

યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

# દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/- • વર્ષ - ૧૩ અંક - ૭ જુલાઈ - ૨૦૧૬

Postal Registration No. GAMC 1417/2015-2017 Valid up to 31-12-2017 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/-



## જ્ઞાની એ મહાન ભક્ત છે.

ભક્તિને તમે જ્ઞાનથી ભિન્ન નહિ કરી શકો. જ્યારે ભક્તિ સુદૃઢ થાય છે ત્યારે જ્ઞાનરૂપે પરિણમે છે. સાચો જ્ઞાની એ હરિનો, કૃષ્ણનો, રામનો, શિવનો, દુર્ગાનો, સરસ્વતીનો, લક્ષ્મીનો, જિસસનો, બુદ્ધનો ભક્ત છે. એ સમરસ ભક્ત છે. જ્ઞાનીને ખૂબ વિશાળ હૃદય હોય છે.

- સ્વામી શિવાનંદ



વિશ્વ યોગ દિવસે ઈસરો ખાતે યોગવર્ગ લેતાં સુશ્રી સંગીતા થવાણી



માનનીય શિક્ષણ મંત્રી શ્રી ભૂપેન્દ્રસિંહ યૂડાસમા તથા કુલપતિ શ્રી એમ. એન. પટેલના હસ્તે ઈનામ વિતરણ



ઈસરો ખાતે વૈજ્ઞાનિકો અને અધિકારી વર્ગ સમક્ષ પ્રવચન કરતા પૂ. સ્વામીજી (તારીખ - ૧૭-૬-૨૦૧૬)

# શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૪

અંક : ૭

જુલાઈ-૨૦૧૬

સંસ્થાપક અને આઘાતંત્રી :  
બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી  
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યર્ચ્યજી)  
સંપાદક મંડળ :  
અધ્યક્ષ : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (તંત્રી)  
ડૉ. મફતભાઈ જે. પટ્ટણી  
શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

તંત્રી : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી  
લેખ મોકલવાનું સરનામું :  
શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી,  
અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૫.  
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪, ૨૬૮૬૨૩૪૫

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

E-mail :  
sivananda ashram@yahoo.com  
Website : <http://www.divyajivan.org>

## લવાજમ

ભારતમાં  
વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/-  
શુભેચ્છક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦૦/-  
(૧૫ વર્ષ માટે)  
પેટ્રન લવાજમ : રૂ. ૩૦૦૦/-  
છૂટક નકલ : રૂ. ૧૫/-  
વિદેશ માટે (એર મેઈલ)  
વાર્ષિક (એર મેઈલ) : રૂ. ૧૮૦૦/-  
શુભેચ્છક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦૦૦/-  
(૧૫ વર્ષ માટે) ચેક/ડ્રાફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા

ૐ

અથેન્દ્રમબુવન્ મધવમેતદ્ વિજાનીહિ કિમેતદ્ યક્ષમિતિ ।  
તથેતિ । તદમ્યદ્રવત । તસ્માત્ તિરોદથે ॥

સ તસ્મિન્નેવાકાશે સ્ત્રિયમાજગામ બહુશોભમાનામુર્મા -  
હૈમવર્તી ત્ત્વોવાચ કિમેતદ્ યક્ષમિતિ ॥

કેનોપનિષદ્ - ૧૧, ૧૨

પછી તે દેવો ઈંદ્રને કહેવા લાગ્યા કે: હે ઈંદ્ર ! આપણાં નેત્રોની આગળ સ્થિત થયેલ આ યક્ષને આ યક્ષ શું છે એમ વિશેષ રીતે જાણો. ત્યારે ઐશ્વર્યવાન ઈંદ્ર પોતાના બળવાનપણાના અભિમાનથી તથાસ્તુ એમ કહીને તે યક્ષની પાસે ગયો. પોતાની સમીપ આવેલા તે ઈંદ્રથી બ્રહ્મ તિરોધાન પામ્યું - ઈંદ્રનું અભિમાન સારી રીતે દૂર કરવું જોઈએ એમ જાણી બ્રહ્મે ઈંદ્રની સાથે વાતચીત પણ ન કરી ને તે અંતર્ધાન પામ્યું.

તે બ્રહ્મ જે આકાશના પ્રદેશમાં પોતાનું રૂપ દેખાડીને તિરોધાન પામ્યું અને તે ઈંદ્ર તે યક્ષના તિરોધાનકાલમાં જે આકાશ વિષે હતો તે આકાશ વિષે જ તે આ મહાન કોણ હતું એમ ધ્યાન કરતો સ્થિત થયો, અગ્નિ આદિકની પેઠે તે પાછો વળ્યો નહિ. તે ઈંદ્રની યક્ષ વિષે ભક્તિ જાણીને ત્યાં બ્રહ્મવિદ્યા સ્ત્રીરૂપે પ્રકટ થઈ. બહુ શોભાવાળી અને સુવર્ણનાં આભરણવાળી ઉમારૂપ સ્ત્રી પાસે તે ઈંદ્ર આ સ્ત્રી તે યક્ષના વિશેષ રૂપને જાણતી હશે એમ જાણી - ને ગયો અને તે પ્રસિદ્ધ ઉમાને આ પ્રમાણે પૂછવા લાગ્યો : હે માતા ! જે પૂજ્ય દર્શન દર્શને તિરોધાન પામ્યું તે પૂજ્ય કોણ હતું ? આ કહો.

## શિવાનંદ વાણી

### શિષ્ય

'શિષ્ય' એટલે શું? 'શિષ્ય' કોણ કહેવાય ? ગુરુના માર્ગદર્શન મુજબ ચાલે, તેમના ઉપદેશ મુજબ પોતાની જાતને ઘડવા પ્રયત્ન કરે અને સદ્ગુરુ જે સૂચનો આપે તે પ્રમાણે જીવવા અને વર્તવા યત્ન કરે તે શિષ્ય; ભલેને પછી સદ્ગુરુને કદી મળ્યા ન હોય, તેમને કદી જોયા પણ ન હોય કે તેમના વ્યક્તિગત સંપર્કમાં આવવાનો કોઈ મોકો મળ્યો ન હોય, તેમ છતાં તેમના બ્રહ્મલીન થયા પછી પણ તેમના ઉપદેશોને સમજીને વ્યક્તિ પોતાની જાતને, પોતાના વિચારોને અને પોતાની ભાવનાઓને ઘડવા લાગે, પોતાનું જીવન અને પ્રવૃત્તિ તેમના ઉપદેશ પ્રમાણે અનુસરવાનો યત્ન કરે તો તે પણ શિષ્ય ગણાય. આવું શિષ્યત્વ પણ તેની રીતે તમને વિકાસના રાહ પર ચડાવી આત્મસાક્ષાત્કારના મહાન અનુભવ તરફ લઈ જશે.

- સ્વામી શિવાનંદ

## અનુક્રમ

૧. કેનોપનિષદ	૩
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	૪
૩. સંપાદકીય તંત્રી	૫
૪. સાધનામાં એકાગ્રતા-સંલગ્નતા	૬
૫. 'આપણે બદલાઈએ'	૮
૬. આદર્શ ત્યાગનું પ્રાણતત્વ	૧૦
૭. સાધન ચતુષ્ટય	૧૨
૮. ગુરુ	૧૩
૯. આસક્તિમાંથી મુક્ત થવાના ઉપાયો	૧૫
૧૦. શિવાનંદ કથામૃત	૧૯
૧૧. અમૃતપુત્ર-૨૩	૨૧
૧૨. પર્વતારોહણ-જીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય	૨૪
૧૩. ગુરુદેવ	૨૫
૧૪. સ્પર્ધાઓમાં યુવક વિકાસની બધી જ પ્રવૃત્તિઓ આવરી લીધી છે	૨૭
૧૫. સેવા-સમર્પણ	૨૮
૧૬. A SPIRITUAL DAILY ROUTINE FOR THE HOUSEHOLDER...	૨૯
૧૭. વૃત્તાંત	૩૦
૧૮. જાહેરાત	૩૩

## તહેવાર સૂચિ

જુલાઈ-૨૦૧૬		
તા.	તિથિ (જેઠ વદ)	
૧	૧૧	યોગિની એકાદશી
૨	૧૩	પ્રદોષ પૂજા
૪	૩૦	સોમવતી અમાસ, દેવપિતૃ કાર્ય અમાસ (અમાસ સુદ)
૫	૧	અષાઢી નવરાત્ર પ્રારંભ
૬	૨	રથયાત્રા
૭	૩	રમજાન ઈદ
૧૨	૮/૯	દુર્ગાષ્ટમી, પરશુરામ અષ્ટમી, બગીચા નોમ
૧૫	૧૧	દેવસ્યની એકાદશી
૧૬	૧૨	ચાતુર્માસ પ્રારંભ
૧૭	૧૩	પ્રદોષ પૂજા, જ્યાપાર્વતી વ્રત પ્રારંભ
૧૯	૧૫	શ્રી ગુરુપૂર્ણિમા, શ્રી વ્યાસપૂજા, શ્રી ગુરુપૂજા (અમાસ વદ)
૨૮	૯	સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની ૫૩મી પુણ્યતિથિ આરાધના સંવત્સરી
૩૦	૧૧	કામિક એકાદશી
૩૧	૧૨	પ્રદોષ પૂજા

## ‘દિવ્ય જીવન’ માસિકનો સંયુક્ત અંક

હવે પછીનો ‘દિવ્ય જીવન’ (ઓગસ્ટ-સપ્ટેમ્બર)નો અંક સપ્ટેમ્બરમાં ‘શ્રી સ્વામી ચિદાનંદ જન્મ શતાબ્દી વિશેષાંક’ રૂપે પ્રગટ થશે, જેની સૌ ગ્રાહકોને નોંધ લેવા વિનંતી છે.

આ વિશેષાંકમાં ભક્તોને આર્થિક સહયોગ દાન કે જાહેરાત સ્વરૂપમાં આપવાની ઈચ્છા હોય તેઓએ આશ્રમના-કાર્યાલયનો સંપર્ક સાધવા વિનંતી.

આગામી અંકમાં દરેક પાનાનાં શુભેચ્છક દાતા તરીકે પણ ફાળો આવકાર્ય છે.

રંગીન પાનું આખું	- ૩૦,૦૦૦
સાદુ પાનું આખું	- ૧૫,૦૦૦
અંકના પાનાનાં શુભેચ્છક દાતા	- ૨૦૦૦
મુખપૃષ્ઠ ૨,૩ અને ૪ - ઓફર મુજબ કરાર આધારિત	

પૂજ્ય સ્વામી શિવાનંદજી - પૂજ્ય સ્વામી ચિદાનંદજીના ફોટા તથા પ્રેરણાદાયી વાક્યો સાથે શુભેચ્છા	
રંગીન પાનું આખું	- ૧૫,૦૦૦
અડધું પાનું	- ૮,૦૦૦
૧/૪ પાનું	- ૫૦૦૦

નોંધ : તા. ૧૦મી ઓગસ્ટ, ૨૦૧૬ સુધીમાં જાહેરખબરની માહિતી સાથે એકાઉન્ટ પે ચેક, ડ્રાફ્ટ થી મોકલવા વિનંતી

## દિવ્ય સ્કુલિંગ

સાધના

જ્યાં સુધી ભગવદ્દર્શન ન થાય ત્યાં સુધી ગંભીરપણે આધ્યાત્મિક પ્રયત્ન ચાલુ રાખો. ગહન આંતરિક સાધનાને તમારા જીવનનું મુખ્ય ધ્યેય બનાવો. દિવ્ય ચેતનાનું સતત સ્મરણ અને ભગવાનની નિરંતર હાજરીની ભાવનાને તમારા જીવનનો આધાર બનાવો. નિયમિતપણે અને વ્યવસ્થિત રીતે કરવામાં આવતી સાધના જીવનને આંતરિક શક્તિ તથા પ્રસન્નતા બક્ષે છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

## સંપાદકીય

‘ગુરુ’ નો અર્થ છે મોટો, જે નાનો નથી તે. મોટું કોણ થઈ શકે ? સર્વ દેવી-દેવતાઓ વચ્ચે એક જ દેવ મહાદેવ કહેવાય છે. શા માટે ? કારણ લોક કલ્યાણ માટે હળાહળ ઝેર પીધું એટલા માટે આમ ગુરુ કહેવાય. જેણે સહન કર્યું હોય, જેણે ત્યાગ કર્યો હોય, જેઓ માન ઈચ્છે નહીં, પરંતુ જેને માનની યોગ્યતા ન હોય છતાં માન આપે તે ગુરુ. જેઓ તણખલા જેવા વિનમ્ર અને સ્વભાવે સહજ તથા સરળ હોય. વૃક્ષોથી પણ વધુ સહિષ્ણુ હોય અને જેઓ એકમાત્ર ‘બહુજન હિતાય સુખાય ચ’ની ભાવના સાથે જ જીવતા હોય તે ગુરુ. ગુરુ બ્રહ્મનિષ્ઠ હોય; ગુરુનું વેદાન્ત જ્ઞાન તેમના જીવન આચરણમાં સ્પંદિત થતું હોય. જે ઊંચ-નીચના કાળા-ધોળાના ભેદથી પર-પૃથક્ક હોય, જેનું જીવન સમતાથી ભારોભાર ભરેલું હોય અને મમતાથી મુક્ત હોય તે ગુરુ. જે રાગ-દ્વેષથી રહિત કામક્રોધથી મુક્ત, મોહ અને લોભથી પૃથક્ક એક માત્ર ‘સત્યં જ્ઞાનં અનંતં બ્રહ્મ’ની ઉપાસના કરાવતા હોય અને તદર્થે જ જીવન યાપન કરતા હોય તે ગુરુ.

ગુરુનો અર્થ અજ્ઞાનમાંથી જ્ઞાન ભણી અને જીવન અંધકારમાંથી પ્રકાશ તરફ લઈ જાય તે ગુરુ! ગુરુ એક તત્ત્વ છે; તે વ્યક્તિ નથી; સમષ્ટિ છે. આ મારા ગુરુ! તે તમારા ગુરુ, અમારા ગુરુ ઊંચા તમારા ગુરુ નીચા, અમારા ગુરુને તો લાખો શિષ્યો, તમારા ગુરુને તો કોઈ ઓળખતું પણ નથી; આવી ચર્ચા કરનારા શિષ્યો-શિષ્ય છે જ નહીં, બજારુ દલાલો હોય છે.

ગુરુને તેના દેહ, ભૌતિક સંપદા અથવા બાહ્ય રાચરચીલું તથા આડંબરથી મૂલવવા જોઈએ નહીં. જેની જ્યાં જેવી નિષ્ઠા ત્યાં તેની તેવી શ્રદ્ધા અને શરણાગતિ તથા સમર્પણ.

આપણી તો આ ધન્ય સૌરાષ્ટ્ર ધરણી ગામડે ગામડે

પાંદડે પાંદડે પવિત્ર પુરુષોને પાળી-પોષીને રાખી રહી છે કે જ્યાં આ મહાપુરુષો પોતપોતાની રીતે ધર્મ આરાધના અને લોકસંબ્રહ કરીને આપણી ધાર્મિક ભાવનાને સાચવીને બેઠા છે તેઓ સત્સંગ કરે; સ્વાધ્યાય કરાવે; તેઓ પાણી છાશ કે અન્નદાનના ક્ષેત્રો અને નિઃશુલ્ક પરબો ચલાવે; પાછા હળ પણ હાંકી જાણે અને આવતા-જતા માટે રોટલા પણ ટીપી-જમાડી જાણે. તેમને મન આ જ આધ્યાત્મિક સાધના, કારણ સવાર-સાંજ તેમના હરિમંદિરમાં ઝાલર અને નોબત સાથે ઘંટારવ થાય, ગામનાં નાનાં-મોટાં સૌ ભેગા થાય. સુખ દુઃખની વાતો કરી અને હળવા થઈને ઘરે જાય. મંદિર, મઠ અને ગુરુજનોની દેરી, ધૂણા કે ઝૂંપડીઓ જીવનમાં હારેલા-થાકેલા પરાજય પામેલા લોકો માટે એક શીતળ છાંયો-વિસામો બની રહે છે. આવા ગુરુજનોની પવિત્ર રજથી જ આપણી ધરતી પાવન થઈ રહેલી છે, ત્યાં આપણી મનસ્વિતા અને મૂઢતાની વચ્ચે ઝોલાં ખાતાં આપણાં અભડાયેલાં આયબામાંથી મુક્તિનો એક જ માર્ગ કે ‘નુગરા’ ન રહેવું. જ્યાં નિષ્ઠા હોય, જ્યાં શ્રદ્ધા, જ્યાં સમાધાન હોય ત્યાં “શિષ્યસ્તેહં સાધીમામ્ ત્વાં પ્રપન્ન” “નષ્ઠો મોહ સ્મૃતિર્લબ્ધા તત્ત પ્રસાદાત્”.

“આપની કૃપાથી મારા મોહનો વિનાશ થયો છે; મને હવે યોગ્ય અને અયોગ્યની સભાનતા થઈ છે; હું આપની કૃપાથી સમજ્યો છું કે હું આપનો શિષ્ય છું.” આટલું સમજાય તો ગુરુકૃપાનાં દ્વાર ખૂલી જાય.

જીવન થોડું છે. જીવન ક્ષણિક છે. જીવનનો કોઈ ભરોસો નથી. પોતાના અહંકારમાં ન રાચીએ, સરળ થઈએ, સહજ થઈએ, સમર્પિત થઈએ અને ગુરુકૃપાની પ્રાપ્તિ કરીએ. ઠું શાંતિ.

- સંપાદક

## સાધનામાં એકાગ્રતા-સંલગ્નતા

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

[પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનું જીવન સાધનાનો પર્યાય હતું. તેઓ સાધના-સિદ્ધ પુરુષ હતા. તેમનાં જીવનની પ્રત્યેક પળ અને પ્રત્યેક શ્વાસ સાધના જ હતાં. તેમનાં જન્મ શતાબ્દી વર્ષ પ્રસંગે આપની સમક્ષ 'સાધના' પ્રસ્તુત કરતાં ખૂબ આનંદ છે.]

જીવન શક્તિની અભિવ્યક્તિ છે. સમસ્ત જીવન સક્રિય છે. અડધી ક્ષણ પણ કોઈ વસ્તુ સ્થિર રહેતી નથી. આ વૈશ્વિક શક્તિ અનવરત તથા અથાગરૂપે કામ કર્યા કરે છે. તે જ શક્તિ એક સૂક્ષ્મ આણુથી માંડીને વિશાળ સૂર્ય સુધી સર્વેમાં કાર્ય કરે છે. અનવરત પ્રગતિ તથા વિકાસ જ પ્રકૃતિનો નિયમ છે.

હે સાધક! તું પણ આ વૈશ્વિક શક્તિનું કેન્દ્ર છે. કાર્ય તથા પ્રગતિ તમારા જીવનનો પણ નિયમ છે. તમારે સદા આધ્યાત્મિક માર્ગે આગળ વધતા જ રહેવું જોઈએ. સંકલ્પપત્રો તથા દૈનિક આધ્યાત્મિક ડાયરી ભરીને જ સંતોષ ન માનવો જોઈએ. સુંદર ધ્યાન, મૃગચર્મ તથા માળા વસાવવી તેટલું જ પૂરતું નથી. ઠીક છે, તમે તમારા જીવનમાં પરિવર્તન લાવ્યા છો; પરંતુ તમારા નવા જીવનમાં તમે કેટલી પ્રગતિ કરી છે?

એક મહર્ષિએ એક વાર કહ્યું હતું: એક ક્ષણમાત્ર પણ સ્તબ્ધ બનીને ઊભા ન રહો, કારણ કે પવિત્રતા અને પૂર્ણતાના માર્ગમાં સ્તબ્ધતા મનુષ્યમાં સ્ફૂર્તિ નથી લાવતી, બલકે તેને પહેલાં કરતાં પણ વધુ નિર્બળ બનાવી દે છે કે જેથી પોતાના માર્ગથી પાછો વળી જાય. આ યાદ રાખો કે આધ્યાત્મિક માર્ગે બે જ વાતો શક્ય છે-એક ઉન્નતિ અને બીજી અવનતિ. આમાં રોકાવાનું ક્યાં છે? આરામ કરવો એ તો સડવા બરાબર છે. જ્વલંત મુમુક્ષુત્વ લઈને આગળ વધતા જાઓ. તમે કેટલો સમય સાધના કરો છે તેના ઉપર ઉન્નતિનો આધાર નથી; પરંતુ તમે કેટલા પ્રમાણમાં તમારા જૂના વિચારો અને આચારની રીતો ઉપર વિજય મેળવ્યો છે તેના ઉપર છે, કેટલા પ્રમાણમાં તમે બાહ્ય પરિસ્થિતિઓ ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કર્યો છે તેના ઉપર છે. શું તમારું મન શાંત અને સમતોલ

રહે છે? શું તમે નાનાં નાનાં ક્રોધ ઉપજાવે તેવાં કાર્યોથી અપ્રભાવિત રહી શકો છો? શું તમારી પ્રકૃતિ પ્રતિકાર કરવા કરતાં ક્ષમા કરવા તરફ વધુ વળેલી છે? શું તમે વધુ ને વધુ સાધના કરી રહ્યા છો? તમે તમારા સંકલ્પો અને પ્રતોનું પાલન કરી શકો તે માટે શું તમે વધુ ને વધુ દૈવી કૃપાની આકાંક્ષા રાખી રહ્યા છો? શું તમે સંતો તથા અવતારી પુરુષોના આશીર્વાદ ઝંખો છો? આશીર્વાદ તો સદા માટે મળ્યા જ કરે છે; પરંતુ જે માણસ યાત્રામાં ચાલવા જ નથી ઈચ્છતો તેના માટે જેમ જોડા અને છત્રી નકામાં છે તેવી રીતે જે માણસ જ્યાં સુધી વીરતાપૂર્વક ઉન્નતિ માટે સંગ્રામ ન ખેલે ત્યાં સુધી તેના માટે આશીર્વાદ નિરર્થક છે.

જંગલના રસ્તાની એક બાજુએ પર્વતીય ભાગમાં એક વિરક્ત સાધુ રહેતા હતા. તેમણે પથ્થર એકઠા કરી એક સુંદર કુટીર બનાવી. પછી તેની આજુબાજુની જગ્યા સાફ કરી નાખી, પણ દરવાજા આગળ એક પથ્થર રાખી મૂક્યો. તેમને લોકો પથ્થર બાબા કહેતા હતા, પરંતુ તેઓ ખૂબ જ વિરક્ત હતા. લોકો તેમના દર્શને આવતા અને તેમનાં આશીર્વાદની યાચના કરતા. તેઓ ચૂપ રહેતા, પરંતુ લોકો વધુ આગ્રહ કરે ત્યારે પથ્થરની ઝૂંપડી બતાવી કહેતા કે જો આ પરિશ્રમનું ફળ છે, પછી પેલા પથ્થરને બતાવી કહેતા કે તમે આશીર્વાદ ચાહો છો, પરંતુ જુઓ આશીર્વાદ તો આ પથ્થર દિવસમાં ત્રણ વખત પ્રાપ્ત કરે છે, છતાં તે હજુ પથ્થરનો પથ્થર જ છે. આશીર્વાદથી પથ્થર જ્યાંનો ત્યાં જ પડ્યો છે જ્યારે પરિશ્રમથી આ સુંદર કુટીર તૈયાર થઈ ગઈ છે.

માટે હંમેશાં બાહ્ય સહાયતા ઉપર આધાર ન

રાખો. આગળ વધો. જરૂર પડશે ત્યારે અંતરમાંથી સહાયતા પ્રાપ્ત થશે. હજુ તો તમારે ઘણું ચાલવાનું છે અને સમય થોડો છે, મુશ્કેલીઓ વધારે છે. દિવસો, મહિના અને વર્ષો તો અનવરત વહે જ જાય છે. એક-એક ક્ષણ કીમતી છે, માટે તમારા ધ્યેય તરફ ઝડપથી આગળ વધો.

ઈશ્વર તો ખૂબ જ દયાળુ છે. જો તમે એક ડગલું તેના તરફ આગળ વધશો તો તે તમારા તરફ દસ ડગલાં સામો આવશે. આ કથન સત્ય છે, પરંતુ પહેલાં તમારે શરૂઆત કરી એક ડગલું તેના તરફ આગળ વધવું પડશે. કદાચ તમે એમ સમજતા હશો કે તમારી પરિસ્થિતિ પ્રતિકૂળ છે. તરાઈમાં રહેનારો માણસ કદી પણ ધુમ્મસ (ઝાકળ) ને દૂર નથી કરી શકતો, તેને થોડા ઊંચે ચઢવું પડશે, પછી જ ઝાકળ તેની નજરથી દૂર થઈ શકશે. માટે પરિસ્થિતિ તથા કમજોરીઓની ચિંતા ન કરો. સ્થિર સાધના દ્વારા આત્મજ્ઞાનનાં ઊંચાં પગથિયાં ઉપર ચઢો. અંધકારમાં બેસીને 'પ્રકાશ', 'પ્રકાશ' એમ બૂમો મારવી એ તો નરી મૂર્ખતા જ છે. ઊઠો અને સૂર્યના પ્રકાશ તરફ આગળ વધો તો પ્રકાશ પ્રાપ્ત થશે.

સેવા કરવામાં પહેલ કરો. પ્રેમનો વિકાસ કરો અને જ્ઞાનમાં ઉન્નતિ કરો. સેવા માટે સુઅવસરનું જાતે જ નિર્માણ કરો. દરરોજ કંઈ ને કંઈ નવી વાતો શીખો. ઈશ્વર પ્રત્યે અધિક ને અધિક ભક્તિનો વિકાસ કરો. સાધનાને આગળ વધારો અને માર્ગને ચીટકી રહો. તમારી ઉન્નતિ સતત થતી રહેશે અને અવનતિનો પ્રશ્ન જ નહિ રહે. આ જ સફળતાનો સુનિશ્ચિત માર્ગ છે. ક્યાંયે કદી પણ અટકશો નહિ. કદિ પણ ઢીલાશ ન કરશો. આગળ વધતા જાઓ. તમે જલદી તમારું ધ્યેય પ્રાપ્ત કરો!

#### સાધનામાં અર્ખંડિતતા

થોડો અનુભવ પ્રાપ્ત થતાં જ સાધના બંધ ન કરશો. જ્યાં સુધી તમે ભૂમિમાં સ્થિત ન થાઓ ત્યાં સુધી અભ્યાસ ચાલુ રાખો. આ ખૂબ જ જરૂરી છે. જો અભ્યાસ બંધ કરી તમે પુનઃસંસારમાં ફરવા લાગશો તો ગમે ત્યારે પણ તમારું પતન થઈ શકે છે અને તેની પ્રબળ પ્રતિક્રિયા

થશે. અનેક લોકો આ રીતે વિનાશ પામ્યા છે. એક ઝલક માત્રથી તમે સુરક્ષિત નથી રહી શકતા. લોકેષણા તથા યશના પ્રલોભનમાં ન પડશો. કદાચ તમે માતા-પિતા, સ્ત્રી, પુત્ર, ઘર, મિત્ર વગેરેનો પરિત્યાગ કરી શકો છો; પરંતુ બૌદ્ધિક સુખ, નામ તથા યશના સુખનો ત્યાગ કરવો કઠણ છે. હું આ માટે તમને ચેતવણી આપું છું કે જે મનુષ્ય આત્મામાંથી સુખ પ્રાપ્ત કરવા ઈચ્છે છે તે આ તુચ્છ નામ-યશની પરવા કરતો નથી. સંસારી મનુષ્ય માટે જ આ જગત એક મહાન વસ્તુ છે જ્યારે બ્રહ્મજ્ઞાનીને માટે તો આ જગત એક તણખલા સમાન છે. તેના માટે તો તે એક રાઈના દાણા બરાબર છે, માટે વિચારશીલ બનો. બધી જ તુચ્છ વસ્તુઓની ઉપેક્ષા કરો. તમારા અભ્યાસમાં સ્થિર બનો. જ્યાં સુધી પરમ સાક્ષાત્કારની પ્રાપ્તિ ન થાય ત્યાં સુધી સાધના ચાલુ રાખો. જ્યાં સુધી પૂર્ણ બ્રહ્મ ચૈતન્યમાં સ્થિત ન થઈ જવાય ત્યાં સુધી સાધના કદાપિ બંધ ન પડવી જોઈએ.

#### સાધનામાં ઉન્નતિના ચાર ક્રમ

સાધનાની ઉન્નતિમાં પહેલી અવસ્થા છે મનની શુદ્ધિ, બીજી અવસ્થામાં મનને એકાગ્ર કરવાની શક્તિ ખૂબ જ વધી જાય છે; પછી ત્રીજી અવસ્થામાં ગંભીર ધ્યાન લાગવા માંડે છે અને છેલ્લો ચોથી અવસ્થામાં આત્મસાક્ષાત્કાર થાય છે, પછી અંતરાત્માનું સર્વવ્યાપક, સર્વત્ર પરમાત્મા સાથે તાદાત્મ્ય સંધાય છે અને જીવાત્મા અસીમ આત્મામાં વિલીન કંઈ જાય છે. □ 'સાધના'માંથી સાભાર

#### દુઃખનો અંત

તમારી આધ્યાત્મિક સાધનામાં નિયમિત રહો.

સર્વકાલ ભગવદ્-સ્મરણ કરો.

ઉત્સાહપૂર્વક ભગવાનની પ્રાર્થના કરો.

અવિરત ઉચ્ચ વિચાર રાખો.

ભગવાન ઉપર દૃઢ શ્રદ્ધા રાખવાથી તમારાં તમામ દુઃખ અને મુશ્કેલીઓનો અંત આવશે, આથી તમને શાંતિ અને સુખ મળશે.

- સ્વામી શિવાનંદ

## ‘આપણે બદલાઈએ’

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

વાસ્તવિક-સત્તા શાશ્વત અને અસીમ છે. તે હંમેશ હોય છે તેમજ સર્વસ્થળે, સર્વકાળે હોય છે, તેથી બધી જગાઓ પવિત્ર છે. ‘એકમ્ એવ આદિતીયમ્’ હોઈ ‘તેના’ સિવાય બધે જ કશું હોઈ ન શકે. આપણે તેના સિવાયની વાતો વિચારતા હોઈ, આપણાં મન તેનાથી દૂર ઘસડાઈ જાય છે. આમ બનવાનું કારણ છે વિવેકબુદ્ધિનો અભાવ અને તેનાં દર્શન થઈ શકે તેવી સાચી દૃષ્ટિનો અભાવ.

બધી વસ્તુઓ જોઈએ તેમાં કશું અજુગતું નથી, પણ આપણી જોવાની રીતમાં બધું જ ખોટું છે. વસ્તુઓ બદલી ન શકાય તેઓ અહીં રહેવાની અને સારા નસીબે, વસ્તુઓ બદલવાની જરૂર નથી, કારણ તેઓ જેવી છે તેમાં કશું અયોગ્ય નથી.

આપણે બદલાવું પડશે. આપણી દૃષ્ટિ બદલવી પડશે. મન અને હૃદયમાં અમુક મનોભાવિક વલણ ભરવું પડશે. આપણે આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિથી બધી બાબતો જોવી પડશે. વાસ્તવિક સત્તાના જ્ઞાન પર આધારિત જાગ્રત દિવ્ય સભાનતા વડે જોવું પડશે.

બધી વસ્તુઓ અસ્તિત્વમાં છે. બધી વસ્તુઓમાં ઈશ્વર અસ્તિત્વ બની બેઠો છે. બધી વસ્તુઓ ચેતન છે અને સંભવતઃ ચેતનાના ઓછા વત્તા અંશથી તેના પ્રગટીકરણ દ્વારા ઈશ્વર તે સૌમાં ચેતના રૂપ અસ્તિત્વ ધરાવે છે. બધી વસ્તુમાં પરમસુખ આપતી શક્તિ અંતર્નિહિત છે. ભગવાન બધી વસ્તુઓમાં આ પરમસુખ આપતી શક્તિ રૂપે વાસ કરે છે.

આમ, સ્થૂળપણે સમજી-જાણી શકાતાં નામ-રૂપો પાછળ અને તેની પેલે પાર સત્ચિદાનંદ છે, જે સમસ્ત વિશ્વમાં વ્યાપી રહેલ છે, ફક્ત સત્ચિદાનંદ જ શાશ્વત, અવિકારી, અવિનાશી છે. તેથી ‘તે’ જ ફક્ત વાસ્તવિક-સત્તા છે. નામ-રૂપ વિનાશશીલ અને અનિત્ય છે. તેથી તે વાસ્તવિક હોઈ શકે નહિ.

તેથી, અસત્ સત્ને કઈ રીતે છુપાવી શકે? આ વાત બેહૂદી છે, આ વાત પર મનન કરો. પછી બધી વસ્તુઓનું અવલોકન કઈ રીતે કરવું તેની જાણ તમને થશે. આપણે પરિવર્તિત થઈ ગયા હોઈને કશી અડચણ નહિ નડે. જગત ભલેને તેનું તે જ હોય, પણ આપણે પલટાયા છીએ? અહીં, અત્યારે જ ઈશ્વરદર્શન થશે. આ છે ‘હકીકત’ નહિ કે કાલ્પનિક વાર્તા, અનેકમાં એકના દર્શન થશે.

### ત્રેવડી નસીબદારી

જે લોકો આ ભવ્ય આધ્યાત્મિક રાહ પર ખંતથી દિલ દઈને, ઊંડી ઉત્સુકતાથી, અનિત્ય આભાઓથી ગેરરસ્તે દોરવાઈ ન જતાં તે રાહની પસંદગી કરી અનુસરે છે તેઓ ત્રણ-ગણા નસીબવાંતા છે. (૧) સતત સાવચેતી રાખી લક્ષ્યથી દૂર લઈ જતા આડ-રસ્તાઓ તરફ ફંટાતી પોતાની જાતને તેઓ અસરકારક રીતે રોકી લે છે. (૨) તેઓ તેમની અંદર પડેલા ત્રિગુણી-સ્વભાવરૂપી આંતરિક શત્રુઓ સામે સદા સતર્ક અને જાગ્રત રહે છે અને (૩) તેમના પોતાના માનવમન અને તેમની માનવપ્રકૃતિની સૂક્ષ્મ લાલચો સામે સતત સતર્ક રહી ચોકી-પહેરો રાખે છે.

આ દુન્યવી જીવન પરના લોકોના પરમ દિવ્ય મિશન માટે ઉપર પ્રમાણે જેઓ સભાન થયા છે અને આ પ્રકાશને સભાનતાપૂર્વક ઈશ્વર-લક્ષિત રસ્તે અનુસરી પોતાનું જીવન જીવે છે, પોતાનાં વિચાર, વાણી અને વર્તનમાં દિવ્ય ગુણવત્તા લાવે છે, જેઓ પરિપ્રશ્ન અને વિવેકબુદ્ધિ વાપરવામાં સક્રિય હોય છે અને સાક્ષાત્કાર, મુક્તિ અને દિવ્ય પરિપૂર્ણતા તરફ દોરી જતા સીધા અને સાંકડા માર્ગ પર જાતે ચાલે છે અને તે માટે ઘણો ઉત્સાહ અને હૃદયપૂર્વકની ધગશ રાખે છે, તે લોકો ત્રણ-ગણા નસીબદાર ગણાય.



### કર્મના નિયમનું તાત્પર્ય

આજે કર્મના નિયમ અને કર્મ-ફળ-ભોગ બાબત બધાં જ જાણે છે. એક સમયે તે પૂર્વના પ્રદેશની સંપત્તિ ગણાતી હતી, પરંતુ આજે તે આખા વિશ્વની આંતરદૃષ્ટિ છે. દરેક વ્યક્તિ જાણે છે કે આ કારણ-કાર્યનો આધ્યાત્મિક સિદ્ધાંત માનવજીવનમાં પ્રવર્તે છે.

સ્થૂળ ભૌતિક વિજ્ઞાનોના પ્રાકૃતિક જગતમાં પણ આનું પુનરાવર્તન થાય છે. તમે એક કારણ ઊભું કરો, તે અમુક ચોક્કસ પરિણામ સર્જે છે. બીજ વાવો, પોતાની જ જાતનો છોડ ઊગે છે. તેવી જ રીતે માનસિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક ક્ષેત્રમાં જો તમે મૈત્રીભાવ દેખાડશો તો જગત તમારું મિત્ર બનશે. જો વેરભાવ બતાવશો તો જગત તે પ્રકારે પ્રતિભાવ આપશે. જે આપો તે પાછું મળે અને તેથી કહે છે, “માણસ વાવે તેવું લણે.”

આમ, દરરોજ કારણ-કાર્યનો કાયદો આપણી સમક્ષ પ્રદર્શિત થાય છે, પરંતુ આપણે કદી તેની દરકાર કરતા નથી. આપણે જે બનતું દેખીએ છીએ તેનો ભાવાર્થ આપણે સમજતા નથી. આપણને ખ્યાલ આવતો નથી કે મન, વચન અને કર્મથી જે રીતે આપણે કારણો બનાવતા જઈએ છીએ તે મુજબ આપણે આપણું જીવન ઘડીએ છીએ.

જો આપણે સમજી હોઈએ, આપણા અન્વેષણ અને આધ્યાત્મિક જીવન વિષે જો ખરેખર ગંભીર હોઈએ તો આપણે વિવેક વાપરીશું, હંમેશ પૂછીશું “મારા મનમાં આ વિચાર સ્થિર થાય કે પછીની બીજી જ ક્ષણે આ વિચારને અનુરૂપ કાર્યમાં જોડાવા તે મને ધકેલશે. મારા આધ્યાત્મિક જીવન પર, મારા લક્ષ્ય પ્રતિની પ્રગતિ પર આ કાર્યની શું અસર થશે?” સાધક આ રીતે વિચારે છે, આધ્યાત્મિક મુમુક્ષુ તેના કર્મના પરિણામે પ્રદર્શિત થતા પ્રતિકાર્ય વિષે વિચારે છે.

એક સમજી સાધકનું આ ચિહ્ન છે, કારણ તેના જીવનનું પરમોચ્ચ કાર્ય આ છે. તે ભગવદ્-દર્શનના ગંભીર ધ્યેય તરફ જવામાં રત છે. તેથી લક્ષ્ય તરફ પ્રગતિ કરાવનાર મનસા, વાચા, કર્મણા એવી બધી પ્રવૃત્તિઓમાં

તે જોડાશે અને મન, વચન કે કર્મથી થતી તેના ધ્યેયથી બેધ્યાન કરે તેવી ઊલટા રસ્તે લઈ જાય તેવી કે તેની સાધનાની પૂર્તિથી દૂર લઈ જાય તેવી પ્રવૃત્તિ કરતો અટકશે.

આ વાત હંમેશાં મનમાં રાખવી જોઈએ. આ મહાન નિયમની સભાનતાના પ્રકાશમાં માણસે જીવવું જોઈએ, કારણ તે આપણો પરમ મિત્ર છે, આપણા આધ્યાત્મિક જીવન અને સાધનામાં અચૂક સફળતાની આ ગેરંટી છે. આપણા આધ્યાત્મિક જીવનમાં આવતી ઘણી પરિહાર્ય મુસીબતો, સમસ્યાઓ અને ગૂંચવણોથી બચીને રસ્તો કાઢવામાં તે મદદ કરી શકે છે. જો સરખી રીતે સમજાય અને યોગ્ય રીતે અમલ કરવામાં આવે તો આ એક એવી વસ્તુ છે, જે મુજબ આપણું જીવન જીવવાથી આપણું ધ્યેય અચૂક મેળવી શકીએ. પરમેશ્વરે તેના અંશ એવા જીવાત્માના લાભાર્થે અને તેના સર્વોચ્ચ ભલા માટે પોતાનાં મહાન ડહાપણ, પ્રેમ અને ન્યાયના નિષ્કર્ષરૂપે આ નિયમ બનાવ્યો છે.

જેના માટે ખૂબ મહેનત કરીએ તે મળે છે, જેના માટે તકલીફ ન ઉઠાવીએ તે વસ્તુ કદાચ ઈશ્વરની અહૈતુકી કૃપાના કારણે મળી જાય કે તે ન પણ મળે. માટે ભગવાનને પ્રાર્થના કરીએ : “પ્રલોભનોનો સામનો કરવા અને મનનું નિયંત્રણ કરવા અમને અંતઃકરણનું આધ્યાત્મિક બળ આપ.” સાથોસાથ પ્રલોભનોનો સામનો અને મનનું નિયંત્રણ કરવા મદદ કરે તેવું અંતરનું આધ્યાત્મિક બળ કેળવવા આપણે સખત મહેનત કરવી જોઈએ.

આમ કરવાથી આપણું કર્મ અને કર્મ-ફળ ભોગનું જ્ઞાન ફળદાયી થશે અને સફળતા, સિદ્ધિ અને યશસ્વી કાર્યસિદ્ધિ મેળવવામાં મદદ કરશે. ઈશ્વર આપણા સૌનાં આત્મબળ મજબૂત બને તે માટે, અંતરાત્માનું બળ શરીર પણ મેળવે તે માટે અને આત્માના અવાજને તેમજ કર્મના નિયમને અનુસરવા તેમજ તાબેદાર રહેવા આર્શીવાદ આપે.

□ ‘મુક્તિપથ’માંથી સાભાર

## આદર્શ ત્યાગનું પ્રાણતત્વ

- શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી

મહાભારત અને ભગવદ્ગીતાના પૌરાણિક વાતાવરણમાં આધ્યાત્મિક સાધકને જીવનના પાઠો અને તે પાઠોમાંથી નિષ્પન્ન થતાં નૈતિક ધોરણોને અનુસરવાનો - શીખવાનો જ હેતુ છે. જ્યારે આપણી વિચાર કરવાની શક્તિ મલિન બની જાય છે ત્યારે આપણું જ્ઞાન અધૂરું જ હોય છે ત્યારે આપણી બહારની દુનિયા સાથેના માનવસંબંધો સહિતનાં બધાં અનુકૂળનો પૂરેપૂરાં સમર્થ હોતાં નથી. એક જરા જેટલી વિપરીત પરિસ્થિતિ આવતાં જ તે ધસી પડે છે, કારણ કે આપણા માનવીય સંબંધો, આપણી અંદર રહેલા સત્ત્વ, રજસૂ અને તમસૂ ત્રણ ગુણોના અંદરથી મારેલા ધક્કાઓનું બહારનું પરિણામ જ છે અને વૈશ્વિક દૃષ્ટિએ એ ત્રણેય ગુણો બધે ઠેકાણે વિદ્યમાન હોય જ છે. આપણા વ્યક્તિત્વમાં રહેલા ગમા-અમગમાઓની પૃષ્ઠભૂમિમાં પણ એક વૈશ્વિક કારણ હોય છે અને આપણા કહેવાતા ગમા-અણગમાઓમાં થતો ગૂંચવાડો એ તો સમગ્ર માનવીય પરિસ્થિતિઓના પાયામાં રહેલા આપણા વિશાળ સંબંધની વિશ્વવ્યાપકતાના અજ્ઞાનનું જ પરિણામ છે. આપણને હંમેશાં લાગ્યા કરે છે કે 'આ મને ગમે છે' અને 'આ મને ગમતું નથી' પણ આપણને એ ગમવા કે ન ગમવાનું કારણ સમજાતું નથી. શા માટે તમને અસુક વસ્તુ ગમતી કે અણગમતી લાગે છે? આ પ્રશ્નના તમે કેવળ લાગણીમય કે આવેશમય જવાબ સિવાય બીજો સંતોષકારક જવાબ આપી શકતા નથી પણ દુનિયા કાંઈ કેવળ લાગણીઓ કે આવેશો પર જ ચાલતી નથી. દુનિયા તો એક તર્કશુદ્ધ અને પદ્ધતિસરની વ્યવસ્થા છે અને આ વિશ્વયંત્રના બધા જ ભાગો વૈજ્ઞાનિક રીતે ગોઠવાયેલા છે. આપણું બહારનું વર્તન તેમ જ આપણી ભીતરની લાગણીઓ અને આપણા વિચારો, આપણા દરેક પ્રકારના સંબંધો-એ બધું છેવટે તો સામાન્ય રીતે આ

પરિનિષ્ઠિત સ્વરૂપવાળી વસ્તુઓથી સાપેક્ષ છે. આપણે બધા એના જ અંતરંગ ભાગો છીએ. અર્જુનમાં રહેલી 'માનવ'ની ક્ષતિ એ હતી કે વસ્તુઓની વિશાલતર વ્યવસ્થામાં પોતાની જાતની સામાસિકતા સમજવા માટે ઊંડા ઊતરવાની એની શક્તિ ન હતી. સપાટી પર દેખાતા સંબંધો કરતાં વધુ મહત્ત્વ ધરાવતા ગહન-ગંભીર સંબંધોથી આપણે દુનિયાના પદાર્થો સાથે જોડાયેલા છીએ એવી કલ્પના કરવી પણ આપણા માટે ઘણી કઠિન બની રહે છે. પુત્રનો પિતા સાથે, પિતાનો પુત્ર સાથે, મિત્રનો -મિત્ર સાથે સંબંધ છે. આપણી આંખો સામે દેખાતા આ બધા સંબંધો કેવળ બહારના - સપાટી પરના છે. આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ આ બધાં સંબંધો સાપેક્ષ છે. આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ આ સંબંધો તો નિર્વેચકીય રચનાતંત્રે વૈશ્વિક રીતે આ બધાની ગોઠવણી કરી છે અને એ રચનાતંત્રને નથી તો કોઈ મિત્ર કે નથી કોઈ શત્રુ, એને કોઈ તરફ પક્ષપાત નથી. એ તો એક વિશાળ કમ્પ્યુટર પદ્ધતિ જેવું છે, એને કોઈ શત્રુ-મિત્ર છે જ નહીં. તમે એ યંત્રનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરો છો કેવી રીતે જાળવી-જોગવી જાણો છો, એની પાસે તમે કઈ રીતે જાઓ છો, તમે એના સંબંધમાં કેવા પ્રકારનાં વ્યવહાર-વર્તન કરો છો, એ બધા ઉપર એનો આધાર છે. આ વિરાટ રચનાયંત્રની આવશ્યકતાઓની પરિપૂર્તિ માટે જો તમારો વર્તન-વ્યવહાર કોઈક રીતે પણ વિસંવાદી હશે, તો તમને એનાં અનિચ્છનીય અને નિરાશાજનક પરિણામો મળશે. અને આ અવાંછનીય પરિસ્થિતિનું કારણ કંઈ પેલી પદાર્થ - વ્યવસ્થાની કોઈ ક્ષતિમાં જેને આપણે 'કમ્પ્યુટર' કહ્યું છે તેમાં નથી જ, પણ તમે કરેલી કોઈ ભૂલમાં, તમારા સંબંધોની અંદર રહેલી કોઈ ક્ષતિમાં, કોઈ કાર્ય કરવાની તમારી અણઆવડતમાં જ પડેલું હોય છે. અર્જુન આ વાત ન સમજી શક્યો. તે

અથવા બીજો કોઈ પણ આ વાત સહેલાઈથી સમજી શકે તેમ પણ નથી. પરિસ્થિતિને પકડી શકે તેમ નથી. આપણને રોજબરોજ સુખોલ્લાસના અને શોકમાં ડૂબી જવાના સેંકડો પ્રસંગો સાંપડતા રહે છે. મહાભારતના ઉપસંહારના આ શબ્દો જુઓ: 'રોજબરોજની અસંખ્ય પરિસ્થિતિઓમાં 'મૂર્ખ' લોકો ખુશીની અને નાખુશીની

અનેકાનેક ક્ષણો પ્રાપ્ત કરે છે અને પોતે સુખી-દુઃખી થયા કરે છે.' એવા લોકોને 'મૂર્ખ' કહ્યા છે. 'શાણા' નથી કહ્યા કે જેઓ આ દુનિયામાં સુખના કે દુઃખના પ્રસંગોને જોયા-જાણ્યા કરે છે. આ વિશ્વ કંઈ તમને આનંદ કે શોક આપવાનો ઈરાદો રાખતું નથી.

□ 'ગીતાદર્શન'માંથી સાભાર

## DON'T QUIT

When things go wrong as they sometimes will,  
When the road you're trudging seems all uphill,  
When the funds are low, the the debts are high,  
And you want to smile, but you have' to sigh,  
When care is pressing you down a bit-  
Rest, if you must, but don't quit.  
Life is queer with its twists and turns,  
As everyone of us sometimes learns,  
And many a failure turns about  
When he might have won had be stuck it out;  
Don't give up though the pace seems slow-  
You may succeed with another blow  
Success is failure turned inside out  
The silver tint of the clouds of doubt,  
And you never can tell how close you are  
It may be near when it seems so far;  
So, stick to the fight when you're hardest hit-  
It's when things seem worst that you mustn't quit.

In the lamp of heart;  
Put the oil of dispassion,  
Insert the wick of devotion,  
By constant meditation;  
The darkness of ignorance will be  
Dispelled and you will be fully illumined.

- Swami Sivananda

## પ.પૂ. શિવાનંદ સ્વામીની પુણ્યતિથિ નિમિત્તે ભાવવંદના

તમે છો જ્ઞાનના દાતા, તમે છો શાંતિના દાતા  
તમે તો હેતની ગંગા, તમે પયગામ ઈશ્વરનો  
દયાના આપ છો સાગર, કરુણા બુદ્ધના જેવી  
તમે છો પ્રેમની મૂર્તિ, કરોડો વંદના કરીએ.  
ભરોસો રામનો દેતા, પથિકના થાક ઊતરતા  
સદાયે પરમના પંથે, બધાને વાળનારા છો.  
'ગિવાનંદ' લોક સહુ કહેતાં, તમોને પ્રેમથી ભજતાં,  
વહાવ્યાં જ્ઞાનના ઝરણાં, સર્વના શ્રેયને માટે.  
હૃદય છે આપનું જાણે "ચિદાનંદ" રે ! ગુરુદેવા  
"ચિદાનંદ" પ્રેમની ભાષા, "ચિદાનંદ" પ્રાણથી પ્યારા.  
હૃદયના સર્વ ભાવોથી, સહુ તો આપને વંદે  
અજબ છે આપની ગાથા, સદાયે વિશ્વમાં ગૂંજે.  
સદા ખુશી, સદા રાજી, સદા નમતા સદા હસતા  
સદા ભજતા, સદા ગાતા અલૌકિક ગીત ઈશ્વરનાં  
- શ્રી બકુલ દવે "સત્યમ્"

## સાધન ચતુષ્ટય

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

માનવનું જ્યારે મૃત્યુ થાય છે ત્યારે તેનું સ્થૂળ શરીર મૃત પામે છે; પરંતુ તેના અંતઃકરણમાં રહેલી કામના, વાસના કે ઈચ્છાઓ મૃત પામતી નથી અને આ ઈચ્છાઓ કે વાસનાઓ જ ફરીથી માનવને નવો જન્મ લેવાની ફરજ પાડે છે. આનો અર્થ એવો થયો કે વાસના ક્ષય એટલે મનોનાશ અને મનોનાશ એટલે જ મોક્ષ, પરંતુ જ્યાં સુધી શરીર છે ત્યાં સુધી મન પણ રહેશે તો મનોનાશ કેવી રીતે થઈ શકે. અધ્યાત્મ માર્ગે આ મનોલય માટે સાધન ચતુષ્ટયનું વિધાન છે. આ ચાર સાધન એટલે - વિવેક, વૈરાગ્ય, ષટ્સંપદ અને મુમુક્ષુત્વ.

વિવેક એટલે આત્મા-અનાત્મા, સત્-અસત્. યોગ્ય-અયોગ્ય, સાચું-ખોટું, નિત્ય-અનિત્ય, કાયમી અને ક્ષણિક, કર્મ કે અકર્મ વચ્ચેનો તફાવત સમજવાની શક્તિ.

વૈરાગ્ય એટલે સાંસારિક બાબતોથી વિમુખ થવું તે; સાંસારિક બાબતો પ્રત્યે વૈરાગ્ય તે સંસારી પદાર્થો અને ઐન્દ્રીયજન્ય સંસારી સુખ પ્રત્યે વિરક્તિ બતાવે છે. વૈરાગ્યસ્ય ફલમ્ બોધઃ। બોધસ્ય ફલમ્ ઉપરતિ :। એટલે કે વૈરાગ્યનું ફળ બોધ અથવા જ્ઞાન અને બોધનું ફળ છે ઉપરતિ અથવા આત્મિય સંતોષ.

બ્રહ્મ સત્યં જગન્મિથ્યા, જીવો બ્રહ્મૈવ નાડપરઃ। બ્રહ્મ જ માત્ર સત્ય છે. જગત મિથ્યા છે. જીવાત્મા અને પરમાત્મા ભિન્ન નથી.

સંપૂર્ણપણે નિરભિમાની થઈ શકે છે, તો તેની સામે તે ગૌરવવાન પણ બની શકે છે. અહં શૂન્ય થવાથી માણસ હલકો ફૂલ જેવો થાય તેમ અસત્ય સમક્ષ કઠોર પણ થઈ શકે. વજ્રાદપિ કઠોરાણી મૂઢુની કુસુમાદપિ. પ્રબળ

ઈચ્છાશક્તિનો આવેગ તેને અલભ્ય વસ્તુવિષયને પ્રાપ્ત કરવાને સક્ષમ બને છે; જે કંઈ કામનાઓ કે સંકલ્પ મનમાં જાગે તેને પ્રાપ્ત કરી શકે છે, તે જ પ્રમાણે મોટી સંસ્થાઓ કે વિશાળ મંદિરો, સેવા કાર્યો કે પ્રકલ્પો કરવા સક્ષમ બને છે. અને અંતે ચોપાસ સહુનાં મનોરાજ્ય ઉપર શાસન કરવાની શક્તિ પણ ધરાવે છે.

પરંતુ આ સિદ્ધિઓના વમળમાં ફસાયા વગર જે સાધક બહાર નિકળી જાય તે કમશઃ સવિતર્ક અને પછી નિર્વિતર્ક સમાધિ પ્રાપ્ત કરે છે. ત્યારબાદ તે સવિચાર અને નિર્વિચાર સમાધિમાં પણ પ્રવેશ કરે છે. તેમ છતાં આ બધું પણ સંપ્રજ્ઞાત સમાધિનું જ સ્વરૂપ છે. જેમાં આ બધી સમાધિ અવસ્થા બાધક છે. જ્યારે કોઈ પણ વિક્ષેપ આકાંક્ષા, મોહ કે મમત્વ ન રહે ત્યારે જ અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિનો આનંદ પ્રાપ્ત કરી શકાય. અહીં જ જન્મ - મરણના ફેરા કરવાના સંસ્કારોનો નાશ થાય છે અને મુમુક્ષુ ખરા અર્થમાં જીવનયોગનાં પરમોચ્ચ શિખરોની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરે છે, ઠું શાંતિ.

- આકાશવાણી અમદાવાદ'ના સૌજન્યથી

વાસના ક્ષય એટલે મનોનાશ.

કામનાક્ષય એટલે મનોનાશ. અને મનોનાશ એટલે જ મોક્ષ.

મોક્ષ એટલે મુક્તિ, ઈચ્છાઓ, તૃષ્ણાઓ, કામના કે વાસનાથી મુક્તિ.

મન નિર્વિચાર થાય તો નિર્વિકાર થઈ શકે.

મનને નિર્વિચાર કરવાનું એકમાત્ર સરળ, સહજ સાધન છે -

પ્રભુનું સતત સ્મરણ.

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

## ગુરુ

- શ્રી શ્રી મા આનંદમયી

જેમ વિગ્રહ પથ્થરનો ટુકડો નથી તેમ ગુરુ એ સામાન્ય માનવી નથી. તેમને સામાન્ય માનવી ગણવા ન જોઈએ. જો તમે ગુરુને સામાન્ય માનવી તરીકે જોશો તો એમ કહી શકાય કે તમે તમારા સાચા ગુરુને શોધી શક્યા નથી. સામાન્ય માનવી ક્યારેય ગુરુ બની શકે ખરો?

સાચા ગુરુ જાય ક્યાં ? એ તો આવાગમનના બંધનથી મુક્ત હોય છે. જન્મ-મરણના જગતથી એ પર હોય છે. ક્ષણભંગુર અને મર્ત્ય શરીર સાથે ગુરુને કશી નિસબત હોતી નથી. ગુરુ શિષ્યને સ્વીકાર્યા પછી કદી તેને ત્યજતા નથી. જ્યાં સુધી અંતિમ ધ્યેય સિદ્ધ ન થાય ત્યાં સુધી એ ક્યાંય જતા નથી.

ગુરુકૃપાથી બધું જ સુલભ થાય છે. તમારા સદ્ગુરુને શોધો. દરમિયાન તમને 'એ'નું જે નામ-રૂપ ગમે તે અંગીકાર કરો. બધાં નામ અને બધાં રૂપ 'એ'નાં જ છે. નામ-રૂપ દ્વારા એની ભક્તિ કરો.

'એ'ને નિરંતર એવી પ્રાર્થના કરો કે 'એ' તમારા સદ્ગુરુ સ્વરૂપે પ્રગટે. જો તમારી ઈચ્છા ગુરુ પ્રત્યે વળવાની ન હોય તો નિત્ય સાધનામાં પરોવાઈ જાઓ. જેમ શાળાનું બાળક શાળાના સમયપત્રક પ્રમાણે ઘરકામ નિયમિત કરે છે તેમ તમે નિયમિત નક્કી કરેલા સમયે સાધના કરો.

જે ગુરુની પાસે દીક્ષા લેવામાં આવે તે ગુરુ જેટલા સુધી પહોંચ્યા હોય એટલો જ 'એ'નો સંયોગ કરી આપશે. ભગવાનની કથા સંભળાવનાર વક્તામાં જેટલી શક્તિ હશે તેટલી શક્તિ દ્વારા એ તમને 'તે'ની સાથે જોડી

શકશે.... ગાઠ અંધકારમાંથી જે પ્રકાશ તરફ દોરી જાય, ગૂઢ તત્ત્વને પ્રગટ કરી આપે તે ગુરુ.

માનવ શરીરની માનવ-બુદ્ધિથી પૂજા કરશો તો પાપ લાગશે. આપણે ત્યાં કુમારિકા-પૂજા, બાલ-ગોપાલ-પૂજા આ બધું માનવ-બુદ્ધિથી નથી થતું, તત્ત્વબુદ્ધિથી થાય છે. આપણે ત્યાં ગુરુ-પૂજાનો નિયમ છે. આમ તો ગુરુ માનવ-શરીરધારી હોય છે, પણ આપણે ગુરુ-તત્ત્વની પૂજા કરીએ છીએ. આપણે ત્યાં શિવલિંગ પૂજા, નારાયણ-શિલા પૂજા છે. આમાં જો પથ્થરની પૂજાની દૃષ્ટિ રાખીએ તો પૂજા થાય જ નહિ. શિલા-બુદ્ધિ રાખવાથી નારાયણ ભગવાનનું શિલામાંથી પ્રગટીકરણ થાય જ નહિ. ચિત્ત શુદ્ધ રાખી, ભગવત ભાવથી પૂજા કરો - ગુરુની, ઈષ્ટની, દેવોની.

ગુરુને હૃદયમાં સ્થાપિત કરો. એની શક્તિમાં વિશ્વાસ રાખો. ત્યારબાદ બધું જ જીવનમાં આવી જશે. એક સજ્જને મને કહ્યું : 'મા, એમ કહેવાય છે કે કોઈનેય ગુરુ બનાવતાં પહેલાં તેની પરીક્ષા કરી લેવી જોઈએ અને કોઈનેય શિષ્ય બનાવતાં પહેલાં તેની પણ પરીક્ષા કરી લેવી જોઈએ. મેં જવાબ આપ્યો : 'આ વાત કેવી છે, જાણો છો? જમાઈની પરીક્ષા કરવા જેવી. દીકરીનાં લગ્ન પહેલાં તમારે જમાઈની પરીક્ષા કરી લેવી જોઈએ, જેથી લગ્ન કર્યા બાદ કોઈ મુશ્કેલી ન આવે, પણ મને કહો - કોણ આમ કરી શકે? ગુરુ પોતે જો શિષ્ય સમક્ષ પોતાને પ્રગટ ન કરે તો શિષ્ય તેમને માપે શી રીતે? ગુરુ પર વિશ્વાસ રાખીને તેમનો સ્વીકાર કરો. આ અંધવિશ્વાસ નથી. ઊંડી શ્રદ્ધા છે. ગુરુની

આજ્ઞા પ્રમાણે કાર્ય કર્યા કરો. ગુરુની શક્તિથી બધું જ પમાણે. વિશ્વાસ માત્ર આંધળો છે. વિશ્વાસને નેત્ર નથી હોતાં.

કેવળ માતા-પિતા જ નહિ, બહે જેની પાસેથી આપણે ગૂઢ વિષયોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીએ છીએ તે બધા આપણા ગુરુ છે. જે આપણા માર્ગમાં જરાયે ઈગિત કરે છે તે ગુરુ છે. ગુરુનાં વાક્યોમાં અવિચળ નિષ્ઠા રાખો. આ માર્ગમાં એ વસ્તુ સહાયભૂત થાય છે.

ગુરુના શરણે જાઓ. જ્યારે કશું ન સૂઝે ત્યારે ગુરુનો આધાર લો. એ હાથ પકડીને પાર ઉતારશે. જેના પ્રત્યે તમને સૌથી વધારે શ્રદ્ધા હોય, જેનાં ચરણોમાં તમારું માથું નમતું હોય તમે તેમને ગુરુ માની લો. એમના ઉપદેશોને વિચાર કર્યા વિના સ્વીકારો. એક વાર કોઈને તમે ગુરુ તરીકે સ્વીકાર્યા ત્યાર પછી જો એમના ઉપદેશો વિષે તમારા મનમાં તર્ક-વિતર્ક પેદા થાય તો માનજો કે તમે એમને ગુરુ કર્યા જ નથી. કન્યાનું લગ્ન કરો છો ને? જ્યાં સુધી લગ્ન કર્યું નથી ત્યાં સુધી જ વરની પસંદગી નાપસંદગી રહે છે. એક વાર જ્યારે લગ્ન થઈ ગયું, પછી તો પસંદગી-નાપસંદગીનો કોઈ પ્રશ્ન જ રહેતો નથી. એ જ વાત ગુરુ અંગે છે. ગુરુ તરીકે કોઈનો પણ સ્વીકાર કર્યા પછી એમના ઉપદેશો વિષે શંકા-કુશંકાને સ્થાન રહેતું નથી. વિચાર કર્યા વિના ઉપદેશો સ્વીકારો. એ જ તમારો હાથ પકડી એક જન્મમાં કે પચાસ જન્મમાં તમને ભગવાન પાસે પહોંચાડશે. માટે તમારો ધર્મ એ છે કે ગુરુ જે કાંઈ કહે તેનું પરિણામ પ્રત્યે દુર્લક્ષ સેવી પાલન કરો.

હોસ્પિટલમાં પહેલાં દાખલ થઈ જાઓ. હોસ્પિટલમાં દાખલ થયા પછી દરદીને દરદની ચિંતા રહેતી નથી. બધું ડોક્ટર સંભાળી લે છે. તમે ગુરુનો

સ્વીકાર કરો. એમના મંત્ર પર વિશ્વાસ રાખો. એમના આદેશોનું પાલન કરો. ગુરુ-મંત્ર પ્રભુનો મંત્ર છે. ગુરુ-મંત્રને બરોબર જપવાથી પ્રકાશ થઈને જ રહેશે. પ્રકાશ થયા પછી અસફળતા હોય જ નહિ.

સદ્ગુરુની પ્રાપ્તિ માટે સદ્પ્રયત્ન આવશ્યક છે. તમારી અભીપ્સા જ્યારે વિશુદ્ધ અને તીવ્રતમ બનશે ત્યારે તમને ગુરુદેવ અવશ્ય પ્રાપ્ત થશે. કોઈ બાળક વેદનાથી વ્યાકુળ બનીને ‘મા... મા’ એમ પોકારે છે. ત્યારે મા તરત તેની પાસે દોડી આવે છે. ગુરુ પણ તમારી ઝંખના દ્વારા તમારી પાસે અવશ્ય આવશે.

ગુરુ-શિષ્યનો સંબંધ અમર છે, શાશ્વત છે, નિત્ય છે. ગુરુનું શરીર ઘૂટી જાય તોય તે શિષ્યને કદી છોડતા નથી.. જો ગુરુ એક વાર આશ્રય આપે છે તો તે શિષ્યનું લક્ષ્ય પૂરું ન થાય ત્યાં સુધી જતા નથી. “ગુરુ જતા નથી.” આ વસ્તુ પણ ઊભી થતી નથી. એ જશે ક્યાં ? એમને આવવા-જવાનો પ્રશ્ન છે ખરો? સમજવાને? એટલે જ્યાં તમે ગુરુ કહેશો ત્યાં દેહનો પ્રશ્ન આવતો જ નથી, કેમ કે ત્યાં દેહનું અસ્તિત્વ રહેતું જ નથી. બીજી વાત. ગુરુના દેહ-ત્યાગ પછી જો તમે તેમને સ્થૂળ રૂપે પાર્થિવ શરીરમાં ન જોઈ શકો તો પણ તે તેમને દોરશે. તમારું લક્ષ્ય પુરું ન થાય, તમારું પ્રયોજન સિદ્ધ ન થાય ત્યાં સુધી તમારું એ માર્ગદર્શન કરશે.

ગુરુ ઉપર જે ખરેખરી શ્રદ્ધા રાખે છે તે કોઈના ઉપર કદી ધૂણાનો ભાવ રાખી શકે જ નહિ. જો કોઈના ઉપર ધૂણા આવી તો તે ગુરુ ઉપર ધૂણા કરી એમ ગણાય. કારણ કે ગુરુ સર્વવ્યાપક છે. સર્વમાં વિદ્યમાન છે. આ વિશ્વાસ રાખવો અતિશય આવશ્યક છે.

## આસક્તિમાંથી મુક્ત થવાના ઉપાયો

- શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરનંદજી

આસક્તિમાંથી સામાન્ય રીતે મુક્તિ મેળવવી મુશ્કેલ છે, પણ જાગૃતિપણે સતત પ્રયત્ન કરનાર માટે તે પછી મુશ્કેલ રહેતી નથી. એમાંથી મુક્ત થવા માટેના ઉપાયો આ પ્રમાણે છે.

### કશાની અપેક્ષા રાખવી નહીં:

અપેક્ષા હોય તો દુઃખ આવે જ. અપેક્ષા પ્રમાણે ન થાય તો મનુષ્ય દુઃખી દુઃખી થઈ જાય છે. આસક્તિમાંથી મુક્ત થવાનો માર્ગ બતાવતાં સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે, 'આપણે સપડાઈ જઈએ છીએ તે આપણે જે આપીએ છીએ તેનાથી નહીં, પણ જેની અપેક્ષા રાખીએ છીએ તેનાથી. આપણા પ્રેમના બદલામાં આપણને દુઃખ મળે છે, એ દુઃખ આપણે પ્રેમ રાખીએ છીએ તેને લીધે નહીં, પણ બદલામાં પ્રેમની અપેક્ષા રાખીએ છીએ, તેને લઈને છે. જ્યાં અપેક્ષા નથી, ત્યાં દુઃખ નથી. ઈચ્છા-અપેક્ષા સર્વ દુઃખોનું મૂળ છે. ઈચ્છાઓ સફળતા અને નિષ્ફળતા બંને નિયમોથી બંધાયેલી છે. ઈચ્છાઓ દુઃખ લાવે જ.' આથી જો નિઃસ્વાર્થ ભાવે કાર્ય કરવામાં આવે અને કોઈ અપેક્ષા જ ન હોય તો દુઃખ રહેતું નથી.

### અનાસક્ત થવાની શક્તિ કેળવવી :

જે રીતે મનુષ્યમાં આસક્ત થવાની શક્તિ રહેલી છે તે રીતે તેનામાં અનાસક્ત થવાની શક્તિ પણ રહેલી છે, પરંતુ એ શક્તિને વિકસાવવામાં આવી નથી. સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે, 'મનુષ્ય પોતાની સર્વ શક્તિથી કોઈ પણ બાબતમાં ઓતપ્રોત થઈ શકે અને જરૂર જણાય ત્યારે બધાંથી અળગો પણ થઈ શકે.' આવો જ મનુષ્ય પ્રકૃતિ

પાસેથી વધુમાં વધુ લાભ ઉઠાવી શકે' એટલે કે બધામાં ઓતપ્રોત થવાની સાથે એટલા જ પ્રમાણમાં અલગ થઈ શકવાની શક્તિની પણ જરૂર છે. જેમને આ રીતે અનાસક્ત થતાં આવડે છે તેઓ આસક્તિનો આનંદ લઈ શકે છે અને સાથે-સાથે તેનાં દુઃખોમાંથી મુક્ત પણ રહી શકે છે. તેમને કોઈ વ્યક્તિ કે વસ્તુ બાંધી શક્તાં નથી. એ વ્યક્તિ કે વસ્તુ તેમની પાસે હોય ત્યાં સુધી તેઓ એમની સાથે હોવાનો આનંદ લે છે, પણ જ્યારે તે ચાલ્યાં જાય છે ત્યારે ન હોવાનું લેશમાત્ર દુઃખ તેમને હોતું નથી.

### અલિપ્ત રહેવું :

અલિપ્ત રહેવું, એટલે સંસારનો ત્યાગ કરીને જંગલમાં ચાલ્યા જવું એ નથી, કેમ કે જંગલમાં જવાથી કંઈ મનમાં રહેલી આસક્ત થવાની શક્તિ ચાલી જવાની નથી. જંગલમાં આસક્તિની વસ્તુ કે પાત્ર બદલાય, પણ મૂળ તો આસક્તિ જ હોય છે. સંસારની વચ્ચે રહીને અનાસક્ત રહેવું હોય તો અલિપ્ત થતાં શીખવું પડે. જળકમળવત્ રહેવું એટલે કે સંસારની બાબતોથી ખરડાયા વગર, સ્થિર ભાવે સઘળાં કાર્ય કરતાં રહેવું. તો પ્રશ્ન એ થાય છે કે સંસારની વચ્ચે રહીને અલિપ્ત કેવી રીતે રહી શકાય ? આ માટે શ્રીરામકૃષ્ણદેવ મોટા ઘરની કામવાળીનું ઉદાહરણ આપે છે. જેમ મોટા ઘરની કામવાળી શેઠના દીકરાને 'મારો હરિ, મારો હરિ' કહે છે, પણ મનમાં તો સમજે છે કે આ મારો હરિ નથી. મારો હરિ તો ત્યાં ઝૂંપડામાં છે. મારું સાચું ઘર એ ઝૂંપડું જ છે, આ બંગલો નથી. આ રીતે મનુષ્ય પણ ભલે બંગલામાં એટલે કે સંસારમાં રહે,

પણ મનમાં તો સમજે કે આ મારું સાચું ઘર નથી. આ મારાં સાચાં સગાંવહાલાં નથી. પણ મારું સાચું ઘર ત્યાં ભગવાન પાસે છે. આમ સમજીને જો મનુષ્ય સંસારમાં રહે તો તે સંસારથી અળગો રહી શકે છે. ખરેખર કમળની જેમ ખરડાયા વગર સંસારરૂપી કાદવની વચ્ચે પણ રહી શકે છે. માત્ર તેણે આ પ્રકારની દૃષ્ટિ કેળવવાની રહે છે એ માટે શરૂઆતમાં જાગૃતપણે પ્રયત્ન કરવાનો રહે છે. શ્રીરામકૃષ્ણદેવ આગળ કહે છે કે 'તમારા મનમાં સંસાર ન હોવો જોઈએ. તમે ભલે સંસારમાં હો, તેનો વાંધો નહીં. પાણીમાં નાવ હશે, તો વાંધો નથી. પણ નાવમાં પાણી જશે તો ડૂબી જશે.' તેઓ બીજું ઉદાહરણ પાણીમાં તરતી કાચબીનું આપે છે. તેઓ કહે છે, 'ભલે કાચબી પાણીમાં તરતી હોય, પણ તેનું ચિત્ત તો કાંઠા ઉપર જ હોય છે. જ્યાં તેણે ઈંડાં મૂક્યાં હોય છે.' આ રીતે મનુષ્ય ભલે સંસારમાં હોય પણ જો એનું ચિત્ત ભગવાનમાં હોય તો તેને સંસાર ચોંટી શકતો નથી.

**પરિસ્થિતિથી પોતાની જાતને અલગ કરવી :**

આસક્તિથી ઘેરાયેલા મનુષ્ય પોતાનો વિવેક ગુમાવી બેસે છે. એમાં પણ લાગણી પ્રધાન લોકોને જો ફટકો પડે તો તેઓનું કોમળ હૃદય એ સહન કરી શકતું નથી. તેમને તો જીવનમાંથી પછી રસ જ ઊડી જાય છે. ત્યાં મનની સમજાવટ કે ચિંતન કામ લાગતાં નથી. તેમનું મન આઘાતમાંથી સહેલાઈથી બહાર નીકળી શકતું નથી. મોટા ભાગના મનુષ્ય પોતાના મન આગળ હારી જાય છે. ભગવાન બુદ્ધ કહે છે કે 'સહસ્ર સૈનિકો સામે લડવું સહેલું છે, પણ મન સામે લડવું ખૂબ જ અઘરું છે, કેમ કે મનમાં તો હજારો જન્મોના સંસ્કારો પડેલા હોય છે. એ માથું ઊંચું કરે ત્યારે તેની સામે લડવાની તાકાત ભલભલા મનુષ્યમાં પણ હોતી નથી.' તો આવા સમયે શું કરવું?

આવા સમયે પોતાની જાતને પરિસ્થિતિથી અલગ કરી દેવી. તટસ્થતાપૂર્વક પરિસ્થિતિનું અવલોકન કરવું. મનને સમજાવીને આ પરિસ્થિતિમાંથી બહાર કાઢી લેવું. દા.ત. આપણે ટ્રેનમાં બેઠા હોઈએ અને જો બાજુના ડબ્બામાં આગ લાગી હોય તો આપણે શું કરીએ? આગ ઓલવવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ અને છતાંય જો આગ ન ઓલવાય તો આપણા ડબ્બાને બાજુના ડબ્બાથી અલગ કરી દઈએ છીએ. જીવનમાં પણ એમ જ કરવાનું છે. ટ્રેનના ડબ્બાની જેમ જ આપણે આપણી જાતને અલગ કરી દેવાની છે. જેવી આપણે આપણી જાતને પરિસ્થિતિથી અલગ કરી કે એ જ ક્ષણે આપણને હેરાન-પરેશાન કરતાં બળોનું જોર અર્ધું તો તાત્કાલિક ઓછું થઈ જાય છે. એ પછી મનથી વિચાર કરતાં સંકલ્પપૂર્વક આસક્તિનાં પરિબળોમાંથી જલદીથી મુક્ત થઈ શકાય છે.

**દિશા બદલી નાખવી :**

જો મનનો સ્વભાવ એવો હોય કે તેને કોઈમાં આસક્ત થવું બહું જ ગમતું હોય, હૃદય કોઈને પ્રેમ કર્યા વગર રહી શકતું ન હોય તો શું કરવું? તો આસક્તિમાંથી કેવી રીતે મુક્ત થવું? એના માટેનો સરળ માર્ગ બતાવતાં શ્રીરામકૃષ્ણદેવ કહે છે, 'મોડ ફિરિયે દાવ' એટલે કે દિશા બદલી નાખવાની, આસક્તિનું પાત્ર બદલી નાખવાનું. હૃદયને પ્રેમ કરવો ગમે છે તો ભલેને તે પ્રેમ કરતું, પણ ક્ષણભંગુર પદાર્થો કે અલ્પાયુષી મનુષ્યને નહીં, પણ અમર એવા પરમાત્માને પ્રેમ કરવાનો. ભગવાનમાં આસક્તિ રાખવાની અને જેમ ભગવાનમાં આસક્તિ વધતી જશે તેમ અન્ય આસક્તિઓ એની મેળે છૂટતી જશે. મહાન ભક્ત ધનુર્દાસની બાબતમાં આમ બન્યું હતું.



તે સમયે શ્રીરંગમ્માં મોટો ઉત્સવ હતો. અસંખ્ય લોકો આવ્યા હતા. રામાનુજાચાર્ય પણ ઉત્સવમાં આવ્યા હતા. પ્રભુ શ્રીરંગમ્નો વરઘોડો નીકળ્યો હતો. કાવેરી નદીમાં સ્નાન કરીને રામાનુજાચાર્ય પ્રભુનો વરઘોડો જોવા આવ્યા. ત્યાં તેમણે એક વિચિત્ર દ્રશ્ય જોયું. એક પડછંદ મનુષ્ય એક યુવતી ઉપર છત્ર ધરીને પાછા પગે ચાલી રહ્યો હતો. આથી તેમને આશ્ચર્ય થયું. તેમણે સેવકને એ યુવકને બોલાવી લાવવા કહ્યું. સેવકે પાછા આવીને રામાનુજાચાર્યને કહ્યું કે એ યુવક કહે છે કે, 'હું નહીં આવું. હું મારી પ્રેયસીને જોયા વગર એક ક્ષણ પણ રહી શકતો નથી.' આ સાંભળીને રામાનુજાચાર્ય હસ્યા. બીજા દિવસે સેવકને કહ્યું, 'તું એને ખૂબ સમજાવીને પ્રેમપૂર્વક અહીં લઈ આવ.' આખરે તે આવ્યો, ત્યારે રામાનુજાચાર્યે તેને પૂછ્યું, 'તું શું કરી રહ્યો છે તેની તને ખબર છે?'

'હા, હું મારી પ્રિયતમાને પ્રેમ કરી રહ્યો છું, એને જોયા વગર હું એક ક્ષણ પણ રહી શકતો નથી.'

'એ તો બહુ સરસ. પણ તું મને એ કહીશ કે એ યુવતીમાં તને એવું શું ગમ્યું કે તું એના વગર રહી શકતો નથી?'

'મહારાજ, એનાં નેત્રો અતિ સુંદર છે. એની એ જાદુભરી મોહક આંખોમાં અપાર આકર્ષણ ભરેલું છે. એ નેત્રો જોયા વગર હું રહી શકતો નથી.'

'અરે, હું તને એનાથી પણ વધારે સુંદર નેત્રો બતાવું તો?'

'એનાથી વધારે સુંદર નેત્રો કોઈનાં હોઈ શકે જ નહીં.'

'ચાલ મારી સાથે' એમ કહીને તેઓ તેને

ભગવાન શ્રીરંગમ્ના મંદિરમાં લઈ ગયા. આરતીનો સમય હતો. અંધારું થઈ ગયું હતું. મંદિરના ગર્ભદ્વારમાં દીપક પ્રજ્વળતો હતો. એ દીપકના તેજમાં તેણે ભગવાન શ્રીરંગમ્નાં નેત્રો જોયાં, 'અહાહા ! આવાં અદ્ભુત નેત્રો!' બસ, તેણે એ અદ્ભુત નેત્રો જોયા જ કર્યાં. આરતી પૂરી થઈ ગઈ તો પણ તે નેત્રોના આકર્ષણથી આકર્ષાઈને ત્યાં ઊભો જ રહ્યો. માંડ માંડ તેને ઘેર લઈ ગયાં. પણ એ નેત્રોનું એવું અદમ્ય આકર્ષણ તેના અંતરમાં જાગી ગયું હતું કે બીજે દિવસે સવારે તે મંદિરમાં પહોંચી ગયો. ત્યાં ઊભાં' ઊભાં તેણે એ સુંદર નેત્રો જોયા જ કર્યાં. એ પ્રેયસીને ભૂલી ગયો. તેનું આકર્ષણ છૂટી ગયું. તેની પ્રેયસી હિરિંબા તેને શોધતી મંદિરમાં આવી પહોંચી. તેને પાછો લઈ જવા અનેક પ્રયત્નો કર્યા, પણ બધા વ્યર્થ ગયા. ઊલટું તેણે હિરિંબાને કહ્યું. 'અરે, આ સુંદર નેત્રો તું પણ જો. તને પણ એ નેત્રોમાંથી અલૌકિક પ્રેમ મળશે.' તે પાછો ન જ ગયો. હિરિંબાનો દાસ શ્રીરંગમ્ ભગવાનનો દાસ બની ગયો. પછી તો તે રામાનુજાચાર્યનો માનીતો શિષ્ય ધનુર્દાસ બની ગયો. આમ, ફક્ત આસક્તિનું પાત્ર બદલવાથી સમગ્ર જીવન બદલાઈ જાય છે.

શ્રીરામકૃષ્ણદેવને તેમના અંતરંગ શિષ્ય હરિપ્રસન્ને એક દિવસ પૂછ્યું, 'ઠાકુર, મનમાંથી વાસનાઓ કેવી રીતે જાય?'

'અરે, પૂર્વ તરફ આગળ વધવા માંડ, પશ્ચિમ એની મેળે છૂટી જશે.' શ્રીરામકૃષ્ણે વાસનામાંથી મુક્ત થવાનો સરળમાં સરળ ઉપાય બતાવી દીધો. તેમણે સમજાવ્યું હતું કે વાસનાઓ વિશે વિચાર કરવો કે એની સાથે લડવું-ઝઘડવું, એથી તો એના ઉપર ધ્યાન આપ્યું કહેવાય. એના કરતાં ભગવાનના રસ્તે ચાલવા

માંડવાનું એટલે વાસનાઓ આપોઆપ છૂટી જશે.

રામચરિતમાનસના રચયિતા મહાન સંત ગોસ્વામી તુલસીદાસના જીવનમાં પણ આવું જ બન્યું હતું. યુવાન વયે તુલસીદાસ પોતાની પત્ની રત્નાવલીમાં એટલા બધા આસક્ત હતા કે પત્નીને એક દિવસ માટે પણ પિયર જવા દેતા નહીં. એક દિવસ તેઓ બહાર ગયા હતા ત્યારે રત્નાવલીને તેડવા તેનો નાનો ભાઈ આવ્યો અને કહ્યું, 'મા બીમાર છે, તને બોલાવી છે.' આ સાંભળીને રત્નાવલી એક ચિઠ્ઠી લખીને ભાઈ સાથે પિયર ચાલી ગઈ. તુલસીદાસ જ્યારે ઘરે આવ્યા ત્યારે રત્નાવલીને ન જોતાં બેબાકળા બની ગયા. ચિઠ્ઠી વાંચી, તેમનાથી રહેવાયું નહીં એટલે તેમણે શ્વસુર ગૃહની વાટ પકડી. રસ્તામાં નદી આવતી હતી. મહામુશ્કેલીએ નદી પાર કરી. મધ્યરાત્રીએ સસરાના ઘરે આવી પહોંચ્યા. કેટલીય વાર બારણું ઠોક્યું, પણ કોઈએ ખોલ્યું નહીં. આખરે રત્નાવલીએ સાદ ઓળખ્યો. અને બારણું ખોલ્યું. પતિને જોઈને તેને શરમ આવી અને ઠપકો આપતાં તેણે કહ્યું,

'લાજ ન લાગત આપુકો, દૌરે આયે હું સાથ,  
ધિક્ ધિક્ એસે પ્રેમકો, કહૌં કહૌં મૈં તાથ ।  
અસ્થિ ચરમ-મય દેહ મમ, તામેં જૈસી પ્રીતિ,  
તૈસી જૌ શ્રીરામ મેં હોત, ન તૌ હોત ભવષીતિ ॥'

આ વાક્યો તુલસીદાસને હૃદય સોંસરવાં ઊતરી ગયાં. તેમનું મર્મસ્થાન વીંધાઈ ગયું અને તે જ ક્ષણે તેમના અંતરમાં શ્રીરામ પ્રત્યેનો પ્રેમ જાગી ઊઠ્યો અને તત્કાલ તેઓ રામને પામવા ચાલી નીકળ્યા, પછી તેમને પાછા વાળવા માટે રત્નાવલીની આંસુભરી વિનંતીઓ પણ કામચાબ ન નીવડી. તેમના પ્રેમનું, તેમની આસક્તિનું કેન્દ્ર બદલાઈ ગયું. સ્ત્રીની જગ્યાએ પરબ્રહ્મ સ્વરૂપ

શ્રીરામ થયા અને તેથી જગતને મળ્યા મહાન કવિ, સંતશિરોમણિ ગોસ્વામી તુલસીદાસજી, જેમના રામચરિતમાનસે અસંખ્ય લોકોના જીવનને પ્રભુ પ્રત્યે વાળવામાં મહાન ભાગ ભજવ્યો. આથી એમ પણ કહી શકાય કે જેટલી આસક્તિ વધારે ઉત્કટ, પછી ભલે તે વ્યક્તિમાં કે વસ્તુમાં હોય તેટલી જ મહાન સંત થવાની શક્યતા પણ વધારે. ફક્ત એની દિશા જ બદલવાની રહે છે. ભગવાન પ્રત્યેની દિશા પકડવાથી તો મનુષ્ય પોતે સમૂળગો બદલાઈ જાય છે. તેની સર્વ આસક્તિઓ છૂટી જાય છે. શ્રીરામકૃષ્ણ મઠ મિશનના છદ્મ પરમાધ્યક્ષ સ્વામી વીરજાનંદજી એમના પુસ્તક 'પરમ પદને પંથે'માં લખે છે, 'ભક્ત જેમ ભગવાનને છોડીને રહી શકે નહીં તેમ ભગવાન પણ ભક્તને છોડીને રહી શકે નહીં. પ્રેમાસક્ત યુવક-યુવતીની પેઠે, પરંતુ યુવક - યુવતીનો પ્રેમ રૂપ ઉપરનો અને ગુણ ઉપરનો, પોતાનાં સુખ અને સ્વાર્થની ખાટી ગંધભર્યો. જરાક આડાં - અવળાં ગયે યા હાલચાલમાં મેળ ન મળ્યે એ પ્રેમ લાંબો ટકે નહીં, કડવાશ મૂકી જાય. પરંતુ ઈશ્વરીય પ્રેમ સાવ નિષ્કામ, અપાર્થિવ, અંતહીન. એ પ્રેમસુધા જેટલી પીવાય તેટલી પિપાસા વધતી જાય. કોઈ રીતે આશા મટે નહીં. પ્રેમ, પ્રેમપાત્ર, પ્રેમિકા અભેદ થઈ જાય, એકાકાર થઈ જાય ત્યારે એકમાત્ર આનંદ જ બાકી રહે.' આ રીતે ભગવાનને પ્રેમ કરવાથી ભગવાન પોતે જ મળે છે અને ભગવાનની જ્યાં હાજરી હોય છે, ત્યાં દુઃખ કે અશાંતિ હોય જ ક્યાંથી ? આમ, સંસારમાં જળકમળવત્ રહીને સુખદુઃખથી પર થઈને કે પછી ભગવાનમાં સંપૂર્ણ આસક્ત થઈને સાચાં સુખ અને શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

□ 'આધુનિક માનવ શાંતિની શોધમાં'માંથી સાભાર

## શિવાનંદ કથામૃત

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

### વિશ્વશાંતિનો માર્ગ

બપોરનું ખાણું પત્યા પછી શ્રી શ્રીનિવાસદાસ પોદાર આશ્રમમાં આવ્યા હતા. ગુરુદેવ પણ થોડીક મિનિટો પહેલાં તેમની કુટીરમાં ગયા હતા. શ્રી પોદારને તેમને મળવાની ઈચ્છા હતી. તેઓ સાચા પ્રભાવશાળી વ્યક્તિ હતા.

શ્રી પોદારની ચિઠ્ઠી સાથે એક શિષ્ય ગુરુદેવ પાસે ગયો. સવારનું ખૂબ કામ કરીને ગુરુદેવ હિમાલય અને તેની ભવ્યતાને નીરખી રહ્યા હતા. ચિઠ્ઠી તેમને આપવામાં આવી અને મહેમાનને અહીં બોલાવવા કે કેમ તે માટે પૂછ્યું. ગુરુદેવ તરત જ ઊભા થયા અને તેમની આઢ્ઠી (સળંગ પોશાક)નાં બટન વાસ્યાં અને કહ્યું કે હું જ બહાર આવું છું.

“શ્રીનિવાસદાસ પોદાર ? હા, હા, હું તેમને પહેલાં એક વાર મળ્યો છું. તેઓ સારા વિચારોથી ભરપૂર ધનિક મારવાડી છે. તે હંમેશાં બધા મહાત્માઓના સંપર્કમાં રહે છે અને હંમેશાં સંસ્થાઓની સ્કીમ અને પ્લાનમાં મદદ છે. લાંબા સમય પહેલાં તેમણે સંકીર્તન પત્રિકા છપાવી આપી હતી.”

ગુરુદેવ વિશ્વનાથ ઘાટ પહોંચ્યા. ત્યાં શ્રી પોદાર અને તેમની મંડળી ઊભી હતી. હંમેશના આવકાર અને પ્રજ્ઞામ પછી, શ્રી પોદારે ગુરુદેવને તેમના કુટુંબના સભ્યોની ઓળખાણ કરાવી.

“સ્વામીજી, આ છોકરા પર આપનાં પુસ્તકોની

ખૂબ અસર થઈ છે. તેમને વાંચ્યા પછી, તેણે ધૂમ્રપાન કરવા જેવી ઘણી ખરાબ ટેવો છોડી દીધી છે. તેના જીવનનું રૂપાંતર થઈ ગયું છે. આપનાં પુસ્તકોની લોકો પર પ્રચંડ અસર થાય છે.”

પછી તેમની પોતાની સ્કીમો પર વાત આવી !

“સ્વામીજી, સંસારમાં શાંતિ સ્થાપવાનો શું માર્ગ છે? સ્વામીજી, મારી પાસે એક યોજના છે. આપનાં સૂચનો અને મદદથી હું ઘણું કરવાની ઈચ્છા ધરાવું છું.”

“સંસાર જ ક્યાં છે, મહારાજ? તે તો બધું સ્વપ્ન છે. જેનું અસ્તિત્વ જ નથી એવી વસ્તુ માટે તમે શા માટે ચિંતા કરો છો?”

ગુરુદેવનો વેદાંતિક જવાબ સાંભળી શ્રી પોદારને થોડુંક આશ્ચર્ય થયું. ગુરુદેવે આગળ કહ્યું: “જો આપણે બધા પોતે સુધરીએ તો આખો સંસાર સુધરી જશે. માટે જપ કરો, કીર્તન કરો, ધ્યાન કરો. પછી બધું જ સરસ થઈ જશે.”

### અંગ્રેજીનું કામચલાઉ જ્ઞાન

શિવપ્રેમજી, શું શ્રી અંગ્રેજી જાણે છે? તેને હું કેટલાંક અંગ્રેજી પુસ્તકો મોકલું? ગુરુદેવે એક મોટા ઉદ્યોગપતિનો નિર્દેશ કરીને પૂછ્યું.

“હા, સ્વામીજી, તેમને અંગ્રેજીનું કામચલાઉ જ્ઞાન છે. તે સ્વામીજીનાં પુસ્તકો વાંચી શકશે.”

“કામચલાઉ જ્ઞાન એટલે શું?”

“તે માટે એક સુંદર વાર્તા છે. તમને ખબર છે? હું તમોને કહું. દક્ષિણ ભારતના એક નાના રેલવે સ્ટેશન ઉપર એક સ્ટેશન માસ્ટર હતા. તેઓ ખૂબ જ ઓછું અંગ્રેજી જાણતા હતા. તમે જેમ કહ્યું તેવું તેમને પણ કામચલાઉ અંગ્રેજી આવડતું હતું. એક દિવસ ટ્રેન મોડી કરવા માટે એક ઈન્સ્પેક્ટરે તેમનો ઊધડો લીધો. બિચારા સ્ટેશન માસ્ટરે સમજાવતાં કહ્યું, “એક પોઈન્ટમેન આ તરફ દોડ્યો બીજો તે તરફ દોડ્યો અને સાહેબ! હું ઈઈઈ (હું જાતે જ) ઘંટ વગાડતો હતો; સાહેબ!”

અને બધાં હસી પડ્યાં. શિવપ્રેમજી પણ હસવામાં જોડાયા. છેલ્લાં ચાર વર્ષથી તેઓ આશ્રમમાં રહેતા હતા એટલે તેમનું તામિલ ભાષાનું જ્ઞાન કામચલાઉ કરતાં વધુ સારું થઈ ગયું હતું અને આવી ‘જોક’ સમજવા પૂરતું તો હતું જ. તામિલમાં ‘હું જાતે જ - I My self, નું ભાષાંતર ‘નાનેઈ’ થાય એટલે સ્ટેશન માસ્ટરે પણ અંગ્રેજી સંજ્ઞાની આગળ તામિલ પ્રયોગના જેવું નાનેઈને હું ઈઈઈ કર્યું હતું. આને કામચલાઉ જ્ઞાન કહેવાય.

I એટલે હું. I My self - તામિલમાં I એટલે નાના અને I My self એટલે નાનેઈ અહીં નાનેઈને બદલે I Myself અર્થાત્ હું ઈઈઈ એવું તેમણે કહેલું.

ભલે જે હોય તે, પરંતુ હું તેમને પુસ્તકો મોકલાવીશ જ. એ ના સમજે તો કંઈ નહીં, તે તેના મિત્રોને આપશે. તેટલું આપણા માટે પૂરતું છે. શ્રી ગુરુદેવે વાત પૂરી કરી.

નિપુણ હઠયોગી

શ્રી બ્રહ્મજી અને તેમના બે ભક્તો ઓકિસમાં

આવ્યા. ગુરુદેવ બ્રહ્મજીને તરત જ ઓળખી ગયા.

“ઓમ્ નમો નારાયણાય, બ્રહ્મજી મહારાજ! આપ મજામાં છોને.”

એકબીજાના સમાચાર પૂછતા હતા એટલામાં વિષ્ણુ સ્વામીજી ફળ અને લાડુ લાવ્યા.

પછી ગુરુદેવે વિનોદથી બ્રહ્મજીને તેમની યૌગિક ક્રિયાઓની યાદ દેવડાવી.

“તમને યાદ હશે કે તમે હવા પીતા અને તેને ગુદા દ્વારા બહાર કાઢતા?”

પછી ગુરુદેવે જ્યારે સ્વર્ગાશ્રમમાં હતા ત્યારે બ્રહ્મજી રાત્રે વૃક્ષોની ઉપર રહેતા અને સૂઈ પણ જતા તેનું વર્ણન કર્યું.

“તેઓ મૌન પણ પાળતા. તેઓ અહીંતહીં બ્રહ્મ, બ્રહ્મ એમ બૂમો મારી દોડતા. હાલ તેઓ ગંગોત્રીમાં રહે છે અને ત્યાંની એક જાણીતી વ્યક્તિ છે. તેઓ ફક્ત હવા પર લાંબો સમય રહી શકે છે.”

આ સમયે બ્રહ્મજીએ પોતે વાયુભક્ષણ નામથી ઓળખાતી ક્રિયા કરી બતાવી.

વિષ્ણુ સ્વામીજીની ઓળખાણ આપતાં ગુરુદેવે કહ્યું: “આ અમારા યોગીરાજ છે, સ્વામીજી મહારાજ.”

વિષ્ણુ સ્વામીજીએ પછી થોડાંક આસન કરી બતાવ્યાં અને નિષ્ણાત હઠ યોગી બ્રહ્મજીએ પણ થોડાંક કર્યાં.

□ ‘શિવાનંદ કથામૃત’ માંથી સાભાર

## અમૃતપુત્ર-૨૩

- શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે

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

સ્વામી ચિદાનંદજી આશ્રમમાં પાછા ફર્યા. અહીં જન્મશતાબ્દી સમારોહ પૂરબહારમાં ચાલી રહ્યો હતો. ધામધૂમથી ઊજવાતા ઉત્સવમાં દેશ-વિદેશના ભક્તો હજારોની સંખ્યામાં આવ્યાં હતાં. વિશ્વનાથ મંદિર ગુરુદેવના પવિત્ર સમાધિ મંદિરમાં વિશેષ પૂજાઓ સમ્પન્ન થઈ રહી હતી. સત્સંગ, ભજન-કીર્તનની હેલી જામી હતી. વચ્ચે વચ્ચે અનુપ જલોટા તો નીતિન મૂકેશ જેવા મશહૂર ગાયકોના કાર્યક્રમો ચાલી રહ્યા હતા. લાખો રૂપિયા જમા થઈ રહ્યા હતા. આશ્રમને દાનમાં મળતા એક-એક પૈસાનો હિસાબ રાખવામાં આવી રહ્યો હતો. એક પૈસો પણ વેડફાય નહીં તે માટે આશ્રમના સંતો જાગૃત હતા. સ્વામીજીની વાત તો નિરાળી જ હતી.

સ્વામીજીની કુટીરમાં રામસ્વરૂપજી કે જેઓ સ્વામીજીના વ્યક્તિગત સચિવ હતા તેઓ બહુ જ ચિતિત હતા. કેટલાય દિવસોથી સ્વામીજીએ પોતાની જાત તરફ ધ્યાન આપ્યું જ ન હતું. તેમનો અથક પરિશ્રમ જ તેમની અથક સાધના હતી. બહુ દિવસો... મહિનાઓ દાઢી પણ વધી ગઈ હતી. તેમના વિશ્રામના સમય માટે યાદ આપવામાં આવે તો, ‘રોકાઈ જાઓ.. થોભો’ કહીને ફરી પાછા હાથ સેવામગ્ન થઈ જતા. ઘડિયાળમાં અલાર્મ વગાડવામાં આવે તો તે અલાર્મ બંધ કરીને ફરીથી તેઓ કામે વળગતા. તેમને માટે કંઈ ચા કે છાશ કંઈપણ લાવવામાં આવે તો તે સમયે જે પાસે બેઠું હોય તેમને તેઓ પ્રસાદ કહીને આપી દેતા. અને પછી જે કંઈ પણ થોડું બાકી રહે તે તેમનો આહાર... અને આજે... હજુ પણ સ્વામીજી ધ્યાનસ્થ હતા. રામસ્વરૂપદાસજી ફરીથી એક વાર તેમના આહારની ધાળી પાછી લઈને ગયા.

તેમને ખબર હતી, સ્વામીજી પોતાની સાધના આજે શેના માટે દાવમાં લગાડી રહ્યા છે. ભારતના ઉત્તર-પૂર્વીય પ્રદેશોમાં આતંકવાદ ફેલાયેલો હતો. ઊંચાં પદ પર રહેલા અધિકારીઓનાં જીવન જોખમમાં હતાં. સામાન્ય લોકોનાં જીવનનું તો કોઈ મૂલ્ય જ ન હતું. યાત્રીઓને બસમાંથી નીચે ઉતારીને તેમને ગોળીઓથી વીંધી નાખવામાં આવતા હતા. કોઈ મોટા સમારંભ માટે લોકો ભેગા થાય તો ત્યાં બોંબ ઝીંકવામાં આવતા હતા. આવા અસુરક્ષિત વાતાવરણ વચ્ચે દિવ્ય જીવન સંઘના આ શિવાનંદ જન્મશતાબ્દી સમારોહમાં હજારોની સંખ્યામાં લોકો આવી રહ્યા હતા. તેમની ગણતરી કરવી મુશ્કેલ હતી. સત્સંગ અને ભજન માટે દશ હજાર લોકો બેસી શકે તેવા શમિયાના-મંડપની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી હતી. આતંક કરવા માટે એક ‘પળ’ પણ પર્યાપ્ત હતી. જો કોઈ એક ખોટી અફવા પણ ફેલાવવામાં આવે અને લોકો આમતેમ નાસભાગ કરી મૂકે તો પણ પરિસ્થિતિ સાચવવાનું મુશ્કેલ થઈ પડે. હિમાલયના તે પર્વતીય પ્રદેશમાં જો ભૂસ્ખલન થાય અને મોટી પથ્થરશિલા ગબડતી આવે તો મૃત લોકોના ચહેરા પણ ન ઓળખી શકાય. આ તમામ સંભવિત મુશ્કેલીઓના નિવારણ માટે સુરક્ષા માટે ભગવત્કૃપા પરિપૂર્ણરૂપે હોવાનું ખૂબ જ આવશ્યક હતું. સ્વામીજી અતિ આર્ત હૃદયે બધું હેમખેમ પાર ઊતરે તે માટે પ્રાર્થના કરી રહ્યા હતા. આ સમારોહની પાછળ પોતાનું બધું... તમામ... સઘળું તપોબળ દાવ પર લગાડી રહ્યા હતા. અંતે સમારોહ સમ્પન્ન થયો. પોલીસ વ્યવસ્થાની પણ જરૂર ન પડી.

સમારોહના અંતિમ દિવસે સ્વામીજી સત્સંગમાં પધાર્યા. મૂળથી જ કૃશકાયા થોડી વધુ કૃશ થઈ હતી. હવે તેમનાં પગલાં ધીરે પડી રહ્યાં હતાં. આ દેહ કઈ શક્તિથી ટકી રહ્યો હતો? આ પ્રશ્ન તેમને નજરે જોનાર પ્રત્યક્ષના મનમાં ઊભરાતો હતો, પરંતુ તેનો જવાબ તેમના તેજસ્વી મુખમંડળ પર પ્રતીત થતો હતો. કામ નિર્વિઘ્ન થાય તે માટેની તેમની અદ્ભુત ઈચ્છાશક્તિ અને મૂર્તિમંત ચૈતન્યના આધાર પર આ દેહ ઊભેલો હતો.

આસન પર બેસીને સ્વામીજીએ નેત્રો બંધ કર્યાં. પોતાના બુલંદ, પરંતુ મધુર અવાજમાં ઝંકારનું ઉચ્ચારણ કર્યું. ચોપાસ શાંતિ પથરાઈ ગઈ. સુકાયેલું એક પાંદડું પણ ઝાડ પરથી પડે તો લાગે મોટો અવાજ થયો. અને આકસ્મિક હજારો લોકોની સામે અતિનમ્રતાપૂર્વક મસ્તક ઝુકાવીને સ્વામીજીએ હાથ જોડ્યા. પછી કહ્યું :

‘સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના જન્મશતાબ્દી સમારોહમાં પધારીને આપે સૌએ સમારોહની શોભામાં અભિવૃદ્ધિ કરી છે. દિવ્ય જીવનનું માતૃમથક શિવાનંદ આશ્રમ અને વ્યક્તિગત રીતે હું આપ સૌનો તે માટે ઋણી છું. આશ્રમની વ્યવસ્થા સંભાળતા સંતોએ ખૂબ મોટા ધોરણે આપ સૌના નિવાસ અને ભોજનની વ્યવસ્થા કરી. જો તેમાં ક્યાંય પણ ક્યાશ રહી ગઈ હોય તો કૃપા કરીને અમારું ધ્યાન દોરજો, જેથી ભવિષ્યમાં આ ક્ષતિઓનું પુનરાવર્તન ન થાય અને કોઈને પણ વ્યક્તિગત કોઈ પણ પ્રકારની મુશ્કેલી પડી હોય તો કૃપા કરીને મને ક્ષમા કરજો.’

લોકોનો પ્રત્યુત્તર માત્ર આંખોમાં જ હતો. સ્વામીજી ફરીથી બોલ્યા. ‘આશ્રમમાં ઠેકઠેકાણે દાનપાત્રો મૂકવામાં આવ્યાં છે. ધન કે નગદ રૂપિયા પૈસાના રૂપમાં તમો તેમાં કંઈ પણ નહીં નાખો તો ચાલશે, પરંતુ સમગ્ર સમારંભની વ્યવસ્થામાં જે કંઈ પણ ત્રુટી રહી ગઈ હોય જે અમારી નજરમાં ન આવેલ હોય તે સંબંધીની

સૂચના... કે ફરિયાદપત્ર અવશ્ય તેમાં લખીને નાખશોજી.’ આવી વિલક્ષણ નમ્રતાનું અદ્ભુત દર્શન... હજારો હાથ સ્વંયભૂ જોડાઈ ગયા. હજારો મસ્તક આ શીલ અને મર્યાદાના મૂર્ત સ્વરૂપ સામે ઝૂકી ગયાં... ચોપાસ વિસ્તરેલી અપાર શાંતિ ઈશ્વરની ભાષા બોલી રહી હતી.

૧૯૯૧માં હિમાલયના હિમાચ્છાદિત ગિરિશૃંગો પર દુઃખનો આતંક પથરાઈ ગયો. ખૂબ મોટા પ્રમાણમાં આવેલા ભૂકંપને કારણે હૃષીકેશ હરિદ્વાર અને ઉત્તરકાશીમાં વિનાશનું તાંડવ રચાયું હતું. લોકોનાં ઘરો માટીમાં મળી ગયાં હતાં. ક્ષણભરમાં જિંદગીની તમામ કમાણી નષ્ટ થઈ ગઈ હતી. જનમ જનમ સુધી સાથ નિભાવવાનું વચન ‘આપનારો’ આ લોકથી નાતો તોડીને ચાલ્યાં ગયાં હતાં. અગણિત અનાથ તૃષાર્ત બાળકો માતાની હુંફ માટે આર્કદ કરતાં હતાં. અનેક માતાઓ બાળકો ખોવાયાથી ટળવળતી હતી. ભૂમિએ જ આશ્રય આપવાનો નર્નયો ભણ્યો તો હવે કોના આશ્રયે જવાનું? પ્રકૃતિનું રુદ્ર સ્વરૂપ જોઈને રૂંવાડાં ઊભાં થઈ જતાં હતાં. સરકારની મદદ નહિવત્ જ મળી. થોડી સ્વયંસેવી સંસ્થાઓ આગળ આવી, પરંતુ સેવા પહાડો પર ચઢીને કરવાની હતી. જે લોકો હંમેશાં આવી દુર્ઘટનાઓ સમયે સેવા કરવામાં મોખરે હોય છે, તે સૌ આવી આવીને પાછા ચાલ્યા ગયા. ભૂકંપમાં થયેલ તારાજામાં મરેલાઓ તો દબાયેલા હતા જ, પરંતુ જીવતા પણ દટાયેલા હતા.

સૌથી પહેલાં જો કોઈને સેવા કરવાનો વિચાર આવ્યો હોય અને પહેલ કરી હોય તો તે સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજે. સવારે ત્રણ વાગ્યે ભૂકંપ આવ્યો હતો. તેઓ સવારે પાંચ વાગ્યે વિશ્વાસુ સંતોની કુટીરમાં ગયા. ઉત્તરકાશીમાં ભૂકંપ આવ્યો છે. આપણે સેવા કરવી જોઈએ. સંતો પણ તૈયાર જ હતા. પોતાનાં મુખ-

દુઃખ સ્થિર બુદ્ધિથી સહન કરવાવાળા સંતો બીજાનાં દુઃખ કેમ દેખી શકે ? દિવ્ય જીવન સંઘના માતૃમથક શિવાનંદ આશ્રમે ભૂકંપપીડિતોને મદદ માટે કાર્ય કરવાનું ચાલુ કર્યું.

આપત્તિગ્રસ્ત લોકો માટે તાત્કાલિક તૈયાર ભોજન આપવાની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી. કપડાં, દવા, રાશન, છાપરાં, તંબુ અને દૈનિક જીવનની આવશ્યકતાઓની પૂર્તિ કરવામાં આવી. અંતે બધું થાળે પડતાં પાકાં મકાનો બાંધીને આપવામાં આવ્યાં. અનાથ બાળકોની સારસંભાળ અને તેમના માટે પાઠશાળા બાંધવામાં આવી. ઈશ્વરની સેવા સમાજ સેવાથી જુદી

નથી હોતી, સમાજનાં હૃદયના પ્રત્યેક ધબકારા સાથે 'અધ્યાત્મ'નો સંબંધ છે, પરંતુ અમો સમાજ સેવા કરી રહ્યા છીએ, તેવી ભાવના સેવા કરનારા સંતોના મનમાં કદીયે નથી હોતી. ત્યાં વ્યક્તિ, સમાજ અને પરમાત્મા બધું એકરૂપ જ થઈ જાય છે. ભૂકંપમાં પીડિત પ્રત્યેકમાં સ્વામી ચિદાનંદજી પોતાના સ્વરૂપને જ જોઈ રહ્યા હતા. માનો પોતાની... જાતના સેવાર્થે જાતે જ નીકળી પડ્યા. દિવ્ય જીવન સંઘના સંન્યાસીઓએ ગૃહસ્થોની ગૃહસ્થીને વસાવી આપી.

□ 'અમૃતપુત્ર'માંથી સાભાર

### LIP VEDANTIN

He talks much on Vedanta,  
He is fond of tall talk,  
He gossips and poses,  
He is fond of pedantry.

There are some flowers,  
With beautiful colours,  
But they have no scent.  
He is like these flowers.

He talks and talks,  
But does not act accordingly,  
Oneness is unknown to him.  
He discusses and filghts.

He condemns and criticises,  
He quotes scriptures,  
You can see him on every platform,

He will vomit some nonsense,  
He will condemn Bhakti.  
He will belittle Karma.

He will talk of Samadhi,  
But ethics is unknown to him  
He is full of lies,  
He backbites and vilifies.

He will catch fish,  
In the Ganga,  
To satisfy his palate,  
And say 'Nainam Chindanti Sastrani'  
'Swords would not pierce the soul.'  
Now you can clearly diagnose,  
Who is an Impotent Vedantin,  
A pseudo-Vedantin,  
And lip Vedantin,  
I leave it for you to judge now.

### REAL VEDANTIN

He is a real sage,  
He is full of wisdom,  
He is silent and peaceful,  
He is radiant and joyful.

He never asks anything,  
He gives and gives,  
He transforms others  
He elevates and inspires.

He is a veritable God on the earth,  
He is humble and simple.  
In his mere presence  
All doubts are cleared.

He is free from anger and egoism,  
He teaches through silence,  
He is one with all,  
He beholds the Self everywhere.  
He is full of mercy,  
He bears insult and injury,  
He is truthful and cordial,  
He is above body-consciousness.

### પ્રાર્થના

પ્રાર્થના શક્તિ છે. પ્રાર્થના જીવન છે. મનુષ્ય ભોજન વગર જીવી શકે છે. પરંતુ પ્રાર્થના વગર જીવી ન શકે. પ્રાર્થના-પૂજા દરરોજ નિશ્ચિત સમયે કરો. પૂજ્ય ગુરુદેવના ગ્રંથોનો સ્વાધ્યાય કરો, આથી તમારા સંદેહ તથા ભ્રમ દૂર થશે. તે ગ્રંથો તમને માર્ગદર્શન આપશે. અને તમારા પ્રેરણાસ્ત્રોત બનશે. - સ્વામી ચિદાનંદ

## પર્વતારોહણ-જીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય

- સંકલન : શ્રી પરમાનંદ ગાંધી

પર્વતારોહણની એક શિબિરમાં એક પર્વતારોહીને પૂછવામાં આવ્યું, “પર્વતારોહણમાં શીખવા જેવું શું છે?” ત્યારે તેણે કહ્યું, “જ્યારે અમે પર્વત ઉપર ચઢવાનું શરૂ કરીએ છીએ ત્યારે અમારી પાસે ઘણો સામાન હોય છે, પરંતુ જેમ જેમ ઉપર ચઢતાં જઈએ અને એક મુકામ સુધી પહોંચીએ ત્યારે અમારા સામાનમાંથી શક્ય તેટલો સામાન ઓછો કરીએ છીએ. તેનું કારણ પૂછતાં તેણે કહ્યું, “સામાનનો ભાર હોય તો આરોહણમાં ખૂબ જ મુશ્કેલી પડે છે.”

પર્વતારોહણની વાત સાંભળી શિબિરમાં આવેલા તેના ગુરુએ આ દૃષ્ટાંત ટાંકી આરોહણની વાત સમજાવી. તેમણે કહ્યું “પર્વતનું ઊંચામાં ઊંચું શિખર દેખાય છે. તેને સર કરવા પર્વતારોહક પ્રયત્ન કરે છે. તેને લક્ષ્યમાં રાખીએ એ જીવનનું જે પરમતત્ત્વ છે - આત્મિક સમાધાન પરમઆનંદની અનુભૂતિ તે લક્ષ્ય આપણને દેખાતું નથી.”

તેનો વિસ્તાર કરતાં ગુરુએ કહ્યું, ‘માણસ જેમ જેમ ઉંમરમાં વધતો જાય છે તેમ તેમ તેણે જિંદગીના નકામા બોજાને ફગાવવા જ પડે છે. દાખલા તરીકે આપણે નાના હોઈએ છીએ ત્યારે આપણે આપણાં ગમતાં રમકડાંને આપણાથી અળગાં કરતા ન હતા. અરે! રાત્રે છાતીએ લગાડીને સૂતા હતા. પરંતુ મોટા થયા પછી એ રમકડાંના ટોપલાને આઘા નથી કરતા, બલકે તેને ફેંકી દઈએ છીએ અને જીવનમાં જે સમયે જેની જરૂર હોય છે, જેનું મહત્ત્વ હોય છે તેટલું જ રાખીએ છીએ.

પર્વતારોહક આગળ ચડતાં ચડતાં પોતાનો બોજો હળવો કરે છે તેમ માણસને પણ ઉન્નત જીવનના પંથ પર આગળ વધવું હોય જન્માંતરથી લઈ આવેલા વિષય, વાસના, રાગદ્વેષ અને ઈર્ષાના, એકબીજા માટે બંધાયેલા પૂર્વગ્રહ, ક્રોધ અને લોભ તથા અન્ય ભૌતિક વસ્તુઓના બોજાથી આઘા થતાં આવડતું જોઈએ.

પણ તે કઈ રીતે ? તે પ્રશ્નનું સમાધાન કરતાં ગુરુજીએ રબરનું દૃષ્ટાંત આપતાં સમજાવ્યું - રબરનું કામ છે પેન્સિલથી લખેલું-લખાણમાં થયેલી ભૂલોને ભૂંસી કાઢવાનું. જો તે ભૂંસી ન કાઢે તો આપણું લખાણ ભૂલોથી ભરેલું જ રહેવાનું, પણ જો આપણે આપણા વિચારોની ભૂલો છેકી ન નાખીએ, તેને ન સુધારીએ તો જીવન તેના પરમલક્ષ્યથી આડું ફંટાઈ જવાનું તો જીવનમાં થતી રાગદ્વેષ, મત્સર અને ક્રોધ ઈત્યાદિની ભૂલો સુધારતા જવાનું. તે ન કરીએ તો આપણે આ ભૂલ ભરેલા વર્તનને જ સાચું માની લઈશું. આપણા વિચારોનું કામ પેલા ક્લીનર જેવું છે. તે ન વાપરીએ તો સાફ કરનાર સાધન ઉપર જ ધૂળના થર જામી જાય. તો સતત વિચારોના રબરથી આવી ભૂલો સાફ કરતાં કરતાં આગળ વધતાં રહેવાનું છે. તો જ આત્માની અનુભૂતિનું ઉચ્ચ શિખર સર કરી શકીશું. વાસ્તવમાં જીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય પર્વતારોહણ જ છે ને ! અને શિબિરાર્થીઓને ગુરુ પાસેથી પર્વતારોહણનું સાચું જ્ઞાન લાઘું.

□ ‘સરગમ’માંથી સાભાર



## ગુરુદેવ

- શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

તા. ૧૪ જુલાઈ, ૧૯૬૩, સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી મહારાજનો સમાધિ દિવસ.

સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી કોણ હતા?

એક દિવસ એક આગંતુકે સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી મહારાજને તેમના વિશે કેટલાક વ્યક્તિગત પ્રશ્નો પૂછ્યા. પૂજ્ય ગુરુદેવે તેના જવાબ આપ્યા.

પ્રશ્નોત્તરી:

- તમારું નામ, સ્વામીજી?

- ઠું

- કૃપા કરી તમારાં માતા-પિતા વિશે કહેશો?

- બ્રહ્મ મારા પિતા છે.

- મૂળ પ્રકૃતિ મારી માતા છે.

- જન્મસ્થાન?

- બ્રહ્મપુરી, એને નિરાલમ્બપુરી પણ કહે છે.

- સ્વામીજી, તમારો જન્મ ક્યારે થયો હતો?

- હું અજન્મા તત્ત્વ છું.

- તમારી ઉંમર કહેશો?

- હું શાશ્વત છું.

- તમારી જાતિ કઈ છે?

- મારી જાતિ છે બ્રહ્મ.

- તમે ક્યાં વિશ્રામ કરો છો?

- હું હંમેશા સચ્ચિદાનંદમાં વિશ્રામ કરું છું.

- તમે શું શું ભોજન કરો છો?

- ધ્યાન અને સમાધિ મારાં ભોજન છે.

- તમે શું પીઓ છો?

- હું અનશ્વરતાનું અમૃત પીવું છું. આ જ બધાં સારનો સાર છે.

- તમે શિક્ષણ ક્યાં પ્રાપ્ત કર્યું?

- આત્માની પાઠશાળામાં

- નામ - રૂપરહિત આત્માએ મને ભણાવ્યો છે.

- આ પાઠશાળામાં શિક્ષણનું માધ્યમ છે - પરમ મૌન.

- પોતાના શુદ્ધ હૃદયની સ્લેટ લઈને એ પાઠશાળામાં ગયો હતો.

- ત્યાં મારા અધ્યાયકે દિવ્ય પ્રકાશની પેન વડે તેના ઉપર લખી દીધું - 'પ્રણવ.'

ગુરુદેવની આ સાચી ઓળખ છે. આપણે જેમને સ્વામી શિવાનંદ કે હિમાલયના પવિત્ર સંત તરીકે ઓળખીએ છીએ, પરંતુ વાસ્તવિક રીતે જોતાં તેઓ નામ અને રૂપરહિત છે, વર્ણ અને આશ્રમથી પર છે. તેમને નથી જન્મ, નથી મૃત્યુ. નામરૂપના ખ્યાલને દૂર કરવાથી જ એમના દિવ્ય દર્શન થઈ શકે છે. ગુરુદેવ તો માનવસ્વરૂપની પાછળ સંતાયેલ શાશ્વત સત્ય હતા. માનવગુરુના નામે લીલા કરનાર દેહીધ્યમાન દિવ્ય જ્યોત હતા.

મર્યાદિત સમજશક્તિ ધરાવતા આપણા જેવા સામાન્ય માણસો માટે તો સ્વામી શ્રી શિવાનંદજીનું વ્યક્તિત્વ રહસ્યમય જ રહેશે. તેઓ મનુષ્ય હતા, ભગવાન હતા કે મનુષ્યરૂપમાં ભગવાન? ગમે તે હોય, પરંતુ તેઓ ખરેખર ખૂબ જ ગમી જાય તેવા અને વારંવાર પૂજવાનું મન થાય તેવા તો હતા જ.

ગુરુદેવ સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી લગભગ ૬ ફૂટ ઊંચા હતાં. ચમકતા તાંબા જેવો લાલ રંગનો ચહેરો હતો. તેમના ખભા પહોળા અને હાથ લાંબા હતા. વાળ વગરનું સંપૂર્ણ સાફ માથું હતું. બાળક જેવો નિર્દોષ ચહેરો અને ચમકતી આંખો હતી. ગ્રીકની પૌરાણિક કથાનો જાણે કે કોઈ દેવપુરુષ પૃથ્વી પર ઊતરી આવ્યો હોય તેવું તેમને જોતાં લાગતું.

તેઓ દેખાવમાં તદ્દન સાદા અને સરળ હતા. છતાં એક મહારાજા જેવા દેખાતાં તેઓ કપાળમાં કોઈ ટીલાંટપકાં કરતા નહિ, નહિ માથે કોઈ જટા, નહિ ફરફરતી દાઢી. ગળામાં માળા કે મણકા કશું જ પહેરતાં નહીં, ન કાનમાં બુટ્ટી, ન કોઈ હાથમાં કડાં. હા, ઋતુ પ્રમાણે તેઓ કપડાં પહેરતા. શિયાળાની કાતિલ ઠંડીમાં લાંબો ગરમ કોટ પહેરતા અને ઉનાળામાં સુતરાઉ કપડાં પહેરતા. એક લાંબું કપડું કમરની આસપાસ વીંટાળતા અને બીજું ખભા અને છાતી પર નાખતાં. કપડાં પહેરવામાં સભ્યતા જાળવવી જોઈએ એવું તેઓ માનતા હતાં. વર્ષો સુધી તો તેમણે પગમાં બૂટ-ચંપલ કશું પહેર્યું નહોતું. ઉઘાડા પગે જ ચાલતા. પાછળથી તેમણે કેન્વાસના બૂટ પહેરવા માંડ્યા હતાં. તેઓ ચાલે ત્યારે તેમનાં પગલાંનો બિલકુલ અવાજ સંભળાતો નહીં. તેમનું હલનચલન પ્રમાણસરનું અને સમતોલ હતું. તેઓ પ્રવચન કરતા ત્યારે તેમની જીભ ઉપરથી શબ્દોનો પ્રવાહ એકધારો અસ્ખલિત વહ્યા કરતો, તેમાં કશી રુકાવટ થતી નહીં.

ગુરુદેવના બાહ્ય દેખાવ ઉપરથી તેમની ઉંમર કળવી અશક્ય હતી. એક યુવાનને શરમાવે તેવો તેમનામાં ધનગનાટ હતો, પરંતુ તેટલા જ પાછાં શાંત અને સ્વસ્થ હતાં. મોટી ઉંમરે પણ ઘડપણ જેવી કોઈ

વસ્તુને તેઓ માનતા ન હતાં. તેમનો અવાજ પહાડી હતો. લાઉડસ્પીકરની તેમને જરૂર જ રહેતી નહીં, છતાં અવાજમાં મીઠાશ અને મધુરતા તો ખરી જ.

ગુરુદેવને શિષ્ટાચારની પડી નહોતી. બધાંને છૂટથી મળતા. સામો માણસ અજાણ્યો હોય કે ઓળખીતો, તે વંદન કરે કે બોલવાની શરૂઆત કરે તે પહેલાં જ ગુરુદેવ તેમને નમસ્કાર કરતા, વાતની પહેલ પણ મોટેભાગે તેઓ જ કરતા.

ગુરુદેવ જ્યારે મલાયામાં રહેતા હતા ત્યારે તેમના મિત્રો ઘણીવાર કહેતાં: ‘આ ડોક્ટર તો કમાલ નો માણસ છે. તદ્દન અજાણ્યા પ્રદેશમાં કે ભયંકર જંગલમાં તેને મોકલો તો તે ત્યાં પણ વાઘ, વરુ, સિંહ સાથે દોસ્તી બાંધી દેશે. બધાંના હૃદયમાં તે આસાનીથી ધૂસી શકે છે.’

- પ્રજ્ઞાનમ્ બ્રહ્મ (શુદ્ધ ચૈતન્ય એ પ્રભુ છે)
- તત્ત્વમ્ અસિ (તે તું છે)
- અયમ્ આત્મા બ્રહ્મ (આ આત્મા એ પ્રભુ છે)
- અહમ્ બ્રહ્માસ્મિ (હું પ્રભુ છું)

આ ચારેય મહાવાક્યો ગુરુદેવે આત્મસાત્ કર્યાં હતાં, એ ગુરુદેવનું સ્મરણ કરવું, પૂજા કરવી, વંદન કરવાં, દર્શન કરવાં, પ્રેમ કરવો એ પણ એક લહાવો છે. આપણે ગુરુદેવને હૃદયથી પ્રાર્થના કરીએ: ‘હે ગુરુદેવ ! હું તારો છું. તું મારો છે. બધું તારી ઈચ્છા પ્રમાણે થાઓ.’

૧૯ જુલાઈ, શ્રી ગુરુપૂર્ણિમા ઉત્સવ પણ ઊજવાઈ રહ્યો છે. ગુરુદેવનાં પવિત્ર શ્રીચરણોમાં પ્રણામ, શરણાગતિ અને સમર્પણ.

## સ્પર્ધાઓમાં યુવક વિકાસની બધી જ પ્રવૃત્તિઓ આવરી લીધી છે

- શ્રી ભૂપેન્દ્રસિંહ ચૂડાસમા

ઉપરોક્ત ઉદ્દગારો રાજ્યના શિક્ષણ મંત્રી શ્રી ભૂપેન્દ્રસિંહ ચૂડાસમાના વિવિધ સ્પર્ધાઓના વિજેતાઓને ઈનામ વિતરણ તથા કોલેજના પ્રતિનિધિઓને શિલ્ડ આપવાના સન્માન કાર્યક્રમમાં હતા. તેઓએ જણાવેલ કે શિવાનંદ આશ્રમ જેવી આધ્યાત્મિક સંસ્થાઓ આવી સરસ રીતે સમાજના ઉત્થાનનું કાર્ય કરે છે.

તા. ૧૯ જૂનના રોજ શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે ગત જાન્યુઆરી-ફેબ્રુઆરીમાં પૂજ્ય સ્વામી ચિદાનંદ જન્મશતાબ્દી વર્ષની ઉજવણીના ભાગરૂપે યોજાયેલ વિવિધ સ્પર્ધાઓમાં અમદાવાદ તથા ગાંધીનગર જિલ્લાની કોલેજોના વિદ્યાર્થી અને વિદ્યાર્થિની માટે કબડ્ડી, ચિત્રકલા અને શીઘ્ર વક્તૃત્વ સ્પર્ધા યોજાયેલ. કબડ્ડીની ૩૧ ટીમોએ ભાગ લીધેલ. વક્તૃત્વ સ્પર્ધામાં ૫૯ કોલેજના ૧૦૭ વિદ્યાર્થીઓએ ભાગ લીધેલ. ચિત્રસ્પર્ધામાં શાળા-કોલેજના ૪૫૦ ઉપરાંત વિદ્યાર્થીઓએ ભાગ લીધો હતો. રાજ્યની કોલેજોના વિદ્યાર્થીઓ તથા શાળાના શિક્ષકો માટે યોજાયેલ નિબંધ સ્પર્ધામાં ૧૦૧ કોલેજોના ૧૧૪૭ સ્પર્ધકો તથા શાળાના શિક્ષકોએ ભાગ લીધો હતો. આ ઉપરાંત અમદાવાદ-ગાંધીનગર જિલ્લાના શિક્ષકોની વક્તૃત્વ સ્પર્ધા પણ યોજાઈ હતી. તમામ સ્પર્ધાઓમાં ભાગ લેનારાઓને સ્મૃતિચિહ્ન તરીકે 'અમૃતપુત્ર' પુસ્તક તથા પ્રમાણપત્ર આપવામાં આવેલ. વિજેતા અને સંસ્થાઓને ઈનામ તથા શિલ્ડ વિતરણ કાર્યક્રમ તા. ૧૯-૬-૨૦૧૬ના રોજ યોજાયેલ, તેમાં મુખ્ય મહેમાન તરીકે રાજ્યનાં શિક્ષણ મંત્રી તથા અતિથિવિશેષ તરીકે ગુજરાત યુનિવર્સિટીના કુલપતિ શ્રી એમ. એન. પટેલ સાહેબ હાજર રહ્યા હતા. કાર્યક્રમની શરૂઆત યોગશિક્ષકો દ્વારા આશ્રમની પ્રાર્થના સાથે થયેલ. આશ્રમના ટ્રસ્ટી શ્રી અરુણભાઈ ઓઝાએ સ્વાગત પ્રવચનમાં સૌને આવકારી સંસ્થાનો વિસ્તૃત પરિચય આપવા સાથે યોજાયેલ વિવિધ સ્પર્ધાઓની માહિતી આપી હતી.

શ્રી ભૂપેન્દ્રસિંહ ચૂડાસમાએ તેઓના

ઉદ્દબોધનમાં આ રીતની સ્પર્ધાઓના આયોજન માટે સૌને અભિનંદન આપતાં જણાવેલ કે આવી સંસ્થાઓ સંસ્કાર સિંચનનું કાર્ય આવી પ્રવૃત્તિ દ્વારા કરે છે. સંસ્કાર ન હોય તો સમાજ-દેશ કેવો બને? તેની કલ્પના કરી શકાય તેમ નથી. શિક્ષણ પાયાનું કામ છે. ચૌદ વર્ષથી અઠાર હજાર ગામડાંઓમાં શાળા પ્રવેશોત્સવ યોજાય છે. તેઓએ સૂચન કરતાં જણાવેલ કે સ્પર્ધાઓના આયોજકો સામાજિક સમસ્યાઓ ઉપર પણ સ્પર્ધાઓના વિષયો રાખે. વિદ્યાર્થીઓ આત્મવિશ્વાસના અભાવે આપઘાત કરે છે. આજના ભાગદોડભર્યા જીવનના કારણે માતા-પિતા બાળક પ્રત્યે ઓછું ધ્યાન આપે છે તે ચિંતાનો વિષય છે.

અતિથિવિશેષ શ્રી એમ. એન. પટેલ સાહેબે તેઓના ઉદ્દબોધનમાં જણાવેલ કે ૨૧મી સદીમાં એકાંકી વિકાસ સાથે સર્વાંગી વિકાસ જરૂરી છે. બાળકમાં ઘણી બધી આવડત છુપાયેલી હોય છે તેને બહાર લાવવાની જરૂર છે. વિદ્યાર્થીઓને ફક્ત યુનિવર્સિટીની ઉપાધિ મળે તે પૂરતું નથી. બલકે તેનાથી કંઈક વિશેષ કરવું પડશે. આવી સ્પર્ધાઓથી વિદ્યાર્થીઓમાં ખેલદિલીનો ભાવ જાગે છે. તેઓએ જણાવેલ કે સેમેસ્ટરના કારણે ત્રણ મહિના કોલેજ કાર્ય, ત્રણ કલાકની પરીક્ષા અને ત્રણ મિનિટમાં પેપર તપાસણીનું કાર્ય આવી પદ્ધતિ ક્યાં સુધી ચાલશે, જેનામાં જેવી આવડત હોય તેની પરીક્ષા લેવામાં આવે તો કંઈક યોગ્ય થાય.

સ્પર્ધકોની માહિતી પ્રા. શ્રી ચિરાગ પંડ્યાએ આપેલ. કાર્યક્રમમાં સ્પર્ધાઓના નિર્ણાયકો તરીકે માનદ સેવા આપનાર વીસેક મહાનુભાવો ઉપરાંત ગુજરાત પાઠ્યપુસ્તક મંડળના ઉપાધ્યક્ષ શ્રી નીતિનભાઈ પિઠાણી, પ્રાથમિક શિક્ષણ નિયામક શ્રી એચ. એન. ચાવડા, એડવોકેટ શ્રી પાર્થ રાવલ અને યતીન સોની, યુરોલોજિસ્ટ ડો. ગૌરાંગ ગાંધી હાજર રહ્યા હતા. આભારવિધિ શ્રી હર્ષદ પરીખે કરી હતી.

## સેવા-સમર્પણ

- શ્રી કમલેશ દવે

સેવા શબ્દ અતિપ્રાચીન, પ્રચલિત અને વિસ્તૃત ફેલાયેલો છે, રોજિંદા જીવન-વ્યવહારમાં ઘણીવાર સેવા શબ્દ કાને સંભળાય. સેવા સંદર્ભે થોડું - ઘણું લખું તો - સેવા નિઃસ્વાર્થ ભાવે થવી જોઈએ. સેવાનો પ્રચાર ન થવો જોઈએ. સેવા અહમથી અલિપ્ત હોવી જોઈએ, સાથેસાથે સેવાકાર્ય ક્યારેય નાનું કે મોટું હોઈ ન શકે. સેવા હરહંમેશ હૃદયની સંવેદના સાથે જોડાયેલી હોય છે, જે નિરંતર પ્રસન્નતા અને આનંદની લહેરીઓમાં પરિણમે છે.

વળી, સેવા અને સમર્પણ એકબીજાનાં પૂરક અને સહસંબંધી જોવા મળે, જેમ કે સમર્પણ વિના સેવા સંભવ નથી. સમર્પણ જ સેવાનો એક પ્રાણ છે. આમ, સમર્પણની હાજરી સેવા માટે અત્યંત આવશ્યક છે. સેવા સ્વયં ઉદ્ભવે - જન્મે અને પ્રયત્નોએ આનંદસ્વરૂપ શુભફળમાં પ્રકટ થાય. સેવામાં ઉમદા પ્રયત્નો હોય છે જ્યારે સમર્પણમાં સહજતા દૃષ્ટિમાન બને. સમર્પણમાં રહેલી આ સહજતા જ સેવાનાં ભગીરથ-પવિત્ર પ્રયત્નોમાં ઊર્જા ભરી દે છે. હૃદયનો ઉમંગ અને અંતરાત્માનો પ્રકટ ભાવ એ સેવા-સમર્પણ માટે જરૂરી છે. અન્યમાં સેવાનું ક્ષેત્ર અનંત અને વિશાળતાથી ભરપૂર છે. સેવામાં કલ્યાણ, ત્યાગ, સંતોષ, શાંતિ, તૃપ્તિ અને પરિપૂર્ણ પરમઆનંદની અનુભૂતિ અને પ્રીતિ

થાય, જે માનવીને સુખમય પવિત્રતા તરફની સાધના દ્વારા મોક્ષની યાત્રા કરાવે છે. વળી, સત્કાર્યો - સેવાની હાજરીએ પ્રભુ પ્રસન્ન થાય છે. સેવામાં સેવા કરનાર-સેવક અને જેની સેવા થઈ છે તે સાધ્ય બન્ને પરસ્પર સંપૂર્ણ નિર્દોષ, સુખમય, નિખાલસ અને પરિપૂર્ણતામાં જોવા મળે છે. સેવામાં સમર્પણનો ભાવ છલોછલ છે તો વળી સમર્પણમાં ભરપૂર ત્યાગ અને શરણાગતિ છે. સેવા-સમર્પણ સંદર્ભે પ્રાચીન સમયમાં શ્રી હનુમાનજીનું શ્રી રામ માટેનું સમર્પણ એક અનુપમ ઉદાહરણ છે, જે સેવા-સમર્પણની સર્વોપરિતા કે શ્રેષ્ઠતા દર્શાવે છે.

ભૂખ્યાંને ભોજન, બીમારને ચિકિત્સા તેમજ અભણને સાક્ષર બનાવવા આ સર્વે સત્કાર્યો સેવામય મનુષ્યની વિચારધારા એ ઉત્તમ સેવાનાં સૌથી શ્રેષ્ઠ કાર્યો છે. છેવટે તો પ્રત્યેક ધર્મનો સારાંશ કે નિયોડ એ સેવા જ છે. સેવા એ જ ધર્મ. સેવા એ જ આસ્થા-શ્રદ્ધા. સેવા એ જ સાધના. સેવા એ જ પ્રાર્થના, જે ભરપૂર ઊર્જાસભર છે, જેમાં બળરૂપી શક્તિ છે. દૈનિક પ્રવૃત્તિઓમાં કોઈ પણ નાની-મોટી સેવાને આપણે કર્તવ્ય કે ધર્મ બનાવવી જોઈએ જ્યાં સેવાથી સમર્પણ, સમર્પણથી પ્રેમ, પ્રેમથી પવિત્ર અને દિવ્ય પરમસુખ-પરમાનંદની પ્રાપ્તિ સંભવ બને છે.

### દશ આદેશ

૧. સત્ય, અહિંસા અને બ્રહ્મચર્યવ્રતનું પાલન કરો.
૨. ભલા બનો, ભલું કરો.
૩. સહનશીલ બનો.
૪. સર્વ પ્રત્યે સદ્ભાવ રાખો.
૫. સર્વની નિષ્કામ સેવા કરો; સર્વની ભગવદ્ભાવથી સેવા કરો; સર્વને ચાહો.
૬. વહેંચીને ભોગવો.

૭. આપો; પવિત્ર બનો; ધ્યાન ધરો; આત્મસાક્ષાત્કાર કરો.
૮. સદ્વિચાર કરો; સદાચારી બનો.
૯. સર્વમાં એકાત્મતા અનુભવો; સર્વમાં પ્રભુને નિહાળો.
૧૦. “હું સર્વવ્યાપી અમર આત્મા છું” એવું અનુભવો.

## A SPIRITUAL DAILY ROUTINE FOR THE HOUSEHOLDER

Each householder should have an ideal daily routine. The home life should not be left to it-self, but taken care of. In addition to those unexpected things that come up every day—a visit of someone, a telephone call, an invitation to go out with someone—every one of you should have an accepted basic programme, a basic schedule for your daily life, which should include an hour of prayer in the morning and an hour of prayer in the evening. The prayer hour might include the reading of scriptural texts, the reading of sacred and inspiring spiritual books, a few minutes of quiet, indrawn meditation, a few minutes of actually articulated prayer, inspiring prayer. The prayer can be spontaneous; it does not necessarily have to come out of some book. Or it can be both, as there are some very inspiring short prayers in the Gospel and also in some other books. The children should also be trained in this way.

There should also be some actual act of external worship. After all, we are embodied creatures and we wish to exercise our bodies also in devotion. When you are in a state of worship, the body also should take on the attitude of worship. You should light a candle, burn a little incense, bow before the Deity, offer-supplication, ask Him to enlighten you, to fill your heart with virtue, fill your heart with divine love, goodness and selflessness, and then bowing low and with genuflection, kneel, press down with your forehead. In this way, you have to humble yourself in the presence of God. Then, as the body genuflects, prostrates and humbles itself, the influence of those little

acts has a chastening effect upon the mind. We cannot become completely heedless to these reactions of the body upon the mind and the mind upon the inner spirit. Therefore, each day, you should have an hour when you have scope for the exercise of all these several aspects of your being—for the exercise of the body, the heart and the feelings in prayer; for the exercise of the mind and the intellect in study, reflection and enquiry; and for the exercise of the spirit in inner contemplation, silence, indrawnness and meditation.

Each member of the family should have a private altar. The mother should have her own nook or little corner, where she has her own little prayer, little conversation with God, little asking for guidance, little intimate communion with God. The husband, likewise, should have a little altar for himself, and if this cannot be had, at least he must have some time for himself, when communes with the Maker individually. And the children should be trained right from the very beginning to have such separate little corners for themselves. Just as they have one corner for their toys, another for their books, a third for their pets, so they must have a corner for their own communion with the Most High, and if this habit is developed from childhood, then later on, they will be able to have their own independent spiritual life.

—Swami Sivananda

## વૃત્તાંત

### • તા. ૧/૬/૨૦૧૬ અમદાવાદ

આજરોજ ગુરુ ભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનો પવિત્ર સંન્યાસ દિવસ સાંજે આશ્રમમાં વિશેષ સત્સંગ અને મહાપ્રસાદનું આયોજન થયું. શ્રીમતી રૂપાબેન મજમુદારે ‘‘મારા ગુરુદેવ’’ એમ કહીને સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના તત્ત્વ ચિંતન વિષયક સાર ગર્ભિત અને મનનીય પ્રવચન કર્યું હતું. ૩૭માં યોગશિક્ષક ગ્રુપના શિક્ષાર્થીઓએ ગુરુ મહિમાનાં ગીતો ગાયાં હતાં.

### • તા. ૨/૬/૨૦૧૬, અમદાવાદ

બ્રહ્મલીન આચાર્ય મહામંડળેશ્વર શ્રીમત્ સ્વામી વિદ્યાનંદજી મહારાજ (સંસ્થાપક સમગ્ર વિશ્વનાં ગીતામંદિરો)ની પુણ્યતિથિ નિમિત્તે પ્રાર્થના અને શ્રદ્ધાંજલી સભાનું આયોજન પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની અધ્યક્ષતામાં થયું. પૂજ્ય સ્વામીજીએ આ પ્રસંગે બોલતાં કહ્યું, ગુજરાતમાં એક સમય એવો હતો કે વૈષ્ણવો અને જૈનોના મતાવલંબી સાધુઓ અને આચાર્યોનું સન્માન હતું. દશનામી સંન્યાસી આંગણે આવે તો લોકો શ્રદ્ધા અને પૂજ્યભાવથી કદીયે દેખતાં ન હતા. બ્રહ્મલીન મહામંડળેશ્વર શ્રીમત્ સ્વામી વિદ્યાનંદજી મહારાજના ત્યાગ, સેવા, સમર્પણ અને વિદ્વતાને કારણે જ આજે સનાતન ધર્મની અઢાલીકા ગુજરાતમાં અડીખમ ઊભેલી છે. તેનાં મંડાણ પૂજ્ય મહારાજશ્રીએ જ કર્યાં, તેથી સમગ્ર હિન્દુ સમાજ પૂજ્ય મહારાજશ્રીનો સદૈવ ઋણી રહેશે.

### • તા.૯/૬/૨૦૧૬, અમદાવાદ

૩૭મા યોગ શિબિર તાલીમનું આજે સમાપન થયું. પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના વરદ્ હસ્તે સૌ સ્નાતકોને પ્રમાણપત્ર એનાયત કરવામાં આવ્યાં. ન્યૂજર્સીનાં શ્રીમતી ગુંજન દેસાઈ શ્રેષ્ઠ વિદ્યાર્થીની ઘોષિત કરવામાં આવ્યાં. આ પ્રસંગે શ્રીમતી

રૂપાબેન મજમુદાર, કું. શીલા, સુશ્રી સંગીતા થવાણી અને સમગ્ર કાર્યક્રમના સંયોજક શ્રી સર્વજ્ઞ નાન્દીજીએ પ્રાસંગિક ઉદ્બોધનો કર્યાં, વિદ્યાર્થી-ભાઈ-બહેનોના વાલીઓ અને પારિવારિક પરિજનો આ પ્રસંગે ઉપસ્થિત રહ્યા. વિશેષ ભોજન સમારંભ પછી સૌએ સ્નેહસભર વિદાય લીધી.

પોતાના પ્રતિભાવમાં સૌ સ્નાતકોએ એક સ્વરમાં કહ્યું કે સમગ્ર પાઠ્યક્રમનું આયોજન-સંયોજન અને વ્યવસ્થા ક્રમ ખૂબ જ પ્રેરક છે. થોડી સમય અવધિ વધી શકે તો વધુ સારું. કું. સંગીતા થવાણીનાં વિદ્વતા, સૌજન્ય અને શીલનાં તથા આશ્રમના અન્નપૂર્ણા વિભાગને વિશદ સાધુવાદ મળ્યો.

### • તા.૧૦/૬/૨૦૧૬ મણિનગર - ઘોડાસર

મણિનગર સ્થિત વડીલોના વૃંદાવનનો સત્સંગ દર મહિને એક વખત ઘોડાસર ખાતે થાય છે. ‘‘જીવનસંધ્યાને ઓવારે - શાંતિને સથવારે’’ વિષયક પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું દોઢ કલાક સુધી ખૂબ જ મનનીય પ્રવચન થયું. વિશાળ સંખ્યામાં ઉપસ્થિત આશરે ૪૫૦થી વધુ વડીલો રસ-પુરી-પાત્રાં અને પુલાવનું જમણ જમીને આનંદભેર વિદાય થયાં.

### • તા. ૧૦ થી ૧૨ જૂન અને ૧૬ થી ૧૮ જૂન - આમલી-બોપલ

ડી.ડી ગિરનાર દ્વારા છેલ્લાં કેટલાંક અઠવાડિયાથી સોમવાર, મંગળવાર અને બુધવારે સવારે ૭.૦૦ થી ૭.૨૫ સુધી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનાં નિદર્શનમાં ‘જીવનયોગ’ કાર્યક્રમ આવે છે. તેના ૧૦૪માં એપિસોડનું ૧૮મી જૂને શૂટિંગ પૂરું થયું. આ કાર્યક્રમ હવે યુ-ટ્યુબ પર DD Girnar-jeevan yog કાર્યક્રમને Log કરીને જોઈ શકાય છે. આ માહિતી અને શિક્ષાપ્રદ કાર્યક્રમ અત્યારે ખૂબ જ પ્રશંસાને પામ્યો છે

• તા. ૧૭ જૂન - ઈસરો

પૂજ્ય સ્વામી શ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે ઈસરો ખાતે દેશભરમાંથી આવેલ વૈજ્ઞાનિકો તેમજ ઈસરોના આખા સ્ટાફ સમક્ષ 'Yoga and benifits' વિષય ઉપર મનનીય પ્રવચન કર્યું અને ખીચોખીચ ભરેલા હોલમાં આશ્રમના યોગશિક્ષકો શ્રી અસીમ અને શ્રી દીપેને અદ્ભૂત નિદર્શન કરી બતાવ્યું.

• ૧૮ જૂન - ૨૦ જૂન - વલસાડ

ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ, વલસાડ દ્વારા આયોજિત વિશ્વયોગ દિવસમાં ભાગ લેવા માટે પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ વલસાડ આવેલા. ૧૮મી ની સાંજે "કૃપા" ભવનમાં રાત્રે સત્સંગ થયો. ૧૯ જૂનની વહેલી સવારે બ્રહ્માકુમારીઓની સંસ્થામાં પૂજ્ય સ્વામીજીનું ઉદ્બોધન થયું.

વલસાડના સુપ્રસિદ્ધ મોંઘાભાઈ હોલમાં સમગ્ર કાર્યક્રમનું આયોજન ખૂબ જ ઉત્સાહપૂર્વક સંપન્ન થયું. એરો યોગના સંસ્થાપક શ્રી જિજ્ઞેશ રાઠોડ દ્વારા તેમનાં વિદ્યાર્થી ભાઈ-બહેનોએ ખૂબ જ સુંદર યોગાસન પ્રદર્શન કર્યું. આ પ્રસંગે સનાતન ધર્મના આચાર્યશ્રી શિવજી મહારાજ, મગોદના મહામંડળેશ્વર શ્રીમત્ સ્વામી નિત્યાનંદજી મહારાજ, પૂજ્ય સ્વામિની કોમલાનંદ માતાજી, ઓસ્ટ્રેલિયાના નિવૃત્ત એમ્બેસેડર શ્રી રાજેન્દ્ર નંદાજી તથા દિવ્ય જીવન સંઘ વલસાડના પ્રમુખ આદરણીય શ્રી યજ્ઞેશ દેસાઈ સાહેબનાં ઉદ્બોધનો થયાં. આ પ્રસંગે શ્રી જિજ્ઞેશ રાઠોડને 'યોગ પ્રચાર રત્ન' એવોર્ડથી નવાજવામાં આવ્યા. રોકાણ ખૂબ જ ટૂંકું હોવા છતાં ભક્તોની લાગણીને ધ્યાનમાં રાખી ભક્તોને ત્યાં સ્વામીજીએ પગલાં કરી સૌને ધર્મલાભ આપ્યો. શાતા બક્ષી.

• તા. ૧૯/૬/૨૦૧૬ અમદાવાદ

ગુરુ ભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનાં જન્મશતાબ્દી વર્ષ નિમિત્તે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે અમદાવાદ અને ગાંધીનગરની કોલેજોના વિદ્યાર્થીઓ, શિક્ષકો અને પછી

સમગ્ર ગુજરાતની કોલેજોનાં વિદ્યાર્થી ભાઈ-બહેનો માટે અનેક સ્પર્ધાઓ આયોજાઈ. તેમાં વિજેતાઓને સન્માનવાનો કાર્યક્રમ ગુજરાત રાજ્યના શિક્ષણમંત્રી શ્રી ભૂપેન્દ્રસિંહ ચૂડાસમા અને ગુજરાત યુનિવર્સિટીના કુલપતિ ડૉ એમ. એન. પટેલ તથા અન્ય ગણમાનનીય મહાનુભાવોની ઉપસ્થિતિમાં થયું- સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંચાલન અને નેતૃત્વ શ્રી અરુણ ઓઝા (ટ્રસ્ટી) અને ડૉ. ચિરાંગ પંડ્યા (સભ્ય, વ્યવસ્થા બોર્ડ) દ્વારા થયું (વિશેષ વિગતવાર અહેવાલ માટે જુઓ પાનાં નં. ૨૭)

• તા. ૨૧/૬/૨૦૧૬ અમદાવાદ

આજે વિશ્વયોગ દિવસ નિમિત્તે આશ્રમમાં નિયમિત યોગ માટે આવનારા મિત્રો ઉપરાંત અંધજન મંડળ, અપંગ માનવ મંડળ, દેવીપૂજક યુવક મંડળના યુવકો માટે પણ વિશેષ યોગસત્ર આયોજાયું.

ગાંધીનગરમાં રાજભવન ખાતે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું ખૂબ જ સરળ ભાષામાં "યોગ અને તેનો દૈનિક જીવનમાં વિનિમય" વિષયક પ્રવચન થયું. સન્માનનીય રાજ્યપાલશ્રી આ પ્રસંગે ઉપસ્થિત રહ્યાં અને શિવાનંદ આશ્રમના યોગશિક્ષક શ્રી દીપેને શાહે યોગાસનનું પ્રદર્શન કર્યું. ટ્રસ્ટી શ્રી અરુણ ઓઝા પણ ઉપસ્થિત હતાં.

વિશ્વયોગ દિવસ નિમિત્તે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદના યોગશિક્ષકોએ જુદી જુદી જગ્યાએ યોગના વર્ગો લીધા.

- ડૉ. સ્નેહલ અમીન, શ્રી રાજેશ પટેલ અને શ્રી ચંદ્રકાંત દક્ષિણીએ ગ્લોબલ હોસ્પિટલ ખાતે.
- સુશ્રી સંગીત થવાણી, શ્રી વિજય જાજલ અને શ્રી અસીમ વ્યાસે ઈસરો ખાતે.
- કું. સોનલ ત્રિવેદી, કું. ભાવિકા જોશી અને કું. ડોલી હિન્દુજીએ નારાયણ ગુરુકુળ વિદ્યાલય ખાતે.
- શ્રીમતી સુરેષા સોનારે પોસ્ટ ઓફિસ ખાતે.
- શ્રી વિક્રમ મિસ્ત્રીએ આઠ દિવસ અંધજન મંડળ ખાતે સેવા આપી.
- શ્રી વિક્રમ મિસ્ત્રી અને શ્રી અસીમ વ્યાસે બે દિવસ અપંગ માનવ મંડળમાં યોગનું પ્રશિક્ષણ આપ્યું.

## શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે આગામી કાર્યક્રમો

- તા. ૬/૭/૨૦૧૬ શ્રી જગન્નાથજીની રથયાત્રા - સમય સાંજે ૪.૩૦ વાગે.
- તા. ૧૮/૭/૨૦૧૬ શ્રી ગુરુપૂર્ણિમા નિમિત્તે સાંજે ૬.૦૦ થી ૭.૩૦ સુધી શ્રી ગુરુપાદુકા પૂજન, સત્સંગ અને ભંડારો (મહાપ્રસાદ)
- તા. ૨૮/૭/૨૦૧૬ ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની ૫૩મી પુણ્યતિથિ - આરાધના પર્વ. શ્રી ગુરુપાદુકા પૂજન; સાંજે ૬.૦૦ થી ૭.૩૦ અને સત્સંગ
- તા. ૩/૮/૨૦૧૬ થી ૩૧/૮/૨૦૧૬ : શ્રાવણ માસ નિમિત્તે પૂજ્યચરણ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની વ્યાસપીઠે શિવપુરાણ. કથા સમય દરરોજ સાંજે ૫.૩૦ થી ૭.૦૦ વાગ્યા સુધી.
- તા. ૧૫/૮/૨૦૧૬ સ્વાતંત્ર્યદિન નિમિત્તે ધ્વજવંદન સવારે ૬.૪૫ વાગ્યે.
- તા. ૨૫/૮/૨૦૧૬ જન્માષ્ટમી મહોત્સવ ● રાત્રે ૯.૦૦ થી ૧૨.૦૦ ભક્તિ સંગીત, ડો. જયંત વસાવડાના સ્વરગુંજન હાટકેશ શુપના કલાકારો દ્વારા થશે.
- તા. ૩૦/૮/૨૦૧૬ ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજની ૮મી પુણ્યતિથિ - આરાધના પર્વ શ્રી ગુરુપાદુકા પૂજન; સાંજે ૬.૦૦ થી ૭.૩૦ અને સત્સંગ
- તા. ૧/૯/૨૦૧૬ શ્રાવણી અમાવાસ્યા, લઘુરુદ્ર સવારે ૯.૦૦ થી સાંજે ૬.૩૦ વાગ્યા સુધી ભસ્મ આરતી સાંજે ૬.૪૫ વાગે, મહાપ્રસાદ ૭.૧૫ થી ૮.૩૦ સુધી
- તા. ૫/૯/૨૦૧૬ શ્રી ગણેશ ચતુર્થી સોમવારથી તા. ૨૨/૯/૨૦૧૬ સુધી ગુરુ ભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના જન્મશતાબ્દી પ્રસંગ નિમિત્તે શ્રી ગણપતિ હોમ અને શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા અષ્ટાદશ પારાયણ - વ્યાખ્યાન - પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની વ્યાસપીઠે, સાંજે ૫.૩૦ થી ૭.૦૦
- તા. ૮/૯/૨૦૧૬ શ્રી સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનો ૧૨૯મો પ્રાકટ્યોત્સવ અને પૂજ્ય શ્રી સ્વામી પવિત્રાનંદજી મહારાજના મહાસમાધિ દિવસ નિમિત્તે સત્સંગ, પાદુકાપૂજન અને પ્રસાદ. સાંજે ૬.૦૦ થી ૭.૩૦ વાગ્યા સુધી
- તા. ૨૩/૯/૨૦૧૬ શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા યજ્ઞ (હોમાત્મક), સમય સવારે ૮.૦૦ થી ૧૧.૩૦
- તા. ૨૪/૯/૨૦૧૬ ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનો ૧૦૧મો પ્રાકટ્ય દિવસ. સાંજે ૬.૦૦ થી ૭.૩૦ સુધી શ્રી ગુરુપાદુકા પૂજન, ૭.૩૦ વાગ્યે નારાયણસેવા અને મહાપ્રસાદ - ભંડારો





શુભ પ્રસંગની અમુલ્ય ક્ષણો માટે...  
શ્રેષ્ઠ ટાગીના...

**SUVARNAKALA®**

Gold, Diamond & Jadtar Jewellery  
BIS Approved Jeweller

**અમદાવાદ**

સી.જી. રોડ  
“નેશનલ પ્લાઝા”,  
લાલ બંગલાની સામે,  
સી.જી રોડ, અમદાવાદ - ૬

સેટેલાઈટ  
“વીનસ એમેડીયસ”,  
બોધપુર ચાર રસ્તા BRTS બસ સ્ટેન્ડ સામે,  
સેટેલાઈટ, અમદાવાદ - ૧૫



f



# સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



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



મસાલા • ઈન્સ્ટન્ટ મિક્ષા • બ્લેન્ડેડ મસાલા • હિંગ વગેરેની વિશાળ શ્રેણી અને પેક સાઈઝ



રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા.લિ.

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





વિશ્વ યોગ દિવસે આશ્રમ ખાતે વિકલાંગ બાળકોનો યોગવર્ગ લેતા પૂ. સ્વામીજી (તારીખ - ૨૧-૬-૨૦૧૬)



વિશ્વ યોગ દિવસે રાજભવન હાઉસમાં સન્માનનીય રાજ્યપાલશ્રી સાથે સ્વામીજી અને યોગશિક્ષક દીપેન



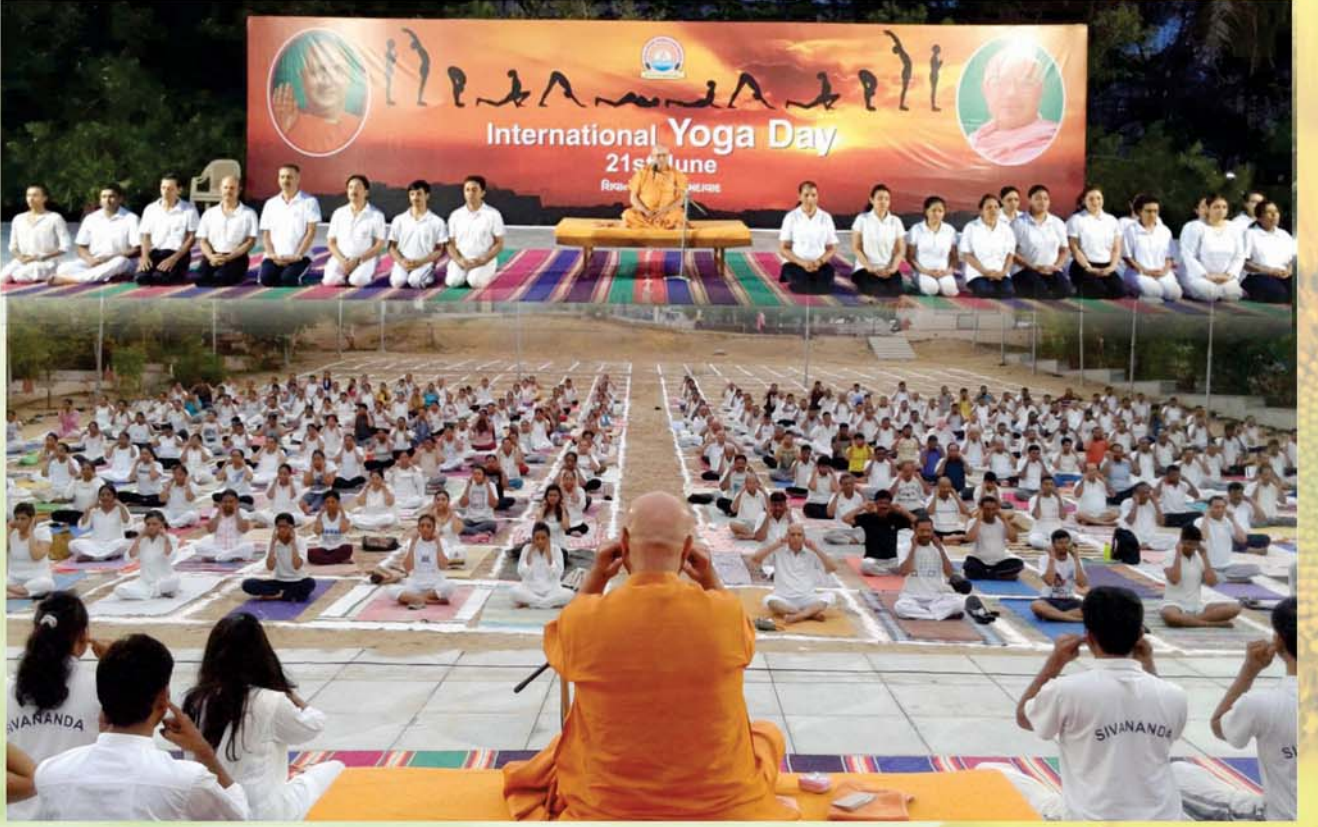
યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિરનાં શ્રેષ્ઠ વિદ્યાર્થીની તરીકે પૂજ્ય સ્વામીજીના વરદ્ હસ્તે પ્રમાણપત્ર ગ્રહણ કરતાં ન્યૂજર્સીનાં શ્રીમતી ગુંજન દેસાઈ. (તારીખ - ૯-૬-૨૦૧૬)



વિશ્વ યોગ દિવસે પોસ્ટ ઓફિસ ખાતે યોગવર્ગ લેતાં શ્રીમતી સુરેખાબેન સોનાર



શ્રી જિજ્ઞેશ રાઠોડનું 'યોગ પ્રચાર રત્ન' એવોર્ડથી સન્માન, વલસાડ (તારીખ - ૧૯-૬-૨૦૧૬)



વિશ્વ યોગ દિવસે આશ્રમમાં પૂજ્ય સ્વામીજી દ્વારા યોગ પ્રશિક્ષણ



મોંઘાભાઈ હોલ, વલસાડ ખાતે યોગ પ્રશિક્ષણાર્થીઓ સાથે પૂ. સ્વામીજી (તારીખ - ૧૯-૬-૨૦૧૬)

### ગૃહસ્થ જીવન

પતિ-પત્ની રામ તથા સીતાની માફક જીવન જીવે. સદ્ગુણયુક્ત ધર્મમય જીવન વ્યતીત કરતાં તેઓ બીજા ગૃહસ્થો માટે ઉદાહરણરૂપ બને. તેઓ સરળ તથા પવિત્ર જીવન વ્યતીત કરે. માતા-પિતા તથા અતિથિઓની સેવા, સત્યવાદીપણું, સાધુ-સંન્યાસીઓને ભિક્ષા-દાન, આદર્શ રીતે સંતાનોનું પાલન-પોષણ, બીજાને મદદ માટે આતુરતા, દાનશીલતા તથા ભગવદ્ભક્તિ - આ છે ગૃહસ્થના જીવનની આધારશિલાઓ.

- સ્વામી ચિદાનંદ