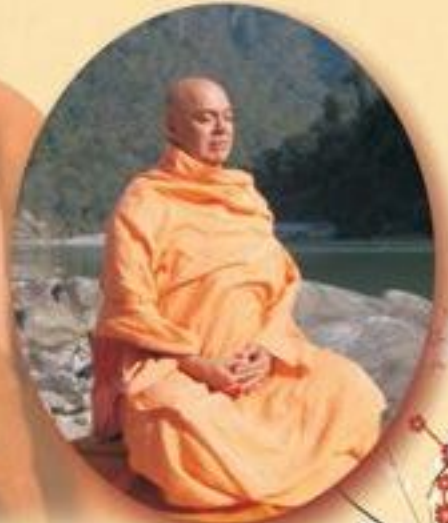


# દિવ્ય જીવન



વર્ષિક લઘુવજમ : રૂા. ૧૦૦/-  
વર્ષ - ૭, અંક - ૩  
માર્ચ-૨૦૧૦



ધ્યાન ચી આત્મસાક્ષાત્કાર

## ગુરુની ખાતરી

તમે મને સૌથી મિય છે, કારણ કે તમે નિર્દોષ અને પ્રમાણિક, સમર્પિત ભક્ત છો. હું સદા તમારી પાછળ છું. હું તમારી સેવા કરવા સદા તૈયાર છું. હિંમત રાખો. જાનંતી રહો. ઉત્સાહ જાળવી રાખો. અડગ રહો. અનુભવો કે, 'મારાં મન, શરીર અને ઉન્નિદ્રયો ગુરુનાં ઉપકરણો છે.' પછી જ શરણાગતિ પૂર્ણ થશે. તમે સુખી થઈ જશો.

- સ્વામી શિવાનંદ



॥ ॐ श्री रामाय नमः ॥

# શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૭

અંક : ૩

માર્ચ-૨૦૧૦

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-૩૮૦૦૦૬  
ફોન : ૨૬૪૦૮૪૦૬

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

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

## લવાજમ

ભારતમાં  
વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૦૦/-  
શુભેચ્છક લવાજમ : રૂ. ૧૦૦૦/-  
(૧૫ વર્ષ માટે)  
પેટ્રન લવાજમ : રૂ. ૨૫૦૦/-  
છૂટક નકલ : રૂ. ૧૦/-  
વિદેશ માટે :  
વાર્ષિક \$ 12 અથવા £8 (એર મેઈલ)  
પેટ્રન \$ 250 અથવા £160 (એર મેઈલ)  
ફેક્સ ડ્રાફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા

ૐ

જગદ્વિલક્ષણં બ્રહ્મ, બ્રહ્મણોઽન્યન્ન કિચ્છન ।  
બ્રહ્માન્યદ્ભ્રાતિ ચેન્મિથ્યા, યથા મરુમરીચિકા ॥  
દૃશ્યતે શ્રૂયતે યદ્દ્બ્રહ્મણોઽન્યન્ન તદ્ભવેત્ ।  
તત્ત્વજ્ઞાનાચ્ચ તદ્બ્રહ્મ, સચ્ચિદાનન્દમદ્વયમ્ ॥  
સર્વગં સચ્ચિદાત્માનં, જ્ઞાનચક્ષુર્નિરીક્ષતે ।  
અજ્ઞાનચક્ષુર્નેક્ષેત, ભાસ્વન્તં ભાનુમન્થવત્ ॥

આત્મબોધ:-૬૪, ૬૫, ૬૬

બ્રહ્મ જગતથી વિલક્ષણ છે, બ્રહ્મથી ભિન્ન કાંઈ પણ નથી, જો બ્રહ્મથી  
અન્ય પ્રતીત થાય છે તો તે મૃગજળના સમાન મિથ્યા છે.

અહીં અજ્ઞાનકાલમાં બ્રહ્મથી ભિન્ન જે જે વસ્તુ દેખાય છે અને  
સંભળાય છે, તે તે વસ્તુ તે રૂપે સત્ય નથી. તત્ત્વજ્ઞાનથી જોઈએ તો  
તે સર્વ સચ્ચિદાનંદ અને અદ્વય બ્રહ્મરૂપ જ છે.

જ્ઞાનરૂપ નેત્રવાળા સર્વવ્યાપક, સદ્રૂપ અને ચિદ્રૂપ આત્માને જુએ છે,  
ને અજ્ઞાનરૂપ નેત્રવાળા પ્રકાશતા સૂર્યને આંધળાની જેમ તેને જોઈ શકતા  
નથી.

## શિવાનંદ વાણી

આધ્યાત્મિક સાધના ખરેખર મધુર છે પણ દેખવામાં  
કડવી લાગે છે. ઈન્દ્રિયસુખાનુભવ વાસ્તવમાં દુઃખદ જ હોય છે,  
પરંતુ દેખાય છે મીઠો; તેનું કારણ અજ્ઞાનોદ્ભૂત બૌદ્ધિક  
સ્વેચ્છાચાર છે. કેટલાંક સારાં ગીતો પસંદ કરો અને મિત્રો-  
સંબંધીઓ સાથે રાત્રે ગાઓ. દિવસે કામ કરતી વખતે પણ તમે  
કીર્તનગાન કરી શકો. આ રીતે તમે ભગવાન સંબંધી વિચારો  
સાથે તાદાત્મ્ય રાખી શકો. તમે હંમેશાં દિવ્ય ઉત્કૃષ્ટતા અને  
ભગવાનનો અખૂટ ખજાનો કે જે માનવજાતની સહિયારી  
મિલકત છે, તેનાથી સદૈવ પ્રકાશો !

- સ્વામી શિવાનંદ

પ્રકાશક-મુદ્રક : અરૂણ દેવેન્દ્ર ઓઝા, માસિક ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ દ્વારા 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 આદ્ય શંકરાચાર્ય .....	૧
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	.....	૨
૩. સંપાદકીય	સંપાદક .....	૩
૪. ખોરાક	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી .....	૪
૫. ભજ ગોવિંદમ્	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી .....	૮
૬. આચારંગ સૂત્ર	આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી .....	૧૨
૭. શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો .....	૧૩
૮. મનને વશ કરવાના ઉપાય	શ્રી યોગેશ્વર .....	૧૬
૯. યોગ એ જ જીવન	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી .....	૧૭
૧૦. ઉપનિષદ-યાત્રા	શ્રી ગુણવંત શાહ .....	૨૧
૧૧. મન અને તેના કાર્યો	શ્રી નીતિનચંદ્ર જ. દેસાઈ .....	૨૪
૧૨. અનંતનો દિવ્ય પોકાર	ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી .....	૨૬
૧૩. વૃત્તાંત	.....	૨૯

## તહેવાર સૂચિ

માર્ચ, ૨૦૧૦

તા.	તિથિ (ફાગણ વદ)	
૧	૧	ધૂળેટી
૧૧	૧૧	એકાદશી
૧૩	૧૩	પ્રદોષપૂજા
૧૫	૧૫	સોમવતી અમાસ
<b>(ચૈત્ર સુદ)</b>		
૧૬	૧	ગુડી પડવો, વસંત નવરાત્રી આરંભ
૨૪	૯	રામનવમી, સહજાનંદ સ્વામી નારાયણ જયંતી સમર્થ રામદાસ જયંતી
૨૬	૧૧	એકાદશી
૨૭	૧૨	પ્રદોષપૂજા
૨૮	૧૩	વર્ધમાન મહાવીર જયંતી
૨૯	૧૪	હાટકેશ્વર જયંતી
૩૦	૧૫	ચૈત્ર પૂર્ણિમા, શ્રી હનુમાન જયંતી, બહુચરાજનો મેળો

## ‘દિવ્ય જીવન’ માસિકના સંદર્ભમાં વિજ્ઞાપ્તિ

‘દિવ્ય જીવન’ માસિકના પ્રકાશક, મુદ્રક તરીકેની જવાબદારી, ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના ટ્રસ્ટીમંડળે મને સોંપી છે. માસિકમાં જીવન ઉત્થાન માટે ઉપયોગી સામગ્રી પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવે છે, તે ખૂબ જ આગવી અને જીવનને દિવ્યતા તરફ લઈ જવા માટે ઉપયોગી છે. આ સાહિત્યનો બહોળો પ્રચાર થવો તે તંદુરસ્ત સમાજ માટે અને વિશેષ કરીને યુવાનો માટે અત્યંત જરૂરી છે. આ માટે સૌને સહકાર આપવા હાર્દિક વિનંતી.

વધુમાં વધુ આજીવન/વાર્ષિક સભ્યો નોંધાય એ માટે સૌનો સહકાર આવકાર્ય છે.

અંકમાં પ્રસિદ્ધ થતી સામગ્રી બાબત અભિપ્રાયો તથા વાચકોના મંતવ્યો પણ આવકાર્ય છે. સંપાદન મંડળ માન્ય રાખે તે મંતવ્યો-અભિપ્રાયોને પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવશે.

સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી, ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી, પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીના પ્રેરણાત્મક વ્યક્તિગત જે અનુભવો ભક્તોને હોય તે પણ આવકાર્ય છે.

દર મહિનાનો અંક પ્રસિદ્ધ કરવા માટે થતા ખર્ચને પહોંચી વળવા સહાયતા પેટે કોઈના સ્મરણાર્થે કે જન્મતિથિ નિમિત્તે અંક સૌજન્ય (sponsor) કરી શકાય.

દરેક વ્યક્તિદીઠ આજીવન કે વાર્ષિક સભ્ય ફી જમા કરાવીને પોતાના તરફથી જે તે મહાનુભાવોને શુભેચ્છાના ભાગરૂપે અંક મોકલવાની વિનંતીથી પણ સહકાર આપી શકાય. તાજેતરમાં બે મહાનુભાવોએ રૂ.૩૦૦૦/- અને રૂ.૧૦૦૦/- દાનપેટે આપીને તેઓ તરફથી અનુક્રમે ૩૦ અને ૧૦ વ્યક્તિને અંક મોકલવા વિનંતી કરી છે. આ પ્રમાણે પોતાના તરફથી જાહેર પુસ્તકાલય કે શાળાઓને પણ અંક મોકલી શકાય.

અરૂણ ઓઝા

પ્રકાશક

## સંપાદકીય

માનવનું જીવન એક સરળ સીધી રેખા જેવું તો નથી જ. જેમ જેમ રાજમાર્ગો પર વાહનવ્યવહારનો ઘોંઘાટ વધતો જાય છે, અને ટ્રાફિક જામ થયા કરે છે, તેમ જીવનકવનના માર્ગે પણ અહંકારોનાં ઘર્ષણ અને સત્તાની સાઠમારીમાં તો પોતાના જીવનને સાચવવાના ઉદ્દેશમાં માનવી યોગ્ય અયોગ્યનો વિવેક ખોરવી નાખે છે. સ્વાર્થનાં પડળોએ માનવને આંધળો કરી નાખ્યો છે. પોતાનાં જીવનનું તો તેમને એકમાત્ર જ લક્ષ્ય હોય છે. સત્તા પડાવવી અથવા સત્તા સાચવી રાખવી, પરંતુ યુધિષ્ઠિર કે નેપોલિયન, ઝીન્ના કે મુસલોની કોઈ કાયમ નથી રહ્યા તો આપણે ભલા કોણ માત્ર ?

માર્ચ મહિનાની ૩૦મી તારીખે શ્રી હનુમાન જયંતી છે. તેમનું ચરિત્ર માનસમાં સુંદરકાંડના રૂપે ગવાયેલું છે. હનુમાનજી સમુદ્ર પાર કરે તે પહેલે તેમણે પણ આધિ વ્યાધિ અને ઉપાધિનાં સત્ત્વ, રજસ્ અને તમસ્ પ્રકરણોમાંથી પસાર થવું પડે છે. જીવનમાં લોભ, લાલચ આવશે, સંઘર્ષ આવશે, દુશ્ચરિતનો સામનો તો કરવો જ પડશે, પરંતુ “પ્રભુ મુદ્રિકા મેલી મુખ માંડી, જલધિ લાંધી ગયે અચરજ નાંડી” જેમણે પ્રભુનો આશ્રય સ્વીકાર કર્યો છે, તેમને માટે જીવનમાં કશુંયે દુષ્કર નથી. જીવનયાત્રામાં આવતી બાધાઓમાંથી શ્રી હનુમાન પણ બાકાત નથી. પરંતુ હનુ-માન જે અભિમાન છોડીને રહે, અને જે સતત શ્રીરામની સેવામાં રહે તે જ ચિરંજીવી થઈ શકે.

પ્રભુભક્ત તો નારદજી પણ છે, પરંતુ નારદનું જીવન દર્શન વિષાદની ભૂમિકામાંથી પ્રકટેલું જીવન છે. પ્રભુકૃપાને દ્વારે તેમનું આવાગમન છે, સ્થૈર્ય નથી. કારણ જીવન વિષમ છે. શ્રી હનુમાનની ભક્તિ સ્થિર છે. ઐક્યમુખી છે. સેવા અને પરોપકાર સભર છે. અહંકારશૂન્ય છે. સરળ અને સહજ છે. તેથી જ હનુમાન ઠેર ઠેર પૂજિત છે.

આપણે આપણાં જીવનને મઠારવાં પડશે. આપણા શ્રીગુરુદેવમાં અપાર શ્રદ્ધા અને આપણી નિજ સાધનામાં વિશ્વાસ હોવો જરૂરી છે. બાકી સાધના તો કરવી જ પડશે. જેમનાં જીવન પ્રભુભજન વગરનાં છે, કોરોંધાકોર, માત્ર અહમ્, ઇળ અને કપટથી સભર છે, તેઓ હોળિકાનાં દહન જેવા ભડભડ બળ્યા જ કરે છે. તેમનાં આંતરસ્તરે કદીયે સ્વસ્થતા કે શાંતિ હોતી નથી. તેઓ એકમાંથી બીજા અને બીજામાંથી ત્રીજા પ્રપંચની જાળ જ રચતા હોય છે. પરંતુ અજાણ છે કે તેઓએ રચેલી જાળમાં તેઓ પોતે જ એક દિવસ ફસાઈ મરવાના છે. અહીં આવશ્યકતા શું ?

આત્મ જાગરણની ? આત્મ ચેતનાની. પોતે ખરેખર કંઈ જ નથી. પોતાનું ખરેખર કંઈ જ અસ્તિત્વ નથી. છતાં તેઓ એક માત્ર ભ્રમમાં જીવે છે. અજ્ઞાન અંધકારમાં ભટકાય છે. મિથ્યા જીવનના યાત્રી છે. આવાં તેમનાં જીવન ગંજીપાના મહેલ જેવાં છે. ક્યારે સતનો પવન ફૂંકાશે અને તેમના આ આડંબરના મહેલને જમીનદોસ્ત કરી નાખશે તેનો ભરોસો નથી.

માટે જાગીએ. પોતાની જાતને પ્રમાણિક બનીએ. “Be true to thy own self” જો આવું થઈ શકે તો જીવન સંતુલિત થાય. જીવનની આંટીઘૂંટીઓ ઉકેલાય. જીવન સરળ અને સુરેખ બને. અને જ્યાં સુધી આ દિશામાં એક પણ પગલું આગળ નહીં વધે, ત્યાં સુધી ભારેલા અગ્નિની માફક બધું જ ધુંધવાયા કરશે. માટે આપણે કરેલાં અપકૃત્યો, આપણે આદરેલાં ઇળ અને કપટનાં કાર્યોને ‘નેવે’ મૂકીએ. માત્ર પવિત્રતા, સરળતા, સહજતા અને નિષ્કપટતાને પામવા પ્રયત્નશીલ બનીએ, તો પ્રભુપરાયણતા સહેજે આવી વરશે. આવું થાય તો જીવન વસંત પાંગરે. જીવન વસંત મધમધે. જીવન સેવા, પરોપકાર અને પ્રભુપ્રીતિથી સુરભીત બની શકે. જીવન ખરા અર્થમાં દિવ્ય જીવન બને. ॐ શાંતિ.

- સંપાદક

## ખોરાક

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

### ખોરાક - તેના ઘટકો :

શરીર ખોરાકમાંથી બંધાય છે. શારીરિક જીવનનો નિભાવ ખોરાક કરે છે. જીવનનું પરમોગ્ય ધ્યેય-ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર- પ્રાપ્ત કરવામાં જરૂરી શરીરને તે ટકાવી રાખે છે. આ કારણે ખોરાકનો અનાદર ન કરવો. આપણી આધ્યાત્મિક પ્રગતિને તે જાળવી રાખતો હોવાથી ખોરાકને પવિત્ર ગણવો જોઈએ.

બધો ખોરાક ત્રણ વિભાગમાં વહેંચી શકાય. સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ અને સૂક્ષ્મતમ. સ્થૂળ પદાર્થની વિષ્ટા થાય છે. સૂક્ષ્મ વિભાગમાંથી લોહી અને માંસ બને છે અને સૂક્ષ્મતમ ભાગમાંથી મન બને છે.

શરીરના હલન-ચલનમાં ઊર્જા ખર્ચાય છે, આ ઊર્જા ખોરાક આપે છે, ઊર્જા ઉદ્ભવે ત્યારે પેદાશમાં ઊષ્ણતા પ્રગટે છે; તેથી શરીર ગરમ રહે છે. આમ ખોરાક ઊર્જાનો એક જથ્થો જ ગણાય. યોગીઓને સ્થૂળ ખોરાકની જરૂર પડતી નથી કારણ કે તેઓ વૈશ્વિક ઊર્જાના ઉદ્ભવ સૂર્યમાંથી ઊર્જાને સીધી ખેંચી લે છે. આ કારણે યોગીઓ લાંબો સમય ખોરાક વગર રહી શકે છે. ઊંડા ધ્યાનમાં પરોવાયેલા હોય ત્યારે મહિનાઓ સુધી ભૂખ્યા રહે છે ! તેમના શરીરમાં દિવ્ય ઊર્જા વહે છે. તેને તે જરૂરી શક્તિ પૂરી પાડે છે.

તેમ છતાં સ્થૂળ ખોરાક આપણે માટે જરૂરી છે. તેના મુખ્યત્વે છ ઘટકો છે : પ્રોટીન, ચરબી, કાર્બોહાઈડ્રેટ, વિટામિનો, ધાતુના ક્ષારો અને પાણી. આમાંના એકેએક સરખું મહત્ત્વ ધરાવે છે. પોતાનું કાર્ય યોગ્ય રીતે કરવા માટે દરેક બીજા ઘટકો પર આધાર રાખે છે. માટે આપણા ખોરાકમાં આ સઘળાં સપ્રમાણ હોવાં જોઈએ. કોઈ એક પ્રકારનો ખોરાક આવું સંતુલન ગોઠવી શકતો નથી; તેથી વિવિધ ખોરાકોનું મિશ્રણ કરવું પડે છે. આને સંતુલિત આહાર કહે છે.

પ્રોટીન શરીર સમૃદ્ધ કરે છે. છતાં પણ આપણે ઈચ્છા થાય તેટલાં પ્રોટીન લઈ શકીએ નહિ. શરીરમાં વધુ પડતું પ્રોટીન મૂત્રપિંડો પર વધુ કામ લાદે છે કારણ વધુ પ્રોટીન પચાવતાં ઘણા નકામા પદાર્થો બને છે. અપચેલ પ્રોટીન સડવા લાગે છે, તેને આથો ચઢે છે, તેમાંથી વાયુ થાય છે અને ઝેરી વિચિત્ર પદાર્થો પેદા

થાય છે. આપણા શરીરની માંગ પૂરી કરવા શાકાહારી ભોજનમાંથી પૂરતાં પ્રોટીન મળી રહે છે. માંસાહારથી પ્રોટીન મેળવવાની કશી જરૂર નથી.

કાર્બોહાઈડ્રેટ અને ચરબી શરીરને શક્તિ પૂરી પાડતાં બળતણ છે. ફળોમાં સહેલાઈથી પચે તેવી વિપુલ પ્રમાણમાં ખાંડ હોય છે. કાર્બોહાઈડ્રેટો આપણા ખોરાકના ૫૦ થી ૬૦ ટકા હોવા જોઈએ. આપણે પૂરતાં ફળો ખાઈએ તો અલગ ખાંડ લેવાની જરૂર જ ન રહે. ચરબી નાડીઓ પર સંરક્ષણ દેતો થર રચે છે. ચરબી શરીરના ખાડા પૂરી શરીરને સુંદર બનાવે છે. અંદરનાં અંગોને ઈજા થતી અટકાવે છે.

વિટામિન એટલે 'પ્રાણદાયક'. વિટામિનો શરીરનાં બેટરી છે. પોષણ શક્તિની આગ પ્રગટાવનાર તણખા જેવાં પ્રોટીન છે. તંદુરસ્તીનું ઊંચું ધોરણ જાળવી રાખવા વિટામિનો જરૂરી છે. તેનાથી દર્દો અટકાવવા તેમ જ મટાડવામાં ઘણી મદદ મળે છે. વિટામિનોની ઊણપ રહે તો ઘણા ગંભીર રોગો થઈ શકે.

ખનીજના ક્ષારોનું મુખ્ય કામ શરીરનું નિર્માણ કરવાનું છે. વિવિધ અંગો સામાન્યપણે કામ કરે તેનું નિયંત્રણ ક્ષારો કરે છે. હાડકાં અને દાંતની મજબૂતાઈ તેથી જળવાય છે. લોહીનું હિમોગ્લોબિન ક્ષારો બનાવે છે આથી શરીરના બધા ભાગમાં ઓક્સિજન પહોંચે છે. ખનીજ ક્ષારો ન મળે તો શરીર સરખું કામ ન આપે. કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ, લોહ, આયોડિન, ક્લોરિન અને પોટાશ - આ મુખ્ય જરૂરી ક્ષારો છે. સોડિયમ, તાંબું, ગંધક અને મેગ્નેશિયમ અલ્પ પ્રમાણમાં જોઈએ.

શરીરમાં ૭૦ ટકા પાણી છે. શરીરમાંથી નકામી પેદાશોનું પ્રક્ષાલન કરવામાં પાણી મદદ કરે છે. પાણી તેની સાથે નકામા પદાર્થો ખેંચી જાય છે. પરસેવા મારફત પાણી શરીરમાંથી બહાર નીકળે છે તેથી શરીરનું તાપમાન જળવાય છે. ચામડી, ફેફસાં, મૂત્રપિંડો અને અન્નનળી દ્વારા દરરોજ ૨.૫ લિટર પાણી બહાર નીકળી જાય છે.

શરીરમાં ચરબી બળવાથી પાણી ઉદ્ભવે છે. ઊંટ તેની ખૂંધમાં ચરબીનો ઘણો મોટો જથ્થો સંઘરે છે. જ્યારે ખોરાક કે પાણી ન મળે ત્યારે ચરબીને બાળી

પાણી મેળવે છે. ઊંટ કોઈ જાતના બહારથી લીધેલા પાણીના જથ્થા સિવાય દસ દિવસ મુસાફરી કરી શકે છે.

જ્યારે પણ તરસ લાગે ત્યારે પાણી પીવું. જમતાં જમતાં પાણી પીવું નહિ. જમ્યા બાદ જરૂર પૂરતું જ પાણી પીવું.

### સંતુલિત આહાર :

આપણા દૈનિક ભોજનમાં વિવિધ ખોરાકોને એવા સપ્રમાણમાં ગોઠવવા જોઈએ કે બધા જરૂરી ઘટકો યોગ્ય પ્રમાણમાં મળી રહે. એકેએક વ્યક્તિ માટે ભોજનશાસ્ત્રનું જ્ઞાન ખૂબ જરૂરી છે.

સંતુલિત ભોજન લેવાથી સ્વાસ્થ્ય, જોમ અને જીવન-શક્તિનું ઉચ્ચ ધોરણ જાળવી શકાય છે. આવા ખોરાકથી આપણી જન્મજાત ક્ષમતા પૂરા પ્રમાણમાં ખીલવી શકાય છે. અસંતુલિત ભોજન શરીરની વૃદ્ધિ અટકાવે છે, તબિયત નાદુરસ્ત કરે છે અને છેવટે અકાળ મરણને નોતરે છે.

સારો સંતુલિત આહાર ગોઠવવામાં વધુ ખર્ચ નથી થતું. ખરી વાત તો તેને કેમ બનાવવો તે જાણવું જોઈએ. ભારે ખોરાક કરતાં સાદા આરોગ્યપ્રદ ખોરાક બનાવવાનું વધુ સહેલું છે. ભોજનનું મુખ્ય પ્રયોજન શરીરની જરૂરિયાતો માટે પૂરતી શક્તિ પૂરી પાડવાનું છે. એક ઓફિસમાં બૌદ્ધિક કામ કરતા માણસના પ્રમાણમાં આકરી મજૂરી કરતા કોઈ મજૂરનો ખોરાક તદ્દન જુદો હોવાનો.

એક વ્યક્તિના સંતુલિત આહારમાં સરેરાશ ૧૦૦ ગ્રામ પ્રોટીન, ૮૦ ગ્રામ ચરબી અને ૪૦૦ ગ્રામ કાર્બોહાઈડ્રેટ હોવાં જોઈએ. જે ભોજન આરોગ્યપ્રદ, મૂઠુ અને સાદું હોય તેમાં જોઈતા ખનીજ ક્ષારો અને પ્રજીવકો આવી જતાં હોય છે. વધુ પડતું શુદ્ધીકરણ ખોરાકનાં વિટામિનોનો નાશ કરે છે.

સંતુલિત ખોરાક લેવાથી તબિયત બગડી હોય તો સુધરે છે. રોગ સામેની લડતમાં ઉપવાસ પછી યોગ્ય ભોજનની સૌથી વધુ રોગશામક શક્તિ છે.

સંતુલિત આહારમાં ખડબચડાં અનાજો - જવ, ઘઉંના લોટની રોટલી અને ઘેર બનાવેલ બિસ્કિટ હોવાં જોઈએ. જડબાં અને દાંત માટે પણ આ સારાં છે. બરછટ ધાન મળવિસર્જનને ઉદ્દીપ્ત કરે છે. પરિશુદ્ધ ખોરાક ન વાપરશો. વધુ પડતું પ્રોટીન ન લેશો. કારણ તેથી મૂત્રપિંડ અને લિવર પર વધુ બોજ આવે છે. માંસ છોડો. તે અકુદરતી અને તામસી ખોરાક છે. શર્કરાનો

વધુ વપરાશ પાચન ધીમું પાડે છે માટે તે પ્રમાણસર લેવી. આંતરડાના શ્લેષ્મ પડને તેજ મસાલા અને તેજાના નુકસાન કરે છે. આ બધાં સૂચનો ધ્યાનમાં લેવાથી સાદો, પૌષ્ટિક, સંતુલિત આહાર બનાવી શકશો.

સંતુલિત આહારનાં મુખ્ય અંગોમાં તાજાં શાકભાજી અને ફળ હોવાં જોઈએ; અને ખોરાકના અડધા ભાગમાં રસદાર ફળ અને લીલોતરી હોવાં જોઈએ.

એક વખતનું ભોજન ફળ અને શાકભાજીનું જ હોય તે સલાહભર્યું છે. આમ કરવાથી મેંદા અને પ્રોટીનવાળા ખોરાક ફળાહારની અસરને અવરોધરૂપ થતા નથી.

### ફળ :

સૂર્યના તાપમાં પાકેલ, કુદરતમાં સહેલાઈથી બનતી સ્વાદિષ્ટ વાનગી - ફળ - છે. ફક્ત ફળ પર જીવન નભી શકે છે. ફળ પ્રાણદાયી ભોજન તેમ જ કીમતી ભૂખ-ઉદ્દીપક છે. તેમાં વિટામિનો અને ખનીજ ક્ષારો વિપુલ પ્રમાણમાં હોઈ, પોષણની દૃષ્ટિએ તે કીમતી છે. તાજાં ફળો, ખાસ કરીને નારંગી, ગ્રેઈપ-ફૂટ, લીંબુ અને કાળી દ્રાક્ષમાં વિટામિન-સી પ્રચૂર પ્રમાણમાં હોય છે.

ફળથી જોમ અને પ્રાણશક્તિ તો મળે જ છે સાથે સ્વાસ્થ્ય કુદરતી રીતે જળવાય છે. ઋતુ પ્રમાણે મીઠાં અને રસદાર ફળોની પસંદગી સંભાળપૂર્વક કરો તો ફળનો જ સંતુલિત આહાર ગોઠવવો અઘરો નથી. માનવના પાચનતંત્રની બધી જ માગણીઓ ફળ પૂરી કરી શકે છે. ફળાહાર કામવાસનાને વશ કરે છે અને બુદ્ધિ સતેજ કરે છે, અશાંત પ્રવૃત્તિનું નિયંત્રણ કરે છે. અને આ માનવ મશીનને અકાળે વિના કારણ ઘસાતું અટકાવે છે.

બીજા આહાર કરતાં ફળનો એક વિશિષ્ટ ગુણ છે; તે તાત્કાલિક શક્તિ પ્રદાન કરતી, સહેલાઈથી પાચન થતી ખાંડ શરીરને આપે છે. તાજા ફળનો રસ કેટલો તાજગીભર્યો હોય છે !

ફળના રસ શક્તિશાળી જંતુદ્ધન છે. તેમાં રહેલું આમ્લ તત્ત્વ લગભગ બધાં જીવાણુને મારી શકે છે. તેનાથી પાચક રસ વધે છે, તેનો પાચનમાં ઉપયોગ થાય છે. પાણીમાં ટાઈફોઈડ કે કોલેરાનાં જંતુ હોય તોપણ પાણીના એક ગ્લાસમાં લીંબુ નીચોવો તો અડધા કલાકમાં પાણી જંતુવિહીન થઈ જશે. ફળના રસોની આવી જંતુદ્ધન શક્તિને કારણે દ્રાક્ષ-પ્રયોગ કે પીચ-પ્રયોગ જેવા ઉપચાર આટલા બધા અસરકારક બને છે.

સ્વિટ્ઝરલેન્ડ અને યુરોપના બીજા દેશોમાં આવા ઉપચાર વર્ષોથી થતા આવ્યા છે.

કાચાં ફળ પચાવવાં અઘરાં છે કારણ તેમાં રહેલ કાર્બોહાઈડ્રેટ અધકચરા મેંદામય પદાર્થ રૂપે રહેલા હોય છે, તેની પાકીને ખાંડ બની હોતી નથી. વધુ પડતાં પાકાં ફળની આહારશક્તિ અને સ્વાદીલી સુગંધ ચાલી ગઈ હોય છે. ડબ્બામાં પેક કરેલાં ફળમાં ઝેરી ફળસંરક્ષક દવા નાખેલી હોય છે. રાંધવાથી ફળનાં વિટામિન નાશ પામે છે તેથી તે બગડી જાય છે. સૂકા ફળની પ્રાણશક્તિ ટકી રહે છે પણ સૂર્યના તાપમાં વિટામિનો નષ્ટ થઈ જાય છે. આ બાબતો શીખવે છે કે તાજાં, પાકાં, કોઈ જાતની પ્રક્રિયા કર્યા વગરનાં ફળ ખાવાં ઉત્તમ છે.

### શાકભાજી :

સ્વાસ્થ્યકર આહારમાં કીમતી વસ્તુ, ફળના જેવી શાકભાજી છે. કુદરતે તેનાં બાળકો માટે તેની દિવ્ય અંતરિક્ષની વાડીમાં આ આશ્ચર્યજનક શાકભાજી આપીને તેની વિસ્મયકારક આવડત અને શક્તિનું પ્રદર્શન કર્યું છે. કુદરત કેટલી અનહદ માયાળુ અને દયાળુ છે ! તેનાં બાળકોને જરૂરી બળ, પ્રાણશક્તિ, જોમ અને ઊર્જા આપવા કુદરતે કાળજીપૂર્વક અને સુંદરતાથી જીવનને જરૂરી બધી ચીજો જુદાં જુદાં ફળો અને શાકભાજીમાં ભરી મૂક્યાં છે.

શાકભાજીના ત્રણ પ્રકાર છે : ફળ કે બી, લીલાં પાદડાંવાળાં અને મૂળ કે કંદમૂળ.

ટમાટાં અને કાકડી-ચીભડાં ફળ-શાક છે, અને વિટામિન-સી તેમાં પુષ્કળ હોય છે. પાલખ અને સલાડ પાંદડાંવાળાં ભાજી છે, તેમાં ખનીજ ક્ષાર ઘણા હોય છે તેથી શરીર રોગોથી બચે છે. કઠોળમાં દિલ મૂકીને પાંદડાંવાળાં ભાજી-પાલો નાખો તો એક પૂર્ણ પ્રકારનું મિશ્રણ બને છે. શાકભાજીનાં ફેફસાં તેનાં પાન છે. તે વિટામિનોના અને ખનીજ ક્ષારના ભંડાર છે. કાચાં ખાવાથી ખૂબ જ ઉપકારક છે.

કંદમૂળમાં બટેટા વધુ મહત્ત્વ ધરાવે છે. તે મેંદાનો ઉત્તમ પ્રકાર ધરાવે છે, તેમ જ લોહ અને વિટામિન-સી ધરાવે છે. ગાજરમાંથી લોહી બને છે. લસણ અને ડુંગળી લોહ-સુધારક છે. બીજાં ઉપયોગી કંદમૂળ મૂળા અને બીટરૂટ છે.

### આહારના વીસ સોનેરી નિયમો :

અત્યારથી જ આ ૨૦ અતિ ઉપયોગી ખોરાકને

લગતા નિયમો અમલમાં મૂકો.

૧. જ્યારે સાચી ભૂખ લાગે ત્યારે જ જમો. ખોટી ભૂખથી ચેતતા રહો.

૨. ખાવ થોડું, ચાવો વધુ. દરેક કોળિયો પૂરો પ્રવાહી થાય ત્યાં સુધી ચાવો. ઉતાવળે ન જમો. અમ્મને ગળી ન જાવ.

૩. અઠવાડિયે એક વખત ઉપવાસ કરો. ઉપવાસથી ઝેર નીકળી જાય છે, આંતરિક પાચન તંત્રને નવો ઓપ મળે છે અને અવયવોને આરામ મળે છે.

૪. પેટ દાબીને ન ખાઓ. માફકસર ખાઓ. ન ભાવતું કંઈ ન ખાઓ, તે સાથે ખૂબ ભાવતું હોય છતાં તે પ્રમાણસર જ ખાઓ.

૫. રાંધેલ અમ્મ ઓછામાં ઓછું લો. ખોરાકમાં તાજાં કાચાં સલાડ અને ફળ પુષ્કળ પ્રમાણમાં લો.

૬. એક વખત ચાર કે પાંચ પ્રકારનાં અમ્મ જ ખાવ. વધુ પડતાં મિશ્રણો તજો. ઘણી વાનગીઓને પાચનરસ પચાવી શકતો નથી.

૭. એકબીજા સાથે મેળ ખાય તેવી વાનગીઓ જ ખાવ. અનુભવે યોગ્ય મિશ્રણ સમજી શકશો.

૮. ગુસ્સો ચઢ્યો હોય ત્યારે જમશો નહિ. મન શાંત થાય ત્યાં સુધી આરામ લો, પછી જમો. વાહિનીરહિત ગ્રંથીમાંથી ઝેર ઝમે છે, તમે ગુસ્સે થાવ એટલે લોહીના પ્રવાહમાં આ ઝેર ઠલવાય છે.

૯. ખોરાકને દવા સમજી ખાઓ. અકરાંતિયાપણું છોડો. લોકો વધુ પડતું ખાય છે. ઘણાખરા રોગોનું આ કારણ છે. ભૂખ ન હોય ત્યારે કૃત્રિમ ભૂખ પેદા કરવા લોકો ભૂખ ઉદ્દીપકો, મરી-મસાલા અને ચટણીઓ ખાય છે. જીભ માણસને ભૂલાવામાં નાખી, ઉલ્કાપાત મચાવે છે. આ કે તે ખાવા જીભ પ્રેરે છે.

૧૦. ગળામાં ખરાબ લાગે કે મોંમાં ગંદા વાયુ ચઢી આવે ત્યારે સફાઈ માટે ઉપવાસ કરવા જરૂરી છે.

૧૧. જમવાના સમય વચ્ચે કંઈ ન ખાવ. પાણી સિવાય, બે-જમણના ગાળામાં, કશું પીશો નહિ. મોડી રાત્રે જમશો નહિ.

૧૨. સફરજન અને ગાજરની છાલમાં કીમતી ખનીજ અને વિટામિનો હોઈ તેની છાલ છોલી નાખશો નહિ.

૧૩. ચોખા અને શાક-ભાજીને વરાળમાં બાફો. જો પાણીમાં ઉકાળો તો કીમતી ખનીજ તેમાં આવી જતાં હોઈ પાણી નાખી દેવું નહિ. છઠ્ઠા વગરના ચોખા વાપરો.



૧૪. મુકરર સમયે ભોજન લો. દિવસમાં બે વખત જ જમો.

૧૫. જમ્યા પછી વજાસનમાં દસ મિનિટ બેસો. પાચન બરાબર થશે. મુસલમાનો જે આસનમાં નમાજ પઢે છે તે સામાન્ય પગ-ઘૂંટણ વાળી બેસવાથી વજાસન થાય છે.

૧૬. કોઈ વિશિષ્ટ પ્રકારના ખોરાક માટે લોલુપતા ન રાખો. જમણ બાબત બિનજરૂરી હો-હા ન કરો. સાદું, પ્રાકૃતિક અન્ન લો.

૧૭. ખોરાકમાં ફેરફાર ક્રમશઃ કરો. કોઈ વાનગી ન પચે તો તેનો ઉપયોગ ઘટાડો. તમારી સામાન્ય બુદ્ધિ વાપરો.

૧૮. જમતી વખતે મૌન પાળો.

૧૯. જમ્યા પછી થાક લાગે તેવું શારીરિક કે માનસિક કામ ન કરો. ખાસ કરીને મુખ્ય જમણ પછી થોડો આરામ લેવો, કારણ શારીરિક શક્તિ તે સમયે ખૂબ ઓછી હોવાથી તેના પર વધુ ભારણ ન કરવું. ઈતર કાર્યશક્તિ અને સ્નાયુઓને કામે લગાડી, આનંદ આપે તેવાં કાર્યો અને આરામ દ્વારા થાક લાગ્યો હોય તે ઘટાડવા પ્રકૃતિને મદદરૂપ થાઓ.

૨૦. બધા ખોરાકમાં વાસ કરી રહેલ તેમ જ પુષ્કળ પ્રમાણમાં પ્રદાન કરનાર, ભગવાનને જમતાં જમતાં યાદ કરો. જમતાં પહેલાં અને જમ્યા બાદ તેની પ્રાર્થના કરો.

### **યોગીઓનો ખોરાક :**

યોગાભ્યાસ અને આધ્યાત્મિક અનુશાસન માટે અનુકૂળ ખોરાકને યોગીઓનો ખોરાક કહે છે. અન્નને મન સાથે ગાઢ સંબંધ છે. અન્નના સૂક્ષ્મતમ સારમાંથી મન રચાય છે.

આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ તેની વિશુદ્ધિને લીધે આપણો આંતરિક સ્વભાવ પવિત્ર થાય છે. મન પવિત્ર થતાં ભગવાન યાદ આવે છે. ધ્યાનમાં ખોરાક અગ્રભાગ ભજવે છે. યોગીઓનો ખોરાક હળવો, પોષક અને સાત્ત્વિક હોવો જોઈએ.

યોગીઓ ખોરાકના સાત્ત્વિક, રાજસિક અને તામસિક એવા ત્રણ ભાગ પાડે છે.

સાત્ત્વિક ખોરાક મનને શાંત પાડે, પવિત્ર વિચારો અને લાગણીઓને જન્માવે, સંતુલન અને પ્રશાંતતા આપે. દૂધ, દૂધની વાનગીઓ, મકાઈ, જવ, ઘઉં, ઓટનો લોટ જેવાં અનાજ, બધી જાતનાં ફળ, પાંદડાંવાળાં

ભાજીપાલા, ફુલકોબીજ, ગાજર, બટાટા, સફેદ કોળું, બદામ, મેવા, નારિયેળ, સૂંઠ, દેશી ખાંડ, સાકર, શેરડીનો રસ અને મધ સાત્ત્વિક આહાર ગણાય.

રાજસ ખોરાક કામવાસના અને અશાંત વૃત્તિઓ પેદા કરે છે. માંસ, માછલી, ઈંડાં, ચા, કોફી, કોકો, મરચાં, આમલી, ચટણીઓ, અથાણાં, ખૂબ મસાલાવાળી વાનગીઓ, સૂકાં-ગરમ ખાણાં, કડવાં, ખાટાં, ખારાં અને તીખાં ખાણાં, તેલ, સફેદ ખાંડ, મૂળા, રીંગણાં, કાકડી, ચીભડાં, સરગવાની સીંગ, તળેલાં ભોજન, તલ, પેઈસ્ટ્રી અને વાયુકારક ભોજનો રાજસિક આહાર છે.

તામસિક આહાર મનુષ્યને સુસ્ત, આળસુ અને પ્રમાદી બનાવે છે. તેનાથી ઉત્તેજક, અપવિત્ર વિચારો આવે છે. સુવરનું માંસ, ગાયનું માંસ, કેફી પીણાં, દવાઓ, ઉત્તેજકો, લસણ અને ડુંગળી, બધાં વાસી સડેલાં અને અશુદ્ધ ખાણાં, બધાં અર્ધકાચાં અને ફરી ગરમ કરેલાં અન્ન તામસિક આહાર છે.

લાંબા ઉપવાસથી યોગાભ્યાસમાં ખલેલ પડે છે. બધા રાજસ અને તામસ ખોરાક છોડી દેવા. યોગ્ય આહારની ચીજો પસંદ કરવામાં હૈયાસૂઝ કે આત્માનો અવાજ મદદ કરશે. યોગ્ય ખાદ્યને પસંદ કરવામાં મહત્વની યાદ રાખવાની બાબત એ છે કે તેનાથી શારીરિક ક્ષમતા, સારું સ્વાસ્થ્ય અને માનસિક શ્રેમ જળવાવાં જોઈએ.

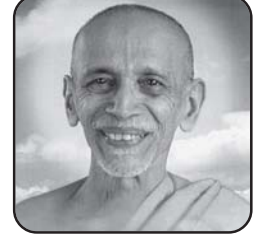
દૂધ સંપૂર્ણ ખોરાક છે. તે ઘણો સંતુલિત આહાર છે. પ્રાણાયામના અભ્યાસી યોગીઓ માટે એ આદર્શ ખોરાક છે. પ્રાણાયામના અભ્યાસમાં માખણ-સાકરનું મિશ્રણ ઘણું ઉપયોગી છે કારણ કે તેનાથી શરીરતંત્ર ઠંડું રહે છે.

અકરાંતિયા અને સ્વાદલોલુપ લોકો યોગમાં સફળતાનાં સ્વપ્નાં પણ ન સેવી શકે. જે વ્યક્તિ પ્રમાણસર જમે અને ખોરાક પર નિયંત્રણ રાખે તે જ યોગી બની શકે. અડધું પેટ ખોરાકથી ભરો, પા પેટ પાણીથી ભરો અને બાકીનું વાયુ માટે રહેવા દો. આહારમાં નિયમન કરવાનું આ સૂત્ર છે.

ખાવા ખાતર જીવે તે પાપી છે પણ જે જીવવા પૂરતું જ ખાય છે તે સંત છે. શરીર ટકે તેટલા માટે જ ખોરાકની જરૂર છે. જે વ્યક્તિ નિયમિત પ્રાર્થના અને ધ્યાન કરે છે તે ખૂબ ઓછું ખાય છે. ખાવાનો વધુ પડતો વિચાર શરીરનો મોહ જગાડે છે અને ભગવાનને ભૂલાવે છે. □ 'યોગના પાઠ'માંથી સાભાર



ॐ श्री सद्गुरुपरमात्मने नमः



## ભજ ગોવિંદમ્

પ્રવક્તા : શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

[જગદ્ગુરુ આદિ શંકરાચાર્યજીએ જ્ઞાન અને ભક્તિનો સમન્વય કરતું 'ભજ ગોવિંદમ્' સ્તોત્ર રચ્યું. પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજીએ સંગીત કલામંદિર ટ્રસ્ટ કોલકતા તરફથી ગોઠવાયેલા વાર્ષિક જ્ઞાન-સત્રમાં તે સ્તોત્ર પર પ્રવચનો આપેલાં. તે પ્રવચનોનું સંકલન એટલે 'ભજ ગોવિંદમ્' પુસ્તિકા. સ્વામીજી આપણને સંસારમાં રહીને જીવન-લક્ષ્ય કેવી રીતે સાધી શકાય તેની પ્રવચનો દ્વારા સમજણ આપે છે. -સંપાદક]

### ચર્પટપઞ્ચરિકાસ્તોત્રમ્

#### શ્લોક - ૧

પદ્મપાદ ઉવાચ :

કા તે કાન્તા-ધનગતચિન્તા  
વાતુલ કિં તવ નાસ્તિ નિયન્તા ।  
ત્રિજયતિ સઞ્જન-સંગતિરેકા  
ભવતિ ભવાર્ણવતરણે નૌકા ॥ ૧ ॥  
ભજ ગોવિન્દં ભજ ગોવિન્દં...

પદ્મનાભ બોલ્યા

પત્ની અને સંપત્તિ માટેની આ ચિંતા શા માટે ?  
ઓ માર્ગ ભૂલેલા માનવ ! તારા ઉપર કોઈનો કાબૂ  
નથી ? આ ત્રણે લોકમાં, ફક્ત સજ્જન લોકોની સંગત  
જ સંસારસાગરને પાર કરવા માટે નૌકા બની શકે છે.  
(૧) ગોવિંદને ભજ, ગોવિંદને ભજ...

કા તે કાન્તા-ધનગતચિન્તા વાતુલ કિં તવ નાસ્તિ  
નિયન્તા । - હે યુવાન માણસ ! તું શા માટે ચિંતા કરે  
છે : 'મારાં કોની સાથે લગ્ન થશે ? કોની સાથે મારું  
જીવન સુખી નીવડશે ? હું કેટલી સંપત્તિ મેળવી  
શકીશ ?' હે મૂર્ખ માણસ, તને શિસ્તમાં રાખનાર કોઈ  
પણ નથી ? તું હંમેશાં ભવિષ્ય માટે જ વિચાર કરતો  
રહે છે. તું કલ્પના કરતો જ રહે છે : 'મારું આવું ભવિષ્ય  
હશે, હું લગ્ન કરીશ, હું સ્થાયી થઈશ, મારી પાસે ધન  
આવશે અને હું સદા આનંદ કરતો રહીશ.' આ બધું  
વિચારવું તે મૂર્ખતા છે એવું તને કહેનાર કોઈ નથી ?

ત્રિજયતિ સઞ્જન-સંગતિરેકા ભવતિ  
ભવાર્ણવતરણે નૌકા ॥ સત્સંગ કર. તારા ભવિષ્ય માટે  
નકામા વિચાર કરવામાં જ રહીશ નહિ. કલ્પનાઓ

પર અંકુશ મૂક અને જે સાચું છે તે કર. બધાં જ આવા  
આશાપાશમાં મજબૂત રીતે પકડાયેલાં છે.

#### શ્લોક - ૨

તોટકાચાર્ય ઉવાચ

જટિલો મુણ્ડી લુંચિતકેશઃ  
કાષાયામ્બર-બહુકૃત-વેષઃ  
પશ્યન્નપિ ન પશ્યતિ મૂઢો  
હ્યુદરનિમિત્તં બહુકૃત-વેષઃ ॥ ૨ ॥  
ભજ ગોવિન્દં ભજ ગોવિન્દં...

તોટકાચાર્ય બોલ્યા

મૂર્ખ માણસ જટા સાથે, બોડાવેલા માથા સાથે,  
ગુંચળાવાળા વાળ સાથે, રંગીન (ભગવાં) વસ્ત્રો પહેરેલો,  
વિભિન્ન પોષાક સાથે અને આવાં બીજાં ઘણાં રૂપોમાં  
પેટ ભરવા માટે ફરતો દેખાય છે. (જીવન-લક્ષ્યને)  
જોતો હોવા છતાં તેને ખરેખર જોતો જ નથી. (૨)  
ગોવિંદને ભજ, ગોવિંદને ભજ.

કહેવાતા સંન્યાસીઓ અને યતિઓ સંન્યાસીનો  
વેશ ધારણ કરે છે. માથું મુંડાવી નાખે છે અને વિવિધ  
પ્રકારના રંગના વેશ ધારણ કરે છે, પણ તેમણે સાચો  
સંન્યાસ કર્યો નથી. તેમણે આ સંસારના ઉપભોગોની  
કામનાનો ત્યાગ કર્યો નથી. 'હું આ શરીર છું'ના  
વિચારનો તેમણે ત્યાગ કર્યો નથી. તેમણે શરીરની  
આસક્તિનો ત્યાગ કર્યો નથી. છતાં તેઓ આ વેશમાં  
ફર્યા કરે છે. લોકો માને છે કે તેઓ મહાન ત્યાગી છે,  
પણ આંતરિક રીતે તેઓ કામનાઓથી ભરેલા છે, ફક્ત  
ઉદરપોષણ માટે આવા વેશમાં રહે છે.

શ્લોક - ૩

હસ્તામલક ઉવાચ

અંગં ગલિતં પલિતં મુણ્ડં  
દશનવિહીનં જાતં તુણ્ડમ્ ।  
વૃદ્ધો યાતિ ગૃહીત્વા દણ્ડં  
તદપિ ન મંચત્યાશા-પિણ્ડમ્ ॥ ૩ ॥  
ભજ ગોવિન્દં ભજ ગોવિન્દં...

હસ્તામલક ઉવાચ

શરીર ગળવા માંડ્યું છે, વાળ ધોળા થવા માંડ્યા છે, દાંત પડી જવાથી મોં બોખું થઈ ગયું છે. વૃદ્ધ થવાથી લાકડી પકડી ચાલવું પડે છે. છતાં, તું તારી કામનાઓ અને મહેચ્છાઓ છોડતો નથી. (૩) ગોવિન્દને ભજ, ગોવિન્દને ભજ...

એક વસ્તુ વિશિષ્ટ છે : જેમ તમે વધુ ભોગવો છો તેમ વધુ ભોગ માટેની કામનાની તીવ્રતા તમે વૃદ્ધ, નબળા અને ક્ષીણ થયેલા હોવા છતાં વધતી જ જાય છે. આવું જ રાજા યયાતિએ અનુભવ્યું હતું. મહત્વાકાંક્ષાઓ અને કામનાઓ તમને જંપવા દેતી નથી. તમે વૃદ્ધ થયા હોય, તમારા વાળ ખરી ગયા હોય, બધા દાંત પડી ગયા હોય, તમે લાકડીના ટેકા વગર ચાલવા અશક્ત હોય છતાં તમે કામનાઓથી ભરેલા હો છો. તમે જ્યારે યુવાન હતા ત્યારે તમે શાણપણ વાપર્યું નહિ અને ધીમે ધીમે ત્યાગનો વિકાસ કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો નહિ.

ગુરુદેવ એક વાત કહેતા :

એક માણસે મૃત્યુના દેવ, યમદેવને ફરિયાદ કરી.

માણસ : 'તમે ખૂબ અન્યાયી છો. કોઈ જાતની ચેતવણી આપ્યા સિવાય તમે આવી મને ખેંચી લઈ જાઓ છો.'

યમ : 'તમે જ ખરેખર ગેરવાજબી વર્તો છો, મેં જે કંઈ કદી કર્યું જ નથી તેનો તમે મારા પર આરોપ મૂકો છો.'

માણસ : 'તમે શું કહેવા માગો છો ?'

યમ : હું હંમેશાં આવું તે પહેલાં ચેતવણી આપું છું. હું એક પત્ર લખું છું અને તેમાં જણાવું છું. 'હું હવે આવી રહ્યો છું.'

માણસ : 'મને આવો કોઈ પત્ર મળ્યો નથી.'

યમ : દરેક જણને પત્ર મળે છે. વૃદ્ધાવસ્થા આવતાં કાળા વાળ ધોળા થવા માંડે છે. તે મારો પ્રથમ પત્ર છે. પણ તમે તો વાળને શ્યામ કરનારી દવાનો ઉપયોગ કરી મારી ચેતવણીની અવગણના કરો છો અને મારા પત્રને કચરાપેટીમાં પધરાવી દો છો.

પછી હું બીજો પત્ર પાઠવું છું. દાંત હલવા અને પડવા માંડે છે. પણ તમે અદ્ભુત દંત ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરીને બીજો પત્ર આવે ત્યારે દાંતનું ચોકકું વાપરી ખાવાનું ચાલુ રાખો છો.

પછી હું ત્રીજી ચેતવણી આપું છું. પછી નેત્રદષ્ટિ ઘટવા માંડે છે. આ મારો ત્રીજો પત્ર છે. તે તમારી વૃદ્ધાવસ્થાની યાદ આપે છે અને જણાવે છે કે હવે તો ફક્ત આ દુનિયાનો વિચાર કરવાનો છોડીને, તેની પારની દુનિયાનો વિચાર કરો. પણ તે તરફ તમે બેદરકાર રહો છો. જ્યારે તમે બરાબર જોઈ ન શકો, ત્યારે તમે ચશ્માં પહેરો છો અને બે આંખોને બદલે ચાર આંખો થાય છે. આમ તમે મારી ચેતવણી તરફ ધ્યાન આપતા જ નથી. પછી હું શું કરું ?

છેલ્લે, છેલ્લો પત્ર, કુરિયર પત્ર કે સ્પીડ પોસ્ટ પત્ર કે તાર રૂપે છે. હું કફરૂપે આવું છું અને જ્યારે છેલ્લી ક્ષણ આવે છે ત્યારે તમારું ગળું રુંધી નાખું છું. તો પછી તમે મારા પર અન્યાયી હોવાનો આરોપ કેવી રીતે મૂકી શકો ? હું પૂરેપૂરો ન્યાયી છું. હું સમયસર ચેતવણી આપી આવું છું, પણ તમે મારી ચેતવણી તરફ ધ્યાન આપતા નથી. આદિ શંકરાચાર્ય કહે છે : 'ચેતવણીઓ તરફ દુર્લક્ષ કરવાથી અને વિવેક, વિચાર અને વૈરાગ્ય વ.નો વિકાસ ન કરવાથી આ વૃદ્ધ માણસ, જેના બધા વાળ ખરી ગયા છે, બધા જ દાંત પડી ગયા છે અને ચાલવા માટે અશક્ત છે, તે કામનાઓનો પૂરેપૂરો દાસ બની ગયો છે. તે કામનાઓને પૂરી કરવા માટે અશક્ત હોવા છતાં તે કામનાઓ દ્વારા નાશ નોતરે છે અને છતાં ભગવાનનું સ્મરણ કરવાને બદલે તે હજી કામનાઓને વળગી રહે છે. આ કેવી દુઃખદ દશા છે ! અને આવું બધાની સાથે થાય છે.'

મનુષ્ય અત્યંત ગરીબ હોય અને ખૂબ દુઃખી હોય છતાં તે પોતાની કામનાઓને છોડતો નથી, તે જીવનને વળગી રહે છે.

**શ્લોક - ૪**

સુબોધ ઉવાચ :

અગ્રે વહ્નિનઃ પૃષ્ઠે ભાનુઃ  
રાત્રૌ બુકસમર્પિત-જાનુઃ ।  
કરતલ-ભિક્ષસ્તરુતલવાસ  
સ્તદપિ ન મુંચત્યાશાપાશઃ ॥ ૪ ॥  
ભજ ગોવિન્દં ભજ ગોવિન્દં...

સુબોધ બોલ્યા :

અકિંચન ભિખારી અગ્નિની સામે તેની હૂંફ મળે તે માટે બેસે છે અથવા સૂર્યના તડકામાં ગરમી મેળવવા બેસે છે (તેને વસ્ત્રો નથી). રાત્રે ટાઢથી બચવા માટે ટુંટિયું વાળીને સૂઈ જાય છે (પોતાની જાતને ઢાંકવા માટે તેની પાસે કંઈ નથી. તે ભિક્ષા પોતાની હાથોમાં લે છે (તેની પાસે કોઈ પાત્ર નથી). વૃક્ષ જ તેનો આશ્રય છે. છતાં તેનું હૃદય વ્યર્થ આશાઓથી ભરેલા લાચાર કેદખાના સમાન છે. (૪) ગોવિન્દને ભજ, ગોવિન્દને ભજ...

નથી તમારી પાસે ખોરાક, આશ્રય અને શરીર ઢાંકવા વસ્ત્રો, તમે નાના છોકરાની જેમ ફર્યા કરો છો અને થોડા વસ્ત્રથી તમારી જાતને ઢાંકવા પ્રયત્ન કરો છો અને કરતલ-ભિક્ષસ્તરુતલવાસસ્તદપિ ન મુંચત્યાશાપાશઃ ॥ વૃક્ષ એ જ તેનો આશ્રય માત્ર છે. છતાં તેનું હૃદય વ્યર્થ આશાઓથી ભરેલા લાચાર કેદખાના સમાન છે. તમારી પાસે ભિક્ષા લેવા માટે પાત્ર નથી એટલે ભિક્ષા હાથથી લેવી પડે છે. તમે આવા ત્યાગી હોવા છતાં અને તમારી પાસે કંઈ જ ન હોવા છતાં તમે કામનાઓથી મુક્ત નથી. વૃદ્ધ ઉંમરમાં પોતાની જાતનું પૂરું કરવા માટે ઘણા લોકો શક્તિમાન ન હોવાથી ભિક્ષાવૃત્તિ તરફ વળી જાય છે. પણ આ ભિક્ષાવૃત્તિ અને તદ્દન ગરીબાઈ હોવા છતાં તેમને કામનાઓ છોડતી નથી. તેઓ આવું દરિદ્રી જીવન વીતાવતા હોવા છતાં તે પ્રમાણે રહેવાનું ચાલુ રાખે છે. આ મનુષ્યની મૂર્ખાઈ છે.

જ્યારે જૈન મુનિને એમ લાગે છે કે હવે તેનું શરીર (આધ્યાત્મિક સાધના માટે) લાયક રહ્યું નથી, ફક્ત દુઃખદાયક જ છે, ત્યારે જૈન મુનિ-ફક્ત મુનિ-

ગમે તે વ્યક્તિ માટે નહિ-ને જાહેર કરવાની રજા આપવામાં આવે છે : 'હવે બહુ થયું. હવે હું આ શરીર છોડી દઈશ.' પછી તે છેલ્લા અસીમિત ઉપવાસ પર ઉતરી જાય છે, અને ધીમે ધીમે ઉપવાસને પરિણામે તે શરીર છોડી દે છે. તેને 'પ્રાયોપવેશ' મરણ થાય ત્યાં સુધીના ઉપવાસ (સંથારો) કહેવામાં આવે છે.

આપણાં ધર્મશાસ્ત્રો કહે છે : 'જો કોઈ સંન્યાસીને અસાધ્ય રોગ થયો હોય અને તેનું જીવન પરમાર્થ માટે કંઈ જ ઉપયોગી ન હોય અને આ શરીરમાં રહેવું ફક્ત યાતના જ હોય તો પછી તે સંન્યાસીએ પોતાનું મુખ ઉત્તર તરફ કરીને જ્યાં સુધી શરીર ન પડે ત્યાં સુધી ચાલતા રહેવું. આ હિંદુ પરંપરા છે. આ માર્ગ પાંચ પાંડવોએ લીધેલો. પરીક્ષિતને ગાદી ઉપર બેસાડ્યા પછી ગાંધારી અને ધૃતરાષ્ટ્ર વિદુરની સાથે સાત સરોવર ગયાં અને ત્યાં જંગલમાં રહેવા લાગ્યાં. પાંચ પાંડવો અને દ્રૌપદીએ ઉત્તર દિશામાં ચાલવાનું શરૂ કર્યું અને એક પછી એક પડવા માંડ્યાં. પ્રથમ દ્રૌપદી પડી અને પછી નકુળ, સહદેવ, અર્જુન અને છેલ્લે ભીમસેન પડ્યા. ફક્ત યુધિષ્ઠિર જ જીવંત રહ્યા. તેઓ મૃત્યુના દેવ ધર્મરાજ કે યમદેવના પુત્ર હતા. એકલા ઉત્તર તરફ જવાનું તેમણે ચાલુ રાખ્યું. બદરિનાથ પસાર કર્યું અને ત્યાંથી આગળ 'સપ્તોપંત' તરફ ગયા. છેવટે, યમદેવ આવ્યા અને યુધિષ્ઠિરને પોતાના રથમાં બેસાડી ઉપરના લોકમાં લઈ ગયા.

શંકરાચાર્ય કહે છે કે અંતિમ સ્થિતિમાં હોય છતાં મનુષ્ય પોતાના અજ્ઞાનને લીધે દુન્યવી જીવનને વળગી રહેવાનું છોડી શકતો નથી - સંસારને વળગી જ રહે છે. માટે શાણા મનુષ્યે પરમાત્મામાં કેન્દ્રસ્થ થવું જોઈએ. આ શરીરમાં હો અને પરમાત્મા પર કેન્દ્રસ્થ રહો ત્યારે જો તાત્વિકતાનો સાક્ષાત્કાર કરો તો શરીર તમને ત્રાસ આપશે નહીં. તમે 'જીવનમુક્ત' બની જાઓ છો. શરીર ગમે તે સ્થિતિમાં હોય, તમે સદા આત્માના પરમસુખમાં હશો. તેઓ કહે છે :

**શ્લોક - ૭**

આનંદગિરિ ઉવાચ

યોગરતો વા ભોગરતો વા

સંગરતો વા સંગવિહીનઃ ।  
 यस્ય બ્રહ્મણિ રમતે ચિત્તં  
 નન્દતિ નન્દતિ નન્દત્યેવ ॥ ૭ ॥  
 ભજ ગોવિન્દં ભજ ગોવિન્દં...

આનંદગિરિ બોલ્યા

મનુષ્ય યોગમાં રત હોય કે ઈન્દ્રિયના ભોગોમાં રત હોય, તે સંગમાં હોય કે સંગમાં ન હોય, પણ જેનું મન બ્રહ્મ ધ્યાનમાં સુખ અનુભવે છે તે આનંદ પામે છે, આનંદ પામે છે, ફક્ત તે જ આનંદ પામે છે. (૭) ગોવિંદને ભજ, ગોવિંદને ભજ...

માટે, માયાને લીધે ઉદ્ભવતાં આસક્તિ અને ગાંડા કરી નાખતા મોહથી બંધાયેલા માનવની આ દુઃખદ સ્થિતિનો અકસીર ઈલાજ તે જ્યારે આ શરીરમાં હોય ત્યારે આત્મસાક્ષાત્કાર કરવાનો છે અને પછી તમારે શરીરની કોઈ ચિંતા કરવાની રહેતી નથી.

જિસ હાલમેં, જિસ દેશ મેં, જિસ વેશ મેં રહો, રાધારમણ, રાધારમણ રાધારમણ કહો.

તમે ગમે તે સ્થિતિમાં, સ્થાનમાં કે પહેરવેશમાં હો, (સદા) રાધાના સ્વામી કૃષ્ણનું ગાન કરતા રહો.

- સ્વામી શિવાનંદ

એકવાર તમે અનુભવો : 'હું આ શરીર નથી. હું આ માંસ અને હાડકાંનું પિંજરું નથી, હું આ ચંચળ મન નથી પણ હું નિત્યશુદ્ધ, નિત્યમુક્ત, નિત્યપરિપૂર્ણ આત્મા છું. હું શરીરત્રયવિલક્ષણ છું. હું પંચકોશાતીતઃ અવસ્થા ત્રયાતીત સાક્ષી, કેવલ શુદ્ધ ચૈતન્યસ્વરૂપ આત્મ-તત્ત્વ છું અને આત્મ-તત્ત્વ પર-બ્રહ્મ તત્ત્વનો અંશ છે. અને પર-બ્રહ્મ તત્ત્વ પરમાત્મા છે. માટે હું પરમાત્મા છું.' બધી જ પરિસ્થિતિઓમાં તે એક જ આનંદ ભોગવે છે એવો અનુભવ થયા પછી તમે હંમેશાં આનંદથી પૂર્ણ રહો છો. તમે હંમેશાં પરમસુખની સ્થિતિમાં રહો છો, પછી મન અને શરીરની ગમે તે સ્થિતિ હોય. આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાની છે.

### સમાપ્તિ

આમ આ જ્ઞાનના ઉપદેશ આપતા શ્લોકો લક્ષ્ય તરફ અને આ જ સમય છે, આ જ તક છે

તેનો નિર્દેશ કરે છે. તેને પ્રાપ્ત કરવા માટે ઈશ્વરે તમને બધી જ સુવિધાઓ આપી છે. માટે, મૂર્ખ બનશો નહિ. શાણા બનો અને ઈશ્વરે આપેલી માનવજન્મની તકનો બંને હાથથી સદુપયોગ કરો, અને તમે જ્યારે આ શરીરમાં જ હો ત્યારે જ તમારા જીવનનો તે પરમ ધન્યતાની સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવા માટે ઉપયોગ કરો. જીવનમુક્ત બનો અને તમારા માટે ધન્યતા ઉદ્ગમ બનો.

મારા વહાલા મિત્રો ! આ ભવ્ય અનુભવના તમે વારસો છો. જો આપણી વહાલી પૂજ્ય ભૂમિ, માતૃભૂમિ ભારતવર્ષને સમગ્ર માનવજાતને સદા કાળ માટે, જ્યાં સુધી સૂર્ય અને ચંદ્ર આકાશમાં પ્રકાશશે ત્યાં સુધી જે કંઈ આવવાનું છે તે આ છે. બીજે કોઈ પણ ઠેકાણે અલભ્ય એવો આ અમૂલ્ય, અજોડ ખજાનો છે તે છે આ અપરોક્ષ અનુભૂતિ - સીધો અલૌકિક અનુભવ.

શંકરાચાર્ય અને મહાન સંતોએ આપણી સમક્ષ મૂકેલાં મહાન સત્યોને આપણે બધાએ ભેગા મળીને માણ્યાં. આપણી હવેની પેઢીઓ માટે તેમના મનમાં તમારી પોતાની ભલાઈ, તમારું પોતાનું કલ્યાણ અને જીવનની સફળતા માટે તે સત્યો મૂકેલાં છે. ઈશ્વરના તમારા પર આશીર્વાદ હો. મેં ભક્તિરૂપે જે કંઈ કહ્યું તે તમારા હૃદયમાં રહેલા ભગવાનને તમારી સેવારૂપે અને સદ્ગત આત્મા (સદ્ગત આદિત્ય બિરલાજી)ને મારી ખૂબ ભવ્ય રીતે આપેલી પ્રેમાળ અંજલિ રૂપે અર્પણ કરું છું. મને તમારા બધાની સેવા કરવાનો અને તમારા હૃદયમાં અંતર્યામી રૂપે સ્થિત અને જેના દ્વારા તમારું શરીર જીવે અને હરેફરે છે તેની ભક્તિ કરવાનો મને હક આ પ્રવચનોને મારી અલ્પ સેવારૂપે મારા ભારતીય આત્મબંધુઓ એવા તમને અર્પણ કરું છું અને તેથી આ ત્રણ દિવસના વિશિષ્ટ 'જ્ઞાનયજ્ઞ-સેવાયજ્ઞ'ની સાથે પ્રેમ અને ગાંભીર્ય જોડાયેલાં છે.

આ ત્રણ દિવસની સેવાને બિરલા કુટુંબ અને સંગીત કલામંદિર ટ્રસ્ટનો ખૂબ ખૂબ આભાર માની પૂરી કરું છું. આ વર્ષે ફરીથી મને તક આપવા માટે સંગીત કલામંદિર ટ્રસ્ટનો આભારી તથા ઋણી છું.

આ ત્રણ દિવસનાં બધાં પ્રવચનો અને જ્ઞાનયજ્ઞની સેવા હું ગંભીરતાપૂર્વક આપણા વહાલા અને સન્માનનીય આદિત્ય બિરલાજીની પ્રેમાળ સ્મૃતિને નમ્ર સેવારૂપે અર્પણ કરું છું.

આપે આ ત્રણ દિવસ માટે આપનો કીમતી સમય આપ્યો તે માટે આભારી છું. આ હોલમાં આપની દિવ્ય હાજરી માટે પણ આપનો આભારી છું અને આનું આયોજન કરનાર બધાનો આભારી છું.

### સમાપ્તિ પ્રાર્થના

શાંતિ ! આ વિશ્વમાં સર્વે શાંતિ પામો ! તમને બધાને શાંતિ મળો ! ઈશ્વર બધાને આશીર્વાદ આપે !

લોકાઃ સમસ્તાઃ સુખિનો ભવન્તુ ।

ૐ

અસતો મા સદ્ગમય ।  
તમસો મા જ્યોતિર્ગમય ।  
મૃત્યોર્મમૃતં ગમય ॥

ૐ

પૂર્ણમદઃ પૂર્ણમિદં પૂર્ણાત્ પૂર્ણમુદચ્યતે  
પૂર્ણસ્ય પૂર્ણમાદાય પૂર્ણમિવાવશિષ્યતે ॥

ૐ શાંતિઃ શાંતિઃ શાંતિઃ

ૐ

સમસ્ત વિશ્વમાં શાંતિ થાઓ !

ૐ

મને અનિષ્ટમાંથી ઈષ્ટ (સારા) તરફ લઈ જાઓ.

મને અંધકારમાંથી પ્રકાશ તરફ લઈ જાઓ.

મને મૃત્યુમાંથી અમૃત તરફ લઈ જાઓ.

(બૃહદ્.ઉપ. ૧,૩,૨૮)

ૐ

તે (બ્રહ્મ) પૂર્ણ-અનંત છે, આ (વિશ્વ) અનંત છે.

અનંત (વિશ્વ), અનંત (બ્રહ્મ)માંથી ઉદ્ભવે છે.

અનંત (વિશ્વ)ના અનંતપણાને આત્મસાત્ થતાં

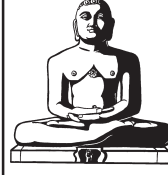
અનંત (બ્રહ્મ) માત્ર રહે છે.

(બૃહદ્.ઉપ. ૫,૧,૧)

ૐ શાંતિઃ શાંતિઃ શાંતિઃ

નોંધ : સમયના અભાવે પૂ. સ્વામીજી બધા શ્લોકોની ચર્ચા કરી શક્યા ન હતા.

□ 'Bhaja Govindam'માંથી સાભાર અનુવાદ



શ્રી જિનાજ્ઞાપાલનં દુષ્કરમસ્તિ,  
નિરોધકલ્પાયમાજ્ઞાયાં  
દુઃખં વસતિ ।

### આચારાંગ સૂત્ર

### શ્રી આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી

જે પ્રભુની આજ્ઞાના પાલનમાં આત્માનું એકાંતે હિત છે અને કલ્યાણ છે, એ પ્રભુની આજ્ઞાનું પાલન આટલું બધું દુષ્કર કેમ લાગે છે ? બદામ તંદુરસ્તીનું કારણ છે એનો ખ્યાલ આવી ગયા પછી એને પેટમાં પધરાવતાં જો કોઈ જ તકલીફ પડતી નથી બલકે આનંદ આવે છે.

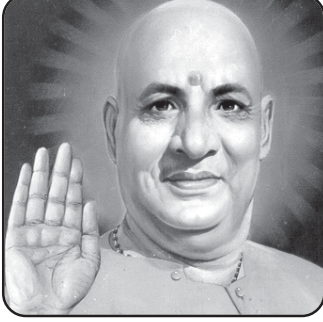
### તો પ્રભુ !

આપની આજ્ઞાનું પાલન અમારા અનંત સંસાર પરિભ્રમણને સ્થગિત કરી દેનારું છે એવી પૂર્ણ શ્રદ્ધા છતાં અમને આપની આજ્ઞાનું પાલન કરતાં નવનેજાં પાણી કેમ ઊતરી જાય છે ? ગંભીરતાથી આના પર વિચાર કર્યો ત્યારે ખ્યાલ આવ્યો કે અનંત અનંત કાળથી અમે દોડ્યા છીએ જે વિષયો પાછળ અને દોસ્તી જમાવી બેઠા છીએ જે કષાયો સાથે, આપની એક એક આજ્ઞા એ વિષય-કષાયો સાથે દુશ્મનાવટ ઊભી કરી દેવાની વાત કરે છે. ટૂંકમાં, 'સારું કરવાની' આપની આજ્ઞા પાળવામાં અમને વાંધો નથી પણ 'ખરાબ છોડવાની' આપની આજ્ઞાનું પાલન અમારે માટે કષ્ટરૂપ પુરવાર થઈ રહ્યું છે. કૃપા વરસાવો આપ કે આપની આજ્ઞા પાળવાના અમારા માર્ગે જે પણ કષ્ટો આવે એને વેઠી લેવાનું સામર્થ્ય અમારામાં પ્રગટી જાય !

□ 'પ્રભુ વીર કહે છે' માંથી સાભાર

## શિવાનંદ કથામૃત

[ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજને આનંદ કુટિર હૃષિકેશમાં 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.]



### અંતર્નદ

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

### કથાનક-૫

#### એક પશ્ચિમના માણસને આપેલો બોધ

એક પરદેશી જિજ્ઞાસુએ પૂછ્યું : ‘સ્વામીજી, મોક્ષ એટલે શું ?’

ગુરુદેવે જવાબ આપ્યો : ‘મોક્ષ એટલે બંધનમાંથી મુક્તિ. તે સુખ છે, પરમસુખ છે, અમર જીવન છે. મોક્ષ એટલે વૈશ્વિક ચૈતન્ય અથવા કાઈસ્ટ ચૈતન્યની પ્રાપ્તિ.’

‘સ્વામીજી, મહેરબાની કરીને મને ‘વૈશ્વિક ચૈતન્ય’ એટલે શું તે સમજાવો.’

‘ચૈતન્યની તે એવી સ્થિતિ છે જેમાં જે કંઈ દેખાય છે તે અને દેખાતું નથી તે ઈશ્વર જ છે અને તે જ બધી વ્યક્તિઓને જોડતી કડી છે તેવી સભાનતા હોય છે. ઈશ્વર એ સમસ્ત સર્જનને પ્રકાશતું ચૈતન્ય છે. આ ચૈતન્યનો અથવા ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર માણસને સંસારની સરી જતી ઘટનાઓના બંધનમાંથી તથા નામ અને રૂપના મોહમાંથી મુક્ત કરે છે. આ સ્થિતિને ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર કે આત્મ-સાક્ષાત્કાર કહેવામાં આવે છે.’

‘ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર પછી વ્યક્તિત્વ હોય છે ?’

‘ના, વ્યક્તિગત આત્મા પૂર્ણપણે વૈશ્વિક ચૈતન્યમાં ભળી જાય છે. આ ઘટના નદી મહાસાગરને મળે છે તેવી ઘટના છે. તે પોતાની ઓળખ ગુમાવી દે છે અને

આપણે એક નદીના પાણીને મહાસાગરમાં ભળ્યા પછી પાણીને જુદું પાડી શકતા નથી. જ્યારે દીવો લાવવામાં આવે ત્યારે અંધારામાં દેખાતા સાપનો ભાસ અદૃશ્ય થઈ દોરું દેખાય છે તેમ દુનિયાનો ભાસ ઈશ્વરની સત્તામાં અદૃશ્ય થાય છે.’

‘સ્વામીજી, અમને આ અદ્ભુત સ્થિતિ કેવી રીતે મેળવી શકાય તે કહો.’

‘તમારા ધર્મમાં સાધનાનું, ભગવાન જિસસના - Sermon of the Mount - પર્વત પરનો ઉપદેશ - રૂપે ખૂબ સુંદર વર્ણન છે. મન એ જુદા પાડતી દીવાલ છે; આત્મસાક્ષાત્કારના માર્ગમાં તે એક મોટો અંતરાય છે. બધી જ સાધનાનો ઉદ્દેશ આ અંતરાયને દૂર કરવાનો છે.’

‘મનનાં બે પાસાં છે - નિમ્નતર મન અને ઉચ્ચતર મન. નિમ્નતર મન લોભ, ધિક્કાર, કામવાસના, ક્રોધ અને દ્વેષથી ભરેલું છે. ઉચ્ચતર મન દ્વેષ, સ્વાર્થ અને બીજાં નકારાત્મક વિશિષ્ટ લક્ષણોથી મુક્ત અને સહનશક્તિ, પ્રેમ, નિષ્કામતા અને ત્યાગ જેવા દિવ્ય ગુણોથી ભરેલું છે. તમારે નિમ્નતર મન પર ઉચ્ચતર મનની મદદ વડે કાબૂ મેળવવો જોઈએ અને પછી મનની પાર જવું જોઈએ. મન એ ભૂતકાળના

મન પર પડેલા સંસ્કારો અને કામનાઓના પોટલાઓ સિવાય બીજું કંઈ જ નથી. સદ્ગુણોના સક્રિય વિકાસ દ્વારા આ શક્ય બને છે.’

પરદેશીએ પૂછ્યું : ‘આ સદ્ગુણોનો વિકાસ કરવાનું ખરેખર ખૂબ મુશ્કેલ છે ?’

‘સાચી વાત, પણ સકારાત્મક દૃષ્ટિબિંદુ નકારાત્મકને હરાવી દે છે. દુર્ગુણો ફક્ત સદ્ગુણોના વિકાસને અટકાવતા નકારાત્મક ગુણો છે; તેમને સદ્ગુણો હરાવી દેશે. દિવ્ય સદ્ગુણો અને તેમના મહિમા પર ધ્યાન ધરો. ઈશ્વર પર ધ્યાન ધરો, પછી તમારામાં સદ્ગુણો પ્રકાશી ઊઠશે.’

‘શું ધ્યાન આટલું આવશ્યક છે, સ્વામીજી ?’

‘હા, તે સાધનાનો ખરો પાયો છે.’

‘તો ધ્યાન શું છે અને તે કેવી રીતે કરી શકાય ?’

‘ધ્યાન એટલે વિવિધ પદાર્થો પર વિખરાયેલાં મનનાં કિરણોને પાછાં ખેંચી સંકેન્દ્રિત કરી તે કિરણસમૂહને અંદર રહેલા આત્મા તરફ દોરવાની ક્રિયા છે, જે ઈશ્વર સાથે તમને એકરૂપ કરાવે છે. ધ્યાન બે પ્રકારનાં છે : પ્રથમ પ્રકારમાં સ્વરૂપ પર ધ્યાન ધરવાનું છે; બીજામાં અરૂપ-નિરપેક્ષ પર ધ્યાન ધરવાનું છે. શરૂઆતમાં જિજ્ઞાસુને સ્વરૂપ પર મનને જોડવાનું વધુ અનુકૂળ લાગશે.’

‘દાખલા તરીકે, ભગવાન જિસસના સ્વરૂપ પર ધ્યાન ધરો અને મનને તેમના દિવ્ય સ્વભાવ, તેમના મહાન સદ્ગુણો અને તેમની ભવ્યતા પર કેન્દ્રિત કરો. આમ કરવાથી તમારામાં તે સદ્ગુણોનો વિકાસ થશે.’

‘સદ્ગુણોના વિકાસ માટેની બીજી રીત નિષ્કામ સેવાની છે. તે તમને મન અને ઈન્દ્રિયો પર કાબૂ મેળવવામાં અદ્ભુત મદદ કરે છે. તે તમને કર્મનાં બંધનોને તોડવાની શક્તિ આપે છે.’

‘સ્વામીજી, કર્મમાંથી કેવી રીતે છુટાય ?’

‘તમે તમારી દરરોજની ફરજો બજાવો છો તેમ એમ માનો કે તમે તમારી આજુબાજુ જે કંઈ થઈ રહ્યું છે તેના સાક્ષી માત્ર છો. તમારાં પોતાનાં કર્મોના પણ તમે સાક્ષી છો. આને સાક્ષીભાવ કહેવામાં આવે છે. તમને અંદરથી એમ લાગવું જોઈએ કે તમારી અંદર

રહેલું સક્રિય તત્ત્વ મૂળભૂત તત્ત્વ કરતાં ભિન્ન છે. આ વેદાંતિક રીત છે.’

‘આ ઉપરાંત બીજી વધુ સાદી રીત છે - તે પણ એટલી જ શક્તિશાળી છે - તે છે - નિમિત્તભાવની રીત. માનો કે ભગવાન એકલો જ બધાં કર્મોનો સાચો કર્તા છે અને તમે તો તેના હાથનું એક સાધન માત્ર છો. આમ કરવાથી તમારાં કર્મો ભગવાનની પૂજામાં રૂપાંતરિત થઈ જશે અને તમને તે બંધનકર્તા રહેશે નહિ. બદલાની કોઈ પણ પ્રકારની આશા તથા અહંકાર વગર કર્મ કરો. તમે કરો છો તે ભાવ નષ્ટ કરો અને તમે કર્તા નથી એમ માનો. તમે કર્મની બેડીઓમાંથી મુક્ત રહેશો; તમે નવાં કર્મ ભેગાં કરશો નહિ. ભૂતકાળનાં કર્મોને ભોગવાવા દો, પછી તમને મુક્તિ મળશે.’

‘સ્વામીજી, શું એ સાચું છે કે મનુષ્ય જે કંઈ સહન કરે છે તેનાં પાછળનાં કર્મોને લીધે છે ? તેમ હોય તો ધરતીકંપ, હુલ્લડ જેવી કુદરતી આફતો દ્વારા ભોગવવાં પડતાં દુઃખોને તમે કેવી રીતે સમજાવી શકો ?’

‘મનુષ્ય પોતાનાં કર્મોને લીધે દુઃખ ભોગવે છે તે તદ્દન સાચી વાત છે અને કેટલાયે લોકોનું સામૂહિક પાછળું કર્મ તેમને કોઈ નક્કી કરેલી જગાએ ભેગા કરે છે અને ધરતીકંપ આ સામૂહિક પાછલા કર્મને ભોગવાવે છે અને લોકો ખૂબ મોટી સંખ્યામાં એકીસાથે કાળના મુખમાં હોમાઈ જાય છે.’

‘સ્વામીજી, મેં ભારતીય ધર્મશાસ્ત્રોમાં ઘણી વાર ‘કાળ’ શબ્દનો ઉપયોગ થતો જોયો છે. તેનો સાચો અર્થ શું છે ?’

‘તે ‘મહાન સમય’નું મૂર્ત સ્વરૂપ છે. તે નામ અને રૂપનો નાશ કરનાર છે. હિંદુ પંથોમાં વિવિધ દેવો અને દેવીઓ છે. તેઓ દિવ્ય શાસનપ્રથાનાં સભ્યો છે. જેમ અહીંની આપણી સરકારમાં વિવિધ પ્રધાનો અને ઓફિસરોનો સમાવેશ થાય છે તેમ આ જગત પર રાજ્ય કરતા સ્વર્ગીય લોકોમાં તેમના પોતાના દેવો હોય છે. તેઓ જગતનાં સર્જન, રક્ષણ અને વિનાશ જેવાં વિવિધ પાસાં પર કાબૂ ધરાવે છે.’



‘કેટલાક દેવો વાયુ, અગ્નિ અને જળ જેવાં મહા તત્ત્વોનો કબજો ધરાવે છે. કેટલાક જન્મ, મરણ, જીવનસંરક્ષણ અને વ્યાધિ પર કબજો ધરાવે છે. કાળ યમ કે ધર્મરાજા મૃત્યુના દેવ છે. એક રીતે કહીએ તો સમગ્ર વિશ્વ તેમના કાબૂ નીચે છે, કારણ કે જ્યારે સમય થાય ત્યારે તે બધાં પ્રાણીઓના આ ધરતી પરના મુકામનો અંત લાવે છે. ફક્ત જે મનુષ્યે આત્મસાક્ષાત્કાર કર્યો હોય તે આ કાળથી પર થઈ શકે છે અને પોતાના આત્માનો અનુભવ કરે છે. બધી જ સાધનાઓ આપણને કાળથી પર થવામાં, મૃત્યુ પર જીત મેળવવામાં અને આમ સમયથી પર થવામાં મદદ કરવા માટે હોય છે.’

‘સ્વામીજી, સત્યની આ શોધ દ્વારા, હું સમજી શકું છું કે ભગવાન ઈસુ ખ્રિસ્ત જેવા મહાન તારણહાર આપણને મદદ કરી શકે. પણ આવા આત્માઓ આપણી વચ્ચે હંમેશાં હાજર હોય તે શક્ય નથી. તો પછી સ્વામીજી, શું કરવું ?’

‘સંતો હંમેશાં આ જગત પર હાજર હોય છે. દુષ્ટો પણ હંમેશાં હાજર હોય છે. તારણહારો અને લૂંટારુઓ આ જગત પર સદા હાજર હોય છે, કારણ કે આ જગત દ્વૈતતાનું જગત છે. ઈષ્ટ અને અનિષ્ટ અહીં સદા હાજર હોય છે. નિરપેક્ષ ઈષ્ટ ફક્ત ભગવાનમાં જ હોય છે. તમારે સંતોનું માર્ગદર્શન લેવું જોઈએ; ફક્ત તેઓ જ તમને દિવ્ય વિજ્ઞાન શીખવી શકે તેમ છે. ધાર્મિક પુસ્તકો તમને ચોક્કસ મદદ કરશે; તે તમને ઈશ્વરે પ્રાપ્ત કરેલી મહાન વ્યક્તિઓના સંવાદમાં મૂકશે. જ્યારે તમે બાઈબલ વાંચો છો ત્યારે તમે ભગવાન ઈસુ ખ્રિસ્તના સંવાદમાં આવો છો. જ્યારે તમે ગીતા વાંચો છો ત્યારે ભગવાન કૃષ્ણના સંવાદમાં હો છો. આ પણ તમને મદદગાર થશે.’

‘પણ જેમ તમે ફક્ત પુસ્તકો વાંચવાથી રાંધણકળા શીખી શકતા નથી તેમ ફક્ત પુસ્તકો દ્વારા તમે યોગ શીખી શકો નહિ. છતાં, તમારે ગુરુ આવવાની અનંત સમય માટે રાહ જોવાની જરૂર નથી. જ્યારે પણ તમારા હૃદયમાં તે માટેની આકાંક્ષા ઉદ્ભવે કે તરત જ તમને ગમતા, કોઈ પણ પુસ્તક - દા.ત. બાઈબલ-ની મદદથી

અભ્યાસ શરૂ કરી દેવો જોઈએ.’

‘પણ, સ્વામીજી, મેં સાંભળ્યું છે કે નિષ્ણાત ગુરુની મદદ વગર આ યોગાભ્યાસ કરવો એ જોખમકારક છે.’

‘જોખમ તો તમારા દૈનિક જીવનની દરેક ક્ષણે રહેલું જ છે. નિસરણી પર ચઢતાં જો ખોટું પગથિયું લેવાય તો તમારી નીચે પડવાની અને હાડકાં ભાંગવાની શક્યતા ખરી; રસ્તો ઓળંગવામાં તમે સહેજ બેધ્યાન થયા કે તમે કોઈ વાહન સાથે અથડાઈ પડો. સારાં પુસ્તકની મદદથી યોગનો અભ્યાસ કરવામાં કોઈ ખોટું જોખમ નથી. જો તમે નેક હશો, જો તમે તમારી સામાન્ય બુદ્ધિનો દરેક પગલે ઉપયોગ કરશો તો તમને સફળતા મળશે. સમય જતાં તમને નિષ્ણાત શિક્ષક પણ મળી રહેશે.

‘સ્વામીજી, ગુરુની વાતને જવા દઈએ તો આપને એમ લાગે છે કે આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરવા શક્તિમાન બનાવવા માટે અમને કોઈ મધ્યસ્થીની જરૂર ખરી ?’

‘હા, હા. તે છે રક્ષક દેવતા, ઈષ્ટ દેવતા. મન પોતાની જાતે એકદમ તેનાથી ઉપર વધી શકતું નથી. અહં કદીક તેનું પોતાનું જ ગળું કાપી નાખે છે. તમારી સીમિત ચેતનાને માટે વૈશ્વિક ચેતનાનો સાક્ષાત્કાર કરવાનું મુશ્કેલ હોય છે. માટે એક દેવતાનાં નામ અને સ્વરૂપને ધ્યાન કરવા માટે પસંદ કરવામાં આવે છે. સમય જતાં તે દેવતા પોતાની જાતને તમારી સમક્ષ પ્રગટ કરે છે અને તે અહંનો ઉચ્છેદ કરે છે અને આમ, મન વૈશ્વિક ચેતનાની સ્થિતિનો સાક્ષાત્કાર કરવાની શક્તિ આપે છે.’

‘આને આપણે શું નામ આપીશું, સ્વામીજી ?’

‘આ અનામી સર્વોપરી તત્ત્વનું નામ છે, ઓમ્ (ૐ). તે સત્યનું વધુમાં વધુ નજીકનું તત્ત્વ છે. બધા જ ધ્વનિ, નામ અને રૂપની જનની છે તે શબ્દબ્રહ્મ છે.’

‘સ્વામીજી, આ અભ્યાસ દરમિયાન આપણે ઈશ્વરના સાચા અંશ છીએ એમ માનવું તે યોગ્ય ગણાશે ?’

(અનુસંધાન પાના નં. ૨૩ ઉપર)

## મનને વશ કરવાના ઉપાય

શ્રી યોગેશ્વર

મનને વશ કરવાની સમસ્યા માનવની મોટી સમસ્યા છે - ખાસ કરીને શ્રેયાર્થી માનવની. જીવનને આધ્યાત્મિક ઓપ આપવા માગતા માનવની એ મૂળભૂત મૂંઝવણ છે. મુક્તિ અથવા તો પૂર્ણતાના પાવન પથના પ્રવાસનો એ એક અતિ અગત્યનો પ્રશ્ન છે. સાધકે એ એક સમસ્યાનો સફળતાપૂર્વક ઉકેલ કરવો રહે છે. સાધક સિવાયના બીજા સર્વસાધારણ માનવોના જીવનમાં પણ મન તથા મનનો વિકાસ અને સંયમ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. સુખી, સફળ ને શાંતિમય જીવનને માટે એ ભારે નોંધપાત્ર પુરવાર થાય છે. એ દૃષ્ટિએ જોતાં, માનવકુળના હિતૈષી મહાપુરુષોએ મન સંબંધી મહામૂલ્યવાન ચિંતનમનન કર્યું છે. એ ચિંતનમનનનો મધ્યવર્તી વિચાર એ છે કે મન મહાબળવાન તથા તોફાની હોવા છતાં, મજબૂત સંકલ્પબળ તથા ખંત અને પરિશ્રમથી વશ થઈ શકે છે. એ વિચારમાં માનવસમાજને માટે, અને ખાસ કરીને આત્મિક પ્રગતિપંથના પ્રવાસીઓને માટે મોટી આશા રહેલી છે, મનને વશ કરી શકાય છે એ શ્રદ્ધા કે માન્યતા માનવને માટે મહામૂલા આશીર્વાદરૂપ થઈ છે, અને એ શ્રદ્ધા કે માન્યતાથી પ્રેરાઈને જ એણે મનને વશ કરવાનાં સાધનો શોધી કાઢ્યાં છે.

★

એ સાધનોનો સાર અભ્યાસ અને વૈરાગ્યના બે શબ્દોમાં સમાવી લેવામાં આવ્યો છે. એટલે કે અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી મન વશ કરી શકાય છે. શબ્દો નાના-સરખા પરંતુ ખૂબ જ શક્તિશાળી ને રહસ્યમય છે. એટલા માટે તો ગીતા તેમ જ યોગદર્શનમાં પણ એમનો ઉલ્લેખ કરેલો છે. 'હે અર્જુન, અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી મનનો સંયમ સાધી શકાય છે' તથા મનનો નિરોધ અભ્યાસ તથા વૈરાગ્યથી સહજ બને છે,' એમ કહીને

એ બંને સાધનો પ્રત્યે અંગુલિનિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે. પંખી જેમ બે પાંખે ઊડી શકે તેમ, આત્મવિકાસના આકાશમાં ઊડવા માગનારા, મનોનિગ્રહની અભીપ્સાવાળા સાધકે અભ્યાસ અને વૈરાગ્યની બંને પાંખે ઊડવું જોઈએ. સાધકને માટે એ બંને સાધનો ડાબા ને જમણા હૃદય જેવાં છે. એ સાધનોમાંથી એકેની ઉપેક્ષા ન થઈ શકે. બંનેનું પૂરતું ધ્યાન રાખી, બંને સાધનોને વિકસાવનારો સાધક જ સંતોષકારક રીતે આગળ વધી શકે છે.

★

મોટા ભાગના સાધકો સાધનાની સફરમાં સફળ કેમ નથી થઈ શકતા ? કારણ કે એમનામાં અભ્યાસ અને વૈરાગ્યની કમી હોય છે. વળી સંતોષકારક સફર કરનારા સાધકો પણ પોતાના ધ્રુવપદની પ્રાપ્તિ પહેલાં અધવચ્ચે જ અટકી પડે છે, અથવા તો આડવાતમાં ફસાઈ જાય છે. તેનું કારણ ? તેનું કારણ પણ એ બંનેની માત્રા પર્યાપ્ત પ્રમાણમાં નથી હોતી તે જ હોય છે. જીવનના સાધનાત્મક વિકાસમાં એ સાધનો બહુ જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. માટે સાધકે એમના તરફ ઉદાસીન રહેવું ન પાલવે.

★

એ સાધનોમાં ક્યું સાધન વધારે બળવાન કે વધારે કીમતી ને ઉપયોગી છે એવી ચર્ચા નિરર્થક છે. માણસ જેને આધારે ચાલી શકે છે એ બંને પગમાં કયો પગ વધારે બળવાન અને વધારે ઉપયોગી છે એવું કોઈ પૂછે તો આપણે એને શું કહીશું ? એ જ કે બંને પગ એકસરખા જ ઉપયોગી ને બળવાન છે. એ જ પ્રમાણે અભ્યાસ અને વૈરાગ્યનાં બંને સાધનો સાધકને માટે એક-સરખાં જ કીમતી કે કામનાં છે. મનને વશ કરવાના એ બંને મુખ્ય ઉપાયો એકસરખા જ મહત્વના છે. □ 'સાધના'માંથી સાભાર

### ૨૦મો યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિર

તા. ૧૧મી મેથી તા.૩૦ મે દરમ્યાન ૨૦મો આવાસીય યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિર યોજનાર છે. જેમને યોગાસનો આવડતાં હોય, નિયમિત કરતા હોય અને બીજા લોકોને વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિસર શિખવવામાં રુચિ હોય, જેમની વય ૨૦ થી વધુ અને ૬૦ થી ઓછી હોય, અંગ્રેજી માધ્યમમાં શિક્ષણ અપાશે તે માટેની તૈયારી હોય, સ્નાતક હોય, તેઓ સૌ આ આવાસીય યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિરમાં જોડાઈ શકે છે. તા.૧૦મી મેની સાંજે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ પહોંચી જવાનું રહેશે. તા.૩૦મી મેની સાંજે પૂર્ણાહુતિ પછી જઈ શકાશે. યોગાસનો, પ્રાણાયામ, ક્રિયા, મુદ્રા, બંધ ઉપરાંત શરીરવિજ્ઞાન અને આરોગ્યશાસ્ત્રમાં કાર્ડિયોલોજીસ્ટ, પેથોલોજીસ્ટ, ઓર્થોપેડીક સર્જન, ડાયાબિટોલોજીસ્ટ, ફિઝિશિયન, ડાયેટિશિયન, આયુર્વેદ, મેનેજમેન્ટ એક્ષપર્ટ, પાતંજલ યોગદર્શન, ગીતા, રેઈકી વગેરેનું પ્રશિક્ષણ દરરોજ અધિકારી શિક્ષકો દ્વારા આપવામાં આવશે. રહેવા, અભ્યાસક્રમ અને ભોજન પેટે રૂ.૭૫૦૦/- આપવાના રહેશે. તે જમા કરાવીને તા.૩૦ એપ્રિલ ૨૦૧૦ પહેલાં રજીસ્ટ્રેશન કરાવી લેવું જરૂરી છે. પ્રવેશપત્ર આશ્રમની વેબસાઈટ [www.divyajivan.org](http://www.divyajivan.org) પરથી મેળવી લેવું. સંપર્ક : મંત્રીશ્રી, શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, ઈસરો સામે, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫. ફોન : ૦૭૯-૨૬૮૬૧૨૩૪, ટેલીફોન : ૦૭૯-૨૬૮૬૨૩૪૫ Email : [sivananda\\_ashram@yahoo.com](mailto:sivananda_ashram@yahoo.com)

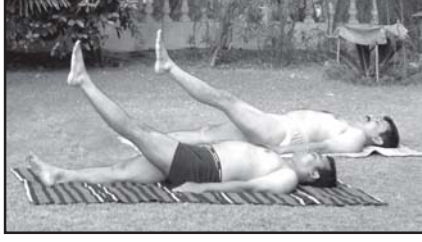
## યોગ એ જ જીવન

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

### પ્રાથમિક આસનો

#### પીઠ ઉપર સૂઈને કરવાનાં આસનો-૧ એકપાદઉત્તાનાસન

જમીન ઉપર ચોવડો કરેલો લાંબે પને ધાબળો પાથરો. યોગમેટ પણ ચાલે. તેના ઉપર ચત્તા સૂઓ. એડી પંજા જોડાયેલાં. હાથની હથેળી જમીન ઉપર, વાંસો જમીન તરફ રહેશે.



મોં આંખો બંધ રાખી શકાય. હવે ધીરેથી ઊંડો શ્વાસ લો. જમણા પગને જમીનથી દોઢથી બે ફૂટ જેટલો ઊંચો કરો. ઘૂંટણ સીધું રાખવું. પગને સીધો અને સ્થિર રાખવો. ડાબો પગ જમીન ઉપર જ રહેશે. આંખો ખુલ્લી રાખવી હોય તો રાખી શકાય. ખુલ્લી આંખો વડે પગનો અંગૂઠો દેખાય તેટલી ઊંચાઈએ તો પગ રાખવો જ જોઈએ. શ્વાસ તકલીફ વગર જેટલી વાર રોકી શકાય તેટલી વાર રોકવો.

જો ન રોકી શકાય તો સાધારણ શ્વાસ લેવા. પછી ધીરે ધીરે જમણા પગને નીચે લાવો. પળ બે પળની વિશ્રાંતિ પછી ડાબા પગથી આ જ પ્રક્રિયા કરો. જમણા પગથી કરેલી કસરત દક્ષિણ પાદઉત્તાનાસન અને ડાબા પગથી કરેલી કસરત વામ પાદઉત્તાનાસન કહેવાય છે.

બે-ત્રણ વાર આસનોનું પુનરાવર્તન કરતાં પ્રત્યેક આસનમાં વધુ સમય રહી શકાય, તે વધુ હિતાવહ અને લાભદાયક છે. પ્રત્યેક આસન આરંભમાં ૨૦ સેકન્ડથી ચાલુ કરી ક્રમશઃ ૯૦ સેકન્ડ સુધી અવશ્ય કરવું.

#### લાભ

એક પછી એક બંને પગ ઊંચા થવાથી લોહીનો પુરવઠો ઉપરથી નીચેની દિશામાં વહે છે. તેથી ઈલિયમ (બંને) તથા પેલ્વિક ગર્ડરની વચ્ચે આવેલાં તમામ ઓર્ગન્સને વિશેષ લાભ થાય છે, તેમાં ટેસ્ટિસ, પ્રોસ્ટેટ

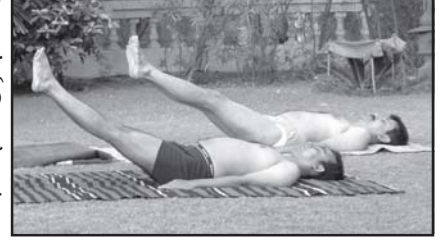
ગ્લાન્ડ્સ, યુટરસ, યુરેથરાનો પ્રમુખપણે સમાવેશ થાય છે.

આ બધાં ઓર્ગન્સને શું, કેમ અને કેટલો લાભ મળે છે, તે વિશે આપણે આગળ ઉપર વાત કરીશું. તેવો જ લાભ જે બીજા આસનમાં મળે છે, તે છે ઉત્તાનપાદાસન.

#### ઉત્તાનપાદાસન

ઉત્તાનપાદાસનને પણ આપણે આ પૂર્વે કરેલાં એકપાદઉત્તાનાસનની જેમ જ કરવાનું છે. પાથરેલા બલે નકેટ/

ધાબળા ઉપર ચત્તા સૂઈ જવાનું. એડી પંજા જોડેલાં રાખવાનાં છે.



હાથની હથેળી જમીન ઉપર રહે તેવી રીતે રાખવી. ઊંડો શ્વાસ લેવો. બંને પગ એકસાથે ઊંચા કરવા. ઘૂંટણ વાળવાં નહિ. પગનાં અંગૂઠા-આંગળાંઓ આંખોથી જોઈ શકાય તેટલાં દોઢથી બે ફૂટ પગ ઊંચા કરવા. તે આશરે જમીનથી ૩૦° થી ૩૫° જેટલા ઊંચા થશે.

શ્વાસ રોકી શકાય તો રોકવો. બળજબરી કરવી નહિ. સાધારણ શ્વાસ લઈ શકાય. આવશ્યકતા જે છે તે બંને પગ સીધા અને સ્થિર રાખવા. આરંભમાં વીસ સેકન્ડથી શરૂ કરીને ઓછામાં ઓછું દોઢ મિનિટ સુધી તો પગને સ્થિર રાખવા જ જોઈએ, પરંતુ પ્રારંભમાં બધાંથી આ પ્રમાણે થતું નથી. લોકો ૪૦, ૫૦ કે ૬૦ સેકન્ડમાં જ નીચે આવી જતા હોય છે. તેનું પહેલું કારણ કસરત કરવાની ટેવ નથી. બીજું કારણ તેઓ આ કસરતસંબંધી ગંભીર નથી, ત્રીજું મહત્વનું કારણ તેમની વાઈટલ પોટેન્શિયલ બ્રિવિંગ કેપેસિટી અપડેટ નથી. આપણા બધાની આ શ્વસનક્ષમતા ૨૮૦૦ CCથી ૩૬૦૦ CC સુધીની હોવી જોઈએ. ડોક્ટરો ખાસ

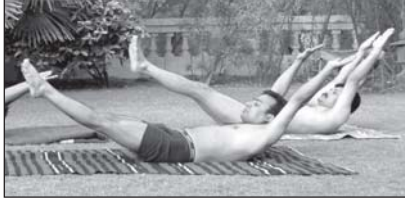
કરીને ફિઝિશિયનો અથવા પેથોલોજિસ્ટો તેમનાં ક્લિનિકમાં એક ઈન્સ્ટ્રુમેન્ટ રાખે છે. તેને સ્પાઈરોમીટર કહેવામાં આવે છે. તે સાધન આપણી શ્વાસનક્ષમતાનું દર્પણ છે. અભ્યાસ કરીને અમારા આશ્રમનાં યોગ શિક્ષિકાબહેનો સાત મિનિટ સુધી પોતાના પગ ઊંચા અને સ્થિર રાખી શકવાને સક્ષમ થયાં છે. નાની કે દાદી થઈ ગયેલાં બહેનો પણ બધાં જ આસનો ખૂબ જ સ્વસ્થતાથી અને સારી રીતે કરતાં હોય છે, અહીં મૂળ જે આવશ્યકતા છે તે છે, આસનોના નિયમિત અભ્યાસ અને તેમાં રસ ધરાવવાની.

### લાભ

એકપાદઉત્તાનાસન પ્રમાણે.

### નૌકાસન

આ શ્રેણીનું ત્રીજું અને મહત્વનું આસન છે, નૌકાસન, નૌકા જેવો આકાર ધરાવતા આ આસન માટે પણ આપણે આ પૂર્વે કરેલાં આસનોની માફક બ્લેન્કેટ ઉપર ચત્તા સૂઈ જવાનું છે. એડી પંજા જોડાયેલા, હાથની હથેળી જમીન તરફ અને શરીરની નિકટ, આંખો ખુલ્લી, શ્વાસ સાધારણ.



હવે ઊંડો શ્વાસ લઈને બંને હાથને શરીરની બંને બાજુએથી ઊંચા કરીને માથાની પાછળ દૂર સુધી સીધેસીધા ખેંચી જાઓ, ત્યાર પછી ધીરેથી શ્વાસ છોડો. ફરીથી ઊંડો શ્વાસ લઈને બંને હાથ, બંને ખભા, માથું-ગળું, ખભાની નીચેનો થોડો વાંસો એક તરફ ઊંચા કરો. બીજી તરફ ઉત્તાનપાદાસનની જેમ બંને પગ એકસાથે છેક સાથળમાંથી ઊંચા કરો. આમ થવાથી આપણા શરીરનો આકાર નૌકા (Boat) જેવો થઈ જશે. બંને હાથ અને બંને પગને એક જ સરખા સમાંતર રાખવા. શ્વાસને અંદર રોકી રાખવો. જો ન રોકી શકાય તો શ્વાસ સાધારણ કુદરતી રીતે જે પ્રમાણે ચાલતો હોય તેમ ચાલવા દેવો. આ અવસ્થામાં ઓછામાં ઓછું દોઢથી પાંચ મિનિટ સુધી રહેવું.

આરંભમાં વીસ સેકન્ડથી અભ્યાસ કરવો. ધીરે ધીરે દોઢ મિનિટ સુધી તો સ્થિર રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો જ જોઈએ.

### લાભ

આ પૂર્વેનાં આસનોમાં પગ ઊંચા થયા હતા. અહીં હાથ, ખભા વગેરે પણ ઊંચા થયા છે. આમ થવાથી બંને તરફથી લોહીનો પ્રવાહ નાભિ તરફ એકત્રિત થાય છે, જેથી કરીને નાનું-મોટું આંતરડું, ટેસ્ટિસ, કિડની, બ્લેડર, યુટરસ અને ઓવરીઝને લાભ થાય છે. ખાસ કરીને અત્યારે આપણે કરેલાં એકપાદઉત્તાનાસન, ઉત્તાનપાદાસન અને નૌકાસનમાં પ્રમુખ લાભ પ્રોસ્ટેટને થાય છે.

### પ્રોસ્ટેટ ગ્લાન્ડ

આપણા શરીરમાં અખરોટની સાઈઝનું આ એક ઓર્ગન છે, કે જ્યાંથી એક અથવા બીજા કારણે દુઃખનો દાવાનળ સળગવાનો ભય સતત તોળાયા કરતો હોય છે. પ્રોસ્ટેટની સૌથી પહેલી સમસ્યા આખી રાત બાથરૂમમાં આંટાફેરા કરીને વારંવાર લઘુશંકા (પેશાબ) માટે જવું પડે તે છે. ક્યારેક એવું પણ બની શકે કે યુરેમિક પોઈઝનિંગ પણ આ પ્રોસ્ટેટમાંથી જ થાય તો માનવનું મૃત્યુ સહેજે સંભવી શકે અને જો માણસ લાંબું જીવે તો પ્રોસ્ટેટમાં કેન્સર થવાની પણ પૂરેપૂરી સંભાવના ખરી જ.

પ્રોસ્ટેટ ગ્લાન્ડનું પ્રમુખ કાર્ય પુરુષ જાતિના જાતીય જીવન (Sex life)ને ધબકતું રાખવાનું છે. માનવજીવનની પરંપરા અને પ્રજોત્પત્તિનો મુખ્ય આધાર આ પ્રોસ્ટેટ ગ્લાન્ડ જ છે. પુરુષ જાતિના વીર્યનું સંગ્રહસ્થાન આ પ્રોસ્ટેટ જ છે. એક વખત કે દરેક વખતે જ્યારે જનનેન્દ્રિયમાંથી વીર્ય બહાર આવે (Ejaculation) ત્યારે ટેસ્ટિકલ્સમાંથી બે કરોડ વીર્ય-કોષો (Sperm Cells) તેમાં આવતા હોય છે. આ વીર્ય માટેનું દ્રાવણ છે તે આ પ્રોસ્ટેટ ગ્લાન્ડમાંથી સપ્લાય થાય છે. આ દ્રાવણ ખાસ વિશેષ પ્રકારનું દ્રાવણ છે કે જેમાં પ્રોટીન, એન્ઝાઈમ્સ, ચરબી અને સાકર હોય છે, કે જે ખૂબ જ નાજુક સ્પર્મને પોષણ આપે છે. સ્ત્રીઓના યોનિમાર્ગમાં જે જબરી એસિડિટી હોય તેને

નાથવા માટે (To Overcome) ચીકાશ (Alkalinity) પણ ઉત્પન્ન કરે છે. તે ઉપર આ જ દ્રાવણ તરલ પ્રવાહી પણ ઉત્પન્ન કરે છે કે તેમાં તરીને (To swim) સ્પર્મ તે સ્ત્રીઓના રજોસત્ત્વ (Female/EGG) તરફ આગળ વધી શકે છે.

જ્યાં સુધી પુરુષ પુષ્પ વયમાં ન આવે ત્યાં સુધી આ પ્રોસ્ટેટ પુરુષ શરીરમાં બ્લેડરના ગળા પાસે રહે છે. ત્યારે આ પ્રોસ્ટેટ ગ્લાન્ડની સાઈઝ એક બદામ જેટલી હોય છે, પરંતુ જ્યારે અને જેમ જેમ પુરુષ પુષ્પ વયનો થતો જાય, અને તેનામાં હોર્મોન્સનાં પરિવર્તન થવા લાગે તેમ તેમ પ્રોસ્ટેટ ગ્લાન્ડની સાઈઝ અને કાર્ય પણ વધતાં જાય છે, પછી તેમાં વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે, જે તેમાં દ્રાક્ષની સાઈઝ અને દ્રાક્ષ જેવા વિભાગમાં બનાવીને પ્રોસ્ટેટના મજબૂત મસલ્સવાળી નાની થેલીઓમાં તેનો સંગ્રહ કરે છે.

જ્યારે સેક્સ્યુઅલ એક્સાઈટમેન્ટ થાય ત્યારે વીર્યને ક્યારે ઈજેક્યુલેટ કરવું, તેની સંજ્ઞા પ્રોસ્ટેટને હોતી નથી. સ્પાઈનલ કોર્ડમાંથી આવતા હુકમનું પાલન જ આ પ્રોસ્ટેટ કરવાનું હોય છે. આ સંદેશો આવે ત્યારે સૌથી પહેલું કામ સ્ફિંક્ટર વાલ્વ (Sphincter Valve) બંધ થાય છે, જેથી બ્લેડરનું મોં ખૂબ જ સારી રીતે બંધ થઈ જાય, જેથી ઈજેક્યુલેશન સમયે પેશાબ બહાર ન આવી જાય. તેની સાથે જ પ્રોસ્ટેટ ગ્લાન્ડના વાલ્વ ખૂલી જાય છે અને સાથે સાથે વીર્યનાં પાઉચનાં મોઢાં પણ ખૂલી જાય છે, આ પાઉચ મગફળી (Pea Nuts)ના બે દાણા જેવાં પ્રોસ્ટેટની બંને બાજુએ આવેલાં હોય છે, વીર્ય જે બહાર આવે તેમાંનો ૨૦ ટકા ભાગ આ બંને પાઉચમાંથી આવે છે, જ્યારે એક ચમચી ભરાય તેટલું સેમિનલ ફ્લુઈડ તો પ્રોસ્ટેટમાંથી જ આવે છે. આ બંનેનું જે મિશ્રણ થાય તે પુરુષ ઈન્દ્રિયમાંથી બહાર આવે છે.

પ્રોસ્ટેટ ગ્લાન્ડ વિવિધ ત્રણ ભાગોમાં વહેંચાયેલી છે. તેના બધા જ ભાગો એકમેકની નિકટ જ આવેલા છે. જે નાની ટ્યૂબમાંથી પેશાબ પસાર થાય છે તે આ ત્રણમાંના વચલા ખાનામાંથી પસાર થાય છે. જો ત્યાં કંઈ પણ અવાંછનીય ઘટના ઘટે તો પ્રોસ્ટેટમાં તરત

જ સોજો આવી જાય છે. આ સારા સમાચાર નથી. આવું થાય તો ઈન્ફેક્શન થાય. કેન્સર થવાની પણ શક્યતાઓ ખરી જ.

દુર્ભાગ્યે જો આવી પરિસ્થિતિ થાય તો આ જે ત્રણ પાઉચ, પોકેટ કે ખાનાં છે તે પહોળાં થઈ જાય છે. તેમ થવાથી પેશાબની ગતિ અને માર્ગમાં તેઓ અવરોધકો બને છે. ઈશ્વર આવું કોઈને ન કરાવે, કારણ મેં આવી પરિસ્થિતિમાં પીડાતા અનેક વડીલોને જોયેલા છે.

થોડોક પણ આવો અવરોધ ઉત્પન્ન થાય એટલે પેશાબ બ્લેડરમાં પાછો ઠેલાય છે. ત્યાં નાનકડું તળાવ-ખાબોચિયું જેવું કહી શકાય તેવું પેશાબનું બંધિયારપણું જંતુઓ ઉત્પન્ન કરે છે, આ બેક્ટેરિયા વધી જઈને ઈન્ફેક્શન ઉત્પન્ન કરે છે, અને જો સમયસર યોગ્ય સારવાર-તાત્કાલિક ન મળે તો આ બંધિયાર પેશાબ બેક્ટેરિયા સાથે પહેલાં કિડનીમાં અને પછી લોહીના પ્રવાહમાં પણ ધકેલાઈ શકે છે. આનાથી જ યુરેમિક પોઈઝનિંગ સંભવી શકે, જે કાળે કરીને ધીરે ધીરે માણસને મૃત્યુના દરવાજે જ ધકેલે છે.

માણસની ઉંમર વધતી જાય તેની સાથે પ્રોસ્ટેટની સાઈઝ પણ વધતી જતી હોય છે. જો સાઈઝ બહુ વધી જાય તો પેશાબના માર્ગમાં અવરોધક બની શકે, જેથી જ્યારે જ્યારે પેશાબ કરવાનો હોય ત્યારે તે તેના કુદરતી ફોર્સ સાથે ન આવતાં ધીમો અને ઓછો તથા બળતરા સાથે આવે છે. આવું થાય ત્યારે યોગશિક્ષકોએ પોતાનું ડહાપણ દેખાડવું ન જોઈએ અને રોગીને ડોક્ટરની સલાહ લઈને પ્રોસ્ટેટ ગ્લાન્ડનું ઓપરેશન કરાવી લેવાની સલાહ આપી જો તબીબી સારવાર હોય તો તે કરાવી પણ લેવું જોઈએ.

કોઈ દૈનિકના સંપાદક (News Paper Editor - Journalist) મને ફોન ઉપર કહેતા હતા : ‘એક સજ્જનને બ્લડપ્રેશર હતું. કોઈ યોગશિક્ષકે કહ્યું, ‘દવા બંધ કરો. મારા યોગ વર્ગમાં તાલીમ લો. બ્લડપ્રેશર નિયંત્રણમાં આવી જશે.’ દવા બંધ થઈ. બ્લડ પ્રેશર વધી ગયું. પેશન્ટ આઈસીયુમાં છે. પ્રેશર ૨૮૦ થઈ ગયું છે વગેરે.

યોગથી રોગનિવારણ અવશ્ય થાય છે, પરંતુ યોગના વર્ગમાં જવાનું ચાલુ કરીએ તેની સાથે સાથે દવાઓ બંધ કરવાની નથી. અને જે યોગશિક્ષકને તબીબી જ્ઞાન ન હોય તેને રોગીઓને યોગ દ્વારા સારવાર કરવાનો કોઈ અધિકાર નથી. રોગનો આરંભ થતો હોય, રોગમાંથી મુક્તિ થતી હોય ત્યારે બંને પક્ષે યોગ મદદરૂપ થઈ શકે છે, પરંતુ રોગ ચરમ અવસ્થામાં હોય તો ડોક્ટરી સલાહ વગર કોઈ પણ યોગાભ્યાસની સલાહ યોગશિક્ષકોએ આપવી ન જ જોઈએ અને યોગ દ્વારા સારું થયા પછી પણ દવા ક્રમશઃ ધીરે ધીરે ડોક્ટરની સલાહ મુજબ જ ઓછી કરવી જોઈએ.

### દ્રોણાસન

આપણે હવે દ્રોણાસન અને ઉત્તીથ્ય પશ્ચિમોત્તાનાસન કરવાનાં છે.

૧ .  
દ્રોણાસન માટે  
ધાબળા ઉપર  
ચત્તા સૂવાનું. ૨.  
એ ડી - પાં જ



જોડાયેલાં. હાથની હથેળી જમીન ઉપર. ૩. બંને હાથ જમીનથી સમાંતર, શરીરને અડકીને રહે. ૪. ઊંડો શ્વાસ લેવો. બંને હાથને ઊંચા કરીને છેક માથાની પાછળ દૂર સુધી ખેંચી જવા. શ્વાસ સાધારણ, ૫. હવે ઊંડો શ્વાસ ફરીથી લઈને નીચે બંને પગ અને ઉપર બંને ખભા વચ્ચે માથું રહે તેમ બંને હાથને પણ ઊંચા કરવા. હાથ બંને એકમેકને સમાંતર રહે, તેને છેક પગ સુધી લઈ જાઓ. પગ પકડવાના નથી. પગનો ઝેંગલ ૩૦ અંશથી ૩૫ અંશ રાખવો. શ્વાસ છોડીને હાથ આ પ્રમાણે આગળ લાવવા, આગળ આવ્યા પછી શ્વાસ સાધારણ, આ પ્રમાણે દોઢથી પાંચ મિનિટ સુધી રહેવા પ્રયત્ન કરવો.

### લાભ

આમ થવાથી પગ અને ઉપરનું ધડ, બંને તરફથી લોહી નાભિની તરફ વધુ પ્રેશર સાથે વહેશે. બહેનોને ઓવરીઝ, યુટરસ તથા સૌને ગોલબ્લેડર, સ્પ્લીન, એડ્રિનલ, પેન્ક્રિયાઝ, નાનું અને મોટું આંતરડું,

ડ્યુઓડેનમ, પાઈલોરસ આ બધાંનો લાભ થાય છે.

### ઉત્તીથ્ય પશ્ચિમોત્તાનાસન

ઉપર પ્રમાણે જે હાથ પગ સુધી લઈ જવામાં આવ્યા, તે હવે પગને પકડી લેવા. આરંભમાં પગ પિંડીમાંથી પકડાશે. પછી ઘૂંટી પણ પકડી શકાશે. અભ્યાસ કરવાથી બંને પગના અંગૂઠા પકડીને માથું છેક ઘૂંટણને અડકી જાય. બંને કોણી બંને ઘૂંટણની બંને બાજુએ આવશે. શ્વાસ બહાર, શરીરનો આકાર V જેવો થશે.

(૧) સમતળ ભૂમિ પર લાંબે ગાળે ચોવડો કરેલો ધાબળો પાથરવો.

(૨) પીઠ જમીન પર રહે તેમ ચત્તા સૂઈ જવું. એડી પંજા જોડાયેલાં. હાથની હથેળી જમીન પર.



(૩) ઊંડો શ્વાસ લઈને બંને હાથ માથાની પાછળ દૂર સુધી લઈ જવા.

(૪) ધીરેથી શ્વાસ છોડીને બંને ખભા, માથું હાથ એક તરફથી અને બંને પગ બીજી તરફથી ઊંચા કરવા, હાથ વડે પગની ઘૂંટીઓ પકડવી. માથાને બંને ઘૂંટણ પર લગાવવા પ્રયત્ન કરવો. કોણીઓ વાળીને સાથળ સાથે રાખવી.

(૫) શ્વાસ રોકી શકાય (બાહ્યકુંભક) તેટલી વાર રોકવો. ધીરે ધીરે કુદરતી શ્વાસ લઈને પણ આ સ્થિતિમાં રહી શકાય.

(૬) સ્થિતિમાંથી ધીરે ધીરે શ્વાસનમાં રિલેક્સ કરવું.

### લાભ

અહીંયાં V આકાર જે શરીરનો થશે તેથી આગળ ઉપર જે પ્રમાણે દ્રોણાસનના અભ્યાસથી જે જે આંતરિક અવયવો, ગ્રંથિ વગેરેને લાભ થતો હતો, તે જ પ્રમાણે લાભ થશે. છતાં પેન્ક્રિયાઝને વિશેષ લાભ થશે. અહીં શુક્રપિંડ ઉપરાંત પેન્ક્રિયાઝ અને આંતર્રાવ સર્વે ઉદરસ્થ ગ્રંથિઓને લાભ થાય છે.

□ 'યોગ એ જ જીવન'માંથી સાભાર

## ઉપનિષદ-યાત્રા

શ્રી ગુણવંત શાહ

### અનોખી અવકાશયાત્રા અને આનંદયાત્રા

ऋષિના શબ્દો : અહંકારઃ ચ અહંકર્તવ્યમ્ ચ ( પર આત્મનિ સંપ્રતિષ્ઠિતે ) ।

(પ્રશ્નોપનિષદ, ચતુર્થ પ્રશ્ન, મંત્ર-૮ અને ૯)

ભાવાર્થ : અહંનો વાસ અંતે તો વિરમે પરમાત્મથી.

જન્મ્યાં કર્મ અહંકારે, છેવટે વિભુમાં ઠરે !

#### અપમાન કરનારને પૈસા આપવાના ?

ગ્રીસ દેશમાં એક મહાન તત્ત્વચિંતક થઈ ગયા. એમને ત્યાં આવેલા શિષ્યને એમણે કહ્યું : 'ત્રણ વર્ષ તું અહીં રહે ત્યારે તારે એક વ્રત પાળવું પડશે. જ્યારે કોઈ તારું અપમાન કરે ત્યારે તારે એ અપમાન કરનારને પૈસા આપવા પડશે.' શિષ્યે તે પ્રમાણે કર્યું.

ત્રણ વર્ષ વીતી ગયાં ત્યારે ગુરુએ કહ્યું : 'હવે તું એથેન્સ ચાલી જા. ત્યાં તને શાણપણ શું તે સમજાશે.' શિષ્ય જ્યારે એથેન્સમાં પ્રવેશી રહ્યો હતો ત્યારે પ્રવેશદ્વાર પર એક શાણો માણસ બેઠો હતો. એ માણસ ત્યાં બેસીને એક જ કામ કરી રહ્યો હતો. જે કોઈ આવે કે જાય તેનું અપમાન કરવાનું એ ચૂકતો નહીં. એણે પેલા શિષ્યનું પણ અપમાન કર્યું. અપમાન પામેલો શિષ્ય તો જોરથી ખડખડાટ હસવા લાગ્યો. શાણા માણસને ભારે આશ્ચર્ય થયું. એણે પૂછ્યું : 'હું તારું અપમાન કરું તોય તું હસે છે શા માટે?' જવાબમાં તે શિષ્યે શાણા માણસને જણાવ્યું : 'ત્રણ વર્ષ સુધી હું મારું અપમાન કરનારાઓને પૈસા ચૂકવતો રહ્યો. આજે તો મને મફતમાં જ અપમાન મળી ગયું !' શાણા માણસે શિષ્યને હરખભેર કહ્યું : 'તને એથેન્સમાં દાખલ થવાની છૂટ છે. અહીં હવે બધું જ તારું છે.'

#### અહંકારાદેશ અને આત્માદેશ

અહંકાર માણસનો કેડો છોડતો નથી. ઉપનિષદમાં અનેક સ્થાને અહંકારને તત્ત્વતઃ સમજવાનો પ્રયત્ન થયો છે. ઇાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં બે મજાના શબ્દો પ્રયોજાયા છે : 'અહંકારાદેશ' અને 'આત્માદેશ' ઉપનિષદના ઋષિ અહંકારને અત્યંત

મૌલિક રીતે મૂલવે છે. એમના કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે અહંકારનો નાળસંબંધ આત્મા સાથે છે તેથી એનું અંતિમ આશ્રયસ્થાન પણ આત્મા જ છે. ઉપનિષદના ઋષિ અહંકારને પણ આત્મદીક્ષા આપતા હોય એવું લાગે છે.

ઉપનિષદીય પરિભાષાનો એક મધુર શબ્દ છે : ભૂમા. એનો અર્થ છે વિશાળતા, વ્યાપકતા, અનંતતા. જો અહંકાર સંકુચિત મટીને વ્યાપક, અતિવ્યાપક બનતો જાય તો છેવટે એક ચમત્કાર બને અને અહંભાવ આત્મભાવમાં ઓગળી જાય. સનત્કુમાર નારદને આ વાત બે મુદ્દાઓ દ્વારા સમજાવે છે. પહેલા મુદ્દામાં અહંકારનો આદેશ (અહંકારાદેશ) આપતાં કહે છે : 'હું જ નીચે છું, હું જ ઉપર છું, હું જ પાછળ છું, હું જ આગળ છું, હું જ જમણી બાજુએ છું, હું જ ડાબી બાજુએ છું. હું જ સર્વ કંઈ છું.' 'હું' અંગે આવી વાત કર્યા પછી સનત્કુમાર નારદને આત્માનો આદેશ (આત્માદેશ) આપે છે અને કહે છે : 'આત્મા જ નીચે છે, આત્મા જ ઉપર છે, આત્મા જ પાછળ છે, આત્મા જ આગળ છે, આત્મા જ જમણી બાજુએ છે, આત્મા જ ડાબી બાજુએ છે. આત્મા જ સર્વ કંઈ છે.' સનત્કુમારની વાતનો સાર એ છે કે અત્ર-તત્ર-સર્વત્ર કેવળ વ્યાપકતા અને અનંતતા જ છે. અહંકાર સંકુચિત મટીને અનંતને ઓટલે નિવાસ કરે તો ભૂમાસ્વરૂપ બની રહે. શંકરાચાર્ય કહે છે કે અવિવેકી લોકો અહંકારને દેહ સાથે જોડે છે તેથી આત્માના આદેશની જરૂર છે. તેઓ કહે છે : 'જે અલ્પ છે તે મર્ત્ય છે (અલ્પં ચ તન્મર્ત્યમ્).'

## આકાશમાં ઊડનારાં પક્ષીઓ સાંજે વૃક્ષ પર પાછાં ફરે

પ્રશ્નોપનિષદમાં મહર્ષિ પિપ્પલાદ ગાર્ગ્યને આત્મા વિશે લંબાણથી સમજાવે છે તેમાં પણ એક સ્થાને અહંકારના અંતિમ આશ્રયસ્થાન તરીકે આત્માનો મહિમા કરે છે. મહર્ષિ કહે છે :

હે સૌમ્ય !

જેમ આકાશમાં ઊડનારાં પક્ષીઓ સાંજે વૃક્ષ પર પાછાં ફરે છે, તે જ પ્રમાણે બધું જ અંતે પરમાત્મામાં લીન થઈ જાય છે.

પૃથ્વી અને તેની સૂક્ષ્મ તન્માત્રા ગંધ, જળ અને તેની સૂક્ષ્મ તન્માત્રા રસ, તેજ અને તેની સૂક્ષ્મ તન્માત્રા રૂપ, વાયુ અને તેની સૂક્ષ્મ તન્માત્રા સ્પર્શ, આકાશ અને તેની સૂક્ષ્મ તન્માત્રા શબ્દ, અને વર્ણી

આંખ વડે જોવાનું, કાન વડે સાંભળવાનું, નાક વડે સૂંઘવાનું, જીભ વડે સ્વાદવાનું, ત્વચ્ચા વડે સ્પર્શવાનું, વાણીરૂપે બોલવાનું, હાથ વડે ગ્રહણ કરવાનું, પ્રજનેન્દ્રિય વડે કામસુખ માણવાનું, ગુદા વડે મળત્યાગ કરવાનું, પગ વડે ચાલવાનું, મન વડે વિચારવાનું, બુદ્ધિ થકી જાણવાનું, અહંકાર વડે કર્તવ્ય કરવાનું, ચિત્ત વડે ચિંતન કરવાનું, તેજ વડે પ્રભાવિત થવાનું અને

પ્રાણ વડે શરીર ધારણ કરવાનું - એમ બધું જ પરમાત્મામાં આશ્રિત છે.

અહંકાર આસુરી સંપત્તિનું લક્ષણ છે

મહર્ષિ પિપ્પલાદ અહંભાવ આત્મભાવમાં લીન થાય એવી વાત કરીને કહે છે : ‘બધું જોનારો, સાંભળનારો, સૂંઘનારો, સ્વાદ લેનારો, સ્પર્શ કરનારો, મનન કરનારો, જાણનારો અને (અહંકારજન્ય) કર્મો કરનારો વિજ્ઞાનમય પુરુષ (જીવાત્મા) પણ આખરે તો

અવિનાશી એવા પરમ આત્મામાં જ આશ્રય પામે છે (પરે આત્મનિ સંપ્રતિષ્ઠતે).’

ભગવદ્ગીતામાં અહંકાર (અભિમાન)ને આસુરી સંપત્તિનાં લક્ષણોની યાદીમાં મૂકવામાં આવ્યું છે. અહંકારથી મુક્ત થવાનો ઉપાય શો? અહંકારમુક્તિની સાધનાની દિશા કઈ? ઉપનિષદ મૌલિક ઉપાય બતાવે છે : અહંકારને વ્યાપક બનાવતાં જઈને અંતે અનંતને શરણે જવા દો. મનુષ્યનો ‘હું’ ભારેખમ હોય છે. એ જેમ વિસ્તરતો જાય તેમ હળવો થતો જાય છે. સિકંદરનો ‘હું’ ભારેખમ હોય છે, કબીરનો ‘હું’ હળવોખમ હોય છે. અહંકારનાં અનિષ્ટો જીવનમાં ક્યારેક ઉકરડાની દુર્ગંધ ફેલાવે છે. એ જ ઉકરડો જ્યારે વ્યાપક આકાશ, સૂર્યતેજ અને ગતિમાન વાયુના પરિચયમાં આવે ત્યારે દુર્ગંધ ઘટે છે અને ઉકરડો પણ લગભગ નિર્ગંધ બની રહે છે. એ જ પ્રમાણે વિશાળતા અને વ્યાપકતાને કારણે અહંકાર ધીરે ધીરે નિરહંકાર ભણી વહેતો થાય છે.

અહંકાર હોય ત્યાં અહંકારજન્ય કર્મો હોવાનાં. કરવું શું? બધાં કર્મો છોડી દેવાં? કર્મો જીવનની છેલ્લી ક્ષણ સુધી છૂટે ખરાં? આ પ્રશ્ન ઘણા સાધકોને પજવે છે. શ્વેતાશ્વતર ઉપનિષદમાં સુંદર જવાબ જડે છે : ‘મનુષ્યનું હૃદય અંગૂઠા જેવું (અંગુષ્ઠમાત્ર:) છે અને વર્ણી સૂર્ય જેવું પ્રકાશમાન (રવિતુલ્યરૂપ:) છે. એમાં જીવાત્માનો નિવાસ છે. એ જીવાત્મા સંકલ્પ અને અહંકારનો સંગાથ (સંકલ્પાહંકારસમન્વિત:) જાળવનારો છે. એ સોયની અણીની માફક સૂક્ષ્મ છે. એને બુદ્ધિમાન અને ગુણવાન જ્ઞાનીઓએ નિ:શંકપણે જોયો છે.

## ભૂમા એટલે વિશાળતાની ચરમસીમા

ભૂમા એટલે વ્યાપકતાની ચરમસીમા. આપણો અહંકાર સાવ સ્વકેન્દ્રી હોય તોય ક્રિકેટની મેચ ટીવી પર જોતી વખતે થોડીક વ્યાપકતા ધારણ કરે છે અને ભારતની ટીમ જીતે તેમાં આપણને આપણી જીત દેખાય છે. ક્યારેક કોઈ માણસ પોતાના જ્ઞાતિમંડળનું હિત જોખમાય તે નથી વેઠી શકતો એટલું તો સ્વીકારવું પડે કે એનો અહંકાર સ્વ-નિષ મટીને



જ્ઞાતિ-નિષ્ઠ બન્યો ગણાય. કેટલાક માણસોનો બધો અહંકાર હિંદુત્વ કે મુસલમાનત્વ સુધી વિસ્તરતો જણાય છે. ક્યારેક અહંકાર ગુજરાતવાદી હોય છે અને યુદ્ધના દિવસોમાં એનો વિસ્તાર ભારત જેવો વિશાળ બની રહે છે. માણસનો આત્મભાવ (ભૂમાભાવ) કેળવાતો જાય તેમ તેનો અહંકાર સમગ્ર મનુષ્યતા જેટલો વ્યાપક બની રહે છે. વાત ત્યાં પણ અટકતી નથી. મહાવીર સ્વામીનો આત્મભાવ મનુષ્યેતર જીવો પ્રત્યે પણ અહિંસાભાવ ધારણ કરીને અનંત સુધી વિસ્તરે છે. આવું બને ત્યારે સ્વાર્થ અને શ્રેયાર્થ એકાકાર બની રહે એ શક્ય છે.

અહંકારને ‘હડે હડે’ કરવાથી કશું ન વળે. અહંકાર અતિ શક્તિશાળી ચાલક બળ છે. એને જીતવાનો પ્રયત્ન કરવાની ચાવી એ જ કે એને વ્યાપકતાને રવાડે ચડાવી દેવો. વ્યક્તિગત અહંકાર સંસ્થાગત બને ત્યારે થોડીક હળવાશ પામે છે. સંસ્થાગત અહંકાર જ્યારે રાષ્ટ્રગત, વિશ્વગત કે મનુષ્યગત બને ત્યારે વજનરહિત થવાની શક્યતા સર્જાય એમ બને. આત્મભાવ ન કેળવાય ત્યાં સુધી અહંભાવ જતો નથી. આત્મયાત્રા સ્વભાવે

અવકાશયાત્રાની સહોદરા છે. અવકાશમાં જનારો અવકાશયાત્રી વજનરહિત અવસ્થા (weightlessness) પ્રાપ્ત કરે છે. એ જ્યારે વ્યાપકતાના પરિચયમાં આવે ત્યારે ચમત્કાર થાય છે. એ ચમત્કાર માટે ભૂમાભાવ જવાબદાર છે. ફ્લોરિડામાં જ્યારે નાસાના કેનેડી સેન્ટરમાં જવાનું બન્યું ત્યારે ત્યાં અવકાશયાત્રીઓના પરિચયમાં આવેલાં કર્મચારી બહેને મને કહેલું : ‘અમારા સૌનો અનુભવ છે કે અવકાશયાત્રામાં જઈ આવ્યા પછી કોઈ માણસ, હતો તેવો ને તેવો રહેતો નથી.’ અવકાશયાત્રીનું રૂપાંતરણ કેમ થયું? એ પૃથ્વીથી પર એવી નિઃસીમ વ્યાપકતાના પરિચયમાં આવ્યો તેથી એનો ‘ભૂમાભાવ’ જાગ્રત થયો. ઋષિ આપણને કહે છે કે દેહમૂલક અહંકારભાવ જ્યારે આત્મભાવના અનંત આકાશની ઝલક પામે ત્યારે અહંકાર આપોઆપ ખરી પડે છે. અહંકારનો ત્યાગ નથી કરવાનો. આત્મભાવ જાગે ત્યારે એ આપોઆપ નષ્ટ થાય છે. રાત પૂરી થાય ત્યારે અંધારાને કહેવું નથી પડતું કે હવે તું જા. સૂર્ય ઊગે ત્યાં અંધારું આપોઆપ અજવાળામાં ઓગળી જાય છે. □ ‘પતંગિયાની અમૃતયાત્રા’માંથી સાભાર

### (શિવાનંદ કથામૃત અનુસંધાન પાના નં.૧૫ ઉપરથી ચાલુ)

‘ખરેખર અંશ જ નહિ પણ સાચી રીતે તો ઈશ્વર પોતે જ. ભગવાન ઈસુ ખ્રિસ્તે જાહેર કરેલું યાદ કરો : ‘હું અને મારા પિતા એક જ છીએ’ આ અંતિમ અનુભવ છે. આ અંતિમ સત્ય છે, જેને બધા પેગંબરો, સંતો અને ઋષિઓએ પણ જાહેર કર્યું છે.’

‘ઈસુ ખ્રિસ્ત, ભગવાન બુદ્ધ, ગુરુ નાનક, કબીર અને પેગંબર મહંમદે બધાએ તે થઈ ગયા તે સમયના લોકોને અનુકૂળ થાય તે સ્વરૂપે આ જ સંદેશ આપ્યો હતો. તેઓએ બધાએ શીખવ્યું કે ઈશ્વર એક છે, સત્ય એક છે અને માનવ મન અને ઈન્દ્રિયો પર કાબૂ પ્રાપ્ત કરીને તે સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે.’

‘સ્વામીજી, મન ઉપર કેવી રીતે કાબૂ મેળવવો?’ ગુરુદેવ તરત જ એક વિનોદની વાત પર આવી ગયા !

‘ખાટું દહીં ખાઈ તમારી પથારી પર ગરમ રજાઈ ઓઢીને સૂઈ પછી ઊંઘી જાઓ !’

બધાં ખડખડાટ હસી પડ્યાં !

‘બધા જ પેગંબરો અને સંતોએ મનને કાબૂમાં લેવાની રીત પણ સુંદર રીતે આપી છે. તેમણે કહ્યું છે : ‘સેવા કરો, પ્રેમ કરો, આપો, વિશુદ્ધ બનો, ધ્યાન ધરો, સાક્ષાત્કાર પામો; ભલા બનો, ભલું કરો, માયાળુ અને દયાળુ બનો; તમે કોણ છો - તે પૂછો, દુનિયાના બધા જ સંતો, પેગંબરો અને ઋષિઓએ આપેલા ઉપદેશનો આ સાર છે. તેને અનુસરો અને આ ક્ષણે જ આત્મ-સાક્ષાત્કાર પામો.’

‘ભગવાન તમને આશીર્વાદ આપે ! પાછા કોઈ વાર આવજો અને થોડોક સમય અહીં રોકાજો.’

□ - Sivananda's Gospel of Divine Lifeમાંથી સાભાર અનુવાદ

## મન અને તેના કાર્યો

શ્રી નીતિનચંદ્ર જ. દેસાઈ

મન જ જગત છે. મન જ બંધન અને મોક્ષનું કારણ છે. વેદાંતના અભ્યાસ માટે મન અને તેના કાર્યોનો સૂક્ષ્મ અભ્યાસ જરૂરી છે. મનનો અધિષ્ઠાતા દેવતા ચંદ્ર અથવા સોમ છે. ચંદ્ર ઠંડો છે. તે જળ તત્ત્વનો બનેલો છે. પાણીની નીચે તરફ વહેવાની વૃત્તિ હોય છે. એ પ્રમાણે મનની વૃત્તિ પણ નીચે તરફ ઈંદ્રિય પદાર્થો પ્રતિ હોય છે. બહાર દેખાતા કાન, આંખ તો ફક્ત સાધન છે. તે વાસ્તવમાં ઈંદ્રિયો નથી. ઈંદ્રિયોનું ખરું કેન્દ્ર તો મગજમાં છે અથવા વધારે સાચી રીતે તો સૂક્ષ્મ શરીરમાં છે. જો મગજના શ્રવણશક્તિના જ્ઞાનતંતુ અથવા દૃષ્ટિબિંદુ જો ગ્રસ્ત હોય તો તમે ન તો સાંભળી શકો કે ન તો જોઈ શકો.

સ્વપ્ન જોતા હોઈએ ત્યારે કાન જેવા બાહ્ય અંગો અંતે આંખ જેવી ઈંદ્રિયોની ગેરહાજરીમાં આ તમામ ઈંદ્રિયોનું કાર્ય મન કરે છે. મનમાં તમામ ઈંદ્રિયો સમાયેલી હોય છે. ખરેખર તો મન જ છે જે સાંભળે છે, સ્વાદ પારખે છે, અનુભવે છે. આ સાબિત કરે છે કે ખરી ઈંદ્રિયો તો અંતઃકરણમાં છે. આંખના ડોળા, જીભ, બહાર દેખાતા કાન, નાક, હાથ, પગ વગેરે તો ફક્ત સાધન એટલે કરણ છે.

સંકલ્પ અને વિકલ્પનું કાર્ય તો મન કરે છે. ‘શું હું દહેરાદૂન જઈ શકું કે નહીં?’ બુદ્ધિ અથવા જ્ઞાનશક્તિ નક્કી કરે છે ‘મારે જવું જ જોઈએ’ અહંકાર, અહમ્ ધમંડ કરે છે. ચિત્ત જેમાં આપણા સંસ્કાર અને માન્યતા સંગ્રહ થયેલાં છે તે તૈયારી કરે છે અને ઈંદ્રિયોને હુકમ આપે છે. ઈંદ્રિયો અમલ કરે છે. પગ પ્રસ્થાન કરે છે. આંખો જુવે છે. દહેરાદૂન પહોંચ્યા પછી ઈંદ્રિયો અથવા વિચારોનાં વલખાં જે તમને દહેરાદૂન જોવા માટે ઉશ્કેરતાં હતાં તે શાંત પામે છે-લય પામે છે. તમારી ઈચ્છાનું તૃષ્ટિકરણ થયા પછી તમને ક્ષણિક શાંતિ મળે છે.

પિત્તળના વાસણને ચીપિયા વડે ટકોરો મારો. તેમાં આંદોલન ઉત્પન્ન થશે. એ જ પ્રમાણે જો કોઈ તમારી સાથે દુર્વ્યવહાર કરે કે તમારી પ્રશંસા કરે, તમે

દુઃખી થાવ કે આનંદ પામો તો તમારા મનમાં પણ આંદોલનો થશે. પ્રશંસા અને આનંદ વખતે મન વિસ્તરણ પામશે અને નિંદા અને દુઃખ વખતે તે સંકોચ પામશે.

મન એ સૂક્ષ્મ માયા છે. જ્યારે મન કાર્ય કરતું બંધ થઈ જાય છે અને નિરપેક્ષમાં લય પામે ત્યારે જ આત્મજ્ઞાન થાય છે.

### ગુરુ અને શિષ્ય

પહેલાંના જમાનામાં જ્ઞાનનો ઈચ્છુક આધ્યાત્મિક સૂચનો મેળવવા માટે હાથમાં સમિધ લઈને ગુરુ પાસે જતો. આ શું સૂચિત કરે છે? એ એના શિક્ષકને પ્રાર્થના કરતો ‘ઓ આરાધ્ય ગુરુ ! તમારી કૃપાથી મારી સાંસારિક વાસના અને પાપોને સમજદારીની આગમાં બળી જવા દો અને મારામાં દિવ્ય જ્યોત પ્રગટવા દો. મને ઉચ્ચતમ પ્રકાશ પ્રાપ્ત કરવા દો. મને દેદીપ્યમાન અંતરઆત્માનો અનુભવ કરાવો. મારી ઈન્દ્રિયો, મન, પ્રાણ અને અહંકારને સમજદારીની આગમાં સમર્પણ કરવા દો. મને પ્રકાશના પ્રકાશ તરીકે ચળકવા દો !’

ગુરુની કૃપા શિષ્યની અજ્ઞાનતાનો પડદો હટાવે છે. ગુરુની કૃપા શિષ્યના હૃદયને ભેદીને બ્રહ્માકાર વૃત્તિ જગાડે છે. આ ઉન્નત થયેલા બ્રહ્મનિષ્ઠ ગુરુ જેઓ સંસારથી પર છે તે શિષ્યને શિખવવા ઉચ્ચ કક્ષાએથી નીચે ચાલે છે.

### વેદાંતિક આચારશાસ્ત્ર

જો તમારે વેદાંત અથવા જ્ઞાનયોગ કેળવવો હોય, તો હંમેશાં હસતા રહો અને આનંદિત રહો. જે આનંદવિહીન છે, જેનું મોઢું દિવેલિયું અથવા બેફીકર છે તે વેદાંતી થઈ શકતા નથી. એ વેદાંતની કેળવણી માટે અધિકારી અથવા લાયક વ્યક્તિ નથી. આવી વ્યક્તિને કોટડીમાં પૂરી દેવી કારણ કે તે બીજા માટે દૂષણ છે. આવા નકારાત્મક માણસથી દૂર રહો. વિવેકશીલ માણસ જ વેદાંતિક સાધના માટે યોગ્ય છે અને વિવેકશીલ માણસ જ શાંત અને આનંદિત હોય છે.

### બ્રહ્મનું સ્વરૂપ

બ્રહ્મનું, નિરપેક્ષ અસ્તિત્વ છે જેની પ્રકૃતિ જ્ઞાન અને પરમ આનંદ છે.

આ જગત પોતે જ બ્રહ્મનું તરીકે પ્રકાશશે જ્યારે અજ્ઞાનતાનો પડદો ફાટી જશે અને આ શાશ્વતના જ્ઞાનનો ઉષાકાળ થશે. તમારા ગુરુમાં બ્રહ્મનું જુવો, જગતમાં બ્રહ્મનું જુવો, બધામાં જ બ્રહ્મનું જુવો.

વાસ્તવમાં કશાનું સર્જન થયું નથી. જગત પોતે જ બ્રહ્મનું પ્રગટીકરણ છે. આ જગત અધ્યારોપ દ્વારા બ્રહ્મનું ઉપર અધ્યારોપણ થયેલું છે. અપવાદ યુક્તિ દ્વારા અધ્યારોપણને નકારવામાં આવે છે અને સર્વસ્વને નિરપેક્ષ બ્રહ્મનું અનુભવવાના આવે છે.

ફક્ત ટ્રેન દોડે છે, પણ તમે દોડતા નથી. હોડી ચાલે છે પણ તમે ચાલતા નથી, એ જ પ્રમાણે ફક્ત શરીર ચાલે છે. અંતરઆત્મા અથવા શાંત સાક્ષી જે નિરપેક્ષ બ્રહ્મનું સાથે એકરૂપ છે અને સાક્ષી છે તે ક્યારેય ચાલતો નથી.

‘આત્મા’ આ શબ્દ વ્યક્તિના સંદર્ભમાં વપરાય છે. ‘બ્રહ્મનું’ નામ તમામ જીવાત્મા અને પદાર્થના સંદર્ભમાં વપરાય છે.

### બ્રહ્મનું પરમાનંદ છે

રાજા લાંબી યાત્રા પછી રાજમહેલમાં રાત્રે પાછો ફરે છે. એ અત્યંત થાકેલો હોય છે. એને તાત્કાલિક આરામ જોઈએ છે. એણે એની મહારાણી સાથે પણ વાત કરવી નથી. કોઈ પણ વસ્તુ એને આરામ આપવા સમર્થ નથી. એને નિદ્રાનું પરમસુખ માણવું છે. ગહેરી નિદ્રામાં પરમઆનંદ ક્યાંથી આવ્યો, જ્યારે આનંદ આપનાર કોઈ વસ્તુ ત્યાં નથી ? રાજા (અથવા જીવાત્મા) ગહેરી નિદ્રામાં પરમાનંદ સ્વરૂપ પરમ આત્મા સાથે સંપર્કમાં આવે છે અને તાજગી અને પોતાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરે છે. બ્રહ્મનું તમામ શાંતિ અને આનંદનો સ્ત્રોત છે.

### ઈશ્વર અને જીવ

વ્યક્તિગત જીવ અને ઈશ્વરનું કારણ શરીર એક જ અને અભિન્ન છે. જીવમાં વ્યક્તિગત અવિદ્યા છે. ઈશ્વરનું કારણ શરીર વૈશ્વિક છે એને ‘માયા’ કહેવાય છે. જીવને વિશ્વ, તૈજસ અને પ્રજ્ઞા તેની જાગ્રત,

સ્વપ્ન અને સુષુપ્ત અવસ્થાના કહેવાય છે અને એને અનુરૂપ વૈશ્વિક તત્ત્વને વિરાટ, હિરણ્યગર્ભ અને ઈશ્વર કહેવાય છે. જીવાત્માનો કુટસ્થ આત્મા નિરપેક્ષ બ્રહ્મ બંને અભિન્ન જ છે.

### માયાનું સ્વરૂપ

માયા ત્રિગુણાત્મક છે. તમોગુણ અંધકાર અને જડતા છે. રજોગુણ આવેગ અને ક્રિયાશીલતા છે. સત્ત્વગુણ શુદ્ધતા અને દિવ્ય પ્રકાશ છે.

અવિદ્યાની શક્તિને લીધે તમે તમારા પોતાના દોષો શોધી શકતા નથી. વ્યક્તિ અથવા જીવાત્મામાં રહેલી માયાને અવિદ્યા કહે છે. તમે હંમેશા વિચારો છો કે તમે દોષમુક્ત છો, તમે સદ્ગુણોથી ભરેલા છો, તમે દુનિયાના પરિપૂર્ણ માણસ છો. આ માયા છે.

સાંસારિક માણસ માટે માયા સત્ય છે. વિવેકી માણસો માટે તે અનિર્વચનીય છે. જીવનમુક્ત મોક્ષ પામેલ સંન્યાસી જે પોતાને સચ્ચિદાનંદ બ્રહ્મ સ્વરૂપ સમજે છે તેને માટે આ તુચ્છ છે.

વાસનાઓ અથવા ઈચ્છાઓ અને તૃષ્ણાઓનો સંપૂર્ણ નાશ, અવિદ્યા અથવા અજ્ઞાન કે જે સંસાર માટે સ્ત્રોત છે તેના વિધ્વંશથી જ થશે. જે રીતે ઝાડનો નાશ તેના મૂળિયાના વિધ્વંશથી જ થાય છે. જો તમે ઝાડની ફક્ત ડાળીઓ જ કાપશો તો તે ફરીથી ઊગશે. તેથી તમે મૂળિયાને જ ઉખેડી નાખો. અવિનાશી અથવા બ્રહ્મનું જ્ઞાનથી જ અવિદ્યાનો નાશ થશે અને નહીં કે ઈન્દ્રિયોનું આડેધડ દમન કરવાથી.

અવિદ્યાનો નાશ રાગ-દ્વેષનો નાશ કરશે. રાગ અને દ્વેષ અવિદ્યા અથવા અજ્ઞાનની અસર અથવા રૂપાંતર છે.

બ્રહ્મનું જ્ઞાનનો અભાવ એ જ અજ્ઞાન છે. પર્વતની જમીન પર ઉગેલ ઝાડ જે પર્વતને ઢાંકી દે છે, જેવી રીતે સૂર્યકિરણથી ઉદ્ભવેલું વાદળ સૂર્યને જ ઢાંકી દે છે એ જ રીતે બ્રહ્મનું શક્તિથી જન્મેલું અજ્ઞાન પણ ચૈતન્ય અથવા બ્રહ્મનું ઢાંકી દે છે.

અજ્ઞાન બે પ્રકારનાં છે. તૂલ અને મૂલ. બાહ્ય પદાર્થો પ્રતિના અજ્ઞાનને તૂલ અજ્ઞાન કહે છે. મૂલ અજ્ઞાન આંતરિક આત્માને ઢાંકી દે છે.

(કમશઃ)

## અનંતનો દિવ્ય પોકાર

ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી

“ધી કોલ ઓફ ધી વેલી”ના નામથી તો આપણે સહુ પરિચિત છીએ. સિતાર, સંતૂર અને બાંસુરીના મધુરા સ્વરોનું ત્યાં અદ્ભુત મિલન થયું છે. કેવું દિવ્ય વાતાવરણ તે સર્જી શકે છે ! સંગીતમાં આત્માને ઉન્નત કરવાની કોઈક દિવ્યશક્તિ રહેલી છે. એટલે તો આપણી પરંપરામાં નાદબ્રહ્મની ઉપાસનાને પરબ્રહ્મની ઉપાસના માનવામાં આવી છે. બ્રહ્માંડમાં ચાલી રહેલ દિવ્ય સંગીતના સૂરની સાથે આપણા સૂરને મિલાવી દેવાની એ આરાધના છે. વિશ્વની પ્રત્યેક વસ્તુમાં આનંદનું એ સંગીત રેલાઈ રહ્યું છે. કવિવર ટાગોરે એને અનંતના વીણાગાન સાથે સરખાવતાં કહ્યું છે કે :

“બાજે બાજે રમ્ય વીણા બાજે,  
અમલ-કમલ માઝે, જ્યોત્સના રજની માઝે.  
કુસુમ સરભિ માઝે નિશિ અંધાર માઝે,  
પ્રેમે પ્રેમે બાજે, રમ્યવીણા બાજે.”

અનંતની આ પ્રેમવીણાના સૂરની સાથે પોતાનો સૂર મિલાવી દેવાની વાતને આપણે “ધી કોલ ઓફ ડિવાઈન” કહી શકીએ. શ્રી મકરંદભાઈ દવેએ એ ડિવાઈન કોલને, આત્માને દિવ્યતા તરફ ખેંચતો પોકાર કહ્યો છે. પૂર્ણતા તરફનું એ પ્રથમ સોપાન છે.

“હ્યુમન ડેસ્ટિની”ના લેખક મહાશય લેકોકટે ડ્યુએ આવા ત્રણ પ્રકારના કોલની વાત કરી છે. માનવસંસ્કૃતિ અને સભ્યતાના સૂર્યોદય પહેલાં આદિ મનુષ્ય સાવ જંગલી અવસ્થામાં રહેતો હતો. ત્યારે ‘Might was right’ ‘મારે તેની તલવારનું’ રાજ હતું. આ આદિમ અવસ્થાને તેઓ “ધ કોલ ઓફ ધી વાઈલ્ડ” કહે છે. જેને આપણે પશુત્વનો પોકાર કહી શકીએ. એમાંથી ધીરે ધીરે માનવ-સંસ્કૃતિ અને સભ્યતાનો વિકાસ થતો જાય છે. આદિ માનવ પોતાનામાં રહેલા પશુત્વને ત્યજીને મનુષ્યત્વ તરફ આગળ વધે છે. માનવીની આ પ્રમાણે માનવ બનવાની મથામણમાંથી જે સાદ ઊઠ્યો તેને “ધી કોલ ઓફ મેન” કહ્યો છે.

આ પ્રમાણે “હું માનવી માનવ થાઉં તો ઘણું” મનુષ્યત્વના એ સ્તર ઉપર પહોંચ્યા પછી અંતરમનની યાત્રાનો આરંભ થાય છે. માનવીનું દિવ્યતા તરફનું એ ભવ્ય ઉડાણ છે. એમાંથી અંતરનાદનો જે પોકાર ઊઠે

છે એને “ધી કોલ ઓફ ડિવાઈન” કહેવામાં આવ્યો છે. દિવ્યતાનો આ ગેબી સાદ માણસને પૂર્ણતા તરફ દોરી જાય છે. આદમથી ખુદા સુધી પહોંચવાની યાત્રાનો એ મંગલ પ્રારંભ છે. મહર્ષિ અરવિંદે આ “ડિવાઈન કોલ”ને “પૂર્ણ જીવનયોગ” કહ્યો છે.

હવે પ્રશ્ન એ થાય છે કે મનુષ્યત્વના સ્તર ઉપરથી દિવ્યતાના મુકામે પહોંચવાનો માર્ગ કયો ? માણસ ગુફામાં રહેતો હતો, ત્યારથી એ શાશ્વત સુખની શોધમાં છે. આજે વાતાનુકૂલિત મોટરો અને બંગલાઓમાં વસતો માનવી પણ એ જ સુખની પ્રાપ્તિ માટે દોડાદોડ કરતો જોવા મળે છે. માણસની સુખની શોધ ક્યારેય પૂરી થતી નથી, કારણ કે સુખને એ બહાર શોધે છે. આજે આપણી પાસે સુખ-સગવડ, આરામ અને સાહ્યબીનાં સાધનોનો કોઈ પાર રહ્યો નથી. ભૌતિક વિજ્ઞાને આજે માણસને બેઠાં બેઠાં માત્ર બટન દબાવવાથી માન્યામાં ન આવે તેવી વસ્તુઓ હાજર કરી આપી છે પરંતુ એથી માણસને ખરેખર સુખ-શાંતિ મળ્યાં છે ખરાં ?

બહારની બેસુમાર અઢળક સમૃદ્ધિ પણ માનવીના મનને ભરી શકતી નથી. અંદરથી તો એ સાવ ખાલીનો ખાલી જ રહ્યો છે. ઝગારા મારતી સંપત્તિની રેલમછેલની વચ્ચે પણ એના મનનો અજંપો અને ઉચાટ તો એવા ને એવા જ રહ્યા છે. કદાચ એમાં થોડો વધારો જરૂર થયો હશે !

તો હવે કરવું શું ? બૃહદારણ્યક ઉપનિષદમાં મૈત્રેયી યાજ્ઞવલ્ક્યને આ જ સવાલ પૂછે છે.

“યેનાહં નામૃતા સ્યામ્ કિમહં તેન કુર્યામિ ?”

અર્થાત્ જેનાથી હું અમર ન બની શકું, તે લઈને હું કરું શું ? ખૂબ જ માર્મિક પ્રશ્ન છે. “ધી કોલ ઓફ ડિવાઈન”ના સ્તરેથી ઊઠેલો આ પ્રશ્ન છે. પોતાની સંપત્તિને યાજ્ઞવલ્ક્યે કાત્યાયનની અને મૈત્રેયીની વચ્ચે વહેંચી આપ્યા પછી ઋષિપત્ની આ સવાલ પૂછે છે, મારે આ બધાને શું કરવું છે ? કિમહં તેન કુર્યામિ ?

ત્યારે ઋષિ યાજ્ઞવલ્ક્યનો જવાબ હતો : “મૈત્રેયી, દિવ્યતા તરફ પ્રયાણ કરનાર દરેક વ્યક્તિનો આ પ્રશ્ન છે. તે સાચે જ ઋષિપત્નીને યોગ્ય પ્રશ્ન પૂછ્યો છે.

વાસ્તવમાં બહારની ધન-સમૃદ્ધિથી કદી અમૃતરૂપ બની શકાતું નથી. એને પામવા માટે આંતરિક સમૃદ્ધિની દિશામાં તારે પ્રયાણ કરવું પડશે.”

એને મૈત્રેયીનો આ ‘ડિવાઈન કોલ’ એને અમરત્વના અક્ષય ખજાનાનાં દ્વાર ખોલી આપે છે. આપણે પણ આપણા સુખને શોધવાની દિશા બદલવી જ રહી. આજે આપણે દુનિયાનાં સુખ-સંપત્તિ, ધન-વૈભવ અને યશ-કીર્તિમાં સુખ-શાંતિ શોધતા ફરીએ છીએ. પરંતુ એ બધાં તો ઝાંઝવાનાં નીર સમાન છે, કદી લાંબું ટકતાં હોતાં નથી. ક્ષણમાં સુખ અને ક્ષણમાં દુઃખ. આમાંથી બચવા માટે આપણે અત્યાર સુધી સુખને જે બહારની તરફ શોધતા હતા, તેને બદલે આપણી અંદર એને શોધવું પડશે. આપણા સહુની અંદર એનો અખૂટ ખજાનો ભરપૂર પડેલો છે.

પરંતુ સૌથી મોટાં આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે, આપણી અંદર રહેલા આ ખજાનાની તરફ આપણું કદી ધ્યાન જ ગયું હોતું નથી. આપણા મનની આ અદ્ભુત શક્તિઓ વિશે આજના માનસવિજ્ઞાને જે કંઈ સિદ્ધિઓ મેળવી છે, એ તો વિપુલ ખજાનાનો એક સાવ નાનકડો અંશ માત્ર છે. આપણા મનની અનંત ક્ષમતાઓની દિશામાં ઘણું આગળ વધવાનું હજુ બાકી છે અને એને માટે આપણે સહુએ પોતપોતાની રીતે જ આગળ વધવાનું છે.

આપણી એ અંતરયાત્રામાં બીજા કોઈની અનુભૂતિ કામ લાગતી હોતી નથી. એ દિશામાં તો વ્યક્તિએ સ્વતંત્ર રીતે પોતે જ આગળ વધવું પડે છે. પોતાના ‘સ્વ’ કેન્દ્ર તરફનું એ પ્રયાણ છે. નરસિંહ મહેતાએ પણ એ જ વાત કરી છે : “પ્રીત કરું પ્રેમથી પ્રગટ

થાશે”- આ પ્રીતની રીત ન્યારી છે.

પ્રેમ એ અવ્યક્તને પ્રગટ કરી શકે છે. આપણા દેહરૂપી દહેરામાં રહેલા દેવનાં દર્શન તે કરાવી આપે છે. શરીરમાં રહેલ અશરીરી આત્માની તે ઓળખાણ કરાવી આપે છે. એને માટે આપણે બહાર બીજે ક્યાંય ભટકવાની જરૂર પણ નથી. આ સંદર્ભમાં ગુરુ-શિષ્યની વચ્ચે થયેલો એક નાનકડો સંવાદ મને યાદ આવે છે.

એક વાર ગુરુએ પોતાના શિષ્યને પૂછ્યું કે, તારે કોઈ બહારની અજાણી વ્યક્તિને મળવું હોય તો તું શું કરે ?

શિષ્યે હસતાં હસતાં કહ્યું, “ગુરુજી, આ તે કંઈ પ્રશ્ન કહેવાય ? સાવ સહેલી વાત છે. અજાણી વ્યક્તિને મળવું હોય તો પહેલાં એનું નામ-ઠેકાણું વગેરે પૂછી લેવાં પડે. અને પછી એ જગ્યાએ જઈ તપાસ કરવી પડે.

ગુરુએ ફરી પૂછ્યું કે કદાચ ઘરમાં તે વ્યક્તિ ન મળે તો ? શિષ્યે કહ્યું કે, “ધક્કો પડે અને ફરીથી મળવા જવું પડે.”

ગુરુ ભારે મરમી હતા, ‘ડિવાઈન કોલ’ના સ્તરે પહોંચેલા હતા. મુદ્દાની વાત ઉપર આવતાં તેમણે કહ્યું, વહાલા પરમાનંદ, અંતરની યાત્રાએ નીકળતાં પહેલાં આવી બધી પૂછપરછ કરવાની પણ જરૂર નહીં પડે. અહીં તો બહાર જવાનું જ નથી એટલે એનું નામઠામ અને અતા-પતા મેળવવાની પણ જરૂર નથી. અહીં તો પોતે જ સ્વયંને મળવાનું છે. આત્માથી પરમાત્મા સુધીની યાત્રાનું એ મંગલાચરણ છે. એ જ “પૂર્ણ જીવનયોગ” અને એ જ છે અનંતનો દિવ્ય પોકાર “ધી કોલ ઓફ ડિવાઈન”.

## સાચું સુખ

શ્રી કિશોરભાઈ દડિયા

‘ક’

કાચા કાન કે કાન ભંભેરણીની કુટેવ...કે  
કારણ વગરના ક્રોધ, કંકાસ કે કડવાશથી  
કોઈ પણ કુટુંબમાં કલેશ કરાવશો તો  
કુદરતનો કોપ કરશે કાળો કેર તમારા કુટુંબમાં.  
કર્તવ્યનિષ્ઠા કરતાં કરાયેલાં કાર્યો કૌશલ અને કોમળતા  
આપે.  
કરાવે કલરવ, કિલ્લોલ અને કૃપા થાય કૃપાળુ કુદરતની.

‘ખ’

ખટરાગ, ખટપટ કે ખણખોદથી, કોઈની ખુશી ખુંચવી લેશો  
તો ખુદની ખુશી ખંડિત થઈ, ખોટી રીતે ખુવાર થશો. તેથી

ખલનાયકના ખોટા ખેલથી, કોઈની ખુવારી કરવાને બદલે  
ખેલદિલી, ખુશમીજાજ, ખેરીયત અને ખાતરી જ આપે  
ખુશીનો ખજાનો અને ખૂબી દિવ્ય જીવનની.

‘ગ’

ગમે કે ના ગમે, ‘ગતિ’ની ગેમ તો ગણતરી પ્રમાણે  
ગતિશીલ રહેવાની જ છે, તો પછી ગઈકાલની ગ્લાનિ,  
ગેરસમજણ અને ગડમથલમાં ગુંચવાઈને ગરમી કે ગુસ્સાથી  
કોઈને ગભરાવવા કે ગમગીન કરવા કે ગમે તેમ કરીને  
કોઈના ગુણ-દોષ ગોતવાને બદલે. ગુણધર્મથી બની ગુણીજન,  
તો થશે ગમતા ગુણોનો ગુલાલ-ગર્વથી ગોતી શકશો ગમતું  
ગુરુત્વનું કેન્દ્ર. (ક્રમશઃ)

## મહાશિવરાત્રીના પર્વની ઉજવણી

દર વર્ષની તેમ આ વર્ષે પણ શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે ૧૨મી ફેબ્રુઆરીના રોજ મહાશિવરાત્રીના દિવસે ખૂબ જ ધામધૂમથી પૂજા, અભિષેકાત્મક લઘુરુદ્ર મહાપૂજા, વિશિષ્ટ પૂજાઓ, રુદ્રાભિષેક પૂજાઓ, રુદ્રીપાઠ અને પ્રહર પૂજાઓ ઉપરાંત ભસ્મઆરતીના ભવ્ય કાર્યક્રમો યોજાયા. આ દિવસે સવારે ૪ થી ૭ અભિષેકાત્મક લઘુરુદ્ર મહાપૂજા થઈ અને ત્યારબાદ મહાઆરતી-ભસ્મઆરતી થઈ. આ પૂજામાં આશ્રમ વતી ઉપપ્રમુખ ટ્રસ્ટીશ્રી અરૂણભાઈ ઓઝાએ પૂજા કરી. સવારે ૭ થી ૯-૩૦ દરમિયાન વિશિષ્ટ પૂજાઓ થઈ. ત્યારબાદ બપોરના ૧૨ વાગ્યા સુધી ગર્ભગૃહ પૂજાઓ અને ભક્તો માટે દર્શન હેતુથી મંદિર ખુલ્લું રાખવામાં આવ્યું. બપોરે ૧૨-૩૦ થી ૪-૦૦ વાગ્યા સુધી પુનઃ અભિષેકાત્મક લઘુરુદ્ર મહાપૂજા અને રુદ્રીપાઠ થયા અને ૪ થી ૮ મંદિર શુભારંભ દર્શન. આ દરમિયાન ૬-૪૫ કલાકે મહાઆરતી થઈ. રાત્રે ૮ થી સવારના ૪-૦૦ વાગ્યા સુધી પ્રહર પૂજાઓ દરેક કલાકે તેમ જ પ્રહર રુદ્રીપાઠ થયા. રાત્રે ૧૨-૦૦ અને પરોઢિયે ૪-૦૦ વાગ્યે ભસ્મઆરતીનો લાભ અનેક ભક્તોએ લીધો. પરોઢિયે ૩ થી ૪ની પ્રહર પૂજામાં આશ્રમ વતી મંત્રીશ્રી રાજીવભાઈ શાહે પૂજા કરી. કુલ ૧૦૫ પૂજાઓ મંદિરના ગર્ભગૃહમાં મહાશિવરાત્રીના દિવસ દરમિયાન થઈ. ભક્તોનો આગ્રહ પણ ગર્ભગૃહમાં જ શિવલિંગ ઉપર પૂજા અર્ચના કરવાનો હોય છે તેથી ગર્ભગૃહ સિવાય મંદિરના પરિસરમાં સામુહિક પૂજાઓ યોજવામાં આવી ન હતી.

શિવજીની આરાધના ભક્તિસંગીત સાંજે ૫ થી સવારના ૪-૦૦ વાગ્યા સુધી યોજાયું; જેમાં શરૂઆતમાં કલોલના કલ્પેશભાઈ ત્રિવેદીના મંડળ દ્વારા શિવભક્તિની આરાધનામાં ભજનો તથા લોકસંગીતનો સુંદર કાર્યક્રમ રજૂ થયો. રાત્રે ૮ થી ૧૦ દરમિયાન શ્રીમતી મોનિકાબેન શાહ અને તેમના ૮૮ સંગીત આરાધક ગાયકવૃંદ દ્વારા ભક્તિ સંગીતમાં લોકોને તરબોળ કરી દીધા. મોનિકાબહેન તથા ગાયકવૃંદના સભ્યોના સન્માન અને જ્ઞાનપ્રસાદ અપાયા બાદ મોનિકાબેને જણાવ્યું કે આશ્રમમાં જ્યારે પણ ભક્તિસંગીતના કાર્યક્રમો યોજાય ત્યારે અવશ્ય બોલાવશો કારણ કે અહીંની

દિવ્યતાને કારણે કાર્યક્રમ આપતાં ખૂબ જ આનંદ થાય છે. જ્યારે રાત્રીના ૧૦ થી ૧૨ દરમિયાન મા. શ્રી કૃષ્ણકાંતભાઈ પરીખ અને તેઓશ્રીના ત્રણ પુત્રરત્ન શ્રી વિકાસભાઈ પરીખ, શ્રી નિરજચંદ્ર પરીખ અને શ્રી માર્તંડભાઈ પરીખ દ્વારા શિવસ્તુતિનાં ભજનો અને સુગમ શાસ્ત્રીય સંગીત દ્વારા આરાધના કરવામાં આવી. ઘણી મોટી સંખ્યામાં લોકોએ લાભ લીધો. મા. કૃષ્ણકાંતભાઈ પરીખ સાથેના ગાયકવૃંદના તમામ સભ્યોનું સન્માન કરવામાં આવ્યું અને વિદાય લેતી વખતે શ્રી કૃષ્ણકાંતભાઈએ જણાવ્યું કે દર વર્ષે શિવરાત્રીએ તેઓશ્રીને યાદ કરી આરાધના કરવાનો આવો લાભ આપતા રહેશો.

રાત્રીના ૧૨ થી ૩ વાગ્યા સુધી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીના અનન્ય ભક્ત અને આશ્રમના જ ભક્તવૃંદના સભ્ય કુ. હેમાલીબેન વ્યાસનો પણ ખૂબ જ સુંદર સંગીતનો કાર્યક્રમ યોજાયો. પૂજ્ય સ્વામીજીને પ્રિય એવાં ભજનો અને શિવસ્તુતિ કુ. હેમાલીબેન વ્યાસે રજૂ કર્યાં હતાં. આશ્રમના અન્ય ભક્ત શ્રીમતી મયુરીકાબેન ઓઝાનું તે દિવસે ગળું ખૂબ જ ખરાબ હતું છતાં તેઓએ પણ સંગીતમય આરાધનામાં ભાગ લીધો અને ભજનો ગાયાં ઉપરાંત કુ. હેમાલીબેન વ્યાસને એક વડીલ તરીકે સતત સ્ટેજ ઉપર હાજરી આપી સાથ આપતાં રહ્યાં.

સમગ્ર સંગીત આરાધનાની વધુ વિશેષતા એ રહી કે રાત્રીના ૩ થી એક કલાક ઉપરાંત આશ્રમના જ કાર્યકર ભક્તો દ્વારા સંગીતમય આરાધના થઈ જેમાં આશ્રમ કેમ્પસ પરિસરના સંયોજક શ્રી અતુલભાઈ પરીખે (બેંકવાળા) વાયોલીન ઉપર બે સ્તુતિઓ ત્રણ વાગ્યા પહેલાં અને રાત્રીના ત્રણ વાગ્યા પછીના કાર્યક્રમમાં સતત વાયોલીન ઉપર ગાયકોને સંગત આપી. તે ઉપરાંત મનીષભાઈ મજમુદારે ગાવા ઉપરાંત તબલા ઉપર ગાયકવૃંદને સંગત આપી. શ્રીમતી રૂપાબેન મજમુદાર તથા પ્રમાબેન મંકોડીએ ભક્તિ સંગીતમાં ભજનો ગાયાં. આમ આશ્રમના જ ભક્તોએ સતત સંગીતમય આરાધનાથી પ્રોત્સાહિત થઈ અંતિમ તબક્કામાં શિવઆરાધનામાં ભક્તિ સંગીત રજૂ કર્યું અને એ રીતે રસની હેલીમાં ભાગીદાર બન્યાં.



### વહાલાં વારાંબાની વસમી વિદાય

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ અને દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘના બોર્ડ ઓફ મેનેજમેન્ટના સભ્યશ્રી પૂનમભાઈ આચાર્યનાં કરુણામૂર્તિ માતા શ્રીમતી વારાંબાનું તા.૨૦મી ફેબ્રુઆરીની ઢળતી બપોરે દેહાવસાન થયું છે. તેમની ઈચ્છા ભાગવત કથાનાં આયોજનની હતી. શિવાનંદ આશ્રમનાં શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવનમાં ખૂબ જ ધામધૂમથી તેમના પવિત્ર ચરિત્ર સંતાનોએ ઉત્સાહપૂર્વક પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીની વ્યાસપીઠે શ્રીમદ્ ભાગવત સમાહનું આયોજન કર્યું હતું. બાનું નિર્મળ જીવન અને પ્રેમ તથા કરુણાસભર હૃદય ઊર્મિના ઉછળતા સ્નેહ-અમૃતમય સ્વભાવને કદી વિસ્મૃત કરી શકાશે નહીં. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી સાથે પૂજ્યા બાએ તેમનાં મહાપ્રયાણ પૂર્વે ટેલિફોનથી વાત કરી હતી. જય શ્રીકૃષ્ણ કહ્યા હતા. પછી પૂજ્ય સ્વામીજીની વિદાય લઈ સૌની કાયમીરૂપે વિદાય લઈને મહાપ્રયાણ કર્યું હતું.

પૂજ્ય સ્વામીજી હરિદ્વારથી તેમના માટે પોતાના કાર્યક્રમમાં ફેરબદલ કરી અઢાર કલાક વહેલા અમદાવાદ આવી પહોંચ્યા હતા અને એરપોર્ટથી સીધા જ શ્રી પૂનમભાઈને ઘરે પધાર્યા હતા. શ્રી શુકદેવભાઈ, શ્રી જગદીશભાઈ અને શ્રી પૂનમભાઈ રાયચંદભાઈ વગેરે ત્રણ ભાઈઓના વિસ્તૃત પરિવારને હસતો ફૂલતો ફાલતો જોઈને પૂજ્યા વારાંબેન રાયચંદભાઈ આચાર્ય દેહાવસાન કર્યું. તેમના આત્માની શાંતિ અને પરમગતિ માટે પ્રાર્થના તથા પરિવારનાં સૌ આત્મજનોને આ આકસ્મિક આવી પડેલી પરિસ્થિતિ સહન કરવા ઈશ્વર શક્તિ આપો એ જ મંગળ અભ્યર્થના. ઊં શાંતિ.

## વૃત્તાંત

**દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ : દૈનિક પ્રવૃત્તિ :** નૃત્યભારતી સંસ્થા અમદાવાદની સ્થાપનાને પચાસ વર્ષ પૂરાં થતાં તેમના ત્રિદિવસીય સ્વર્ણ જયંતી મહોત્સવના પૂર્ણાહુતિ પ્રસંગે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ તા. ૨૧મી ફેબ્રુઆરીની સાંજે વિશેષ અતિથિ તરીકે ઉપસ્થિત રહ્યા. આ પ્રસંગે નૃત્યભારતીનાં સંસ્થાપક શ્રીમતી ઈલાક્ષીબેન ઠાકોર અને વર્તમાન નૃત્યાચાર્ય શ્રી ચંદન ઠાકોર તથા ક્ષાર્ટિક બેંગલોરથી પધારેલ નૃત્યાંગના શ્રીમતી ભાનુમતીજીને હરિદ્વારના પવિત્ર કુંભ પર્વમાંથી લાવેલ પવિત્ર ગંગાજીના ત્રણ કુંભ પ્રદાન કરતાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું કે, 'તમો પચાસ વર્ષથી એક શિક્ષણ સંસ્થાનું સંચાલન કરો છો. તમો જે પવિત્ર સંસ્કાર, સંસ્કૃતિ અને શિક્ષણનો સમન્વય કરી રહ્યા છો, તે સ્તુત્ય છે, આ પ્રસંગે હરિદ્વારનાં પવિત્ર ગંગાજળથી વધુ પવિત્ર ભેટ બીજી કઈ હોઈ શકે ? વગેરે. પૂજ્ય સ્વામીજીના વરદ હસ્તે દીપ પ્રાગટ્ય બાદ કાર્યક્રમનો આરંભ થયો હતો.

શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે ઓક્ટોબર, ૨૦૦૮માં પરમ પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીની ભાગવત કથાના આયોજક શ્રી સોની પરિવારના શ્રી વિજયભાઈ સોનીએ સૂચન કર્યું કે શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી માતાજીને દૈનિક થાળ ધરાવવાની તિથિ નોંધવી જોઈએ. તેવી ઘણા ભક્તોની લાગણી છે. તેઓએ ફક્ત સૂચન જ નથી કર્યું પરંતુ એક તિથિના રૂ.૧૧૦૦૦/- લેખે બે તિથિ નોંધાવીને રૂ.૨૨૦૦૦/-નું દાન આપ્યું. ઉદાર સખાવત બદલ ખૂબ ખૂબ આભાર. જે તિથિ નોંધાવવા ઈચ્છુક હોય તેઓ કાર્યાલયનો સંપર્ક કરવો.

### પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની દક્ષિણ

#### આફ્રિકા યાત્રા

**ઈસ્ટ લંડન :** હ્યુટન હેગથી સવારે ડ્રાઈવ કરીને ચારેક કલાકના સમય બાદ પૂજ્ય સ્વામીજી, શ્રી રમેશભાઈ અને શ્રદ્ધેય મહિપાલ બાકર ઢળતી બપોરે ઈસ્ટ લંડન આવી પહોંચ્યા હતા. ઈસ્ટ લંડન હિન્દુ સોસાયટીના વિશાળ સભાભવનમાં ૨૭ તથા ૨૮ જાન્યુ. ૨૦૧૦ની સાંજે સત્સંગ થયા. આ બંને દિવસોમાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ આપણો ભવ્ય સાંસ્કૃતિક વારસો-આપણે હિન્દુ હોવાનું ગૌરવ અને ભૂલી ન જઈએ કે અમારું મૂળ ભારતમાં છે. વગેરે વાતો કરી હતી. ખિયાખિય ભરેલા સભા-ભવનમાં સૌએ રોમાંચક અનુભવ કર્યો હતો. પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું કે, 'ઘરની બહાર તો તમારે અંગ્રેજી બોલ્યા વગર છૂટકો નથી પરંતુ ઘરઆંગણે સૌ નાનાં મોટાંઓએ ગુજરાતી-હિન્દી કે પોતપોતાની માતૃભાષા બોલવાની જ ટેવ રાખવી જોઈએ. ભારતીય પોષાક, ખાનપાન, રીતરિવાજો અને પરંપરાને તમો

સાચવી રાખશો તો તમારાં માન, મર્યાદા, શીલ અને સંસ્કાર સચવાશે. મોડી સાંજે અને બે દિવસ સવારે પૂજ્ય સ્વામીજી અને વિશાળ ભક્તમંડળ ઈસ્ટ લંડનના સુંદર અને સ્વચ્છ દરિયા કિનારાની સહેલગાહે ગયા હતા. ૨૮ તારીખની બપોરે ગુજરાતી શાળાના વિદ્યાર્થીઓ સાથે શાળા અને હિન્દુ સોસાયટીના પ્રાંગણમાં વૃક્ષારોપણ કર્યું હતું. વૃક્ષારોપણ પછી યોગ વર્કશોપનું સંચાલન પણ કર્યું હતું. તા.૨૮-૧ની બપોરે હવાઈ માર્ગે સ્વામીજી માલબોરો જવા રવાના થયા હતા.

**માલબોરો :** ઈસ્ટ લંડનથી જોહનીસબર્ગ એરપોર્ટ પર પૂજ્ય સ્વામીજી શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ પધારતાં સૌએ ખૂબ જ ઉમળકાભેર સ્વાગત કર્યું હતું. શણગારેલી ગાડીઓના કાફલા સાથે પૂજ્ય સ્વામીજી સેન્ટડોન સેવા સમાજ ખાતે આવી પહોંચ્યા હતા. અહીં આવતાં પૂર્વે પૂજ્ય સ્વામીજીએ શ્રી નેલ્સન મન્ડેલા ફાઉન્ડેશનની મુલાકાત પણ લીધી હતી. આદરણીય મન્ડેલાને કારાવાસમાંથી મુક્ત કર્યાનાં વીસ વર્ષ પૂરાં થતાં હોઈ પૂજ્ય સ્વામીજીએ તેમની સંસ્થાની મુલાકાત લઈ ધન્યવાદજ્ઞાપન કર્યા હતા અને અભિનંદન આપ્યા હતા.

સેન્ટડોન સેવા સમાજ ખાતે ગુજરાતી શાળાના બાળકોને પૂજ્ય સ્વામીજીએ સંબોધન કર્યું હતું અને સમાજના વિશાળ પ્રાંગણમાં અગિયાર વૃક્ષો રોપ્યાં હતાં. સમાજના અધ્યક્ષશ્રી પૂજ્ય સ્વામીજીને લાયનપાર્ક અને વન્ય પશુઓના મુક્ત વિચરણની વસાહત ખાતે પણ લઈ ગયા હતા. સાંજે ૨૯, ૩૦ અને ૩૧ તારીખે જાહેર સત્સંગો યોજાયા હતા. જેમાં ૩૦મી જાન્યુઆરીએ પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીજીનો નિર્વાણ દિવસ હોઈ સર્વ ધર્મ પ્રાર્થનાનું આયોજન થયું હતું. જેમાં ચર્ચના ફાધર જોસેફ, અંજુમને ઈસ્લામ મદ્રેસા-મસ્જિદમાંથી મુલ્લા સબ્બીર, મંદિરના આચાર્યશ્રી સંજય શુક્લ અને ગુરુદ્વારા તથા જૈન, બૌદ્ધ પરિવારોના સદસ્યો પણ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની અધ્યક્ષતામાં આયોજાયેલી આ સભામાં સૌનાં હૃદય ભીનાં થયાં હતાં.

**મે ફેર :** રવિવાર તા.૩૧-૧ની સવારે મે ફેર હિન્દુ કલ્ચરલ સોસાયટી ખાતે યોગ વર્કશોપનું આયોજન થયું હતું. સાંજે પૂજ્ય પ્રમુખસ્વામી પ્રેરિત BAPS સંસ્થામાં પૂજ્ય સ્વામીજીનો સત્સંગ થયો હતો. વિશાળ ખિયાખિય ભરેલા સભાગૃહમાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ પૂજ્ય યોગીબાપા અને પૂજ્ય પ્રમુખ સ્વામીજીનાં સંસ્મરણો કહ્યાં હતાં. અને 'બાપાનો રાજીપો મેળવવો હોય તો દરરોજ સવારે પૂજા, માળા સેવા અચૂક કરવાં જોઈએ. શિક્ષાપત્રી, સ્વામીની વાતો, ગઢડા પ્રકરણ વગેરે કથાવાર્તાનો સ્વાધ્યાય તથા ઘરસભા અચૂક કરવાં જોઈએ.

તિલક અને ચાંદલાથી જ આપણાં શીલ અને વિવેક સચવાય છે, માટે તેમાં લજ્જા કરવી નહીં. બાળકોને બાળસભા અને નાનાં મોટાં સૌએ રવિ સભામાં આવવું જ જોઈએ. આમ થાય તો આપણે આપણા સંસ્કારો, વિવેક, વિનય અને આર્ષ સંસ્કૃતિ સચવાઈ શકે. પૂજ્ય સ્વામી બાપાનું જીવન સમર્પિત જીવન છે, તેઓનો પ્રત્યેક શ્વાસ તેઓ માત્ર શાસ્ત્રીજી મહારાજ, યોગીજી મહારાજની આજ્ઞા પાળવા માટે જ લઈ રહ્યા છે. તેમનો પ્રત્યેક વિચાર, વાણી અને વર્તન એક માત્ર શ્રીહરિ મહારાજની સેવામાં સમર્પિત છે અને BAPSમાં જ તેઓ શ્રી શ્રીહરિ મહારાજનાં દર્શન કરે છે. માટે પૂજ્ય શ્રી સ્વામી બાપાનો રાજીપો પ્રાપ્ત કરવા વર્તમાન ધરાવ્યા બાદ આપણે કથાવાર્તા, સત્સંગ સેવા અને સાધુ આદરમાં કદીયે પ્રમાદ કરવો નહીં, વગેરે સમ્પ્રદાયની પ્રમાણિક વાતો કરી સૌને કૃતાર્થ કર્યા હતા. મે ફેર હિન્દુ કલ્ચરલ સોસાયટીમાં 'શિવતત્ત્વ' અને 'ઈન ટ્યુન વીથ ઈન્ફીનીટી' પ્રવચનોએ ખૂબ જ સારો પ્રતિસાદ આપ્યો હતો, તમામ સત્સંગ અને પ્રવચન અંગ્રેજી ભાષામાં જ થયાં હતાં.

માલબોરો અને ઈસ્ટ લંડનમાં શિવાનંદ પરિવારના અનેક જૂના ભક્તો છે. પૂજ્ય સ્વામીજી તેમનાં દર્શન ગયા હતા. સ્વામીજીનું સ્વાગત કરી સૌએ પૂજ્ય ગુરુદેવ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનાં સંસ્મરણોને વાગોળ્યાં હતાં.

**બેનોની :** શ્રી વેદ વિદ્યામંદિર, બેનોની ખાતે તા.૨, ૩ અને ૪ ફેબ્રુઆરીની સાંજે શ્રી રામચરિત માનસમાં નવધાભક્તિ વિષયક પ્રવચનો અંગ્રેજી ભાષામાં થયાં હતાં. ઠેકઠેકાણે વૃક્ષારોપણ સિવાય અનેક પધરામણીઓ અને સવારે યોગ વર્કશોપ પણ તા.૩ અને ૪ના રોજ થયા હતા. અહીંના નિવાસ દરમિયાન બ્રહ્મલીન પૂજ્યશ્રી સ્વામી વેકટેશાનંદજી મહારાજના શિષ્ય પૂજ્યશ્રી સ્વામી આનંદ સંચાલિત સોહમ્ સેન્યુરીની મુલાકાતે પણ સ્વામીજીને નિમંત્રવામાં આવ્યા હતા. પૂજ્ય સ્વામીજી, સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીના બધા જ સત્સંગોમાં ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. આ તમામ કાર્યક્રમોનું આયોજન આદરણીય આચાર્યશ્રી મહેન્દ્ર મિશ્રએ ખૂબ જ ઉત્સાહપૂર્વક કર્યું હતું. તેઓશ્રી અને તેમનાં માતાશ્રી શ્રીમતી લીલાવતીબેનનો શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ સદૈવ ઋણી રહેશે. બેનોનીના નિવાસ દરમિયાન શ્રી મહેન્દ્ર મિશ્રજી પૂજ્ય સ્વામીજીને FO GUAMG SHAN NAM HUA TEMPLE of સાઉથ આફ્રિકાના દર્શને પણ લઈ ગયા હતા. શહેરી વિસ્તારથી લગભગ બે કલાકના ડ્રાઈવના અંતરે એકાંતમાં આ સ્થળ મરુભૂમિમાં નંદનવન જેવું છે. આ સંસ્થાના મુખ્યમથક કાઉસોંગ ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજી તાઈવાનમાં ગયેલા છે, ત્યાં ચાર દિવસ નિવાસ પણ કર્યો છે. અહીંના બૌદ્ધ-ચીની-તાઈવાની સંતો સાથે કાઉસોંગનાં સંસ્મરણો યાદ કરવાનો સૌને આનંદ થયો. ૧૩મી ફેબ્રુઆરીના રોજ ચાઈના નૂતન વર્ષના પ્રસંગે ઉત્સવમાં ઉપસ્થિત રહેવા માટે પણ સંતોએ પૂજ્ય સ્વામીજીને નિમંત્રણ આપ્યું. તા.૪થી ફેબ્રુઆરીની રાત્રે સત્સંગ

પછી મોડી રાત્રે સ્વામીજી નેલેશિયા પધાર્યા.

**નેલેશિયા :** નેલેશિયા શ્રી રામેશ્વર મહાદેવ મંદિરના આમંત્રણે જ પૂજ્ય સ્વામીજીનો દક્ષિણ આફ્રિકાનો પ્રવાસ આયોજિત કરવામાં આવ્યો હતો. છેલ્લા ત્રણ વર્ષથી સંસ્થાના ટ્રસ્ટીમંડળના પ્રયત્નો છતાં સરકારી તંત્રના આરોહ અવરોહ વચ્ચે આ સંભવ બન્યું ન હતું. અહીં તા.૫, ૬ અને ૭ તથા તા.૧૨, ૧૩, ૧૪ના રોજ વિશાળ મંડપમાં યોગ વર્કશોપનું આયોજન કરવામાં આવ્યું.

તા. ૮, ૧૦ અને ૧૧ના રોજ ટ્રાન્સવાલ યુનાઈટેડ પાટીદાર સોસાયટી સંચાલિત વિશાળ એજ્યુકેશન સંકુલના બૃહદ સભાગારમાં પ્રાયમરી શાળાઓ, માધ્યમિક અને ઉચ્ચસ્તરીય શાળાઓ અને શિક્ષક સમુદાય માટે ત્રણ અલગ અલગ ઉદ્બોધનો યોજાયાં. સંસ્થાના પ્રાંગણમાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ વૃક્ષારોપણ પણ કર્યું. દક્ષિણ નેલેશિયા ખાતે શિવરાત્રી નિમિત્તે નીકળતી શોભાયાત્રાનો મંગળ પ્રારંભ પૂજ્ય સ્વામીજીએ શ્રીફળ વધેરીને કર્યો. આ શોભાયાત્રામાં નાની મોટી પચાસથી વધુ હિન્દુ મતાવલંબી સંસ્થાઓ, શિક્ષણ સંસ્થાઓ વગેરે તેમના ભગવાન શિવનાં દર્શન થાય તેવા સુંદર-આકર્ષક ફ્લોટ્સ સાથે જોડાયા. બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી સત્યાનંદ પરમહંસ પ્રેરિત યોગ સંસ્થાને પણ પૂજ્ય સ્વામીજીને નિમંત્ર્યા. અગણિત સંસ્થાઓ અને ભક્તોને ત્યાં પૂજ્ય સ્વામીજીની પધરામણી થઈ. પૂજ્ય સ્વામીજી એલીફન્ટ સેન્યુરીની મુલાકાતે પણ ગયા.

તા.૫મી ફેબ્રુઆરીની સાંજે પૂજ્ય સ્વામીજીના નિવાસસ્થાનેથી શોભાયાત્રાએ નિર્ધારિત સમયે પ્રસ્થાન કર્યું હતું. અત્રે અહીં ઉનાળો અને વરસાદની ઋતુ છે. દરરોજ સવાર સાંજ મુશળધાર વરસાદ આવ્યા જ કરતો હતો. પરંતુ સૌ કહેતાં હતાં કે, 'સ્વામીજીને તો પ્રભુ કૃપા સાક્ષાત્-હાજરાહજૂર છે.' અને આ વાત ખરી જ પડી. સાંજે ૫-૩૦ વાગ્યે વરસાદ બંધ થઈ ગયો. સૂરજદાદા ડોકાયા, વાદળો હટી ગયાં. મેઘધનુષનાં દર્શન થયાં. આનંદ આનંદ વરતાયો. ઢોલ, ત્રાંસા અને ભજનમંડળોની રમઝટ અને માથા પણ કળશ ધારણ કરી કન્યાઓ તથા રંગબેરંગી આભૂષણો તથા વસ્ત્રોમાં શોભતા વિશાળ શ્રી રામેશ્વર પરિવારના ભક્તોના આનંદ ઔચ્છવ વચ્ચે શ્રી શિવપુરાણ કથાની પોથીયાત્રા બાદ કથાનો મંગળ પ્રારંભ થયેલો. ખૂબ જ સુંદર અલંકૃત સભાગૃહમાં શ્રી રામેશ્વરદાદાની પ્રત્યક્ષ ઉપસ્થિતિ વચ્ચે શ્રી શિવપુરાણ જ્ઞાનયજ્ઞ તા.૫ થી તા.૧૧ સુધી આયોજિત થયો. તા.૮ને સોમવારની સાંજે શિવપુરાણ અંતર્ગત શ્રી શિવપાર્વતી વિવાહને પ્રત્યક્ષરૂપે ધામધૂમથી ઉજવવામાં આવ્યો. બ્રહ્માજી, વિષ્ણુજી, નારદજી સૌ શિવજીની જ્ઞાન લઈને આવ્યા, ખિયાખિય ભરેલા સભા-લગ્નમંડપમાં સૌએ શિવવિવાહને માણ્યો. આ પ્રસંગને દૂરદર્શન, આકાશવાણી અને સમાચારપત્રોમાં પ્રમુખસ્થાન આપવામાં આવ્યું. તા.૧૧મીની સાંજે આનંદ ઉમંગ સાથે ગંભીર વાતાવરણમાં શિવપુરાણ જ્ઞાનયજ્ઞની પૂર્ણાહુતિ



કરવામાં આવી.

શિવરાત્રીની વહેલી સવારે બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ ભગવાન શ્રી રામેશ્વર મહાદેવની ષોડશોપચારે પૂજા કરી. સાંજે શિવપ્રાગટ્ય ઉત્સવમાં હૃદયઉદ્ધારક આનંદ પ્રદાયક આત્મોત્કર્ષ સભર શ્રી શિવનામ સંકીર્તન થયું. શિવમહિમા ઉદ્બોધન પછી રાત્રી સત્સંગ પૂજા મહાનિશાના ધ્યાન સુધી ચાલ્યાં.

તા. ૧૪મીના રોજ બ્રાહ્મમુહૂર્તથી સાંજ સુધી ૧૦૮ શ્રી શિવચાલીસા અલગ અલગ ૨૩ સંસ્થાઓ દ્વારા વિવિધ રાગોમાં કરવામાં આવી. પૂજ્ય સ્વામીજીએ વૃક્ષારોપણ કર્યું. બે હજારથી વધુ લોકો ભંડારામાં પ્રસાદ પામી ધન્ય ધન્ય થયા. પૂજ્ય સ્વામીજીએ શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં જ્યાં વિદ્યાર્થીઓને ઉદ્બોધન કર્યા હતાં, તે વિદ્યાર્થીઓએ આ પ્રવચનો સાંભળ્યા બાદ લખેલા લેખોમાં શ્રેષ્ઠ અલગ અલગ સ્તરના વિદ્યાર્થીઓને પારિતોષિક આપવામાં આવ્યાં. પૂજ્ય સ્વામીજીનો વિદાય સમારંભ થયો. સૌએ અશ્રુભીની આંખોએ વિદાય આપી. વિવિધ વક્તાઓના વક્તવ્યમાં એવું કહેવામાં આવ્યું, ‘તમારા આગમનથી અમોને સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના આગમન અને દર્શનનો આનંદ થયો છે.’ ‘તમારી નિર્મળતા, સરળતા અને પવિત્રતાને અમો અમારા જીવનમાં એક ‘રોલમોડેલ’ તરીકે સાચવી રાખીશું.’ ‘તમારી સ્મૃતિઓ કદી વિસ્મૃત કરી શકાશે નહીં.’ ‘સ્વામી શિવાનંદજીની ઉદારતા અને ગૌરવ તથા ગરીમાનાં દર્શન તમોએ અમોને પ્રત્યક્ષ કરાવ્યાં છે.’ ‘ભગવાન શ્રીરામની કૃપાથી જ આપનું આતિથ્ય કરવાનું અમોને સૌભાગ્ય મળ્યું છે. અમો શ્રીગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ અને શ્રીગુરુદેવ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનાં ઋણી છીએ.’

સાઉથ આફ્રિકામાં બ્રહ્મલીન પૂજ્ય શ્રી સ્વામી સહજાનંદજી મહારાજે શિવાનંદ સાહિત્ય ઘરે ઘરે પહોંચાડ્યું છે. પૂજ્ય ગુરુદેવ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ અત્રે ત્રણ વખત બબ્બે-ત્રણત્રણ મહિનાના પ્રવાસે આવેલા છે. આ બંને મહાપુરુષોની પ્રત્યક્ષ ગેરહાજરીમાં હવે ડિવાઈન લાઈફ સોસાયટીના ભક્તોનું ‘ધર્માતરણ’ થઈ રહ્યું છે. અનેક ધાર્મિક સંસ્થાઓ ભક્તોના ઘરોમાંથી પૂજાપો અને શ્રી ગુરુદેવ-શિવાનંદ સાહિત્યના ચિત્રો ફોટાઓનાં પોટલાં બાંધી ગેરેજમાં મુકાવી, પોતાની સંસ્થા, પૂજા અને ગુરુ પરંપરાનાં ચિત્રો મુકવા લાગી છે. ત્યારે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની દક્ષિણ આફ્રિકાની યાત્રા આ સર્વે ભક્તો અને નવી પેઢી વચ્ચે વધતા જતા અંતરને દૂર કરી, સૌને પુનઃ જીવન સાધના, સેવા, પ્રેમ, પરોપકાર, ધ્યાન, સાક્ષાત્કારને માર્ગ દોરવા સક્ષમ થઈ છે. સમગ્ર યાત્રાનું સકુશળ આયોજન કરવા માટે શ્રી રામેશ્વર મંદિરના આચાર્યશ્રી ગિરીશભાઈ માટે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ સદૈવ ઋણી રહેશે. દક્ષિણ આફ્રિકાની ભૂમિ છોડતાં પૂર્વે પૂજ્ય સ્વામીજી જે પવિત્ર સ્થળેથી પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીજીએ સત્યાગ્રહનો પ્રારંભ કર્યો હતો, તે ટોલ્સ્ટોય ફાર્મ ખાતે પણ ગયા હતા. અહીં સ્વામીજીએ

રામધૂન તથા ધ્યાન પણ કર્યાં હતાં.

**પ્રીટોરિયા :** શનિવાર તા. ૧૩ના રોજ સવારે પૂજ્ય સ્વામીજી પ્રીટોરિયા ગયા હતા. ત્યાં સત્સંગ, પધરામણીઓ અને પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીજી સાથે સંકળાયેલ સંસ્મરણોનાં દર્શન કરી રાષ્ટ્રપ્રેમનો દીપશિખાને પુનઃ જાગૃત કરી હતી.

**દિલ્હી :** પૂજ્ય સ્વામીજીનું દક્ષિણ આફ્રિકાની યાત્રાએથી તા. ૧૬મી ફેબ્રુઆરીની બપોરે પરત ભારત ખાતે આગમન થયું હતું. દિલ્હીમાં લાજપતનગર ખાતે કેન્સરથી પીડિત રોગીને આશ્વાસન આપી મોડી સાંજે તેઓ હરિદ્વાર ભણી જવા રવાના થયા હતા.

**હરિદ્વાર :** શિવાનંદ યોગ સ્ટુડિયો તાઈવાનના ડાયરેક્ટર યોગી જેમ્સ લો વિવિધ યુનિવર્સિટીના પ્રાધ્યાપકોનાં એક શિષ્ટ મંડળ સાથે તા. ૧૬મી ફેબ્રુઆરીની સાંજે દિલ્હી આવી પહોંચ્યા હતા. દિલ્હીથી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ સાથે એક ચાર્ટર્ડ બસમાં હરિદ્વાર જવા સાંજે ૬-૪૦ કલાકે રવાના થયેલ જે સખત ટ્રાફિક જામને કારણે બીજા દિવસે ૧૮ કલાક પછી ૧૭મી ફેબ્રુઆરીની બપોરે ૧-૩૦ વાગ્યે સૌ હરિદ્વાર પહોંચ્યાં હતાં.

‘Let’s know India’ આ કાર્યક્રમ તળે ૧૭ વિદ્યાપ્રેમીઓનાં આ મંડળ માટે ૧૭મીની બપોરથી ૨૧મીની સાંજ સુધી ધ્યાન, પ્રાણાયામ, જપ, આસન, ક્રિયા, મુદ્રા, બંધ શંખપ્રક્ષાલન તથા રેકીનાં પ્રશિક્ષણનો કાર્યક્રમ શ્રી ગંગા સ્વરૂપ ભવન, જયરામ અન્નક્ષેત્ર નં. ૪ ખાતે આયોજવામાં આવ્યો. આ પાંચ દિવસો દરમિયાન પૂજ્યપાદ મહામંડળેશ્વર શ્રીમત્ સ્વામી સત્યમિત્રાનંદજી મહારાજ ભારતમાતા મંદિર હરિદ્વાર, બ્રહ્મચારી શ્રી બ્રહ્મસ્વરૂપજી મહારાજ, અધ્યક્ષ જયરામ અન્નક્ષેત્ર, હષીકેશ, હરિદ્વાર, કુરુક્ષેત્ર, પૂજ્ય શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ, અધ્યક્ષ પરમાર્થ નિકેતન, હષીકેશ તથા જૂના પીઠાધીશ્વર આચાર્ય મહામંડળેશ્વર શ્રીમત્ સ્વામી અવધેશાનંદગિરિજી મહારાજનાં દર્શન તથા સત્સંગનો લાભ સૌએ લીધો.

હરિદ્વાર ખાતે શ્રી મનસામાતા, શ્રી ચંડીમાતા, શ્રી ગંગામાતા (સ્નાન) તથા હરકી પૈડીની આરતી સિવાય, શિવાનંદ આશ્રમ, હષીકેશ, વશિષ્ઠગુફા (ગુલર) તથા પરમાર્થ નિકેતનની આરતી વગેરેનો સૌએ લાભ લીધો, સંતો પાસેથી ખૂબ જ ભાવ અને ઉષ્માભર્યું સ્વાગત થતાં સૌએ આનંદ અનુભવ્યો.

આ પ્રશિક્ષણ કાર્યક્રમ માટે અમદાવાદ શિવાનંદ આશ્રમનાં રેકીના ગ્રાન્ડમાસ્ટર શ્રીમતી રૂપાબેન મજમુદાર અને યોગ પ્રશિક્ષણ માટે કુ. યોગાચાર્ય સંગીતા થવાણીએ સહાય કરી. શંખપ્રક્ષાલનનું આયોજન હરિદ્વારનાં સુપ્રસિદ્ધ B.H.E.L.નાં શિવાલિક નગરમાં દિલ્હી પબ્લિક સ્કૂલ ખાતે ભેલ યોગ મંડળ અને દિવ્ય જીવન સંઘ - ભેલના ઉપક્રમે કરવામાં આવ્યું. તેમના સભાસદો શ્રી દેવીપ્રસાદ ડોબાલજી તથા શ્રી લલિત રાવતજીનો આ સેવાઓ માટે હૃદયપૂર્વક આભાર.



॥ ॐ श्री रामाय नमः ॥



भाद्रपद - दशम - 'श्री रामायण',  
सर्वांगी कला केंद्र, २-२-२०१६



संस्कृत भाषा में 'श्री रामायण' का प्रदर्शन (सर्वांगी) का  
'श्री' कला केंद्र में, सर्वांगी कला केंद्र (सर्वांगी) का दिनांक - २०१६



श्री रामायण का प्रदर्शन, संस्कृत भाषा में, १२-२-२०१६



दशम, सर्वांगी कला केंद्र, २-२-२०१६



श्री श्री रामायण - दशम, सर्वांगी कला केंद्र में  
प्रदर्शन दिनांक २-२-२०१६



BAPS, सर्वांगी कला केंद्र में दिनांक २-२-२०१६



श्री रामायण का प्रदर्शन, सर्वांगी कला केंद्र में, २-२-२०१६



જુનાગઢીતીષાર મહાસંલેખર  
 શ્રી સ્વામી સવધેરાનંદગિરિજી મહારાજ સાથે તા.૨૦-૨-૨૦૧૦



મહાસંલેખર શ્રી સ્વામી સવધેરાનંદગિરિજી મહારાજ,  
 સમન્વય ટ્રસ્ટ, હરદ્વાર સાથે પૂ.સ્વામીજી તા. ૧૮-૨-૨૦૧૦



હાહાચારી શ્રી હાહાસ્વરૂપજી મહારાજ, સદાચલ જયરામ સંસ્કૃતીય  
 અને ઉત્તરાંચલ સંસ્કૃત સભા સાથે પૂ.સ્વામીજી તા. ૨૦-૨-૨૦૧૦



સદાચલ પરમાર્ચનકોલન, હાપિતેશ્વર શ્રી સ્વામી ચિદાનંદ મુનિજી સાથે ગંગા સ્નાતી કરતા પૂ. સ્વામીજી તા. ૧૦-૨-૨૦૧૦

**તાત્પર્યાનને લગતું ચિંતન**

હે મિત્રો ! શું જીવનમાં ખાવા, ઊંઘવા કે પાત્રી કરવા સિવાય બીજું કોઈ કામ જ નથી ?  
 આ ભૌતિક જીવન કેટલું દુઃખદાયી છે ? હવે આપણે જ્યાં શાશ્વત સૂર્યપ્રકાશ છે,  
 સંપૂર્ણ સલામતી છે અને સંપૂર્ણ શાંતિ છે એવા સ્થાનને મેળવવા ખંતાપૂર્વક પ્રયત્ન ન  
 કરવો ખોઈએ ? આપણે ભગવાનને ન ચાહવા ખોઈએ ?

- સ્વામી ચિદાનંદ