

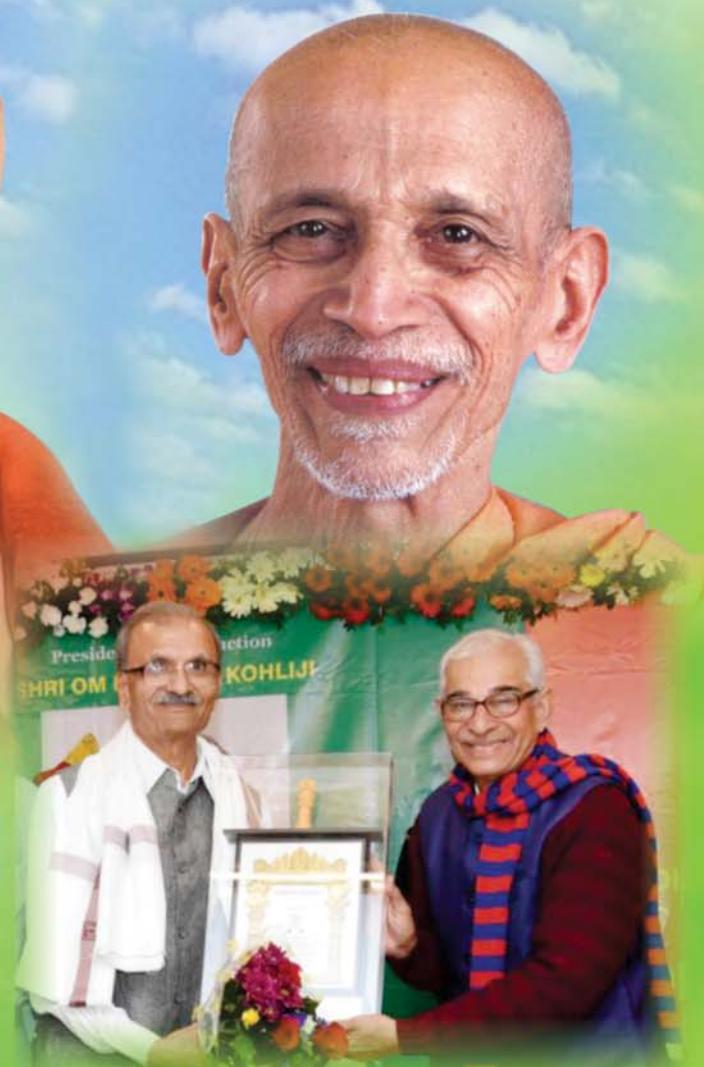
યોગ, સ્વારથ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

# દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/- ● વર્ષ - ૧૫ અંક - ૨ ફેબ્રુઆરી-૨૦૧૮

Postal Registration No. GAMC 1417/2018-2020 Valid up to 31-12-2020 RNI No. GUJGUJ/2003/15738  
Published on 4th of every month and Posted on 5th of every month at PSO, Ahmedabad-2. Annual Subscription Rs.150/-

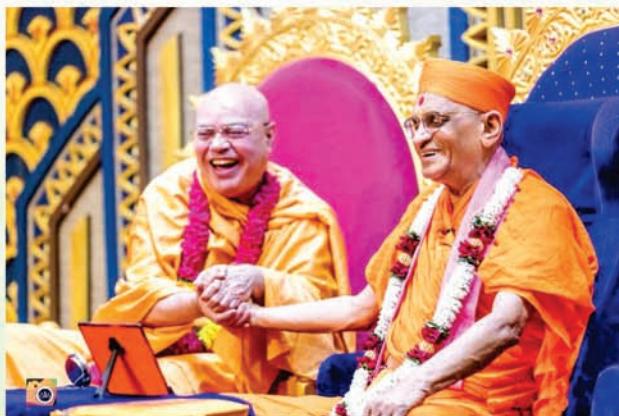


## વાચાને અંકુશમાં રાખો

જીભને વશમાં રાખો. તમે બોલો, તમારા મોઢામાંથી શબ્દ સરે તે પહેલાં બે વાર વિચાર કરો. તમે બોલો છો તે દરેક શબ્દનું સામર્થ્ય અને બીજાઓ પર તેની શું અસર થશે તે સમજો. જીભને ગમે તેમ ચાલવા ન દો, હંમેશાં મધુર અને પ્રિય વાણી બોલો. એક વાર મોંમાંથી નીકળેલો શબ્દ પાછો જઈ શકતો નથી. શબ્દોના ઘા લોહિયાળ ઘા કરતાં વધુ દુઃખદાયક હોય છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

શ્રી અરુણભાઈ ડી. ઓઝાનું 'Glory of Gujarat'  
એવોડથી ગુજરાતના માનનીય રાજ્યપાલશ્રી ઓમપ્રકાશ  
કોહલીજી દ્વારા સન્માન (તા. ૨૮-૧-૨૦૧૮)



શ્રી સ્વામિનારાયણ ગાઢી સંસ્થાન-મહિનગર તાબાના મંદિર  
નેરોબી (ઇસ્ટ આંકિકા) ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજી અને પૂજ્ય શ્રી પ્રેમપ્રકાશ  
સ્વામીજી મહારાજનું દિવ્ય મિલન. (તા. ૬-૧-૨૦૧૮)



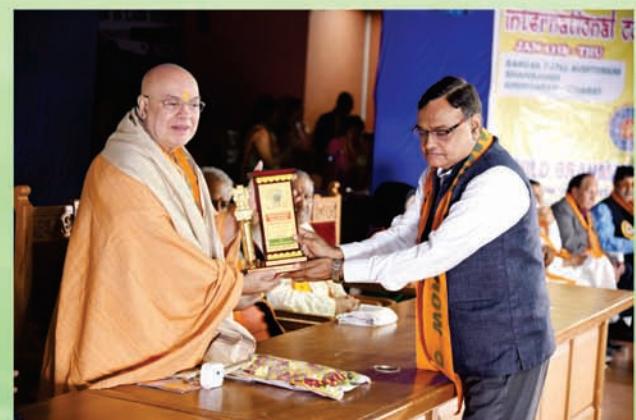
શ્રી સ્વામી વિવેકાનંદજ્ઞના ૧૫૫મા પ્રાગટ્ય પર્વ  
ગુજરાત લો સોસાયટી, અમદાવાદ ખાતેના સંમેલનમાં  
પૂજ્ય સ્વામીજીનું બહુમાન (તા. ૧૨-૧-૨૦૧૮)



દિવ્ય જીવન સંધ્ય, રોજનટો (ખેડબ્રહ્મા) ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજી દ્વારા સત્સંગ અને ગૌપૂજન. (તા. ૧૪-૧-૨૦૧૮)



શ્રી સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલ ભવન, શાહીબાગ  
(અમદાવાદ) ખાતે અભિલ વિશ્વ બ્રાહ્મણ પરિષદનું  
પૂજ્ય સ્વામીજી દ્વારા ઉદ્ઘાટન (તા. ૧૧-૧-૨૦૧૮)



અભિલ વિશ્વ બ્રાહ્મણ પરિષદમાં પૂજ્ય સ્વામીજીનું  
અમદાવાદ ખાતે સન્માન (તા. ૧૧-૧-૨૦૧૮)

# શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી ભણારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત

## દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૫

અંક : ૨

ફેબ્રુઆરી-૨૦૧૮

**સંચાપક અને આધ્યત્મિક :**  
ભાગલીન શ્રી સ્વામી પાશ્વલક્ષ્માનંદજી  
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યક્ષ)

**સંપાદક મંડળ :**  
અધ્યક્ષ : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (તંત્રી)  
શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

○  
તંત્રી : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી  
ખેદ મોક્ષલાલાનું સરનામું :  
શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી,  
અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૫.  
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪૪, ૨૬૮૬૨૩૪૫

○  
મુખ્ય કાર્યાલય :  
“દિવ્ય જીવન” માર્કિન, તર્ફું લખાજમ :  
સ્વામી શિવાનંદ સર્વજીવસેવાનિષિ  
ઈતર પત્રવિવહાર અને મહામંત્રીનું કાર્યાલય :  
શ્રી પદેશાભાઈ ટેસાઈ  
ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંખ  
શિવાનંદ આશ્રમ,  
જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ માર્ગ,  
અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫  
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪૪  
ટેલિફેક્સ : ૨૬૮૬૨૩૪૫

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

**લખાજમ**

ભાગલમાં	:	રૂ. ૧૫૦/-
ગુલેખુક લખાજમ	:	રૂ. ૧૫૦૦/-
(૧૫ વર્ષ માટે)		
પેટ્રન લખાજમ	:	રૂ. ૩૦૦૦/-
છૂટક નકલ	:	રૂ. ૧૫/-
વિદેશ માર્ગ (ઓર મેઈલ)	:	
વાર્ષિક (ઓર મેઈલ)	:	રૂ. ૧૮૦૦/-
ગુલેખુક લખાજમ	:	રૂ. ૧૫૦૦૦/-
(૧૫ વર્ષ માટે) ચેક/ફ્રેન્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા		

૩૦

સ્વર્ગે લોકે ન ભર્યા કિંचનાસ્તિ ન તત્ત્વ ત્વં ન જરયા વિભેતિ ।  
ઉભે તીર્થાશનાયાપિયાસે શોકાતિગો મોદતે સ્વર્ગલોકે ॥  
સ ત્વમગિનઃ સ્વર્ગયમધ્યેષિ મૃત્યો પ્રબૂહિ ત્વઃ શ્રદ્ધાનાય મહ્યમ् ।  
સ્વર્ગલોકા અમૃતત્વં ભજન્ત એતદ્દ્વિતીયેન વૃણે વરેણ ॥

કઠોપનિષદ્દ-૧૧૧૨, ૧૩

“હે મૃત્યુદેવ ! સ્વર્ગલોકમાં જ્વરાદિ રોગનો તથા ચોરાદિનો કિંચિત્  
પણ ભય નથી, ત્યાં તમે તત્કાળ પરાભવ કરી શકતા નથી તેથી પુરુષ આ  
લોકની પેઠે ત્યાં જરાથી યુક્ત થઈને તમારાથી કોઈ પણ પ્રકારે ભય પામતો  
નથી. ભૂખ તથા તરસ એ બનેનું ઉલ્લંઘન કરીને માનસદુઃખદુપ શોકથી રહિત  
થઈ દિવ્ય સ્વર્ગલોકમાં પુરુષ હર્ષને પ્રાપ્ત થાય છે.”

“એવા ગુણયુક્ત સ્વર્ગલોકની પ્રાપ્તિના સાધનભૂત અભિને તમે જ્ઞાનો  
છો, તેથી હે મૃત્યુદેવ ! સ્વર્ગના પ્રયોજનવાળા શ્રદ્ધાવાન મને તમે તે અભિનનું  
જ્ઞાન કહો. ઉપાસન કરેલા જે અભિનથી સ્વર્ગલોકને પામેલા યજમાનો  
દેવપણાને પામે છે તે આ અભિના જ્ઞાનને હું બીજા વર વડે માગું છું.”

### શિવાનંદ વાણી

આશાવાદી બનો

આશાવાદી માનવ જીવનમાંથી શ્રેષ્ઠની પ્રાપ્તિ કરે છે. તે શ્રેષ્ઠની  
આશા રાખે છે અને પરિસ્થિતિ તેમજ લોકોનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ કરે છે.  
આશાવાદી કહે છે : ‘તેને ભય હતો એટલો ભયાનક અક્સમાત ન હતો;  
તેણે ધાર્યું હતું તેટલી ટેકરી આકરા ઢાળવણી ન હતી; તેને લાગતું હતું  
તેના કરતાં કામ વધું સારી રીતે પતી ગયું.’

કોઈ ઈચ્છિત વસ્તુને પ્રાપ્ત કરવા માટે માનવ જે કઠિન પરિશ્રમ કરે  
છે તેમાં મદદ કરવા માટે તેણે બહારનાં કોઈ પરિબળોની શોધ કરવાની  
કંઈ જ જરૂર નથી. માનવની પોતાની અંદર વપરાયા વગરની અથવા  
ફક્ત આંશિક વપરાયેલી વિશાળ સાધનસંપત્તિ સંગ્રહયેલી પ્રેરણ છે. જો  
તે પોતાની મનની શક્તિને કામમાં લઈ આ સંપત્તિનો યોગ્ય તેમજ  
બુદ્ધિપૂર્વક ઉપયોગ કરે તો ત્વરિત અને નક્કર પરિણામો મેળવશે.

- સ્વામી શિવાનંદ

## અનુક્રમ

૧. કઠોપનિષદ્ધ	.....	૩
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	.....	૪
૩. સંપાદકીય	તત્ત્વી	૫
૪. સાધનચૃટુલ્ય - ૫	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૬
૫. જીવનનું વેદીકૃત દર્શન	શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી.....	૧૦
૬. વર્તમાન માનવજીવનમાં 'અધ્યાત્મ'ની આવશ્યકતા થા માટે?	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી.....	૧૩
૭. અનિષ્ટ એટલે...?	શ્રી સ્વામી સત્યચિદાનંદજી ....	૧૪
૮. પરિવારમાં કણ્ઠિયા-કંકાસ સર્જિય ત્યારે...	શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી.....	૧૭
૯. જીવન ઉપદેશ-૨	શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી.....	૨૦
૧૧. પ્રભુની શોધમાં-૨	ડૉ. શ્રી શરદચંદ્ર બેહરા .....	૨૨
૧૨. નામામૃત	શ્રી સ્વામી અભિરામદાસજી ત્યાગી..	૨૪
૧૨. થોડું થોડું ....	શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર .....	૨૬
૧૩. વૃત્તાંત	.....	૩૦

## તહેવાર સૂચિ

માર્ચ-૨૦૧૮	
૧. તિલિ (શાગદા સુદ)	
૧ ૧૪/૧૫	હોળી (શાગદા વદ)
૨ ૧	ખુણોટી
૧૩ ૧૧	પાપમોચની એકાદશી
૧૪ ૧૨	પ્રદીપ પૂજા
૧૭ ૩૦	અમાવસ્યા (ચિત્ર સુદ)
૧૮ ૧	ગુરી પડવો, શૈન નવરાત્રી પ્રારંભ
૨૫ ૮	શ્રી રામનન્દરી, પૂજય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનો સંચાસ દિવસ
૨૭ ૧૧	કામદા એકાદશી
૨૮ ૧૩	શ્રી મહાલીરજીયંત્રી, પ્રદીપ પૂજા
૩૧ ૧૫	શ્રી હનુમાન જયંતી

### “અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

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

### દિવ્ય સ્કુલિંગ

#### મહાન ઉદ્દેશ

પૃથ્વી ઉપરના આ જીવનનો મહાન ઉદ્દેશ અને ઊંડો આશાય છે. તેથી આ મહાન ઉદ્દેશ તેનો હેતુ અને તેનું ધ્યેય જ્ઞાનવાનું ખૂબ જરૂરી છે. આ જ્ઞાના વિના આપણે જીવનને યોગ્ય દિશામાં વાળી શકીએ નાહિ. આ સમજાન હોય તો જીવન સાચી દિશામાં જવાના બદલે કુલ્લક ધ્યેય પાછળ દોરતી અવળી દિશામાં દોરાઈ જશે. પરિણામે દુઃખ, અસ્વસ્થતા, ગમગીની અને ધોર નિરાશાથી આપણું જીવન છવાઈ જશે. આના કરતાં બીજું મોટું નુકસાન શું હોઈ શકે?

- સ્વામી શિવાનંદ

## સંપાદકીય

ભલે આ સંપાદકીય ફેલ્બુઅારી મહિનામાં વંચાય, પરંતુ જ્યારે લખાઈ રહ્યું છે ત્યારે જાન્યુઆરીના છેલ્લા દિવસો છે. છેલ્લો દિવસ... અને તે પણ જાન્યુઆરીનો એટલે પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીજીના દેહવિલયનો દિવસ-૩૦મી જાન્યુઆરી. પૂજ્ય બાપુજીની શહારાંતનો દિવસ.

પૂજ્ય બાપુજીના પાર્થિવદેહને બિરલા હાઉસમાં રાખવામાં આવેલો હતો. પંડિત નહેરુજીએ આમ તો કદીએ રામ નામ લીધું ન હતું. કદાચ તે દિશામાં રુચિ પણ ન હતી, પરંતુ ત્યારે મનુ ગાંધીને જોરથી રામધૂન કરવા કહી રહ્યા હતા. તેમણે કહ્યું, “કદાચ રામ નામ સાંભળીને બાપુ જાગી પણ જાય.” સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલ નહેરુજીને આશાસન આપી રહ્યા હતા ત્યારે હવે સ્મશાનયાત્રા સમયે પૂજ્ય બાપુજીનો સમગ્ર દેહ તિરંગા તણે ઢાંકી દેવો કે થોડો ખુલ્લો પણ રાખવો? આ વાતમાં પૂજ્ય બાપુજીના પુત્ર શ્રી દેવદાસ ગાંધીએ કહ્યું, “બાપુજીની છાતીમાં ગોળી વાગી છે તો તે વજ જેવી ફોલાદી છાતી તો ખુલ્લી જ રાખવી જોઈએ.” બાપુ ભલે અહિસક રહ્યા, પરંતુ હિસાનો મહાર જીલનાર પ્રભર સૈનિક સમાન, સત્ય સમક્ષ છાતી ઊંચી કરીને લડનાર બીજી લડવૈયા ક્યાંય આ પૂર્વે કદીએ ઈશ્વરે સજ્જયાન હતા અને પૂજ્ય બાપુજીની અંતિમયાત્રા સમયે તેમના આ વજ સમાન વક્ષઃસ્થળને ખુલ્લું રાખવામાં આવ્યું હતું.

ऋષિ દધીયિ જેવા હાડપિઝર દેહવાળા પૂજ્ય બાપુજીની છાતીમાં આવી તે કઈ દઢતા હતી? તે ગ્રન્થ સંબંધી શકે અને તે હતું પૂજ્ય બાપુજીનું સત્યમાં પ્રતિષ્ઠિત હદ્ય. અહીં અહિસા, અભયત્વ, સત્ય અને સંદેશારની

લય જીવનમૂરી ધરબાધેલી હતી.

આજે આપણે આપણા ખુલ્લક સ્વાર્થ માટે “જૂહુ” બોલતાં લેશમાત્રેય ખચકાતા નથી. ક્યારેક એવું પણ લાગે કે આપણે ગેડાની ખાલવાળા થઈ ગયા છીએ. રીઢા ગુનેગાર. સ્વકીય જીવનમાં પોતે અંદરથી ભલે ખળભળાયેલા હોય, પરંતુ બહારથી ઊજણા દેખાવાનો સતત પ્રયત્ન કરીએ છીએ. જીવન દંભી બની ગયું છે. છણ-કપટ અને સ્વાર્થથી સડી ગયું છે, પરંતુ પરમાર્થના નામે માત્ર સ્વાર્થની જ ઈભારતો ચણતા રહીએ છીએ. આપણાને એ ખ્યાલ નથી કે જે ભવનનો પાયો કાચો હોય તે ક્યારે ઢળી પડે તેનો ભરોસો નહીં.

આ મહિનામાં શિવરાત્રી આવશે. આ શિવ એટલે શુભ. શિવ એટલે સત્ય અને સુંદર. શિવ એટલે કુરુષા, કામા, ઉદારતા, સેવા અને સૌજન્ય. શિવરાત્રીનું જાગરણ એટલે આંતરમનનું જાગરણ. હુલ્લાંગ્યે આપણાં આંતરમન અભડાયેલાં છે. શુદ્ધ કરવાનું મુશ્કેલ નથી, પરંતુ તે પૂર્વે હું ‘આન્તિ’માં જીવું હું તેટલું સમજ્ય તો બધું સુરેખ પાર પડે. અજ્ઞાનમાંથી જ્ઞાનમાં, અંધકારમાંથી પ્રકાશમાં અને અંતે અમૃતત્વની પ્રાપ્તિ થાય. પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધી આપણા ‘રોલ મોડેલ’ બનવા જોઈએ. શિવતત્ત્વને સાચા અર્થમાં સમજું જોઈએ. દિવ્ય જીવન એ માત્ર નામ કે સંસ્થા નથી. તે આત્મતત્ત્વને પામવા માટે પરમ તત્ત્વમાં પ્રતિષ્ઠિત થવા માટેનું મંડાણ છે. આમ, દિવ્ય જીવનને સાચા અર્થમાં જીવીએ તથા શ્રી ગુરુકૃપાને ચરિતાર્થ કરીએ. ઊંશાંતિ.

- સંપાદક

## સાધનચતુર્ષય - ૫

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

[પૂજય ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનું જીવન સાધનાનો પર્યાપ્ત હતું. તેઓ સાધના-સિદ્ધ પુરુષ હતા. તેમનાં જીવનની પ્રત્યેક પણ અને પ્રત્યેક ચાસ સાધના જ હતાં. તેમનાં જન્મ શતાબ્દી પછીના દશ વર્ષો એટલે શિવાનંદ દિવ્ય દશક પ્રસંગે આપની સમક્ષ સાધના' પ્રસ્તુત કરતાં ખૂબ આનંદ છે.]

### અંતરંગ સાધના

નિષ્ઠામ કર્મયોગ બહિરંગ સાધના છે. આ તમને 'અહ્ં બ્રહ્માસ્મિ'ના નિદિધ્યાસન માટે તૈયાર કરશે. સાધનચતુર્ષય કરતાં કર્મયોગ બહિરંગ સાધના છે. શ્રવણ કરતાં સાધનચતુર્ષય બહિરંગ છે. મનન કરતાં શ્રવણ બહિરંગ છે. નિદિધ્યાસન કરતાં મનન બહિરંગ છે. 'અહ્ં બ્રહ્માસ્મિ' તથા તેના અર્થ ઉપર ગંભીર ધ્યાન કરવું તે જ નિદિધ્યાસન છે. પતંજલિ મહર્ષિએ બતાવેલા રાજ્યોગમાં બહિરંગ તેમજ અંતરંગ સાધના છે. ધર્મ, નિયમ, આસન, ગ્રાણાયામ તથા પ્રત્યાહાર બહિરંગ સાધના છે. ધારણા, ધ્યાન તથા સમાધિ અંતરંગ સાધના છે.

### સદાચાર સાધના

(૧) આત્મા એક જ છે. સર્વ ગ્રાણીઓમાં એક જ ચૈતન્ય છે. બધા જીવો એક જ પરમાત્માનાં પ્રતિબિંబ છે. જેવી રીતે પાણી ભરેલાં અનેક પાત્રમાં એક જ સૂર્યનું પ્રતિબિંబ પડે છે તેવી જ રીતે એક જ પરમાત્મા બધા મનુષ્યમાં પ્રતિબિંબિત થાય છે. એક અનેક નથી થઈ શકતો; પરંતુ એક અનેક હોય તેવી પ્રતીતિ થાય છે. અનેક મિથ્યા છે, અલગતા અસ્થાયી છે. એકતા સત્ય છે. ગ્રાણીમાત્રમાં એક જ જીવન સ્થંદિત થઈ રહ્યું છે. પણ, પક્ષી તથા માનવીમાં જીવન એક જ છે. અસ્તિત્વ એક જ છે. આ જ છે ઉપનિષદની ધોખણા. ધર્મનું આ મૂળ સત્ય સદાચારનો આધાર છે. જો તમે કોઈ બીજી વ્યક્તિને ધ્યાયલ કરો તો તમે તમારી જીતને જ નુકસાન કરી રહ્યા છો. જો તમે કોઈને મદદ કરો તો તમે તમારી જીતને જ મદદ કરી રહ્યા છો. અજ્ઞાનવશ થઈને જ એક માણસ બીજા માણસને નુકસાન પહોંચાડે છે; કારણ તે એમ વિચારે છે કે બીજો માણસ તેનાથી અલગ છે. આ વિચારથી જ તે સ્વાર્થી, લોભી તથા

અભિમાની બની જાય છે. જો તમે એવી ચેતનાનો વિકાસ કરો કે એક જ આત્મા ગ્રાણીમાત્રમાં વ્યાપ્ત છે અને બધાં જ ગ્રાણીઓ એક જ આત્મા-માણામાં એક જ દોરાથી પરોવાયેલાં ફૂલની જેમ ગુંથાયેલાં છે તો પછી તમને કોઈને પણ દુઃખ પહોંચાડવાનું મન નહિ થાય.

(૨) આપણામાંથી કોણ ઈશ્વર અથવા દિવ્ય જીવન સંબંધે જ્ઞાનવાની ઉત્કંઠા રાખે છે? આપણે તો એ જ્ઞાનવા આતુર છીએ કે સ્ટેટ બેન્કમાં આપણા કેટલા રૂપિયા જમા છે? કોઈ મારી વિડુલ બોલે છે? શું તમે જ્ઞાનો છો કે 'હું કોણ છું?' વગેરે, પરંતુ આપણે એ જ્ઞાનવા આતુર નથી કે 'હું કોણ છું?' 'આ સંસાર શું છે?' 'હું ક્યાંથી આવ્યો?' 'ક્યાં જઈશ?' 'ઈશર કોણ છે?' 'ઈશરના ગુણ કયા કયા છે?' 'ઈશર સાથે મારો સંબંધ શો છે?' 'મોક્ષ કેવી રીતે પ્રાપ્ત થાય?' 'મોક્ષનું સ્વરૂપ શું છે?'

(૩) પોતાના વિશે અને પોતાના વાતાવરણ તથા કાર્યો વિશે ચિંતન કરવું એ જ સદાચારની શરૂઆત છે. દરેક કામ કરતાં પહેલાં થોડાક રોકાઈને વિચાર કરી લેવો આવશ્યક છે. તમારાં કર્તવ્યને ઓળખીને જો તમે સંચાલિતૂર્વક તેનું પાલન કરો તો તમારી ઉન્નતિ થશે; તમારી શાંતિ અને સમૃદ્ધિની વૃદ્ધિ થશે અને તમારાં સુખ વધુ શુદ્ધ થશે. તમારા ભોગ તથા મનોરંજન અધિક શિષ્ટ થશે. સુખ તો પડછાયા જેવું છે, તેની પાછળ પડવાથી તો તે નાસવા લાગે છે. જો મનુષ્ય સુખની પાછળ પડવાના બદલે પોતાના કર્તવ્યનું પાલન કરે તો તેને સર્વત્ર શુદ્ધ તથા શિષ્ટ સુખની પ્રાપ્તિ થાય. જો તે સુખની પાછળ ન પડે તો સુખ તેને શોધતું આવશે.

(૪) સુખની શુદ્ધિ તથા વૃદ્ધિ પણ સદાચારનું છેવટનું લક્ષ્ય નથી, કારણ કે બુદ્ધિની સાથે-સાથે મનુષ્યનાં દુઃખ

તथा અશાંતિની પણ વૃદ્ધિ થાય છે. સમસ્ત અસ્તિત્વનો સારાંશ છે પ્રગતિ અથવા નવા આદર્શનો સતત સાક્ષાત્કાર. સદાચારનું લક્ષ્ય મનુષ્યના અસ્તિત્વને ઊંચે ઉઠાવવાનું છે. તેણે સુખ-હુદ્દિના આવેગથી ઊંચા ઊઠવાનું છે.

(૫) સોકેટિસનું વચન : “સદાચાર જ જ્ઞાન છે.” નેતિકે જીવનની સમ્યક્ વ્યાખ્યા છે. “સાચું શું છે?” તેનું જ્ઞાન એક વસ્તુ છે અને તેનું આચરણ એ બીજી વસ્તુ છે. કામનાઓ બુદ્ધિના આદેશથી વિરુદ્ધ કામ કરે છે. મનુષ્ય હુંમેશાં સરળ માર્ગ ગ્રહજી કરે છે. બુદ્ધિના આદેશ પ્રમાણે ચાલવા માટે સહનશીલતાની જરૂર પડે છે અને કામનાઓનો પરિત્યાગ કરવો પડે છે. માટે માત્ર બૌદ્ધિક જ્ઞાન સદાચારને પરિપક્વ નથી બનાવતું; તે માટે ઈચ્છાશક્તિને તાલીમ આપવાની જરૂર છે, જેથી તે બુદ્ધિના હુકમ પ્રમાણે ચાલે અને કામનાઓનો ત્યાગ કરી શકે.

(૬) શુદ્ધ બુદ્ધિ મનુષ્યને શ્રેષ્ઠ કાર્ય કરવા માટે પ્રેરણા આપે છે. મનુષ્યની આસુરી પ્રકૃતિ તેની સામે સંગ્રામ કરે છે. જે મનુષ્યમાં શિસ્ત નથી તેના આવેગ તેની બુદ્ધિ વિરુદ્ધ કામ કરે છે. બધાં જ સલાહ, ઉપદેશ, ધમકી વગરે એ વાત સાબિત કરે છે કે મનુષ્ય પોતાની હલકી પ્રકૃતિને બુદ્ધિને આધીન કરી શકે છે.

(૭) આત્મનિર્ભરતા જ સદાચારનો આધાર છે. માટે જ બધા ઉપદેશકો અને પયગંભરોએ પોતાનામાં ઈચ્છરને ઓળખવાની જરૂર બતાવી છે. આત્મનિર્ભરતા જ શિષ્યાચારનો આધાર છે.

(૮) જે મનુષ્યના જીવનમાં આદર્શ તથા સદાચારનાં મૂલ્યોનું પ્રાધાન્ય છે તેનામાં આત્મસંયમ સૌથી વધુ રહેશે. સદાચારનું અંતિમ લક્ષ્ય આત્મસંયમ જ છે. મનુષ્યના સ્વભાવને શિસ્તબદ્ધ કરવો જોઈએ. દરેક તત્ત્વને ખાસ તાલીમની આવસ્યકતા હોય છે. શિસ્તથી આત્મવિરોધી તત્ત્વોનું શમન થાય છે. આત્મસંયમના સાધકો સત્યને જીણવા માટે, શુલેચ્છાની વૃદ્ધિ કરવા માટે તથા આત્મસાક્ષાત્કાર ગ્રાપ્ત કરવા માટે શક્તિમાન બની જાય છે.

(૯) શાસ્ત્રીય આધાર પર ઉપદેશ તથા અભ્યાસ દ્વારા પોતાની કામનાઓને તાલીમ આપવી તેનું જ નામ શિસ્ત અથવા અનુશાસન છે. તમારે કેવળ બુદ્ધિને જ નહિ, પરંતુ સંકલ્પ તથા આવેગને પણ શિસ્તબદ્ધ કરવા જોઈએ. શિસ્તમય વ્યક્તિ પોતાનાં કર્મનું પણ નિયંત્રણ કરી શકે છે. તે આવેગને વશ નથી થતો. તે ઈન્દ્રિયોનો ગુલામ પણ નથી બનતો. આવું મલ્લુત્વ કાંઈ એક દિવસના પ્રયત્નનું પરિણામ નથી. સતત અભ્યાસ તથા નિત્ય-શિસ્ત દ્વારા જ મનુષ્ય આવી શક્તિ ગ્રાપ્ત કરી શકે છે. આવેગની માગણીનો ઈન્કાર કરવાની કણા શીખવી જોઈએ. જે કર્મભાં સંસારી લોકો ફસાયેલા હોય છે તેવાં ખરાબ કર્મ કરતાં આત્મસંયમી મનુષ્ય પોતાની જાતને રોકે છે.

(૧૦) મૌનસાધના

(૧૧) મૌનસાધનાનું શૈક્ષણિક વિવેચન

ચૂપ રહેવાનું પ્રત તે મૌન. આધ્યાત્મિક જીવન માટે આ ખૂબ જ આવશ્યક છે. નકામા બકવાસમાં ઘણી શક્તિનો અપબ્યય થાય છે. બધી શક્તિનું ઓજસ શક્તિમાં રૂપાંતર કરવું જોઈએ, તેનાથી ધ્યાનમાં સહાયતા મળશે. જ્યાં પરિસ્થિતિ મૌન પાળવા માટે અનુકૂળ ન હોય ત્યાં લાંબી-લાંબી અને નકામી વાતો, દરેક પ્રકારના વાદ-વિવાદ તથા ચર્ચાઓ વગેરેથી શક્ય હોય ત્યાં સુધી દૂર રહેવું. જો મૌનથી તમે તમારી શક્તિનો સંચય કરશો તો તે ઓજસમાં પરિણામી તમને તમારી સાધનામાં મદદગાર થશે. છાંદોળ્ય ઉપનિષદ પ્રમાણે વાણી તેજોમય છે. અગ્નિનો સ્થૂળ ભાગ, હડકાંનો મધ્ય ભાગ તથા મજજાનો સૂક્ષ્મ ભાગ વાળીનું નિમાણ કરે છે. આથી વાણી ખૂબ જ શક્તિશાળી છે. એક વર્ષ કે છ માસ માટે મૌનપ્રત પાળો. જો તમે છ માસ માટે મૌન પ્રત ન પાળો શકો તો અઠવાણિયામાં એક દિવસ મૌન પાળો. શ્રીકૃષ્ણાશ્રમ મહારાજ જેવા મહાત્માઓ પાસેથી તમારે પ્રેરણા લેવી જોઈએ. તેઓ હિમાલયના હિમાચાદિત પ્રદેશમાં આઠ-આઠ વર્ષથી

નિર્વલ રહે છે. તેઓ આઈ વર્ષથી કાળમૌન પાળે છે. કરી શકતા, કોઈ વસ્તુ ઉપર કશું લખીને બક્ત પણ કાળમૌનમાં તો તમે બીજાઓ સાથે ઈશારા કે પાટી કે નથી કરી શકતા.

કાગળ ઉપર લખીને પણ વાતચીત નથી કરી શકતા.

ઇન્દ્રિયો મૌન થઈ જાય તેને ઇન્દ્રિયમૌન અથવા કારણમૌન કહેવાય છે. જો શરીરને સ્થિર રાખો તો તેને કાળમૌન કહેવાય છે. સુષુપ્તિમાં સુષુપ્તિમૌન રહે છે. દેત તથા અનેકરૂપતાનો અંત આવે અને વૃત્તિઓનો નિરોધ થાય ત્યારે જ વાસ્તવિક મૌનની ગ્રાસ્તિ થાય છે. આ જ મહામૌન છે. આ જ પરબ્રહ્મ છે.

(ભ) મૌનસાધનાનું મહત્વ

જો તમે ગંભીર ધ્યાનનો અભ્યાસ તથા જલદીથી આત્મસાક્ષાત્કાર ગ્રાપત કરવા ઈચ્છતા હો તો આ પાંચ વસ્તુઓ અનિવાર્ય છે - મૌન, મિતાહાર અથવા ફળાહાર, મનોરચ્ય સ્થાનમાં એકાંતવાસ, ગુરુનો વ્યક્તિગત સંપર્ક તથા કંડું હવામાન.

વાગિન્દ્રિય માયાનું સબળ અણ છે. તેનાથી જીવોનું મન વિકિપત થઈ જાય છે. આ ઉપદ્રવી ઇન્દ્રિયના કારણે જઘડા અને યુદ્ધ સુધ્યાં થાય છે. જો તમે આ ઇન્દ્રિયને નિયંત્રણમાં લાવી શકો તો તમાં અહું મન નિયંત્રિત થઈ ગયું જાણો.

વાગિન્દ્રિય ખૂબ જ ઉપદ્રવી અને હઠીલી છે. તેનું દમન સ્થિરતાપૂર્વક ધીરે ધીરે કરવું જોઈએ. જથારે તમે તેનું નિયંત્રણ કરવા માટે પ્રયત્ન કરશો ત્યારે તે બમણા જોરથી આકમણા કરશો. તે માટે તમારે વીર અને સાહસિક બનવું પડશો.

વાગિન્દ્રિય દ્વારા મનની કોઈ પણ વાતને બહારન નીકળવા દો. મૌનપ્રત પાળો, તેનાથી સહાયતા મળશે. આથી તમે અશાંતિના એક મોટા કારણને શમાવી દો છો. આમ થવાથી તમને શાંતિ મળશે. ઈશ્વર ઉપર ધ્યાન કરો.

વાગિન્દ્રિયના દમનનું કારણ મૌન છે. શારીરિક ડિયાઓનો પૂર્ણ નિરોધ કાળમૌન છે. મૌનથી માનસિક વૃત્તિઓનો નિરોધ નથી થતો. કાળમૌનમાં તમે માથું પણ નથી હલાવી શકતા, તમે કોઈ પ્રકારના ઈશારા પણ નથી.

મહામૌનની ગ્રાસ્તિ માટે વાગ્રમૌન સહાયક બને છે. મહામૌનમાં મન સચ્ચિદાનંદ બ્રહ્મમાં નિવાસ કરે છે. બધી જ વૃત્તિઓ નાશ પામે છે. મૌનથી શક્તિનો સંચય, સંકલ્પબળની વૃદ્ધિ તથા વાણીના આવેગનું નિયંત્રણ થાય છે. સત્યના અભ્યાસ માટે અને કોઇપણ શમન માટે મૌન ખૂબ જ સહાયક છે.

જીવનમુક્તિમાં બ્રહ્માનંદનું સુખ સુષુપ્તિ મૌન છે. સંસાર અને તેના ગુણોના મિથ્યા સ્વરૂપના જ્ઞાનથી મનની તમામ શંકાઓનું સમાધાન થાય તે સુષુપ્તિ મૌન. આ જગત બ્રહ્મથી પરિપૂર્ણ છે તેનો નિશ્ચય એ જ સુષુપ્તિ મૌન. બધા પ્રત્યે સમદાચિ તથા સત્ત અને અસત્ત બધામાં ચિદાકાશનો અનુભવ સુષુપ્તિ મૌન છે.

સાધનાની શરૂઆતમાં બ્રહ્મવાદીઓએ પણ વાગ્રમૌનનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. મિથ્યા અભિમાન તથા અંદ્કારથી કુલાઈ નહિ જવું જોઈએ. હું વેદાન્તી છું, મારા માટે મૌન પ્રતાની કોઈ જરૂર નથી. આવા જ્યાલ ખોટા છે. વેદાન્તી માટે વાગ્રમૌન ખૂબ જ સહાયક છે. જો તમે કાળમૌન ન પાળી શકો તો વાગ્રમૌનથી પ્રારંભ કરો. મૌનપ્રત પાળનારે જપ, ધ્યાન તથા મંત્રલેખનમાં લીન રહેવું જોઈએ. તેણે બીજાઓ સાથે હળવું-મળવું ન જોઈએ. તેણે ઓરડામાંથી વારંવાર બહાર ન આવવું જોઈએ. વાણીની શક્તિનું આધ્યાત્મિક શક્તિમાં રૂપાંતર કરી તેને ધ્યાનમાં લગાડવી જોઈએ. આમ થશે ત્યારે જ તમે શાંતિ તથા આંતર આધ્યાત્મિક બળનો અનુભવ કરી શકશો.

તમારે એવો અનુભવ કરવો જોઈએ કે તમે મૌનપ્રતથી ખૂબ લાભ ઉઠાવશો અને વધુ ને વધુ શાંતિ, આંતરિક બળ તથા સુખનો અનુભવ કરશો. આમ થશે ત્યારે જ તમને મૌન પ્રતનું પાલન કરવામાં રસ પેદા થશે; ત્યારે જ તમને એક શબ્દ પણ બોલવાનું મન નહિ

થાય, બીજાની નકલ કરવાથી અથવા બળપૂર્વક મૌન પાળવાથી તો ઊલટા તમે ઉદાસ બની જશો.

મૌન દરમ્યાન તમે સારી રીતે અંતર્નિરીક્ષણ તથા આત્મવિશ્લેષણ કરી શકો છો. તમે તમારા વિચારોને જાણી શકો છો. તમે મનની ગતિવિધિ અને તેનું કાર્ય સમજું શકો છો. તમે જોઈ શકશો કે મન એક ક્ષણમાત્રમાં એક વસ્તુ ઉપરથી બીજી વસ્તુ ઉપર જઈ શકે છે. મૌનના અભ્યાસથી તમને ખૂબ જ લાભ થાય છે. મનનું મૌન જ

વાસ્તવિક મૌન છે. વાણીનું મૌન છેવટે મનના મૌન તરફ લઈ જશે.

મૌનથી આત્મબળની વૃદ્ધિ થાય છે. મૌન સંકલ્પને રોકે છે. વાણીના આવેગનું દમન કરે છે તથા શાંતિ આપે છે. મૌનથી તમારામાં તિતિક્ષા (સહનશક્તિ) વધે છે. તેથી તમે જૂહુનથી બોલી શકતા. મૌનથી તમે વાણી ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરી શકશો.

□ ‘સાધના’માંથી સાભાર

### (જુવન ઉપદેશ-૨ પાના નં. ૨૨ ઉપરથી ચાલુ)

જમાનાના દેખાય છે તો પણ દૈનિક વ્યવહારમાં દેશની સાંસ્કૃતિક પરંપરાને અનુરૂપ બની રહેવા માટે તે દિશામાં સંપૂર્ણપણે જાગૃત રહે છે. આજનો યુવાનવર્ગ પૂર્વ અને પદ્ધિમની સભ્યતાની મૂળ પ્રવૃત્તિઓ, વિચારો તથા આદર્શોના દુઃખદ સંતુલનમાં જ અસાવધાનીના કરાણો અસર્ફળ સિદ્ધ થયો છે.

જેવી રીતે એક કહેવત છે કે “સવારનો ભૂલો પડેલો સાંજે ઘેર આવી જાય તો તેને ભૂલો પડેલો એમ કહેવતું નથી” પરંતુ સ્વામીજી એક બીજી જ કહેવત લાગુ કરવામાં વિશ્વાસ રાખે છે. “સારું શિક્ષણ જેટલું જલદી આપી શકાય તેટલું વધુ સારું.” તેનાથી પણ વધુ આગળ તેમની સમજણ છે કે બાળકના શિક્ષણનો આરંભ તેના જન્મ પૂર્વે જ થઈ જવો જોઈએ.

એમનું કહેવાનું એમ છે કે- “ગર્ભસ્થ બાળકના મસ્તકમાં તેની માતાની પ્રત્યેક કિયાનો ઊરો પ્રભાવ પડે છે. જો એક ગર્ભવતી જી કીર્તન, જપ તથા ધાર્મિક પુસ્તકોના અધ્યયનમાં સમય વ્યતીત કરે અને પોતાના આ સમય દરમ્યાન જીવનને પૂર્ણ પવિત્ર બનાવીને સાચવી રાખે તો તે ગર્ભસ્થ શિશુ આધ્યાત્મિક સંસ્કારોથી સુસંપન્ન થશે. તેની ચિત્ત-વૃત્તિ જન્મથી જ આધ્યાત્મિક થવાની.

કરીથી સ્વામીજીના કહેલા શબ્દો છે -  
“બાળકોનું મન સુકોમળ અને નરમ હોવાથી વધુ પડતા

પરિશ્રમ વગર તેને સુંદર રીતે ઘડી શકાય છે. જે કોઈ સંસ્કાર બાળપણમાં બીજારોપણની જેન રોપવામાં આવે છે તેનો પ્રભાવ આજીવન રહે છે. તે સંસ્કારો અમીટ હોય છે.

જ્યારે કોઈ ગૃહસ્થ સ્વામીજી પાસે આવે છે તો તેઓ તેને અવશ્ય પૂછે છે કે તમારાં બાળકોને તેના બાળપણમાંથી જ શિક્ષણ-દીક્ષા ઉચ્ચિત વિધિ અનુસાર આપી રહ્યા છો કે નહીં?

સ્વામીજીના જીવનની આ એક મોટી અભિલાષા છે કે એક એવી સંસ્થાનું નિર્માણ કરવામાં આવે જ્યાં માતા-પિતા સ્વેચ્છાથી પોતાનાં બાળકોને અભ્યાસ માટે મોકલે, જ્યાં નિઃસ્વાર્થ સંન્યાસીઓના માર્ગદર્શનમાં નિષ્ઠામ સેવા અને આધ્યાત્મિકતાનું પ્રશિક્ષણ બાળકોને તેમના બાલ્યકાળમાં જ આપી શકાય. માતા-પિતાનું સ્વેચ્છાથી પોતાનાં બાળકોને આવી સંસ્થાઓમાં મોકલવાનું વ્યાજબી છે. ત્યાં તેઓ એવા ઉચ્ચ અને આદર્શ વાતાવરણમાં વેરાયેલાં રહેશે. સાંસારિકતાથી સંપૂર્ણપણે દૂર જ રહેશે. તેમનામાં શ્રેષ્ઠ તથા ઉચ્ચ વિચારોનો સંચાર કરવો જોઈએ.

કોને ખબર છે કે (શું થશે?) એક દિવસ એવી સંસ્થાનું નિર્માણ થઈ જાય કે જે સાર્વભૌમિક તથા વિશ્વ-પ્રેમનો પાઠ ભાજાવવાવાળા માનવ-સેવકોને જન્મ દે !

□ ‘પ્રકાશપુંજ’માંથી સાભાર

## જીવનનું વેદોક્તિ દર્શન

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

આ કષે જેના સાંનિધ્યમાં આપણે ભેગા થયા લાભ કરતા રહીએ.”

છીએ અને તમારા સમગ્ર જીવન દરમિયાન જેના સાંનિધ્યમાં તમારામાંનો દરેક જીવેછે તે વાસ્તવિક સત્તાને ભક્તિભાવપૂર્ણ અંજલિ. તમે સ્વીકારો કે ન સ્વીકારો, રેને ઓળખો કે ન ઓળખો, જાણો કે ન જાણો, તમે તમારા જીવનની દરેક પળ ઈશ્વરની હાજરીમાં ગાળો છો તે અપરિવર્તનીય હકીકત છે.

માણસ અને તેના જીવન વિધેનું વેદોક્તિ દર્શન વ્યક્તિને નીડર બનાવે છે. તે આપણને-માનવને નામ-રૂપથી પર, સ્થળકાળથી અતીત, જન્મ-મરણ સિવાયનો, પરમોચ્ચ, અજન્મા, શાશ્વત, અવિનાશી, નિત્ય, અવિકારી, અવિનાશી દિવ્ય સ્વભાવ, માણસના અમર અમૃતમય સ્વભાવની ઓળખાણ આપે છે.

આ દિલ્લિમાં સ્થિત થયેલો, આ સત્યની ખાતરી પામેલો, પુરાતન વેદોક્તિ જીવન ગાળતો ખરો અનુયાયી નીડર હોય છે. આવી વ્યક્તિ મૃત્યુની વાત સાંભળી હસે છે; તે જાણો છે કે તેના માટે મૃત્યુનું કોઈ સ્થાન-મહત્વ નથી. કદાચ થોડા સમય માટે જે માંસ અને હાડના પિંજરમાં પુરાયેલો છે તેને મૃત્યુ અસર કરે, પરંતુ તે તો હરહંમેશ તૈયાર જ હોય છે: “બહેને મૃત્યુ આવે. હું તેની ક્યાં દરકાર રાખું છું? આનંદપૂર્વક તેને આવકારીશ અને આ ભૌતિક શરીરનાં બંધનકારક સીમાબંધનને ફેંકી દઈ હું ખુશ થતો બહાર ચાલ્યો જઈશ.”

જે માણસને પોતાની વેદ-કથિત દિલ્લિ છે, ઉપનિષદોક્તિ દર્શન છે તેનો અંતરાત્મા નીડર છે. તેમ છીતાં પોતાની સર્વોચ્ચ ધન્યતા માટે તેમજ બધા જ લોકોના સર્વોચ્ચ ભલા માટે પોતાનું જીવન કામમાં લેવા તે હરહંમેશ તૈયાર છે: ‘આપણે તો અહીંથી પસાર થતા યાગીએ છીએ. માટે જેમાં આપણો રહીએ છીએ અને જેનો આપણને સંપર્ક છે તેવી ઈશ્વરની સુસ્થિને વધુમાં વધુ

આમ, એક જ મહાન ઉદેશ, એક જ મહાન આશય, એક જ મહાન વિચાર છે: “મારી ફરતા મારી આજુબાજુના બધા જ જીવેનું મહત્તમ ભલું થાય તથા તેમને વધુમાં વધુ સુખ-શાંતિ મળે તેવી પ્રવૃત્તિના મને કેન્દ્ર થવા દો.” સાચા વેદ કથિત જીવનનો આદર્શ છે: આ જગતમાં પોતા માટે નહિ, અન્ય કશા માટે નહિ, પરંતુ બધાંના સર્વોચ્ચ ભલા માટે અને પોતાની પરમ કૃતકૃત્યતા માટે રહેવું અને જીવનું.

વેદની દિલ્લિને અનુસરનાર વ્યક્તિ જીવનને એક મોટી બેટ ગણી તેને સ્વીકારે છે. તેનું મૂલ્ય તે જાણો છે. સર્વોચ્ચ પ્રાપ્તિ માટે તે તેનો ઉપયોગ કરે છે અને એકેએકના મહત્તમ ભલા માટે ઉપયોગમાં લેવા પ્રયત્ન કરે છે. તેથી તદ્દન નીડર થઈને, મૃત્યુની સાથે હસ્તીને, તેનો કશો અર્થ નથી જાણીને, છીતાં પણ આ ટૂંકા મુકામ અને યાત્રાના રસ્તાની કિંમત અને મૂલ્ય સમજીને, વ્યક્તિ મજબૂત અને અતિવ્યાવહારિક વાસ્તવિક દિલ્લિકોણ સાથે સર્વોચ્ચ પારલોકિક આદર્શવાદનો સુસેળ સાથેછે.

“બધું અલ્યકાલીન, અસ્થાયી છે તે હું જાણું છું. મારા બધા સંબંધો ક્ષણાંગુર, ક્ષણિક છે તે હું સમજું છું. તે છીતાં તે છે તેટલા સમય માટે તેનો અર્થ છે, ખૂબ મહત્ત્વના છે અને અમૂલ્ય છે. તેથી જીવનને હું બે હાથે જકડી રાખીશ. મારા હૃદયમાં આનંદ ભરીને હું જીવનને ‘હા’ કહીશ અને માનવ સેવાને ઈશ્વર સેવા ગણીને બધાંનું સુખ, બધાંનું ભલું કરીશ, પરમાત્માને વિરાટ પુરુષ-બ્રહ્માંડના પુરુષરૂપે પ્રગટ થયો છે તેમ જાણી તેની સેવા, આ જ એક દિલ્લિ રાખીને ઈશ્વર-દત્ત બધી શક્તિ સર્વોચ્ચ અને સર્વોત્તમ ઉપયોગમાં લઈશ.”

આમ કરવાથી તરત જ એક વિશિષ્ટ, ન

મનાય તેવું સંયોજન-ધરતીને નીચે અડતી દુન્યવી વાસ્તવિકતા અને અલૌકિક આદર્શવાદની ઉચ્ચતમ પરમ ઉડાણ વચ્ચે રચાય છે છતાં પણ તે એક વિરસમયકારક તેમજ અતિસુંદર સંયોજન છે. તમે દિવ્ય છો માટે જીવન કે મરણની પરવા ન કરો, બને એક જ ભાગત છે તે જીજાતા હો છતાં આપણે જાહીએ છીએ કે બધા આવી અંતરૂદૃષ્ટિની લેટ પામ્યા નથી હોતા, આવું ઊંચું દર્શન ધરાવતા નથી હોતા; તે કારણે ખૂબ અનુકૂળ દાખવીને આ પૃથ્વી પરના દેખાવની સાપેક્ષ વાસ્તવિકતાને ધ્યાનમાં લઈને, આ જગતના દેખાવને સ્વીકારીને, જેઓ હજુ અવિદ્યામાં, માયામાં, અજ્ઞાનમાં રાચે છે તેઓ માટે, મદદ અને સેવાની મૂર્તિ બનીને, દિલસો અને આનંદ આપતા રહીને, શાંતિ અને સુમેળ સાધતા રહીને, ગ્રેમ અને મિત્રાચારી પૂરી પાડતા રહીને, સહભાગી થઈને તેમજ આપીને, પ્રોત્સાહિત કરતા રહીને, જે બધું સાચું, મંગળમય અને સુંદર હોય, જે બધું દિવ્ય હોય તેના ભંડાર બનીને; વ્યક્તિ-જીવનની રમત ખૂબ દક્ષતાથી, વિશેષજ્ઞની અદાધી રમવાનું છે.

આમ જોતાં વેદનું દર્શન અને અંતરૂદૃષ્ટિ આપણને જીવનમાં આપણે હંમેશ મુક્ત છીએ તે જાહીને નીડરપણે જીવવાનો પરમ અધિકાર આપે છે; પરંતુ તેની સાથોસાથ વિશ્વવ્યાપી શુભેચ્છા અને અવિરત, નિઃસ્વાર્થપણે, સર્વ માટે જીતને ઘર્સાને ખૂબ લાભકારી રીતે જીવનમાં જીવવા કહે છે. વેદના જમાનાના ઋષિઓના પરમોચ્ચ અનુભવનું ખૂબ મૂલ્ય સમજવાથી આવિશીષ અને સુંદર અંતિમ પરિણામ આવે છે.

આ જ્ઞાન અને દાસ્તિનું દાન પામી આ અંતરૂપ્રકાશ અને અંતરૂદૃષ્ટિ મેળવી તમે બધા જીવન જીવો અને તે રીતે ઈશ્વરની સુષ્ઠિને અલંકૃત કરો તેમજ પરમાત્મા જે કોઈને તમારા સંબંધમાં લાવે તેનું જીવન પણ સમૃદ્ધ કરો. અંધકારમાં પ્રકાશ બની રહો! ઈશ્વરની કૃપાનો તમારામાં વાસ હો!

**કૃપા અને દિવ્ય શક્તિ વચ્ચેનો સુમેળ**  
માનવજીતને કષ્ટના બદલે આનંદ, અશાંતિમાંથી શાંતિ, અજ્ઞાનમાંથી જ્ઞાન અને બંધનમાંથી મુક્તિમાં પ્રકાશ ફેરફારી રસ્તો બતાવવા માટે મહાન આધ્યાત્મિક આચાર્યાનું અવતરણ એ વૈશિષ્ટ કૃપાનું કાર્ય છે. આમ, તેઓ દિવ્ય કૃપાની અભિવ્યક્તિ છે.

વિશિષ્ટાદ્વિતીની ભારતીય ફિલસ્ફૂરીના મહાન પ્રવર્તક, મહાન ભક્ત-વેદાંતી શ્રી રામાનુજાચાર્ય હતા. તે ફિલસ્ફૂરીમાં દિવ્ય કૃપાની મૂર્તિ દિવ્ય માતાજીને પ્રતીક ગણે છે. ઈસુઓ કહું છે : “મારી મારફત જ પિતા પાસે કોઈ પણ જઈ શકે” તે જ પ્રમાણે ધર્મપરાયણ વિશિષ્ટાદ્વિતી કહેશે, “દિવ્ય મા લક્ષ્મીની સૌભ્ય કૃપા સ્વિવાય ભગવાનનાં ચરણોની માપ્તિ શક્ય નથી. જે લક્ષ્મીને આત્મસમર્પણ કરો તો પોતાની અનુકૂળ વડે તે તમને લઈ જઈ પરમોચ્ચ નારાયણને મેળવી આપવા કૃપા કરશે.”

પૂર્વ ભારત, બંગાળ અને તે બાજુના પ્રદેશમાં ઉપર કહેલી માન્યતાથી ઊલટું દિવ્ય મા એક મહાન પ્રજ્ઞાંડની શક્તિ ગજાય છે. શાઝીતો માતાજીને આદિ-શક્તિ, પ્રમુખ-શક્તિ તેમજ પરા-શક્તિ, અલૌકિક અને મહાશક્તિ ગણે છે. અસંખ્ય વિશ્વના ચમત્કારિક અસ્તિત્વની બહુવિધતાને પેદા કરનાર માતાજી છે. તેથી દિવ્ય માતાજીની શક્તિ જ પૂજાનો વિષય બને છે; આધ્યાત્મિક જીવન અને મુક્તિ માટે પરમોચ્ચ, સર્વોપરી અંગ ગજાય છે. શાકત ફિલસ્ફૂરીના સંદર્ભમાં માતાજી મોક્ષપ્રદાયિની છે.

સર્વોપરી પરબ્રહ્મ પરિપૂર્ણ હોઈ સર્વકાર્યથી પર છે - અકર્મણ્ય છે. દિવ્ય માતાજી તેનું ગતિશીલ પાસું છે. આ બે વિચારો વચ્ચે ઘર્ષણ છે? આત્મવિરોધાભાસ છે? આ બને દાસ્તિઓ, કોઈ પણ આપસી વિરોધાભાસના અંશ વગરની પૂર્વ રીતે તર્કસંગત અને સમર્થનીય કહી શકાય? તેનો સુમેળ

સાધી મેળ-મિલાપ થઈ શકે? સર્જન, પાલન, સંહાર, કરવામાં પાછી પડે છે તો તેને મુક્તિ નથી મળતી.”  
માર્ગદર્શન, બંધન તેમજ સાથોસાથ મુક્તિ (અવિદ્યા માયારૂપે બંધન અને વિદ્યા માયારૂપે મુક્તિ)ની મહાન બૌદ્ધિક શક્તિ એક બાજુએ અને બીજી બાજુએ પરિપૂર્ણ કૃપા, આ બે સમજણોનો મેળ-મિલાપ શક્ય છે ખરો? હા, આમ શક્ય છે.

ખૂબ ઊંચું, અતિસૂક્ષ્મ, વેધક બૌદ્ધિક વિશ્વેષણ અને ગુરુની આવશ્યકતાની સ્વીકૃતિની તીક્ષ્ણ સૂજ તેમજ તમે આવી જરૂરત પિછાકો છો તે વિશે સભાનતા ત્યારે જ આવી શકે જ્યારે કૃપા દ્વારા તમે સભાન થાઓ કે તમારી જીત સિવાય તમારા રાહ આડે કોઈ બીજું તિલું નથી. જ્યાં સુધી કોઈ પણ રૂપે ‘હું’-પછી તે ગમે તે રૂપે હોય-ટકી રહે છે ત્યાં સુધી તે ‘હું’ જ મુક્તિને દૂરથી જાગ્રવા-જોવાનું પરિબળ બનાવી દે છે. આ વેધક, ખૂબ તીવ્ર વિશ્વેષણ પણ શક્તિનો જ પ્રયોગ છે ને!

તેનું કારક છે કે શક્તિ કશુંક સ્થૂળ, કશુંક બાધ હોવાની આવશ્યકતા નથી. આલ્બિટ આઈન્સ્ટાઇન શક્તિના લીધે જ સાપેક્ષતાનો સિદ્ધાંત પ્રતિપાદિત કરી શક્યા. મહાન વિચારકોના બધા પ્રયોગો દિવ્ય માતાજીનાં દર્શન છે. અતિ ઊંચા સૂક્ષ્મરૂપે તેને શક્તિ કહો પણ તે છે તો શક્તિ. બધાનું પ્રદર્શન ફક્ત હાથ-પગ કે શરીર હલાવવાથી નથી થતું, પરંતુ વેદાન્તના વિચારનો સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ વિચાર પણ આદિ-શક્તિનું પ્રગટીકરણ જ માત્ર છે.

જ્ઞાન તરફની અંતરિક ગતિરૂપે, અમરત્વ અને મુક્તિ તરફની ચાલરૂપે કૃપા જ કામ કરી રહી છે. તમારા જ વેધક વિશ્વેષણરૂપે, તમારા વિવેક અને વિચારરૂપે કૃપા જ કાર્ય કરી રહી છે. આમ, તમે જોશો તો તમારામાં કાર્ય કરી ગતિ સર્જનાર અને તમારા જીવનમાં કૃપાનો ખ્યાલ એકબીજાના સમાનરૂપે છે. એક પ્રવાહમાં સાથે મળી જતાં બે જરૂરાં સમાન આ કાર્ય અને કૃપા છે.

યોગવાસ્ત્રિક, ભગવદ્ગીતા અને બધા આધુનિક ગુરુઓનું વિધાન છે: “જે બ્યક્તિ મુક્તિ માટે ઈચ્છા ધરાવતી હોય પણ તેની ઈચ્છાને પુરુષાર્થરૂપે ચરિતાર્થ

પુરુષાર્થ શક્તિનું પ્રગટીકરણ છે. તેને જ આત્મ-પ્રયત્ન કહે છે. સાચ્ચિદાનંદ માટેની પ્રબળ ઈચ્છાશક્તિ, મોક્ષ માટે જે કંઈ કરવું પડે તે પરિપૂર્ણ કરવાનું મનોબળ તે શક્તિનું પ્રગટીકરણ છે.

બધી સાધના, શક્તિ અને કૃપાનું સંયુક્ત પ્રગટીકરણ છે. જ્ઞાનયોગ સાધના હોય કે ભક્તિયોગ સાધના હોય કે કર્મયોગ સાધના હોય, ગમે તે હોય પણ તે કૃપા અને દિવ્ય માતાનું સંયુક્ત પ્રગટીકરણ છે, જે મુક્તિ તરફની ગતિશીલ કિયા છે. (કૃપા કહી તે સમજને કંચું છે; તે જે કંઈ હોય તે કૃપા જ છે.)

અહીં કૃપા અને કિયા પૂરેપૂરા સંવાદમાં છે. કોઈ વિરોધાભાસ નથી. તે ‘એકમાં બે’ છે. બંને સરખા ભાગે રહેલાં છે. એક સમયે આ કૃપા કિયાશીલતા લાગે છે. બીજી વખતે કિયાશીલતા કૃપા જેવી લાગે છે, જણાય છે. ‘ઉત્તિષ્ઠત જ્ઞાગત પ્રાપ્ય વરાન્ન નિષોધત’ - આ પુરુષાર્થ માટેનું ઉજ્જાગર આહુવાન છે, ઉભા થાઓ, જ્ઞાગત થાઓ અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા જે કંઈ જરૂરી હોય તે બધું કરો. તમારી અંદર પડેલ શક્તિને આ હાકલ છે અને આ હાકલને પ્રતિસાદ આપી, ઉભા થઈ અને ઊંઘ ઉડાડી નાખી, અજ્ઞાન બંખેરી નાખો તે કૃપાનું પ્રગટીકરણ છે.

જ્યારે હાકલ પડે ત્યારે કૃપા હોય તો જ માણસ તેનો પ્રતિસાદ આપી શકે છે. જો કૃપા નહિ હોય તો તમારા મનમાં અને દિલમાં આ હાકલ જોરશોરથી સો વખત પાડશો તો પણ તે અરણ્યરૂદ્ધ જ રહેશે. કોઈ પ્રતિસાદ નહિ આવે, પરંતુ જો કૃપા હશે તો તેનું જગૃતિરૂપે તુરતાતુરત જરૂરી કાર્યરૂપે પ્રગટન થશે.

આમ, કૃપા અને ગતિશીલતાનાં જોડકાં પરિબળોના ગૂઢ, અવર્જનીય, સમિશ્રણની આપણે પેદાશ છીએ અને અંતિમ પૂથક્કરણમાં તે બંને જુદાં નથી. તે બંને એક જ બાબતનાં બે પાસાં છે. દિવ્ય (અનુસંધાન પાન નં. - ૨૭)

## વર्तमान મानवજીવનમાં ‘અધ્યાત્મ’ની આવશ્યકતા શા માટે ?

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

(ભગવાન શ્રી રંગ અવધૂતજીના મહાનિર્વાણના પચાસમા વર્ષની ઉજવણી શ્રી રંગલક્ષ્મિ દ્વારા સમગ્ર વિશ્વમાં થઈ રહેલ છે. શ્રી અવધૂતજી ૫૧ વર્ષ પૂર્વે ભક્તોની ઈજ્ઞાથી ચાર મહિના માટે ઈસ્ટ આફિકાના પ્રવાસે ગયેલા. તેની સ્મૃતિમાં પ્રલુબ જે જે સ્થળોએ ગયા, રખા અને સત્તસંગ કર્યો તે સર્વે સ્થળોએ એક ભક્ત મંડળ તા. ૧-૧ની સાંજે મુંબઈથી રવાના થયું અને ૮-૧ની સવારે મુંબઈ પાછું ફર્મું. લુસાકા ખાતે પાદુકાપૂર્જન પછી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે જે ઉદ્ભોધન કર્યું તેનો સારાશ અત્રે પ્રસ્તુત કરતાં આનંદ અનુભવી છીએ. -સંપાદક)

**અવધૂત ચિંતન શ્રી ગુરુદેવ દાત !**

આજે આપણે આપણા વર્તમાન જીવનમાં ‘અધ્યાત્મ’ની આવશ્યકતા સંબંધી વાત કરવાની છે. અહીં બે શબ્દ છે- આપણું વર્તમાન જીવન અને અધ્યાત્મ. આમાં અધ્યાત્મ વિરોધે પહેલાં વાત કરીએ.

અર્જુને પણ ગીતાના આઠમા અધ્યાયના ગ્રાંભમાં જ પ્રશ્ન પૂછ્યો છે, પ્રભો !

**‘કિંતદ્દ્વાહ કિમધ્યાતમં કિં કર્મપુરુષોત્તમ !’**

આ અધ્યાત્મ એટલે શું ? અહીં આ બ્રહ્મ શું અને તેનું કર્મ શું એવું પણ પૂછ્યાં આવ્યું. ભગવાને કહ્યું કે, “જે અવિનાશી છે, પરમ શ્રેષ્ઠ છે, શાશ્વત છે, ચિરંતન છે, તે બ્રહ્મ અને અધ્યાત્મ તેનો સ્વભાવ કે સ્વરૂપ છે. તે બ્રહ્મજ્ઞાન કે બ્રહ્મની ઓળખ પણ છે. બ્રહ્મ નિત્ય છે. બ્રહ્મ નિત્ય સત્ત્ય શુદ્ધ-બુદ્ધ છે. બ્રહ્મ પરાત્પર છે. બ્રહ્મ સન્નાતન અંદર અભેદ અને અનાદિ છે અને અધ્યાત્મ તેનું સ્વરૂપ છે અર્થાત્ અધ્યાત્મ પણ અહિંસા, સત્ત્ય, અસ્તેય, અપરિગ્રહ, શૌચ, સંતોષ અને તપ તથા સ્વાધ્યાયમાં સમાયેદાએ.

આપણાને જીવનમાં અધ્યાત્મની શા માટે આવશ્યકતા છે?

અરે ! અધ્યાત્મ છે તો જ જીવન છે. અન્યથા મરણ છે. અધ્યાત્મ એટલે મંદિર-મસ્જિદ નથી, ગુરુદ્વારા કે ગીરજથર નથી. ગંગા-યમુનાનાં સ્નાન કે ધર્મયાત્રાના નામે યોજાતી પિકનિક-ઉજ્જ્વલી પાર્ટીઓ નથી. અધ્યાત્મ

બહાર છે જ નહીં. અધ્યાત્મ આપણી અંદર છે. પરસ્પર પ્રેમ-સદ્ગ્રાવ, સન્માન અને પૂજ્યભાવન કેષવાય ત્યાં સુધી બધું જ મિથ્યા. આપણે અધ્યાત્મને જ્ઞાનવા-સમજવા માટે બહાર જવાનું નથી. બાપજી રંગાવધૂતજી મહારાજનું જ કથન છે, “રે મન મસ્ત સદા દિલ રહેના-આન પડે સો સહેના” અવસ્થા કોઈ પણ હોય, આત્મામાં મન પરોવવું તે જ અધ્યાત્મ છે. અધ્યાત્મ એટલે સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, કરુણા, ક્ષમા, નિર્બાજ પ્રેમ, ઉદારતા, સંપ અને જીવમાત્રમાં પ્રભુનાં દર્શન અને તેથી જ જડ-ચેતન સર્વ પ્રત્યે પૂજ્યભાવ.

જ્યારે તેથી વિરુદ્ધ જીવનમાં દુઃખ, યાતના, ક્ષોધ, દ્વેષ, ઈચ્છા, દુલ, છળ અને કપટ છે.

આપણે બડભાગી છીએ. આપણાને ભગવદ્સ્વરૂપ ગુરુ મળ્યા છે. બાપજી રંગાવધૂતજીએ બધું જ કહી દીધું છે, લખી દીધું છે: કાવ્યમાં-ગાંધીમાં-પદ્યમાં. આ તો રસોઈ તૈયાર છે, હવે જમવાનું અને પચાવવાનું આપણે છે. માટે જેમ બાપજી કહેતા “શાસે શાસે દત્ત નામ સ્મરણભૂ” એટલે “નહીં રે વિસારું હરિ, અંતરમાંથી નહીં રે વિસારું હરિ.” નિવૃત્તિનાથ કહે છે, “હરિનામ ઘારા, સબકા સહારા, હરિનામ ભક્તિ દેવે શક્તિ દેવે મુક્તિ.” આ મુક્તિ એટલે જીયાં બંધન નથી. રાગ હોય તો બંધન થાય, પરંતુ વિરાગ અને વિતરાગ હોય તો કોઈ બંધન નહીં, જીવનમુક્તિ. મુક્તિ હું-મારું, તું-તારુંથી કદીયે ન સંભવી શકે. અધ્યાત્મ એટલે એક

તું, એક તું, એક તું.

અધ્યાત્મ ઉર્કર્ષ અને અભ્યુદય વચ્ચે જો કોઈ અવરોધ હોય તો તે વ્યક્તિગત જીવનમાં રહેલ અહંકારજ છે અને આ મિથ્યા અહંકાર માનવજીવનના પરસ્પર સંબંધો વચ્ચે દરાર-તડ-વિભાજન કરે છે. અધ્યાત્મ એટલે સ્વાર્થનાં પડળમાંથી બહાર આવીને પરમાર્થના માર્ગ અગ્રસરવું. અહીં પણ એક વચ્ચા છે કે પરમાર્થના નામે કામ કરતા લોકો પોતાને વ્યક્તિગત જીવનમાં શું અને કેટલો લાભ મળશે તેની જ મધ્યલાળ ચાખવાની વેંતમાં રહેતા હોય છે. આવા લોકોના જીવનમાં સત્યનું કોઈ જ મૂલ્ય નથી. અસત્યના ઓછાયામાં તેઓ એટલા બધા દૂબેલા હોય છે કે અસત્યમાં જ સત્યની અનુભૂતિ કરતા હોય છે. તેમને કોઈ ગુરુ નથી. સાચું સમજાવી શકાય તેમ નથી. આન્તિ અને અમના કુંડળાનાં વમળમાં તેઓ ફસાયેલા છે. બહારથી સુંદર દેખાતાં તેમનાં જીવન અને વ્યવહાર અંદરખાને જબરી પોલ-બખોલથી જ ભરેલાં હોય છે. અહીં તેમના જીવનમાં અસત્ય બોલવાનો કોભ નથી, પોતે કંઈક ખોઢું કરે છે તેની સભાનતા તો મુદ્દલ નથી.

આવી પરિસ્થિતિમાં તેમના વ્યક્તિગત, પારિવારિક જીવનમાં ઉપજતા કલેશનાં વાદળમાંથી જ્ઞાન-પ્રકાશ અને વિકાસ એકમાત્ર અધ્યાત્મ જ આપી શકે.

કૃષ્ણ કહે છે, “જે મારા માટે કર્મ કરે છે, મને પરાયણ થઈને કર્મ કરે છે, ભક્તિથી કર્મ કરે છે અને કુસંગથી દૂર રહે છે. જે નિર્માહી છે, અહંકાર વગરની છે તે વ્યક્તિ મને વહાલી છે, તે મારો ભક્ત છે. તે

અધ્યાત્મપથનો યાત્રી છે.”

માણસને સુખ-શાંતિ, જ્ઞાન-પ્રકાશ અને વિકાસની ઈચ્છા તો છે, પરંતુ જીવનની ચોપાટ ઉપર દુઃખ, અશાંતિ, અજ્ઞાન, અંધકાર અને દુર્દ્શાનાં પાસાં જ ફેંકતો રહે છે.

અધ્યાત્મની ઉપજ બહારથી કદીયે નહીં થાય, તે તો આપણો પોતાનો મૂળ સ્વભાવ છે. આનંદોહલમૂ, શાંતોહલમૂ. તે આપણું સ્વરૂપ છે-સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ. તે આપણું મૂળ સ્વરૂપ અને સ્વભાવ છે. બસ એટલું જ કરીએ, ગુરુના શરણને ન છોડીએ. “જે તુમ તોડો પિયા કૌન સંગ જોડું, તોરી પ્રિત છોડી કૃષ્ણા કૌન સંગ જોડું.” શ્રી રામકૃષ્ણદેવ કહે છે, “આમી તોમાર, તુમી આમાર” ગુરુદેવશ્રી સ્વામી શિવાનંદજી કહે છે, “I am thine. Thou art mine.” હે પ્રભો ! નાથ !! હું તારો છું, તુ મારો છે. મને તારાં શ્રીચરણ સિવાય બીજું કશું જ ન જોઈએ. જ્યાં પ્રભુ પ્રત્યે સંપૂર્ણ શરણાગતિ છે ત્યાં જ શુદ્ધ બ્રહ્મ છે, ત્યાં જ અનાસક્તિ છે, ત્યાં જ નિર્જામ-નિર્જપટ પ્રભુ પ્રેમ છે અને ત્યાં જ અધ્યાત્મ છે.

આ બધી વાતનો સરવાળો એ થયો કે સરળતા, સહજતા, નિર્ભળતા અને પવિત્રતા એ અધ્યાત્મ ભવનના પાયા છે, જેના જીવનમાં અધ્યાત્મનાં મંડાજી થયાં છે તે સદા આનંદ, પ્રસન્ન અને પુલકિત હોય છે. ત્યાં બધું પ્રાકૃતિક છે. અગ્રાકૃતિક- અહુદરતી કંઈ નથી. અધ્યાત્મને કેળવવું જ પડશે. સુભગ શાંતિનો એક માર્ગ તે અધ્યાત્મ જ છે. અધ્યાત્મના આનંદને પામીએ, વાગોળીએ, પચાવીએ અને ધન્ય બનીએ. અવધૂત ચિંતન શ્રી ગુરુદેવદાતા.

જપ તો કરવો જ પડે. જપ એટલે પ્રભુસ્મરણનું સાતત્ય, તમો કયા મંત્રનો જપ કરો છો, તે ગૌણ છે. જપ કરો છો, તે જ મહત્વનું છે. માટે પ્રત્યેક શ્વાસમાં પ્રભુસ્મરણનું અનુસંધાન કરો. દિવ્યતા, ભવ્યતા અહીં જ છે, તેની અનુભૂતિ થશે.

- સ્વામી અધ્યાત્માનંદ

## અનિષ્ટ એટલે...?

- શ્રી સ્વામી સત્યચિહ્નાનંદજી

અનિષ્ટ શું છે? તે ક્યાંથી ઉદ્ભવે છે? આ મહત્વના સવાલનો જવાબ મેળવવાનો છે. જો ઈશ્વરે બધાનું સર્જન કર્યું હોય તો અનિષ્ટનું કોણે સર્જન કર્યું? શું બે ઈશ્વર છે, એક સારી વસ્તુઓનું નિર્માણ કરે છે અને બીજો ખરાબ વસ્તુઓનું જ નિર્માણ કરે છે? આપણે આવું તો કોઈ ઠેકાણ સાંભળ્યું નથી. જ્યારે તેની ઈચ્છા થઈ ત્યારે એક ઈશ્વરે દરેક વસ્તુનું સર્જન કર્યું: “આકાશનું સર્જન થાઓ, વાદળનું સર્જન થાઓ, વરસાદનું સર્જન થાઓ; પૃથ્વી, વનસ્પતિ અને પ્રાણીઓનું સર્જન થાઓ, ઈંડનના બગીચાનું સર્જન થાઓ.” અને પછી : “માનવનું સર્જન થાઓ.”

તેણે ખરેખર કહ્યું હોવું જોઈએ : “શેતાનનું સર્જન થાઓ.” એમ ન હોતું તો શેતાનના અસ્તિત્વ માટે કોઈ સ્થાન જ નથી. પછી એમ પ્રશ્ન થાય કે તેણે શેતાનનું શા માટે સર્જન કર્યું હશે?

તેનું સરસ કારણ આપી શકાય. આમતેમ રખડીને પોતાનું જીવન બગાડતા એક વિદ્યાર્થીનો દાખલો લઈએ. તે પોતાનો અભ્યાસ કરતો ન હોવાથી જ્યારે તે પરીક્ષાના હોલમાં જો ત્યારે તેની નજરે પરીક્ષક શેતાન હશે. ‘અરે હુણ! તે મને આ બધા પ્રશ્નો પકડાવ્યા છે પણ હું તેનો કેવી રીતે જવાબ આપી શકીશ?’ પરંતુ એક તેજસ્વી વિદ્યાર્થી પોતે જે કંઈ શીખ્યો છે તેને બતાવવાની એક તક તરીકે પરીક્ષકને આવકારશે. તેને પરીક્ષક દેવદૂત જેવો લાગશે. માટે શેતાન અથવા પ્રલોભન એક પ્રકારની કસોટી છે. ઈશ્વર તમને શીખવવાની સાથે સરસ શિખામણ આપી રહ્યા છે: “આ કરો, આ ન કરો.” તેની શિખામણ તમે સમજ્યા છો કે કેમ તે કેવી રાતે જાણી શકે? વર્ગમાં તે તમને શું કરવા યોગ્ય છે અને શું કરવા યોગ્ય નથી. તે શીખવે છે. પછી તમારી પરીક્ષા લેવા માટે પરીક્ષકને મોકલે છે. શેતાન પરીક્ષક છે. તેને ઈશ્વર કહે છે

: “અરે, મેં તને પાઈ ભણાવ્યો છે. તું જુ અને તેની પરીક્ષા લે. તેને કેટલું આવડે છે તે મારે જાણવું છે.”

પછી શેતાન કે પ્રલોભન આવે છે અને તમારી પરીક્ષા લે છે. હુર્ભાગ્યે કેટલીક વાર તમે પ્રલોભનને વશ થઈ જાઓ છો, પછી ઈશ્વર કહે છે : “તેંબાઈ બરાબર તૈયાર કર્યો લાગતો નથી. ઠીક છે, નીચે જા. હવે બરાબર અનુભવ કરીને શીખ.”

ઈશ્વર તમને હંમેશાં કોઈથી નહિ, તમારા પર દધા લાવી શિક્ષા કરે છે. જ્યારે ડોક્ટર શરીર પરના પાકેલા ગૂમડાને કાપી દૂર કરે ત્યારે કોઈ કૂર કામ કરતો હોય તેવું લાગે પણ તે તો દરદી પ્રત્યેની અનુકૂળાના લીધે તેમ કરે છે. “આ કંઈ સરળતાથી મરી જાય તેવું નથી. તેનું ઓપરેશન કરવું જ પડશે. તે સિવાય છૂટકો નથી.” દધાળું હુદય પણ કઠણ પ્રક્રિયા. શરૂઆતમાં ગુરુ અનુકૂળાથી પૂર્ણ હોય છે. તેમના વિદ્યાર્થીઓને તેઓ હાર્ડિક આશીર્વાદ આપી સૌખ્ય રીતે પ્રોત્સાહન આપે છે. “તું સારો વિદ્યાર્થી છે. તારા માટે વધુ બજીસો તૈયાર છે. હું તને સારી વસ્તુઓ આપીશ. જો તું પરીક્ષામાં સારી રીતે પસ થઈશ તો તને શ્રેષ્ઠ ગ્રેડ મળશે.”

પણ જો વિદ્યાર્થી સતત નાપાસ થયા કરે તો શિક્ષક તેને શિક્ષા પણ કરે. તે પણ તેનું કંઈ ન બગડે તેવા દધાભાવથી કરે. શિક્ષા કરવાનો હેતુ વિદ્યાર્થીના વિકાસ માટે હોય છે. શિક્ષા વિદ્યાર્થી પ્રત્યેના કોઇના લીધે નહિ પણ તેની અશુદ્ધિઓને દૂર કરવા માટે હોય છે. અનિષ્ટ એ ઈશ્વર સિવાય બીજું કંઈ જ નથી. તે ઈશ્વર જ છે પણ તેને ખોટી દિશાથી જોવામાં આવે છે. સાંદું અને ખોઢું એકબીજાના સમોવડ ભાગ છે. ‘GOD’ શાબ્દ લખો. તેને સીધી રીતે વાંચો તો તેનો અર્થ ઈશ્વર થશે. ઊંધી બાજુથી વાંચો તો ‘DOG’ - ફૂતરો થશે. તમે વસ્તુને ક્યા દાખિકોણથી જુઓ છો. તે જ મહત્વનું છે.

મૂળભૂત વસ્તુ સિવાય જગતમાં કંઈ સારું નથી કે ખોટું પણ નથી. વસ્તુઓને ફક્ત તિન્ન રીતથી જોવામાં આવે છે, અનિષ્ટ કરનારાને તેમના ખોટા અભિગમ માટે તેમજ તેમની અનિષ્ટ વૃત્તિઓ માટે શિક્ષા કરવામાં આવે છે. તેમને સુધારવા માટે તેમજ તેઓ ખોટા માર્ગથી પાછા વળી સાચા માર્ગ આવે તે માટે શિક્ષા કરવામાં આવે છે. યાદ રાખો કે કુદરતમાં કે ઈશ્વરના સાઓજયમાં કોઈ પણ તમને શિક્ષા કરતું નથી. તેને પોતાનાં બાળકો માટે પિકાર હોતો નથી. કેટલીક વાર પિતાને પોતાનાં બાળક પર કડક થવું પડે છે પણ જો તે કડક ન બને તો બાળક બગડી જવાની શક્યતા રહે છે. ઈશ્વર કદી આવી ભૂલો કરતો નથી. જો જરૂર પડે તો ઈશ્વર ચોક્કસ શિક્ષા કરે છે પણ તે હંમેશાં આપણા લાભ માટે હોય છે, એટલા જ માટે આપણે કહીએ છીએ કે બધાં દુઃખ અને ઉત્પાત ઈષાપત્ર જેવાં છે. જો આપણે આ અનુભવની પાછળનો હેતુ જાણીએ અને તેનો સ્વીકાર કરીએ તો આપણે કદી કોઈનો પણ વાંક

કાઢીશું નહિ - ઈશ્વરનો પણ નહિ.

તો પછી અનિષ્ટ શું છે? ખોટી જગામાં મૂકેલી વસ્તુ અનિષ્ટ બને છે. દા. ત., ગંદવાડ - યોગ્ય વસ્તુને અયોગ્ય સ્થળે મૂકી હોય તે ગંદવાડ ગણાય અને તેને દૂર કરવામાં આવે છે. ઈશ્વરની સત્તા એકસરખી છે - તે નથી સારી કે ખોટી. તે વિદ્યુત જેવી છે. વિદ્યુતશક્તિ ઈષ્ટ છે કે અનિષ્ટ? વિદ્યુતશક્તિ આમ તો તટસ્થ છે, પરંતુ તેનાથી ફાયદો થશે કે નુકસાન થશે તે તમારા અભિગમ પર આધાર રાખે છે. લેખની સ્વિચ દબાવો, તમને પ્રકાશ મળે છે. રેડિયોની સ્વિચ દબાવો, તમને સરસ સંગીત મળે છે, પરંતુ તમારી આંગળી પલગમાં નાખો તો તમને વિદ્યુતશક્તિ મહાઅનિષ્ટ લાગશે. લેખની સ્વિચ દબાવતાં સુંદર પ્રકાશ મળે છે. ઈશ્વરની શક્તિ પણ આવી છે. જો તમે દુષ્ટ મનથી ઈશ્વર તરફ જાઓ તો તે તમારા અનિષ્ટ અભિગમ માટે તમને શિક્ષા કરે છે. પછી કંઈ જ નહિ. નરક સ્વર્ગને લહેજતદાર બનાવે છે. □ ‘આતમની ઓળખ’માંથી સાભાર

### ( નામભૂત પાના નં. ૨૫ ઉપરથી ચાલુ)

થવાથી તેમાં વિજન આવવાની સંભાવના છે. નામજપના બદલામાં સાંસારિક આકંક્ષાઓ હોવી જોઈએ નહિ. નામ-જપ સતત કરવું જોઈએ. જેવી રીતે ભોજન બનાવતી વખતે થોડું બનાવીને છોડી દેવામાં આવે તો ભોજન બની શકતું નથી એવી જ રીતે થોડો વખત (કુ) થોડા દિવસ માટે નામ-જપ કરીને (પછી) છોડી દેવાથી પૂર્ણ લાભ લઈ શકતો નથી.

નામ-સ્મરણ હરતાં-ફરતાં, ઉઠતાં-બેસતાં, શૌચ-અશૌચયમાં.... સદૈવ કરી શકાય છે. જથારે નામની વિસ્મૃત થાય ત્યારે તે માટે દુઃખી થવું જોઈએ અને પરમાત્માને પ્રાર્થના કરવી જોઈએ કે મેલું! હું તમને એક કાણ માટે પણ ન ભૂલું! સદૈવ એ વાતનો ખ્યાલ રાખવો જોઈએ કે આપણે પરમાત્માને ભૂલી તો નથી રહ્યા ને!

આપણી અંદર-બહાર બધી જગ્યાએ ભગવત્ સ્મૃતિ માટે ભગવાનનો છબી વિગ્રહ અને નામ લખી રાખવાં જોઈએ, જેથી તેને જોઈને પરમાત્માની સ્મૃતિ તાણ થાય. જો આ જીવનમાં પરમાત્મા સાથે પ્રેમ નહિ થયો તો જીવન નિરર્થક જ ચાલ્યું જશે.

નામ-સ્મરણના વિષયમાં તો એવું છે કે જેમ જેમ તમે વધારે નામ જપશો; જેમ જેમ નામ પ્રત્યે તમારી રુચિ, તમારો લગાવ વધશે તેમ તેમ નામનું પરિણામ, નામનું ફળ સ્વયં સામે આવવા લાગશે. નામનો ભાહિમા-નામની ગરિમા સ્વયં સમજાવા લાગશે, સમજાવવાની જરૂર નહિ પડે. આ યુગમાં નામની સાધના શ્રેષ્ઠ (સાધના) છે.

□ ‘નામ સાધના’માંથી સાભાર

## પરિવારમાં કજિયા-કંકાસ સર્જય ત્યારે...

- શ્રી સ્વામી નિભિલેશ્વરાનંદજી

આધુનિક યુગમાં પરિવાર તૂટતા જાય છે. સંયુક્ત કુટુંબપ્રથા નાથ થઈ રહી છે તો નાનાં કુટુંબોમાં પણ માતા-પિતા અને સંતાનો વચ્ચે મતલેદ વધતા જાય છે. પિતા-પુત્ર, ભાઈ-ભાઈ, પતિ-પત્ની વચ્ચે પણ વજસેલા સંબંધો જોવા મળે છે. જે ધર શાંતિનું મંદિર ગણાતું એ હવે અશાંતિનું સર્જન બની રહ્યું છે, તેમાં મિલકત, સ્વતંત્ર રહેવાની વૃત્તિનું જીર, માર્ગિયા દ્વારા પાશ્ચાત્ય ભોગવાદિતાનો પ્રભાવ અને નૈતિક મૂલ્યોનો છાસ - આ બધાં પરિબળોને જવાબદાર ગણાવી શકાય.

એક ગૃહસ્થ ભક્તે પોતાના ગુરુમહારાજને એક દિવસ કહ્યું:

‘મહારાજ, જીવનમાંથી શાંતિ ચાલી ગઈ છે. રાત્રે ઊંઘ પણ આવતી નથી. કર્દી ઉપાય બતાવો.’

‘કેમ શી બાબત છે?’ સાધુ મહાત્માએ પૂછ્યું.

‘બાપજી, એ જ વાત. હવે તો હદ થઈ ગઈ. નાનાભાઈએ ગાળાગાળી શરૂ કરી દીધી છે. બાપુજીને એમ કે બેય દીકરા સંપીને રહેશે એટલો મકાનેય ઉપરનીયે બનાવ્યું છે. ધરનું મકાન છોડીને ભાડે રહેવા પણ જઈ શકતા નથી. નાનો તો ઠીક, પણ એની વહુ - છોકરાંઓ પણ જ્યારે નીચેથી પસાર થાય ત્યારે ગાળો દેતાં જાય. વળી, ઉપરથી કચરો અને એઠલાડ ફેંકે. સાચે હવે તો ત્રાસી ગયો છું. દ્યુંધ નથી કરતો. બસ, એક જ વાત લઈને બેઠો છે. ‘આગળની બધી જમીન મને આપી દો તો સહી કરું.’ આગળની જમીન એક હજાર વારની છે. પાછળનું આખું મકાન મારે લેવાનું. આવો ભાગ પાડું તો તેને મંજૂર છે પણ આગળની જમીન રોડ ઉપરથી પસાર થાય - કિંમત કેટલી બધી આવે? પાછળ મકાનની પછી કોઈ કિંમત ન રહે. આવો અન્યાય કર્દી ચાલે? થાય છે કે કોઈ દ્વારા વહેચણી કરાવું તો પછી માનશે.’ ‘ભાઈ, મિલકતનો જઘડો તો મહાભારતકાળથી ચાલતો આવ્યો

છે. એમાં કઈ નવાઈ નથી પણ મહાભારતનું પરિણામ શું આવ્યું? કૌરવો કઈ ભોગવી શક્યા? જે તમારે શાંતિ જોઈતી હોય તો તેની કિંમત જમીનમાં ચૂકવવી પડશે. કોઈમાં જશો - તો કયારે નિવેદો આવશે? ત્યાં સુધી આ જ અશાંતિ અને વળી નિવેદો આવ્યા પછી પણ શાંતિ મળવાની છે ખરી? કહેવાયું છે ને કે ‘જર, જમીન અને જોડુ, એ ત્રણ કજિયાનાં છોડુ’ એટલે રોજના લોહી ઉકાળા કરતાં આગળની જમીનના બદલે મકાન લઈને તમે વહેચણી કરી લો. એથી તમને જીવનમાં સુખ-શાંતિ રહેશે.’ તે ભક્તે પોતાના શુરુની વાત માનીને પાછળનું મકાન ભાગમાં લઈ લીધું. ભલે જમીનના લાખો રૂપિયા ન મળ્યા, પણ તે મકાનમાં સુખ-શાંતિથી રહી શકે છે. આમ, પરિવારમાં મિલકત, જમીન અંગે ઘણીવાર કજિયા-કંકાસ થાય તે સમયે કોઈ વડીલની સલાહ લઈને દરેકે થોડું જતું કરીને ભાગ સ્વીકારી લેવો જોઈએ, નહીંતર કોઈમાં પૈસાથી તો ખુવાર થઈ જવાય છે, પણ ઘણીવાર ચુકાદામાં એટલો વિલંબ થાય છે કે વહેચણી કરનારી પેઢી જ આખી ગુજરી ગઈ હોય છે!

આધુનિક યુગમાં પરિવારમાં ગૃહિણીને ખૂબ કામ રહેતું હોય છે. તેથી તે ‘ટેન્શન’માં રહેછે, એમાંથી જો તે નોકરી કરતી હોય તો તો સવારનો તેનો સમય એકસાથે અનેક કામ ખૂબ જડપણી કરવામાં વીતતો હોય છે. એ સમયે ધરનું વાતાવરણ અશાંત બની જાય છે. એક સત્તસંગી બહેનને કથા કરનાર મહાત્માએ પૂછ્યું. ‘સેવા - પૂજા બરાબર ચાલે છે ને, મા?’ ‘શું વાત કરું મહારાજ, સવારે રોજ બે કલાક લાલાજની સેવા-પૂજા-ભક્તિ કરું છું, પણ ધરમાં એવી તો ધમાચકડી બોલતી હોય છે કે સેવા-પૂજામાં મન બરાબર લાગતું નથી. વહુને બે છોકરાંઓને તૈયાર

કરીને નિશાળે મોકલવાનાં. દીકરો આઈ વાગ્યે ટિફિન લઈને જોય. એનું તૈયાર કરવાનું એટલે એ તો રાડારાડ કરતી હોય. સવારે જો કોઈ તેની હડકેટે આવ્યું, તો તેનું આવી જ બન્યું સમજો. હું તો લાલાજીની સેવા લઈને બેસી જાઉં પણ ધોંઘાટથી તેમાં મારું મન લાગતું નથી.’

‘મા, બધાં ઉઠે તે પહેલાં સેવા-પૂજા કરી લો અને પછી વહુને મદદ કરો. તમારા પૌત્રો એ તો જીવતા ગોપાલ છે. એની સેવા કરો. એને તૈયાર થવામાં મદદ કરો. તમને આનંદ મળશે. વહુનો રઘવાટ ઓછો થશે, પછી સમય મળે. ત્યારે ફરી તમારા લાલાજીની સેવા કરો. જીવત ગોપાલને ભૂલીને તમે વિશ્રાંહની સેવા કરો છો એટલે અશાંતિ છે. આમ કરી જુઓ, તમને બધાંને શાંતિ અને આનંદ મળશે.’ સાધુ મહાત્માએ રસ્તો બતાવ્યો. પણ ખરેખર મોટા ભાગના પરિવારમાં ઘરની ગૃહિણી ઉપર કામનો ભારે બોજો રહેવાથી તેનું મન હંમેશાં વ્યબ્ર રહેતું હોય છે અને તેની અસર સમગ્ર પરિવાર ઉપર પડતી હોય છે. ઘરના સભ્યોએ એકબીજાની અંદર રહેલી દિવ્યતાની અનુભૂતિ કરી એમાં રહેલા ભગવાનને સહાય કરવી જોઈએ. માતાપિતા બાળકોમાં બાળગોપાલને જુઓ, બાળકો માતાપિતાને દેવ સમાન માની તેમની આશાનું પાલન કરે, તો પરિવારમાં કણ્ણિયા-કંકાસ થતા નથી. પોતાનાં સંતાનોને ઉછેરવા માટે માતા-પિતાએ નિઃસ્વાર્થ ભાવે જે ભોગ આખ્યો હોય છે, તેની અસર તેમનાં બાળકોના ચિત્તમાં જાણ્યે-અજાણ્યે પણ પડતી હોય છે. જે માતાપિતા બાળકોના હિતમાં જ પોતાનું હિત વિચારતાં હોય છે, એનાં બાળકો કદ્દી ઉદ્ભત કે ઉચ્છૃંખલ થતાં નથી. પણ જો માતાપિતા બાળકોની ઉપેક્ષા કરતાં હોય કે પોતાના સ્વાર્થ માટે તેમનો ઉછેર કરતાં હોય તો બાળકોને મોટાં થતાં માતા-પિતાની આમન્યાનું પાલન નથી. માતાપિતાના હૃદયનો પડધો એમનાં સંતાનોમાં હંમેશાં પડતો હોય છે. અમેરિકા ગયેલું એક દંપતી ત્યાંથી આવીને એક બહેનના ઘરે ગયું. સાધારણ સ્થિતિનાં એ પતિ-પત્નીને એમજો કહ્યું, ‘તમે ધન્ય છો.’ તમારા દીકરાએ આ કવર મને આખ્યું છે

અને કહ્યું, ‘મારી માનાં ચરણોમાં આ રકમ મુકજો. આ મારા પહેલા પગારની રકમ છે. મારી માઝે મારા માટે કેટકેટલું સહ્યું છે. પણ મારાં માતાપિતાને કહેશો કે હવે તમારા દુઃખના દિવસો ગયા.’ બહેન તમારી વાત કરતાં કરતાં એ દીકરાની અંખમાં પાણી આવી ગયાં. શું તમારા પ્રત્યેની ભક્તિ છે! મને થયું કે મારો દીકરો પજી જો આવો હોત તો! પરંતુ એવાં સંતાનો માટે માતાપિતાનું તપ અને ત્યાગભર્યું જીવન અને બાળકો પ્રત્યેનો સાચો પ્રેમ જરૂરી છે.

કુટુંબમાં કણ્ણિયા-કંકાસ ત્યારે જ થાય કે જ્યારે બે પક્ષો પડી ગયા હોય અને બંને પોતાની જીદ ઉપર અડગ હોય, બંને એકબીજા ઉપર આરોપ લગાવતા હોય. આ સમયે કણ્ણિયા-કંકાસ ટાળવા એક પક્ષો જતું કરી દેવું જોઈએ. એ સમયની જે પરિસ્થિતિ છે તેને સ્વીકારી લેવી જોઈએ. તત્કાલ જો એ શક્ય ન હોય તો ચુપકીદી સેવવી જોઈએ અથવા ઘરની બહાર થોડો વખત ચાલ્યા જતું. કોઈ વડીલ, કુલગુરુ કે હિતેચ્છુ સ્વજન પાસે જઈને મન ખાલી કરી દેવું, પણ જ્યારે ઘરમાં ઉગ્ર વાતાવરણ હોય ત્યારે શબ્દોનું ઈધણ એમાં નાખી આગને વધારે પ્રજ્વલિત કરવી નહીં. જો શબ્દો બોલવા જ હોય તો એવા શબ્દો કે શીતળ જળ સમાન હોય અને આગને બુજીવી દે તેવા હોય તો જ બોલવા, નહીંતર મૌન સેવવું જોઈએ.

કણ્ણિયા-કંકાસ ટાળવા માટે જો સહૃદી વધારે જરૂર હોય તો તે છે, સહનશક્તિની. આજના યુગમાં સહનશક્તિ બહુ જ ઓછી થઈ ગઈ હોવાના પરિણામે પરિવારમાં કુલેશ વધતા જ્યાય છે. યુવાન પેઢી સ્વતંત્રતા ઈંછે છે અને માતાપિતા તેમને અંકુશમાં ચાખવા ઈંછે છે, તેમાંથી સંધર્થ ઊભો થાય છે. પરસ્પર સમજૂતી, એકબીજાં પ્રત્યેનો પ્રેમ, જતું કરવાની ભાવના, ગઈ ગુજરીને ભૂલી જવાની વૃત્તિ અને સહનશીલતા દાખવવામાં આવે તો કણ્ણિયા કંકાસને નિવારી શકાય છે.

પરિવારમાં કણ્ણિયા-કંકાસ ન થાય, પ્રેમ અને

એકતાનું વાતાવરણ સર્જયે માટે શું કરવું જોઈએ?

જો કુટુંબના બધા સત્યની દર અઠવાડિયે એક મિટેંગ યોજવામાં આવે તો ઘણી બધી સમસ્યાઓ - મનદુઃખ તાત્કાલિક હલ થઈ જાય છે. એનાં ભૂળ ઊડા જતાં નથી. આ મિટેંગમાં દરેક સત્યને પોતાના મનમાં જે કંઈ હોય તે હૈયાવરણ કાઢવાની પૂરી છૂટ હોવી જોઈએ તો પૂર્વગ્રહો, ગ્રંથિઓ, મનભેદ - બધું ઓગળી જાય છે. બધા સત્ય વચ્ચે આમને-સામને જ બધી સ્પષ્ટતા થઈ જાય છે. તેથી મન ચોખાં થઈ જાય છે, તેમાં કોઈ રોખ ઘૂધવાટ રહેતો નથી.

બીજું ધરમાં આધ્યાત્મિક વાતાવરણ સર્જવું ખૂબ જરૂરી છે. જો દરરોજ સાંજે કુટુંબના બધા સત્ય સમૂહ-પ્રાર્થના-કીર્તન-ધૂન વગેરે કરે અને પછી સમૂહ ભોજન કરે તો ધરનું વાતાવરણ મંગલમય બની જાય છે. પ્રાર્થનાના પ્રભાવને લઈ ધરનું સૂક્ષ્મ વાતાવરણ દિવ્યતાનાં આંદોલનોથી સત્ય રહે છે. તેથી કુટુંબના સત્યો વચ્ચે પરસ્પર પ્રેમ, સ્વાર્પણ અને ત્યાગની ભાવના વધે છે. એ જ રીતે 'સહ નૌ ભુનકુ' એટલે બધા સત્યો સાથે બેસીને જે તેથી પણ એકતા વધે છે. બધા સત્યે શક્ય ન હોય તો સાંજે એક વખત પણ બધાંએ સાથે બેસીને ભોજન કરવું જોઈએ.

ગીજું પરિવારના સત્યોએ હંમેશાં પોતાના વર્તનથી બીજા ઉપર શું અસર પડશે તેનો વિચાર કરીને વર્તવું જોઈએ. 'ના, હું તો સાચું જ કહી દઈશ. હું એની ભૂલ શું કામ છાવવું?' આવો દુરાગ્રહ રાખીને બધું બધાંને કહી દેવાથી કુટુંબમાં ઉલ્કાપાત સર્જઈ જતી હોય તો એવું ન કરવું જોઈએ. પણ ભૂલ કરનારને એકલાને પ્રેમપૂર્વક સમજીવલું જોઈએ.

'સત્ય બૃયાત્ પ્રિય બૃયાત્,

ન બૃયાત્ સત્યમ् અપ્રિયમ्' (મનુસ્મૃતિ - ૪/૧૩૮)

આ વિધાન સમરણમાં રાખવું જોઈએ.

ચોણું, સાથે મળીને સદ્ગ્રંથોનું વાચન કરવું જોઈએ. સદ્ગ્રંથોના વાચનથી રામ-સીતાનો ત્યાગ, પ્રેમ, કુટુંબવત્સલતા - વગેરે આદર્શો મનમાં આવે છે અને તેની

કુટુંબ જીવન ઉપર ઘણી ઊડી અસર પડે છે. આધુનિક યુગમાં દિવ્ય દાંપત્યનો આદર્શ શ્રીરામકૃષ્ણ અને શ્રીમા શારદામણિએ પૂરો પાણ્યો છે. એમનું જીવન વાંચવાથી પતિ અને પત્નીનું આદર્શ જીવન કેવું હોય છે તેનું દાંત મળે છે. શ્રીરામકૃષ્ણદેવે ગામડા ગામની અભિજા બાલિકા શારદાદેવીનું એવી રીતે ઘડતર કર્યું કે તેઓ શાનદારિની ગુરુ અને શ્રીરામકૃષ્ણસંધનાં માતા બન્યાં. શ્રીરામકૃષ્ણો પોતાની સાધનાની સિદ્ધિનું સમસ્ત ફળ એમનાં ચરણ્યોમાં ધરી દીધું હતું. એમની ત્રિપુરાસુંદરી તરીકે પૂજા કરી હતી. શ્રીમા શારદાદેવીએ પણ શ્રીરામકૃષ્ણની અનન્ય ભાવે સેવા કરી હતી. તે એટલે સુધી કે તેઓ શ્રીરામકૃષ્ણની અવ્યક્ત ઈચ્છાને પણ જાણી જતાં અને એનું પાલન કરતાં. આવા ઉચ્ચ આદર્શો નજર સમક્ષ રાખવાથી મન કલુચિત થતું નથી અને ઉચ્ચ જીવનની પ્રેરણા મળે છે.

પાંચમું પરિવારની એકતા વધારવા માટે સમયે-સમયે પ્રવાસ, તીર્થયાત્રા જરૂરી છે. બહારના વાતાવરણમાં જવાથી ધરનાં 'ટેન્શન' ભુલાઈ જાય છે અને બધાંનાં મન પ્રકૃતિલિત અને આનંદિત બની રહે છે.

ઇહ બધા ઉપાય અજમાવવા છતાં પણ જો મનભેદ સતત ચાલુ જ રહેતા હોય અને પરિસ્થિતિ તંગ રહેતી હોય તો પરિસ્થિતિ વધારે બગડે અને એકબીજાનાં મોઢાં જોવાનોય સંબંધ ન રહે એવી સ્થિતિ સર્જયે પહેલાં કુટુંબના સત્યોએ પ્રેમપૂર્વક અલગ થઈ જવું. પરસ્પર સમજૂતી દ્વારા અલગ થઈ જવાથી પણ દરેકની શાંતિ જણવાઈ રહે છે.

આ રીતે પરિવારના સહુ સત્યો દાદા-માતા-પિતા, યુવાન સંતાનો, પૌત્ર-પૌત્રીઓ - બધાં પોતાના માટે નહીં, પણ પરિવારના સત્યોને આનંદ આપવા માટે જીવે તો પોતાને તો આનંદ મળે જ છે, પણ પરિવારમાં સહુને આનંદ મળે છે. એ પરિવાર આનંદ અને શાંતિનું સાચું ધામ બની જાય છે.

□ 'આધુનિક માનવ શાંતિની શોધમાં'માંથી સાભાર

## જીવન ઉપદેશ-૨

- શ્રી સ્વામી ચિદાંદરુ

તરુણ ડોક્ટરના રૂપમાં પણ ગુરુદેવ પોતાની નવરાશની પળોને વ્યર્થ ગુમાવ્યા વગર અધ્યયન, નિરીક્ષણમાં જ પૂરેપૂરો ઉપયોગમાં લેતા; પોતાનું સમગ્ર ચિંતન તેઓ અન્ય વિષયમાંથી હડાવીને એકમાત્ર તત્કાલીન રોચક વિષયમાં કેન્દ્રિત કરતા અને તેથી જ આશ્રય લાગે એવી એ વાત હતી કે તેમના અભ્યાસના પહેલા વર્ષમાં જ તેઓ આખાયે પાઠ્યકમ (કોર્સ)થી પરિચિત થઈ ગયા હતા. તેમની અતૂં એકાગ્રતા અને સહજતાનું રહસ્ય તેમના આજના જીવનમાં પણ દેખી શકાયછે.

મેં કેટલીય વાર દિવ્ય જીવન સંઘના કાર્યાલયમાં તેમના માટે બિદ્ધાવવામાં આવેલી ગાદી ઉપર તેમને બિરાજમાન થતી વખતે તેમનું નિરીક્ષણ કર્યું છે. તે સમયે ક્યારેક કોઈ ઉત્સર્જિત જિજ્ઞાસુની જિજ્ઞાસાને શાંત કરવા માટે તેઓ પત્રોના જવાબ લખતા તો ક્યારેક શંકા-સમાધાન અથવા પ્રશ્નનોતારી કરતા. પાસેથી ટાઈપરાઈટરનો ટક-ટક અવાજ આવતો હોય અથવા પાસેના ઓરડામાં ઠક-ઠકનો અવાજ આવતો હોય કે જ્યાં કોઈ સેવક નવાં પુસ્તકો ઉપર કાર્યાલયનો સિક્કો મારતો હોય. બહાર પુસ્તકો મોકલવાની પેટીમાં ખીલી ઢોકવાનો અવાજ આવતો હોય કે આ ઓરડાથી થોડે જ દૂર રાજમાર્ગ ઉપર ઢોડતી મોટરકાર કે બસનો કર્ણકર્કશ અવાજ આવતો હોય કે બીજી તરફ ગંગાતટે નૌકામાં આવતા-જતા યાત્રીઓનાં ભજન કે જ્યજ્યકારના... આવા કોઈ પણ અવાજથી તેમના ચહેરાની ભાવમુદ્રામાં કોઈ પણ ગ્રભાવ પડતો નહીં.

આટલું જ નહીં સ્વામીજીની બાજુમાં મળવાવાળાઓનો સમૂહ બેઠો હોય. કોઈ હિન્દી પુસ્તક માટે માગણી કરતું હોય તો કોઈ ટેબલ ઉપર ફળ-ફૂલની બેટ મૂકતું હોય ત્યારે કોઈ નાનું બાળક કંઈક વધુ ચંચળ

અને વાતોડિયું હોય, જ્યારે પહાડી માઝસ તેની રોગથી પીડાતી દીકરી માટે દવાની આજીજી કરતો હોય, આવું ચારે બાજુ બનતું જ હોય. આ બધાની વચ્ચે પોતાના આસન ઉપર સૌની વચ્ચે શાંત મુદ્રામાં બેસેલા સ્વામીજીનો ચહેરો આસપાસના વાતાવરણથી લિપ્ત થયા વગર અવિચિત્ર દેખાય છે; તેમની કલમ તેની સહજ ગતિથી ચાલી રહી છે. તેઓ પોતાના આ કાર્યમાં એટલા બધા તો મળ છે કે જ્યાં સુધી પત્ર પૂરો નથી થતો. તેઓ પોતાનાં ચશ્માને આંખો ઉપરથી જ્યાં સુધી ઉતારીને ફરી પાછા તેને તેની ડબીમાં પાછા મૂકી દેતા નથી અને કલમને બીજા છેડે તેનું ઢાંકણું (કેપ) બંધ કરીને તેને ટેબલ ઉપર સાચવીને મૂકી દેતા નથી - ત્યાં સુધી તેઓ તેમની ચોપાસના વાતાવરણથી તદ્દન અલિપ્ત જ હોય છે.

જ્યારે તેમની દસ્તિ સામે બેઠેલા આગાંતુકો ઉપર પડતી અને ચોપાસ થતા અવાજ અને કર્કશતાનો ભાસ થતો ત્યારે તેઓ બોલી ઉઠાતા - “કૃપા કરીને હવે આ ઠક-ઠક બંધ કરો અને શ્રી સ.ને કહો કે ચોપડીઓ ઉપર સિક્કા મારવાનું બંધ કરે.”

આ પ્રકારની ટેવ બધા જ જિજ્ઞાસુઓ અને દરેક સામાન્ય માઝસ માટે જરૂરી છે. એકાગ્રતાનો સંબંધ સમય અને સ્થિતિ સાથે હોય છે. સ્વામીજીના કહેવા પ્રમાણે ધારણા અને ધ્યાનનો અભ્યાસ કોઈ ચમત્કારિક જાહુગરીનો વિષય નથી. આ તો દરેક નાનામાં નાના કામને તુચ્છ અને ધ્યાનપૂર્વક જે વિકલ્પ કરે છે તેને તે અવસ્થા સહજમાં જ ગ્રાપ્ત થઈ જાય છે.

નાનામાં નાના કામને વ્યવસ્થિત રીતે જે નથી કરતું તેનું મગજ લાંબા ગાળે નબળું પડી જાય છે, તેના કારણે તે ધ્યાનની ક્ષમતા ખોઈ બેસે છે. સ્વામીજીનું કહેવાનું છે કે - “ભલે તમે સંચામાં પેન્સિલ છોલતા હો

કે ટપાલો કે પાર્સલો ઉપર ટિકિટ ચોટાડતા હો, તેને પણ એટલી જ તન્મયતા અને સાવધાનીથી કરો કે જેટલી એકાગ્રતાથી એક જવેરી રાજશાહી વીઠીમાં હીરો જરૂર છે અથવા એક આંખનો ડોક્ટર આંખોનું ઓપરેશન જેટલી કાળજી અને એકાગ્રતાથી કરે છે. કામ જે પણ હોય - પછી ભલે તે જમવાનું હોય કે દાંત સાફ કરવાનું, વાંચવાનું હોય કે લખવાનું, ભલે ને પછી તે બૂટપોલિશ કરવાનું હોય, તેને તન્મયતાથી કરો, પૂરા ધ્યાનથી કરો. આ અભ્યાસથી એકાગ્રતા તેજસ્વી રીતે વિકસિત થશે.

ગાળ્ઘપુરના પવહારી બાબા પણ પોતાના સાધકોને આ જ બોધ આપતા કે નાનામાં નાનું કાર્ય પણ એટલી ચોકસાઈથી અને સાવધાનીપૂર્વક કરો કે સમગ્ર જીવન કેમ તેના ઉપર આધારિત ન હોય અને જીથારે જે કંઈ કાર્ય કરતા હો ત્યારે તે કાર્ય સિવાય બધું જ ભૂલી જાઓ.

વિદ્યાર્થીકાળ પછી મલેશિયા તથા સિંગાપુરના રાખ્રીય સેવા સંસ્થાનમાં ચિકિત્સકરૂપે સ્વામીજીએ ચિકિત્સા તથા માનવ સમાજ સેવાનાં કાર્યોમાં એટલી જ તત્પરતા દેખાડી. મલાયામાં ગાળેલાં દશ વર્ષમાં તેઓ નિષ્ઠલંક રહ્યા.

એ વાતમાં સંદેહ નથી કે આધ્યાત્મિક સાધનામાં તત્પર એક સાધક માટે એકાગ્રતા તથા તેની પ્રાપ્તિ માટેની મનોવૃત્તિ ખૂબ જ આવશ્યક રીતે ધ્યાનિક ભાવના સાથે સંબંધ રાખે છે. તેમની પ્રત્યેક કિયા આધ્યાત્મિક આદર્શ સાથે સંબંધ રાખતી હોય છે.

પદ્ધિમના દેશોમાં પણ એકાગ્રતાની પ્રતિભા વિકસિત થતી દેખાય છે, પરંતુ અહીં તે વિશુદ્ધરૂપે ભૌતિકવાદી માર્ગથી છે. પદ્ધિમી સત્યતાના માનસશાસ્ત્રી કે મનોવૈજ્ઞાનિકો વ્યક્તિત્વ-વિકાસ અને વૃદ્ધિ માટે તેમની તમામ શક્તિઓના કેન્દ્રીકરણ માટે હંમેશાં જાગૃત રહે છે.

સાંસ્કૃતિક ઉત્થાનના સંબંધમાં સૌથી વધુ મહત્વની વાત એ છે કે વ્યક્તિગત જીવનમાં આવા

શિક્ષણનો ગ્રારેલ બાળકના બાળપણથી જ કરી દેવો જોઈએ. બાળપણમાં જ આ પ્રકારની વૃત્તિને પ્રોત્સાહન આપવાની જરૂરિયાતથી પદ્ધિમના દેશો સુપરિચિત છે. બાળકોને મકાન-ઓરડા, ચિત્રો, ઉખાણાં અને પછી પ્રતિભાશાહી અને વૈજ્ઞાનિક વિધિવિધાન કે રીતભાતવાળાં મેકેનો (Macano) જેવી રમતોમાં વસ્ત રાખવામાં આવે છે, જે તન્મયતા અને તહ્વીનતામાં પ્રવેશ કરાવવા માટે બાળકોને મદદરૂપ થાય છે.

મને આ જોઈને પારાવાર આશ્રય થયું કે આ તપસ્વી, ભારતીય સત્યતા અને સંસ્કૃતિના પુનર્સ્થાન જેવા ઉદેશની પૂર્તિ માટે ફ્રીકેશ જેવા એકાંત સ્થળે બેસીને દીર્ઘકાળથી એકાગ્રતા, તન્મયતા તથા તહ્વીનતા જેવા સિદ્ધાંતોના પ્રયોગ કરી રહ્યા છે. પોતાની પાસેનાં સ્થળોમાં તેમણો આ પ્રયોગો કરીને અભૂતપૂર્વ સફળતા મેળવી છે. આશ્રમ દ્વારા સંચાલિત પ્રાથમિક પાઠશાળા આ પ્રયોગનું એક ઉદાહરણ છે. નાનાં નાનાં બાળકો હજુ તો તોતનું બોલે છે. તેઓ બધાં કીર્તન કરીને તથા રામ-સીતા દ્રિલ અને કીર્તન કરવામાં કુશળ થતાં જાય છે.

સાધના સપ્તાહ તથા અન્ય આવા જ અનેક સુઅવસર પર આવેલા ભક્તો વિસ્મિત થઈ જાય છે, જીથારે તેઓ દેખે છે કે આટલી મોટી સભામાં એક નાનો બાળક કે જેને ઉપાડીને મંચ ઉપર ઊભો કરવામાં આવે; તે પ્રાણમ કરે, હિન્દી તથા અંગ્રેજીમાં સંક્ષિપ્ત ભાષણ આપે અને પછી પોતાના મધુર સ્વરમાં ‘રાધાકૃષ્ણ’ ‘ગોપાલકૃષ્ણ’ કીર્તનનો આરંભ કરે. જીથારે બીજું બાળક આવીને ઉપનિષદ અને ગીતાજીના મંત્ર અને શ્લોકોને પોતાની તોતડી ભાષામાં અવિરામ ગતિથી પ્રસ્તુત કરીને આપજાને સૌને સત્ય કરી દે છે.

સૌથી વધુ મહત્વની વાત તો એ છે કે સ્વામીજી જો કે પોતાના વિચારો અને સિદ્ધાંતોમાં આધુનિક (અનુસંધાન પાન નં. - ૯)

## પ્રભુની શોધમાં-૨

- ડૉ. શ્રી શરદચંદ્ર બેહરા

૧૯૭૨માં શ્રીધરને મેગલોરને અને પોતાના કિશોર મિત્રોને નમસ્કાર કરી વળી પાછા મદ્રાસના કિભલીમાં પિતા સાથે રહેવા આવવું પડ્યું. હવે શહેરની સરહદે આવેલો આ ‘કિભલી’નો વિભાગ શિનોયનગરના નામે ઓળખાતો. અને સર એમ. સી. ટી. મુત્તિહા ચેટિયાર હાઈસ્કૂલમાં દાખલ કરવામાં આવ્યો. ત્યાં બે વર્ષ ભજીને એસ.એસ.એલ.સી.નો અભ્યાસક્રમ પૂરો કર્યો. એના વર્ગસાથીઓમાં શ્રી એ. રામદાસ, શ્રી વી. આર ચક્રવર્તી, શ્રી એન. સુશ્રદ્ધાળ્યમું વગેરે હતા, જેમણે જીવનમાં જુદાં જુદાં ક્રેનોમાં અપૂર્વ સિદ્ધિ હાંસલ કરી, જોકે શ્રીધર તો આ બધાથી સાચ નિરાણા માર્ગનો પથિક હતો. જન્મ, ઉઠેર, સંજોગો અને પ્રકૃતિથી જ એ આધ્યાત્મિક જીવન તરફ વળેલો હતો. એના વર્ગભેરુઓ મોટા ભાગે એને મૌન અને પોતાની અંદર ઊરો દૂબેલો જ જેતા. ક્યારેક ક્યારેક એ હળવી રમૂજ કરતો, પણ એનાથી સૌથી નિરાણા હોવાની લાગણી ભેદાતી નહીં. અલબત્ત પોતાના વિષયોમાં એ આરામથી જીવલંત ફિલે મેળવતો, પણ કદીય એવું ન લાગ્યું કે એ પોતાની કોઈ કારકિદી ઘડવા માટે પાછળ પડી ગયો છે. એનું આખું વ્યક્તિત્વ આધ્યાત્મિક સ્પંદનોથી જ એવું ઓતપોત રહેતું કે એના ઘણા મિત્રોને એવું લાગતું કે વર્ગમાં શું ચાલે છે એના તરફ એનું ખાસ ધ્યાન પણ રહેતું નહીં હોય. આમ, શૈક્ષણિક લક્ષ્યાંકો નજરમાં ન રહેવા છતાં, ચિત્તમાં એકાગ્રતા હતી એના કારણો એટલા થોડા સમયમાં એ વિષયોને યાદ રાખી લઈ શકતો કે એ મુત્તિહા ચેટિયાર હાઈસ્કૂલના તેજસ્વી વિદ્યારીઓમાંનો એક ગણાતો, પરંતુ પોતાના શિક્ષકો પાસેથી અભ્યાસક્રમ ઉપરાંત બીજાં ઘણાં બધાં પુસ્તકો અંગે પણ તે માર્ગદર્શન મેળવતો. કેટલાક નિઝાવાન અને ચારિત્રસંપત્તિ શિક્ષકો પાસેથી અણે ચારિત્ર ઘડતરનું ભાણું મેળવ્યું. એમાંના કેટલાક રૂઢિયુસ્ત પ્રાલભ્યો અને શ્રી રામાનુજપંથી

પણ હતા. મુખ્ય આચાર્યશ્રી તિરુવેંગલાચાર્યનું ઉમદા અને ગૌરવવંતું જીવન, ઈતિહાસના શિક્ષક શ્રી સુંદર રાધવાચાર્ય, સંસ્કૃતના શિક્ષક શ્રી કૃષ્ણમાચારી, અંગ્રેજીના શિક્ષક શ્રી ગોવિંદાચારી વગેરેને સ્વામીજી આજે પણ યાદ કરે છે અને એમના ફદ્યમાં આ સૌની અમીટ અસર અંકાઈ ગઈ છે.

એના સહાય્યાચીઓ એને રિસાળ, મુજલુ કે અન્યમનસ્ક માનતા પણ એ તો ચુપચાપ જે જ્ઞાનવાદી કશું જ જ્ઞાનવાનું બાકી રહેતું નથી એવા જ્ઞાનની શોધમાં દૂબેલો હતો. આખરે તો માણસમાં રહેલી પૂર્ણતાને પ્રગટ કરવી એનું જ નામ છે શિક્ષણ. અંત: પ્રેરણાથી ધ્યાનમાં આવી ગયેલી પોતાનામાં પડેલી આ પૂર્ણતાને બહાર પ્રગટ કરવા શ્રીધરનો શાંત સંધર્ષ સતત ચાલતો એટલે એનું શિક્ષણ જ્ઞાનની કેવળ ચાર દીવાલો વચ્ચે મર્યાદિત રહેતું નહોલું. એનું શિક્ષણ તો સતત ચાલ્યા જ કરતું, પછી એ ઘરે હોય, નિશાળે હોય કે બીજે ગમે તે ઢેકાણે હોય. એના વર્ગભેરુ શ્રી ડૉ. રામદાસ એમના વિશે જ્ઞાને છે કે: ‘શાખામાં અમારામાંના કોઈની પણ માફક એ જીવનના આનંદથી ભરપૂર હતો. મારી જેમ એને પણ કિકેટનો અનહદ શોખ હતો. અમે બંને બે હરીક ટીમના સભ્યો હતા અને ઘણી વાર સામસામે આવી જતા. એનાં માતા-પિતા આમની જિકરાઈમાં ‘કિભલી’ નામના મકાનમાં રહેતાં, જે પહેલાં મદ્રાસ શહેરના દક્ષિણ-પશ્ચિમ સીમાઓ આવેલું હતું, પણ હવે તો નગરના ફદ્યસ્થાનમાં છે. એનું કુટુંબ ઉદાર કુટુંબ હતું અને એમના વિશાળ આંગણામાં અમને કિકેટમેચ રમવા દેતું. એમના રસોડામાંથી મહારાજ પોતો અમને નાસ્તો આપતા.

‘પણ તેમ છતાંય એની અને અમારી વચ્ચે એક ખાસ્સો મોટો તફાવત જરૂર વર્ત્તિતો. એ મૂદુલભાષી અને સૌભ્ય હતો. જુહુ બોલવું, લડવાડ કરવી કે સર્વસાધારણ છોકરીઓની માફક શિક્ષકો સાથે ચાળા કે અડપલાં

કરવામાં એ કદી પડતો નહીં. અમારી સાથે એ અધ્યાત્મશાસ્ત્રની ચર્ચાઓ કરતો. અમારા માટે એ બધી ભાષા અવનવી હતી અને અમારામાંથી ઘડા અને તરંગી સમજતા. વર્ષો બાદ, જ્યારે શ્રીધર જગત આખામાં એક આદરશીય આધ્યાત્મિક પ્રતિભારૂપે ચમકી ઊંઘો ત્યારે પણ બીજા કોઈની પણ જેમ એ પોતાના જૂના સહાધ્યાયીઓને એટલા જ પ્રેમપૂર્વક મધ્યો, પણ ડો. રામદાસને તો ત્યારથી જ એના અંતરંગની ભવ્યતાનો અજાસાર અનુભવમાં આવી ગયેલો. એમને તીવ્રતાથી લાગતું કે જીશે તેઓ કોઈ ઈશ્વર-સાક્ષાત્કારી આત્માના સાંનિધ્યમાંછે.

આવા પરિશુદ્ધ અને નિઃસ્ફુહ ચારિત્ર્યવાળો શ્રીધર કુટુંબના વડીલજનો માટે પણ જીશે પ્રેરણાનો ઓત બની ગયેલો. સ્વામી વંકટેશાનંદના શબ્દોમાં કહેલું હોય તો : ‘શ્રીધર શાળામાં તેજસ્વી હતો અને વેર એક સાધુ હતો. એના હોઠ પર કદીય કોઈ કઠોર શબ્દ કે અસત્ય ચેષ્ટા જોવા ન મળતી. એના મોટા પિતરાઈ ભાઈઓ કાયારેક કોઈક અસાવધાન પણોમાં અશિષ્ટ અટકચાળાં કરતાં, તો અત્યંત વિનયભર્યા શબ્દોમાં એમને સુધારતો. ‘પુત્રનાં લક્ષ્ણ પારણામાંથી’ એ સાચું જ કહેવાયું છે. એની તરુણાવસ્થામાં પણ ગરીબો માટેની અનુકૂળા એના વિક્રિત્વમાં અંગ્રેઝ ભાગ ભજવતી. મુશ્યુ મારી નામની એક વૃદ્ધ લિખારણને એ રોજ જમાડતો. અંગત ખર્ચ માટે મળતી રકમમાંથી એ દવાઓ ખરીદતો અને જરૂરતમંદ બીમાર માટે તે આપતો. જીશે સેવા કરવા માટે જ એ જન્મ્યો ના હોય ! ના, એટલું જ માત્ર નહીં, નિઃસ્વાર્થ સેવાનું એક અનુપમ દ્રષ્ટાંત રજૂ કરવા જીશે એ જન્મ્યો હતો. લોકનજરે રક્તપીતિયા એક ભયાનક પ્રાણી ગજાય છે. પણ શ્રીધર માટે આવા રક્તપીતિયાની સેવા એ સ્વયંસ્કર્ત અને સ્વાભાવિક દિનચર્યા હતી. એ એમનાં ધારાને ધોતો, દવા લગાડતો અને પીવા માટે દવા પણ આપતો. આ ઉપેક્ષિત અને દુર્ભાગી માનવો માટે એના અંતરમાં અસીમ કરુણા વહેતી. એનાથી છ વર્ષ મોટા પિતરાઈ ભાઈ વંકટરાવ જ્યારે એને વખોડી કાઢીને

પૂછતા કે શા માટે આ યુવાનીમાં આવા રક્તપીતિયાની સેવાચાકરીમાં પડ્યો છે ? ત્યારે પણ શ્રીધર પાસે એકદમ સીધોસાદો કાયમી હાજરજવાબ હતો: ‘કારણ કે રક્તપીતિયા પણ તમારા-મારા જેવા માણસો જ છે.’

નાનપણથી જ એનામાં સેવા, ભક્તિ અને ધ્યાનનો જીશે અસાધારણ સુભગ સમજ્વય થયો હતો. આગળ જેનો ઉલ્લેખ થઈ ગયો છે તે સ્વામી રામદાસના ‘પ્રભુની શોધમાં’ પુસ્તકે ભગવાન માટે જીશે એને લગભગ પાગલ કરી મૂક્યો હતો. ‘હે રામ, રામદાસને તારો પાગલ બનાવી દે. તારા સિવાય એ કશું જ ઉચ્ચારે નહીં. તું અપાર દયાળું છે, તું અપાર માયાળું છે. ઓ મારા પ્રેમ ! કૃપા ! રામદાસને તું પરિપૂર્ણ તારો જ બનાવી દે.’ આત્મસાક્ષાત્કારી સંતપુરુષના આ ઉદ્ગારો શ્રીધરના હૈયામાં ઊંડા ઊતરી ગયા હતા અને એવા પ્રભુની શોધમાં, અંતિમ શાશ્વતીના સ્વરૂપની શોધમાં શ્રીધર પોતાનાં રાત-દિવસ જીશે એક કરતો હતો.

આવા તબક્કે પોતાના વિચારો અને ભાવનાઓ અંગે ચર્ચા-વિનિમય કરી શકે તેવા કોઈ માર્ગદર્શક મિત્રની એને જરૂર હતી. એના કુઞ્ચા શ્રી આર. કૃષ્ણરાવ આવા જ માણસ હતા. કોઈબા ગોપીબાઈનાં લગ્ન એમની સાથે થયાં હતાં. બહારથી તેઓ ગૃહસ્થ હતા, પરંતુ દુદ્યથી તેઓ સાધુ હતા. ભગવાન શ્રીરામના તેઓ મહાન ભક્ત હતા. પોતાની નોટબુકોમાં લખીને અને મોબેલી કેટલા કરોડ રામનામ એ લઈ ચૂક્યા હતા તેનો કોઈ હિસાબ નહોતો. ઈશ્વર મેળવવા માટે આ દિવ્યનામ, જપયોગનો અભ્યાસ કરવા એશે પોતાના ભત્રીજાને પ્રેરણા આપી. છિયન વર્ષના આ વૃદ્ધ ઓલિયા સજજનની અને નાનપણથી જ ઉત્કટ આધ્યાત્મિક પ્રેરણાનો સંસ્કાર લઈને જન્મેલા એક ઈશ્વરભક્ત બાળક પર ભારે મોટી અસર પડી. બંને એકમેકમાં હેવી પ્રેરણાના તરંગોને વહેતા મૂક્યા. બંનેનું સંયુક્ત જીવન જીશે પરમેશ્વર દ્વારા આયોજિત સત્સંગ હતો. આવા ધન્ય સાયુજ્યને અનુલબ્ધીને ભગવાને ગીતામાં કાણું હશે કે, ‘તેમનાં ચિત્ત અને જીવન સમગ્રપણે મારામાં પરોવી દઈને, પરસ્પર

ગ્રબોધીને, સતત ભારું સ્મરણ કરતાં રહીને તેઓ સદા સંતુષ્ટ અને પ્રસન્ન રહે છે.' આ કુઝા-ભગ્રીજો પોતાનાં પારિવારિક કર્તવ્ય અને ઉપકરોને લેશભાગ્ર વીસરતા નહીં પણ એની સાથોસાથ ધંધાદારી ભાઈઓની જેમ સાથે જ ઈશ્વરોપાસના કરતા. વિવિધ ધર્મગ્રંથોમાંથી અને સંત ચામાલિગ સ્વામી, તખુમન્નવર અને બીજા સંતોનાં પ્રેરક જીવનમાંથી પરસ્પર વાંચી સંભળાવતા. વહેલી સાંજથી મધ્યરાત સુધી તેઓ આધ્યાત્મિક ચર્ચા કરતા અને પુરાતન શાસ્ત્રોનાં સંધરાયેલાં ઊંડાં સત્યનો તાગ પામવાનો ગ્રધત્તન કરતા.

આ ગાળા દરમ્યાન શ્રીધરનો નિશ્ચય થઈ ચૂક્યો કે પરમોચ્ય તત્ત્વ સાથે એકાકાર કરતી નિર્વિકલ્પ સમાપ્તિ એ જ જો જીવનનો ઉદ્દેશ હોય તો એનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ દેવો જ જોઈએ; એ કેવળ તત્ત્વજ્ઞાનનો સિદ્ધાંત બની રહે એટલું પર્યાપ્ત નથી. એટલે જેમના જીવનમાં આવી ઉન્નત જાગૃતિ અને સંવિતિ વાસ્તવિક જીવનની હકીકિત બની ગઈ હોય, જીવનની સતત બનતી રહેતી સાક્ષાત ઘટના બની ચૂકી હોય તેવા સાક્ષાત્કારી વ્યક્તિની શોધમાં હવે એ પડ્યો. દક્ષિણેશ્વરના મહાત્મા શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસમાં અને પોતાનો આદર્શ સાંપડ્યો. મહેન્દ્રનાથ ગુપ્તા દ્વારા લખાયેલી પેલી અદ્ભુત અને રોમાંચિત જીવન કથા 'The Gospel of Sri Ramkrishna' ('રામકૃષ્ણ કથામૂર્તિ')નો એણો અભ્યાસ કર્યો. આર. કૃષ્ણરાવે પોતાના પ્રિય ભગ્રીજાને રામકૃષ્ણની આ દેવી પ્રતિભાનો પરિચય કરાવ્યો હતો. ઘણા વખતની અસંતુષ્ટ તરસ જીણે હવે છિપાતી હતી. આ મહાન પુસ્તકને ચાત-હિવસ એક કરીને વાંચી જઈને એ વાગોળતો રહ્યો અને છેવટે પોતાના મનમાં એ નિઃશંક થઈ ગયો કે આધ્યાત્મિક અનુભૂતિ એ જીવનની નક્કર વાસ્તવિકતા છે, જેને પરમહંસે માત્ર અનુભવી એટલું જ નહીં, જગત આપું જોઈ શકે તે માટે એને પ્રત્યક્ષ પણ કરી. શ્રીધર માટે આ જીવનકથાનો અભ્યાસ એ માત્ર સ્વાધ્યાય ન બની રહેતાં 'સંવિકલ્પ સમાપ્તિ'નો પર્યાપ્ત બની ગયો. પોતાના ભક્તોને આપેલાં વચ્ચને પાળવા ગાઢાધર વિષ્ણુ પોતે

સાક્ષાત્ દક્ષિણેશ્વરના સતત બનીને અવતર્ય હતા તેની તેને સંપૂર્ણ ખાતરી થઈ ચૂકી હતી. એ જીવનકથા તે ફરી ને ફરી વાંચતો ગયો અને લગભગ એને એ આખેઆખી બોઢે પણ થઈ ગઈ. રામકૃષ્ણદેવનાં પૂજ્ય માતા શારદામણિદેવીની સાથેના અસાધારણ સંબંધ અંગે વાંચીને તો એનામાં સીજાતિ પ્રત્યેનો સંદર્ભ નવો અને કાંતિકારી અલિગમ પેદા થઈ ગયો. પ્રત્યેક સીમાં એને દિવ્ય માતાનાં દર્શન થવા લાગ્યાં. ભર યુવાનીમાં પણ જી અંગેના એના વિચારો અને વર્તિશૂક અને ચારિત્યને આવા આદરપૂર્ણ અને સો ટચના સોના જેવા નિષ્ઠલંક જોઈને એના મિત્રો તો અવાદ્દ રહી જતા. એને માટે તો જી એ દિવ્ય માતાની સાક્ષાત્ મૂર્તિ હતી, ના, ના, સ્વયં નારાયણી ! લિંગથી પર એવો એક આત્મા જ હતો. રામકૃષ્ણની મા કાલી તરફની ભક્તિથી એ એટલો બધો પ્રભાવિત થઈ ગયો કે એક વખતે તો એને પોતાના જ આંગણામાં દેવી માનું મંહિર બાંધવાની ઈચ્છા થઈ આવી. આ તથકે કૃષ્ણરાવે પોતાના ભગ્રીજાના ફુદ્યમાં કૂટતા નિવૃત્તિના છોડવાને પાછી પાઈ ખાતર નાખી ઉછેર્યો. જીવનના ત્રિકાળમાં કેવળ પરમાત્મા જ એક સત્ય છે અને બાકી બધું મિથ્યા છે. આ વાત શ્રીધરના ગણે ઉત્તરાવવી તે તેમના માટે સરળ હતું. આવા વિચારો એક અખૂટ ઝરાની જેમ સતત જરતા રહે એટલા માટે એનું સતત રટણ થતું રહે અને બીજાં કોઈ આકર્ષણો ઊભાં ન થાય એટલું જ જોવાનું હતું. કૃષ્ણરાવ માટે શ્રીધરના મનમાં એટલો બધો આદર હતો કે ૧૯૫૦માં જ્યારે સ્વામી શિવાનંદજી સાથે આખા ભારતની યાત્રા દરમ્યાન મદ્રાસ પહોંચ્યા ત્યારે પોતે ઘણી જીંચી આધ્યાત્મિક સિદ્ધિઓ મેળવી લીધી હતી અને પોતે સંન્યાસ પણ લઈ લીધો હતો. તેમ છિતાંય કોઈ સંતને મળવા જતા હોય તેમ ફળ-કૂલનો પ્રસાદ લઈને એ કૃષ્ણરાવ પણ દોડી ગયા હતા અને પોતાના કુઝાનાં ચરક્ષોમાં ઊંડા માન અને આભારની ભાવનાપૂર્વક સાણાં દડવત્ત પ્રણામ નિવેદન કર્યું હતાં.

□ 'કુઝાસાગર ચિદાનંદ'માંથી સાભાર

## નામામૃત

- શ્રી સ્વામી અભિરામદાસજી ત્યાગી

આ કલિકાલમાં માનવ દ્વારા સંખમ નિયમનું પાલન થતું એ ધારું કઠિન છે. તેથી તેણે પરમાત્માના નામમાં અધિક રુચિ લેવી જોઈએ. નામ-જપના આ સાધનમાં ઉઠતાં-બેસતાં, હરતાં-ફરતાં તેણે મંડી રહેતું જોઈએ. નામના પ્રભાવથી નામમાં રુચિ વધશે. જ્યારે નામમાં રુચિ ઓછી થવા લાગે, મન અહીં-તાહીં જવા છીએ ત્યારે કોઈ ભલાપુરખો દ્વારા રચિત ગ્રંથનો સ્વાધ્યાય કરો- ફરીથી રુચિ પેદા થઈ જશે. સદ્ગ્રંથોનો વારંવાર સ્વાધ્યાય કરવાથી અંતઃકરણમાં પરમાત્મા પ્રત્યે ઉત્કટ પ્રેમ પેદા થાય છે. પછી તો ન ચાહવા છતાં પણ તેમનું ચિંતન-મનન થાય છે. નામ-જપથી વિશેષ લાભ ન થવાનું કારણ શ્રદ્ધા અને પ્રેમમાં કચાશ છે.

અંતઃકરણમાં અનેક જન્મના સંસ્કાર પડેલા છે. મનની મદિનતા પ્રેમ-ભક્તિથી દૂર થાય છે. ધૈર્યપૂર્વક નામ-સમરણ કરતાં રહેતું જોઈએ. ભગવત્કૃપાથી જ્યારે અંતઃકરણ નિર્મણ થઈ જાય છે ત્યારે સર્વત્ર પરમાત્માનું મંગલમય વિધાન નજરે પડવા લાગે છે. જ્યાં સુધી અન્ય બ્યક્તિઓમાં ખામી અને પોતાનામાં શ્રેષ્ઠતા દેખાઈ રહી છે ત્યાં સુધી અંતઃકરણને નિર્મણ સમજવું જોઈએ નહિ.

કલિયુગમાં સૌથી સરળ સાધન ‘નામ-સમરણ’ છે. નામ-સમરણથી અંતઃકરણ શુદ્ધ થાય છે અને મન સતત પરમાત્મામાં લાગેલું રહે છે. શ્રીરામનું નામ આપણને ભગવાન શ્રીરામ સાથે જોડેલા રાખે છે. જેમ શાહીના ખડિયાને સાફ કરવા માટે તેમાં એક વાર નહિ પણ વારંવાર પાણી રેડીને તેને ધોવો પડે છે તેવી જ રીતે સતત નામ-સમરણથી અંતઃકરણમાં રહેલો કચરો ધીમે ધીમે દૂર થાય છે અને ક્રમશઃ અંતઃકરણની શુદ્ધિ થાય છે; જરૂર છે નામમાં અખૂટ શ્રદ્ધા અને દઢ વિશ્વાસની. નામ-સમરણનો એવો અત્યારસ થવો જોઈએ કે આપણા જીવનની એક પણ કષા નામ-સમરણ વિના પસાર ન

થાય.

પરમાત્મા સર્વરૂપ છે. વાસ્તવિકમાં તેમનું કોઈ નામ નથી, કોઈ રૂપ નથી. તેમ છતાં બધાં નામ પણ એમનાથી જ પ્રકાશિત છે; બધાં રૂપોને સત્તા પ્રદાન કરનાર પણ એ જ છે. ઋષિઓએ એમના સંબોધન માટે ઊં (ઊંકાર)ની પસંદગી કરી. ઊં એમનું વાચક અને પરમાત્મા વાચ્ય છે. નામ અને નામી અભિનન્ધ છે. કોઈ એમને રામ કહે છે અર્થાત્ રાણાં શાનાદીનાં આપ: નિવાસ: ઈતિ રામ: | શાનીઓનું નિવાસ જ રામ છે. રાતિ ભુક્તિ-મુક્તયાદિક દાતીતિ રામ: | જે ભુક્તિ મુક્તિનું દાન કરે છે તે રામ છે. રમન્તે યોગિનોઝનન્તે નિત્યાનન્દ ચિદાત્મનિ ઈતિ રામ પદ નાસૌ પરબ્રહ્મમધીયતે। રામ શબ્દથી તે પરબ્રહ્મનો બોધ થાય છે કે જે અનંત, નિત્ય, સત્ત્યાનનંદમય છે અને જેમાં યોગીજનો રમણ કરેછે.

અન્ય કાર્યો પણ કરતા રહો, પરંતુ શ્રીરામનામને ભૂલો નહિ. જ્યારે પણ સમય મળે (ત્યારે-) શ્રીરામ શ્રીરામ જપતા રહો. મન, બુદ્ધિ, વાણી તેમજ સંપૂર્ણ શરીરના અંગ-પ્રતિઅંગને સત્તા પ્રદાન કરનાર શ્રીરામ છે. તેમનું સામર્થ્ય અસીમ છે. મોટા મોટા ઋષિ-મહર્ષિઓ, દેવતા વગેરે પણ તેમના લીલા રહસ્યને સંપૂર્ણપણે સમજ શક્યા નથી, પરંતુ એટલું જરૂર છે કે તેઓ શરણાગતપાલ છે, ભક્તવત્સલ છે. આપણો તેમના છીએ અને તેમનું પ્રત્યેક વિધાન આપણા કલ્યાણ માટેછે.

સૌપ્રથમ તો પરમાત્મા સાથે કોઈ દઢ સંબંધ બાંધવો જરૂરી છે. પરમાત્માનું નામ ચિન્મય છે, સાધારણ નામ જેવું જરૂર નથી. પરમાત્મા સ્વયં ચિન્મય છે. નામ-જપ-સમરણને ગુપ્ત રાખવું જોઈએ. પ્રગટ

(અનુસંધાન પાન નં. - ૧૬)

## થોડું થોડું .....

- શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

એક બી નિત્ય પ્રાર્થના કરતી હતી, 'હુ ભગવાન! હવે મારે જીવનું નથી. મને બોલાવી લો.' તે એક દિવસ સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનાં દર્શન કરવા આશ્રમમાં આવી. ગુરુદેવે તેમને આવકાર્ય અને પૂછ્યું, 'તેમ છો, માતાજી?' એ બીએ કહ્યું, 'સ્વામીજી! ઘરના બધા સલ્યોનાં મન સાચવી-સાચવીને હવે થાકી છું. શું મારે આપી જિંદગી વૈતરું જ કરવાનું? હું ભગવાનને રોજ પ્રાર્થના કરું છું કે મને જલદી બોલાવી લે, પરંતુ તે સાંભળતા જ નથી.' ગુરુદેવે કહ્યું, 'માતાજી, કામની સાથે-સાથે પ્રભુના નામનો જપ કરતા રહો. હોઠ પર રામનામ હો અને હાથમાં કામ હો તો એ કામ વૈતરું નહીં લાગે અને પછી તમે અહીં રહો કે ત્યાં (ભગવાનના ઘરે) રહો - એક જ વાત છે.

બીજો એક પ્રસંગ છે, જેમાં એક ગ્રૌફ માણસ દિલ્હીથી પોતાની નોકરી છોડીને આશ્રમમાં આવ્યા. તેમણે ગુરુદેવને આશ્રમમાં સ્થાયી વસવાટ કરવા દેવા પ્રાર્થના કરી. ગુરુદેવે કહ્યું, 'ઓ જી! તમે દિલ્હી પાછા જતા રહો. તમારા અહીં રહેવાથી તમારા પરિવારને કષ્ટ થશે. એમની સંભતિ વિના સાધનામાર્ગ પર ટકવામાં તમને મુશ્કેલી પડશે'. પરંતુ તે માણસે આશ્રમમાં રહેવાનો આગ્રહ ચાલુ રાખ્યો. ગુરુદેવે કહ્યું, 'સાંકું તો તમે આશ્રમમાં એક-બે મહિના કર્મયોગ કરો. જે સમય બચે તેમાં ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો.' આગંતુકે કહ્યું, 'ના, સ્વામીજી, મારી કામ કરવાની કોઈ રુચિ નથી. હું આખો દિવસ ધ્યાન કરવા માગું છું.' ગુરુદેવે કહ્યું, 'એક-એક પગથિયે પગ મૂકીને ચઢો. પહેલેથી પાંચમાં પગથિયે પગ મૂક્ષો તો તમારા હાથ-પગ તોડી નાંખશો. નવા સાધક માટે ચોવીસ કલાક ધ્યાન કરવું શક્ય નથી. કેટલોક દિવસ તો કરશો. પછી અધરું બની જશે ત્યારે તમારા મનમાં સ્વચ્છાદિત એક વેક્યુમ બ્રેક લાગી જશે. એ સ્થિતિમાં

ધ્યાન કરશો તો નિદ્રા આવી જશે. મનને સાવધાનીપૂર્વક નિયંત્રિત કરવું પડશે. નહીં તો મનનો તોફાની ઘોડો તમને નીચે પારી દેશે. કેટલોક સમય ધ્યાન કરો, કેટલોક સમય જપ કરો, થોડું કિર્તન કરો, થોડા આસન-પ્રાણાયામ કરો. થોડી નિઃવાર્થ સેવા કરો. તેની મદદથી તમે મનને નિયંત્રિત કરી શકશો. ત્યારે તમારા 'હદ્ય, મસ્તિષ્ય તથા હાથ'માં સાંભળત્ય સ્થાપિત થઈ શકશે. ધ્યાનમાં કર્મ બાધારૂપ નથી. નિઃવાર્થ કર્મ કરવાથી ધ્યાનથી થાકેલું મન તાજું થઈ જશે. તેથી કાર્ય કરવાથી ગભરાવું નહીં.'

ઉપરના આ બને પ્રસંગોમાં ગુરુદેવે દરેક મ્રવૃત્તિમાં સંતુલન જ્ઞાનવવાની સલાહ આપી છે. આ સંદર્ભમાં એમણે એક સુંદર ગીત પણ રચ્યું છે-  
થોડું ખાગો, થોડું પીઠો, થોડું બોલો, થોડું સૂવો.  
થોડું હળોમળો, થોડું ચાલો,  
થોડી સેવા કરો, થોડું વિચારો.  
થોડા જપ કરો, થોડું કિર્તન કરો,  
થોડા મંત્ર લાખો અને થોડો કરો વિચાર.  
થોડા આસન કરો, થોડા કરો પ્રાણાયામ,  
થોડું કરો વિનિતન-મનન, થોડું કરો ધ્યાન.  
થોડું દાન કરો, થોડું અધ્યયન કરો,  
થોડો કરો વિશ્વાસ, થોડી કરો પૂજા.

આજના ભૌતિક યુગમાં એશાચારામ-ભોગવિલાસ જરૂરિયાત બની ગઈ છે. દરેક બી-પુરુષને વિશ્વની તમામ સુખ-સગવડ જોઈએ છે. જીવનધોરણ ધાર્યું જીયું ગમ્યું છે. જે કરણે લોકો જૂદું બોલતાં અને લાંચ લેતાં અચકાતાં નથી. સિનેમા, ફેશન અને હોટલ આવકને ખાઈ જાય છે. લોકો આ ઐન્ડિક જગતમાં અભિત થઈને ફરે છે. ઇન્ડિયોને વિષયસુખથી સંતોષવા ધાર્યા પ્રયત્ન કરે છે. એ જ જીવનનું ધ્યેય બની ગયું છે. આ શોચનીય સ્થિતિને સુધ્યારવાનો ઉપાય છે - ઉચ્ચ્ય

વિચારો ઉપર આધ્યાત્મિક સાહું સંતુલિત જીવન. રોજ થોડું ચાલો. થોડું સાહું અને પ્રાકૃતિક જીવન જીવો. ફેશનેબલ વખોમાં ખર્ચ થોડો ઓછો કરો. સિનેમા અને હોટલોમાં જવા ઉપર થોડો સંયમ કેળવીએ. જરૂરિયાતો થોડી ઓછી કરીએ. મન અને ઈન્ડિયોને થોડા સંયમમાં રાખીએ. ઉમદા ગુજરોનો વિકાસ કરવા થોડા વધારે પ્રયત્નશીલ થઈએ. થોડો શાની પુરુષોનો સંગ કરીએ. રોજ થોડું ભગવાનના દિવ્ય નામનું ગાન કરીએ. થોડો તેમની દિવ્ય હાજરીનો અનુભવ કરતાં શીખીએ. થોડો વિવેક કેળવીએ. સમાજની થોડી આત્મભાવથી સેવા કરીએ. થોડું થોડું કરીએ પછી આખો પ્રશ્ન જ ઉકલી જશે. આપણો-ખોવાયેલું સ્વર્ગ પુનઃ પ્રાપ્ત કરી શકીશું. બધાં દુઃખના અંત આવી જશે. આપણને જીવનનાં દરેક ક્ષેત્રમાં સફળતા મળશે. ‘થોડું-થોડું’ની માસ્ટર-કી પાસે રાખીએ અને સ્વર્ગાય સુખ પ્રાપ્ત કરીએ.

### ( જીવનનું વેદોક્ત દર્શન પાણા નં. ૧૨ ઉપરથી ચાલુ)

પ્રવૃત્તિ કૃપાનું અસ્તિત્વ સાબિત કરે છે. કૃપા દિવ્ય પ્રવૃત્તિરૂપે પ્રગટ થાય છે.

અને આ બધાનું ઉદ્ગમ છે તમારામાં રહેલી અંતરવાસી દિવ્યતા, તમારો સનાતન સાથી, તમારો કદી ન દગ્દો દેતો માર્ગદર્શક, મિત્ર અને ફિલસ્ફૂઝ જેને જાણતાં ખબર પડે છે કે તે બીજું કોઈ નહિ તમારો આત્મા જ છે. તમારામાં આધ્યાત્મિક અસ્તિત્વના કેન્દ્રરૂપે આ બધી શક્તિ, બધી કૃપા રહેલી છે. આ પરમ પુરુષમાં તમે જીવો છો, ગતિ કરો છો અને તમારું અસ્તિત્વ તે પરમ પુરુષમાં સમાયેલું છે અને તે પરમ પુરુષ હરહરેશ તમારો અંતરવાસી છે; તે તમારો અસ્તિત્વનું કેન્દ્ર જ છે, તમારો અંતરાત્મા છે; આ એક મહાન રહસ્ય છે. આ મહાન રહસ્ય પર ગહન વિચાર કરી આપણો આ શક્તિના રમણ માટેનું ક્ષેત્ર બનીએ, ‘તેની’ કૃપાની અભિવ્યક્તિ માટેનું ક્ષેત્ર બનીએ.

પરોપકારનું મહાત્મ

સનાતન વેદધર્મના સંદર્ભમાં પરોપકારનો

જીવન એ સેવા, ભક્તિ અને જ્ઞાનનું સંયોગીકરણ છે. થોડી સેવા કરીએ, થોડી ભક્તિ કરીએ અને થોડું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીએ. જે આપણને ભગવાન સાથે સંબંધ સ્થાપી આપશે અને આપણે દિવ્યતાની ભવ્ય અને ઉત્કૃષ્ટ ઊંચાઈઓ સર કરી શકીશું. યાદ રાખો, આત્માનાં રાજ્યથોમાં કાર્યની પ્રતિક્રિયાઓ તરત જોવા મળતી નથી. તે મોટે ભાગે ગુપ્ત રહેલી હોય છે. માટે વૈર્ય રાખો અને થોડા થોડા પ્રયત્ન ચાલુ રાખો.

આપણે ગુરુસ્થેવને પ્રાર્થના કરીએ કે અમારા આ થોડા થોડા પ્રયત્ન આપની કૃપાથી સાર્થક થાય. અમારું મન દૃદ્ધયમાં રહેલી દિવ્યતામાં નિવાસ કરે, કેથી અમે શાશ્વત શાંતિ અને પરમાનંદનો અનુભવ કરીએ અને તમામ પ્રકારની ચિત્તા, ભય, ભાંતિ અને શાંકામાંથી મુક્ત થઈએ.

આદર્શ સર્વોચ્ચ સ્થાન પર મુકાયો છે. પરોપકાર જીવનનો પરમ આદર્શ થઈ પ્રકાશે છે અને તે મુજબ જીવન જીવવા કહે છે. વેદ તો જીવાત્માને એટલી હંદે કહે છે, “હે માનવ, તને આ શરીર પરોપકાર કરવા માટે જ આપ્યું છે.”

ટૂંકી સૂત્રાત્મક ઢબે વ્યાસજી આ ગૂઢ વાત પ્રગટ કરે છે, “પરોપકાર: પુષ્પાય, પાપાય પરપીડનમ્ - પરોપકાર કરવો તે પુષ્પ છે અને પરપીડા કરવી તે પાપ છે.”

મોક્ષદાયી પરમોચ્ચ જ્ઞાન માટેના સુયોગ, સર્વોચ્ચ પાત્ર થવું હોય તો કશાની અપેક્ષા રાખ્યા સિવાય કશું જોઈનું નથી તેમ સમજને સ્વાર્થરહિતપણે અહંકી વર્જિત થઈને તમારું અભિમાન ફેંકી દો અને પરોપકાર કરો. નિષ્ઠામ પરોપકાર બ્રહ્મજ્ઞાન પામવાનું રહસ્ય છે. અહંને સંપૂર્ણપણે હાંકી કાઢવાની આ એક જ પ્રક્રિયા છે. ત્યાર પછી તમારામાં દિવ્ય જ્ઞાનના આર્થિક આડે કશું નથી રહેતું.

□ ‘મુક્તિપથ’માંથી સાભાર

## આગામી કાર્યક્રમ

**મહાશિવરાત્રી :** શ્રી વિશ્વનાથ મંદિર, શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે મહાશિવરાત્રી ઉત્સવ મંગળવારે, ૧૩ ફેબ્રુઆરી, ૨૦૧૮ના રોજ ઉજવવામાં આવશે. ભાલમુહૂર્તથી સંધ્યાકાળ સુધી લઘુરૂપો અને પૂજાઓ થશે. સાંજે પાંચથી સવારે ચાર વાગ્યા સુધી ભક્તિસંગીત ભક્તા સંગીતકારો દ્વારા થશે. રાત્રે આઠથી સવારે ચાર વાગ્યા સુધી ચાર પ્રહરમાં આઈ મહાપૂજા થશે. તા. ૧૪ ફેબ્રુઆરીના રોજ સવારે મહાપ્રસાદ - ભંડારો થશે. સૌ ભક્તોને લાભ લેવા પ્રાર્થના. આશ્રમમાં આવીને રહેવા માટે અગાઉથી સૂચના આપી, મંજૂરી મેળવીને જ આવવા વિનંતી.  
(પૂજામાં ભાગ લેવા માગતા મુમુક્ષુઓએ કાર્યાલયમાં પોતાનું નામ નોંધવવું જરૂરી છે.)

## સાધના શિબિર

તા. ૧૦-૨-૨૦૧૮ થી તા. ૧૪-૨-૨૦૧૮ - કાર્યક્રમ

તા. ૧૦-૨-૨૦૧૮, શનિવાર

આગમન સવારે ૧૦.૦૦ વાગ્યા પહેલાં. રજીસ્ટ્રેશન અને અલ્યાહાર

કાર્યક્રમ

સવારે ૧૧.૦૦ થી ૧૧.૩૦ - જ્યુગણોશ અને વિષ્ણુસહભનામ

સવારે ૧૧.૩૦ થી ૧૨.૩૦ - ગીતા ગ્રવચન - પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ દ્વારા

બપોરે ૧૨.૩૦ થી ૦૩.૦૦ - મધ્યાહ્ન ભોજન, વિશ્રાન્તિ

બપોરે ૦૩.૦૦ થી ૦૪.૦૦ - ગીતા પારાયણ - અધ્યાય ૧ થી ૬ સુધી

બપોરે ૦૪.૦૦ થી ૦૪.૩૦ - ચા-પાણી

સાંજે ૦૪.૩૦ થી ૦૫.૩૦ - મૌન-જ્ય

સાંજે ૦૫.૩૦ થી ૦૬.૩૦ - ગ્રવચન-આત્મબોધ-પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ

સાંજે ૦૬.૩૦ થી ૦૭.૦૦ - મૌન - ધ્યાન

સાંજે ૦૭.૦૦ થી ૦૮.૩૦ - સાયંકાલીન ભોજન - વિચરણ

રાત્રે ૦૮.૩૦ થી ૦૯.૩૦ - સત્સંગ (જ્યુગણોશ, શ્રી હનુમાન ચાલીસા, શનિશ્વર સ્તોત્ર, જ્ય-મૃત્યુંજ્ય મંત્ર અને શ્રીકૃષ્ણ કૃષ્ણ મહાયોગીન, ભજન અને સમાપન)

રાત્રે ૦૯.૩૦ થી સવારે ૦૭.૦૦ સુધી વિશ્રાબ

તા. ૧૧-૨-૨૦૧૮, રવિવાર

સવારે ૦૮.૦૦ થી ૦૯.૩૦ - ગ્રાતઃસ્મરણ અને ધ્યાન

સવારે ૦૯.૩૦ થી ૧૦.૦૦ - વિશ્રાબ

સવારે ૧૦.૦૦ થી ૧૧.૦૦ - શ્રી શિવચાલીસા (અગિયાર વખત)

સવારે ૧૧.૦૦ થી ૧૧.૩૦ - શ્રી વિષ્ણુ સહભનામ

સવારે ૧૧.૩૦ થી ૧૨.૩૦ - ગીતા ગ્રવચન - પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ દ્વારા

નોંધ : બપોર પછીનો કાર્યક્રમ અને તા. ૧૨-૨-૨૦૧૮નો કાર્યક્રમ તા. ૧૦-૨-૨૦૧૮ના કાર્યક્રમ પ્રમાણે રહેશે.

તा. १३-२-२०१८, મંગળવાર - શિવરાત્રી

સવારે ०८.૦૦ થી ०९.૩૦ - જ્યંગજોશ અને પ્રાતઃ સ્મરણમુ

સવારે ९.૩૦ થી ૧૧.૩૦ - સામૂહિક શિવપૂજન (ભાગ લેવા માગતા હોય તે ભક્તોએ તેમનાં આશ્રમનાં

આગમન સમયે નામ નોંધવવું જરૂરી રહેશે.)

(પોતાના શિવજી સાથે લાવવા- પૂજન સામગ્રી આશ્રમમાંથી આપવામાં આવશે.)

બપોરે ૧૨.૩૦ - મધ્યાહ્ન ફળાહાર

બપોરે ૦૩.૦૦ થી ૦૫.૦૦ - પૂર્વવત્ત્ર

સાંજે ૦૫.૦૦ થી ૦૭.૦૦ - શિવાલયમાં ભજન

સાંજે ૦૭.૦૦ થી ૦૭.૩૦ - સાયંકાલીન અલ્યાહાર

સાંજે ૦૭.૦૦ થી ૦૮.૦૦ - મહાઆરતી

રાત્રે ૮.૦૦ થી સવારે ૪.૦૦ વાગ્યા સુધી ચાર પ્રફરમાં આઠ વિશેષ પૂજા

(જેનો લાભ લેવા માગતા હોય તે સર્વે મુમુક્ષુઓએ કાર્યાલયમાં પોતાનું નામ નોંધવવું જરૂરી છે.)

તા. ૧૪-૨-૨૦૧૮, બુધવાર

સવારે ૦૭.૦૦ થી ૦૮.૦૦ - અલ્યાહાર

સવારે ૦૮.૦૦ થી ૧૦.૦૦ - જ્યંગજોશ, પ્રાતઃ સ્મરણ, ધ્યાન

સવારે ૧૦.૦૦ થી ૧૧.૦૦ - વિશ્રાન્તિ

સવારે ૧૧.૦૦ થી ૧૨.૩૦ - મહાપ્રસાદ

બપોરે ૧૨.૩૦ પછી બહારગામથી આવનારા ભક્તોની વિદાય. બહાર ગામથી આવનાર ભક્તોએ આગળથી

તેમનાં આગમનની સૂચના આપવી જરૂરી, અમદાવાદના ભક્તો માટે રાત્રિ નિવાસની વ્યવસ્થા નથી.

- શિવાનંદ આશ્રમ

● એક્યુપ્રેશર દ્વારા નિઃશુલ્ક સારવાર તથા એક્યુપ્રેશર પ્રશિક્ષણ શિબિર

તારીખ: ૬-૨-૨૦૧૮ થી ૧૨-૨-૨૦૧૯

સમય: દરરોજ સવારે ૯ થી ૧૨ અને બપોરે ૩ થી ૬

સ્થળ: શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ● સંપર્ક: ૨૬૮૬૧૨૩૪, ૨૬૮૬૨૭૪૫

જ્ય ભગવાન એક્યુપ્રેશર સર્વિસ, મુંબઈના આદરણીય ગુરુજી શ્રી નવનીતભાઈ શાહ અને તેમની ટીમના નિષ્ણાત યુવકો દ્વારા આ શિબિરનું સંચાલન કરવામાં આવશે.

આનું શિક્ષણ લેવા માગતા તથા સારવાર કરાવવા માગતા લોકોએ તા. ૪ ફેબ્રુઆરી પહેલાં આશ્રમમાં નામ નોંધવવાં જરૂરી રહેશે. મર્યાદિત સંખ્યામાં નામ નોંધવાનાં હોવાથી અગાઉથી નામ નોંધાવેલું હશે તેમને જ પ્રવેશ આપવામાં આવશે. સૌને શિબિરનો લાભ લેવા વિનંતી.

## વૃત્તાંત

- તા. ૧-૧-૨૦૧૮, થાકો (મુંબઈ) : વહેલી સવારે પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મુંબઈ પથાર્ડા. દિવંગત ભોલાનાથ શેડ (શ્રી ગુરુલગ્વાન શ્રીમતુસ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના અનન્ય ભક્ત તેમનો..... શિવાનંદ આશ્રમ, હણીકેશ સાથે ૧૯૮૨થી સંબંધ) ના મહાપ્રયાશ પછી તેમના ત્યાં સત્તસંગ-પ્રાર્થના. થાકો (મુંબઈ) ખાતેના સર્વે ભક્તો પૂજયશ્રી લલિત મોહન શેડ, શ્રી રવિ શેડ, શ્રી અભિલેશ શેડ અને દિવ્ય જીવન સંખ, થાજોના ભક્તો સત્તસંગ.
  - રાત્રે ભજનલાલ એન્ડ સન્સ પરિવારના સભ્યો સાથે શાંતાફુજ (મુંબઈ) ખાતે વિશાળ સત્તસંગ. પ્રવચનનો વિષય: “શું ખરેખર ભગવાન દયાળું છે?”
  - તા. ૨-૧-૨૦૧૮, ખોરીલ્ડી (મુંબઈ) : વૃદ્ધોના આશ્રમસથાન ‘આધાર’ ખાતે પૂજય સ્વામીજીનો સત્તસંગ સવારના ૧૦ થી ૧૧.૩૦ સુધી, મધ્યાહ્ન પ્રસાદ બાદ આંતરરાષ્ટ્રીય એરપોર્ટ જવા રવાના. સાંજે ઈસ્ટ આફિક્સ ભાડી પ્રયાશ.
  - તા. ૩-૧-૨૦૧૮, લુસાકા : ભગવાન શ્રી રંગ અવધૂતજી મહારાજે તેમના મહાપ્રયાશ પૂર્વે ભક્તોની ઈશ્વરાને માન આપીને ઈસ્ટ આફિક્સની ચાર મહિનાની યાત્રા કરી હતી. તેઓ જ્યાં જ્યાં પથાર્ડા હતા અને સત્તસંગ કર્યો હતો કે પગલાં-પદ્ધરામણી તથા નિવાસ કર્યો હતો તે બધાં સ્મૃતિ સ્થાનોની યાત્રા અને ખૂન તથા ધ્યાન. સાંજે પાટીદાર સચાજની વારીમાં વિશાળ સત્તસંગ અને ગુરુપાદુકપૂજન.
  - તા. ૪-૧-૨૦૧૮, વિક્ટોરિયા ફોલ (થોથ) : મોટર માર્ગ લુસાકાથી લિમ્બાલ્બેમાં વિક્ટોરિયા ફોલ ખાતે આગમન. સાંજે પૂજય બાપજી રંગ અવધૂત મહારાજે જ્યાં જ્યાં નિવાસ કર્યો હતો તે સ્મૃતિ સ્થાનોનાં દર્શન બાદ શહેરના સુપ્રસિદ્ધ સનાતન ધર્મ મંદિર ખાતે વૃદ્ધારોપજ, આરતી, વિશાળ સત્તસંગ. રાતે સ્થાનિક ભક્તો દ્વારા રસપૂર્ણ અને પાત્રાનું જમગત.
  - તા. ૫-૧-૨૦૧૮ : સવારના અલ્યાહાર પછી વિક્ટોરિયા ફોલ ખાતે પ્રમાણા. ફોલનાં દર્શન પછી પૂજય શ્રી રંગ અવધૂત મહારાજ વીસેક ડિવસ સુધી જે સ્થળે બેસીને સત્તસંગ કરતા અને ફોલનાં દર્શન કરી રેખાં શિવની જટામંથી વિભરાયેલી ગંગાધારાઓ પર એક સંસ્કૃત સ્તુતિ ગાનની રચના કરેલી તેનું ગાયન, કલાક સુધી ખૂન-ધ્યાન, મધ્યાહ્ન ભોજન પછી શ્રી ગુરુપાદુકાઓનું ચોર્પોપચાર પૂજન.
  - તા. ૬-૧-૨૦૧૮, નેરોબી : મળસ્કે એકાદ વાર્ષે નેરોબી પહોંચવાનું થયું. મોટા ભાગના (૮૦ ટકા) ભક્તો સિનિયર સિટીઝન હતા. સૌથે મધ્યાહ્ન ભોજન સુધી વિચામ કર્યો,
- તારબાદ સાંજે વિશાળ સત્તસંગ, શ્રી દત્તભાવની વગેરે થયાં. તે પૂર્વે સાંજે શ્રી સ્વામિનારાયણ ગાઢી સંસ્થાન તાબાના મંદિરે લભ્ય સત્તસંગ થયો. પૂજયશ્રી મેમ્પ્રકાશ સ્વામીજી મહારાજ (પૂજય પીપી સ્વામીજી) અને પૂજયશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું બિલન ગંગા-યમુનાના પવિત્ર સંગમ જેવું દર્શન હતું. પૂજય સ્વામીજીએ દિવ્ય કીર્તન કરાયું અને ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણના શિક્ષાપત્રીમાંના દિવ્ય ઉપદેશોનું પીયુષપાન કરાયું. સાંજે ઉતારે આવીને સાથે ભોજન પછી સત્તસંગ થયો.
- તા. ૭-૧-૨૦૧૮, નેરોબી : આજે સવારે પ્રાતઃકાલીન અલ્યાહાર પછી સૌ નેશનલ પાર્કમાં ગ્રાણીદર્શન માટે ગયાં. મધ્યાહ્ન ભોજન પછી સાંજે સત્તસંગ થયો. શ્રી દત્તભાવની પછી સૌ છૂઠાં પડ્યાં.
- તા. ૮-૧-૨૦૧૮, નેરોબી : સવારના અલ્યાહાર પછી સત્તસંગ-શ્રી દત્તભાવનીનો સામુહિક પાઠ અને ઈસ્ટ આફિક્સ ખાતેનો અંતિમ સત્તસંગ અને મધ્યાહ્ન ભોજન પછી સૌ એરપોર્ટ જવા રવાના થયા અને તા. ૮-૧-૨૦૧૮ની વહેલી સવારે કેન્યા એરલાઇન્સ દ્વારા મુંબઈ આવ્યા.
- (નોંધ : આમ, શ્રી રંગ સદન, નારેશ્વરના સંસ્થાપક અને પૂજય બાપજી રંગ અવધૂતજી મહારાજના અનન્ય ભાવ અને નિર્મત્રણે પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે ઈસ્ટ આફિક્સની સાંસ્કૃતિક અને આધ્યાત્મિક યાત્રા કરી.)
- તા. ૯-૧-૨૦૧૮, મુંબઈ : કેન્યા એરલાઇન્સની નેરોબી-મુંબઈ ફ્લાઇટ તેના નિર્ધારિત સમયથી બાણી વહેલી આવી. પૂજય સ્વામીજી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજને ભજનલાલ એન્ડ સન્સના પરિવારિક ભક્તો પોતાના બેર લઈ ગયા. ત્યાંથી પૂજય સ્વામીજીએ કાંદિવલી, મલવાડ ઈત્યાદિ સ્થળોએ ભક્તોનાં દર્શન કરીને નેપિયન્સી તરફ પ્રયાશ કર્યું. અહીં પૂજયા માતૃસ્વરૂપા પદ્માબહેન સંઘવીને ત્યાં ચિ. પ્રિયભાઈ દેમત્ત સંઘવી અને શ્રીમતી હેમા સંઘવીનું આતિથ્ય માસ્કું અને તા. ૧૦ની ઠણતી સાંજે અમદાવાદ બાણી પ્રયાશ કર્યું. શ્રી સંઘવી પરિવારના નિવાસ દરમિયાન શ્રી નીતિન મુકેશ, શ્રીમતી નીતિન મુકેશ અને શ્રીમતી રુક્મિણી નીલ નીતિન મુકેશ આવીને ભજન ગાઈ સાથે ભજન અને ભોજનનો આસવાદ માણી આન્દોલન આપ્યો.
- તા. ૧૧-૧-૨૦૧૮, અમદાવાદ : શ્રી સરદાર વહ્લેલભાઈ પટેલ ભવન, શાહીભાગ ખાતે અભિલ વિશ્વ બાબજુ પરિષદમાં પૂજય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ મુખ્ય મહેમાન પદે

ઉપસ્થિત રહ્યા અને એમજો ખૂબ પ્રેરક પ્રવચન આવ્યું, જેનો અંશ પાનાનં. ઉર પર છાપવામાં આવ્યો છે.

● તા. ૧૨-૧-૨૦૧૮, અમદાવાદ : શ્રી સ્વામી વિવેકાનંદજીના ૧૫૫મા પ્રાગટ્ય પર્વ ગુજરાત લો સોસાયટી ખાતે સંમેલનમાં પૂજય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીને મુખ્ય મહેમાન પદે નિર્માણ કરવામાં આવ્યા. એચ. એ. કોલેજના પ્રિન્સિપાલ શ્રી ડૉ. સંજ્ય વકીલે પૂજય સ્વામીજીનું અભિવાદન કર્યું. આ પ્રસંગે ગુજરાત લો સોસાયટીના રજિસ્ટ્રેશની ભાવચંક જોખી પણ ઉપસ્થિત રહ્યા. કાર્યક્રમનું સંચાલન ડૉ. મહેશ સોનાનાએ કર્યું. કુ. ધર્તીએ રાષ્ટ્રવંદના કરી. આ પ્રસંગે પૂજય સ્વામીજીના પ્રેરક ઉદ્ઘોધનનો અંશ પાનાનં. ઉર પર વાંચી શકીશે.

● તા. ૧૩-૧-૨૦૧૮, અમદાવાદ : આજરોજ ધી ડિવાઈન લાઈફ સોસાયટીનું પ્રાગટ્ય પર્વ. અંબાલા ખાતે પૂજય ગુરુભગવાન શ્રીમતુ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજે ૧૩ જાન્યુઆરી, ૧૯૭૮ના દિવસે ધી ડિવાઈન લાઈફ સોસાયટીનું રજિસ્ટ્રેશન કરાવ્યું હતું. શિવાનંદ આશ્રમ (અમદાવાદ) ખાતે બધા યોગશિક્ષકોનું સ્ટેડમિલન આયોજાયું. વિશેષ સત્સંગ પદ્ધી સૌ વિભાગાં.

● તા. ૧૪-૧-૨૦૧૮, રોજંટો, રામનગરકોપો (ખેડોલા) અને અંબાજી : પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ સાથે આશ્રમનું એક ભક્ત મંડળ વહેલી સવારે આશ્રમથી રવાના થઈ રોજંટો આવ્યું. અહીં સત્સંગ અને અલ્યાહાર પદ્ધી મકરસંકાતિ નિર્મિતે વિષિવત્ત ગૌ-પૂજન કરવામાં આવ્યું. ત્યારબાદ બ્રહ્મલીન શ્રીમતુ સ્વામી ગુરુરૂપાનંદજી મહારાજ (પૂજાભાપા)ને ત્યા વિશાળ સત્સંગનું આયોજન થયું. મધ્યાહ્ન પ્રસાદ પદ્ધી સૌ અંબાજનાં દર્શને આવ્યાં. ત્યાથી પાછાં ફરતાં પૂજય સ્વામીજી રેલવે સ્ટેશન આવીને ભોપાલ જવા રવાના થયા.

મધ્ય પ્રદેશના સુખ મંગી આદરણીય શ્રી શિવરાજસિંહજીએ હજુ તાજેતરમાં જ 'નમામિ દેવી નન્દિ' એવી એકસો ચાણીસ દિવસની યાત્રા અમરકંઠકથી પ્રારંભ કરીને મધ્ય પ્રદેશના નર્ધાતાટે સફાઈઅર્ય અને સાડા જ હજાર વૃદ્ધોનું વૃક્ષારોપણ કરાવ્યું હતું. વૃદ્ધોનું સન્માન, લાડો (બેટી) બચાવો, લાડો (બેટી) પઢાઓ, વ્યસનમુક્તિની વિશેદ શુંબેશ કર્યા બાદ તા. ૧૮ ડિસેમ્બર, ૨૦૧૭થી વસેતપંચમી-૨૨ જાન્યુઆરી-૨૦૧૮ સુધી એકત્તા યાત્રાનું આયોજન કર્યું. આમાં ચાર વિભિન્ન દિશાઓમાંથી યાત્રાઓ સાધુ-સંતોની આગેવાનીમાં આરંભાઈને એકવીસમીની મોડી રાતે ઓમકારેશ્વર (મધ્ય પ્રદેશ) ખાતે આવી પહોંચી હતી. અહીં સેકડો સાધુ-સંતોની ઉપસ્થિતિમાં ભવિષ્યમાં ૧૦૮ ફૂટ ઊંચી શ્રી શંકરાચાર્યજીના નિર્માણ પામનારી પ્રતિમા માટે ભૂમિપૂજન કરવામાં આવ્યું હતું.

પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ તા. ૧૫-૧-૨૦૧૮ થી તા. ૨૨-૧-૨૦૧૮ સુધી આ યાત્રામાં જોડાયા હતા. આ સમય દરમિયાન તેમની આ એકત્તા યાત્રામાં ૩૦ થી. ૭૦ જેટલાં વાહનો ચાલતાં હતાં. ભગવાન ભાષ્યકાર શ્રી શંકરાચાર્યજીનું દિવ્ય દર્શન અને પાદુકાઓ, ધર્મબજી, મંગળ કણશાની ડેરેન પૂજાઓ થતી. આ એક અકલ્યાની એકત્તા અને અંડાતાની યાત્રા હતી. મધ્યપ્રદેશના નાગારિક માત્રને એક સ્થૂને બાંધવાની યાત્રા હતી. તા. ૧૫-૧-૨૦૧૮ થી તા. ૨૨-૧-૨૦૧૮ સુધી પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે આ યાત્રા મંડળ સાથે બરોડ, આગર, નલખેડા, મોહન બડોદ્રિયા, સાજાપુર, શુંખાપુર, કાલાપીપલ જિલ્લાનાં ઉત ગ્રામની યાત્રા કરી. ડેરેન ડાઝરોની સંખ્યામાં લોકો આ યાત્રા મંડળનું ખૂબ જ પ્રેમ અને ઉમળકાપૂર્વક સ્વાગત કરતા હતા. લોકેના ઉત્સાહ અને પ્રેમના કારણે છેલ્લા સ્થાને તો ચારથી સાડા ચાર કલાક જેટલો વિલંબ થયો હતો, છતાં નાનાં નાનાં ભૂલકંબોથી માર્ગીને આબાલવૂદ દિવ્ય યાત્રાનાં દર્શને માર્ગની બંને બાજુઓ ડોબાં રહ્યાં હતાં.

તા. ૧૮ જાન્યુઆરી અને તા. ૨૨ જાન્યુઆરીએ મ.પ્ર.ના સુખ મંત્રી આદરણીય શ્રી શિવરાજસિંહજી તથા શ્રીમતી સાધના શિવરાજસિંહજી પણ જોડાયાં હતાં. સમગ્ર યાત્રામાં ભગવાન શંકરાચાર્યના જીવન-કવન, અદૈત વેદાંત, પરાપૂજા, શિવમાનસપૂજા, સમરસતા, પરસ્પર સદ્ગુણવસંબંધી પ્રવચન થતાં હતાં. જે રીતે સમગ્ર આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું, તે માટે સમગ્ર મધ્ય પ્રદેશ પ્રશાસને જે જહેમત ઉકાલી હતી તે ખરેખર ખૂબ જ પ્રશંસા અને સન્માન માર્ગી લે તેવી છે. છેક દૂર સુધીનાં ગામદાંમાં પણ જબરો સણવળાટ હતો, જીશે કે નૈતિક જીગરણના મહાન યજાનું એક ભવ્ય અને દિવ્ય આયોજન હતું. મધ્ય પ્રદેશ પ્રશાસનને ખૂબ ખૂબ અભિનંદન. પાછાં ફરતાં પૂર્વ ઉજાઝેન ખાતે પૂજય સ્વામીજીએ ભગવાન મહાકાલેશ્વર અને શ્રીશ્રીમાહર્થસિદ્ધિ માતાજીનાં દર્શન કર્યા હતાં.

● તા. ૨૩-૧-૨૦૧૮ : અમદાવાદના સુમારીની ડેરેન કંકલનાં અને હિન્દી-જાપાન ફેડેરેશનના પ્રમુખ શ્રી મુકેશ પટેલની આ જાપાનની ભવ્ય સંસ્કૃતિના પરસ્પર સમન્વય માટે જાપાનના રાજીવી તરફથી 'The order of the rising Sun - Gold rays with Rosetty' ગુજરાત રાજ્યના આદરણીય મહામહિમ રાજ્યપાલ મહોદ્યશ્રી ઓમપ્રકાશ કોહલીના સુખ અતિથિપદે એનાયત કરવામાં આવ્યું. આ પ્રસંગે પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજને પણ નિર્માણ આવ્યા હતાં.

● તા. ૨૬-૧-૨૦૧૮, અમદાવાદ : ભારતના 'ગ્રાંસટાક'

‘દિવસ’ નિમિત્તે આશ્રમના ગ્રાંગાંશમાં પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે પૂજયદન કરાયું.

આશ્રમ સ્થિત શ્રી શ્રી દુઃખલંજન હનુમાન મંદિરના પાટોત્સવ નિમિત્તે સંઝે આદરણીય શ્રી અજય યાગ્રિકળ દ્વારા સંગીતમય સુંદરકોંડ પારાયણ થયું.

● તા. ૨૭-૧-૨૦૧૮, અમદાવાદ : શુરુભગવાન શ્રીમતુ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના સ્મૃતિ વ્યાખ્યાન માટે આ વર્ષે પંચદશનામ જૂના પીઠાધીશર આચાર્ય મહામંદળેશર ૧૦૦૮ પૂજયપાદ શ્રીમતુ સ્વામી અવદેશાનંદજી મહારાજ પણાર્થી. “વર્તમાન વિશ્વના પ્રેરણાપુરુષ - સ્વામી ચિદાનંદજી” વિષય પર તેમના ઉદ્ઘોથન દ્વારા પૂજય શુરૂદેવનાં પ્રત્યક્ષ દર્શન થયાં હોય તેવી દિવ્ય અનુભૂતિ તેમની વાંગમય પૂજા વડે સૌને થઈ. પ્રવચન પૂર્વે સુમસ્તિદ ગાયક ગ્રા. બંસરીબહેન ભક્ત દ્વારા ભક્તિ સંગીત પ્રસ્તુત થયું. આ સ્મૃતિ વ્યાખ્યાનના મુખ્ય પ્રયોજક શ્રી પીયુભાઈ દેસાઈ તથા શ્રી શ્રેયસભાઈ પંડ્યાએ પૂજય સ્વામીજી મહારાજનું શાલ-દુશાલા અને મૌક્કિક માળાથી સ્વાગત કર્યું.

● તા. ૨૮/૨૯/૩૦-૧-૨૦૧૮, નિકાનેર : નિરંજન પીઠાધીશર આચાર્ય મહામંદળેશર પૂજયપાદ શ્રીમતુ સ્વામી પુજયાનંદજી મહારાજના નિમંત્રણે પૂજય શ્રીચરણ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ આ નિરિદ્વસ્યે સંત સમાગમ હેતુ નિકાનેર પદ્ધાર્ય.

● તા. ૨૯-૧-૨૦૧૮, ગાંધીનગર : ગુજરાત રાજ્યના ઈન્ડિયન કાઉન્સિલ ઓફ સોશિયલ વેલ્કેર અને ઓફિચર્સન વિભાગ દ્વારા આ વર્ષે દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ અને ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંધના મન્યાસી શ્રી અરુણભાઈ ડી. ઓજાને ગુજરાત રાજ્યના રાજ્યપાલ આદરણીય શ્રી ઓમગ્રાંધી કોહલીજીના વરદ્દ હસ્તે ‘Glory of Gujaraat’ એવોર્ડ અન્યત કરવામાં આવ્યો.

આ એવોર્ડ તેમને અનેક સામાજિક અને ધાર્મિક સંસ્થાના માધ્યમથી જનસેવા અને ખાસ કરીને પશુઓના સંરક્ષણ માટેનાં વિશીષ ક્ષમતાસર કાર્યો માટે આપવામાં આવેલ છે. તેઓ પ્રાચીન એડ્વોકેટ છે અને ગુજરાત હાઇકોર્ટમાં છ વર્ષ સુધી સરકારી વકીલ તરીકે પણ સેવાઓ આપેલી છે. શિવાનંદ આશ્રમ આ પ્રસંગે આનંદની લાગણી અનુભવે છે. અભિનંદન.

#### અભિના વિષય પ્રાલાઙ્ખ પરિષદમાં પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું પ્રેરક પ્રવચન (તા. ૧૧-૧-૨૦૧૮)

વૈદિક સંસ્કાર-સંસ્કૃતિ-પરંપરા અને શુદ્ધ ખાનપાનનો જીવનમાં વિનિમય થાય તો આપણે પ્રાલાઙ્ખ. બ્રહ્મની જે ઉપાસના કરે તે પ્રાલાઙ્ખ. પ્રાલાઙ્ખ એટલે સદાચાર, સદ્ગ્રબ્ધવહાર, અહિસા, સત્ય અને પવિત્ર ચારિત્રયનું જીવનમાં આચરણ.

પ્રાલાઙ્ખ હોય તો તેમનાં જીવન પારદર્શક હોય, મનમાં વિકાર ન હોય. દબ, છળ અને કપટથી મુક્ત જીવન હોય તો તે પ્રાલાઙ્ખના ગુજાછે.

પ્રાલાઙ્ખનું બ્રહ્મ વર્ષસ્વ કે બ્રહ્મ તેજ ગાયત્રી મંત્રની ઉપાસના, આરાધના, સાધના અને જ્યુ સાથે વૈદિક નિકણ સંધ્યાનો દૈનિક જીવનમાં નિત્ય અને તુચ્છપૂર્વકનો વિનિમય થાય તો જ પ્રાલાઙ્ખત્વની સાર્થકતા. ગાયત્રી મંત્રનો નિયમિત જ્યુ શ્રી, વર્ષસ્વ, આયુધ, આરોગ્ય, ધન-ધાન્ય, મુત્ર-પૌત્ર અને આંતર તૈત્નિયમાં આલોક ગ્રદાયક છે.

આપણે આપકી વેશભૂષા, ખાનપાન અને સામાજિક પારંપરિક વર્તન અને વ્યવહાર સંબંધી જ્ઞગૃતિ કેળવવી જ પડશે. જ્યાં સુધી ખાનપાનનો પ્રશ્ન છે. આપણે શકાહારી છીએ અને રહીએ. પોતાની જીતને અથે ‘મોડર્ન-એડવાન્સ’ ગાંધારવા માટે ધૂમપાન, મધ્યપાન અને માંસાહારી જીવનની બદીઓના ભોગ ન બનીએ. વિષ સ્વાસ્થ પરિષદનું કહેલું છે, શકાહારી બનો, માંસાહાર ત્યાગો, મેંદો અને તેની બનાવટની તમામ ખાદ્યસામગ્રી તથા ઠંડા પીણાંઓને જીવનમાંથી વર્ક્ષિત કરો.

આજે બ્રહ્મ વર્ષસ્વની આવશ્યકતા છે. જ્ઞગૃત થઈએ, પ્રાલાઙ્ખત્વનું પુનર્જીગરણ કરીએ. આ આપણી ઋગ્વિસંસ્કૃતિનું સંરક્ષણ છે.

#### ગુજરાત બોં સોસાયરી ખાતે શ્રી સ્વામી વિવેકાનંદજી મહારાજના ૧૫૫મા પ્રાગટ્ય પર્વ પૂજય સ્વામીજીનું ઉદ્ઘોથન, અમદાવાદ (તા. ૧૨-૧-૨૦૧૮)

“સંધ્યા એટલે જ જીવન અને સ્વાગતાત્મક એટલે મૂત્ય. મુશ્કેલી વગરનું જીવન મૃતમાય જીવન છે. ત્યાં થાઓ, ટકાર બનો. તથો અહીં રડવા કે કકળાટ કરવા માટે જન્માનથી. તથો અમૃતના પુત્ર છો. તથો દિવ્ય છો, ભવ્ય છો. હિમાલયને ઉપાડવાની અને સમુદ્રનું પાન કરવાની શક્તિ તમારામાં છે. ફોલાદી બનો. મંદિર-મલિકિદમાં જ્ઞાનો કે નહીં, તેથી વધુ અગત્યનું છે ફૂટબોલના મેદાનમાં જ્ઞાનો. ખડતલ બનો, ફોલાદી બનો, માયકંગલાન બનો. તમારું જીવન એક હનુમાન-મહાવીર અને નિયિક્તાનું ત્યાગ અને સુર્પદ્ધિનું જીવન બનાવો. આમાં કશું અસંભવ નથી, બધું જ શક્ય છે. આવશ્યકતા છે દઢ સંકલ્પની-મજાબૂત મનોબળની”.

“વિદ્યાર્થી સાચા અર્થમાં વિદ્યાર્થી બને. વિદ્યાનું અધ્યાયન-અધ્યાપન કરો. સદ્ગુણાનું ઉપાર્જન કરો, દુર્ગુણાનું વિસર્જન કરો. નિયમિત માર્ગના-ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો. એકાગ્રતા વધારો અને તમારા ધૌવનને સાર્થક કરો.”



**SUVARNAKALA®**

Gold, Diamond, Jadhar & Silver Jewellery  
BIS Approved Jeweller

શરૂઆરનો સ્ત્રોત,  
મોહક અલંકાર...

**અમદાવાદ**

સી.જી. રોડ | સેટેલાઈટ

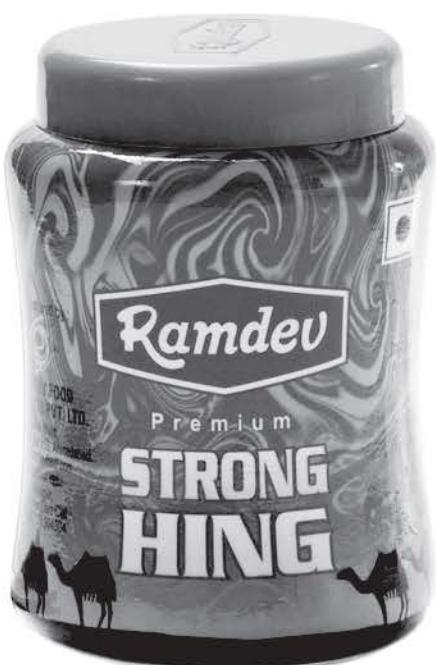
“નેશનલ પાર્કા”  
લાલ બંગલાની સામે,  
સી.જી. રોડ, અમદાવાદ-૬ | “પીનસ એમેરીકા”  
જોધપુર ચાર સ્ટેટ્સ BRTS બસ સ્ટેન્ડ સામે,  
સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૧૫

[www.suvarnakala.com](http://www.suvarnakala.com)





## સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



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



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



રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા. લિ.  
સ્પાઇસ વર્ક્સ, સરબેજ-બાવળા હાઇવે, ચાંગોડા-૩૮૨ ૨૧૩, અમદાવાદ. • [www.ramdevfood.com](http://www.ramdevfood.com)



Identity



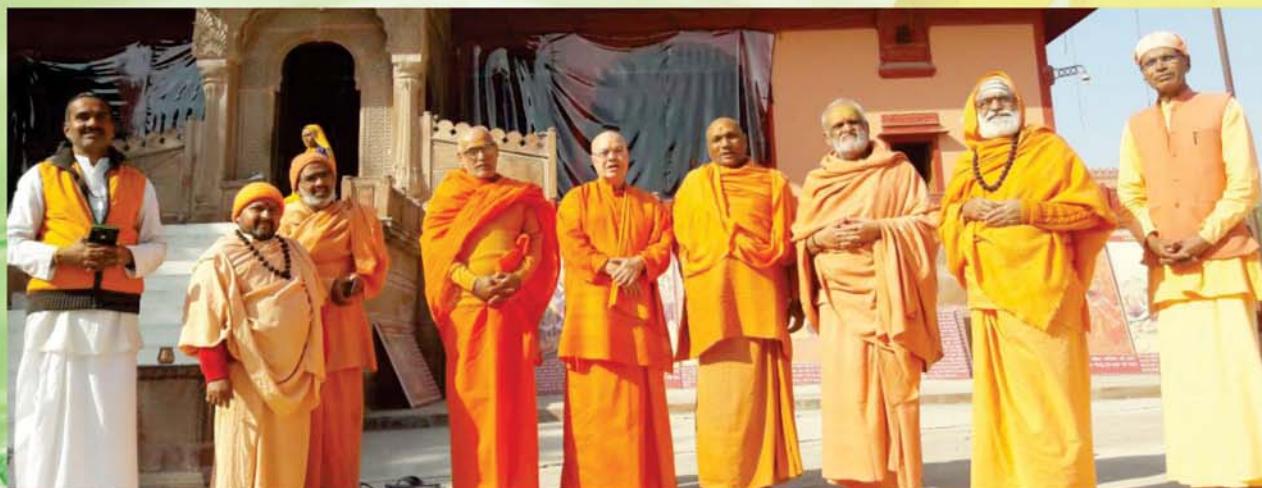
મધ્ય પ્રદેશના મુખ્ય મંત્રી દ્વારા આયોજિત એકાત્મ યાત્રામાં સંતો અને ભક્ત સમુદાય. (તા. ૧૫-૧-૨૦૧૮)



ગુરુભગવાન શ્રીમતુ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના સ્મૃતિ વ્યાખ્યાનમાં જૂના પીડાધીશ્વર આચાર્ય મહામંડળોશ્વર ૧૦૦૮ પૂજ્યપાદ શ્રીમતુ સ્વામી અવધેશાનંદજી મહારાજના સાંનિધ્યમાં ઉપસ્થિત સંત સમુદાય, મુખ્ય પ્રયોજકો શ્રી પીયુષભાઈ દેસાઈ, શ્રી શ્રેયસભાઈ પંડ્યા અને આશ્રમના પ્રન્યાસી શ્રી અરુણભાઈ ઓજા તથા શ્રી પ્રવીણભાઈ પટેલ. (તા. ૨૭-૧-૨૦૧૮)



અમદાવાદના સુપ્રસિદ્ધ ઈન્ડો-જાપાન મૈત્રીના પ્રણોત્તા શ્રી મુકેશ પટેલનું  
જાપાનના રાજીવી તરફથી જાપાનના ભારત ખાતેના Consul-General Mr. Ryoji Noda  
દ્વારા બહુમાન પ્રસંગે YMCAમાં આદર-સત્કાર. (તા. ૨૩-૧-૨૦૧૮)



નિરંજન પીઠાધીશર આચાર્ય મહામંડળેશર ૧૦૦૮ શ્રીમત્ સ્વામી પુણ્યાનંદજી મહારાજશ્રીને ત્યાં  
બિકાનેર ખાતે સંત-મિલન. (તા. ૨૮-૧-૨૦૧૮)

### માનવજીતને અનુરોધ

હુ મારા પ્યારા મિત્ર! તારા જીવનનું મુખ્ય ધ્યેય એક જ છે - તારા સાચા સ્વરૂપની ઓળખ. તેથી તારું જીવન એવી રીતે જીવ કે જેથી તારી બધી જ પ્રવૃત્તિ ઉપર્યુક્ત ધ્યેયની સિદ્ધિ માટેની અજોડ અને અસરકારક સાધના બની રહે તથા દિવ્ય પ્રકાશ મળી રહે. ડહાપણ અને બુદ્ધિપૂર્વક તારું જીવન જીવ કે જેથી જીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય સિદ્ધ થાય અને તારું જીવન સફળ નીવડે.

- સ્વામી ચિદાનંદ