



આંતરરાષ્ટ્રીય ટ્રિબી સંમેલન, અમદાવાદ ખાતે  
 ગુજરાત સરકારના મુખ્યમંત્રી શ્રી નરેન્દ્રમોદી સાથે  
 પુસ્તક સ્વામીજી, તા. ૧૬-૧૨-૨૦૧૧



પુસ્તકાલય મહામંડળીયર શ્રીમદ્ સ્વામી  
 સત્યમિત્રાનંદજી મહારાજ દ્વારા શિવાનંદ આશ્રમમાં  
 તા. ૩૦-૧૨-૨૦૧૧ના રોજ પુસ્તકાલય



આવનંદ કાલમ જીન નં. ૨નો જારિયે સમરોહા ધીમતી કુમુદમોન  
 સમિતિનું (પ્રમુખ), શ્રી ચેદાનનાથાઈ મોટીના (સુપ્રમિત વેમશી) અને  
 અન્ય આજ્ઞા સમરોહા પરિષદ ઉદ્દેશ્યરન પ્રસંગે, તા. ૧૮-૧૨-૨૦૧૧

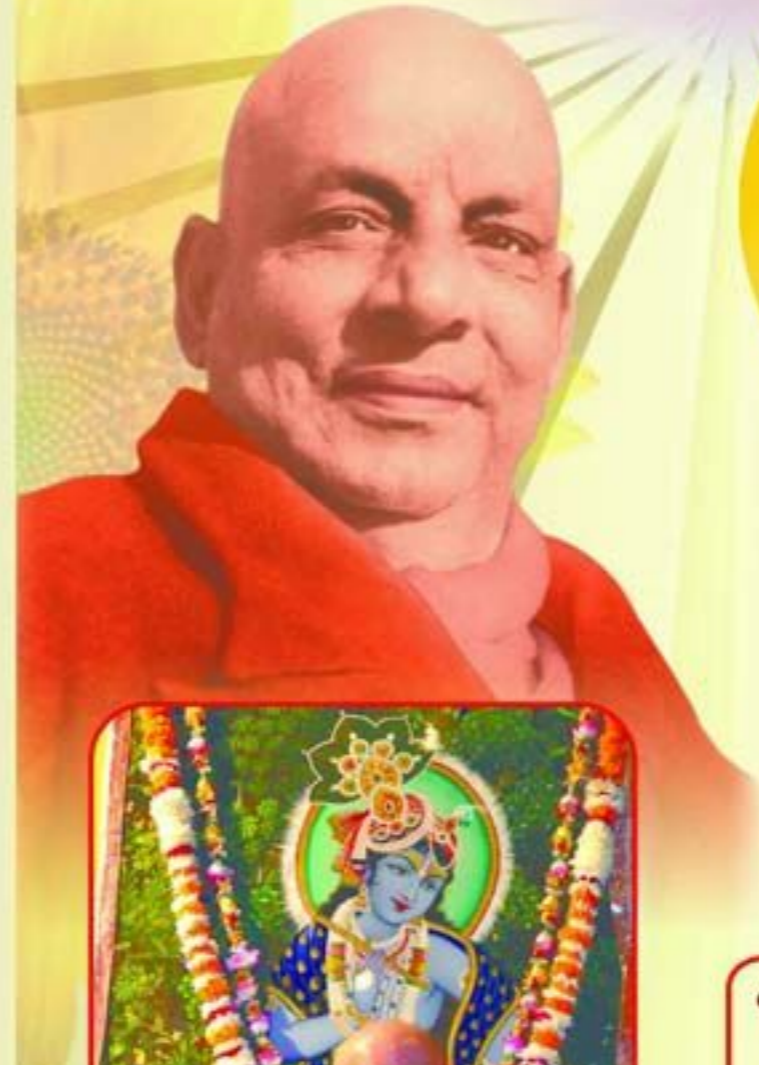


૨૫મી યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિર, ડિસેમ્બર ૨૦૧૧

### સાચું શિક્ષણ શું છે?

શિક્ષણ એટલે એવું કે જેથી આપણને જીવનમાં જીવવાની શક્તિ મળે. જો આપણને જીવનમાં જીવવાની શક્તિ મળે તો જીવનમાં જીવવાની શક્તિ મળે. જો આપણને જીવનમાં જીવવાની શક્તિ મળે તો જીવનમાં જીવવાની શક્તિ મળે.

- સ્વામી શિવાનંદ



# દિવ્ય જીવન



જાહેર વ્યવહાર માટે  
 વર્ગ - ૬, સેક્ટર - ૧૧  
**જાન્યુઆરી-ફેબ્રુઆરી  
 ૨૦૧૨**



### 'તે'ને તમારા હૃદયમાં શોધો

જો આપણને તમારા હૃદયમાં છે, તો તમારામાં  
 જ્યાં જ્યાં જીવનમાં છે, તેમજ તમારા  
 હૃદયમાં શોધો. જો તમે તેમને ત્યાં જીવો  
 તો જીવનમાં જીવવાની શક્તિ મળે. જો તમે  
 જીવનમાં જીવવાની શક્તિ મળે તો જીવનમાં  
 જીવવાની શક્તિ મળે. જો તમે જીવનમાં  
 જીવવાની શક્તિ મળે તો જીવનમાં જીવવાની  
 શક્તિ મળે. જો તમે જીવનમાં જીવવાની  
 શક્તિ મળે તો જીવનમાં જીવવાની શક્તિ મળે.

- સ્વામી શિવાનંદ

# શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૯

અંક : ૧-૨

જાન્યુઆરી-ફેબ્રુઆરી-૨૦૧૨

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

ॐ

યદ્વન્મૃદિ ઘટભ્રાન્તિ શુક્તૌ વા રજતસ્થિતિમ્ ।  
તદ્વદ્બ્રહ્મણિ જીવત્વં વીક્ષ્યમાણો ન પશ્યતિ ॥  
યથા મૃદિ ઘટો નામ કનકે કુણ્ડલાભિધા ।  
શુક્તૌ હિ રજતચ્ચાતિર્જીવશબ્દસ્તથા પરે ॥  
યથૈવ વ્યોમ્નિ નીલત્વં યથા નીરં મરુસ્થલે ।  
પુરુષત્વં યથા સ્થાણૌ તદ્વદ્વિશ્વં ચિદાત્મનિ ॥

અપરોક્ષાનુભૂતિ: ૫૮, ૫૯, ૬૦,

જેમ માટીમાં ઘડાની ભ્રાંતિ અથવા છીપમાં રૂપાની સ્થિતિ (માટીને અથવા છીપને જાણ્યા પછી પુરુષ જોતો નથી) તેમ (બ્રહ્મને આત્મારૂપે) અનુભવનાર બ્રહ્મમાં જીવપણું જોતો નથી.

જેમ માટીમાં ઘડો (એવું) નામ, સોનામાં કુંડલ એવું નામ, ને છીપમાં રૂપું એવું નામ (છે) તેમ બ્રહ્મમાં જીવ એવું નામ છે. (વાસ્તવમાં જીવ બ્રહ્મથી જુદો નથી.)

જેમ આકાશમાં નીલાપણું, જેમ નિર્જલભૂમિમાં જલ, (અને) જેમ (ઝાડના) ઠૂંઠામાં પુરુષપણું (મિથ્યા છે) તેમ ચેતનરૂપ આત્મામાં જગત (મિથ્યા છે)

## શિવાનંદ વાણી

**અંત:નિરીક્ષણ કરો :** તમારા મન અને વિચારોને જુઓ, અંત:નિરીક્ષણ કરો અને આત્મપૃથક્કરણનો અભ્યાસ કરો. ખરાબ સોબતનો ત્યાગ કરો. ભગવાનના માર્ગોને સમજો. સચેત રહો. ઘણા નમ્ર અને સરળ બનો. પ્રત્યેક ક્ષણે ઈશ્વરસ્મરણ કરો. ઉદ્ધતાઈ, આત્મશ્લાઘા અને આળસ છોડી દો. મહત્તમ નમ્રતાનો વિકાસ કરો. ગંભીર બનો. સર્વની પ્રેમથી સેવા કરો. તમારા માતાપિતા અને વડીલોને આદર આપો. સાદું અને ગતિશીલ જીવન જીવો. તમારા જુસ્સાને હતાશ થયા વિના ટકાવી રાખો. ભગવાનમાં સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખો. મનને પૂર્ણ રીતે કાર્યરત રાખો. - 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. પ્રાર્થના	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી .....	૪
૫. પહેલું પગલું	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી .....	૭
૬. મનાયે શ્લોક-મનોબોધ	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી .....	૯
૭. ભક્તિનો મર્મ-૨	શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી .....	૧૧
૮. યોગ એ જ જીવન	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી .....	૧૬
૯. જીવન-દર્શન	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી .....	૧૮
૧૦. શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો .....	૧૯
૧૧. સ્વામી વિવેકાનંદ અને એકાગ્રતા	સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદ .....	૨૨
૧૨. મારા ગુરુ	સ્વામી રામ .....	૨૪
૧૩. અમૃતપુત્ર-૮	શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે .....	૨૭
૧૪. ઉપનિષદ-યાત્રા	ડૉ. ગુણવંત શાહ .....	૩૦
૧૫. પૂ. શ્રી મોટા સાથે પ્રેરક પ્રસંગો	શ્રી નંદુભાઈ શાહ .....	૩૨
૧૬. શ્રદ્ધાનો નાદ	ફાધર વાલેસ .....	૩૫
૧૭. ઓમ્કારનું અર્થરહસ્ય-૨	શ્રી યોગેશ્વરજી .....	૩૮
૧૮. બ્રહ્મર્ષિ યાજ્ઞવલ્ક્ય	સાધુ વિવેકપ્રિયદાસ .....	૪૦
૧૯. મહાશિવરાત્રિ	શ્રી પરમાનંદ ગાંધી .....	૪૩
૨૦. સંત અભિરામદાસજી	શ્રી ભાણદેવજી .....	૪૫
૨૧. સંતોષ	શ્રી સ્વામી પ્રેમાનંદજી .....	૪૯
૨૨. ભગતિ ભજન હરિ નાવ હે	શ્રી કાંતિલાલ કાલાણી .....	૫૧
૨૩. મૂળ રે વિનાનું કાયા ઝાડવું	શ્રી ધીરુભાઈ ઠાકર .....	૫૩
૨૪. જીવન છે ક્ષણોનો સરવાળો	ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી .....	૫૪
૨૫. માતૃપ્રેમ	શ્રીમતી રૂપાબેન આર. ભટ્ટ .....	૫૬
૨૬. વૃત્તાંત	.....	૫૭

## તહેવાર સૂચિ

જાન્યુઆરી, ૨૦૧૨

તા. તિથિ (પોષ સુદ)

૫	૧૧	એકાદશી
૬	૧૨	પ્રદોષપૂજા
૮/૯	૧૪/૧૫	પૂર્ણિમા

(પોષ વદ)

૧૯	૧૧	એકાદશી
૨૦	૧૨	પ્રદોષપૂજા
૨૨/૨૩	૧૪/૩૦	અમાવાસ્યા

(મહા સુદ)

૨૮	૫	વસંતપંચમી
૩૦	૭	રાધાસપ્તમી
૩૧	૮	ભીષ્મ અષ્ટમી

ફેબ્રુઆરી, ૨૦૧૨

૧	૯	માધવનવમી
૩	૧૧	એકાદશી
૫	૧૩	પ્રદોષપૂજા
૭	૧૫	પૂર્ણિમા

(મહા વદ)

૧૭	૧૧	પૂર્ણિમા
૧૯	૧૩	પ્રદોષપૂજા
૨૦	૧૪	શ્રી મહાશિવરાત્રી
૨૧	૩૦	અમાવાસ્યા

## દિવ્ય સ્કુલિંગ

દિવ્ય માતાની કૃપા શોધો : બાળકો તેમની માતાથી સૌથી વધુ પરિચિત છે. તે કોમળતા, વાત્સલ્ય અને પ્રેમની મૂર્તિ છે. એ જ રીતે આધ્યાત્મિક બાબતોમાં પણ સાધકને દિવ્ય માતા-શક્તિ સાથે વધુ સંપર્ક હોય છે. ભગવાન શિવ બાહ્ય જગત પ્રત્યે વિરાગી હોય છે. તે આંખો બંધ કરીને સમાધિમાં રહે છે. તેથી પૂર્ણ દયાળુ દિવ્ય માતા તેમના ભક્તોને તેમના પતિ શિવજીને પરિચિત કરાવે છે અને તેમને જ્યારે ખૂબ આતુરતા હોય ત્યારે અંતિમ મોક્ષ અપાવે છે. - સ્વામી ચિદાનંદ

## સંપાદકીય

૧૨મી જાન્યુઆરી ૨૦૧૨ના રોજ સ્વામી વિવેકાનંદજી મહારાજના પ્રાકટ્યનું ૧૫૦મું વર્ષ શરૂ થશે. ૪થી જુલાઈ ૧૯૦૨ના રોજ તેઓનું મહાપ્રયાણ થયું. ૧૧૦ વર્ષનાં વહાણાં વાયા પછી આજે માત્ર ૩૯ વર્ષનું જ જીવન જીવેલા આ ભારતના મહાન સપૂતનું નામ દેશ-વિદેશમાં લોકોને હૈયે ને હોઠે છે તથા જેમના નામનું સ્મરણ કરી સેંકડો યુવક-યુવતીઓ ત્યાગને માર્ગે જીવન યાપન કરી રહ્યા છે, તેનું રહસ્ય શું હોઈ શકે ?

પૂજ્ય સ્વામી વિવેકાનંદજી મહારાજની આત્મનિષ્ઠા ગુરુ પ્રત્યે આત્મસમર્પણ અને રાષ્ટ્ર પ્રત્યેનો અનહદ પ્રેમ. આ પવિત્ર ત્રિ-સંપુટના નક્કર પાયા ઉપર સ્વામી વિવેકાનંદજીનું જીવન ઘડતર થયું.

ઈ.સ. ૧૮૯૪ના અરસામાં સ્વામીજીએ અમેરિકાની ધરતી ઉપર જે વ્યાખ્યાનો આપ્યાં તેમાં મુખ્ય સૂર દેશભક્તિનો હતો. આ હકીકત ત્યાંના વિચક્ષણ પત્રકારોએ સત્વરે ધ્યાનમાં લીધેલી. એક જણે તો લખ્યું : ‘એમની દેશદાઝ અત્યંત તીવ્ર છે. જે રીતે એ ‘મારો દેશ’ એ શબ્દો ઉચ્ચારે છે તે અત્યંત હૃદયસ્પર્શી છે. કેવળ એટલા જ શબ્દો એમને માત્ર સંન્યાસી તરીકે નહીં, પરંતુ પોતાના દેશભાઈઓના આત્મીયજન તરીકે તેમને પ્રકટ કરી દે છે.’

સાડા ત્રણ વર્ષની અમેરિકા તથા ઈંગ્લેન્ડની યાત્રા પછી તેઓ જ્યારે ભારત પાછા આવ્યા ત્યારે કોલંબો ખાતે તેમનું ભવ્ય સ્વાગત કરવામાં આવ્યું હતું. એનો પ્રત્યુત્તર આપતાં સ્વામીજીએ કહેલું : ‘હું કોઈ મહાન રાજપુરુષ, સેનાપતિ કે કરોડપતિ નથી, પરંતુ એક અકિંચન સંન્યાસી છું. આ માન વ્યક્તિત્વને નથી, અધ્યાત્મતત્ત્વ પ્રત્યેની નિષ્ઠાને છે, આપની સૌની હિન્દુત્વ પ્રત્યેની નિષ્ઠાને છે, આપની સૌની હિન્દુત્વ પ્રત્યેની ગરિમાને છે.’ તેમણે સદૈવ કહ્યું, ‘અમેરિકામાં થયેલું મારું સન્માન એ ભારતવર્ષની આર્ષ સંસ્કૃતિનું સન્માન છે.’

તેમને મન તેઓ વ્યક્તિ ન હતા. તેઓ સમષ્ટિ હતા. તેમને મન તેઓ સમગ્ર ભારતવર્ષ હતા. તેમની અનુભૂતિ સ્પષ્ટ હતી. ‘હું નથી બોલતો, આ મારો દેશ બોલે છે.’ આ ‘મારો દેશ, મારા ઋષિ-મુનિઓ, મારો હિમાલય, મારી ગંગા’ તે તેમનું દેશ સાથેની તાદાત્મ્યતાનું દર્શન છે.

આજે જ્યારે રાષ્ટ્ર એક દુઃખદ અને સંકુચિત માનસ તથા રાજકીય પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થઈ રહ્યું છે, ત્યારે સ્વામી વિવેકાનંદજીની દેશદાઝને આપણે સૌએ આપણાં વ્યક્તિગત, સામાજિક અને રાષ્ટ્રીય જન-જીવનમાં આત્મસાત્ કરવી જ પડશે.

સ્વામીજીએ જાપાનથી લખેલા એક પત્રમાં લખ્યું છે, ‘ઓ યુવાનો ! તમે લોકો કેવા છો ? ભારતની બહાર આવો, મર્દ બનો. તમારી સંકુચિત સૃષ્ટિમાંથી બહાર આવી ચોતરફ દૃષ્ટિ ફેરવો. બીજી પ્રજાઓ કેવી રીતે વિકાસ સાધે છે તે જુઓ. શું તમે મનુષ્યને ચાહો છો ? તમે તમારા દેશને ચાહો છો ? જો ચાહતા હો તો આવો, ચાલો આપણે ઉચ્ચતર અને વધુ ઉન્નત રાષ્ટ્ર તરફ પ્રયાણ કરીએ, પાછળ જોશો નહીં, આગળ જ વધતા રહો, વિજય મળશે જ.’

‘ભારતવર્ષના પુનરુદ્ધાર માટે તેના એક હજાર નવયુવાનોનું બલિદાન જોઈએ છે. મડદાંઓનું નહીં, મર્દોનું !’ આ પત્રથી સમજી શકાય છે કે સ્વામીજીને ભવિષ્યના ભારતની કેટલી ચિંતા હતી.

આજના વિકટ કાળમાં જ્યારે દેશ-પરદેશના યુવાનો બેચેની, નિરાશા અને દિશાશૂન્યતા અનુભવી રહ્યા છે, કોઈ નિશ્ચિત ધ્યેયના અભાવે તેમની શક્તિનો દ્વાસ થઈ રહ્યો છે, સાત્ત્વિક અને રચનાત્મક માર્ગદર્શનનો અભાવ અનુભવે છે, ત્યારે સ્વામી વિવેકાનંદજીની વીરવાણી તેમને સૌને જીવન પાથેય અને પથપ્રદર્શન અવશ્ય પૂરું પાડી શકશે.

સ્વામી વિવેકાનંદજીના ૧૫૦મા પ્રાગટ્યપર્વે શત શત વંદન ! ૐ શાંતિ.

- સંપાદક

## પ્રાર્થના

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

### પરિચય

આપણે નાના હોઈએ ત્યારે જરૂરના સમયે આપણાં મા-બાપ, વાલીઓ અને વડીલો પાસે જઈએ છીએ. આપણને તેમનાં મદદ અને માર્ગદર્શન મળે છે. પુત્ર વયના થઈએ ત્યારે આપણે અંતર્મુખ થવાનું શીખીએ છીએ, આપણી અંદર છુપાયેલી શક્તિઓ તથા બળ તરફ વળીએ છીએ. આપણે આત્મનિર્ભર બનવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. આપણે બીજાની મદદ લીધા વિના સ્વતંત્ર બનવાની ઈચ્છા રાખીએ છીએ.

જોકે આ પ્રકારની મદદ શોધવામાં ગંભીર મર્યાદા છે. દાખલા તરીકે જ્યારે આપણને આપણી શક્તિની બહારની કોઈ વસ્તુની જરૂર પડે ત્યારે આપણે શું કરીએ છીએ ? માણસ તરીકે બધી જ વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવી શક્ય નથી. તે વખતે આપણે ઉચ્ચતર શક્તિ પાસેથી મદદ મેળવવા પ્રયત્ન કરીએ છીએ. આપણે ભગવાન તરફ વળીએ છીએ, તેમનું શરણ સ્વીકારીએ છીએ અને તેમની મદદ માટે પ્રાર્થના કરીએ છીએ. જો આપણે શ્રદ્ધાળુ અને નિષ્કપટ હોઈએ, તો આપણને તેનો જવાબ મળે છે તેવું અનુભવીએ છીએ. ભગવાન આપણી પ્રાર્થના સાંભળે છે અને આપણી ઈચ્છાઓ પૂરી કરે છે.

ભગવાન સાથે ગાઢ સંપર્ક કરવાના માણસના પ્રયત્નને પ્રાર્થના કહે છે. તે એક શક્તિશાળી આધ્યાત્મિક બળ છે. તે ગુરુત્વાકર્ષણ જેવું જ વાસ્તવિક આકર્ષણ બળ છે.

ભગવતપ્રાપ્તિ માટે ઝંખનાર માટે પ્રાર્થના પૂજાનો એક પ્રકાર છે અને તેનું ઘણું મહત્ત્વ છે. તે ભગવાન સાથેનો સત્સંગ છે. આપણામાં અજ્ઞાન હોવાને કારણે આપણે સતત ભગવાનના સંપર્કમાં રહી શકતા નથી. સત્સંગ એટલે પવિત્ર સંતોનો સંગ, ભગવાનના ભક્તોનો સંપર્ક અથવા સંતો દ્વારા લખાયેલાં પુસ્તકોનું વાચન. કોઈ મેળાવડામાં ભગવાનનો મહિમા ગાવા માટે તેમના નામનું ગાન કરવા અથવા પવિત્ર ગ્રંથોનું વાચન કરવા કે આધ્યાત્મિક વિષયોની ચર્ચા કરવા ભક્તો ભેગા થાય તેને પણ સત્સંગ કહે છે.

પ્રાર્થના અને સત્સંગ બંને ભગવાન તરફ લઈ જવાનું પ્રત્યક્ષ કદમ છે. તે અંતઃકરણની મુમુક્ષુતાની આધ્યાત્મિક જ્યોતને સતત જલતી રાખે છે. તે વિરોધી બળોની દુષ્ટ અસરની સામે રક્ષણ આપે છે. તે આપણા મનને સદાય પરમાત્માના સંપર્કમાં રાખે છે અને તે દ્વારા જીવનના પરમ લક્ષ્ય-આત્મ સાક્ષાત્કાર તરફ આપણને દોરી જાય છે.

આપણે આશા રાખીએ કે આ પાઠ તમને રોજના જીવનમાં સત્સંગ અને પ્રાર્થનાને સંપૂર્ણ રીતે વણી લેવામાં મદદરૂપ થાય.

### પ્રાર્થનાની શક્તિ

પ્રાર્થનામાં ચમત્કારિક શક્તિ રહેલી છે. તે આશ્ચર્યો સર્જી શકે છે. તે પર્વતોને હલાવી શકે છે પરંતુ તે તમારા અંતઃકરણના ભાવપૂર્વકની હોવી જોઈએ.

પ્રાર્થનાની શક્તિ વિશે દલીલો ન કરો. જો તમે તેમ કરશો તો તમે નિરાશાજનક રીતે છેતરાશો. આધ્યાત્મિક બાબતોમાં દલીલોને કોઈ સ્થાન નથી. બુદ્ધિ શાંત અને નબળું સાધન છે. તેનો વિશ્વાસ ન કરશો. હવે તમે પ્રાર્થનાના પ્રકાશથી અજ્ઞાનના અંધકારને દૂર કરો.

સાચા ભક્તો ઊંડી અને હાર્દિક પ્રાર્થનાની ઉપયોગિતા તથા ભવ્યતાને સમજી શકે છે. તેઓ શ્રદ્ધા અને ભક્તિભાવથી પ્રાર્થના કરે છે. તેઓ બદલાની અપેક્ષા વગર પ્રાર્થના કરે છે. તેઓ ભક્તિથી ભીંજાયેલા હૃદયથી પ્રાર્થના કરે છે. જ્યારે દ્રૌપદીએ પ્રાર્થના કરી ત્યારે તરત જ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ દ્વારકાથી તેના દુઃખને દૂર કરવા માટે દોડી ગયા હતા. જ્યારે ભક્ત પ્રહ્લાદે પ્રાર્થના કરી ત્યારે તેના માથે રેડાયેલું ઉકળતું તેલ ઠંડું થઈ ગયું હતું. જ્યારે મીરાંબાઈએ પ્રાર્થના કરી ત્યારે ખીલીઓની પથારી ફૂલની પથારી બની ગઈ હતી, તેમને કરડવા મોકલેલો નાગ ફૂલની માળા બની ગયો હતો. આવી છે પ્રાર્થનાની અદ્ભુત શક્તિ !

એક સાચો યોગી તેની અંતર્દષ્ટિથી પ્રાર્થના દ્વારા મન અને શરીર ઉપર થતી પ્રાર્થનાની શ્રેયસ્કર અને

ગતિશીલ અસરોને યથાર્થ રીતે જોઈ શકે છે. પ્રાર્થનાથી થતા લાભો વિશે એક ક્ષણ માટે પણ કદાપિ અવિશ્વાસ ન કરો. નિઃસ્વાર્થ અને નિષ્કપટ ભાવે ભગવાનની પ્રાર્થના કરો. તેનાથી તમને ભક્તિ, પવિત્રતા, પ્રકાશ અને દિવ્ય જ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે.

પ્રાર્થનાની અસર ગુરુત્વાકર્ષણ જેટલી જ વાસ્તવિક છે. પ્રાર્થના એવા રાજ્યમાં લઈ જાય છે કે જ્યાં બુદ્ધિ ચમત્કાર સર્જી શકે છે. તેની શક્તિ બુદ્ધિગમ્ય નથી.

પ્રાર્થના દ્વારા આપણે અસરકારક રીતે મનનો મેલ દૂર કરી તેને સ્થિર બનાવી શકીએ છીએ. પ્રાર્થનાથી વિકસેલા આધ્યાત્મિક ભાવરૂપી પાણી વડે આપણે અંતઃકરણની અશુદ્ધિઓ ધોઈ નાખી શકીએ છીએ. પ્રાર્થના આપણી ખામીઓ અને અપૂર્ણતાને દૂર કરે છે અને બ્રહ્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માટે મનને તૈયાર કરે છે. આ છે પ્રાર્થનાની મહાન શક્તિ !

### પ્રાર્થના કેવી રીતે થાય

સવારે વહેલા ઊઠી કોઈ પ્રાર્થના બોલો. તમને ગમે તે રીતે પ્રાર્થના કરો. મુક્ત રીતે તમારા હૃદયનાં ખાનાં ખોલી નાખો. લુચ્ચાઈ અને કુટિલતાને ફેંકી દો. પછી તમારે જે જોઈતું હશે તે મળશે. તમારે વધારે શું જોઈએ ? હમણાં જ, આ ક્ષણે જ આતુરતાપૂર્વક પ્રાર્થના કરો.

ગાંધીજી કહેતા, ‘પ્રાર્થનામાં શબ્દો વિનાનું હૃદય, હૃદય વિનાના શબ્દો કરતાં વધારે સારું છે.’ ભગવાનને હૃદય, લાગણીઓ અને શુદ્ધ ભાવની ઊંડાઈ સાથે સંબંધ છે, નહીં કે માત્ર પ્રાર્થનામાં વપરાયેલા શબ્દો. તેથી ધ્યાન રાખવાની અગત્યની વાત એ છે કે પ્રાર્થના આપણા હૃદયના ઊંડાણથી થવી જોઈએ.

ભગવાનનો ભક્ત ભગવાનને સમર્પિત થઈ જાય છે. તે તેના અહંને ભગવાનના ચરણોમાં વિસર્જિત કરી દે છે. તે જગતને ભૂલી જાય છે, તે એકમાત્ર ભગવાનનો વિચાર કરે છે અને માર્ગદર્શન તથા મદદ માટે તેમની ઉપર જ દૃષ્ટિ રાખે છે. તે તેનાં કાર્ય કર્તાપણાના અભિમાનથી રહિત થઈને કરે છે. તે અનુભવે છે કે ભગવાન તેની મારફત કાર્ય કરે છે. દિવ્ય કૃપા આવા ભક્ત તરફ વહે છે. તેનો સ્વભાવ

ઝડપથી શુદ્ધ બની જાય છે, દિવ્ય બને છે અને તે સ્વાભાવિક રીતે સાચી દિશામાં ક્રિયાશીલ બને છે. આવી આત્મશરણાગતિ એ જ સૌથી શ્રેષ્ઠ પ્રાર્થના છે કે જે મનુષ્ય કરી શકે.

‘પ્રાર્થના કેવી રીતે કરવી ?’ આ પ્રશ્નનો જવાબ તદ્દન સરળ છે. શાંતિથી બેસો અને નમ્રતાથી હૃદયમાં ભગવાનને વિનંતી કરો કે તમને પવિત્ર માણસ બનાવે અને તમારામાં સર્વ દિવ્ય સદાચારો અને સદ્ગુણોને પ્રગટ કરે. પ્રાર્થના કરો કે જગતમાં શાંતિ અને સંવાદિતા ફેલાવવા માટે તે તમને તેમનું યોગ્ય સાધન બનાવે.

### રત્નરૂપ કેટલીક પ્રાર્થનાઓ

હમણાં જ આપણે કહ્યું કે પ્રાર્થનામાં વપરાયેલા શબ્દો કરતાં હૃદય વધુ મહત્વનું છે, તેમ છતાં આપણે એવું ન વિચારવું જોઈએ કે શબ્દો નકામા છે. જ્યારે આપણે મહાન સંતો દ્વારા બનાવાયેલી પ્રાર્થના વાંચીએ છીએ ત્યારે આપણે તેના દ્વારા પ્રેરણા પામ્યા વિના રહી શકતા નથી. તે આપણામાં પવિત્ર લાગણીઓ જગાડે છે અને સદાચારના માર્ગનું અનુસરણ કરવાનો આંતરિક ઊંડો આવેગ ઉત્પન્ન કરે છે. તેથી ઋષિઓ અને સંતો જેવા દિવ્ય પ્રેરણા પામેલા મહાપુરુષોએ વિચારપૂર્વક લખેલી પ્રાર્થનાઓ વાંચવાથી કે ગાવાથી ઘણો મોટો લાભ થાય છે.

અહીં કેટલાંક પ્રાર્થનારૂપી રત્નો આપવામાં આવ્યાં છે જે તમને ખ્યાલ આપશે કે અમે શું કહેવા માગીએ છીએ. તેમને વાંચો અને તેમની તમારાં મન અને લાગણીઓ ઉપર શું અસર થાય છે તે જુઓ.

### ગુરુને પ્રાર્થના

હે પૂજ્ય ગુરુ ! મને પવિત્ર અને વાસનારહિત બનાવ. હે જગદ્ગુરુ ! મારો ઉદ્ધાર કરો. હું ક્યાં સુધી પામર અજ્ઞાનની સ્થિતિમાં રહીશ ? મને તમને હંમેશાં યાદ કરવાની શક્તિ આપો. મારી આગળ યોગનાં તથા ચંચળ મન અને ઈન્દ્રિયોને કાબૂમાં લેવાનાં રહસ્યો પ્રગટ કરો. જીવનનાં ગુપ્ત રહસ્યો મારી આગળ ખોલી દો. હે પૂજ્ય ગુરુજી ! મને સ્વાર્થીપણું, કુટિલતા, કામ, ક્રોધ, લોભ અને ઈર્ષ્યાને દૂર કરવામાં મદદ કરો. મારા હૃદયને આકાશ જેવું વિશાળ બનાવો. હું મારા શત્રુઓને પણ ન ધિક્કારું ! મારી તમારા પ્રત્યેની શ્રદ્ધા અને

ભક્તિનો ક્ષય ન થાય !

કર્મયોગીની પ્રાર્થના : હે પ્રભુ ! હું જગતની નિઃસ્વાર્થ સેવા કરવા માગું છું અને હૃદયને પવિત્ર બનાવવા માગું છું. મને શાંત, શુદ્ધ અને સમતોલ મન આપ. આ જગત પ્રલોભનોથી ભરેલું છે. મને આ પ્રલોભનોનો પ્રતિકાર કરવાની શક્તિ આપ. નિંદા, દમન, દબાણ અને આક્રમણનો પણ સામનો કરવાનું બળ આપ. મને અન્યની પૂર્ણરૂપે સેવા કરવાની ક્ષમતા આપ. મારી પાછળ હંમેશાં ઊભા રહો અને મારા કર્મના દરેક પગલે મને માર્ગદર્શન આપો. મારા મનમાં માત્ર ભલા અને ઉમદા વિચારો જ પ્રવેશે. મને પ્રકાશ, જ્ઞાન અને પવિત્રતા આપો. હે માધુર્યના પતિ ભગવાન ! મને તમારો નમ્ર સેવક બનાવો.

દિવ્ય ગુરુ સ્વામી શિવાનંદજીએ બનાવેલી વિશ્વ-પ્રાર્થના નીચે આપી છે.

ઓ સ્નેહ અને કરુણામૂર્તિ પૂજ્ય પ્રભુ !

તને નમસ્કાર હો ! નમસ્કાર હો !

તું સચ્ચિદાનંદધન છે, તું સર્વવ્યાપક, સર્વજ્ઞ અને સર્વશક્તિમાન છે. તું સર્વાન્તર્યામી છે.

અમને ઉદારતા, સમદર્શિતા અને સમતા આપ.

શ્રદ્ધા, ભક્તિ અને ડહાપણ આપ.

અમને આધ્યાત્મિક અંતઃશક્તિ આપ કે જેથી

અમે વાસનાઓનું દમન કરી મનોવિજેતા બનીએ.

અમને અહંકાર, કામ, ક્રોધ, લોભ અને દ્વેષથી મુક્ત કર.

અમારું હૃદય દિવ્ય ગુણોથી ભરી દે.

બધાં જ નામરૂપોમાં તારું જ દર્શન કરીએ.

બધાં જ નામરૂપોમાં તારી જ સેવા કરીએ.

હંમેશાં તારું જ રટણ કરીએ, તારું જ સ્મરણ રહે,

તારો જ મહિમા ગાઈએ.

કેવળ તારું જ પાપનાશક નામ અમારા હોઠ ઉપર રહે.

અમે તુંમાં જ સ્થિર થઈએ.

હરિઃ ઐં તત્સત્. ઐં શાંતિઃ શાંતિઃ શાંતિઃ ।

**વિશ્વશાંતિ માટે પ્રાર્થના**

આખા જગત ઉપર પૂર્ણ શાંતિ છવાઈ જાઓ ! યુદ્ધોનો તરત જ અંત થાય ! બધાં જ રાષ્ટ્રો અને જાતિઓ શુદ્ધ પ્રેમના બંધનથી જોડાઈ જાઓ ! બધા જ શાંતિ અને સમૃદ્ધિને માણો ! આખા વિશ્વમાં ઊંડી અને

કાયમી શાંતિ સ્થપાઓ ! અમને એવી સનાતન શાંતિ આપો કે જે સર્વ પ્રકારની બુદ્ધિને આંબી જાય. અમે સૌ ભેગા મળી સંવાદિતાથી, આત્મબલિદાનની ભાવનાથી અને જગતના ભલા માટે કામ કરીએ ! અમે વૈશ્વિક પ્રેમ અને ભ્રાતૃભાવનો વિકાસ કરીએ ! અમે દરેક ચહેરામાં ભગવાનનાં દર્શન કરીએ !

પૂર્વમાં શાંતિ હો ! પશ્ચિમમાં શાંતિ હો ! ઉત્તરમાં અને દક્ષિણમાં શાંતિ હો ! ઉપર અને નીચે શાંતિ હો ! આ વિશ્વનાં સૌ પ્રાણીઓમાં શાંતિ હો !

**બાળકોની પ્રાર્થના**

પ્રાર્થના હૃદયમાંથી આવતી હોવાથી આપણે તેને કેવી રીતે વ્યક્ત કરીએ છીએ તે મહત્ત્વનું નથી. તે જેટલી સરળ હોય તેટલી જ સારી. અહીં સ્વામી શિવાનંદે બનાવેલી બાળકો માટેની પ્રાર્થના આપી છે. તે કંઠસ્થ કરવામાં સરળ છે અને તે દરરોજ કરવી પણ સરળ છે.

**પ્રાતઃપ્રાર્થના :** મને શાંતિભર્યો આરામ આપવા બદલ હે પ્રભુ આપનો આભાર અને તમે મારી સંભાળ લીધી તે બદલ પણ આભાર ! મને આજના દિવસ દરમિયાન આશીર્વાદ આપો. અને અમને નુકસાનથી બચાવો. હું તમને યાહું, તમે મારા જેવા બાળકો પ્રત્યે દયાળુ બનો. મને નમ્ર અને પવિત્ર હૃદય આપો. મારા શ્રેષ્ઠ મિત્ર બનો. મારાં વહાલાં મા-બાપને ખુશ રાખવામાં અને તેમની આજ્ઞાનું પાલન કરવામાં મને મદદ કરો. મારા નજીકના અને દૂરના મિત્રોને સુખ, સલામતી અને તંદુરસ્તી બક્ષો.

**સાયંપ્રાર્થના :** હું પથારીમાં સૂઈ જાઉં તે પૂર્વે હે પ્રભુ ! હું પ્રાર્થના કરું તેવી કૃપા કરો. હે પ્રભુ ! મારી વહાલી માની રક્ષા કરો. તેનાં શક્તિ અને સ્વાસ્થ્ય ઘણાં વર્ષો સુધી સાચવો. મારા પિતાની પણ રક્ષા કરો અને હું તેમને યોગ્ય સન્માન આપું. હું એવા ઉચ્ચ વિચારો કરું જે મારાં માતા-પિતાને આનંદ આપે અને તેમની આશાને અનુરૂપ હોય. મારા ભાઈઓની ખરાબ કર્મો અને પ્રમાદથી રક્ષા કરો અને ભગવાન પર અમે ભાઈઓ, મિત્રો, પિતા અને માતા પરસ્પર પ્રેમ રાખીએ. મને નિર્દોષ અને કૃતજ્ઞ હૃદય આપો. (કમશઃ)

□ 'યોગના પાઠ'માંથી સાભાર

## પહેલું પગલું

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

આપણામાંના દરેકને મન ઈશ્વરનો શો અર્થ છે ? ઈશ્વર સાથે આપણો શો સંબંધ છે અને ઈશ્વરને આપણી સાથે શો સંબંધ છે ? શાસ્ત્રો કહે છે કે તે પૂર્ણ છે અને આપણે અંશ છીએ. સર્વવ્યાપી અને અંતરનિવાસી હોઈ, ઈશ્વર આપણો સદાનો સાથી છે. આપણે પહેલો શ્વાસ લઈએ ત્યારથી છેલ્લા શ્વાસ સુધી ઈશ્વર આપણો જીવનભરનો સાથી છે.

તમે કદી એકલા નથી હોતા. જો કોઈ હંમેશાં તમારી સાથે રહેતું હોય તો તે ઈશ્વર છે. તે તમારો જીવનભરનો, સતત નિકટતમ સાથી છે. તે સાક્ષી છે. કાયમનો મૌન સાક્ષી. તે સર્વજ્ઞ હોઈ, તમારા વિશે બધું જ જાણે છે અને તમને સારી પેઠે ઓળખે છે, એટલું જ નહિ તમે તમારી જાત વિશે જેટલું જાણો છો તેથી અધિક ઈશ્વર તમારા વિશે જાણે છે.

તમારાં મન, સ્મૃતિ અને ચિત્તમાં તમારા વિશે ઘણી વિગતો છુપાયેલી પડેલી છે. તમને તે વિશે પૂરો અંધકાર, પૂરું અજ્ઞાન છે, બસ તમે જાણતા નથી એટલું જ. ક્યારેક તમે ઓચિંતાના જાણી લો ત્યારે તમે વિસ્મય પામો છો : ‘શું ! મારી અંદર આવું હોઈ શકે ? તમારી અંદરથી આવું બહાર આવે ?’ તમે ચકિત થઈ જાઓ છો. કારણ, તમારું અંતરજ્ઞાન લગભગ અંધારામાં છે. તમને ખબર નથી; પણ ઈશ્વર જાણે છે. તે ન જાણતો હોય તેવું કશું જ નથી.

તે તમને સાંગોપાંગ ઓળખે છે અને તમારી બધી કમજોરીઓ, નકારાત્મક બાબતો, ત્રુટીઓ, અપૂર્ણતાઓ અને અપયમિતાઓ હોવા છતાં તે તમને બધી રીતે નભાવી લે છે. તે સૌથી વધુ સહનશીલ છે. આપણાં કર્મોનાં ફળોનો તે નિષ્પક્ષ દાતા છે. નિયમ રચનાર તે જાતે જ છે પરંતુ તે દંડ પણ નથી દેતો તેમ ઈનામ પણ નથી આપતો. નિયમ સ્વતઃ પરિપૂર્ણ રીતે પળાય છે.

અને તેના વિશે આશ્ચર્યજનક વાત તો એ છે કે તે તમારી નકારાત્મક બાબતો જાણતો હોવા છતાં

તે સહી લે છે, તે તો આ બાબતો પર ધ્યાન આપવાની સાથે તમારી વિરુદ્ધમાં તે બાબતોની ગણતરી પણ નથી રાખતો, બસ તે બાબતો માટે બેધ્યાન બની રહે છે. તે છતાં તે તમારી બધી હકારાત્મક બાબતો માટે આતુરતાથી ધ્યાન આપે છે. તે બધી હકારાત્મક બાબતોની નોંધ રાખે છે, ગણનામાં લે છે. હકારાત્મક બાબતો ઈશ્વર હિસાબમાં ઉમેરે છે પણ નકારાત્મક બાબતો પર ધ્યાન ન આપતાં તે એમ કહી પડતી મૂકે છે કે આ નકારાત્મક બાબતો લોકોની સમસ્યાઓ છે માટે તેનો ઉકેલ તેમને જ કરવા દો.

તે છતાં, જો તમારી સમસ્યાનો ઉકેલ ઈશ્વર પાસે માગવા જાઓ તો ઈશ્વર તૈયાર છે. તે તમારો કાયમનો સાથી તો છે જ, તમારો મૂંગો, સદા ધૈર્યધર, સદા સહનશીલ સાક્ષી તો છે જ, તમારા વિશે તમારાથી વધુ તે જાણે જ છે, સાથે સાથે તે તમારો મિત્ર, સલાહકાર અને દિશાદર્શક છે. તમને સાચી દિશા બતાવવા તે ઈચ્છે છે. જો તમે તેને પૂછશો, તેના તરફ ફરશો, તેને કાન દઈ સાંભળશો તો તે તમારો શ્રેષ્ઠ મિત્ર છે. ઉચ્ચ સમજણનો પ્રકાશ તે તમને આપે છે.

વધુમાં, નિઃસહાયનો તે સહારો છે; તમે બસ તેના તરફ જુઓ એટલી જ વાર, તેની મદદ તૈયાર છે. ઘણીયે વખત તમે તેના તરફ ન જુઓ તો પણ, દેખીતી મુશ્કેલીઓના રૂપે, દેખાતાં વિરુદ્ધનાં પરિબળો રૂપે તે તમારી મદદ આવે છે. તે જરૂર આવે છે. તેના આશીર્વાદ છૂપા હોય છે. આગળ જતાં તમને ખ્યાલ આવે છે : ‘પેલું ઊલટું લાગતું પરિબળ કેવું મોટું કૃપાદાન હતું ! હું કહેતો જ રહ્યો - ઈશ્વર તું આ શું કરે છે ? બધો સમય હું સમજી જ ન શક્યો કે ઈશ્વર મને મદદ કરી રહ્યો હતો !’

નિઃસહાયને તે કદી છોડી દેતો નથી. જો કોઈ તેની મદદ માગવા જાય તો તેને ખાલી હાથે પાછો વાળતો નથી. તે કદી પ્રાર્થનાને આડા કાન કરતો નથી,



હંમેશ આપણી પ્રાર્થના કાન પર ધરે છે, હંમેશ મદદ માટે તૈયાર હોય છે, આપણે માગીએ તે આપે છે. આમ, ઈશ્વર જીવનભરના સાથીથી વધુ છે. તે મોટો સહાયક સાથી છે; ઘણો કરુણાવાન, સમજદાર અને સહાનુભૂતિશીલ સાથી છે. આ બધું તો ખરું તેથીયે વિશેષ છે. તે આપણને સર્વોચ્ચ વરદાન આપે છે.

પરંતુ તે ચાહે છે કે તેના તરફ પહેલું પગલું આપણે ભરીએ. તેના તરફનું પહેલું પગલું એ સ્વીકૃતિ છે કે આપણું હૃદય તેનું નિવાસસ્થાન છે અને આપણું શરીર ઈશ્વરનું જંગમ મંદિર છે માટે આપણે આ શરીરને સુયોગ્ય સાફ, પવિત્ર રાખવું જોઈએ. કવિ શ્રી રવીન્દ્રનાથ ટાગોર કહે છે : ‘હે ભગવાન, મારા જીવનનો તું પ્રાણ છે માટે મારું શરીર હું હંમેશ પવિત્ર રાખીશ. કારણ હું સમજું છું કે મારાં બધાં અંગો પર તારો જીવંત સ્પર્શ છે. મારું હૃદય હું હરહંમેશ પવિત્ર રાખીશ. કારણ કે આ શરીરરૂપી મંદિરમાં તારી ભવ્ય ગાદી છે.’

આટલી તેની નિકટતા છે તે સમજીને આપણું દિલ યોખું રાખીએ. આ જાણીએ છીએ માટે ઈશ્વરની પ્રકૃતિથી વિરુદ્ધનું હોય તે બધું હૃદયમાંથી બહાર રાખીએ, બધું આસુરી, બધું અનાધ્યાત્મિક, અસાત્વિક, અપવિત્ર અને અપુનિત કાઢી નાખીએ. આપણી જાતને આપણે કહીશું, ‘ના, કોઈ પણ ચીજ સર્વોચ્ચ ગુણધર્મવાળી ન હોય તેને અંદર આવવા દઈ હું તેના દિવ્ય આવાસને અભડાવીશ નહિ. કારણ તેને સુયોગ્ય નિવાસ આપવો એ મારો વિશેષાધિકાર છે. તેના નિવાસને હરહંમેશ પવિત્ર, સાફ અને શુદ્ધ રાખવો, દરરોજ જીવનની દરેક પળે તેને સાફ કરતા રહેવું તે મારો નમ્ર હક્ક છે. હું કોણ ? અને તે કોણ ? એમ છતાં તે મારામાં નિવાસ કરે છે. કેટલો મહાન વિશેષાધિકાર, મહાન વરદાન ? આવો હક્ક મેળવવા મેં ક્યાં કાંઈ કર્યું છે ?’

આ કારણે, અહોભાવ અને ઉપકારની લાગણીવાળો માણસ પોતાના અંતરમંદિર-નિજમંદિર-ને પવિત્ર, સ્વચ્છ અને શુદ્ધ રાખવા માટે બનતું બધું કરે છે, પછી જ્યારે સતત મહેનત અને દિલ દઈને,

ગંભીરતા અને મોટી આકાંક્ષા રાખીને, વ્યક્તિ-ભક્ત, સાધક, યોગી-પોતાની હૃદયશુદ્ધિ માટે કામ કરે ત્યારે તે શુદ્ધ હૃદયમાં ઈશ્વરના મહાન મૂલ્યની ઓળખ પ્રગટે છે.

આ મહાન હસ્તીની સામે બીજું સઘળું કેટલું ક્ષુલ્લક જણાય છે. તેવી ઈશ્વરની મહાન ઓળખને ફક્ત એક પવિત્ર દિલ જ સમજી શકે. તેમ થતાં વૈરાગ્ય જાગે: ‘આટલાં બધાં વર્ષો મેં કેવી નાદાની આચરી ! ઈશ્વર જ જાણે છે, આ બધી બેકાર વસ્તુઓ પાછળ હું કેટલાં જન્મથી દોડતો રહ્યો છું ! કેટલી મોટી મૂર્ખાઈ ! નહિ, હવે આવું કદી જ ન થાય ! બસ, હવે બહુ થયું !’ આ રીતે તમે જે બધું અપાત્ર હોય તેનાથી મોં ફેરવી, ફક્ત ઈશ્વરને જ શોધશો. આમ, હૃદયની શુદ્ધિ થવાથી ભક્તિ અને ત્યાગ આવે છે અને ત્યાગને લઈને મહાન શાંતિ આવે છે-તે જ ઈશ્વર છે. ત્યાગ દ્વારા જ અમરતા આવે છે.

પવિત્રતા માટેની તીવ્ર ઈચ્છાની અભિવ્યક્તિ દ્વારા ઈશ્વર આપણામાં કાર્ય શરૂ કરે છે. પવિત્રતા દ્વારા ભક્તિ પ્રવેશે છે અને ભક્તિ આવતાં વૈરાગ્ય પ્રગટે છે. વૈરાગ્ય અને ત્યાગ અંતિમ પ્રાપ્તિ કરાવે છે. વ્યક્તિ અમર થઈ જાય છે અને અક્કલ કામ ન કરે તેવી શાંતિ મળે છે. □ ‘મુક્તિપથ’માંથી સાભાર

### શિવરાત્રિ

શ્રી વિશ્વનાથ મંદિર શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે શિવરાત્રિ ઉત્સવ સોમવારે, ૨૦મી ફેબ્રુઆરી ૨૦૧૨ના રોજ ઉજવવામાં આવશે. બ્રહ્મમુહૂર્તથી સંધ્યાકાળ સુધી લઘુરુદ્રો અને પૂજાઓ થશે. સાંજે પાંચથી સવારે ચાર વાગ્યા સુધી ભક્તિસંગીત ભક્ત સંગીતકારો દ્વારા થશે. રાત્રે આઠથી સવારે ચાર વાગ્યા સુધી ચાર પ્રહરમાં આઠ મહાપૂજા થશે. તા.૨૧મી ફેબ્રુઆરીના રોજ સવારે મહાપ્રસાદ-ભંડારો થશે. સૌ ભક્તોને લાભ લેવા પ્રાર્થના.

આશ્રમમાં આવીને રહેવા માટે અગાઉથી સૂચના આપી, મંજૂરી મેળવીને જ આવવા વિનંતી.

- શિવાનંદ આશ્રમ

## મનાયે શ્લોક - મનોબોધ

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

સંતો પૂર્વના હોય કે પશ્ચિમના સત્યનું અનુસંધાન,  
અનુભૂતિ અને સાક્ષાત્કાર સંબંધી સૌનો અનુભવ એક  
જ છે. તમામ શાસ્ત્રોનો સાર, વેદોનું રહસ્ય, ઉપનિષદ  
અને ગીતાનો અર્ક અને સંતોનાં હૃદયગવ્હરમાંથી

નામ મત્સરે રામ સાંઠું નકો હો,  
અતી આદરે હા નિજધ્યાસ રાહો ।  
સમસ્તામધ્યે નામ હેં સાર આહે

દુજી તૂળણા તૂળિતાંહી ન સાહે ॥૮૧॥

હે મન ! દેવ, ધર્મ અને સંતોના સંબંધમાં  
મત્સરગ્રસ્ત એટલે સંશયગ્રસ્ત થઈને નામસ્મરણ તું  
છોડીશ નહિ. અતિ આદરપૂર્વક તું નામનું સંધાન રાખ.

બહુ નામ યા રામનામીં તુળેના  
અભાગ્યા નરા પામરા હેં કળેના ।

વિષા ઔષધ ઘેતલેં પાર્વતીશેં

જિવા માનવા કિંકરા કોણ પૂસે ? ॥૮૨॥

અનેક નામમંત્ર છે પણ તે રામનામની તોલે  
આવી શકે નહિ, કારણ કે રામનામ સર્વ નામોમાં  
વરિષ્ઠ છે. પણ પામર અભાગી માનવને એ કશું  
સમજાતું નથી. સાક્ષાત્ ભગવાન શંકરે પોતાનું હળાહળ  
ઝેર ઉતારવા રામનામરૂપી ઔષધિ લીધી છે, તેથી એ

જેશેં જાળિલા કામ તો રામ ધ્યાતો  
ઉમેસીં અતી આદરેં ગૂણ ગાતો ।

બહૂ જ્ઞાન વૈરાગ્ય સામર્થ્ય જેથેં  
પરી અંતરીં નામ વિશ્વાસ તેથેં ॥૮૩॥

કામદેવ-મદનને બાળી ભસ્મ કરનાર શિવજી  
રામના સ્વરૂપનું ધ્યાન કરી રહ્યા છે. તેમનામાં જ્ઞાન,  
વૈરાગ્ય અને સંપૂર્ણ સામર્થ્ય છે, છતાં રામનામમાં

વિઠોનેં શિરીં વાહિલા દેવરાણા  
તયા અંતરીં ધ્યાસ રે ત્યાસિ નેણા ।

નિવાલા સ્વયેં તાપસી ચંદ્રમૌળી  
જિવાં સોડવી રામ હા અંતકાળી ॥૮૪॥

પંઢરીશે (પંઢરપુરના વિઠોબા) મસ્તક ઉપર  
પ્રેમથી શિવને ધારણ કર્યા છે. તે શિવને પોતાના  
અંતઃકરણમાં શ્રીરામનો નિજધ્યાસ કેટલો છે તે શું  
તમે જોઈ શકતા નથી. જાણી શકતા નથી ?

નિસૂત વાણી સદૈવ એક જ સનાતન સત્યની આલબેલ  
વગાડે છે કે પ્રભુનામનું વિસ્મરણ ન કરો. સંત  
રામદાસજી પણ તેમના મનોબોધ-મનાયે શ્લોકના  
નામસ્મરણ નામના પ્રકરણનો પ્રારંભ કરતાં કહે છે;

નહિ છોડતો મત્સરે નામ મંન,  
અતિ આદરે એ નિજધ્યાસ રાખ;  
બધા સર્વમાં નામ એ સાર છે રે,

બીજી તુલના તોળતાં તોલ ના'વે ॥૮૧॥  
સર્વ સાધનાનો સાર આ નામ છે. તેની તોલે બીજું કશું  
આવી શકે તેમ નથી.

આગળ જતાં કહે છે.  
બહુ નામ આ રામની તોલ ના'વે,  
અભાગી નરો પામરો ના કળે એ;

વિષાર્થે લીધી ઔષધિ પાર્વતીશે,  
પછી માનવી દાસને કોણ પૂછે ? ॥૮૨॥  
ઝેરથી તેમને વ્યાધિ થઈ શકી નથી. શંકર ભગવાન  
શ્રી રામનામનો જપ કરે છે, તો પછી માનવી દાસની  
શી કથા !

આ જ વિષયની સ્પષ્ટતા કરતાં ફરીથી રામદાસજી  
લખે છે;

દહ્યો જેમણે કામ તે રામ ધ્યાયે,  
ઉમાને અતિ આદરે ગુણ કહે છે,  
બહુ જ્ઞાન વૈરાગ્ય સામર્થ્ય જ્યાં છે,  
છતાં અંતરે નામ વિશ્વાસ ત્યાં છે ॥૮૩॥

એમને પૂર્ણ વિશ્વાસ છે.  
ફરીથી આ વાતને વધુ દઢ કરવા માટે ટિપ્પણી  
કરી છે.

ધર્યા મસ્તકે શિવને પંઢરીશે,  
ઉદે ધ્યાસ તેના અરે શું ન દીસે ?  
સ્વયં તાપસી ચંદ્રમૌલિ કર્યા રે,  
જીવો છોડવે રામ આ અંતકાળે ॥૮૪॥

મહાતપસ્વી ભગવાન શંકર રામના ચિંતનથી ઠર્યા  
છે-શાંતિ પામ્યા છે. એ રામ અંતકાળમાં જીવોને  
ભયથી છોડાવે છે, માટે તમે પણ તેમનું ચિંતન  
કરો.

ભજા રામ વિશ્વાસ યોગેશ્વરાંચા  
જપૂ નેમિલા નેમ ગૌરીહરાયા ।  
સ્વયેં નીવવી તાપસી ચંદ્રમૌળી

તુમ્હાં સોડવી રામ હા અંતકાર્ણી ॥૮૫॥  
યોગીશ્વરોના વિશ્રામરૂપ શ્રીરામને ભજો. ઉમા  
અને મહેશે તેમના જપનો નિયમ રાખ્યો છે અને એવી  
જ રીતે પોતે મહાતપસ્વી ચંદ્રમૌલિ મહાદેવ રામસુખ  
પામ્યા છે. તે જ રામ તમારા અંતકાળે તમારું રક્ષણ  
કરે છે.

જાનકીનાથ સહાય કરે તબ । કૌન બિગાડ કરે નર તેરો ॥  
સૂરજ, મંગલ, સોમ, ભૃગુસુત । બુધ અરુ ગુરુ વરદાયક તેરો ।  
રાહુ કેતુકી નાહિં ગમ્યતા । સંગ શનીચર હોત ઉચેરો ॥૧॥  
દુષ્ટ દુઃશાસન વિમલ દ્રૌપદી । ચીર ઉતાર કુમન્તર પ્રેરો ।  
જાકિ સહાય કરી કર્ણાનિધિ । બઢ ગયે ચીરકે માર ધનેરો ॥૨॥

એક વખત શ્રીરામનું શરણ જેણે સ્વીકાર્યું છે,  
તેનું કોઈપણ કંઈપણ બગાડી શકે નહીં. આ પદમાં  
શ્રી તુલસીદાસજીએ નવગ્રહ, દુઃશાસન, અશ્વત્થામા  
ઈત્યાદિથી પીડિત ભક્તોની રક્ષાની ચર્ચા સાથે  
ટીટોડીનાં ઈંડાંની રક્ષા માટે હાથીનો ઘંટ નીચે  
પાડીને તેની અંદર મહાભારતનાં યુદ્ધ સુધી એ  
ટળવળતી માતાની (પક્ષીની) આજીજી સાંભળીને  
ઈંડાંની પણ રક્ષા કર્યાની વાત કરવામાં આવેલ છે  
માટે તુલસીદાસજી કહે છે, હે નર ! તું બડભાગી  
છે. તારા ઉપર રઘુનાથ શ્રીરામની કૃપા છે, તેને  
જાણ, માણ અને શ્રીરામના શ્રી ચરણમાં સંપૂર્ણ  
શરણાગતિ સ્વીકાર.

આદિદેવ મહાદેવ પણ જો સતત શ્રીરામનું ધ્યાન  
કરતા હોય અને શ્રીરામના પવિત્ર તારકમંત્રનો જપ  
કરતા હોય તો આપણે આપણો ઉદ્ધાર કેવી રીતે કરવો.

આપણે આપણી જડતા, અહંતા અને મમતા  
છોડવી પડે. ગુરુવાણી કહે છે, ‘મીઠા બોલ, નીવા  
ચલ, હથ ખાલી ન છડ, રબનું ના ભૂલ’ મીઠું બોલ,  
વિનમ્ર થઈને રહે, ઉદારતાથી કંઈક કંઈક દાન પ્રેમથી  
યુપચાપ કરતો જ રહે અને રામ ના વિસાર. શબ્દો  
સરળ છે. સમજવા સહેલા છે, દૈનિક જીવનમાં  
વિનિમય કરવા માટે પણ અઘરા નથી જ. જરૂર છે,  
શ્રી રામનામમાં પ્રીતિ હોવાની. એક વખત પ્રભુચરણમાં,  
પ્રભુનામમાં રુચિ જાગે, ‘પછી બધું જગ થયું ખારું  
રે...’ તે સત્ય બની રહે.

ભજો રામ વિશ્રામ યોગીશનો રે,  
જપે નેમ રાખ્યો ઉમા ને મહેશે;  
સ્વયં તાપસી ચંદ્રમૌલિ ઠર્યા રે,

તમોને કરે મુક્ત એ રામ અંતે ॥૮૫॥  
આ પાંચેય શ્લોકમાં શ્રીરામનામ જપના મહિમાનું  
ગાયન છે. આ મંત્ર મહાન છે, તેની પુષ્ટિ કરવા માટે  
મહાદેવ પણ સતત શ્રીરામનામનો જપ કરે છે, તે વસ્તુ  
વિષયની ફરી ફરીથી સ્પષ્ટતા કરવામાં આવેલ છે.

સંત તુલસીદાસે સુંદર પદનું ગાયન કર્યું.  
ગરભમેં રાખ્યો પરીક્ષિત રાજા । અશ્વત્થામા જબ અસ્ત્ર પ્રેરો ॥  
ભારતમેં મરુ હી કે અંડા । તા પર ગજકા ઘંટા ગેરો ॥૩॥  
જાકિ સહાય કરી કર્ણાનિધિ । તાકે જગતમેં ભાગ બડેરો ।  
રઘુવંશી સંતન સુખદાયી । તુલસીદાસ ચરણનકો ચેરો ॥૪॥

તુલસીદાસજીએ આ વાતની પણ પુષ્ટિ કરેલ છે.  
કામી નાર પીયારી જીમી, લોભી પ્રિય જીમી દામ,  
તીમી રઘુનાથ નિરંતર, પ્રિય લાગોં સીયરામ

કામી પુરુષ સદા સર્વદા નારીનાં ચિંતન સિવાય  
બીજું કોઈ પણ ચિંતન કરી જ ન શકે, કે લોભી હંમેશાં  
પૈસાનું જ ચિંતન કરે, તેમ હે રઘુનાથ નિરંતર મને  
આપ જ વહાલા લાગો !

મનોબોધ... મનને સંબોધન છે. હે મન !  
રામનામ રસ પીજે, તજ કુસંગ સંતસંગ બૈઠ નિત, હરિ-  
ચર્યા સુનિ લીજૈ. કામ ક્રોધ મદ લોભ મોહકું, બહા  
ચિત્તસો દીજૈ । આ શબ્દો ભક્તિમયી માતા મીરાંબાઈના  
છે. અહીં એક વાતની સ્પષ્ટતા માત્ર મીરાં જ નહીં,  
તુલસી, સૂર, નાનક, રહિમ, કબીર સૌએ કરી છે કે,  
કુસંગ છોડવો પડશે, સત્સંગ કરવો પડશે અને  
‘નારાયણનું નામ જ લેતાં વારે તેને તજ્યે રે’ જે  
વિચાર, જે વાણી જે વ્યવહાર તમોને શ્રીરામથી વિમુખ  
કરે, તેનો સત્વરે ત્યાગ કરવો. જે સંગથી કુમતિ ઉપજે,  
તે સંગ છોડવો, હરિનામ સ્મરણ, પ્રભુનામ જપ,  
શ્રીરામનામ ચિંતન જ આત્મીય સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ  
અને બ્રહ્માનંદની કુંજ છે. માટે હે મન ! મત કર મોહ  
તું, રામ-નામ કો માન રે ! બાકી આ સંસાર તો  
કાગળની હોડી છે, થોડું પાણી પડે તો ડૂબી જાય. સંસાર  
આધાર નથી, આધાર શ્રી રામ જ સાચો છે. માટે  
શ્રીરામને ધ્યાઓ, ગાઓ અને શ્રીરામને પાઓ. ઐ  
શાંતિ. (કમશ:)

## ભક્તિનો મર્મ-૨

(ભગવદ્ગીતા પરનાં પ્રવચનો)

શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી

### ભક્તિ શું છે ?

ભગવદ્ગીતાકાર હોય, ઉપનિષદો હોય કે બધા સંતોના પ્રતિનિધિરૂપ જ્ઞાનેશ્વર મહારાજ હોય, બધાએ શ્રવણ-વાક્યમયમાં, ભગવદ્ગીતામાં અને સંતોની વાણીમાં સર્વત્ર ભક્તિનો મહિમા જ ગાયો છે તે આપણે જોઈએ છીએ અને તેથી આ ભક્તિને જાણવી તે જીવનું પરમ સૌભાગ્ય છે. ફક્ત શબ્દને જાણવાથી આપણે શબ્દનો ભાવ પણ સમજી લઈશું એવું નથી. ‘ભક્તિ’ બોલવાથી આપણે ભક્તિને સમજી ગયા એવું નથી. જેમ કે આજકાલ કોઈને ભગત કહેવાનો રિવાજ પડી ગયો છે. આપણે એવા કહેવાતા ભગત તો નથી જ. આપણે ભક્ત તો છીએ જ. પણ આપણે લોકો કહે છે તે સ્તરના ભક્ત છીએ, કયા સ્તરના ભક્ત છીએ. શું ભગવાન ચૈતન્ય મહાપ્રભુ તે પ્રકારના ભક્ત હતા. આપણે ભક્ત છીએ, તેઓ પણ ભક્ત છે. છતાં બંને વચ્ચે અંતર તો દેખાય છે. આ અંતર કેમ રહે છે તે સમજવા માટે ભક્તિના મૂળમાં જઈને સમજવાની આવશ્યકતા છે.

ભગવદ્ગીતામાં જે ભક્તિને સર્વાધિક મહત્ત્વ આપવામાં આવ્યું છે, તેને ભગવદ્ગીતાના સંદર્ભમાં આપણે જાણવા ઈચ્છીએ, ભક્તિનું સ્થાન, ભક્તિનું વિવેચન કે ભક્તિનો મહિમા જાણીએ તે પહેલાં ‘ભક્તિ શું છે ?’ તેને સમજવું આવશ્યક છે.

આપણા સાહિત્યમાં ભક્તિ શબ્દનો પ્રયોગ કયા કયા અર્થોમાં કરવામાં આવ્યો તેને જાણીને પછી ભગવદ્ગીતાના સંદર્ભમાં ભક્તિ શબ્દનું કેવી રીતે આયોજન કરવામાં આવ્યું તે આપણે ક્રમશઃ જાણીશું.

### સેવા ભક્તિ

આ ભક્તિ શબ્દ વેદોથી લઈને સંતોની વાણી સુધી સર્વત્ર વપરાયો છે અને તેનો સૌથી પહેલો અર્થ તેની ધાતુ અનુસાર ‘ભજ સેવાયામ્’ છે. ભક્તિ કરવાનો અર્થ છે સેવા કરવી. હું ગુરુભક્ત છું તેનો અર્થ હું ગુરુની સેવા કરું છું એવો છે. હું માતૃભૂમિનો

ભક્ત છું-તેનો અર્થ છે હું માતૃભૂમિની સેવા કરું છું. ‘અનુકલ્પેન વર્તનમ્’ સેવામાં પણ એક જ વાત હોતી નથી. જે સમયે જે અનુકૂળ હોય તે સમયે તે વાત કરવી તે જ સેવા છે. ગુરુજીએ કહ્યું : ‘મૈયા, આ કામ પહેલાં કરી નાખો’ ત્યારે ‘ના, ના મારે તો તમારા પગ દબાવવાના જ છે એ સાચી સેવા ન કહેવાય. જે સમયે જેની જરૂર હોય તે કરવામાં આવે ત્યારે તે ભક્તિ ‘ભજ સેવાયામ્’ કહેવાય છે.

પુષ્ટિ-માર્ગ કે વલ્લભ સંપ્રદાયમાં તો તેના બધા જ કર્મકાંડોને માટે એક જ શબ્દ-સેવા-વપરાય છે. તે લોકો એમ નથી કહેતા કે અમે ભજન કરીએ છીએ, અમે પૂજા કરીએ છીએ, પણ જે કંઈ કરતા હોય તેને સેવા કરીએ છીએ તેમ કહે છે, પછી તે સેવા બાલકૃષ્ણલાલજીની હોય કે મદનમોહનજીની હોય કે ભગવાનના કોઈ પણ સ્વરૂપની હોય. પ્રાતઃકાળ મંગળા આરતીથી સેવાની શરૂઆત થાય છે, પછી શૃંગાર કરવાનો હોય તો સેવા છે, ભોગ ધરાવવાનો હોય તો સેવા છે. ભગવાનને પોઢાડવાના હોય, જગાડવાના હોય તે સેવા છે, જે કંઈ કરો તે સેવા છે. અને જ્યારે ભગવાન પોઢી ગયા પછી મારે કંઈ કરવાનું રહેતું નથી. તે સમયે ગ્રંથનું વાંચન કરવા બેસી જાય છે અને કહે છે કે અત્યાર સુધી અમે રૂપ-સેવા કરી હવે નામ-સેવા કરી રહ્યા છીએ. ગ્રંથનું વાંચન પણ તેમની રીતે એક સેવા જ છે. આ પ્રકારે ભગવાનની સેવામાં લીન રહેવું તેને ભક્તિનું એક સ્વરૂપ કહેવામાં આવ્યું છે.

### ભંજન ભક્તિ

‘ભક્તિ’ એક શબ્દ પરથી આપણા શાસ્ત્રકારોએ અનેકાનેક અર્થ કર્યા છે. સરસ વ્યાખ્યાઓ આપી છે અને આ સમસ્ત વ્યાખ્યાઓનો ઉપયોગ કરીને તે મહાન ભક્તિના સાગરને આપણે એક એક અંગથી જાણી ધીમે ધીમે હૃદય સુધી પહોંચાડવાનો પ્રયાસ કરવાનો છે. ભક્તિનો અર્થ ‘ભંજન ભક્તિ’ તોડી નાખનાર ભક્તિ કરવામાં આવે છે. ભાઈ, શું તોડવાનું છે ? મારો સંસાર

સાથે જે સંબંધ છે તે તૂટી જાય.

મારા અંતઃકરણમાં જે કોઈ પ્રત્યે રાગ કે દ્વેષ હોય, આસક્તિ હોય તે તૂટી જાય. મારા અંતઃકરણમાં જે વિકાર હોય તે પણ તૂટી જાય અને આપ જોશો કે ખરેખર ભગવદ્ભક્તિમાં જે લાગી જાય તેને ભગવાનને જે રસ પ્રાપ્ત થાય છે તે તો રહે જ છે, પણ સંસાર તરફનો રસ તૂટી જાય છે. તેમના વિકાર તૂટી જાય છે. આપણામાં વિકારો ખૂબ સક્રિય, તીવ્ર હોય છે તે બધા દૂર થઈ જાય છે.

ભક્તિનો એક અર્થ, શાસ્ત્રકાર કરે છે. ‘ભાગ પાડો’ ભક્તિનો અર્થ છે ભાગ કરવા, વિભાજન કરવું. આપણા લોકોમાં ‘ભાગ પાડવા’ શબ્દ નવો નથી, જાણીતો છે. ભાઈઓ જ્યારે જુદા થાય છે ત્યારે ભાગ-હિસ્સા- પાડે છે. ફર્મના પાર્ટનર જુદા થાય ત્યારે પણ ભાગ પાડે છે. આ એવો પ્રસંગ આવ્યો છે કે આપણે કોના ભાગમાં-ભગવાનના ભાગમાં કે સંસારના ભાગમાં-જવાનું નક્કી કરી લેવું પડે છે. હું કોનો છું ? ભાગ પાડવાનો સમય આવ્યો અને માનો કે આપણા ભાગ કોઈ પાડી રહ્યું છે. ધર્મરાજ પૂછે કે તમે કોના હિસ્સામાં છો. એક પરમાત્માનો હિસ્સો છે એક સંસારનો હિસ્સો છે. જો કોઈ એમ કહે કે તે હું ભગવાનના હિસ્સામાં છું, સંસાર સાથે મારે કોઈ લેવાદેવા નથી. મેરે તો ગિરધર ગોપાલ, દૂસરા ન કોઈ. હું ભગવાનનો છું, ભગવાનના હિસ્સાનો છું તો તેણે ભગવાનનો હિસ્સો સ્વીકાર્યો કહેવાય. તેને લાગે કે તે ભગવાનનો છે, નિરંતર હું ગમે ત્યાં હોઉં, ગમે તેવો હોઉં, સારો હોઉં, ખરાબ હોઉં હું ભગવાનના હિસ્સાનો છું, સંસાર સાથે મારે કોઈ સંબંધ નથી, ભગવાન સિવાય બીજા કોઈ સાથે મારો સંબંધ નથી.

મહારાષ્ટ્રમાં એક ખૂબ આદરણીય સંત થઈ ગયા. થોડાક સમય પહેલાંની જ વાત છે, જૂની નથી. તેમનું નામ જોગ મહારાજ હતું. સંત બહુ સાવધાન-સાવચેત- હતા. સમાજમાં પત્રલેખન સામાન્ય રીતે થતું હોય છે. એક દિવસ પત્ર લખતાં લખતાં આપણે સામાન્ય રીતે લઈએ છીએ તે પ્રમાણે તેમણે લખ્યું. ‘આપનો’ પણ તેમને તરત જ વિચાર આવ્યો કે મેં

‘આપનો’ કેમ લખ્યું ? હું તેમનો તો નથી. આ એક પ્રકારની ઔપચારિકતા હોવા છતાં તેમણે ‘આપનો’ લખેલું ચેકી નાખી નીચે લખ્યું ‘ભગવાનનો’ અને ત્યારથી તેમના જીવનની ચર્ચા તે લખ્યા પ્રમાણે ભગવાન માટે બની ગઈ. હું ભગવાનનો છું. આટલા દિવસો સુધી તેઓ આપણી માફક જ ‘આપનો’, ‘તારો જ’ વગેરે લખતા હતા હવે તેમણે ‘ભગવાનનો’ લખવાનું શરૂ કરી દીધું. સાચી વાત તો એ હતી કે પહેલેથી જ તેઓ આ ધારણા રાખતા હતા, પણ વહેવારમાં જે ટેવો આપણને પડી જાય છે તેનો અજાણપણે પણ આપણે ઉપયોગ કરતા હોઈએ છીએ. જ્યારે અંદર ભાવ જાગવા માંડે છે ત્યારે નાની નાની ટેવોમાં પણ તે વાત પ્રગટ થવા માંડે છે. હું આટલો સાવધાન છું, હું કોઈનો પણ નથી. સ્વપ્નમાં પણ કોઈનો નથી. કલ્પના કરો કે કોઈએ આપણને પૂછ્યું હોય : ‘તમે કોના છો ?’ તુરંત આપણા મનમાંથી કે મુખમાંથી ‘હું ભગવાનનો છું’ એવી જ વાત આવશે. ઔપચારિકતાના રૂપમાં આ વાત કહેવી ઠીક નથી, પરંતુ નિરંતર પોતાના અંતઃકરણમાં આ ભાવ જાગ્રત રહે તે જરૂરી છે. જ્યારે હું ખરેખર ભગવાનનો છું એવો ભાવ જાગ્રત રહેવા માંડે ત્યારે ભક્તિ થઈ ગઈ તેમ માનો.

### પ્રભુસેવામાં રસ પડે

‘ભજન નામ રસનમ્’ ભક્તિ શબ્દનો એક એવો પણ અર્થ છે કે મારો બધો જ રસ મન દ્વારા પ્રભુમાંથી પ્રાપ્ત થાય. મને ભગવાનમાં જ સમસ્ત રસોનું દર્શન થવા માંડે. ‘ભજન નામ રસનમ્’ ભજન ભક્તિ, ભક્તિનો અર્થ છે ભગવાનનું ભજન કરવું. વ્યક્તિ જે કંઈ કરશે તેમાં બધાનો આધાર એકમાત્ર ભગવાન રહેશે. ‘ભજન ભક્તિ’.

‘ભજન નામ રસનમ્’ મને પ્રભુમાં રસ આવવા માંડે. દેવર્ષિ નારદજીએ પોતાના ભક્તિસૂત્રમાં અન્ય અનેક મહાત્માઓએ ભક્તિનો જે અર્થ કર્યો છે, ભક્તિની જે જે વ્યાખ્યા આપી છે તેનું સંકલન કર્યું છે અને તેઓ કહે છે. ભક્તિની જે વ્યાખ્યા અન્ય લોકોએ કરી છે તેમાં ‘પૂજાદિષુ અનુરાગઃ ઈતિ પારાશર્યઃ’.

ભગવાન વેદવ્યાસજી (ઋષિ પરાશરજીના

પુત્ર)નો એવો મત છે કે જો ભક્તિ કરવી હોય તો ભગવાનની પૂજા-સેવામાં અનુરાગ થઈ જવો જોઈએ. મને ભગવાનની પૂજા કરતાં સારું લાગે. ભગવાન નારાયણની સુંદર શ્રીમૂર્તિ, સર્વસાકાર સ્વરૂપમાં ભગવાન મારી સમક્ષ બિરાજ્યા છે અને હું અત્યંત તલ્લીન થઈને એક-એક ઉપચાર દ્વારા તેમની પૂજા કરી રહ્યો છું. હવે જો પૂજા કરવી હોય તો પૂજા કેવી રીતે કરવી તેનું પણ શાસ્ત્ર છે, તંત્ર છે. પંચોપચાર કરવી છે, ષોડશોપચાર કરવી છે. જે રીતે કરો પણ તેમાં અનુરાગ ઉદ્ભવશે. અને જ્યારે તે પૂજા દરમિયાન અનુરાગ ઉદ્ભવે ત્યારે શ્રી પ્રભુને અર્પણ કરવા માટેનો એક-એક પદાર્થ ઉત્તમોત્તમ હોવો જોઈએ. સુંદરમાં સુંદર હોવો જોઈએ એવો પ્રયાસ થશે.

દૈનિક પૂજા તો મેં કરી લીધી પણ જો શ્રાવણ માસ હોય અને ભગવાનને બીલીપત્ર ચઢાવવાનાં હોય કે ભગવાનને તુલસીપત્રની અર્ચના કરવાની હોય કે પ્રભુનો કોઈ ઉત્સવ પ્રસંગ ઉજવવાનો હોય છે. જન્માષ્ટમીનો દિવસ આવે છે, રામનવમીનો, મહાશિવરાત્રીનો દિવસ આવે છે. નવરાત્રીના દિવસો આવે છે. પોતાના ઈષ્ટદેવ અનુસાર જે પણ ઉત્સવ આવે છે, તે ઉત્સવોમાં હું તલ્લીન થઈને રસ લઈને ભગવાનની પૂજા કરું. ‘પૂજાદિષુ અનુરાગ ઈતિ પારાશર્યઃ’ ભગવાન વેદવ્યાસજી મહારાજ કહે છે : ‘તે ભક્તિ છે.’ પછી તે પૂજા હું ભગવાનના ચિત્રની કરી શકું છું અથવા શ્રીમૂર્તિની કરી શકું છું અથવા ભક્તિશાસ્ત્રમાં જણાવ્યા પ્રમાણે ગંગાજીના પાવન જળમાં પ્રભુને જોઈને ત્યાં પૂજા કરી શકું છું. સૂર્ય ભગવાનને જોઈને તેમની પૂજા કરી શકું છું. કોઈ અત્યંત શ્રેષ્ઠ વિપ્ર અથવા સંતને જોઈને તેમની પૂજા દ્વારા ભગવાનની પૂજા કરી શકું છું. પોતાના હૃદયમાં પણ કરી શકું છું અને કુંડમાં અગ્નિનું આવાહન કરીને તે નારાયણસ્વરૂપ અગ્નિનું પણ પૂજન કરીને હું પ્રભુની પૂજા કરી શકું છું. તે બધામાં અનુરાગ થવો, પ્રેમ જાગ્રત થવો, તે ભક્તિ છે.

તમે જુઓ છો કે અસંખ્ય ભાવિક લોકો અત્યંત શ્રદ્ધા સાથે આ પૂજાઓમાં લાગેલા રહે છે થાકતા નથી.

તેમની કોઈ ને કોઈ પૂજા ચાલુ જ રહે છે. એટલું જ કે તે યંત્રવત્ પૂજા ન હોવી જોઈએ. ‘તે પૂજામાં પ્રેમ હોય, અનુરાગ હોય’ અને તે પૂજાથી મારા પ્રભુ રીઝે છે એવા પ્રકારની પૂરી ભાવના હોવી જોઈએ. હવે અહીં જે ભક્તિનું સ્વરૂપ દેખાય છે તે કિચારૂપે છે. પૂજા ક્રિયા છે, યજ્ઞ ક્રિયા છે. બીલીપત્ર ચઢાવવાં, કુંકુથી પૂજા કરવી, તુલસીપત્ર ચઢાવવાં આ બધી ક્રિયા છે. પૂજા કરવા માટે હું અહીંથી બદીનાયજી ગયો તે પણ ક્રિયા છે. મેં યાત્રા કરી તે ક્રિયા છે. મેં યાત્રા કરી તે ક્રિયા છે. ‘પૂજાદિષુ અનુરાગ’ કહીએ તેમાં ક્રિયાની પ્રધાનતા આવી જાય છે.

### કથામાં અનુરાગ

ગર્ગારિય મહારાજ કહે છે : ‘કથાદિષુ અનુરાગઃ ઈતિ ગર્ગઃ’ ભગવાનની કથામાં રસ લાવો, કથા પ્રેમપૂર્વક સાંભળો. અહીં આપ જોશો કે ક્રિયા ઓછી થઈ ગઈ અને ભાવની મહત્તા થઈ ગઈ, કારણ કે જે વ્યક્તિ કથા સાંભળવા માટે બેસે છે, તે કેવળ ક્રિયા કરતી નથી. તેમાં ક્રિયા છે, તે પણ ભાવપ્રધાન ક્રિયા છે. તેમાં કથાકાર બોલે અને શ્રોતાગણ સાંભળે તેટલી ક્રિયા છે. પૂજા વગેરે પ્રક્રિયાઓમાં જે શારીરિક ક્રિયાઓ કરવામાં આવે છે તેના પ્રમાણમાં કથામાં ક્રિયા અલ્પ છે. જ્યારે તમે ભગવાનની પૂજામાં બેસો ત્યારે વધુ હલચલ હોય છે, કથા સાંભળો ત્યારે પ્રમાણમાં ખૂબ ઓછી હલચલ હોય છે. કથામાં શ્રવણ પ્રધાન છે, ભાવ પ્રધાન છે.

કથામાં અનુરાગ નિર્માણ થઈ ગયો, કથામાં પ્રેમ નિર્માણ થઈ ગયો. હવે ભગવાનની કથા પ્રિય લાગવા માંડી. પ્રભુએ હનુમાનજીને પૂછ્યું, ‘હનુમાન, મારી પાસેથી તું શું ઈચ્છે છે.’ પ્રભુ જ્યાં સુધી આપની મંગળ કથા સંસારમાં ચાલતી રહે, ત્યાં સુધી હું ક્યાંય જવા માગતો નથી, બસ આપની કથા સાંભળવા ઈચ્છું છું. જ્યાં જ્યાં રામકથા ત્યાં ત્યાં શ્રી હનુમાન. ગર્ગારિય મહારાજ કહે છે, ભગવાનની કથામાં રસ લેવો જોઈએ. કેટલાક લોકોને કથામાં જ દર્શન થઈ જાય છે ત્યારે ભક્તિ છે કથામાં અનુરાગ. હવે કથાદિષુ અનુરાગ એટલે કથા ઇત્યાદિમાં અનુરાગ ઇત્યાદિમાં

સંકીર્તન આવે. કથામાં પણ પ્રેમ છે. વચ્ચે વચ્ચે ભગવાનનું સંકીર્તન થાય છે. કથામાં પ્રેમ, ભગવદ્નામના સંકીર્તનમાં પ્રેમ-તે ક્રિયાત્મિકા ભક્તિ કરતાં અધિક સૂક્ષ્મ ભાવાત્મિકા ભક્તિ છે. ત્યાં ક્રિયાનું સ્વરૂપ સમાપ્ત થતું નથી, પણ પહેલાં કરતાં ઘટી જાય છે.

નારદજી મહારાજને કહેવામાં આવ્યું કે આપે લોકોને મત બતાવ્યો તે સારી વાત છે. સાથે સાથે આપનો શું મત છે ? દેવર્ષિ નારદજી કહે છે, ‘સા ત્વસ્મિન્ પરમપ્રેમરૂપાઃ અમૃતરૂપાઃ ચ’ શ્રી ભગવાનમાં પરમપ્રેમ જાગ્રત થઈ જાય. હવે પ્રેમ અને પરમપ્રેમમાં શું અંતર છે એ આપણે જોઈશું. પરંતુ પ્રભુનો પ્રેમ જાગ્રત થઈ ગયો તે મૂળ વાત છે. શાંડિલ્ય મહારાજે કહ્યું : ‘સા પરાનુરક્તિશ્ચરે’ ભગવાન તરફ પરમ અનુરક્તિ થઈ ગઈ. અનુરક્તિનો અર્થ છે લીનતા-લીન થઈ જવું. હું ભગવાનમાં રક્ત થઈ ગયો, અનુરક્ત થઈ ગયો એટલે પ્રભુમાં લીન થઈ ગયો, આસક્ત થઈ ગયો. પ્રભુ સાથે તાદાત્મ્ય થઈ ગયું.

આમ, એક શબ્દ ભક્તિ માટે મહાત્માઓએ થોડી થોડી અલગ વ્યાખ્યાઓ બતાવી છે. શ્રીમદ્ ભાગવતમાં સ્વયં ભગવાન કપિલ મહામુનિ ભક્તિ વિશે કહે છે : ‘મા, ભક્તિ તો ખૂબ સૂક્ષ્મ અને વિસ્તૃત વાત છે. તેની ગહનતા ખૂબ છે. છેલ્લે તેનું કેવું સ્વરૂપ હોય છે ? ભગવાનના ગુણોના સ્મરણ માત્રથી કોઈ બહાને પણ પ્રભુનું સ્મરણ થવાથી ચિત્તની બધી વૃત્તિઓ જેમ ભગવતી ગંગાનો પ્રબળ પ્રવાહ સાગર તરફ વહે છે તેમ ભગવાન તરફ વહેવાનું શરૂ કરી દે છે અને નિરંતર વહેતી રહે છે.

### ભક્તિ એટલે ચિત્તનું પીગળવું

ભક્તિ અને જ્ઞાન, આ બંને સાધનોના રાજા, શ્રેષ્ઠ પ્રવક્તા, જેમનું આપણાં શાસ્ત્રોના ઈતિહાસમાં ખૂબ મોટું નામ છે, તે મધુસૂદન સરસ્વતી મહારાજ કહે છે : ‘ભક્તિ એટલે ચિત્તનું પીગળવું.’ ચિત્ત પીગળવું જોઈએ. ઘી જામી જાય છે. શિયાળામાં જામી જાય છે. અને તે થીજી ગયેલા ઘીને જો તડકામાં મૂકીએ કે ચૂલા ઉપર ગરમ કરીએ તો તે પીગળવા માંડે છે. મધુસૂદન

સરસ્વતી મહારાજ કહે છે કે આપણું ચિત્ત થીજી ગયેલા ઘી જેવું છે. તે એટલું બધું થીજી ગયું છે કે પથ્થર જેવું કઠણ બની ગયું છે. ગંગાજીનો પ્રવાહ વહી રહ્યો છે. કેમ વહી રહ્યો છે ? આપણે જાણીએ છીએ કે ઉનાળામાં સૂર્યના તાપથી બરફ પીગળવા માંડે છે અને તે પાણી રૂપે વહેવા માંડે છે. ચિત્તની વૃત્તિ-ધર્મ પીગળવાનો છે.

‘દ્રુતસ્ય ભગવદ્ધર્માત્ ધારાવાહિકતાં ગતા ।

સર્વેશે મનસો વૃત્તિભક્તિરિત્યભિધીયતે ॥’

પણ ચિત્ત કેવી રીતે પીગળે ? તમારું અંતઃકરણ પથ્થર જેવું કઠોર છે. અરે ભાઈ, બરફને પીગાળવો, ઘીને પીગાળવું ખૂબ સહેલું છે. ચિત્તને કેવી રીતે પીગાળી શકાય ? અહીં બેઠે બેઠે બેટાની યાદ આવી જાય તો ચિત્ત પીગળી જાય છે. પોતાની કોઈ પિયરની યાદ આવી જાય તો ચિત્ત પીગળી જાય છે. વિષયોનો વિચાર આવે તો ચિત્ત પીગળી જાય છે. અહીં આવશ્યકતા એ વાતની છે કે તે ચિત્ત પીગળવાની ક્રિયા ભગવાનના ગુણોના લીધે, ભગવાનના ધર્મોને લીધે થાય. પોતાના પુત્રનું સ્મરણ થવાથી ચિત્ત પીગળી ગયું અને પ્રેમનો પ્રવાહ વહેવા માંડ્યો. અહીં એવું થવું જોઈએ કે હું કેટલાયે દિવસ થયા પણ વૃંદાવન જઈ શક્યો નથી. પ્રભુને પણ મારી યાદ આવતી હશે. કેટલા દિવસ થઈ ગયા, પંઢરપુર ગયો નથી. આજે તો મોટો મેળો જામ્યો હશે અને હજારો લોકો પ્રભુનાં દર્શન માટે આવતા હશે. હું તો અહીં છું. હું જઈ શકતો નથી... ચિત્ત પીગળે છે.

ભગવાનનું ઐશ્વર્ય જોઈને, ભગવાનના ગુણોનું સ્મરણ થતાં ચિત્ત પીગળે છે. જ્યારે પ્રભુની આ રીતે યાદ આવવા માંડે. ત્યારે તેમના સ્મરણથી ચિત્ત પીગળીને વૃત્તિઓનો પ્રવાહ ભગવાનના ચરણકમળ તરફ સતત રીતે વહેતો જાય તો તેનું નામ ભક્તિ. આ અત્યંત ગંભીર વ્યાખ્યા મધુસૂદન સરસ્વતી મહારાજે આપી. ભગવાન આદિ શંકરાચાર્ય મહારાજની વ્યાખ્યા તો ખૂબ ખૂબ વિલક્ષણ છે. તેઓ કહે છે કે મોક્ષનાં બધાં સાધનોમાં ભક્તિ સર્વશ્રેષ્ઠ છે અને તે ભક્તિનું લક્ષણ શું છે ? નિરંતર આત્મસ્વરૂપનું અનુસંધાન થાય છે. સંસારમાં હું ગમે તે કામમાં હોઉં પણ મારી

વૃત્તિઓનો એક તંતુ મારી અંદર સદા વિરાજમાન પરમાત્મા સાથે જોડાયેલો રહે છે.

### ભગવાન પોતાના લાગવા માંડે

બધા સંતોનો એવો મત છે કે ભગવાન આપણને પોતાના લાગવા માંડે. 'સર્વદા મમતા વિષ્ણૌ' ભગવાન નારાયણ મારામાં સ્થિત છે એવું લાગવા માંડે, એવી પ્રતીતિ થાય. કેવી ? જેમ આ ઘડિયાળ મારી છે, ઘર મારું છે, કાર મારી છે' લાગે છે તેમ. પણ એવું લાગે તો આપણે તેના માલિક બની જઈએ છીએ. સ્વામિત્વની ભૂમિકાથી ભગવાન મારા લાગવા ન જોઈએ. પ્રેમની વ્યાખ્યા જોશો તો જણાશે કે જ્યારે પ્રેમ કરવાનો હોય છે ત્યારે વ્યક્તિ સ્વામી બની શકતી નથી. પ્રેમમાં તો પ્રેમાસ્પદ (જેની પર પ્રેમ કરવામાં આવે છે તે) સ્વામી હોય છે અને હું તો ફક્ત તેમને ખુશ કરવામાં જ લાગ્યો રહું છું. ભગવાન નારાયણ મારા છે, તે મારા પ્રેમાસ્પદ છે. હું તેમને માટે છું. ઉદ્ભવજી, પ્રહલાદજી, નારદજી વગેરે બધા એક બાબતમાં એકમત હતા કે ભગવાન મારા લાગે અને તે મમત્વમાં પ્રેમની પ્રધાનતા હોય. આવા પ્રેમમાં કામ હોતો નથી. સ્વામીત્વની ભાવના હોતી નથી. ભક્તિનાં આ બધાં જ લક્ષણો, ભક્તિની આ સમસ્ત વ્યાખ્યાઓ આપણને ભગવાન જે ભક્તિનું પ્રતિપાદન કરવા માગે છે તે ધીમે ધીમે ભક્તિના હૃદય તરફ લઈ જશે. ગીતાના બારમા અધ્યાયમાં જ ભક્તિ નથી, ભક્તિનો આરંભ તો સૂક્ષ્મ રૂપથી તમે જોશો કે બીજા અધ્યાયથી થઈ ગયો છે. સમસ્ત ગીતામાં ભગવાનની ભક્તિની ધારા વહી રહી છે અને આ ભક્તિનો એવો અપાર મહિમા છે જેના કારણે ભગવાન પોતે પોતાનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન, પોતાનું દર્શન અને પોતાનામાં પ્રવેશ, આ બધું ભક્તને આપી દે છે. ભક્તિની આ બધી વ્યાખ્યાઓના પરિપ્રેક્ષ્યમાં ભગવદ્ગીતાકાર આ એક માત્ર ભક્તિને અત્યંત ગંભીર સાધન તરીકે દર્શાવીને આગળ વધી ભક્તિને સાધનની સાથે સાથે ભક્તિને સાધ્યરૂપે કેવી રીતે કરી દે છે તે જોઈએ.

### ભક્તિ સાધન જ નહિ સાધ્ય પણ છે

ભક્તિ ફક્ત સાધન જ નથી, ભક્તિ સાધન હોવાની સાથે સાધ્ય પણ છે. આપણે બીજા સાધનોનો

પણ ઉપયોગ કરીએ છીએ અને ધીમે ધીમે સાધન છૂટી પણ જાય છે. કર્મકાંડ આપણે કર્યો, કર્મકાંડ છૂટી શકે છે, છૂટી જાય છે. યોગાભ્યાસ કર્યો, યોગાભ્યાસ છૂટી શકે છે, છૂટી જાય છે. અરે સૌથી મોટું સાધન 'જ્ઞાન'ને માનવામાં આવ્યું છે, ભગવાન અર્જુનને કહે છે કે જ્ઞાન જેવું પવિત્ર કોઈ પણ નથી. પરંતુ આગળ વધતાં જ્ઞાન પણ બંધ થઈ જાય છે, છૂટી જાય છે.

'શિવસૂત્ર'માં એક સૂત્ર છે : 'જ્ઞાનં બન્ધઃ' અને ભગવાન જ્ઞાનેશ્વર મહારાજે 'અમૃતાનુભવ'માં અજ્ઞાનનું તો ખંડન કર્યું જ, સાથે જ્ઞાનનું પણ ખંડન કરી નાખ્યું. આવું બધું કર્યા પછી છેલ્લે એકલી ભક્તિ રહી જાય છે. 'કેવલં અનિચ્છિત્તુરાગં લભતે,' તે પરમસાધ્ય છે. કેવી વિલક્ષણ વાત છે, ભક્તિ સાધન પણ છે અને સાધ્ય પણ છે ! ભક્તિ કરતાં કરતાં, જ્ઞાનની મદદ લઈને, કર્મની મદદ લઈને, યોગની મદદ લઈને જ્યાં જ્યાંથી અન્ય સહાય મળે ત્યાંથી લઈને પરાભક્તિમાં સ્થિર થતાં બાકી બધું છૂટી જાય છે, અને એકમાત્ર ભગવાન રહી જાય છે. પછી ખબર નહિ, તે ભક્તને પોતાનાથી અલગ રાખે છે કે પોતાનામાં એક કરી દે છે.

વસુદેવસુતં દેવં કંસયાશૂરમર્દનમ્ ।

દેવકીપરમાનંદં કૃષ્ણં વન્દે જગદ્ગુરુમ્ ॥

ૐ શ્રીરામ જય રામ જય જય રામ ।

(કમશઃ)

### રામબાણ વાગ્યાં હોય તે જાણો

રામબાણ વાગ્યાં હોય તે જાણો ! પ્રભુનાં બાણ વાગ્યાં હોય તે જાણો; ઓલ્યા મૂરખ મનમાં શું આણે ? રામબાણ વાગ્યાં હોય તે જાણો. ધ્રુવને લાગ્યાં, પ્રહલાદને લાગ્યાં, તે ઠરીને બેઠા રે ઠેકાણે; ગર્ભવાસમાં શુક્રદેવજીને લાગ્યાં, એ તો વેદ-વચન પ્રમાણે. રામબાણ ૦ મોરધ્વજ રાજાનું મન હરી લેવા હરિ આવ્યા જે ટાણે; લઈ કરવત મસ્તક પર મેલ્યું, પત્ની-પુત્ર બેઈ ટાણે. રામબાણ ૦ મીરાંબાઈ ઉપર ક્રોધ કરીને, રાણોજી ખડ્ગ જ ટાણે; વિષના ધાલા ગિરધરલાલે આરોગ્યા એ તો અમૃતને ઠેકાણે. રામબાણ ૦ નરસિંહ મહેતાની હૂંડી સ્વીકારી, ખેપ ભરી ખરે ટાણે; આગળ સંત અનેક ઓધાર્યા, એવું ધનો ભગત ઉર આણે. રામબાણ ૦



## યોગ એ જ જીવન

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

### કમરના દુખાવા અને દમના રોગમાં રાહત આપતાં કેટલાંક આસનો

અત્યાર સુધી આપણે જાણેલાં મોટા ભાગનાં આસનો સરળ અને નાનાં-મોટાં સૌ સહજતાથી કરી શકે તેવાં હતાં. જે ચાર આસનોની વાત કરવાની છે, તે આસનો પરદેશમાં 'એડવાન્સ યોગ'ના નામથી ઓળખાય છે.

આ આસનોનાં ચિત્રો જોઈને દરેક વ્યક્તિએ પ્રત્યક્ષ યોગશિક્ષકની હાજરી ન હોય તો તેનો અભ્યાસ કરવો નહિ. ખરેખર આ ચારેય આસનો ખૂબ જ ગહન અભ્યાસ અથવા તો ફ્લેક્સિબિલિટીનો એડવાન્સ અભ્યાસ માગી લે છે. આ ચારેય આસનો : (૧) પૂર્ણ ભુજંગાસન (૨) પૂર્ણશલભાસન (૩) રાજકપોતાસન અને (૪) વૃશ્ચિકાસન છે. આ તમામ આસનો બેકવર્ડ બેન્ડિંગ વધુ પડતું માગી લે છે. તેમાંનું એકેય આસન અસંભવ નથી, પરંતુ આકસ્મિક રીતે થઈ જાય તેવું પણ નથી. ધીરે ધીરે કમરના ભાગને પાછળની તરફ વધુ ને વધુ વાળવાનો પ્રયત્ન નિયમિત રીતે કરી શકાય તો આ તમામ આસનો અવશ્યપણે થઈ શકે.

શરૂઆતમાં સમતલ ભૂમિ ઉપર લાંબે ગાળે ચોવડો ધાબળો પાથરીને તેના ઉપર ચત્તા સૂવાનું. એ પછી કમરની નીચે ફૂટબોલ રાખવો. એટલે કમરનાં હાડકાંથી વાંસા સુધી અને છેક ખભા સુધી એક ફ્લાય ઓવર જેવો વળાંક થશે.

પહેલાં નાની ગોળ ગાદી કે લાંબા ગોળ તકિયાથી આરંભ કરી શકાય. ધીરે ધીરે આ ગોળાકાર મોટો કરતાં જવાનું. કમશ: કમરના ભાગમાંથી કરોડસ્તંભનો વળાંક પાછળની તરફ વધતો જશે અને આ બધાં આસનો કરવામાં સરળતા અનુભવાશે.

#### રાજકપોત આસન

(૧) પૂર્ણ ભુજંગાસનના જેવું જ આ રાજકપોત આસન છે. અહીં જમણા ઘૂંટણને વાળીને શરીરની

સામે રાખવાનું છે. ઘૂંટણ જમીન ઉપર સામેની દિશામાં, પગની એડી પેરિનિયલ પ્લેસ (શુક્રપિંડ અને ગુદાની વચ્ચે સીવણ) પાસે સ્પર્શેલી.



(૨) ડાબા પગને ઘૂંટણમાંથી વાળવો. પગને માથા સાથે સ્પર્શ કરાવવો. પગનાં તળિયાંને આધારે માથું રહેશે. અહીં બંને હાથને માથાની સામેથી લાવીને કોણીમાંથી વાળીને, કોણી આકાશ તરફ રહે તેમ અને બંને હાથથી ડાબા પગનો પંજો પકડવો.

(૩) દેખાવમાં આ આસન ખૂબ જ સુંદર દેખાતું હોવા છતાં કરવામાં તેટલું જ અઘરું છે. આ આસનના અભ્યાસ દરમિયાન ઉતાવળ કે બળજબરી કરવી નહિ.

(૪) પૂર્ણ રાજકપોતમાં બની શકે તો આંતરકુંભક કરવો.

(૫) પાછા ફરતી વખતે ખૂબ જ શાંતિથી પાછા આવવું.

#### પૂર્ણ શલભાસન

(૧) સમતલ ભૂમિ પર લાંબે ગાળે ચોવડો ધાબળો પાથરવો. પૂર્ણ શલભાસન માટે જમીન ઉપર ઊંધા સૂઈ જવું.



(૨) હાથમાં ફૂટે તેવી ઘડિયાળ કે બંગડી અથવા વાગે તેવાં કડાં વગેરે કાઢી નાખવા.

(૩) બંને કોણી પેટની નીચે, હાથની મુઠ્ઠી બંધ, સાથળની નીચે, મુઠ્ઠી ઊંધી રહેશે. કોણીઓ બહાર દેખાવી ન જોઈએ.

(૪) ઊંડો શ્વાસ લેવો, પેટ ઊંચું કરવું, કોણીઓને પેટની નીચે વધુ અંદર કરવી.

(૫) માથું હુડી ઉપર, કે દાઢી ઉપર સામે જોઈ શકાય તે પ્રમાણે રાખવું.

(૬) ઊંડો શ્વાસ લઈને ધીરેથી છોડવો. દીર્ઘ પૂરક કરીને દીર્ઘ રેચક કરવો. બંને પગને એકસાથે જમીન ઉપરથી ઊંચા કરવા. પગને ઊંચકતી વખતે ઉતાવળ કરવી નહિ. જર્ક આપવો નહિ. પગ જેટલા ઊંચે લઈ જઈ શકાય તેટલા ઊંચે લઈ જવા. પગને ઘૂંટણમાંથી વાળીને પગના પંજા માથાને સ્પર્શ કરે તે પ્રમાણે કરવું.

(૭) બંને હાથ એકમેકને સમાંતર જ રહેશે. મુઠ્ઠીઓ ઊંધી અને બંધ જ રહેશે. તેના ઉપર શરીરનું વજન અને આધાર છે.

(૮) શરીરનો સુડોળ આકાર પૂર્ણ ભુજંગાસનનું દૃશ્ય વિહંગમ કરે છે. ભલે સર્વ સુલભ ન હોય, પરંતુ પ્રયત્ન તો સૌએ કરવો જ જોઈએ.

(૯) પાછા આવતાં ઉતાવળ કરવી નહિ. ખૂબ જ સાવધાનીથી ધીરે ધીરે પાછા આવવું. પાછા આવીને મકરાસનમાં વિશ્રાંતિ કરવી.

### વૃશ્ચિકાસન

(૧) સમતલ ભૂમિ ઉપર ચોવડો ધાબળો પાથરવો.

(૨) તેના ઉપર વજાસનમાં બેસવું.

(૩) બંને હાથની હથેળી જમીન ઉપર (ધાબળા ઉપર) એકમેકને સમાંતર.

બંને હાથ વચ્ચે બંને ખભા જેટલું અંતર રાખવું.

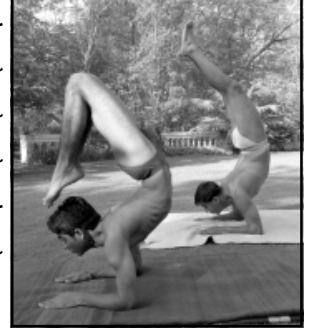
(૪) હવે હાથની હથેળીથી કોણી સુધીનો હાથ જમીન ઉપર રહે, બાકીનો હાથ સીધો કરવો.

(૫) ઘૂંટણ ઊંચાં કરવાં. પગને પંજા ઉપર રાખવા.

(૬) ધીરે ધીરે કોણીઓ તરફ ચાલવું. આગળ વધવું.



(૭) હાથ ઉપર વજન આપીને શીર્ષાસનની માફક બંને પગ ઊંચા હવામાં લઈ જવા. માથાના તાળવાને જમીન ઉપર ટેકવીને આખા શરીરને ઉપર લઈ જઈ શકાય છે, આમ કર્યું હોય તો પગને ઘૂંટણમાંથી વાળીને માથાને પગ સ્પર્શ કરાવવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.



(૮) આ દૃશ્ય વીંછીના ડંખ જેવું થાય છે તેથી તેને વૃશ્ચિકાસન એવું કહેવામાં આવે છે.

(૯) પાછા આવતી વખતે પણ ઉતાવળ વગર ધીરે ધીરે પગ નીચે લાવવા. આરંભમાં બંને પગ એકસાથે નીચે લાવવાનું ન ફાવે તો એક પછી એક પગ નીચે લાવવા.

(૧૦) શવાસનમાં વિશ્રાંતિ કરવી.

આ પૂર્ણ ભુજંગ, પૂર્ણ શલભ, રાજકપોત અને વૃશ્ચિકાસનના અભ્યાસથી મુખ્યત્વે પીઠના (Paravertebral muscles) અને ગળાની - ડોકની પાછળના (Cervical muscles) સ્નાયુઓનું સંકોચન અને ખેંચાણ થાય છે. ડોકના મણકા (cervical spine)નો કુદરતી આકાર જળવાય છે. તેનાથી સ્પોન્ડિલોસિસ, વર્ટાઈગોની તથા લમ્બોસેકલ પેઈન, હન્યબેક પેઈનની તકલીફમાં ચમત્કારિક રાહત મળે છે. હાથ અને બાવડાંના મસલ્સ, ફિંગર બોન્સ ટેન્ડન્સ, હ્રીસ્ટ લિગામેન્ટ્સ, હાથ અને ફોર આર્મના મસલ્સ સિવાય લમ્બર વર્ટ્રેબ્રા, થોરાસિક વર્ટ્રેબ્રાની પણ ખૂબ સારી અને આવશ્યક કસરત થાય છે.

ઊંડો શ્વાસ લઈને, આંતરકુંભક સાથે આ આસનોનો અભ્યાસ કરવાથી ફેફસાંની કાર્યક્ષમતા વધે છે. દમના દર્દીઓને પણ રાહત થાય છે. કમરનો દુખાવો જાય છે. ભૂખ ઓછી થાય છે. સ્થૂળ શરીરની વ્યક્તિઓ માટે દુષ્કર છે, પરંતુ પ્રયત્નથી વજન પણ ઓછું થાય છે.

□ 'યોગ એ જ જીવન'માંથી સાભાર

## જીવન-દર્શન

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

તેજસ્વી અમર આત્મન્ ! દિવ્યતાનાં વહાલાં સંતાન !

ભારતની પુણ્ય-પવિત્ર ભૂમિનાં કેટલાંક ભારે સૂચક, મહત્વનાં અને સારગર્ભિત પાસાં છે. આ મહા-ઉન્નત વિચારધારા એના વારસદારોને પ્રાપ્ત થઈ તે કોઈ બુદ્ધિ-પ્રતિભાને કારણે નહીં, બલ્કે ‘અપરોક્ષાનુભૂતિ’ એટલે કે પોતાની ચેતનાની ગહનતામાં સીધા અંગત અનુભવ દ્વારા પ્રાપ્ત થઈ.

સૌથી પહેલી અને અત્યંત મહત્વની વાત તો એ છે કે આ દર્શન કે આ જીવનપદ્ધતિ એ તમામ અંધકારને ભેદી સતત પ્રકાશ ભણી આગળ ધપવાની આકાંક્ષા પર મંડાયેલી છે, અંધકાર બાંધે છે અને પ્રગતિપંથનો તે મોટામાં મોટો અંતરાય છે. જીવનનો અર્થ જ આ તમામ અંધકારને ભેદીને પેલે પાર જવાનો છે. “તમસો મા જ્યોતિર્ગમય ।”- ઊંડા અંધારેથી પ્રભુ, પરમ તેજે તું લઈ જા ! (બૃ.ઉ. ૧.૩.૨૮). તમારામાંના એકેએક જણમાં આ પ્રક્રિયા અખંડ રીતે ચાલવી જોઈએ. જે અંધકારમાંથી પ્રકાશ ભણી પહોંચવાની સતત અભીપ્સા બની રહે. જે પ્રકાશોનાય પરમ પ્રકાશને ઝંખે છે તે જ સાધક છે, જિજ્ઞાસુ છે.

બીજી મહાન સંકલ્પના એ છે કે દરેક જણ પવિત્ર છે, કારણ કે તમામ પદાર્થમાં દિવ્ય તત્ત્વ વસે છે. એનાથી જ બધું વ્યાપ્ત છે. આ સતત બદલતા જતા, અલ્પકાલીન, ક્ષણભંગુર પદાર્થોમાં એક અપરિવર્તનીય, સ્થિર, નિત્ય તત્ત્વ વસેલું છે. આમ પ્રત્યેક ગતિ, બળ, શક્તિ, ઊર્જા- જે કાંઈ કહો તે આ પરમતત્ત્વનું જ પ્રગટ રૂપ છે-એવું તાર્કિક તારતમ્ય નીકળે છે. આ વિશ્વમાં જે કાંઈ છે તે દિવ્ય સ્ત્રોતમાંથી પ્રગટ થયું છે અને એટલે જ એ બધું દિવ્ય છે, પવિત્ર છે.

શાશ્વત-ચિરંતન બ્રહ્મ અનંત છે, શક્તિનું અચિંત્ય સામર્થ્ય ધરાવે છે. પરાશક્તિ, અલૌકિક શક્તિ છે, આદિ શક્તિ જૂનામાં જૂની શક્તિ છે અને મહાશક્તિ છે. બધું જ આ મહાન શક્તિથી સંતૃપ્ત છે. સાચો સાધક આ તમામ શક્તિઓને અત્યંત આદરપૂર્વક પોતાના કામમાં લગાડે છે. સંયમ, સાધના અને તપસ્યા દ્વારા એ આવી ઊર્જા પેદા કરે છે. સર્જનાત્મક, ઉપકારક અને રચનાત્મક પ્રાપ્તિ માટે, યોગના પંથે પ્રગતિ કરવા માટે તે આ શક્તિઓને કામમાં લે છે.

આ એ જ શક્તિ છે, જે તમારામાં પ્રાણશક્તિ અને કુંડલિની શક્તિ રૂપે ઓળખાય છે. આ એ જ શક્તિ છે, જે પ્રત્યેક દિવ્ય નામમાં અને તમને મળેલા મંત્રમાં સમાયેલી છે. સમગ્ર સૃષ્ટિ આ શક્તિઓની શક્તિની લીલા છે. ઈશ્વરે આપણને દિવ્ય પૂર્ણતા ભણી આરોહણ કરવા સજ્ઞા છે અને જો આપણને મળેલી શક્તિઓ ખોટે માર્ગે વપરાય અથવા તો વેડફાય તો આપણે આપણા જીવનમાં ઈશ્વરેચ્છાને નકારીએ છીએ. આપણે આપણા અસ્તિત્વના મૂળભૂત હેતુનો જ છોદ કરી દઈએ છીએ. એટલે, કેવળ આત્મસાક્ષાત્કારની પ્રાપ્તિ માટે જ એનો ઉપયોગ કરો.

□ ‘નિત્ય સ્વાધ્યાય’માંથી સાભાર

## 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-૧૩-૪

#### કીર્તન ગાતાં શરમ

રાત્રીના સત્સંગમાં નવા મુલાકાતીઓએ ગુરુદેવનું ધ્યાન ખેંચ્યું. તેમણે દરેકને એક પછી એક બોલાવ્યા અને કીર્તન ગાવાનું કહ્યું. એક વકીલ અને બીજા ઉચ્ચ કક્ષાના ઓફિસરે ઘણાં બહાનાં બતાવ્યાં પણ તેમને લાગ્યું કે ગુરુદેવ માનશે નહિ.

‘તમે કીર્તન જાણતા નથી ?’

તેઓ ‘ના’ કહી શક્યા નહિ કારણ કે તેમ કરવાથી અસત્ય બોલ્યું ગણાય ?

‘હું જાણું છું, સ્વામીજી.’

‘તો પછી કીર્તન કરો. રામ, રામ, રામ કહેવામાં શું મુશ્કેલી છે ?’

દરેક જણે મન મૂકીને કીર્તન કર્યું અને શરમ અદૃશ્ય થઈ ગઈ.

#### કુંડલિનીની જાગૃતિ

એક મુલાકાતીએ ગુરુદેવને પ્રશ્ન પૂછ્યો : ‘ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર માટે કોઈ વિશિષ્ટ યોગ શીખવાની જરૂર છે કે મનુષ્ય સામાન્ય જીવન જીવીને અને એકાગ્રતાનો અભ્યાસ કરીને તે પ્રાપ્ત કરી શકે ?’

ગુરુદેવે જવાબ આપ્યો : ‘એકાગ્રતા એ યોગ છે. યોગના અભ્યાસ માટે અધ્યયન પણ મદદરૂપ બને છે.’

મુલાકાતીએ આગળ પ્રશ્ન કરતાં કહ્યું : ‘શું મનુષ્યે કુંડલિની શક્તિને જાગ્રત કરવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ ?’

‘કુંડલિની વિશે ચિંતા ન કરો.’ ગુરુદેવે જવાબ આપતાં કહ્યું :

‘તે પોતાની સંભાળ રાખી શકે તેમ છે. જ્યારે

જપના અભ્યાસ અને ધ્યાનથી મનની પવિત્રતા પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે તે પોતાની મેળે જાગ્રત થાય છે.’

#### ચેતનાની ઉન્નતિ

એક મુલાકાતીએ ગુરુદેવને પૂછ્યું : ‘કેટલીક વાર ચેતના વધીને ઊંચા સ્તર પર જાય છે, તે દરમિયાન આપણે ઘણી વસ્તુઓ જોઈ અને અનુભવી શકીએ છીએ, પણ પછી તે નીચે આવી જાય છે, આવું કેમ બને છે ? આપણે ચેતનાને હંમેશાં ઊંચા સ્તરે કેમ રાખી શકતા નથી ?’

ગુરુદેવે જવાબ આપ્યો : ‘જે સમયે મન સાત્ત્વિક હોય છે ત્યારે આ ઉન્નત ચેતના અનુભવાય છે. પણ રાજસ અને તમસનાં પરિબળોથી તથા મનની કામનાઓ અને અંદર ચાલતા પ્રવાહોથી તમારી ચેતના નીચે આવી જાય છે. વૈરાગ્યનો વિકાસ કરો. જેમ જેમ કામનાઓ ઘટશે તેમ તેમ મન સત્ત્વથી વધુ ભરાતું જશે. નિર્વાત જગામાં મૂકેલા દીવાની માફક તે સ્થિર થઈ જશે. રજાના દિવસોમાં તમે અહીં આવી અને રહી શકો છો, અને સત્સંગ તથા એકાંતનો લાભ લઈ શકો છો. તમે વધુ સાધના કરી શકશો. થોડુંક મૌન, થોડાક પ્રાણાયામ, થોડુંક એકાંત - આ બધી વસ્તુઓ સાધનામાં મદદરૂપ થાય છે.’

#### ઉપવાસનું મૂલ્ય

એક મહિલા-મુલાકાતીએ ગુરુદેવને પોતાને ઉપદેશ આપવા વિનંતી કરી.

‘જપ કરો, કીર્તન કરો અને નિષ્કામ સેવા બજાવો. રામાયણ અને ભાગવતનો પાઠ કરો. ‘હું કોણ છું?’ તેની પૃષ્ઠા કરો. તમારી આવકના દસમા ભાગનું દાન આપો. સાદો ખોરાક લો. ચટણીનો ઓછો ઉપયોગ

કરો, પખવાડિયામાં એક વાર ઉપવાસ કરો.’

મહિલાએ કહ્યું : ‘જ્યારે હું ઉપવાસ કરું છું ત્યારે મનની સારી એકાગ્રતા રહે છે.’

‘માટે ઉપવાસ ચાલુ રાખો.’ ગુરુદેવે સલાહ આપી. ‘જો તમે ભારે ખોરાક લેશો તો તમે એકાગ્રતાનો અભ્યાસ કરી શકશો નહિ. ઉપવાસથી સત્ત્વનો વિકાસ થાય છે.’

### મનની ગુત

‘હું ધારણાનો અભ્યાસ કરું છું પણ મનની એકાગ્રતા મેળવી શકતો નથી.’ એક મુલાકાતીએ ફરિયાદ કરતાં કહ્યું.

ગુરુદેવે જવાબ આપ્યો : ‘તમે એકાગ્રતાનો વિકાસ વધુ અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય દ્વારા કરી શકો. રાત્રે ૯-૦૦ વાગે સૂઈ જાઓ અને વહેલા ઊઠો. સ્નાન કર્યા પછી થોડા જપ અને ધ્યાન કરો. રાત્રે સૂઈ જાઓ તે પહેલાં ફરીથી બીજી બેઠક કરો. દુન્યવી પ્રવૃત્તિઓ ઘટાડી દો. ગપ્પાં મારવાં છોડી દો. છાપાં વાંચવાનું ઓછું કરો, નવલકથાઓનું વાંચન ઘટાડી દો. ગપ્પાં મારવામાં, છાપાં અને નવલકથા વાંચવામાં ઘણા સમયનો દુર્વ્યય થાય છે.

મુલાકાતીએ કહ્યું : ‘મન બે મિનિટ માટે પણ સ્થિર રહેતું નથી. તે અસંખ્ય જગાઓએ ભટક્યા જ કરે છે.’

ગુરુદેવે કહ્યું : ‘મનનો ભટકવાનો સ્વભાવ છે અને તમારી ફરજ તેને પાછું ખેંચી તમારા ઈષ્ટ પર તેને લગાડવાની છે. ગીતાનું અધ્યયન કરો. તેમાં દર્શાવેલી સૂચનાઓનો અમલ કરો. તમારી કામનાઓ અને તૃષ્ણાઓ ઘટાડો.’

‘હંમેશાં દિવ્ય નામનું રટણ કરો. હંમેશાં ‘રામ, રામ’નું રટણ કરો. જો તમે ધ્યાન કરી શકો તેમ ન હો તો જપ અને કીર્તન કરો. સૌથી પ્રથમ તો તમારી તે માટેની ઉત્કટ આકાંક્ષા હોવી જોઈએ. જો તમારી બી.એસસી. થવાની ઈચ્છા હોય તો તમારે પ્રથમ તે થવા માટેની આકાંક્ષા હોવી જોઈએ. તે જ પ્રમાણે, મુક્તિ માટે પણ તમારી ઉત્કટ ઈચ્છા હોવી જોઈએ. ઈશ્વર માટેની આ તીવ્ર ઈચ્છાને ‘મુમુક્ષુત્વ’ કહેવામાં

આવે છે. પછી તમારી એવી દૃઢ માન્યતા હોવી જોઈએ કે ઉચ્ચતર જીવનનું અસ્તિત્વ છે, એક આત્મા છે, એક ઈશ્વર છે, જેનો સ્વભાવ શાંતિ અને પરમાનંદ છે. આકાંક્ષા, શ્રદ્ધા, સમર્પણ, માનસિક ત્યાગ- આ બધાંનો ધીમે ધીમે વિકાસ કરવો જોઈએ. કોઈ એક દિવસમાં એમ.એસસી. થઈ શકતું નથી. પહેલાં તેને મેટ્રિક્યુલેશન (હાયર સેકન્ડરી), પછી બી.એસસી. અને છેલ્લે એમ.એસસી. થવાનું હોય છે. તે જ પ્રમાણે તમારી પ્રગતિ ક્રમશઃ થવી જોઈએ.

તમારો દૈનિક આધ્યાત્મિક અભ્યાસનો કાર્યક્રમ હોવો જોઈએ. તમારે દરરોજ ગીતાના બે કે ત્રણ શ્લોકનું અધ્યયન કરવું જોઈએ. પછી તમારું મન પવિત્રતા અને દિવ્ય વિચારોથી ભરાઈ જશે. તમારે સત્સંગ પણ કરવો જોઈએ.’

### ગીતાનો ઉપદેશ

એક મહિલા મુલાકાતીએ ગુરુદેવને પૂછ્યું : ‘સ્વામીજી, ગીતાના અધ્યયનથી મને શાંતિ મળી શકે ?’

ગુરુદેવે જવાબ આપ્યો : ‘તમારે ગીતાના ઉપદેશને આચરણમાં ઉતારવો જોઈએ. બધી જ વસ્તુનું યોગમાં રૂપાંતર કરો. ભગવાને ગીતામાં કહ્યું છે : ‘તમે જે કંઈ કરો, ખાઓ, ત્યાગ કરો, આપો, તમે જે કંઈ તપશ્ચર્યા કરો તે મને અર્પણ કરો. હે કુંતીના પુત્ર !’ આમ તમે જે કંઈ કરો - તમારું સ્નાન કે સિનેમા જવાનું પણ- ભગવાનને સમર્પણ કરો.’

‘ઈશ્વરને બધું સમર્પણ કરીને કેવી રીતે કામ કરવું ?’ મુલાકાતીએ ફરી પ્રશ્ન કર્યો.

‘રટણ કરો, ‘હું તારી છું, બધું તારું છે, તારી ઈચ્છા પ્રમાણે થાઓ.’ તમને વધુ શાંતિ, વધુ બળ પ્રાપ્ત થશે. ઈશ્વરની હાજરીનો અનુભવ કરો. ઈશ્વર તમારા હૃદયમાં રહે છે. આંખો, નાક, કાન - આ બધાં તેનાં સાધનો છે. બધી જ વસ્તુઓની માલિકી ઈશ્વરની છે. તેની જ શક્તિથી તમે જોઈ શકો છો - જોવું, સાંભળવું, સૂંઘવું - તેની શક્તિને લીધે જ આ બધું શક્ય બને છે. આંખોને જોવા માટે, નાકને સૂંઘવા માટે અને હાથને કામ કરવા માટે કોણ બળ

આપે છે ? તે ફક્ત તે જ છે. અજ્ઞાનને લીધે તમને એમ લાગે છે કે તમે જ બધું કરો છો. તમને લાગવું જોઈએ કે તે એકલો જ બધું કરે છે. પછી કર્મ તમને બાંધશે નહિ.'

### હૃદયને વિશાળ બનાવો

આગળ બોલતાં ગુરુદેવે કહ્યું : 'ઈશ્વરના નામનું રટણ કરવાથી, કીર્તન કરવાથી તમને બળ મળે છે, મન બદલાય છે અને રાજસ તથા તમસનો નાશ થાય છે. તમે વધુ શુદ્ધ અને વિવેકશીલ બનો છો. તમારે નમ્રતા, સહનશીલતા, હિંમત અને અહિંસા જેવા ઘણા સદ્ગુણોનો વિકાસ કરવો પડશે. તમારે તમારા મનની સંભાળ રાખી ક્રોધને કાબૂમાં રાખવો પડશે. ક્રોધ દ્વારા શક્તિનો વ્યય થાય છે. તમારે બીજાઓ પ્રત્યે શા માટે ક્રોધ કરવો જોઈએ ? બધા એક જ છે. બધામાં એક જીવન ધબકી રહ્યું છે. અજ્ઞાનને લીધે તમને લાગે છે કે તે શ્રી ગુપ્તા છે, તે શ્રી બેનરજી છે, પણ બધા એક છે. બધાંને ચાહો.'

'તમારી પાસે જે કંઈ હોય તે બધાંને વહેંચો. બારણાં બંધ કરીને એકલા ખાઓ નહિ. વહેંચવાથી તમારું હૃદય વિશાળ બને છે. લોકો સામાન્ય રીતે શ્રેષ્ઠ વસ્તુઓ પોતાને માટે, મધ્યમ વર્ગની મિત્રો તથા સંબંધીઓ માટે અને નકામી નોકરો માટે રાખે છે. વાસી, બગડેલાં ફળ નોકરોને આપવામાં આવે છે. તમારે નોકરોને શ્રેષ્ઠ વસ્તુઓ આપવી જોઈએ. તમારે તેમની સાથે માયાળુ રીતે બોલવું જોઈએ. તો જ તમારું હૃદય વિશાળ થશે. હૃદયને વિશાળ બનાવવું એ સહેલી વાત નથી. તે કાંકરેટ જેવું કઠણ થઈ ગયું છે. તમે કોઈ દુઃખી માણસને તમારે આંગણે આવેલો જુઓ ત્યારે તે માખણની જેમ પીગળી જવું જોઈએ, તમારે તે દુઃખીને જલદી દૂધ આપવું જોઈએ. આ દયા છે. આ સાચું અદ્વૈત છે. માટે માયાળુપણાનો તથા પ્રેમનો વિકાસ કરો. પ્રેમ ભેગાં કરે છે, પ્રેમ દઢપણે જોડે છે.'

પોતાનાં બોધ વચનોને પૂરાં કરતાં ગુરુદેવે કહ્યું : 'બીજી વાર જ્યારે આવો ત્યારે અહીં રહો. તમારા વેકેશનના દિવસો દરમિયાન અહીં આવો.'

આટલા બધા મૂલ્યવાન ઉપદેશો મેળવીને બધા જ મુલાકાતીઓ ખૂબ ખુશ હતા. આનંદથી ભરેલા હૃદયે

તેમણે ગુરુદેવને પ્રણામ કર્યા અને છૂટા પડ્યા.

### લડાઈ છે વિકાસ !

એક સાંજે, ગુરુદેવ તેમના રૂમની બહારના વરંડામાં બેઠા હતા ત્યારે આશ્રમના કેટલાક છાત્રોએ પોતાની શંકાઓના નિવારણની તક લીધી.

મંત્રી શ્રી સ્વામી વિષ્ણુદેવાનંદે ગુરુદેવ આગળ એક સમસ્યા મૂકી :

'સ્વામીજી, જો આશ્રમમાં કંઈ ખોટું બને તો અમારે સ્વામીજીને તે વાત જણાવી તેને સુધારવી કે અમારે તેને ભૂલી જ જવી ? જો અમે ભૂલો બતાવીએ તો ઘણી વાર ખોટું કરનારની લાગણીઓ દુભાય છે.'

ગુરુદેવે સલાહ આપી : 'હોશિયાર અને માયાળુ માર્ગોએ તેને સુધારવાનો પ્રયત્ન કરો.'

'પણ તે રીત હંમેશાં વહેવારુ નીવડતી નથી.' સ્વામી વિષ્ણુદેવાનંદે જવાબ આપ્યો.

ગુરુદેવે જણાવ્યું : 'ત્રણસો લોકોના આશ્રમમાં કંઈક મુશ્કેલી, કંઈક લડાઈ હંમેશાં રહેવાની જ. લડાઈ એ વિકાસ છે ! તમારે ચતુર અને માયાળુ બનવાની જરૂર છે. આમ છતાં જો બીજાની લાગણીઓ ઘવાતી હોય તો તેમના માટે પ્રાર્થના કરો.'

### હિંસા વિશે

શ્રી કે. એન. રેડ્ડીએ પૂછ્યું : 'અમે ન્યાય માટેની લડતમાં હિંસક રીતો વાપરી શકીએ ?'

ગુરુદેવે જવાબ આપ્યો : 'કદી નહિ.'

સ્વામી વિષ્ણુદેવાનંદે પૂછ્યું : 'કેટલીક વાર હિંસા જરૂરી બને છે. અહિંસા બધે જ શક્ય નથી. આ સાચું છે ?'

આનો જવાબ આપતાં ગુરુદેવે કહ્યું : 'સંન્યાસીએ કદી કોઈ પણ પ્રકારની હિંસાનો ઉપયોગ કરવો ન જોઈએ. ગૃહસ્થીઓ, પોતાનું રક્ષણ કરવા માટે સામનો કરી શકે છે. તેઓ પોતાનો બચાવ કરી શકે છે. બીજી બાજુ સંન્યાસીઓએ કદી હિંસાનો આશ્રય લેવો જોઈએ નહિ કારણ કે તેમને શરીર જ નથી. વિરાજ હોમની ક્રિયા વખતે શરીર તો બળી ગયેલું હોય છે.'

□ - Sivananda's Gospel of Divine Lifeમાંથી સાભાર અનુવાદ

## સ્વામી વિવેકાનંદ અને એકાગ્રતા

(પૂ. સ્વામી શ્રી વિવેકાનંદજીની ૧૫૦મી જન્મજયંતી નિમિત્તે વિશેષ)

સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદ

જીવનમાં સફળતાનું રહસ્ય છે, એકાગ્રતા. મહાન પુરુષોની મહાનતાનું રહસ્ય છે એકાગ્રતા. જીવનમાં અસફળતાનું કારણ છે એકાગ્રતાનો અભાવ.

આપણા દૈનંદિન જીવનમાં પણ એકાગ્રતાનું અત્યંત મહત્ત્વ છે. સારી રીતે ભણવા, ભણાવવા, ચિત્રકામ કરવા, ગ્રંથો લખવા, ભાષણ આપવા, હિસાબ કરવા, રસોઈ બનાવવા કે સફાઈ કરવા માટે એકાગ્રતાની આવશ્યકતા છે.

સ્વામી વિવેકાનંદ એકાગ્રતાની મહત્તા વિશે કહે છે : 'જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની આપણી પાસે માત્ર એક જ રીત છે. અધમમાં અધમ માણસથી માંડીને ઊંચામાં ઊંચા યોગી સુધી બધા માટે રીત તે જ છે. એ રીત એકાગ્રતાની છે. પ્રયોગશાળામાં કામ કરતો રસાયણશાસ્ત્રી પોતાના મનની તમામ શક્તિ એક બિંદુમાં કેન્દ્રિત કરીને મૂળ તત્ત્વો ઉપર પ્રયોગ કરે છે, ત્યારે તે તત્ત્વોનું પૃથક્કરણ થાય છે અને આ રીતે તેને જ્ઞાન મળે છે. ખગોળશાસ્ત્રી પણ પોતાના મનની શક્તિઓને એકાગ્ર કરીને એક કેન્દ્ર ઉપર લાવે છે અને દૂરબીનની સહાયથી તેમનો આકાશી પદાર્થો ઉપર પ્રયોગ કરે છે. પરિણામે તારાઓ અને નક્ષત્રમંડળો પોતાનું રહસ્ય તેની પાસે ઉઘાડું કરે છે. ખુરશી પર બેઠેલો અધ્યાપક કે પુસ્તક લઈને બેઠેલો વિદ્યાર્થી કે કંઈ પણ જાણવાનો પ્રયાસ કરતો હરકોઈ માણસ સહુને માટે આ જ રીત છે. તમે મને સાંભળો છો, જો મારા શબ્દોમાં તમને રસ પડશે તો તમારું મન તેના ઉપર એકાગ્ર બનશે. તે વખતે જો ઘડિયાળના ટકોરા પડે તોપણ આ એકાગ્રતાને લીધે તમે તે સાંભળશો નહીં. તમે તમારા મનને જેમ વધારે ને વધારે એકાગ્ર બનાવશો તેમ તેમ તમે મને વધારે સારી રીતે સમજી શકશો. જેટલા પ્રમાણમાં હું મારો પ્રેમ અને શક્તિઓ વધારે એકાગ્ર કરીશ, તેટલા પ્રમાણમાં તમને જે કહેવાનું છે, તે હું સારી રીતે કહી શકીશ; જેટલી તમારી એકાગ્રતાની શક્તિ વધારે તેટલું તમને વધારે જ્ઞાન મળશે. કારણ કે જ્ઞાન મેળવવાનો આ એક જ ઉપાય છે. હલકામાં હલકો બૂટપોલિશવાળો પણ જેટલો વધુ એકાગ્ર થશે તેટલો તે જોડાને વધારે ચમકવાળા બનાવશે. વધારે એકાગ્રતાથી રસોઈયો વધુ સારી રસોઈ બનાવશે, ધન મેળવવામાં કે

ઈશ્વરની આરાધના કરવામાં કે કોઈ કાર્યમાં એકાગ્રતાની શક્તિ જેટલી વધારે તેટલું તે કાર્ય વધારે સારું થશે. આ એક જ પોકાર છે, એક જ ટકોર છે. તેના વડે પ્રકૃતિનાં દ્વાર ઊઘડી જશે અને પ્રકાશનાં પૂર રેલાશે, જ્ઞાનના ભંડારની એકમાત્ર ચાવી આ એકાગ્રતાની શક્તિ છે.'

એકાગ્રતાની શક્તિથી કેવાં આશ્ચર્યજનક પરિણામો સર્જાય છે, તેનાં અનેક દૃષ્ટાંતો સ્વામી વિવેકાનંદના પોતાના જીવનમાંથી પણ મળે છે. તેમાંનાં કેટલાંક આ રહ્યાં :

એક વાર સ્વામી વિવેકાનંદ અમેરિકાના એક ગામડામાં નદીકિનારે ટહેલતા હતા, ત્યારે તેમણે જોયું કે નવયુવકોનું એક ટોળું પુલ પર દોરીથી બાંધેલા અને નદીના વહેણમાં તરતાં ઈંડાંનાં કોચલાંઓને વીધવાનો નિષ્ફળ પ્રયાસ કરી રહ્યું હતું. સ્વામીજી સ્મિતપૂર્વક તેઓને જોઈ રહ્યા. તેમાંના એક યુવકે આ જોયું એટલે સ્વામીજીને આ કાર્ય કરવા પડકાર ફેંક્યો અને કહ્યું કે 'આ કંઈ જેવુંતેવું કાર્ય નથી.' સ્વામીજીએ બંદૂક પોતાના હાથમાં લઈ લીધી અને ઉપરાઉપરી એક ડઝન કોચલાંઓને વીધી નાખ્યાં. યુવકો તો આત્મા જ બની ગયા. તેમણે વિચાર્યું કે સ્વામીજી જરૂર બંદૂક ચલાવવામાં કુશળ હશે. પણ સ્વામીજીએ તેમને જણાવ્યું કે તેમણે ક્યારેય બંદૂક આ પહેલાં હાથમાં લીધી નહોતી. અને સમજાવ્યું કે સફળતાનું રહસ્ય મનની એકાગ્રતામાં રહેલું છે.

સ્વામીજીની એકાગ્રતા વિશે તેમના શિષ્ય શરદચંદ્ર ચક્રવર્તી એક મહત્ત્વના પ્રસંગનું વર્ણન કરે છે. તે વખતે સ્વામીજી બેલુરમઠમાં નિવાસ કરી રહ્યા હતા. ત્યારે તેમણે વાંચવા માટે એન્સાઈક્લોપિડિયા બ્રિટાનિકાના (વિશ્વકોષના) દળદાર ગ્રંથો મંગાવ્યા હતા. શિષ્યે આ ગ્રંથો જોઈને કહ્યું : 'સ્વામીજી, એક જિંદગીમાં તો માણસ આટલા બધા ગ્રંથો વાંચી શકે નહીં.' આ સાંભળીને સ્વામીજીને કહ્યું : 'તમે એ શું બોલ્યા ? આ દશ ભાગ તો મેં ઘણા થોડા દિવસોમાં વાંચી નાખ્યા છે. અને અગિયારમો ભાગ વાંચી રહ્યો છું.'

આ સાંભળીને શરદચંદ્ર આશ્ચર્યમાં પડી ગયા ને પૂછ્યું 'ખરેખર ?'

'હા, તમારે આ દશ ભાગમાંથી મને કંઈ પણ પૂછવું હોય તો પૂછી લો.' શરદચંદ્રે ગુરુની પરીક્ષા

કરવી શરૂ કરી. જુદા જુદા ભાગોમાંથી તેઓ સ્વામીજીને પ્રશ્નો પૂછતા ગયા અને તેમના મહાન આશ્ચર્ય વચ્ચે સ્વામીજી તેમને જવાબ આપતા ગયા અને ક્યાંક ક્યાંક તો તેઓ પુસ્તકમાંથી ઉધ્ધૃત કરેલાં વાક્યો જ બોલતા હતા. આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયેલા શરદચંદ્રે કહ્યું : ‘સ્વામીજી, માનવશક્તિના મગજની આ વાત નથી ખરેખર તમે ચમત્કારિક પુરુષ છો !’

‘અરે, વત્સ, એમાં ચમત્કાર જેવું કશું જ નથી. આ તો એકાગ્રતાની શક્તિનું પરિણામ છે ! તને ખબર તો છે કે કડક બ્રહ્મચર્યના પાલનથી તમામ વિદ્યા ઉપર અલ્પ સમયમાં પ્રભુત્વ મેળવી શકાય છે. એના પરિણામે એક જ વાર સાંભળેલી કે એક જ વખત જાણેલી વાતની અચૂક સ્મૃતિ માણસને રહે છે. બ્રહ્મચર્યના અભાવે આ દેશમાં બધું વિનાશને આરે આવીને ઊભું છે.’

આવો જ એક બીજો પ્રસંગ મેરઠમાં પણ બન્યો હતો. પરિવ્રાજક રૂપે ભારતમાં ભ્રમણ કરી રહેલા સ્વામીજી તે સમયે મેરઠમાં રોકાયા હતા. તેમણે ત્યાંના પુસ્તકાલયમાંથી જહોન લબકનાં પુસ્તકોના સેટમાંથી દરરોજ એક એક ભાગ મંગાવવાનું શરૂ કર્યું. બીજે દિવસે એ પુસ્તક પાછું મોકલી આપતા. આથી ગ્રંથપાલે સ્વામીજીના ગુરુભાઈને કહ્યું : ‘તમારા સ્વામીજીને વાંચવા ન હોય તો દરરોજ પુસ્તકો શા માટે મંગાવતા હશે?’ જ્યારે ગુરુભાઈએ ગ્રંથપાલનો સંદેશો સ્વામીજીને આપ્યો ત્યારે બીજે દિવસે સ્વામી વિવેકાનંદ પોતે પુસ્તક આપવા પુસ્તકાલયમાં ગયા અને કહ્યું : ‘ભાઈ, આ બધાં જ પુસ્તકો મેં વાંચી લીધાં છે. તમને શંકા હોય તો તમે આ પુસ્તકોમાંથી કંઈ પણ પૂછી શકો છો.’ અને ગ્રંથપાલે એ પુસ્તકોમાંથી થોડા પ્રશ્નો પૂછ્યા અને સ્વામીજીના એકદમ સાચા જવાબો જોઈને તેને પણ આશ્ચર્ય થયું અને તેણે સ્વામીજીની ક્ષમા માંગતાં કહ્યું : ‘સ્વામીજી, આટલું ઝડપથી આપ કેવી રીતે વાંચી શકો છો ? ખરેખર, આપની પાસે ચમત્કારિક શક્તિ રહેલી છે !’

‘ના રે ભાઈ, એમાં ચમત્કારની કોઈ બાબત નથી. આ તો એકાગ્રતાને લઈને શક્ય બને છે.’

આમ, મનની સંપૂર્ણ એકાગ્રતાને પરિણામે સ્વામી વિવેકાનંદની યાદશક્તિ તીવ્રતમ બની ગઈ હતી. તેઓ જ્યારે વાંચતા ત્યારે તેમને સ્થળ-કાળનું કશાનું ભાન રહેતું નહીં. પુસ્તક સાથે એટલા તદ્દુપ બની જતા કે ખાવા-પીવાનું પણ ભૂલી જતા. એક વખત તેઓ

બેલુરમઠમાં હતા ત્યારે પુસ્તક વાંચવામાં એટલા તલ્લીન બની ગયા હતા કે જમવાના સમયનું પણ તેમને ભાન ન રહ્યું. ઘંટ વાગી ગયો. ગુરુભાઈઓ તેમની રાહ જોઈને બેસી રહ્યા, પણ સ્વામીજી ન આવ્યા. જઈને જોયું તો તેઓ પુસ્તક વાંચવામાં એટલા તદ્દુપ હતા કે તેમને તેમાં ખલેલ પહોંચાડવાની કોઈની હિંમત નહોતી ચાલતી. આખરે સ્વામીજી જેમને ખૂબ વહાલ કરતા એવા નાના ગુરુભાઈ સુબોધ મહારાજ તેમના ઓરડામાં ગયા અને સ્વામીજીની ખુરશી પાછળ ઊભા રહી ગયા. તોય તેમને ખબર ન પડી. પછી સુબોધ મહારાજે પાછળથી હાથ લઈને એમના પુસ્તકને હળવેથી બંધ કરી દીધું. ત્યારે સ્વામીજીએ પાછળ જોયું તો સુબોધ મહારાજ હસી રહ્યાહતા. ‘અરે ખોકા, આમ કરાય ? તારે મને બોલાવવો હતો. પુસ્તકમાં નિશાન તો મૂકી દેત !’ સ્વામીજીએ કહ્યું. ત્યારે સુબોધ મહારાજે કહ્યું : ‘મેં પાન નંબર યાદ રાખી લીધો છે. હવે ચાલો ભોજનાલયમાં.’ અને તેઓ સ્વામીજીને ભોજન કરવા લઈ ગયા. આવી હતી સ્વામી વિવેકાનંદની એકાગ્રતા. આવી એકાગ્રતાને પરિણામે જ તેઓ પોતાના ૩૯ વર્ષના અલ્પાયુષ્યમાં કેટકેટલાં મહાન કાર્યો કરી શક્યા હતા ? જીવનમાં દરેક પ્રકારની સફળતા માટે મનની એકાગ્રતાની અત્યંત જરૂર છે, એમ તેઓ ભારપૂર્વક જણાવતા. મનની એકાગ્રતાની કેળવણી જ ખરી કેળવણી છે, એમ જણાવતાં તેમણે કહ્યું હતું : ‘હાલની કેળવણીની પ્રથા સાવ ખોટી છે. મનને હજુ વિચાર કરતાં પણ ન આવડે, તે પહેલાં તો એમાં હકીકતો ઠાંસી ઠાંસીને ભરી દેવામાં આવે છે. પહેલાં તો એ શીખવું જોઈએ કે મનને કેવી રીતે વશ રાખવું ? મારે જો ફરીથી શિક્ષણ લેવાનું થાય તો, અને એમાં મારું ચાલે તો, મનની એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરવાનું હું પહેલાં શીખું, લોકોને અમુક વસ્તુ શીખતાં સમય લાગે છે. તેનું કારણ એ છે કે તેઓ પોતાની ઈચ્છા પ્રમાણે મનને એકાગ્ર કરી શકતા નથી.’

જો મનની એકાગ્રતા હોય તો એક કલાકનું કામ દશથી પંદર મિનિટમાં થઈ શકે અને તે પણ ઉત્તમ રીતે. આથી સમય, શક્તિ અને સાધનોનો વધુ ને વધુ સારી રીતે ઉપયોગ થઈ શકે છે. આથી રાષ્ટ્ર હોય કે સમાજ હોય, કુટુંબ હોય કે વ્યક્તિ હોય, પણ દરેકની સફળતાનું રહસ્ય વ્યક્તિઓના એકાગ્ર મનથી થતાં કાર્યોમાં રહેલું છે. □ ‘એકાગ્રતા અને ધ્યાન’માંથી સાભાર



## મારા ગુરુ

સ્વામી રામ

[સ્વામી રામ (૧૯૨૫-૯૮) ભારતના હિમાલય પ્રદેશના એક ગામમાં જન્મેલા. તેઓ એક વિજ્ઞાની, ફિલસૂફ, યોગી, માનવતાવાદી અને આધ્યાત્મિક ગુરુ હતા. તેઓ પશ્ચિમના ભૌતિકવિદ્યા અને પૂર્વના ગૂઢ અંતરજ્ઞાન વચ્ચે સેતુ બાંધવાને પોતાનું જીવનકાર્ય ગણતા હતા. આ હેતુથી તેમણે પેન્સિલવેનિયા રાજ્ય (અમેરિકા)ના હોનેસ્ટેઈલ ગામમાં 'હિમાલયન ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ યોગ, સાયન્સ અને ફિલસૂફી' નામની સંસ્થા સ્થાપી હતી. 'હિમાલયના સિદ્ધયોગી'નું સંકલન સ્વામી અજયે અને તેનો અનુવાદ શ્રીમતી કુન્દનિકા કાપડિયાએ કર્યો છે. - સંપાદક]

મારા પિતા સંસ્કૃતના એક પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન અને અત્યંત આધ્યાત્મિક પુરુષ હતા. તેમના ગામમાં મુખ્યત્વે બ્રાહ્મણો રહેતા અને તેઓ મારા પિતા પાસે સલાહ લેવા તેમ જ અભ્યાસ કરવા આવતા. મારાં માબાપ સાધારણ શ્રીમંત હતાં, તેમની જમીનદારી હતી અને તેઓ ઉદાર હતાં. એકવાર મારા પિતા ક્યાંક ચાલ્યા ગયા અને છ મહિના સુધી કોઈને ખબર ન પડી કે તે ક્યાં છે. કુટુંબે તો માની લીધું કે તેમણે સંન્યાસ લીધો હશે અથવા તો મૃત્યુ પામ્યા હશે. ખરેખર તો સાધનામાં કોઈક મુશ્કેલી ઊભી થવાને લીધે તેઓ દીર્ઘ એકાંતવાસમાં ચાલ્યા ગયેલા. હરદ્વારની નજીક મનસાદેવીના જંગલમાં તેઓ ઊંડા ધ્યાનમાં ઊતરી ગયા હતા. મારા ગુરુ એક વાર ત્યાંથી પસાર થતાં મારા પિતા હતા તે સ્થળે આવી પહોંચ્યા. તેમને જોતાંવેંત મારા પિતાને જણાઈ ગયું કે આ જ મારા ગુરુદેવ છે. ઘણી વાર ગુરુ-શિષ્ય વચ્ચે આવા આકસ્મિક સંપર્ક વખતે બે હૃદય આપમેળે જ, પહેલી દૃષ્ટિએ જ ખૂલી જતાં હોય છે, અને પછી તેમની વચ્ચે વાણી કે ચેષ્ટા વગરનો સંવાદ શરૂ થાય છે.

મારા ગુરુએ ત્યાં એક અઠવાડિયું રોકાઈ મારા પિતાને માર્ગદર્શન આપ્યું અને છેલ્લે તેમને ઘેર પાછા ફરવાની સૂચના કરી. અમારું ઘર ઉત્તર પ્રદેશના પહાડોમાં ૫૫૦૦ ફૂટની ઊંચાઈએ આવેલું હતું. મારી માતાએ તો પિતાના પાછા ફરવાની આશા છોડી દીધી હતી અને ઉગ્ર તપસ્યા કરવા માંડી હતી. પિતાએ ઘેર પહોંચીને તેમને બધી વાત કરી અને કહ્યું કે તેમને સાઠ વર્ષ અને મારી માતાને ૪૩ વર્ષ થયાં હોવા છતાં, ગુરુએ કહેલું કે તેમને ત્યાં પુત્ર જન્મશે અને તે પણ એમના જ માર્ગે જશે.

બે વર્ષ પછી હિમાલયમાંથી ઊતરી આવી, મારા

ગુરુએ મારા પિતાના ઘરની મુલાકાત લીધી. તેમણે મારા પિતાને કહ્યું : 'હું તારી પાસેથી એક વસ્તુ માગું છું.'

પિતાએ કહ્યું : 'મારું જે કાંઈ છે તે બધું તમારું જ છે.'

ગુરુએ કહ્યું : 'મારે તારો પુત્ર જોઈએ છે.'

મારાં માબાપે કહ્યું : 'આ ઉંમરે અમને પુત્ર થાય એ ચમત્કાર જ લાગે છે. પણ ધારો કે પુત્ર જન્મે, તો એ તમારો.'

આ મેળાપ પછી ૧૮ મહિને મારો જન્મ થયો.

મારો જન્મ થયો તે જ દિવસે મારા ગુરુ ઘેર આવ્યા ને મારી મા પાસે બાળક માગ્યું. સઘ માતા બનેલી સ્ત્રી પોતાના બાળકને આપી દેવા કેમ તૈયાર થાય ? પણ મારા પિતાએ તેને એમ કરવા કહ્યું. મારા ગુરુએ થોડો વખત મને પોતાના હાથમાં રાખ્યો, પછી પાછો સોંપતાં કહ્યું : 'એનું ધ્યાન રાખજો. હું પછી ફરી આવીશ અને ત્યારે એને લઈ જઈશ.'

ત્રણ વર્ષ પછી મારા ગુરુ આવ્યા. મારા જમણા કાનમાં મંત્ર ફૂંકીને દીક્ષા આપી. મેં એમને કહ્યું કે આ મંત્ર હું જાણું છું અને આખો વખત હું એ રટવા કરું છું. તેમણે કહ્યું : 'મને ખબર છે.' નાના બાળક તરીકે મને મારાં માબાપનું મુદ્દલે ખેંચાણ નહોતું. હું મારા ગુરુને આખો વખત યાદ કરતો અને સતત તેઓ હાજર છે તેવું અનુભવતો. હું એમના વિશે જ એટલો બધો વિચાર કરતો કે ક્યારેક મારાં માબાપ મને પરાયાં લાગતાં. મને હંમેશાં થતું : 'હું કાંઈ આ જગ્યાનો નથી, આ લોકોનો નથી.' મારી મા વારે ઘડીએ મારો જમણો કાન જોયા કરતી. એ કાનમાં જન્મથી જ એક કાણું હતું. મારા જન્મ પહેલાંથી

ગુરુએ એની નિશાની આપી રાખી હતી. મા કોઈ વાર રડતી ને કહેતી : ‘એક દિવસ તું અમને છોડીને જતો રહેવાનો છે.’ મને માબાપ માટે પ્રેમ હતો, છતાં ખરેખર તો હું એ દિવસની વાટ જોયા કરતો હતો. એવડી નાની ઉંમરે પણ મને યાદ હતું કે મારી જિંદગીનો હેતુ મારા આગલા જન્મના અધૂરા કાર્યને પૂર્ણ કરવાનો છે. બાળક અવસ્થામાં મને મારા પૂર્વજન્મની વિગતો સ્પષ્ટપણે યાદ હતી.

રોજ રાતે હું ઊંઘમાંથી જાગી જતો, કારણ કે મારા ગુરુ મને સપનામાં વારંવાર દેખાતા. મારાં માબાપને આથી ચિંતા ને મૂંઝવણ થઈ. મને શું તકલીફ છે તે જાણવા તેમણે ઘણા પુરોહિતો, ડોક્ટરો, જ્યોતિષીઓને પૂછ્યું પણ મારા ગુરુએ કોઈની મારફતે સંદેશો મોકલ્યો કે ચિંતા કરતાં નહિ, એનામાં કોઈ પ્રકારનો વાંધો નથી.

થોડાં વરસ પછી મારાં માબાપ મૃત્યુ પામ્યાં અને હું મારા ગુરુ પાસે ગયો. તેમણે મને કેળવવા માંડ્યો, જોકે એમને એ અઘરું પડતું હતું.

મારા સાંસારિક પિતા પ્રત્યે મને સહેજે આસક્તિ નહોતી, તેથી ‘પિતા’ શબ્દ બોલવાનું મારે રહ્યું નહિ તેનો મને ખેદ નહોતો. એક પિતા તેના સંતાનને આપી શકે તેના કરતાં મારા ગુરુએ મને ઘણું વધારે આપ્યું હતું.

મારા મગજમાં કોઈ પણ વિચાર આવતો, તે એ જાણી જતા. ધ્યાન નથી કરવું-એવો વિચાર મને આવતો કે તેઓ મારી સામે જોતા ને સ્મિત કરતા.

હું પૂછતો : ‘કેમ હસો છો ?’

તે કહેતા : ‘તારી ધ્યાન કરવાની ઈચ્છા નથી ને ?’

આ બાબતે મને મદદ કરી. મને નિશ્ચિત જાણ રહેતી કે તેઓ મને માત્ર વાણી અને કર્મની બાબતમાં જ માર્ગદર્શન નથી આપતા, મારા વિચારો અને લાગણીઓને પણ વ્યવસ્થિત કરે છે. અયોગ્ય બાબતો વિશે વિચારતાં હું ડરતો. જ્યારે મને થતું કે હું કાંઈક ખરાબ કહેવાય તેવું વિચારું છું, ત્યારે પણ તેઓ મને યાદતા જ. તેમણે કદી મારા વિચાર પર અંકુશ મૂક્યો નહોતો, માત્ર હળવી રીતે તે મને મારી વિચારપ્રક્રિયા

પ્રત્યે સભાન કરતા.

ગુરુ શિષ્યને હંમેશાં યાદતા હોય છે. શિષ્ય ભલે ને ગમે તેટલો ખરાબ હોય, સાચા ગુરુ તેને કદી તિરસ્કારી કાઢતા નથી, ઊલટાના મૂઠ્ઠા રીતે મદદ કરે છે, સુધારે છે. માતા અને પિતા શું આપી શકે, તે હું જાણતો નહોતો, પણ મારા ગુરુએ મને બધું જ આપ્યું હતું અને બદલામાં કશાની અપેક્ષા રાખી નહોતી. મારી પાસે આપવા જેવું કાંઈ હતું પણ નહીં. તેમના માટે મને અગાધ પ્રેમ છે. તેમણે મારે માટે બધું જ કર્યું છે અને આજ સુધી હું તેમને માટે કશું જ નથી કરી શક્યો. સિદ્ધને કશાની જરૂર જ નથી હોતી. સાચા આધ્યાત્મિક ગુરુઓ એવા જ હોય છે. તેઓ લેતા કશું નથી, આપે છે બધું જ.

મારા ગુરુ સાથે કેટલોક વખત રહ્યા પછી હું મારા ગુરુભાઈ પાસે ગંગોત્રી રહેવા ગયો. તેણે મને શાસ્ત્રાભ્યાસ કરાવવાનું શરૂ કર્યું. તેને મારે માટે પ્રેમ હતો, પણ તે મારો વિદ્રોહી સ્વભાવ સમજી શકતા નહિ, કે બીજા સાધુઓ સાથે હું આખો વખત દલીલ કર્યા કરતો તે માફ કરી શકતા નહિ. મારા વર્તાવ વિશે તે ગુરુને સંદેશો પાઠવતા. ગુરુ આવીને થોડો વખત મને લઈ જતા અને વળી તેની પાસે પાછો મોકલતા.

સંન્યાસીઓમાં પોતાના ભૂતકાળ વિશે ચર્ચા ન કરવાની પ્રથા છે, પણ મેં મારા ગુરુને તેમના જન્મસ્થળ વગેરે વિશે વારંવાર પૂછ્યા કરેલું. લગાતાર વિનવણી કર્યા પછી તેમણે થોડીક વાતો કરેલી. તેઓ પશ્ચિમ બંગાળના એક બ્રાહ્મણ માબાપનું એકમાત્ર સંતાન હતા. તેમના કુટુંબના સભ્યોએ હિમાલયમાંથી અવારનવાર આવતા એક સાધુ પાસે દીક્ષા લીધી હતી. એ જ સિદ્ધ મહાત્માએ મારા ગુરુને પણ અપનાવ્યા હતા. મારા ગુરુએ મને આ વાત કરી ત્યારે તેમની ઉંમર ૮૦ વર્ષની હતી.

તેમના બોલવામાં બંગાળી ઉચ્ચારોનો લહેકો છે. મારા ગુરુ તેમની આ માતૃભાષાનો ઉપયોગ કરતા નહોતા, પણ ક્યારેક બંગાળી ગીતો જરૂર ગાતા. તેઓ સંસ્કૃતના વિદ્વાન છે અને અંગ્રેજી તથા બીજી કેટલીક ભાષાઓ જાણે છે. તેઓ એક ગુફામાં રહે છે. સવારે ફક્ત એક વાર, સૂર્યોદય વખતે તે ગુફાની બહાર નીકળે

છે અને એકાદ કલાક પછી પાછા પોતાના આસન પર ચાલ્યા જાય છે. આસન પરથી દિવસમાં માત્ર બે વાર ઊઠે છે. ક્યારેક તે ગુફાની બહાર આંટા મારે છે. પણ ઘણી વાર તો દિવસોના દિવસો સુધી તે બહાર આવતા નથી. તેમની સાથે ત્રણથી પાંચ જેટલા, સાધનામાં આગળ વધેલા શિષ્યો બધો વખત રહે છે. શિયાળાના ત્રણ મહિના તે બધા સાતઆઠ હજાર ફૂટની ઊંચાઈ પર ઊતરી આવે છે. ક્યારેક તે નેપાળ જાય છે અને નામ્યા બજારથી સાત માઈલ દૂરના સ્થળે થોડા મહિના રહે છે.

મારા ગુરુ મોટે ભાગે બકરીનું દૂધ પીએ છે. કોઈક વાર નાનકડી કાળી શ્યામા ગાયનું દૂધ પીએ છે. એ પાળેલી ગાયની દેખભાળ ત્યાંના શિષ્યો કરે છે. અવારનવાર હું મારા ગુરુને અડધું પાણી અને અડધું બકરીનું દૂધ મેળવીને આપતો. એ જ તેમનો એકમાત્ર આહાર હતો.

મારા ગુરુ સહજ સમાધિમાં રહે છે અને બહુ જ ઓછું બોલે છે. એક વાર અમે નવ મહિના સાથે રહેલા અને તે દરમિયાન અમે ભાગ્યે જ કશી વાત કરેલી. મોટા ભાગનો સમય અમે બંધ આંખે ધ્યાનમાં બેસી રહેતા. તે તેમનું કામ કરતા અને હું મારું કામ કરતો. અમારી વચ્ચે સમજણ હતી, તેથી મૌખિક સંવાદ જરૂરી ન હતો. સમજ ન સ્થપાઈ હોય ત્યારે વાત કહેવા માટે બોલવું પડે છે, પણ ભાષા એ સંવાદનું નિર્બળ માધ્યમ છે. અમારી વચ્ચે ઊંડા સ્તર પર સંવાદ

હતો, એટલે વાત કરવાની જરૂર રહેતી નહિ. મારા મૂર્ખ પ્રશ્નોનો તેઓ સ્મિત વડે ઉત્તર આપતા. વાતો તે ઓછી કરતા, પણ મારા વિકાસ માટે વાતાવરણ રચી આપતા.

કેટલાક લોકો મારા ગુરુને બંગાળી બાબા કહે છે. કેટલાક માત્ર બાબાજી તરીકે ઓળખે છે. મારો તેમના માટેનો પ્રેમ એક શાશ્વત નિયમ જેવો છે. તેમનાં કાર્યો, વાણી તથા મૌન દ્વારા તેઓ મને જે શીખવતા તે બધું જ દિવ્ય પ્રેમથી ભરેલું હતું. તેમની મહાનતાને પામવા મારા શબ્દો અપૂરતા છે. હું દઢપણે માનું છું કે તેઓ અમર જ્ઞાન ધરાવતા યોગી છે અને હિમાલયના એક અતિ મહાન સિદ્ધ છે. તેમના જીવનનો હેતુ જેઓ તૈયાર હોય તેમને જ્ઞાન આપવાનો અને જેઓ હજુ તૈયાર થઈ રહ્યા હોય તેમને પ્રેમ, રક્ષણ ને માર્ગદર્શન આપવાનો છે. જે કોઈ પોતાની મુશ્કેલીમાં તેમને યાદ કરે તેને સહાય મળે છે. મારા ને બીજાઓના કિસ્સામાં આ ઘણી વાર બનેલું મેં જોયું છે.

મારાં ભરચક રોકાણોમાંથી જ્યારે પણ મને સમય મળે ત્યારે તેમની પાસે જવાની મને તીવ્ર ઈચ્છા થાય છે, કારણ કે માત્ર તેઓ જ મારા માર્ગદર્શક છે. સંપૂર્ણ ભક્તિ ને આદર સાથે હું તેમને, જ્યાં હોઉં ત્યાંથી પ્રણામ પાઠવું છું. હું ભૂલો કરું તો તે મારી છે, પણ મારા જીવનમાં જે કંઈ સારું હોય, તે તેમની પાસેથી આવે છે.

□ ‘હિમાલયના સિદ્ધયોગી’માંથી સાભાર

## સાચું સુખ

- શ્રી કિશોર હરિભાઈ દડિયા

પારકી પંચાત કે પક્ષપાતથી પારકાને પછાડવાનું પ્રલોભન છોડી,  
પહેલ કરી, પ્રગટાવીશું પરદુઃખભંજન અને પરોપકારનો પ્રેમ-પ્રકાશ, તો  
પારસમણિની જેમ પ્રજ્વલિત થઈ, પારકા પણ  
પ્રસન્નતા સાથે પોતાના બનશે. પ્રપંચથી પડાવેલ પૈસા, પ્રથમ પોતાને જ પાંગળા બનાવી  
પાયમાલ કરશે, જ્યારે, પરિશ્રમ અને પ્રમાણિકતાથી પ્રાપ્ત કરેલ પસીનાની પૂંજ,  
પ્રતિકૂળ પ્રભાવથી પ્રગતિના પંથે પ્રેરણા-રૂપ બનશે... અને  
‘પ’ના આવા પરમ-તત્ત્વ અને પરમાનંદને  
પારખીશું તેના પુનિત પ્રભાવે જ.  
પૃથ્વીમાં જ પામીશું “સાચા-સુખ”ની પુષ્કળ પુષ્ટિ અહીં અને આજે જ.

## અમૃતપુત્ર-૯

- 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]

ભવસાગરમાં અનેક રૂબતાં મુમુક્ષુઓને પાર ઉતારનાર આ અલૌકિક ખેવૈયો હતો. કોઈ માનવનિર્મિત ધાતુનાં વિમાન ચલાવવાને કે ઉડાવવા માટે તેનો જન્મ થયો ન હતો... ‘તે’ ઝવેરી પણ પોતાના હીરાને વહાલથી નિરખી રહ્યો હતો.

હવે શ્રીધરે સંન્યાસ લેવાનો નિશ્ચય ખૂબ પાક્કો કરી લીધો. છતાં તે કોઈને દુઃખ દેવા માગતો ન હતો. જેમ પહેલાં તે આકસ્મિક પલાયન થઈ ગયો હતો, તેમ હવે ફરીથી તે કોઈને આઘાત પહોંચાડવા માગતો ન હતો.

શ્રીધર પોતાની બહેનો પાસે ગયો.

કહ્યું, ‘વસુધા, વત્સલા ! મારે કંઈક કહેવું છે.’

બંને બહેનોએ વિસ્મયતાથી ભાઈ તરફ જોયું. તેણે કહ્યું,

‘હવે મારું મન ઘરમાં રહેવાને રાજી નથી. મારો સમય પાકી ગયો છે. મારે હવે સંન્યાસ લઈ લેવો જોઈએ. આમ તો હું તમો બંનેનો મોટો ભાઈ છું. મારે તમારી જવાબદારી નિભાવવી જોઈએ. પરંતુ મને ખરેખર એવું લાગે છે કે પરમાત્મા આ લૌકિક ભાઈ કરતાં તમારી વધુ સારી સારસંભાળ રાખશે. મારી ગેરહાજરીનો તમને એહસાસ થવા દેશે નહીં. તમારી જ અનુમતિ અને આજ્ઞાથી હું ઈશ્વરની શોધમાં... તે દિવ્ય પથે સંચરવા માગું છું. પરંતુ જો તમોને લેશ માત્રેય એવું લાગે કે ના ! મારે ન જવું જોઈએ તો હું નહીં જાઉં... ઘર નહીં છોડું. જ્યારે તમો તમારાં ઘર વસાવી લેશો, તમારાં જીવનમાં સ્થિર થઈ જશો, તમોને સુખી જોઈને, પછી જ ગૃહત્યાગ કરીશ. હવે તમે જ કહો, હું શું કરું?’

વહાલો ભાઈ ગૃહત્યાગની અનુમતિ માંગી રહ્યો હતો. મા રહી નથી. પિતાજી વિરક્તિનું જીવનયાપન કરે છે... અને ભાઈ પણ !.. એકવાર સંન્યાસ લઈ લીધા બાદ શ્રીધર આપણો નહીં રહે. તે તો સમગ્ર

વિશ્વનો થઈ જશે... અને અમારે માટે ‘ત્રાહિત !’... શું આ વાતથી તેઓ બંને અજાણ હતાં ? પરંતુ તે બંને કન્યાઓ પણ એ જ પવિત્ર કુળનાં રત્નો હતી કે જ્યાં શ્રીધરનો પ્રાદુર્ભાવ થયો હતો. મનની મમતાને દૂર કરી તેમણે કહ્યું-

‘જાઓ ભાઈ ! મનમાં લેશમાત્ર પણ ચિંતા કરશો નહીં. તમારું શ્રેય, તમારું લક્ષ્ય ! તમોને પ્રાપ્ત થાઓ.’

કેટલી સરળતાથી એક બંધન છૂટ્યું.

ત્યાર બાદ શ્રીધર માસી પાસે ગયો... એ જ સ્વર... એ જ વિનમ્ર પ્રાર્થના. માસીની નજર સામે ટાલકમ પાવડર અંગે ભભરાવીને વ્યાઘ્રચર્મ પર બેસેલો સિદ્ધા દેખાયો. તેમની આંખોમાં ઝાળાં બાઝ્યાં... અશ્રુબિંદુ આવીને અટકી ગયાં. મન મમતાથી, વાત્સલ્યથી ભરાઈ આવ્યું. મનમાં જ તેઓ બોલ્યાં...

‘જો સરોજિની ! તારો દીકરો કેટલો મોટો થઈ ગયો છે. હવે તેને મારા લાલ ! એમ કહીને આલિંગન પણ અપાય તેવું નથી. જો... જો... હવે તે સમગ્ર વિશ્વને પોતાના આશ્રયમાં લેવા બાથ ભરી રહ્યો છે...’

છતાં પોતાની મમતા ઉપર કાબૂ રાખીને તેમણે કહ્યું :

‘શુભાસ્તે પંથાનઃ સન્તુ !’

શ્રીધરે તેમને પ્રણામ કર્યાં. તેમણે આશીર્વાદ આપ્યા. તેમને ખબર હતી કે આ તો ઈશ્વરના ઘરનો રાજહંસ ! તેને સોનાના પાંજરાનો તે વળી મોહ શું ? સાચાં મોતીનો ચારો ચરનાર આ રાજહંસને આ ભૌતિક અનાજના દાણાનો શું સ્વાદ ?

શ્રીધરે પોતાના પિતાજીની આજ્ઞા પણ મેળવી. જ્યોતિષીઓની આગાહી આજે સાચી પડવાની હતી. તેના જન્માક્ષરના ગ્રહો તેને દૂરની દુનિયામાં ખેંચી રહ્યા હતા. શ્રીનિવાસરાવજીએ તેના માથા ઉપર પોતાનો મમતાભર્યો હાથ મૂક્યો.

ગોપીબાઈ અને શ્રીનિવાસરાવજીએ તેને પ્રેમપૂર્વક આશીર્વાદ આપ્યા.

‘જાઓ લાલ ! યશસ્વી થાઓ.’

[૧૮]

હવે શ્રીધરને દશે દિશાઓનાં બંધન ન હતાં. પોતાના પિતાશ્રી સહિત ઘરના તમામ સદસ્યો-પરિજનોના આશીર્વાદ અને શુભેચ્છા તેની સાથે હતાં. જે થવાનું હતું, તે થઈ જ ગયું. શ્રીધર ઉપરનો હક હવે તેનાં પરિજનોએ છોડી દીધો. જે મન તેમની સાથે બંધાયેલું હતું, તે પણ હળવે હાથે છોડી લીધું.

પરંતુ શ્રીધર... તેણે શું છોડ્યું હતું ? જે કોઈ મોહપાશમાં બદ્ધ જ ન હોય તો તેને ત્યાગ શેનો ?

તે પહેલાંથી જ હૃષીકેશના સ્વામી શિવાનંદજીના સમ્પર્કમાં હતો. નિવૃત્તિના માર્ગ પર આગળ વધવાની સલાહ તેને તેમનાથી જ મળતી હતી. છતાં તેણે બીજા ચાર સંતોને પણ પત્ર લખ્યા હતા, શ્રી રમણ મહર્ષિ, પૂજ્ય પુરુષોત્તમ પાપા રામદાસ, શ્રી રામકૃષ્ણ મિશનના સ્વામી રાજેશ્વરાનંદજી તથા સ્વામી અશેષાનંદજી. સૌએ તેને આશીર્વાદ આપ્યા હતા.

તે દિવસ ૬ઠ્ઠી માર્ચ ૧૯૪૩ (તા.૬-૩-૧૯૪૩)નો દિવસ હતો. શ્રીધરે મદ્રાસનું ઘર હંમેશ માટે છોડ્યું.

સૌથી પહેલાં તે શ્રી બાલાજી વ્યંકટેશ્વરનાં દર્શને તિરુપતિ આવ્યો. શ્રી બાલાજી સમક્ષ માથું ઝુકાવતી વખતે તેણે પોતાની જાતને પ્રશ્ન પૂછ્યો. તું કોણ છે ?

મનમાંથી જવાબ આવ્યો.

‘હું. હું શ્રીધર રાવ. ઊંચા ખાનદાનનો નબીરો. સુપ્રસિદ્ધ, બ્રાહ્મણ કુળનો, ઊંચી શિક્ષા પામેલો યુવાન.’

અને શ્રીધરના મનમાં ખટકો થયો.

‘ના ! જો અહંકાર મનમાં થોડો પણ હોય તો, સૌથી પહેલાં તેનો જ ત્યાગ કરવો જોઈએ.’

મનના અહંકારને નાબૂદ કરવા માટે તેણે એક ઠેકેદારને ત્યાં મજૂરીનું કામ શરૂ કર્યું. જે હાથો ઉપર ભોજન પછી હાથ ધોવા માટે પાણી રેડવા માટે નોકરો ઊભા રહેતા, તે હાથ પથ્થર માટીમાં કામ કરવા લાગ્યા. આ તેની મજબૂરી ન હતી... સ્વયં શિક્ષા હતી. મનની શુદ્ધિ માટે આ શરીરશ્રમનું પ્રશિક્ષણ-શિક્ષા

હતી. આ કામ પણ તેણે ખૂબ જ લગનથી કર્યું. મનના ખૂણામાં છુપાયેલો અમીર ઘરનો નબીરો હવે આ પથ્થર માટી અને ધૂળનાં ઢેફાંમાં ધરબાઈ ગયો હતો. હવે તેણે જવા માટે ઠેકેદારની રજા માગી. ઠેકેદારે તેને મજૂરીના પૈસા આપ્યા. પરંતુ શ્રીધરે આ કામ પૈસા કમાવા માટે થોડું જ કર્યું હતું. તેણે મજૂરી પેટે એક જ રૂપિયો લીધો, ઈશ્વરે તેને તેની સેવા કરવાની તક આપી બદલ તેણે કૃતજ્ઞતાથી તે રૂપિયો પણ ઈશ્વરને જ સમર્પિત કર્યો.

કહેવાય છે કે- ધનદોલત માગવી હોય તો તિરુપતિ બાલાજીની ભક્તિ કરો, કારણ તે તો સાક્ષાત્ લક્ષ્મીપતિ છે. ધનદોલત તેમનાં ચરણોની રજ છે. જે તેમનો આશ્રય લે તેમને ધન સમ્પત્તિની કમી કોઈ દિવસ રહેતી નથી. તે ભગવાનને તો બંને હાથે ભક્તોની મનસા પૂરી કરવાની ટેવ છે. જે પણ ભક્ત આવે... જે કંઈ માગે તેની મનોવાંચના બાલાજી પૂર્ણ કરે છે. જે ભક્તો આવે તે કંઈ ને કંઈ માગતા જ હોય છે... અને અહીં આ શ્રીધર બાલાજીને કંઈક આપવા આવ્યો હતો... ‘ત્વદીય વસ્તુ ગોવિદ તુભ્યમેવ...’ આજે એણે પરિશ્રમથી કમાયેલો રૂપિયો લક્ષ્મીનાથને શ્રીચરણે ધર્યો. આવો આર્ત... કદાચ વ્યંકટેશે પહેલીવાર જોયો હશે, આ યુવાન કંઈ લેવા નહીં... આપવા આવ્યો હતો. એ ત્રિલોકીનાથ... એક ફકીરની ફકીરીથી અમીર થયો.

ત્યાંથી શ્રીધર શિરડી ગયો. શ્રીસાંઈબાબાનું એ પવિત્ર સમાધિ મંદિર. ત્યાં તેને પરમ પૂજ્ય દાસગણૂ મહારાજ મળ્યા. શ્રી દાસગણૂ મહારાજ તેમના પૂર્વાશ્રમમાં પોલીસ ઈન્સ્પેક્ટર હતા. તેમનું ઉપનામ હતું સહસ્રબુદ્ધે. ચોરડાકુઓને જેલમાં બંદી બનાવતાં બનાવતાં તેમણે ઈશ્વરને જ પોતાનાં દિલમાં કેદ કર્યા હતા, અને પોતાને માટે મુક્તિનો માર્ગ મોકળો કર્યો હતો. તેમનાં દર્શન કરીને શ્રીધરને ખરેખર આનંદ થયો.

શિરડીમાં તેણે ત્યાંનું ગ્રંથાલય સાફ કર્યું. ત્યાં તેણે અનેક પ્રકારની સાફસૂફીની સેવા કરી. ત્યાંના વ્યવસ્થાપકોએ તેને ત્યાં જ રહી જવા માટે પ્રાર્થના કરી હતી. પરંતુ શ્રીધરનું મન તો રટણ કરી રહ્યું હતું... લાગી લગન ગુરુ દરશન કી...

એક મહિનો શિરડીમાં રહ્યા પછી શ્રીધર વૃંદાવન આવીને રહ્યો. વૃંદાવનથી તેણે સ્વામી શિવાનંદજીને પત્ર લખ્યો અને કહ્યું કે તેણે ઘરબારનો ત્યાગ કર્યો છે. સ્વામીજીએ શ્રીધરની પરીક્ષા લેવાનું વિચાર્યું. લખ્યું, 'તમો હજુ બાળક છો. ઈશ્વર માટે ઘર છોડવાની આવશ્યકતા નથી. ઘરે પાછા ફરો અને પોતાના વડીલોની સેવા કરો.

શ્રીધરના મનમાં ઘરનું આકર્ષણ કેટલું છે, તે સ્વામીજી જોવા માગતા હતા. માનો માયા હવે ગુરુની આજ્ઞાનું રૂપ લઈને કેમ ન આવી હોય ? પરંતુ શ્રીધર આ માયાને ઓળખી ગયો.

તે સાક્ષાત્ પરબ્રહ્મનો ઉપાસક, માયાના બંધનમાં કેમ ફસાય ? તેણે શ્રીગુરુદેવને લખ્યું, 'કોણ પોતાનાં ? કોણ પારકાં. મારા માટે સમગ્ર વિશ્વ એક સમાન છે. હવે ઘરે પાછા ફરવાનો પ્રશ્ન જ નથી. અને મારા મનના કોઈ એક ખૂણામાં ઘર માટે કોઈ મોહ-મમતા રહ્યાં નથી.' સુવર્ણ માયાની આગમાં તપીને વધુ શુદ્ધ અને ચમકદાર થયું હતું. લાંબા સમાધાન પછી સ્વામીજીએ તેને પોતાની સંમતિ આપી.

વૃંદાવનથી શ્રીધર હરિદ્વાર આવ્યો. ત્યાં કનખલના શ્રીરામકૃષ્ણ મિશનમાં દસ દિવસ રહ્યો. હવે તેનું મન ગુરુદર્શન માટે તડપી રહ્યું હતું.

૧૯ મે, સાંજે પાંચ વાગ્યે, ખાદીનો પાયજામો અને ખાદીનું ખમીસ પહેરી હાથમાં દંડ લઈને શ્રીધરે હૃષીકેશના શ્રી શિવાનંદ આશ્રમમાં પ્રવેશ કર્યો.

આશ્રમનાં દર્શનથી તેનું અંગ અંગ પુલકિત થયું. જન્મ જન્માંતરથી આ તેની પોતાની ભૂમિ હતી, જ્યાં પર તે ઊભો હતો, તે ધરતીએ ધન્યતાનો અનુભવ કર્યો. સમક્ષ વહેતી ગંગાએ પોતાની લહેરોને ઊંચી કરીને જોયું. ઘડીભર સૂરજ થંભી ગયો. દિવ્ય જીવન સંઘના ભાવી અધ્યક્ષના સ્વાગત માટે હવામાં મંગળ સ્વર ગુંજ્યા.

ગંગાતટે ભ્રમણ અર્થે ગયેલા સ્વામીજીને સમાચાર મળ્યા... તેમનો ઉત્તરાધિકારી આવી ગયો છે. પૂર્વ અને પશ્ચિમનો સંગમ કરનારી દૈવી શક્તિનું શિવાનંદ આશ્રમમાં આગમન થયું છે. ભારતીય સંસ્કૃતિની સુગંધ વિશ્વના કણ કણમાં પ્રસરાવનારા મહાત્માનું આજે આગમન થયું છે.

આશ્રમની બાજુમાં રામાશ્રમની લાઈબ્રેરી પાસે સ્વામીજીની રાહ જોતો શ્રીધર ઊભો હતો. આત્યંતિક ભક્તિથી તેની આંખો ભરાઈ આવી હતી. શ્રીધરના હાથમાં થોડી સાકર હતી. માનો સમર્પણનું પ્રતીક ! સાક્ષાત્ ભક્તિ પોતાના ભગવાનની રાહ દેખી રહી હતી.

સંધ્યાની લાલીમા થોડી વધુ પ્રમત્ત બની. સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ ગંગા તટેથી આનંદ કુટીર ભણી પાછા ફરતા હતા. બુદ્ધપૂર્ણિમાનો ચંદ્રમા ગગન ગોખે ડોકિયું કરી રહ્યો હતો. તે પવિત્ર વેળાએ પૂજ્ય સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનું ત્યાં આગમન થયું. ગંગાના પાવન તટે તે મહાન જ્ઞાનસૂર્યને શ્રીધરે ત્રણવાર સાષ્ટાંગ દણ્ડવત્ પ્રણામ કર્યા. પ્રણિપાત કરીને સાકર તેમને અર્પણ કરી. પોતાની વિનમ્ર અને સ્પષ્ટ વાણીમાં કહ્યું, 'હું મદ્રાસથી શ્રીધર રાવ.' તે જ ક્ષણે બંને દિલોની ધડકન એક થઈ ગઈ. સ્વામી શિવાનંદજીની આંખોમાં અપૂર્વ મમતા અને સ્વાગતનો ભાવ ઉત્પન્ન થયો. શ્રીધરનું પ્રત્યેક ગાત્ર કહી રહ્યું હતું, 'આજ મારા ગુરુદેવ છે.' આ જ તે સ્વર કે જે દીર્ઘકાળથી મને નિમંત્રિત કરી રહ્યો હતો. સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની દીર્ઘ સુદઢ કાયા... ભવ્ય દેહલાલિત્યનાં શ્રીચરણો ઉપર જ શ્રીધરની નજર સ્થિર થઈ ગઈ. બસ ! હવે આ જ ચરણ... આ જ તીર્થસ્થાન... મારું કાશી... મથુરા... વૃંદાવન બધું જ.

શ્રીધરનાં કૃશ પરંતુ નિરોગી શરીર સૌષ્ઠવને દેખીને ગુરુદેવ મનમાં વિચારી રહ્યા હતા...

'શું મારું આજસુધીનું તપ જ મારી સમક્ષ આવીને સાકાર થયું છે ?'

ગુરુ-શિષ્યની આ પ્રથમ મુલાકાતની અલૌકિક પળને મુઝીમાં બાંધીને રાખવા માટે માનો સમય થોડી પળો રોકાઈ ગયો. પરંતુ લાગતું એવું હતું કે આ તેમની પહેલી મુલાકાત ન હતી. તેઓ બંને આધ્યાત્મિક પિતા-પુત્ર એકમેકથી અપરિચિત ન હતા. સ્વામીજીએ મરાઠીમાં શ્રીધરને તેની પ્રકૃતિ... સ્વાસ્થ્ય સંબંધી પૂછ્યું અને સાંજે સત્સંગમાં આવવા માટે કહ્યું.

દૂધમાં સાકર મળે તેમ દિવ્ય જીવન સંઘમાં શ્રીધર ભળી ગયો. (કમશ:) □ 'અમૃતપુત્ર'માંથીસાભાર

## ઉપનિષદ-યાત્રા

ડૉ. ગુણવંત શાહ

### સ્વપ્નામાં ભિક્ષા મળે તોય ભૂખ ન ટળે

ઋષિના શબ્દો : સ્વપ્નસ્થરાજ્યભિક્ષાભ્યાં પ્રબુદ્ધઃ સ્પૃશતે ચ્ચલુ । (વરાહ ઉપનિષદ, બીજો અધ્યાય, મંત્ર-૫૮)

ભાવાર્થ : સ્વપ્નામાં મળે રાજ, તોય શું વળે રે ભાઈ !

સ્વપ્નામાં મળે ભિક્ષા, ભૂખ નહીં ટળે રે ભાઈ !

શો ફરક પડે બંનેમાં, જાગી જઈએ જ્યારે ભાઈ ?

#### મન તોહે કેહિ વિધ કર સમજાઈ !

અધ્યાત્મનો સંબંધ ભલે આત્મા સાથે હોય, પરંતુ આત્માના પ્રદેશ તરફ જતો માર્ગ મનના પ્રદેશમાંથી પસાર થતો જણાય છે. ક્યાં જવું તે ઘોડેસવાર નક્કી કરે કે ઘોડો ? આપણું મન આપણા કલ્પામાં ન હોય તો આપણે આપણા મનના કલ્પામાં હોઈએ છીએ. મન સાથે કામ પાડવાનું સહેલું નથી. ક્યારેક એવું પણ બને છે કે તબેલાનો દરવાજો બંધ હોય અને એને તાળું મારેલું હોય તોય ઘોડો ભાગી છૂટે છે. મનની વિચિત્રતા કબીરને સમજાઈ ગયેલી.

મન ! તોહે કેહિ વિધ કર સમજાઈ ।

ઘોડા હોય તો લગામ લગાઈ,

ઊપર જન કસાઈ ।

હોય સવાર તેરે પર ભૈદૂ

ચાબુક દેકે ચલાઈ ॥

મન સાથે ચાબુક-વ્યવહાર કરનારાઓ સદીઓથી હારતા આવ્યા છે. દેહ પર નિયમન રાખવાનું સહેલું છે, પરંતુ મન પર લગામ રાખવાનું મુશ્કેલ છે. પોતાના મન પર પોતાનો કાબૂ છે એમ માનીને ચાલનારા પછડાય છે. દેહાતીત થવામાં સફળ થનારા કેટલાય સાધકો (મનથી પર) થઈ શક્યા નથી. મુંડકોપનિષદમાં મનને ઊંચા સ્થાને બેસાડીને ઋષિએ મનનો આદર કર્યો અને કહ્યું : ‘મનોમયઃ પ્રાણશરીરનેતા.’ છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં મનને બ્રહ્મનો દરજ્જો આપીને કહેવામાં આવ્યું : મનો હિ બ્રહ્મઃ । એ જ રીતે બૃહદારણ્યક ઉપનિષદમાં મનને માટે કહેવાયું : મનો વૈ સમ્રાટ્ પરમં બ્રહ્મ ।

#### દા સપનામાં પણ પીડા ખરેખરની !

સ્વપ્નપ્રદેશમાં આપણું મન ક્યાંનું ક્યાં પહોંચી

જાય છે ? ક્યારેક તો સ્વપ્નમાં જે કંઈ પ્રગટ થાય તે આપણને થથરાવી મૂકે તેવું ગંદુંગોબરું પણ હોય છે. ઉપનિષદના ઋષિની માફક ગીતાકારે પણ મનની અવગણના કરી નથી. ગીતાનો મૌલિક શબ્દપ્રયોગ નોંધવા જેવો છે : ‘મનઃ પ્રાણેન્દ્રિયક્રિયાઃ’ મનનો ખેલ નિરાળો જણાય છે અને મનની લીલા રહસ્યમય જણાય છે. ઋત્નુની તપસ્યાથી પ્રસન્ન થયેલા વરાહ ભગવાન પાસે વરદાન માગતી વખતે ઋત્નુ બ્રહ્મવિદ્યાનો ઉપદેશ માગે છે. એ ઉપદેશના ભાગરૂપે વરાહ ભગવાન સ્વપ્ન અવસ્થાની વાત કરીને કહે છે : ‘સ્વપ્નમાં રાજ્ય મળે કે ભિક્ષા મળે, તોય જાગી ગયા પછી ખરેખર મળે શું ?’ આ જ વાત સંત જ્ઞાનદેવે મૌલિક રીતે સમજાવી છે :

દા સપનામાં,

પણ પીડા ખરેખરની.

જાગી ઊઠીએ ત્યાં

બંને ખરી પડે !

#### મનની ત્રણ અવસ્થાઓ

મનને સમજવાનો એક માર્ગ આપણાં સ્વપ્નાંને સમજવામાં રહેલો છે. સ્વપ્નપ્રદેશ આપણા મનપ્રદેશનો એક એવો હિસ્સો છે, જેમાં આપણે જેવાં હોઈએ તેવાં પ્રગટ થઈએ છીએ. આપણી પરંપરામાં મનની ત્રણ અવસ્થાઓ (સ્વપ્ન-જાગર-સુષુપ્તમ્)માં સ્વપ્ન અવસ્થા વચલી અવસ્થા ગણાય છે. મનોવિજ્ઞાની ફોઈડે સ્વપ્ન-વિશ્લેષણ દ્વારા એ વચલી અવસ્થાનો અભ્યાસ કર્યો. પ્રાચીન અને અર્વાચીન મનોવિજ્ઞાન મનની ત્રણ અવસ્થાઓ અંગે સમાન જણાય છે : (૧) જાગ્રત મન (કોન્સિયસ માઈન્ડ) (૨) અર્ધજાગ્રત મન (સબ-કોન્સિયસ

માઈન્ડ) (૩) અજાગ્રત મન (અનકોન્સિયસ માઈન્ડ).

બૃહદારણ્યક ઉપનિષદમાં સ્વપ્નાવસ્થા પરના મંત્રો તૃતીય બ્રાહ્મણમાં આવે છે. ઋષિ કહે છે : ‘એ આત્મ-પુરુષનાં બે જ ઠેકાણાં છે : આ લોક અને પરલોક. ત્રીજું ઠેકાણું તે સ્વપ્ન. ત્રીજું ઠેકાણું પહેલાં બેની વચ્ચે સેતુરૂપ છે. એ વચ્ચે ઠેકાણે ઊભો રહીને આત્મ-પુરુષ આ લોક તેમ જ પરલોકને નિહાળી શકે છે. સ્વપ્નસૃષ્ટિમાં એ ઊંચીનીચી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે છે અને ઘણાં રૂપો ધારણ કરે છે. ક્યારેક તે સ્ત્રીઓની સાથે મોજ કરે છે, ક્યારેક હસે છે અને ક્યારેક ભયંકર દેખાવો જુએ છે.’ (મંત્ર ૮ અને ૧૩)

વિનોબા જીવનના ત્રણ ભાવ ગણાવે છે

વિનોબાએ જીવનના ત્રણ ભાવ ગણાવ્યા : મૂઢ ભાવ, ગૂઢ ભાવ અને રૂઢ ભાવ. તેઓ કહે છે : ‘કેટલાક લોકો રૂઢ બાબત અંગે અંધવિશ્વાસુ હોય છે. બીજા કેટલાક અંધ અવિશ્વાસુ હોય છે. તેઓ ગૂઢ પર વિશ્વાસ નથી રાખતા. જીવનમાં કેટલાક ગૂઢ ભાવો

હોય છે. એની ઉપેક્ષા કરવી એક પ્રકારે અંધતા કહેવાય... સ્વપ્નમાં મન ક્યાં ક્યાં જાય છે, ધ્યાનમાં ચિત્ત ક્યાં ક્યાં જાય છે, તેનું નિરીક્ષણ કરીએ. ગભરાઈએ નહીં. એ બધો મનનો ખેલ છે, આપણો નહીં. મારા મનમાં સારું-નરસું જે કંઈ આવ્યું તેની જવાબદારી મારી ન ગણાય. તે જ રીતે તમારા પોતાના મનમાં પણ જે કંઈ સારું-નરસું આવ્યું તેની જવાબદારી તમારી ન ગણાય. મનમાં જે કંઈ ચાલે છે તે ચાલતું રહેવાનું. મન અનેક ઘોડા દોડાવશે. તેને માટે તમારા પર મુકદમો નહીં ચલાવાય. મનમાં જે તરંગો ઊઠ્યા, તે પ્રમાણે તમે આચરણ કર્યું, તો તમારા ઉપર મુકદમો ચલાવાશે. તમે મનથી અળગા રહેશો તો કોઈ તમને સજા નહીં કરે. મનથી અળગા થવું એટલું સહેલું નથી. આપણે જાણતા જ નથી કે આપણે મનથી અળગા છીએ. આપણે મનના ગુલામ બની જઈએ છીએ. આપણે જ મન છીએ એમ માની લઈએ છીએ.’ (‘મહાગુહામાં પ્રવેશ’)

□ ‘પતંગિયાની અમૃતયાત્રા’માંથી સાભાર

### શ્રદ્ધાના દુશ્મનો

ખરાબ સોબત, લોભ, કામવાસના, સ્ત્રી, પુત્ર અને મિલકત પ્રત્યેનો મોહ અને અપૌષ્ટિક ખોરાક આ બધા શ્રદ્ધાના દુશ્મનો છે. તે બુદ્ધિને બગાડે છે. સમજણને ધૂંધળી કરે છે અને સ્મૃતિનો નાશ કરે છે. તે મનમાં ખરાબ સંસ્કારો ઊભા કરે છે અને બુદ્ધિને સ્થૂળ અને અશુદ્ધ બનાવે છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

જે પુરુષ ક્ષણભંગુરને તજીને શાશ્વતનો આશ્રય કરે છે, જે પુરુષ પ્રેયને છોડીને શ્રેયને અપનાવે છે, જે પુરુષ ખરાબનો બદલો ભલું કરીને આવે છે, જે પુરુષ પોતાનો ધિક્કાર કરનારને પણ ચાહે છે, આવો દિવ્ય જીવન જીવતો પુરુષ આ ધરતી પરનો સાચો ઈશ્વર છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

પ્રથમ તો તમે ભલા માણસ બનો. પછી ઈન્દ્રિયો પર કાબૂ મેળવો. પછી નિમ્ન મનને ઉચ્ચ મન દ્વારા સંયમમાં લાવો. પછી તમારામાં દિવ્ય પ્રકાશ પ્રગટશે.

પછી જ તમે દિવ્ય પ્રકાશને ગ્રહણ કરવા અને તેને રાખવા શક્તિમાન બનશો.

- સ્વામી શિવાનંદ

તમારા ઉપભોગ જ તમારા દુઃખનું ઉદ્દગમસ્થાન છે. તમારી કામનાઓ અને મહત્વાકાંક્ષાઓ તમને લલચાવી તમારો નાશ નોતરે છે. તમારા મન અને ઈન્દ્રિયો તમારા દુશ્મનો છે. આ બધા જ પદાર્થો તમને લલચાવે છે અને મોહિત કરે છે. આ જગતમાં કોઈ પણ વસ્તુ શાશ્વત નથી. બધા જ પદાર્થોની ભવ્યતા તદ્દન અસ્થિર છે. આ દુનિયાને કોઈ પણ વસ્તુ તમને શાશ્વત સુખ આપી શકશે નહીં. આ દુન્યવી જીવનમાં એવું કંઈ પણ નથી જે તમને સાચો આશ્રય અને પરમ આનંદ આપી શકે. જીવનની આ યાતનાઓ અને વેદનાઓથી પર એવું એક તત્ત્વ છે જે શાશ્વત, શુદ્ધ અને પરમ સુખકારક છે. જો તમે તેને પ્રાપ્ત કરો તો જ તમે સદા સુખી અને સ્વસ્થ રહી શકો. - સ્વામી શિવાનંદ



## પૂ. શ્રી મોટા સાથે પ્રેરક પ્રસંગો

શ્રી નંદુભાઈ શાહ

મારી પૈસાની કરકસરની ગ્રંથિ હતી. એ ગાંધીજીને કારણે વણાઈ ગયેલી. જેને ત્યાં મોટા કરાચીમાં રહેતા હતા તે પરસદભાઈ મહિનાની શરૂમાં પગાર આવે ત્યારે ઈમ્પીરિયાલિસ્ટ અને માસને અંતે કોમ્યુનિસ્ટ થઈ જતા. પૈસા બધા વપરાઈ જાય પછી ખાખી બાવા.

મોટા એમને કહે કે 'પરસદભાઈ, તમારે છોકરીઓ છે. લગ્ન કરાવવાનાં છે. તમારે પૈસાનો બચાવ કરવો જોઈએ.'

હું ઘણી બધી કરકસર કરું. મારો બચતનો હેતુ ગરીબોને આપવા માટેનો. મારા પોતાને માટે સંગ્રહ કરવાનો ન હતો. આ તેઓ જાણતા હતા. તેઓ મને કહે, 'આ કરકસરનો તમારો ગુણ બરાબર છે, પણ કરકસરને અમુક મર્યાદા છે. જરૂર પડે તો ૧૦૦ રૂપિયા ખર્ચતાં પણ સગડગ થવી ના જોઈએ ! દસ હજાર ખર્ચતાં પણ વિચાર ના આવવો જોઈએ.' કરકસરનો ગુણ સ્થૂળ રીતે પકડી રાખવો તે બરાબર નથી. એ વાત તેમણે મને પત્રોમાં પણ લખી છે. 'જીવન પગથી'માં એ પત્રો છપાયા છે. એ રૂબરૂમાં મોઢે કહેતા નહિ. ઉપદેશ આપતા નહિ. સાધકે કંઈક પ્રશ્ન પૂછ્યો હોય ને તેના જવાબરૂપે આ બધું કહેતા અને એ 'જીવન પગથી'માં શરૂઆતનાં પાનાંમાં આ પ્રસંગ આવે છે.

૧૯૪૧માં સ્વાતંત્ર્યની ચળવળમાં હું યરવડાની પૂના જેલમાં ગયો હતો. મારી ઈચ્છા હતી કે મોટા મને ત્યાં લેવા પૂના આવે. મને કહે, 'જુઓ, લેવા આવવાની મારી શરત. હેમંતભાઈ, હું ને કાંતાબા ત્રણે જણાં આવીશું ખરાં, પણ સેકન્ડ ક્લાસની ટિકિટનો ખર્ચ તમારે ભોગવવાનો.' એ વખતનો સેકન્ડ ક્લાસ એટલે આજનો ફર્સ્ટ ક્લાસ. ('૪૧ની વાત કરું છું) ત્રણ જણાં સેકન્ડ ક્લાસમાં આવીશું. તમને મંજૂર છે ? અને પાછાં આવતાં પણ સેકન્ડ ક્લાસમાં જ આવવાનું. એ બધો ખર્ચો કરવાની તમારી તૈયારી છે ? તો અમે આવીએ.'

મને કે કમને મેં તો હા પાડી. મને તેડવા આવ્યા. પાછા ફરતાં મને કહે, 'થર્ડ ક્લાસની ટિકિટ લેજો.'

મેં પૂછ્યું, 'કેમ થર્ડ ક્લાસની ?' તો તેઓ કહે, 'મેં તો તમને તમારી ટેવો ઉલટાવવા ને તમારી પરીક્ષા

કરવા શરત કરેલી. મને કે કમને તમે મારું કહ્યું માન્યું. આ તમારી ગ્રંથિ તોડાવવા માટે હતું. મને કાંઈ ફર્સ્ટ ક્લાસ, સેકન્ડ ક્લાસનો મોહ નથી. હું પોતે થર્ડ ક્લાસમાં જ જઉં છું, પણ તમારી ગ્રંથિ તૂટવી જોઈએ કે આપણી ઈચ્છા મુજબ જ બધાં વર્તે.'

ગાંધીજી કરકસર કરતા, પણ જરૂર પડે તે વેળાના રૂ.૩૫/-નો તાર પણ એમણે કર્યો છે. કાકાસાહેબની પુત્રવધૂની દવાને માટે તાર કરેલો. એ વખતે રૂ.૩૫/- એટલે આજના રૂ.૩૫૦૦/- થયા. ટૂંકામાં, આપણી ગ્રંથિ તૂટવી જોઈએ.

સમયની ખેંચ, એ પણ જવી જોઈએ. કશા જ કામ વગર આરામથી બેસીને લહેર કરતાં પણ તમને આવડવું જોઈએ. એની પાછળનો ધક્કો ના રહેવો જોઈએ. કામ એ મુખ્ય નથી. કામનો ભાર પણ જવો જોઈએ અને એટલે જ એમણે મને સાધના કરવા માટે કુંભકોણમ્માં મૌનમાં બેસાડ્યો. કામ નહિ કરવાનું ને જરૂર પડી ત્યારે મુંબઈ બોલાવ્યો પણ ખરો ને કામ પણ સોંપ્યું. 'તમારે આખો દિવસ આ જ કરવાનું છે.' જોયું કે હવે ઘડો પાકો થયો છે. થવા દો. એટલે 'હરિ:કૈં આશ્રમ'માં મારે ભાગે તો કામ જ કરવાનું. વહીવટ કરવાનો.

મને વાળ રાખવાનો શોખ હતો. શ્રીઅરવિંદ આશ્રમનો ચેપ લાગેલો કે લાંબા વાળ રાખવા. મારા પુત્ર સિદ્ધાર્થને અને મારા ભાઈના પુત્ર સુરેન્દ્રને નાની ઉંમરમાં દીક્ષા આપવાની હતી. અમે વ્યાસ બેટમાં રહેવા ગયેલા.

મોટા કહે, 'અહીંયાં આપણે મુંડન કરાવીને છોકરાઓને દીક્ષા આપી દઈએ.' દીક્ષા આપવામાં માથું મૂંડાવવું પડે.

સિદ્ધાર્થ કહે, 'ના, હું ના મૂંડાવું. ભાઈ (નંદુભાઈ) કરાવે તો હું કરાવું.' એ જાણે કે ભાઈ તો ના જ પાડવાના છે. એની ઉંમર એ વખતે સાત આઠ વર્ષની હતી.

મેં કહ્યું, 'તું કરીશ તો હું મૂંડાવીશ.' મેં માથું મૂંડાવી નાખ્યું.

જોકે મને વાળનો મોહ ન હતો. જ્યારે હું ગાંધીઆશ્રમમાં જોડાયો ત્યારે મેં કાંતાબાને કહેલું, 'મને

યૂનીભાઈ ને હેમંતભાઈ જેવા વાળ રાખવા દો. ઝીણા, ઝીણા, બોહું નહિ. ટોલું નહિ.’

કાંતાબા કહે, ‘ના, એ તો નહિ. વાળ તો રાખવાના. એટલું મારું કહ્યું માનવાનું. હું તમારું બધું કહ્યું માનું છું. તમે આટલું ના માનો?’ વાળ રાખ્યા, પણ વ્યાસ બેટમાં ટોલું કરાવ્યું.

ટોલું કરાવ્યા પછી મોટા કહે, હવે તમે ભીખ માગવા જાઓ. તમે સંન્યાસી થયા તો હવે ‘ભિક્ષાત્ર દેહિ’ કરીને અનાજ માગી લાવો. હાથે પકાવો. જંગલમાં રહો ને ખાઓ.’

અમે ભિક્ષા માગવા ગયા. વ્યાસ બેટમાં ઘેરઘેરથી માગીને દાળ, ચોખા બધું લઈ જંગલમાં ગયા. ખીચડી પકાવી. એકાંતમાં રહ્યા અને પછી સાંજે આવ્યા. બોહું તો મને પોતાને પણ ગમતું ન હતું, તોય તેમ કરાવ્યું.

બીજો એક બહુ રમૂજી પ્રસંગ છે. હેમંતભાઈ ને અમે ત્રિચિનાપલ્લી સાથે ગયા. હેમંતભાઈ, મોટા અને હું-ત્રણ જણ. સાંજે ફરવા નીકળીએ. મોટા એક દિવસ મને કહે, ‘તમે સિગારેટનું બોક્સ મંગાવી રાખજો.’ મને થયું એ તો પીતા નથી. તોય હું તો લઈ આવ્યો. મને કહે, ‘દીવાસળીનું બોક્સ લઈ આવો. સાંજે ફરવા જઈએ ત્યારે સાથે રાખજો.’ અમે ફરવા ગયા. ટેકરી પર બેઠા.

મોટા કહે, ‘પેલું બોક્સ કાઢો. સિગારેટ સળગાવો.’ પહેલાં પોતે સળગાવી, દમ ખેંચ્યો. પછી નાકમાંથી ધૂણીઓ કાઢી. મિલના ભૂંગળામાંથી જેમ ધૂણી નીકળે તેમ ફરફર છોડી. જૂનો મહાવરો હોય તેમ. પોતે પીને મને આપી અને કહ્યું, ‘હવે તમે એનો ટેસ્ટ કરો.’

મેં કહ્યું, ‘હું નહિ કરું. મેં જિંદગીમાં કોઈ દિવસ પીધી નથી.’

તમારા બધા આગ્રહો છોડો. ‘હું તો બીડી પીતો નથી. જિંદગીમાં મેં બીડી પીધી નથી.’ - એ કહેવાનો તમને શોખ છે. તમારી તુમાખી છોડો અને પીવો.’

ગુરુએ આજ્ઞા કરી એટલે મેં પીધી. એની ધૂણી મને ગળામાં એવી પેસી ગઈ કે હું હેરાન થઈ ગયો. હું ચા પીતો ન હતો. કહે, ‘ચા પીવો, દૂધ નહિ.’ એટલે ચા પીતો પણ કરી નાખ્યો. તમે ગુમાનથી કહો છો કે ચા બીડી મેં કોઈ દિવસ પીધી નથી તે કહેવાનું છોડો. એવી એવી જીવનમાંની ઝીણી ઝીણી ગ્રંથિઓ છોડાવી.

લખવા માટે હું સાદું હોલર વાપરું. ૧૯૪૨-’૪૪નાં વર્ષો સુધી ગાંધીજીની માફક બરુનો નહિ હોલર-પણ પેન હોલર વડે સ્કૂલોમાં લખાવડાવે. એ વખતે ઈન્ડિપેનો ન હતી. નિબ ઘસાઈ જાય એટલે કાઢી નાખવાની. એ તો અત્યારના લોકોને ખબર હશે અને સાથે ખડિયો રાખીને લખવાનું હોય. કોઈક વખત નવી શોધ થઈ હતી કે પેન ઉપર ટોપ નાખી દેવાય. બહાર જતાં હું એ વાપરતો. ને ઘરમાં ખડિયો અને હોલર વાપરતો. મોટાને કાગળો લખું તે એનાથી લખતો. એમણે બેત્રણ વખત જોયા કર્યું. શાહીમાં બોળવું પડે, ડાઘા પડે, બ્લોટિંગ જોઈએ. ઘણી મુશ્કેલી પડે. ઘણાં બધાં એવી પેનો વાપરતાં. બબ્બે કે ત્રણ ત્રણ રૂપિયાની પેનો આવતી. એમણે મને ઊંચામાંની પાર્કરની પેન ભેટ આપી, ને કહે, ‘હવે આનો ઉપયોગ કરો.’

મેં કહ્યું, ‘મોટા, મારે તમને આપવાનું હોય, તમારે મને નહિ?’ તેઓ કહે, ‘મને મન થયું.’ એ વખતે સેકન્ડ વર્લ્ડ વોર ચાલે. ‘પાર્કર ઈન્ડિપેન તો મળે નહિ. કોઈકે એમને ભેટ આપેલી. મેં એનાથી લખવાનું શરૂ કર્યું. ખૂબ ફાવી ગઈ. બહુ સરળતા પડી. બાર મહિના લખ્યું હશે. પછી મારાથી નિબ તૂટી ગઈ. લખતાં લખતાં નિબ ઘસાઈ ગઈ. વર્ષમાં એવો ચસકો લાગી ગયો કે એ વખતે બીજી નિબ પાર્કરની તે વખતના રૂ.૪૦/- આજના રૂ.૪૦૦૦/- ખર્ચીને નિબ લાવીને લખવા માંડ્યું. એ નિબ પણ તૂટી ગઈ.

મોટા કહે, ‘હવે બસ. આવી જાવ તમારા હોલર ઉપર. તમારી ગ્રંથિ તૂટી. તમે જાતે જઈને બજારમાંથી લઈ આવ્યા. મને એ ગમ્યું.’ પાર્કરની નિબ એ સહેલાઈથી તૂટે નહિ. ઘસાય નહિ. તોય તૂટી ગયેલી. આવા બધા જે સૂક્ષ્મ આગ્રહો હતા, અહમ્ના ફાંકા હતા એ ફાંકા તોડવામાં એમણે ઘણો ભાગ ભજવ્યો.

રેશમી ખાદી આવતી. હું રેશમ પહેરતો ન હતો. કુંભકોણમ્માં પેઢીમાં રહેતો હતો ત્યારે મુંબઈ અવારનવાર જવાનું થતું. ત્યાં મુંબઈમાં મિત્ર વેપારીને ત્યાં ઊતરવાનું થતું. એ લોકો ઘણા શ્રીમંત હતા. રેશમી કપડાં પહેરતાં હતાં. મને એ રેશમી કપડાં જોઈને મોહ થયો. આપણે રેશમી પહેરીએ એમ થયું. મુંબઈથી રેશમી કાપડ ખરીદીને કુંભકોણમ્માં કબજો અને શર્ટ, પહેરણ સિવડાવ્યાં, પહેર્યાં ન હતાં. દિવાળી આવી.

પહેરવાનો હતો. મારી સાથે હસમુખભાઈ પણ એમની ઉંમર ૧૨ વર્ષની હતી. દિવાળીમાં ત્યાં હતાં. નવાં કપડાં પહેરવાનો રિવાજ હતો. મેં હસમુખભાઈને કહ્યું, ‘ચાલ, તને નવું કપડું લઈ આપું.’

‘મારે તો રેશમી જોઈએ. તમે રેશમી સિવડાવ્યાં તો મને કેમ નહિ?’ એમ હસમુખભાઈએ કહ્યું. હું તો ચેત્યો. આ વાત પણ સાચી. તે દિવસે મેં કહ્યું, ‘હવે જિંદગીમાં આપણે રેશમી કપડાં પહેરવાં નથી.’ એ સિવડાવેલાં બીજાને આપી દીધાં. અંગધારણ ના કર્યાં. આ વાત મોટાને તુમાખીથી કહેલી. એટલે મને કહે, ‘નંદુભાઈ, મને રેશમી પહેરવાનો શોખ થયો છે. રેશમી પહેરણ અને રેશમી સુરવાલ.’ એમણે તો સિવડાવ્યાં.

મને પણ કહ્યું, ‘હવે તમારે પણ ધ્યાન કરતી વખતે રેશમી પહેરણ અને રેશમી સુરવાલ પહેરવાનો છે.’

‘મોટા, આવું કેમ?’ ‘કંઈ ચાલે નહિ. સાધના કરવી હોય તો મેં કહ્યું તેમ કરવાનું.’

મેં પણ સિવડાવ્યાં. મનમાં બહુ થયું કે આવું બધું શું? ખાદીનાં કપડાં પહેરીને સાધના ના થાય? રેશમી વસ્ત્ર પહેરવાનું હેમંતભાઈને નથી કહેતા પણ મારી ગ્રંથિ તોડાવવા મને કહે, ‘તમારે તો આ જ પ્રમાણે પહેરવાનાં છે.’ કોઈ વાર જરૂર પડે તો આમ આગ્રહ કરતા. એમને લોકોનો ક્ષોભ નહિ. લોકોની નિંદાનો ડર નહિ. એ તો રેશમી કપડાં પહેરીને બહાર નીકળ્યા. સાબરમતી આશ્રમમાં લોકો તો કહે, ‘ઓહોહો ! ભગતનો રુઆબ તો ફરી ગયો હવે. આ એક શિષ્ય મળ્યો છે તે એ કહે તેમ કરે છે. આ રેશમી કપડાં પહેરીને હવે રંગરાગમાં પડી ગયા છે.’ એમને કંઈ વાંધો નહિ. લોકોને જે કહેવું હોય તે કહે. બસ એકાદ વર્ષ કપડાં પહેરીને કપડાં બાજુમાં મૂકી દીધાં. પતી ગયું. પાછા ખાદી પર આવી ગયા. લજ્જા પણ એક પ્રકારનો સંકોચ છે. એ પણ લોકોની કીર્તિ ગુમાવ્યાનો, લોકોનું માન ગુમાવવાનો, લોકોનો આદર ગુમાવ્યાનો ભય લાગે. એ ભય એમને ન હતો.

નર્મદામાં નાહવાનો દાખલો આપું. એમનો વેશ કેવો? ગરમીના દિવસોમાં પાઉડર લગાવડાવે. આખા શરીરે પાઉડર ચોળાવે, પણ નાહવાનું બહુ મોડા.

બપોરે ૨-૩ વાગ્યે. ત્યાં સુધી શરીર ઉપર પાઉડર રહે. શહેરમાં જવાનું થાય તો આવો વેશ-માથે ફાળિયું, શરીર ખુલ્લું, ખભે ખેસ, નીચે લુંગી ને પગમાં જોડા. કોઈ સાધુ જેવુંય ના લાગે. સાધુ તો કોઈ સારા વેશમાં હોય. આ તો સફેદ કપડામાં એક નવી જાતનો સાધુ. બધા લોકો હસે. કાંઈ વાંધો નહિ. હાલ, અમદાવાદમાં ડૉ. વિશાખાબહેન છે. તે મારા મેનેજરની પુત્રી થાય. ને મારી પાલક પુત્રી. એને મદ્રાસ ભણવા જવાનું હતું. એને ભણાવવામાં પણ એમણે સાથ આપ્યો. ભલે મદ્રાસ એકલી રહે. કશો વાંધો નહિ. કોઈક વાર એની હોસ્ટેલ પર જઈ ચડે. નીચેથી બૂમો પાડે ‘ઓ વિશાખા’ તો વિશાખા કહે, ‘ભાઈસાહેબ, તમે મારી પાસે આવશો નહિ. આ તમારો વેશ જોઈ મારી બધી બહેનપણીઓ મારી મશ્કરી કરે છે. આ કોણ અલખબાવા જેવા છે. આટલે મોટેથી બૂમ પાડે છે. કોઈ સભ્યતા નહિ. ડિસિપ્લિન નહિ.’ વેશ આવો ને તમે બૂમો પાડો, પણ એનો સંકોચ તોડવા માટે આ પ્રમાણે બેત્રણ વાર ગયેલા. આ વાત આજે ડૉ. વિશાખા રમૂજથી કહે છે.

એક વખત મેં કહ્યું, ‘મોટા, તમારાં કપડાં પર ડાઘા પડી ગયા છે.’

મને કહ્યું, ‘જુઓ અમારો મૂળ ધંધો તો રંગારાનો-રંગવાનો. ભાવસારનો મૂળ ધંધો કપડાં રંગવાનો. એમાં રંગ છાંટા ઊડે તો અમને કાંઈ વાંધો ના આવે.’

તમને તો બરાબર છે, પણ બધા જાણે છે કે નંદુભાઈ તમારાં કપડાં ધોવે છે, તે આવા રંગના ડાઘા રહેવા દે છે? આવું બેકાળજીભર્યું ધોવે છે?

મને કહ્યું, ‘તમે તમારો કેમ વિચાર કરો છો? તમે મારી સરળતા જુઓને? તમને લોકો કેવું માનશે ને કેવું વિચારશે એના કેમ વિચારો આવે છે? લોકો ભલે ગેરસમજ કરે. તમારામાં હિંમત હોવી જોઈએ કે જેની સેવા આપણે કરીએ છીએ એની સેવામાં આપણને કોઈ ખોટી રીતે સમજવાનું કરે તો તેમ થવા દેવું. એમાં કંઈ નુકસાન નથી થતું. ઊલટો ફાયદો છે. જેમ ચાલે તેમ ચાલવા દેવું.’

આમ મને કહ્યું તો ખરું, પણ પછી એમણે વ્યવસ્થિત કર્યું. પણ એક વખત તો દાબી દીધો. આ વાત ગાંધીઆશ્રમમાં બનેલી.

□ ‘શ્રી મોટાની મહત્તા’માંથી સાભાર

## શ્રદ્ધાનો નાદ

ફાધર વાલેસ

શ્રદ્ધા વિના જીવવું અશક્ય છે.

સેંકડો વસ્તુ ને પ્રસંગો આપણા હાથની બહાર હોય છે, ને એમાં એક કે બીજી જાતની શ્રદ્ધા લઈને ચાલવાનું હોય છે.

આપણે દવા પીએ તે એ શ્રદ્ધાથી કે એમાં ગુણ છે, ઝેર નહિ. આપણે જાતે ખાતરી કરી નથી પણ ડોક્ટરનો વિશ્વાસ છે કે એણે સાચી દવા લખી આપી હશે ને દવાવાળાનો વિશ્વાસ છે કે એણે સારી દવા બનાવી હશે.

આપણે વિમાનમાં બેસીએ અને બેઠકનો પટ્ટો બાંધીને ઊંઘી જઈએ છીએ તે એ શ્રદ્ધાથી કે પાયલટને વિમાન ચલાવતાં આવડે છે ને એ ગાંડો કે ખૂની નથી અને આપણને લક્ષ્યસ્થળે પહોંચાડી દેશે. આપણને તો વિમાનશાસ્ત્રના અટપટા સિદ્ધાંતોની ગતાગમ નહિ, પણ ચલાવનારા ઉપર વિશ્વાસ છે એટલે આરામથી મુસાફરી કરીએ છીએ.

આખરે જીવન એ જ શ્રદ્ધાનો વિષય છે.

બીજાઓ પર વિશ્વાસ મૂકતાં આપણને આવડે છે અને સાચા દિલથી બીજાનો વિશ્વાસ કરીએ ત્યારે એનું સ્વમાન કેવું ખીલી ઊઠે અને પોતે અગવડ વેઠીને પણ આપણો વિશ્વાસ ખોટો પડવા દેતો નથી એનો અનુભવ પણ આપણને થયો છે. શિક્ષક જાણે છે કે વિદ્યાર્થી પર સખત ચોકીપહેરો રાખવાથી તેની ચોરી કરવાની વૃત્તિ વધુ તીવ્ર થશે. યુક્તિપ્રયુક્તિ અજમાવીને શિક્ષકની નજર ચૂકવીને છેલ્લે પરીક્ષામાં ચોરી કરશે જ. જ્યારે ઊલટું એ વિદ્યાર્થીનો વિશ્વાસ કરવાથી, એને માણસ સમજીને એના ઉપર પરીક્ષાની જવાબદારી છોડી દેવાથી એનું સ્વમાન જાગશે અને શિક્ષકને તે ખોટું લગાડશે નહિ. માણસ ઉપર શ્રદ્ધા રાખવાથી તેની અસ્મિતા જાગે, તેનું વ્યક્તિત્વ ખીલે, તેના શ્રેષ્ઠ ગુણ બહાર આવે.

માણસને ચોર કહેવાથી ચોર જ થાય, અને સજજન કહેવાથી તે આપોઆપ સજજનનું વર્તન કરે.

પણ આ તો થઈ બીજા ઉપર શ્રદ્ધા રાખવાની વાત. હવે જો માણસ એ જ રીતે પોતાની જાત ઉપર જ શ્રદ્ધા રાખે તો ?

તો એ જ ચમત્કાર થશે.

એનું માથું ઊંચું થશે, એના બાહુમાં જોર આવશે.

એના હૃદયમાં ઉત્સાહ ને ઉમંગના ભાવ ઊભરાશે, એની બુદ્ધિ તેજ થશે, એનું મનોબળ દઢ થશે, એના દરેક કાર્યમાં નવો પ્રાણ આવશે.

પણ એમાં જ મુશ્કેલી આવે છે. હું મારા ઉપર શ્રદ્ધા કેમ રાખું? એવી અસર કરી શકે એ માટે શ્રદ્ધા સાચી જોઈએ : બનાવટી ન ચાલે, અંધશ્રદ્ધા પણ ન ચાલે. પણ હું કેવો છું એનો મને સારો એવો અનુભવ છે. પછી મારા ઉપર શ્રદ્ધા કેમ રાખી શકું ?

ઈચ્છા ઘણી પણ ફળ ઓછું; સંકલ્પો ભારે પણ સિદ્ધિ શૂન્ય.

મનનું ઠેકાણું નહિ, જીભનો કાબૂ નહિ, હૃદયનો ભરોસો નહિ.

પછી શ્રદ્ધા કેવી ?

ઘણી ઠેસ ખાધા પછી દોડવાનો દાવો કેમ કરાશે ?

તોપણ એ વાસ્તવિક ને નમ્ર એકરારની સાથે ઊડિઊડિ ખાતરી છે કે હજી સુધી મેં કર્યો એના કરતાં જીવનમાં વધારે સારો દેખાવ હું કરી શકું એમ છું. સંજોગો નડ્યા, પૂરો ખ્યાલ નહોતો, પૂરો પ્રયત્ન નહોતો. પણ મને હજી જો એક તક મળે તો હું જરૂર કરી બતાવું. એ હૃદયની ખાતરી ઉપર સાચી શ્રદ્ધા નભે છે. તે સુષુપ્ત શક્તિને જગાડે છે, બંધ રહેલા ભંડાર ખોલી આપે છે.

બીજા જો મારા પર શ્રદ્ધા રાખે તો મારો આત્મવિશ્વાસ ખીલે એ ખરું પણ બીજી તરફ જો હું મારા પર વિશ્વાસ ન મૂકું તો બીજા કેવી રીતે મૂકશે ? જો હું મારી જાતને હલકી પાડું તો બીજા કેવી રીતે મારી

કદર કરશે ? જો હું મારો માલ વગોવી કાઢું તો એ ખરીદવા કોણ તૈયાર થશે ? માટે કેમે કરીને મારે થોડીઘણી શ્રદ્ધા તો બંધાવી લેવી પડશે-મારો જીવનવ્યાપાર સફળતાપૂર્વક ચલાવવો હોય તો.

○○○

વિચાર કરું છું ત્યારે મનમાં એક શુભ કલ્પના ઊઠે છે.

કોઈએ જરૂર મારા ઉપર શ્રદ્ધા રાખી છે.

કંઈ નહિ તો ભગવાને મારો વિશ્વાસ કર્યો છે, પૂરો વિશ્વાસ કર્યો છે.

મને માનવદેહ આપ્યો છે.

સ્વતંત્રતા આપી છે.

પરમ તત્ત્વની ચિનગારી આપી છે.

અને પોતાના ઘરના કારભારી તરીકે પોતાની સૃષ્ટિની વચ્ચે મૂક્યો છે.

બીજાઓ મારો વિશ્વાસ કરે કે ન કરે, મારા વિશે મારા શિક્ષકો ને વડીલો, મારા મિત્રો ને ઉપરીઓ ગમે તે અભિપ્રાય ધરાવે, પણ ભગવાન તો મને વિશ્વાસપાત્ર ગણે છે અને વિશ્વાસથી મારી સાથે વર્તે છે. મારા હાથમાં દુનિયાની સૌથી કીમતી વસ્તુઓ મૂકીને મારી મરજી પ્રમાણે એનો ઉપયોગ કરવા દે છે એ શું ઓછો વિશ્વાસ છે ? એ મને પૂરેપૂરો ઓળખે છે. મારી નબળાઈઓ ને નિષ્ફળતાઓ જાણે છે, પણ ખરા હૃદયની શક્તિ પણ એ પૂરી પારખે છે (એમણે જ એ ત્યાં મૂકી છે ને !) અને ધીરેથી મારા કાનમાં જાગૃતિનો સંદેશો સંભળાવે છે : ‘તારામાં લાયકાત છે, ખાનદાની છે. મારા ઘરથી જ તું આવે છે ને ! હા, મારો આશીર્વાદ લઈને, મારું નામ જ લઈને તું પૃથ્વી પર આવ્યો હતો. હવે એ નામ ઉજાળ. તારા હાથમાં છે.’ એથી મોટો વિશ્વાસ શું કોઈનો કહી શકાય ?

સામાન્ય માણસની શ્રદ્ધા મારા ઉપર બેસતી ત્યારે હું ખુશ થતો, મારી છાતી ગજગજ ફુલાઈ જતી, ને એ શ્રદ્ધા સાચી પાડવા મનમાં આપોઆપ નિર્ણય બંધાઈ જતો ને દિલમાં અદ્ભુત શક્તિનો સંચાર થતો. હવે બીજાઓની વાત નથી,

ભગવાનની છે. એ મારા ઉપર વિશ્વાસ કરે એ જાણીને મને કેટલું શૂર ચડશે ! સેનાપતિનો વિશ્વાસ છે; પછી જવાનની છાતીમાં કેવો ઉત્સાહનો ઊભરો આવી જશે !

ભગવાનને મારા ઉપર વિશ્વાસ છે એ જાણીને મને જ પણ મારા ઉપર વિશ્વાસ બેસશે, અને મને બેસશે એટલે બીજાઓને પણ બેસશે. આમ એક મંગળ ચક્ર શરૂ થશે.

○○○

શ્રદ્ધા આવે એટલે આખા જીવનને પ્રકાશમય બનાવે.

રસ્તો બતાવે, ઉત્સાહ આવે, પાનો ચડાવે.

આનંદ હોય તો સો ગણો બનાવે; દુઃખ હોય તો જલદી પચાવે.

એ માણસને દિવ્ય ચક્ષુ આપે છે, જે લઈને તે આગળ જુએ છે, દૂર જુએ છે, જીવનનું રહસ્ય સમજે છે અને એ સમજીને તે જીવનમાં હોંશથી ઝંપલાવે છે.

યુદ્ધમાં સૈન્ય જોઈએ, શસ્ત્રાસ્ત્ર જોઈએ, તાલીમ, યુદ્ધસામગ્રી, યુદ્ધવિદ્યા નકામાં જ જવાનાં; અને ઊલટું, હિંમત હોય તો તાલીમ કે હથિયારો વિના પણ શૂર જવાનો પરાક્રમ કરશે ને વિજય લાવશે.

જીવનમાં શ્રદ્ધાનું સ્થાન પણ એવું જ છે.

વિજ્ઞાનસંશોધનમાં અભ્યાસ જોઈએ, ધ્યાન જોઈએ, પ્રયોગ જોઈએ- પણ એ કરતાં પ્રતિભાની પ્રજ્ઞા જોઈએ. તે સાધનો ને સગવડો વિના પણ પ્રકૃતિનાં રહસ્યો ફોડશે ને અદ્ભુત શોધો કરશે.

જીવનમાં શ્રદ્ધાનું સ્થાન પણ એવું જ છે.

પરિણીત જીવનની સફળતામાં ઓળખાણ જોઈએ, લાયકાત જોઈએ, તૈયારી જોઈએ-પણ વિશેષ તો પ્રેમ જોઈએ. પ્રેમ વિના વિધિઓ ને આશીર્વાદો ને પહેરામણીઓ ફોગટ જવાનાં; પણ જો પ્રેમ હોય, સાચો પ્રેમ હોય તો એકતા જન્માવશે, લાયકાત અપાવશે, ધન્યતા લાવશે.

જીવનમાં શ્રદ્ધાનું સ્થાન પણ એવું જ છે.

જીવનમાં સગવડ હોય, પૈસા હોય, તંદુરસ્તી હોય, પણ શ્રદ્ધા ન હોય તો એ બધું નકામું જ જવાનું.

પરંતુ શ્રદ્ધા હોય તો એ સગવડો વિના પણ તે ચમત્કાર કરશે, પરચો બતાવશે, અપૂર્વ સફળતા લાવશે.

પ્રેમ, અંતઃપ્રજ્ઞા, હિંમત.

દિવ્યચક્ષુ, અંતઃપ્રેરણા, શ્રદ્ધા.

શ્રદ્ધા વિનાનો માણસ એટલે હિંમત વિનાનો સૈનિક, બુદ્ધિ વિનાનો વૈજ્ઞાનિક, પ્રેમ વિનાનો વર. હા, પ્રાણ વિનાનું પ્રાણી.

સાચી શ્રદ્ધાને બુદ્ધિનો ટેકો હોય છે. બંને સાથેસાથે ચાલે છે. શ્રદ્ધા જીવનના કોઈ નવા પાસાની ઝાંખી કરે. આગળ ધસે. સાહસ કરે. પણ તરત બુદ્ધિને બોલાવે. બુદ્ધિ તપાસ ચલાવે. કસોટી કરે, નિર્ણય લે

અને બંને-શ્રદ્ધા ને બુદ્ધિ-સાથે ઝંપલાવે.

સાચી શ્રદ્ધાને હૃદયનો ટેકો પણ છે. હૃદયને અજંપો છે, પ્રેમનો પડઘો પાડવાનો છે : એટલે શ્રદ્ધાને મોકલે છે ને એ પ્રેમ ધરે ને પ્રેમ જગાડે ને હૃદયને તેની ખાતરી કરાવે.

સાચી શ્રદ્ધામાં માનવીનું આખું વ્યક્તિત્વ ખીલે છે. લાગણી ને બુદ્ધિ, વિવેક ને કલ્પના, સાહસ ને મનોબળના સંગમથી એ પ્રગટે છે. પ્રો. દાવરના મનનીય શબ્દોમાં, 'મનુષ્યના સમગ્ર વ્યક્તિત્વમાં શ્રદ્ધાનો નાદ ગુંજે છે.'

□ 'ધર્મમંગલ'માંથી સાભાર

## વચનામૃત

શ્રીશ્રીમા આનંદમયી

ગમે તે સંજોગ અને ગમે તે સમયમાં તમે મૂકાયેલા હો, પણ તે તે સંજોગ અને તે તે ક્ષણે પણ તમારી શક્તિમર્યાદા અનુસાર ઈશ્વરસ્મરણને જાળવી રાખવા પ્રયત્ન કરો. એની કૃપાની યાચના કરવાનું, તમારા મનને એમાં તલ્લીન કરી દેવાનું ચાલુ રાખવા પ્રયત્ન કરો. જેમનો ઉદ્દેશ ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર છે, તેઓએ પોતાની યાત્રા ખરેખર જ શરૂ કરી દીધી છે. આધ્યાત્મિક પરિશીલન યથાશક્ય નિયમિત રીતે જ થવું જોઈએ.

○○○

સદ્ગુરુના ચરણકમળોમાં તમારા મનને સર્વદા સમર્પિત કરી દો. સત્યની ઝંખના રાખવી અને સત્યમય બની જવું, એ મનુષ્યનો ધર્મ છે. સત્યમાં જ લંગર નાખી રહેવાનો યથાસાધ્ય પૂરો પ્રયત્ન કરી રહો; અને શાંત એકાંત સ્થાનમાં ઈશ્વરના ધ્યાનમાં વધુ ને વધુ સમય વ્યતીત કરતા રહો.

○○○

મનુષ્ય પોતાના સુયોગ્ય ચરિત્રથી

માનવપ્રાણી તરીકે ઓળખાઈ શકે છે. ખરી રીતે તો માનવપ્રાણી, એ અતિમાનવ ચેતનાના સાક્ષાત્કાર તરફ જતો યાત્રી છે. દરેકે આ દિશામાં નજર નોંધીને આગળ વધવું જોઈએ. આધ્યાત્મિક વાતાવરણ અને સત્સંગ આ યાત્રા-ઉદ્યમમાં મદદગાર નીવડશે.

○○○

માનવજીવનની પ્રાપ્તિ થવી, એ પરમ સૌભાગ્ય છે. જે સર્જે છે, પાળેપોષે છે અને ફરી પોતાનામાં સમાવી લે છે, તે ઈશ્વર છે. આ સાક્ષાત્કાર પામવા માટેની માણસમાં તમન્ના જાગવી જોઈએ. તેથી માણસની એ ફરજ થઈ પડે છે કે, તે 'જપ'માં, ધ્યાનમાં, ઈશ્વરચિંતામાં, પ્રાર્થનામાં, શાસ્ત્રોના અનુસરણમાં, સ્તુતિમાં, ઈશ્વરના ગુણસંકીર્તનમાં, ધાર્મિક સંમેલનોમાં, હળવાભળવામાં કે સેવા કરવામાં અનવરત તલ્લીન રહે. અન્ય શબ્દોમાં કહીએ તો, જીવન દ્વારા એની યાત્રા સફળ બનાવવામાં મદદ કરે તેવાં કાર્યો અને સાધનાઓમાં દૃઢ પ્રતિજ્ઞ બને.

□ 'માતૃવાણી'માંથી સાભાર

## ઓમ્કારનું અર્થરહસ્ય-૨

શ્રી યોગેશ્વરજી

ઓમ્કારનો મહિમા જાણીને બેસી રહેવાથી કાંઈ નહિ વળે. તે મહિમાને જીવનમાં ઉતારવા, મૂર્ત કરવા અથવા એનો આસ્વાદ લેવા કટિબદ્ધ થવું પડશે. ઓમ્નું કાંઈ પણ સમજ્યા વગર કેવળ પોપટપારાયણ કરવાની પ્રવૃત્તિનો પણ પરિત્યાગ કરવો પડશે. ઓમ્ આત્મજ્ઞાનનો અર્ક છે. એ અર્કને ઓળખવાની આવશ્યકતા છે. એનું સેવન કરવાની વિધિ સમજી લેવાની છે. અને એના સેવનનો પ્રારંભ કરવાનો છે. ગીતા કહે છે કે ઓમ્ અક્ષર દ્વારા ઉપદેશાયેલા પરમાત્માનું સ્મરણ તથા ધ્યાન કરતાં-કરતાં જે શરીર છોડે છે તેને પરમ ગતિની પ્રાપ્તિ થાય છે. જો શરીર છોડતી વખતે પણ ઓમ્કારનો આધાર લેવાથી એવી રીતે પરમગતિની બાંધધરી આપવામાં આવે છે, તો પછી શરીરમાં રહીને શરીર દરમ્યાન જ જે ઓમ્કારનો અનુરાગયુક્ત આધાર લેશે તેને પરમગતિ કે શાંતિ શા માટે નહિ મળે ? જરૂર મળશે.

○

જે મહાપુરુષે એ ઓમ્કાર રહસ્યમંત્રનો ઉપદેશ આપ્યો છે તે મહાપુરુષો કાંઈ સામાન્ય મહાપુરુષો ન હતા. મન, વચન, કાયાથી શુદ્ધ અને ઈશ્વરમય જીવન જીવીને તેમણે પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરેલો અને આધ્યાત્મિક વિકાસના સુમેરુશિખરને સર કરેલું. તે પછી જ તે છાતી ઠોકીને સંસારને નિર્ભાક રીતે પ્રમાણભૂત શબ્દોમાં કહી શકેલા કે એ મહાન પુરુષ પરમાત્માને અમે જાણીએ છીએ. એ આદિત્યની પેઠે પરમ પ્રકાશિત અને અંધકારથી પર છે. તે પરમાત્માને જાણવાથી જ મૃત્યુની પાર પહોંચીને અમર બની શકાય છે. એ મુક્તિને માટે બીજો કોઈ માર્ગ જ નથી.

વેદાહમેતં પુરુષં મહાન્તં

આદિત્યવર્ણં તમસઃ પરસ્તાત્ ।

તમેવં વિદ્વાનમૃતંઙ્હ ભવતિ

નાન્યઃ પન્થા વિદ્યતેઽયનાય ॥

કેટલા બધા સરસ શબ્દો ! ભારતના એ ઋષિવરો

આપણાં જીવન પ્રાણવાન બને તેમ ઈચ્છે છે, અને એટલા માટે ઓમ્કાર જેવા મહામંત્રનું શરણ લેવાનું કહે છે.

○

એટલે, ઓમ્કારનું ઉચ્ચારણ કરીએ ત્યારે આત્મભાવના ઉત્તમોત્તમ વિચારો ને ભાવો આપણી અંદર ફરી વળવા જોઈએ. એ ભાવોથી આપણું અંતર ઊભરાઈ ઊઠવું અને આનંદમગ્ન બની જવું જોઈએ. ઓમ્કારના રટણની સાર્થકતા એમાં જ રહેલી છે. ઓમ્કારનો ઉચ્ચાર કે જપ કરીએ તેની સાથેસાથે જ આપણા મનની અંદર ભાવનાની ભરતી આવવી જોઈએ કે હું પરમાત્મસ્વરૂપ છું : શુદ્ધ છું, બુદ્ધ છું, મુક્ત છું : શાંતિસ્વરૂપ છું, જ્ઞાનમય અને આનંદમય છું : મને શોક નથી, મોહ નથી, રાગ નથી, દ્વેષ નથી, ભય નથી, ભેદ નથી, કોઈ પ્રકારનાં બંધન પણ નથી : હું કૃતકૃત્ય કે કૃતાર્થ છું. આવા અલૌકિક ભાવો ને વિચારો મનની અંદર ફરી વળવાથી ધીરે ધીરે મન બદલાતું તથા ઉદાત્ત બનતું જશે અને મંગલ થશે. ભાવો ને વિચારો અથવા તો ચિંતન ને મનનની પ્રતિક્રિયા માણસના મન અને જીવન પર ઘણી ભારે થતી હોય છે. એક રીતે જોઈએ તો માણસ પોતાના સંકલ્પો ને ભાવોની જ પ્રતિમૂર્તિ હોય છે. જેવું તે વિચારે છે તેવો તે બને છે. એટલે ઓમ્કારનું આવું સમજપૂર્વકનું ઉચ્ચારણ ખૂબ જ શ્રેયસ્કર સાબિત થશે અને જીવનમાં કાંતિ કરશે. આત્માને ઉચ્ચ પ્રકારનો સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ ખોરાક પૂરો પાડશે. અને કોણ કહેશે કે આત્માને ખોરાક નથી જોઈતો ? શરીરની પુષ્ટિ માટે જેમ ખોરાક અનિવાર્ય છે તેમ આત્માને પણ ખોરાકની આવશ્યકતા છે. ઓમ્કારનું એ ઉચ્ચારણ કે રટણ કોઈ પણ જાતની ઉતાવળ વિના અત્યંત શાંતિથી ને સમજપૂર્વક થવું જોઈએ. જપની અમુક નિર્ધારિત સંખ્યા સમાપ્ત કરવાના જ એક-માત્ર ઉદ્દેશથી થતા ઉતાવળિયા જપ જોઈએ તેવો ને તેટલો લાભ નથી પહોંચાડતા. તે હોઠને હલાવે

છે પરંતુ હૈયાને નથી હલાવતા. પ્રાણમાં સ્પંદન પણ નથી જગાવતા. વરસો સુધી એમને જપવામાં આવે તોપણ એ ધારેલા હેતુની સિદ્ધિ નથી કરતા તથા જીવનમાં ભળી પણ નથી જતા.



ઓમ્કારના રટણનો કોઈ એક ચોક્કસ સમય થોડો છે ? કોઈ ચોક્કસ સમયે, નિયમિત રીતે, એક આસન પર શાંતિપૂર્વક બેસીને એને જપવામાં આવે તે સારું છે. એવા અભ્યાસથી લાભ થશે ને સારો લાભ

થશે. પરંતુ બાકીના સમયમાં કોઈ પણ કામ કરતાં પણ, અવકાશ મેળવીને એને જપી શકાય છે અને પોતાની રુચિ કે પસંદગીના કોઈ મંત્રને જપી શકાય છે. તેથી વ્યાવહારિક જગતમાં રહીને વૃત્તિને અંતર્મુખ અથવા ઈશ્વરપરાયણ કરવામાં મદદ મળશે અને વ્યાવહારિક પ્રવૃત્તિની વચ્ચેથી પણ આત્મિક સાધનાનું મંગલમય સ્ત્રોત આગળ વધશે. પ્રવૃત્તિ-પરાયણ માણસોએ પ્રવૃત્તિમાં વિક્ષેપ ન પડે એવી રીતે એવી અંતર્મુખ વૃત્તિ કેળવવાની જરૂર છે. □ 'સાધના'માંથી સાભાર

## ધર્મ

ધર્મ કોઈ વ્યાખ્યામાં સમાતો નથી કે શબ્દોમાં બંધાતો નથી, એ તો શ્રદ્ધામાંથી જન્મે છે અને પ્રેમની ભાષામાં વિસ્તરે છે. એક હૃદયથી બીજા હૃદય સુધી પહોંચવા માટે એને કોઈ ગ્રંથની જરૂર પડતી નથી.

જે માનવીની શક્તિને સીમિત કરી નાખે તે ધર્મ નથી. જે માનવીને અંધશ્રદ્ધાના અંધકારમાં લઈ જાય તે ધર્મ નથી. જે સ્થિર છે તે ધર્મ નથી.

આ જગતમાં જેટલા માનવીઓ છે એટલા જ ધર્મો છે. જે સત્યની તુલમાં જોખી શકાય તે ધર્મ. જે ત્યાગની તપોભૂમિનું સર્જન કરી શકે તે ધર્મ.

બાકી ધર્મ પુસ્તકોના બે પૃષ્ઠાં વચ્ચે સમાયેલો છે, એમ માનવું ભૂલભરેલું છે. શબ્દો સેતુ બની શકે. પણ તે પોતે સત્ય નથી. ધર્મની ધરી છે માનવીની સનાતન આસ્થા. ધર્મની ગતિ છે માનવીનાં કર્મો.

ધર્મ જડ નથી, એ તો ચેતનનો ધર્મ છે. ધર્મનું મૃત્યુ હોઈ શકે નહીં, કારણ કે તે પરિવર્તનશીલ છે. પણ તે પરિવર્તન પાયાના સત્યનું-ધર્મનું-નહીં. એ પરિવર્તન માત્ર ચહેરાનું... ચહેરાની રેખાઓનું. સત્યનું સ્વરૂપ બદલાતું નથી, અને એટલે અંશે ધર્મનું રૂપ પણ બદલાતું નથી.

ધર્મ રોષની ભાષામાં વાત કરવાનું શીખવતો નથી. ધર્મ આપણા પોતાના અસ્તિત્વ કરતાં અન્યના અસ્તિત્વનો વિશેષ ખ્યાલ રાખે છે. ધર્મને કોઈ સાથે વેર નથી-ઝેર નથી. ધર્મને કોઈ પણ નામે સંબોધી શકાય છે : સત્ય, સ્નેહ, પ્રેમ કે શ્રદ્ધા. તે જાતિ કે કોમના કુંડાળામાં

કદી કેદ થતો નથી. અને જો તે કેદ થાય તો તે ધર્મ નથી.

ધર્મ માત્ર મનુષ્યનો ઈજારો નથી. ચેતન સમસ્તને તે સ્પર્શે છે. તે માત્ર પડોશીને પ્રેમ કરવાનું નથી કહેતો, તે તો જીવ-જંતુ અને પશુ સૌની સંભાળ રાખવાનું કહે છે.

ધર્મનાં મૂલ્યો કદી બદલાતાં નથી, જે બદલાય છે તે વ્યાખ્યાઓ બદલાય છે. ધર્મ માત્ર મોટી મોટી બાબતોમાં જ સમાયો છે એવું નથી, નાની બાબતોમાં પણ ધર્મ હોઈ શકે. ધર્મ જીવનના અંતરાય માટે નહીં, પણ સરલીકરણ માટે છે. પરંતુ સરલીકરણ એટલે સ્વાર્થ નહીં કારણ કે સ્વાર્થ હોય ત્યાં ધર્મ નથી હોતો.

ધર્મ જડ નથી, ધર્મ સદાય જીવંત છે. પણ ચેતન માનવી એને સૌથી ઓછો સમજી શક્યો છે એ કમનસીબ વાત છે. આપણે તો ધર્મને દીવાલોમાં કેદ કરવાનો યત્ન કર્યો છે. આપણે તો ધર્મને અનેક નામનાં લેબલ આપ્યાં છે. આપણે તો ધર્મને નામે જેટલો વ્યાપાર કર્યો છે એટલો બીજી કોઈ વાતનો કે વિષયનો વ્યાપાર કર્યો નથી. ધર્મનું આપણે જૂઠના જગતમાં લિલામ કર્યું છે. એના સત્યનું ચીરહરણ કરવાના સતત પ્રયત્ન કર્યા છે પણ ધર્મ તો ધર્મ જ રહ્યો છે.

અધર્મના ધુમ્મસ વચ્ચે પણ જો ધર્મ જીવતો ન હોત, તો ગાંધી જન્મ્યો જ ન હોત ! આપણું અસ્તિત્વ જ ન હોત. પણ અંધકારના આવરણ અને અસત્યના આવરણ પાછળ જીવવા ટેવાયેલા આપણે ક્યારેક સત્યને શોધી શકીશું ખરા ? ક્યારે પ્રેમને પામી શકીશું ખરા ? ક્યારેક ધર્મને ધારી શકીશું ખરા ? □ 'અમૃતધારા'માંથી સાભાર



## બ્રહ્મર્ષિ યાજ્ઞવલ્ક્ય

સાધુ વિવેકપ્રિયદાસ

ઋષિવર્ય બ્રહ્મરાત અને માતા વાજસનિના પુત્ર યાજ્ઞવલ્ક્ય ઉપનિષદ યુગના અદ્વિતીય વિદ્વાન, અધ્યાત્મચર્યામાં નિપુણ અને બ્રહ્મનિષ્ઠ, આત્મજ્ઞાની ઋષિ હતા. તેમણે મુખ્યત્વે ત્રણ ગુરુ કરી, દરેક પાસે અલગ અલગ વિદ્યા સંપન્ન કરી. દર્શન શાસ્ત્ર માટે ઉદાલક ઋષિ, વૈદિક અને સાંસ્કારિક શાસ્ત્રો માટે વૈશંપાયન ઋષિ અને યોગશાસ્ત્ર માટે હિરણ્યનાભ કૌશલ્ય ઋષિ પાસે અભ્યાસ કર્યો.

જેમાં વૈશંપાયન તો યાજ્ઞવલ્ક્યના કાકા હતા. તેથી શિષ્ય તરીકે નહીં, પણ ભત્રીજા તરીકે તેમની પાસે રહેતા, અને વિદ્યા પણ સંપાદન કરતા. આમ યાજ્ઞવલ્ક્યને તેઓ પાસેથી યજુર્વેદની ૨૭ શાખાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થઈ ગયું.

એકવાર એક ઘટના બની. ઋષિઓએ એક નિયત સમયે મેરુ પર્વત પર એકત્ર થવાનું નિર્ધાર્યું. સાથે એ પણ નક્કી થયું કે જે ઋષિ સમયસર ન આવે, તેને માથે બ્રહ્મહત્યાનું પાપ લાગશે... સંયોગવશાત્ વૈશંપાયન ઋષિ થોડા મોડા પહોંચ્યા અને તેમના ઉપર બ્રહ્મહત્યાનું પાપ આવી પડ્યું. જેના પ્રાયશ્ચિત માટે તેમણે પોતાના તમામ શિષ્યોને આજ્ઞા આપી. યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું : ‘ગુરુજી, બધા શિષ્યોને પ્રાયશ્ચિત કરવાની શી જરૂર? હું એકલો આ પ્રાયશ્ચિત કરી આપીશ!’ વૈશંપાયનને આ સૂચનમાં યાજ્ઞવલ્ક્યની ઉદ્વેગિતા દેખાઈ. તેથી ગુસ્સે થઈ રાડ પાડી ઊઠ્યા : ‘અરે ઉદ્વેગ, તું ભલે મારો શિષ્ય નથી, પણ તેં મારું જ્ઞાન તો લીધું જ છે, તો એ સમગ્ર વિદ્યા મને પાછી આપ!’ યાજ્ઞવલ્ક્યે ગુરુઆજ્ઞા થતાં યજુર્વેદની ઊલટી કરી નાખી !

અન્ય શિષ્યોએ તરત જ તેતરનું રૂપ ધારી યાજ્ઞવલ્ક્યનું જ્ઞાન ચણી લીધું, તેતર દ્વારા ચણી જવાયેલી વેદવિદ્યાને તૈત્તિરીય પણ કહેવામાં આવી છે. પણ આ પ્રસંગથી યાજ્ઞવલ્ક્યને થયું કે હવે પછી ક્યારેય કોઈ મનુષ્યને ગુરુ બનાવવા નહીં. કારણ કે તેમાં અવશ્યપણે કોઈ ને કોઈ દોષ હોય છે જ. તેમણે સૂર્યદેવની આરાધના કરી. સૂર્યે તેમને ઉપદેશ આપ્યો. એ શાખા

‘વાજસનેય’ તરીકે પ્રસિદ્ધ થઈ. એ યજુર્વેદના મંત્રોની પંદર શાખાઓનું સંકલિત સ્વરૂપ જ છે. આ શાખાને કણ્વ, માધ્યન્દિન વગેરે ઋષિઓએ ગ્રહણ કરી હતી. આથી જ તે ‘માધ્યન્દિન વાજસનેય’ પણ કહેવાય છે.

આવા સમર્થ ઋષિ દાર્શનિક સમસ્યાઓના સર્વશ્રેષ્ઠ આચાર્ય હતા. તેમનું અત્યંત પ્રગતિશીલ તત્ત્વજ્ઞાન અતિ સરળ ભાષામાં બૃહદદારણ્યક ઉપનિષદમાં વ્યક્ત કરીને તેઓએ પોતાની દાર્શનિક પ્રતિભા કેવી તેજસ્વી છે, તેનો પરિચય આપ્યો છે. તેમની ચર્યાના વિષયો પણ એવા અદ્ભુત હતા : મૃત્યુ, આત્મા, જગતનું મૂળ કારણ, બ્રહ્મ વગેરે.

મહાન ઋષિઓ અને કાત્યાયન, શતાનીક, જન્મેજય (ત્રીજો), દેવરાતિ જનક વગેરે તેમના શિષ્યો અને શ્રોતાઓ હતા.

એકવાર દેવરાતિ જનકના દરબારમાં ‘બહુ-દક્ષિણ’ યજ્ઞનું આયોજન થયું. જેમાં પુષ્કળ દક્ષિણા અપાતી. યજ્ઞ પછી જનકે એક હજાર ગાયો મગાવી. દરેક ગાયના બંને શિંગડે પાંચ પાંચ સોનામહોરો બંધાવી. પછી યજ્ઞમાં કુરુદેશના નિવાસી પાંચાલ દેશથી પધારેલા વેદવિદોને સંબોધીને નમ્રભાવે કહ્યું : ‘આપ સૌ બ્રહ્મવિદ્ છે, પરંતુ જે ઋષિ પોતાની શ્રેષ્ઠતા પુરવાર કરે, તેને આ તમામ ગાયો હું સોનામહોરો સહિત અર્પણ કરીશ.

ધીરે રહીને યાજ્ઞવલ્ક્ય ઊભા થયા. પોતાના શિષ્યને કહ્યું : ‘સામશ્રવ, આ ગાયોને આપણા આશ્રમમાં લઈ જા !’

બ્રાહ્મણો આ સાંભળી ચોંકી ઊઠ્યા. આટલી સહેલાઈથી કોઈને પણ બ્રહ્મનિષ્ઠ તરીકે સ્વીકારવા તેઓ તૈયાર નહોતા. જનકના પુરોહિત અશ્વલ તો ઘમંડમાં ને ઘમંડમાં એમ જ માનતા હતા કે આ ગાયો મને જ મળશે. તેથી તે તો રાડ પાડી ઊઠ્યા : ‘શું તમે અમારામાં શ્રેષ્ઠ છો?’

‘દેવ ! હું તો શ્રેષ્ઠ બ્રહ્મનિષ્ઠના ચરણની રજ છું.’ યાજ્ઞવલ્ક્યે શાંતિથી કહ્યું, અને ઉમેર્યું કે ‘આ ગાયો મારે જોઈએ છે, તેથી લઈ લીધી છે.’

અશ્વલે ધૂંઆપૂંઆ થઈને શાસ્ત્રચર્યા શરૂ કરી દીધી. પરંતુ છેવટે હારીને બેસી ગયા. અન્ય વિદ્વાનોએ પણ પોતાની શક્તિ માપી લીધી. પણ કોઈ ફાવ્યું નહીં. એવામાં ઋષિભાગ ઋષિના પુત્ર આર્તભાગે અસંખ્ય પ્રશ્ન પૂછવાના શરૂ કર્યા. તેમાં પૂછ્યું કે ‘મૃત્યુ પછી શરીર તો પોતાના તત્ત્વ પ્રમાણે લીન થાય છે, પણ આત્માનું શું થાય છે ?’

યાજ્ઞવલ્ક્યે આર્તભાગનો હાથ પકડ્યો. કહ્યું : ‘ભાઈ, આવો ગૂઢ પ્રશ્ન એકાંતમાં ઉકેલવો પડે...’ પછી એકાંતમાં જઈ વિસ્તારથી સમજાવ્યું કે ‘આત્મા પૃથ્વી પર કરેલાં શુભ-અશુભ કર્મોનું ફળ ભોગવે છે. જેવાં કર્મો, તેવું ફળ.’

હવે ગાંધર્વલોકનું જ્ઞાન એક ગાંધર્વ પાસે જ મેળવનાર ભુજયુ ઋષિએ પૂછ્યું કે ‘હે યાજ્ઞ ! ગાંધર્વલોક કેવો છે ? અને કેવડો છે ?’

યાજ્ઞવલ્ક્યે આ પ્રશ્નોના પણ યથાર્થ ઉત્તરો આપ્યા. ભુજયુ પછી કોહલ ઋષિએ પણ હારીને બેસી જવું પડ્યું. સૌને ખાતરી થઈ કે આ બ્રહ્મનિષ્ઠથી કશું જ અજાણ્યું નથી.

ત્યાર પછી ઊભી થઈ એક નારી. વાયક્ર્નુ ઋષિની પુત્રી ગાર્ગી.

એણે વેદવિદ્યા અને બ્રહ્મવિદ્યાનું અનુશીલન કર્યું હતું. ઋષિ સમાજમાં અને મોટી મોટી યજ્ઞસભાઓમાં એને નિમંત્રણ મળતું હતું. સભાઓમાં એ એવા પ્રશ્નો પૂછતી કે ભલભલા ઋષિઓ મુંઝાઈ જતા.

ગાર્ગીએ ઊભી થઈને સીધો યાજ્ઞલ્ક્ય પર પ્રશ્નોનો મારો ચલાવ્યો. તેણે પૂછ્યું : ‘આ પૃથ્વી તો જળમાં ઓતપ્રોત છે, પણ કહો, જળ શામાં ઓતપ્રોત છે ?’

યાજ્ઞલ્ક્યે કહ્યું : ‘વાયુમાં !’

‘અને વાયુ શામાં ઓતપ્રોત છે ?’

‘અંતરીક્ષલોકમાં !’

‘અંતરીક્ષલોક શામાં ઓતપ્રોત છે ?’

‘ગંધર્વલોકમાં !’

‘ગંધર્વલોક શામાં ઓતપ્રોત છે ?’

‘આદિત્યલોકમાં !’

‘આદિત્યલોક શામાં ઓતપ્રોત છે ?’

‘ચંદ્રલોકમાં !’

‘ચંદ્રલોક શામાં ઓતપ્રોત છે ?’

‘નક્ષત્રલોકમાં !’

‘નક્ષત્રલોક શામાં ઓતપ્રોત છે ?’

‘દેવલોકમાં !’

‘દેવલોક શામાં ઓતપ્રોત છે ?’

‘ઈન્દ્રલોકમાં !’

‘ઈન્દ્રલોક શામાં ઓતપ્રોત છે ?’

‘પ્રજાપતિલોકમાં !’

‘પ્રજાપતિલોક શામાં ઓતપ્રોત છે ?’

‘બ્રહ્મલોકમાં !’

‘અને બ્રહ્મલોક શામાં ઓતપ્રોત છે ?’

આ પ્રશ્ન સાંભળી યાજ્ઞલ્ક્ય જરા ઉશ્કેરાઈને બોલી ઊઠ્યા : ‘ખબરદાર, ગાર્ગી ! ‘બ્રહ્મની ઉપર કોણ ?’ એવું પૂછવાનું તું સાહસ કરે છે ? અરે, હમણાં તારું માથું ખરી પડશે ! પ્રશ્નોની મર્યાદા સમજ જરી !’

ગાર્ગીને પોતાની ભૂલ સમજાઈ. ઉપરાઉપરી પ્રશ્નો પૂછવાના ઉત્સાહમાં તે આવું પૂછી બેઠી હતી. તે શરમાઈને બેસી ગઈ.

આખી સભા હવે યાજ્ઞલ્ક્યના વિદ્યાતેજથી અંજાઈ ગઈ હતી. બહુ વાર સુધી કોઈ સળવળ્યું નહીં, વચ્ચે આરુણિ ઋષિના પુત્ર ઉદાલકે એક પ્રશ્ન પૂછી જવાબ મેળવી લીધો. ત્યારે ફરીથી ગાર્ગી ઊભી થઈ. આ વખતે તેણે પોતાના મનમાં બે અતિ કઠિન પ્રશ્નો વિચારી લીધા હતા.

તેણે પૂછ્યું : ‘હે યાજ્ઞલ્ક્ય, જે સ્વર્ગથી ઉપર છે, પૃથ્વીથી નીચે છે, જે સ્વર્ગ અને પૃથ્વીની મધ્યમાં પણ છે, અને જે સ્વયં સ્વર્ગ અને પૃથ્વી પણ છે વળી જેને ભૂત, ભવિષ્ય ને વર્તમાન કહે છે તે શું છે ?’

યાજ્ઞલ્ક્યે કહ્યું : ‘દેવી, એ આકાશ છે !’

તેણે તરત જ પૂછ્યું : ‘હે યાજ્ઞલ્ક્ય, તે આકાશ શામાં ઓતપ્રોત છે ?’

એટલે કે આકાશ તત્ત્વનું મૂળ તત્ત્વ શું છે ? આકાશ તત્ત્વનું મૂળ તત્ત્વ એટલે સૃષ્ટિનું મૂળતત્ત્વ. યાજ્ઞવલ્ક્યને બ્રહ્મનું કોઈ રહસ્ય અજ્ઞાત નહોતું. તેમણે બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર કર્યો હતો.

તેમણે ગાર્ગીના પ્રશ્નનો જવાબ આપ્યો : ‘હે ગાર્ગી, તું અક્ષરબ્રહ્મ વિશે પૂછે છે. એ નથી સ્થૂલ,

નથી સૂક્ષ્મ, નથી હ્રસ્વ, નથી દીર્ઘ, નથી વાયુ, નથી આકાશ. સકલ સૃષ્ટિ તેમની આજ્ઞામાં છે. ગાર્ગી, જે કોઈ આ લોકમાં અક્ષરને જાણ્યા વિના હવન કરે કે યજ્ઞ કરે, કે હજારો વર્ષ તપ કરે, એ બધાં જ શુભ કર્મોનો નાશ થાય છે. જે અક્ષરને જાણ્યા વિના આ લોકમાંથી દેહ છોડે છે તે દીન-કૃપણ છે ગાર્ગી, જે અક્ષરને જાણીને મરે છે, તે જ બ્રાહ્મણ છે. એ અક્ષરને કોઈ જોઈ શકતું નથી, તે તમને જુએ છે. તેનાથી મોટો કોઈ દ્રષ્ટા નથી, તેનાથી જુદો કોઈ શ્રોતા નથી, ગાર્ગી, નિશ્ચય, આવા અક્ષરબ્રહ્મમાં જ આકાશ ઓતપ્રોત છે !' એમ યાજ્ઞલ્ક્યે અક્ષરબ્રહ્મનું સ્વરૂપ સમજાવ્યું તે સાંભળીને ગાર્ગીએ ઘોષણા કરી : 'હું યાજ્ઞલ્ક્યને શ્રેષ્ઠ બ્રહ્મનિષ્ઠ જાહેર કરું છું.'

એવામાં શાકલ્ય ઊભા થયા. તેમણે પૂછ્યું : 'દેવો કેટલા છે ?' યાજ્ઞલ્ક્યે ઉત્તર આપ્યો : 'મહિમા કહેવા માટે ૩૩૦૩ છે. બાકી તેત્રીસ જ છે. આઠ વસુ, અગિયાર રુદ્ર, બાર આદિત્ય, ઈન્દ્ર અને પ્રજાપતિ. પરંતુ તેમાંય છ દેવો મુખ્ય છે : અગ્નિ, પૃથ્વી, વાયુ, આકાશ, સૂર્ય અને સ્વર્ગ ! તેમાંય ત્રણ જ મુખ્ય છે : ભૂલોક, ભુવલોક, સ્વલોક. તેમાંય બે દેવ મુખ્ય છે : અન્ન અને પ્રાણ. તેમાંય એક જ દેવ મુખ્ય છે : પ્રાણ-પરમાત્મા.' અભિમાની શાકલ્યનો પણ ઘોર પરાજય થયો. ત્યાર બાદ યાજ્ઞલ્ક્યે શાકલ્યને કહ્યું, 'શાકલ્ય ! હવે હું તને એક પ્રશ્ન પૂછીશ તે પ્રશ્નનો ઉત્તર તને નહીં આવડે, તો તારું મસ્તક પડી જશે.' એમ કહી પૂછ્યું : 'બોલ, ઔપનિષદિક બ્રહ્મ શું છે ?' શાકલ્ય યાજ્ઞલ્ક્યનો ઉત્તર ન આપી શક્યા, તેથી તેમનું મસ્તક જમીન પર ખરી પડ્યું !

આ પછી યાજ્ઞલ્ક્ય સાથે બાથ ભીડવાની કોઈની હિંમત ન રહી. સૌએ તેમનો શ્રેષ્ઠ બ્રહ્મજ્ઞ તરીકે સ્વીકાર કર્યો.

યાજ્ઞવલ્ક્યને બે પત્નીઓ હતી : મૈત્રેયી અને કાત્યાયની. મૈત્રેયી બ્રહ્મવાદિની હતી. બીજી ભારદ્વાજની કન્યા કાત્યાયનીને ત્રણ પુત્રો થયા. ચંદ્રકાન્ત, મહામેઘ અને વિજય. એક વાર ઋષિએ સંન્યાસ લેવા વિચાર્યું. તેમણે બંને પત્નીઓને પોતાની સંપત્તિ વહેંચી દીધી. પરંતુ મૈત્રેયીએ પૂછ્યું : 'શું આ ધન-ધાન્યથી અમૃતત્વ મળે ખરું ? જેનાથી અમૃતત્વ ન મળે તેને હું શું કરું ?

મને તો તમારું અધ્યાત્મજ્ઞાન આપો.' યાજ્ઞલ્ક્ય ખૂબ ખુશ થયા. તેમણે કહ્યું : 'મૈત્રેયી, પતિને ખાતર પતિ પ્રિય નથી. આત્માને કારણે જ પ્રિય છે. પત્ની, પુત્ર, ધન, દેવો, સ્વર્ગ, સુખ બધું જ આત્માને કારણે પ્રિય છે. એવા આત્માનું દર્શન કરી લેવું જોઈએ. આત્માને જાણવાથી વિશ્વને-બ્રહ્માંડને જાણી લેવાય છે.

યાજ્ઞલ્ક્યે કહ્યું : 'જ્યાં હું (દેહ) ને આત્મા બે છે, ત્યાં દ્વૈતબુદ્ધિ છે. પરંતુ પોતાને આત્મા જ જાણ્યા પછી કોણ કોના વડે જુએ ? કોણ કોને સાંભળે ?... આત્મા તો પૂર્ણ છે... પરિપૂર્ણ...' મૈત્રેયીના અંતરનો અંધકાર હટી ગયો. નિઃસંશય બની તેણે અનુભવ્યું કે અમૃતનો સાગર દૂર નથી. નજીક છે, અંતરમાં જ છે. આત્મા એ જ પરમ અમૃત ! તે બોલી ઊઠી, 'હું જ અમૃતમય છું...' તેણે પણ પતિની સાથે સંન્યાસ ગ્રહણ કરી લીધો. બ્રહ્મર્ષિએ સૂર્યની આરાધના કરી સૂર્યના પ્રતાપથી શુકલ યજુર્વેદ પ્રાપ્ત કર્યો.

આ ઋષિવર્યે પોતાના જીવન દરમ્યાન અનેક અમૂલ્ય ગ્રંથોની ભારતવર્ષને ભેટ આપી હતી. કૃષ્ણ યજુર્વેદના શુદ્ધીકરણનું મહાન કાર્ય કર્યું હતું. હાલ યાજ્ઞવલ્ક્ય લિખિત જે ગ્રંથો પ્રાપ્ત થયા છે, તે આ પ્રમાણે છે : ૧. સાંગશતપથ બ્રાહ્મણ, ૨. યાજ્ઞવલ્ક્ય શિક્ષા, ૩. મનઃસ્વાર શિક્ષા, ૪. બૃહદ્ યાજ્ઞલ્ક્ય, ૫. બૃહદ્દોગીય યાજ્ઞવલ્ક્ય, ૬. યોગવિષયકગ્રંથ, ૭. યાજ્ઞવલ્ક્ય સ્મૃતિ.

ભગવાન સ્વામિનારાયણે તેમની સ્મૃતિ માન્ય ગણી છે. આ 'સ્મૃતિ'માં ૧૦૦૦ શ્લોકો છે. જે ત્રણ કાંડમાં વિભાજિત છે. જેમાં વ્યવહાર વિષયક વિવરણ છે. આ ગ્રંથમાં આપેલ વેદાંતનું વિવરણ શંકરાચાર્યના બ્રહ્મસૂત્ર ભાષ્યને મળતું આવે છે. આ ગ્રંથમાં અઠવાડિયાના તમામ વારનો સંબંધ, ગ્રહો સાથે હોવાનો નિર્દેશ મળે છે. તેમણે જીવનનો અંતિમ સમય ઘરનો ત્યાગ કરીને તપસ્યામાં વિતાવ્યો હતો. તેમના પંદર શિષ્યોના નામથી યજુર્વેદની પંદર શાખાઓ પ્રચલિત બની.

આમ, વ્યવહારજ્ઞાનથી માંડી બ્રહ્મજ્ઞાન સુધીના તમામ વિષયોનું સ્વાનુભૂત જ્ઞાન જેમની પાસેથી ભારતવર્ષને મળ્યું છે, તેવા બ્રહ્મજ્ઞ ઋષિવર્ય યાજ્ઞવલ્ક્ય વૈદિક ઇતિહાસમાં અમર બની રહેશે.

□ 'આપણો સાંસ્કૃતિક વારસો-૨'માંથી સાભાર

## મહાશિવરાત્રિ

શ્રી પરમાનંદ ગાંધી

શિવલિङ્ગતયોદ્યુતઃ કોટિસૂર્યસમપ્રભ ।

‘કરોડો સૂર્યના પ્રભાવ જેવું શિવલિંગ પ્રગટ થયું.’

### શિવરાત્રિનું હાર્દ

ભગવાન શંકરની આરાધનાનો પ્રમુખ દિવસ એટલે મહાશિવરાત્રિ - મહાવદ યૌદસ. ભગવાન શિવજી જ એક એવા છે કે જેની આરાધના માટે રાત્રિનું જાગરણ અને ઉપવાસનું મહત્ત્વ છે. તેની પાછળ એક તાત્ત્વિક કારણ છે.

એ તો સુવિદિત છે કે ભગવાન શંકર એ સંહારના દેવતા છે, તમોગુણના અધિષ્ઠાતા છે. તેથી સ્વાભાવિક છે કે તેમના કાર્ય માટે રાત્રિનો સમય વધુ અનુકૂળ છે.

રાત્રિ એ સંહારકાળની પ્રતિનિધિ છે. તેથી બાળકોને તથા અન્ય સહુને રાત્રિનો સહજ ડર રહે છે.

રાત્રિનું આગમન થતાં પ્રથમ પ્રકાશનો સંહાર થાય છે. પશુપક્ષી માનવ ઈત્યાદિ બધા જ જીવોની કર્મચેષ્ટાનો સંહાર થાય છે અને નિદ્રા દ્વારા ચેતનનો પણ સંહાર થાય જ છે ને ? નિદ્રાને આધીન થયેલો માણસ બધું જ ભાન ભૂલી જાય છે અને સમગ્ર વિશ્વ એ સંહારિણી રાત્રિની ગોદમાં અચેતન થઈ પડી રહે છે. તેથી પ્રાકૃતિક દૃષ્ટિએ પણ વિચાર કરતાં શિવની આરાધના માટે રાત્રિનો સમય જ ઉચિત ગણાય.

શિવરાત્રિ કૃષ્ણ પક્ષમાં ઉજવાય છે તો તેની પાછળ પણ એક વિશેષ દૃષ્ટિ છે. શુકલ પક્ષમાં પૂનમે ચંદ્રમા પૂર્ણ હોય છે. અને કૃષ્ણ પક્ષમાં તે ક્ષીણ થતો જાય છે. તેથી ચંદ્રની વૃદ્ધિ સાથે રસવાન પદાર્થોમાં વૃદ્ધિ થાય છે.

અને કૃષ્ણપક્ષ શરૂ થતાં અમાવાસ્યાએ તે સંપૂર્ણ ક્ષીણ થઈ જાય છે અને ભૂમંડલ ઉપર પ્રાણીઓમાં તેનો પ્રભાવ પડે છે અને જે જન્મતઃ તામસ પ્રકૃતિના છે તેમના અંતઃકરણમાં તામસી શક્તિઓ પ્રબુદ્ધ થાય છે અને અનેક પ્રકારની નૈતિક તેમ જ સામાજિક અપરાધોનું કારણ બને છે. આ રીતે પ્રવૃત્ત થયેલી શક્તિને આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ ભૂતપ્રેત ઈત્યાદિ કહે છે અને શિવ

તેના નિયામક છે.

દિવસમાં તો જગતનો આત્મા જે સૂર્ય ગણાય છે તેના પ્રભાવના લીધે આત્મતત્ત્વની જાગરુકતાને કારણે તેવી શક્તિઓનો વિશેષ પ્રભાવ હોતો નથી. પરંતુ ચંદ્રવિહીન અમાવાસ્યાની રાત્રિનું આગમન થતાં આવી શક્તિઓ પોતાનો પ્રભાવ દેખાડે છે.

‘પાણી આવતા પહેલાં પાળ બાંધવી’ એ કહેવત અનુસાર સંપૂર્ણ ચંદ્રક્ષયની તિથિ એટલે કે અમાવાસ્યા આવતાં પહેલાં જ તામસી વૃત્તિના ઉપશમનાર્થ આ પ્રવૃત્તિના અધિષ્ઠાતા માત્ર ભગવાન શિવ હોવાથી તેની આરાધનાનું વિધાન શાસ્ત્રકારોએ આપ્યું છે. તેથી કૃષ્ણ ચતુર્દશીની રાત્રિએ શિવની આરાધનાનું મહત્ત્વ છે. તે સમયે તેના આદર્શ ચરિત્રનું કીર્તન અને પારાયણ કરીને તેના ગુણોમાંથી એકાદ ગુણ પણ ગ્રહણ કરીશું તો ન કેવળ આપણા સંપર્કમાં આવનારા બધા લોકોનું કલ્યાણ થશે. સાથે સાથે આપણા જીવનને ખોખલું કરનાર સ્વાર્થ-પરાયણતા અને અહંતાથી મુક્ત થઈ આપણે ત્યાગ અને તપોમય જીવનનો સાચો આનંદ માણી શકીશું.

### ઉપવાસનું મહત્ત્વ

એ દિવસે ઉપવાસનું પણ વિશેષ મહત્ત્વ છે. થોડુંક તાર્કિક દૃષ્ટિએ વિચાર કરીશું તો અન્નમાં પણ એક પ્રકારની માદકતા છે. અને બધાનો જ અનુભવ છે કે ભોજન કર્યા પછી શરીરમાં આળસ અને નિદ્રા આવે જ છે.

અન્નમાં એક પ્રકારની પાર્થિવ શક્તિ છે કે જેનો પાર્થિવ શરીર સાથે સંયોગ થતાં તે બમણી થાય છે. શાસ્ત્રકારો આ શક્તિને આધિભૌતિક શક્તિ કહે છે. આ શક્તિની પ્રબળતામાં આધ્યાત્મિક શક્તિ કે જેને આપણે ઉપાસના દ્વારા સંગ્રહિત કરવા માંગીએ છીએ તે શક્ય નથી બનતું. આ તથ્યનો તો મહર્ષિઓએ અનુભવ કર્યો અને સંપૂર્ણ આધ્યાત્મિક અનુષ્ઠાનોમાં ઉપવાસને પ્રથમ સ્થાન આપ્યું.

ગીતામાં કલ્યા મુજબ વિષયા વિનિવર્તને નિરાહારસ્ય દેહિનઃ । (ભ.ગી. ૨/૫૮)

તે મુજબ ઉપવાસ એ વિષયનિવૃત્તિનું અચૂક સાધન છે. કારણ કે પેટમાં રોટલા પડ્યા પછી જ સંસારના વિષયોભોગમાં મન જાય છે. ભૂખ્યા પેટે સંસારની હરવા ફરવાની, સિનેમા નાટક ઇત્યાદિ જોવાની રુચિ જ થતી નથી. તેથી તો પેલી કહેવત લોકોએ ઠોકી બેસાડી કે ‘ભૂખે પેટ ન હોય ભજન ગોપાલા’ (જો કે આ સિદ્ધાંત નથી.) તેથી આધ્યાત્મિક શક્તિનો આશ્રય લેવા માટે એ જરૂરી છે કે પહેલાં તેના માટે સ્થાન ખાલી કરવું જોઈએ અને તે ઉપવાસથી જ શક્ય થઈ શકે.

### રાત્રિજાગરણ શા માટે ?

રાત્રિજાગરણ પણ એ આ પ્રતની વિશેષતા છે. વ્યવહારુ દૃષ્ટિથી પણ વિચારવાનું હોય તો આપણે કહીએ જ છીએ કે અમુકેક કામ કરવા કેટલાય ઉજાગરા કરવા પડ્યા છે. તો પછી ભગવાન શિવની આરાધના કરી તેને પ્રાપ્ત કરવા ઉજાગરા કરવા ન પડે ? પણ કામધંધા માટે આપણે કોઈએ ઇન્ટરવ્યૂના આપેલા સમયે જ જઈએ છીએ ને ? તો જ્યારે તમોવૃત્તિના નિશાચરોના નિયામક શિવ તેમનું નિયમન કરવા અંધકારમાં વિચરણ કરવા નીકળતા હોય અને આપણે તેમને મળવા તેમના દર્શન કરવા ઇચ્છુક હોઈએ તો જાગીને તેમની પ્રતીક્ષા કરવી ન જોઈએ ?

સાયું પૂછો તો સાચા દિલથી આપણે શિવવ્રત કરી પ્રાણીમાત્રનું હિત કરવા માંગતા હોઈએ ત્યારે તો ભૂખ તરસ-ઊંઘ બધું જ એના મેળે જતું રહે છે. આપણે કોઈ લગ્ન જેવા મોટા કાર્યમાં સંલગ્ન થઈએ છીએ ત્યારે ભૂખ અને નીંદ આપોઆપ હરામ થઈ જાય છે અને જ્યાં સુધી કાર્ય પૂરું થતું નથી ત્યાં સુધી આરામથી આપણે ભોજન પણ કરી શકતા નથી અને ચેનથી ઊંઘી પણ શકતા નથી. એનો ગંભીરતાથી વિચાર કરીએ તો એવું નથી લાગતું કે રાત્રિનો સમય જ વધુ ઉચિત છે ? મહત્વપૂર્ણ અભિયાનો અને સંશોધનો પાછળ એ બધા મહાનુભાવોને ઉજાગરા કરવા જ પડ્યા છે ને ? અને આ તો જ્યારે ભગવાન શિવજીની આરાધના કરી તેમને પ્રાપ્ત કરવા હોય તેમના સુધી પહોંચવું હોય તો રાત્રિનો સમય જ અનુકૂળ છે ને ?

આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિથી વિચાર કરવાનો હોય તો

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં પણ ભગવાને કહ્યું જ છે ને કે

યા નિશા સર્વભૂતાનામ્ તસ્યાં જાગર્તિ સંયમી ।

યસ્યાં જાગ્રતિ ભૂતાનિ સા નિશા પશ્યતો મુનેઃ ॥ (ભ.ગી.૨/૬૯)

‘બધાં પ્રાણીઓની જે રાત્રિ છે, તેમાં ઇન્દ્રિયનિગ્રહ કરી આત્મજ્ઞાનની ઇચ્છાવાળો પુરુષ જાગે છે. અને સર્વ પ્રાણીઓ જેમાં જાગે છે તે આત્મજ્ઞાનની રાત્રિ છે.’

સામાન્યતઃ જ્યારે બધા લોકો સંપૂર્ણ અચેતન થઈ નિંદની ગોદમાં સૂઈ જાય છે ત્યારે જે સાધક છે, સંયમી છે, તેવા લોકો જાગતા હોય છે અર્થાત્ તેનો આધ્યાત્મિક અર્થ જુદો છે. પણ તાર્કિક દૃષ્ટિએ પણ વિચારવાનું હોય તો શિવરાત્રિએ ઉજાગરો કરી આરાધના કરવી વધુ ઉચિત છે.

શિવરાત્રિનું મહત્વ ઉપવાસ, જાગરણ ઇત્યાદિ પ્રતની વાતો ધ્યાનમાં આવી. પણ આવી શિવરાત્રિ તો દર મહિને આવવાની જ. પંચાંગમાં તેનો ઉલ્લેખ છે તો પછી આ મહાશિવરાત્રિનું વિશેષ મહત્વ શા માટે ?

તો તે પાછળની એક સમજણ એવી છે કે હેમંત ઋતુની કડકડતી ઠંડી વૃક્ષ, વનસ્પતિ અને વનની હરિયાળી નષ્ટ કરી મૂકે છે. પ્રકૃતિનું કષ્ટકારી રૂપ આ માસમાં થતું હોય છે. મહા મહિનો પૂર્ણ થવા આવે ત્યારે તે ઉત્સવ ઉજવી શિવનું વ્રત કરીને નિર્મળ થયેલું મન વસંતનો ઉલ્લાસ માણી શકે એ ભાવના પણ આ મહા વદ ચૌદસની શિવરાત્રિ પાછળ છે.

સંહારના અધિષ્ઠાતા હોવા છતાં તે શિવ કહેવાય છે. કલ્યાણકારી કહેવાય છે. તેનું કારણ એ છે કે લયમાં હંમેશા ઉત્પત્તિનું બીજ રહેલું છે. એક વસ્તુનો વિનાશ થયા વગર સંસારમાં બીજી કોઈ વસ્તુ ઉત્પન્ન થતી નથી. કોઈ ઉર્દૂ કવિએ સરસ કહ્યું છે, દાના ખાક મેં મિલ કર ગુલે ગુલજાર હોતા હૈ । તેથી જ્યારે ઉત્પત્તિના માટે સંહાર અનિવાર્ય છે તો સંહાર કાર્ય કરીને પણ સંસારનું કલ્યાણ કરે છે તેથી તો એ ‘શિવ’ કહેવાય છે અને પ્રકૃતિના સ્વભાવ અનુસાર મહા વદ ચૌદસની શિવરાત્રિનું એ મહાન પર્વ દેવાધિદેવ ભગવાન શંકરની આરાધનાનું પ્રમુખ પર્વ છે.

□ ‘આપણો આધુનિક વારસો’માંથી સાભાર

## સંત અભિરામદાસજી

- શ્રી ભાણદેવજી

ગૌરીકુંડથી કેદારનાથ જતાં, કેદારનાથથી લગભગ ૨ કિ.મી. પહેલાં ગરુડચટ્ટી નામનું સ્થાન આવે છે. અહીં એક સુંદર આશ્રમ છે. રસ્તાથી ડાબે બાજુએ થોડું ચઢાણ ચડીએ એટલે આ આશ્રમે પહોંચી જવાય છે. અહીં હનુમાન ગુફા નામની એક સરસ ગુફા છે. ગુફામાં ભગવાન શ્રીરામનું નાનું પણ સુંદર મંદિર બનાવવામાં આવ્યું છે. ગુફાની આજુબાજુ આશ્રમનાં અન્ય મકાનો છે. આશ્રમનું નામ શ્રીરામાનંદ સંત સેવાશ્રમ છે. આશ્રમની સ્થાપના સંતશ્રી અભિરામદાસજીએ કરી છે. હનુમાન ગુફા અને ગુફામાં રહેલું શ્રીરામનું મંદિર આશ્રમનું કેન્દ્ર છે તેની આજુબાજુ અન્ય મકાનો બન્યાં છે. સંતશ્રી અભિરામદાસજીની કુટિયા, સંતનિવાસ, ભોજનાલય, અને અન્ય બે-ત્રણ મકાનો બન્યાં છે અને બીજાં બની રહ્યાં છે. વિશેષતઃ કેદારનાથની યાત્રા માટે આવતા સાધુઓની અહીં સેવા થાય છે. તેમનાં રહેઠાણ અને ભોજનનો સારો પ્રબંધ આશ્રમ તરફથી કરવામાં આવે છે. અહીં હાલમાં પાંચ-છ સંતો રહે છે. આશ્રમનો પ્રારંભ અભિરામજી દ્વારા જ થયો છે. તેઓ અને તેમના શિષ્યો અહીં રહે છે. શિયાળામાં પણ અહીં કોઈ ને કોઈ તો રહે જ છે અને ભગવાન શ્રીરામની પૂજા બારે માસ ચાલુ રહે છે.

અભિરામદાસજી રામાનંદ સંપ્રદાયના સાધુ છે. સાધુના પૂવાશ્રમનું નામ, જન્મસ્થાન, કુળ, માતાપિતા, વ્યવસાય આદિ વિગતો તેમને પૂછાય નહિ અને તેમની હયાતીમાં તે અંગે લખાય પણ નહિ, એવી સાધુજીવનની શિસ્ત છે. આ મર્યાદાનું પાલન કરીને તેમનો થોડો પરિચય અહીં પ્રસ્તુત છે.

ગુજરાતના એક સ્થળે એમનો જન્મ થયો છે. મુંબઈમાં કોલેજ શિક્ષણ પ્રાપ્ત કર્યું છે. કોલેજકાળ દરમિયાન પર્વતારોહણનો ખૂબ શોખ હતો. પર્વતારોહણ સંસ્થામાં તેણે નાની વયે જ પર્વતારોહણની તાલીમ લીધી છે. પર્વતારોહણના શોખને લીધે એકવાર પાંચ મિત્રો બેઠારટોલી નામના શિખરના આરોહણ માટે

ગયા. આ પાંચે પર્વતારોહકોમાં પૂર્વાશ્રમના અભિરામદાસજી નેતા હતા. આ બેઠારટોલી શિખર નંદાદેવી સેંકચ્યુરી વિસ્તારમાં જ છે. તેમનો પ્રયત્ન સફળ થયો. તેઓ શિખરનું આરોહણ કરી શક્યા. સફળ આરોહણ પછી તેઓ પર્વતના શિખર પરથી પાછા ફરી રહ્યા હતા. પાછા ફરતાં એવલેંસ (હિમખંડપ્રપાત) થયો. પાંચે પર્વતારોહકો બરફમાં દબાઈ ગયા. નેતા અભિરામદાસજી વચ્ચે હતા. આગળના બે પર્વતારોહકો બરફમાંથી બહાર આવી શક્યા. પાછળના ત્રણે મૃત્યુ પામ્યા છે તેમ માનીને આગળના બચી ગયેલા બંને પર્વતારોહકો તેમને છોડીને આગળ ચાલ્યા. બરફનું સખત તોફાન ચાલુ હતું એટલે તેઓ વધુ વખત ત્યાં રહી શકે તેમ નહોતા. પાછળના ત્રણે તેજ અવસ્થામાં ત્યાં પડ્યા રહ્યા.

બે દિવસ પછી બરફનું તોફાન કંઈક ઓછું થતાં બચી ગયેલા પર્વતારોહકો પોતાના ત્રણે સાથીઓ પાસે ગયા. ત્રણેને મૃત માની લીધા. તેમના દેહને પાછા લાવી શકાય તેવી શક્યતા નહોતી એટલે તેઓ ખાલી હાથે પાછા ફર્યા અને તેમના કુટુંબીજનોને તેમનાં દેહાવસાનની જાણ કરી.

અભિરામદાસજીનું શરીર બેભાનાવસ્થામાં હતું પરંતુ તેઓ જીવિત હતા. બાકીના બંને સાથીઓના પ્રાણ ઊડી ગયા હતા. બેભાનાવસ્થામાં જ અભિરામદાસજીનું શરીર નીચે સરકવા માંડ્યું. અને સરકતું સરકતું બેઠારટોલી ગ્લેશિયરમાં આવ્યું.

પરિભ્રમણ કરતાં કરતાં બે સાધુઓ આ વિસ્તારમાં આવ્યા. બેભાનાવસ્થામાં રહેલા અભિરામદાસજીના શરીરને તેઓ ઝોળી કરીને લઈ ગયા. પોતાની પાસે રાખ્યા. સારવાર કરી પુનઃ બાહ્યચેતના પ્રાપ્ત થઈ. જાણે નવે અવતારે આવ્યા. માત્ર શરીરથી જ નહિ ચિત્તથી પણ નવે અવતારે આવ્યા. અભિરામદાસજી આ સાંસારિક દુનિયામાં પાછા ન ફર્યા. તેમણે વિચાર્યું કે આ દુનિયાએ મને મૃત માની લીધો છે. તો ભલે હું તેમના માટે મૃત

અને તેઓ મારા માટે મૃત છે. અભિરામદાસજીએ સાધુજીવનનો અંગીકાર કર્યો અને બરફના પર્વતો પર આરોહણ કરવાનું છોડી દઈને ચેતનાનાં શિખરો પર આરોહણ કરવા માટે કમર કસી. તેમણે સામે ચાલીને પોતાના સ્વજનો અને મિત્રોને પોતાની આ દુનિયામાં હયાતીની જાણ જ ન કરી. જે ક્ષણે પર્વતારોહકોની કમરે બાંધેલી દોરી કપાઈ તે જ ક્ષણે આ દુનિયા સાથેના સાંસારિક સંબંધોની દોરી પણ કપાઈ ગઈ.

તેમના માતાપિતાને સમાચાર મળ્યા કે તમારો પુત્ર હવે આ દુનિયામાં નથી. તેમના ભાઈઓ-બહેનોને સમાચાર મળ્યા કે તમારો ભાઈ હવે આ દુનિયામાં નથી. તેમના મિત્રોને સમાચાર મળ્યા કે તમારો મિત્ર હવે આ દુનિયામાં નથી. સૌએ સ્વીકારી લીધું કે હા, હવે તે આ દુનિયામાં નથી પરંતુ જનની જેનું નામ ! તેમની માતાએ આ વાતને ન જ સ્વીકારી. લાખે વાતેય ન સ્વીકારી. તેમણે પૂરી શ્રદ્ધા અને દૃઢતા સાથે જાહેર કર્યું, ‘નહિ ! નહિ ! નહિ ! મારો અંતરાત્મા કહે છે મારો પુત્ર આ દુનિયામાં છે, જીવિત છે અને મને મળશે ! મળશે ! મળશે જ !

સ્વજનોની લાખ સમજાવટ છતાં તેમણે પુત્રના મૃત્યુને ન જ સ્વીકાર્યું. તેમણે તે જ ક્ષણથી અન્નનો ત્યાગ કર્યો અને ઘીનો અખંડ દીવો પ્રગટાવ્યો જ્યારે મારો પુત્ર મને મળશે અને તેમના હાથથી મને અન્ન આપશે ત્યારે જ હું અન્ન ગ્રહણ કરીશ. જ્યારે મારો પુત્ર મને મળશે ત્યારે જ આ દીપક શાંત થશે. ત્યાં સુધી અખંડ દીપક ચાલુ રહેશે. તેમણે અન્ન સિવાયનો ખોરાક લેવાનું ચાલુ રાખ્યું.

સ્વજનો શ્રદ્ધાદિ ક્રિયા કરવા તત્પર થયા. માતાએ દૃઢતાપૂર્વક સામનો કર્યો ‘મારો પુત્ર જીવિત છે. હું મારા જીવિત પુત્રનું શ્રાદ્ધકર્મ નહીં કરવા દઉં’ અને શ્રાદ્ધકર્મ ન જ થયું.

માતાએ પોતાના પુત્રની શોધ આરંભી. સરકારને, પર્વતારોહણ સંસ્થાના અધિકારીઓને અને લાગતાવળગતા સૌને પત્રો લખી તેમની મદદની માગણી કરી. સંબંધિત અધિકારીઓ તેમના પુત્રની શોધ માટે સહાયભૂત થવા તત્પરતા બતાવી પણ પ્રતિકૂળ હવામાનને કારણે તાત્કાલિક

તો કશું થઈ શક્યું નહિ અને સમય વીતતાં તેમનાં મનમાંથી આ વાત વિસારે પડી. બધાં વીસરે પણ માતા પોતાના પુત્રને કેમ વીસરે ? પોતે થોડા સંબંધીઓને સાથે લઈ જોષીમઠ સુધી પહોંચ્યાં. ખૂબ ફાંફાં માર્યા પણ સગડ મળ્યા નહિ પણ તેમની પુત્રખોજ અટકી નહિ. તેમના ચિત્તને સતત એવા અણસાર મળતા જ રહ્યા કે મારો પુત્ર જીવિત છે જ.

બાર વર્ષ સુધી તેમની ખોજ ચાલુ રહી. દર વર્ષે હિમાલય જાય, જુદા જુદા વિસ્તારમાં જાય, જુદા જુદા આશ્રમોમાં જાય, સતત શોધ કરતાં રહે છે. સતત તપાસતાં રહે છે કે મારો પુત્ર ક્યાં છે ?

પુત્રના ગુમ થયા પછી એકાદ વર્ષે સ્વજનોએ નીલોદ્ધાહનો (નીલ પરણાવવા)નો વિધિ કરવાની પરંપરા છે તે વખતે પણ માતાએ આ વિધિ કરવા દેવાનો સાફ ઈન્કાર કર્યો અને પોતાની પુત્રખોજ ચાલુ રાખી.

આખરે માતાની ખોજનો વિજય થયો. માને પોતાનો પુત્ર ગરુડચટ્ટી પાસેની હનુમાન ગુફામાં મળ્યો. માએ સાધુવેશમાં રહેલા પોતાના પુત્રને ઓળખી લીધો. પુત્ર પણ ઓળખી ગયા હશે પણ તેણે પ્રારંભમાં સ્વીકાર ન કર્યો.

માએ કહ્યું, ‘હું તારી મા છું.’

પુત્રે કહ્યું, ‘દુનિયા કી સબ સ્ત્રી માँ હૈ, ઈસ દષ્ટિએ આપ ભી મેરી માँ હૈ.’

આખરે માનો વિજય થયો. પુત્રે પોતાના હાથથી ખોબો ભરીને ચોખા માને આપ્યા અને પુત્રમિલનના આનંદમાં માએ અન્નગ્રહણ કર્યું. પછી તો પૂર્વાશ્રમના અન્ય સ્વજનો અને મિત્રો સાથે અભિરામદાસજીનું મિલન થયું અને સૌએ સ્વીકાર્યું કે હા આ તે જ છે.

સંસારથી અલિપ્ત રહેવા માટે સાધુઓ કઠોરતાનું એક કવચ પહેરી રાખતા હોય છે. અભિરામદાસજીનું આ કવચ સલામત છે. તેમને સંસારમાં ખેંચી શકાયા નથી. તેમણે પોતાનાં સાધુ ધર્મનો સહેજ પણ ત્યાગ કર્યો નથી. આ કવચને કારણે સાધુઓ હૃદયહીન લાગતા હોય છે. પણ આપણે રાગહીનતા અને હૃદયહીનતાનો ભેદ પારખવાની જરૂર છે. રાગહીનતા એ હૃદયહીનતા નથી. સંસાર પ્રત્યે નિર્લેપભાવ એ કઠોરતા નથી. અમે

અભિરામદાસજીને મળ્યા. તેમના આશ્રમમાં રહ્યા અને ત્યારે અમે જોયું કે આ સંત હૃદયહીન નથી જ.

ગૌરીકુંડથી અમે બપોર પછી નીકળ્યા છીએ એટલે ગરુડચડી પહોંચતા સાંજ થઈ ગઈ છે. લગભગ છ વાગ્યા છે. અમે ધાર્યું હોત તો કેદારનાથ પહોંચી શકત પણ અમે ધાર્યું છે કે અભિરામદાસજી પાસે રોકાવું.

ગરુડચડીથી મુખ્ય પગદંડી છોડીને અમે ડાબી બાજુએ ફંટાયા. આશ્રમમાં પ્રવેશ કરતાં જ સૌથી પ્રથમ અભિરામદાસજી જ મળ્યા. ગૌર વર્ણનું પડછંદ શરીર છે. દાઢી અને જટામાંથી પણ એમના ચહેરાની કંકુવર્ણી સુરખી છતી થઈ જાય છે. અમે વંદન કર્યાં. તેમણે અમારા વંદનનો સસ્મિત સ્વીકાર કર્યો. અમે અમારો થોડો પરિચય આપી આશ્રમમાં રાત્રિનિવાસ માટે રહેવાની અમારી ઈચ્છા વ્યક્ત કરી. તેમણે અમારી વિનંતી સ્વીકારી. અમને પોતાની કુટિયામાં દોરી ગયા. સાવ નાની પણ સ્વચ્છ અને વ્યવસ્થિત કુટિયા છે. અમે ત્રણે બેઠા. એક શિષ્ય આવીને કુટિયામાં કોડિયાનો દીપક મૂકી ગયો. ઝાંખે ઝાંખે અજવાળે અમે ત્રણે વાતે વળગ્યા. પોતાના પૂર્વાશ્રમ અંગે બહુ વાત કરવાનું તેમને પસંદ નથી, એટલું અમે તુરત જાણી લીધું. સાધુજીવનની એ શિસ્ત છે. હિમાલયનાં તીર્થો, હિમાલયના સંતો અને હિમાલયનાં વિશિષ્ટ સૌંદર્ય સ્થાનો અંગે વાતો થઈ. હવે પછી અમે પંચકેદારની યાત્રા કરવા ધારીએ છીએ એમ જણાવી અમે પંચકેદારની યાત્રા અંગે માર્ગદર્શન માગ્યું. તેમણે સહર્ષ અને વિગતવાર માર્ગદર્શન આપ્યું. હિમાલયમાં ખૂબ વિચરેલા હશે એમ લાગ્યું. વાતચીત દરમિયાન તેમનામાં બેઠેલા પર્વતારોહક વચ્ચે વચ્ચે આવી જાય છે. વાત વાતમાં અમારાથી કહેવાઈ ગયું, ‘હમ હમારી સ્લીપીંગ બેગ નીચે ગૌરીકુંડ મેં છોડ આયે હે’ તેમનામાં રહેલો પર્વતારોહક તુરત જ બોલી ઊઠ્યો, ‘સ્લીપીંગ બેગ કભી નહીં છોડની ચાહિયે’ તેમનામાં રહેલા આ પર્વતારોહકને છતો થયેલો જોઈને મારા ચહેરા પર થોડું સ્મિત આવી ગયું. મારા સ્મિતને તેઓ પારખી ગયા. પણ એ અંગે વિશેષ વાત આગળ ન ચલાવતાં અમે

બીજી વાતે વળગ્યા.

થોડીવારમાં આરતીનો સમય થયો. ગુફામાંથી શંખ ધ્વનિ થયો. અમે સૌ ગુફામાં ગયા. અર્ધા પ્રાકૃતિક અને અર્ધા માનવનિર્મિત ગુફા છે. મોટા ઓરડા જેટલો વિસ્તાર છે. ગુફામાં એક નાનું પણ સુંદર મંદિર છે. રામ, લક્ષ્મણ, સીતાની મૂર્તિઓ છે. ઝાલર, ઘંટા અને નગારાનો નિનાદ શરૂ થયો. આરતીના અનેક દીપકો પ્રજ્વલિત થઈ ઊઠ્યા. ગિરના જંગલમાં રહેલાં મંદિરોની આરતીમાં જેઓ હાજર રહ્યા છે તેમને ખ્યાલ આવશે કે નદી કિનારે આરતીનું કેવું વાતાવરણ સર્જાય છે ! તો પછી આ તો હિમાલયમાં આરતી ! શહેરની અંદર રહેલાં મંદિરની આરતી અને જંગલમાં નદી કિનારે રહેલા શાંત અને એકાંત સ્થાનના મંદિરની આરતીના વાતાવરણમાં જે ભેદ છે તે તો અનુભવીને જ સમજી શકાય છે.

આરતીમાં મુખ્યત્વે બધા સાધુઓ જ હતા. આરતી કરનાર સાધુ, ઝાલર વગાડનાર સાધુ, નગારા વગાડનાર પણ સાધુ છે. અભિરામદાસજી પણ હાજર છે. પવિત્ર મંદાકિનીને કિનારે હિમાલયના રમણીય, શાંત અને એકાંતસ્થાનના એક ગુફા મંદિરમાં સાધુઓની આરતીના વાતાવરણ વિશે શું કહેવું ! સૌ ભાવવિભોર થઈ ગયા !

આરતી પૂરી થઈ. રામ-લક્ષ્મણ જાનકીજીનો જય જયકાર થયો. એક મજબૂત બાંધાના યુવાન સાધુ ઝાલર વગાડી રહ્યા છે. તેઓ એવી મસ્તીથી ઝાલર વગાડવામાં તન્મય થઈ ગયા કે આરતી પૂરી થઈ છતાં ઝાલર વગાડવાનું બંધ થતું નથી. તેઓ ગુફાના એક ખૂણામાં થોડી ઊંચાઈ પર છે. બાકીના સાધુઓ તેમની આ તન્મયતા જોઈને સ્મિત કરી રહ્યા છે પણ કોઈ તેમને રોકતું નથી. આરતી પૂરી થયા છતાં એમનું ઝાલર વગાડવાનું પૂરું થતું નથી. આખરે તેમને જ ખ્યાલ આવ્યો કે આરતી તો ક્યારની પૂરી થઈ ગઈ છે. કોઈએ એમને ટોક્યા નહિ. સૌએ તેમના તરફ જોઈને સ્મિત કર્યું પણ તેમને ઉતારી પાડવાના ભાવથી નહિ. સૌના સ્મિતનાં તેમની મસ્તી અને તન્મયતા પ્રત્યે આનંદ વ્યક્ત થતો હતો.



આરતી પછી સ્તોત્રપાઠ શરૂ થયો. બધા હાથ જોડીને મધુર સ્વરે સ્તોત્રપાઠ કરી રહ્યા હતા. ગુફા મંદિરનું વાતાવરણ ઘણું સાત્ત્વિક લાગ્યું. આરસનાં વિશાળ મંદિરો ક્યારેક મ્યુઝિયમ જેવાં ખાલી લાગે છે અને ક્યારેક સાવ નાનાં સાદાં મંદિરો ચૈતન્યસભર લાગે છે. ભાગવત્ ચેતનાને ધનથી નહિ, ભાવથી બોલાવી શકાય છે.

અમને રાત્રિનિવાસ માટે એક રૂમ આપવામાં આવ્યો. અભિરામદાસજીએ કંઈક સંકોચપૂર્વક કહ્યું કે આશ્રમમાં ગરમ કામળાઓ તો ઘણા છે પણ રજાઈ કે ગાદલાં નથી. અમે તેમને આ અંગે નચિંત રહેવા જણાવ્યું અને કહ્યું કે હોટેલના ગાદલાં કરતાં આશ્રમના કોથળા પર સૂવાનું વધુ પસંદ કરીએ છીએ. તેઓ પ્રસન્ન થયા. અમે અમારા ઉતારે ગયા. રૂમમાં પચાસેક ગરમ કામળાઓ હતા. અમે પથારી તૈયાર કરી. સંધ્યા પૂજન થયું.

કોઈપણ આશ્રમમાં બપોરે રાજભોગઆરતી થયા પછી જ ભોજન થાય અને રાત્રે શયનઆરતી થયા પછી જ ભોજન થાય એવો વણલખ્યો પણ અબાધિત નિયમ છે. એટલે આશ્રમમાં રાત્રિનું ભોજન મોડું થવાનું જ. ભોજનની હાકલ થઈ. અમે સૌ ભોજન માટે ગયા. હિમાલયમાં ભોજનસામગ્રી ગરમ હોય ત્યારે ભોજન કરી લેવાનું. ઠરેલી રોટલી તો અહીંની ઠંડીમાં ચામડા જેવી બની જાય છે. રોટલી, દાળ, ભાત, શાક-બધું ગરમ ગરમ પીરસાયું. સાધુઓએ બનાવેલી અને સાધુઓએ પીરસેલી રસોઈ જમ્યા. હોટેલના પીરસનાર કર્મચારીમાં રીતભાતનો વિનય હોય છે અને તે પણ બહારથી કેળવેલો. તેમના હૃદયમાં શું હોય તે તો તે જાણે અને રામ જાણે ! સાધુઓ આવી બહારની રીતભાત ન દાખવે તેવું બને પણ હૃદયમાં રહેલો ભાવ વ્યવહારમાં વ્યક્ત થાય જ છે. સાધુઓની પંગતમાં બેસીને જમવાની પણ એક રીતભાત હોય છે. જો જમતી વખતે આ રીતભાતનો ભંગ થાય તો પંગતમાં હોબાળો મચી જાય છે. પીરસનાર ધોતી પહેરીને જ પીરસી શકે. નૈવેદ્ય ઈષ્ટદેવને સમર્પણ કર્યા વિના પંગત બેસે જ નહિ. ભંડારી અને ભંડારીના સહાયકો સિવાયના કોઈ

રસોડામાં પ્રવેશી ન શકે. રસોઈ બનાવનાર ભંડારી અને તેમના સહાયકો રસોઈ બરાબર થઈ છે કે નહિ તેની ચકાસણી કરવા કોઈપણ વાનગી ચાખી ન જ શકે. એમ થાય તો સાધુઓ રસોઈ ઁઠી થયેલી ગણીને ભોજનનો ત્યાગ કરે. પીરસાયા પછી અપોષણ મુકાય, બ્રહ્માર્પણનો શ્લોક બોલાય, હર હર મહાદેવ થાય પછી જ ભોજનનો પ્રારંભ થાય. જમતી વખતે ડાબા હાથનો ઉપયોગ ન જ થાય. પંગતમાં બેઠેલા બધા સાધુઓ જમી લે પછી જ ઊભા થઈ શકાય. જમી લીધું હોય તો પણ વચ્ચેથી ઊભા ન જ થવાય. દરેક સાધુ પોતાનું જળપાત્ર પોતે જ લઈને આવે. આવી તો અનેક રીતરસમો છે. એ બધું અનુભવે જ સમજાય.

આશ્રમના સાધુઓ વહેલી સવારે લગભગ સાડા-ત્રણ વાગ્યે ઊઠી જાય છે. કાતિલ ઠંડીમાં પણ વહેલી સવારે જ સ્નાન કરે છે. મોટા વાસણમાં ગરમ પાણી તૈયાર થાય છે. ગરમ પાણીના વાસણમાંથી કોઈ પોતાને હાથે પાણી લઈ શકે નહિ ગરમ પાણી કરનાર ત્યાં ઊભેલા એક સાધુ દરેકને ગરમ પાણી આપે છે. અમને પણ ગરમ પાણી મળ્યું. વહેલી સવારે સ્નાન થયું. તે દિવસે પ્રાતઃકાળના પૂજાપાઠ, જપ ધ્યાન ખૂબ સારી રીતે થયા. સ્થળનું પણ એક વાતાવરણ હોય છે અને તે વાતાવરણ આપણા સાધન પર અસર કરે છે.

અમે લગભગ સવારે છ વાગ્યે તૈયાર થઈ ગયા. હવે અમારે કેદારનાથબાબાનાં દર્શન માટે જવું છે. સામાન લઈને તૈયાર થઈને જ અભિરામદાસજીની વિદાય લેવા તેમની પાસે ગયા. અમને જવા માટે તૈયાર થયેલા જોઈને તેમણે સામેથી જ કહ્યું, ‘બાલભોગ કરકે જાઈયે.’ વૈષ્ણવ સાધુઓ સવારના નાસ્તાને ‘બાલભોગ’ કહે છે. અમારી પાસે થોડો વધુ સમય રોકાઈ જવા સિવાય બીજો વિકલ્પ ન રહ્યો, રોકાયા. સમય થયે બાલભોગ માટે રસોડે ગયા. રસોડાના પ્રાંગણમાં તડકામાં જ બેસીને સૌ સાધુઓ સાથે અમે પણ બાલભોગ લીધો. મંદિરમાં દર્શન માટે ગયા. અભિરામદાસજીને વંદન કરી તેમની વિદાય લઈ અમે કેદારનાથ તરફ પ્રયાણ કર્યું.

□ ‘હિમાલય દર્શન’માંથી સાભાર

## સંતોષ

શ્રી સ્વામી પ્રેમાનંદજી

સંતોષ એ જ્ઞાની વ્યક્તિનો ગુણ છે. સંતોષ મનુષ્યને સુખી બનાવે છે. સંતોષમાં જ શાંતિ અને મૈત્રીનું રહસ્ય સમાયેલું છે. ભગવાનમાં શ્રદ્ધા રાખવાથી તથા ભગવાન જ્ઞાનસ્વરૂપ છે એટલે તે કંઈ કરશે તે આપણા માટે શ્રેષ્ઠ જ હશે અને તે પ્રેમસ્વરૂપ છે એટલે તે જે કરશે તે આપણા ભલા માટે જ હશે એવા વિશ્વાસથી સંતોષ ઉદ્ભવે છે. સંતોષ એ એવો વિરલ ગુણ છે જેનો ઉદ્ભવ વિવેક દ્વારા અને પોષણ વિશ્વાસથી થાય છે. સંતુષ્ટ વ્યક્તિ જીવનમાં નિર્ભય થઈને વિચરણ કરે છે. તે જાણે છે કે ભગવાનનું કથન ન્યાયસંગત હોય છે તેથી તેને જે ન્યાય પ્રમાણે મળવાનું છે તેનો ભગવાન કદી અસ્વીકાર કરશે નહિ. અસંતુષ્ટ મન વિવિધ પ્રકારની ઈચ્છાઓથી ચંચળ બને છે. અસ્થિર મનમાં શાંતિ હોતી નથી. 'અજ્ઞાંતસ્ય કુતઃ સુખમ્' - માનસિક શાંતિ વગર સુખની પ્રાપ્તિ અસંભવ જ છે.

વહાલા મિત્રો ! સંતોષનો વિકાસ કરો. તેમ કરવાથી તમને શાંતિ મળશે, તમને સુખ મળશે. યોગદર્શનના પ્રણેતા મહર્ષિ પતંજલિ સંતોષને ધ્યાનયોગનું એક બહુ જ મહત્વપૂર્ણ પ્રથમ જરૂરિયાત માને છે અને તેના વિકાસ પર ખૂબ ભાર આપે છે. સંતોષથી વ્યક્તિનું મન ગંભીર અને સ્વસ્થ બને છે. તેનાથી મુદ્દિતાના વિકાસની ક્ષમતા પ્રાપ્ત થાય છે. તે મનની આત્મલક્ષી સ્થિતિ છે. યૌગિક ધ્યાન પ્રણાલીમાં આવી જ આત્મલક્ષી સ્થિતિની જરૂર હોય છે, કારણ કે ધ્યાનનો અર્થ જ છે મનને ઈશ્વરોન્મુખ કરવું. ખિન્ન, વિષાદપૂર્ણ, અસંતુષ્ટ તેમ જ નિરાશ મનને માટે ધ્યાન સમયે એકાગ્રતાની ઉચ્ચ સ્થિતિ સુધી પહોંચવું અસંભવ બને છે. મનની આવી અનાત્મલક્ષી સ્થિતિ યોગ માટે અનુકૂળ હોતી નથી. સંતોષ આવી અનાત્મલક્ષી સ્થિતિનું સંશોધન કરે છે અને મનને ઉન્નત કરી તેને યોગાભ્યાસ માટે સક્ષમ બનાવે છે.

સંતોષ સામાજિક સફળતાનું પણ એક રહસ્ય છે. અસંતોષ વ્યક્તિને ચીડિયા સ્વભાવની બનાવી દે છે. આવી વ્યક્તિ ન તો ઉત્તમ સાથી બની શકે છે કે ન

તો તેનો પ્રભાવ સમાજ માટે હિતકર હોય છે. અસંતોષી વ્યક્તિ પોતાની જાતથી અસંતુષ્ટ રહે છે અને બીજી સંતુષ્ટ અને સફળ વ્યક્તિઓની ઈર્ષ્યા અને દ્વેષ કરે છે. તેનાથી ઊલટું સંતોષથી મનુષ્ય પ્રત્યેક પરિસ્થિતિમાં સંતુષ્ટ રહે છે અને કેવળ સહનશીલ જ નથી હોતો પણ બીજાઓને સુખી જોઈને પોતે પ્રસન્ન રહે છે. આમ સંતોષ મૈત્રી માટે ઉપયોગી શ્રેષ્ઠ ગુણોનો સર્જક છે, જેમ ઈર્ષ્યા મૈત્રીની વિનાશક છે.

કેટલાક લોકો કહે છે કે સંતોષ વ્યક્તિની નવસર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિનું અપહરણ કરી તેના જીવનની પ્રગતિમાં અવરોધ લાવે છે અને તેટલા માટે તે અનિચ્છનીય છે. ખાસ કરીને આધુનિક યુગમાં તેને ઉન્નતિનો બાધક માનવામાં આવે છે. પરંતુ આમ માનવું સર્વથા અનુચિત છે. આ એક મૂર્ખતાપૂર્ણ ભૂલ છે.

સાચી વાત તો એ છે કે સંતોષરૂપી સદ્ગુણ પોતાને સુધારવા અને ઉન્નત કરવા માટે સબળ પ્રયાસ કરવાનો નિષેધ કરતો નથી. તેનો અર્થ એટલો જ છે કે વ્યક્તિ પોતાની વર્તમાન સ્થિતિના કારણે પોતાને દુઃખી ન બનાવે, સંતુષ્ટ રહે, પ્રસન્ન રહે અને માનવ સુલભ પૂર્ણ સંઘર્ષ કરી પ્રત્યેક શક્ય ઉપાયથી પોતાના ઉત્કર્ષ માટે સહર્ષ નિરંતર પ્રયત્ન કરતો રહે. અસંતોષ શબ્દથી સંસ્પર્ધા, વિજિગીષા અથવા આકાંક્ષાની સ્વસ્થ ભાવનાની ભૂલ ન થવી જોઈએ. અસંતોષ એક અનાત્મલક્ષી-ઋણાત્મક ગુણ છે. માટે તે કદી પણ વખાણવા યોગ્ય હોતો નથી. સંસ્પર્ધા વગેરે આત્મલક્ષી ગુણ છે. એટલે તે વખાણવા લાયક ગુણ છે. જે વ્યક્તિ નિઃશંકપણે સંતોષી હોય છે, તેનામાં ઉત્કટ આકાંક્ષા, વિજિગીષાની ભાવના તથા સંસ્પર્ધાની અભિરુચિ ચોક્કસ હોય છે. સંતોષ વ્યક્તિના મનને પ્રયત્ન તથા પ્રગતિ કરવા માટે અનુકૂળ સ્થિતિનું નિર્માણ કરે છે તથા તેને અધિક સરળતાવાળી બનાવે છે. આમ સંતોષ એક દૈવી ગુણ છે. પ્રેમ, સહિષ્ણુતા અને મૈત્રી તેની સાથે વસેલાં છે અને આનંદ, શાંતિ

અને શક્તિ તેનાં સહગામી છે. સંતુષ્ટ વ્યક્તિ સદા પ્રસન્ન તથા સુશીલ હોય છે. સંતોષ ક્ષુદ્ર ઝઘડા, લડાઈઓ અને કલહનો નાશ કરે છે. સંતોષ એ શ્રેષ્ઠ પ્રકૃતિનું લક્ષણ છે. તે સાત્ત્વિક સ્વભાવ અને વિશિષ્ટ સંસ્કૃતિની કસોટી છે. સંતુષ્ટ વ્યક્તિનો સ્વભાવ મધુર હોય છે. સંતોષી વ્યક્તિ નાની નાની વસ્તુઓને પણ મહાન સમજે છે અને બધી વસ્તુઓની ખોળ કરે છે. તે ભગવાનની એક અનુપમ ભેટ છે. તેની સહાયતાથી વ્યક્તિ પોતાના જીવનમાં પ્રાપ્ત થનારી બધી વસ્તુઓમાં ભગવાનનો હાથ જુએ છે. સંતોષ શારીરિક, માનસિક, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક જીવનમાં પ્રગતિ અને ઉન્નતિની સોનેરી ચાવી છે. વ્યક્તિનું પોતાનું સ્વરૂપ

બધી જ રીતે પૂર્ણ, પરિપક્વ અને દિવ્ય રૂપથી પૂર્ણ છે; એટલે તેમાં લેશમાત્ર પણ કમી નથી. તેના સાક્ષાત્કારથી જ પરમ સંતોષની પ્રાપ્તિ થાય છે.

જીવન-નિર્વાહ માટે જે વસ્તુઓ અપરિહાર્ય છે, તેમનો સ્વીકાર કરવો જોઈએ. જીવન માટે ખાસ આવશ્યક વસ્તુઓનો પણ સ્વીકાર કરવો જોઈએ. ગાંધીજીએ એક સ્થળે કહ્યું છે કે જે જરૂરિયાત કરતાં વધુ ખાય છે તે ચોર છે, કારણ કે તે બીજાઓને તેમની આવશ્યક વસ્તુઓથી વંચિત કરે છે. આવી વાતોના આચરણથી આપની પ્રકૃતિ શુદ્ધ થશે અને આપ સદાચારમાં સ્થિત થશો.

□ 'ચિદાનન્દ ચન્દ્રિકા'માંથી સાભાર અનુવાદ

## સાધુને વળી આશ્રમ કેવો ?

સાચા સંતના જીવતાજાગતા પ્રતીક જેવા સંત રણછોડદાસજી પાસે એકવાર મુંબઈના કોઈ ધનાઢ્ય સજ્જન આવ્યા અને તેઓ સંત મહારાજને વંદન કરીને એક બાજુ શાંતિથી બેઠા.

રણછોડદાસજી આ ધનાઢ્ય સજ્જનના મુખભાવને થોડીવાર જોઈ રહ્યા. એ મુખભાવ પરથી જાણે કશુંક પામી ગયા હોય એ રીતે તેમણે એ સજ્જનને પૂછ્યું : 'તમે કશુંક પૂછવા અત્યારે અહીં મારી પાસે આવ્યા છો, ખરુંને ?'

'કશું પૂછવા તો નહિ, પણ એક વિનંતી કરવા આવ્યો છું ! જો આપ અનુમતિ આપો તો મારી વિનંતી જણાવું !'

રણછોડદાસજીએ કહ્યું : 'હું તે વળી એવો કયો મોટો મહાત્મા કે મારી અનુમતિ લેવાની જરૂર હોય ! બોલો, તમારે શું કહેવાનું છે ?'

સજ્જન બોલ્યા : 'મારો વિચાર મુંબઈમાં આપને માટે એક આશ્રમ ઊભો કરવાનો છે.'

'મારો આશ્રમ ? વારુ, મારો આશ્રમ શા માટે ઊભો કરવા માગો છો ?'

સજ્જને પોતાની આ દરખાસ્તને વિસ્તૃત રીતે સમજાવતાં મહારાજને કહેવા માંડ્યું : 'મહારાજ, મુંબઈમાં આપનો આશ્રમ હોય તો મુંબઈવાસીઓ આપનો સત્સંગ માણી શકે. મુંબઈના લોકોને એ દ્વારા

આપનો સત્સંગ કરવાનો લાભ મળી શકે.'

'ના, તમારી આ વાતને હું કદી અનુમતિ આપી શકું નહિ. સાચા સાધુઓ કદી પોતાનો આશ્રમ કે મઠ સ્થપાય એવું ઈચ્છે નહીં. સાધુ તો ચલતા ભલા ! એને વળી આશ્રમ કેવો ! એને વળી મઠ શો !'

એટલું બોલી તેઓ થોડીવાર મૌન રહ્યા.

બાદ, જરા ગંભીર સ્વરે તેમણે પેલા સજ્જનને કહ્યું, 'એક બીજી વાત પણ જરા સમજી લો. લોકહિત માટે સાધુએ મોટાં મોટાં શહેરોમાં જવું જોઈએ એમ હું માનતો નથી.'

અને પછી, સાચો સાધુ કોને કહેવાય અને સાચી સાધના કેવી હોવી જોઈએ એની વ્યાખ્યા આપતા હોય એ રીતે તેમણે કહ્યું : 'કરોળિયાની જાળની પેઠે મઠો અને આશ્રમોની જાળ રચવામાં કોઈ સાચો સાધુ પડે જ નહિ. કોઈ એક સ્થળમાં લાંબો સમય જો સાધુ રહે તો તેની સાધુતા એ સ્થળના મોહથી કરમાઈ જાય છે. એક જ સ્થળે ચીટકી જવું એ સ્વભાવ સાધુનો હોય નહિ, એ તો કોઈ લોભી અને સ્વાર્થી માણસનું જ લક્ષણ છે.'

પેલા સજ્જનને પણ હવે મનમાં ખાતરી થઈ ગઈ કે, સાચા સાધુને પોતાનો આશ્રમ કે મઠ ઊભો કરવાની ઈચ્છા કદી હોય નહિ.

□ 'પ્રેરક પ્રસંગો'માંથી સાભાર

## ભગતિ ભજન હરિ નાવ હૈ

શ્રી કાંતિલાલ કાલાણી

નામસ્મરણ કરતી વેળા ભગવાનની ક્યાં શોધ કરીશું? સામાન્ય લોકોની એવી માન્યતા છે કે ભગવાન વૈકુંઠમાં, સ્વર્ગમાં કે એવા જ કોઈ દિવ્ય કે અલૌકિક ધામમાં વસે છે. પણ ભગવાને પોતાનો વસવાટ જુદા સ્થાને બતાવ્યો છે. તેઓ કહે છે :

નાહં વસામિ વૈકુण્ઠે યોગિનાં હૃદયે ન ચ ।

મદ્ ભક્તા યત્ર ગાયન્તિ તત્ર તિષ્ઠામિ નારદ ॥

ભગવાનનો વાસ વૈકુંઠમાં કે યોગીઓનાં હૃદયમાં નથી, પણ જ્યાં ભક્તો હરિનામની ધૂન મચાવે છે ત્યાં તેઓ હાજર હોય છે. પૂર્ણ વિનયથી, ભક્તિથી, શ્રદ્ધાથી અને અંતઃકરણના પૂરેપૂરા ભાવથી ભગવન્નામ ઉચ્ચારાય છે ત્યારે ચિત્ત શુદ્ધ થયા વિના રહેતું નથી.

ભગવન્નામનું માહાત્મ્ય ગાતાં મહર્ષિ વેદ વ્યાસે કહ્યું છે કે કલિયુગમાં ભવસાગર પાર કરવા માટે હરિનામ સિવાય અન્ય કોઈ સાધન નથી :

નામોઽસ્તિ યાવતી શક્તિઃ પાપનિર્હરણે હરેઃ ।

તાવત્ કર્તું ન શક્નોતિ પાતકં પાતકી જનઃ ॥

ભગવન્નામમાં પાપનાશ કરવાની જેટલી શક્તિ છે એટલાં પાપ, ભલે ગમે તેટલો પણ મોટો પાપી કેમ ન હોય, એ પણ કરી શકતો નથી. ભાગવતકાર કહે છે કે આ કલિયુગ દોષોનો ભંડાર છે. પણ તેનો મહાન ગુણ એ છે કે કલિયુગમાં કેવળ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણનું કીર્તન કરવાથી જ મનુષ્ય સર્વ સંગથી મુક્ત થઈ પરમપદને પામે છે. ‘અધ્યાત્મરામાયણ’ના અયોધ્યાકાંડમાં રામનામનો મહિમા ગાતાં લગભગ આ જ વાત કહી છે :

રામનામૈવ મુક્તિઃ સ્યાત્કલૌ નાન્યેન કેનચિત્ (૫:૨૭)

કલિયુગમાં મોક્ષ માટે રામનામ સિવાય બીજો ઉપાય નથી. નામસ્મરણ ચિત્તશુદ્ધિ કરે છે એવો સંતોનો અનુભવ છે, એટલે તેઓ એના પર ભાર મૂકે છે. જળનો સ્વભાવ ગમે તેવી અશુદ્ધિને શુદ્ધ કરવાનો છે. જળના આ સ્વભાવને કોઈ જાણતું હોય કે ન જાણતું હોય, પણ જળ પોતાનો ધર્મ બજાવે છે. તેવી રીતે

નામસ્મરણનો મહિમા કોઈ જાણતું હોય કે ન જાણતું હોય, એના સહવાસમાં રહેનારને તે પવિત્ર કર્યા વિના રહેતું નથી.

‘અગ્નિપુરાણમાં’ જપ શબ્દનો સુંદર અર્થ કર્યો છે :

જકારો જન્મવિચ્છેદઃ પકારઃ પાપનાશકઃ ।

તસ્માજ્જપ ઇતિ પ્રોક્તો જન્મપાપવિનાશકઃ ॥

‘જ’ અક્ષરના ઉચ્ચારણથી જન્મનો વિચ્છેદ અને ‘પ’ના ઉચ્ચારણથી પાપનો નાશ થાય છે. જે જન્મ-મરણ અને પાપનો નાશ કરનાર છે તે જપ કહેવાય છે. આ કારણે જ કદાચ શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતામાં કહ્યું હશે :

યજ્ઞાનાં જપયજ્ઞોઽસ્મિ । (૧૦:૨૫)

યજ્ઞોમાં હું જપયજ્ઞ છું.

નામસ્મરણ અથવા નામજપનું સામર્થ્ય અવર્ણનીય છે. ‘રામ’ કરતાં રામનામનો મહિમા ગાતાં સંતો થાકતા નથી. સંત તુલસીદાસે કહ્યું છે કે ‘રામ ન સકહિં નામ ગુન ગાઈ’-રામ પણ પોતાના નામનું મૂલ્ય નથી કરી શક્યા.

આપણા લોકકવિઓએ આ બાબતને સરસ રીતે રજૂ કરી છે. સાગર પર સેતુ બંધાતો હતો ત્યારનો પ્રસંગ છે. ગમે તેટલા મોટા પથ્થરોને પોતાના પેટમાં સંઘરી લે તેટલો સાગર ઊંડો હોય છે. પણ આ સાગર રામની મદદે આવ્યો હતો. જે પથ્થર પર ‘રામનામ’ કોતરેલું હોય તેને તે અદ્ધર રાખતો. વાનરો મોટા મોટા ખડકો ઊંચકી લાવતા અને તેના પર રામનામ અંકિત કરી પછી રામનામના ઉચ્ચારણ સાથે સાગરજળ પર મૂકતા. આમ સેતુ સરળતાથી બંધાઈ રહ્યો હતો. રામે આ દૃશ્ય જોયું ત્યારે ક્ષણભર તો તેઓ વિચારમાં પડી ગયા. છાવણીમાં પાછા ફર્યા પછી તેમને એક તુક્કો સૂઝ્યો. તેમને થયું કે મારા નામમાં આટલી શક્તિ છે તેનાથી હું પણ અજ્ઞાત હતો. લાવ, ખાતરી જોઉં. તેઓ સાગરકિનારે ચાલતા ચાલતા જ્યાં કોઈ

નહોતું તેવા સ્થાને પહોંચી ગયા. કોણ જાણે કેમ પણ હનુમાનજીને રામના મનોભાવની ગંધ આવી ગયેલી. તેઓ રામને ખબર ન પડે તેમ દબાતે પગલે તેમની પાછળ ગયા અને જેવા રામ અટક્યા તેવા હનુમાનજી એક વૃક્ષ પર ચડી રામ શું કરે છે તે જોવા લાગ્યા. રામ પથ્થર ઊંચકી જળમાં મૂકે. તેમના આશ્ચર્ય વચ્ચે પથ્થર તરવાને બદલે જળમાં ડૂબી જાય. ત્રણ-ચાર વેળા એ પ્રમાણે કર્યું પણ પથ્થરે તરવાનું પસંદ ન કર્યું ! હનુમાનજી વૃક્ષ પર બેઠાં બેઠાં આ રમત જોતા હતા. રામ નિરાશ થઈને પાછા ફર્યા. રસ્તે વિચારતા હતા : મારે નામે મોટા મોટા ખડક સાગરનાં જળ પર તરે અને મારે હાથે મુકાયેલો નાનો પથ્થર ડૂબી જાય તે કેવી વાત !

હનુમાનજી વૃક્ષ પરથી ઊતરી એમની પાસે પહોંચી ગયા. રામને પ્રણામ કરી પરિસ્થિતિથી અજાણ હોય તેમ પૂછવા લાગ્યા : ભગવન્, અત્યારે એકલા એકલા ક્યાં જઈ આવ્યા ? હનુમાનજીના મુખના હાવભાવ જોઈ રામને ખ્યાલ આવી ગયો કે તેઓ પોતાના પરાક્રમને જોઈ ગયા છે ! તેમણે હનુમાનજી આગળ બધી સ્પષ્ટતા કરી. એમની વાણીમાં નિરાશાનો સૂર સ્પષ્ટપણે વર્તાતો હતો. હનુમાનજી રામના પરમ ભક્ત હતા, એટલે તેમણે બાજી પલટી નાખી. તેમણે કહ્યું : ‘ભગવન્, આવી રમત ન કરતા હો તો ! જે વાસ્તવિકતા છે તે તમે પ્રગટ કરી આપી : ભગવાન જેનો ત્યાગ કરે છે તે ડૂબે છે. તમે પથ્થરને ત્યજી દેતા હતા પછી એ ડૂબે જ ને ! એમાં તમને હર્ષ કે શોક ન થવો જોઈએ.’

હનુમાનજીનું અર્થઘટન ભક્તહૃદયને છાજે તેવું હતું. રામને થયું કે પોતે પોતાના નામનું મૂલ્ય બરાબર આંકી શક્યા નથી. રામ કરતાં રામનામ મોટું છે.

રામનામથી જડ જણાતો પથ્થર તરતો હોય તો મનુષ્ય કેમ ન તરી શકે ? સંતવાણી કહે છે કે ‘ભગતિ ભજન હરિ નાંવ હૈ.’ ભગવન્નામ સંસારસાગરને તરી જવાનું અદ્ભુત સાધન છે.

□ ‘હું મારાથી અણજાણ’માંથી સાભાર

## બોધ

- બાલાશંકર કંથારિયા  
‘કલાન્ત’

ગુજારે જે શિરે તારે જગતનો નાથ તે સ્હેજે, ગણ્યું જે પ્યારું પ્યારાએ અતિ પ્યારું ગણી લેજે. દુનિયાની જૂઠી વાણી વિશે જો દુઃખ વાસે છે, જરાયે અંતરે આનંદ ના ઓછો થવા દેજે. કચેરી માંડી કાજનો નથી હિસાબ કોડીનો, જગત-કાજ બનીને તું વહોરી ના પીડા લેજે. જગતના કાચના યંત્રે ખરી વસ્તુ નહીં ભાસે, ન સારા કે નઠારાની જરાયે સંગતે રહેજે. રહેજે શાંતિ-સંતોષે સદાયે નિર્મળે ચિત્તે, દિલે જે દુઃખ કે આનંદ કોઈને નહીં ફૂલેજે. વસે છે ક્રોધ વૈરી ચિત્તમાં તેને તજી દેજે, ઘડી જાયે ભલાઈની મહાલક્ષ્મી ગણી લેજે. રહે ઉન્મત્ત સ્વાનંદે ખરું એ સુખ માની લે, પિયે તો શ્રી પ્રભુના પ્રેમનો પ્યાલો ભરી પીજે. કટુ વાણી સુણે જો કોઈની, વાણી મીઠી ફૂલેજે, પરાઈ મૂર્ખતા કાજે મુખે ના ઝેર તું લેજે. અરે પ્રારબ્ધ તો ઘેલું, રહે છે દૂર માગે તો, ન માગે દોડતું આવે, ન વિશ્વાસે કદી રહેજે. અહો શું પ્રેમમાં રાયે ? નહીં ત્યાં સત્ય પામે તું ? અરે તું બેવફાઈથી ચડે નિંદા તણે નેજે. લહે છે સત્ય જે સંસાર તેનાથી પરો રહેજે, અરે એ કીમિયાની જો મજા છે તે પછી ફૂલેજે. વફાઈ તો નથી આખી દુનિયામાં જરા દીઠી, વફાદારી બતા’વા ત્યાં નહીં કોઈ પળે જાજે. રહી નિર્મોહી શાંતિથી રહે એ સુખ મોટું છે, જગત બાજગરીનાં તું બધાં છલબલ જવા દેજે. પ્રભુના નામનાં પુષ્પો પરોવી, કાવ્યમાળા તું, પ્રભુની પ્યારી ગ્રીવામાં પહેરાવી પ્રીતે દેજે. કવિ રાજા થયો શી છે પછી પીડા તને કાંઈ ? નિજાનંદે હમેશાં બાલ મસ્તીમાં મજા લેજે.

□ ‘બૃહદ્ ગુજરાતી કાવ્યસમૃદ્ધિ’માંથી સાભાર

## મૂળ રે વિનાનું કાયા ઝાડવું

શ્રી ધીરુભાઈ ઠાકર

સુપ્રભાતમ્ !

મીઠો તાજગીભર્યો સવારનો પહોર છે. એક સાથે સો અશ્વોની સવારી કરવાની તમન્ના જાગે તેવો સ્ફૂર્તિ અને ચેતનાનો મધમઘાટ વાતાવરણમાં અનુભવાય છે.

રાજગઢની ડેલી પર મંગળવાદ્યો વાગે છે. રાજા ગોપીચંદ્ર રાજમહેલના ચોકમાં સ્નાન કરી રહ્યો છે. રૂપાના બાજઠ પર બેઠેલા રાજાના શરીર પર રાણીઓ સુવર્ણકળશમાંથી સુગંધમિશ્રિત જળનો અભિષેક કરી રહી છે. શિકારેથી પાછા આવેલા રાજાના પરસેવાથી લથબથ શરીરને જળનો સ્પર્શ થતાં આહ્લાદક શીતળતાનો રોમાંચ થાય છે. હસતો-હસતો રાજા જળની ઝારીમાંથી ચોપાસ પાણી ઉડાડે છે. રાણીઓ કિલકિલાટ કરે છે. કામદેવને ઈર્ષા થાય એવી ગોપીચંદ્ર રાજાની કાંચનવર્ણી કાયા ઊગતા સૂર્યનાં મૃદુ કિરણોને ઝીલતી ઝળાંહળાં થઈ રહી છે.

ત્યાં એકાએક રાજાની પીઠ પર ઊંચી અટારીએથી ઊનાં જલબિંદુઓ પડે છે. રાજા ઊંચું જુએ છે તો માતા મેનાવતી રડી રહ્યાં છે. ઊભા થઈને તે માતા પાસે આવે છે અને રડવાનું કારણ પૂછે છે. આંસુ લૂછતાં મા કહે છે, 'બેટા, તારી આ કાંચનવર્ણી કાયા કેવી સુંદર છે ! સમય જતાં એ ક્ષીણ થઈને વિલાઈ જશે એ વિચારે રડવું આવ્યું. જન્મે છે તે મરે છે એનું મને દુઃખ છે. ચેતનથી તરવરતી તારી આ કાયા ઘરડી થઈને ખરી પડશે એ મારાથી નહિ જોવાય. તેને જરા, વ્યાધિ ને મૃત્યુ ન સ્પર્શે એવું હું ઈચ્છું છું.' ગોપીચંદ્ર પૂછે છે, 'મા, એ કેમ બને ?' મેનાવતી આવેશમાં આવીને કહે છે, 'રે યોગભ્રષ્ટ આત્મા, અત્યારે જ તું રાજપાટ અને ભોગવિલાસ તજીને વૈરાગ્ય લઈ લે.' જુવાન ગોપીચંદ્રના ચિત્તમાં રાજ્ય અને ભોગવિલાસની

તૃષ્ણા હતી, પરંતુ માતાની આજ્ઞાથી તેણે સંન્યાસ લીધો. માતાએ જ તેને કઠણ હૈયું કરીને ભગવી કફની પહેરાવી.

ગોપીચંદ્ર ગુરુ જલંદર પાસે જંગલમાં રહે છે. ત્યાં એક દિવસ વાવને કાંઠે તે વસ્રમાં પાણી બાંધવાનો પ્રયત્ન કરે છે. સૌ હસે છે. ગુરુ પૂછે છે, 'આ શું કરે છે ?' ગોપીચંદ્ર કહે છે, 'મહારાજ, વસ્રમાંથી જેમ જલ વહી જાય છે તેમ મારા આત્મામાંથી યોગબળ વહી જતું જણાય છે. શાંતિ મળતી નથી.' ગુરુ જલંદર તેની અધૂરી રહી ગયેલી ભોગતૃષ્ણા પારખી જાય છે. વિવેકપૂર્વક કુદરતી રીતે ભોગતૃષ્ણિ થયા પછી જ યોગ સિદ્ધ થશે એમ સમજાવીને ગુરુ ગોપીચંદ્રને પુનઃ ભોગ તરફ મોકલે છે.

મેનાવતીને જલંદરે કહ્યું કે ગોપીચંદ્ર અમર નથી, તેનો આત્મા અમર છે. મેનાવતી પુત્રના લાવણ્યમય શરીર માટે અમરત્વ ઈચ્છતી હતી. ખરી શાંતિ આત્માના અમરત્વના અહેસાસથી મળે, શરીરના અમરત્વથી નહિ. સોકેટિસે એથેન્સવાસીઓને ગાઈ-વગાડીને કહેલું કે આત્માનું રક્ષણ કરો. શરીર તો આજ છે ને કાલ નથી. રવિસાહેબ પણ એ જ કહે છે. એ કહે છે :

મૂળ રે વિનાનું કાયા ઝાડવું રે જી,  
એ જી એને પડતાં ન લાગે જો ને વાર

...મૂળ રે૦

શરીર મૂળ વિનાના વૃક્ષ જેવું છે. એ ગમે ત્યારે પડી જાય. એને પ્રેમનાં પાણી અને સતના ખાતરથી ટકાવી રાખીએ તો શીલ અને સંતોષનાં અમર ફળ પ્રાપ્ત થાય. શરીરની સાર્થકતા પણ તેમાં જ છે.

□ 'વિશ્વમાધુરી'માંથી સાભાર

## જીવન છે ક્ષણોનો સરવાળો

ડૉ. હરીશ દિવેદી

સમયની ધારા તો અસ્ખલિત રીતે વહી રહી છે. એને કદી કોઈ રોકી શક્યું નથી. અને એને પકડીને બાંધી શકાય તેમ પણ નથી. આપણને સહુને જીવનની જે નિશ્ચિત ક્ષણો મળી છે, તેમાં કોઈ વધઘટ પણ થઈ શકે તેમ નથી. પરંતુ એ ક્ષણોને કઈ રીતે જીવવી, એની પૂરેપૂરી સ્વતંત્રતા દરેક વ્યક્તિને આપવામાં આવી છે. આપણે તેનો મનફાવે તે રીતે ઉપયોગ કરી શકીએ તેમ છીએ. અને એટલે જ આપણી એ અમૂલ્ય ક્ષણોને આપણે સાવ ક્ષુલ્લક બાબતો માટે વ્યર્થમાં વેડફી નાખતા હોઈએ છીએ. એને માટે જીવનમાં આપણે ખૂબ ભારે કિંમત ચૂકવવી પડતી હોય છે. એટલા માટે તો કહેવામાં આવ્યું છે કે, 'જે સમયને બરબાદ કરે છે તેને ખુદ સમય બરબાદ કરી નાખતો હોય છે.'

આપણું જીવન આવી અમૂલ્ય ક્ષણોનું બનેલું હોય છે. એટલે આપણે ખૂબ જ સાવધાનીપૂર્વક એનો પૂરેપૂરો ખ્યાલ રાખી એને જીવંત બનાવતાં શીખવાનું છે, કારણ કે જીવનમાં આપણે કેટલાં વર્ષો ઉમેર્યા એ અગત્યનું નથી, પરંતુ વર્ષોમાં કેટલું જીવન ભરી શક્યાં એ જ મહત્ત્વનું છે. આ સંદર્ભમાં હેન્રી ફોર્ડ મહાશયે આપણાં સહુનાં હૃદયને સ્પર્શી જાય એવી વાત કરતાં સાચું જ કહ્યું છે કે :

'God asks no man whether he will accept life. That is not the choice. You must take it. The Only choice is how.' અર્થાત્ ઈશ્વર તરફથી આપણને સહુને સમાન રીતે જીવનની અનમોલ બક્ષિસ મળેલ છે. એમાં આપણી પસંદગીનો કોઈ સવાલ નથી. પરંતુ એને કઈ રીતે પસાર કરવું એની પસંદગી આપણે કરવાની છે.

આપણને સહુને મળેલી વર્તમાનની આ ક્ષણે આપણે જ્યાં હોઈશું, ત્યાંથી ફક્ત એક જ વાર પસાર થવાના છીએ તેથી ભલમનસાઈનું જે કોઈ ઉત્તમ કાર્ય કરી શકીએ તેમ હોઈએ, તે આજે અને અત્યારે જ કરી લેવું જોઈએ, કારણ કે આપણે

ફરીવાર ક્યારેય ત્યાંથી પસાર થવાના નથી. આ સંદર્ભમાં બેંજામિન ફ્રેંકલિને ખૂબ સુંદર મજાની વાત કહી છે કે, 'વાસ્તવમાં તમે જીવનને ખૂબ જ ચાહતા હો તો જીવનમાં ક્યારેય સમયને વેડફી નાખશો નહિ, કારણ કે જીવન એ સમયની આવી અમૂલ્ય ક્ષણોનું બનેલું હોય છે.'

આજના દિવસ દરમિયાન આપણે શું કર્યું ? એવો સવાલ આપણને કોઈ પૂછે તો તરત આપણે કહીશું કે, આજે તો અમે ખરેખર ખૂબ જ વ્યસ્ત રહ્યા. આજે આપણે કદાચ વેપાર-ધંધાને લગતાં મોટા સોદાઓ કર્યા હશે અથવા તો ખૂબ મહત્ત્વના દસ્તાવેજો ઉપર સહી-સિક્કા કર્યા હશે. મોટી મીટિંગો કે કોન્ફરન્સોમાં હાજરી આપી હશે અથવા તો સામાન્ય રીતે લોકો પસાર કરે છે એ જ રીતે આજનો દિવસ આપણે શાંતિથી પસાર કર્યો હશે અને એ રીતે જીવનના ઘણા દિવસો આપણે વિતાવ્યા હશે.

આ તો જાણે આપણો રોજિંદો જીવનક્રમ બની ગયો છે. એ સિવાય બીજું કંઈ નવું આજના દિવસે આપણે કર્યું છે ખરું ? કોઈપણ જાતની ફરિયાદ કર્યા વિના સવારે ખૂબ પ્રસન્નતાપૂર્વક પથારીમાંથી બેઠા થયા છીએ ખરા ? આપણા સંપર્કમાં આવતી વ્યક્તિઓ સાથે પ્રેમપૂર્વક સહાનુભૂતિથી વર્ત્યા છીએ ખરા ? એકાદ સાવ નાનકડાં લાગતાં કામ માટે પણ પત્નીની પ્રશંસા કરી છે ખરી ?

આવા બધા સામાન્ય લાગતા સવાલોના જવાબમાં જ જિંદગીનું રહસ્ય દુપાયેલું છે. એ બધાનો જવાબ સાચા દિલથી જો 'હા'માં આપી શકીએ તો પછી બીજું આપણે જોઈએ પણ શું ? જીવન-વ્યાપારમાં આજનો દિવસ આપણો જમા ખાતે લખાઈ જવાનો. જે આપણે જે કંઈ છીએ, તે જીવનની આવી બધી અનેક ક્ષણોના સરવાળા અને બાદબાકીમાંથી બન્યા છીએ !!

સામાન્ય રીતે તો આપણે ભારેખમ બની કોઈ ને કોઈ ફરિયાદ સાથે સવારે ઊઠતાં હોઈએ છીએ.

કદાચ આપણને પોતાને પણ આપણું એવું દિવેલિયું મોઢું અરીસામાં જોવું ન ગમે, ત્યારપછી ઘરમાં બનતી સાવ ક્ષુલ્લક એવી વસ્તુઓ માટેની આપણી ક્યક્ય શરૂ થતી હોય છે. એ માટે પરિવારના સભ્યોને કોઈ ખોટો ઠપકો આપતાં હોઈએ છીએ કે પછી પત્ની પર અકારણ ગુસ્સો કરતાં હોઈએ છીએ. ત્યાર પછી જમતી વખતે રસોઈમાં જે સારું બન્યું હોય તેનાં વખાણ કરવાનાં તો એકબાજુએ રહ્યાં. પરંતુ એમાંથી કોઈ ને કોઈ દોષ તો આપણને જરૂર મળી આવશે જ ! ત્યારબાદ ઓફિસમાં કે નોકરી-ધંધા ઉપર ગયા પછી પટાવાળા ઉપર કે બહારથી મળવા આવેલ કોઈપણ વ્યક્તિ ઉપર આપણે અકારણ ગુસ્સે થઈ જતાં હોઈએ છીએ અને સાંજે ઘરે પાછા આવ્યા પછી પણ એનો એ જ કમ ફરીથી ચાલુ થઈ જતો હોય છે.

તો પછી આખા દિવસમાં આપણે કર્યું શું ? એનો જવાબ છે મોટું મીઠું. આજના દિવસની વર્તમાનની અમૂલ્ય ક્ષણોને આપણે સાવ જ વેડફી નાંખી હોય છે. આ વીતી ગયેલી ક્ષણને આપણે પાછી મેળવી શકતાં હોતાં નથી. એટલે આપણાં હાથમાં જે કંઈ છે તે વર્તમાનની આજની 'આ ક્ષણ.' એ ક્ષણ જીવનમાં ખૂબ જ મહત્વની હોય છે. એને આપણે ચૂકી ગયા તો પછી જીવનમાં આપણે ઘણું બધું ગુમાવવું પડશે. એટલા માટે જ ખૂબ સાવધાન થઈ વર્તમાનની ક્ષણને જીવંત બનાવી એને સમગ્રતાપૂર્વક જીવવામાં, એને પૂરેપૂરી માણી લેવામાં જ જીવનનું રાજ છુપાયેલું છે. કોઈક પાશ્ચાત્ય તત્ત્વચિંતકે આ સંદર્ભમાં સાચું જ કહ્યું છે કે, 'There is only one minute in which you can be alive and i.e. This Minute.'

બસ, જીવનમાં વર્તમાનની આ ક્ષણે સચેત બનીને જીવતાં આવડી ગયું, પછી બીજું કંઈ ખાસ આપણે કરવાનું રહેતું નથી. આપણને મળેલી વર્તમાનની ક્ષણનો આપણે જે રીતે ઉપયોગ કરતાં હોઈએ છીએ, તે પ્રમાણેના ભવિષ્યનું આપણે નિર્માણ કરતાં હોઈએ છીએ. આ રીતે આપણને સાવ નાનકડી લાગતી વર્તમાનની આ ક્ષણ આપણા ભવિષ્ય માટે નિર્ણાયક ક્ષણ બનતી હોય છે. આ સંદર્ભમાં સ્વામી વિવેકાનંદના

ખૂબ જ પ્રેરણાદાયી વચનો યાદ આવે છે :

'You are the architect of your own future. Arise, awake and stop not till the goal is reached.'

'આપણે પોતે જ આપણા ભાગ્યના ઘડવૈયા છીએ. ઊઠો, જાગો અને ધ્યેય પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી પ્રયત્ન કરતા રહો.' કેટલો શક્તિશાળી મહાન જીવનમંત્ર સ્વામીજીએ આપણને આપ્યો છે અને આવું સામર્થ્ય, અખૂટ શક્તિ આપણને સહુને એક સમાન રીતે મળેલાં છે.

વાસ્તવમાં આપણે સહુ નસીબના ખેલનાં માત્ર ખ્યાદાં જ નથી, પરંતુ એને વિજય અપાવનાર રાજાધિરાજ પણ છીએ. જીવનની આ નક્કર હકીકત તરફ આપણું કદી ધ્યાન ગયું જ નથી અને કદાચ કોઈએ આપણું ધ્યાન એ તરફ દોર્યું પણ હોય, પરંતુ આપણે તો એ માનવા પણ તૈયાર નથી. આપણે જો એ હકીકતને સ્વીકારીશું નહિ તો એની વાસ્તવિકતામાં તો કોઈ ફેર પડવાનો જ નથી અને એનાથી આપણને પણ કોઈ લાભ થવાનો નથી. પરંતુ એને જો સ્વીકારી લઈશું તો આપણા જીવનમાં ચોક્કસ એક મોટું પરિવર્તન આવશે અને સાચા અર્થમાં આપણે પોતાનાં ભાગ્યવિધાતા બની શકીશું !!

કોઈકઝેન સાધુને સમયના મૂલ્ય વિશે જ્યારે પૂછવામાં આવ્યું કે, જીવનમાં ક્ષણોનું મૂલ્ય કેટલું ? તો એનો ખૂબ જ સાંકેતિક ભાષામાં જવાબ આપતાં તેમણે કહ્યું કે, 'વહાલા મિત્ર, જીવનમાં વીતેલી એક ક્ષણ બીજીવાર મળવાની નથી. આજનો દિવસ ફરી કદી ઊગવાનો નથી. એક ક્ષણનું મૂલ્ય એક મણ જેટલાં ઝવેરાતથી પણ વધુ છે, અને પ્રત્યેક પળ પોતે એક અમૂલ્ય ઝવેરાત છે.'

સાચે જ જીવનમાં ક્ષણનું મૂલ્ય કદી આંકી શકાય તેમ નથી. પ્રત્યેક ક્ષણ પોતે જ એક અમૂલ્ય ઝવેરાત સમાન છે. જીવનની આ લાખેણી ક્ષણ આપણા હાથમાંથી સરી જાય તે પહેલાં એનો સર્જનાત્મક રીતે ઉપયોગ કરી એને પૂરેપૂરી માણી લઈએ, તો આપણાં જીવનની એ ધન્ય ક્ષણ બની જશે.



## માતૃપ્રેમ

શ્રીમતી રૂપાબેન આર. ભટ્ટ

વેદમંત્રોમાં માતા, પિતા, ગુરુ અને અતિથિને દેવ ગણવામાં આવ્યાં છે. એમાં પણ માનો સૌપ્રથમ ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે. આજે પણ આપણે ‘માતૃદેવો ભવ’ એ સૂત્રને ભૂલી શકતા નથી. આ સંસારમાં આપણાં સો સગા કહો પણ એમાંનું એક પણ સગું માની તોલે આવી શકે નહીં. કહેવાય છે કે ‘મા તે મા બીજા બધાં વગડાના વા.’

- માને એક બાળક હોય કે આઠ પણ માનો પ્રેમ બધા બાળકો માટે સરખો જ રહે છે. કવિ બોટાદકરે ગાયું છે કે ‘ગંગાના નીર તો વધે ઘટે રે લોલ, માડીનો મેઘ બારેમાસ રે જનનીની જોડ સખી નહીં જડે રે લોલ’ બાળક મંદબુદ્ધિનું હોય કે તેજસ્વી પણ માતાના પ્રેમમાં કંઈ જ ફેર પડતો નથી. માતૃપ્રેમ મનુષ્યજાતિ પૂરતો જ મર્યાદિત નથી, પણ પક્ષીઓ અને પ્રાણીઓ પણ પોતાના બચ્ચાંને ચાહે છે. - અનેક કષ્ટો વેઠીને બાળકના જીવનનું ઘડતર કરનાર માને પોતાના બાળક પાસેથી કોઈ અપેક્ષા હોતી નથી. તેને તો એક જ ઈચ્છા હોય છે કે મારું બાળક સુખી થાય. માનું ઋણ, ગુરુનું ઋણ આપણે ક્યારેય ચૂકવી શકીએ તેમ નથી. તેથી જ કવિ મલબારીએ ગાયું છે : ‘અર્પી દઉં સો જનમ એવડું મા તુજ લહેણું’ ખરેખર

જનની અને જન્મભૂમિ સ્વર્ગથી પણ મહાન છે. જનની જન્મભૂમિશ્ચ સ્વર્ગાદિપિ ગરિયસી ।

- બાળકને માટે માતા ફક્ત જન્મદાત્રી નથી પણ સંસ્કારોનું સિંચન કરનાર શિક્ષક પણ છે. તેથી જ કહેવાય છે કે ‘એક સંસ્કારી માતા સો શિક્ષકની ગરજ સારે છે.’

- અમારી મા પાસેથી અમને ઘણું શીખવા મળ્યું છે. જેવું કે મનોબળ મજબૂત બનાવવું, હિંમત રાખવી, કોઈના પર આધાર ન રાખવો કે કોઈની અપેક્ષા ન રાખવી, આપણી જાત પર જ આધાર રાખવો, કામમાં ચોકસાઈ રાખવી. આજનું કામ આજે જ કરવું, કાલ પર રાખવું નહીં. ‘કાલ કર સો આજ, આજ કર સો અબ’ એ સૂત્ર મા પાસેથી શીખવા મળ્યું. કોણે દીઠી કાલ. ‘થવાનું ના થવાનું કે નજૂમી કોણ એવો છે કે ન જાણ્યું જાનકી નાથે સવારે શું થવાનું છે.’ મા કહે છે કે ‘પુત્રો કુપુત્રો થાય પણ માતા કુમાતા કોઈ દિવસ બનતી નથી.’

‘જનની તને હો વંદના, માતા તને હો વંદના, બાળ અમ તારા રહે, એવી દિસે સુખસંપત્તિ, નામ તુજ ઉજવલ કરે, એવી મળે સુખસંપત્તિ.’

### વહાલાં બા (શ્રીમતી કલ્પલતાબેન પાઠક)નો દેહવિલય

શ્રી ગુરુદેવ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનાં ભક્ત શિષ્યા શ્રીમતી કલ્પલતાબેન પાઠકનો દેહવિલય થયો છે. તેઓ શ્રીસદ્ગુરુદેવ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના શિષ્યરત્ન શ્રી અખિલેશભાઈ પાઠકનાં માતા થાય. અઢાર વર્ષ પૂર્વે તેમની મંત્રદીક્ષા પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજ પાસે થયેલી. ભાવનગર દિવ્ય જીવન સંઘ દ્વારા આયોજાયેલ જપચક્ષના તેઓ મોવડી હતા. જપ, ધ્યાન, ભજન, કીર્તન અને હોંશભેર ભક્તિ કરવામાં અગ્રગણ્ય કલ્પલતાબેનને એક વાર જે મળે, તેમને કોઈ દિવસ કોઈ ભૂલી શકે નહીં. મળતાવડા સ્વભાવનો કારુણ્યસભર શ્રોત સૂકાઈ ગયો. તેમના ચાર દીકરાઓ છે, તેઓ સૌને દિલાસો અને દિવંગત આત્માની આત્મશાંતિ માટે પ્રાર્થના.

### ચિર વિદાય

શિવાનંદ આશ્રમ, દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદના ટ્રસ્ટી ડો. વર્ષાબેન દવેનાં માતૃશ્રી શ્રીમતી રજનીબેન સચિનભાઈ મહેતાનું દેહાવસાન તા. ૧-૧૨-૨૦૧૧ને ગુરુવારના રોજ થયું. ખૂબ જ શાંત પ્રકૃતિના રજનીબેનનું જીવન સદૈવ આંતરમુખી, પરમાત્મા પ્રેમી અને પરોપકારી રહ્યું. તેઓ ઓછા શબ્દોનાં ધણી હતા. ખપ પૂરતું જ બોલવું, તે તેમની અદ્ભુત સાધના હતી. શિવાનંદ સાહિત્યનું સતત વાંચન, મનન અને નિદિધ્યાસન નિરત તેમનું જીવન હતું. સ્થાનિક શિવાનંદ આશ્રમની સ્થાપનાની પાયાની ઈંટોનાં તેઓ સાક્ષી હતા. ઈશ્વરમાં અખૂટ શ્રદ્ધા અને શરણાગતિ ધરાવતો તેમનો જીવ વાસ્તવમાં દિવ્ય જીવન જીવી ગયો. તેમની બંને પુત્રીઓ ડો. વર્ષાબેન અને ડો. કિશ્વરીબેનને M.D., D.G.O.નું ભણતર ભણવા માટેની તેઓ પ્રેરણામૂર્તિ હતાં. તેમના દિવંગત આત્માની આત્મશાંતિ અને પરિવારનાં પરિજનોને પડેલી ખોટને સહન કરવાની શક્તિ ઈશ્વર અર્પો એ જ પ્રાર્થના.

- સંપાદક

## વૃત્તાંત

**દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ :** શિવાનંદ આશ્રમ, દૃષીકેશ ખાતે ૬૮ વર્ષ પૂર્વે પવિત્ર મહામંત્ર સંકીર્તનનો આરંભ થયેલો. આપણે ત્યાં શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે પણ ૩૭ ડિસેમ્બરે આ પવિત્ર મહામંત્ર સંકીર્તનનું આયોજન થયું. રાત્રે હરિનામ સંકીર્તનની હેલી 'ઈરોડ રાજમણિ' અને તેમના ભક્તિ સંકીર્તન મંડળે જગાવી. શ્રી રાજમણિ તમિળનાડુના ઈરોડ શહેરના છે, તેથી ઈરોડ રાજમણિના નામથી વિખ્યાત છે. તેમણે તા.૪થી ડિસેમ્બરે રવિવારે પણ બપોરે ૧૨ થી ૨-૩૦ વાગ્યા સુધી ભક્તિ સંકીર્તન કર્યું.

**અમદાવાદ આસ્તિક સમાજના ભક્તોએ** તા.૩૭ અને ૪થી ડિસેમ્બરના રોજ શ્રી અચ્યપા-શાસ્તા કે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની વિશિષ્ટ પૂજાનું આયોજન દીપ-આરાધના, શ્રી વિષ્ણુ સહસ્રનામ અર્ચના, ભક્તિસંગીત અને વિશાળ ભંડારાથી કર્યું.

**માગશર સુદ એકાદશી ગીતા જયંતી** તા.૬ઠ્ઠી ડિસેમ્બરે સાંજે પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીની વ્યાસપીઠે ગીતા પારાયણ તથા ગીતાપૂજન અને સહસ્રાર્ચન થયું.

**શ્રીદત્તજયંતી નિમિત્તે આશ્રમનાં** શ્રી દત્તમંદિરમાં વહેલી સવારે શ્રી વિષ્ણુસહસ્રાર્ચન, દત્તભાવની પછી 'ઠું દ્રાં દત્તાત્રેયાય નમઃ' મંત્રની અગિયાર માળાનો હોમાત્મક યજ્ઞ પણ કરવામાં આવ્યો. દહીંનો ભાત, લીંબુનો ભાત, મીઠો ભાત વગેરે મહાપ્રસાદની ઉજાણી સૌ ભક્તોએ વન-ભોજનની જેમ શિવાનંદ ઉદ્યાનમાં બેસીને માણી.

રાત્રે ચંદ્રગ્રહણ પ્રસંગે વિશેષ જપ ધ્યાન ઉપરાંત શનિવાર હોઈ શ્રી સુંદરકાંડનું સંગીતમય પારાયણ પણ થયું.

**ડિસેમ્બર અને મે મહિનામાં દર વર્ષે યોગશિક્ષક તાલીમ** તા.૧૧થી ૩૦ આયોજવામાં આવે છે. આ વર્ષે પણ ૨૫મી યોગશિક્ષક તાલીમ તા.૧૧થી ૩૦ સુધી આયોજાયો. આ યોગ પ્રશિક્ષણ સત્રમાં ભારત ઉપરાંત બ્રાઝિલ, આર્મસ્ટરડામ તથા ઈજિપ્તના યોગપ્રેમીઓ જોડાયા.

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ દ્વારા અપાતી યોગશિક્ષક તાલીમમાં વિશ્વના મોટાભાગના દેશોમાંથી લોકો લાભ લઈ ચૂક્યા છે. આશ્રમમાં આયોજિત આ પ્રશિક્ષણ કાર્યક્રમ ખૂબ જ વૈજ્ઞાનિક અને પદ્ધતિસરનો છે કે જેની સુવાસ ચોપાસ રાતરાણીની સુગંધની માફક મહેકે છે. આ પ્રસંગે જણાવવાનું કે આવતા જાન્યુઆરી ૨૦૧૨ અને ફેબ્રુઆરી ૨૦૧૨માં

તાઈવાનના યોગશિક્ષકો (દરેક શિક્ષકને ૧૦થી ૧૨ હજાર વિદ્યાર્થીઓ છે) માટે એક ખાસ યોગ પ્રશિક્ષણ સત્ર યોજાશે તેનું પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ સંચાલન કરશે, જેમાં ૨૮ યોગપ્રેમીઓ ભાગ લેશે. ફરીથી માર્ચ મહિનામાં આવી જ રીતે દરિયાપારના દેશોમાંથી પચાસ યોગશિક્ષકો એક ખાસ યોગ રિફ્રેસર કોર્ષ માટે ચાર દિવસ માટે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ પધારશે.

**તા.૧૨મી ડિસેમ્બરથી તા.૨૧મી ડિસેમ્બર ૨૦૧૧ સુધી ૭૪૭મો** ધ્યાન, પ્રાણાયામ યોગાસન શિબિર શિવાનંદ આશ્રમનાં પ્રાંગણમાં આયોજાયો. સવારે ૫-૩૦થી ૭-૦૦ સુધી દરરોજ ચાલેલા આ યોગપ્રશિક્ષણ યજ્ઞમાં ૫૦૭ મુમુક્ષુઓએ હોશભેર ભાગ લીધો. ફલેક્ષીબીલીટીઝ, પ્રમુખ આસનો, ક્રિયા, મુદ્રા, બંધ, ત્રાટક, ધારણા અને ધ્યાનનો અભ્યાસ પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનાં પ્રત્યક્ષ માર્ગદર્શનમાં શિખવવામાં આવ્યાં.

આશ્રમના સર્વે યોગ શિક્ષકોએ આ શિબિર સંચાલન માટે ખૂબ જ જહેમત ઉઠાવી.

**તા.૧૬મી ડિસેમ્બરના રોજ ૧૮મું આંતરરાષ્ટ્રીય સિંધી સમાજનું સંમેલન અમદાવાદની સુપ્રસિદ્ધ કણાવતી ક્લબમાં** આયોજાયું. તેનું ઉદ્ઘાટન ગુજરાત રાજ્યના મુખ્યમંત્રી શ્રી નરેન્દ્ર મોદીએ કર્યું. આ પ્રસંગે અગ્રગણ્ય કોર્પોરેટરો કે વ્યાપારીઓ શ્રી શ્રીચંદ હિંદુજી વગેરે પણ ઉપસ્થિત રહ્યા. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીને પણ આ પરિષદમાં વિશિષ્ટ સન્માન સાથે નિમંત્રવામાં આવેલા હતા.

તા.૧૭મી ડિસેમ્બરે સમગ્ર ભારતમાંથી પધારેલા સૌ સિંધી સમાજના અગ્રગણ્ય મોવડીઓએ શિવાનંદ આશ્રમની મુલાકાત લીધી હતી. ભક્તિપૂર્ણ વાતાવરણ અને ભક્તિ સંકીર્તન પછી પૂજ્ય સ્વામીજીએ પણ સિંધી સમાજનું ગુજરાત પ્રત્યે અને ગુજરાતી પ્રજા પ્રત્યેના કાર્યોની પ્રશસ્તિ કરી હતી. સાથે સાથે કહ્યું હતું કે, 'આવી પરિષદોથી જ આપણે આપણા સંસ્કાર અને સંસ્કૃતિને જાગૃત અને ધબકતાં રાખી શકીશું. આપણે આપણી ભાષા, ભોજન, વેષભૂષા અને સંસ્કારોથી અલગ થતા જઈએ છીએ, ત્યાં આવી પરિષદો આપણી સંસ્કૃતિના બુઝાતા દીપને પુનર્જીવન આપી શકે છે.'

**તા.૧૮મી ડિસેમ્બરના રોજ લાયન ક્લબ રિજિયન-૪ની કોન્ફરન્સ** સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલ રાષ્ટ્રીય સ્મારક,

અમદાવાદ ખાતે આયોજાઈ. પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના આશીર્વાચનથી કાર્યક્રમનો મંગળ પ્રારંભ થયો. આ પ્રસંગે ડિસ્ટ્રિક્ટ ગવર્નર લાયન સુરેશભાઈએ કાર્યક્રમનું ઉદ્ઘાટન કર્યું. મુખ્ય મહેમાન તરીકે લાયન પ્રવિણભાઈ છાજેડ (ભૂતપૂર્વ આંતરરાષ્ટ્રીય ઈન્ટરનેશનલ ડાયરેક્ટર) અને અતિથિ વિશેષ, ડૉ. ચંદ્રકાંત મહેતા, સુપ્રસિદ્ધ સાહિત્યકાર અને પૂર્વ ઉપકુલપતિ-ગુજરાત યુનિવર્સિટી ઉપસ્થિત રહ્યા.

લાયન શ્રીમતી કુમુદ આર. શાહ, રિજિયન ચેરપર્સન, રિજિયન-૪ દ્વારા શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ દ્વારા મે-જૂન મહિનામાં ગરીબ છાત્રોને જે નોટબુકો વિતરણ કરવાની સેવા કરવામાં આવે છે, તે સેવાર્થે રૂા.૫ચીસ હજારનું માતબર દાન આપવામાં આવ્યું.

ઉપરોક્ત રિજિયન પરિષદમાં અમદાવાદના પૂર્વ, પશ્ચિમ, મધ્ય વિભાગ ઉપરાંત અસારવા, આશાપલ્લી, શાહીબાગ, વાડજ, વાસણા, જોધપુર, મણિનગર, નારણપુરા, સેટેલાઈટ વિસ્તારોના ચારસોથી વધુ લાયન સભ્યો ઉપસ્થિત રહ્યા.

કાર્યક્રમના પ્રારંભ પૂર્વે શ્રી સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલ રાષ્ટ્રીય સ્મારકના સચિવશ્રી પ્રભાકર ખમારે, પૂજ્ય સ્વામીજીનું સંસ્થામાં સ્વાગત કર્યું હતું અને પૂજ્ય સ્વામીજીને સંસ્થાની મુલાકાત કરાવી હતી, સંસ્થાનું સાહિત્ય આપી, મુલાકાતનો સમય ફાળવવા બદલ આભાર માન્યો હતો.

ડિસેમ્બર મહિનાની તા.૨૩મી તારીખે શુક્રવારે સાંજે ૫-૦૦ વાગે ગુજરાત પ્રાંતિય રાષ્ટ્રભાષા પ્રચાર સમિતિના રાષ્ટ્રભાષા હિન્દી ભવન ખાતે સમિતિના પૂર્વ-દિવંગત મંત્રી શ્રી અરવિંદભાઈ જોષી સ્મારક પ્રવચનનું પ્રથમ પ્રવચન પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું આયોજાયું. પૂજ્ય સ્વામીજીએ દિવંગતની હિન્દી ભાષાના પ્રચાર-પ્રસાર માટે સમર્પિત જીવનની પ્રશંસા કરી, 'દૈનિક જીવનમાં ભગવદ્ગીતા' વિષય પર મનનીય ઉદ્બોધન કર્યું.

૩૦મી ડિસેમ્બર શુક્રવારે સાંજે ગુજરાત સ્ત્રી કેળવણી મંડળનો વાર્ષિકોત્સવ આયોજાયો. અતિથિવિશેષ તરીકે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી ઉપસ્થિત રહ્યા, ગુજરાતભરની શ્રેષ્ઠ શિક્ષણ અને સમાજસેવા ક્ષેત્રે સેવાનિરત પાંચ બહેનો અને એક ભાઈને પૂજ્ય મોરારીબાપુના વરદ હસ્તે એવોર્ડ આપવામાં આવ્યા. દર વર્ષે આ કાર્યક્રમ માટે પૂજ્ય બાપુ રૂા.૨૫,૦૦૦ સ્ત્રી કેળવણી મંડળને દાન આપે છે.

તા.૨૧-૧૨ના રોજ ૭૪૫મો યોગ શિબિર અને તા.૩૦-૧૨ના રોજ ૨૫મા યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિરની

પૂર્ણાહુતિ કરવામાં આવી. સર્વે યોગ શિક્ષકોને પ્રમાણપત્ર પૂજ્ય મોરારીબાપુના વરદહસ્તે આપવામાં આવ્યા.

આશ્રમની તમામ પ્રવૃત્તિઓ નિયમિત રીતે થઈ રહી છે અને શ્રી સદ્ગુરુદેવની અપાર અહેતુકી કૃપાનો અનુભવ સદૈવ સૌ કરી રહ્યા છે.

તા.૩૧મી ડિસેમ્બરની સાંજે અંજુમને ઈસ્લામના અમદાવાદ ચેપ્ટર દ્વારા સર્વધર્મ સદ્ભાવના મહાસભાનું આયોજન ટાઉનહોલમાં થયું. પૂજ્ય સ્વામીજીએ વેદાંત વિચાર સૌને માટે, વિચારની પ્રસ્તુતી કરી, સભામાં સૌને ઉપકૃત કર્યા હતા.

**ઉસ્માનપુરા :** યોગના વર્ગ રોજ સવારે ૬-૩૦ થી ૮ શિવાનંદ યોગ કેન્દ્રમાં ચલાવવામાં આવે છે. લગભગ દરરોજ ૧૦ સભ્યો લાભ લે છે. ગુરુ પાદુકા પૂજા દર મહિનાના પહેલા રવિવારે શ્રીમતી જયશ્રીબેન ઠાકરના નિશ્રામાં કરવામાં આવે છે. દિવાળી પછી અત્રે ભજન અને સંગીતનો કાર્યક્રમ જગદીશ ભગતના મિત્રો સાથે તા.૮-૧૨-૨૦૧૧ના રોજ રાખેલ હતો તેમાં આશરે ૮૦ સભ્યોએ લાભ લીધો હતો. મંડળ તરફથી પ્રસાદ અને શ્રીમતી પ્રવિણાબેન પંડ્યા તરફથી આઈસક્રીમ આપવામાં આવ્યો હતો.

**વડોદરા :** યોગાચાર્યા શ્રીમતી માયા બોન્ડ્રા શિવાનંદ આશ્રમ સંચાલિત યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિરનાં ડિસેમ્બર ૨૦૧૦ના શ્રેષ્ઠ વિદ્યાર્થીની હતા. તેમના દ્વારા સંસ્થાપિત યોગશાલા (યુજ અકાદમી)નું વિધિવત્ ઉદ્ઘાટન દીપ પ્રજ્વલન કરીને પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે કર્યું.

વડોદરા વાસણા જકાતનાકા પાસે સંસ્થાપિત આ 'યોગશાલા'માં યોગાભ્યાસ ઉપરાંત સંગીત, નૃત્ય અને હસ્તઉદ્યોગ પણ શિખવવામાં આવશે. ઉદ્ઘાટન પ્રસંગે આ તમામ વિભાગોએ પોતપોતાના હુન્નરોના સુંદર પ્રદર્શન કરીને સૌની પ્રશંસા મેળવી હતી.

વડોદરાની આ ટૂંકી અને ઝડપી મુલાકાત સમયે પૂજ્ય સ્વામીજી 'અધ્યાત્મન્' ડૉ. મર્ચન્ટ સાહેબ અને 'શિવાનંદ' શ્રીમતી કોકીલાબેન અને શ્રી ઉપેન્દ્રભાઈને પવિત્ર નિવાસસ્થાનોએ પણ ગયા હતા. ટૂંકા સત્સંગો પછી પૂજ્ય સ્વામીજી અમદાવાદ પરત ગયા હતા. પૂજ્ય સ્વામીજીની આ યાત્રામાં શિવાનંદ આશ્રમના યોગાચાર્યો કુ. સંગીતા થવાણી તથા શ્રી યોગી વિક્રમ પણ જોડાયાં હતાં.

**ગાંધીનગર :** આવતા વર્ષે ૧૨ જાન્યુઆરીથી જાન્યુઆરી ૧૨, ૨૦૧૩ સુધી ગુજરાત સરકાર શ્રી સ્વામી વિવેકાનંદજી મહારાજની ૧૫૦મી જન્મ જયંતી ઉજવશે. આ એક વર્ષ સુધી ચાલનારા કાર્યક્રમની રૂપરેખા સંબંધી

તજજોની પરામર્શ મિટિંગ મહાત્મા મંદિર ખાતે તા.૧૨મી ડિસેમ્બરની સાંજે મુખ્યમંત્રીશ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીના અધ્યક્ષપદે થઈ. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ પણ મુખ્યમંત્રીશ્રીના નિમંત્રણે અત્રે ઉપસ્થિત રહ્યા.

**હેદરાબાદ :** શ્રીમતી જલ્પા અને ડૉ. વિક્રમના વિશેષ આગ્રહ અને આમંત્રણને ધ્યાનમાં રાખી તેમના દ્વારા આયોજિત કાર્યક્રમમાં ભાગ લેવા માટે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ સિકંદરાબાદ ક્લબ ખાતે તા.૩૦ના રોજ ઉપસ્થિત રહ્યા. આ ખૂબ જ ટૂંકા પ્રવાસ વચ્ચે પણ પૂજ્ય સ્વામીજીએ સમર્પણ પરિવારના પરિજનો સાથે બેસીને શ્રી વિરસુખભાઈ શાહ અને શ્રી ચંદ્રકાંતભાઈ પારેખના નિવાસસ્થાને સત્સંગ કર્યો.

**હેરંજ :** પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અસંગાનંદજી મહારાજ ગુરુ ભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના શિષ્ય બ્રહ્મલીન શ્રીમત્ સ્વામી સત્યાનંદજી મહારાજના શિષ્ય થાય. ખેડા જિલ્લાના માતર ગામ નજીક હેરંજ ખાતે તેમનો પવિત્ર અને ઋષિકુળ જેવો જ્ઞાનવિહાર આશ્રમ છે. પૂજ્ય સ્વામી અસંગાનંદજી મહારાજના હાર્દિક

નિમંત્રણે ગીતા જયંતી માગશર સુદ એકાદશીના રોજ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ, શ્રી સ્વામી નારાયણ સ્વરૂપાનંદજી મહારાજ, શિવાનંદ આશ્રમની કારોબારીના સભ્યો શ્રી ભરત ઠક્કર અને શ્રી તેજસ ભાવસારે હેરંજની મુલાકાત લીધી હતી. આશ્રમમાં વૃક્ષારોપણ કર્યું હતું. ગ્રામીણ ભક્ત પરિવારોની સાથે સત્સંગ કરી મધુર સ્મૃતિઓ વાગોળતાં વિદાય લીધી હતી.

**દેથલી :** ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રામ સેવા કેન્દ્ર, ગાંધીગ્રામ વિદ્યાલય દેથલી, માતર, જિ. ખેડા ખાતે ૩૯મો ગીતા જયંતી ઉત્સવ ખૂબ જ ધામધૂમથી ઉજવાયો. સવારે ૧૦થી ૧૨-૩૦ અને બપોરે ૩ થી ૫-૩૦ સુધી બે સભામાં કાર્યક્રમ સંપન્ન થયો. સવારની સભામાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ ‘ગીતાનો કર્મયોગ-વિદ્યાર્થીઓ માટે’ વિષય પર મનનીય પ્રવચન આપ્યું. સંસ્થાના આદ્ય સંસ્થાપક શ્રીયુત્ પરસદરાય શાસ્ત્રીજી મહારાજે પૂજ્ય સ્વામીજીનું સ્વાગત કર્યું અને ઉપસ્થિત રહેવા માટે હૃદયપૂર્વક આભાર પણ માન્યો.

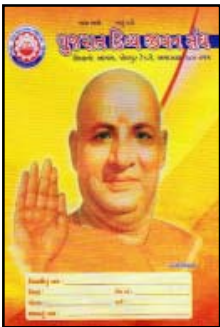
### વેદાંત સત્સંગ



ઉત્તર કાશીના શ્રી સોમાશ્રમના પ્રસિદ્ધ યુવા વેદાંતી સંત પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી હરિબ્રહ્મેન્દ્રાનંદજી મહારાજના સત્સંગનું શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે તા.૧૨ જાન્યુઆરીથી ૨૨ જાન્યુઆરી સુધી આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. સવારે ૭ થી ૮-૧૫ દરમ્યાન ‘માંડુક્યોપનિષદ’ ઉપર અને સાંજે ૬ થી ૭-૧૫ દરમ્યાન ‘સાધનપંચકમ્’ વિશે તેઓ મનનીય પ્રવચન આપશે. સૌને લાભ લેવા હાર્દિક નિમંત્રણ છે.

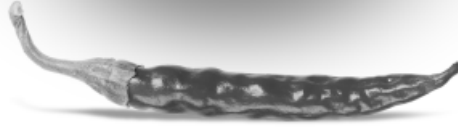
- શિવાનંદ આશ્રમ

### પછાત વિસ્તારના ગરીબ વિદ્યાર્થીઓ માટે વિનમ્ર અપીલ



ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ દ્વારા દર વર્ષની જેમ આગામી વર્ષ માટે ૨૦૦ પાનાંની ૧,૨૫,૦૦૦ નોટબુક અને ૨૫,૦૦૦ ચોપડાની માગ આ વર્ષે આવેલ છે. નોટબુક વિનામૂલ્યે અંતરિયાળ પછાત વિસ્તારના ગરીબ વિદ્યાર્થીઓને આપવામાં આવશે. આ કાર્ય માટે કાર્યકરોએ સર્વે કરી વિગતો મંગાવેલ છે. નોટબુકના મુખપૃષ્ઠ ઉપર સ્વામી શિવાનંદજીનો રંગીન ફોટો, મુખપૃષ્ઠ-૨ ઉપર વિદ્યાર્થીઓને સંદેશ, મુખપૃષ્ઠ-૩ અને ૪ ઉપર અનુક્રમે સૂર્ય નમસ્કાર અને તેની બાર સ્થિતિ અને સ્વામીજીનો પરિચય, જ્યારે નોટબુકના પ્રથમ પાને શ્રી સરસ્વતી મંત્ર, વિશ્વ પ્રાર્થના, શ્રી મહામૃત્યુંજય મંત્ર, બીજા પાને પ્રાણાયામ-ધ્યાનના ફાયદા, ‘Song of Eighteen Ities’, હે પ્રભો, આનંદદાતા પ્રાર્થના તથા નોટબુકનાં છેલ્લાં બે પાને ઉપર અનુક્રમે ‘યોગના લાભ અને આવશ્યક સૂચનાઓ તથા અબ્રાહમ લિંકનનો અવિસ્મરણીય પત્ર પ્રસિદ્ધ કરેલ છે. શૈક્ષણિક વર્ષ ૨૦૧૧-૧૨ માટે ૧૬,૧૦૦ વિદ્યાર્થીઓને ૮૧,૦૦૦ નોટબુકોનું વિતરણ કરવામાં આવેલ, જે ખૂબ જ આવકાર પામેલ. નોટબુક ઉપરાંત બે હજાર સ્લેટ, ડસ્ટર, ચોક તથા એક હજાર બ્લેકબોર્ડનું વિતરણ કરવામાં આવેલ. આ સેવા ખૂબ જ આવકાર પામેલ. વિદ્યાર્થીઓની માગણી મુજબની સંખ્યામાં વિતરણ કરવાનું નાણાકીય ખેંચના કારણે શક્ય બનતું નથી, માટે વધુ ને વધુ આ સેવામાં સહયોગ આવકાર્ય છે. ગત વર્ષે શિક્ષણક્ષેત્રે આ નોટબુકની સેવા ખૂબ જ આવકાર પામેલ હતી. આ સેવામાં સહયોગ આવકાર્ય છે.

# સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



સ્વાદના શોખ અને સ્વાસ્થ્યની કાળજી માટે  
હંમેશા તમારી સાથે રહેલી એક ભરોસાપાત્ર બ્રાન્ડ.  
એક સરખી પ્રીમિયમ ક્વૉલિટીનું 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)

૬૦ દિવ્ય જીવન ❖ વર્ષ ૯ ❖ અંક : ૧-૨ ❖ જાન્યુઆરી-ફેબ્રુઆરી-૨૦૧૨

### ટાઈટલ-૧

#### ‘તે’ને તમારા હૃદયમાં શોધો

ભગવાન તમારા હૃદયમાં છે. તે તમારામાં અને તમે તેમનામાં છો. તેમને તમારા હૃદયમાં શોધો. જો તમે તેમને ત્યાં ન શોધી શકો તો તમે તેમને બીજે ક્યાંય નહિ શોધી શકો. ભગવાનની શોધ માંગ અને પુરવઠા જેવી છે. જો તમે ખરેખર સંનિષ્ઠાથી ભગવાનને શોધતા હશો, જો ભગવાનની માંગ હશે તો તરત જ પુરવઠો મળી જશે.

- સ્વામી શિવાનંદ

### ટાઈટલ-૪

#### સાચું શિક્ષણ શું છે ?

આધ્યાત્મિક બીજ હમણાં જ વાવી દો. ભગવાનને સુગંધીદાર પુષ્પ અર્પણ કરો. તે શ્રેષ્ઠ ભેટ છે. તમે યુવાન હો ત્યારથી જ તમારે જપ, કીર્તન, ધ્યાન કરો તથા ધાર્મિક પુસ્તકો-શાસ્ત્રો વાંચો. જો તમે હમણાં જ બીજ વાવી દેશો, તો તેનાં મૂળ ઊંડાં જશે, તેનું વૃક્ષ થશે અને તેની પેદાશરૂપે તે તમને અમરતા આપશે. સાચી કેળવણી તે જ છે કે જે તમને તમારા આત્માનું જ્ઞાન આપે.

- સ્વામી ચિદાનંદ



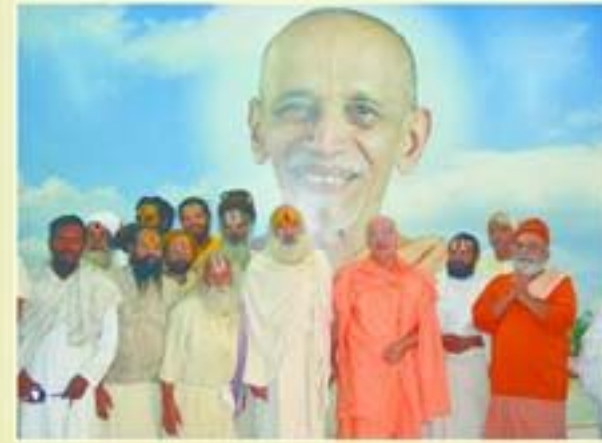
ભારતીય તેજસ્વિતા જ્ઞોતિર્વર યોગીશ્વર સ્વામી વિવેકાનંદજીના પ્રાકૃત્યનું ૧૫૦મું પર્વ ૧૨ જાન્યુઆરી, ૨૦૧૨ થી ૧૨ જાન્યુઆરી, ૨૦૧૩ સુધી સમગ્ર વિશ્વમાં ધિજીવવામાં આવ્યો. આત્મતાનમન, કોટી કોટી વેદન



ગુજરાત શ્રી કેળવણી મંડળ આયોજિત વિશિષ્ટ મેન્સ મેવોર્ડ સમારંભ, ૩૦ ડિસેમ્બર, ૨૦૧૧



રૂપયા યોગદાતાક નાણીમ સિવિરનાં ઓવરલોન્ડ રેલ્લ વિદ્યાર્થિની કુ. ટુમકો દુરલા (જાણતા)ને પારિતોષિક પ્રદાન કરતા પુજ્ય શ્રી મોરારિઆયુ, તા. ૩૦-૧૨-૨૦૧૧



કેડરનાથ નિવાસી રામાનંદી સાયુ પુજ્ય શ્રી અમિરામદામક મહારાજનું મંત્રીય મેડલ સાથે વિવાનંદ આશ્રમમાં પુનિત પદાર્પણ, તા. ૨૧-૧૨-૨૦૧૧



ગુજરાત વિદ્યાપીઠ, દેશવી (જા. અભવ, વિ. નરિયાદ) ખાતે ગીતાજયંતી ઉત્સવનું ઉદ્ઘાટન, ટીપ પ્રજ્વલન પુજ્ય સ્વામીક સાથે શ્રેયાના આર સંસ્થાપક શ્રી પરસદરામ સાલોક અને પંચ સંસ્થાપકો, તા. ૨-૧૨-૨૦૧૧



ગુજરાત પ્રાચીન વાસ્તુશાસ્ત્ર પ્રચાર સમિતિ દ્વારા આયોજિત શ્રી અરવિંદ જોષી સ્મૃતિ વ્યાખ્યાનમાળાના ૧૪મ ઉદ્ઘોષન પ્રસંગે ટીપ પ્રજ્વલન, પુજ્ય સ્વામીક સાથે સમિતિના વરિય સભાસદો, તા. ૨૩-૧૨-૨૦૧૧



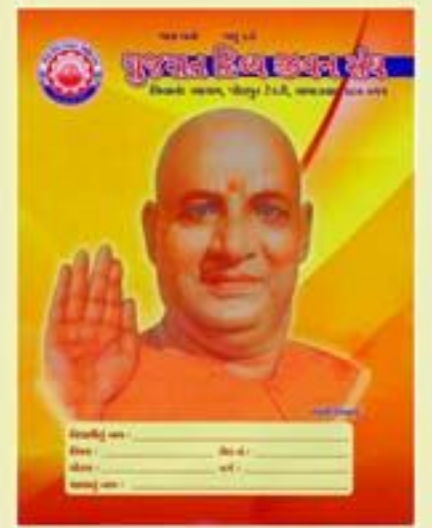
વિવાનંદ આશ્રમ, ભિમદાવાડ ખાતે ૫૦ રક્તદાતાઓ દ્વારા રક્તદાન, તા. ૧૮-૧૨-૨૦૧૧



મહાત્મા મંદિર, ગોપીનગર ખાતે પદામર્શ સભામાં પુજ્ય સ્વામી અખ્યાત્યાનંદક સાથે પદામર્શ કરના શ્રી આચ્યેસ જમા-કાક, શ્રી નરેન્દ્ર મોદી, શ્રીમતી આનંદીબહેન પટેલ અને અજયનારાયણ વ્યાસ ત્રગેરે મહાત્મુઆયો



ઓગસ્ટિનિયા નિવાસી પ્રતિનિધિ, ગુજરાત પ્રદેશ દ્વારા આયોજિત સદ્માવજી સંપત્તિના અનિશ્ચિંતાપ શ્રી સ્વામી અખ્યાત્યાનંદક મહારાજ, તા. ૩૧-૧૨-૨૦૧૧



નોટમુક-નૈશ્ચિક સામગ્રી સેવાપાઠ-માહિતી, વિદ્યાર્થિ પ્રાના નો. ૫૯૦૧૨