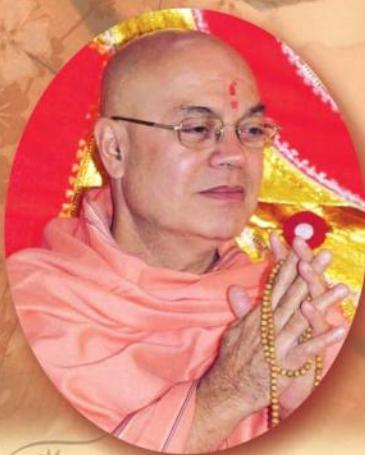


# દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૦૦/-

જૂન-૨૦૦૬



## શાંત ટાંકો

હૃદયમાં ગંગાની ભર્ણો. નાની નાશાંત વસ્તુઓની દરકાર ન કરો. માત્ર ભગવદ્પ્રાપ્તિના શાશ્વત આનંદની જ દરકાર કરો. નકારી સમય વેડફૂટી વાતો છોડી દો. શાંત થાઓ. તમારા હૃદયની અંદર જુથો. તમારી ખામીઓને દુર્દ્રારાની પ્રયત્ન કરવાની પ્રયત્ન કરો. તમારા વીખરાયોલા વિચારોને એકઢા કરો અને ભગવાનનું સ્મરણ કરવામાં જોડો. અતિશય નમ્ર જનો. મૂર્તિમંત ભલા સ્વભાવવાટા જનો. હંમેશાં ભલાં કામો જ કરો. સેવા કરો, સૌને ચાહો અને અન્યને સુખી કરો.

- સ્વામી શિવાનંદ



શ્રી બળભદ્રજી, શ્રી સુભદ્રાજી અને પ્રભુ જગાન્નાથજી  
અષાઢી બીજે - શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદમાં પણ રથયાત્રા સાંજે રૂ. 00 વાગ્યે

# શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત

## દિવ્ય જીવન

વર્ષ: ૬

અંક: ૬

જૂન-૨૦૦૬

સંસ્થાપક અને આધતંત્રી:

બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવળ્યાનંદજી  
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યર્થજી)

સંપાદક મંડળ:

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી  
ડૉ. મહિતલાલ જે. પટણી  
ડૉ. હરીશ હિવેદી

લેખ મોકલવાનું સરનામું:

તંત્રીશ્રી: ડૉ. મહિતલાલ જે. પટણી  
૪, વિશ્વભારતી સોસાયટી,  
નવરંગપુરા ટેલિફોન ટાવર પાસે,  
એલિસબ્રિજ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૬  
ફોન: ૨૬૪૦૮૪૦૬

મુખ્ય કાર્યાલય:

'દિવ્ય જીવન' માસિક, તેમનું લવાજમ:  
સ્વામી ચિદાનંદ સર્વજીવસેવાનિષિ  
ઈતર પત્રવ્યવહાર અને મહામંત્રીનું કાર્યાલય:  
ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંધ્યા  
શિવાનંદ આશ્રમ,  
ઓધ્યુર ટેકરી, શિવાનંદ માર્ગ,  
અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫  
ફોન: ૨૬૮૬૧૨૩૪  
ટેલિફેક્સ: ૨૬૮૬૨૩૪૫

E-mail :

sivananda\_ashram@yahoo.com

Website : <http://www.divyajivan.org>

### લવાજમ

ભારતમાં

વાર્ષિક લવાજમ	: રૂ. ૧૦૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ	: રૂ. ૧૦૦૦/- (૧૫ વર્ષ માટે)
પેટ્રન લવાજમ	: રૂ. ૨૫૦૦/-
દૂષ્ટક નકલ	: રૂ. ૧૦/-
વિદેશ માટે:	
વાર્ષિક \$ 12 અથવા £ 8 (અને મેઇલ)	
પેટ્રન \$ 250 અથવા £ 160 (અને મેઇલ)	
ફેક્સ ડ્રાઇફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા	

ॐ

આત્મન્યેવાખિલં દૃશ્યં, પ્રવિલાસ્ય ધિયા સુધીઃ ।  
ભાવયેદેકમાત્માનં, નિર્મલાકાશવત્સદા ॥  
નામરૂપાદિકં સર્વ, વિહાય પરમાર્થવિત् ।  
ત્પરિપૂર્ણચિદાનન્દસ્વરૂપેણાવતિષ્ઠતે ॥  
જ્ઞાતૃજ્ઞાનર્જેયભેદઃ, પરાત્મનિ ન વિદ્યાતે ।  
ચિદાનન્દૈકરૂપત્વાદીપ્યતે સ્વયમેવ હિ ॥

આત્મબોધ:-૪૦,૪૧,૪૨

પવિત્ર બુદ્ધિવાળા (સાધકે) બુદ્ધિ વડે સર્વ દશ્યને આત્મામાં જ વિલીન કરીને નિર્મલ આકાશના જેવા એક આત્માની સર્વદા ભાવના કરવી જોઈએ.

નામ તથા રૂપાદિક સર્વનો સારી રીતે ત્યાગ કરીને પરમાર્થને આણનારો પુરુષ પરિપૂર્ણ, જ્ઞાન અને આનંદસ્વરૂપે સ્થિત રહે છે.

જ્ઞાતા, જ્ઞાન અને જ્ઞેયનો ભેદ આત્મામાં નથી. તે ચિદાનંદ સ્વરૂપ હોવાથી તે પોતાની મેળે જ પ્રકાશે છે.

### શિવાનંદ વાણી

કામુક વિચારો અને ઈચ્છાઓમાંથી મુક્તિ એ બ્રહ્મચર્યં છે. વિચાર, શાબ્દ અને કાર્યથી બધા અવયવો ઉપર સંયમ એ બ્રહ્મચર્યં છે. તે પુરુષ અને સ્ત્રી બંને માટે છે. બ્રહ્મચર્યથી તમે મિથ્યા જગતનાં દુઃખોમાંથી મુક્તિ મેળવો છો અને સ્વાસ્થ્ય, બળ, મનની શાંતિ, સહનશક્તિ, હિંમત, ભૌતિક પ્રગતિ, માનસિક ઉત્ત્રતિ, સ્પષ્ટ મગજ, પ્રયંક ઈચ્છાશક્તિ, હિંમતભરી સમજશક્તિ, ધારણાશક્તિવાળી સ્મૃતિ, રોજિંદા જીવનયુક્તમાં મુશ્કેલીઓ સહન કરવાની શક્તિ અને અમરત્વ પ્રાપ્ત કરો છો. પ્રાસંગિક ઉપવાસો લાગણીઓને નિયંત્રિત કરે છે, કામવૃત્તિને શાંત કરે છે અને બ્રહ્મચર્યપાલનમાં મદદ કરે છે. કાટિસ્નાન કરો. સવારે ચાર વાગે ઊઠીને ધ્યાન કરો. મનને પૂર્ણ રીતે કામમાં પ્રવૃત્ત રાખો. શુદ્ધ વિચારોથી જો કામશક્તિ ઓજસમાં કે આધ્યાત્મિક શક્તિમાં પરિવર્તિત થાય તો તેને પાશ્ચાત્ય મનોવિજ્ઞાનમાં કામ-બીધ્વાકરણ કર્ણે છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

**દિવ્ય જીવનનો આવતો જુલાઈ-અંગ્રેઝ સંયુક્ત અંક**  
**તા. ૫-૭-૨૦૦૬ના દિને પ્રગટ થશે.**

પ્રકાશક-મુદ્રક : શ્રી સુમંતરાય સી. દેસાઈ વતી માલિક ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંધ્યા દ્વારા પ્રિન્ટ વિઝન પ્રા. લિ., પ્રિન્ટ વિઝન ઇન્ડિયા, આંબાવાડી, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૬ પ્રેસ ખાતે છપાવી શિવાનંદ આશ્રમ, ઓધ્યુર ટેકરા, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫થી પ્રકાશિત કર્યું.

## અનુક્રમ

૧. શ્રીલક - આત્મભોગ	શ્રીમહૃ આધ્ય શંકરાચાર્ય .....	૧
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	.....	૨
૩. સંપાદકીય	સંપાદક .....	૩
૪. ગુરુ અને શિષ્ય-૪	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી .....	૪
૫. ભજ ગોવિંદમુ	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી .....	૭
૬. આચારાંગ સ્થૂત્ર	આચાર્ય વિજ્યરતનસુંદરસ્થૂરિજી .....	૮
૭. શિવાનંદ કથામૂત્ત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો .....	૯
૮. ગુરુની આવશ્યકતા છે કે નહીં?	શ્રી યોગેશ્વર .....	૧૨
૯. યોગ એ જ જીવન	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી .....	૧૩
૧૦. ઉપનિષદ-યાત્રા	શ્રી ગુણવંત શાહ .....	૧૫
૧૧. ભારતનો આ સંત	શ્રીમતી યુવોન લલો .....	૧૮
૧૨. ચાઈના વેજિટેરિયન યુનિયન-		
આયોજિત પરિષદનો સંક્ષિમ અહેવાલ	શ્રી અરુણભાઈ ઓઝા .....	૨૦
૧૩. અષ્ટાવક્રગીતા તત્ત્વાવલોકન	ડૉ. કલાબહેન પટેલ .....	૨૨
૧૪. અસ્તિત્વનું એકત્વ	સી. રાજગોપાલાચારી .....	૨૪
૧૫. સહ અસ્તિત્વ કે સર્વનાશ	ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી .....	૨૮
૧૬. વૃત્તાંત	.....	૩૦

તહેવાર સૂચિ

જૂન, ૨૦૦૬

તા.	તિથિ (જેદ સુદ)	(જેદ વદ)
૧	૮ પૂ. શ્રી શિવાનંદજી	મહારાજની સંન્યાસ દીક્ષા
૨	૧૦ ગંગા દશાહરા	સંવત્સરી
૩	૧૧ ઓકાદશી (નિર્જિવા)	
૪	૧૩ મદ્દોષપૂજા	
૭	૧૪ પૂર્ણિમા	
૧૮	૧૧ ઓકાદશી	
૨૦	૧૨ મદ્દોષપૂજા	
૨૨	૩૦ સોમવતી અમાવાસ્યા	

### ● ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનો ખર્દંગ યોગ ●

● સેવા ● પ્રેમ ● દીન ● પવિત્રતા ● ધ્યાન ● સાક્ષાત્કાર  
કોષ આઈ પ્રકારના દુર્ગુણો ઉત્પન્ન કરે છે. બધા જદુર્ગુણો કોષીયે જ  
આગળ વધે છે. કોષીયો દૈવાથી બધા જદુર્ગુણો આપોઆપ નાશ  
પામશે. સાધકે હંમેશાં નિરીક્ષણ કરતું જાઈએ કે ન ગમે તેવા  
પદાર્થોએ અવાજે તેના મનમાં ઉતેજના પેદા કરે છે. તેણે હંમેશાં  
પોતાના મિજાજ ઉપર કાબૂ રાખવો જોઈએ. કોષ માણસનો નાશ  
કરે છે. ગુસ્સાના આવેશમાં તે ગમે તેમ વર્તે છે. તે તેના પિતા કે  
પત્નીને મારી નાખે છે. તે તેના ગુરુનું પણ અપમાન કરે છે. તેને તે  
શું કરે છે, તેનું જરાયે ભાન હોતું નથી. મનનું ધ્યાનથી નિરીક્ષણ  
કરો. તમને ઉશ્કેરે તેવા માણસોનો સંગ છોડી દો, તેવા પદાર્થોનો  
લ્યાગ કરો. પ્રાર્થના અને પ્રતિવિચારોથી કોષના સમયગાળાને  
ઓછો કરો. મનને તરત જ અન્ય સુમાર્ગ વાળી દો અને તેને  
સુકાર્યરત કરી દો.

- સ્વામી શિવાનંદ

### “અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

- રવાનગી સરળતા માટે આપણું પરબ્યવહારનું જરાનાસું પિનકોડ સાથે  
સંપૂર્ણ હોય તે ઇચ્છાનીય છે.
- આપણો ગ્રાહક નંબર નોંધી લેવા વિનંતી છે, જેથી અંકની પ્રાપ્તિ સંબંધી  
કોઈ પણ પત્ર પરબ્યવહાર કરતી વેળા ગ્રાહક નંબરનો ઉલ્લેખ વહીવટી  
જરાનતા સંજ શકે છે.
- સામાચ્યત : દર માસની પાંચમી તારીખે અંક પ્રસિદ્ધ થયા બાદ તેની  
રવાનગીનું કાય શરૂ થાય છે. છતાં કોઈ ખાસ કારણોસર પ્રકાશનની  
નિર્ધારિત તારીખના ૧૦ ટિક્સ વીઠે પણ જો આપણે અંક ન મળે તો  
સ્થાનિક ટપાલ કર્યોએં તાપાસ કર્યા બાદ વહીવટી કાર્યાલયને જાણવું.  
સિલકમાં હસે તો બીજો અંક મોકલાશે.
- ‘દિવ્ય જીવન’ની સામગ્રી આપણે ગમી હશે. તેથી હવે આપણાં પરિચિત  
વર્તુળોમાં પણ તેની રસલ્લાણ થાય અને ગ્રાહકવૃદ્ધિમાં આપણો નકર  
સહયોગ અમને મળતો રહે તેવી અભિલાષા છે.
- અમદાવાદ સિવાયના ગ્રાહકોએ પોતાનું લવાજમ ડ્રાફ્ટ અગર  
મનીઓડરથી જ મોકલવું.

### દિવ્ય સ્કુલિંગ

**સાધુતાની શરત :** મુશ્કેલીઓ આવે અને જાય, તે તમારા મનોબળને દફતર બનાવે છે અને તમારા મનને વૃધુ ને વૃધુ  
ભગવાન તરફ લઈ જાય છે. મુશ્કેલીઓથી જ સંતો અને અતિમાનવોનું ઘડતર મુશ્કેલીઓ અને સંકટોએ કર્યું છે. પ્રાર્થના  
કરો. ભગવાનની દયા તમારા માર્ગને હળવો બનાવશે અને બળ આપશે. સંતત્વની શરૂઆત અહંકારના નાશથી થાય છે.  
તેનો અંત અનંત જીવનમાં આવે છે. અતિપવિત્રતાની ચાવી બ્રહ્મચર્ય છે. સદાચારીપણાનો પ્રકાશ એ વિશ્વપ્રેમ છે. સંતત્વનું  
લક્ષણ સદાચાર છે. પવિત્ર પુરુષની નિશાની સમાન દશ્િ છે. પવિત્રતાનો આધાર યોગ્ય ચારિત્ર્ય છે. - સ્વામી ચિદાનંદ

## સંપાદકીય

જૂનની પહેલી તારીખ એટલે શ્રી સદ્ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનો સંન્યાસ દિવસ. ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનો સંન્યાસ દિવસ બુદ્ધ પૂર્ણિમા અને પૂજયપાદ શ્રીમત્ સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી મહારાજનો સંન્યસ્ત ગ્રહણ કર્યાનો પવિત્ર દિવસ મફત સંકાન્તિ.

સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પવિત્ર કુટીરનાં જેમણે દર્શન કર્યા હશે તે સમજ શકે કે આખુંયે જીવન તેઓ કેટલી સાંદર્ઘીથી જ્યા હશે. આશ્રમનો વિસ્તાર થતો ગયો પરંતુ તેમણે તે કુટીર છોડી જ નહીં. હવે આ કુટીરને વ્યવસ્થિત કરીને સુંદર દેખાય તેવો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે. પહેલાં આ કુટીરમાં ગાયો માટે ધાસ ભરવામાં આવતું. સ્વર્ગાશ્રમના અધિકારીઓની રજાથી શ્રીગુરુદેવ સ્વર્ગાશ્રમની કુટીર છોડીને અહીં આવીને રહેલા. ત્યારે તેમના સહ નિવાસી જીવો સર્પ, વીઠી, ઉંદરો, કૂતરાં અને ગાય વગેરે જ હતાં.

શુતિમાતાએ એટલા માટે જ સંન્યસ્ત અને ત્યાગનો મહિમા ગાતાં કહું છે કે, ‘ન કર્મજ્ઞા ન પ્રજ્ઞા ન ધનેન ત્યાગેન એકેન અમૃતતવ્યં’ આત્મોત્કર્ષનો માર્ગ કર્મ, પ્રજ્ઞા કે ધન નથી. માત્ર ત્યાગ જ છે. માટે જ સૌ સંતો ભલે વિલિન ભાષામાં કહે પરંતુ સૌના હદયના ભાવ તો એક જ છે અને કહે છે, ‘એક દિન કખ્યલ, એક દિન અંબર કભી દિગ્ભર.’ ‘એક દિન ધોડા, એક દિન હાથી એક દિન હાઠમ હાઠી’, ‘એક દિન લાઢુ, એક દિન બાટી એક દિન ફાકમફાડી’, ‘હર હાલમં અલમસ્ત સાચ્ચિદાનંદ હું.’

આખું કેમ થાય ? આપણે ત્યાં એક સંત આવ્યા. દોઢેક વર્ષ રહ્યા. વચ્ચે અનેક ભંડારાઓ થયા, તેમને ભેટસોગાડો મળતી રહી. બધું પ્રેમથી લે. દોઢ વર્ષે ગયા ત્યારે હાથમાં એક દંડ, કમંડળ એક જોડી વચ્ચે શરીર ઉપર એક જોડી બગલમાં. બમ જિરનારી.’ એક બીજા સંત પદ્ધાર્ય. બળતે ઉનાળે, ગરમી ૪૪-૪૫° હતી. તેઓ પંખા વગર રૂમની બહાર, આકાશ નીચે મસ્તમૌલા ! તેમની વ્યવસ્થા એ.સી. રૂમમાં કરી હતી. વૃદ્ધ છે. તપસ્વી છે, પરંતુ તેમનું તપ સદા સર્વદા મૌજ મેં રહ્યો. હથીકેશ ગયા. ટિક્કિટ રેલવેસ્ટેશનથી લઈ લઈશ. ગમે તે રિઝર્વેશન વગરના ડાખામાં બેસી જઈશ. પૂજય મોટા સ્વામીજી ભોજન માટે બેસે અને જો ભોજનમાં વાળ હોય, તો કોઈને કહે નહીં. પરંતુ તે દિવસે જમે જ નહીં. ભૂલથી એકાદશીને દિવસે સવારની ચા પીવાઈ જાય તો તે દિવસ અને બીજે દિવસે પણ પાણી વગરનો ઉપવાસ. શ્રીમત્ સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી મહારાજ કહેતા કે, ‘મારો અંગત ખર્ચ મહિને ચાણીસ રૂપિયા છે !’ શ્રી શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસદેવની મહાસમાપ્તિ પછી લાઢુ મહારાજ, નરેન મહારાજ, શરદ મહારાજ, શશી મહારાજ વગેરે વરાહનગર મઠમાં માત્ર કૌપીનભર જ રહેતા હતા. એક જ વચ્ચે આઠ સંન્યાસી વચ્ચે હતું. જે બહાર જાય તે તેને પહેરીને જાય. શ્રીમત્ સ્વામી ચિન્મયાનંદજી મહારાજ ઊત્તરકાશીમાં રાત્રે ઝાડુનાનાં પાંદડાં અને ગંગાજળ પીને રહેતા, કારણ તિકા એક જ વખત મળતી, તેનાથી પણ કુદ્ધા તૂમ ન થતી.

આ સંતોષે તપ કર્યી, ત્યાગપૂર્ણ જીવન જ્યા. તેના પ્રસાદરૂપે આપણે રાજપ્રસાદોમાં રહીએ છીએ.

૧૮૭૪માં સ્વામિનારાયણ પરંપરાના સંતોને કોથણા ઉપર સૂતેલા જોયા છે. ૧૮૯૮માં પૂજય પ્રમુખ સ્વામીજી મહારાજ વડોદરા દિવ્ય જીવન સંધની સભામાં રિક્ષામાં પદ્ધારેલા.

સુવિધા સાધન વધ્યા પણ સંતોના જીવનનો માંબલો તો ‘મૈં તો રામ રંગમેં રાજુ’ જ હોય છે. ‘મેરે તો જિરખર ગોપાલ દુસરા ન કોઈ’ રાજરાણી મીરાંને સંતોના સતતસંગનું મૂલ્ય રાણાના રાજપાટથી વહુ હતું.

જીવનનું લક્ષ્ય જ્યારે દીશર અનુગ્રહની જ આકંશા હોય ત્યારે સુખ વૈભવ અને સુવિધા સંપત્તા સૌથી મોટી બાધા છે. નામ, યશ, કીર્તિ, પ્રપંચના તાણાવાણામાં વીટાયેલા સાધકો કે સંતોનાના જીવન આંબરને ઓછાયે લોકોને આકારી તો શકે, પરંતુ તેમના જીવનને અધ્યાત્મમાં માર્ગ આરોહણ તો ભાગ્યે જ કરાવી શકે.

સંતત્વ એ શાંગ નથી. તિલક છાપતો નથી જ. જીવનની સરળતા, નિષ્કપત્તા, સહજતા, ઉદારતા, પવિત્રતા, સત્યપરાયણતા અને પ્રભુમયતામાં જ સંતત્વ છે. જ્યાં છળ છે, કપ્ચ છે, લેદ છે. જડતા છે, દ્વેષ અને વેરઝેર છે, ઉપરાંત પોતે જે નથી તેની ભાણ્ણિ છે, દંબ તો પાર વગરનો છે, ત્યાં સંતત્વ ક્યાંથી પ્રગટી શકે ?

દિવ્ય જીવનનો પાયો જ સેવા, પ્રેમ, ઉદારતા, પવિત્રતા અને ધ્યાન છે, જે સાક્ષાત્કારને માર્ગ દોરી શકે. સાધના તો કરવી જ પડશે. શ્રી સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના સંન્યસ્ત દિવસથી પ્રારંભતા મહિનાથી વાક્તિગત સાધનામાં સતર્ક અને પ્રમાણિક થઈએ અને શિષ્યત્વ સાર્થક કરીએ. તું શાંતિ.

- સંપાદક

## ગુરુ અને શિષ્ય-૪

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

[સ્વામી શિવાનંદ જ્ઞાનયજ્ઞ નિધિ પ્રકાશિત શ્રી સ્વામી શિવાનંદજીનાં લખાણો અને ઉપદેશો પર આધારિત ‘યોગના પાઠો’માંથી સાભાર - સૌજન્ય : ધી ડિવાઈન લાઈફ સોસાયરી - સાઉથ આફિકા]

### શિષ્યની ફરજી

યસ્ય દેવે પરા ભક્તિર્યથાદેવે તથા ગુરૌ ।  
તસ્યૈતે કથિતાહૃથા: પ્રકાશન્તે મહાત્મનઃ ॥

જેવી રીતે પરમદેવ પરમેશ્વરમાં પરમભક્તિ હોય છે તથા જે પ્રકારે પરમેશ્વરમાં હોય છે તેવી પોતાના ગુરુમાં પણ ભક્તિ હોય, તેવા મહાત્મા પુરુષના હદ્યમાં જ આ બતાવેલા રહસ્યમય અર્થ પ્રકાશે છે.

### સમર્પણ અને કૃપા :

આપણે નળમાંથી પાણી પીવું હોય તો નીચા વળવું પડે છે, તે જ રીતે મોક્ષરૂપી આધ્યાત્મિક અમૃત કે જે ગુરુના પવિત્ર હોઠોમાંથી જરે છે તે પીવું હોય તો આપણે નમવું પડે, આપણે વિનન્દ્રા અને સાલસતાના મૂર્તિમંત સ્વરૂપ બનવું પડે.

આપણે આપણો હલકો અને જંગલી સ્વભાવ સુધારવો પડે, ગુરુને એમ કહેવું સહેલું છે કે, ‘ગુરુજી મારે થોગનું શિક્ષણ લેવું છે, હું તમારા પગ પાસે બેસું દું, હું મારી જાત તમને સમર્પિત કરું દું.’ પરંતુ વાસ્તવમાં આપણે એમ કરીએ છીએ ? આપણે સાચે જ આપણા હલકા સ્વભાવને અને કુટેવોને સુધારવા કટિબદ્ધ છીએ ? આપણાં પહેલાંનાં ચારિત્ર અને સ્વભાવને સુધારવા પ્રયત્નશીલ છીએ ? જો જવાબ ના હોય, તો આપણે ગુરુને સમર્પિત થયા એમ કહેવા માટે કેટલા હક્કદાર છીએ ?

સમર્પણ એટલે આપણા અભિમાનમાંથી દુષ્ટકારો, આપણા કુલ્લક વિચારો અને મંત્રવ્યોમાંથી દુષ્ટકારો. આપણી સ્વાર્થી એપણાઓ, આપણા ગમા-અજાગ્રમામાંથી દુષ્ટકારો, આ બધાં જ ગુરુની આજ્ઞાને માથે ચઢાવવામાં અવરોધરૂપ છે. તેઓ આપણી અને ગુરુની વચ્ચે ઇંટની દીવાલ સમાન છે અને સમર્પણનો અર્થ એ કે આ આવરણને તોડીને આપણે ગુરુને આપણી જાતને સુંદર શ્રેષ્ઠ રીતે ઘડવા તેમ જ આકાર આપવા માટે સુવિધા આપીએ.

તમારા હદ્યનાં રહસ્યોને ગુરુ પાસે ખુલ્લાં કરો. એમ કરવાથી ગુરુનો પ્રેમ અને દયા તમે વધુ મેળવી શકશો. પરિણામે એ તમને હુન્યવી પાપો અને લોન્ચ જેવા દુર્ગુણોનો સામનો કરવાની શક્તિ આપશો.

ગુરુની કૃપા મેળવતાં પહેલાં આપણે તે માટેની લાયકાત કેળવવી જોઈએ. ગુરુની દિવ્ય કૃપા ત્યારે જ પ્રાપ્ત થઈ શકે કે જ્યારે આપણામાં ખરેખરી તૃખા પ્રગટ થાય, જ્યારે આપણે તે મેળવવા માટે યોગ્ય બનીએ.

ગુરુની કૃપા તેમને જ પ્રાપ્ત થાય છે કે જેઓ તેમના પ્રત્યે સંપૂર્ણપણે વિનયી અને આજ્ઞાંકિત હોય. ગુરુમાં શ્રદ્ધા અને દફ્તા એટલે શું ? શ્રદ્ધા એટલે ગુરુ જ કહે છે તે સાચું છે એમ દફ્તપણે માનવું. તેમાં કોઈ પુરાવાની જરૂર હોતી નથી. પૂ. સ્વામી શિવાનંદ આવા શિષ્ય માટે કહે છે કે, ‘તે દલીલ નથી કરતો, તે વિચાર નથી કરતો, કરણમાં નથી પડતો, વિવાદ કરતો નથી. તે માત્ર અનુસરણ, અનુસરણ અને માત્ર અનુસરણ જ કરે છે.’

શિષ્યનું ગુરુને સમર્પણ અને ગુરુની શિષ્ય પર કૃપા બંને એકબીજા સાથે જોડાયેલાં છે. સમર્પણ કૃપાને નજીક લાવે છે અને કૃપા સમર્પણને સંપૂર્ણ કરે છે.

ગુરુની કૃપા આપણી રોજિંદ્યા જિંદગીમાં તેમ જ આધ્યાત્મિક જ્ઞાનની સફળતામાં નજરે પડે છે. જો આપણે આધ્યાત્મિક માર્ગને વળગી રહીએ તો એ પણ ગુરુની કૃપા છે. આપણી સામે આવેલાં પ્રલોભનોની સામે લડીએ તે પણ ગુરુની કૃપા જ છે. જો લોકો આપણને માનથી અને પૂજયભાવે જોતા હોય તો તે પણ ગુરુની કૃપા જ છે. આપણી રોજિંદ્યા જીવનની જરૂરિયાતો સંતોષપાતી હોય તો તે પણ ગુરુની કૃપા જ છે. જ્યારે આપણે હતોત્સાહ અને દુઃખી થઈ ગયા હોઈએ ત્યારે આપણને અંદરથી ઉત્સાહ અને શક્તિ મળે તો તે પણ ગુરુની કૃપા જ છે. જ્યારે આપણે શરીરની સભાનાવસ્થાથી પર હોઈએ - જ્યારે આપણે શરીર છીએ તેવો વિચાર ન હોય કે અનુભવ પણ ન હોય અને ઈશ્વરમાં જ સ્થિત હોઈએ - તે સ્થિતિ

પણ ગુરુની કૃપા જ છે.

આથી આપણે એવું માનવું જોઈએ કે ગુરુની કૃપા ઉગલે ને પગલે છે અને આપણે તેના ઝાણી છીએ. આથી આપણે પણ ગુરુ પ્રત્યે નિષાવાન અને સત્યનિષ રહેવું જોઈએ.

### ગુરુ કેવી રીતે શીખવે છે :

ગુરુની સાથે રહેતા શિષ્યે, મૂર્ખપણે અને આળસુ બનીને, રોજેરોજ તેમની અકશરશા: આજ્ઞાની રાહ જોઈને બેસી ના રહેવું જોઈએ. ગુરુ પોતાના જાતઅનુભવથી આપણને શીખવે છે, ગુરુનું રોજે રોજનું વર્તન એ માત્ર જોઈને શીખવા માટે પૂરતું છે. નિષાવાન શિષ્ય માટે ગુરનું જીવન એ જ જીવંત બોધપાઈ છે.

સતત સંપર્કને કારણે શિષ્યમાં ધીમે ધીમે તેના ગુરુના જેવા જ ગુણો કેળવાય છે. તેના ગુરુ દ્વારા આપેલા નમૂના પ્રમાણે તે ઘડાય છે.

ગુરુ તેમના શિષ્યની આધ્યાત્મિક જરૂરિયાતને સારી રીતે જાણે છે. તેઓ શિષ્યની આધ્યાત્મિક પ્રગતિ અથવા કંમિક વિકાસને ધ્યાનમાં રાખીને તેને શીખવે છે. ગુરુએ શિષ્યને વ્યક્તિગત જ્ઞાન આપેલું હોય તે શિષ્યે ખાનગી રાખવું જોઈએ. ગુરુએ શિષ્યને વ્યક્તિગત આપેલ મંત્ર તેણે ખાનગી રાખવો જોઈએ. કારણ કે તેની ચર્ચા કરવાથી બીજા શિષ્યો અંદર અંદર ગુરુની ટીકા કરશે અને સાધનામાં શિથિલતા આવી જશે. ત્યાર બાદ આધ્યાત્મિક પ્રગતિ થઈ શકશે નહીં. યાદ રાખો ગુરુનું આપેલું જ્ઞાન એ માત્ર તમારા એકલા માટે જ છે. બીજા શિષ્યોને પણ ચોક્કસ પ્રકારનું જ્ઞાન તેમની શક્તિ મુજબ ગુરુ દ્વારા મળેલું જ છે. તેમનું અનુકરણ ન કરો. ગુરુએ તમને વ્યક્તિગત આપેલ સૂચનાને બીજા શિષ્યો પર લાદવાનો પ્રયત્ન ન કરો.

શિષ્યની શ્રદ્ધા જેટલી વધુ તેટલું તે ગુરુ પાસેથી જ્ઞાન વધુ મેળવી શકે છે. જો એ ધ્યાન ન રાખે, ગુરુ જે કહે છે તે તરફ બેકાળ્ય રાખે, જો એ હદયનાં દ્વાર બંધ રાખે તો ગુરુએ આપેલા બોધની અસર તેના પર ક્યાંથી થાય ?

### ગુરુ દ્વારા થતી પરીક્ષા :

ગુરુ તેમના શિષ્યને જે જ્ઞાન આપે છે તે અત્યંત મૂલ્યવાન હોય છે. એ ઉપનિષદોનું ગૂઢ જ્ઞાન હોય છે. આવું જ્ઞાન જેની વારંવાર પરીક્ષા થઈ ચૂકી હોય તેવા વિશ્વાસુ વિદ્યાર્થીની આપે છે. આવું જ્ઞાન તેમની પાસે આવી

જ્ઞાન આપવાનું રહેતા કોઈ સામાન્ય માનવીને આપી શકાય નહિ. આ જાણ્યા પદ્ધી, આપણે આપણા ગુરુ આપણી પરીક્ષા કરે એવું સ્વૈચ્છિક રીતે ઈચ્છાવું જોઈએ.

પહેલાંના જમાનામાં, ગુરુની પરીક્ષા ખૂબ જ કઠળ હતી. એક વખત ગુરુ ગોરખનાથે તેમના શિષ્યોને ઊંચા જાડ પર ચઢવાનું કહ્યું અને ત્યાંથી ઊંચે માથે કૂદકો લગાવી નીચે ધારદાર ત્રિશૂલ મૂકેલું હતું તેના પર પડવાનું કહ્યું. કેટલાક શ્રદ્ધા વગરના શિષ્યો શાંતિથી બેસી રહ્યા. માત્ર એક શિષ્ય વીજળીવેગે જાડ પર ચઢી ગયો અને નીચે ત્રિશૂલ પર કૂદી પડ્યો. પણ ગોરખનાથના અંદરથ્ય હથોએ તેને બચાવી લીધો ! તેને તરત જ ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો.

ગુરુ તેમના શિષ્યોની પરીક્ષા જુદી જુદી રીતે કરે છે. કેટલાક શિષ્યો તેમને સમજી શકતા નથી અને તેમનામાંથી શ્રદ્ધા ગુમાવી દે છે. પરિણામે તેમને કોઈ લાભ મળી શકતો નથી. નીચે દશાવીલ ઉદાહરણ વાંચી તમારી જાતને પૂછો કે તમારે શું કરવું જોઈએ.

મીલારેપા નામના મહાન તિબેટી સંત થઈ ગયા. ગુરુએ તેમની આકરામાં આકરી કસોટીઓ કરી. ગુરુએ તેમને એક પદ્ધયરાનું મકાન બનાવવાનું કહ્યું. સાત વાર બનાવડાવ્યું અને સાત વાર તોડાવ્યું ! મીલારેપાએ ખૂબ જ ધીરજથી, તેમની પીઠ ઉપર ત્રાસદ્યક ઘા પડેલા હતા, છતાં પીઠ ઉપર પદ્ધયરાનો બોજ ઉપાડવાનું ચાલુ રાખ્યું. એક વખત તો ગુરુએ તેમને માર્યા ઓટલું જ નહીં લાત મારી, તેમ છતાં મીલારેપાએ શ્રદ્ધા ના ગુમાવી, કારણ કે તેઓ જાણતા હતા કે પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવા માટે ગુરુની દીક્ષા મેળવવી પડશે. અંતે મીલારેપાને ગુરુની કૃપા પ્રાપ્ત થઈ અને તેમને દીક્ષા પણ મળી અને એ સમયે તેઓ તિબેટના મહાન યોગીઓ પૈકી એક બન્યા અને પ્રભ્યાત થયા. આમ આધ્યાત્મિક જ્ઞાન મેળવવા પ્રયત્ન કરનારા હંમેશાં મીલારેપાને તેમના આદર્શ રૂપે ગણે છે.

જ્ઞાનમાં વર્ષની આખરે નવા વર્ષે ઉપરના વર્ગમાં જાઓ તે પહેલાં એક પરીક્ષા થાય છે. તે જ રીતે ગુરુ, શિષ્યની પરીક્ષા શિષ્યની પ્રગતિના દરેક પગથિયે લે છે. જો શિષ્ય પરીક્ષામાં નાપાસ થાય તો જ્યાં સુધી તેનામાં પૂર્ણતા ન આવે ત્યાં સુધી વારંવાર તેની પરીક્ષા લે છે.

ગુરુનો પ્રેમ અને કરણા અગાધ છે. શિષ્યનું જ્ઞાન

અને અનુભવ બરાબર દઢ થયાં છે કે કેમ તેની ગુરુ પરીક્ષા લે છે છતાં જો તે નિષ્ફળ જાય તો ગુરુ તેના પર ગુસ્સે થતા નથી કે વધુ તાલીમ આપવાની ના પાડતા નથી. તેઓ પ્રેમથી તેને પાસે બોલાવે છે અને ખૂબ જ ધીરજથી તેને ફરી ભણાવે છે, જ્યારે શિષ્ય તૈયાર થાય છે ત્યારે ગુરુ ફરીથી તેની પરીક્ષા લે છે.

ગુરુ પરીક્ષા શા માટે લે છે? આપણે આપણા સત્ય, અહેંસા, સંગ્રહવૃત્તિ, બ્રહ્મચર્ય, શ્રદ્ધા, પ્રામાણિકતા, સ્વાર્પણ, સમર્પણ જેવા દિવ્ય ગુણોને કેટલા પ્રમાણમાં વધારી શક્યા છીએ તે નક્કી કરવા માટે તેઓ આપણી પરીક્ષા લે છે. આપણે કોથ, લોભ અને સ્વાર્થ જેવા હુર્ગુણોને દૂર કરી શક્યા છીએ? સ્વાદેન્દ્રિય ઉપર આપણું નિયંત્રણ છે? આપણે આજ્ઞાંકિત અને વિશ્વાસ રાખવા લાયક બ્યક્ટિ છીએ? આપણે પવિત્ર છીએ? આપણે બીજાની નિંદા કરવામાં તેમ જ પારકાના દોષ જોવામાં રચ્યા પરચ્યા રહીએ છીએ? આપણે આપણી બધી જ ઇન્દ્રિયોને અંકુશમાં રાખેલી છે? દેવી પ્રકાશ વડે આપણી આંખો પ્રકાશિત થાય તે પહેલા આ બધા માટેની કસોટીમાંથી આપણે પાર ઉત્તેચું પડે. એટલે આ પરીક્ષાઓને સમજવી આપણે માટે અધરી જ છે. ઘણી બધી વખત તો આપણાને ખબર જ નથી હોતી કે આપણે કસોટીમાંથી પસાર થઈ રહ્યા છીએ. સંજોગો, લોકો અને બીજી ઘણી બાબતોનો ઉપયોગ કરીને ગુરુ આપણી કસોટી કરે છે. આપણે હંમેશાં તે માટે તૈયાર અને સજાગ રહેવું જોઈએ. આમ આધ્યાત્મિક ઉત્ત્રતિ માટેનો સારામાં સારો અને એક માત્ર માર્ગ ગુરુની પરીક્ષામાં સફળ થવું એ જ છે.

#### ચાર પ્રકારના શિષ્યો :

જે રીતે આપણે જુદી જુદી ગુણવત્તાનાં નારંગી કે સફરજનની ખરીદી કરી શકીએ છીએ. એ જ રીતે શિષ્યોના પણ ચાર પ્રકાર પાડી શકાય.

સારામાં સારો શિષ્ય એ પેટ્રોલ અથવા વિમાનના બળતણ માટેના ગેસોલીન (પેટ્રોલ) જેવો છે. ઘણા બધા અંતરેથી - ખૂબ દૂરથી - પણ તે ગુરુની આશાને તરત જ ગ્રહણ કરી લેશો.

બીજા વર્ગનો શિષ્ય એ ક્રૂર જેવો છે. તેને અભિનનો સ્પર્શ થતાં જ સળગી ઉઠે છે. તે રીતે આ શિષ્યને ગુરુનો સ્પર્શ થતાં જ તેનો અંતરાત્મા જગી ઉઠે છે અને તેનામાં આધ્યાત્મિક જિજાસા પ્રગતી જાય છે.

ત્રીજા વર્ગનો શિષ્ય એ કોલસા જેવો છે. તેના સૂતેલા અંતરાત્માને જગાડવા માટે ગુરુને સારો એવો પ્રયત્ન કરવો પડે છે.

ચોથા વર્ગનો શિષ્ય એ ભીજાયેલા લાકડાના ટુકડા જેવો છે. તેના ઉપર ગુરુનો કોઈ પ્રયત્ન કામિયાબ નીવડતો નથી. ગુરુ કાંઈ પણ તેને માટે કરે, તે હંમેશાં ઠડો અને નિરસ જ રહે છે. ગુરુના શબ્દો તેના એક કાને અથડાઈને બીજા કાનમાંથી તરત જ બહાર નીકળી જાય છે!

#### સમાપન :

સુંદર અને સુંગો પ્રતિમા બનાવવા માટે બે વસ્તુ જરૂરી છે. પ્રથમ તો એ ઘડવા માટે સંપૂર્ણ અને ખામીરહિત આરસપહાણ જોઈએ, અને નિષ્ણાત શિલ્પી જોઈએ. આરસપહાણનો ટુકડો, નિષ્ણાત શિલ્પીના હાથે ટાકણા વડે ઘસાઈને કંડારાવાથી એક સુંદર પ્રતિમા તૈયાર થાય છે.

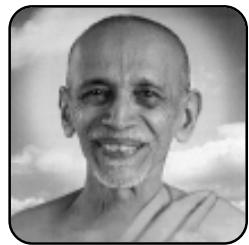
એ જ રીતે ખામીરહિત આરસપહાણની જેમ પોતાની જાતને પ્રથમ સ્વચ્છ અને નિર્મિત બનાવવી જોઈએ. ત્યાર બાદ તેણે ગુરુનું વ્યવસ્થિત માર્ગદર્શન લેવું જોઈએ અને ગુરુરૂપી શિલ્પી દ્વારા પોતાની જાતને એવી તૈયાર કરવી જોઈએ કે તે પ્રતિમા ઈશ્વર સમાન બને. પ્રક્રિયા ઘણી કષ્ટદાયક હોઈ શકે અને શિષ્ય બંડખોર બનીને તેને રોકવાનો પ્રયત્ન પણ કરે છતાં જો એક દઢ નિષ્યા સાથે એને વળગી રહીને એ ચાલુ રખાય તો શાશ્વત આનંદ, ચિરશાંતિ અને ઈશ્વરસાક્ષાત્કારની અનુભૂતિ થાય છે.

પાશવી (જંગલી) સ્વભાવમાંથી દિવ્ય સ્વભાવમાં બદલાવાની ઉપર વણવિલી કિયા અન્યંત મુશ્કેલ છે. ભગવદ્ગીતા કહે છે કે, શરૂઆતમાં જે હુઃખદાયક અને અણગમતું છે તે અંતમાં મીહું લાગે છે અને શરૂઆતમાં જે ખૂબ લલચાવનારું અને સુખદ લાગે છે તે અંતમાં કડવું અને હુઃખદાયક હોય છે. આધ્યાત્મિક જીવન શરૂઆતમાં કઠણ અને અણગમતું લાગે છે, પરંતુ અંતમાં તે અતુટ શાંતિ અને ભક્તિ પ્રેરનારું છે. એનાથી જેંબું સાંસારિક જીવન, શરૂઆતમાં મૃધુર અને પ્રલોભનકારી લાગે છે, પરંતુ તેનો અંત હુઃખ, રોગ અને દરિદ્રતાયુક્ત હોય છે. આપણે આ બેમાંથી કોઈ પણ માર્ગ નક્કી કરવા માટે સ્વતંત્ર છીએ.

□ ‘ધોગના પાદ’માંથી સાભાર



ॐ श्री सद्विग्रहपरमात्मने नमः



## ભજ ગોવિંદમ्

પ્રવક્તા : શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

[જગદ્ગુરુ આદિ શંકરાચાર્યજીએ જ્ઞાન અને ભક્તિનો સમન્વય કર્યું ‘ભજ ગોવિંદમ્’ સ્તોત્ર રચ્યું. પૂજય ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજીએ સંગીત કલામંદિર ટ્રસ્ટ કોલકતા તરફથી ગોડવાયેલા વાર્ષિક જ્ઞાન-સત્રમાં તે સ્તોત્ર પર પ્રવચનો આપેલાં. તે પ્રવચનોનું સંકળન એટલે ‘ભજ ગોવિંદમ્’ પુસ્તિકા. સ્વામીજી આપણાં સંસારમાં રહીને જીવન-લક્ષ્ય કેવી રીતે સાધી શકાય તેની પ્રવચનો દ્વારા સમજા આપે છે. -સંપાદક]

જ્યારે જગદ્ગુરુ આદિ શંકરાચાર્ય વારાણસીના મહોલ્લાઓમાંથી પસાર થતા હતા ત્યારે એક વિદ્યાર્થીને વ્યાકરણના પાઠ્યપુસ્તકનાં ચરણોને ગોખતો સાંભળે છે. વિદ્યાર્થીનો હેતુ વિદ્બન બનવાનો, નામ અને કીર્તિ કમાવાનો, શિક્ષક કે પ્રિન્સિપાલ બની સ્કૂલ બનાવવાનો હોઈ શકે. શંકરાચાર્ય વિચારે છે : ‘આ તેના શા કામમાં આવશે ? જીવન ટૂંકું છે, સમય કીમતી છે. જીવનનું લક્ષ્ય આત્મસાક્ષાત્કાર છે. પણ આ તો તેનું ધ્યાન પૂરેપૂરં સંસાર તરફ જ વાળશે અને પછી જીવન ટૂંકું હોવાથી જીવનને સુધારવાનું ખૂબ મોહું થઈ જશે અને પછી પશ્ચાત્તાપ કરવાનો વારો આવશે.’ ગુરુમહારાજ કહેતા : ‘મરણ સમયે જ્યારે તમારું ગળું ઢુંધાવા માંડશે ત્યારે સારો સમય હતો ત્યારે તમારા મોક્ષ માટે તમે પ્રયત્ન નહીં કર્યો હોય તો કોણ તમને મોક્ષ અપાવશે ?’ માટે, આપકી પ્રાચીન સંસ્કૃતિએ મોક્ષને ચોથા પુરુષાર્થ તરીકે ગણી તેને આપણા દેનિક જીવનમાં વણી લીધો.

જ્યારે બાળક આઠ કે દસ વર્ષનો થાય ત્યારે તેને જનોઈ આપી મહાન મંત્રમાંનો એક ગાયત્રી મંત્ર ‘ધિયો યો નઃ પ્રયોદયાત’ - તે અમારી બુદ્ધિને પ્રદીપ કરે... ની દીક્ષા આપવામાં આવતી અને તે તે મંત્રનું અચૂકપણે વહેલી સવારે, મધ્યાહ્નને અને સૂર્યાસ્ત સમયે દરરોજ દિવસમાં ત્રણ વખત ઉચ્ચારણ કરતો તે શાંતિપૂર્વક બધી જ સાંસારિક બાબતોને એક બાજુ રાખી, મનને પાછું ખેંચી, તે બેઠો છે તે સ્થાનને આસનશુદ્ધિ કરી પવિત્ર બનાવી દે છે. શરીરને બહારથી માર્જન દ્વારા શુદ્ધ કરી અંદરથી શરીરને શુદ્ધ કરવા માટે આચમન કરે છે અને છેલ્લે તે પળ સુધી તેણે જે કંઈ ખોઢું કર્યું હોય તેમાંથી મુક્ત કરવા માટે

પ્રાર્થના કરે છે અને પછી બધાં જ પાપો માફ કરવા માટે ક્રમા યાચી અંદર અને બહાર પવિત્ર બની પ્રાણમય કોષને શુદ્ધ કરવા માટે પ્રાણાયામ કરવા માટે પોતાની જાતને તૈયાર કરે છે. અને પછી ત્રણ અર્થ આપી, સ્વેર વિશ્વાસે તેમને પ્રકાશ આપનાર બધા જ પ્રકારના ઉદ્ગમ એવા મહાન નારાયણની પ્રસન્તતા યાચે છે અને પછી ગાયત્રી મંત્ર શરૂ કરે છે. અંગ-ન્યાસ અને કર-ન્યાસ દ્વારા શરીરના બધા જ ભાગોને પવિત્ર કર્યા પછી જ માણસે ગાયત્રી ઉપાસના કરવી જોઈએ.

**ધ્યેય: સદા સવિતૃમણ્ડલમધ્યવર્તી નારાયણઃ  
સરસિજાસનસત્ત્વિવિષ્ટઃ ।**

**કેયૂરવાન્ મકરકુણદલવાન્ કિરીટીહારી  
હિરામયવપુર્ધૂતશંખચક્રઃ ॥**

નારાયણ કે જે સૂર્યના વર્તુળાકાર બિંબના કેન્દ્રસ્થાને પચાસનમાં બેઠેલા છે, જેમણે ભૂજ પર કડાં, કાનમાં મોટી વાળીઓ, મસ્તક પર મુગટ અને છાતી પર મોતીનો હાર ઝગમગી રહ્યો છે, જેના હાથોમાં શંખ અને ચક છે, જેના શરીરનો વર્ણ સોનેરો છે તે સદા (ધ્યાનનું) લક્ષ્ય છે.

આમ, આઠથી દસ વર્ષની કુમળી વયમાં ભગવદ્ ભક્ત બને છે. તેના જીવનની શરૂઆતથી જ તેના જીવન પ્રવેશથી જ આ પરમાર્થ માર્ગ પર છોડી દેવામાં આવ્યો છે. તે સમયથી જ આગળ વધીને ત્રિકાલ-સંધ્યા-વંદન ગાયત્રી-જਪ-ઉપાસના અને બધા જ દેવોની વંદના તેના રોજિંદા ચાલુ જીવનની તેની એક આવશ્યકતા ફરજનો એક ભાગ બની ગઈ હોય છે. આ આપકી સંસ્કૃતિ હતી. માટે શંકરાચાર્ય કહે છે :

ભજ ગોવિન્દં ભજ ગોવિન્દં

ગોવિન્દં ભજ મૂઢમતે ।

સંપ્રામે સત્ત્વિહિતે મરણે

નહિ નહિ રક્ષાતિ 'ઝુક્કરૂ કરણે' ॥

ઓ બ્રમિત માનવ ! ભગવાનનું શરણ સ્વીકાર,  
ભગવાનના નામનું ગાન કર, ભગવાનમાં જ આશ્રય  
લે ! ગોવિન્દનું ભજન કર. જ્યારે અનિવાર્ય મૃત્યુ તારા  
પર હલ્લો કરશે ત્યારે વ્યાકરણ સૂત્ર 'ઝુક્કરૂ કરણે' તારા  
કશા જ કામમાં નહિ આવે.

તમારું સરસ વ્યક્તિત્વ હશે. તમારી પાસે ધન,  
પૈસો, વક્તૃત્વ અને ધર્મ હશે, પણ તે ક્યાં સુધી  
રહેશે ? એક દિવસ, તમારી રાખ થઈ જશે. તમે  
જગતમાં હશો નહિ અને તમારે માટે જગત અદશ્ય  
થઈ જશે. તમે જે કંઈ એકંઠ કર્યું હશે તે તમારા કોઈ  
કામનું રહેશે નહીં. તમને કોઈ યાદ પણ નહિ કરે.  
કહેવામાં આવ્યું છે કે :

શરીર તારું એક દિન અભિનમાં બળી જશે રે,  
શરીર તારું એક દિન જળમાં બળી જશે રે,  
શરીર તારું એક દિન માટીમાં મળી જશે રે,  
શરીર તારું એક દિન ગીધ ને કીડા ખાઈ જશે રે,

તારા શરીરનો આ સાચો ગુણધર્મ છે, તો પછી  
તે જે પ્રાપ્તિ કરી છે તે શા કામમાં આવવાની છે ?  
દરરોજ તમે વૃદ્ધ, નબળા, અશક્ત બનતા જાઓ છો,  
અને છેવટે તમારું શરીર બળીને રાખ થવાનું છે. તમે  
જે કંઈ પ્રાત કર્યું, જે કંઈ તમે ભોગવ્યું, જે કંઈ તમે  
મેળવ્યું તેનું છેલ્લે કોઈ અર્થ કે મૂલ્ય ન રહ્યું. તે બધું  
થોડાક સમય માટે રહેનાર છે, તે બધું ઝડપથી નાશ  
પામનાર છે, કંઈ જ રહેતું નથી. કશાનું કાયમી મૂલ્ય  
નથી. આ બધાનું ફક્ત બિનકાયમી મૂલ્ય છે અને જે  
ઘડીએ તમે શરીર છોડો ત્યારે તેનો નાશ થઈ જવાનો  
છે. તો પછી આવી વસ્તુઓ પાછળ જીવન ગુમાવવાનો  
શું અર્થ ? તમે વિચાર કેમ કરતા નથી ? ઈથરે તમને  
બુદ્ધિ અને વિવેકશક્તિ આપ્યાં છે. જ્યારે સંતો અને  
ઝાંખાઓ તમારે માટે આટલું બધું જ્ઞાન અને શાશપણ  
મૂકી ગયા છે ત્યારે તમે સમજતા કેમ નથી ? તેનો  
તમે ઉપયોગ કેમ કરતા નથી ?

□ 'Bhaja Govindam' માંથી સાભાર અનુવાદ



નैવ વિશ્વસિતવ્યં  
સ્તોકેડપિ કષાયશોષે...

વિશેષાવશ્યક ભાષ્ય  
શ્રી આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી

કબૂલ,  
ચિનગારી બહુ નાની છે પણ એટલા માત્રથી  
એનાથી અસાવધ રહેવું પરવડે તેમ નથી;  
કારણ કે એનામાં દાવાનળ પેદા કરવાની  
પાશવી ક્ષમતા પડી છે.

કબૂલ,  
શરીરમાં પેદા થયેલો રોગ સાવ મામૂલી છે પણ  
એટલા માત્રથી એના પ્રત્યે આંખમીંચામણાં  
કરવાં પરવડે તેમ નથી; કારણ કે એ મરણાની  
આમંત્રણ પત્રિકારૂપ બની શકે તેમ છે.

કબૂલ,  
કષાય આજે નાનકડી માત્રામાં છે, પાપનું કંદ  
આજે બહુ નાનું છે, પ્રમાદનું સેવન આજે અત્યંત  
અલ્પ છે છતાં એની ઉપેક્ષા કરવા જેવી નથી,  
કારણ ? એ નાનકડો કષાય પણ મરણ વખતની  
સમાધિ બગાડી શકે છે, સદ્ગતિની સંભાવના  
પર પૂર્ણવિરામ મૂકી શકે છે, અનંત સંસાર  
પરિભ્રમણનું રિઝર્વેશન કરી શકે છે !

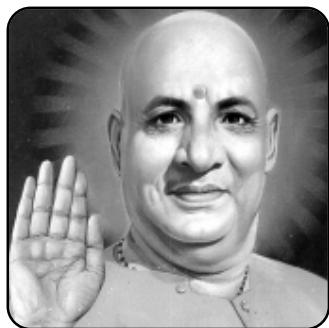
પ્રભુ !

આપે સાપોલિયા જેવા નાનકડા કષાય  
સેવનની પણ ના પાડી છે, અને અમે કોથા સર્પ  
જેવા જાલિમ કષાયોના ખોળામાં મસ્તક મૂકીને  
નિશ્ચિતતાથી સૂઈ ગયા છીએ ! આપની કરુણા  
નજર જ અમને આ ત્રાસમાંથી છુટકારો  
અપાવી શકે !

□ 'પ્રભુ વિર કહે છે' માંથી સાભાર

## શિવાનંદ કથામૃત

[ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજને આનંદ કુટિચ હિષ્પિકેશમાં 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 સંચાસી શિષ્યો ચીવટ્પૂર્વક નોંધી લેતા. આ નોંધ એટલે શિવાનંદ કથામૃત. તેમાં ઘણી વ્યક્તિઓનો ફાળો છે. મુખ્ય ફાળો સ્વામી વંકટેશાનંદનો છે. આ ઉપરાંત સ્વામી શિવાનંદ હદ્યાનંદ, સ્વામી ચૈતન્યાનંદ, સ્વામી સંતાનંદ, સ્વામી યુરુશરણાનંદ, સ્વામી પરમાનંદ તથા બીજાઓએ સેવા આપી હતી.]



### અંતનાિદ

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

### કથાનક-૨ (iv)

#### અવિચારી ધેરાગ્ય

રાત્રીના સત્સંગ પદ્ધી, જ્યારે ગુરુદેવ હોલની બહાર નીકળ્યા ત્યારે આશ્રમમાં ભાગવત પર પ્રવચન આપનાર સ્વામી ગુરુશરણાનંદને તેમણે જોયા. તે શરીરિક રીતે પાતળા બાંધાના હતા.

ગુરુદેવ કહ્યું : ‘તમે ભાગવત છો. ધર્મશાસ્ત્ર કહે છે કે વ્યક્તિએ સારાં કાર્ય કરીને આ સંસારમાં સો વર્ષ જીવતું જોઈએ. પણ તમે ખૂબ પાતળા છો તો તમે અય્યવનપ્રાશ શા માટે લેતા નથી ? તમે લેશો ?’

સ્વામી ગુરુશરણાનંદ કહ્યું : ‘ના, સ્વામીજી.’

‘મૂખનિંદ ન બનો, દૂધ અને અય્યવનપ્રાશ લો. જ્યારે ગાંધીજી હંગેન્ડમાં હતા ત્યારે તેઓ બકરીનું દૂધ લેતા હતા. આ શરીર અન્નમય હોય છે, તેને પોષક ખોરાકની જરૂર છે.’

ગુરુદેવે આ પહેલાં કેટલીક વાર ગુરુશરણાનંદને દૂધ તથા અય્યવનપ્રાશ લેવાનું કહ્યું હતું પણ સ્વામીએ તે લેવાની ના પાડી હતી. ગુરુદેવની પોતાના શિષ્યો પ્રત્યે આવી કાળજી હતી.

#### ગુરુદેવનું ઉમદા વલણ

શ્રી ગુમા આશ્રમમાં કેટલાક દિવસથી રહેતા

હતા. તેમણે ગુરુદેવને બીજી વસ્તુઓ સાથે, ગુરુદેવના શિષ્ય ગુરુ પ્રેમાનંદને આપવા માટે એક પાકીટ આપ્યું. પરંતુ આ શિષ્યને પાકીટની જરૂર ન હતી એટલે ગુરુ પ્રેમાનંદને બદલે તે ફોટોગ્રાફ વિભાગના શારદાનંદને આપવામાં આવ્યું.

આ જાણતાં તે ગુરુદેવ પાસે ગયા અને તેમને પૂછ્યું : ‘તમને કોણ વધારે ગમે, સ્વામી શારદાનંદ કે ગુરુ પ્રેમાનંદ ?’

ગુરુદેવ કંઈ જવાબ ન આપતાં મૌન રહ્યા.

શ્રી ગુમાએ ફરીથી પૂછ્યું.

ગુરુદેવ પૂછ્યું : ‘તમે શા માટે પૂછો છો ?’

પણ શ્રી ગુમાએ જવાબ આપવાનો ઇન્કાર કરતાં કહ્યું : ‘પ્રથમ મારા પ્રશ્નનો જવાબ આપો.’

ગુરુદેવ શાંતિથી જવાબ આપ્યો : ‘મારે માટે સંસારનું કોઈ અસ્તિત્વ નથી.’ અને મૌન રહ્યા.

હવે શ્રી ગુમાને પોતાના પ્રશ્નનું કારણ આપવાની ફરજ પડી અને કહ્યું : ‘મેં સ્વામીજીને પાકીટ ગુરુ પ્રેમાનંદજીને ભેટ આપવા માટે આપ્યું હતું, પણ સ્વામીજીએ તે શારદાનંદને ભેટ આપ્યું છે, તેટલા માટે હું પૂછું છું.’

ગુરુદેવ ઉત્તર આપતાં કહ્યું : ‘સ્વામી પ્રેમાનંદને તેની જરૂર ન હતી.’ અહીં સંવાદનો અંત આવ્યો.

### ગુરનું કહ્યું માનવું જોઈએ

ગુરુદેવ બધાને પ્રસાદ આપતા હતા અને તેમણે સ્વામી નિત્યાનંદજીને પણ પ્રસાદ આપ્યો. નિત્યાનંદ કોઈની પાસેથી પણ પ્રસાદ કે કોઈ ખાવાની વસ્તુ ન લેવાનો સંકલ્પ કર્યો હતો. ગુરુદેવને તેનો ઘાલ હતો, કારણ કે આવા કોઈ આગળના પ્રસંગે પણ સ્વામી નિત્યાનંદજીએ ગુરુદેવ પાસેથી પ્રસાદ સ્વીકારવાનો હિન્કાર કર્યો હતો.

આ વખતે કલાશાળું ગુરુદેવ પોતાના ભૂલ કરતા શિષ્યોને માર્ગદર્શન આપવા માગતા હતા એટલે કહ્યું : ‘તમે તમારા વૈરાગ્યને લીધે પ્રસાદ લેતા નથી. આ પ્રસાદ માટે લોકો બે હજાર માઈલથી અહીં આવે છે અને તમારે તે લેવો નથી. તમે બધાને છોડી શકો છો પણ ગુરુને કદી છોડી શકતા નથી.’

તરત જ સ્વામી નિત્યાનંદજીએ પોતાની ભૂલ માટે માફી માગી અને પ્રસાદ ગ્રહણ કર્યો અને કહ્યું કે હવેથી હું કદી પ્રસાદ લેવાની ના પાડિશ નહીં.

### અવિચારી પેરાગ્ય

રાત્રી સત્સંગ પૂરો થયા પદ્ધી ગુરુદેવ સ્વામી ગુરુશરણાનંદને જોયા. તેમનું શરીર ખૂબ પાતળું હતું. ગુરુદેવ તેમને આગળ પણ કેટલીક વાર તેમને પોતાનું સ્વાસ્થ્ય સુધારવા માટે ફળ, દૂધ અને પૌષ્ટિક દવાઓ લેવા કહ્યું હતું, પણ ગુરુ શરણાનંદ તેમને લેવાની સતત ના પાડતા હતા.

ગુરુદેવ તેમનું આ વલણ જે તેમના સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક હતું તે ફેરવવા માટે બીજો પ્રયત્ન કર્યો.

ગુરુદેવ પૂછ્યું : ‘તમે ફળ લો છો ?’

ગુરુ શરણાનંદ કહ્યું : ‘ના, સ્વામીજી.’

ગુરુદેવ ટીકા કરતાં કહ્યું : ‘તો પદ્ધી ખોરાક પણ ન લો. તમે મુક્તાત્મા છો. ખોરાકનો ત્યાગ કરવાથી તમને અશરીરી મુક્તિ મળી જશે. હજુ આગળ જવું હોય તો જાઓ ગંગામાં કૂદી પડો. તમને પાંચ મિનિટમાં અશરીરી મુક્તિ મળી જશે !’

ત્યાં હાજર રહેલા સ્વામી સત્તયિદાનંદજીએ કહ્યું : ‘તે કહે છે કે તેણે ગુરુની સેવા કરી નથી એટલે હું ફળ લેતો નથી.’

ગુરુદેવ કહ્યું : ‘તે સેવા તો કરે જ છે.’ અને ગુરુ શરણાનંદ તરફ ફરીને કહ્યું : ‘જાઓ અને રસ્તા અને જરૂર સાફ કરો.’

ગુરુદેવ પદ્ધી તેમને દર અઠવાડિયે ચ્યવનપ્રાશના બે ઉભાનો અને તેમના શરીર માટે બદામના તેલનો ઉપયોગ કરવાનું કહ્યું.

સ્વામી ગુરુ શરણાનંદ ધીમેથી કહ્યું : ‘સ્વામીજીના આશીર્વાદ જ મારી શક્તિપદ દવાઓ - ટોનિક - છે.’

સત્સંગ હોલની બહાર આવીને ગુરુદેવ પૂછ્યું : ‘તમારામાંથી કોને પાંચ મિનિટમાં અશરીરી મુક્તિ જોઈએ છે ? તે ગંગાકિનારે જઈ તેમાં કૂદી પડી શકે છે !’

ગુરુદેવના વિનોદથી શ્રોતામંડળને હસવાનું મળ્યું.

પદ્ધીથી ગુરુદેવ કહ્યું : ‘લોકો વૈરાગ્ય વિશે વિવિધ અવિચારી મૂખ્યાઈ ભરેલી માન્યતાઓ ધરાવે છે.’

### આસક્તિ

પોસ્ટ ઓફિસમાં ગોડવેલા એક પ્રસંગમાં હાજરી આપ્યા પદ્ધી ગુરુદેવ પોતાની કુટીર તરફ પાછા વળતા હતા ત્યારે, રસ્તામાં તેમના હાથ પર પાટો બાંધેલાં એક બહેન મળ્યાં.

ગુરુદેવ તેને પૂછ્યું : ‘હાથે શું થયું ?’ તેણે હુદાખી સ્વરે કહ્યું : ‘મારો હાથ બળી ગયો છે.’

ગુરુદેવ પદ્ધી કહ્યું : ‘કેટલાક લોકોના હાથ બળી જાય છે, કેટલાક તેમના પુત્ર ગુમાવે છે, બીજા વળી પોતાનું સ્વાસ્થ્ય ગુમાવે છે, છતાં શરીર તરફની આસક્તિ તેમને છોડતી નથી. તેઓ તેમના શરીરને વળગી રહે છે.’

### સૂક્ષ્મ આસક્તિ

ગુરુદેવ ઓફિસમાંનું કામ પૂરું કરી કુટીર તરફ પાછા આવી રહ્યા હતા. રસ્તામાં તેમને હાથમાં બિક્ષાપાત્ર પકડીને આવતા સ્વામી શુદ્ધાનંદ મળ્યા.

ગુરુદેવે પૂછ્યું : ‘તમે ભોજન ફક્ત પાત્રમાં જ લો છો ?’

સ્વામી શુદ્ધાનંદે કહ્યું : ‘હા, સ્વામીજી.’

ગુરુદેવે કહ્યું : ‘તે ખૂબ સારું છે. પણ કોઈ વખત તમે ભોજન થાળીમાં પણ લઈ શકો !’

### તોડો-જોડો

સ્વામી કલ્યાણાનંદે ગુરુદેવને પૂછ્યું : ‘સ્વામીજી, આપે બસો કરતાં વધુ આધ્યાત્મિક પુસ્તકો લખેલાં છે. તેમાં એટલાં સૂચનો-ઉપદેશ-છે કે તેમાંથી ક્યાંને અનુસરવાં તેની દ્વિધા થાય છે. મને આપ તેની સ્પષ્ટતા કરશો ?’

ગુરુદેવે કહ્યું : ‘તોડો-જોડો.’

કલ્યાણાનંદે પૂછ્યું : ‘સ્વામીજી, બીજું કંઈ વધુ.’

‘વધુ કંઈ જ નહિ, તોડો-જોડો. તેમાં બધાં જ ઉપદેશોનો સમાવેશ થઈ જાય છે. મેં લખેલાં બસો પુસ્તકો આ એક બોધસૂત્ર પરનાં ભાષ્ય માત્ર છે. બધાં જ પદાર્થોમાંથી મનને છુદું પાડો, બધી બહાર જતી વૃત્તિઓમાંથી, બાબુ પદાર્થો અંગેની ચેતનામાંથી, કેત્તભાવમાંથી, જરૂરું તેને અટકાવો. આમ તોડવાની કિયા સાધના અને લક્ષ્ય પોતે જ છે.’

‘તોડો. આ એક શબ્દ પોતે બધાં ધર્મશાસ્ત્ર અને સાધનાઓના સારનો સરવાળો છે, તે સ્વપ્યામિ હોવાથી સ્વાવલંબી છે. છતાં તેની સાથે ‘તોડો’ની કિયાને સરળ બનાવવા તેમ જ સમજાવવા માટે શબ્દ

‘જોડો’ મૂકેલો છે.

‘મનને ભગવાન સાથે જોડો, તેને આત્મા સાથે જોડો, તેને આત્મલક્ષી અદેત ચૈતન્ય સાથે જોડો, મનને જોડવાની પ્રક્રિયામાં આમ ઉપર સમજાવ્યા પ્રમાણે તોડવાની પ્રક્રિયા અંતર્ગત રહેલી જ છે અને બીજી બાબુ પદાર્થો અંગેની વૃત્તિઓમાંથી મનને તોડવાની પ્રક્રિયા હિંદુ ચૈતન્ય સાથે મનને જોડવા સિવાય શક્ય નથી, કારણ કે મન અથવા શક્તિ અશાસ્ત્ર છે. તોડવાની અને જોડવાની પ્રક્રિયાઓ એક સિક્કાની બે બાજુ જેવી છે.’

‘તોડો-જોડો. આમ તો સાહું લાગે છે. પણ તે બધી સાધનાઓનું સાર તાર છે. એકાગ્રતા, ધ્યાન વગરે એક જ પ્રક્રિયા ‘તોડો-જોડો’નાં વિવિધ પાસાં છે. કીર્તન, પ્રાણાયામ અને બીજી સાધનાઓ એક જ આંતરિક સાધના ‘તોડો-જોડો’નાં વિવિધ બાબુ સ્વરૂપો છે. પણી બધાં ધર્મશાસ્ત્રો ભણવાની શું જરૂર છે ? આ એક બોધસૂત્ર તમને મુક્તિ આપવા માટે પૂરતું છે. તે ઉચ્ચતમ શક્તિ ધરાવતી જ્ઞાન-ગુટિકા છે, જેને લેવાથી તે એકલી જ હુન્યવી જીવનના મહારોગમાંથી મનુષ્યને છોડાવે છે. આના કરતાં કોઈ પણ ઉચ્ચતર સાધના નથી કે નથી તેના વગરની કોઈ સાધના. બધી સાધનાઓ ઉપદેશોનો તે મર્મ છે. તેને આચરો અને અમરતા પ્રાપ્ત કરો.’

□ - Sivananda's Gospel of Divine Life માંથી સાભાર અનુવાદ

### ત્યાગ ન ટકે રે વૈરાગ્ય વિના

ત્યાગ ન ટકે રે વૈરાગ્ય વિના, કરીએ કોટિ ઉપાય જી;  
અંતર ઊરી ઈચ્છા રહે, તે કેમ કરીને તજાય જી ? ત્યાગઠ  
વેશ લીધો વૈરાગનો, દેશ રહી ગયો દૂર જી;  
ઉપર વેશ આદ્ધો બન્યો, માંહી મોહ ભરપૂર જી. ત્યાગઠ  
કામ, કોષ, લોભ, મોહનું જ્યાં લગી મૂળ ન જાય જી;  
સંગ પ્રસંગે પાંગરે, જોગ ભોગનો થાય જી. ત્યાગઠ  
ઉષ્ણ રતે અવની વિશે, બીજ નવ દીસે બહાર જી;  
ઘન વરસે, વન પાંગરે, ઈન્દ્રિ વિષય આકાર જી. ત્યાગઠ

ચમક દેખીને લોહ ચણે, ઈન્દ્રિ વિષય સંજોગ જી;  
અણભેટ્યે રે અભાવ છે, ભેટ્યે ભોગવશે ભોગ જી. ત્યાગઠ  
ઉપર તજે ને અંતર ભજે, એમ ન સરે અરથ જી;  
વણસ્યો રે વણાશ્રિમ થકી, અંતે કરશે અનરથ જી. ત્યાગઠ  
ભદ્ર થયો જોગ ભોગથી, જેમ બગડ્યું દૂધ જી;  
ગયું ધૂત-મહીં-માખણ થકી, આપે થયું રે અશુદ્ધ જી. ત્યાગઠ  
પળમાં જોગી રે ભોગી પળમાં, પળમાં ગૃહી ને ત્યાગી જી;  
નિષ્ઠળાનંદ એ નર તો, વણસમજ્યો વૈરાગી જી. ત્યાગઠ  
- સ્વામી નિષ્ઠળાનંદ

## ગુરુની આવશ્યકતા છે કે નહિ ?

શ્રી યોગેશ્વર

ગુરુની આવશ્યકતા છે કે નથી એ પ્રશ્ન કોઈ-કોઈ સાધકને સત્તાવ્યા કરે છે. કોઈ-કોઈ સાધક તરફથી એ પ્રશ્ન પૂછાય છે પણ ખરો. આમ તો એ પ્રશ્નમાં ન સમજાય એવું અટપહું કશું જ નથી, અને એ પ્રશ્ન એમને એટલો બધો ન સત્તાવત; પરંતુ એમને માટે એ સમસ્યા એટલા માટે ઉભી થઈ છે કે એમના પોતાના વિચારો સ્થિર નથી, અને કેટલાક નામાંકિત, પ્રમાણભૂત તેમ જ વિશ્વસનીય પુરુષો તરફથી એવા વિચારો વહેતા કરવામાં આવે છે કે ગુરુની આવશ્યકતા બિલકુલ નથી. ગુરુ આપણો ઉદ્ઘાર કરી શકે એમ નથી. માટે ગુરુ કરવાનો કે કોઈને ગુરુરૂપે માનવાનો કોઈ અર્થ નથી. પરમસત્યનો પાવન પ્રકાશ માણસની અંદર છે, અને એને આખરે તો પોતાની અંદરથી જ પ્રામ થવાનો છે. એ પ્રકાશનું પ્રાકટ્ય કોઈ બીજું નથી કરાવી શકવાનું. માટે બાબુ ગુરુની ઈચ્છા રાખવી નકામી છે. માણસે પોતે જ પોતાના ગુરુ થવાનું છે.

એવા વિચારોના શ્રવણમનન તથા વાચનના પરિણામરૂપે એમના મનમાં હલચલ પેદા થાય છે અને ખળખળાટ મયે છે. એમની માન્યતા ને શ્રદ્ધાના પાયા હાલવા માંડે છે, ગુરુ માટેની ઊંડી ભાવના કે લાગણી એમનાં દિલમાંથી મટઠી નથી, અને સાથે સાથે નામાંકિત તથા પ્રમાણભૂત કહેવાતા પેલા માન્ય ઉપદેશકોના ઉપદેશ પણ એમને જોઈએ એટલા પ્રમાણમાં ગળે નથી ઉત્તરતા. એટલે એમની દશા ત્રિશંકુના જેવી થઈ જાય છે. નથી એ ગુરુનો કે ગુરુ કરવાની ભાવનાનો ત્યાગ કરી શકતા, કે નથી ગુરુમાં જેવી જોઈએ તેવી શ્રદ્ધા આગ્રાત કરી શકતા. હીંચકાની પેઠે એમની ચિત્તવૃત્તિ ચંચલ બનીને આમતેમ ઝૂલ્યા કરે છે ને સ્થિરતા ધારણ કરી શકતી નથી. એવા માણસો શંકાશીલ બનો, ભાંતચિત્ત થાય, કિંકર્તવ્યમૂઢ બનો, અને કોઈ વાર અવસર આવતાં પોતાના આત્મસંતોષને માટે, ગુરુની આવશ્યકતા છે કે

નથી એવો પ્રશ્ન પૂછે અને એ પ્રશ્નના ઉત્તરની આશા રાખે એ તદ્દન સ્વાભાવિક છે.

આપણો ત્યાં પ્રગતિવાદ અથવા તો આધુનિકતાને નામે હમણાં-હમણાં જે નવો પવન વાવા માંડ્યો છે તેની એક મોટી ખાસિયત એ છે કે જૂનાનો સંદર્ભ વિરોધ કરે છે, અને એને ઠેકાણે નવું આવવું જોઈએ એવો આગ્રહ રાખે છે. જૂના વિચારો, સિદ્ધાંતો, રિવાઓ, ગ્રંથો અને જૂની વ્યવસ્થાઓ તથા સંસ્થાઓ તેને માન્ય નથી. માટે તેમને ઉખેડી નાખીને કે નિર્મૂળ કરીને નવાની સંસ્થાપના કરવાનો તે આગ્રહ રાખે છે. જૂનું તેટલું બધું સોનું છે એમ કહેવાનો આશય નથી. જૂનામાં ક્યાંક ક્યંન હોય તો ક્યાંક કથીર પણ હોઈ શકે : ક્યાંક પવિત્ર પારદર્શક પાણી હોય, ક્યાંક કેવળ સ્કુલ્ટિંગ હોય, તો ક્યાંક રાખ પણ હોય : એમાં અવલોકન, સંશોધન ને સુધારણા માટે અવકાશ હોઈ શકે. એ માટેનો પ્રામાણિક પ્રયાસ આવકારદાયક અને સુત્ય પણ કહેવાય. તેને બદલે જૂનું બધું કથીર છે, માલ વગરનું છે, અને ઉપેક્ષા કરવા યોગ્ય કે કાઢી નાખવા જેવું છે, તથા એ જૂનું છે માટે જ એનો વિરોધ કે ઉપદાસ કરવા જેવો છે, એવું જક્કી ને જડ વલણ અખત્યાર કરવામાં આવે, અને એને જ પ્રગતિવાદ અથવા તો આધુનિકતાની નિશાની માનવામાં આવે, ત્યારે એવા વલણ સાથે આપણે સંમત ન જ થઈ શકીએ અને એવી આધુનિકતાને અંજલિ પણ ન આપી શકીએ. જૂના અને નવા-પ્રાચીન અને અવચીન-બંનેનો વિચાર પોતાની બુદ્ધિથી તો કરવો જ પડશે. જૂનામાં બધું સારું ન લાગતું હોય તો બધું ખરાબ પણ નથી અને એવી જ સ્થિતિ નવાની પણ છે. એમાં પણ સારાનરસાનું સંમિશ્રણ જ છે. એટલે બંનેની બાબતમાં નિરક્ષીર ન્યાયને કામે લગાડવો પડશે. જૂનાને ખાતર જૂનાનો આગ્રહ અથવા અસ્વીકાર, અને નવાની ખાતર જ નવા પરતે સૂગ અથવા શ્રદ્ધા એ બંને પ્રકારનાં ભયસ્થાનોમાંથી માણસે બચવાનું છે.



‘સાધના’માંથી સાભાર

## યોગ એ જ જીવન

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

### ફ્લેક્સિબિલિટીસ - સૂક્રમ વ્યાચામ-૨

#### સર્વાઈકલ સ્પોન્ડિલોસિસ

આપણા કરોડસંભમાં તું હાડકાં છે. તેને વર્ટેબ્રાના નામથી ઓળખવામાં આવે છે, તેમાં સૌથી ઉપરના એટલે કે ગળાની પાછળ અને skull - બોપરીની નીચેથી સૌથી પહેલાં સાત હાડકાં સર્વાઈકલ છે. પછીનાં બાર થોરાસિક છે. ત્યાર પછીનાં પાંચ લઘ્યર અને તેના પછીના પાંચ એકમેકમાં જોડાયેલાં (Fused Together) સેકલ છે અને આવી જ રીતે પુંછડીનાં ચાર કોક્કિયલ (Coccygeal) પણ ફ્યુઝ થયેલાં છે.

આપણે જે ફ્લેક્સિબિલિટીસ એક્સરસાઈઝ - કસરત કરવાની છે, તે સૌથી મહત્વના ઉપરના વર્ટેબ્રા સર્વાઈકલ સાથે સંકળાયેલી વાત છે.

આપણે ઘડીભર થોભીને વિચાર કરવો પડે. ટેબલ ઉપર બેસીને માથું જુકાવીને કલાકો સુધી લખવા કે વાંચવાની ટેવ છે? કલાકો સુધી કોમ્પ્યુટર પર બેસીને સરફેસ વર્ક કરવાની ફરજ પડેલી છે? માથા નીચે જમ્બો ઓશીકું રાખીને કે બે ઓશીકાં રાખીને સૂવાની ટેવ છે? સૂતાં સૂતાં ચોપડી વાંચવાની કે ટીવી જોવાની ટેવ છે? આમાંના કોઈ પણ પ્રશ્નનો જવાબ હા હોય તો તમને સર્વાઈકલ સ્પોન્ડિલોસિસની તકલીફ થઈ શકે, થયેલી પણ હોય તેવું પણ બને. અને જમણા કે ડાબા હાથને ઊંચો કરતાં, આગળ જૂકીને કામ કરતાં ખભાની ઉપર, ગળાની નીચે, ગળાની ઉપર દુખાવો થાય, થઈ રહ્યો છે વગેરે વગેરે.

આ સર્વાઈકલ સ્પોન્ડિલોસિસની તકલીફમાં ઓથોપેડિક સર્જન તમને ફિલ્યોથેરપિસ્ટ પાસે ટ્રીટમેન્ટ લેવા માટે મોકલી શકે. ગળામાં પછો બાંધવાની સલાહ આપે. ડ્રાઇવિંગ એવોઈડ કરવાનું પણ કહે, પરંતુ આવું તે કેમ ચાલે?

આ બધી જ પરિસ્થિતિમાં આજની બધી જ

કસરત રામબાળ ઈલાજ સિદ્ધ થશે.

(૧૩) પગ લાંબા કરીને બેસો. કમર સીધી રાખો. જમીન ઉપર ધાબળો અથવા યોગમેટ પાથરીને બેસવું. હવે હાથની મુહીઓ વાળેલી રાખો. જેવી રીતે



નાવડી ચલાવવા માટે હલેસાં મારવાનાં હોય તેમ બંને હાથ વડે છેક આગળ સુધી જૂકીને પહેલાં કલોકવાઈસ અને પછી એન્ટી-કલોકવાઈસ હલેસાં મારો. અહીં જ્યારે આગળ જૂકીને બંને હાથ છેક પગની પાની સુધી લઈ જઈએ ત્યારે શાસ છોડવો અને જ્યારે બંને હાથ છાતી સુધી આવે ત્યારે પાછળની તરફ થોડું જૂકવું, પરંતુ સંતુલન જાગવું અને શાસ અંદર લેવો. આ પ્રક્રિયા આઠથી દસ વખત કરવી.

પેટની અંદરના અવયવોની કસરત થશે. ઓબેસિટી માટે પણ સારું છે. બાવડાં, કોણી, ખભા અને કંડાની પણ સારી એવી કસરત થાય છે, પરંતુ આખાય કરોડસંભ (Spinal Cord)ની પણ પૂરેપૂરી કસરત થાય છે, જેમાં સર્વાઈકલ વર્ટેબ્રાની આ પ્રારંભિક કસરત છે.

(૧૪) સાદી પલાંઠી વાળીને અથવા તો સુખાસન કે વજાસનમાં કસ્ફરટેબલ રહે તેમ બેસો. બંને હાથની આંગાળી અંનો એકમેકમાં ભરાવીને



(આંગળીઓ હાથની પાછળ હથેળીના પાછળના ભાગમાં રહે તેવી રીતે ભરાવવી) બંને હથેળીઓને જ્યાં Skull - ખોપરો- પૂરી થાય છે, સવાઈકલ વર્ટેબ્રાથી કરોડસંબ (Spinal Cord)નો આરંભ થાય છે, ત્યાં ગળાથી થોડું ઉપરના ભાગમાં (ગળા ઉપર નહિ) રાખવી. બંને કોણી જમીનથી સમાંતર રહેશે.

હવે શાસ છોડો અને બંને કોણીને ચહેરાની સામે એકમેકની નિકટ લાવો. ઊંડો શાસ લો અને કોણીઓને પહોળી કરીને ખબાની લાઈનમાં જમીનથી સમાંતર રાખો. દરેક વખતે જ્યારે કોણીઓ આગળ જાય ત્યારે શાસ છોડવો અને કોણીઓ પાછળ આવે અને પહોળી થાય ત્યારે શાસ લેવો. આ પ્રક્રિયા આઠથી દસ વખત કરવી.

(૧૫) ધાબળા કે યોગમેટ પર બેઠા છો તેવી જ

રીતે સુખાસન કે વજાસનમાં બેસો. આ સિવાય ગોમુખ આસનમાં બેસવાની રીતે પણ બેસી શકાય. જમણા પગને વાળીને જમણી એડીને ડાબા સાથળ નીચે લાવવી. હવે ડાબા પગને વાળીને ડાબી એડીને જમણા સાથળ નીચે લાવવી. ધૂંટણ કે ગોઠણ

(Knee) એકમેકની ઉપર આવશે. બંને પગના પંજા એકમેકની વિરુદ્ધ દિશામાં રહેશે. બંને એડીઓ વચ્ચે નિતંબ (Hip) જમીન ઉપર રહેશે.

હવે જમણા હાથને માથાની પાછળ લઈ જઈને ઉપરથી નીચેની તરફ કોણીમાંથી વાળો. ત્યાર પછી ડાબા હાથને કમર પાછળ - પીઠ તરફ નીચેથી ઉપરની તરફ કોણીમાંથી વાળો. બંને હાથની આંગળીઓના અંકડા (Hook) બનાવીને એકમેકની વિરુદ્ધ દિશામાં ખેંચો. ઉપરની કોણી માથાની બરોબર વચ્ચે આવવી જોઈએ, કે જેથી કરીને સવાઈકલ

વર્ટેબ્રાની પૂરેપૂરી કસરત થાય. જ્યારે હાથ ખેંચો ત્યારે ઊંડો શાસ લો. જ્યારે શાસ છોડો ત્યારે હાથને ઢીલા છોડો. આ જ પ્રમાણો બીજી તરફ એટલે કે ડાબો હાથ ઉપર અને જમણા હાથ નીચેથી લાવીને આ પ્રક્રિયા કરવી.

બધા જ લોકો આવી રીતે બંને તરફથી હાથ પકડી જ શકે તેવું આવશ્યક નથી. મોટા ભાગના લોકો એક તરફ પકડી શકે છે, જ્યારે બીજી તરફ પકડી શકતા નથી. આ કંઈ નવી વાત નથી. છતાં હાથ ન પકડાય ત્યારે ઉપરના હાથમાં નાની સાઈઝનો મજબૂત નેટ્ઝિન (જાડો રૂમાલ) પકડો. હવે તેના લટકતા છેડાને નીચેથી પકડો. તેને ખેંચો. ધીરે ધીરે નેટ્ઝિનના આધારે બંને હાથને એકમેકની નિકટ - પાસે લાવવાની કોશિશ કરો. થશે જ. Remember, nothing is impossible, because in impossible also there is a word possible - માટે પ્રયત્ન કરતા રહો. આજે નહિ તો અઠવાડિયે, દસ દિવસે પણ આ પ્રમાણો થશે જ.

જે માણસ ચાલતો જાય છે તે અવશ્ય પોતાના લક્ષ્યે પહોંચે જ છે. ચાલવું પડે. ચાલ્યા જ કરો. એકવાર ઘસવાથી ઢીવાસળી ન સળગે તો બીજી, ત્રીજી, ચોથી વાર પ્રયત્ન કરો. સળગશે જ, અને હવાઈ ગઈ છશે તો બે કે ત્રણ ઢીવાસળી લો. જે પ્રયત્ન કરે છે તે હેતુને પાર પાડે જ છે. માટે મુંઝાવું નહિ. આ બધું એક વાર સમાચાઈ ગયું એટલે બધું સરળ-સહેલું જ છે.

(૧૬) ધાબળા કે યોગમેટ ઉપર સુખાસન કે વજાસનમાં બેસો. ખુરશીમાં બેસીને પણ આ કસરત



### ચહેલાઈથી કરી શકાય.

જમણા હાથની મુઢી વાળો. મુઢીમાં જ્યાં આંગળીઓમાં વાંટી પહેરીએ છીએ તે ભાગને હુકી (chin)-ની નીચે રાખો. હવે મુઢીથી હુકીને ઉપરની તરફ દબાવો. મોહું માથું ઉપર થશે. સર્વાઈકલની આ ખૂબ જ સારી કસરત છે. પછી પહેલી આંગળી (Index Finger)નો છૂફ બનાવો. તેને હુકી ઉપર રાખીને માથાને નીચે ઝુકાવો અને દબાવો, જ્યારે ઉપર દબાવો ત્યારે શાસ અંદર લેવો. જ્યારે નીચે દબાવો ત્યારે શાસ છોડવો. આ પ્રક્રિયા આઠથી દસ વખત કરવી.

(૧૭) ધાબળા ઉપર, યોગમેટ કે ખુરશીમાં બેસીને આ કસરત કરી શકાય. કમર વાંસો સીધાં રાખીને બોસવું. ગળામાંથી માથાને ખૂબ જ ધીરે ધીરે પહેલાં જમણા તરફ અને પછી ડાબી તરફ ફેરવો. જ્યારે ગળું ખભાની લાઈનમાં જમણી તરફ જાય ત્યારે ઊંડો શાસ લેવો. પછી જ્યારે સામેની બાજુ ફેરવીએ ત્યારે શાસ છોડવો. આ પ્રક્રિયા (કસરત) બંને તરફ આઠથી દસ વખત કરવી.



તો સમસ્યા જેભી થઈ શકે. ગ્રાણ હિવસે ગરમ શેક લેવો પડે અને મસલ્સનો હુખાવો મટાડવા કોઈ કીમ લગાવવું પડે કે પેઇન કિલર ગોળીઓ ગળવી પડે. માટે સાવધાનીથી હડ-બડ કર્યી વગર શાંતિથી કસરત કરવી. જ્યારે ગળું જમણે ફરે ત્યારે ઊંડો શાસ લેવો અને જ્યારે ગળું ડાબે ફરે ત્યારે ધીરેથી શાસ છોડવો. આ કસરત બંને તરફ આઠથી દસ વાર કરવી.

(૧૮) હવે ધાબળા ઉપર કે યોગમેટ ઉપર



લાંબા પગ રાખીને બેસો. બંને પગને પહોળા કરો. જેટલું અંતર વધું રાખી શકાય તેટલું સારું. ત્યાર પછી જમણા હાથથી ડાબા પગનો અંગૂઠો પકડો અને ડાબો હાથ કમરમાં પાછળ વીટાળીને રાખો. ત્યાર પછી ડાબા હાથથી જમણા પગનો અંગૂઠો પકડો અને જમણો હાથ કમરમાં જમણોથી ડાબી તરફ વીટાળીને રાખો. આગળ ઝૂકો ત્યારે શાસ છોડો. શરીર સીધું થાય ત્યારે શાસ લો. આ સિવાય આગળ ઝૂકો ત્યારે કોણીને જમીન ઉપર અને માથાને ધૂંટણને અડકે - સ્પર્શ કરે તે પ્રમાણે પ્રયત્ન કરો. જો હાથોથી (જમણા હાથથી) ડાબી તરફ ઝૂક્યા હો તો માથાને ડાબે ધૂંટણ મૂકવું અને જમણી તરફ ઝૂક્યા હોઈએ અને ડાબો હાથ જમણા અંગૂઠાને પકડતો હોય તો માથાને જમણા ધૂંટણ ઉપર મૂકવું. આ પ્રક્રિયા બંને તરફ આઠથી દસ વખત કરવી. આરંભમાં અંગૂઠા નહિ પકડાય. માથું ધૂંટણને સ્પર્શ નહિ કરે, પરંતુ આ કસરત કરતી વખતે ધૂંટણ વાળવા નહિ. પ્રયત્ન કરતાં જ રહેવું. સફળતા મળશે જ.

□ ‘યોગ એ જ જીવન’માંથી સાભાર

હવે ગળાને ઢીલું છોડો અને તેને પહેલાં જમણોથી ગોળ ગોળ ફેરવો. પછી ડાબોથી ગોળ ગોળ ફેરવો. એટલે જમણે પાછળ ડાબે સામે, અને તેનાથી વિરુદ્ધ દિશામાં ડાબે પાછળ જમણે સામે. આમાં કે બીજી કોઈ પણ કસરત કરતાં ઉતાવળ કે ઊડઝૂદ્યાવેડા કરવા નહિ. મસલ્સ બેંચાઈ જાય

## ઉપનિષદ-યાત્રા

શ્રી ગુણવંત શાહ

### સાચું સુખ પામવાની ઇચ્છા રાખવી જોઈએ

**અધિના શબ્દો :** યો વૈ ભૂમા તત્સુखં નાલ્યે સુખમસ્તિ । (ઇંદોગ્ય ઉપનિષદ, અધ્યાય-૭, ખંડ-૨૩ મંત્ર-૧)

**ભાવાર્થ :** વિશાળ જે કંઈ સુખદાયી તે સદા, ને અલ્ય ટૂંકું હુઃખદાયી સર્વથા !

#### લિન યુટાંગની વાતમાં દમ છે

ચીનના તત્ત્વજ્ઞાનને પશ્ચિમના દેશોમાં લોકપ્રિય બનાવવાનો યશ લિન યુટાંગને ફાળે જાય છે. લિન યુટાંગ એક મૌલિક વાત કરેલી. માનવ ઈતિહાસમાં સદીઓ સામે ટકવાની ક્ષમતા જેટલી સંત-મહાત્માઓની હોય છે, તેટલી રાજકીય નેતાઓની નથી હોતી. પોતાની વાતના સમર્થનમાં લિન યુટાંગ કહે છે કે લાઓ ત્યે અને કન્ફુશિયસ કાળ વીતે ઇતાં ભુલાતા નથી, પરંતુ માઓ ઝેડાંગ જેવા નેતા એટલો લાંબો સમય ટકી ન શકે. આગળ વધીને લિન યુટાંગ કહે છે કે મહાત્મા ગાંધી જેટલા લાંબા કાળ સુધી લોકોનાં હદ્યમાં જીવતા રહેશે તેટલા લાંબા કાળ સુધી પણ જીવાહરલાલ નહેલું નહીં રહે. લિન યુટાંગની વાતમાં દમ છે.

સંત-મહાત્માઓ કે ફકીર-ઓલિયાઓ પાસે એવું શું છે, જેને કારણે તેઓ લોકોનાં હદ્યમાં કાયમી સ્થાન પ્રાપ્ત કરી લે છે ? ઉપનિષદના અધિનો જવાબ એક જ મધુર શબ્દમાં મળે : ભૂમા. વિશ્વમાં જે કંઈક વિશાળ-વ્યાપક-અનંત છે તેને ઉપનિષદીય પરિમાણામાં ભૂમા કહે છે. જે મહામાનવનું મન વિશાળ હોય, ચિત્ત-વ્યાપક હોય અને જેનો માંહિલો અનંતની આરતી ઉત્તારતો હોય તેનું સ્મરણ પણ સુખદ હોય છે. શંકરાચાર્ય આ વાતને સમજાવે ત્યારે બે શબ્દો પ્રયોજે છે : નિરતિશય અને સાતિશય. તેઓ કહે છે કે જે નિરતિશય (ઉત્તમ, વધારે કે વિસ્તીર્ણ) હોય તે સુખદ છે. જે સાતિશય (ન્યૂનાધિક) હોય તે અલ્ય છે અને અલ્યમાં સુખ નથી હોતું. અલ્યતા (સંકીર્ણતા) હોય ત્યાં સુખ ન હોય એનું કારણ શું ? શંકરાચાર્ય કહે છે કે અલ્ય જ અધિક તૃષ્ણાના મૂળમાં છે (અલ્યસ્ય અધિક-તૃષ્ણા-હેતુત્વાત). વળી, તૃષ્ણા જ હુઃખનું બીજું

(હુઃખબીજું) છે, તેથી અલ્યતા કદી સુખદાયક નથી હોતી. ભૂમા જ સુખદાયક છે કારણ કે એમાં હુઃખના કારણરૂપ તૃષ્ણાનું હોવું અસંભવ છે. સનત્કુમાર નારદને કહે છે કે ભૂમા સુખદાયક છે તેથી ભૂમા અંગે જે વિશેષ જિજ્ઞાસા રાખવી જોઈએ (ભૂમા તેવ વિજ્ઞાસિતવં ઈતિ).

#### બન ચલે રામ રઘુરાઈ

દશરથની હાજરીમાં કેકેથી જ્યારે પોતે માગી લીધેલાં બે વરદાનોની વાત કરીને રામને ચૌંદ વર્ષ માટે વનમાં જવાનું કહે છે ત્યારે રામના શબ્દો સાંભળવા જેવા છે :

અનેમસ્તુ ગમિષ્યામિ વનં વસ્તુમહં ત્વિતઃ ।

જટાચીરધરો રાજઃ પ્રતિજ્ઞામનુપાલયન् ॥

(વાલ્મીકિ રામાયણ, અયોધ્યાકાંડ, ૧૮-૨)

કેકેથીને રામ કહે છે : ‘અને જ થાઓ ! હું રાજા (દશરથ)ની પ્રતિજ્ઞાનું પાલન કરવા માટે જટા અને વલ્કલ ધારણ કરીને વનમાં રહેવા માટે અહીંથી અવશ્ય ચાલી જઈશ.’

રાજ્યાભિષેકની બધી તૈયારી થઈ ચૂકી હોય તે જ સમયે ચૌંદ વર્ષ માટે વનમાં જવાનું આવી પડ્યું તોય રામના હદ્યમાં કેકેથી માટે કોઈ કોષ કે દ્રેષ નથી. હદ્યની આવી વિશાળતા જે મહામાનવ બતાવે તે અલ્યને ત્યાંને ભૂમા તરફ વળે છે. ક્ષમા, ઉદારતા અને સમતા જેવાં લક્ષણોનો તાત્ત્વિક સંબંધ ભૂમા સાથે રહેલો જણાય છે. શંકરાચાર્ય ભૂમાનો મહિમા કરતાં કહે છે કે જે અલ્ય છે તે મર્યાદા (અલ્યં ચ તન્મત્ર્યમ્).

સંતમહાત્મા જનસ્મૃતિમાં લાંબા કાળ સુધી વંદનીય રહે છે તેવી લિન યુટાંગની વાતનો તાજો શંકરાચાર્યની વિવેચના સાથે આબાદ બેસે છે.

## અંતે વિશાળતાનો જ વિજય થાય છે

સંસારના લૌકિક વ્યવહારોમાં પણ નાની નાની તકરારોમાં છેવટે સંકીર્ણતા હારે છે અને વિશાળતાનો વિજય થાય છે. દેરાણી અને જેઠાણી લડે છે. સાસુ અને વહુ લડે છે. પતિ અને પત્ની ઝડપે છે. બે ભાઈઓ કે બે બહેનો વચ્ચે પણ ક્યારેક મન જીંયાં થાય છે. ક્યારેક બે મિત્રો બાખડી પડે છે. બે પણો, બે નેતાઓ કે બે હરીઝી વચ્ચે લડાઈ જામી પડે છે. બે વેપારીઓ વચ્ચે પણ દ્રેષ્ટ કે ઈધ્યાનો ભાવ રહેતો જોવા મળે છે. ક્યારેક બે કહેવાતા સાહુજનો વચ્ચે પણ છાની તકરાર ચાલતી રહે છે. આવા મનહૃદાયના પ્રસંગોએ બેમાંથી એક પણ, બીજાની સરખામણીમાં સહેજ ઉદાર હોય એવું બને છે. દેરાણી-જેઠાણી વચ્ચેની તકરારમાં પણ ક્યારેક એક પાત્ર ઓછું સંકુચિત કે ઓછું અનુદાર હોય છે. એવી સ્થિતિમાં છેક સામાન્ય કષાએ પણ બેમાંથી જે પાત્ર પ્રમાણમાં થોડીક ઉદારતા બતાવે તે (એકંદરે) સુખી (કે ઓછું હુદાયિ) હોવાની સંભાવના વધારે રહે છે. જે પણ સંકુચિત, સ્વાર્થપરાયણ અને દ્રેષ્ટયુક્ત હશે તે સુખી નહીં હોય. દ્રેષ્ટભાવની એક ખૂબી જાણી રાખવા જેવી છે. દ્રેષ્ટ કરનારો, દ્રેષ્ટ પામનારા કરતાં વધારે તાણમાં હોય છે. ક્ષમાભાવ બતાવનારો, ઉદારતા બતાવનારો, જરૂર કરનારો કે ભલાઈ બતાવનારો માણસ કે પણ (પ્રમાણમા) અધિક સુખનો અનુભવ કરતો હોય છે. ક્યારેક આ વાત સતત ઝડપી રહેલા બે દેશોને પણ લાગુ પડતી હોય છે. જે દેશ સંકુચિત કહૃતરતા કે જરૂર કે ધર્માધીતાને પનારે પડે તે હુદાયમાં પડે છે. નાના નાના વ્યવહારોમાં જ્યાં પણ ઉદારભાવ કે વિશાળતા જોવા મળે ત્યાં ભૂમાની જલક પ્રામ થાય છે. વિશાળતા જ્યારે મૈત્રી, કરુણા, મુદ્રિતા અને ઉપેક્ષા જેવાં ચાર પગથિયાં ચેતે ત્યારે પ્રામ થતા મહાસુખની તો કલ્પના જ કરવી રહી ! બૌધ્ધ પરંપરામાં આ ચાર સોપાનોને 'બ્રહ્મવિહાર' કહે છે. પાતંજલ યોગદર્શનમાં પણ એ ચાર સોપાનોનો મહિમા થયો છે. એ ચારે સોપાનોમાં ભૂમાભાવ રહેલો છે.

## સદ્ગુણમાં સાચો સ્વાર્થ રહેલો છે

સદ્ગુણો પ્રત્યેનો અભિગમ બદલવાની જરૂર છે. સદ્ગુણ કેળવાય તેમાં જ આપણું કલ્યાણ રહેતું

છે એવો ભાવ કેળવાય ત્યારે સદ્ગુણનો ભાર નથી લાગતો. સદ્ગુણ દાખવવામાં જ આપણો સાચો 'સ્વાર્થ' રહેલો છે, એ વાત ગળે ઉત્તરી જાય પછી સ્વાર્થ પણ શ્રેયાર્થનો સહોદર બની રહે છે. 'સ્વ'નો અર્થ શું, તે સમજાય તો જ ખરો 'સ્વાર્થ' સિદ્ધ થાય. હદ્યની વિશાળતા પ્રગટ થતી રહે તેમાં જ આપણું કલ્યાણ રહેતું છે. પરોપકાર કરનારો પોતાના પર જ ઉપકાર કરતો હોય એવો ભાવ સેવે ત્યારે ઉપકાર કરવાથી પેદા થતો અહંકાર નાથ થાય છે. નરસેંહ મહેતાની પંક્તિનો મર્મ આવી સમજણમાં રહેલો છે : 'પરદુઃહે ઉપકાર કરે તોયે, મન અભિમાન ન આણે રે.' જ્યાં 'ભૂમાભાવ' હોય ત્યાં કહેવાતો પારકો માણસ પરાયો નથી રહેતો. એના હુદાયમાં ભાગીદાર થનારો માણસ પણ અંતતોગત્વા પોતાના પર જ ઉપકાર કરતો હોય ત્યાં અભિમાન ક્યાંથી ટકે ?

**શંકરાચાર્ય કહે છે : માણસે સુખની જિજ્ઞાસા**

## રાખવી જોઈએ

એક માણસ નદીકિનારે ચાલી રહ્યો હતો. એટલામાં જ એને કાને અવાજ પડ્યો : 'બચાવો... બચાવો' કિનારે ચાલી રહેલા માણસને તરતાં આવડતું ન હતું. તેણે ડૂબતા માણસને વાંસ ધરીને બચાવવા પ્રયત્ન કર્યો. ડૂબતા માણસે એ વાંસનો છેડો એટલો તો જોરથી બેંચ્યો કે બીજો છેડો જાલીને ઊભેલો માણસ નદીમાં પડી ગયો. કોઈ ત્રીજા માણસે એ બંનેને માંડ બચાવ્યા. પેલા બચી ગયેલા માણસે, વાંસ ધરીને પોતાની જાતને જોખમમાં મૂકનારા માણસનો આભાર માન્યો ત્યારે એ ભલા માણસે કહું : 'મેં તારા પર કોઈ જ ઉપકાર કર્યો નથી. તું ડૂબી રહ્યો હતો તે બાબત મારે માટે એટલી પીડાકારક બની ગઈ કે મારી પીડા ઓછી કરવા માટે જ મેં તને મદદ કરી.' શંકરાચાર્ય કહે છે કે માણસે સુખની વિશેષ જિજ્ઞાસા રાખવી જોઈએ (સુખ તેવ વિજ્ઞાસિતવ્યમું). ઉપનિષદમાં ક્યાંય સુખ-વિરોધ નથી. ઋષિઓ સાચા અને શાશ્વત સુખના આરાધકો હતા.

સનત્કુમારે ભૂમાભાવ કેળવીને સુખપ્રાપ્તિની આવી મૌલિક વાત કરી ત્યારે નારદે કહું : 'હે (અનુસંધાન પાના નં. ૧૮ ઉપર)

## ભારતનો આ સંત

-શ્રીમતી યુવોન લબો

[ફાન્સનાં આધ્યાત્મિક જિજ્ઞાસુ તથા પરમ ભક્ત શ્રીમતી યુવોન લબોએ 'This Monk from India' પુસ્તક તેમના ગુરુ પૂજય સ્વામી શ્રી ચિદાનંદજી મહારાજને ભક્તિભાવની અંજલિ રૂપે લખ્યું છે. પુસ્તકમાં તેમણે પોતાના જીવનમાં ગુરુએ ભજવેલ ભાગ વિશે તાદેશ માહિતી આપી છે. સામાન્ય વક્તિ પણ સત્ત્વિક સાધના કારા ગુરુકૃપા પામી પોતાનું જીવન ધન્ય બનાવી શકે છે તેની વાતો, પ્રસંગો તેમ જ વર્ણનથી પુસ્તક સાખર છે.]

### ગુરુદેવ મારા આંગણો

ત્યારે મારા જીવનના પંથ પર જાણે કાંટા જ કાંટા વેરાયેલા પડ્યા હતા. મારે તે સ્વીકારવાના જ હતા. બીજું હું કરી પણ શું શકત ?

પરંતુ જ્યારે મારાં અત્યંત નિકટનાં સ્વજનો પણ મુઝાઈને અકળાઈ ગેઠચાં, ત્યારે ભગવાનના દરબારમાં ધા નાખી મેં મારો વિક્રોહ પોકાર્યો. જોકે ઈશ્વર સામેનું મારું આ બંડ જાજું ટકી ના શક્યું અને મારી ઉગામેલી મુઢી આપમેળે ફીલી પડી ગઈ અને કોઈક અગમ્ય પ્રેરણાના બળે હું મારા ગોઠણભેર બેસી પડી અને નતમસ્તકે પોકારી ગેઠી, 'પ્રભુ, તારું ધાર્યું થાઓ... ઓ નાથ ! મારે કશું જ જોઈનું નથી.'

ત્યારથી બધું શરૂ થયું. દાખલા તરીકે, મારા શાસ્ત્રોચ્છવાસ. દેહનું કોઈ હલનચલન જાણે મારા વશમાં નહોતું. નિરનિરાળી મુદ્રાઓ, આસનો અને પ્રાણાયામ જાણે સામે ચાલીને આપમેળે મારી પાસે આવ્યાં. એ બધું હું અત્યંત સ્વસ્થતાપૂર્વક નિહાયા કરતી.

મારી તો ઊંઘ અને ભૂખ બધું જ જાણે વિસરાઈ ગયું, પરંતુ આશ્રય એ બાબતનું હતું કે મારું અડધું લક્વાગ્રસ્ત શરીર ધીરે ધીરે હાલવા-ચાલવા માંડયું અને એમાં કાંઈક જોમ આવ્યું !

મારા અંતરમાં કોઈ જ પ્રશ્નો નહોતા, પરંતુ એક પવિત્ર પુરુષ વાતચીત કરતાં મને કહેતા, 'આવા અત્યંત રહસ્યભર્યા દાહ તને સળગાવી દઈ શકે. હવે તું પ્રભુના સાંનિધ્યમાં છે. એની પાસેથી સ્વાસ્થ્ય અને શક્તિ માગતી રહેજે.' એ જ્ઞાનીજન હતા, એટલે એમની આજ્ઞા માથે ચઢાવી, હું ધૂંટરણિયે પડી. પરંતુ એ પવિત્ર પુરુષની સલાહ મુજબ હું મારી પ્રાર્થના શરૂ કરું તે પહેલાં જ કોઈ ભેટી અવાજે મારા કાનમાં કહ્યું : 'હું બધું જ જાણું છું એવું તને નથી

લાગતું ? તે જ મને નહોતું કહ્યું કે, 'તમારી ઈશ્વરા મુજબ થાઓ ?'

હું કોઈની સાથે કાંઈ જ વાતચીત કરતી નહોતી. મને થતું કે સૌથી વધારે હું જ જાણું છું અને મને શાંતિ હતી. પૂ. ચિદાનંદ જ્યારે આવ્યા ત્યારે મારાં અંગ-ઉપાંગો હજુ શિથિલ જ હતાં, પરંતુ મેં પાદું વાળીને કશું જોયું જ નહીં. યોગ અંગે મને કાંઈ જ જ્ઞાન નહોતું અને મારી જિંદગીમાં હું આ પહેલા સ્વામીને જ જોઈ રહી હતી. પરંતુ હું જાણતી હતી કે મારી અને તેમની ઓળખાણ અનાદિકાળથી ચાલી આવતી હતી.

સત્તસંગ પદ્ધી, હું જ એક એવી વક્તિ હતી જેણે કોઈ પ્રશ્નો ન પૂછજ્યા. સ્વામીજીનું એ અંગે ધ્યાન દોરાયું. 'તારે કાંઈ પ્રશ્નો નથી પૂછજવાના ?'

પ્રસ્તુતારમાં મેં મારું માથું નમાવી દીધું. મારું હદ્ય છલોછલ છલકાતું હતું. જીંદી સમજણ સાથે મેં કહ્યું, 'કૂસારોહણ (બલિદાન) એ જ દીસે છે મારો જીવનપંથ, પરંતુ તારા તરફ લઈ જતો આ સૌથી વેગીલો માર્ગ હોય તો,

હે દેવાખિદેવ,

તારી કૃપા માટે શત શત ધન્યવાદ.

શું ઈશુ આપણને રાહ ચીંધતા નથી જેભા ?'

લાયન્સમાં શ્રી... ને ઘેર જીતરી હતી. તેઓ સ્વામી શ્રી શિવાનંદના પરમ ભક્ત હતા. એક દિવસે પૂ. શિવાનંદજીના એક ભક્ત સ્વામીએ મને પૂછયું, 'યોગમાં તો હજુ તમે પા પા પગલી જ ભરી રહ્યાં છો, ઇતાંય તમે એટલાં પ્રસત અને કાંતિમાન છો. આ બધી શરૂઆત કેવી રીતે થઈ ?' ત્યારે મેં કહ્યું, 'મને કાંઈ જ ખબર નથી. બસ, એ થઈ ગયું.' પરંતુ દરેક જાણે આગ્રહ રાખ્યો, 'તમે પ્રયત્ન કરો અને બધું

યાદ કરી લો. આજે રાત્રે, વાળું વખતે તમારે અમને કહેવું પડશે. અમને સૌને એમાંથી ભારે પ્રેરણા મળશે. અમારી શ્રદ્ધાને એ નવસિંચન કરશે.'

એ સાંજે મેં મારા અંતરને ખૂબ ખંખોળ્યું. અચાનક જ મેં અનુભવું કે મારા જીવનમાં એક અનોખા આનંદ પ્રવેશ કર્યો છે !

આ બધાની શરૂઆત ક્યારે થઈ ? અને મને અચાનક જ યાદ આવી ગયું અને એ રાતે વાળું ટાણે મેં મિત્રોને એ કહું પણ ખરું કે, 'મને એ પળની ખબર છે. જે દિવસે મેં ગ્રસુ સામે બંડ પોકાર્યું, મારી મુહી ઉગામી અને એને સંબોધીને હું ગરજ ઉઠેલી. ત્યારે હું ધૂંટણિયે પડી ગઈ અને જાણે કોઈક મારી પાસે બોલાવ્યું, 'તારી ઈચ્છા મુજબ થાઓ. મારે કશું જ જોઈતું નથી.'

હજુ તો મારી વાત પૂરી નહોતી થઈ, ત્યાં બારણે ઘંટડી ધ્રાધળી ગેરી. અંધારું થઈ ગયેલું અને દરવાજો તો ખાસ્સો દૂર બગીચામાં હતો. ધરધળી બહેન જોવા ગયાં. તે પાછાં ફર્યા ત્યારે અમે સૌ તેમને જોઈ રહ્યાં. એકદમ ડિક્કાં અને નિસ્તેજ પડી ગયેલાં દેખાયાં. પોતાના હાથમાંનું 'દિવ્ય જીવન' સામયિકિનું મુખપૃષ્ઠ મને બતાવતાં કહે, 'આ વાંચો.'

પણ મેં કહું, 'મારી પાસે ચેશમાં નથી. તમે જ વાંચી સંભળાવો ને ?'

એ બહેન મોટેથી વાંચવા લાગ્યાં. 'તારી ઈચ્છા મુજબ થાઓ. મારે કશું જોઈતું નથી. આ છે રાજમાર્ગ યોગ ભણીનો, વદે એમ શિવાનંદ...'

તરત જ હું બોલી ગેરી, 'વાહ, કેવો જોગાનુઝોગ ! આ જ વાત તો હું કહેતી હતી !'

'શિવાનંદ સાથે કશું જોગાનુઝોગ નથી હોતું. હજુ તમે નવાંસવાં છો, તમને ખબર નથી...' કહીને પણમાન બહેને ઉમેર્યું, 'વળી પાછો ટપાલી પણ નવો લાગ્યો... મેં એને બૂમ પાડી તો એ દોડી ગયો... વળી, અમારો ટપાલી ક્યારેય ઘંટડી નથી વગાડતો. અત્યારે એ કદી આવતો જ નથી. વળી, હમણાં જ હું ભારતમાંથી પાછી ફરી છું અને 'દિવ્ય જીવન' પત્રિકા તો મેં વર્ષોથી જાણે જોઈ જ નથી.'

□ 'ભારતનો આ સંત'માંથી સાભાર

(ઉપનિષદ-યાત્રા અનુસંધાન પાના નં. ૧૭ ઉપરથી ચાલુ)

ભગવન્ ! હું ભૂમા અંગે હજુ વધારે જાણવા માટે ઉત્સુક છું (ભૂમાનાં ભગવો વિજિતાસ ઈતિ). 'આપણું મન વિશાળ બને, ચિત્ત વ્યાપક બને અને માંહલો અનંતનો પરચો પામે ત્યારે જે 'ભૂમાભાવ' પ્રામ થાય તે પરમ સુખદાયક બની રહે છે. નિશાનંદથી ચિદ્યાતો 'સ્વાર્થ' બીજો કયો હોઈ શકે ? સાચું સુખ પ્રામ કરવું એ આપણો ભૂમાસિદ્ધ અધિકાર છે.

### માતાના સુખનું રહસ્ય

આજનો માણસ સુખની શોધમાં છે. સત્યુગનો મનુષ્ય પણ સુખની જ શોધમાં હતો. સુખની શોધ માનવજીતની ઉત્પત્તિ થઈ તેટલી પુરાતન ઘટના છે. માણસ માની જ લેતો હોય છે કે લેવામાં સુખ છે. લેવામાં સુખ છે તેની ના નથી, પરંતુ એક વાર જે માણસને આપવાના સુખનો પરચો મળે તો જ્ઞાન થાય. કોઈકને માટે ઘસાઈ ધૂટવાના સુખ આગળ, લેવાનું સુખ જંખવાણું પડી જાય છે. કોઈ માતા જ્યારે સંતાનો માટે બધું જ કરી છૂટે ત્યારે હુઃખી નથી હોતી. માતાના સુખનું રહસ્ય સ્વાર્થમાં નથી સમાયું. ભૂમા એટલે શું, તે સમજવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ માતૃત્વનો મર્મ પામવામાં રહેલો છે. ખાવામાં મળતો આનંદ ખવડાવવાના આનંદની તોલે ન આવે.

આપણો તાં રક્ષાબંધનના દિવસે બહેન ભાઈને રાખડી બાંધે છે. ભાઈ અને બહેન વચ્ચેના સંબંધમાં સ્વાર્થનો અંશમાત્ર પણ ન હોય ત્યારે એ સંબંધ ઉદાત બની રહે છે. બહેન માટે ઘસાઈ ધૂટવામાં ભાઈને પરિતોષ પ્રામ થાય છે. બહેનનાં સંતાનોને મામા લાડ લડાવે છે. નાના હતા ત્યારે 'મામા' શબ્દ બોલતી વખતે મોં ભરાઈ જતું. આજે મહાનગરોમાં મામા 'અંકલ' બની ગયા છે. 'મામા' સંબોધનમાં રહેલો જેજ ઘટતો જાય છે. જેમસ બોર્ડવેલના શબ્દોમાં ભૂમા શબ્દનું સૌંદર્ય પ્રગટ થતું જણાય છે. કહે છે :

મને કોઈ ભાઈ-બહેનો નથી

તેથી જે મિત્રોને ત્યાં

ભાઈ-બહેન હોય,

તેમને હું

નિર્દોષ ઈધ્યાના ભાવથી જોઉં છું.

□ 'પતંગિયાની અમૃતયાત્રા'માંથી સાભાર

## ચાઈના વેજિટેરિયન ચુનિયન-આયોજિત પરિષદનો સંક્ષિપ્ત અહેવાલ

શ્રી અરુણ ઓજા

નિવાંણા (નિબ્બાન) યોગ, બેજિંગ ચાઈનાના નિમંત્રણે પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રી તા. એપ્રિલથી ૧૨ એપ્રિલ ૨૦૦૮ સુધી બેજિંગ-ચીનની યાત્રાએ ગયા. એક વર્ષથી તેઓ પૂજ્ય સ્વામીજીને ચીન પધારવા આગ્રહ કરતા હતા. પૂજ્ય સ્વામીજીનો આગ્રહ હતો, ‘યોગ અને ધ્યાનનો અભ્યાસ તથા નિવાંણની પ્રાપ્તિ માંસાહારી ખોરાકથી સંભવી ન શકે. માટે યોગપ્રેરીઓ, યોગશિક્ષકો સૌં શાકાહારી ખોરાકનો આગ્રહ રાખે. શાકાહારી જ માત્ર ખોરાક લે. ખાસ કરીને બૌદ્ધ મતાવલંબી છિનયાન-મહાયાન પંથો અને તિબ્બતના લામાઓ અથવા તો બૌદ્ધ ધર્મના ભીઘ્યુઓ પણ માંસાહારી છે. તેમને પણ શાકાહારી ખોરાક માટે પ્રેરિત કરવા જોઈએ.’

ભગવાન બુદ્ધનું જીવન તો કરુણા, પ્રેમ, ક્રમા, ધ્યા અને ઉદારતાનું જીવન હતું. તેમના યોવનમાં જ્યારે તેઓ રાજકુમાર સિદ્ધાર્થ હતા, ત્યારે પણ તેમને અન્ય રાજકુમારો શિકાર કરે, તેમાં રૂચિ ન હતી. પુષ્પોની માળા બનાવવા માટે સોઈ ભૌંકીને માળા બનાવતા લોકોને જોઈને, તેમને પોતાના શરીરમાં સોઈ ભૌંકાયાનો અનુભવ થતો હતો તે કરુણાસાગર બુદ્ધના અનુયાયીઓ માંસાહારી કેમ હોઈ શકે? એક દિવસ એક ખૂબ જ દાર્દ્ર વૃદ્ધ મહિલાના આગ્રહથી ભગવાન તથાગત તેને ત્યાં બિન્દાર્થે ગયા હતા. તેણીએ માંસાહારી ખોરાક રંધ્યો હતો. તેને વિકારવાના બદલે, તેના હૃદયના આનંદ માટે ભગવાન બુદ્ધે એકાદ કોણિયા જેટલો માંસાહાર કર્યાની વાતો જાણીતી છે. તેથી આપણે સૌ ‘બુદ્ધ માંસાહાર કર્યો છે’, તેથી આપણે ‘પણ કરાય’ તેવા મિથ્યાત્વમાં રહીએ, અને ઐન્દ્રિયજન્ય લંપટાથી ભરેલ વિષ્ય-ભોગ અને તૃષ્ણાથી સભર માંસાહારી જીવન યાપન કરીએ તે ઉચ્ચિત નથી વગેરે.

એક વર્ષની આવી વાતાવારો પછી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ બેજિંગ પધાર્યું. આ આમંત્રણ તેમને નિબ્બાન યોગ અને ચીનની સ્પોર્ટ્સ ઓથોરિટીના

પ્રમુખ શ્રીમાન લી-નીંગ દ્વારા પાઠવવામાં આવ્યું, જેથી વિઝા મળવામાં કોઈ અડયણ ન પડે.

બેજિંગના નિવાસ દરમિયાન નિબ્બાન યોગ દ્વારા સમગ્ર ચીનની અનેક યોગ પ્રશિક્ષણ સંસ્થાઓના વરિષ્ઠ અધિકારીઓ કે યોગાચાર્યો સાથે બે દિવસના વર્કશૉપ બાદ સમગ્ર ચીનનું પથમ શાકાહારી સંમેલનનું આયોજન ચીન-બેજિંગની સુવિષ્યતા હોટેલ (સાત તારક) ‘ચાઈના-મુન-ડ્રોપ’માં થયું.

આ પરિષદમાં સુપ્રસિદ્ધ ચાઈના-તાઈવાન બૌદ્ધ મઠના અધ્યક્ષ Mr. Jhao Puchu (બુદ્ધિજ એસોસિયેશનના માલ્ય અધ્યક્ષ) અને સમગ્ર યુરોપ, યુ.કે., અમેરિકામાં સન્માનિત બૌદ્ધ ગુરુ છીંગ યુન (Master Hsing Yun)ના પ્રતિનિધિ, એચ.ડબલ્યુ લોંગફેલોના પ્રતિનિધિ, ઉપરાંત આનંદ ડબલ્યુ પી. ગુર્જ (ફોર્મર એમ્બેસડર ઓફ શ્રીલંકા, યુનેસ્કો, ફાન્સ અને યુ.એસ.એ.) પણ હાજર રહ્યા હતા.

પરિષદના શાકાહારી પરિસંવાદમાં જોડાવા માટે એકસો યુ.એસ. હોલ્સ પ્રવેશ ન્યોદ્ધાવર રાખવામાં આવેલ હતું. ઈતર મહાનુભાવો વચ્ચે પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ અધ્યક્ષસ્થાને તથા પ્રમુખ વક્તા હતા. કારણ કે સમગ્ર સભામાં એકમાત્ર તેઓ જ જન્મજાત શાકાહારી હતા અને પૂજ્ય સ્વામીજીના કલ્યા પ્રમાણો તેમની ૧૬ પેઢીમાં સૌ શુદ્ધ શાકાહારી જ રહ્યા છે.

પૂજ્ય સ્વામીજીએ તેમના વક્તવ્યમાં કહું, ‘આજે વિશ્વની ત્રણ પ્રમુખ સમસ્યા છે, ૧. આતંકવાદ, ૨. જ્લોબલ વોર્મિંગ, ૩. સ્વાસ્થ્ય.’

પૂજ્ય સ્વામીજીના વિસ્તારપૂર્વકના પ્રવચનનો સાર હતો : ‘જેવું અજ્ઞ તેવું મન’. ‘આહાર શુદ્ધો-સત્ત્વશુદ્ધિઃ’ જ્યાં સુધી આહાર સાત્ત્વિક નહીં હોય, ત્યાં સુધી વિચાર, વાણી કે વ્યવહાર શુદ્ધ નહીં સંભવી શકે. તમારી ત્વચાનું સૌંદર્ય, તમારી આંખોનું તેજ, તમારા ચહેરાની પ્રતિભા આ બધું તમારા આહાર અને વિહાર

ઉપર જ આધારિત છે. જેઓ માંસાહારી છે, તેમના શરીરોમાંથી ખાસ પ્રકારની વાસ અને પરસેવો હુંઘિભયો હોય છે. વનસંપદાનો તથા પ્રાણી સમાજના વિનાશને કારણો જ જંગલના દાવાનળની માફક ગલોબલ વોર્મિંગ વણસી રહ્યું છે. મોરિસિયસનું રાષ્ટ્રીય પંખી (ડીવી-જેવું) હવે માત્ર ચિત્રોમાં અને મોમેન્ટોમાં રહ્યું છે. વિશ્વમાં તે પ્રજાતિનું એક પણ પક્ષી હવે હયાત નથી. ઉત્તર શુવની યાત્રાએ જનારા સહેલાણીઓ ત્યાંના પેઈનગુઈન પક્ષીઓને મારીને ખાવા લાગ્યા છે. ત્યાંનો બરફનો પછાડ આ વર્ષે ઓગળી ગયો છે. અમારા ભારતમાં રાજસ્થાનમાં ‘ચીકારા’ પ્રજાતિનાં હરણો શિકારીઓ મારી ખાય છે, તે પ્રજાતિનો પણ ફ્રાસ થયો છે. ટેક્ષાસ અને ફ્લોરિડામાં મોરની સંઘ્યા હજારોમાં હતી. હવે સરકારે આકોશભરી લાલ આંખ કરતાં કંઈક નિયંત્રણ આવ્યું છે. અન્યથા પાંઝું-ભાજું-સેન્ટવીચની જેમ આ પક્ષીઓ મીજબાનીની લિજાજત મનાવામાં આવતી હતી.

ખેતીના પાકમાં જે મીઠાશ હતી તે હવે ઓસરતી જાય છે, કારણ કે ખેતીની મારીને ફંક્ષેસવાનું કામ કરતા દેડકાંઓના પાછલા પગ કાપીને માત્ર ચાઈનામાં જ નહીં, સમગ્ર વિશ અને ભારતમાં પણ ‘ફાઈડ ફોગ લેઝસ’ને લોકો ફેન્ચ ફાય (પોટેટો ચીપ્સ)ની માફક ખાતા થઈ ગયા છે. (ઇન્દ્રિયા ગાંધીને પણ આ વાનગી વહાલી હતી.) અણસિયાનાં અથાણાં અને સૂપની લિજાજત માણસતા સૌ ભાવિ ‘ભૂમિ’ સંરક્ષણની ઘોર ખોદી રહ્યા છે. માછલી ખાવામાં ભારતના દરિયાકાંઠાના લોકો અગ્રેસર છે, પરંતુ રોહી માછલીના પ્રમુખ ભોક્તા જાપાનીઝ લોકો અને તમો સૌ પણ ખરાજ, હવે આ માછલીની પેદાશ વધે, તેથી આ રોહીના વિકેતાઓએ મોટી મોટી નર્સરી ઊભી કરેલ છે કે જેથી એકથી દસ ગજી માછલી વધુ પેદા થાય. માછલીઓનું પ્રજનન વધ્યું, પેદાશ વધી, પરંતુ દવાઓ કેમિકલના વપરાશમાંથી પેદા થયેલી આ માછલીઓના ઉપયોગથી હજારો ‘રોહીભોક્તાઓ’ને લીવર સીરોરિઝ, લીવર એબ્સેસના, લીવર તેમેજ થઈ રહ્યા છે, જેનો ગ્રાફ કૂદકે ને ભૂસકે ઊંચો ચઢતો જાય છે, તેનું નિરાકરણ કંઈ જ

નથી. આ બધાનો એક જ ઉત્તર છે, શાકાહારી બનો.’

તે દિવસે ‘ચાઈના મુન ડ્રોપ’ હોટલમાં કોઈ પણ દેશ-વિદેશના યાત્રીઓ-મહેમાનોને માંસાહાર પીરસવામાં આવ્યો નહીં. ચીનના સુપ્રસિદ્ધ ગાયક, ગાયિકાઓએ શાકાહારી બનો, પછાડો, પ્રકૃતિ પ્રાણીઓનું સંરક્ષણ કરો, તેવાં અર્થવાળાં ગીતો ગાઈને સૌને ભાવવિભોર કર્યો. આ સભામાં સુંદર ચિત્રો, પ્રતિમાઓની હરાજુ (ઓક્સન) કરવામાં આવી અને સમગ્ર મેળાવાને અંતે ‘ચાઈના વેજિટેરિયન યુનિયન’ના નેજા હેઠળ શાકાહારી સમાજને લાભાર્થી ૧૦૦,૦૦૦ યુ.એ.સ. ડોલરનું ભંડોળ એકત્રિત કરવામાં આવ્યું. યોગપ્રચાર તો વિજાપ્રાપ્તિ માટેનું બણાનું હતું. પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીનો આ ચીન પ્રવાસ પ્રમુખત્વે શાકાહારી પ્રચાર માટે જ ગોઠવવામાં આવ્યો હતો. યોગી થોમસ કાઉંએ કહ્યું, ‘સ્વામીજીએ હવે દર વર્ષ ચીન આવવું પડશે, ઓછામાં ઓછું એક વાર તો જરૂર.’

### ‘હાઈક આમંત્રણ’

**ગુરુ ભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી  
મહારાજશ્રીનું પ્રથમ મહાપ્રચારણ પર્વ.**

ગુરુ ભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજશ્રીની પ્રથમ તીરોધાન તિથિ શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદ ખાતે ઓગસ્ટની ૧૪મી તારીખથી ૧૮મી ઓગસ્ટ સુધી શાનસત્રાદે ઉજવવામાં આવશે. સ્વામી ચિદાનંદ સ્મૃતિ વ્યાખ્યાન-૨ પ્રવક્તા ખડકશિરાચાર્ય આદરણીય ડૉ. સ્વામી મુક્તાનંદજી મહારાજ (રાજસ્થાન) પૂજય સ્વામીજી મહારાજ દરરોજ સવારે સાતથી આઈ ‘કર્મયોગ રહસ્ય’-ગીતા અનુસાર અને સાંજે ૬-૩૦ થી ૮-૦૦ સુધી ‘વિવેકચૂડામણિ’ વિષયક પ્રવચનો કરશે. સૌને લાલ લેવા વિનમ્ર પ્રાર્થના છે.

આ સમય દરમિયાન આશ્રમમાં આવીને રહેવા ઈચ્છતા ભક્તોને પ્રાર્થના કે તેમણે જુલાઈ ૩૧ પૂર્વે આપનાં આગમન અને નિવાસ સંબંધી સૂચના આપવા યોગ્ય કરવું.

## અષાવકગીતા તત્ત્વાવલોકન

ડૉ. કલાબહેન પટેલ

### આત્માનુભવોપદેશ વર્ણન નામ પ્રકરણ-૧

અષાવકગીતાની શરૂઆત શિષ્ય રાજ જનકના ગુરુ શ્રી અષાવકજીને મુખ્ય પ્રથમ ત્રણ પ્રશ્નોથી થાય છે.

શ્રી રાજ જનક બોલ્યા :

કેવી રીતે મળે જ્ઞાન ? મુક્તિ કેવી રીતે થાય ?  
વૈરોધ શ્રી રીતે પ્રામ ? સર્વ મને કહો વિભુ ! ||૧|| પ્ર.૧

જીવનનું પરમ લક્ષ્ય, સાર, મર્મ જો આત્મજ્ઞાન હોય તો પ્રથમ તેની મુખ્ય ભૂમિકા જ્ઞાનવી રહી. પ્રશ્નનો સીધો જવાબ શું જ્ઞાન કરાવી શકશે ? માટે જ્ઞાનવધાન !

બંને જ્ઞાનીઓ ભેગા થઈ આપણા સૌના અમૂલ્ય આધ્યાત્મિક વારસાને ઊંચતો જગાડવા ભૂલાયેલ આત્મજ્ઞાનને ફરી પ્રજ્ઞવલિત કરવા, સંસ્કૃતિનું જતન અને સંવર્ધન કરવા શ્રદ્ધાવાન શિષ્ય રાજ જનક, પોતાના જ્ઞાની ગુરુ અષાવકજીને સીધો પ્રશ્ન પૂછીને અમૃતસ્વરૂપ આત્મતાવનું ફરી પાન કરવા તૈયાર થયા છે. અહીં શિષ્યે જ્ઞાનીગુરુને સર્વવ્યાપક એવા પરમાત્મા જ્ઞાનવિભુ તરીકે સંબોધ્યા છે.

‘સા વિદ્યા યા વિમુક્તયે ।’ મુક્તિ અપાવે તે જ્ઞાન, વિદ્યા, બ્રહ્મવિદ્યા-પરાવિદ્યા.

જ્ઞાન એટલે સ્મૃતિ, અનુભૂતિ. જ્ઞાનવસ્તુનિષ્ઠ હોઈ, જેવી વસ્તુ તેવું જ જ્ઞાન હોવું રહ્યું. સામાન્ય રીતે જ્ઞાન મુખ્યત્વે ત્રણ પ્રકારે થાય છે.

(૧) પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન (૨) પરોક્ષ જ્ઞાન (૩) અપરોક્ષ સાક્ષાત્ જ્ઞાન. પ્રમાણ વગર જ્ઞાન થાય નહીં. કોઈ પણ જ્ઞાન થવા માટે ત્રિપુટી - જ્ઞાતા-પ્રમાતા, જ્ઞેય-પ્રમેય વિષય અને જ્ઞાનનું સાધન, કરણ પ્રમાણ જરૂરી છે. કુલ છ પ્રમાણોથી જ્ઞાન ઉપલબ્ધ છે.

અપરાવિદ્યા, જગતના જ્ઞાન થવા માટે. પાંચ પ્રમાણો છે.

(૧) પ્રત્યક્ષ પ્રમાણમાં ઈંડ્રિયો અને મન મુખ્યત્વે છે તથા સાક્ષી પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ છે. અન્ય પરોક્ષ પ્રમાણો

(૨) અનુમાન (૩) ઉપમાન (૪) અર્થપિતી (૫) અનુપલબ્ધિ છે.

હવે, જે પ્રમાણથી જ્ઞાન થાય, તે બીજા કોઈ પણ પ્રમાણથી થઈ ન શકે. જે પ્રમાણથી જ્ઞાન થાય, તે બીજા કોઈ પણ પ્રમાણથી દૂર થઈ ન શકે.

જ્ઞાન માટે પ્રમાણ સ્વતંત્ર છે.

જો દર્શય જગતનું રંગરૂપનું જ્ઞાન આંખથી જ થાય, તો તે બીજી કોઈ ઈંડ્રિયોથી થઈ ન શકે. તેઓ આંખથી થતા રંગરૂપના જ્ઞાનને બાધિત પણ ન કરી શકે. આમ, રંગરૂપ માટે આંખ સ્વતંત્ર પ્રમાણ છે. પરાવિદ્યા-બ્રહ્મવિદ્યા પોતાના પૂર્ણ સ્વરૂપનું જ્ઞાન હોઈ - આત્મા સાક્ષાત્ અપરોક્ષ સૌને પ્રસિદ્ધ છે જ, પરંતુ તે જ્ઞાન અધૂરું અને વિપરીત હોઈ તેને અજ્ઞાન કહેવાયું છે. આપણે આત્માને એક દેહમાં અને આયુષ્યમાં મર્યાદિત માન્યો છે. આત્માને પૂર્ણ અનંત સર્વવ્યાપક રૂપે જ્ઞાનવાનો હોઈ, ઉપરોક્ત પ્રત્યક્ષ અને પરોક્ષ પ્રમાણો ત્યાં કામ આવે એમ નથી.

અહીં તો જ્ઞાતા પોતે જ જ્ઞેય, જ્ઞાન રૂપે સાક્ષાત્ હોવા છતાં તેની પૂર્ણતાનું જ્ઞાન નથી. તે માટે અસાધારણકરણ એવું સાધન પ્રમાણ, કેવળ (૬) ઇછું એવું શાસ્ત્રના શબ્દો પ્રમાણરૂપે છે. આત્માને પ્રકાશિત કરનાર હોઈ નથી. તે જ દેહ, ઈંડ્રિયો, મન-બુદ્ધિને પ્રકાશિત કરનાર હોઈ તેઓ પરાધીન, ગૌણ મર્યાદિત છે. તે જ્ઞાન કરાવી શકે એમ નથી. તેથી જ્ઞાની લોકે, સ્વનું જ્ઞાન શબ્દો દ્વારા પોતે જ પ્રામ કરવાનું છે. તે છે જ પણ તેના પર ધ્યાન જતું નથી. તે ‘પ્રામસ્ય પ્રામિ’ હોઈ, ત્યાં કોઈ સાધના કે કર્મની જરૂર નથી. ‘હું છું’ તે પુરવાર કરવું ન પડે. ‘હું શું અને કેવો છું’ તે જ્ઞાની ગુરુના આત્મવિષયક શબ્દોમાં શ્રદ્ધા સેવી, શબ્દોનું અર્થધટન અને તેનો સંકેત જ્ઞાનવો પડે. ભારતના વૈદિક જ્ઞાનની આ વિશેષતા છે.

(૭) જેટલી શ્રદ્ધા રંગરૂપ માટે આંખ પર છે,

લેટલી શ્રદ્ધા શાસ્ત્રના શબ્દો, ગુરુના જ્ઞાન પર કરવી જ પડે. યાદ રહે કે શાસ્ત્રશબ્દોમાં રહેલ જ્ઞાનથી પૂર્ણ આત્મસ્વરૂપનું જ્ઞાન થઈ જવું, સરળ કે સહજ નથી. કેવળ ગુરુ પર શ્રદ્ધા કરવા માત્રથી પણ જ્ઞાન થઈ જતું નથી. અહીં તો શ્રી અધ્યાત્મગુરુના અને જ્ઞાની રાજી જનકના જ્ઞાન પર પ્રથમ શ્રદ્ધા જરૂરી છે.

‘શ્રદ્ધાવાન લભતે જ્ઞાનમ् । સંશયાત્મા વિનશ્યતિ ।’ શ્રી અધ્યાત્મગુરુ જ્ઞાનશ્રદ્ધા જ શ્રોત્રિય બ્રહ્મનિઃ ગુરુની કૃપા દ્વારા આખરે આત્મજ્ઞાનમાં કે મોક્ષમાં પરિણામે છે. પૂર્ણ સ્વરૂપ આત્મજ્ઞાન સમગ્ર જીવ-જગત-ઈશ્વરની એકતાનું અદ્વૈત સ્વરૂપ જ્ઞાન છે. ત્યાં ભેદ માત્ર, હેતુ ભસ્મ છે.

(૨) અહીં જ્ઞાન માટે અધિકારી હોવાની ખાસ આવશ્યકતા છે. ચિત્તશુદ્ધિ કે હદ્યનિમણિંશ વગર કદી જ્ઞાન થનાર નથી. અજ્ઞાન મલિન વિકારી બુદ્ધિમાં છે, તો જ્ઞાન થવા માટે સાપેક્ષિત રીતે બુદ્ધિ પણ આત્મા છેવી નિરંજન, શુદ્ધ, સૂક્ષ્મ, વ્યાપક હોવી જોઈશે. માટે જ જ્ઞાન દ્વારા પ્રામ થતા મોક્ષ-મુક્તિને ચોથો શ્રેષ્ઠ મુખ્ય પરમ પુરુષાર્થ કહ્યો છે.

(૩) જ્ઞાન માટે જિજ્ઞાસા, તત્પરતા ખાસ જરૂરી છે, કે જેથી વચ્ચે નડતા પ્રતિબંધકોને સાધક પોતે જાતે દૂર કરી શકે. તે હઠે, ડરે કે પીછેછઠ ન કરે. ભૌતિક જગતના જ્ઞાન માટે ચિત્તશુદ્ધિરૂપે મૂલ્યનિઃ અધિકારી હોવું કે તેની ખાસ જિજ્ઞાસા હોવી જરૂરી નથી. ત્યાં તો ઈદ્રિયો, મન-બુદ્ધિ, મોજૂદ હોઈ કોઈ ખાસ ઈચ્છાનો સવાલ જ નથી. તેના જ્ઞાન પદ્ધી તેને મેળવવા ઈચ્છા જરૂરી છે. પરંતુ અહીં જ્ઞાન પદ્ધી ઈચ્છાનો સવાલ જ નથી. જ્ઞાનમાં જ સર્વ તૃતીએ કૃતાર્થતા, એટલે કે ‘સર્વ ખલુ રૂપં બ્રહ્મ માત્ર છે.’

ગુરુજ્ઞાની અધ્યાત્મગુરુના દ્વારા ઉચ્ચારાયેલા આત્મા માટે વપરાયેલ શબ્દો જ શુદ્ધબુદ્ધિમાં આત્માકાર યા અખંડકારવૃત્તિ પ્રામ કરાવી અદ્વૈતજ્ઞાન સહજ બને છે. ભારતમાં આ જ્ઞાનની પરંપરા હજુ અકબંધ સચ્ચવાયેલી છે. એનો મોટો મહિમા અને ગૌરવ હોવું જોઈશે. રામજનક દ્વારા અહીં પ્રથમ શ્લોકમાં જ ત્રણ

પ્રશ્નો પૂછીને જીવનનું લક્ષ, સાર, મર્મ તથા તે પ્રશ્નોનો ઉકેલ જ્ઞાનવા જવાબ મંગાયો છે.

પ્રથમ પ્રશ્ન છે - જ્ઞાન શું છે ?

બીજો પ્રશ્ન છે - મુક્તિ-મોક્ષ શું છે ?

ત્રીજો પ્રશ્ન છે - વૈરાગ્ય શું છે ?

મનુષ્યમાત્રને આ ત્રણે પ્રશ્નોના જવાબ અને પદ્ધી તેનો ઉપાય કે ઉકેલ કઈ રીતે પામવો તેની જાગ નથી. રાજી જનક પૂછે છે, ‘હે પ્રભો ! મારી પ્રાર્થના એ રહી છે કે, તેને પામવા માટે શ્રી શ્રી યુક્તિઓ કે પ્રક્રિયાઓ છે, તે મને જણાવો.’

ગુરુને પ્રશ્ન પૂછ્યા વગર જવાબ મળનાર નથી. શિષ્યના પ્રશ્ન પરથી જ ગુરુ શિષ્યની કક્ષા સમજ જઈને તેનો યોગ્ય પ્રત્યુત્તર વાળતા હોય છે. જ્ઞાન હંમેશાં સંવાદ રૂપે જ થઈ શકે છે, જેથી વિચારપૂર્વક વિવેક અને મનન દ્વારા સર્વ સંશયોની નિવૃત્તિ થઈ શકે. જ્ઞાન એટલે જ બુદ્ધિમાં એક નિશ્ચયાત્મક સમજ પેદા થવી. શાસ્ત્રમાં તેને પ્રજ્ઞા કહી છે. તેમાં જે સ્વિષ્ટ થઈ શકે તેને જ જ્ઞાની યા સ્વિષ્ટપ્રજ્ઞ કહી શકાય.

હવે, રાજી જનકના ત્રણે પ્રશ્નોના મૂળમાં અતરીને જોશો તો જ્યાં પ્રશ્ન છે, ત્યાં જ તેના મૂળમાં ઉત્તર પણ છે જ. (ક્રમશાલા)

### આગામી કાર્યક્રમ

(૧) રથયાત્રા : તા. ૨૪-૬-૨૦૦૮, બુધવારના રોજ ભગવાન શ્રી જગત્માયારુંની રથયાત્રા સાંજે ૪-૦૦ કલાકે આશ્રમના પરિસરમાં યાત્રા કરશે.

(૨) શ્રી ગુરુપૂર્ણિમા ઉત્સવ : તા. ૭-૭-૨૦૦૮, મંગળવારના રોજ શ્રી ગુરુપૂર્ણિમા સત્સંગ તથા શ્રી ગુરુપાદુકા પૂજન સાંજે ૬-૦૦ થી ૮-૦૦ અને ભંડારો સાંજે ૮-૦૦ કલાકે.

(૩) આરાધના દિન ઉત્સવ : તા. ૧૬-૭-૨૦૦૮, ગુરુવારના રોજ બ્રહ્મલીન સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના ૪૫મા મહાસમાધિ દિન નિમિત્તે સત્સંગ તથા શ્રી ગુરુપાદુકા પૂજન સાંજે ૬-૩૦ થી ૮-૦૦ કલાકે.

## આસ્તિત્વનું એકત્વ

સી. રાજગોપાલાચારી

સંયમિતા વર્તનથી, મન પર કાબૂ રાખવાથી  
અને બધાં જ કર્માને પરમ તત્ત્વની ભક્તિ રૂપે  
સમર્પણ કરવાથી સાધક સમય જતાં અસ્તિત્વની  
એકતાનો અનુભવ કરવા માંડે છે. પોતાની જાત  
અને બધાં જીવન એકરૂપ છે અને બધાં જીવન  
પરબ્રહ્મ સાથે એકરૂપ છે એવા જ્ઞાન દ્વારા ગીતા  
ઈચ્છે છે કે સાધક અશાનરૂપી જીવાયેલા  
અંધકારમાંથી આત્માને મુક્ત કરવા માટે નિષ્ઠા  
રાખી પ્રયત્ન કરે. સંસ્કારી અને અસંસ્કારી, ઉચ્ચ  
અને નીચ તથા એક જીવના સ્વરૂપ અને બીજા  
જીવના સ્વરૂપ વચ્ચેના બધા બેદ, સાચું જ્ઞાન  
પામેલા મનુષ્યની વિશાળ અને સ્વચ્છ દાખિલાં  
ઓગળી જાય છે. 'કૃતરાનું માંસ ખાનાર' પણ  
બાકીનાઓ સાથે સમાન બની જાય છે.  
જ્ઞાનેન તુ તદજ્ઞાનં યેષાં નાશિતમાત્મનઃ ।

તેષામાવિત્યવજ્જ્ઞાનં પ્રકાશયતિ તત્પરમ્ભ ॥૫-૧૬॥

સૂર્યની માફક (સૂર્ય અંધકારને દૂર કરે તેમાં)  
આત્મજ્ઞાનથી જેનું અજ્ઞાન નાશ પામ્યું છે તેનું જ્ઞાન  
પરમ તત્ત્વ (બ્રહ્મ)ને પ્રકટ કરે છે.

વિદ્યાવિનયસંપત્તે બ્રાહ્મણે ગવિ હસ્તિનિ ।

શુનિ ચૈવ શ્વપાકે ચ પણિતાઃ સમદર્શિનઃ ॥૫-૧૮॥

વિદ્યા અને વિનયવાળા બ્રાહ્મણને, ગાયને,  
હથીને, કૃતરાને તથા ચાંડાલને પંડિતો સમદાસ્થી  
જુએ છે.

સર્વભૂતસ્થમાત્માનં સર્વભૂતાનિ ચાત્મનિ ।

ઈક્ષતે યોગયુક્તાત્મા સર્વત્ર સમદર્શિનઃ ॥૬-૨૦॥

યોગથી પ્રબુદ્ધ થયેલો આત્મા બધાં પ્રાણીમાં  
પોતાને અને પોતાનામાં બધાં પ્રાણીને જુએ છે તે સર્વત્ર<sup>સમદશી</sup> (બધાને સમાન જોનાર) છે.

યો માં પશ્યતિ સર્વત્ર સર્વ ચ મધિ પશ્યતિ ।

તત્સ્યાહું ન પ્રાણશ્યામિ ન ચ મે ન પ્રાણશ્યાતિ ॥૬-૩૦॥

જે સર્વત્ર મને જુએ છે અને મારામાં બધું જુએ  
છે તે નથી મારાથી કંઈ છૂટો પડતો કે નથી હું તેનાથી

છૂટો પડતો.

સર્વભૂતસ્થિતં યો માં ભજત્યેકત્વમાસ્થિતઃ ।

સર્વથા વર્તમાનોડપિ સ યોગી મધિ વર્તતે ॥૬-૩૧॥

સર્વ પ્રાણીઓમાં વસેલા એવા મને ભજનાર,  
એકત્વમાં સ્થિત તે યોગી ગમે તે પ્રકારની તેની રહેણી  
હોવા છતાં મારામાં વસે છે.

સર્વભૂતેષુ યેનૈક ભાવમબ્યયમીક્ષતે ।

અવિભક્તં વિભક્તેષુ તજજ્ઞાનં વિદ્ધિ સાત્ત્વિકમ્ ॥૧૮-૨૦॥

જેના વડે મનુષ્ય સર્વ પ્રાણીઓમાં, વિભક્તોમાં  
અવિભક્ત એવા એક જ અવિનાશી સત્ય (ભાવ)ને  
જુએ છે તે જ્ઞાનને તું સાત્ત્વિક જ્ઞાન જાણ.

ગીતા આત્મસંયમ અને બધાને એકત્વના  
અનુભવના ઉચ્ચતમ આદર્શાને આપણી સમક્ષ મૂકે  
છે. આ કંઈ ફિલસૂઝનું મનોરંજન નથી, પણ  
પુરુષો અને સ્ત્રીઓને ગીતાના ઉપદેશ પ્રમાણે  
તેમનાં જીવનને ઘડવાની અને તે જેમ બને તેમ  
જલદી કરવાની ગંભીર અપીલ છે. ગીતાનો ઉપદેશ  
નાના મોટા બધાને માટે છે, કામમાં રત ખૂબ  
ઉદ્યોગી માણસ માટે તેમ જ ઉત્પાતી જીવન ગાળતી  
વ્યક્તિ માટે પણ છે.

ગીતા એ નિઃશંકપણે બધા જ સમયને અનુરૂપ  
ગ્રંથ છે, પણ સમયને અનુરૂપ રચાયેલા બીજા પવિત્ર  
ગ્રંથોની માફક તે ગ્રંથ જ્યારે રચાયો તે સમયે અને  
સ્થાને પ્રવર્તતા સામાજિક રિવાજો તથા પરિબળોનો  
ખ્યાલ રાખીને તેના ઉપદેશોને મૂલવવા જોઈએ.  
આધુનિક પ્રવૃત્તિઓને તેનો આધાર ન પણ આપી  
શકાય. જોકે સમાનતાની આધુનિક વિચારધારાઓ-  
પ્રવૃત્તિઓ-ને આધાર આપવામાં મદદરૂપ થવા ગીતા  
પૂરતો ભાર આપે છે. નીચેના શ્લોકોમાં બધાં કર્માની  
સમાનતા અને ઉમદાપણાના આગ્રહને, તેમને જન્મ  
સાથે મળેલા ઉચ્ચ કે નીચેના બેદને વજબી ઠરાવવાના  
બચાવ તરીકે વટાવવાનો નથી પણ તેને સાચા અર્થમાં  
લેવાનો છે. ગીતામાં જ્ઞાતિપ્રથા અને જન્મ સાથે

સંકળાયેલ વ્યવસાયને સ્વીકારી લીધાં છે અને તેને અનુરૂપ ઉપદેશ આપ્યો છે. તે કારણથી આ વ્યવસ્થાને હંમેશા માટે ચાલુ રાખવાની છે એવું અર્થવટન થઈ શકે નાલિ. ગીતા ભારપૂર્વક જે જ્ઞાને છે તે એ છે કે દરેકે સન્માનની આચારસંહિતા પાળવી જોઈએ અને સમાજમાં પોતાને સૌંપાયેલી ફરજ બજાવવી જોઈએ. ગીતા કહે છે કે કોઈ પણ સમાજમાં વિવિધ સમૂહોને સૌંપાયેલી ફરજોમાં શ્રેષ્ઠતા કે લથુતા જેવું કંઈ જ નથી, કારણ કે સમાજને સુચારુ રીતે ચલાવવા માટે બધા જ સમૂહની સેવાઓની એકસરખી જરૂર છે. તે એટલો જ ભાર મૂકે છે કે આ બધી ફરજો જવાબદારીપૂર્વક વ્યવસ્થાને રીતે તથા સામાજિક સહકારની નિષ્કામ ભાવનાથી બજાવવી જોઈએ. આ ઉપદેશ જ્ઞાતિપ્રથા દ્વારા મેળવેલા સામાજિક સહકારની પદ્ધતિને કે તેને બદલે સ્વીકારેલી કોઈ બીજી સામાજિક પદ્ધતિને કે ભવિષ્યમાં સ્વીકારે તેવી કોઈ નવી પદ્ધતિને સમાન રીતે લાગુ પડે છે. એવું કોઈ પણ કાર્ય નથી કે જેને વિષે કોઈ કહી શકે ‘બધા અનિષ્ટથી મુક્ત આ ઉમદા અને સારું છે અને તેથી મને સૌંપેલા કરતાં આ કરવું મને વધુ પસંદ પડશે.’ આ જગતમાં દરેક વસ્તુને કરવામાં, કેટલુંક દેખીતું અનિષ્ટ તો હોય છે, પરંતુ તે બધાને માટે શુદ્ધિકારક અને ઉત્તીકારક પરિબળ છે અને તે છે વ્યક્તિનું નિષ્કામ વલણ, નિષ્કામ વૃત્તિ. પોતાની સ્વાર્થી કામનાઓને સંતોષવા માટે નાલિ પણ સામાજિક જીવન આગળ ધ્યાવવા માટે કર્મ કરવું જોઈએ અને કાળજીપૂર્વક કરવું જોઈએ. ગીતાનું આ શિક્ષણ બતાવે છે કે સામાજિક સેવા એ ખરેખર ઈચ્છારની પૂજા જ છે અને સૌથી વધુ પ્રાચીન કે સૌથી વધુ આધુનિક સામાજિક સંગઠનોની દરેક પ્રણાલીને તે લાગુ પાડી શકાય છે. નિષ્કામ ભાવથી સહકાર આપવાનો આગ્રહ અને મનનું આવું વલણ બધાં કર્મનો એકસરખા અને ઉત્તી ગણે છે તેવી દલીલ સામાજિક વ્યવસ્થાના કોઈ વિશિષ્ટ સ્વરૂપના બચાવ માટે થઈ શકે નાલિ.

સ્વે સ્વે કર્મણ્યભિરતઃ સંસિદ્ધિ લભતે નરઃ ।  
સ્વકર્મનિરતઃ સિદ્ધિ યથા વિન્દતિ તચ્છૃષુ ॥૧૮-૪૫॥

પ્રત્યેક મનુષ્ય પોતપોતાના કર્મમાં રત રહીને પૂજાત્વ પામે છે. સ્વભાવનિયત કર્મ કરવાથી પાપ લાગતું નથી.

યતઃ પ્રવૃત્તિભૂતાનાં યેન સર્વમિદું તતમ્ ।

સ્વકર્મણા તમલ્યાર્ય સિદ્ધિ વિન્દતિ માનવ: ॥૧૮-૪૬॥

જેમાંથી આ બધાં પ્રાણીઓ ઉત્પત્ત થયા છે, જેનાથી આ બધું વ્યામ છે તેની પોતાના કર્મ દ્વારા ભક્તિ કરીને મનુષ્ય સિદ્ધિ મેળવે છે.

શ્રેયાનું સ્વધર્મો વિગુણઃ પરધર્માન્ત્વનુષ્ઠિતાત્ ।

સ્વભાવનિયતં કર્મ કુર્વત્તાપ્રોતિ કિલિષમ્ ॥૧૮-૪૭॥

સારી રીતે પાળેલા પરધર્મના કરતાં ગુણરહિત હોવા છતાં સ્વધર્મ વધારે સારો છે. સ્વભાવનિયત કર્મ કરવાથી પાપ લાગતું નથી.

સહજં કર્મ કૌન્તોય સદોષમપિ ન ત્યજેત્ ।

સર્વારમ્ભા હિ દોષેણ ધૂમેનાનિરિવાવૃતાઃ ॥૧૮-૪૮॥

હે કૌન્તોય, દોષમુક્ત હોવા છતાં સહજ (પ્રાપ થયેલું) કર્મ ન ત્યજવું. કારણ કે જેમ અજીન સાથે ધૂમાડો રહ્યો છે તેમ સર્વે કાર્યો દોષથી વીંટાયેલા છે.

અસક્તબુદ્ધિ: સર્વત્ર જિતાત્મા વિગતસ્પૃહઃ ।

નૈષ્ઠર્યસિદ્ધિ પરમાં સંન્યાસેનાધિગણતિ ॥૧૮-૪૯॥

સર્વત્ર અનાસક્ત બુદ્ધિવાળો, જિતેન્દ્રિય, જેની કામના નાશ થઈ છે તે સંન્યાસ દ્વારા પરમ નૈષ્ઠર્ય સિદ્ધિ (કર્મમાંથી સંપૂર્ણ મુક્તિ)ને પામે છે.

જન્મ, જીવન, મૃત્યુ અને અંતધાન જેવી ઘટનાઓના પ્રકારીકરણની પાછળ રહેલા નિરપેક્ષ અને શાશ્વત (પરમાત્મા) પર સાધકે ધ્યાન ધરવું જોઈએ. સર્જન અને વિનાશ ફક્ત દશ્યતા અને અદશ્યતા છે. તે જાગૃતિ અને જીવ, બ્રહ્માના દિવસ અને રાત જેવાં છે. જ્યારે મનુષ્યને સાચો પ્રકાર (જ્ઞાન) મળે છે ત્યારે તે અસ્તિત્વની પરમ એકતાનો અનુભવ કરે છે. આ પરમ એકતા પર ધ્યાન અને તેનો સાક્ષાત્કાર યોગનો છેડો અને લક્ષ્ય છે.

અનન્યચેતાઃ સતતં યો માં સ્મરતિ નિત્યશઃ ।

તસ્યાહું સુલભઃ પાર્થ નિત્યયુક્તસ્ય યોગિનઃ ॥૧૮-૧૪॥

જે હંમેશાં બીજા કોઈ પદાર્થનો વિચાર નાલિ

કરતાં મને સતત યાદ કરે છે એવો નિત્યયુક્તા (હંમેશાં સ્થિર) યોગી મને સહેલાઈથી ગ્રામ કરે છે.

**અવ્યક્તાદ્વયક્તયઃ સર્વાઃ પ્રભવન્ત્યહરાગમે ।  
રાચ્યાગમે પ્રલીયન્તે તત્ત્રૈવાબ્યક્તસંજ્ઞકે ॥૮-૧૮॥**

દિવસ (સર્જન)ની શરૂઆતમાં અવ્યક્તમાંથી બધું વ્યક્ત થાય છે અને રાત્રિ (વિનાશ)ની શરૂઆતથી તે બધાં (વ્યક્ત) અવ્યક્તમાં જ વિસર્જન-લય પામે છે.

**ભૂતગ્રામઃ સ એવાયં ભૂત્વા ભૂત્વા પ્રલીયતે ।**

**રાચ્યાગમેડવશઃ પાર્થ પ્રભવન્ત્યહરાગમે ॥૮-૧૯॥**

હે પાર્થ, તે જ પ્રાણીઓનો સમૂહ વારંવાર લય પામીને ફરી વાર જન્મે છે. પરવશ એવા તે રાત્રે લય પામીને દિવસ થતાં ફરીવાર જન્મે છે.

**પરસ્તમાતુ ભાવોઽન્યોડવ્યક્તોડવ્યક્તાત્સનાતનઃ ।**

**યઃ સ સર્વેષુ ભૂતેષુ નશયત્સુ ન વિનશ્યતિ ॥૮-૨૦॥**

પરંતુ તે અવ્યક્તથી જુદું બીજું પરાવ્યક્ત (શાશ્વત પુરાણ પરબ્રહ્મ) છે. તે સનાતન છે અને જ્યારે બધાં પ્રાણીઓ નાશ પામે છે ત્યારે પ તે નાશ

પામતું નથી.

**પુરુષः સ પરઃ પાર્થ ભક્ત્યા લભ્યસ્ત્વનન્યયા ।**

**સ્યાન્તઃસ્થાનિ ભૂતાનિ યેન સર્વમિંદ તત્ત્મ ॥૮-૨૨॥**

હે પાર્થ, જેનાથી આ બધું વ્યામ છે અને જેમાં બધાં પ્રાણીઓ રહેલા છે તે શ્રેષ્ઠ પુરુષ છે (જે) અનન્ય ભક્તિથી જ ગ્રામ થઈ શકે છે.

**કવિં પુરાણમનુશાસિતારમણોરણીયાંસમનુસ્મરેદઃ ।**

**સર્વસ્ય ધાતારમચિન્યરૂપમાદિત્યવર્ણ તમસઃ પરસ્તાત્ ॥૮-૨૩॥**

સર્વજ્ઞ, પ્રાચીન, શાસક, અણુથી પણ વધારે નાના, બધાંને ધારણ કરનાર, જેનું રૂપ અચિન્ત્ય છે, જે સૂર્ય જેવા પ્રકાશિત અને અંધકારથી પર છે, તેનું જે ચિંતન કરે છે...

**પ્રયાણકાલે મનસાડયલેન ભક્ત્યાયુક્તો યોગબલેન ચૈવ ।**

**ભૂવોર્મધે પ્રાણમાવેશ્ય સમ્યક્ સ તં પરં પુરુષમુપૈતિ હિવ્યમ્ ॥૮-૧૦॥**

મૃત્યુ સમયે સ્થિર મનથી, ભક્તિથી યુક્ત, યોગના બળથી બે આંખોની વચ્ચે-બે ભમરની વચ્ચે - જે પ્રાણને સ્થિર કરે છે તે પરમ દિવ્ય પુરુષને પામે છે.



### ‘શ્રદ્ધા-સુમન’

પરમ ભાગવદીય પુષ્પયશ્લોક સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના ભક્ત શ્રી ભીખુભાઈ દેસાઈ (દ. ૧. ૧૮૮૮)નો દેહ વિલય તા. ૧૭મી એપ્રિલના પવિત્ર વૈશાખી પર્વની સવારે થયો.

જીતાના આઠમા અધ્યાયમાં ભગવાને કહું કે મૃત્યુ સમયે ઉત્તરાવસ્થા હોય, બુદ્ધિ સબળ હોય, વિચાર સ્પષ્ટ હોય, ચિત્ત સ્વસ્થ હોય તો તે જીવ મરણોપરાંત મને જ ગ્રામ થાય છે. પૂજ્ય શ્રી ભીખુભાઈ (ભાઈ)ને આણું જ વિરલ મૃત્યુ પ્રામ થયું. તેમના દેહ વિલય પૂર્વે તેમણે જે ‘વીલ’ તૈયાર કર્યું, તેમાં લઘું, ‘(૧) મારા મૃત્યુનો શોક કરવો નહીં, (૨) પત્ની શુંગાર ત્યાગે નહીં. (૩) મૃતદેહ ઉપર પુષ્પછારો ચઢાવવા નહીં-માત્ર એક પુષ્પ મૂકવું. (૪) કોઈ શ્રાદ્ધ, તર્પણ કે તેવી લોકિક કિયા કરવી નહીં. (૫) પારિવારિક સંમેલન કરી ગાયત્રી યજા કરી સૌઅં સાથે બેસી ઈષ્ટભોજન કરીને છૂટા પડવું. (૬) ગાયત્રી પારિવાર (હરિદ્વાર) અને રક્તપિતીયાની સંસ્થા - હિંમતનગરને દાન આપવું, વગેરે.’

તેઓ ઈશ્વરના માણસ હતા. સંતાનું જીવન જીવા. સંતને છોડવું નહીં. સંતોને તેમણે જીવનભર સેવ્યા. પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીજીના અનુયાયી રહ્યા. પૂજ્ય સંત વિનોબાળ તેમના પ્રેરણામૂર્તિ હતા.

એક આદર્શ નાગરિક, સાધક, પિતા અને આદર્શ કર્મયોગી તથા ભક્ત એવા જ્ઞાનજ્યોતિ ભીખુભાઈ દેસાઈનો દેહવિલય દિવ્ય જીવન પારિવારની મોટી ખોટ છે.

અજાતશત્રુ શ્રી ભીખુભાઈની આત્મશાંતિ અને સદ્ગતિ માટે પ્રાર્થના. તેમનાં પારિવારનાં સૌ પારિજનો, તેમનાં પત્ની, તેમનાં સંતાનો, સૌને આ આધાત સહન કરવાની ઈશ્વર શક્તિ આપે એ જ પ્રાર્થના. ઊં શાંતિ.

# List of Generous Lovers of Gurudev Sri Swami Sivanandaji Maharaj's "Sivananda Kathamrit"

No.	Name	City	No.	Name	City
1	H. H. Sri Swami Adhyatmanandaji Maharaj	Ahmedabad	30	Smt. Snehal Nilkanth Surathker	Ahmedabad
2	Pujya Sri Swami Gurusevanandaji Maharaj	Ahmedabad	31	M/s. Perfect Engineering Services	Ankleshwar
3	Divine Life Society, Ushmanpura Branch	Ahmedabad	32	Shri Pramodbhai B. Desai	Ankleshwar
4	Dr. A. K. Patel	Ahmedabad	33	Shri Vardayani Chemical Ind. Pvt. Ltd.	Ankleshwar
5	Dr. M. J. Patani	Ahmedabad	34	UPL Rotary Library	Ankleshwar
6	Dr. Snehal Shantibhai Amin	Ahmedabad	35	Shri Sumantrai C. Desai	Bharuch
7	Dr. T. N. Jasani	Ahmedabad	36	Dr. Naren Joshi	Bhavnagar
8	Late Shri Sachivbhai Mehta's Memories	Ahmedabad	37	Dr. Shitalben Parekh	Bhavnagar
9	M/s. Hari Om Printery	Ahmedabad	38	Dr. Sobhaben Baxi	Bhavnagar
10	Ms. Sangeeta A. Dave	Ahmedabad	39	Shri Pinakinbhai G. Vasavada	Bhavnagar
11	Ms. Yashomatiben K. Trivedi	Ahmedabad	40	Shri Dilipbhai Gandhi	Himatnagar
12	Shri Arunbhai Oza	Ahmedabad	41	Dr. H. G. Tanna	Jamnagar
13	Shri Atulbhai Mahendrabhai Parikh	Ahmedabad	42	Shri Haribhai Virabhai Patel	Kadyadra
14	Shri Atulbhai Parikh	Ahmedabad	43	Shri somabhai R. Patel	Kalol
15	Shri Bharatbhai S. Patel	Ahmedabad	44	Shri Vinodbhai Govindbhai Akbari	Rajkot
16	Shri Darshan P. Soni	Ahmedabad	46	Smt. Maltiben A. Thakyer	Ra'kot
17	Shri Dharmendrabhai J. Soni	Ahmedabad	47	Shri Arvindbhai I. Mehta	Surat
18	Shri Gunjan P. Soni	Ahmedabad	48	Shri Navnitbhai Asmani	Surat
19	Shri Harkantbhai Vachharajani	Ahmedabad	49	Shri Ashwinbhai Pancholi	Surendranagar
20	Shri Hetul Sharavanbhai Patel	Ahmedabad	50	Shri Govindbhai Bharwad	Surendranagar
21	Shri J. R. Nanavati	Ahmedabad	51	Patel Somabhai Manjibhai Charitable Trust	Vadodara
23	Shri Jitendrabhai Chauhan M/s. Jabe Blue	Ahmedabad	52	Shri Diwakarbhai Trivedi, M/s. Creative Marketing	Vadodara
24	Shri Jitendrabhai H. Patel (jitukaka)	Ahmedabad	53	Shri Mayur K. Swadia	Vadodara
25	Shri mukesh B. Bhatt	Ahmedabad	54	Shri Natvarlal M. Patel	Vadodara
26	Shri Pravinbhai P. Patel	Ahmedabad	55	Shri Nimish K. Swadia	Vadodara
27	Shri Pushpavadan N. Thakar	Ahmedabad	56	Shn Upendrabhai Purohit	Vadodara
28	Shri Rajivbhai Shah	Ahmedabad	57	Shri Vinay Desai M/s. Excel Graphics Pvt. Ltd.	Valsad
29	Shri Rishikeshbhai Shukla	Ahmedabad	58	Shri Yagneshbhai Desai	Valsad

## સહ અસ્તિત્વ કે સર્વનાશ

ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી

આપણને જો એવું પૂછવામાં આવે કે થોડી બુદ્ધિ ઓછી મળે અને એના બદલામાં થોડું સુખ વધુ મળે તો એ બેમાંથી તમે શું પસંદ કરશો? પસંદગી સ્પષ્ટ છે. આપણામાંના મોટા ભાગના લોકો સુખને જ પસંદ કરશે. બુદ્ધિ થોડી ઓછી હશે તો ચાલશે, પરંતુ આપણા યુગના પ્રખર બુદ્ધિવાદી બદ્રાન્દ રસેલને જ્યારે આ સવાલ પૂછવામાં આવ્યો ત્યારે એનો સ્પષ્ટ જવાબ એમની પાસે હતો કે બુદ્ધિમત્તાના ભોગે કશું જ નહિ. બુદ્ધિ ઓછી મળતી હોય અને બદલામાં સુખ વધુ મળતું હોય તો એવું સુખ મારે ન જોઈએ.

એક વિચારવંત બુદ્ધિશાળી મનુષ્યની રીતે આપેલા રસેલના જવાબમાં સચ્ચાઈનો રણકો હતો. જીવનમાં બુદ્ધિને તેમણે હંમેશાને માટે પ્રથમ સ્થાન આપ્યું હતું. વિચાર-સ્વાતંસ્યના તેઓ પ્રખર હિમાયતી હતા. જીવનમાં નિરંતર અભ્યાસ દ્વારા બુદ્ધિને તેમણે વધુ ને વધુ તીક્ષ્ણ બનાવી હતી. શ્રી મનુભાઈ પંચોલીએ તેમને યથાર્થ રીતે જ અવર્ચિન યુગના ઝાંખી કર્યા છે. જ્ઞાન-વિજ્ઞાન અને તત્ત્વજ્ઞાન એમના પ્રિય વિષયો હતા. જ્ઞાન અને વિજ્ઞાન આપણે જે જગતમાં રહીએ છીએ તેનો નિકટથી વધુ ને વધુ ગાઢ પરિચય મેળવવામાં આપણને ઉપયોગી થાય છે. આપણા સુખ-સગવડનાં સાધનોમાં એ વધારો કરે છે એટલું જ નહીં પરંતુ પૃથ્વી સિવાયના અન્ય ગ્રહોનાં રહસ્યોને જ્ઞાનવાની દિશામાં પણ વિજ્ઞાન આજે આગળ વધી રહ્યું છે. આ સંદર્ભમાં તત્ત્વજ્ઞાન આપણે જેના વિશે નથી જ્ઞાતાં એવા અજ્ઞાત જગત વિશે તાર્કિક અનુમાનો દ્વારા આપણી દણિનો વિસ્તાર કરવામાં મદદરૂપ બને છે.

નોંબેલ પારિતોષિક વિજેતા બદ્રાન્દ રસેલે વિશ્વની અનેક સમસ્યાઓના ઉકેલ માટે એના વિવિધ પાસાંઓને લગતા વિષયો પર જીવનભર ઊંઠું ચિંતન કર્યું હતું. અને એવું ગહન ચિંતન કરીને તેઓ કદી બેસી રહ્યા નથી. એની સામે તેઓ ખૂબ જ સાક્ષી રીતે

જીવનભર ઝૂલુમતા રહ્યા હતા. આણુબોંઘના તેઓ પ્રખર વિરોધી હતા. ‘આણુબોંઘને દરિયામાં પદરાવી દો’નું એલાન આપી એક મોટી ઝુંબેશ તેમણે શરૂ કરી હતી. આ આણુબોંઘના અખતરાઓ અટકાવવા તેમણે અનેક શાંતિયાત્રાઓ પણ યોજી હતી. આ સંદર્ભમાં તેમના ગહન તત્ત્વચ્યાતનના પરિપાક સમું એક ખૂબ જ સરસ વિધાન તેમણે કર્યું છે. આખા વિશ્વને યુદ્ધમાંથી બચાવી શકે એટલી એ શબ્દોમાં તાકાત છે.

શબ્દો શસ્ત્રો કરતાં પણ વધુ શક્તિશાળી હોય છે એનો પરિચય રસેલના આ શબ્દોમાં આપણને જરૂર મળી રહેશે. તેઓ કહે છે : ‘There is no question of existence or co-existence, the only question is of co-existence or no-existence’ અર્થાત્ આજે દુનિયાની પાસે સવાલ એ અસ્તિત્વ કે સહઅસ્તિત્વનો નથી, પરંતુ સવાલ છે માત્ર સહ-અસ્તિત્વ કે સર્વનાશનો.

કેવી તાકાત છે આ શબ્દોમાં અને છતાં ભાષા કેટલી સરળ છે ! આપણા હંદયને આ વાત તરત સ્પર્શી જાય છે. આખા વિશ્વને એના દ્વારા એક ચેતવણી પણ તેમણે આપી દીધી છે. જો આપણે સહઅસ્તિત્વનો માર્ગ સ્વીકારીશું નહિ, તો ધર્મ પછી સર્વનાશ નિશ્ચિત જ છે. દુનિયાની સમક્ષ આ એક જ વિકલ્પ હવે બાકી રહ્યો છે.

આનાથી પણ આગળ વધીને તેમણે લખ્યું છે કે, ‘દુનિયામાંથી જો યુદ્ધ અને ધર્મ બંનેને કાઢી નાખવામાં આવે તો દુનિયા ચોક્કસ સુખી થઈ શકે.’ વાત ખરેખર વિચારવા જેવી છે. આજ સુધી દુનિયામાં ધર્મના નામે નાનાં-મોટાં અનેક યુદ્ધો થયાં છે. આપણને જરૂર પ્રશ્ન થાય કે, ધર્મ માટે યુદ્ધ ! હા, ઈતિહાસનાં પાનાં ઊથલાવીશું તો ધર્મના નામે થયેલ યુદ્ધની સંખ્યા જરૂર વધી જશે. આવા ધર્મોથી તો ભગવાન આપણને બચાવે ! હવે આવા ઝનૂની અંધશ્રદ્ધા અને જરૂરમાન્યતાઓને પોષતા ધર્મોની કોઈ

જ આવશ્યકતા નથી. આવા ધર્મો દુનિયામાંથી વિદાય લે તો જરૂર પૃથ્વી પર શાંતિનું સામ્રાજ્ય સ્થાપી શકાય.

દુનિયામાં ધર્મો અને સંપ્રદાયોનો તો કોઈ તોટો જ નથી. એક સંપ્રદાયમાં પણ એનાં નાના-મોટા અનેક ફાંટાઓ હોય છે. એ રીતે જોવા જઈએ તો એનો કોઈ પાર આવે તેમ નથી. અને છતાં પ્રશ્ન એ થાય છે કે, આટલા બધા ધર્મો અને સંપ્રદાયો, મંદિરો-મસ્ઝિદો, દેવલો અને ગ્રિજાઘરો હોવા છતાં સાચી ધાર્મિકતા ભાગ્યે જ જોવા મળતી હોય છે.

આજે કોઈપણ જાતના પૂર્વગ્રહ કે હઠાગ્રહ વિનાના અને પરસ્પરને સમજને ચાહી શકીએ એવા એક માનવધર્મની ખૂબ જ આવશ્યકતા છે. આપણે ત્યાં પણ એક સુભાષિતમાં કહેવામાં આવ્યું છે તે પ્રમાણે ‘ધર્મો હિ તેખાં અધિકો વિશેષ.’ અર્થાત્ આપણી અને પશુઓની વચ્ચે ધર્મ એ એક એવું વિશેષ તત્ત્વ છે, જે આપણાને માણસ તરીકેની સાચી પહેચાન આપી પશુથી અલગ કરે છે. અહીં જે ધર્મની વાત કરવામાં આવી છે, તે કોઈ સંકુચિત અર્થવાળા ધર્મ કે સંપ્રદાયની વાત નથી. અહીં તો મનુષ્ય હોવાના નાતે વિવેકબુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવાના આપણા મૂળભૂત ધર્મની વાત કરવામાં આવી છે. જેના દ્વારા પશુત્વના સ્તરેથી થોડા ઉપર ઊઠીને માણસ તરીકે આપણે વત્તી શકીએ.

આપણી આવી વિચારશક્તિ - બુદ્ધ અને વિવેકશક્તિ, જે આપણાને સહુને મળેલી મોટામાં મોટી બન્ધિસ છે. તેનો પણ આપણે કેવો હુરુપ્યોગ કર્યો છે? અને એનું પરિણામ તો આપણી આંખો સમજ છે. આપણી ચારે તરફ અશાંતિ, હિંસા અને યુદ્ધનાં નગારાં વાગી રહ્યાં છે, સમગ્ર માણસજાત આજે છિન્નભિન્ન બની નાના નાના ટુકડાઓમાં વહેંચાઈ ગઈ છે.

આ બધામાંથી બહાર નીકળવાનો કોઈ ઉપાય ખરો? રસેલ અને મહાત્મા ગાંધી જેવી વિશ્વની અનેક મહાન વિભૂતિઓએ પ્રેમથી જીવવા માટે માણસજાતને ખૂબ જ સમજાવી છે. હજુ સુધી

તો એમના શબ્દો તરફ આપણું ખાસ ધ્યાન ગયું નથી. પરંતુ હવે એ વિશે વિચારવાનો સમય આવી પહોંચ્યો છે. આપણે ત્યાં પણ રસેલે સહ-અસ્તિત્વની જે વાત કરી છે. એના જેવો મંત્ર ઉપનિષદના ઋષિઓએ વર્ષો પહેલાં આપણાને આપ્યો છે. ‘સહનાવવતુ સહનૌલુનકૃતુ, સહવીર્ય કરવાવહૈ’.

તો આ વાતને ‘Arm-chair philosophers’ની માફક માત્ર વિચારીને બેસી ન રહેતાં, જે કંઈ આપણી પાસે છે જે કંઈ આપણે જાહીએ છીએ, તેને આજથી આચરણમાં મૂકીએ, કારણ કે ખૂબ ઓછો સમય આપણી પાસે હવે બાકી રહ્યો છે. શિકાગોની ‘દુસ્સ કે’ ઘડિયાળમાં બાર વાગવાના સમયમાં હવે થોડીક જ કાણો બાકી બતાવવામાં આવી છે. એટલે હાથ જોડીને બેસી રહેવાનો કોઈ જ અર્થ નથી. પ્રેમ, શાંતિ અને આનંદને આ કાણો જ અપનાવી લઈ આપણાથી જ એની શરૂઆત કરીએ.

## સંસારમાં બંધનનું કારણ

રાગ (અાકર્ષણ), દ્રેષ (વિકર્ષણ) અને તટસ્થ વૃત્તિ (સમત્વ અવસ્થા) મનની આ ત્રણ અગત્યની વૃત્તિઓ છે. રાગ-દ્રેષ (ગમો-અષાગમો, પ્રેમ-વિકાર, અથવા આકર્ષણ-વિકર્ષણ). એ મનના બે પ્રવાહો છે, જે માણસને જન્મ-મરણના સંસારચકમાં બાંધે છે. રાગ અને દ્રેષ એ મનના દોષ છે, જેમણે તમને આ સંસારમાં આડ્યા છે. બંધનું સ્વરૂપ છે : રાગ અને દ્રેષ. અજ્ઞાનનું સ્વરૂપ છે : રાગ અને દ્રેષ. દરેક પ્રકારની ઉતોજનાઓ આ રાગ-દ્રેષના શીર્ષક નીચે આવી જાય છે. આ બે પ્રવાહો મનના ધર્મો (લક્ષણો) છે, આત્માના નહીં. સુખ અને દુઃખ, હર્ષ અને શોક, આનંદ અને ખેદ એ રાગ-દ્રેષને લીધે થાય છે. જો મનમાંથી રાગ-દ્રેષ નાશ પામે તો હર્ષ-શોક પણ અદૃશ્ય થાય છે. - સ્વામી શિવાનંદ

## વृतांत

**દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ :** મેની પહેલી તારીખે મે તે હતો. લેબર તે; અને ગુજરાત તે પણ હતો. ઉત્સવ ત્રિવેણી કાર્યક્રમ તુલ્ય તારીખે મોડી રાત સુધી ચાલ્યો. તા. પાંચમીથી નવમી સુધી બાળકોનો આવાસીય શિક્ષિક આપ્યોજાયો. વધુ બાળકોનો સમાવેશ નહીં કરવાનો આગ્રહ હતો એટલે પદ બાળકોને પ્રવેશ અપાયો. યોગ, ધ્યાન, પ્રાર્થના, સંગીત, ચિત્રકામ, કરાટે, વાર્તાકથન, બૌધિક અને મંત્રજપના વર્ગી બાળકોએ ખૂબ જ ઉત્સાહભર માણ્યા. સાંજે રમતગમત અને રાત્રે સત્સંગમાં બાળકોની આગવી જમતાનાં દર્શન થયાં. નવમી તારીખે સાંજે આ શિબિરની પૂજાછૂટિ થઈ, બાળકોએ યોગસન, ચિત્રકામ, સંગીત અને વક્તૃત્વનું પ્રદર્શન કરી, સૌં વાલી-વરીલોનાં હૈયાં જીત્યાં. સુમસિદ્ધ સંગીતાચાર્ય ડૉ. મોનિકાબેન શાહના વરદ હસ્તે પ્રમાણપત્ર વિતરણ કરવામાં આવેલ.

૧૮માં યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિરનો આરંભ તા. ૧૦મી મેની સાંજથી થયો. જેમાં ભારત, જાપાન, બ્રાઝિલના મળીને ૨૩ યોગ શિક્ષાર્થીઓ જોડાયા. તા. ૧૧મી મેની પહેલી સવારે પૂજયશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ સંચાલિત અને તેમના નેતૃત્વમાં ઊરજમો ધ્યાન, પ્રાણધ્યામ, યોગ શિબિર આરંભાયો. ગુજરાત રાજ્યના વરિષ્ઠ સચિવ શ્રી રવિ સક્રોના IAS (સચિવ સ્વાસ્થ્ય અને પરિવાર નિયોજન) તથા સુપરિષિદ કેન્સર સ્પેશ્યાલિસ્ટ ડૉ. ભરત દવે સાહેબે શિબિરનું ઉદ્ઘાટન દીપ પ્રજ્વલન કરીને કહ્યું, શ્રી રવિ સક્રોના સાહેબે કહ્યું, ‘પૂજય સ્વામીજી અમોને મસૂરી ખાતે અમારી તાલીમ દરમિયાન યોગાભ્યાસ શીખવતા હતા. પ્રશાસનિક અધિકારીઓને યોગના શિક્ષણના માધ્યમથી પૂજય સ્વામીજી અનુશાસન જ શીખવતા હતા. સ્વામીજી સમયની પાંખંધી રાખતા. બધું કામ સમયસર શરૂ અને પૂર્ણ થતું જોઈએ તેનો આગ્રહ રાખતા. તે સમયે અમારી ઊંચર નાની હતી, પરંતુ અત્યારે પૂજય સ્વામીજીની બધી જ શિક્ષણનું મહત્વ સમજ્ય છે. તમો સૌં આટલી મોડી સંખ્યામાં આટલી વહેલી સવારે યોગાભ્યાસ માટે આવેલ છો, જાણી-દેખીને ખૂબ જ આનંદ થયો છે. ત્રણ દિવસ પૂર્વે જ થેલેસીમિયા તેના દિવસે પૂજય સ્વામીજીને મળીને ખૂબ આનંદ થયો અને સ્વામીજી યોગાભ્યાસ જ નહીં પરંતુ જીવનયોગનું શિક્ષણ પણ આપે છે, તે બધું જોઈ-અણીને રાજ્યપો થયો છે. તમો સૌંને અભિનંદન; અને મને આપ સહુને મળવાનો જે આનંદ થયો છે, તે માટે સ્વામીજી અને સંસ્થાનો આભારી છું. આ પ્રસંગે દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘના ટ્રસ્ટીઓ તથા બોર્ડ ઓફ મેનેજમેન્ટના સભ્યો પણ હાજર રહ્યા હતા. ડૉ. ભરત દવેએ કહ્યું, ‘મને પણ તમો સૌંની જેમ સ્વામીજીના યોગ શિબિરનો લાભ અનેકવાર મળ્યો છે. અને તમારી જેમ જ હું પણ અનેકવાર નીચે બેસી ગયો છું. તેને વાગોળવાનો આનંદ છે. શિબિરની સફળતા હિચ્છું છું. જે કંઈ શીયો તેનો થોડો, પણ નિયમિત અભ્યાસ કરતા

રહેશોજી. સંસ્થાના ઉપમુખ અને ટ્રસ્ટીશ્રી અરુણ ઓગાંડે આભારદર્શન કર્યું હતું.

મે મહિનાની આઠમી તારીખે વર્દ થેલેસીમિયા તે નિયમિત અમદાવાદની સુપ્રાસિદ્ધ રક્તદાન સંસ્થા ‘પ્રથમ’ દ્વારા બ્લડ ક્લેક્શન કરવા માટેની નવી ‘વાન’નું લોકાર્પણ પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ દ્વારા કરવામાં આવ્યું. પૂજય સ્વામીજીએ દીપ પ્રજ્વલન કર્યું અને મીરિયાને સંદેશ આપતાં કહ્યું કે, ‘યોવનમાં રક્તદાન, મૃત્યુ પછી ચલુંદાન અને સંભવ હોય તો દેહદાન પણ કરવું જ જોઈએ. આમ કરવાથી આપણે રક્તદાન કરતા નથી; જીવનદાન કરીએ છીએ. નિર્ભય થઈને નાના મોટાં સૌંએ ૧૮ વર્ષથી પચાસ વર્ષ સુધી રક્તદાન કરવું જ જોઈએ. વર્ષમાં ઓછામાં ઓટું ત્રણ વધત રક્તદાન કરો. જૂનું લોહી જશે, નવું આવશે, તમે સદા યોવનસભર જ રહેશો. વગેરે.

શિવાનંદ આશ્રમના ટ્રેઝરર શ્રી હરકાન્તભાઈની દોહિત્રી માજમનું આરંગેત્રમ તા. અદારની સાંજે ટાગોર હોલમાં સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીના પ્રમુખસ્થાને થયું. પૂજય સ્વામીજીના વરદ હસ્તે માજમને આરંગેત્રમ એવોર્ડ એનાયત કરવામાં આવ્યો. પૂજય સ્વામીજીએ તેમના વક્તવ્યમાં કહ્યું કે, ‘ભરતનાટ્યમ્ય નૃત્ય શાસ્ત્રનું શિક્ષણ અનુશાસનબદ્ધ જીવનનું શિક્ષણ છે- સાત વર્ષ સુધીની તાલીમ અને આજે સતત સવા બે કલાકનું નર્તન; અગણિત મુદ્રાઓ, રાગ, તાલ, ભાવનું સંકલન અને તે પડા થાક્યા વગર પ્રસર વદને, હસ્તે ચહેરે ભાવભંગીમાપૂર્વકનું નર્તન ખેખેખર ગુરુ અને શિષ્યા બંનેને ધન્યવાદ-અભિનંદનને પાત્ર બનાવે છે. આજનું પ્રસ્તુતીકરણ શિક્ષણનું સમાપન નથ. એક નર્તક તરીકેના જીવનનો મંગળ પ્રારંભ છે. પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિના ઝંઝાવત વચ્ચે ભારતીય સંગીત, સાહિત્ય અને કલાના સંસ્કારોને તેના શુદ્ધ સ્વરૂપમાં સાચવવાનું કાર્ય અને નર્તન સંસ્થા કરી રહી છે; મૂળ તમિન અને તેલુગુ ગીતો-પદોના ભાવાનુંવાદ ગુજરાતીમાં કરી તેને લોકભોગ્ય બનાવવાનું કાર્ય આપણાં ગુજરાતમાં અને વિશેષ કરીને અમદાવાદમાં થઈ રહ્યું છે, તેથી આપણે સૌં આ સંસ્થાઓના ઝંઝા રહીશું. વગેરે.’

શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવનો ૧૪મો પાઠોત્સવ તા. ૨૦મી મેના રોજ શ્રી વિશ્વનાથ મંદિરના પાંગણામાં યજશાળામાં સંપત્ત થયો. સાંજે પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ દ્વારા ભગવાન શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવના ભવ્ય શુંગાર વચ્ચે ભર્યું આરતી કરવામાં આવી. રાત્રે ૮૮૦ ભક્તો મહાપ્રસાદ જર્મ્યા.

તા. ૨૮ના રોજ દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંધની ટ્રસ્ટી મિટિંગ અને વાર્ષિક જનરલ બોડી મિટિંગ ૨૧ સભ્યોની મળી અને સૌંની વિનંતી મુજબ પૂ. સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીએ સભાની અધ્યક્ષતા કરી. આજની સભાનો મુખ્ય એજન્ડા નવનિયુક્ત કારોબારી સભ્યોમાંથી હોદેદારો નીમવાની કાર્યવાહી હાથ ધરવામાં આવેલ અને તે અનુસાર સર્વાનુમતે નીચેના હોદેદારો,

કારોબારી સત્યો, કો-એપ્ટ્સ સત્યો અને સાત આમંત્રિત સત્યોની નિયુક્તિ સાથે કારોબારી સમિતિની રચના કરવામાં આવી.

**પ્રમુખ :** પરમ પૂજ્ય સ્વામી શ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ  
**ઉપપ્રમુખ :** શ્રી અરુણભાઈ ઓઝા, શ્રી મહૃતભાઈ દવે, શ્રી જગદીશભાઈ પટેલ

**મંત્રીશ્રી :** શ્રીમતી પૂનમબેન થવાણી

**સંયુક્ત મંત્રીશ્રી :** શ્રી રાજ્યભાઈ શાહ

**સહમંત્રી :** શ્રી અતુલભાઈ પરીખ, ડૉ. સ્નેહલ અમીન, શ્રી પૂનમભાઈ આચાર્ય

**ખજાનચી :** શ્રી હરકંતભાઈ વચ્છરાજાની.

શ્રી દિવ્યજીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, ગુજરાત યુનિવર્સિટી માન્ય સંસ્થાના ઉપકમે ચાલતા યોગશિક્ષક તાલીમ અન્વયે અધારમો તાલીમવર્ગ યોજાયો, જેમાં ૨૫ તાલીમાર્થાઓએ ભાગ લીધો હતો. જેમાં ચિન્મય મિશન મુંબઈની બે બ્રાન્ચારોડીઓ, બે જાપાનની વિદ્યાર્થીઓ અને એક બ્રાજિલના વિદ્યાર્થીનો સમાવેશ થાય છે. આ વર્ગની પૂર્ણાંહુતિનો કાર્યક્રમ તા. ૨૮મી મેના રોજ યોજાયો જેમાં અતિથિવિશેષ તરીકે ગુજરાત રાજ્યના મહેસુલ તેમજ માર્ગ અને મકાન વિભાગના મંત્રીશ્રી શ્રીમતી આનંદીભેન પટેલ ઉપસ્થિત રહેલ. આ કાર્યક્રમમાં તાલીમાર્થા વિદ્યાર્થીઓમાંથી સુ. શ્રીમતી સીમા ત્રિવેદી, એન્ડ્રૂસ, સુ. શ્રી ધારા શાહે તાલીમવર્ગના અનુભવોની સુંદર છાપાવત કરેલી હતી. અતિથિવિશેષ શ્રી આનંદીભેને સૌ તાલીમાર્થા વિદ્યાર્થીઓને પ્રયાણપત્ર એનાપત્ર કરેલ અને તેઓએ તેમના વક્તવ્યમાં જણાવેલ કે યોગ, પ્રાણાયામ અને ધ્યાનથી શારીરિક ક્ષમતા, અનુશાસન અને એકાગ્રતા વધે છે. તેઓએ કેટલાક પોતાના સ્વઅનુભવોની પણ માહિતી બધાને આપી. શ્રીમતી આનંદીભેન પૂજ્ય સ્વામીજીના નેતૃત્વમાં આવી અનેક શિબિરોના આયોજન કરા સમાજ ઉપયોગી સેવાકાર્યો થઈ રહ્યા છે અને વધુમાં જણાયું કે આવા પ્રભાવી ગુરુ મળે તો તાલીમ પણ ખૂબ જ સધન મળે. તેઓએ સમગ્ર તાલીમવર્ગના અભ્યાસકર્મની માહિતી મેળવી જણાવેલ કે આ પ્રકારની તાલીમ ફક્ત આ જ આશ્રમમાં મળે છે. પૂજ્ય સ્વામીજીએ આશીર્વયન આપતાં સૌની

આવકારી યોગ તાલીમના સંદર્ભના દેશ-વિદેશમાં આશ્રમ દ્વારા થતા કાર્યોની વિસ્તૃત માહિતી આપેલી. ચીન અને તાવાન જેવા દેશોમાં પણ યોગ, પ્રાણાયામ અને ધ્યાનના સંદર્ભમાં તાલીમ મેળવવા ખૂબ જ મોટા પાયે પ્રયાસો હાથ ધરવામાં આવેલા છે. આ સમારોહ બાદ શ્રીમતી આનંદીભેન તથા તેમના કુઠુંબીજનો ભોજન-પ્રસાદ લેવા રોકાયા હતા અને આશ્રમની તમામ પ્રવૃત્તિના સંદર્ભમાં વિગતો મેળવી હતી.

તા. ૩૦મીની રાત્રે પૂજ્ય સ્વામીજી તેમના ઈંગ્લેન્ડ, અમેરિકા, કેનેડા, સ્કોટલેન્ડ અને જર્મનીના પ્રવાસે રવાના થયા. તે પૂર્વ ર૧૮મીની રાત્રે પૂજ્ય સ્વામીજીનો વિદાય સમારોહ યોજવામાં આવ્યો.

**સુરત :** તા. ૩-૫-૦૮ને રવિવારે ૫.૫૦. શ્રીશ્રીશ્રી સ્વામીજી અધ્યાત્માનંદજીના પ્રાકટ્ય મહોત્સવ નિમિત્ત સુરત દિવ્ય જીવન સંઘ શાખા દ્વારા સ્નેહવાટિકા એપાર્ટમેન્ટમાં મહિલામંડળની બહેનોએ ભક્તિસંધ્યાના કાર્યક્રમમાં સ્નેહથી આનંદવિભોર, ભાવવિભોર થઈને ભજનો, છંદો, ધૂનો વગેરે ગાઈને વાતાવરણને આનંદદાયક બનાયું હતું. સર્વ બહેનોને આપકા ગુરુદેવના પ્રવચનની (ગીતાનો ૧૨મો અધ્યાય) સી.ડી. અને ઓડિયો ક્લેસેટ સ્મૃતિભેટર્પે આપ્યા હતા.

**નારેશ્વર :** ગુરુવાર તા. ૧૪મી મેના રોજ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ નારેશ્વર પદ્ધાર્ય હતા. શ્રી સદ્ગુરુસ્ટેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના અન્ય ભક્ત શ્રી ભીમુખભાઈ દેસાઈનો દેહવિલય ૧૨મી માર્ગે થયેલો, તેમનાં અસ્થિ વિસર્જન માટે દિવગતનાં ધર્મપિત્ની, તેમનાં સંતાનો થિ. બંડિય ટેસાઈ અને સૌ બહેન ડૉ. મિનળ નાયક (અમેરિકા)ની ઉપસ્થિતિમાં પવિત્ર રેવા-નર્મદામાતાનાં પવિત્ર નિર્મળ નીરમાં વૈદિક મંત્રોચ્ચાર અને પોતાખોપચાર મંત્રો સાથે અસ્તિ વિસર્જન કરવામાં આવ્યું.

**મુંબઈ :** તા. ૧૮ અને ૨૧મી મેના રોજ પૂજ્ય સ્વામીજી મુંબઈ પદ્ધાર્ય. શ્રી પ્રેમપુરી આશ્રમ, પૂજ્યા કપૂરમાતાજીનું દર્શન, સુપ્રસિદ્ધ સીનેગાયક નીરિન મૂકેશને ત્યાં પદ્ધરામણી અને દિવગત શ્રી જગમોહનભાઈ સંઘવી પરિવારને ત્યાં સત્સંગ-પ્રસાદ થયા. તા. ૨૩ અને ૨૪મીના રોજ ફરીથી પૂજ્ય સ્વામીજી અતે પદ્ધાર્ય અને યુવા શિબિરનું સંચાલન કર્યું.

### ક્ષમાચાર્યના - ભૂલસુધાર

દિવ્ય જીવનના મે માસના ગયા અંકમાં પાના નં. ૩૦ ઉપર પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીના દ્વારા યોજાયેલ સમારોહમાં આશ્રમના ઉપપ્રમુખ અને ટ્રસ્ટી શ્રી અરુણભાઈ ઓઝાના સ્વાગત પ્રવચનમાં **THREE CHEERS FOR YOU IF** માં કેટલીક ભૂલો રહી ગયેલ છે જે સુધારીને નવેસરથી નીચે પ્રમાણે વાંચવા વિનિની છે.

### THREE CHEERS FOR YOU IF

- Be ready for these three : Death, Downfall, Sorrow
- Control these three : Desire, Temper, Tongue
- Avoid haste in these three : Business, Eating, Travel.
- Don't waste these three : Energy, Money, Time.
- Have a heart for these three : Children, the Hungry, the Handicapped.
- These three always pays : Prayers, Hard work, Knowledge.
- Preserve these three : Good Books, Good Deeds, Good Friends.

Have an ice-cool  
summer with



DARJEELING TEA BAGS

LEMON ICE TEA RECIPE: BRING 6 CUPS OF WATER TO A BOIL. ADD 6 TEA BAGS AND BREW UNTIL TEA IS DARK. REMOVE BAGS AND ADD SUGAR & LIME TO TASTE. PLACE IN A PITCHER AND ADD  $\frac{1}{2}$  CUP MINT LEAVES. POUR ICE AND GARNISH A SLICE OF LIME.



ONEWB07



100% Wg



To order online  
visit: [www.buytea.com](http://www.buytea.com)



શ્રી બળભદ્રજી, શ્રી સુભદ્રાજી અને પ્રભુ જગન્નાથજી  
અષાઢી બીજે - શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદમાં પણ રથયાત્રા સાંજે રૂ. 00 વાગ્યે