



શ્રી પંચાયતી નિર્વાણી અખાડાના આચાર્ય મહામંડળેશ્વર ૧૦૦૮ પૂજ્યપાદ શ્રી સ્વામી વિશોકાનંદજી મહારાજશ્રીનું શિવાનંદ આશ્રમમાં આગમન (તા. ૨૧-૪-૨૦૧૪)

### ઈશ્વરીકૃપા માટે જાતને ખોલો

વરસાદમાં ઘણાં બધાં માટલાં બહાર પડ્યાં હોય, જેમાંનાં કેટલાંક ઊંધાં હોય અને કેટલાંક છતાં. હવે જ્યારે વરસાદ પડે ત્યારે જે માટલાં છતાં હશે, ઉઘાડાં હશે તેમાં પાણી ભરાશે. જે અધખુલ્લાં હશે તેમાં થોડુંક પાણી ભરાશે અને જે સાવ ઊંધે મોઢે હશે તે તો ખાલીખમ જ રહેવાનાં.

આ જ રીતે તમારી જાતને તમે પોતે જ મુક્ત કરી શકો, બીજું કોઈ નહીં. જો આપણે આપણી જાતને પ્રભુ સમક્ષ ખુલ્લી મૂકી દઈએ તો ઈશ્વરીકૃપા વરસે છે અને આપણા જીવનને સાર્થક કરે છે, પરંતુ જો આપણે પ્રભુ સમક્ષ ખુલ્લા થવાની સ્થિતિએ પહોંચ્યા ન હોઈએ તો તેટલા અંશે સુખ-શાંતિ-આનંદ-પ્રકાશથી આપણે વંચિત રહીશું. આમ, મુખ્ય જવાબદારી સાધકની છે, પ્રભુની નહીં. તમે પોતે જ તમારા તારણહાર, મુક્તિદાતા બની શકો. ઈશ્વરીકૃપા સદાસર્વદા સુપ્રાપ્ય છે. એ કદી ઈનકાર નથી કરતી કે નથી કદી પીછેહઠ કરતી. આ હકીકત છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

If undelivered return to:

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

૩૬

યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

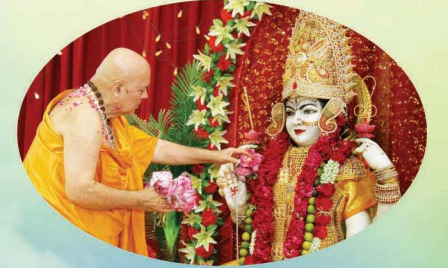
# દિવ્ય જીવન



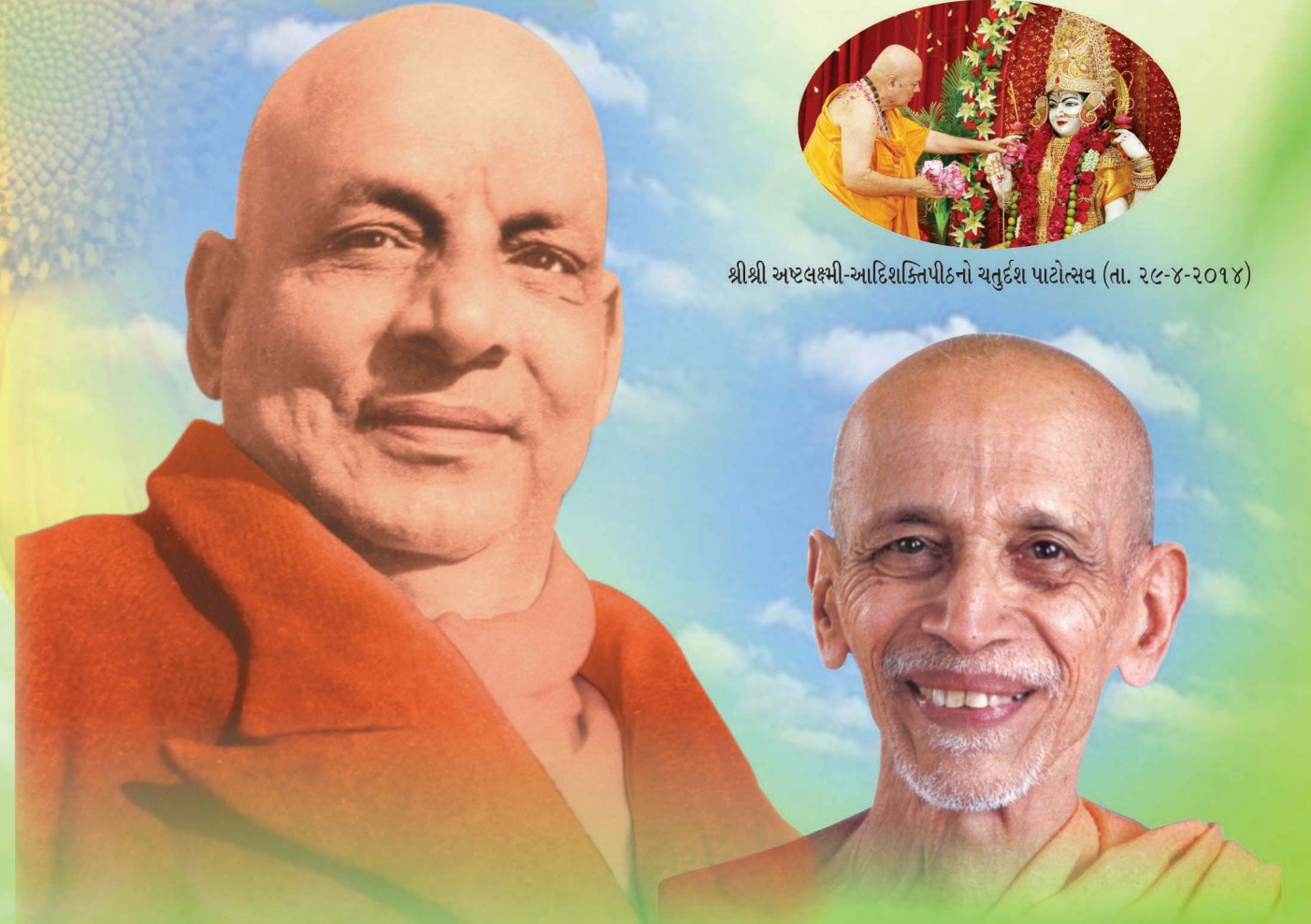
વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/- ● વર્ષ - ૧૧, અંક - ૪ મે - ૨૦૧૪

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/-



શ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી-આદિશક્તિપીઠનો ચતુર્દશ પાટોત્સવ (તા. ૨૯-૪-૨૦૧૪)



### ઐક્ય

વિશ્વમાં એક જ જાત છે અને તે છે માનવતા, એક જ ધર્મ છે અને તે પ્રેમધર્મ. એક જ આદેશ છે અને તે છે સત્ય આચરણનો. વિશ્વમાં એક જ કાયદો છે અને તે છે કાર્યકારણનો નિયમ. વિશ્વમાં એક જ ભાષા છે અને તે છે હૃદયની ભાષા અથવા મૌન. સર્વ જીવો એક જ છે. આ જગત એક ઘર છે અને બધા જ એક જ કુટુંબના સભ્યો છે. સમસ્ત જગત એક પૂર્ણ રચના છે. એનાથી કોઈ માનવી સ્વતંત્ર નથી. મનુષ્ય પોતે પોતાની જાતને અલગ કરી દુઃખી થાય છે. જુદાઈ એટલે મૃત્યુ. એકતા એ જ અમરતા. મનુષ્યને મનુષ્યથી જુદી પાડતી સીમાઓ તોડો. સ્વાભાવિક પૂવગ્રહોનો નાશ કરો.

- સ્વામી શિવાનંદ

Print Vision

૧





૧૧મા ડિવિઝન આર્મી કેન્ટોન્મેન્ટના કેમ્પના હનુમાનજીનો ૩૫૦મો પ્રાક્ટ્યોલ્સવ, ૩૫૦ કિલોની 'કેક'નું પૂજ્ય સ્વામીજી દ્વારા બ્રહ્માર્પણ (તા. ૧૫-૪-૨૦૧૪)



શ્રી શ્રી તિરુપતિ બાલાજીનો ૭મો બ્રહ્મોલ્સવ, (છારોડી) (તા. ૧૯-૪-૨૦૧૪)



શ્રી અધ્યાત્મ વિદ્યા મંદિર, અમદાવાદના અધ્યક્ષ આચાર્ય શ્રી સ્વામી વિદિતાત્માનંદજી મહારાજનો અમૃત મહોલ્સવ- પ્રાક્ટ્ય દિવસ. શિવાનંદ આશ્રમના ભક્ત મંડળ દ્વારા અભિવાદન.



રોટરી મેટ્રો, અમદાવાદ (સ્પોર્ટ્સ ક્લબ) ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજીનું ઉદ્બોધન "રોટરી ધર્મ" (તા. ૧૭-૪-૨૦૧૪)



શિવાનંદ આશ્રમમાં સ્વૈચ્છિક રક્તદાન શિબિરમાં ૭૨ લોકોએ રક્તદાન કર્યું. (તા. ૨૭-૪-૨૦૧૪)



શ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી-આદિશક્તિપીઠનો ચતુર્દશ પાટોલ્સવ, નવચંડી યજ્ઞ (તા. ૨૧-૪-૨૦૧૪)



દિલ્હીના શ્રી અજય યાજ્ઞિકજી દ્વારા શ્રી સુંદરકાંડ પારાયણ તા. ૨૮-૪ થી તા. ૧-૫-૨૦૧૪ સુધી



શ્રી સુરેન ચોકસી સ્મૃતિ વ્યાખ્યાન, ફેકલ્ટી ઓફ મેનેજમેન્ટ, એમ. એસ. યુનિવર્સિટી, વડોદરા (તા. ૧૨-૪-૨૦૧૪)



સદવિચાર પરિવર દ્વારા 'શેરે ડાંગ' શ્રી ઘેલુભાઈ નાયકને રૂ. સવા લાખ અને શ્રી હરિભાઈ પંચાલ 'સેવારત્નથી વિભૂષિત કરાયા. (તા. ૧૩-૪-૨૦૧૪)



મહામંડળેશ્વર પૂજ્ય વિશ્વંભરભારતી બાપુનો ૮૫મો પ્રાગટ્યોલ્સવ, માલસર (૧-૪-૨૦૧૪)



શિવાનંદ આશ્રમમાં સાધુ-ભંડારા (તા. ૨૯-૪-૨૦૧૪)



# શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૧

અંક : ૪

મે - ૨૦૧૪

સંસ્થાપક અને આદ્યતંત્રી :  
બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી  
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યયુજી)  
સંપાદક મંડળ :  
અધ્યક્ષ : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (તંત્રી)  
ડૉ. મફતભાઈ જે. પટણી  
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

कार्ये कारणता याता कारणे न हि कार्यता ।  
कारणत्वं ततो गच्छेत्कार्याभावे विचारतः ॥  
अथ शुद्धं भवेद्वस्तु यद्वै वाचामगोधरम् ।  
द्रष्टव्यं मृद्धटेनैव दृष्टान्तेन पुनः पुनः ॥  
अनेनैव प्रकारेण वृत्तिर्ब्रह्मात्मिका भवेत् ।  
उदेति शुद्धचित्तानां वृत्तिज्ञानं ततः भवेत् ॥

अपरोक्षानुभूतिः १३५, १३६, १३७

જેમ કાર્યમાં કારણપણું આવ્યું છે, પણ કારણમાં કાર્યપણું (આવ્યું) નથી, તેથી કાર્યના અભાવમાં વિચારથી કારણપણું જતું રહે.  
પછી વાણીના અવિષયરૂપે જે પ્રસિદ્ધ પવિત્ર વસ્તુ (રહે છે તે રૂપ વિચાર કરનાર પુરુષ) બને છે. માટીના અને ઘડાના દષ્ટાંતથી જ પુનઃ પુનઃ (કાર્યભાવ અને કારણભાવ દૂર થતાં અધિજ્ઞાન જ રહે છે આ અર્થ) વિચારવા યોગ્ય છે (કે જેથી મનમાં તેની દઢતા થાય).  
આ જ પ્રકારથી વૃત્તિ બ્રહ્માત્મિકા બને છે અને શુદ્ધ ચિત્તવાળામાં તે પછી વૃત્તિનું જ્ઞાન ઉત્પન્ન થાય છે.

## શિવાનંદ વાણી

● હૃદય સાધના ●

પરોપકાર : પારકાનું ભલું કરવું એ જ પરમ ધર્મ છે. અઠવાડિયે થોડા કલાક નિષ્કામ પ્રવૃત્તિમાં ગાળો. ગરીબ અને રોગીને મદદ કરો. મિત્રો અને સ્વજનોમાં ધર્મપ્રસારનું કાર્ય કરો અને એવી બીજી સામાજિક સેવા હાથ ધરો. આવાં શુભ કાર્યમાં અભિમાન છોડો અને બદલાની આશા ન રાખો. તમારાં પોતાનાં સાંસારિક કાર્યો પણ આ ભાવનાથી કરો. સ્વધર્મ અને કર્તવ્યધર્મનું ઈશ્વરાર્પણ-બુદ્ધિથી પાલન કરો. એ પણ એક પ્રકારની પ્રભુ-પૂજા છે.

દાન : તમારી કમાણીનો દશમો ભાગ અથવા ઓછામાં ઓછા રૂપિયે પાંચ પૈસા દર મહિને દાન માટે અલગ કાઢો. કોઈપણ સારી વસ્તુનો મિત્રો, સગાંસંબંધી અને નોકર વર્ગમાં વહેંચીને ઉપયોગ કરો. સંસારના સકળ જીવોને તમારા કુટુંબી ગણો - વસુધૈવ કુટુંબકમ્ - સ્વાર્થ વૃત્તિ છોડી દો.

નમ્રતા : નમ્ર બનો. પ્રાણીમાત્રને માનસિક નમસ્કાર કરો. સૌમાં ઈશ્વરના અસ્તિત્વનો અનુભવ કરો. મિથ્યાભિમાન, દંભ તેમજ ધમંડનો ત્યાગ કરો.

શ્રદ્ધા : ગીતા, ગુરુ અને ગોવિંદમાં દૈવ શ્રદ્ધા રાખો. ઈશ્વરને આત્મસમર્પણ કરીને હંમેશાં માગો કે હે ઈશ્વર! આ બધું તારું જ છે. હું પણ તારો જ છું. તારી ઈચ્છા પ્રમાણે જ થાઓ. એથી વધુ હું કશું માંગતો નથી. સર્વ સંજોગો અને પ્રસંગોમાં ઈશ્વર-ઈચ્છાને મુખ્ય સમજી તેને આધીન રહો.

સર્વાત્મભાવ : બધા જીવોમાં ઈશ્વરનું દર્શન કરો. સૌમાં આપણા આત્માના જેવો પ્રેમભાવ રાખો. કોઈ પ્રત્યે દ્વેષ ન કરો.

- સ્વામી શિવાનંદ

## અનુક્રમ

૧. શ્લોક - અપરોક્ષાનુભૂતિ	શ્રીમદ્ આદિ શંકરાચાર્ય.....	૩
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	.....	૪
૩. સંપાદકીય	તંત્રી.....	૫
૪. વિચારશક્તિ-૩	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી....	૬
૫. મહાત્માઓનું આહ્વાન	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી.....	૧૦
૬. ગ્રંથોનું માનવજીવનમાં મહત્ત્વ	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી.....	૧૨
૭. ધ્યાન વિષેના કેટલાક મહત્ત્વના પ્રશ્નો	શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી....	૧૪
૮. પ્રેમામૃત	શ્રી સ્વામી અભિરામદાસજી ત્યાગી..	૧૭
૯. માનવજીવન અમૂલ્ય છે	શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી.....	૧૮
૧૦. આનંદ કુટીરનો સાદ	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી....	૨૧
૧૧. યોગ અને આરોગ્ય	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી.....	૨૨
૧૨. શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો.....	૨૭
૧૩. વૃત્તાંત	.....	૩૦
૧૪. જાહેરાત	.....	૩૩

## તહેવાર સૂચિ

મે - ૨૦૧૪

તા. તિથિ (વૈશાખ સુદ)

૧	૨	શ્રી પરશુરામ જયંતી
૨	૩	અક્ષય તૃતીયા
૪	૫	શ્રી આદિ શંકરાચાર્ય જયંતી
૫	૬	શ્રી રામનુજાચાર્ય જયંતી
૬	૭	ગંગાસપ્તમી
૧૦	૧૧	એકાદશી
૧૨	૧૩	પ્રદોષ પૂજા
૧૩	૧૪	શ્રી નરસિંહ જયંતી
૧૪	૧૫	પૂર્ણિમા, કૂર્મ જયંતી શ્રી બુદ્ધ જયંતી (વૈશાખ વદ)
૨૪	૧૧	એકાદશી
૨૬	૧૩	પ્રદોષ પૂજા
૨૮	૩૦	અમાવાસ્યા

## “અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

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

## દિવ્ય સ્કુલિંગ

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. તેઓ મનને ઉન્નત બનાવશે. મનને ઉદાત્ત વિચારોથી ભરી દેશે તથા તમને પરમ લક્ષ્ય તરફ લઈ જતા સન્માર્ગ ઉપર લાવશે.

- સ્વામી ચિદાનંદ



## સંપાદકીય

વર્ષો પૂર્વેની વાત છે. એક સંત દેશ-પરદેશ ભ્રમણ કરીને ધર્મોપદેશ કરતા હતા. આમ, તેમની આ ધર્મયાત્રામાં પ્રવાસ કરતાં કરતાં તેઓ તેમની નૌકામાં એક દિવસ એક નિર્જન દ્વીપ ઉપર આવી પહોંચ્યા. ત્યાં ત્રણ વૃદ્ધ રહેતા હતા. સંતે તેમને પૂછ્યું, “તમો ભગવત્ ભજન કરો છો? જપ, ધ્યાન, પાઠ, પૂજા કરો છો? પ્રાર્થના કરો છો?” તે વૃદ્ધોએ કહ્યું; “ મહારાજ, અમો સદા સર્વદા પ્રભુસ્મરણ કરીએ છીએ”. સંતે પૂછ્યું; “બહુ સારું, કહો જોઈએ. કેવી રીતે પ્રભુભજન કરો છો?” આ સાંભળી વૃદ્ધોએ કહ્યું; “બાપજી! અમો તો માત્ર શાંત સ્વસ્થ મને એક સ્થાને બેસીને હે ભગવાન! અમારી રક્ષા કરો! રક્ષા કરો! રક્ષા કરો! બસ, આમ જ કહીએ છીએ.” સંતે કહ્યું; “અરે! આને કંઈ જપ, ધ્યાન કે ભજન કહેવાય! હું તમારી સાથે થોડા દિવસ રહીશ. તમારા આત્મકલ્યાણ માટે તમોને જ્ઞાન-ઉપદેશ આપીશ. પ્રાર્થના પણ શીખવીને જઈશ.” અને તેમનો સ્વાધ્યાય - સત્સંગનો દોર થોડા દિવસ ચાલ્યો. હવે સંતને થયું કે બધું બરોબર છે; તેથી તેણે વૃદ્ધોની વિદાય લીધી અને પોતાની નૌકાને અન્ય સ્થાને જવા માટે હંકારી.

સાંજ ઢળતાં બીજે ગામ પહોંચાય તે પૂર્વે અંધારું થઈ ગયું હતું. સંતે જોયું દરિયાની સપાટી ઉપર ત્રણ દીવાઓ આવી રહ્યા છે. સંતને આશ્ચર્ય થયું. આ તે વળી શું કૌતુક! અને તેમના આશ્ચર્ય વડે તેમણે જોયું કે ત્રણેય વૃદ્ધો હાથમાં ફાનસ પકડીને પાણી ઉપર ચાલતા નૌકા તરફ આવી રહ્યા હતા. નૌકા પાસે આવતાં જ તેઓ ખૂબ જ વિનયપૂર્વક બોલ્યા, “બાપજી! માફ કરો; અમો તમારી પ્રાર્થના ભૂલી ગયા, તેથી સત્વરે ફરીથી આપને તસ્દી દેવા આવ્યા. સંતે કહ્યું; “તમો પાણી ઉપર કેવી રીતે

ચાલી શકો છો?” એકદમ નિખાલસ ભાવે વૃદ્ધોએ કહ્યું; “હે ભગવાન! સંતે શિખવેલી પ્રાર્થના અમો ભૂલી ગયા છીએ; અમો તેમની પાસે સત્વરે જવા માગીએ છીએ, રક્ષા કરો, રક્ષા કરો, રક્ષા કરો, રક્ષા કરો.”

સંતે કહ્યું; “તમારી પ્રાર્થના બરાબર છે. તમારે નવી પ્રાર્થનાની આવશ્યકતા નથી.”

પ્રાર્થના એટલે શબ્દો નથી. પ્રાર્થના જોડકણાં પણ નથી. પ્રાર્થનાને કોઈ ભાષા વિશેષની આવશ્યકતા નથી. પ્રાર્થના માગે છે હૃદયનો ઉદ્ગાર. પ્રાર્થના માટે જોઈએ અંતઃકરણનું શુદ્ધીકરણ. નિખાલસ, નિષ્કપટ, નિરાભિમાન, નિર્મોહીમન. જ્યાં સરળતા છે, સહજતા છે, શુદ્ધ ભાવ છે. જ્યાં ઇળ, કપટ કે દ્વંદ્વ નથી, ત્યાં ઈશ્વર પ્રગટ છે.

ઈશ્વર કલ્પના નથી. ઈશ્વર સત્ય છે. શાશ્વત છે. તમો આ શબ્દો વાંચી રહ્યા છો, તમારી આંખો સમક્ષ જે રેખાઓ ઉપસી રહી છે, તેથીયે વધુ સમીપ, વધુ નિકટ અને પ્રગટ છે. તેને દેખી શકાય છે. તેને અનુભવી શકાય છે. તે ભલે ઐન્દ્રિયજન્ય ન હોય. તે અતીન્દ્રિય હોય છતાં તે પ્રત્યક્ષ છે. તેની અપરોક્ષાનુભૂતિ જ આપણા જીવનનો હેતુ છે. જેણે પણ આ જગતની માયાજાળના ફંદને વિવેકના ખડગથી વિચ્છેદ કરી નાખ્યો છે, તે તેને દેખી શકે છે, તેને અનુભવી શકે છે. તેના રોમરોમમાં તેના પવિત્ર અંગેઅંગનો સ્પર્શ પામી શકે છે.

આ સનાતન સત્ય છે. જેને ઋષિમુનિઓ પામ્યા છે.

સંતોએ તેનો અનુભવ કર્યો છે. તમો પણ અનુભવી શકો છો અને દિવ્ય જીવનનું આ જ એક માત્ર લક્ષ્ય છે.

- સંપાદક



## વિચારશક્તિ-૩

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

વિચાર સ્વરૂપો અને સૂક્ષ્મ સુવાસની અસર

ભગવાન બુદ્ધે કહ્યું : “આપણે જે કંઈ છીએ તે આપણા વિચારોનું સ્વરૂપ છે.”

વિચારની એક અસર એ છે કે તે ચોક્કસ રૂપનું સર્જન કરે છે. આપણે આગળ જોયું કે દરેક વિચારને ચોક્કસ રૂપ અને રંગ હોય છે. વિચારનો પ્રકાર તેના રૂપ-રંગને નક્કી કરે છે અને વિચારની ગુણવત્તા કે તીવ્રતા તેના રૂપની સ્પષ્ટતા નક્કી કરે છે.

ભૂરાં વિચાર-રૂપો મનની ભક્તિ અને સૌમ્યતાનાં સૂચક છે. ત્યાગનાં વિચાર-રૂપો આહ્લાદક આછા આસમાની રંગનાં હોય છે, જેમાં સફેદ પ્રકાશ ચમકતો હોય છે. સ્વાર્થમય વિચાર-રૂપો ભૂખરા કે કથ્થાઈ રંગનાં, અભિમાનનાં વિચાર-રૂપો નારંગી રંગનાં અને ક્રોધનાં લાલ રંગનાં હોય છે.

આપણે આ વિચાર-રૂપોથી ઘેરાયેલા છીએ. આપણા મન પર તેનો ગંભીર પ્રભાવ પડે છે. આપણા વિચારોના કેવળ ચોથા ભાગના વિચારો આપણા હોય છે. બાકીના આપણે આપણા વાતાવરણમાંથી જ ગ્રહણ કરીએ છીએ. ઘણુંખરું આ વિચારો અનિષ્ટ હોય છે. તે આપણા મનમાં પ્રવેશે છે અને આપણને ખોટી રીતે કાર્ય કરવા પ્રેરે છે. આપણે જો હંમેશાં ઈશ્વરનું નામ લઈએ તો આપણે તેની અસરમાંથી મુક્ત રહી શકીએ.

આપણામાંના મોટા ભાગના લોકો જ્યારે શેરીમાંથી પસાર થઈએ છીએ ત્યારે સતત બીજાના વિચારો ગ્રહણ કરતા હોઈએ છીએ અને સાથે સાથે આપણે આપણા વિચારોને પણ બહાર વહેતા કરીએ છીએ. આ પરથી આપણે સમજી શકીએ છીએ કે આપણી માનસિક સુખાકારી માટે સારી સોબત કેટલી મહત્વની છે અને ભૂરી સોબત કેટલી હાનિકારક છે.

વિશેષ કરીને વિચારશક્તિનો ખૂબ વિકાસ કર્યો

હોય એવી વ્યક્તિઓની આસપાસ સૂક્ષ્મ સુગંધ હોય છે. દરેક મનને પોતાની વિશિષ્ટ સુગંધ હોય છે. યોગીઓની સૂક્ષ્મ સુગંધ ખૂબ શક્તિશાળી અને ભભકવાળી હોય છે. આવી પ્રબળ વ્યક્તિઓમાંથી સતત પ્રકાશ - તેજપુંજ રેલાતો હોય છે. આ પ્રભાવલયના સંપર્કમાં આવતા ભાગ્યશાળી જનસમુદાય પર ઉપયોગી અસર થાય છે. આપણે જ્યારે સંતની પાસે જઈએ છીએ ત્યારે એક વિશિષ્ટ પ્રકારની શાંતિનો અનુભવ થાય છે, પણ આપણે જ્યારે સ્વાર્થપરાયણ દુન્યવી વ્યક્તિઓના સંપર્કમાં આવીએ છીએ ત્યારે આપણે ઉદ્વિગ્ન બની જઈએ છીએ. આવું શા માટે થાય છે? બે જુદી જુદી વ્યક્તિઓના પ્રભાવમંડળમાંથી નિષ્પન્ન થતી જુદી જુદી અસરોને કારણે આમ થાય છે. સંતપુરુષના તેજપુંજ શાંત અને સ્થિરતાનાં સ્પંદનોથી સભર હોય છે જ્યારે સ્વાર્થપરાયણ વ્યક્તિઓના તેજપુંજ લોભ અને નિમ્ન માનસિક વૃત્તિઓનાં સ્પંદનો જ પ્રસરાવતા હોય છે.

બ્રહ્મનિષ્ઠ આધ્યાત્મિક ગુરુના સાંનિધ્યમાં બેસવું એ સ્થિતિ કેવી છે તેનું કોઈ શબ્દોમાં વર્ણન થઈ શકે નહીં. તેઓ એક પણ શબ્દ ન બોલે છતાં તેમના સાંનિધ્યમાં કેવળ બેસવાથી જ એક રોમાંચક અનુભવ થાય છે અને નવી પ્રેરણાનો સંચાર થાય છે.

વહાલાં બાળકો અને યુવાનો! વિચારોને લગતા આ બધા નિયમોને સમજો અને હંમેશાં સુખી અને આનંદિત રહો. તમે બીજા માટે આશીર્વાદરૂપ બની રહેશો. તમે તમારા ઓરડામાંથી વ્યગ્ર મનોદશામાં કે અનિષ્ટ મનોભાવ સાથે બહાર આવશો તો તમે તમારી આસપાસની વ્યક્તિઓને ઉપયોગી થવાને બદલે તમે તેમની પર તેવી જ અસરો ઉપજાવશો.

પૃથ્વીના મોટા ભાગની સપાટી પર પાણી છે તે બધું જ સૂર્ય દ્વારા વરાળમાં રૂપાંતરિત થાય છે. આ વરાળ



ઉપર ચઢીને વાદળના રૂપમાં એકત્ર થાય છે. તેવી રીતે તમે જે શુદ્ધ અને ઉમદા વિચાર કરો છો તે દેખીતી રીતે સામાન્ય જણાતા હોવા છતાં ઉપર ઊઠે છે અને અવકાશમાં ફેલાઈ જઈ તમારા જેવી જ વ્યક્તિઓએ કરેલા આવા વિચારો સાથે એકરૂપ બની જાય છે. અંતમાં આવા વિચારો પ્રચંડ શક્તિ સાથે નીચે ઊતરી આવે છે, અનિષ્ટ અને અનિચ્છનીય બળોને પરાસ્ત કરે છે. તમે આ રીતે માનવજાતિના હિતકર્તા તરીકે ચોક્કસ અને અતિઉપયોગી ભૂમિકા અદા કરી શકો.

**વિચારોથી સેવા કેવી રીતે કરશો ?**

અત્યાર સુધી આપણે વિચારની દુનિયાના મૂળભૂત સત્યો અને નિયમો વિષે જાણકારી મેળવી. હવે આપણે આ નિયમોને કાર્યાન્વિત કરી વિચારોની શક્તિનો અન્યની સેવા કરવામાં કેવી રીતે ઉપયોગ કરી શકીએ તેના વિષે જાણકારી મેળવીશું.

વિચારો બીજાની મોટી સેવા કરી શકે. આપણે બધાના કલ્યાણ માટે તેનો ઉપયોગ કરી શકીએ. પૈસાથી નિઃશંકપણે આપણે ભૂખ-તરસ, રહેઠાણ અને વજ્રોના અભાવને કારણે ઉદ્ભવતા લોકોના સંતાપને દૂર કરી શકીએ, પ્રેમસભર સેવાથી આપણે બીમાર અને રોગી વ્યક્તિને રાહત આપી શકીએ. આ ભૌતિક સેવામાં આપણે સુખચેન, આનંદ અને સાંત્વનાના વિચારો મોકલવાની સેવા ઉમેરી તેને વધુ સુદૃઢ કરી શકીએ.

મુશ્કેલીમાં સપડાયેલ તમારા મિત્રને તમે દિલાસાના વિચારો વહેતા કરી તમે છો ત્યાંથી હમણાં જ મદદરૂપ થઈ શકો. તમે માનસિક વાતાવરણમાં એવા વિચારો વહેતા કરો જે સંવેદનશીલ વ્યક્તિઓને ઉપર ઉઠાવે, શુદ્ધ કરે અને પ્રોત્સાહિત કરે. જ્યારે ચિંતા, ભય અને હતાશાનાં માનસિક દર્દો આજે સર્વત્ર વ્યાપ્ત છે ત્યારે આ પ્રકારની સેવા જગતની એક મહાન સેવા બની રહેશે.

તમે જ્યારે પ્રેમમય અને સેવામય વિચાર બીજી વ્યક્તિ તરફ વહાવો છો ત્યારે તે વિચાર તમારું મન

છોડીને સીધો જ તે વ્યક્તિ પાસે પહોંચી જાય છે. ત્યાં તે આવા જ વિચારનો ઉદ્ભવ કરે છે અને બમણા વેગથી તમારા તરફ પાછો વળે છે. તેવી જ રીતે તમે બીજી વ્યક્તિ તરફ ધૃણાનો વિચાર કરશો તો તે વ્યક્તિને નુકસાન પહોંચાડીને તમારી તરફ બમણા જોરથી પાછો ફરીને તમને પણ નુકસાન પહોંચાડશે. તેથી હંમેશાં તમારા મનમાં ક્રુણા, પ્રેમ અને ભલાઈના વિચાર કરો જે તમને હંમેશાં સુખી રાખે.

તમે જ્યારે બીજાને સહાયરૂપ થવા ઉપયોગી વિચાર કરો ત્યારે તેનો ચોક્કસ, હકારાત્મક ઉદ્દેશ અને લક્ષ્ય હોવાં જોઈએ તો જ તેની ધારેલી અસર થશે અને ચોક્કસ હેતુ સરશે.

જ્યારે ઈચ્છાશક્તિ દ્વારા દૂર દૂર વિચારોનું સંક્રમણ કરવામાં આવે છે ત્યારે તેને દૂરાનુભૂતિ-ટેલિપથી - કહેવામાં આવે છે. તમે આ રીતે ટેલિપથીનો પ્રયોગ કરી શકો. દૂર રહેતા તમારા મિત્રનો વિચાર કરો. તમારા મનમાં તેની સ્પષ્ટ મુખાકૃતિ લાવો. તમારી પાસે તેનો ફોટોગ્રાફ હોય તો તેની સામે જુઓ અને તેની સાથે સાંભળી શકે તેમ વાતચીત કરો. તમે જ્યારે સૂઈ જવા માટે તૈયારી કરો ત્યારે તેના ફોટા પર તીવ્ર ધારણા કરો. થોડાક જ દિવસમાં તમે તમારા મિત્ર તરફથી ધારેલ પ્રતિભાવ મેળવશો. પછી તે પત્રના સ્વરૂપે હોય કે સંદેશાવ્યવહારના અન્ય કોઈ સ્વરૂપે હોય. આનો પ્રયત્ન કરો. શંકા ન કરશો. તમે સાચે જ વિસ્મય પામશો.

તમે જ્યારે કંઈક લખતા હો કે વર્તમાનપત્ર વાંચતા હો ત્યારે તમારા સગાં કે વહાલાં તરફથી તમને એકાએક સંદેશો મળે છે. તમે એકાએક તેનો વિચાર કરવા માંડો છો. આનો અર્થ એ થયો કે તેણે તમને ટેલિપથીથી સંદેશો મોકલ્યો છે. તેણે તમારો ગંભીરતાથી વિચાર કર્યો છે.

વિચારશક્તિનું વિજ્ઞાન સૂક્ષ્મ અને રસપ્રદ છે. વિચારોની સૃષ્ટિ આ ભૌતિક સૃષ્ટિ કરતાં વધુ વાસ્તવિક છે. વિચારોની શક્તિ બહુ પ્રબળ છે. તમારા દરેક



વિચારનો તમામ રીતે તમારા ઉપર પ્રભાવ છે. તમારા શરીરની શક્તિ, મનની શક્તિ, જીવનમાં સફળતા, તમારા સહવાસથી તમે બીજાને કેટલો આનંદ આપી શકો આ બધા પર તમારા વિચારોના પ્રકાર અને ગુણવત્તાની અસર પડે છે. તમારે વિચાર-સંસ્કૃતિને જાણવી પડશે અને વિચારશક્તિ કેળવવી પડશે.

### હકારાત્મક વિચારોનું મૂલ્ય

મજબૂત અને સબળ વિચારોનો બીજાને ઉપયોગી થવા માટે એક બીજો રસ્તો પણ છે. હકારાત્મક પ્રોત્સાહન કે સૂચન આપવાથી આપણે અસરકારક રીતે બીજાને જ્ઞાન આપી શકીએ. અને ઉપર ઉઠાવી શકીએ. આપણે સૂચનોનાં મૂલ્ય અને તેની મન પરની અસરોને સંભાળપૂર્વક સમજવી જોઈએ.

કદી પણ ખોટું કે હાનિકર્તા સૂચન કરશો નહીં, કારણ કે સૂચન સ્વીકારનાર પર તેની વિનાશકારી અસર થશે. તમે તે વ્યક્તિને નુકસાન પહોંચાડી તેની કુસેવા કરશો. બોલતાં પહેલાં ઊંડો વિચાર કરો.

માતા-પિતાએ તેમનાં બાળકોમાં હિંમતનો સંચાર કરવો જોઈએ. તેમણે કહેવું જોઈએ “અહીં એક સિંહ છે. ચિત્રમાં સિંહ જુઓ. સિંહની જેમ ગર્જના કરો. હિંમતવાન બનો. શિવાજી અને અર્જુનનું ચિત્ર જુઓ. બહાદુર નાગરિક બનો.”

પશ્ચિમના જગતમાં શિક્ષકો બાળકોને રણભૂમિનું ચિત્ર બતાવીને કહે છે : “અહીં જુઓ, જેમ્સ, મહાન નેપોલિયનનું ચિત્ર જુઓ. તેના વિરોધિત ગુણોને જુઓ. તમને લશ્કરના સરસેનાપતિ બનવું નહીં ગમે?” તેઓ શૈશવ અવસ્થાથી જ બાળકોમાં હિંમતનો સંચાર કરે છે. જ્યારે બાળકો મોટાં થાય છે ત્યારે આ માનસિક છાપનું બાહ્ય પ્રોત્સાહક બળો દ્વારા સંવર્ધન થાય છે.

તબીબ સબળ અને હકારાત્મક સૂચનોનો તેના દર્દીની ચિકિત્સામાં સહેલાઈથી ઉપયોગ કરી શકે. દર્દીને અસાધ્ય રોગ થયો છે એવું કહી ભયભીત કરી દેવાને બદલે એમ કહેવું જોઈએ કે ઓહો! ખાસ ચિંતાનું કારણ

નથી. સામાન્ય શરદી છે. આવતીકાલ સુધીમાં સારું થઈ જશે. આવો તબીબ સાક્ષાત્ ભગવાન છે. તેની પ્રસંશા કરવી જોઈએ.

### પ્રસન્ન સ્વાસ્થ્ય માટે વિચારશક્તિ

તમે તંદુરસ્ત વિચારો કેળવશો તો સારું સ્વાસ્થ્ય જાળવી શકશો. તમે મનમાં નિર્બળ વિચારોને વળગી રહેશો, રોગ અને કમજોરીના વિચાર કરશો તો તમે સારું સ્વાસ્થ્ય, જોશ, સૌંદર્ય અને સંવાદિતા ક્યારેય નહીં મેળવી શકો.

યાદ રાખો કે શરીર એ મનની નીપજ છે અને તે મનના નિયંત્રણમાં છે. તમે જોશીલા વિચારને વળગી રહેશો તો તમે શક્તિશાળી બની જશો. પ્રેમ, શાંતિ, સંતોષ, પવિત્રતા, પૂર્ણતા અને દિવ્યતાના વિચારો તમને અને તમારી આસપાસના સૌ કોઈને પૂર્ણ અને દિવ્ય બનાવશે. તેથી હંમેશાં દિવ્ય વિચારોનું સેવન કરો.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય કરતાં પણ વધુ મહત્વનું છે. જો મન તંદુરસ્ત હશે તો શરીર ચોક્કસ તંદુરસ્ત હશે. તમારું મન પવિત્ર હશે અને વિચારો શુદ્ધ હશે તો તમે તમામ રોગોમાંથી મુક્ત બની જશો. ‘સ્વસ્થ શરીરમાં સ્વસ્થ મન’ જીવનસૂત્રને યાદ રાખો.

જેઓનો પોતાના વિચારો અને વાણી ઉપર થોડો પણ સંયમ છે તેઓનો ચહેરો પ્રશાંત, ધીર-ગંભીર, સુંદર અને આકર્ષક હશે તેમનો કંઠ મધુર હશે. તેની આંખો તેજસ્વી અને પ્રદીપ્ત હશે. તેમની પ્રતિભા ખૂબ પાંગરશે.

દરેક વિચાર, લાગણી કે શબ્દ શરીરના દરેક કોષમાં કંપન ઉત્પન્ન કરે છે અને સ્થાયી અસર ઉપજાવે છે. તમે સાચો વિચાર નિષ્પન્ન કરવાની રીત જાણી શકો તો તમે શાંતિ અને શક્તિભર્યું, સુખી અને સંવાદી જીવન જીવી શકો છો. પ્રેમના વિચારો ઘૃણાના વિચારોને તાત્કાલિક શિથિલ કરી દે છે. હિંમતના વિચારો ભયના વિચારો સામે તાત્કાલિક ઓસડનું કામ કરે છે.



તબીબો આપણને ભારપૂર્વક કહે છે કે આપણાં ઘણાંખરાં દર્દોનું ઉદ્દગમ મનમાં રહેલું છે. હૃદયરોગના હુમલાઓ, ચામડીનાં દર્દો, કેન્સર, માથાનો તથા સાંધાનો દુખાવો જેવાં દર્દો, ચિંતા, ભય, ક્રોધ, ધૃષ્ટા, અહં અને ઈર્ષ્યાના વિચારોને કારણે થતા હોવાનું જણાયું છે. માનસિક રીતે પડી ભાંગવું, ચેતાતંત્રના રોગો તથા શરીરના બીજા રોગોનું ઉદ્દગમ મનમાં હોવાનું શોધાયું છે.

### વિચારશક્તિ વાતાવરણ સર્જે છે

વિચારશક્તિનો આ એક સમર્થ ઉપયોગ છે. એમ કહેવાય છે કે માનવી એ તેના સ્થિતિ સંજોગોનાં પરિબળોનું પરિણામ છે. આ યથાર્થ સત્ય નથી. આપણે એમ માની શકીએ નહીં, કારણ કે હકીકતો આનાથી વિપરીત પુરવાર કરે છે. વિશ્વના ઘણાંય મહાનુભાવો ગરીબાઈમાં અને પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં જન્મ્યા હતા.

શહેરના કંગાળ લત્તામાં અને મલિન વાતાવરણમાં જન્મેલા કેટલાક લોકો વિશ્વના સર્વોત્તમ પદે પહોંચ્યા છે. તેઓએ કીર્તિનાં શિખરો સર કરેલ છે અને રાજકારણ, સાહિત્ય અને કાવ્યક્ષેત્રે આગવી છાપ ઊભી કરી છે. તેઓ વિશ્વના અત્યંત પ્રતિભાસંપન્ન અને જગતની દીવાદાંડી સમા બન્યા હતા. આને કેવી રીતે સમજી શકીશું?

મુથુસ્વામી ઐયર, મદ્રાસની વડી અદાલતના ન્યાયમૂર્તિ અત્યંત ગરીબાઈમાં જન્મ્યા હતા. તેઓ રાત્રે નગરપાલિકાના દીવાના પ્રકાશમાં અભ્યાસ કરતા. તેમને પૂરતો આહાર પણ મળતો નહીં. તેઓ ફાટેલાં કપડાં પહેરતા. તેઓ યાતનાઓ વેઠી અને મહાન બન્યા. તેમણે પ્રબળ ઈચ્છાશક્તિથી અને દૃઢ નિર્ધારથી પરિસ્થિતિનો સામનો કર્યો.

જૂહોન્સન બહુ વિપરીત પરિસ્થિતિમાં મુકાયા હતા. ગોલ્ડ સ્મીથ પ્રતિવર્ષ ચોવીસ પાઉન્ડ મેળવતા હતા. સર વોલ્ટર સ્કોટ બહુ ગરીબ હતા. તેની પાસે

રહેવાની જગ્યા પણ ન હતી. રામસે મેકડોનાલ્ડના જીવનનો ખાસ ઉલ્લેખ કરવા જેવો છે. તે ગરીબાઈમાંથી શક્તિસંપન્ન બન્યા. તેમની પ્રથમ નોકરીમાં તેઓ પરબીડિયાં પર સરનામાં કરી દસ ડોલર મેળવતા. તેમાંથી તે બ્રિટનના વડા પ્રધાન બન્યા.

આવા હજારો પ્રસંગો છે. આથી ફલિત થાય છે કે પ્રતિકૂળ સંજોગો માનવીને મહાન થઈ ઉત્કૃષ્ટ બનતાં રોકી શકતા નથી. આપણે આપણી નિષ્ઠા, ધૈર્ય, પ્રામાણિકતા, સતત પ્રયત્નો, નીતિમત્તા, લક્ષ્યાંક માટેની તત્પરતા, પ્રબળ ઈચ્છાશક્તિ અને દૃઢ નિર્ધારથી પરિસ્થિતિને પરાસ્ત કરી શકીએ છીએ.

તક ગુમાવશો નહીં. બધી તકોને ઝડપી લો. દરેક તક તમારી પ્રગતિ અને વિકાસ માટે સર્જાયેલી હોય છે. તમે રસ્તા ઉપર પડેલ કોઈ રોગી વ્યક્તિને જુઓ તો તેને તમારા ખભા ઉપર કે વાહનમાં બેસાડીને તેને નજીકના દવાખાનામાં લઈ જાવ. તેની માવજત કરો તેને ગરમ દૂધ કે ચા આપો. પવિત્ર ભાવથી તેના પગની માલિશ કરો. તેનામાં ઈશ્વર જુઓ. તેની આંખોની ચમકમાં, તેના રુદનમાં, તેના શ્વાસોચ્છ્વાસમાં, તેના ધબકારામાં અને તેના પગની ગતિમાં દિવ્યતાનો અનુભવ કરો. તમારામાં કરુણા અને પ્રેમ વિકસાવવા માટે, હૃદય શુદ્ધ કરવા માટે અને નિષ્કામ બનવા માટે ઈશ્વરે તમને આપેલી એક તક ગણો.

તેથી વહાલાં બાળકો, પ્રયત્ન કરો. ખરાબ પરિસ્થિતિની ફરિયાદ ન કરો. તમે વિપરીત સંજોગોમાં વિકસવા માટે પ્રયત્ન કરશો તો તમે એક દિવસ સમર્થ બની શકશો. તમને કશુંય ડગાવી શકશે નહીં. તમે મજબૂત બાંધાના બની શકશો. તમારી ચેતાઓ સ્વસ્થ રહેશે. પ્રકૃતિ ઉપર વિજય મેળવો અને ઈશ્વરના શાશ્વત આનંદમાં સ્થિત થાવ.

□ 'યોગના પાઠ'માંથી સાભાર



## મહાત્માઓનું આહવાન

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

આ પૃથ્વીના પટ પર જેણે વ્યક્તિને ઉત્કર્ષ સાધવા મોકલી છે, દિવ્યતામાં આરોહણ કરવા મોકલી છે, ભગવાનના એક-એક જુદા અંશને સ્થિર ગતિએ ઈશ્વરની યોજનાની અંતિમ પરિપૂર્ણતા તરફ આગળ ધપવા મોકલી છે તે વૈશ્વિક પુરુષોત્તમને ભાવ-ભક્તિપૂર્ણ શ્રદ્ધાંજલિ! આ પરિપૂર્ણતા એટલે સંપૂર્ણ જ્ઞાન અને પ્રબોધ, વ્યક્તિ જાતે ઈશ્વરનો અંશ છે તેની જાણકારી, પૂર્ણતા, મુક્તિ, પરાકાષ્ઠા અને પરમ દિવ્યતા તરફ વળતું પ્રયાણ!

આપણને અહીં મોકલનારે હવે નક્કી કર્યું લાગે છે કે આપણી બાહ્ય યાત્રા હવે પૂરતી થઈ ચૂકી છે એટલે હવે આપણા ઉદ્દગમ અને સ્ત્રોત ભણી આપણે આંતરિક યાત્રા શરૂ કરવી જોઈએ. તે પુરુષોત્તમને ભાવ-ભક્તિપૂર્ણ શ્રદ્ધાંજલિ!

ધ્યારા ગુરુદેવ અને તેમના જેવા અન્ય સંતો જેને પરમપુરુષે - વૈશ્વિક શાશ્વત આત્માએ - આપણા આ આત્માની આંતરિક યાત્રાને તેના ઉદ્દગમ સ્ત્રોત પ્રતિ વાળવામાં મદદ કરવા મોકલ્યા છે તેની સ્નેહભરી આરાધના! તેઓ ઈશ્વરના ફિરસ્તાઓ છે. આપણને પાછા વળવાનું કહેનારા તેઓ પયગંબરો છે. તેઓ સિદ્ધ સ્વામીઓ છે. તેઓ જ્ઞાની જગદ્ગુરુઓ છે. આ સંતો ઈશ્વરી-ચેતનામાં સ્થાપિત થયેલા છે. માનવજાતની વચ્ચે ફરે છે અને આપણા જેવા કેટલાક ભટકતા આત્માઓ જે હવે આંતરિક રાહ લઈ આત્મ-સાક્ષાત્કાર તરફ જવા તૈયાર જણાયા છે તેમને શોધવા આવે છે. આવા આત્માઓને શોધી તેઓ તેમને પ્રેરણા પાય છે. તેમને જાગ્રત કરે છે, તેમને મદદ કરે છે, તેમને દોરવણી આપે છે. આમ, તેઓ માનવજાતના પરમ ઉપકારક છે.

આ આંતરિક યાત્રા આપણા ભાગ્યનો ભોગવટો પૂરો કરે છે. માટે આપણે અતિનસીબવંતા અને કૃપાપાત્ર છીએ. જેઓ આ બાબત સમજે છે, આ આંતરિક, ગૂઢ,

આધ્યાત્મિક સત્યને જાણે છે, આ સંકેતનું સુનિશ્ચિત તાત્પર્ય સમજીને, શાશ્વતનું આમંત્રણ સ્વીકારીને પૂરા દિલથી આધ્યાત્મિક યાત્રામાં ડૂબકી મારી દે છે તેનું દિવ્ય ધામ તરફનું આંતરિક આરોહણ શરૂ થાય છે.

‘તસ્માદ્ યોગી ભવાર્જુન’ (હે અર્જુન! માટે તું યોગી થા) - આ શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાની અપીલ છે. આવો, જાગો, દૃઢ સંકલ્પ કરી ઊઠો અને અમરને શોધવા શાશ્વત તરફ આગળ ધપો. આત્મસાક્ષાત્કાર માટે યત્ન કરો. આમ, જે આત્મા, આ પૃથ્વીના સ્તર પર માનવ હોવાનું તાત્પર્ય સમજે છે તે નસીબદાર છે. તેને કોઈ પ્રતિબંધ સામે મહેનત કરવી પડતી નથી. ઊલટાનું તેને તો અનુકૂળ પરિસ્થિતિ મળી ગણાય. તે આ મહાન તકનો ફાયદો ઉઠાવે છે, પોતાની બધી શક્તિ કેન્દ્રિત કરે છે, આ મહત્વના કર્તવ્ય પર બધું ધ્યાન આપે છે અને ત્રિગુણો કૃપાવંત થાય છે.

મહાન ગુરુ દત્તાત્રેયની ઘોષણા છે : “તમે હંમેશને માટે મુક્ત છો. નથી તમારે કર્મનાં બંધન કે નથી શારીરિક બંધન કે નથી વાચિક તેમજ માનસિક કર્મનાં બંધન. બધા પ્રકારનાં બંધનોથી તમે કાયમ માટે મુક્ત છો. નિર્બંધ આત્મા છો, વૈશ્વિક પુરુષ છો. આ હકીકત કેમ સમજતા નથી? હજુ પકડવા મથતા, પડતા રહેતા, ઠેસો ખાતા શા કારણે રખડતા રહો છો? રડતા રસળતા કેમ બેઠા છો? આવો, આનંદો અને આ જીવનના સાહસમાં જોડાઈ જાઓ. પૂર્ણતાની ટોચ પ્રત્યેની આ યાત્રા ખુશહાલ થઈ શરૂ કરો.”

ઈસુ પણ કહે છે, “તમે જ સૌથી વધુ નસીબદાર અને કૃપાવંત છો. આવો, આવો, શાશ્વતને શોધો. તે બાબતને અગ્રતા આપો. તેનું સૌથી વધુ મૂલ્ય છે. તે એવી અતિઉત્તમ મૂલ્યવાન ચીજ છે, જે પામવા અન્ય બધું જ બાજુ પર ફેંકી દેવું, છોડી દેવું યોગ્ય લાગે.”

એક મજૂર, એક ખેડૂત જાણી જાય કે તે ખોદે છે તે



જમીનના ટુકડામાં સોનું દટાયેલું છે તો તે ઘેર જઈ તેની પાસે હોય તે બધું વેચી તે નાનો જમીનનો ટુકડો ખરીદી લે છે. લોકો ભલેને માનતા કે તે ખેડૂત મૂર્ખ છે. તે શું કરી રહ્યો છે? આટલા જમીનના નાના ટુકડા માટે આટલી બેફામ કિંમત આપવી તે સરિયામ ગાંડપણ છે! પરંતુ પેલો ખેડૂત તો જાણે છે કે આ ટુકડામાં સોનું દટાયેલું છે, જે તે આપી રહ્યો છે તે રકમ કરતાં એક સો ગણું મૂલ્ય ધરાવે છે; પ્રમાણમાં તે કંઈ જ આપતો નથી-આ બાબત તે ખેડૂત જાણે છે.

આ સ્થિતિ જાગ્રત આત્માની છે. તે જાણે છે તેણે જે બધું આધ્યાત્મિક આદર્શ માટે ખર્ચ્યું છે તે કશી વિસાતમાં નથી. કશું જ છોડ્યું ગણાય નહિ, કારણ આધ્યાત્મિક આદર્શનું મૂલ્ય બધું જ સોનું, રૂપું, હીરા ને જગતની બધી જ સમૃદ્ધિ એકઠી કરી આપવા કરતાં વધુ છે. તે તો ખજાનાઓનો ખજાનો છે. સંપત્તિઓ ભરેલ ભંડાર છે, બેજોડ કિંમતનું મોતી છે, અતુલ્ય છે, તે આ વાત જાણે છે, તેથી જ ખુશ થતો તે આ પગલું ભરે છે. તે કહે છે, “મારો ત્યાગ ત્યાગ જ ન ગણાય. આ તો મોટી પ્રાપ્તિ છે. મોટો ફાયદો છે.”

આ રીતે જ્ઞાનપૂર્વક, હાપણપૂર્વક, સમજણપૂર્વક અને જાણીબૂઝીને, સ્પષ્ટ દૃષ્ટિથી અને હૈયાસૂઝથી એક મહાન પગલું ભરીએ, પછી આખા માર્ગે આનંદ જ

આનંદ રહે છે. દરેક ક્ષણે, દરેક ડગલે અને પગલે, શ્વાસે-શ્વાસે, નસીબદાર જીવાત્મા માટેની ઈશ્વરની યોજનાની પૂર્તિ તેમાં રહેલી છે. આમ, વ્યક્તિએ આધ્યાત્મિક જીવન, દિવ્ય આદર્શ અને પરમ ધ્યેયને બરાબર સમજવાં, મૂલવવાં, મૂલ્યાંકન કરવાં અને ઓળખવાં જોઈએ તેમાં જ હાપણ છે. તે જ ખરી ખુશનસીબી છે.

માણસ શું કરી રહ્યો છે તેનું મૂલ્ય તે સમજે પછી આ શોધ કરવામાં માણસ બધો જ ઉત્સાહ, બધી જ શક્તિ રેડે છે અને આ એક મોટી વાત છે. વહાલા અને પૂજ્ય સ્વામી શિવાનંદજી વતી આ સવારની આ વાતચીત છે. આપણે કોઈ જાતની ગડમથલ સિવાય, શુદ્ધ દિલથી, તીવ્ર ઉત્સાહ અને રસપૂર્વક-અધકચરા દિલથી કે મંદોત્સાહ થઈને નહિ-તેની ઉપસ્થિતિમાં આપણે સૌ ખેંચાઈને એકઠા થઈએ છીએ અને મળીએ છીએ, જેથી આપણા પર સદ્ગુરુની કૃપા થાય અને તેના પ્રકાશમાં આપણે ચાલીએ. આ સમજણ અને હાપણપૂર્વક આપણું જીવન ગાળીએ. તમે બધા ખૂબ નસીબવંતા આત્માઓ છો. ભગવાન તમારા સૌ પર એવી કૃપા કરે કે તમે આવું જીવન સમજપૂર્વક જીવો અને આપણું જે કર્તવ્ય છે, દિવ્ય નિયતિ છે તેના પ્રતિ દિવ્ય પૂર્ણતાથી આગળ ધપીએ.

□ ‘સાધનામાં અંતરદૃષ્ટિ’માંથી સાભાર

### (ગ્રંથોનું માનવજીવનમાં મહત્વ પાન નં. ૧૩ ઉપરથી ચાલુ)

ઉપનિષદોનું જ્ઞાન અધ્યાત્મ, દર્શન અને નૈતિકતાના પાયા ઉપર મંડાયેલું છે. ઉપનિષદો સામાજિક, શૈક્ષણિક અને આધ્યાત્મિક જીવનબોધ સાથે આત્મતત્ત્વનું પાથેય પૂરું પાડે છે. ઉપનિષદો કથા કે વાર્તાઓ નથી. ત્યાં આત્માના અગાધ ઊંડાણનાં સૌંદર્યનું દર્શન છે. જીવન પાથેય છે. પૂજ્ય સ્વામી વિવેકાનંદજી

કહે છે. “Physical Freedom, Mental Freedom and Spiritual Freedom are Watch Words of the Upanishads. ઉપનિષદો ભૌતિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક સ્વાતંત્ર્યનું વિશિષ્ટ વરદાન છે. તેના સંવાદો આધ્યાત્મિક પ્રજ્ઞાથી ઓતપ્રોત થઈને આત્માનુભૂતિનો પથ પ્રશસ્ત કરે છે.

ૐ શાંતિ.

(સંકલિત)

### શિવાનંદ આશ્રમમાં રથયાત્રા મહોત્સવ

રવિવાર, ૨૮ જૂન ૨૦૧૪ની સાંજે ચાર વાગ્યે શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદ સ્થિત ભગવાન શ્રી જગન્નાથજીની રથયાત્રા ઉત્સવ થશે. સૌ ભક્તોને લાભ લેવા વિનંતિ છે.

-વ્યવસ્થાપક; શિવાનંદ આશ્રમ



## ગ્રંથોનું માનવજીવનમાં મહત્ત્વ

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના પ્રાદેશિક સંમેલનમાં તા. ૨૭-૪-૨૦૧૪ના રોજ આપેલ પ્રવચનનો સારાંશ

ભારતીય સંસ્કૃતિ વૈદિક સંસ્કૃતિ છે. વેદોને અપૌરુષેય કહેવામાં આવેલ છે. અપૌરુષેય એટલે દૈવિક; અમાનવીય, પરંતુ આ ચારેય વેદ-ઋગ્વેદ, યજુર્વેદ, સામવેદ અને અથર્વવેદના પણ પાછા ચાર-ચાર ભાગ છે સંહિતા, બ્રાહ્મણ, આરણ્યક અને ઉપનિષદ. ઉપનિષદ અનેક છે, જેમાં ઈશ, કેન, કઠ, મુંડક, માંડુક્ય, એતરેય, તૈત્તિરીય, શ્વેતાશ્વતર, પ્રશ્ન, છાંદોગ્ય અને બૃહદારણ્યક જાણીતાં ઉપનિષદ છે. ઉપ એટલે સમીપ કે નિકટ અને નિષદ એટલે રહેવું કે બેસવું. ઉપનિષદ એટલે ગુરુની પાસે બેસીને ગ્રહણ કરેલું જ્ઞાન. આ ઉપનિષદોમાં પ્રમુખત્વે ગુરુ અને શિષ્ય વચ્ચે વિભિન્ન સંવાદો વડે જીવનયાપનનો રાજમાર્ગ પ્રદર્શિત કરવામાં આવ્યો છે. આ જીવન એટલે માત્ર દૈનિક જીવન જરૂરિયાતોની પ્રાપ્તિનો માર્ગ નહીં. આવી દૈનિક આવશ્યકતાની પૂર્તિ પછી માનવજીવનનું લક્ષ્ય શું? માનવજીવનનું અંતિમ અને એકમાત્ર લક્ષ્ય પરમતત્ત્વની પ્રાપ્તિ કે આત્મ ઉપલબ્ધિ જ છે. હવે આ પરમતત્ત્વ કે આત્માનુસંધાનનો માર્ગ આ ઉપનિષદો પ્રદર્શિત કરે છે.

ભગવાન ભાષ્યકાર ભગવાન શ્રી શંકરાચાર્યજીએ તેમના મહાપ્રયાણ પૂર્વે સ્વકીય શિષ્યવર્તુળને જે અંતિમ જ્ઞાન આપ્યું તેને 'સાધનપંચકમ્'ના નામથી ઓળખવામાં આવે છે. અહીં સૌથી પ્રથમ જે વાત પ્રતિપાદિત થાય છે તે એ કે વેદોનું નિત્ય અધ્યયન કરવું. વેદોના આદેશ અનુસાર જીવન ક્વનના માર્ગે પ્રત્યેક કર્મ સારી રીતે કરવું. આપણું પ્રત્યેક કર્મ ઈશ્વરની પૂજા-આરાધના બને અને આપણી કામનાઓનો હાસ થાય. હવે જ્યારે કામનારહિત મન હોય ત્યારે મનોનાશને પામે જે અંતતોગત્વા મોક્ષપ્રદાયક જીવનની પ્રાપ્તિ કરાવે.

અહીં એક વસ્તુની સ્પષ્ટ સમજણ હોવી જરૂરી છે કે આપણાં દૈનિક સર્વસાધારણ જીવન સાથે આ વળી

મોક્ષનો તે શું સંબંધ છે!

માનવમાત્રની આકાંક્ષા સુખ, શાંતિ અને સમૃદ્ધિની છે અને આ સુખ-શાંતિની વચ્ચે જો કોઈ બાધા હોય તો તે આપણો આપણી વૃત્તિઓ પ્રત્યેનો અભિગમ છે. કામ, ક્રોધ અને લોભને ગીતાએ દુઃખનાં દ્વાર કહ્યાં છે. ઉપનિષદોનો પ્રથમ ઉપોદ્ઘાત આ બાબત સાવધાન કરે છે, કહે છે, ઈશનું રાજ્ય છે આખું-વાંચ્છો ના ધન અન્યનું. ઈશાવાસ્યમિદં સર્વં મા ગૃધઃ કસ્ય સ્વિદ્ધનમ્ ॥ (ઈશ. ઉ. ૧) તેની સાથે સાથે ઉપનિષદ કર્મના સાતત્યની પણ હાકલ કરે છે. કહે છે સો વર્ષ જીવવાની ઈચ્છા રાખવી, પરંતુ મૃત્યુના દ્વારે ઊભા રહીને પણ નિષ્કામ નિષ્કપટ જીવન જીવતાં જીવતાં તથા કર્મનો કર્તા હું નહીં તેવી ભાવનાથી જીવીને મૃત્યુને માથે પગ મૂકીને પરલોકે સંચરવું. કુર્વન્નેવેહ કર્માણિ જિજીવિષેચ્છંતં સમાઃ । એવં ત્વયિ નાન્યયેતોઽસ્તિ । ન કર્મ લિપ્યતે નરે ॥ ઈશ. ઉ. ૨) ઉપનિષદ હાકલ કરે છે. અજ્ઞાનના અંધકારમાંથી જ્ઞાન પ્રકાશ ભણી અગ્રસરવા સતત પ્રયત્નશીલ રહો. આ જગતમાં જે કંઈ દેખાય છે તે બધું જ નાશ પામવાનું છે. એક ઈશ્વર જ અવિનાશી છે, માટે અવિનાશીની ઉપાસના કરો.

કેન ઉપનિષદની કથા દૃઢતાપૂર્વક કહે છે કે ઈન્દ્રિયોની પાછળ જે શક્તિ અને ક્ષમતા છે તે આત્મા છે, માટે આત્માની ઉપાસના કરો. દેવતાઓની પણ શક્તિ અને ઊર્જા તે ઈશ્વર પ્રદત્ત છે. માટે અરુણ, વરુણ, અગ્નિ કે ઈન્દ્ર સૌએ તે પરમતત્ત્વને જ સર્વશ્રેષ્ઠ માનવું જોઈએ. 'હું' કંઈક છું તેના મિથ્યાભિમાનથી મુક્ત રહેવું જોઈએ.

કઠોપનિષદ તો ઢોલ વગાડીને સ્પષ્ટ કરવા માગે છે, બાહ્ય દશ્યમાન સુખ, ભોગ કે વિલાસ મિથ્યા છે, પછી તે સ્વર્ગનું સુખ હોય તો પણ શું? જ્યારે 'સર્વસ્વ'નો ત્યાગ થાય, 'ન તત્ર ત્વં ન જરયા બિભેતિ' જ્યાં મૃત્યુરુપ યમ પણ નથી, જ્યાં વૃદ્ધાવસ્થાનો ભય નથી તે સ્વર્ગની



પણ આકાંક્ષા ન રહે, ત્યારે સંપૂર્ણપણે ખાલી થઈ ગયેલાં નિર્મળ, નિશ્ચલ, નિર્વિકાર જીવન-કવન વિષે જ જ્ઞાનપ્રકાશ અને આત્મવિકાસની ગંગોત્રી પ્રગટ થાય છે. કારણ આ બાહ્ય ઐન્દ્રિયજન્ય ઉપકરણોમાં એક સર્વેષુ ભૂતેષુ ગૂઢોત્ત્મા ન પ્રકાશતે । (કઠ. ઉપ. ૧:૩:૧૨) આત્મા, આચ્છાદિત રહે છે, તે વિદ્યમાન નથી. પ્રકાશમાન નથી. માટે ઉત્તિષ્ઠત જાગ્રત પ્રાપ્ય વરાન્નિબોધત - ઉઠો જાગો શ્રેષ્ઠ મહાપુરુષો પાસેથી પ્રાપ્ત કરો. (કઠ. ઉપ. ૧:૩:૧૪) સંઘર્ષ તો કરવો જ પડશે. લોભ અને મોહનો ત્યાગ પણ કરવો પડશે. અંગુષ્ઠમાત્ર: પુરુષો જ્યોતિરિવાઘૂમકઃ । (કઠ. ઉપ. ૨:૧:૧૩) મનુષ્યની હૃદયગુફામાં જ અંગુષ્ઠમાત્ર પુરુષ ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાનનું નિયંત્રણ કરનાર આત્મા નિહિત છે.

આમ, જ્યારે સર્વસાધારણ માનવ પણ આત્મચિંતન કરવા લાગે પછી આ સુખ, દુઃખ, માન અપમાન, યશ-કીર્તિ બધું જ ગૌણ થઈ જાય છે. આપણા સૌના જીવનની સૌથી મોટી સમસ્યા આપણા મિથ્યા અહંકારો છે. સામવેદનાં છાન્દોગ્ય - ઉપનિષદમાં ઋષિ રેકવ અને રાજા જાનશ્વતિની કથા છે. રાજાને તેની સેવા, પરોપકાર અને જનમંગલના કર્તૃત્વનો અહંકાર છે, પરંતુ જ્યારે તેણે આદરેલાં લોકકલ્યાણનાં કાર્યોની સાથે મનીષી રેકવનાં ત્યાગ અને અહં શૂન્યતાનાં દર્શન કર્યાં, ત્યારે તેને સમજાયું કે જ્ઞાનપ્રાપ્તિ માટે નામ અને ખ્યાતિની લાલસા એ તો ભ્રામક મોહ છે અને સમયની ગતિની સાથે વિલીન થઈ જાય છે.

આવું જ સુંદર કથાનક સામવેદના છાન્દોગ્ય ઉપનિષદમાં સત્યમાં પ્રતિષ્ઠિત થવા માટે માર્ગ પ્રશસ્ત કરે છે. અહીં એક વિદ્યાર્થીની કથા છે. જાબાલી નામની દાસીનો પુત્ર સત્યકામ, ઋષિ હરિદ્રુમત ગૌતમના આશ્રમમાં અભ્યાસ માટે જાય છે. ઋષિ પૂછે છે, તારા પિતાનું નામ શું? તે કહે છે; “મારી માતા તેની તરુણાવસ્થામાં અનેક લોકોની સેવા કરતી હતી, ત્યારે મારો જન્મ થયો, તેથી મને મારા ગોત્ર કે પિતાના નામની ખબર નથી. મારી માતાનું નામ જાબાલી છે. તેથી મારું

નામ સત્યકામ જાબાલ છે.” આ સત્ય અરુચિકર હતું. કટુ સત્ય હતું, પરંતુ સત્યમાં નિષ્ઠા રાખનાર આ વિદ્યાર્થી બ્રહ્મચારીની સદ્ભાવનાથી ઋષિ પ્રભાવિત થયા છે. આ ગૌતમઋષિની આજ્ઞાથી સત્યકામ અરણ્યમાં ગાયો ચરાવવા જાય છે, તેની સેવામાં નિષ્ઠા હતી. ગુરુના વચનમાં આદેશપાલનમાં-તેનો દૃઢ વિશ્વાસ હતો. આમ, અરણ્યમાં તેને પ્રકૃતિનાં પરિબળો વાયુ-અગ્નિ ઈત્યાદિની કૃપાથી આત્મજ્ઞાન થાય છે.

અહીં આપણી પાસે એક પ્રશ્ન સ્પષ્ટ થાય છે. આપણને આપણા ગુરુમાં શ્રદ્ધા છે! વિશ્વાસ છે! ગુરુ પ્રત્યે આપણી નિષ્ઠા દૃઢ છે! કદાચ પ્રશ્નનો ઉત્તર ન પૂછવામાં આવે તો જ સારું, કારણ આપણાં આયખાં અભડાયેલાં છે. આપણાં જીવન દંભી છે. આપણું માનસ છળથી ભરેલું છે. બહારથી ગુરુદેવ ગુરુદેવ કહેનારા લોકોના માનસની પાછળ જે ‘મળ’ માનસિક વિકાર ભરેલો છે, તે જ તેમની આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિ અને ઉન્નતિ કે અભ્યુદય વચ્ચેનો અંતરાય છે. આ જ મળ આગળ વિક્ષેપ અને આવરણ થઈને આત્મજ્ઞાનના પથે અવરોધ બને છે. માટે જ ઉપનિષદ્ સાવધાન કરે છે. યજુર્વેદના બૃહદારણ્યક ઉપનિષદનાં પાત્ર ગાર્ગી અને મહામના યાજ્ઞવલ્ક્યનો સંવાદ આપણા અધ્યાત્મ જીવન પથે માર્ગ પ્રદર્શિત કરે છે. શાસ્ત્રાર્થ નિપુણ ગાર્ગી યાજ્ઞવલ્ક્યને અનેક પ્રશ્નો પૂછે છે. પૂછવાનું તો ઉચિત છે, પરંતુ જ્યારે પ્રશ્નો અતિ પ્રશ્ન બને તે ઉચિત નથી. યાજ્ઞવલ્ક્ય ગાર્ગીને કહે છે, અતિપ્રશ્ન ન કરો, અન્યથા તમારું મસ્તિષ્ક ફાટી જશે. બ્રહ્મ ચર્યાનો વિષય નથી. બ્રહ્મ જ બધાં જ કારણોનું કારણ છે. આદિ કારણનું કોઈ કારણ ન હોય. આમ, બ્રહ્મવિષયક પ્રશ્ન જલ, વાયુ, અંતરિક્ષ, ગંધર્વલોક, આદિત્ય, ચન્દ્રમા, નક્ષત્ર, દેવતા, ઈન્દ્રલોક, પ્રજાપતિ બધાંથી પર પૃથક્ છે.

દુર્ભાગ્યે આપણા છીછરાં વાંચન, અને મનન, ચિંતન કે નિદિધ્યાસન અથવા આત્મચિંતન કે અધ્યાત્મ સાધના વગરનાં જીવન માત્ર દંભ, છળ, આડંબર અને ઔપચારિકતાસભર જીવન યાપન કરે કે પ્રશ્નો પૂછે તે મિથ્યાત્વ છે.

અનુસંધાન પાના નં. ૧૧ ઉપર



## ધ્યાન વિષેના કેટલાક મહત્વના પ્રશ્નો

શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી

### ૧. ધ્યાનમાં મન કેમ લાગતું નથી ?

કેટલાક લોકો આવીને કહેતા હોય છે, “અમે ધ્યાનમાં તો બેસીએ છીએ. નિયમિત ધ્યાન કરીએ છીએ, પણ ધ્યાનમાં મન લાગતું નથી. આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે આમ સામાન્ય સંજોગોમાં મન હજુ સ્થિર હોય, ભટકતું ન હોય, પણ જેવું ધ્યાન શરૂ કર્યું કે મનમાં કોણ જાણે ક્યાંયથી કદી પણ ન ક્યાં હોય એવાય વિચારો આવવા લાગે છે. ધ્યાનમાં મન બહુ જ ભટકવા લાગે છે.”

ધ્યાનમાં જલદીથી મન જો લાગી જાય તો આશ્ચર્ય કહેવાય. એ તો જન્મસિદ્ધ યોગી હોય તો જ ધ્યાનમાં તુરત જ મન એકાગ્ર થઈ જાય. મોટા ભાગના સાધકોને વરસો સુધી પ્રયત્ન કરવો પડે છે, કેમ કે મનનો સ્વભાવ જ ચંચળ છે. વળી, ઈન્દ્રિયો બહિર્મુખી છે. એને અંતરમાં વાળવી પડે છે. આ માટે અભ્યાસ જરૂરી છે.

આ ઉપરાંત નિયમિત ધ્યાન કરવું આવશ્યક છે. જો નિશ્ચિત સમયે દરરોજ ધ્યાન કરવામાં આવે તો પછી થોડા સમયમાં મન તૈયાર થઈ જાય છે. વળી, મનને ધ્યાનની અગત્ય સમજાતી નથી એટલે તે તેની પ્રકૃતિ પ્રમાણે ઠેકડા મારે છે. આપણે રૂપિયા-પૈસાનો પૂરેપૂરો હિસાબ રાખીએ છીએ. એમાં એક રૂપિયાનો પણ ગોટાળો ચલાવી લેતા નથી પણ અમૂલ્ય એવી ક્ષણોનો આપણે વ્યવસ્થિત હિસાબ રાખતા નથી. એને નિરર્થક વેડફી દઈએ છીએ. જપ-ધ્યાન દ્વારા આ ક્ષણો તો પ્રભુની શાશ્વત બેંકમાં જમા થાય છે અને પછી ચક્રવૃદ્ધિ વ્યાજ સાથે એનું વળતર જન્મોજન્મ સુધી મળ્યા કરે છે, પણ એ અદ્ભુત બેંકની આપણને ખબર નથી એટલે ક્ષણોને ઉડાઉગીરની જેમ ફાવે તેમ ઉડાડી દઈએ છીએ.

મનમાં અશુદ્ધિ અને કચરા ભરેલા હોય તો પણ મન ભગવાનમાં એકાગ્ર થઈ શકતું નથી. પ્રથમ ચિત્તશુદ્ધિ આવશ્યક છે અને તે માટે અષ્ટાંગ યોગનાં છ પગથિયાં

ચઢવાં પડે છે. ધ્યાન એ તો સાતમું પગથિયું છે. એકાએક છલાંગ લગાવીને સાતમા પગથિયે પહોંચી શકાતું નથી. ક્રમશઃ એક-એક પગથિયું સિદ્ધ કરીને સાતમા પગથિયે પહોંચતાં તો મન, દેહ અને પ્રાણશક્તિ બધું જ શુદ્ધ, પવિત્ર અને સ્વસ્થ બની જાય છે. એ પછી ધ્યાન માટે અભ્યાસ કરવો પડતો નથી, પણ આજકાલ લોકોને તાત્કાલિક સમાધિનો અનુભવ કરવો છે અને એવા કહેવાતા ગુરુઓ ત્રણ દિવસની ધ્યાનશિબિરમાં હજારો રૂપિયા લઈને ઈન્સ્ટન્ટ સમાધિનો અનુભવ પણ કરાવે છે!! ત્યારે પ્રશ્ન એ થાય છે કે આપણા ઋષિમુનિઓ વરસોની કઠિન તપશ્ચર્યા બાદ સમાધિ પ્રાપ્ત કરતા હતા. આજના યુગમાં પણ જીવનભરની તપશ્ચર્યા દ્વારા જ સમાધિની ઉચ્ચ ભૂમિકા યોગીઓ મેળવે છે. એ સમાધિ શું ત્રણ કલાકમાં મળી શકે? પણ ભોળા અને મૂર્ખ લોકોને ભરમાવનારા ઘણા પાખંડીઓ પણ નીકળી પડ્યા છે! જે સમાધિના થોડી ક્ષણોના અનુભવે સમગ્ર જીવન પલટાઈ જાય, ફરી ફરી એ બ્રહ્મસ્થિતિમાં જવાની ઈચ્છા થાય એ સાચી સમાધિ, જે વરસોની સાધના પછી સુલભ બને છે. વળી, પાત્ર તૈયાર ન હોય અને જો સમાધિ મળે તો ભારે નુકસાન પણ થઈ શકે છે. તપશ્ચર્યા કરવાનું કારણ જ પાત્રની સંપૂર્ણ શુદ્ધિ છે. દક્ષિણેશ્વરના કાલીમંદિરની માલિક રાણી રાસમણિના જમાઈ મથુરબાબુને શ્રીરામકૃષ્ણ ઉપર વિશેષ ભાવ હતો. તેઓ તેમની આંતરિક શક્તિઓથી પરિચિત હતા. એક દિવસ તેમણે શ્રીરામકૃષ્ણ પાસે હઠ લીધી કે, “મને ભાવસમાધિ આપો.” શ્રીરામકૃષ્ણે કહ્યું : “રહેવા દો, તમે જે છો તે બરાબર છે.” પણ વારંવારની માગણી પછી શ્રીરામકૃષ્ણદેવે એમને સ્પર્શ કર્યો. તેઓ ભાવસમાધિમાં આવી ગયા. કેટલાક દિવસો એ જ સ્થિતિમાં રહ્યા. થોડા દિવસો પછી શ્રીરામકૃષ્ણ પાસે આવીને કહ્યું : “મને હતો

તેવો કરી દો. આ સ્થિતિમાં તો જમીન-જાગીરનાં કંઈ કામ નથી કરી શકતો.” પછી રામકૃષ્ણ દેવે એમનો ભાવ પાછો ખેંચી લીધો. આધાર તૈયાર ન હોય તો ધ્યાન ને ભાવસમાધિનાં વિપરીત પરિણામ પણ આવી શકે.

## ૨. ધ્યાનમાં ખરાબ વિચારો શા માટે આવે છે?

ધ્યાનની બાબતમાં એક બીજો પણ સામાન્ય અનુભવ એ છે કે જ્યારે ધ્યાનનો અભ્યાસ શરૂ નહોતો કર્યો ત્યારે તો મન બરાબર ચાલતું હતું પણ જેવો અભ્યાસ શરૂ કર્યો ને ધ્યાનમાં બેઠા કે અનેક પ્રકારના આડાઅવળા વિચારો આવવા શરૂ થઈ જાય છે તો આવું શા માટે થતું હશે?

એનું એક કારણ તો અચેતન મનમાં પડેલા સંસ્કારો બહાર આવે છે. ધ્યાનથી અચેતન મનને વલોવવાની પ્રક્રિયા શરૂ થાય છે. સમુદ્રમંથન કરતાં પહેલાં તો ઝેર જ નીકળ્યું હતું. અમૃત તો સહુથી છેલ્લે નીકળ્યું. એવું જ અહીં પણ બને છે. ધ્યાનમાં બેસતાં કદી કલ્પના પણ ન કરી હોય એવા વિચારો આવી ચઢે છે ત્યારે સાધકને થાય છે કે કોઈ ભૂતપ્રેત તો વળગ્યું નથી ને? ભગવાન બુદ્ધે જ્યારે ધ્યાન શરૂ કર્યું ત્યારે મારની આખી સેનાનો સામનો કરવો પડ્યો હતો. આ માર એટલે બીજું કંઈ નહીં પણ પૂર્વજન્મના સંસ્કારોનું ઘનીભૂત રૂપ. ધ્યાન શરૂ કરતાં જ અચેતન મનમાંથી અશુદ્ધિ બહાર આવે છે એટલે એમ માનવાનું નહીં કે પહેલાં આપણે સારા હતા કે આપણને આવા વિચારો કદી આવતા ન હતા અને હવે ખરાબ થઈ ગયા છીએ. આ તો ખાટલા નીચે સંતાયેલો ચોર બહાર નીકળ્યો છે. લાઈટ કરવામાં આવે તો સંતાયેલો ચોર બહાર નીકળે છે. હવે બે રસ્તા છે, એક તો લાઈટ બંધ કરીને સૂઈ જવાનું અને માની લેવાનું કે ચોર નથી, પણ સૂઈ ગયા પછી ચોર તો એનું કામ કરવાનો જ છે. તે ગળું દબાવીને મારી નાખશે અને લૂંટી લેશે એટલે ચોરને જોઈ ગયા પછી કંઈ સારી રીતે ઊંઘી શકાતું નથી. આથી એક જ રસ્તો છે કે ધક્કો મારીને ચોરને દરવાજાની બહાર કાઢી મૂકવો. પછી બધું સલામત. એવું જ અહીં પણ બને છે. ધ્યાનનો પ્રકાશ આવતાં અંદર બેઠેલા ચોરો અને રાક્ષસો

ચિત્તશુદ્ધિ માટે લાંબા સમય સુધી જાગૃત રહીને પ્રયત્નો કરવા પડે છે. આમાં કોઈ ‘ઈન્સ્ટન્ટ’ માર્ગ નથી. સિવાય ભગવદ્કૃપા કે ગુરુકૃપા. એ પણ એને જ મળે છે, જેઓ તૈયાર હોય.

બહાર આવે છે. આ રાક્ષસોને હવે આપણે અંદરથી બહાર કાઢી મૂકવાના રહ્યા. આ વિશે શ્રીરામકૃષ્ણદેવના અંતરંગ શિષ્ય સ્વામી અદ્ભુતાનંદજી કહે છે : “ભગવાનનું નામ લેવાથી, ધ્યાન કરવાથી ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે અને અંદર રહેલા રાક્ષસો આ સહન કરી શકતા નથી. તેઓ અચેતન મનમાંથી સચેતન મનમાં આવી જાય છે.” તો પછી શું કરવાનું? જે ઉપાયથી તેઓ બહાર આવ્યા એ જ ઉપાયથી, સચેતન મનમાંથી ફેંકી દેવાના છે એટલે કે ધ્યાન અને ભગવાનના નામનો જપ સતત ચાલુ રાખવાથી પછી એ રાક્ષસો ચાલ્યા જાય છે, પછી તો મન એવું બની જાય છે કે એ રાક્ષસો એમાં પ્રવેશી શકતા નથી એટલે ધ્યાનની શરૂઆતમાં ખરાબ વિચારો આવે તો બિલકુલ ગભરાયા વગર ધ્યાન ચાલુ રાખવું જોઈએ. જો અધવચ્ચેથી ધ્યાન છોડી દેવામાં આવે તો પછી મન ક્યારેય ધ્યાનમાં લાગતું નથી. મનનું શાહીના ખડિયા જેવું છે. શાહીનો ખડિયો ધોતાં હોઈએ તો જેવું પાણી નાખીએ તેવું બ્લૂ થઈ જાય અને તે ત્યાં સુધી બ્લૂ થતું રહેશે, જ્યાં સુધી એમાં સૂક્ષ્મ રીતે પણ શાહીના પરમાણુ છુપાયેલા હશે. સાવ સ્વચ્છ થઈ જાય પછી જ શુદ્ધ પાણી રહેશે. મનમાં પણ જ્યાં સુધી અશુદ્ધિ રહેલી હશે, ત્યાં સુધી ધ્યાન વખતે એ બહાર આવવાની જ, પણ વધુ ને વધુ ધ્યાન કરતાં પછી એ અશુદ્ધિ દૂર થઈ જતાં મન પણ શાહીના ખડિયાની માફક સ્વચ્છ, નિર્મળ બની જાય છે. આવું શુદ્ધ મન પરમાત્મામાં સહેલાઈથી એકાગ્ર બને છે.

ધ્યાન એ મન માટે હોમિયોપથીની દવા જેવું છે. હોમિયોપથીની દવાથી શરૂઆતમાં તો રોગ વધે છે. રોગ એના પૂરા સ્વરૂપમાં બહાર આવે છે. આથી ઘણા લોકો કહે છે કે આ દવાથી તો રોગ વધી ગયો, પણ પછી એ દવા રોગને જડમૂળમાંથી કાઢે છે. એમ ધ્યાનથી



શરૂઆતમાં બધી ગંદકી, કુસંસ્કારો બહાર આવે છે, પણ પછી ધ્યાન ચાલુ રાખવાથી આ બધી ગંદકી જડમૂળમાંથી જાય છે. ધ્યાન મનુષ્યને નિતાંત શુદ્ધ અને પવિત્ર બનાવે છે. આથી શરૂઆતના તબક્કામાં ધ્યાનને પરિણામે જે કંઈ અંદરથી બહાર આવે તે આવવા દેવું અને ચિંતા કરવાને બદલે ખુશી થવું જોઈએ કે અંદર બધું સ્વચ્છ થઈ રહ્યું છે.

પરંતુ જો એ ખરાબ વિચારો સામે લડવામાં આવે તો તે મનમાં સવાર થઈ જાય છે અને માણસ થાકી જાય છે અને ધ્યાન છોડી દે છે, કેમ કે મનનું એવું છે કે એને જેની ના પાડવામાં આવે તે જ તે ધરાર કરે છે. આ સંદર્ભમાં એક દષ્ટાંતકથા છે. એક માણસને ભૂતને વશ કરવું હતું. આથી તે પોતાના ગામના સિદ્ધ મહાત્મા પાસે ગયો અને તે માટેનો મંત્ર માગ્યો. મહાત્માએ કહ્યું : “ભૂતને વશ કરવાનું રહેવા દે. એનાથી તું હેરાન થઈ જઈશ.” પણ એણે જીદ ચાલુ રાખી. આથી મહાત્માએ તેને ભૂતને વશ

કરવાનો મંત્ર આપ્યો અને કહ્યું : “આ મંત્રના સવા લાખ જપ કરીશ તો ભૂત અવશ્ય તારે તાબે થઈ જશે, પણ એક વાતનું ધ્યાન રાખજે કે પેલા ઝાડ ઉપર એક વાંદરો રહે છે. એ ભૂતનો દુશ્મન છે. એ આવીને તને હેરાન ન કરે તેનું ધ્યાન રાખજે અને મનમાં પણ તું એનો એકવાર પણ વિચાર કરતો નહીં. નહીંતર મંત્ર ફળશે નહીં.” તેણે કહ્યું : એમાં કંઈ મોટી વાત છે! વાંદરાનો એકવાર પણ વિચાર નહીં કરું” પણ જેવો મંત્ર જપ કરવા બેઠો ને મનમાં વાંદરો આવી ગયો! પેલા ઝાડ પરથી ઠેકડો મારીને આવશે તો? પછી તો મનમાંથી વાંદરો ખસે જ નહીં. આમ, એ બિચારો મનના વાંદરાને લઈને ભૂતને વશ કરી શક્યો નહીં.” મનના ખરાબ વિચારો પણ વાંદરા જેવા છે, નથી કરવાના એટલે એ આવવાના જ, પણ એની સાથે લડ્યા-ઝઘડ્યા વગર, એનો વિચાર કર્યા વગર, એની ઉપેક્ષા કરીને ધ્યાન ચાલુ જ રાખવાથી પછી એ જતા રહે છે.

### ૩. ધ્યાનમાં વિચારો આવે ત્યારે શું કરવું?

સ્વામી વિવેકાનંદ આ વિષે માર્ગદર્શન આપતાં શિષ્યને કહે છે : “એક જ વસ્તુ ઉપર મનને સ્થિર રાખવું. સામાન્ય માણસનું મન જુદી જુદી વસ્તુઓમાં વેરવિખેર થઈ ગયેલું હોય છે. ધ્યાન કરતી વખતે પ્રથમ તો મન ભટકવાનો પ્રયત્ન કરે છે, પણ મનમાં ભલે ગમે તે ઈચ્છા ઉદ્ભવે, તમારે શાંત બેસી રહેવું અને કેવા વિચારો આવે છે તે જોયા કરવું. આ પ્રમાણે મન ઉપર સતત દષ્ટિ રાખવાથી તે શાંત થાય છે પછી તેમાં વિચારતરંગો ઊઠતા નથી. જે બાબતો અંગે તમે અગાઉ ઊંડો વિચાર કર્યો હોય છે તે સઘળી બાબતો, તેમાં રહેલા વિચારતરંગો એક સુપ્ત મનના પ્રવાહનું રૂપ લે છે અને તેથી ધ્યાન વખતે તે મનમાં જાગી ઊઠે છે.

ધ્યાન દરમિયાન આવા તરંગો કે વિચારોનો ઉદ્ભવ એ સૂચવે છે કે તમારું મન એકાગ્રતા તરફ આગળ વધે છે. ક્યારેક મન અમુક ચોક્કસ ભાવ ઉપર એકાગ્ર થાય છે.

તેને સવિકલ્પ એટલે સ્પંદનરહિત સમાધિ કહેવામાં આવે છે, પરંતુ જ્યારે મન લગભગ બધી પ્રવૃત્તિઓમાંથી મુક્ત થઈ અનંત જ્ઞાનના સારભૂત આત્મામાં વિલીન થઈ જાય ત્યારે આ નિર્વિકલ્પ સમાધિ કહેવાય છે.” આ રીતે મનની સર્વોચ્ચ સ્થિતિ નિર્વિકલ્પ સમાધિ સુધી પહોંચી શકાય છે પણ પ્રયત્ન સતત ચાલુ રાખવો જોઈએ.

પરંતુ સંસારમાં રહીને ઈશ્વરનું ધ્યાન કરવું બહુ જ મુશ્કેલ છે એમ એક ભક્તે શ્રીરામકૃષ્ણદેવને કહ્યું ત્યારે તેઓ તુરત જ બોલી ઊઠ્યા : “કેમ? અભ્યાસયોગ. દેશમાં ભાડભૂજાનાં ભૈરાંઓ પૌઆ ખાંડતી વખતે કેટલી બાજુને સંભાળે છે! જુઓ, ઉપરથી સાંબેલું એક્સરખી રીતે પડ્યા કરે છે. બાઈ નીચે એક હાથે ડાંગર સંકોરતી જાય છે. બીજે હાથે છોકરાને ખોળામાં રાખી ધવરાવે છે. એ વખતે વળી ઘરાક આવે છે, આ બાજુ સાંબેલું તો

અનુસંધાન પાના નં. ૨૦ ઉપર

## પ્રેમામૃત

- શ્રી સ્વામી અભિરામદાસજી ત્યાગી

### એકાંગી સાધના છોડો

સાધક કદી પણ એકાંગી - પોતાના શ્રેય પૂરતું જ - જીવન જીવવાનું ન વિચારે. ફક્ત પોતાના આત્મકલ્યાણનો જ વિચાર ન કરે. આ બહુ મહત્વની વાત છે.

આપ જોશો કે ગોપીઓમાં જે વહેલી ઊઠે તે બીજી ગોપીને ત્યાં જઈ તેને જગાડે છે, તેનો સાથ લે છે અને સમૂહમાં બધી ગોપીઓ યમુનાજીના તટ પર જઈને સ્નાનાદિ ક્રિયાઓ કરે છે. મા ભગવતી આઘશક્તિ કાત્યાયિનીનું વ્રત કરે છે. તેમની પૂજા ઉપાસના કરે છે. બધાંનો સાથ લઈને કરે છે. દક્ષિણ ભારતમાં મા આંડાલ થઈ ગયાં. તેમણે પણ ભગભગ આ રીતે જ સાધના કરી હતી. તો આ સામૂહિક સાધના ખૂબ સારી છે. બીજા વ્યક્તિગત સ્વાર્થ કરતાં આપણને ઉપર ઉઠાવે છે.

સાધનાનો અર્થ એવો નથી કે ફક્ત આપણું કલ્યાણ થઈ જાય. ભગવાન શ્રીરામના ભક્ત વિભીષણ લંકામાં પોતાની સાધનાથી સંતુષ્ટ હતા. કારણ કે રાવણ તેમની સાધનામાં કોઈ વિક્ષેપ કરતો ન હતો, કોઈ વિરોધ કરતો ન હતો. વિભીષણ સંતુષ્ટ હતો, પરંતુ શ્રી હનુમાનજી મહારાજે લંકા ગયા ત્યારે તેમને કહ્યું કે ફક્ત

પોતાની સાધનાથી સંતોષ ન પામો. કેટલાયે રામભક્ત છે, જે સાધના કરવા ઈચ્છે છે અને તેમની સાધનામાં આ રાવણ વિઘ્ન બની રહ્યો છે. રાવણના અનુયાયીઓ પણ વિઘ્ન નાખી રહ્યા છે.

આપણા બધા માટે આ એક પ્રેરણા છે. જો ફક્ત તમારી સાધના સુરક્ષિત હોય અને અન્ય ભાઈ, અન્ય સાધક, અન્ય બહેન સાધનામાં અવરોધોનો સામનો કરી રહેલ હોય તો આપણી સાધનામાં કંઈ ને કંઈ ઊણપ જરૂર હોવી જોઈએ અને એવી વ્યક્તિ કદી પરમાત્મા સુધી પહોંચી શકતી નથી.

વિભીષણના હૃદયમાં જ્યારે હનુમાનજીએ પોતાના દિવ્ય વિચાર ભર્યા, ઉદારતાવાળા વિચાર ભર્યા તે પછી જ વિભીષણ ભગવાન શ્રી રામની પાસે પહોંચી શક્યા. તે પહેલાં વિભીષણ રામજીનો સાક્ષાત્કાર કરી શક્યા ન હતા. તો સાધનામાં ઉદારતા હોવી જોઈએ. ફક્ત પોતાનું પેટ ભરો, મારું જ કલ્યાણ થાઓ. એવી સંકુચિતતા હોવી ન જોઈએ. આપણાં જેટલાં ભાઈબહેન છે - બધાંનું કલ્યાણ હો. પ્રાણીમાત્રનું કલ્યાણ થવું જોઈએ. જીવનમાત્રનું કલ્યાણ થવું જોઈએ.

### મંગળમય નામ જ એકમાત્ર સાધના

એક વાત સદા ખ્યાલમાં રાખો - આ જીવ પરમાત્માનો અભિન્ન અંશ છે. આપણે બધા પરમાત્માના વિરાટ સ્વરૂપનાં અંગ છીએ અને શરીરનું પ્રત્યેક અંગ જ્યાં સુધી તે શરીર સાથે જોડાયેલું હોય છે ત્યાં સુધી શારીરિક ચેતના મેળવે છે. અલગ થઈ ગયા પછી નિર્જીવ-નિચેષ્ટ થઈ જાય છે. પ્રત્યેક અંગ શરીરની પુષ્ટિ તથા તુષ્ટિ માટે સ્વાભાવિક કાર્ય કરે છે તેમાં કોઈ પ્રકારનું અહેસાન કે અહમ્ નથી હોતો. તે જ પ્રકારે જીવ જ્યારે પરમાત્માની સાથે પોતાના અનાદિ સંબંધોનું ફરી સ્મરણ કરી તાદાત્મ્ય કરે છે અને નિષ્કામભાવથી સેવા કરે ત્યારે તેના ઉન્નતિ-અભ્યુદય થાય છે.

જીવ જ્યારે પરમાત્મા તરફ આગળ વધે છે ત્યારે પહેલાં માયા સામે આવે છે, કારણ કે જીવ અને

બ્રહ્મ વચ્ચે માયાનું જ આવરણ છે.

માયા ત્રણેય કાળમાં મિથ્યા (અસત્ય) હોવા છતાં પ્રભુકૃપા (પ્રભુશરણાગતિ) સિવાય તેનાથી છૂટી શકાતું નથી. પરમાત્માની સાચી વિધિવત્ શરણાગતિનો સ્વીકાર અને કુસંગનો ત્યાગ થતાં જ નામસ્મરણથી જીવને સહજ સ્વરૂપનો બોધ થાય છે. પ્રેમાભક્તિથી તેને આનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે. રટેલું જ્ઞાન (સાંભળેલું તેમજ જાણેલું જ્ઞાન) કલ્યાણ કરી શકતું નથી. જ્ઞાન તો તમારી અંદરથી પ્રગટ થવું જોઈએ. તમે પોતે જ્ઞાનસ્વરૂપ છો, છતાં જ્યાં સુધી તે બોધ અંદરથી પ્રગટ ન થાય ત્યાં સુધી કલ્યાણ થતું નથી. આ યુગમાં તો પરમાત્માનું પરમ મંગળમય નામ જ કલ્યાણ માટેનો એકમાત્ર આધાર છે.

□ 'પરમાર્થ પ્રકાશ'માંથી સાભાર અનુવાદ



## માનવજીવન અમૂલ્ય છે

- શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી

ભગવાનની બનાવેલી આ સૃષ્ટિમાં મનુષ્યનું કંઈક વિશિષ્ટ સ્થાન છે. સૃષ્ટિમાં અનેક પ્રકારનાં પ્રાણી, અનેક યોનિઓ છે, પણ મનુષ્ય એવું પ્રાણી છે, જે વિચાર કરે છે અને વિવેકથી પોતાની ક્રિયાઓમાં પરિવર્તન લાવે છે, લાવી શકે છે, બર્ગસેને ત્રણ પ્રકારની જીવન શ્રેણીઓ દર્શાવી છે. Instinctive (સહજ) Life, Intellectual (બૌદ્ધિક) Life અને Intuitional (અંતઃસ્ફૂર્ત) Life. ત્રીજી શ્રેણી જે મહામાનવો અને શ્રેષ્ઠ સંત મહાત્માઓની છે. તેમના સિવાયની પહેલી અને બીજી શ્રેણી જે સામાન્ય માનવની છે તેનો આપણે વિચાર કરીએ.

### મનુષ્યની વિશેષતા - વિવેક

પહેલી સહજ જીવનની શ્રેણી છે. પ્રાણીઓ સહજ પ્રવૃત્તિઓથી જીવે છે. ભૂખ લાગે ત્યારે ખાવું, તરસ લાગે ત્યારે પાણી પીવું, ઊંઘ આવે કે સૂઈ જવું, પરિવારનો સહજ વિસ્તાર કરવો. ઈન્દ્રિયોની અંદર જે કંઈ પ્રેરણાઓ થાય છે તે પ્રમાણે વર્તી પ્રાણીઓનું જીવન સમાપ્ત થાય છે. મનુષ્યની સ્થિતિ એવી નથી. તેનું જીવન ફક્ત સહજ નથી, તેમાં કંઈક વિશેષતાઓ છે. એટલા માટે આપણા શાસ્ત્રકારોએ કહ્યું કે જ્યારે વિદ્યાતાએ સૃષ્ટિનું નિર્માણ કર્યું ત્યારે બીજી યોનિઓ બનાવી પણ તેનાથી તેને એટલી પ્રસન્નતા ન થઈ, પણ જ્યારે માનવની કલ્પના કરી ત્યારે તેઓ ખૂબ પ્રસન્ન થઈ ગયા. - “બ્રહ્માવલોકધિષણં મુદ્દમાય દેવ:”. માનવની વિશેષતા એ છે કે તે પોતે વિચારે છે અને વિચારને અનુકૂળ પોતાના જીવનમાં પરિવર્તન પણ કરી લે છે. ભૂખ લાગી તો ખાઈ લીધું, જે પશુની પ્રવૃત્તિ છે, પણ ભૂખ લાગે પણ ન ખાવું અને ભૂખ ન હોય છતાં કંઈક ખાઈ લેવું તે મનુષ્યની પ્રવૃત્તિ છે. જેમ ભૂખ ન હોય છતાં ખાવું સારું નથી, પરંતુ કલ્પના કરો કે કોઈ આપની લાંબા સમયથી રાહ જોઈ રહ્યા હોય. તમે તેની પાસે અતિથિરૂપે જાઓ. તમને ભૂખ નથી એટલે ખાવું યોગ્ય નથી તે તમે

સમજો છો, છતાં સામાવાળાનું માન રાખવા માટે થોડુંક લઈ લો છો કારણકે મનુષ્ય ફક્ત ઈન્દ્રિયજન્ય ભાવથી જીવતો નથી. મને ભૂખ લાગી હોય તો ખાઉં, ભૂખ નથી એટલે ન ખાઉં એવું નથી. અરે! મને ભૂખ નથી પણ સામાવાળાની એક માનસિક ઈચ્છા છે કે હું કંઈક ખાઉં અને તેટલા માટે મારે ખાવું જોઈએ.

મનુષ્ય બીજાનો આ વિચાર કરે છે અને તેને અનુસરી તે પોતાના જીવનમાં પરિવર્તન પણ કરે છે. વિવેકની જાગૃતિથી તે પોતાના જીવનને બદલી શકે છે. મનુષ્યની આ મોટી વિશેષતા છે એટલા માટે ‘માનવ’ સૃષ્ટિની રચના એક અમૂલ્ય રચના છે.

મહાભારતમાં એક પ્રસંગ છે, તે પ્રસંગમાં ઉત્તમોત્તમ પદાર્થો પર વિચાર કરવામાં આવ્યો અને છેલ્લે ભગવાન વેદવ્યાસ મહારાજે પોતાનો નિર્ણય આપ્યો. આ સમસ્ત સંસારમાં કોઈ સર્વોચ્ચ વસ્તુ હોય તો તે ‘માનવજીવન’ છે. અમૂલ્યથી અમૂલ્ય વસ્તુ માનવજીવન છે. ‘ન માનુષ્યાત્ શ્રેષ્ઠતરં હિ કિંચિત્’ સમસ્ત સંસારમાં મનુષ્યથી વધીને કોઈ પણ નથી. કદી એવું ન વિચારો કે સ્વર્ગ કોઈ નિયત સ્થળે છે, વૈકુંઠ કે ગોલોક વળી કોઈ બીજા નિયત સ્થળે છે. મનુષ્યની યોનિ એવી છે કે જે સ્વર્ગ, વૈકુંઠ કે ગોલોક જવા માટે આપણને પાત્ર બતાવે છે. એ એવી સ્થિતિઓ છે કે જે આપણા જીવનમાં પ્રાપ્ત થઈ શકે તેમ છે. આપણા જીવનમાં સ્વર્ગ છે અને નરક પણ. આપણા જીવનમાં જ સર્વશ્રેષ્ઠ વસ્તુઓ ભરેલી છે. એટલા માટે મનુષ્યનું આ જીવન અમૂલ્ય અવસર, પરમાત્મા દ્વારા આપણા લોકોને આપવામાં આવ્યો છે. ‘મોક્ષદ્વારમ્ અપાવૃતમ્’ ભાગવતમાં આ પ્રમાણે વર્ણન કરેલું છે:

આ મનુષ્ય જીવનમાં જીવ માટે મોક્ષનું દ્વાર ખૂલે છે. પારમાર્થિક, આધ્યાત્મિક મુક્તિની વાત પાછળથી જોઈશું, છતાં આપણા સામાન્યથી સામાન્ય બંધનોથી

મુક્ત થવાનો, સામાન્ય પાશવિક ક્રિયાઓથી મુક્ત થવાનો, સામાન્ય સહજ પ્રવૃત્તિઓથી મુક્ત થવાનો અને જીવનને ઊંચું ઉઠાવવાનો અવસર ફક્ત આ એક જન્મમાં જ પ્રાપ્ત થાય છે. માનવજીવન કેવું છે તેનું વર્ણન આપણા શાસ્ત્રકારોએ ખૂબ કર્યું છે.

મનુષ્યનું હૃદય, તેનું મસ્તક, તેની આંખો એ બધી એવી ચીજો છે અને આ બધાનો ઉપયોગ કરવા માટે વિધાતા દ્વારા આપેલાં મન અને બુદ્ધિ એ બધાં અંગો કંઈક એવાં છે, જે અન્યત્ર કોઈ યોનિમાં હોતાં નથી જોકે શરીરનો સર્વશ્રેષ્ઠ ઉપયોગ કરવાનો અવસર કેવળ માનવ જીવનમાં જ ઉપલબ્ધ છે. એટલા માટે આ મનુષ્યજીવનનો અત્યંત મોટો મહિમા ગાવામાં આવ્યો છે અને આ માનવદેહને કૃતાર્થ કરવા માટે કહેવામાં આવ્યું છે. તેનો સર્વોચ્ચ લાભ લેવા માટે નિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે.

### માનવની માગ

હવે આ માનવદેહના કયા સર્વોચ્ચ લાભ છે? મનુષ્યજન્મમાં આપણે આવ્યા. આપણામાંથી દરેક વ્યક્તિએ પોતાને શું જોઈએ છે તેનો વિચાર કરવો જોઈએ. કંઈક તો મેળવવાની ઈચ્છા છે. આપણે જુદા જુદા ધરમાંથી, જુદા જુદા વ્યવસાયો અને જુદા જુદા સ્તરોમાંથી આવ્યા છીએ અને અહીં એકત્રિત થયા છીએ છતાં અમે બધા અને બીજા બધા લોકો પણ જે કંઈ પ્રાપ્ત કરવા માગીએ છીએ તેના ત્રણ ભાગ પાડી શકાય. તેમાંથી પ્રથમ વાત એ છે કે દરેક વ્યક્તિ પોતાના વ્યવસાયમાં, પોતાના ક્ષેત્રમાં સફળ થાય, યશ પ્રાપ્ત કરે તેમ ઈચ્છે છે. એવું કોઈ જ નથી, જે અસફળ થવાની ઈચ્છા ધરાવે. કેટલાક સફળ થાય છે તે અલગ વાત છે. વળી, આ સફળતાની વ્યાખ્યાઓ પણ ભિન્ન ભિન્ન છે.

બીજી વાત આપણે શાંતિ ઈચ્છીએ છીએ. આપણે પરિવારમાં જીવીએ છીએ. આપણે સંસ્થાનું કામ કરીએ છીએ. આપણે એક સમાજમાં રહીએ છીએ. વ્યક્તિગતરૂપે પણ કેટલાક કામ કરે છે. આ બધું આપણે શા માટે કરીએ છીએ? શાંતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે. બધું જ

કર્યા પછી મનુષ્યની આંતરિક ઈચ્છા શાંતિ મેળવવાની હોય છે. સિકંદરે ઘણા દેશો પર જીત મેળવી. તે એક શ્રેષ્ઠ સંતનો શિષ્ય હતો. તેમની પાસે જઈને તેણે તેમને કહ્યું : “મેં આ જીત્યું, મેં તે જીત્યું”. સંતે પૂછ્યું : “તેના પછી તું શું કરવાનો છે? સિકંદરે કહ્યું : “કંઈ નહિ, ગ્રીસ પાછો ફરીને પછી શાંતિમય જીવન જીવીશ.” આ શાંતિ માટે તેને એવું લાગે છે કે આ વસ્તુ, તે વસ્તુની જરૂર છે. ઘણી વસ્તુઓની જરૂર છે. હું તે બધી વસ્તુઓ ભેગી કરું, પછી શાંત થઈ જઈશ. શાંતિ આપણી આંતરિક ઈચ્છા છે.

પહેલી ઈચ્છા સફળતા છે, બીજી ઈચ્છા શાંતિ છે અને આપણી ત્રીજી ઈચ્છા છે આનંદપૂર્વક રહેવાની. અંદરથી મને આનંદની પ્રાપ્તિ થાય. મનુષ્ય ફક્ત શાંતિ જ નથી ઈચ્છતો, શાંતિની સાથે તે શાંતિમાં ઉલ્લાસ પણ ઈચ્છે છે. તે આનંદ છે. હું પ્રસન્ન રહું અને મારી પ્રસન્નતા બહાર છલકાતી રહે. આ પ્રકારની પ્રસન્નતાનો, આ પ્રકારના આનંદનો હું નિરંતર અનુભવ કરતો રહું. આપણે ગાઈએ છીએ. આપણે ખાઈએ-પીએ છીએ અને મિષ્ટાન્ન બનાવીને જમીએ છીએ. શા માટે? આપણને આનંદ પ્રાપ્ત થાય તે માટે. આમ આપણે આ રીતે અનેક સાધનોના માધ્યમ દ્વારા ફક્ત શાંત જીવન જ જીવવા નથી માગતા. શાંતિની સાથે સાથે આ શાંતિનો રસ અમને પ્રાપ્ત થાય, એક આનંદમય સ્થિતિ, ઉલ્લાસની અવસ્થા નિરંતર બની રહે. આ પ્રકારની આપણી ઈચ્છા હોય છે.

આ પ્રકારનું મારું વ્યક્તિગત જીવન હોય, મારા પરિવારનું જીવન હોય, આ પ્રકારનું મારા સમાજનું જીવન પણ થઈ જાય તો મારું એવું કોને નહિ લાગતું હોય. દરેક વ્યક્તિને એવું લાગશે કે મારું અને મારા પરિવારનું જીવન આ પ્રકારનું બની જાય. આપણે લોકો પરિવાર વિષે વધુ વિચારીએ છીએ, કારણ કે આપણી દૃષ્ટિએ પરિવાર એક એવું એકમ જ છે જે ઠીક થઈ જાય તો સમાજ આપમેળે ઠીક થઈ જશે. એટલા માટે વ્યક્તિગત જીવનમાં અને પારિવારિક જીવનમાં મને સફળતા પ્રાપ્ત થાય, મને શાંતિ પ્રાપ્ત થાય અને મને આનંદ પ્રાપ્ત થાય



એવું આપણને બધાંને લાગે છે.

### ઉન્નત સામાજિક જીવન

આપણે ફક્ત પોતાના માટે જ આમ વિચારીએ એ એક વાત છે. તેની સાથે સાથે એવી પણ કામના રહે કે આપણું સામાજિક જીવન એક સફળ, શાંતિમય, આનંદમય જીવન હોય. જો આ પ્રકારના સમાજનું નિર્માણ કરવું હશે તો સફળ, સમૃદ્ધ, અજેય, ઉત્તમ હશે જ પણ તેની સાથે સાથે તેમાં શાંતિ અને પ્રસન્નતા પણ હશે. વેદોનો આપણા લોકો માટે તે જ સંદેશ છે. આપણે લોકો ફક્ત જીવીએ જ નહિ, બધા લોકો જીવે તો છે જ આખો સંસાર જીવે છે. છતાં વિશેષ રૂપથી જીવનની એક અલગ ધારા જેમ જીવે એવું અમારું લક્ષ્ય છે. એક એવું જીવન છે. જે જીવાઈ રહ્યું છે. બધા લોકો જીવે છે. વિદ્યાર્થીઓ ભણી રહ્યા છે. અધ્યાપકો ભણાવી રહ્યા છે, રાજ્યકર્તાઓ રાજ્ય કરી રહ્યા છે. સંસ્થા ચાલી રહી છે તે ચાલી તો રહી છે પણ તેના સ્તરમાં કોઈ સુધારો કરી શકાય છે? જો તે શક્ય હોય તો અવશ્ય કરવું જોઈએ.

નન્દામ શરદઃ શતમ્,

મોદામ શરદઃ શતમ્!

અદીનાઃ સ્યામ શરદઃ શતમ્,

અજીતાઃ સ્યામ શરદઃ શતમ્!

વેદો કહે છે, તમે સો વર્ષ જીવો. આનંદપૂર્વક જીવો, તેજસ્વી તથા અજેય થઈને જીવો. તમારું જીવન દીર્ઘ હો, દીનતા વગરનું હો, આનંદમય હો અને અજેય હો. આ પ્રકારનું જીવન જીવવાનું હશે તો આપણે આપણા સમાજમાં, આપણા પરિવારમાં, આપણા વ્યક્તિગત જીવનમાં અને સામાજિક જીવનમાં કંઈ વધુ ચિંતન કરી પરિવર્તન કરવાની એક જરૂરિયાત જણાવી જોઈએ. આ જરૂરિયાત આજની વાત નથી. શ્રેષ્ઠ મનુષ્ય તે છે જે નિરંતર એવા પ્રકારનું ચિંતન કરતો રહે છે કે જેથી તે જે સ્તર પર છે તેનાથી ઊંચા સ્તર પર ચઢે. આજે જે સ્તર પર પોતાનો સમાજ છે. તેના કરતાં ઉચ્ચતર સ્તર પર આવી જાય. આમ, નિરંતર પ્રગતિની ધારા જળવાય. એટલા માટે આપણે આપણા વહેવારિક જીવનમાંથી સમય કાઢીને વિચારો, ચિંતન કરો કે સફળ, શાંતિમય તેમજ આનંદમય પરિવાર અને સમાજનું નિર્માણ કેવી રીતે થઈ શકે. તે પુણ્ય કાર્યમાં ગ્રંથ અથવા ગુરુ આપણા સહાયક બનશે અને આપણી ચિંતન શૈલીને યોગ્ય દિશા બતાવશે.

□ 'ધર્મશ્રી' ના એક પ્રવચનમાંથી સાભાર અનુવાદ

### (ધ્યાન વિષેના કેટલાક મહત્વના પ્રશ્નો પાન નં. ૧૬ ઉપરથી ચાલુ)

એકસરખી રીતે પડ્યે જ જાય છે. સાથે સાથે એ ઘરાકની જોડે વાત પણ કરે છે : “તો પછી આગલા પૈસા બાકી છે, તે ચૂકતે કરી જાઓ અને પછી નવો માલ લઈ જાઓ.”

જુઓ છોકરાને ધવરાવવું. સાંબેલું પડ્યા કરે તેની ડાંગર સંકોરવી, ખંડાયેલી ડાંગર ભરીને ઉપાડી લેવી, ઘરાકને સમજાવવું - આ બધું તે એકસાથે કરી રહી છે, આનું નામ અભ્યાસયોગ, પરંતુ તેનું પંદર આના મન તો સાંબેલામાં જ હોય છે. ધ્યાન ન રાખે તો હાથ પર પડે! બાકીના એક આના મનથી તે બીજા બધાં કાર્યો કરે છે તેમ સંસારના પંદર આના મન ભગવાનમાં રાખી એક આના મનથી બધાં કાર્યો કરવાં જોઈએ.”

ભગવાનને સાથે રાખીને જેઓ જીવે છે, તેઓ જ સાચાં સુખ-શાંતિ અને આનંદ પામે છે. બાકી અઢળક સમૃદ્ધિ, કીર્તિ, માન, સન્માન, સત્તા બધું જ પ્રાપ્ત કરી લીધું હોવા છતાં અંતે મહાન બાદશાહ સિકંદરની જેમ ખાલી હાથે જવાનો તીવ્રતમ અફસોસ કોરી ખાતો હોય છે. આ સઘળી દુન્યવી સફળતા અંતે ભ્રામક જ સાબિત થાય છે. જીવનની સાચી સફળતા તો રહેલી છે - શાશ્વત જીવન, શાશ્વત સુખ અને શાશ્વત શાંતિની પ્રાપ્તિમાં અને તેને મેળવવાનાં સ્વર્ણિમ સોપાનો છે.

□ 'એકાગ્રતા અને ધ્યાન' માંથી સાભાર

## આનંદ કુટીરનો સાદ

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

### હમણાં જ જાગો !

આ જ ક્ષણે જાગી જાઓ! તમારી આંખો ખોલો. તમારી જાતને સ્થિર બનાવો, જેથી તમે મૃત્યુના દેવને હસતા મુખે મળી શકો. તમે હંમેશાં ઘણા રાગથી ભરેલા છો. તમે આત્મસંયમનો અભ્યાસ કરતા નથી. તમારામાં નચિકેતાનું તત્ત્વ નથી. તમે કેટલા આત્મસંયમનો વિકાસ કર્યો છે? તમારું હૃદય પર-દુઃખે પીગળે છે? જ્યારે કોઈ માણસ રસ્તા ઉપર પડ્યો હોય ત્યારે તમે પ્રેમભર્યા હૃદયે તેની પાસે જઈને કહ્યું છે, “મારા મિત્ર, હું તને શું મદદ કરું? હું તારા માટે થોડું દૂધ લઈ આવું?” તમે તરત જ તમારો દૂધ ભરેલો પ્યાલો તેને અર્પણ કરો છો? માત્ર

આવાં કર્મ જ હૃદયને પવિત્ર બનાવે છે, વિશાળ બનાવે છે. અને તમારામાં વૈશ્વિક પ્રેમ સ્થાપિત કરે છે.

દરેક માણસ પોતાને માટે ઉદાર હોય છે. તે પોતાની પત્ની કે પુત્રી માટે કીમતી સાડી ખરીદવા તૈયાર છે પણ પોતાની પાસે જે કંઈ છે તે અન્યને આપવા જેટલું હૃદય ધરાવતો નથી. આપો. વહેંચો. આવાં કર્મોથી જે આનંદ મળે છે તે અવર્ણનીય હોય છે. તમારે તે કરવું જ જોઈએ. માત્ર ભાષણો જ ન સાંભળ્યા કરો. દરેક દિવસના અંતે અંતર્નિરીક્ષણ કરો, “મેં આજે કેટલાં સારાં કામ કર્યાં?”

### સાંભળેલો ઉપદેશ અમલમાં મૂકો

વધુ ને વધુ પ્રવચનો સાંભળવાની જરૂર નથી, તમે પૂરતું સાંભળ્યું છે. તમે અમલમાં ક્યારે મૂકશો? ભાષણો સાંભળવાં તે બૌદ્ધિક મનોરંજન છે. તેનો અમલ કઠિન છે. આજે જ અમલમાં મૂકો; નહીં તો તમે વર્ષો સુધી ભાષણો સાંભળ્યા જ કરશો. આજકાલ ભાષણ-શ્રવણ એક રોગ થઈ પડ્યો છે. જ્યારે તમે કોઈ પ્રવચન સાંભળો ત્યારે થોડી જ્ઞાનતંતુઓની ઉત્તેજના થાય છે અને બૌદ્ધિક ગલીપચી થાય છે, પણ જો તમે ઉપદેશોને અમલમાં નહીં

મૂકો તો બધા પાઠ ગુમ થઈ જશે અને તમે હતા તેવા ને તેવા જ રહેશો.

તમે જે જે સ્વામીને મળો તેને પૂછો, “કૃપા કરી મને ઈશ્વર-સાક્ષાત્કારનો માર્ગ બતાવો.” તે તમને કંઈક કહેશે અને તેના રસ્તે પડશે, પણ માર્ગ તો તમારે જ ખૂંદવો પડશે. તમારે જ યોગસાધના કરીને ભગવત્સાક્ષાત્કાર કરવો પડશે. હવે સાધના શરૂ કરવા તમે તૈયાર થઈ ગયા છો?

### અમરને શોધો

જે મનની અંદર રહે છે પણ જેને મન જાણતું નથી તે અંતરતમ આત્મા કે પરમાત્મા છે. તે મન ઉપર શાસન ચલાવે છે. તે અમર છે. તે આ ઓરડામાં રહે છે પણ તેને ઓરડો જાણતો નથી; આ શરીર જેનો ઓરડો છે અને જે ઓરડા ઉપર શાસન કરે છે તે આત્મા છે.

કોની આજ્ઞાથી સમુદ્ર તેની મર્યાદા ઓળંગતો નથી? કોની આજ્ઞાથી સૂર્ય, ચંદ્ર અને તારા પરિભ્રમણ કરે છે? કોના હુકમથી કેટલીક નદીઓ પૂર્વમાં તો કોઈ પશ્ચિમમાં વહે છે? તમે આપેલાં બલિદાન કોની આજ્ઞાથી દેવો

સ્વીકારે છે? તે અંદરના શાસક, અમર આત્માની આજ્ઞાથી સ્વીકારાય છે. તે સર્વવ્યાપક છે, સ્વયં અસ્તિત્વ ધરાવે છે અને સ્વપ્રકાશિત છે. તેને ઓળખો. સતત આત્મપૃથક્કરણ, પ્રાર્થના અને તેનાં દિવ્ય નામોના જપ તથા ધ્યાનથી તેનો સાક્ષાત્કાર કરો. ત્યારે પછી તમે ખરેખર મુક્ત બની જશો. તમે આત્યંતિક શાંતિ પ્રાપ્ત કરશો. આ જ માનવજીવનનું ધ્યેય છે. આ જ જીવનની સર્વોત્તમ ફરજ છે.

□ ‘યોગના પાઠ’ માંથી સાભાર



## યોગ અને આરોગ્ય

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

### મેનોપોઝ

"The Menopause is one of life's milestones." - Hyra Hunter

કુદરતે સ્ત્રીનું શરીર નિર્માણ કરીને પોતાની મહાન શક્તિ અને ક્ષમતાનું અદ્ભુત પ્રદર્શન કર્યું છે. સામાન્ય માનવજીવન કરતાં પણ પુરુષ સમોવડી થવા જતી સ્ત્રીના બાહ્ય દેહસૌજવ અને આંતરિક ભાવુકતાનો અસ્ખલિત પ્રવાહ એટલે સ્ત્રીના સ્ત્રીત્વનું વાસ્તવિક નિરૂપણ! સવારે તમે એક કુમારિકા સમાન, એક પુષ્પની કળી સમાન અદ્ભુત ચાપલ્યથી, મલપતાં, ઊછળતાં, ફૂદતાં ઝરણાં સમાન છો. હાથમાં જપમાળા લઈને બેસી રહો તો કોઈ દેદીપ્યમાન યોગિની સમાન દેખાઓ છો, મા!

આપનાં એ જ સ્વરૂપે મધ્યાહ્નમાં જે રૂપ ધારણ કર્યું તે વિકસિત પુષ્પ જેવું છે. પ્રફુલ્લિત વદન, પ્રૌઢ શરીર વાડમયના દેહલાલિત્યનો વિલાસ અને સુંદર સુશોભિત વિશાળ નેત્રોની શોભા અનન્ય છે. જ્યારે સાંજે આપનો દેહ જેમ દિવસ ઢળે તેમ વૃદ્ધાવસ્થામાં ઢળેલો, આપનાં બંને સ્તન પણ ઢળી પડ્યા હોય. આપશ્રી રુંડ-મુંડની માળા ધારણ કરી રહેલાં હો, એવાં હે દેવી, તમો દિવ્ય છો. દિવ્યાતિદિવ્ય છો. ત્રિભુવનમોહિની છો. જગજજનની છો. હે સૌંદર્યમયી માતે! નમોહસ્તુ તે!

આવું જ કંઈ સ્ત્રીશરીરનું છે. કૌમાર્ય, પ્રૌઢત્વ અને વૃદ્ધત્વના ત્રણ ઊંબરા ઓળંગતા તેમના જીવન અને તેમની ચોપાસના સમાજ વચ્ચેના સંબંધોના આરોહ-અવરોહ વચ્ચે ક્યારેક જીવનવીણાના સૂર બેસૂરા થઈને છંછેડાય ત્યારે જીવનની સુરેખ લીટીમાં વક્રતા અને જીવનસંગીતમાં કર્કશતા લાવે ત્યારે તે સ્ત્રીનું સ્ત્રીત્વ ક્યારેક પ્રમાદ, ક્યારેક આળસ તો ક્યારેક આક્રોશ, ક્રોધ કે ધ્વંસ-વિધ્વંસનાં સ્વરૂપો પણ પ્રગટાવતું હોય છે.

સ્ત્રી શરીરમાં જેટલી સુકુમારતા છે તેટલી જ અનેક પ્રાકૃત સ્વરૂપમાં ક્રમશઃ શારીરિક કાર્યપ્રણાલીમાં ઉદ્ભવતી વિકૃતિ માત્ર આનંદપ્રમત્ત જીવનમાં દુઃખ અને વેદનાનો વંટોળ લાવે છે. વસંત પછી ગ્રીષ્મની વ્યાકુળતા અને શિશિર પછી પાનખરની ઉદાસી પ્રકૃતિનો ક્રમ હોવા

છતાંયે જે પ્રમાણે ડંબે છે; તે જીવનવિધિની વક્રતાનું દુઃસ્વપ્ન ખૂબ જ દુષ્કર હોય છે અને આવું દુઃખ છે મેનોપોઝનું. આ મેનોપોઝને આપણે ગુજરાતીમાં 'માસિક આવવાનું બંધ થવાનો સમય અથવા કાળ' એવું કહી શકીએ.

મહિલાઓના જીવનનો આ મેનોપોઝનો સમય અતિશય જીવનપરિવર્તનનો સમય છે. સંક્રામક કાળમાં બહેનો ન કળી શકાય તેવી આંતરવ્યથા; ખૂબ જ અસહ્ય આંતરવેદના અને સામાન્ય બાહ્ય જીવનમાં અસંતુલન અને અવ્યવસ્થા અનુભવે છે.

મેનોપોઝના કાળમાંથી દરેક મોટી ઉંમરની સ્ત્રીએ પસાર થવું જ પડે છે, પરંતુ તેમાંના ૨૦% બહેનો ખૂબ જ પીડાય છે, દુઃખી તો થાય જ છે; - ક્યારેક જીવનપથ પરથી વિચલિત પણ થઈ જાય છે. ૬૦% બહેનોને તકલીફ એક હળવા આંચકા જેવી આવે છે; પરંતુ તેઓ સત્વરે તબીબી સલાહ પણ મેળવી લે છે; મેનોપોઝની તકલીફનો અણસાર આવતાંની સાથે જ તબીબી તપાસ અને આવશ્યક તબીબી સારવાર લેવાથી તેઓ સ્વસ્થતાની અનુભૂતિ કરતાં હોય છે. જ્યારે બાકીનાં ૨૦% બહેનો જીવનના મધ્યાવધિ કાળથી જ યોગમાર્ગ અને અધ્યાત્મદર્શનનાં અભ્યાસી હોવાને કારણે તેમનાં મેનોપોઝના આવ્યાની - ગયાની ભાળ ભાગ્યે જ તેઓને લેવાની જરૂર પડે છે. જેમ પાકું અને મજબૂત મકાન હોય, બારી-બારણાં બંધ હોય, સૌ ભરનિદ્રામાં સૂતાં હોય અને મધરાતે જબરું તોફાન આવે કે બારેય મેઘ મુશળધારે વરસે, આકાશ યમ, મૃત્યુ અને પ્રલયનો અભિનય કરી તાંડવના લાસ્ય છંદે નાચે, પણ ભરનિદ્રામાં પોઢેલાં પાકાં મકાનવાળાંને ભાગ્યે જ આ તોફાનની ભાળ રહે છે અને જ્યારે સવારે ઝાડ પડ્યાં કે રસ્તા પાણીમાં ધોવાઈ ગયા વગેરે સમાચાર જાણે ત્યારે જ તોફાનની વાત તેઓ જાણી શકે. આવું જ બધે નથી હોતું, કાચાં ઝૂંપડાં તો ઊડી જાય.

તણાઈ જાય અને અંદર રહેલા લોકો ટળવળે, અડધાં પાકાં મકાનવાળાં લોકોનાં મકાનો બેસી જવાના અને દીવાલો ઢળી પડવાના સમાચાર ક્યાં આપણા માટે અજાણ્યા છે, આવું જ કંઈક મેનોપોઝનું છે, જેને ત્રણ પ્રકારના લોકો વચ્ચે કેમ વિભાજન કરી શકાય તે આ પૂર્વે અગાઉ આપણે સમજી લીધું.

મેનોપોઝના કાળ પૂર્વે સ્ત્રીઓની જાતીય અંતઃસ્ત્રાવગ્રંથિ (overies) માંથી સ્ત્રી સહજ અને સુલભ એવાં જાતીય રસાયણો (sex hormones) અથવા ઈસ્ટ્રોજન (oestrogen) ઉત્પન્ન કરે છે. મેનોપોઝના ખરેખરા સમયે આ ઈસ્ટ્રોજન કે જે લોહીમાં સતત ભ્રમણનિરત છે, તેના સ્તરમાં સારો એવો ઘટાડો થાય છે. આ ઘટાડો ઈસ્ટ્રોજનમાં થવાથી મગજમાં જે પિચ્યુટરી (pituitary) ગ્રંથિ છે. તેણે શારીરિક સંતુલન જાળવી રાખવા માટે ગોનાડોટ્રોફિન હોરમોન્સ (gonadotrophin hormones) વધારે પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન કરવું પડે છે. મેનોપોઝના પ્રથમ તબક્કે બહેનોને ગોનાડોટ્રોફિનની અસર થાય છે અને તેથી કરીને ઓવરીઝમાં આવશ્યક માત્રાનો ઈસ્ટ્રોજન વધુ ઉત્પન્ન થાય છે. મેનોપોઝ પછી ગોનાડોટ્રોફિનનું સ્તર વધે છે અને તેથી ઓવરીઝનું કાર્ય સુચારુરૂપે કાર્યશીલ થઈ રહે છે.

મેનોપોઝનું વાવાઝોડું ખરેખરું આવ્યું છે તેની જાણ લોહીમાં કેટલા પ્રમાણમાં ગોનાડોટ્રોફિન હોરમોન્સનું સ્તર વધ્યું છે, તેની તપાસથી થઈ શકે છે.

મેનોપોઝમાં આવેલી ૮૦% બહેનોને ગભરામણ, પરસેવો ખૂબ થવો, ઉકળાટ થવાના અનુભવો થતા હોય છે. ઈસ્ટ્રોજનના ઘટેલા પ્રમાણને કારણે જ આ ઉકળાટ અને ગભરામણ થતી હોય છે, જે સાધારણ રીતે દર વખતે અડધીથી પાંચ મિનિટ સુધી રહેતી હોય છે. આ ઉકળાટ અને પરસેવો સંપૂર્ણપણે તેમનામાં થતા રાસાયણિક ફેરફારોને કારણે જ થતા હોય છે, જ્યારે પરસેવો ઊંડી જાય ત્યારે ઠંડીની ધ્રુજારીનો અનુભવ પણ થતો હોય છે.

સાધારણ રીતે મેનોપોઝ મોટી ઉંમરનાં બહેનોને ૪૫ થી ૫૫ વર્ષની વયે જ આવતું હોય છે. ઓવરીઝનું ઓપરેશન કરાવી તેને કાઢી લીધા પછી પણ મેનોપોઝ આવી શકે.

મેનોપોઝની અસર પ્રાકૃતિક અને કુદરતી કાળજી અને સંભાળથી ઓછી કરી શકાય છે.

૧. ખોરાકમાં મીઠાનું પ્રમાણ ઓછું કરવું.
૨. પાણી વધારે પીવાનું રાખવું (જેથી મેનોપોઝની તીવ્રતા ઉપજાવતાં અંતઃસ્ત્રાવી દ્રાવણને મંદ કરી શકાય).
૩. વિટામિન બી૬ (B<sub>6</sub>) લેવાથી શરીરમાં સોડિયમ અને પોટેશિયમના પ્રમાણને સંતુલિત રાખી શકાય છે.
૪. કસરત કરવાથી પરસેવો થશે, જેથી શરીરમાંથી ક્ષારનું પ્રમાણ ઓછું કરી શકાય.
૫. તાજાં ફળો અને શાકભાજી ખાવાનાં.
૬. કેલ્શિયમનું પ્રમાણ જાળવવા માટે દૂધ પીવાનું જરૂરી છે.
૭. કેલ્શિયમની ગોળી, વિટામિન-ઈ અને સી (Vitamin E & C) લેવાં.
૮. યોગાભ્યાસ - હળવી કસરતો, પ્રાણાયામ, ધ્યાન વગેરે નિયમિત કરવાં.

જો મેનોપોઝની અસર ખૂબ જ ગંભીર કે પ્રમાણમાં ખૂબ જ હોય તો ડોક્ટરો આ પરિસ્થિતિમાં HRT (hormonal replacement therapy) એટલે કે થોડા પ્રમાણમાં ઈસ્ટ્રોજન આપે છે, પરંતુ તેમ કરવાથી સ્ત્રીઓને છાતી અને ગર્ભાશયનું કેન્સર થવાનો ખતરો ઊભો થઈ શકે.

મેનોપોઝ આવતાંની પહેલાં જે ખાસ પ્રકારનું ઈસ્ટ્રોજન રહેલું હોય છે તેને ઈસ્ટ્રેડીઓલ (oestradiol) કહેવામાં આવે છે.

મેનોપોઝ પૂરું થાય પછી જે જાતીય અંતઃસ્ત્રાવ શેષ રહી જાય છે તે જાતીય હોરમોન (sex hormone) ને ઈસ્ટ્રોન (oestrone) કહેવામાં આવે છે. એસ્ટ્રોનલ ગ્લાન્ડ અને ઓવરીઝમાંથી આ સેક્સ હોરમોન પ્રવાહિત થતું હોય છે - એસ્ટ્રોનલ ગ્લાન્ડ જે હોરમોન્સને ઉત્પન્ન કરે છે. તે ડિહાઈડ્રોએપિઆન્ડ્રોસ્ટેરોન (dehydroepiandrosterone) શરીરમાં રહેલા ચરબી તત્ત્વમાં રહેલ ઈસ્ટ્રોનમાં પરિણત થાય છે. આના ઉપરથી આપણે સમજી શકીએ કે દૂબળાં-પાતળાં ઓછી ચરબીવાળાં બહેનો કરતાં જે બહેનોને ચરબી પ્રમાણમાં વધારે હોય તેમની સમસ્યા વધુ ઓછી હોય છે. તેથી જ દૂબળાં-પાતળાં બહેનોના પ્રમાણમાં સ્થૂળ શરીર



ધરાવતાં બહેનોને મેનોપોઝનો ધક્કો પ્રમાણમાં ખૂબ ઓછો લાગે છે.

સોનું કે હીરા જોખવાનો કાંટો સીધો જમીન ઉપર રાખો તો રસ્તે ચાલતાં વાહનોને કારણે જમીન ઉપર ઊપજતાં સ્પંદનો વજન-જોખમાં ફરક પેદા કરી શકે, તેટલા માટે રેતીના થર ઉપર આવાં નાજુક વજન જોખવાનાં કામ કરવામાં આવે છે, જેથી બહારનાં સ્પંદનોની કંઈ અસર ન થાય. આમ, સ્થૂળ દેહ ધરાવનારાં બહેનોને મેનોપોઝનાં સ્પંદનોના ધક્કા ખૂબ જ ઓછા લાગે, તે એક જ લાભ સ્થૂળતાનો નીરખી કે પારખી શકાય છે.

મેનોપોઝના સમયે ઈસ્ટ્રોજનનું પ્રમાણ ઓછું થાય છે અને તે કારણે સ્ત્રીઓનાં શરીરોમાં જે રોગનાં લક્ષણ દેખાય છે તે ભિન્નભિન્ન સ્વરૂપે જોઈ શકાતાં હોય છે.

મેનોપોઝ દરમિયાન અનુભવાતાં લક્ષણો :

- |                  |                      |
|------------------|----------------------|
| ૧. ઉકળાટ         | ૨. ગભરામણ            |
| ૩. પરસેવો        | ૪. ચક્કર આવવાં       |
| ૫. મોળ ચઢવી      | ૬. શરીરમાં ખાલી ચઢવી |
| ૭. તરસ બહુ લાગવી | ૮. અનિદ્રા           |
| ૯. માથાનો દુખાવો | ૧૦. અકળામણ           |
| ૧૧. ચિંતા        | ૧૨. એકાગ્રતાનો અભાવ  |
| ૧૩. હતાશા        | ૧૪. હાડકાંઓમાં       |

કેલ્શિયમનું ધોવાણ થવું

૧૫. સાંધાનો દુખાવો ૧૬. ચામડીનું સુકાઈ જવું  
આમાંથી ઉકળાટ બધાંને થતો જ હોય છે, બાકી બધું અલગઅલગ પરિસ્થિતિ પ્રમાણે થતું હોય છે.

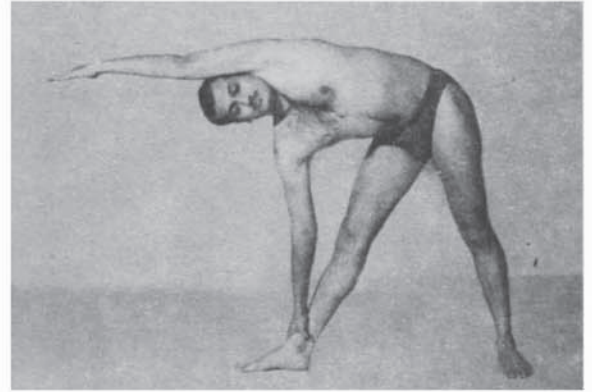
આ તમામ સંજોગોમાં બહેનો આ પરિસ્થિતિને કેવી રીતે આવકારે છે, તે ખાસ અગત્યનું છે. આ પરિસ્થિતિમાં બહેનોમાં પડેલી અનેક પ્રકારની સુષુપ્ત કાર્યક્ષમતાઓને જાગ્રત પણ કરી શકાય છે અને તે કારણે મેનોપોઝ પછી બહેનો વધુ સુદૃઢ અને સંતોષપૂર્વકનું તથા જીવનના વાસ્તવિક આનંદનું જીવન પણ જીવી શકે છે. જીવનની અનેક સુષુપ્ત ઈચ્છાઓની તૃપ્તિ આ સમય પછી પણ થતી હોય છે; રાત્રીના વરસાદ અને વાવાઝોડાના તોફાન પછી સવારે શાંત વાતાવરણમાં ઊગતા સૂરજને અજવાળે સોનાનું પ્રભાત ઊગ્યું હોય તેવું

જ મેનોપોઝમાંથી પરવારી ગયેલી મહિલાઓને નવજીવન અથવા તો પુનર્જન્મની અનુભૂતિ થતી હોય છે.

હવે પ્રશ્ન થાય છે કે આ મેનોપોઝ પ્રકરણમાં યોગાભ્યાસ કેવી રીતે અને કેટલી હદે લાભકારી થઈ શકે.

યોગાસનોનો અભ્યાસ આપણા તન અને મનને દુરસ્ત રાખે છે. બાહ્ય માંસપેશીઓ અને અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓ આ બંનેનું સંતુલન બહારનું તંત્ર અને અંદરના યંત્રને સુરેખ રાખવાનું કામ યોગ-અભ્યાસથી થાય છે. આમ, સાધારણ આસનો જેવાં કે ત્રિકોણ આસન, તીર્થક તાડાસન, ભૂમિ આસન, ઝૂંકાર, ભ્રમરી પ્રાણાયામ, શવાસન અને ધ્યાનનો અભ્યાસ તથા તેની સાથેસાથે સારું અને ઉચ્ચ-ઉમદા વિચારોવાળું વાંચન તન અને મનની સ્વસ્થતા ઉપજાવી શકે છે.

ત્રિકોણાસન



કોઈ પણ ઉંમરના લોકો સંપૂર્ણ નિર્ભય અને નિશ્ચિત થઈને કરી શકે તેવું આ આસન છે. ત્રિકોણાસનના અનેક પ્રકારો છે; કોણાસન, ત્રિકોણાસન, પાર્શ્વકોણાસન, પાર્શ્વ ત્રિકોણાસન, વિપરીતકોણાસન, વિપરીતત્રિકોણાસન, વિપરીતપાર્શ્વત્રિકોણાસન વગેરે મુખ્ય અને જાણીતાં નામો છે, પરંતુ આ બધામાં એકંદરે જે ફાયદો થાય છે તે અધિકાંશતઃ એક જ સરખો છે. પગની પિંડી અને સાથળના સ્નાયુઓની માવજત, પેટની ચરબી ઓછી કરવામાં સહાય, મેરુદંડનું લચીલાપણું અને આ બધાંઓ ઉપરાંત શરીરનું સંતુલન, માનસિક સંતુલન આપે છે. રક્તપરિભ્રમણ અને



પાયનક્રિયા ઉપર પણ ત્રિકોણાસનના અભ્યાસથી સારી અસર થાય છે.

મેનોપોઝના સમય પૂર્વેથી જ જો વહેલી સવારે થોડું લાંબુ ચાલી આવવાની ટેવ પાડવામાં આવે તે સૌથી સારી, સરળ, સસ્તી અને સગવડ ભરેલી વાત છે. પરંતુ ત્રિકોણાસનનો અભ્યાસ અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓ ઉપર પોતાની આગવી અસર પાડે છે.

બે પગ પહોળા રાખીને ઊભા રહેવાનું. બંને પગની વચ્ચે અઢીથી ત્રણ ફૂટનું અંતર રાખવાનું. હવે બંને હાથ ખૂબ જ ધીરેથી બંને ખભાની લાઈનમાં જમીનથી સમાંતર રહે તે પ્રમાણે સીધા રાખવાના. ત્યાર બાદ જમણો હાથ જમીનથી કાટખૂણે રહે તે પ્રમાણે ઊંચો કરવાનો કે જેથી બંને હાથ વચ્ચે પણ કાટખૂણો બનશે. જમણા હાથની હથેળી ડાબી તરફ રહે તે પ્રમાણે હાથ સીધો રાખવો. હવે ડાબા પગને ૯૦° ડાબી તરફ ફેરવી નાખવો. ત્યાર બાદ ડાબી તરફ ઝૂકીને ડાબો હાથ ડાબી ઘૂંટી ઉપર રાખવો, જમણો હાથ જમીનથી સમાંતર અને બંને હાથ વચ્ચે કાટખૂણો તો રહેવો જ જોઈએ. ઘૂંટણ સીધાં. શરીર આખું ડાબી તરફ રહેશે, આગળ ઝૂકેલું નહીં. આરંભમાં ડાબો હાથ ડાબી ઘૂંટી સુધી કદાચ ન પણ પહોંચે તો કશો વાંધો નહીં, અભ્યાસથી થશે; આવી જ રીતે બીજી તરફ એટલે કે જમણી તરફ ઝૂકીને પણ ત્રિકોણાસન કરવું. દરેક વખતે બંને બાજુએ ઓછામાં ઓછું દોઢ મિનિટ સ્થિર રહેવાનો તો પ્રયાસ કરવો જ જોઈએ. ધીરેધીરે સમય વધારીને પાંચેક મિનિટ સુધી પણ ત્રિકોણાસન કરી શકાય.

### તીર્થક તાડાસન



આ આસન પણ ત્રિકોણાસન જેવું જ દેખાય છે; ફાયદા પણ ત્રિકોણ જેવા જ છે. કરવાની રીત પણ લગભગ તે જ પ્રમાણે છે.

બંને પગ વચ્ચે બેથી અઢી ફૂટનું અંતર રાખીને ઊભા રહેવાનું.

હવે ઊંડો શ્વાસ લઈને બંને હાથને માથાની ઉપર દૂર સુધી ખેંચી જવાય તેટલા ઊંચા કરવા. બંને હાથની આંગળીઓ એકમેકમાં અંકોડા ભેરવીએ તેમ ભેરવી રાખવી. હાથની હથેળી ઓરડાની છત કે આકાશ તરફ રહે તેમ ફેરવી નાખવાની. હવે ધીરેથી શ્વાસ છોડતા જવાનું અને પહેલાં ડાબે પછી જમણે એમ શરીરને કાટખૂણે ઝુકાવવાનું. દરેક બાજુ દોઢથી બે મિનિટ સ્થિર રહેવાનો પ્રમાણિક પ્રયત્ન કરવો.

### ભૂમિ આસન



ભૂમિ આસનને ભૂ નમન આસન પણ કહેવામાં આવે છે. આ આસન ખૂબ જ સહેલું છે; પણ ભૂમિ આસન જો શરીરમાં સ્થૂળતા વધારે હોય તો આ આસન કરવાનું ન પણ ફાવે તેવું બની શકે ખરું, પરંતુ પ્રયત્ન કર્યા કરીએ તો જગતમાં કશુંયે અસંભવ નથી. સદા યાદ રાખવું “મહેનત કરે મહા ફળ પામે.” માટે દરેક કામ ખુશીથી કરવું, પ્રસન્નતાથી કરવું, રસપૂર્વક કરવું.

હવે બંને પગ પહોળા રાખીને ઊભા રહો. બંને પગ વચ્ચે જેટલું વધુ અંતર રાખી શકો તેટલું રાખો. ઊંડો શ્વાસ લઈ બંને હાથને માથાની ઉપર સુધી ઊંચા કરો. હવે શ્વાસ છોડતા જાઓ અને બંને હાથને ઝુકાવીને કમરમાંથી પેટની તરફ આગળ ઝૂકીને છેક જમીન ઉપર બંને હાથ મૂકો. પગ હજુ થોડા વધુ પહોળા કરો અને માથાનું તાળવું જમીન ઉપર મૂકી દો. શ્વાસને બહાર જ રોકી રાખવાની કોશિશ કરવી. આ આસનના અભ્યાસથી ઓવરીઝની કાર્યક્ષમતા વધે છે. રક્તપરિભ્રમણ ઓવરીઝને વિશેષ રક્તપ્રવાહ પહોંચાડવાની મેનોપોઝ કાળમાં થતાં વ્યથારૂપ સ્પંદનો ઘણા મોટા પ્રમાણમાં ઓછાં થાય છે.

પાછા આવવા માટે ઊંડો શ્વાસ લેતા જવાનું. પહેલાં



માથું પછી બંને હાથ ઊંચા કરવા, ધીરેધીરે બંને પગ વચ્ચેનું અંતર ઓછું કરવું.

ૐકારનો અભ્યાસ દિવસમાં ચારેક વખત, દર વખતે દશદશ મિનિટની સમય-અવધિમાં કરવામાં આવે, સૂતાં પૂર્વે ભમરી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તથા ધ્યાનનો અભ્યાસ અચૂક થાય તો તન અને મન સાથે માનસિક શક્તિનો પણ વિકાસ થશે. પ્રાણ-શક્તિ અને આત્મશક્તિનો વિકાસ પણ થશે.

ધ્યાનમાં બેસતી વખતે પૂર્વ અથવા ઉત્તરમાં મોં રાખીને ઊનના ધાબળા ઉપર સુતરાઉ ટોવેલ પાથરીને બેસવું. ત્યારબાદ પૂર્વ, પશ્ચિમ, ઉત્તર, દક્ષિણ, આકાશ, પાતાળ, વન, સમુદ્ર સર્વત્ર શાંતિ થાઓ, સૌનું શુભ થાઓ, સૌનું કલ્યાણ થાઓ તેવી ભાવના કરવી અને અંતરપૂર્વક પરમાત્માને પ્રાર્થના કરવી.

ધ્યાન કરતી વખતે 'હું પ્રભુનું ધ્યાન કરું છું' તેવો ભાવ ન રાખવો. ઈશ્વર જ બેસીને ઈશ્વરનું ધ્યાન કરે છે તેવી અનુભૂતિ કરવી.

માથું-ગળું-છાતી, મેરુદંડ એક લાઈનમાં સીધાં રાખવાં. જમીન પર પલાંઠી વાળીને બેસતાં થાકી જવાતું હોય તો એક પાતળું ઓશીકું ધ્યાન-આસન ઉપર રાખી તેના ઉપર બેસવાથી બેસતાં તકલીફ નહીં પડે.

આરંભમાં હૃદયના ધબકારા સાંભળવા. પછી આવતા-જતા શ્વાસનું માનસિક નિયંત્રણ કરવું. મનમાં ઈષ્ટ મંત્ર અથવા ગુરુમંત્રનો જપ કરવો.

પ્રભુ સર્વશક્તિમાન છે, તમે પણ તેની શક્તિના સામ્રાજ્યથી પૃથક્ નથી. તેની મંગળમય કૃપાનું વરદાન તમારું બહુવિધ માંગલ્ય કરશે જ. ૐ શાંતિ:

□ 'યોગ અને આરોગ્ય'માંથી સાભાર

### ૩૮મી વાર્ષિક સામાન્ય સભાની નોટિસ

તારીખ : ૩૦-૪-૨૦૧૪

આથી સંસ્થાના સર્વે પેટ્રન, આજીવન સભ્યશ્રીઓને જણાવવાનું કે સંસ્થાની વર્ષ ૨૦૧૩-૧૪ની વાર્ષિક સામાન્ય સભા તા. ૮-૬-૨૦૧૪, રવિવારના રોજ બપોરના ૧-૦૦ કલાકે શ્રી શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫ ખાતે રાખવામાં આવેલ છે તો સર્વ સભ્યોને સમયસર હાજર રહેવા વિનંતી.

એજન્ડા

- (૧) ૨૦૧૨-૧૩ની તા. ૮-૯-૨૦૧૩ના રોજ મળેલ વાર્ષિક સામાન્ય સભાની કાર્યવાહી અને ઠરાવોને વંચાણમાં લઈ બહાલી આપવા.
- (૨) ૨૦૧૩-૧૪ના વર્ષનો સંસ્થાનો અહેવાલ મંજૂર કરવા.
- (૩) ૨૦૧૩-૧૪ના વર્ષના ઓડિટેડ હિસાબો મંજૂર કરવા.
- (૪) ૨૦૧૪-૧૫ના વર્ષ માટે ઓડિટેર્સની નિમણૂક અને મહેનતાણું નક્કી કરવા.
- (૫) ૨૦૧૪-૧૫ના વર્ષ માટે બંધારણ મુજબ કારોબારીનું ગઠન કરવા.
- (૬) પ્રમુખશ્રીની મંજૂરીથી જે કાર્યો રજૂ થાય તે અંગે વિચારણા કરી નિર્ણય કરવા.

શ્રી વિજયભાઈ સોની, ઈન્યાર્જ/સેક્રેટરી  
શ્રી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ

નોંધ

- (૧) સભાના સમયે સભ્યશ્રીઓની હાજરી નોનકોરમ હશે તો ૩૦ મિનિટ રાહ જોયા પછી હાજર રહેલ સભ્યોના કોરમથી સભાની કાર્યવાહી શરૂ કરવામાં આવશે.
- (૨) વિસ્તૃત ઓડિટેડ એકાઉન્ટ્સ સંસ્થાના કાર્યાલયમાં તા. ૧-૬-૨૦૧૪થી ઉપલબ્ધ રહેશે. પૂર્વ સૂચનાથી નિરીક્ષણ કરી શકાશે.
- (૩) ઓડિટેડ રિપોર્ટ, અહેવાલ અંગે કોઈ પણ જાતની પૂરક માહિતી જોઈતી હોય તો તેમણે તા. ૫-૬-૨૦૧૪ સુધીમાં લેખિત રજૂઆત કરવાની રહેશે કે જેથી સામાન્ય સભાના સમય દરમ્યાન સ્પષ્ટતા કરી શકાય.
- (૪) સામાન્ય સભા પૂરી થયા બાદ નવી ચૂંટાયેલ કારોબારીની પ્રથમ મિટિંગ બંધારણ મુજબ હોદ્દદારો (ઓફિસ બેરર્સ)ની નિમણૂક કરવા મળશે.
- (૬) વિસ્તૃત ઓડિટેડ રિપોર્ટ, એકાઉન્ટ્સ તથા અહેવાલ દરેક સભાસદને તા. ૩૦-૫-૨૦૧૪ સુધી ટપાલથી મોકલવામાં આવશે.

## શિવાનંદ કથામૃત

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

### બ્રહ્મચર્ય

એક સદ્ગૃહસ્થ તેમનાં પત્ની અને બાળક સાથે ગુરુદેવનાં દર્શન માટે આવ્યા હતા. ગુરુદેવે તેમને પૂછ્યું: “આ તમારું એક જ બાળક છે?”

ગૃહસ્થે જવાબ આપ્યો: “મારે છ બાળકો છે, આ દસમું બાળક છે. ત્રણ બાળકો મરી ગયાં છે.”

ગુરુદેવે સલાહ આપતાં કહ્યું: “બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરો. હવે વધુ બાળકો ન થવા દો.” મુલાકાતીએ હા પાડી અને પ્રણામ કરીને ગુરુદેવની રજા લીધી.

### સારું અને ખોટું

ગુરુદેવ અમુક શિષ્યોનો નિર્દેશ કરીને તેમના સારા ગુણોનાં વખાણ કરતા હતા. તેમણે તેમના વિષે કહ્યું: “મારી સાથે કામ કરવા માટે ભગવાનની પાસે વિશિષ્ટ પ્રકારના લોકો ઉત્પન્ન કરવા માટે વિશિષ્ટ પ્રયોગશાળા હશે.”

તેમણે ખરાબ વર્તણૂકવાળા આગળના એક આશ્રમવાસીનો નિર્દેશ કરીને કહ્યું: “જો ખરાબ માણસ જ ન હોય તો તમે કોઈને સારો કેવી રીતે કહી શકો? સારાપણના ગુણને જુદો પાડવા માટે ખરાબની જરૂર છે.”

### હોશિયારીનો આદર કરો

ગુરુદેવે સ્વામી સંગીતાનંદજીને પૂછ્યું: ‘તમે કેટલા રાગ જાણો છો, એકસો કે બસો?’

તેમણે જવાબ આપ્યો: ‘લગભગ બસો પચીસ જેટલા.’

ગુરુદેવે તરત જ આદરપૂર્વક બે હાથ જોડ્યા અને બધાંને હાથ જોડી આદર દર્શાવવા કહ્યું.

“આટલા બધા રાગની જાણકારી હોવી તે કંઈ સહેલું નથી. તે ફક્ત મા સરસ્વતીની કૃપા માત્ર છે” ગુરુદેવે કહ્યું.

### નિ:શુલ્ક ભેટો

“આપને બહુ ગરમી લાગે છે?” ગુરુદેવે કાઉન્ટેસ (અમીરની પત્ની) મેયોને પૂછ્યું.

તેણીએ કહ્યું કે તેને બહુ ગરમી લાગતી નથી, કારણ એક વાર તે હોનોલુલુ ગઈ હતી.

‘હોનોલુલુ’ નામ સાંભળતાં જ ગુરુદેવને તરત જ શ્રી જંગનું નામ યાદ આવ્યું અને સ્વામી નિત્યાનંદજીને તેને માટે કેટલાંક પુસ્તકો લાવવા જણાવ્યું. તેમણે તેમના પર સહી કરી અને રવાના કરવા માટે મોકલ્યાં.

ગુરુદેવ હંમેશાં બધાંને નિ:શુલ્ક પુસ્તકો મોકલવા માટે ખૂબ ઉત્સુક રહેતા, એટલે કોઈ ફક્ત સ્થળ કે નામ કહે કે તેમને તે સ્થળની વ્યક્તિઓને પુસ્તકો મોકલવાનું યાદ આવે.

### પૈસાની માગણી માટે શરમ

એક સદ્ગૃહસ્થ ગુરુદેવને મળ્યા અને પ્રણામ કર્યા પછી તેમણે પોતાનો આગળનો અનુભવ હોવાથી હોસ્પિટલમાં સેવા કરવા જણાવ્યું.

ગુરુદેવે ડૉ. કે. સી. રોયને બોલાવ્યા અને તે ભાઈની સેવાઓનો ઉપયોગ કરવા વિનંતી કરી. આ બાબતમાં ગુરુદેવે કહ્યું “અહીં રહેવા માટે હજારો લોકો આવે છે, પણ આપણી પાસે તેમને માટે પૂરતી રહેવાની વ્યવસ્થા અને તેમને જમાડવા માટે નાણાં નથી. મારા સંન્યાસ પહેલાંના દિવસોમાં હું ‘એશ્રોશિયા’ નામનું સામયિક બહાર પાડતો હતો. તેને માટે મારા પોતાના પૈસા ખર્ચવા પડતા હતા. ‘એશ્રોશિયા’ની પ્રતોની બેગ ભરીને હું જુદા જુદા લોકો પાસે તેમને ગ્રાહક બનાવવા માટે જતો પણ મને નાણાંની માગણી કરતાં ખૂબ શરમ આવતી એટલે હું ખાલી હાથે પાછો આવતો.

સ્વામી સત્ચિદાનંદજીએ કહ્યું: “આજે પણ સ્વામીજી પૈસા માગતા નથી.”



“હું પૈસા માગતો નથી, છતાં મને મળી રહે છે. હું પુસ્તકો વહેંચું છું અને લોકો મને પૈસા આપે છે.” ગુરુદેવે કહ્યું.  
ભગવો ઝભ્ભો

ગુરુદેવ જ્યારે ઓફિસમાં હતા ત્યારે ત્રણ ગૃહસ્થોની મંડળી તેમનાં દર્શને આવી.

ઓફિસમાં કામ કરતા આશ્રમવાસીઓ તરફ નિર્દેશ કરીને ગુરુદેવે પૂછ્યું: “અહીં વધુ પડતો ‘રાજસ્’ હોય તેમ લાગે છે. શું તે બરાબર છે ને?”

ગૃહસ્થોમાંના એકે તરત જ કહ્યું: “તમે જો કામ ન કરો તો બીજાઓને મુક્તિ ક્યાંથી મળે? સ્વામીજી, આપ તો સંસારસાગરની પાર ઊતરી ગયા છો અને હવે તમે જે કંઈ કરો છો તે બીજાઓ માટે છે.”

ગુરુદેવે ઉમેર્યું: “ભગવો ઝભ્ભો મનુષ્યને કામ કરવાની ના પાડતો નથી.”

### જીવનની ફિલસૂફી

એક ભક્તને પોતાનો ઉપદેશ આપતાં ગુરુદેવે કહ્યું: “જીવન સેવા કરવા માટે છે. જીવન દાન કરવા માટે છે. જીવન ક્ષમા આપવા માટે છે. જીવન મનને કાબૂમાં લેવા માટે છે. જીવન પૂર્ણતા માટે પ્રયત્ન કરવા માટે છે. જીવન બધાંને ચાહવા માટે છે. જીવન બીજાંને સુખી કરવા માટે છે. જીવન પોતાની માલમિલકતને બીજા સાથે વહેંચવા માટે છે. જીવન ભગવાનનું સતત નામ લેવા માટે છે. જીવન છે ભલા થવા માટે અને ભલું કરવા માટે. જીવન એટલે સૌમ્ય થવું, શુદ્ધ થવું, બહાદુર થવું.”

થોડું થોભીને તેમણે છેલ્લે કહ્યું: “જો તમે આ બધું કરો તો તમને શાંતિ અને અમરતા મળશે.”

### ઈશ્વર માણસને કેવી રીતે જુએ છે

ગુરુદેવ સ્વર્ગાશ્રમના મેનેજરના નિવાસ પાસેથી પસાર થઈ રહ્યા હતા ત્યારે તેણે જોયું કે ઘરના દ્વાર પર ચીકનો પડદો લગાવેલો હતો. ચીકના પડદામાંથી ઘરની અંદરના-બહારના માણસોને જોઈ શકે છે, પણ બહારના માણસો ઘરમાં રહેતા માણસોને જોઈ શકતા નથી.

ચીકનો નિર્દેશ કરીને ગુરુદેવે કહ્યું: “તેઓ આપણને જોઈ શકે છે, પણ આપણે તેમને જોઈ શકતા નથી. તે જ પ્રમાણે ઈશ્વર માણસના વિચારો પારખી શકે છે, પણ માણસ ઈશ્વરને જોઈ શકતો નથી.”

### બાળકોની કેળવણી

ગુરુદેવે દસ વર્ષના શ્રી શિવરામન્ નામના છોકરાને બોલાવ્યો. તે આશ્રમમાં થોડાક માસ પહેલાં આવ્યો હતો. તેમણે તે છોકરાને કહ્યું: “તારે સત્સંગમાં પ્રવચન આપવાનું છે. આજે રાત્રે તારે પ્રવચન આપવાનું છે. તેનો વિષય તારી નોટબુકમાં તું લખી લે.” જ્યારે શિવરામન્ તેની નોટ લઈ તૈયાર થયો ત્યારે ગુરુદેવે લખાવ્યું: “ઓ સંસારી મૂર્ખ! તે તું છે - તત્ ત્વમ્ અસિ. તેનો સાક્ષાત્કાર કર અને મુક્ત બની જા. આ મારું આજનું ટૂંકું પ્રવચન છે.”

શ્રી શિવરામને પ્રવચન લખી લીધું, તેને યાદ કરી લીધું અને રાત્રિના સત્સંગ વખતે વિગતવાર તેની સમજણ આપી. આખા શ્રોતાગણને આનંદ થયો.

### કર્મ અને ભક્તિ

એક મહિલા ડોક્ટરે ગુરુદેવને પૂછ્યું: “શું કર્મયોગ એકલો પૂરતો છે?”

“હા, શા માટે નહિ?” ગુરુદેવે જવાબ આપ્યો: “પણ શુદ્ધ કર્મ એ કર્મયોગ નથી. તમારે કર્મ સાથે ભક્તિ અને જ્ઞાનને જોડવાં જોઈએ. તમને લાગવું જોઈએ કે બધાં જ ઈશ્વરનાં સ્વરૂપો છે અને તે માટે ઈન્દ્રિયો તમારાં સાધન છે.”

### આપણો સાચો સ્વભાવ

ગુરુદેવે એક વાર ઓફિસમાં પોતાની આજુબાજુ બેસેલા લોકોને ઉદ્દેશીને કહ્યું: “જ્યારે કોઈ માણસ રડે છે ત્યારે તમે તેને પૂછો છો, ‘તમે કેમ રડો છો?’ પણ જ્યારે તે રડતો નથી ત્યારે તમે તેને તે શા માટે રડતો નથી એમ પૂછતા નથી. માટે આપણો સાચો સ્વભાવ પરમાનંદ છે.”

“કોઈ વ્યક્તિ હંમેશ માટે બ્રહ્મચારી રહી શકે, પણ કોઈ સતત કામવાસનામાં રચ્યોપચ્યો રહી શકે નહીં. આ બતાવે છે કે આપણો સાચો સ્વભાવ શુદ્ધિનો છે.”

“માણસ હંમેશ માટે સત્ય બોલી શકે, પણ તે સતત જૂઠું બોલી શકે નહિ, આ દર્શાવે છે કે આપણો સાચો સ્વભાવ સત્ય છે.”

□ ‘શિવાનંદ કથામૃત’માંથી સાભાર

## શ્રી રાજીવ શાહની વસમી વિદાય



શ્રી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘના ટ્રસ્ટી અને માનદ મંત્રી આદરણીય શ્રી રાજીવભાઈ શાહનું દુઃખદ અવસાન થયું છે. તેઓ શિવાનંદ આશ્રમના સંપર્કમાં છેલ્લાં પંદર વર્ષથી હતા. છ વર્ષ પૂર્વે તેમની માનદમંત્રી તરીકે નિમણૂંક કરવામાં આવી હતી. તેમની નિષ્ઠા, આશ્રમ અને સંતો પ્રત્યે શ્રદ્ધા, વિશ્વાસ અને ધર્મમાં આસ્થા ઉપરાંત પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ પ્રત્યે તેમનો શરણાગતિ ભાવ તે સદ્ગુણોને દષ્ટિમાં રાખીને તેઓને દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ તથા ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના ટ્રસ્ટીપદે પણ સ્થાપવામાં આવ્યા હતા.

અમદાવાદના ખૂબ જ ખાનદાન અને તવંગર પરિવારના તેઓ નબીરા હતા. અમદાવાદની લોયલા અને સેન્ટ ઝેવિયર્સ સ્કૂલ તથા કોલેજના તેઓ વિદ્યાર્થી રહ્યા. બગીચા મિલ નં. ૧-૨ અને માહેશ્વરી મિલ વગેરેના તેઓ માલિક હતા. પાછળથી તેમણે મિહિક્રીતા ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર કંપનીની સ્થાપના કરીને “VIVA” નામક ભવ્ય ઈમારતો બનાવવાનું ચાલુ કરેલું. શહેરની વચ્ચે આ ‘વિવા’ ભવનો શ્રી રાજીવ શાહનાં ગૌરવ, ગરિમા અને તેમની ખાનદાની ઉપર સૌંદર્યદષ્ટિ સંપન્નતાનું સૂચન કરે છે.

હરિદ્વારના ભારતમાતા મંદિરના મહામંડળેશ્વર શ્રીમત્ સ્વામી સત્યમિત્રાનંદજી મહારાજના તેઓ વિશેષ કૃપાપાત્ર અને લાડીલા વિશ્વાસુ ભક્ત હતા.

સરળ હૃદય, પવિત્ર ચારિત્ર્ય, મધુરભાષી રાજીવ શાહ ૨૯ એપ્રિલ, ૨૦૧૪ના રોજ શિવાનંદ આશ્રમના તથા ઈતર અતિથિ સંતો સાથે ભોજન પ્રસાદ લઈને રાત્રી સત્સંગ પછી પોતાના ઘરે ગયા. તેમણે બારણું ખોલવા માટે ‘ડોરબેલ’ની ચાંપ દબાવી, પરંતુ બારણું ખૂલતાં પૂર્વે બારણા પાસે જ ‘મેસિવ હાર્ટએટેક’ આવતાં તેમણે અંતિમ શ્વાસ લીધા હતા.

આગામી બેસતા વર્ષે તેઓ તેમની જીવનયાત્રાના છ દશકા પૂરા કરવાના હતા, પરંતુ વિધિનું વિધાન કંઈક જુદું જ હશે. તેમની પાછળ તેમનાં વૃદ્ધ માતા પૂજ્યા ઉષાબહેન, તેમનાં પત્ની શ્રીમતી શિલ્પાબહેન, બે પુત્રો (ચિ. કથન અને ચિ. કંદર્પ) ઉપરાંત તેમનાં બે વહાલા મિત્રો (સ્નુફી અને ઓસ્કાર - આ બંને પ્રાણીઓ રાજીવભાઈને ખૂબ જ વહાલાં હતાં અને અમદાવાદના ‘Dog Show’ માં દર વર્ષે તેમને ઈનામ પણ મળતાં હતાં)ને છોડી ગયા છે. તેમના પરિવાર ઉપર તો શ્રી રાજીવભાઈનું આકસ્મિક નિધન એક વજ્રઘાત છે, પરંતુ શિવાનંદ આશ્રમના સર્વે ભક્તો, આશ્રમના નાના-મોટા સર્વે અંતેવાસીઓના જીવનમાં તેમની વસમી વિદાયે કદીય ન પૂરાય તેવી ખોટ સાથે એક અંધકાર ઊભો કર્યો છે.

ઈશ્વર સદ્ગતના આત્માને ચિરંતન શાંતિ અર્પો.

શ્રી રાજીવભાઈનાં પરિવારજનોને આ દુઃખ સહન કરવાની ક્ષમતા આપો એ જ પ્રાર્થના. ઠું શાંતિ



શિવાનંદ આશ્રમના ભક્ત આદરણીય શ્રી ચંદ્રકાંતભાઈ ત્રિવેદીનું ૩૦ એપ્રિલ, ૨૦૧૪ ને બુધવારે સવારે બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં દેહાવસાન થયું છે. ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ તથા પૂજ્યપાદ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજમાં તેમને અનન્ય શ્રદ્ધા હતી. છેલ્લા એકાદ વર્ષથી તેમનું સ્વાસ્થ્ય બરોબર રહેતું ન હતું. તેમના નિધનથી તેમના પરિવાર ઉપર આવી પડેલી વેદનાને સહન કરવાની ઈશ્વર શક્તિ આપો. દિવંગતના આત્માને શાશ્વત શાંતિ આપો, એ જ પ્રાર્થના. ઈશ્વર શક્તિ આપો. ઠું શાંતિ.

### ૩૨મો યોગ શિક્ષક પ્રશિક્ષણ શિબિર

તા. ૧૧, મે -૨૦૧૪ થી તા. ૩૦, મે-૨૦૧૪ સુધી આવાસીય ૩૨મો યોગશિક્ષક પ્રશિક્ષણ શિબિર શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદ ખાતે આયોજાશે. આગામી યોગ શિક્ષક પ્રશિક્ષણ શિબિર તા. ૧૧ થી તા. ૩૦, ડિસેમ્બર ૨૦૧૪ સુધી આયોજાશે. જે યોગ

પ્રેમીઓ બેઝીક યોગાસનો સારી રીતે કરી શકતા હોય અંગ્રજી માધ્યમમાં ભણી શકે, સ્નાતક કક્ષા સુધીનો અભ્યાસ હોય તેમને આ પ્રશિક્ષણ જ્ઞાન સત્રમાં પ્રવેશ આપવામાં આવે છે. વધુ માહિતી આશ્રમની વેબ સાઈટ [www.divyajivan.org](http://www.divyajivan.org) થી મેળવવી.

- શિવાનંદ આશ્રમ



## વૃત્તાંત

- તા. ૧-૪-૨૦૧૪, માલસર જૂના અખાડાના મહામંડળેશ્વર અને ભારતી આશ્રમ, સરખેજ, અમદાવાદ તથા જૂનાગઢના આદ્યસંસ્થાપક પૂજ્યશ્રી વિશ્વંભરભારતી બાપુનો ૮૫મો પ્રાગટ્ય મહોત્સવ નર્મદાતટે શ્રી સત્યનારાયણ મંદિરની નિશ્રામાં યોગેશ્વર આશ્રમમાં તા. ૧-૪-૨૦૧૪ને મંગળવારના રોજ ઊજવાયો.

શ્રદ્ધેય મુકેશ ગિરિ બાપુની શિવપુરાણ કથા અને સંતોના સમાગમ વચ્ચે સૌએ પૂજ્ય બાપુને બિરદાવ્યા. પૂજ્ય બાપુના વિશેષ વ્યક્તિગત સ્નેહનિમંત્રણે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ પણ માલસર પધાર્યા, નર્મદાતટે પૂજ્ય બાપુની પ્રશસ્તિમાં કાવ્યગાન કરીને પૂજ્ય સ્વામીજીએ સૌને રાજીખો આપ્યો. પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, “બાપુનું જીવન સંઘર્ષનું જીવન છે. માત્ર અઢાર વર્ષની વયે સંન્યસ્ત ધારણ કરી બાપુ સાઈકલ ઉપર ગામડે ગામડે જઈને સત્સંગ કરતા. તેમણે અગણિત લોકોનાં જીવનમાં પ્રકાશ પથ પાથર્યો છે. તેમની આ લોકોદ્ધારની સેવાઓ યુગો સુધી લોકહૈયે સચવાઈ રહેશે.”

- તા. ૫-૪-૨૦૧૪ અમદાવાદ આજરોજ અમદાવાદની સુપ્રસિદ્ધ સેંટ એવિયર્સ લોયોલા સ્કૂલના ગોલ્ડન જ્યુબિલી ભવનમાં આદરણીય સંત ઇશાનંદ વેમ્પના લેખિત પુસ્તક “Corruption: A National Cancer” નું લોકાર્પણ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના હસ્તે થયું. આ પુસ્તકનું આમુખ પૂજ્ય સ્વામીજીએ લખ્યું છે. ઇન્ડિયન સોશિયલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ, ન્યુ દિલ્હીનાં આ પ્રકાશને કહ્યું છે, “Say No to Corruption”. આ પ્રસંગે શહેરના અગ્રગણ્ય નાગરિકો ઉપસ્થિત રહ્યા.

આ પ્રસંગે બોલતાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, “આપણામાં રહેલી રજોગુણી વૃત્તિને કારણે જ આ ‘કામ’ ઉત્પન્ન થાય છે.” કામ એષ ક્રોધ એષ રજોગુણસમુદ્ભવઃ (ગીતા : ૩:૩૬). આ રજોગુણને સાત્ત્વિક ગુણોના વિકાસથી ઓછો કરી શકાય છે. જેમ જેમ જીવનમાં સરળતા, સહજતા અને નિષ્કામ, નિર્લોભ પ્રગટ થતા જાય તેમ તેમ એષણાઓનો ક્ષય થતા ભ્રષ્ટાચારનો પણ નિષેધ થઈ શકે છે. ભ્રષ્ટાચારનું મૂળ કારણ સ્વાર્થ અને લોભ છે. એષણાઓનો અંબાર છે. મહર્ષિ પતંજલિના યમ-નિયમ (અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ, શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન)ના

પાલનમાં ભ્રષ્ટાચારનું ઉન્મૂલન સંભવી શકે છે.

- તા. ૧૦-૪-૨૦૧૪ અમદાવાદ આજરોજ દૂરદર્શન ગિરનાર ઉપર “તન દુરસ્ત તો મન દુરસ્ત” નામના કાર્યક્રમનું એક કલાક સુધી પ્રસારણ થયું. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ (યોગાચાર્ય), ડૉ. મયૂર પટેલ (ડાયાબિટોલોજિસ્ટ), વૈદ્ય ભાવદીપ ગણાગા (આયુર્વેદાચાર્ય)ની ત્રિપુટીએ તન અને મનની દુરસ્તી માટેની મનનીય વાતો કરી. આ કાર્યક્રમનું પ્રસારણ ચાર દિવસ સુધી ૧૨૮ દેશોમાં વિવિધ સમયે કરવામાં આવ્યું.

સમગ્ર ચર્ચાનો સાર એટલો હતો કે આપણે કુદરતી જીવન જીવતાં શીખીએ. થોડું તડકે બેસીએ. વહેલાં ઊઠીએ. મોડીરાત સુધી ઉજાગરા ન કરીએ. ખોરાકમાં ફાસ્ટફૂડ ખાવાનું ટાળીએ. થોડું નિયમિત ચાલીએ. પાણી ખૂબ પીવાનું રાખીએ. આનંદમાં રહીએ. સકારાત્મક વ્યવહાર, ચિંતન અને વિચારનો અભિગમ ધરાવીએ, તેથી મન દુરસ્ત રહેશે. કશું ન થાય તો વહેલી સવારે લાંબું ચાલીએ. રાત્રે પરિવારમાં સૌ સાથે બેસીને ભોજન તથા ભજન કરીએ. પારિવારિક સંપ, માનસિક શાતા અને સંતુલના અવશ્ય બક્ષશે.

- તા. ૧૨-૪-૨૦૧૪ વડોદરા. શ્રી સુરેન ચોકસી મેમોરિયલ ફાઉન્ડેશન (વડોદરા) દ્વારા પૂજ્ય સ્વામીજીનો ‘ધ્યાનપથ’ વિષયક વાર્તાલાપ ફેકલ્ટી ઓફ મેનેજમેન્ટના વિશાળ સભાગૃહમાં આયોજાયો. આ પર્વે આ વ્યાખ્યાનમાળામાં શ્રી ગુણવંત શાહ, શ્રી સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી વગેરે ચિંતકો આવી ગયેલા હતા.

તેરમી એપ્રિલે આયોજિકા શ્રીમતી અરુણા ચોકસીએ તેમના પત્રમાં લખ્યું, આખા દિવસ દરમ્યાન આપના વ્યાખ્યાનની પ્રશંસા કરતા સ્નેહી મિત્રોના ફોન અમને મળતા રહ્યા છે. સૌનો એક જ સૂર હતો. “અદભુત! ધન્ય થઈ ગયા.” કાર્યક્રમના સમાપનમાં શ્રીમતી અરુણાબહેન ચોકસીએ કહ્યું; આજે દિવંગત સુરેનનો જન્મદિવસ છે. પૂજ્ય સ્વામીજીએ જે રીતે આજે સુરેનના જન્મદિવસને આટલી વિશાળ હાજરીમાં ઊજવ્યો તેવો તેની હયાતીમાં પણ અમોએ કદી ઊજવ્યો નથી. આજે અમોને લાગ્યું કે સુરેન ગયા નથી, અહીં જ છે. અમારી વચ્ચે, અમારી સાથે, સ્વામીજીએ તેમને પ્રગટ કર્યા છે. “અમો હૃદયપૂર્વક કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરીએ છીએ.”

રાત્રે ડૉ. મૃગાંક અને શ્રીમતી પ્રેમા મર્યન્તને ત્યાં

સત્સંગ પછી સૌ અમદાવાદ પાછા ફર્યા.

• તા. ૧૩-૪-૨૦૧૪ નિર્વાણી અખાડાના બ્રહ્મલીન પીઠાધીશ્વર શ્રીમત્ સ્વામી વિશ્વદેવાનંદજી મહારાજનાં નિર્વાણ પછી અગિયાર મહિને શ્રી પંચાયતી નિર્વાણી અખાડાના આચાર્ય મહામંડળેશ્વરની નિયુક્તિ કરવામાં આવી. પૂજ્યશ્રી ચરણ શ્રીમત્ સ્વામી વિશોકાનંદજી મહારાજને ચાદર ઓઢાડવાની વિધિ વૈશાખી, રવિવાર તા. ૧૩-૪-૨૦૧૪ના અભિજિત મુહૂર્તે સંન્યાસ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે થઈ, શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ અને નિરંજની અખાડાવતી ચાદર અને બિલ્વપત્રનો વિશાળ હાર પહેરાવી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે સ્વામી વિશોકાનંદજી મહારાજનું સ્વાગત-અભિવાદન કર્યું. તેઓ બ્રહ્મલીન પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદ મહારાજના કૃપાપાત્ર રહ્યા છે, અને જયપુર તથા બિકાનેરની દિવ્ય જીવન શાખાઓના સંરક્ષક પણ છે.

• સાંજે સદ્વિચાર પરિવાર ખાતે સંસ્થાના આઘસંસ્થાપક શ્રી હરિભાઈ પંચાલ મેમોરિયલ સેવારત્ન એવોર્ડ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના વરદ હસ્તે “શેરે ડાંગ શ્રી ઘેલુભાઈ નાયકને આપવામાં આવ્યો. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે તેમની સાથે ડાંગનાં જંગલો ખૂંદીને તેમની કામગીરીને નિહાળી છે. આદિવાસીઓને અભ્યાસ, શિક્ષણ સંસ્કાર, તેમના સંસ્કૃતિના સંરક્ષણ ઉપરાંત શ્રી ઘેલુભાઈ નાયક નેવું વર્ષની વયે ખડતલ ‘યુવા’ જીવનના યાત્રી છે. નાગને પકડવા, સિંહ, વાઘ કે વરુને પલોટવાં તે તેમની જીવનચર્યા છે. ત્રણ હજારથી વધુ આદિવાસી બહેનોની પ્રસૂતિ તેમણે એકલા હાથે કરી હશે. તેમનાં જીવનસાથી ઈન્દુબહેન અને શ્રી ઘેલુભાઈ પૂજ્ય સ્વામીજીને વહાલથી ભેટીને મળ્યાં. સૌને પરસ્પર મળ્યાનો આનંદ થયો.

• તા. ૧૫-૪-૨૦૧૪ અમદાવાદ આર્મી કેન્ટોન્મેન્ટ સ્થિત કેમ્પના હનુમાનજીમાં આજે દર્શનાર્થીઓનું પૂર ઊમટયું બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં પાંચ વાગ્યાથી રાત્રે બાર વાગ્યા સુધી છ લાખથી વધુ (આર્મી અધિકારીઓનો રિપોર્ટ) દર્શનાર્થીઓએ હનુમાનદાદાનાં દર્શનનો લાભ લીધો.

આ મંદિર પરિસરના ટ્રસ્ટ બોર્ડનાં નિમંત્રણે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ સવારે દશ થી અગિયાર મંદિરમાં પધાર્યા અને ૩૫૦ કિલોની કેક કાપીને હનુમાનદાદાને Happy Birthday Wish કરી.

T.V. ચેનલોનાં ઈન્ટરવ્યૂમાં પૂજ્ય સ્વામીજીે કહ્યું, “હનુમાનનો અર્થ જ માનરહિતતાનો છે. માન માગો નહીં. માન આપો. બીજાનું સન્માન કરતાં શીખો. હનુમાનજીને

વિશ્વની સૌથી પ્રથમ એમ્બ્યુલન્સ કહી શકાય. હનુમાન એટલે સેવા, સમર્પણ, પવિત્રતા અને નિષ્ઠાનું મૂર્ત સ્વરૂપ. આજે આપણો દેશ એક અકલ્પ્ય વિવાદાસ્પદ વાતાવરણમાં ઘેરાયેલો છે ત્યારે હનુમાનને શ્રીરામમાં જેમ શ્રદ્ધા વિશ્વાસ હતાં, તેવી જ રીતે રાષ્ટ્ર ઉત્કર્ષ એ જ આપણું જીવન ધ્યેય રહે, તેમાં જ વ્યક્તિગત, સામાજિક અને રાષ્ટ્રીય કલ્યાણ છે.”

• શિવાનંદ આશ્રમનાં શ્રી દુઃખભંજન હનુમાન મંદિરમાં પૂજ્ય સ્વામીજીની ઉપસ્થિતિમાં મારુતિ યજ્ઞની પૂર્ણાહુતિ, આરતી અને અર્ચના થયાં.

• તા. ૧૪-૪-૨૦૧૪ દિવગંત કાર્ડિયોલોજિસ્ટ ડો. શ્રેણિક શાહની પ્રથમ પુણ્યતિથિ નિમિત્તે ઈન્ડિયન મેડિકલ એસોસિયેશન ખાતે રાત્રે નવથી દશ વાગ્યા સુધી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું ગીતા પ્રવચન આયોજાયું. ડો. શ્રેણિક શાહ અમદાવાદ કાર્ડિયોલોજિ સોસાયટી, અમદાવાદ તથા મેડિકલ એસોસિએશનના પ્રમુખ હતા.

• તા. ૧૭-૪-૨૦૧૪ રોટરી ક્લબ ઓફ અમદાવાદ મેટ્રો દ્વારા અમદાવાદની સ્પોર્ટ્સ ક્લબ ઓફ ગુજરાત, સરદાર પટેલ સ્ટેડિયમ ખાતે રાત્રે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦ સુધી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીનું “રોટરી ધર્મ” વિષયક વ્યાખ્યાન આયોજાયું. પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું કે એકસોથી વધુ જૂની આ સેવા સંસ્થાનાં મૂળ ઘણાં ઊંડાં છે અને સંસ્થાનો હેતુ “પરોપકારાર્થે ઈદમ્” આ રોટરીનો હેતુ જ પરોપકાર છે. રોટરીએ માનવજીવન ચોપાસ વણાયેલી તમામ આવશ્યકતાનાં તાણાંવાણાંઓને સ્વકીય સેવાપ્રવૃત્તિમાં વણી લીધાં છે. જેમાં બાળકોનાં સ્વાસ્થ્ય (શેલિસિમિયા પીડિત બાળકો માટે રક્તદાનની વિશદ્ પ્રવૃત્તિ) કુપોષણ પ્રત્યે જાગરુક્તા, તેમનાં અભ્યાસ માટે સહાય, બહેનોની દયનીય દશામાંથી યોગ્ય દિશામાં તેમની અગ્રસરતા, ભૂકંપ, દુષ્કાળ, પૂરપીડિત સમાજ માટે અગ્રસરતા તેમ અનેક કાર્યોમાં રોટરીએ મહત્વનો ભાગ ભજવ્યો છે.

“રોટરીનો ધર્મ જ સેવા છે, પરંતુ સેવા ધર્મ કઠોર છે. અહીં અહમ્ મમતા અને જડતાનાં જાળાં ન બાઝી જાય તે માટે સતર્કતા રાખવી જ જોઈએ. પ્રેસીડેન્ટ કોણ છે, તે મહત્વનું નથી. મેમ્બર થયા પછી મારું કેટલું યોગદાન હું કરી શક્યો તે મહત્વનું છે.”

• તા. ૧૮-૪-૨૦૧૪ ખાંડીરાવપુરા (સાણંદ) અત્રે શ્રી રામ મંદિર સ્થાપના પૂર્વે અગિયાર કરોડ મંત્રલેખન યજ્ઞનું આયોજન કરવામાં આવેલ. તેમાં મંત્રલેખનનો મંગલ પ્રારંભ આજરોજ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદ સ્વામીજી મહારાજના વરદહસ્તે થયો. પૂજ્ય સ્વામીજીએ શ્રી રામનામ-તારક મંત્ર

- છે, અને રામચરિત જ સાચો ધર્મ-જીવન યાપન પથ પ્રદર્શિત કરે છે, તેમ અહીંની વિશાળ સભામાં રાત્રે ૭.૦૦ થી ૧૦.૦૦ વચ્ચે કહ્યું.
- ૧૭-૪-૨૦૧૪ શ્રી અધ્યાત્મ વિદ્યા મંદિર, અમદાવાદના પરમાધ્યક્ષ પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી વિદિતાત્માનંદજી મહારાજનો અમૃત ઉત્સવ એક વર્ષ સુધી વિવિધ કાર્યક્રમોથી ઊજવવામાં આવ્યો. આજરોજ તેમનું મંગલ સમાપન હોઈ પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ અને આશ્રમના ટ્રસ્ટી શ્રી પ્રકાશભાઈ સોની તથા ટ્રસ્ટી તથા સચિવશ્રી રાજવભાઈ શાહ વગેરે ભક્તોએ આર્ષ વિદ્યામંદિર જઈને પૂજ્ય સ્વામીજીનું અભિવાદન કરી આશીર્વાદ પ્રાપ્ત કર્યા.
  - તા. ૧૯-૪-૨૦૧૪ અમદાવાદ શ્રીશ્રીશ્રી તિરુમાલા તિરુપતિ બાલાજીના વાર્ષિક ઉત્સવનું ધ્વજારોહણ આજરોજ સવારે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે કર્યું. સાંજે પૂજ્ય સ્વામીજીના અધ્યક્ષપદે આરાધના સંગીત સભાનો ૧૧૦મો શાસ્ત્રીય સંગીત સમારંભ થયો. શ્રીમતી જ્યંતિ રવી(IAS) દ્વારા કર્ણાટક સંગીત સ્પોર્ટ્સ ક્લબ ખાતે પ્રસ્તુત થયું.
  - તા. ૨૦-૪-૨૦૧૪ ગાંધીનગર ડો. બાબાસાહેબ અંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી દ્વારા સંચાલિત યોગશિક્ષક તાલીમ - ઓનલાઈન પ્રોગ્રામનું ઉદ્ઘાટન અને તેમના પાઠ્યક્રમ પ્રમાણે યોગ, તેનું સ્વરૂપ, પ્રક્રિયા, પ્રકારો, શરીર વિજ્ઞાન, આરોગ્યશાસ્ત્ર, પાતંજલ યોગદર્શન વગેરે વિષયક પ્રવચનોનું રેકોર્ડિંગ પણ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીએ યુનિવર્સિટીના વાઈસ ચાન્સેલરશ્રીની વિનંતીથી કરી આપ્યું.
  - તા. ૨૧-૪-૨૦૧૪ થી ૩૦-૪-૨૦૧૪ અમદાવાદ શિવાનંદ આશ્રમ, સંચાલિત તથા પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ નિર્દેશિત ૭૬૮મો યોગાસન, ધ્યાન, પ્રાણાયામ પ્રશિક્ષણ શિબિર આશ્રમના વિશાળ પટાંગણમાં આયોજાયો. યોગાસનોનો શિબિર સમય સવારે ૫.૩૦ થી ૭.૩૦ સુધી રહ્યો. ત્યારબાદ દર્ષકેશની બ્રહ્મવિદ્યાપીઠના આચાર્ય શ્રી ઉમેશ્વરદેવજીના કેન ઉપનિષદ પ્રવચન દરરોજ સવારે ૭.૦૦ થી ૮.૦૦ સુધી આયોજાયાં. આ પ્રવચન તા. ૨૬-૪ સુધી દરરોજ સાંજે પણ ૬.૩૦ થી ૭.૩૦ સુધી આયોજાયાં.
  - પ્રથમ દિવસની સંધ્યાએ શ્રી પંચાયતી નિર્વાણ પીઠાધીશ્વર ૧૦૦૮ આચાર્ય મહામંડળેશ્વર શ્રીમત્ સ્વામી વિશોકાનંદજી મહારાજશ્રીએ દીપ પ્રજ્વલન કરીને આશ્રમના ત્રિવેણી જ્ઞાનપર્વનું વિધિવત્ ઉદ્ઘાટન કર્યું. આ પ્રસંગે તેમણે તેમનાં પૂજ્ય ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ, શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ સાથેનાં સંસ્મરણો વાગોળ્યાં.
  - તા. ૨૧-૪ થી ૨૬-૪ સુધી સાંજે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦ સુધી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીનાં ગીતા પ્રવચનો થયાં. પૂજ્ય સ્વામીજીએ ગીતાજીના ક્ષેત્રક્ષેત્રજ્ઞ વિભાગ તેરમા અધ્યાયના શ્લોક ૭ થી શ્લોક ૮ સુધી વ્યાખ્યા કરી.
  - તા. ૨૭-૪-૨૦૧૪ રવિવારની વહેલી સવારથી સ્વૈચ્છિક રક્તદાન શિબિરનું આયોજન થયું. આજરોજ ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના પ્રાદેશિક સંમેલનમાં સવારે પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી, પૂજ્ય મા અનંતાનંદજી, પૂજ્ય શ્રી સ્વામી ઉમેશ્વરદેવજી અને બપોરે પૂજ્ય બાપુ દેવપ્રસાદજી તથા શ્રીમત્ સ્વામી અસંગાનંદજીનાં મનનીય પ્રવચનો થયાં. (આ પ્રવચનોનો સાર દિવ્ય જીવનના આગામી અંક જૂન-૨૦૧૪માં સમાવેશ કરી લેવામાં આવશે.)
  - બપોરે શ્રી અરુણ ઓઝા (ટ્રસ્ટી; ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ)એ દિવ્ય જીવન માસિકને વધુ ગ્રાહકો બને તે માટે હિમાયત કરી.
  - સાંજે ભરૂચના શ્રી દેવેશ દેવે દંપતી દ્વારા ભજનસંધ્યાનો કાર્યક્રમ ૬.૩૦ થી ૮.૩૦ સુધી થયો - મહાપ્રસાદ પછી સૌ વિખરાયા.
  - ૨૮-૪-૨૦૧૪ થી ૧-૫-૨૦૧૪ દિલ્હીના સુપ્રસિદ્ધ રામાયણી શ્રી અજય યાજ્ઞિકજી દ્વારા સંગીતમય રામાયણ દરરોજ સાંજે ૬.૩૦ થી ૮.૦૦ વાગ્યા સુધી થયું.
  - ૨૯-૪-૨૦૧૪ રોજ આશ્રમ સ્થિત શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવનના ચતુર્દશ પાટોત્સવ નિમિત્તે બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં શ્રી શ્રી મંદિરમાં શ્રી યંત્રની પૂજા, ત્યારબાદ નવચંડી અને સંતોના વિશાળ ભંડારાથી સંપન્ન થયો.
  - આ પર્વે ગુજરાતના પ્રમુખ આશ્રમોના મહંતો, મંડળેશ્વરો અને સાધુઓનાં પવિત્ર ચરણસ્પર્શથી આશ્રમ વધુ પાવન બન્યો.
  - ૨-૫-૨૦૧૪ સાંજે સત્સંગમાં ભક્તોએ 'ગુરુમહિમા' ગુરુ પ્રત્યે શ્રદ્ધા નિષ્ઠા વિષે પ્રવચનો કર્યાં. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજીનાં સંસ્મરણો વાગોળીને સૌને ભાવવિભોર કર્યાં.
  - રાત્રે ૮.૩૦ થી ૯.૩૦ દિવગંત શ્રી રાજવભાઈ શાહના દુઃખનિધન માટે શ્રદ્ધાંજલિ સભાનું આયોજન થયું.
  - ૩-૫-૨૦૧૪ આજરોજ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનો ૭૦મો પ્રાકટ્ય મહોત્સવ. બ્રાહ્મમુહૂર્તથી મંગળસ્વર, ધ્યાન, પ્રાર્થના, પાદુકાપૂજન, આયુષ્ય હોમ, દરિદ્રનારાયણ ભોજન અને સાંજે સંતોના આશીર્વાદ ઉપરાંત પંડિત નીરજચંદ્ર પરીખના ભક્તિ સંગીત સાથે ઉત્સવનું સમાપન થયું.





ખુલી ગયો છે.. 4<sup>th</sup> ભવ્ય શો-રૂમ.. સુશોભન, સુંદરતાનો સુવર્ણસંદૂક...  
હવે જોધપુર ચાર રહતા.



અમારા પ્રથમ ત્રણ શો-રૂમની જેમ જ જોધપુર ચાર રસ્તા સ્થિત 4<sup>th</sup> ભવ્ય શો-રૂમ પણ આપની અપેક્ષિત ગુણવત્તા અને અનપેક્ષિત દાગીનાની શ્રેણી સાથે તૈયાર છે.

**આ પ્રસંગે 15 મે 2014 સુધી ખરીદી ઉપર ખાસ ડિસ્કાઉન્ટનો લાભ મેળવો.**

સુવર્ણલામાં બીઆઈએસજી (BIS) ચિહ્ન ધરાવતા જ વરેલાં મળે છે.

**SUVARNAKALA®**

Gold, Diamond & Jadtar Jewellery

BIS Approved Jeweller

જોધપુર ચાર રસ્તા: 'વીનસ એમેડીવસ', જોધપુર ચાર રસ્તા બી.આર.ટી.એસ બસ સ્ટેન્ડ સામે,  
સેટેલાઈટ, અમદાવાદ. M: +91 97 1400 1200.

અમદાવાદ: સી.જી.રોડ | રતનપોળ | વહીવટ: અલોકાપુરી





# 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.

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

