



અન્નકૂટ મહોત્સવ પ્રસંગે આરતીમાં લીન ભક્ત સમુદાય



નૂતન વર્ષના પ્રથમદિને શક્તિપીઠ ખાતે હજારો ભક્તોનું આગમન - ભક્તોએ વિશ્વનાથ મંદિર તથા દુઃખભંજન હનુમાન મંદિર ખાતે શ્રી હનુમાન ઉપરાંત રામ-લક્ષ્મણ જાનકી, દત્ત ભગવાન, શ્રી જગન્નાથજીનાં દર્શન - આરતીનો લાભ લીધો.

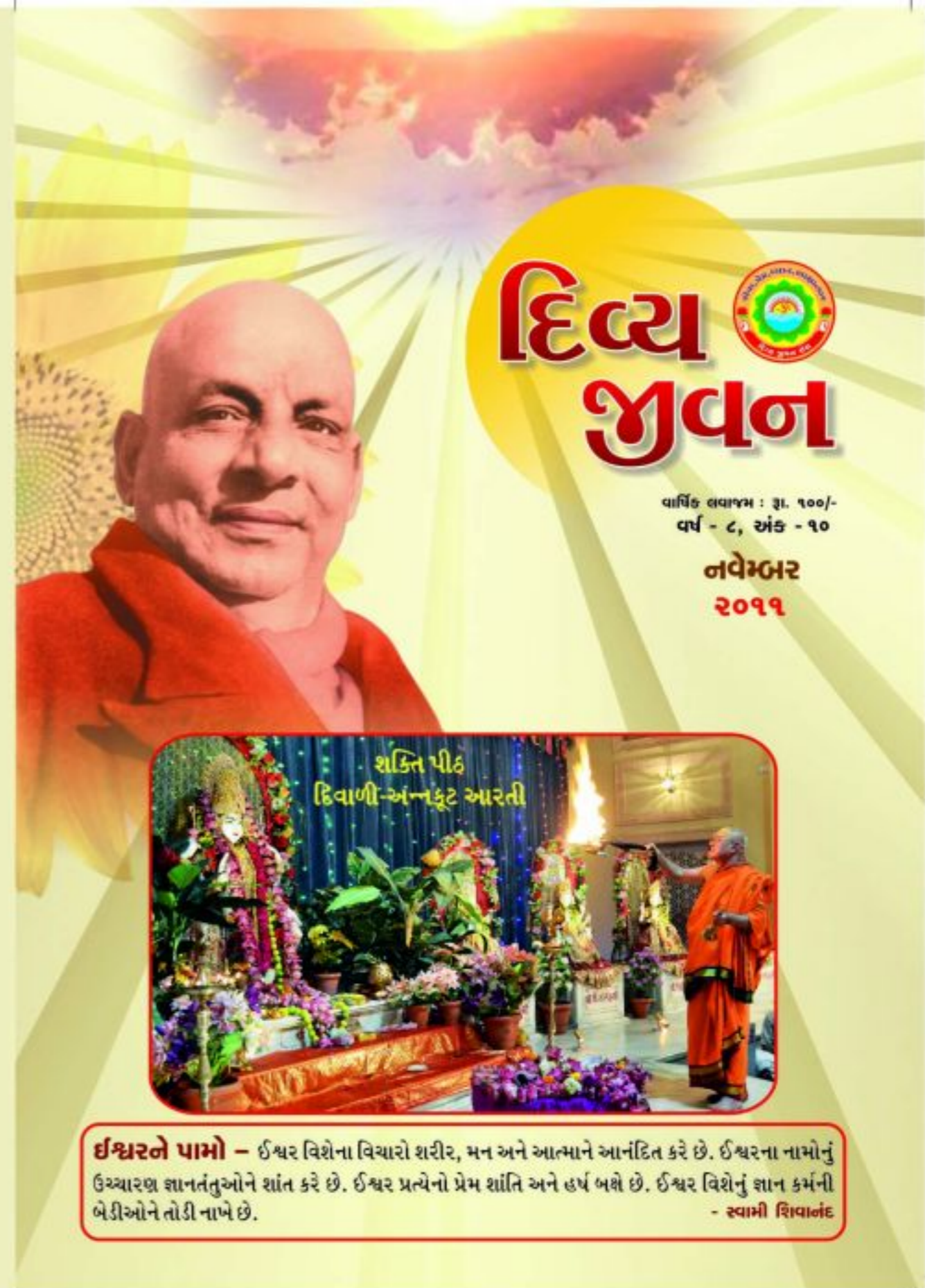
### અર્વાચીન યુગની ભૂલ

અર્વાચીન યુગની એ ભૂલ છે કે તે મનુષ્યોના આધ્યાત્મિક સ્વભાવની અવગણના કરે છે અને ઈન્દ્રિયોને સંતોષવામાં મોટાઈ સમજે છે. આ યંત્રયુગ છે. તેને સત્તા માટે અક્કલહીન આતુરતા છે. માણસનો પ્રકૃતિ ઉપરનો કાબૂ વધતો ગયો છે, પરંતુ પોતાની જાત ઉપરનો કાબૂ ઘટતો ગયો છે. એટલા માટે હાલમાં પહેલાં કરતાં યોગની ઘણી વધુ જરૂર છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

If undelivered return to:  
"Divya Jivan" Gujarat Divya Jivan Sangh  
Sivananda Ashram, Opp. ISRO, Ahmedabad-15. Ph.: 079-25861234

Printed Vision



# દિવ્ય જીવન

વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૦૦/-  
વર્ષ - ૮, અંક - ૧૦

નવેમ્બર  
૨૦૧૧



**ઈશ્વરને પામો** - ઈશ્વર વિશેના વિચારો શરીર, મન અને આત્માને આનંદિત કરે છે. ઈશ્વરના નામોનું ઉચ્ચારણ જ્ઞાનતંતુઓને શાંત કરે છે. ઈશ્વર પ્રત્યેનો પ્રેમ શાંતિ અને હર્ષ બક્ષે છે. ઈશ્વર વિશેનું જ્ઞાન કર્મની બેડીઓને તોડી નાખે છે.  
- સ્વામી શિવાનંદ

# શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી - આદિશક્તિ પીઠ



## દિવાળી - અન્નકૂટ દર્શન

ભક્તો દ્વારા ૯૫૩ વાનગીઓનો પ્રસાદ અન્નકૂટમાં ધરાવવામાં આવ્યો. હજારો ભક્તોએ બપોરે ૪ થી રાત્રીના ૯ સુધી દર્શનનો લાભ લીધો, ત્યારબાદ અન્નકૂટ પ્રસાદનું ૧૫૦૦ પરિવારોમા નારાયણ સેવાના ભાગરૂપે વિતરણ નવા વર્ષના પ્રથમ દિને સવારે કરવામાં આવ્યું. નૂતન વર્ષના પ્રથમ દિવસે સવારે ૪ વાગ્યાથી શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી આદિશક્તિપીઠમાં દર્શનાર્થે ભક્તો આવવાના શરૂ થયા અને શિસ્તબદ્ધ કરનારમાં સૌએ રાત્રીના ૧૧ સુધી લાભ લીધો. પૂજ્ય સ્વામીએ આ દિવસે નવેક કલાક શક્તિપીઠમાં ઉપસ્થિત રહી દર્શનાર્થીઓને વ્યક્તિગત પ્રસાદ વિતરણ કરી લાભાન્વિત કર્યા.

# શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૮

અંક : ૧૧

નવેમ્બર-૨૦૧૧

સંસ્થાપક અને આદ્યતંત્રી :  
બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી  
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યયુજી)  
સંપાદક મંડળ :  
શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી  
ડૉ. મફતલાલ જે. પટણી  
ડૉ. હરીશ દિવેદી

લેખ મોકલવાનું સરનામું :  
તંત્રીશ્રી : ડૉ. મફતલાલ જે. પટણી  
૪, વિશ્વભારતી સોસાયટી,  
નવરંગપુરા ટેલિફોન ટાવર પાસે,  
એલિસબ્રિજ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬  
ફોન : ૨૬૪૦૮૪૦૬

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

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

## લવાજમ

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

ૐ

સ્વલ્પમપ્યન્તરં કૃત્વા જીત્મપરમાત્મનો : ।  
યઃ સન્તિષ્ઠતિ મૂઢાત્મા ભયં તસ્યાભિભાષિતમ્ ॥  
યત્રાજ્ઞાનાદ્ભવેદ્દ્વૈતમિતરસ્તત્ર પશ્યતિ ।  
આત્મત્વેન યદા સર્વં નેતરસ્તત્ર ચાણ્વપિ ॥  
યસ્મિન્સર્વાણિ ભૂતાનિ હ્યાત્મત્વેન વિજાનતઃ ।  
ન વૈ તસ્ય ભવેન્મોહો ન ચ શોકોઽદ્વિતીયતઃ ॥

અપરોક્ષાનુભૂતિ: ૫૨, ૫૩, ૫૪

જે અજ્ઞાની જીવાત્મામાં ને પરમાત્મામાં થોડો પણ ભેદ કરીને રહે છે તેને જ્યારે પુરુષ આ બ્રહ્મમાં થોડો પણ ભેદ કલ્પે છે ત્યારે તેને ('યદા હ્યેવૈષ ઇતસ્મિન્નુદરમન્તરં કુરુતે અ' તસ્ય ભયં ભવતિ'- જન્મમરણાદિ ભય થાય છે, આ શ્રુતિ જન્મમરણાદિરૂપ) ભય (થાય છે એમ શ્રુતિ) કહે છે.

જ્યારે (અજ્ઞાનવાળી અવસ્થામાં) અજ્ઞાનથી દ્વૈત (જેવું) થાય છે ત્યારે અન્ય (અન્યને) જુએ છે, અને જ્યારે (જ્ઞાનવાળી અવસ્થામાં) સર્વને આત્મારૂપે (જુએ છે) ત્યારે અન્ય (અન્યને) અણુમાત્ર પણ (જોતો) નથી.

જ્યારે સર્વ ભૂતોને આત્મારૂપે અનુભવ્યા (ત્યારે) તે (જ્ઞાની)ને અદ્વિતીયપણાથી મોહ (ભ્રમ) થતો નથી જ. અને શોક (પણ થતો) નથી.

## શિવાનંદ વાણી

**ક્રોધ :** ક્રોધ આઠ પ્રકારના દુર્ગુણો ઉત્પન્ન કરે છે. બધા જ દુર્ગુણો ક્રોધથી જ આગળ વધે છે. ક્રોધ છોડી દેવાથી બધા જ દુર્ગુણો આપોઆપ નાશ પામશે. સાધકે હંમેશાં નિરીક્ષણ કરવું જોઈએ કે ન ગમે તેવા પદાર્થો કે અવાજો તેના મનમાં ઉત્તેજના પેદા કરે છે. તેણે હંમેશાં પોતાના મિજાજ ઉપર કાબૂ રાખવો જોઈએ. ક્રોધ માણસનો નાશ કરે છે. ગુસ્સાના આવેશમાં તે ગમે તેમ વર્તે છે. તે તેના પિતા કે પત્નીને મારી નાખે છે. તે તેના ગુરુનું પણ અપમાન કરે છે. તેને તે શું કરે છે, તેનું જરાયે ભાન હોતું નથી. મનનું ધ્યાનથી નિરીક્ષણ કરો. તમને ઉશ્કેરે તેવા માણસોનો સંગ છોડી દો, તેવા પદાર્થોનો ત્યાગ કરો. પ્રાર્થના અને પ્રતિવિચારોથી ક્રોધના સમયગાળાને ઓછો કરો. મનને તરત જ અન્ય સુમાર્ગે વાળી દો અને તેને સુકાર્યરત કરી દો.

- સ્વામી શિવાનંદ

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

## અનુક્રમ

૧. શ્લોક - આત્મબોધ	શ્રીમદ્ આઘ શંકરાચાર્ય .....	૧
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	.....	૨
૩. સંપાદકીય	સંપાદક .....	૩
૪. જપયોગ-૩	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી .....	૪
૫. સાચું શિષ્યત્વ	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી .....	૭
૬. યોગ એ જ જીવન	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી .....	૮
૭. ઓમ્કાર વિશે	શ્રી યોગેશ્વરજી .....	૧૨
૮. મનાયે શ્લોક-મનોબોધ	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી .....	૧૩
૯. આચારંગ સૂત્ર	આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી .....	૧૪
૧૦. આનંદમય જીવન-૩	શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી .....	૧૫
૧૧. શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો .....	૧૭
૧૨. અમૃતપુત્ર-૬	શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે .....	૧૮
૧૩. ઉપનિષદ-યાત્રા	ડૉ. ગુણવંત શાહ .....	૨૨
૧૪. વિપશ્યના ધ્યાન	પ્રો. જોરાવરસિંહ જી. ચુડાસમા .....	૨૫
૧૫. પરદુઃખે દુઃખી થનારા...	શ્રી હરિભાઈ કોઠારી .....	૨૭
૧૬. આત્મદીપો ભવ	ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી .....	૨૮
૧૭. વૃત્તાંત	.....	૩૦

## તહેવાર સૂચિ

નવેમ્બર, ૨૦૧૧

તા.	તિથિ (કારતક સુદ)	
૧	૬ શ્રી સ્કન્દષષ્ટી	
૩	૮ ગોપાષ્ટમી, પૂજ્યશ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી મહારાજની દસમી પુણ્યતિથિ	
૬	૧૧ પ્રબોધિની એકાદશી	
૭	૧૨ શ્રી તુલસીપૂજા, ઉત્તાહન દ્વાદશી, ચાતુર્માસ વ્રત પૂરું	
૮	૧૩ પ્રદોષપૂજા	
૯	૧૪ વૈકુંઠ ચતુર્દશી	
૧૦	૧૫ પૂર્ણિમા, દેવદિવાળી, શ્રી ગુરુ નાનક જયંતી	
	(કારતક વદ)	
૨૧	૧૧ એકાદશી	
૨૨	૧૨ પ્રદોષપૂજા, શ્રી જ્ઞાનેશ્વરજી મહારાજની પુણ્યતિથિ	
	૨૪/૨૫ ૧૪/૩૦ અમાવાસ્યા	

### ● ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનો ષડંગ યોગ ●

● સેવા ● પ્રેમ ● દાન ● પવિત્રતા ● ધ્યાન ● સાક્ષાત્કાર

**બ્રહ્મચર્ય :** કામુક વિચારો અને ઈચ્છાઓમાંથી મુક્તિ એ બ્રહ્મચર્ય છે. વિચાર, શબ્દ અને કાર્યથી બધા અવયવો ઉપર સંયમ એ બ્રહ્મચર્ય છે. તે પુરુષ અને સ્ત્રી બંને છે. બ્રહ્મચર્યથી તમે મિથ્યા જગતનાં દુઃખોમાંથી મુક્તિ મેળવો છો અને સ્વાસ્થ્ય, બળ, મનની શાંતિ, સહનશક્તિ, હિંમત, ભૌતિક પ્રગતિ, માનસિક ઉન્નતિ, સ્પષ્ટ મગજ, પ્રચંડ ઈચ્છાશક્તિ, હિંમતભરી સમજશક્તિ, ધારણાશક્તિવાળી સ્મૃતિ, રોજિંદા જીવનયુદ્ધમાં મુશ્કેલીઓ સહન કરવાની શક્તિ અને અમરત્વ પ્રાપ્ત કરો છો. - સ્વામી શિવાનંદ

### “અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

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

### દિવ્ય સ્કુલિંગ

**આ જીવન ભગવત્સાક્ષાત્કાર માટે છે :** આ ભૌતિક તલ ઉપરનું જીવન શાશ્વત જીવનની અને જયારે મનુષ્ય આત્માનું જ્ઞાન મેળવે છે, ત્યારે તેને જે આત્યંતિક આનંદ આવવાનો છે તેની પ્રાપ્તિ માટે માત્ર તૈયારી માટે જ છે. માનવજીવનનો મહાન કોયડો મરણશીલતાના ગૂંચળામાંથી આત્માની મુક્તિનો છે. શાશ્વત સુખ એ માનવજીવનના પ્રયત્નનો એકમાત્ર ઉપર્યુક્ત આદર્શ છે. જે જ્ઞાન દ્વારા પવિત્ર બન્યો છે, અહંકારરહિત છે એ સર્વ પાપોમાંથી છૂટી જાય છે. - સ્વામી ચિદાનંદ

## સંપાદકીય

નવેમ્બર મહિનાનો પ્રારંભ કારતક શુકલ છઠના દિવસથી થાય છે. દક્ષિણ ભારતમાં તેને સ્કંદષષ્ટી કહે છે. આપણા શિવાનંદ આશ્રમ હૃષીકેશમાં કારતક સુદ એકમથી કારતક સુદ છઠ સુધી આ સ્કંદષષ્ટી ઉત્સવ છ દિવસ સુધી ઉજવવામાં આવે છે. સ્કંદ એટલે ભગવાન કાર્તિકેય. છ કૃતિકાઓ દ્વારા તેમનું પાલન અને પોષણ થયું તેથી તેઓ ષણ્મુખ કે કાર્તિકેય કહેવાયા. તેઓ દેવસેનાના સેનાપતિ પણ છે. તેઓ તપસ્વી પણ છે. તેથી તેમને ગહન જ્ઞાનવાળા 'ગુહ' પણ કહેવામાં આવે છે.

આ પહેલી તારીખે જે છઠ છે, તેનો બિહારમાં તથા ઉત્તરપ્રદેશના ભોજપુરી સમાજમાં પણ બહુ જ મોટો મહિમા છે. તેને સૂર્ય છઠના નામે ઓળખવામાં આવે છે. નદીમાં સ્નાન, સૂર્યનું તર્પણ અને ગરીબોને અન્નદાનનો બહુ મોટો મહિમા બિહાર તથા ભોજપુરી સમાજમાં છે. આપણાં દીપાવલી અભિનંદન જેવો 'છઠ મુબારક' ઉત્સવ પણ તેઓ ઉજવે છે.

નવેમ્બર મહિનાની બીજી તારીખ એટલે કારતક સુદ સાતમ. પૂજ્ય જલારામબાપાનો પ્રાગટ્ય દિવસ. આ જલારામ બાપાનું સ્મરણ થતાં એક વાત તો સ્પષ્ટ થાય કે આપણા પાંડવોના અગ્રજ ધર્મરાજ યુધિષ્ઠિરનું એક પણ મંદિર ભારત કે દેશ-પરદેશમાં નથી, જ્યારે જલારામબાપાનાં મંદિરો આફ્રિકા, લંડન, અમેરિકા વગેરે રાષ્ટ્રોમાં પણ છે, અને જ્યાં જ્યાં છે, ત્યાં ત્યાં સદા અન્નદાન પણ થતું જ હોય છે. દાનનો મહિમા અનંત છે. રાજા યુધિષ્ઠિર પોતાની પત્નીને જુગારના દાવમાં હાર્યા, જ્યારે જલારામબાપાએ પોતાની પત્નીને સાધુની સેવામાં દાનમાં આપી, તે પણ પત્નીની સંમતિ સાથે, જ્યારે દ્રૌપદીના વિરોધ છતાં તેને જુગારના દાવ પર લગાવવામાં આવેલી હતી.

સંસ્કૃતિ અને વિકૃતિમાં આટલો જ ફરક છે.

સંસ્કૃતિ ચિરંતન પૂજનીય છે.

વિકૃતિ સદા નિંદનીય છે.

દાન એટલે ઉદારચરિત હૃદયનું સમર્પણ.

દાન એટલે જેને દાન આપીએ છીએ, તેમના પ્રત્યેનું સદ્ભાવ દર્શન.

નવેમ્બર મહિનાની પંદર અને સત્તરમી તારીખે ગુજરાતના બે મહાન સંતોની પુણ્યતિથિ છે. સિદ્ધપુરના પવિત્ર સંત સદ્ગુરુ મહારાજ શ્રી દેવશંકરબાપા અને પૂજ્ય શ્રી ચરણ ડોંગરેજી મહારાજ. બંને સંતો તપસ્વી, બન્ને જપયોગી, બન્ને કર્મયોગી, બન્ને પરોપકારી અને એકમાત્ર ઈશ્વરાભિમુખ.

આમ નવેમ્બર મહિનો સેવા, પૂજા, અર્ચના, ત્યાગ, તપશ્ચર્યા, દાન, પરોપકાર અને જીવન સાધનાનો સંદેશ લઈને આવે છે. મહિનાની પૂર્ણાહુતિ સમયે મદનમોહનજીનો ઉત્સવ છે. આમ સાર એટલો કે 'કૃષ્ણ વિના બીજું સર્વ કાર્યું' જગતમાં રહીએ, પણ જગતના થઈને નહીં જ. પ્રભુ સાથે, પ્રભુના જ પ્રભુ થકી જ જીવીએ, ત્યાં જ જીવન સાર્થક્ય. ૐ શાંતિ. - સંપાદક

## જપયોગ-૩

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

### મંત્રદીક્ષાનો મહિમા

પ્રાચીન કાળથી આપણને પવિત્ર વૈદિક મંત્રોની દીક્ષા આપવામાં આવે છે. સદીઓથી પેઢી દર પેઢી આજના ભૌતિક યુગપર્યંત પવિત્ર મંત્રો આપણને સંતોના સતત વારસા તરીકે ગુરુપરંપરા દ્વારા અપાતા રહ્યા છે.

મંત્ર દ્વારા જેમણે સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી છે તેવા ગુરુ પાસેથી મંત્ર પ્રાપ્ત કરવાની વિધિને મંત્રદીક્ષા કહે છે. એક હિંદુના આધ્યાત્મિક જીવનમાં અનેક પવિત્ર ધાર્મિક ક્રિયાઓમાં મંત્રદીક્ષા એ સૌથી પવિત્ર વિધિ છે. આત્મસાક્ષાત્કારી સદ્ગુરુ પાસેથી મંત્ર ગ્રહણ કરવો એ દુર્લભ સદ્ભાગ્ય છે, આધ્યાત્મિક મુમુક્ષુ ઉપર વરસાવેલા અમૂલ્ય દિવ્ય આશીર્વાદ છે.

મંત્રદીક્ષાની વિધિ ભારતમાં પ્રાચીનતમ છે. આપણી અદ્વિતીય સંસ્કૃતિના ખજાનાનું ભવ્યાતિભવ્ય રત્ન છે. જ્યારે ગુરુ શિષ્યને મંત્ર આપે છે ત્યારે તે તેને પોતાની શક્તિ પ્રદાન કરે છે. આ રીતે શિષ્યને એક ધક્કો મારવામાં આવે છે જેથી મંત્રસિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવાની તેની પ્રગતિને વેગ મળે.

મંત્ર પ્રાપ્ત કરનાર શિષ્યના અંતઃકરણમાં જબરદસ્ત ફેરફાર શરૂ થઈ જાય છે. તે એના જેવું છે કે - પોતાની નાની ઝૂંપડીમાં ગાઢ નિદ્રા માણતા કોઈ ગરીબ માણસને ઉઠાવીને કોઈ સમ્રાટના મહેલના ઢોલિયામાં મૂકી દેવામાં આવે. તે ભરઊંઘમાં હોવાથી તેને તેની સ્થિતિની કશી જ ખબર નથી.

જો સાધક એમ ઈચ્છતો હોય કે મંત્રદીક્ષા ફળદાયી અને આત્મસાક્ષાત્કાર કરાવનારી નીવડે તો તેણે આતુરતાથી સતત સાધના દ્વારા પ્રયત્ન આદરી દેવો જોઈએ. તેનું કર્તવ્ય ક્રિયાશીલ બનવું જોઈએ.

મંત્રદીક્ષા તમને અતિભવ્ય અને સર્વોચ્ચ સિદ્ધિની પ્રાપ્તિ સાથે જોડે છે, જેમ કે - તેને મેળવ્યાથી તમે સર્વસ્વ મેળવો છો. તેને જાણ્યાથી બધું જ જાણી જવાય છે. તેને પ્રાપ્ત કર્યા પછી બીજું કંઈ પ્રાપ્ત કરવાનું રહેતું નથી. દીક્ષા તમને પૂર્ણ જ્ઞાન તરફ દોરી જાય છે અને એવો

અનુભવ કરાવે છે કે - તમે આ શરીર કે મન નથી પણ પૂર્ણ પ્રકાશ અને આનંદથી સભર શુદ્ધ આત્મા છો.

સદ્ગુરુની કૃપા તમારા સૌની ઉપર હો ! તે તમને આત્મદર્શનનું સર્વોચ્ચ ફળ પ્રદાન કરે !

### જપના નિયમો

(૧) ગમે તે એક મંત્ર પસંદ કરો. તમારા ગુરુએ આપેલો મંત્ર ઉત્તમ છે. તે મંત્રની રોજ એકથી દસ માળા કરો.

(૨) હંમેશાં તમારા ગુરુમંત્રને ગુપ્ત રાખો. તેને કોઈની આગળ પ્રગટ ન કરો. જો તમે તેમ કરશો તો તેની શક્તિ થોડી ઓછી થશે.

(૩) એક જ મંત્રને વળગી રહેવું વધારે સારું છે. શ્રીકૃષ્ણને શ્રીરામ, શિવ, દુર્ગા, ગાયત્રી અને દરેક દેવમાં જુઓ. તમારા ઈષ્ટ દેવનું દરેક દેવમાં દર્શન કરો.

(૪) સવારે ચાર વાગે ઊઠો અને બે કલાક જપ કરો. આ સમય ધ્યાન અને જપ માટે સર્વોત્તમ છે.

(૫) સવારે જપ કરવા બેસતા પહેલાં સ્નાન કરી લો અથવા હાથપગ અને મોં ધોઈ લો. બીજા સમયે જપ કરવા માટે આ બધું તદ્દન જરૂરી નથી. જ્યારે પણ તમને કુરસદ મળે ત્યારે, ખાસ કરીને ત્રણ સંધ્યાકાળે-સવાર, બપોર અને સાંજે - અને સૂતા પહેલાં જપ કરો.

(૬) જપના અભ્યાસ વખતે પૂર્વ કે ઉત્તર દિશામાં મોં રાખો. તેનાથી જપની અસર વધશે. ઉત્તર તરફ મોં રાખવાથી તમે પવિત્ર હિમાલયના ઋષિઓને અભિમુખ થશો; તેઓ તેમનાં આંદોલનો આખા જગતમાં મોકલે છે.

(૭) મૃગચર્મ કે ધાબળા ઉપર વસ્ત્ર પાથરી તેની ઉપર બેસો. તે શારીરિક વિદ્યુતનો સંગ્રહ કરે છે.

(૮) અલગ ધ્યાનના ઓરડામાં કે અનુકૂળ જગાએ - મંદિરમાં નદી કિનારે, છાયાવાળા વૃક્ષ નીચે-બેસો.

(૯) સ્થિર આસને બેસો. આસન સિદ્ધ કરો એટલે કે બેથી ત્રણ કલાક સુધી એક આસને બેસી શકાય

તેવો અભ્યાસ કરો.

(૧૦) તમારું સ્થાન છોડતા પહેલાં ઓછામાં ઓછી અમુક માળા પૂરી કરો.

(૧૧) જ્યારે મંત્ર જપો ત્યારે એવો ભાવ રાખો કે ભગવાન તમારા હૃદયમાં બેઠા છે, તેમનામાંથી તમારા મન તરફ પવિત્રતા વહી રહી છે, મંત્ર તમારા અંતઃકરણને શુદ્ધ બનાવી રહ્યો છે, તમારી કામનાઓ, તૃષ્ણાઓ અને દુર્વિચારોનો નાશ થઈ રહ્યો છે.

(૧૨) જેમ એક કોન્ટ્રાક્ટર તેનું કામ ટૂંકા સમયમાં પૂરું કરવા પ્રયત્ન કરે છે તેમ ઉતાવળે જપ ન કરો. ભાવ સાથે, એક ચિત્તે અને અનન્ય ભક્તિથી જપ કરો.

(૧૩) ભૂલ વગર મંત્રનો સ્પષ્ટ ઉચ્ચાર કરો. ખૂબ ઝડપથી કે ખૂબ ધીમેથી જપ ન કરો. જ્યારે મન ભટકે ત્યારે જ ઝડપ વધારો.

(૧૪) જપ દરમિયાન મૌન પાળો; અવધાન, મુલાકાતો અને સંકેતોને દૂર રાખો.

(૧૫) જપ પૂરા કર્યા પછી તરત જ સ્થળ ન છોડવું તે ઘણું અગત્યનું છે. જપ પછી તરત જ બધાની સાથે ભળવા ન માંડો અથવા સાંસારિક પ્રવૃત્તિઓમાં પ્રવૃત્ત ન બનો. ખૂબ શાંતિથી દસ મિનિટ બેસો, કોઈ પ્રાર્થના ગણગણો, ભગવાનને યાદ કરો અને તેમના અનંત પ્રેમનું મનન કરો. ત્યાર પછી ભક્તિભાવથી નમસ્કાર કરીને સ્થાન છોડો અને તમારી રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓ શરૂ કરો. આ રીતે આધ્યાત્મિક આંદોલનો અખંડ રહેશે.

તમે કોઈ પણ પ્રવૃત્તિમાં રોકાયેલા હો તો પણ સર્વ સમયે જપનો પ્રવાહ ચાલુ રાખો. દૃઢતા અને શ્રદ્ધા સાથે અખંડ સાધના ચાલુ રાખો. જીવનના ગૌરવશીલ ધ્યેયનો સાક્ષાત્કાર કરો અને અસીમ આનંદને માણો.

### **જપ માટેનાં વહેવારુ સૂચનો**

અહીં કેટલાંક ઉપયોગી સૂચનો આપ્યાં છે જે તમારી જપસાધનાની અસરને પ્રવેગિત કરશે.

**જપમાળા :** મનને સંયમમાં રાખવા માટે માળા શક્તિશાળી શસ્ત્ર છે. તે મનને ભગવાન તરફ ચલાવવા માટેનો ચાબૂક છે. જ્યારે તમે કોઈ વકીલને જુઓ છો ત્યારે તમારા મનમાં અદાલતી મુકદ્દમા, દસ્તાવેજો અને

અસીલોનો વિચાર આવે છે તે જ રીતે જ્યારે તમે ડોક્ટરનો વિચાર કરો છો ત્યારે મનમાં ડિસ્પેન્સરી, દર્દીઓ, દવાઓ, રસાયણો અને હોસ્પિટલના વિચારો આવે છે. તેમ તમે કોઈના ગળામાં માળા જુઓ છો ત્યારે તમારા મનમાં પવિત્રતા, સંતત્વ, દિવ્ય યશ, ભવ્યતા, ડહાપણ શક્તિ અને પ્રેમના વિચારો આવે છે.

બાળકો, યુવાનો ! ગળામાં માળા પહેરવામાં શરમાઓ નહિ. માળા કીમતી નંગથી શણગારેલા સોનાના નેકલેસથી વધારે મૂલ્યવાન છે. માળા તમને ભગવાનની યાદ અપાવે છે, નેકલેસ તમને ભૌતિક શરીરની યાદ અપાવે છે અને તેની સાથે વધુ આસક્ત કરે છે.

માળાનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો ? : સામાન્ય રીતે માળામાં ૧૦૮ મણકા હોય છે. તેનો એક મણકો અન્ય મણકાથી વધારે મોટો હોય છે. તેને મેરુ અથવા શિર કહે છે. આ મણકો તમે તમારા મંત્રનો ૧૦૮ વાર જપ કર્યો છે તેની સૂચના આપે છે. જપ કરતી વખતે મેરુ ઓળંગવો ન જોઈએ. જ્યારે તમે મેરુ આગળ આવો ત્યારે આંગળીઓથી માળા ફેરવી નાખવી જોઈએ. બીજા આવર્તનમાં પહેલી માળા વખતે જે મણકો છેલ્લો હતો તે પહેલો બનશે.

મણકો ખસેડવા માટે અંગૂઠા પાસેની આંગળી (તર્જની)નો ઉપયોગ ન કરો, પણ વચલી આંગળી અને જમણા અંગૂઠાની મદદ લો. માળાવાળો હાથ કોઈ વસ્ત્રથી ઢાંકીને રાખો અથવા ગૌમુખીનો ઉપયોગ કરો. તમે મણકા ફેરવો તે બીજાની નજરે ન પડવું જોઈએ.

**જપની ગણતરી :** જો તમારી પાસે માળા ન હોય તો તમારા જમણા હાથની આંગળીના વેઢાની મદદથી જપની સંખ્યા ગણો.

બીજી રીત પણ છે. તમારી સામે ઘડિયાળ રાખો. એક કલાકમાં કેટલી માળા થાય છે તે નોંધો. તે પ્રમાણે સમય ઉપરથી માળાની ગણતરી થઈ શકે છે.

**જપમાં વિવિધતા :** જેમ મન ખોરાકમાં વિવિધતા ઈચ્છે છે તેમ તે જપમાં પણ ઈચ્છે છે. વૈવિધ્યહીનતાથી તે કંટાળી જાય છે. થોડો સમય મંત્ર મોટેથી બોલો (વૈખરી જપ) પછી હોઠથી-ધીમેથી બોલો (ઉપાંશુ જપ)

પછી કેટલીક વાર માનસિક જપ કરો. જ્યારે મન માનસિક જપથી કંટાળે ત્યારે અને જ્યારે ભટકવા માંડે ત્યારે ફરીથી મોટેથી જપ કરો.

મોટેથી કરેલા જપ (વૈખરી જપ) ભૌતિક અવાજોને બંધ કરે છે. આ રીતમાં જપ અખંડ રહે છે, તે વૈખરી જપનો ફાયદો છે. તેનો ગેરફાયદો એ છે કે તમે જલદી થાકી જાઓ છો. સામાન્ય લોકો માટે માનસિક જપ મુશ્કેલ છે, તેનાથી થોડી વાર પછી જપ તૂટી જઈ શકે છે.

રાત્રે જપ કરતી વખતે ઊંઘ આવી જાય તો હાથમાં માળા લઈ મણકા ફેરવવા માંડો. તેનાથી ઊંઘ ઉપર કાબૂ આવશે. માનસિક જપ છોડી મોટેથી જપ કરો. ઊંઘ આવવાની શરૂઆત થાય ત્યારે ઊભા થઈને જપ કરો.

**પ્રાણાયામ અને જપ :** થોડી સેકન્ડ શ્વાસ રોકો. તેને કુંભક કહેવાય. તે મનને સારી રીતે સ્થિર કરશે અને એકાગ્રતાની શક્તિ વધારશે. તમને ખૂબ આધ્યાત્મિક આનંદ આવશે.

**કર્મયોગ અને જપ :** જેવી રીતે હાર્મોનિયમ વગાડનારો વગાડતાં વગાડતાં તમારી સાથે વાત કરે છે અથવા સ્ત્રી ગૂંચતી વખતે બહેનપણીઓ સાથે વાતો અને મજાક કરે છે તે રીતે કામ કરતા હો તે વખતે હાથ કામમાં રોકાયેલા રાખો અને મન ભગવાનમાં લગાડો. અભ્યાસથી તમે બંને વસ્તુ એક સાથે કરી શકશો. હાથનું કામ સ્વયંસંચાલિત કે ચંત્રવત્ બની જશે.

પોતાના વાદ્યરડાથી વિખૂટી પડેલી ગાય બીડમાં ચરતી હોય તોપણ તેનું મન વાદ્યરડામાં જ હોય છે. તે રીતે તમે જ્યારે જપ કરતા હો ત્યારે હાથને માળા ફેરવવા દો અને મનને ભગવાનમાં સ્થાપી દો. આ પણ ભગવાનનું અર્ચન છે.

ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે : ‘માટે સર્વ કાળે તું મારું સ્મરણ કર અને યુદ્ધ કર. મારામાં અર્પણ કરેલાં મન-બુદ્ધિવાળો તું ચોક્કસ મને જ પામીશ.’

**નિયમિતતા :** જો સફળતા પ્રાપ્ત કરવી હોય તો જપ કરવામાં નિયમિતતા ખૂબ આવશ્યક છે. રોજ એક જ સ્થાને અને એક જ સમયે બેસો.

□ ‘યોગના પાઠ’માંથી સાભાર

## ચિંતાન

- શ્રી સ્વામી અભિરામદાસજી ત્યાગી

પરમાત્માનું ભજન, નામસ્મરણ, ચરિત્રશ્રવણ અને સ્વાધ્યાયથી જ શાંતિ મળે છે.

પરમાત્મા તરફના શરણાગતિ ભાવને સ્થિર રાખવા માટે સત્સંગ જરૂરી છે. કુસંગનો ત્યાગ ખૂબ આવશ્યક છે.

પોતાની ઈચ્છાઓને મિટાવીને પરમાત્માની ઈચ્છામાં પોતાની ઈચ્છા મેળવી દેવી જોઈએ. સંપૂર્ણ વિશ્વ-બ્રહ્માંડ પરમાત્માની ઈચ્છાને આધીન છે. આપણે બધા તો નિમિત્ત માત્ર છીએ.

પરમાત્માનું અર્પેલ દરેક શાસ્ત્રજ્ઞાન આપણા કલ્યાણ માટે હોય છે.

જીવનમાં બધા દિવસ એકસરખા જતા નથી. પ્રકૃતિ અનુકૂળતા પ્રતિકૂળતા રૂપે ચઢતી પડતી બતાવતી રહે છે.

જીવન એક એવું ઝરણું છે જે સતત વહેતું રહે છે. પથ્થરરૂપી અવરોધો સાથે ટકરાવાથી શુભ્રતા અને સુમધુર નાદનું સર્જન કરે છે.

લક્ષ્ય તરફ આગળ વધવું એ જ જીવન છે. અવરોધોથી ગભરાવું જોઈએ નહિ.

પરમાત્માના તત્ત્વ તથા રહસ્યને જાણવા માટે પરમાત્મા તરફ અગાધ અનંત નિષ્કામ પ્રેમની જ આવશ્યકતા છે. પ્રેમ કેવી રીતે થાય છે તેનો ઉત્તર તો એ છે કે પ્રેમ કરી શકાતો નથી, થઈ જાય છે. હૃદયગુહામાં પ્રેમનિર્જર સદા વહેતું જ હોય છે. તેને જોવાની અને સમજવાની જરૂર છે.

□ ‘પ્રજ્ઞાન નિર્જર’માંથી સાભાર



## સાચું શિષ્યત્વ

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

ગુરુદેવ સાચા દિલના જિજ્ઞાસુ જીવ માટે વિચારે તો એટલું જ કે તેનું જીવન દિવ્ય કેમ બને. તેઓ સદા દિવ્ય જીવન વિશે જ વિચારતા હોય છે. આપણને પ્રેરણા આપે છે અને સુષુપ્ત દિવ્યતાને ઢંબોળીને જગાડે છે. તેમની કૃપાથી આપણી પોતાની સભાનતા તથા આપણી અંદર પડેલ મૂળ તત્ત્વ જે દિવ્યતા છે તે જાગ્રત થાય છે.

આ એવું કેન્દ્ર છે જ્યાં સર્વવ્યાપક દિવ્યતાને ઢાંકી દેતી આપણી દષ્ટિ આડે જે પડદો છે તે દૂર થાય છે. તદુપરાંત આપણી પોતાની દિવ્યતાને આપણી દષ્ટિથી ઢાંકતા અંદરના પડદાને પણ દૂર કરે છે. કારણ આપણે તે વૈશ્વિક સત્તા જે સર્વવ્યાપક છે, અસીમ છે, શાશ્વત છે તેના અંશ છીએ. તે અસીમ વૈશ્વિક સત્તાના આપણે ભાગ હોઈ તેના મૂળભૂત સ્વભાવને આપણા પોતાના મૂળ જીવમાં વ્યક્ત કરીએ છીએ.

આપણા અતાત્વિક દેખાવમાં ભલે આપણે જુદા પડતા હોઈએ, પરંતુ આપણા છૂપા ખરા સ્વરૂપે, ગર્ભિત, શાશ્વત, અવિકારી મૂળ સ્વભાવથી આપણે બધા એક સરખા, એક જ છીએ. આપણે શુદ્ધ દિવ્યતાના પરિશુદ્ધ સારરૂપ છીએ. આ અંતઃશક્તિને ઓળખવાની ક્ષમતા આપણે ધરાવીએ છીએ અને આપણે જે સુષુપ્ત દિવ્યતા ધરાવીએ છીએ તેને ગંભીરતાપૂર્વક ખરા દિલથી અને સહૃદયતાથી જગાડવા સંઘર્ષ તથા જીવન-સંગ્રામ કરવાની અભિલાષા ધરાવીએ છીએ, પરિશુદ્ધ દિવ્યતાને પ્રગટ કરવાની, તેને સતત જાગ્રત રાખવાના પ્રયત્નમાં દૃઢ ઉદ્દમ કરવાની અંતઃશક્તિ આપણે ધરાવીએ છીએ અને આપણા અનાવશ્યક બાહ્ય જીવનના થોડાં પણ નિમ્ન પ્રકારનાં પાસાંને પ્રગટ થવા દેવા સ્પષ્ટ ના કહી શકીએ છીએ.

ઈન્દ્રિયો, અંતરને ઓળખવાની શક્તિઓ,

જીવન-પ્રવાહો, જીવન-સિદ્ધાંતો-પંચકર્મેન્દ્રિયો, પંચજ્ઞાનેન્દ્રિયો, પંચપ્રાણ, મન, બુદ્ધિ, અહંકાર, સ્મૃતિ, કલ્પના, વિચારશક્તિ અને મનોભાવ જેવાં પરિબળોથી આપણો બાહ્ય જીવ બનેલો છે. આ તમારા વર્તમાન માનવીય વ્યક્તિત્વનાં હલકાં, અપૂર્ણાં, ક્ષણભંગુર પાસાંઓના પ્રગટીકરણને બંધ કરો અને તેની સાથે રહેવાનો ઈન્કાર કરો. તમે જે ખરેખર છો તે પર સદા અટલ રહો, તેના પ્રગટીકરણનો આગ્રહ રાખો અને તે માટે દૃઢ-સંકલ્પ ધરાવો. તમારી જે અસલિયત છે, અનાદિ ઓળખાણ છે, તમારો જે અંશ વૈશ્વિક સત્તા સાથે ઐક્ય ધરાવે છે તેને સક્રિય રીતે પ્રદર્શિત કરો, તેનું ઉદ્ઘાટન કરો, તેને જાગ્રત કરો અને પ્રગટ કરો. તમારી દિવ્યતાની અખંડ અભિવ્યક્તિ સદા આગ્રહપૂર્વક કરો. તેમ જ હંમેશ સંકલ્પ કરતા રહેવું તથા તેના પ્રયત્નમાં નિર્ધારિત રહી ખંતપૂર્વક સાતત્ય જાળવી રાખવું, તે અદૃશ્ય આધ્યાત્મિક ઉપસ્થિતિનું સાચું શિષ્યપણું છે. તે આ અદૃશ્ય આધ્યાત્મિક સત્તા માટેના આદરનું પ્રમાણ છે, પ્રતીક છે. આધ્યાત્મિક સત્તાના, ગુરુત્વ માટેની આપણી પ્રામાણિક સ્વીકૃતિ તથા વિશ્વનીય અંજલિ આપણે આ એક જ રીતે અર્પણ કરી શકીએ. 'તેઓ મારા ગુરુ છે, તેઓ મારા આધ્યાત્મિક આચાર્ય છે; હું તેમને અનુસરું છું.' આપણા સાતત્યપૂર્ણ, ખંતીલા, અવિરત, અતૂટ પ્રયત્નથી, વારંવારના અને ફરી ફરીના પ્રયાસથી, આપણા ઉચ્ચતર સ્વભાવને, આપણા વાસ્તવિક પાયાના દિવ્ય સ્વભાવને, આપણે જે ખરેખર ઈશ્વરીય આધારભૂત તત્ત્વ છીએ તેને, પ્રતિપાદિત કરવાનો છે - બીજું કશું જ કરવાનું નથી. આને જ દિવ્ય જીવન જીવ્યું ગણાય. આ જ છે યોગ-વેદાંત. ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીની સાધના આ જ હતી.

આવી સાધનામાં આપણે સંલગ્ન થઈ શકીએ માટે ગુરુદેવના પ્રાયશ્ચિત્ત, ત્યાગ, સાક્ષાત્કારને લીધે તેમનું આ બાહ્ય, વિશાળ પ્રગટીકરણ આ પવિત્ર આશ્રમરૂપે સર્જાયું છે. આ પાયાની શિવાનંદ સાધના, દિવ્ય જીવન સાધનામાં આપણે લાગી રહીએ તે અર્થે આ આશ્રમ તેઓએ ઊભો કર્યો છે. આપણી દિવ્યતા પ્રગટ કરવા માટે આશ્રમમાં ભાતભાતની સુવિધાઓ તેમણે આપી છે.

જો આશ્રમ તમારી દિવ્યતાને પ્રગટ કરવાના પ્રયત્નરૂપ તમને જણાય, તમે જે દિવ્યતા ધરાવો છો તેને બાહ્યાચારમાં અભિવ્યક્ત કરવા માટેની આંતરિક પ્રક્રિયામાં મદદરૂપ થાય તેવું દરેક પરિબળ આશ્રમમાં જુઓ તો આ આશ્રમ તમારા માટે ખરેખર અર્થપૂર્ણ બનશે અને તમે આ આશ્રમને બરાબર સમજ્યા છો તેમ ગણાશે. તમે ડાહ્યા છે. તમારામાં દષ્ટિ છે. ગુરુદેવને જ્ઞાનાંજનની સળીથી તમારો અજ્ઞાનરૂપી અંધકાર સર્જતો મોતિયો કાઢી નાખી આંખો ખોલી દીધી હોવા છતાં તમે તે આંખોને ફરીથી અંધ કરી દીધી છે, તમે જોવાની ના પાડો છો.

**‘અજ્ઞાન તિમિરાન્ધસ્ય જ્ઞાનાંજનશલાક્યા;  
ચક્ષુરભિલિતં યેન તસ્મૈ શ્રીગુરવે નમઃ’**

હું તે શ્રી ગુરુને સાષ્ટાંગ-દંડવત્ પ્રણામ કરું છું. જેણે જ્ઞાનાંજનરૂપી સળી-દિવ્ય જ્ઞાન-થી, અજ્ઞાનના અંધકારથી અંધ થયેલી દષ્ટિને ખોલી નાખી છે.

જ્ઞાનીઓ કહે છે કે જો જગત, વિશ્વ પર્યાવરણની અને આપણે જીવીએ છીએ તે તપ્તાની વાસ્તવિકતા જાણવાની તીવ્ર ઉત્કંઠા હોય, વસ્તુનું તથ્ય સ્વીકારવાની તૈયારી હોય તો વ્યક્તિને ફરીથી દષ્ટિ આપવાનું ગુરુનું કાર્ય ફળદાયી બનશે.

પરંતુ, જો કોઈ અતિ સક્ષમ પ્રવૃત્તિ દ્વારા તમારી દષ્ટિ સામેની આડશ દૂર થવાથી તમારી દષ્ટિ ફરી સંપન્ન થઈ હોય એટલે કે તમે ફરી જોઈ શકતા હો છતાં જો આંખો મીંચી રાખો તો ફરી

સંપન્ન થયેલ દષ્ટિનો કશો અર્થ નહિ રહે - કશું કામ નહિ લાગે.

માટે જ કહ્યું કે, ‘ઊઠો, જાગો, આંખો ખોલો અને દષ્ટિપૂર્ણ જીવન જીવો.’ તમારી ચોતરફ જે છે તેને ઓળખીને, મૂલ્ય સમજીને જીવો; આ અહીં અને અત્યારે ઉપલબ્ધ છે તે પરિસ્થિતિનું મૂલ્ય સમજો. ઈશ્વરે જે સ્થિતિમાં તમને કૃપા કરી મૂક્યા છે તેનું મૂલ્ય સમજો. તો બધી બાબતો અર્થસભર જણાશે, બધી વસ્તુઓ અમૂલ્ય લાગશે, તમે જે દિવ્ય જીવન ગાળો છો, તમે જે દિવ્યતા ધરાવો છો તેને વિચાર, વાણી અને વર્તનમાં દિન-પ્રતિદિન, દરેક ક્ષણે પ્રદર્શિત કરવા દરેક વસ્તુ તમને મદદરૂપ થશે.

આજે આશ્રમમાં છે તે એકએક વ્યક્તિને આ મહાન પૂજનીય અને વહાલી વ્યક્તિનું શિષ્યત્વ શું છે તે આજની વાત સમજાવે છે. આ વાત દ્વારા તમને સૌને આહ્વાન છે કે તમે દિવ્ય છો તે મનમાં ધરી, જીવન વિતાવશો. આ અદ્ભુત સોનેરી અડોશપડોશ તમારી દિવ્યતાના વિકાસ માટે, તમારી જાતને ધન્ય બનાવવા માટે તથા અંદર તેમ જ બહાર સર્વત્ર મંગલમય વાતાવરણ સર્જવા માટે સાધન લેખશો. તમારી દિવ્યતા તમારા વાતાવરણને, આશ્રમને અને જે કોઈ પણ તમારા સંપર્કમાં આવે તેને ધન્ય બનાવવાનું સાધન લેખશો.

વ્યક્તિના શિષ્યત્વની અભિવ્યક્તિ માટે ચાવીરૂપ શબ્દ છે - દિવ્યતા. તમારા જીવનને વિશ્વસનીય, અસલી, અર્થસભર, સાચુકલું બનાવવાનો ચાવીરૂપ શબ્દ છે - દિવ્યતા. પૂજનીય ગુરુદેવ સાથેના તમારા સંબંધને એક શબ્દમાં સમાવી લેવો હોય તો તે શબ્દ છે - દિવ્યતા. તમે દિવ્ય છો; તમારું જીવન દિવ્ય બનો, તમારા વિચારો અને ભાવનાઓ દિવ્ય થાઓ, તમારા શબ્દોને અને કાર્યોને દિવ્ય રાખો !

□ ‘મુક્તિપથ’માંથી સાભાર

## યોગ એ જ જીવન

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

### વીર્ય એટલે ઓજસ, તેજસ અને પ્રજ્ઞા

**યોગ અને વીર્યને શો સંગંધ છે ?**

ગુબીન મહેતા તેમના વિશાળ કોચર ગ્રુપ (સંગીત ગાયન વાદનના સમૂહ)ને લઈને શિવાનંદ આશ્રમ, દ્વષીકેશ આવેલા. આકસ્મિક તેમણે એક કળાકારને કહ્યું, 'સંકોચન કરો, અંદર ! અંદર ! હવે બહાર ધક્કો મારો !'

કોઈ શું સમજ્યું તેની ખબર નથી, પરંતુ સદ્ભાગ્યે સંગીતનું જ્ઞાન જેમને હોય તેમના દ્વારા સ્પષ્ટ સમજી શકાય કે તેઓ મળદ્વારનું (Anus)નું અંદર સંકોચન અને પછી બહાર અથવા તો સંકોચનમુક્તિ માટે કહી રહ્યા છે, કારણ કે મોટાભાગના આંતરરાષ્ટ્રીય તાલીમ પામેલા સંગીતકારો એ જાણે છે કે શુદ્ધ અને બુલંદી અવાજ અશ્વિની મુદ્રાના અભ્યાસથી જ સંભવી શકે છે. સંગીતકારોની ભાષામાં તેને સંગીતનો આધાર (BASE OR SUPPORT) કહેવામાં આવે છે.

પાદાંગુષ્ઠાસન અને કંદપીડાસનના અભ્યાસથી પણ મુખ્યત્વે આ અશ્વિની મુદ્રાનો લાભ જ મળે છે. અશ્વ એટલે ઘોડો. ઘોડો જ્યારે લીદ કરે (મળત્યાગ કરે) ત્યારે તે તેની પૂંઠ (ANUS)ને અંદર બહાર સંકોચન કરતો હોય છે. આ અશ્વિની મુદ્રાના અભ્યાસથી સંતંબનશક્તિ વધે છે. પુરુષ જ્યાં સુધી જાતે ન ઈચ્છે ત્યાં સુધી તે તેના વીર્યના વેગને રોકી શકે છે. માટે જ પતંજલિ મહર્ષિ કહે છે કે, 'બ્રહ્મચર્ય પ્રતિષ્ઠામાં વીર્ય લાભ.'

વીર્ય એટલે ઓજસ, તેજસ અને પ્રજ્ઞા. વીર્ય સમગ્ર શરીરની ચેતના છે. વીર્યનું સ્ખલન સમગ્ર શરીરના રોમ રોમને શિથિલ કરે છે. આ અશ્વિની મુદ્રા એટલે ઘોડાની જેમ મળદ્વારનું અંદર અને બહાર સંકોચન કરવાનું તે.

મળદ્વારનું અંદર તથા ઉપરની તરફ જેટલી વધુ વાર સંકોચન કરીને રાખી શકાય તેટલું તે વધુ લાભપ્રદ સિદ્ધ થાય છે. જ્યારે મળવિસર્જન થાય ત્યારે પેલ્વિક

ડાયાફ્રામ (Pelvic diaphragm) અંદરની તરફ જોરથી ખેંચાય છે.

આમ થવાથી તે એનલ કેનાલ (Anal Canal) મળમાર્ગની સફાઈ કરે છે. આ પ્રમાણે જેવું ઘોડાસંબંધી છે, તેવું જ માનવજાતને પણ બને છે. આ મળદ્વારનું સંકોચન અંદરની તરફ દિવસના ભાગમાં અનેક કાર્યો વચ્ચે આપણે જાણ્યે કે અજાણ્યે કરીએ છીએ તેને મૂલબંધ કે અશ્વિની મુદ્રા કહેવાય છે. માનવસમાજના મળદ્વારના મસલ્સ ઘોડા જેવા કઠણ હોતા નથી.

અહીં તો સમગ્ર ભાગ ઢીલા ટિસ્યુઓ વડે જોડાયેલો અને સીવણી - પેરિનિયમ સાથે સાધારણ ગઠન સાથે ગંઠાયેલો હોય છે, છતાં પ્રક્રિયા તો એક જ છે.

જો આપણે પગ પહોળા કે બંને પગ વચ્ચે થોડું અંતર રાખીને ઊભા રહીએ, તો આ અશ્વિની મુદ્રા કરવાનું થોડું દુષ્કર થશે, પરંતુ આપણે પગ જોડેલા રાખીને ઊભા રહીએ તો સહેલું થશે. વજાસન, પદ્માસન, સિદ્ધાસન, સ્વસ્તિકાસન કે શવાસનમાં અશ્વિની મુદ્રાનો અભ્યાસ સહેલો છે.

મોટા ભાગનાં આસનોના અભ્યાસ દરમિયાન અશ્વિની મુદ્રાનો અભ્યાસ કરી શકાય છે, છતાં ભુજંગાસનના વેરિયેશનમાં બંને હાથ સીધા રાખીને નિતંબના ભાગને જો થોડો ઊંચો કરવામાં આવે તો અશ્વિની મુદ્રા વધુ સારી રીતે થઈ શકે છે.

નિતંબના સ્નાયુઓ - મસલ્સ સિવાય સમગ્ર ઉત્સર્ગ અને પ્રજનનતંત્ર ઉપર તેની વિશિષ્ટ અસર થાય છે.

અશ્વિની મુદ્રામાં આપણે મળદ્વારનું સંકોચન કરીને તેને છોડી દઈએ છીએ, પરંતુ સંકોચન કરીને અંદર જ પકડી રાખીએ કે મળદ્વારને અંદર જ ખેંચીને રાખીએ તો તેને મૂલબંધ કહેવામાં આવે છે.

અશ્વિની મુદ્રાનો અભ્યાસ આકસ્મિક જ

એબ્ડોમિનો પેલ્વિક (abdomino pelvic)નું દબાણ (pressure) વધારે છે, જ્યારે મૂલબંધના અભ્યાસમાં તેનાથી વિરુદ્ધ મસલ્સના ખેંચાણની પ્રક્રિયા ખૂબ જ સરળ, ધીમેથી અને શાંતભાવે કરવામાં આવે છે. મૂલબંધના અભ્યાસથી ઇન્ટ્રા-એબ્ડોમિનલ (intra-abdominal) મસલ્સ પર વધુ પડતું દબાણ આવતું નથી, પરંતુ તેના પ્રમાણમાં શરીરમાં સ્થિત યુરોજેનિટલ શક્તિ (urogenital energy)ને બહાર જતી અટકાવે છે. (Seal) કરે છે. આ વસ્તુવિષયની ચર્ચા કરીએ તેનાથી જે કંઈ સમજાય તેનાથી વધુ જાતે અભ્યાસ કરવાથી જ સમજી શકાય.

સાધારણ પલાંઠી વાળીને બેસીને મૂલબંધ કે અશ્વિની મુદ્રાનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તો લાભપ્રદ છે જ, પરંતુ તેને મહામુદ્રા, વિપરીત પશ્ચિમોત્તાનાસન કે બદ્ધ પશ્ચિમોત્તાનાસનના અભ્યાસ સાથે કરવામાં આવે તો વિશિષ્ટ ક્ષમતાસંપન્ન લાભ થાય છે.

### મહામુદ્રા

(૧) સમતલ ભૂમિ ઉપર લાંબે ગાળે ચોવડો ધાબળો પાથરવો.

(૨) તેના ઉપર લાંબા પગ કરીને બેસવું. બંને પગની એડીઓ, પંજા જોડાયેલાં.



(૩) ડાબા પગની એડીને પેરિનિયમ (સીવણ)ના સ્થાને ફિટ કરીને રાખવી. જમણો પગ સીધો જ રાખવો.

(૪) ઊંડો શ્વાસ લઈને બંને હાથ ઊંચા કરવા. બંને હાથ માથાની બંને બાજુએ આવે ત્યારે ધીરે ધીરે શ્વાસ છોડતાં જવું. આગળની તરફ ઝૂકવું. બંને હાથ વડે જમણા પગના પંજાને પકડવો. બંને હાથની કોણીઓ - જમણા પગની બંને બાજુએ રહેશે. કોણીઓ જમીનને સ્પર્શ કરે તેટલું ઝૂકવું જોઈએ.

(૫) શ્વાસ બહાર (બાહ્યકુંભક - પહેલાં રેચક કરવો, પછી બાહ્યકુંભક કરવો). કપાળને જમણા ઘૂંટણને સ્પર્શ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. શ્વાસને બહાર

જ રોકી રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો.

જો ન રોકી શકાય તો સાધારણ શ્વાસ લઈ શકાય, પરંતુ આ સમયે મહામુદ્રાની સાથે મૂલબંધનો અભ્યાસ અવશ્ય કરવો. પેરિનિયમ પ્લેસમાં ડાબી એડી છે જ, અને મૂલબંધનો અભ્યાસ પણ સાથે થાય છે, તેથી જેનિટિક્સ વિભાગનો, ગ્લુટિયસ મસલ્સ, ટેસ્ટિકલ્સ, પ્રોસ્ટેટ ગ્લાન્ડ તથા પેન્ક્રિયાઝ સૌને બીજાં અંગોના પ્રમાણમાં વિશેષ સ્વાસ્થ્ય તેમની કાર્યક્ષમતામાં વધારો થાય છે.

(૬) આરંભમાં ૨૦ સેકન્ડથી ૮૫ સેકન્ડ સુધી રહેવું. ધીરે ધીરે પાંચેક મિનિટ સુધી મહામુદ્રામાં મૂલબંધનો અભ્યાસ કરવાની ટેવ પાડવી જ જોઈએ.

### વિપરીત પશ્ચિમોત્તાનાસન

(૧) સમતલ ભૂમિ પર લાંબે ગાળે પાથરેલા ધાબળા ઉપર પગ લાંબા કરીને બેસવાનું.

(૨) ડાબા પગની એડીને પેરિનિયમ પ્લેસ (સીવણ-શુકપિંડ) અને મળદ્વારની વચ્ચેની કૂણી જગ્યાએ દબાવીને રાખવી.



(૩) શ્વાસ લઈને પૂરક કરીને બંને હાથને જમીનથી કાટખૂણે ઊંચા કરવા. હવે શ્વાસ છોડીને-રેચક કરીને જમણા પગ તરફ આગળ ઝૂકવું.

(૪) જમણા હાથને જમણા પગની ડાબી તરફથી જમણા પગનો પંજો પકડવો. જમણી કોણી જમણા ઘૂંટણની જમણી તરફ જમીનને સ્પર્શ કરે, ડાબા હાથને માથા ઉપરથી-કાનને સ્પર્શ કરે તેમ જમણા પગના પંજાને પકડવો.

(૫) ચહેરો બંને હાથની વચ્ચે, આંખો આરંભમાં ખુલ્લી, અભ્યાસ પાકો થઈ જાય પછી બંધ; અને ચહેરાનું મોં ડાબી તરફ.

(૬) શ્વાસ સાધારણ, પરંતુ મૂલબંધનો અભ્યાસ વિપરીત પશ્ચિમોત્તાન આસન સાથે અવશ્ય.

(૭) પાછા આવવા માટે ધીરે ધીરે ઊંડો શ્વાસ લઈને બંને હાથ અને પગને રિલેક્સ કરવા. આ જ

પ્રમાણે બીજા પગથી બીજી બાજુ પણ કરી શકાય.

### બહુ પશ્ચિમોતાનાસન

(૧) સમતલ ભૂમિ ઉપર લાંબે ગાળે ચોવડો ધાબળો પાથરવો.

(૨) જમણા પગને લાંબો જ રાખવો. ડાબા પગને જમણા પગના સાથળ ઉપર (પદ્માસનમાં રાખીએ તેમ) રાખવો.



(૩) ડાબા હાથને કમરની પાછળથી ખેંચીને ડાબા પગના અંગૂઠાને પકડાવવો અથવા તો ડાબો પગ કે જે જમણા સાથળ ઉપર છે તે ડાબા પગનો પંજો, ડાબા હાથને કમરની પાછળથી લઈ જઈને પકડવો.

(૪) હવે જમણા હાથને આગળ ખેંચવો. રેચક કરવો. શ્વાસ બહાર કાઢીને જમણા હાથથી જમણા પગના અંગૂઠાને પકડવો.

(૫) ફરીથી શ્વાસ છોડીને, રેચક કરીને માથાને જમણા ઘૂંટણ ઉપર મૂકવું.

(૬) આ સ્થિતિમાં શ્વાસ બહાર રાખી શકાય- બાહ્યકુંભક કરી શકાય તેટલી વાર કરવો. આસનમાં સ્થિત-સ્થિર રહેવું. બાહ્યકુંભક ૨૦ સેકન્ડથી ૮૫ સેકન્ડ સુધી કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. બળજબરી કરવી નહિ. આસનમાં પણ ૨૦ સેકન્ડથી અભ્યાસ કરીને ૮૫ સેકન્ડ સુધી રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો.

આમ કરવામાં જો તકલીફ પડે તો પણ પ્રયાસ છોડવો નહિ. ઘણાં આસનોમાં પ્રારંભમાં યોગ કરનારને તકલીફ પડતી હોય છે, પણ એક વખત અભ્યાસ થઈ ગયા પછી યોગ કરનારી વ્યક્તિને આસનો અનુકૂળ આવી જતાં હોય છે.

(૭) પાછા આવવા માટે જે ક્રમમાં આસન કર્યું હતું તેના વિપરીત ક્રમમાં ક્રમશઃ પહેલાં માથું ઊંચું કરવું. ઊંડો શ્વાસ લેવો. પૂરક કરવો. ત્યાર પછી સામેનો જમણો હાથ રિલેક્સ કરવો. ડાબો હાથ રિલેક્સ કરવો. ડાબો પગ લાંબો કરવો.

(૮) આ જ પ્રમાણે બીજી તરફ એટલે કે ડાબો પગ લાંબો, તેના સાથળ ઉપર જમણો પગ, જમણા હાથથી જમણા પગના અંગૂઠાએ તથા ડાબા હાથથી ડાબા પગના અંગૂઠાને પકડવો, પરંતુ સમગ્ર પ્રક્રિયા સમયે મૂલબંધનો અભ્યાસ અવશ્ય કરવો. આગળ ઝૂકીને કમાન વાળવાથી પેટ પર આવતા દબાણને કારણે ઈન્ટરનલ વિસેરાસ કે જે એબ્ડોમનમાં છે, તેનો લાભ થાય છે, તેમાં લીવર, કિડની, પેન્ક્રિયાઝને ખાસ.

આ ઉપરાંત સ્પ્લીન, એન્ડ્રિનલનો પણ સમાવેશ થાય છે. કરોડસ્તંભની સ્થિતિસ્થાપકતા વધે છે, પરંતુ સૌથી મોટી વાત આ તમામ આસનોના અભ્યાસ સમયે મૂલબંધ કે અશ્વિની મુદ્રાનો અભ્યાસ કરવાથી પેલ્વિક વિભાગનાં સર્વે અંગ-ઉપાંગોની કાર્યક્ષમતા વધે છે.

□ 'યોગ એ જ જીવન'માંથી સાભાર

### સાયું સુખ

- શ્રી કિશોરભાઈ દરિયા

નિર્બળ, નિરાધાર કે નિરાશ્રિતના નાહકના નિસાસા...કે  
નફરતભરી નિંદાની નીતિ, નિજની જ નિંદાનું નિમિત્ત બનશે, ...જયારે  
નિખાલસતા અને નમ્રતા સાથેનો નાતો, નિજ માટે નિજાનંદ નિવડશે.

નથી... નથી... તેવા નકારાત્મક નનૈયાઓને નાબુદ કરી,  
નિત્ય નવી નાની-નાની નવીનતાઓમાં નિહારીશું નવરચનાઓ...તો  
નજીકથી નીરખી શકાશે નૈસર્ગિકતાથી નિર્ભર નયનરમ્ય નંદનવન... અને  
નિ:શંક નસીબ થશે નિત નવું "સાયું સુખ" અહીં અને આજે જ

## ઓમ્કાર વિશે

શ્રી યોગેશ્વરજી

ઓમ્કારનો મહિમા આપણે ત્યાં સારી રીતે અથવા તો પુષ્કળ પ્રમાણમાં ગાવામાં આવ્યો છે. ઓમ્કારના જપ તથા ધ્યાન તેમ જ અનુષ્ઠાનનો આધાર પણ જીવનશ્રેયને ચાહનારા કેટલાય સાધકો લેતા હોય છે. પેલા સુપ્રસિદ્ધ શ્લોકમાં કહ્યું પણ છે કે ઓમ્કાર સર્વ પ્રકારની કામનાઓને પૂરી કરનાર ને મોક્ષ આપનાર છે : એ બિંદુ સાથેના ઓમ્કારનું યોગીઓ નિત્યનિરંતર ધ્યાન કરે છે એવા ઓમ્કારને નમસ્કાર કરું છું.

ૐકારં બિંદુસંયુક્તં  
નિત્યં ધ્યાયન્તિ યોગિનઃ,  
કામદં મોક્ષદં ચૈવ  
ૐકારાય નમોનમઃ ।

પાતંજલ યોગદર્શનમાં મહર્ષિ પતંજલિ પણ કહે છે કે ઓમ્કાર અથવા તો પ્રણવ પરમાત્માનો વાચક છે. તેના જપ કરવાથી તથા તેના અર્થનો વિચાર કરવાથી લાભ થાય છે. કોઈ પણ મંત્રમાં એના અર્થનો વિચાર પણ અત્યંત આવશ્યક વસ્તુ હોય છે. એ અર્થરહસ્ય અથવા તો અર્થની શક્તિને લીધે જ મંત્ર-તારક કહેવાય છે. મનન કરવાથી એનો સમજપૂર્વકનો સમ્યક્ આધાર લેવાથી તે મનને તારે છે.

પરંતુ મંત્રનો એવો સમજપૂર્વકનો આધાર બહુ જ ઓછા માણસો લેતા હોય છે, ઓમ્કારની જ વાત

કરોને ! એનું સાચું રહસ્ય કેટલા અભ્યાસીઓ જાણે છે અથવા તો જાણવાની કોશિશ કરે છે ? મોટા ભાગના અભ્યાસીઓ તો તેને યાંત્રિક રીતે જડની જેમ જ જાણે જાય છે. એવી રીતે કરાતા યાંત્રિક રટણથી જપનો વાસ્તવિક આનંદ ભાગ્યે જ મળી શકે છે. એવા જપ આગળ વધવામાં મદદ પણ ભાગ્યે જ કરે છે. એથી ઊલટું, સમજપૂર્વક કરાતા જપ ભારે કીમતી ઠરે છે, પ્રેરણાસ્પદ બની રહે છે, અજબ પ્રકારનો શક્તિસંચાર કરે છે, અને અભૂતપૂર્વ અવર્ણનીય આનંદથી ભરે છે. વિકાસમાં એ ભારે સહાયક સાહિત થાય છે.

મોટામોટા મેઘાવી મનુષ્યો પણ મંત્ર-અર્થરહસ્યનું જાણવાની કોશિશ નથી કરતા એ મોટું આશ્ચર્ય છે. મંત્રના અર્થરહસ્યનું જ્ઞાન આવશ્યક છે પરંતુ પર્યાપ્ત નથી તે પણ સમજી લેવું જોઈએ. પ્રાપ્ત કરીને બેસી રહેવાનું નથી; પરંતુ એ રહસ્યને જીવનમાં સંમિશ્રિત કરી દેવા અથવા એકરૂપ બનાવી દેવા પણ તત્પર થવાનું છે. મંત્રના અર્થની ભાવના કરવાનો સાચો હેતુ એ જ છે. અર્થની વારંવારની ભાવનાથી તે ભાવનાને જીવનમાં મૂર્ત કરવાની પ્રેરણા તથા શક્તિ મેળવવાની છે, અને આખરે એ ભાવનાને જીવનમાં મૂર્તિમંત કરવાની છે. ત્યારે જ મંત્ર સફળ થાય છે, તારે છે, તથા શાંતિ આપે છે.

□ 'સાધના'માંથી સાભાર

## The Human Touch - By Swami Adhyatmananda

આનું સંપાદન-સંકલન જાહેર ક્ષેત્રોમાં કામ કરતા લોકો માટે પ્રેરણાસ્પદ પાથેય છે. દસ રૂપિયાની કિંમત અને પોસ્ટેજ ચાર્જ માત્ર એક જ રૂપિયો, ઈસુના નવા વર્ષે ગ્રિટિંગ્સ મોકલવા માટે શ્રેષ્ઠ પુસ્તિકા છે. આજે જ મંગાવો. સંપર્ક : શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫ અથવા sivananda\_ashram@yahoo.com, પૈસા MO અથવા Demand Draftથી 'દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ'ના નામે મોકલવા. પોસ્ટેજ ચાર્જ જુદો મોકલવો.

- સંપાદક

## મનાયે શ્લોક - મનોબોધ

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજને અભંગ બહુ જ વહાલા હતા. સંત નિવૃત્તિનાથનો એક મરાઠી અભંગ, તેઓ તેનું હિન્દીકરણ કરીને ગાતા.

એક સાર નામ, હરિ ભજ હરિ,  
હરિ હરે તેરી, ચિંતા સારી - એક સાર નામ.  
હરિ નામ પ્યારા, પ્યારા પ્યારા,  
હરિનામ પ્યારા, સબકા સહારા,

મના પાવના ભાવના રાધવાચી

ધરી અંતરી સોડિ ચિંતા ભવાચી ।  
ભવાચી જિવા ભૂલિ ઠેલી  
નસે વસ્તુચી ધારણા વ્યર્થ ગેલી ॥૭૮॥

હે મન ! શ્રી હરિની પવિત્ર ભાવના તું હૃદયમાં ધારણ કરી લે; અને સંસારની ચિંતા છોડ. જીવે સંસારમાં ભૂલ કરી છે તેથી જ તે અસત્વસ્તુની ધારણા કરે છે અને અંતે ધારણા વ્યર્થ છે.

આપણી સામે એક શ્રેય છે. બીજું પ્રેય છે. શ્રેય હેતુપુરઃસર છે. પ્રેય તત્કાલીન ઈન્દ્રિયજન્ય આનંદ આપનારું છે. ઈન્દ્રિયોનો ભોગ ઈન્દ્રિયો ભોગવતી નથી. ભોગો જ ઈન્દ્રિયોને ભોગવે છે. આ શ્રેય એટલે આત્માનો માર્ગ, અને પ્રેય એટલે અનાત્માનો માર્ગ. આત્માના માર્ગે મોક્ષ છે. અનાત્માના માર્ગે બંધન છે. આત્માનો માર્ગ આત્મીય સુખ, શાંતિ અને સમૃદ્ધિનો માર્ગ છે. અનાત્માનો માર્ગ દુઃખ, અશાંતિ અને અવનતિનો માર્ગ છે.

ઈશ્વરનું સ્મરણ અંતતોગત્વા આત્મોત્કર્ષનો જ માર્ગ છે.

ઈશ્વરનું વિસ્મરણ અંતે અજ્ઞાન, અંધકાર અને ધરા શ્રીવરા ત્યા હરા અંતરાતે  
તરા દુસ્તરા ત્યા પરા સાગરાતે ।  
સરા વીસરા ત્યા ભરા દુર્ભરાતે  
કરા નીકરાત્યા ખરા મત્સરાતે ॥૮૦॥

હરિનામ ગાઓ ભક્તિ મુક્તિ પાઓ.

કહે નિવૃત્તિ, હરિનામ શક્તિ, દેવે મુક્તિ

- એક સાર નામ

બધા જ સંતોનાં હૃદયનો આ એક સ્પષ્ટ અનુભવ છે, ગુરુ નાનકદેવે કહ્યું, 'નાનક નામ જહાજ, ચઢે સો બેડાપાર' જેણે નામસ્મરણનો આશ્રય લીધો તેની મુક્તિ અવશ્ય. આજે અહીં સંત રામદાસજી પણ એ જ વાતની પુષ્ટિ કરે છે,

હરિ ભાવના પાવની ધાર મંન

ઉરે સર્વ સંસારચિંતા તું છોડ;  
ભવે ભૂલ જીવે કરી મંન તેથી,  
અસદ્ વસ્તુની ધારણા થૈ નકામી.

દુઃખની ગતિમાં ધકેલે છે.

નક્કી આપણે કરવાનું છે; શ્રેય કે પ્રેય.

આત્મા કે અનાત્મા ?

યોગ કે ભોગ ? જ્ઞાન કે અજ્ઞાન ? સ્પષ્ટ છે કે જે મન તેની પ્રભાવનામાં હરિનામનો આશ્રય લે છે તેને સંસારની ચિંતા ખરેખર છોડવી જ પડતી નથી, તે છૂટી જ જાય છે. કારણ 'પ્રેમ ગલી અતી સાંકરી તાં મે દો ન સમાય, જહાં રામ તહાં કામ નહીં' જ્યાં રામ છે, ત્યાં કામ, વાસના, મોહ કે લાલસાને સ્થાન છે જ નહીં, એક સૂર્યનો ઉદય થતાંની સાથે જ જેમ તમામ તારાઓ અદૃશ્ય થઈ જાય છે, તેવી જ રીતે જ્યારે હૃદય સામ્રાજ્યમાં જ્યારે એક શ્રીરામનું પ્રાકટ્ય થાય ત્યારે ત્યાં અસત્ તત્ત્વનું અસ્તિત્વ રહેતું જ નથી. અસત્ વાસનાઓ પાણીમાં પરપોટા જેવી છે, તે શાશ્વત નથી, ચિરંતન પણ નથી. ક્ષણિક છે, માટે જ શ્રીરામદાસજી આગળ કહે છે;

ધરો શિવ અંતરરૂપી રામમૂર્તિ,

તરો પાર દુર્લ્લધ મહાસાગરેથી ।  
ભરો વીસરો ને ખમો દુર્ભરાથી,  
હણી દ્યો ખર કૂર માત્સર્ય ચૂંથી ॥૮૦॥

શિવના અંતર એટલે હૃદયરૂપી શ્રીરામને તમારા હૃદયમાં ધારણ કરો અને દુર્લભ એટલે તરી પાર જવું અતિ મુશ્કેલ એવા મહાસંસારરૂપી સાગરથી તરીને પેલે પાર જાવ. દુર્ભર એટલે ભર્યું ભર્યું ને ખાલી પેટ ભરવા માટે સુખેથી તમે ઉદ્યોગ કરો પણ થોડી વાર તેને વિસારી એક બાજુએ ખસી જાવ અને એને અંતરમુખ થાવ. તે કૂર ખરરૂપી મત્સરને ચૂંથી ઠાર કરી નાખો.

અહીં શ્રીરામને મહાદેવના હૃદય કહ્યા છે. એક સુપ્રસિદ્ધ પદમાં પણ એમ જ ગવાયું છે કે, મહાદેવ સતત જપત એક રામ નામ કાશી મરત મુક્તિ કરત કહત રામ નામ શ્રીરામ રામ રામ શ્રીરામ રામ રામ શ્રીરામ રામ રામ શ્રીરામ રામ રામ પ્રેમમુદિત મનસે કહો રામ રામ રામ...વગેરે શ્રી હનુમાનચાલીસા આ વસ્તુવિષયની સાક્ષી પૂરતાં કહે છે,

પ્રભુમુદ્રિકા મેલી મુખ માંહી, જલધી લાંધી ગયે અચરજ નાહી દુર્ગમ કાજ જગત કે જે તે, સુગમ અનુગ્રહ તુમરે તે તે...

એટલું જ નહીં પરંતુ શ્રી હનુમાનજી મહારાજ જ્યારે લંકામાં પ્રવેશ કરે છે, ત્યારે લંકાની રક્ષક લંકીની રાક્ષસી પણ શ્રી હનુમાનજી ઉપર અનુગ્રહ કરીને સુપ્રસિદ્ધ ચોપાઈ કહે છે...

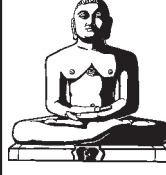
“પ્રવેશ નગર કીજે સબ કાજ,  
હૃદય રાખી કૌશલપુર રાજા”

આ ચોપાઈ સંબંધી તો ઉત્તરપ્રદેશ અને ખાસ કરીને શ્રીરામ ભક્તોમાં અનન્ય શ્રદ્ધા છે કે, પરીક્ષા, ઈન્ટરવ્યૂ કે કોઈપણ કામ માટે જતાં પૂર્વે આ ચોપાઈનું સ્મરણ કરીને જવાથી તેમની ફતેહ થાય જ છે.

પરંતુ આ બધાનો સાર એટલો કે “નામ ના બિસાર બંદે, એક સારનામ હરિ ભજ હરિ” બધા જ સંતો પછી તે પૂર્વના હોય કે પશ્ચિમના, સૌએ નામ જપનો નામ સ્મરણનો મહિમા ગાયો છે. શ્રી ચૈતન્ય તો કહે છે, ‘ઊભા થાઓ, બંને હાથ ઊંચા કરો, નાચો અને હરિનામ ગાઓ.’

નેચે નેચે, બાહુતુલે હરિ બોલ, હરિ બોલ.

માટે પ્રભુના નામનું સ્મરણ, તેનું સાતત્ય, શ્રી ગુરુ મંત્રનો જપ, તેનું સાતત્ય જ જીવન સાર્થક્ય છે, બાકી બધું મિથ્યા છે. ઠું શાંતિ. (ક્રમશઃ)



પરલોકાહિતસ્ય  
જિનવચનસ્ય  
સર્વથૈવાભાવઃ ।

સ્થાનાંગ સૂત્ર - ટીકા  
શ્રી આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી

પૌષ્ટિક ગણાતું પણ દૂધ, બગડેલા પેટવાળા માટે નુકસાનકારક બન્યું રહે એ સંભવિત છે, વાતાવરણમાં તાજગી પેદા કરી દેવાની પ્રયંસ ક્ષમતા ધરાવતું અત્તર પણ સુગંધની એલર્જીવાળા માટે માથાના દુખાવાનું કારણ બન્યું રહે એ સંભવિત છે; પણ પ્રભુ ! અમારા સહુના આત્મકલ્યાણ માટે આપના મુખમાંથી જે પણ વચનો નીકળ્યાં છે એમાંનું એકે વચન એવું નથી કે જે અમારા પરલોક માટે અહિતકારક કે નુકસાનકારક બન્યું રહે ! હા, જગતના બુદ્ધિમાન ગણાતા માણસોનાં વચનોને અમે તપાસીએ છીએ ત્યારે એક વાત સ્પષ્ટ અનુભવાય છે કે એ વચનો કદાચ સુખકારક છે પણ હિતકારક તો નથી જ. એ વચનોમાં શરીર-મનને બહેલાવવાની તાકાત છે પણ આત્માને પ્રસન્નતામાં ઝૂમતો કરી દેવાની તાકાત તો નથી જ. આ લોકને ‘લીલો’ રાખવાની એ વચનોમાં કદાચ ચાવીઓ છે પણ પરલોકને હરિયાળીથી વ્યાપ્ત બનાવી દેવાની સમતા તો એ વચનોમાં નથી જ.

**પ્રભુ !**

અમને આપ એવા સમજુ બનાવી દો કે આપનાં વચનોમાં રહેલી આ ‘પરલોકહિતકારિતા’ અમારા આકર્ષણનું કેન્દ્ર બની જાય.

□ ‘પ્રભુ વીર કહે છે’ માંથી સાભાર



## આનંદમય જીવન-૩

શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી

### સદ્ગુણને વધારો, ચારિત્ર્યવાન બનો

આપણે અનેક વ્યસનો અને દુર્ગુણોના એવા ગુલામ થઈ ગયા છીએ કે ખુલ્લા મને હસી પણ શકતા નથી. મહારાજ ભર્તૃહરિ કહે છે કે જીવનને આનંદથી ઓતપ્રોત કરવું હોય તો સત્યવાદી બનો. હંમેશ સત્ય બોલવાનો પ્રયાસ કરો. તેને વાણીનું તપ માનવામાં આવ્યું છે. સત્યભાષી વ્યક્તિનું મન મુક્ત રહે છે. સત્યની આરાધના કરો. વિદ્વાનોનું સન્માન કરો, તેમનો સંગ કરો, તેમના વિચારોને સાંભળો અને તેમને જીવનમાં ઉતારો. આપણે ત્યાં વિપુલ સત્સાહિત્ય મળી શકે છે તેનો સ્વાધ્યાય કરો, અંદરનાં દ્વાર ખૂલતાં જશે. સદ્ગુણી અને ચરિત્રવાન વ્યક્તિ આનંદના સ્ત્રોત સાથે જોડાયેલી રહે છે અને તેની કીર્તિ અમર થઈ જાય છે. ધર્મરાજ યુધિષ્ઠિર સત્યવાદી હોવાની સાથે સાથે વિનમ્રતાનું પણ પ્રતીક હતા. કુરુક્ષેત્રના સમરાંગણમાં યુદ્ધ શરૂ થવાના થોડાક સમય પહેલાં, યુધિષ્ઠિર નિઃશસ્ત્ર થઈને વિપક્ષી સેના તરફ ગયા અને પિતામહ ભીષ્મ, ગુરુ દ્રોણાચાર્ય, કુલગુરુ કૃપાચાર્ય, મામા શલ્ય વગેરે વડીલો પાસે યુદ્ધ કરવાની અનુમતિ અને પોતાને માટે આશીર્વાદ માગ્યા. સામા પક્ષમાં હોવા છતાં, પોતાના પૂજ્યજનોનું સન્માન કરવાની મર્યાદા સાચવનાર યુધિષ્ઠિરની મહત્તા જે હતી તેના કરતાં વધુ ઊંચી થઈ, તેમના ચરિત્રમાં ચાર ચાંદ લાગી ગયા. તેમણે નિરહંકારિતા અને વિનમ્રતાનું અત્યંત શાનદાર અનુકરણીય આદર્શ પ્રસ્તુત કર્યો. આ કામ દુર્યોધન પણ કરી શકતો હતો પણ ‘અકડાઈ’ને લીધે તે કરી શક્યો નહિ. વિનમ્રતા અને અહંકાર-બંનેનાં પરિણામ પણ સુવિખ્યાત છે.

### ભાવનાશીલ બનો

ઉંમર વધે છે, જ્ઞાન વધે છે, સમાજમાં

લોકોની વચ્ચે એક ‘મોત્મો’ બની જાય છે, ઊંચી સરકારી નોકરી હોય તો એક ‘વિશિષ્ટ હોવાની ગ્રંથિ’ બંધાઈ જાય છે. ઓછું ભણેલા અને અભણ વડીલો જાણે કે નીચલા સ્તરના હોય તેમ માનવામાં આવે છે અને એ ભાવનાથી દોરવાઈને તેમનું સન્માન ઓછું કરવાનું શરૂ કરી દઈએ છીએ. કેવી વિચિત્ર વિડંબના છે કે જેની સાથે રહી મોટા થયા, તેમને નાના-નિમ્ન-માનવાનું શરૂ કરી દઈએ છીએ. વયોવૃદ્ધ અને જ્ઞાનવૃદ્ધ વ્યક્તિઓને પ્રણામ કરી, તેમનું સન્માન કરવાથી કંઈ ખોટ જવાની નથી. આશીર્વાદમાં બહુ શક્તિ હોય છે. જો તમારી અંદર આનંદના પ્રવાહને અવિરત પ્રવાહિત રાખવા ઈચ્છતા હો તો કદી પણ વડીલોની અવજ્ઞા, અવમાનના, અવહેલના ન કરશો. બધાને સુખી કરવાનો પ્રયાસ કરતા રહો. જેટલું આપશો તેનાથી અધિક મળશે. પોતાની તરફથી કોઈને કષ્ટ ન પડે તેનો વિચાર કરજો. આપણા દિલમાં જેટલી સદ્ભાવના હશે, આપણામાં સદ્વિચારોનું પ્રમાણ જેટલું વધુ હશે તેટલો આપણને સામેથી અનેકગણો લાભ મળશે. બધાંને માટે સુખની કામના કરો. આપણી ભાવનાઓ પર નિયંત્રણ રાખો અને આપણા સ્તરને ઊંચે લઈ જાઓ, કદી નીચે પડવા ન દો.

### સમજી-વિચારીને નિર્ણય કરો

મહાભારતમાં યક્ષ-ધર્મરાજનો પ્રસંગ આવે છે. યક્ષના પ્રશ્નોના ઉત્તર ન આપવાને લીધે યક્ષ ભીમ-અર્જુન-નકુળ-સહદેવને નિષ્પ્રાણ કરી દે છે. તેઓ સરોવરનું જળ લેવા માટે ગયા હતા પણ ત્યાં જ રહી ગયા. તેમની શોધમાં યુધિષ્ઠિર જાય છે અને બધા પ્રશ્નોના યોગ્ય ઉત્તરો આપીને યક્ષને પ્રસન્ન કરે છે. યક્ષ તેમને ચાર ભાઈઓમાંથી એકને જીવિત કરવાનું વરદાન આપે છે. ધર્મરાજ નકુળનું જીવન માગી લે છે. નકુળ માદ્રીનો પુત્ર હતો, સગો ભાઈ

ન હતો પરંતુ સાવકો ભાઈ હતો. ધર્મરાજની આ માગણીથી યક્ષને આશ્ચર્ય થયું. તેણે યુધિષ્ઠિરને પૂછતાં તેમણે જણાવ્યું કે બંને માતાઓનો એકેક પુત્ર જીવિત રહે તેમ હું ઈચ્છું છું, કારણ કે તે વિકલ્પ વિવેકસંમત છે. યક્ષના પ્રશ્નનું સમાધાન મળી ગયું. તેણે પ્રસન્ન થઈને ચારે ભાઈઓને જીવિત કર્યાં. આ ન્યાય હતો. તે જ પ્રમાણે સ્વર્ગમાં જતી વખતે તેમણે જે કૂતરાએ તેમને છેલ્લે સુધી સાથે આપ્યો હતો તેને પ્રથમ વિમાનમાં ચઢાવવાનો આગ્રહ કર્યો હતો. નહિ સ્વાર્થ, નહિ પક્ષપાત, કેવળ ન્યાયસંગત, વિવેકસંગત આગ્રહ. આ સદ્ગુણોની સંપત્તિ જેની પાસે હોય છે તે આનંદમય જીવનનો સ્વામી થાય છે.

#### આનંદ જ આનંદ, સર્વત્ર આનંદ

આપણે નાનામાંથી મોટા થઈ ગયા. અબોધમાંથી બુદ્ધિમાન થઈ ગયા, નિર્બળમાંથી બળવાન થઈ ગયા તે માટે પોતાના તેમ જ બીજા અનેકોનો સહયોગથી આ શક્ય બન્યું છે તે ભૂલવું નહિ જોઈએ. કૃતજ્ઞ થવું-આભાર માનવો એ ખૂબ આવશ્યક છે નહિતર આપણા દિલ-દિમાગની શિરાઓમાં અવરોધ આવશે, ઈચ્છવા તેમ જ પ્રયાસ કરવા છતાં પણ મન ભગવાનમાં લાગશે નહિ. જ્યાં પાલન કરવા યોગ્ય નિયમોનું નિષ્ઠાપૂર્વક પાલન જરૂરી છે, ત્યાં નિષેધ કરવી જરૂરી બાબતોનું ધ્યાન રાખવું આવશ્યક છે. આમ કરવાથી જ ચિત્ત અને વૃત્તિઓનો નિર્બાધ પ્રવાહ પરમેશ્વર તરફ વહે છે. ત્યારે જ ભક્તિના અંકુર ફૂટે છે અને મસ્તી આવે છે. તે મસ્તી મીરાં, ચૈતન્ય મહાપ્રભુ, પરમહંસ વગેરે ભક્તોને ચઢી હતી. સાચી ભક્તિનું સ્વરૂપ છે-શાંતિ અને પરમાનંદ. ભગવાનનું વચન છે કે જે આ સ્થિતિ પર પહોંચી જાય છે તેને પોતાના જીવનની બીજી વાતોનો વિચાર કરવાની જરૂર રહેતી નથી. પછી તો આ સફળ જીવન, સુખી જીવન, શાંત તેમ જ સાર્થક જીવન બધું જ તેને મળી જાય છે, કારણ કે તે બધી જ ઉચિત જરૂરિયાતો

પરમાત્મા સ્વયં પૂરી કરે છે. પ્રભુની સાથે સંબંધ થયા પછી ભક્ત તેમની સમસ્ત સંપત્તિનો અધિકારી થઈ જાય છે. આનંદ-પરમાનંદ પ્રભુની અમૂલ્ય દેન છે. તેનો હક્ક ભક્તને મળી જાય છે. આજકાલ લોકો ‘એન્જોયમેન્ટ’-મોજમસ્તીની વાતો કરે છે તે તો ચાર દિવસની ચાંદની સમાન છે, પછી તો ફક્ત પસ્તાવાનું જ રહે છે અને આ બાજુ પ્રભુની સાથે સંબંધ જોડવાથી જે આનંદ મળે છે તે સ્થાયી હોય છે.

ધન-યૌવન યો જાયેંગે, જા વિધિ ઉડત કપૂર ।

નારાયણ ગોપાલ ભજ, ક્યો ચાટત જગ ધૂર ॥

અહીં આ ધરતી પર જે કંઈ નજરમાં આવે છે તે બધું નાશવંત છે. સંત પણ ‘એન્જોય’ કરે છે. પ્રભુની ચર્યામાં જ સદા નિમગ્ન રહે છે. તેમના યોગક્ષેમનું વહન પરમાત્મા કરે છે. તેઓ પ્રભુની સાથે એકરૂપ થઈ જાય છે. તેમને તો બહાર-અંદર, બધી બાજુ, આનંદનો ઉત્સવ, આનંદનો સાગર લહેરો મારે છે. બહારથી તે પોતાની બધી પ્રવૃત્તિઓ કરતો લાગે છે. સામાન્ય મનુષ્ય જેવું જ જીવન જીવે છે. ખાય છે, પીએ છે, પરંતુ પરમાત્મા સાથે એક્યમાં રહે છે. ભક્તનો આ લોક સર્વત્ર આનંદથી ભરેલો હોય છે, પરલોક તો તેને માટે છે જ નહીં, કારણ કે પરલોક પણ તેને માટે કેવળ આનંદનું ધામ જ છે. શરીર હતું ત્યારે જો આનંદમાં લીન થયો હોય, તો શરીર પડ્યા પછી તે ક્યાં જશે ? તેનું જીવન આનંદ, વહેવાર આનંદ અને જવાનો પણ આનંદ.

પરમાનંદની અનુભૂતિ માટે જે માર્ગ પર ચાલવું જોઈએ તેનો વિચાર આપણે કર્યો. આપ લોકોએ શ્રોતા બની મોટું યોગદાન કર્યું. સંયોજકોએ કાર્યક્રમનું આયોજન કરીને આખા વાતાવરણને આનંદમય બનાવ્યું છે. બધાંને ધન્યવાદ. જય શ્રીરામ.

બધા સુખી રહે, નિરોગી રહે

પ્રેમથી રહે, આનંદમાં રહે.

□ ‘ધર્મશ્રી’માંથી સાભાર અનુવાદ

## શિવાનંદ કથામૃત

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

### કથાનક-૧૩

#### ગુરુની જરૂર નથી

શ્રી એલ.એલ. ભીરુડ યોગનો ખૂબ ઉત્સાહી જિજ્ઞાસુ હતો. તેણે ગુરુદેવના ઉપદેશ દ્વારા ખૂબ મૂલ્યવાન મદદ મળી હતી અને તેને પરિણામે દિવ્ય જીવનના પથ પર સંતોષકારક પ્રગતિ કરી હતી. તેણે લખ્યું :

‘આપની બે પુસ્તકોની સરસ બક્ષિસ મળી. મને આપનો માયાળુ પત્ર પણ મળ્યો, મને મદદ કરવા માટેનો આપનો ઉત્સાહ જોઈ હું ખૂબ પુશ છું.’

‘આજે હું મારામાં છેલ્લા થોડાક માસમાં જે ફેરફાર થયા છે તે વિશે લખવા માગું છું.’

‘પૂનામાં આવ્યા પછી મેં શ્રી અના પુસ્તકનો અભ્યાસ કરવાનું શરૂ કર્યું, તેમાં સાધના ચતુષ્ટયની વિગત આપેલી છે. તે પુસ્તકે તે વખતે મારા પર ઠીક કબજો જમાવ્યો હતો.’

‘પણ હવે હું શ્રી બનાં પ્રવચનો અને ચર્ચાઓનો અભ્યાસ કરું છું. તે મને ખૂબ આકર્ષક લાગે છે. હવે મને શ્રદ્ધા છે કે મારે કોઈ પંથ કે ગુરુની જરૂર નથી. મને જપ જરા પણ ગમતા નથી. ગુરુઓના આદેશોને તેઓ ફક્ત મહાન છે એટલા માટે માનવાની મને જરૂર લાગતી નથી. મારે ઈશ્વર સાથે કંઈ લેવાદેવા નથી. હું ઈશ્વર વિશે કદી વિચાર કરતો નથી. ઈશ્વર વિશે વિચાર કરવાની જરૂર પણ લાગતી નથી. મારી ઈચ્છા મારા પોતાના અંતરાત્માની આજ્ઞાને અનુસરવાની છે. આ ખૂબ સાદી અને સીધી કહેવાતી સત્તાને પહોંચવાનો માર્ગ છે. હું બીજા પ્રમાણભૂત તજજ્ઞની સલાહ લઈશ પણ તેમના દષ્ટિબિંદુને, મને તેનામાં સત્ય નહિ જણાય ત્યાં સુધી, સ્વીકારીશ નહિ. આ મારામાં થયેલો મોટો

ફેરફાર છે. શિષ્ટ શબ્દોમાં મૂકું તો હું જ્ઞાનયોગને અનુસરું છું. મને આશા છે કે હું જેવો છું તેવા મને હજી ચાહતા રહેશો.’

પત્ર મળ્યા પછી ગુરુદેવ હસ્યા અને કહ્યું : ‘આ એક મેં થોડા દિવસ પહેલાં કહ્યું હતું તેની સ્પષ્ટ ચેતવણી છે. મેં જે કંઈ કહ્યું હતું તેને સાબિત કરવા માટેનો આ કિસ્સો છે. તેમાં નિર્દોષ, મહેનતુ જિજ્ઞાસુઓને તેમણે સ્વીકારેલા સાચા માર્ગમાંથી દુરાત્માઓ તેમને લલચાવીને ચલિત કરે છે અને તેમની માન્યતાઓને અસ્થિર બનાવી તેમને છોડી દે છે. આવા દુરાત્માઓ તરફ કદી પણ ધ્યાન આપવું જોઈએ નહિ. તેમનાં પુસ્તકો રાખ્યાં હોય તે રૂમ તરફ પણ કદી જવું નહિ. કોઈ પૈસાદાર જમીનદારને દુષ્ટ વૃત્તિવાળી નૃત્યાંગનાની સોબતથી જેવો લાભ મળે તેવો જ કહેવાતો લાભ જિજ્ઞાસુને આવા ઉપદેશકોની સોબતથી થાય છે. જેવી રીતે નૃત્યાંગના જમીનદારનાં પૂંજ-સંપત્તિને ખલાસ કરીને તેને મુશ્કેલીમાં છોડી દે છે, તે જ પ્રમાણે આ ઉપદેશકો જિજ્ઞાસુઓની બધી આધ્યાત્મિક સંપત્તિને ધીમે ધીમે ખેંચી લઈને તેમને એવી દયાજનક સ્થિતિમાં મૂકી દે છે ત્યારે જિજ્ઞાસુઓને લાગે છે કે મધદરિયે તેમનું વહાણ ડૂબી રહ્યું છે. સાવધાન રહો !’

ગુરુદેવે શ્રી ભીરુડને નીચે પ્રમાણે જવાબ લખ્યો :  
‘પ્રિય આત્મન્ !

ભક્તિમય પ્રણામ ! ઓમ્ નમો નારાયણાય ! તારો માયાળુ પત્ર મળ્યો.

‘તેં જે પથ પસંદ કર્યો છે તેમાંથી હું તને વારતો નથી. પણ આ ફેરફાર તું તારામાં દૃઢ કરે તે પહેલાં પૂરેપૂરો વિચાર કરવાની વિનંતી કરું છું.’

‘ખરેખર, માનવ માટે પોતાના અંતરાત્માના અવાજને અનુસરવું એ ખૂબ સારી વાત છે. પણ હું તને પૂછું છું : તને દરેક ડગલે એવી ખાતરી છે કે આંતરિક અવાજ તારી પોતાની નિમ્ન પ્રકૃતિનો, અશુદ્ધિઓ અને કામનાઓથી તારા અશુદ્ધ મનનો તો નથી ને ? તને ખાતરી છે કે તારી પોતાની નિમ્ન પ્રકૃતિ તારા પોતાના અંતરાત્માનો ગુપ્ત વેશ લઈને તને છેતરતી તો નથી ને ? અંતરાત્માનો અવાજ સાંભળવા વ્યક્તિ શક્તિમાન બને તે માટે હંમેશાં બધી જ અશુદ્ધિઓથી, બધી જ કામનાઓથી અને બધી જ નબળાઈઓથી પૂર્ણ રીતે સ્વચ્છ થયેલું મન હોવું જોઈએ. મારા મત પ્રમાણે કદી આ અવાજ જો સાચો હોય તો તમારી ઈશ્વર વિશેની માન્યતાને કદી વખોડી શકે નહિ.’

‘તું કહે છે કે તારે ગુરુની જરૂર નથી. વધારે ગંભીર થઈને થોડુંક આત્મવિશ્લેષણ કર. તેં તારા ગુરુ તરીકે શ્રી કને સ્વીકાર્યા નથી ? તેમના ઉપદેશને તું અનુસરતો નથી ? આ શું નથી બતાવતું કે જિજ્ઞાસુને ડગલે ને પગલે ગુરુની જરૂરિયાત હોય છે ? ધારો કે હવે પછીના તબક્કામાં તારા પોતાના આ નવા લક્ષ્યમાં આગળ વધવામાં કોઈ મુશ્કેલી આવી તો તું શું કરીશ ? શું તું કોઈ સિનિયર અભ્યાસી પાસે દોડી જઈ આ અડચણો દૂર કરીશ નહિ ? તે જ તારો ગુરુ છે.’

‘તું એમ કહે છે કે તારે ઈશ્વર સાથે કંઈ લેવાદેવા નથી. પણ આ કોણ કહે છે તેની તપાસ કરી છે ? ઈશ્વરની સાથે કંઈ લેવાદેવા નથી એમ ભારપૂર્વક જણાવનાર ‘હું’ને તેં શોધી કાઢ્યો છે ? તે ‘હું’ જ ઈશ્વર છે. આ ‘હું’ની સાચી પ્રકૃતિ શોધી કાઢ. પૂછ, ‘હું કોણ છું ?’ અને પછી તું જે નિર્ણય પર આવ્યો હોય તે મને કહે. તે રહસ્ય છે. જો તારું ઈશ્વરને નકારવાનું વલણ હોય તો તું તેમ કરી શકે છે, પણ તું કદી આ નકારાત્મક વિષયના અસ્તિત્વને નકારી શકીશ નહિ. આ વિષય છે ઈશ્વર અથવા બ્રહ્મ.’

‘જ્યારે તું તેના નામનું ગાન કરે છે, જ્યારે તું એકાંતમાં તારા પોતાના હૃદયની નિશ્ચલતામાં તેના નામના જપ કરે છે ત્યારે તે સર્વોપરી શાંતતામાં

અસ્તિત્વના સત્યને તું શોધી કાઢીશ. તે અસ્તિત્વમાં તને આનંદનો પણ અનુભવ થશે.’

‘ઈશ્વર તને આ સત્ચિદાનંદના સીધા જ્ઞાન દ્વારા આશીર્વાદ આપે !’

### શિસ્તનું મૂલ્ય

આશ્રમમાં બધા પ્રકારના લોકો હોય છે અને શિવાનંદ આશ્રમ તો તેની ઉદારતા માટે જાણીતો છે. તેમાં કોઈ પર ધર્મ પાળતી, પંથની કે યોગની વ્યક્તિ છાત્ર તરીકે રહી શકે છે. કેટલાક સનાતની વૈરાગીઓ હોય છે, જે રસોડામાંથી ભિક્ષા લઈ ગંગાના કિનારા પર બેસી ખાય છે. વિષ્ણુ સ્વામીજી એવા એક હતા. રસોડાના મેનેજરને તેમને તાત્કાલિક ભિક્ષા આપી અને સાથે સાથે તે જ સમયે ભોજનાલયમાં સેવા આપવાનું અનુકૂળ પડતું ન હતું.

ગુરુદેવે વિષ્ણુ સ્વામીજીને બોલાવ્યા અને કહ્યું : ‘તમે જે કંઈ કરો તેમાં બીજાને સહેજ પણ મુશ્કેલી ન પડે તે જુઓ. જો તમારે ભિક્ષા લઈ ગંગાતીરે જઈ ખાવી હોય તો તે તમે કરી શકો છો. તે સારી વસ્તુ છે. અને રસોડાના લોકોને પણ તેમાં ખાસ મુશ્કેલી પડશે નહિ. પણ તમારે ધીરજ અને શિસ્ત જાળવવાં જોઈએ. તમારો વારો આવે ત્યાં સુધી તમારે રાહ જોવી જોઈએ. કદી પણ વધારાની સગવડની માગણી કરો નહિ. નિયમોને અનુસરો, તે તમારી પ્રગતિમાં પણ મદદરૂપ થશે.’

‘ઈશ્વર પણ પોતે ઘડેલા નિયમોને પાળે છે. વૈશ્વિક નિયમોનો વિચાર કરો, કેટલી સુંદર રીતે તે પળાય છે. શ્રદ્ધાના અનુબંધ વિશે વિચારો, તેઓ કેટલી તાલબદ્ધ રીતે અને ચોકસાઈથી ફરે છે. શું ઈશ્વર પણ દુનિયાને છોડીને ઉત્તરકાશી તપશ્ચર્યા માટે નથી જઈ શકતો ? તેની આંખ તો સર્જનના દરેક પરમાણુ પર હોય છે અને બદલો કે શિક્ષા કડક શાશ્વત નિયમો અનુસાર તેમના ભાગમાં જે આવે તે વહેંચી આપવાનું હોય છે. જો તમારે ઈશ્વર તરફ આગળ વધવું હોય તો તમારે જેટલી બને તેટલી વધુ સ્વયંશિસ્ત આચરવી જોઈએ.’

એવું કહેવાતું હતું કે ગુરુદેવ પોતે જ્યારે સ્વર્ગાશ્રમમાં રહેતા હતા ત્યારે તે આશ્રમની શિસ્ત

(અનુસંધાન પાના નં.૨૪ ઉપર)

## અમૃતપુત્ર-૬

- શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે

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

[૧૫]

તે દિવસોની વાત છે. કોલેજ પાસેની એક દુકાનમાંથી ખરીદીને તેના મિત્રો કંઈક અશ્લીલ જ કહેવાય તેવું માસિક ખરીદીને વાંચતા. શ્રીધર તો તેનાથી માર્ઈલો દૂર રહેતો. પરંતુ તેના મિત્રોએ એક દિવસ તેના હાથમાં આ મેગેઝીન પકડાવી જ દીધું. તેના આશ્ચર્ય અને આનંદ વચ્ચે આ પત્રિકા ખોલતાંની સાથે જ તેના સદ્ભાગ્યે તેમાંથી તેને હષીકેશના સ્વામી શિવાનંદજીનો લખેલો લેખ જોવા મળ્યો. સ્વામીજીએ મુમુક્ષુઓના માર્ગદર્શન માટે એક લેખમાળા ચાલુ કરી હતી. શ્રીધર હવે જાતે જ આ મેગેઝીન ખરીદવા લાગ્યો. સ્વામીજીની સૂચના અનુસાર તે હવે કલાકો સુધી ધ્યાન કરવા લાગ્યો. શ્રીધરના મનમાં હવે એક જ પ્રશ્ન સળવળ્યો.

‘કોણ છે આ સ્વામી શિવાનંદ ?’

પોતાના સંન્યાસ પૂર્વેના જીવનમાં સ્વામી શિવાનંદજી ડોક્ટર હતા. ત્યારે તેમનું નામ કુપ્પુસ્વામી હતું. તામ્રવર્ણી નદીને તટે પટ્ટમડાઈ નામના ગામમાં એક સમ્પન્ન પરિવારમાં તેમનો જન્મ થયો હતો. તેમના પિતાશ્રી શ્રી વેંગુ ઐય્યર સુપ્રસિદ્ધ સંસ્કૃત પંડિત અને શિવભક્ત યોગીના વંશજ હતા. કુપ્પુસ્વામી પોતાની ડાક્ટરી પ્રેક્ટિસ કરવા માટે મલાયા ગયા હતા. ત્યાં લોકોનાં દુઃખ અને ગરીબી જોઈને વિચલિત થઈ ગયા. તેઓ આધ્યાત્મિક સાધનાના હિમાયતી તો હતા જ. અને ઈશ્વરદર્શનની ઈચ્છાથી તેમણે આ સર્વ દુન્યવી બંધનોનો સમૂળગો ત્યાગ કર્યો. તપશ્ચર્યા કરવા માટે શાંત સ્થળની શોધમાં સમગ્ર ભારતનું ભ્રમણ કરવા લાગ્યા. તે સમયે તેમણે કાશીથી છેક મહારાષ્ટ્રના પંઢરપુર સુધીની યાત્રા કરી. એક સમૃદ્ધ પરિવારનો આ ડોક્ટર દીકરો હતો. લોકોનાં દુઃખ દર્દ કે જે દવાઓની સારવારથી સુદૂર છે, તે દૂર કરવા માગતો હતો. તે

દૂર કેમ થાય ? મને જ્ઞાન મળે તો તેનું વિતરણ કરી શકુંને ? તેથી તે તપ કરવા માગતો હતો. શોધ હતી... શાશ્વત જ્ઞાનની. તે સમયે તે તેમના અભ્યાસની એકમાત્ર અંગ્રેજી ભાષા બોલી લોકો પાસે ભિક્ષા માગતો શરીર નિર્વાહ માટે ભોજન જરૂરી હતું. ક્યારેક ભોજન મળતું... ક્યારેક ભૂખ્યા પણ રહેવું પડતું. ક્યારેક લોકો તેને શંકાની નજરે પણ જોતા. આ હટ્ટોકટ્ટો યુવાન માણસ છે. આળસને લીધે તો ભિક્ષા નથી માગતો ને ? એને ભલા ભૂખનો શું અનુભવ... કે જેના ઘરનો રસોઈયો પણ અમીર કહેવાતો હોય !

અંતે તેઓ પંઢરપુરમાં એક પોસ્ટમેનના ઘરમાં રહ્યા. ત્યાં તેમણે પોસ્ટમેનની સેવા કરી. તેની સલાહથી તેઓ હષીકેશ આવ્યા. પોસ્ટમેને તેમની યાત્રાનો પણ પ્રબંધ કરી આપ્યો હતો. અહીં ગંગા કિનારે હષીકેશમાં સ્વામી વિશ્વાનંદજીએ તેમને સંન્યસ્ત દીક્ષાથી દીક્ષિત કર્યા. હવે તેમનું નામ કુપ્પુસ્વામીમાંથી સ્વામી શિવાનંદ થઈ ગયું. અનેક વર્ષોની કઠોર તપશ્ચર્યા પછી તેમણે ગંગાતટે ‘દિવ્ય જીવન સંઘ’ (ડિવાઈન લાઈફ સોસાયટી) નામની સંસ્થાની સ્થાપના કરી. આ એક વિશ્વવિખ્યાત આધ્યાત્મિક સંસ્થા છે. ત્યાં સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, ભજન, કીર્તન, જપ અને ધ્યાન તથા સેવા પરોપકારના માર્ગે મુમુક્ષુઓને પથદર્શન કરાવવામાં આવે છે. સાધનાનું દિશાસૂચન થાય છે. પરંતુ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ સ્વયં એક ડોક્ટર હતા. તેઓ બીમાર લોકોની પીડા કેમ જોઈ શકે ? તેથી તેમણે લક્ષમણજૂલા પાસે એક ધર્માર્થ દવાખાનું પણ ખોલ્યું. અધ્યયન માટે મોટી લાઈબ્રેરી ઊભી કરી. સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજે પોતાના જ્ઞાનવૈભવના નિયોડ સમાન ૩૦૦થી વધુ પુસ્તકોનું લેખનકાર્ય કર્યું. જેમાં યોગ, અધ્યાત્મ, સાધના, સ્વાસ્થ્ય અને વૈદકના વિષયોને આવરી લેવામાં આવ્યા. દિવ્ય જીવન સંઘની માસિક, સાપ્તાહિક પત્રિકાઓ

પ્રકાશિત થવા લાગી. આ મુદ્રણકાર્ય માટે તેમણે એક પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ પણ સ્થાપ્યું. અહીં પૂર્વ અને પશ્ચિમના ભક્તોનો મહેરામણ સદા ઊભરાય છે. સ્વામીજીનાં દર્શન કરીને... આધ્યાત્મિક શિક્ષા ગ્રહણ સૌ મુમુક્ષુઓ તૃપ્ત બને છે. તેમની શિક્ષાનો સંદેશ આ સદીમાં પણ સરળતાથી આચરી શકાય તેટલો સરળ અને સહજ છે.

‘ભલા બનો, ભલું કરો.

અપમાન સહન કરતાં શીખો.

નમ્રતાપૂર્વક વર્તાવ કરો.

પોતાની દૈનિક અને વ્યસ્ત સંસારિક દિનચર્યામાં પણ થોડો સમય ફાળવી તે જગન્નિયંતાનું મનમાં સ્મરણ કરો.

પોતાની શારીરિક આવશ્યકતાઓ ઓછી કરો. સાદગીભર્યું જીવન જીવો.

બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં વહેલા ઊઠો. જપ કરો. ધ્યાન કરો... આ જ દિવ્ય જીવન કે સ્વામી શિવાનંદજીનો પ્રમુખ સંદેશ છે.

પૂજ્ય સ્વામીજી કોઈપણ જગ્યાએ પોતાના લેખો લખી મોકલતા, અને તે લેખો લોકો ખૂબ જ રસપૂર્વક વાંચતા. તેમની સમજણ સ્પષ્ટ હતી. બીજ રોપતાં રહેવું. ક્યાંય તો તે ઊગી નીકળશે જ. સ્વામીજી માનવનિર્માણનું કાર્ય કરી રહ્યા હતા. માનવના મનમાં પરમેશ્વરની પ્રતિષ્ઠા કરતા હતા. આ તમામ પ્રવૃત્તિ વચ્ચે પોતાના ઉત્તરાધિકારીની પણ રાહ જોતા હતા.

...અને અહીં સુદૂર મદ્રાસના ‘કિંબલી’ બંગલામાં તેમનો ઉત્તરાધિકારી સ્વામી શિવાનંદજીની લેખમાળા માધ્યમે તેમના સંદેશને આત્મસાત્ કરી રહ્યો હતો.

સ્વર સુદૂરથી આવતા હતા. પરંતુ શ્રીધરને ખબર ન હતી કે આ સ્વર તેના જ માટે વહી આવી રહ્યા છે. કોઈ તેને દૂર બોલાવી રહ્યું છે.

[૧૬]

શ્રીધરે સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનું જપયોગ પુસ્તક વાંચ્યું. તેમાં આપવામાં આવેલ સૂચના પ્રમાણે તે કલાકો સુધી ધ્યાન અને જપ કરવા લાગ્યો. ‘Spiritual lessons’ અને ‘Mind its mysteries & control’ એ પુસ્તકો પણ તેણે વાંચ્યાં. શ્રીધર સાધનાનાં સોપાનો

એક એક કરીને સર કરતો જતો હતો. હવે તેને ધાંધલ, ધમાલ દેકારો-ગોકીરો કે ભીડ બિલકુલ પસંદ ન હતાં. પોતાની ચોપાસ જો એવું વાતાવરણ સર્જાય કે તેણે તેવા વાતાવરણનો ભોગ થવું પડે, તો તેનું મન અકળાઈ જતું હતું. તે શાંતિ માટે વલખાં મારતો. આ ધાંધલ ધમાલથી દૂર જવું હોય તો સંન્યાસ લેવો જ જોઈએ... તેવું તેનું મન સદૈવ હાકલ કરતું હતું. ગુરુ પ્રાપ્તિની આશા મનમાં છલકાતી હતી. કિંબલીમાં કોઈને પણ તેની આ મનોદેશાની ખબર ન હતી.

અને એક દિવસ અચાનક શ્રીધરે ઘર છોડ્યું. ઘરમાં આકસ્મિક સોપો પડી ગયો. શ્રી નિવાસરાવ એટલા બધા નિર્મોહી હતા... પરંતુ શ્રીધરના ગૃહત્યાગથી તેઓ પણ ઢીલા પડી ગયા. ફોઈએ ઘરના તમામ દેવી દેવતાઓને પાણીમાં રાખ્યાં. શ્રીધર પાછો આવે અને તેની સલામતી માટે દિવસે અને રાત્રે પ્રાર્થનાઓ થવા લાગી. ઘરના દેવતાઓ ઘરના લોકોનાં આંસુમાં જ ડૂબવા લાગ્યા.

‘હેમલતા, તને તેણે કંઈ કહ્યું હતું ?’

‘ફોઈ ! મને જો કંઈ ખબર હોય તો શું તેને આમ જવા દઉં ખરી ?’

બસ, આટલું બોલતાં બોલતાં હેમલતા રોઈ પડી.

રાઘવેન્દ્ર ગુમસૂમ બેઠો હતો. ફોઈએ પોતાના પતિ શ્રી આર. કૃષ્ણરાવજી સામે જોયું. પત્નીની આંખોના ઉદાસ પ્રશ્નને વાંચીને તેમણે માથું ઝુકાવી દીધું.

તેઓ બોલ્યા, ‘તે...તે કંઈક જુદી જ વૃત્તિનો ઘડાયેલો છે, એ તો મને ખબર હતી પરંતુ જે ઘરમાં લક્ષ્મીદેવી પાણી ભરે છે, ત્યાં તેનું સાદગીભર્યું જીવન, વ્રત, નિયમ, જપ અને ધ્યાન તે બધું તો આપણે સૌએ સ્વીકાર કર્યું. પરંતુ... આટલી ઝડપથી આકસ્મિક તે આ બધું છોડી જશે તે વાત હજુયે ગળે ઉતરતી નથી.’

પરંતુ હાથ જોડીને બેસી રહેવાથી તો નહીં ચાલે ને ? તેમણે પોતાના દીકરાને ભત્રીજા શ્રીધરની શોધમાં મોકલ્યો. પરંતુ શ્રીધરની ક્યાંય પણ ભાળ મળી નહીં.

અહીં શ્રીધર અરૂણાયલમ્ પર્વત ઉપર રમણ મહર્ષિ પાસે ગયો. તે દિવસોમાં રમણ મહર્ષિ

કાષ્ટમૌનમાં અંતર્મુખ થઈને રહેતા હતા. શ્રીધર ત્યાં ત્રણ દિવસ રહ્યો. ત્રણેય દિવસના ત્યાંના નિવાસ દરમિયાન તેને અનુભવ થયો કે ‘ગુરુ’નો નિર્ણય વિધિ જ કરે છે. તેને અનુભવ થયો કે સમગ્ર વાતાવરણ તેને કહી રહ્યું હતું કે આ તારું ગુરુસ્થાન નથી. શ્રીધર ધ્યેયપ્રાપ્તિ માટે ગૃહત્યાગ કરીને આવ્યો હતો. છતાંયે અહીંના ત્રણેય દિવસના નિવાસનો તેને સંતોષ હતો. હવે તેના મનમાં એક જ સ્પંદન સ્પંદિત થઈ રહ્યું હતું. મારા ગુરુ કોણ ?

મારા ગુરુ કોણ ? આ આધ્યાત્મિક પથ પર મને કોણ રાહ બતાવશે ? ત્યાર બાદ તે તિરુપતિ પાસે વ્યાસાશ્રમમાં મલયાલ સ્વામીજીના આશ્રમમાં જવાને માટે નીકળી પડ્યો. સફર લાંબી હતી. ખીસ્સાં ખાલી હતાં પરંતુ તે હિંમત હાર્યો નહીં. તે રેલના પાટા ઉપર ચાલવા લાગ્યો. જે પગ સદા કારમાં ફરવાને જ ટેવાયેલા હતા, તેને આજે જિંદગીમાં પહેલીવાર કાંકરા પગમાં વાગી રહ્યા હતા. કાંટા વાગી રહ્યા હતા. શ્રીધર આ બધી બાધ યાતનાથી પર પૃથક્ આંતરસંવેદનાનો દોર પકડી આગળ ધપી રહ્યો હતો. માથે સૂરજ આગ વરસાવી રહ્યો હતો. પરંતુ તેને આ સ્થિતિની પણ સભાનતા ન હતી. તેની આંખોની સામે તો એક જ ચિત્ર ખડું થતું હતું... એક પરમાત્મા અને બીજા ન દીઠેલા ગુરુ !!! પરંતુ અંતે શરીર તો શરીર જ છે. મનનું તોફાન શરીરથી ક્યાંય શમ્યું છે ? શ્રીધર ભૂખ અને તરસથી પીડિત વિહ્વળ થઈ ગયો હતો. એક સ્થાને તેણે જોયું. એક ખેડૂત કૂવામાંથી પાણી કાઢી રહ્યો છે. શ્રીધરે તે ખેડૂત પાસે જઈને કંઈક ખાવાનું હોય તો માગ્યું. શ્રીધરના જીવનની આ પહેલી ભિક્ષા હતી.

આ ખાનદાન તવંગર પરિવારના સંતાને જ્યારે અન્નની ભિક્ષા માગી, ત્યારે કુદરતે રાજકુમાર સિદ્ધાર્થની સ્મૃતિઓને જ ફંફોસી હશે !

ખેડૂતે કંઈક ખાવાનું આપ્યું. જમીને શ્રીધરે ખેડૂતને કૃતજ્ઞતાપૂર્વક પ્રણામ કર્યા... અને ફરી પાછો આગળ ચાલી નીકળ્યો.

ખૂબ ચાલ્યા પછી તેની શારીરિક શક્તિ ક્ષીણ

થવા લાગી. તેનું ગળું સૂકાતું હતું. હાથ-પગ કાંપવા લાગ્યા. આંખોની સામે અંધારું છવાતું ગયું. કપડાં તો મેલાં થઈ જ ગયાં હતાં. થાકેલો, હારેલો લડખડાતે પગે શ્રીધર લોથપોથ થઈને એક રેલવે સ્ટેશનને બાંકડે આવીને બેઠો. સ્ટેશન માસ્ટર સાહેબે તેને જોયો તો તેઓ ચકિત જ થઈ ગયા.

આ કોણ ? દેખાવમાં તો સારા ઘરનો નબીરો દેખાય છે, પરંતુ કપડાં સાવ મેલાંધેલાં... અને હાલત... સાવ ફકીર જેવી !

તેમણે શાંતિથી... વાત્સલ્યથી વાતચીત કરી. શ્રીધરે પોતાના શુદ્ધ અને સ્પષ્ટ અંગ્રેજીમાં ટૂંકા પરંતુ આવશ્યક જવાબો આપ્યા. હવે સ્ટેશન માસ્ટર સાહેબની ઉત્સુકતા વધી ગઈ. તેમણે શ્રીધર સાથે થોડી આધ્યાત્મિક ચર્ચા કરી. શ્રીધરે તેમની તમામ આશંકાઓ દૂર કરી પોતાનાં ગહન અધ્યાત્મ વૈભવનો ખૂબ જ વિનમ્રતાથી પરચો આપ્યો. તેથી તેઓ ખૂબ પ્રભાવિત થયા. તેમણે શ્રીધર માટે તિરુપતિની યાત્રાનો પ્રબંધ કરી આપ્યો.

સંજોગવસાત્ તે જ ડબ્બામાં તેમની સાથે બેઠેલો મલયાલ સ્વામીજીનો શિષ્ય હતો. એક યુવાન છોકરો આમ વિરક્ત થઈને ભગવાનની શોધમાં નીકળી પડ્યો છે, તે જાણી તેણે વ્યાસાશ્રમના સદસ્ય-અંતેવાસી ષણ્મુખમજીના નામે ભલામણપત્ર લખી આપ્યો. ષણ્મુખમજી તેને મલયાલ સ્વામીજી પાસે લઈ ગયા. પૂજ્ય સ્વામીજીએ શ્રીધરને આશ્રમના અંતેવાસી થઈને રહેવાની રજા આપી. શ્રીધરનું હવે સાદું, તાપસી જીવન પ્રારંભ થઈ ગયું.

હવે તે દિવસમાં એક જ વાર જમતો હતો. રાત્રે થોડો ગોળ અને ચણા ખાઈને ચલાવી લેતો હતો. નામ સ્મરણ, ધ્યાન અને ભગવદ્ગીતાના સ્વાધ્યાયમાં તેના દિવસો પસાર થવા લાગ્યા. તે નિરંતર પ્રાર્થનાનિરત રહેતો. વચ્ચે વચ્ચે મલયાલ સ્વામીજીને પણ મળતો રહેતો.

શ્રીધરે અનુભવ્યું કે હવે તેની આધ્યાત્મિક યાત્રા નિશ્ચિંતતાથી શરૂ થઈ ગઈ છે. પરંતુ ભાગ્યને કંઈ બીજું જ મંજૂર હતું !

□ ‘અમૃતપુત્ર’માંથી સાભાર

## ઉપનિષદ-યાત્રા

ડૉ. ગુણવંત શાહ

### આપણો બોસ કેવળ પરમેશ્વર !

ऋષિના શબ્દો : કર્માધ્યક્ષઃ સર્વભૂતાધિવાસઃ સાક્ષી ચેતા કેવલો નિર્ગુણશ્ચ ॥

(શ્વેતાશ્વેતર ઉપનિષદ, અધ્યાય ૬, મંત્ર ૧૧)

ભાવાર્થ : એક જ દેવ, જેનો હૃદયમાં નિવાસ, ચૈતન્ય સાક્ષી કણકણમાં રહેલો;  
અધ્યક્ષ એ છે સહુ કર્મ કરો, એ આત્મદેવ ગુણથી પર ને વિશુદ્ધ.

#### પરમેશ્વર સેક્યુલર છે

આ જગતમાં જેને ખરા અર્થમાં સેક્યુલર કહી શકાય એવો એકમાત્ર શાસક કેવળ પરમેશ્વર જ ગણાય. એને જે રીતે ભજવો હોય તે રીતે ભજી શકાય. ભગવદ્ગીતામાં કૃષ્ણે મોટું આશ્વાસન આપી રાખ્યું છે : ‘જેઓ જે પ્રકારે મારે શરણે આવે છે, તેમને તે જ પ્રમાણે હું ભજું છું; અર્થાત્ ફળ આપું છું (યે યથા માં પ્રપદ્યન્તે તાસ્તથૈવ ભજમ્યહમ્ ।).’ પોતપોતાની રુચિ અનુસાર માણસ ભગવાનને ભજે છે. ભગવાન સૌની રુચિ, રીતિ, વિધિ અને ભાવના સ્વીકારે છે, પરંતુ કેટલાક પાગલ મનુષ્યો કહે છે કે અમારો ધર્મ કે પંથ સ્વીકારો તો જ ભગવાન મળે, અન્યથા નહીં. બસ, આ મુદ્દે કાપાકાપી થતી રહી છે. વૈદિક ધર્મ કહે કે તમે નાસ્તિક હો તોય વાંધો નથી. ‘નેતિ નેતિ’ કહો તેય સાચું, કારણ કે ભગવાન તો શૂન્ય-સ્વરૂપ પણ છે. પૂર્ણત્વ અને શૂન્યત્વ બંને અત્યંત રહસ્યમય છે. પરમેશ્વરનું જે સ્વરૂપ હૃદયને ભાવી જાય અને ફાવી જાય, તે સ્વરૂપે તેને ભજવાની છૂટ છે.

#### ભક્ત લાડ કરે ભગવાન સાથે

લક્ષ્મણ પ્રભુને બંધુભાવે પામે છે. હનુમાન પ્રભુને દાસ્યભાવે પામે છે. અર્જુન પ્રભુને સખાભાવે પામે છે. યશોદા પ્રભુને વાત્સલ્યભાવે પામે છે. રાધા અને ગોપીઓ પ્રભુને પ્રિયતમભાવે પામે છે. પુંડલીક માબાપની સેવા કરતો હતો. પ્રસન્ન થયેલા પાંડુરંગ તેને મળવા ગયા. પુંડલીકે સેવા ન છોડી અને પાંડુરંગને થોભવાનું કહીને એણે એક ઈંટ ફેંકી. એમ કરવામાં ક્યાંય અહંકાર ન હતો. તુકારામ વિનોદમાં પુંડલીકને કહે છે : ‘અલ્યા ! તું તો પ્રેમથી કેવો ફાટ્યો છે ?

ખુદ વિઠ્ઠલને પણ થોભાવી રાખ્યો ?’ ભક્ત ભગવાન સાથે લાડ કરે તેમાં ભગવાન પણ રાજી રાજી !

કબીર ભગવાનને ‘સાહિબ’ કહે છે. નાનક ભગવાનને ‘ઠાકુર’ કહે છે. તુલસીદાસ માટે ભગવાન કરુણાનિધિ અને વળી નાથસ્વરૂપ એવો પતિત-ઉધારન છે. નરસિંહ મહેતા જગદ્ગુરુ અને જગદીશ તરીકે કૃષ્ણને ભજે છે. સૂરદાસ માટે પ્રભુ પ્રેમસ્વરૂપ એવા કૃપાનિધિ છે. મીરાં કૃષ્ણને સ્વામી ગણીને દાસીભાવે પામે છે. ઈસુ પરમેશ્વરના પુત્ર ગણાયા કારણ કે તેમણે ભગવાનને પિતૃસ્વરૂપે નિહાળ્યા. મહંમદ પયગંબર ખુદાને એક માત્ર માલિક અને સર્વસત્તાધીશ તરીકે ઉપાસે છે. મહાત્મા ગાંધી કહે છે : ‘સત્ય એ જ પરમેશ્વર.’

રમણ મહર્ષિના આશ્રમમાં એક પ્રથા હતી. સૌથી પહેલાં પશુપંખીઓને ભોજન આપવામાં આવતું. ત્યારબાદ ગરીબો જમતા. છેવટે મહર્ષિ અને આશ્રમવાસીઓ ભોજન લેતા. આ પ્રથામાં પ્રગટ થતો આત્મભાવ ઉપનિષદના કુળનો છે. ઉપરોક્ત મંત્રમાં એ સાક્ષીરૂપ ચેતનતત્ત્વને અંતર્યામી અને સર્વવ્યાપી ગણાવ્યું છે. મંત્રમાં પરમાત્મા માટે અત્યંત મૌલિક શબ્દ પ્રયોજાયો છે : કર્માધ્યક્ષ. કબીરની પરિભાષામાં એ સાહિબ અને આજની ભાષામાં એ સર્વ કર્મોનો અધિષ્ઠાતા, એટલે કે બોસ ! ‘અધ્યક્ષ’ શબ્દ ગીતામાં પણ પ્રયોજાયો છે. કૃષ્ણ અર્જુનને કહે છે :

પ્રકૃતિ પ્રસવે સૃષ્ટિ મારી અધ્યક્ષતા વડે;

તેના કારણથી થાય જગનાં પરિવર્તનો. (૯, ૧૦)

(અનુવાદ : કિ.ઘ. મશરૂવાળા)

ગીતામાં પ્રભુનો સાક્ષીરૂપ અને સૌની ગતિના



છેડા તરીકે મહિમા થયો છે. જે સાક્ષી હોય તે જ તટસ્થ, સ્વસ્થ, કૂટસ્થ અને આત્મસ્થ હોઈ શકે. આવી ઊંચી અવસ્થા માટે ‘સાંખ્યકારિકા’માં શબ્દો પ્રયોજાયા : ‘પ્રેક્ષકવદ્ અવસ્થિતઃ સ્વસ્થઃ ।’ જે પ્રેક્ષકભાવે બધું નિહાળે તે જ નિર્ગુણ કે ગુણાતીત હોઈ શકે. આવો કેવલ્યભાવ એટલે જ પરિશુદ્ધ આત્મભાવ ! હવે ઊંડો શ્વાસ લઈને મૌનપૂર્વક એક ઊંડી ડૂબકી મારીએ.

### આત્મામાં પૂર્ણત્વ અને શૂન્યત્વ એકરૂપ !

ઉપનિષદોમાં વારંવાર આત્મભાવનો મહિમા થતો રહે છે. આત્મામાં પૂર્ણત્વ અને શૂન્યત્વ આપોઆપ એકરૂપ થતાં જણાય છે. ઈશોપનિષદનો શાંતિમંત્ર પૂર્ણત્વનો મહિમા કરનારો છે. એ જાણીતો મંત્ર છે :

ૐ પૂર્ણમદઃ પૂર્ણમિદં પૂર્ણાત્ પૂર્ણમુદચ્યતે ।

પૂર્ણસ્ય પૂર્ણમાદાય પૂર્ણમેવાવશિષ્યતે ॥

આ મંત્રનો સદ્ગત જુગતરામ દેવેએ કરેલો અનુવાદ સરળ અને સચોટ છે :

પૂર્ણ એ છે, પૂર્ણ આ છે

પૂર્ણથી તો પૂર્ણ ઊગ્યું છે બધું;

પૂર્ણમાંથી પૂર્ણ આપી દો ભલે,

શેષ પણ પૂર્ણ રહેવાનું સદા.

ઘણી વાર મનમાં વિચાર આવતો કે ઉપનિષદમાં શૂન્યત્વનો મહિમા ક્યાંક થયો હશે ખરો ? થોડીક મહેનતને અંતે એની ભાળ મળી. મૈત્રાયણી ઉપનિષદમાં મહર્ષિ શાકાયન્ય પ્રસન્ન થઈને તપશ્ચર્યા કરનારા રાજા બૃહદ્રથને આત્મજ્ઞાન એટલે શું તે સમજાવે છે. થોડાંક ઋષિવિધાનો પ્રસ્તુત છે :

(૧) આત્મા શુદ્ધ, પવિત્ર (પૂતઃ), શૂન્ય સ્વરૂપ છે. (મૈત્રાયણી, ૭-૪ અને ૬-૨૮)

(૨) આત્મા નિઃશબ્દ અને શૂન્યભૂત છે. (મૈત્રાયણી, ૬-૨૩)

મૈત્રાયણી ઉપનિષદ સિવાય શૂન્યસ્વરૂપ પરમ તત્ત્વની વાત અન્ય ઉપનિષદોમાં ઝટ જોવા મળતી નથી. આમ પરમાત્મા પૂર્ણસ્વરૂપ અને શૂન્યસ્વરૂપ હોવો જોઈએ એવું કહેવાનું સાહસ કરી શકાય. આપણે ત્યાં જે બ્રાહ્મણ પરંપરા વિકાસ પામી તે પૂર્ણતાને પોંખનારી અને ઈશ્વરવાદી જણાય છે. બ્રાહ્મણ પરંપરાને

સમાંતરે જે શ્રમણ પરંપરા વહેતી હતી તે શૂન્યતા પર ભાર મૂકનારી અને નિરીશ્વરવાદી હતી. વાલ્મીકિ રામાયણમાં પણ દશરથે પુત્રપ્રાપ્તિ માટે યજ્ઞ કર્યો ત્યારે બ્રાહ્મણો અને શ્રમણો સાથે જમવા બેઠા એવો સ્પષ્ટ ઉલ્લેખ બાલકાંડમાં છે.

### વૈરાગ્ય આનંદરહિત ન હોવો જોઈએ

જીવનમાં પૂર્ણાનંદ અને શૂન્યાનંદ, બંનેને સ્થાન હોઈ શકે. જે મળ્યું તે માણવું જરૂરી છે. વાત સાચી, પણ આખરે શું ? આવો ભાવ વૈરાગ્ય પ્રેરનારો છે. વૈરાગ્ય પણ આનંદરહિત ન હોવો જોઈએ. એના મૂળમાં શૂન્યાનંદ ભલે રહેતો અને વહેતો ! એમાં ક્યાંય અપર્યાપ્તતાની લાગણીને સ્થાન નથી. સાચા શ્રમણનો શૂન્યભાવ આનંદવિરોધી તો નથી જ હોતો અને વળી શુષ્ક પણ નથી હોતો. કહેવાતી પૂર્ણતામાં શૂન્યતા પડેલી છે અને કહેવાતી શૂન્યતામાં પૂર્ણતાનો નિવાસ છે. જેવી માણસની વૃત્તિ અને રુચિ.

આજનો નગરમાનવ વિચિત્ર પરિસ્થિતિમાં જીવી રહ્યો છે. આત્મભાવ કેળવાય એવી શક્યતા પર ભારે તરાપ પડતી જણાય છે. આત્મભાવને બદલે ડોલરભાવ, સુવર્ણભાવ, સગવડભાવ, હરીફાઈભાવ, ઈર્ષ્યાભાવ, પદાર્થભાવ, લાભભાવ, દેહભાવ અને ભોગભાવ મન પર ચડી બેસે એવી આબોહવામાં માણસ જીવે છે. એને જે કંઈ મળે તે ઓછું પડે તેવી સ્થિતિ છે. અશાંત મનના માલિકને બંગલામાં પણ સુખ નથી મળતું. એની માનસિકતા જ રુગ્ણ છે. કેટલાક અમેરિકનો સંતોષવૃત્તિના ટેકામાં આજકાલ ‘enoughness’ની વાત કરતાં થયા છે. વહેલી સવારે મનમાં ઊગેલી થોડીક પંક્તિઓ પ્રસ્તુત છે :

જોઈએ છે, વધારે જોઈએ છે અને જલદી જોઈએ છે. માણસને કંઈક જોઈએ છે અને કોઈક જોઈએ છે.

નવી કાર આવી ગઈ તેથી એ ખુશ ખુશ !

એ કાર કોઈ સામાન્ય કાર નથી,

પોતાને જોઈતી હતી તે જ કંપનીની ઉત્તમ કાર મળી ગઈ !

માણસને મનગમતી મૈત્રી મળે તેવી ઝંખના રહે છે.

વસ્તુ હોય કે વ્યક્તિ,

માણસને કશુંક જોઈએ છે અને વળી વધારે જોઈએ છે.

જે કંઈ મળે તે ઓછું જ કેમ પડે છે ?

મળવાનું મળી જાય પછીય

કશુંક બાકી કેમ રહી જાય છે ?

ક્યારેક જીવનમાં કાંતિ થાય છે

અને માણસ કહે છે :

હવે વધારે નથી જોઈતું, આટલું પૂરતું છે.

ફાંફાં મારવાનું ટળી જાય છે.

હાંફતા રહેવાનું બંધ થાય છે.

જીવન માણવાનું અને પામવાનું શરૂ થાય છે

અને મૌનથી શોભતા એકાંતમાં

અંદરથી પ્રશ્ન ઊઠે છે : આખરે જીવવું એટલે શું ?

**દુકાનમાં નફો, પણ જીવનમાં દેવાળું !**

કર્માધ્યક્ષનો પત્તો નથી મળતો તોય એના અણસારા પ્રાપ્ત થતા રહે છે. એ અણસારા ઓછા મૂલ્યવાન નથી. એ સાક્ષીરૂપ એવી પરિશુદ્ધ ચેતનાના ઊર્ધ્વમૂલ અણસારા છે. આપણું રડાર એ સ્પંદનોને ઝીલવા માટે તૈયાર રાખીએ તોય બેડો પાર ! એ

આત્મદેવ આપણી ભીતર બેઠો છે. એની અવગણના કરવામાં જીવન વીતી જાય છે. દુકાનમાં નફો, પણ જીવનમાં દેવાળું !

વર્ષો પહેલાં મારી એક કવિતા ‘બુદ્ધિપ્રકાશ’માં પ્રગટ થયેલી :

શૂન્યમદઃ શૂન્યમિદં

શૂન્યાત્ શૂન્યમુદ્યતે ।

શૂન્યસ્ય શૂન્યમાદાય

શૂન્યમેવ અવશિષ્યતે ॥

વૃક્ષને પાંદડે નવરો બેઠો પવન

પતંગિયાની પાંખમાંથી ખરતા

સમયના રંગો જોયા કરે છે.

ઝરણા સાથે વહ્યા કરતું વાંકુંચૂકું આકાશ

નિરાંતે અવાજના પરપોટા સાંભળ્યા કરે છે.

ખાલીપાનું કોચલું તોડીને એક પળ

જ્યારે પાંખ ફફડાવે ત્યારે માણસ કહે છે :

હું busy છું.

□ ‘પતંગિયાની અમૃતયાત્રા’માંથી સાભાર

(શિવાનંદ કથામૃત અનુસંધાન પાના નં. ૧૮ ઉપરથી ચાલુ)

યુસ્તપણે પાળતા હતા. જ્યારે આશ્રમના સંચાલકો તેમને બધી રીતે મદદ કરવા આતુર હતા ત્યારે ગુરુદેવ સાધુઓના ટોળામાં વારા પ્રમાણે ભિક્ષા લેતા અને તેમને આપેલી સુવિધાઓનો કદી ઉપયોગ કરતા નહિ. ખરે બપોરે તેઓ લાંબી સાધુઓની હારમાં ઊભા રહેતા અને ભિક્ષાનો તેમનો વારો આવે ત્યારે ભિક્ષા લેતા.

**નમસ્કાર સાધના**

સ્વામી સત્ચિદાનંદ માતાજીએ ગઈ કાલે તેમણે આપેલા પ્રવચનમાં તેઓ પહેલાં બીજાંને દંડવત્ પ્રણામ કરવા માટે કેટલાં નાખુશ હતાં તે વાત જણાવી હતી.

ઓફિસમાંથી પાછા પોતાની કુટીર તરફ આવતાં માર્ગમાં ગુરુદેવ તેમની પાસે ગયા અને પૂછ્યું : ‘શ્રીમતી ગને દંડવત્ પ્રણામ કરવાની શું જરૂર છે ? તે જુદા જૂથનાં છે. તે સંન્યાસી પણ નથી. સંન્યાસીએ ગૃહસ્થીને શા માટે પ્રણામ કરવા જોઈએ ?’

સત્ચિદાનંદ માતાજીએ જવાબ આપ્યો : ‘મેં બીજા સંન્યાસીઓને તેમને નમસ્કાર કરતાં જોયા હતા.’

પછી ગુરુદેવે કહ્યું : ‘બધાને પ્રણામ કરવામાં કંઈ

જ ખોટું નથી, કારણ કે બધા ઈશ્વરનાં જ પ્રગટ સ્વરૂપો જ છે. હું ગાયના છાણને પણ પ્રણામ કરું છું કારણ કે છેવટે તો દરેક વસ્તુ બ્રહ્મ જ છે. પ્રણામ કરવા એ એક પ્રકારની સાધના છે. તે નમસ્કાર સાધના છે. તમારે એવું વિચારવું નહિ કે ‘તે ચોર છે. તે દુષ્ટ માણસ છે.’ ભગવાને પોતે જ ગીતામાં કહ્યું છે : ‘છળ કરનારાઓનો જુગાર હું છું.’ પ્રણામ કરવાથી સ્વાસ્થ્ય સારું થાય છે અને દીર્ઘાયુષી થવાય છે. મહારાષ્ટ્રમાં એક સંત હતા. તેઓ ગધેડાઓ અને ઘોડાઓને પ્રણામ કરતા. એક વાર તેમણે એક મરેલા ગધેડાને પ્રણામ કર્યા અને તે તરત જ જીવતું થઈ ગયું. નમસ્કારનો આવો મહાન પ્રભાવ છે.’

‘તમે ભલે ખરેખર નમસ્કાર ન કરતા હો, નમસ્કાર કરવા તૈયાર છો ? બધાં જ ઈશ્વરનાં મૂર્ત સ્વરૂપો છે. એટલે તમારે બધાંને નમસ્કાર કરવાની તૈયારી હોવી જોઈએ. તેમાં કોઈ આંતરિક સંઘર્ષ હોવો ન જોઈએ. તમારા નમસ્કાર પૂરા ભાવવાળા અને નેક હોવા જોઈએ.’

□ - Sivananda's Gospel of Divine Lifeમાંથી સાભાર અનુવાદ

## વિપશ્યના ધ્યાન

પ્રો. જોરાવરસિંહ જી. યુડાસમા

“જ્ઞાનાત્ ધ્યાનમ્ વિશિષ્યતે”

- શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા

‘જ્ઞાન કરતાં ધ્યાન ચડિયાતું છે.

‘જ્ઞાની કરતાં ધ્યાની ચડિયાતો છે.’

એકવીસમી સદી સમગ્ર માનવસમુદાય માટે એક વસમી સદી બની ચૂકેલ છે, કારણ કે આધુનિક માનવી એક યા બીજા કારણસર માનસિક તણાવ, ચિંતા અને વ્યાકુળતાથી પીડાઈ રહ્યો છે. અંગ્રેજ કવિએ કાવ્યપંક્તિમાં આધુનિક મનુષ્યનું માનસ વ્યક્ત કરેલ છે :

“Sick hurry and divided aims,

We have no time to stand and stare.”

દ્રવ્ય ઉપાર્જન પ્રવૃત્તિમાં ગુંથાયેલા માનવીને શાંતિથી ઊભા રહેવાનો કે અવલોકન કરવાનો સમય નથી. મનુષ્ય અશાંતિથી પીડાઈ રહ્યો છે. ગીતા કથન મુજબ અશાંતસ્ય ક્ષુભ - અશાંત માનવીને સુખ ક્યાંથી મળી શકે ?

વસ્ત્ર મેલું થાય તો ધોવું પડે છે. શરીર મેલું થાય તો સ્નાન કરીએ છીએ. માનવ મન ડગલે ને પગલે મેલું થાય છે. મલિન થયેલા મનને ધોવાનો મનુષ્ય પ્રયત્ન કરતો નથી. મનના મેલને ધોવાની પ્રક્રિયા છે ધ્યાન. ધ્યાનના પણ અનેક પ્રકાર યોગમાર્ગમાં છે, પરંતુ વિપશ્યના ધ્યાન મેલા મનને ધોવાનો એક વિશિષ્ટ પ્રયોગ, પ્રક્રિયા અને પદ્ધતિ છે. રાગદ્વેષની ગ્રંથિઓ બંધાતાં જ મન મેલું થાય છે.

‘જિતના ગહરા રાગ હૈ, ઈતના ગહરા દ્વેષ

જિતના ગહરા દ્વેષ હૈ, ઈતના ગહરા ક્લેશ.’

આજના યુગમાં બાહ્ય સફાઈ પર ખૂબ જ ભાર આપવામાં આવે છે પરંતુ આંતરિક કે આધ્યાત્મિક સફાઈ બાબતમાં તો પહેલાં કરતાં પણ વિશેષ બેદરકારી સેવી રહ્યા છીએ. મનની સફાઈની જાણે કોઈ વાત જ કરતું નથી. મનની ગંદકી અત્યંત વિકૃત સ્વરૂપ ધારણ કરીને જ્યારે શરીર પર બિમારી પ્રગટ થાય છે કે

ગંભીર માનસિક મનોવૈજ્ઞાનિક સમસ્યા બની જઈ ગાંડપણની પરાકાષ્ટાએ પહોંચે ત્યારે જ માનસિક સમસ્યાનો સ્વીકાર કરવામાં આવે છે. મનની વિકૃતિઓ આટલી ગંભીર હદે પહોંચે તે પહેલાં જ મનને સ્વસ્થ રાખવાની વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ. આ માટેની વ્યવસ્થા છે વિપશ્યના ધ્યાન. આ એક અમૂલ્ય ધર્મરત્ન છે.

આ વિપશ્યના ધ્યાન પદ્ધતિ મનને છેક ઊંડાણ સુધી પહોંચાડે છે. શ્વાસ અને મનને ગાઢો સંબંધ છે. આથી શુદ્ધ શ્વાસને આધારે જ કામ શરૂ કરવાનું હોય છે. આવતાંજતાં શ્વાસનું નિરીક્ષણ કરવાની પદ્ધતિને ‘આનાપાન સતિ’ કહેવામાં આવે છે :

‘આતે જાતે શ્વાસ પર રહે નિરંતર ધ્યાન

કર્મકે બંધન કટે હોય પરમ કલ્યાણ.’

આનાપાન પછીનું સ્ટેજ સંવેદના નિરીક્ષણનું છે. શરીર પર પ્રતિક્ષણ થતી સંવેદનાઓને કેવળ જાણવાની પ્રક્રિયા શરૂ થાય છે. કોઈપણ સંવેદનાને સારી કે ખરાબ માનવાની નથી. ફક્ત તટસ્થ ભાવે સંવેદનાનું નિરીક્ષણ કરવાનું હોય છે.

Most of the diseases are psychosomatic. મનની અસર શરીર પર અને શરીરની અસર મન પર પરસ્પર થયા કરતી હોય છે. આવા મનોજન્ય રોગોને દૂર કરવામાં વિપશ્યના ધ્યાનનું આગવું પ્રદાન છે. શ્રી સત્યનારાયણ ગોયેન્કા કે જેઓ વિપશ્યના ધ્યાનના વિશ્વ કક્ષાના આચાર્ય છે - તેઓ એક વખત મનોજન્ય માઈગ્રેન રોગથી પીડાતા હતા. વિશ્વભરના શ્રેષ્ઠ ડોક્ટરોના મોંઘાદાટ ઉપચારો જ્યાં સહાયભૂત ન થયા ત્યાં ફક્ત વિપશ્યના ધ્યાનરૂપી સાબુથી તેઓનો મનોજન્ય રોગ-માઈગ્રેન દૂર થયો. પરિણામે તેઓના પ્રયાસથી આજે આ વિદ્યા ભારત તેમ જ વિશ્વભરમાં પ્રસારિત-પ્રચારિત થયેલ છે.

વિપશ્યના ધ્યાન તો ભવરોગ મટાડનારી સાધના

છે. શારીરિક રોગ દૂર થાય છે. તે તો તેની બાય-પ્રોડક્ટ (આડપેદાશ) છે. વિપશ્યના ધ્યાન ચિત્તશુદ્ધિની પ્રક્રિયા છે. વિપશ્યના ધ્યાનના પરિણામ સ્વરૂપે માનસિક વિકારો, વ્યાકુળતા, માનસિક તણાવ અને બેચેનીથી મુક્તિ મળે છે પરંતુ તેનો લાભ પ્રાપ્ત કરવા સવાર-સાંજ નિયમિત ધ્યાન કરવું જોઈએ. ધ્યાન મનનો ખોરાક છે. શરીરને ટકાવી રાખવા બે ટંક ભોજન જોઈએ તેવી જ રીતે મનને પણ ધ્યાનરૂપી ખોરાક મળવો જોઈએ.

આવી અમૂલ્ય વિદ્યા અને તેની વિધિ શીખવા માટે સમય કાઢવો જોઈએ અને તેનો રસ ચાખવો

જોઈએ. આ વિદ્યા શીખવા ભારતભરમાં આવેલ કોઈપણ વિપશ્યના ધ્યાન કેન્દ્રની શિબિરમાં જોડાવું જોઈએ. વૈજ્ઞાનિક ઢબે ધ્યાન શીખવા પ્રારંભમાં દસ દિવસ રહેવું ફરજિયાત છે. ગુજરાતમાં સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના રિસર્ચ સેન્ટર (ધમ્મકોટ) રાજકોટ, કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર (ધમ્મસિંધુ), બાડા અને ધમ્મપીઠ અમદાવાદ છે.

ભગવાન બુદ્ધના શબ્દોમાં 'અત્તા હિ અત્તનો નાથ, અત્તા હિ અત્તનો ગતિ'. દરેકે પોતાના જ સ્વામી બનવાનું છે અને પોતાની જ ગતિ કરવાની છે. મંગલ હો !!

### આવશ્યક સૂચના

- (૧) ૩૧મી ઓક્ટોબરથી ૨૮ નવેમ્બર સુધી પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ લખનઉ, ગોવા, હૈદરાબાદ, હરિદ્વાર, મુંબઈ, દિલ્હી, કરનાલ, અંબાલા, લુધીયાના, જલંધર, અમૃતસર અને ચંડીગઢની ત્વરીત યાત્રા પર રહેશે, જેથી શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે મળી શકશે નહીં.
- (૨) આગામી યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિર ડિસેમ્બર દસની સાંજથી ડિસેમ્બર ૩૦ની સાંજ સુધી, પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીના માર્ગદર્શનમાં શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે આયોજશે. જે લોકો નિયમિત યોગ-અભ્યાસ કરતા હોય અને બીજાને પણ શિખવવા માગતા હોય તેવા ૨૫ થી ૬૦ વર્ષની વયેના યોગપ્રેમીઓએ આ કાર્યક્રમ માટે ફોર્મ ભરવું. અંગ્રેજી માધ્યમમાં અભ્યાસ થશે. મુમુક્ષુ સ્નાતક કક્ષાનો હોવો જરૂરી છે. આવાસીય શિબિર છે, માટે તે પ્રમાણે તૈયારી રાખવી જરૂરી છે. તાલીમને અંતે મૌખિક, લેખિત અને પ્રેક્ટિકલ પરીક્ષાઓ લેવામાં આવશે.

- ઉત્તીર્ણ થનારા વિદ્યાર્થીઓને ગુજરાત યુનિવર્સિટીને માન્ય પ્રમાણપત્ર આપવામાં આવશે. આ શિબિર માટેનાં પ્રવેશપત્ર 'divyajivan.org' આશ્રમની વેબસાઈટ પરથી ડાઉનલોડ કરીને નવેમ્બર ૩૦ સુધી આશ્રમમાં જમા કરાવવા યોગ્ય કરવું.
- (૩) ૭૪૫મો યોગાસન, પ્રાણાયામ અને ધ્યાન શિબિર શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે યોગાચાર્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીના નિર્દેશનમાં આયોજશે. લાભ લેનારા તમામ મુમુક્ષુઓએ સત્વરે ફોર્મ ભરી પ્રવેશ આરક્ષણ મેળવી લેવા પ્રાર્થના.
- (૪) શિવાનંદ આશ્રમ ઉજેલી (ઉત્તરકાશી)ના સંત પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી હરિ બ્રહ્મેન્દ્રાનંદજી મહારાજ શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે તા.૧૧-૧-૨૦૧૨થી ૨૪-૧-૨૦૧૨ સુધી માંડુક્ય ઉપનિષદ અને સાધનપંચકમ્ પર પ્રવચન કરશે. સૌ મુમુક્ષુઓને લાભ લેવા વિનંતી છે.

## પરદુઃખે દુઃખી થનારા વિરલ હોય છે - શ્રી હરિભાઈ કોઠારી

વિરલા જાનન્તિ, ગુણાન્, વિરલાઃ કુર્વન્તિ નિર્ધને સ્નેહમ્ ।

વિરલાઃ પરકાર્યરતાઃ પરદુઃખેનાપિ દુઃખિતા વિરલાઃ ॥

બહુ જૂજ લોકો જ ગુણોને જાણનારા હોય છે, કોઈક વિરલા જ નિર્ધન પર સ્નેહ કરે છે, પરકાર્યમાં રસ લેનારા થોડા જ હોય છે તેમ જ પારકા દુઃખે દુઃખી થનાર પણ વિરલ એટલે કે થોડા જ હોય છે.

આ વાક્યમાં વિરલ માણસોનું વર્ણન છે. અન્યના ગુણોને જાણનારા, માણનારા અને પ્રશંસનારા વિરલ જ હોય છે. સામાન્ય રીતે માણસ બીજાના ગુણો જોઈને મનમાં ને મનમાં બળે છે અને તેના ગુણોને અવગણવાનો હીન પ્રયાસ આરંભે છે. કોઈના ગુણોની કદર કરવા માટે તો અંતઃકરણની વિશાળતા હોવી જોઈએ જે અતિ દુર્લભ છે. સુભાષિતકાર કહે છે, ‘પારકાના પરમાણુ જેવડા ગુણોને પહાડ જેવા ગણાવીને પોતાના હૃદયમાં પ્રસન્નતા અનુભવનારા સંતો જૂજ હોય છે.’

આજના કાળમાં તો પોતાના દોષોને છાવરવા માટે અન્ય સદ્ગુણી માણસ પર મિથ્યા દોષારોપ કરીને પોતાની આભાસી મોટાઈ પ્રસ્થાપિત કરવાના બાલિશ પ્રયાસમાં કહેવાતા મહાનુભાવો પણ પાછા નથી પડતા. આવા તથાકથિત સંતો વાતાવરણને પ્રદૂષિત કરે છે, જ્યારે ગુણગ્રાહી દષ્ટિ ધરાવતો સામાન્ય જન પણ સૃષ્ટિબાગને મહેકાવે છે. પોતે ગુણવાન હોવું અને અન્યના ગુણોને પ્રેમથી સત્કારવા એ વાત કુટિલ માણસોને શક્ય નથી. એના માટે અંતઃકરણની સરળતા અપેક્ષિત છે. વળી નિર્ધન માણસ પર સ્નેહ કરવો એ પણ અઘરી વાત છે. મોટા ભાગના સંબંધો સ્વાર્થ પર નિર્ભર હોય છે. સંત તુલસીદાસ લખે છે, ‘સુર નર મુનિ સર્વ કી યહી રીતિ, સ્વાર્થ લાગે કરહુ સર્વ પ્રીતિ.’

‘સગાં સૌ સ્વાર્થનાં’ એ લોકોક્તિ પણ આ જ વાતનું સમર્થન કરે છે. નિર્ધન દ્રોણને અપમાનિત કરીને કાઢી મૂકનાર દ્રુપદોની જગતમાં અછત નથી. અછત તો છે કંગાળ સુદામાને કંઠે લગાડનાર કૃષ્ણની. પોતાનો અંગત સ્વાર્થ સાધવા સંપત્તિહીન સાત્વિક જનોની ઉપેક્ષા કરનાર અને ધનિકોના બારણે કિંકર (દાસ) થઈને આંટા મારનાર, વયોવૃદ્ધ, તપોવૃદ્ધ, જ્ઞાનવૃદ્ધ શાસ્ત્રીઓને યોગેશ્વર કૃષ્ણના ગૌરવનું યત્કિંચિત પણ જ્ઞાન થાય તો કેવું સારું ! માણસ ધનથી નહીં, ધર્મથી મહાન છે. સંપત્તિ નહીં, શીલ જ શ્રેષ્ઠતાનું પરિચાયક છે. પરકાર્યમાં રસ લેનારા તેમ જ અન્યને ઉપયોગી થનારા લોકો પણ વિરલ હોય છે. પારકી છઠ્ઠીના

જાગનારા લોકો ન હોય તો સમાજમાં કે રાષ્ટ્રમાં કોઈ પણ પ્રકારનાં સાર્વજનિક કામો ન થાય. રાજર્ષિ ભર્તૃહરિ માનવોને ચાર પ્રકારમાં વહેંચી આપે છે : (૧) પોતાનો સ્વાર્થ જતો કરીને અન્યનું કામ સાધી આપનારા સત્પુરુષો કે જે ઉત્તમ ગણાય. (૨) પોતાનો સ્વાર્થ સાચવીને બીજાનું કામ કરી આપનારા સામાન્ય જનો કે જે મધ્યમ ગણાય. (૩) પોતાનો સ્વાર્થ સાધવા અન્યના હિતને નુકસાન કરનારા નરરાક્ષસો કે જે અધમ ગણાય અને (૪) જે નિરર્થક, કશા કારણ વગર અન્યના હિતને બગાડે છે તે અધમાધમ ગણાય. તેમને શી ઉપમા આપવી એ પણ કવિને નથી સૂઝતું. સાચા પરોપકારીઓને બિરદાવતાં તુલસીદાસજી લખે છે :

સરોવર, તરુવર, સંતજન, ચોથા વરસે મેહ,  
પરમારથ કે કારણે ચારો ધરિયો દેહ !

એ જ રીતે પરદુઃખે દુઃખી થનાર પણ વિરલ હોય છે. માણસનો સ્વભાવ વિચિત્ર છે. મોટે ભાગે માણસ અન્યના સુખે દુઃખી અને અન્યના દુઃખે સુખી થતો હોય છે. પોતાના આ ભાવોને તે બહાર અભિવ્યક્ત નહીં કરે. પરંતુ માનવમનનો એક્સ-રે લેવામાં આવે તો આ વાતની પ્રતીતિ થાય. અન્યના સુખદુઃખમાં સમરસ થવાની ક્ષમતા ગણ્યાગાંઠ્યા લોકોમાં જ હોય છે. તેથી જ તો રાજેન્દ્ર શાહ લખે છે :

આપણી વ્યથા અવરને મન રસની કથા, ઈતર ના કંઈ  
તથા જીરવી એને જાણીએ, વીરા !

પ્રાણમાં જલન હોય ને તોયે ધારીએ શીતલ રૂપ !

સંક્ષેપમાં કહેવું હોય તો ગુણગ્રાહક દષ્ટિના ગુણપૂજકો, નિરપેક્ષ સ્નેહ કરનારા સજ્જનો, પરોપકારમાં પ્રસન્નતા અનુભવતા પરમ પુરુષો તેમ જ સૌના સુખદુઃખમાં સમરસ થનારા સંતોથી આ સૃષ્ટિ શોભે છે. માનવતાના મહિમાથી મેદિનીને મહેકાવતા માનવો સહજમાં મહાનતાના ચરમ શિખરે આંબી જાય છે. આવા વિરલ જનોની પાલખી આપણી સંસ્કૃતિએ ઉપાડી છે.

□ ‘ચિંતા નહિ પણ ચિંતન’માંથી સાભાર

## “આત્મદીપો ભવ”

ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી

તથાગત ભગવાન બુદ્ધનો છેલ્લો સંદેશ હતો : ‘આત્મદીપો ભવ’-તું તારા દિલનો દીવો થાજે. આ નાનકડા સૂત્ર દ્વારા કેટલી મોટી વાત સહજ રીતે એમણે કહી નાખી છે. તેઓ પ્રેમ અને કરુણાના સાક્ષાત્ અવતાર સમા હતા. જગતમાં દુઃખ છે એ હકીકતનો એમણે સ્વીકાર કરી લીધો હતો, પરંતુ સાથે સાથે એનાથી બચવાનો ઉપાય પણ છે, એ દુઃખ-નિવૃત્તિ માટે સહુપ્રથમ તો એને સમજવું જરૂરી છે. દુઃખ શું છે ? એ ક્યાંથી આવ્યું ? અને એને માટે જવાબદાર કોણ ?

જો આ બધા પ્રશ્નોનો શાંતચિત્તે વિચાર કરીશું તો સમજાશે કે, દુઃખ એ તો સુખનો અભાવ માત્ર છે. એનું કોઈ સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ જ નથી. એને આપણે અંધકારની સાથે સરખાવી શકીએ. આ દુઃખનું કારણ અજ્ઞાન છે અને જ્ઞાનરૂપી પ્રકાશ તો આપણા સહુની અંદર વિદ્યમાન છે.

ભગવાન બુદ્ધના આ અંતિમ શબ્દો હતા. એમના મૃત્યુ સમયે આનંદ સહિત બીજા શિષ્યો એમની સેવા કરી રહ્યા હતા. ત્યાં દૂરથી ભદ્રક નામનો એક શિષ્ય ખૂબ વ્યથિત હૃદયે રડતો રડતો ત્યાં આવી પહોંચ્યો.

તથાગત પોતાની અંતિમ ક્ષણોએ પણ ખૂબ સ્વસ્થ હતા. તેમણે શિષ્ય આનંદને પૂછ્યું કે આ કોના રડવાનો અવાજ છે ?

આનંદે કહ્યું, ‘ભગવાન આપના અંતિમ દર્શન માટે ભદ્રક આવી પહોંચ્યો છે.’

ભગવાન બુદ્ધે ખૂબ સ્નેહ અને વાત્સલ્ય સાથે એને પોતાની નજીક બોલાવ્યો.

ભદ્રક તથાગતના ચરણોમાં પડીને રૂદન કરવા લાગ્યો. આપ જ્યારે અમારી વચ્ચે હશો નહીં ત્યારે જ્ઞાનનો પ્રકાશ કોણ ફેલાવશે ? સત્યનો માર્ગ અમને કોણ દેખાડશે ? હવે અમારો તારણહાર કોણ ?

ત્યારે ખૂબ જ વ્યથિત બનેલા ભદ્રકના હાથને પોતાના હાથમાં લઈ સ્નેહમૂર્તિ ભગવાન બુદ્ધે કહ્યું, પ્રિય ભદ્રક, તું આ રીતે શોક કરે એ યોગ્ય નથી. જ્ઞાનનો પ્રકાશ તો તારી અંદર વિદ્યમાન છે. એને માટે બહાર ફાંફાં મારવાની કોઈ જરૂર નથી અને જેઓ એને બહાર શોધે છે, તેઓ કદી પામી શકતા નથી. એટલા માટે જ તું મન, વાણી અને કર્મથી એક બની ‘આત્મદીપો ભવ’ તું જ તારો પોતાનો દીપક બન.

તથાગતના અંતિમ સંદેશમાં જીવનનું પરમ રહસ્ય છુપાયેલું છે. આપણે સહુએ જીવનમાં આત્મદીપક બની પોતે જ પોતાનો માર્ગ શોધવાનો હોય છે. આપણા રાહબર આપણે પોતે જ બનવાનું છે. જેને આપણે સુખદુઃખ કહીએ છીએ તે બહારથી કદી આવતાં હોતાં નથી. એ તો આપણી મનોવૃત્તિને અનુસરતાં હોય છે.

આપણા મનની પાસે એવી કોઈક ગજબની શક્તિ રહેલી છે, જેને કારણે તે ધારે તેવું સર્જન કરી શકે તેમ છે. આપણાં બધાં જ સુખદુઃખનું કારણ આપણું મન છે. આપણું આ સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ જેને કદી જોઈ કે પકડી શકાય તેમ નથી એવું મન આપણા વિચારોને આધીન હોય છે. પરિણામે આપણે જેવા વિચારો કરીશું-તે પ્રમાણેની મનોવૃત્તિ સર્જઈ જતી હોય છે. જો આપણે દુઃખ, ચિંતા, ઉદ્વેગ અને નિરાશાના વિચારો કરતા રહીશું, તો એ પ્રમાણેનું પ્રદૂષિત વાતાવરણ આપણી અંદર સર્જઈ જશે, કારણ કે આપણાં સુખદુઃખ આપણી મનોવૃત્તિને અનુસરતાં હોય છે.

મનના આ વિષયકના ફંદાને આપણે જાણતા હોવા છતાં એની બહાર નીકળી શકતા નથી. પરંતુ એથી ગભરાવાની કોઈ જરૂર નથી. મનના આ ‘વિષયક’ને આપણે ‘અમૃતચક્ર’માં ફેરવી શકીએ તેમ

છીએ. અને આપણા હાથની એ વાત છે. કોઈ શાયરે આ વાતને ખૂબ સુંદર રીતે રજૂ કરતાં કહ્યું છે :

‘ચાહે તો અપને હાથ સે, અમૃત પીલાયે તૂ,  
ફિર ભી લેકિન ઝહર, પીયે જા રહા હૈ તૂ’

વાહ ! કેટલી સુંદર વાત કેવી સુંદર રીતે કહેવામાં આવી છે. અમૃત છોડીને વિષપાન શા માટે? આ પ્રશ્ન એ માત્ર મારો કે તમારો જ નથી. સમગ્ર માનવજાતિનો આ પ્રાણપ્રશ્ન છે.

આપણે ઈચ્છીએ તો પોતાના જ હાથે આપણે અમૃતપાન કરી શકીએ તેમ છીએ. છતાં વિષપાન કરવાની જે આદત પડી ગઈ છે, તે છૂટતી નથી. ક્યારેક સંજોગો અને પરિસ્થિતિ એવાં આવી પડે તો ભગવાન શંકરની જેમ નીલકંઠ બની વિષપાન પણ કરવું પડે. એ વાત જુદી છે. એ હળાહળ ઝેરને પીને એમણે પચાવી પણ જાણ્યું હતું. જ્યારે આપણે તો નાહકના જ્યાં કોઈ જરૂર પણ ના હોય ત્યાં ઝેરના પ્યાલા પોતાના હાથે જ પીધે રાખીએ છીએ. જ્યાં સુધી પીધે રાખીએ છીએ ત્યાં સુધી તો વાંધો નથી પરંતુ આપણાં મન, વચન અને કર્મથી એ વિષને બહાર કાઢી આસપાસના વાતાવરણને પણ વધુ વિષમય બનાવતા હોઈએ છીએ.

દુનિયાના આ સૌથી મોટામાં મોટા પ્રદૂષણને કેવળ આપણે જ અને માત્ર આપણે જ અટકાવી શકીએ તેમ છીએ. અમૃતને સ્થાને આવું વિષપાન શાને? આપણી નિષેધાત્મક વિચારધારાનું એ દુષ્પરિણામ છે. જીવનમાં બનતી દરેક ઘટના આપણને કોઈક નવો પદાર્થપાઠ શીખવતી હોય છે. એમાં આપણે જેવો અર્થ મૂકવો હોય તેવો અર્થ મૂકી શકીએ છીએ. કોઈપણ પ્રસંગ, ઘટના કે પરિસ્થિતિ આપણી સમક્ષ અણધારી આવીને ઊભી રહી જતી હોય છે,

ત્યારે આપણે શું કરવું? એને કદી કોઈ હજુ સુધી અટકાવી શક્યું નથી. જે બનવાનું છે તે તો બનીને જ રહેવાનું છે. પરંતુ એ પણ આપણા શ્રેયને માટે જ હશે. એ પ્રમાણેનો એક નવો સારો અર્થ એમાં આપણે જરૂર મૂકી શકીએ તેમ છીએ.

આ નવો અર્થ મૂકવાની કળા એ જ આપણા અમૃતપાનનું રહસ્ય છે. જેનો અર્થ આપણે મૂકવા ધારીશું તેવો અર્થ આપણે મૂકી શકીએ તેમ છીએ. આ અર્થઘટન કરવાની કળા એ જીવનની મોટામાં મોટી કળા છે. અત્યાર સુધી દરેક વસ્તુમાં આપણે જે નકારાત્મક અર્થ મૂકતા આવ્યા છીએ એને કારણે જ આવું કલુષિત વાતાવરણ સર્જાયું છે. એમાંથી બને એટલા વહેલા બહાર નીકળી જઈ નવું અર્થઘટન કરવાની આ સર્જનાત્મક કળા આપણે શીખવાની છે.

જીવનની પાઠશાળામાં બનતા નાના મોટા દરેક પ્રસંગો આપણને કંઈક નવો બોધપાઠ આપી જતા હોય છે. એમાંથી રોજેરોજ આપણે કંઈક ને કંઈક નવું શીખતા રહેવાનું છે. આપણને પ્રાપ્ત થતા બધાં જ ઉપાધિયોગને સમાધિયોગ બનાવતાં શીખવાનું છે અને એને માટે તથાગત બુદ્ધે કહ્યું તે પ્રમાણે ‘આત્મદીપો ભવ’- આપણે પોતે જ પોતાના આત્મદીપક બનવાનું છે.

તો ચાલો, આજની આ મંગલમય ક્ષણે ‘તન્મે મનઃ શિવ સંકલ્પમસ્તુ’- આ સૂત્રને જીવનમાં અપનાવી આપણી આસપાસ બનતી દરેક ઘટનામાં સારો અર્થ મૂકવાનો શુભ સંકલ્પ કરીએ, એટલું જ નહીં પરંતુ આપણી પ્રત્યેક ક્રિયામાં એ ભગવત્તાને વધુ ને વધુ પ્રગટ કરી અમૃતના આયમન દ્વારા સાચા અર્થમાં અમૃતપુત્ર બનીએ.

### શ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી - આદિ શક્તિપીઠ

શ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી - આદિશક્તિની અસીમ કૃપાથી ચિદાનંદ ધ્યાનમંદિર મંત્રબેંકમાં આઠ કરોડ મંત્ર અત્યાર સુધીમાં એકત્રિત થયા છે. છેલ્લા દસ વર્ષમાં અગણિત દુર્ગાસપ્તશતી-ચંડીપાઠ થયા છે. તેથી લાભ લેનાર ભક્તો આને સ્વઅનુભવોને કારણે જીવંતપીઠ ગણે છે. અનેક પૂજ્ય સંતોએ પણ મુલાકાત સમયે સ્વયંભૂ પ્રેરણાથી શક્તિપીઠ તરીકે ઉચ્ચારણ કરેલ છે. સૌની લાગણીનો સ્વીકાર કર્તવ્ય બની જાય છે. - મંત્રી, શિવાનંદ આશ્રમ

## વૃત્તાંત

**દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ :** શારદીય નવરાત્રીના મંગલ અને પવિત્ર દિવસો વચ્ચે ઓક્ટોબર મહિનાનો પ્રારંભ થયો. સપ્તમી સુધી દરરોજ સવારે સમૂહમાં શ્રી ભગવદ્ગીતા અને સાંજે શ્રી દુર્ગાસપ્તસતિનું પારાયણ થયું. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીની નિશ્રામાં વડોદરા દિવ્ય જીવન સંઘનાં શ્રીમતી કોકીલાબેન પુરોહિત અને ભરૂચ દિવ્ય જીવન સંઘનાં શ્રીમતી દેવયાનીબેન પંડ્યાએ સમગ્ર પાઠની આગેવાની સ્વીકારી. અષ્ટમીની પ્રભાતે પહેલાં હવન થયો અને ત્યારબાદ બટુક કુમારીકા પૂજન થયું. એકસો કન્યાઓ તથા સોળ બટુકોની વિધિવત્ પૂજા, અર્ચના નૈવેદ્ય અને શૃંગાર સાથે દક્ષિણા આપી, ભગવતી જગતજનની જગદંબાની કૃપાર્થે પ્રાર્થના કરવામાં આવી. નવમીની સવારે પણ હવન થયો. દશરોની સવારે વિદ્યારંભણમ્નું વિધિવિધાન પૂજ્ય સ્વામીજીએ વેદ, ઉપનિષદ, શ્રી વાલ્મીકિ રામાયણ, ભગવદ્ગીતા અને સર્વ દેવ દેવીઓના મંત્રોના જપ કરીને કરાવડાવ્યું.

દરરોજ રાત્રે ગરબા થયા. શ્રી મનિષ મજમુદાર, શ્રીમતી મયૂરિકા ઓઝા, શ્રીમતી પ્રમા મંકોડી અને શ્રીમતી રૂપા મજમુદારે કંઠ્ય સંગીત તથા સમગ્ર આયોજનનાં સ્ટેજ સંચાલનનો કારભાર સંભાળ્યો. દરરોજ રાત્રે ખેલૈયાઓની સંખ્યા વધતી જ ચાલી, જેમાં એક દિવસ રાત્રે શ્રીમતી સીમાબેન ત્રિવેદી અને શ્રી જયેશ નાયકે પોતાનાં બૃહદ્ સંગીતમંડળ સાથે ગરબા ગાયા. આ પ્રસંગે સમગ્ર અમદાવાદના અનેક વૃદ્ધ આશ્રમોમાંથી સર્વે વૃદ્ધોને સુવિધાપૂર્વકના કોચ (બસો દ્વારા)માં આશ્રમમાં લાવવામાં આવ્યા. સર્વે વૃદ્ધોને અલ્પાહાર, જ્ઞાનયજ્ઞપ્રસાદ તથા જપમાળા આપવામાં આવેલ. વૃદ્ધોને આનંદ થાય માટે યુનિવર્સિટીના વિદ્યાર્થી ભાઈ-બહેનોને પણ નિમંત્રવામાં આવેલા. આ સમગ્ર પ્રસંગ ખૂબ જ ઉત્સાહ અને ઉમંગ સાથે સમ્પન્ન થયો. પૂર્ણાહુતિના સમયે આશરે ૨૭૫ બાળકોને નાસ્તાના ટિફિનની લહાણી તથા પાર્લેના બિસ્કિટ પેકેટની લહાણી ઉપરાંત સૌ ભક્તોને જલેબી-ગાંઠિયાનો પ્રસાદ આપવામાં આવ્યો.

**બીજી ઓક્ટોબરે** સવારે સાબરમતી આશ્રમમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની નિશ્રા અને અગ્રસરતામાં આશ્રમ પ્રાર્થનાનું ગાયન થયું. આ પ્રસંગે નામદાર મહામહિમ રાજ્યપાલ ગુજરાત રાજ્ય શ્રી ડૉ. કમલાજી પણ ઉપસ્થિત રહ્યાં.

**તા.૨૫મી સપ્ટેમ્બરથી ૯મી ઓક્ટોબર** સુધી એડવાન્સ યોગ પ્રશિક્ષણ સત્ર આયોજિત કરવામાં આવ્યું,

જેમાં ૨૭ યોગશિક્ષકો જોડાયા, આ શિક્ષાસત્રનું સંચાલન યોગી પાર્થ, પ્રોફેસર ઓફ યોગ, ગુજરાત આયુર્વેદ યુનિવર્સિટી જામનગરે કર્યું.

**તા.૨૪મી ઓક્ટોબરે** ધનતેરસની પવિત્ર સંધ્યાએ શ્રીશ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવનમાં સામૂહિક ધનપૂજા કરાવવામાં આવી.

**તા.૨૬મીની દીપાવલીની** ઢળતી બપોરથી મોડી રાત સુધી મા અષ્ટલક્ષ્મીજીનો ભવ્ય અન્નકૂટ કરવામાં આવ્યો, જેનો હજારો ભક્તોએ દર્શનનો લાભ લીધો. બેસતા વર્ષની સવારે અન્નકૂટ પ્રસાદના અડધો કિલો મીઠાઈ અને કિલો ફરસાણનાં ૧૫૦૦ પેકેટ બનાવીને ઝુંપડપટ્ટી વિસ્તારમાં પરિવાર દીઠ એક એક પેકેટ નારાયણસેવા સ્વરૂપે વિતરણ કરવામાં આવ્યું. આ સેવા શ્રી મરૂતભાઈ દવે, શ્રી તેજસ ભાવસારની નિશ્રામાં સૌ ભક્તોએ નિષ્કામ સેવાભાવે કરી.

**તા.૨૭મીએ બેસતા વર્ષની** વહેલી સવારથી જ દર્શનાર્થીઓનાં ટોળેટોળાં શ્રીશ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મીજી-આદિશક્તિ પીઠના અને પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીનાં દર્શને આવ્યાં. પૂજ્ય સ્વામીજી સવારે ૬-૦૦થી બપોરે ૨-૦૦ અને ફરીથી સાંજે ૪-૩૦થી સાંજે ૭-૦૦ વાગ્યા સુધી મંદિરમાં બેસી રહ્યા અને સૌને સ્વહસ્તે પ્રસાદ વિતરણ કરી નૂતનવર્ષની શુભાકાંક્ષાઓ વ્યક્ત કરી.

**તા.૩૦મીએ** રવિવારના રોજ ઈ-ટીવી ગુજરાતી ચેનલે પૂજ્ય સ્વામીશ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું જીવંત પ્રસારણ અડધા કલાક માટે કર્યું. જેમાં મુખ્યત્વે સ્વામીજીએ રાષ્ટ્રભક્તિ અને આપણા દેશ પ્રત્યે આપણી નિષ્ઠા વિશે મહત્વપૂર્ણ વાતો કરી. ધનતેરસના પવિત્ર દિવસે ટીવી-૮ ચેનલે અષ્ટલક્ષ્મી મહિમા અને ધનતેરસે શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મીના ગૌરવ સંબંધે વિષદ કાર્યક્રમ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીનો ટેલિકાસ્ટ કર્યો.

આશ્રમમાં દર મહિને જેમ નિત્ય નિયમિત કાર્યક્રમો સેવા પૂજાઓ થાય છે, તેમ પૂજા, અર્ચના, યજ્ઞ, સત્સંગ, યોગવર્ગો, રેઈકી વર્ગો, અન્નદાન તથા નારાયણસેવા થયાં.

**ગાંધીનગર :** તા.૧૬મી ઓક્ટોબરે ગુજરાત નશાબંધી મંડળના સ્વર્ણજયંતી વર્ષનો પૂર્ણાહુતિ મહોત્સવ ગુજરાત રાજ્યના મહામહિમ રાજ્યપાલ શ્રી ડૉ. કમલાજીની અધ્યક્ષતામાં ગાંધીનગર રાજભવન ખાતે થયો. અત્રે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીએ અતિથિવિશેષ તરીકે ઉપસ્થિત રહી ખૂબ જ મનનીય પ્રવચન કર્યું. પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, 'નશાબંધી ત્યારે જ સંભવી શકે કે જ્યારે



આપણી આ દિશામાં પાકી નિષ્ઠા હોય. આદરણીય શ્રી પ્રભુદાસ પટવારીજી જ્યારે તમિળનાડુના રાજ્યપાલશ્રી હતા ત્યારે ભારતના રાષ્ટ્રપતિ શ્રી સંજીવ રેડ્ડી ચેન્નઈ પધારવાના હતા ત્યારે શ્રી પટવારીજીએ તેમને પત્ર લખીને જણાવેલું કે ‘આપનું ચેન્નઈ રાજભવનમાં સ્વાગત છે પરંતુ અહીં આપને શાકાહારી ભોજન અને મદ્યપાન નિષેધ-સ્વીકાર હોય તો પધારવું, અન્યથા બીજી જગ્યાએ આપનો ઉતારો રાખવા યોગ્ય કરવું.’ રાષ્ટ્રપતિજી પ્રત્યે સન્માનની ભાવના છે, પરંતુ મદ્યપાન નિષેધનું મહત્વ વિશેષ છે. આમ વડીલો, શિક્ષકો, સંતો તથા રાજકીય નેતાઓ યોપાસથી આ દિશામાં પ્રયત્નશીલ થાય તો મદ્યપાન નિષેધ અસંભવ નથી. દુર્ભાગ્ય આપણું એ છે કે દંભ અને ઇળ વધી ગયાં છે. મદ્યપાન નિષેધની વાતો કરનારા કે લેખો લખનારા મદ્યપાન કરીને કે મદ્યપાન કરતાં કરતાં જ તેમની આ પ્રવૃત્તિ કરતા હોય છે,’

**જયપુર :** ઓક્ટોબર મહિનાની સાતમી તારીખે સવારે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીનું જયપુર ખાતે અમદાવાદથી હવાઈમાર્ગે આગમન થતાં, એરપોર્ટ પર દિવ્ય જીવન સંઘ જયપુરના સદસ્યોએ પુષ્પહારથી આરતી તિલક વગેરે સાથે પરંપરાગત સ્વાગત કર્યું. શ્રી ગંગાનગર હાઉસ ટાગોર માર્ગ પર ફરીથી શંખનાદ અને ઘંટારવ સાથે ચરણપ્રક્ષાલન સાથે સ્વાગત કરવામાં આવ્યું. સાંજે દિવ્ય જીવન સંઘ, રાજાપાર્ક ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજીએ નવરાત્રી પર્વ અને વિજયાદશમી પર્વોનું આધ્યાત્મિક મહત્વ વિષયક ઉદ્બોધન કર્યું. ફરીથી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીને દિવ્ય જીવન સંઘ, સિદ્ધેશ્વર મહાદેવ, રાજાપાર્ક પધારવાનું સૌએ ભાવભર્યું નિમંત્રણ આપ્યું. તા.નવમીની સાંજે પૂજ્ય સ્વામીજી ગુજરાત રાજ્યના નિવૃત્ત મહામહિમ રાજ્યપાલ મહોદયશ્રી નવલકિશોર શર્માજીના નિવાસસ્થાને મળવા ગયા. પરસ્પર મળીને સૌ રાજી થયા. તા.દશમી ઓક્ટોબરની સવારે શ્રી સ્વામી કેશવાનંદ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ સાયન્સ ટેકનોલોજી એન્ડ ગ્રામોદ્ધાર ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજીએ વૃક્ષારોપણ કર્યું. ત્રણેક હજાર વિદ્યાર્થીઓને ‘વિદ્યાર્થીઓનું યશસ્વી જીવન’ વિષયક પ્રેરક ઉદ્બોધન કર્યું. અત્રે આ પ્રસંગે પૂજ્ય સ્વામીજીને પ્રિય એવું ૬૦૮ વિદ્યાર્થીઓએ રક્તદાન કર્યું. તા.દશમીની ઢળતી બપોરે ગ્લોબલ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ટેકનોલોજી ખાતે સ્વામીજીએ ખીચોખીચ ભરેલા ઓડિટોરિયમમાં ‘પર્સનાલિટી ડેવલપમેન્ટ થ્રુ પાવર ઓફ ઈમેજનેશન’ વિષયક ઉદ્બોધન કર્યું અને વૃક્ષારોપણ કર્યું. આ બંને સંસ્થાઓમાં આજના દિવસે એક હજારથી વધુ વૃક્ષો રોપવામાં આવ્યાં, જેમાં ઉંબરો, લીમડો, વડ, પીપળો, બોરસલી, ખીજડો અને શાલનાં વૃક્ષો પ્રમુખત્વે હતાં. એક વર્ષ પૂર્વે રોપેલાં વૃક્ષોને પણ પૂજ્ય સ્વામીજી

મળવા ગયા.

તા. દસ અને અગિયારમી ઓક્ટોબરની વહેલી સવારે શ્રી ગંગાનગર હાઉસની વિશાળ લોનમાં ૫-૩૦થી ૭-૦૦ વાગ્યા સુધી પૂજ્ય સ્વામીજીની ઉપસ્થિતિમાં મુમુક્ષુઓ ધ્યાન અને પ્રાર્થના માટે એકત્રિત થયા. તા.દસની ઢળતી સાંજે ધી વાલોંકી ગલી-ચૌડે બજારમાં ઉપાશ્રય ખાતે જૈન સાધ્વીજી મહારાજ સાહેબોની પ્રાર્થનાથી તેમને પ્રાણાયામ અને ધ્યાન સંબંધી ચર્ચા-વિચારણા માટે સ્વામીજીએ પગલાં કર્યાં. જેનો અનેક જૈન શ્રાવકો અને સાધુ-સાધ્વીજીએ લાભ લીધો. આમ ધર્મલાભ કરવાનો પૂજ્ય સ્વામીજીને પણ રાજીપો થયો.

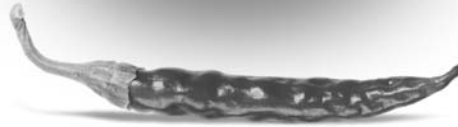
**પીલાની (રાજસ્થાન) :** શ્રી બીરલા ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ટેકનોલોજી એન્ડ સાયન્સ (BITS)ના નિમંત્રણે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ તા.૮મી ઓક્ટોબરની સાંજે બીટ્સ પીલાની પધાર્યા. જયપુરથી મોટરમાર્ગે આવતાં મધ્યાહને સૌએ સુપ્રસિદ્ધ શ્રી સાલાસર હનુમાનજી તથા ઝુનઝુનુમાં શ્રી રાની સતીજીનાં દર્શન પણ કર્યાં. આ યાત્રામાં પૂજ્ય સ્વામીજી સાથે BITS પીલાનીના ફાઉન્ડર મેમ્બર શ્રી મદનલાલ દાલમીયાજી, ઝુનઝુનુ રાની સતીજીના મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી શ્રી મધુસુદનજી ઝુનઝુનુવાલા દંપતી, શ્રીમતી અને શ્રી સોમાનીજી મુંબઈ તથા જયપુરથી શ્રીમતી કલ્પના અને શ્રી વિનોદ અગ્રવાલજી પણ જોડાયા હતા.

BITS પીલાની ખાતે એન્જિનિયરિંગ ફેકલ્ટીઓના ૮૨મા બેચના દસ હજાર વિદ્યાર્થીઓનું અદ્ભુત મહામિલન આયોજાયું હતું. તેઓનાં આ રજતજયંતી વર્ષના આ પ્રસંગે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે આપણે, આપણું શિક્ષણ અને આપણાં રાષ્ટ્ર માટેનું આપણું કર્તવ્ય વિષયક ખૂબ જ પ્રેરણાસ્પદ ઉદ્બોધન કર્યું હતું. પૂજ્ય સ્વામીજીના સન્માનમાં પીલાની વિકાસ સમિતિ દ્વારા રાત્રે એક ખાસ પ્રીતિભોજન પણ દાળ, બાટી અને ચુરમાનું રાખવામાં આવ્યું હતું. અત્રે પૂજ્ય સ્વામીજીનું શાલ અને મોમેન્ટોથી સન્માન કરવામાં આવેલ. પીલાનીથી પાછા ફરતાં સર્વે મંડળ ખાટુશ્યામજીનાં દર્શન કરીને જયપુર પાછું ફરેલ.

**દિલ્હી :** શ્રી બૃજમોહનલાલ મુંજાલ સાહેબ, ચેરમેન ધી હીરો મોટો કોર્પ. પરિવારના નિમંત્રણે પૂજ્ય સ્વામીજી તા.૧૧-૧૦ થી ૧૫-૧૦ સુધી દિલ્હી હોટેલ ધી ગ્રાન્ડ ખાતે રહ્યા. આ દરમિયાન શહાદરા મનોવૈજ્ઞાનિક સંસ્થા, ઓલ ઈન્ડિયા ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ મેડિકલ સંસ્થાન (AIMS) તથા હીરોહોન્ડા પરિવારના કાર્યક્રમોમાં પૂજ્ય સ્વામીજી ઉપસ્થિત રહ્યા. આ કાર્યક્રમોમાં હરિયાણાના મુખ્યમંત્રી તથા દિલ્હી મંત્રીમંડળના સભ્યો પણ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. તા.૧૫-૧૦ની સાંજે પૂજ્ય સ્વામીજી અમદાવાદ પાછા ફર્યા.



# સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



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



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



રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા.લિ.

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



બટુક-કન્યા પૂજન  
નવરાત્રીની આઠમે (૩-૧૦-૧૧)



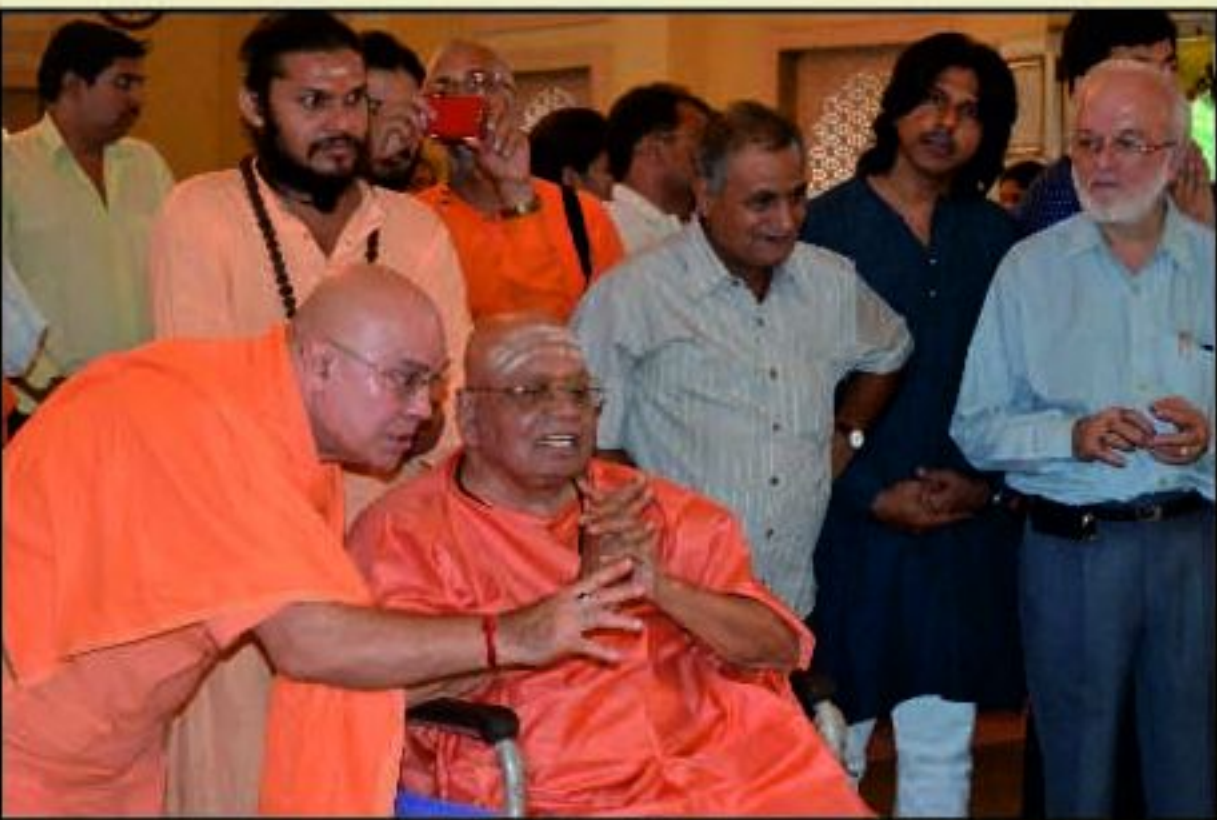
ધનતેરસ, શ્રીયંત્ર - લક્ષ્મી પૂજન  
(૨૪-૧૦-૧૧)



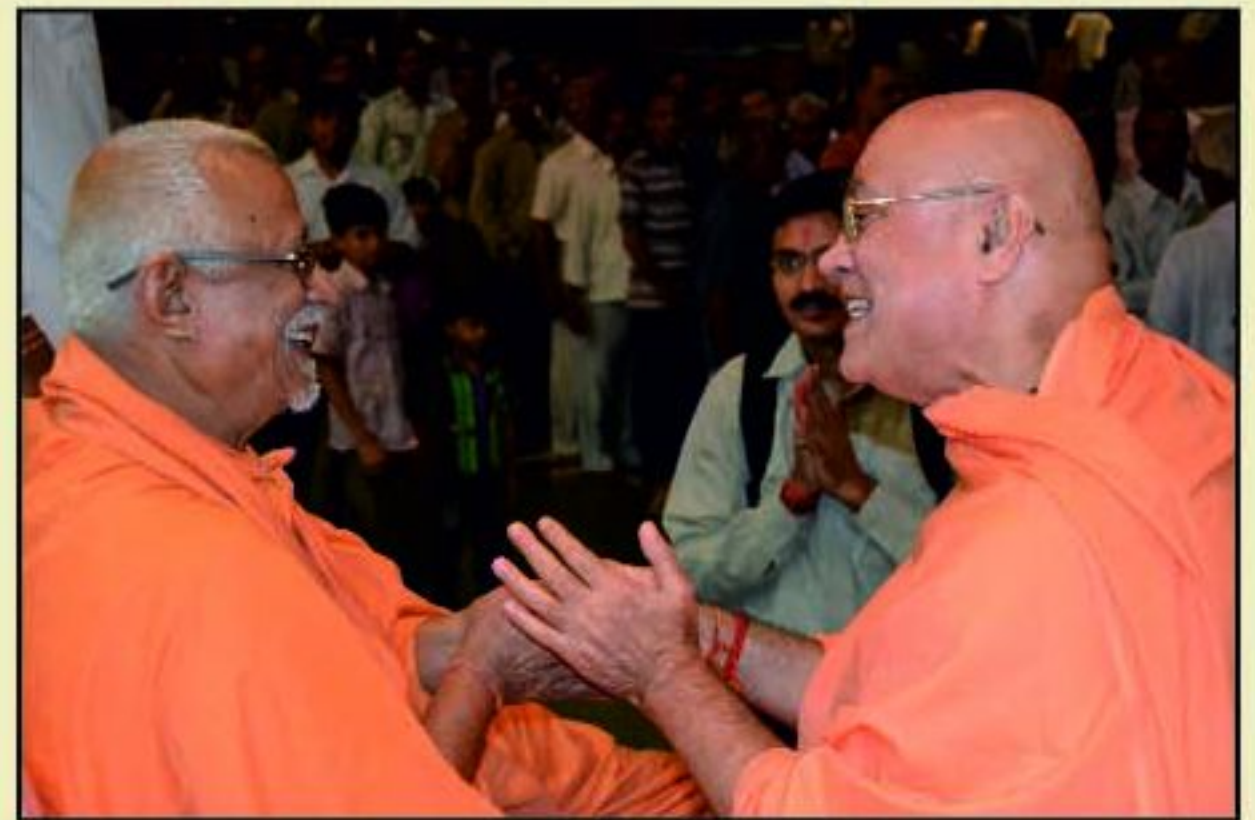
આઠમના હવનમાં પૂ. સ્વામીજી સાથે  
ભક્તો અને તાઈવાનના  
યોગ તાલીમાર્થી શિક્ષકો



રાજભવન ખાતે નશાબંધી મંડળના અર્ધશતાબ્દી  
પ્રસંગે મંચસ્થ રાજ્યપાલશ્રી, પૂજ્ય સ્વામીજી,  
પ્રા. શ્રી કરસનભાઈ સોનેરી અને શ્રી અમૃતભાઈ



આશ્રમમાં અન્નકૂટ દર્શને પધારેલા  
પ.પૂ. મહામંડલેશ્વર સ્વામી મંગલાનંદજી મહારાજ



પૂજ્ય સ્વામીજી નૂતન વર્ષ નિમિત્તે સ્વામીનારાયણ  
મંદિર, શાહીબાગ પધારેલા ત્યારે તેઓને  
આવકારતા પૂજ્ય ડોક્ટર સ્વામીજી મહારાજ.