

# શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૮

અંક : ૯

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

ॐ

વ્યાપ્યવ્યાપકતા મિથ્યા સર્વમાત્મેતિ શાસનાત્ ।  
इति ज्ञाते परे तत्त्वे भेदस्यावसरः कुतः ॥  
श्रुत्या निवारितं नूनं नानात्वं स्वमुखेन हि ।  
कथं भासो भवेदन्यः स्थिते चाद्वयकारणे ॥  
दोषोऽपि विहितः श्रुत्या मृत्योर्मृत्युं स गच्छति ।  
इह पश्यति नानात्वं मायया वञ्चितो नरः ॥

અપરોક્ષાનુભૂતિ: ૪૬, ૪૭, ૪૮

‘સર્વ આત્મા છે’ આવી (શ્રુતિની) આજ્ઞાથી વ્યાપ્યવ્યાપકપણું મિથ્યા  
(છે) આમ પરમતત્ત્વ જાણવાથી ભેદને અવસર ક્યાંથી હોય ?

(‘નેહ નાનાડસ્તિ કિચ્છન’ બ્રહ્મમાં કાંઈ પણ ભેદ નથી, આ) શ્રુતિએ  
પોતાને મુખે જ નાનાપણાનું-સર્વ પ્રકારના ભેદનું નિવારણ ચોક્કસપણે  
કર્યું છે, અદ્વિતીય કારણ હોવાથી અન્યનો ભાસ કેવી રીતે સંભવી શકે ?  
(ન જ સંભવી શકે.)

માયાથી છેતરાયેલો (જે) મનુષ્ય અહીં (બ્રહ્મમાં) ‘ભેદ જુએ છે તે  
મૃત્યુથી મૃત્યુને પામે છે, (આવી) શ્રુતિએ (ભેદજ્ઞાનમાં) દોષ પણ  
પ્રતિપાદન કર્યો છે.

## શિવાનંદ વાણી

મનુષ્ય જેવું વાવે છે, તેવું લાભે છે : ભગવાન વિષમતાનું સર્જન કરતા નથી. તે  
એક માણસને દુઃખી અને બીજાને સુખી બનાવતા નથી. તે આ બધાના મૂક સાક્ષી  
છે. માણસે તેના પૂર્વજન્મોમાં જે વાવ્યું છે તેનું કારણ તે પોતે છે. કાર્ય-કારણના  
નિષ્કર કાનૂનનું કાર્ય દુઃખ અને સુખ લાવે છે. દુઃખ એ પૂર્વનાં દુષ્કર્મોનું વિશુદ્ધીકરણ  
છે. મનુષ્યને પાઠ ભણાવવા માટે પ્રકૃતિમાતા તેને શિક્ષા કરે છે. તે જરાય નિર્દય  
નથી. બાળકને તેનું ચારિત્ર્ય સુધારવા માટે માતા મારે તો માતાને તમે દોષ આપશો ?  
તે જ રીતે તમારાં કર્મોનાં ફળો આ જ જન્મમાં ભોગવડાવી તેમનો નાશ કરવા  
બદલ તમારે પ્રકૃતિમાતાનો આભાર માનવો જોઈએ. - સ્વામી શિવાનંદ

અંક સૌજન્ય :



શ્રી મહિપતલાલ સકરચંદ જાજલના માતુશ્રી  
લક્ષ્મીબેન જાજલના પુણ્ય સ્મરણાર્થે  
હસ્તે પૌત્ર શ્રી વિજયભાઈ જાજલ

પ્રકાશક-મુદ્રક : અરૂણ દેવેન્દ્ર ઓઝા, માસિક 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	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી .....	૪
૫. સત્ય	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી .....	૬
૬. યોગ એ જ જીવન	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી .....	૮
૭. હઠયોગ અને રાજયોગ-૧	શ્રી યોગેશ્વરજી .....	૧૦
૮. લોભની આધીનતા પાપ કરાવે છે	શ્રી હરિભાઈ કોઠારી .....	૧૧
૯. આયુર્વેદના પાયાના સિદ્ધાંતો	વેદ્ય રાજલ શુક્લ .....	૧૨
૧૦. આચારંગ સૂત્ર	આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી .....	૧૩
૧૧. શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો .....	૧૪
૧૨. ગુરુ શિવાનંદજી સ્તુતિ	પંડિત શિવકુમારજી .....	૧૬
૧૩. અમૃતપુત્ર-૪	શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે .....	૧૯
૧૪. 'કહાન કુંવર મન ભાયે'	ડૉ. હરીશ દિવેદી .....	૨૧
૧૫. લોનાવાલા સાધના શિબિર	શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર .....	૨૩
૧૬. વૃત્તાંત	.....	૨૯

## તહેવાર સૂચિ

સપ્ટેમ્બર, ૨૦૧૧

<b>તા. તિથિ (ભાદરવા સુદ)</b>		
૧	૪	શ્રી ગણેશચતુર્થી
૨	૫	ઋષિપંચમી
૫	૮	રાધાઅષ્ટમી
૮	૧૧	એકાદશી, પૂજ્ય શ્રી સ્વામી શિવાનંદ મહારાજની ૧૨૪મી જન્મ સંવત્સરી
૯	૧૨	પ્રદોષપૂજા, શ્રી વામન જયંતી
૧૧	૧૪	અનંત ચતુર્દશી
૧૨	૧૫	પૂર્ણિમા, શ્રાદ્ધપક્ષ શરૂ
<b>(ભાદરવા વદ)</b>		
૨૩	૧૧	એકાદશી
૨૫	૧૩	પ્રદોષપૂજા
૨૭	૩૦	અમાવાસ્યા, શ્રાદ્ધપક્ષ પૂરું
<b>(આસો સુદ)</b>		
૨૮	૧	નવરાત્રી પૂજા શરૂ

### ● ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનો ષડંગ યોગ ●

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

**ગુરુકૃપાની અનિવાર્યતા :** તમારી ઈચ્છા હોય તેટલાં તત્ત્વજ્ઞાનનાં પુસ્તકો વાંચો, દુનિયામાં ફરીને પ્રવચનો આપો, હિમાલયની ગુફાઓમાં હજારો વર્ષ રહો, વર્ષો સુધી પ્રાણાયામ કરો, જીવનભર શીર્ષાસન કરો છતાં પણ ગુરુની કૃપા વિના તમે મોક્ષ નહિ પ્રાપ્ત કરી શકો. ગુરુ કે ઉચ્ચ આત્માઓ તેમના સ્મરણમાત્રથી સંસારાસક્ત લોકોનાં નાસ્તિક વલણોનો નાશ કરે છે, તેમને પ્રેરણા આપે છે અને તેમને અંકુશ મારીને અંતિમ મોક્ષ માટે સાધના-પ્રયત્ન કરાવે છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

### “અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

- આપનું પત્રવ્યવહારનું સરનામું પિનકોડ સાથે સંપૂર્ણ હોય તે ટપાલ ખાતાના નવા નિયમો મુજબ અનિવાર્ય છે. તેથી સરનામોની 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

**પ્રાણાયામ :** જે પ્રાણાયામ કરશે તેને સારી ભૂખ લાગશે, તેઓ આનંદી રહેશે, શરીરનાં ઊંચાઈ અને કાઠું સારાં થશે, શરીર બળવાન થશે; હિંમત, ઉત્સાહ અને મનની એકાગ્રતા વધશે. યોગી તેનું જીવન વર્ષોમાં લંબાવતો નથી, પણ તેના શ્વાસની સંખ્યામાં વધારે છે. સાધારણ રીતે મનુષ્ય ચોવીસ કલાકમાં ૨૧૬૦૦ શ્વાસ લે છે. જો આ સંખ્યા આધ્યાત્મિક સાધના કે પ્રાણાયામ દ્વારા ઘટાડવામાં આવે તો, આયુષ્ય વધારી શકાય.

- સ્વામી ચિદાનંદ

## સંપાદકીય

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનું પ્રાકટ્ય આઠમી સપ્ટેમ્બર ૧૮૮૭ના રોજ દક્ષિણ ભારતમાં થયું. દક્ષિણ ભારતની પરંપરા અને ઉત્તર ભારતના રીતરિવાજ જુદા જુદા જ છે. દક્ષિણ ભારતમાં હોટેલમાં ચા-કોફી પીને પિત્તળ કે હવે સ્ટીલના ટમલર થયાં, તે જે તે ચા-કોફી પીએ તેણે ધોઈને મુકવાનાં હોય. ઉત્તર ભારતમાં અને તે જૂના દિવસોમાં ખાસ જ્યારે સંન્યસ્ત પૂર્વે ડો. કુપ્પુસ્વામી હરિદ્વાર આવ્યા અને હલવાઈને પૈસા આપીને દૂધ માગ્યું, તો તેણે ત્યાંની પરંપરા અનુસાર માટીના કુલ્લડમાં આપ્યું. દૂધ પીને શ્રીગુરુદેવ તે કુલ્લડ સારી રીતે ધોઈને દુકાનદારને આપતા, તે અકળાઈ ઊઠ્યો અને બરાડ્યો પણ ખરો, ‘ફોડ તારા માથામાં.’

જે સંત સમગ્ર વિશ્વના કપાળનું નવનિર્માણ કરવાને આ હરિદ્વાર-દેખીકેશની ઉત્તરાખંડની પવિત્ર ધરતી પર અવતરણ કરી રહ્યો છે, તેના કપાળમાં માટીનું ઠીકરું ભાંગવાની વાત કેવી બેહુદી લાગે. પરંતુ આ જ પ્રારંભ છે સંતના સંતત્વના જીવનમંડાણનો. જે સંતો પૂજનીય કે વંદનીય થયા, તેમનું ગગનગોખમાંથી આ ધરા ભૂમિ ઉપર સીધેસીધું મંડાણ થતું નથી; જીવતી એરણ ઉપર સરાવાઈને તેમનાં આયખાં ઉજળાં થયાં હોય છે.

સંતનું સંતત્વ નાક-કાન બંધ કરીને હિમગિરિ કંદરાઓમાં બેસીને માત્ર ધ્યાન જ કરવાથી ઉજળું થતું નથી. આ સમાજ કે જ્યાં સુખ અને દુઃખના અનેકાનેક આટાપાટા છે. ક્યારે ‘સાપ’ કે ક્યારે ‘સીડી’ની જાળ પથરાયેલી છે, તેની વચ્ચે તેમના જીવન ચંદનની જેમ ઘસાઈને સુગંધિત અને સુરભિત બને છે.

આ સપ્ટેમ્બર મહિનામાં પૂજ્યશ્રી ગુરુ ભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનો પ્રાકટ્ય ઉત્સવ પણ ૨૪મી સપ્ટેમ્બરે છે. પાંચમી સપ્ટેમ્બરે ડો. રાધાકૃષ્ણન સર્વપલ્લીજીનો પ્રાદુર્ભાવ દિવસ છે. આ મહિનાનો પ્રારંભ જ શ્રીગણેશચતુર્થીથી છે. પાંચમી તારીખે શ્રી રાધાઅષ્ટમી અને નવમી તારીખે શ્રી વામનદ્વાદશી છે.

શ્રીગણેશ જયંતી પહેલી તારીખે છે. ગણપતિનું જીવન અને સંદેશ જીવનોત્કર્ષ માટે સુરમ્ય છે. મોટા કાનથી સૌની વાત સાંભળો. મોટા પેટમાં આ વાતને રાખો. બારીકાઈથી ઝીણી આંખોથી આ વાતને નિરખો, એક દાંતથી આ વિષયને ખોતરી જુઓ, નિર્ણય લેવામાં ઉતાવળ ન કરો. શાંતિ અને સ્વસ્થતા કેળવો. પછી જે આવશ્યક, જરૂરી કે ઉપયોગી હોય તેટલું રાખો, બાકી બધું ત્યાગો (કપીથ્ય જંબુ ફલ સાર ભક્ષીતમ્) (કોઠાંની અંદરનો ગર્ભ અને જાંબુની બહારનો ગર્ભ ખાઈ અને અનાવશ્યક બંને ફળના સત્ત્વોનો ત્યાગ. એટલું જ માત્ર ઉંદરની સવારીનો હેતુ જ કહે છે કે નાનામાં નાના માણસનો આદર કરતાં શીખો.

શ્રી રાધાજીનું જીવન સમર્પણનું જીવન છે.

શ્રી રાધા પ્રેમની ધારા છે.

શ્રી રાધે વ્યક્તિ નથી, સમષ્ટિ છે.

શ્રી રાધાજી શ્રીકૃષ્ણનું હૃદય છે.

આમ વ્યક્તિ સર્વ સાધારણ હોય, સંત કોટીની કે દેવતુલ્ય કે સ્વયં દેવ હોય સૌનાં જીવન સુરેખ રેખા જેવાં કદીયે હોતાં નથી. આરોહ અવરોહ અને તડકા છાયા વચ્ચે ઝઝૂમતાં સંઘર્ષમયમાંથી જ તેમનાં સૌનાં જીવન કાંતિમય જીવન બન્યાં છે.

માટે જ કહ્યું છે, સંઘર્ષ એટલે જ જીવન. સ્થગિતતા એટલે મૃત્યુ.

સપ્ટેમ્બર મહિનો પૂરો થતાં ૨૮ સપ્ટેમ્બરના રોજથી નવરાત્રીનો પ્રારંભ થાય છે. ‘નવદ્વારે પુરે દેહી’ આપણા આ દેહનાં નવ દ્વાર (બે આંખો, બે કાન, બે નાકનાં ફણાં એક મોઢું અને બે મળમૂત્રનાં સ્થાન) આ નવ દ્વારો ઉપર અતિક્રમણ કરી અને સંયમ સાધી શક્તિસંચયની આ રાત્રીઓ છે. શક્તિની ઉપાસના એટલે રંગતાળી અને ગરબાની રમઝટ માત્ર તો કદીયે નથી. શક્તિની ઉપાસના એટલે દીકરીઓની માવજત, કન્યાપૂજાનો અર્થ જ દીકરીઓને સંસ્કૃતિ, સંસ્કાર તથા શિક્ષણથી સજ્જ કરવી તે છે. માતૃશક્તિ - સ્ત્રી માત્રનું સન્માન અને સદૈવ દૈવી ગુણોની ઉપાસના, આસુરી વૃત્તિથી પૃથક્ આંતરનિરીક્ષણ, પરીક્ષણનો ઉત્સવ એટલે જ નવરાત્રી છે.

સમગ્ર સપ્ટેમ્બર મહિનો ઉત્સવોથી ભરપૂર છે. વચ્ચે આવતાં શ્રાદ્ધપક્ષ પણ આપણે પોતે પોતાની જાતની શ્રદ્ધા ખોઈ ન બેસીએ તદર્થે સાવધાન કરે છે, તેને જાણીએ અને ધન્ય થઈએ. ઝૂં શાંતિ.

- સંપાદક

## જપયોગ

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

ભક્તિ ને ભક્તિનો વિકાસ કરવામાં તથા ભગવાનનો સાક્ષાત્કાર કરવામાં ઉપયોગી થાય તેવી કેટલીક અગત્યની સાધનાઓમાંથી એક મહત્વની સાધના છે - જપયોગ. લેખમાં આપણે ભગવાન સાથે પૂર્ણ એકતા સાધવા માટે એક સાધન તરીકે ભગવાનના પવિત્ર નામના જપની રીત ઉપર વધુ ઊંડાણથી ચર્ચા કરીએ.

ભગવાનના નામનું સતત ઉચ્ચારણ એટલે જપ. ભગવાન સાથે પૂર્ણ જોડાણ સાધવાની આ રીત અનુભવસિદ્ધ છે. તેથી તેને 'યોગ' કહે છે. આથી જપયોગ એવું વિજ્ઞાન છે કે જેના વડે માત્ર દિવ્ય નામનું પુનરાવર્તન કરવાથી આધ્યાત્મિક પૂર્ણતા પ્રાપ્ત થાય છે.

જીવનના સર્વોચ્ચ ધ્યેયની સિદ્ધિ આટલી સરળ હોઈ શકે? કદાચ તમારા મન ઉપર એવી છાપ હશે કે ભગવાનનો સાક્ષાત્કાર માત્ર એ લોકો જ કરી શકે કે જેઓ ખૂબ દેહદમન અને ઉપવાસ કરે અથવા શાસ્ત્રો વાંચે અને તેમને કંઠસ્થ કરે. આ તદ્દન સાચું નથી. આ કલિયુગમાં ઘણી મોટી સંખ્યાના લોકોનું માનસ નબળું છે, તેથી કઠોર યૌગિક સાધનાઓ કરવી ઘણી મુશ્કેલ છે. તેથી ઋષિઓએ આપણને જપયોગની ખાસ પદ્ધતિ સૂચવી છે. આ યુગમાં ભગવત્પ્રાપ્તિની સૌથી સરળ, ઝડપી, સલામત અને ખાતરીવાળી પદ્ધતિ જપયોગ છે.

આપણા હૃદયમાં આધ્યાત્મિક શક્તિનો બંધ ખજાનો રહેલો છે અને તે દિવ્ય નામની શક્તિથી ખૂલવાની રાહ જોઈ રહ્યો છે. તે શક્તિ આપણને પરમ શાંતિ, આનંદ અને અમરતા બક્ષે છે અને અંતે સર્વશક્તિમાન પરમાત્મા સાથે સીધા જ જોડી દે છે.

### શબ્દોની શક્તિ

શબ્દોમાં પોતાની આગવી શક્તિ હોય છે. તમે જે શબ્દ બોલો છો તે આંદોલનો ઉત્પન્ન કરે છે અને તે આંદોલનો આખા જગતમાં મુસાફરી કરે છે અને બીજા લોકોના વિચારોને પ્રભાવિત કરે છે.

નામ અને નામથી ઓળખાતો પદાર્થ બંને અભિન્ન છે. દા.ત. જ્યારે તમે તમારા પિતાના નામનો વિચાર કરો છો ત્યારે તેમની આકૃતિ તમારા મન:ચક્ષુ સમક્ષ ખડી થાય છે અને જ્યારે તમે તેમની આકૃતિને તમારા મન:ચક્ષુ સમક્ષ લાવો છો ત્યારે તમને તેમનું નામ યાદ આવી જાય છે. તે જ રીતે જ્યારે તમે ભગવાનના પવિત્ર નામનો જપ કરો છો ત્યારે - દા.ત. શ્રીરામ

અથવા ઊં નમો ભગવતે વાસુદેવાય - તમારી સમક્ષ શ્રીરામ અથવા શ્રીકૃષ્ણનું ચિત્ર દેખાય છે. તેથી જપ અને ધ્યાન સાથે ચાલે છે; તે અભિન્ન છે.

દરેક શબ્દ આપણા મનને પ્રભાવિત કરે છે. જ્યારે તમારો મિત્ર જમવા બેઠો હોય ત્યારે તમે 'મળ' કે 'મૂત્ર' શબ્દ ઉચ્ચારો તો તેને તરત જ ચીતરી ચઢશે. જો તમે કોઈ સ્વાદિષ્ટ મીઠાઈનું નામ સાંભળો તો તરત જ તમારા મોંમાં પાણી વળશે. આ રીતે દરેક શબ્દમાં શક્તિ છે. જો આવા સામાન્ય શબ્દોની આવી અસર થાય તો ભગવાનનાં નામ - હરિ, રામ, શિવ - માં કેટલા ગણી વધારે શક્તિ હશે ?

એક નામ બીજા અનેક ગુણો સાથે સંકળાયેલું હોય છે. ફરીથી તમારા પિતાના નામનો દાખલો લો. જ્યારે તમે તેમનું નામ યાદ કરો છો ત્યારે તમે માત્ર તેમને જ યાદ કરતા નથી પણ તેમના બધા જ ગુણોને યાદ કરો છો. તમે જ્યારે તમારા મિત્રનો વિચાર કરો છો ત્યારે તેના બધા જ સારા ગુણોને તમે તમારા મનમાં લાવો છો. તે જ રીતે જ્યારે આપણે ભગવાનનું નામ લઈએ છીએ ત્યારે આપણે માત્ર તેમનું ચિત્ર જ મનમાં લાવતા નથી પણ તેમના સર્વ દિવ્ય ગુણોને પણ મનમાં લાવીએ છીએ. જ્યારે આપણે તેમના નામનો વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે આપણે તેમના ગુણો જેવા કે સર્વશક્તિમત્તા, સર્વજ્ઞતા અને સર્વવ્યાપકતાને યાદ કરીએ છીએ.

શબ્દો આપણા વિચારોના સ્તરને ઊંચે કે નીચે લઈ જઈ શકે છે. દુન્યવી પદાર્થનું નામ તે પદાર્થનું રૂપ આપણા મનમાં ઉત્પન્ન કરે છે. તે વખતે આપણું મન ભૌતિકતાના સ્તરે નીચું આવે છે. બીજી બાજુ ભગવાનનું નામ ભગવાનની લાગણી ઉત્પન્ન કરે છે અને મનને પવિત્ર કરે છે. તે આપણને સીધો જ પૂર્ણતાનો, મુક્તિનો, આનંદનો અને અનંત શાંતિનો અનુભવ કરાવે છે.

### ભગવાનના નામની શક્તિ

તેમના નામનું પુનરાવર્તિત રટણ કેવો આનંદ આપે છે ! તે માણસના સ્વભાવને કેટલી ઝડપથી અને ચમત્કારિક રીતે બદલી નાખે છે ! તે માણસને કેવી દિવ્યતાની સ્થિતિએ ઉન્નત કરે છે ! તે પાપો, રહસ્યમય ઈચ્છાઓ, વિચારો, તરંગો, ભ્રમ, હતાશાઓ અને હલકી ઈચ્છાઓનો કેવો નાશ કરે છે !

ભગવાનનું નામ બધી જ મિષ્ટ વસ્તુઓથી વધુ

મધુર છે. તે બધી જ સારી વસ્તુઓ કરતાં વધુ માંગલિક છે. તે બધી પવિત્ર વસ્તુઓ કરતાં વધુ પવિત્ર છે. તેનામાં એવી અદ્ભુત શક્તિ છે કે તે આપણને ભગવાનની સમક્ષ ખડા કરી દે છે અને પરમ પ્રેમ અને ભક્તિથી તેમની સાથેની એકાત્મતાનો સાક્ષાત્કાર કરાવે છે.

ભગવન્નામનો ઉચ્ચાર શુદ્ધ થાય કે અશુદ્ધ થાય, ધ્યાનથી કે બેધ્યાનપણે થાય પણ દિવ્ય નામ ધાર્યું પરિણામ લાવે છે. નામની મહત્તા વિવેકશક્તિ કે બુદ્ધિથી નહીં સમજી શકાય. તે માત્ર ભક્તિ, શ્રદ્ધા અને સતત જપથી જ અનુભવી શકાય. નામની શક્તિ અમર્યાદ છે, તેની ભવ્યતા અવર્ણનીય છે, તેનું રહસ્ય માનવની સમજશક્તિથી પર છે.

જેમ અગ્નિમાં પદાર્થોને બાળવાની કુદરતી શક્તિ છે તેમ ભગવાનના નામમાં પાપો, દુર્વિચારો અને ગુપ્ત ઈચ્છાઓને બાળી નાખીને જપ કરનારને શાશ્વત આનંદ અને અનંત શાંતિ આપવાની કુદરતી શક્તિ છે.

સંત કબીરે કહ્યું, ‘જો કોઈ સ્વપ્નમાં પણ રામનામનો ઉચ્ચાર કરે તો હું તેના રોજના ઉપયોગ માટે પહેરવાના જોડા બનાવવા મારી ચામડી આપવાની ઈચ્છા કરું.’

ભગવાનના પવિત્ર નામના યશનું કોણ વર્ણન કરી શકે ? ભગવાનના નામોની મહાનતા અને ભવ્યતાને કોણ સમજી શકે ? માતા પાર્વતી પણ દિવ્ય નામની શક્તિ, ભવ્યતા અને સાચા મહત્ત્વને વર્ણવવામાં નિષ્ફળ ગયાં હતાં.

ભગવન્નામ સંસારસાગર તરવાની નાવ છે. મનોનાશનું તે શસ્ત્ર છે. બાળકો ! નામનો આશ્રય લો. હંમેશાં ભગવાનના નામનું રટણ કરો. દરેક શ્વાસ-ઉચ્છ્વાસ સાથે તેને યાદ કરો. ભગવાનનો જય હો ! ભગવાનના નામનો જય હો !

### જપના ફાયદા

ભગવાનના દિવ્ય નામની અનંત શક્તિનો રસ આપણે કઈ રીતે લઈ શકીએ ? નામની મહાનતા અને ભવ્યતાનો અનુભવ આપણે કઈ રીતે લઈ શકીએ ? તેનો જવાબ તેના સતત રટણમાં છે. નામનું સતત પુનરાવર્તન એટલે જપ. ભગવાનના નામમાં ધ્રુપાયેલી બધી જ શક્તિ આપણને ત્યારે જ પ્રાપ્ત બની શકે કે જ્યારે આપણે સતત નામસ્મરણ શરૂ કરીએ.

તેમના નામનું પુનરાવર્તન અથવા વિચાર મન ઉપર પ્રચંડ અસર ઉપજાવે છે. તે મનના સારતત્ત્વને બદલી નાખે છે, જૂની અધમ છાપોને સુધારી નાખે છે, દુષ્ટ સ્વભાવને દૂર કરે છે અને ભગવાનની સમક્ષ ખડા

કરી દે છે; તેમાં કોઈ શંકા નથી.

વહાલાં ભાઈ-બહેનો, ભૌતિક જગતના શિક્ષણનું અભિમાન ન રાખો. તમારા વૈજ્ઞાનિક મગજને જપમાં અશ્રદ્ધા ઉત્પન્ન કરી છેતરવા ન દો. તમારી આંખો ખોલો. તેમનું નામ હંમેશાં જપો, ગાઓ, કીર્તન કરો. હૃદયના ભાવ અને પ્રેમ સાથે જપ કરો. પરમ આનંદ, શાંતિ, જ્ઞાન અને અમરતાનો આ જન્મમાં જ - નહીં આ ક્ષણે જ- આત્મસાક્ષાત્કાર કરો.

સતત નામજપનો હેતુ હંમેશાં ભગવાનનું સ્મરણ કરવાનો છે. કપટરહિતતા અને આતુરતાથી કરેલા નામસ્મરણ દ્વારા આપણે ભગવાનને યાદ કરી શકીએ છીએ. જ્યારે આપણે તેમને યાદ કરીએ છીએ ત્યારે જ આપણે બધી મુશ્કેલીઓ અને વિઘ્નોમાંથી મુક્ત થઈ શકીએ છીએ.

જપ દરમિયાન પવિત્ર અને ખચકાટ વગરની ભગવાન પ્રત્યેની ભક્તિ હોવી જોઈએ. આપણે મનમાંથી જગતના વિચારોને ખસેડી નાખવા જોઈએ અને માત્ર ભગવાનના વિચારોથી ભરી દેવું જોઈએ. સંઘર્ષ કરો. પ્રયત્ન કરો. તેનામાં જ પરોવાયેલા રહો. તમે શાંતિ અને આનંદ માણશો.

માત્ર યંત્રવત્ જપ પણ ઘણી મોટી અસર ઉત્પન્ન કરે છે. જપ દ્વારા મનમાં પેદા થયેલાં આંદોલનો તમારી જાણ બહાર મનને પવિત્ર કરે છે. જ્યારે તમે પૂર્ણ એકાગ્રતાથી નામજપ કરો છો ત્યારે તેની પ્રચંડ અસર થાય છે. પવિત્ર થવાની પ્રક્રિયા ઘણી ઝડપી બને છે.

જપ દરમિયાન બધા દિવ્ય ગુણો ઈશ્વરથી તમારા તરફ એક વાસણમાંથી તેલ બીજા વાસણમાં ધાર દ્વારા વહે તે રીતે અખંડ વહે છે. આ રીતે જપ મનને પવિત્ર વિચારોથી ભરી દે છે. તમારા મનની રક્ષા કરતો ચોકીદાર ‘જપ’ ભૌતિક વિચારોને બહાર ધકેલી દે છે.

તમે પેલી પ્રખ્યાત કહેવત જાણો છો, ‘જેવા વિચાર કરશો તેવા તમે થવાના’ જપ મનની સારી છાપોને દઢ બનાવે છે. જપયોગીનું મન સતત સારા અને પવિત્ર વિચારોમાં રહે છે. આ રીતે તેનામાં માત્ર સારા અને પવિત્ર વિચારો કરવાના વલણનો વિકાસ થાય છે. આમ તેનું સમગ્ર ચારિત્ર્ય બદલાઈ જાય છે. તે એક અલગ વ્યક્તિ બની જાય છે.

અંતે જપ બધા રોગોનો શક્તિશાળી ઉપાય અને પ્રબળ ટોનિક છે. તે ભૂખ્યા આત્માનો આધ્યાત્મિક ખોરાક છે. (ક્રમશઃ)

□ ‘યોગના પાઠ’માંથી સાભાર

## સત્ય

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

શું એવી કોઈ એક જ અને એકમાત્ર વસ્તુ હશે જે આપણા જીવનને ઈશ્વરલક્ષી બનાવવામાં મદદરૂપ બને ? આપણાં વિચાર, વાણી અને કાર્યોને મદદરૂપ, અનુકૂળ, પુષ્ટિ આપનાર અને આપણા ભવ્ય, લોકોત્તર વૈશ્વિક આધ્યાત્મિક ઉદ્ગમસ્થાન - જે આપણી કુદરતી સ્થિતિ : શાશ્વત મુક્તિ, નીડરતા, પૂર્ણતાવાળું અને કશી ઊણપ વગરનું છે - તરફના ઊર્ધ્વ આરોહણને સહાયરૂપ બની શકે ?

હા, આપણને લક્ષ્ય તરફ લઈ જવામાં સક્રિયપણે સહાયક, અધિક મદદનીશ અને 'પરિબળરૂપે એક વસ્તુ છે અને તે છે સત્યવાદીપણાને વળગી રહેવું તે. માનવીય જગતમાં તાદૃશ ઈશ્વર હોય તો તે સત્યવાદીપણું છે. લોકોત્તર આધ્યાત્મિક જગતના પરિભાણમાં, વિશ્વમાં ઈશ્વર એ એક મહાન સત્ય છે. આ માનવીય જગતના સાપેક્ષ સ્તર પર સત્યવાદીપણું એ ઈશ્વરનું સીધું પ્રગટીકરણ છે.

સાચો અને પ્રામાણિક માણસ ઈશ્વર-સાક્ષાત્કારના મહાન લક્ષ્ય તરફ ત્વરિત પ્રગતિ કરે છે. દિવ્ય-પૂર્ણતા તરફ દોરી જતા આત્માના આ મહાન સાહસિક કાર્ય પર કૃપા વરસશે અને સત્ય માટેની તેના દિલની અપેક્ષાને ટેકો મળશે અને સફળતા અપાવશે.

ભલેને વ્યક્તિ મહાજ્ઞાની હોય, ડહાપણ અને નિપુણતાવાળી હોય; ઘણી આવડત અને ક્ષમતાથી પ્રકાશતી હોય, આવી બધી પ્રતિભા ધરાવતી હોય, તે છતાં માણસ અપ્રામાણિક, અસત્યવાદી હોય તો તેણે ઈશ્વરપ્રાપ્તિ માટે લાંબી મજલ કાપવી પડશે. એવા પુરુષના જીવનમાં ઈશ્વર દૂર-સુદૂર રહે છે. કારણ તેણે પોતાના જીવનમાંથી ઈશ્વરની બાદબાકી કરી નાખી ગણાય.

એક મહાન લોકપ્રિય કહેવત છે : 'જે હૃદયમાં પ્રેમ વસે છે, ત્યાં ઈશ્વર છે અને જે હૃદયમાં પ્રેમ નથી ત્યાં ઈશ્વર પણ નથી' અને આ સત્યના મહાન ગુણ વિશે પણ એવું જ કહી શકાય : 'જે હૃદયમાં સત્યનો વાસ છે ત્યાં ઈશ્વર છે. જ્યાં અસત્ય, જુદાણું, ગુપ્તતા, છેતરપિંડી, અપ્રામાણિકતા, દંભ, ઢોંગ, લુચ્ચાઈ અને ધૂર્તતા (આ બધા અસત્યના જુદા જુદા આછા યા ઘેરા

રંગો છે) વસે છે ત્યાં ઈશ્વર વસતો નથી.'

આપણા પૂર્વજો સત્યને મોટું મહત્વ આપતા અને આગ્રહ રાખતા કે આધ્યાત્મિક જીવનના પ્રવેશદ્વારમાં પગ મૂકવો હોય તો સત્યાચરણને પ્રધાન સ્થાન આપવું જ પડે. શાંતિપર્વમાં ભીષ્મ જીવનમાં ઈશ્વરપ્રાપ્તિ કરવી હોય ત્યાં સત્યની મહત્તા, ગૌરવ અને અનિવાર્યતા વિશે કહે છે. શ્રી રામકૃષ્ણદેવ વારંવાર કહેતા કે, 'ઈશ્વર નિષ્કપટ સ્વભાવને ચાહે છે.'

આપણા જમાનામાં પૂજ્ય, વહાલા ગુરુદેવ સત્ય માટે કહેતા : 'સત્યથી ચઢિયાતો કોઈ ધર્મ નથી. સત્યથી ઉચ્ચતર સદ્ગુણ નથી. સત્યથી ચરે તેવો સદાચાર નથી. સત્યથી મોટો ખજાનો નથી. સત્ય ઈશ્વર છે, ઈશ્વર સત્ય છે, સત્ય હોય ત્યાં અહિંસા પણ હોય, જ્યાં સંપૂર્ણ અહિંસા હોય ત્યાં સત્ય પણ હોય. એક જ પરમસત્તાનાં સત્ય અને અહિંસા એ બે પાસાં છે. સત્ય ફરજ છે, સત્ય શાંતિ છે, સત્ય યોગ છે, સત્ય નિરપેક્ષ તત્ત્વ છે. સત્ય પરમ વિસામો છે. મહાન આદરપૂર્વક સત્યને સાષ્ટાંગ પ્રણામ કરો.'

સત્ય માટે ગુરુદેવે આવું કહેલું : 'સત્યને સાષ્ટાંગ દંડવત્ પ્રણામ કર્યા ત્યારે ગણાય જ્યારે આપણે સત્યાચરણ કરીએ, સત્યનું પ્રદર્શન કરીએ, આપણા દૈનિક જીવનમાં સત્ય માટે જ જીવીએ. આપણા વ્યક્તિગત આંતરિક જીવનમાં અને આપણા વસ્તુનિષ્ઠ બાહ્ય જીવનમાં, આપણા માનસિક જીવનમાં, શાબ્દિક જીવનમાં અને કાર્યરત જીવનમાં આ જ મહાન નમસ્કાર છે. સત્યને આમ કરવાથી જ મહાન આદર આપ્યો ગણાય.'

સત્ય પ્રાપ્ત કરવાનો આધાર આપણા સત્યાચરણ પર છે. જુદાણું ચલાવી સત્ય ન પામી શકાય. આ સાદી સત્ય ઉક્તિ છે. આ દીવા જેવું સ્પષ્ટ છે. માણસે હૃદયપૂર્વક, ઉત્સુકતાથી, પોતાની બધી શક્તિ ખર્ચીને તલપાપડ થઈ સત્યની મૂર્તિ બનવું જોઈએ. ઈસુએ કહેલું : 'સદાચાર માટે ભૂખ અને તરસ જે સહન કરે છે તેમને ધન્ય છે.' જ્યાં સુધી આપણે કોઈ વસ્તુ માટે ભૂખ-તરસથી ટળવળીએ નહિ, આપણે કોઈ વસ્તુ માટે

તડપીએ કે ટાંપીને ન બેસીએ ત્યાં સુધી પોતાની જાતે તે વસ્તુ આવી પડતી નથી. સાદી હકીકત છે કે મહેનત કર્યા વગર વળતર નથી. આ સત્ય, આ હકીકત તરફ દૃષ્ટિ કરવાની આપણી તૈયારી નથી; આપણને તો બધું આપમેળે આવી મળે તેવું ગમે છે.

જેને આપણે આપણું ધ્યેય ગણતા હોઈએ, આપણો મિત્ર, રક્ષણહાર, પ્રકાશપુંજ, મુક્તિદાતા, પ્રાણકર્તા, પાપોદ્ધારક ગણતા હોઈએ તે ઈશ્વરને આપણો જૂઠો અહં અર્પણ કરવો જોઈએ. આપણે કપટી, ધૂર્ત, લુચ્ચા સ્વભાવને કૃષ્ણાર્પણ કરવો જોઈએ, તેને પરમ પુરુષને આત્મસમર્પણ કરી, વિનયપૂર્વક તેની પાસે માગણી કરવી જોઈએ અને કહેવું જોઈએ : ‘સત્યના રાહ પર અમને દોરી જા, તારી કૃપાનું અવતરણ થાય તેવા પવિત્રતા અને ભલાઈના રાહ પર અમને દોરી જા. આ મહાન સદ્ગુણથી વિરુદ્ધનું જે કંઈ હોય તે અમારામાંથી કાઢી લે. બધું અસત્ય, બધું જુઠાણું, બધી અપ્રમાણિકતા, બધી બેરંગી-ચાલ, બધો દંભ કાઢી લે. જે બધું અનાધ્યાત્મિક, આસુરી, તારા પરમ, પૂર્ણ, પવિત્ર સ્વભાવથી વિરુદ્ધનું હોય તે ખસેડી નાખ. અમે તારા હાથમાં છીએ. તને અમે પગે પડીએ છીએ. આપણા બંને વચ્ચે જે કોઈ અવરોધ હોય તે દૂર કર અને અમને આશીર્વાદ આપ કે અમે તારી દૃષ્ટિએ જે

રાહનું તું અનુમોદન આપે તે રાહ પર ચાલીએ.’

આપણને જેનાથી પ્રકાશ મળવાનો છે અને ઈચ્છી રહ્યા છીએ તે મુક્તિ મળવાની છે તે મહાન કેન્દ્રીય સત્યના નિયમને આપણે પકડી રાખીએ, વળગી રહીએ. આ મહાન સિદ્ધાંત, આ ઉમદા અને ઉત્કૃષ્ટ સિદ્ધાંતને તમારા જીવનનો આધાર બનાવો, તમારા જીવન દ્વારા આ ઉમદા, ઉત્કૃષ્ટ સિદ્ધાંતને ટેકો આપો. સત્યને પકડી રાખશો તો અભેદ રહેશે. સત્ય ફક્ત ઢાલ જ નહિ, દુર્ગ બની રહેશે.

જે લોકો સત્યને હૃદયમંદિરમાં સ્થાપે છે, તેની મૂર્તિ બની રહે છે, તેનું રક્ષણ કરે છે, આધાર આપે છે, તેમના જીવન અને કવનમાં ઉતારે છે, તેમને માટે સત્ય આ અને આવું ઘણું બધું કરી શકે છે. સત્યની આ મહાનતા છે. આમાં આશ્ચર્ય કશું નથી, કારણ ઈશ્વર જ સત્ય તરીકે અભિવ્યક્ત થાય છે.

‘તે’ જેમાંથી આપણો ઉદ્ભવ છે અને જે આપણી અંદર વિરાજમાન છે. તેની જો આપણે મૂર્તિ બની રહીએ, આપણે તેની મૂર્તિમંત પ્રતિકૃતિ બની જઈએ તો બધી વસ્તુઓ આપમેળે આવશે. જેને જાણીને વ્યક્તિ મુક્ત બને છે, તે મહાન સત્યમાં આપણે પ્રતિસ્થાપિત થઈશું તો બધી વસ્તુઓ આપોઆપ આવી મળશે ! □ ‘મુક્તિપથ’માંથી સાભાર



### માતૃસ્વરૂપ નિર્મળાબેનની વસમી વિદાય

નવસારી દિવ્ય જીવન સંઘના આદરણીય શ્રી ભીખુભાઈ દેસાઈ શ્રી સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના અનન્ય ભક્ત હતા. તેઓ અને તેમનાં શ્રીમતી નિર્મળાબેન અંતરમુખી, અલ્પવક્તા અને પવિત્ર એવું આદર્શ દામ્પત્યજીવન યાપન કરતાં હતાં. શ્રદ્ધેય ભીખુભાઈ દેસાઈના સ્વર્ગવાસ પછી ખૂબ જ આત્મસ્થ બનેલાં માતૃસ્વરૂપ નિર્મળાબેન દેસાઈએ શ્રાવણ વદ એકાદશીને ગુરુવારના પવિત્ર દિવસે મધ્યાહને અભિજાત મુહૂર્તે ગીતાપાઠ, શ્રી વિષ્ણુસહસ્રનામ જપ અને મૃત્યુંજય મંત્રના નામ શ્રવણ તથા સ્મરણ સાથે ચિર વિદાય લીધી.

તેમની પાસે તેમનાં દીકરી ડૉ. સુરેખા વશી (લોસ એન્જલ્સ) શ્રીમતી સ્મિતા દેસાઈ (ટ્રોય-મીશીગન) તેમના પુત્ર ચિ. બંકિમ તથા પુત્રવધૂ શ્રીમતી કલ્પના અને વેબ કેમેરા પર તેમનાં સૌથી નાનાં સુપુત્રી શ્રીમતી ડૉ. મિનળ તથા જમાઈ ડૉ. ભરત નાયક ઉપસ્થિત હતાં.

એક પ્રેમાળ માતા, એક પતિપરાયણ સાધ્વી સ્ત્રી, એક આદર્શ શિક્ષિકા અને કારુણ્યસભર જનનીની વિદાયથી સૌનાં હૃદય દ્રવે તે સંભવ છે, પરંતુ જે રીતે શાંતિથી, પ્રભુસ્મરણ સાથે સૌ પારિવારિક પ્રિય આત્મીય સ્વજનો વચ્ચેથી તેમણે છેલ્લા શ્વાસ લીધા, તે ખૂબ જ સંતોષપ્રદ ઘટના હતી.

આ સમગ્ર પરિવારનાં સૌજન્ય અને સેવાઓ માટે શિવાનંદ આશ્રમ, દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ સદૈવ ઋણમાં છે, તેથી પોતાના એક આત્મીય સ્વજનની વિદાયનું દુઃખ આશ્રમ પરિવારને પણ રહેશે.

શ્રી સદ્ગુરુ ભગવાન સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ દિવંગતના આત્માને આત્મશાંતિ તથા સમગ્ર પરિજનોને આ દુઃખ સહન કરવાની શક્તિ આપો એ જ પ્રાર્થના. ઠું શાંતિ.

## યોગ એ જ જીવન

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

### પ્રમુખ આસનો-૧૦

#### પૂર્ણ ચંદ્રાસન

નામ વાંચીને આખાય શરીરનો દડો થયો હશે, એવું પ્રથમ દૃષ્ટિએ લાગે, પરંતુ ખરેખર આ આસનને પૂર્ણ ચંદ્રાસન નામ શા માટે આપવામાં આવ્યું અને કોણે આપ્યું ? તે વિષય માટે કોઈ પણ યોગ સ્કૂલે પ્રશ્નો સજ્ઞા નથી. તેમ તેનું નવીન નામકરણ પણ કર્યું નથી. પૂર્ણચંદ્ર નગણ્ય પણ નથી જ. ત્રિકોણાસન પરંપરાનાં



આસનોના પરિક્રમમાં તેનું આગવું સ્થાન છે. ઉપર પ્રમાણે સાથળનાં હાડકાં - ફીમરની કાર્યક્ષમતા વધારવા માટેનાં આસનોમાં પણ આનો પ્રમુખ ફાળો છે.

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

(૨) તાડાસનની સ્થિતિમાં ઊભા રહેવું. શ્વાસ સાધારણ.

(૩) ધીરેથી જમણા પગને જમણી તરફ કાટખૂણે ફેરવવો.



(૪) જમણી તરફ ઝૂકવું, જમણા હાથની હથેળીને જમીન ઉપર ટેકવવી.

(૫) તેની સાથે સાથે જ ડાબા પગને જમીન ઉપરથી ઊંચો કરી જમીનની સમાંતર રહે તે પ્રમાણે ઘૂંટણમાંથી સીધો રહે તેમ રાખવો.

(૬) ડાબો હાથ જમીનથી સમાંતર અને જમણી તરફ માથા ઉપર થઈને રહે, તેમ રાખવો. અહીં આ હાથ પહેલાં જમણો હાથ જે જમીન ઉપર છે, તેની સીધી લાઈનમાં, પરપેન્ડિક્યુલર પણ રાખી શકાય. આ પહેલી સ્થિતિ છે અને બીજી સ્થિતિમાં હાથ જમીનથી સમાંતર રાખવો. બંને સ્થિતિની ગણના પૂર્ણચંદ્રાસનમાં

જ કરવામાં આવે છે.

(૭) પાછા આવવા માટે જમણા પગ પર વજન દઈને, શરીરનું સંતુલન જાળવીને ફરીથી ડાબા પગને જમણા પગ જોડે જોડી દેવો. બંને હાથ શરીરની બંને બાજુ સરળ સ્થિતિમાં.

આ આસન દરમિયાન ઝૂકીએ ત્યારે શ્વાસ બહાર છોડવો, પછી સાધારણ. આ ચંદ્ર (પૂર્ણ) આસન જમણે અને ડાબે બંને તરફ કરી શકાય.

#### અર્ધ ચંદ્રાસન

યથા નામ તથા ગુણ. જેવું નામ તેવું જ દર્શન. દેખાવમાં પણ આ આસન બીજના ચંદ્રમા જેવું સુંદર જ દેખાય છે.

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

(૨) તાડાસનમાં સ્થિર ઊભા રહેવું.

(૩) જમણા પગને જમણી તરફ ૨.૧/૨' થી ૩' દૂર સુધી સ્થિર રાખવો.

(૪) જમણા

પગને જમણી તરફ કાટખૂણે ફેરવવો અને જમણા ઘૂંટણને જમણી તરફ ઝુકાવવું.

(૫) બંને હાથ



માથાની ઉપર સીધી લીટીમાં હથેળી જોડેલી સ્થિતિમાં રાખવા.

(૬) પાછળનો ડાબો પગ ઝુકાવવો. છેક ડાબું ઘૂંટણ જમીન સુધી સ્પર્શ કરે ત્યાં સુધી પગને નીચે લઈ જવો. પગના પંજાને ડાબી તરફ ખેંચવો - પગ ઊંધો થઈ જશે. તળિયું ઉપરની દિશામાં રહેશે.

(૭) હવે બંને જોડેલા હાથની સ્થિતિમાં પાછળની તરફ એટલે કે ડાબી તરફ ઝુકાવવા. ચહેરા સામે એટલે જમણી તરફ.

(૮) જમણા પગ ઉપર વજન આવશે. પગના



પંજા, તળિયું અને એડી સ્થિર. ઘૂંટી (એંગલ)થી ઘૂંટણ સુધીનો પગ સીધો કે પરપેન્ડિક્યુલર. ઘૂંટણથી સાથળ સુધીનો પગ સાથળ તરફ થોડો ઢોળાવ-નીચાણમાં.

(૯) પાછળનો પગ ડાબો પગ તેના અંગૂઠાથી છેક કમર સુધી અને કમરથી ઉપર જોડાયેલા હાથ સુધી અર્ધચંદ્રાકારનો આકાર ધારણ કરશે.

(૧૦) શ્વાસ પહેલાં ઊંડો અને અંદર લેવો. પછી સાધારણ.

(૧૧) બંને પગનાં સાથળ, પિંડીઓની કાર્યક્ષમતામાં વધારો, કરોડસ્તંભની સ્થિતિસ્થાપકતામાં વિશિષ્ટ ક્ષમતા. Hip abductor સ્નાયુને વિશેષ કસરત મળે છે.

(૧૨) પાછા આવવા માટે આગળનો પગ - જમણો પગ સીધો કરો. ડાબો પગ સીધો થઈ જ જશે. ઉપર જોડેલા હાથને નીચે લઈ આવો. અર્ધચંદ્રાસનની સ્થિતિમાં શ્વાસ પૂરક રહે તે વધુ હિતાવહ. પાછા આવ્યા પછી શ્વાસ સાધારણ.

### જાહનુ-શિરાસન

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

(૨) તાડાસનની સ્થિતિમાં સ્થિર ઊભા રહેવું. શ્વાસ સાધારણ.

(૩) જમણા પગને જમણી તરફ ૨.૧/૨' થી ૩' સુધી દૂર લઈ જવો.

(૪) જમણા પગને જમણી તરફ કાટખૂણે ફેરવવો.

(૫) બંને હાથ કમર પાછળ લઈ જમણા હાથથી ડાબા હાથનું કાંડું પકડવું.



(૬) જમણી તરફ શરીરને ઝુકાવવું. બંને ઘૂંટણ સીધાં રાખવાં, વાળવાં નહિ.

(૭) કપાળને જમણા ઘૂંટણનો સ્પર્શ કરાવવો. નીચે ઝૂકીએ ત્યારે શ્વાસ બહાર કાઢવો. કપાળ અડક્યા પછી શરીર સ્થિર રાખવું. શ્વાસ જેટલી વાર બહાર રોકી શકાય તેટલી વાર બહાર રાખવો. તકલીફ પડે તેવું લાગે ત્યારે બળજબરી કરવી નહિ. ત્યારે શ્વાસ સાધારણ.

(૮) ધીરે ધીરે કપાળને - માથાને ઊંચું કરવું, શરીરને સીધું કર્યા પછી આ જ પ્રક્રિયા બીજી તરફ પણ કરવી. માથું- શિર જાહનુ - જંઘા ઉપર આવે છે તેથી આ આસનને જાહનુ-શિરાસન કહેવામાં આવે છે.

### લાભ

પેન્કિયાઝ ઉપરાંત આંતરિક અવયવો અને ડક્ટલેસ ગ્લાન્ડ્સ, ઈન્ટરનલ વીસેરાઝ ઓફ એબ્ડોમનના વિશેષ લાભ, ઉપરાંત કરોડસ્તંભની સ્થિતિસ્થાપકતા વધે છે. પેટની વધેલી ચરબી ઓછી થાય છે. શરીરના સંતુલનની સાથે માનસિક સંતુલન પણ વધે છે. ફીમરની - થાપાનાં હાડકાંની કાર્યક્ષમતા વધે છે.

### શિરાંગુષ્ઠાસન

આગળ ઉપરના જાહનુ-શિરાસનની જેમ જ પ્રારંભ કરવો. જમણા ઘૂંટણને જમણી તરફ ઝુકાવવું. ડાબું ઘૂંટણ ડાબા પગ સાથે પાછળની દિશામાં લાંબું કરવું. માથાને જમણી તરફ ઝુકાવવું. આખાય શરીરને- ધડને- કમરથી ઉપરના શરીરને છેક માથું જમણા પગના અંગૂઠાને સ્પર્શ કરે, અડકે ત્યાં સુધી નીચે લઈ આવવું.



આ પ્રક્રિયા કરતી વખતે શરીરનું સંતુલન જાળવવું. શિર-માથું અંગૂઠા ઉપર આવે છે,

તેથી આ આસનનું નામ શિરાંગુષ્ઠાસન છે, જે ડાબે અને જમણે બંને તરફ કરી શકાય છે.

### લાભ

અહીં ખભા અને થાપાના સાંધાના Abductor સ્નાયુઓનું સંકોચન થાય છે. Abductor સ્નાયુ સાથે શરીરના સ્નાયુઓ જમણે અને ડાબે આસન કરવાથી બંને તરફ કસરત પામે છે. જમણે અને ડાબે વારાફરતી ઢીંચણના Flexors સ્નાયુઓનું સંકોચન થાય છે. આથી કમર, પગ, પિંડી, સાથળ, ખભા અને કરોડસ્તંભનાં હાડકાંઓના જોડાણ તથા સ્નાયુઓ મજબૂત થાય છે. સમગ્ર શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અને ઊર્જાનો મહત્ સંચાર થાય છે. આસનો નાનાં હોય કે મોટાં, પ્રત્યેક આસન નવજીવન અને ચેતનાનો સંચાર કરે છે.

□ 'યોગ એ જ જીવન'માંથી સાભાર

## હઠયોગ અને રાજયોગ-૧

શ્રી યોગેશ્વરજી

કેટલાક લોકો એમ સમજે છે કે હઠયોગ એ હઠ કરવાનો કે હઠથી કરવાનો યોગ છે. પરંતુ એમની એ સમજ ખોટી છે. હઠયોગને એના બાહ્ય શબ્દાર્થ પરથી સૂચિત થાય છે તેમ હઠ કે દુરાગ્રહની સાથે કશો જ સંબંધ નથી. હઠયોગમાં હ અને ઠ નામના જે બે અક્ષર છે એમનો અર્થ ઈડા અને પિંગલા અથવા તો સૂર્યનાડી અને ચંદ્રનાડી એવો થાય છે. એ બંને નાડીઓમાં સમાધિમાં પ્રવેશ કરવો તથા એવી સાધનાની મદદથી આત્મદર્શન કરીને ધન્ય બનવું એ હઠયોગ અથવા તો હઠયોગનું ધ્યેય છે. એ યોગના મુખ્યત્વે ત્રણ તબક્કા નક્કી કરવામાં આવ્યા છે. એ ત્રિવિધ વિકાસ પ્રમાણે પ્રગતિ કરનારે સૌથી પહેલાં તો શરીરની નિર્મળતા ને સુદૃઢતા તરફ ધ્યાન આપવું પડે છે. હઠયોગના અભ્યાસક્રમમાં એ એક અનિવાર્ય વસ્તુ છે. એને માટે જ હઠયોગમાં જુદી જુદી જાતનાં આસનોની ભલામણ કરવામાં આવી છે અને એની સાથે સાથે એના પૂરક અંગ તરીકે, ષટ્ક્રિયાઓનો ઉલ્લેખ કરી બતાવ્યો છે.

એ પછીનો અભ્યાસક્રમ જુદા જુદા પ્રાણાયામનો છે. એ અભ્યાસનો આધાર લઈને અભ્યાસી પ્રાણની શુદ્ધિ સાધે છે, પ્રાણ પર નિયંત્રણ કરે છે, ને ઈચ્છાનુસાર પ્રાણનો નિરોધ પણ કરી શકે છે. પ્રાણાયામની સાધનાથી યોગી એવી રીતે સમાધિમાં એટલે કે હઠયોગના છેલ્લા અને ત્રીજા તબક્કામાં પ્રવેશ કરે છે, અને લાંબા વખતના અતીન્દ્રિય અવસ્થાના એકધારા અનુભવ પછી પોતાની અંદર રહેલાં પરમાત્મતત્ત્વોનો સાક્ષાત્કાર કરે છે. હઠયોગનો અભ્યાસક્રમ ત્યાં પૂરો થાય છે.

•

હઠયોગનો અભ્યાસક્રમ એવી રીતે એકદમ પદ્ધતિસરનો, વૈજ્ઞાનિક અને ઉપયોગી અભ્યાસક્રમ છે, અને એને હઠ કે દુરાગ્રહ અથવા જક્કીપણા સાથે કશું જ લાગતુંવળગતું નથી. હઠયોગનો અભ્યાસક્રમ અત્યંત આશીર્વાદરૂપ છે. ઊગતી પ્રજા એનો વધારે ને વધારે લાભ લે તે જરૂરી છે. ખાસ કરીને હઠયોગનાં આસન

અને પ્રાણાયામનાં અંગોનો રસ આપણી પ્રજા ને યુવાન પ્રજા વિશેષ પ્રમાણમાં કેળવે એવી ભલામણ આપણે અવશ્ય કરીશું. તમે જોતા નથી કે આપણી યુવાન પ્રજાની શરીરસંપત્તિ કથળતી જાય છે ? સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ આપણા યુવકો અને આપણી યુવતીઓ એકદમ પછાત છે તથા અતિશય કરુણ જીવન જીવે છે તેની તમને ખબર નથી ? આપણી યુવાન પેઢીમાંથી બળ તો ઘટતું જ જાય છે પણ સાથે સાથે શારીરિક શક્તિનો પણ ઢાસ થતો જાય છે તેની માહિતી તમને નથી શું ? કૃત્રિમ રંગરાગ, સૌન્દર્યપ્રસાધન તેમ જ આકર્ષક વેશભૂષાને બાદ કરીને તેની પાછળ રહેનારા તેમના પંચમહાભૂતના માળખાનો વિચાર કરો તો તરત જણાશે કે તેમને ક્ષયરોગ લાગુ પડ્યો છે. જે પ્રજાની શરીરસંપત્તિ જ સારી નથી, જેનામાં બળ નથી, આરોગ્ય નથી, વીર્ય નથી, કષ્ટ સહન કરવાની કે પરિશ્રમ કરવાની શક્તિ નથી, તે પ્રજા તરફથી બીજી કઈ આશા રાખી શકાય ? મનોબળની કિંમત ઘણી વધારે છે એ સાચું છે છતાં શરીરની ઉપેક્ષા પણ કરી શકાય તેમ નથી. સ્વસ્થ શરીરમાં જ સ્વસ્થ મન વસી શકે છે ને શરીરની અસર મન પર ઘણી ભારે પડતી હોય છે, એ યાદ રાખીને શરીરની પણ વિશેષ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. શરીર તરફ બેદરકાર બનવાનું પાલવે તેમ નથી. શરીરની સ્વસ્થતા તથા સુદૃઢતાની સિદ્ધિના પ્રયાસો યુવાન પ્રજાએ કરવા જ રહ્યા. એ દૃષ્ટિએ જોતાં આસન, બીજા યૌગિક વ્યાયામ તથા પ્રાણાયામનું અનુષ્ઠાન ખૂબ જ ઉપયોગી થઈ પડે તેમ છે. જે પ્રજામાં શક્તિ જ નથી તે પ્રજા પોતાની કે બીજાની રક્ષા કેવી રીતે કરી શકશે ? તેની પાસેથી એવી આશા જ કેવી રીતે રાખી શકાશે ? રક્ષા કરવાની વાત તો બાજુ પર રહી, પરંતુ તે સુખ ને શાંતિપૂર્વક જીવી શકશે જ કેવી રીતે ? જીવનસંગ્રામમાં સ્મિત સાથે ને સફળતા-સહિત ઝઝૂમી પણ કેવી રીતે શકશે ?

□ 'સાધના'માંથી સાભાર

## લોભની આધીનતા પાપ કરાવે છે

શ્રી હરિભાઈ કોઠારી

પિપીલિકાર્જિતં ધાન્યં મક્ષિકાસંચર્તિ મધુ,  
લુબ્ધેનોપાર્જિતં દ્રવ્યં સમૂલં ચ વિનશ્યતિ.

કીડીએ ભેગું કરેલું અનાજ, મધમાખીએ ભેગું કરેલું મધ, લોભી માણસે ભેગું કરેલું ધન, એટલી ચીજોનો જડમૂળથી નાશ થઈ જાય છે.

‘લોભઃ પાપસ્ય કારણમ્’લોભ એ પાપનો બાપ છે. એક વાર માણસ લોભને આધીન થયો કે પછી જગતનું કોઈ પણ પાપ કરતાં તે અચકાશે નહીં.

કામ અને ક્રોધ એ આવેશ છે. થોડા જ સમયમાં એ આવેશ શમી જાય છે, પરંતુ લોભ તો માણસનું સ્વભાવગત અંગ બની જાય છે. લોભ અસીમ અને અમાપ છે. એને કોઈ કાળમર્યાદા નથી હોતી. કામિનીની કામના કાન્તને થાય, પરંતુ કનકનાં કામણ તો સૌને આકર્ષે છે. આ ભાવને પ્રગટ કરતું એક સુભાષિત છે :

સ્ત્રીરૂપં મોહકં પુંસાં, યૂન એવ તત્ક્ષણમ્ ।  
કનકં સ્ત્રીબાલવૃદ્ધાનાં, ષંઢાનામપિ સર્વદા ॥

સ્ત્રીનું રૂપ તો યુવાન પુરુષને જ ક્ષણવાર પૂરતું મોહક ભાસે છે, પરંતુ કનક (સોનું) તો સ્ત્રી, બાળક, વૃદ્ધ તેમ જ નપુંસકોને પણ સદા કાળ માટે મોહ પમાડે છે.

રામાયણમાં એવો ઉલ્લેખ જોવા મળે છે કે છોકરો ઉન્મત્ત થાય તો એ માતાનો દોષ ગણાય, તે જો મૂર્ખ પાકે તો પિતાનો દોષ ગણાય, પરંતુ જો તે કંજૂસ પેદા થાય તો એ વંશપરંપરાનો દોષ ગણાય.’

લોભને કદી થોભ નથી હોતો. પરિણામે કેવળ સંપત્તિની પાછળ દોડતો માણસ શેતાન બની જાય છે. તેને કોઈના માટે જ સ્નેહ-સદ્ભાવ નથી રહેતા.

કૌરવસભામાં દ્રૌપદીની બેઈજજતી થઈ રહી હતી, તે આકંઠ કરી રહી હતી ત્યારે સંપત્તિના મોહથી અંધ બનેલો ધૃતરાષ્ટ્ર શકુનિ સાથે બેસીને પોતાની મિલકતની ઠંડે કલેજે ચર્ચા કરી રહ્યો હતો. ‘આટલું આજે મળ્યું, આટલું કાલે મળશે, બધું મળીને આટલું

થશે.’ એ ગણતરીમાંથી આસુરી સંપત્તિના લોકો બહાર નથી આવતા.

‘અડધી દુનિયાનો માલિક થઈ બેઠેલો સિકંદર પણ જગત છોડતી વખતે ખાલી હાથે ગયો.’ એ વાત વારંવાર સાંભળવા છતાં લોભી માણસ પર એની કોઈ અસર નથી થતી. લોભિયાઓ જલકમલવત્ જ બધો ઉપદેશ સાંભળતા હોય છે. કેટલાક લોકોનો સ્વભાવ તો એવો લોભી હોય કે બીજા લોકો દાન કરે એ પણ તેઓ નથી જોઈ શકતા. લોકસાહિત્યકાર તેમનું વર્ણન કરે છે :

સૂમી (કંજૂસ સ્ત્રી) પૂછે સૂમ કો, યૂં ક્યોં મુખ મલિન ?  
કુછ ગાંઠ સે ગિર પડો, કિ કુછ કિસી કો દીન ?

પત્નીના આ પ્રશ્નનો જવાબ આપતાં કંજૂસ પતિ કહે છે :

નહીં ગાંઠ સે ગિર પડો, નહીં કિસી કો દીન ।  
ઔરન કો દેતે દેખ કર, મેરા મુખ મલિન ॥

‘દાન, ભોગ અને નાશ’ - ધનની આ ત્રણ ગતિઓ છે. જે દાન નથી કરતો, પોતે નથી ભોગવતો એનું ધન આખરે સમૂળગું નાશ પામે છે. આવા કંજૂસ પર કટાક્ષ કરતાં અન્યત્ર પણ કહેવાયું છે કે ‘લોભી માણસ જેવો દાતા જગતમાં કોઈ થયો નહીં કે થશે પણ નહીં, કારણ કે સ્પર્શ પણ ન કરતાં તે પોતાનું બધું જ ધન અહીં મૂકી જાય છે.’

‘હું પાછું કમાઈ લઈશ’ એવી આત્મશ્રદ્ધા હોય તેમ જ ‘પ્રભુ મારો યોગક્ષેમ ચલાવશે’ એવી ઈશશ્રદ્ધા હોય તો જ માણસ લોભ ત્યજી શકે. પરિવ્રહના પાશમાંથી છૂટવા માટે પ્રભુશરણ્યતા સિવાય બીજો રસ્તો નથી. □ ‘ચિંતા નહીં પણ ચિંતન’માંથી સાભાર

## આયુર્વેદના પાયાના સિદ્ધાંતો

વેદ રાજલ શુક્લ

### મંગલાચરણ

ઔઙ્ઙારશ્ચાય શબ્દસ્ય દ્રાવેતૌ બ્રહ્મણઃ પુરા ।

કળ્પં ભિત્વા વિનિર્યાતૌ તેન તૌ મઙ્ગલૌ સ્મૃતૌ ॥

ઠંકાર અને અથ શબ્દ સૌપ્રથમ બ્રહ્માના કંઠમાંથી, મુખમાંથી અનાયાસ ઉચ્ચરિત થવાને કારણે માંગલિક છે. આયુર્વેદ પંચમવેદ છે. તેને અથર્વવેદનો ઉપવેદ પણ મનાય છે. બ્રહ્માજીએ આયુર્વેદનો ઉપદેશ કર્યો એ જ રૂપમાં સર્વપ્રથમ દક્ષ પ્રજાપતિએ તેનું પ્રહણ કર્યું. તેમની પાસેથી અશ્વિનીકુમારોએ આયુર્વેદનું અવિકળ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું.

### આયુર્વેદ અવતરણનું પ્રયોજન :

પુરુષ ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ આ પુરુષાર્થ-ચતુષ્ટયની પ્રાપ્તિ માટે જ ભિન્ન ભિન્ન યુગોમાં અવતરિત થાય છે. આ પુરુષાર્થ ચતુષ્ટયની પ્રાપ્તિ આરોગ્ય દીર્ઘ જીવન વગર ક્યારેય સંભવ નથી.

પૂર્ણ આયુષ્યની પ્રાપ્તિ માટે જ્યારે રોગો વિઘ્ન ઉત્પન્ન કરવા લાગ્યા ત્યારે તેની શાંતિના ઉપાય માટે કૃતયુગના અંતમાં હિમાલયના સુંદર સ્થાનમાં મહર્ષિઓ દ્વારા સભા બોલાવાઈ અને આ રીતે આયુર્વેદનું પૃથ્વી પર અવતરણ થયું. પુરુષાર્થ ચતુષ્ટયની પ્રાપ્તિમાં બાધારૂપ રોગોને દૂર કરવા અને સ્વસ્થ દીર્ઘાયુષ્ય માટે 'ત્રિસૂત્ર' રૂપમાં આયુર્વેદની ગૂંથણી થઈ જેમાં હેતુ (રોગના કારણ), લિંગ (રોગોના લક્ષણ) તથા ઔષધજ્ઞાનનું વર્ણન પિતામહ બ્રહ્માજી દ્વારા થયું.

### ત્રણ એષણાઓ (દૃષ્ટાઓ) (Three Pursuits)

(૧) પ્રાણ એષણા (Pursuit of Life)

(૨) ધન એષણા (Pursuit of wealth)

(૩) પરલોક એષણા (Pursuit of Further World)

इष्यन्ते अन्विष्यन्ते इति एषणाः = इच्छा જેની શોધ કરવામાં આવે તેને એષણા કહે છે. પ્રાણએષણા સર્વપ્રથમા આવે કારણ કે પ્રાણત્યાગ પછી સાંસારિક વસ્તુઓનો થાય છે તેથી

सर्वमन्यत परितज्य शरीरमनुपालयेत् ।

तद्भावेहि भावानां सर्वभावा शरीरिणाम् ॥

- બધું જ છોડીને શરીરનું પાલન કરવું કારણ કે બધી જ ઈચ્છાઓ (મનોકામનાઓ) શરીરમાં જ રહેલી છે. આથી પ્રાણની રક્ષા માટે સ્વસ્થવૃત્ત પાલન જરૂરી છે અને રોગીઓની ચિકિત્સા કરવામાં સાવધ રહેવું જરૂરી છે.

જીવન હશે તો ધનની આવશ્યકતા રહેશે. આથી તેની પ્રાપ્તિનો માર્ગ શોધવો પડે. કહેવાય છે કે આયુષ્ય લાંબું હોય અને તેના ઉપભોગની સામગ્રી ના હોય તો તેનાથી વધારે મોટું પાપનું ફળ બીજું કંઈ જ નથી. આથી ધનપ્રાપ્તિના માર્ગો, સાધનો પ્રાપ્ત કરવા માટે શ્રમ કરવો જોઈએ. અનીતિનું ધન ધર્મની વ્યાખ્યામાં ન આવતું હોવાથી ધર્મપૂર્વકના માર્ગ શોધવા આવશ્યક છે.

મૃત્યુ ઉપરાંત આ લોકમાંથી તો આપણે ચ્યુત એટલે કે નષ્ટ થઈ જઈએ તે પુનઃ જન્મ લઈએ છીએ કે નહિ? જેઓ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણને જ અનુસરે છે તેઓ પુનર્જન્મ નથી સ્વીકારતા પરંતુ શાસ્ત્ર-પ્રમાણથી પુનર્જન્મને માને છે એટલે ત્રીજી એષણામાં પરલોક એષણાનું સ્થાન આવે છે.

ઉપનિષદોમાં (૧) વિતૈષણા (૨) પુત્રૈષણા (૩) લોકૈષણા દર્શાવવામાં આવેલ છે. આધુનિક મનોવૈજ્ઞાનિકો જીવધારી પ્રાણીઓના જીવન વ્યવહારને બે ભાગમાં સંકલિત કરે છે. (૧) જન્મજાત (Inherited) અને (૨) ઉપાર્જિત (Acquired) અને તેના દ્વારા ઈચ્છાઓનું પણ સ્પષ્ટીકરણ આ રીતે બતાવે છે.

## મૂળ પ્રવૃત્તિઓ (Instincts)

વિતૈષણ	પુત્રૈષણ	લોકૈષણ
આત્મસંબંધી-સંવેગ	સંતાન સંબંધી સંવેગ	સમાજ સંબંધી સંવેગ
(૧) ભોજન, ભૂખ	(૧) કામુક્તા	(૧) બીજાની ઈચ્છા
(૨) ભાગવું, ભય	(૨) બાળરક્ષણ, પ્રેમ	(૨) એકલતા
(૩) લડવું, ક્રોધ		(૩) આત્મહીનતા કે વિનીતભાવ
(૪) ઘૃણા		(૪) હસવું, આનંદ
(૫) ઉત્સુકતા, આશ્ચર્ય		(૫) ઉત્સાહ
(૬) રસના, તે સંબંધી આનંદ		
(૭) સંગ્રહ અને તેની ભાવના		
(૮) દયા, શરણાગતિ		

આ પ્રમાણે ઉપર્યુક્ત મૂળ પ્રવૃત્તિના સંવેગ (Emotions) હોય છે. આથી જ શાસ્ત્ર કહે છે. મૂળ પ્રવૃત્તિઓ તથા જન્મજાત પ્રવૃત્તિઓને તથા જન્મોત્તર થવાવાળી પ્રવૃત્તિઓનું સમીકરણ કરીને તેને પ્રાણૈષણા, ધનૈષણા અને પરલોકૈષણામાં આ લોક તથા પરલોકમાં હિતની આકાંક્ષા રાખવાવાળા અને મન-બુદ્ધિ તથા પરાક્રમી પુરુષની એષણાઓનો સમાવેશ થઈ જાય છે.

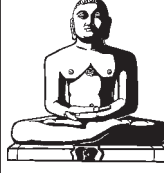
### આયુર્વેદનું પ્રયોજન :

સ્વસ્થસ્ય સ્વાસ્થ્યરક્ષણમ્ ।

આતુરસ્ય વિકારપ્રશમનં ચ ।

સ્વસ્થ વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્યનું રક્ષણ કરવું અને આતુર એટલે કે રોગીના રોગને દૂર કરવો.

સ્વસ્થ વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્યના રક્ષણ માટે આયુર્વેદમાં દિનચર્યા, ઋતુચર્યા, આહારવિધિ, રસાયન કર્મ, વાજીકરણ, ઉત્તમ સંતાન પ્રાપ્તિના ઉપાયો (સ્વસ્થ પ્રજોત્પત્તિ નિમિત્તે), સ્ત્રી સ્વાસ્થ્ય વગેરે ઘણા સિદ્ધાંતો, નિયમો દર્શાવેલ છે તથા રોગીના વિકારો, રોગોને દૂર કરવા માટે રોગી પરિચર્યા, તેની સંભાળ રાખનાર સેવક, ચિકિત્સક, ઔષધ વગેરેનું વિશદ તથા વર્ણન કરેલ છે. (ક્રમશઃ)



ભગવચ્ચિત્તાવસ્થાન -  
વિલ્લષ્ટકર્મણોઃ  
વિરોધાત્ ।

ધર્મગિંદુ

શ્રી આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી

સૂર્યની ઉપસ્થિતિ અને અંધકારનું અસ્તિત્વ ?  
અસંભવ !

જીભ પર સાકર અને કડવાશની અનુભૂતિ ?  
અસંભવ !

નાક સામે પુષ્પ અને દુર્ગંધની અનુભૂતિ ?  
અસંભવ !

પ્રભુ !

હૃદયમાં આપની હાજરી  
અને મનમાં તીવ્ર સંકલેશ ?

હલકટ વિચારો ?

જાલિમ દુધ્યાન ?

ભયંકર દુર્ભાવ ?

અશોભનીય કલ્પના ?

સર્વથા અસંભવ !

તપાસું છું હું મારા મનને અને પળભર તો ખળભળી ઊઠું છું. એટલા માટે કે મને ત્યાં સંકલેશના વીંછીઓ, દુધ્યાનના સર્પો, દુર્ભાવના અજગરો, અશુભ વિચારોના ડુક્કરો અવારનવાર આંટા લગાવતા દેખાય છે. આનો અર્થ તો એ જ થયો ને કે એવા સમયે આપ ત્યાં હાજર નથી હોતા અથવા તો હું આપને ત્યાં હાજર રાખવામાં સફળ નથી બનતો. એક વિનંતી કરું ? રાવણની અનિચ્છા છતાં લંકામાં પ્રવેશ કરીને જેમ રામે તેને પરાજિત કર્યો, તેમ આપ મારા હૃદયમાં પ્રવેશ કરીને, દોષોને મારી હઠાવીને મારા હૃદયસિંહાસન પર બિરાજમાન થાઓ !

□ 'પ્રભુ વીર કહે છે' માંથી સાભાર

## શિવાનંદ કથામૃત

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

### કથાનક-૧૨

#### ધર્મોનું સારતત્ત્વ

ગુરુદેવે શરીરના વિવિધ અવયવો અને દુનિયાના પ્રવર્તમાન વિવિધ પંથો તથા ધાર્મિક માન્યતાઓ વચ્ચે સામ્યતા શોધી કાઢી. તેમણે કહ્યું : ‘જેવી રીતે મનુષ્ય શરીરના જુદા જુદા બધા અવયવોથી ઓળખાય છે અને માને છે કે તેનામાં પગ, હાથ, જઠર વગેરે અવયવો સમાયેલા છે તે જ પ્રમાણે તેને લાગવું જોઈએ કે જુદા જુદા ધાર્મિક પંથો જેવા કે વૈષ્ણવ, શૈવ, અદ્વૈત, દ્વૈત, વિશિષ્ટ અદ્વૈત અને બીજા ધર્મો જેવા કે હિંદુ, ખ્રિસ્તી, ઈસ્લામ વગેરે ધર્મરૂપી શરીરનાં વિવિધ અંગો છે. તાત્ત્વિક રીતે તો ધર્મ એક જ છે - સત્ય અને પ્રેમનો ધર્મ. તે જેમ માને છે કે શરીરનાં બધાં અંગો તેનાં પોતાનાં છે તે જ પ્રમાણે બધા જ ધર્મોને પોતાના ગણીને તેમનો સ્વીકાર કરવો જોઈએ. આ શરીરની ફિલસૂફી છે. ધાર્મિક પંથોમાં પણ કોઈ ઝઘડા કે તકરારો હોવાં ન જોઈએ.’

#### કપૂર પ્રગટાવવાનું પ્રતીક

ગુરુદેવે આગળ વધતાં કહ્યું : ‘કપૂર એ બ્રહ્મમાં પૂરેપૂરો લય થઈ ગયો છે તેનું પ્રતીક છે. તે આત્મજ્યોતિનું પણ પ્રતીક છે. જ્યારે તેને પ્રગટાવવામાં આવે છે ત્યારે પાછળ કંઈ જ રહેતું નથી. તે જ પ્રમાણે, જ્યારે જીવ તેનું વૈયક્તિક અસ્તિત્વ ગુમાવે અને તેના ભૂતકાળના વૈયક્તિક અસ્તિત્વનો સહેજ પણ અંશ ન રહે તેમ સત્ચિદાનંદ પરબ્રહ્મમાં લય પામે ત્યારે જ્ઞાનનો પ્રકાશ પ્રાપ્ત કરે છે. જ્યારે કપૂર સળગે છે ત્યારે ઉદ્ભવતો પ્રકાશ પણ આત્માના પ્રકાશ-આત્મજ્યોતિ-નું પ્રતીક છે. હિંદુઓ કપૂર એટલા માટે સળગાવે છે કે કપૂરનો પ્રકાશ જોઈને તે સમય જતાં આત્મ-પ્રકાશની સમજ તરફ દોરાય.’

#### લસણ અને કાંદા

એક પ્રોફેસરે ગુરુદેવ સમક્ષ એક પ્રશ્ન મૂક્યો : ‘હું ધારું છું કે માંસની સાથે ગરમ મસાલાને પણ ટાળવા જોઈએ.’

ગુરુદેવે કહ્યું : ‘તમે તેને થોડાક પ્રમાણમાં લઈ શકો. તે પાચનમાં મદદ કરશે. તમારે લસણ, કાંદા અને ખૂબ તીખા ખોરાક ટાળવા જોઈએ. તે મનની શાંતતા અને સૌમ્યતામાં ખલેલ પાડે છે. પછી ધ્યાન ધરવું મુશ્કેલ બની જાય છે. લસણ અને કાંદાને હું માંસ સમાન ગણું છું.’

#### ઢોંગી લોકો

લાંબી દાઢીવાળો એક યુવાન માણસ બે દિવસ પહેલાં આશ્રમમાં આવ્યો હતો અને ગુરુદેવને જણાવ્યું હતું કે તે તેનાં આંતરડાં બહાર કાઢી શકે છે, એકીસાથે તે આઠ માસ સમાધિમાં બેસી શકે છે અને આવી ઘણી વસ્તુઓ તે કરી શકે છે ! પણ હઠયોગના શિક્ષક વિષ્ણુ સ્વામીજીએ જ્યારે તેને આશ્રમમાં રાખી તેનાં થોડાંક પરાક્રમો બતાવવા વિનંતી કરી ત્યારે દરેક વખતે કંઈક બહાનાં બતાવીને તે બતાવવાનું ટાળતો અને છેલ્લે આશ્રમ છોડી ગયો.

સત્સંગ પૂરો કર્યા પછી જ્યારે ગુરુદેવ પોતાની કુટીર તરફ આવતા હતા ત્યારે તેમણે આવા ઢોંગી લોકોનો નિર્દેશ કરીને કહ્યું : ‘એક એવો માણસ હતો જે પોતાના શિર પર પર્વતનું મોટું ચોસલું ઉપાડવાનું જણાવતો હતો. તેને બદલામાં દરરોજ ત્રણ શેર દહીં, બે શેર દૂધ, એક શેર ઘી (શેર = ૪૫૦ ગ્રામ) અને પુષ્કળ ફળ એક માસ માટે આપવાનાં હતાં. લોકોએ તેનામાં વિશ્વાસ મૂકી તેની માગણી પ્રમાણે એક માસ બધું પૂરું પાડ્યું. જ્યારે

એક માસ પૂરો થયો ત્યારે લોકોએ તેને તેનું પરાક્રમ બતાવવા વિનંતી કરી. તે બધાંને એક પર્વત પાસે લઈ ગયો. પછી તેણે આવેલા બધા લોકોને પર્વત ઊંચકીને પોતાના માથા પર મૂકવાનું કહ્યું ! હવે લોકોને જણાયું કે તે ઢોંગી અને છેતરનાર વ્યક્તિ છે. જગતમાં આવા ઘણા બડાઈ હાંકનારા હોય છે. અજ્ઞાની લોકો તેને બતાવેલા કેટલાક ચમત્કારોથી તેની આધ્યાત્મિકતાને આંકે છે, તેઓ માને છે કે જમીનની નીચે દિવસો સુધી દટાઈ રહેવું, ખીલાઓની પથારી પર સૂઈ રહેવું જેવાં પરાક્રમો વ્યક્તિની આધ્યાત્મિક પ્રગતિની નિશાનીઓ છે. આ બધા દેખાવો ફક્ત પૈસા કમાવવાના ધંધા છે.’

‘ભોળા લોકો આવા ધુતારા લોકોથી સહેલાઈથી છેતરાઈ જાય છે. ખાસ કરીને તહેવારના દિવસોમાં તેઓ ખાસા પૈસા કમાઈ લે છે. તેમની કહેવાતી સમાધિ ઊંઘના જેવી શૂન્યાવસ્થાની સ્થિતિ છે. આ સમાધિમાં વૃત્તિઓનો નાશ થતો નથી. ઊંઘની માફક સમયનો વ્યય થાય છે. આ પ્રકારની સમાધિ વ્યક્તિને મુક્તિ આપી શકે નહિ. નામ અને દામ કમાવવાની અને લોકો પાસેથી પૈસા પડાવવાની રમત માત્ર છે.’

‘સાચા જિજ્ઞાસુએ બધી માનસિક સિદ્ધિઓનો ત્યાગ કરવો જોઈએ કારણ કે આધ્યાત્મિક પ્રગતિમાં તે અડચણરૂપ છે. માનસિક સિદ્ધિઓ એ વ્યક્તિએ મેળવેલી આધ્યાત્મિક ઉપલબ્ધિઓનું સૂચક લક્ષણ નથી. બધી જ પરિસ્થિતિમાં મનની સમતા, આંતરિક શાંતિ, સંતોષ, શારીરિક આનંદ તરફ અણગમો, ઈશ્વર, ધ્યાન તથા એકાંત તરફ વધતો પ્રેમ, ધ્યાન દ્વારા પરમ સુખનો અનુભવ, નિષ્કામતા અને નમ્રતા-આ આધ્યાત્મિક પ્રગતિનાં નિશાનો છે.’

‘ખીલા પર સૂવામાં કે નિષ્ક્રિય સમાધિમાં રત થવામાં સમય બગાડવાને બદલે મનુષ્યે પોતાનો સમય અને ઈશ્વરે આપેલી શક્તિનો ઉપયોગ બીજાઓની સેવા કરવામાં અને તેમનામાં ઈશ્વરને જોવામાં કરવો જોઈએ. બીજાની સેવા કરવામાં મનુષ્ય પોતાની જ સેવા કરે છે, કારણ કે બધા એક જ છે. સેવા દ્વારા મનુષ્ય પોતાની જાતને સરળતાથી શુદ્ધ કરી ઈશ્વર-

સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે.’

### મુક્તિ માટેની ઘચ્છા

મુમુક્ષુત્વ એટલે શું તેની સમજ દૃષ્ટાંત દ્વારા આપતાં એક શિષ્યને કહ્યું : ‘ધારો કે કોઈની આંખમાં કચરો પડી જાય છે. તે દોડીને આંખ ધોવા માટે જશે. જેથી કચરો જલદી દૂર કરી શકાય. જ્યાં સુધી કચરો નીકળી જતો નથી ત્યાં સુધી એ ખૂબ અસ્વસ્થ રહે છે. આ જગતનું બધું જ તે ભૂલી જશે, તેની બધી જ પ્રવૃત્તિ આંખમાંથી કચરાને દૂર કરવાની હશે.’

‘આવી જ જિજ્ઞાસુની ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર માટેની તીવ્ર આકાંક્ષા હોવી જોઈએ. મન પૂર્ણપણે ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર મેળવવામાં લાગેલું હોવું જોઈએ. તેણે બીજું બધું જ ભૂલી જવું જોઈએ. તે ખૂબ જ અસ્વસ્થ લાગવો જોઈએ અને ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર માટે જૂરતો હોવો જોઈએ.’

‘મુમુક્ષુતાનું બીજું દૃષ્ટાંત જેનું માથું પાણીમાં દબાયેલું છે તેવા માણસનું છે. ધારો કે તમે કોઈ માણસનું માથું પાણીમાં ડુબાડી દો. તો તે શ્વાસ લેવા માટે તરફડિયાં મારશે. તે પાણીમાંથી બહાર આવવા ઉગ્ર પ્રયત્ન કરશે જેથી તે શ્વાસ લઈ શકે. ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર માટેની આવી તીવ્ર ઈચ્છાને મુમુક્ષુત્વ કહેવામાં આવે છે.’

### બીજું દૃષ્ટાંત

પોતાની વાત ચાલુ રાખતાં ગુરુદેવે કહ્યું : ‘માણસે તે જાગતો હોય તે બધો સમય સાધના કરવી જોઈએ. સાધનાની શરૂઆત બાળપણથી થવી જોઈએ. માણસે સાધના કરવા માટે પોતે વૃદ્ધ થાય ત્યાં સુધી રાહ જોવી ન જોઈએ. ધારો કે એક માણસ તમને છ કલાક સુધી સતત માર મારવાનું નક્કી કરે છે. જો તમે તમારો બચાવ કરો તો- તમે બચાવ કરો જ નહિ- તેના કરતાં ચોક્કસ ઓછા ફટકા ખાવા પડશે. ધારો કે તમે એવો નિર્ણય કરો છો કે તમે શરૂઆતના સાડા પાંચ કલાક શાંત રહેશો અને ફક્ત છેલ્લો અડધો કલાક તમારો બચાવ કરશો, આ દરમિયાન તમને એટલા બધા ફટકા લાગી ગયા હશે કે છેલ્લા અડધા કલાક દરમિયાન તમારામાં બચાવ કરવાની નહિવત્ (અનુસંધાન પાના નં. ૧૮ ઉપર)

ॐ नमो नारायणाय  
गुरु भगवान् स्वामी श्री शिवानन्द स्तुति :

- पंडित शिवकुमारजी

(श्री सद्गुरुदेव स्वामी शिवानंदजी महाराजश्रीना १२४भा प्राकट्य  
पर्वे आचार्यश्री पंडित शिवकुमार रचित स्तुतियतुष्टय)

वन्दे तं गुरुश्रेष्ठपादयुगलं तापदहं मोक्षदं  
सत्यं सत्यमयं सदामुनिवरं भक्तप्रियं निर्गुणम् ।  
कामारेपदध्यानरन्मुदमनं वाच्छार्थदं सिद्धिदं  
चन्द्रकान्तिप्रभं स्वभक्तवरदं स्वामीशिवानन्दनम् ॥ १ ॥

यच्चरणसेवनाद्भवेन्न पुनरावृत्तिर्भवाम्भोनिधौ  
आर्तं हन्ति च दुस्तरांविनसति शीतं मनं प्राप्यते ।  
चन्द्रार्कं द्युतिमेवभातिनयनं भस्माङ्गरागः सदा  
तस्मै श्री गुरुमूर्तये नमः सदा स्वामीशिवानन्दनम् ॥ २ ॥

वासः वल्कलगौरवर्णलालितं भाले लसच्चन्दनं  
कण्ठे स्फटिकमालिकां च दधतं रुद्राक्षमालां तथा ।  
कर्णौ शोभित कुण्डलादिललितं अभयप्रदं सुन्दरं  
मोक्षज्ञानप्रदं सदा सुकृतिनां वन्दे शिवानन्दनम् ॥ ३ ॥

वन्दे वन्दनतुष्टमानसमर्तिं शिष्यप्रियं प्रेमदं  
पूर्णं पूर्णकरं प्रपूर्णनिखिलैश्वर्यैकवासं गुरुम् ।  
कीर्तिं याति दिगन्तरे शिवसमं तमनाशनं योगिनं  
अध्यात्मानन्दनुतं सुरं हृदि सदा स्वामीशिवानन्दनम् ॥ ४ ॥



॥ ॐ नमो भगवते शिवानंदाय ॥  
गुरु भगवान् स्वामी श्री शिवानंदञ्च स्तुति :

(भावानुवाद)

वंदुं तव पादयुगलने; तापहर भोक्षकर  
सत्य सत्यमय सदा मुनिवर; भक्तप्रिय निर्गुण ।  
कामदह तव यरशध्यानरत; हे वांछासिद्धिप्रद  
चंद्रकांतिप्रभ स्वभक्तवरद, वंदुं शिवानंदने ॥ १ ॥

जे यरशने सेवीने संसारसागर न वरे इरी  
आर्त-कष्टहर हे प्रभो मनशांति प्रदायक ।  
छो सूर्यचन्द्रनयनधारी वणी तस्मांगरागी जरा  
अेवा हे गुरुमूर्ति प्रभो नमुं स्वामी शिवानंदने ॥ २ ॥

हे वल्कलवेष विभूषित गौरवर्णे ललाटे शोभे चंदन  
कंठे छे स्फटिकमाण वणी रुद्राक्षमाण सोहे घण्टी ।  
काने कुंडल शोभतां सुललित अत्यप्रद सुंदर  
भोक्षज्ञानप्रद सदा सुकृतिकर वंदुं शिवानंदने ॥ ३ ॥

वंदे वंदने इरी इरी संतुष्टीकर शिष्यप्रिय प्रेमरूप  
पूर्णा पूर्णकर प्रपूर्णा ब्रह्मांड निजिल निवासी गुरु ।  
कीर्ति छे दिगदिगंतरे शिवसमी तमनाशन योगीनी  
अध्यात्मानंद सेवित हे प्रभो हृदयथी नमुं स्वामी शिवानंदने ॥ ४ ॥

(શિવાનંદ કથામૃત અનુસંધાન પાના નં.૧૫ ઉપરથી ચાલુ)

શક્તિ રહી હશે.’

‘તે જ પ્રમાણે, જો તમે દિવસના બધા જાગ્રત કલાકો દરમિયાન દુષ્ટ વિચારો અને ટેવોથી તમારી જાતને બચાવવાનો પ્રયત્ન નહિ કરો, પણ ફક્ત તેને માટે દિવસમાં ફક્ત થોડોક સમય જ રાખશો તો તમે નિમ્ન પ્રકૃતિને જીતવામાં સફળ થઈ શકશો નહિ. જો મનુષ્ય પોતાનો યુવાકાળ સાંસારિક પ્રવૃત્તિઓમાં ગાળે, એમ માનીને કે વૃદ્ધ થઈશું ત્યારે સાધના કરીશું, પણ વૃદ્ધ વયમાં સાધના કરવા માટે શક્તિ બચી હશે નહિ.’

**સ્વાદ જુદા જુદા**

સાંજે કેટલાક શિષ્યો પેટ્રોમેક્સ લેન્ટર્નના પ્રકાશમાં ઓફિસમાં કામ કરી રહ્યા હતા. ગુરુદેવ ભજનહોલમાં જવા માટે બહાર નીકળ્યા.

‘આવો, ચાખો.’ ગુરુદેવે દરેક શિષ્યને એક પછી એક આવી પોતાના રસોડામાં બનાવેલી સ્વાદિષ્ટ વાની સેવના પડીકામાંથી તેને ચાખવાનું કહ્યું. પછી તેમણે દરેક શિષ્યને સેવનો સ્વાદ કેવો છે તે પૂછ્યું.

ગુરુદેવે કહ્યું : ‘ગમે તેમ પણ બજારની સેવ સ્વાદમાં વધુ સારી લાગે છે.’ તેમણે વિષ્ણુ સ્વામીજીને બજારમાંથી થોડીક લાવવાનું કહ્યું.

જ્યારે બજારમાંથી સેવ લાવવામાં આવી ત્યારે તેમણે કહ્યું : ‘હવે બંને ચાખો અને મને તફાવત કહો.’ દરેક જણે કંઈક કહ્યું. એકે કહ્યું કે સેવમાં સહેજ વધુ મરચું હોત તો સરસ થાત; બીજાએ કહ્યું કે બરાબર નથી એમ જુદા જુદા અભિપ્રાયો મળ્યા.

ગુરુદેવે દરેકનો સરવાળો કરતાં ગહન સત્ય ઉચ્ચાર્યું : ‘સ્વાદ જુદા જુદા’ અને સેવ ખાવાનું ચાલુ રહ્યું અને પૂરું પણ થયું. હવે ગુરુદેવે પ્રશ્ન રજૂ કર્યો : ‘હવે મને કોઈ આ સ્વાદિષ્ટ વાનીનો સ્વાદ ખરેખર કેવો છે તે કહી શકશે ?’

બધા એકબીજાના મોં સામે મૂંઝવણમાં જોઈ રહ્યા. ‘હું ધારું છું કે મારે માટે તે સ્વાદ કેવો છે તે તમને સમજાવવાનું તદ્દન અશક્ય છે. આપણામાંના દરેકને સ્વાદ જુદો જ લાગ્યો છે. સ્વાદ વિશેનો દરેકનો અનુભવ ભિન્ન છે. તમે એકલા જ તે જાણો છો. તમે અનુભવ કરી શકો છો પણ વર્ણવી શકતા નથી. આત્માનું પણ આવું જ છે. માટે, દરેકે તમારી રીતે તેનો સાક્ષાત્કાર કરવો જોઈએ.’

□ - Sivananda's Gospel of Divine Lifeમાંથી સાભાર અનુવાદ

**ભૂલાશે સાથ ના તમારો**

ચિદાનંદ સ્વામી ભૂલાશે સાથ ના તમારો ધરતી પર હતા ને પ્રભુ પાસે ગયા તો પણ ભૂલાશે સાથ ના તમારો...

સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીનું સંતના રૂપમાં ઘડતર તું કરનારો એમના રૂપમાં અહીંના આશ્રમમાં, નિવાસ થવાનો તમારો...રે સંત...

સદુપદેશનાં અમીસિંચનથી ખીલવ્યો મારો ઉર-ક્યારો. અંતરમાં માનવતા જગાડીને, ઉઘાડ્યો પ્રેમ-ફૂવારો રે... સંત...

જ્ઞાન-શસ્ત્રો દ્વારા જડ ઘાલી બેઠેલા દૂર ક્રીયા વિકારો કૃપા-કટાક્ષે નયન આડેનાં પડળોનો ઉતાર તમારો રે... સંત...

પીડિત પ્રજા અને દુઃખી પ્રાણીઓ કેરાં દુઃખ ફેડવાના વિચારો ક્રીધા તમે મથી સફળતા પામ્યા ને ટાળી દુઃખીની જંજાળો રે... સંત...

જ્ઞાનભક્તિ કેરો રસ અમ તરસ્યાંને ખોબલે ખોબલે પાયો રસના સાગરની છોડો ઉડી રે તોય, જીવલડો ના ધરાયો રે... સંત...

સંત તું જાતાં દૂર દૂર સાલશે, વિયોગ તારી સાધુતાનો પરંતુ સત્સંગનાં સ્મરણ સદાય થાશે, અકલતાનો સહારો રે... સંત...

પુનિત તારું કથન કવન ને પુનિત મેળાપ તારો પુનિત જ્ઞાનનું દાન દેવા કહો તમે, પાછા ક્યારે પધારો રે... સંત...

આશિષ આપો રૂઢિયે વસે, સેવાભક્તિના વિચારો તનું સદાય દોડે પીડિતસેવામાં, રૂઢિયામાં પ્રભુજી પધારો રે...

- ‘નિમિત્તમાત્ર’ : ‘હરિ-વિઠ્ઠલ’

## અમૃતપુત્ર-૪

- 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]

[૧૧]

‘શ્રીધર ! કાલે રજા છે, અમારી સાથે રમવા આવીશ ? અમો ક્રિકેટ રમવાના છીએ.’

શ્રીધરની આંખો આનંદથી છલકાઈ ગઈ.

‘મને તો ક્રિકેટ ગમે છે, પરંતુ તમો બધાં મારે ઘરે જ રમવાને આવોને !’

દોસ્તો ખુશ થઈ ગયા. શ્રીધરનું ઘર ગામની બહાર હતું. એટલે ત્યાં જોવાવાળા દર્શકોની ભીડ ન હતી. કમ્પાઉન્ડની અંદર છોકરાઓ ગમે તેટલી ધમાલ કરે તો પણ ગુસ્સો કરવા કે ટોકવાવાળું કોઈ જ ન હતું. બીજે દિવસે ત્યાં આખોયે દિવસ સૌ મન ભરીને ક્રિકેટ રમ્યા. બેટિંગ કરતી વખતે શ્રીધરનો હાથ વીજળીની જેમ ચમકતો હતો. વચ્ચે વચ્ચે ચોક્કા અને છક્કા મારીને તેણે ઘણા રન કર્યા. અંતે જ્યારે તેનો કેચ પકડાયો ત્યારે ‘શ્રીધર આઉટ’ની બુમરાણ થઈ, ને દોસ્તો વચ્ચે શ્રીધર શાંતિથી આવીને બેઠો. ખૂબ જ શાંત દેખાવવાળા આ છોકરાની રમતગમતમાં આટલી નિપુણતા જોઈને બધા મિત્રો સ્તબ્ધ થઈ ગયા. જ્યારે રસોઈયાએ રસોડામાંથી ગરમ ગરમ ઈંડલી-વડાં લાવીને પીરસ્યાં ત્યારે ખેલ સમાપ્ત થયો.

[૧૨]

એક દિવસ શ્રીધર શાળાએ જવા માટે ઘરેથી બહાર નીકળ્યો. તેટલામાં એક વૃદ્ધા, જર્જરિત દેહ સાથે ભીખ માગતી તેમને બારણે આવી. તે સ્વસ્થપણે ઊભી પણ રહી શકતી ન હતી, તેના શરીર પરના ફાટેલાં કપડાં હતાં અને તેણે દીન, આર્ત નજરે શ્રીધર સામે ગરીબડા ભાવે જોયું. ઝાકઝમાળ વચ્ચે જન્મેલા સિદ્ધાર્થ રાજકુમારની જેમ ગરીબીનું પ્રથમ દર્શન શ્રીધરને આ ભિખારણમાં થયું. આ દશ્ય અત્યંત દુઃખદાયી હતું. તેનું સંવેદનશીલ સંતહૃદય કરુણાથી ભરાઈ આવ્યું. તેણે ઘરમાં પાછા ફરીને અંદરથી તે સ્ત્રી ભરપેટ ખાઈ શકે તેટલું ભોજન લાવીને તેને આપ્યું. ધીરે ધીરે દરરોજ

તેનું એક ભોજન શ્રીધરને ત્યાં જ સમ્પન્ન થવા લાગ્યું.

પરંતુ પીડિતોની આ સેવાનો ક્રમ અહીં જ શેષ થવાનો ન હતો, રસ્તે ચાલતાં રસ્તાની બંને બાજુ બેઠેલા અનેક કુષ્ટરોગીઓ પણ સદા શ્રીધરની આવવાની રાહ જોતા. તેણે પોતાની ખિસ્સાખર્ચીમાંથી દવા લાવીને તેમની સેવા કરવાનું ચાલુ કર્યું. તે તેમના જખમોને સાફ કરવા લાગ્યો. નિષ્કામ સેવાનો અંકુર તેના જીવનમાં પ્રસ્ફુટિત થઈ ગયો હતો.

એક દિવસ તેના પિત્રાઈ ભાઈએ તેને પૂછ્યું.

‘તું આ બધું શા માટે કરે છે ?’

‘આ કુષ્ટરોગીઓ પણ આપણા જેવા જ છે.’

આ ઉત્તરનો અર્થ સમજવા માટે તે ભાઈ ગડમથલમાં પડ્યો.

તેની આ વર્તણૂક બીજી પણ એક વ્યક્તિ દેખી રહી હતી. અને તે હતા તેની ફોઈ ગોપીબાઈના પતિ, શ્રી આર. કૃષ્ણરાવ. દેખાવમાં તો તેઓ સંસારી હતા, પરંતુ સાધનામાં બેજોડ. શ્રીરામનામ જ તેમના જીવનની આધારશિલા હતી. તેઓ શ્રીધરને ઓળખી ગયા હતા. આ છોકરો કંઈ સાધારણ વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર વ્યક્તિ નથી, તે સત્ય તેઓ પારખી ગયા હતા. તેમણે શ્રીધરને જપયોગની પ્રેરણા આપી. અને મા પછી હવે તેઓ જ શ્રીધરના આધ્યાત્મિક પથદર્શક બન્યા. તેઓ બંને મળે એટલે સત્સંગ જામે. તેઓ જાણી ગયા હતા કે શ્રીધરમાં એક અલૌકિક જીવ આકાર લઈ રહ્યો છે.

ક્યારેક તો ઢળતી સાંજથી મોડી રાત સુધી આ ફુઆ-ભત્રીજા વચ્ચે આધ્યાત્મિક ચર્ચા થતી. પુરાતન શાસ્ત્રોમાં કથિત સત્યની શોધ માટેના સાધનોનું ચિંતન થતું.

એક દિવસ શ્રીધરે પૂછ્યું, ‘ફુઆજી ! લોકોનાં મન ઉપર દિવસે દિવસે વિજ્ઞાનનો પ્રભાવ વધતો જાય છે. વિજ્ઞાન વિચારને કારણે લોકોમાં ધર્મ પરની શ્રદ્ધા ઓછી થતી જાય છે. શું આમ આવી રીતે ધર્મશ્રદ્ધાનો

સંપૂર્ણ ક્ષય થઈ જશે ? વિજ્ઞાને સર્વસાધારણ માનવના જીવનને સાધન-સુવિધાઓ અને આરામ તો આપ્યો જ છે, એ વાત તો સત્ય છે. અનાવશ્યક રૂઢિવાદને દૂર કરીને સામાજિક બદીઓને દૂર કરી છે, એટલું તો યોગ્ય છે. પરંતુ તેની સાથે આવેલ આ ભોગવાદ, અશાંતિ, અશ્રદ્ધાનું વહન સમાજે કરવું પડશે તેનું શું ?

‘ના, બેટા ! આ અશાંતિ, અશ્રદ્ધા દૂર કરવા માટે પરમેશ્વરનું પ્રાકટ્ય થાય છે. તેનું અવતરણ વારંવાર થયું છે. બંગાળમાં હજુ તાજેતરમાં દક્ષિણેશ્વરમાં શ્રીરામકૃષ્ણ પરમહંસ એક એવી મહાન વિભૂતિ હતા. તેમણે ભોગવાદને રોકવાનું મહાન કાર્ય કર્યું છે, અને સાથે સાથે ધર્મની ઉત્કાન્તિ પણ કરી છે. સૌ ધર્મો અંતે એક જ ધ્યેયમાં જઈને પરિણિત થાય છે તે તેમણે તેમની સાધના દ્વારા અનુભવ કર્યો છે.’

‘શાસ્ત્રોમાં લખેલાં સત્યનો શું તેમણે તેમના વાસ્તવિક જીવનમાં અનુભવ કર્યો હતો ?’

‘હા, વળી. તું એક કામ કર, હું તને એક પુસ્તક આપું છું. તેને વાંચ.’

તેમણે તેમના ગ્રંથસંગ્રહમાંથી ‘ધ ગોસ્પેલ ઓફ શ્રીરામકૃષ્ણ’ નામનું પુસ્તક કાઢીને શ્રીધરના હાથમાં મૂક્યું.

શ્રીધરે દિવસે અને રાત્રે તે ગ્રંથના અધ્યયનમાં ડૂબકી મારી. તેને ખાતરી થઈ, ‘સર્વોચ્ચ આધ્યાત્મિક અનુભવ એક નક્કર સત્ય છે.’

પૂજ્ય મા શારદાદેવી અને ભગવાન શ્રીરામકૃષ્ણના અદ્ભુત સંબંધને વાંચીને તે ખૂબ જ પ્રભાવિત થયો. યૌવનના મોહસભર ઊંબરે ઊભેલા શ્રીધરના મનમાં સ્ત્રીઓ માટે માત્ર પૂજ્ય ભાવ જ પ્રગટ થતો હતો. તેને માટે પ્રત્યેક નારી સાક્ષાત્ દેવીમા હતાં. આગળ ઉપર તો તેને સ્ત્રી અને પુરુષનો ભેદ જ મનમાંથી હટી ગયો. ઉંમરની એક એવી ક્ષણ કે જ્યાં મોહ પોતાની મનોહારી જાળમાં ધીરેથી સૌને બાંધી લે છે, તે ક્ષણે શ્રીધર માટે પ્રત્યેક નારી ચૈતન્યરૂપ હતી. એક સુંદર વદન નહીં... ભેદરહિત... ભેદઅતીત આત્મા હતી. તે હવે શ્રીરામકૃષ્ણ પરમહંસદેવ અને શ્રી મા શારદાદેવીના ફોટાઓ લઈ આવ્યો, અને તેમની પૂજા કરવા લાગ્યો. તેના મનમાં ઉપસતા નિવૃત્તિના વિચારોને શ્રી આર. કૃષ્ણરાવ અજાણ્યે જ પોષતા રહ્યા.

હવે શ્રીધર દર રવિવારે મયલાપુરના શ્રીરામકૃષ્ણ મિશનમાં જવા લાગ્યો. શ્રીરામકૃષ્ણદેવની સ્તુતિનાં સંસ્કૃત સ્તોત્ર ગાવા લાગ્યો. તેણે સ્વામી વિવેકાનંદજીનું જીવન ચરિત્ર પણ વાંચ્યું. બસ, હવે તે એક અજાણ્યા પણ અધ્યાત્મપ્રવાહમાં ડૂબી રહ્યો હતો.

આમ તો શ્રીધરના માતાપિતા અને પૂર્વજો મધ્વાચાર્ય પરંપરાના અનુયાયી હતા. આ મહાન વૈષ્ણવગુરુએ ઉડુપીમાં સંન્યાસી મઠની સ્થાપના કરી હતી. આગળ ઉપર તેમની એક શાખાએ હોસ્પેટમાં ઉત્તરાધી મઠની સ્થાપના કરી હતી. આ મઠના મઠાધિપતિ સ્વામી સત્યધ્યાનતીર્થ, શ્રીનિવાસરાવજીના પારિવારિક ગુરુ હતા. તેઓ એક મહાન તપસ્વી, જ્ઞાની અને સિદ્ધ મહાપુરુષ હતા. એકવાર તેઓ શ્રીનિવાસરાવને ત્યાં પધાર્યા. ત્યાં ત્યારે તેમની સેવામાં નિયુક્ત આ શ્રીધરને જોઈને પ્રસન્નતા અને વિનોદથી તેમણે શ્રીધરને પૂછ્યું... ‘બોલ, તને શું આશીર્વાદ આપું.’

‘મારી આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ થાય, તેવો આશીર્વાદ આપો.’ શ્રીધરના આ જવાબથી તેઓ ખૂબ જ પ્રભાવિત થયા. તેમણે શ્રીધરના અંગ ઉપર શંખ અને ચક્રની મુદ્રા અંકિત કરી. (શંખ અને ચક્રના આકારવાળી લોખંડની પટ્ટીથી તેને ગરમ કરીને છાપ આપી. કદરૂ વૈષ્ણવપંથી આને ‘મુદ્રા લેવી’ તેમ કહે છે.) આગળ ઉપરની આધ્યાત્મિક યાત્રા માટે હવે શ્રીધરને કુળગુરુના આશીર્વાદ મળી ગયા.

વૈષ્ણવ પંથના ચૈતન્ય ગૌડીય મઠમાં પણ શ્રીધર અઠવાડિયે એક વાર અવશ્ય જવા લાગ્યો. તેમની પૂજાવિધિમાં સાષ્ટાંગ પ્રણામને મોટું મહત્ત્વ આપવામાં આવે છે. અહંકારના સમૂળ વિનાશ માટે અને વિનયશીલતા માટે આ એક સાધના જ હતી. મૂળથી જ વિનયશીલ શ્રીધરને આ નમસ્કાર કરવાની સાધના ખૂબ જ પસંદ આવી. પૂજ્ય લાગતી પ્રત્યેક વ્યક્તિને તે હવે સાષ્ટાંગ પ્રણામ કરવા લાગ્યો. એક તરફ આ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ તો વધી જ, પરંતુ તેની સાથે સાથે બીજી તરફ શ્રીધર તેની લૌકિક શિક્ષામાં પણ ચમકવા લાગ્યો. ૧૯૩૪માં તે એસ.એસ.એલ.સી. (માધ્યમિક શાળાંત) પરીક્ષામાં ખૂબ સારા માર્ક સાથે ઉત્તીર્ણ થયો.

□ ‘અમૃતપુત્ર’માંથી સાભાર

## ‘કહાન કુંવર મન ભાયે’

ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી

કા’ન કુંવર મન ભાયે, આલિ રી,  
કા’ન કુંવર મન ભાયે,  
મૈં જો ખડી થી અપને ભવન મૈં,  
ચલકે અચાનક આયે...  
કોમલ ગાત ન જાત બખાને,  
છૈલ છબન રંગ છાયે...  
બ્રહ્માનંદ જૌર દંગ મોસે,  
મંદ મંદ મુસકાયે...  
કા’ન કુંવર મન ભાયે... આલિ રી કાન કુંવર...

- સ્વામી બ્રહ્માનંદ

ગુજરાતની વ્રજભાષા કવિતાઓના સર્વોત્તમ કાવ્યોમાં અગ્રગણ્ય સ્થાન પામેલ સ્વામી બ્રહ્માનંદજીનું આ સુંદર પદ ભારતની વ્રજભાષા કવિતાના સર્વોત્તમ પદોમાં પણ સ્થાન પામી શકે તેવું છે. સ્વામી બ્રહ્માનંદજી સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયના અષ્ટાનંદ કવિઓમાં મુખ્ય સ્થાને બિરાજે છે. સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયના આઠ પ્રવર્તક અને સ્થાપક સ્વામી સહજાનંદજીના તેઓ પ્રિય પાત્ર કવિ અને શિષ્ય હતા. ગુજરાતની વ્રજભાષાના આવા એક મૂર્ધન્ય કવિરત્ન સ્વામી બ્રહ્માનંદજીનો જન્મ ગુજરાત અને મારવાડના સીમોડે આવેલ ખાણ નામના ગામમાં વિક્રમ સંવત - ૧૮૨૮માં વસંતપંચમીના દિવસે થયો હતો. તેમનું નાનપણનું નામ લાહુદાન ગઢવી હતું. તેમની માતાનું નામ લાલુબા હતું. તેમના પિતાશ્રી શંભુદાન ગઢવી સિહોરના રાજકવિ હતા. આ રીતે કવિતા અને સંગીતના સંસ્કાર તેમને વારસામાં મળ્યા હતા. નાનપણથી જ કવિતા પ્રત્યે તેમની વિશેષ રુચિ હતી અને નાની ઉંમરથી જ તેઓ કાવ્ય રચના પણ કરતા હતા.

સિરોહી ગામની પાઠશાળામાં અભ્યાસ પૂરો કર્યા બાદ સિરોહીના દરબારે કાવ્ય શિક્ષણના વધુ અભ્યાસ માટે તેમને કચ્છ-ભૂજની વ્રજભાષા પાઠશાળામાં મોકલી આપ્યા હતા. આ વ્રજભાષા પાઠશાળા તે સમયની ભારતની એકમાત્ર કાવ્ય શિક્ષણ આપતી ગણમાન્ય સંસ્થા હતી. અહીં ઉગતા કવિઓને કાવ્ય શિક્ષણની સાથે વ્રજભાષા કવિતાનો અભ્યાસ કરાવવામાં આવતો હતો. પાઠશાળાના તે સમયના પ્રસિદ્ધ આચાર્ય રાજકવિ

અભયદાન પાસે દસ વર્ષ સુધી રહી તેમણે કાવ્યશાસ્ત્રનો અભ્યાસ કર્યો હતો. ત્યારબાદ આચાર્ય વિજયકુશળના માર્ગદર્શનમાં તેમણે છંદશાસ્ત્ર, સંસ્કૃત સાહિત્ય તથા સંગીતનો પણ અભ્યાસ કર્યો હતો. આવી પાઠશાળામાં કાવ્યની શિક્ષા-દીક્ષા પૂરી કર્યા બાદ લાહુદાન ગઢવી એક કવિ તરીકે સારી એવી ખ્યાતિ પામવા લાગ્યા હતા.

લાહુદાન ગઢવી પોતાની કવિતા જયપુર, ઉદેપુર, બિકાનેર, જામનગર, ભાવનગર તથા જુનાગઢના રાજદરબારોમાં પ્રસ્તુત કરી સૌના મનને ડોલાવી દઈ તેમને મંત્રમુગ્ધ કરી દેતા. આ રાજદરબારો તરફથી તેમનું ખૂબ જ માન-સન્માન કરવામાં આવતું. તેમના પિતાશ્રીના ગુરુ સ્વામી રામાનંદના આશીર્વાદ પણ તેમને પ્રાપ્ત થયા હતા. તેમણે સ્વામી સહજાનંદની દિવ્ય શક્તિઓ વિશે ઘણું બધું સાંભળ્યું હતું. પરંતુ તે બધું માનવા તેઓ તૈયાર ન હતા. સંવત ૧૮૬૦માં તેમની મુલાકાત ભાવનગરમાં સ્વામી સહજાનંદ સાથે થઈ હતી. તેમની પ્રથમ મુલાકાતે જ સ્વામી સહજાનંદ પ્રત્યે તેમને ભારે આકર્ષણ થયું હતું અને તેઓ સમાધિ અવસ્થામાં ચાલ્યા ગયા હતા. ત્યારબાદ તેમણે સ્વામી સહજાનંદને દીક્ષા આપવા વિનંતી કરી હતી. તેમના આ નિર્ણયથી તેમના માતા-પિતા તથા કુટુંબીજનોને આઘાત લાગ્યો હતો. તેમણે સૌને સમજાવતાં કહ્યું હતું કે,

‘સગપણ હરિવરનું સાયું, બીજું સર્વે ક્ષણભંગુર કાયું...’

સ્વામી સહજાનંદના હાથે દીક્ષા ગ્રહણ કરી તેઓ સ્વામી રંગદાસ બન્યા હતા. આ સ્વામી રંગદાસ જ ભવિષ્યમાં સ્વામી બ્રહ્માનંદ તરીકે પ્રસિદ્ધિ પામ્યા હતા. સ્વામી બ્રહ્માનંદ અનેક કલાઓ અને ભાષાઓના જાણકાર હતા. તેમણે વ્રજભાષા ઉપરાંત ડીંગલ, કચ્છી, ગુજરાતી, ઊર્દૂ, પારસી તથા ખડી બોલીમાં વિવિધ રચનાઓ કરી હતી. તેઓ સંગીત કલામાં વિશારદ હતા. ગાયનની કવિતાઓમાં પણ પ્રતિબિંબિત થતું જોવા મળે છે. ભાષામાધુર્યની સાથે સાથે સુંદર છંદ-રચના, અર્થ-ગૌરવ તથા સંગીતાત્મકતા તેમની કવિતાની વિશેષતાઓ છે. તેમની આવી એક સુંદર વ્રજભાષા કવિતા પ્રસ્તુત છે, જેમાં પ્રભુની ભક્તવત્સલતાનું

શબ્દચિત્ર સુંદર રીતે આલેખાયેલું છે :

‘તુમ પ્રભુ અશરણ શરણ કહાયે

જાકો કોઈ નહીં યા જગ મેં, તાકે તુમ નાથ સહાયે.  
બહુત જતન કરકે બહુનામી, નિજ જન કે તુમ વિધન મિટાયે,  
શરણાગત વચ્છલ તુમ સમરથ, વેદ-પુરાણ કવિજન ગાયે.  
દુષ્ટ વિનાશન બિરુદ તિહારો, સો તુમ ક્યૂં બેઠે બિસરાયે ?’

જે સ્થાન વલ્લભ સંપ્રદાયના અષ્ટસખા કવિઓમાં કવિ સુરદાસનું છે તેવું અગ્રગણ્ય સ્થાન અષ્ટાનંદ કવિઓમાં સ્વામી બ્રહ્માનંદજીનું સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયમાં છે. એક વખત સ્વામી સહજાનંદજીની પ્રવચન સભામાં સ્વામી બ્રહ્માનંદ બેઠા બેઠા ઝોકાં ખાઈ રહ્યા હતા. આ જોઈ શ્રીજી મહારાજે તેમના ઉપર ફૂલની એક માળા ફેંકી. બ્રહ્માનંદજી એકદમ ઊભા થઈ ગયા અને હાથમાં માળા લઈ તેમને પૂછ્યું કે, ‘સ્વામી આ માળા મારા ઉપર શા માટે ફેંકી ?’ હસતાં હસતાં શ્રીજી મહારાજે કહ્યું કે, ‘તમે પ્રવચન દરમિયાન સૂઈ રહ્યા હતા એટલે જગાડવા માટે આમ કર્યું હતું.’ તેનો પ્રત્યુત્તર આપતા સ્વામી બ્રહ્માનંદજીએ કહ્યું હતું કે, ‘મહારાજ હું સૂઈ ગયો ન હતો. આંખો બંધ કરીને આપની મૂર્તિનું ધ્યાન કરી કીર્તનની રચના કરી રહ્યો હતો. સ્વામી સહજાનંદજીએ કહ્યું કે જો તમે ખરેખર કીર્તનની રચના કરી રહ્યા હતા તો તમે તે ગાઈને સંભળાવો. તમે કયા પદની રચના કરી છે તે અમને સંભળાવો. સ્વામી બ્રહ્માનંદજીએ આજ્ઞાને શિરોધાર્ય ગણી ભરી સભામાં પોતાનું કીર્તન શરૂ કર્યું હતું.

‘તારો ચટક રંગીલો છેડલો અલબેલા રે,  
કંઈક નવલ કસુંબી પાઘ, રંગના રેલા રે...’

ઉપરના આ પદની એક પંક્તિ તેઓ ગાતા હતા અને સભામાં બેઠેલા અન્ય સૌ તેમને અનુસરતા હતા. એ બેની વચ્ચે જેટલો સમય મળતો તેમાં તેઓ બીજી પંક્તિની રચના કરી લેતા હતા. આ રીતે સ્વામી બ્રહ્માનંદજીના શીઘ્ર કવિત્વ દ્વારા શ્રીજી મહારાજ તેમના ઉપર ખૂબ જ પ્રસન્ન થયા હતા અને તેમને પોતાની બાથમાં ભીડી લઈ ખૂબ જ આશીર્વાદ આપ્યા હતા.

સ્વામીશ્રી બ્રહ્માનંદજીની સમગ્ર કવિતાનો જો અભ્યાસ કરવામાં આવે તો ગુજરાતના કૃષ્ણભક્ત કવિઓની વ્રજભાષા કવિતામાં તો તેઓ નિર્વિવાદ રીતે અગ્રગણ્ય સ્થાને બિરાજે છે; એટલું જ નહિ પરંતુ

ભારતના બધા જ કૃષ્ણભક્ત કવિઓમાં પણ તેઓ મહત્વપૂર્ણ સ્થાન ધરાવે છે. સ્વામી બ્રહ્માનંદજીએ પોતાની કવિત્વશક્તિની વિશેષતા બતાવતાં ગુરુશ્રી સહજાનંદ સ્વામીને એક વખત હસતાં હસતાં કહ્યું હતું કે, ‘ભગવન્ મારામાં જે કંઈ શક્તિ છે તે આપની કૃપાને કારણે જ છે. આપની કૃપાથી હું જે કવિત્ત, સવૈયા તથા વ્રજભાષા પદોની રચના કરું છું તેનું શબ્દ-લાલિત્ય તથા અર્થગાંભીર્ય અનુપમ અને અદ્વિતીય છે. કવિતાના આ ક્ષેત્રમાં આપનો કોઈપણ ભક્ત મારી બરાબરી કરી શકે તેમ નથી.’

સ્વામી બ્રહ્માનંદજીએ પોતાના વિશે કહેલ આ શબ્દો સંપૂર્ણ રીતે ચરિતાર્થ થતા જોવા મળે છે. ધર્મ અને ચિંતનના ક્ષેત્રે તેઓ પરમ જ્ઞાની અને ભક્તિ અને કવિતાના ક્ષેત્રે તેઓ એક રસિક શિરોમણિના રૂપે અનન્ય અને અદ્વિતીય છે. ભગવાન કૃષ્ણની બાળલીલાનું વર્ણન કરતાં એક સુંદર પદમાં તેમનું કહેવું છે કે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણને રાધા નાય નયાવી રહી છે. બાળકૃષ્ણને ગોપીના શૃંગાર કરી તેને સુંદર રીતે સજાવી છે. તેનું વર્ણન કરતાં તેઓ કહે છે કે,  
‘હરિ કુ રાધે નાય નયાવે, હરિ કુ રાધે નાય નયાવે  
પાવન મેં નેપુર કરી દીને, કર ચૂરી પહેરાવે,  
મિલ કે જુથ સબે વ્રજનારી, લાલ કુ પ્યારી બનાવે... હરિ કુ રાધે...  
રૂપ બનાયે લગાયે કે ઘૂંઘટ, જસોમતી પે લે જાવે,  
બ્રહ્માનંદ કહે તેરે સુત કુ, એહિ કુંવરી પરણાવે... હરિ કુ રાધે...  
હોળીના ઉત્સવનું વર્ણન કરતાં તેઓ એક સુંદર પદમાં કહે છે કે,

‘આજ સખી અલબેલો વ્હાલો, રંગભર ખેલત હોરી,  
પ્રીતમ હાથ લઈ પિયકારી, મારત જોરાજોરી  
તાલ મૃદંગ ભેર-શરણાઈ, વાજા બહુ વિધ બાજે  
ખેલ રચ્યો રંગરેલ અખાડો, રંગભીને વ્રજ રાજે’...  
પુરુષોત્તમ કે સંગે પ્યારી, નાયત અતિ ઉતાલી,  
બ્રહ્માનંદ કહે વ્રજ-બિનતા ને, મગ્ન કરી વનમાલી...

સહજાનંદ સ્વામીના સ્વધામગમન બાદ સ્વામી બ્રહ્માનંદજીએ મૂળી મંદિરના કાર્યને પૂર્ણ કરાવ્યું હતું અને જીવનની અંતિમ ક્ષણો સુધી ધર્મ, સાહિત્ય, કલા અને સંગીતની સેવા કરતા રહી સંવત ૧૮૮૮માં મૂળીના મંદિરમાં જ તેઓ સત્, ચિત્, અને આનંદ સ્વરૂપમાં વિલીન થયા હતા.

## લોનાવલા સાધના શિબિર

- સંકલન : શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ અને ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના સંયુક્ત સહકારથી લોનાવલા સાધના શિબિરનું આયોજન કરવામાં આવ્યું. તા.૧૪-૮-૨૦૧૧થી તા.૧૮-૮-૨૦૧૧ સુધી પાંચ દિવસની આવાસીય સાધના શિબિરમાં કુલ ૧૨૬ સાધકોએ ભાગ લીધો. તા.૧૪-૮-૧૧ની સવારે ૧૧-૦૦ વાગે સાધના હોલમાં સૌ ઉપસ્થિત થયા. પ.પૂ. સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના નેતૃત્વ હેઠળ શિબિરનું ઉદ્ઘાટન નારાયણી ધામ સેવા સંસ્થાના ટ્રસ્ટી શ્રી મદનલાલ દાલમિયા, શ્રી મધુસુદન ઝુનઝુનવાલા અને શિવાનંદ આશ્રમના ટ્રસ્ટી શ્રી પ્રકાશભાઈ સોનીએ દીપ પ્રજ્વલિત કરીને કર્યું. સૌ સાધકોએ સમૂહમાં પ્રાર્થના કરી. વાતાવરણમાં દિવ્યતા વ્યાપી ગઈ. ત્યારબાદ પ.પૂ. સ્વામીજીએ આ સાધના શિબિરમાં આવવાનો હેતુ શું છે, જીવનનો હેતુ શું છે એ વિષય પર 'ખોલો હૃદયનાં દ્વાર' શીર્ષક હેઠળ ખૂબ મનનીય પ્રવચન આપ્યું. બપોરે ૧૨-૩૦ વાગે ભોજન માટે સમય ફાળવવામાં આવ્યો. ભોજન પણ એકદમ સાત્ત્વિક અને પ્રાણદાયક હતું. પ.પૂ. સ્વામીજીનું બપોરે ૩-૧૫ વાગે બીજું પ્રવચન થયું, જેનો વિષય હતો 'મહાપ્રાણની સાધના'. આ વિષય અંતર્ગત પ્રાણ શું છે, પ્રાણ ક્યાં છે અને તે કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકાય તેની ઉપર પૂ. સ્વામીજીએ પ્રકાશ પાડ્યો.

સાંજે ૫-૦૦થી ૬-૦૦ વાગ્યા સુધી સૌ સાધકો લોનાવાલાના આહ્લાદક વાતાવરણમાં ચાલવા ગયા. સાંજે ૬-૩૦થી ૭-૦૦ વાગ્યા સુધી ડૉ. શ્રી સ્નેહલભાઈ અમીને યોગનો વર્ગ લીધો, જેમાં ફ્લેક્સીબિલીટી અને પ્રાણાયામ શીખવામાં આવ્યા. ૭-૦૦ થી ૭-૩૦ પ.પૂ. સ્વામીજીએ સૌ સાધકોને યોગનિદ્રા કરાવી. ૭-૩૦ વાગે ડીનર પછી બરાબર ૮-૩૦ વાગે સૌ સાધકો સાધના હોલમાં હાજર થયા અને ૧૦-૦૦ વાગ્યા સુધી પ્રાર્થના, ભજન, કીર્તન અને જપ કરવામાં આવ્યા. નારાયણી ધામમાં મા નારાયણીના દિવ્ય સાન્નિધ્યમાં સાધક બહેનોએ ગરબા ગાયા. ૧૦-૦૦ વાગે સૌ

પોતપોતાની રૂમમાં ગયા.

તા.૧૫-૮ના રોજ સૌ સાધકો સવારે ૬-૦૦ વાગે સાધના હોલમાં ઉપસ્થિત થયા બાદ પ્રાર્થના અને પૂ. સ્વામીજીના પ્રત્યક્ષ માર્ગદર્શન હેઠળ ફ્લેક્સીબિલીટી, પ્રાણાયામ અને ધ્યાન કર્યાં. સવારે ૮-૦૦ વાગે સૌ સ્વતંત્રતા દિવસની ઉજવણી નિમિત્તે પ.પૂ. સ્વામીજીએ આપણા રાષ્ટ્રીય ધ્વજને લહેરાવ્યો અને સૌ સાધકોએ રાષ્ટ્રગીત ગાયું. પૂ. સ્વામીજીએ 'સ્વતંત્રતા' ઉપર મનનીય પ્રવચન કર્યું. સૌ સાધકોની આંખો અશ્રુભીની થઈ ગઈ. ૧૦-૦૦થી ૧૦-૩૦ સુધી શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતાના શ્લોકોનું ગાન કર્યું. ૧૦-૩૦ થી ૧૨-૦૦ વાગ્યા સુધી પૂ. સ્વામીજીનું 'આંતરચેતનાને સથવારે' વિષય ઉપર હૃદયસ્પર્શી પ્રવચન થયું. બપોરે ૩-૧૫ વાગે 'અધ્યાત્મપથનાં સોપાનો' વિષય પર પૂ. સ્વામીજીએ પાતંજલ યોગસૂત્રના આધારે આધ્યાત્મિક પ્રગતિ કેવી રીતે કરી શકાય, તે સંદર્ભમાં ખૂબ જ સરળ ભાષામાં પ્રવચન આપ્યું. સાંજનો વર્ગ શ્રીમતી સુરેખાબેન સોનારના નેતૃત્વ નીચે થયો.

રાત્રે ૮-૩૦ થી ૧૦-૦૦ સુધી પ્રાર્થના, જપ પછી સાધક ભક્તોએ સ્ટેજ પર આવીને ભજન ગાયાં.

તા.૧૬-૮ના રોજ સવારે ૬-૦૦ થી ૭-૩૦ પૂ. સ્વામીજીના નેતૃત્વ હેઠળ યોગનો વર્ગ થયો. સવારે ૮-૪૫ થી ૧૦-૧૫ સુધી ગીતાજીના શ્લોકનું ગાન અને ૧૦-૧૫ થી ૧૨-૦૦ વાગ્યા સુધી પૂ. સ્વામીજીએ સાધકોને મનમાં મૂંઝવતા પ્રશ્નોના જવાબ અને તેના સમાધાન કરવાની દિવ્ય રીતો શીખવી. બપોરે ૩-૧૫ વાગે પૂ. સ્વામીજીએ 'સુખદ સ્વાસ્થ્યની ચાવી' વિષય ઉપર ચિંતનશીલ પ્રવચન આપ્યું. સાંજનો વર્ગ શ્રી અતુલભાઈ પરીખે સરસ રીતે લીધો. સાંજે ૭-૦૦ થી ૭-૩૦ પૂ. સ્વામીજીએ પ્રાણાયામની સાધના કરાવી. રાત્રે ૮-૩૦ થી ૧૦-૦૦ પ્રાર્થના, જપ, ભજન-કીર્તન થયાં.

તા.૧૭-૮ના રોજ સવારનો યોગનો વર્ગ શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર અને કુ. સંગીતા થવાનીના માર્ગદર્શન

હેઠળ થયો, જેમાં આસન, પ્રાણાયામ અને ધ્યાનની પ્રક્રિયા થઈ. સવારે ૯-૪૫ થી ૧૦-૧૫ સુધી ગીતાજનું પઠન અને ૧૦-૧૫ થી ૧૨-૦૦ સુધી પૂ. સ્વામીજીએ ‘સાચા સુખનો માર્ગ’ વિષય પર અદ્ભુત પ્રવચન આપ્યું. ભોજન બાદ સૌ સાધકો પૂ. સ્વામીજીની નિશ્રામાં લોનાવાલા દર્શન કરવા નીકળ્યા. ભૂસી ડેમ, ટાઈગર પોઈન્ટ, ખંડાલા ઘાટ અને વેક્સ મ્યુઝિયમ જોઈ સાંજે ૭-૦૦ વાગે પાછા ફર્યા. રાત્રે ૮-૩૦ થી ૧૦-૦૦ વાગ્યા સુધીનો પ્રાર્થના, જપનો કાર્યક્રમ યથાવત્ ચાલ્યો. પૂ. સ્વામીજીએ ‘આપણા આર્ષગ્રંથો અને તેમનો દૈનિક જીવનમાં વિનિયોગ’ વિષય ઉપર ખૂબ જ ગંભીર ચિંતનશીલ વક્તવ્ય આપ્યું.

તા. ૧૮-૮ સવારનો યોગનો વર્ગ પૂ. સ્વામીજીના માર્ગદર્શન હેઠળ થયો, જેમાં જુદાં જુદાં આસનો, તેનાથી થતા લાભ સમજાવવામાં આવ્યા અને ઝંકારથી થતી આધ્યાત્મિક પ્રગતિ, ચક્રોનું ભેદન અને પરમતત્ત્વ સાથેનું જોડાણ, ધ્યાનની પ્રક્રિયા દ્વારા સૌ સાધકોને પ્રત્યક્ષ અનુભૂતિ કરાવી. સવારે ૯-૪૫ થી ૧૦-૧૫ સુધી ગીતાજનું પઠન અને ૧૦-૧૫ વાગે પૂ. સ્વામીજીએ ‘દિવ્ય જીવન પુરસ્કર્તા સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ’ વિશે હૃદયસ્પર્શી પ્રસંગો કહ્યા. પછી નારાયણી ધામમાં સૌ ટ્રસ્ટીઓનો આભાર વ્યક્ત કરવામાં આવ્યો. સૌ સ્ટાફ સભ્યોનો જપમાળા અને લાડુનો પ્રસાદ આપી આભાર વ્યક્ત કર્યો. માનનીય શ્રી પ્રકાશભાઈ સોની અને આ શિબિરના કર્તાહર્તા શ્રી ધર્મેન્દ્રભાઈ સોનીનો શાલ ઓઢાડી આભાર વ્યક્ત કરવામાં આવ્યો. વિડિયો, કેમેરા અને રેકોર્ડિંગ કરનારા યુવકોનો પૂ. સ્વામીજીએ પ્રસાદ આપી આભાર વ્યક્ત કર્યો. કેટલાક સાધકોએ આ સાધના શિબિર વિશે પોતાના પ્રતિભાવ વ્યક્ત કર્યા. બપોરે ૪-૦૦ વાગે શ્રીમતી રૂપા મજમુદારે પૂ. સ્વામીજીના આ પાંચ દિવસની પ્રવચન શ્રેણીનો સાર રજૂ કર્યો. પૂ. સ્વામીજીએ પૂર્ણાહુતિ સંદેશ આપ્યો, મહારાષ્ટ્રના સંતોના ગુણાનુવાદ કર્યા અને શિબિરની પૂર્ણાહુતિ થઈ. સૌ સાધકો અદ્ભુત સ્મૃતિ હૃદયમાં અંકિત કરી પાછા ફર્યા.

આ સાધના શિબિરનું પરમ આકર્ષણ હતું. શ્રી

ગણપતિ ગજાનન, મા નારાયણી અને સાલાઆર હનુમાનજીનાં દર્શન અને આરતીનો લહાવો જે સાધકોએ માણ્યો.

પૂ. સ્વામી શ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે આ પાંચ દિવસમાં જે પ્રવચન કર્યા તેની અહીં સંક્ષિપ્તમાં પ્રસ્તુત છે :

### ‘ખોલો હૃદયનાં દાર’

આપણો જન્મ પર અધિકાર નથી, આપણો મૃત્યુ પર અધિકાર નથી. અધિકાર છે, માત્ર જન્મ અને મૃત્યુ વચ્ચેના સમયગાળા પર. તો આ ગાળામાં આપણે શું કરવાનું છે ? જીવનનો હેતુ શું છે ? સૌ પ્રથમ જીવનનું ધ્યેય નક્કી કરો. ધ્યેય વગરના જીવનનો અર્થ નથી. આપણાં જીવનનું લક્ષ્ય માત્ર આહાર, નિદ્રા, ભય અને મૈથુન નથી જ. આ પ્રક્રિયામાંથી તો દરેક જીવ, પ્રાણી, પક્ષી, જીવજંતુ સૌ પસાર થાય છે, તો આપણામાં અને એમનામાં ફરક શું ? પરમાત્માએ આપણને વિવેકબુદ્ધિ આપ્યાં છે, તેનો ઉપયોગ કરી અંતિમ લક્ષ્ય સિદ્ધ કરવું જ રહ્યું.

આપણું એકમાત્ર અંતિમ લક્ષ્ય છે-આત્મ-સાક્ષાત્કાર.

આપણે બહારની યાત્રા તો ઘણી કરીએ છીએ, પરંતુ અંતર્યાત્રાનો અવકાશ નથી. આપણે જીવન પ્રત્યે ગંભીર બનવું જ પડશે. બહિર્મુખતા છોડી અંતર્મુખ થવું જ પડશે અને તો જ આ જીવન સાર્થક થશે. લક્ષ્ય પ્રાપ્તિ માટેનાં સૂત્રો છે :

- જીવન પ્રત્યે ગંભીર બનો.
- બહુ વાતો ના કરો, મૌન રહેતાં શીખો.
- કામ, ક્રોધ, લોભ જેવા વિકારોમાંથી મુક્ત થાવ.
- ખાવામાં સંયમ રાખો.
- આળસુ ના બનો.
- પ્રમાદી ના બનો, જરૂર જેટલી ઊંઘ લઈ જાગ્રત થઈ જાવ.
- જીવન લક્ષ્યને પ્રાધાન્ય આપતાં શીખો.
- જેટલું બને એટલું પોતાની જાત સાથે રહેતાં શીખો.

સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી મહારાજે



કહ્યું છે : ‘આત્મસાક્ષાત્કાર તમારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે.’ તેના માટે આપણે સંકલ્પ કરીએ, કટિબદ્ધ થઈએ અને આપણાં જીવનને દિવ્ય જીવન બનાવીએ.

### મહાપ્રાણની સાધના

પ્રાણ એટલે જીવનશક્તિ.

આપણું શરીર હલનચલન કરી શકે છે, શરીરનાં બધાં જ અંગો, તંત્ર સક્ષમ છે, તેની પાછળ પ્રાણ કાર્યરત છે. આપણી બધી જ ઈન્દ્રિયો- આંખ, નાક, કાન, મોં અને ત્વચા સ્વતંત્ર રીતે કામ કરતી દેખાતી હોવા છતાં તેની પાછળ પ્રાણ જ કામ કરી રહ્યો છે. અંતઃકરણ ચતુષ્ટય- મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર સૂક્ષ્મ છે. મન વિચારવાનું કાર્ય કરે છે, બુદ્ધિ નિર્ણય કરે છે, ચિત્ત પૂર્વની સ્મૃતિને સંઘરી રાખવાનું કાર્ય કરે છે, તેની પાછળ પણ પ્રાણ જ કામ કરે છે. જો પૂરતી માત્રામાં પ્રાણ ગ્રહણ કરીએ તો જ આખું તંત્ર વ્યવસ્થિત ચાલે અને શરીર, મન અને આત્માને એકસૂત્રે બાંધી શકાય.

પ્રાણ સર્વત્ર છે, સર્વવ્યાપક છે. આ સંસારમાં જેનું પણ સર્જન થયું છે, તે બધું જ પ્રાણની અંદર છે, કશું જ બહાર નથી. પરમાત્મા પ્રાણનો મહાસાગર છે. સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા, ગ્રહ, નક્ષત્રો, પૃથ્વી બધાં જ તત્ત્વો આ મહત્ પ્રાણમાંથી પ્રાણ લઈ સુચારુ રૂપે કાર્ય કરી રહ્યાં છે. જીવ માત્રનાં શ્વાસપ્રશ્વાસ ચાલે છે, તે પણ પ્રાણનો જ પ્રતાપ છે.

આપણે શ્વાસ લઈએ છીએ ત્યારે હવા શરીરમાં જાય છે, તેની પર રાસાયણિક પ્રક્રિયા થાય છે પછી તે પાછી બહાર આવે છે અને પ્રાણનો શરીરમાં સંચય થાય છે. જે શરીર અને મનની ક્રિયામાં તેનો ઉપયોગ થાય છે.

અનિયમિત, ટૂંકા શ્વાસ, ઊંઘવા-જાગવામાં અનિયમિતતા, તામસિક આહાર, પાન-તમાકુ-આલ્કોહોલનું સેવન, ધૂમ્રપાન, વધારે પડતી દવાઓનું સેવન, તામસિક વિચારો અને પ્રવૃત્તિ, આળસ, પ્રમાદ, નકારાત્મક વિચારો, વ્યાયામનો અભાવ, આ બધાં જ કારણો પ્રાણિક વિકાસને અવરોધે છે, જેથી પ્રાણનું ખાતું ખોટમાં જાય છે.

આપણાં શરીરમાં પ્રાણનાં પાંચ રૂપ માનવામાં આવે છે - પ્રાણ, અપાન, સમાન, ઉદાન અને વ્યાન. આ પંચ પ્રાણ સંતુલનમાં હોય તો જ વ્યક્તિ સ્વસ્થ રહી શકે, પ્રાણવાન બને.

પ્રાણાયામ એક ચોક્કસ વિજ્ઞાન છે. ઈચ્છાનુસાર શ્વાસ લેવા અને છોડવાની ક્રિયા પર અધિકાર પ્રાપ્ત કરવો, તેનું નામ પ્રાણાયામ. શ્વાસ લેવાની ક્રિયાને પૂરક, શ્વાસ અંદર રોકવાની ક્રિયાને આંતર કુંભક, શ્વાસ છોડવાની પ્રક્રિયાને રેચક અને શ્વાસ બહાર રોકવાની પ્રક્રિયાને બાહ્યકુંભક કહે છે. આ માટેનું સમય-પ્રમાણ ૧:૪:૨:૪ હોવું જોઈએ. જે વ્યક્તિ પ્રાણ પર કાબૂ મેળવી શકે, તે વિશ્વના બધાં જ પરિબળો પર કાબૂ પ્રાપ્ત કરી શકે.

ઊંકાર, ભ્રમરી, શીતલી-શીતકારી, કપાલભ્રમતિ, ભસ્ત્રિકા, શિવાનંદ પ્રાણાયામ જુદા જુદા પ્રકારના પ્રાણાયામ છે અને તેમનો ચોક્કસ પ્રકારનો લાભ મળે છે. જે વૈશ્વિક જીવન અને શક્તિ સાથે પોતાની જાતને જોડે છે, તેના અનંત ફાયદા છે. માટે આજથી જ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ શરૂ કરો. પવિત્રતા, પરમ શાંતિ, સુખ અને આધ્યાત્મિક જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી ધન્ય બની જશો. ઊં

### આંતરચેતનાને સથવારે

આંતરચેતનાની જાગ્રતિ માટે ધ્યાન આવશ્યક છે. પાંચ તત્ત્વ- પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ, આકાશ; પાંચ તન્માત્રા- શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, ગંધ; પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય- આંખ, કાન, નાક, મોં, ત્વચા; પાંચ કર્મેન્દ્રિય- હાથ, પગ, જીભ, જનનેન્દ્રિય અને ઉપસ્થ; પાંચ પ્રાણ- પ્રાણ, અપાન, ઉદાન, સમાન, વ્યાન; અંતઃકરણ ચતુષ્ટય- મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર આ ૨૮ તત્ત્વો એકરાગિતામાં કામ કરે તેને ધ્યાન કહેવાય.

બેધ્યાન ના બનો.

જાગ્રતમાં જાગ્રત, સ્વપ્નમાં જાગ્રત, સુષુપ્તિમાં જાગ્રત- દરેક અવસ્થામાં જાગ્રતિ હોવી આવશ્યક છે. જેની પ્રાપ્તિ માટે આપણાં વર્તનને સંપૂર્ણ બનાવે અને ચારિત્ર્યને ઘડે તે પ્રમાણેની જીવનશૈલી અપનાવીએ.

**સકારાત્મક ચિંતન કરો,  
નકારાત્મક વલણ ત્યાગો.**

દુષ્ટત્યો અને ખરાબ સંગ જેવી ચારિત્ર્યનો નાશ કરનાર દરેક વસ્તુથી દૂર રહેવું. ઈચ્છાઓ પર અંકુશ અને આત્મત્યાગ કરતાં શીખો. સારો સ્વભાવ અને સાચા પ્રેમનો ઉદય કરીએ. અન્યની પ્રશંસા કરતાં શીખો અને પોતાનાં વાણી, વર્તન, હેતુમાં રહેલી શુદ્ધતા અને સત્યનિષ્ઠાની કડક તપાસ રાખો. કોઈપણ ભોગે સદ્ગુણોને વળગી રહેવું.

જપસાધના પણ આંતરચેતનાને જગાડે છે. જપ એટલે એક પવિત્ર નામનું વારંવાર રટણ.

જપ માટે એક જગ્યા, એક સમય, એક ગુરુ, એક ભગવાન અને એક મંત્ર હોવો જરૂરી છે.

જપમાં શ્રદ્ધા રાખો. ગુરુમંત્રનો જ જપ કરો. જેટલા શ્વાસ લઈએ છીએ એટલા જપ કરો. જેટલાં જપ અંદર જશે, અંદરથી તેટલી આત્મશક્તિ પ્રગટ થશે. ઐં

**અધ્યાત્મપથનાં સોપાનો**

શિવ એટલે જ્યોતિ, મંગળ, આદિ બ્રહ્મ.

જીવનનું લક્ષ્ય પણ એકમાત્ર પરમ તત્ત્વની પ્રાપ્તિ જ છે. જે માટે સાધના આવશ્યક છે.

ઋષિ પતંજલિએ સાધનાનાં આઠ સોપાન ‘અષ્ટાંગયોગ’માં વર્ણવ્યાં છે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ.

યોગ એટલે અનુશાસન.

યમ એટલે વ્યક્તિગત જીવનમાં અનુશાસન.

યમ પાંચ છે- અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ. તેમનું જીવનમાં પાલન કરવું અત્યંત આવશ્યક છે. અહિંસા એટલે મન, વચન, કર્મથી કોઈને પણ શારીરિક કે માનસિક કષ્ટ નહીં પહોંચાડવું તે. સત્ય કાલાતીત છે. સત્ય સિવાય બીજો શ્રેષ્ઠ ધર્મ નથી. સત્ય શાશ્વત છે, ચિરંતન છે, તેનું જ આચરણ કરવું. અસ્તેય એટલે ચોરી નહીં કરવી, બગાડ નહીં કરવો. બ્રહ્મચર્ય એટલે એકમાત્ર પરમાત્માનું જ ચિંતન. ઈન્દ્રિય પર નિયંત્રણ પ્રાપ્ત કરી પરમતત્ત્વ સાથે તદ્દૂપ, તન્મય, તદાકાર થઈ જવું. અપરિગ્રહ એટલે પોતાની આવશ્યકતા કરતાં વધારે સંગ્રહ નહીં કરવો.

નિયમ એટલે સામાજિક અનુશાસન. નિયમ પણ પાંચ છે- શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન.

શૌચ એટલે અંદર-બહારની શુદ્ધિ. શારીરિક અને માનસિક શુદ્ધિ- છળ, કપટ, આડંબર, દંભ વગરનું જીવન. સંતોષ એટલે ધર્મપૂર્વક જે કાંઈ મળે તેનો આનંદથી સ્વીકાર કરવો. તપ એટલે કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં સમતા ધારણ કરવી. સત્યમાં પ્રતિષ્ઠિત રહેવું એ સૌથી મોટું તપ છે. સ્વાધ્યાય એટલે સ્વનો અધ્યાય. માત્ર ગ્રંથ વાંચવા જ નહીં, પોતાનો જીવનગ્રંથ વાંચવો, આત્મવિશ્લેષણ કરવું. તે માટે ડાયરી બનાવો અને રોજ લખો કે આજે મેં શું કર્યું? ઈશ્વરપ્રણિધાન એટલે ઈશ્વરની સંપૂર્ણ શરણાગતિ. હું દાસનો દાસ છું. દંભ, છળ છોડી સરળતા, સહજતા, પારદર્શિતા અપનાવવાથી અંદરનું જાગરણ થશે.

યમ અને નિયમનું આચરણ કર્યા સિવાય આધ્યાત્મિક જગતમાં પ્રવેશ મળવો મુશ્કેલ છે.

આસન એટલે શારીરિક અનુશાસન.

પ્રાણાયામ એટલે પ્રાણિક અનુશાસન.

પ્રત્યાહાર એટલે ઈન્દ્રિયોનું અનુશાસન. આ દ્વારા આપણી શક્તિઓ જે બહિર્મુખ છે તેનો નિગ્રહ કરી શકાય છે.

ધારણા એટલે કોઈ એક વિષય પર મનને એકાગ્ર કરવું એટલે કે માનસિક અનુશાસન.

ધ્યાન એટલે પસંદ કરેલા વિષય સાથે એકરૂપતા એટલે આત્મિક અનુશાસન.

સમાધિ એટલે ભેદનું મિટાઈ જવું, હું અને તું એક જ છીએ, ભિન્ન નથી એવી અભેદ-અદ્વૈત-ની અનુભૂતિ એટલે વૈશ્વિક અનુશાસન.

આત્માની ઉપલબ્ધિ માટે અને આંતર ચેતનાની જાગૃતિ માટે આ આઠ સોપાન છે. સાધના કરી તમારી અંદરની દિવ્યતાને જાગ્રત કરો, તે જ તમારું સાચું સ્વરૂપ છે. ઐં

**સુખદ સ્વાસ્થ્યની ચાવી**

આ શરીર એક અદ્ભુત યંત્ર છે. પરમાત્મા આ

શરીરનું ચાલક બળ છે. સ્વાસ્થ્ય આપણો જન્મજાત અધિકાર છે, રોગ નહીં. શરીરમાં રોગ આવવો એનો અર્થ એ થાય કે દૈવી કૃપાથી અલગ થઈ ગયા.

ઉપનિષદો કહે છે : નબળાં અને રોગી ઈશ્વરપ્રાપ્તિ કરી શકતાં નથી.

જીવનની પહેલી આવશ્યકતા છે - સારું સ્વાસ્થ્ય. પ્રકૃતિ સાથે સુસંવાદિતાથી જીવવાથી સ્વસ્થ તબિયત, આનંદ અને સંતોષ મળી રહે છે.

સ્વસ્થ જીવનની પાયાની જરૂરિયાત છે : સૂર્યપ્રકાશ, શુદ્ધ જળ, ચોખ્ખી હવા, કસરત, ગાઢ ઊંઘ અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ પૌષ્ટિક આહાર.

સૂર્ય સાક્ષાત્ દેવ છે, તે જીવન આપે છે. સતત એ.સી.માં રહેવાની ટેવ અને યુસ્ત કપડાંથી સૂર્યપ્રકાશ ઓછો મળે છે જેથી પાચનશક્તિ નબળી પડે છે. સૂર્યનમસ્કાર કરવાની ટેવ પાડો.

શુદ્ધ જળ આવશ્યક બાબત છે. અશુદ્ધ પાણીથી ગંભીર રોગો થઈ શકે. ગમે ત્યાં ગમે તેવું પાણી પીવું નહીં.

ચોખ્ખી હવા પ્રદૂષણ રહિત હોવાથી અદ્ભુત માત્રામાં પ્રાણશક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. ઊંડા શ્વાસ લેવાની ટેવ પાડો. ઓરડામાં હવાની અવરજવર થવા દો.

કસરત જીવન છે. સ્વાશ્રયી બનો. કસરતથી શરીર લચીલું રહે છે અને લોહીનું પરિભ્રમણ વ્યવસ્થિત થાય છે.

સારી ઊંઘ માટે ઈર્ષ્યા, ક્રોધનું નિયંત્રણ કરો, બ્રહ્મચર્ય પાળો, વાતો ઓછી કરો, મધુર બોલો, હળવેથી બોલો, પ્રમાણિક બનો, સૌમ્ય બનો, શારીરિક-માનસિક સંતુલન જાળવવા ઊંઘ અત્યંત આવશ્યક બાબત છે.

- રાત્રે વહેલા સૂવો.

- વહેલા ઊઠો.

- દિવસે સૂવાનું ટાળો.

સ્વાસ્થ્યપ્રદ, પૌષ્ટિક ખોરાક લો. ભોજન પ્રાણ છે. ખોરાકનો અનાદર ના કરો. સુખદ સ્વાસ્થ્યનું કેન્દ્ર પેટ છે.

- ખાના આઘા કરો.

- પાની દો ગુના પીઓ.

- કસરત ત્રીન ગુના કરો.

- ચાર ગુના હસો.

- પાંચ ગુના કામ કરો.

- દસ ગુના રામ કહો.

અન્નને મન સાથે ગાઢ સંબંધ છે. અન્નના સૂક્ષ્મતમ ભાગમાંથી મન રચાય છે માટે ખોરાક હળવો, પોષક અને સાત્વિક હોવો જોઈએ. ઊં

### આપણા આર્ષગ્રંથો અને તેનો દૈનિક જીવનમાં વિનિયોગ

યુગોની તપશ્ચર્યાનું ફળ સંતો દ્વારા પ્રદર્શિત થાય છે. વેદ, ભગવદ્ગીતા, બ્રહ્મસૂત્ર, પુરાણો, મહાભારત, વાલ્મીકિ રામાયણ આપણા આર્ષગ્રંથો છે.

વેદોની તુલના કોઈ સાથે થઈ શકે નહીં. વેદોનો અધ્યાત્મસાર ઉપનિષદ છે અને ઉપનિષદનો સાર ગીતા છે, તેનું અધ્યયન કરવું.

ગુરુના હૃદયમાં પ્રકાશ થાય અને તેમણે જે લખ્યું તે ગુરુગ્રંથ કહેવાય. આર્ષગ્રંથોમાં જે લખ્યું છે તેનું સરળ ભાષામાં વર્ણન હોય છે. ગુરુ ગ્રંથનું અધ્યયન કરો.

- દરેક કર્મ નિષ્ઠાથી કરો.

- દરેક કર્મમાં પ્રાણ રેડો.

- કર્મ સારી રીતે નિષ્ઠાથી કરો.

- પાપના ઢગલાને ધોવા પ્રયત્નશીલ બનીએ.

- ભૌતિક સુખમાં સુખ દેખાય છે, તે દોષથી ભરેલું છે, એ સમજણ કેળવીએ.

- જગતનું નામ છે દુઃખાલય. ઊર્ધ્વગમન, ઉત્કર્ષ, અભ્યુદય દુષ્કર છે માટે આત્માની ઈચ્છા જગાડો.

- સંતોનો, સત્યનો સંગ કરો.

- ભગવાનમાં ભક્તિ દઢ રાખો.

- મનમાં દઢ સંકલ્પ રાખવો.

- ગુરુના આદેશનું પાલન કરો.

- અહંકારશૂન્ય બનો.

- વિદ્વાન લોકો સાથે જીભાજોડી કરવી નહીં.

- ઠંડી-ગરમી સહન કરો.

- વાણીનો સંયમ પાળો.

- ઈચ્છાઓ પ્રત્યે ઉદાસ રહો.

- તમારી અંદર પૂર્ણાત્મા છે, તેની જ ચાહના રાખો.

- કોઈના દુર્ગુણોનો વિચાર કરવો નહીં.
- આ આર્ષગ્રંથોનો સાર છે, જેનો દૈનિક જીવનમાં વિનિયોગ કરી શકાય.

### દિવ્ય જીવન પુસ્કર્તા સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ

સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી મહારાજનું પ્રાગટ્ય તા.૮-૯-૧૮૮૭ના રોજ દક્ષિણ ભારતમાં પવિત્ર તામ્રવર્ણી નદીના કિનારે, પટ્ટમડાઈ ગામમાં થયું હતું. માતા-પિતા ધાર્મિક વૃત્તિનાં સાત્ત્વિક પ્રકૃતિનાં હતાં. તેમણે આ દિવ્યાત્માને ઓળખી લીધો, તેના ગુણોને પુષ્ટ કર્યાં.

બાળપણથી જ પિતાની સાથે બેસી ઝૂં કારનું રટણ કરવું, ભજન-કીર્તન કરવાં અને વેદોના મંત્રોચ્ચાર કરવા, એ એમની નિયમિત સાધના હતી. નાનપણથી જ ઉદાર ચરિત હતા. પોતાની પાસેનું સર્વ કાંઈ લૂંટાવી દેવાનું અને સામા પક્ષની આંખોમાં ખુશીની ચમકમાં તેઓ પ્રભુનાં દર્શન કરતા હતા. હૃદય સાધુચરિત્રોથી છલકાતું હતું.

ભણવામાં એકદમ હોશિયાર હતા. એ સમયે ૧૧ વિદ્યાર્થીઓએ એસ.એસ.સી.ની પરીક્ષા આપી હતી, જેમાંથી એકમાત્ર વિદ્યાર્થી ઉત્તીર્ણ થયો, એ હતા આપણા સ્વામીજી. માનવસેવાના હેતુથી ડોક્ટર થયા. મલેશિયામાં પ્રેક્ટિસ શરૂ કરી. 'ગરીબોના ડોક્ટર' કહેવાયા. દર્દીઓને તપાસતાં તેમને ખ્યાલ આવ્યો કે કેટલાય લોકો મરવાના વાંકે જીવે છે. શારીરિક અસ્વસ્થતા અને માનસિક પરિતાપને કારણે જીવન કરતાં મોત ઝંખે છે, ત્યારે એમને અત્યંત દુઃખ થયું. એ જ અરસામાં પ્લેગ ફાટી નીકળ્યો. લોકો ટપોટપ મરવા લાગ્યા. ત્યારે વિચાર દઢ થયો કે મૃત્યુ શું છે? મૃત્યુ પછી માણસ ક્યાં જાય છે? માણસ જન્મે છે તો ક્યાંથી આવે છે? આ જન્મનો હેતુ શું છે? મૃત્યુ જ અનિવાર્ય હોય તો આવાગમન શા માટે? મુક્તિ મળી શકે? એ સમયે તેમના હાથમાં પુસ્તક આવ્યું, 'જીવ-બ્રહ્મઐક્ય - વેદાંતને રહસ્ય'. જેમાંથી એમના દરેક પ્રશ્નોના ઉત્તર પ્રાપ્ત થયા. વૈરાગ્યભાવ દઢ થયો. સંસારનો ત્યાગ કર્યો, ભારત આવ્યા. પરિવ્રાજક સાધુ થયા, હૃષીકેશ પહોંચ્યા. એક પ્રભાવશાળી સંત સ્વામી

વિશ્વાનંદ મહારાજે આ દિવ્ય પુરુષને ઓળખી લીધો અને તા.૧-૬-૧૯૨૪ના રોજ તેમને સંન્યાસ દીક્ષા આપી નામ આપ્યું - સ્વામી શિવાનંદ.

સ્વામી શિવાનંદ માથાથી પગ સુધી માત્ર હૃદય જ હતા. સંપૂર્ણ પ્રેમસ્વરૂપ. તેઓ જ્ઞાન, ભક્તિ અને કર્મનો ત્રિવેણી સંગમ હતા. એમનું દિવ્ય જીવન જ આપણા માટે દિવ્ય સંદેશ છે. તેમનાં કેટલાક સૂત્રો છે-

- ભલા બનો, ભલું કરો, Be Good, Do Good.
- અપમાન અને અન્યાય સહન કરતાં શીખો.
- Spend Spend Spend and he will Send, Send, Send,

Send, Send,

Be kind, Be compassionate, adapt, adjust, accomodate.

આ દિવ્ય માનવે 'દિવ્ય જીવન સંઘ'ની સ્થાપના કરી, અધિકારી જીવોના કલ્યાણહેતુથી તેઓ જીવન જીવ્યા અને તા.૧૪-૭-૧૯૬૩ના રોજ મહાસમાધિ લીધી. આજે પણ તેઓ અમર છે, શાશ્વત છે, ચિરંતન છે. ઝૂં

### વિદાય સંદેશ

શિબિરની પૂર્ણાહુતિ પ્રસંગે વિદાય સંદેશ આપતાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું : ઈશ્વરને ભૂલશો નહીં. ઈશ્વર છે, તેને પામી શકાય છે. જીવન છે, જન્મ છે તેથી મૃત્યુ પણ છે જ. મૃત્યુ ગમે ત્યારે આવી શકે છે. માટે પળે પળ ઈશ્વર માટે જ જીવો.

જગત દુઃખથી જ ભરેલું છે.

સુખ તો બ્રાન્તિ છે.

સંતો અને ઈશ્વરના અવતારોને પણ દુઃખ પડ્યું છે માટે સંતોનાં જીવન વાંચો. દુઃખ દુઃખ નહીં લાગે.

આ જન્મ મૃત્યુના આવાગમનમાંથી મુક્તિનો એક જ માત્ર માર્ગ છે. સરળ બનો. સહજ બનો. દંભ છોડો, અહંકાર છોડો અને સર્વત્ર સઘળું થઈને રહેલા ઈશ્વરની જીવમાત્રમાં સેવા કરો અને પ્રભુનું સ્મરણ સતત કરો.

આનંદમાં રહો - આનંદ આપો.

દુઃખી થાઓ નહીં, દુઃખી કરો નહીં.

ઈશ્વરને ભૂલો નહીં.

ઝૂં શાંતિ

## વૃત્તાંત

**દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ :** જુલાઈ મહિનાનો પ્રારંભ સમગ્ર ગુજરાતમાં વાવાઝોડાં અને વરસાદથી થયો. પરંતુ અમદાવાદ સૂકુંભટ રહ્યું. ત્રીજી તારીખે ભગવાનશ્રી જગન્નાથજી મહારાજની રથયાત્રા પછી થોડાં અમીઠાંટણાં થતાં ભક્તોને ઈશ્વરકૃપાનો અનુભવ થયો.

રથયાત્રા-અષાઢીબીજના રોજ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજને અમદાવાદ દૂરદર્શન પર સવારે ૩-૪૫થી ૭-૨૦ સુધી અને ટીવી ઉપર સવારે બપોરે સાંજે એમ આંખે દેખ્યો અહેવાલ અને શ્રી જગન્નાથ મહિમાનું યશોગાન કરવા માટે નિમંત્રવામાં આવ્યા.

આશ્રમના પ્રાંગણમાં આશ્રમ સ્થિત ભગવાન જગન્નાથ મહાપ્રભુ, સુભદ્રાજી અને શ્રી બળભદ્રજીને શૃંગાર કરેલા રથમાં આશ્રમપરિસરમાં વાજતે ગાજતે ઢોલનગારાં અને હરિનામ સંકીર્તનની હેલી સાથે ફેરવવામાં આવ્યા.

શ્રી સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ફોર પબ્લિક એડમિનિસ્ટ્રેશન ખાતે પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું થોડા દિવસો પછી નિવૃત્ત થનારા અધિકારીઓ માટે 'નિવૃત્તિનો આનંદ' વિષયક મનનીય પ્રવચન થયું. સ્વામીજીએ કહ્યું, 'કોઈપણ સંજોગોમાં તમારી સમ્પત્તિ-ઘર વગેરે તમારાં સંતાનો કે પત્નીને નામે કરશો નહીં. તમારાં પોતાના દેહાવસાન પછી તમારી પત્નીને અને તે પછી પત્ની જેને પણ આપવા ઈચ્છે, તેમ ચલ-અચલ સમ્પત્તિની સમજણ કેળવજો. સત્તા અને સમ્પત્તિ બંને ગયા પછી માણસની સમાજમાં કે ઘરમાં કોઈ કદર રહેતી નથી. માત્ર અપમાન અપશબ્દો અને અણછાજતું વર્તન જ આપણા પોતાનાં સ્વજનો પાસેથી મળે છે.

'તે સિવાય ચિત્રકામ, બગીચાનું કામ, વાંચન, સંગીત સાંભળવાનો શોખ, લાંબું ચાલવાનો શોખ ઉપરાંત નિયમિતપણે થોડા પ્રાણાયામ, ધ્યાન અને પ્રેરણાસ્પદ પુસ્તકોનાં અધ્યયનમાં જ નિવૃત્તિનો આનંદ માણી શકાશે વિગેરે.

★ ગુજરાત સરકારે ધાર્મિક ટ્રસ્ટોના સંચાલન સંબંધી નવી ધારાઓ સામે તેમાં સુધારા વધારા કરવા સંબંધી ગુજરાતભરના ૨૦૦થી વધુ સંતો મઠાધીશોની એક સભા સરખેજ ખાતે ભારતી આશ્રમમાં થઈ, તેમાં ગુજરાત સરકારના માનનીય મંત્રીઓ પણ ઉપસ્થિત રહ્યા. શિવાનંદ

આશ્રમ તરફથી પ્રતિનિધિત્વ શ્રી અરૂણ ઓઝાએ કર્યું. આ મિટિંગ ૧૧મી જુલાઈએ થઈ, ત્યારબાદ સંકલન સમિતિની બે મિટિંગ શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે મળી.

★ શુક્રવાર ૧૫મી જુલાઈને ગુરુપૂર્ણિમાના પવિત્ર દિવસે ખૂબ જ ઉત્સાહપૂર્વક પાદુકાપૂજન, ભજન કીર્તન અને ભંડારાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું. ૧૦૫૦થી વધુ ભક્તો મહાપ્રસાદ લઈને ધન્ય થયા.

★ પૂ. સ્વામીજીનો સત્સંગ ૧૬મી જુલાઈથી ૨૩ જુલાઈ સુધી દરરોજ સાંજે શ્રી શંકરાચાર્યકૃત 'આત્મષટ્ક' પર ખૂબ જ મનનીય પ્રવચનો પૂજ્ય સ્વામીજીએ કર્યા.

★ ૨૪મી જુલાઈને રવિવારની સવારે ગુરુ ભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના ૪૮મા મહાસમાધિ પર્વ નિમિત્તે વિશેષ પાદુકા પૂજન, ભજન ઉપરાંત શ્રી વિરેન્દ્રદાસ, ડૉ. એમ.જે. પટણી સાહેબ, શ્રીમતી રૂપાબેન મજમુદાર અને શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે શ્રી સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના જીવન કવન પર પ્રેરણાસ્પદ ઉદ્બોધનો કર્યા. મધ્યાહને ૫૫૦ ભક્તોએ મહાપ્રસાદ ગ્રહણ કરી ધન્યતાનો અનુભવ કર્યો.

★ ૨૨મી જુલાઈને શુક્રવારના રોજ નિરમા યુનિવર્સિટીના ટેકનોલોજીના નવા વિદ્યાર્થીઓને આવકારવા પાંચ દિવસનો એક ઓરીએન્ટેશન કાર્યક્રમ ગાંધીનગર ટાઉનહોલ ખાતે આયોજાયો. શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે તેનું ઉદ્ઘાટન કર્યું અને વિદ્યાર્થીઓને 'યશસ્વી જીવન' સંબંધી ઉદ્બોધન કર્યું.

તા. ૨૩મી જુલાઈની ઢળતી સાંજે ભારત સરકારના એટર્ની જનરલ અને ધી ડિવાઈન લાઈફ સોસાયટીના ટ્રસ્ટી શ્રી ગોપાલ સુબ્રમણ્યમજીએ શિવાનંદ આશ્રમની સ્નેહસભર મુલાકાત લીધી. આશ્રમના પ્રાંગણ, મંદિરો અને ઓફિસમાં ફરીને ખૂબ જ આનંદ અનુભવ્યો. જલપાન પછી દોઢેક કલાકના નિવાસોપરાન્ત દિલ્હી જવા એરપોર્ટ માટે વિદાય લીધી.

રવિવાર તા.૧૭-૭ના રોજ ડૉ. મુકુંદ મહેતાની લાઈફિંગ ક્લબોના વાર્ષિકોત્સવ પ્રસંગે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીએ પધારી શ્રી વલ્લભસદન ખાતે ખૂબ જ મનનીય પ્રવચન કર્યું. પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, સદૈવ હસતા રહો, પરંતુ જીવન લક્ષ્યને હસી કાઢશો નહીં. જીવન ક્ષણભંગુર છે. હસતા રહો, પરંતુ હસતા હસતા તમામ દુઃખવિધાઓ વચ્ચે પણ પોતાના લક્ષ્યને પ્રાપ્ત અવશ્ય કરો.

રક્ષાબંધન અને રાખડીપૂનમના પવિત્ર દિવસે તા.૧૩મી ઓગસ્ટને રવિવારે સવારે સમસ્ત ઔદિચ્ય બ્રહ્મસમાજના ભૂદેવો શિવાનંદ આશ્રમમાં ઉપાકર્મ-યજ્ઞોપવિત પરિવર્તન નિમિત્તે પધાર્યા. વૈદિક મંત્રોચ્ચાર અને સનાતન પારંપારિક વિધિવિધાનપૂર્વક સૌ 'દ્વિજ' સમાજ કૃતકૃત્ય થઈને ગયો.

પંદરમી ઓગસ્ટે સવારે આશ્રમ પ્રાંગણમાં આશ્રમના સચિવશ્રી રાજીવ શાહે ધ્વજારોહણ કર્યું. આ પ્રસંગે આશ્રમના ભક્તો, યોગપ્રેમીઓ અને શાળાના બાળકો ઉપસ્થિત રહ્યા તથા રાષ્ટ્રગીત અને દેશભક્તિ ગીતોનું ગાયન કર્યું.

★ રોટરી વાસણા, મહાનગર અને મીડ ટાઉનના સંયુક્ત ઉપક્રમે શિવાનંદ આશ્રમમાં સૌ રોટેરીયન મિત્રો સપરિવાર સોમવાર તા.૨૨-૮-૨૦૧૧ની સવારે ૮-૦૦થી ૯-૩૦ સુધી ઉપસ્થિત રહ્યા. તનાવમુક્તિ માટે 'યોગ અને તેનો અભ્યાસ' વિષય સંબંધી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે ઉદ્બોધન કર્યું. અલ્પાહાર પછી સૌએ વિદાય લીધી.

★ તા.૨૫મી ઓગસ્ટની સવારે ટેલીકોમ્યુનિકેશન વિભાગના વરિષ્ઠ અધિકારીઓનું એક શિષ્ટ મંડળ તેમના પશ્ચિમ વિભાગીય અધીક્ષક અભિયતા અને મેનેજિંગ ડાયરેક્ટર શ્રી પંકજ અગ્રવાલની અધ્યક્ષતામાં શિવાનંદ આશ્રમ આવ્યું. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ સાથે તેમનો સત્સંગ થયો. સ્વામીજીએ રાષ્ટ્ર પ્રત્યે વફાદારી અને સમર્પણ ભાવનાથી કાર્યનિરત થવા તેમને સૌને પ્રેરણા આપી.

#### દશમ સ્કંધ કથા

★ શ્રાવણ મહિના નિમિત્તે તા.૧૯-૮ થી તા.૨૮-૮ સુધી દરરોજ સાંજે ૫-૩૦ થી ૭-૦૦ વાગ્યા સુધી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે શ્રીમદ્ ભાગવતજીના દશમ સ્કંધની કથા વ્યાપીઠેથી કરી. જન્માષ્ટમીના પવિત્ર દિવસે સોમવારે તા.૨૨મી ઓગસ્ટે રાત્રે જન્માષ્ટમી પર્વ ખૂબ જ ધામધૂમથી ઉજવવામાં આવ્યું.

ભરૂચ દિવ્ય જીવન સંઘનાં શ્રીમતી અને શ્રી દેવેશ દેવે પરિવાર તથા શ્રીમતી મયૂરિકાબેન ઓઝાનો ભક્તિ સંગીતે ખૂબ જ રંગ જમાવ્યો. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે શ્રીકૃષ્ણ પ્રાકટ્ય પૂર્વે શ્રીકૃષ્ણ કીર્તન કરાવી મહાનિશા ધ્યાન કરાવ્યું. વહેલી સવારથી મધ્યરાત્રી સુધી આઠેક હજારથી વધુ ભક્તોએ પારણામાં બિરાજેલા 'લાલાજી'નાં દર્શન હોંસે હોંસે કર્યા. આ પ્રસંગે ફાન્સથી શ્રીમતી મીશેલની આગેવાનીમાં એક શિષ્ટમંડળ પણ ચાર

દિવસ આશ્રમમાં આવીને રહ્યું.

૨૮મી ઓગસ્ટે રવિવારના દિવસે પૂજ્ય ગુરુ ભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના ત્રીજા મહાસમાધિ પર્વ નિમિત્તે વિશેષ પાદુકાપૂજન, સત્સંગ, દરિદ્રનારાયણ સેવા તથા ભંડારાનું આયોજન થયું.

સવારે પોણા દસથી મધ્યાહ્ન સુધી દિવ્ય જીવન સંઘ, નવરંગપુરા, ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ, દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘના ટ્રસ્ટીઓની મિટિંગ તથા શિવાનંદ આશ્રમની વાર્ષિક સામાન્ય સભાનું આયોજન પણ પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીના પ્રમુખપદે આયોજાયું.

શ્રી રાજીવભાઈ શાહની ટ્રસ્ટી તરીકે વરણી શ્રી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘમાં કરવામાં આવી. શ્રી યજ્ઞેશભાઈ દેસાઈ તથા અરૂણભાઈ ઉપાધ્યાયની ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘમાં અનુક્રમે મહામંત્રી તથા સહમંત્રી તરીકે વરણી સર્વાનુમતે કરવામાં આવી.

તા.૨૮મી ઓગસ્ટને સોમવતી અમાસના પૂણ્ય પર્વે હોમાત્મક લઘુરુદ્ર તથા ભંડારો થયો. ૨૮મીની રાત્રે પૂજ્ય સ્વામીજી તથા ૨૫ ભક્તોની મંડળી વારાણસી જવા રવાના થઈ.

#### ખેડબ્રહ્મા-અંબાજી

: આંધ્રપ્રદેશ ડિવાઈન લાઈફ સોસાયટીના પૂજ્યશ્રી સ્વામી સત્યવ્રતાનંદજી મહારાજ તેમના ભક્તમંડળ સાથે તા.૨૫-૭ની સવારે હૈદરાબાદથી અમદાવાદ પધાર્યા, તેમની ઈચ્છા ચુંદડીવાળાં માતાજીનાં દર્શનની હતી, આમ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી અને બીજાં ભક્તો મીનીબસમાં ભરીને સૌ અંબાજી તથા ગબ્બરની યાત્રાએ ગયાં. રસ્તામાં ખેડબ્રહ્મા પાસે રામનગર કંપે બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી ગુરુકૃપાનંદજી મહારાજના આશ્રમે સૌએ ભજન અને અલ્પાહારનું ભોજન માણી કૃતાર્થતાનો અનુભવ કર્યો.

#### ઘોળકા

: કેડીલા ફાર્માસ્યુટિકલ્સ લિમિટેડ કંપનીના એક્ઝિક્યુટિવ અધિકારીઓ માટે તા.૨૪મી ઓગસ્ટની બપોરે ૩-૦૦ થી ૪-૩૦ સુધી 'Conflict Resolution and Creative Leadership through Spiritual Management' વિષયક પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીનું ખૂબ જ મનનીય પ્રવચન થયું. પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, 'વ્યક્તિગત સ્વાર્થ જ સંસ્થાના વરિષ્ઠ અધિકારીઓને આંધળા કરી નાખે છે. શ્રીરામ અને શ્રીકૃષ્ણે તેમનાં પ્રાકટ્ય પછી તાડકા અને પૂતનાનો વધ કર્યો. આ રાક્ષસીઓનો વધ કરવો જ પડે. જે મોટું થવા માગે છે. જેણે જીવનમાં ખરેખર ઉચ્ચસ્તરીય આસનેથી કાર્યક્ષમતાને વિશિષ્ટતાથી નિભાવવાની છે, તેમણે

વ્યક્તિગત કામના, વાસના, તૃષ્ણા અને હવસનો સમૂળગે નાશ કરવો જ પડે.

શ્રીકૃષ્ણ સત્ય સ્વરૂપ છે. જે લોકો પોતાના સ્વાર્થ અને કરેલી ભૂલો માટે જુદાણું જ આચરે છે, તેમના ભેદ લાંબા ટકતા નથી. તેઓ ઉઘાડા પડી જાય છે, પછી સમાજની સામે આંખો મેળવીને જોવાલાયક રહેતા નથી, સમાજને મોઢું દેખાડતાં પણ નાસીપાસ થઈ ફરતા રહે છે. માટે આવશ્યક છે કે અહિંસાનો અંચળો ઓઢી ફરતા લોકોએ વ્યાવહારિક અને વૈચારિક હિંસા પણ નિવારવી જ જોઈએ. પૂજ્ય સ્વામીજીએ સંસ્થાનાં પ્રાંગણમાં વૃક્ષારોપણ પણ કર્યું. પ્રસંગોપાત સંસ્થાના સંસ્થાપકો પણ ઉપસ્થિત રહ્યા.

**મુંબઈ :** તા.૩૧-૭ની વહેલી સવારે દાદર રેલવે સ્ટેશને પૂજ્ય સ્વામીજીનું દબદબાભર્યું સ્વાગત કરવામાં આવ્યું. નવી મુંબઈ ખાતે પાલીવાલ પરિવાર અને શ્રી સ્વામી ઝંકારેશ્વરાનંદજીને ત્યાં સત્સંગ કરી સ્વામીજી પ્રેમપુરી આશ્રમ પધાર્યા.

શ્રી સ્વામી પ્રેમપુરી વિદ્યાભવનના નિમંત્રણે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે વામનપુરાણની કથા શ્રાવણ મહિનાના શુકલ પક્ષમાં પ્રતિપદાથી પૂર્ણિમા સુધી કરી. મુંબઈ નિવાસ દરમિયાન અનેક ભક્તોના આગ્રહથી

પૂજ્ય સ્વામીજીએ સૌને ત્યાં પધારી સૌને ધર્મલાભ આપ્યો.

ગોરેગામ મીડ ટાઉન રોટરીની વિશેષ મિટિંગમાં શુક્રવાર તા.૧૨-૮-૨૦૧૧ના રોજ રાત્રે ૯-૦૦ થી ૧૦-૩૦ વાગ્યા સુધી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનો વિષય પર ખૂબ જ ગંભીર વાર્તાલાપ આયોજાયો. પ્રશ્નોત્તરી અને થોડાં ધ્યાન તથા ભારતમાં સર્વત્ર સૌ રાષ્ટ્રીય ભાવના સમ્પન્ન બને તેવી શાંતિ પ્રાર્થના સાથે કાર્યક્રમનું સમાપન થયું. સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંકલન સંસ્થાના સચિવ શ્રી મોનીષ રાણાએ કર્યું. રોટરીની અન્ય અનેક શાખા-પ્રશાખાઓના સભ્યો પણ હાજર રહ્યા. પૂજ્ય સ્વામીજીની પ્રેરણાથી ઈનરવ્હીલ ક્લબને પણ ચાર્ટ કરવાનો નિર્ણય લેવામાં આવ્યો.

**લોનાવલા :** લોનાવલાના સુપ્રસિદ્ધ નારાયણીધામ ખાતે તા.૧૪-૮થી ૧૮-૮ સુધી એક આધ્યાત્મિક સાધના શિબિરનું ખૂબ જ સફળ આયોજન કરવામાં આવ્યું. તા.૧૩-૮ની સવારથી જ મુમુક્ષુઓ લોનાવલા પહોંચવા માંડ્યા હતા. સહ્યાદ્રીની ગિરિશૃંગ હારમાળાઓ વચ્ચે વર્ષાના મધુર આગમન પછી સર્વત્ર વિસ્તૃત હરિયાળી વચ્ચે ગુજરાત મહારાષ્ટ્ર ઉપરાંત ઈલીનોઈઝ અમેરિકાના ભક્તો પણ આ અધ્યાત્મ લહાણીમાં જોડાયાં. (વધુ વિગત માટે જુઓ લોનાવલા સાધના શિબિર પાન-૨૩.)

## ‘અમૃતપુત્ર’ વિશે એક મનનીય પત્ર

પરમ શ્રદ્ધેય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી,

પ્રણામ. ‘અમૃતપુત્ર’ માત્ર બે જ બેઠકમાં વંચાઈ ગયું. છેલ્લા વર્ષોમાં આટલી તીવ્રતાથી કોઈ પુસ્તક વાંચ્યું નથી. કેમ કે આ પુસ્તક નથી, આ તો ભાગીરથી સ્નાન છે. આપની ભાષા અને આધ્યાત્મિક સમૃદ્ધિની આ અનુવાદ અનુભૂતિની સાક્ષી પૂરે છે. સંતોને ન બાંધી શકાય તે સ્વીકારવું રહ્યું. આપની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ સમાજને આધાર અને સહાય પૂરી પાડી રહી છે.

સદ્ગુરુ શિવાનંદ તેમ જ દિવ્ય જીવન સંઘ તો વિશ્વવંદ્ય તેમ જ વિશ્વવિખ્યાત છે જ. પરંતુ પ્રાતઃસ્મરણીય પૂજ્ય ચિદાનંદજી સ્વામી વિશે માહિતીસભર તેમ જ આધ્યાત્મિકતા સભર અતિ સુંદર પ્રસ્તુતિ દ્વારા આત્માએ પરમસ્નાનનો આનંદ પ્રાપ્ત કર્યો છે.

શબ્દે-શબ્દે નહીં તો વાક્યે-વાક્યે આત્માએ આનંદની ચિચિયારીઓ વડે કે હર્ષાશ્રુ વહાવી પૂજ્ય સ્વામીજીનું, તેમની વાક્યધારાનું પાન કર્યું છે. પરમાત્મા આથી વધુ શું આપી શકે તે એક કલ્પનાનો વિષય છે. પ્રભુ સ્વયં આપણી વચ્ચેથી દષ્ટાંતરૂપ જીવનયાપન કરી વિચરી ગયા. પરંતુ આત્મસ્વરૂપે-પરમાત્મ સ્વરૂપે આપણી સાથે જ છે અને રહેશે તેનો આનંદ છે.

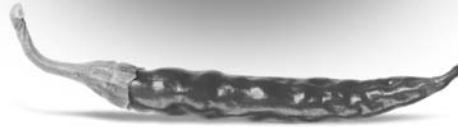
- ચિરંતન બ્રહ્મચારીના પ્રણામ

(‘અમૃતપુત્ર’ ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના જીવનચરિત્રનો મૂળ મરાઠી પુસ્તકનો ગુજરાતી અનુવાદ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીએ કર્યો છે. આ પુસ્તકની સુધારેલી આવૃત્તિ માત્ર રૂ.૨૫/- ન્યોચ્છાવરમાં મળશે. બહારગામના ઓર્ડર ઉપર પેકિંગ ફોરવર્ડિંગ પોસ્ટિંગ ચાર્જ અલગ થશે. આજે જ મંગાવો.)

- વ્યવસ્થાપક



# 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)





વિવાનંદ સાધુજીનાં પૂજ્ય સ્વામીજીની તા. ૧૨-૮-૧૧ થી ૨૮-૮-૧૧ સુધી ભાગવત દાસમ સ્કંધ કથાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું.



સર્વોચ્ચ સહકારકના વરિષ્ઠ ધારણાસ્થરી, ભુતપૂર્વ સેનિયરિયર જનરલ તેમજ પૂ. સ્વામી વિદ્યાનંદજીના વિશ્વ ધી મોચલ મુદ્દમસિવામ સાધુજીની મુલાકાત સમયે વિદ્યાનંદ ધ્યાનકૈવલમાં શ્રી સ્વામી સત્યાનામનંદજી તથા સંસ્થાના ઠોરેદારો સાથે.



તા. ૨૪-૪-૧૧ના રોજ પૂજ્ય ગુરુદેવના સમર્પિતને ગુરુ પાર્શ્વપૂજન કરતા ભક્તો.



જાન્યારી-૨૦-૦૮-૧૧ ના રોજ આરતી કરતા પૂજ્ય સ્વામીજી. ગજાકવૃદ્ધ શ્રી દેવેશ દવે સાથે કલાકાનો તેમજ ઉપસ્થિત ભક્તવૃદ્ધ

### ઉપનિષદોની ગ્રંથીઓ

જે આ દેહ છોડતા પહેલાં આત્મસાક્ષાત્કાર કરે છે, તે બ્રહ્મજ્ઞાન પામે છે; તે પછી સંસારનાં બંધનો તથા જન્મમરણની જાળમાંથી ચોક્કસ મુક્ત થઈ જાય છે. જે તે બ્રહ્મજ્ઞાન ન પામે તો તેને અનેક શરીરો ધારણ કરવાં પડે છે. જેટલું મોડું થશે, તેટલું ભયંકર છે. તેથી આ મરણશીલ દેહ છૂટતાં પહેલાં સાધ્વત, સમર, સ્વપ્રકાશિત બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર કરી લેવા માટે ગંભીર પ્રયત્ન કરી લેવો જોઈએ.

- સ્વામી વિદ્યાનંદ

If undelivered return to:  
"Divya Jivan" Gujarat Divya Jivan Singh  
Sivananda Ashram, Opp. ISRO, Ahmedabad-15, Ph.: 079-26861234



સોનાશી ભાગ્ય પ્રસંગે શ્રી વિશ્વનાથ પૂજન

# દિવ્ય જીવન

વર્ષિક ભાગ્યમ : રૂ. ૧૦૦/-  
વર્ષ - ૮, અંક - ૯  
સપ્ટેમ્બર-૨૦૧૧



પૂજ્ય સ્વામી વિવાનંદજી મહારાજના મહાસમાધિ (જારાધાના) દિને ગુરુ-વિશ્વ પરંપરાનું પ્રલક્ષ્ય દર્શન સાધ્યમના વિદ્યાનંદ ધ્યાનકૈવલમાં સીને વધું.

### શાસ્ત્રોનો સ્વાધ્યાય

શાસ્ત્રોનો સ્વાધ્યાય મળને સર્વોચ્ચ અને ઉન્નતિકારક વિચારોથી ભરી દે છે. રોજ અડધો ઠં એક કલાક ગીતા, રામાયણ, ભાગવત, ઉપનિષદો, યોગવાસિષ્ઠ, બાઈબલ, દુરાન, ઈસુનું અનુસરણ, મેન્દસવસ્તા અને બીજા ધાર્મિક ગ્રંથો વાંચો.

- સ્વામી વિવાનંદ



સ્થવાચા - તા. ૩ જુલાઈએ જગન્નાથજી સ્થમાં ઠિરાજમાન સ્થવાચાના શુંગર સ્થનું પરિભ્રમણ



કેડિલા ફાર્માસ્યુટિકલ્સ, ધોળકા રોડ ખાતે કંપનીના ઉચ્ચ અધિકારીઓના તાલીમવર્ગનું ઉદ્ઘાટન કરતા પૂજ્ય સ્વામીજી



નિરમા યુનિવર્સિટીના 'ઇન્નિટેચ્યુટ ઓફ ટેકનોલોજી'માં પ્રથમદિને વિદ્યાર્થીઓના આવકાર સમારોહમાં પૂજ્ય સ્વામીજી, મંચ ઉપર કાયરેક્ટર જનરલ શ્રી એન.વી. વસાણી, કીલ ડી. કે. કોટેયા શ્રી સંજય પટેલ



શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે ૧૫ ઓગસ્ટે ધ્વજવંદન કાર્યક્રમ યોજાયો. ધ્વજરોહણ મંત્રીશ્રી રાજુવ શાહને હસ્તે કરાવું. વિદ્યાર્થીઓએ વંદેમાતરમ્, રાષ્ટ્રગીત અને દેશભક્તિનાં ગીત ગાયાં



નારાયણ સેવાના ભાગરૂપે આંબાવાડી વિસ્તારમાં પીતાના વ્યવસાયની જગ્યા અને ફૂટપાથ ઉપર ગરીબ વિદ્યાર્થીઓ માટે ચાલતા અભ્યાસ વર્ગમાં ભોજન પ્રસાદ પીરસતા કાર્યકરો



શ્રી શંકરાચાર્ય રચિત "આત્મ-પદકથા" ઉપર તા. ૧૬-૦૭-૧૧ થી સાત દિવસીય પૂજ્ય સ્વામીજીની વ્યાખ્યાનશ્રેણી આશ્રમ ખાતે સંપન્ન થઈ



મારુતિધામ-અમદાવાદ ખાતે પરમ પૂજ્ય સ્વામી સત્યમિત્રાનંદજી મહારાજની શુભેચ્છા મુલાકાતે પૂજ્ય અધ્યાત્માનંદજી તથા શ્રી રાજુવ શાહ સાથે આશ્રમનું સિદ્ધમંડળ



૧૯૯૪માં અમદાવાદના આંબાવાડી સર્વજ્ઞ પાસે ગૌરક્ષક ગીતાબદ્ધેલ સંમિલ્યાની જ્યાં હલ્યા કરવેલ ત્યા તા. ૨૭-૮-૧૧ના રોજ શ્રી ગીતાબદ્ધેલની પ્રતિમાના અનાવરણ પ્રસંગે પૂજ્ય સ્વામી શ્રી અધ્યાત્માનંદજી અને પ્રતિમાના પ્રેરક પ્રિન્ડ વિઠ્ઠલના શ્રી ચન્નેરાભાઈ પંડયા

### સાધના શિબિર - લોનાવાલા



લોનાવાલા ખાતે યોજાયેલ પાંચ દિવસની સાધના શિબિરમાં મંચસ્થ પૂજ્ય સ્વામીજી, નીચેના આયાચિત્રમાં પૂજ્ય સ્વામીજીના સન્નિધ્યમાં ચોખાસન કરતા શિબિરચાલીઓ. શિબિરના સ્થળ નારાયણીધામ ખાતેની ગીરાજાળમાં વાહરડાંને વહાવ કરતા પૂજ્ય સ્વામીજી. ગીરાજાળમાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ ઘણો સમય ગૌવંશ સામે બેસી તેના રક્ષણ માટે આરાધના કરી.

