



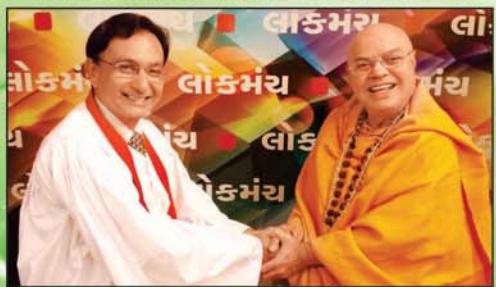
બ્રહ્મલીન આચાર્ય મહામંડળેશ્વર અટલપીઠાધીશ્વર ૧૦૦૮ શ્રીમત્ સ્વામી મંગલાનંદજી મહારાજ (ગીતામંદિર)ની  
પ્રથમ પુણ્યતિથિએ શ્રદ્ધાંજલિ સભા



ગૌ-કથા-ગાંધીનગર ખાતે શ્રી ડૉ. વલ્લભભાઈ કથીરિયા અને  
હિસારના સ્વામી ચિન્મયાનંદજી તા. ૨૧-૧૨-૨૦૧૩



થરપારકર સમાજ સ્થાપિત શ્રી જલારામ પુસ્તકાલયનું  
ઉદ્ઘાટન (તા. ૨૮-૧૨-૨૦૧૩, રવિવાર)



GTPL ન્યૂજ ચેનલ પરથી ૨૦૧૪ના  
નૂતન વર્ષનાં અભિનંદન (૨૧-૧૨-૨૦૧૩)

**હિન્દ્યા રહુલિંગા**

આ કષેત્રે જ્યારે આપણે વીતેલા વર્ધને વિદ્યાય આપી રહ્યા છીએ અને નૂતન વર્ષના પ્રાંગણમાં પ્રવેશી રહ્યા છીએ ત્યારે ચાલો, આપણે આ સત્યને આત્મસાત્ય કરીએ કે આપણે સૌ દિવ્યાત્મા છીએ. એટલે આપણું જીવન સાંગોળાં દિવ્ય બનનું જોઈએ.

એટલે હું તમને આ એક સૂત્ર આપું છું, તદ્દુસાર તમે સંકલ્પ કરો - "તમારા દિલદિમાગમાં સદા સર્વદા દિવ્યતાને છલકાવો. આવતા આભા વર્ષ માટે તમારા જીવનનો આ પ્રધાનસૂર બની જયો જોઈએ. જેથી તમારા જીવનમાંથી ધ્યાન બધી સારાપ પ્રગટ થઈ શકે. તમારા મૂળભૂત સ્વભાવનું, તમારી દિવ્યતાનું ભાન ઈશ્વરી પ્રસાદરૂપે ગ્રાન થાઓ, એ જ મંગળકામના!!" - સ્વામી ચિન્મયાનંદ

### નૂતન વર્ષ સંદેશ

તેજસ્વી આત્મનુ! જોતઝોતામાં તમારા હસ્તકમળમાં ઉદ્ધૃત કાચા-હુંવારા દિવસોથી ભરેલો ઉપહાર-થાળ આવી મળશે, જેમાં તમે શાંતિ, આનંદ, પ્રકાશ તથા દિવ્ય પૂર્ણતાની ફસલ ઉગાવવાના બિયારણનું વાવેતર કરી શકશો. નું વર્ષ તો તમારી સમક્ષ સાવ કોરા કાગળથી ભરેલા પુસ્તક સમું તમને ભેટડુપે મળશે, એ પુસ્તકનાં પાણાં સુવર્ણાશરે લખ્યો એક સુંદર કૃતિ પણ રચી શકશો.

- સ્વામી ચિન્મયાનંદ

Print Vision

યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નેતૃત્વ જીવન મૂલ્યોનું માસિક

# દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/- • વર્ષ - ૧૧, અંક - ૧ જાન્યુઆરી-ફેબ્રુઆરી - ૨૦૧૪

Postal Registration No. GAMC 1417/2012-2014 Valid up to 31-12-2014 RNI No. GUJGUJ/2003/15738  
Published on 4th of every month and Posted on 5th of every month at PSO, Ahmedabad-2. Annual Subscription Rs.150/-



### સર્વોત્તમ પ્રાર્થના

ઈશ્વરને શરદે જરૂર એ સર્વોત્તમ પ્રાર્થના છે. જે કંઈ થાય છે તે ઈશ્વરની ઈશ્યાથી થાય છે, જે કંઈ થઈ રહ્યું છે તે ઈશ્વરની ઈશ્યાથી થવાનું છે. તેથી ચિંતામુક્ત બનો. નિર્ભય રહો. ચિંતાતુર ન રહો. ભગવાનમાં ભરોસો રાખો અને સદા સુખ અને શાંતિ પાઓ.

- સ્વામી શિવાનંદ

# શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૧

અંક : ૧

જાન્યુઆરી - ફેબ્રુઆરી - ૨૦૧૪

સંસ્થાપક અને આધતંત્રી :

ભગવીન શ્રી સ્વામી યાશવલ્ક્યાનંદજી  
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યક્ષ)

સંપાદક મંડળ :

અધ્યક્ષ : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (તંત્રી)  
ડૉ. મહતભાઈ જે. પટ્ટીલ  
શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

○

તંત્રી : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

લેખ મોકલ્યવાનું સરનામું :

શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી,  
અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૫.

ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪, ૨૬૮૬૨૩૪૫

○

મુખ્ય કાર્યાલય :

‘દિવ્ય જીવન’ માસિક, તેજું લલાજમ :

સ્વામી ચિદાનંદ સર્વજ્ઞવૈવાનિષિ

ઈતર પત્રવ્યવહાર અને મહામંત્રીનું કાર્યાલય :

શ્રી યોગશાખાઈ ટેસાઈ

ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંદે

શિવાનંદ આશ્રમ,

જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ માર્ગ,

અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫

ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪૪

ટેલિફેક્સ : ૨૬૮૬૨૩૪૫

○

E-mail :

sivananda\_ashram@yahoo.com

Website : <http://www.divyajivan.org>

## લલાજમ

ભારતમાં

વાર્ષિક લલાજમ	રૂ. ૧૫૦/-
શુલેષ્ણક લલાજમ (૧૫ વર્ષ માટે)	રૂ. ૧૫૦૦/-
પેટ્રન લલાજમ	રૂ. ૩૦૦૦/-
છૂટક નકલ (એર મેરીલ)	રૂ. ૧૫/-
વિદેશ માર્ગ (એર મેરીલ)	રૂ. ૧૮૦૦/-
શુલેષ્ણક લલાજમ (૧૫ વર્ષ માટે) એક/દ્વારક (અમદાવાદ) દ્વારા	રૂ. ૧૫૦૦૦/-

ॐ

એવં ચાકૃત્રિમાનનંદ તાવત્સાધુ સમભ્યસેત् ।

વશ્યો યાવત્ક્ષણાત્પુસઃ પ્રયુક્તઃ સન્મબેત્સ્વયમ् ॥

તત્તઃ સાધનનિર્મુક્તઃ સિદ્ધા ભવતિ યોગિરાદ् ।

તત્ત્વરૂપં ન ચૈતસ્ય વિષયો મનસો ગિરામ् ॥

સમાધૌ ક્રિયમાણે તુ વિષાન્યાયાનિત વૈ બલાત् ।

અનુસન્ધાનારહિત્યમાલસ્યં ભોગલાલસામ् ॥

લયસ્તમશ વિક્ષેપો રસાસ્વાદશ શૂન્યતા ।

એવં યદ્વિષનબાહુલ્યં ત્વાજ્યં બ્રહ્મવિવદા શાનૈઃ ॥

અપરોક્ષાનુભૂતિઃ ૧૨૫, ૧૨૬, ૧૨૭, ૧૨૮

જ્યાં સુધી પુરુષને અનાયાસે સ્વાધીન થાય ત્યાં સુધી પોતે આ સ્વાભાવિક આનંદનો અંતઃકરણમાં આવિર્ભાવ કરનાર (નિદ્યાસન)નો સારી રીતે અભ્યાસ કરે.

પછી સાધનથી રહિત (તે) સિદ્ધ યોગિરાજ થાય છે (જે) મનનો કે વાણીનો વિષય (છે) તે આનું (આ યોગિરાજનું) સ્વરૂપ નથી, (કારણ તેનું સાચું સ્વરૂપ બ્રહ્મ છે.)

સમાપ્તિ કરવામાં આવતાં પરાજો વિષનો આવે છે, જેવાં કે - (બ્રહ્મના) અનુસંધાનનું રહિતપણું, આપણાં (ને) લોગની લાલસા.

રસાસ્વાદ (હું ધન્ય હું એવી અંતઃકરણની વૃત્તિ), શૂન્યતા (અંતઃકરણની જડતા જેવી સ્થિતિ) આવાં જે ઘણાં વિષનો (હે તે) યોગાભ્યાસીએ ધીરે ધીરે (યોગ ઉપાય વડે) ત્વજવાં જોઈએ.

## શિવાનંદ વાણી

### શુભાશિષ.

દિવ્યપ્રેમરૂપી સૂર્ય-પ્રકાશમાં હુંકાળા બનો!

નિ:સ્ત્રાર્થ સેવારૂપી તેલથી તમારા શરીરને માદિશ કરો!

પવિત્રતાનાં વાંઓ પહેરો!

ભગવાનના નામરૂપી બોજન કરો!

ભગવદ્-ધ્યાનનાં દિવ્યામૃતનું પાન કરો!

દાન અને પુષ્કળ પ્રદાનરૂપી અત્તરની સુગંધનો ઉપયોગ કરો!

દિવ્યજગ્રામાં ડૂબી મારી તેમાંથી અખૂટ બણ પાયો!

આ દિવ્ય ઉદ્ભવ સ્થાન ભૂમા (અનંતતા) છે. તે પરમાનંદ, પરમસુખ, શાંતિ અને આનંદથી પરિપૂર્ણ છે. તે પૂર્ણ સંવાદ અને નિર્મળ આખૂટાદ છે. તેને પામીને તમે સૌસાચે જ નસીબવંતાં બન્યાં! સદા સુખી રહો! ઉલ્લાસથી હરો ફરો!

ભગવાનતમારા બધાનું કલ્યાણ કરો!

- સ્વામી શિવાનંદ

## અનુક્રમ

૧. શ્લોક - અપરોક્ષાનુભૂતિ	શ્રીમદ્ આદિ શંકરાચાર્ય.....	૩
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	.....	૪
૩. સંપાદકીય	તંત્રી.....	૫
૪. વેદાંત	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી.....	૬
૫. જ્યોતિર્ભ્ય છુવન	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી.....	૧૧
૬. ધ્યાન કરવાની પદ્ધતિ	શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી.....	૧૩
૭. મનાચે શ્લોક	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી....	૧૬
૮. ભક્તિ અને ભક્તના વિવિધ ગ્રહણ શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી....	૧૮	
૯. ચિદાનંદ-ચન્દ્રિકા	શ્રી સ્વામી પ્રેમાનેદ.....	૨૦
૧૦. રહ્યાનાન	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી.....	૨૧
૧૧. નામ સ્મરણ	શ્રી સ્વામી અભિરામદાસજી ત્યાગી	૨૨
૧૨. પ્રોપટી ટેક્સ	શ્રી યોગેશ્વરજી.....	૨૪
૧૩. વચનામૃત	શ્રી આં આનંદમથી મા.....	૨૫
૧૪. હઠ્યોગ	શ્રી સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી.....	૨૬
૧૫. યોગ અને આરોગ્ય	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી.....	૨૮
૧૬. માતા-ગુરુ	શ્રી સ્વામી રામ.....	૩૨
૧૭. શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો.....	૩૪
૧૮. અમૃતપુત્ર-૨૧	શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે.....	૩૮
૧૯. માણિકઘેરા	શ્રી બાળદેવ....	૪૨
૨૦. હું વિકારોથી મુક્ત થવા ચાહું છું	શ્રીમતી સુંનંદા બહેન વોડોગ.....	૪૬
૨૧. યૌવન શીલ અને સંયમથી જ શોભે	શ્રી હરિભાઈ કોઈઠારી....	૪૮
૨૨. શ્રેષ્ઠ અને પ્રેર્ય	શ્રી ધીરુભાઈ કાકર....	૪૯
૨૩. બ્રાહ્મસુર્ખાત્માં જાગીને શું કરવું?	શ્રી કાન્તિલાલ કાલાણી	૫૦
૨૪. શાનદેવ ચિંતનિકા	શ્રી શાનદેવ	૫૩
૨૫. 'દિલમાં દીવો કરો'	શ્રી ઉમાશંકર જીથી....	૫૪
૨૬. પાણી પહેલાં પાણ બાંધો	આચાર્ય વિજયપત્રસુંદરસૂરીશરણ..	૫૯
૨૭. વસંત પંચમી	શ્રી પરમાનંદ ગાંધી....	૫૭
૨૮. 'એ વેળા આવી ગઈ છે'	શ્રીમતી જ્યોતિબહેન થાનકી....	૫૮
૨૯. વૃત્તાંત	.....	૬૩

## તહેવાર સૂચિ

જાન્યુઆરી-ફેબ્રુઆરી - ૨૦૧૪		
૧. તિથિ (માગસર વદ)		
૧	૩૦	અમાવાસ્યા (પોષ સુદ)
૧૧	૧૧	એકાદશી
૧૩	૧૩	પ્રદોષ પૂજા
૧૪	૧૪	મકર સંકાંતિ (ઉત્તરાયણ)
૧૫/૧૬		પૂર્ણિમા (પોષ વદ)
૨૭	૧૧	એકાદશી
૨૮	૧૨	પ્રદોષ પૂજા
૩૦	૩૦	અમાવાસ્યા
૩૦	૧૩	પ્રદોષ પૂજા (માલા સુદ)
૪	૫	વસંતપચમી
૬	૭	રાધાઅશમી
૭	૮	ભીષ્મ અષ્ટમી
૮	૯	માધવ નવમી
૧૦	૧૧	એકાદશી
૧૨	૧૩	પ્રદોષ પૂજા
૧૪	૧૫	પૂર્ણિમા (માલા સુદ)
૨૫	૧૧	એકાદશી
૨૭	૧૩	પ્રદોષ પૂજા, શ્રી મહાશિવરાત્રી

### “અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

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

## સંપાદકીય

આપણા આ દશ્યમાન જગતની સૌથી વધુ પ્રાજ્ઞવાન શક્તિ જો કંઈ હોય તો તે આપણા વિચાર છે, તેમાં ઊર્જા છે, ચેતના છે, શક્તિ અને સામર્થ્ય પણ છે. આપણે આપણી સમક્ષ જે વિશ્વને દેખી શકીએ છીએ તેથી અનંતગણું વિશેષ મોટું, પ્રભાવશાળી અને દુષ્કર વિશ્વ તે આપણા વિચારોનું વિશ્વ છે. વિચારોના તરંગોનું અનુસંધાન કરવાથી અનુભવાશે કે તેઓ ચૈતન્યથી પરિપૂર્ણ છે. વિચારોમાં પ્રાજ્ઞ છે, તેમાં વિશિષ્ટ ક્ષમતા સંપન્ન ઊર્જા છે. મનના કંપન માત્રમાંથી વિચારો ઉત્પન્ન થાય છે.

આપણી સમક્ષ એક પદાર્થ મૂકવામાં આવે, આપણે તેને દેખીએ એટલે તેની સમગ્ર ગુણવત્તાનો વિચારસમૂહ મનના માળખામાં ઉપસી આવે છે. હવે બીજી વખત જ્યારે તે વસ્તુ કે વિષય વિષે વિચાર ઉત્પન્ન થાય ત્યારે તે પદાર્થ આપણી સામે હોવો જોઈએ તે જરૂરી નથી, કારણ કે ચિત્તમાં સંગ્રહાયેલા સ્વરૂપદર્શનને વિચારપ્રવાહ પ્રત્યક્ષરૂપે અનુભવી અને તેને વાગોળવાની પ્રક્રિયા માફક માનસપટલ પર ઉપસાવે છે. તે સત્ત્વ પણ હોઈ શકે, અસત્ત્વ પણ હોઈ શકે. સત્ત્વ વિચારોનો પ્રવાહ અસત્ત્વ વિચારોના પ્રવાહની જેમ વધુ પ્રબળ હોતો નથી. આ વિચારોમાં મહાન શક્તિ છે. એક વખત તે મનના પ્રકોષ્ઠમાં જીગૃત થાય પછી કેડો છોડતો નથી, તેમાં ગતિશીલતા છે.

માટે હંમેશાં સત્ત્વ વિચારોનું ચિંતન કરવા માટે પ્રામાણિક પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. હવા જ્યારે બગ્નીયા ઉપર થઈને વહે ત્યારે તે હવા પોતાની સાથે પુષ્પોની સુગંધ લઈને વહેતી હોય છે, જ્યારે આ જ હવા ગંદકીભર્યા વાતાવરણમાંથી પસાર થાય ત્યારે દુર્ગંધનું વહન કરેછે.

વિચારોનું પણ તેવું જ છે. જેમ હિમાલય ચઢવાનું દુષ્કર, પરંતુ ઉત્તરાંશ સરળ તેવું ઉચ્ચ કોટીના બદ્ર વિચારોનો પ્રશ્નદુષ્કર હોય છે, અલભ્ય પણ ખરો. જ્યારે દુષ્ટ, દુર્બળ, અનિષ્ટ કરનારા અભદ્ર વિચારોને મન ઝડપથી સ્થિરતા આપે છે. જેવા વિચાર તેવી વાળી અને તેવું જવર્તન.

વર્ષો આવશે અને જરો. હવે ઈસુનું નૂતન વર્ષ આરંભાયું. ૨૦૧૪. નવા વિચાર, મજબૂત વિચાર, શુદ્ધ વિચાર, માત્ર પરોપકારિત્વતાના વિચારોને પ્રશ્ન આપીએ. તે ત્યારે જ સંભવી શકે જ્યારે આપણો સંગ સત્તસંગનો હોય. સંગ દુઃસંગ ન હોય. સંગ સ્વાર્થી અને હિંસક ભાવથી ભરેલો-વરેલો ન હોય.

આપણાં જીવનના શિલ્પી આપણે છીએ. મજબૂત સાર્થક અને ઉચ્ચ કોટીના માનવજીવનને જીવવા માટે સત્તસંગ, સ્વાધ્યાય, સદ્ગુરૂચન, સદ્ગુરીચન અને આત્મવિશ્લેષણની ષટ્પદી ઉપર જ દિવ્ય જીવનનું મંડાજી થઈ શકે.

શ્રી ગુરુદેવ પ્રદાન મંત્રનો ખૂબ જપ કરીએ. જપમાં, ઈષ્ટમાં, શ્રી ગુરુદેવમાં અનન્ય શ્રદ્ધા અને નિષ્ઠા રાખીએ. ‘કલિયુગ કેવલ નામ આધારા’ કલિયુગમાં ભરોસાપાત્ર કોઈ નથી, સૌ સ્વાર્થનાં સગાં છે. માટે કોઈ પણ પાસે કોઈ પણ પ્રકારની આશા રાખવી નહીં. કોઈ કંઈ સાંકું કરે તો આશ્રય આભાર ધન્યવાદ એટલી પ્રબુદ્ધપા. બાકી નઠારા વિશ્વમાં પણ ઈશ્વરના તેવા સ્વરૂપનું દર્શન કરવું. ઈશ્વર જ પુષ્પ બને છે. ઈશ્વર જ કંટા પણ બને છે. બંનેને સ્વીકારીએ કોઈને ન ધિક્કારીએ ત્યાંથી જ શાંતિનો ઉદ્ગમ થશે.

ઈસુના નૂતન વર્ષની અનેકાનેક શુભેચ્છાઓ સાથે ઊંશાંતિ

- સંપાદક

## વેદાંત

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

### ઈશ્વર-સર્વોપરીનિયામક

કાન, આંખ, જિહ્વા, મન અને પ્રાણ દરેકને માટે તેમનાથી ભિન્ન નિયામક હોય છે. જેમ ધર તેના માલિકના ઉપયોગ માટે છે તેમ આ અવયવો નિયામકના ઉપયોગ માટે હોય છે. આ નિયામક ઈશ્વર છે.

ઈન્દ્રિયો ઈશ્વરને જોઈ કે પારખી શકતી નથી. ઈશ્વર ઈન્દ્રિયો વડે સમજી શકતો નથી. આંખ દર્શિના દ્રષ્ટાને કેવી રીતે જોઈ શકે? કસરતના દશ્યનો ખેલ કરનાર ગમે તેટલો ચપળ હોય તો પણ તે પોતાના ખભા પર ફૂદીને કેવી રીતે બેસી શકે! ઈન્દ્રિયોનું પણ આવું જ છે. આંખ વિશ્વની બધી જ બહારની વસ્તુઓને જોઈ શકે છે. તેનું કર્તવ્ય ફક્ત આ જ છે. બીજી બધી ઈન્દ્રિયો માટે પણ આમ જ છે.

આમ, આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે ઈન્દ્રિયો વડે ઈશ્વર જાડી શકતો નથી, કારણ કે તે ઈન્દ્રિયોનો નિયામક છે. તો શું મન ઈશ્વરને જાડી શકે? ના. મન પણ ઈશ્વરને જાડી શકે નાછિ, કારણ કે મન પણ સીમિત અને શાંત છે. શાંત મન, અસીમિત અને અનંતને કેવી રીતે જાડી શકે? આ અશક્ય છે. પાંચ ઈન્દ્રિયો દ્વારા, મન બહારના પદાર્થોને જાણી શકે છે પણ ઈશ્વરને જાણી શકતું નથી, કારણ કે ઈશ્વર જ મનનું ઊગમ સ્થાન છે, છતાં, જ્યારે આપણે મનને શુદ્ધ કરી શકીએ ત્યારે આપણે ઈશ્વરને જાણી શકીએ, કારણ કે વિશુદ્ધ મન એવું પારદર્શક બની જાય છે કે તે પોતે ઈશ્વર થઈ જાય છે.

હવે તમે ઈન્દ્રિયો, મન અને ઈશ્વર વચ્ચેનો સંબંધ સરળતાથી સમજી શક્યા હશો. જેમ મન ઈન્દ્રિયવિષયક પદાર્થોને જોઈ શકે છે તેમ ઈશ્વર મનને જોઈ શકે છે. ઈશ્વર એ મનની આંતરિક સમજશક્તિ છે. ઈશ્વર મનને માર્ગદર્શન, સામર્થ્ય, પ્રકાશ અને સમજશક્તિ આપે છે અને તેથી મન કાર્યશીલ બને છે.

ઈશ્વર જ ઈન્દ્રિયોને ઈન્દ્રિયના વિષયો તરફ વાળે છે. ઈન્દ્રિયો તો ફક્ત સાધનરૂપ છે. તેઓ પોતાની શક્તિ ઈશ્વરમાંથી મેળવે છે. આમ, આપણે ઈશ્વરને કારખાનાના માલિક સાથે સરખાવી શકીએ. આંખ અને

બીજી અવયવો સામાન્ય કારણું જેવા છે. બુદ્ધિ એ કારખાનાનો વહીવટ કરનાર મેનેજર છે.

ફક્ત ઉપદેશથી ઈશ્વરનું જ્ઞાન થતું નથી. શ્રદ્ધા અને આચરણ જરૂરી છે. સેકડો કિલોગ્રામ સિદ્ધાંત કરતાં થોડાક ગ્રામ આચરણનું વધુ મહત્વ છે, માટે આપણે હવે વેદાંતની વહેવારિક બાજુ જોઈએ. આ પાઠમાં આપેલાં સૂચનોનો પૂર્વ અભ્યાસ કરવાથી, આપણે ઈશ્વરને જાણી શકીએ એવા તબક્કા પર ચોક્કસપણે આવી શકીશું. વહેવારિક વેદાંત

વેદાંતમાં વહેવારિક બનવાની જરૂરિયાત દર્શાવતી એક નાની વાર્તા જોઈએ.

એક માણસે વેદાંતનાં થોડાં પુસ્તકોનું વાંચન કર્યું અને પોતાની જાત સાથે વિચાર્યું, “બધે ફક્ત એક જ આત્મા પ્રવર્ત્તી રહ્યો છે. બધું જ માદું છે; બધું જ ઈશ્વરમય છે.”

જ્યારે દુકાનનો માલિક બાજુની દુકાનમાં કંઈ કામ માટે ગયો હતો ત્યારે તે દુકાનમાં દાખલ થયો. તેણે ગલ્લામાંથી સો રૂપિયાની એક નોટ ઉઠાવી. પોતાની જાતને કહ્યું, “આ ગલ્લો પણ મારો છે. મને આજે વેદાંતની સત્યતાનો અનુભવ થાય છે. વેદાંત કેટલું વહેવારિક છે!”

દુકાનનો માલિક સમયસર પાછો આવ્યો ત્યારે તેણે તે માણસને નોટ ખીસામાં મૂકતાં જોયો. તેણે તેને ઝડપથી પકડી પોલીસને હવાલે કરી દીધો. વેદાંતીને કોઈમાં હાજર કરવામાં આવ્યો.

તેણે પોતે નવા શોખેલા વેદાંતના સિદ્ધાંતના આધારે બચાવ કરતાં કહ્યું: “હું વેદાંતને અનુસરવા માગતો હતો. વેદાંત કહે છે: ‘બધી જ વસ્તુઓ તમારી છે’. હું આપને ખાતરી આપું છું કે મેં પૈસા ચોર્યા નથી.” ન્યાયાધીશે કહ્યું, “વેદાંત ખરેખર ખૂબ સરસ છે! હવે વેદાંતના બીજી ભાગ તરફ લક્ષ આપો. તે કહે છે: ‘હું શરીર નથી, હું તો આત્મા છું.’ તમે આ કથનને કેટલે અંશો આત્મસાત્ત કર્યું છે તે મને જોવા દો.” ન્યાયાધીશે પોલીસને વેદાંતીને ચાબખા મારવા ફરમાન કર્યું.

વેદાંતીએ બૂમ પાડતાં અરજ કરી: “સાહેબ,  
હજુ સુધી મેં વેદાંતના આ ભાગનો અત્યાસ કર્યો નથી.  
હું હજુ શરીર જ છું. હવે હું ભવિષ્યમાં આવું કૃત્ય કરીશ  
નહિ. મને મારવાનું બંધ કરાવવા વિનંતી કરું છું.”

**વેદાંત જીવંત અનુભવ છે**

આજે વેદાંત શબ્દનો દુરુપયોગ થાય છે આપણે  
ઉપરની વાર્તામાં જોયું તે પ્રમાણે વેદાંતના નામે બધા  
પ્રકારના આંદંબર, દંબ અને આત્મવંચના થાય છે. આજે  
તો બધા પ્રકારની જવાબદારીઓ, ફરજો અને સામાજિક  
મર્યાદાઓને એક બાજુ મૂકે તેને વેદાંતી કહેવાની ફેશન  
થઈ ગઈ છે. ફેશનવાળા વેદાંતીઓ આરામ, આણસ  
અને સુસ્તીભર્યું જીવન ગુજરે છે. ભારત શુષ્ણ  
વેદાંતીઓથી ભરપૂર છે.

જે લોકો વેદાંતને આરામદાયક ફિલસ્ફૂરી માને  
છે તે તેમનો ખોટો અમ છે. કોઈ વસ્તુની યોગ્ય સમજજ્ઞા  
વગર તેઓ કહે છે: “આ જગત મિથ્યા છે” પછી તેઓ  
મનગમતી રીતે ખાય છે અને વર્તો છે. સદાચારના  
નિયમોના ઉલ્લંઘનને ભૂલથી જીવનનો વિકાસ ગણવામાં  
આવે છે. તેમની ફિલસ્ફૂરી ખરેખર અદ્ભુત છે.

આજે જગતમાં વેદાંત વિશે ઘણાં ગપ્યાં ચાલે છે  
પણ ભાગ્યે જ કોઈને તેનો વહેવારિક અનુભવ છે. કોઈને  
સાધનાની મહેનત કરવી નથી. કેટલાક પોતાને વેદાંતી  
કહેવરાયે છે, પણ તેમની જાતને ઈશ્વરના ભક્તો  
ગણવતાં શરમ આવે છે. તેઓ મૂખ્યાઈથી એમ માને છે કે  
તેઓ જો આમ કરશે તો તેઓ લોકોનો આદર ગુમાવી  
બેસશે. ઘણા શરીરને ઈશ્વર ગણવાની ભૂલ કરે છે અને  
બધા પ્રકારના ઈન્દ્રિયવિષ્યક ભોગોમાં રચ્યાપચ્યા રહે  
છે. આ ફક્ત શોચનીય સ્થિતિ છે એટલું જ નહિ પણ  
સમાજ માટે ખૂબ શોચનીય અને ભયજનક પણ છે.

એટલા જ માટે જ્ઞાની લોકો કહે છે કે વેદાંતનો  
ઉપદેશ બધાંને ગમે તેને માટે હોવો નહિ જોઈએ. તેનાથી  
ગુંચવાડો અને અરાજકતા થશે. જે જિજાસુ શિસ્તબદ્ધ છે  
અને જેનામાં સાધના ચતુષ્યનાં ચારે લક્ષ્ણો છે તે જ  
વેદાંતને સાચા અર્થમાં સમજી શકશે. શિસ્ત વગરના  
મનુષ્યના હાથોમાં રહેલું વેદાંત તેના ભલા કરતાં બૂનું  
વધારે કરશે.

આમ, આપણે જોઈએ છીએ કે વેદાંત એ

બુદ્ધિને સંતોષવા માટેની ફક્ત શુષ્ણ ફિલસ્ફૂરી નથી; તે  
જીવંત અનુભવ છે. ઈશ્વરમાં અવિરત પ્રેમ ધરાવતું તે  
વાસ્તવિક જીવન છે. એક જ સાચો વેદાંતી આખી  
દુનિયાને હલાવી શકે. એક વહેવારિક વેદાંતી હજાર  
બુદ્ધિમંત મહામાનવો કરતાં ચઢિયાતો છે. તે પ્રચંડ  
આંતરિક આધ્યાત્મિક બળ ધરાવે છે. વહેવારિક  
વેદાંતીથી આખા જગતને લાભ થાય છે.

**વહેવારિક વેદાંતીઓના ઉદાહરણો**

આપણે વહેવારિક વેદાંતી બનવું જોઈએ. ફક્ત  
પ્રવચનો કરવાથી તેમજ બૌદ્ધિક ચર્ચાઓમાં ભાગ  
લેવાથી કંઈ વળશે નહિ. આનો કંઈ જ અર્થ નથી. જો  
વેદાંત આપણાને બધા તરફ પ્રેમ દર્શાવવાનું, એકતાનો  
વિચાર કરવાનું અને એકતા થાય તેવું વર્તન કરવાનું  
શીખવતું ન હોય તો તેણે કંઈ જ શીખવ્યું નથી એમ  
ગણાય. કોઈ વ્યક્તિ પ્રવચન આપતાં કહે : “હું બધામાં  
રહેલો આત્મા છું” અને બીજી કાજો કોઈ સ્વાર્થી કૃત્ય કરે  
તો તે સમાજ ઉપર કોઈ સારી ધાપ પાડી શકે નહિ.

રાજા જનક કેવી રીતે જીવ્યા તે જુઓ. તેઓ  
વેદાંતના સિદ્ધાંત પ્રમાણે રાજ્ય ચલાવતા હતા. તેઓ  
લાખો લોકો પર રાજ્ય કરતા હોવા છતાં શાંત અને સૌભ્ય  
સ્વભાવ ધરાવતા હતા. તેમને રાજ્યની સહેજ પણ  
આસક્તિ ન હતી. તે બધાની સાથે ભળતા. તેઓ  
સમદાચિ અને સંતુલિત મન ધરાવતા હતા. તેથી જ તે  
આજે પણ આપણા ફદ્યમાં જીવંત છે.

ઘણા ખરા માટે વેદાંતનું અસ્તિત્વ પુસ્તકમાં જ  
હોય છે, પણ આપણા દિવ્ય ગુરુદેવ, સ્વામી શિવાનંદ  
પોતાના રોજિંદા જીવનમાં વેદાંતનું આચરણ કરતા. એક  
વાર, ૧૮૫૮ના જાન્યુઆરીમાં બહારના કોઈ  
છાપખાનાએ એક નાનું પુસ્તક છાપવા માટે સામાન્ય  
કરતાં ઉંચો દર ગણી બિલ બનાવ્યું હતું તેની ચર્ચા  
ચાલતી હતી. દરેકને એવું લાગતું હતું કે છાપખાનાના  
માલિકે આશ્રમ સાથે છેતરપણી કરી છે. ગુરુદેવના  
શબ્દોએ તેમના નજીકના શિષ્યોને પણ મુશ્કેલીમાં મૂડી  
દીધા. વીજળીના જબકારા માફક તેમજો કહું : “તમને  
જેણે છેતર્યા છે તેમના દારા તે પૈસા તમે પોતે જ ભોગવો  
છો. તેઓ બીજા કોઈ નહિ તમે પોતે જ છો. શાંતિ અને  
સુખ મેળવવાની આ ચાવી છે.”

એક વાર ખૂબ ઉંચી પાયરીનો એક અંગ્રેજ અફસર જ્યારે રસ્તા પરથી પસાર થતો હતો ત્યારે તેણે એક વ્યક્તિને રસ્તાની બાજુમાં મરણોનું સ્થિતિમાં જોઈ. અંગ્રેજ ખૂબ દયાળું હતો. તે દરદીને પોતાના ખભા પર ઉપાડી પાસેની હોસ્પિટલમાં લઈ ગયો. તેની એકતાની ભાવના તો જુઓ! તે ઉપનિષદો જાણતો હોય કે ન જાણતો હોય પણ તે વહેવારિક વેદાંતી હતો.

ગાંધીજી એ વહેવારિક વેદાંતીનું બીજું ઉદાહરણ હતા. ત્યાગ, સેવા, અહિસા, સત્યપ્રિયતા, પવિત્રતા અને ઐક્ય તેમના સિદ્ધાંત હતા. તેઓ જગતના કલ્યાણ માટે જીવતા હતા. તે વેદાંતીની છાપ ધરાવતા ન હતા. તેમણે કદી પણ “હું બ્રહ્મ હું” એમ કહું નથી, પણ તે સાચા વેદાંતી હતા.

કુદરતમાં પણ આપણને વેદાંતને આચરતા ઘણા દાખલાઓ મળે છે. સૂર્ય, પુષ્પો, નદીઓ, ફળવાળાં વૃક્ષો, ગાયો-બધાં આપણને વહેવારિક વેદાંત શીખવે છે. તેઓ નિર્જામ ભાવથી સેવા કરે છે. સૂર્ય પોતાનો મ્રકાશ બેદૂતની ગુંપડી તેમજ રાજીના મહેલ બધે જ સરખી રીતે આપે છે. પુષ્પો પોતાની સુગંધ કઈ પણ બદલાની આશા રાખ્યા વગર વાતાવરણમાં ફેલાવે છે. નદીનું શીતળ જળ જેની ઈચ્છા હોય તે બધાં જપી શકે છે. વૃક્ષ પોતાનાં ફળ તેને સાચવનાર ફક્ત માળીને જ નહિ પણ કુહારીથી તેના પર ધા કરનારને પણ આપે છે. ગાય પોતાના વાછરડાને પોતાનું દૂધ ધવરાવવાને બદલે ઉદારતાથી માનવજીતને આપે છે. વહાલાં બાળકો! કુદરતના આ વહેવારિક વેદાંતીઓ પાસેથી પાઠ શીખો અને શાશ્વત બનો.

### સાધના ચતુર્થ્ય

વેદાંતનો પથ સ્વીકારનાર વિદ્યાર્થીને જે ચાર યોગ્યતા જરૂરી છે તેની ચર્ચા કરીએ. બધા જ વહેવારિક વેદાંતીઓ જો તેમણે નિર્ભયપણે આ પથ પર આગળ વધતું હોય તો આ ચાર યોગ્યતા ધરાવતા હોવા જોઈએ. આ લાયકાત વગર આ પથમાં આધ્યાત્મિક પ્રગતિ શક્ય નથી. આ લાયકાતો વેદોના જેટલી પ્રાચીન છે. દરેક ધર્મ તેનું આચરણ કરવાનું કહે છે. તેનાં નામ કદાચ જુદાં હોય પણ તેનું મહત્વ નથી. ગૌણ તફાવત તરફની દલીલો તરફ ધ્યાન આપો નહિ. હવે તમારી ફરજ વૃક્ષ ઉપરનાં

પાનની સંખ્યા ગણવાને બદલે તેનાં ફળ ખાવાની છે!

ચાર સાધનો છે : (૧) વિવેક, (૨) વૈરાગ્ય, (૩) ધર્મ-સંપત્ત અને (૪) મુમુક્ષુત્વ.

૧. વિવેક : સાચા અને ખોટા વચ્ચેના તફાવતને જાણવાની શક્તિને વિવેક કહે છે.

વિવેકથી આપણે વાસ્તવિક અને અવાસ્તવિક, દિવ્ય અને અદિવ્ય, સાચા અને ખોટા, સારા અને ખરાબ વચ્ચેનો તફાવત જાણી શકીએ છીએ.

વિવેકી પોતાની જાતને કહે છે : “ગમે તેટલું મધુર અને સુંદર હોય તો પણ આ પુષ્પ એક દિવસમાં કરમાઈ જશે. તે માયાનો જાદુ છે. કાલે તો તે ધૂળમાં મળી જશે. આ અડગ પહાડ એક દિવસ પાનાંના પતાંની માફક ઢળી પડેશે. પુષ્પની સુંદરતા અને પ્રચંડ પહાડ એ સૌદર્યોનું અનંત સૌદર્ય એવા આત્માના નિશ્ચલ સૌદર્યનું પ્રતિબિંબ માત્ર છે.”

વિવેકના વિકાસ માટે સંતની સોબત ખૂબ ઉપકારક છે. શરૂઆતના સાધક માટે માયાની મોહિનીમાંથી બચવા માટે સંતની સોબત એક અજેય કિલ્લાની ગરજ સારે છે. જ્યારે તમે પવિત્ર પુરુષના સંગમાં હો ત્યારે તમારા પર કોઈ લાલચ હુમલો કરી શકશે નહિ. ધીમે ધીમે તમે સાચા, કાયમના વિવેકનો વિકાસ કરી શકશો. જોખમી ગ્રદેશ જલદી પસાર થઈ જશે.

૨. વૈરાગ્ય : ઈન્દ્રિયજન્ય ભોગો તરફ ઉદાસીનતા-બેપરવાઈ-ને વૈરાગ્ય કહેવામાં આવે છે. તે મનનું સંતુલન છે. સાચો વૈરાગ્ય એટલે સંસારમાં રહેવા છતાં સુખ અને દુઃખની માનસિક સ્થિતિમાંથી નિવૃત્તિ.

વૈરાગ્યનું આચરણ સહેલું નથી. તે ટકી રહે તેવો અને પ્રબળ હોવો જોઈએ. સ્મરણનમાં જવાથી થતો વૈરાગ્ય, સ્વીને બાળક જન્મે ત્યારે તેને થતો વૈરાગ્ય, પુષ્પણ મીઠાઈ ખાવાથી પેટમાં અસંખ્ય દુખાવો થવાથી હવે ફરીથી ન ખાવાનો કિશોરને થતો વૈરાગ્ય, લાંબો સમય ટક્કા નથી. તે ક્ષણિક હોય છે. પેટનો દુખાવો મટી જતાં જ વૈરાગ્ય પણ અદ્દશ્ય થઈ જશે. વિવેકથી સાચો કાયમી વૈરાગ્ય ઉદ્ભાવે છે. જ્યારે વ્યક્તિને આ જગતની ક્ષણિકંગુરતાની ખાતરી થાય છે ત્યારે બધા ઈન્દ્રિયજન્ય

ભોગો તરફ વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થાય છે. તે નિર્દય થઈને સ્વર્ગના ભોગોને પણ લાત મારે છે. તેને સંપૂર્ણ ખાતરી છે કે ત્રણો લોકોના બધા ભોગો ઈશ્વરના પરમસુખરૂપી સાગરમાં બિંદુ સમાન છે.

જે વ્યક્તિને ઊરો વૈરાગ્ય હોય છે તે ગીતાના શ્લોકને યાદ કરે છે:

“સ્પર્શથી ઉદ્ભબતા ભોગો દુઃખનું કારણ બને છે, કારણ કે તેનો આદિ અને અંત હોય છે. જ્ઞાની પુરુષો તેમાં રાચતા નથી.”

વૈરાગ્યનો અર્થ તમારી ફરજો છોડી દેવી એવો થતો નથી. તેનો અર્થ સ્કૂલમાં તમારો અભ્યાસ બગાડવાનો નથી. તેનો અર્થ તમારે વાળ ન ઓળવા કે બૂટને પોલિશ ન કરવી એવો નથી. તે માનસિક અનાસક્તિ છે. દુન્યવી પ્રવૃત્તિઓમાં રત હોવા છતાં વૈરાગ્યનું આચરણ કરનાર મનુષ્ય જંગલમાં રહેતો હોવા છતાં ઈન્દ્રિયજન્ય ભોગોની મનમાં લાલસા રાખનાર મનુષ્ય કરતાં વધુ સારો છે.

વૈરાગ્યનો અમુક વિકાસ કર્યા પછી જો મનુષ્ય સાવધાન ન રહે અને બધા પ્રકારના લોકોની સાથે હળેમળે તો તેનું પતન થવાનો ભય રહે છે. વૈરાગ્યની ખૂબ જાગરૂક રહી સંભાળ રાખવી જોઈએ. તે વેદાંતીની આધ્યાત્મિક સંપત્તિ અને અમૂલ્ય મૂડી છે. તેને સહીસલામત રાખવા માટે જ્ઞાનીનો સંગ એ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.

**૩. ષષ્ઠ્ય-સંપત્તિ:** ગ્રીજું સાધન છ સદ્ગુણો છે. આ સદ્ગુણો છે: શમ, દમ, ઉપરતિ, તિતિક્ષા, શ્રદ્ધા અને સમાધાન.

(i) શમ એટલે મનની સૌભ્યતા અને સ્વસ્થતા. વાસનાઓનો નાશ કરવાથી તે પ્રાપ્ત થાય છે. મનને ઈન્દ્રિયો સાથે નહિ જોડાવા તેમજ ઈન્દ્રિયવિષયક પદાર્થો તરફ નહિ આકર્ષિતાની તાલીમ આપવામાં આવે છે. વેદાંતના વિદ્યાર્થીઓ માટે મનની સૌભ્યતા શ્રેષ્ઠ મહત્વનો સદ્ગુણ છે.

(ii) દમ એટલે ઈન્દ્રિયો પર શારીરિક કાબૂ. ધારો કે તમને કોઈ હું પીણું પીવાની ઈશ્વરી થઈ. શમ દ્વારા તમે આ તલપને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરો છે, પરંતુ તે એકલો

પૂરતો ન પણ થાય. જલદી સફળતા મેળવવા માટે દમ જરૂરી છે. દમ દ્વારા તમે જે દુકાનમાં ને પીણું વેચાય છે તે તરફ લઈ જતા તમારા પગને રોકો છો. આમ, શમ અને દમ ભેગા થઈને અશાંત મન પર બેવડો હલ્લો કરે છે.

(iii) ઉપરતિ એટલે સંતોષ. બીજા દંદિબિંદુથી જોઈએ તો ઉપરતિ એટલે દુન્યવી ભોગો તરફ હકારાત્મક નફરત. સંતોષી મન સદા સૌભ્ય અને અસુષ્ય હોય છે. ફક્ત આવું મન જ વેદાંતનાં સત્યો પર ધ્યાન ધરવા માટે લાયક ગણી શકાય.

(iv) તિતિક્ષા એટલે સહનશક્તિ. વેદાંતના વિદ્યાર્થીએ સુખ અને દુઃખ, ગરમી અને ઠંડી, પ્રશંસા અને અપમાન જેવાં વિરુદ્ધ ઢંદોને ધીરજથી સહન કરવાં જોઈએ. તે ઉધાડા પગે ચાલી શકે તેવો હોવો જોઈએ. કઠજા જમીન પર સૂર્ય શકે તેવો હોવો જોઈએ. આ શિસ્તના નિયમોનો જો અતિરેક કરવામાં ન આવે તો તિતિક્ષાના વિકાસ માટે તેઓ ઉપયોગી નીવડે છે. જે શિક્ષાને લાયક હોય તેને માફ કરી દેવો તે પણ એક પ્રકારની તિતિક્ષા છે.

(v) શ્રદ્ધા એટલે ગુરુના શબ્દોમાં, ધર્મગ્રંથોમાં અને બધા કરતાં વધુ તો પોતાની જાતમાં વિશ્વાસ હોવો તે. તે અંધ શ્રદ્ધા કે વિવેક પર આધારિક શ્રદ્ધા પણ હોઈ શકે. શ્રદ્ધા કાયમી, પૂર્ણ અને દઢ હોય છે. આવી શ્રદ્ધા કોઈ પણ વસ્તુ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આધ્યાત્મિક પ્રગતિમાં વહેમી માન્યતાઓ, દુરાગ્રહ અને નકામી સામાજિક રૂઢિઓ કુકાવટ કરે છે.

(vi) સમાધાન એટલે ઈશ્વર પરનું એકાગ્ર ધ્યાન. તે ઉપરના બધા સદ્ગુણોનું ફળ છે. જો મન ઈન્દ્રિયજન્ય વિષયો તરફ જતાં રોકાઈ જતું હોય, જો દુઃખ અને મુશ્કેલીમાં તે સ્વસ્થ રહેતું હોય, જો દઢ અને અડગ શ્રદ્ધા દ્વારા સ્થિર રહેતું હોય તો તેને સહેલાઈથી એકાગ્ર કરી શકાય છે.

૪. મુમુક્ષુત્વ : હવે આપણો ચોથા સાધન તરફ આવીએ છીએ. મુમુક્ષુત્વ એટલે જન્મ અને મૃત્યુના ચક્કમાંથી મુક્તિ માટેની પ્રબળ ઈચ્છા. જો કોઈ વ્યક્તિમાં ઉપર ચર્ચેલાં ત્રણ સાધન હોય તો આ ચોથું સાધન મુશ્કેલી વગર તમે સ્વયં પ્રાપ્ત કરી શકશો. જ્યારે મન બહારના પદાર્થો તરફની આસક્તિ છોડી દે છે ત્યારે તે પોતાના

ઉગમ-ઈશ્વર-તરફ આપમેળે ગતિ કરે છે. દુનિયામાંના પોતાના ગજાતા ધર તરફથી જ્ઞાકારો મળતાં તે પરમાત્મામાં તેનો સાચો આશ્રય શોધી લે છે.

મુમુક્ષુત્વના વિકાસ માટેનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ, સંતો અને ઈશ્વરના ભક્તોની સાથે સત્સંગ પ્રત્યે ચાહના કેળવવાનો છે. આ ચારે સાધનોનું જેટલું બની શકે તેટલું વધુ આચરણ કરો. એક સાધના પરનું પ્રભુત્વ તમને સંક્રમ તથા પૂર્ણ બનાવશે નહિ. ઉપર દર્શાવેલી ચાર સાધના ક્રમમાં હેતુ સમાયેલો છે. પૃથ્વીના પટ પર આ ચારે સાધનો ધરાવનાર આત્માને ધન્ય છે તે પોતે ઈશ્વર સમાન છે. તેમનો આદર કરી તેમની પૂજા કરવી જોઈએ. આવા ઉદા આત્માને પ્રષાસન!

### દૈનિક જીવનમાં વેદાંત

બધાંમાં એકને અને એકમાં બધાંને જુઓ. અનુભવ કરો: “હું બધું છું. હું બધામાં છું. બધાં શરીર મારાં છે. આપું જગત મારું પ્રિય ધર છે” માનસિક રીતે ઊંનું રટણ કરો અને જ્યારે તમે કિકેટ કે દેશી રમતો રમો, જ્યારે તમે પીવો કે જમો, જ્યારે તમે વાત કરો અને ગાઓ, જ્યારે તમે બેસો અને ચાલો, જ્યારે તમે નહાઓ અને કપડાં પહેરો, તમે પત્ર લખો, તમે નિશાળે કે કોઈ કામ માટે જાઓ ત્યારે જીવનની એકતાનો અનુભવ કરો. તમે તમારી દરેક પ્રવૃત્તિ, વિચાર અને લાગણીનું આધ્યાત્મકરણ કરી શકો છો. આ દૈનિક જીવનનું વેદાંત છે.

માંદાની સેવા કરો. ગરીબની સેવા કરો. પ્રાણીઓની સેવા કરો. બધા જ જીવો પ્રત્યે માયાળું બનો. સજીવ અને નિર્જીવ બધામાં ઈશ્વરનું દર્શન કરો. દૈનિક જીવનનું આ વેદાંત છે. તમારી પાસે જે કંઈ હોય તે બધાને વહેંચો. ઉદાર અને પરોપકારી બનો. આપો, આપો અને આપો. દૈનિક જીવનનું આ વેદાંત છે.

### વેદાંતનાં ફળ

જે ઉપરની સાધનાનો અભ્યાસ કરી આચરણમાં મૂકે છે તે પોતાની જાતને બધામાં જુઓ છે અને સુદ્ધિમાં બધે ઈશ્વર-દર્શન માટે પોતાની જાતને તૈયાર કરે છે. તેની સમક્ષ વેદાંતનાં ઉચ્ચતમ સત્યો પ્રગટ થાય છે. જીવનના એકત્વનો ભવ્ય સાક્ષાત્કાર એટલે શું?

સ્વામી શિવાનંદ આ સાક્ષાત્કારને નીચેના પ્રેરક કાવ્ય દ્વારા વર્ણવેછે.

સમગ્ર જગત મારું શરીર છે, વૃક્ષો મારા વાળ છે,  
બધાં શરીર મારાં છે, હું બધાં શરીરમાં છું,  
બધાં મુખ મારાં છે, આ બધાં મુખ દ્વારા હું ખાઉં છું.  
બધી આંખો મારી છે, આ બધી આંખોથી હું જોઉં છું,  
બધા કાન મારા છે. આ બધા કાનથી હું સાંભળું છું.  
બધાં નાક મારાં છે, હું બધાં નાકથી સંધું છું.  
બધા હાથ મારા છે, હું બધા હાથથી કામ કરું છું.  
સ્વર્ગ મારું મસ્તક છે, પૃથ્વી મારા પગ છે.  
સૂર્ય અને ચંદ્ર મારી બે આંખો છે.  
અજિન મારું મુખ છે, પવન મારો શાસ છે.  
અવકાશ મારું ઘડ છે, સાગર મારું મૂત્રાશય છે.  
પર્વતો મારાં હાડકાં છે, નદીઓ મારી નસો છે.

જ્યારે બધા જીવોમાં ઈશ્વરનો વાસ હોય તો તમે બીજાને વિકારી શકશો? તમારાથી નિભન કલાના હોય તેમનો તમે ઉપહાસ કે તિરસ્કાર કરી શકશો? તમે તેમના પર ગુસ્સે થઈ શકશો? તેમને તમે એક પણ કઠોર શબ્દ કહી શકશો? તેમને તેમના પર સત્તા ચલાવી વર્ચસ્વ જીમાવવાની ઈચ્છા થશે? તેમની ભૂલો અને ઊણપો તરફ અસહિષ્ણું બની શકશો? ના. વેદાંતનો સાક્ષાત્કાર થવાથી તેનાં ફળ શુદ્ધ પ્રેમ, ક્ષમાજીલિતા, સહિષ્ણુતા, ધૈર્ય, દ્યા અને કરુણા મળે છે. વેદાંત મનુષ્યને શાંતિ અને જીબના ધરતરફ લઈ જાય છે.

વેદાંત તમને બધા ભયમાંથી મુક્ત કરે છે. ભયનું કારણ ઈશ્વર વિષેનું અજ્ઞાન છે. ભય તમે શરીર છો તેવા વિચારને લીધે ઉદ્ભબે છે અને તેમાંથી મૃત્યુનો ભય, ચોરોના હુમલાનો ભય, સમાજની ટીકાનો ભય, રોગનો ભય વગેરે ઉદ્ભબે છે, જેનાથી તમને ભય છે તેને જ તમે આમંત્રો છો. આ કુદરતનો વૈશ્વિક નિયમ છે. જો તમારે કશાથી પણ ભયભીત થવાનું હોય તો ભયથી જ ભયભીત થાઓ! ખરેખર તો કશાથી ડરવાનું છે જ નહિ. વેદાંત કહે છે: “હું અમર આત્મા છું. મને મૃત્યુ નથી. જો બધે જ આત્મા કે બ્રહ્મ જ હોય તો કોનાથી ભય હોય? કોણ કોને ઈજા કરે? બધા ભયનો નાશ કરવાનું આ શકે છે.

□ ‘યોગના પાઠ’માંથી સાભાર

## જ્યોતિર્મય જીવન

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

હે વિશ્વભરમાં વ્યાપ્ત દિવ્યતા! તું સધળી સમજણનું મૂળ અને ઝોત છે, આધાર અને ટેકો છે અને પ્રાણીમાત્રાનું ધ્યેય અને અંતિમ પ્રાપ્તય છે; ગુરુદેવના પવિત્ર આશ્રમના પાવન સમાધિસ્થાનમાં ગુરુદેવની દિવ્ય આધ્યાત્મિક ઉપસ્થિતિમાં ગુરુદેવનો આ સેવક આ શ્રદ્ધાંજલિ અર્પી તને સાદર વંદન કરે છે.

હે ગુરુદેવ, તમે અમારો જીવનમાં દીવડારૂપ છો, તમને અમારો ભાવભીના પ્રજ્ઞામ. અમારી આધ્યાત્મિક આત્મ-વિસ્મૃતિના અંધકારમાં તથા જીવનના દિવ્ય ભિશનના અશાનના અંધકારમાં તમે પ્રકાશ ફેંક્યો છે. દિવ્ય જીવન જીવવા, બનવા અને કરવાના આદર્શનો પ્રકાશ પાથરી અમારું જીવન તમે ઉજાયું છે.

તેજસ્વી આત્મા! અહીં એકઠા થયેલા વહાલા સાધકો અને ભગવદ્ભક્તો! આ પૃથ્વી નામના ગ્રહ પર વિચાર, ભાવના અને બુદ્ધિવાળા માનવ વ્યક્તિરૂપે અવતરવાનો અલભ્ય અને ધન્ય મોકો ઈશ્વરે આપ્યો છે. આપણા શરીરમાં પ્રાણ રહે ત્યાં સુધી છેલ્લા શાસ સુધી આ મહાન ઉપહારને સર્વોચ્ચ, ભદ્રતમ અને અતિઉત્કૃષ્ટ રીતે ઉપયોગ કરીને ચાલો, આપણે આપણી કૃતજ્ઞતા દર્શાવીએ.

વ્યક્તિગત વર્તણૂક, ચારિત્ર્ય અને પૂજ્ય ગુરુદેવ તરફ આપણી હાઈદ્ક કૃતજ્ઞતા દર્શાવીએ. તેઓ આપણે માટે વિચારસરણી અને ભાવનાના આદર્શરૂપ છે; તેઓ જીવનમુક્ત, શાની, પરમભક્ત, અંતરાત્મસ્થિત યોગી, આત્મ-સાભાનતાવાળી અંતર ચેતના, જેનો જોટો નથી તેવા કર્મયોગી તથા વિશ્વપ્રેમ, સહાનુભૂતિ, દયાળુતા અને ગતિશીલ ભલાઈના સમન્વય રૂપ છે. આપણી વૈયક્તિક અંતર્ભુખતા તેમજ દૈનિક બાધ્ય કેત્રના જીવનની સાધના માટે તેમણે આપણી સમક્ષ બહુવિધ આદર્શ પોતાની જાત દ્વારા મૂક્યો છે.

પ્રકાશનાં સંતાન! 'તમસો મા જ્યોતિર્ગમ્ભ્ય' - અંધકારમાંથી અમને પ્રકાશમાં પ્રવેશવા દે. અતિ પ્રાચીન સમયથી આ પવિત્ર આવાહન આપણને મળ્યું છે. ઈશોપનિષદ્ધે પૂરતી સ્પષ્ટતા કરી છે કે આપણે અંધકારમાં

ન પ્રવેશતાં પ્રકાશ તરફ ગતિ કરવી જોઈએ. આપણે હંમેશાં પ્રકાશ તરફ મુખ રાખવું જોઈએ. આપણે પ્રકાશનાં ફરજંદ છીએ, તેથી પ્રકાશમાં જીવવું જોઈએ.

જો પ્રકાશને આપણે આપણી પરમ નિયતિ ન બનાવીએ, બધા જ અંધકારથી પર આત્મપ્રકાશિત પ્રકાશના આપણે ઉપાસક ન થઈએ તો અંધકારથી ઊંડા અંધારામાં - 'અંધમું તમઃ પ્રવિશન્તિ યે અવિદ્યામું ઉપાસતે, (જે ફક્ત અવિદ્યાને જ ભજે છે તે આંજી નાખી, અંધ કરે તેવા અંધકારમાં પડે છે) - પડવાની દહેશત છે. જે પોતાનું ધ્યાન સાંસારિક, સરી જતી તુચ્છ બાબતો તરફ દોરે છે, શાશ્વત સત્તા ન હોય તેવી બાબતો તરફ દોરે છે, તે અંધાપો આપે તેવા અંધકારમાં પ્રવેશે છે. આપણે જીવનમાં અપરાવિદ્યા પાછળ દોડીએ તો મિથ્યાભિમાન વધે છે અને બાબુ દેખાવો સત્ય હોવાની ભૂલને દઢ કરે છે, તેથી આપણે ગહનતર અંધકારમાં પ્રવેશાયેછીએ.

અવિદ્યા કે અપરાવિદ્યાને અપનાવવામાં ભય રહેલો છે. બન્નેમાં અંધકારમાંથી વધુ ગાડ અંધકારમાં જ સરકીએ છીએ. માટે પરાવિદ્યા, મહત્તર શાન અને અજવાળતું, પ્રકાશ પાડતું, મુક્ત કરતું પરમ શાન પામવા નિરંતર સંઘર્ષ કરવો તે આપણો મંત્ર બની રહેવો જોઈએ. સધળા અંધકારથી પર, આ દુઃખ, મૃત્યુ અને પુનર્જન્મના સાંબાળ્યમાં ફરી પાછા ફરવું પડે નહિ તેવું સ્થાન પ્રાપ્ત કરવા માટે પ્રકાશને પ્રકાશિત કરતા મહાન પ્રકાશ તરફ આપણે આગળ ધ્યાન ધરવું જોઈએ. 'યદ્ય ગત્વા ન નિવર્તનો તદ્દ્વધામ પરમભુ ભમ' - જ્યાં ગયા પછી તેઓ પાછા ફરતા નથી તે મારું પરમધામ છે.

આ બાબત પર ઊંદું ચિંતન કરજો. તેનો ગહન વિચાર કરવો જોઈએ. તે વાતનું મનન કરવું જોઈએ અને તેને પ્રાપ્ત કરવી જોઈએ. તેથી જ, આપણી અંદર જે અવિદ્યા ભરી પડી છે તેના અંધકારમાં પ્રકાશ પાડવા - આપણી બુદ્ધિને તેજ કરવા આપણે પ્રાર્થના કરીએ છીએ. આપણા જીવનમાં દરરોજ, સતત, અંધકારમાં પ્રકાશ રેલાવવા આપણે ધત્ત કરતા રહીએ તે યાદ કરવા માટે કદાચ આ પ્રાર્થના હશે.

દીપાવલીનો, દીપકોનો તહેવાર આપણા જાહ્યા પૂર્વજોએ ગોઠવ્યો તેનું કદાચ એ કારણ હોય કે આપણે આ મહાન કાર્ય કરી ન ભૂલીએ, આપણી સમક્ષ આ મહાન આદર્શ જવલંત રાખીએ. અમાવાસ્યાની અંધારી રાત્રે, ઉભાલયથી કન્યાકુમારી સુધી, કરોડો અને અબજો ચમકતા દીવડાઓ એવા ગોઠવાય છે કે જો કોઈ ઉપગ્રહ ઉપરથી જુઓ તો આપું હિન્દુસ્તાન સંગ એક મહાન પ્રકાશનું દર્શન કરાવે. આપણું જીવન અંધકારમાંથી પ્રકાશ તરફ અવિરતપણે ધપતું રહે, આપણે આપણી જાતને દિવ્યતાના જીવંત પ્રકાશરૂપે બનાવીએ તે વાત હંમેશા સ્મૃતિમાં રહે તે માટે કેમ જાણો આ ઉજવણી ન યોજ હોય!

તે જો ‘પરમ જ્યોતિ-સ્વરૂપ પરમાત્મા’ - હોય અને પરમ પ્રકાશ તેનું સ્વરૂપ હોય તેમજ આપણે તેના અંશ હોઈએ તો ભગવાને પોતે ગીતામાં કહું છે તે પ્રમાણે આપણે પણ નાની પણ પરમજ્યોતિઓ હીએ. આપણું મૂળ સ્વરૂપ અલૌકિક પ્રકાશ છે. આપણે પ્રકાશ સાથે સારૂપ્ય ધરાવીએ હીએ. અંધકાર આપણું સ્વરૂપ નથી. આપણી ખરી પિછાણ પ્રકાશપુંજ છે, ગમગીની નથી. આપણું ખરું સ્વરૂપ તેજછે.

તેથી ચાલો, આપણે આપણી જાતમાં આ ચેતનાનો પ્રકાશ આણીએ અને અંધકાર સામે દીપ બની રહીએ. મહાન સિદ્ધમુનિ બુદ્ધનો આખરી આદેશ એ જ હતો: “હે મિષ્યુઓ, તમે એકએક જાત માટે દીપક બની રહો અને અન્યનાં પગલાંનો પથ અજવાળતા જાવ.”

આ પણ તે આદેશ આપણે દોહરાવીએ. ‘તમસો મા જ્યોતિર્ગમય’ એ આવાહનનું આપણે ખાસ સભાનતા સાથે ફરી આવાહન કરીએ. આપણી બધી જ સંચિત શક્તિ લગાડીને, આપણો ખંતપૂર્વક પ્રયત્ન કરીએ, જેથી આપણે તેજસ્વી, દિવ્ય પ્રકાશપુંજનું કેન્દ્ર બનીએ, ઉજજવળ ચારિત્ર અને ઉત્કૃષ્ટ સદ્ગૃહીનનું કેન્દ્ર બનીએ, જગૃત આધ્યાત્મિકતા અને તે જગૃત આધ્યાત્મિકતાના ગતિશીલ આવિભવરૂપ દિવ્યતાથી જીવેલ જીવનનું કેન્દ્ર બનીએ. આપણી આ કાળજાસમ પૃથ્વીની આ તાતી જરૂરિયાત છે. કારણ પૃથ્વીના અંધા લોકોએ ભગવાનને ધૂતકાર્યો છે, શાસ્ત્રોને વહેમ ગણી ફગાવ્યાં છે અને પરમ પ્રકાશની ખોજને ફેરી દીધી છે. તેને બદલે તેઓએ સુખવાદ- ‘ખાઓ, પીઓ ને મોજ

કરો’ નો મંત્ર અપનાવ્યો છે.

પૃથ્વી પરના જીવનના મૂળભૂત અર્થ એ આશય વિષે, આ મહાન અંધકાર છે - સંપૂર્ણ આન્ત ધારણા છે અને તેથી જ ઊંધી દિશામાં ઊંધે માથે ભુસ્કો મારીએ હીએ. તેથી આ પૃથ્વી નામના ગ્રહ પર આજે માનવજગતમાં બેદજનક પરિણામો, મોટા પાયા પર ફેલાયેલ અજ્ઞાન અને ગરબડ ગોટાળો દરેક જગાએ દેખાય છે, કારણ મોજમજા પાછળ અંધળી દોટ થઈ રહી છે.

આ માનવજગત પર પ્રસરતા અંધકારને દૂર કરવા માટે તમે પ્રકાશ નહિ બનો? ઈશ્વરદાત “મહાપુરુષ સંશ્રય:” - મહાપુરુષોની રક્ષણાત્મક હુંસ-નો સદ્ગુપ્યોગ નહિ કરો? તમે એક-એક કરીને બધા પ્રકાશતા દીવડા બની, નઅતાપૂર્વક અને સાદાઈથી, બીજાના પથ પર પ્રકાશ રેલાવવા પ્રયત્ન નહિ કરો? અંદર દીવો પ્રગટાવો અને તમારા દરેક વિચાર, વાણી અને વર્તન દ્વારા તે પ્રકાશને રેલાવો. આવી રીતે આ જીવનને હેતુમય અને ગૌરવવંત આરોહણ બનાવી પૂર્ણ પ્રકાશ પ્રતિ આગળ વધો જેથી તમે એક સિદ્ધપુરુષ બનશો, એક જ્ઞાની વ્યક્તિ બનશો અને આધ્યાત્મિક ચેતના, દિવ્ય ચેતનાથી પ્રકાશમાન બનશો.

આ લક્ષ્ય છે. તેના માટે પ્રયત્ન કરવાનો છે. તેની પ્રાપ્તિ તરફ મહેનત કરવાનો મોકો મળો તે જ તમારું મહાન સદ્ગ્રામ્ય છે અને સદ્ગનસીબ છે. આ તમને મોટું વરદાન મળ્યું ગણાય. આ તકનો લાભ ઉઠાવો. આ સોનેરી મોકો હાથથી જવા ન દેશો. આ સદ્ગ્રામ્યનો ઉપયોગ કરો. આ પરમ સત્ત સંપત્તિ વાપરો. અંધકારથી મોંફેરવી લો, પ્રકાશ તરફ આગળ ધ્યો.

તમારા જીવનને દિવ્ય-પ્રકાશ-પુંજ બનાવો. ‘તમસો મા જ્યોતિર્ગમય’ તમારી જાતને તેજસ્વી જ્યોત બનાવો. તમારી જાત માટે જ્યોત એ બીજાના રાહ પર પ્રકાશ બનો. દિવ્ય પ્રકાશનું તેજ તમારા જીવનમાં ભરવાનો તમારો જન્મજાત અધિકાર છે. આપણા વહાલા અને પૂજનીય પાવક ગુરુદેવે-બનવા, કરવા અને જીવવા-નો સંદેશ આઘ્યો છે તેનું કેન્દ્રીય આકર્ષક બળ એ જ છે. ભગવાન તમારું ભલું કરો!

□ ‘સાધનામાં અંતરદિષ્ટ’માંથી સાભાર

## ધ્યાન કરવાની પદ્ધતિ

શ્રી સ્વામી નિષ્ઠિલેશ્વરાનંદજી

સામાન્ય રીતે ધ્યાન હૃદયના કેન્દ્રમાં કરવાનું સરળ પડે છે. હૃદય એટલે આપણું ભૌતિક હૃદય નહીં, પરંતુ જ્યાંથી આપણી બધી જ ભાવનાઓ, લાગણીઓ પ્રગત થાય છે. એ હૃદયનું કેન્દ્ર આપણા ભૌતિક હૃદયની પાછળ છાતીના મધ્ય ભાગમાં આવેલું છે.

શ્રીરામકૃષ્ણાદેવ કહે છે કે આ હૃદય એ ભગવાનનું દીવાનખાનાનું છે. જેમ કોઈ શ્રીમંતુ માણસ મોટે ભાગે એના દીવાનખામાં હોય છે એમ ભગવાન પણ એમના દીવાનખાનામાં સહેલાઈથી મળે છે. શરીરમાં સાત ચકો આવેલાં છે. સહુથી ઉપર છે - સહભાર, જેને બ્રહ્માંદ્ર કહે છે. બંને બ્રહ્મકીની વચ્ચે છે - આશાચક, ગળાની મધ્યમાં છે - વિશુદ્ધચક, હૃદયમાં છે - અનાહિતચક, નાભિમાં છે - મણિપુરચક, જેની નીચે છે - સ્વાધિકાન ચક અને સહુથી નીચે છે - મૂલાધારચક, આમ તો કોઈ પણ ચકમાં ધ્યાન કરી શકાય, ખાસ કરીને મસ્તકમાં અને હૃદયમાં ધ્યાન કરવામાં આવે છે. આ વિષે 'ધ્યાન અને તેની પદ્ધતિ' પુસ્તકમાં સ્વામી વિવેકાનંદ જણાવે છે:

"મસ્તકના શિખર ઉપર, કેટલાક તસુ વધુ ઉંચે એક કમળ છે, તેના કેન્દ્રમાં સદ્ગુણ છે અને જ્ઞાન તેની દાંડી છે એવી કલ્યાન કરો. એ કમળની આઠ પાંખડીઓ તે યોગીની અષ્ટ શક્તિઓ છે. અંદર પુંકેસર અને સીકેસર રૂપે ત્યાગ છે. યોગી જો બહારની શક્તિઓનો ત્યાગ કરે તો તે અંતે મુક્તિ પામશે એટલે કમળની આઠ પાંખડીઓ તે અષ્ટ શક્તિઓ છે પણ અંદરના પુંકેસર અને સીકેસર રૂપે અત્યંત ત્યાગનું સૂચન કરે છે. એ બધી શક્તિઓનો ત્યાગ છે. એ કમળની અંદરના ભાગમાં સુવર્ણરૂપ છે. સર્વશક્તિમાન, ઈન્દ્રિયાતીત ઊંજેનું નામ છે એવું અવર્ણનીય, ચોમેર તેજના અંબારથી વેરાયેલું, પ્રકાશમય પરમતત્ત્વ રહેલું છે, એમ ચિંતન કરો. તેના પર ચિંતા એકાગ્ર કરીને ધ્યાન કરો.

બીજા પ્રકારનું ધ્યાન છે; હૃદયની અંદર એક અવકાશની કલ્યાન કરો. પછી એ અવકાશની મધ્યમાં એક અભિનિષ્ઠા પ્રજજવળી રહી છે, એવી કલ્યાન કરો.

એ અભિનિષ્ઠાને તમારો પોતાનો આત્મા કલ્યો અને એ અભિનિષ્ઠાની અંદરના ભાગમાં બીજી એક જળહળતી જ્યોતિ છે, અને એ જ્યોતિ તમારા આત્માનોય આત્મા, ઈશ્વર છે એવી કલ્યાન કરો. હૃદયમાં તેના ઉપર ધ્યાન ધરો.

આ રીતે નિયમિત રીતે દરરોજ અભ્યાસ કરવાથી હૃદયમાં રહેલી પરમાત્માની દિવ્ય જ્યોતિનો અનુભવ અવશ્ય થાય છે એટલું જ નહીં પણ પછી એ દિવ્ય જ્યોતિ જ જીવનની માર્ગદર્શક બની જતાં જીવન પરમ આનંદમય બની જાય છે.

પરમાત્માનું ધ્યાન મોટે ભાગે હૃદયમાં કરવાથી વધુ સરળ બને છે. શ્રીમા શારદાદેવી પાસે એક યુવાન સાધકે ફરિયાદ કરી કે મારું મસ્તક ગરમ રહે છે. અને માણું દુખ્યા કરે છે. શ્રીમાંને તેમના મુખ સામે જોઈને કહ્યું: "બેટા, તું સહભારમાં ધ્યાન કરે છે?" તેણે કહ્યું: "હા, મા, દરરોજ સહભારમાં ધ્યાન કરું છું." પછી માંગે તેને હૃદયના કેન્દ્રમાં ધ્યાન ધરવાનું કહ્યું. તેમ કરતાં તે યુવાન સાધકની માણું ગરમ થવાની અને દુખાવાની ફરિયાદ દૂર થઈ ગઈ. આમ, બીજાં બધાં કેન્દ્રો કરતાં હૃદયનું કેન્દ્ર એ ધ્યાન માટે ખૂબ સલામત છે.

### ધ્યાનના પ્રકારો

કોઈ પણ પ્રકારના ધ્યાનનું ધ્યેય તો પરમાત્માના સાક્ષાત્કારનું જ છે, પરંતુ જેવી જેની મનની કક્ષા તે પ્રમાણેનું તેનું ધ્યાનનું સ્વરૂપ હોય તો ધ્યાન જલદીથી લાગી જાય છે. એ દિણેએ ધ્યાનના જુદા જુદા પ્રકાર પાડવામાં આવેલા છે.

### સાકાર અને નિરાકાર ધ્યાન:

સત્યદાનાંદ સ્વરૂપ વ્યાપક બ્રહ્મનું કે અંતર્નિહિત પરમતત્ત્વનું ધ્યાન કરવામાં આવે તો તે છે નિરાકાર ધ્યાન. ધ્યાનના ઘણા લાંબા અભ્યાસ પછી આ ધ્યાન સિદ્ધ થાય છે. જ્યારે સાકાર ધ્યાનમાં ઈશ્વરના કોઈ એક સ્વરૂપનું ધ્યાન કરવામાં આવે છે. સામે કોઈ છબી, મૂર્તિ કે કોઈ દેવસ્વરૂપ હોવાથી, તેમાં મન સહેલાઈથી

એકાગ્ર થઈ શકે છે. શરૂઆતના તબક્કામાં મોટે ભાગે સાકાર ધ્યાન વધારે સરળ બને છે.

શ્રીરામકૃષ્ણદેવને તો ધ્યાન સહજ હતું. તેમનું મન ગ્રાંબભામાં દક્ષિણોશરના મંદિરનાં મા ભવતારિણી સાથે એકરૂપ બની ગયું હતું. તેમની સમક્ષ ધ્યાનમાં માનું એ સ્વરૂપ પ્રગટ થતું અને તેઓ તેમાં એકરૂપ બની જતા. પછી તેમણે ગુરુ તોતાપુરીના માર્ગદર્શન હેઠળ અદૈતની સાધના શરૂ કરી. તેમાં મનને અખંડ સચ્ચિદાનંદમાં લીન કરવાનું હતું, પરંતુ તેઓ જેવા મનને એકાગ્ર કરવાનો પ્રયત્ન કરે કે તુરત જ માની મૂર્તિ મનમાં પ્રગટ થઈ જતી. વારંવાર આવું થતાં તેમણે તોતાપુરીણે કહ્યું : “મારું મન ત્યાં એકાગ્ર નહીં થઈ શકે. મારું મન તો ‘મા’ માં લીન થઈ જાય છે.” તોતપુરી કહ્યું “નહીં કેમ થાય?” એમ કહીને એક ભાંગેલા કાચનો ટુકડો લીધો અને સોયના જેવો એનો અણીદાર છેડો બે ભમ્મરની વચ્ચે જોરથી ભૌકી દઈને બોલ્યા કે “આ બિન્હુમાં મન કેન્દ્રિત કરો.” આ વિષે શ્રીરામકૃષ્ણલીલા પ્રસંગ પુસ્તકના બીજા ભાગમાં સ્વામી શારદાનંદજી લખે છે કે શ્રીરામકૃષ્ણદેવ જણાવ્યું હતું કે : “પછી ફરી દઢ સંકલ્પ કરીને હું ધ્યાનમાં બેઠો અને શ્રીજગંદબાની શ્રીમૂર્તિ પહેલાંની માફક જ મનમાં ઊઠાંની સાથે જ શાનને ખડગરૂપે કલ્પિને એનાથી એ મૂર્તિના મનમાં ને મનમાં બે ટુકડા કરી નાખ્યા. ત્યાર પછી મનમાં કોઈ વિકલ્પ રહ્યો નહિ, એકસાથે મન સરદસરાટ કરતું નામરૂપના રાજ્યને ઓળંગીને ઉપર ચઢી ગયું અને હું સમાધિમાં મગ્ન થઈ ગયો.” પછી તો તેમની આ સમાધિ ત્રણ દિવસ સુધી ઊતરી નહીં. આમ નિર્વિકલ્પ સમાપ્તિ એમને પ્રાપ્ત થઈ. આ તો શ્રીરામકૃષ્ણદેવ હતા, એટલે તેઓ સહેલાઈથી સાકારમાંથી નિરાકારમાં જઈને પરબ્રહ્મની અનુભૂતિ કરી શક્યા પરંતુ સામાન્ય મનુષ્યો માટે આ સરળ નથી. તેમને માટે ઈશ્વરનું જે સ્વરૂપ વિશેષ આકર્ષણ હોય તે સ્વરૂપનું ધ્યાન કરવાથી મન તેમાં સહેલાઈથી એકાગ્ર બને છે.

#### રૂપ ધ્યાન :

ઇના સ્વરૂપ પર ધ્યાન કરવું એ છે રૂપ ધ્યાન. ઉદાહરણ રૂપ જેમને બાલકૃષ્ણનું સ્વરૂપ વધારે પસંદ હોય તેઓ કૃષ્ણના બાલ સ્વરૂપ પર ધ્યાન કરે તો જલદીથી

એકાગ્ર થઈ શકે છે.

આ સંદર્ભમાં એક દાખાંતકથા શ્રીરામકૃષ્ણદેવ કહેતા હતા. એક ભલોભોળો ભરવાડ હતો. તેને સાધુ-મહાત્માનો ભેટો થયો. તેમણે ભરવાડને રોજ ભગવાનનું ધ્યાન કરવા કહ્યું. બે-ત્રણ દિવસ બાદ ભરવાડ પાછો આવ્યો અને તેણે સાધુને કહ્યું : “મહારાજ, મારા મનમાં ભગવાનનું રૂપ આવતું નથી. હું તમે કહ્યું એમ ઈશ્નનું ધ્યાન નહીં કરી શકું.”

“ઠીક છે, તેને જેની ઉપર પ્રેમ હોય એ તો તેને યાદ આવે ને?”

“હા, એ તો યાદ આવે જ ને!”

“તો તેને કોણી ઉપર વધારે પ્રેમ છે?”

“મને તો મારું એક રૂપાળું ઘેરું છે, એ બહુ વહાલું છે.

“બસ તો તું રાત-દિવસ એમ માન કે એ ઘેરું જ ભગવાન છે અને તું એનું ધ્યાન કર. એને યાદ કર.”

“એ તો બહુ સારું.” અને ભરવાડે એમ જ કર્યું. રાત-દિવસ ઘેરા ભગવાનનું સતત ચિંતન, મનન, સ્મરણ કરતો રહ્યો અને એક દિવસ ભગવાન ઘેરાના રૂપે એની સમક્ષ પ્રગટ થયા અને એનો અશાનનો પડદો હઠી જતાં એના ઘેરા ભગવાન સર્વત્ર વ્યાપેલા જણાયા. આમ, તેને પરમતાત્વનો સાક્ષાત્કાર થયો. આ દાખાંતકથા આપણાને એ શીખવે છે કે કોઈ પણ સ્વરૂપનું સાચા ભાવથી અને પૂરી તન્મયતાથી ધ્યાન કરીએ તો એ સ્વરૂપ પરમતાત્વ સુધી લઈ જાય છે!

#### ગુણધ્યાન :

ગુણધ્યાનમાં પરમાત્મા કે ઈશના ગુણોનું ચિંતન કરવામાં આવે છે. આપણા ધર્મગ્રંથોમાં ભગવાનનાં જે સ્તુતિ સ્તોત્રો આવે છે, તે આ ગુણધ્યાનનું એક સ્વરૂપ છે. ભગવાનના ગુણોનું ચિંતન કરતાં કરતાં મન તેમાં જલદીથી એકાગ્ર બની જાય છે. શ્રીમદ્ ભાગવતમાં તો કહ્યું છે : “યાતિ તત્કલ્સરૂપતામ”. જે જેણું ચિંતન કરે તેના જેવો તે બને છે એટલે ભગવાનના ગુણોનું સતત ચિંતન કરતાં કરતાં મનુષ્ય તેમનામાં એકાગ્ર બને છે અને ભગવાનના રહસ્યોને પામી શકે છે.

## લીલાધ્યાન :

અવતાર પુરુષોએ કરેલી લીલાનું ચિંતન કરવું એ છે લીલાધ્યાન. આ સહૃદ્યી સરળ ધ્યાન છે. સહુ કોઈ કરી શકે છે. આમાં કોઈ અભ્યાસની કે કોઈ વિશેષ પદ્ધતિની પણ જરૂર પડતી નથી. જેમને શ્રીકૃષ્ણનું બાલરૂપ વધારે પ્રિય હોય, તેઓ શ્રીકૃષ્ણની બાળલીલાનું ચિંતન કરે કે ગોપીઓના ઘરે જઈને શ્રીકૃષ્ણે માખણ ખાંધું અને ગોવાળિયા મિત્રોને ખવડાવ્યું. ગોપીઓએ તેને પકડી લીધો. બધી ગોપીઓ ભેગી થઈને જશોદામાતા પાસે ફરિયાદ કરે છે. શ્રીકૃષ્ણ કહે છે: “મેં માખણ નથી ખાંધું.” મા કહે છે: “તારું મુખ ખોલ.” અને તેમાં એને આખા બ્રહ્માંડનાં દર્શન થાય છે. આવી શ્રીકૃષ્ણની બાળલીલાનું ચિંતન કરતાં કરતાં મન શ્રીકૃષ્ણમય બની જાય છે. એ ભાવમાં કેટલોય સમય જતો રહે છે, એની ખબર પડતી નથી. ભક્તકવિ સુરદાસે બાલકૃષ્ણની લીલાનાં જે પદો લખ્યાં છે એ ઉત્કૃષ્ટ લીલાધ્યાનનું

મૂર્તિમંત સ્વરૂપ છે. તેઓ તો આંખે અંધ હતા, પણ બાલકૃષ્ણની લીલાનું ચિંતન કરતાં કરતાં તેમની અંતઃદિષ્ટ ખૂલી ગઈ હતી. જ્ઞાને શ્રીકૃષ્ણની બાળલીલા એમણે પ્રત્યક્ષ જોઈ હોય એ ભાવાનુભૂતિ એમનાં પદોમાં રહેલી છે. લીલાચિંતન દ્વારા પણ પછી ધ્યાન સહજ બની જાય છે.

આ રીતે કોઈ પણ પ્રકારથી ધ્યાન થઈ શકે છે. દરેક પ્રકારનું ધ્યાન જો સાચી રીતે, સાચા ભાવથી કરવામાં આવ્યું હોય તો એક જ લક્ષ્યાંકે લઈ જાય છે અને તે છે, અંતરમાં રહેલા અને સમગ્ર બ્રહ્માંડમાં વ્યાપેલા પરમતાવની અનુભૂતિ. ત્યાર પછી સર્વ સંશોધન નિર્મૂળ થઈ જાય છે. અજ્ઞાનનાં સર્વ પડળો હઠી જાય છે. સર્વત્ર એ જ એકમેવનો વિસ્તાર અનુભવાય છે. એ જ છે પરમજ્ઞાન. એ જ છે જીવનની સર્વોચ્ચ અનુભૂતિ. એ જ છે જીવનની શ્રેષ્ઠતમ સફળતા.

□ ‘એકાગ્રતા અને ધ્યાન’ માંથી સાભાર

## (યોગ અને આરોગ્ય પાન નં. ૨૬ ઉપરથી ચાલુ)

### સુખપૂર્વક

પ્રાણાયામના અભ્યાસ માટે સ્થિર બેસીને જમણા હાથે નાક પકડવું જોઈએ. જમણા હાથની હથેળી ચહેરાની સામે રાખવી. અંગૂઠા પછીની બે અંગળીઓ અંદરની તરફ વાળો. હવે જમણા હાથનો અંગૂઠો જમણી નાસિકાએ અને તર્જની તથા અનામિકા (છેલ્લી બે અંગળીઓ-તે જ હાથની) ને ડાબા નસકોરાની નાસિકાએ રાખવું. શાસ લેવાનો આરંભ હંમેશાં ડાબી બાજુથી જ કરવો.

### શવાસન

અંતે શવાસનનો અભ્યાસ તો હાઈબ્લડપ્રેશરના દર્દીઓએ અવશ્ય કરવો જ જોઈએ.



સુખપૂર્વક પ્રાણાયામ  
હાથની મુદ્રા

પીઠ જમીન ઉપર રહે તે પ્રમાણે સૂઈ જવું. પછી હાથપગ ઢીલા છોડી દેવા. હવે હદ્યના ધબકારા સાંભળવા. પછી જે હવા ફેફસાંમાં જાય છે અને આવે છે, તેના સાક્ષી થઈને રહેવું. પગના અંગૂઠા, અંગળા, તળિયાં, એડી, ધૂંટી, પિરી, ધૂંટણા, નિતંબ, કમર, પેટ, છાતી, વાંસો, બંને હાથ-ભુજાઓ, ખભા અને ચહેરો બધું જ શિથિલ થઈ ગયું છે. રિલેક્સ થયેલું છે, તેવી અનુભૂતિ કરવી. ધીરેધીરે આ શારીરિક શિથિલીકરણ, માનસિક શિથિલીકરણ અને અંતે રક્તપરિવહનનું તંત્ર ખૂબ જ સુચારુપે ચાલશે.

હાઈપરટેન્શનનાં મુખ કારણોમાં ખોરાક પરનું નિયંત્રણ પણ જરૂરી ખરું. અમેરિકામાં વસતા લોકાએ તો એક સૂત્ર સદૈવ યાદ રાખવું કે

પિણ્ણા, પાસ્તા અને કોક  
આ ત્રણોય મુકાવે પોક.

આટલું સમજું તોયે બેડો પાર. અંશાંતિ

□ ‘યોગ અને આરોગ્ય’ માંથી સાભાર

## મનાચે શલોક - મનોભોધ

સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

જ્યાચેની નામે મહાદોષ જાતી

જ્યાચેની નામે ગતી પાવજેતી।

જ્યાચેની નામે ઘડે પુષ્ટ ઠેવા

પ્રભાતે મની રામ ચિંતિત જાવા॥ (૭૧)

જ્યે નામ જેનું મહાદોષ જાયે,

સ્મર્યે નામ જેનું ગતિ ઉચ્ચ થાયે;

રટ્યે નામ જેનું સદા પુષ્ટ વાયે,

પ્રભાતે મને રામને ચિંતવી વે॥ (૭૧)

સાટેભર - ૨૦૧૫ના અંકમાં આપણે આ શલોકની ચર્ચા કરેલી છે, પરંતુ જે વાતનો અનુભવ થયો હોય તે વાતનું મૂલ્ય વધારે છે. આપણા શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદની સ્થાપના સ્વ. શ્રી લક્ષ્મીકાંતભાઈ દવેએ કરી. તેમને પ્રભુસરણ અને ગુરુમાં જે નિષ્ઠા હતાં તે અનન્ય હતાં. તેમને એક જ સંતાન નામ મરુત. આ મરુત કુમારની ઊંમર નાની હતી ત્યારે તેઓ પિતાશ્રી સાથે શિવાનંદ આશ્રમ (દ્વિકેશ) ગયેલા. આ લક્ષ્મીકાંતભાઈ તેમના ચિરંજીવીને લઈને હરિદ્વાર બજીરમાં આવ્યા. અહીં તેમણે શ્રીગુરુદેવ માટે પાહુકાઓ ખરીદ કરી. ધંધું મોહું થઈ ગયેલું. હંડી હતી. વરસાદ પડવાનો માહોલ ઊભો થયેલો. ત્યારે આ હરિદ્વાર-દ્વિકેશ આજના જેવાં વિકસેલાં ન હતાં. ટેક્સીઓ પણ ન હતી. મરુતને ચળવળ થતી હતી કે પણા આમતેમ થયા કરે છે અને આજની બસ જવાની પછી કાલ સવાર પહેલાં બીજી બસ મળશે નહીં. રાતે રહેવાનું ક્યાં? સાંજે જમવાનું ક્યાં? વગેરે. તેથી તે પણા જોડે તકરાર કર્યા કરતો હતો અને પણા તો પ્રભુના માણસ, ગુરુદેવ બધું સાંજું કરશે, તેમ જ કહ્યા કરે. જ્યારે તેઓ બસ સ્ટેશને આવ્યા ત્યારે જણાયું કે દ્વિકેશની બસ ચાલી ગઈ છે. હવે મરુતકુમાર અકળાયા. તેની ભાષા તો સમજતો ન હતો. પણ હાવભાવ સમજતો રહ્યા પરનો મોચી

શ્રી લક્ષ્મીકાંતભાઈને પૂછવા લાગ્યો. આ દીકરાની સમસ્યા શું છે? “અરે બાઈ! દ્વિકેશ બસ ચાલી ગઈ તે સમસ્યા છે”. પેલા મોચીએ કહ્યું: “બસ ગઈ નથી, તેમાં પંચર પડ્યું છે. બસ સ્ટેન્ડમાં પાછળ પેસેન્જરો સાથે ઊભી છે, પંચર તૈયાર થશે ત્યારે જશે.” વાત લલે નાની લાગતી હોય પણ ઈશ્વરના નામમાં શ્રદ્ધા અને ગુરુમાં નિષ્ઠા આ બંને પાંખો વડે અધ્યાત્મના આકાશમાં ઉડાય છે.

શ્રી ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના શતાબ્દી વર્ષ પર્વ તેના પ્રચાર માટે અમો નાના-મોટા અગિયાર સાધુ બ્રહ્મચારી અને ભક્તોએ સમગ્ર ભારતની યાત્રા કરેલી. પણ પણે પ્રભુએ પોતાની પ્રભુતાની કૃપાની અનુભૂતિ કરાવી.

મોગલસરાઈ (ગ.પ.)થી આરા (ગિહાર) જવાનું હતું. નવેભરની ૩૦ તારીખ હતી. આરાથી સમાચાર હતા. સાંજ દ્વારે યાત્રા કરશે. નહીં. અહીં લોકો દશ રૂપિયા માટે અને દશ રૂપિયા લઈને ખૂન કરી નાખે છે. અમો બે વાહનમાં હતા. શ્રીગુરુદેવની પાહુકાઓ લઈને જતા હતા. શ્રીહરિનું સ્મરણ હૈયે હતું. મોગલસરાઈથી બપોરે ૩.૦૦ વાગ્યે નીકળ્યા. સમજણ એવી હતી કે સાંજે ૬.૦૦ વાગ્યા પહેલાં આરા પહોંચી જઈશું. પરંતુ એક વાહનનું કાબોરિટર બગડ્યું. (હવે આ તકલીફ થતી નથી, કારણ કે વાહનના બાંધકામમાં પરિવર્તન આવ્યું છે.) દર પાંચ મિનિટે પાછી નાખવું પડે. હવે આટલું પાછી ક્યાંથી લાવવું, પરંતુ ત્યાં જ ક્રમોસમી ધોરિયા બંધ વરસાદ થયો. પાછીની સમસ્યા હલ થઈ, પણ ગાડીઓને વારંવાર રોકવાનું ફાવે તેવું ન હતું. તેથી ધોતિયાંને વણીને દોરણાની જેમ વણીને આગળની ગાડી સાથે પાછળની ગાડી બાંધી. આ ‘ટો’ ચાલ્યું નહીં, વારંવાર બ્રેક લાગતાં બે-ત્રાણ ધોતીઓના લીરા ઊરી ગયા. સાંજના સાડા ચાર વાગતાં જ ભયંકર

અંધકાર ચોપાસ રેલાઈ ગયો. કંઈ સમજણ પડતી ન હતી. શું કરવું? પણ એક અમોદ અથ હતું. હિરિ સ્મરણ!

જ્યાચેનિ નામે ગતી પાવિજેતિ - સ્મર્યે નામ જેનું ગતિ ઉચ્ચ થાયે..... આમ, આક્સિમિક રસ્તા વચ્ચે બે યુવાન પોલીસો દેખાયા (પ્રકટ્યા). તેમણે ગાડીઓ ઊભી રખાવી. ‘રાતે ડ્રાઇવ ન કરવા કોઈએ સલાહ ન આપી?’ તેણું પૂછ્યું. અમોએ હળવે હૈયે પણ ભારે મને બધી વાત કરી. તેઓ બંને અમારી બંને ગાડીઓમાં બેસી ગયા, પછી કહે, “હવે ચલાવો.” આશ્રમી! વરસાદ બંધ. કાબોરેટરની સમસ્યા જ જાણો ન રહી અને બે કલાકમાં આરા પહોંચી પણ ગયા. અમોએ તેમને ફળ, મીઠાઈ, સાહિત્ય બધું આપ્યું. તેઓ મંદ મુસ્કાને મલકતા હતા, પરંતુ વચ્ચે મનમાં મુંઝાયેલ જીવે કોઈએ પણ શંકા ન કરી કે આ બંને સિપાઈઓ આટલા વરસાદમાં ભીજાયા વગર અવાવલું રસ્તે આવ્યા ક્યાંથી?”

આરામાં જઈને જ્યારે આ રામકથા કહી ત્યારે સૌને આશ્રમ થયું, પરંતુ અમોને તો ભરોસો હતો એક અમારા રામનો ને ગુરુનામનો!

(૨) હજુ ગયે જ વર્ષે જન્માએમીની રાતે અમો ન્યુજિસ્ટીમાં હતા. શ્રીકૃષ્ણજન્મ ઉત્સવ પછી રાતે સાડા બાર વાગ્યે ડો. નિર્દુંજ મહેતા મને આદરણીય પણ્ણું સૌદાનીજને ત્યાં લઈ જવાના હતા. તેમની કાર BMW હતી. કારમાં નેવિગેશન પણ હતું. દીઢેક કલાકનું ડ્રાઇવ હતું. રાતે બે વાગ્યે નેવિગેશન બંધ થઈ ગયું. અમો એક જંગલ વચ્ચે ખૂબ જ સાંકડા રસ્તા ઉપર હતા. ઓવરટેક ન કરી શકાય. સામેથી વાહન આવે તો પણ સમસ્યા. અમોએ ગાડી ઊભી રાખી; ક્યાં છીએ તેની સમજણ ન હતી. પણું ના પરિવારના લોકો કોઈ સૂતાં ન હતાં. ત્યાં પાછળથી એક કાર આવીને ઊભી રહી. એક યુવાન તેમાંથી ડેકાયો. શાંત-સ્વસ્થ મને તેણે પૂછ્યું “May I help you?” અમે સમસ્યા કહી. તેણે કહ્યું: મારું નેવિગેશન ચાલે છે, આવો હું તમને માર્ગ દેખાઉં. આગળ ચાલો, એક ત્રિભેટે આવીને અમો ઊભા રહ્યા.

તેણે કહ્યું, હવે આ જમણો રસ્તે તમો જાઓ, અડધા માઈલના અંતરે તમારું ગંતવ્ય આવી જશે. તે જેવો હવામાંથી આવ્યો હતો તેમ હવામાં ઓગળી ગયો. સૌદાની પરિવારે ચાલુ મોબાઈલમાં અમારી વાતો સાંભળી હતી. તેઓ કહે, ‘આ સ્થળે તો ધોળે દહાડે પણ ચકલાં ફરકતાં નથી તો માણસ ક્યાંથી આવ્યો? શ્રીકૃષ્ણને તો આવવા-જવાનું છે જ નહીં, એ તો રાહ જોઈને ઊભો છે, કોઈ અંતરથી પોકારે છે?’

અમો સ્વામી શિવાનંદ શતાબ્દી પ્રચારયાત્રાના બમજામાં ઓડિસા ખાતે હતા. રસ્તામાં ભવાની પટના પાસે નદીનો પુલ અડધો તૂટી ગયો હતો. સવારે પાંચ વાગ્યાથી ડ્રાઇવ કરતા હતા, અત્યારે અગિયાર વાગવામાં હતા, હવે શું? પાછું જવાનું? કંઈ સમજાયું તો એક “દ્વારકામાં શબ્દ ગયો, શોર ભયો ત્યારે, શંખ, ચક, ગદા, પદ્મ, ગરુડ લઈ સિધારે” ત્યારે જંગલમાંથી એક આદિવાસી પ્રગટ થયો; તેની ભાષા કોણ સમજે. બ્ર. દાસરથી સમજતા હતા. ઓડિયા ભાષામાં અનુવાદ કરે, તે અમોને અંગ્રેજીમાં કહેવામાં આવે. તે માણસે કહ્યું. પાછા જતું પડશે. અમારી તે માટે તૈયારી ન હતી. પૂરુષે પેટ્રોલ ન હતું. થાક અને ભૂખ બંને લાગ્યાં હતાં અને જો પાછા જતું પડે તો ભવાની પટના ક્યારે પહોંચીએ. અહીંટો શહેર નદીને સામે કંઠે જ હતું.

સૌના આશ્રમ વચ્ચે તેણે કંઈક વિચિત્ર અવાજે કર્યા અને જંગલમાંથી આઈ-દશ યુવકો પ્રગટ્યા. સંતરાં, કેળાં, રસગુલાં ગરમ હતાં. પછી તેમણે આખી ગાડી ઊંચકીને નદીના સામે ડિનારે મૂકી દીધી. અમોને કહ્યું “પાછી ઊંદું છે, તમારે ઊતરવાનું નથી.”

આ બધી વાતો કાલ્યનિક નથી, આમતેમ વાંચેલી પણ નથી; અમારી આ યાત્રાના જોડીદારો, સ્વામી શિવચિદાનંદજી, સ્વામી રામસ્વરૂપાનંદજી, સ્વામી આત્મજ્ઞાનાનંદજી અને બ્ર. દાસરથી હજુ હ્યાત છે. અનુભવોની ઘટમાળ વચ્ચે કેવળ એક જ દોરો પરોવાયેલો છે, તેછે જ હે મન રામને ભજી લે!

ॐ શંતિ: (કમશઃ)

## ભક્તિ અને ભક્તના વિવિધ પ્રકાર

શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી

ભગવાન કપિલદેવે ભક્તિનું સાત્ત્વિક, રાજ્યસ, તામસ અને નિર્ગુણ એવું વર્ગાકિરણ કર્યું.

યોગીશ્વર શ્રીહરિ મહારાજે ભક્તોનું ગ્રાહૃત, મધ્યમ અને ઉત્તમ એવું વર્ગાકિરણ કર્યું. ભગવદ્ગીતાનું વર્ગાકિરણ છે. ‘આર્તી જિજ્ઞાસુરથીશ્વાનીચ’ ભગવાન કહે છે: અર્જુન, ચાર પ્રકારના લોક મારું ભજન કરે છે. ભગવાને એક વાત અહીં પહેલાંથી જ ખૂબ સાવધાની સાથે કહી દીધો: અર્જુન આ બધા જ મોટા પુષ્પશાળી છે. ‘ચતુર્વિધા ભજને માં જનાઃ સુકૃતિનોડર્જુનઃ’ (૧) આર્તી (૨) જિજ્ઞાસુ (૩) અર્થાંથી (૪) શાની!

(૧) આર્તી:

આમ તો ભગવાનનું ભજન કરવાની કોઈ જરૂર ન હતી પણ સંકટમાં ફસાઈ ગયો અને બધા લોકોએ સાથ છોડી દીધો. કોઈનો સાથ રહ્યો નહિ. ત્યારે ક્યાંકથી એવું જ્ઞાનવામાં આવ્યું કે ભગવાનના શરણે જવાથી સંકટ દૂર થાય છે. પહેલાં તો ભગવાનમાં માનવાની કોઈ જરૂર ન હતી; પણ હવે તેના વગર ધૂટકો ન હોવાથી જે ભગવાનની ભક્તિમાં લાગી જાય છે. ભગવાન પાસેથી આશા રાખે છે. સંકટમાં ફસાયેલો હોવાથી, આર્ત થઈને, દુઃખી થઈને, વ્યાકુળ થઈને જે પ્રભુને મદદ કરવા માટે પોકારવા મારે છે તે આર્ત ભક્ત છે. શ્રીમદ્ ભાગવતમાં આપે ગાજેન્દ્રની કથા સાંભળી હો. ખૂબ બળવાન ગાજેન્દ્ર હાથણીઓ સાથે સરોવરમાં જળકીડા કરવા ગયો. એક મગરમણે તેના પગને પકડી લીધો. ખૂબ પ્રયત્ન કરવા છતાં બળવાન મગરમણે તેને છોડ્યો નહિ. બધી હાથણીઓએ પણ પ્રયત્ન કર્યો પણ જ્યારે તેમણે જોયું કે હાથી ધૂટી શકે તેમ નથી એટલે એક પણી એક હાથીને મૂકીને બહાર નીકળી ગઈ. હાથી સરોવરમાં એકલો પડી ગયો. તે એકાંતની લક્ષણમાં તેને પૂર્વજનમનું સ્મરણ થયું અને તેણે ભગવાન નારાયણને વ્યાકુળ થઈને પોકાર કર્યો. અનન્ય ભાવથી પોકાર કર્યો. આ પહેલાં તેને ભગવાનની કદી યાદ આવી ન હતી. હવે ભગવાનની યાદ આવી. તે આર્ત ભક્ત છે. પ્રભુએ તેને સંકટમાંથી

મુક્ત કર્યો. ગાજેન્દ્ર આર્ત ભક્તનું ઉદાહરણ છે. દ્રૌપદીએ આર્ત થઈને પોકાર કર્યો: ‘આર્તત્રાણ-પરાયણ..... નારાયણો મે ગતિઃ’<sup>૧</sup> ભગવાન આર્તત્રાણપરાયણ છે, જે દુઃખી થઈને, આર્ત થઈને વ્યાકુળ થઈને પોકારે છે, ભગવાન તેને માટે પણ દોડે છે. ભગવાન એમ નથી કહેતા: ‘અરે! ભલા આદમી, કાલ સુધી તો તું મને યાદ પણ કરતો ન હતો. હવે તેને મારી યાદ આવી? ભગવાન એમ કહી શકતા નથી! કારણ કે તે, પણ વિવશ-પરાધીન છે. વિવશ એટલા માટે છે કે આજે તેણે પોકાર કરી બોલાવ્યા છે. તેણે પાપને કારણ, અજ્ઞાનને કારણ, પ્રભુની સાથે જે સંબંધ હતો, તેને વિસારી દીધો, પણ ભગવાન તો જાણે જ છે તે ‘મમૈવાંશો જીવલોકે’- મારો જ છે ભગવાન એમ કહેતા નથી કે કાલ સુધી યાદ કરતો ન હતો એટલે હું તારો માતા-પિતા મટી જતો નથી. એટલે ભગવાન દોડીને તેને બચાવે છે. દ્રૌપદીએ પ્રભુને પોકાર્યા, ભરી સભામાં આર્ત થઈને પોકાર્યા અને ભગવાન તેનો પોકાર સાંભળીને આવી ગયા.

ભક્તનો ભગવાન પ્રત્યે ભાવ હશે તેનાં કરતાં ભગવાનનો ભક્ત તરફનો ભાવ હજારગણો હોય છે. ભક્ત એટલો પાગલ છે કે તેને ભગવાનના ભાવનો કોઈ ઘાલ નથી અને તેથી તે બલિદાનનું નામ લેતો નથી.

(૨) જિજ્ઞાસુ:

બીજો પ્રકાર જિજ્ઞાસુનો છે. જિજ્ઞાસુ ભક્ત તત્ત્વને જ્ઞાનવા માટે ભગવાનની પાસે આવે છે. તત્ત્વને જ્ઞાયા વગર સંસારને પાર કરી શકતો નથી અને તત્ત્વનું ચિંતન તો મેં ધંધું કર્યું. ઘણા ગ્રંથો વાંચ્યા પણ હું કંઈ સમજયો નહિ. હે પ્રભુ, હવે આપ જ સમજાવો, વાંચ્યું તો ધંધું છે પણ સમજ બાકી છે. ઉદ્ભવજી જિજ્ઞાસુ છે. અર્જુન પણ જિજ્ઞાસુ છે. રામાયણની દિણિએ લક્ષ્મણ પણ જિજ્ઞાસુ છે. શ્રી રામને પૂછે છે: ‘સંત-અસંતનાં લક્ષ્મણ શુછું છે? ભક્તિનાં ક્યાં લક્ષ્મણ છે? એવું નથી કે ભક્ત એક પ્રકારનો જ હોય. મિત્ર હોઈને જિજ્ઞાસુ પણ બની શકે છે. દાસ થઈને જિજ્ઞાસુ બની શકે છે.

(ઉ) અર્થાંથી:

ભગવદ્ગીતામાં અર્થાંથીનું ગ્રીજું સ્થાન આપ્યું છે, તેથી તેના અર્થ વિષે ઘણાં મતમતાંતર છે. એનો સામાન્ય અર્થ એવો થાય કે જે વ્યક્તિ પરમાત્માની પાસે ધનની યાચના કરે છે, પદાર્થોના વિષયોની ગ્રાસિ માટે પ્રભુની આરાધના કરે છે જ, વિષયભોગ, સંપત્તિ, સત્તા તથા સુખ-સુવિધા ઈચ્છે તે અર્થાંથી કહેવાય. વાત તદ્દન સારી છે. છતાં મારી દાખિલે, મારા ચિંતન પ્રમાણે તે અપૂર્ણ છે, કારણ કે ‘અર્થાંથી’ શબ્દનો આટલો જ અર્થ હોત તો તેનો કુમ બીજો હોવો જોઈએ. જે ધન ઈચ્છે છે તે શાન ઈચ્છે છે તેના ઉપર હોય કે નીચે? પણ તેને તો શ્રીકૃષ્ણ ઉપર સ્થાન આપ્યું છે પણ જે કુમમાં આ શબ્દ આવે છે, તે કુમમાં મેળ બેસાડવો હોય તો અર્થાંથી શબ્દના અર્થનો વ્યાપક અર્થ કરવાની આવશ્યકતા છે અને એટલા માટે તે શબ્દનો વિચાર કરતાં એમ લાગે છે કે અહીં ‘અર્થ’ શબ્દનો અર્થ ‘પુરુષાર્થ’ હોવો જોઈએ. કોઈ પણ પુરુષાર્થ પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા રાખનાર. માટે મહાભારતમાં અનેક ર્થણે ‘અર્થ’ શબ્દ યોજાયેલો છે. અર્થાંથીનો અર્થ છે ચારે પુરુષાર્થને પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા રાખનાર. જ્યારે વ્યક્તિ પુરુષાર્થને ઈચ્છે ત્યારે તેમાં અર્થ તો આવી ગયો, કામ પણ આવશે અને પછી ધર્મ અને મોક્ષ પણ આવશે. મોક્ષની ઈચ્છા જ્યાં સુધી બાકી છે, ત્યાં સુધી તે અર્થાંથીના સ્થાન પર બેઠેલો છે અને તેથી તે જિજાસુ કરતાં પણ વધુ મોટો છે. ભક્તરાજ ધૂષ્પ બધું જ છોડીને વનમાં ચાલ્યા ગયા અને ભગવાનની આરાધનામાં લીન થઈ ગયા. ગરબડ એ થઈ કે તેમના અંત:કરણનો ભાવ એવો હતો કે મને તે અચણ સ્થાન પ્રાપ્ત થાય. મને અને મારી માતાને જ્યાં તેમનું કોઈ અપમાન ન કરે તે ભૂમિ પ્રાપ્ત થાય. ‘ધૂષ્પ’ અવિચળ સ્થાન મળે. સાવકી માતાએ અપમાન કર્યું; એટલા માટે ધૂષ્પજી આ ભાવમાં આરાધના કરી રહ્યા છે. ધૂષ્પ અર્થાંથી છે તેને પદ-સ્થાન જોઈએ છે, સત્તા જોઈએ છે. પછી તેને પશ્માત્તાપ થયો તે બીજી વાત છે, પરંતુ તેની સાધના અર્થાંથીની છે. આમ, કોઈ પણ પુરુષાર્થને પ્રાપ્ત કરવા માટે જે પ્રયત્ન કરશો, મોક્ષની ગ્રાસિ માટે પણ તે અર્થાંથી છે.

(ઊ) શાની:

ભગવાન કહે છે, આ ઉપરાંત એક ભક્ત બાકી છે તે છે જ્ઞાની. તે જ્ઞાની ભક્ત ભગવાનની દાખિલે સર્વોચ્ચ છે. હવે જુઓ ભગવાન પોતે આ જ્ઞાનનું જે વર્ણન કરે છે, તે વર્ણનને જાણી લીધા પછી એ વાત સીધી મનમાં આવી જાય છે કે તે જ્ઞાની તો મુક્ત જ છે. તે મોક્ષનો પણ આકાંક્ષાનથી, જો તે મોક્ષનો આકાંક્ષા હોત તો ‘અર્થાંથી’માં સામેલ થઈ જાત. જ્ઞાની થઈ ગયો. ‘જ્ઞાનાન્મોક્ષઃ’ જ્ઞાનથી જ મોક્ષ મળે છે. એટલા માટે ભગવાને તેને જ્ઞાની કષ્ટો છે એટલે તે મુક્ત છે. મુક્ત થયા પછી પણ ‘મુક્ત’ થવાના પણ બે પ્રકાર છે. કેટલાક મુક્ત લોકો એવા હોય છે કે મુક્ત થવાની સાથે તે તેમનું બધું જ છોડી દે છે. બીજા કેટલાક એવા હોય છે, જેઓ મુક્તિ મળ્યા પછી પણ ભગવાનની ભક્તિ કરવાનું ચાલુ રાખે છે. ‘પાઈએ જ્ઞાન ભગતિ નહીં તજાહી’ એવું વર્ણન સ્વયં તુલસીદાસજીએ કર્યું છે. તેને મુક્તિ પછીની ભક્તિ કહીએ. તે જ્ઞાનીની ભક્તિ છે. ભગવાન કહે છે: “‘અર્જુન, ચતુર્વિધા ભજન્તિ માં જનાઃ...તેખાં જ્ઞાની નિત્યમુક્તઃ’” તે તો મને ચોटી પડેલો છે. ‘એક ભક્તવિશિષ્ટતો પ્રિય હિ જ્ઞાનિનો કથમહં સાંચ મમ પ્રિયः’. આમ, જ્ઞાની જ ઉત્તમ છે. તે મારા સિવાય બીજા કોઈને પ્રેમ કરી શકતો નથી. તે મને ખૂબ પ્રિય છે. ભગવાન પછી સાવધાન થઈને કહેવા લાગ્યા: નહિ, નહિ, છે તો બધા જ સારા. ‘ઉદારા: સર્વ એવૈ તે’ બધા જ સારા છે. તેણે પોતાને માટે કર્દી જ કરવાનું બાકી રાખ્યું નથી, છતાં ભગવાનનું ભજન તો કરી જ રહ્યો છે. જુઓ, ભગવાનના આટલા પ્રિય થયેલા ભક્ત, જેને ભગવાન પોતાનો આત્મા કહે છે. જે ભક્તને લઈને ભગવાન કહે છે, અરે, હું તો તેને ઉપાડીને મારા માથા પર બેસાડી દઉંછું.

ભક્તોનું આ પ્રકારનું વિશ્વેષણ લિન્ન લિન્ન લોકોએ લિન્ન-લિન્ન દાખિલોણથી કર્યું છે. તે બધાનો સંદર્ભ લઈને ભગવાને ભક્તોના જે પ્રકાર બતાવ્યા તે આપણે જોયા.

□ ‘ધર્મશ્રી’માંથી સાભાર અનુવાદ

## ચિદાનંદ-ચન્દ્રકા

- શ્રી સ્વામી પ્રેમાનંદ

### વાક્ષક્તિનું સંરક્ષણ

વાણી, મુખમાંથી નીકળેલો શબ્દ, એક ખૂબ જ શક્તિશાળી વસ્તુ છે. આ મનુષ્ય લોકમાં તે અમાપ સામર્થ્ય ધરાવે છે. વાણીનો ઉપયોગ સર્જન અને નિર્માણ તથા સંહાર અને વિનાશ માટે બને રૂપમાં કરી શકાય છે.

વાણી પવિત્ર શક્તિને પાપમુક્ત બનાવવી તે આધ્યાત્મિક સાધકનું પરમ કર્તવ્ય છે. એક નિર્દીષ્ટ સમય સુધી મૌન દ્વારા વાણીનું સંરક્ષણ કરવું તે મા સરસ્વતીની આરાધના છે. વાક્ષના રૂપમાં માની આ શક્તિનું સંરક્ષણ કરવાથી તે સાધક માટે સંપત્તિ બની જાય છે જેને, તે યોગની અંતર્ગત સાધના પ્રત્યાહાર, ધારણા અને ધ્યાનમાં ઉપયોગ કરી શકે છે. મૌન-સાધનાના કાળમાં આ સાધના દ્વારા મળતી શક્તિ વિચાર અને આત્મવિશ્લેષણના કાર્ય માટે ખૂબ મૂલ્યવાન નીવડે છે. આ પ્રત્યક્ષ અનુભવની વાત છે. કોઈ પણ સાધક મૌનનો અભ્યાસ કરી જાતે તેને જોઈ શકે છે. જ્યાં સુધી વાક્ષક્તિનો દુરુપયોગ બાબુ કાર્યોમાં થાય છે ત્યાં સુધી મન બહિર્ગામી જ હોય છે અને વ્યક્તિ વિચાર અને આત્મ-નિરીક્ષણમાં જરૂરી ઊંડાણ સુધી ઉત્તરી શક્તિ નથી, પરંતુ જ્યારે આ શક્તિનું મૌનાભ્યાસ દ્વારા સંરક્ષણ કરવામાં આવે છે ત્યારે તે અંતર્મુખતા માટે, આત્મનિરીક્ષણ માટે તથા વિવેક અને વિચારના અભ્યાસ માટે ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે મિથ્યા ભાષણ કરવું એ અધર્મ અને મલિન કામ છે એટલે જો સાધક પરમાર્થના સત્યનો, સર્વાત્મિશ્રાયી સત્યનો સાક્ષાત્કાર માટે ઉત્કર્ષ ધરાવતો હોય તો તેણે તે સત્યને પોતાની વાણીમાં વ્યક્ત કરવા માટે સદા મહેનત લઈને પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. સત્ય સંભાષણના મહાન ગુણનો મહિમા અનિર્વચનીય છે. આ સંબંધમાં એટલું જ કહેવું પર્યાપ્ત થશે કે આ ગુણના અભાવમાં સાધકના સમગ્ર આધ્યાત્મિક જીવન પર પાણી ફરી વળે છે. તેનું આધ્યાત્મિક જીવન શૂન્ય બની જાય છે. જો સાધક સત્ય પર સ્થિર રહેવા માટે

પોતાની પૂરી તાકાત દ્વારા પોતાનું જીવન હોડમાં મૂકીને પ્રયત્ન નહિ કરે તો તે પોતાની સાધનામાં રજ માત્ર પણ સાચી, સંગીન અને સ્થાયી પ્રગતિ કરી શકશે નહિ. પૂર્વ સત્યવાદી બન્યા સિવાય આધ્યાત્મિક સાધનામાં પ્રગતિ કરવાની આશા નિરાશામાં પરિણમશે, સ્વભવતુ બની જશે.

જો સાધક પોતાની સાધના ગંભીર ભાવથી કરતો હશે, જો તેમાં પોતાની જિજ્ઞાસા પ્રત્યે સાચી ઉત્કર્તા હશે, જો તેમાં આ મરણાધીન ભૌતિક જીવનને તેમ જ કષ્ટ, શોક, રોગ અને છેલ્લે મૃત્યુ સાથે જોડાયેલા ઈહલોકના જીવનના બંધનને ગમે તે રીતે નાશ કરવાની સાચી જીવલંત કામના હશે, જો પોતાની જાતને બંધનમુક્ત કરી શાશ્વત આનંદનો સુખોપભોગ કરવાની તીવ્ર અભિલાષા હશે તો તેણે અવશ્ય સત્યના ઉપાસક બની જવું જોઈએ.

સાધકે વાણીની આ મહાન શક્તિના ઉપયોગમાં સદા સાવધાન રહેવું જોઈએ. તેણે એ બાબતનો સંકલ્પ કરવો જોઈએ કે તે પોતે અજ્ઞાયે પણ કઠોર શબ્દનો ઉપયોગ કરી ભગવાનના નાનામાં નાના પ્રાજ્ઞીને પણ આધાત પહોંચાડશે નહિ. કટુ શબ્દ, જે શબ્દ આધાત પહોંચાડે તેવા હોય તેનો સાધકે સદા ત્યાગ કરવો જોઈએ. મધુર બોલવું જોઈએ. જો કોઈ, પ્રસંગે મધુર બોલવાનું મુશ્કેલ હોય તો તેવા પ્રસંગે મૌન રહેવું વધુ પોગ્યું. તેનાથી અધિક ઉત્તમ વાત એ હશે કે જેના પ્રત્યે કટુ શબ્દનો વહેવાર થયો હોય તેનો ખેદ પ્રકટ કરીને તરત માઝી માગીને તે વાત પૂરી કરવામાં આવે. આ ત્રીજા વર્ગના સાધકો માટે છે, પણ આપણી અભિલાષા તો ઉત્તમ અધિકારી બનવાની હોવી જોઈએ. આપણી વાણી સદા મધુર હોવી જોઈએ. આ ત્રણનું ધ્યાન રાખો:- પ્રમાણસર વાણી, સત્ય વાણી અને મધુર વાણી.

અનુસંધાન પાના નં. ૫૩ ઉપર

## રક્તદાન

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

### રક્તદાન જીવનદાન છે.

વિજ્ઞાને હરણફાળ ભરી છે. માણસની પ્રતિકૃતિ જેવો રોબોટ બનાવ્યો છે, પરંતુ રોબોટ પાસે કામ વેવા માટે તો માણસની ચાલકની જરૂર ભરી જ. હવે આ માણસ જે રીતે કામ કરે છે તે તેનાં શરીરમાં ક્ષસનતંત્ર, રૂધિરાભિસરણતંત્ર, પાચનતંત્ર, ઉત્સર્ગતંત્ર, અસ્થિતંત્ર તથા ચેતનાતંત્રથી જીવનકાર્ય ગતિશીલ રહે છે. પરંતુ આ બધાં જ કાર્યક્રીત પ્રાણવાયુથી કાર્ય કરે છે. આ પ્રાણવાયુનું - ઓક્સિજનનું - વહન આપણામાં રહેલ લોહીનો સંચાર કરે છે.

આ લોહી અથવા રક્ત સંબંધે થોડું જાણવું જોઈએ. લોહીમાં (૧) સીરમ અથવા પ્રવાહી હોય છે. આ સીરમ શરીરનાં તમામ અંગ ઉપાંગોમાં પ્રાણવાયુ ઉપરાંત હોમોન્સ અને ન્યુટ્રિશન પોષકતત્ત્વો પહોંચવાનું કામ કરે છે. (૨) લોહીમાં રહેલ રક્તક્ષણ હિમોગ્લોબીનને સાચવે છે તેનું સંરક્ષણ કરે છે. લોહતત્ત્વ-આયનને પ્રત્યેક કોચિકાઓમાં ઓક્સિજનના માધ્યમથી પહોંચાડે છે. (૩) શેતક્ષો રોગપ્રતિરોધક ક્ષમતા પરાવે છે. સંક્રમણ રોગો સામે પ્રતિકાર કરે છે. હિમોગ્લોબીન ૬% થી ઓછું થાય તેવા લોકોને એનીમીક કહેવાય. તેઓમાં રોગ સામે ટકી શકવાની શક્તિ હોતી નથી; જો તેવા લોકો સરકારી કે કોઈ પણ હોસ્પિટલમાં દાખલ થયા હોય તો જેવી રીતે કાચના સ્તરમાંથી સૂર્યોપકાશ ઓરડાની અંદર અજવાણું અને તાપમાન વધુ કરી શકે તેવી જ રીતે એનીમીક રોગીના શરીરમાં ભાવ્ય વાતાવરણમાંથી સવારે ટાઈફોઇઝ, તો બપોરે ન્યૂમોનિયા, સાંજે હિપેટાઈટિસ તો રાત્રે મલેરિયા, ડેન્યુ, કોલેરા અથવા ચીકનગુનિયા, સ્વાઈન ફ્લૂ, એઈફ્સ, કેન્સર કોઈ પણ રોગ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. માટે શેતક્ષોનું લોહીમાં પૂરું પ્રમાણ અત્યંત આવશ્યક છે. (૪) ચોથી અને મહાત્વની લોહીમાં રહેલી શક્તિ તે ખેટલેટ્સ છે. આ ખેટલેટ્સ લોહીની 'ધનતા' સાચવે છે. લોહી બહુ પાતળું થાય કે બહુ જીદું થઈ જાય તે બને પકે બરોબર નથી. તેને ખેટલેટ્સ આવશ્યકતા પ્રમાણે

પ્રવાહિત થાય તે માટે કાર્યનિરત છે. શેતક્ષો આ ખેટલેટ્સના સહાયક છે. દરેક વ્યક્તિમાં ઓછામાં ઓછા દોડ લાખથી ત્રણ સાડા ત્રણ લાખ ખેટલેટ્સ તો હોવા જ જોઈએ. ખેટલેટ્સ ઓછા થાય તો પણ લોકો એનીમીક થઈ સંક્રમક રોગોના શિકાર થતા હોય છે. અને (૫) છેલ્લે છે કલોટિંગ ફેક્ટર અર્થાત્ કંઈ વાગે તો સત્તવરે લોહીને બંધ કરવાની ક્ષમતા,

આપણું લોહી આનુવંશિક રીતે શુષ્પ A, B, AB, A<sup>+</sup>, B<sup>+</sup>, AB<sup>+</sup>, A<sup>-</sup>, B<sup>-</sup>, AB<sup>-</sup> તથા O<sup>+</sup> અને O<sup>-</sup> શુષ્પનું હોય છે. O<sup>+</sup> બ્લડશુષ્પ વાળા લોકો યુનિવર્સલ ડેનર્સ કહેવાય છે. પૂર્વ રક્તદાતાઓનું લોહી જે પ્રમાણે દાનમાં મળતું હતું તેને ચેક કરીને યથાવત્ બીજા જરૂરિયાતવાળા રોગીને આપવામાં આવતું, પરંતુ હવે લોહીના દરેક ક્રીમ્યોનન્ટ જુદા જુદા કરીને જે વ્યક્તિને જે તત્ત્વની આવશ્યકતા હોય તે તત્ત્વ આપવામાં આવે છે. આમ, એક રક્તદાતા પાંચ વ્યક્તિઓનો જીવનદાતા બને છે.

દર ત્રણ મહિને રક્તદાન કરી શકાય. અઢાર વર્ષથી ૬૦ વર્ષ સુધી રક્તદાન કરી શકાય. દાતાનું વજન, હિમોગ્લોબીન તથા બ્લડપ્રેશર ચેક કર્યા પછી જ રક્તદાન (સ્વૈચ્છિક રીતે) લેવાતું હોય છે. આજ કાલ ફાસ્ટ ફૂડની ફેશનમાં પિઝા, પાસ્તા, મેગી, સમોસાં અને ઠંડાં પીણાં ઓની નિયમિત ટેવથી વજન ઓછું થાય અને હિમોગ્લોબીન પણ ખૂબ જ ઓછું થતું જાય છે. લાંબા ગાળે લીવર પણ રજી માગે છે. માટે પૌષ્ટિક ખાઈએ, થોડી કસરત કરીએ અને નિયમિત રીતે ઓછામાં ઓછું વર્ષમાં ત્રણ વખત રક્તદાન કરીએ. તમોને બ્લડપ્રેશર, હાર્ટનો પ્રોબ્લેમ, H.I.V. Positive નથી ને? તમો એનીમીક નથી ને? તો આજે જ રક્તદાન કરો, તે જીવનદાન છે. તેનાથી વિશેષ માનવજીવનની બીજી કોઈ સાર્થકતા નથી. યૌવનમાં રક્તદાન, મૃત્યુ પછી ચક્ષુદાન અને સંભવ હોય તો દેહદાન કરો. ધન્ય બનો. ઊંશાંતિ. □ સૌજન્ય : આકાશવાણી રાજકોટ

## નામસ્મરણ

- શ્રી સ્વામી અભિરામદાસજી ત્યાગી

પરમાત્માને મન, બુદ્ધિ તથા વાકી દ્વારા પૂરેપૂરી રીતે વર્જાવી શકતા નથી. તેમનું નામ તો નિર્ગુણ-સગુણ-નિરાકાર તેમ જ સાકારથી પણ અધિક શ્રેષ્ઠ તેમજ વિસ્તૃત છે એટલે તે વિષયમાં કંઈ લખવું કે કહેવું એ સૂર્યને દીવો દેખાડવા જેવું છે, જો સૂર્યના પ્રકાશની તુલના કરોડો, અબજો આગિયાના પ્રકાશ સાથે કરવામાં આવે તો તે ઓછો જ લાગે. તે જ રીતે પરમાત્માના નામના વિષયમાં કંઈ કહેવું તે સૂર્યને આગિયા સાથે સરખાવવા જેવુંછે.

પરમાત્માનું નામ અખંડ અનંત પ્રેમામૃતથી પરિપૂર્ણ છે, તે એવો દિવ્ય રસ છે જે અનુપમ છે. આપણા બધાંની શ્રદ્ધા-નિષા વિશ્વાસરૂપી પાત્રતાથી તેનો અનુભવ થાય છે.

જે મહાપુરુષો-ભક્તોએ નામસ્મરણ કર્યું છે તેઓ પણ તેના મહિમાને પૂર્ણ રૂપથી વ્યક્ત કરી શક્યા નથી. અખંડ આનંદ અવિનાશી નિરંતર પરમાત્માના નામને સ્મરણ કરનાર, સંદેહ એકરસ પરમાત્માના ધ્યાનમાં રહેનારા ભૂતભાવન શિવ પણ તેના મહિમાને પૂરેપૂરો કહી શકતા નથી. વધુ તો શું ભગવાન રામ પણ નામસ્મરણનો મહિમા કહી શકતા નથી.

પરમાત્મા શ્રી રામનું નામ સંપૂર્ણ જ્ઞાનને પ્રકાશિત કરનાર વેદનો પ્રાણ છે. સૂર્ય, ચંદ્ર, અઞ્જિ તેમ જ સમસ્ત બ્રહ્માંડનું મૂળ કારણ છે. ‘રામનામનઃ સમુત્પનઃ પ્રજ્ઞાવો મોક્ષદાયક’ : સૂદ્ધિનું સર્જન કરનાર બ્રહ્મા, પાલન કરનાર વિષ્ણુ, સંહારકર્તા શિવ અને અન્ય વ્યવસ્થાપક દેવતાઓમાં જે શક્તિ છે તે શ્રીરામનામની જ છે. ભગવાન શિવે આ નામના બળથી કાશીમાં મુક્તિ કેત્ર ખોલ્યું છે. પ્રેમભક્તિ પણ આ નામથી જ પ્રાપ્ત થાય છે. તે પરમ જાય છે. તે બધા મંત્રોથી શ્રેષ્ઠ અને સુલભ છે. બીજા મંત્રોનો જપ કરવા માટે નિયમ પાલન કરવું પડે છે. શ્રી રામનામનો નિયમ વગર પણ જપ કરવાથી બીજા મંત્રો કરતાં અધિક ફળ પ્રાપ્ત થાય છે. પછી કોઈ સંપ્રેમ સાદર સવિધિ જપ કરે તો તેના જેવું બીજું ફળદાયી કોણ

હોઈ શકે છે?

નામસ્મરણના સાધનથી ઐહ્લોડિક, પારલોડિક, કેવળ પરમપદ વગેરે બધાં જ સુખ સુલભ બની જાય છે. નામમાં મહાપાતકને મટાડવાની જે શક્તિ છે તે પાપ કરનારાઓની સમગ્ર શક્તિ કરતાં પણ ઘણી વધુ છે. નામસ્મરણ દ્વારા બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય, શુદ્ર, અંત્યજી, ઝી, પુરુષ, ચરાચર કોઈ પણ આત્મકલ્યાણ કરી પરમાર્થની પ્રાપ્તિ કરી શકે છે. આર્ત, અર્થાર્થી, જિજ્ઞાસુ તેમજ જ્ઞાની બધા પ્રકારના ભક્તો પોતાના મનની કામના નામથી પૂર્ણ કરી શકે છે.

હવે ગ્રન્થ એ છે કે નામસ્મરણ કેવી રીતે કરવામાં આવે, જેથી તેનો સાધકોને પૂરો લાભ પ્રાપ્ત થાય.

નામ જપનાર માટે નામ જ જીવન તેમજ જીવનનું સર્વસ્વ હોવું જોઈએ. અંતઃકરણમાં પૂર્ણ વિશ્વાસ હોવો જોઈએ કે નામ સિવાય અન્ય કોઈ શ્રેષ્ઠ સાધના નથી.

સર્વપ્રથમ નામાપરાધને સમજીને નામાપરાધથી બચીને નામજપ કરવામાં આવે તે પરમ શ્રેયકર છે.

નામાપરાધનીચે પ્રમાણે છે:

(૧) સંતોની નિદા કરનાર (૨) પરમાત્માના નામના મહિમાની કથા ને નામમાં રૂચિ ન રાખનાર કુપાત્ર સમક્ષ કરેનાર (૩) ભગવાન શિવ તથા વિષ્ણુમાં લેદબુદ્ધ રાખનાર (૪) ગુરુમાં અશ્રદ્ધા કરનાર (૫) શાખમાં અશ્રદ્ધા રાખનાર (૬) વેદવચનમાં અશ્રદ્ધા કરનાર (૭) નામજપના માહાત્મ્યમાં અર્થવાદ (૮ન)ની કલ્પના કરનાર (૮) ભગવાનના નામનો આધાર લઈ નિષિદ્ધ (મના કરેલું) કર્મ કરનાર (૯) ભગવાનના નામનો આધાર લઈ વિહિત (શાસ્કોકૃત) કર્મનો ત્યાગ કરનાર (૧૦) નામજપનો બીજા ધર્મનાં અન્ય સાધનો સાથે તુલના કરનાર

ઉપરના અપરાધોથી બચીને જપ કરવા જોઈએ.

જપમાં પરમાત્માની સાથે સંબંધ પાકો કરીને નામથી દૂર કરનાર કુસંગથી બચીને જપ કરવા જોઈએ.

જપની સાથે મન જોડતાં તે ઉત્તરોત્તર વધુ ફળદાયી બને છે એટલે કે નામ-સંકીર્તનમાં મન તદાકાર થાય છે ત્યારે તેનું ફળ અધિક મળે છે. વાચિક, ઉપાંસુ કે માનસિક જપમાં મન વધુ સ્થિર થતું જાય છે.

જપ કરવાની સાથે વિશ્વાસ રાખવો જોઈએ કે નામના પ્રભાવથી પરિવર્તન તો થઈ જ રહ્યું હોય છે. પરિવર્તન નીચેનાં કારણોથી સમજમાં આવતું નથી.

(૧) જેમ ભોજનનો પ્રત્યેક કોણિયો ભૂખને ઓછી કરે છે, પરંતુ ભોજન પૂરું થયા પહેલાં ભૂખ પૂરી થવાનો અનુભવ થતો નથી; ઓડકાર આવતો નથી. તે જ પ્રમાણે પ્રત્યેક વાર જપસમરણ થતાં આપણું કલ્યાણ થાય છે. અંતઃકરણનું અશાન દૂર થાય છે. આપણા અંતઃકરણમાં છુપાયેલા પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર થાય છે, આપણે પ્રેમરસમાં નિમન થઈ જઈએ છીએ; ભોજન પૂરું થતાં ભૂખની નિવૃત્તિ થતાં સંતોષ થાય છે. આ કિયાઓ દેખાતી ન હોવા છતાં થાય છે. તે જ રીતે નામ જન્મજન્માત્તરના અશાનરૂપી અંધકારને દૂર કરી શાનરૂપી પ્રકાશને જન્માવે છે.

(૨) જેમ મેલાં કપડાંઓમાં વધુ મેલ હોવાથી તેને સાફ કરતાં વધુ સાખુની જરૂર અને વધુ સમય લાગે છે તેમ પૂર્વજન્મના સંસ્કારો મંલિન હોય તો ફળ મળવામાં સમય લાગે છે.

(૩) નામજપમાં નિષા ઓછી હોય તો પરિવર્તન થવામાં વાર લાગે છે.

(૪) નામજપની સાથે યોગ્ય કર્મ, નિયમ, સંયમ ન હોય તો વધુ સમય લાગે છે.

(૫) નામજપના સમયે નામનો પ્રભાવ કે નામીના રૂપ સ્વભાવના ચિંતનને બદલે વર્થ બાબતોનું ચિંતન હોય તો પણ પરિણામમાં વિલંબ થાય છે.

નામ જપનાર નામમાં પ્રેમ રાખનાર વક્તિઓનો સાથ જેમ બને તેમ વધારે રાખે અને નામ વિરોધીઓથી જેમ બને તેમ દૂર રહે. નિત્ય નામમાં શ્રદ્ધા તથા પ્રેમ વધારનાર સત્સંગ તથા સ્વાધ્યાય કરે.

નામજપ માટે એક નિયત સ્થાન નક્કી કરે અને વારંવાર બદલે નહીં. આહારવિહાર શુદ્ધ અને સાત્વિક રાખવાથી વધુ લગાવ થાય છે.

આસન ઉપર બેસી જપ કર્યા પછી હરતાંકરતાં પણ નામસમરણ કરતાં રહેવું. જો મન ન લાગે તો મોટેથી બોલી નામ લેવું. પરમાત્માને જપમાં મન લાગે તે માટે પ્રાર્થના કરો. પરમાત્માના મનોહર સ્વરૂપને સામે રાખીને જપ કરો. પરમાત્માની મનોહર લીલાઓનું ચિંતન કરતાં કરતાં નામજપ કરો.

નામજપથી જ નામ સંબંધી યોગ્ય જરૂરી જાણકારી પ્રગટ થવા માટે છે. બધા પૂર્વગ્રહને છોડીને નામજપ કરો. નામ અવશ્ય કલ્યાણ કરશે.

□ ‘પરમાર્થ પ્રકાશ’માંથી સાભાર અનુવાદ

## પરમ વાણી

એઈલીન કેરી

તમે જે કામ કરી રહ્યા છો અને જે જીવન જીવી રહ્યા છો તેમાં તમને ખરેખર આનંદ આવે છે? એક કામ માત્ર સારી રીતે કર્યું એમ નહિ, પણ ક્ષતિરહિતપણે કર્યું - એનુંતરમને ખરેખર ગૌરવ થાય છે? કોઈ પણ કામ જેમ તેમ, પૂરું દિલ દીધા વગર કરવામાં આવ્યું હોય, તે પ્રત્યે તમને અણગમો થાય છે? તમે જે કરો તેમાં તમારું હૃદય એટલું પરોવાયેલું હોય છે? અને તમે બધું જ મારા માટે, મારા ગૌરવ ને મહિમા માટે કરો છો એ હકીકત પ્રત્યે એટલાં સભાન હો છો કે જેવી તેવી બાબતથી તમે સંતુષ્ટ ન જ રહી શકો? એમ હોય તો તે બરોબર જ છે. અધૂરા ભાવથી,

ફરિયાદ કરતાં કરતાં કોઈ કામ કરવામાં આવ્યું હોય, તો તેવા નામથી તમને કદી સંતોષ ન થવો જોઈએ. જે કાંઈ કરવાનું હોય તે બધું આનંદ અને પ્રેમથી કરો. અને એમાં તમારાં બધાં જ કામ આવી જાય છે, તુચ્છ હુન્યવી કામથી માંડીને અતિમહત્તમાં બધાં જ. તમે જે કાંઈ કાર્ય હાથમાં લો તે બધાં પરત્વેનું તમારું વલણ સુયોગ્ય હોય તે જુઓ, જેથી એમાં તમે સુયોગ્ય આંદોલનો મૂકી શકો. વળી, તમે જોશો કે એમાં તમને આનંદ જ આવે છે.

□ ‘ઉઘડતા દ્વાર અંતરનાં’ અનુ. ઈશા કુન્દનિકા

## પ્રોપરી ટેક્સ

- શ્રી યોગેશ્વરજી

મકાન માલિકોને સંપત્તિવેરો-પ્રોપરી ટેક્સ આપવો જ પડે છે. માનવ પોતાના મકાનમાં રહેતો હોય કે બીજાના મકાનમાં ભાડૂત તરીકે વસતો હોય તો પણ ટેક્સથી સર્વથા મુક્ત નથી હોતો. એક અથવા બીજા પ્રકારનો ટેક્સ એણે આપવો જ પડે છે. પંચમહાભૂતના પ્રાકૃતિક મકાનમાં વસનારા આત્માનું પણ એવું જ છે. એણે સંપત્તિ ન વિપત્તિ, હર્ષ ને શોક, લાભ ને હાનિ, ઉન્નતિ અને અવનતિ, વ્યાપિ-વાર્ધક્ય-મરણ અને આધિ-વ્યાપિ-ઉપાધિના સ્વરૂપમાં જુદી જુદી જાતના ટેક્સ આપવા જ પડે છે. પ્રકૃતિ એની પાસેથી વેરાને વસૂલ કરે છે. પંચમહાભૂતના મકાનમાં રહેનાર કોઈ પણ શરીરધારી એ ટેક્સથી મુક્ત નથી. વિદ્વાન-અવિદ્વાન, યોગી-ભોગી, તપસ્વી-અતપસ્વી, અમીર-ગરીબ, અબાલ-વૃદ્ધ અને અવતારી પુરુષો પણ એ ટેક્સમાંથી મુક્તિ મેળવી શકતા નથી. શરીર ધારણ કરે એટલે પ્રોપરી ટેક્સ લાગે જ.

ભગવાન રામને રાજ્યાભિષેક કરવાનો હોવા છતાં એકાએક વનમાં જવું પડ્યું. ત્યાં સીતાનું હરણ થયું. એને શોધવા માટે કેટલાંય કષ્ટ વેઠીને વનમાં વ્યાકુળતાપૂર્વક વિહરવું પડ્યું. એ ઘટનાચક્ષણી પરિકાળકૃપે રાવણ સાથે સંગ્રામે ચઢવું પડ્યું. સીતાની અભિપરીક્ષા-પુન: રાજ્યાભિષેક, સીતાનો ત્યાગ ને પૃથ્વી ગ્રેવેશ : એ બધી ઘટનાઓ પ્રોપરીટિક્સની પરિચાયક હતી. ભગવાન કૃષ્ણે શરીર ધારણ કર્યું તો એમના સંબંધમાં પણ એવું જ થયું. એ જ વિધાન અન્ય મહાપુરુષોના સંબંધમાં લાગુ પાડી શકાય. સાધારણ માનવને તો પ્રોપરીટિક્સ ભરવો જ પડે એમાં આશર્ય શું છે?

ભગવાન શંકરાચાર્યને પણ ઉત્તરાવસ્થામાં વ્યાપિગ્રસ્ત બનવું પડેલું એમ કહેવાય છે. મહાત્મા

ગાંધીજી છેવટે ગોળીનો ભોગ બનેલા. ભગવાન રમણ મહર્ષિને ઓપરેશનની લાંબી પ્રક્રિયામાંથી પસાર થવું પડેલું. રામકૃષ્ણ પરમહંસ ટેવને ગળાનો વ્યાપિ થયેલો. ટેક્સ તો એવી રીતે એમને પણ આપવો પડેલો.

પરંતુ પ્રોપરીટિક્સ આપવાની પદ્ધતિમાં ફેર હોય છે. સામાન્ય રીતે એવું દેખાય છે કે કોઈક રીતે ટેક્સ ભરે છે ને કોઈ હસ્તીને. કોઈક પ્રસન્ન બનીને તો કોઈ જિન્ન થઈને. કોઈ ટેક્સને છુપાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે તો કોઈક તેને છુપાવ્યા વગર ભરપાઈ કરે છે. મહાપુરુષો જે પ્રોપરીટિક્સ આપે છે તે શાંતિ પૂર્વક, સમજ સહિત, પ્રસન્નતા સાથે આપે છે. દુઃખ, કષ્ટ, વ્યાપિ કે પ્રતિકૂળતાની પ્રતિકૂળ પળોમાં પણ વર્થ વિવાદમાં નથી પડતા. બડબડાટ નથી કરતા, બીજાને અકારણ દોષ નથી દેતા, જીવનને અભિશાપરૂપ નથી સમજતા ને સંપત્તિ, સાનુકૂળતા સમૃદ્ધિની સુખદ ક્ષણોમાં છકી નથી જતા કે પથકાન્ત કે વિપથગામી નથી બનતા. એ સદાય સ્વર્ણ, શાંત, સ્થિરબુદ્ધિ, સાક્ષી જેવા રહેતા હોય છે. ન્યાય, નીતિ, માનવતાનાં મૂલ્યોનો સંબંધવિચ્છેદ નથી કરતા. નિત્ય નિરંતર હર પળે હર સ્થળે પરમાત્મપરાયણ રહી શકે છે. વ્યોમને વીઠી વળનારાં વાદળાં જેમ વ્યોમને કશું જ નથી કરી શકતાં, વ્યોમ એમનાથી સર્વદા અલિપ્ત રહે છે, તેમ એમનો અંતરાત્મા બહારથી બૌતિક અથવા આધિભૌતિક પરિસ્થિતિથી અલિપ્ત અથવા મુક્ત રહે છે. એ પરિસ્થિતિનો પ્રભાવ એમના ઉપર અલ્યાંશે પણ નથી પડતો.

પ્રોપરી પોતાની છે એવું એ માનતા જ નથી.

પ્રોપરી ટેક્સને ભરપાઈ કરવાની એ કળામાં આપણે પણ કુશળ થઈએ તો કેવું સારું! જીવનના બધા જ બોજાઓ ઓછા થાય ને જીવન હળવું ફોરમવંતા ફૂલ જેવું બની જાય.

## વચ્ચનામૃત

- શ્રીશ્રી મા આનંદમથી

દરેક ચેતન પ્રાણી, તેના મૂળ સ્વભાવથી જ સુખની અભીષ્ટા રાખે છે. આ સુખ એની ભીતર છુપાયેલું પડ્યું જ છે, એટલા જ માટે તે એની અભીષ્ટા રાખવા શક્તિમાન છે. જો એ ત્યાં હોય જ નહિ તો તે (ચેતન પ્રાણી) એની અભીષ્ટા રાખે નહિ-અને ખરેખર આ એક હકીકત છે કે તે એને ઈચ્છયા વગર એ રહી શકે તેમ નથી. દરેક સચેતન પ્રાણીમાં શક્તિ અને સુખની ઉંડી અભીષ્ટા જોઈ શકાય છે. જીવાં, કરોણિયા અને એના જેવાં બીજાં તુચ્છ સચેતન પ્રાણીઓ પણ દુઃખ દૂર કરવા મંચે છે. તેઓ પણ સુપોધણા, સ્વાસ્થ્ય, સંરક્ષણ અને શાંતિ જંખે છે. સૂર્ય દિરણોના બળબળતા તાપમાં છૂટાં મૂકેલાં પશુપ્રાણીઓ પણ છાપડું અને શીતળ જળ વાંછે છે. એવી જ રીતે માણસ જ્યારે બધા પ્રકારનાં દુઃખોથી પીડિત થયો હોય ત્યારે તે ઈશ્વરને, શાંતિના સ્વર્ગને, આનંદના ઓથને શોધવા બહાર નીકળી પડે છે. સંસારનાં ત્રિવિધ તાપોમાંથી છૂટવા માટે માણસે અન્ય પ્રકારના 'તાપ'નું અવલંબન લેવું જ પડે છે. તાપથી તાપને જીતવો પડે છે. એનું નામ 'તપસ્યા' કહેવાય છે. કઠિનતાઓ અને મુશ્કેલીઓ સહન કરવા શક્તિમાન બનવું એને જ આ શરીર 'તપસ્યા' કહે છે. જેવી રીતે સાંસારિક દુઃખ (તાપ) કંટાળાભર્યું લાગે છે, તેવી જ રીતે શરૂઆતમાં માણસને ઈશ્વરના નામ પર ધ્યાન ધરવાનું

કંટાળાભર્યું લાગે છે. પરંતુ, એ ભલે કઠિન લાગે, એ શ્રમસાધનથી જ માનવ બધાં દુઃખોથી મુક્ત થશે. આમ, જરૂર છે ફક્ત પ્રયત્નની, સાધનાની જીણવણીની અને અન્વરતત કર્તવ્યપરાયણતાની.

પશુપ્રાણીઓમાં અને પક્ષીઓમાં દુઃખમાંથી મુક્તિ મેળવવાની અને અમર આનંદમય, શાશ્વત સુંદર, ઉચ્ચતમ ચેતનાની પ્રાપ્તિની અભીષ્ટા હોતી નથી. આ અભીષ્ટા કેવળ માનવ પ્રાણીઓ માટે જ અનામત રાખવામાં આવી છે. ભલે ભગવાન પાસે અજ્ઞાનના આવરણથી ઢંકાયેલ માનવ જ હોય, છતાં ભગવાને એને જ્ઞાનનો દરવાજો પણ આપ્યો છે. એ દરવાજામાંથી પસાર થઈને માનવ મુક્તિ મેળવી શકે છે. આટલા માટે એણે પરમની પ્રાપ્તિ માટે, ઈશ્વરના સાક્ષાત્કાર માટે અજ્ઞાન અને જ્ઞાનને પણ પાર કરી જવા માટે કટિબદ્ધ થવું જોઈએ. જ્યાં સુધી જ્ઞાન અને અજ્ઞાનની પ્રતિકૂળતાઓ વિદ્યમાન હોય, બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો જ્યાં સુધી બેદભાવ અને અલગતાના વિચાર વિદ્યમાન હોય, ત્યાં સુધી બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર સંભવી શકતો નથી. બ્રહ્મમાં વિલીન થઈને બધા બેદભાવને એમાં ઓગળણી નાખવાથી માનવ હંમેશ માટે પોતાની સાચી સ્વરૂપસ્થિતિમાં સ્થિર થાય છે.

□ 'માતૃવાણી' માંથી સાભાર

### (હથોગ પાન નં. ૨૮ ઉપરથી ચાલુ)

અભ્યાસ કરો. આમ કરવાથી તમે કદી પણ હદ ઉપરાંત જ શો નહિ. તમારો અભ્યાસ સુધરતો જશે, પાકો થતો જશે તેમ જ આસનો કરતાં તમને કોઈ જાતનો તણાવ થશે નહિ. એટલા જ માટે આગળ વધેલા વિદ્યાથીને બે આસનો વચ્ચે વધુ આરામની જરૂર પડતી નથી. તે લગભગ સતત એક પદ્ધી બીજું એમ આસનો કરી શકે છે. આસનો વચ્ચે આરામની જરૂર ન હોવાની ક્ષમતા તમે આગળ વધી રહ્યા છો તેની નિશાનીછે.

આસનો કર્યા પદ્ધી ચંતા સૂઈ જાઓ અને

માનસિક રીતે પગથી માંડી મસ્તક સુધી આખા શરીરને શિથિલ કરો. માનસિક રીતે પગથી માંડી મસ્તક સુધી શરીર આરામ કરે છે તે જુઓ. પછી મડદાની માફક પડી રહી, તમે માનસિક રીતે તણાવ છેકે નહિ તે તપાસો. જો તમને કોઈ પણ ભાગમાં તણાવ જ્ઞાય તો તે ભાગના સન્યાસનો શિથિલ થવા સંદેશ આપો. તમે તમારા સન્યાસનો આદેશ આપી શકો છો અને તમારા સંકલ્પ પ્રમાણે શિથિલ કરી શકો છો.

□ 'આતમની અટારીએથી' માંથી સાભાર

## હઠયોગ

- શ્રી સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી

માનવશરીર એક મંદિર છે. તેને મજબૂત તથા લચીલું રાખો. તેને સૌમ્ય રીતે સંભાળો. જીવનની આચારસંહિતામાં યમ અને નિયમ યોગના આઠ અંગોમાંનાં પ્રથમ બે અંગ છે. ગ્રીજું અંગ છે આસન-યોગાસન, જે ભૌતિક શરીરને શુદ્ધ બનાવે છે. શરીર એ જીવન જીવવા માટે ખાસ મહત્વનું સાધન હોવાથી તેમાં કદી ઉપેક્ષા કરવી નહિ. તમારે જે કંઈ કરવું હોય તેમાં તમારે શરીરની પ્રથમ જરૂર પડશે. એટલા માટે ગ્રાચીન યોગનું શિક્ષણ હંમેશાં શરીરની યોગ્ય સંભાળ રાખવા પર ભાર આપે છે. આપણી લગભગ બધી જ મહાન ધાર્મિક પરંપરાઓમાં આ આડકતરી રીતે કહેવામાં આવ્યું છે, પણ યોગમાં જેટલો ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે તે ખુલ્લી રીતે તેમાં કદાચ કહેવામાં આવ્યું ન હોય.

શરીરને શુદ્ધ કરવા માટે હઠયોગમાં આસન અને ગ્રાચાયામનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. તે બંને ભૌતિક શરીરના સ્વાસ્થ્યની સંભાળ રાખે છે, તેમાં આહારનો પણ સમાવેશ થાય છે. જે વસ્તુઓ જેરી હોય અથવા જે તમારા શરીરને ખોટી રીતે ઉત્તેજિત કરે તેવી હોય જેણી કે - દારુ અને તમાકુ - તેમને આહારમાંથી દૂર કરો. શરીરની નિર્ભળતા વગર મનને નિર્ભળ બનાવવું ખૂબ મુશ્કેલ છે.

કુદરતી જીવન જીવવાનું શીખો. પ્રથમ તો શારીરિક રીતે સ્વસ્થ બનો. માનસિક શાંતિ તેની મેળે આવશે. જીવનની રહેણીકરણી એવી રાખો કે જેથી તમારું શરીર હલકું, તંદુરસ્ત અને વધુ લચીલું બને. પછી જ્યારે તમે ધ્યાનમાં બેસશો ત્યારે તમને શારીરિક દુખાવો તથા દેફના થશે નહિ. અને તમારો બધો જ સમય ધ્યાન પાછળ જ રહેશે. બીજી રીતે નકારો જીશે નહિ.

ધ્યાન માટે આ બધી વિગતો મદદ કરે છે. તમે તમારી ઈચ્છા પ્રમાણે ગમે તે ખાઈને પછી બેસી જાઓ અને ધ્યાન ધરો એ શક્ય નથી. શરીર કહેશે: “ના, આવું હું થવા દઈશ નહિ.” તમારે શરીર અને મન વચ્ચેના સહકારની જરૂર છે. એટલા માટે તમારા શરીરને બધા

પ્રકારનાં હઠનાં આસનો અને ગ્રાચાયામના અભ્યાસની તાલીમ આપો. પછી જ્યારે ધ્યાન કરવાનું આવે ત્યારે તમે ઈચ્છો તેના પર સરળતાથી ધ્યાન કરી શકો છો. યોગ્ય આહાર, યોગ કસરત અને યોગ્ય વાતાવરણ દ્વારા શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જીવની શક્ય છે. આસનો કરવાથી શરીર સ્વસ્થ બને છે, તણાવમાંથી મુક્તિ મળે છે અને એરી પદાર્થો બહાર નીકળી જાય છે.

જ્યાં સુધી શિક્ષક ન મળે ત્યાં સુધી હઠયોગનો અભ્યાસ તમે તમારી જાતે કરી શકો છો. ગમે તે પુસ્તક વાંચો અને તમારી જાતે સૂચન પ્રમાણે કરો. આવડી જરૂર. પાછળથી જ્યારે તમને સારા શિક્ષક મળે ત્યારે કેટલીક બાબતોમાં તે સુધારો કરશે. પણ યાદ રાખો - તમે યોગનું જે કોઈ પુસ્તક વાપરતા હો તેના ઉપયોગમાં સાવચેત રહો. પુસ્તક એમ કહેશે કે તમે તમારા મસ્તક પર લાંબા સમય પર રહી શકો તો તમારે પછી બીજું કંઈ કરવાનું રહેશે નહિ, પરંતુ બરાબર સીધા કેમ ઊભા રહેવું તેનું શિક્ષણ તમારા મસ્તક પર સ્થિર રહેવાના શિક્ષણ કરતાં વધુ મહત્વાનું છે. અગ્રિમ અભ્યાસથી સીધી શરૂઆત ન કરો. શરૂઆત સહેલાઈથી અને ધીમેથી કરો. જો તમારા કાનમાં મુશ્કેલી હોય, માથાનો દુખાવો હોય, અવાળામાંથી લોહી નીકળતું હોય ત્યારે તમારે ઊંઘુ મસ્તક થાય તેવાં કોઈ આસન કરવાં જોઈએ નહિ. મેં તંદુરસ્ત, સામાન્ય સ્વાસ્થ્યવાળા એવા ઘણા લોકોને જોયા છે, જેઓ કોઈ પુસ્તકમાં વાંચે, “જો તમે તમારા મસ્તક પર અખ્યો કલાક ટક્કાર રહી શકશો તો તમને સ્વર્ગની સોનેરી ચાવી મળી જશે.” આવું વાંચીને તેઓ જેટલો બને તેટલો વધુ સમય આ આસન (શીર્ષસિન) કરવા પ્રયત્ન કરશે. જ્યારે તેઓ આસન પૂરું કરે છે ત્યારે તેમની આંખોમાંથી લોહીના ડાઢ દેખાય છે. આ ડાઢને દૂર થતાં કેટલાંક અઠવાડિયાં અને ઘણી વાર મહિનાઓ લાગે છે કે તમે તમારા મસ્તક પર સહેલાઈથી ઊભા રહી

જ્યારે તમે શીર્ષસિન વિષે વાંચો છો ત્યારે તમને લાગે છે કે તમે તમારા મસ્તક પર સહેલાઈથી ઊભા રહી

શક્ષો. પજા શીર્ષસન એ ફક્ત શારીરિક કિયા નથી. તમારાં મન અને શરીર દબાણને સહન કરવા માટે યોગ્ય સ્થિતિમાં હોવાં જોઈએ. તમારો આહાર ધણાખરા લોકોના સામાન્ય આહાર કરતાં સંપૂર્ણપણે બિન્ન હોવો જોઈએ. તમારું દૈનિક જીવન બિન્ન, સમર્પિત અને સંપૂર્ણ નૈતિક હોવું જોઈએ અને તમારામાં શાસની જૈવિક શક્તિ-પ્રાણને મોટા પ્રમાણમાં જાળવી રાખવાની ક્ષમતા હોવી જોઈએ. જો તમારી રક્તવાહિનીઓ નિર્ભળ હશે તો તમારા નાક અને કાનમાંથી લોહી વહેવા માંડે તેવું બને. વધુ અભિયાસ કરતાં પહેલાં જો પ્રાથમિક જરૂરિયાતો પહેલાં સંતોષાતી ન હોય તો તમે ખૂબ સરળતાથી હોસ્પિટલવાસી થઈ શકો.

વીસ મિનિટ શીર્ષસન કરી શરીરને વિકૃત બનાવવા કરતાં સરળતાથી બે મિનિટ કરવું વધુ સારું છે. જો તમે શરૂઆત કરતા હો તો એ પગને ઊંચા કર્યા પહેલાંનું અર્ધશીર્ષસન કરવું વધુ અનુકૂળ છે. તમારું મસ્તક નીચે મૂકો, આખા ઘડ-શરીરને ઊંચે લો પજા અંગૂઠા જમીન પર રાખો. તમને કેમ લાગે છે તે જુઓ. જો તમને પૂર્ણ વિશ્વાસ પડે, કોઈ દુખાવો કે કંઈ પજા ન થાય તો ધીમે ધીમે પગને વાળો અને ઊંચકો. તેમને એકદમ ઊંચકી સીધા ન કરો. ધીમે ધીમે આગળ વધો. ખરી રીતે તો શરીરને ઊંચકી ઉપર લઈ જવું તે ખાસ મહત્વનું નથી. મસ્તક અને ઘડને ઊંધાં રાખવાથી શીર્ષસનના લગભગ 80% ફાયદાઓ મળી જાય છે. તમારી જાતને ઈજા થાય તેનું જોખમ લેશો નહિ. ધીમે ધીમે આગળ વધો. તમારી પોતાની ક્ષમતાને ચકસો.

સર્વાંગાસન ખૂબ મહત્વનું આસન છે, કારણ કે તે ગળાની નીચેના ભાગમાં આવેલી થાઈરોઇડ ગ્રાંથિને વધુ કાર્યશીલ બનાવે છે. થાઈરોઇડનું મહત્વ ખાણમાં મીઠા જેવું છે. કોઈ પજા ખોરાક મીઠાથી પૂરેપૂરો મુક્ત હોતો નથી. મધ્યમાં પજા થોડાક પ્રમાણમાં મીહું હોય છે. તે જ પ્રમાણે થાઈરોઇડમાંથી બનતો હોમોન બીજા દરેક હોમોન સાથે ભણે છે અને તેને વધુ કાર્યશીલ બનવામાં મદદગાર થાય છે. સર્વાંગાસન થાઈરોઇડ ગ્રાંથિ માટે ખૂબ લાલકારક છે અને આમ શરીરની બધી ગ્રાંથિઓને લાભ મળે છે. છેવટે સર્વાંગાસન આખા શરીરને ફાયદો કરે છે.

ઝીઓ તેમનાં માસિક ધર્મના સમય દરમિયાન જો તેઓ આગ્રહી હોય તો હઠયોગનાં આસન કરી શકે છે, પજા આ સમયમાં આસન ન કરાય તો વધારે સારું. છતાં આસન કરવાં જ હોય તો શરીર પર કોઈ દબાણ કે વિકૃતિ ન થાય તેવાં આસન કરવાં જોઈએ. ખૂબ હળવાં અને હલકાં આસન કરવાં. તેમણે કોઈ પજા ભારે, ધણી મહેનત પડે તેવાં આસન અને પ્રાણાયામ કરવાં ન જોઈએ, કારણ કે આ પ્રસંગે શરીર અને મન ખૂબ શિથિલ સ્થિતિમાં હોય છે. માસિક ધર્મના સમય દરમિયાન શરીર તેની કાર્યરીતિની સમગ્ર કાયાપ્લટ થતી હોય છે, બધા જ ભાગનું સારી રીતે ઊજણ થતું હોય છે. જ્યારે તમે કોઈ એન્જિનને ખોલી ફરીથી વ્યવસ્થિત ગોઠવી તૈયાર કરો છો ત્યારે તેના ઉપર ભારે લોડ-ભાર લાવતા નથી. આ કારણથી માસિક ધર્મના ગાળામાં બહેનોએ કોઈ પજા શ્રમ આપનાર અને શારીરિક રીતે કંટાળો આપે એવી યોગાસનો સાથેની પ્રવૃત્તિઓથી દૂર રહેવું જોઈએ.

દુભૂંજ્યે ધણા લોકો આ પર ધ્યાન આપતા નથી. તેઓ આ સમયે શરીરમાં થતા સૂક્ષ્મ ફેરફારોને સમજતા હોય તેમ લાગતું નથી. આ ફેરફારોને લક્ષ્યમાં લેવામાં ન આવે તો પાછળથી શરીરનું તંત્ર અસ્વસ્થ-બેચેન બની જાય છે. આજના આધુનિક જમાનામાં કેટલીક ઝીઓ કહેશે: “મારે કામ કરવાનું છે. દર મહિને પાંચ દિવસનો પગાર ગુમાવવો પોસાય નહિ, પછી કોઈ મને નોકરીએ રાખશે નહિ.” આ તમારે જોવાનું છે, પજા કુદરતનો માર્ગ બિન્ન હોય છે.

જો તમે શરૂઆત કરતા હો તો ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન યોગાસનો શરૂ કરશો નહિ. પજા ઝો તમારો અભ્યાસ છ કે વધુ માસનો હોય તો આસન ચાલુ રાખો. પજા વધુ શ્રમ માગતાં આસનો ઘટાડી નાખો. ખૂબ આરામ લો અને ઊડા ચાસ લો. લાંબે સુધી ચાલવાની કસરત ભારે મદદ કરશે. સાઢો, જલદીથી પચે તેવો પૌણિક આહાર લો. શરીરમાં કોઈ જેરી પદાર્થને દાખલ ન થવા દી. થોડુંક વધુ કેલ્વિયમ લો. જ્યારે બાળક ગર્ભાશયમાં હોય છે ત્યારે તમે જે કંઈ કરો, જુઓ અને વિચારો તેની અસર બાળક પર થાય છે. તમારા રૂમમાં સંતો અને ઝાંખિઓનાં સુંદર ચિત્રો ગોઠવો. માતામાં

ઉદ્ભવતો દરેક વિચાર બાળક પર અસર કરે છે.

તમારે જો આધ્યાત્મિક વૃત્તિવાળું બાળક જોઈતું હોય તો યૌગિક વિચારો લાવો અને આધ્યાત્મિક સાહિત્ય વાંચો. તે જ વિચારો બાળકમાં આવશે. પ્રસૂતિ ખૂબ સરળતાથી થઈ જશે તેવી ધારણા રાખો તો પ્રસૂતિવેદના વેદના જેવી લાગશે જ નહિ. પ્રસૂતિ ટોઈલેટ માટે જતાં હોઈએ એટલી સરળ બનવી જોઈએ. જન્મની સાથે સંકળાયેલો ભય જ તણાવને લીધે ઘણી ખરી મુશ્કેલીઓ સર્જે છે. પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખો. આજે ઘણા યુવાન લોકો કુદરતી જીવન તરફ પાછા વળ્યા છે અને બેભાન કર્યા વગર સામાન્ય પ્રસૂતિની ઈચ્છા ધરાવે છે. તમારી જાત સાથે સૌભ્ય રીતે વર્તો. એમ માનો કે ઈશ્વર તમારા દ્વારા તેના વાહન તરીકે એક સુંદર આત્માને મોકલે છે. તે તેની સારી રીતે સંભાળ રાખશે. તમે યોગાસનનો અભ્યાસ લગભગ બાળકના જન્મનો સમય આવે ત્યાં સુધી કરી શકશો.

સમસ્થિતિનો (Position) અભ્યાસ કરતી વ્યક્તિએ આસનોને ધ્યાન-બેઠક ગજાવી જોઈએ. યોગ એટલે મનની શાંતિ અને એકાગ્રતા; તેને સરળતાથી કરો અને આખી બેઠક દરમિયાન ધ્યાન કરવાની દિષ્ટિ રાખો. જ્યારે તમે કોઈ આસન કરતા હો ત્યારે થતી લાગણીઓ અને તેના ફાયદા પર તમે ધ્યાન કરી શકો છો. જો તમે બીજા લોકો સાથે સમૂહમાં અભ્યાસ કરતા હો તો તેમની સામે જોશો નહિ. તમે એકલા જ છો તેમ અનુભવો. તમારી જાત પર સચેત રહો.

જ્યારે તમે કોઈ આસન કરતા હો ત્યારે બરાબર ખાતરી કરો કે તમને કોઈ પ્રકારનો શ્રમ કરવો પડતો નથી. જો તમને શ્રમ પડતો હોય તો સમજવું કે તમે યોગ કરતા નથી. તમે ફક્ત શરીરની કસરત કરો છો કે શરીરને શ્રમ આપો છો. તે તો શારીરિક કસરત જ થઈ ગણાય. તેને બદલે તમારી સમસ્થિતિને આરામદાયક બનાવો. આસનનો આ જ અર્થ છે. બધાં જ આસન દરમિયાન તમારું શસન સામાન્ય રહે છે કે કેમ તે જુઓ. જ્યારે આસન કરતા હો ત્યારે શાસ મુક્ત રીતે ચાલતો રાખો. તમારા શાસને પકડી રાખો નહિ. જ્યારે જ્યારે તમને થાક જણાય ત્યારે બે સમસ્થિતિઓ વચ્ચે વિશ્રાન્તિ

લો. મહાવરો થતાં વચ્ચે જરૂરી વિશ્રાન્તિનો સમય ઓછો થતો જશે, પરંતુ આસન પૂરાં થયા પછી છેલ્લે ઊંડી વિશ્રાન્તિનો સમય કાઢો.

તમારું આસન પૂર્ણ રીતે થાય તેવો પ્રયત્ન કરો. મૂળ આસનો માંથી થોડુંક પરિવર્તન કરવામાં કોઈ વાંધો નથી. પણ એકનું એક સતત કરવાથી મન કંટાળી ન જાય માટે આ પરિવર્તન છે.

વારંવાર ફેરફાર કરવો હિતાવહ નથી. ઓછા અનુભવી હઠયોગી કરતાં પુષ્ટ હઠયોગી ઓછાં પરિવર્તન કરે છે, મહાવરો થવાથી અભ્યાસ વધુ સરળ બને છે. બધાં જ આસનોના પાયાના પોઝ-ફ્લા-પરિવર્તન કર્યા પહેલાં કરવા જોઈએ. આસન કરવામાં આવે ત્યારે 'સારુ' આસન ફક્ત પૂર્ણ રીતે કરેલું આસન જ નહિ તે ઉપરાંત આસન કરવાની ક્ષમતા પણ ધ્યાનમાં લેવી પડે છે. આ ક્ષમતા મ્રાપ્ત થયા પછી તમારે કોઈ પરિવર્તન ઉમેરવું હોય તો કંઈ વાંધો નથી. હઠયોગની આખી બેઠક એક કલાક ને પંદર મિનિટથી વધુ હોવી ન જોઈએ. આ સમયમાં છેલ્લે કરવામાં આવતી ઊંડી વિશ્રાન્તિ, પ્રાણાયામ અને એક અથવા બે મિનિટના ટૂંકા ધ્યાનનો સમાવેશ કરવાનો છે.

જો તમારી પાસે સીમિત સમય હોય તો પણ આસન કર્યા પછી ઊંડી વિશ્રાન્તિના તથા પ્રાણાયામના સમયમાં કોઈ કાપ મૂકવો નહિ. જો તમારે કંઈ પણ ધટાડવું હોય તો કેટલાંક આસનો કાઢી નાખો, પણ હંમેશાં સર્વાંગાસન અને મત્ત્યાસન તો કરો જ. જ્યારે તમે વધુ મુશ્કેલ આસનો શીખો ત્યારે મયૂરાસન, શીર્ધિસન અને ચકાસન પણ કરો. કહેવાનું એટલું જ કે સરળ આસનોથી શરૂઆત કરો અને ધીમે ધીમે વધુ મુશ્કેલ આસનો શીખતા જાઓ. તમારી ક્ષમતા વધે ત્યારે વધુ સહેલાં આસનો મૂકી દો.

દરેક હઠ-બેઠક પૂરેપૂરી ન થઈ શકે તો ચિંતા નહિ કરતા. તમે આજે એક ભાગ કરો અને બીજો દિવસે બેઠકનો બાકી રહેલો બીજો ભાગ કરો. તમે આસનોનો અભ્યાસ કરો ત્યારે તમારી મર્યાદા કરતાં થોડેક ઓછો

અનુસંધાન પાના નં. ૨૫ ઉપર

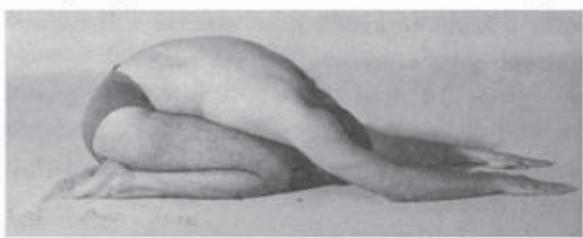
## યોગ અને આરોગ્ય

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

### શશાંક આસન

શશાંક આસન કરવા માટે પહેલાં વજાસનમાં બેસવું. વજાસન એટલે પગને ઘૂંઠણમાંથી વાળીને બેસવું તે. મુસલમાન મિત્રો જ્યારે નમાજ પઢવા બેસે ત્યારે ઘૂંઠણ વાળે, તે પ્રમાણે પગ વાળીને બેસવું. પાછળ બંને પગના અંગૂઠા જોડાયેલા. એડીઓ પહોળી રાખવી; બંને એડી વચ્ચે નિતંબ રાખીને બેસવું. કમર, ગળું, માથું બધું એક લાઈનમાં સીધાં રાખવાં. હવે ઉંઝો શાસ લઈને બંને હાથ માથાંની લાઈનમાં ઊંચા કરવા. હાથની હથેળીઓ સામેની દિશામાં રાખવી. હવે શાસ છોડતા જવાનું, આગળની દિશામાં બંને ભુજાઓ ખભાઓની વચ્ચે માથું રહે તે પ્રમાણે સ્થિર રાખીને આગળ છેક જમીન ઉપર બંને હાથની હથેળીઓ મુકાય ત્યાં સુધી જૂકવાનું. કોણી પણ જમીન ઉપર, આમ કોણીથી હાથની હથેળી સુધીના નીચેના ભાગની ભુજા જમીન ઉપર, કપાળ જમીન ઉપર, પરંતુ આમ નીચે જૂકતી વખતે નિતંબ તો બંને એડીઓની વચ્ચે જ રહેવા જોઈએ. તેને ઊંચકવા ન જોઈએ કે ઊંચા ન થવા દેવા જોઈએ. જ્યારે આગળ જૂકીએ ત્યારે શાસ છોડતાં જવાનું છે અર્થાત് રેચક કરવાનો છે. જ્યારે કપાળ જમીન ઉપર લાગી જાય ત્યારે શાસને બહાર જ રોકી રાખવાની કોશિશ કરવી જોઈએ; અહીં આપણે બાબુ કુંભક કરીએ છીએ. જ્યારે માથું ઊંચું કરો ત્યારે પૂરક કરવો. શાસને અંદર લેતા જવું.

વજાસનમાં બેસવાથી બંને પગની પિંડી અને સાથળ ઉપર વજન આવવાથી લોહીનું ફરવાનું તેટલા ભાગમાં ઓછું થાય છે અને તે પુરવઠો પેટ, ફેફસાં, હદ્દય, ગળું કે માથાના ભાગને મળે છે. પગના મુખ્ય



શશાંક આસન

ભાગો ઉપર દબાડો આવવાથી વિપુલ માત્રામાં રક્તનો પ્રવાહ નાભિના ઉપરના શરીરને મળે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં હદ્દય ઓછી મહેનતે રક્તપ્રવાહને મસ્તિષ્ય તરફ પહોંચાડી શકે છે.

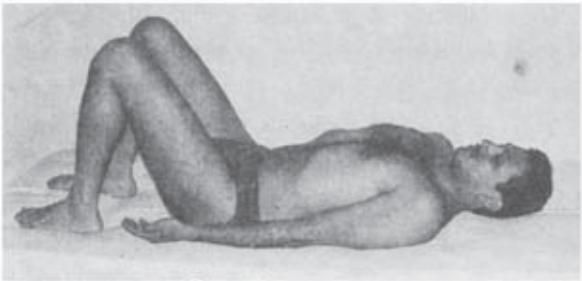
તે સિવાય કપાળ જમીન ઉપર મૂકવાથી કે અડાડવાથી માથાનો ભાગ સાધારણ સ્થિતિ કરતાં હદ્દયથી નીચેના ભાગમાં ઢોળાવવાળા ભાગમાં આવતો હોવાથી મસ્તિષ્યને પણ રક્તસંચારનો વિશેષ લાભ તેટલી પળો મળી રહે છે - હદ્દયને લોહીનો જથ્થો મગજ તરફ ધકેલવામાં પંચિંગ ઓછું કરવું પડે છે.

મુસલમાન મિત્રો નમાજ કરતી વખતે આગળની તરફ જૂકે છે, તેમ જૂકવાથી નાભિની નીચે અને ઉપરના પેટના અંદરના અંતઃઆવી ગ્રંથિઓના પ્રકોષ્ઠો છે તેનો પણ મસાજ થાય છે. નાભિની ઉપર પ્રાણવાયુ છે. નાભિની નીચે અપાનવાયુ છે. આમ આ શશાંક આસનમાં પ્રાણ અને અપાન વાયુ સમાન થતાં પેટની તમામ અવ્યવસ્થા વ્યવસ્થિત થાય છે. પાચનકિયાનું નિયંત્રણ અને સંતુલન તથા રક્તપરિબ્રમણનું નિયંત્રણ અને સંતુલન આપગા ઉચ્ચ રક્તચાપના રોગ સામે એક રામભાગ ઈલાજ છે.

શશાંક આસન એક તદ્દન નિર્દોષ આસન છે. નાનાં-મોટાં સૌ નિર્ભય થઈને આ આસન આરંભમાં એકથી દોઢ મિનિટથી આરંભી કુમશઃ સમય વધારીને પાંચથી દશ મિનિટ સુધી પણ કરી શકે. હા! તેટલી વાર સુધી શાસને બહાર રોકી શકાય નહીં તો તેની બહુ ચિંતા કરવી નહીં. સાધારણ શાસ જેમ લઈએ છીએ તેમ લેવો. જે શાસ અંદર આવે અને જે શાસ બહાર જાય તેના સાક્ષી થઈને રહેવું. આ પ્રક્રિયા ખૂબ જ સહાયપ્રદ સિદ્ધ થયેલ છે.

### શિવાનંદ પ્રાણાયામ

પ્રાણાયામોના અભ્યાસ પૂર્વ અને શવાસન પૂર્વ આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ખૂબ જ લાભદાયક નીવડેલ છે.



### શિવાનંદ પ્રાણાયામ

જમીન પર ચત્તા સૂવાનું. બંને પગને ધૂંટણમાંથી વાળવા. ધૂંટણ આકાશની દિશામાં રહે અને બંને પગની એડીઓ નિતંબ સુધી અડક્યા વગર રહે. બંને પગની વચ્ચે બંને ખભા વચ્ચે જેટલું અંતર છે તેટલું અંતર રાખવું. બંને હાથ ઢીલા અને થોડા મોકળા રાખવા. હાથની હૃથેળી ચત્તી રાખવી. મનને નાભિમાં કેન્દ્રિત કરવું. હવે જે શાસ અંદર આવે છે કે જે શાસ બહાર જાય છે તેના સાક્ષી થઈને રહેવું. તમને ખબર પડવી જોઈએ કે તમે શાસ લો છો. તમને એ પણ જાણ હોવી જ જોઈએ કે તમે શાસ છોડો છો. આમ, કોઈ પણ શાસ તમારી જાણ વગર અંદર આવે નહીં અને જાય નહીં તેવો ચોકીપદેરો ભરતાં હોઈએ તેવો શાસના આવાગમન ઉપર આનંદપ્રદાયક પહેરો રાખવો. જેટલી ઘરી આ કમ વધુ જાળવી શકાય તેટલું ધીરેધીરે આપણને પહેલાં શાસ ઉપર અને પછી શાસ સાથે સંકળાયેલી રુધિરાભિસરણની કિયા પર નિયમન પ્રાપ્ત થાય છે. અને તેની સાથે બ્લડપ્રેશર પણ નિયંત્રિત થાય છે. સવારે-બપોરે-સાંજે-મોડી રાત્રે જયારે પણ પેટ હળવું હોય, બોજન પછી ત્રણેક કલાક પૂરા થઈ ગયા હોય તો અવશ્યપણે શિવાનંદ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરી શકાય.

શિવાનંદ પ્રાણાયામમાં બંને નસકોરાંથી શાસ લેવાનો છે અને બંને નસકોરાંથી શાસ છોડવાનો છે, જે શાસ લઈએ તે ખૂબ જ ઊંડો, ઉત્તાવળ વગરનો, ખૂબ જ શાંતિપૂર્વક લેવો જોઈએ. શાસની સાથેસાથે પ્રભુસરણ કરો તો વધુ સારું. શિવાનંદ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ૧૦-૧૫ મિનિટ ઓછામાં ઓછો કરવો જ જોઈએ, પછી વધારીને આ અભ્યાસ અડધો કલાક કરો તો તેનાથી માનસિક સ્વસ્થતા, ચિત્તની પ્રસન્નતા અને બ્લડપ્રેશરની નિયમિતતા મેળવી શકાય છે.

### સુખપૂર્વકપ્રાણાયામ

આપણી સૌથી મોટી સમસ્યા તો એ છે કે આપણને સૌને આપણી સમસ્યાની ખબર નથી. જેમ નદીઓમાં લાકડાં તશાઈ આવે તેમ આપણે પણ જીવીએ છીએ. લાકડું કયાં તશાશે, કઈ જગ્યાએ અટકશે, કયારે પાછું પાણીના પ્રવાહમાં તેને ધકેલવામાં આવશે. તેની તે લાકડાના ગણ્ણાઓને ભાગ્યે જ ખબર હોય છે; તેમ આપણી અંદર પણ શાસ ચાલે છે, શાસ આવે છે, શાસ ડાબા નાકથી ચાલે છે કે જમણાથી, શાસ લઈએ ત્યારે છાતી ફૂલે છે કે દબાય છે, પેટ દબાય છે કે ફૂલે છે? કશીએ ખબર નથી, હમારે બેદે અખ્ખા પૈંડા હુએ, મરહૂમ અખ્ખા કા ઈન્ટકાલ હો ગયા, હમારે અખ્ખા ખુદ વાલીદ સાહબ ભી પૈંડા હુએ ઔર અલ્લાહ કો ખારે હો ગયે, ઔર બસ ઈન્શા અલ્લાહ એક દિન તો અલ્લાહ કો હમેં ખાર હોના હી હે ના? પણ આજે હવે આ પરિસ્થિતિ નથી. ખૂબ સાધારણમાં સાધારણ માણસ પણ સ્વાસ્થ સંબંધી જાગ્રત અને સત્ક થઈ ગયો છે ત્યારે આપણે શસનતંત્રને સહાય થઈ શકાય તે પ્રમાણે શાસ લેતાં શીખવું જ જોઈએ.

જે શાસ આપણે લઈએ છીએ તે નાકનાં બંને છિદ્રોથી લેવો જોઈએ; બંને છિદ્રોથી જ છોડવો જોઈએ.

આ શાસોચ્છ્વાસની કિયા શરીર અને મન વચ્ચે સેતુનું કામ કરે છે. જો સવાર-સાંજ ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ સુધી ઊંડા શાસોચ્છ્વાસની ટેવ પાડવામાં આવે તો બ્લડપ્રેશર સંબંધી ૮૦% ફરિયાદોનું સમાધાન કરી શકાય તેમણે.

યોગાસન અને પ્રાણાયામના નિષ્ણાત ડૉ. સ્નેહલ અમીન શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદમાં વિવિધ રોગોથી પીડાતા દરદીઓને યોગાસન તથા પ્રાણાયામ દ્વારા રોગમુક્ત થવા માટે સૂચનો તથા સલાહ આપે છે.

અમદાવાદના સુપ્રસિદ્ધ ગાયનેકોલોજિસ્ટ ડૉ. લાલિતાબહેન પટેલ, M.D., D.G.O. તેઓ છેલ્લાં બે વર્ષથી નિયમિત આસનો તથા પ્રાણાયામ કરે છે. આરંભ શશાંક આસન, તાડાસન, ફ્લેક્સિબિલિટીઝ - સૂક્ષ્મ વ્યાયામ - થી થયેલો. હવે ચકાસન, ધનુરાસન બધું કરે છે. ઉંમર વર્ષ ૬૮ ધરાવતાં આ તબીબનું કહેવું છે કે, ‘બે વર્ષ પૂર્વે મારું વજન ખૂબ વધારે હતું; ગુર્સો પણ ખૂબ જ

હતો તેમ બલડપ્રેશર પણ ઠીકઠીક પ્રમાણમાં ઊંચું જ રહેતું; હવે વજન ખાસું ઊત્થું છે, શરીરમાં સ્ફૂર્તિ ભૂબ જ આવી છે, ગુસ્સો તો ક્યાં ગયો તે ખબર જ નથી. છેલાં એક વર્ષથી કોઈ પણ મ્રકારની દવા-ગોળી લેતી નથી. મન પ્રસન્ન રહે છે. કામ વધુ ઉત્સાહથી કરી શકું છું. ઘરનાં તો બધાં રાજી થયાં, હવે દર્દીઓ પણ મારાથી અકળાતાં નથી.' What else we want? માટે પ્રાણાયામનો મહાવરો રાખવો.

જ્યારે શાસ લઈએ ત્યારે ફેફસાંનો વિકાસ થશે તેમ પેટ પણ ફૂલશે. જ્યારે શાસ છોડીએ ત્યારે ફેફસાંઓનું સંકોચન થશે તેમ પેટ પણ અંદરની તરફ સંકોચાશે.

સુખપૂર્વક પ્રાણાયામ માટે સાઢી પલાંઠી વાળીને બેસી શકાય, અભ્યાસ હોય તો પચાસન, સિદ્ધાસન, સ્વસ્તિકાસન કે વજાસનમાં પણ મેરુંડ સીધો રાખીને બેસવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

આ સુખપૂર્વક પ્રાણાયામનો સુખપૂર્વક ધીરેધીરે આરંભ કરવો.

૧. ડાબા નસકોરાથી શાસ લો. ડાબા નસકોરાથી શાસ છોડો.

૨. જમણા નસકોરાથી શાસ લો. જમણા નસકોરાથી શાસ છોડો.

૩. ડાબા નસકોરાથી શાસ લો. રોકો. ડાબા નસકોરાથી શાસ છોડો.

૪. જમણા નસકોરાથી શાસ લો. રોકો. જમણા નસકોરાથી શાસ છોડો.

૫. ડાબા નસકોરાથી શાસ લો. જમણા નસકોરાથી શાસ છોડો.

૬. જમણા નસકોરાથી શાસ લો. ડાબા નસકોરાથી શાસ છોડો.

૭. ડાબા નસકોરાથી શાસ લો. ડાબું નસકોરું બંધ

કરીને શાસ અંદર રોકો. જમણા નસકોરાથી શાસ છોડો.

૮. જમણા નસકોરાથી શાસ લો. જમણું નસકોરું બંધ કરીને શાસ અંદર રોકો. ડાબા નસકોરાથી શાસ છોડો.

૯. ડાબા નસકોરાથી શાસ લો. ડાબું નસકોરું બંધ કરીને શાસ અંદર રોકો. જમણા નસકોરાથી શાસ છોડો. જમણું નસકોરું બંધ કરી શાસને બહાર જ રોકો.

૧૦. જમણા નસકોરાથી શાસ લો. જમણું નસકોરું બંધ કરીને શાસ અંદર રોકો. ડાબા નસકોરાથી શાસ છોડો. ડાબું નસકોરું બંધ કરી શાસને બહાર જ રોકો.

૧૧. શાસ લેવો : પૂરક : ૧

શાસ રોકવો : કુંભક : ૪

શાસ છોડવો : રેચક : ૨

૧૨. શાસને અંદર રોકીએ તેને આંતરકુંભક અને બહાર રોકીએ તેને બાખુકુંભક કહેવામાં આવે છે. જેવી રીતે શાસ અંદર રોકીએ છીએ તેવી જ રીતે શાસને બહાર પણ રોકવો જોઈએ, જો આ પ્રમાણે પૂરક, આંતર-કુંભક, રેચક, બાખુકુંભકનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તો આપણે શાસ લેવાનો સમયનો ગુણોત્તર ૧ : ૪ : ૨ : ૪ થાય, પરંતુ પહેલા જ દિવસે આ પ્રમાણે શાસ લઈ શકાય નહીં, માટે ધીરેધીરે ટેવ પાડીએ ત્યારે આપણે નીચેના કુમ પ્રમાણે આગળ વધીશું:

૧ : ૧

૧ : ૨

૧ : ૧ : ૨ : ૧

૧ : ૨ : ૨ : ૨

૧ : ૩ : ૨ : ૩

૧ : ૪ : ૨ : ૪



સુખપૂર્વક પ્રાણાયામ

જો દરરોજ સવાર-સાંજ આ પ્રમાણે શાસ લેવાની ઓછામાં ઓછી પંદરથી વીસ મિનિટ સુધી ટેવ પાડવામાં આવે તો આપણે બલડપ્રેશરનું ભૂત કાયમી ધોરણે ભગાડી શકીશું.

અનુસંધાન પાના નં. ૧૫ ઉપર

## માતા-ગુરુ

- શ્રી સ્વામી રામ

એક વાર હું એક માતાજીને ભળવા આસામ ગયો હતો. એ વખતે તેમની ઉંમર ૬૬ વર્ષની હતી અને કામાખ્યા નામે ઓળખાતા એક વિઘ્યાત શક્તિ-મંદિરની બાજુમાં તે રહેતાં હતાં. કલકત્તાથી હું ગૌહાતી અને ત્યાંથી ચાલતો કામાખ્યા ગયો હતો. અંધારામાં ડેબાં ખાતો હું મોડી સાંજે મંદિરે પહોંચ્યો. તે વખતે મંદિર નજીક લાકડાનાં ગ્રાન્-ચાર નાનાં ઘર હતાં. મંદિરના પૂજારીએ મને માતાજી રહેતાં હતાં એ જ મકાનમાં ઉપલા માળે રહેવાનું કહ્યું. મારા રૂમમાં ઘણાં બાકોરાં ને તિરાડો હતાં અને તેમાંથી ઉંદર ને સાપ આવતા. એ બધું ભયંકર હતું પણ મારી પાસે બીજો ઉપાય નહોતો. જ્યાં ત્યાંથી કપડાનાં ચીથરાં લઈ આવી હું બાકોરાં પૂરી ટેતો. એ રૂમમાં હું બે મહિના રહ્યો. શરૂ શરૂમાં મેં ઘણાં આશ્ચર્યો અને આધાતો અનુભવ્યાં, પણ મારા નિવાસના છેલ્લા તબક્કામાં મને ઘણો આનંદ મળ્યો.

વીસ વરસથી એ માતાજી દિવસ દરમ્યાન ઘરની બહાર નીકળ્યાં નહોતાં, પણ નિયમિત રીતે તે રાતના બાર વાગ્યે મંદિરમાં જતાં. પહેલી ચાર રાતોએ તો હું મારા રૂમમાં જ રહ્યો પણ પાંચમી રાતે હું બહાર નીકળી મંદિર તરફ ગયો. એ અજવાણી રાત હતી. મંદિરના દરવાજે હું પહોંચ્યો ત્યારે અંદરથી કોઈ મંત્રગાન કરતું હોય એવું સંભળાયું. એ પેલાં માતાજી જ હતાં. મંદિરમાં તે એકલાં એક દીવો સળગાવીને બેઠાં હતાં. ઉત્તર ભણીના દરવાજા પાસે હું ઊભો હું એવો તેમને ભાસ થતાં જ તેમણે મોટેથી દઢ અવાજે કહ્યું: ‘અંદર આવતો નહિ. તું મરાઈ જઈશ. હું જગદ્બા છું. અહીંથી જતો રહે.’ હું ભય પામ્યો, પણ સાથે એ નાનકડા મંદિરની અંદર શું ચાલે છે તે જાણવાનું કુતૂહલ પણ મને થયું.

મેં અંદર ડોકિયું કર્યું. તે ઊઠીને મારી તરફ દોકયાં. તે તદ્દન નિર્વસી હતાં - તેજસ્વી ત્વચામાં વીટાળેલું હાડકાંનું જ્ઞાનો માળયું. તેમની આંખો અંગારાની જેમ ચમકતી હતી. તેમણે મોટેથી કહ્યું: ‘જતો

રહે. હું શું કરું છું તે શા માટે જુબે છે?’ હું ભય ને આદરથી તેમને નમી પડ્યો. મને એમ કે તે શાંત થશે, પણ તેમણે તો મને સોટી મારીને કાઢી મૂક્યો.

બીજે દિવસે સવારે તેમણે મને બોલાવી મારી સાથે વાતો કરવા માંડી. મેં કહ્યું: ‘મને તમારા આશીર્વાદ જોઈએ છે.’

તે થોડીક કાણો મૌન રહ્યાં. પછી તેમણે મને મારા હુલામજા નામે બોલાવ્યો, જે નામની મારા ગુરુદેવ સિવાય કોઈનેય ખબર નહોતી. તેમણે મને તેમના જોળામાં બેસાડ્યો, પછી મને શું થયું. ભગવાન જ્ઞાનો, પણ ખરેખર જો સાતમા સ્વર્ગ જેવું કાંઈ પણ હોય તો હું એમાં હતો. મારા માથા પર ટપ્પી મારતાં તેમણે કહ્યું: ‘માર્ગમાં તને ઘણા વિષો આવશે પણ તું તે પાર કરી જઈશ. જી, મારા આશીર્વાદ છે.’

મેં કહ્યું: ‘પણ મારે અહીં થોડો વખત રહેવું છે.’ તેમણે સંમતિ દર્શાવી. મેં તેમને પૂછ્યું કે રાતના ગ્રાન્-ચાર વાગ્યે મંદિરમાં એકલાં તેઓ શું કરે છે? તેમણે કહ્યું: ‘હું શક્તિપૂજા કરું છું અને ત્યારે કોઈ મારી પાસે ન જોઈએ.’ રાતના બારથી બે અને પછી ત્રણથી સાડા ચાર કોઈ મંદિરમાં જતું નહિ.

રોજ સાંજે તેમની પાસે અડધો કલાક બેસવાની તેમણે મને છૂટ આપ્યો. હું તેમની સમક્ષ બેસતો ત્યારે જ્ઞાનો મારા ગુરુ પાસે બેસતો હોઉં એમ મારી આખી ચેતના ઊંચકાઈ જતી. મેં તેમને મારાં માતા-ગુરુ તરીકે સ્વીકાર્યો. મારે તેમને ઘણું પૂછ્યું હતું, પણ તે મને મૌન રહેવાનું કહેતાં અને એમાં જ, મને મારા મૃષ્ણોનો ઉત્તર મળી જતો. કોઈ પણ પ્રકારના શિક્ષણ કરતાં આ મૌનમાં સંભાષણ વધુ થતું. જ્ઞાનની ઉચ્ચ કોટીને પામેલા ગુરુઓ મૌન દ્વારા જ જ્ઞાન આપતા હોય છે.

માતાજી મૂછ હોવા છતાં ઘણાં શક્તિશાળી હતાં. તેમની ઈચ્છાશક્તિ ગજબની હતી. મેં નોંધ્યું હતું કુતૂહલ કરેતાં તે સાચું પડતું. કોઈ તેમની પાસે મદદ માટે આવે તો તે ભાગ્યે જ જાગું બોલતાં. માત્ર એકાદ

વાક્ય કહેતાં: ‘જી’ ‘તથાસ્તુ.’ ‘આશીર્વદ છે.’ ‘જગદભાને પ્રાર્થના કર’ અને પછી તે પોતાના રૂમમાં ચાલ્યાં જતાં.

મેં સાંભળ્યું કે આ માતાજી આખી રાત ધ્યાનમાં બેસી રહે છે અને સૂતાં નથી એટલે મેં તેમનાં બારણાંની તિરાડમાંથી નજર માંડી એની ખાતરી કરી. એ માટે મેં ત્રણ દિવસ ને ત્રણ રાત નિરીક્ષણ કર્યું. મને જણાયું તેઓ ક્યારેય સૂતાં જ નથી.

એક દિવસ મેં તેમને કહ્યું: ‘માતાજી, તમે આડાં પડો તો હું તમને હળવેથી માલિશ કરી આપું. તમને સરસ ઊંઘ આવી જશો.’

તે હસ્યાં: ‘ઉંઘ? મને એની જરૂર નથી. હું તમસ અને જડતાથી પર છું. હું ઉંઘ વગરની નિદ્રા માણી શકું છું. એ માટે મારે સૂઈ જવાની જરૂર નથી. જે યોગનિદ્રાનો આનંદ માણી શકે તેને ભૂંડની ઉંઘની શી જરૂર?’

મેં પૂછ્યું: ‘એટલે?’

તેમણે કહ્યું: ‘ભૂંડ પોતાની શક્તિથી વધારે ખાય છે અને પછી લાંબાં થઈને ઘોરે છે. તેઓ આટલું બધું કેમ ઉંઘી શકતાં હશે, એની મને નવાઈ લાગે છે.’ પછી તેમણે મને ઉંઘની આખીયે પ્રક્રિયા સમજાવી. મને પૂછ્યું કે માણસ કઈ રીતે જાગ્રત-અવસ્થામાંથી સ્વન-અવસ્થામાં અને પછી સુષુપ્તિમાં જાય છે. તે હું જાણ્યું છું કે નહિ? તેમણે મને વ્યવસ્થિત રીતે પાઠ ભષણવવા માંડ્યા. તે પછી જ હું માંડુક્ય ઉપનિષદ સમજી શક્યો. તેમાં

મનની ત્રણ અવસ્થા સમજાવવામાં આવી છે: જાગૃતિ, સ્વન, સુષુપ્તિ અને ચોથી અવસ્થા છે તુરીય, જે પારની અવસ્થા છે. માંડુક્ય બધાં ઉપનિષદોમાંથી સૌથી મહત્વનું અને સૌથી અધરું ગણાય છે. તે વાત કહેતાં અને હું લખી લેતો. એ રીતે મારી નોંધનાં સિતેર પાનાં મેં ભર્યા છે. તેઓ ધીમી મૂઢુ વાણીમાં બોલતાં, તેમાં ભૂલ કે પુનરાવર્તન થતાં નહિ. ઉપનિષદ પર તેમણે વ્યવસ્થિત ભાષ્ય આપું અને એ હું બૌદ્ધિક રીતે સમજ્યો, પણ એનો ખરો મર્મ તો મેં આ ચાર અવસ્થા વિશે જાગ્રતપણે અભ્યાસ કરવા માંડ્યો ત્યારે જ સમજ્યો.

અઢી મહિના પછી વિદાય લેવાનો દિવસ આવ્યો. હું ખૂબ ઉદાસ હતો, પણ તેમણે કહ્યું: ‘મારા ભૌતિક શરીર અને વ્યક્તિત્વમાં માતૃત્વની પ્રતિમા આરોપી તેના પ્રત્યે આસક્ત થઈશ મા. હું તો જગદભાદ્ય અને તે સર્વત્ર છે. તારી ચેતનાને મારા નાશવંત શરીરથી પર કરતાં શીખ.’ મેં આંસુભરી આંખે તેમના ભણી જોયું. તેમણે કહ્યું: ‘નિર્ભય બન. હું તારી સાથે જ છું’. મેં તેમની વિદાય લીધી અને મારા હિમાલયના નિવાસે હું પાછો આવ્યો. મારા ગુરુનો આ માતાજી વિશે ઘણો ઉંચો અભિપ્રાય હતો.

બાર વર્ષની ઉમરથી તેઓ એ મંદિરના વિસ્તારમાં રહેતાં હતાં, તે છેક ૧૦૧ વર્ષની ઉમરે તેમણે દેહ છોડ્યો. ત્યાં સુધી ત્યાં જ રહ્યાં.

□ ‘હિમાલયના સિદ્ધયોગી’માંથી સાભાર

### (યોગન શીલ અને સંયમથી જ શોલે પાન નં. ૪૮ ઉપરથી ચાલુ)

કહેવત ધ્યાન જેંચે એવી છે. હરામનું ખાવાનો પ્રયત્ન કરનાર માણસ કાળકમે હકનું પણ ખોઈ બેસે છે. ઈશ્વરીય ન્યાયમાં વિશ્વાસ રાખી માણસે સંતોષથી જીવવું જોઈએ.

પ્રાણીમાત્ર પ્રત્યે જીવાની આત્મવત્ત દિશિ માણસે કેળવવી જોઈએ. અન્યના સુખે સુખી અને

અન્યના દુઃખે દુઃખી થવાની સદ્ગ્રાવના એનામાં સહજ પાંગરી ઊઠશે.

પરભી પ્રત્યે માતૃદિશિ, પરધન પ્રત્યે પથ્થર દિશિ અને ભૂતમાત્ર પ્રત્યે આત્મદિશિ કેળવનાર માણસ જ સાચું જુએ છે. બાકીના તો છતી આંખે આંખળા જ જાણવા.

□ ‘ચિંતા નહીં, પણ ચિંતન’માંથી સાભાર

## શિવાનંદ કથામૃત

[ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજને આનંદ કુટિર ફખીકેશમાં 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 બંકટેશાનંદનો છે. આ ઉપરાંત સ્વામી શિવાનંદ કદયાનંદ, સ્વામી ચૈતન્યાનંદ, સ્વામી સંતાનંદ, સ્વામી ગુરુશરણાનંદ, સ્વામી પરમાનંદ તથા બીજાઓએ સેવા આપી હતી.]

### શિષ્યત્વનો કસોટીપથ્યર

ગુરુદેવને માટે આશ્રમમાંથી એક જિજાસુને કાઢી મૂકવાનો પ્રસંગ હતો.

થોડા સમય પહેલાં જ આશ્રમમાંથી એક જિજાસુને કાઢી મૂક્યા પછી સોસાયટીના સેકેટરીને ઉદ્દેશી ગુરુદેવે કહ્યું: ‘જિજાસુ માટે નૈતિક અધ્યાત્મા અધ્યોગ્ય છે અને સંન્યાસી માટે નામોશી ભરેલો છે. જો મનુષ્ય દાખલા તરીકે કામવાસનાને તાબે થાય તો હું તેને ચેતવણી આપી જવા દઉંદું, અને તેને સુધરવા માટે એક તક આપુંદું, પણ જે આશ્રમની સંવાદિતાને તોડવાનો, ભગવાનના મિશનને ચાલવા ન દેવાનો અને અહીના કાર્યકરો વચ્ચે ફાયર મારવાનો પ્રયત્ન કરે તેની હું વહુ ગંભીર રીતે નોંધ લઉંદું. તમારે હંમેશાં આવા સંસ્થા માટે ધાતક કેન્સર જેવા તોફાનીઓનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ અને તેમને તરત જ સંસ્થામાંથી કાઢી મૂકવા જોઈએ. તેમની બાબતમાં હું ધમકીની રીત અખત્યાર કરું દું અને આગળથી કોઈ ચેતવણી આપ્યા વગર તેમને તરત જ કાઢી મૂકુંદું.’’

ગુરુદેવે આગળ વધતાં કહ્યું: ‘‘મને તેમને માટે ધણું લાગ્યો આવે છે. મને કોઈ પણ વ્યક્તિ ત્યાગનો માર્ગ ગ્રહણ કર્યો હોય પછી માયાને વશ થઈ આશ્રમની સલામત છાગણ્યા ગુમાવે તે ગમતું નથી. હું શ્રી અનો તેમણે તેઓ રહ્યા તે દરમિયાન આશ્રમને આપેલી સેવા માટે આભાર માનું દું. પણ કઈ નાહિ, મારા હદ્યમાં ભલાપણાની કોઈ અંગત લાગણી રહેલી હોય તે અહીનાં વિપરીત તત્ત્વો ભગવાનના કાર્યમાં વિન્ધો નાખે તેને ડામવામાં વચ્ચે આવી શકે નાહિ. જ્યારે નીદણ દૂર કરવાનું હોય ત્યારે તેને કાઢી નાખતાં ગભરાવું જોઈએ નાહિ, કારણે કે આપણી ફરજ છે.’’

‘‘આ લોકોમાં જે વાતનો અભાવ છે તે સમર્પણના ભાવનો છે. જો તમે દિવ્ય ઉદ્દેશ માટે, તમારી જાતને સંચારિથી અને પૂરા હદ્યથી સમર્પિત કરી દો તો આવી પરિસ્થિતિ કદી ઊભી થાય નાહિ. આ અર્ધસમજથી કરેલી સેવા જ જૂના અનિષ્ટ સંસ્કારોને પોંધી ખૂબ વધારી તમને આડા માર્ગ લઈ જાય છે.’’

‘‘તમે દિવસ-રાત મહેનત કરતા હો પણ જ્યાં સુધી તમારા હદ્યમાં તેના માટેનો સમર્પણનો જુસ્સો પૂરેપૂરો જાગ્રત ન થયો હોય તો હજુ પણ તમે તમારી શ્રદ્ધામાં, દિવ્ય જીવનને સંલગ્ન થવામાં ડગુમગુ હોઈ શકો અને તમારા પથનાં ભયસ્થાન તમને બેરી લેશે. ફક્ત સમર્પણ અને સમર્પણ જ એવી વસ્તુ છે જે તમારા સ્વ-આગ્રહી અહંકને કચ્છીને નાશ કરવા માટે શક્તિમાન બનાવે છે અને સાધનાપથ પરની પ્રગતિને ત્વરિત બનાવે છે. જ્યારે આ જુસ્સો તમારામાં પૂરેપૂરો વિકાસ પામશે ત્યારે તમને સાચી નાતાનો અર્થ સમજશે.’’

‘‘આશ્રાપાલન, સમર્પણ અને આધ્યાત્મિક સંપર્ક એ ત્રણો એકબીજા સાથે અંદરથી જોડાયેલાં છે. જો તમે પૂરા દિલથી તમારી જાતનું લક્ષ્ય માટે સમર્પણ કરો. તો તમે મારી સાથે આંતરિક સંબંધ સ્થાપવા શક્તિમાન બનશો; નહિતર તમે અહીં કેટલાંયે વરસો રહો અને બળદની માફક મહેનત કરો, પણ તમને ખાસ આધ્યાત્મિક લાભ થશે નાહિ.’’

‘‘તું ચછ અંગત કામનાઓ અને મહત્વકાંક્ષાઓ, રાગ અને દ્રેષ્ણી લાગણીઓ અને આધ્યાત્મિક જીવન વિષેના તમારા પોતાના વિચારો આ સંપર્ક સ્થાપવાના માર્ગમાં અવરોધરૂપ બને છે. તમારે દરરોજ આત્મનિરીક્ષણ કરી તમારી પોતાની ક્ષતિઓ શોધી કાઢવી જોઈએ.’’

દરરોજ સવારે ગંગાને પ્રાર્થના કરવી જોઈએ:  
“તારી પરમ કૃપાને લીધે જ હું આજે તારા કિનારે છું,  
દુનિયાભરના કરોડે લોકો તારાં દર્શન અને તારા પવિત્ર  
જળમાં સ્નાન માટે તલસે છે. મા, મને આશીર્વદ આપ કે  
માંનું હદ્ય શુદ્ધ બને, જેથી હું સાધના અને ત્યાગના આ  
માર્ગને વળગી રહું, જેથી હું બધા જ ગુનાઓથી મુક્ત રહું  
અને દિવ્ય લક્ષ્ય માટે મારી જાતનું પૂર્ય દિલથી સમર્પણ કરું.”

“વિચારો, તમે બધા શા માટે અહીં આવ્યા છો? એક કપ દૂધ કે બે ફળ માટે લડવા અહીં આવ્યા છો?  
શું સોસાયટીમાં સ્થાન અને સત્તા મેળવવા માટે લડવા  
આવ્યા છો? તમે અહીં આત્મસાક્ષાત્કાર કરવા આવ્યા  
છો. આ મહાન લક્ષ્ય તરફ તમારા મનને સ્થિર કરો.  
તમારા ધ્યાનમાં કોઈ પણ ખલેલ ન પડે તે જુઓ.”

“જો તમારો હેતુ આત્મસાક્ષાત્કારનો ન હોય,  
અહીં ફક્ત શાંતિ માણવા જ આવ્યા હોતો પણ જ્યારે તમે  
અહીં હોતે દરમિયાન તમારામાં કેટલાક દિવ્ય ગુજોનો  
વિકસ થાય તે જોવાની તમારી મોખરાની ફરજ છે. ફક્ત  
સદ્ગુરુશો જ તમને મનની શાંતિ આપશે. તેને બદલે, જો  
તમારો સમય નકામાં ગણ્યાં મારવામાં અને નિંદા  
કરવામાં બગાડશો તો પછી તમે મનની શાંતિ કેવી રીતે  
પામી શકો? તમે બીજાની શાંતિમાં પણ ખલેલ પાડશો.”

“અહીંની બધી જ ‘વેદાંતિક કલબો,  
તાત્કાલિક આ જ ક્ષણે બંધ કરો, જ્યારે આપણું, પછી તે  
સંન્યાસી હોય કે ગૃહસ્થી હોય, પણ જ્યારે તે ચાની  
દુકાનમાં ભેગા થાય ત્યારે તેઓ શેની વાતો કરે છે? શું તે  
ઈશ્વર અને સાધના વિષે, માનવતાની સેવા કે  
આત્મસાક્ષાત્કાર વિષે વાતો કરે છે? ના, તેઓ આ  
સિવાયની બીજી જ વાતો કરે છે. તે વાતો તેમની સાથે  
રહેતા શિષ્યભાઈઓ અને આશ્રમના સેકેટરી વિષે  
અથવા સ્ટેલિન તથા ચર્ચિલ વિષે હોઈ શકે. તેઓ આ  
જગતમાં પોતાના સિવાય બધાની ટીકા કરે છે અને જ્યારે  
આ મંડળી તૂટી જાય અને તેના સભ્યો બીજી કલબોમાં  
જોડાય ત્યારે નવી મંડળી જૂની મંડળીની ટીકા કરવા  
માંડશે! કેટલું આધાતજનક!”

“તમારે હંમેશાં સેવામાં રચ્યાપચ્યા રહેવું  
જોઈએ. કામ, કામ અને કામ - શેતાન (મન)ને સદા

રોકાયેલો અને તોફાન કરતો અટકાવવા માટે કામ  
સિવાય બીજું કોઈ જ શક્તિશાળી નથી. તમારે તમારી  
જાતની બધી બાજુઓને કામથી વીટળાવી દેવી જોઈએ.  
તમારી પાસે હંમેશાં એક મહિનાનું કામ બાકી રહેવું  
જોઈએ. તમે બધું કામ પૂરું કર્યું છે તેવું લાગવાની  
સંભાવના તમને કદી પણ ન હોવી જોઈએ, કારણ કે તે જ  
પણ તમે મનને બળવો કરવા માટે પરવાનો આપો છો.  
અહીં કામની કોઈ ખોટ નથી. હું આ જ ક્ષણે તમને બે વર્ષ  
માટે ચોવીસે કલાક રોકી રાખે તેવું પૂરતું કામ આપી શકું  
છું.”

“પણ તમે મારી નજીક આવવા માગતા નથી.  
તમે તમારી જાતને મારાથી છુપાવો છો. મારે માટે અહીં  
બધા આશ્રમવાસીઓને ભેગા થયેલા જોવા મુશ્કેલ બન્યું  
છે. અંગ્રેજ ગૃહસ્થની માફિક તમે તમારા રૂમમાં ગોંધાઈ  
રહો છો અને મારે તમને કોઈ કામ સોંપવા માટે રૂમ પર  
આવવું પડે છે. તમે એકીસાથે બે કે ત્રણ પ્રકારનાં કામ  
કરવાનું ઈચ્છા નથી. તમને એમ લાગે છે કે તેમ  
કરવાથી તમારા પર કામનું ભારણ વધી જશે અને તમે  
બાંંગી પડશો. કામ તમને કદી નબળા પાડશે નહિ. કામ  
તમારામાં નવી શક્તિ રેઝશે. જ્યારે તમારા હાથ આગસુ  
બને છે ત્યારે તમારું દુષ્ટ મન કાર્યશીલ બની જાય છે.  
જ્યારે તમને એમ લાગે કે તમે તમારું સોંપેલું કામ પૂરું કર્યું  
છે કે તમે છાપાં વાંચવા, આશ્રમ તરફ કે બીજાની નિંદા  
કરતી વેદાંતિક કલબમાં જોડાઈ જાઓ છો.”

“તમે એમ માનો છો કે હું કંઈ જાણતો નહિ  
હોઉં. હું બધું જ જાણું છું. અહીંના દરેક આશ્રમવાસી,  
અરે, નવા આવેલા વિષે પણ નાનામાં નાની વિગત જાણું  
છું. તમે મારાથી કંઈ પણ છુપાવી શકો નહિ, પણ  
આશ્રમવાસીઓને સ્વતંત્રતા આપવાનો મારો સ્વભાવ  
છે. કોઈ નાની એવી ભૂલો કરે તો હું તેને ધ્યાનમાં લેતો  
નથી. હું જાણું છું કે માણસ માત્ર ભૂલને પાત્ર. બ્યક્સિ  
પોતાની મેળે સુધરી જાય છે કે પછી કોઈ ફરપડતો નથી તે  
જોવા માટે તેના પર હું બારીક નજર રાખું છું. મૂક  
રહીને પોતાની જાતે સુધરી જાય તે માટે તેને દરેક તક  
આપું છું. હું તેને યોગ્ય પ્રકારનું કામ આપું છું અને  
ધર્મશાસ્કોનો અભ્યાસ અને ધ્યાનમાં જોડાય તે માટે શ્રેષ્ઠ

તકો આપું છું. હું માણસના ગુનાઓને લગભગ અમર્યાદપણે માફ કરું છું. મનુષ્યનાં દુષ્ટ કર્મો ભરાતાં જ જીય અને જીયારે તે મર્યાદા છોડી દે ત્યારે મારે તેને નાધૂટકે દૂર કરવો પડે.”

“તમે માનો છો કે હું ખૂબ માયાળું અને પ્રેમાળ છું. તમે માનો છો કે હું કામમાં રસ ધરાવું છું અને બીજાને કામ કરતા કરું છું. હા, હું તેવો છું, પણ તમે મારું દુદ્દસ્વરૂપ જીજાતા નથી. જીયારે તમે કેટલાક શ્રોકો ગોખીને જ્ઞાનના અભિમાનની ફુલાઈ જાઓ છો, જીયારે તમને એમ લાગે કે મિશનને તમારા વગર ચાલશે જ નહિ ત્યારે હું મારું થોડું દુદ્દ-રૂપ પ્રકટ કરું છું. કોઈ સંસ્થા નહિ, એક ગાંધી જ ભારતનું સ્વતંત્ર્ય લાવ્યા, એક સંત આખા વિશ્વની આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ કરી શકે છે. સંસ્થા એ તો તેના હાથમાં ફક્ત સાધન માત્ર છે અને તે બીજાઓના વિકાસ માટેનો માર્ગ નિર્દેશ છે. હું મારું કાર્ય કોઈ પણ પ્રકારની સંસ્થા વગર કરી શકું છું. આજે પણ આ સંસ્થાને વિભેરી નાખીને, તિક્ષા પર ગુફામાં રહી કોઈ પ્રકારની સંસ્થા વગર મારું કાર્ય કરી શકું છું. મને B.A.વાળાનો કે M.A. વાળાનો મોહ નથી. જો B.A.વાળા આશ્રમ છોડી જશે તો રાહ જોતા M.A. વાળા આશ્રમમાં જોડાશે. જો બીજી વર્ગના લેખકો આશ્રમ છોડી જશે તો કાલે પ્રથમ વર્ગના લેખકો જોડાશે. જગતમાં ફક્ત એક આધ્યાત્મિક વ્યક્તિનું મહત્વ છે, હજારો અર્ધદંધ જિજ્ઞાસુઓનું નહિ.”

“આજે પણ હું તમને ત્યાગના દાખલારૂપ બની શકું. હું બે સૂરી રોટલી અને ગંગાના જળ પર રહી શકું. વધુ પડતું કામ, આર્થિક વિના, અને વધુમાં ડાયાબિટીસે મારા શરીરને કેટલીક સુવિધાઓ લેવાની ફરજ પાડી છે. હું વિવિધ માર્ગ કેટલીક શક્તિનો વ્યય કરું છું. તેનો તમને ઘ્યાલ નથી. મારે તે શક્તિ પાછી શરીરને ભરપાઈ કરવી જોઈએ અને સેવા માટે તેને લાયક રાખવું જોઈએ. આ સાથે દરેક એકાદશીએ નકોરડો ઉપવાસ કરું છું અને અઠવાડિયામાં કેટલાક દિવસ મીઠા વગરનો ખોરાક લઉં છું. અહીં આવું કોઈ પણ કરે છે?”

“તેને બદલે તો અહીં દૂધના એક વધારાના કપ માટે લડી ભરો છો! તમે ફળ માટે લડો છો! જીયારે આ કિશોર વયે તમારામાં તેજસ્વી શક્તિનો લંડાર હોય ત્યારે

તમે ત્યાગ, તપશ્ચર્યા અને મનના સંયમનો અભ્યાસ કરતાનથી. તો પછી તમે તે કયારે કરશો?”

“તમને સંતોષ નથી એટલે તમારા ચહેરા પર આધ્યાત્મિક તેજ દેખાતું નથી. જો તમે સંતોષી હશો તો તમારા મુખ પર તેજ, તમારી આંખોમાં ચમકારો હશે અને તમે શાંતિ અને પરમાનંદનું ઉત્સર્જન કરશો, પણ જો તમારું દૃદ્ધ કામનાઓ અને ઈચ્છાઓથી અનેક ટુકડાઓમાં ચિરાઈ ગયું હશે, જો તમે સંસારની તુચ્છ વસ્તુઓની સતત કામના કરતા રહેતા હશો તો પછી કઈ આધ્યાત્મિક પ્રગતિ તમે કરી શકવાના છો?

“આવા લોકો માટે તો મને એમ લાગે છે કે તેમણે સંસારમાં પાછા જતું જોઈએ, લગ્ન કરી યોગ્ય ગૃહસ્થીનું જીવન જીવનું જોઈએ. નહિતર તેઓ બને ગુમાવશે! તેઓથી એક બાજુ સંસારના જીવનમાં ખાસ કુંઈ હાંસલ કરી શકાયું નહિ હોય. અહીં નીરસ રીતે રહેવાનો કોઈ અર્થ નથી. તમારે ગતિશીલ થવું જ જોઈએ. તમારે જુસ્સા, ઉત્સાહ અને જોશથી ભરેલા થવું જ જોઈએ.”

“ધારો કે તમે ગૃહસ્થનું જીવન જીવતા હો તો તમે દરરોજ દૂધ અને ફળ લેતા હશો? તમારી જાતને પૂછો-જો તમે દર માસે રૂ. ૫૦૦/- (હાલના રૂ. ૫૦૦૦) કુમાતા હો અને પાંચ સહ્યોના કુંઠણનું પૂરું કરવાનું હોય તો મહિનામાં એક વાર પણ કેળું ખાવાનો શોખ પોખાઈ શકશો? નહિ. તમને તો એમ લાગશે કે તો પૈસાનો બગાડ છે. તમારું મન આવી વસ્તુઓનો વિચાર પણ નહિ કરે. શા માટે? કારણ કે તમને લાગે છે કે કુંઠણના ભરણપોષણની તમારી જવાબદારી છે, અને તમારાં બાળકોના શિક્ષણ માટે તમારે કુંઈક બચાવવું જોઈએ, પણ અહીં તમને આવી કોઈ જવાબદારીનો ઘ્યાલ જ નથી. જો તમને આવી ઘ્યાલ હોત તો આવી કોઈ સમસ્યા ઊભી થાત જનહિ.”

“તમારા બધા જ પ્રયત્નો, ઉદેશને સાધિત કરવા માટે અને આશ્રમની આવકને દુનિયાનું મહત્તમ કલ્યાણ થાય તેવા શક્ય નીતે શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ કરવાના માર્ગો તથા ઉપાયો શોખવા માટે થવા જોઈએ. તમારે તમારી જાતને જીવન-ધ્યેય સાથે પૂરેપૂરી એકરૂપ કરી નાખવી

જોઈએ અને તો જ તમે કર્મયોગ શું છે તે સમજ શકશો.”

“પણ તમને આશ્રમમાં રસ નથી. તમને લાગે છે કે તમે અધિકતીરોને તમારી પોતાની સ્વાધી બાબતોમાં અત્યારે અને પછી પણ છેતરી શકશો. તમને ખાનગી નાણાં રાખવાનો શોખ છે. તમારા પોતાનાં બેંકમાં ખાતાં પણ છે. સાચા સાધકને માટે ખાનગી નાણાં અને ચેકબુક મોટામાં મોટા શાપ સમાન છે. તે તમને સંસારની અગાધ ઊડાઈમાં ખકેલી દે છે. જ્યારે તમારું પોષણ કરતી, તમારું ધ્યાન રાખતી અને તમારી બધી જ જરૂરિયાતો પૂરી કરતી સંસ્થામાં હો ત્યારે ખાનગી નાણાં રાખવાની જરૂર જ શી રહે છે? જો તમે સંસ્થાની નિઝામ ભાવે સેવા કરતા અને તમારો બહારનો કોઈ ખાનગી સંપર્ક ન હોય તો તમે ખાનગી નાણાં કોઈ પાસેથી મેળવો છો? ખાનગી નાણાં મેળવવાની લાલસા તમને કેફ ચઢાવે છે. તે તમને તમારા ખાનગી ખાતા માટે પૈસા મેળવવા માટે બધા પ્રકારની અનિષ્ટ રીતો અપનાવવા માટે મજબૂર કરે છે. તમે મુલાકાતીઓની એક આશ્રમવાસી તરીકે સેવા કરો છો, તમારી બધી જ ખાનગી વાતો તેમની આગળ ખુલ્લી કરો છો, આશ્રમ વિષે ફરિયાદ કરો છો અને પછી તેમની પાસેથી થોડા રૂપિયા લેવા માટે તેમની સહાનુભૂતિનો દુરૂપયોગ કરો છો.”

“તમારી બધી જ જરૂરિયાતો આશ્રમ પૂરી પાડે છે તો પછી નાણાં તમારે શા માટે જોઈએ છે? નાણાંથી તમે કેટલીક અનિષ્ટ ટેવોનું ઉપાર્જન કરો છો. તમારા જૂના દબાઈ ગયેલા અનિષ્ટ સંસ્કારો તમારી પર ચઢી બેસે છે. તમારું પતન થાય છે. તમે બીજાઓને પણ તમારી સાથે ખેંચો છો. તમે તમારી પોતાની એક મંડળી બનાવો છો. તમે તમારા ગુરુની પરવા કરતા નથી અને તેમની ટીકા પણ કરો છો. થોડાંક નાણાં તમારામાં વધુ માટેની લાલચ જન્માવે છે. આશ્રમના મહત્વના કાર્યક્રમીઓ વચ્ચે તમે કુસંપ કરવાનો પ્રયત્ન કરો છો. સત્તા તથા નાણાં મેળવવા માટે આશ્રમના વાતાવરણમાં ખલેલ પાડવાનો પ્રયત્ન કરો છો. તમે ભયંકર, વિનાશક તત્ત્વ બની જાઓ છો. સત્તા અને સંપત્તિ માટેની તીવ્ર ઈચ્છા તમારા મસ્તકને ફેરવી નાખે છે. તમે અસંવાહિત સર્જો છો. તમે તમારા ગુરુની સામે પડી તેમના મિશનનો નાશ

કરવા સુધી આગળ વધો છો.”

“આવા લોકોને તેમનાં કૃત્યોના કેટલા ગંભીર પ્રત્યાઘાતો પડશે તેનો ખ્યાલ હોતો નથી. ગુરુદ્રોહ એ વધુમાં વધુ નીચ ગુનો છે, મહત્તમ પાપ છે. જે વ્યક્તિ ગુરુદ્રોહ કરે છે તે વૃદ્ધાવસ્થામાં ખૂબ હુંબ પામે છે. તે કુઠરોગ જેવા રોગથી, આખા મૌંબાં ચાંદાં પડી ગયાં હોય તેની વેદનાથી, ભૂખ્યો, નગન, ઉપેક્ષિત, ભૂખ અને તરસની વેદનાથી ખૂબ પીડાતો, તીવ્ર હવામાને સર્જેલા વિનાશથી ત્રસ્ત અને હુંબ તથા વેદનાથી ધીમા મરણને વશ થાય છે.”

“ગુરુની સેવા વિષે તો જેટલું કહીએ એટલું ઓછું છે. તમને જે આશ્રમ કે સંસ્થાએ ખોરાક કે આશ્રમ આપ્યો હોય તેની પૂરા હદ્યથી સેવા કરવી જોઈએ. કૃતશીતા એ સોનેરી સદ્ગુણ છે. જો તમે આ મૂળભૂત સદ્ગુણ જે પશુઓ પણ ધરાવે છે તે ધરાવતા ન હોતો તમે ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર કેવી રીતે પામી શકે?”

“તમે શરૂઆતથી જ જીવન માટેનું ખોટું વલણ સ્વીકાર્યું છે. જો તમે તમારાં માબાપની સેવા કરી હોતો આશાંકિતતા શું છે, સેવાનો જુસ્સો શું છે તે તમે જાણી શક્યા હોત. જ્યારે તમને અહીં સેવાની તક આપવામાં આવે છે ત્યારે તમે વિચારો છો, ‘મેં મારાં માબાપની પણ સેવા કરી નથી, તો પછી આ લોકોની સેવા કરવાનો શું અર્થ?’ તે તમારા અહંકું શ્રેનાઈટ રૂપ છે. તે વારંવારના આધાત અને ફટકાથી જ તથા ઈશ્વરની કૃપાથી જ પીગળી શકે.”

“ઈશ્વરનું સતત સ્મરણ કરો. તેના નામનું સતત રટણ કરો. સેવા, સેવા, સેવા કરો. કામ, કામ અને કામ કરો. જ્યારે તમે કંઈ કામ ન કરતા હો ત્યારે કોઈ ઉપયોગી અભ્યાસમાં લાગી જાઓ. જ્યારે તમે બેમાંથી એકેય ન કરતા હો ત્યારે તમારે જપ અને ધ્યાન કરવાં જોઈએ. આશ્રમમાં આ માટેની બધી જ સગવડો - કામ અને સેવા માટે પુષ્ટ ક્ષેત્ર, અભ્યાસ માટે પુસ્તકો અને સામયિકો ધ્યાન માટે ભજનહોલ, મંદિર અને ધ્યાન માટેની રૂમો - કરી છે. અને તમને ઈશ્વરની કૃપાથી કોઈ મુશ્કેલી વગર ખોરાક અને કપડાં મળી રહે છે. હવે તમારે આશ્રમની બહાર જવાની કોઈ જરૂર રહે છે? ફક્ત

તમારા ખોટા સંસ્કારોનો ઉપદ્રવ જ તમને મર્યાદાનું ઉલ્લંઘન કરાવે છે, મંડળીઓ બનાવવાને પ્રવૃત્ત કરે છે અને નકામી વાતો અને ફૂથલી કરવામાં રોકી રાખે છે. સેવા, અભ્યાસ અને ધ્યાન દ્વારા, બીજાનું સારું ઈચ્છિને તથા કદી પણ તેમના દોષનો વિચાર ન કરીને તમે આ સંસ્કારોનો નાશ કરી શકો છો. તમારા કામ તરફ જ લક્ષ આપો! તમારા મનને જ સુધારો! વિકસિત બનો, વિકસિત બનો, વિકસિત બનો!”

“મેં આજે તમને જે કહું છે તે તમને આવતાં ગ્રાન્થ વર્ષ માટે સાવધાન રહેવા માટે પૂરતું છે. મને તમારા બધા પ્રત્યે ખૂબ પ્રેમ છે. હું ઈશ્વરને તમને બધાને બુદ્ધિ, વૈરાગ્ય અને વિવેકના આશીર્વાદ આપવા માટે રાતદિવસ ગ્રાર્થના કરું છું. અને એટલા માટે હું તમને આ બધું કહું છું. હું તમારા પર કોઈ કઠોર શિસ્ત લાદતો નથી, કારણ કે હું જાણું છું કે અહીં આવેલા લોકો ઉત્કાન્તિના વિવિધ તબક્કામાં છે અને હું દરેક સાધક પોતાની મેળે કોઈ હરકત કે અવરોધ વગર પ્રગતિ સાથે તેમ ઈચ્છું છું. હું ઈચ્છું કે દરેક સાધક પોતાની સુખુત્ત શક્તિઓને જાગ્રત કરવી જોઈએ. હું તેમની ખાસ આવડત અને વૃદ્ધિના વિકાસ માટે પૂરેપૂરો અવકાશ આપું છું.”

“તેનો એવો અર્થ નથી કે હું વધુ પડતો સૌભ્ય છું. હું તમારાં બધાની પ્રવૃત્તિ ધ્યાનપૂર્વક નોંધું છું. તમે જેવા દેખાવ છો, જે રીતે વાત કરો છો, તમારી વર્તણૂકની નાનામાં નાની બાબત પરથી તમારા ફદ્ય વિશે હું મત

બાંધું છું. હું તમારા દીખોને તરત જ બતાવી શરૂ છું અને તમારા ભવિષ્યને ઘડી શરૂ છું. પણ તમે મારાથી ગભરાઓ તેમ હું ઈચ્છતો નથી. તમે મને બીજાથી અનુસરો તેમ હું ઈચ્છતો નથી. આશાંકિતતા પ્રેમ અને સમર્પણમાંથી ફૂટી નીકળવી જોઈએ. આશાંકિતતા આધ્યાત્મિક રીતે વિકાસ પામવા અને આગળ વધવા માટેની અસલ ઈચ્છામાંથી ઉદ્ભબવલી જોઈએ. ભય અને બીજાથી પરાણો આવતી આશાંકિતતા લાંબો સમય રહેતી નથી, તે સાચી અને પૂરા ફદ્યની હોતી નથી. શિસ્તમાંથી છૂટવા માટેની તકની જ તમે રાહ જોઈ રહ્યા હશો. માટે તમને તમારા પથનું માર્ગદર્શન આપવા માટે આપેમાળ રીતને પસંદ કરું છું.”

“આશ્રમમાં રહો અને સંવાદિતાથી કામ કરો. વાતાવરણને ડહોળવાનો પ્રયત્ન ન કરો. જો તમે મંત્રીઓને ટીકા અને ચિંતામાંથી મુક્ત રાખશો તો તેઓ આશ્રમનું બીજું કેટલું બધું કામ કરી શકશે! આજે તેમનો બધો જ સમય જગડાઓ નિવારવામાં અને આશ્રમવાસીઓની તુચ્છ ઈચ્છાઓ તરફ ધ્યાન આપવામાં જાય છે. તમે બધા સંવાદિતાથી કામ કરો તો તમે અદ્ભુત કામ કરી શકો છો.”

“ઈશ્વર તમને બધાને શાશ્વતપણ અને આંતરિક આધ્યાત્મિક બળ માટે આશીર્વાદ આપે.”

□ ‘શિવાનંદ કથામૃત’માંથી સાભાર

## ભક્તિમાં ‘ભાવ’

ગુરુદેવ સ્વામીશ્રી શિવાનંદજી

‘ભક્તિધોગ’માં શાંતભાવ, મધુરભાવ, વાત્સલ્યભાવ, હાસ્યભાવ, સખ્યભાવ - એ પાંચ ભાવ છે. મધુરભાવને કાંતભાવ પણ કહે છે. સખ્યભાવ પણ મધુરભાવની જ કોટિમાં આવે છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિ પોતાની મનોવૃત્તિને અનુકૂળ કોઈ પણ ભાવ અપનાવી શકે છે. અને ભક્તિની પરાકાળ સુધી પહોંચી શકે છે.

સંન્યાસી ભક્તોમાં શાંતભાવ હોય છે. શાંતભાવયુક્ત ભક્ત ભાવુક હોતા નથી. તે અધિક

ભાવુકતાનું પ્રદર્શન કરતા નથી. તેમનું ફદ્ય જોકે પ્રગાઢ ભક્તિથી ભરેલું હોય છે તો પણ તે નાચી શકતા નથી, રડી શકતા નથી. મહર્ષિ અરવિંદ એ શાંતભાવને પસંદ કરતા હતા. તેમની દાખિમાં નાચવું અને રડવું એક પ્રકારનું દૌર્બલ્ય છે.

મધુરભાવમાં ભક્ત પ્રેમી અને પ્રેમિકાના ભાવનો આદર કરે છે. તે પોતાને રામ કે કૃષ્ણની પ્રેયા માની લે છે. વૃન્દાવન, નદિયા તથા મધુરભાવાં અનુસંધાન પાના નં. ૪૧ ઉપર

## અમૃતપુત્ર-૨૧

- શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપંડે

[‘અમૃતપુત્ર’ના અંશો પૂજયશ્રી ગુરુદેવ શ્રીમતુ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ સમજ લોનાવલા-ખંડાલા અને દહેરાદૂનમાં વાંચવામાં આવેલા. મૂળ મચાઈ લેખન અને પછી હિન્દી ભાષાંતર શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપંડેને કર્યું છે. તેમની અનુમતિથી આ ગુજરાતી ભાષાંતર ડિ.જી.ના ગુરુભક્ત સાધકોની સેવાર્થે પ્રસ્તુત કરવાનો આનંદ છે. -સંપાદક]

બે વરસ સુધી સ્વામીજી દ્વારા વિદેશોમાં કરવામાં આવેલી સેવાઓના સમાચાર શિવાનંદ આશ્રમ, હષ્ટકેશ આવતા રહ્યા. બાવીસ ડિસેમ્બર ઓગસ્ટિસસો સિંગેર (તા. ૨૨-૧૨-૧૯૭૦)માં સ્વામીજી આશ્રમ પાછા કર્યા. સ્વામીજીની ગેરહાજરીમાં પૂજય શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી અધ્યક્ષપદ સંભાળતા હતા. એકદમ ભરતની જેમ, અને તેઓ પણ સ્વામીજીનાં દેશ પાછા ફરવાની પ્રતીક્ષામાં જ હતા. આશ્રમવાસીઓ પણ સ્વામીજીનાં દર્શન માટે આતુર, વ્યાકુળ અને ઉત્સાહિત હતા. સ્વામીજી આશ્રમના પ્રવેશદ્વાર પાસે પથાર્યા, ત્યાં શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી પુષ્પમાળા હાથમાં લઈને ઊભા હતા. સ્વામીજી આવતાંની સાથે જ તેમણે સ્વામીજીના ગળામાં કૂલનો હાર પહેરાવ્યો અને તેમનાં શ્રીચરણોમાં મસ્તક પણ ગુકયું, પરંતુ તે પૂર્વે સ્વામીજી મહારાજે સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી મહારાજનાં શ્રીચરણોનો પવિત્ર સ્પર્શ કરી લીધો હતો અને બંને અત્યંત ગ્રેમ અને આદર સહિત એકબીજાને ભેટી પડ્યા. આ બંને ગુરુભાઈ... શ્રીરામ અને શ્રી ભરત... તે સમુદ્દરયમાંથી સ્વામીજી વીજળીની માફક એકલા બહાર નીકળી પડ્યા અને સીધા સદ્ગુરુદેવના સમાધિ મંદિરમાં ગયા. બહુ લાંબા સમયથી એકલાં રમત રમતાં બાળકને જાણો મા દેખાયી... બિલકુલ તેવી જ પરિસ્થિતિ હતી... સ્વામીજીની. જો પાંખો ઢોત તો કામ પૂરું થતાંની સાથે જ ઊરીને આવી જાત! સદ્ગુરુદેવના સમાધિ મંદિરમાં તેમણે દડવત્ત પ્રણામ કર્યા. ત્યાંની હવાના પ્રત્યેક કક્ષા-કક્ષાને સ્વામીજી ઉત્સાહ, ઉમંગ અને સંપૂર્ણ સભાનતાપૂર્વક હિંય સ્પર્શ અનુભવી રહ્યા હતા. લોકોને પણ લાગ્યું કે અથક પરિશ્રમ કરીને પાછા આવેલા શિષ્યને જાણો કેમ સદ્ગુરુદેવ પોતાના ખોળામાં બેસાડીને

વહાલ કરતા હોય. સ્વામીજી મૌનમાં જ બોલી રહ્યા હતા...

‘ગુરુદેવ! યથાશક્તિ, યથામતિ, આપનો સંદેશ દુનિયાભરમાં લઈ જવાનું મહત્વ કાર્ય... સેવા આપ કરાવી રહ્યા છો, તે પ્રભો! આપનો આ સેવક... દાસાનુદાસ જે ભાવથી કરી શક્યો છે તે સ્વીકારી... આ સેવાપુષ્પોને આપનાં ચરણોમાં સ્થાન મળશે ને?’

બે ઘણી બધું જ શાંત હતું... કાણમૌન! હવા પણ થંબી ગઈ હતી. હવે સ્વામીજી સમાધિમંદિરમાંથી બહાર આવ્યા. પોતાના ગુરુભાઈઓ, આશ્રમવાસીઓ સાથે થોડો વાર્તાલાપ કર્યો, સૌના કુશળ સમાચાર પૂછ્યા. પછી તેના બેસવા માટે મૂકેલા આસન પર શ્રી સદ્ગુરુદેવની પાદુકાળાઓ પથરાવીને નીચે જ બેસી ગયા અને બુલંદ અવાજે રામનામ સંકીર્તન તથા સદ્ગુરુદેવને વહાલાં કીર્તનો કર્યા. પોતાની કુટીરમાં ગયા. બીજા દિવસે આશ્રમનું કામ કરવાનું ચાલુ કર્યું. દુનિયાભરમાં મળેલા અપરંપાર સન્માનની થોડી એ ઝલક કે જાંખી તેમના મનમાંન હતી.

પરંતુ આ કંઈ સ્વામીજીની એક જ માત્ર વિદેશયાત્રા ન હતી. ત્યારબાદ પણ તેઓ દુનિયાના ખૂબો ખૂબો અનેક ભૂખંડોમાં સતત અમણ નિરત જ રહ્યા. લોકસંગ્રહ માટે, ધર્મ સંસ્થાપન માટે, સદ્ગુરુદેવના શુભ સંદેશના પ્રચાર-પ્રસાર માટે તેઓ સતત કાર્યશીલ રહ્યા. શાંતિ અને એકાંત ઈચ્છા સ્વામીજીને કદીયે એકાંત મળ્યું જ નહીં. પોતે પોતાને માટે કદી જીવ્યા જ નહીં. તેમને પોતાના વ્યક્તિગત જીવન જેવું કંઈ જ ન હતું, ન રહ્યું. કિસેન્ટ કોકીટનાં જંગલોમાં, લોકોની ભૌડમાં, ભૌતિક સાધનોમાં અને તૃષ્ણાપીડિત સમાજમાં જ તેમને રહેવું પડ્યું, પરંતુ સ્વામીજીએ આ જીવન કર્ત્ય જાણીને આવકાર્યું, અને તેવા વાતાવરણમાં પણ તેઓ

જળકમળવત્ત જ અલિપ્ત રહ્યા. જે આનંદ તેમને મળ્યો હતો, તે જ શાશ્વત અને અલોકિક આનંદને માર્ગ સૌને લઈ જવા માટે તેઓ સદા પ્રયત્નશીલ રહ્યા, કાર્યશીલ રહ્યા.

Lynos નગરની તે એક સાંજ હતી. શ્રીમતી ઈવોન લેવ્યુ પોતાના મકાનમાલિકના ઘરમાં પ્રાર્થના કરી રહી હતી પરંતુ આકસ્મિક તેના મુખમાંથી તે શબ્દો નીકળી પડ્યા... તે ઘૂંઠણ પર બેસી ગઈ અને બોલવા લાગ્યી...

'Thy will be done. I want nothing.' તેની પ્રાર્થના પૂરી થતાં જ તેના બારણે ટકોરા પડ્યા. અંધારું થવામાં હતું તેની મકાન માલિક બહેન ગયાં. તેમણે બારણું ખોલ્યું અને સત્ત્વરેતે પાછાં આવ્યા.

'આવો! અને જુઓ.' પોતાના હથમાં Divine Lifeનો અંક દેખાડીને તે બોલ્યાં... 'વાંચો.'

'પરંતુ મારી પાસે ચશ્માનથી કૃપા કરીને તમો જ વાંચીને સંભળાવોને...' ઈવોને કહ્યું અને મકાનમાલિક બહેને મોટેથી ઉંચા અવાજે તે પંક્તિઓ વાંચી સંભળાવી.

'Thy will be done. I want nothing. The key to Yoga: so says Sivananda.'

'અરે! આ તે વળી કેવું! આ શબ્દો તો હજુ હમજાં હું જ કહી રહી હતી.'

'ના, આકસ્મિક નથી ઈવોન. અત્યારે એક પોસ્ટમેન આપી ગયો, પરંતુ તેના આવવાનો આ સમય જ નથી. તે કદીયે બારણે ટકોરા મારતો જ નથી. મેં તેને બોલાયો, પરંતુ તે હવામાં જ ઓગળી ગયો અને હું તો હાલ જ ભારતથી પાછી ફરી છું અને Divine Lifeની સભ્ય પણ નથી. આ માસિક પત્રિકા મારે ત્યાં આવતી પણ નથી અને આજે... આમ... આકસ્મિક... આ તો સ્વામી શિવાનંદજીનો ચમત્કાર જ છે' અને દીર્ઘ કાળ સુધી આ બંને બહેનો આ આકસ્મિક બનેલી ઘટનાને વાગ્પોળતાં રહ્યાં અને શ્રીમતી ઈવોન કેવો હશે તે ભારતદેશ... હિમાલય અને ગંગાનો દેશ... ગ્રાનિયુનિયોની તે ભૂમિ... તે વિશે વિચારોના વમળમાં

ખોવાઈ ગયાં.

આ શિવાનંદ સ્વામી! તે વળી કોણ? આ Divine Life પત્રિકા તેમની સંસ્થા... તે પત્રિકાનું અહીં આકસ્મિક આગમન અને ભારતના દાઢીમૂછવાળા લોકો... તપસ્વી લોકો... શ્રાપ આપી દે. તેનો ભય... વગેરે અનેક લોકવાતર્યાં જે આમતેમથી સંભળેલી તે બધું શ્રીમતી ઈવોનની આંખો સામે આવવા લાગ્યું.

'પરંતુ Divine Lifeના મુખપૃષ્ઠ પર છહાયેલ સ્વામી શિવાનંદ તો દાઢીમૂછ વગરના છે... તેમનો ચહેરો આનંદથી આલોકિત છે, તેમના હોઠ પર મૂકુ સિમિત છે. શું ભારતમાં આવા પણ યોગીઓ હોય છે? આકસ્મિક તેના મનમાં વિચારોનો વંટોળ ચાલ્યો... 'મારે ભારત જવું છે.'

પોતાના પારિવારિક સંબંધોનો ત્યાગ કરીને તે ઘરમાંથી નીકળી પડેલ હતી. હવે જેમ મનજાવે તેમ દેશ-દુનિયા ફરી શકે તેમ હતી, પરંતુ મન ભારતના વિચારોમાં હિલોળા લેતું હતું. 'શું હું ખરેખર ભારત જઈ શકીશ?' તેના મનમાં આશંકાઓનાં મોજાંઓ ઉક્તાં હતાં, છતાં તેણે દિવ્ય જીવન સંધની શાખાઓનો સંપર્ક કર્યો અને તે શાખાઓના સત્ત્વસંગમાં જવા લાગ્યી.

મનમાં જ તેણે સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજને પોતાનાં હૃદયમાં... સદ્ગુરુનું સ્થાન આપ્યું, છતાં મનમાં કયારેક શંકાઓનાં વાદળ વેરાતાં હતાં, મન બેચેન પણ થતું.

આમ, દેશ-વિદેશ ફરતાં તેઓ ન્યૂયોર્ક ખાતે શિવાનંદ યોગ સુદ્ધિયોમાં સ્વામી વિષ્ણુદેવાનંદજીના સત્ત્વસંગમાં આવ્યાં. પોતાના મધુર કંક્રેટ તેઓ ભજન ગાઈ રહ્યા હતા. શ્રોતાઓ પ્રભુનામ સંકીર્તનમાં તલ્લીન હતા, ત્યાં આકસ્મિક શ્રીમતી ઈવોનના હોઠોમાંથી એક પ્રશ્ન સરી પડ્યો.

'મૃત્યુ પછી પણ વ્યક્તિ કાર્યશીલ રહી શકે?''

તેના આ પ્રશ્નથી અચાનક બધા જ શાંત થઈ ગયા. આકસ્મિક સોપો પડી ગયો. સત્ત્વસંગમાં અવરોધ ઉત્પન્ન થતાં લોકો થોડા વિમાસણમાં પડ્યા, પરંતુ સ્વામી વિષ્ણુદેવાનંદજી બોલ્યા,

‘જી હા. પહેલાંથી પણ અનેકગણા!’  
 ‘શું તે મંત્રદીકા પણ આપે?’ ફરીથી તેણે પૂછ્યું.  
 ‘હા, પોતાના શિષ્યોના માધ્યમથી.’  
 ‘પરંતુ તે પોતે... જાતે...’  
 ‘ઓહ! તમારા મનમાં તો અનેક પ્રશ્નો ઉભરાઈ રહ્યા છે. તમો!’  
 ‘જી ના. આ આશંકા નથી. પરંતુ આ બધું મારા જીવનમાં કેવી રીતે શક્ય બને?’  
 ‘તમારામાં ગ્રામાણિકતા છે તો તમો મંત્રદીકા માટે તીવ્ર ઈચ્છા રાખો.’  
 ‘પરંતુ મન તો પ્રશ્નો ઉપર પ્રશ્ન કર્યા જ કરે છે?’  
 ‘એ તો મનનો સ્વભાવ છે.’

શ્રીમતી ઈવોન બેચેન હતા. તે મણે શિવાનંદજીને ગુરુ માન્યા હતા. હવે તો શિવાનંદજી સદેહ આ જગતમાં નથી. તે જે ક્ષણે તેમની આંખો સમક્ષ એક સુંદર દશ્ય દેખાયું. દૂર સુધી પ્રસરેલી ગિરિકંદરાઓ, હિમાલયની જીણે ઉપત્યકાઓ, અને વચ્ચે વિશાળ જળાશિ, સૂર્યકિરણોથી જગમગી રહ્યો હતો. ત્યાં એક વિશાળ મેદાન હતું. ત્યાં બે દેદીઘમાન... જરમાન બે વ્યક્તિઓ ઉભેલી હતી. એકનો દેહ ઊંચો, શરીર ભરાવદાર અને બળિષ્ઠ, પુષ્ટ... જ્યારે બીજી કાયા

દુર્બળ, પરંતુ વદન ગૌર અને લલાટ પર ગ્રકાશપૂંજ... તેણીએ તેઓ બનેને ઓળખી કાઢ્યા. અહા!... આ તો સ્વામી શિવાનંદજી... અને સ્વામી ચિદાનંદ. તેઓ બને ગંગાતટ પર વિચરણ કરી રહ્યા હતા અને ગંગાજીની બીની રેતી ઉપર બનેનાં પગલાંની છાપ પડી રહી હતી. શ્રીમતી ઈવોન તે જ પગલાં ઉપર ચાલવા માગતાં હતાં... ‘મહાજનના યેન ગતાઃ સ: પન્થાઃ’ પરંતુ તે કોનાં પગલાં પર ચાલે? તે આ બને મહાપુરુષોનાં પગલાં વચ્ચે ચાલવા લાગી, પરંતુ આવી રીતે ચાલવાથી તેને આત્મીય સમાધાન મળતું ન હતું, પરંતુ તેણે અનુભૂતિનું જેતાજોતામાં જ સ્વામી શિવાનંદજીનાં પગલાં સ્વામી ચિદાનંદજીનાં પગલાંમાં વિલીન થઈ ગયાં. હવે તેણીની સામે એક જ મહાપુરુષનાં પગલાંની નિશાની હતી. શ્રીમતી ઈવોન તે જ પગલાંની પાછળ ચાલી નીકળ્યાં. હવે તેમના મનમાં ગડમથલ ન હતી. અપાર શાંતિની અનુભૂતિ સાથે તે આગળ વધી રહ્યાં હતાં.

પોતાની સમગ્ર ભક્તિ તેમણે સ્વામી ચિદાનંદજીનાં શ્રીચરણોમાં સમર્પિત કરી દીધી. તેણીએ સ્વામીજીનું શિષ્યત્વ સ્વીકાર્ય.

હવે એક જ આશા હતી, ભારતની યાત્રા! દ્વારીંશની તે પવિત્ર ધરતીનો પાવક પુનિત સ્પર્શ.

□ ‘અમૃતપુત્ર’માંથી સાભાર

### (ભક્તિમાં ‘ભાવ’ પાન નં. ૩૮ ઉપરથી ચાલુ)

મધુરભાવવાળા અસંખ્ય ભક્તો પોતાની વેશભૂષા ઓઓ જેવી રાખે છે, ચાલે છે, બોલે છે અને મૂર્છિવસ્થામાં પહોંચવા સુધી નાચતા રહે છે. સખીભાવમાં ભક્ત પોતાને સીતા કે રાધાની સહેલી માની લે છે.

વાત્સલ્યભાવમાં ભક્ત ભગવાનને દશ વર્ષનું પોતાનું બાળક માની લે છે. તે ભગવાનનો પિતા બની જાય છે. તેથી તેને તેમનો ભય લાગતો નથી તથા કોઈ સ્વાર્થપ્રેરિત કામના રહેતી નથી. વસ્તુતા: પોતાના બાળક પુત્ર પાસે માગી જ શું શકે?

હાસ્યભાવમાં ભક્ત પોતાને ‘સેવક’ અને

ભગવાનને ‘સ્વામી’ માને છે. સખ્યભાવમાં ભક્ત ભગવાનને પોતાના ભિત્ર માને છે. આ ભાવ માટે શુદ્ધિ, સાહસ, જ્ઞાન અને દઢતાની આવશ્યકતા હોય છે. સામાન્ય મનુષ્ય માટે આ ભાવ અપનાવવો કઠિન છે. ભક્તિ વિકસિત અને પરિપક્વ થઈ જતાં આ ભાવ સ્વતઃ આવે છે. સખ્યભાવ વેદાંતમાર્ગના ધ્યાનનો એક સૌખ્ય પ્રકાર છે, તેનાથી એકતાનો અનુભવ કરવામાં સહાયતા મળે છે. ત્યારે ભક્ત કહે છે.:

“ગોપાલો ડહમ્ય - હું ગોપાલ છું.”

‘શિવાનંદ ડેઇલી રીડિંગ’માંથી સાભાર

## મહિમહેશ

- શ્રી ભાષાદેવ

મહિમહેશ હિમાલયમાં આવેલું એક પર્વતશિખર છે, તેને મહિમહેશ કેલાસ પણ કહે છે. સામાન્યતા: કેલાસ શબ્દ દ્વારા આપણે માનસરોવરની પેલે પાર રહેલા તિબેટસ્થ કેલાસ માટે સમજીએ છીએ. વસ્તુતા: હિમાલયમાં કેલાસ નામાભિધાનવાળાં સાત શિખરો છે.

૧. માનસરોવર કેલાસ (તિબેટ) ઊંચાઈ - ૨૦૦૨૦ ફૂટ  
૨. બાબા કેલાસ (તિબેટ) ઊંચાઈ - ૨૦૭૪૦ ફૂટ

૩. શ્રી કેલાસ - (ગોમુખથી આગળ છે)

ઊંચાઈ - ૨૨૮૪૨ ફૂટ

૪. ડિનર કેલાસ (કાલ્યાથી દર્શન થાય છે)

ઊંચાઈ - ૨૧૨૪૦ ફૂટ

૫. મહિમહેશ કેલાસ (ચખા જિલ્લામાં છે)

ઊંચાઈ - ૧૮૫૫૭ ફૂટ

૬. શ્રીકંઠ કેલાસ (જિ. રામપુર-હિમાચલપ્રદેશ)

૭. છોટા કેલાસ - કેલાસ માનસરોવરને રસ્તે જતાં.

રસ્તામાં ગુંજું નામનું ભારતીય સરહદનું છેલ્લું ગામ છે. ગુંજુથી ૨૦ કિ.મી. દૂર કુટી નામનું સ્થાન છે. ગુંજુથી કુટી થઈને છોટાકેલાસ જવાય છે. આ વિસ્તારમાં જવા માટે પરવાનગીની જરૂર છે.

સાતેય કેલાસમાં અમારી પાત્રાનું પ્રથમ કેલાસ છે, આ મહિમહેશ કેલાસ. સાતેય કેલાસ શિખરની સામાન્ય ખાસિયત એ છે કે તેમનો આકાર શિવલિંગ જેવો છે અને તેથી જ તેમને 'કેલાસ' જેવું ગૌરવવંતુ નામ મળ્યું છે.

મહિમહેશ કેલાસ શિખરની ગોદમાં જ મહિમહેશતાલ નામનું સુંદર તળાવ છે. આ તળાવ સુધી જ જવાય છે અને ત્યાંથી જ કેલાસ શિખરનાં દર્શન થાય છે. તળાવની વચ્ચે એક ઓટલા પર શિવલિંગ છે તેને જ મહિમહેશ શિવનું સ્વરૂપ માની તેનાં દર્શન-પૂજન થાય છે. મહિમહેશતાલ લગભગ ૧૨૦૦૦ ફૂટની ઊંચાઈ પર છે.

વહેલી સવારે જાગ્યા. ગ્રાતઃકર્મથી પરવારી, પૂજાપાઠ કરીને અમે યાત્રાનો ગ્રારંભ કર્યો. હડસરથી મહિમહેશતાલ ૧૩ કિ.મી. છે. રસ્તો આકરી ચઢાઈનો છે. હડસરથી થોડે આગળ જતાં જ એક નદી આવે છે. અહીંથી મહિમહેશનો રસ્તો જમણી બાજુ વળે છે. એક પગદંડી સીધી જાય છે. તે રસ્તે કુગાટી તરફ જવાય છે અને કુગાટીગામથી કુગાટાઘાટ થઈને ત્રિલોકીનાથ, ઉદ્યપુર, કિવલોંગ તરફ જવાય છે. અમે મહિમહેશની પગદંડી એટલે કે જમણી બાજુની પગદંડી પર ચાલ્યા. નદીને કિનારે કિનારે પહાડની બાજુમાંથી પગદંડી પસાર થઈ રહી છે. ઠેરઠેર પહાડો તૂટી પડ્યા છે. ક્યાંક ક્યાંક પગદંડી પર તૂટેલા પહાડોની શિલાઓ આવી ગઈ છે. એટલે બાજુમાંથી નવી પગદંડી બનાવેલી છે. પહાડમાંથી અનેક ઝરણાંઓ આવીને નદીને મળે છે. આવાં ઝરણાંઓ પર ટેકેટકાણે નાના નાના પુલો બનેલા છે.

અમારી સાથે સાથે હડસરના અમારા યજમાન પરિવારનો કૂતરો ચાલી રહ્યો છે. કૂતરો કાળા રંગનો, લાંબા વાળવાળો અને કદમાં ધંડો મોટો છે. શરૂઆતમાંથી તો અમે વિચાર્યું કે એ તો એમ જ રખડવા નીકલ્યો હશે પણ પછી ખ્યાલ આવ્યો કે એ તો અમારી સાથે જ આવે છે. અમે ઉભા રહીએ તો એ પણ ઉભો રહે છે એટલે અમને લાગ્યું કે આ શ્રીમાનજી અમારી સાથે જ આવી રહ્યા છે. અમે એને પાછો વાળવાનો પ્રયત્ન કર્યો, ધૂતકાર્યો, તગડાચો પણ થોડીવાર અટકીને તુરત અમારી સાથે થઈ જાય છે. અમારી સાથે થોડું ભાસું છે. અમે વિચાર્યું કદાચ આ શાનમહારાજની તીવ્ર ગ્રાણેન્દ્રિય અમારી સાથેના ભાથાને પારખી ગઈ છે અને તેની લાલચમાં પાછળ પાછળ આવે છે. અમે સામાન ખોલી ભિષાનનો એક ટુકડો તેના મુખ પાસે મૂક્યો. તેણે સુંધીને છોડી દીધો. બોજનની લાલચથી તે અમારી પાછળ આવતો નથી એટલું તો નક્કી થઈ ગયું. આખરે અમે વિચાર્યું, ભલે આવતો, એની મેળે પાછો વળી જોશે. આગળ ચાલતાં બે પગદંડીઓ આવી. બેમાંથી કઈ સાચી

તેનો વિચાર કરતાં અમે ઊભા છીએ ત્યાં ફૂતરો સરસડાટ દોડીને ડાબી બાજુની પગદી પર ગયો. થોડાં પગલાં આગળ જઈને અમારી સામે જોઈને પુંછદી હલાવવા લાગ્યો. જ્ઞાણે અમને એ રસ્તે ચાલવા વિનવી રહ્યો છે. અમે એની પાછળ પાછળ ચાલ્યા. આગળ ચાલતાં ચાલતાં ખ્યાલ આવ્યો કે જે પગદી અમે છોડી દીધી હતી, તેના પરનો પુલ તૂટી ગયેલો છે. અમે થોડે દૂરથી તૂટેલી હાલતમાં લટકતા પુલને જોયો અને ફૂતરાના વર્તનનું રહસ્ય ખૂલ્યું. ફૂતરો અમને સાચો રસ્તો બતાવવા જ અહીં સુધી અમારી સાથે આવ્યો હતો. માત્ર થોડી મિનિટો જ પસાર થઈ હશે અને અમે જોયું કે ફૂતરો સરસડાટ દોડતો પાછો ફરી રહ્યો છે. અમારા તરફથી આભારના બે બોલ સાંભળવાની પણ એણે પરવાન કરી!

અમે આગળ ચાલ્યા. આગળ જતાં બંને પગદીઓ મળી ગઈ. આ ફૂતરાના ઉમદા ગુણોને અમે મનોમન વંદી રહ્યા છીએ. અમે તેના માલિકને વેર ઉતારો કર્યો છે. અમે મણિમહેશ જવાના છીએ. રસ્તાનો પુલ તૂટી ગયો છે. તેથી તે જોખમમાંથી બચાવવા અમને સલામત પગદી પર દોરવા માટે તે અમારી પાછળ પાછળ આવ્યો. તેણે અમારી મીઠાઈની પરવા ન કરી. અમે તેને પાછો વાળવા હડધૂત કર્યો, તેનાથી તે વિચલિત ન થયો અને પોતાનું કાર્ય પૂરું કરીને સરસડાટ પાછો ફરી ગયો. આ ઉમદા પ્રાણી છે તો ફૂતરો જ પણ તેના માટે ‘ફૂતરો’ શબ્દનો પ્રયોગ કરવામાં સંકોચ થાય તેવો તેનો વ્યવહાર અમે જોયો.

અમે આગળ ચાલી રહ્યા છીએ. વરસાદને કારણે અનેક સ્થળે પહાડો તૂટી પડ્યા છે. અનેક સ્થળે પહાડોમાં તિરાડો પરી ગઈ છે. ડેરેર રસ્તાનું સમારકામ ચાલી રહ્યું છે. મજૂરોમાં ઘણા નેપાળીઓ પણ છે. ધીમે ધીમે ચઢાઈ કરીન બનતી જાય છે. અમારી આગળ પાછળ બીજા યાત્રીઓ પણ છે.

બપોર સુધીમાં અમે દશેક કિ.મી. ચાલ્યા હોઈશું. છેલ્લા નણ કિ.મી. આકરી ચઢાઈના છે. કયાંક કયાંક બરફ પર ચાલવાનું પણ આવે છે. અમે થોડું ભોજન કરીને આગળ પદ્યા જ કરીએ છીએ. ચલકતું આસમાની આકાશ સુંદર લાગે છે અને હુંકાળો તડકો

મીઠો લાગે છે. પવન શાંત છે એટલે બહુ ઠંડી લાગતી નથી. હડસરથી ચાલતાં પ્રથમ દશ કિ.મી. સુધી પગદી બે પર્વતમાળાઓ વચ્ચે અને લગભગ નદીની જમણી બાજુ છે પણ પછી નદીનો સાથ ધૂટી જાય છે. અને જેમ જેમ પહાડની ટોચ તરફ ગતિ કરીએ છીએ તેમ તેમ ઠંડી વધતી જાય છે. વચ્ચે વચ્ચે ઊભા રહીને પાછળ જોઈએ છીએ. એક નજરમાં વેલીનો વિશાળ વિસ્તાર અને વચ્ચે વહેતી નદી જોઈ શકાય છે. જેમ જેમ ઊંચે જઈએ છીએ તેમ તેમ વધુ ને વધુ વિસ્તાર દાણિગોચર થતો જાય છે. માનવી જેમ જેમ ઊંચે ઊંચે ચઢતો જાય છે તેમ તેમ તેની દાણ વધુ ને વધુ વ્યાપક અને દશ્ય વધુ ને વધુ વિસ્તૃત બનતું જાય છે.

અમે ઊંચાઈ પરથી નીચેના વિશાળ વિસ્તારનું નિરીક્ષણ કરી રહ્યા હતા ત્યાં પ્રચંડ ધડકા સાથે પહાડનું એક શિખર તૂટી પડતું જોયું - સાંભળ્યું! એકીસાથે પાંચ-પાંચ દશ-દશ ટનની સેંકડો શિલાઓ ધૂ ધડામ્ય ધૂ ધડામ્ય ધડામ્ય અવાજ સાથે નીચે ગબડી રહી છે. રબ્બરનો દડો ઊછળતો, કૂદતો, ફંગોળાતો. નીચે પડે તેમ સેંકડો શિલાઓ પહાડના ભાગો સાથે અથડાતી, ફંગોળાતી, ઊછળતી અતિવેગપૂર્વક અને પ્રચંડ અવાજ સાથે નીચે ગબડી રહી છે. અમે સત્ય થઈ ગયા. જે રસ્તા પરથી અમે ચાલીને આવ્યા તે જ રસ્તા પર આ ગમખાર ઘટના ઘટી રહી છે અને અમે અસહાય અને મૂકવત્ત જોઈ રહ્યા છીએ. હિમાલયની સુંદર ગ્રહૂતિદેવી આવું કઠોર રૂપ ધારણ કરી શકે છે, તે પણ જોયું. આ રસ્તા પરથી કેટલાયે યાત્રીઓ આવી રહ્યા છે, જઈ રહ્યા છે. કેટલાયે મજૂરો આ રસ્તા પર કામ કરી રહ્યા છે. તેમનું શું થયું હોશ? મનમાં ને મનમાં કંઈક કંઈક કલ્પનાઓ ઊભી થઈને વિલીન થઈ જાય છે. શિલાઓ ગબડવાનો આ કમ બેચાર સેંકડોમાં પૂરો થયો નહિ. પહાડની ટોચ પરથી ગબડતી શિલાને નીચે પહોંચતાં સમય લાગે છે, કેમ કે આ અંતર ઠીક ઠીક લાંબું હોય છે. વળી, શિલાઓ પણ એક-બે નહિ પણ પાંચ, પચાસ, સો-એમ ગબડવા જ કરે છે. વળી, વચ્ચે વચ્ચે વિરામ લઈને ફરી આ શિલાઓનું નીચે ઘસડવાનું ચાલુ થાય છે અને એમ કમ ઠીક ઠીક ચાલ્યો.

આખરે શિલાઓનો ગબડવાનો કમ પૂરો થયો. પ્રચંડ અવાજ આકાશમાં વિલીન થઈ ગયો. પહાડોમાંથી પડતા એના પડધા શરીર ગયા. મોટા ભાગની શિલાઓ નહીના વહેજુ સુધી પહોંચી ગઈ. કેટલીક વચ્ચે પણ અટકી ગઈ. આખી વેલીમાં કેટલીયે વાર સુધી એક બેંકાર સન્નાટો છવાઈ ગયો. અમારી સાથે આગળ અને પાછળ ચાલતા બધા જ યાત્રીઓ સ્તર્ય બનીને ઊભા હતા. થોડીવાર તો કશું સમજાયું જ નહિ કે શું થાય છે. પછી મગજને કળ વળી ત્યારે સમજાયું કે એક પહાડનો ભાગ તૂટીને ટુકડે ટુકડા થઈને વેલીમાં વિખરાઈ ગયો. યાત્રીઓ, મજૂરો, પહાડી લોકોના પરિવારો નાની-નાની હોટલના માલિકો - આ બધાનું શું થયું હશે? અમે જ્યાં ઊભા હતા ત્યાંથી કંઈ જ અંદાજ મેળવી શકાય તેમ નહોતો. બધા ગંભીર બનીને ઊભા રહી ગયા છે. કેટલાક ગમગીન અને કેટલાક શિયાંવિયાં! આપણે કશું જ કરી શકીએ તેમ નથી એટલું તો સ્પષ્ટ હતું.

આખરે અમે સૌ ધીમે પગલે આગળ ચાલ્યા. પહાડની લગભગ ટોચ પર અમે પહોંચી ગયા. ગ્રારંભમાં એક મોટું મેદાન આવ્યું. સાવ સપાટ મેદાન નથી. ઊભડખાબડ વિસ્તાર છે. આ મેદાનના ગ્રારંભમાં જ પગદડીની એક બાજુએ એક સ્વચ્છ અને ગરમ પાણીનો કુંડ છે. આ કુંડને ગૌરીકુંડ કહે છે. માનસરોવરના કેલાસની પરિકમાં પણ એક ગૌરીકુંડ આવે છે. તે જ રીતે આ મણિમહેશ કેલાસનો ગૌરીકુંડ છે. ફેર માત્ર એટલો કે માનસરોવરના કેલાસનો ગૌરીકુંડ અતિ ઠોકે અને લગભગ હિમાચાદિત રહે છે. જ્યારે આ ગૌરીકુંડ ગરમ પાણીનો છે. અમે કુંના પાણીથી પ્રોક્ષણમાર્જન કર્યું. આગળ ચાલ્યા. મેદાનના સામે છેડે પહોંચ્યા. હજુ થોંણું ચઢાણ બાકી છે. આ અંતિમ ચઢાણ છે. હવે તો પહોંચી જ ગયા છીએ એટલે આ વાંકાંચુંકા ચઢાણ પર અમે જડપથી ચાલ્યા. ચઢાઈ પૂરી થઈ અને અચાનક જ અમારી સામે એક નિર્મળ જળનું વિશાળ અને રમણીય સરોવર લહેરાઈ રહ્યું છે. તળાવની ચારે બાજુએ ઊચાં હિમાચાદિત શિખરો છે. સરોવરના જળમાં તેમનું પ્રતિબિંબ જોઈ શકાય છે. આ સરોવર પર્વતના અરીસા જેવું લાગે છે.

સરોવરની વચ્ચે એક ખુલ્લા અને વિશાળ ચબૂતરા પર મણિમહેશ શિવનું સ્થાન છે. એક પથ્થરની પગથી દ્વારા દેવસ્થાન સુધી પહોંચી શકાય છે. અમે પણ મંદિર પાસે પહોંચ્યા. ખરેખર તો મંદિર છે જ નહિ ચબૂતરા પર ખુલ્લા આકાશ નીચે જ શિવલિંગની સ્થાપના છે અર્થાત્ આકાશ જ અહીં શિવમંદિરનો ઘુમ્મટ છે. સંકેદ આરસના શિવલિંગ સન્મુખે ગયા. પૂજારીની અનુમતિથી સ્થાન કર્યું. કંઈ છે. આકાશ વાદળાંઓથી છવાઈ ગયું છે. સ્થાન કર્મથી પરવારી અમે શિવજીની સન્મુખે ગયા. પૂજારીની અનુમતિથી પૂજા કરી; શતરુદીનો પાઠ કર્યો. નિરાંતે દર્શન થયાં. ઘડીવાર સુધી બેઠા. બિલકુલ સામે જ મણિમહેશ કેલાસ પર્વત છે. શિવલિંગ આકારનો આ પર્વત જ પથાર્થ શિવલિંગ છે. પણ તેની પૂજા શક્ય નથી એટલે આ તળાવની વચ્ચે તેમના પ્રતિનિધિ શિવલિંગની સ્થાપના કરવામાં આવી છે. તેમની પૂજા-અર્ચના થાય છે અને કેલાસપર્વતનાં માત્ર દર્શન અને વંદન. પર્વત પર વાદળ છવાયેલાં છે. પવનને લીધે વાદળાંઓ આમતેમ વિહંસી રહ્યાં છે. વચ્ચે વચ્ચે કેલાસ શિખરનાં દર્શન થાય છે. ક્યારેક ટોચ, ક્યારેક મસ્તક, ક્યારેક કટિપદેશ અને જ્યારે દર્શન થાય છે. ત્યારે યાત્રીઓ હથોલ્લાસપૂર્વ બોલી ઉકે છે, “દેખિયે, દેખિયે, બાબા દર્શન દે રહે હૈ” કેટલાક યાત્રીઓએ પદો ગાયાં. ‘નમઃ શિવાય’ની ધૂન પણ થઈ. અને એમ એક ભાવસભર વાતાવરણ બન્યું. વિશાળ આકાશની નીચે, હિમાચાદિત શિખરોની વચ્ચે, સુંદર સરોવરની મધ્યમાં અને કેલાસની સન્મુખ બેસીને ભક્તિગીતોનું ગાન અને શ્રવણ-એ વાતાવરણ, એ ભાવ અને અવસ્થાનું વર્ણન કેમેય કર્યું થાય તેમ નથી. બહુ નિરાંતે પણ આખરે અમારો આ ભાવસભર પ્રસંગ પૂરો થયો. ઘટના ગમે તેટલી સારી અને આનંદાયક હોય તો પણ એને પકડી શકતી નથી. જીવન એક પ્રવાહ છે અને પ્રવાહને પકડી શકતો નથી.

મણિમહેશતાલની પરિકમા કરવાનું માહાત્મ્ય છે. પરિકમા માટે આખા સરોવરની ફરતે પથ્થરની પગદડી બનાવવામાં આવી છે. અમે શાંત ભાવે પ્રદક્ષિણા કરી. આ શિખરનું નામ મણિમહેશ કેલાસ છે,

આ શિવજીનું નામ મહિમહેશ શિવ છે. આ સરોવરનું નામ મહિમહેશ તાલ છે. અમારી ઈચ્છા અહીં રાત્રિનિવાસ કરવાની હતી. તપાસ પણ કરી પણ આ કાતિલ ઠીમાં રાત્રિનિવાસની શક્યતા જણાઈ નહિ એટલે અમે બાબાને પ્રશ્નામ કરી તેલાસ શિખરનાં દર્શન કરી પ્રતિયાત્રાનો ગ્રારંભ કર્યો. સડસડાટ ચાલતા નીચે ઉત્તરી રથ્યા છીએ. આકાશ વાદળોથી ઘેરાયેલું છે. વરસાદ તૂટી પડે તેવી શક્યતા ખરી પણ વરસાદ આવ્યો નહિ.

જે સ્થળે પહાડ પરથી શિલાઓ ગબડી હતી ત્યાં પહોંચ્યા. ચારે બાજુ શિલાઓ અને ભજનશિલા બંડો વેરવિભેર પડ્યા હતા. એક મકાન પર શિલા પડી હતી. મકાનના ભૂકા બોલી ગયા હતા. મકાનમાં કોઈ માણસો હતા નહિ. થોડા આગળ ચાલ્યા ત્યારે જાણવા મળ્યું કે એક નેપાળી મજૂર શિલા નીચે કચડાઈને મૃત્યુ પામ્યો છે. તેમના મૃતદેહને સફેદ કપડાથી ઢાંકવામાં આવ્યો છે. આજુબાજુ પચીસેક માણસો બેઠા છે. અમે મનોમન શોકાંજલિ અપીને આગળ ચાલ્યા. આ રમણીય પહાડો ક્યારેક ગોળારાબની જાય છે અને એસુંદર પ્રકૃતિ ક્યારેક કેવું ભયંકર રૂપ ધારણ કરે છે એવો વિચાર કરતાં કરતાં અમે આગળ ચાલ્યા. અંધારું થઈ ગયું છે અને અમે આખરે હડસરમાં અમારા યજમાનને ઘેર પહોંચ્યા. સૌથી પ્રથમ અમારી સામે આવ્યો અમારો મિત્ર કૂતરો. અમને જોઈને સામો દોડ્યો અને પૂંછડી હલાવવા લાગ્યો. જાણે

કહી રહ્યો છે, ‘તમે આવી ગયા? સાજીનરવા છો ને? મને તમારી ચિંતા થતી હતી! ક્યારનોય તમારી જ રાહ જોઈ રહ્યો હતો. સારું થયું તમે આવી ગયા. મને હવે નિરાંત થઈ.’ અમે એની પીઠ થાબડી. કૂતરો એના માલિકને અમારા આગમનના સમાચાર આપવા ઘરમાં ગયો.

કરીથી અમારા યજમાને અમને રસોડામાં બેસાડીને પ્રેમપૂર્વક જમાડ્યા. આજે પણ તેમની જીવનપદ્ધતિ વિશે અનેકવિધ વાતો થઈ. અમે જાણ્યું કે પુરુષોનું શરાબપાન એ સીઓની વિટબણા છે અને બેરોજગારી એ પુરુષોની વિટબણા છે. આ પહાડી લોકો સ્વભાવે મહેનતું છે પણ તેમનામાં ઉદ્ઘોગચાતુરી નથી. રોજગારીની તકી જાતે શોધી શકે તેવા નથી એટલે બેકારી અને અર્ધબેકારી બહુ છે અને બેકારી હોય ત્યાં ગરીબાઈ તો હોય જ, છતાં ઉત્સવપ્રિય અને સ્વભાવે આનંદી ખરા જ. ભારે વિટબણાઓ વચ્ચે પણ ચહેરા પરનું હાસ્ય જળવાઈ રહે છે પહાડી લોકોના ચહેરા પર કરચલીઓ ખૂબ છે, પણ બંધાઈ કે દુષ્ટતા તો નથી જ. દારૂ પીએ છે, પણ છાકટા બનતા નથી. ગરીબ છે પણ અપ્રામાણિક નથી. ધાર્મિકતા ખૂબ અને ધર્મભીરૂતા પણ ખૂબ!

મહિમહેશભાબાનો મનોમન જ્યકાર બોલાવતા અમે ભગવતી નિદ્રાહેવીને શરણે ગયા. નિદ્રા સમાપ્તિ સ્થિતિઃ

□ ‘હિમાલય દર્શન’માંથી સાભાર

### (વસંત પંચમી પાન નં. ૫૮ ઉપરથી ચાલુ)

પરતું તે કામોદીપક છે. તેથી વસંત પંચમી પછી આયુર્વેદ, ગરમ તથા કામોતેજક પદાર્થોનું સેવન ઘટાડી નાખવાની સલાહ આપે છે. આઅમંજરીના મર્દન અને પ્રાશનની સલાહ આપે છે. આઅમંજરી શીત, કફ-પિતાઈ માટે ઉપકારક તથા રુચિવર્ધક છે. તેના સેવનથી અતિસાર, પ્રમેહ અને રક્તરોગનો ભય નથી રહેતો. વિધારી દોષો દૂર કરવામાં તે ઉપયોગી છે.

ટૂંકમાં, ભારતીય સંસ્કૃતિએ બધી જ દસ્તિથી

વસંતને આવકારી છે અને તેના વધામણારૂપે વસંત પંચમીનો ઉત્સવ મન મૂકીને માણ્યો છે. સાથે સાથે પ્રેરક નિર્દેશ કર્યો છે કે જીવનમાં વસંતને ખીલાવવી હશે તો આશાદીપ સતત પ્રજવલિત રાખીને સંયમ અને સમત્વ વૃત્તિ કેળવવી પડશે. સંત થવું છે ને? તો જીવનમાં વસંતને ખીલાવા દો’. વસંતમાંથી પ્રેરણા લઈ પોતાની જાતને કંડારી એક સુંદર આકૃતિ નિર્માણ કરી વસંતને વધાવીએ.

□ ‘આપણો સાંસ્કૃતિક વારસો’માંથી સાભાર

## હું વિકારોથી મુક્ત થવા ચાહું છું

- શ્રીમતી સુંનંદા બહેન વોડોરા

### વિકાર શું છે ?

કામ, કોધ, મદ, માયા, મત્સર, લોભ વગેરે  
ચિત્તમાં પડેલા વિકારો છે.

**કામ :** મારી વાસનાઓ પૂરી થાવ, મને જ સુખ  
મળો. પાંચે ય ઈન્જિયો તૃપ્ત રહો. વિષયોનું સેવન થતું જ  
રહો.

**કોધ :** અન્યનો અનાદર, પોતાની પ્રકૃતિની  
ઉગ્રતા, મનનો અસંયમ, પોતાના વિચારોનો દુરાગઢ.  
આકોશ - ગુર્સો થવો.

**મદ :** ધન, માન, રૂપ, યૌવન, કુળ, ઐશ્વર્ય  
આદિમાં અહં. પોતાની વિશેષતાઓનો આંદર.

**માયા :** પર પદાર્થોમાં મારાપણાની હલકી  
મનોવૃત્તિ. અન્યને છેતરવાની વૃત્તિ.

**મત્સર :** સ્વચ્છંદ, અવિવેક, ડિતાહિતનું  
અજ્ઞાન, ઈર્ધ્યા.

**લોભ :** જગતમાં બધું મેળવી લેવાની તૃષ્ણા.

હે જીવ! આ સર્વ માપકયંત્રથી તારી મનોવૃત્તિનું  
માપ કાઢજે. તારામાં આ દોષો-વિકારો છે? તે તને શું  
સુખ આપે છે? આ વિકારોએ તો તારું આત્મધન લૂંટી  
લીધું છે અને લૂંટવા છિતાં તું ઉંઘતો રહ્યો છું.

વળી આ વિકારો તો પરંપરાએ અગણિત છે. તે  
તને નિરંતર પીડા આપનારા છે, પણ નશીલા માનવની  
જેમ તું બેભાન હોવાથી આજ સુધી તોં તેમને જીજ્યા નહિ  
એ તારી પરવશતા છે. તેનાથી થતું અહિત તું જાડી  
શક્યો નહિ તેતારું અજ્ઞાન છે.

હા, પણ ભાઈ! તું કોઈ વિસનથી ગ્રસિત નથી  
ને! જો તને વિસનની બૂરી આદત હશે તો તારી કોધાદિથી  
મુક્તિ સંભવ નથી. નશીલી ચીજો આપણા ચિત્તને દૂષિત  
કરે છે, માટે કોધાદિ જેવા દૂષણથી મુક્ત થતાં પહેલાં  
બીડી, દારૂ, માંસાહાર એવા તામસી આધારો કે

હાનિજનક વિસનોથી મુક્ત થઈ જજે તો જ બીજા ઉપાયો  
કાર્યકારી બનશે.

વળી, કોધનો આવેશ પોતાના દોષને પણ  
સાચો હરાવે છે અને કોધનું નિમિત્ત બીજા છે તેમ માની  
કોધને પણ પોષણ આપે છે અને જરા પણ કારણ મળતાં  
કોધ આગની જેમ ભભૂકી ઉઠે છે, પણ ભાઈ તને ખબર  
નથી કે જ્યાં આગ લાગે ત્યાં પાસે પડેલી વસ્તુ પહેલી  
બણે, પછી દૂરની વસ્તુને બાળે તેમ તને જ્યારે કોધ થાય  
છે ત્યારે પ્રથમ તો તારો જીવ સ્વયં દૂષિત થાય છે. વળી,  
તારા શરીરને હાનિ કરે છે, રોગ પેદા કરે છે, પછી જેના  
પર કોધ થાય છે તે દુઃખી થાય છે. આમ, જગતમાં તું  
પ્રેમપાત્ર રહેતો નથી અને સ્વયં દુઃખી થાય છે. માટે  
વિચાર કર કે તને જેનાથી નુકસાન છે. તેને શા માટે પોથે  
છે. સત્ત્વરે તેનાથી મુક્ત થઈ જા.

તેનો ઉપાય ચિત્ત શાંત કરે તેવા વાતાવરણમાં  
જવું. ક્ષમાભાવ ધારણ કરવાની ટેવ પાડવી. કોધ થાય  
ત્યારે કાંઈક પ્રાય ચિત્ત લેવું અને દઢતા કેળવવી.

ભાઈ તું આટલું કર.

કોઈ સત્સંગે કે સંત સમાગમે તને એ વિકારોનું  
કુરૂપ જીજ્યાવા મળે તો તે તારું અહોભાગ્ય છે અથવા  
સંનિત્રના સંગે તને કાંઈક ભાન થાય તો તારે તેવા  
મિત્રનો સાથ નિરંતર રાખવો, જેથી છ શાન્તુનો ધેરાવો  
શિથિલ બને. તથા સદ્ગ્રાચનનો સમય રાખવો.

હે માનવ! તું વિચારશીલ પ્રાણી છે તેથી સમજ  
કે આ છ શાન્ત કે જેને તેં મિત્ર માન્યા છે તે સૌઅે તને  
માનવતાવિહીંણો બનાવ્યો છે. તેથી તારી પાસે  
ધનસંપત્તિ હોવા થતાં તું દુઃખી છું, છતાં તું ફૂલીને ફાળકો  
થયો છે અને કામ આવે તારું કાંઈ ચાલવાનું નથી, માટે તું  
ચેતી જા અને શાન્તુને ભગાડી દે.

જૂનાં ધર જમાવી બેઠેલા એ શાન્તુને કેમ

ભગડવા? પ્રથમ તો તને એ શત્રુઓએ જ્ઞાયા છે, તે તારું સદ્ગ્રાહી છે. ઉપાય - તારે વિવેક ગ્રહણ કરવો પડશે. તે માટે આ શત્રુ ક્યાં છે? શું કરી રહ્યા છે તે જ્ઞાનું અત્યંતાવશ્યક છે.

**કામ:** પ્રાક્તી માત્ર ઈચ્છાવૃત્તિવાળા હોય છે. જીવે આ ઈચ્છાઓથી મુંજાવા કરતા, તેની તીવ્રતા અને ઈચ્છાનું મૂળ શું છે તે વિચારવાનું છે. ઈચ્છા જીવનને સક્રિય રાખે છે, પરંતુ તે ઈચ્છા જો સ્વાર્થજનિત હશે તો તને જ હુંખદાયી થશે.

સામાન્ય જીવો ઈચ્છાને નાબૂદ કરી શકતા નથી, પણ પ્રથમ ઈચ્છાને બદલી શકે છે. સ્વાર્થને બદલે પરોપકારવૃત્તિથી ઈચ્છા બદલાય છે. અને જેમ જેમ જીવન શુદ્ધ બનાનું જાય છે, તેમ તેમ પછી તો એક જ ઈચ્છા અભિલાષા ઊંડે છે કે ‘માત્ર મોક્ષ અભિલાષ.’

વળી કામ એટલે વિષયવાસના છે. સૂચિના સનાતન નિયમો સર્જનાત્મક છે, અવિનાશી છે અને નિત્ય રહેવાવાળા છે. શ્રી-પુરુષના સંયોગની વાસના વિનાશી છે. તેની કોઈ સીમા પણ નથી. જો તે વાસનાને સંયમમાં લેવામાં આવે તો ગૃહસ્થજીવન સ્વસંબંધોમાં સંતોષી બની વાસનાને સમાવી શકે, અને કેમ કરીને વાસનાથી મુક્ત થાય.

એક વાર જીવમાં સદ્ગ્રાહી જીવનના જીગે છે, પછી તો તેની જીવનદિનિબદ્ધાર્થ જાય છે.

**માન:** માનની યાચના ટળી જાય. માગેલું માન અપમાનજનક છે. માનની મીઠાશ એ કષાયભાવ છે. બીજાથી ચઢિયાતાપણાનો ભાવ જીવનના મર્મને વિકસવા દેતો નથી. માટે ભાઈ! જીવન જ અભુંજી જ કે તને માન શોધતું આવે.

**માયા :** માયાએ તો તને ભુલામણીમાં નાખ્યો છે. જે તારું નથી એવા કેટલાય પ્રકારોમાં તેણે તને બરાબર સંકાશમાં લીધો છે. અને જે કાંઈ મારું માન્યું છે. તને વળગી રહેવા તું કપટપણું આદરે છે અને જીવનનું સત્ત્વ હારી જાય છે. માટે જીવનને સરળ બનાવ. સરળ

જીવનમાં નિરાંતનો શાસ લેવાનો અવકાશ મળે છે.

**લોભ :** અંતે લોભને તો સર્વદોષોનો જનક કલ્પો છે. જેનો અંત નથી, તેવી આ વાસનાએ જીવને પિતા-પુત્ર કે પતિ-પત્નીના સંસારના ઉદાત્ત સંબંધોને પણ જલાવી દીધા છે. લોભ માનવને માનવપણું ભુલાવી દે છે, વળી લોભથી મેળવેલી ધન-સંપત્તિ પોતે તો ભોગવી શકતો નથી અને ઈચ્છાનું ન હોય તેવાના હાથમાં જતાં બાઈ! તારા માટે શું રહેવાનું તેની તને ખબર છે?

ફક્ત એ લોભની પ્રકૃતિ પ્રમાણે તને બીજા જન્મમાં આકૃતિ મળવાની કે જ્યાં તને કોઈ તે કર્મના ફળ સમયે બચાવી પણ શકતો નહિ. જો લોભથી આવું હુંખ મળતું હોય તો સંતોષના સુખને કેમ ન ઈચ્છાવું?

□ ‘સુખી જીવનની ચાવી તમારા હાથમાં’ માંથી સાભાર

શોભીત કર નવનીત લીધે	ધૂટરન ચલન રેનુ તન મંડિત
મુખ દધી લેપ દીધે	શોભીત કર નવનીત લીધે..... શોભીત કર

ચારુ કપોલ લોલ લોચન	ગોરોચન તિલક દીધે
લટ લટકની મનોમન મધુપગન	માખુરી મખુરી પીધે..... શોભીત કર

કુલાકંત બ્રજ કે હરિનખ	રાજત રૂચીર હીધે
ધન્ય સૂર એકો પલ યહ સુખ	કાસત કલ્પ જીધે ..... શોભીત કર

- સૂરદાસ

## યૌવન શીલ અને સંયમથી જ શોભે

- શ્રી હરિબાઈ કોઠાડી

માતૃવત્પરદારેષુ પરદ્રવ્યેષુ લોષ્ટવત् ।  
આત્મવત્સર્ભૂતેષુ યઃ પશ્યતિ સ પશ્યતિ ॥

બીજાની લીને જે પુરુષ માતા તરીકે જુદે છે, બીજાનું દ્રવ્ય માટીના ઢેણા તરીકે જુદે છે તેમ જ બધા પાદીઓમાં આત્મપત્ર દર્શિ રાખે છે તે જ ખરું જુદે છે.

અર્થપાવિત્ર્ય અને કામપાવિત્ર્ય એ બે વાતો માનવીના મૂલ્યાંકનમાં ખૂબ જ મહત્વની છે. આ બે બાબતોમાં પવિત્ર રહેનાર માનવ ગ્રલુને પામી શકે એવી સંત તુલસીદાસને ખાતરી છે. પ્રતીતિજ્ઞનક શબ્દોમાં તેઓ કહેછે:

પરથન પત્થર જાનીએ, પરસ્કી માત સમાન ।

ઇતને સે હરિ ના મિલે તો તુલસીદાસ જમાન ।

‘કુવલયાનન્દ’માં આપણ્યા દીક્ષિત પણ વાતનું સમર્થન કરેછે:

વૈધા દ્રોષા ભ્રમં ચક્રે કાનાસુ કનકેષુ ચ ।

તાસુ તેષ્યાયનાસાક્તઃ સાક્ષાત્મર્ગો નરાકૃતિઃ ॥

વિધાતાએ બે પ્રકારના ભ્રમ પેદા કર્યા છે. એક કાન્તા-લીઓ વિશે અને બીજો સોના વિશે. હવે જે માણસ લીઓમાં અને ધનમાં આસક્ત ન થાય. તે માણસ તો માણસની આદૃતિમાં સાક્ષાત્ સૂર્ય છે.

માણસની દર્શિ નિર્વિકાર હોવી જોઈએ. ભોગપ્રાર્थી સ્વર્ગાય અપ્સરા ઉર્વશીને મા કહીને નમસ્કાર કરનાર અર્જુન સાચો નરવીર હતો. ભોગભૂમિ સ્વર્ગને શીલ અને સંયમના પાઠ શીખવી આવનાર અર્જુન સંસ્કૃતિના સંસ્કારનિષિમાં આજે પણ શ્રેષ્ઠ આભૂષણ સમો સોઢે છે. વિરાટકન્યા ઉત્તરા સાથે પરણવાનો પ્રસ્તાવ આવતાં અર્જુન એને એમ કહીને નકારે છે કે ‘ઉત્તરાને મેં ભજાવી છે, એથી તે મારી શિષ્યા છે. ગુરુ અને શિષ્યાનો સંબંધ તો પિતાપુત્રી જેવો ગણાય. શિક્ષણ કેત્રનું વાતાવરણ તો વિશ્વાસ અને પાવિત્ર્યથી પરિપૂર્ણ હોવું જોઈએ.’ અંતે વિરાટરાજના અત્યાગ્રહને વશ થઈને અર્જુન ઉત્તરાનો સ્વીકાર પોતાના પુત્ર અભિમન્યુ માટે કરેછે, કારણ કે પુત્રવધૂ એ પુત્રી તુલ્ય જ ગણાય.

બૃહસ્પતિપુત્ર કરે પણ શુકાચાર્યની કન્યા દેવયાનીનો પ્રેમપ્રસ્તાવ એમ કહીને હુકરાયો હતો કે ‘ગુરુની કન્યા તો બહેન ગણાય. ભાઈબહેનનાં સંબંધમાં અનોખું પાવિત્ર્ય છે.’

સ્વામી વિવેકાનંદની વિદ્વત્તા તેમ જ તેમના તેજ્ઝી પ્રભાવિત થઈને એક સુંદર તેમ જ શ્રીમંત વિદેશી યુવતીએ તેમની જોડે લગ્ન કરવાનો પ્રસ્તાવ એમ કહીને મૂક્યો કે તેને તેમના જેવા પ્રભાવી દીકરાની મા બનનું હતું. સ્વામીજીએ સ્વસ્થ ચિત્તે જવાબ આપતાં કહ્યું, ‘મારા જેવો દીકરો શા માટે? મને જ તારો દીકરો સમજ ને.’

યૌવન તો શોભે છે શીલ અને સંયમથી. સંયમિત યૌવન જ બીજાનું સાચું મૂલ્ય સમજ શકે છે તેમ જ અનું સાચું ગૌરવ પિછાણી શકે છે. વિકૃતિને જે નાથી શકે તે જ સંસ્કૃતિની સાચી સેવા કરી શકે. બાલયોગી શુક્લદેવજી, સુમિત્રાનંદન લક્ષ્મણ તેમજ છત્રપતિ શિવાજી મહારાજ પણ શીલ અને સંયમના પ્રતીક છે. રક્ષાબંધનની સૌરભથી મહેકતા સમજમાં જ સી નિર્ભયતાથી વિચરી શકે.

પરસ્લીની માફક પરદ્રવ્ય માટે પણ માણસે મોહ ન રાખવો જોઈએ. અન્યનું ધન પચાવી પાડવાની મનોવૃત્તિ માનવને પામર બનાવીને પશુત્વ તરફ દોરી જાય છે. ‘લોભ: પાપસ્ય કારણમ्’ એ ન્યાયે વિત્તનો લોભ માણસને અનેક પ્રકારનાં પાપ કરવા ગેરે છે. પાંડવોનો હક પચાવી પાડવાની કૌરવોની મનોવૃત્તિએ કુંકુમેત્રનો વિનાશકાંડ સજ્જ્યો. ‘યોર્ધ્યે શુચિ સ સર્વત્ર શુચિ’ એમ કહીને ભગવાન મનુ અર્થપાવિત્રનો મહિમા સમજવે છે. ‘જર, જમીન ને જોડુ, ત્રણ કળિયાનાં જોડુ’

અનુસંધાન પાના નં. ઉત્ત ૦૫૨

## શ્રેય અને પ્રેય

- શ્રી ધીરુભાઈ ઠાકરે

### સુપ્રભાતમ્!

તમને કોઈ પૂછું કે તમારા જીવનનું ધ્યેય શું તો તમે શો જવાબ આપશો? મ્રવાસ શરૂ કરતી વખતે ક્યાં જવાનું છે એ મનમાં નક્કી થયેલું હોય છે, તેમ જીવનનો પ્રવાસ ખેડતાં પહેલાં શું થતું છે એ નક્કી કરવું પડે છે. ઉગતા જુવાન સમક્ષ જિંદગીનો અફાટ પ્રદેશ ખુલ્લો હોય છે. અનેક ક્ષેત્રોમાંથી પસંદગી કરવાની હોય છે. પસંદગી કર્દી રીતે કરવી એ પ્રશ્ન થાય ત્યારે શ્રેય અને પ્રેયનો વિચાર કરવાનો આવે છે. શ્રેય એટલે કલ્યાણ. પ્રેય એટલે સુખ. જાગૃત મનુષ્ય ધ્યેય નક્કી કરતી વખતે મનને પૂછું છે કે તારે કલ્યાણને માર્ગ જવું છે કે સુખને માર્ગ? પ્રેય આરંભ સુખદાયક પણ અંતે અહિતકારી નીવડે. શ્રેય આરંભ કષ્ટદાયક અને અંતે હિતકારી નીવડે. પ્રેયનો રસ્તો મૃગજળનો અને શ્રેયનો માનસરોવરનો છે એમ જીણવા છીતાં આપણે સૌ સુખની શોધમાં દોડીએ છીએ.

કવિશ્રી નધાનાલાલે કહું છે તેમ, સુખ એ જ કલ્યાણ નથી સર્વદા. સુખ અને શ્રેયનું સમીક્ષા આત્મવંચના ઊભી કરે છે.

સુખ શું છે? જેટલા માણસ તેટલાં સુખનાં સ્વરૂપ હોય. જેટલા મનના રંગ તેટલા સુખના પ્રકાર. એકનું સુખ બીજાના દુઃખનું કારણ હોય એમ બને. વીધાયેલો હંસ દેવદાત માટે આનંદનો વિષય બને છે, પણ સિદ્ધાર્થને માટે દુઃખદ આધાતનું કારણ બને છે. ભલભલાનાં મન ચળાવી મૂક્તો રૂપિયો રામકૃષ્ણ પરમહંસને સો-સો વીછીની વેદના ઉપજાવે છે.

ખરી વાત એ છે કે તમે જેને સુખ કહો છો તે બહારથી આવતું નથી. વસ્તુતા: તે તમે જ ઊભી કરેલી તમારા મનની સ્થિતિ છે. ખલિલ જિબ્રાન કહે છે તેમ તમારી ઈચ્છા, કામના કે વૃત્તિને આવેલું એ કૂલ છે તેમાંથી હર્ષ-શોક, આશા-નિરાશા, સફળતા-નિષ્ફળતા વગેરે દ્વંદ્વોની દ્વિમુખ ધારા મિશ્ર કે અમિશ્ર સ્વરૂપમાં વહેતી રહેછે.

પ્રશ્ન એ છે કે ખરું સુખ દેહનું કે આત્માનું? દેહનું

સુખ ઈન્દ્રિયોને આનંદ આપે અને આત્માનું સુખ અંતરાત્માને પ્રસન્ન કરીને આત્માના પ્રકાશને જીલવાની શક્તિ બકે. ચિત્તની સ્થિરતા વગર તે પ્રાપ્ત ન થાય; ચિત્તની સ્થિરતા મળવિશેપનાં આવરણ દૂર થાય પછી જ સધાય છે. સ્વાર્થ, અહંતા, દંભ, પરિગ્રહ, રાગ, દ્રેષ્ટ ઈત્યાદિનો રંગ લાગે નહિ તે રીતે મનને કેળવે તે શ્રેયાર્થી. શ્રેયાર્થનું સુખ આંતરિક શક્તિની ખોજ અને પ્રાપ્તિમાં રહેલું છે. તેને તત્ત્વજ્ઞો આત્માની ઓળખ કહે છે. હું ચૈતન્ય છું. ન ચ ભૂતસંઘઃ, પાર્થિવ તત્ત્વોનો બનેલો નથી એવી અભિજનતા અનેરી ખુશી અને મસ્તી લાવે છે. સંતો, જ્ઞાનીઓ અને પયગંભરો જ નહિ, નિઃસ્વાર્થભાવે સમાજસેવા કરનાર, નિષાધી કર્તવ્ય બજ્જાવનાર સામાન્ય જન પણ આવો આનંદ માણી શકે છે. બારીક સૂતરની ચાદર વજાતાં કબીરજીની જ્ઞાનની જીણી ચદરિયા પણ વજાઈ જતી'તી ને? ઉપનિષદના ઋષિ કહે છે.

શ્રેયશ્વરી પ્રેયશ્વરી મનુષ્યમેત-

સ્તો સંપરીત્વ વિવિન્કિત ધીરઃ ।

શ્રેયો હિ ધીરો ઽમિપ્રેયસો વૃણીતે

પ્રેયો મન્દો યોગક્ષેમાદ વૃણીતે ॥

શ્રેય અને પ્રેય બને મનુષ્યની સામે આવીને ઊભાં રહે છે. ધીરપુરુષ બનેની યોગ્ય પરખ કરીને તેની વચ્ચે વિવેક કરે છે. ધીરપુરુષ પ્રેય કરતાં શ્રેયને જ પસંદ કરે છે. મૂર્ખ મનુષ્ય યોગક્ષેમના કરતાં પ્રેયને પસંદ કરે છે.

મૂળ વાત શ્રેય અને પ્રેયનો વિવેક કરવાની છે. અધ્યાત્મસાધનામાં શ્રેય અને પ્રેયનો વિવેક કર્યા પછી જ આગળ વધાય છે તેમ વ્યવહારજગતમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે પણ એ વિવેક જરૂરનો છે. ખલિલ જિબ્રાને શરીરને આત્માની વીણા કહી છે. તેમાંથી મધુર સંગીત નિપજાવનું કે બેસૂરો ધોંઘાટ કાઢવો એ આપણા હાથની વાત છે. આપણું સુખ આપણા આત્માની વીણામાંથી નીકળતું મધુર સંગીત બનશે તો આપણું શ્રેય એ જ આપણું પ્રેય બની રહેશે.

□ ‘વિશ્વ માધુરી’માંથી સાભાર

## બ્રાહ્મુહૂર્તમાં જાગીને શું કરવું?

- શ્રી કાળિલાલ

ચોરાશી લાખ યોનિનો આંકડો એટલો મોટો છે કે કોઈને પજા એટલી યોનિઓમાંથી પસાર થવાનું છે એવી જાણ થાય તો ગભરામજા છૂટે. મનુષ્ય સિવાયની અન્ય યોનિઓમાં તો શાનને અવકાશ નથી એટલે ચિંતાનો વિષય નથી પજા જીવને મનુષ્યનું શરીર પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે જ જીવન શું છે, જગત શું છે, પરમાત્મા શું છે, યોનિઓ શું છે, આ વિરાટ તંત્ર અનાદિ કાળથી કઈ રીતે ચાલી રહ્યું છે, જન્મ શું છે, મૃત્યુ શું છે, જન્મમરણના ચકમાંથી કેવી રીતે મુક્ત થવાય, કર્મના નિયમો શા છે, જગ્યાનુંથી શું છે, જીવ શું છે, આત્મા શું છે, આમ પ્રશ્નોની હારમાળા નિર્માણ થાય છે. મનુષ્ય અવતારમાં જ આમાંના કોઈ પ્રશ્નનો ઉત્તર મળવો હોય તો મળે, અન્ય યોનિઓમાં એ શક્યતા નથી. એટલે જ મનુષ્યજન્મને શાનીજનોએ દુર્લભ કહ્યો છે.

આ જગતના સર્વ પ્રાણીઓમાં મનુષ્યને જેટલી સ્વતંત્રતા મળી છે અને જેટલું સમયભાન મળ્યું છે તેટલું અન્ય પ્રાણીઓને નથી મળ્યું. પજા મનુષ્યને સ્વતંત્રતા મળી તેનો તેણે શો ઉપયોગ કર્યો? સમય મળ્યો તેમાં તેણે ક્ષાલભંગુર સિવાય બીજું શું પ્રાપ્ત કર્યું?

સાધન મળી ગયું એટલે સર્વસ્વ મળી ગયું એમ માની લેવાય નહિ. સાધનનો સર્વોત્તમ ઉપયોગ કરતાં આવડવું જોઈએ. ગ્રત્યેક મનુષ્યને શરીરરૂપી સાધન લગભગ સરખું જ મળ્યું છે. હા, મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહં અને ઈન્દ્રિયોની શક્તિ વધુ-ઓછી મળી છે, પજા એ શક્તિઓમાં ઘણી બધી વૃદ્ધિ થઈ શકે એવી સગવડો પજા તેને મળી છે અથવા તે ઊભી કરી શકે છે. પુરુષાર્થથી બધું જ થઈ શકે છે એમ નહિ કહેવાય, પજા ઘણું બધું થઈ શકે તેવો સંભવ છે. નિષાપૂર્વકનો પુરુષાર્થ થાય તો એમાં ભાગ્યને ભળવાનું મન થાય તેવી શક્યતાઓ ઘણી છે. ભાગ્ય ભળે તો પુરુષાર્થ એકદમ દીપી ઉઠે એવું બને છે, પજા ભાગ્ય ભળશે કે નહિ તેની ચિંતામાં પુરુષાર્થ છોડી દેવાય નહિ.

ગ્રત્યેક મનુષ્યને પુરુષાર્થ કરવાની તક મળી છે. મોટા ભાગના મનુષ્ય મહેનત કરે છે અને શરીરને વધુમાં વધુ સુખસગવડો મળે તે માટે સતત કોશિશ કરે છે. તેમનું આયુષ્ય પૂરું થાય ત્યાં સુધી તેમની મથામજા ચાલુ રહે છે. છેવે 'રામ બોલો, ભાઈ રામ' થઈ જાય છે અને તેમણે આયુષ્ય દરમાન જે કાંઈ ભૌતિક સંપત્તિ પ્રાપ્ત કરી હોય તે અહીં પડી રહે છે.

મનુષ્યદેહ પ્રાપ્ત થયો છે ત્યારે તેણે ખરેખર શું કરવા જેવું છે તેનું માર્ગદર્શન ભક્તકવિ નરસિંહ મહેતાએ એક પદમાં આયું છે. સામાન્ય માનવી સંકલ્પ કરે તો તેમણે કહેલું કેટલુંક તો આચરણમાં મૂકી શકે અને પોતાના જીવનું ભલું કરી શકે. જોકે તેમણે સર્વ પ્રકારના મનુષ્યને આવરી લીધા નથી અને એવી લાંબી યાદી આપવાનો અર્થ પજા નથી. તેમણે સંક્ષેપમાં મોટા ભાગના મનુષ્યને ઉપયોગી થાય એવાં સૂચનો કરી દીધાં છે:

રાત રહે જાહેરે પાછલી ખટઘડી,  
સાધુ પુરુષે ત્યારે સૂઈ ન રહેવું;  
નિદ્રાને પરહરી સમરવા શ્રીહરિ,  
‘એક તું, એક તું’ એમ કહેવું. રાત...  
જોગિયા હોય તેણે જોગ સંભાળવા,  
ભોગિયા હોય તેણે ભોગ તજવા,  
વેદિયા હોય તેણે વેદ વિચારવા,  
વૈષ્ણવ હોય તેણે કૃષ્ણ ભજવા. રાત...  
સુક્વિ હોય તેણે સદ્ગ્રંથ બાંધવા,  
દાતાર હોય તેણે દાન કરવું;  
પતિપ્રતા નારીએ કંથને પૂછવું,  
કંથ કહેતે તો ચિત્ત ધરવું. રાત...  
આ પેરે આપજા ધર્મ સંભાળવા,  
કર્મનો ભર્મ લેવો વિચારી;  
નરસેના સ્વામીને સ્નેહથી સમરતાં  
કરી નવ અવતરે નર ને નારી. રાત...

નરસિંહ મહેતા મનુષ્ય સ્વભાવના સારા પારખું હતા. તેઓ જાગ્રત્તા હતા કે દિવસ દરમ્યાન મનુષ્ય સાંસારિક બાબતોમાં રોકાયેલો રહેવાનો છે. તેને એમ કહેવામાં આવે કે મનુષ્યનો દેહ તેને થાપણ તરીકે મળ્યો છે અને પરમાત્માની શક્તિને કારણે જ તે બધું કરી શકે છે એટલે તેનો ઉપયોગ પરમાત્માર્થ કરવો જોઈએ તો પણ તે દેહભાવમાં રચ્યોપચ્યો રહેવાનો છે. માણસને બૌતિક સંપત્તિ અને સુખનું એટલું જબનું આકર્ષણ છે કે તેને પ્રવૃત્તિના સમય દરમ્યાન બીજું કાંઈ કરવાનું ભાગ્યે જ સૂઝે. તે આપમેળે થાકે, કંટાળે અથવા પાછો પડે અને દોડધામ ઓછી કરે તો જુદી વાત છે, પણ કોઈ તેને વેગ ઓછો કરવાનું કહે તો અને રૂચે નહિ એટલે ભક્તકવિ વહેલી સવારની છ ઘડી સાધુપુરુષોએ તો ન જ ઊંઘી રહેવું જોઈએ તેવું સૂચન કરે છે. એક ઘડી બરાબર ચોવીસ મિનિટ થાય છે. છ ઘડી એટલે લગભગ એકસો ચુમ્માળીસ મિનિટ એટલે કે બે કલાક અને ચોવીસ મિનિટ. એ રીતે તેઓ વહેલી સવારના સાડા ત્રણથી ચાર વાગ્યાની આસપાસના સમયે સાધુજનોએ નિદ્રાનો તાગ કરી શ્રીહિત્રિ ભજી લેવા જોઈએ એવું કહેવા માગે છે.

ભક્તિ અથવા સાધના કરવા માટે બ્રાહ્મમુહૂર્તનો સમય શ્રેષ્ઠ ગણ્યાય છે. જ્યારે વાતાવરણમાં ગહન શાંતિ હોય, હવામાન સાનુકૂળ હોય, પ્રદૂષણ ઓસ્ફું થઈ ગયું હોય અને મોટા ભાગના જીવો ઉંઘતા હોય ત્યારે વિક્ષેપને અવકાશ રહેતો નથી એટલે એકાગ્રતા સિદ્ધ કરવામાં સરળતા રહે છે.

સામાન્ય મનુષ્ય ઉત્તમ સમયનો લાભ લે એવી અપેક્ષા રખાય નહિ, કારણ કે તે દિવસ દરમ્યાન એટલો લોથપોથ થઈ જાય છે કે વહેલી સવારે ઉઠવાની હિંમત જ ન કરે; આ તો સંયમી મનુષ્યનું જ કામ છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાકારને એટલે તો કહેવું પડું કે ‘જે સમયે સર્વ પ્રાક્તિ સૂતાં હોય છે તે સમયે સંયમી જગતો હોય છે અને જે સમયે લોકો જગતા હોય છે તેમાં જ્ઞાનવાન મુનિ સૂતો હોય છે.’ આ શ્લોક પર ટીકા-ટિપ્પણી કરતાં મહાત્મા ગાંધીએ કહું છે કે, ‘ભોગી મનુષ્ય રાત્રિના

બાર-એક વાગ્યા સુધી નાચ, રંગ, ખાન-પાનાદિમાં પોતાનો સમય ગાળે છે ને પછી સવારના સાત - આઠ વાગ્યા સુધી સૂઝે છે. સંયમી રાત્રિના સાત-આઠ વાગ્યે સૂઈ મધરાતે ઉઠી ઈશ્વરનું ધ્યાન ધરે છે. વળી, જ્યાં ભોગી સંસારનો પ્રપંચ વધારે છે ને ઈશ્વરને ભૂલે છે ત્યાં સંયમી સંસારી પ્રપંચથી અણજાજા રહે છે ને ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કરે છે એમ બેના પંથ ન્યારા છે...’

સાધુપુરુષે બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં સર્વ સત્તાવાન અને સર્વધાર એવા પરમાત્માનું ‘એક તું’ ‘એક તું’ એમ કહી સ્મરણ કરવું જોઈએ. તેણે તેના અહંનો લય કરી દેવો જોઈએ અને તેમની સંપૂર્ણ શરણાગતિ સ્વીકારી લેવી જોઈએ. જ્યાં ‘હું’ની હાજરી હોય છે ત્યાં હરિની હાજરી નથી હોતી તે સાધુજને વિશેષપણે સમજ લેવું જોઈએ; કારણ કે જેના હુંપણાના અને મારાપણાના ભાવનો લય થયો છે તે જ સાધુ કહેવાય છે. એ સાધુપણાને અખંડિત રાખવામાં ‘એક તું, એક તું’ નું સ્મરણ સહાયરૂપ થાય છે.

ભક્તિમાર્ગને બદલે કોઈએ યોગમાર્ગ અપનાયો હોય તેવા યોગીઓએ યોગસાધનામાં લાગી જવું જોઈએ અને જે લોકો ભોગી છે તેમણે ભોગ ત્યજવા જોઈએ. યોગીનું કાર્ય પરમાત્મા સાથે એકતાર સાધવાનું છે. ભોગીનું કાર્ય એથી ઊલદું છે. ભોગી સંસારમાં રચ્યોપચ્યો રહે છે. તે બરાબર નથી. બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં તેણે ભોગને હડસેલી દઈને પ્રભુસ્મરણમાં લાગી જવું જોઈએ. ભક્તકવિએ ‘જોગિયા’ અને ‘ભોગિયા’ શબ્દો પ્રયોગને સારો પ્રાસ બેસાડ્યા છે, જેમનો બીજી કોઈ રીતે પ્રાસ મળી શકે તેમ નથી!

આજથી પાંચસો વર્ષ પહેલાં વેદોનો ઘણો મહિમા હતો અને ગ્રદેશો-ગ્રદેશો વેદપાઠીઓ મળી આવતા. વેદો માટે વિચાર કરવાનો ઉત્તમ સમય પાછલી રાતનો છે. વેદો અપોરૂપે ગ્રંથો છે. આ ગહન ગ્રંથોનું વિનિતન પૂરી એકાગ્રતા હોય તો જ થઈ શકે? તેમને માટે બ્રાહ્મમુહૂર્ત જેવો શ્રેષ્ઠ સમય બીજો ક્યો હોઈ શકે? જેવું વેદપાઠીઓ માટે તેવું વૈષ્ણવો માટે, વિષ્ણુના ભક્તો માટે. શ્રીકૃષ્ણ વિષ્ણુનો અવતાર મનાય છે એટલે

વૈષણવોએ શ્રીકૃષ્ણાની આરાધનામાં લાગી જવું જોઈએ.

નરસિંહ મહેતાના સમયમાં પદમાં જ સર્જન થતું એટલે તેમને સ્વાભાવિક રીતે જ કવિનું-સુકવિનું સ્મરણ થાય. સુકવિ થવા માટે અથવા સુકવિ તરીકે ટકી રહેવા માટે સદ્ગ્રંથોની રચના વહેલી સવારે કરવી જોઈએ. તે સમયે ચિત્ત પ્રસન્ન અને શાંત હોય છે અને બુદ્ધિ સમસ્થિતિમાં હોય છે. સર્જન માટે આ ઉત્તમ સમય છે. ભક્તકવિએ દાન કરવા માટે પણ આ સમય પસંદ કર્યો છે. સૌ કોઈ જોતા હોય ત્યારે દાન કરવું બરાબર નથી. ગુપ્તદાન એ સર્વત્રેષ દાન છે. ખરેખર તો જમજો હાથ દાન કરે તે ડાબા હાથને ખબર ન પડવી જોઈએ, દાનની અન્ય કોઈને જાગ્રા થાય તે નુકસાનકારક છે. દાન કર્યાનું અભિમાન જાગે તે હાનિકારક બની રહેછે.

નરસિંહ મહેતાએ પતિપ્રતા નારીનેય યાદ કરી છે. પતિના પ્રતને જ નિષાપૂર્વક નિભાવી શકે તે પતિપ્રતા નારી કહેવાય. તે પોતાનાં સ્વખનમાં રાચતી નથી કે પોતાને કેન્દ્રમાં રાખી કોઈ પ્રવૃત્તિ કરતી નથી. પતિને તે પ્રાણાધાર ગણે છે અને પતિની આજાને પૂર્ણપણે અનુસરે છે. પતિ બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ઊંઠ્ઠો હોય અને હરિસ્મરણમાં એકાકાર થઈ જતો હોય તો તેમાં તેને વિકેપ ન પડે અને તેનું મન પ્રસન્ન રહે તે રીતે પત્નીએ સહાયરૂપ થવું જોઈએ. પતિની કોઈ પણ શુભ પ્રવૃત્તિમાં તેની સાથે સંક્રિયપણે ઊભા રહેવું એ પતિપ્રતા નારીનો ધર્મ છે.

આ પદમાં જેમનો સીધો ઉલ્લેખ નથી થથો તેમને ભક્તકવિ ભૂલ્યા નથી. તેમજે સંકેપમાં ખૂબ જ મહત્વની વાત કરી દીધી છે:

‘આ પેરે આપણા ધર્મ સંભાળવા,  
કર્મનો મર્મ લેવો વિચારી.’

સૌએ પોતાનું કર્તવ્ય શું છે તે બરાબર સમજ લેવું જોઈએ. અહીં ધર્મ એટલે ફરજ, કર્તવ્ય, જવાબદારી. પોતાને શિરે જે કર્તવ્ય બજાવવાનું આવ્યું હોય તે ઉત્તમ રીતે બજાવવું જ જોઈએ. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાકારે ઉચિત રીતે જ કહું છે કે ‘પરાયો ધર્મ

સુલભ હોવા છતાં તેના કરતાં પોતાનો ઊતરતો ધર્મ પણ વધારે સારો છે. સ્વધર્મમાં મોત પણ સારું છે; પરધર્મ ભયાનકછે.’

મનુષ્યે પોતાને શિરે જે કોઈ કાર્ય કરવાનું આવ્યું હોય તેને હલું કે નકારું ન ગણવું જોઈએ. કોઈ મનુષ્યનો ધર્મ સમાજનું આરોગ્ય સાચવવાનો હોય તો કોઈનો ધર્મ ગ્રામપંચાયતનો વહીવટ કરવાનો હોય. સામાન્ય લોકોની નજરે પંચાયતનો અધિકારી ઉત્તમ કક્ષાનો ગણાય, છતાં ગંદકી સાફ કરનાર તેનો ધર્મ છોડે તો તેનો વિનિપાત થવાનો અને સમાજને હાનિ પહોંચવાની. જેને શિરે જે કામ આવ્યું તે તેણે નિષાપૂર્વક કરવું જ જોઈએ. ઈશ્વરની કચેરીમાં તેના કાર્યાનું મૂલ્ય તેની નિષા પરથી નકી થશે. એટલે ભક્ત નરસિંહે ધર્મ-કર્તવ્ય સંભાળવા કહું છે અને કર્મનો મર્મ વિચારી લેવાનું સૂચન કર્યું છે. મર્મ એટલે તાત્પર્ય અથવા રહસ્ય. કર્મનું રહસ્ય ક્યારે સમજાય? કર્મ સાથે એકાકાર થઈ જવાય ત્યારે જેનો મર્મ પામવો હોય તેની સાથે તાદાત્પર્ય સાધવું જ જોઈએ. મનની અંદર અન્ય ભાંજગડો ચાલતી હોય તો તદ્વપતા આપતી નથી. મનની ભાંજગડોમાંથી બચવા કુસંગ ટાળવો જોઈએ, એકાંતનું સેવન કરવું જોઈએ અને કશાક પર મન એકાગ્ર કરવું જોઈએ. રાત્રિનો પાછલો ગાળો આ બધા માટે વિશેષ અનુકૂળ છે.

નરસિંહ મહેતાએ બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં પરમાત્માનું ગ્રેમપૂર્વક સ્મરણ કરવાનું કહું છે. પરમાત્માનું સ્મરણ પ્રત્યેક અણું સુધી પહોંચી જાય છે, પછી આ જગત પ્રત્યે કોઈ આસક્તિ રહેતી નથી. જન્મમરણના ફેરામાંથી બહાર નીકળવાનો ઉત્તમ માર્ગ પ્રલુસ્મરણ છે તેવું પદને અંતે તેમજે કહું છે. મોટા ભાગના સંતો-ભક્તોએ નામસ્મરણનો ઉચિત રીતે જ મહિમા ગાયો છે, જેથી મનુષ્યને પોતાનાં નામરૂપ પ્રત્યે જે આસક્તિ છે તે ધૂટી જાય, અને તે મોક્ષનો અધિકારી બની શકે.

□ ‘હદ્ય સૂનું હરિનામ વિના’ માંથી સાભાર

## જ્ઞાનદેવ ચિંતનિકા

### દુઃખરૂપ પ્રપંચ સુખમય

ઈશ્વરની શોધ કરતાં કરતાં આગળ આગળ જઈએ,  
તો છેવટે ધ્યાનમાં આવે છે કે  
તે હદ્યમાં જ છે.  
એટલે તું હવે બહારની શોધમાં ન પડતાં  
ચિત્તનો વિકાસ કર, ને એમાં જ શોધ કર.  
ચિત્ત-ચતુર્થ્યરૂપી ચાર ભૂજાઓથી દેશીધ્યમાન  
તે પ્રભુ હદ્ય-મંદિરમાં તને બિરાજેલો જગ્ઘાશે.  
વિજ્ઞાનનો અહંકાર છોડીને  
તેનાં ચરણોમાં લીન થઈ જા.  
ચિત્તનનો પાર પામીને નિરખેલો પરમાત્મા  
પછી સહજ શાંતિથી અનાયાસ દેખાતો રહેશે.  
જ્ઞાનદેવના હદ્યમાં બિલકુલ તેનું તેજ રૂપ  
કર્યું હોવાને કારણે,  
દુઃખરૂપ મનાયેલો પ્રપંચ  
તેને સુખરૂપ થઈ ગયો છે.

### સમાધિ

નામ-સંકીર્તન કરતો જ્ઞાનદેવ  
જ્યારે ગાઢ સમાધિ લગાવીને બેઠો,  
ત્યારે તેણે હદ્યમાં ધ્યાન ધરીને  
પ્રભુ પાસે આવું વરદાન માગ્યું:  
“વૃત્તિ સહિત મારો અહંકાર ઓગાળી દે.  
મારી પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિમાં નિવૃત્તિની છાપ ઊઠવા દે.  
મારું મન તારાં ચરણોમાં રહેવા દે.  
મારાં દેહન્દ્રિયાદિ સર્વ તારામય થાઓ.  
મારું નામ શેષ ન રહો.  
દ્યા-કામા-શાંતિરૂપી સિદ્ધિ પણ  
મને ઉપાધિરૂપ લાગવા માંડી છે.  
તેથી મને કેવળ તારા નામની સમાધિ લાધવા દે.”

□ ‘જ્ઞાનદેવ ચિંતનિકા’ માંથી સાલ્ભાર

### (ચિંતનિકા પાન નં. ૨૦ ઉપરથી ચાલુ)

આપણી વાણી વર્થ ન હોવી જોઈએ. જો આપણે બોલીએ તો તે ભગવાનના સંબંધમાં, મહાન આદર્શોના સંબંધમાં તથા જેની સાથે વાત કરીએ છીએ તેને સાંત્વના આપવા, પ્રોત્સાહિત કરવા, પ્રેરણ આપવા, સાચી સલાહ આપવા, બોધ આપવા કે અન્ય કોઈ રૂપે સહાય કરવા માટે બોલીએ. આધ્યાત્મિક સાધના અને સદ્ગુરુની આધ્યાત્મિક ખોજના જીવનકાળમાં બકવાસ સર્વથાત્યાજ્ય ગણવો.

સાધકે કદ્દી પણ અશ્લીલ શબ્દનો ઉપયોગ નહિ કરવો જોઈએ. ટેવો ખૂબ મુશ્કેલીથી જાય છે અને ખરાબ ટેવો માટે તો વાત અધિક સત્ય છે. ખરાબ ટેવોની સરખામક્કીમાં સારી ટેવો ક્યારેક ખૂબ સુગમતાથી છૂટી જાય છે. તેનું કારણ એ છે કે તે ખરાબ ટેવો ગ્રાણીની

નિભન્ન પ્રકૃતિમાં દૃઢતાથી જામી જાય છે અને સ્થૂળ પાશવી પ્રકૃતિમાં જે કંઈ પણ પહોંચે છે તે પૂર્વકાળનાં કર્માથી ઉત્પન્ન થયેલા સંસારોની ખાઈમાં ચારે તરફથી એટલી દૃઢતા સાથે જડાઈ જાય છે કે ત્યાંથી તે નીકળી શકતા નથી. આપણે એક એવા સંસારમાં રહીએ છીએ જેમાં ૭૫% અશીષ અને ૨૫% શિષ્ટ શબ્દોનો ઉપયોગ થાય છે. ઘણા લોકો તો એવા છે કે અશ્લીલ અને અશીષ શબ્દો તેમની સામાન્ય વાતચીતમાં મોટા ભાગે બોલતા હોય છે. લોકો તેને ખાસ અનુચ્ચિત ગણતા નથી, પરંતુ આધ્યાત્મિક સાધકોના જીવનનો આ માપદંડ નહિ હોવો જોઈએ. સાધકે પોતાની વાતચીતમાં અશીષ શબ્દ કે પદનો ઉપયોગ નહિ કરવો જોઈએ. તેની વાણી પુષ્પસલિલા જાલનવીની નિર્મળ ધારાની માફક પવિત્ર

## ‘દિલમાં દીવો કરો’

- શ્રી ઉમાશંકર જોધી

કેટલાક કવિઓ એકાદ કાવ્યરત્નથી પ્રજ્ઞાદાયમાં સ્થાન પામે છે. આપણા જમાનામાં શ્રી હરિહર ભણ, જેઓ ખગોળવિષયક સંશોધનમાં મશગૂલ રહ્યા તે ‘એક જ દે ચિનગારી’ એ ભક્તિગીતથી જાણીતા છે. જુના ભક્તકવિઓમાંથી ગ્રીતમનો આખો કાવ્યસંગ્રહ છપાયેલો મળે છે અને મારા એક મિત્ર, જેઓ તેના ઉપર સંશોધન કરે છે તેઓને બીજી અપ્રસિદ્ધ સામગ્રી પણ સાંપરી છે. પણ જે કૃતિઓ છિપાઈ છે તેમાંથી ‘હરિનો મારગ છે શૂરાનો, નહીં કાયરનું કામ જો ને’ એ એક ગીત જ ગ્રીતમને આપણા ઉત્તમ ભક્તિકવિઓની હરોળમાં મૂકવા માટે બસ છે. ઉપનિષદ અને ગીતાનો ચાર દસકાથી ઊંડો અભ્યાસ કરતા ઓક્સફર્ડના સ્પેનિશ વિદ્યાન ક્ષાન મસ્કરોને મન ગ્રીતમનું આ ભજન દુનિયાનાં ભક્તિકાવ્યોમાંનું એક અણમોલ રત્ન છે. પ્રેમણદાસનું ‘હરિને ભજતાં હજી કોઈની લાજ જતાં નથી જાણી રે’ એ એક જ ભજન જાણીતું છે પણ જીબે રમી રહે, હદ્યમાં ગુંજયાં કરે એવું છે. હું અત્યારે રણાછોડ કવિના એવા એક ભજન ‘દિલમાં દીવો કરો’ વિશે વાત કરવા માગું છું.

**દિલમાં દીવો કરો, રે દીવો કરો.**

**કૂડા કામકોધને પરહરો, રે દિલમાં દીવો કરો. ૧**

**દ્યાદિવેલ પ્રેમ પરણાયું લાવો,**

**માંહી સુરતાની દિવેટ બનાવો;**

**મહીં બ્રહ્મ-અજિને ચેતાવોરે. દિલમાં દીવો કરો. ૨**

‘દિલમાં દીવો કરો’ એ ઉદ્ગારમાં ‘દિલમાં’ શબ્દ પહેલો છે. એ સૂચવવા કે દીવો બહાર શું કરો છો? દિલમાં કરો. પણ જે કામ કરવાનું છે તે તો દીવો કરવાનું છે એટલે ફરી ઉમેરે છે: ‘રે દીવો કરો. એમની આરજૂ ‘રે’માં પ્રગટ થઈ જાય છે. અરે, બધાં કામ પડતાં મૂકીને દીવો કરો, એ એમનો અનુરોધ છે.

પણ ‘દીવો કરો’ એટલે શું? અમારે તરત ક્યું કામ કરવા મંડવું? તો કહે છે: ‘કૂડા કામકોધને પરહરો.’ એમાં પૂછવા શું તિલા રહો છો? હદ્યાકાશમાં અંધકાર વાપેલો છે તે તો કામ અને કોઇનો છે, કામ અને કોધના કૂડપણ (શેતાનિયત) નો છે. હદ્યને તો નરવાપણું, નરમળપણું જ પોસાય. પેલા કૂડાને કાઢો એટલે રૂડો પ્રકાશ, પ્રકાશ જ બધે થઈ રહેશે.

પણ એ કૂડાને કાઢો કહેથી એ ઓછા નીકળે છે? એને કાઢવાનો રસ્તો?

રસ્તો, જોવા જઈએ તો ટૂંકો છે. એક શબ્દમાં ‘પ્રેમ’ નો એ માર્ગ છે. પણ રએ કોઈ માર્ગ કે એ સહેલોસફલો મારગ હોય. માણસે એ મારગે પાવક-અજિન-માં પ્રજળવાનું છે. રૂપકથી ભક્તકવિ સમજાવે છે કે તેજ અંબારને નિમંત્રણ આપવું છે તો એની ભૂમિકા બાંધવી જોઈશે. એ ભૂમિકા પ્રેમની છે. પ્રેમરૂપી પરણાયું (કોડિયું) જ તેજને ધારણા કરવાની ક્ષમતા ધરાવી શકે.

એ કોડિયામાં દિવેલ ક્યું પૂરીશું? જવાબ છે- ‘દ્યાદિવેલ.’ બે દદા મેળવવા માટે દ્યાદિવેલનો નિર્દેશ કર્યો નથી. હદ્યભાવ જયારે સર્વ પ્રાણી પ્રત્યે વહેવા મારે છે ત્યારે એનું નામ સમભાવ (અ. કોમ્પ્યુન), દ્યા છે. ‘દ્યાદિવેલ પ્રેમ પરણાયું લાવો.’ પ્રેમ વગરની દ્યા એ ધારી વાર તિરસ્કારનું પાતળું સ્વરૂપ હોય છે.

દિવેટ શાની કરવી? -તો કહે છે કે ‘માંહી સુરતાની દિવેટ બનાવો.’ સુરતા એટલે લેહ, લગાની.

પ્રેમનું પરણાયું ગોઠવાયું. દ્યાનું દિવેલ આવ્યું. સુરતાની દિવેટ બનાવી, પણ આટલાંથી કાંઈ પ્રકાશ ઓછો થઈ જશે?

એને માટે તો અજિને આવાહન કરવું રહેશે. ગમે તેવો અજિન અહીં ચાલી શકશે નહિં. એ અજિન

બહારથી કોઈ લાવી આપવાનું છે એમ નથી, એને જાતે જ્યેતાવવાનો છે.

શી રીતે? પ્રેમની ભૂમિકા બાંધી સર્વ પ્રાણી પ્રત્યે ફદ્યને ધસવા દીધું અને પ્રભુની લગનીમાં ચેતનાને એકાગ્ર થવા દીધી ત્યાં તત્કષ્ણ આપોઅપ એ એકાગ્ર ચેતના બ્રહ્મઅજ્ઞિના સ્પર્શથી પ્રજ્ઞવળી ઉઠવાની, પ્રજ્ઞાને પ્રકાશરૂપ બની રહેવાની. તેથી કવિ સૂચવે છે: ‘મહીં બ્રહ્મ-અજ્ઞિન ચેતાવો.’

તો, દિલમાં દીવો શી રીતે થયો? પ્રેમ-આધારમય જીવનમાં સર્વ ભૂત પ્રત્યે ફદ્ય વહેવા માંડતાં પ્રભુમાં એકાગ્ર બનેલી ચેતનાના પ્રજ્ઞવાથી, પોતે પ્રજ્ઞાને પ્રકાશમય બનવાથી.

ભક્તકવિ ગાયછે:

સાચા દિલનો દીવો જ્યારે થાશે,  
ત્યારે અંધારું મટી જાશે,  
પછી બ્રહ્મલોક તો ઓળખાશે રે. દિલમાં. ૦૩

પેલા ફૂડા ગયા એટલે સાચા દિલવાળા આપણે થયા. એમાં દીવો પ્રગટ્યો ત્યાં અંધારું હવે કેવું? બ્રહ્મમય જીવન-આખોય બ્રહ્મલોક-તેની ઓળખ પજ્ઞ હવે થવા માંડી. બ્રહ્મ એટલે બૃહદ્, બહોળું, વિશાળ વિશ્વ. પ્રેમ-દ્યાસૌ કોઈ તરફ વળ્યાં; એ પ્રેમ-દ્યાની મદદથી ચેતના પ્રભુમાં એકાગ્ર ભાવે પ્રજ્ઞાતી પ્રકાશવા માંડી ત્યાં અહીંમાંથી છૂટીને બહોળા-વિશાળ વિશ્વનો-બ્રહ્મલોકનો જ પરિચય શરૂ થયો.

દીવો અણાભે પ્રગટે એવો,  
જાળે તિમિરના જેવો;  
એને નેણે નરખીને લેવો રે. દિલમાં. ૦૪

‘દીવો અણાભે પ્રગટે એવો!’ કેવો તો દીવો પ્રગટ્યો છે! ભક્તકવિ એને ‘અણાભે’ (અણાભય, ભય વિનાનો) નિર્ભય કરી મૂકે એવો, કહી ઓળખાવે છે. આપણી સમૃદ્ધ મીઠી ગુજરાતી ભાષામાં કેવો આ સુંદર

શબ્દ ‘અણાભે’ કવિની જીબે જન્મ્યો છે! કેવો છે દીવો? ‘જાળે તિમિરના જેવો.’ તિમિર જાળે પછી એને નિર્ભય કરનારો જ કહેવો પડે ને? કામકોણના મહાત્મિરનો ટાળનારો છે આ દીવો તો. ગુજરાતી ભાષાના કોઈ વ્યકરણ શિક્ષકે ‘તિમિર જાળે એના જેવો’-એમ કહેવા માટે હજુ સુધી રણાંડ કવિનો કાન પકડ્યો હોય એવું જાણમાં નથી. દીવા પર નજર હોય ત્યાં વ્યકરણ પર ધ્યાન કર્યાં જાય? ‘એને નયાણ તો નરખીને લેવો’-ધરાઈને ‘નયાણાં ભરી’ એને નરખી લેવાનો છે.

છેલ્લી કરીમાં તો હદ કરી છે: ‘દાસ રણાંડે ઘર સંભાળ્યું, જરી કુંચી ને ઊઘરંયું તાણું.’ રણાંડ કહેછે કે મેં તો બધી પારકી, દુનિયાની, પળોજ્જા મૂકીને મારું ઘર સંભાળ્યું. દુનિયામાં બધે હું જ્યાં-ત્યાં અથડાઉં નહિ એ માટે ઘેર ઘેર, ઠેર ઠેર, દીવા પેટાવવાના ધંધામાં ક્યાં પડું? મેં તો મારે મારા આ દિલમાં દીવો કરી દીધો. બસ, મારું કામ ચાલ્યું. આ સહેલી કુંચી મને જરી ગઈ. જટ તાણું ઊઘરી ગયું. ‘થયું ભોમંડળમાં અજવાળું.’ અરે, જુઓ તો ખરા, દિલમાં દીવો કર્યો એટલે મારા પોતાના અંતરમાંજ પ્રકાશ પથરાયો એમ નહિ, આખા ભૂમંડળમાં (ભૂ જ શા માટે ભૂ: ભૂવઃ, સ્વઃ, બધાં મંડળોમાં) અજવાળું અજવાળું થઈ રહ્યું. નાનકડી કીકીમાં પ્રકાશ હોય તો આપું વિશ્વ વિલોકાય. ફદ્યમાં નાનકડો દીવો પ્રગટે એટલે આપું બ્રહ્માંડ જળાંજળાં થઈ રહે.

દાસ રણાંડે ઘર સંભાળ્યું,  
જરી કુંચી ને ઊઘરંયું તાણું;  
થયું ભોમંડળમાં અજવાળું રે. દિલમાં. ૦૫

સ્વાનુભવનો સ્વાદ બેવડાવવા રસ્તામાં જે મળે તેને ઊભો રાખીને રણાંડ એ દિવસથી કહેતો ફરે છે:  
‘દિલમાં દીવો કરો.’

□ ‘ગુજરાત સમાચાર’ માંથી સાલાર

## પાણી પહેલાં પાળ જાંધો

- આચાર્ય વિજયરતનસુંદરસૂરીશરણ

‘તું અને કોઈમાં?’

‘હા’

‘પણ કારણ કાંઈ?’

‘મેં કેસ દાખલ કર્યો છે’

‘કોની સામે?’

‘સૌદર્ય પ્રસાધન કંપની સામે’

‘કુમ?’

‘એ કંપની તરફથી બહાર પડતાં સૌદર્ય પ્રસાધનોનો ઉપયોગ મારી પત્ની કરતી હશે એનો મને કોઈ ખ્યાલ જ નહીં. એ સાધનોના ઉપયોગથી મારી પત્ની રૂપાળી દેખાતી હતી અને મેં એમ માની લીધું કે એનું રૂપ જન્મજાત જ છે. હું એને પત્ની તરીકે પસંદ કરવામાં થાપ ખાઈ ગયો છું એનો ખ્યાલ તો મને લગ્ન પછી જ આવ્યો. મારી આખી જિંદગી બરબાદ કરી નાખવા બદલ મેં એ કંપની સામે કેસ દાખલ કર્યો છે.’

બંધ સમય વિત્ત ચેતીએ રે, ઉદ્યે શ્યે સંતાપ?, આ પંક્તિનો સંદેશ સ્પષ્ટ જ છે ને? કર્મ બાંધતાં પહેલાં લાખ વાર વિચાર કરજો, કારણ કે બંધાયેલાં કર્મો ઉદ્યમમાં આવશે ત્યારે સંતાપ કર્યો કાંઈ જ નહીં વળે.

પણ, ખરી મુશ્કેલી આ જ છે. ઠોકર ખાખા પછી જ માણસને રસ્તા પર પડેલ પથ્થર દેખાય છે. જાડા થઈ ગયા પછી જ માણસને ખ્યાલ આવે છે કે મેં ખમણ વધુ ખાઈ લીધાં છે. આગમાં આખુંય ગોડાઉન સ્વાહા થઈ ગયા પછી જ એના માલિકને ખ્યાલ આવે છે કે અહીં ભૂલમાં સિગારેટ પી રહેલા માણસને મેં પ્રવેશ આપી દીધો હતો. હુંખો તૂટી પડે છે ત્યારે જ વક્તિને ખ્યાલ આવે છે કે કોક જન્મમાં મેં આડેઅવળે હાથે જાહ્યે કે અજાણ્યે પણ પાપોનું સેવન કર્યું છે.

પ્રશ્ન તો મનમાં એ ઉઠે છે કે માણસ કટુ પરિણામ અનુભવ્યા પછી જ શા માટે શાડો બનતો હશે? એની ખોપરી ઉંધું વેતરાઈ ગયા પછી જ શા માટે ઠેકડો આવતી હશે? એની આંખ વટાણા વેરાઈ ગયા પછી જ શા માટે ખૂલતી હશે?

આ પ્રશ્નોના જવાબ આમ તો અનેક પ્રકારે આપી શકાય તેમ છે પરંતુ મુખ્ય જવાબ બે છે: એક

અજ્ઞાનદશા. બે: પ્રલોભનની પરવશતા. હું જે કાંઈ કરી રહ્યો છું એનું ફળ શું આવી શકે તેમ છે, એ બાબતમાં માણસ અજ્ઞાનનો શિકાર બન્યો હોય અને એના કારણે ગલત આચરી બેસે એ જેમ શક્ય છે તેમ કટુ પરિણામને જાણવા છતાં લાલચને પરવશ બનીને, ‘પછી પડશે એવા દેવાશે’ એવી આમક વિચારણાનો ભોગ બનીને માણસ અકાર્ય આચરી બેસે એય શક્ય છે.

પણ ગલત આચરણ પાછળનાં આ બંને કારણો હકીકતમાં તો આત્મા માટે ખતરનાક જ પુરવાર થાય છે. કૃપથનું સેવન શરીરને રોગબ્રસ્ત બનાવીને જીવનને જેમ વહેલું સમાપ્ત કરી દે છે તેમ કુનિમિત્તોનું સેવન મનને દોષગ્રસ્ત બનાવીને આત્માને દુર્ગતિમાં ઘકેલીને જ રહેછે.

શ્રેષ્ઠ અને ઉમદા વિકલ્પ તો આ જ છે કે પહેલેથી જ જગ્યાત બની જવું. શરૂઆતમાં જ સાવધ બની જવું. પ્રારંભથી જ પ્રવીક્ષા બની જવું. ‘ઊગતા રોગને અને ઊગતા શર્નુને તુર્ત જ ડામી દેવો’નું નીતિ વાક્ય પણ આ જ હકીકત તરફ ઈશારો કરી રહ્યું છે ને?

યાદ રાખજો, જીવનની ઘણી બધી સમસ્યાઓ કે જે આપણાને અત્યારે સત્તાવી રહી છે એ જો આપણે સમયસર જગ્યા ગયા હોય અને સાવધ બની ગયા હોત તો આજે આપણા જીવનમાં હોત જ નહીં. ઠડા પહોરમાં જ જે આગળ વધતો રહીને મંજિલે પહોંચી જાય છે એને તડકાનો ત્રાસ વેઠવાનો આવે છે જ ક્યાં? શાંતિના સમયમાં જ જે પર્યાપ્ત તૈયારીઓ કરી લે છે એને યુદ્ધના સમયમાં લોહી રેડવાનો પ્રશ્ન આવે છે જ ક્યાં? શક્તિના સમયમાં જ જે ધર્મરાધનાઓ કરી લે છે એને અશક્તિના સમયમાં પસ્તાવાનો વખત આવે છે જ ક્યાં?

વાંચી લો કોક અજ્ઞાત લેખકની આ પંક્તિઓ.

“‘અમુક બાબતોને ‘ના’ કહેવા માટે અન્ય કેટલીક બાબતો માટે આપણી અંદર સળગતી ‘હા’ હોવી આવશ્યક છે.’”

સંદેશ સ્પષ્ટ છે. દવાથી બચવું છે? કૃપથથી જ બચી જાઓ. હુંખો અને દુર્ગતિથી બચવું છે? પાપોથી જ બચી જાઓ.

□ ‘સૂચનાઓનું સૌદર્ય’માંથી સાભાર

## વસંત પંચમી

- શ્રી પરમાનંદ ગાંધી

કૃતૂનાં કુસુમાકર :

(ભગવદ્ગીતા ૧૦/૩૫)

વસંત એટલે ઋતુરાજ

આપણે જેમ ઉત્સવ ઊજવીએ છીએ તેમ પ્રકૃતિ  
પણ તેનો ઉત્સવ ઊજવે છે. અને તે ઉત્સવનાં વધામણાં  
આપતો મહા સુદ પાંચમનો દિવસ એટલે વસંત પંચમી  
અને નિસર્ગ સાથે સંકળાયેલો માણસ તેનાથી અવિપ્ત  
કેમ રહી શકે? તેથી માનવ સમાજ પણ વસંત પંચમીનો  
ઉત્સવ, ઉલ્લાસ અને ઉમંગથી ઊજવે છે.

સોણે કળાએ ખીલી ઉઠેલી પ્રકૃતિ, સૌંદર્યની  
લહાણ કરતી સૌને આકર્ષે છે અને જાળો કહેતી હોય છે  
'આવો અને જુઓ તો ખરા ડિરતારની કરુણાને. વર્ષા  
વિના પણ તરુવરો નવપલ્લિવિત થાય છે, તેથી તો  
કવિએ કહું છે

'રૂડો જુઓ આ ઋતુરાજ આવ્યો.

વસંત એણે વનમાં જમાવ્યો.

તરુવરોએ શાશગાર કીધો.....!

વસંતઋતુ એટલે તરુવરોનો શાશગાર. વસંત  
એટલે નવપલ્લિવિત થયેલું, ખીલેલું, આઅર્કુઝેની  
મહોરની માદક સુવાસથી મહેકી ઉઠેલું-ઉલ્લાસ અને  
પ્રસન્નતાથી છલકાતું નિસર્ગનું વાતાવરણ અને તેમાંયે  
કોયલનું મધુર કુજન પણ માનવી મનને આનંદવિભોર  
બનાવે છે. તેથી તો ગીતામાં વર્ણન કરતાં (કૃતૂનાં  
કુસુમાકર : ) (ભ.ગી. ૧૦/૩૫) 'ઋતુઓમાં વસંતઋતુ  
હું છુ' એમ ભગવાને કહું છે.

વસંત માનવી જીવનને પણ તરુવરોની જેમ  
વિભૂષિત કરવાની પ્રેરણા આપે છે. તેને સંકેત પણ આપે  
છે કે જીવનમાં વસંતની જેમ ખીલવું હોય, જીવનને  
સૌંદર્યસભર બનાવવું હોય તો તારો આશાદીપ સતત  
પ્રજીવલિત રહે અને બુઝાય નહીં તેની સભાનતા રાખજે.

વસંત પહેલાં પાનખર આવે જ છે. જેમને હૈથાં  
સરસાં રાખી મોટાં કર્યાં તે પાંદડાં પણ સાથ છોડી જતાં રહે

છે અને એક સમયે ફળકૂળથી લચી રહેતું તપ્ત માનવીને  
શાતા આપતું વૃક્ષ, નથી કોઈને ફળકૂળ આપી શકતું કે  
નથી શીળો છાયાઓ આપતું કૂંઠા જેવું ઊનું છે પરંતુ હતાશ  
થયા વગર ધરતીના પેટાળમાંથી જીવનરસ ખેંચવાનો  
તેનો પુરુષાર્થ ચાલુ જ રાખે છે. તેને વિશ્વાસ છે કે પ્રભુ  
એક દિવસ એવો જરૂર લાવશે કે તે પાછું નવપલ્લિવિત  
થશે, કૂલશે-ફાલશે અને શીળી છાયા પણ આપશે.

માનવી જીવનમાં પાનખર આવે જ છે. પોતીકાં  
સગાંસંબંધી બધા જ સાથ છોડી જતા રહે તો પણ ભાંગી  
પડ્યા વગર ઈશશ્રદ્ધા રાખી પોતાના પુરુષાર્થમાં  
મક્કતાથી મંડ્યા રહીશું તો પ્રભુ આપણું જીવન  
ખીલાવશે જ. એવો આશાદીપ સતત પ્રજીવલિત  
રાખવાનું સૂચન વસંત કરે છે. આપણો સર્જનહાર  
આપણી સાથે જ છે. આપણામાં જ બેઠો છે અને જ્યાં  
સુધી તે આપણને છોડીને ક્યાંય જતો નથી ત્યાં સુધી  
આપણે હતાશ થવાનું કારણ જ ક્યાંછે?

તે આપણું જીવન હરિયાણું બનાવશે જ તેની ખાતરી  
રાખવાનીછે.

વસંત જેમ પ્રભુની દેણગી છે તેમ પાનખર પણ  
તેની જ દેણગી છે ને! કદાચ એવું પણ બનતું ન હોય કે  
પ્રકૃતિની ઈશશ્રદ્ધા કેટલી છે તેની કસોટી માટે પાનખર  
આવતી હોય? નહીં તો લીલાંછય વૃક્ષોનાં પાંદડાં કોઈ  
દેખીતા કારણ વગર ખરવા કેમ મારે? ભગવાન જીતા  
હશે વૃક્ષ મૂરજાઈ તો નથી જતું ને? તેનો પુરુષાર્થ તો ચાલુ  
જ રાખે જ છે ને? અને તે પુરુષાર્થ જોઈને જ ભગવાન  
પ્રસન્ન થઈ એ વૃક્ષોને નવપલ્લિવિત કરે છે. પ્રકૃતિ સોણે  
કળાએ ખીલી ઉઠે છે અને પ્રભુની એ કસોટીમાંથી તે  
ઉતીર્ણ થાય છે. માનવ માટે એ સંદેશો છે કે તારે પણ  
કસોટીમાંથી પાર ઊતરવાનું છે.

જીવનમાં છવાયેલા ગાઢ અંધકાર પછી સૂરજની  
રોશની તો આવવાની જ છે. 'વહ સુબહ કલ્લી તો  
આયેગી' 'રજની જશે ને પ્રભાત ઊજણશે ને પ્રેમાણ  
સ્મિત કરતો અરુણોદય ડિરતારની કરુણાનો સંદેશવાહક

બનીને આવે ત્યારે કયું હૈયું પુલકિત થઈ નાચીન ઉઠે?  
સમત્વનું ગ્રતીક

વસંત એટલે સમત્વનું પ્રત્યક્ષ દર્શન. એ ઋતુકણ જ એવો છે કે ત્યારે શરીરને ધૂજાવતી કડકડતી ઢી પણ હોતી નથી અને દાડતી ગરમી પણ હોતી નથી. જીવનમાં વસંત ખીલાવવી હોય તો જીવનમાં આવનારાં સુખુઃખ, જ્યપરાજ્ય, પશઅપયશ ઈત્યાદિ દન્દોમાં સમવૃત્તિ કેળવતાં આવડવી જોઈએ. તેથી તો સમત્વનો મહિમા ગાતાં ભગવાને ગીતામાં કહું છે (સમત્વ યોગ ઉચ્ચતે ૧) આ યોગનું લક્ષણ છે. આ હોય તો જીવન ખીલે-તો જીવનમાં સૌદર્ય નિર્મિણ થાય.

વસંતની જેમ જીવનને ખીલાવવું હશે તો ભોગવૃત્તિ ઉપર અંકુશ મૂકીને જીવનને સંયમિત કરવું પડશે. સંયમ એ તો જીવનનો અનુપમ શાશ્વત છે. જીવનની શોભા છે. નિસર્ગમાં સૂર્યોદય-સૂર્યાસ્ત રાત-દિવસ, ઋતુચક બધે જ સંયમનાં દર્શન થાય છે. તેથી જ નિસર્ગનું પોતાનું સૌદર્ય છે, પ્રસન્નતા છે.

વસંત એ તો સૂષ્ઠિનું યૌવન છે અને યૌવન એ જીવનની વસંત છે. તેને જરૂર માણીએ, માણીને પચાવીએ અને તે પચાવવા માટે સંયમની આવશ્યકતા છે, નહીં તો સંયમહીન જીવન વિલાસીનતાને નોંઠરશે.

વસંત એટલે નિસર્ગનો છલકાતો વૈભવ.

આવા સૌદર્ય અને તારુષ્યથી છલકાતા ઋતુરાજ વસંતના વધામણાં લઈને આવતી વસંતપંચમીનો ઉત્સવ સમાજના જુદા જુદા લોકોમાં વિવિધ રીતે પ્રચલિત હતો.

તે વેદકાલીન પર્વ છે અને શુતિ પ્રમાણે (વસને બ્રાહ્મણમુપનયેત ૧) એ દિવસે બ્રાહ્મણ બાળકોનો ઉપનયન સંસ્કાર કરી ઋષિ આશ્રમમાં પ્રવેશ અપાતો.

શિક્ષણક્ષેત્રે આ દિવસે સરસ્વતીપૂજનનું મહાન પર્વ ગજાય છે. આ અવસર પર ભગવતી સરસ્વતીનું પૂજન કરી સંગીત, નાટક વગેરે કલામય ઉપહારો દ્વારા કલાદેવી સરસ્વતીની આરાધના થતી.

પ્રાચીનકાળમાં રાજાઓ આ દિવસે વિદ્ધત્ર ગોછિઓનું આયોજન કરતાં ગ્રંથકાર, કવિ, લેખક

વગેરે પોતપોતાની કૃતિઓ જનતા તથા સર્વજ મનીધીઓ સમક્ષ મૂકૃતા. તેની આલોચના થતી અને શ્રેષ્ઠ કૃતિને પુરસ્કૃત કરવામાં આવતી.

કાલિદાસ, ભવભૂતિ ઈત્યાદિ નાટ્યકારોનાં નાટકો વસંતોત્સવ નિભિતે જનતા સમક્ષ રજૂ થતાં. જીવન ખીલવવાનો ઉત્સવ

ગૃહસ્થી વર્ગ માટે વસંત પંચમી આનંદ અને ઉલ્લાસનું પર્વ છે. આ અવસર પર પ્રકૃતિ સ્વયં નવપલ્લવિત થઈ મહેકી ઊઠતી હોય, રંગબેરંગી પુષ્પોથી આચ્છાદિત થઈ આનંદવિભોર થઈ જૂમી ઊઠતી હોય ત્યારે માનવનો ઉલ્લાસ પણ હાથમાં ક્રાંથી રહે? તે કાળમાં નવાં વસ્તો ધારણ કરી સજ્જઘ થઈ લોકો એકબીજાને અભિનંદન અને આદ્વિગન આપતા. આબાલવૃદ્ધ સહુમાં ઉલ્લાસ અને ઉમંગ છિવાઈ જતો.

આજે તો પ્રકૃતિનું એ સૌદર્ય માણવાની લોકોને ક્રાં પડી છે? તેથી જ તો સમાજ, જીવનનું સૌદર્ય ખોઈ બઢો છે.

વસંત એ તો ઋતુરાજ છે. બીજી ઋતુઓના આગમનથી મનુષ્યો, પશુપક્ષીઓ એક યા બીજી રીતે ત્રસ્ત થાય છે. ગરમીમાં લૂ, અળાઈ અને ગડગુમડથી અકણાઈ જાય છે અને કઠીમાં દૂઠવાઈ જાય છે. વર્ષમાં કાદવકીયદથી અને પૂરથી ત્રસ્ત થતી પ્રજી, વસંતમાં ચાહતનો શાસ લે છે. અને રમણીય રૂપ ધારણ કરેલી પ્રકૃતિ પણ મોકળા હાથે તેના સૌદર્ય અને પ્રસન્નતાની લધાડી કરે છે.

વસંતપંચમી, વસંત ઋતુના આગમનની સાથે આધારવિહારમાં યોગ્ય પરિવર્તનનો સંદેશ પણ આપે છે.

ઋતુપરિવર્તનની સાથેસાથે માણસે પણ ઋતુચચ્ચિમાં આવશ્યક પરિવર્તન લાવવું જરૂરી છે.

વસંતના આગમનથી સાથે શરીરના રક્તાભિસરણમાં ફરક પડે છે. તે હલકું થાય છે. જીવનમાં નવો ઉત્સાહ, સ્વૂર્તિ અને ચેતનાનો ઉમંગ છલકે છે.

અનુસંધાન પાના નં. ૪૫ ઉપર

## ‘એ વેળા આવી ગઈ છે’

- શ્રીમતી જ્યોતિબહેન થાનકી

‘કુમાર, મને લહાણી નહીં આપો? શું મારે ખાલી હાથે જ પાછાં ફરજું પડો? હું એમ ને એમ જ નથી આવી. મને પણ આમંત્રણ મળ્યું હતું.’

‘તમારું અપમાન કરવા માટે કંઈ અહીં તમને બોલાવ્યાં નથી. તમને જરૂર લહાણી મળશે, પણ તમે મોડાં આવ્યાં એટલે લહાણીની વસ્તુઓ પૂરી થઈ ગઈ, પણ લો. તમને હું આ સુવર્જની ભરેલું પાત્ર આપું છું અને વધારામાં મારી આ સ્વર્ણિમ અંગૂઠી’ એમ કહી કુમાર પોતાની અંગૂઠી કાઢવા જતા હતા, ત્યાં એ લાવણ્યમધી સ્વરૂપવાન ચુંચાનો મધુર કંક રખકી ઉઠાવ્યો. ‘રહેવા દો, કુમાર, અંગૂઠી તો આપની જ કરાંગુલીમાં શોભે. મને મારી લહાણી મળી ગઈ’ કહીને એ સુંદર રાજકુમારી ધીમે ધીમે ચાલવા લાગી અને કુમાર મનોમન બોલી ઉઠાવ્યા : ઓહ સૌંદર્ય, શીલ અને સંસ્કારિતાનો કેવો સુભગ સમન્વય! ત્યારે રાજકુમારી વિચારી રહી હતી કે ‘કેવી બાલ સહજ નિર્દોષતા અને પ્રેમાળ આંખો!’

આ રાજકુમાર હતા, કપિલવસ્તુના રાજ શુદ્ધોધનના પુત્ર સિદ્ધાર્થ અને રાજકુમારી હતી કલિદેશના રાજ દંડપાણિની પુત્રી ગોપા. શુદ્ધોધન રાજાએ કુમારિકા ઉત્સવનું આયોજન કર્યું હતું. તેમાં તેમણે આસપાસના પ્રદેશના રાજાઓની કન્યાઓને આમંત્રણ આપી બોલાવી હતી. રાજકુમાર સિદ્ધાર્થના હાથે આ રાજકુમારીઓને કીમતી ભેટસોગાદ આપવાની હતી. બધી રાજકન્યાઓને કુમાર સિદ્ધાર્થ કીમતી ચીજવસ્તુઓની બેટ આપી અને એમાં ગોપાને તો સહૃદી વિશિષ્ટ ભેટ મળી!!

બેટા, આટલી રાજકન્યાઓને તે લહાણી આપી. તેમાં કોઈ તને પસંદ પડી જરી?’ એક દિવસ રાજ શુદ્ધોધને ચિંતિત સ્વરે પુત્રને પૂછ્યું. રાજ સિદ્ધાર્થની બાબતમાં હંમેશાં ચિંતિત રહેતા, કેમ કે તેના જન્મ સમયે જ્યોતિષીએ આગાહી કરી હતી કે આ બાળક કાં તો ચક્કવર્તી રાજ થશે અને નહીંતર મહાતપસ્વી સંન્યાસી થશે. તે દિવસથી જ રાજ કુમારના ઉછેરમાં ખાસ તકેદારી રાખી રહ્યા હતા કે તેનામાં રાજવી ગુણોનો જ

વિકાસ થાય, પણ કુમાર જેમ જેમ મોટો થતો ગયો તેમ તેમ તેનામાં દ્યા, પ્રેમ, કરુણા, ત્યાગ વગેરે ગુણો સહજપણે વિકસતા રહ્યા. આથી તેમણે રાજકુમારીઓનો લહાણી ઉત્સવ યોજ્યો હતો. તેની પાછળનો આશય તો એ જ હતો કે સિદ્ધાર્થ વિવિધ પ્રદેશની રાજકુમારીઓને મળે, તેમની સાથે વાતચીત કરે અને જો તેમાંની કોઈ પસંદ પડે તો તેને લગ્નના બંધનમાં બાંધી દઈ શકાય. આથી જ તેઓ પુત્રની વાત સાંભળવા અધીર બની ગયા હતા.

સિદ્ધાર્થ કંઈક વિચારીને કહું : ‘બધામાં મને કલિદેશની રાજકુમારી ગોપા વિશિષ્ટ જણાઈ.’

‘કંઈ રીતે?’ પિતાએ પુત્રનો અભિપ્રાય જાગ્રત્વા પૂછ્યું.

‘તેના હદ્યની પારદર્શકતા અને તેના વર્તનમાંથી પ્રગટું અભિજ્ઞત્વ તેને બધાં કરતાં અલગ પાડી રહ્યું હતું.’

‘ઓહ, તો તો તે કપિલવસ્તુની રાજવધૂ બનવાની પાત્રતા ધરાવે છે.’

આમ કહીને પિતાએ પુત્રના મનની વાત જાણી લીધી કે સિદ્ધાર્થને ગોપા પસંદ છે અને તુરંત જ રાજપુરોહિતને કલિદેશમાં રાજ દંડપાણિને ત્યાં ગોપાનું માગું લઈને મોકલ્યા. રાજ શુદ્ધોધન આ બાબતમાં હવે જરા પણ વિલંબ કરવા ઈચ્છતા નહીંતા. તેમણે તો મનોમન ભવ્ય લગ્ન સમારંભની યોજના પણ વિચારી લીધી.

રાજપુરોહિતે આવીને દંડપાણિનો સંદેશ આપતાં કહું: ‘મહારાજ, દંડપાણિ કહે છે કે, ‘કપિલવસ્તુની પુત્રવધૂ બનવાનું સૌલ્ભાગ્ય મારી પુત્રીને સાંપડે એ તો અમારા માટે ઘણા જ ગૌરવની બાબત છે. રાજકુમાર સિદ્ધાર્થ ઘણાં જ સુંદર, સુશીલ અને વિનામ છે, પણ મેં એવું સાંભળ્યું છે કે તેઓ વધુ પડતા ચિંતક અને વિચારશીલ છે. ક્ષત્રિયપુત્રને શોભે એવાં શૌર્ય, પરાક્રમ અને અભિશક્ત વિદ્યાની નિપુણતા તેમનામાં નથી. આથી રાજ શુદ્ધોધનને કહેજો કે મારી ગોપા તો ક્ષત્રિયના

ગુણોથી સંપન્ન વીર રાજકુમારને જવરશે.’

રાજા શુદ્ધોધનને ભારે અંચકો લાગ્યો! દંડપાણિ જેવા સામાન્ય રાજાએ તેમની માગડીને હુકરાવી દીધી! તેઓ ભારે હુદુખ અનુભવી રહ્યા.

ત્યાં રાજપુરોહિતે આગળ કહું: ‘તે સમયે અંતઃપુરમાં રાજકુમારી ગોપા અને તેમની માતા પણ ઉપસ્થિત હતાં. પિતાની વાત સાંભળીને શાઢી પુત્રીએ બાજુ સંભાળી લીધીને કહું: ‘પિતાજી, કુમાર સિદ્ધાર્થના ક્ષાત્રતેજની કસોટી યોજ્યાએ અને જોઈએ તો ખરા કે આપણે સાંભળેલી વાત કેટલે અંશે સાચી છે?’ પુત્રીની વાતનો સ્વીકાર કરીને રાજા દંડપાણિએ સંદેશો કહેવડાવ્યો છે કે જો કુમાર સિદ્ધાર્થ ક્ષત્રિયોચિત ગુણોની પરીક્ષામાંથી પસાર થાય તો ગોપાનો સંબંધ શક્ય છે.’

આ સાંભળીને રાજા શુદ્ધોધન ભારે વિમાસણમાં પડી ગયા. તેઓ કુમારના ફદ્દયને જાણતા હતા કે શિકાર કરવા જાય શિકારને બદલે હરણાંને પંપાળવા લાગતા. બીજાનું હુદુખ જોઈ દ્રવી જતા. આવા પુત્રને ક્ષત્રિયતવની કસોટીમાંથી પસાર થવા માટે કલિદેશમાં મોકલવામાંય જોખમ હતું એટલે તેઓ ચિંતાતુર હતા, પણ જ્યારે સિદ્ધાર્થને આ વાતની જાણ થઈ ત્યારે તેણે કહું: ‘અરે, પિતાજી ચિંતા ન કરો, આ તો મારી સામે પડકાર છે. હું બધી જ કસોટીઓ પાર કરીશ. અખશાખની સઘળી તાલીમ તો લીધેલી જ છે.’ અને કુમાર સિદ્ધાર્થ રાજા દંડપાણિએ તેમની અખશાખ વિદ્યાની જે જે પરીક્ષા લીધી એ બધામાં શ્રેષ્ઠતા સાબિત કરી આપી તારે દંડપાણિએ હર્ષભર આલિંગન આપતાં કહું: ‘કુમાર, ક્ષત્રિયોને છાજે એવું શૌર્ય તમારામાં છે જ. તમારા હાથમાં ગોપાનો હાથ સોંપીને હવે હું નિશ્ચિત બનીશ.’

પછી તો રાજા શુદ્ધોધને ભારે ધામધૂમથી લગ્ન કરાવ્યાં અને ગોપા કપિલવસ્તુની પુત્રવધુ બની રાજમહેલમાં આવી. સિદ્ધાર્થને પામીને ગોપા પોતે ધન્યતા અનુભવી રહી હતી. પોતાના આંતરિક ગુણોથી તેણે સિદ્ધાર્થની જ નહીં પણ રાજા શુદ્ધોધન અને મહારાણી ગૌતમીની પ્રીતિ પણ સંપાદન કરી લીધી હતી. હવે રાજા શુદ્ધોધનના મનમાં રહેલો પેલી ભવિષ્યવાણીનો ભય દૂર થવા લાગ્યો હતો કે ગોપા જેવી સુચારુ અને સુશીલ ભાયને છોડીને હવે કુમાર સાથું થઈ

શકશે. નહીં એવું તેઓ માનવા લાગ્યા હતા અને તે સ્વાભાવિક જ હતું, કેમ કે બંનેની પરસ્પર ગાઢ પ્રીતિ હતી, હતાં પણ રાજાએ તેમને આનંદમોદથી રહેવા માટે ઋતુ ઋતુના જુદા જુદા ભવ્ય મહેલો બનાવી આપ્યા હતા. આ મહેલોમાં રંગ રાગ, આનંદમોદનું જ વાતાવરણ સર્જિયેલું રહેતું. આવા ભરપૂર આનંદમાં સિદ્ધાર્થ અને ગોપાના દિવસો જરૂરથી પસાર થઈ રહ્યા હતા. લગભગ એક દાયકા જેટલો સમય આનંદની પાંચે ઉડી ગયો!

એક વહેલી સવારે સિદ્ધાર્થ નિદ્રામાં જ કોઈ ભજનિકનું ગીત સાંભળ્યું. એમની ઊંઘ ઊડી ગઈ અને એમના કાને ગીતના સ્પષ્ટ શબ્દો સંભળાયા. એનો અર્થ હતો કે, ‘આ સંસારમાં કઈ જ નિત્ય નથી, બધાની પાછળ કાળ લાગી રહેલો છે.’ આ શબ્દો એમના ફદ્દયમાં સીધા ઊતરી ગયા, જાણો કે તેમની અંતરચેતનાને આ શબ્દોએ ઢંઢોળી. તેઓ આના ઉપર ચિંતન કરવા લાગ્યા. હવે મહેલના રંગરાગમાં એમને અનિત્યતાનો અનુભવ થવા લાગ્યો અને એક દિવસ રથમાં બેસીને નગરચર્ચા જોવા નીકળ્યા. તેમણે જરૂરિત દેહવાળો વૃદ્ધ, રોગથી પીડાતો રોગી અને શબને જોયાં. તેમને માનવજીવનની અનિત્યતાનું સ્પષ્ટ દર્શન થયું. પછી અનિત્યને છોડીને નિત્યની શોધમાં નીકળેલા એક સંન્યાસીનું પણ દર્શન કર્યું. એ પછી તો એમની સઘળી વિચારધારા જ બદલાઈ ગઈ. એમનું અંતર હવે સત્ય શું છે, એની પ્રાપ્તિ કરવા જંખવા લાગ્યું.

પતિની વિચારધારામાં આવેલાં પરિવર્તનોથી ગોપા અજાણ નહોતી. કુમારને ઊડા ચિંતનમાં ડૂબેલા જોઈને તે ચિંતિત બની જતી, પરંતુ એની ચિંતા ટપે એવો સુઅવસર તેને સાંપડ્યો. તે ગર્ભવતી બની. તેને થયું કે નવજીત શિશુના આગમનથી કુમારનું મન સંસારમાં રસ લેતું જરૂર થઈ જશે. આ ઉજ્જવળ આશામાં તેના દિવસો આનંદમાં વીતવા લાગ્યા.

એક રાત્રે તે એકદમ જબકીને જાગી ગઈ અને વિહુવળ બની રડવા લાગી ત્યારે સિદ્ધાર્થ જાગીને પૂછ્યું: ‘પ્રિયે શું થયું? તબિયત તો બરાબર છે ને? ઉત્તરમાં રૂદ્ધન વધારે વેરું બન્યું. સિદ્ધાર્થ ખૂબ સાંત્વના આપી. સ્વસ્થ કરી. ફરી પૂછ્યું. ‘એવી તો કઈ ઘટના બની છે કે જેણે

મારી ગોપાને આટલી અસ્વસ્થ કરી મૂકી?' સિદ્ધાર્થના પ્રેમાળ સ્વર્ણ અને પ્રેમાળ શબ્દોથી માંડ માંડ સ્વસ્થ બની તે બોલી: 'સ્વામી, આજે તો મને ઉપરાઉપરી વિચિત્ર સ્વખનો આવ્યાં: તેમાં પહેલા સ્વખનમાં એક ધોળો વૃધ્ભબ, પોતાની મદમસ્ત ચાલે નગરના દરવાજા તરફ જઈ રહ્યો હતો. ત્યાં ઈન્જ્રના મંદિરમાંથી અવાજ આવ્યો કે તેને રોકો, નગરમાં મવેશશો તો નગરની કીર્તિ ચાલી જશે. પણ એને કોઈ રોકી શક્યું નહીં. એટલે પછી હું એ આખલાને વળગી પડી, અને મેં નગરના દરવાજા બંધ કરવા આદેશ આપ્યો પણ મને હડસેલીને આખલો નગરનો બંધ દરવાજો તોડીને અંદર પ્રવેશી જ ગયો! આ સ્વખન પૂરું થઈ ગયું. એ પછી બીજું સ્વખન આવ્યું. એમાં મેં ચાર દિવ્ય સ્વરૂપોને અસંખ્ય ગણોની સાથે આકાશમાંથી ઊતરીને નગરમાં પ્રવેશતાં જોયાં. અને એ જ કષે ઈન્જ્રલોકના દરવાજાની સ્વર્ણિમ ધજા ફડફડીને નીચે પડી ગઈ ને ત્યાં એક બીજી ધજા પ્રગટ થઈ. એ ધજામાં રૂપાના તારથી ગુંઘેલાં માણેકો હતાં. તેનાં કિરણોથી વાક્યો સર્જયાં. સૂર્યોદય થતાં બધાને એનો અર્થ સ્પષ્ટ થયો, એથી બધાં પ્રાણીઓ ખૂબ આનંદિત થયાં અને પછી આકાશમાંથી અદ્ભુત પુષ્પવૃષ્ટિ થઈ!

'આ તો ઘણું જ સૂર્યક સ્વખન છે એમાં ભયભીત થવાની વાત કયાં આવી?' સિદ્ધાર્થે કહ્યું.

'હજુ આગળ સાંભળો. આ સ્વખાઓથી હું સ્વખનમાં જ ભય અનુભવી રહી હતી. આથી હું આપના હુંકાળા આશ્વલેખમાં રક્ષણ મેળવવા ઈચ્છાતી હતી, પણ મેં જોયું તો આપ પથારીમાં નહોતા. ત્યાં માત્ર આપનો જભ્બો જ પડેલો હતો! આથી વ્યાકુળ બનીને હું સ્વખનમાં જ ઊત્તી થઈ ત્યાં તો આપે પહેરાવેલી માળા સર્પ બની ગઈ ને મારાં કંકણો હાથમાંથી સરી પડ્યાં. કેશમાં ગુંઘેલાં જૂઈનાં પુષ્પો રજકણ બની ગયાં અને મારી શર્યા જમીનમાં ઢૂલી ગઈ. ત્યાં પેલા ધોળા વૃધ્ભનો અવાજ ફરી સંભળાયો ને પેલી ધજા ફરફરવા લાગી અને સ્પષ્ટ શબ્દો સંભળાયા: 'એ વેળા આવી ગઈ છે!' 'ત્યાં હું જાગી ગઈ,' આટલું બોલતાં તો તે હાંફવા લાગી અને ફરી રડવા લાગી.

સિદ્ધાર્થે તેના વાંસામાં હાથ પસવારતાં કહ્યું:

'અરે ત્રિયે, આ તો માત્ર સ્વખન છે. સ્વખનથી કંઈ ભય પ્રમાય? તું તો મારો પ્રાણ છો. મારું જીવન છો. હા, સમગ્ર જીવનાં દુઃખ જોઈને મારું દુદ્ય એ દુઃખમુક્તિનો ઉપાય શોધવા હવે તત્પર બન્યું છે, પણ મારાં એ કાર્યમાં પણ તું મારી શક્તિ છો. મારો આધાર છો. તું તો મારી સાથે સદાકાળ જોડાયેલી છો. તું તો ગમે તેવાં તોફાનોની સામે અડગ ઊભી રહી શકે તેટલી સમર્થ છો. ને આવાં એક દુઃસ્વખનથી તું કુદ્ધ બની ગઈ? આવી લીરુતા તને ન પાલવે.' આમ, ગોપાને હિમત આપી. આશ્વસ્ત કરી, પણ ગોપાના સ્વખનનો સંકેત સાચો જ હતો કે હવે વેળા આવી ગઈ છે. એ પછી થોડા જ દિવસમાં ગોપાએ એક સુંદર પુત્રને જન્મ આપ્યો. પુત્રજન્મની ખુશાલીમાં રાજ્યમાં ભારે ઉત્સવ ઊજવાયો. સર્વત્ર આનંદ-ઉત્સાસનું વાતાવરણ છવાઈ ગયું, પણ કુમાર સિદ્ધાર્થના દુદ્યમાં તુમુલ યુદ્ધ ચાલી રહ્યું હતું. શું આવો સુકુમાર પુત્ર પણ મૃત્યુને આધીન છે? મારી આવી સુંદર ગોપા પણ વૃદ્ધ થઈ મરી જશે? આ બધા પ્રશ્નો એમના આંતરમનમાં સતત ચાલી રહ્યા હતા. અંતરમાં અવિરત થતું રહેતું કે મારે આ દુઃખોનો ઉપાય શોધવો જ રહ્યો. એમાં પુત્રજન્મ એમને બંધનરૂપ લાગતાં એમણે પુત્રનું નામ જ રાહુલ આયું.

હજુ તો આ નવજાત બાળકે પૂરી આંખ પણ ખોલી ન હતી. એના જન્મનો સાતમો દિવસ હતો. તે રાત્રિએ સિદ્ધાર્થે નિદ્રાધીન ગોપા અને નવજાત બાળકને છોડીને જગતના કલ્યાણ માટે, દુઃખમુક્તિનો ઉપાય શોધવા માટે મહાભિનિષ્કમણ કર્યું. જતાં જતાં નવજાત બાળકને સ્પર્શવાની તીવ્ર ઈચ્છા થઈ, પણ ગોપાનો એક હાથ બાળક પર હતો. આથી બાળકને સ્પર્શતાં રહેને ગોપા જાગી જાય તો! આથી એ ઈચ્છાને પણ તેમણે ત્યજી દીધી. ગોપા પણ તેમની પ્રાણપ્રિય સખી અને સહધર્મિણી હતી. તેને ત્યજતાં પણ ભારે દુઃખ થયું. તેઓ ત્રણ વખત બહાર ગયા ને ફરી પાછા આવી નિદ્રાધીન ગોપા અને બાલ રાહુલને નીરખતા જ રહ્યા, પણ ચોથી વખત શાનદાર જગૃત કરી માયાનાં બંધનોને એક કાણમાં ફગાવીને તેઓ બહાર નીકળી જ ગયા!

□ 'મહિત અને શક્તિ' માંથી સાભાર

## શ્રી મુરલીધર થવાણી સાહેબની ચિરવિદાય

ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંધનાં ટ્રસ્ટી શ્રીમતી પૂનમ થવાણી (પૂનમ માતાજી)ના પતિ આદરણીય શ્રી મુરલીધર થવાણી સાહેબનું નિધન મંગળવાર તા. ૧૭ ડિસેમ્બર, ૨૦૧૩ના રોજ બપોરે ૧૨.૦૫ કલાકે થયું છે.

શ્રી થવાણી સાહેબે આશ્રમના પુસ્તક વિકય અને પ્રકાશન વિભાગની દશ વર્ષ સુધી સેવા કરી હતી. આ થવાણી પરિવાર માટે શિવાનંદ આશ્રમ જ તેમનો પરિવાર અને આશ્રમના ભક્તો જ તેમનાં પરિજ્ઞનો સમાન હતા.

શ્રી મુરલીધરજી અલ્યુભાષી, મૂદુભાષી અને સેવાપરક જીવનના ધડી હતા. શ્રી ગુરુ ભગવાન સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના અંતિમ ઉપદેશ 'Detach & Attach'- 'છોડો અને જોડો'ને તેમણે જીવનમાં આત્મસાત્ કરેલો હતો. જગતના તમામ વ્યવહાર વચ્ચે

પણ તેઓ આત્મારામાં નિજાનંદી હતા. સુખદુઃખ રાગ-દ્વષનાં દ્વંદ્વોથી મુક્ત એક જીવનમુક્ત પુરુષ જેવું દિવ્ય જીવન જીવીને પ્રભુસરણ કરતાં-સાંભળતાં તેમના પ્રાણે પ્રયાણ કર્યું.

શ્રીશ્રી પ્રભુ અને શ્રી ગુરુ મહારાજ દિવંગતના આત્માને આત્મશાંતિ અને સદ્ગતિ આપો, એ જ પ્રાર્થના. શ્રીમતી પૂનમ માતાજી અને મુરલીધર થવાણીજીનાં સંતાનો શ્રી રવિ થવાણી (શિકાગો) શ્રી મોહિત થવાણી (સાન ફાન્સિસ્કો) શ્રીમતી કપિલા અને શ્રી હરીશ (દીકરી-જમાઈ-દુબઈ-હોંગકોંગ)) અને સુપુત્રી કુ. સંગીતા થવાણી તથા તેમનાં ભાઈ-બહેનો અંતિમ સંકારમાં ઉપસ્થિત રહ્યાં હતાં. ઈશ્વર તેમને સૌને આ દુઃખ સહન કરવાની શક્તિ આપો, ઊં શાંતિ.

- સંપાદક

## કુમુદબેન ઉપાધ્યાયની ચિરવિદાય

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદના પુસ્તકલય અને શાન પ્રચાર-પ્રસાર વિભાગમાં નિર્જામ સેવા નિરત આદરણીય શ્રી હરિપ્રસાદ ઉપાધ્યાયજીનાં ધર્મપત્ની અ.સૌ. કુમુદબેનનું સોમવાર તા. ૨૮મી ડિસેમ્બર ૨૦૧૩ની સવારે ૧૦-૦૦ વાગ્યે હાટેફેલ થતાં દેહાવસાન થયેલ છે.

એકવીસભી સદીના મંગળ પ્રારંભે છેક જાન્યુઆરી ૨૦૦૧થી સૌ. કુમુદબેન અને શ્રી હરિપ્રસાદભાઈ ઉપાધ્યાય આશ્રમનાં દૈનિક મુલાકાતી હતા. પહેલાં યોગવર્ગો પછી આશ્રમ પ્રાંગણમાં વહેલી સવારે ચાલવા આવવું, ત્યારબાદ આશ્રમ પ્રવૃત્તિઓમાં સેવા સ્વિકારી, દર ગુરુવારે પાદુકા પૂજનમાં અચ્યુક હાજર રહી, તેઓ આશ્રમનું અવિભાજ્ય અંગ બની ગયાં હતા. ખૂબ જ હસમુખ ચહેરો; પ્રસન્ન દાખ્યત્વ સદા

તરવરાટ કરતાં મુહૂર્તિલિત જીવનનાં યાગી સૌ. કુમુદબેનનું આકસ્મિક નિધન થતાં, આશ્રમ ભક્ત પરિવારમાં ખૂબ જ શોકની ઘેરી લાગણી પ્રસરી ગઈ હતી.

સૌ. કુમુદબેન તેમની પાછળ તેમના આદરણીય સેવાકીય પ્રવૃત્તિઓના પ્રેરી પતિ શ્રી હરિપ્રસાદ ઉપાધ્યાય, બે પુત્રો, બે પુત્રવ્યધુઓ, એક પુત્રી અને જમાઈ ઉપરાંત પાંચ પૌત્ર, પૌત્રી, દોહીત્રના આનંદિત પરિવારને મુકી ગયાં છે.

ઈશ્વર દિવંગતના આત્માને આત્મ શાંતિ અને સદ્ગતિ આપો. આકસ્મિક આવી પેલી આ જીવન વ્યથા અને જંગાને સહન કરવાની સૌ પરિવારજનોને શક્તિ અને સામર્થ્ય આપો એજ પ્રાર્થના. ઊં શાંતિ

- સંપાદક

## સેજલબેન સોનીની ચિરવિદાય

શિવાનંદ આશ્રમ, દિવ્યજીવન સાંસ્કૃતિક સંધના સહમંત્રી આદરણીય શ્રી વિજયભાઈ સોનીનાં ધર્મપત્ની શ્રીમતી સેજલબેન ઉ.વ. ૪૨નું હાટેફેલ થતાં સોમવાર ૩૦-૧૨-૨૦૧૩ની સવારે ૧૦-૦૦ કલાકે દેહાવસાન થયું છે. સદા પ્રસન્ન પરોપકારની મૂર્તિ પ્રલુપરાયણ

સેજલબેનના આકસ્મિક નિધનથી સમગ્ર પરિવાર ઉપર વજાધાત થયો છે.

ઈશ્વર સદ્ગતના આત્માને આત્મશાંતિ, સદ્ગતિ આપો તથા પરિવારજનોને આ આધ્યાત્મ સહન કરવાની શક્તિ આપો. ઊં શાંતિ.

- સંપાદક

## વृतांत

૧-૧૨-૨૦૧૩થી ૬-૧૨-૨૦૧૩, અમદાવાદ  
હિમાલયમાં બરફ પડે એટલે ગુજરાતમાં પણ ઠીનું મોજું  
કરી વળે, છતાં કાતિલ ઠી વચ્ચે ડો. સ્નેહલ અમીન  
સાહેબના નવા યોગપ્રેમીઓ માટેના યોગવર્ગમાં દર  
મહિને ૬૦ થી ૭૦ની સંખ્યા અવશ્ય થાય છે. આ  
યોગવર્ગ સવારે ૫-૩૦ થી ૭-૦૦ અને બીજો પ્રારંભિક  
યોગશિક્ષણનો વર્ગ તા. ૧૫ થી ૨૫ ડિસેમ્બર સુધી સાંજે  
૬-૩૦ થી ૭-૪૫ સુધી શ્રીમતી સુનિતા, અને શ્રી શૈશવ,  
શ્રી નૈષધ્ય વગેરે યોગશિક્ષકોએ સંપાદિત કર્યો.

ત્રીજી ડિસેમ્બર એટલે શિવાનંદ આશ્રમ, હથીકેશમાં  
અખંડ શ્રી હરે રામ મંત્રના ૭૦મા વર્ષની પૂજાર્થી  
શિવાનંદ આશ્રમ (અમદાવાદ) ખાતે પણ આ પવિત્ર  
નામ-જપ-યજ્ઞની સ્મૃતિમાં વિશેષ જપયજ્ઞ આયોજાયો.  
૭-૧૨-૨૦૧૩થી ૮-૧૨-૨૦૧૩ : વડોદરા : પૂજય  
ગુરુ ભગવાન શ્રીમતું સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના  
અનન્ય ભક્ત ડો. ગોપાળ મર્યાદ પરિવારના  
પારિવારિક સંમેલન અને પવિત્ર કર્મયજ્ઞમાં પૂજય સ્વામી  
અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ બંને દિવસ સાંજે ઉપસ્થિત  
રહ્યા. તેમની વડોદરાની આ યાત્રા દરમિયાન દિવ્ય  
જીવન સંધ, વડોદરા શાખામાં ઉત્તર કાશીથી પથારેલ  
વિદ્ધાન મહાત્મા પૂજય શ્રી સ્વામી હરિબ્રહ્મેન્દ્રાનંદજી  
મહારાજનાં દર્શન કરવા સ્વામીજીએ શિવાનંદ ભવન,  
રામજી મંદિર પોળ, વડોદરાની મુલાકાત લીધી હતી. દર  
મહિનાની આઈ અને ચોવીસ તારીખે ભક્તો અહીં  
સામ્યૂહિક મંત્ર-જપ કરે છે. તે સૌએ પૂજય સ્વામી  
અધ્યાત્માનંદજીને દિવ્ય જીવન સંધ, વડોદરાની  
શાખામાં દેખીને આનંદની અનુભૂતિ કરી હતી. સંધના  
વરિષ્ઠ અધિકારીઓ શ્રી કૃષ્ણકાંતભાઈ દવે, કુ. મીરા  
શર્મા, શ્રી ચેતેલ, આદરણીય શ્રી રમણભાઈ રાણા સૌએ  
પૂજય સ્વામીજીનું ઉમળકાથી ભાવભીનું સ્વાગત કર્યું

હતું. દિવ્ય જીવન સંધ, વડોદરા દ્વારા શિવાનંદ  
સાહિત્યનો અનુવાદ, સંકલન, સંપાદન અને વિતરણ જે  
નિષ્ઠાથી થઈ રહ્યું છે તે દેખી-જાણીને પૂજય સ્વામીજીએ  
ખૂબ જ આનંદ વ્યક્ત કર્યો હતો.

૧૦-૧૨-૨૦૧૩ થી ૩૦-૧૨-૨૦૧૩ અમદાવાદ :  
૩૦મા આવાસીય યોગશિક્ષક પ્રશિક્ષણ શિબિરનો મંગળ  
પ્રારંભ મંગળવાર તા. ૧૦-૧૨-૨૦૧૩ની સંખ્યાએ  
થયો. આ પ્રસંગે શિવાનંદ આશ્રમના તમામ યોગ  
શિક્ષકો (૩૦) કાર્યકારી અધિકારીઓ અને ટ્રસ્ટીઓએ  
ઉપસ્થિત રહીને શિબિરને શુભેચ્છા વ્યક્ત કરી હતી.  
પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીએ આશીર્વાદ તથા શ્રીમતી  
રૂપાબહેન મજમુદારે સ્વાગત અલિવાદન કર્યું હતું.

આ પ્રશિક્ષણ સત્રમાં પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી  
મહારાજ સવારે તથા સાંજે યોગાસનો, ગ્રાણાયામ,  
મુદ્રા, બંધ તથા કિયાઓનું શાન સંપાદન કરાવ્યું હતું.  
તદુપરાંત દરરોજ પૂજય સ્વામીએ શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા  
અને પાતંજલ યોગદર્શનના મહત્વ ચિંતનનો વિનિમય  
પણ કર્યો હતો.

તા. ૨ રમીને રવિવારના રોજ શંખપ્રકાલનની અદ્ભુત  
કિયાનું સંચાલન કુ. સંગીતા થવાણી અને અન્ય  
યોગશિક્ષકોના માર્ગદર્શનમાં કરાવવામાં આવ્યું હતું. કુ.  
સંગીતા થવાણીએ દરરોજ યોગનું તત્ત્વજ્ઞાન અને  
શિક્ષણ-પ્રશિક્ષણ વિષયક પાઠ ભણાવ્યા હતા.

તા. ૧૧ અને ૨૮ના રોજ રેઈકી ડિશ્રી -૧-૨નું શાન  
આપવામાં આવ્યું હતું, જેનો દરરોજ એક કલાક માટે  
અભ્યાસ કરાવવામાં આવતો હતો, આ શાન શ્રીમતી  
રૂપાબહેન મજમુદારના નેતૃત્વમાં થયું.

આ સિવાય આદરણીય ડો. વધ્બિહેન દવે  
(ગાયનેકોલોજિસ્ટ), ડો. અશોક નિર્વાણ (એનેટોમી-  
ફિઝિયોલોજી), ડો. અમીષ ક્રત્રિય અસ્થિતંત્ર

(ઓર્થોપેડિક), વૈદ્ય ભાવદીપ ગણાત્રા (આયુર્વેદ) શ્રીમતી ચિદ્રૂપીણી ક્ષત્રિય (ડાયેટિશિયન) પ્રા. શ્રી સુરેશ પટેલ (ગાંધીનગર) જીવન-યોગ (મેનેજમેન્ટ એક્સ્પ્રિટ), ડૉ. ઈના પટેલ (પેથોલોજી), ડૉ. મહૂર પટેલ (ડાયાબિટોલોજિસ્ટ) દ્વારા તેઓ સૌને સંબંધિત વિષયો સાથે યોગના સંબંધ વિષય શાનની લહાણી કરી હતી. દરેક વિષયની લેખિત અને યોગાભ્યાસની ગ્રેડીક્ટલ તથા મૌખિક પરીક્ષાઓ પણ લેવામાં આવી હતી. ઉત્તીર્ણ થયેલા તમામ યોગ મિત્રોને ગુજરાત યુનિવર્સિટીને માન્ય પ્રમાણપત્ર વિતરણ કરવામાં આવેલ હતા.

૧૬-૧૨-૨૦૧૩: આજરોજ દાંજયંતી નિમિત્તે આશ્રમમાં વહેલી સવારથી મધ્યાહ્ન સુધી શ્રીદત્ત પારાયણ, શ્રીદત્ત યજ્ઞ, અભિષેક, અર્ચના-આરતી તથા મહાપ્રસાદ શ્રીદત્ત મંદિરના પ્રાંગણમાં વૃક્ષોના શીતળ પાવનકારી સાંનિધ્યમાં થયેલ. યજ્ઞની પૂર્ણાંહુતિ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે કરાવેલ હતી. અંતમાં સામૂહિક શ્રી દત્ત બાવનીના પાઠના સમસ્વર આંદોલનોથી આશ્રમ પ્રાંગણ મુખરિત થયું હતું.

૧૭-૧૨-૨૦૧૩: શિવાનંદ આશ્રમ સ્થિત શ્રી ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના ટ્રસ્ટી અને આશ્રમના ભૂતપૂર્વ મંત્રી તથા વર્તમાન સેવિકા પૂજ્યા શ્રીમતી પૂનમ થવાણી માતાજીના પતિદેવ શ્રી મુરલીધર થવાણી સાહેબના નિધનના સમાચાર સાંભળી આશ્રમ પરિવારે શોક પ્રદર્શિત કર્યો હતો અને ૨૦-૧૨ની ઢણતી સાંજે શ્રી થવાણી સાહેબનો અંજિન સંસ્કાર થયો ત્યાં સુધી પ્રાર્થનાઓ, જ્યા અને પારાયણ કર્યા હતાં. દિવંગત આત્માની આત્મ શાંતિ અર્થ વિશેષ પ્રાર્થનાનું આયોજન કર્યું હતું.

૩૧-૧૨-૨૦૧૩: શિવાનંદ આશ્રમ હથીકેશ સ્થિત શ્રી વિશ્વનાથ મંદિરના ૭૦મા પાટોત્સવ નિમિત્તે આશ્રમના શ્રી વિશ્વનાથ મંદિરમાં પણ વિશેષ પૂજાનું આયોજન થયું હતું.

### શિવાનંદ આશ્રમનો આગામી કાર્યક્રમ

તા. ૨૬-૧-૨૦૧૪ની મંગળ પ્રભાતે આશ્રમ પ્રાંગણમાં ધ્વજવંદન સવારે ૬-૪૫ વાગે થશે અને ત્યાર બાદ આશ્રમના શ્રી દુઃખભંજન હનુમાન મંદિરના પાટોત્સવ નિમિત્તે સવારે ૮-૦૦ થી ૧૨-૦૦ વાગ્યા સુધી શ્રી મારુતિ યજ્ઞ થશે. સાંજે પાંચ વાગ્યાથી દિલ્હીના સુપ્રસિદ્ધ રામાયણી શ્રી અજ્ય યાજીકજી દ્વારા સંગીતમય સુંદરકંડ પારાયણ થશે. રાત્રે આરતી પછી મહાપ્રસાદની વ્યવસ્થા રાખવામાં આવેલ છે. સૌને લાભ લેવા વિનંતિ છે.

તા. ૩૧-૧-૨૦૧૪ થી ૬-૨-૨૦૧૪ સુધી શ્રીશ્રીમા આનંદમથીમાના નર્મદા તટે આવેલા ભીમપુરા આશ્રમ ખાતે સંયમ સપ્તાહમાં ભાગ લેવા પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ ભીમપુરા પધારશે. શિવાનંદ આશ્રમના જે જે ભક્તો આ સંયમ શિબિરનો લાભ લેવા માગતા હોય તેમણે સેકેટરી, શ્રીમા આનંદમથી આશ્રમ, ભીમપુરા, ચાંદોદ-ઉલ્લાલુપુર (જિ. વડોદરા) સાથે ચીધો સંપર્ક કરવો. આ સંયમ સપ્તાહમાં પહેલાં અને અંતિમ દિવસે માત્ર પાણી પીવાનું હોય છે. બપોરે મધ્યાહ્ન ભોજનમાં નિયમ પ્રમાણે બ્રહ્મ ઝીચડી (દાળ, ભાત, શાક) બધું ભેગું મળે છે. માટે જે લોકો ડાયાબિટીસવાળા કે વધુ સમય પલાંઠીવાળીને બેસી ન શકે તેમણે ત્યાં આ પ્રસંગે જવું નહીં.

### મહાશિવરાત્રિ

શ્રી વિશ્વનાથ મંદિર શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે મહાશિવરાત્રિ ઉત્સવ ગુરુવારે, ૨૭મી ફેબ્રુઆરી, ૨૦૧૪ના રોજ ઉજવવામાં આવશે. બ્રાહ્મમુહૂર્તથી સંધ્યાકાળ સુધી લઘુરન્દો, પૂજાઓ, શુંગાર અને સાંકાલીન આરતી થશે. સાંજે પાંચથી સવારે ચાર વાગ્યા સુધી ભક્તિસંગીત ભક્ત સંગીતકારો દ્વારા થશે. રાત્રે આઠથી સવારે ચાર વાગ્યા સુધી ચાર પ્રહરમાં આઠ મહાપૂજા થશે. તા. ૨૮મી ફેબ્રુઆરીના રોજ સવારે મહાપ્રસાદ-લંડારો થશે. સૌ ભક્તોને લાભ લેવા પ્રાર્થના.

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

- શિવાનંદ આશ્રમ

સુવર્ણકલાનો વિશ્વાસ, અધ્યતન શો-ક્રમ  
ઓન્ટિક, હીરા, જડાઉ, વિવાહ કલેક્શનથી ભરપૂર



સુવર્ણકલા  
મહેલા

સુવર્ણકલામાં સોના, હીરા અને જડાઉનાં દાગિનાની મજૂરી ઉપર

**100%\*** ચુદીનું ડિર્કાઉન્ટ તો ખરું જ !

તો આ સુવર્ણ તકને પ્રાપ્ત કરવા જરૂરથી પછારો.

શ્રી. જી. રોડ: નેશનલ પ્લાઝ, લાલ બંગલા સામે, અમદાવાદ-380006.

(ઓફિશિયલ ટોચ-સ્ટેશન પર પણ ઉપલબ્ધ.)

NETMASS

**SUVARNAKALA®**

Gold, Diamond & Jadtar Jewellery

BIS Approved Jeweller

Sunday Open



## સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



શ્રેષ્ઠ ગુણવત્તાની પરંપરા દ્વારા દેશ-વિદેશના અસંખ્ય ગ્રાહકો સુધી પહોંચવાનો અમારો નિર્ધાર છે.  
ભારતીયતાનું સ્વાદ સભર ગૌરવ!



મસાલા • ઈન્ટાન્ટ મિક્સ • બ્લેન્ડેડ મસાલા • હિંગ વગેરેની વિશાળ શ્રેણી અને પેક સાઈઝ



રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા.લિ.  
રામદેવ વલ્ડ, સરનેજ-બાવળા હાઇવે, ચાંગોડા-૩૮૨ ૨૧૩, અમદાવાદ. • [www.ramdevfood.com](http://www.ramdevfood.com)



Identity



### श्री द्वादश ज्योतिर्लिंग

सौराप्ते सोमनाथं च श्रीशेषे मत्स्यकार्जुनम् ।  
उज्जलिन्यां महाकालम् - ओम्कारममलेश्वरम् ॥ १॥  
परद्यां वैद्यनाथं च डाकिन्यां भीमशंकरम् ।  
सेतुभंधे तु रामेशं नागेशं दारुकावने ॥ २॥

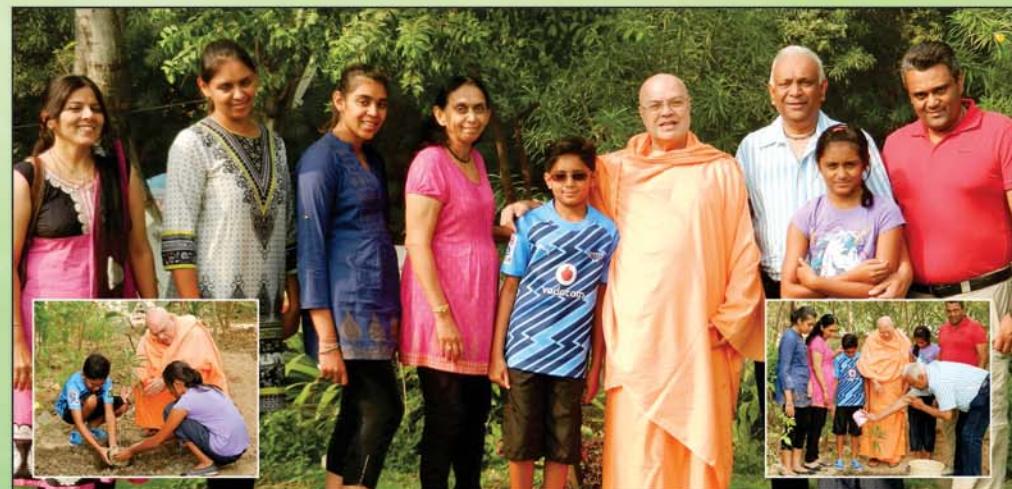
**महाशिवरात्रि, २७ फेब्रुआरी, गुरुवार - २०१४**



शिवानंद आश्रम, अमदावाद : ३०मो योगशिक्षक तालीम शिबिर - २०१३



३०मा योगशिक्षक तालीम सत्रानां प्रथम विद्यार्थी डॉ. कु. स्मिता भट्टर अने श्रेष्ठ विद्यार्थी श्री सत्यनारायण लाखाडी. प्रमाणपत्र अने ईनाम वितरण श्री स्वामी गंगानंदपुरी (गणेशपुर. ऊजार काशी)ना वरद हस्ते. ता. ३०-१२-२०१३



श्री ईश्वर पटेलना नेतृत्वमां ज्ञेहनिसबर्ग (दक्षिण आङ्किका)ना गुजराती समाजनुं शिष्ट मंडळ<sup>१</sup>  
शिवानंद आश्रमनी मुलाकाते, रुद्राशनुं वृक्षारोपणा. ता. २५-१२-२०१३