

# શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૦

અંક : ૪

એપ્રિલ-૨૦૧૩

સંસ્થાપક અને આદ્યતંત્રી :

બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી

(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યર્યુજી)

સંપાદક મંડળ :

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

ડૉ. મફતલાલ જે. પટણી

ડૉ. હરીશ દિવેદી

શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર



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 યજ્ઞેશભાઈ દેસાઈ

ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ

શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી,

સેટેલાઈટ માર્ગ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫

ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪

ટેલિફેક્સ : ૨૬૮૬૨૩૪૫



E-mail : sivananda\_ashram@yahoo.com

Website : http://www.divyajivan.org

## લવાજમ

ભારતમાં

વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/-

શુભેચ્છક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦૦/-  
(૧૫ વર્ષ માટે)

પેટ્રન લવાજમ : રૂ. ૩૦૦૦/-

છૂટક નકલ : રૂ. ૧૫/-

વિદેશ માટે (એર મેઈલ)

વાર્ષિક (એર મેઈલ) : રૂ. ૧૮૦૦/-

શુભેચ્છક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦૦૦/-  
(૧૫ વર્ષ માટે) ચેક/ડ્રાફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા

ॐ

નિત્યાભ્યાસાદૃતે પ્રાપ્તિર્ન ભવેત્સચ્ચિદાત્મનઃ ।

તસ્માદ્બ્રહ્મ નિદિધ્યાસેજ્જિજ્ઞાસુઃ શ્રેયસે ચિરં ॥

યમો હિ નિયમસ્ત્યાગો મૌનં દેશશ્ચ કાલતા ।

આસનં મૂલબન્ધશ્ચ દેહસામ્યં ચ દૃક્સ્થિતિઃ ॥

પ્રાણસંયમનં ચૈવ પ્રત્યાહારશ્ચ ધારણા ।

આત્મધ્યાનં સમાધિશ્ચ પ્રોક્તાન્યજ્ઞાનિ વૈ ક્રમાત્ ॥

અપરોક્ષાનુભૂતિઃ ૧૦૧, ૧૦૨, ૧૦૩

નિરંતર અભ્યાસ કર્યા વિના સદૃરૂપ અને ચેતનરૂપ આત્માની પ્રાપ્તિ થતી નથી, તેથી જિજ્ઞાસુએ શ્રેયસ્ માટે (આત્મસ્વરૂપની પ્રાપ્તિ માટે) લાંબા સમય સુધી બ્રહ્મનું ધ્યાન કરવું જોઈએ.

યમ, નિયમ, ત્યાગ, મૌન, દેશ, કાલ, આસન, મૂલબંધ, દેહની સમતા ને દૃષ્ટિની સ્થિરતા,

પ્રાણનો નિરોધ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, આત્માનું ધ્યાન અને સમાધિ (આ પંદર) અંગો ક્રમથી કહેવામાં આવ્યા છે.

## શિવાનંદ વાણી

**અર્વાચીન યુગની ભૂલ :** અર્વાચીન યુગની એ ભૂલ છે કે તે મનુષ્યોના આધ્યાત્મિક સ્વભાવની અવગણના કરે છે અને ઈન્દ્રિયોને સંતોષવામાં મોટાઈ સમજે છે. આ યંત્રયુગ છે. તેને સત્તા માટે અક્કલહીન આતુરતા છે. માણસનો પ્રકૃતિ ઉપરનો કાબૂ વધતો ગયો છે, પરંતુ પોતાની જાત ઉપરનો કાબૂ ઘટતો ગયો છે. એટલા માટે હાલમાં પહેલાં કરતાં યોગની ઘણી વધુ જરૂર છે, કારણ કે યોગ અંતર્જાનની આંખ ખોલવાની નૈતિક, માનસિક અને શારીરિક શિસ્ત લાદે છે. તે કાયમ જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર ખેંચાણ અને તણાવમાં રહેતા આધુનિક મનુષ્યને શાંતિ, નિશ્ચલતા અને દૃષ્ટિ આપે છે. તમે સૌ તમારા સાથીદારોને મદદ અને માર્ગદર્શન આપવા નિરંતર પ્રયત્નશીલ રહો.

- સ્વામી શિવાનંદ

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

## અનુક્રમ

૧. શ્લોક - આત્મબોધ	શ્રીમદ્ આદિ શંકરાચાર્ય .....	૩
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	.....	૪
૩. સંપાદકીય	સંપાદક .....	૫
૪. એકાગ્રતા-૩	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી .....	૬
૫. ગુરુની ઉપસ્થિતિ વિષે સભાન રહો	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી .....	૮
૬. યોગ અને આરોગ્ય	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી .....	૧૨
૭. રામકથાનું આધ્યાત્મિક રહસ્ય	શ્રી યોગેશ્વરજી .....	૧૬
૮. શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો .....	૧૮
૯. અમૃતપુત્ર-૧૭	શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે .....	૨૧
૧૦. વિરાટદર્શન	ફાધર વાલેસ .....	૨૩
૧૧. દિવ્ય જીવનનો સિતારો ખડી પડ્યો .....		૨૬
૧૨. સર્વશ્રેષ્ઠ ધર્મ : પ્રેમ-ધર્મ	ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી .....	૨૭
૧૩. ઉત્સવ ગંગા : શિવાનંદ આશ્રમનો આગામી વાર્ષિકોત્સવ .....		૨૮
૧૪. વૃત્તાંત	.....	૩૧

## તહેવાર સૂચિ

એપ્રિલ, ૨૦૧૩

તા.	તિથિ (ફાગણ વદ)	
૬	૧૧ એકાદશી	
૭	૧૨ પ્રદોષપૂજા	
૮/૧૦	૧૪/૩૦ અમાવાસ્યા	
	(ચૈત્ર સુદ)	
૧૧	૧ વસંત નવરાત્રી શરૂ	
૧૪	૪ મેષ સંક્રાંતિ	
૨૦	૮ શ્રીરામનવમી	
૨૧	૧૧ એકાદશી	
૨૩	૧૩ પ્રદોષપૂજા, શ્રી મહાવીર જયંતી	
૨૫	૧૫ ચૈત્રી પૂર્ણિમા, શ્રી હનુમાન જયંતી	
૨૬	૧૫ ખંડ ચંદ્રગ્રહણ	

### ● ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનો ષડંગ યોગ ●

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

**મનુષ્ય અને સંત :** આત્મસંયમી મનુષ્ય સત્યને જુએ છે, જેને સામાન્ય માણસ અંધની માફક જોઈ શકતો નથી. સામાન્ય માણસો લાખો માણસોનો સંહાર કરતા એટમબોમ્બની શોધ જોઈને ખુશ થાય છે. સંત આવી શોધોથી દુઃખી થાય છે. સામાન્ય માણસ ગમે તે દરેક સામાન્ય વસ્તુથી દુઃખી થાય છે, જેમ કે ટ્રેઈન કે બસ ચૂકી જવા જેવી ક્લુલક બાબતોથી, પરંતુ તેઓ અજાણ્યા ભિખારીને ભૂખથી મરતો જોઈને દુઃખી થતો નથી.

- સ્વામી શિવાનંદ

### “અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

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

### દિવ્ય સ્ફુલિંગ

**આત્મવિશ્વાસનો વિકાસ કરો :** ઘણા લોકો આત્મશ્રદ્ધા વિનાના હોય છે. તેમનામાં શક્તિ, ક્ષમતા અને નિપુણતા હોય છે, પરંતુ તેમને તેમની શક્તિ અને નિપુણતામાં આત્મવિશ્વાસ હોતો નથી. સ્ટેજ ઉપર પ્રવચન આપવા ઊભો થયેલો માણસ સામર્થ્યવાળો હોવા છતાં તેની આત્મશ્રદ્ધારહિતતાને લીધે તે મૂર્ખતાથી વિચારે છે કે, ‘હું પ્રભાવશાળી પ્રવચન નહિ આપી શકું.’

- સ્વામી ચિદાનંદ

## સંપાદકીય

મહારાજા શિવાજીએ પોતાની તલવાર પોતાના પૂજ્ય ગુરુવર્ય સંતશ્રી રામદાસને શ્રીચરણે ધરીને કહેલું, 'ગુરુદેવ ! મને શિષ્યસ્વરૂપે સ્વીકારો. આ બધું સામ્રાજ્ય, યશ, જય, વિજય બધું જ આપના થકી છે; પ્રભો ! મને આજ્ઞા કરો, હવે મારું કર્તવ્ય શું ?' અને સંત રામદાસે ચરણે ઢળી પડેલા એ દિગ્વિજયી યોદ્ધાને છાતી સરસો ચાંપ્યો; કહ્યું, 'શિવા ! તારું રાજ્ય હું સ્વીકાર કરું છું, અને આ રાજ્ય માટે પ્રમુખ સંચાલક તરીકે તારી નિમણૂક કરું છું.' એમ કહી તેમણે પોતાનું કમંડળ અને કૌપીન શિવાજીને આપીને કહ્યું, 'લે, આજથી તારી ધજા ઉપર આ ત્યાગ અને વૈરાગ્યનું ચિહ્ન સ્થાપિત કરજે.'

કહેવાય છે કે, એક યુદ્ધમાં જીતમાં મળેલી સોના, ચાંદી, હીરા, મોતીની સોગાદ સાથે, એક યુવા સુંદરીને પણ સૈનિકો લઈ આવ્યા હતા. શિવાજીએ સન્માનપૂર્વક તે યુવતીને તેના પરિવારમાં પહોંચતી કરી હતી.

શિવાજી મહારાજે જે દિવસે તેમના સામ્રાજ્યમાં ભગવો ઝંડો લહેરાતો કર્યો; તે દિવસએટલે ગુડી પડવો... ચૈત્ર શુકલ પ્રતિપદા ! આ એપ્રિલ મહિનાની અગિયારમી તારીખે ગુરુવારે વસંત નવરાત્રીનો પ્રારંભ થશે અને શનિવારે વીસમી એપ્રિલે શ્રીરામ નવમી પર્વનો તથા ગુરુવાર તારીખે એપ્રિલે શ્રી હનુમાન જયંતી ઉત્સવ થશે.

આ ભગવું વસ્ત્ર કે કેશરી રંગ (આપણા ત્રિરંગામાં સૌથી ઉપર છે.) તે ત્યાગ, સમર્પણ અને પવિત્રતાનો રંગ છે. શ્રી રામ કે શ્રી હનુમાનનાં જીવનને જોઈએ તો ત્યાં પણ ત્યાગ, સેવા અને સમર્પણની જ સુવાસ અનુભવાશે. માટે જ શ્રુતિએ કહ્યું છે કે, 'ત્યાગેન એકેન અમૃતં' એક માત્ર ત્યાગથી જ... 'ત્યાગાત્ શાંતિ અનંતરમ્' શાંતિની પ્રાપ્તિ થાય.

અહીં વિચારવાનું એટલું કે આપણે ત્યાગ શેનો કરવાનો ? શ્રીરામચરિતમાનસમાં તુલસીજી કહે છે, 'કામ કોહ મદ માન ન મોહા, લોભ ન છોભ ન રાગ ન દ્રોહા, જનકે દંભ કપટ નહીં માયા; તિનકે હૃદય બસહુ રઘુરાયા.' જેમનાં જીવનમાં કામ, ક્રોધ, મદ, માન, મોહ, લોભ, ક્ષોભ, રાગ, દ્રોહ, દંભ કે કપટની માયા નથી, તેમનાં હૃદયમાં જ શ્રીરામ વસી શકે કે વસે છે.

વર્ષો તો આવે છે અને જાય છે.

સંવત્સરો પણ બદલાય છે પરંતુ આપણા ખંધીલા, છોભીલા, સ્વાર્થી, છળ અને કપટથી ભર્યા ભર્યા સ્વભાવોમાં કંઈ પરિવર્તન આવ્યું ? વિચારવું તો પડશે જ. આપણી મોટી મુશ્કેલી જ એ છે કે આપણે સમગ્ર વિશ્વ સાથે સંબંધો બાંધીને બેઠા છીએ, પરંતુ પોતાના 'સ્વાત્મત્વ' સાથે જ સંબંધ વિચ્છેદ કરી નાખ્યો છે.

ચૈત્ર મહિનામાં લીમડાનાં ફૂલ અને નવપલ્લવિત પાન ખાવાની પરંપરા છે. થોડું કડવું લાગે, પણ આ ગુણકારી છે. અહંકારનો ત્યાગ સૌથી વધુ દુષ્કર છે, 'તમો અહંકારી છો' કોઈ આપણને કહે તો કડવું લાગશે, પરંતુ એ કદીયે ન ભૂલવું જોઈએ કે જે આપણી નિંદા કરે છે, તે જ આપણો હિતેચ્છુ છે, બાકી ચાપલુસી કરનારાઓ તો મહાશત્રુ છે. આપણી અવસ્થા રાવણના જેવી થઈ ગઈ છે, આપણે પ્રશંસાના લોભી છીએ. અને આપણી ટીકા ટિપ્પણ કે જેમાં આપણું વાસ્તવિક હિત છે, તે સ્વીકારવાની ઉદારતા આપણામાં નથી.

આપણી ખુરશી ભલે મોટી હોય, પરંતુ તે ન ભૂલીએ કે રાવણનાં દશ મસ્તક રણમાં ગબડતાં હતાં, અંતે તો ભગવો જ શિરમોર રહેશે. કારણ ત્યાં ત્યાગ છે, પવિત્રતા છે, સમર્પણ છે, સેવાની સુગંધ છે, ગુરુની શરણાગતિનું ગૌરવ છે. સ્વાર્થ નથી, પરમાર્થ છે અને આવું બને તો જ 'ત્યાગેન એકેન અમૃતમ્' અમૃતની, આનંદની, શાશ્વત શાંતિની પ્રાપ્તિ થાય. ॐ શાંતિ.

- સંપાદક

## એકાગ્રતા-૩

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

### એકાગ્રતાના પ્રયોગો

હવે આપણે એકાગ્રતાનો અભ્યાસ કેમ થાય તે વિશે વિચારીએ. એકાગ્રતામાં પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવા માટે વિદ્યાર્થીઓને તાલીમ આપવા માટે કેટલાક પ્રયોગો જોઈએ. તમને તેનાથી ચોક્કસ ખૂબ લાભ થશે.

**૧. હકીકતોની સ્મરણશક્તિ :** તમારા મિત્રને કેટલાંક ગંજીફાનાં પાનાં તમને બતાવવાનું કહો. તેમને જોયા પછી તે કયાં પાનાં હતાં તે કહો. પાનું-અઢો હતો, એકી હતો, બાદશાહ હતો કે છક્કો હતો વગેરે, જણાવો. ધીમે ધીમે અભ્યાસ વધતાં પાનાંની સંખ્યા વધારો, અને પાનાંનું વર્ણન કરો.

**૨. હકીકતોનું દોહન :** કોઈ પુસ્તકનાં બે કે ત્રણ પાનાં વાંચો. પછી પુસ્તક બંધ કરો. પછી તમે શું વાંચ્યું તેનો વિચાર કરો. બધા જ ગમે તેમ આવતા વિચારોને અટકાવી દો. તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. મનને સંલગ્ન થવા દો, વર્ગ પાડો, સમૂહ કરો, ભેગા કરો અને સરખાવો, તમે પુસ્તકના વિષય ઉપર પુષ્કળ જ્ઞાન અને જાણકારી મેળવી શકશો.

પુસ્તકનાં પાનાં ફેરવવાનો કોઈ અર્થ નથી. કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ થોડાક કલાકમાં પુસ્તક વાંચી નાખે છે. તેમણે વાંચેલા પુસ્તકમાંથી કોઈ મહત્વની વિગત તેમને પૂછશો તો તે જવાબ આપી શકશે નહિ. જે કંઈ વાંચ્યો તે ખૂબ ધ્યાન દઈને વાંચવાથી તમારા મન પર સ્પષ્ટ અને પ્રબળ છાપ પડશે. પ્રબળ છાપ તમારી સ્મરણશક્તિ વધારશે.

હંમેશાં ગીતા તમારી પાસે રાખો. નવરાશના સમયે તેને વાંચો. ધ્યાનપૂર્વક અભ્યાસ કરો - શ્રદ્ધા અને આદરથી વાંચો. માર્ગદર્શન માટે પુસ્તકના લેખકને વિનંતી કરો. દરેક શબ્દને તોળો, સમજો અને આત્મસાત્ કરો.

**૩. અવાજ પર એકાગ્રતા :** ધ્યાન માટેના તમારી પસંદગીના આસનમાં ઘડિયાળથી એક ફૂટ દૂર બેસો. ઘડિયાળના 'ટીક-ટીક' અવાજ પર એકાગ્ર થાઓ. જ્યારે મન બીજે દોડે ત્યારે પ્રયત્ન કરી તેને

અવાજ પર ફરીથી લાવો. અવાજ ઉપર તમે કેટલો સમય મનને એકાગ્ર કરી શકો છો તે જુઓ. ક્રમશઃ ઘડિયાળનું અંતર વધારતા જાઓ અને આ જ પ્રયોગ ફરીથી કરો.

**૪. આંતરિક અવાજો :** ફરીથી તમારા પસંદગીના ધ્યાનના આસનમાં બેસો. તમારી આંખો બંધ કરો. બંને કાન તમારા અંગૂઠાથી અથવા રૂ નાખી બંધ કરો. હવે શરીરમાં ઉદ્ભવતા ગૂઢ અવાજો તરફ લક્ષ દોરો. તમને બંસી, વાયોલીન, નગારું, મેઘગર્જના, શંખ, ઘંટ, મધમાખીનો ગણગણાટ અને બીજા અનેક પ્રકારના અવાજ સંભળાશે. સામાન્ય રીતે તમને જમણા કાનમાં આ અવાજો સંભળાશે. ફક્ત એક જ કાન દ્વારા અવાજો સાંભળવા તરફ લક્ષ આપો. તમને મનની એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થશે. જેમ મદારીના સ્વરથી સર્પ સંમોહિત થાય છે તેમ આંતરિક મધુર અવાજથી મન મોહિત થાય છે.

**૫. મીણબત્તીની જ્યોત :** તમારી સામે એક સળગાવેલી મીણબત્તી મૂકો અને તેની જ્યોત પર એકાગ્ર થવા પ્રયત્ન કરો. જ્યારે તમને જોતાં કંટાળો આવે ત્યારે આંખો બંધ કરો અને જ્યોતને માનસિક રીતે જોવાનો પ્રયત્ન કરો. જ્યોત તમારાથી લગભગ અડધો મીટર દૂર તમારી દૃષ્ટિની રેખામાં હોવી જોઈએ. અડધી મિનિટથી શરૂ કરી સમય પાંચથી દસ મિનિટ સુધી તમારી અનુકૂળતા, સ્વભાવ અને ક્ષમતા મુજબ વધારો. તમે જ્યારે ઊંડા ધ્યાનમાં જશો ત્યારે તમને ઋષિઓ અને દેવો દેખાશે.

**૬. ચંદ્ર પર :** રાત્રે ચત્તા સૂઈ જાઓ અને ચંદ્ર પર મન એકાગ્ર કરો. મન જ્યારે આમતેમ દોડે કે તરત જ ફરી ફરીને તેને ચંદ્ર પર લાવો. જે લોકો લાગણીપ્રધાન હોય છે તેમને માટે આ પ્રયોગ લાભકારક છે. આ જ પ્રમાણે તમે ગમે તે તારા પર એકાગ્રતા સાધી શકો છો. તમારા મસ્તક ઉપરના લાખો તારામાંથી એક તારાને પસંદ કરો અને તેની

પર તમારું મન કેન્દ્રિત કરો. બીજા તારા તમારી દષ્ટિમર્યાદામાં પણ ન આવવા જોઈએ.

**૭. પાણીનો અવાજ :** ઝૂંનો અવાજ આપતાં ઘૂઘવતાં મોજાં હોય તેવા દરિયા કિનારે અથવા ખળખળ જળ વહેતાં હોય તેવા નદી કિનારે શાંતિપૂર્વક બેસો. તમને જ્યાં સુધી ગમે ત્યાં સુધી તે અવાજ પર મનને એકાગ્ર કરો. આ અનુભવ ખૂબ રોમાંચકારી અને પ્રેરક હોય છે.

**૮. આકાશ પર :** ખુલ્લામાં ચત્તા સૂઈ જાઓ અને ઉપરના અનંત ભૂરા આકાશ પર મન એકાગ્ર કરો. તમારું મન તરત જ વિશાળ બનશે. તમે ઉન્નત થતા લાગશો. ભૂરું આકાશ તમને બ્રહ્મના અનંત ગુણની યાદ આપશે.

**૯. અમૂર્ત સદ્ગુણો :** આરામદાયક બેઠક લો અને ઘણા અમૂર્ત સદ્ગુણો દયા, માયાળુપણું, ક્ષમાશીલતા, પ્રેમ વગેરેમાંથી એક પર એકાગ્ર બનો. તમે જેટલો સમય રહી શકો તેટલો સમય એકાગ્ર રહો. સદ્ગુણના ફાયદાઓ વિશે વિચારો. તમારા રોજિંદા જીવનમાં તમે તે સદ્ગુણને કેવી રીતે અપનાવશો તે વિચારો. તમારામાં તે સદ્ગુણ ખરેખર આવી ગયો છે તેવી લાગણી અનુભવો.

#### ત્રાટક

ત્રાટક એટલે સ્થિર નજરથી જોઈ રહેવું તે. ફક્ત એકાગ્રતા સાધવા માટે નહિ પણ આંખોને નીરોગી રાખવા માટે પણ આ એક અદ્ભુત પ્રયોગ છે. એક સફેદ પૂંઠા પર કાળા અક્ષરે ઝૂં લખો અને તેને તમારી આંખની સપાટીમાં દીવાલ પર લટકાવો, તેની સામે બેસો, ખુલ્લી આંખે જ્યાં સુધી આંખમાં આંસુ આવે ત્યાં સુધી ઝૂં પર એકાગ્ર બનો. હવે આંખો બંધ કરી માનસિક રીતે તે ઝૂંના ચિત્રને જુઓ. થોડાક વખત પછી, આંખો ખોલો અને ફરીથી આ જ પ્રયોગ કરો. ક્રમશઃ સમય વધારતા જાઓ. એવા પણ વિદ્યાર્થીઓ છે જે એક કલાક સુધી ત્રાટક કરી શકે છે.

ત્રાટક ભટકતા મનને સ્થિર બનાવે છે અને તેની અરાજકતાને દૂર કરે છે. એકાગ્રતાના વિકાસ માટે યોગના વિદ્યાર્થીઓને શિખવવામાં આવતી આ પ્રથમ તાલીમ છે.

આંખો ખેંચો નહિ. ત્રાટક શાંતિપૂર્વક સહેલાઈથી

કરો અને આસાનીથી થઈ શકે તેટલો સમય જ કરો. જેમની રક્તવાહિનીઓ નબળી હોય છે તેમની આંખો લાલ થાય પણ ખરી. તેનાથી ખાસ ગભરાવું નહિ. લાલાશ થોડા સમયમાં જતી રહેશે. ત્રાટક ઘણા આંખના રોગો મટાડે છે.

ઝૂંની સંજ્ઞાને બદલે શ્રીરામ, શ્રીકૃષ્ણ અથવા ભગવાન શિવ જેવા કોઈ દેવનું ચિત્ર પણ લઈ શકાય. ત્રાટકની સાથે સાથે ઈષ્ટ દેવના મંત્રનું રટણ પણ ઉપયોગી નીવડે છે.

#### એકાગ્રતામાં પ્રગતિ

જ્યારે તમે ઉપરના એકાગ્રતાના પ્રયોગો કરશો ત્યારે તમને તમારી ક્ષમતા, નબળાઈ અને મર્યાદાનો ખ્યાલ આવશે. તમને કોઈ વાર એમ લાગે છે કે તમે કદાપિ સફળતા મેળવી શકશો નહિ. પરંતુ આવા વિચારોને તમારી પર સવાર થવા દેશો નહિ. તમારામાં ખૂબ ધીરજ, પ્રબળ સંકલ્પ અને અથાક ખંત હોવાં જોઈએ. તમારા અભ્યાસમાં તમે ખૂબ નિયમિત હોવા જોઈએ. નહિતર, જેમ સાગરના પાણીમાં તરતી હોડીને પવન ખેંચી જાય છે, તેમ આળસ અને વિપરિત પરિભળો તમારા એકાગ્રતાના ધ્યેયમાંથી ચલિત કરી દેશે.

શરૂઆતમાં સ્થૂળ ભૌતિક પદાર્થો પર એકાગ્રતા સાધવાનું સલાહ ભરેલું છે. તે સહેલું છે. તેમાં તમે નાસીપાસ થશો નહિ. તે તમને તમારો અભ્યાસ ચાલુ રાખવા માટે પ્રોત્સાહન આપશે. પછીથી તમે સૂક્ષ્મ પદાર્થો અને અમૂર્ત વિચારો પર એકાગ્ર થવાના પ્રયત્ન કરી શકો.

તમે એકાગ્રતાના અભ્યાસમાં પ્રગતિ કરી રહ્યા છો કે કેમ તે જાણવાનાં ઘણાં ઉપયોગી ચિહ્નો છે. તેમાંથી એક મુખ્ય ચિહ્ન એ છે કે તમે તમારી આજુબાજુની વસ્તુઓ, જેમ કે તમારી બોલી, વિચારો અને પ્રવૃત્તિ વિશે વધુ ઉત્કટતાથી સભાન થતા જાઓ છો. તમારામાં ઊંડો વિચાર કરવાનું સામર્થ્ય પ્રગટશે. અસ્પષ્ટ વિચારો હવે તદ્દન સ્પષ્ટ થઈ જશે. તમારી વિવેક અને અનુમાન કરવાની શક્તિઓમાં ખૂબ વધારો થશે. તમને અંદરથી જવાબો અને ઉકેલ મળી રહેશે.

તમારે યાદ રાખવાનો બીજો મુદ્દો એ છે કે

શરૂઆતમાં એક જ વિચાર પર મનને એકાગ્ર કરવાનું ખૂબ મુશ્કેલ લાગશે. વિચારોની સંખ્યા ઘટાડવાનો ઉદ્દેશ રાખો. મનને એક વિષયમાં લગાડો પછી તે જ વિષય પર તમારા વિચારોને સીમિત કરો. ધારો કે તમે ગુલાબ વિશે વિચારતા હો તો ફક્ત ગુલાબ વિશેના જ વિચારો આવવા જોઈએ. ગુલાબની વિવિધ જાતો અને ગુલાબમાંથી બનતી વિવિધ વસ્તુઓ વગેરે પર વિચાર કરો. મનના ઉદ્દેશીન ભટકતા વિચારોને અટકાવો. બીજાં ફૂલ વિશે વિચાર ન કરો. દરરોજ શિસ્તબદ્ધ અભ્યાસ કરો. વિચારોને કાબૂમાં રાખવા માટે વ્યક્તિએ સતત ખૂબ સાવધાન રહેવું જોઈએ.

એકાગ્રતા સાધવી એ ખરેખર મુશ્કેલ કામ છે. પ્રગતિ ખૂબ ધીમી હોય છે અને અશાંત મનની જંગલી પ્રકૃતિને નાથવા માટે ખૂબ મહેનતની જરૂર પડે છે. શરૂઆતમાં તમને ખૂબ મહેનત પડશે, આ કાર્ય તરફ અણગમો આવશે પણ વખત જતાં તમને પ્રયંડ બળ અને આંતરિક શાંતિ મળતાં તમને આનંદ આવશે.

ધીરજ, ખંત, સાવધાની, પ્રબળ ધ્યેય અને લોખંડી સંકલ્પથી સજ્જ હશો તો તમારા હાથમાં રહેલા લીંબુને જેટલી સહેલાઈથી કચડી નાખો છો તેટલી જ સહેલાઈથી તમારા મનના વિચારોને કચડી નાખી શકશો. પણ ફક્ત કચડી નાખો તે પૂરતું નથી. વિચારો પાછા ફરીથી ઉદ્ભવે પણ ખરા માટે જેમ હાલતા દાંતને ઉખાડી ફેંકી દેવામાં આવે છે તેમ તેમનો મૂળમાંથી વિનાશ કરવો જોઈએ.

### એકાગ્રતાનાં સ્તર

તમને જાણતાં આશ્ચર્ય થશે કે મન પાંચ વિભિન્ન સ્વરૂપોમાં અસ્તિત્વ ધરાવે છે. પ્રથમ 'ક્ષિપ્ત' સ્થિતિ છે. આ સ્થિતિમાં મનનાં કિરણો વિવિધ વસ્તુઓ પણ વિખરાઈ જાય છે. તે અશાંત હોય છે અને એક પદાર્થ ઉપરથી બીજા પર કૂદતું હોય છે. મન સ્વભાવથી જ પટ્ટો બાંધ્યા વગરના અશાંત કૂતરા જેવું છે. તે ગમે ત્યાં ઘસડાય છે. શાંત રહેવાની ઈચ્છા ધરાવતું નથી. તેને થોડીક પળો માટે પણ એક જગ્યાએ સ્થિર કરવા માટે પ્રયત્ન કરવો પડે છે.

બીજી સ્થિતિ 'મૂઢ' છે. આ સ્થિતિમાં મન નીરસ અને ભૂલકણું હોય છે. ત્રીજી 'વિક્ષિપ્ત' સ્થિતિમાં મનનાં કિરણોને એક સાથે ભેગાં કરવામાં આવે છે. આ

સ્થિતિમાં મન કોઈ વાર સ્થિર હોય છે તો કોઈ વાર અસ્થિર હોય છે. આ સ્થિતિમાંથી આગળ વધતાં મન ચોથી સ્થિતિ 'એકાગ્ર'માં પ્રવેશ કરે છે. હવે મન સંપૂર્ણ એકાગ્ર હોય છે. આ સ્થિતિમાં મનમાં ફક્ત એક જ વિચાર પ્રવર્તે છે. એકાગ્રતાથી આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

'એકાગ્ર' કરતાં વધુ ઉચ્ચ સ્થિતિ 'નિરુદ્ધ' છે. મન આપણામાં સંપૂર્ણ કાબૂમાં આવે ત્યારે આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

આપણે આપણા મનને નિમ્ન સ્તર પરથી ઉચ્ચતર સ્તર પર ધીમે ધીમે ચઢાવવાનું છે. શરૂઆતમાં એક કલાકમાં મન ધારો કે એસી વખત ભટકવાનો પ્રયત્ન કરે છે. એકાગ્રતાના કેટલાક અભ્યાસ પછી તે સિત્તેર વખત ભટકશે. એક વર્ષમાં તે પચાસ વખત અને બે વર્ષના અભ્યાસમાં ત્રીસ વખત દોડી જશે. અભ્યાસ ચાલુ રાખતાં એક એવી સ્થિતિ આવશે જેમાં મન સહેજ પણ ભટકશે નહીં અને ફક્ત ઈશ્વરના વિચારમાં જ સ્થિર રહેશે. આ સ્થિતિમાંથી મનને અસ્થિર કરવાનો તમે ગમે તેટલો પ્રયત્ન કરશો છતાં તે આ સ્થિતિમાંથી ખસશે નહિ !

પશ્ચિમના કેટલાક માનસશાસ્ત્રીઓ માને છે કે મનને એક સ્થળે પૂર્ણપણે સ્થિર કરવું શક્ય નથી. તેઓ માને છે કે જો આમ કરવામાં આવે તો મનનો નાશ થાય અને કંઈ પણ પ્રાપ્ત થાય નહિ. હિંદુ ધર્મગ્રંથો અને ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર પામેલા સંતોના અનુભવ પ્રમાણે આ સાચું નથી. યોગી પોતાના એકાગ્ર મન વડે અદ્ભુત કાર્યો કરી શકે છે. એકાગ્ર મનરૂપી પ્રબળ સર્ચલાઈટની મદદથી તે આત્માનો ગુપ્ત ખજાનો ખુલ્લો કરે છે. 'એકાગ્ર' સ્થિતિએ પહોંચ્યા પછી મન પર પૂર્ણ કાબૂ મેળવતાં 'નિરુદ્ધ' સ્થિતિ મળે છે. આ સ્થિતિમાં બધા જ વિચારો પૂર્ણપણે શાંત થાય છે. મન સંપૂર્ણ કોરું-ઉદાસ થઈ જાય છે. પછી યોગી આ કોરા મનનો પણ પોતાની જાતને પરમાત્મા સાથે એકરૂપ કરી નાશ કરે છે. હવે મન પરબ્રહ્મમાંથી પ્રકાશ મેળવે છે. પશ્ચિમના માનસશાસ્ત્રીઓને માટે આ સમજણ તેના ગજા બહારની છે. એટલે તેઓ અંધારામાં અટવાયા કરે છે. તેમને મનની પ્રક્રિયાઓનો સાક્ષીરૂપ આત્માનો કોઈ ખ્યાલ જ નથી. □ 'યોગના પાઠ'માંથી સાભાર

## ગુરુની ઉપસ્થિતિ વિષે સભાન રહો

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

પૂજ્ય અને પ્યારા પવિત્ર ગુરુ મહારાજ સ્વામી શિવાનંદજીને હેતભર્યા પ્રણામ ! આ ક્ષણે આપની આધ્યાત્મિક ઉપસ્થિતિમાં અમે બધા છીએ અને આધ્યાત્મિક સાધનાની પસંદગીના ક્ષેત્ર દ્વારા અમારી આધ્યાત્મિક ઉત્ક્રાંતિની વિવિધ પ્રકારની શક્યતાઓ રૂપે આપની આધ્યાત્મિક ઉપસ્થિતિ અમને દોરવણી આપી રહી છે, આપણને વિંટળાઈ વળી છે.

પછી તે આધ્યાત્મિક સાધના નિઃસ્વાર્થ સેવારૂપે હો કે ભક્તિ અને પ્રાર્થના હો, એકાગ્રતા અને ધ્યાન હો કે જપ અને કીર્તનરૂપે આંતરિક અનુશાસન હો કે પછી વિચાર, વિવેક, વિશ્લેષણ અને ગુરુદેવની તીવ્ર સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ વડે કરેલ સંશોધન હો - ગમે તે સ્વરૂપે હોય છતાં તે આપણને સમગ્ર રીતે આપણાં સર્વોચ્ચ સદ્ગુણસીબ, આપણા મહત્તમ શુભ, આપણા દુન્યવી જીવનની પરમ અને સફળ સાર્થકતા તરફ લઈ જાય છે.

તે ઉપસ્થિતિ આપણને અંદરથી ભલાઈના જીવન તરફ ખેંચે છે. સત્યતા આચાર, ચારિત્ર્યની પવિત્રતા, કરુણા તથા દયાળુતાના જીવન પ્રત્યે દોરે છે, પ્રવૃત્ત કરે છે, પ્રેરે છે. તેઓના પોતાનાં ભવ્ય પ્રેરક ઉદાહરણ તેમ જ ગતિશીલ સાવધાન કરનાર ઉપદેશ આપણને સંતત્વ કેળવવા, સારા પ્રજાજન બનવા તથા વિચાર, વાણી અને વર્તનમાં પવિત્ર રહેવા પ્રેરે છે.

આ દૃષ્ટિએ સ્વામી શિવાનંદની ઉપસ્થિતિ આ પવિત્ર સમાધિસ્થાન પૂરતી જ મર્યાદિત નથી. આજની સવારના આધ્યાત્મિક સંગાથ બાદ તમે તમારા પોતપોતાના રૂમમાં જશો ત્યારે તેમની સંગત તમારી જોડે હશે. તમારા રૂમમાં પ્રવેશતાં જ તેમનું સાંનિધ્ય મળશે. જે વિચારો પર તમે ચિંતન કરતા હશો તેમાં પણ તેમની ઉપસ્થિતિ જાણી શકશો. તેમની ઉપસ્થિતિ સવારના પાંચથી

છની સાઠ મિનિટ પૂરતી સીમિત નથી. આ સારાયે આશ્રમના અણુએ અણુમાં તેમની હાજરી વ્યાપી રહી છે અને બધો સમય-સવારથી રાત સુધી અને આખી રાતભર પણ તે હાજર-વ્યાપ્ત રહે છે.

જો આ ઉપસ્થિતિ બાબત તમે સચેત અને સભાન હશો તો તે ઉપસ્થિતિ સોગણી વધુ અસરકર્તા થશે, તમે તેનો પ્રભાવ સોગણો વધુ અનુભવશો. તમે વિસ્મૃતિની સ્થિતિમાં હો કે બેધ્યાન અવસ્થામાં હો અથવા તમારા વિચારો કોઈ અન્ય સ્થળે વિચરતા હોય તો પણ તેની હાજરી એક તલભાર પણ ઘટતી નથી; છતાં તેટલા પ્રમાણમાં તમે તેની હાજરીનો લાભ ગુમાવી દો છો. તમે તેનો ઊર્ધ્વકર, પ્રેરક આધ્યાત્મિક આધાર તથા તેની ઉન્નતિકારક અસરથી વંચિત રહી જાઓ ખરા. ઓરડાનાં બારી-બારણાં સજજડ બંધ કરી દો તો હવા આવતી બંધ જ થઈ જાય. પૂરતાં તાજાં હવા-પ્રકાશ ઉપલબ્ધ નથી તેવું નથી; પૂરતાં છે પણ જો ગાંડા જેમ શું કરીએ છીએ તે સમજ્યા વગર હવા-ઉજાશનો પ્રવેશ જ બંધ કરી દઈએ તો તાજી હવાને આપણે ખોઈ બેસીએ.

એટલે સમજી-બૂઝીને કરો કે અજાણતાં કરો, પરિણામ તો એકસરખું જ આવશે. જે બહુ અગત્યનું, ઘણું કીમતી, ઘણું ઈચ્છનીય અને ઘણું આવશ્યક છે. તેનાથી આપણે અલગ પડી જઈએ છીએ એટલે શિષ્યત્વના એક પરિબળ તરીકે આપણે જે સંપત્તિ ધરાવીએ છીએ તેની ચેતનશીલ સાવધાનતાને કેળવવી અને આખા જીવનમાં ક્ષણે ક્ષણે તેનો ઉપયોગ કરવાની આવશ્યકતા છે. જો તમે તમારી પ્રેરણાના ઉદ્ગમની પ્રત્યક્ષ ઉપસ્થિતિની સભાનતાને સંજ્ઞાતપણે, પરિશ્રમપૂર્વક, સચિંતપણે, ધૈર્ય ધરીને, ગંભીરતાથી, દિલથી, નહિ વિકસાવો તો પરિણામ શૂન્ય જ હશે.

બીજ વાવવું મહત્વનું છે પણ ખેડૂત તેટલું જ કરે તે પૂરતું નથી. તે પાક લણે ત્યાં સુધી ખૂબ મહેનત કરી, અસીમિત પરિશ્રમ કરી દિન-પ્રતિદિન તેને સાચવવા માટે તેણે જરૂરી પ્રયત્નો કરતા રહેવું પડે. તેણે જે વાવ્યું હોય તેનું રક્ષણ કરવા અખંડ સતર્કતા રાખવી જોઈએ. એક સાચા બૌદ્ધનાં આવશ્યક લક્ષણોમાંનું એક એ છે કે તેને એવી સચેત સભાનતા હોવી જોઈએ કે તે મહાન સિદ્ધપુરુષ ૨૫૦૦ વર્ષ પૂર્વે થઈ ગયા ન હતા પણ તે આજે પણ તેમના સામર્થ્ય, સિદ્ધાંત અને ઉપસ્થિતિ રૂપે હાજર જ છે. તે વર્તમાનનું પરિભળ છે. ભૂતકાળનું વ્યક્તિત્વ નથી. આ સભાનતાને ગુમાવી એટલે બૌદ્ધનું બૌદ્ધપણું ગયું.

સાચા, ભક્તહૃદયના ખ્રિસ્તીનું ખ્રિસ્તીપણું ઉપર મુજબ અહીં અને અત્યારે જ મહાન ગુરુની ઉપસ્થિતિની જીવંત સભાનતા છે : ‘હું રાત્રે આરામ કરતો હોઉં ત્યારે ‘તેઓ’ મારી બાજુમાં, મારું ધ્યાન રાખતા બેઠા હોય છે. હું જ્યારે સવારે જાગું છું ત્યારે ‘તેઓ’ મારી બાજુમાં જ હોય છે. હું જ્યારે મારા રોજિંદા કાર્યમાં ગૂંથાયેલો હોઉં છું ત્યારે પણ તે મારી જોડે જ હોય છે.’ આ પ્રકારની સભાનતા હોય તો વ્યક્તિને ‘મહાન ગુરુ’ના ખરા અનુયાયી બનાવે છે.

પછી તો તેમની જાગૃક ઉપસ્થિતિમાં એક આદર્શ ગુરુના અનુયાયીઓ તરીકે આપણે બધો જ સમય આપણા દૈનિક જીવનના દરેક પગલે, આપણે કાર્ય શરૂ કરીએ તે પહેલાં તેમની હાજરી અનુભવીશું. ‘તે’ મારે માટે શું ધારશે ? આ પળે, ‘તેઓ’ જો મારી બાજુમાં હોય તો મારું વર્તન કેવું ઈચ્છતા હશે ? મારું શિષ્યત્વ તેમના ઉપદેશો પ્રત્યે મારી નિષ્ઠા અને હું જેને મારી સમક્ષ આદર્શ તરીકે રાખું છું એવી તેમની પૂર્ણતાને ધ્યાનમાં રાખીને હું કેવી રીતે વર્તું તો તેમને ગમશે ? કારણ કે ગુરુ દ્વારા પોતાની સમક્ષ મૂકેલા આદર્શને શિષ્ય પોતાના માનવીય વ્યક્તિત્વ દ્વારા અનુસરે છે; માટે શિષ્યત્વનો નિષ્કર્ષ કે કોઈ મહાન ગુરુના

ખરા અનુયાયી હોવાનો નિષ્કર્ષ તે ગુરુની ઉપસ્થિતિની સભાનતા રહેવી તે છે. આ સભાનતા આદર્શની તેમ જ આદેશની, માર્ગ પર પથરાતા પ્રકાશની અને તેટલી જ માર્ગની હોવી જરૂરી છે. કારણ ગુરુનો ઉપદેશ, તેમની આધ્યાત્મિક અનુજ્ઞાઓ તથા તેમના જ્ઞાનોપદેશો શિષ્યના પથ પર પ્રકાશ પાથરે છે અને ગુરુના જીવનમાં જે કંઈ ઉચ્ચ અને ઉત્કૃષ્ટ, જે કંઈ ઉમદા અને આધ્યાત્મિક છે તે પથદર્શક બની રહે છે : ‘મારા ગુરુ જીવ્યા તેવું જ મારું જીવન હોવું જોઈએ. તેઓએ ચાલી અને બોલીને જે શીખવ્યું તેમ હું ચાલીશ અને બોલીશ.

મહાન ગુરુઓ કદી ભૂતકાળની હસ્તીઓ ગણી ન શકાય. તેઓ વર્તમાન તેમ જ ભવિષ્યના પણ ગણાય. તેઓ હંમેશ હાજર જ હોય છે. ગુરુ કદી ગેરહાજર નથી હોતા. તે કદી દૂર નથી થતા. સ્થળ તેમ જ કાળમાં તે હંમેશ તત્ક્ષણ, તત્કાળ હાજર હોય છે. સ્થળ-કાળની સાથે સંબંધ ન ધરાવતી ચેતનામાં તો તે સૌથી વધુ નિકટ હોય છે. તેઓ હંમેશ ત્યાં હોય જ છે. તમે હંમેશાં ‘તેમાં’ છો અને ‘તે’ તમારામાં છે. તે સ્થળ-કાળના બંધનથી મુક્ત હોય છે.

એટલે જ ગુરુની કાયમી અને અસ્ખલિત ઉપસ્થિતિની ચેતના કેળવો : ‘તે મારા સમસ્ત જીવનમાં ઓતપ્રોત છે તથા મારા અસ્તિત્વમાં અને મારા જીવનના બધા વહેવારોમાં તે પ્રભાવ પાડે છે. તે હરહંમેશ પ્રભાવી છે. તે સવાર, બપોર, સાંજ અને રાત્રે મારી સાથે જ હોય છે. તેમના સમાધિસ્થાને હું જાઉં ત્યારે જ ફક્ત નહિ પણ હું જ્યાં પણ જાઉં ત્યાં તે હંમેશાં સાથે હોય જ છે. તેની હાજરીનું હું પોતે જીવંત મંદિર છું. મારામાં તેમ જ મારા મારફત તે જીવે છે, પ્રકાશે છે, બહારથી મને તે સાચી દિશામાં ખેંચે છે અને અંદરથી મને સાચી દિશામાં દોરે છે.

ખરેખર સાચા શિષ્યત્વની આ ચાવી છે અને સફળ આધ્યાત્મિક જીવનનો આ રાહ છે.



સર્વોચ્ચ અને અધિકતમ ફાયદો આપણા આધ્યાત્મિક ગુરુ પાસેથી મેળવવો હોય તો આ જ રસ્તો છે. એક દિલોજાન જિજ્ઞાસુ અને ગુરુના સૂક્ષ્મ અને અદ્વિતીય સંબંધનું આંતરિક આધ્યાત્મિક સત્ય આ છે. એક મહાન, શાશ્વત, અસીમ અને પરિપૂર્ણ વિશ્વવ્યાપી આત્મા આપણું ઉદ્ભવસ્થાન છે, લક્ષ્ય પણ તે જ છે અને નિયતિ પણ તે જ છે. તેના વ્યક્તિગત સંપર્કમાં શિષ્યને લાવવા ગુરુ અવતરે છે.

દિવ્ય પૂર્ણતામાં પરિણમે તેવા વ્યક્તિના આધ્યાત્મિક વિકાસના આંતરિક ક્ષેત્રનું આ આધ્યાત્મિક સત્ય છે. આ ઈન્દ્રિયગ્રાહ્ય અસ્તિત્વમાં ભમતો જીવાત્મા અને શાશ્વત રહેઠાણવાળા વૈશ્વિક આત્મા- આ બેની વચ્ચેના અંતરને પાર કરવા માટે ‘ગુરુપરિભળ’ જ નિર્ણાયક તત્ત્વ છે. આ જ જીવાત્માનું સાચું શાશ્વત સ્થાન છે, ખરું કુદરતી રહેવાનું સ્થાન છે, ખરું ઘર છે.

આમ, વૈશ્વિક આત્માના પ્રેમ અને કરુણાની દૃશ્યમાન અભિવ્યક્તિ ગુરુ છે. વૈશ્વિક આત્માની કૃપા અને આશિષોનું પ્રગટીકરણ એ શિષ્યત્વની ખરી ભાવના છે. આ બંને સાથે હોય ત્યારે આધ્યાત્મિક કાયાપલટ અને આધ્યાત્મિક પુનર્જન્મનો ચમત્કાર બને છે.

તમારા જીવનને આવરી લેવા ઈશ્વરની પ્રેમાળ અનુકંપા તમારી પર ઊતરી છે તેનું તમને જ્ઞાન થાઓ. તમારા શિષ્યત્વના સાચા ભાવરૂપે જ તમારામાં ઈશ્વરની કૃપા અને આશીર્વાદ ગુંજન કરતાં ધબકી રહ્યાં છે તેને તમે ઓળખો. આ બંનેનો સાક્ષાત્કાર કરી ખરેખર ધન્ય બનો !

કહ્યું છે કે ઈશ્વરકૃપા સિવાય, સત્સંગનો લાભ અને સિદ્ધ પુરુષની સક્રિય મંગલકામના અને આશીર્વાદ આ પૃથ્વીના પટ પર શક્ય નથી. આપણને આદર્શ અડોશપડોશ મળેલ છે અને આપણી આધ્યાત્મિક ઉત્ક્રાંતિ માટે જે સઘર્ષ જરૂરી અને લાભદાયક છે તે મળ્યું છે. આપણને મળેલા અપવાદરૂપ અને દુર્લભ સંજોગો જ સાબિત કરે છે

કે આપણે ઈશકૃપા મેળવવા માટે ખૂબ જ સદ્ભાગી છીએ, ઈશ્વરનો અનુગ્રહ આપણા દરેકના જીવનમાં અઢળક પ્રમાણમાં હાજર છે. આ સત્ય સ્વીકારવાથી આપણે ઉન્નત થયાનો અનુભવ કરીશું, નિરાશાને કોઈ સ્થાન નહિ રહે.

આ કળિયુગમાં, આપણા આ જગતમાં, આજે માનવસમાજમાં જે પરિસ્થિતિ વ્યાપ્ત છે તેમાં, આપણને ખ્યાલ આવશે કે જ્યાં અન્ય જિજ્ઞાસુઓના સત્સંગની અનોખી ધન્યતા પ્રાપ્ત છે તેવા આધ્યાત્મિક વાતાવરણમાં હોવું તે આપણા માટે કેવું સદ્ભાગ્ય છે ! ઈશ્વરકૃપા, સંતોના આશીર્વાદ અને આપણાં ભૂતકાળનાં પુણ્યોનાં અહેસાન માનીએ કે આ બધું અને તેથીયે વધુ આપણને મળ્યું છે.

આવા સંજોગો મળ્યા છે ત્યારે અને આવી સુવિધાઓ સાંપડી છે ત્યારે જો આપણા બધા સમયનો, શક્તિનો ઉપયોગ કરીએ અને પરમધ્યેય તરફ આપણું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીએ તો દરેક દિવસને આપણા ભગવત્-સાક્ષાત્કાર તરફ આગળ ધપવાની અને આગળ વધવાની પ્રક્રિયારૂપ બનાવી શકીએ.

માટે આધ્યાત્મિક, દિવ્ય જીવન ગાળો, ખાસ કરીને મુમુક્ષુ અને સાધક બનો. બીજી કોઈ ઓળખાણ ન રાખો, તમારી વ્યક્તિનિષ્ઠ ચેતનામાં અનુભવો : ‘મહાન સત્તાનો હું શોધક છું. આ મારે માટેનું સત્ય છે, તે જ મારી ખરી ઓળખાણ છે. હું જિજ્ઞાસુ છું અને દિવ્યાનુભૂતિ મારું ધ્યેય છે, દિવ્ય જીવન મારો રાહ છે.’

આ રીતે ઈશ્વરની મદદથી, ગુરુદેવના શબ્દોમાં નિરપેક્ષ શ્રદ્ધાથી અને સૌથી વધુ તો તમારા પોતાની જાત પર શ્રદ્ધા સાથે યોગ્ય પ્રયત્ન અને યોગ્ય પુરુષાર્થથી, ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવાની તમારી શક્તિમાં અખૂટ શ્રદ્ધા રાખો. તમે ઈશ્વર પાસેથી જે મૂલ્યવાન ભેટ મેળવી છે તેનો એકરાર કરવાનો આ જ ખરેખર રસ્તો છે.

□ ‘મુક્તિપથ’માંથી સાભાર

## યોગ અને આરોગ્ય

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

### અસ્થમા-૧ (Asthma-1)

એક વાર ટેક્સાસના ગેઈન્સવીલ ખાતે એક ડોક્ટર મિત્રને ત્યાં રાત રહેવાનું થયું. સાંજે સત્સંગ હતો. ડોક્ટર જૈન હતા; તેથી ચોવિહાર થયો. ભોજન સાંજે ૫-૩૦ વાગ્યે જ થયેલું. બંગલો દૂર સુધી વિસ્તરેલા ખૂબ સુંદર તળાવને કિનારે હતો. રાત્રે સત્સંગમાં જતાં પૂર્વે મેં રૂમના સેન્ટ્રલ એરકંડિશનને બંધ કરી; બારીબારણાં ખોલી નાખ્યાં હતાં; સત્સંગ પછી જ્યારે તેઓ ડોક્ટર દંપતી મને મારા રૂમમાં મૂકવા આવ્યાં તો જાણે હેબતાઈ જ ગયાં. મેં પૂછ્યું : 'કેમ શું થયું ?' મને કહે, 'અરે ! આપની રૂમનાં આ બારીબારણાં કોણે ખોલી નાખ્યાં ?' મેં કહ્યું, 'મેં.' 'પણ સ્વામીજી ! અહીં અમેરિકામાં આવી રીતે બધું ખુલ્લું મૂકીને ન સુવાય !'

સુંદર તળાવ, તેના કિનારે ઊંચી ટેકરી; તેના ઉપર બંગલો; તેમાં પણ ઉપલા માળે; હવે તમને ભય શેનો છે ? ચોર આવશે તેનો ? ના... તેમને ત્યાં ચોર ભાગ્યે જ આવે; પણ ચોરીછૂપીથી કોઈનીયે જાણ વગર જે બહારની હવા અંદર આવશે તેનું શું ?

અમેરિકા જ્યારે પણ જવાનું થયું ટેક્સાસ, ફ્લોરિડા, નોર્થ કેરોલીના-શાર્લોટ; મેરીલેન્ડ, બાલ્ટીમોર, વરજીનીયા, વોશિંગ્ટન, ડેનવર, અટલાન્ટા, લોસ એન્જલ્સ, કેલિફોર્નિયા, ટોલીડો; ડેટ્રોઈટ-મીશીગન અને શિકાગો તો હોય જ. પરંતુ મોટા ભાગના લોકોને સમસ્યા એક્સરખી જ છે; અને તે એ કે એલર્જીથી બ્રીધીંગ પ્રોબ્લેમ્સ થવાની ફરિયાદ નાનાંમોટાં સૌની છે.

ડેટ્રોઈટની એક સુપ્રસિદ્ધ મોટરકાર નિર્માણ કરતી કંપનીના એક વરિષ્ઠ એન્જિનિયર. પતિ અને પત્ની બંને એક જ વિભાગમાં કામ કરતાં હતાં. સુખી દાંપત્યજીવન. બે દીકરીઓ તેમનાં સંતાન. પરંતુ મોટી દીકરીને 'ચિકપીસ'ની એલર્જી એટલે કે કાબૂલી યજ્ઞાની. જો અડોશપડોશમાં પણ ક્યાંય આ ચિકપીસ રંધાતા હોય

તો દીકરી હાંફળીફાંફળી થઈ જાય. કાળજી તો બહુ જ રાખે દીકરીને સાચવવાની, પણ એક દિવસ ન થવાનું થઈ જ ગયું.

તેમની જ કંપનીના બીજા એક એન્જિનિયરની દીકરીનો જન્મદિવસ હતો. રજાનો દિવસ હતો. મોટી પાર્ટી અને મિજલસ - સાંજે. બાળકો બધાં આખો દિવસ ભેગાં થાય અને મજા કરે; તેનો કાર્યક્રમ યોજાયો - બેઝરૂમ-ભંડકિયામાં. બધાં બાળકો રમતાં હતાં; અને દુર્ભાગ્યે રસોડામાં કૂકર ફાટ્યું. પતિ-પત્ની બંને હાફળાંફાંફળાં બધું સાફ કરવામાં રહ્યાં. પરંતુ પેલી બાળકીને સફોકેશન થવા માંડ્યું. તેનો શ્વાસ રૂંધાવા લાગ્યો. તે રમતાં બાળકોને મૂકીને બીજા રૂમમાં ચાલી ગઈ, અને ત્યાં પહોંચતાંની સાથે બેભાન થઈ ગઈ. અહીં રસોડામાં બધું સાફ કરીને બાળકો શું કરે છે તે જોવા દંપતી આવ્યાં; ત્યાં પેલી બાળકીને ન જોઈ. આકસ્મિક જ તેમને તે બેબીને ચિકપીસની એલર્જી છે તે યાદ આવ્યું. દોડ્યાં. દીકરી બેભાન અવસ્થામાં હતી; તેને શોધી કાઢી. ઈમરજન્સી એલાર્મ વગાડ્યું. પોલીસ આવી. એમ્બ્યુલન્સ આવી; પણ હોસ્પિટલ પહોંચતાં સુધી તો બહુ જ મોડું થઈ ગયું હતું. જન્મોત્સવ મરણની કાલિમામાં ઘેરાઈ ગયો. હવે તે બાળકીના માતાપિતાને શું કહેવું ? મોં કેમ દેખાડવું.

આ કથા નથી. વાતનું લંબાણ કરવાનો કોઈ હેતુ નથી. પરંતુ સમસ્યા અહીં પૂરી થતી નથી. બાળકીના પિતા સુનીલ ઉદાસ ખિન્ન રહેવા લાગ્યા. માતા સુજાતા સદૈવ ખોવાયેલી રહેવા લાગી. અમેરિકામાં તો લોકો નાનીનાની બાબતોમાં કોર્ટમાં શૂટ કરવાને ટેવાયેલાં છે. તેમ ન કર્યું. પરંતુ બાળકી સાથે એક ઘનિષ્ઠ મિત્રની મિત્રતા પણ ખોવાઈ.

આ જ અરસામાં તેમની જ ઓફિસની એક અમેરિકન બહેને તલાક લીધેલા - છૂટાછેડા થયેલા. ઉંમર ખાસી મોટી. પણ તે બહેન આ સુનીલને સાંત્વન

આપવા લાગી. તેના ગળામાં હાથ નાખીને તેને માતૃવત્ વાત્સલ્ય આપી, વહાલ કરે; સાંત્વન આપે. પણ અંતે આ સ્ત્રીનો સ્પર્શ તેના પુરુષસ્વભાવને સ્પર્શી ગયો. સુનીલ મોડી રાત સુધી પેલી અમેરિકન બહેન ડેઝીને ત્યાં રહેવા લાગ્યો. અને અંતે તેણે સુજાતા અને નાની બાળકી સાથે છેડો ફાડવાનું નક્કી કર્યું. આ માનસિક તનાવમાં સુજાતા અને સુનીલ બંનેને અસ્થમાએ ઘેરો ઘાલ્યો.

આ જ દિવસોમાં મારે ડેટ્રોઈટ જવાનું થયું. અને અજાણ્યે જ અસ્થમાથી પીડાતા રોગીઓની મુલાકાતમાં બંને - સુનીલ અને સુજાતા ભેગાં થયાં. તે પછીની વાત જુદી જ છે, જે અત્રે આવશ્યક નથી; પરંતુ સંક્ષેપમાં જાણવાનું એટલું કે અસ્થમા કોઈ પણ પ્રકારે થઈ શકતો હોય છે.

આવો જ એક રોગ છે ઈયોસીનોફીલિયા. રક્તમાં ઈયોસીનોફીલ્સનું પ્રમાણ ૦% થી ૪% સુધી સાધારણ રીતે સૌને હોય જ છે. પરંતુ જ્યારે ધૂળ, ધુમાડો, ધુમ્મસ, ડામર, અગરબત્તી, સેન્ટ, વાઈટવોશ-પેઈન્ટીંગ, ભેજ અથવા તો ઋતુ પરિવર્તન થાય ત્યારે, કે લીમડાનાં ફૂલ, આસોપાલવ, નીલગિરિ, ગુલમહોરનાં ફૂલ ખરે. ખેતરોમાં ઘઉં-ડાંગરની કાપણી-લલણી થાય પછી તેમાંથી દાણો છૂટો પડે અને ફોતરી ઊડે. આ બધાંથી પણ ઈયોસીનોફીલ્સનું પ્રમાણ લોહીમાં વધવાથી ગધા-ખાંસી, કુત્તા-ખાંસી, મોટી ઉધરસ, ઉઠાંટિયું વગેરે થાય.

આમ આ એલર્જી, ઈયોસીનોફીલિયા, અસ્થમા તે બધા જ ફેફસાં કે શ્વાસ સંબંધિત રોગો છે. શ્વાસ સંબંધી આ રોગો થવાનું બીજું કારણ તમાકુનું સેવન, પછી તમાકુ સૂંઘવા, ખાવા કે પીવામાં વપરાતી હોય, અથવા તો દેશી કે અંગ્રેજી દારૂનું સેવન હોય, ફેફસાં ખરાબ થવાનાં જ.

અનેક કારણોમાં માનસિક તનાવને કારણે પણ અસ્થમાના હુમલા આવ્યાના દાખલાઓ બનતા હોય છે. આવા અસ્થમાના હુમલાને તાત્કાલિક તો લોકો અસ્થાલીન અથવા તો ઈન્હેલરથી ફૂંક મારીને રાહત આપતા હોય છે. પરંતુ માનસિક તંગદિલીવાળા અસ્થમાને આનાથી વધુ લાંબો સમય

રાહત મળતી નથી.

શરીરને હવા-પ્રાણવાયુ-ઓક્સિજન-પૂરતા પ્રમાણમાં મળી રહે, તે પ્રમાણે જ કુદરતે આ ફેફસાંની રચના કરી છે. સાધારણ રીતે વૃક્ષનાં મૂળ નીચે હોય અને ડાળીઓ ઉપર. અહીં ફેફસાંના સંદર્ભમાં 'ઉર્ધ્વમૂલં અધઃ શાખમ્' જેવું છે. નાકનાં બે છિદ્રો નાકના ઉપરના છેડે ભેગાં થઈને એક થઈ જાય છે, ત્યાંથી આરંભાતી ટ્રેકિયલ ટ્યૂબ નીચે આવીને બે ભાગમાં વિભાજિત થઈ જાય છે. પછી આ પુનર્વિભાજન અનેક નાનીનાની નલિકાઓમાં થતું હોય છે. તેને અર્થાત્ આ વાયુની શ્વાસનળીઓને બ્રોન્કિયલ ટ્યૂબ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. આ બ્રોન્કિયલ ટ્યૂબના પેટા વિભાજનને એલ્વીઓલાઈ કહેવામાં આવે છે. આ એલ્વીઓલાઈ ખૂબ જ નાની નાની રક્તનલિકાઓ દ્વારા આચ્છાદિત કે ઘેરાયેલી હોય છે. તેને કેપીલેરીસ (capilleries)ના નામે પણ ઓળખવામાં આવે છે - આપણે જે વાયુને શ્વાસ દ્વારા અંદર લઈએ છીએ. તે હવામાંથી પ્રાણવાયુ એટલે કે ઓક્સિજનનું શોષણ કરી લેવાનું કામ આ નલિકાઓ કરે છે. અને આવી જ બીજી રક્તવાહિનીઓ કાર્બન ડાયોક્સાઈડને ખેંચી લઈને ટ્રેકિયાના માધ્યમથી બહાર ફેંકવાનું કાર્ય કરે છે.

આપણે જ્યારે કસરત કરીએ, ભાગદોડ કરીએ, ચાલીએ, હરીએ, ફરીએ, દોડીએ, તરીએ, નૃત્ય કરીએ - આ બધી જ પ્રક્રિયાઓ દ્વારા બ્રોન્કિયલ ટ્યૂબનો ડાયામીટર પહોળો થાય છે કે ઘટે છે. આ બ્રોન્કિયલ ટ્યૂબના મસલ્સ ઈન્વોલન્ટરી નર્વસ સિસ્ટમ દ્વારા નિયંત્રિત થાય છે. હવે જ્યારે આપણે કોઈ પણ પ્રકારનો શારીરિક શ્રમ કરીએ ત્યારે ખૂબ જ મોટા પ્રમાણમાં પ્રાણવાયુની આવશ્યકતા હોય છે. બ્રેઈનના સંદેશાઓ વડે બ્રોન્કિયલ ટ્યૂબ્સનું પહોળું થવું ડાયલેટેશન (dilatation) થાય છે. પરંતુ તેનાથી વિપરીત પરિસ્થિતિમાં જ્યારે માણસ પ્રવૃત્તિ વગરનો હોય-પ્રાણવાયુની આવશ્યકતા પ્રમાણમાં ઓછી હોય ત્યારે બ્રેઈન દ્વારા મોકલવામાં આવતા સંદેશા પ્રમાણે બ્રોન્કિયલ ટ્યૂબ્સનું સંકોચન થાય છે, જેથી હવા પણ ઓછી માત્રામાં પ્રવેશે છે.

જ્યારે અસ્થમાનો હુમલો આવે ત્યારે રક્ત-

લોહી-ને ખૂબ જ ઓછા પ્રમાણમાં પ્રાણવાયુ-ઓક્સિજન-મળે છે, કારણ કે તે સમયે બ્રોન્કિયલ ટ્યૂબનું સંકોચન થયેલું હોય છે. આ સંકોચન કાયમી નથી, અને ફેફસાં પણ અસ્થમાના એટેક પછી પાછાં નોર્મલ કે સ્વસ્થ થઈ જ જતાં હોય છે. એટલા માટે જ અસ્થમા સંપૂર્ણપણે નિયંત્રિત કરી જ શકાય છે. અસ્થમાના હુમલા દરમિયાન પેરાસિમ્પેથેટિક નર્વસ સિસ્ટમ (જ્ઞાનતંત્ર) વધુ પડતું સંકોચન કરી જતું હોય છે, અને તેથી ક્રમશઃ બ્રોન્કિયલ ટ્યૂબ-શ્વાસનળીઓ વધુ ને વધુ સાંકડી થતી જાય છે, જે લાંબે ગાળે કાયમી દમ કે અસ્થમાનું કારણ બનતાં હોય છે.

યોગાસનો અને પ્રાણાયામના નિયમિત અભ્યાસથી શ્વાસનળીનું સંકોચન ક્રમશઃ ઘણું જ ઓછું થઈ જાય છે અને ધીરે રહીને બ્રોન્કિયલ ટ્યૂબની કાર્યક્ષમતા ઘણા જ મોટા પાયે વધી જાય છે. આમ થવાથી અસ્થમાના હુમલાઓ ઉપર ખૂબ જ મોટું નિયંત્રણ લાવી શકાય અને ત્યાર બાદ ક્રમશઃ અસ્થમાને મૂળથી દૂર પણ કરી શકાય.

**યોગાસનો અને પ્રાણાયામ :** સૂર્યનમસ્કાર, મત્સ્યાસન, ભુજંગાસન, ધનુરાસન, ઉષ્ટ્રાસન, શવાસન, ઉજ્જયી, કપાલભ્રાતિ, ભસ્ત્રિકા, ઝંકાર, જલનેતી, સુત્રનેતી, કુંજલ ક્રિયા.

**સૂર્યનમસ્કારના અસ્થમા માટેના લાભ :** સૂર્યનમસ્કાર ફેફસાંનો વિકાસ કરે છે. આમ થવાથી ફેફસાં વધુ પહોળાં થવાથી શ્વાસનળીઓ પણ વધુ વિકસિત થઈને વિપુલ માત્રામાં પ્રાણવાયુ અંદર લે છે, જેથી નાનામાં નાની બ્રોન્કિયલ ટ્યૂબ અને રક્તવાહક કોશિકાઓ શ્વાસનનું કાર્ય ખૂબ જ સારી રીતે કરી શકે છે.

**સૂર્યનમસ્કાર કરવાની રીત :** (૧) બંને પગ જોડાયેલા રહે તેમ ઊભા રહો. અને બંને હાથને છાતી પાસે નમસ્કાર મુદ્રામાં જોડાયેલા રાખો. શ્વાસ સાધારણ. (અમસ્કારાસન)



(૨) હવે ઊંડો શ્વાસ લો. બંને હાથને જોડાયેલા નમસ્કાર મુદ્રામાં જ માથાની બંને બાજુ રહે તેમ ઉપર લઈ જાઓ. જ્યારે બંને હાથ માથાની બંને

બાજુએ કાન પાસે આવે ત્યારે બંને હાથ અને માથાને પાછળની તરફ ઝુકાવો. હાથને કોણીમાંથી વાળવા નહીં. બંને હાથ માથાની બંને બાજુએ આવે તે પહેલાં માથું પાછળની તરફ ઝુકાવવું નહીં. કારણ કે માથામાં સમગ્ર શરીરનું કેન્દ્રબિંદુ રહેલું છે. જો માથું પહેલાં પાછળની તરફ ઝૂકી જશે તો કેન્દ્રબિંદુ વિકેન્દ્રિત થતાં શરીર ગડથોલું ખાઈને પડી જવાનો પૂરો ભય રહેલો છે. માટે સૂચનાને પૂરેપૂરી સમજીને બંને હાથની વચ્ચે આવે ત્યારે જ માથું પાછળ ઝુકાવો. (હસ્તોત્તાનાસન)



(૩) બંને હાથ જોડાયેલી અવસ્થામાં જ માથાની સાથે આગળની તરફ ઝુકાવો. શ્વાસ છોડતા જાઓ. બંને હાથ બંને પગની બંને બાજુએ મૂકો. બંને હથેળી પૂરેપૂરી જમીનને અડકેલી રહેવી જોઈએ. હાથનાં આંગળાં અને અંગૂઠાઓ સામેની દિશામાં, જોડાયેલી સ્થિતિમાં રહે તેમ રાખવાં. ઘૂંટણ સીધા જ રાખવા, વાળવા નહીં. પરંતુ આરંભમાં આવું શક્ય બનતું નથી. નાસીપાસ ન થવું. પ્રયત્ન કરવો. બળજબરી પણ ન કરવી. જેટલું વધુ સારું થઈ શકે તેટલો પ્રયત્ન કરવો. શ્વાસ બહાર. (હસ્તપાદાસન)

(૪) હવે શ્વાસ અંદર લો. જમણા પગને પાછળ લાંબું ડાગલું ભરીએ તેમ પાછળ ખેંચો. જમણો ગોઠણ જમીન ઉપર. જમણા પગનો પંજો જમીન



ઉપર, એડી ઉપરની દિશામાં, ડાબો ઘૂંટણ છાતી પાસે, બંને હાથની વચ્ચે માથું ઊંચકાયેલું, દૃષ્ટિ સામે, છાતી ઉપર, સામેની દિશામાં. (અશ્વસંચાલાસન)



(૫) હવે ડાબા પગને ઊંચકીને જમણાની સાથે મૂકો. બંને ઘૂંટણ

સીધા. કમર સીધી. આખાએ શરીરનું વજન બંને હાથ અને બંને પગના પંજા ઉપર રહેશે. માથાથી એડી સુધી આખુંયે શરીર એક લાઈનમાં. શ્વાસ અંદર જ રોકાયેલો આંતરકુંભક. (દંડાસન)



(દ) ઘૂંટણ નીચે જમીન ઉપર. છાતી નીચે જમીન ઉપર. પેટની નીચેનો ભાગ અને નિતંબ જમીનથી થોડાં ઉપર ઊંચકાયેલાં. કપાળ જમીન ઉપર. શ્વાસ બહાર. બંને હાથ છાતીની બંને બાજુએ જમીન ઉપર એકમેકને સમાંતર, કોણી ઉપરની દિશામાં. આ પરિસ્થિતિને સાષ્ટાંગ નમસ્કાર કહેવામાં આવે છે. (સાષ્ટાંગ નમસ્કારાસન)

(૭) ઊંડો શ્વાસ લો.

બંને હાથ ઉપર સરખું વજન આપી કપાળ, માથું અને છાતી નાભિ સુધી ઊંચાં કરો.



કોણીઓને અડધી વાળેલી જ રાખવી. બંને હાથ સાવ સીધા કરવા નહીં. કોણીઓ એકમેકને સમાંતર અને શરીર સાથે જોડાયેલી હાથની આંગળીઓ અને અંગૂઠા સામેની દિશામાં રાખેલા; હથેળી પૂરેપૂરી જમીન પર રાખેલી. (ભુજંગાસન)



(૮) શ્વાસને બહાર કાઢો. બંને હાથની હથેળીઓ ઉપર અને પગના પંજા ઉપર વજન આપીને ઘૂંટણ, કમર, નિતંબ, છાતીને ઊંચાં કરો. બંને હાથની વચ્ચે માથાને દબાવી દો. બંને પગની એડી જમીન પર રહે તેટલા શરીરથી વચ્ચેથી ઊંચા થાઓ. શરીરનો સુંદર ત્રિકોણ રચાશે. સમગ્ર શરીરનું વજન બંને હાથ અને બંને પગ ઉપર સરખી રીતે વહેંચાઈ જશે. (પર્વતાસન)

(૯) હવે આ નવ, દશ, અગિયાર અને બાર એ ચાર, ત્રણ, બે અને એકનું પુનરાવર્તન છે. યાદ કરો, ચોથી અવસ્થામાં કયો



પગ ખેંચીને પાછળની તરફ લઈ ગયા હતા ? જમણો પગ... તો જમણા પગને પાછળ જ રહેવા દો. ડાબા પગને બંને હાથની વચ્ચે લઈ આવો. જમણો ઘૂંટણ જમીન ઉપર અડાડી દો. ડાબો ઘૂંટણ છાતી પાસે બે હાથની વચ્ચે, માથું ઉપર, છાતી આગળ કાઢેલી, શ્વાસ અંદર. (અશ્વસંચાલનાસન)



(૧૦) દશમી અવસ્થા માટે શ્વાસને બહાર કાઢો. પાછળથી જમણો પગ બરાબર ડાબા પાસે લઈ આવો. ઘૂંટણ સીધા. બંને હાથ બંને પગની બંને બાજુએ, જમીન ઉપર હથેળી પૂરેપૂરી મૂકવી. આંગળાં અને અંગૂઠા જોડાયેલા સામેની દિશામાં રહે તેમ રાખવા. (હસ્તપાદાસન)

(૧૧) ધીરેથી ઊંડો શ્વાસ લો. બંને હાથ જોડાયેલા રાખીને માથું બંને હાથની વચ્ચે રહે તેમ બંને હાથને સીધા ઊભા લઈ જાઓ. માથું અને પગ એક લાઈનમાં જમીન ઉપર સીધા ઊભા રહેવાય તેમ સ્થિતિ થાય ત્યાં સુધી આવ્યા બાદ હાથ અને માથાને માથાની



પાછળના ભાગમાં જ્યાં સુધી ઘૂંટણ કે કોણી વાળ્યા વગર ઝુકાય તેટલા ઝૂકવું. (હસ્તોત્તાનાસન)



(૧૨) શ્વાસ બહાર - બંને હાથને છાતીની પાસે લાવો. બંને હાથ જોડેલા-નમસ્કારની મુદ્રા. શ્વાસ સાધારણ. (નમસ્કારાસન)

આ થયો એક સૂર્યનમસ્કાર. આરંભમાં પહેલાં બે-ચાર-છથી આઠ નમસ્કાર કરવા. ધીરે ધીરે જ્યારે બીજાં આસનો કરતા થઈએ; પછી બે કે ચાર નમસ્કાર કરીએ તો તે ઘણું. વધુમાં વધુ બાર સૂર્યનમસ્કાર કરવા. સૂર્યનમસ્કાર બે કરીએ કે ચાર તેની કસરત પછી શવાસન અવશ્ય કરવું.

□ 'યોગ અને આરોગ્ય'માંથી સાભાર

## રામકથાનું આધ્યાત્મિક રહસ્ય

શ્રી યોગેશ્વરજી

પુણ્યસલિલા ભગવતી ભાગીરથીના પવિત્ર પ્રવાહ પેઠે રામકથાનો પુનિત પ્રવાહ પ્રજાના પ્રાણને પાવન કરતો પરંપરાગત રીતે વરસોથી વહે છે. પ્રજા એમાં શક્તિ, સુરુચિને સમય પ્રમાણે સ્નાન કરે છે અને આનંદ અનુભવે છે. રામકથાના એ રસમય, પુનિત પ્રવાહના પુરસ્કર્તા મહર્ષિ વાલ્મીકિ હતા. પરંતુ સ્વર્ગીય વાતાવરણમાં વહેનારી ગંગાને સગરના સાઠ હજાર પુત્રોના પરિત્રાણ માટે પૃથ્વી પર પ્રવાહિત કરનાર ભગીરથની જેમ સંત તુલસીદાસે એ કથા પ્રવાહને ફરીથી વહેતો કર્યો. એ ભારતીય સંસ્કૃતિના મહાન ભગીરથ થયા અને મહર્ષિ વાલ્મીકિની રામકથાને લોકભોગ્ય ભાષામાં વહેતી કરી. પરિણામે ન જાણે કેટલા લોકોનાં જડ જીવનમાં પ્રકાશ પથરાયો. કેટલા જીવોને સનાતન સુખ, શાશ્વત શાંતિ સાંપડી. કેટકેટલા જીવોની તૃષ્ણા ટળી ગઈ, અને કેટકેટલા જીવંત છતાં મૃત જેવા, દુર્ગતિપ્રાપ્ત જીવોનો ઉદ્ધાર થયો ! રામકથાનો એ પુનિત પ્રવાહ વરસોથી વહેતો જાય છે તોપણ એવો જ અખંડ, અનેક આત્માઓને આનંદ આપતો, એમના પર અમીવર્ષણ કરતો અને એમને ઈશ્વરાભિમુખ બનવાનું બળ ધરતો વહ્યા કરે છે. ભગવતી ભાગીરથીના પુનિત પ્રવાહની પેઠે એ પ્રવાહ પણ અપાર્થિવ, અલૌકિક, અક્ષય, અજર, અમર છે. કાકપ્રકૃતિના લોકો એમાં સ્નાન કરીને ભક્તિશિરોમણિ તુલસીદાસના શબ્દોમાં કહીએ તો, કોયલ જેવા મધુર વૃત્તિવાળા બને છે અને બક જેવી બેવડી વૃત્તિવાળા જીવો હંસના જેવી સાત્ત્વિક વૃત્તિથી સંપન્ન થઈને શુભાશુભનો તેમ જ સત્યાસત્યનો વિવેક કરનારા થઈ રહે છે. રામકથાના એ પુનિત પ્રવાહે ભારતની સાંસ્કૃતિક એકતાને અકબંધ રાખવામાં, સુદૃઢ કરવામાં ને ભારતીય પ્રજાને ઉત્તમ પ્રકારના સામાજિક જીવનના આદર્શથી સુપરિચિત કરીને એ આદર્શની દિશામાં આગળ વધવામાં અને એને આત્મસાત્ કરવાની શક્તિ પ્રદાન કરવામાં જે મોટો મહત્વનો, મહામૂલ્યવાન ભાગ ભજવ્યો છે એનો ઈન્કાર થઈ શકે તેમ નથી.

રામકથાના એ પાવન પ્રવાહનો પરિચય નહિ કર્યો હોય એવી વ્યક્તિઓ પણ આ વિશાળ દેશમાં નથી એવું નહિ કહી શકાય. રામકથાનો સુધામય સ્વાદ ના ચાખ્યો હોય એવા માનવો પણ આ દેશમાં મળી આવશે. છતાં પણ એવા થોડાક અપવાદોને બાદ કરતાં એટલું અવશ્ય કહી શકાય અને એવું કહેવામાં અતિશયોક્તિ નહિ જ થાય કે આ દેશની જનતા સામાન્ય રીતે એ કથાને જાણે છે, અને એનાથી સુપરિચિત નહિ હોય તોપણ કાંઈક અંશે પરિચિત તો છે જ. રામકથાનો ઉપલક અથવા સંક્ષિપ્ત પરિચય તો બધાને છે. એ પરિચય અને એ પરિચય જેના પર નિર્ભર છે તે કથા પ્રમાણે અયોધ્યાના રાજા દશરથને કૌશલ્યા, સુમિત્રા અને કૈકેયી નામે ત્રણ પત્નીઓ હતી ને રામ, લક્ષ્મણ, ભરત અને શત્રુઘ્ન નામે ચાર પુત્રો હતા. રામ, સીતા તથા લક્ષ્મણ સાથે વનમાં ગયાં. ત્યાં પંચવટીમાંથી રાવણે સીતાનું હરણ કર્યું. રામે સમુદ્ર પર સેતુ બાંધીને રાવણનો નાશ કર્યો, સીતાની મુક્તિ કરી અને અયોધ્યામાં આવ્યા એટલે પ્રજાએ એમનો રાજ્યાભિષેક કર્યો. રામાયણ અથવા રામકથાનો એટલો સારભાગ તો સૌ કોઈ જાણે છે.

પરંતુ રામાયણ અથવા રામકથાનો એ સારભાગ શાંતિથી વિચારવા જેવો છે. એને શાંતિથી વિચારીએ તો એક નવી જ દૃષ્ટિની પ્રાપ્તિ થઈને પાર વિનાનો લાભ થાય તેમ છે. જે રામકથા આપણે ત્યાં વરસોથી વહેતી આવે છે તે તો સાચી છે, ઐતિહાસિક છે, અને આશીર્વાદરૂપ છે જ, પરંતુ તેમાં સમાયેલો સાર પણ ખાસ સમજવા જેવો છે.

રામકથા અત્યંત અદ્ભુત, અનેરી અને રહસ્યમયી હોવાથી, એના પતિત પાવન પ્રવાહમાં સ્નાન કરતાં કરતાં એનું એક બીજું તત્ત્વજ્ઞાન વિષયક સૂક્ષ્મ રહસ્ય પણ આપણી આગળ પ્રકટ થાય છે. એ રહસ્ય કયું છે તે કલ્પી શકો છો ? લો ત્યારે કહી બતાવું. અયોધ્યા પ્રત્યેક જીવનું પોતાનું મૂળભૂત સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ છે. એ સ્વરૂપ નિર્મળ, નિષ્કલંક, એકરસ,

અખંડ, અલૌકિક અને આનંદમય છે. જીવ એ સ્વરૂપમાં પ્રતિષ્ઠિત થઈને ત્યાં રાજ્ય કરે છે. શિવસ્વરૂપ એ જીવ દશરથ બને છે એટલે દેહમાં દાખલ થાય છે. દશ ઈન્દ્રિયોના ઘોડાવાળા આ શરીરરૂપી રથમાં બેઠેલો દશરથરૂપી જીવ પોતાને પ્રાપ્ત થયેલા મૂળ સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ તથા સુખનો ઉપયોગ કરે છે. પરંતુ કરુણતા એ છે કે એ કુંવારો અથવા એકલો નથી રહેતો. એકલા રહેવાનો એનો સ્વભાવ જ ના હોય એમ એ ત્રણ સ્ત્રીઓ સાથે લગ્નગ્રંથિથી જોડાય છે. એ ત્રણ સ્ત્રીઓ બીજી કોઈ નહિ પરંતુ પ્રકૃતિના ત્રણ ગુણો સત્ત્વ, રજ તથા તમ છે. એ ત્રણ ગુણોના પ્રબળ પ્રેમપાશમાં બંધાયેલો જીવ સલામત અને સુખી કેવી રીતે રહી શકે તથા સદાને સારું પોતાના મૂળભૂત સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપમાં સ્થિતિપણું શી રીતે કરી શકે ?

એ દશરથરૂપી જીવને ત્રિગુણાત્મક પ્રકૃતિની મદદથી ચાર પુત્રો થાય છે. ત્રિગુણાત્મક પ્રકૃતિના એ પુત્રોનું વર્ણન ગીતાના ચૌદમા અધ્યાયમાં કરતાં કહેવામાં આવ્યું છે :

‘સત્વાત્સંજાયતે જ્ઞાનં;  
રજસો લોભ એવ ચ;  
પ્રમાદમોહૌ તમસો  
ભવતો અજ્ઞાનમેવ ચ.’

સત્ત્વગુણની વૃત્તિથી જ્ઞાનનો અને એના પરિણામે આનંદ અથવા આરામનો ઉદય થાય છે, રજોગુણની વૃત્તિથી કર્મપરતા કે લોભ વધે છે, અને તમોગુણની ત્રીજી વૃત્તિથી અજ્ઞાન ઘેરી વળે છે, કર્તવ્યમાં પ્રમાદ થાય છે તથા મોહ જાગે છે. સત્ત્વગુણની વૃત્તિ કૌશલ્યાથી દશરથરૂપી જીવને જ્ઞાન, આનંદ કે આરામ મળ્યો; રજોગુણની વૃત્તિ સુમિત્રાથી કર્મધર્મપરાયણ, સેવાવૃત્તિના લોભી લક્ષ્મણની પ્રાપ્તિ થઈ; અને તમોગુણની મોહ, અજ્ઞાન તથા કર્તવ્ય પ્રત્યેના પ્રમાદવાળી વૃત્તિ કૈકેયીથી કર્તવ્યપાલનમાં અપ્રમાદવાળા અને ધર્માનુષ્ઠાનના મોહવાળા ભરત તથા શત્રુઘ્નનો લાભ થયો.

પરંતુ એક વૃત્તિના બંધનમાં પડેલો જીવ પણ સુખી નથી થતો કે શાંતિ નથી મેળવતો, તો ત્રણ ત્રણ વૃત્તિના બંધનમાં બંધાયેલો પરાધીન જીવ તો સુખ-શાંતિ મેળવી શકે જ કેવી રીતે ? જ્યાં સુધી ત્રણે ગુણવૃત્તિઓ

પર અધિકાર રહ્યો ને ત્રણે ગુણવૃત્તિનું સ્વરૂપ સરખું રહ્યું ત્યાં સુધી તો એ સુખી રહ્યો, પરંતુ તમોગુણની વૃત્તિનું વર્ચસ્વ વધી જતાં એ સુખ અદૃશ્ય થઈ ગયું અને એની દશા અતિશય કરુણ કે કફોડી થઈ પડી. તમોગુણની વૃત્તિનું વર્ચસ્વ વધી પડતાં જીવ આનંદ, જ્ઞાન અથવા આરામનો અનુભવ કેવી રીતે કરી શકે ? એનાથી એને વંચિત જ થવું પડે. જ્ઞાનની સાથે સદાય એની સહચરી બનીને રહેનારી શાંતિરૂપી સીતા પણ પછી એની સાથે ભાગ્યે જ રહી શકે. સીતા રામની સાથે વનમાં ગયાં એનું આધ્યાત્મિક રહસ્ય એ જ છે. સેવાવૃત્તિવાળા કર્મયોગી લક્ષ્મણ પણ એમની સાથે ચાલી નીકળ્યા. દશરથરૂપી જીવ એમના વિયોગથી વ્યથિત થઈને ઝૂરવા માંડ્યો, મૃતપાય બની ગયો.

રામકથાનું એક રહસ્ય એ છે. બીજું પાછળની વનવાસની વાતનું રહસ્ય પણ એવી જ રીતે પરંતુ જુદા પ્રકારે સમજી શકાય છે. શાંતિની સીતાનું અહંકારરૂપી રાવણે હરણ કર્યું છે. રામ એ સનાતન શાંતિથી વંચિત થઈને એની પ્રાપ્તિને માટે પુરુષાર્થ કરે છે પરંતુ એ શાંતિ મળે કેવી રીતે ? રામને અહીં જીવતત્ત્વના પ્રતિનિધિ તરીકે લઈએ તો સમજાય છે કે જીવને પોતાની સનાતન સંગિનીસમી શાંતિ ફરીથી સાંપડી શકે તે માટે તેણે અવિદ્યાના સાગરને તરી જવા માટે સદ્ગુરુની સહાયતાથી જ્ઞાન અથવા પ્રેમનો પવિત્ર સેતુ બાંધવાનો છે. જીવનમાં જો એવા સેતુની રચના થાય અને હનુમાન જેવા સાચા હિતેચ્છુ, માર્ગદર્શકની મદદ મળી જાય તો અહંકારરૂપી રાવણનો નાશ થાય ને શાંતિરૂપી સીતા પાછી આવી જાય. જીવ એને મેળવીને કૃતાર્થ બની જાય ને પોતાના મૂળભૂત સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપરૂપી અયોધ્યાનગરમાં સ્વાનુભવના સિંહાસન પર આસીન થાય. જીવ જ્યાં સુધી સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપમાં સ્થિત ન થાય ત્યાં સુધી મંગલમય ના બને ને બીજાનું પણ મંગલ ના કરી શકે.

રામકથાનો એટલો પાયાનો સંદેશ યાદ રાખીએ તો કેટલો બધો લાભ થાય ! એના આટલા ઉપલક રહસ્યનું સ્મરણ કરીએ અને એને અનુસરતું જીવન જીવીએ તો એ કથા આધ્યાત્મિક રીતે પણ કેટલી બધી ઉપકારક પુરવાર થાય અને કેટલી ઉપયોગી બની જાય ? ●

## શિવાનંદ કથામૃત

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

### કથાનક-૧૭

#### શરમાળપણું એક નડતર

જ્યારે ગુરુદેવ દક્ષિણ ભારતના જર્નાલિસ્ટ ફેડરેશનના સભ્યોને રામ બિલ્ડિંગ, મદ્રાસ (હાલ ચેન્નાઈ)માં સંબોધી રહ્યા હતા ત્યારે તેમણે વિઠ્ઠલનું કીર્તન ગાયું. અહીં પણ તેમણે જોયું કે કેટલાક લોકો ભગવાનના નામના બરાબર પ્રતિઘોષ કરતા ન હતા. તેમણે આધ્યાત્મિક પાર્શ્વભૂમિ વગરના લોકોમાં તેમને ઈશ્વરાભિમુખ બનાવવા માટે તેમના જીવનમાં કેવા આઘાત અને વિપત્તિઓ આવ્યાં હતાં તેનો નિર્દેશ કર્યો.

‘જેમની પાસે વિવેકશક્તિ છે તેઓ હવે કીર્તન ગાવામાં જોડાશે.’ તેમણે કહ્યું અને ફરીથી ‘વિઠ્ઠલ, વિઠ્ઠલ, વિઠ્ઠલા’નું કીર્તન શરૂ કર્યું. આ વખતે પ્રતિભાવ આશ્ચર્યકારક રીતે સારો હતો, પણ તેમને પૂરો સંતોષ થયો નહિ.

ગુરુદેવે કહ્યું : ‘અહીં થોડું શરમાળપણું વચ્ચે આવે છે. શરમાળપણું એ ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક પ્રગતિમાં એક નડતર સમાન છે.’

#### સૌમ્ય ઠપકો

કેટલીક વાર ગુરુદેવ પોતાની વાતને ઠસાવવા માટે થોડાક વિનોદનો ઉપયોગ કરતા હતા. મદ્રાસ (ચેન્નાઈ)માં મ્યુઝિયમ થિયેટર પર ગોઠવેલા એક ભરચક સ્વાગત-સમારંભમાં જ્યારે તેમણે શ્રોતાઓને મહામંત્રના સંકીર્તનમાં જોડાવા જણાવ્યું ત્યારે મોળો પ્રતિભાવ મળ્યો.

તેમણે ટીકા કરતાં કહ્યું : ‘આજે કોઈ ઉપવાસનો દિવસ નથી. એક નાનો દેડકો પણ રાત્રે કેટલો મોટો અવાજ કરે છે. તમને ઊંઘવા દેતો નથી. રાત્રે નાનો સરખો વંદો તમને ખલેલ કરે છે. મૃદંગ જેવું નિશ્ચેતન સાધન કેટલો મોટો અવાજ કરે છે ! તમે બધા ખૂબ

શિક્ષિત, ખૂબ સંસ્કૃત, બી.એ. થયેલા, એમ.એ. થયેલા બેરિસ્ટરો અને પ્રોફેસરો છો. પણ તમારા હોઠમાંથી ભગવાનનું નામ જોસપૂર્વક બહાર આવતું નથી !’

આ સૌમ્ય ઠપકાએ ધારી અસર કરી અને મહામંત્રના ગાનના સંગીતથી હોલ ગાજી ઊઠ્યો.

#### ગુરુકુળના દિવસો

ગુરુદેવની અખિલ ભારત યાત્રા પૂરી થવા આવી હતી. સાતમી નવેમ્બરે તેમણે કારોલ બાગ, ન્યૂ દિલ્હીમાં આવેલી સલ્વાન સ્કૂલની મુલાકાત લીધી અને તેના વિદ્યાર્થીઓને સંબોધન કર્યું.

‘તે દિવસોમાં વિદ્યાર્થી જ્યારે અભ્યાસ પૂરો કરી ગુરુકુળ છોડવાનો હોય ત્યારે ગુરુ તેને બોધ આપતા : ‘સત્ય બોલો. સદ્ગુણી જીવન જીવો. તમારાં માતા, પિતા, ગુરુ અને અતિથિ તમારા દેવ બનો.’ આજે તમે તમારા શિક્ષકો પાસેથી આવો બોધ મેળવતા નથી.’

પછી આગળની હરોળના છોકરાઓની આંખોમાં સીધી દૃષ્ટિ કરીને ગુરુદેવે પૂછ્યું : ‘તમે હંમેશાં સાચું બોલો છો ?’

‘ના, જી, કોઈ વાર ખોટું પણ બોલું છું.’ એક છોકરાએ કહ્યું.

ગુરુદેવે છોકરાના નિખાલસપણાને વખાણી તેને બોધ આપ્યો : ‘તે પણ આજથી છોડી દે. તારે કોઈની સાથે ઝઘડો કરવો ન જોઈએ. તારે ગુસ્સે તો ન જ થવું જોઈએ. તારે ધૂમ્રપાન નહિ કરવું જોઈએ.’

#### બધાની સાથે એકરૂપતા પ્રાપ્ત કરવી

‘કટ્ટુપક્કમ શિવાનંદ સેવાશ્રમ’ના લાભાર્થે મદ્રાસ (ચેન્નાઈ)ના ગોખલે હોલમાં જી.એન. બાલાસુબ્રમણ્યમના સંગીત-કાર્યક્રમનો પ્રસંગ હતો. ગુરુદેવને પ્રમુખપદ



લેવા વિનંતી કરી હતી. કાર્યક્રમ પૂરો થયા પછી તેઓ બોલવા માટે ઊભા થયા. અને એક વાર શરૂ કર્યા પછી પોતાની જાતને સંભાળવાનું તેમને મુશ્કેલ લાગ્યું. તેમના મોંમાંથી અસ્ખલિત શબ્દોનો વાક્યપ્રવાહ વહેતો હતો.

આ ઘટનાનો નિર્દેશ કરીને ગુરુદેવે પાછળથી જણાવ્યું : ‘જ્યારે હું કોઈ સભાને સંબોધવા ઊભો થાઉં છું ત્યારે હું બધાની સાથે એકરૂપ બની જાઉં છું. હું શ્રોતાગણના દરેક સભ્યને યાહું છું. મને એમ લાગે છે કે મારું આખું હૃદય, પૂરેપૂરું હૃદય તેમને આપી દઉં. જ્યાં સુધી મને એમ ના લાગે કે મેં તેમની મને પૂરો સંતોષ થાય તેટલી સેવા કરી છે ત્યાં સુધી હું અટકી શકતો નથી.’

### માતા પ્રથમ ગુરુ

ગુરુદેવ સમય, સ્થાન અને પરિસ્થિતિ પ્રમાણે વાત કરતા. તેઓ યોગ્ય સમયે યોગ્ય વાત મૂકતા. મદ્રાસ (ચેન્નાઈ)ની સેન્ટ્રલ ગર્લ્સ સ્કૂલના સ્ટાફ અને વિદ્યાર્થીઓને મોહક સરળતા સાથે સંબોધન કરવાની શરૂઆત કરી.

‘હું તમને કઈ બાબતની વાત કરું ? તમે મારા પ્રથમ ગુરુ છો. મનુષ્યે તમારી પાસેથી દરેક વસ્તુ શીખવાની છે. બાળક પોતાની માને પૂછે છે : ‘મા, આ શું છે ? મા, તે શું છે ?’ અને બધું જ શીખે છે. તમે ગુરુઓના ગુરુ છો.’

ધીમે ધીમે ક્રમશઃ પ્રવચનમાં આગળ વધતા ગયા અને છેલ્લે બોધ આપતાં કહ્યું : ‘ધૈર્યને તમારો હાર બનાવો. પ્રેમને તમારો શણગાર બનાવો. એ ભૂલો નહિ કે આત્મા સૌંદર્યોનું સૌંદર્ય છે. તેને બહારની સુશોભિત કરનારી કોઈ વસ્તુની જરૂર નથી. તમે સૌંદર્યને વળી સુંદર કેવી રીતે કરી શકો ? બધા દિવ્ય ગુણો-આત્મસંયમ, ધૈર્ય, ઉદરતા વગેરે - તમારા સાચા શણગાર છે.

### વસ્તુનો મહિમા

પશ્ચિમના રંગે રંગાયેલા સિલોન (શ્રીલંકા)માં પોતાના પ્રથમ પ્રવચનમાં ગુરુદેવે નવી વાત કહી.

‘તમે તમારા ટેબલ પર રહેલા વિદ્યુત લેમ્પને વખાણો છો; સમગ્ર વિશ્વને અજવાળનાર તેજસ્વી

સૂર્યની પ્રશંસા કરવાનું તમે શીખ્યા છો ? તમે ફેન્ય સુગંધને વખાણો છો; તમે કદી ગુલાબ કે જૂઈની સુગંધને પ્રશંસી છે ? તમે કલાકારોનાં ચિત્રો અને કારીગરોએ બનાવેલાં નાનાં રમકડાંની પ્રશંસા કરો છો; તમે કદી ઈશ્વરે કરેલા સુંદર સર્જન - આ પૃથ્વી, જે તેના સર્જનનો એક અંશ માત્ર છે - વિષે વિચાર્યું છે ?’

‘એક નાનો તરવાનો હોજ બાંધનાર સામાન્ય માણસને વખાણો છો; તમે ઈશ્વરને તેણે સર્જેલાં મહાસાગરો, સરોવરો અને નદીઓ માટે કદી ધન્યવાદ આપ્યા છે ? પથ્થરમાંથી મૂર્તિઓ કંડારનાર શિલ્પીનું તમે બહુમાન કરો છો; આંતરિક માનવની રચનાનું છીછરું જ્ઞાન ધરાવનાર વૈજ્ઞાનિકનું તમે બહુમાન કરો છો. ઈશ્વરનું ઉત્કૃષ્ટ સર્જન - અદ્ભુત માનવશરીરનો વિચાર કરો. દુનિયાભરના બધા જ વૈજ્ઞાનિકો મળી માનવશરીરનું કદી સર્જન કરી શકશે ?’

‘જે બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરી પ્રખ્યાત વૈજ્ઞાનિકોએ આટલી બધી વસ્તુઓનું સંશોધન કર્યું છે તે દિવ્યતાની એક ચિનગારી સમાન છે. અનંત ચૈતન્યના સાગરમાં મનુષ્ય ફક્ત એક બિંદુ સમાન છે. તેનો અહં અનંત અસ્તિત્વના સત્યમાં એક ટપકા સમાન છે.

### ગુરુદેવની નમ્રતા

જાત્રા હવે પૂરી થવા આવી હતી ત્યારે દિલ્હીમાં ગુરુદેવની નમ્રતા દર્શાવતો એક નાનો પ્રસંગ બન્યો. ગુરુદેવનો ઉતારો કર્નલ મૂર્તિના નિવાસસ્થાને હતો. તેમને લેવા માટે થિરૂમલ રાવને ત્યાંથી કાર આવી. જ્યારે તેઓ કારમાં બેઠા ત્યારે તેમને એકદમ યાદ આવ્યું કે તેઓ હવે દિલ્હી છોડ્યા પહેલાં ફરીથી અહીં આવવાના નથી. એટલે કારમાં બેઠાં બેઠાં તેમણે શ્રીમતી મૂર્તિને પ્રણામ કરી તેમની રજા લીધી. જ્યારે તેમણે થિરૂમલ રાવના નિવાસસ્થાનને છોડ્યું ત્યારે ગુરુદેવે ડ્રાઈવરને સૂચના આપી કે તેમને કર્નલ મૂર્તિના ઘેર પાછા લઈ જાય. તેઓ કારમાંથી નીચે ઊતર્યા, ઘરમાં ગયા અને શ્રીમતી મૂર્તિની માફી માગતાં કહ્યું : ‘આપની યોગ્ય રીતે રજા લીધા વગર હું ઉતાવળથી નીકળી ગયો તે માટે મને માફ કરશો. મારે ગાડીમાંથી તમને નમસ્કાર કરવા ન જોઈએ. મારે ઘરમાં પ્રવેશી આપની

રજા માગવી જોઈતી હતી.’

તેઓ ફરીથી ગાડીમાં બેઠા પછી મોટેથી બોલ્યા : ‘મને લાગે છે કે મારામાં થોડાક ‘મંડલેશ્વરપણા’ના ઘમંડે પ્રવેશવાનો પ્રયત્ન કર્યો હોય.’

### તાવનું કારણ

રાજમુંદ્રી પહોંચ્યા ત્યારે ગુરુદેવને ખૂબ તાવ હતો. પછીનો મુકામ કાવૂર હતો. ત્યાં ન જવાનું વિચારાતું હતું ત્યારે ગુરુદેવે કહ્યું : ‘આપણે કાવૂર જવું જ જોઈએ. તરત જ ઊપડો.’ તેઓ કાવૂર પહોંચ્યા કે તાવ તદ્દન ઊતરી ગયો હતો.

ગુરુદેવે સમજણ આપતાં કહ્યું : ‘મારી રાહ જોઈને અહીં આ હજારો ભક્તોની ગરમાગરમ ચિંતા મારામાં તાવ તરીકે પ્રગટ થઈ, હવે જ્યારે હું તેમની વચ્ચે છું ત્યારે તેમના આનંદમાં હું સામેલ થઈ ગયો અને તાવ જતો રહ્યો.’

અને સ્થાનિક સ્કૂલના ઉઘાડા મેદાનમાં ભેગા થયેલા પ્રચંડ ટોળાને સંબોધવા તેઓ આગળ વધ્યા.

### નિરુત્સાહી હૃદયોને ખુશ રાખવા

એક વખત ગુરુદેવે તેમના કેટલાક વિદ્યાર્થીઓનાં નિરુત્સાહી હૃદયોને ખુશ રાખવા કહ્યું : ‘આત્મ-સાક્ષાત્કાર થશે કે કેમ તેની ચિંતા ન કરો. માનવની સેવા માટે તમારી જાતને પૂર્ણ બનાવવા માટે નૈતિક સુધારો કરવા માટે દરેક શક્ય પ્રયત્ન કરો. મનુષ્યમાં ઈશ્વરનું દર્શન કરો. માણસને ઈશ્વર સમજો. જો ઈશ્વર વિશેનો તમારો ખ્યાલ તે સર્વવ્યાપી અને સર્વશક્તિમાન છે તેવો હોય તો પછી તેને તમે બધા જીવો અને પ્રાણીઓમાં કેમ જોઈ શકતા નથી ? તમારી માન્યતાને વર્તનમાં સાકાર કરવામાં તમને કયો સંકોચ નડે છે ?

તે મંદિરોનાં તાળાં લગાવેલાં બારણાંની પાછળ અને આંખો બંધ કરવાથી જ મળે છે તેવી માન્યતાને છોડી દો. પ્રથમ તો તેની હાજરી દરેકમાં તમે જુઓ છો અને વાપરો છો તે દરેક વસ્તુમાં છે તેમ અનુભવો. પછી તે પોતાની મેળે તમારા હૃદયની ગુફામાં પ્રકાશે છે કે કેમ તે જુઓ. જ્યારે હૃદય હજુ બધી અશુદ્ધિઓથી મુક્ત ન હોય અને નિમ્ન પ્રકૃતિ પણ મળથી મુક્ત ન હોય ત્યારે તમારામાં આધ્યાત્મિક અનુભવ કેવી રીતે ઊતરી શકે ? જ્યાં સુધી તમે તમારી પ્રકૃતિને પૂરેપૂરી શુદ્ધ ન બનાવી હોય ત્યાં સુધી જે પૂર્ણતાનો સત્વાંશ છે એવા અસ્તિત્વના સત્યનો અનુભવ કરવાનું શક્ય છે ?’

પ્રથમ અહં, ધિક્કાર, કોધ, લોભ અને કપટભાવને નેક નિષ્કામ સેવાથી મૂળમાંથી ઉખેડી નાખો. જો તમે દસ માણસોનું થોડું પણ ભલું કર્યું હશે, જો તમે એક દુષ્ટ લક્ષણને દૂર કરવામાં અને એક ઉમદા સદ્ગુણનો તમારામાં વિકાસ કરવામાં સફળ થયા હો તો તમે નક્કી જાણજો કે તમારું જીવન વ્યર્થ ગયું નથી. લાખોમાં દસ જણને મળે તેના કરતાં આ અધિક છે. પછી સમાધિ અને ઈશ્વર-દર્શન ન થયાં તો કંઈ વાંધો નથી.

તમારી જાતને ખુશ રાખો ! આ કામમાં તમારા હૃદય અને આત્માને લગાવો. હું તમને ગેરંટી આપું છું કે તમે ધન્યતા પામી સુખી થશો. તમને જે મળે તેનાથી અસંતુષ્ટ ન બનો કે તમારી પ્રગતિથી નિરાશ ન થશો. હું કહું તે પ્રમાણે કરો. શું મને તમારા આધ્યાત્મિક કલ્યાણની ચિંતા નહિ હોય ? તમે જો જોશો તો જણાશે કે મારું હૃદય દરેક પળે તમારા કલ્યાણની ચિંતા સાથે ધબકે છે.

□ ‘શિવાનંદ કથામૃત’માંથી સાભાર

### સાચું સુખ

- શ્રી કિશોર હરિભાઈ દરિયા

રાગ-દ્વેષ કે રોકકળનો રાહ,  
રઘવાટ કરતાં રસ્તામાં રઝળશે,  
રસિકતાનો રમણીય રાગ,  
રોજંદા રાહને રસભર બનાવશે.  
રડતાને રડાવીને રળેલ રોકડા,  
રંજ સાથે રદી રાખ રહેશે.

રાજ-ખુશી અને રિદ્ધિ-સિદ્ધિની રીતે રળેલા રૂપિયા,  
રોજ-મેળમાં રુચિકર અને રક્ષિત બની રાજ રચશે.  
રૂડા બની રોકાણ કરો, રચનાત્મક રસ્તે રોકીને.  
રૂપ-રેખાની રખેવાળી રચો રીત રસમોનો રાગ  
રંગ-રસ આપશે સાચા સુખનો રસાસ્વાદ.

●

## અમૃતપુત્ર-૧૭

- શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે

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

### સદ્ગુરુદેવનું મહાપ્રયાણ (ii)

સ્વામીજી પોતાની કુટીરમાં આવ્યા. તેમને લાગ્યું, હવે મારું કર્તવ્ય પૂરું થયું હવે હું જઈ શકું છું. એટલામાં તેમના બારણે ટકોરા પડ્યા. સાથે કોઈ જાણીતા અવાજમાં ‘ૐ નમો નારાયણાય’ શબ્દ પણ સંભળાયો. સ્વામીજીના પરિચિત સાધુ ઊભા હતા. સ્વામીજીએ આનંદપૂર્વક તેમનું સ્વાગત કર્યું અને આગમનનું કારણ પૂછ્યું.

આશ્રમનાં ટ્રસ્ટી ડૉ. દેવકી કુટ્ટી પ્રખ્યાત તજજ્ઞ અને આદરણીય ડોક્ટર હતાં. લખનઉની કીંગ જ્યોર્જ મેડિકલ કોલેજનાં પ્રાધ્યાપિકા અને ક્વીન મેરી હોસ્પિટલનાં ચીફ મેડિકલ ઓફિસર હતાં. ક્યારેક ક્યારેક તેઓ આશ્રમ આવીને રહેતાં. અને સંતો તથા અન્ય રોગીઓની સેવા કરતાં. આ દિવસોમાં તેઓ આશ્રમમાં આવીને રહ્યાં હતાં.

આ સાધુ ડોક્ટર કુટ્ટીને પોતાની તબિયત દેખાડવા માગતો હતો. તેણે પૂજ્ય સ્વામીજીને પોતાને ડૉ. કુટ્ટી પાસે લઈ જવા પ્રાર્થના કરી.

‘જરૂર.’ સ્વામીજી તેમની સાથે ગયા. તેમણે જોયું કે કુટ્ટી માતાજી સાયં ભોજન કરી રહ્યાં હતાં. પોતાની અખંડ રોગી-સેવા વચ્ચે તેમને સમયસર ભાગ્યે જ ભોજન કરવાનો સમય મળતો. માટે જ્યારે સમય મળે ત્યારે ઝટપટ જમી લેવાની તેમને ટેવ હતી. સ્વામીજી તેમનાં ભોજન વચ્ચે ખલેલ પાડવા માગતા ન હતા. તેથી સ્વામીજી તેમના દરવાજાની બહાર જ બેસી રહ્યા. આ તો સ્વામીજીનો આગવો સ્વભાવ છે. તે પોતે તકલીફ સહન કરશે, પરંતુ બીજા કોઈને પણ કષ્ટ પડવા નહીં દે. જ્યારે કુટ્ટી માતાજી બહાર આવ્યાં ત્યારે સ્વામીજીને આ રીતે બેસેલા જોઈને તેઓ અચરજમાં પડી ગયાં. સ્વામીજીએ સાધુની વાત કરી. ત્યારે ડોક્ટર મેડમ કહ્યું...

‘આપ રોકાઓને ? હમણાં જ તેમને તપાસીને જરૂરી દવાઓ પણ હું આ સાધુમહારાજને આપી દઉં

છું. પછી તમો તેમને તમારી સાથે જ...’

‘સારું.’ સ્વામીજીએ કહ્યું અને રોકાઈ ગયા. ત્યાંથી બહાર નીકળ્યા ત્યાં બારણે જ આશ્રમના સંતો... તેમના ગુરુભાઈઓ તેમને ઘેરી વળ્યા.

‘એક વરસ થઈ ગયું. આપે આશ્રમમાં સત્સંગનું સંચાલન કર્યું નથી. આપના મધુર કંઠે ભજન અને આપની સાધનાનો અર્ક અમોને વિતરણ નહીં કરો ? આવો, અત્યારે આજ સાંજના સત્સંગમાં પધારો. બધા તેમને ઘેરી વળ્યા, અને ભજન હોલમાં લઈ ગયા. ભગવાનનું નામસ્મરણ જ કરવાનું હતું ને ? તેમાં વળી સંકોચ શાનો ?

ગુરુદેવના નાદુરસ્ત સ્વાસ્થ્યને કારણે આજે તેમનું આસન ખાલી હતું. સ્વામીજીએ તે આસનને પ્રણામ કર્યા અને પછી મધુર સ્વરે ગુરુદેવને પ્રિય ભજન ગાયું.

Is there not a nobler mission

than eating drinking and sleeping ?

At the time of death who will help you,

who will help you for your salvation ?

...time sweeps away kings and barons.

Where is Yudhisthir, where is Shivaji ?

where is Nepolian where is Musaloni ?

where is Gandhiji where is Jinna ?

Therefore be up and doing and do Japa Sadhana

Repeat Harinam and be free !... વગેરે

ત્યારબાદ તેમણે તેમનું ઓજસ્વી ઉદ્બોધન શરૂ કર્યું.

તે જ સમયે સ્વામીજીએ જોયું કે ડૉ. કુટ્ટી માતાજી સત્સંગ વચ્ચેથી આકસ્મિક ઊભાં થઈને બહાર ગયાં. સ્વામીજીના મનમાં આશંકાનો જાણે વીછી કરચ્યો હોય તેવો અનુભવ થયો. છતાં તેમણે શાંતિથી-સ્વસ્થતાથી સત્સંગ સમાપ્ત કર્યો. તેઓ જ્યારે બહાર આવ્યા, ત્યાં ડૉ. કુટ્ટી ઊભેલાં હતાં,

તેઓ થોડા આજીજીભર્યા સ્વરે બોલ્યાં...

‘સ્વામીજી ! કૃપા કરીને હવે આપ આમતેમ ક્યાંય જશો નહીં. ગુરુદેવને એટલેક આવ્યો છે.’

એક ક્ષણમાં સ્વામીજીએ... ગુરુદેવની તમામ પીડાઓ માનો કે સહી લીધી.

હવે ક્યાંય પણ જવાનું સંભવ ન હતું. હવે તેઓ મુમુક્ષુ ન હતા. તેઓ વિરક્ત યોગી ન હતા. તેઓ એકમાત્ર શિષ્ય હતા. ‘ગુરુ’ જેમનું સર્વસ્વ છે, એવા ભક્તિપરાયણ શિષ્ય. તેઓ કમાનમાંથી તીર છૂટે તેમ ઝપાટાબંધ આનંદ કુટીરમાં ગયા. તેમના આનંદનિધાન ત્યાં રુગ્ણશૈયા પર પોઢ્યા હતા. સ્વામી શિવાનંદજી માટે કંઈ અસંભવ ન હતું. પોતાની વૈદ્યકીય શિક્ષાના પ્રભાવે તેમણે હજારો રોગીઓની સ્વાસ્થ્ય રક્ષા કરી હતી. પોતાની આધ્યાત્મિક શક્તિના પ્રભાવથી અનેક ભક્તોની પ્રાણરક્ષા કરી હતી. સ્વામીજીને એકાએક યાદ આવ્યું. એકવાર એક સ્ત્રી પોતાના નાના બાળકને લઈને આશ્રમમાં આવી હતી. બાળક જીવન-મરણ વચ્ચે ઝોલાં ખાતું હતું. ક્ષણવારમાં તે ભગવાનને વહાલું થઈ જાય તેવી અવસ્થા હતી પરંતુ ગુરુદેવે અખંડ મૃત્યુંજય મંત્ર જપ કરીને તેની રક્ષા કરી, તે બાળકને બચાવ્યું.

પછી કહ્યું, ‘તમારાં બાળકની પ્રાણરક્ષા માટે સ્વયં ભોળા શંભુએ આવવું પડ્યું.’

જેમની પ્રાર્થના સાંભળી, સ્વયં ઈશ્વર દોડી આવી શકે, તેમની જ રક્ષા માટે શું તે આવી ન શકે ? પરંતુ આ વખતે ગુરુદેવે તેને બોલાવ્યો નહીં. તેમણે પ્રભુને જ પૂછ્યું... અહીં મારું કામ પૂરું થઈ ગયું છે. હવે હું તમારી પાસે પાછો આવી જાઉં ? આ વખતે તો ઈશ્વરે જ તેમને પ્રેમપૂર્વક પાછા બોલાવ્યા હતા. એક દિવસ ગુરુદેવે જ કહ્યું હતું... ‘નદી ભલેને અગણિત ગામોને સમૃદ્ધ કરતી જાય, પોતાના કિનારાઓને તૃપ્ત કરે, પરંતુ જ્યાં સુધી તે સાગરને મળતી નથી ત્યાં સુધી તે પૂર્ણતાને પામતી નથી. ગુરુદેવનું કહેવાનું હતું, ‘આત્માનું પરમાત્મામાં મિલન એ જ જીવનની પૂર્ણતા છે, અને હવે તેઓ પોતે પણ તે જ ઈચ્છતા હતા. પરંતુ આ જગતમાંથી વિદાય લેવા માટે કંઈક કારણ તો જોઈએને ? એટલા માટે જ બીમારીનું આ નાટક શ્રી ગુરુદેવે આદર્યું હતું.

ગુરુદેવ માટે આ એક રમત જ હતી. તેઓ બહુ જ મુશ્કેલીથી એકાદ ચમચી પાણી પી શકતા હતા અને બે-ત્રણ ચમચી પાણી પીતાં થાકી જતા હતા. રાષ્ટ્રપતિશ્રીએ દિલ્હીથી ડોક્ટરોનું એક મંડળ તેમના સ્વાસ્થ્યની તપાસ...સલાહ-સૂચન માટે મોકલ્યું હતું. ડૉ. સુશીલા નચ્ચર તે દિવસોમાં કેન્દ્રીય મંત્રી હતાં. તેઓ પણ ગુરુદેવનાં દર્શને આવ્યાં હતાં. દર્શન કરીને તેઓ ગયાં, ત્યારે આકસ્મિક ગુરુદેવ પથારીમાંથી ઊઠ્યા, બેઠા થયા... ડોક્ટરોનું નિદાન હતું તેમને પેરેલેસીસ થયો છે !!! અને ગુરુદેવે ગંગાજળ મંગાવ્યું... પછી એ ગંગાજળનું પાત્ર હાથમાં પકડીને... ‘ફોર ધ હેલ્થ ઓફ ડૉ. સુશીલા નચ્ચર’ એમ કહીને આખું ગંગાજળ પાત્ર ગટગટાવી ગયા. ડોક્ટર આ આકસ્મિક વર્તાવ... વર્તણૂકથી ચકિત થઈ ગયાં. બે ચમચી પાણી મહા મુશ્કેલીએ પીનારા સ્વામી આકસ્મિક આટલું બધું પાણી કેવી રીતે પી ગયા.

બીજે દિવસે સમાચાર મળ્યા કે જ્યારે ગુરુદેવે પાણી પીધું હતું, ત્યારે ડૉ. સુશીલા નચ્ચર એક પ્રાણઘાતક દુર્ઘટનામાંથી બચી ગયાં હતાં... તો પછી આ બીમારી ? એક ખેલ...કે એક નાટક ! ગુરુદેવ શ્રી કવિવર રવિન્દ્રનાથ ટાગોરના શબ્દોમાં ‘આ ખેલ... સમાપન ખેલ.’ ખેલ સમાપન કરવા માટેનો ખેલ. પોતાનાં ગન્તવ્યમાં ફરી પાછા જવાનો ખેલ.

ડોક્ટરોએ તો પણ ફરીથી ઉપચાર ચાલુ જ રાખ્યા. ડોક્ટર કુટ્ટી માતાજીને ગુરુદેવે સ્વામી ચિદાનંદજી તરફ આંગળી ચીંધીને કહ્યું,

‘સૌથી જયેષ્ઠ શિષ્ય !’ ડૉ. કુટ્ટી સમજી ગયાં.

ચિદાનંદજી ગુરુદેવ પાસે બેસીને ઉપનિષદ પાઠ કરી રહ્યા હતા. તેમનો ધીર ગંભીર અવાજ આનંદ કુટીરમાં ગુંજી રહ્યો હતો.

‘॥ ઐં નમઃ ॥

અથાશ્વલાયનો ભગવન્નં પરમેષ્ઠિનં પરિસમેત્યોવાચ ।’ વચ્ચે એવું લાગતું હતું કે ગુરુદેવનું સ્વાસ્થ્ય સુધરતું જાય છે. વળી ક્યારેક લાગતું હતું, ના અને તેમનું સ્વાસ્થ્ય વધુ ને વધુ કથળતું ચાલ્યું. સ્વામીજીનો ઉપનિષદ પાઠ ચાલુ જ હતો.

‘પુનશ્ચ જન્માંતર કર્મયોગાત્

સ એવ જીવઃ સ્વપિતી પ્રબુદ્ધઃ ।

(અનુસંધાન પાના નં.૨૬ ઉપર)

## વિરાટદર્શન

ફાધર વાલેસ

અનેકમાં એક જોવું એ દષ્ટાનું લક્ષ છે.  
વિવિધતામાં એકતા શોધવી એ જીવનની કલા છે.

જુદાં નામરૂપની અંદર એક જ તત્ત્વ પારખવું એ જ્ઞાનની સિદ્ધિ છે.

વિવિધતામાં અંધેર છે, અરાજકતા છે, ધાંધલ છે. એકતામાં શાંતિ છે, પૂર્ણતા છે, સાર્થકતા છે. આકાશમાં તારાઓ ને ઘ્રહોની જુદી જુદી ગતિઓ જોઈને માણસ વિસ્મય ને મૂંઝવણ અનુભવે છે; પણ એ બધી ગતિઓની પાછળ એક જ નિયમ છે, એક જ સિદ્ધાંત છે એ જ્યારે ખગોળવેત્તા એને સમજાવે ત્યારે કેટલો આનંદ થાય છે !

સૃષ્ટિમાં અસંખ્ય પદાર્થો જોઈને માણસ અકળાય છે, પણ રસાયણશાસ્ત્રી આવીને એને બતાવે કે એ બધા પદાર્થો થોડાં જ તત્ત્વોના મિશ્રણથી પેદા થાય છે ત્યારે કેટલો સંતોષ થાય છે !

ગણિતની જુદી જુદી શાખાઓની સંકુલતા જોઈને ગણિતાર્થી હતાશ થાય છે, પણ એ બધી શાખાઓની પાછળ એક જ માળખાની રૂપરેખાઓ એને દેખાય ત્યારે કેટલી સરળતા થાય છે !

અને જીવનમાં પણ જુદી જુદી શાખાઓ ને પદાર્થો ને ગતિઓ જોઈને માણસ મૂંઝાય છે; સુખ ને દુઃખ, જન્મ ને મરણ, પ્રેમ ને તિરસ્કાર જોઈને એ અકળાય છે, હેબતાય છે. પણ એ વિવિધતા ને સંઘર્ષણના મેળામાં પણ જ્યારે એને ઊડિઊડિ એક જ માળખું દેખાય, એક જ નિયમ દેખાય, એક જ તત્ત્વ દેખાય ત્યારે એ પરમ ધન્યતા અનુભવે.

○

એ સાધના સહેલી નથી.

વિદ્યાર્થીનું તપ જોઈએ, પંડિતનું જ્ઞાન જોઈએ, ખગોળશાસ્ત્રીની દષ્ટિ જોઈએ. અને ભક્તનું હૃદય જોઈએ.

ભગવાનનો સ્પર્શ બધે જ છે, પણ ફક્ત ભક્તની સંવાદિતા એ ઝીલે છે.

મુરલીધરના સ્વર આખા વૃંદાવનમાં ફેલાય છે, પણ ફક્ત રાધિકાના કાન એ પારખે છે.

જડ સૃષ્ટિ જડ નથી, કારણ કે એમાં ઈશ્વરનો વાસ છે. તેની આજ્ઞાથી તે અસ્તિત્વમાં આવી, તેના બળથી એ ટકી રહે, તેના ઈશારાથી એ શૂન્યમાં ઓગળી જશે. અને એ સૃષ્ટિ તેના માલિકનો પરિચય પણ આપે છે. ગિરિરાજ એનું સામર્થ્ય બતાવે છે, ફૂલડું એની કોમળતા દર્શાવે છે, ઝરણું એનો આનંદ લલકારે છે, મહાસાગર એની ગહનતા વર્ણવે છે.

એ સૃષ્ટિનું વાહન લઈને ઈશ્વર મનુષ્યના સામીપ્યમાં આવી જાય છે.

તડકો એનો સ્પર્શ છે, વરસાદ એનો આશીર્વાદ છે, રજની એનું આલિંગન છે.

પાસે છે, નજીક છે, રોમેરોમમાં છે.

સુખમાં એનો પ્રેમ, દુઃખમાં એનો કોપ; જન્મમાં એનું સ્મિત, મરણમાં એનું રુદન; લહરીમાં એનું આમંત્રણ, આંધીમાં એનું આહ્વાન. બધે જ એનો સંદેશ, એનું સાંનિધ્ય, એનાં સહસ્ર સ્વરૂપ : સૌમ્ય કે રુદ્ર, સર્જનનાં કે સંહારનાં, આશ્વાસનનાં કે પડકારનાં.

બધે એ જ.

સૌમાં એક.

સો નદીઓમાં એક જળ.

સો ફૂલોમાં એક સુગંધ.

સો તારાઓમાં એક તેજ.

એ તેજ, એ સુગંધ, એ જળ... તે એ જ છે.

એક સાચા ભક્તહૃદયનો અનુભવ વ્યક્ત કરતાં લખે છે : 'ઈશ્વર ચરાચરમાં વ્યાપ્ત છે. સ્થાવર-જંગમ સકલ સર્જનના અણુએ અણુમાં ઓતપ્રોત છે. ઈશ્વરનું સતત સ્મરણ એટલે ચરાચર સકલ સૃષ્ટિનું સ્મરણ-ચિંતવન. સૌ હરિરૂપ છે એવું

સ્મરણ. આવું સ્મરણ જેને સતત રહેતું હોય, એનું જીવન મંગલમય. જે સૌમાં હરિને દેખે અને હરિમાં સૌને દેખે તેનું જીવન ધન્ય.’

○

ને હવે મનમાં બીજો ચમત્કાર થાય છે.  
તે બધે છે એટલે મારામાં પણ છે.  
તે સૃષ્ટિમાં છે એટલે મારા અંતરમાં પણ છે.  
આંખ ખૂલે છે.  
પડદો ઊઘડે છે.  
ઓળખાણ પડે છે.  
તે એ જ છે.  
એ જ પ્રકાશ.  
એ જ સુગંધ.  
એ જ બળ.

બ્રહ્માંડમાં એને જોયો હતો. હવે મારી અંદર જ એનો ભેટો થાય છે.

બહાર એનાં પગલાં સાંભળ્યાં હતાં. હવે મારા હૃદયમંદિરમાં એનાં દર્શન થાય છે.

સૃષ્ટિના વનમાં એના સૂર પારખ્યા હતા. હવે મનના ગર્ભદ્વારમાં એનો સાક્ષાત્કાર થાય છે.

તે એ જ છે.  
અંદર ને બહાર.  
નજીક ને દૂર.  
ભીડમાં ને એકાંતમાં.

હવે મારામાં પણ હિમાલયનું સામર્થ્ય ને ફૂલની કોમળતા છે, ઝરણાનો આનંદ છે ને સાગરની ગહનતા છે - કારણ કે મારામાં એ જ છે. સૌ હરિરૂપ છે - હું પણ : અને એ સૌથી કપરી શોધ છે. બીજાઓમાં હરિને દેખવો એ સુસાધ્ય છે. મારામાં હરિને દેખવો- અને દેખાડવો - એ આકરી સાધના છે.

મારી શક્તિ એની છે તો હવે મારે એનો કેવો ઉપયોગ કરવો ?

મારું મન એનું છે તો એમાં કેવા વિચારો શોભે ?

મારું હૃદય એનું છે તો એમાં કોને સ્થાન

આપવું ?

મારા હાથપગ એના જ છે તો એ લઈને મારે ક્યાં જવું ને શું કરવું ?

એ દિવ્ય જવાબદારીનું ભાન થતાં કવિવર ટાગોરે એક અદ્ભુત કાવ્ય રચ્યું હતું :

‘હે જીવનના જીવન ! હું મારું શરીર પવિત્ર રાખવા યત્ન કરીશ, કારણ કે હું જાણું છું કે એના રોમેરોમમાં તારો સ્પર્શ છે.

‘મારા મનમાંથી ને વિચારમાંથી હરેક અસત્યને હું દૂર રાખીશ, કારણ કે હું જાણું છું કે મારા મનના બુદ્ધિદીપને પ્રકાશ તું આપી રહેલ છે.

‘મારા અંતઃકરણમાંથી હું દરેક પ્રકારના અસત્યને બહાર કાઢવા યત્ન કરતો રહીશ, કારણ કે અંતઃકરણના ગુપ્તમ મંદિરમાં તું બેઠો છે, એ હું જાણું છું.’

‘અને મારાં કર્મોમાં પણ હું તને જ પ્રગટ કરતો રહીશ. કારણ, હું જાણું છું કે મારામાં જે કાંઈ શક્તિ છે, તે તારી છે.’

○

ભારે જવાબદારી છે.

પણ ભારે પ્રેરણા પણ છે.

સત્યને વળગી રહેવાનું છે; પણ સત્યનો અવતાર પાસે બેઠો છે.

બુદ્ધિનો દીપ જલાવવાનો છે; પણ હાથમાં સૂર્યનો તણખો આવ્યો છે.

દેહ પવિત્ર રાખવાનો છે; પણ પવિત્રતાનો સ્ત્રોત અંદરથી સ્ફુરે છે.

અંગેઅંગમાં એ શીતળ સ્પર્શનો અનુભવ છે, પછી વાસનાને સ્થાન કેમ હોય ?

અણુએઅણુમાં એ તેજનાં કિરણો પ્રસરે છે, પછી અંધકારને અવકાશ કેમ મળે ?

રગેરગમાં એ દિવ્ય ચેતનાનો સંચાર થાય, પછી જડતાનો ભાર કેમ રહે ?

જે શક્તિએ સૃષ્ટિનું સર્જન કર્યું છે તે મારામાં છે. બહાર જોઈ હતી તે હવે અંદર અનુભવું છું. દૂરથી નિહાળી હતી તે હવે ઉરમાં સ્પર્શું છું.

એકતાનો ચમત્કાર છે.

અદ્વૈતનો પ્રભાવ છે.

એ દૃષ્ટિમાં માંગલ્ય છે, જ્ઞાન છે, બ્રહ્માનંદ છે.

એમાંથી સમભાવ, સંતોષ, શાંતિ ઉદ્ભવે.

એક જ તાંત્રણે આખી સૃષ્ટિ બંધાય.

એક જ સૂત્રે આખું વિશ્વ ઉકેલાય.

માણસને આખરે પોતાનું સ્થળ જડ્યું છે, પોતાનું કુલ મળ્યું છે. એને માટે હવે દુનિયા એ ભાડાનું મકાન નહિ, વારસાનું ઘર છે; બ્રહ્માંડ એ પારકો દેશ નહિ, વતન છે; કુદરત એ સાવકી મા નહિ, જનેતા છે. બધે જ એ નાગરિક છે, કુટુંબી છે. પ્રિયજન છે.

એકતામાં આનંદ છે.

પરમ એકતામાં પરમ આનંદ.

સૌમાં એક અને એકમાં સૌ જોવામાં બ્રહ્માનંદ છે.



બીજાના હોઠ પર સ્મિત જોઈ છું ત્યારે મારા હોઠ ઉપર સ્મિત આવે છે ત્યારે મારી આસપાસ ઊભેલા બધાના હોઠ પર પણ સ્મિત ખીલતાં જોઈ છું. અને ખ્યાલ આવે છે કે બધાના દિલમાં એક ભાવ હતો. એટલે સ્મિત સ્મિતને ખિલાવે. આનંદ આનંદને મળે. ભાઈ ભાઈને ઓળખે. એકતા જામે. ને આખી દુનિયા હસે.

પ્રેમનો અર્થ પણ એ જ છે. પ્રથમ ક્ષોભ, સંકોચ, મર્યાદા. પછી નજીક આવતાં દિલ ડોકિયું કરે. આત્મા આત્માને મળે. તેમાં એક જ જીવ છે એની પ્રતીતિ થાય. અદ્વૈત જામે. અને દુનિયા ઉત્સવ ઊજવે.

એક એકને મળે.

દિલ દિલને સ્પર્શે.

જીવ જીવને ઓળખે.

‘બ્રહ્મ લટકાં કરે બ્રહ્મ પાસે.’

સૌમાં બ્રહ્મ છે. પણ ગુપ્ત છે, છૂપે વેશે છે, જૂજવે રૂપે છે. માટે માણસને સૃષ્ટિને મળતાં (અને એમાંય સામા માણસને મળતાં) ક્ષોભ લાગે, સંકોચ લાગે. પણ ધીરે ધીરે એ અસલ તત્ત્વ ડોકિયું કરે છે. પોતાનામાં

અને બીજાઓમાં પણ. ને લટકાં શરૂ થાય છે. પ્રેમનાં લટકાં. માણસ ને માણસ વચ્ચે. બ્રહ્મનાં બ્રહ્મની પાસે.

માયાનો ખેલ છે; પણ માયા એ મમતા છે.

લીલાની ક્રિડા છે; પણ લીલા એ સર્જકશક્તિ છે.

ને મમતા ને સર્જનનો સંયોગ તે પ્રેમ છે.

પ્રેમનાં લટકાં.

ભક્તિનો ઊભરો.

જે મારામાં છે તે એનામાં પણ છે.

મારામાં એ પ્રેમનું સ્પંદન જગાવે છે, ને એનામાં એ ઝીલે છે.

મારી પાસે એ સેવા કરાવે છે, તેની પાસે એ સ્વીકારાવે છે.

મારો હાથ એની તરફ લંબાવે છે, તેનો હાથ મારી તરફ લંબાવે છે.

ને બે હાથ મળે છે. નમસ્કારમાં મળે છે. અંજલિમાં મળે છે. મારામાં ને એનામાં રહેલા પરમ તત્ત્વની પૂજામાં મળે છે. ને એકતાના સાક્ષાત્કારમાં જીવન ધન્ય થાય.



સાધનાનો સાર છે, વિરાટદર્શન છે.

પણ એ વિરાટદર્શન દુઃસાધ્ય છે. અર્જુન જેટલી એકનિષ્ઠ ભક્તિ હોય તો જ એનું વરદાન મળે. તોય એનો થોડો અંશ, થોડી ઝાંખી પણ આખું જીવન પાવન બનાવવા સમર્થ છે. સૃષ્ટિમાં ઈશ્વરને જોઈ એટલે પ્રેરણા પામું, સંસારમાં જોઈ એટલે હિંમત મેળવું, માનવબંધુઓમાં જોઈ એટલે બધા ઉપર પ્રેમ કરતો થાઉં; ને મારામાં ઈશ્વરને જોઈ, મારા દેહમાં ને મારા મનમાં ને મારા હૃદયમાં એને સતત જોઈ એટલે મારા વિચારો ને મારી કલ્પનાઓ, મારા સંકલ્પો ને મારી વૃત્તિઓ, મારી વાણી ને મારું વર્તન એ દિવ્ય પરોણાને છાજે એવાં આપોઆપ થઈ જાય, થતાં જશે...

બધું એકમાં લાવવાથી બધાનો ઉદ્ધાર થશે.

એકતામાં આનંદ છે, સાધના છે, પૂર્ણતા છે.

વિરાટદર્શન એ સાચું જીવનદર્શન છે.

□ ‘ધર્મમંગલ’માંથી સાભાર

## દિવ્ય જીવનનો સિતારો ખરી પડ્યો

ગુરુભગવાન પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના શિષ્ય, શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના યોગના વિદ્યાર્થી, દિવ્ય જીવન સંઘ, ઉસ્માનપુરાના સ્થાપક અને સંચાલક આદરણીય ડૉ. ચિમનભાઈ સી. રાવલનું નિધન ગુરુવાર તા.૨૧-૩-૨૦૧૩ના રોજ તેમના નિવાસસ્થાને શિવાનંદ યોગ કેન્દ્ર, ઉસ્માનપુરા ખાતે બપોરે આશરે ચારના સુમારે થયું.

રવિવાર તા.૧૦-૩-૨૦૧૩ને પવિત્ર શિવરાત્રી પર્વે તેઓશ્રી તેમનાં ધર્મપત્ની શ્રીમતી રમાબેન સાથે શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે પધાર્યા હતા. સોમવાર તા.૧૮મી માર્ચે સવારે તેમને સ્ટ્રોક આવતાં અડધું અંગ લકવાગ્રસ્ત થયું હતું. સાંજે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીએ તેમની સાથે, શ્રીમતી રમાબેન અને પારિવારિક પરિજનો સાથે વાત કરી હતી. તેમના શરીરને તેઓ હોસ્પિટલમાંથી ઘેર લઈ જાઓની રટ લઈને રહેતા ગુરુવારે શિવાનંદ યોગ કેન્દ્ર સાથે તેમણે અંતિમ શ્વાસ લીધા.

દરરોજ રૈંટિયો કાંતવો. કાંતતી વખતે આખોયે કલાક મૃત્યુંજય મંત્રનો જપ કરવો. આ કાંતેલી ખાદીના સુતરમાંથી વણેલી ખાદી દર વર્ષે પૂજ્ય ગુરુદેવ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ અને શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીને તેઓ અચૂક આપતા. શિવાનંદ આશ્રમ, હૃષીકેશ ખાતે ડિવાઈન લાઈફ સોસાયટીના ગુજરાતમાંથી સૌથી વધુ સભ્યો ડૉ. સી. સી. રાવલ સાહેબે જ નોંધાવ્યા હશે. ગુજરાત

દિવ્ય જીવન સંઘના મુખપત્ર દિવ્ય જીવનના પણ દર વર્ષે સભ્યો બનાવતા. સાઈકલ પર ફરવું, નાની નાની દુકાનો પર જઈને 'દિવ્ય જીવન' માસિકની સભ્ય ફી ઉઘરાવવાનું કામ તેઓએ પચ્ચીસથી વધુ વર્ષ સુધી કર્યું હશે.

સામાન્ય મધ્યમવર્ગમાં જન્મેલા ડૉ. ચિમનભાઈનું જીવન સંઘર્ષનું જીવન હતું. છતાં પોતાના ભાઈઓ અને સંતાનો તથા બીજી-ત્રીજી પેઢી વચ્ચે તેઓ એકસૂતરાની કડી હતા. ગમે તેવી વિષમ પરિસ્થિતિ વચ્ચે ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજીનાં સૂત્રો ભૂલી જાઓ, ક્ષમા કરો, દયાળુ બનો, માયાળુ બનો, સેવા, પ્રેમ, ઉદારતા, પવિત્રતાનાં તેઓ મૂર્ત સ્વરૂપ દિવ્ય જીવન સંઘના સભ્ય તરીકે એક આદર્શ પરિજન હતા.

જીવનના આઠ દશક વીત્યા પછી પણ તેમનું હૈયું, તેમનું મન, તેમનો ઉત્સાહ ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ અને તેમના શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ પ્રત્યે અડગ અને અચળ નિષ્ઠા ધરાવતાં હતાં.

દિવ્ય જીવન સંઘનો સિતારો ખરી પડ્યો છે, પરંતુ દિવ્ય જીવનની તેમણે અગણિત મુમુક્ષુઓનાં હૃદયમાં પ્રગટાવેલી જ્યોતિ સદૈવ ઝળહળતી રહેશે.

દિવંગતની આત્મશાંતિ માટે પ્રાર્થના.

પરિવારનાં પરિજનોને આ દુઃખ સહન કરવા પ્રભુ શક્તિ અર્પો એ જ પ્રાર્થના. ઐ શાંતિ.

(સંપાદક)

(અમૃતપુત્ર-૧૭ અનુસંધાન પાના નં.૨૨ ઉપરથી ચાલુ)

પુસ્ત્રયે કીડતી યશ્ચ  
જીવસ્રતસ્તુ જાતં સકલં વિચિત્રમ્ ॥  
આધારમાનંદમખણ્ડબોધં  
યસ્મિન્ લયં યાતિ પુરસ્ત્રયં ચ ॥'

મધ્યરાત્રીનો સમય આવ્યો. કુટીરમાં ગુરુશિષ્ય બંને જ હતા. કુટીરની બહાર બધાં જાગી રહ્યાં હતાં. મૃત્યુંજય મંત્રનો જપ શાંત સ્વરે સૌ કરી રહ્યાં હતાં. સૌના મનમાં ગુરુદેવને માટે જ પ્રાર્થના હતી અને અચાનક ગુરુદેવના મુખમાંથી શબ્દ પ્રસ્ફુટિત થયા... 'હરિ ઐં' ।

વીજળીની ચપળતાથી ચિદાનંદજી તેમની પાસે

આવ્યા અને તેમના કાન પાસે પોતાનું મોહું રાખી ખૂબ દીર્ઘ ઉચ્ચાર સાથે ઘોષ કરતાં બોલ્યા,

'સત્યં જ્ઞાનં અનંતં બ્રહ્મ

એકં એવં અદ્વિતીયં બ્રહ્મ

સત્યં બ્રહ્મ અનંતં બ્રહ્મ

આનંદં બ્રહ્મ ઐં બ્રહ્મ ઐં બ્રહ્મ ઐં

એક હાથે તેમણે શ્રી ગુરુદેવની નાડી પકડી હતી...ના...નાડી તો હતી જ ક્યાં ? હાથ પકડ્યો હતો. આંખો જોઈ. પરંતુ હવે તે પાર્થિવ શરીરમાં ગુરુદેવ ક્યાં હતા ? તે તો હવે અનંતમાં લીન થઈ ગયા હતા. □ 'અમૃતપુત્ર'માંથી સાભાર



## સર્વશ્રેષ્ઠ ધર્મ : પ્રેમ-ધર્મ

ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી

માનવી કા ધર્મ અબ તો પ્યાર હોના ચાહિયે  
વિશ્વકા ભી પરમધર્મ અબ પ્રેમ હોના ચાહિયે.

ધર્મની અનેક પરિભાષાઓ આપવામાં આવે છે. ધર્મની એક ખૂબ જ જાણીતી પરિભાષામાં કહેવામાં આવ્યું છે કે, ‘ધર્મો ધારયતે પ્રજા’ અર્થાત્ વિશ્વને-લોકોને જે ધારણ કરી રાખે છે તે ધર્મ. હવે પ્રશ્ન એ ઊભો થાય કે, વિશ્વનો સર્વશ્રેષ્ઠ ધર્મ કયો? અહીં ધર્મ એટલે સંકુચિત અર્થમાં કોઈ ધર્મ-વિશેષ કે નાના-મોટા સંપ્રદાયોની વાત નથી. અહીં ધર્મ એટલે ખૂબ જ વ્યાપક અર્થમાં જે વ્યાપીને રહેલો છે તે માનવધર્મની વાત કરવામાં આવી છે. ઉપર કહ્યું તે પ્રમાણે આપણને મનુષ્ય તરીકે જીવતાં શીખવાડે એ પ્રેમ એ જ વિશ્વનો સર્વશ્રેષ્ઠ ધર્મ બની શકે તેમ છે.

આ સંદર્ભમાં સ્વામી શ્રદ્ધાનંદજીના જીવનનો એક સુંદર પ્રસંગ છે. તેઓ એક મહાન દેશભક્ત સંન્યાસી હતા. ધર્મની સાથે એમણે દેશભક્તિને પણ જોડી દીધી હતી. તેઓ પોતાના ધાર્મિક પ્રવચનો દ્વારા લોકોમાં નવજાગરણનો પ્રાણવાયુ પણ પૂરતા હતા. વહેમ, અંધશ્રદ્ધા અને ખોટા રીત-રિવાજોના સંક્રમમાં સપડાયેલ સમાજને એમાંથી મુક્ત કરવા તેઓ જિંદગીભર પ્રયત્નો કરતા રહ્યા. એકવાર સ્વામીજીનું પ્રવચન પૂરું થયા પછી એક ભાવિક ભક્ત એમને મળવા માટે આવ્યો. સ્વામીજીએ એને સીધો જ પ્રશ્ન પૂછ્યો, બોલ ભાઈ તારે શું પૂછવું છે?

હાથ જોડીને એ બોલ્યો, ‘સ્વામીજી, આપનાથી હું ખૂબ જ પ્રભાવિત થયો છું. હું દરરોજ આપનાં પ્રવચન સાંભળવા માટે આવું છું. એટલું જ નહીં. આ શહેરમાં જ્યાં જ્યાં સત્સંગ કે કથા-વાર્તા થતાં હોય એ બધા સ્થળોએ હું નિયમિત જાઉં છું. ત્યાં ઘણા બધા લોકો કથા સાંભળવા માટે આવતા હોય છે. આ બધું જોઈ મારા મનમાં એક પ્રશ્ન વારંવાર થાય છે કે, આટલા બધા સાધુ-સંતો અને મહાત્માઓ પોતાના પ્રવચનો દ્વારા ધર્મનું રહસ્ય લોકોને સમજાવે છે.

હજારોની સંખ્યામાં લોકો એમને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળતા પણ હોય છે, એમ છતાં જગતમાં ક્યાંય સુધારો થતો દેખાતો નથી. પરિસ્થિતિ દિન-પ્રતિદિન સુધરવાને બદલે બગડતી જાય છે એનું કારણ શું?’

સ્વામીજીએ હસતાં હસતાં એના ખભા ઉપર હાથ મૂકતાં કહ્યું, ‘ભાઈ તારી વાત તો જાણે સાચી છે. સંત મહાત્માઓના આટઆટલા ઉપદેશો પછી પણ દુનિયાના જો આવા હાલ હોય તો તું જરા વિચારી જો કે, સાધુ-સંતોનું અસ્તિત્વ જ ન હોત તો જગતનું શું થાત?’

આ સાંભળીને પેલા પ્રશ્ન પૂછનાર ભાઈના મનનું સમાધાન તો થઈ જ ગયું હશે પરંતુ સ્વામી શ્રદ્ધાનંદજીએ પણ ખૂબ જ ઓછા શબ્દો દ્વારા ખૂબ જ મહત્વની વાત કરી છે. સંતો અને મહાત્માઓ તો પ્રભુ દ્વારા એમનો સંદેશો લઈને આવતા ફરિશ્તાઓ સમાન છે. સત્ય, અહિંસા, પ્રેમ, શાંતિ અને કરુણા એમનો જીવનસંદેશ હોય છે.

મહાભારતમાં પણ સમાજને ધારણ કરી રાખનાર તત્ત્વને ધર્મ કહેવામાં આવ્યો છે. લોકોને એકબીજાની સાથે સાંકળી રાખનાર તત્ત્વ એ ધર્મ છે. અહીં જે ‘ધર્મ’ની વાત કરવામાં આવી છે એ ધર્મ બધા સંપ્રદાયોથી પર જે ‘ધર્મતત્ત્વ’ છે એની વાત છે. આપણને સહુને ટકાવી રાખનાર આ ધર્મતત્ત્વની જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં ખૂબ જ આવશ્યકતા છે. એના વિના બધું અંધકારમય છે. રાજનીતિમાં પણ આ ધર્મ-ચિંતન જરૂરી છે. ધર્મચિંતન વિહીણ રાજનીતિને ભારે ખતરારૂપ બતાવતાં મહાત્મા ગાંધીએ પણ કહ્યું હતું. Politics without sound religious basis is a very very dangerous thing” સાચે જ આવી ધર્મચિંતનથી વેગળી રાજનીતિ ભયંકર અનિષ્ટોની જન્મદાત્રી છે. એટલા માટે જ આજથી લગભગ બેહજાર વર્ષ પૂર્વે રાજનીતિ અને ચિંતનના સુભગ સમન્વયની વાત મહાત્મા પ્લેટોએ કરી હતી. અને

રાજ્યનો સર્વોચ્ચ સત્તાધીશ એ “Philosopher king”- ‘તત્ત્વચિંતક રાજા’ હોવો જોઈએ એવી એક વિચારધારા રજૂ કરી હતી.

પરંતુ પ્લેટોની એ વાત કદી શક્ય બની નહીં. થોડાક અપવાદરૂપે તત્ત્વચિંતક રાજાઓ ઇતિહાસના મોટાં ફલક ઉપર આવીને ચાલ્યા ગયા. બાકી તો આપબુદ્ધશાહી, સત્તાલોલુપ રાજાઓના અત્યાચારોનું જ ઇતિહાસમાં વારંવાર પુનરાવર્તન થતું જોવા મળે છે. આવા રક્તરંજિત ઇતિહાસ સર્જનારાઓમાં જેનાં ભણકારા પણ હજુ શમ્યા નથી એવા ખાડીયુદ્ધના ખલનાયક સદામ હુસેનનું નામ છેલ્લામાં છેલ્લો વધારો છે. એવી એક વ્યક્તિ આખા વિશ્વને વિનાશમાં જોતરી શકે તેમ છે. આજે ચારેબાજુ યુદ્ધ અને અશાંતિના વાદળો છવાયેલાં છે એક રાષ્ટ્રની સામે બીજું રાષ્ટ્ર લડાયક બની યુદ્ધની તૈયારીઓમાં લાગેલું છે.

આજે સમગ્ર વિશ્વમાં જાતિ-જાતિ વચ્ચેના ભેદભાવ, હિંસા અને તિરસ્કારે હદ વટાવી દીધી છે. ધર્મો પણ સાંપ્રદાયિકતા અને કટ્ટરતાનું હળાહળ વિષ ફેલાવી રહ્યા છે. આજે ધર્મ અને સંપ્રદાયોને પણ રાજનીતિના પ્યાદાં બનાવી દેવામાં આવ્યાં છે. આ ગઠબંધન વિશ્વને ક્યાં લઈ જશે ? એ સમજાતું નથી.

આવી ભયંકર કટોકટીપૂર્ણ પરિસ્થિતિમાંથી આપણે પસાર થઈ રહ્યા છીએ. એમાંથી બચાવનાર કોઈ તારણહારની આપણે ક્યાં સુધી રાહ જોઈને બેસી રહીશું ? આધુનિક યુગના મહાન ચિંતક બર્ટ્રાન્ડ રસેલે બે વિશ્વયુદ્ધોની ભયાનકતા જોયા પછી કહ્યું છે કે, ‘હવે આપણી પાસે માત્ર બે વિકલ્પો જ બાકી છે. સહ અસ્તિત્વ કે સર્વનાશ એની પસંદગી આપણે જ કરવાની છે.’ પરંતુ આપણે જોઈએ છીએ તે પ્રમાણે સહઅસ્તિત્વ અને વિશ્વશાંતિની વાતો માત્ર પરીકથા જેવી કાલ્પનિક વાતો બનીને રહી ગઈ છે. આવી પરિસ્થિતિમાં આપણે કરી પણ શું શકીએ ? એવું વિચારીને હાથ જોડીને બેસી રહેવું એ કંઈ સમસ્યાનું સમાધાન નથી એને માટે તો “ઉત્તિષ્ઠત, જાગ્રત” બનવાની ખૂબ જ આવશ્યકતા છે. આપણા સહુની અંદર રહેલ પ્રેમ-સત્ય-શિવ અને સુંદરની ઉદાત્ત

ભાવનાઓને જાગ્રત કરી એક નવું જ વાતાવરણ ઉભું કરવાનું છે. આ કામ આપણે સહુએ સાથે મળીને કરવાનું છે અને એની શરૂઆત પોતાનાથી જ કરવાની છે. આપણી એ દૈવીય શક્તિઓનું આહ્વાન કરી એનો ચમત્કાર બતાવવાનો સમય આવી પહોંચ્યો છે.

પ્રેમ, અહિંસા, ધર્મ અને વિશ્વશાંતિની વાતો તો આપણે ખૂબ ખૂબ કરી છે. પરંતુ એને અનુરૂપ વાતાવરણ હજી સુધી આપણે સર્જી શક્યા નથી. પ્રપંચભરી રાજનીતિ અને સાંપ્રદાયિક ભેદભાવનું વિષ ફેલાવતાં ઝનુની ધર્મોના નામે અનેક યુદ્ધો ખેલાયાં છે. આ સંદર્ભમાં જોનાથન સ્વિફ્ટ મહોદયે ખૂબ સરસ મજાની વાત કરતાં કહ્યું છે :

“We have just enough religions to make us hate and fight, but not enough to make us love one another”

અર્થાત્ કહેવાતાં ધર્મોએ એકબીજાને તિરસ્કારથી જોતાં અને અંદરોઅંદર લડતાં તો શીખવ્યું છે. એ પ્રકારના ધર્મો તો આપણી પાસે પૂરતા છે - પરંતુ એકબીજાને સાચા દિલથી પ્રેમ કરતાં શીખવાડે એવા ધર્મની આજે ખૂબ આવશ્યકતા છે.

આ રીતે આપણે પ્રેમપૂર્વક જીવતાં શીખવાડે એવો માનવધર્મ જ વિશ્વને સર્વનાશમાંથી બચાવી શકે તેમ છે, આવા પ્રેમધર્મને જ ઉપરની પંક્તિઓમાં યુગધર્મ બતાવવામાં આવ્યો છે. આવો પ્રેમ ધર્મ એ જ સૌથી મોટો ધર્મ છે. તો ચાલો, એને સ્વીકારી આપણે આગળ વધીએ. ત્યારે આપણા મનમાં એક પ્રશ્ન જરૂર થશે કે, મારા એકલાથી શું થવાનું છે ? ઘણું બધું આપણે કરી શકીએ તેમ છીએ. એ પ્રકારના રચનાત્મક વિચારોના બીજ તો આપણે જરૂર વાવી શકીએ તેમ છીએ. વિચારોના આંદોલનો દ્વારા આપણી આસપાસ એક સુંદર વાતાવરણ આપણે સર્જી શકીએ તેમ છીએ. આ રીતે સહુના માંગલ્યકારી પ્રેમધર્મ દ્વારા વિશ્વને સર્વનાશમાંથી બચાવી લેવા માટે ઉઠાવવામાં આવેલું એક નાનકડું પગલું પણ વામન સ્વરૂપે ભગવાન વિષ્ણુ દ્વારા માંગવામાં આવેલ ત્રણ પગલાં જેવું વિરાટ પગલું બની રહેશે.

**ઉત્સવ ગંગા એપ્રિલ ૧૧ થી મે ૩, ૨૦૧૩**  
**શિવાનંદ આશ્રમનો આગામી વાર્ષિકોત્સવ**

**યોગાસન શિબિર અને શ્રીરામચરિતમાનસ પારાયણ**  
**એપ્રિલ ૧૧ થી એપ્રિલ ૨૦, ૨૦૧૩**

ગુડીપડવો, એટલે વિક્રમ સંવત ૨૦૬૮નો મંગળ પ્રારંભ. આપણા હિન્દુઓનું નૂતન વર્ષ. દિવાળી પછીનું બેસતું વર્ષ જૂનો હિસાબ-કિતાબ અને જૂના ચોપડા જમા કરી, નવા ચોપડાઓના મુહૂર્તનું વર્ષ. (હવે તે પણ પહેલી એપ્રિલથી કોમ્પ્યુટરમાં જ થાય છે.) આ ચૈત્ર સુદ એકમથી એટલે કે ગુરુવારે અગિયારમી એપ્રિલ ૨૦૧૩થી શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે દસ દિવસ માટે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ સંચાલિત ૭૫૮મો યોગ, ધ્યાન, પ્રાણાયામ શિબિર આયોજાશે. દરરોજ સાંજે ચારથી સાત વાગ્યા સુધી શ્રી રામચરિત માનસનું સામૂહિક પારાયણ તા.૧૯-૪ શુક્રવાર સુધી થશે.

**શ્રીરામનવમી તા. ૨૦-૪-૨૦૧૩ :** શનિવારે તા.૨૦મી એપ્રિલે ૨૦૧૩ના રોજ સવારે શ્રીરામચરિતમાનસના નવાહ્ન પારાયણનું સમાપન, શ્રીરામપૂજન, અર્ચન, યજ્ઞ અને ભંડારો થશે.

**શ્રી હનુમાન જયંતી તા. ૨૫-૪-૨૦૧૩ :** ગુરુવારે સવારે આશ્રમ સ્થિત શ્રી દુઃખભંજન હનુમાનના મંદિરમાં મારુતિ યજ્ઞ અને શ્રી હનુમાનપૂજન, અર્ચન, નૈવેદ્ય, મહાઆરતી પ્રસાદનું આયોજન થશે.

**વિવેકચૂડામણિ પ્રવચનો તા.૨૨-૪-૨૦૧૩ થી તા.૨૭-૪-૨૦૧૩ :** પનવેલ મહારાષ્ટ્રના મહામંડળેશ્વર શ્રીમત્ સ્વામી અદ્વૈતાનંદજી મહારાજ તા.૨૧-૪ના રોજ શિવાનંદ આશ્રમ પધારશે. તા.૨૨-૪-૨૦૧૩ ચૈત્ર સુદ એકાદશી અને સોમવારથી દરરોજ સવારે ૭-૦૦ થી ૮-૦૦ અને સાંજે ૬-૩૦ થી ૭-૩૦ સુધી વિવેકચૂડામણિ-શાંકરભાષ્ય સહિત વિષયવાર પ્રવચનો કરશે. આ પ્રવચન તા.૨૮-૪, ૩૦-૪, ૧-૫ અને ૨-૫ના સવારે પણ ચાલુ રહેશે.

**ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ આયોજિત શિવાનંદ**

**પરિવારના સાધકોનો વાર્ષિક સાધના દિવસ રવિવાર-કાર્યસૂચિ તા.૨૮-૪-૨૦૧૩ :** આપણે સૌ શિવાનંદ આશ્રમ સાથે અનેક વર્ષોથી સંકળાયેલા છીએ. એકવાર શાંત અને, છાને ખૂણે આપણે આપણી જાતને પૂછી લેવું ઘટે. મને શ્રી ગુરુદેવ કથિત વીસ આધ્યાત્મિક નિયમ અને સપ્તસાધનવિદ્યા શું છે ? તે ખબર છે ? આ નિયમો યાદ છે ? તે પ્રમાણે આપણે જીવન જીવીએ છીએ ? પ્રશ્નો બહુ નાના છે, જવાબ ખૂબ જ દુઃખ ભરેલો હશે. આપણે દંભી ન થઈએ, અને સાચા અર્થમાં દિવ્ય જીવન જીવીએ. તદર્થે એક પ્રયાસરૂપે ફરીથી આપણાં દિવ્ય જીવનની પૂર્વાર્ધ પ્રાર્થના, ઉત્તરાર્ધ પ્રાર્થના, વીસ આધ્યાત્મિક સૂચનો, સાધના તત્ત્વ, વિશ્વ પ્રાર્થના અને ‘Song of Eighteen ities’ એક ખૂબ જ નાની પુસ્તિકામાં છાપીને આ પ્રસંગોએ નિઃશુલ્ક વિતરણ કરવામાં આવશે. તદુપરાંત આ વર્ષે વક્તાઓના તમામ વિષયો અધ્યાત્મ સાધનાપથને પ્રદર્શિત કરે તેવા નક્કી કર્યા છે.

સવારે ૬-૦૦ થી ૭-૩૦ જય ગણેશ પ્રાર્થના, ગુરુ સ્તોત્ર, શાંતિપાઠ, પ્રાતઃસ્મરણ અને ધ્યાન. ૮-૩૦ થી ૧૨-૦૦ (i) શ્રી વિષ્ણુસહસ્રનામ, અધ્યાત્મ સાધના પથ અને સ્વાધ્યાય : પ્રવક્તા ડૉ. ચંદ્રકાન્ત મહેતા (ભૂતપૂર્વ ઉપકુલપતિ, ગુજરાત યુનિવર્સિટી) (ii) અધ્યાત્મ સાધના પથ અને વેદાંત વિચાર : પ્રવક્તા ડૉ. ગૌતમ પટેલ (મહામહોપાધ્યાય અને ગુજરાત યુનિવર્સિટીના નિવૃત્ત પ્રાધ્યાપક-તત્ત્વચિંતન વિભાગના ભૂતપૂર્વ વડા) (iii) ભક્તો-સાધકોના હૃદયની વાત. ૧૨-૦૦ થી બપોરે ૧-૩૦ મધ્યાહ્ન ભોજન વિશ્રાન્તિ. બપોરે ૧-૩૦ થી ૪-૩૦ સુધી (i) અધ્યાત્મ સાધના પથ અને ધ્યાન પ્રવક્તા મહામંડળેશ્વર શ્રીમત્ સ્વામી અદ્વૈતાનંદજી મહારાજ (પનવેલ, મુંબઈ) (ii) અધ્યાત્મ સાધના પથ અને જપ, પ્રવક્તા શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ (અધ્યક્ષ, શિવાનંદ

આશ્રમ, અમદાવાદ) (iii) અધ્યાત્મ સાધના પથ અને એકાંત-મૌન, પ્રવક્તા શ્રીમત્ સ્વામી અસંગાનંદજી મહારાજ (હેરંજ, તા.માતર, જિ.ખેડા)

સમાપન, ઉત્તરાર્ધ પ્રાર્થના અને વિદાય

**સોમવાર, તા. ૨૯-૪-૨૦૧૩ :** શ્રીશ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી-આદિ શક્તિ પીઠનો ૧૩મો બ્રહ્મોત્સવ : સવારે નવચંડી, સાત વાગ્યાથી બપોરે ૧૨-૩૦ વાગ્યા સુધી. સાંજે સાત વાગ્યે મહાઆરતી, ૭-૩૦ વાગ્યે ભંડારો, ૮-૩૦ થી ૧૦-૦૦ પંડિત વિકાસ પરીખ (પંડિત જસરાજજીના શિષ્ય અને પંડિત કૃષ્ણકાંત પરીખના જયેષ્ઠ પુત્ર) દ્વારા ભક્તિ સંગીત.

**મંગળવાર, તા. ૩૦-૪-૨૦૧૩ :** સવારે ૭-૦૦ થી ૮-૦૦ વિવેક્યૂડામણિ મહામંડળેશ્વર શ્રીમત્ સ્વામી અદ્વૈતાનંદજી મહારાજ. સાંજે ૬-૩૦ થી ૮-૩૦ અધ્યાત્મ સાધના પથ અને ગીતા ચિંતન, પ્રવક્તા શ્રીમત્ સ્વામી વિદિતાત્માનંદજી મહારાજ, (અધ્યક્ષ, આર્ષ વિદ્યાપીઠ, અમદાવાદ) અધ્યાત્મ સાધના પથ અને ભાગવત ચિંતન. પ્રવક્તા ભાગવતાચાર્ય શ્રીમત્ સ્વામી માધવપ્રિયદાસજી મહારાજ (આચાર્યશ્રી સ્વામિનારાયણ ગુરુકુળ, છારોડી, અમદાવાદ) સમાપન : પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ પ્રાર્થના અને પ્રસાદ

**બુધવાર તા. ૧-૫-૨૦૧૩ :** સવારે ૭-૦૦ થી ૮-૦૦ વિવેક્યૂડામણિ પ્રવક્તા મહામંડળેશ્વર શ્રીમત્ સ્વામી અદ્વૈતાનંદજી મહારાજ (પનવેલ, મુંબઈ) સાંજે ૬-૩૦ થી ૮-૩૦ અધ્યાત્મ સાધના પથ અને સેવા

પ્રવક્તા પૂજ્યા સ્વામીની અનંતાનંદતીર્થ માતાજી (વહેલાલ) અધ્યાત્મ સાધના પથ અને આત્મ-ચિંતન પ્રવક્તા પૂજ્યા મા પૂર્ણબોધ માતાજી (અખંડ બોધ આશ્રમ, રાયવાલા-દહેરાદૂન) સમાપન : પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ, પ્રાર્થના અને પ્રસાદ.

**ગુરુવાર તા. ૨-૫-૨૦૧૩ :** સવારે ૭-૦૦ થી ૮-૦૦ વિવેક્યૂડામણિ. પ્રવક્તા મહામંડળેશ્વર શ્રીમત્ સ્વામી અદ્વૈતાનંદજી મહારાજ (પનવેલ, મુંબઈ) ૮-૩૦ થી ૯-૩૦ શ્રી ગુરુ પાદૂકા પૂજન, સામુહિક. સાંજે ૬-૩૦ થી ૮-૩૦ અધ્યાત્મ સાધના પથ અને રામચરિત ચિંતન પ્રવક્તા પૂજ્ય શ્રી દેવપ્રસાદજી મહારાજ (મહંતશ્રી આનંદાબાવા આશ્રમ, જામનગર) શ્રીરામ સંકીર્તન - ગાયક શ્રી અજય યાજ્ઞિકજી મહારાજ (દિલ્હી).

**શુક્રવાર તા. ૩-૫-૨૦૧૩ :** પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદ મહારાજશ્રીનો ૬૯મો પ્રાકટ્યોત્સવ : સવારે ૬-૦૦ થી ૭-૩૦ મંગલ ધ્વનિ, ધ્યાન-પ્રાર્થના, અભિનંદન. ૭-૩૦ થી ૮-૩૦ અલ્પાહાર-જલપાન. ૮-૩૦ થી ૧૧-૩૦ આયુષ્યહોમ, દરિદ્રનારાયણ ભોજન (નારાયણ-સેવા). સાંજે ૬-૩૦ થી ૮-૦૦ સંતોના આશીર્વાદ અને સર્વધર્મ સમન્વય. મહાપ્રસાદ-રાત્રે ૯-૦૦ થી ૧૦-૦૦ ભોજન. ૧૦-૦૦ થી ૧૧-૪૫ સુધી “હેંચાં હળવાં કરો” હાસ્ય પંડિત શ્રી શહાબુદ્દીનભાઈ રાઠોડ, થાનગઢ સાથે. ૧૧-૪૫ થી ૧૨-૦૦ મહાનિશા ધ્યાન, મંગલ વાદ્ય અને મહા આરતી બાદ અભિનંદન પર્વ અને પ્રસાદ.

### ૨૯મી યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિર તા.૧૧ મેથી ૩૦ મે, ૨૦૧૩

(૧) જેમને યોગાસનો આવડતાં હોય, નિયમિત કરતા હોય અને બીજા લોકોને વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિસર શીખવવામાં રુચિ હોય, જેમની વય ૨૦થી વધુ અને ૬૦થી ઓછી હોય, સ્નાતક હોય અને અંગ્રેજી માધ્યમમાં શિક્ષણ અપાશે તે માટેની તૈયારી હોય તેઓ સૌ આ આવાસીય યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિરમાં જોડાઈ શકે છે.

(૨) તા.૧૦મી મેની સાંજે શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદ પહોંચી જવાનું રહેશે.

(૩) તા.૩૦મી મેની સાંજે પૂર્ણાહુતિ પછી જઈ શકાશે.

(૪) યોગાસનો, પ્રાણાયામ, ક્રિયા, મુદ્રા, બંધ ઉપરાંત શરીર વિજ્ઞાન અને આરોગ્યશાસ્ત્રમાં કાર્ડિયોલોજીસ્ટ, ઓર્થોપેડિક સર્જન, ડાયાબિટોલોજીસ્ટ, પેથોલોજીસ્ટ, ગાયનેકોલોજીસ્ટ, ડાયેટીશિયન, ફિઝિશિયન, આયુર્વેદ, મેનેજમેન્ટ, પાતંજલ યોગદર્શન, ગીતા, રેઈકી વગેરેનું પ્રશિક્ષણ દરરોજ અધિકારી શિક્ષકો દ્વારા આપવામાં આવશે. તેની લેખિત-પ્રોક્રિટ્સ પરીક્ષાઓ થશે. પ્રશિક્ષણને અંતે ગુજરાત યુનિવર્સિટીને માન્ય પ્રમાણપત્ર આપવામાં આવશે.

(૫) રહેવા, અભ્યાસક્રમ અને ભોજન પેટે રૂ.૮૦૦૦/- આપવાના રહેશે. તે જમા કરાવીને તા.૩૦ એપ્રિલ ૨૦૧૩ પહેલાં રજીસ્ટ્રેશન કરાવી લેવું જરૂરી રહેશે. પ્રવેશપત્ર વેબસાઈટ પરથી મેળવી લેવું. www.diviyajivan.org સંપર્ક : મંત્રીશ્રી, શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, ઈસરો સામે, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫. ફોન : ૦૭૯-૨૬૮૬૧૨૩૪, ટેલિફેક્સ : ૨૬૮૬૨૩૪૫. Email : sivanand\_ashram@yahoo.com

**૭૫૯મી યોગાસન શિબિર :** તા. ૬ મે થી તા. ૧૫ મે, ૨૦૧૩ સુધી દરરોજ સવારે ૫-૩૦થી ૭-૦૦ સુધી.

## વૃત્તાંત

**શ્રી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ :**

★ તા. ૨-૩-૨૦૧૩ : શનિવાર, બીજી તારીખની સવારે શ્રી સી. યુ. શાહ કોમર્સ કોલેજના અંતિમ વર્ષના વિદ્યાર્થીઓનો વિદાય સમારંભ તથા ૨૦૧૨-૧૩ના સમગ્ર વર્ષમાં વિશેષ પ્રતિભા સમ્પન્ન કાર્ય કરનારા વિદ્યાર્થીઓને પારિતોષિક વિતરણ અર્થે પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજને નિમંત્રવામાં આવ્યા. ઈનામ વિતરણ પછી પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, ‘સાધારણ રીતે એવી માન્યતા છે કે જે વિદ્યાર્થીઓ વિજ્ઞાન કે ટેકનીકલ પ્રવાહમાં પ્રવેશ ન મેળવી શકે, તેમને માટે પછી ‘વાણિજ્ય’ જ એક માત્ર દરવાજો ખુલ્લો રહે છે, પરંતુ એવું કદીયે ન માનતા કે તમો કંઈક ઓછપ સાથે સ્નાતક થાઓ છો. લોકો ડોક્ટર થાય કે એન્જિનિયર, વૈજ્ઞાનિક કે વ્યાપારી, આ સર્વે સુભગજનોને હિસાબ-કિતાબ રાખવા આપની જ આવશ્યકતા પડશે. ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટન્ટ તમો જ થશો. બાકી બધાની જમીનદારીના તમો જ ચોકીદાર થશો, તમો સમાજના તમામ પ્રકારના ધંધા-રોજગારની કરોડરજજુ છો, માટે ગૌરવભરે તમારી આગામી પરીક્ષાઓ પાસ કરી, એક વિશાળ મુક્ત આકાશમાં ઉડાન ભરો.’

★ સાંજે શ્રી કે.આર. રાવલ સ્કૂલ અને ARKZ ટ્યુશન વર્ગ રાણીપ ખાતે પરીક્ષાઓ સમયે માતા-પિતાનો ભય શા માટે વધે છે, વિદ્યાર્થીઓ પરીક્ષાના ભયથી કેમ મુક્ત રહી શકે એવા વિષયોની પરિચર્યાના પ્રમુખ સૂત્રધાર પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી રહ્યા. પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, ‘બાળકોનાં માનસને સમજવાની કોશિશ કરો, તેમના ઉપર અત્યાચાર કે તમારી પોતાની ઈચ્છાઓને બળજબરીથી ઠોકી બેસાડો નહીં. દરેક વ્યક્તિમાં તેની પોતાની આગવી પ્રતિભા અને સૂઝ હોય છે, તે બાળકને તેની રુચિ પ્રમાણે અને યોગ્યતા પ્રમાણે માર્ગદર્શન મળે તો તેનું ભવિષ્ય સુદૃઢ અને સુંદર થઈ રહે. આજે આ સમારંભ અભ્યાસક્રમના વર્ષને અંતે કર્યો તે સારું છે, પરંતુ આવા પ્રેરણાસ્પદ પરિસંવાદો, વર્ષના પ્રારંભમાં થાય તે વધુ જરૂરી છે.’

★ તા. ૩-૩-૨૦૧૩ : રવિવાર તા.૩-૩-૨૦૧૩ના રોજ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રી ખેડા જિલ્લાના, માતર તાલુકાના દેથલી ગામે પધાર્યા. તુરૂરી, ભેરી અને ઢોલ-નગારાં સાથે ખૂબ જ ધામધૂમથી ગ્રામ્યજનોએ પૂજ્ય સ્વામીજીનું ભાવભીનું સ્વાગત કર્યું. પ્રસંગ હતો, ગુજરાત વિદ્યાપીઠ અધિકૃત આ શૈક્ષણિક સંસ્થાનનાં બાળકોને પૌષ્ટિક દૂધ મળી રહે, માટે ગૌશાળાના ભવન અને ચકલાંઓ માટે વિશાળ ચબુતરાનું ઉદ્ઘાટન કરવાનું હતું. ગૌશાળામાં ૪૦ ગાયો (ગીરની) રાખવામાં આવેલ છે, પહેલાં વિદ્યાર્થીઓને અઠવાડિયામાં ત્રણ દિવસ મળતું હતું. હવે દરરોજ બંને વખત

દૂધ મળશે. અત્રે આ સંસ્થામાં આવીને રહેતા વિદ્યાર્થીઓ ખૂબ જ પછાત અને ગરીબ વિસ્તારમાંથી આવતા વિદ્યાર્થીઓ છે, અપૂરતા પોષણને કારણે વિવિધ રોગો-ખાસ કરીને રતાંધળા ન થઈ જાય, તદર્થે સંસ્થા પોતાનાં બાળકોને આત્મીયભાવે રાખી તેમનું જીવન ઘડતર કરે છે. આ પ્રસંગે ગુજરાત વિદ્યાપીઠના કુલપતિશ્રી સુદર્શન આયંગર સાહેબ, હરંજ જ્ઞાનસાધન આશ્રમના પૂજ્યશ્રી સ્વામી અસંગાનંદજી મહારાજ અને દાતાઓ ઉપરાંત સમગ્ર ગુજરાતમાંથી પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીના ખાદીના કાર્યને ચાહનારા-ગ્રામસેવકો પણ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

★ તા.૫-૩-૨૦૧૩ : ગુજરાત યુનિવર્સિટીનો ૬૧મો પદવીદાન સમારંભ મંગળવાર તા.૫-૩-૨૦૧૩ની સવારે યુનિવર્સિટીના સેનેટ ભવનમાં ખૂબ જ દબદબાપૂર્વક આયોજાયો. ગુજરાત રાજ્યના મહામહિમ રાજ્યપાલ ડૉ. કમલા બેનીવાલજી, ચાન્સેલર, ગુજરાત યુનિવર્સિટીના વરદ હસ્તે વિશિષ્ટ યોગ્યતા સમ્પન્ન વિદ્યાર્થીઓને સ્વર્ણપદક પ્રદાન કરવામાં આવ્યા. ઉપરોક્ત પ્રસંગે પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રી પણ વિશેષ આમંત્રણ સાથે ઉપસ્થિત રહ્યા.

★ તા.૭-૩-૨૦૧૩ : સરખેજ-ગાંધીનગર રોડ અમદાવાદ ખાતે સ્થિત Y.M.C.A.ના ભવ્ય સભાગૃહમાં શ્રીમતી સીમા નાયક અને શ્રી જયેશ નાયકના સંગીત નિર્દેશન અને તેમના જ કંઠે ગવાયેલી ગુજરાતી ગઝલોની ‘સી.ડી.’ પરિચયનું પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે લોકાર્પણ કર્યું. પૂરા ભરાયેલા સભાખંડ-મીડિયા મિત્રોને સંબોધતાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, ‘આપણી માતૃભાષા ગુજરાતી છે. તેથી ગુજરાતી ભાષા આપણી માતા સમાન છે. દુર્ભાગ્યે આવનારી પેઢીઓમાં ગુજરાતી કાવ્ય, ગદ્ય-પદ્યનું વિસ્મરણ વધી રહ્યું છે. અંગ્રેજી માધ્યમમાં ભણવું કે ભણાવવું તેવું સૌ જરૂરી સમજે છે, પરંતુ આવાં બાળકો ગુજરાતી લખતાં-વાંચતાં પણ નથી. આપણે આપણી માતૃભાષા પણ બોલી કે સમજ કે વાંચી-લખી ન શકીએ, તેથી વધુ દુઃખદ શું હોઈ શકે. શ્રીમતી સીમા અને શ્રી જયેશ નાયકને હું છેલ્લા બાર વર્ષથી ઓળખું છું. તેઓ સતત ગુજરાતી સુગમ સંગીત, ગુજરાતી ગીતોના ગાયક જ નથી રહ્યા પરંતુ અન્ય ઊભરતા કલાકારો દ્વારા પણ આ દિશામાં ઠોસ પગલાં ભરી રહ્યાં છે, અભિનંદન.’

★ તા.૮-૩-૨૦૧૩ : વિશ્વ નારી દિવસ નિમિત્તે અને શિવરાત્રીની પૂર્વ સંધ્યાએ બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલય ઠક્કરબાપાનગર-સરસપુરના કેન્દ્ર દ્વારા ચોકલેટમાંથી ૧૭-૭” ઊંચા અને ૫૦૩ કિલોગ્રામ વજનવાળા વિશિષ્ટ ક્ષમતા

સમ્પન્ન મહાદેવના શિવલિંગનું નિર્માણ કરવામાં આવ્યું. આ મહાદેવની વિશ્વમાં આવી પ્રથમવાર નિર્માણ થતી પ્રતિમાને વર્લ્ડ બુક ઓફ લીમ્કાનું પ્રમાણપત્ર આપવામાં આવ્યું. આ 'ચોકલેટેશ્વર મહાદેવ'નું દર્શન જાહેર જનતા માટે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે ખુલ્લું મૂક્યું. ગુજરાતના વરિષ્ઠ બ્રહ્માકુમારી સુશ્રી સરલાદીદી ઉપરાંત અનેક એમ.એલ.એ. તથા ગુજરાત રાજ્યના સાંસદો પણ આ પ્રસંગે ઉપસ્થિત રહ્યા.

★ **૯-૩-૨૦૧૩** : બાપુનગર, અમદાવાદના સુપ્રસિદ્ધ શ્રી ચંદ્રપ્રસાદ દેસાઈ મેમોરિયલ ફાઉન્ડેશન ખાતે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ નિર્દેશિત ૭૫૮મા યોગશિબિરનું સમાપન શનિવાર તા.૯-૩-૨૦૧૩ની સવારે થયું. આ યોગસત્રમાં ૨૫૫ યોગપ્રેમીઓએ લાભ લીધો. રાત્રે દાબડા ઉજાણીમાં દરેક યોગપ્રેમી પોતાના પરિવાર ઇષ્ટ મિત્રમંડળ સાથે આવતાં એક આનંદમેળાનું સુંદર આયોજન થયું. આ પ્રસંગે શિવરાત્રી ઉત્સવ માટે આશ્રમ પધારેલ અનેક અતિથિઓ અને ઉત્તરકાશીના પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી ગંગાનંદપુરીજી મહારાજ પણ ઉપસ્થિત રહ્યા. દસ દિવસના આ યોગસત્રને અંતે સંસ્થા તરફથી સૌને 'યોગ એ જ જીવન' વી.સી.ડી. અને નાની પુસ્તિકા પ્રસાદીરૂપે વિતરણ કરવામાં આવી.

★ **૧૦-૩-૨૦૧૩** : મહાશિવરાત્રીનું પર્વ શિવાનંદ આશ્રમના શ્રી વિશ્વનાથ મંદિરમાં ખૂબ જ ધામધૂમથી ઉજવવામાં આવ્યું. બ્રાહ્મમુહૂર્તે ૩-૪૫ કલાકે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે ષોડશોપચાર પૂજા કર્યા બાદ અભિષેકાત્મક લઘુરુદ્ર થયો. આ અભિષેક અને પૂજાઓ અપરાન્હ પ્રદોષકાળ સુધી ચાલી ત્યારબાદ પુષ્પોનો ભવ્ય શૃંગાર કરવામાં આવ્યો.

સવારે ૯-૦૦ થી ૧૧-૦૦ સુધી સામૂહિક પૂજાઓનું નિર્દેશન પૂજ્ય સ્વામીજીએ કર્યું. સાંજે ૭-૦૦ વાગ્યે ભસ્મઆરતી અને મહા આરતી પણ પૂજ્ય સ્વામીજીએ કરી.

સાંજે ૫-૦૦થી ૮-૦૦ વાગ્યા સુધી આદરણીય ડૉ. જયંતભાઈ વસાવડા અને તેમના મંડળ દ્વારા ભક્તિસંગીત પીરસવામાં આવ્યું. રાત્રે ૮-૦૦ થી ૧૦-૦૦ વાગ્યા સુધી આરાધના સંગીત વિદ્યાલયનાં સુશ્રી સુરમણિ ડૉ. મોનીકાબેન શાહ અને તેમના સંગીતગુરુ ડૉ. પ્રદીપા ગાંગુલી તેમના શતાધિક શિષ્યો સાથે મધુર સંગીતની લહાણ કરી ગયાં. રાત્રે ૧૦-૦૦થી મહાનીશા ધ્યાન સુધી અત્યંત ભવ્ય અને સ્વર્ગમાંથી નિઃસ્તૂત થતી ગંગા જેવું દિવ્ય સંગીત પંડિત નિરજચંદ્ર, પંડિત માતંગ અને તેમના શિષ્યમંડળે પ્રસ્તુત કર્યું. મહાનીશા ધ્યાન પછી ભરૂચના સંગીત માર્તંડ પંડિત ઓમકારનાથ મહારાજના આશીર્વાદ લઈને આવેલા શ્રદ્ધેય શ્રી દેવેશ દવે, શ્રીમતી મનિષા દવે અને તેમના પરિજનોનું હૃદયસ્પર્શી સંગીત થયું. અંતે રાત્રે બે વાગ્યાથી બ્રાહ્મમુહૂર્તે સવારે ચાર વાગ્યા સુધી સુશ્રી શ્રીમતી મયૂરીકાબેન ઓઝા અને દિવ્ય જીવન સંઘ, વડોદરાના જૂના જોગી આદરણીય

શ્રી રમણલાલ રાણા સાહેબે ભક્તિભાવ ભોળાભાવે ભોળાનાથને ભાવભીના હૃદયે નિવેદિત કર્યો.

સાંજે ૫-૦૦થી સવારે ૪-૩૦ સુધી સાયં આરતી સિવાયના તમામ સમયે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ નિર્જળા ઉપવાસ કરીને એક આસને સ્થિર બેસી રહ્યા, જે હજારો ભક્તોને પ્રેરણાસ્પદ દર્શન હતું. છેક બ્રાહ્મ મુહૂર્તથી અખંડ પોણા પચ્ચીસ કલાક સુધી પંદર હજારથી પણ વધુ ભક્તોએ ભગવાન શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવના દર્શનનો લાભ લીધો.

આ શિવરાત્રી પર્વે ભક્તો લંડન, અમેરિકા અને ભારતના ઈતર અનેક પ્રાંતોથી આશ્રમમાં પધાર્યા. નોર્ધર્ન કમાન્ડના જનરલ અનીલ ચોપરા સાહેબ વિશિષ્ટ અતિથિ રહ્યા.

★ **તા. ૧૧-૩-૨૦૧૩** : મહાશિવરાત્રીના વ્રત પછી પારણા નિમિત્તે ભંડારો સવારે ૧૦-૩૦થી બપોરે ૨-૦૦ વાગ્યા સુધી ચાલ્યો. ૬૦૦થી વધુ ભક્તો શ્રી વિશ્વનાથ કૃપા પ્રસાદ લઈને કૃતકૃત્ય થયા.

★ **તા. ૧૧-૩ થી ૧૩-૩-૨૦૧૩** : હરિયાણાના યમુનાનગરથી પધારેલા શ્રી ગુરુ ભગવાન સ્વામી શિવાનંદજીના ભક્ત દંપતી શ્રીમતી ઉષા અને શ્રી સુરેન્દ્ર વાસુદેવને લઈને પૂજ્ય સ્વામીજી જામનગર, રાજકોટ, દ્વારકા, સોમનાથ અને સાસણ ગીરની યાત્રાએ ગયા. આ તમામ યાત્રામાં જામનગર દિવ્ય જીવન સંઘના શ્રી મનોજ દવેએ પણ સેવાર્થે સાથે યાત્રા કરી. ધન્યવાદ.

★ **તા. ૧૫-૩ થી ૩૧-૩-૨૦૧૩** : મુંબઈના સુપ્રસિદ્ધ શ્રી પ્રેમપુરી આશ્રમ ખાતે તા.૧૬-૩-૨૦૧૩થી તા.૩૧-૩-૨૦૧૩ સુધી દરરોજ સવારે ૭-૩૦થી ૮-૩૦ સુધી ગીતાજીના આત્મસંયમ યોગ (છઠો અધ્યાય) અને તા.૧૮-૩-૨૦૧૩થી ૩૦-૩-૨૦૧૩ સુધી કર્મયોગ (ત્રીજો અધ્યાય) પર ખૂબ જ મનનીય પ્રવચનો થયાં. તેમના મુંબઈના નિવાસ દરમિયાન પૂજ્ય સ્વામીજી ભક્તોની ઈચ્છા અને પ્રાર્થનાને ધ્યાનમાં લઈ પનવેલ, થાણા, પાર્લા, મલાડ, કાંદીવલી વગેરે પરંઓમાં પણ આશીર્વાદન અર્થે ગયા. તા.૩૧મી માર્ચની મોડી રાત્રે પૂજ્ય સ્વામીજીએ અમદાવાદ ભણી પ્રયાણ કર્યું.

★ **તા. ૨૭-૩-૨૦૧૩ બુધવાર** : આણંદ અનુપમ મિશનના સંસ્થાપક અને અધ્યક્ષ પૂ. શ્રી સાહેબજીના ૭૪મા જન્મજયંતી પ્રસંગે આશ્રમનું એક ભક્તમંડળ બ્રહ્મજયોત (મોગરી) ગયું. ગણેશપુર (ગવાણા)થી પધારેલા પૂ. શ્રી સ્વામી ગંગાનંદપુરીજી મહારાજ પણ આ પ્રસંગે બ્રહ્મજયોત પધાર્યા. પૂ. સાહેબજીના જન્મોત્સવમાં તેમને આશીર્વાદ આપી બંને સંતોએ પરસ્પર કૃતકૃત્યતાનો અનુભવ કર્યો.

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ અને અનુપમ મિશન, મોગરીનો પરસ્પર આધ્યાત્મિક સંબંધ અતૂટ છે તેવું પૂ. સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીની અનુપસ્થિતિમાં પણ અનુભવાયું.

મોગરીથી પાછા ફરતાં મહેમદાવાદ ખાતે શ્રી માધવાનંદ આશ્રમની મુલાકાતે પણ સૌ ગયા. ત્યાંના સંતોને મળીને પણ પરસ્પર સૌએ આનંદ અનુભવ્યો.

સુવર્ણકલા  
બચત  
મહોત્સવ

શુકનવંતી લગડીનાં સામટા ખર્ચની છી ફિકર,  
હવે સુવર્ણકલામાં હમેથી ખરીદી બની સરળ.



સોનાની લગડી ખરીદવી શુકનવંતું હોવાની સાથે ખર્ચનાં કારણે એક ચિંતાનો વિષય પણ હોય છે. સુવર્ણકલા બચત મહોત્સવમાં હવે આપ ગમે તેટલા વજનની શુકનવંતી લગડી સરળ હમે ખરીદી શકો છો. આ ખરીદીમાં ભાવવધારા સામે ફાયટો રહે તે માટે ખરીદદિનના સોનાના ભાવ પ્રમાણે જ લગડીની સંપૂર્ણ રકમ ગણવામાં આવશે. લગડીની કિંમતની માત્ર ૨૫% રકમ જ ખરીદ સમયે જમા કરાવવાની રહે છે. બાકીની ૭૫% રકમ ૩ સરખા ભાગમાં ૩ મહિનાની અંદર જમા કરાવવાની રહે છે. તો હવે જો સુવર્ણકલા છે તો સુવર્ણખરીદી માટે ફિકર શી?

**SUVARNAKALA®**

Gold, Diamond & Jadtar Jewellery

BIS Approved Jeweller

અમદાવાદ: સી. જી. રોડ: નેશનલ પ્લાઝા, લાલ બંગલા સામે, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬.

રતનપોળ: 'સુવર્ણ મહલ', મરચીપોળની સામે, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૧.

વડોદરા: અલકાપુરી-૧, ગોકુલેશ કોમ્પ્લેક્સ-II, 'સાસુમા' ડાઈનીંગ હોલની બાજુમાં,  
આર. સી. દત્ત રોડ, વડોદરા-૩૯૦ ૦૦૭.

સુવર્ણકલામાં 916 બીઆઈએસનું (BIS) ચિહ્ન ધરાવતા જ ઘરેણાં મળે છે.

NETAROV



# સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



શ્રેષ્ઠ ગુણવત્તાની પરંપરા દ્વારા દેશ-વિદેશના અસંખ્ય ગ્રાહકો સુધી પહોંચવાનો અમારો નિર્ધાર છે.  
ભારતીયતાનું સ્વાદ સભર ગૌરવ!



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



રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા.લિ.

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

