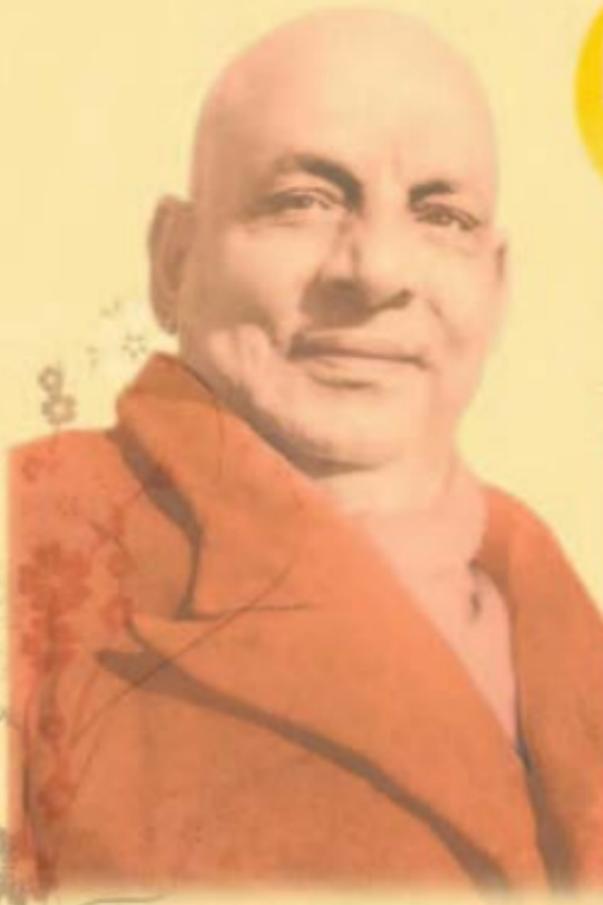


# દિવ્ય જીવન

બર્સિંગ લાલાનમ : ડી. ૧૦૦/-

પાર્ટ - ૫, અંશ - ૫

મે-૨૦૧૦



કર્મ એ જ પૂજા છે

કર્મ એ જ પૂજા છે. કર્મ એ ધ્યાન છે, જાગ પ્રેમથી 'હું કર્તા નથી' એવા ભાવથી, કર્મના કણ અને બદલાની આચા વિના સર્વાની સેવા કરો. તમને ભગવત્સાસાન્કાર થશે. માનવતાની સેવા એ ભગવાનની સેવા છે. સેવાનો જુસ્સાનો તમારાં હાડાં, કોશો, તંતુઓ વગેરેમાં જિદ્ધાસથી પ્રવેશયો ઝોઈએ. તેનો બદલો મહાન છે. સેવાના અન્યાસથી દૈખિક વિનૃતતા અને અનંત આનંદને અનુભવો. સેવાના જુસ્સાને તેજુલો બનાવો.

- સુલેખ રાણી

દરમા પૂજય શ્રી સ્યામી અદ્યાત્માતંત્ર જીવન

માનુષી માનુષી



## આદિ-સંકર

વાસુદેવી-કાશીમા સંકરાવાર્ય નંબા જાણ માટે જીવ હતા.  
જાલીની અરીઓ બદ્ધ જાંડી હૈ. તેણા એંટ સંકરાવાનો  
દોરી આજ કરી રહો છતો. તેણી આવે પાર દુર્ગાવાળી પણ  
નથી.

ભીસંકરાવાના સેવક સંતોષે પેણ સંકરાવાનાને  
રસ્તાને હંક લેંકબાજુ જિણા રહ્યા હતું. તારે તે  
ગોઠણો, 'આદુલુદુ જગ્યા હૈ, ત્યાંથી વાતોને'  
સેવકો હંક, 'હાઁ ! જાંદાર સંકરા માણિને તુ  
ખાપુર હરે હૈ, હું' રાજીવાળો ગોઠણ,  
'હર્ષ પર યાચન માટે જાણ જ રસ્તાના જાણ  
નું તો લાગત હરુ હું, તો તમેને વાતો તુ હૈ ?'  
સેવકો ગોઠણ, 'હું, અસ્ફુરા હું' 'ઓદ  
હું અસ્ફુરા? જાણા તો જિણા, રાત,  
ઝૂંઝ, ઝૂંઝ હૈ, અનુર અનુર હૈ,  
અનિષ્ટાની હૈ, તેણે વાતી સ્વાધ્ય જાણે  
અસ્ફુરા હું?' તું જાણા જાંદાર સારી હૈ  
જ કે જે જાણન જાણે આવે, જાણે મુદ્દિણી  
જાણે કરે?

શું? તું જાણા જાંદાર સારી હૈ? કે જે  
જાણન જાણે આવે, જાણે મુદ્દિણી જાણે  
કરે?

હે સંકરાવાર્ય જાંદાર જાણા, તેમણે તે  
સંકરાવાના જાણે જોશું, જ્ઞાનબાન્ધું કે તે  
જાંદારના સંકરાવાનો જાણી, જાણે જાંદારિનું  
જ જાંદાર સંકરે તેણે રસ્તાની વાણે જ દંડનું  
પણાન કર્યા. જા જાંદારી જાવે તે સંકર સેવક  
જાંદાર જાંદાર વિષાદાય જણે આવે જાણ  
જાણે વેદાન વિષાદાનો પ્રાણ કરા.

જાંદાર હેઠળું કે જગતનાં કોણ મોટું નથી. જાણાં મોટા  
શેષું જાગું મહત્વ હૈ. જાણામો જાણી જાણાસ પણ પોતાના  
જાણાને ખૂબ જ ઉપયોગી હૈ. માટે એંટ શૂદ્ધ જાણ, તીણે જાણાના  
જાણી, વિષાદ જાવે રહીએ, તાં જ જુગન્સાર્દ્દ્દું રીતાંત્રિ

- સેવક



શુંસ્ફુરુષ આદિસંકરાવાર્ય જાંદારના મંદિરને જિણાણતા પૂર્ણ જ્યાંદીનું, પૂર્ણ જી જ્યાંદી વિષાદેવાનંદનું,  
પૂર્ણ જી જ્યાંદી વિષાદેવ બાસ્તીનું, પૂર્ણ જી જ્યાંદી કર્યાણાનંદ બારટીનું, પૂર્ણ જી જ્યાંદી જાંદારનંદનું,  
પૂર્ણ જી જ્યાંદી દર્શિદારનંદનું અને ભક્તિ

# શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ: ૭

અંક: ૫

મે-૨૦૧૦

સંસ્થાપક અને આધતંત્રી:

બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવળ્યાનંદજી  
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યયુજી)

સંપાદક મંડળ:

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી  
ડૉ. મફતલાલ જે. પટણી  
ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી

•  
લેખ મોકલબાનું સરનામું:

તંત્રીશ્રી: ડૉ. મફતલાલ જે. પટણી  
૪, વિશ્વભારતી સોસાયટી,  
નવરંગપુરા ટેલિફોન ટાપર પાસે,  
અભિસાંભિજ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬  
ફોન: ૨૬૪૦૮૪૦૬

•  
મુખ્ય કાર્યાલય :

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

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

## લવાજમ

ભારતમાં

વાર્ષિક લવાજમ	: રૂ. ૧૦૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ	: રૂ. ૧૦૦૦/-
(૧૫ વર્ષ માટે)	
પેટ્ન લવાજમ	: રૂ. ૨૫૦૦/-
ઇટક નકલ	: રૂ. ૧૦/-
વિદેશ માટે (એર મેઈલ)	
વાર્ષિક (એર મેઈલ)	: રૂ. ૧૨૦૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ	: રૂ. ૧૦૦૦૦/-
(૧૫ વર્ષ માટે) ચેક/ડ્રાફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા	

૩૫

શ્રીહરિ પરમાનન્દમુપદેષ્ટારમીશ્વરમ् ।  
વ્યાપકં સર્વલોકાનાં કારણં તં નમામ્યહમ् ॥  
અપરોક્ષાનુભૂતિર્વૈ પ્રોચ્યતે મોક્ષસિક્ષયે ।  
સદ્ગ્રદેવ પ્રયત્ને વીક્ષણીયા મુહૂર્મુહુ: ॥  
સ્વવર્ણાશ્રમધર્મેણ તપસા હરિતોષણાત् ।  
સાધનં પ્રભવેત્યુંસાં વૈરાગ્યાદિચતુષ્ટયમ् ॥  
બ્રહ્માદિસ્થાવરાન્તેષુ વૈરાગ્યં વિષયેષ્વનુ ।  
યથૈવ કાકવિષ્ટાયાં વૈરાગ્યં તદ્દિ નિર્મલમ् ॥

અપરોક્ષાનુભૂતિ: ૧,૨,૩,૪

પરમાનંદરૂપ, ઉપદેશ કરનારા, ઈશ્વર, વ્યાપક અને સધણા લોકોના કારણરૂપ તે શ્રીહરિને હું વંદન કરું છું.

અપરોક્ષાનુભૂતિ મોક્ષસિક્ષિ માટે કહેવાય છે. સજજનોએ જ પ્રયત્ન વડે વારંવાર એનું અન્યેક્ષણ કરવું જોઈએ.

પોતાના વર્ણાશ્રમના ધર્મરૂપી તપથી અને પરમાત્માના સંતોષથી પુરુષોને વૈરાગ્યાદિ ચાર સાધન પ્રાપ્ત થાય છે.

બ્રહ્મા વગેરેથી માંદી સ્થાવર સુધીના વિષયોમાં કાગડાની વિજાની જેમ જ (જે) રાગરહિતપણું તે જ નિર્મલ વૈરાગ્ય છે.

## શિવાનંદ વાણી

ત્રિલોકનાથ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણો પાંડવોના રાજસૂય યજ્ઞમાં પધારેલા મહેમાનોના પગ ધોવાનું કામ સ્વીકાર્યું હતું અને સારી રીતે તે સેવા અદા પણ કરી હતી. ઓ મુમુક્ષુઓ ! તમે ભગવાનના આદર્શને અનુસરો. હે માત્ર શબ્દોમાં જ વેદાન્તી હોય પણ કર્મમાં નહિ, તેવા વેદાન્તીઓ ! હવે તમારી આંખો ખોલો. સેવા કરો અને પ્રથમ તમારા હૃદયને પવિત્ર કરો. પીઠિત અને માંદાઓની સેવા કરો. દુઃખીઓને રાહત આપો. અન્યના બોજાને ડળવો કરો. પવિત્ર થવાનો, હૃદયને વિશાળ બનાવવાનો અને દિવ્યતાને પ્રાપ્ત કરવાનો આ રસ્તો છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

## અંક સોજન્ય :



શ્રીમતી દેવીબેન તથા શ્રી યોગેશચન્દ્ર અભ. પંડ્યા, ભરુચ. તેઓનાં માતાપિતાના પુજ્ય સ્મરણાર્થ સ્વ. માણેકલાલ ન. પંડ્યા, સ્વ. છનુલાલ અભ. વ્યાસ સ્વ. શાંતાભેન પંડ્યા તથા સ્વ. નિર્મણાભેન વ્યાસ

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

## અનુક્રમ

૧. શલોક - આત્મબોધ	શ્રીમદ્ આધ્ય શંકરાચાર્ય .....	૧
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	.....	૨
૩. સંપાદકીય	સંપાદક .....	૩
૪. ઉપવાસ-૨	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી .....	૪
૫. બંધન એટલે શું ? મુક્તિ એટલે શું ? શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી .....	૭	
૬. મનાએ શલોક-મનોબોધ	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી .....	૮
૭. શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો .....	૧૨
૮. આચારાંગ સૂત્ર	આચાર્ય વિજ્યરતનસુંદરસૂરિજી .....	૧૫
૯. યોગ એ જ જીવન	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી .....	૧૬
૧૦. ઉપનિષદ-યાત્રા	શ્રી ગુણવંત શાહ .....	૧૮
૧૧. અધ્યાત્મગીતાતત્ત્વાવલોકન	ડૉ. કલાબહેન પટેલ .....	૨૨
૧૨. 'રાગ-દ્રેષ્ટનું તત્ત્વજ્ઞાન'	શ્રી નીતિનયંક જ. દેસાઈ .....	૨૩
૧૩. મૂર્ખ શિરોમણિ કોડા ?	ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી .....	૨૮
૧૪. વૃત્તાંત	.....	૨૮

## તહેવાર સૂચિ

મે, ૨૦૧૦

### તા. તિથિ (અ. પેશાખ વદ)

૮ ૧૧ એકાદશી

૧૧ ૧૩ પ્રદોષપૂજા

૧૩/૧૪ ૩૦/૩૦ અમાવાસ્યા

### (પેશાખ સુદ)

૧૬ ૩ શ્રી પરશુરામ જ્યંતી,  
અક્ષય તૃતીયા

૧૮ ૫ શ્રી આદિશંકરાચાર્ય  
જ્યંતી

૧૯ ૬ શ્રી રામાનુજાચાર્ય જ્યંતી

૨૦ ૭ શ્રી ગંગાસમભી

૨૪ ૧૧ એકાદશી

૨૫ ૧૨ પ્રદોષપૂજા

૨૬ ૧૪ શ્રી નરસિંહ જ્યંતી

૨૭ ૧૫ પૂર્ણિમા, શ્રી બુદ્ધ જ્યંતી,  
શ્રી કૂર્મ જ્યંતી

- ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનો ખર્દગ યોગ ●
- સેવા ● પ્રેમ ● દાન ● પવિત્રતા ● ધ્યાન ● સાક્ષાત્કાર

સંન્યાસ એ માર્ગદર્શક સિદ્ધાંત છે. આત્મસાક્ષાત્કાર એ લક્ષ્ય છે. ધર્મ એ આધાર છે. દિવ્યતાનો આનંદ એ તમારો જન્મસિદ્ધ હક છે. તમે આત્મસપ્રાટ છો. મુક્તિ મેળવવા માટે બ્રહ્મનું શાન એ જ આવશ્યકતા છે. શાન એ માત્ર માન્યતા નહિ, પરંતુ એ જીવંત અનુભવ હોવો જોઈએ. ભગવાનના આશીર્વાદ આપ સૌની ઉપર ઉંતરો. તમે સૌ ઋષિઓ બનો.

- સ્વામી શિવાનંદ

### "અનુરોધ-અભિવાષા" ગ્રાહકોને :

- રવાનગી સરળતા માટે આપનું પત્રવ્યવહારનું સરનામું ફિનડેડ સાથે સંપૂર્ણ હોય તે ઈથનીય છે.
- આપનો ગ્રાહક નંબર નોંધી લેવા વિનંતી છે, જેથી અંકની પ્રાપ્તિ સંબંધી કોઈ પણ પત્રવ્યવહાર કરતી વેણા ગ્રાહક નંબરનો ઉલ્લેખ વહીવટી સરળતા સર્જ શકે છે.
- સામાચાર્યના દર માસની પાંચમી તારીખે અંક પ્રસિદ્ધ થયા બાદ તેની રવાનગીનું કામ શરૂ થાય છે. હતાં કોઈ ખાસ કારણોસર મ્રકાશનની નિર્ધારિત તારીખના ૧૦ દિવસ વીતે પણ જો આપને અંક ન મળે તો શાનિક ટાલ કરેશીમાં તપાસ કર્યા બાદ વહીવટી કાર્યાલયને જગ્યાવનું. કિલકમાં ડશે તો બાજો અંક મોકલાશે.
- 'દિવ્ય જીવન'ની સામગ્રી આપને ગમી હશે. તેથી હવે આપનાં પરિચિત વર્ત્તણોમાં પણ તેની રસદ્વાણ થાય અને ગ્રાહકવૃદ્ધિમાં આપનો નક્કર સહ્યોગ અમને મળતો રહે તેવી અભિવાષા છે.
- અમદાવાદ સિવાયના ગ્રાહકોએ પોતાનું લવાજમ ફ્રાફટ અગર મનીઓરથી જ મોકલવું.

## દિવ્ય સ્કુલિંગ

**સુખનો રસ્તો :** કોઈને ટોણાં ન મારો. કોઈના પ્રત્યે ભવાં ન ચડાવો. તમારી બધી ઈદ્રિયોને સંયમિત રાખો. હંમેશાં આનંદિત રહો. પાછળ (ભૂતકાળમાં) ન જુઓ. ભલાઈના માર્ગ ઉપર સ્થિર પ્રગતિ કરો. બધી ઈચ્છાઓ તથા કોધથી તમારી જાતને વાળી લો. અભિમાનનો ત્યાગ કરો. અંદર તરફ જ દર્શિ કરો. ચિંતન કરો. તમે સાચું સુખ અનુભવશો.

- સ્વામી ચિદાનંદ

## સંપાદકીય

પદ્મભૂષણ કવિ શ્રી દુલાભાયા કાગે ગાયું છે કે “ગરવ કીયો સોઈ નર હાર્યો સિયારામજી સે...” આ ગરવ એટલે દર્પ. દમ્ભો દર્પોડભિમાનશ્ચ કોધઃ પારુષ્યમેવ ચ... આ દંબ, દર્પ, અભિમાન, કોધ કે કઠોરતા આ બધાં એક જ ડાળનાં પંખી છે. માણસના જીવનમાં ઉદાસીનતા ક્યારે આવે? અર્જુન પણ વિષાદમાં ફસાયો. કારણ ‘હું’ પદ. આ ‘હું-હું’ની જ બધી વાધિ છે.

આપણા જન્મ પૂર્વે સૂચિ હતી. મૃત્યુ પછી પણ રહેશે અને આપણી વૃત્તિ કેટલી બધી અબુધ અને વામણી કે “મારા વગર કંઈ થઈ શકે જ નહીં” આચાર્ય શંકર કહે છે, આ સૂચિમાં આપણી સ્થિતિ એક ‘જંતુ’થી વિશેષ કંઈ જ નથી. પરંતુ આપણાં સુંદર દેખાતા જીવન માત્ર ગંજ્ઞપાના મહેલ જેવાં છે. જેનો પાયો કે આધાર કંઈ જ નહીં. શ્રી સદ્ગુરુદેવે તેમના એક ઉદ્ગારમાં કહ્યું, “ઈજ ધેઅર નોટ એ નોબલર મિશન, ધેન ઈટીગ શ્રીનીંકીગ એન્ડ સ્લિપિગ? ઈટ ઈજ રિફિકલ્ટ ટુ ગેટ એ હુમન બર્થ, ધેઅર ફોર ટ્રાય યોઅર બેસ્ટ ટુ રીએલાઈજ હીન ધીસ બર્થ. Fie on that wretch, Woe to that man, who wastes all his life in ego pampering... Time sweeps away, Kings and barons, where is Yudhisthira ? where is Ashoka ? where is Shakespeare ? where is Napoleon ? where is Shivaji ?

સમગ્ર વિશ્વને શુંજાવનારા લોકોનાં અસ્તિત્વ નથી રહ્યાં, તો આપણે શા માટે અહું કરવો. જે વિનન્ન થઈને રહે છે, તે જ પરમપદને પામે છે - અહું કરનારા આવ્યા અને ગયા. આ મહિનામાં પરશુરામ જ્યંતી અને નૃસિંહ જ્યંતી છે. પરશુરામે પૃથ્વીને ક્ષત્રિયોને હણી નક્ષત્રી કરી પરંતુ તેમનો મદ પણ પ્રભુ શ્રી રામ પાસે ઓગળ્યો. નૃસિંહ ગ્રાકટ્ય જ અહું નાબૂદી માટે છે.

આપણે શિવાનંદના ભક્તો ! શિવ એટલે નિત્ય, સત્ય, શુદ્ધ, બુદ્ધ, અજર, અમર, અવિનાશી, પરમોઽય અને કલ્યાણકારી. આનંદ એટલે ઈન્દ્રિયાતીત, મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અહંકારથી પૃથ્વક અને આત્મસ્થ સ્થિતિ ! આપણે વિચાર કરવો જ પડશે કે આપણે આવા શિવ-આનંદની ક્યાંય આસપાસ છીએ ? અસંભવ નથી, પરંતુ સરળ પણ નથી. જાગૃતિ કેળવવી જ પડશે. દંબ અને છળ, કપટ અને સ્વાર્થ રહિતતા માટે આત્મચિંતન, મનોમંથન કરવું જ પડશે. જો તેમ ન થાય તો શિવાનંદ કે દિવ્ય જીવન કશુંયે ન મળે.

માટે શ્રી ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીના જ શબ્દોમાં સમજુએ કે માર્ગ શું ? Be up and doing (in) Yogic Sadhana you will enjoy supreme Bliss, Be up and doing (in) Brahma vichar, you will attain Immortality. Can you expect real Shanti, if you waste your time in idle gossiping ? in scandal backbiting, in fights and quarrels, in ego me and mine !!!

આ જ્ઞાન સનાતન છે, શાશ્વત છે. યુગો આવશે કે જશે - સત્યયુગથી વર્તમાન સુધી જેમણે પણ પોતાના વક્તિગત, પારિવારિક, સામાજિક, સંસ્થાકીય કે રાષ્ટ્રીય... આરંભ પોતાના સ્વભાવના સુધારાથી જ કરવો પડશે. પોતાનું આત્મનિરીક્ષણ અને પરીક્ષણ કરવું જ પડશે. જગત સ્પષ્ટ અને સુરેખ જ છે. વથા આપણી દાણી છે. દાણી સુધરે તો સૂચિ સૌન્દર્ય માણી શકાય. બુદ્ધિ વિચાર અને આત્મચિંતન તથા પ્રભુસ્મરણ થાય તો જ ચિરંતન શાતા પામી શકાય. આપણામાં શક્તિ છે, સામર્થ્ય છે, ઓજસ, તેજસ અને પ્રજ્ઞા છે, આવશ્યકતા છે આંતરજાગૃતિની ! માટે જાગો ! વર્ષો વીતી રહ્યાં છે. પ્રતિપળ આપણે મૃત્યુ ભણી સરકી રહ્યા છીએ. આ મૃત્યુમાંથી અમૃત ભણી જઈ શકાય છે. So, be true to thy own self ! આપણે આપણી જાતને જ વફાદાર બનીએ, ત્યાં જ જીવન સાર્થક્ય. ઊં શાંતિ.

- સંપાદક

## ઉપવાસ-૨

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

### વેદાન્તનો ઉપચાર :

વેદાન્તની ફિલસ્ફૂરી શીખવે છે કે આપણે આ શરીર નથી પણ શરીરમાં વસી રહેલ આત્મા છીએ. બીમારી માટેનો વેદાન્ત આધારિત ઉપચાર બધાથી શક્તિશાળી છે. તે બીમારીના મૂળમાં પ્રહાર કરે છે અને શીખવે છે કે આત્મા જડ પદર્થથી વધુ શક્તિશાળી છે.

વેદાન્ત તમને કાલ્યનિક મંદવાડના ભોગ ન બનવાનું કહે છે. તમને કશોક રોગ હોય, તેનો બધો સમય વિચાર કરવાથી તે રોગ જોર પકડે છે. જેવું વિચારો તેવા બનો. ‘હું શરીર અને મનથી તંદુરસ્ત છું’ આવું હુંમેશ અનુભવો.

ખરાબ તબિયત ઉપજાવી કાઢેલી વાત છે. શરીર અને મનના વ્યાપથી આગળ તેનું અસ્તિત્વ નથી. આત્મા, ઈશ્વર સાથે એકરૂપ છે, તે શરીર અને મનથી પર છે અને હુંમેશાં નિરામય છે. તે તંદુરસ્તી, બળ, જોમ અને ગ્રાણશક્તિનો બંડાર છે. જો માણસ ફક્ત ભગવત્-સ્મરણ કરે તો જંતુઓ અને રોગો નાસી જાય.

મંદવાડમાં શરીરથી અલગ થાય. મનને આત્મામાં જોડો. ‘હું અશરીરી, નિરામય છું’ આ સૂત્ર વારંવાર ભારપૂર્વક કહો. રોગ દૂર થશે. વેદાન્તના ઉપચારની આ મહત્તમા છે.

આજકાલ ઊંઠું અજ્ઞાન અને શ્રદ્ધાનો અભાવ વત્થિ છે. લોકો ઐહિક બાબતોમાં ડુબેલા છે. તેઓ હુંમેશ વિષયવાસના અને દુન્યવી પ્રવૃત્તિના વિચાર કરતા હોય છે. આ આંતરિક, સાચા, સચોટ ઉપાયનો વિચાર કરવાનો તેમને સમય નથી. તેમને આધ્યાત્મિક બાબતો વિષે વિચારવા કુરસદ નથી કે નથી ઈશ્વર બાબત વિચારવામાં રસ.

‘હું આત્મા છું; શરીર અને મનથી બિના; રોગ, દુઃખ અને મૃત્યુથી પર.’ હુંમેશ આ વિચાર કરવો અને ભારપૂર્વક જાહેર કરવો તે કોઈ પણ પ્રકારની શારીરિક ફરિયાદ માટે સારામાં સારું ટોનિક છે, દવા છે. એક વખત માટે પણ આ સૂત્રનું આવર્તન કરીએ તો આપણાને ઘણું આંતરિક બળ મળે છે અને મનને ઉર્ધ્વ

ગતિ આપે છે. આ આદત બળવાન બને તો તે આપણને દિલાસો અને સાંત્વન આપી મનને શાંતિ બક્સે છે. તે સસ્તો, શક્તિશાળી અને હાથવગો ઉપચાર છે. ચાલો આપણે તેનું આચરણ કરીએ, અનુભવ કરીએ અને ટોનિકની કસોટી કરીએ. ઘણાં નાણાં, સમય અને શક્તિ આપણે બચાવી શકીશું.

### શરીર અને મનનો સંબંધ :

આ જમાનામાં આપણે વિજ્ઞાનના ચમત્કારો વિશે સાંભળીએ છીએ. સમસ્ત જગતના લોકો અપેક્ષા રાખે છે કે સામાન્ય માણસને વિજ્ઞાન આજ સુધી તેને માટે અજ્ઞાણી સવલતો આપશે. એવો પણ સંભવ છે કે ભગવાનનો ભક્ત માનસિક પ્રક્રિયાથી, શારીરિક રોગો નાબૂદ થાય તેવું બતાવી શકે. આવું કશુંક બને તો નવાઈ પામવાને કારણ નથી; આવું ભૂતકાળમાં ભારતવર્ષમાં બનેલું છે.

આપણાં પવિત્ર શાસ્ત્રો કહે છે કે સર્જનહારના વિચાર માત્રથી જગત ઉદ્ભબ્યું. તેમાં જગાચ્યું છે કે શારીરિક સંચાલન પર આપણા વિચારોની અસર થાય છે. ખરી માંદગી મનમાં છે. શુદ્ધ વિચારો અને આત્મ-સૂચનો વડે માંદા મનને પહેલાં તંદુરસ્ત અને સુસંવાદિત કરવું જોઈએ. પછી શરીર તે મુજબ બનશે અને રોગ રહિત થશે.

આપણે જોઈએ છીએ કે બીમારીના વિચારો સતત કરવાથી બીમારી ગંભીર થાય છે. જો મનને બીજા વિચાર પર વાળીને અને બીજી પ્રવૃત્તિમાં રોકી રાખીએ તો માંદગીનું બળ ઘટે છે.

આટલી બધી અસર શરીર પર મન કરે છે તેનું શું કારણ ? માનસશાસ્ક્રીઓ માને છે કે રોગો પ્રથમ તબક્કે શરીરને બદલે મનમાં ઉદ્ભબે છે. તેઓ કહે છે કે કોથ, વેરવૃત્તિ, ઘણા, કામવાસના અને એવી બીજી નબળાઈઓ લોહીમાં વિષ રેતે છે તેને લીધે બીમારીઓ થાય છે. બે દિવસ ખાંધા વગર હળ ખેડવાથી જેટલી શક્તિ ખરચાય છે તેનાથી વધુ શક્તિ દસ મિનિટનો કોધનો હુમલો ખાઈ જાય છે. ઉર્ધ્વ સૂક્ર લાકડાને કોરી ખાય તેનાથી વધુ જડે ઈર્ધ્વ જ્ઞાનતંતુની

શક્તિને કાપી નાખે છે. જ્ઞાનતંતુનો તનાવ, અધીરાઈ અને ચિંતા સહેદ વાળ થવા જોઈએ તેના કરતાં વર્ષો પહેલાં સહેદ કરી દે છે.

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિને તાર મળે કે તેનો એકનો એક પુત્ર મૃત્યુ પામ્યો છે કે તુરત તેનો ચહેરો ફિક્કો પડે છે અને મન ગભરાય છે. તે ગભરામણ અનુભવે છે, ભૂખ ગુમાવે છે. ખબર મળતાં મનને અસર થાય છે. પછી આખું શરીરતંત્ર પ્રતિક્રિયા કરે છે. મનની શરીર પર કેવી અસર પડે છે તે જુઓ.

### **સદાચાર મનના સ્વાસ્થ્યની ચાવી :**

ઉપર વાંચ્યું ત્યાં ચોખવટ થઈ કે શુદ્ધ, સદ્ગુણી વર્તનમાં મનની તંદુરસ્તીનું મૂળ રહેલું છે. બીજાને દુઃખ દેવાથી, ખોટું બોલવાથી અને બીજી અશુદ્ધિઓથી મનમાં વ્યગ્રતા, ચિંતા અને ફિકર ભરાય છે. એક સેકન્ડ માટે પણ મનને શાંતિ મળતી નથી. જ્યાં અશાંતિ હોય ત્યાં મનની તંદુરસ્તી હોય જ કયાંથી ?

વિશ્વપ્રેમ, સેવા, દ્યા, મૈત્રી, સહાનુભૂતિ, અને અનુકૂળાના આચરણથી વિકારને દૂર કરો. નિઃસ્વાર્થ સેવા અને દાનશીલતાથી લોભને હઠાવો. નમતા આચરી ઘમેડ દૂર કરો. સારી માનસિક તંદુરસ્તી ભોગવવામાં આ બધાં મદદ કરશે.

ચિંતા, હતોત્સાહ કે અન્ય ઋષાત્મક ભાવ મનમાં હોય તો જ્ઞાનતંતુ દ્વારા શરીરના દરેક કોષ પર તેની અસર થાય છે. જ્ઞાનતંતુઓને ગભરાટ લાગે છે, તેઓ નબળા પડે છે અને તેમનું કાર્ય યોગ્ય રીતે કરી શકતા નથી.

માટે બધા માનસિક સંધર્ષો ટાળો. બીજાના મામલામાં માથું ન મારો. પ્રેમભરી સહનશીલતા રાખી બધાને અનુકૂળ બનો. સૌ પોતાની રીતે ભલે આગળ ધ્યે. દરેકને પોતાની રીત, પોતાની આદતો, પોતાની ક્ષમતા, પોતાની દાઢિ અને પોતાના શોખો હોય છે. કોઈ બે વ્યક્તિ સરખી નહિ મળે. તમારા સ્વભાવમાં કોઈ ખોટી અસામાજિક આદતો હોય તે કાઢી નાખો.

મનને પવિત્રતાથી ભરો. સત્સંગ કરો. શાંતિ, શ્રદ્ધા, સત્યવાદિતા, પ્રેમ, દ્યા, શૌર્ય, ભક્તિ, હસમુખાપણું, આત્મવિશ્વાસ અને બ્રહ્મચર્ય કેળવો.

હુન્યવી વિચારોને દિવ્ય વિચારોમાં બદલવા યત્ન કરો. મનને આધ્યાત્મિક માર્ગ દિવ્ય દિશામાં દોડવા દો. તમે સુખી, સંવાદિત, શાંતિપૂર્ણ બનો. તમારી મનની તંદુરસ્તી ઉત્કૃષ્ટ રહેશે. કોઈ શારીરિક રોગ નહિ થાય.

જો તમે બીજાના સદ્ગુણો જોતાં શીખશો તો કોઈની ઘૃણા નહિ કરો. બીજાની કાર્યસિદ્ધિને વખાણશો તો ઈર્ઝા ભાગી જશો. તમારે આધ્યાત્મિકતામાં વિકાસ સાધી અને જેઓ આગળ ધ્યી રહ્યા હોય તેને ઈર્ઝાને લીધે પાછા પાડવાની વૃત્તિ તમી દેવી જોઈએ. ઈર્ઝા લઘુતાગ્રંથી બાંધે છે. મનને નિર્બળ કરી, સ્વાસ્થ્યને હાનિ પહોંચાડે છે. જ્ઞાનતંત્ર તૂટી પડવાનું આ મૂળ છે.

જો સારી માનસિક તંદુરસ્તી જાળવવી હોય તો હંમેશા હસમુખા રહો. વારંવાર આ સદ્ગુણ કેળવો. હસમુખાપણું ઉત્તમ માનસિક ટોનિક છે. હતોત્સાહ, ઉદાસીનતા અને મુજાપણું મનને ખોતરી ખાય છે.

હસમુખાપણું, સંવાદિતા, ગાંન્ધીર્થ, શ્રદ્ધા, પ્રેમ, દ્યા અને અનુકૂળા કુદરતનાં કિયાશીલ રચનાત્મક બળો સાથે જોડાય છે. તેનાથી કોષો શિથિલ થાય છે, માંસપેશીઓ ઢીલી પડે છે અને પવિત્રતા તેમ જ પ્રાણશક્તિનાં વહન માટે તેમને ખુલ્લાં કરે છે.

હરહંમેશ સત્યવાદી બનો. તો મનની શક્તિ રહેશે. ચિંતા અને વ્યગ્રતા તમારાથી દૂર રહેશે. ઘસઘસાટ ઊંઘ આવશે, તંદુરસ્તી સારી રહેશે. બીજાનો શ્રદ્ધા અને આત્મવિશ્વાસથી સામનો કરી શકશો.

### **શક્તિસંચયનું રહસ્ય :**

સુખવસ્થિત જીવન ગાળો. કામના કલાકો સપ્રમાણ અને જોઈતો આરામ હોવાં જોઈએ. વધુ પડતો થાક, કોઈ અંગ પર તાણ કે માનસિક તનાવ ન રહે તેનો ખ્યાલ રાખો. બધી બાબતમાં મધ્યમ માર્ગ અપનાવો. સોનેરી મધ્યમ માર્ગને વળગી રહો. તો જ તમે તંદુરસ્ત અને શાંતિપૂર્ણ રહી, જ્પ અને ધ્યાન માટે પૂરતો સમય આપી શકશો અને જે કંઈ કરો તેમાં સફળ થશો.

ધાણ લોકો રજાઓ કેમ ગાળવી તે જાણતા ન હોવાથી તેમનું નારીતંત્ર તૂટી પડે છે. ચાલુ કામના દિવસો કરતાં રજામાં તેઓ વધુ કામમાં રહે છે. રજાના સમયમાં મનોરંજનના નામે તેઓ વધુ શક્તિ વેડકે છે.

મન અને શરીર થાકી જાય છે. રજાઓમાં દરરોજ થોડા કલાક મૌન પાળો અને થોડો સમય સાધનામાં ગાળો. તમને શાંતિ અને સારી તંદુરસ્તી મળશે.

નિરૂપયોગી ગ્રવૃત્તિ બંધ કરો. ‘જીવનનું વ્યેય હાંસલ કરવા માટે આ ઉપયોગી છે ?’ - દરેક કાર્ય ધ્યાનપૂર્વક વિચારી, તેનું વિશ્લેષણ આમ કરતા રહો. મન તેના જૂના મન-ફાવતા માર્ગો મૂકી દઈ નવા માર્ગ લે તે માટે બુદ્ધિપૂર્વક વિચારો. નાહકની ગપસપ અને લક્ષ્ય વગરના વિચાર છોડી દેવાથી તમે ઘણો શારીરિક અને માનસિક શક્તિનો વ્યય બચાવી શકશો. તનાવ તજો. યાદ રાખો : જ્યારે તનાવ અનુભવો છો ત્યારે શક્તિનો વ્યય થાય છે.

તમારી નાડી-શક્તિ પર ચિંતા કરવાની ટેવ જબરદસ્ત અસર કરે છે. સાચો મુમુક્ષુ કદી ચિંતા કરતો નથી. ભગવાનની ભલાઈમાં ને ભગવાનમાં તેને પૂર્ણ શ્રદ્ધા હોય છે. તેનામાં આત્મવિશ્વાસ હોય છે. તે ગંભીર, બહાદુર અને હસમુખો હોય છે. ઈશ્વર જે આપે- પડે તેને જીલી લેવાનું તે જાણો છે. બીજી બાજુ ચિંતા કરનાર વ્યક્તિ, શક્તિ અને પરમાનંદનો સ્વોત, ઈશ્વર, તેને જે કોઈ તક આપે છે તેને તે વ્યક્તિ છોડી દે છે. ભગવાન પર ભરોસો રાખો. પછી મનને પંચું બનાવતાં ડર અને ચિંતા ગુમ થઈ જશે.

#### આધ્યાત્મિક ઉપચાર અને શ્રદ્ધા :

શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિષે બધું કહી દીધા પછી, ઈશ્વર પરની શ્રદ્ધા મુખ્ય વાત છે. લગભગ બધાં માનવીય દુઃખોનું કારણ ભગવાનમાં શ્રદ્ધાનો અભાવ છે. ભગવાનમાં શ્રદ્ધા ન હોય તો માણસ સહેલાઈથી પાશવી આદતોમાં સરી પડે છે. કામવાસના, સ્વાર્થ, લોભ અને હિંસાથી લોહીનું દબાણ, હદ્યરોગ અને બીજાં અનેક દર્દો થાય છે.

આધ્યાત્મિક ઉપચાર વખતે ચિકિત્સક પોતાનામાં, દરદીમાં અને ભગવાનમાં એક્ય અનુભવે છે. હદ્યપૂર્વકની, પ્રેમભરી પ્રાર્થનાથી દરદીમાં ઈશ્વરની શક્તિ તે જગાડે છે. ઘણા કિરસાઓમાં દરદીના મનનું પરિવર્તન થાય છે અને આગળ જતાં તે આધ્યાત્મિક જીવન જીવવા લાગે છે.

માનસિક ઉપચાર અને આધ્યાત્મિક ઉપચાર

વચ્ચે ભેદ છે. પહેલા પ્રકારમાં ઈશ્વર સાથે કોઈ સંબંધ હોતો નથી. સાદી એકાગ્રતાથી પ્રામ કરેલ શક્તિ અહીં વપરાય છે. આ રીત અપનાવવા યોગ્ય નથી, કારણ હરીશ્ચાને અનુરૂપ આ ન પણ હોય. પરંતુ આધ્યાત્મિક ઉપચાર સારાં પરિણામ જ લાવે. દરદીને ઈશ્વર તરફ વાળવામાં આવે છે. ચિકિત્સક માને છે કે ભગવાન ઉપચાર કરી રહેલ છે એટલે તે પણ આધ્યાત્મિક માર્ગ ચાલે છે. ચિકિત્સક અને રોગી બંનેને ઈશ્વરની દયા અને મહિમા વિશે શ્રદ્ધા વધે છે.

#### દિવ્ય નામથી ઉપચાર :

જ્યારે એલોપથી, હોમીઓપથી, નેચરોપથી (કુદરતી ઉપચાર) ઉપચારો અને બીજી બધી ‘પથી’ રોગ પર અસરકારક ન નીવડે ત્યારે ‘નામપથી’ જ ફક્ત મદદે આવશે. બધાં દર્દીના ઈલાજનો સરતાજ ભગવાનનું નામ છે. હતાશા અને ગમગીનીમાં, જીવનના દૈનિક સંગ્રહમાં તે પરમ ઉપકારક ઉત્સાહવર્ધક પીણા સમાન છે.’

દિવ્ય નામમાં વિસ્મયકારક શક્તિ છે. દરદીના ખાટલાની બાજુમાં બેસી, હદ્યની શ્રદ્ધા અને ભક્તિથી ભગવત્તામ લો. અસાધ રોગો પર મહામૃત્યુંજ્ય મંત્ર ખૂબ પ્રભાવશાળી દવા છે. તેમાં શ્રદ્ધા રાખો. આ ઉપચાર સવાર-સાંજ ઓછામાં ઓછા બે કલાક કરો. ટૂંક સમયમાં જ વિસ્મયકારક અસર જણાવા લાગશે. આ સારવારમાં ખરો ડોક્ટર ભગવાન નારાયણ જાતે જ છે. આપણે ફક્ત તેની સાથે તાલ મેળવી, તેની શક્તિનું દરદીમાં વહન થાય અને સાજો થાય તે જોવાનું છે.

દરદીના ખાટલાની બાજુમાં કીર્તન, પ્રાર્થના, જપ અને મૌન ધ્યાનની અદ્ભુત રીતથી ઈશ્વરની ઉપચારશક્તિને આમંત્રિત કરવાની છે. સત્સંગ દર્દ મટાડવા માટે છે તેવું દરદીને ભાન હોવું જરૂરી નથી. દરદીનું દર્દ ભગવતૂક્ષપાથી મટી રહ્યું છે તેવી ભાવના ભક્તોને થવી જોઈએ.

ભગવાન સાચો ચિકિત્સક છે, તેના પર આધાર રાખો. ભગવાનની દિવ્ય કૃપા અને આશિષ તમને માનસિક તેમ જ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય બક્ષે ! તમે સૌ પૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય, શક્તિ અને લાંબું જીવન પામો ! તમે સૌ નિરામય રહો ! □ ‘યોગના પાઠ’માંથી સાભાર

## બંધન એટલે શું ? મુક્તિ એટલે શું ?

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

બધા ધર્મોમાં જીવનનું ધ્યેય મોક્ષ, મુક્તિ, આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ ગણાય છે; તેનો અર્થ એ કે આની પ્રાપ્તિ ન થાય ત્યાં સુધી લોકો જ્ઞાની થયા ન ગણાય. તેઓ અજ્ઞાની હોવાથી તેમના જીવનને હજ પ્રકાશ સાંપડ્યો નથી. તેમનું જીવન હજ અંધકારમાં જીવાય છે. ધાર્મિક જીવનનું ધ્યેય પ્રબોધન - બોધ - પામવાનું છે. વિવિધ ધર્મો લોકોને જ્ઞાન, મોક્ષ અને મુક્તિ પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે છે. સામાન્ય રીતે લોકો માને છે કે હાલની સ્થિતિ બંધનની સ્થિતિ છે, મુક્તિ કે ઉદ્ધારની સ્થિતિ નથી. જ્યાં સુધી ઉદ્ધાર ન થાય, ધૂટકારો ન ભળે, ત્યાં સુધી ગુલામની માફક બંધનમાં રહેવાનું છે. જ્યાં લગી વ્યક્તિ પ્રકાશ પામે નહિ, ત્યાં લગી તે ગાઢ નિદ્રામાં, અંધકારમાં અને અજ્ઞાનની સ્થિતિમાં હોય છે.

પ્રબોધન, જ્ઞાનોદય શું છે ? બધી માનવ વ્યક્તિઓને બાંધી રહી હોય તેમ લાગતી અંધકારની સ્થિતિ જે હઠાવવાથી માણસ જાગૃત થાય તે સ્થિતિ કઈ ? બીમારીનું નિદાન ન થાય ત્યાં સુધી ઉપચાર કેવી રીતે સૂચવાય ? અસિસીના સંત ફાન્સિસ તેમની જગપ્રસિદ્ધ પ્રાર્થના નીચેના શબ્દોથી પૂરી કરે છે : ‘અને આપણા ‘અહં’નું મૃત્યુ થવાથી આપણે શાશ્વત જીવન પામીએ છીએ.’ બીજા એક ગૂઢવાદીએ કહ્યું છે : ‘જ્યારે ‘હું’ દળી જશે ત્યાર પછી જ હું મુક્ત થઈશ.’ આમ અંધકાર, બંધન, અજ્ઞાન, સુષુપ્તિનું સારતત્ત્વ એટલે અમુક વ્યક્તિને નામ-રૂપ, જન્મતારીખ, ઊંચાઈ અને વજન, એક ચોક્કસ વ્યક્તિત્વ અને અહંની ભાવનાથી ઓળખવો. અને કહેવાય છે કે જ્યાં સુધી આ ભાવના ધૂટતી નથી ત્યાં સુધી મુક્તિ, ઉદ્ધાર સ્વપ્રવત્ત રહે છે.

ગુરુ મહારાજે જાતે કહ્યું છે : ‘આ ‘અહં’ને મારી નાખો. જીવન માટે મરી જાઓ. દિવ્ય જીવન ગાળો. ઈશ્વર તમારામાં ધૂપાયેલો છે; તમારામાં અમર આત્મા રહેલો છે; તમારામાં આનંદસાગર છે; તમારામાં આનંદનો હુવારો ઉદે છે.’ આ બધું આપણે જોઈ-જાણી નથી શકતા. ધૂપા ઈશ્વરને આપણે અનુભવી નથી શકતા. અમર આત્માનું આપણને ભાન નથી. પરમાનંદ

અને ખુશી તો દૂર પડ્યાં છે; આપણામાં હમેશા ઉદાસી, નિરત્સાહી, ભિન્ન-બધા પ્રકારના ભિજજ છે પણ ખુશી અને આનંદ નથી. આવું કેમ ?

ગુરુદેવ કહે છે કે તમે આ ‘અહં’માં એટલા ઓતપ્રોત છો, એટલા અંતર્ગ્રસ્ત છો, પૂરેપૂરા ગૂંઘવાયેલા છો, એટલા પરાજિત છો, એવા દબાઈ ગયા છો, અને આ ‘અહં’થી એવા અસ્પષ્ટ અને ધેરાયેલા છો કે તમે ધૂપા ઈશ્વરને અનુભવી શકતા નથી; અમર આત્માને, હર્ષના હુવારાને, આનંદસાગરને અનુભવી શકતા નથી. ગાઢ, કાળા ધુમાડાથી પૂરેપૂરા ઢંકાઈ ગયેલા અજિન જેવી આ સ્થિતિ છે. અંદરનો પ્રજ્ઞવાલિત અજિન દેખી શકતો નથી, આપણે ફક્ત ધુમાડો, અંધારું જ દેખીએ છીએ.

આમ, ગુરુદેવ કહે છે કે ‘અહં’ સાથેની આપણી આટલી બધી તન્મયતાને કારણે તમે આનંદ, હર્ષ અનુભવી તથા ધૂપા ઈશ્વરને જોઈ શકતા નથી. તો પછી, રસ્તો કયો ? ‘આ ‘અહં’ને મારી નાખો’ ‘અહં’નું મૃત્યુ કેમ કરવું ? દિવ્ય જીવન જીવો. આ રીતે, ટૂંકાશમાં, ગુરુદેવે સમસ્યા અને તેનો ઉકેલ આપી દીધાં છે. તમે આ સદા-વર્તમાન વાસ્તવિક-સત્તા દેખી શકતા નથી, કારણ ‘અહં’ આડો નડે છે. જો સદા વર્તમાન સત્ય જોઈ, અનુભવવું હોય તો ‘અહં’ને કાઢો અને ‘અહં’ મારવાનો રસ્તો છે દિવ્ય જીવન જીવવું તે.

એક અતિ મહામાનવ મહાન ઋષિ વેદવ્યાસ પ્રાચીન હિન્દુ ધર્મ અને આધ્યાત્મિક ઈતિહાસ પર આધિપત્ય ધરાવે છે. તેમણે કહ્યું છે : ‘જીવાત્માની આધ્યાત્મિક સમસ્યાનું હાઈ તમને ટૂંકમાં કહું છું. તમને ગુમ વાત કહીશ. બે શબ્દો બંધન સૂચવે છે, જ્યારે બે શબ્દો મુક્તિ દરશાવે છે. જે બે શબ્દો બંધનનો ઘ્યાલ આપે છે તે ‘અહં-હું’ અને ‘મમ-મારું’ છે અને બીજા બે શબ્દો જે ‘મુક્તિ’ અર્થ ધરાવે છે તે છે ‘ન અહં’ અને ‘ન મમ.’

‘ઈસ દેહ કો મૈં માનના યહ સબસે બડા પાપ હૈ, સબ પાપ ઈસકે પુત્ર હૈ, સબ પાપ કા યહ બાપ હૈ -

શરીરને ‘હું’ માનવું તે સૌથી મોટું પાપ છે અને બધાં પાપ તેનાં છોકરાં છે. બીજાં બધાં પાપનો તે બાપ છે’- જો આપણાં મન, વિચારો, અંતરચેતના, આપણી જાતની સભાનતા, આપણો સ્વભાવ આ ‘અહં’ની લાક્ષણિકતા ધરાવતાં હોય, આ ‘અહં’ના આધિપત્ય નીચે હોય, ખાસ કરીને જો આ ‘અહં’ તમસ કે રાજસ- સ્વાગ્નિ, આકમણશરીલ, છિંસક, શોષક, ગમા-અણગમાનો ભંડાર, કપટી છેતરપિણીવાળો, કુટિલ, અપ્રામાણિક, જુદ્ધાઈલભ્યો અને ષડ્યંત્ર રચવાના સ્વભાવવાળો - હશે, તો આવું જીવન આધ્યાત્મિક મૃત્યુ છે.

તેથી વડવાઓએ કહેલું, ‘હે ભગવાન, આવા મૃત્યુમાંથી અમને અમરતામાં લઈ જા. ‘મૃત્યોર્મા અમૃતમ્ ગમય-મૃત્યુમાંથી અમરત્વ તરફ દોરી જા.’ આમ, શરીરને અનુલક્ષીને કહેવાયું ન હોઈ શકે કારણ શરીર અમર થનાર જ નથી. કોઈ શાસ્ત્ર એમ નથી કહેતું કે શરીરને અમરતા સાથે કશી લેવા-દેવા હોય. તેને બદલે, ‘માટી છે તું, માટીમાં તું મળી જશે.’ આ રીતે અમરતા શરીરના સંબંધમાં કદી સમર્થન પામી નથી.

ત્યારે મૃત્યુનો નિર્દેશ શાની તરફ છે ? તે અહં-ગ્રસ્ત જીવનના મૃત્યુ બાબત છે; તે ખરેખર આધ્યાત્મિક મરણ છે. જ્યારે ઈશ્વર વિશે સભાનતા ન હોય, જ્યારે અહંનું આધિપત્ય હોય અને અંતરચેતના પર, અંત:કરણ પર તે કબજો જમાવી બેઠો હોય, ત્યારે આપણે આધ્યાત્મિક મૃત્યુની અવસ્થાનાં ગણાઈએ. આપણે જીવતા ન ગણાઈએ. શરીર ચાલતું હોય, મન કાર્યરત હોય અને જીવશાસ્ત્રની દણ્ણિએ આપણે બરાબર જીવતા હોવાનું જાહેર થયું હોય, પૂરું સ્વાસ્થ્ય ભોગવતા હોઈએ, છતાં, આધ્યાત્મિક દણ્ણિએ આપણે મૃત ગણાઈએ.

‘ઈશ્વરનું સ્મરણ રહેવું તે જીવન છે. ઈશ્વરનું વિસ્મરણ એ મૃત્યુ છે.’ તે જ દણ્ણિએ, આપણા આધ્યાત્મિક અમર સ્વભાવની સભાનતા જીવન છે, આપણા દિવ્ય-સ્વભાવનું અભાનપણું કે વિસ્મૃતિ ખરેખર આધ્યાત્મિક મૃત્યુ છે અને પુરાતન વેદની પ્રાર્થના આવા મૃત્યુમાંથી દિવ્યતા તરફ લઈ જવાની વાત કરે છે : આવા આધ્યાત્મિક મૃત્યુમાંથી અમરતા તરફ એટલે કે દિવ્ય-ચેતના, ઈશ્વરાનુભૂતિ અને

ઈશ્વર-ચેતનાની તરફ દોરી જા.

આ મહાન પ્રાર્થના છે. આ પ્રાર્થના, અંતરિક અર્થમાં અહં અને સ્વાર્થપણામાંથી મુક્ત કરવા માટે છે. કારણ અહં હોય ત્યાં સ્વાર્થ, સ્વકેન્દ્રિત જીવન, સ્વાગ્નિપણું, બીજાની લાગણી અને મનોભાવ માટે અલ્ય માન, અન્ય લોકો માટેના સ્વમાન માટે અપર્યામ માન-અવગણના હોય છે. સ્વાર્થપણું, સ્વકેન્દ્રિત જીવન, આત્મલક્ષી જીવન આ બાબતો અહંના કુદરતી ઉપસિદ્ધાંત જેવી છે. આ તો ‘છટકું’ છે; આ માયા છે, આ સંસાર છે; આ પ્રપંચ છે. આ બંધનમાં આપણે બંધાયા છીએ એટલે મુક્તિની શરૂઆત આ સ્પષ્ટ સમજણથી અને જ્ઞાનથી થાય.

એટલે, આ ક્ષણે, આ સ્તરે, મૃત્યુ શું અને અમરત્વ શું છે ? બંધન શું છે અને મુક્તિ શું છે ? અસત્ત શું અને સત્ત શું છે ? અસ્થાયી, અવાસ્તવિક-સત્તા શું અને સત્ય શું ? અસ્થાયી અવાસ્તવિક-સત્તા આપણે અલ્ય, અહં-ગુણી માનવ વ્યક્તિત્વો છીએ તેને લગતી છે, તે અસત્ત છે.

આ અસત્તમાંથી સત્ત પ્રત્યે ઊર્ધ્વગમન એટલે આપણે વૈશ્વિક આત્માના અંશ છીએ તેવી આપણી સભાનતા. સ્વભાવે દિવ્ય, અનાદિ, સ્થાન-કાળથી પર, નામ-રૂપ કે જન્મ મરણ જેને નથી તેવા હોવાની સભાનતા.

આ સભાનતા એ જ સાચી વાત છે. આ સત્ત છે. આ સભાનતા પ્રકાશ છે; તે અમરતા છે; તે જ મુક્તિ છે, મોક્ષ છે, આત્મજ્ઞાન છે. તે જ કૈવલ્ય સામ્રાજ્યની પરમ સ્થિતિ છે. આપણને પાછળથી જકડી રાખનાર છે. અહંથી બદ્ધ, સ્વાર્થપરાયણ ચેતના અને જીવનમાં બીજું સંધળું ગૌણ છે અને ‘હું’ મુખ્ય છે. એક સાચા આધ્યાત્મિક જિજ્ઞાસુની ચેતનાની આ વિરોધાત્મકતા છે, કારણ તે અથવા તેણી વિચારે છે : ‘હું ગૌણ તો એક બાજુ રહ્યું, હું તો કંઈ જ નથી, હું શૂન્ય દુંધ. બીજું બધું વધુ મહત્વ ધરાવે છે’ શા માટે ? કારણ અન્ય બધું જ ઈશ્વરની અભિવ્યક્તિ છે. સાચા આધ્યાત્મિક જિજ્ઞાસુની જીવન પ્રત્યેની, અન્ય પ્રત્યેની, બધી બાબતો પ્રત્યેની આ જ સાચી દણ્ણિ છે, સાચો અભિગમ છે. □ ‘મુક્તિપથ’માંથી સાભાર

## મનાચે શ્લોક - મનોભોદ્ધ

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

સુખાનંદકારી નિવારી ભયાતે

જનીં ભક્તિભાવેં ભજાવેં તયાતેં ।

વિવેકે ત્યજાવા અનાચાર હેવા

પ્રભાતે મનીં રામ ચિંતીત જાવા ॥ ૬૮ ॥

શ્રીરામ સુખાનંદ દેનાર સુખમૂર્તિ છે. સર્વ જયમાંથી તે બચાવી લે છે. માટે હે મન ! તું મનમાં અને જનમાં એટલે અંતરબળી ભક્તિભાવથી તેમને

અહીં શ્રીરામનું ધ્યાન કરવા માટે અંતઃકરણશુદ્ધિ માટે શ્રીરામદાસજીનો આગ્રહ છે. માનવજીવનમાં સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ અને આત્મઉત્ત્સુકિ માટે આ અંતઃકરણશુદ્ધિ પાયાની વાત છે. આ અંતઃકરણ એટલે શું ? મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકારને અંતઃકરણ ચતુષ્ય કહેવામાં આવ્યાં છે. આ સિવાય મનોમાલીન્યથી મુક્તિ માટે મળ, વિક્ષેપ અને આવરણથી પણ મુક્ત થવું જ પડે અને આ બધાં માટે શાસ્ત્રો તથા સંતો ઢોલ વગાડીને ઘ્રટ સમૃત્તિ એટલે શમ, દમ, તિતિક્ષા, ઉપરતિ, શ્રદ્ધા અને સમાધાન. આ ઘ્રટ સમૃદ્ધા પણ સાધન ચતુષ્યનો એક ભાગ છે. સાધન ચતુષ્ય એટલે વિવેક, વૈરાગ્ય, ઘ્રટસંપદ અને મુમુક્ષુત્વ.

માનવજીવનનું લક્ષ્ય આત્મસાક્ષાત્કાર છે. આપણા વ્યક્તિગત, પારિવારિક સામાજિક કે રાષ્ટ્રીય કોઈ પણ ક્ષેત્રે કોઈ પણ વિચાર, વાણી કે વ્યવહાર જો ઈશ્વર ભણી ન લઈ જતાં હોય તો તે જીવન વિવેકશૂન્ય જીવન. પરંતુ આપણા પ્રત્યેક વિચાર, વાણી, વર્તન આપણને સતત ગ્રબુને માર્ગ જ દોરતાં હોય તો તે વિવેકપૂર્વ જીવન.

નરસેંહ મહેતાએ ખૂબ જ સરળ ભાષામાં કહ્યું, ‘નારાયણનું નામ જ લેતાં વારે તેને તજિયે રે, મનસા વાચા કર્મણા કરીએ લક્ષ્મીવરને ભજિયે રે.’ આ જ પદમાં આગળ એવું પણ કહેવામાં આવ્યું કે, ‘ઋષિ પત્નીએ શ્રીહરિ કાજે, તજ્યા નિજ ભરથાર રે, તેમાં તેનું કંઈએ ન ગયું, પામી પદારથ ચાર રે.’ આ ચાર પદાર્થ એટલે, વિવેક, વૈરાગ્ય, ઘ્રટ સંપત્તિ અને મુમુક્ષા.

સુખાનંદકારી ભીતીશી ભચાવે,

ભજુ લે તું તેને જને ભક્તિભાવે;  
અનાચાર ઈર્ષા વિવેકે ત્યજ હે,

પ્રભાતે મને રામને ચિંતવી લે ॥ ૬૮ ॥

ભજુ લે. તારા અંતઃકરણની શુદ્ધ અનાચાર ને ઈર્ષા વગેરે દોષો તું વિવેકથી છોડી ટેજે. પછી શુદ્ધ અંતઃકરણથી રામનું પ્રભાતમાં ધ્યાન કરશે.

અહીં સર્વ સાધારણ માણસને પણ આ પ્રશ્ન સંભવી જ શકે કે આર્થ સંસ્કૃતિની વિરુદ્ધની આ વાત નથી ? પોતાના પતિનો ત્યાગ કરવાથી ચાર પદાર્થ મળે. પરંતુ શ્રીહરિ માટે પતિનો ત્યાગ છે. ભાગવતજ્ઞમાં ‘બ્રાહ્મણ પત્નીઓ ઉપર પ્રભુકૃપા નામનું એક પ્રકરણ છે. શ્રીકૃષ્ણ અને બળદેવ તેમના ગોપ મિત્રો સાથે ગાયો ચરાવવા માટે છેક મથુરાના સીમાડાઓ સુધી આવે છે. ત્યાં કંસના કલ્યાણ માટે યજ્ઞ થતો હોય છે. ગોપ બંધુઓ આ બ્રાહ્મણો પાસે શ્રીકૃષ્ણના કહેવાથી ભોજન માગે છે; પરંતુ તે યજ્ઞ પર બેઠેલા બ્રાહ્મણો આ ગોવાળોને હડ્ધૂત કરે છે. પછી ફરીથી ઉદાસ બનેલા ગોવાળો શ્રીકૃષ્ણની આજાથી બ્રાહ્મણીઓ પાસે જાય છે. આ બ્રાહ્મણીઓને ત્યાં વ્રજની ગોપીઓ દૂધ, દહી, માખણ વહેંચતી વખતે શ્રીકૃષ્ણની કથાઓ પણ કહેતી ફરતી હોવાને કારણે ‘તે કૃષ્ણ !’ યશોદાનો જાયો ? નંદલાલ ? પૂતના, બકસુર, અધાસુર, ધર્નુકસુર અને કાલીયનાગને નાથનારો કૃષ્ણ ? અહા !’ આમ શ્રીકૃષ્ણ પ્રત્યે ભજિ શ્રદ્ધા અને સમર્પણ ભાવનાથી દોડી આવે છે. પોતાના અંકમાં શ્રીકૃષ્ણને સ્થાપતાં બ્રાહ્મણીઓને સમાધિ લાગી છે. યજ્ઞ અને બ્રાહ્મણો માટે બનાવેલ તમામ રસોઈ - નેવેદ્ય તેઓ આ શ્રીકૃષ્ણ મંદળને પ્રેમથી આરોગ્યાવે છે. આ એક દિવ્ય સ્થિતિ છે. પાછળથી બ્રાહ્મણોને બહુ જ દુઃખ થયું : ‘જે આહુતિઓ આપણે યજ્ઞનારાયણમાં અર્પણ કરીએ છીએ, તે નારાયણ સ્વયં નેવેદ્ય આરોગ્યા આવ્યા, અને અમો અમારી મૂઢતા, જડતા તથા અહંકારને કારણે શ્રીકૃષ્ણ કૃપાથી વંચિત રહ્યા.’

માટે જ શ્રી રામદાસજી કહે છે કે, ‘વિવેકપૂર્વક

અનાચાર, ઈર્ધ્વા, અહંતા - જડતાને નિર્મૂળ કરો પછી શુદ્ધ અંતઃકરણથી શ્રી રામનું પ્રભાતે ધ્યાન કરો.

આવશ્યકતા છે પ્રભુ સમરણાની. ઈશ્વરશરણાગતિની. તેથી જ પ્રેમગદાસ ગાય છે કે, ‘હરિને ભજતાં હજુ કોઈની લાજ જતાં નથી જાણી રે, જેની સુરતા શામળિયાની સાથ, વદે વેદવાણી રે...’ આ સુરતા એટલે તાદાત્મ્યતા; ઐક્ય, સમ્પૂર્ણ શરણાગતિ. ‘તન મન વારું’ ‘I am thime, thou art mine, thy will be done.’ શ્રી ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની આ વાતનું કદ્યે વિસ્મરણ કરવું નહીં. હે નાથ ! હું તારો છું. તું મારો છે. તારી ઈશ્વર પ્રમાણે થાઓ. મારું કંઈ જ નહીં. આ ‘હું’ અને ‘મારા’માંથી જ ક્લેશ અને કંકાસ ઉત્પત્ત થતાં હોય છે. માટે આ ‘હું’ અને ‘મારાં’ના મળનો ત્યાગ તો કરવો જ પડશે.

આપણા જે જૂના પૂર્વગ્રહો છે. ગ્રંથિઓ છે તે જ આપણા મળ છે. અને કંઈ પણ સારાં કાર્યો વચ્ચે ‘તે આવા છે, તેઓ તેવા હતા, તેમણે આવું કર્યું હતું’ વગેરે મનની મલિનતા જ આપણાં અધ્યાત્મજીવનમાં વિક્ષેપ બને છે. તેનાથી જ પક્ષો રચાય છે. ભાગલા પડે છે. તેમાંથી જ ઈર્ધાનો પ્રાહુર્ભાવ થાય છે. આ ઈર્ધા કેન્સરથી પણ વધુ ખરાબ છે. કેન્સરનો ઈલાજ તબીબો પાસે છે. ઈર્ધાનો ઈલાજ તમારે જાતે જ કરવો પડશે.

શ્રીરામકૃષ્ણા આશ્રમ - મઠ-મિશનના સૌ પ્રથમ અધ્યક્ષ પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ર સ્વામી બ્રહ્માનંદજી મહારાજ હતા. રાખાલ મહારાજના નામથી તેઓ સુપ્રસિદ્ધ હતા. ભક્તો તેમની પાસે આવે એટલે તેઓ કહેશે ‘જપ કરો’ ‘પ્રભુ ક્યારે કલ્યાણ થશે ?’ ‘બસ જપ કરો. આવતા વરસે પાછા આવીને મળજો.’ પરંતુ લોકો એક વરસ પછી આવીને પણ એકની એક ફરિયાદ કરે. ‘મહારાજ મન ચંચળ છે. જડ છે. જક્કી છે. જિદ્દી છે. અકળામજ બહુ થાય છે... વગેરે વગેરે.’ પરંતુ પ્રેસિન્ટ મહારાજ - રાખાલ મહારાજ કે બ્રહ્માનંદજી મહારાજ ફરીથી એક જ વાત કરે ‘ધીરજ રાખો, જપ કરો. જપ કરતા જ રહો. નિયમથી કરજો, સારું થશે હો ! ભગવાન ભલું કરશે જ, આવતા વરસે પણ આવજો હો !’ આવું પાંચ

સાત વર્ષ ચાલે પરંતુ પછી ભક્તો આનંદનો જુવાળ લઈને આવે. કહે, ‘બાપુજી ! આપની કૃપાથી બધું જ સારું છે હો !’ આ સારું કયાંથી થયું ? નિયમિત અને જપના સાતત્યથી વાસનાક્ષય થયો. કામના લોપ થઈ. મળ, વિક્ષેપ અને આવરણથી મુક્ત મનો-માલિન્યથી મુક્તિ થઈ એટલે અંદર તો બધું ઊજળું હતું જે કાટ ચઢ્યો હતો તે ધોવાઈ ગયો. આપણું અંતઃસત્ત્વ તો શુદ્ધ બુદ્ધ છે જ. આપણું સાચું સ્વરૂપ અજર, અમર, અવિનાશી નિત્ય અને શાશ્વત પ્રકાશમય આનંદમય અમૃત સ્વરૂપ જ છે. દુભર્જયે વચ્ચે આવેલાં કાષાય એટલે આ મળ વિક્ષેપ આવરણ. પરંતુ જપનું સાતત્ય, ઈશ્વર અને ગુરુમાં અનન્ય શ્રદ્ધા વિશ્વાસ અને શરણાગતિથી કંઈએ અસંભવ નથી.

જો આવું થઈ શકે તો કભશ: ષટ્સમ્પત્તિની પ્રાપ્તિ પણ થાય જ. ઈન્દ્રિયનિગ્રહ થાય તો માનસિક અનુશાસન અને સ્વસ્થતા અનુભવાય. આ વાસના ક્ષય થતાં જ માનસિક પ્રશાંતિની અનુભૂતિ થાય છે. મનનું શમન એટલે શમ અને ઈન્દ્રિયોનું દમન એટલે દમ. અહીં ઈન્દ્રિયો પર દબાણ લાવવાનું નથી. જ્યારે સ્વરૂપ પાણી આવવા લાગે ત્યારે ટાંકીમાંના ગંદા પાણીનો નિકાલ થાય તેમ જેમ જેમ જપ વધશે તેમ તેમ ઈન્દ્રિયનિગ્રહ જાતે જ થતો જશે. જપ, ધ્યાન, સ્વાધ્યાય આત્મચિંતન અને નિર્મણ હૃદયે કરેલી પ્રાર્થનાઓ કદીયે નિર્ઝળ જતી નથી. માટે જ સંતોષે ગાયું છે કે, ‘પ્રભુ એવી દયા કર તું વિષયો ને વાસના છૂટે, ન રહે મોહ કે મમતા ત્રિગુણની શુંખલા તૂટે’ પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધી સદૈવ કહેતા, ‘મારી કોઈપણ પ્રાર્થના કદીયે નિર્ઝળ ગઈ નથી, ઈશ્વર આપણી પ્રાર્થના સાંભળે છે, વહેલા કે મોડા, પણ ગ્રત્યેક પ્રાર્થનાનો ઉત્તર આપે જ છે.’

ઉપરિ એટલે આત્મતૃપ્તિ. અમેરિકન લોકોએ સુખ અને શાંતિ વિષયભોગવિલાસિતામાં જોયાં હતાં. પરંતુ ડ્રગ, ડ્રિન્ક્સ, સેક્સ, વૈભવથી કંટાણ્યા... શાંતિની ભાન્તિ જ હતી તેવું અનુભવાયું એટલે જ યોગાભિમુખ થયા. રણ્યાના લોકો શેરી વચ્ચે ઠોલ વગાડીને ‘હરે કૃષ્ણ’ કહીને નાચે છે. કૃષ્ણ વિના બીજું સર્વ કાચું. પ્રભુના નામમાં જે શક્તિ છે, ક્ષમતા છે, તેને આપણે કદીયે વાર્તાવિલાસથી સમજ નહીં શકીએ. તે તો

અનુભવજન્ય જ્ઞાન જ આપણને આ દિવ્ય અનુભૂતિ કરાવી શકે. ઉપરતિનો અર્થ છે વિવેકપૂર્વક વૈરાગ્ય, શમ દમાં સ્થિત - સ્થિર - થઈને પ્રામ થયેલી તૃતીએ.

અને તિતિક્ષાનો અર્થ પરિસ્થિતિ અનુકૂળ હોય કે પ્રતિકૂળ In all condition I am bliss bliss bliss absolute. હર હાલમેં અલમસ્ત સચ્ચિદાનંદ હું, નિર્ભય, નિશ્ચિંત ચિદાનાનંદ હું, હર હાલ મેં અલમસ્ત સચ્ચિદાનંદ હું ! આ એક દિવ્ય અનુભૂતિ છે. કે અસંભવ નથી જ. વેદોએ આહુવાન કર્યું છે. ‘અમૃતસ્ય પુત્રા’ તમો અમૃતના પુત્ર છો. અહીં નિરાશા, હતાશા, ઉદાસીનતા, વૈમનસ્ય કે વિકારને સ્થાન જ નથી.

વૈરાગ્ય તો ત્યાગ હોય તો જ આવે. ત્યાગનો અર્થ બરા અર્થમાં આ કંઈ પણ મારું નથી અથવા સર્વત્ર ઈશ્વરની ઉપસ્થિતિની સભાનતા. તેવું હોય તો જ ત્યાગ થઈ શકે. અહીં મારાં, તારાં, હું, તું, ઉચ્ચ નીચ, કાળાંધોળાં કોઈ ભેદ રહેતો નથી. અહીં ‘દ્વન્દ્વાતીતં ત્રિગુણારહિતં કેવલં જ્ઞાનમૂર્તિમ्’ નું દર્શન છે. આમ જો વિવેક, વૈરાગ્ય, ષટ્ટસંપદા હોય તો એક માત્ર ગ્રલુ પ્રત્યે પ્રીતિ જાગે તેનું નામ મુમુક્ષુત્વ.

એક વૃક્ષ ઉપર પક્ષીઓ ગમે ત્યારે આવીને બેસે અને ઊડી જાય. તેમને કંઈ આવનજીવનનો નિયમ નથી. તેવું મનમાં પણ વિચારોને આવવા જવા માટેનું બંધન નથી. વિચારો ચોવીસે કલાક મનની જગ્રત, સ્વરૂપ અને સુખુમિત અવસ્થામાં ચાલતા જ હોય છે. તે મન છે, પરંતુ આ વિચારો પર જો મન તર્ક કરે તો તેને બુદ્ધિ કહેવાય. આ વિચારોને પકડી રાખે તે ચિત્ત અને હું કહું તે જ ખરું તેવું થાય તો તે અહંકાર - આવી રીતે મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત કે અહંકાર આ બધાં મનનાં જ વિવિધ કાર્યો કે સ્વરૂપો છે, અંતે તે એક જ છે. અર્થાત્ આ ‘મન કે હારે હાર ઔર મન કે જીતે જીત’ મન જ આપણું મિત્ર છે. મન જ આપણું દુશ્મન છે. મનથી જ સુખ છે, મનથી જ દુઃખ છે.

એક શેઠે એક બંગલો બનાવ્યો. ‘અપને ખાતીર મહલ બનાયા આપ હી જાકર જંગલ સોયા’ રહેવા આવે તે પહેલાં તેમનું હાઈ ફેલ થયું. છોકરાઓ પરદેશ છે. દેશમાં કોઈ નથી. બંગલો વેચાય તો છૂટ્યા. કોઈ બંગલો ખરીદતું નથી. કારણ એકાન્તમાં છે. જંગલ

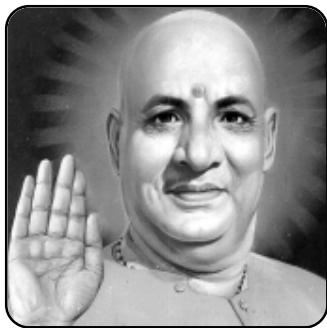
વચ્ચે છે. ત્યાં કોણ લે ! આ સમસ્યા હતી. પરંતુ બીજા એક શેઠને આવો જ એકાન્તમાં હોય અને કોઈ આવીને રહ્યું ન હોય તેવો બંગલો ખરીદવો હતો. તેમને આ બંગલો ખરીદતાં આનંદ થયો. એકને વેચીને આનંદ છે, બીજાને ખરીદીને આનંદ છે. સુખ બંગલામાં નથી, સુખ પરિસ્થિતિમાં છે. ગમા-અણગમા બધું મનમાં છે. માટે હે મન ! શ્રી રામનું પ્રભાતે સ્મરણ કર. કારણ શ્રીરામ જ સુખમય આનંદમય મૂર્તિ છે. તે જ સુખદુઃખના મુક્તિ પ્રદાતા છે. માટે હે મન ! ‘ભવસાગર કઠીન ઘોર, ષડ્રિપુ તી કરીત જોર, તુક્યાચી નાવ વીજા પાર હોવુ દે... મંગળમય નામ તુઝે સતત ગાઉ દે.’ આ કઠીન ભવસાગરમાં ષડ્રિપુઓ- કામ, કોધ, લોભ, મોહ, મદ અને મત્સરના ગ્રાસથી મુક્તિનો એક જ ઉપાય છે. ભવસાગર પાર જવા માટે શ્રીહરિને જ આપણી જીવન નૌકાના ખેવૈયા બનાવવા પડશે. જેમ જેમ નામ જ્યું વધશે, નામ જ્યું ખજાના બઢાતે ચલો, કૃષ્ણ ગોવિંદ ગોપાલ ગાતે ચલો. પ્રભુસ્મરણ વધશે. પછી મનમાં શાતા ઉપજશે. પછી વિષય-વિકાર નહીં ઉપજે. ઈન્દ્રિય લોહુપતાનો છાસ થશે. અંતરમાં ઉજાસ થશે અને પ્રભુકૃપાની સરવાણીની અખંડ ઉપલબ્ધિ થશે. માટે હે મન ! પ્રાતઃકાળ શ્રીરામનું ધ્યાન કર. મનન કર. ચિંતન કર. નિદિધ્યાસન કર. શ્રીરામનું સ્મરણ કર. જ્યું કર. શ્રીરામ ધ્યાઓ, શ્રીરામ ગાઓ, શ્રીરામ પાઓ, શ્રીરામ હો જાઓ. ઊં શાંતિ.

### ખાસ અગાત્યની વિશેષ સૂચના

‘આથી તમામ સભાસદોને જ્ઞાવવાનું કે ભારતીય ટપાલખાતા તરફથી મળેલ સૂચના અનુસાર હવે પછી પોસ્ટલ ઈન્ડેક્સ નંબર ‘પીનકોડ’ વગરના સરનામાવાળા પત્રોની વહેંચણી કરવામાં આવશે નહીં. માટે તમામ સભ્યોએ તેઓના સરનામામાં પીનકોડ છે કે નહીં તેની ખાત્રી કરી લેવી અને ન લખ્યો હોય તો સંસ્થાને દિન-૧૫માં લેખિત પીનકોડ સાથેના સરનામાની જાણ કરી દેવી. નહીં તો ટપાલ કે અંક ન મળે તો તેની જવાબદારી સંસ્થાની રહેશે નહીં.’

## શિવાનંદ કથામૃત

[ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજને આનંદ કુટિર હબિકેશમાં ભળવા 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 સંચાસી શિષ્યો ચીવટપૂર્વક નોંધી લેતા. આ નોંધ એટલે શિવાનંદ કથામૃત. તેમાં ઘડી વ્યક્તિઓનો ફાળો છે. મુખ્ય ફાળો સ્વામી વંકટેશાનંદનો છે. આ ઉપરાંત સ્વામી શિવાનંદ હદ્યાનંદ, સ્વામી ચૈતન્યાનંદ, સ્વામી ગુરુશરણાનંદ, સ્વામી પરમાનંદ તથા બીજાઓએ સેવા આપી હતી.]



### અંતનાઈ

મેં અંદરથી નાદ સાંભળ્યો : “શિવ, જગ્રત થા !  
અને તારા જીવનના પાત્રને આ અમૃતથી ભરી દે;  
તેને બધાની સાથે વહેંચ,  
હું તને તે માટે બળ, શક્તિ, સામર્થ્ય અને જ્ઞાન આપીશ.”  
હું તેના આદેશને અનુસર્યો;  
તેણે પાત્રને ભરી જ દીધું;  
અને મેં તે બધાને વહેંચ્યું. - શિવાનંદ

### કથાનક-૫

#### સૂચનો અને ઓટોગ્રાફ

‘તમારે મારો ઓટોગ્રાફ જોઈએ છે ? આવો, શા માટે સંકોચ પામો છો ?’

ગુરુદેવ શ્રીમતી કમલા તુલીને તેમને મૂँજવતા મૌનમાંથી મુક્ત કરતાં કહ્યું.

આશ્ર્ય પામેલાં શ્રીમતી કમલાએ સ્વિમિત કરી માથું હલાવી કહ્યું : ‘હા.’

‘મને પ્રથમ એમ લાગ્યું કે તમારા હાથમાંની વસ્તુ નાની પર્સ છે, પણ જ્યારે મેં તમારી મૂંજવણ જોઈ ત્યારે લાગ્યું કે તે ઓટોગ્રાફ-બુક હશે. તે મને આપો.’

જ્યારે તે બુક સ્વામીજીને આપવામાં આવી ત્યારે તેમણે બાળક જેવી સરળતાથી આખી બુક જોઈ પણ તેમાં કોઈના ઓટોગ્રાફ ન હતા !

‘સ્વામીજી, મારી ઈચ્છા હતી કે બુકની શરૂઆત પ્રથમ આપના ઓટોગ્રાફથી થવી જોઈએ.’

ગુરુદેવ શાંતિપૂર્વક લખ્યું :

શ્રીમતી કમલા તુલી,

સેવા, પ્રેમ, દાન, કીર્તન કરો, જપ કરો. ધીરજ અને ક્ષમા દ્વારા કોધને કાબૂમાં રાખો. બધે જ ઈશ્વરનાં દર્શન કરો. ધ્યાન ધરો, ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર પામો.

મીરાં, રાધા અને સીતાની માઝક તમે પ્રકાશી

ઉઠો ! ભગવાન તમને તંદુરસ્તી, દીર્ઘ જીવન, શાંતિ અને કેવલ્યનું વરદાન આપે.

- શિવાનંદ

ભક્તની ઓટોગ્રાફ માટેની પ્રાર્થનાના જવાબમાં આધ્યાત્મિક સૂચનોનું આખું પાન !

#### ભગવાનની કૃપાથી બચાવ

‘તેઓ બધાં બચી ગયાં તે એક મોટો ચ્યાત્કાર છે. વાહનની સહેજ અથડામણ ગાંડા કરી નાખવા પૂરતી છે, અક્ષમાતનો વિચાર જ ઉતારુંઓને મારી નાખવા પૂરતો છે. તેઓનો બચાવ ફક્ત ભગવાન વિશ્વનાથની કૃપા દ્વારા જ થયો છે. જ્યાં બચાવાની કોઈ શક્યતા ન હોય તેવા ભરજંગલમાં અક્ષમાત થવાને બદલે બધા જ ઉતારુંઓને ભગવાન વિશ્વનાથના ચરણો સુધી લાવવામાં આવ્યા, જ્યાં તેમને તાત્કાલિક મેદિકલ સારવાર, ચા, શરબત અને બધી જ સવલતો મળી શકે !’

જ્યારે આશ્રમના દવાખાના પાસે જ થયેલા એક ખરાબ અક્ષમાતનો ભોગ બનેલા લોકોને આશ્રમવાસીઓ તરફથી પ્રેમપૂર્વક સારવાર તથા સવલત આપવામાં આવી ત્યારે ગુરુદેવ ભગવાન વિશ્વનાથની કૃપા અને સામર્થ્યના ગુણગાન કર્યા.

## ચતુર ઠગ

‘કોઈ એક આત્માનો વિકાસ થતો હોય તો તેની સામે રૂ.૬૦૦/-નો શું હિસાબ ? આપણે રૂ.૬૦૦/-નાં મોકલેલાં પુસ્તકોના બદલામાં પુસ્તકો મંગાવનાર એક પાઈ પણ ન આપે તો મને કોઈ દિલગીરી થશે નહિ. તે પુસ્તકનું શું કરશે ? તે કંઈ ખાવાની વસ્તુ તો નથી. તેમને મદ્રાસ-(હાલ ચેન્સાઈ)ના મૂર માર્કેટમાં એક આના (હાલના છ પૈસા)ના ભાવે વેચી મારે અથવા મફત પણ વહેંચી દે. ગમે તેમ કરે પણ પુસ્તકો વહેંચાઈ લોકો સુધી પહોંચવાનાં છે. તેમાંથી ફક્ત એક જાણની જ આંખો ખૂલી જ્ય કરવાનું શરૂ કરે તે પૂરતું છે, મને સંતોષ થશે. ઈશ્વરને યોગ્ય લાગે ત્યારે આપણાને જરૂરી પૈસા આપશો. તો પછી આને આપણે ખોટનો ધંધો કેમ ગણવો ?’

જ્યારે એક પુસ્તકના વેપારીએ રૂ.૬૦૦/-નાં પુસ્તકો મંગાવી પછી સોસાયટીને વર્ષોથી પુસ્તકો પહોંચાના સમાચાર જ ન આપ્યા ત્યારે ગુરુદેવે ઉપરની વાતનું નિરીક્ષણ કરતાં કહ્યું. ખરેખર તો તેને કોઈ દુકાન જ ન હતી !

જ્યારે ગુરુદેવને આ સમાચાર મળ્યા ત્યારે ગુરુદેવ સ્મિત કરતાં કહ્યું : ‘એટલે કે તમે આ ચતુર ઠગથી છેતરાઈ ગયા છો ! તમે અજાણ્યા માણસ પર વિશ્વાસ મૂકી આટલી મોટી રકમનો વેપાર કર્યો તે જ આશ્રય છે.’

‘સ્વામીજી, આ પહેલાં તેણે રૂ.૨૦/-નાં પુસ્તકો ખરીયાં હતાં.’

‘તેણે રૂ.૨૦/-નાં પુસ્તકો ખરીયાં, તમને સુંદર લેટરહેડ પર સરસ પત્ર પાઠવી રૂ.૬૦૦/-નાં પુસ્તકો મંગાવ્યાં અને પલાયન થઈ ગયો. તે એક ચતુર ઠગ છે !’

હાજર રહેલા બધા હસ્યા અને કહ્યું : ‘હા, સ્વામીજી.’

‘આવો જ એક બનાવ સિંગાપુરમાં બનેલો. એક માણસે મોટી દુકાન ઉઘાડી. તેની પાસે લેરી ટાઇપિસ્ટ, મોટી ઓફિસ વગેરે હતું. તેણે ટૂંક સમયમાં ધંધો ધમધમતો કરી નાખ્યો. તેણે સ્થાનિક લોકો પાસેથી પૈસા

ઉછીના લીધેલા. એક દિવસ તે બધા જ પૈસા સાથે ગુમ થઈ ગયો. તેણે સાઈગોનમાં પણ આવી જ દુકાન શરૂ કરેલી !’

બધાને (ગુરુદેવ સુધી) પોતે છેતરાયા હતા તેનું થોડુંક સમાધાન થયું તેમ લાગ્યું. તેમના વિચારો જાણીને શુદ્ધેવે ફરીથી કહ્યું : ‘આપણે કોઈ ખોટ કરી નથી.’

## શીખો અને સાવધ રહો

‘હું મારી કુટીરમાંથી બહાર આવતો હતો. એક ઘોડાગાડી માર્ગ ઉપર ઊભી હતી. એક સાધુ - વિદ્વાન પંડિત - અને એક ભક્ત તેના પ્રાઈવર સાથે ઉગ્ર શબ્દોમાં બોલતા હતા. એટલામાં ભક્ત તેની છિન્નથી પ્રાઈવરની છાતી પર મારવા માંડ્યો. સાધુ પણ ઘોડાગાડીમાંથી કૂદી પડ્યો અને પ્રાઈવરને લાતો મારવા માંડ્યો.’

‘માયાની શક્તિ ગહન છે. મનની ભૂતકાળની કમનાઓ અને તેની પર પડેલા સંસ્કારો ખૂબ બળવાન હોય છે. સાધુ અહીં છેલ્ખાં પચાસ વર્ષથી તપશ્ચર્યા કરે છે. તે વૃદ્ધ અને વિદ્વાન છે પણ આ દુષ્ટ સ્વભાવ તેને છોડતો નથી.’

‘આપણે આ પરથી બોધપાઠ લઈ સાવધ બનવું જોઈએ.’

ગુરુદેવ આ પ્રમાણે બોલી ઓફિસમાં દાખલ થયા.

## ગુરુદેવ દિલાસો આપે છે

એક હૃદયભરન મનુષ્ય ઓફિસમાં દાખલ થયો. શ્રેણીબંધ નિષ્ફળતાઓ મળવાથી આ જગતથી ત્રાસેલા તે ભાઈને દિલાસાની જરૂર હતી.

ગુરુદેવના હાથમાંથી પેન મુકાઈ ગઈ. ચશમાં તેના કેસમાં મૂકી તેમણે તે યુવાનને ઓફિસની બહાર લાવી બહાર એક બેઠક પર બેસાડ્યો.

‘હવે હું જે નામ બોલું તે બોલો.’

તેમણે મુલાકાત સાથે કીર્તન કર્યું. પછી ઓમ્નિનું ગાન કર્યું. તેની તે યુવાન પર જાહુઈ અસર થઈ. તેણે સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત કરી.

ગુરુદેવે તેને ગંગાના કિનારે બેસી જ્ય કરવાનું કહ્યું.

## વિપુલતાનું સહસ્ર

‘સંન્યાસ લો, પછી તમારે જે જોઈશે તે તમને મળશે. ત્યાગનું આ રહસ્ય છે. જ્યારે તમારે પૈસા જોઈએ ત્યારે તમારે બેન્ક પર જવું પડે છે. જ્યારે મારે પૈસા જોઈએ છે ત્યારે બહારથી કોઈ આવે છે અને પ્રશાસ્ત્ર કરી પ્રેમ તથા આદર સાથે આપી જાય છે. બીજો કોઈ મીઠાઈ લાવે છે. વળી બીજા દવાઓ, પ્રકાશ માટે ટોચો વગરે લાવે છે. બધી જ કામનાઓનો ત્યાગ કરો. પછી ઈશ્વર સદા તમારામાં નિવાસ કરશે અને તમારી સંભાળ રાખશે.’ અમેરિકાથી આવેલાં શ્રીમતી લીલિયન અને શ્રી અન્નપૂર્ણને ગુરુદેવે આ પ્રમાણે કહ્યું.

### સાચો ત્યાગ

‘ઈછો નહિ કે છોડો પણ નહિ - વેદાંતીનું આ વલણ હોવું જોઈએ. તેણે એમ કહેવું ન જોઈએ : ‘મેં મીહું છોડી દીધું છે.’ ‘મેં સંસાર છોડી દીધો છે’ એવું પણ ન કહેવું જોઈએ. તે સર્વથા બેપરવા હોવો જોઈએ. તેણે તેની પોતાની તાત્ત્વિક દિવ્ય પ્રકૃતિમાં સ્થિત થવું જોઈએ અને અસ્તિત્વની એકતાનો સાક્ષાત્કાર કરવો જોઈએ. તેણે દરેક વસ્તુમાં તથા દરેક સ્થળે એકલા બ્રહ્મનું જ દર્શન કરવું જોઈએ.’ જ્યારે એક સ્વામી કોઈ મુલાકાતીએ આપેલ મીઠાઈનું પેકેટ ગુરુદેવના ટેબલ પર મૂકી ચાલ્યા ગયા ત્યારે ગુરુદેવે કહ્યું.

‘આવી બાબતોમાં લાવનારને સામાન્ય રીતે અર્પણ કરેલી વસ્તુનો પ્રથમ અને મોટો ભાગ મળતો હોય છે. ત્યાગથી પૂર્ણ એવો તે યુવાન શિષ્ય તેની જાતને તે સ્થિતિમાં મૂકવા નાખુશ હતો.’

### સંન્યાસ - સુગંધ

‘અને સંન્યાસ લેવો છે,’ ઉત્તરાખંડની યાત્રાએ ગયેલા એક શિષ્યનો પત્ર વાંચતાં વાંચતાં ગુરુદેવે જણાવ્યું.

પછી મૌન પ્રવર્ત્તુ અને આગળ કંઈ જ વાત થઈ નહિ. ગુરુદેવ ઓફિસ છોડી ગયા.

બપોર પછી સવારના બોલેલા શબ્દોની આશ્રયકારક ટીકા સમાન નીચેનું કાવ્ય લાવ્યા : ‘નથી સુખચેનનો સંન્યાસ તારા કામનો, સંન્યાસ જોઈએ હોવો ખાસો કઠોર.’

જોઈએ તેને સહનશીલતા, ત્યાગ અને વૈરાગ્ય.

છોડ્યાં નથી તેં હજ પાન કે સોપારી, ધૂમપાન, ચા અને નથી ગયો મોહ વાનગી તથા છાપા તણો, નથી ગયો ગૃહસ્થીઓ સાથે મુક્તપણે ભળવાનો પણ. દુન્યવી આકંક્ષાઓથી ભરાયેલો છે તું, જણાવું જોઈએ લોકોને તારામાં સંન્યાસ જેવું, વહેવી જોઈએ તારામાંથી એક પ્રકારની સંન્યાસ-સુગંધ. નહિતર શું ઉપયોગ છે તારા સંન્યાસનો ? શું છે તે ફક્ત આદર અને નમસ્કાર પામવા જ ? તો તો તું છેતરે છે તને પોતાને અને બીજાને પણ, મૂડી લે પ્રથમ મનને કામનાઓનો નાશ કરીને; તારા હદ્યને રંગી નાખવાનું પ્રથમ કર. આ જ છે સંન્યાસ સાચો.’

### નકામી ચર્ચા

સારા જ્ઞાની અને વૃદ્ધ એક પંડિત આવે છે. તે હિંદીમાં પૂછે છે : ‘સ્વામીજી, દિવ્ય જીવન એટલે શું ?’

‘અહિસા, સત્ય અને બ્રહ્મચર્યનું આચરણ; જપ, ધ્યાન અને કીર્તન કરવાં; ગીતા અને ઉપનિષદોનો અભ્યાસ કરવો; બધાની સેવા કરવી, બધાને પ્રેમ કરવો- આ દિવ્ય જીવન છે.’

‘ભમતા મનને કેવી રીતે કાબૂમાં લેવું ?’

‘વૈરાગ્ય અને અભ્યાસથી.’

‘વૈરાગ્યને કેવી રીતે વિકસાવવો ?’

મૌન.

‘મને લાગે છે કે આપને હિંદીમાં બોલવું બહુ ફાફતું નથી હું અંગેજીમાં વાત કરું ?’

મૌન.

પંડિતના ગયા પછી તરત જ ગુરુદેવે કહ્યું : ‘નકામી ચર્ચા ! આવા લોકો પોતાના જીવનમાં કંઈ પણ કરી શકવાના નથી. જેને મળે તે દરેકને તેઓ કેટલાક નક્કી કરેલા પ્રસ્તો પૂછવાના. જો આપણે તેને જવાબ આપ્યા જ કરીએ તો ચર્ચા થાય. પછી તેમાં ગરમાગરમી, વાદવિવાદ અને ઉત્ત્ર શબ્દો - ‘તું મૂર્ખ છે, તું કંઈ જ જાણતો નથી’-નો ઉપયોગ થાય. આવા લોકો સાથે વાત કરવી એ સમયનો બગાડ છે. તેમને જપ, કીર્તન, ઈશ્વરકૃપા વગરે સાઢી કિયાઓની ખબર

હોતી નથી ? તેઓ કદી તેમનો અભ્યાસ કરતા નથી કે કોઈને આદરભાવથી મળતા પણ નથી.’

### ગાયત્રીની શક્તિ

શ્રી હરિચંદાની આશ્રમમાં ગ્રાણ-ચાર દિવસથી રહે છે, તેઓ દરરોજ ઓફિસે આવી ગુરુદેવને નમન કરી પોતાની જગા લે છે. આ સવારે તેઓએ ધીરજથી રાહ જોઈ અને જ્યારે ગુરુદેવ એકલા અને નવરાશમાં હતા ત્યારે ગુરુદેવની પાસે જઈ તેમને પ્રાણામ કર્યા.

‘સ્વામીજી, મારે થોડીક શંકા છે. દેવી ખોડશાકરીના શક્તિશાળી મંત્ર વિશે સાંભળ્યું છે. વ્યક્તિની ઈચ્છાઓ તરત જ પૂરી કરવા માટે તે મંત્ર જાણીતો છે. હું આપની પાસેથી તે મંત્રની મંત્રદીક્ષા લઈ શકું ?’

‘મહેરબાની કરી આવા મંત્રો પાછળ પડશો નહિ. ગાયત્રી મંત્રનું રટણ ખૂબ સહીસલામત છે. બધા મંત્રોમાં તે શ્રેષ્ઠ છે. તે તમને મુક્તિ આપશે. તેનું રટણ કરવાનું શરૂ કરો.’

‘હા, સ્વામીજી, હું છેલ્લા ગ્રાણ માસથી દરરોજ ગાયત્રી મંત્રનું ૧૦૦૮ વાર રટણ કરું છું. પણ મારે જીવનમાં સફળતા મેળવવી છે, શું ગાયત્રીમાંથી તે મને મળશે ?’

‘જપ દ્વારા તમે આ કે પેલું મેળવવાની ઈચ્છા ન રાખો. ફળની ઈચ્છા વગર તે કરશો તો તમને બધું જ મળશે. તમને દરરોજ મનીઓર્ડર મળે તેવી તમારી ઈચ્છા છે ?’

શ્રી હરિચંદાનીને આ જવાબ મેળવી આશ્રમ થયું.

‘મેટ્રિકની પરીક્ષાનું સર્ટિફિકેટ મેળવવા માટે તમારે કેટલું ભણવું પડે છે ?’

‘દસ વર્ષ, સ્વામીજી.’

‘તો પછી ઈશ્વરની અનંત કૃપા મેળવવા માટે તમારે કેટલો લાંબો વખત જપ કરવા જોઈએ ? આખા જીવન દરમિયાન ગાયત્રીના જપ કર્યા કરો. તેનાથી કોઈ વસ્તુની આશા ન રાખો તો જ તમને દરેક વસ્તુ મળશે.’

□ - Sivananda's Gospel of Divine Lifeમાંથી સાભાર અનુવાદ



## દુસ્ત્યંજ દંભસેવનમ्

### અધ્યાત્મસાર

#### શ્રી આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂર્યિજી

ડૉક્ટર દ્વારા રોગ સીધેસીધો નથી પકડાતો, તો દર્દી લેબોરેટરીમાં જાતજાતના ‘ટેસ્ટ’ કરાવીને પોતાના રોગને પકડીને જ રહે છે. ટાયરમાં પંક્યાર ક્યાં છે એની કલીનરને જો બરાબર ખબર નથી પડતી તો પૈડાને પાણીમાં ફેરવતા રહીને પંક્યારને એ પકડીને જ રહે છે. પગમાં પેસી ગયેલા કાંટાને શોધી કાઢવા માણસ સોયને પગમાં છેક ઊર્ઝે સુધી જવા દે છે. પણ, મનમાં રહેલા દોષો ભૂલેચૂકે બહાર પ્રગટ ન થઈ જાય એ માટે માણસ સતત દંભનું સેવન કરતો જ રહે છે.

### પ્રભુ !

‘દંભસેવનનો ત્યાગ અતિ મુશ્કેલ છે’ની આપે કરેલી વાત સાવ સાચી છે. જે સારું અમારામાં છે જ નહીં એને અમારે બતાવવું છે અને જે ખરાબી અમારામાં પડી જ છે, એને અમારે છુપાવવી છે; કારણ કે અમારે અમારા આત્માને નહીં પણ અહેંસાચાવવો છે. અમારે અમારી પવિત્રતાને નહીં પણ પ્રતિષ્ઠાને સાચવવી છે. પણ

### પ્રભુ !

હવે અમે અમારા આ ખતરનાક અભિગમથી ત્રાસી ગયા છીએ; કારણ કે અમને બરાબર ઘ્યાલ આવી ગયો છે કે દંભનું આ સેવન અમને દુર્ગતિમાં ધકેલી દીધા વિના રહેવાનું નથી. આપને પ્રાર્થના કરીએ છીએ કે અમને દંભસેવનના અનાદિના આકર્ષણથી કાયમ માટે મુક્ત કરી દો.

□ ‘પ્રભુ વીર કહે છે’ માંથી સાભાર

## યોગ અંધુપન

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

### પેટ ઉપર સૂઈને કરવાનાં આસનો

#### ઉદ્ઘર્ણનોકાસન

(૧) લાંબે ગાળે પાથરેલા ચોવડા-ધાબળા ઉપર છાતી જમીન ઉપર રહે તેમ ઊંધા જ સૂવાનું છે.

(૨) બંને

હાથને માથાની તરફ સીધા-લાંબા કરો. જમીન ઉપર સ્પર્શ થાય તેમ હાથ એકમેકને સમાંતર રાખો.



(૩) ઊંડો શાસ લો. સામેની દિશામાં બંને હાથ, બંને ખભા અને વચ્ચે છાતી સાથે માથાને તથા પાછળની દિશામાં બંને પગ (ધૂંટણમાંથી વાય્યા વગર) ઊંચા કરો.

(૪) શાસ રોકી રાખો. (પૂરક કર્યા પછી આંતરકુંભક) જેટલી વાર સુધી પ્રાકૃતિક રીતે રહી શકાય, તેમ કોઈ પણ તનાવ વગર સ્વસ્થ-ઉદ્ઘર્ણનોકાસનમાં સ્થિર રહેવાનો પ્રામાણિક પ્રયત્ન કરો. જ્યારે આમ ન રહેવાય ત્યારે ધીરે ધીરે શાસ છોડતાં જાઓ અને નીચે પાછા આવો. નીચે આવીને મકરાસનમાં વિશ્રાંતિ કરો.

#### લાભ

કમરના દુખાવામાં રાહત

#### બદ્ધનોકાસન

બંને હાથને કમરની ઉપર લાવો. બાકી બધું ઉદ્ઘર્ણ નૌકાસનની જેમ જ. બંને હાથને એકમેકમાં પકડીને નીચેની તરફ બેંચો અને ત્યાર પછી શરીરને નૌકા જેવો આકાર આપો. આ બદ્ધનોકાસન થશે.

#### લાભ

ભુજંગાસન પ્રમાણે.

#### અર્ધશલભાસન

૧. શલભાસન માટે લાંબા પને સમતલ ભૂમિ પર ચોવડો કરી ધાબળો પાથરવો.

૨. પેટ પર ઊંધા સૂઈ જવું.

૩. બંને હાથ બંને બાજુએ શરીર સાથે અડકેલા

અને હથેળીઓ જમીનથી સમાંતર, જમીનને સ્પર્શતી.

૪. પગના પંજા જોડાયેલા, એડી જોડાયેલી, શલભાસન પૂર્વે, અર્ધ શલભાસના કરવું.

૫. ધીરેથી

ચહેરાનો જમણી તરફ ફેરવીને રાખવો.



હવે ઊંડો શાસ લઈને જમણા પગને જમીનથી જેટલો વધુ ઊંચો કરી શકાય તેટલો ઊંચો કરવો. ધૂંટણ વાળવું નહિ. આ અર્ધશલભાસન છે. આરંભમાં શલભાસન સૌને માટે સુલાભ નથી હોતું. ખાસ કરીને બહેનોને માટે, તેથી અર્ધશલભાસનનો અભ્યાસ કરીને પણ ઓવરીજના સ્વસ્થ અને સુચારુ કાર્યનો લાભ લેવો. ધીરે ધીરે પગ નીચે લાવવો. જ્યારે પગ ઊંચાયેલો હોય ત્યારે શાસ રોકી શકાય તો રોકવો. પગ નીચે લાવતી વખતે ઉત્તાપણ કરવી નહિ. નીચે આવતી વખતે શાસ છોડતાં જવું. નીચે આવી થોડી પળો વિશ્રાંતિ કરવી.

૬. હવે ચહેરાને ડાબી તરફ ફેરવો. ડાબો ગાલ જમીન પર રહેશે. ઊંડો શાસ લઈને ધીરે ધીરે ડાબો પગ ઊંચો કરવો. જેટલો વધુ ઊંચો કરી શકાય તેટલો ઊંચો કરવો. જ્યારે પગ ઉપર હોય ત્યારે શાસ રોકી શકાય, નહિ તો શાસ સાધારણ લેતાં રહેવું. બળજબરી કરવી નહિ. નીચે આવતી વખતે ધીરે ધીરે નીચે આવવું. નીચે આવ્યા પછી શાસ સાધારણ અને શરીરને થોડી પળો માટે મકરાસનમાં વિશ્રાંતિ આપવી.

#### અર્ધધનુરાસન

(૧) અર્ધધનુરાસનના અભ્યાસનો આરંભ કરતાં પૂર્વ લાંબે પને ચોવડો ધાબળો સમતલ ભૂમિ ઉપર પાથરવો. જ્યાં બારી-બારણાં ખુલ્લાં - હવાઉજાસ પૂરતાં હોય તાં યોગાસનનો અભ્યાસ કરવો.

(૨) ઊંધા સૂઈ જાઓ. પેટ નીચે, જમીન તરફ અને પીઠ ઉપર એટલે આકાશ તરફ, બંને હાથ શરીરની બંને બાજુએ, શરીરથી સમાંતર, હથેળી



જમીન તરફ, બંને પગ જોડાયેલા. ધૂંટણ, એડી અને પગના પંજા જોડાયેલાં. પગનાં તળિયાં ઉપરની

દિશામાં રહે તે પ્રમાણે પગને ઊંધા રાખવા.

(૩) હવે જમણા હાથને માથાની તરફ સીધો જમીન ઉપર સમાંતર રહે તેમ સામેની દિશામાં જેંચીને રાખવો. હુથેળી જમીનની તરફ.

(૪) ડાબા પગને ધૂંટણમાંથી વાળો. જમણો પગ સીધો જ, વાયા વગરનો સ્થિર રહેશે. ડાબા હાથથી ડાબા પગની ધૂંટી (Ankle)ને પકડો.

(૫) ઊંચો શાસ લો. ડાબા હાથથી ડાબા પગને ઊંચો કરો. સામે છાતી, ખભા અને માથાને ઊંચાં કરો. ડાબા હાથની કોણી માથા તરફ આગળ, કોણીની ઉપરનો હાથ વળેલો નહિ. હાથ વડે ધૂંટીની પકડ, શાસ અંદર, કુંભક કરી શકાય તો કરવો. શાસ રોકીને જેટલી વધુ વાર રહી શકાય તેટલી વાર રહેવું. આસનમાં સ્થિર રહેવું. હાલકડોલક કરવું નહીં. ધીરેથી પાછા આવતી વખતે શાસ છોડવો. પગ જમીન ઉપર, પહેલાંની જેમ જ બંને પગ જોડેલા, એકમેકને અડકેલા અને સમાંતર હાથ શરીરની બાજુએ, શાસ સાધારણ.

(૬) હવે ઉપર પ્રમાણે ડાબા હાથને આગળ કરો. જમણો પગ વાળો. જમણા હાથથી જમણી ધૂંટી પકડો. જમણો પગ ઊંચો કરો. માથું, ખભા, છાતી ઊંચકાયેલાં. જમણો હાથ સીધો, પગ ધૂંટણમાંથી વળેલો. જેટલું ઊંચું બેંચી શકાય તેટલું બેંચો. આ બંને - ડાબે અને જમણે અર્ધધનુરાસન થયાં.

## લાભ

કોણી, કંડાં, ખભાનાં જોડાણ, એન્કલ, ધૂંટણ અને થાપાનાં હાડકાના જોડાણમાં વિપુલ માત્રામાં રક્તસંચાર થવાથી, તેમાં અકડપણું આવતું નથી, સંપૂર્ણ સ્વસ્થતા અનુભવી શકાય, આળસ ન થાય, પ્રમાદ ન થાય. આર્થરાઈટિસ કે સંધિવા વગરનું આનંદપ્રદ જીવન જીવી શકાય.

## ઉષ્ણાસન

(૧) લાંબે પને ચોવડો પાથરેલો ધાબળો સમાંતર જમીન ઉપર વજાસનમાં બેસો.

(૨) બંને ખભા વચ્ચે જેટલું અંતર છે, તેટલું અંતર બંને પગ અને ધૂંટણ વચ્ચે રાખો.

(૩) બંને ધૂંટણ અને પગની પિંડીઓને આધારે શરીરને ઊભું કરો. અર્થાત્ ધૂંટણ અને પગના આધારે ધૂંટણની ઉપરનો ભાગ - સાથળથી માથા સુધીનો ભાગ સીધો કરી દો.

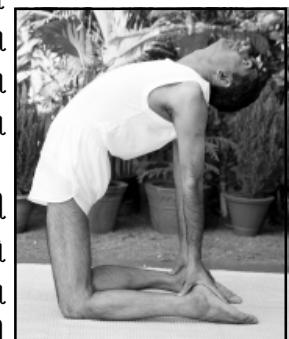
(૪) બંને હાથને કમરમાં રાખો અને પાછળ ઝૂકો. માથું પણ પાછળ ઝૂકવાં. ઉષ્ણાસનની આ પહેલી સ્થિતિ છે.

(૫) હવે બંને હાથથી બંને પગની ધૂંટી પકડો. બંને પગને પંજા ઉપર ઊભા રાખવા, જેંચી પગની એડી જમીનથી આઠથી દસ હંચ ઊંચી થશે, તમને પાછળ ઝૂકવાનું એટલું ઓછું થશે. આ બીજી સ્થિતિ છે. હવે પગને ઊંધા કરી નાખો. પછી પગની એડી પકડો. આ ગ્રીજ અને ફાઈનલ સ્થિતિ છે.

મોટા ભાગના લોકોને કમરમાં દુખાવાની સમસ્યા રહેતી જ હોય છે, જેને આપણે 'સ્લિપ ડિસ્ક'ના નામે સાધારણ રીતે ઓળખીએ છીએ, પરંતુ ખરેખર આવું દરેક વખતે સ્લિપ ડિસ્ક જેવું કંઈક ભાગ્યે જ હોય છે. આ સ્લિપ ડિસ્ક થવાની સંભાવના અનેક પ્રકારનાં કારણોથી સંભવિત બની શકે છે. આપણે પડી ગયા હોઈએ, અકસ્માત થયો હોય, તો સ્લિપ ડિસ્ક થવાની શક્યતા ખરી. કરોડસંભને છેડે આવેલી ડિસ્ક સાથે આવું થવાની સંભાવના વિશેષ હોય છે. જો આવું થાય તો મેજર સર્જરી કરાવવી પડે. અહીં કેવી કેવી દુવિધાઓ ઉત્પત્ત થઈ શકે તેનું અમેરિકાનું જ એક દાખાંત જોઈએ.

અમેરિકામાં એક ડોક્ટરને કમરમાં દુખાવો થવા લાગ્યો. દુખાવો ભયંકર થઈ ગયો. અમેરિકામાં જ ડોક્ટરને બતાવ્યું. ડોક્ટરે કહ્યું, 'બે નર્વ એકમેકને દોઢે ચડી ગઈ છે, તેને ઓપરેશન કરીને અલગ કરવી પડશે.' ઓપરેશન થયું. બંને નર્વને ધૂંટી પાડવામાં આવી, પરંતુ નાભિ નીચેનું આખું શરીર પેરેલાઈજ્ડ થઈ ગયું.

ઇ મહિના પછી આ અંગને ફરીથી ચાલતું કરવા



માટે ઓપરેશન કરવામાં આવ્યું. પગ ચાલતા થયા, પરંતુ મળ-મૂત્રના વેગની ચેતના ચાલી ગઈ. હવે તેમને મળ-મૂત્ર થાય તો ખબર પડતી નથી. હવે તેની કોઈ મેડિકલ ટ્રીટમેન્ટ નથી. તેઓ ડાયપર બાંધીને હરેકફે છે. વજન વધ્યું છે, તેવું અનુભવાય એટલે ‘રેસ્ટ રૂભ્સ’માં જઈને ડાયપર બદલી કરવાનું તેમને કરવું પડે છે. કેટલી દુઃખદાયક ઘટના.

માટે જ ગીતાના શબ્દોને વારંવાર વાગોળવા : ‘સ્વલ્પમધ્યસ્ય ધર્મસ્ય ત્રાયતે મહતો ભયાતુ.’ જે યોગશિક્ષણનો અહીં વિનિમય કરવામાં આવ્યો છે, તેને વિગતથી વાંચો, વિચારો અને તેનો અભ્યાસ કરો. જીવનનો સહૃપયોગ થશે. શરીર મન સ્વસ્થ રહેશે. જીવન જંકૃત થશે.

જ્યારે ખરેખર સ્લિપ ડિસ્કની સમસ્યા ઊભો થાય છે, ત્યારે બે વટ્ટેબ્લાન્ડ ફિયુઝન (Fusion) થઈ જાય છે અને ડિસ્કના રેમનાન્ટ્સ (Remnants)ને દૂર કરવા પડે છે. જો ડિસ્કમાં ઈન્જરી થોડી થઈ હોય તો તકલીફ ઓછી પડે છે, તેમાંથી જેલી (Jelly) જેવો ચીકણો પ્રવાહી પદાર્થ દ્રવીભૂત થાય છે, તેથી જ (Acute) ભયંકર દુઃખ ઉત્પન્ન થતું હોય છે. આ ડિસ્કનું કાટમાળખું જ નર્વસને પ્રેસ કરે છે, અને તેનાથી જ અસંખ્ય વેદના ઉત્પન્ન થતી હોય છે. ત્યારે મોટા ભાગે આપણને આગળ જૂકવા માટે પ્રતિબંધ મૂકવામાં આવે છે. વજન ઉપાડવું નહિ. જૂકીને પોતાના જોડાની વાદળી (દોરી) બાંધવી નહિ. બૂટ પહેરતાં જૂકવું નહિ વગેરે.

અન્યથા સ્પાઝમ (Spasm)ને કારણે મસલ્સની અસરો પણ બહુ જ દર્દનાક હોય છે. મસલ્સ એકમેકને વીટળાઈ જતાં, થોડી પણ મુવમેન્ટ કરવાની હવે શક્યતા રહેતી નથી. જ્યારે પણ ડિસ્કમાં ભાંગફોડ (Rupture) થાય, ત્યારે તે સાઈટિક નર્વ (Sciatic Nerve) કે છેંક સાથળના મૂળમાંથી પગમાં નીચે અંગૂઠા સુધી જાય છે, તેની પણ વ્યથા વધી જતી હોય છે.

આ પ્રમાણે જ્યારે પણ કમરનો દુખાવો ઉત્પન્ન થતો હોય છે, તે દુખાવાની અસર શરીરને દુર્બળ બનાવી દે છે, તેને આધાર આપતા ૪૦૦થી વધુ મસલ્સ અને ૧૦૦૦થી વધુ લિગામેન્ટ્સ ઉપર તેની અસર પડે છે.

## લાભ

ઉજ્જ્વાસનનો નિયમિત અભ્યાસ સર્વાઈકલ વર્ટ્રેન્શા,

લાભો સેકમ, સમગ્ર કરોડસંભ, બંને ખભાનાં જોડાણો - સ્કેપુલા અને હ્યુમરસનું જોડાણ, બંને ધૂંટણ, બંને પગના સાંધાઓને વિશેષ લાભ આપે છે.

## વકાસન

(૧) ધાબળાને - બ્લેન્કેટ કે યોગમેટને ચોવડો કરીને સમતલ ભૂમિ ઉપર ખુલ્લા હવા-ઉજાસવાળા સ્થાને પાથરો.

(૨) બંને પગ લાંબા કરીને બેસો.

(૩) જમણા પગને ધૂંટણમાંથી સીધો ઊભો રહે, તે પ્રમાણે વાળો. ડાબા ધૂંટણની બાજુમાં (ડાબી તરફ) પગ મૂકો. પગના પંજા આગળની દિશામાં, એડી પાછળની દિશામાં, પગનું તળિયું જમીનથી સમાંતર રાખવું. કમર સીધી રાખીને બેસવું.



(૪) ડાબા

હાથને છાતી અને ધૂંટણ (જમણું ધૂંટણ)ની વચ્ચેથી લઈને સામેની તરફ આગળ લાંબો કરીને ડાબા પગની પિંડી પકડો. પગનું એન્કલ - પગની ધૂંટી પકડો.

(૫) જમણા હાથને જમણી તરફથી કમરની પાછળ લઈ જઈને બેઠકથી થોડે દૂર જમીન ઉપર એવી રીતે મૂકો કે હથેળી જમીનને સમાંતર, આંગળીઓ એકમેકમાં જોડાયેલી અને પાછળની દિશામાં બેંચાયેલી રાખવી.

આ વકાસન છે. શાસ સાધારણ. જે પ્રમાણે જમણા તરફથી ટ્રિપ્સ્ટ થઈને જમણા પગને ધૂંટણમાંથી વાળીને સીધો ઊભો રાખીને વકાસન કર્યું, તે જ પ્રમાણે બીજી તરફ એટલે જમણા પગને લાંબો સીધો રાખીને, ડાબા પગને ધૂંટણમાંથી સીધો ઊભો રહે તેમ વાળીને, જમણા હાથને છાતી અને ધૂંટણ વચ્ચેથી જમણા પગની જ ધૂંટી પકડવી. ત્યાર પછી ડાબા હાથને ડાબી તરફથી કમરની પાછળ લઈ જઈને બેઠકથી થોડે દૂર રાખવો. ડાબા ખભાને ડાબી તરફ ફેરવવો. માથાને પણ ડાબા તરફથી પાછળની દિશામાં ફેરવવું.

## લાભ

અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન પ્રમાણે.

□ ‘યોગ એ જ જીવન’માંથી સાભાર

## ઉપનિષદ-યાત્રા

શ્રી ગુજરાતં શાહ

### ગાય એટલે કરુણાની કવિતા

ऋષિના શબ્દો : ગોકામાઃ એવ વયમ् સ્મઃ ઇતિ । (બૃહદારણ્યક ઉપનિષદ, અધ્યાય-૩, પ્રથમ ભાગશ, મંત્ર-૨)

ભાવાર્થ : ગાયો તણી કામના છે અમારે મન,

બ્રહ્મનિષને અમારાં કોટિ કોટિ નમન !

#### રાજ દિલીપની ગોસેવા

મહાકવિ કાલિદાસે ‘રઘુવંશ’માં દિલીપ-પરીક્ષાના પ્રસંગ દ્વારા ગાયની સેવાનો મહિમા કર્યો છે. ઋષિ વસિષ્ઠના આશ્રમમાં રહીને સૂર્યવંશનો એ પ્રતાપી રાજ સ્વર્ગાય ગાય નંદિનીને એના પડ્છાયાની જેમ અનુસરે છે. ગાય પર તરાપ મારવા તૈયાર થયેલા સિંહને એ પોતાના દેહનો આહાર કરવા વીનવે છે. નંદિની દિલીપ પર પ્રસન્ન થાય છે અને રાજાને પુત્રરત્ન રઘુ પ્રાપ્ત થાય છે.

સમગ્ર પ્રસંગમાં ગાયની સેવા નિમિત્તે પ્રગટ થતા સમન્વયનું સૌદર્ય સમજવા જેવું છે. ઋષિ અને રાજ વચ્ચે, બ્રાહ્મણ અને ક્ષત્રિય વચ્ચે, જનસ્થાન (વન) અને જનપદ વચ્ચે તથા સ્વર્ગ અને પૃથ્વી વચ્ચે રણિયામણો સેતુ રચાય છે. શાસક પોતે સેવક બનીને વિનીતવેષેણ ઋષિના આશ્રમમાં જઈને રહે છે. આવી રૂપી ધટનાના કેન્દ્રમાં ગાયની સેવા રહેલી છે.

#### હિંદુઓની ધાર્મિકતાનાં ચાર લક્ષણો

હુનિયાના ગમે તે ખૂઝે વસનારા હિંદુઓની ધાર્મિકતામાં ચાર મનોહર લક્ષણો જોવા મળે છે :

(૧) તુલસીનો છોડ કેવળ વનસ્પતિ નથી, એની પૂજા સમગ્ર વનસ્પતિસૂચિ સાથેનું અનુસંધાન છે.

(૨) ગંગાજળ કેવળ પાણી ( $H_2O$ ) નથી, પરંતુ નગાધિરાજ હિમાલયમાંથી વહેતી થયેલી સંસ્કૃતિની લોકમાતાનો જીવનપ્રવાહ છે.

(૩) ગાય કેવળ પશુ નથી, પરંતુ જીવનદાયિની પવિત્ર માતા છે.

(૪) વ્રજભૂમિની ૨૪ કેવળ ધૂળ નથી, પરંતુ ધર્મગોપ્તા એવા ગોપાળકૃષ્ણાની ચરણરાજ છે.

‘ગોકુળ’ એટલે ગાયોનું ધણ. નિરુક્ત શાસ્ત્રમાં ગો એટલે ઈન્દ્રિય, વાણી, આખલો, ગાય, પૃથ્વી, આકાશ ઈત્યાદિ. ગાય સાથે જોડાયેલા મધુર શબ્દોની યાદી લાંબી છે : ગોવાળ, ગોવૃંદ, ગોશાળા, ગોરજ, ગોલોક, ગોઝ (ગાયનો વાડો), ગોષ્ય (ગાયનું પગલું), ગોસંખ્ય (ગોવાળ), ગોચર, ગોવંશ, ગોવાંદલં (ગોવૃંદ પરથી ગોદલં કે પાદર), ગોત્રજ, ગોપી, ગોપાલન, ગોત્રાસ, ગોકર્ણ, ગોસાંઈ, ગોસ્વામી, ગોરક્ષા, ગોસેવા, ગોબ્રાહ્લણપ્રતિપાલ ઈત્યાદિ.

હજારો વર્ષો પહેલાં ગાયો જંગલોમાં હરતીફરતી હશે ત્યારે એ મુક્ત ગાયોને માનવસમાજમાં આણીને દોહવાનું સાહસ કોઈ દીર્ઘદિશા તપોવનવાસીએ કર્યું હશે. ગોપાલન શરૂ થયા પછી પેદા થયેલા બળદોને ખેતીના કામમાં જોતરવાનું મહાકાર્ય સદીઓ પછી બીજા કોઈ ઋષિએ કર્યું હશે. જનક જેવા ખેડૂત રાજાએ પોતાના રથ પર ફરકતા ધ્વજ પર હળ(સીર)નું નિશાન રાખેલું તેથી તેમને સીરધ્વજ કહેવામાં આવ્યા. ભારતની ઋષિ-સંસ્કૃતિ, કૃષિ-સંસ્કૃતિ, ગાય-સંસ્કૃતિ અને ગ્રામ-સંસ્કૃતિની પરંપરા ભવ્ય છે.

#### યાજ્ઞવલ્ક્ય અને જનકનો પ્રસંગ

પ્રસ્તુત મંત્રમાં ઋષિ યાજ્ઞવલ્ક્ય રાજ જનકે યોજેલા શાસ્ત્રાર્થ વખતે ઈનામ માટે રાખેલી બધી ગાયોને હંકી જવાની સૂચના સામશ્રવાને આપે છે. બ્રાહ્મણો કોષે ભરાય છે. અશ્વલ પૂછે છે : ‘યાજ્ઞવલ્ક્ય ! તમે શું અમારા બધા કરતાં મોટા બ્રહ્મજ્ઞાની છો ?’ યાજ્ઞવલ્ક્ય પૂરી સ્વસ્થતાથી જવાબ આપે છે : ‘સહૃથી મોટા જે બ્રહ્મનિષ હોય તેને તો અમે નમન કરીએ છીએ (નમો વયં બ્રહ્મનિષાય કુર્મઃ). અમારે તો કેવળ

ગાયોની જ કામના છે (ગોકામા: એવ વયમું સમઃ હતિ).’ યાજ્ઞવલ્ક્ય જેવા પરિવાજક ગાયોની ‘કામના’ રાખે ? ગાયમાં એવું તે શું છે કે ઋષિ જેવા ઋષિ અની પ્રાપ્તિ માટે આટલી સ્પષ્ટ વાત કરે ?

સદ્ગત મણિભાઈ દેસાઈનું સ્મરણ થાય છે. ગાંધીજીની આજ્ઞા અનુસાર એમણે જીવનભર ગોસેવાનું કામ વૈજ્ઞાનિક ઢબે કરેલું. એમને સ્વમુખે સાંભળેલો પ્રસંગ છે. સદ્ગત જમનાલાલ બજાજના સહકારથી ગાયના રક્ષણ માટે એક અભિલ ભારતીય સંમેલન વર્ધમાં મળ્યું. ગાંધીજી એ સંમેલનમાં ગયા ત્યારે તેમણે મંચ પરના બેનરમાં લખાયેલા ‘ગોરક્ષા’ શબ્દ સામે વાંધો લીધો. એમણે કહ્યું : ‘ગાયની રક્ષા કરવાવાળા આપણે કોણ ? ગાય આપણું રક્ષણ કરનારી છે.’ તે દિવસે ભારતમાં ગોરક્ષા સંઘને બદલે ગોસેવા સંઘની સ્થાપના થઈ. ગાંધીજીએ ગાયનો મહિમા કર્યો અને એમના આશ્રમોમાં વિજ્ઞાનયુક્ત ગોપાલન થયું. ગાંધીજીના એ પ્રદાનને બિરદાવવામાં ક્યારેક કહ્યર હિંદુત્વના સમર્થકો પણ નિર્ઝળ જાય છે. ભારતની આજની કરુણતા કઈ ? જવાબ છે : રસ્તા પર મરવા વંકે ઊભેલી દુર્બળ ગાય પાસે ઊભેલો હંડોકહ્યો કહ્યર હિંદુ !

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં ‘કૃષિગોરક્ષવાણિજ્ય’ સાથે વૈશ્યકર્મ જોડાયેલું હતું. એક કાળે નરમાંસભક્તી રાક્ષસો હતા અને ગોમાંસભક્તી મનુષ્યો હતા. ગોપાલન અને ખેતીનો અનુબંધ થયો પછી માંસાહારની સાથે સાથે અશાહાર શરૂ થયો. એવા લોકો સમક્ષ દૂધ, દહી, ધી અને અન્ન ધરનારા ઋષિઓએ અસંખ્ય ગાયોને અને મનુષ્યોને અભ્યર્થાન આપ્યું હશે. ભારતવર્ષનું ભાગ્ય સદીઓથી ગાય સાથે જોડાયેલું રહ્યું છે. ‘શ્રીમદ્ ભાગવત’માં કૃષણલીલા અને રાસલીલાનાં દશ્યોમાં ગાય હોવાની જ ! ‘ભગ’ એટલે ‘નસીબ’. ભાગવત એટલે ભાગ્યનો પ્રાદુર્ભાવ થાય એવી વાતોનો ગ્રંથ.

શ્રીમદ્ભાગવતમાં શુક્દેવજી પરીક્ષિતને કહે છે કે પ્રજવાસીઓને જેટલા કૃષણ વહાલા હતા તેટલાં વહાલાં તો પોતાનાં સંતાનો પણ ન હતાં. ગોકુળની

ગાયો પોતાનાં વાઇરડાં કરતાં પણ કૃષણને વધારે વહાલ કરતી. શુક્દેવજીની આ વાત સાંભળીને રાજ પરીક્ષિતે તેમ બનવાનું કારણ પૂછ્યું. શુક્દેવજીએ જવાબમાં કહ્યું : ‘સર્વ જીવોને પોતાનો આત્મા જ વહાલો હોય છે. ધન, સંતાન અને અન્ય પદાર્થો વહાલા લાગે છે, તે પણ પોતાના આત્મા પ્રત્યેના વહાલને કારણે જ વહાલા લાગે છે... શ્રીકૃષ્ણ સર્વના આત્મરૂપ અંતર્યમ્ભી હતા તેથી કૃષણ પ્રત્યે ગોકુળના ગ્રામજનોને અલૌકિક પ્રેમ ઊભરાતો હતો.’ (શ્રીમદ્ભાગવત, ૧૪/૫૦-૫) નોંધવા જેવું છે કે બૃહદારણ્યક (ઉપનિષદમાં યાજ્ઞવલ્ક્યે મત્રેયીને બરાબર આવી જ વાત કરી હતી : ‘આત્મનસ્તુ કામાય સર્વ પ્રિયં ભવતિ ।’ (૨,૪,૫)

### મુનિશ્રી સંતબાલજીની સાચી વાત

મુનિશ્રી સંતબાલજીએ ખેતીમાં અને ગોપાલનમાં પણ હિંસા જોનારા જૈનોને કેટલીક સ્પષ્ટ વાતો કરેલી. તેઓએ લખેલું : ‘મહાવીર અને બુદ્ધના શ્રાવકો ગાયો રાખતા... પૂર્વકાળે જૈનોના ધરોમાં ગાયો હતી, બળદો હતા, ગાહસવારી હતી. ગાયો પાળવામાં પાપ થાય એવું તમે ક્યાંથી શીખ્યા ? જુઓ ઉપાસક દશાંગસૂત્ર. શ્રાવકોને ત્યાં કેટલી ગાયો પળાતી ? તમને જાણીને આશ્ર્ય થશે કે ભગવાન મહાવીર સ્વામીના સમયમાં બધા શ્રાવકો ઓછામાં ઓછાં ચારપાંચ વ્રજ રાખતા હતા. દસ હજાર જાનવરોનું એક વ્રજ... આજે ગાયો નથી પળાતી એટલે પરિણામ એ આવ્યું કે કસાઈખાનાં વધવાં લાગ્યાં... ધી, દૂધ વેચાતાં ન હતાં કારણ કે સૌને ત્યાં હતાં. બજારની જરૂર ન હતી, પણ મોગલો આવ્યા તે પહેલાંથી ધી વેચાવા માંયું હશે તેમ જણાય છે.’ (‘વિશ્વવાત્સલ્ય, ૧૬-૬-૧૯૮૮)

### કોકાકોલા કે છાશ ?

આજના મનુષ્યના એક હાથમાં કોકાકોલા છે અને બીજા હાથમાં છાશ છે. કોકાકોલા પીએ ત્યારે એ વિકરાળ વૈશ્યિક બજારનું ખાદું બની રહે છે. એ બાપડાને ખબર નથી કે પૂરા પેસા ખર્ચને પોતે સર્વથા નુકસાનકારક એવું સાવ ઉધાર પીણું ગટગટાવી રહ્યો છે. છાશ હારી રહી છે કારણ કે ટીવી પર કદીય

છાશની જાહેરખબર નથી આવતી. કંધું છે કે ભોજનને અંતે છાશ પીવી જોઈએ કારણ કે છાશ તો ઈન્ડ્રને પણ દુર્લભ છે (ભોજનાંતે તકમું પેયમું તકમું શક્સ્ય દુર્લભમું). બધો બેલ માર્કેટિંગનો છે.

છાશની દુનિયા સમજવા જેવી છે. છાશનો સંબંધ દૂધ સાથે છે અને દૂધનો સંબંધ ગાય સાથે છે. ગાયનો સંબંધ ગમાણ, ગોચર અને ગોલોક સાથે છે. પૃથ્વી પર નાઈટ્રોજનનો જે વિરાટ આકાશી ચક્રવાતો ચાલતો રહે છે તેનો એક મહત્વાનો અંકોડો એટલે છાશનો પોદળો. એ પોદળનું મૂલ્ય નથી સમજાયું તેથી આપણે ગરીબ છીએ. પૃથ્વીનો બધો બ્યવહાર 'લો ઓફ રિટન' પર ચાલે છે. જે કંઈ આપણને ધરતી પાસેથી મળે તે ધરતીને પાછું મળવું જોઈએ. છાશનો પોદળો ધરતીમાં ભળીને એકાકાર થઈ જાય ત્યારે ધરતીનું ઋણ ચૂકવાતું હોય છે. એ માટે સજ્જવ બેતીનો આગ્રહ ઉપકારક છે.

સૂચિ પર પાંગરેલા જીવનની આધારશિલા એટલે અન્યોન્ય આધારિત જીવન (symbiosis). સમગ્ર જીવસૂચિ પરસ્પર જોડાયેલી છે. એ પરસ્પરતા ખોરવાય ત્યારે બાયોડાઈવર્સિટી ખોરવાય છે. આજે વાધ બચાવવાના પ્રયત્નો થઈ રહ્યા છે તેની પાછળનું પ્રેરક બળ કેવળ જીવદ્યા નથી, પરંતુ બાયોડાઈવર્સિટીની જગતવણી માટેની વૈજ્ઞાનિક સમજણ છે. વાધની ચિંતા

થાય તેટલી ચિંતા ગાયની નથી થતી. વસૂકી ગયેલી ગાયને કતલખાને કે પાંજરાપોળમાં જવું પડે તેનું ખરું કારણ એ છે કે માણસને છાશના પોદળાનું મૂલ્ય નથી સમજાતું.

### ગોકુલ એટલે ધરતી પર પ્રગટેલું પ્રેમકાબ્ય

ગોકુલ એટલે ધરતી પર પ્રગટેલા પ્રેમનું કાબ્ય. ગોલોક એટલે વૈકુંઠનું અલૌકિક આશ્રય. કૃષ્ણ દ્વારા સિદ્ધ થયું કે પ્રેમ એ જ ઐશ્રય છે. કૃષ્ણ ઉઘાડા પગે વનરાવનમાં ગાયો ચરાવવા જાય તેથી માતા યશોદાને ચિંતા થાય છે. કૃષ્ણ માતાને સમજાવે છે કે હું ગાયમાતાનો સેવક છું. માતા ઉઘાડા પગે ફરે તો હું એનો સેવક પગરખાં શી રીતે પહેરું ? આદરણીય ડોગરે મહારાજ કથામાં આ પ્રસંગ કહીને ઉમેરતા : 'ખાઈને રાજ થાય તે વૈષ્ણવ નથી, જે ખવડાવીને રાજ થાય તે વૈષ્ણવ છે.' માલદાર કૃષ્ણભક્તો હવે ફૂતરાં પાળે છે, ગાય નથી પાળતા...

યાજ્ઞવળ્ય આત્મનિષ હતા. અમને ગાયોની કામના છે એવું સ્પષ્ટ કહીને એમણે સિદ્ધ કર્યું કે આત્મનિષા અને અત્મનિષા વચ્ચે કોઈ આંતરવિરોધ નથી. ગાંધીજીએ ગાયને 'કરુણાની કવિતા' તરીકે બિરદાવેલી. આપણે ગાયને રક્ષણ આપીશું તો ગાય જરૂર આપણને રક્ષણ આપશે.

□ 'પતંગિયાની અમૃતયાત્રા'માંથી સાભાર

## સાચું સુખ શ્રી કિશોરભાઈ દડિયા

### 'દ'

ધમંડ, ધર્ષણ કે ધૃતાથી કોઈને ધાયલ કરીશું તો, ધટમાળની ધરિયાળ ધુમતી...ધુમતી... ધડપણમાં ધસીને ધસરડા કરાવશે... માટે ધાયલ કરે તેવી ધટનાઓમાં ધટાડો કરી, ધનિષ્ઠતાથી ધરીશું આપણા ધડતરને... તો ધનધોર-થઈ આપણું ધર, ધર-સંસાર ધણું આપશે... સાચું સુખ.

### 'ચ'

ચિંતાની ચિનગારી ચિંતિત કરી ચેતવે તે પૂર્વે ચિંતન કરી ચિંતનાત્મક ચર્ચા કરી ચોકસાઈથી ચાલીશું ચાણકયના ચતુર ચાતુર્યથી...તો

ચોકસતાથી ચોપાસ ચેતાશે

ચિંતન અને ચાહણાના ચિરસ્મરણીય ચેતનસભર ચિરસ્થાઈ ચિદ્યાતા ચુકાદાઓ ચિરકાલીન થશે ને પામણો ચાહનું સાચું સુખ.

### 'છ'

છતની છનાછનીથી છડી જવાનું છિદ્ધરાપણું...કે છતના છણકાથી છેતરીશું કોઈને છદેચોક...તો છિન્ભન્ભિન્ન થઈ છતની આવી છેતરામણી/છેતરબાજ છેલ્લે આપણે જ છેતરી છુંમંતર થઈ જશે. છતને સ્વીકારો છત્ર, બનો છત્રધાયા તો છલકાતો મીઠડો છાંયડો હૈયાંનો અને છૂટ અને છટાથી પામણો સાચું સુખ છાને છાને. (કમશઃ)

## અષ્ટાવક્તગીતા તત્ત્વાવલોકન

ડૉ. કલાબહેન પટેલ

### આત્માનુભવોપદેશ વર્ણન નામ

#### પ્રકરણ-૧ (VII)

મુક્ત જાણે મુક્ત જ છે, બદ્ધ જાણે બંધાયેલો,  
‘જેવી મતિ તેવી ગતિ’, લોકવાયકા સાર છે. ॥૧૧॥ (પ્ર.૧)  
પોતાની પૂર્ણતાના અજ્ઞાનના કારણે જ માનવી,  
પોતાના નિરાકાર સ્વરૂપને મર્યાદિત સાકાર શરીરવાળો  
માને છે. આ માન્યતા જ તેનું અજ્ઞાન છે. તેથી જ  
પોતાને દેહ માની દેહાભિમાન કરતો રહી, તેની સાથે  
ખોટું તાદાત્ય સાધી, પોતે એક વ્યક્તિ તરીકે હું જીવ  
દ્ધું, કર્તા દ્ધું, ભોક્તા દ્ધું, એવું માનીને કર્મના ચકાવામાં  
બંધાતો રહે છે. અજ્ઞાનને કારણે મનાયેલી આ માન્યતા  
છોડી દઈ, પોતે પોતાના સ્વરૂપ વિશે આત્મચિંતન કે  
આત્મવિચારણા કરે તો? ગુરુનો સત્સંગ કે શાસ્ત્ર શ્રવણ  
શબ્દમાણથી, એ જરૂર જાણી શકે, કે પોતાના  
મર્યાદિત દેહાભિમાન અને અહંકારના કારણે જ પોતે  
મર્યાદિત બની ગયો છે. એ રીતે પોતે મર્યાદિતતામાં  
બંધાઈ ગયો છે. તેણે પોતાની ભ્રમિત ભરેલી માન્યતાને  
બદલવા વિવેકબુદ્ધિ વાપરવી જ રહી.

પરંતુ કેવળ મતિ કરવા માત્રથી મુક્ત થઈ જવાનું નથી. સોઓહમ્-સોઓહમ્ કે અહં બ્રહ્માસ્મિ, બોલ  
બોલ કરતાં રહેવા માત્રથી પણ મુક્ત થઈ જવાનું નથી.  
તેનાથી આત્મજ્ઞાન થઈ જતું નથી. બુદ્ધિમાં તે સમજ  
નિષ્ઠ થવી જોઈશે.

જીવો બે પ્રકારે છે. (૧) કામનાયુક્ત જીવ  
અજ્ઞાની. જેવી ઈચ્છા કે કામના, તેવી જીવની ગતિ.  
(૨) કામના રહિત, નિષ્કામી જીવ, જ્ઞાની.

જે નિષ્કામી છે, તે શાસ્ત્ર અધ્યયન દ્વારા, ચાલુ  
જીવન જીવતાં જીવતાં, તેને શાસ્ત્રનો ઉપદેશ મનમાં  
વસી જતાં, તેવું ચિંતન, મનન, વારંવાર કરતાં  
રહેવાથી, શ્રદ્ધાના બળે, તેનામાં જ્ઞાનની તત્પરતા  
વધતાં, સાધનાના ફળસ્વરૂપે, દ્વન્દ્વરૂપ સાપેક્ષ સંસારથી  
તે મુક્ત થતો જાય છે. ત્યાર પછી પોતાના શરીર સાથેનું  
તાદાત્ય કેટલું દૃઢ છે, તેના પર તેના અહંકારની  
માત્રાનો આધાર રહે છે. એક વાર અહંકારની ગ્રંથિ  
કેટલી ઢીલી થવા માંડે, તેના પર નિરહંકારી, નિરપેક્ષ  
આત્મજ્ઞાનનો આધાર રહે છે. માટે જ, શરીર પર

જેટલી આસક્તિ, વિશ્વાસ કે પ્રેમ રહ્યાં છે, તેનાથી વધુ  
પ્રેમ, શ્રદ્ધા, વ્યાપક આત્મા પર થવા જોઈશે. સઘળાં  
કર્મો લોકહિતાર્થે નિષ્કામ ભાવે, સ્વાર્થની ગંધ પણ  
લાયા વગર, રાગદ્વેષ વગર, અકર્તાના ભાવથી થવાં  
જોઈશે. પરંતુ પોતે અન્યથી જુદો છે, વિશેષ છે એવી  
માન્યતા ધરાવશે તો આત્મજ્ઞાન થવું મુશ્કેલ છે.  
સ્વરૂપના બોધ સાથે તે પ્રકારનું જ ચાલુ ચિંતન અને  
તે સાથે વાણીવર્તનરૂપી આચરણ પણ સભાનતાપૂર્વકનાં,  
નિષ્કામી હોવાં જોઈશે. તો જ વખત જતાં શરીરથી  
અલગ થઈ, એટલે કે દેહાભિમાનથી મુક્ત થઈ  
સાક્ષીરૂપમાં તદ્વાપ થવાનો, સ્થિત થવાનો લ્હાવો લઈ  
શકાશે.

પોતાના વ્યક્તિત્વમાં નમ્રતા, સરળતા, અહિસા,  
શાંતિ, પ્રસન્નતા તથા નિશ્ચયાત્મક બુદ્ધિ વગરે ઉમેરાતાં  
જવાં જોઈશે. કોઈપણ પ્રકારે શારીરિક, માનસિક,  
બૌદ્ધિક અભિમાન કે અહંકાર ગળાતો જવો જોઈશે.  
મુક્તિ કે મોક્ષને પુરુષાર્થ એટલા માટે કહ્યો છે કે મનુષ્ય  
માટે જ તે શક્ય છે. તેની પાસે ઈશ્વરદત્ત Freedom  
of Choice છે. પોતાની ત્રણે સ્વતંત્ર શક્તિઓનો  
(ઇચ્છા, કિયા, જ્ઞાન) સદ્ગુરૂઓનો તે કરી શકે છે.

જ્ઞાનમાર્ગમાં અવરોધરૂપે આવતા અહંકાર જેવા  
પ્રતિબંધકને દૂર કરવા, પોતાનામાં સંયમ, એકાગ્રતા,  
તલ્લિનતારૂપી પુરુષાર્થ વધારવો પડશે. આ પ્રમાણે  
એકવાર મનની જે જે દૃઢ માન્યતાઓ મુક્તિ માટે  
અવરોધક રૂપે હતી, જે મનમાં દૃઢ થયેલ હતી, તે જ  
મન બદલાઈને મુક્તિ માટે સહાયક નિવારી શકે એમ  
છે. ‘યા મતિ સા ગતિ’ અથવા તો ‘પોતે જ પોતાનો  
બંધુ અને પોતે જ પોતાનો શત્રુ’ એ ભગવાનનું  
ગીતાવાક્ય ચરિતાર્થ થઈ શકે એમ છે. સત્યને પામવાની  
આ જ યુક્તિ કે પ્રક્રિયા છે.

આત્માને અકર્તા રૂપે જાણો, તો અહંકાર ઢીલો થશે.  
દ્વૈત કે ભેદ અપૂર્ણતાના ઝ્યાલના કારણે હોવાથી  
ભયજનક રહ્યા છે. એકવાર તે બંધનકર્તા છે, એવું  
(અનુસંધાન પાના નં.૨૫ ઉપર)

## ‘રાગ-દ્રેષનું તત્ત્વજ્ઞાન’

શ્રી નીતિનચંદ્ર જ. દેસાઈ

### ગમો અને અણાગમો

રાગ-દ્રેષ જ આ સંસારને અથવા પ્રપંચની દુનિયાને સંસ્થાપિત કરે છે. એનો સંપૂર્ણ નાશ બ્રહ્મના જ્ઞાન દ્વારા થઈ શકે છે.

રાગ-દ્રેષ વાસના છે. એની ચાર અવસ્થા છે. રાગ-દ્રેષ, વાસના, સંસ્કાર અને ગુણ આ ચારે એકબીજામાં ગુંથાયેલા છે. તેઓ સહઅસ્તિત્વ ધરાવે છે. રાગ-દ્રેષનું સ્થાન મન અને ઈન્ડ્રિયો છે. એકનો નાશ કરવાથી બીજાનો નાશ આપોઆપ થઈ જાય છે.

મૈત્રી, કરુણા, મુદ્રિતા અને ઉપેક્ષા જેવા સદ્ગુણા કેળવવાથી તે રાગ-દ્રેષને ક્ષીણ કરે છે. આ પ્રતિપક્ષ ભાવના પદ્ધતિ છે અથવા રાગદ્રેષથી વિરોધી સદ્ગુણની કેળવણી છે.

અવિદ્યાનો નાશ કરવાથી, રાગ-દ્રેષનો નાશ થાય છે. રાગ અને દ્રેષ, અવિદ્યા અથવા અજ્ઞાનનું રૂપાંતર અથવા પરિણામ છે.

ભક્તિની આગ પણ રાગ-દ્રેષને સંપૂર્ણ બાળી નાખે છે. નિષ્કામ કર્મયોગ અથવા નિઃસ્વાર્થ સેવા પણ રાગદ્રેષને ઘણો અંશો નિર્બિજ બનાવી દે છે.

વૈરાગ્યની તલવાર વડે રાગનો ધ્વંશ કરો અને વૈશ્વિક પ્રેમ વડે દ્રેષનો.

રાગ-દ્રેષ ઘણાં રૂપો ધારણ કરે છે. તમને કેટલાક ખાદ્યપદાર્થો ગમે છે અને કેટલાંક નથી ગમતા. તમને કેટલાંક વખ્તો પસંદ પડે છે અને કેટલાંક બીજાં નથી પડતાં. તમને કેટલીક વ્યક્તિઓ ગમે છે અને કેટલીક બીજી નથી ગમતી. તમને કેટલાંક સ્થળો ગમે છે અને કેટલાંક સ્થળો નથી ગમતાં. તમને કેટલાક અવાજો પસંદ છે અને કેટલાક નાપસંદ પડે છે. તમને કેટલાંક રંગો ગમે છે અને કેટલાક નથી ગમતાં. તમે ઠંડાં પીણાં પસંદ કરો છો અને માદક પીણાં નાપસંદ કરો છો. તમે પ્રશંસા, માન, સન્માન પસંદ છે અને નિદા, ઉપેક્ષા અને અપયશ પસંદ નથી. તમને કેટલાક અન્ય ધર્મો, દાસ્તિકોણ, અભિપ્રાય પસંદ નથી. તમને સગવડ અને આનંદ પસંદ છે અને અગવડતા અને દુઃખ પસંદ નથી.

આ રીતે તમને મનની શાંતિ નથી કારણ કે મન હંમેશાં ચંચળ અને ઉત્તેજિત થયેલું છે. રાગ-દ્રેષના તરંગો હંમેશાં મનને ઉત્તેજિત કરે છે. રાગ-દ્રેષના તરંગો મનમાં ઉદ્ભબવે છે અને થોડા સમય પછી શાંત થઈ જાય છે. પછી ફરીથી બીજા તરંગો ઉદ્ભબવે છે અને આ રીતે ચાલ્યા કરે છે. મન સમતુલિત રહેતું નથી. મનને શાંતિ નથી. જેણે રાગદ્રેષનો નાશ કર્યો છે તે હંમેશાં ખુશ, શાંત, આનંદિત, દઢ અને તંદુરસ્ત છે. ફક્ત એ જ જે રાગદ્રેષથી મુક્ત છે, લાંબું આયુષ્ય મેળવશે. રાગ-દ્રેષ જ બધી આધિ-વ્યાપિનું ખરં કારણ છે.

જ્યાં જ્યાં સુખ અને આરામ છે ત્યાં રાગ છે અને જ્યાં જ્યાં દુઃખ અને અગવડ છે ત્યાં દ્રેષ છે. માણસને એવી વસ્તુઓના સાત્ત્નિધ્યમાં રહેવું છે જે તેમને સુખ-સગવડ આપે છે. તે, જે વસ્તુઓ તેને દુઃખ આપે છે તેને દૂર કરે છે.

તમને દુઃખ આપતા પદાર્થો તમારાથી દૂર હોવા છતાં તેની યાદ તમને દુઃખ આપશે. ફક્ત દ્રેષની વિચારધારા દૂર કરવાથી જ તે તમને સુખ આપશે. ફક્ત વૃત્તિ અથવા વિચારનો તરંગ જ દુઃખ આપે છે, પદાર્થ નહિ. માટે જ વૈશ્વિક પ્રેમ અને બ્રહ્મભાવના અથવા ઈશ્વરભાવ તમામ પદાર્થોમાં કેળવી દ્રેષના તરંગોનો નાશ કરવા પ્રયત્ન કરો. ત્યારે તમને સમગ્ર વિશ્વ ભગવાનના પ્રગટીકરણ રૂપે દેખાશે. વિશ્વ અથવા વૈશ્વિક પદાર્થો સારા કે ખરાબ નથી, પરંતુ એ તમારા મનની હલકી વૃત્તિઓ એને સારું કે ખરાબ બનાવે છે. આ મુદ્રો હંમેશા ધ્યાનમાં રાખો. દુનિયા અને પદાર્થોમાં ભૂલો શોધશો નહીં. તમારા મનની ભૂલો શોધો.

રાગ-દ્રેષનો નાશ એટલે અજ્ઞાનતાનો નાશ અથવા મન અને દુનિયાનો ઘ્યાલ.

જે માણસે આ બે પ્રવાહો કે જે શાંતિ, જ્ઞાન અને ભક્તિના ખરા શત્રુ છે તેને દૂર કર્યા નથી, તેને માટે ધ્યાન, શાંતિ, સમાધિ શક્ય નથી. જેઓ એમ કહે છે કે, ‘હું ઊંડા ધ્યાનમાં ઉત્તરી જાઉં છું, મેં આત્મસાક્ષાત્કાર

અને સમાધિ મેળવ્યાં છે. હું તમને પણ સમાવિમાં જવામાં મદદ કરી શકું છું' એ ચોક્કસપણે પાંઠડી છે. જો તમે એનામાં રાગ-દ્વેષ, લગાવ, ઘૃણા, પક્ષપાત, અસહનશીલતા, ગુસ્સો, કોધ જુવો તો જાણજો કે તે ભિથ્યાચારી છે. તેની સંગત દૂર કરી દો. એનાથી સન્માનપૂર્વકનું અંતર રાખો કારણ કે તમને પણ ચેપ અથવા સંસર્ગ લાગશે. ચેતો, ચેતો ચેતતા રહો !

### **અધ્યારોપ અથવા અધ્યારોપણ**

અધ્યારોપ, અધ્યારોપણ છે ! આ વેદાંતનાં મૂળભૂત સિદ્ધાંત છે. તમે અધ્યારોપને સમજ્યા વિના વેદાંતના અભ્યાસમાં આગળ વધી શકો નહિ. વાસ્તવિક રીતે આ સંસાર (જગત)નું ક્યારેય સર્જન થયું નથી. આ સંસાર-જગત બ્રહ્મ ઉપર અધ્યારોપિત થયેલું છે. આ જગત કાલ્યનિક છે, કે જ્યાં ફક્ત બ્રહ્મ જ અસ્તિત્વ ધરાવે છે. આને અધ્યારોપ કહેવાય. આ અધ્યારોપણ યુક્તિ દ્વારા પેટાભાડે આપેલું છે જેને અપવાદ કહે છે.

તમારે તમારા મિત્ર શ્રીરામપ્રતાપને મળવું છે. જ્યારે તમે એને ઘેર જાઓ છો, એ ત્યાં નથી. તમને કહેવામાં આવે છે કે તે બજીરમાં અમુક દુકાને ગયો છે. તમે એના દરવાજે ઊભા રહો છો અને ટૂંક સમયમાં રામપ્રતાપ જેવી દેખાતી કોઈ વ્યક્તિ આવતી તમે જુવો છો. દૂરથી તમે તમારા મનમાં નિર્ણય કરો છો કે આવનાર વ્યક્તિ બીજું કોઈ નહિ પણ રામપ્રતાપ છે. પરંતુ થોડા સમય પછી જ્યારે તે ખરેખર તમારી નજીદી આવે છે ત્યારે તમે જાણો છો કે એ રામપ્રતાપ નતી પરંતુ કૃષ્ણગોપાળ છે. તમે કૃષ્ણગોપાળ ઉપર રામગોપાળનું અધ્યારોપણ કર્યું. આ અધ્યારોપ છે.

બરાબર એ રીતે આવનાર વ્યક્તિ ખરેખર રામપ્રસાદ જ છે, તમે કદાચિત એમ વિચારો કે આવનાર વ્યક્તિ અન્ય કોઈ વ્યક્તિ છે, પરંતુ જ્યારે તે પાસે આવે છે ત્યારે એ રામપ્રતાપ જ હોય છે. આ બીજા પ્રકારનું નકારાત્મક અધ્યારોપણ છે. આગળના કિસ્સામાં તે હકારાત્મક અધ્યારોપણ હતું. આ બંને કિસ્સામાં એક વ્યક્તિને બદલે બીજી વ્યક્તિની ભૂલભરેલી ધારણા હતી.

અધ્યારોપ એ વાસ્તવિક પદાર્થના અજ્ઞાનનું પરિણામ છે. સામાન્યપણે વ્યક્તિ દોરડાને સાપ, થાંભલાને

માણસ, છીપલાને ચાંદી અને મુગજળને પાણીમાં ભૂલ કરે છે. સંધ્યાકાળના ધૂંધળા પ્રકાશમાં તમે ભૂલથી દોરડીને સાપ ધારી લો છો. તમે ભયંકર ગભરાઈ જાઓ છો, પરંતુ તમારો મિત્ર હથમાં દીવો લઈને આવે છે અને ખાત્રી આપે છે કે એ ફક્ત દોરડી જ છે. હવે તમે જેને સાપ ધારી લીધો હતો તેને ફરીથી જુઓ છો અને જુઓ છો કે તે નિસ્તેજ પડ્યો છે અને તે વાસ્તવમાં દોરડી જ છે અને સાપ નથી. હવે અધ્યારોપ અદશ્ય થઈ જાય છે. આ કિસ્સામાં સાપ હતો જ નહિ. એ ફક્ત દોરડી હતી જે સાપ જેવી દેખાતી હતી. સાપ તો પહેલાં પણ નહતો. અત્યારે પણ નથી અને ભવિષ્યમાં પણ નથી રહેવાનો (ત્રણે કાળમાં) એટલે કે તમે સાપ જોયો તે પહેલાં પણ ન હતો, તમે જ્યારે ખરેખર જોઈ રહ્યા હતા ત્યારે પણ ન હતો અને જ્યારે તમારો મિત્ર દીવો લઈને આવ્યો અને તમને ખાત્રી આપી કે ત્યાં ફક્ત દોરડી જ છે ત્યારે પણ ન હતો. તો પછી જ્યારે ત્યાં ફક્ત દોરડી હતી તમે સાપ શા માટે જોયો ? આ તમારી સમજશક્તિની બહાર છે. તમે ફક્ત એટલું જ કહેશો કે મને સાપ જેવું દેખાયું. એ જ પ્રમાણે આ જગતમાં વિવિધ પદાર્થરૂપે સર્વ કાંઈ તમે જુઓ છો તે ફક્ત બ્રહ્મ છે. ભૂતકાળમાં ફક્ત બ્રહ્મ હતું અને ભવિષ્યમાં પણ તે રહેશે. જ્ઞાનીઓ માટે જગત છે જ નહિ. આ જગત જે રીતે દેખાય છે તે ફક્ત અજ્ઞાનીઓને જ. જ્ઞાનના ઊંડા કાળ સુધી તમામ અજ્ઞાનની માયામાં જ છે. તે વિવિધ પદાર્થો જુઓ છે. તે આનંદ અને દુઃખ ભોગવે છે. તે કષ્ટ અને પીડા ભોગવે છે. એ ગમા અને અણગમાને પરાધીન થાય છે. પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને પાંચ કર્મન્દ્રિયો, બધી જ કાર્ય કરે છે અને તમને વિવિધ પદાર્થો ટેકરીઓ, ઉંગરો, નદીઓ, માણસો, પ્રાણીઓ અને તમામ જ્ઞાન થાય છે. પરંતુ જ્યારે ગુરુકૃપા દ્વારા અને શ્રવણ, મનન અને ધ્યાન વડે નિરંતર શુદ્ધીકરણની સાધના દ્વારા જ્યારે વાસ્તવિકતા જ્ઞાન થાય ત્યારે જગત વાસ્તવિક જણાતું નથી. તમે ફક્ત એક જ બ્રહ્મને જ જુવો છો. ત્યારે તમે કોઈને વિકારી શકશો નહિ. તમે કોઈને નાપસંદ કરી શકો નહિ, કારણ કે તમે તમારી જાતને અથવા બ્રહ્મને બધામાં જુઓ છો. તમે તમારી જાતને નાપસંદ કરી શકો ? તમે તમારાથી અન્યને નાપસંદ કરી શકો, પરંતુ તમે તમારી જાતને નાપસંદ નહિ

કરી શકો. જ્યારે તમે બધામાં જ તમારી જાતને જ જુઓ તો પછી કોને વિકારો? તમે શુદ્ધ વૈચિક પ્રેમનું મૂર્તસ્વરૂપ બની જાવ છો.

તમે એક દોરડાની શોધમાં છો. તમે એક શોધો છો. પરંતુ અંધારામાં તમે એને સર્પ માની લો છો. તમે ત્યાંથી દોડી જાઓ છો. તમે ઘરમાં તમામ જગ્યાઓએ શોધો છો અને શોધવામાં નિષ્ફળ રહો છો. તમારો ભાઈ દીવો લઈને આવે છે અને તમે જેને સર્પ માની લીધો હતો તે દોરડું બતાવે છે. હવે તમે દોરડું જુવો છો. હમણાં જ તમે સર્પમાં દોરડાને જોયું, એ જ પ્રમાણે સંસારના તમામ પદાર્થોમાં બ્રહ્મને જોશો. બ્રહ્મની શોધમાં પર્વતની ગુફામાં દોડી જવાનું નથી. તમારે તમારી આજુભાજુની તમામ વસ્તુઓમાં પ્રભુ અથવા બ્રહ્મને જોવાનો મહાવરો રાખવો પડશે. જ્યારે તમે પદાર્થ નીચે રહેતી વાસ્તવિકતાને જ્ઞાત કરી શકશો ત્યારે તમે પછી ધોકો નહીં ખાઓ.

અત્યંત ઉભત થયેલ બ્રહ્મનિષ ગુરુ જેને માટે સંસાર જ નથી, તેઓ પોતાની ઉભત સ્થિતિમાંથી શિષ્યને શિક્ષા આપવા નીચે આવે છે, છતાં પણ તે ત્યારે તેની બ્રાહ્મૈક્યતા માટે સંપૂર્ણ જાગ્રત છે. તે સંપૂર્ણ

### (અષ્ટાવક્ગીતા તત્ત્વાવલોકન અનુસંધાન પાના નં.૨૨ ઉપરથી ચાલુ)

જાણવા માત્રથી અદ્વૈતને જાણવાની તત્પરતા વધે છે. અદ્વૈત આત્મા જ એક માત્ર સર્વનું અધિકાન છે, એવું જાણવું, અનુભવવું, એ જ જ્ઞાન અને મુક્તિ છે.

બંધન અને મુક્તિ એક દ્વારા, સાપેક્ષિત જોડું છે. બંને એક બીજા પર અવલંબિત છે. બંધન પોતાના વિશેની જૂઢી માન્યતા, એક બ્રમ માત્ર છે અને મુક્તિ પણ વિભ્રમ જ છે. બંધનબ્રમને દૂર કરવા, કાંટાને કાઠવા જેમ કાંટો જોઈએ, તેમ મુક્તિરૂપી મહાબ્રમ ઊભો કરવામાં આવે છે. આમ, બંધન અને મોક્ષ, બંને મનની કલ્પના માત્ર છે. મન એ જ બંધન અને મોક્ષનું કારણ છે. માટે જ મનનું અધિકાન, મૂળસ્થાન શોધો. તે ક્યાંથી પ્રગટ થયું તથા તેનો લય શામાં છે? આવું શોધન જ મનનો નાશ કરાવશે, અને ત્યારે જ તેના અધિકાનની પ્રાપ્તિ થશે, જે સર્વનું અધિકાન પણ છે. તે જ હું, એક માત્ર અદ્વિતીય આત્મા, સૌથી અસંગ, કેવળ સાક્ષીમાત્ર, શુદ્ધ ચૈતન્ય સ્વરૂપ રૂપે છે.

જાણે છે કે તે જ બ્રહ્મ છે અને શિષ્ય પણ. પરંતુ એમની સહાનુભૂતિ અને પ્રેમના લીધે લાયક વિદ્યાર્થીને બ્રહ્મનું જ્ઞાન પ્રદાન કરી એના પર કૃપાદિષ્ટ વરસાવે છે.

આ અધ્યારોપ છે જેને સારી રીતે સમજવાનું છે. તમે આ સિદ્ધાંત સંપૂર્ણ રીતે ગ્રહણ કરી શકો તો તમે વેદાંત સહેલાઈથી સમજી શકશો. આખું જગત ફક્ત બ્રહ્મ ઉપર અધ્યારોપ થયેલું છે. એના પર વિચાર કરી શકો ‘આ શરીર પાંચ તત્ત્વોનું બનેલું ઘર છે જેમ રહેવાનું ઘર ઈટ, સિમેન્ટ, લાકડું અને લોખણું બનેલું છે, મારામાં રહેલો આત્મા તમામ જીવોમાં રહેલો આત્મા જ છે, આ ભટકતું મન જ બધા દુઃખ અને દુર્દ્શાનું કારણ છે.’ આ વિચાર ઉપર ધ્યાન ધરી શકો તો તમે કાયમ ખુશ, શાંત અને અનંત પરમાનંદમાં રહી શકો.

શું તમે કયારેય આ સત્ય પર વિચારશો અને સંસારના વ્યસ્ત જીવન વચ્ચે સુખ અને દુઃખના બાદલાતા સંજોગોમાં આનંદિત રહેશો? શું તમારા આત્માને બ્રહ્મમાં સ્થિર કરી શકશો જે આ શરીર, મન અને પ્રાણ, જીવ અને જગત, માયા અને ઈશ્વર, કારણ અને કાર્યનો આધાર છે.

આત્મા સાક્ષી વિભુ પૂર્ણ, મુક્ત ચેતન અક્ષિય, અસંગ, નિઃસ્પૃહ, શાંત, ભાંતિથી સંસારી દીન. ॥૧૨॥ (પ્ર.૧)

આત્મચૈતન્ય સ્વયંપ્રકાશક ચૈતન્ય હોઈ સર્વને પ્રકાશિત કરી શકે છે. તેને તેમના કામનારહિત મનમાં આત્મજ્ઞાન થઈ શકે છે. લગ્ન સમયે ભાગી જનાર સંતોના દાખલા પુરાવા રૂપે છે. શાંત શુદ્ધ મન એટલે એવું મન, જ્યાં કોઈપણ સ્પૂહા કે કામના માત્રાનો નાશ છે.

પરંતુ જે અજ્ઞાની છે, જેને સાચા સ્વરૂપનું જ્ઞાન નથી, તે તો પદાર્થોમાંથી સુખ મેળવવા જંખે છે. માટે જ કલ્પિત એવા ભિથ્યા સંસાર સાથે તાદાત્મ્ય સાધીને તેની સાથે આસક્તિ સેવે છે. તે પોતાને અધૂરો ગણતો હોવાથી, સંસારથી મોહિત થઈ શું ગ્રામ કરે છે? કેવળ પરાધીનતા, દીનતા. આવો અજ્ઞાની અભાગી જ કહેવાય. માટે જ તેને અષ્ટાવક્ગુરુ દીન, હીન નામે નવાજે છે.

## મૂર્ખશિરોમણિ કોણા ?

ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી

‘પૃથ્વી પર વસતા માણસોમાં મૂર્ખશિરોમણિ કોણા ?’ અકબર બાદશાહે પોતાના અંગત મિત્ર અને સચિવ બિરબલને હસતાં હસતાં આવો વિચિત્ર સવાલ પૂછી નાખ્યો. વિચક્ષણ બુદ્ધિપ્રતિભા ધરાવતા બિરબલ પોતાની આગવી શૈલીમાં એનો જવાબ આપતાં કહ્યું, ‘જહાંપનાહ, આપના સવાલમાંથી જે વસ્તુ નિશ્ચિતરૂપે ફલિત થાય છે તે એ છે કે, પૃથ્વી પર વસતા માણસો એટલે આપણે સહુ મૂર્ખ છીએ. હવે બીજી વાત જે બાકી રહી તે મૂર્ખશિરોમણિ કોણા ? તો એનો જવાબ એ છે કે, જે વ્યક્તિ દુઃખની એક જ ઘટનાથી ત્રણવાર દુઃખી થાય છે એ મૂર્ખશિરોમણિ છે.

બાદશાહે પૂછ્યું, ‘એ કઈ રીતે ?’ બિરબલે એનો હસતાં હસતાં જવાબ આપ્યો કે એવો મૂર્ખશ્રેષ્ઠ માનવી દુઃખ આવવાનું છે એવું વિચારી એના આગમનની ભાવિ કલ્પનાથી સહુપ્રથમ તો દુઃખી થાય છે, ત્યારપછી ખરેખર જ્યારે દુઃખ આવી પડે છે ત્યારે, ‘અરે, બાપલા મરી ગયો, મારું તો આવી બન્યું’ એવું બોલતો બોલતો એ દુઃખી થતો હોય છે અને છેવટે દુઃખ અને શોકનાં વાદળો વિખરાઈ ગયા પછી પણ એને વારંવાર યાદ કરીને એ મૂર્ખશિરોમણિ ત્રીજીવાર દુઃખનો અનુભવ કરતો હોય છે !

આપણો આમાં ક્યાં સમાવેશ થાય છે ? તે આપણે સહુએ વિચારી લેવાનું છે. પરંતુ આપણી પાસે એ વિચારવાનો પણ સમય ક્યાં છે ? આપણે તો બસ આંખો મીંચીને એકવીસમી સદ્ગી તરફ આગળ વધી રહ્યા છીએ ! માણસ જાતની આ આંધળી ઢોટ એને કઈ તરફ લઈ જશે એ તો ભગવાન જાણે ! બાકી આજના સમ્ભ્ય અને સુસંસ્કૃત કહેવાતા સમાજનો બહારથી ટીપટોપ લાગતો માનવી અંદરથી સાવ ખાલીખમ બનતો જાય છે ! આવતીકાલની વધુ પડતી ચિંતા અને ટેન્શન એક પ્રકારના વ્યાપક ચેપી માનસિક રોગ તરીકે આજે સર્વત્ર ફેલાઈ ચૂક્યા છે.

પહેલાંના સમયમાં આપણે ત્યાં એમ કહેવાતું કે, કાજુ દુબલે કયું ? તો એનું કારણ હતું સારે ગાંવકી ચિંતા. વાત પણ વાજભી હતી. આ વાતને આજના સંદર્ભમાં મૂકવી હોય તો એમાં થોડો ફરફાર કરીને

પૂછવું પડે કે, ઈતની સારી ચિંતા કયું ? એનો જવાબ છે, સારા ગાંવ કાજુ. આપણા સહુની આજે આ હાલત છે. આપણે બધા આખી દુનિયાના કાજુ-ન્યાયાધીશ બનીને બેસી ગયા છીએ અને આખી દુનિયાનો ભાર જાણે પોતાના માથા પર હોય એ રીતે ચિંતાતુર અને ગંભીર બનીને ફરતા હોઈએ છીએ. વાસ્તવમાં ગાડાની નીચે ચાલતું કૂતરું એમ માને કે, આખા ગાડાનો ભાર હું જ વહન કરું છું. ‘શક્ટનો ભાર જ્યમ શ્વાન તાણે.’ આપણા સહુની માનસિક પરિસ્થિતિ લગભગ આવી જ કંઈક હોય છે.

કોમ્યુટર યુગનો માનવી આજે ભારે અસલામતી અનુભવી રહ્યો છે ! એ પોતાનું માનસિક સંતુલન ધીમે ધીમે શુમાવવા લાગ્યો છે. વગર બોલાવ્યે આવી પડેલા અતિથિના જેવી ચિંતા આપણા સહુના મનમાં ‘માન ન માન મૈં તેરા મેહમાન’ કહીને કાયમ માટે અડો જમાવીને બેસી ગઈ છે. એને આપણે જો દબાણપૂર્વક હઠાવવા માટેનો પ્રયત્ન કરીએ, તો સુપ્રિમ કોર્ટનો ‘સ્ટે ઓર્ડર’ લાવીને એ મૂકી દે છે. આ ચિંતા, ઈઞ્ચા-દ્રેષ્ટ તથા વિખાદ જેવી વિધાતક વૃત્તિઓને કારણે હાઈ જલડ્યેશર, ડિપ્રેશન, નવસ બ્રેકડાઉન, વદ્યરોગ તથા અનેક પ્રકારની માનસિક બીમારીઓનો આંક હિવસે ને હિવસે વધુ ને વધુ ઊંચો જતો જાય છે.

અમેરિકાના મહાન મનોવૈજ્ઞાનિક વિલિયમ જેન્સનું આ અંગેનું તારણ ખૂબ જ વિચારવા જેવું છે. તેઓ કહે છે, ‘વર્તમાન અને ભવિષ્યની નિરર્થક અને કાલ્યનિક ચિંતાઓ તથા મનમાં છુપાયેલા અનેક પ્રકારના ભયને લીધે શરીરના સ્નાયુઓ તથા સમગ્ર નાડીતંત્ર ઉપર અનાવશ્યક ભાર દબાણ થતું હોય છે, આને કારણે માણસની કાર્યક્ષમતા ઉપર ખૂબ જ ભારે અવળી અસર થાય છે. એટલું જ નહિ તે અનેક પ્રકારના માનસિક રોગોને નિમંત્રે છે. જે અકાલ મૃત્યુનું કારણ બનતાં હોય છે.’

આજે આપણે કોઈપણ ક્ષેત્રમાં કામ કરતા હોઈએ, આપણામાંથી ચાહે કોઈ ડોક્ટર હોય કે પ્રોફેસર હોય, વૈજ્ઞાનિક હોય કે ઈજનેર હોય, વકીલ હોય કે વેપારી હોય, અધિકારી હોય કે સામાન્ય કર્મચારી, સહુ કોઈ

આવતીકાલની ચિંતા અને વિવિધ પ્રકારના અકારણ ભયથી ગ્રસ્ત હોઈએ છીએ. લોકોના અભિપ્રાયોને આપણે વધુ પડતું મહત્વ આપતા થઈ ગયા છીએ. તે એટલી હુદુ સુધી કે આપણે પોતાનું જ સર્વ ગુમાવવા લાગ્યા છીએ. હું આમ કરીશ તો ફ્લાણી વ્યક્તિ મારે માટે શું કહેશે ? પેલી વ્યક્તિ શું સમજશે ? એ બધાનો વિચાર કરી કરીને આપણે વર્તતાં હોઈએ છીએ. આપણા જીવનનો બધો આધાર બીજી વ્યક્તિના અભિપ્રાય પર અવલંબતો હોય છે. આનાથી ભારે બીજી પરવશતા કઈ હોઈ શકે ? અને એને પરિણામે આપણાથી થઈ શકતાં અનેક સારાં કામો આપણે કરી શકતાં નથી.

તો પછી હવે આ બધામાંથી બહાર નીકળવું કઈ રીતે ? આ ભુલભુલામણી જેવી માયાજળ એ કોઈ જાહુગરની નથી. પરંતુ આપણે પોતે જ સર્જલી છે. એટલે એમાંથી બહાર નીકળવાનો માર્ગ પણ આપણે પોતે જ શોધવો પડશે. એને માટે સંત-મહાત્માઓએ આપણાને ‘સાવધાન’ નામનો એક અમોદ મંત્ર આપેલો છે. જે આપણા બધા જ અવરોધોને પાર પાડે છે. આપણા મનમાં જ્યારે જ્યારે રાગ-દ્રેષ્ટ, ચિંતા અને ભય, કોધ અને નિરાશા આવીને ઊભાં રહી જાય ત્યારે ત્યારે સહુપ્રથમ તો મનને ‘સાવધાન’ મંત્રથી એકદમ જાગ્રત કરી દેવું પડશે, ત્યાર પછી મનના પૂરૂજડપે દોડી રહેલા વાહનને માટે ટ્રાફિક સિંગલના નિયમોને અનુસરવું પડશે. લાલ સિંગલ દેખાતાં વાહનને એકદમ બ્રેક મારીને રોકી લેવું પડે છે, એ રીતે મનને પણ બે મિનિટ માટે થોભી જવા કહેવું પડશે. મનના આવેશોની ગતિને રોકતાં શીખવું પડશે. આ રીતે મનના વિચારોના ટ્રાફિકને નિયંત્રિત અને સુવ્યવસ્થિત રાખવા માટે ‘Stop, think for two minutes and go’ અર્થાત્ બે મિનિટ માટે ઊભા રહી જઈ, થોડું વિચારીને પછી આગળ વધો.’

આ પ્રયોગ આપણે સહુએ કરવા જેવો છે. આજે આપણે બધા જ્ઞાણે કોઈ હરીફાઈમાં ઊતર્યા હોઈએ એવી ગતિએ ભાગી રહ્યા છીએ. ગમે તે ભોગે બને તેટલા ઓછા સમયમાં વધુ ને વધુ ધનવાન બનવાના પ્રયત્નમાં લોકો લાગેલા છે. અને એનું ભયંકર પરિણામ પણ આપણે ઘણીવાર જોતા હોઈએ છીએ કે, એ આંધળી દોટમાં માણસે ખુદ જિંદગીથી હાથ ધોઈ નાખવા પડતા હોય છે. વધુ ને વધુ મેળવવાની વર્ધની

દોડાદોડમાં એને મળેલી જીવનની અમૃત્ય ક્ષણોને તો એ માણી શકતો હોતો જ નથી. ત્યાં અચાનક જ મૃત્યુ સામે આવીને ઊભું રહી જતું હોય છે અને જીવનના જેલમાં અધવચ્ચે જ પડદો પડી જતો હોય છે.

જીવનના આ કટુ સત્યને આપણે નથી જાણતા હોતા એવું નથી. આપણે એને ખૂબ સારી રીતે જાણતા હોઈએ છીએ. પરંતુ ‘Man is a rational animal.’ બુદ્ધિશાળી હોવાનું આપણે ગૌરવ ધરાવતા હોવાથી પોતાના પક્ષે દલીલબાજી કરવામાં આપણે ખૂબ નિષ્ણાત બની ગયા છીએ. આપણે તરત બોલી ઊઠીશું કે ભાઈ, દુનિયાદારીની વચ્ચે રહેવું હોય તો, આવું બધું તો કરવું જ પડે અને આ રીતે મનને મનાવી લઈ, ઉપર-ઉપરથી પાટાપિંડી કરી બધું ચલાવ્યે રાખતા હોઈએ છીએ. આપણી આ શાહમૃગ વૃત્તિથી કદી કોઈ પ્રશ્નનો ઉકેલ આવશે નહિ.

એના માટે આપણે પોતાની જત સાથે થોડી ધીરજ અને હિંમતથી કામ લેતાં શીખવું પડશે. દુંગેન્ડમાં ડૉ. હેન્રી રોલિને માનસિક રોગોની ચિકિત્સામાં સંગીત દ્વારા અદ્ભુત પરિણામો મેળવ્યાં છે. સંગીતની લયબદ્ધ સૂરાવલિઓના પ્રભાવથી ઈર્ઝા-દ્રેષ્ટ, ભય-કોધ તથા વિધાદ જેવી વિધાતક લાગણીઓથી મન મુક્ત બની જતું હોય છે. વાહ ! આ પ્રયોગ આપણાને ગમી જાય તેવો છે ખરું ને ? એને ચોક્કસ ક્યારેક આપણે અજમાવી જોઈશું. પરંતુ એ પહેલાં જીવનમાં ગમે ત્યારે કોઈક મુશ્કેલ પરિસ્થિતિ સામે આવીને ઊભી રહી જાય ત્યારે જરાપણ ગભરાયા વિના ખૂબ જ શાંતચિત્તે એના પર પૂરેપૂરો વિચાર કરી પહેલાં તો એને સહર્ષ સ્વીકારી લેવી પડશે. અને ત્યારપછી એમાંથી બહાર નીકળવા માટે આપણાથી શક્ય હોય તેટલા બધા જ પ્રયત્નો આપણે કરવા રહ્યા. અને એ રીતે મૂર્ખશિરોમણિ બનતાં આપણે જરૂર બચી શકીશું.

### શિવાનંદ આશ્રમના આગામી કાર્યક્રમો

- તા. ૨૦-૫ ભગવાન શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવનો પંદરમો પાટોત્સવ.
- તા. ૨૪-૫થી ૨-૬ સુધી પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની નિશામાં ૭૪૨મો યોગધ્યાન પ્રાણાયામ શિબિર.

## વृतांत

### દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ : ઈનિક પ્રવૃત્તિ :

પ્રતિમાહની માફક તા. ૧ થી ૧૦ સુધી ડો. સ્નેહલ અમીન સાહેબ દ્વારા સવારે ૫-૩૦ થી ૭-૦૦ અને તા. ૧૫ થી ૨૫ સુધીસાંજે ૬-૩૦ થી ૭-૪૫ સુધી નવા યોગ મુમુક્ષુઓ માટે ગ્રારંલિક વર્ગોનું સંચાલન કરવામાં આવ્યું. તે સિવાય દરરોજ (રવિવાર સિવાય) દિવસમાં પાંચ વખત યોગ વર્ગોનું સંચાલન કરવામાં આવ્યું. રવિવારે ચોથી તારીખે તથા પદ્ધીસમી એપ્રિલે તથા ત્રીજી મેના દિવસે આશ્રમના સાત યોગવર્ગો ઉપરાંત પૂજય સ્વામીજીની પ્રેરણાથી હિન્દુ કોલોની અને સી.જી. રોડ ઉપર ચાલતા યોગવર્ગોનું સમૂહ સંચાલન કરવામાં આવ્યું.

તા. ૨-૫-૪ થી ૩-૫ સુધી શ્રીશ્રીશ્રી અષ્ટલશ્રી ભવન અને શ્રી સ્વામી ચિદાનંદ ધ્યાન ભવનના દશમ પાટોત્સવ તથા પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના દદ્મા પ્રાકટ્યોત્સવ નિમિત્તે જ્ઞાનયજ્ઞનું આયોજન કરવામાં આવ્યું. તા. ૨૮-૪ અને ૩-૫ના રોજ શ્રી નવચંત્રી યજ્ઞ, આયુર્વાંશોમ અને વિશાળ ભડારાઓ આયોજાયા.

ગરીબ વિદ્યાર્થીઓ માટે એક લાભ નોટબુકો, યોપડા તૈયાર કરવામાં આવ્યા જે દિવ્ય જીવન સંધની શાખાઓ દ્વારા પછાત વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓને વિતરણ કરવામાં આવશે. આ ઉદાર ચરિત સેવા અનેક ભક્તો અને વિશેષરૂપે શ્રી સંજ્ય પટેલ અને શ્રી અરુણભાઈ ઓજાના અથાક પ્રયત્નો, નિષા અને સેવાથી સંભવ થયું.

**સુરત :** તા. ૩-૫-૨૦૧૦ના દિને પરમ પૂજય ગુરુદેવ શ્રી શ્રી શ્રી સ્વામીજી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનો દદ્મા પ્રાકટ્યોત્સવ પ્રસંગે સુરત દિવ્ય જીવન સંધ તરફથી ૨૦૨, સ્નેહવાટિકા એપાર્ટમેન્ટ રૂપા આર. ભંડે તાં સાંજે પ થી ઉશ્રીજામંડળ દ્વારા ભજન સંચાનો કાર્યક્રમ રાખ્યો છે.

**ચૂડા :** તા. હઢી એપ્રિલના રોજ જૂના શ્રી રામમંદિર ચૂડા ખાતે

આયોજિત વાર્ષિક ઉપમી શ્રી રામકથાની પૂર્ણાહૃતિ પ્રસંગે પૂજય સ્વામીજી ચૂડા પથાર્યા, ચૂડાસ્થિત સોની મહારાજના મંદિરોમાં પણ પથારી પ્રસાદ ગ્રહણ કરી સૌન આશીર્વાન કર્યા.

**કદિદાર :** વર્ષ ૨૦૧૦ તથા આ એકવીસમી સરીના સર્વપ્રથમ મહાકુંભ પર્વનો પવિત્ર વેશાખી પર્વ, ૧૪મી એપ્રિલના મહા શાહીસ્નાનનો લાભ લેવા પૂજય સ્વામીજી મહારાજ હરિદાર પથાર્યા. તાં સમન્વય પીઠાધીશ્વર મહામંદળોશ્વર શ્રીમત્ સ્વામી સત્યમિત્રાનંદજી મહારાજશ્રી આયોજિત મહાભારત કથા ઉપરાંત અન્ય અનેક મહામંદળોશ્વરોની સભામાં પૂજય સ્વામીજી ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. તા. ૧૨થી ૧૫ સુધી હરિદાર રહ્યા પછી પંદરમીની સાંજે સ્વામીજી હષિકેશ પથાર્યા હતા.

**હષિકેશ :** તા. ૧૫મી સાંજે હષિકેશ ન્રિવેશી ઘાટ ઉપર સુપ્રસિદ્ધ શ્રી જ્યારામ અન્નકેત્ર ખાતે તા. ૧૬-૪ થી ૨૨-૪ સુધી પૂજય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીની વાસપીઠ પર શ્રીમત્ ભાગવત કથાનું આપોજન કરવામાં આવ્યું હતું. કથાના મંગળ પ્રારંભ પૂર્વે તા. ૧૬-૪ની વહેલી સવારે બ્રહ્મમુહૂર્તમાં પૂજય સ્વામીજી શિવાનંદ આશ્રમ પથાર્યા હતા. તાં શ્રી ગુરુસ્થાન સમાપી મંદિર તથા શ્રી વિશ્વનાથ મંદિરમાં પૂજા તથા ગંગાસ્નાન કરી આનંદ અનુભવ્યો હતો. પૂજય સ્વામીજીના ભાગવત કથાના ઉદ્ઘરણો દરરોજ સ્થાનિક સમાચાર પત્રોમાં છાપાતા હતા. કથા દરમિયાન શિવાનંદ આશ્રમના અનેક સંતો તથા ભક્તો કથાશ્રવણ અને ભડારામાં ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

**લીમપુર :** શ્રી શ્રી મા આનંદમધીમાના અનન્ય ભક્ત અને દીક્ષિત યતી શિરોમણિ શ્રીમત્ સ્વામી ભાજરાનંદજી મહારાજની પોડાંથી અને શ્રદ્ધાજલિ સભામાં તા. ૨૨-૪ના રોજ પૂજય સ્વામીજીએ ઉપસ્થિત રહી સાધુસેવાનો લાભ લીધો હતો.

**શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે શ્રીશ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મીભવન, શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી યોગધ્યાન મંદિરનો દશમ પાટોત્સવ અને પૂજય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીના દ્રમા પ્રાકટ્યોત્સવ પર્વનો આંખે દેખ્યો અહેવાલ**

શ્રી શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદ ખાતે શ્રીશ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મીભવન અને સ્વામી ચિદાનંદ યોગ ધ્યાન મંદિરના દશમ પાટોત્સવ અને પૂજય શ્રી ચરણ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના દદ્મા પ્રાકટ્યોત્સવનો મંગળ પ્રારંભ તા. ૨૫મી એપ્રિલ રવિવારના રોજ થયો. નવ દિવસના યોજાયેલ આ જ્ઞાનયજ્ઞમાં દરરોજ સવારે અને ઢણી બપોરે સામુહિક રીતે મૃત્યુજ્ય મંત્રના જ્ય ભક્તો દ્વારા કરવામાં આવ્યા.

સાંજની સભાનો પ્રારંભ શ્રી ધૈવત શુક્લના મધુર કંઠ શાખીય સંગીત પર આધ્યારિત ભજનોથી થયો. પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજા જીવન સાધના વિષયોના ઉપોદ્ઘાત કરતાં કહ્યું કે, ‘સાધના તો કરવી જ પડશે. આપણને જન્મ મળ્યો છે, જીવન શોધવું પડશે. સંઘર્ષ એટલે જ જીવન, અને સ્થળીતતા એટલે મૃત્યુ. જે સંઘર્ષ કરે તે જ જીવન પથે આરોહણ કરી જીવન

લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે.’

વૃદ્ધાવનના સુપ્રસિદ્ધ ભાગવતાચાર્ય તથા વેદાંતાચાર્ય બ્રહ્મવીન શ્રીમત્ સ્વામી અખંડાનંદજી મહારાજશ્રીના શિષ્ય ભાગવતાચાર્યશ્રી સ્વામી પ્રણાવાનંદજી મહારાજે તેમનાં વક્તવ્યમાં કહ્યું કે ‘જીવનસાધના એટલે કર્મનો પવિત્રતા અને સત્ય સાથે સુસેળી.’

‘જીવન સાધના’ પર બોલતાં સ્વામિનારાયણ ગુરુકુળ છારોડીના વિશ્વ વિદ્યિત શ્રીમત્ સ્વામી માધવપ્રિયદાસજી મહારાજશ્રીએ તળપદી લોકભોગ્ય ભાષામાં ઉદ્ભોધન કરતાં સૌઅ આકરે ઉનાણે ઠંડી હવાની લહેરખી આવ્યાનો આસ્વાદ લીધો. તેઓશ્રીએ કહ્યું, ‘વર્તમાન માનવ અસ્ત્યનો અંચળો ઓઢી ભાંતિભર્યું જીવી રહ્યો છે, તેથી જ વિસ્મૃતિ, અશાંતિ અને ભયથી પીડિત છે. તેમણે કહ્યું, જીવન સાધના એટલે KNOW

## THY SELF !

તા. ૨૬-૪-૨૦૧૦, સોમવારે સાંજે શ્રીમતી મયૂરિકાભેન ઓજાના ભક્તિ સંગીતથી કાર્યક્રમનો શુભારંભ થયો. શિવાનંદ આશ્રમ, કેન્દ્રપાડા-ઓરિસાનાં બ્રહ્મચારિણી સુશ્રી દિવ્યચૈતન્ય માતાજીએ તથા મહારાજશ્રી કનૈયાલાલજી (મણિનગર) કે જેઓ ભારત ગૌરવ અને સુપ્રસિદ્ધ ભાગવતાચાર્ય છે, તેમણે દિવ્ય જીવન સાધના અને ધ્યાન સાધના વિષયક ઉદ્ભોધન કર્યા. પૂજ્ય માતાજીએ શ્રી સદગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી પ્રણિત સેવા, પ્રેમ, દાન, ધ્યાન, પવિત્રતા અને આત્મ સાક્ષાત્કારના માર્ગ આરોહણ હેતુ કર્મ, ભક્તિ, ધ્યાન, જ્ઞાન દ્વારા જ ભોક્ષ સંભવી શકે. મહારાજશ્રી કનૈયાલાલજીએ પ્રત્યક્ષ ધ્યાન કરાવી સૌને ભાવવિભોર કર્યા.

## તા. ૨૭-૪-૨૦૧૦, મંગળવાર

તા. ૨૭-૪-૨૦૧૦, મંગળવારે સાંજે શ્રીમતી ડૉ. બંસરીભેન ભડ્ના સુમધુર કંઠે આજના સત્સંગનો મંગળ પ્રારંભ થયો. તત્ત્વતીર્થના પરમાચાર્ય આદરણીય શ્રીમત્તુ સ્વામી વિદ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીએ વેદાંત સાધના વિષય પર મનનીય પ્રવચન કર્યું. તેમણે કહ્યું, ‘માનવ વિષાદમય, અસહાય અને તુચ્છતાની લાગણીમાં જીવી રહ્યો છે કારણ કે તેણે જેમ જીવનું જોઈએ તેથી વિરુદ્ધ વર્તનમાં જીવે છે. અહિસાની વાતો કરનારા લોકો જ હિંસક હોય છે. જીવનધ્યેયની પ્રાપ્તિ માટે જ્યારે તેનામાં એક સાચી સમજણ ઉપજે કે તે પૂર્ણ છે, નિત્ય છે, શાશ્વત છે, ત્યારે તે દીનતા લઘુતાની ગ્રંથિનું ભેદન કરી ‘બ્રહ્મ સત્ય જગત् મિથ્યા’ના પરમોચ્ચ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કરી શકે.’ તેમણે કહ્યું, ‘અસંભવ કશું જ નથી. ગુરુની શરણાગતિ સ્વીકારો. ગુરુની આજ્ઞામાં રહો. તેના આદેશનું પાલન કરો તે જ મિથ્યાત્વમાંથી દેહગેહના બંધનમાંથી અનાત્માથી મુક્ત કરી આત્મત્થ કરાવી શકશો.

તા. ૨૮-૪-૧૦ને મંગળવારની સાંજે અમદાવાદના સુપ્રસિદ્ધ શેઠ મંગળદાસ ટાઉનહોલમાં ખીચાખીય ભરેલા સભાગૃહમાં તત્ત્વતીર્થના કલાકારોએ સ્વામી વિદ્યાત્માનંદજી લિખીત અને ડૉ. પંચાલ દિગ્દર્શિત ‘જગતશુરુ આદિ શંકરાચાર્ય’ નાટકનું ભવ્ય પ્રસ્તુતીકરણ કરવામાં આવ્યું. આ પ્રસંગે પંચાયતી શ્રી મહાનિવાર્ણી અભાડાના આચાર્ય મહામંડળેશ્વર શ્રીમત્તુ સ્વામી વિશ્વદેવાનંદજી મહારાજ, પંચદશનામ જૂના અભાડાના મહામંડળેશ્વર શ્રી વિશ્વભર ભારતીજી, મહામંડળેશ્વર શ્રી કલ્યાણાનંદ ભારતીજી, ઉપરાંત ગીતામંદિર અમદાવાદના નવા મહામંડળેશ્વર શ્રી સ્વામી સત્યાનંદજી મહારાજ, આદરણીય સાધ્વી શ્રી ઋતંભરાજ તથા અન્ય અનેક સંતો ઉપસ્થિત રહ્યા. સમગ્ર નાટકનું પ્રસ્તુતીકરણ ખૂબ જ પ્રેરણાસ્પદ રહ્યું. આજે જ્યારે કિકેટ કલ્યાર અને બોલીવૂડ કલ્યાર-વલ્યારની માફક સંસ્કૃતિ અને સંસ્કારને નોચી રહ્યાં છે, ત્યારે આજ્ઞાંકિત પુત્ર, આદર્શ વિદ્યાર્થી, જ્ઞાનપિપાસુ, રાખ્યીય એકતા અને અખંડતાના મૂર્ત સ્વરૂપ તથા વેદાંત વિચાર તથા વૈદિક ધર્મની પ્રતિજ્ઞા કરવાનું

ભગીરથ કાર્ય માત્ર તર વર્ષની વયમાં જ ભારતની ગ્રામ પ્રદક્ષિણા કરીને કર્યું તે પરમ ભાગવદીય અને દેવી કાર્ય હતું, તેનું તાદ્યથ ચરિત્ર ચિત્રણ આ નાટકમાં પ્રસ્તુત કરવામાં આવ્યું. આ કાર્યક્રમની સફળતા માટે શ્રી પીયુષભાઈ ડેસાઈ (વાધબકરી અસ), શ્રી પ્રવીણભાઈ પટેલ (કાર્યકારી અધ્યક્ષ, શિવાનંદ આશ્રમ), શ્રી જનક પરીખ (અલ.આઈ.સી. એજન્ટ), શ્રી હસમુખભાઈ પટેલ (રામદેવ મસાલા), શ્રી પ્રકાશભાઈ સોની (સ્વર્ણમહેલ), શ્રી કીર્તિ સોની, શ્રી જતુભાઈ (જેડલ્યુ), શ્રી અરૂપ ઓજા વગેરેએ સવિશેષ સેવાઓ આપી.

તા. ૨૮મી એપ્રિલે શ્રીશ્રીશ્રી મા અષ્ટલક્ષ્મીના બ્રહ્મોત્સવ નિમિત્તે પૂજ્ય સ્વામીજીની અધ્યક્ષતામાં શ્રી જિતેન્દ્ર ચૌહાણ (જેડલ્યુ-અમદાવાદ) અને સ્વામી ગુરુરેવાનંદજી મહારાજે શ્રીયંત્ર પૂજા કરી. સમગ્ર દિવસ શ્રી દુર્ગા સમશરીરના મંત્રોથી આશ્રમ પ્રાંગણ દિવ્ય સ્પંદનોથી મુખરીત થતું રહ્યું. સાંજે ૬-૩૦ વાગ્યે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે નવચંત્રી હવનનું બીહું હોયનું. શ્રીશ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મીભવનની ભવ્ય મહાઆરતી બાદ ૧૧૫૦થી વધુ ભક્તોએ મહાપ્રસાદ બ્રહ્મ કરી ધન્યતા અનુભવી.

તા. ૩૦મી એપ્રિલે સાંજે ભક્તિસંગીત કુ. હિમાલી વ્યાસ દ્વારા પ્રસ્તુત થયું. ૪૪ સાધના વિષયક ઉદ્ભોધનમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે જીવનના આધ્યાત્મિક ઉત્કર્ષ માટે જપસાધનાની અનિવાર્યતા સમજાવી. પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, ‘જેનું સાત્ત્ય પરમ ચેતનાની અનુભૂતિ અને જીવન મુક્તિ આપે છે, તે પ્રત્યક્ષ અનુભવ છે.’

તા. ૧લી મે એટલે ગુજરાત રાજ્યની સ્થાપનાનો ૫૧મો જન્મોત્સવ. ગુજરાત સરકાર દ્વારા આયોજિત સ્વર્ણિમ ગુજરાત સમારોહમાં સાડા ગ્રામ લાખ લોકોનું મહેરામણ ઊમટવું. પરંતુ આશ્રમના જ્ઞાનયજ્ઞમાં પણ ભક્તોની ભીડ વધતી જ ગઈ. આર્થ વિદ્યામંદિર, મૂજકા, રાજકોટના પરમાચાર્ય અને રાખ્યીય આચાર્ય પરિષદના મહામંગી શ્રીમત્તુ સ્વામી પરમાત્માનંદજી મહારાજશ્રીએ જ્ઞાન સાધના વિષયક ખૂબ જ મનનીય પ્રવચન કર્યું.

આજે સાંજે પણ કુ. હિમાલી વ્યાસે સંગીત પ્રસ્તુત કર્યું. પૂજ્ય સ્વામીજીએ ઉદ્ભોધન કરતાં કહ્યું કે, ‘તમારું સ્વરૂપ અજર, અમર, અવિનાશી છે, તે જ્ઞાણો. તે જ્ઞાન આત્મચિત્તન, સદગુર શરણ અને શાશ્વત ચિત્તનથી સંભવી શકે છે.

તા. બીજી મે, રવિવારની સભા અદ્ભુત સભા હતી. ભરુચના શ્રી દેવેશદેવ પરિવારે આત્મિય આનંદ પ્રદાયક ભક્તિ સંગીત પીરસ્યુ. આજના વક્તા હતા શ્રી મુકેશ પટેલ. અમદાવાદ મેનેજમેન્ટ એસોસીએશનના ભૂતપૂર્વ પ્રમુખ અને ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોર્સેના પણ ભૂતપૂર્વ પ્રમુખ, અગ્રગઝ્ય વર્તમાનપત્રોના ઇન્કમ્ટેક્ષ સલાહ સંબંધી કટારલેખક અને ગુજરાત રેડકોસના પ્રમુખ શ્રી મુકેશ પટેલે અભિગમ સાધના (Attitude sadhana) વિશે ખૂબ જ ગંભીર અને મનનીય તથા જગૃતિપૂર્વક

અનુકરણીય તેવું ચીરસમરણીય ઉદ્ભોધન કર્યું. તેમણે કહ્યું, આત્મવિશ્વાસ, આત્મ અનુશાસન, આત્મ પ્રોત્સાહન, આત્મરસ્થતા અને પરમતત્વ સાથેનું ઐક્ય... અહું બ્રહ્માસ્મિની અનુભૂતિ વડે જ જીવનનું વલશ યોગ્ય દિશામાં અગ્રસર થઈ શકે.

તા. તજ મેના બ્રહ્મમુહૂર્ત સવારે ૫-૩૦ થી ૭-૩૦ સુધી સામુહિક પ્રાર્થના, ધ્યાન અને યોગાભ્યાસનો કાર્યક્રમ થયો. આશ્રમ સંચાલિત તમામ યોગવર્ગોના મુમુક્ષુઓ આ કાર્યક્રમમાં જોડાયા. પૂજ્ય સ્વામીજીના પ્રાકટ્યોત્સવ નિમિત્તે શાંખ ઘંટવાદન સાથે તેઓને સર્વે મંદિરોમાં દર્શને અને પૂજાર્થે લઈ જવામાં આવ્યા. શ્રી વિશ્વનાથ મંદિરમાં ખોડપોપચાર પૂજા પશ્ચાત્ આયુષ્યહોમ કરવામાં આવ્યો. દરિદ્રનારાયણ સેવા-ભોજન પછી સૌએ મહાપ્રસાદ આરોગ્યો.

આજનો સાંજનો સત્સંગ અતિ ભવ્ય સત્સંગ હતો. જૂના પીઠાધીશ્વર ૧૦૦૮ મહામંડળેશ્વર શ્રીમત્તુ સ્વામી અવધેશાનંદગિરિજ મહારાજ તેમના વિશ્વ ભ્રમણમાં રશિયા ખાતે પહેલી તારીખે હતો. બીજી તારીખે દુબઈ હતા, ત્યાંથી વિશેષ કૃપા કરી પૂજ્ય સ્વામીજી શ્રીમત્તુ અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રી પ્રત્યે સદ્ગ્રાવના પ્રદર્શિત કરવા વિશેષ રૂપે ગીજી તારીખે જ સાંજની ફ્લાઇટમાં ૪-૩૦ વાગ્યે અમદાવાદ પદ્ધાર્યો. તહુપરાંત નાહુરસ્ત સ્વાસ્થ્ય હોવા છતાં ક્લીલચેરમાં બેસીને પણ ભૂતપૂર્વ અટલ પીઠાધીશ્વર અને અભિલ ભારતીય સાધુ સમાજના અધ્યક્ષ ગીતામંદિરના પરમાચાર્ય શ્રી સ્વામી મંગલાનંદજી મહારાજ, મહામંડળેશ્વર શ્રી સ્વામી સત્યાનંદજી મહારાજ, શ્રી પંચદશના જૂના અભાડાના મહામંડળેશ્વર શ્રી સ્વામી વિશ્વભર ભારતીજ મહારાજ, મહામંડળેશ્વર શ્રી સ્વામી કલ્યાણાનંદજી મહારાજ તતા મહંત શ્રી રામસ્વરૂપપુરીજ મહારાજ (નિર્જની અભાડા) ઉપરાંત અનેક સંતો તથા વિશેષરૂપે અનુપમ મિશન, મોગરીના પરમ પૂજ્ય શ્રી જશભાઈ સાહેબજી મહારાજ તેમના મુંબઈ ખાતેના વ્યસ્ત કાર્યક્રમોમાંથી ગીજની બપોરે જ હવાઈમાર્ગ વિશેષ પ્રેમભાવ વશ પોતાના ભક્તમંડળ સાથે પદ્ધાર્યો.

આશ્રમનું ગ્રાંગાણ ભક્તિભાવ અને જ્ઞાનસભર વાતાવરણમાં મુખરીત હતું. દિવ્ય વાતાવરણ વચ્ચે સર્વે સંતોસે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજને તેમના સરળ, સહજ, પવિત્ર, પરોપકારી અને શ્રી ગુરુશરણાગતી સભર જીવનને આયુષ્ય અને આરોગ્ય સમ્પર્ણની શાશ્વતતા થતી જ રહે, તેવી શુભેચ્છા પાઠવી.

આ પ્રસંગે શ્રી વિષ્ણુ સહજ્ઞાનામ, ભજગોવિંદમ્ અને રૂદ્રમ્ તથા પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના ગુજરાતી સાહિત્ય પરિષદ દ્વારા મહિષ અરવિંદ સ્વર્ણચંદ્રક પ્રામ 'ગીતા નવનીતમ્' ગુજરાતી પુસ્તકના અંગ્રેજ અનુવાદનું પુસ્તક 'નેક્ટર ઓફ ગીતા'નું વિમોચન સંતો દ્વારા કરવામાં આવ્યું.

ગુજરાત દિવ્ય જીવનના માધ્યમે આવશ્યકતાવાળા ગરીબ વિદ્યાર્થીઓની સહાયતાર્થ નોટબુકો અને ચોપડાનું વિતરણ

કરવામાં આવે છે. તેનું વિમોચન પૂજ્ય શ્રી જસભાઈ સાહેબજી, અનુપમ મિશન, મોગરી દ્વારા કરવામાં આવ્યું. (આ વર્ષે એક લાખ નોટપુક-ચોપડાઓ ડાંગ અને સાબરકાંઠા વગેરે પદ્ધત વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓમાં વિતરણ કરવામાં આવશે.)

આરાધના સંગીત સભાના સંસ્થાપિકા સુશ્રી ડૉ. મોનિકાબેન શાહને 'સંગીતરત્ન' અને વડોદરાના સુપ્રસિદ્ધ યોગાચાર્ય શ્રી દુષ્પંત મોદીને 'યોગ પ્રચારરત્ન' એવોર્કથી સન્માનિત કરવામાં આવ્યા.

તા. તજ મેની સંધ્યાએ આશ્રમના ઉપાધ્યક્ષ અને ટ્રસ્ટી શ્રી અરૂપભાઈ ઓઝાએ પૂજ્ય સ્વામીજીના જન્મોત્સવમાં સાચી ભેટ 'દિવ્ય જીવન' માસિકના હવ નવા આજીવન સત્ય બને તો ઉચ્ચિત તેવી જાહેરાત કરેલી અને તજ મેની સાંજે તેમણે પ૭ આજીવન સત્યો (રૂ. ૧૦૦૦/- સત્ય ફી, પંદર વર્ષ માટે) અને ૮ પેટ્રન (રૂ. ૨૫૦૦/- સમગ્ર જીવન માટે) એમ કુલ ૬૬ સત્યો નોંધી રૂ. ૮૨૦૦૦/-નું કલેક્શન કરી તેમની સંસ્થા અને પૂજ્ય સ્વામીજી પ્રત્યેની નિષ્ઠાનું અદ્ભુત દર્શન કરાયું. તેમનું પણ વિશેષ સન્માન કરવામાં આવ્યું.

પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે કહ્યું, 'આ બધાં સન્માન સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીનાં નથી. સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીના માધ્યમથી આ બધું સન્માન શ્રી સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનું જ છે. દિવ્ય જીવનની પ્રત્યેક સભાસદ, સત્ય અને સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીમાં સ્વામી શિવાનંદજી સદૈવ ચિરંતન રહેશે. દિવ્ય જીવનની પ્રત્યેક ઈટમાં સ્વામી શિવાનંદજી સદૈવ ચિરંજીવ રહેશે. સ્વામી અધ્યાત્માનંદ તો દિવ્ય જીવનના વિરાટ વૃક્ષનું એક પુષ્પ છે. સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ જ આ વૃક્ષનું મૂળ છે માટે જે ખરી પડવાનું છે તે ગૌણને ત્યાગી આપણે 'મૂળ'ની જ માવજત-ઉપાસના કરીએ તે જ યોગ્ય છે.

બારસોથી અધિક ભક્તોએ મહાપ્રસાદ ગ્રહણ કર્યો. મહાપ્રસાદ ભંડારા પછી રાત્રે ૧૦-૦૦ થી ૧૨-૦૦ વાગ્યા સુધી આદરણીય શ્રી અજ્ય યાણ્ઝિકજી (દિલ્હી) દ્વારા સત્સંગ કીર્તન અને રાત્રે બાર વાગ્યા પછી મહાનિશા ધ્યાન બાદ પૂજ્ય સ્વામીજીની ખોડપોપચાર પૂજા વૈદિક મંત્રો સાથે કરવામાં આવી. હવ દીવાઓથી ભક્તોએ મહાઆરતી કરી. પૂજ્ય સ્વામીજીના વરદ હસ્તે સૌને શાનયજ્ઞનું પુસ્તક રદ્રમ્ અને વડોદરાની વિન્ડસર કંપની તરફથી પ્રાપ્ત 'શ્રીમત્તુ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી દ્વારા પ્રાકટ્યોત્સવ' તેમ ધાપેલ કિમ બિસ્કિટનું એક પેકેટ તથા કેક કાચા પછી કેનો પ્રસાદ વિતરણ કરવામાં આવ્યો.

આ સમગ્ર કાર્યક્રમોનું ખૂબ જ સુંદર સંચાલન શ્રીમતી રૂપાબેન મનીપ્રભાઈ મજમુદારે કર્યું. આભાર.

આ પ્રસંગે સમગ્ર ગુજરાત ઉપરાંત ભારતના અનેક રાજ્યોમાંથી ભક્તો ઉપસ્થિત રહ્યા રાત્રે દોઢ વાગ્યા પછી આભિય આનંદને વાગોળતાં સૌ વિદ્યાય થયાં. ઊં શાંતિ. (સંકલન : શ્રી રવીન્દ્ર રાણા, મુંબઈ)

*Inder Sharma*

9319519305, 9634019911

Everything in Rudraksh  
Precious Gems  
and  
Stones

सौ वर्षों की पहचान

*Aslomal Kanhaiyalal*

IMPORTS & EXPORTS OF :-  
RUDRAKSH FROM NEPAL & INDONESIA

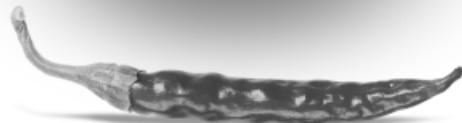
Romgiri Ki Haweli, Bada Bazar, Haridwar-249401  
Ph. 01334-222266, 227606

---

Kanskhar, Chhatta, Mathura-281001  
Ph : (Off.) 0565-2403743  
(Showroom) 0565-2402448



# સ્વાદ અને ગુણપત્રાની પરંપરા



સ્વાદના શોખ અને સ્વાસ્થ્યની કાળજી માટે  
હમેશા તમારી સાથે રહેલી એક ભરોસાપાત્ર બ્રાન્ડ.  
એક સરળી પ્રીમિયમ કવોલિટીનું એ જ્પ્રોમિસ.

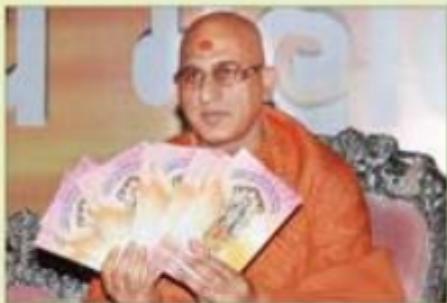


મસાલા • ઈન્સ્ટન્ટ મિક્સ • બ્લેન્ડેડ મસાલા • હિંગ વગોરેની વિશાળ શ્રેણી અને પેક સાઈઝ



રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા.લિ.

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



ગુરૂ પીઠાદીપત્ર આધ્યાર્ય મહામંડલેષ્પત્ર ૧૦૦૮  
શ્રીમતુ સ્વામી અધ્યક્ષાનોંડજિનિઝુ મહારાજાના હરે  
શ્રીબિપુરામદશામાસોત્ત્રમુ પુસ્તકનું પિલોયન

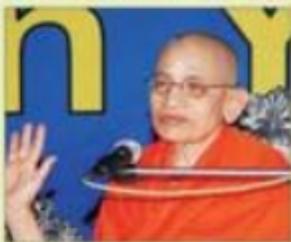


આધ્યાર્ય મહામંડલેષ્પત્ર ૧૦૦૮  
શ્રીમતુ સ્વામી મંગાલાનોંડજુ મહારાજાના હરે  
શ્રીબિપુરામદશામાસોત્ત્રમુ પુસ્તકનું પિલોયન

## શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે જ્ઞાનયઃા-૨૦૧૦માં સંતોના સત્સંગ



આધ્યાર્ય મહામંડલેષ્પત્ર ૧૦૦૮ શ્રીમતુ  
સ્વામી મંગાલાનોંડજુ મહારાજ (ગીતામંડિર)



પૂર્વ શ્રીમત  
સ્વામી બિલિટોનાનોંડજુ મહારાજ (તલબેરી)



સંતોના - સાચી જ્ઞાનયઃાના  
તથા સાચીની વિજાનયઃાનાનોંડજુ મહારાજ



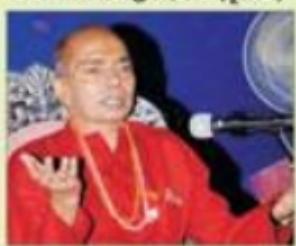
પૂર્વ શ્રીમત  
સ્વામી મણસાનોંડજુ મહારાજ (દુર્ગા)



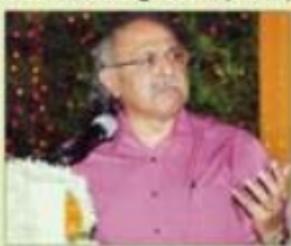
પૂર્વ શ્રીમત  
સ્વામી પરમાનાનોંડજુ મહારાજ (રાજકોટ)



પૂર્વા ઘ્રણાર્થીની રિયા સર્વા  
મિલન માતાજી (કેળાયા, ઓરિસા)



શ્રી કેળાયા મહારાજ  
(ଓરિસા)



શ્રી મુર્દુલાલ પદ્મ  
(અમદાવાદ)



આધ્યાર્ય મહામંડલેષ્પત્ર ૧૦૦૮ શ્રીમતુ  
સ્વામી વિંસાન ભારતીય મહારાજ (એરિયા)



સત્તામંડળ-૨૦૧૦માં મિલિયન અભિવૃતી રીતે સાચ કર્તા  
 પુરુષ બી એકો અભિવૃતીની અભિવૃતી



શ. શ્રીમતી મોહિનીરાહારી રામનુજ 'લેન્ગેજ રલ' બી અભિવૃતી



‘પુરુષ પોતાપીયકર અભિવૃતી મહામંડિયાર ૨૦૦૮ બીન્દુ રામની  
 અભિવૃતીની મિલિયન માટેનારું સ્વાગત અભિવૃતીને કરતું પુરુષ અભિવૃતી



શ. કુમારાંના મોહિનું 'લેન્ગેજ રલ' બી અભિવૃતી



પુરુષ બી પ્રદાનકર્તા મંડલી કાર્ય બાબત ગરીબ વિભાગીની  
 નવી પ્રેરણ કરવાની લાગે અંગુઢ જાણે પુરુષનું મિલિયન



સત્તામંડળ-૨૦૧૦માં સાત અભિવૃતી પુરુષ અભિવૃતી જાણે  
 પુરુષની રામી માનવનિયારું મેન્ડર (SGVP, અંગુઢ)



શ. અનન્ત રામનુજ (રિઝો)  
 કાર્ય બાબત કરેલે જીએ ઉન્માનાદીય અભિવૃતી



શ્રીમતી અનન્તાની અભિવૃતી દાખ પાઠોનાં પાંચે  
 તથી અંગુઢ રલ બી અભિવૃતી