમાદ કરવો નહિ, પછી તેની વ્યાખ્યા કરતાં કહ્યું છે, 'પ્રમાદો નિત્ય મૃત્યુ: ભગવાન બ્રહ્મણ સુત:' આ વાતનો નિર્દેશ સનત્સુજાતીયમાં છે અને ભગવાન બુદ્ધે પણ આ વાતનો ઉલ્લેખ ધમ્મપદમાં કર્યો છે.

બુદ્ધ કહે છે, 'પ્રમાદો મુચ્ચનો પદમ્.' અર્થાત્ પ્રમાદ કે આળસ એ મૃત્યુનું દ્વાર છે. માટે કુશળતામાં પ્રમાદ કરવો નહિ. સુખદ સ્વાસ્થ્ય માટે દોઢથી બે લિટર

પાણી ઓછામાં ઓછું દરેક વ્યક્તિએ પીવું જ જોઈએ. જો આપણે પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી ન પીએ તો કબજિયાત થવાની પૂરેપૂરી શક્યતા ખરી. તેથી જ તો મારી દરિયાપારના દેશોની યાત્રામાં મોટા ભાગની માતાઓ તેમનાં ટીનેજર્સ દીકરા-દીકરીઓના સ્કિન પ્રોબ્લેમ્સ અને અનેક વિકૃતિના ભોગ - સાથે સમસ્યાનું સમાધાન માગવા આવતી હોય છે.

સાધારણ રીતે આપણે એવું માનીએ છીએ કે આપણને તરસ લાગે છે માટે આપણે પાણી પીવું જોઈએ, પરંતુ ભોજન પચાવવા માટે તથા તેમાં રહેલાં આવશ્યક પોષક તત્ત્વોને એબ્સોર્સ કરવા તથા તદ્દુપરાંત ભોજનમાંથી સત્ત્વ લઈ લીધા પછી શેષ રહેલા કચરાનો મળ-મૂત્ર માર્ગે નિકાસ માટે પાણી પીવાની ખૂબ જ મોટી આવશ્યકતા છે.

લોકોની એવી પણ ફરિયાદ હોય છે કે હું પાણી પીઉં છું તો મારી ચરબી વધે છે, વજન વધે છે, શરીર ફૂલે છે, પરંતુ ખરેખર એવું નથી. આપણા શરીરમાં રહેલું મીઠું (Salt) જે પાણીનો સંગ્રહ કરે છે, એવા સંજોગોમાં જો આપણે આપણા ખોરાકમાં મીઠું કે સોડિયમ ઓછું લઈએ, તો થોડું પણ વધારે પાણી પીવાય તે સત્ત્વરે જ આપણા શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે.

ત્યારે થોડા લોકો એવું પણ કહે છે કે, ‘અમે તો પાણી પીતા જ નથી, છતાં અમને કોઈ તકલીફ છે જ નહિ.’ તો આગળ આપણે વાત કરી તેમ બીજાં અનેક પીણાંઓના માધ્યમથી તેઓ પ્રવાહી પ્રાપ્ત કરી લેતા હોય છે, પરંતુ રાત્રે આલ્કોહોલ પીને સૂતેલા લોકોને સવારના પહોરમાં ખૂબ જ તરસ લાગતી હોય છે, કારણ કે આલ્કોહોલથી ડિહાઈડ્રેશન થતું હોય છે.

આપણે ખરેખર આપણા શરીરને સોલિડ માનીએ છીએ, પરંતુ ખરેખર આપણા લોહીમાં ૮૨% પાણી છે. મસલ્સમાં ૭૫% પાણી છે. હાડકામાં ૨૨% પાણી છે. સ્ત્રીઓનાં શરીર ૫૫% અને પુરુષોનાં શરીર ૬૫% ૭૫% પાણીનાં જ બનેલાં હોય છે. સાધારણ પુષ્ક વયનું શરીર ૩૫ લિટર પાણીથી ભરેલું હોય છે, જેમાંથી

સરેરાશ અઢીથી ત્રણ લિટર જેટલું પાણી આપણે મળ-મૂત્રના માર્ગે તેની સાથે નિકાસ કરીએ છીએ.

અનેક લોકો એવું પણ માને છે કે, ભોજન કરતી વખતે પાણી પીવું ન જોઈએ, કારણ કે એમ કરવાથી ભોજનને પચાવવા માટેના પાયક રસોમાં પાણી ભળવાથી તેમની પાયનક્ષમતા (Dilutes digestive enzymes) ઓછી થઈ જાય છે. આ વાત સાચી નથી. આપણે જે પાણી પીએ છીએ તે પાણી સીધેસીધું પાયનક્રિયાના વિભાગમાં રેડાતું નથી. આ પાણી તો પાયનક્રિયા માટે મદદરૂપ થાય છે. ભોજનના પહેલાં કે વચ્ચે પાણી કે ઓછી કેલરીવાળાં પીણાં પીવાથી તે પેટને વધુ ખોરાક ખાવાની ગરજ ઓછી કરે છે, તેથી પાણી પીને વજન વધવાનો પ્રશ્ન જ નથી.

પાણીને ફિલ્ટર્સમાંથી સોફ્ટ કરીને પીવા કરતાં હાર્ટ અને મિનરલવાળું પાણી પીવું વધારે હિતાવહ છે, કારણ કે સંપૂર્ણપણે મિનરલ વગરનું સોફ્ટ કરેલું પાણી જ પીનારા લોકોને શરીર માટે આવશ્યક ખનિજ અને આવશ્યક પોષક તત્ત્વોના અભાવે હાર્ટ એટેક થવાની પણ પૂરી સંભાવના ખરી જ.

સરવાળે વધુ મહેનત કરવાવાળા લોકોએ પાણીમાં થોડું મીઠું નાખીને પીવું હિતાવહ છે. ગળ્યાં પીણાંઓથી મસલ્સ એક્સપાન્સ થાય છે, અને લાંબે ગાળે મસલ્સમાં કેમ્પ (Cramps) પેદા કરે છે, તેથી બનશે ત્યાં સુધી બહુ વધુ પડતાં ગળ્યાં પીણાંઓનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ. આલ્કોહોલિક પીણાંઓમાં પણ ખાંડ (Sugar) અઢળક હોય છે, તેનાથી પણ કેમ્પસ બહુ જ આવતા હોય છે.

ત્યારે ફરીથી આપણે બ્લેડરની વાત કરીએ કે ડોક્ટરો આજકાલ રોગોની ચિકિત્સા માટે યુરિન ટેસ્ટ ઉપર બહુ જ આધાર રાખે છે. યુરિનની તપાસથી જ તેઓ કિડનીની કાર્યક્ષમતા, તેમાં યુરિક એસિડ વધ્યો કે ઘટ્યો, કિડનીમાં પથરી (Stones) તો નથી ને? વગેરે નિર્ણય કરે છે. ઉત્કટ અને તીતીભાસનનો અભ્યાસ બ્લેડરનું શુભ કરી શકે.

#### ઉત્કટ આસન

(૧) સમતલ ભૂમિ ઉપર બે પગ થોડા પહોળા



કરીને ઊભા રહેવાનું. ત્યાર પછી બંને ખભા વચ્ચે જેટલું અંતર છે, તેટલું અંતર બંને પગ વચ્ચે રાખવું.

(૨) ઊંડો શ્વાસ લઈને બંને હાથને એકમેકને સમાંતર રાખીને જમીનથી સમાંતર રહે, તેમ ઊંચા કરવા.

(૩) હવે ધીરેથી શ્વાસ છોડતાં જવું અને પાછળ ખુરશીમાં બેસવાનું હોય તેમ ખાલી જગ્યા Spaceમાં બેસવાનો પ્રયત્ન કરવો.

(૪) પગ ઘૂંટણમાંથી વળશે. કમરથી ઉપરનું શરીર સીધું. હાથ જમીનને સમાંતર. શ્વાસ સાધારણ.

(૫) ૨૦થી ૮૫ સેકન્ડ આ આસનમાં સ્થિર રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો.

ક્રમશઃ સમય વધારીને પાંચ મિનિટનો કરી શકાય.

### ત્રીતીભાસન

(૧) સમતલ ભૂમિ ઉપર ચોવડા ધાબળા ઉપર વજાસનમાં બેસવું.

(૨) બંને

હાથ એકમેકને સમાંતર. બંને હાથની હથેળી જમીન ઉપર. હાથની

આંગળીઓ અને અંગૂઠા એકમેકને મળેલાં અને જમીન સાથે જડાયેલાં.

(૩) હવે ઉભડક પગે બેસવું. પછી બંને પગને બંને હાથનાં બાવડાં ઉપર આવશે.

(૪) હાથ ઉપર પૂરેપૂરું વજન આપીને નિતંબને જમીનથી ઉપર કરવા. બંને પગને એકદમ સીધા જ રાખવા.

(૫) શ્વાસ સાધારણ.

(૬) કાકાસન અને બકાસનનો અભ્યાસ હોય તો ત્રીતીભાસન કરવાનું મુશ્કેલ નહિ પડે.

તો પાણી ખૂબ પીએ. ગળ્યાં પીણાંઓ ટાળીએ. આલ્કોહોલની કુટેવ કોઈનું કદીય કલ્યાણ કર્યું નથી, એટલું સમજીએ તો બેડો પાર.

□ 'યોગ એ જ જીવન'માંથી સાભાર

## ૨૫મો યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિર

તા.૧૧મી ડિસેમ્બરથી તા.૩૦ ડિસેમ્બર દરમ્યાન ૨૫મો આવાસીય યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિર યોજનાર છે. જેમને યોગાસનો આવડતાં હોય, નિયમિત કરતા હોય અને બીજા લોકોને વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિસર શિખવવામાં રુચિ હોય, જેમની વય ૨૦થી વધુ અને ૬૦થી ઓછી હોય, અંગ્રેજી માધ્યમમાં શિક્ષણ અપાશે તે માટેની તૈયારી હોય, સ્નાતક હોય, તેઓ સૌ આ આવાસીય યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિરમાં જોડાઈ શકે છે. તા.૧૦ ડિસેમ્બરની સાંજે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ પહોંચી જવાનું રહેશે. તા.૩૦મી ડિસેમ્બરની સાંજે પૂર્ણાહુતિ પછી જઈ શકાશે. યોગાસનો, પ્રાણાયામ, ક્રિયા, મુદ્રા, બંધ ઉપરાંત શરીરવિજ્ઞાન અને આરોગ્યશાસ્ત્રમાં કાર્ડિયોલોજી, પેથોલોજી, ઓર્થોપેડિક, ડાયાબિટોલોજી, ઈતર શરીરવિજ્ઞાન, આયુર્વેદ, મેનેજમેન્ટ, પાતંજલ યોગદર્શન, ગીતા, રેઈકી વગેરેનું પ્રશિક્ષણ દરરોજ અધિકારી શિક્ષકો દ્વારા આપવામાં આવશે. રહેવા, શિબિર માટેના સહયોગ દાન પેટે રૂ.૭૫૦૦/- આપવાના રહેશે. તે જમા કરાવીને તા.૧૦ ડિસેમ્બર ૨૦૧૧ પહેલાં રજિસ્ટ્રેશન કરાવી લેવું જરૂરી છે. પ્રવેશપત્ર આશ્રમની વેબસાઈટ [www.divyajivan.org](http://www.divyajivan.org) પરથી મેળવી લેવું. સંપર્ક : મંત્રીશ્રી, શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, ઈસરો સામે, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫. ફોન : ૦૭૯-૨૬૮૬૧૨૩૪, ટેલિફેક્સ : ૦૭૯-૨૬૮૬૨૩૪૫, Email : [sivananda\\_ashram@yahoo.com](mailto:sivananda_ashram@yahoo.com)

## ઓમ્કારનું અર્થરહસ્ય

શ્રી યોગેશ્વરજી

ભારતના પ્રાતઃસ્મરણીય ઋષિવરોએ એકાંતમાં વાસ કરીને પોતાની જાતની શુદ્ધિ સાધી અને પોતાના સ્વરૂપોનું અનુસંધાન કર્યું, ત્યારે એ અનવરત અનુસંધાનના ફળરૂપે એમને પોતાની અંદર રહેલા પરમાત્મતત્ત્વનું દર્શન થયું. પરમાત્મા સાથેની એકતાનો એવી રીતે એમને અનુભવ થયો. પોતાની શોધ એમણે કોઠમ્થી શરૂ કરી હતી. એટલે કે હું કોણ છું? મારું મૂળભૂત કે સત્ય સ્વરૂપ શું છે? આ શરીરની અંદર કોઈ તત્ત્વ કે ચેતના છે જે મારી સાથે સંકળાયેલી હોય? એ એમના અન્વેષણનો આરંભ હતો અને એની પૂર્ણાહુતિ થઈ સોઠમ્માં. એટલે કે હું પરમાત્મા છું અથવા તો પરમાત્મારૂપ છું. એ પરમાત્મા કેવા છે? તો એમણે કહ્યું કે સત્યરૂપ છે, જ્ઞાનસ્વરૂપ છે, આનંદમય છે, મંગલ છે, સુંદરતાની મૂર્તિ છે, પ્રેમમય છે, સમસ્ત સંસારમાં વ્યાપક છે, સર્વજ્ઞ છે તથા સર્વસમર્થ છે. માયાના અધીશ્વર ને મૃત્યુંજય છે, નિર્ભય છે, શોક તથા મોહથી રહિત છે, ને સર્વોત્તમ છે. એ પરમાત્મા મારું રૂપ છે અથવા હું જ છું. એટલે સમસ્ત ભારતીય સાધનાનો નિષ્કર્ષ અથવા તો ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાનનો આત્મા સોડહમ્માં સમાઈ ગયા છે, અને ઓમ એનું મિતાક્ષરી, સંક્ષિપ્ત રૂપ છે. સોડહમ્માંથી આગળના સ તથા વચલા હને કાઢી નાખો એટલે કેવળ ઓમ્ બાકી રહેશે. ઓમ્ની અંદર એવી રીતે ભારતના વૈદિક કાળના મહાપુરુષોની સમસ્ત તાત્ત્વિક વિચારધારા સમાયેલી છે, યુગોની અંતરંગ સાધના સાકાર બનેલી છે, અને જ્ઞાનદષ્ટિ આવિર્ભાવ પામી છે. ઓમના એક જ મંત્રમાં ભારતીય સાધનાનું હૃદય કેવું ધડકી રહ્યું છે, ભારતીય વિચારધારા કેટલી બધી પરિસીમાએ પહોંચી છે, તેની કલ્પના આટલા વિચારવિમર્શ પછી સહેજે આવી શકશે. ઓમ મંત્રને ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાનના પ્રતિનિધિ તરીકે સ્વીકારવામાં કોઈ પણ પ્રકારની હરકત નથી તેની પ્રતીતિ પણ આટલા પરથી સહેલાઈથી થઈ શકશે.

ઓમ્નો બીજો ભાવ પણ છે. એ ભાવાર્થ અત્યાર સુધી ચર્ચાઈ ચૂકેલા ભાવાર્થથી એકદમ ભિન્ન છે એવું નથી, કિન્તુ વિચારકોએ એને જુદી રીતે રજૂ કર્યો છે.

એ ભાવાર્થ પણ જોઈ લઈએ.

આ સમસ્ત સૃષ્ટિ ત્રિગુણાત્મિકા પ્રકૃતિમાંથી પ્રકટ થયેલી છે એટલે તેમાં બધી વસ્તુઓ ત્રિવિધ છે. પ્રકૃતિના ગુણ પણ ત્રણ છે : સત્ત્વ, રજ અને તમ. ત્રણ લોક : ઉત્તમ, મધ્યમ તથા કનિષ્ઠ અથવા સ્વર્ગ, મૃત્યુ ને પાતાળ. ત્રણ અવસ્થાઓ : જાગૃતિ, સ્વપ્ન ને સુષુપ્તિ. ઈશ્વરનાં ત્રણ રૂપ : બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ. ત્રણ જાતનાં શરીર : સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ ને કારણ. ત્રણ પ્રકારના જીવો : વિષયી, જિજ્ઞાસુ તથા મુક્ત. એવી રીતે સૃષ્ટિમાં બધું ત્રિવિધ છે, તે ત્રિવિધ પ્રકારની સૃષ્ટિનો નિર્દેશ એ મકારના અ, ઉ અને મ્-ત્રણ અક્ષરોમાં કરવામાં આવ્યો છે, અને ઓમકારમાં જે બિંદુ છે તે સૃષ્ટિના સ્વામી, સર્વસત્તાધીશ કે સૂત્રધાર પરમાત્માનું વાચક છે. અવસ્થા, લોક, કાળ કે ગુણધર્મોથી અતીત અવસ્થાનો અથવા તો પરમાત્માનો તે નિર્દેશ કરે છે. એ પરમાત્મા જ સંસારના સારસર્વસ્વ છે અને જીવન દ્વારા પ્રાપ્ત્ય છે : એમના સાક્ષાત્કારથી જ સનાતન શાંતિ સાંપડી શકે છે : શુદ્ધ, બુદ્ધ તથા વિશુદ્ધ વિચારવર્તનવાળા માનવને જ એમનો સાક્ષાત્કાર થઈ શકે છે : એ વાતનું સ્મરણ કરીને જો ઓમ્કારનું અનુષ્ઠાન અને ધ્યાન કરવામાં આવે, તો ઉપર્યુક્ત સુપ્રસિદ્ધ શ્લોકમાં કહ્યા પ્રમાણે, કામનાની પૂર્તિ કે નિવૃત્તિ થાય, સંકલ્પવિકલ્પોના પરપોટા ફૂટી જઈને પરમ શાંત દશાની પ્રાપ્તિ થાય, ઈન્દ્રિયોના રસાસ્વાદ તથા અહંતા, મમતા, આસક્તિનાં તેમ જ અજ્ઞાનનાં બંધનોમાંથી મુક્તિ મળી જાય, સ્વરૂપનું દર્શન કે પરમાત્માને પ્રત્યક્ષ અનુભવ થાય અને જીવન ધન્ય બની જાય, એ નિશ્ચિત છે. એમાં કોઈ પણ પ્રકારના સંદેહનું કારણ જ ક્યાં છે? સંદેહનું કારણ હોય તો સાચા દિલથી લાંબા વખત લગી ઓમ્કારના જપ ને ધ્યાનનો, જીવનની સંશુદ્ધિના સર્વમાન્ય નિયમોનું પાલન કરતાં-કરતાં, આધાર લો એટલે શાંતિ મળશે ને સર્વ પ્રકારના સંદેહ ટળી જશે.

□ 'સાધના'માંથી સાભાર

## રાષ્ટ્રશાંતિ

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

(તા.૧૧, ૧૨, ૧૩ નવેમ્બર ૨૦૧૧ના રોજ મુંબઈમાં જુહુ વિલેપાર્લા ડેવલોપમેન્ટ સ્કીમ ખાતે અખિલ ભારતીય સંતમતનું રાષ્ટ્રીય સંમેલન થયું. અહીં સંતોનો મહાકુંભ રચાયો. આત્મશાંતિ, રાષ્ટ્રશાંતિ અને વિશ્વશાંતિ વિષયક સંતોનાં પ્રવચનો થયાં. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના વિશેષ અતિથિપદે આ સમારંભ આયોજાયો, અત્રે પ્રસ્તુત છે, પૂજ્ય સ્વામીજીનાં ઉદ્બોધનનું એક સારતત્ત્વ સંકલન-તંત્રી)

આપણે આજે રાષ્ટ્રશાંતિ માટેની વાતો કરવાની છે. આપણું રાષ્ટ્ર એટલે ભારતવર્ષ. પૂર્વે આપણા આ દેશનું નામ અજનાત્મ વર્ષ હતું. આપણી સીમાઓ છેક યુરોપના સીમાડાઓ સુધી હતી. અફઘાનિસ્તાન કે બલુચિસ્તાન આપણાં રાષ્ટ્રનાં અવિભાજ્ય અંગ હતાં. હું કંબોડિયા ગયો છું. ત્યાં ૬૮ ફૂટ ઊંચું શ્રી વિષ્ણુમંદિર છે. પરંતુ હવે માત્ર ભવન છે, અંદર શ્રી વિષ્ણુનો શ્રી વિગ્રહ નથી. ત્યાંની નદીમાં સહસ્ર શિવલિંગનાં હજુ પણ દર્શન કરી શકાય છે. ગયાનામાં હજુ આપણા ભારતીઓ વિષ્ણુપૂજકો છે, અને કટ્ટર હિન્દુ મતાવલંબી છે. પરંતુ હવે આપણું આ ધર્મભીરુ ભારત ક્યાં છે? આ ‘ભા’ અક્ષરનો અર્થ જ્ઞાન, પ્રકાશ અને વિકાસ થાય. ભા એટલે ઓજસ, તૈજસ, પ્રાજ્ઞ, ચેતના, દિવ્યતા અને ભવ્યતા. અને ‘રત’ એટલે તેમાં રમમાણ કે વિંટળાયેલું. આમ આપણો દેશ જ્ઞાન, પ્રકાશ, વિકાસ, ચેતના, દિવ્યતા અને ભવ્યતાથી ભરપૂર હતો. દુર્ભાગ્યે હવે આપણા દેશની ઓળખ ‘ઇન્ડિયા’ તરીકે થાય છે. ઇન્ડિયાનો કંઈ જ અર્થ થતો નથી. ભારત નામ માત્ર જ ગૌરવભર્યું નામ હતું. હવે ગૌરવ શબ્દ માત્ર શબ્દકોષમાં સમાહિત થયો છે.

આપણે આપણા દેશને ધર્મનિરપેક્ષ રાષ્ટ્ર કહીએ છીએ. પરંતુ ધર્મનો અર્થ કે ધાર્મિકતાને રાષ્ટ્રમાં વિપક્ષો માટે જ સ્થાન છે. હિન્દુ કે સનાતન મૂળ પ્રજાને નહીં. વિશ્વની મહા સત્તા કહેવાતો દેશ અમેરિકા તેમના કપાળે મોટા અક્ષરે લખી શકે ‘We trust in God’ જ્યારે આપણે ત્યાં આપણે આપણા ઈશ્વરનું આંધણ કર્યું છે.

ક્યારેક તો હું આંતરમનનાં તાણાવાણાઓમાં અટવાઈ જાઉં છું કે ભારત ક્યાં છે. અહીં ગુજરાતી,

મરાઠી, બંગાળી, મારવાડી કે તમીળિયન લોકો છે, ભારતીય કોઈ પણ નહીં. રશિયામાં બધા રશિયન, ઈટાલીમાં બધા ઈટાલિયન અને અમેરિકામાં બધા અમેરિકન તો આપણે બધા ભારતીઓ શા માટે નહીં.

રાષ્ટ્રની શાંતિ ઉત્કર્ષ અને અભ્યુદય એક ગહન વિચાર માગી લે છે. આપણે ત્યાં એક ફ્લાયઓવર બનતાં બાર વર્ષ લાગે છે અને પાંચ-સાત વર્ષમાં ખખડી પણ પડે છે. અમેરિકામાં સો વર્ષ પૂર્વે એવા તો ફ્લાયઓવર બંધાયા છે, ‘શ્રી ટાયર’ જે આજે પણ હજુ ધમધમતા કાર્યશીલ છે. અમેરિકનો પાંચસો વર્ષ પછીના રાષ્ટ્રનું ચિંતન કરે છે. દુર્ભાગ્યે આપણા નેતાઓને પોતાની સત્તાનાં પાંચ વર્ષની જ ચિંતા છે, રાષ્ટ્રશાંતિ કે અભ્યુદયની નથી.

મારો વિચાર નકારાત્મક નથી. મારું ચિંતન નકારાત્મક નથી. પરંતુ દુર્ભાગ્યે આપણી ઓળખાણ આગ્રાના તાજમહેલ કે જયપુરના હવામહેલ અને ખજુરાહોના મંદિરોથી જ ગણનામાં છે. આપણી વૈદિક સંસ્કૃતિ, આપણી મહાન વિરાસત આપણો હિમાલય કે આપણી ગંગા પ્રત્યે આપણે ઉદાસીનતા જ સેવી રહ્યા છીએ.

રાષ્ટ્રની શાંતિ માટે સૌથી પહેલું કાર્ય તો આપણે આપણી ભૌગોલિક પરિસીમાઓ, આપણી પ્રાકૃતિક સંપદાઓ આપણાં જંગલો, નદીઓ, પહાડો અને પશુ સંપદાના સંરક્ષણમાં જ છે. હિમાલય જે રીતે કપાઈ રહ્યો છે, કદાચ આગામી પાંચસો વર્ષ પછી ચીને અતિક્રમણ નહીં કરવું પડે, કારણ ત્યાંથી ભારતમાં આવવા જવા માટે માર્ગ મોકળો થઈ જશે. અત્યારે કૈલાસ અને માનસરોવર જતા યાત્રીઓની સગવડના નામે ચીન મહાસત્તાએ કાઠમુંડુના નાક સુધી અતિ

વિશાળ રાજમાર્ગો બાંધ્યા છે. આપણે આ યાત્રા અને તીર્થના નામે પ્રત્યેક યાત્રી દીઠ એક હજાર ડોલર ચીનની સત્તાને આપીએ છીએ.

ગંગાનું મૂળ ઉદ્દગમ ગંગોત્રી ખાતે હતું. હવે ત્યાંથી ૧૮ કિલોમીટર દૂર ગોમુખ ગ્લેશીયરમાંથી ગંગા વહે છે. ભોજવાસા ખાતે ભોજપત્રનું એક પણ વૃક્ષ નથી. આપણે આપણા નીજી સ્વાર્થો માટે હિમાલયની હજામત કરી નાખી.

રાષ્ટ્રશાંતિ માટે સૌ પ્રથમ માતા પિતાએ બાળકોને માત્ર જન્મ નહીં, જીવન પણ આપવું પડશે. રાષ્ટ્રપ્રેમ, રાષ્ટ્રના શહીદો ભગતસિંહ, રાજગુરુ, સુખદેવના જીવનમાંથી રાષ્ટ્ર માટે કુરબાન થવાના પદાર્થપાઠો શિખવવા પડશે.

બીજા સ્તરે શાળાકીય શિક્ષણમાં માતૃભૂમિ માટે જાગરણ માતૃભૂમિ અને સ્વતંત્રતાનું ગૌરવ તથા મહત્ત્વનું શિક્ષણ હોવું જ જોઈએ. દેશ જ પહેલાં અને પછી, સ્વાર્થ તો કદીયે નહીં. આ વિચારને જીજાબાઈની જેમ પારણામાંથી જ ગળથૂથીમાંથી જ પ્રત્યેક બાળકને આપવો પડશે.

ત્રીજા સ્તરે જ્યાં સુધી ધર્મચાર્યો અને ધાર્મિક વડાઓનો પ્રશ્ન છે, આપણે સંકુચિત માનસ અને સ્વાર્થનાં કુંડાળામાં બંધાતા જઈએ છે. એક શ્રી શંકરાચાર્યે સમગ્ર ભારતને એકસૂત્રે બાંધવાનો જે પ્રયાસ કર્યો હતો, ત્યાં કહેવાતા હિન્દુ મતાવલંબી મતમતાંતરો જ કટ્ટરવાદી બનતા જાય છે. વાડાબંધી અભેદ દુર્ગથી પણ વધુ દુર્ગમ થતી જાય છે. જ્યાં પરસ્પર ધાર્મિક સહિષ્ણુતા અને વૈદિક વાઙ્મયનું જ ગૌરવ ન હોય, આપણા આર્ષગ્રંથો, વેદો, ઉપનિષદો, પુરાણો, ગીતા, આગમશાસ્ત્રો રામાયણ કે રામચરિતનું જ શિક્ષણ બાદબાકી થતું રહે, તો જૈન બૌદ્ધ શીખ કે બીજા ગૌણ અને છેલ્લા બસ્સો પાંચસો વર્ષમાં ઉપસેલા ધાર્મિક સંપ્રદાયોનું વર્તન ખ્રિસ્તી કે મુસ્લિમોથી પણ વધુ બેહુદું થઈ રહ્યું છે, જેના વિષે આપણે લેશ માત્રેય જાગૃત નથી.

ચોથું અને અંતિમ સ્તરે આપણા રાજકીય નેતૃત્વને પક્ષે છે. પાંચસો પંચાવન નાનાં મોટાં રજવાડાંઓને એક તાંતણે બાંધનાર સરદાર પટેલનો આત્મા કદાચ પોકે

પોકે રડતો હશે. આપણે દેશનું ભાષાકીય, જાતિવાદ વચ્ચે વિભાજન કરી રહ્યા છીએ. રાષ્ટ્રની સમ્પત્તિને અંગત સ્વાર્થના સિંહાસન તળે ધરબી રહ્યા છીએ. અંતે તો દેશનો પૈસો જ છે ને? તેને પરદેશની બેંકોમાં રાખો કે જમીનમાં દાટો, ફરક શું થયો ?

બ્રષ્ટાચાર સામે લાલબત્તી દેખાડનાર વ્યક્તિને પહેલાં જેલમાં બંધ કરવાનો પછી તેને માનસિક ત્રાસ આપી તેના હેતુમાંથી તે ત્રસ્ત થઈને ચૂપ થઈ જાય માટે પ્રયત્ન કરવાનો... આવી આપણી રાજનીતિમાં રાષ્ટ્રશાંતિ ક્યાંથી સંભવે? ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ સદૈવ કહેતા કે, ‘મુઠ્ઠીભર લોકોએ કુરબાની આપી, દેશને સ્વતંત્ર કર્યો, હવે આ સ્વતંત્રતા સાચવવાની આપણી જવાબદારી છે. દેશ પહેલાં, સમાજ પછી અને સ્વાર્થ કદીયે નહીં,’ જો આમ થઈ શકે તો જ રાષ્ટ્રશાંતિ સંભવી શકે.

આજે આવશ્યકતા છે આપણી નિષ્ઠાઓને મઠારવાની. આપણા તુચ્છ નાના નાના સ્વાર્થ માટે આપણે અસત્યનો આશરો લઈએ છીએ. સંસ્થાના કહેવાતા ટ્રસ્ટીઓ પર હવે ભાગ્યે જ ટ્રસ્ટ રાખી શકાય તેવી અવસ્થા થઈ ગઈ છે. આ વાતોથી આપણી નીચે આગ આવે છે, આપણી વૃત્તિઓ વામણી થઈ ગઈ છે, ત્યારે ‘હું’ તો સારો જ છું.’ બાકી બધા નઠારા... ત્યાં આપણે નીચેની પંક્તિ યાદ કરવી પડશે. ‘સાંભળી શિયાળ બોલ્યું... દાખે દલપતરામ... અન્યનું તો એક વાંકું આપણાં અઢાર છે.’

આપણે આપણાં અંતરસ્તરમાં ડૂબકી મારીએ.

મારો પ્રત્યેક શ્વાસ પરમાર્થ માટે છે? વિચારીએ.

મારો પ્રત્યેક શ્વાસ દેશદાઝથી ભરપૂર છે. હું મારા દેશને ચાહું છું. આપણે સંકુચિત નથી બનવાનું. પરંતુ દેશદ્રોહી, રાષ્ટ્રદ્રોહી, સમાજદ્રોહી, સંસ્થાદ્રોહી તો ન બનીએ.

ત્યારે આરંભ ક્યાંથી કરવો.

બ્રહ્માનંદે કહ્યું છે... ‘અગર હૈ મોક્ષકો પાના તો ગુરુ કી જા શરણ ભાઈ’ આપણે આપણો ધર્મ સંભાળવો. આપણો ધર્મ એટલે સૌથી પ્રથમ દેશ પ્રત્યેનું આપણું કર્તવ્ય. આપણા સંતો, ગુરુજનો પ્રત્યેની નિષ્ઠા. આવતી

(અનુસંધાન પાના નં.૨૬ ઉપર)

## માણસે સદા પોતાનું તેજ ટકાવવું જોઈએ

શ્રી હરિભાઈ કોઠારી

निर्विषेणापि सर्पेण कर्तव्या महती फणा,

विषमस्तु न चाप्यस्तु स्फटाटोषो भयंकरः ॥

ઝેર વગરના સર્પે પણ મોટી ફેણ દેખાડવી. ઝેર હોય કે ન હોય, પણ ફેણનો આડંબર ભય ઉપજાવે એવો હોવો જોઈએ.

‘પોયું દેખી સૌ દબાવે’ એ ન્યાયે નરમ સ્વભાવના માણસને સૌ પજવે છે. માણસે પોતાનું સત્ત્વ ટકાવી રાખવું જોઈએ અને પ્રસંગ આવ્યે પોતાના તેજનો સૌને પરિચય પણ કરાવવો જોઈએ. નબળાઈમાં ખપી જાય ત્યાં સુધીની નમ્રતા કે કાયરતામાં ખપી જાય ત્યાં સુધીની ક્ષમાવૃત્તિ કોઈને ઉપકારક નથી થતી. દરેક સદ્ગુણનો વિવેકપૂર્વક સ્વીકાર કરવો જોઈએ.

એક નાગને એક સાધુએ કોઈને ન કરડવાનો ઉપદેશ આપ્યો. નાગે એક વર્ષ સુધી આ વાત વ્રત તરીકે સ્વીકારી. નાગ કરડતો નથી એ વાતનો ખ્યાલ આવતાં જ છોકરાંઓ અને ધીરે ધીરે મોટેરાંઓ પણ એને પજવવા લાગ્યાં. એક વર્ષમાં તો એ નાગના હાલહવાલ થઈ ગયા. સાધુએ નાગને આ વિશે પૂછ્યું ત્યારે નાગે તેમને વ્રતની યાદ અપાવી. નાગની અતિ સરળતા અને લોકોએ લીધેલો એનો ગેરલાભ જોઈને સાધુનું દિલ વ્યથિત થયું. સાધુએ નાગને કહ્યું, ‘તને કોઈને કરડવાની મનાઈ હતી, ફૂંફાડો મારવાની કોણે ના પાડી હતી ? ફૂંફાડાથી ડરીને લોકો તારાથી દૂર રહ્યા હોત.’

તેજપૂંજ હોવા છતાં ક્ષમાશીલ વૃત્તિ ધારણ કરીને રહેતા ઋષિઓનું વર્ણન કરતા કાલિદાસ શાર્દૂલમાં લખે છે, ‘શમપ્રધાનેષુ તપોધનેષુ ગૂઢં હિ દાહાત્મકમસ્તિ તેજ’ અર્થાત્ શાંતિપ્રિય એવા આ તપસ્વીઓની ભીતરમાં ગૂઢ એવું દાહાત્મક તેજ રહેલું હોય છે. આવા લોકોને છંછેડવામાં મજા નહીં.

ઘણી વાર સમાજમાં કે સામાજિક સંસ્થાઓમાં બની બેઠેલા પ્રમુખો (પ્રમૂખો) પોતાના સહકાર્યકરોના તેજને સહી નથી શકતા તેથી તેમની અવગણના કરીને આનુષંગિક સમાજમાં તેમને ઉતારી પાડવાની ચેષ્ટા કરે છે. આ સંદર્ભમાં રાજર્ષિ ભર્તૃહરિ લખે છે :

अधिगत परमार्थान्पंडितान्मावमंस्थाः

तृणमिव लघुलक्ष्मीः नैव तान्संरुणद्धिः ।

अभिनव मदलेखा श्यामगंडस्थलानां,

न भवति बिसतन्तुः वारणं वारणानामे ।

જેમ નૂતન મદલેખાથી શ્યામ થયેલા ગંડસ્થલવાળા મદોન્મત્ત હાથીને કમળતંતુથી વારી નથી રખાતો એમ તૃણ જેવો તુચ્છ લક્ષ્મીથી જેમને રોકી નથી રખાતા એવા પરમાર્થને પામેલા પંડિતોની અવગણના કરવી નહીં.

અર્થાત્ ‘કમળતંતુથી જેમ હાથી નથી બંધાતો એમ પરમાર્થને પ્રાપ્ત કરવાથી લક્ષ્મીને તૃણવત્ ગણતા પંડિતો આવી અવગણનાની દરકાર નથી કરતા.’

પોતાનામાં શક્તિ હોવા છતાં અન્યના દમમથી અંજાઈ જવું કે કોઈ દમ ત્વિડાવે એથી દબાઈ જવું એ તેજોહીનતાનું લક્ષણ છે.

अन्यत्र પણ કહ્યું છે કે :

मौनी पादप्रहारेडपि न क्षमी, नीच एव सः

आकृष्टशस्त्रो मित्रेडपि न तेजस्वी, खलो हि सः ॥

લાત ખાઈને પણ જે માણસ મૌન રહે તે ક્ષમાવાન નહીં, નીચ (કાયર) છે તેમ જ પોતાના મિત્ર (આત્મીય જન) પ્રત્યે ખડ્ગ ખેંચીને ઊભો રહે તે તેજસ્વી નહીં, દુષ્ટ છે. ગુરુજનોનું ગૌરવ જાળવીને એકાદ માણસ શાંત રહેતો હોય તો તેની સહિષ્ણુતાને કાયરતા ગણી તેની અતિ પજવણી કરવી એ શોભાસ્પદ નથી તેમ જ લાંબે ગાળે હિતકારક પણ નથી.

तेजस्विनि क्षमोपेते नातिकार्कश्यमाचरेत्

अतिनिर्मथनादग्निः चंदनादपि जायते ।

ક્ષમાશીલ એવા તેજસ્વી માણસ પ્રત્યે અતિ કર્કશતા આચરવી નહીં. અતિશય ઘસવાથી ચંદનના લાકડાથી પણ આગ પ્રગટે છે. ‘સો દહાડા સાસુના તો એક દહાડો વહુનો’, ‘સૌ સુનાર કી તો એક લુહાર કી’ આ બધી કહેવતો શોષણખોરો સામે લાલ બત્તી ધરે છે. ઉપરોક્ત શ્લોક માણસને અંતઃસત્ત્વનો મહિમા સમજાવે છે. નિસ્તેજ માણસના સર્વ ગુણો પર પાણી ફરી વળે છે. તેથી માણસે સદા પોતાનું તેજ ટકાવવું જોઈએ તેમ જ અન્યત્ર તેજ જોવા મળે તો એનો આદર કરવો જોઈએ. તેજસ્વી માણસ તેજોમય પ્રભુને ગમે છે.

□ ‘ચિંતા નહીં, પણ ચિંતન’માંથી સાભાર



## ભક્તિનો મર્મ-૧

(ભગવદ્ગીતા પટનાં પ્રવચનો)

શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી

### મારું કલ્યાણ શેમાં રહેલું છે ?

જ્યારે ભગવાન અર્જુનના નિમિત્તથી સમસ્ત જીવોના પરમ કલ્યાણ માટે સ્વમુખે બોલી રહ્યા છે, ત્યારે આપમેળે દરેક પ્રકારનું બધું જ પ્રાપ્ત થશે જ થશે. જ્યાં સુધી ભગવદ્ગીતાનો સંબંધ છે ત્યાં અર્જુને જ્ઞાન પૂછ્યું નથી, યોગ પૂછ્યો નથી, ભક્તિ પણ પૂછી નથી. અર્જુને તો ફક્ત કહ્યું, ‘યચ્છ્રેયઃ સ્યાન્નિશ્ચિતં બ્રૂહિ તન્મે ।’ મારા કલ્યાણનો જે માર્ગ હોય, મારા કલ્યાણની જે વાત હોય તે મને આપ બતાવો. અને ભગવાને આ બધી વાતો બતાવી, કારણ કે ભગવાન પોતે આપણને બતાવવા માગતા હતા કે આ વાતો કલ્યાણકારી છે. ભગવદ્ગીતામાં જે કંઈ બતાવવામાં આવ્યું છે તેમાં જીવનું પરમ કલ્યાણ સમાયેલું છે. તેમાં કયા માર્ગને પ્રધાનતા આપવી તે બાબતમાં અનેકવાર મતભેદ થઈ જાય છે. આ મતભેદ પોતપોતાની પ્રવૃત્તિઓ અનુસાર અથવા તે સમયની સામાજિક પરિસ્થિતિઓ અનુસાર ઉદ્ભવે છે અને પ્રધાનતા કોઈ ખાસ વિષયને આપવામાં આવે છે.

### જીવ-ભગવાન સંબંધ

એક વાત તો સ્પષ્ટ છે કે કલ્યાણની વાત કરતી વખતે ગીતાકારે ભગવાનને સદા સ્મૃતિમાં રાખ્યા છે. ભગવાન ભગવદ્ગીતાના કેન્દ્રમાં છે. જીવનું કલ્યાણ ભગવાનને દૂર રાખીને થતું હોય તો તે કલ્યાણ ભગવદ્ગીતાકારને માન્ય નથી. ભગવદ્ગીતાનું કેન્દ્ર શું છે ? ભગવદ્ગીતાનું કેન્દ્ર સ્વયં શ્રી ભગવાન છે. ભગવાન આપણને એ કહેવા માગે છે કે જીવના કલ્યાણનું કેન્દ્ર ભગવાન જ છે. જીવનની બધી આપત્તિઓ, બધાં દુઃખ, બધો કલેશ, ફક્ત ભગવાનની વિસ્મૃતિને કારણે છે. ભગવાન સાથે સંબંધ તૂટી જવાથી થયેલો છે. એટલે જો ભગવાન સાથે સંબંધ થઈ જાય તો જીવનું કલ્યાણ થઈ જાય.

હવે તે કેવી રીતે સ્થાપિત કરી શકાય ? ભગવાન તો નિત્ય છે, પરંતુ જે કંઈ ગરબડ છે તે જીવની છે. માતાપિતા તો પોતાના બાળક માટે પોતાના મનમાં તલસ્યા કરે છે, પણ બાળકનું લગ્ન થયા પછી તે પોતાની પત્નીને લઈને જુદો ચાલ્યો જાય છે અને માતાપિતાને ભૂલી જાય છે. તે ભૂલી જાય છે પણ

માતાપિતા તેને ભૂલતાં નથી. તેના તરફ માબાપની વૃત્તિ તો હંમેશા વહેતી જ રહેતી હોય છે. આમ, ભગવાન તરફથી તો જીવનું વિસ્મરણ શક્ય જ નથી, પણ જીવ માયા, અજ્ઞાન, વિષયાસક્તિ અને સંસારમાં આસક્ત થવાથી સ્વયં પ્રભુને ભૂલી જાય છે અને અનેક પ્રકારની વિપત્તિઓમાં ફસાઈ જાય છે. પ્રભુ જ્યારે જીવના કલ્યાણની વાત કરે છે ત્યારે ભગવાન જીવ તેમની સાથે ગમે તેમ કરી સંબંધ બાંધે તેને ખૂબ આવશ્યક માને છે.

હવે જીવનો ભગવાનની સાથે સંબંધ થાય, તે કેવી રીતે, કયા માર્ગે બંધાય તે વાતમાં મતભેદ થતા રહે છે. સંબંધ બાંધવા માટે જ્ઞાનનો માર્ગ લેવો, યોગનો લેવો, કર્મનો લેવો, ભક્તિનો લેવો કે બીજો કોઈ અન્ય માર્ગ લેવો. આમ વિવિધ માર્ગો રૂપી સાધનો માનવની સમક્ષ આવે છે. આ બધામાં એક મહત્ત્વપૂર્ણ, અરે સર્વાધિક મહત્ત્વપૂર્ણ કોઈ માર્ગ હોય તો તે ભક્તિમાર્ગ છે.

### અનન્ય ભક્તિથી કલ્યાણ સંભવ છે

આપણે આજે ભક્તિનો વિચાર કરવા ઈચ્છીએ છીએ કારણ કે ભગવદ્ગીતામાં પણ શબ્દ ‘ભક્તિ’ને મહત્ત્વપૂર્ણ માનવામાં આવે છે. ભગવદ્ગીતામાં એક વિલક્ષણ પ્રસંગ આવે છે. ગીતામાં તો બધે જ ઉપદેશ અને ઉપદેશ જ છે, પણ તે ઉપદેશ દરમિયાન એક પ્રસંગ આવે છે, એક નાટક આવે છે અને તે નાટક છે અગિયારમા અધ્યાયનું ‘વિશ્વરૂપદર્શન’. વિશ્વરૂપદર્શન ઉપદેશ નથી, એક પ્રસંગ છે, એક સાક્ષાત્ દર્શન છે - ભગવદ્ગીતામાં આ એક પ્રસંગ ખૂબ મોટું નાટક ખડું કરી દે છે અને તે ફક્ત કંઈ સાધારણ નાટક નથી, તે અત્યંત ગહન, ગંભીર નાટક છે. તે પ્રસંગમાં, તે દિવ્ય દર્શન કર્યા પછી ભગવાન પોતે કહે છે : ‘અરે તેં જોયું, તને ધન્ય છે, પરંતુ યાદ રાખજે’ કે આ પ્રકારનું દર્શન સામાન્ય સંજોગોમાં કોઈને પ્રાપ્ત થઈ શકતું નથી.

### નાહં વેદેર્ન તપસા ન દાનેન ન ચેજયયા

હું કોઈને પણ આ પ્રકારનાં દર્શન તપસ્યા, જ્ઞાન કે યજ્ઞો કરવાથી આપતો નથી. તેં મને જે અવસ્થામાં જોયો છે, મારા જે સ્વરૂપનું દર્શન કર્યું છે તે કોઈ સાધનથી

શક્ય નથી. છતાં બંધુ, તને તો જોવા મળી ગયું અને તેનું મુખ્ય કારણ છે તારી ભક્તિ. અનન્ય ભક્તિને લીધે મારા આ સ્વરૂપનું દર્શન કોઈને પણ થઈ શકે છે. તેનો કોઈ જ બીજો ઉપાય નથી. ફક્ત ભક્તિ જ એક ઉપાય છે જેથી આ સ્વરૂપનાં દર્શન ભક્તને થઈ શકે છે.

ભગવાને ફક્ત દર્શનની જ વાત કરી નથી.

**‘જ્ઞાતું દૃષ્ટું જ તત્ત્વેન પ્રવેષ્ટું પરન્તપ’**- ભગવાન કહે છે અનન્ય ભક્તિ થવાથી મારું જ્ઞાન પણ થાય છે. મારાં દર્શન થાય છે અને જીવને મારી અંદર પ્રવેશ પણ થઈ જાય છે. કોઈનો કોઈની અંદર પ્રવેશ થવો, તેનો સીધો અર્થ છે, એનો અને તેનાં બંનેનાં સ્વરૂપ એક થઈ જવાં. જળનો દૂધમાં પ્રવેશ થઈ ગયો. હવે દૂધની સાથે જળ એક થઈ ગયું. ગંગાજળ ભરેલો એક નાનો લોટો ગંગાજળના પ્રવાહમાં રેડી દીધો. તે એક લોટામાં રહેલો ગંગાજળનો પ્રવેશ ગંગાજળમાં થઈ ગયો. હવે તે ગંગાજળ સાથે એકરૂપ થઈ ગયો. આખરે પાણીનું એક નાળાનું વહેણ આવ્યું અને ગંગાજળમાં મળી ગયું. હવે આગળ વહેતું જળ નાહવાનું જળ કહેવાશે કે ગંગાજળ ? તે ગંગાજળ થઈ ગયું. ‘સાગરાચ્યા સંગે નદી બિઘડન્તા નદી બિઘડતી સાગરચી ઝાલી’ તુકારામ મહારાજ કહે છે : સાગરની સાથે નદી મળી ગઈ કે તે સાગર જ થઈ ગઈ. જ્યારે જીવનો ભગવાનમાં પ્રવેશ થાય છે ત્યારે તે જીવ અંતરંગથી પરમાત્મસ્વરૂપ થઈ જાય છે. અને ભગવાને અહીં ફક્ત ‘વિશ’ કહ્યું નથી- વિશનો અર્થ થાય છે અંદર જવું અને ‘પ્રવેશ’નો અર્થ થાય છે પૂરેપૂરા મળી જવું-એકરંગ થઈ જવું. જીવનો ભગવાનમાં પ્રવેશ થઈ ગયો. તત્ત્વમાં પ્રવેશ થઈ ગયો. પછી તે બહારના લોકોના ધ્યાનમાં આવે કે ન આવે તે લોકોની વાત લોક જાણે, પરંતુ ભગવાન કહે છે, તત્ત્વરૂપથી તે મારી સાથે અભિન્ન થઈ ગયો અને તે કેવી રીતે થયું ? તે ભક્તિથી થયું.

**ભક્તિ વગર બધું અપૂર્ણ છે**

ભગવાન કહે છે : અર્જુન, તે થવા માટે ભક્તિ જ પરમોપાય છે. એવું નથી કે ભક્તિ કોઈ નવો શબ્દ છે. આપણે આ શબ્દને જાણીએ છીએ, છતાં જ્યારે ભગવાન કહે કે આ ભક્તિથી જ થાય છે, ત્યારે ભગવાનને શું કહેવાનું છે ? આ ભક્તિ શબ્દમાં બીજું શું શું સમાયેલું છે તે જાણવું ખૂબ આવશ્યક છે. આ વાત ફક્ત ભગવાને જ કહી છે એવું નથી, એક બીજા

સંદર્ભમાં આપણા ઉપનિષદકાર પણ કહે છે, હવે જે શબ્દનો પ્રયોગ કર્યો તે જોઈએ. જ્ઞાતું દૃષ્ટું ચ તત્ત્વેન પ્રવેષ્ટું ચ પરન્તમ । - જ્યારે જીવ મારી અનન્ય ભક્તિ કરશે ત્યારે તેને મારું જ્ઞાન થશે. પણ જ્ઞાન ક્યારે થશે ? જેવું ભગવાનનું જ્ઞાન, તે રીતે વેદોનું જ્ઞાન, શાસ્ત્રોનું જ્ઞાન પણ ક્યારે થશે ? ઉપનિષદકારે બહુ જ સુંદર શબ્દોમાં કહ્યું છે. તેઓ કહે છે :

**‘યસ્ય દેવે પરાભક્તિઃ યથા દેવે તથા ગુરૌ,  
તસ્યૈતે કથિતા હ્યર્થાઃ પ્રકાશન્તે મહાત્મનઃ’**

પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરીને, શાસ્ત્રોનું રટણ કરીને ? શાસ્ત્રોના ફક્ત રટવાથી શાસ્ત્રનો પ્રકાશ જીવનમાં આવતો નથી, શાસ્ત્રનો સ્વાદ મળતો નથી. કેટલાયે મોટા-મોટા પંડિતો, કેટલાયે મોટા-મોટા જ્ઞાનીઓ શાસ્ત્રોનું રટણ કરીને, શીખીને અને પોતાની સાથે વિશ્વવિદ્યાલયોનાં પ્રમાણપત્રો લઈને ફરે છે, છતાં તેમના જીવનમાં શાસ્ત્રોનો પ્રકાશ દેખાતો નથી. તેમના જીવનમાં તે ગ્રંથોનો રસ જાગ્રત થયો હોય તેમ લાગતું નથી. કેમ જાગ્રત થતો નથી ?

ઉપનિષદકાર કહે છે કે શાસ્ત્રો તો ભણ્યા પણ ભગવદ્ભક્તિ કરી નહિ, સદ્ગુરુની ભક્તિ કરી નહિ, જેમણે ભગવાન અને ગુરુની ભક્તિ કરી હશે તેના જીવનમાં જ શાસ્ત્રોનો પ્રકાશ ઉતરે છે. ભગવાનની ભક્તિ કરનાર, સદ્ગુરુની ભક્તિ કરનાર શાસ્ત્રોનું અધ્યયન અલ્પ કરે તો પણ તેમના જીવનમાં પ્રકાશ દેખાય છે.

ભક્તિ ન કરનાર શાસ્ત્રોને જીવનભર ભણતો રહે તો પણ તેના જીવનમાં તે પ્રકાશ, તે સ્વાદ, તે રસ દેખાતો નથી. તો મુખ્ય વાત ભક્તિ પર આવી અટકી ગઈ. ભક્તિ જ જોઈએ. ભગવાન જ્ઞાનેશ્વર મહારાજે ખૂબ સુંદર શબ્દોમાં કહ્યું છે : ‘જો પરમાત્માનું ખરેખરું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું હોય તો ભક્તિ જ એક માત્ર આધાર છે.’ તે માર્ગ પર ચાલવાનું જેમ બને તેમ જલદી શરૂ કરો.

ભગવાનની તરફ જવું એટલું જ નહિ પણ ભગવાનના સ્વયંના ધામને પ્રાપ્ત કરવું અને પૂરી રીતે કોઈ પ્રકારની ભક્તિની ક્યાશ રાખ્યા વગર ભગવાનની સાથે એકરૂપ થઈ જવું, એમ જ્ઞાનેશ્વર મહારાજ કહે છે. તે ત્યારે શક્ય બનશે જ્યારે તમે ભક્તિના માર્ગ પર ચાલવાનું શરૂ કરશો.

□ ‘ધર્મશ્રી’માંથી સાભાર અનુવાદ

## શિવાનંદ કથામૃત

[ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજને આનંદ કુટિર હૃષીકેશમાં મળવા માટે અનેક આગંતુકો, મુલાકાતીઓ અને ભક્તો આવતા. તેઓ ગુરુદેવને વિવિધ વિષયો પર અનેક પ્રકારના પ્રશ્નો પૂછતા. ગુરુદેવ તેનો યોગ્ય જવાબ આપતા. આ પ્રશ્નો તથા તેના જવાબ ગુરુદેવની સાથે રહેતા સંન્યાસી શિષ્યો ચીવટપૂર્વક નોંધી લેતા. આ નોંધ એટલે શિવાનંદ કથામૃત. તેમાં ઘણી વ્યક્તિઓનો ફાળો છે. મુખ્ય ફાળો સ્વામી વ્યંકટેશાનંદનો છે. આ ઉપરાંત સ્વામી શિવાનંદ હૃદયાનંદ, સ્વામી ચૈતન્યાનંદ, સ્વામી સંતાનંદ, સ્વામી ગુરુશરણાનંદ, સ્વામી પરમાનંદ તથા બીજાઓએ સેવા આપી હતી.]

### કથાનક-૧૩-૩

#### કુષ્ઠરોગીઓની કાળજી

શિવાનંદાશ્રમના મુલાકાતીઓએ અચૂક નોંધ્યું હશે કે પાડોશમાંથી આજુબાજુના કેટલાયે કુષ્ઠરોગીઓ દરરોજ સવારે અને સાંજે દવાખાનાની આજુબાજુ ભેગા થતા. દવાખાનાના ચાર્જમાં રહેલા જિજ્ઞાસુને ગુરુદેવની ખાસ સૂચના હતી કે આ વર્ગના દુઃખી માનવોની વધુમાં વધુ કાળજી લેવી અને તેઓ ભગવાનનાં સ્વરૂપો જ છે એવા ભાવથી તેમની સારવાર કરવી.

આથી, એવું બને કે, જિજ્ઞાસુ, માંદા સાધુને બે હાથ જોડીને નમસ્કાર કરવાનું કદાચ ભૂલી જાય; પણ જ્યારે કોઈ કુષ્ઠરોગી-નારાયણ આવે ત્યારે તે ન જ ભૂલે. ગુરુદેવ પોતે જાતે હંમેશાં જોખમી અને ચેપી દરદીઓની સારવારમાં ખૂબ ઉત્સુકતા સાથે રસ લેતા. હૃષીકેશના સાધુઓ ગુરુદેવના સ્વર્ગાશ્રમના તેમના પહેલાંના દિવસોમાં તેઓ કોલેરાના દરદીઓ સાથે સૂતા અને પોતાની સલામતીનો સહેજ પણ વિચાર કર્યા વિના દરેક પ્રકારે તેમની સેવા કરતા તેનો આશ્ચર્યપૂર્ણ હેવાલ આદરપૂર્વક આપતા.

અમેરિકન લેપ્રસી (કુષ્ઠરોગ) મિશનના રેવ. ટેલર કાલે અહીં યુ.પી. ગવર્નમેન્ટના ઓફિસરો સાથે હતા. તેમણે હૃષીકેશમાં કુષ્ઠરોગ-રાહતની બાબતમાં ગુરુદેવની મદદ માટે વિનંતી કરી હતી.

ગુરુદેવે તરત જ મદદ માટે હા પાડી અને પછી સમજાવતાં કહ્યું : ‘ગવર્નમેન્ટના ઓફિસરો અને રાજ્યના સ્વાસ્થ્ય પ્રધાન, ડૉ. ગેઈરોલાએ પણ આ કાર્ય માટે હંમેશાં સંન્યાસીઓની મદદ લીધી છે. શા માટે? કારણ કે તેમના પ્રારબ્ધ કર્મથી રોગનો ભોગ બનેલા આ અનાથ લોકો સમાજના બીજા બધા વર્ગો તરફથી તરછોડાયેલા છે.’

ડોક્ટર કુષ્ઠરોગીની સારવાર કરવાની ના પાડે છે, કારણ કે તે કરે તો બીજો કોઈ દરદી ન આવતાં

તેનો ધંધો અટકી જાય અને તેની આવક પણ મટી જાય. લોકો કુષ્ઠરોગીની પાસે જતાં પણ ગભરાય છે. ફક્ત સંન્યાસી જ, જેણે દુન્યવી જીવનનો ત્યાગ કર્યો છે અને જેને મૃત્યુનો પણ ભય નથી તે બહાદુરીથી આવી માનવતાપૂર્ણ સેવા કરી શકે છે.

ગઈ સાંજે ‘કુષ્ઠરોગી નિવાસ’ની સવારે મુલાકાત લેવા માટેની તૈયારી કરવામાં આવી. રાબેતા મુજબ ગુરુદેવે ફક્ત મુખ્ય સવાલોનો જ નહિ પણ તેની સાથે સંલગ્ન બધા ગૌણ સવાલોનો પણ ફેંસલો આપી દીધો.

‘ડૉ. સુબ્રમણ્યમ્ આપણી સાથે આવશે. આપણે કુષ્ઠરોગીઓનું લિસ્ટ બનાવીશું અને તેમનું વર્ગીકરણ કરીશું. આપણે જે બાળકો પર હજી રોગની અસર થઈ નથી તેમને જુદાં પાડીશું. તેમની યોગ્ય સંભાળ લેવી જોઈએ. આપણે જે દરદીઓ રોગના પ્રથમ તબક્કામાં છે તેમને યોગ્ય સારવાર આપી બચાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.’

‘દયાનંદ સ્વામીજી, કાલે સવારે છ વાગ્યે જવા માટે એક ઘોડાગાડીની વ્યવસ્થા કરો. ત્યાં વહેંચવા માટે રૂ.૧૦/-ના લાડુ લેશો. કોલોનીમાં જઈને કહો કે અમે સવારે છ વાગે આવીશું. વહેંચવા માટે થોડા પૈસા પણ લઈ લેશો.’

સવારનો યુનિવર્સિટી વર્ગ પૂરો થયા પછી તરત જ મંડળી કોલોની તરફ ઊપડી. ગુરુદેવે નામ લખવા માટે પૂરતા કાગળ, લખવા માટે પૂરતી સંખ્યામાં પેનો તથા તેમાં સહી પૂરેલી છે કે કેમ તેની ખાતરી કરી સાથે લીધી છે કે કેમ તે પૂછ્યું. તેઓ હંમેશાં નાનામાં નાની વસ્તુ માટે બહુ ચોક્કસ હતા. ઘોડાગાડી ઊપડી કે તરત જ જય ગણેશનું કીર્તન શરૂ થયું.

કુષ્ઠરોગીની કોલોનીમાં ગયા પછી લોકોને બોલાવવામાં આવ્યા અને લિસ્ટ તૈયાર કરવામાં આવ્યું. ગુરુદેવે દરેક કેસમાં ખૂબ રસ લઈને પછી રોગની અસર

વગરનાં બાળકોના કેસ જલદીથી શોધી કાઢ્યા.

દરદીનું નામ બોલાય કે દયાનંદજી તરત જ તેને બે લાડુ આપતા.

બધી વિગતો ભેગી કરવામાં બે કલાક થઈ ગયા જ્યારે બધું પૂરું થયું ત્યારે ગુરુદેવે બે શિક્ષિત કમ્પાઉન્ડરો, જે કુષ્ઠરોગી જ હતા, તેમને બોલાવ્યા અને તેમને જે કંઈ જરૂરી હોય તે દવા-ઈન્જેક્શન-મલમ વગેરેને આશ્રમની ચેરિટેબલ ડિસ્પેન્સરીમાંથી મેળવી લેવાનું સૂચન કર્યું. બધાંની સાથે કીર્તન કર્યા પછી ગુરુદેવ પાછા વળ્યા.

### સ્વાર્થનું ઉન્મૂલન કરો

શ્રી સ્વામી શિવાનંદે સવારના યુનિવર્સિટી વર્ગમાં ‘જિજ્ઞાસુએ કરવાનું સ્વાર્થનું ઉન્મૂલન’ના મહત્ત્વ પર સ્પંદિત કરે તેવું પ્રવચન આપ્યું હતું. તેમણે આને માટે જુદી જુદી રીતોનો ખ્યાલ આપ્યો. છેલ્લે ગુરુદેવે શ્રી પરશુરામને તેણે પ્રવચનની નોંધ લીધી છે કે કેમ તે પૂછ્યું.

‘સ્વામીજી, અહીં જે કંઈ થાય છે તેની હું ડાયરી રાખું છું.’ ‘પ્રવચન સાંભળવું એ સાધનાની ફક્ત શરૂઆત જ છે. હવે તમારી આંખો બંધ કરો અને વિચારો કે તમે કેટલી વાર તમારા સ્વાર્થ માટે માનસિક રીતે વિચલિત થયા છો? તમારી ડાયરીમાં આની નોંધ કરો. તમે પોતે તમારી આધ્યાત્મિક સ્થિતિ જોઈને દંગ થઈ જશો. બારીક વિશ્લેષણ કરતાં તમને સ્વાર્થ કેવાં સૂક્ષ્મ રૂપો ધરાવે છે તે સ્પષ્ટ થશે. તમારે ધીમે ધીમે આ બધાનો નાશ કરવાનો છે.’

‘કેટલાક લોકો એમ માને છે કે તેઓ પૂર્ણતાની ખૂબ નજીક પહોંચી ગયા છે. તેમને લાગે છે કે હવે તેઓ નિર્વિકલ્પ સમાધિથી સહેજ જ દૂર છે. તેઓ વિચારે છે કે તેમને સંપ્રજ્ઞાત સમાધિનો અનુભવ થઈ ગયો છે. તેઓ આંખો બંધ કરીને ફક્ત સ્વપ્ન જુએ છે, કારણ કે તેમના રોજિંદા જીવનમાં તમે તેમને સ્વાર્થ, અહં અને દુર્ગુણોથી ભરેલા જુઓ છો.’

‘જ્યારે તેઓ તેમની આંખો બંધ કરે છે ત્યારે બીજા કેટલાક માને છે કે તેઓ આત્મજ્યોતિ જુએ છે. તેઓ પૂછે છે : ‘નિર્વિકલ્પ સમાધિ તરત જ કેમ આવી જતી નથી?’

‘કેટલાક એવા છે જે પોતે કૃષ્ણને જોયા છે એવો દાવો કરે છે. ‘ભગવાન કૃષ્ણ એક વાર, બે વાર અને ત્રણ વાર આવ્યા. પણ તે શા માટે ચોથી વાર મને દેખાતા નથી?’-આ લોકો પોતાની જાતને ભ્રમિત કરે

છે. તમારે તમારી જાતને સ્વાર્થને નિર્મૂળ કરવાના કામમાં સખત રીતે જોડી દેવી જોઈએ. તમારી જાતને ભગવાનને સમર્પિત કરો. ફક્ત તેના માટે જ જીવો. પછી તે તમારી સમક્ષ પ્રગટ થશે.’

### અભિમાન અને નમ્રતા

સાંજના સત્સંગ પછી પ્રભાવી દેખાવવાળા એક સંન્યાસીએ ગુરુદેવ સાથે તેના પંથના મૂળભૂત સિદ્ધાંતો અને પોતાના ગુરુ અને પોતાના તરફથી અપાતા ઉપદેશો સંબંધી ચર્ચા કરવા માંડી.

‘સ્વામીજી, અમારી દૃષ્ટિએ શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસનનું કોઈ જ મહત્ત્વ નથી. અમારી સાધના મૌનમાં ફક્ત ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવાની છે - જે કંઈ કહેવામાં આવે તેને મન દ્વારા સમજવાનો પ્રયત્ન કર્યા સિવાય સાંભળવાની છે. અમે સમજવાનો પ્રયત્ન કરતા નથી, કારણ કે આત્મા સમજણની પહોંચની બહાર છે. અમારા ગુરુએ કહ્યું છે કે સાધનાની આ શ્રેષ્ઠ રીત છે અને બીજી બધી રીતો નકામી છે. એક દિવસ સત્ય જિજ્ઞાસુના કોઈ પ્રયત્ન વગર પોતાની જાતે પ્રકાશશે.’

‘ખૂબ સરસ,’ ગુરુદેવે પોતાના લાક્ષણિક હાસ્ય સાથે કહ્યું. ‘પણ આ રીતે સત્યને સમજવા માટે જિજ્ઞાસુ પરમ-અધિકારી હોવો જોઈએ. જનક માટે ‘તત્ ત્વમ્ અસિ’નો એક જ ઉચ્ચાર પૂરતો હતો અને તેને આત્મજ્ઞાન થયું હતું. પણ આજે તે વાક્યને લાખો વાર સાંભળીએ તો પણ આપણે સત્યથી દૂર, દૂર, ઘણા દૂર હોઈએ છીએ.’

બીજા કેટલાક મુદ્દાઓની ચર્ચા કર્યા પછી ગુરુદેવે શિષ્યોને કહ્યું : ‘સીતામઉના મહારાજા મહાન ભક્ત છે. દિવસના ચોવીસે કલાક ભગવાન રામના નામનું સતત રટણ એ તેમની સાધના છે. આ અભ્યાસથી તેમને મહાન માનસિક સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થઈ છે. એક ભક્ત તેમની પથારીમાં સૂઈ ગયો અને તેને શ્રીરામનાં દર્શન થયાં, આ મહારાજાની મંત્રશક્તિના પ્રભાવને લીધે હતું. મહારાજા ઉપનિષદોના પણ સારા અભ્યાસી છે. છતાં તેઓ કહે છે : ‘હું ફક્ત અભ્યાસી છું, જ્ઞાની નહિ. હું વેદાંત માટે જરા પણ લાયક નથી.’ તે એટલા નમ્ર હતા કે તેઓ પોતાની જાતને આગળ વધેલા જિજ્ઞાસુ અને જપયોગી પણ માનતા ન હતા !’

□ - Sivananda's Gospel of Divine Lifeમાંથી સાબાર અનુવાદ

## અમૃતપુત્ર-૭

- શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે

[‘અમૃતપુત્ર’ના અંશો પૂજ્યશ્રી ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ સમક્ષ લોનાવલા-ખંડાલા અને દહેરાદૂનમાં વાંચવામાં આવેલા. મૂળ મરાઠી લેખન અને પછી હિન્દી ભાષાંતર શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડેએ કર્યું છે. તેમની અનુમતિથી આ ગુજરાતી ભાષાંતર દિ.જી.ના ગુરુભક્ત સાધકોની સેવાર્થે પ્રસ્તુત કરવાનો આનંદ છે. -સંપાદક]

[૧૭]

શ્રીનિવાસરાવજીના ઘરમાં ‘વિશ્વનાથ’ નામનો નોકર હતો. તેણે એક દિવસ સાફસફાઈ માટે શ્રીધરનો રૂમ ખોલ્યો. પોતાના યુવાન માલિક વગરનો સૂમસામ ખાલી ઓરડો જોઈને વિશ્વનાથની આંખો ભીની થઈ ગઈ. શ્રીધરનાં પુસ્તકો, તેની રમતનું બેડમિન્ટનનું બેટ, ક્રિકેટના સ્ટમ્પ... કપડાં જોડા મોજાં... આ બધું જોઈને તે ધ્રૂસકે ધ્રૂસકે રડી પડ્યો. તેના મનમાં વિચારોની આંધી આવી. મારે નાના શેઠને શોધી લાવવા જ જોઈએ. તેણે શ્રીનિવાસરાવજીની રજા માગી. તેઓ ખિન્ન અને ઉદાસ હતા. કહ્યું, ‘તું શું કરીશ ? ક્યાં જઈશ ? એવું એકેય સ્થાન નથી કે જ્યાં આપણે તેને શોધ્યો ન હોય !’

‘માલિક ! હું શું કરીશ ? તે તો મને ખબર નથી. પરંતુ મારું મન કહે છે કે હું ચોક્કસ તેને શોધી લાવીશ.’

‘જા ! તને જેમ ઠીક પડે તેમ કર.’ તેમણે અનુમતિ આપી. તેમના હાથમાંની જપમાળા વધુ ગતિથી ફરવા લાગી અને વિશ્વનાથે તેમનાં ચરણસ્પર્શ કરી ત્યાંથી રજા લીધી.

તે ગામની બહાર તો નીકળ્યો. પરંતુ જવાનું ક્યા ? અને તેણે વ્યાસાશ્રમ ભણી મીંટ માંડી... જાણે કે અજાણ્યું આકર્ષણ તેને ત્યાં ખેંચી રહ્યું હતું.

આશ્રમમાં તેને તેના નાના શેઠ મળી જ ગયા.

ખૂબ જ કૃશ થયેલું શરીર... પરંતુ પહેલાંના જેવી જ પ્રસન્નતા, આનંદસભર ચહેરો અને મુખમંડળ પર નિતરતું તપનું તેજ !

‘વિશ્વનાથ !’ શ્રીધરને આશ્ચર્ય થયું.

‘નાના શેઠ ! હું તમને ઘરે પાછા લઈ જવા આવ્યો છું. ચાલો બાપ !’

‘ના, વિશ્વનાથ ! હવે હું ઘરે પાછો નહીં ફરું. મારે સંન્યાસ લેવાનો છે.’

‘તમારે ઘરમાં કઈ વાતની ખોટ છે ? શું દુઃખ છે માલિક ? તમે કંઈ કામ ધામ કરતા નહીં. જે તપ

કરવું હોય તે ઘરમાં બેસીને કરોને !’

‘પાગલ થયો છે ! સોનાનાં પાંજરામાં ભલા કોઈ વાતની ખોટ હોય ! છતાં તે બંધન જ કહેવાય... તેમાં મુક્તિનો માર્ગ કેમ સંભવે ?’

‘નાના શેઠ, તમોને ખબર છે, જ્યારથી તમો ઘરમાંથી નીકળી ગયા છો, મોટા શેઠનું ધ્યાન કશેય લાગતું નથી... તેમનું મન ક્યાંય ચોંટતું નથી. મામાજી કલાકો સુધી ગંભીર થઈને બેસી રહે છે. ફોઈબાની આંખો તો રડી રડીને સૂકાઈ ગઈ છે. તેમણે આપના માટે કોઈ માનતા માગવાની બાકી રાખી નથી. અને હેમલતાદીદી, રાઘવેન્દ્રભાઈ બધાં ગુમસૂમ થઈ ગયાં છે. તમારા મિત્રો રોજ આવે છે, નિરાશ થઈને પાછા જાય છે. આપ પાછા પધારો માલિક ! તમારા વિના ઘર ભૂતાવળ જેવું ખાવા ધાય છે.’

‘વિશ્વનાથ ! મને મોહમાં ન નાખ. બધાંને કહી દો, શ્રીધર અહીં સુખી છે. હવે આ મમતાનાં સૂત્ર તો મારે તોડવાં જ પડશે.’

‘સારું ચાલો, જો આપ પાછા ફરવાના ન જ હોય, તો હું પણ પાછો જતો નથી. અન્નજળનો ત્યાગ કરી અહીં જ બેસું છું. બસ, આપની સામે જ બેઠો રહીશ... ભલે પ્રાણ જાય... મને પરવા નથી... હવે જીવવા જેવું રહ્યું છે શું ?’

‘શ્રીધર ! આ શું ચાલી રહ્યું છે ?’ ત્યાંથી પસાર થતા મલયાલ સ્વામીજીએ પૂછ્યું. શ્રીધરે તેમને તમામ હકીકત અને ઘટનાક્રમ અક્ષરશઃ કહી સંભળાવ્યો.

‘ત્યારે તો તારે ઘરે પાછા ફરવું જ પડશે.’ પહેલાં ભણતર પૂરું કર. પરિવારના સભ્યોની અનુમતિ લે, તેના વગર તું સંન્યાસ ન લઈ શકે.’

શ્રીધરને પણ લાગ્યું કે હજુ તેના માટે... સંન્યાસ માટે યોગ્ય સમય પાક્યો નથી. અહીં પણ મારું ગુરુસ્થાન નથી. છતાં શ્રીધર સ્થિર રહ્યો. તે નિરાશ ન થયો. દુઃખી પણ ન થયો. ‘Thy will be done’ એમ વિચારીને જેવી ભગવદ્ ઈચ્છા... તેને તેણે

સ્વીકાર કરી. છતાંયે તેણે મલયાલ સ્વામીજી પાસે એક આજ્ઞા માગી. થોડા દિવસો પછી જ પૂજ્ય મલયાલ સ્વામીજી શ્વેત વસ્ત્રોનો ત્યાગ કરી સંન્યાસ ધારણ કરી કાષાય વસ્ત્રો અંગીકાર કરવાના હતા. તે સમય સુધી ત્યાં રહેવાની મંજૂરી માગી, સ્વામીજીએ તે વાત માની. થોડા દિવસો પછી વારાણસીના પરમપૂજ્ય શ્રી સ્વામી શંકરાનંદગિરિજી, મલયાલ સ્વામીજીને સંન્યસ્ત ધર્મનો પવિત્ર દીક્ષા વિધિ કરવા પધાર્યા.

‘દશનામ-સંન્યાસ-પરંપરા’ આ નામથી ઓળખાતી આ વિધિ હતી. શ્રીમત્ આદ્ય શંકરાચાર્યજીએ ભારતની ચાર દિશાઓમાં ચાર મઠ સ્થાપિત કર્યાં. આ ચારેય મઠોની પરંપરા અલગ અલગ છે. તેમને આમ્નાય કહેવામાં આવે છે. શ્રી સ્વામી શંકરાનંદગિરિજી જ્યોતિર્મઠ પરંપરાના છે. ભારતના ઉત્તરીય ભાગના કુરુ (દિલ્હી, હરિયાણા), કાશ્મીર, કામ્બોજ (પંજાબ) અને ઉત્તરી દિશાનો આ પશ્ચિમમર્ધ પ્રદેશ આ મઠ અંતર્ગત આવે છે. આ પરંપરાના યતિઓ, ગિરિ, પર્વત અને સાગર સંજ્ઞાઓથી ઓળખવામાં આવે છે. જેઓ પર્વત ખીણો અને વનમાં રહે છે, ગીતા, બ્રહ્મસૂત્ર, ઉપનિષદોનું... પ્રસ્થાનત્રયીનું અધ્યયન કરે છે, જેમની બુદ્ધિ ગંભીર અને નિશ્ચલ છે તેવા યતિ ‘ગિરિ’ કહેવાય છે.

પર્વતો પાસે વસનારા, જ્ઞાનસમ્પન્ન, સાંસારિક વસ્તુઓની અસારતાને સમજવાવાળા ‘પર્વત’ સંજ્ઞાના સંતો છે.

તત્ત્વના સાગરમાં અવગાહન કરીને જ્ઞાનરત્નની પ્રાપ્તિ કરવાવાળા અને આશ્રમની મર્યાદાઓનું કદીયે ઉલ્લંઘન ન કરનારા યતિ ‘સાગર’ કહેવાય છે.

મલયાલ સ્વામીજીએ વિરજા હોમ કર્યો અને સંન્યાસદીક્ષા ગ્રહણ કરી. હવે તેમનું નામ અસંગાનંદગિરિ પડ્યું. શ્રીધરને આ પરંપરા વિશે વધુ માહિતી મેળવવાની ઇચ્છા થઈ. તેણે બાકીના ત્રણેય મઠોની પરંપરા વિશે પણ જાણકારી મેળવી.

આમાંનો પહેલો મઠ દ્વારકામાં ‘શારદામઠ’ના નામે ઓળખાય છે. સિંધુ, સૌવીર, સૌરાષ્ટ્ર, મહારાષ્ટ્ર આ બધો પશ્ચિમાત્ય ભૂભાગ આ મઠ અંતર્ગત આવે છે. ‘તીર્થ’ અને ‘આશ્રમ’ આ નામોની પરંપરાથી આ શારદામઠના સંન્યાસીઓ ઓળખાય છે. ‘તત્ત્વમસિ’ શારદામઠના સંતોનું મહાવાક્ય ચિંતન છે, માનો કે આ

ત્રિવેણી સંગમ છે. આ તીર્થમાં અવગાહન કરવાવાળો તીર્થ ! જે સંન્યાસાશ્રમની પ્રતિજ્ઞા સંબંધે દઢ છે, જેને સંસારની કોઈ આશા બાંધી શકતી નથી, તે સાંસારિક જન્મમરણના આવાગમનથી મુક્ત છે, તે સંતો ‘આશ્રમ’ સંજ્ઞાથી ઓળખાય છે.

બીજો મઠ પૂર્વમાં જગન્નાથપુરીમાં છે, ગોવર્ધન મઠ. બિહારનો ઉત્તરીય પ્રભાગ, બંગાળ ઉત્કળ પ્રદેશ અને છોટાનાગપુરના જંગલોનો સમગ્ર ભૂભાગ આ મઠના આધિપત્યમાં આવે છે. આ પરંપરાના યતિઓને ‘વન’ કે ‘અરણ્ય’ દશનામી નામથી ઓળખવામાં આવે છે. સુંદર એકાંત અને નિર્જન વનમાં નિવસિત તમામ આશાઓથી મુક્ત ‘વન’ અને સમગ્ર સંસારનો ત્યાગ કરીને નિત્ય આનંદસ્વરૂપ અરણ્યમાં નિવસિત ‘અરણ્ય’ કહેવાય છે.

અને અંતે દક્ષિણાત્ય શૃંગેરી મઠ. અહીંના સંન્યાસીઓ ‘સરસ્વતી’, ‘ભારતી’, ‘પુરી’ નામે ઓળખાય છે. આ પીઠના આદ્ય આચાર્ય શ્રી સુરેશ્વરાચાર્ય હતા. ‘અહં બ્રહ્માસ્મિ’ એમનું મહાવાક્ય છે. આંધ્ર, તમિળનાડુ, કર્ણાટક, કેરળ આદિ પ્રદેશો આ મઠના આધિપત્યમાં આવે છે. સ્વરજ્ઞાનમાં વિરત, સ્વર વિજ્ઞાનમાં પ્રવીણ, શ્રેષ્ઠ, વિદ્વાનો અને અસાર સંસારમાં રહીને સારભૂત બ્રહ્મતત્ત્વનો સાક્ષાત્કાર કરવાવાળા યતિઓ સરસ્વતી કહેવાય છે. વિદ્યાભ્યાસથી પરિપૂર્ણ, સંસારમાં ‘પુત્રકલત્રાદિ’ ભારના ત્યાગને કારણે જેને દુઃખ સહન નથી કરવું પડતું તેવા યતિઓ ભારતી કહેવાય છે. જ્ઞાનથી પરિપૂર્ણ, પૂર્ણતઃ બ્રહ્મવાદી સદા પરબ્રહ્મમાં સ્થિત યતિ પુરી પરંપરાના છે. આમ આ ચાર દિશાઓમાં વહેંચાયેલી આ તીર્થ, આશ્રમ, વન, અરણ્ય, ગિરિ, પર્વત, સાગર, સરસ્વતી, પુરી, ભારતી દસ નામોના સંન્યાસીઓ હોવાને કારણે તેમને દશનામ-સંન્યાસ-પરંપરાથી ઓળખવામાં આવે છે.

આ પરંપરાની લગનમાં જ શ્રીધરે ઘરબાર છોડ્યાં હતાં. ઐશ્વર્યના મોહનો ત્યાગ કર્યો હતો. પરંતુ હજુ તે પવિત્ર પળનો ઉદય થયો ન હતો. પોતાના ગુરુના સ્પર્શથી નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં મગ્ન થયેલા સ્વામી અસંગાનંદ ગિરિજીને મૂક પ્રણામ કરી તે પાછો ચાલી નીકળ્યો.

ફરીથી એકવાર કિંબલી ભણી...

‘કિંબલીમાં શ્રીધરનું પુનરાગમન થતાં તે ભવન

એવું તો દીપી ઊઠ્યું જેમ શ્રીરામના વનવાસ પછી જ્યારે શ્રીરામનું અયોધ્યામાં આગમન થયું ત્યારે કેમ અયોધ્યા ખીલી ઊઠી હોય ! દેવતાઓ પાસે માગેલી માનતાઓ પૂરી કરવામાં આવી. એક ગંભીર સમસ્યાનો અંત આવ્યો. શ્રી આર. કૃષ્ણરાવે શ્રીધરને પ્રેમભર્યા શબ્દોમાં સમજાવ્યો, કહ્યું, ‘પહેલાં ભણતર પૂરું કર, પછી શાંતિથી ભવિષ્યની યોજના ઘડજે. પરંતુ આ ઔપચારિક શિક્ષાનું પણ જીવનમાં મહત્ત્વ ઓછું ન આંકવું જોઈએ. શ્રીધરે આ વાત માની, એટલે સૌ તે ઘડીએ તો નિશ્ચિંત થયાં.

હવે શ્રીધરે પોતાની જાતને અભ્યાસમાં તલ્લીન કરી. પરીક્ષા માટે હવે થોડો જ સમય રહ્યો હતો. છતાં ઈન્ટરમિડિએટની પરીક્ષામાં તે તમામ વિષયોમાં વિશિષ્ટ ક્ષમતા સમ્પન્ન ગુણાંક લઈને પાસ થઈ ગયો. આ ભણતરની સાથે સાથે તે આધ્યાત્મિક ધર્મગ્રંથો, સાક્ષાત્કારી વ્યક્તિઓ દ્વારા લખેલ ગ્રંથોનો સ્વાધ્યાય કરતો જ રહ્યો. અંગ્રેજી સાહિત્યનું અધ્યયન પણ બહુ જ રુચિથી કરી રહ્યો હતો. પોતાના જીવનમાં તેણે કદીયે હાર ન માની. ઈ.સ. ૧૯૩૮માં તેણે બી.એ.ની પરીક્ષા ખૂબ જ સારા માર્ક સાથે પાસ કરી. સમગ્ર મદ્રાસ પ્રાંતમાં તેનો પાંચમો નંબર આવ્યો હતો.

શ્રીધર બી.એ. થયો છતાં એક જુવાન દીકરા પાસે ઘરની જવાબદારીની અપેક્ષા તો પરિવારનાં પરિજનો રાખે, તે સ્વાભાવિક જ છે. શ્રીનિવાસરાવે કદીયે શ્રીધરને કોઈ પણ કામ ચીંધ્યું નહીં. તેઓ પોતે પણ અધ્યાત્મપથના સાધક હતા જ. તેમને ખબર હતી કે તેમનો પુત્ર ઈશ્વરના વિશાળ ગગનનું મુક્ત પક્ષી છે. શું કામધેનૂ ગાય પાસે કાંઈ ખેતરમાં હળ ચલાવવાનું કામ કરાવાય ? પરંતુ શ્રીધરને તેની જવાબદારીની સભાનતા હતી. તે વિરક્ત જરૂર હતો, પરંતુ નિષ્ફિકર ન હતો. તેનું અધ્યાત્મ પલાયનવાદી ન હતું. લોકોને કામ કરતાં જોતાં રહેવું અને પોતે માત્ર બેઠાં બેઠાં હરિ હરિ કરવું, તેને ભલા આધ્યાત્મિક જીવન કેમ કહેવાય !

તે સમય બીજા વિશ્વયુદ્ધનો હતો. મદ્રાસ શહેર પર ખતરો હતો. સરકારે ત્યાંની સમગ્ર પ્રજાને સ્થળાંતર કરવાનું વિચાર્યું હતું. રાવ પરિવારે પણ કિંબલી બંગલો થોડા દિવસ માટે ખાલી કર્યો અને સૌ કોઈમ્મતુર આવીને રહ્યાં. ત્યાં પોતાના દાદાજીના ઘરે અને તેમની

જાયદાદના કામમાં શ્રીધર પૂરેપૂરી મદદ કરતો હતો.

તેના બનેલી શ્રી બી.એન. શર્મા કોઈ ગંભીર બીમારીથી પીડિત હતા. શ્રીધર તેમની પણ સેવા કરતો હતો.

શ્રીધર પ્રત્યેક કાર્ય એટલી બધી લગનથી કરતો કે, માનો તેનો જન્મ તે જ કામ માટે થયો કેમ ન હોય ! તે કર્મથી કદી દૂર ન રહેતો. તેણે અંતર રાખ્યું હતું, કર્મ અને કર્મફળની આસક્તિથી. તેના મનમાં સમગ્ર વિશ્વ માટે સહૃદયતા હતી. મમત્વ હતું. તેની વિરક્તિમાં તે નિર્દય બન્યો ન હતો. તેમાં રુક્ષતા પણ આવી ન હતી. છતાં તે કોઈપણ પ્રકારના મોહપાશમાં બદ્ધ ન હતો.

પોતાની પારિવારિક ફરજની સાથે તેણે આધ્યાત્મિક સાધનામાં પણ એટલી જ ગહનતા દાખવી. આમ તો તે અલિપ્ત અને નિર્મોહી તો હતો જ, છતાં પણ તેણે સંન્યાસ લેવા માટે હવે તેણે ઘર ન છોડ્યું. તેનાં નાનીમાએ તેની પાસે વચન લીધું હતું કે જ્યાં સુધી હું જીવું છું, તું ઘર નહીં છોડે. પોતાની પુત્રીના ચિર વિયોગથી દુઃખી પોતાનાં નાનીને શ્રીધર વધુ દુઃખી કરવા માગતો ન હતો.

ઈ.સ. ૧૯૪૦નો સમય આવ્યો. શ્રીધરનાં નાની સુંદરમ્મા પણ હવે જગતમાં રહ્યાં ન હતાં. હવે તે તેમનાં વચનથી મુક્ત હતો. તેણે પોતાનો અભ્યાસ પણ પૂરો કર્યો હતો. એ જ સમયે કાન્હનગઢના સ્વામી પાપા રામદાસજી સાથે તેની ફરીથી મુલાકાત થઈ. તેમણે રામકૃપાનું આવાહન કરીને શ્રીધરને આશીર્વાદ આપ્યા. છતાં શ્રીધર જેવા હીરાને ઈશ્વર હજુ પારખી રહ્યો હતો.

રોયલ એરફોર્સના પાયલોટની નોકરી માટે શ્રીધરની પસંદગી કરવામાં આવી હતી. તેનાથી તેનું ભવિષ્ય ખૂબ જ ઉજ્જવલ થવાનું હતું. પરિવારના તમામ સદસ્યોની ઈચ્છા હતી કે શ્રીધર આ નોકરીનો સ્વીકાર કરી લે. પરંતુ દોલત અને ઈજાત કમાવાનો આટલો સારો મોકો અને પરિવારની ઈચ્છા... આ બંને શ્રીધરના મનને બદલી શક્યાં નહીં. લક્ષ્મીના મોહમયી રૂપ કે સન્માનની લાલસાથી તે લેશમાત્ર પણ વિચલિત ન થયો. તેણે નોકરીનો અસ્વીકાર કર્યો. આ અસ્વીકૃતિ માટે કંઈક કારણ આપવાનું પણ જરૂરી હતું. તેણે લખ્યું, ‘હું માંસાહારી નથી, અને આ નોકરીના સામાજિક વાતાવરણમાં કદાચ મારો આ સ્વભાવ બંધબેસતો ન પણ થાય.’ □ ‘અમૃતપુત્ર’માંથી સાભાર

## ઉપનિષદ-યાત્રા

ડૉ. ગુણવંત શાહ

### અખિલ બ્રહ્માંડમાં એક તું શ્રીહરિ

ऋષિના શબ્દો : સ બ્રહ્મવિદ્યાં સર્વવિદ્યાપ્રતિષ્ઠામ્ ।

(મુણ્ડકોપનિષદ, પ્રથમ મુણ્ડક, પ્રથમ ખંડ, પ્રથમ શ્લોક)

ભાવાર્થ : ને બ્રહ્માજી એણી પેર બોલ્યા : સુણ અથવા મારી વાત રે,  
બ્રહ્મવિદ્યા જ છે, બેટા ! બધી વિદ્યાઓનો આધાર રે !

#### કબીર અને કાપ્રાની વાત સરખી

સમુદ્રમાં ઊંચે ઊઠેલું મોજું સમુદ્રથી જુદું ખરું ? આ પ્રશ્નના જવાબમાં વિજ્ઞાનીઓ અને અધ્યાત્મના આરાધકો એકી અવાજે કહે છે કે, મોજું એ જ સમુદ્ર છે અને સમુદ્ર એ જ મોજું છે. બૌદ્ધ ચિંતકો અને ક્વૉન્ટમ પદાર્થવિજ્ઞાનીઓ આ જ ઉપમા પોતાની વાત સમજાવવા માટે પ્રયોજતા હોય છે. ફીટજૉફ કાપ્રા જેવા અધ્યાત્મવાદી વિજ્ઞાની બ્રહ્મમાં રહેલી રહસ્યમય એકતાની સમજણ સમુદ્ર અને મોજું એક જ છે, એમ કહીને આપે છે. કબીરની વાત તરત સમજાય તેવી છે. કહે છે :

લહર ઢૂંઢે લહર કો કપડા ઢૂંઢે સૂત,  
જીવ ઢૂંઢે બ્રહ્મ કો તીનો ઉત કે ઉત.

શૌનક નામના ઋષિ હાથમાં સમિધા લઈને શ્રદ્ધાપૂર્વક મહર્ષિ અંગિરા પાસે જાય છે અને પૂછે છે : 'ભગવન્ ! જે જાણ્યા બાદ બધું જ સમજાઈ જાય એ પરમતત્ત્વ શું છે ? (કસ્મિન્ વિજ્ઞાતે ઈદમ્ સર્વમ્ વિજ્ઞાતમ્ ભવતિ) ઉપરોક્ત મંત્રમાં આ જ વાત બ્રહ્માજીએ પોતાના દીકરાને કરી છે. બ્રહ્માજી કહે છે : 'હે અથર્વા ! આ વિશ્વમાં જેટલી વિદ્યાઓ છે, તે બધી જ વિદ્યાઓનો આધાર બ્રહ્મવિદ્યા છે.' આ મંત્રની ખૂબી એ છે કે સૌ દેવોમાં પ્રથમ ઉત્પન્ન થયેલા (દેવાનાં પ્રથમ:) અને વળી સમગ્ર વિશ્વના રક્ષક (ભુવનસ્ય ગોપ્તા) એવા બ્રહ્માજી પોતે જ બ્રહ્મનું રહસ્ય પોતાના મોટા દીકરાને સમજાવી રહ્યા છે. આવા પરમ રહસ્યને સમજવાનાં ફાંફાં મારવાં, એ પણ એક લહાવો છે. આવો લહાવો લૂંટવાનો નિર્ભળ આનંદ એ જ અધ્યાત્મ ! એમાં મળેલી નિષ્ફળતા પણ મૂલ્યવાન ગણાય. આવી

ઊર્ધ્વમૂલ નિષ્ફળતા પામવી એ આપણો વિશેષાધિકાર છે.

#### મદારીના ખેલમાં બાપ-દીકરો

આવા વિશેષાધિકારની રુએ થોડાંક ફાંફાં મારી લઈએ. આઈઝેક ન્યૂટનના શબ્દો જાણીતા છે : 'હું મહાન લોકોના ખત્મા પર ઊભો છું.' આવી જ વાત વિનોબાજીએ કરી છે. વિનોબાજીએ કહેલું કે મદારીનો ખેલ ચાલતો હોય ત્યારે ભીડમાં ઊભેલો બાપ દીકરાને ખભે બેસાડે છે. દીકરાને બાપ કરતાં પણ વધારે સારી રીતે ખેલ જોવા મળે છે. લગભગ આ રીતે જૂની પેઢીઓના સંગ્રહીત શાણપણનો લાભ આપણને મળે છે. જ્ઞાનવિજ્ઞાન-પરંપરામાં મનીષીઓ, પોતાની પહેલાં થઈ ગયેલા મહાનુભાવોના પ્રદાનને આધારે નવું દર્શન ઉમેરે છે. પદાર્થવિજ્ઞાની ગોફે ચ્યુ બ્રહ્માંડને સમજવાની એક મૌલિક તરકીબ રજૂ કરે છે. બૂટની દોરી અનેક કાણાંમાંથી પસાર થાય છે. ક્યાંક એક જગ્યાએ દોરી ખેંચાય તો તેની અસર બધાં કાણાં આગળ વર્તાય છે. આવું જ સમય અને અવકાશના વિરાટ ખેતરમાં પણ બને છે. બધું જ પરસ્પર જોડાયેલું છે. કશુંય પૃથક્ નથી. કશું વેગળું કે વિખૂટું નથી. ભૌતિક કક્ષાએ પણ બધું જ પરસ્પર સંકળાયેલું છે. કરોળિયાનું જાળું હોય તેવું જ આ બ્રહ્મ છે. એમાં કોઈ ભાગ અન્ય ભાગ કરતાં વધારે કે ઓછો મહત્ત્વનો નથી. ગોફે ચ્યુના આ સિદ્ધાંતને 'bootstrap hypothesis' કહે છે. આવી ગહન બાબતને ફાન્સિસ થોમ્સન પોતાની કાવ્યપંક્તિઓમાં સાવ સરળ અને મૌલિક રીતે પ્રગટ કરે છે :

કોઈ પરમ સત્તાને કારણે  
સૃષ્ટિની બધી જ બાબતો



પરસ્પર સંકળાયેલી છે.  
એકાદ તારાને  
ખલેલ પહોંચાડ્યા વિના  
તમે કોઈ પુષ્પની દાંડીને  
હલાવી નહીં શકો.

### ચમત્કાર અને ભ્રમત્કાર વચ્ચે વિવેક

આ બાબતમાં હજી એક ઊંડી રૂબકી મારીએ. મૈત્રાયણી ઉપનિષદમાં એક વિધાન છે : ‘બ્રહ્મ તર્કેણ પશ્યતિ ।’ (પ્રપાઠક-૬, મંત્ર-૬૦) બ્રહ્મને સમજવામાં તર્કની ઉપેક્ષા નથી કરવાની. વિજ્ઞાન અને અધ્યાત્મના સુમેળ વગર વાત નહીં જામે. કવિ નિરંજન ભગતે ક્યાંક ચમત્કાર અને ભ્રમત્કાર વચ્ચેના વિવેકની વાત કરી છે. થોડાંક વર્ષો પર ફીટજોફ કાપ્રાનું પુસ્તક ‘અનકોમન વિસ્ડમ’ વાંચવાનું બનેલું. એમાં દુનિયાના વિખ્યાત વિજ્ઞાનીઓ સાથે થયેલો કાપ્રાનો વાર્તાલાપ રજૂ થયો છે. નોંધવા જેવું છે કે કાપ્રાએ આ પુસ્તકમાં ઈન્દિરા ગાંધી સાથેની પોતાની ખાસ મુલાકાતનો હેવાલ પણ આપ્યો છે. સમગ્ર પુસ્તક વાંચી લીધા પછી મેં જે સાર કાઢ્યો તે પુસ્તકના છેલ્લા પાન ઉપર અને ત્રીજા પૂંઠા પર લખી રાખ્યો હતો. અહીં એ પુસ્તકનો ભાવ મારા શબ્દોમાં પ્રસ્તુત છે :

(૧) બધી જ ઘટનાઓ પરસ્પર સંકળાયેલી છે. એ પરસ્પરતા (ઈન્ટર-કનેક્ટેડનેસ) જ પરસ્પરાવલંબને જન્મ આપે છે.

(૨) આ બ્રહ્માંડ (કોસ્મોસ) એક વિરાટ ઈકોલોજી છે. ઈકોલોજી એટલે પરિવારના સંબંધોનું શાસ્ત્ર. ભારતીય પરંપરાનું સૂત્ર છે : વસુધૈવ કુટુમ્બકમ્ । અહિંસાને ઈકોલોજીનો ટેકો છે.

(૩) દ્રવ્ય અને ઊર્જા વચ્ચે એકતા રહેલી છે. એ જ પ્રમાણે અવકાશ અને સમય પણ અળગા નથી. આઈન્સ્ટાઈનના સાપેક્ષતાના સિદ્ધાંતનો પાયો આવી ચરમ એકતામાં રહેલો છે.

(૪) તાઓ એક પ્રવાહ છે. બ્રહ્મ (કોસ્મોસ) એક અખિલ સુસંવાદી તંત્ર છે. એમાં અર્થપૂર્ણતા છે, સંગઠન છે અને અખિલાઈ છે. અરે ! તમે જેને ‘વસ્તુ’ કહો છો, તે પણ એક ઘટના છે.

(૫) કહેવાતો નક્કર ખડક પણ પોલાણ ધરાવે છે. પાણીમાં પણ અવકાશ છે. વાયુમાં પણ અવકાશ છે. અગ્નિ તો સાક્ષાત્ ઊર્જા છે.

(૬) બ્રહ્માંડમાં નક્કરતા સાવ ઓછી છે અને અવકાશ (પોલાણ) વધુ છે. તારાઓ પણ હાઈડ્રોજનના બનેલા છે. તારાઓ પોલા છે. સૂર્ય પણ પોલો છે.

(૭) સદ્ગુણો નિરપેક્ષ નથી, સાપેક્ષ છે. સદ્ગુણ-દુર્ગુણ સાવ સ્થિતિ-સૂચક (static) નથી. એ બધા કાંઈ પરિસ્થિતિ-નિરપેક્ષ નથી. એમનો ખરો સંબંધ બ્રહ્મ (કોસ્મોસ) સાથેના સુમેળ (ટ્યૂનિંગ) સાથે છે. ટૂંકમાં માણસ જો બ્રહ્મવૃત્તિ (કોસ્મિક કોન્સિયસનેસ) કેળવે અને સહજ (તાઓ)ને માર્ગે ચાલે તો આપોઆપ ગુણવિકાસ થતો રહે. આમાં ક્યાંય દંભ, કૃત્રિમતા કે દબાણ ન ચાલે. ન્યૂટન માટે સમય, અવકાશ અને ભગવાન નિરપેક્ષ (એબ્સલ્યૂટ) હતાં. આઈન્સ્ટાઈન માટે સમય અને અવકાશ સાપેક્ષ હતાં. આ જ વાત સદ્ગુણ-દુર્ગુણ અંગેના નિશ્ચયને પણ લાગુ પડે તેમ છે.

(૮) સ્મિત શું છે ? કોસ્મોસ સાથેનું ટ્યૂનિંગ બરાબર છે, એનો સંકેત સહજ સ્મિત દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે. ગીતામાં પ્રસન્નતાનો મહિમા થયો છે. જે બ્રહ્મ સાથેનું ટ્યૂનિંગ જાળવી શકે તે માણસ સહજપણે પ્રસન્ન રહી શકે. સ્થિતપ્રજ્ઞ તો પ્રસન્ન જ હોવાનો. (ગીતા, અધ્યાય બીજો)

(૯) શાંતિની ત્રણ કક્ષાઓ છે : તનની શાંતિ, મનની શાંતિ અને વિશ્વશાંતિ. વિશ્વશાંતિ એટલે સમગ્ર સૃષ્ટિ સાથેની સંવાદિતા. ચીની ભાષામાં ‘સૌંદર્ય’ જેવો શબ્દ નથી. ચીની તત્ત્વજ્ઞાન પ્રમાણે સંવાદિતા (હાર્મની) એટલે જ સૌંદર્ય! સંવાદિતા એટલે લયલીનતા. જીવનનો લય ખોરવાય ત્યારે મનુષ્યની આધ્યાત્મિકતા ખોટકાય છે.

### બ્રહ્મમાં કશુંય વેગળું નથી

બ્રહ્મવિદ્યામાં બધી વિદ્યાઓ આવી જાય. પરમ એકતાનો મર્મ સમજાય તો નરસિંહ મહેતાની વાત આપોઆપ સમજાય. ‘અખિલ બ્રહ્માંડમાં એક તું શ્રીહરિ’- પંક્તિમાં પરમ એકતાનો મહિમા થયો.

‘જૂજવે રૂપે અનંત ભાસે’-પંક્તિમાં (જગતમાં જોવા મળતી) અનેકતાનો-વિવિધતાનો સ્વીકાર થયો. જગતની સ્થૂળ વિવિધતાને અતિક્રમીને મૂળભૂત એકતાનું દર્શન કરવું, એ જ અધ્યાત્મ ! આપણી આંખો સતત અનેકતાને જ ભાળતી રહે છે. પરિણામે વાદળ અને સમુદ્ર વચ્ચેની જલમૂલક તાત્વિક એકતા ધ્યાન બહાર રહી જાય છે. એકવીસમી સદીમાં ઈકોલોજિકલ અધ્યાત્મની બોલબાલા હશે. એના કેન્દ્રમાં જીવ-વૈવિધ્ય (બાયોડાઈવર્સિટી) સાથે જોડાયેલું વિજ્ઞાન હશે.

એક વિજ્ઞાનીએ સભામાં શ્રોતાઓને પૂછ્યું : ‘હાથની આંગળીઓ કેટલી ?’ જવાબમાં કોઈકે ‘પાંચ’ કહ્યું. પછી કોઈએ ચાર, ત્રણ, બે અને એક, એમ કહ્યું. છેવટે વિજ્ઞાનીએ જણાવ્યું : ‘સાચો જવાબ એ છે કે, આવો પ્રશ્ન જ વાહિયાત છે. આવા

પ્રશ્નનો જવાબ તો વનસ્પતિનો કોઈ પણ છોડ આપી શકે, કારણ કે વનસ્પતિ સૃષ્ટિમાં આંગળીઓનું અસ્તિત્વ નથી, કેવળ સંબંધોનું જ અસ્તિત્વ છે.’ બ્રહ્મમાં જે જે બધું છે તે તે આવી પરસ્પરતાથી રસાયેલું છે. હવે જ્યારે પણ કોઈ પક્ષી નજરે પડે ત્યારે યાદ રાખવું રહ્યું : ‘એ પક્ષી મારાથી વેગળું નથી.’ જ્યારે આપણને પ્રત્યેક વૃક્ષમાં વિશ્વેશ્વર દેખાવા લાગે ત્યારે આત્મભાવ કદાચ આત્માનંદ બની રહે એ શક્ય છે. પછી અહિંસક બનવા માટે મથવું નહીં પડે. ઘરના બાગમાં નજરે પડતી પ્રત્યેક ગોકળગાય પછી પારકી નહીં લાગે. એ પારકી નહીં લાગે ત્યારે એના પર ભૂલથી પગ પડી જાય તેવું નહીં બને. ગાય પારકી લાગે પછી જ કતલખાને મોકલવામાં આવે છે. એ માતા બની રહે ત્યારે એમ નથી બનતું.

□ ‘પતંગિયાની અમૃતયાત્રા’માંથી સાભાર

### (રાષ્ટ્રશાંતિ અનુસંધાન પાના નં.૧૫ ઉપરથી ચાલુ)

પેઢીમાં રાષ્ટ્રીય ભાવનાનો પ્રાણ સંચાર.

વૃક્ષારોપણ દ્વારા પ્રાકૃતિક સંપદાનું સંરક્ષણ.

ગોવધ ન થાય માટે જાગૃતિપૂર્વકનું અભિયાન.

ભ્રૂણ હત્યા ન કરતાં કન્યાઓનું શિક્ષણ, કન્યા ઉછેર અને કન્યાઓને સુસંસ્કૃત કરી ભાવિ રાષ્ટ્રની આધારશિલાઓ બનાવવા માટેના પ્રામાણિક પ્રયત્ન.

આપણાં વ્યક્તિગત જીવન નિઃસ્વાર્થ બને, પ્રામાણિક અને સત્યપરાયણ બને. સેવા, પ્રેમ, ઉદારતા, દાનનાં પ્રતીક બને. પ્રાર્થનાને આપણાં જીવનમાં પ્રમુખ સ્થાન મળે. આપણે નિયમિત આપણાં વૈદિક વાઙ્મયનો અભ્યાસ કરીએ. આપણાં ગુરુજનો દ્વારા લેખિત ગ્રંથોનું અનુશીલન પરિશીલન કરીએ. કોઈએ સાચું જ કહ્યું છે કે...

આગ લગી આકાશ મેં, ઝરમર બરસે અંગાર

યદી સંત ન હોતે જગતમેં જલ જાતા સંસાર.

સંતોનો આશ્રય, સંતોનો પ્રશ્રય, વાસ્તવિક સ્વરૂપમાં દિવ્ય જીવન જીવવાની હિમાયત... જ આપણને રાષ્ટ્ર શાંતિ આપી શકે.

માટે પ્રાર્થો

હે પ્રભો આનંદદાતા જ્ઞાન હમકો દીજીએ

શીઘ્ર સારે દુર્ગુણો કો દૂર હમ સે કીજીએ.

લીજીએ હમકો શરણમેં હમ સદાયારી બને,

બ્રહ્મચારી ધર્મરક્ષક સત્યવ્રતધારી બને.

જગતમાં કશુંયે અસંભવ નથી. જે પોતાની સાથે ઈશ્વરનો સંગાથ લઈને ચાલે છે, ત્યાં શાંતિ સમૃદ્ધિ અને વિજય હંમેશાં રહે છે. ઊં શાંતિ.

## સમાધિના સૂરોના બાદશાહની વસમી વિદાય

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

રાજકોટ સંગીતસભાના અધ્યક્ષ દિવંગત શ્રી ગુલાબભાઈ પારેખના નિવાસસ્થાને ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજની પધરામણી હતી. ઔપચારિક સ્વાગત પછી આકાશવાણી રાજકોટના સારંગીવાદક શ્રી સુલતાનખાન સાહેબે ઢળતી સંધ્યાને શોભે તેવો રાગ માલવા વગાડ્યો હતો. તબલાં પર સંગત કરેલી હાજીહુસૈનખાન સાહેબે અને સીતાર પર જુગલબંદી કરેલી ગુલામ કાદીરહુસૈનખાન સાહેબે... રાગના આરોહ અવરોહ અને વિસ્તાર સાથે પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજ આ પૃથ્વી પરની ચેતનામાંથી પારલૌકિક ચેતનામાં પ્રવેશ કરી ગયેલા. એકાદ કલાકના સારંગીવાદન પછી પણ અડધો કલાકથી વધુ સમય સુધી પૂજ્યશ્રી સમાધિસ્થ રહેલા.

સ્વાગત સમયે જે પુષ્પહાર તેમને પહેરાવવામાં આવેલો તે શ્વેત ગુલદાઉદી અને લાલ ગુલાબનો હાર તેઓ હજુ સુધી પહેરીને જ બેઠા હતા. સર્વત્ર સઘળું શાંત હતું. દીર્ઘ પ્રણવ ઉચ્ચારણ સાથે ધીરે ધીરે પૂજ્ય સ્વામીજીએ નેત્રો ખોલ્યાં હતાં. પછી હળવેથી ઊભા થઈને પોતાનાં ગળાંનો હાર તેમણે શ્રી સુલતાનખાન સાહેબના ગળામાં પહેરાવીને તેમને દંડવત્ પ્રણામ કર્યા હતા.

પછી તો સુલતાનખાન રાજકોટ છોડીને મુંબઈ ગયા અને સુશ્રી લતા મંગેશકરનું કોઈપણ રેકોર્ડિંગ તેમના સંગીત વગર થતું નહીં.

અનેક વર્ષો પછી તેમને અમદાવાદ સમ્રકમાં મળવાનું થયું. મારી ગેરૂ રંગની શાલ મેં તેમને ઓઢાડેલી. તેમણે કહ્યું, 'મહારાજ ! ઈસ કે લીયે મેરી ઔકાત નહીં હૈ, મગર હમ ઈસે સમ્હાલ કર રખેંગે, ઔર જનાજા ઉઠને કે સમય તો ઔકાત હો હી જાયેગી, કોઈ આશા નહીં, કોઈ તૃષ્ણા, રાગ કી દ્વેષ નહીં, તબ ઈસે જરૂર ઓઢ કર જાયેંગે...જહાં... આપકે ગુરુદેવજીને જો માલા હમેં નવાજી થી... અબતક સમ્હાલ કર રખી હૈ, ઉસે ભી જરૂર પહન કર જાયેંગે.

૨૭ નવેમ્બર ૨૦૧૧ રવિવારે તેમનો દેહવિલય થયો. ૨૮મી નવેમ્બરે તેમના પાર્થિવ દેહનો અંતિમ સંસ્કાર તેમનાં પૈતૃક શહેર જોધપુરમાં થયો.

આ જોધપુર એટલે મારાં પૂર્વાશ્રમમાં મારી જન્મદાત્રી માતાનાં નાનીનું ઘર. તે સરદારપુરામાં રાણીજીનું મંદિર

કહેવાતું. મારી ઉંમર દસ વર્ષની હતી ત્યારે સુલતાનખાન સાહેબ પંદરેક વર્ષના હશે. તેમના દિવંગત મરહૂમ અબ્બાજાન સુપ્રસિદ્ધ ઉસ્તાદ ગુલાબખાન સાહેબ સાથે તેઓ સવાર અને સાંજ સારંગી વગાડતા. રાણીજીનાં મંદિરમાં ત્યારે તેમને બંનેને એક એક રૂપિયો મળતો. કડક મીઠી ચ્હા, અને માફક તેજ તમાકુનું પાનનું બીડું પણ.

નાનપણમાં નૃત્ય એ મારા જીવનની એક વિશેષ ક્ષમતા સમ્પન્ન દૈવી આશીર્વાદ સમાન કળા હતી. મારા નૃત્યો માટે સુલતાનખાન સાહેબે રાજકોટમાં સારંગી ખૂબ જ પ્રેમથી અનેકવાર વગાડી હતી. મેરે તો ગિરધર ગોપાલ દૂસરા ન કોઈ... મીરાં ભજનને ગાઈને મારી આંતરચેતનાને દિવ્ય ચેતનામાં એકરસ કરવા માટે તેમનો મોટો ફાળો હતો. રાજકોટ છૂટ્યા પછી નૃત્ય પણ છૂટ્યું. પરંતુ જે દિવ્ય ચેતનાની અલૌકિક અનુભૂતિ ઉસ્તાદ સુલતાનખાન સાહેબનાં દૈવી સંગીતે કરાવેલી, તેની મધુર સ્મૃતિ હજુયે તાજ છે.

તા.૨૭મીની સાંજે જ્યારે તેમના દેહવિલયના સમાચાર સાંભળ્યા, ત્યારે તેમના શાહજાદા ઉસ્તાદ શાબીરખાન સાથે વાત કરી, તેમણે કહ્યું, 'અબ્બુ કો આપકી હી શોલ ઔર ઓલીયા સંત કી પહેનાઈ હુઈ શાયદ ચાલીસ સાલ સે અધિક પુરાની માલા હી પહેના કરકે જોધપુર લે જાયેંગે...'

પદ્મભૂષણ તો મળેલ જ છે, પરંતુ માત્ર વાદક જ નહીં, સૂર ભરેલા આંતરમનને સ્પર્શે તેવા સ્વરના મીજાજવાળા સુલતાનખાન સાહેબ કદાચ લોકોને મન ગાયક કે વાદક હશે, પરંતુ તેઓએ કદી કંઠથી ગાયું ન હતું કે તેમની આંગળીઓ સારંગીના તારને છેડતી ન હતી, તે હતી તેમના અંતરઆત્માના અવાજની સૂરાવલીઓ અને તેમની દિવ્ય ચેતનાના સંચાર સમાન વાદનનું દિવ્યત્વ.

સ્વ. પંડિત કિસન મહારાજ સાથે તેઓ આપણા શિવાનંદ આશ્રમમાં એકવાર પધાર્યા હતા, શ્રીશ્રીમા અષ્ટલક્ષ્મી સમક્ષ બેસીને તેમણે 'ભવાની ભવાની સદા બાગવાની' રાગ દરબારીમાં ગાયું હતું.

તેમનો પાર્થિવ દેહ નથી રહ્યો, પરંતુ તેમના સ્વરાંકનોમાં સદૈવ તેઓ અમર રહેશે. ઠું શાંતિ. અલ્લાહ હાફિઝ !!!

## જીવન પ્રત્યેનો એક નવો અભિગમ

ડૉ. હરીશ દિવેદી

આજના આપણા આ 'કોમ્પ્યુટર યુગ'ના જમાનામાં આપણને કોઈ આત્મા, પરમાત્મા કે અધ્યાત્મજીવન વિશે વિચારવાનું કહે તો આપણે એને તરત જવાબ આપી દઈશું કે ભાઈ એ બધા વિશે વિચારવાનો અમારી પાસે બિલકુલ સમય નથી અને બજારમાં એ વિષયના રેડીમેડ સોફ્ટવેર પણ મળતો નથી. પછી અમારે કરવું શું ?

હવે તો અમે વિચારવાનું કામ પણ કોમ્પ્યુટરના સહારે કરવા લાગ્યા છીએ. એકવીસમી સદીની આ વિશેષતા છે અને બીજું એ કે આ બધા વિશે તો જીવનમાંથી નિવૃત્ત થયા પછી કંઈક વિચારી શકાય. આ રીતે અધ્યાત્મને આપણે વૃદ્ધાવસ્થાનો વિષય બનાવી દીધો છે. છતાં કોઈક આગ્રહપૂર્વક એ વિશે વિચારવાનું કહે તો આપણે એક જ જવાબ હશે કે હજુ તો માથે અનેક જવાબદારીઓ છે. સાથે નોકરી-ધંધો તો ખરો જ. એ બધામાંથી ફુરસદ જ ક્યાં મળે છે ? આવાં એક નહીં પણ અનેક બહાના કાઢી આપણે છટકી જતાં હોઈએ છીએ. પરંતુ સમયની ગતિ ક્યાં કોઈને માટે રોકાતી હોય છે ?

જોતજોતામાં વૃદ્ધાવસ્થા આવીને બારણે ટકોરા મારવા લાગતી હોય છે. ત્યારે આપણે હાંફળા-ફાંફળા થઈ આમતેમ દોડવા લાગતાં હોઈએ છીએ અને પોતે જ રચેલી માયાજાળમાં કરોળિયાની માફક ગૂંચવાઈ જતાં હોઈએ છીએ અને ત્યારે સમજાતું હોય છે કે જીવન વિશે વિચારવામાં ઘણું મોડું થઈ ગયું છે. જો એ અંગે પહેલેથી વિચાર્યું હોત તો જીવનને વધુ સારી રીતે, વધુ અર્થપૂર્ણ રીતે જીવી શક્યા હોત ! એવી અફસોસની એક ઊંડી લાગણી ત્યારે અનુભવાતી હોય છે.

આવી અનુભૂતિ બધાને કંઈ થતી હોતી નથી. જીવન વિશે આટલા સંવેદનશીલ બની વિચારનારા વીરલાઓ તો બહુ જૂજ સંખ્યામાં જોવા મળતા હોય

છે. બાકી તો શંકરાચાર્યજીએ ચર્પટપંજરિકામાં મોહ, માયા અને આસક્તિમાં બંધાયેલા વૃદ્ધ પુરુષને સંબોધીને કહ્યું છે તે પ્રમાણે “અંગં ગલિતં પલિતં મૂંડં, દશવિહીનં જાતં તુંડમ્ ! વૃદ્ધો યાતિ ગૃહિત્વા દંડમ્ તદપિ ન મુંચતિ આશા પિંડમ્ !!” અર્થાત્ શરીરના બધા અંગો શિથિલ બની ગયા છે. માથે સફેદ પળિયાં આવી ગયાં છે. મોઢું પણ દાંતવિહોણું બની ગયું છે. લાકડીના સહારે એ ચાલી શકતો હોય છે. આ રીતે મૃત્યુની સાવ નજીક પહોંચેલ મનુષ્ય પણ આશાતૃષ્ણાને છોડી શકતો નથી.

જીવનનું આ એક મોટામાં મોટું કટુ સત્ય છે. આશા, તૃષ્ણા, મોહ અને આસક્તિને છેક છેવટ સુધી આપણે ત્યજી શકતાં નથી. એટલા માટે જ શંકરાચાર્યજી આપણને સહુને સાવધાન કરતાં કહે છે. ભાઈઓ જાગો જાગો, મોહનિદ્રામાં આ રીતે ક્યાં સુધી ગોથાં માર્યા કરશો ?” મૃત્યુના સમયે વ્યાકરણનો પાઠ તને કામ લાગવાનો નથી એટલા માટે જ વારંવાર તેઓ કહે છે, “ભજ ગોવિદં, ભજ ગોવિદં, ગોવિદં ભજ મૂઢમતે” પ્રભુસ્મરણ એ જ એક માત્ર તરણોપાય છે.

એમ છતાં આપણી આ મૂઢદશામાંથી આપણે જાગીશું નહીં તો પછી “પુનરપિ જનનં પુનરપિ મરણં” એ લક્ષ્યોર્ચસીની આવન-જાવનમાં અટવાયા કરીશું. આપણને સહુને પણ ભજ ગોવિદંના પાઠ શીખવી સાવધાન કરતું શંકરાચાર્યજીનું આ એક ખૂબ જ સરસ મનનીય સ્તોત્ર છે.

જીવનની કોઈપણ ક્ષણે વિચારવા જેવો આ પ્રશ્ન છે અને એ વિશે વિચાર્યા વગર ચાલે તેમ પણ નથી તો પછી એમાં વિલંબ શાને ? આગ લાગે ત્યારે કૂવો ખોદવા બેસવાનો કોઈ અર્થ ખરો ? જીવનમાં કટોકટીની ક્ષણો તો ગમે ત્યારે આવીને ઊભી રહી જતી હોય છે એવે વખતે શાહમૃગની માફક મોઢું છૂપાવી દેવાથી ચાલવાનું નથી. ગમે તેવી વિકટ પરિસ્થિતિનો પણ

સહર્ષ સ્વીકાર કરી લેતાં શીખવાનું છે. એને સ્વીકાર્યા વગર આપણો છૂટકો નથી એને એ રીતે આપણે સ્વીકારી શકીએ તેમ છીએ. પહેલી રીતે જે આપણે વર્ષોથી કરતાં આવ્યા છીએ તે પ્રમાણે હંમેશાં ફરિયાદ કરતાં કરતાં ખૂબ દુઃખી અને નિરાશ થઈને એનો સ્વીકાર કરતાં હોઈએ છીએ.

આપણી આ નિષેધાત્મક સ્વીકૃતિનું પરિણામ તો સ્પષ્ટ જ છે. દુઃખ, ચિંતા, નિરાશા, ટેન્શન અને અશાંતિ આજે આપણા સહુની એક કોમન ફરિયાદ હોય છે કે જીવનમાં સુખસગવડ પૈસો, પ્રતિષ્ઠા બધું જ છે પણ મનની શાંતિ અને નિરાંત નથી. મોજ, મસ્તી અને આનંદ નથી. તો પછી બાકી શું રહ્યું? આજે સહુને માટે જીવન એ મોજની જગ્યાએ બોજ બની ગયું છે. જ્યાં જોઈએ ત્યાં માત્ર ઢસરડા થતા જ જોવા મળે છે. બીજી રીતે કહીએ તો આપણે સભાનતાપૂર્વક જીવતાં હોતાં નથી. માત્ર શ્વાસોચ્છવાસ લઈએ છીએ. ખાઈએ છીએ. હરીએ-ફરીએ છીએ એ અર્થમાં આપણાથી માત્ર જીવાઈ રહ્યું છે.

જીવન જીવવાની આપણી આ જૂની પુરાણી ઘરેડની બહાર આવી સહર્ષ સ્વીકૃતિનો વિધેયાત્મક માર્ગ આપણે જો સ્વીકારીશું તો બોજરૂપ બની ગયેલ જીવન ફરીથી મોજરૂપ બની જશે. એને માટે સહુપ્રથમ તો ગમે તેવી વિકટ પરિસ્થિતિનો સહર્ષ સ્વીકાર કરતાં શીખવું પડશે. જો આપણે આટલું કરી શકીએ તો આપણી સમસ્યાઓનો અડધો ઉકેલ તો આપણને આપોઆપ જ મળી જશે. આ સંદર્ભમાં પૂ. વિમલાતાઈએ ખૂબ સરસ મજાની વાત કરતાં કહ્યું છે કે “જીવન એક એવી યાત્રા છે જેનો કોઈ મુકામ હોતો નથી. જીવન એટલે સતત નવું શીખતાં રહેવાની અવસ્થા, જેને જોવાનું શીખવાનું બાકી છે ને યુવાન મન છે. પરંતુ જે ભૂતકાળની સ્મૃતિઓમાં વહી જાય છે અને ભાવિના સ્વપ્નાંઓમાં ખોવાઈને ક્ષીણ થઈ જાય છે તે વૃદ્ધ મન છે. એટલા માટે જ જીવનમાં ખૂબ સાવધાન રહેવાની જરૂર છે. અધ્યાત્મ એ નિરંતર સાવધાન રહેવાની પ્રક્રિયા છે.”

“અધ્યાત્મ” શબ્દની આનાથી સુંદર વ્યાખ્યા બીજી કઈ હોઈ શકે? વાસ્તવમાં જીવનના પ્રત્યેક વ્યવહારમાં ખૂબ જ સાવધાનીપૂર્વક વર્તતાં શીખવાનું હજી બાકી છે. આ રીતે ખૂબ સાવધાન બનીને સભાનતાપૂર્વક સહર્ષ સ્વીકૃતિના માર્ગે આગળ વધીશું તો ગમે તેવી સમસ્યાનું નિરાકરણ આપણને એની અંદરથી જ આપોઆપ મળી રહેશે. એને માટે આપણાં મનરૂપી ગોડાઉનની સહુપ્રથમ તો સાફસફાઈ કરવી પડશે. એમાં અસ્તવ્યસ્ત પડેલા વિચારોના સામાનને વ્યવસ્થિત રીકે ગોઠવી બાકીના કચરાને ઉપાડીને બહાર ફેંકી દેવો પડશે.

આપણાં મનના આ સફાઈ અભિયાનમાં ઘણો બધો ફાલતું કચરો બહાર નીકળી જતાં મન એકદમ હળવું ફૂલ બની જશે. આપણને ત્યારે આશ્ચર્ય થશે કે ખાલી ખોટા નકામા વિચારોનો કેટલો ભારે બોજ મન ઉપર લાદીને આપણે ફરતાં હતાં! એ બધાને કારણે જ જીવન ભારે બોજરૂપ બની જતું હોય છે. એ બધાની સફાઈ થઈ જતાં મન સાવ નિર્ભાર બની જતું હોય છે.

અને આવું મુક્ત નિર્ભાર બનેલું મન ગમે તેવી વિકટ પરિસ્થિતિઓ અને પડકારોનો સામનો કરવા હંમેશાં પ્રતિબદ્ધ હોય છે. જીવનમાં આવી પડેલ અણધારી સમસ્યાઓથી એ કદી ગભરાઈને ભાગી જશે નહીં પરંતુ એક જીવનવીરને છાજે એ રીતે બહાદૂરીપૂર્વક એ બધાનો સહર્ષ સ્વીકાર કરી આગળ વધશે અને એ રીતે હંમેશાં આગળ વધતાં સમસ્યાઓનો ઉકેલ પણ એમાંથી જરૂર મળી રહેતો હોય છે.

જીવનને આ રીતે વિધેયાત્મક રીતે જોવાની આ બીજી પદ્ધતિ છે. સહર્ષ સ્વીકૃતિનો એ સહજ માર્ગ છે. બધી જ સમસ્યાઓનું સમાધાન એમાં રહેલું છે અને ત્યારે જીવનમાં દુઃખ, ચિંતા, ક્લેશ, નિરાશા અને અશાંતિને સ્થાને આશા, પ્રેમ, આનંદ, શાંતિ અને સંવાદિતાનું વાતાવરણ સર્જાઈ જશે અને બોજરૂપ બનેલ જીવન મોજમસ્તીથી ગાતાં ઝરણાં જેવું બની વહેવા લાગશે.

## વૃત્તાંત

**દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ :** પૂજ્ય ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ સદા કહેતા, ‘સંત જે ઘરે આવે, તે ઘરે દશરા અને દિવાળી’ અને ઉત્તરપ્રદેશમાં એક માન્યતા છે કે ‘સંત દર્શને જાઓ તો હર એક ડગલું એક યજ્ઞ સમાન.’ આપણા અમદાવાદ શિવાનંદ આશ્રમનું પુણ્ય છે કે સંતો સદા પધરામણી કરતા જ રહે છે. તા.૧૯-૨૦ નવેમ્બરના રોજ આર્ષ વિદ્યામંદિર રાજકોટના પરમાધ્યક્ષ અને હિન્દુ ધર્મ આચાર્ય સભાના મહાસચિવ પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી પરમાત્માનંદજી મહારાજ શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદમાં પધાર્યા અને તેમની ઉપસ્થિતિમાં એક વિશેષ સત્સંગનું આયોજન થયું.

ગુરુ નિવાસ, શિવાનંદ આશ્રમમાં ગુરુ ભગવાન પૂજ્યપાદ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજશ્રીની પ્રત્યક્ષ સેવામાં, અને તેમની અનુપસ્થિતિમાં આશ્રમની કેશ ઓફિસ સંભાળતા પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી નારાયણસ્વરૂપાનંદજી મહારાજ, અમદાવાદ શિવાનંદ આશ્રમમાં સ્થિરતા કરીને રહ્યા છે. તે જ પ્રમાણે આશ્રમનું રિસેપ્શન ડિપાર્ટમેન્ટ અને મેગેઝિન સેક્શન જેમણે બારેક વર્ષથી સંભાળ્યું, તે પૂજ્ય સ્વામી કમલાનંદજી મહારાજે પણ આપણા આશ્રમમાં સ્થિરતા કરી છે. આ જ વિભાગ તેમણે ૧૯૭૨થી શિવાનંદ શતાબ્દી સુધી ખૂબ જ કુશળતાપૂર્વક સંભાળેલો. તે સંત મહેસાણા પાસે ખડદા, દવાડામાં સ્થિર થયા છે, પરંતુ આશ્રમમાં અવારનવાર પધરામણી કરતા રહે છે, તે સિવાય વૃંદાવન, પૂજ્ય અખંડાનંદજી મહારાજ, દિલ્હી સંન્યાસ આશ્રમ, હૃષીકેશ કેલાસ આશ્રમના સંતો પણ ઓક્ટોબર-નવેમ્બર મહિનામાં આશ્રમમાં પધાર્યા.

નવેમ્બર મહિનામાં આશ્રમની તમામ પ્રવૃત્તિઓ ખૂબ જ સુચારુરૂપે ચાલી, પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ આખોયે મહિનો યાત્રામાં રહ્યા, સચિવ શ્રી રાજીવભાઈ શાહ અને ટ્રસ્ટી તથા ઉપાધ્યક્ષ શ્રી અરૂણ ઓઝાએ આશ્રમના દૈનિક વહીવટની સંભાળ રાખી.

**લખનઉ :** આદરણીય ડૉ. અનિલ શ્રીવાસ્તવજી (M.D.Ph.D. કાર્ડિયોલોજિસ્ટ, મુખ્યમંત્રીશ્રીના અંગત તબીબ) શ્રી રામમનોહર લોહિયા હોસ્પિટલના પ્રમુખ ચિકિત્સકના વિશેષ નિમંત્રણે પૂજ્ય સ્વામીજી તા.૩૧ ઓક્ટોબરની મોડી સાંજે લખનઉ પધાર્યા. એરપોર્ટથી સીધા જ ડૉ. અર્ચના અને ડૉ. રાજેશ કશ્યપના નાદુરસ્ત સ્વાસ્થ્યના સમાચાર જાણી તેમને ઘરે ગયા. ત્યારબાદ ઉત્તરપ્રદેશના નિર્માણ વિભાગના અધિક્ષક અભિયંતાના નૂતન નિર્મિત ભવનનો ગૃહપ્રવેશ કરી રાત્રે બાર વાગ્યે નિવાસસ્થાને પાછા ફર્યા.

પહેલી નવેમ્બર એટલે સ્કંદષષ્ટી. પરંતુ ભોજપુરી

સમાજ તેને છઠ્ઠપૂજાના નામથી ઓળખે છે અને સૂર્યપૂજા, નદી સ્નાન દાન વગેરે કહીને આ ઉત્સવ ઉજવે છે. મુગધાવસ્થાથી પ્રારંભીને સૌભાગ્ય રહે ત્યાં સુધી પૂર્વાચલમાં આ વ્રત સ્ત્રીઓ પોતાના ભાઈ, પિતા અને પતિદેવના બહુવિધ માંગલ્ય માટે કરે છે. ત્રણ દિવસના આ વ્રતમાં ૩૬ કલાકનો સળંગ પાણી વગરનો છેલ્લો ઉપવાસ સૂર્ય ઉદયની પૂજા સાથે છઠ્ઠની વહેલી સવારે પૂરો થાય છે. તે ઉત્સવ મોટાભાગે દર વર્ષે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીની ઉપસ્થિતિમાં ભોજપુરી સમાજના લાખો ભક્તો ઉજવે છે, તેમાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ વહેલી સવારે અને મોડી સાંજે જાહેરસભામાં હાજર રહી, સૌને આશીર્વાદ આપ્યા. આ સભામાં કોંગ્રેસના ઉત્તરપ્રદેશનાં પ્રમુખ ડૉ. શ્રીમતી રીટા બહુગુણાજી તથા દિલ્હીથી અનેક સંસદસભ્યો પણ ઉપસ્થિત રહ્યા.

બ્રહ્માકુમારીઝ સંસ્થાના અમૃત મહોત્સવના લખનઉ આયોજિત કાર્યક્રમમાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ દીપપ્રજ્વલન કર્યું. આ સભામાં સર્વધર્મના વડાઓ ઉપરાંત આબુ બ્રહ્માકુમારી વિશ્વવિદ્યાલયનાં વરિષ્ઠ કુમારી મોહિનીદીદી પણ ઉપસ્થિત રહ્યાં હતાં. ત્રણ કલાક ચાલેલા આ વિશાળ સમારંભમાં પચાસ હજારથી વધુ ભક્તોએ રેલવે સ્ટેડિયમ, લખનઉમાં જ્ઞાનયજ્ઞનો લાભ લીધો.

દિવસે સુપ્રસિદ્ધ અરીંદમ ચૌધરીની સંસ્થા ‘I.I.P.M.’માં પૂજ્ય સ્વામીજીએ ‘મેનેજરિયલ પ્રિન્સિપલ અને બિહેવિયરલ સાયન્સ ઓફ ધી મેનેજર’ પર ખૂબ જ મનનીય પ્રવચન કર્યું. બીજી તારીખે સવારે લખનઉની સુપ્રસિદ્ધ મહિલા કોલેજના ૧૨૫ વર્ષની ઉજવણીમાં આદરણીયા સુશ્રી પ્રતિભા પાટિલ (રાષ્ટ્રપતિજી)ની સાથે પૂજ્ય સ્વામીજી પણ ઉપસ્થિત રહ્યા. મધ્યાહને ગોવા જવા પૂજ્ય સ્વામીજી રવાના થયા.

**ગોવા :** લખનઉથી મુંબઈ થઈને તા.૨જી નવેમ્બરની સાંજે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ ગોવાના સ્વચ્છ અને રમણીય સમુદ્રતટ પર ‘લીલા’ હોટેલમાં આવી પહોંચ્યા હતા. તા.૩જી અને તા.૪થીની સવારે ‘INDUS’ સંસ્થાના ચાળીસ પદાધિકારીઓને બે વર્કશોપમાં ‘Let us be vibrant’ વિષય પર ઉદ્બોધન કર્યું. આ કાર્યક્રમ ‘INDUS’ના એક્ઝિક્યુટિવ ડાયરેક્ટર શ્રી પંકજ અગ્રવાલ સાહેબે આયોજન કર્યો. આમાં સમગ્ર ભારતના વિશેષ પદાધિકારીઓ માટે આ આયોજન કરવામાં આવેલ. તા.૪ નવેમ્બરની બપોરે સ્વામીજી મહારાજ હૈદરાબાદ જવા રવાના.

**હેદરાબાદ :** આદરણીય શ્રી ચંદ્રકાંતભાઈ પારેખ સાહેબના અમૃત મહોત્સવમાં ઉપસ્થિત રહેવા પૂજ્ય સ્વામી

અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું હૈદરાબાદ આગમન થયું. એરપોર્ટથી પૂજ્ય સ્વામીજી સીધા જ આંધ્રપ્રદેશ ડિવાઈન લાઈફ સોસાયટી ખાતે ગયા હતા. તા. પાંચમી તારીખની સવારે પૂજ્ય સ્વામીજીએ વૃક્ષારોપણ કર્યું. રાત્રે આયોજિત ભજન સંધ્યામાં પણ પૂજ્ય સ્વામીજીએ ઉદ્બોધન કર્યું. તા. છઠ્ઠી સવારે ૫-૩૦થી ૭-૦૦ વાગ્યા સુધી સત્સંગ કરીને હૈદરાબાદથી દિલ્હી થઈને સાંજે પૂજ્ય સ્વામીજી હરિદ્વાર પધાર્યા.

**હૃષીકેશ-શિવાનંદ આશ્રમ :** શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ તા.છઠ્ઠીની બપોરે દહેરાદૂન-જોલી ગ્રાન્ડ એરપોર્ટથી સીધા જ શિવાનંદ આશ્રમ ગયા હતા. ત્યાં પવિત્ર સમાધિ મંદિર, શ્રી વિશ્વનાથ મંદિરનાં દર્શન કર્યા હતાં. આશ્રમના કોઠારી પવિત્રચરિત્ર શ્રી હરિહરસિંહજીનાં ધર્મપત્ની બહુ લાંબા સમયથી કેન્સરથી પીડાઈ રહ્યાં છે, તેમને મળી, પોતાને હાથથી તેમને દૂધનો પ્રસાદ પીવડાવી, વરિષ્ઠ સંતોના દર્શન કરી સ્વામીજી હરિદ્વાર આવી પહોંચ્યા હતા.

**હરિદ્વાર :** શ્રીશ્રીમા આનંદમયીમા આશ્રમ, કનખલ ખાતે દરમા સંયમ સમાહ, પરમાનંદ ભંડારના વેદાંત સંમેલન અને B.H.E.L.ના વાર્ષિક પ્રવચનો માટે પૂજ્ય સ્વામીજી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ તા.છઠ્ઠી નવેમ્બરની સાંજથી તા.દશમી નવેમ્બર સુધી હરિદ્વાર રોકાયા. B.H.E.L. સનાતન ધર્મ મંદિરમાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ ચંદનના છોડનું વૃક્ષારોપણ પણ કર્યું. B.H.E.L. ‘અધ્યાત્મ’ ભવનમાં બોરસલીના છોડ રોપ્યા. તા.દશમીની સાંજે સ્વામીજી દિલ્હી રવાના થયા. દિલ્હીથી તા.૧૧ નવેમ્બરની સવારે હવાઈમાર્ગે સ્વામીજી મુંબઈ આવ્યા.

**મુંબઈ :** ‘મૈહી’ સત્સંગ સમારોહ અને સંતોના મહાકુંભમાં વિશેષ અતિથિપદે શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજને નિમંત્રવામાં આવેલ. ‘મૈહી’ સત્સંગ સમારોહના સેંકડો સંતો સિવાય, જૈન, બૌદ્ધ અને ઈતર સમ્પ્રદાયોના સંતો પણ આ સમારંભમાં ઉપસ્થિત રહ્યા. સૌ સંતોનો નિવાસ સંન્યાસ આશ્રમ, પાર્લા ખાતે હતો. તા.૧૨ અને ૧૩ની સવારે સ્વામીજી પૂજ્ય પ્રમુખસ્વામીજીના દર્શન અને સત્સંગમાં શ્રી અક્ષરપુરુષોત્તમ સ્વામિનારાયણ મંદિર, દાદર ખાતે પણ પધાર્યા હતા.

**ચંડીગઢ-પંચકુલા :** અખિલ ભારતીય સુદ સભાના નિમંત્રણે દર વર્ષે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ ચંડીગઢ અને પંચકુલા પધારે છે. તા.૧૫મીની સાંજે સુદભવનમાં ‘ધ્યાન દ્વારા વ્યક્તિત્વ વિકાસ’ વિષય પર પૂજ્ય સ્વામીજીનું મનનીય પ્રવચન થયું. તેમના ત્રણ દિવસના નિવાસ દરમિયાન અનેક ભક્તોને ત્યાં પધરામણી અને સત્સંગનો લાભ પૂજ્ય સ્વામીજીએ આપ્યો.

**દક્ષાઈ :** હિમાચલપ્રદેશના સુપ્રસિદ્ધ સોલન પાસે આર્મી કેન્ટોનમેન્ટ દક્ષાઈ ખાતે તા.૧૬મી નવેમ્બરની સવારે દસ વાગ્યે પૂજ્ય સ્વામીજી પધાર્યા. ‘SAVE OUR

NATURE MISSION’ સંસ્થા દ્વારા અત્રે પહાડો અને વૃક્ષોનાં સંરક્ષણ સંબંધી વિચાર ગોષ્ઠી પૂજ્ય સ્વામીજીના અધ્યક્ષપદે આયોજાઈ.

**દિલ્હી :** એરમાર્શલ અનિલ ચોપરાજીની સુપુત્રીના લગ્નમાં આશીર્દાન માટે પાલમ, એર ઓફિસર્સ ઓડિટોરિયમ ખાતે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી પધાર્યા. આ કાર્યક્રમમાં ભારતીય ભૂસેના અને વાયુદળના અનેક વરિષ્ઠ અધિકારીઓ, મેનકા ગાંધી ઉપરાંત રક્ષામંત્રી શ્રી અન્તોની પણ પધાર્યા હતા.

**કરનાલ :** વેદાંત દર્શન સત્સંગ પરિવાર દ્વારા આયોજિત મહાસત્સંગ માટે પૂજ્ય સ્વામીજી તા.૧૮ અને તા.૨૦ નવેમ્બરના રોજ કરનાલ પધાર્યા. અત્રે વૃક્ષારોપણ કર્યું. શ્રી ઓમપ્રકાશ સ્કૂલ ઓફ એજ્યુકેશનના વિદ્યાર્થીઓને સંબોધન કર્યું. શ્રી નિર્મલધામમાં શ્રી ગુરુ ગ્રંથસાહેબનો સત્સંગ કર્યો. આ પ્રસંગે આદરણીય શ્રી અજય યાજ્ઞિકજી પણ હાજર રહ્યા.

**લુધિયાના :** રવિવાર તા.વીસમીની મોડી સાંજે સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું લુધિયાના ખાતે આગમન થયું. લુધિયાના સ્ટીલ રોલીંગ કંપનીના નવા પ્રોજેક્ટનો મંગળ પ્રારંભ પૂજ્ય સ્વામીજીએ ‘ફરનેસ’ ચાલુ કરીને કર્યો. વૃક્ષારોપણ કર્યું અને લુધિયાના રોટરી મેઈન ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજીનું ઉદ્બોધન થયું.

**જલંધર :** યોગાચાર્ય શ્રી દેવેન્દરજી અને તેમના યોગ પરિવાર દ્વારા આર્યસમાજ, મોડેલ ટાઉન જલંધર ખાતે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનો સત્સંગ તા.૨૪મી નવેમ્બરની વહેલી સવારે થયો.

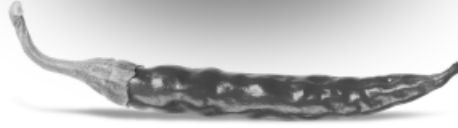
**અમૃતસર :** શિવાનંદ આશ્રમ, હૃષીકેશના અનન્યભક્ત બ્રહ્મલીન શ્રી જીયાલાલજી મહોલ્લાજીના સુપુત્ર માધવલાલજીના નૂતન ગૃહપ્રવેશ ઉપરાંત શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે ગુરુવાર તા.૨૪મી નવેમ્બરના રોજ શ્રી દરબાર સાહેબ, સ્વર્ણમંદિર, દુર્ગયાણ ખાતે શ્રી લક્ષ્મીનારાયણ મંદિર અને જલીયાંવાલા બાગ ખાતે પણ સત્સંગ અને ધ્યાન સત્રમાં ભાગ લીધો.

**અંબાલા :** ધી ડિવાઈન લાઈફ સોસાયટી અંબાલા આયોજિત સત્સંગ, પોલિટેકનિક ખાતે પ્રવચન અને વૃક્ષારોપણ તથા રક્તદાન શિબિર પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીની અધ્યક્ષતામાં તા.૨૫મી નવેમ્બરના રોજ થયાં. આ સમગ્ર કાર્યક્રમનું આયોજન ડૉ. શ્રી ઓમપ્રકાશ શર્માજીએ કર્યું.

તા.૨૬ અને ૨૭ નવેમ્બરના રોજ પૂજ્ય સ્વામીજીએ ફરીથી કરનાલ દિલ્હી ખાતે સત્સંગો, પધરામણી કરીને ભક્તોને આશીર્દાન તથા પુણ્યલાભ આપી રાજધાની દ્વારા તા.૨૮મીની સવારે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે ઉત્તરપ્રદેશ, ઉત્તરાંચલ, આંધ્રપ્રદેશ, મહારાષ્ટ્ર, પંજાબ, હરિયાણા, હિમાચલપ્રદેશ અને ચંડીગઢ, દિલ્હીની સત્સંગ યાત્રા કરીને પાછા પધાર્યા. ઝું શાંતિ.



# સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



સ્વાદના શોખ અને સ્વાસ્થ્યની કાળજી માટે  
હંમેશા તમારી સાથે રહેલી એક ભરોસાપાત્ર બ્રાન્ડ.  
એક સરખી પ્રીમિયમ ક્વોલિટીનું એ જ પ્રોમિસ.



મસાલા • ઈન્સ્ટન્ટ મિક્સ • પ્લેન્ડેડ મસાલા • હિંગ વગેરેની વિશાળ શ્રેણી અને પેક સાઈઝ



રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા. લિ.

સ્પાઈસ વર્લ્ડ, સરખેજ-બાવળા હાઈવે, ચાંગોદર-૩૮૨ ૨૧૩, અમદાવાદ. • [www.ramdevfood.com](http://www.ramdevfood.com)



## ટાઈટલ-૧

### જીભ ઉપર કાબૂ

જીભ બેધારી તલવાર છે. તે ઘણો શક્તિશાળી અવયવ છે. જો તેને નિયંત્રિત કરવામાં આવે તો બીજા બધા અવયવો કાબૂમાં આવી જાય છે. બધા અવયવોમાં જીભ સૌથી વધુ તોફાની અને શક્તિશાળી છે. શબ્દોમાં પ્રચંડ શક્તિ રહેલી છે. શબ્દો વડે તમે બીજાઓને હિંમત આપી શકો છો અને પ્રસન્ન કરી શકો છો.

- સ્વામી શિવાનંદ

## ટાઈટલ-૪

### બ્રહ્મનો સ્વભાવ

જગત દુઃખોથી ભરેલું છે, છતાં બ્રહ્મ પરિશુદ્ધ છે. તે દૂષણથી સદાય મુક્ત છે. જેમ બાલ્યાવસ્થા, યુવાની તથા જરા આ શરીરને વળગેલાં છે, પણ આત્માને નહિ, જેમ અંધાપો અને બધિરપણું વગેરે ઈન્દ્રિયોને વળગેલાં છે, પણ આત્માને નહીં, તેમ જગતની ખામીઓ બ્રહ્મને વળગેલી નથી.

- સ્વામી ચિદાનંદ



વેદાંત દર્શન સમિતિ, કરનાલ ખાતે સત્સંગ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી અને શ્રી અજય યાજ્ઞિક (૨૦.૧૧.૨૦૧૧)



કરનાલ ખાતે સંગ સમાગમ તથા વેદાંત દર્શન સમિતિના સભાપદો (૨૦.૧૧.૨૦૧૧)

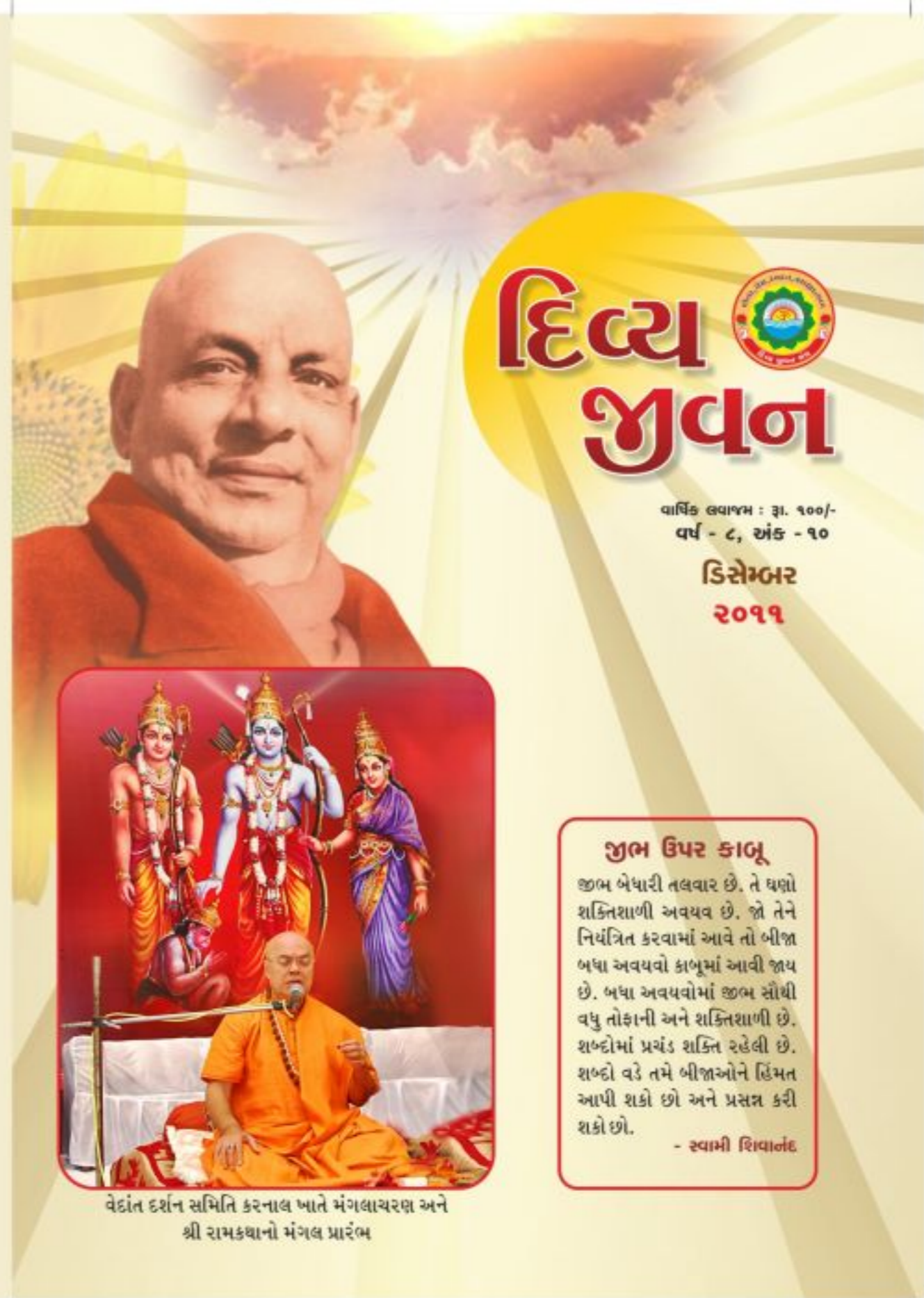
### બ્રહ્મનો સ્વભાવ

જગત દુઃખોથી ભરેલું છે, છતાં બ્રહ્મ પરિશુદ્ધ છે. તે દૂષણથી સદાય મુક્ત છે. જેમ બાલ્યાવસ્થા, યુવાની તથા જરા આ શરીરને વળગેલાં છે, પણ આત્માને નહિ, જેમ અંધાપો અને બધિરપણું વગેરે ઈન્દ્રિયોને વળગેલાં છે, પણ આત્માને નહીં, તેમ જગતની ખામીઓ બ્રહ્મને વળગેલી નથી.

- સ્વામી શિવાનંદ

If undelivered return to:  
"Divya Jivan" Gujarat Divya Jivan Sangh  
Sivananda Ashram, Opp. ISRO, Ahmedabad-15. Ph.: 079-26861234

Printed at Vishal



# દિવ્ય જીવન

વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૦૦/-  
વર્ષ - ૮, અંક - ૧૦

ડિસેમ્બર  
૨૦૧૧

### જીભ ઉપર કાબૂ

જીભ બેધારી તલવાર છે. તે ઘણો શક્તિશાળી અવયવ છે. જો તેને નિયંત્રિત કરવામાં આવે તો બીજા બધા અવયવો કાબૂમાં આવી જાય છે. બધા અવયવોમાં જીભ સૌથી વધુ તોફાની અને શક્તિશાળી છે. શબ્દોમાં પ્રચંડ શક્તિ રહેલી છે. શબ્દો વડે તમે બીજાઓને હિંમત આપી શકો છો અને પ્રસન્ન કરી શકો છો.

- સ્વામી શિવાનંદ

વેદાંત દર્શન સમિતિ કરનાલ ખાતે મંગલાચરણ અને શ્રી રામકથાનો મંગલ પ્રારંભ



पूज्य स्वामी अध्यात्मानंदजी महाराजना मुખ्य अतिथिपदें आयोजेल  
महर्षि मैत्री संसंग अने संतोनों महाकुंभ (ता. ११.११.२०११) मुंभई



श्री गंद्रकांत पारेभळ नो अमृत महोत्सव प्रसंग, छेदराभाद (ता. ५-११-२०११)



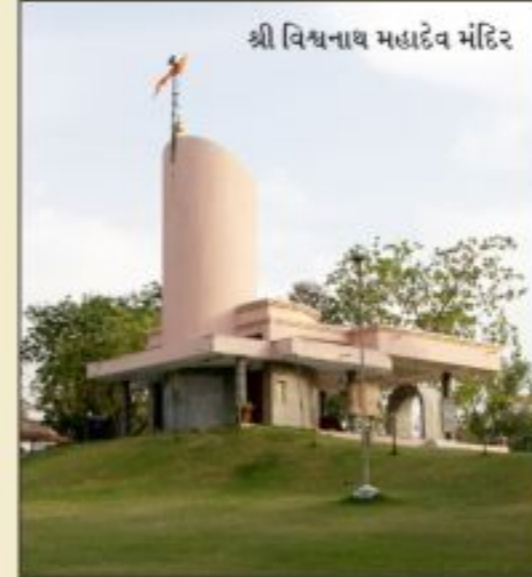
'छठ पूजा' लभनई भाते महोत्सवनुं टिप प्राकट्य पूज्य स्वामीजी साथे डॉ. रीटा बहुगुप्ता (अध्यक्षा कॉंग्रेस पक्ष - उत्तर प्रदेश, अने श्री जगदंबिकापाल M.L.A., श्री शिराज महेंडी M.L.C. अने अन्य पदाधीकारीओ (१.११.२०११)



शिवािकनगर B.H.E.L. हरिद्वार भाते इद्राक्ष अने  
यंदनना छोडथी स्वागत (१०.११.२०११)



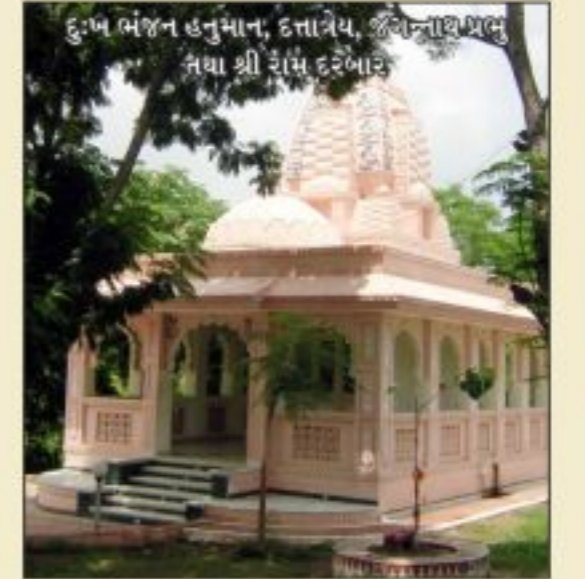
'ई-उस' ई-उस्ट्रीजना ईजनेरोनी गोष्टी  
(वीवा छोटेव, गोवा, ता. ४.११.२०११)



श्री विश्वनाथ महादेव मंदिर



श्री श्री अष्टलक्ष्मी - आदिशक्ति पीठ



दुःख भंजन धनुमान, दत्तात्रेय, जगन्नाथप्रसु  
तथा श्री राम दरबार



श्री नरनारायण देवना सानिध्यमां सेवा-साधक कुटिर

विशेष सूचना : साधक भक्तो द्वारा शक्तिपीठ अने उपरोक्त मंदिरोंमां नियमित योजती सामूहिक पूजा, अर्चना, सत्संग तथा कार्यक्रमो - नौधवामां आवती तीथि पूजाओना संदर्भमां पूछताछ करवामां आवे छे तेथी जणाववानुं के, आदिशक्तिपीठ, तथा तमाम मंदिरोंने लगती छायाचित्रो सछितनी माछिती आश्रमनी वेबसाईट उपरथी मणी रहेशे. (www.divyajivan.org)