

યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

# દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂા. ૧૫૦/- • વર્ષ - ૧૭ અંક - ૧૦ ઓક્ટોબર-૨૦૨૦

Postal Registration No. GAMC 1417/2018-2020 Valid up to 31-12-2020 RNI No. GUJGUJ/2003/15738

Published on 4th of every month and Posted on 5th of every month at PSO, Ahmedabad-2. Annual Subscription Rs.150/-



## આત્મજ્યોતિ

જ્યોતિ તો તમારી અંદર જ છે. મનને ઈશ્વર પર જ એકાગ્ર કરો. અભિમાન અને ઘમંડ જેવા આત્મશત્રુઓને હણી નાખો. પ્રતિદિન વિશ્વબંધુત્વભાવને વિકસાવો. ઈન્દ્રિયોનો નિગ્રહ કરો. ઈશ્વરના અસ્તિત્વમાં અને આધ્યાત્મિક સાધનોની શક્તિમાં અવિચલ અને અસીમ શ્રદ્ધા રાખો. નમ્ર બનો. સાદા બનો. તમે જરૂર અમરત્વને પામશો.

- સ્વામી શિવાનંદ



શ્રી ગણેશચતુર્થીની પૂર્વસંધ્યાએ પાંચ મહિનાના અવકાશ પછી ભક્તોનાં દર્શન માટે મંદિરો ખુલ્લાં મૂકતાં પહેલાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ વિશ્વકલ્યાણ હેતુ વિશેષ પ્રાર્થના કરી.





## ભસ્મ આરતી દર્શન

શ્રી વિશ્વનાથ મંદિરમાં શ્રાવણ અમાવાસ્યા  
નિમિત્તે ભસ્મ આરતી દર્શન  
તા. ૧૮-૮-૨૦૨૦



શ્રી કૃષ્ણ જન્માષ્ટમી પ્રસંગે મહાનિશા ધ્યાન  
અને પૂજ્ય સ્વામીજીનાં આશીર્વચન  
તા. ૧૨-૮-૨૦૨૦



શ્રી શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવન, આદિશક્તિપીઠમાં શ્રી કૃષ્ણ પ્રાગટ્ય ઉત્સવ, શિવાનંદ આશ્રમ-અમદાવાદ.  
તા. ૧૨-૮-૨૦૨૦

# શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૭

અંક : ૧૦

ઓક્ટોબર-૨૦૨૦

સંસ્થાપક અને આઘાતંત્રી :  
બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી  
(ડો. શિવાનંદ અધ્યયુજી)  
સંપાદક મંડળ :  
અધ્યક્ષ : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (તંત્રી)  
શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

તંત્રી : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી  
લેખ મોકલવાનું સરનામું :  
શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી,  
અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૫.  
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪, ૨૬૮૬૨૩૪૫

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

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

## લવાજમ

ભારતમાં  
વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/-  
શુભેચ્છક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦૦/-  
(૧૫ વર્ષ માટે)  
પેટ્રન લવાજમ : રૂ. ૩૦૦૦/-  
છૂટક નકલ : રૂ. ૧૫/-  
વિદેશ માટે (એર મેઈલ)  
વાર્ષિક (એર મેઈલ) : રૂ. ૧૮૦૦/-  
શુભેચ્છક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦૦૦/-  
(૧૫ વર્ષ માટે) ચેક/ડ્રાફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા

ૐ

કામસ્યાપિં જગતઃ પ્રતિષ્ઠાં

ક્રતોરનન્યમભયસ્ય પારમ્ ।

સ્તોમમહદુરુગાયં પ્રતિષ્ઠાં

દૃષ્ટ્વા ધૃત્વા ધીરો નચિકેતોઽત્યસ્રાક્ષીઃ ॥

કઠોપનિષદ : ૧-૨-૧૧

નચિકેતા ! તું સર્વ પ્રકારે શ્રેષ્ઠ બુદ્ધિસંપન્ન અને નિષ્કામ છે. મેં તારી સામે વરદાનનાં રૂપમાં સ્વર્ગલોકને રાખ્યું, જે બધા જ પ્રકારના ભોગોથી પરિપૂર્ણ, જગતના આધારસ્વરૂપ, યજ્ઞાદિ શુભ કર્મોનું અંતરહિત ફળ, બધા જ પ્રકારના દુઃખ અને ભયથી રહિત, સ્તુતિ કરવા યોગ્ય અને અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ છે. વેદોએ અલગ અલગ રીતે તેની શોભાનું ગુણગાન કર્યું છે અને તે દીર્ઘકાળ સુધી સ્થિત રહેનારું છે. તે એના મહત્ત્વને જાણવા છતાં બહુ જ ધૈર્યથી તેનો પરિત્યાગ કર્યો, તારું મન સહેજ પણ તેમાં આસક્ત થયું નહીં, તું તારા નિશ્ચય પર દૃઢ અને અટલ રહ્યો - આ સાધારણ વાત નથી. માટે હું માનું છું કે તું બહુ જ બુદ્ધિમાન, અનાસક્ત અને આત્મતત્ત્વને જાણવા અધિકારી છે.

## શિવાનંદ વાણી

### ઈશ્વરદર્શનની તમજા

તમે ખરેખર ઈશ્વરને પ્રેમપૂર્વક યાદ કરો છો ? તમને ઈશ્વરદર્શનની તીવ્ર ઈચ્છા છે ? શું તમારામાં સાચી આધ્યાત્મિક ભૂખ ઉદ્ભવી છે ?

જેને ઈશ્વરદર્શનની પ્રબળ આકાંક્ષા હોય છે તેના જ હૃદયમાં પ્રેમનો વિકાસ શક્ય છે. તેના માટે ખુદ ઈશ્વરને પણ પ્રગટ થવું પડે છે. જે તેને સાચા હૃદયથી માગે તેને ભગવાન તુર્ત જ મળે છે. એ તો માગણી અને માગણીપૂર્તિનો વિષય છે, પરંતુ તેની પાછળ હૃદયની તીવ્ર ભાવના હોવી જોઈએ.

પ્રહ્લાદની માફક પ્રેમપૂર્વક પ્રાર્થના કરો. રાધા જેવાં ગીતો ગાઓ. વાલ્મીકિ, તુલસીદાસ અને તુકારામની જેમ તેના નામનો જપ કરો. ગૌરાંગ પ્રભુની માફક ઈશ્વરકીર્તનમાં બધું ભૂલી જાઓ. મીરાંની માફક ઈશ્વર માટે એકાંતમાં વિરહનાં આંસુઓ વહાવો. જો ઈશ્વરની સાચી લગન હશે તો તેનાં દર્શન જરૂર પામશો.

- સ્વામી શિવાનંદ



## અનુક્રમ

૧. કઠોપનિષદ્	૩
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	૪
૩. સંપાદકીય	૫
૪. નિર્ગુણ ધ્યાનસાધના	૬
૫. મનથી પરના પ્રદેશમાં વસો	૮
૬. સ્વધર્મનો અર્થ - ૬	૧૧
૭. આપણે અને આપણા આગામી ઉત્સવો	૧૨
૮. ધન્ય રાંકા... ધન્ય બાંકા...!	૧૩
૯. અહિંસા, સત્ય અને પ્રભુ	૧૪
પ્રેમનો સંગમ : મહાત્મા ગાંધીજી	૧૪
૧૦. શ્વાસ એ જ જીવન	૧૫
૧૧. એકવ્રતા માટે મનની શુદ્ધિ આવશ્યક	૧૮
૧૨. ગુરુદેવ સાથેની યુગપ્રવર્તક યાત્રા -૩ યે. શ્રી શરદચંદ્ર બેહરા....	૨૦
૧૩. આધુનિક યુગનું માધ્યમ-૨	૨૨
૧૪. પ્રાણ અને પ્રાણાયામ	૨૪
૧૫. નામ મહિમા - ૪	૨૫
૧૬. યોગ એટલે જીવવાની જડીબુટ્ટી	૨૮
૧૭. વૃત્તાંત	૩૧

## તહેવાર સૂચિ

નવેમ્બર-૨૦૨૦	
તા.	તિથિ (આસો વદ)
૧૧	૧૧ રમા એકાદશી
૧૨	૧૨ વાક્રુબારસ
૧૩	૧૩/૧૪ પ્રદોષ પૂજા, ધનતેરસ, રૂપચતુર્દશી
૧૪	૧૪/૩૦ દિવાળી, શ્રી મહાવીર નિર્વાણદિન
૧૫	૩૦ અમાવાસ્યા, મહાલય સમાપ્ત, ગોવર્ધન પૂજા (કારતક સુદ)
૧૬	૧/૨ વિક્રમ સંવત ૨૦૭૭ શરૂ, નૂતન વખરિંભ, ભાઈબીજ
૧૯	૫ લાભ પાંચમ
૨૦	૬ સ્કંદ ષષ્ઠી
૨૧	૭ જલારામજયંતી
૨૨	૮ ગોપાષ્ટમી
૨૩	૯ શ્રી રંગ અવધૂતજયંતી
૨૫	૧૧ પ્રબોધિની એકાદશી, તુલસી વિવાહ
૨૭	૧૨ પ્રદોષ પૂજા
૩૦	૧૫ પૂર્ણિમા, દેવદિવાળી, શ્રી ગુરુનાનકજયંતી

### “અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

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

### દિવ્ય સ્ફુલિંગ

#### મા શક્તિ

આ વિશ્વ એક નાટક માત્ર છે ! ગતિશીલતાના પ્રતીક સમી મા શક્તિનું એ અગમ્યરૂપ છે, જે અચળ શાશ્વત પરમતત્ત્વ પર અધિષ્ઠિત છે. આ પરમ વિસ્ફોટક ગતિશીલતા એ મૂળભૂત શક્તિ છે, આદિ શક્તિ છે, મહાશક્તિ, પરાશક્તિ છે. મહાલક્ષ્મી છે. આમ તો એ આપણી કલ્પનાની બહારની શક્તિ છે. બ્રહ્માશક્તિ, વિષ્ણુશક્તિ તથા શિવશક્તિરૂપે એનું પ્રાગટ્ય એ સાધારણ માણસની સમજ-બુદ્ધિની બહારની આધ્યાત્મિક સંકલ્પના છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

## સંપાદકીય

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

હવે ઈશ્વર કરુણાની વર્ષા કરે અને વિશ્વને કોરોનાથી મુક્ત કરે એવું આપણે સૌ ઈચ્છીએ છીએ, પરંતુ જ્યાં સુધી આપણે આત્મસંયમ પાળીશું નહીં ત્યાં સુધી કોરોનાથી મુક્તિ સંભવી શકે નહીં.

‘માસ્ક’ પહેર્યા વગર બહાર ફરનારાઓ પ્રત્યે સરકારશ્રીએ દંડ જાહેર કર્યો. દુભાગ્યે આ દંડ આપવામાં આપણને મુશ્કેલી નથી, પરંતુ ‘માસ્ક’ પહેરવામાં વિટંબણા છે. એકમાત્ર અમદાવાદમાં જ દરરોજ માસ્ક વગર આવતા-જતા ડ્રાઈવ કરતા લોકો પાસેથી પોલીસતંત્ર પાંચ લાખ રૂપિયા વસૂલ કરે છે. What a shame?

આપણે સ્વતંત્ર નથી. સામાજિક પ્રાણી અને આપણા સમાજનું અવિભાજ્ય અંગ છીએ. માત્ર માસ્ક જ નહીં, પરંતુ એકમેકને મળીએ ત્યારે ‘સોશિયલ ડિસ્ટન્સ’ આવશ્યક અંતર રાખીને વાર્તાલાપ કરીએ. મળીએ ત્યારે દૂરથી જ નમસ્કાર કરીએ વગેરે વાતો-આદેશોને છેક માર્ય મહિનાથી ઢંઢેરો પીટાવી-ઢોલ વગાડી, ટેલિફોનની કોલર ટ્યૂનમાં સતત કહેવામાં આવે છે, છતાં દુભાગ્યે આપણે કહેવાતા ભણેલા-ગણેલા લોકો જ સાવધાન નથી. રિક્ષા, કાર, સ્કૂટર પર બેસીને હજુ પણ રસ્તા ઉપર પાન-તમાકુ અને કફના ગળફા થૂંકવાની અસભ્યતામાંથી બહાર આવતા નથી. સિંગાપોરમાં આમતેમ થૂંકવા માટે ૩૦૦ ડોલર ફાઈન છે, ત્યાં થૂંકતા નથી તો ભારતમાં પગ મૂકતાંની સાથે જ આપણા ઉપર સંયમ-શૂન્યતાનો અંચળો કેમ આવી ઊડે છે?

સાવધાન થઈએ ! બને તેટલાં ઠંડાં પીણાં, આઈસક્રીમ અને બજારુ વાનગી કે રસોઈ ખાવાનું ટાળીએ. આવશ્યક અને ખૂબ જરૂરી હોય તો જ ઘર બહાર

જઈએ. કોઈ પણ સંજોગોમાં માસ્ક પહેર્યા વગર થોડી ક્ષણો માટે પણ બહાર ન જઈએ. વાતો બધી નાની નાની છે, આપણને બધાંને ખબર પણ છે, પરંતુ સાવધાનીના નામે મીડું છે, માટે સાવધાન !

પ્રાર્થો! પ્રાર્થો! પ્રાર્થો! ઘૂંટણીએ પડીને પરમાત્માને હવે આપણી આ પૃથ્વીને કોરોનાથી મુક્ત કરવા પ્રાર્થો! ડોક્ટરો, પેરામેડીકલ સ્ટાફ, પોલીસકર્મીઓ, આર્મીના મિત્રો, બધાં જ રાજ્યોનાં મુખ્ય મંત્રીઓ અને તેમનાં મંત્રી મંડળ તથા મ્યુનિસિપલ કર્મીઓ, દિલ્હી સ્થિત આદરણીય શ્રી પ્રધાનમંત્રીશ્રી તેમનું મંત્રી મંડળ અને પૃથ્વી પરના સાતેય ભૂખંડો - સૌ કોરોનાથી મુક્ત રહે. કોરાનાગ્રસ્ત - નેગેટીવ થાઓ. જે મૃત્યુ પામે છે, તેમને આત્મ શાંતિ મળો. આપણે સૌ સાથે મળીને પ્રાર્થીએ. કદી કોઈ પણ પ્રાર્થના નિષ્ફળ જતી નથી. વહેલી મોડી તમામ પ્રાર્થના ફળે જ છે, માટે પ્રભુને પ્રાર્થો અને વિશ્વને કોરોના - પ્રલયથી મુક્ત કરો.

આપણે આપણા રાષ્ટ્રના સુખદ સ્વાસ્થ્ય, અર્થતંત્રની સધ્ધરતા, નાગરિકોના સ્વસ્થ અને આનંદપ્રદ જીવનના હિમાયતી બનીએ. તમો એક વ્યક્તિ નથી, તમો રાષ્ટ્રનું અવિભાજ્ય અંગ છો. તમારી વ્યક્તિગત સ્વસ્થતા, સુઘડતા, સંયમ અને અનુશાસન એ રાષ્ટ્રનો ઉત્કર્ષ અને અભ્યુદય છે.

સાવધાન થાઓ ! સ્વતંત્રતાને સ્વચ્છંદતા ન જાણો. સાચા અર્થમાં રાષ્ટ્રના નાગરિક બનો અને ભારતનો જય કરો. વંદે માતરમ્, ઐ શાંતિ.

- સંપાદક

## નિર્ગુણ ધ્યાનસાધના

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

નિર્ગુણ ધ્યાનસાધના અથવા વેદાંતી સાધનામાં બે વાતો આવશ્યક છે. એક તો સંકલ્પબળ અને બીજું મનન. શ્રવણ પછી મનનનો વારો આવે છે; મનન પછી નિદિધ્યાસન અથવા ઉગ્ર ધ્યાનનો વારો આવે છે. નિદિધ્યાસન દ્વારા સાક્ષાત્કાર અથવા અપરોક્ષ સાક્ષાત્કારની પ્રાપ્તિ થાય છે. જેવી રીતે પાણીનું એક ટીપું ગરમ તવી ઉપર પડતાંની સાથે સુકાઈ જાય છે તેવી જ રીતે મન તથા આભાસચૈતન્ય બ્રહ્મમાં વિલીન થઈ જાય છે અને ચિત્તમાત્ર ચૈતન્ય જ બાકી રહે છે. માટે આ સાધનચતુષ્ટય; શ્રવણ, મનન, નિદિધ્યાસન વગેરે દ્વારા તમે નિર્ગુણ સાધના માટે યોગ્ય બની શકશો.

નિર્ગુણ ધ્યાનમાં મનની પોતાની ચેતના નથી રહેતી. તે સર્વવ્યાપક, નિરાકાર, નામરહિત, ગુણરહિત, અખંડ, અવ્યક્ત અને અસીમ ચૈતન્ય સાથે એક બની જાય છે. ધ્યાતા તથા ધ્યેય, વિચારક તથા વિચાર, 'અહમ્' તથા 'ઈદમ્,' ('હું' અને 'આ') એક બની જાય છે. નિર્ગુણ ધ્યાન એ સાધનાનું છેલ્લું પગથિયું છે. ધ્યાતાની નજરે જગત વિલીન થઈ જાય છે તથા તે શુદ્ધ નિર્ગુણ બ્રહ્મમાં નિવાસ કરે છે.

એમ જણાય છે કે મનુષ્ય જ્યાં સુધી સગુણ ધ્યાનમાં પ્રગતિ ન સાધી શકે ત્યાં સુધી તે નિર્ગુણ ધ્યાનસાધનામાં આગળ વધી શકતો નથી. જે માણસ યમ, નિયમ તથા સાધન ચતુષ્ટયમાં સ્થિત થયેલો હોય, જે ઉગ્ર નિષ્કામ સેવાથી કર્તાપણાનો અને ભોક્તાપણાનો પરિત્યાગ કરીને સર્વવ્યાપક એકરસ સત્તાનું સર્વત્ર દર્શન કરતો હોય, જેણે વિવેક, વૈરાગ્ય તથા શ્રવણ, મનન ઈત્યાદિના અભ્યાસથી મનનું સંપૂર્ણ સમાધાન પ્રાપ્ત કરી લીધું હોય તે જ માણસ નિર્ગુણ ધ્યાનસાધના કરી શકે છે તથા બીજાં સાધનો કરતાં થોડા સમયમાં તે બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ કરી શકે છે.

સાધનાનો અભ્યાસ છ પ્રકારે કરી શકાય છે :- (૧) નેતિ નેતિ વિધિ, (૨) સાક્ષી વિધિ, (૩) અન્વય-વ્યતિરેક વિધિ, (૪) લય-ચિંતન વિધિ, (૫) ભાગ-ત્યાગ લક્ષણા વિધિ, (૬) ભાવનાપૂર્વક ઝૂં ઉપર ધ્યાન વિધિ.

હવે એક પછી એક આ છ એનું સંક્ષિપ્ત વર્ણન જોઈએ :

(૧) નેતિ-નેતિ સાધના : નેતિ-નેતિનો અર્થ છે આ નહિ, આ નહિ. આ નિષેધાત્મક વિધિ છે. ઉપનિષદોની ઘોષણા છે કે શરીર આત્મા અથવા બ્રહ્મ નથી, આ મન આત્મા નથી, આ બુદ્ધિ આત્મા નથી, આ આનંદમય કોષ આત્મા નથી. આ મિથ્યા, બ્રામક ઉપાધિઓનો નિષેધ કર્યા પછી જે બાકી રહે તે જ શુદ્ધ, વ્યાપક સચ્ચિદાનંદ આત્મા છે. તમે વાસ્તવમાં આ જ આત્મા છો. આ જ નિષેધાત્મક વિધિ છે.

(૨) સાક્ષી વિધિ : તમારે તમારી મનોવૃત્તિનું અંતર્નિરીક્ષણ કરવું જોઈએ. તમારી જાતને મનની વૃત્તિઓથી અલગ કરો. તેમની સાથે તાદાત્મ્ય ન રાખો. આ વૃત્તિઓથી પ્રભાવિત ન થતાં તેના સાક્ષી બનો. 'ઝૂં હું સાક્ષી છું, ઝૂં અહમ્ સાક્ષી'નો સદા માનસિક જપ કરો. સતત જપ તથા ભાવ દ્વારા અંતરમાં આ ભાવના જામી જવી જોઈએ. આથી છેવટે તમે દેહથી ઊંચા આવી જશો. જીવભાવના સંપૂર્ણપણે લોપ પામશે. કામ કરવા છતાં પણ બધાં કાર્યોના સાક્ષી બની રહો. વાસ્તવમાં મન તથા ઈન્દ્રિયો જ કામ કરે છે. તમે તો સાક્ષી માત્ર છો; સદા આ ભાવના જાગ્રત રાખો. ગીતાના પાંચમા અધ્યાયનો આઠમો શ્લોક સદા યાદ રાખો-જેણે સમત્વ બુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી છે અને જેણે તત્ત્વનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું છે તે હંમેશાં જોતાં, ખાતાં, સ્પર્શ કરતાં, સૂંઘતાં, સાંભળતાં, હરતાં-ફરતાં, સૂતાં તથા શ્વાસ લેતાં છતાં

પણ 'હું જાતે કશું જ નથી કરતો' - ઈન્દ્રિયો-ઈન્દ્રિયોના વિષયોમાં વર્તે છે એવા વિચારમાં મગ્ન રહે છે.

(૩) અન્વય વ્યતિરેક વિધિ : દરેક વસ્તુના પાંચ ભાગ છે : નામ, રૂપ, અસ્તિ, ભાતિ તથા પ્રિય. નામ તથા રૂપ મિથ્યા છે. તે ભાગ માયાના છે. અસ્તિ, ભાતિ તથા પ્રિય બ્રહ્મનાં સ્વરૂપ છે. તે સત્ય છે. અસ્તિ, ભાતિ તથા પ્રિયનો અર્થ છે - સત્, ચિત્ અને આનંદ-સચ્ચિદાનંદ (Existence, Knowledge, Bliss) નામ તથા રૂપ ભિન્નભિન્ન છે; પરંતુ અસ્તિ, ભાતિ તથા પ્રિય બધામાં એક જ છે. તે આત્માનાં વિશેષણો એટલે કે ગુણો છે. નામ તથા રૂપ વ્યતિરેક છે. અસ્તિ, ભાતિ તથા પ્રિય અન્વય છે. અન્વય-વ્યતિરેક વિધિથી તમારે બધાં નામરૂપોનો નિષેધ કરી બધા વિષયોમાં ગુપ્ત અસ્તિ, ભાતિ તથા પ્રિયને કાઢી લેવાં જોઈએ. નિર્ગુણ ધ્યાનસાધનાની અંતિમ અવસ્થા, જેમાં તમે બ્રહ્મ સાથે તાદાત્મ્ય સ્થાપિત કરી શકો છો તે પ્રાપ્ત કરવાનું આ જ સાધન છે. સતત વિચાર તથા ધ્યાનશક્તિ દ્વારા નામ તથા રૂપ વિલીન થઈ જાય છે અને અસ્તિ, ભાતિ તથા પ્રિય જ સર્વત્ર વિભાસિત થાય છે. સદા આનો અભ્યાસ કરો.

(૪) ભાગ-ત્યાગ લક્ષણાવિધિ : આનો સંબંધ 'તત્ત્વમસિ' મહાવાક્ય સાથે છે. તત્ તથા ત્વમ્ના બે અર્થ છે. તત્નો એક અર્થ છે ઈશ્વર અને બીજો લક્ષ્યાર્થ છે બ્રહ્મ. તેવી રીતે ત્વમ્નો એક અર્થ છે - જીવ અને બીજો લક્ષ્યાર્થ છે - કૂટસ્થ, જે બ્રહ્મની ઓળખ છે. તમારે ઉપાધિ અવિદ્યા, તેના ધર્મ તથા અવિદ્યામાં પ્રતિબિમ્બિત ચૈતન્યને જીવથી દૂર કરવાં પડશે અને ઉપાધિ માયા, તેના ધર્મ અને માયાના પરાવર્તિત ચૈતન્યને ઈશ્વરથી દૂર કરવાં પડશે. તમારે જીવ અને ઈશ્વર બન્નેમાંથી સમાન સાર લઈને

તેમની વચ્ચેનું સામ્ય-એકત્વ-સમજવું પડશે. આ ભાગ-ત્યાગ લક્ષણ છે. આ વિધિથી તમે જીવ તથા બ્રહ્મની એકતા ઉપર ધ્યાન કરી શકો છો.

(૫) લય-ચિંતન વિધિ : લયનો અર્થ છે કાર્યનું કારણમાં વિલીન થવું. અભ્યાસ ત્રણ પ્રકારના છે : પહેલો પ્રકાર છે-વિચાર કરો કે મન બુદ્ધિમાં લીન થાય છે. ત્રણ પ્રકારના અભ્યાસ છે : (i) મન બુદ્ધિમાં, બુદ્ધિ અવ્યક્તમાં અને અવ્યક્ત બ્રહ્મમાં વિલીન થાય છે તેમ માનવાનું છે. (ii) પૃથ્વી જળમાં, જળ અગ્નિમાં, અગ્નિ હવામાં, હવા આકાશ (ઈથર)માં, આકાશ અવ્યક્તમાં અને અવ્યક્ત બ્રહ્મમાં વિલીન થાય છે તેમ માનવાનું છે. (iii) વિશ્વ વિરાટમાં, તેજ હિરણ્યગર્ભમાં અને પ્રજ્ઞા ઈશ્વરમાં વિલીન થાય છે તેમ માનવાનું છે. કૂટસ્થ બ્રહ્મની સાથે એક થઈ જાય છે. આ ઉપરથી તમે જોઈ શકશો કે બધા જ બાહ્ય પદાર્થો અથવા ઉપાધિ ધીરે ધીરે એક જ મૂળ ઉદ્ગમ બ્રહ્મમાં વિલીન થઈ જાય છે. તમે મૂળ તત્ત્વ બ્રહ્મને પ્રાપ્ત કરો છો, જે સર્વ મન તથા પંચભૂતોનું ઉદ્ગમસ્થાન છે. છેવટે તમે બ્રહ્મમાં જ નિવાસ કરો છો.

(૬) ઠું ઉપર ધ્યાનની વિધિ : ઠું સાથે શુદ્ધિ, પૂર્ણતા, શાંતિ, અસીમતા વગેરે ભાવને સંયોજિત કરો. આનું વર્ણન પ્રણવસાધનામાં આપવામાં આવ્યું છે.

મનના ઘણા જ પ્રકાર છે. આથી જુદી જુદી પ્રકૃતિના માણસો માટે જુદા જુદા માર્ગો બતાવવામાં આવ્યા છે. કોઈપણ માણસ પોતાની રુચિ પ્રમાણે કોઈ પ્રકારની સાધના ગ્રહણ કરી શકે છે અને તે સાધના દ્વારા તે આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

□ 'સાધના' માંથી સાભાર

ઈશ્વર અને આપણી વચ્ચે જો કંઈ અવરોધ હોય તો તે છે માત્ર "અહંકાર". માટે સરળ બનો. સહજ બનો. નિર્મળ બનો. નિષ્કપટ બનો. આ બધું પ્રાર્થનાથી મળશે અને નાબુદ થશે, આપણો અહંકાર.

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

## મનથી પરના પ્રદેશમાં વસો

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

તમારા આ શરીરરૂપી ઘરને જો બરાબર સમજો, તેનો તમારી સાથેનો સંબંધ બરાબર નિભાવો અને તમારો તેની સાથેનો ગર્ભિતાર્થ સ્વીકારો તો તે તમારા આધ્યાત્મિક વિકાસ અને મોક્ષ માટેનું ક્ષેત્ર બનશે. તમારું તે બંધન નથી; તે તમારી સમસ્યા નથી; તે તમારું દુશ્મન નથી, પરંતુ તમે તેને બંધન, સમસ્યા તેમ જ શત્રુ બનાવો છો.

તેની સાથે આમ વહેવાર કરીએ તે દુભાગ્ય છે, કારણ મહાન રહસ્યવાદીઓ અને માર્ગદર્શકો આપણને કહે છે કે માનવથી નિમ્ન અગણ્ય યોનિઓમાંથી પસાર થયા બાદ ઘણા મોટા સદ્નસીબના લીધે જીવ માનવજન્મ ધરે છે. જ્યારે આવી હકીકત હોય ત્યારે તમે કેમ કહી શકો આ એક મોટો અધઃપાત છે? આ ખોટું બંધન છે? આ વાત તર્કસંગત નથી. ઉત્ક્રાંતિના ઉચ્ચતમ બિંદુ એવા માનવજન્મને સમસ્યા અને બંધન કહેવામાં આવે તે સમજમાં ઊતરતું નથી. આ ખોટું છે! આવું ન હોઈ શકે. આવું નથી જ.

જીવ કામનાઓને વશ થવાથી નફાને નુકસાનમાં ફેરવે, કીમતી ભેટને સમસ્યા બનાવે, મોક્ષનાં દ્વારને કહેવાતું બંધન બનાવે તેવી અસર ઉદ્ભવે છે. આ બાબત તત્ત્વવિચાર અને વિવેકબુદ્ધિની ખામી સૂચવે છે. વિષયવસ્તુઓ આપણને કંઈ યાતના આપવા કે આપણા પર કાબૂ જમાવવા આવતી નથી. આપણે તેના તરફ ગતિ કરીએ છીએ. આ ઈન્દ્રિયોપભોગોની પાછળ દોડવાનો મૂર્ખ પ્રયોગ તમારી કલ્પના અને વાસનાના અંદરના આવેગને લઈને થાય છે. ગેરસમજ અને અજ્ઞાન પર આધારિત આ મૂર્ખાઈભરી પ્રક્રિયા છે.

આમ તો સત્ય તો એ છે કે તમે જે શોધી રહ્યા છો, 'તે' તમે છો, સો વાર, અરે હજાર વખત તમે 'તે' છો. આખું જગત જે શોધી રહ્યું છે તે તમે છો. તમે આનંદ-

સ્વરૂપ, આત્મ-તત્ત્વ છો, ત્યાં દુઃખ કે પીડા નથી. તમારો ખરો સ્વભાવ તમારો વાસ્તવિક સ્વભાવ, શાંતિ અને આનંદ છે. પેઢી દર પેઢીથી, યુગોથી આ સત્ય જાહેરમાં કહેવાઈ રહ્યું છે, પરંતુ આપણે તે સત્ય તરફથી મોં ફેરવી લીધું છે. માટે ઈશ્વરની અવર્ણનીય કૃપાના લીધે આપણા પૂર્વજોએ કહ્યું છે : “આ આત્મ-સર્જિત બંધનમાં વિના કારણ શા માટે રહેવું? ઊઠો, જાગો, જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો અને આનંદ-સાગરમાં તરો.”

ચાલો, આપણે ખુલ્લાં દિલથી, પક્ષપાત કર્યા સિવાય સાચેસાચું કબૂલી લઈએ કે આ હાકલ તરફ બેધ્યાન થવાથી આપણી સમસ્યા પેદા થઈ છે. આપણે સ્વીકારવી પડે, કબૂલ કરવી પડે તેવી સીધી સત્ય આ હકીકત છે. આપણે વસ્તુઓ પાછળ દોડીએ છીએ. વસ્તુઓ, પરિસ્થિતિઓ અને લોકોના આ જગતને આપણે દોષ દેતા રહીએ, તેથી ઊભાં થતાં અપાકર્ષણો અને આકર્ષણોને વગોવતા રહીએ, પરંતુ અગાઉ વિચારી ગયા છીએ તેમ ખરી સમસ્યા પેદા કરનાર આપણાં મોહ અને લોભ, આપણી તોફાની ઈન્દ્રિયો, આપણી લાલસા અને વાસનાઓ છે. આ વાત સાબિત કરવા આપણે રાત્રે લાઈટ બંધ કરી આપણા ઓરડામાં બેઠા હોઈએ તેવી કલ્પના કરો. બીજા કોઈ વિક્ષેપો હવે ન હોવા છતાં આપણને સમાધિ ચડી જતી નથી. આનું કારણ એ છે કે ખરેખર તો વિક્ષેપક તત્ત્વો બહાર નથી; આપણે આપણાં વલણો દ્વારા તેમને પેદા કરીએ છીએ. આપણી આસક્તિઓ અને વાસનાઓના આપણા આંતરિક સંબંધોના લીધે આપણા 'હું' અને 'મારું'ની અસર હેઠળ આ તત્ત્વો ઊભાં થાય છે.

આમ કેમ બને છે? કારણ તમે બેધ્યાન છો, ઉદાસીન છો. તમારી અંદર બેઠેલ તત્ત્વની વાસ્તવિકતા તથા તમારા અંતરવાસી તરીકે જે તમારો શાશ્વત સાથી



તમારા અંતરાત્મા તરીકે પ્રકાશે છે અને જે તમારી બધી બહિર્ગામી ઈન્દ્રિયોથી અજાણ છે તેની હાજરીને સ્વીકારવાનું ટાળો છો. એક સેકંડ માટે પણ તે તમારા જીવનમાંથી ગેરહાજર ન હોવા છતાં તમે તેની અંતરની વિદ્યમાનતાને અવગણવાનું પસંદ કરો છો. તેને મહત્ત્વ ન આપવાનું તમે પસંદ કરો છો. જો તમે આ વાત સ્વીકારો તો તમારી સમસ્યાનું નિરાકરણ થઈ જાય.

તમે અંદર હો ત્યારે તમે 'તેની' સાથે રહો છો. તમે જીવો છો તે અસ્તિત્વમાં તે વધુમાં વધુ નજીક વસ્તુઓ કરતાં પણ વધુ પાસે હોવાથી તે અંતેવાસી 'વિદ્યમાનતા'નો વિચાર કરવો છોડી જ નથી શકતા. તે સૌથી વધુ નજીક છે. માટે જ્યાં સમસ્યા હોય ત્યાં તેને સુધારવી પડે. આ શી રીતે કરીશું? દક્ષિણામૂર્તિ અને શંકરાચાર્ય આપણને મૌન દ્વારા તે બતાવે છે. મૌન દ્વારા શબ્દો વાપર્યા સિવાય તેઓ આપણને સૂચવે છે.

તમે અને તે 'પુરુષ' હંમેશ જોડાયેલા છો, હંમેશ સંબંધ ધરાવો છો આ વાત સ્વીકારો, જાણો. તમારા અને તે 'પુરુષ' વચ્ચે એક અખંડ, શાશ્વત સંબંધ છે. તમે અલગ નથી. ખરેખર તો તમારી બહાર રહેલી સંસારની બીજી દરેક વસ્તુથી તમે જુદા છો, અલગ છો, કારણ કે તે ભૌતિક અંતર અને દ્વેષતાથી તમારાથી ભિન્ન છે, પરંતુ તમે અને તે તત્ત્વ તો હંમેશ જોડાયેલ છો, તમે હંમેશ એક છો, આ સત્ય તરફ આંખ બંધ ન કરશો, કારણ તે જ સમસ્યાનું નિરાકરણ છે. સમસ્યા કશે બહાર નથી, અંદર છે.

આ જોડાણથી દૂર થવા ઈનકાર કરો. હંમેશ આ જોડાણમાં જ કેન્દ્રિત રહો. તે તત્ત્વને છોડશો નહિ. તમારી પૂરી તાકાતથી, તમારા પૂરા સ્વરૂપથી 'તેને' વળગી રહો. તે યથાર્થતામાં વાસ કરો, કેન્દ્રમાં વસી રહો. તમે આમ જ કરવાના છો તે બાબત આગ્રહી રહો. જો કશું પણ, નાની સરખી રીતે પણ તમને યલાયમાન કરવા કોશિશ કરે તો કહી દો, "હઠો, હું આ કેન્દ્રમાં વસું છું! આ આંતરિક એકતામાં કેન્દ્રિત રહો. જ્યાં કોઈ બીજું વિક્ષેપ કરે તેવું

તત્ત્વ પહોંચી ન શકે તેવી તમારી અંતરતમ ગુફામાં રહો. આત્મામાં વસો!

મને જે આકર્ષણો સર્જે છે તેનું શું? તેની સાથે કેમ કામ પાડવું? "મનો-બુદ્ધ્યહંકાર ચિત્તાનિ નાહમ્ - હું મન, બુદ્ધિ, અહંકાર કે ચિત્ત નથી" આમ શંકરાચાર્ય કહે છે. ગુરુદેવે આપણને એક સૂત્ર આપ્યું છે, "કશાનું અસ્તિત્વ નથી. મારું કશું નથી. હું મન કે શરીર નથી. હું અમર આત્મા છું." આ સૂત્રની પહેલી લીટી સમસ્ત જગતનું વિલોપન કરી નાખે છે. કશાનું અસ્તિત્વ જ નથી અને કદાચ તમે માનતા હો કે કશાકનું અસ્તિત્વ તો હોય જ તો બીજી લીટી સ્પષ્ટ કરે છે કે મારું કશું નથી, કારણ મનના વિચારથી, કલ્પનાઓ વડે, મનની આસક્તિઓ અને મારાપણાના ભાવ દ્વારા, બધું પોતાનું હોવાની ભાવના ઉદ્ભવે છે. હું શરીર કે મન નથી, આમાંની કોઈ વસ્તુ મને પજવી ન શકે.

અને જો તે પરેશાન કરે તો તમારે શી ચિંતા? તમારી આસપાસની દરેક વ્યક્તિના મનમાં અસંખ્ય વિચારો - આસક્તિઓ, ઈચ્છા અને લાલસાઓ ભરી પડી છે. તેથી તમે પરેશાન થાવ છો? તેના વિષે તમે ભાર ઉઠાવી ફરો છો? તે બાબતો વિષે તમને કોઈ જાતની મૂંઝવણ થાય છે? આ મહત્ત્વના સત્યનો વિચાર કેમ નથી કરતા? તમારી આસપાસના લોકોના મનમાં અરાજકતા ફેલાય, પરંતુ તમને કોઈ ચિંતા થતી નથી, કારણ કે તે કોઈની સાથે તમને સંબંધ નથી, તેની તમને અસર નથી થતી કે કોઈ જાતની સમસ્યા તેથી ઊભી થતી નથી.

ફક્ત આ મન જ કેમ? તેણે કેમ સમસ્યા ઊભી કરવી પડે? બીજા કોઈ મનમાં ગરબડ ઊભી થાય તેની સાથે તમે જેવો પનારો પાડો તે જ રીતે અહીં વર્તન કરો. આ કોયડો ઊભો થયો તેવો વિચાર જ શા માટે કરવો? "એ તો ચાલે છે. ક્યાંક, કશુંક ચાલી રહ્યું છે. મારે તેની શી દરકાર? હું તો છું ત્યાંનો ત્યાં છું, આનંદ સાથે ગાઢ સંબંધથી જોડાયેલો છું, શાંતિ સાથે નજીકનું જોડાણ

છે. બધાંના હૃદયમાં જે વાસ કરી રહ્યો છે 'તે'ની સાથે ગાઢ રીતે જોડાઈ રહેલો છું" - આમ કહ્યો.

તમે ખરેખર જે સ્થિતિમાં હશો તે જ સ્થિતિમાં રહેશો. આ એક જ મન સંબંધી બિનજરૂરી રજતું ગજ શાને કરો છો? આવી આસક્તિ કેમ? આ મન સાથે આવો અધ્યાસ શા કારણે? કરોડો મન ઘાણીની જેમ તમારી આજુબાજુ ફરી રહ્યાં છે, છતાં તેમાંનાં કોઈ જોડે તો એકરૂપતા સાધતા નથી. તેનાથી કોઈ સમસ્યા તમારા માટે ઊભી થતી નથી તો પછી આ એક જ મન માટે શા કારણે?

તમારી સમસ્યાનું મૂળ કારણ આ છે. કોઈક ઘટના બની રહી છે તેની જોડે કારણ વગર બિનજરૂરી તમારી જાતને જોડો છો. તમારી આસપાસ બધે જે તરંગો પેદા થઈ રહ્યા છે તેને જે કક્ષામાં મૂકો છો તેવા જ આ તરંગોને ગણો. 'તે ભલે તેમની રીતે ચાલતા હોય; મારી સાથે તેને કંઈ લેવાદેવા નથી. આવાં કરોડો નાનાં કેન્દ્રમાં આવી બાબતો ચાલી રહી છે. હું તો મારા સનાતન કેન્દ્રમાં જ સ્થાપિત રહીશ. આ અન્ય ખોટાં, અસ્તિત્વ ન ધરાવતાં કેન્દ્રમાં હું શા માટે હાથે કરીને જાઉં?'

માટે તમારી વાસ્તવિકતા, તમારા પોતાના આત્માને તમારું કેન્દ્ર બનાવવાના બદલે તમારી 'ઉપાધિ', તમારા 'અનાત્મા'ને કેન્દ્ર બનાવો છો તે જ મધ્યવર્તી સમસ્યા છે. આ પરિસ્થિતિની શરૂઆત છે. માટે આ વાત સ્વીકારો, ખોટી પરિસ્થિતિને દૂર કરો અને આત્મામાં વાસ કરો. તે માટે સ્થળ-કાળ અને નામ-રૂપથી પર ઊઠો અને ઈશ્વર-સભાનતાની સ્થિતિમાં સદા રહો. આ સ્થિતિ જ્યાં તમે અખંડ દિવ્યતારૂપે છો તેવા તમારા અંતરતમ ગૂઢ સ્વરૂપમાંના કેન્દ્ર પર સદા ખરેખર અને સાચા સ્વરૂપે પ્રવર્તે છે.

આ કામ કરવાનું છે. આ આંતરિક સ્થિતિ જે ત્યાં પહેલાંથી જ પ્રવર્તે છે તેને પામવા માટે બધાં બાહ્ય, બહારનાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ, પ્રક્રિયાઓ અને સાધના કરવાનાં છે. તમારી પૂર્વની સ્થિતિને છોડીને મુખ ફેરવી સામેની દિશામાં જઈ રહ્યા છો તે સ્થિતિને પાછી પ્રસ્થાપિત કરવાની છે. એક વખત મૂળ અવસ્થા પાછી સ્થાપિત થાય, પછી તો તમારામાં જ સ્વર્ગ પ્રવર્તશે.

□ 'મુક્તિપથ'માંથી સાભાર.

### (શ્વાસ એ જ જીવન; પાન નં ૧૭ ઉપરથી ચાલુ)

અને શ્વાસ વચ્ચે યુદ્ધ ચાલી રહ્યું છે, શ્વાસ ફરિયાદ કરે છે. "આ શું થાય છે? તમે મને અંદર ધકેલો છો, હું અંદર જાઉં છું પણ દરેક વખતે તે મારો નાશ કરી નાખે છે. હું જે ક્ષણે જાઉં છું તે જ ક્ષણે મારું દહન કરી મને કાર્બન ડાયોક્સાઈડરૂપે બહાર ધકેલે છે" આવું જ કંઈક બને છે. જીવન સાથે શ્વાસ (ઓક્સિજન) અંદર આવે છે અને આપણે નાશ કરીએ છીએ, તેને બાળી નાખીએ છીએ. હવાને બીજી વાર શરીરમાં દાખલ થવાનું ગમતું ન પણ હોય પણ સત્તા કહે છે, "ના, આ મારું બાળક છે. મારે તેનો ઉપયોગ કોઈ વિશિષ્ટ હેતુ માટે કરવાનો છે. મારે તેના દ્વારા કાર્યશીલ થવાનું છે. માટે તેને કેટલાક વધુ સમય માટે જીવંત રહેવાનું છે. જ્યારે તેનું કાર્ય પૂરું થશે

ત્યારે હું કહીશ - તારું કામ પૂરું થયું-થયેલું હોવાથી હવે તારે કાર્યશીલ રહેવાનું નથી." પછી તેની અંત્યેષ્ટિ કરવામાં આવે છે. ત્યાં સુધી મારે તેને જીવંત રાખી તેની પાસેથી કામ લેવાનું છે."

આટલા માટે જ આપણે જીવીએ છીએ. આપણા જીવન માટે આપણે તો આપણી જાતનો નાશ કરવા માટે બધા પ્રકારના ધંધા કરીએ છીએ, છતાં આપણે જીવીએ છીએ. શું તે આશ્ચર્યજનક નથી? આપણે લાંબા સમય પહેલાં મરી પરવાર્યા હોત તો પછી આપણને કોણ જીવંત રાખે છે? કદાચ તે જ રાખે છે, હજુ પણ તેને આપણું કંઈક કામ હશે.

□ 'આતમની ઓળખ'માંથી સાભાર

## સ્વધર્મનો અર્થ - ૬

શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી

સાચી માનવતાવાદી કોઈ પણ સંસ્કૃતિનું સારતત્ત્વ છે. જગતમાં તમારે ફરજો-ધર્મો છે, હક્કો નથી. આ એક રસિક વાત છે કે વર્તમાન સમયમાં લોકો હક્કો માટે લડે છે અને પોતાને કંઈ ફરજો જેવું છે એનો વિચાર કરતા નથી. “મારી આ માગણી છે, મારી તમારા તરફ કંઈ ફરજ નથી.” આ વર્તમાન માણસની દલીલ છે, પણ સાચી માનવીય સંસ્કૃતિ કહે છે કે તમારે ફરજો છે, હક્કો નથી, તમને નવાઈ લાગશે કે, ‘મારે હક્કો નથી’ - આ તે કેવું? વહાલા મિત્રો! હક્કો તો તમને આપમેળે માગ્યા વગર જ મળી રહેશે. જ્યારે તમે તમારી ફરજ અદા કરો છો ત્યારે હક્કો તમારે માગવા ન જોઈએ. તે તો સ્વયંપ્રેરિત બનીને આવી રહેશે. “જો તમે ઈશ્વરના રાજ્યમાં, એની પવિત્રતામાં પહેલા પ્રવેશ કરશો.” તો “આ બધું તમને આવી મળશે.” હક્કો માટે તમે શા માટે બરાડા પાડો છો? ઈશ્વર અને એની શૂચિતાને ઝંખો અને પછી જુઓ કે બધી વસ્તુઓ તમને આવી મળે છે કે નહિ! પણ તમે તો એ કંઈ કર્યા વગર જ બધું તમને અકસ્માત પ્રાપ્ત થઈ જાય એવી અપેક્ષા કરો છો. આ યોગ્ય નથી. આ તમને સફળતા અપાવી શકે તેમ નથી. તેથી શ્રીકૃષ્ણ કહે છે: “તારે બધી વસ્તુ પ્રત્યે ધર્મ-ફરજ છે, અને તેથી બધાં ધનુષબાણ અને બધાં હાથિયારો ફેંકી દઈને તું ‘હું નહિ કરું’, ‘હું નાશ પામું’ એવું કહી શકે નહિ. તારે એ પણ સમજવું જોઈએ કે, નાશ થવાનો તને હક્ક પણ નથી. હા, તું બીજાને ઈજા ન કરી શકે, તો તને પોતાને પણ ઈજા ન કરી શકે; તું બીજાને ન મારી શકે તો તને પોતાને પણ ન મારી શકે. તિરસ્કારથી તું જો બીજા પર હુમલો ન કરી શકે તો તારા પોતા ઉપર પણ હુમલો ન કરી શકે. આ બધા સ્થળે શૂચિતા ધાર્મિકતા પ્રવર્તમાન છે - અને જીવન તરફનો આદર એ સાચી સંસ્કૃતિના માનમોભાનું ચિહ્ન છે.” અર્જુન આ ભૂલી ગયો હતો. ભય, શંકા અને બધા પ્રકારની નબળાઈથી

તદન ઢીલો પડી ગયો હતો. આ સ્થિતિ વિશે રહસ્યવાદીઓ કહે છે તેમ, આત્માની આવી કાળી રાત્રિમાં આધ્યાત્મિક માર્ગનું કોઈક વિશિષ્ટ પગથિયું આવતાં આપણે પણ એ સ્થિતિમાં મુકાઈ જઈએ છીએ. એ વખતે આપણી સામેની કોઈ વસ્તુને આપણે જોઈ શકતા નથી. જ્યારે બધું જ સૂર્યપ્રકાશની પેઠે ચળકતું દેખાતું હોય છે ત્યારે પણ આધ્યાત્મિક જીવનના આ શરૂઆતનાં પગથિયાંમાં આવી દશાથી આપણે મુક્ત થતા નથી. આધ્યાત્મિક સાધનાના શરૂઆતના દિવસોમાં આપણે માનીએ છીએ કે, આપણા મસ્તિષ્કમાં બધું ચોખ્ખું છે અને આપણે આગળ વધીએ છીએ, પણ આપણે અંધકારમાં ફાંફાં મારીએ છીએ. ભગવદ્ગીતાના પહેલા અધ્યાયમાં અર્જુન પોતાને આ પરિસ્થિતિમાં જુએ છે. આ અંધકાર, પ્રકાશની પૂર્વભૂમિકા રૂપ છે અને આપણી સાચી આધ્યાત્મિક જીવનસાધનાના સાતત્યના લીધે જ ઉત્પન્ન થાય છે. એ જ કારણથી અંધકાર અને શંકામાં રહેવાની આ ખાસ સ્થિતિને પણ ‘યોગ’ એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે. તેથી પ્રથમ અધ્યાયને ‘અર્જુનવિષાદયોગ’ કહ્યો છે. સાધકના આત્માની હતાશાનો આ યોગ છે. આ પણ યોગની જ એક સ્થિતિ છે અને દરેકે એ સ્થિતિમાંથી પસાર થવું પડે છે. પણ આપણી ભીતર એને સમજવાની તાકાત હોવી જોઈએ કે, એ તો માત્ર એક આગંતુક અને ચાલી જનારી સ્થિતિ છે. એ સંપૂર્ણ કે શાશ્વત હોઈ શકે નહિ. એ પસાર થઈ જ જશે, તેથી અંધકાર અને હતાશાના આ પ્રથમ પગથિયાથી શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને જ્ઞાનપ્રકાશના સંદેશ તરફ - સાંખ્ય - તરફ - ઊંચક્યો, જેનું વિવેચન આપણે હવે પછી કરીશું.

‘ગીતા દર્શન’ માંથી સાભાર



## આપણે અને આપણા આગામી ઉત્સવો

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

ઉત્સવ એટલે આત્મ અનુસંધાનનું પર્વ. ભાદ્રપદ શુકલ તૃતીયા હરતાલિકાતીજ અને શ્રી ગણેશ ચતુર્થીથી આ ઉત્સવોની હારમાળા છેક નૂતન વર્ષ, ભાઈબીજ અને લાભપાંચમ તથા ગો-અષ્ટમી સુધી ચાલે. ભારતવર્ષ ઉત્સવ પ્રધાન રાષ્ટ્ર છે. સમગ્ર ભારતવર્ષનું હૃદય એટલે જ ઉત્સવો. કારણ, વેદાંત જે આચાર્યો ભણે કે ભણાવે તે દૂર-દરાજના ખેતરમાં કામ કરતા કૃષિ પરિવારો પણ જાણે છે- “આત્મા સો પરમાત્મા.” “જન્મ છે તો મૃત્યુ છે જ, તેનો શોક શું કરવો.” “ભગવાન સૌનું ભલું કરો.” “સૌનો ધણી ભગવાન”, “સબકા માલિક એક.” “જેવું વાવો તેવું લણો.”

આમ, સર્વ સાધારણ નાગરિક જે ભારતીય માટીમાં રગદોળાયેલો છે, તે આ સનાતન સત્યથી ખૂબ જ પરિચિત છે અને આજન્મપર્યંત વૈદિક વાંગ્મયની જ્ઞાનવધીના માર્ગે સદૈવ અગ્રેસર રહે છે.

ગીતા ભલે દાન-ધર્મની વ્યાખ્યા કરે, આપણા સંસ્કારો ભોજન પૂર્વે ગાય-કૂતરાં-પશુ-પંખી માટે આહાર આપીને જ જમવાનો છે. શ્રાદ્ધમાં પક્ષીઓને ખીર-પૂરી આપવાની કે સવારે પક્ષીઓને ચણ નાખવાની, ભોજન પૂર્વે ગો-ગ્રાસ આપવાનો, મંદિર સામે બહાર ઊભેલ નંદીને ઘાસ વોરાવવાનું, અરે! જમતાં પૂર્વે થાળીની ચોપાસ ‘અ-પોષણ’ એટલે કીડી-મંકોડા વગેરે જીવો માટેના આહારની વ્યવસ્થા એ આપણી સંસ્કૃતિ, સંસ્કાર અને સૌજન્યનો સ્વભાવ રહ્યો છે.

ઉત્સવોનો અર્થ જ પરસ્પર પ્રેમ, સદ્ભાવ અને સન્માનસાયવવાનાં પર્વો.

શ્રી લોકમાન્ય તિલકજીએ ગણેશોત્સવ પ્રારંભ કરાવ્યો. દુર્ભાગ્યે હવે તેનું સ્વરૂપ વિકૃત થતું જાય છે, પરંતુ હેતુ તો સામાજિક એકતા અને સમરસતા જ હતો.

ઉત્સવ કોઈ પણ હોય, પ્રત્યેક ઉત્સવમાં આપણા

સમાજનો છેવાડાનો માણસ પણ તેમાં જોડાયેલો હોય છે. દિવાળીના દિવડા-કુંભારના ત્યાંથી, ફૂલ માળીના ત્યાંથી, નવાં કપડાં દરજીના ત્યાંથી, નવાં પગરખાં મોચીના ત્યાંથી, કપડાં ધોવા માટે ધોબીની સ્મૃતિ, આંગણાં અને રસ્તાઓની સફાઈ-મ્યુનિસિપાલિટીના સફાઈ સેવકોની અને દિવાળી પ્રસંગે નવાં વાસણો લાવો તો કંસારા, ફર્નિચર લાવો તો સુથાર અને રંગરોગાન કરાવો તો કરિયા.... આ બધા પરિવારો આપણા સમાજના અવિભાજ્ય અંગ છે.

પહેલી ઓક્ટોબરે ગુરુવાર અને અધિક આશ્વિન માસની પૂર્ણિમા છે અને ૩૧ ઓક્ટોબરે શનિવાર અને શરદ પૂર્ણિમા છે. ૧૭ ઓક્ટોબર શનિવારે શારદીય નવરાત્રિ પ્રારંભ થશે.

નવરાત્રિ એટલે જગતજનની જગદંબાની ઉપાસના. નવરાત્રિ એટલે ટોળે વળી નાચી-કૂદી અને ઢોલ વગાડીને જ સમ્પન્ન થતો ઉત્સવ નથી. અહીં આ પવિત્ર દિવસોમાં વ્રત કરવાનું હોય છે અને તે છે આત્મસંયમનું પર્વ. નવરાત્રિમાં કન્યાપૂજા અને સૌભાગ્યવતી પૂજનનાં આયોજનો; આપણને કન્યા સંરક્ષણ, કન્યાઓના અભ્યાસ, ઉત્કર્ષ અને અભ્યુદયનાં દર્શન અને આદેશ કરે છે, તે જ પ્રમાણે સૌભાગ્યવતી પૂજન-પ્રત્યેક ‘સ્ત્રી’ માત્રમાં જગદંબાનું દર્શન કરવાની હાકલ કરે છે. નવરાત્રિ એટલે ‘માતા’ની પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત કરવાનું પર્વ. માતાનાં બાળકોની પ્રસન્નતા જ હંમેશાં માતાને પ્રસન્નતા આપી શકે. માટે આ માતા તો જગતની માતા છે. જગત અંબા - જગદંબા છે, માટે જડ-ચેતન, જીવ, પશુ-પંખી, ઝાડ-પાન અને સમગ્ર વિશ્વમાં સર્વ દૃષ્ટિગોચર ચલ-અચલ પ્રત્યે સદ્ભાવ પ્રેમ અને તેમની સેવા તથા સંરક્ષણમાં જ ખરા અર્થમાં નવરાત્રિ ઉત્સવની સાર્થકતા.

ઉત્સવો આવે છે અને જાય છે. આ ઉત્સવો આપણને આપણા સૌનાં નીતિ-નિયમ અને જીવનચર્યાનો રાજમાર્ગ પ્રશસ્ત કરે છે. સામાજિક ઐક્યથી જ રાષ્ટ્રીય એકતા સંભવી શકે. ઉત્સવોનાં આયોજન કરીએ, તેના હાર્દને સમજીએ. ઉત્સવો થકી માનવને માનવતાનો પદાર્થ પાઠ પ્રાપ્ત થાય અને ચોપાસ

પ્રસરેલા રાગ-દ્વેષ, હિંસા અને જડતા નિર્મૂળ થાય તો તે જ સારું રાવણ દહન થશે. બાકી વર્ષો પૂર્વે મરેલા રાવણનાં પૂતળાંને નહીં, આપણા અંગત જીવનમાં રહેલા અહંકારના રાવણનો હાસ કરીએ અને સાચા અર્થમાં ઉત્સવ ઊજવીએ. ઠું શાંતિ.

ૐ

## Divya Jivan Sanskrutik Sangh, Sivananda Ashram, Ahmedabad.

To,

Most Worshipful and Revered Srimat Swami Swaroopanandaji Maharaj,

President, Chinmaya Mission,

Hari Om, Pranams, Om Namō Narayanaya, Loving Adorations.

The news of sad demise of most worshipful and **Rev. H. H. Sri Swami Subodhanandaji Maharaj** is really shocking.

It's a big loss not only to our mission but in general entire Sadhu Samaj as well as Hindi Knowing Mumukshu and lovers of Vedant learning.

Sivananda Ashram, Ahmedabad was privileged to have Rev. Swamiji Maharaj's holy visit for a number of times on different occasions. Even this year March 06<sup>th</sup> to March 10<sup>th</sup>, some 30 devotees including myself had Satsang at Tapovan Ashram, Siddhbari.

We were very good friends, kept on seeing each other and sharing stage at Ahmedabad, Jalandhar, Chandigarh, etc...Even he used to say 'we are first nephews'. It's an unrepairable loss.

Rev. Swami Subodhanandaji Maharaj was a Divine Soul who merged in Divinity. He was Ajatshatru. A Monk with all compassion, Purity, love and knowledge of Vedant, Bhagawat, Ramayana from the depth. His each Satsang was illuminating and Soulelevating.

Lots of Prayers for his departed soul, May his soul abide in Supreme blessedness, and Everlasting Peace. Om Shantih. Shantih. Shantih.

With Ocean deep regards. Profound love and lots of Prayers.

In the Service of Sri Gurudev, Sevak,

**Swami Adhyatmananda**



ૐ

श्री यश और कीर्ति के धनी,  
स्वाध्याय प्रिय परम प्रेमास्पदमणि ।  
मितभाषी मृदुभाषी प्रसन्न वदन  
सुजन सुफल सुमनोहर मूर्ति ।  
बोधिसत्त्व के सार गर्भ रूप  
धारा अखण्ड ज्ञान गङ्गा की ।  
नंदित आनंदित हृदय कमल सदा  
दम सम तितिक्षा उपरति के ध्याता ।  
नमो नमः हे चिन्मय हिरक ।  
नमो नमः हे ज्ञान विभूषण ।  
नमो नमः हे प्रिय गुरुवर ।  
नमो नमः हे अध्यात्म स्वरूपवर ।  
शिवानंद आश्रम  
अमदावाद  
२९-९-२०२० रात्री : ९.३०

## અહિંસા, સત્ય અને પ્રભુ પ્રેમનો સંગમ : મહાત્મા ગાંધીજી

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

સમગ્ર વિશ્વમાં ઠેરઠેર પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીજીનાં પૂતળાંને તેમના જન્મદિવસે હાર-તોરા થાય છે. માત્ર ભારતમાં જ નહીં, પરંતુ વિશ્વના મોટા ભાગના દેશોમાં બાપુજી ચાર રસ્તે ઊભા રહીને અહિંસા, સત્ય અને પ્રભુ પ્રેમની હાકલ કરી રહ્યા છે.

મારે જ્યારે પહેલી વાર સાઉથ આફ્રિકા જવાનું થયું ત્યારે મેં આયોજકોને મારે નેલસન મંડેલાજીનાં દર્શને જવું છે, માટે તે વિષયક આયોજન કરવું તેમ કહેલું. સમાચાર મળ્યા કે હવે તેઓ આગંતુકોને મળતા નથી, પરંતુ જ્યારે તેમને જણાવ્યું કે સ્વામીજીના દાદા બાપુજીના આશ્રમમાં વર્ધા ખાતે રહેતા હતા. સ્વામીજી સ્વયં પૂજ્ય બાપુજીના આશ્રમમાં અમદાવાદ ખાતે બીજી ઓક્ટોબર અને ૩૦ જાન્યુઆરીએ હાજર રહે છે ત્યારે તેઓએ સત્વરે મળવા માટેની હા પાડી.

ચીયાપાસ ખાતે આંતરરાષ્ટ્રીય શાંતિ પરિષદમાં ભારતના પ્રતિનિધિ રૂપે જવાનું સૌભાગ્ય મળેલું. આ કાર્યક્રમના સંયોજક ન્યૂયોર્ક ખાતેના પોલીસવડા ગોલંબ હેરી હતા. તેમણે મને કહેલું, “ન્યૂયોર્ક પધારો તો અમારી ઓફિસ પાવન કરજો.” કોઈ પણ પ્રકારની પૂર્વ સૂચના વગર એક દિવસ અમે તેમની ઓફિસે ગયા. આશ્ચર્ય થયું, તેમની ઓફિસમાં બે મોટા ફોટા હતા. એક પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીજીનો અને બીજો શ્રી નરસિંહ મહેતાનો.

ગાંધીજીનાં જેવું સત્યપાલન કદાચ પૂર્વે કોઈએ આ યુગમાં નહીં કર્યું હોય અને ભવિષ્યમાં કરશે કે કેમ તે એક પ્રશ્ન છે, નહીં તો પોતાની આત્મકથામાં આટલું સ્પષ્ટ સત્ય કોઈ લખે? “મારા પિતાશ્રી મૃત્યુ પથારીએ હતા. સવાર સુધી જીવશે કે કેમ? તે પ્રશ્ન હતો. દુર્ભાગ્યે ત્યારે મને કામુક્તાએ ઘેરો ઘાલ્યો. મારાં પત્ની ગર્ભવતી હતાં. સ્વાસ્થ્ય અને સદાચાર બંને તથા તેમની ઈચ્છા વિરુદ્ધ મેં મારી વાસનાની ભૂખને સંતોષી. હું જ્યારે મારા પિતાશ્રીના ઓરડે આવ્યો ત્યારે તેમનું મૃત્યુ થઈ ગયું હતું. તેમની અંતિમ ક્ષણે મેં દુષ્કર્મ આચર્યું. આ આઘાત

મારાથી સહન થયો નહીં અને મારાં પત્નીને પણ મૃત બાળક અવતર્યું ત્યારથી મેં કસ્તૂરને કસ્તૂરબા કહેવાનું નક્કી કર્યું.”

પ્રાર્થના કે જીવનનાં મંડાણ કૂમળી વયમાં જ થતાં હોય છે. મોહનને નાની ઉંમરમાં નિશાળે જતાં બીક લાગતી હતી. રસ્તામાં ભૂત છે, પરંતુ ઘરની કામવાળી દાઈબાઈએ આ બાળક મોહનને સમજાવ્યું, “રામ રામ રામ બોલ, ભૂત ભાગી જશે.” અને આ રામનામના આધારે પૂજ્ય બાપુજીએ ઈસ્ટ ઈન્ડિયા કંપનીનું ભૂત ભગાડ્યું.

પોતાનાં મૃત્યુના થોડા જ દિવસો પૂર્વે બાપુજીએ કોઈને પત્રમાં લખ્યું હતું. (આ પત્ર સાબરમતી આશ્રમમાં છે.) “ જો મારા મૃત્યુ પૂર્વે હું બેભાન અવસ્થામાં અને લાઈફ સપોર્ટિંગ સિસ્ટમ ઉપર હોઉં અને મૃત્યુ પામું તો જાણજો કે હું ઢોંગી હતો. મેં મારી જાત અને દેશને છેતર્યો છે. પરંતુ જો હું પ્રાર્થના કરતો હોઉં અથવા પ્રાર્થના કરવા આવતો કે જતો હોઉં અને મને કોઈ ગોળી મારે એ સમયે હું રામનામ બોલીને મરું તો સમજજો કે હું સત્યનું જીવન જીવ્યો છું. મેં મારી જાતને છેતરી નથી. મેં ઈશ્વરને સાચા દિલથી ભજ્યા છે.” અને જગ વિદિત છે કે બાપુ એક વાર નહીં, હે રામ! બે વાર બોલ્યા હતા અને વસમી વિદાય લીધી હતી.

પૂજ્ય બાપુજીનું જીવન આભૂષણ તેમની પ્રાર્થના હતી. તેઓ સદૈવ કહેતા, “પ્રાર્થના કરો. મનથી પ્રાર્થના કરો. હૃદયના ઉદ્ગારથી પ્રાર્થના કરો. પ્રાર્થના એટલે કંઈ માગવાનું નથી. પ્રાર્થના તો પ્રભુ સાથે જોડતો સેતુ છે. કોઈ પણ પ્રાર્થના કદી પણ નિષ્ફળ જતી નથી. વહેલી-મોડી તમામ પ્રાર્થનાનો પ્રત્યુત્તર પ્રભુ આપે જ છે, આ મારી અનુભૂતિ છે.”

પૂજ્ય બાપુજીનું જીવન એક સત્યપ્રતી, નિર્મોહી અને રાષ્ટ્ર દેવતાને સમર્પિત જીવન હતું. પરંતુ તેનો પાયો હતો; તેમના અંગત જીવનનું અનુશાસન અને પોતાની દૃઢ સંકલ્પશક્તિ તથા આત્મનિષ્ઠા. ઝૂં શાંતિ.



## શ્વાસ એ જ જીવન

- શ્રી સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી

જ્યારે તમે હઠયોગનાં આસનોનો અભ્યાસ કરતા હો ત્યારે તમારામાં શક્તિ કે પ્રાણનો ધસારો થતો હોય તેમ લાગે છે. આખું તંત્ર ફરી સંગઠિત થતું હોય તેમ લાગે છે. તમને શરીરમાં પ્રાણની હાલચાલ થતી હોય તેમ લાગે છે. જ્યારે તે ફરે છે ત્યારે શરીરના ઘણા અવયવ જે વ્યવસ્થિત ન હોય તે વ્યવસ્થિત બને છે. તે ખૂબ સારી વસ્તુ છે. તે તમને વધુ શાંત અને વધુ સ્વસ્થ બનાવશે. તેનાથી તમને કંઈ જ નુકસાન થશે નહિ.

પ્રાણ એ જૈવિકશક્તિ કે બળ છે, જે હાલચાલ કરાવે છે. બધે જ બધા પ્રકારની હાલચાલ પછી તે પરમાણુની અંદરની હાલચાલ હોય કે વિચારની હાલચાલ હોય પ્રાણ વૈશ્વિકશક્તિના લીધે થાય છે. વિદ્યુત પ્રાણ છે. તમારું શ્વાસન પ્રાણ છે. તમારું પાચનતંત્ર પ્રાણ છે વિવિધ ક્રિયાઓને જુદાં જુદાં નામ આપવામાં આવ્યાં છે પણ તે એક જ પ્રવાહ કે બળ-પ્રાણ છે.

તમે આહારમાંથી, સૂર્યમાંથી અને હવામાંથી શ્વાસ દ્વારા પ્રાણ મેળવો છો, તે ફક્ત શ્વાસન જ નથી. હવા ફેફસાંથી અટકી જાય છે પણ પ્રાણ આખા શરીરમાં પ્રસરે છે. તમે જે ઓક્સિજન લો છો તેના અમુક ભાગનું જ ફેફસાં લોહી માટે રૂપાંતર કરે છે. પ્રાણ બાકીના ઓક્સિજનનો શરીરના બધા ભાગો માટે ઉપયોગ કરે છે. તમે શક્તિનાં બંડલરૂપ છો; આ જૈવિક બળ પ્રાણ છે. પ્રાણાયામનો અભ્યાસ તમને આ જૈવિક બળ-પ્રાણના કાબૂ, નિયમન અને પ્રભુત્વ તરફ દોરે છે, તે પ્રાણ પર કાબૂ મેળવવાની રીત તથા તમારી ઈચ્છા મુજબ તેનો કેમ ઉપયોગ કરવો તે શીખવે છે. બધાં જ ઝેર માટે ઓક્સિજન એક મહાન રામબાણ ઈલાજ, સરસ ઔષધ છે. દુનિયા જો પ્રાણાયામનું મહત્ત્વ સમજે તો તે વધુ સુખી થશે.

પ્રાણાયામની શ્વાસનની કાર્યરીતિનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તો ધ્યાન માટે મન શુદ્ધ અને સુયોગ્ય થાય

છે. પ્રાણાયામ મજજ્જાતંત્રને શુદ્ધ કરે છે અને શરીર તથા લોહીમાંથી વિષ-તત્ત્વને દૂર કરે છે. પ્રાણાયામથી તમે હે-ફિવર (રજના લીધે થતી ઉધરસ અને તાવ) અને સ્પાઈનસની તકલીફ થતાં નાકમાં રહેલ કફને દૂર કરી શકો છો. પ્રાણ શ્રેષ્ઠ રૂપવર્ધક છે. યોગની એક ક્રિયા 'કપાલભાતિ' છે, તે પ્રાણમાંથી મળેલી જીવનશક્તિના લીધે ચહેરાને ઉજ્જવળ બનાવે છે. આ કંઈ યોગનું આપેલું જ્ઞાન જ નથી. તે વૈજ્ઞાનિક પણ છે. આજે વૈજ્ઞાનિકો જાણે છે કે આપણે સાધારણ રીતે શ્વાસનમાં દરેક શ્વાસમાં ૫૦૦ મિ.લિ. હવા લઈએ છીએ. યોગના ઊંડા શ્વાસનથી એક શ્વાસમાં ૭૭૫૦ મિ.લિ. હવા લેવાય છે. આપણે તો જ્યારે અનુકૂળ પડે ત્યારે કેટલાક ઊંડા શ્વાસ લેવાના છે. દર કલાકે થોડાક ઊંડા શ્વાસ લો. પ્રાણનું કશાથી પ્રદૂષણ થતું નથી. એટલા જ માટે આપણે આવડાં મોટાં શહેરોમાં રહેતા હોવા છતાં જીવતા છીએ. જો તમારી આજુબાજુની હવા દૂષિત હોય તો ઊંડા શ્વાસનનો અભ્યાસ ન કરવો એવું નથી. સવારના ૪.૦૦થી ૬.૦૦ની વચ્ચેના સમયમાં પ્રદૂષણ હોતું નથી. તમારે તે સમય દરમિયાન કંઈ કરવાનું હોતું નથી. તમારે આ સમય દરમિયાન ઊઠવાનું અને આજુબાજુ ફરવા જવાનું છે. તેનાથી તમને ખૂબ લાભ થશે. ધ્યાનના અભ્યાસ માટે પણ આ શ્રેષ્ઠ સમય છે.

તમારે ધ્યાન કરતી વખતે શ્વાસનું નિયમન કરવું જોઈએ, કારણ કે શ્વાસ મનને શરીર સાથે બાંધે છે. જો શ્વાસનું નિયમન કરવામાં આવે તો મનનું પણ નિયમન થઈ જાય છે. શાંત, ધીમું અને સ્થિર શ્વાસન મનને ખૂબ સ્વસ્થ રાખશે. પરંતુ તમે ધીમા અને સ્થિર શ્વાસન દ્વારા મનને સ્વસ્થ બનાવો તે પહેલાં તમારે સાવધ થવું જોઈએ. વહેલી સવારે ભક્તિકા નામની

વિશિષ્ટ ક્રિયા કરી તમારા આખા શરીરતંત્રની શિથિલતાને દૂર કરો, આળસને કાઢી નાખો, આખા શરીરમાં તાજગી લાવો, જુદા જુદા અવયવોનો તજાવ દૂર કરો અને શરીરના બધા કોશોનું સંવાદિત રીતે સંચાલન કરો.

ધ્યાન શરૂ કર્યા પહેલાં નાક દ્વારા ત્રણ વખત શ્વાસનું ત્વરિત બહિષ્કરણ કરો. આરામથી પણ સીધા બેસો. તમારી પીઠ પાછળ કંઈ જ રાખશો નહિ. છાતી ફૂલશે, પૂરો શ્વાસ લો અને નાક દ્વારા તેને નાના બહિષ્કરણ દ્વારા બહાર ધકેલો, નાકની બહાર હવા જોરથી ધકેલાય ત્યારે પેટ અંદર દબાશે. દરેક બળપૂર્વક થતા હવાના બહિષ્કરણ વચ્ચે શ્વાસ અંદર આવે છે. આવા દસ કે પંદર ત્વરિત બહિષ્કરણ એક આવર્તન બનાવશે. છેલ્લું બહિષ્કરણ જોરદાર હશે અને તેની સાથે બધી જ હવા બહાર નીકળી જશે પછી ધીમો શ્વાસ લો. ફેફસાંને ભરી દો અને શ્વાસને અટકાવી રાખો. શ્વાસ અટકાવેલો રાખી ગળાને નીચે તરફ વાળી દાઢીને છાતીની જેટલી નજીક લાવી શકાય તેટલી નજીક લાવો. તેને જાલંધર બંધ કહેવામાં આવે છે. બલૂનને ભરવા જેવી આ ક્રિયા છે તમે ગળાને વાળી એવી સ્થિતિમાં રાખી દો છો કે હવા બહાર નીકળી શકતી નથી. દસથી પંદર સેકન્ડ આ સ્થિતિમાં રહો. તમને શરીરમાં મંદ વિદ્યુત પ્રવાહ વહેતો હોય તેવું લાગશે પણ તેમાં કોઈ બીક રાખવાની જરૂર નથી. જરા પણ ગભરાશો નહિ. પછી ધીમેથી ગળાને ઊંચું કરો અને ધીમે ધીમે નાકથી હવાને બહાર કાઢો. પેટને બરાબર સંકોચીને ઉચ્છ્વાસને પૂરો કરો. એક-બે વાર સામાન્ય શ્વાસ લો અને બીજી તથા ત્રીજી વાર આ પ્રમાણે કરો.

આમ કરવાથી શરીર ઉલ્લાસિત થશે અને મન જાગરૂક બનશે. આ પછી તમે તમારા મનને નસકોરાં દ્વારા વારાફરતી શ્વાસ લઈ અથવા એકસાથે બંને નસકોરાં દ્વારા ઊંડા શ્વાસ લઈ, ધ્યાન માટે સરસ રીતે તૈયાર કરી શકશો પણ એટલું ધ્યાન રાખજો કે પેટ તથા છાતીને

મહત્તમ ફુલાવીને જેટલી બને તેટલી વધુ હવા ભરવાની છે. મહત્તમ હવા દાખલ થઈ શકે તે માટે ઉચ્છ્વાસના અંતે ગળાંના હાડકાંને સહેજ ઊંચું કરી શકો છો પણ આ ઊંડા શ્વાસ લેતી વખતે કોઈ સ્નાયુ કે ફેફસા પર તાણ ન આવે તે જોવું. ઉચ્છ્વાસમાં ઊલટું કરવાનું છે. ગળાનું હાડકું નીચે આવે છે, છાતી ખાલી થાય છે અને પછી પેટ નીચે ખસી જાય છે.

મહર્ષિ પતંજલિ કહે છે કે આ પ્રાણાયામના અભ્યાસથી મન સ્વચ્છ બને છે અને એકાગ્રતા માટે યોગ્ય બને છે. ધ્યાનમાં બેસતાં પહેલાં આવા થોડાક પ્રાણાયામ કરો અને તમને થોડાક સમયમાં જ તેના ફાયદાનો અનુભવ થશે. ડાબા નસકોરાંથી ધીમે ધીમે શ્વાસને બહાર કાઢો. પછી તે જ નસકોરાંથી શ્વાસ અંદર લો, પછી જમણા નસકોરાંમાંથી શ્વાસ બહાર કાઢો. પછી જમણી બાજુથી શ્વાસ અંદર લો. ફરીથી આ પ્રમાણે કરો.

આ ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસથી જ્ઞાનતંતુઓ શુદ્ધ બને છે. કાં તો નસકોરાં દ્વારા વારાફરતી શ્વાસ લેવાની રીતનો ઉપયોગ કરો અથવા લાંબા પૂર્ણ શ્વાસ ઓછામાં ઓછી બેથી ત્રણ મિનિટ લો. મન દ્વારા શ્વાસ સાથે અનુસરો. શ્વાસ કેવી રીતે અંદર આવે છે, કેટલો ઊંડો જાય છે અને કેવી રીતે પાછો વળે છે તે જુઓ. આગળ વધતા શ્વાસને બહાર કાઢતાં પહેલાં તેને થોડો સમય અટકાવો પણ આ બધું તમારે ખૂબ ધીમે ધીમે કરવું જોઈએ, નહિતર તમારી જાતને નુકસાન થશે.

પ્રાણાયામનો મુખ્ય ઉદ્દેશ શ્વસન પ્રણાલીને શુદ્ધ કરી મનને શુદ્ધ તથા નિયમિત કરાવાનો છે. તમે ત્યારે પણ ઉગ્ર, વ્યાકુળ કે ચિંતાતુર હો તો ધીમું ઊંડું શ્વસન કરો અને તે દરમિયાન શ્વસન પર પૂરું ધ્યાન આપો અને તમે સરળતાથી ટૂંક સમયમાં મનને શાંત કરી શકશો. પ્રાણ-શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિ અને મનની ગતિ એકસાથે ચાલે છે. તેઓ એકબીજા પર આધારિત છે. જો તમે પ્રાણને નિયમનમાં રાખશો તો શ્વાસની

ગતિ દ્વારા તમે મનમાં ઉદ્ભવવતી તે જ પ્રાણ સંબંધી ગતિને પણ નિયમનમાં રાખી શકશો.

જો તમે મનને કાબૂમાં રાખી શકો તો તમે અધિપતિ છો. પ્રાણાયામ તમને સામાન્ય રીતે આપણા કાબૂમાં ન રહેનાર શરીરના કેટલાક સ્નાયુઓને કાબૂમાં લેવામાં મદદ કરે છે. આમ, આના અભ્યાસથી આપણે મનને નિયંત્રિત કરી શકીએ છીએ. શ્વાસનું નિયંત્રણ કરવાથી તમે તે સૂક્ષ્મ પ્રાણનું નિયંત્રણ કરી શકો છો પણ ધીમે ધીમે આગળ વધો. ધીરજ રાખો. પ્રાણાયામ ઉતાવળમાં કદી કરવાં નહિ કે ખૂબ ઝડપથી આગળ વધવાનું વિચારવું નહિ. કારણ કે તમારે જૈવિકશક્તિ સાથે કામ લેવાનું છે. યોગના ગ્રંથો પ્રાણને ભયંકર નાગ સાથે સરખાવે છે, માટે યાદ રાખો કે તમે નાગની સાથે રમી રહ્યા છો. જો યોગ્ય રીતે વર્તો અને નાગને બરાબર નચાવો તો તમને ભારતમાં ગારુડીઓ મેળવે છે એવા ઘણા ફાયદા મળશે. તેઓ તેમના સાપનો તેમના ભરણપોષણ માટે ઉપયોગ કરતા હતા. પરંતુ જો તેઓ યોગ્ય રીતે ન ચાલે તો તેમને મારી નાખવામાં આવતા. તે જ પ્રમાણે પ્રાણની સાથે કામ લેતાં તમારે ખૂબ સાવધ રહેવું જોઈએ. દરેક વસ્તુ સૌમ્યતાથી કરો, સહેજ પણ વિકૃતિ ન થાય તે જુઓ અને કદાપિ ઉતાવળ ન કરો.

પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમિયાન જે કંઈ બને તેનાં આંતરિક નિરીક્ષણ માટે એકાગ્ર બનો. શ્વાસ લેતી વખતે અને બહાર કાઢતી વખતે શ્વાસ પર એકાગ્ર બનો. શ્વાસ અટકાવો ત્યારે અંદર શું ચાલી રહ્યું છે તે જુઓ. દરેક વ્યક્તિ માટે તે ભિન્ન ભિન્ન હશે.

યોગાભ્યાસરૂપી વૃક્ષનું ચોથું અંગ પ્રાણાયામ છે. ફક્ત મજબૂત મનુષ્ય જ ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર કરી શકે છે. આધ્યાત્મિક વ્યક્તિએ મજબૂત બનવું જોઈએ - માનસિક રીતે જ નહિ, શારીરિક રીતે પણ. આમ, વ્યક્તિએ શક્તિનું નિયમન અને સંગ્રહ કેમ કરવો તે શીખવું જોઈએ. પ્રાણનો ઘણી બાબતોમાં વ્યય થાય છે - વધુ ખાવામાં, વધુ ઊંઘવામાં, વધુ વાતોમાં અને વધુ

કામાસક્તિ રાખવામાં. યોગના ઋષિઓએ વિવિધ ક્રિયાઓમાં કેટલી શક્તિનો વ્યય થાય છે તેનું માપ કાઢ્યું છે. જો તમે ખૂબ વાતો કર્યાં કરો, ખૂબ દોડ્યા કરો, ખૂબ ખાધા કરો તો કેટલી શક્તિનો વ્યય થાય છે તેની ચોકસાઈપૂર્વક જાણકારી મેળવી છે. શ્વાસની લંબાઈ કે ટૂંકાઈ પરથી તેઓ શક્તિના વ્યયનું માપ કાઢે છે.

અસીમિત કામવાસનાથી પ્રાણનો મહત્તમ વ્યય થાય છે. એટલા માટે કામવાસનાનો વિવેક ખૂબ મહત્વનો છે. પ્રાણ વગર તમે માનસિક તેમજ શારીરિક રીતે નિર્બળ બનો છો. જો તમારે તમારા શરીર અને મનને વિકસાવવાં હોય તો જીવનરસ - પ્રાણનું રક્ષણ કરો. તે જેને ઘટ્ટ કરી પ્રવાહી બનાવી શકાય તેવા ઓક્સિજન જેવો છે તે જ પ્રમાણે તમારું વીર્ય પ્રવાહી પ્રાણ છે. તે શરીરમાં સંગ્રહિત પ્રવાહી હોય છે. જરૂર પડે ત્યારે તેનું બાષ્પીભવન થઈ વાયુ પ્રાણ બને છે, જે શરીરને જીવનશક્તિ બક્ષે છે. પ્રાણાયામનો અભ્યાસ મુખ્યત્વે આ જીવનશક્તિ મેળવવા માટે હોય છે.

આપણે કેવી રીતે શ્વાસ લઈએ છીએ તે બાબતમાં આપણામાંના કેટલા સભાન હોય છે? એક મિનિટમાં પંદર કે સોળ શ્વાસોચ્છ્વાસ થાય છે એટલું આપણે જાણીએ છીએ. આ માનવશરીરરૂપી પવિત્ર નગરીમાં હવાની આવજા તમને વિચિત્ર લાગતી નથી? તે નગરીમાં કેટલાં દ્વાર હોય છે? જો ટ્યૂબમાં ઘણાં પંકચર હોય તો હવા નીકળી જાય છે પણ અહીં શરીરરૂપી નગરીમાં તો નવ દરવાજા છે, છતાં જીવન માટે જરૂરી શ્વાસ ચાલ્યા કરે છે. શ્વાસ બહાર નીકળે છે પણ કોઈ શક્તિ તેને પાછો આપણા શરીરમાં દાખલ કરે છે. આપણે ભલે આપણા જીવન-પ્રાણની સંભાળ રાખતા ન હોઈએ પણ કોઈ વ્યક્તિને આપણે જીવંત રહીએ તેમાં રસ હોય તેમ લાગે છે.

કેટલીક વખત એમ લાગે કે તે અદૃશ્ય શક્તિ અનુસંધાન પાન નં. ૧૦ ઉપર



## એકાગ્રતા માટે મનની શુદ્ધિ આવશ્યક

શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી

એક વાર ચીનનો એક વિશ્વપ્રસિદ્ધ કલાકાર પરિયાના શાહ પાસે આવ્યો. શાહે તેની ચિત્રકળાનો ઉપયોગ કરવાનો વિચાર કર્યો. તેના શયનગૃહની સાથે એક પરશાળ હતી. તેના મનમાં વિચાર સ્ફૂર્યો કે આ ચીનના કલાકાર અને તેની પાસે આવતા સૂફી કલાકાર બંનેને હરીફાઈમાં ઉતારવાથી તેના ઓરડાની દીવાલોમાં બે સુંદર ચિત્રો પ્રાપ્ત થઈ જશે. બંને કલાકારોને સમાન સંખ્યામાં સહાયકો આપવામાં આવ્યા. ઓરડા વચ્ચે એક પડદો રાખવામાં આવ્યો. સૂફીએ શરત રાખી કે રાજા સિવાય કોઈએ કલાની તુલના ન કરવી અને રાજાએ કાર્ય સમાપ્ત થયા પહેલાં ત્યાં આવવું નહિ. થોડા દિવસો પછી ચીનના કલાકારે સંદેશો કહેવડાવ્યો કે તેનું ચિત્ર તૈયાર છે. રાજાએ તરત જ દિવસ નક્કી કર્યો અને પહેલાં સૂફી કલાકાર પાસે આવ્યો. ત્યાં જઈને તે તો સ્તબ્ધ થઈ ગયો, કારણ કે સૂફીએ તો ચિત્ર દોરવાનો પ્રારંભ પણ નહોતો કર્યો, હજુ તો એ સહાયકોની સહાયતાથી દીવાલની સફાઈમાં લાગ્યો હતો. સૂફીએ રાજાને ચિંતા કરવાની ના પાડી અને પડદો ઉઠાવી લેવાનો અનુરોધ કર્યો. પડદો હટાવતાંની સાથે જ ચીની કલાકારે બનાવેલ સુંદર ચિત્રની આબેહૂબ પ્રતિષ્ઠા આસ્વચ્છ દીવાલ પર ઉપસી આવી ! રાજાએ સૂફીને આશ્ચર્યથી આવી અનેરી સૂઝનું કારણ પૂછ્યું ત્યારે સૂફીએ જણાવ્યું કે તેણે તેના હૃદયને પરિશુદ્ધ કરીને તેમાં ઈશ્વરની પ્રતિષ્ઠા જોઈ હતી એટલે તેને પ્રતીતિ થઈ હતી કે દીવાલના ચિત્રની પ્રતિષ્ઠા તેમાં જરૂર ઉપસી આવશે.

આ વાર્તા દર્શાવે છે કે આપણું મન જેટલું શુદ્ધ થશે એટલું તે એકાગ્ર થશે. કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ વગેરે ભાવ જ્યાં સુધી આપણા મનમાં છે ત્યાં સુધી ઈચ્છનીય વસ્તુ પર આપણું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું અને અનિચ્છનીય

વસ્તુ પરથી ધ્યાન હટાવી લેવું આપણા માટે દુષ્કર જ રહેશે. એટલું જ નહિ, મનની શુદ્ધિ વગરની એકાગ્રતા ખતરનાક પણ નીવડી શકે. જેમ તીક્ષ્ણ ધારવાળું શસ્ત્ર દર્દીના ઓપરેશન માટે પણ સહાયરૂપ નીવડી શકે અને કોઈનાં ખૂન કરવામાં સહાયરૂપ નીવડી શકે. રાવણ, કુંભકર્ણ, હિટલર, મુસોલિની વગેરે અશુદ્ધ મનની એકાગ્રતાનાં પરિણામોનાં ઉદાહરણરૂપ છે.

એટલા માટે જ પતંજલિ પોતાના યોગસૂત્રમાં ધ્યાનને સાતમા સોપાન તરીકે વર્ણવે છે અને યમ-નિયમને પ્રથમ બે સોપાન તરીકે વર્ણવે છે. અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ એટલાંને યમ કહેવામાં આવ્યાં છે અને (બાહ્ય અને આંતર) શુદ્ધિ, સંતોષ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપૂજન-આને નિયમ કહેવામાં આવ્યાં છે. આ બધાંની વિસ્તૃત ચર્ચા સ્વામી વિવેકાનંદજીએ 'રાજયોગ' નામના ગ્રંથમાં કરી છે.

### એકાગ્રતા અને આહાર

છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં નારદ અને સનત્કુમારના સંવાદોમાં આધ્યાત્મિક જીવન અને ધ્યાનની સફળતાની ચાવી મળે છે. સનત્કુમાર કહે છે :

**આહારશુદ્ધૌ સત્ત્વશુદ્ધિઃ સત્ત્વશુદ્ધૌ ધ્રુવા સ્મૃતિઃ ।**

**સ્મૃતિલભ્યૈ સર્વગ્રન્થિનાં વિપ્રમોક્ષઃ ॥**

(છાંદોગ્ય ઉપનિષદ : ૭/૨૬/૨)

જ્યારે આહાર શુદ્ધ હોય ત્યારે મન શુદ્ધ બને છે, જ્યારે મન શુદ્ધ થાય છે ત્યારે ધ્રુવ સ્મૃતિ મળે છે એટલે કે આપણે પોતાની આધ્યાત્મિક ચેતનામાં પ્રતિષ્ઠિત થઈએ છીએ. આનાથી હૃદયની સર્વગ્રંથિઓ છૂટી જાય છે અને મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય છે.

આદિ શંકરાચાર્ય પોતાનાં ભાષ્યમાં 'આહાર' શબ્દનો અર્થ ફક્ત ખાદ્યપદાર્થ એવો કરતા નથી પણ જે

કાંઈ આપણી ઈંદ્રિયો દ્વારા ગ્રહણ કરીએ છીએ તે બધું આહારમાં આવે છે.

જેમ આપણા શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે પૌષ્ટિક આહારની આવશ્યકતા હોય છે તેમ માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે, મનને શક્તિશાળી બનાવવા માટે માનસિક પૌષ્ટિક આહારની આવશ્યકતા છે. આ આહાર છે - પ્રાર્થના, ધ્યાન, મંત્રજાપ, સત્સંગ વગેરે. ઈંદ્રિયો દ્વારા આપણે જે કાંઈ આહાર ગ્રહણ કરીએ છીએ તે પણ શુદ્ધ હોવો જોઈએ અર્થાત્ આંખો દ્વારા બૂરું ન જોવું, મનને ચંચળ કરે તેવાં પુસ્તકોનું વાચન ન કરવું, ટીવી પર ખરાબ કાર્યક્રમ ન જોવા, કાન દ્વારા બૂરું ન સાંભળવું, કોઈની નિંદા ન સાંભળવી, મોં દ્વારા બૂરું ન બોલવું વગેરે. ગાંધીજીના ત્રણ વાનરની મૂર્તિ આવાતને સારી રીતે સમજાવે છે.

રામકૃષ્ણ મઠ અને મિશનના ભૂતપૂર્વ ઉપાધ્યક્ષ બ્રહ્મલીન સ્વામી યતીશ્વરાનંદજી જ્યારે યુરોપમાં હતા ત્યારે તેમણે સ્વિટ્ઝર્લેન્ડમાં એક તળાવના કિનારે એક અદ્ભુત શિલ્પાકૃતિ જોઈ. 'ત્રણ વાંદરાની એ મૂર્તિ પ્રસિદ્ધ જાપાની શિલ્પાકૃતિથી સાવ જુદી જ હતી, જેમાં ત્રણ વાનરમાંથી એકે બંને આંખ પર હાથ રાખ્યા છે, બીજાએ બંને કાન પર હાથ રાખ્યા છે અને ત્રીજાએ મોઢા પર હાથ મૂક્યા છે, આ શિલ્પાકૃતિમાં તેમણે આશ્ચર્યથી જોયું કે એક વાનરે એક જ આંખ પર હાથ મૂક્યો છે, બીજાએ એક જ કાન પર હાથ મૂક્યો છે અને ત્રીજાએ અર્ધું મોઢું બંધ અને અર્ધું ખુલ્લું રાખ્યું છે. થોડીવાર તો તેઓ આનો અર્થ ન સમજી શક્યા પણ પછી તેમના મનમાં

આનો અર્થ એક ઝબકારા પેઠે સ્પષ્ટ થઈ ગયો : 'બૂરું જોવું નહીં પણ સારું જોવું, બૂરું સાંભળવું નહીં પણ સારું સાંભળવું, બૂરું બોલવું નહિ પણ સારું બોલવું.'

પહેલાં તો તેમને લાગ્યું કે આ એક અભિનવ વિચાર છે પણ પછી તેમના મનમાં વેદનો પ્રખ્યાત શ્લોક આવી ગયો, જેમાં આવા જ વિચારો આપેલા છે.

ૐ ભદ્રં કર્ણેભિઃ શ્રુણુયામ દેવાઃ

ભદ્રં પश्यેમાક્ષભિર્ચજત્રાઃ ।

स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुવાंसस्तनूभिः व्यशेम देवहितं यदायुः ॥

(ऋગ्वેદ : ૧.૮૯.૮)

'હે પૂજ્ય દેવો ! અમે કાન વડે કલ્યાણકારી સાંભળીએ; આંખથી મંગળ જોઈએ અને મજબૂત અંગો વડે સૂક્ષ્મ રહસ્યવાળી શ્રુતિઓથી સ્તુતિ કરીએ. દેવોએ આપેલું આયુષ્ય અમે સંપૂર્ણ ભોગવીએ.'

આમ, ઈંદ્રિયોના સદ્વ્યવહાર દ્વારા સદ્ગ્રંથોનું અધ્યયન કરીને ટીવી પર સારા કાર્યક્રમ જોઈને, સારી સારી વાતો સાંભળીને આપણે આપણા મનને શુદ્ધ કરી શકીએ. એક વાર એક સાધકે સ્વામી યતીશ્વરાનંદજીને કહ્યું કે તે એકાગ્રતા કેળવી શક્તો નથી. તેમણે જવાબ આપ્યો, 'એ સારું છે કે તમને એકાગ્રતા મળતી નથી. જો કોઈ અશુદ્ધ મન એકાગ્ર બને તો તે એક બોમ્બની જેમ ખતરનાક નીવડી શકે છે.' આમ, એકાગ્રતા મેળવતાં પહેલાં મનની શુદ્ધિ અત્યંત આવશ્યક છે.

□ 'સફળતાનું રહસ્ય-સર્વાંગી વ્યક્તિત્વ વિકાસ' માંથી સાભાર

આત્મ વિચાર : રાત્રિએ સૂતા પહેલાં, દિવસ દરમ્યાન કરેલા વ્યવહારની ગીતાજીનો આધાર લઈ સમીક્ષા કરો, એટલે ભૂલ જણાશે. ધર્મના આધાર વગર ભૂલ જણાવી મુશ્કેલ છે. કરેલી ભૂલ માટે પશ્ચાતાપ કરો અને હવે પછી ભૂલો ન થાય એવી કાળજી રાખો. ભૂતકાળને ભૂલો અને વર્તમાનને સુધારો.

- શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

## ગુરુ સાથેની યુગપ્રવર્તક યાત્રા - ૩

- ડૉ. શ્રી શરદચંદ્ર બેહરા

ભારતવર્ષના લોકોની ચિદાનંદે ખૂબ સેવા કરી. પોતાના પૂજ્ય ગુરુદેવના કેવળ સાધન બની જઈને આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનાં બી વેરવાનું કામ કર્યું. ઘણા સ્થળે લોકોએ ગુરુદેવને જેટલાં પ્રેમ અને આદર આપ્યાં તેટલાં જ પ્રેમાદર સ્વામીજીને પણ ધર્યાં, પરંતુ પોતાના પર વરસેલી આદર અને પ્રશંસાની આ ધારાથી તેઓ લેશમાત્ર પણ લેપાયા નહીં. ૧૯૫૦ પછી આખી એક નવી પેઢી સામે આવીને ઊભી રહી તો પણ તેમની ગુરુદેવના એક સેવકરૂપે જ ભારતવર્ષના લોકોની સેવા ચાલુ હતી. પોતાનો કોઈ આગવો સંદેશ આપવાનો છે તેવો તેઓ કદીય દાવો કરતા નહીં. ગુરુદેવના મિશનની સેવા એ જ એમનો પરમ સંતોષ હતો. પોતાના માટે તો પેલી હિમાલયની ગુફાની ગહનતાના અખંડિત મૌનગાળામાં જે કાંઈ મેળવ્યું તે મેળવ્યું. નવજાગરણની આ યુગપ્રવર્તક યાત્રા દરમિયાન એક નિકટના આશ્રમબંધુને સંબોધીને લખાયેલા પત્રમાં એમના આ અભીષ્ટ આદર્શની કાંઈક ઝાંખી જોવા મળે છે. તેમણે લખ્યું : ‘આ મોટરગાડીઓ, મોટા આલીશાન બંગલા, દુકાનો, થિયેટરો અને ભપકાભર્યા પોશાકો પહેરેલા લોકોનો મને થોડો થાક લાગે છે. જૂનું ઘસાઈ ગયેલું ધૂળિયું ધોતિયું પહેરીને આશ્રમના વિશ્વનાથ મંદિરની પાછળનાં જંગલોમાં રખડવા હું તલસું છું.’ નામના અને કીર્તિના ભર્યાભર્યા વાતાવરણ વચ્ચેની સ્વામીજીની આ અનાસક્તિ અને નિઃસ્પૃહતાની થોકબંધ વાતો આ નાનકડા વાક્યમાંથી જડી જાય છે. સતત લોકોથી વીંટળાયેલા જ તેઓ ફરતા રહ્યા, છતાંય પોતાની ભીતર ઊંડાણમાં તેઓ સદંતર નિઃસ્પૃહ બનીને નીરવ એકાંતવાસના અજ્ઞાત જગતમાં જીવતા. ગમે તેટલા વ્યસ્ત હોય પણ પોતાનો ધ્યાનનો સમય તેઓ કદી ચૂક્યા નહીં. આવા ધમધોકાર કામ વચ્ચે પણ તેઓનું કામ પૂરું

થયા પછી સ્વામીજીએ આ આંતરિક સાધનાના રહસ્ય પર પ્રકાશ રેડ્યો. ધ્યાનમાં સફળતા મેળવવા માટે તેમણે પોતાના જ્ઞાનભર્યા વાર્તાલાપમાં નીચેના સૂત્રનું પાલન કરવા સૂચવ્યું :

‘જુઓ પણ નીરખો નહીં,  
સાંભળો પણ કાન લગાવીને નહીં,  
અડકો પણ સંસ્પર્શો નહીં,  
થાખો પણ આસ્વાદો નહીં.’

આવો અભ્યાસ કર્યા કરવાથી સાધક ભૌતિક ચીજોમાં લપેટાતો નથી અને ધીરે ધીરે પોતાનો સાધકભાવ જાગ્રત કરી શકે છે. એક વખતે પોતાનામાં સાક્ષીભાવ પેદા થઈ જાય પછી એ પોતાના સ્વરૂપમાં અધિષ્ઠાન મેળવતો જાય છે અને પછી નિજ સ્વરૂપમાં સ્થિરતા વધતી જાય છે. આમ, સાધક પોતાના ધ્યાનાભ્યાસમાં ઉત્તરોત્તર સફળતા મેળવતો જાય છે. ગુરુદેવ સ્વામીજીનો આ પ્રેરક વાર્તાલાપ સાંભળી ખૂબ પ્રસન્ન થયા અને એમની શુદ્ધ તથા અસરકારક રજૂઆતની ખૂબ પ્રશંસા પણ કરી.

આમ, આખી ભારતયાત્રા દરમિયાન પોતાની નાજુક તબિયતનો ખ્યાલ કર્યા સિવાય, પોતાના શરીર પર પડતી અસાધારણ તાણ ધ્યાનમાં લીધા સિવાય સ્વામીજીએ ગુરુદેવના પડતા બોલને ઝીલી લેવા ઉત્કટ તત્પરતા દાખવી. ગંજાવર સભાઓને સંબોધી, મધુર કીર્તન ગાયાં, યોગાસન દેખાડ્યાં, એના ફાયદા કહ્યા અને સાધકોના સંદેહને મિટાવ્યા. પ્રત્યેક પ્રસંગે ક્ષણાર્ધમાં વીજળીના ઝબકારાની જેમ તેઓ બાહ્ય જગતમાંથી અંદર સરકી પડતા. આ યાત્રા દરમિયાન એમણે પોતાના એક ધનિષ્ઠ મિત્રને લખેલા પત્રમાં એમની અંતઃમુખી સ્થિતિમાં તથા ઊંડા મૌનમાં થયેલી આનંદમય



અનુભૂતિની ઝાંખી આપણને નીચેના શબ્દોમાંથી મળે છે : 'ગઈ કાલે અમે ધનુષકોટિથી શ્રીલંકા જવા માટે બે કલાક સ્ટીમરમાં વિતાવ્યા. સાગરનાં ધૂધવતાં મોજાંએ અને તેના અસીમ વિસ્તારે મારા સમગ્ર વ્યક્તિત્વને પકડી રાખીને મુગ્ધ કરી દીધું, અપાર શાંતિ હતી. ઈન્દ્રિયો અને મન પણ શાંત બની ગયાં હતાં અને પોતાનામાંથી ઊંચકાઈ જઈને દૂર-દૂર કોઈક નીરવતામાં જાણે ફેંકાઈ ગયાં હતાં. એ સ્થળે આત્યંતિક નીરવતા હતી અને એ નીરવતામાંથી જન્મેલો મૌન આનંદ સર્વત્ર વ્યાપ્ત હતો. સાચે જ ત્યાં એક શ્લેષ ઘણું ભુલાઈ ગયું.'

પોતાની ભીતરના અત્યંત ઊંડા સ્થાનમાં સતત જાગૃતિ રાખીને સ્વામીજી પૂજ્ય ગુરુદેવની સાથે યાત્રામાં

રહ્યા અને તેમની તથા ભારત તથા શ્રીલંકાનાં નાગરિકોના આધ્યાત્મિક જાગરણ માટે આમ મહાન સેવાઓ આપી. એમની મનઃસ્થિતિ જલકમલવત્ હતી. પૂજ્યપાદ ગુરુ શિવાનંદ ઈશ્વરની આજ્ઞાનું પાલન કરતા હતા તો તેમનો સમર્પિત શિષ્ય ચિદાનંદ તેમના ગુરુની આજ્ઞાનું પાલન કરતો હતો. ભારતના સૂતેલા નાગરિકોના બારણે જઈ તેઓ દરવાજા ખટખટાવતા અને એમને વેદોએ આપેલા આદેશોની તથા આ પવિત્ર ભારતભૂમિના દ્રષ્ટાઓ તથા સંતોની ભૂમિના ભાગ્યવાન વારસદારો તરીકે એક ભવ્ય કાર્ય કરવાની જવાબદારીની યાદ અપાવતા હતા.

□ 'કરુણા સાગર ચિદાનંદ'માંથી સાભાર

### (પ્રાણ અને પ્રાણાયામ ; પાન નં ૨૪ ઉપરથી ચાલુ)

પ્રાણ જ કાર્યરત છે. પ્રાણાયામની ક્રિયાથી પ્રાણનો ભંડાર ભરી શકાય છે, પ્રાણિક વિકાસ થાય છે, જેથી શરીર અને મન સ્વસ્થ રહે છે.

ઉપનિષદોમાં 'પ્રાણ'ને 'બ્રહ્મ' કહેવામાં આવ્યો છે. આ પ્રાણ શરીરના કણકણમાં વ્યાપી રહેલો છે. શરીરની કર્મેન્દ્રિયો તો આરામ કરે છે, પરંતુ પ્રાણશક્તિ નથી તો આરામ કરતી કે નથી નિદ્રાધીન થતી. તે અહર્નિશ દિવસના ચોવીસે કલાક અને વર્ષના ૩૬૫ દિવસ સતત જરાય વિરામ કર્યા વિના કાર્યરત છે, જેનો સ્રોત પ્રાણાયામ છે.

પ્રાણાયામ દરમિયાન મનોવૃત્તિ બહુ મહત્વની છે. જ્યારે શ્વાસ લઈએ ત્યારે બધા સદ્ગુણો જેવા કે દયા, પ્રેમ, કરુણા, ક્ષમા, શાંતિ, આનંદ વગેરે અંદર લીધેલી હવા સાથે તમારા શરીરમાં પ્રવેશે છે તેવો ભાવ રાખવો. શ્વાસ બહાર કાઢીએ છીએ ત્યારે તમારા નિજી જીવનની ખુશી, પ્રેમ, આનંદ, શાંતિ તમે વિશ્વની વેદી પર અર્પણ

કરી રહ્યા છો તેવો ભાવ રાખવો. શ્વાસ રોકી ત્યારે શુદ્ધ, દિવ્ય ગુણો તમારામાં સ્થિત થઈ રહ્યા છે તેવો અનુભવ કરવો.

નિયમિત પ્રાણાયામ કરતી વ્યક્તિ કોઈ પણ શક્તિથી ડરતી નથી, કેમ કે વિશ્વમાંની પ્રત્યેક શક્તિના સ્વરૂપ પર તેનું પ્રભુત્વ છે. આપણે જીવનમાં કોઈને વધારે સફળ, પ્રભાવશાળી કે આકર્ષક જોઈએ છે તે બધું તેની ઉચ્ચતર પ્રાણશક્તિનું જ ફળ છે.

શ્વૃતિમાં મહત્વપૂર્ણ કથન છે - 'જેણે પ્રાણતત્ત્વને જાણી લીધું તેણે વેદને જાણ્યો.'

પૃથ્વી, આકાશ અને અંતરિક્ષ એમ ત્રણેય લોકમાં જે કંઈ છે તે સૌ પ્રાણને આધીન છે. માટે આપણે રોજ પ્રાર્થના કરીએ કે, 'માતા જેમ પ્રેમપૂર્વક પોતાના બાળકનું જતન કરે છે તેવી જ રીતે હે પ્રાણ! તું અમારી રક્ષા કર અને અમને સમૃદ્ધિ, ભૌતિક સુખ, પ્રજ્ઞા તથા માનસિક અને આત્મિક ઐશ્વર્ય પ્રદાન કર.'

## આધુનિક યુગનું માધ્યમ - ૨

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

મોટા ભાગે પુસ્તકો દ્વારા જ પરસ્પર સંપર્ક સ્થાપિત કરીને મહાન પુરુષોના મહાન પરિશ્રમના મોટા ફળની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ માર્ગ સૌના માટે ખુલ્લો છે. બધા જ ધર્મોના આવા સદ્ગ્રંથો જે અત્યાર સુધી અજાણ હતા; તે બધા આ જ માધ્યમથી બધા જ સમયે બધા જ દેશોમાં સુલભ થઈ ગયા છે.

મહાન આત્માઓ પોતાની ઉચ્ચ સાધનાને પુસ્તકોના માધ્યમથી જ જનતા સમક્ષ રજૂ કરે છે; આપ સાથે વાર્તાલાપ કરે છે; પોતાના અમૂલ્ય વિચારોમાં પોતાના આત્મસાત્ કરેલા ભાવ અને અનુભૂતિઓને પ્રકટ કરે છે. કેમ્પિસનું 'ઈમિટેશન ઓફ કાઈસ્ટ', ઓગસ્ટાઈનનું 'કન્ફેશન', સમ્રાટ ઓરિયસનું 'મેડિટેશન', લોનું 'સીરિયસ કોલ', ગીતા, બાઈબલ વગેરે મહાન રચનાઓ હજારો લોકો માટે અજાણ જ રહેત, જો વિશ્વભરમાં હિગ્ગિનબોથમ્સ અને વ્હીલર જેવી પ્રકાશક સંસ્થાઓ તેમના પ્રસારનું માધ્યમ ન બનત.

'ડિસેમ્બર ૧૯૪૨નું નવમું સંસ્કરણ' અથવા આ જ પ્રકારનાં બીજાં પ્રકાશનોનું સંપૂર્ણ મૂલ્ય, આકર્ષક આવરણ અસંખ્ય ભાગ્યશાળી વાચકોનાં જીવન પરિવર્તન કરવા માટે અને તેમના જીવનમાં પ્રસન્નતા, શાંતિ તથા જ્ઞાન પ્રદાન કરનારું અપ્રત્યક્ષ માધ્યમ બનેલ છે. પુસ્તકો જ માનવને મહાન આત્માઓ, ઋષિઓ, સંતોનો સત્સંગ અને આધ્યાત્મિક અનુભૂતિ પ્રદાન કરે છે. ડબલ્યુ.ડી.કેનિંગના શબ્દોમાં આપણે પણ પુસ્તકો માટે ઈશ્વરનો આભાર માનવો જોઈએ, કારણ કે તેનિસને પણ લખ્યું છે કે ઈશ્વર પોતાની અભિવ્યક્તિ અનેક માધ્યમોમાંથી પુસ્તકોના માધ્યમથી કરે છે.

થોડું વિચારવાથી સમજાશે કે સ્વામીજીની કૃતિઓ દ્વિમુખી તીવ્ર આકાંક્ષાઓનું પરિણામ છે. પ્રથમ

તો તેમની માનવ માત્રને જગાડવાની ઈચ્છા, જ્ઞાન પ્રદાન કરવું, માર્ગદર્શનમાં સહાયતા કરવી અને બીજું પોતાની રચનાઓને પ્રત્યેક દેશના બધા પ્રકારના લોકો, લોકજીવનનાં બધાં ક્ષેત્રો, પ્રત્યેક સ્થિતિ અને ઉત્કર્ષ તથા વિકાસના પ્રત્યેક સ્તરને અનુકૂળ બનાવવી. સાચી વાત તો એ છે કે આ માધ્યમથી તેમણે વિશ્વની સેવા કરી છે.

તેમનાં લખાણોના વિષયમાં એક રોચક વાત એ છે કે તેનાથી તેમના 'ચિંતક-ઋષિ' તથા જન નેતાના સ્વરૂપનું સ્પષ્ટ જ્ઞાન થઈ જાય છે. લેખોમાં આલેખવામાં આવેલા વિષયોમાં કે જેનો નિર્ણય તેમણે પોતે સ્વેચ્છાથી કરેલ છે તેમાં જ્યાં એક તરફ નિત્ય તત્ત્વની અસીમતા તથા અનિવર્ણનીયતાની આ પૂર્વે જે વિષયોના ઊંડાણ વિષે ચર્ચા થઈ ન હતી તેનું વર્ણન કરવામાં આવેલ. જ્યારે બીજી તરફ જનસાધારણ માટે પણ તેમણે લખ્યું છે કે શરદી-જુખામનો ઉપચાર શું છે? શિશુનો આહાર શું હોવો જોઈએ અને તેમનું લાલનપાલન કેવી રીતે કરવું જોઈએ. તેમની દૂધ પીવાની બાટલીને સોડા અને બ્રશથી સારી રીતે કેવી રીતે સાફ રાખવી જોઈએ. એક જગ્યાએ તો તેમણે આદુની ચટણી કેમ બનાવવી તે પણ લખ્યું છે.

સ્વામીજી યોગી છે, વેદાંતી અને વિરક્ત છે તો પછી તેમની રચનાઓમાં ઉપરોક્ત અપ્રાસંગિક વાતો કેવી રીતે આવી ગઈ? જાગૃતિ લાવનારા આ મહાન પુરુષે શું બધી જગ્યાએ આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનો પ્રસાર નથી કર્યો? નિઃસંદેહ કર્યો છે. આપણી વચ્ચે સ્વામીજીની ઉપસ્થિતિ યુગને અનુસાર છે. આ તપસ્વીનું સંન્યાસ-જીવનયાપન આજના યુગને માટે કેવળ માત્ર પ્રાચીન પરિપાટી પર જ આધારિત નથી. દૂરદર્શિતા અને વિશાળતાને કારણે તેમણે બે મહત્વપૂર્ણ વાતોનું ધ્યાન

રાખ્યું છે. પહેલાં તો તેઓ એ જાણે છે કે આધુનિક માણસની સાથે વ્યવહાર કરવો તે ચીનના લોકો જેમ ચોપસ્ટીફ્સ થી ખાય છે તેવું સરળ નથી જ.

વર્તમાન માનવ જટિલ પ્રકૃતિનો છે તેનાં અનેક જટિલ રૂપ છે. જીવનના પરસ્પરને લગતાં વિવિધ ક્ષેત્રોથી આજનો માનવ એટલો બધો જોડાયલો છે કે તે એમાંથી છૂટી શકતો નથી. તેમાં શંકા નથી કે તે શુદ્ધ આત્મા છે; પરંતુ હું આ દેહ જ છું તેવું માની બેઠો છે.

તેનું મન ચિંતાતુર રહે છે. શરીરધારી હોવાના કારણે તેની સ્વાસ્થ્ય સંબંધી સમસ્યાઓ પણ છે, ભૌતિક આવશ્યકતાઓ પણ છે અને સામાજિક સ્થિતિનું પણ ધ્યાન રાખવું પડે છે. પોતાનાં દૈનિક જીવનમાં તે તેના ગૃહસ્થ જીવનની સારસંભાળ રાખે છે, કાર્યો માટે કાર્યાલય સંબંધી કામકાજ પણ સંપન્ન કરવાં પડતાં હોય છે. તે સરકારનો કરદાતા પણ છે. તેણે લોકવ્યવહાર પણ કરવો પડે છે અને એવું પણ બને કે તે બંધ ગલીઓમાં સટ્ટો પણ રમતો જ હશે.

હવે કોઈ પણ આધ્યાત્મિક ગુરુ અથવા શિક્ષક જો માનવના શરીર-મન-આત્મા-આ ત્રિમુખી વ્યક્તિત્વનું તથા જે અર્થ અનુસાર આધારિત આધુનિક સમાજનું એક અંગ છે, તેનાં આ વિવિધ પાસાંની અવહેલના કરે તો તેને સત્વરે સમજાઈ જાય છે કે તેના બધા જ પ્રયત્નો નિષ્ફળ થયા છે.

સ્વામીજીનો આ વિશ્વાસ છે કે જે પેટ ભૂખ્યું છે અને જેના અંગ ઉપર કપડાં નથી તેવા લોકો ઉપર ધર્મ લાદી શકાય નહીં. માટે તેમણે નિશ્ચયપૂર્વક

માનવજાતિની શારીરિક, સામાજિક, માનસિક તથા નૈતિક સુખની પ્રાપ્તિને આધ્યાત્મિક જ્ઞાનની પહેલાંની જરૂરિયાત ગણાવી. આત્મા અને આત્માની આગળના જ્ઞાનની ઉચ્ચ કોટીની વ્યાખ્યા સાંભળ્યા બાદ દાંતના દુઃખાવાનો દર્દી તો એમ જ કહેશે; “ભગવાનના નામે કૃપાકરીને પહેલાં મારી દાંતની પીડા દૂર કરો.”

આ સ્થિતિ સામાન્ય વ્યક્તિની છે. સામાન્ય વ્યક્તિ જ સમાજના બહુમતનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે; જેમને માટે સમાજનો વિશેષ લાભ શેમાં છે; તે જ તેમણે વર્ણવેલા કે આલેખેલા વિષય છે. તેઓ જગાડવા માગે છે અને તેમને પ્રેરણા આપવાની છે. આમ સ્વામીજીનું સાહિત્ય શિક્ષાપ્રદ, પથ-પ્રદર્શક અને વિસ્તૃત જ્ઞાનથી ભરપૂર છે. તેમના લેખો પ્રેરણા, વ્યવહારિક જ્ઞાન અને મહત્વપૂર્ણ સૂચનાઓનો સાર-સંગ્રહ છે.

પરિણામ સ્વરૂપ સ્વામીજીના સાહિત્યમાં મોટા ભાગે વૈવિધ્ય રહ્યું છે. “જીવનમાં સફળતાનું રહસ્ય;” ‘વિદ્યાર્થી જીવનમાં સફળતા’, ‘સ્ત્રી-ધર્મ’, ‘પારિવારિક શિક્ષા’, ‘દૈનિક જીવનમાં યોગ’, ‘દૈનિક જીવનમાં વેદાંત’, ‘કાવ્યોમાં ગીતાસાર’, ‘પ્રેરણાદાયક સંદેશ’, ‘મન, મનનું રહસ્ય અને તેનું નિયંત્રણ’ ‘યોગનાં સરળ સોપાન’ વગેરે પુસ્તકો પોતપોતાની વિશિષ્ટ ક્ષમતાથી સભર છે. આ બધાં પુસ્તકો અલગ અલગ પ્રકારના લોકોની વિવિધ પ્રકારની રુચિ અને પ્રકૃતિ તથા આવશ્યકતાને અનુકૂળ છે.

‘પ્રકાશપુંજ’માંથી સાભાર

અત્યારે અંધારું હોય તો કંઈ ચિંતા કરશો નહિ. જેવી રીતે કાળાં ડિબાંગ વાદળો વચ્ચે ઝબકારા કરતી વીજળી ચમકે છે, જેવી રીતે રાત્રિના નિબિડ અંધકારને સૂર્યોદય દૂર કરે છે, એવી જ રીતે અધ્યાત્મજ્ઞાનનો પ્રકાશ તમારા જીવનને પ્રકાશિત કરશે અને તે અજવાળું સદાને માટે પથરાયેલું રહેશે.

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી



## પ્રાણ અને પ્રાણાયામ

શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

ભારતવર્ષને સ્વાસ્થ્યસંપન્ન નાગરિકોની આવશ્યકતા છે. આજે સમગ્ર રાષ્ટ્ર દુઃખી છે ત્યારે રોગ પ્રતિરોધ અને પ્રતિરક્ષા શક્તિના વિકાસ માટે પ્રાણાયામ અત્યંત આવશ્યક છે.

આત્મગીતામાં સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજે લખ્યું છે કે, 'મારા શરીરની તંદુરસ્તી બરાબર જળવાઈ રહે તે માટે મારા દૈનિક નિત્યક્રમમાં મેં યોગાસનો, પ્રાણાયામ અને હઠયોગની ક્રિયાઓને મહત્વનું સ્થાન આપ્યું હતું. વિવિધ પ્રકારના નિત્ય પ્રાણાયામ કરવાથી મને અખૂટ શક્તિ મળી, અસાધારણ યાદશક્તિ પ્રાપ્ત થઈ. મારા અવાજમાં બળ આવ્યું. પ્રાણાયામના નિયમિત અભ્યાસથી દરદીના રોગગ્રસ્ત ભાગ ઉપર પ્રાણ મોકલી તેમને ઝડપથી સારા કરવાની શક્તિ પણ મેં પ્રાપ્ત કરી હતી.'

પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ કહે છે, 'પ્રાણાયામ શુદ્ધ વિજ્ઞાન છે. કોઈ પણ જાતિપાતિના ભેદ વગર જો તમારે સ્વસ્થ અને ઉદાત્ત જીવન જીવવું હોય તો એની ચાવી પ્રાણાયામ છે. પ્રાણાયામની ક્રિયાથી સ્વસ્થતા, દિવ્યતા અને ભવ્યતાની ઉપલબ્ધિ કરી પ્રાણ સાથે ઈશ્વરનું અનુસંધાન કરો, પછી તમે સર્વસાધારણ માનવી નહીં રહો. તમારી અંદર ઉદ્ભવેલી દિવ્યતા તમને એક વ્યક્તિમાંથી સમષ્ટિ બનાવી દેશે.'

પ્રાણાયામ સ્પષ્ટ વિજ્ઞાન છે. ઈચ્છાનુસાર શ્વાસ લેવા અને છોડવાની ક્રિયા પર અધિકાર મેળવવો તેનું નામ પ્રાણાયામ. શ્વાસ સ્થૂળ છે, પ્રાણ સૂક્ષ્મ છે. જેમ ફૂલ સ્થૂળ છે, સુગંધ સૂક્ષ્મ છે. તેથી જો શ્વાસ પર અધિકાર મેળવી શકો તો જીવનદાતા પ્રાણ પર અધિકાર મેળવી શકો અને જેણે પ્રાણ પર નિયંત્રણ પ્રાપ્ત કર્યું તે જગતના દરેક પરિબળ ઉપર પોતાનો અધિકાર સ્થાપિત કરી શકે છે, તે બધાંને આકર્ષે છે.

સંસ્કૃત ભાષામાં જીવન શબ્દ જીવ-પ્રાણ ધારણે ધાતુમાંથી ઉત્પન્ન થયો છે એટલે જીવનનો અર્થ 'પ્રાણને ધારણ કરવો' એવો થાય છે અને મૃત્યુ શબ્દનો અર્થ 'પ્રાણનો ત્યાગ', 'પ્રાણથી છૂટા પડવું' તેવો થાય છે. પ્રાણનું યથોચિત નિયંત્રણ એટલે પ્રાણાયામ. આપણું શરીર જે કંઈ ચેષ્ટાઓ કરે છે તેનો પ્રાણ (જીવનશક્તિ) સાથે સીધો યા આડકતરો સંબંધ રહેલો છે. માનવી દરેક પળે જીવન અને મૃત્યુના અતૂટ સંબંધોનો અનુભવ કરે છે, તે પ્રાણ સાથેના તેના સંયોગના કારણે થતો હોય છે.

પ્રાણશક્તિનો મૂળમંત્ર છે - સતત ચાલવું, સતત કાર્યાન્વિત રહેવું. જ્યાં સુધી પ્રાણશરીરમાં આ પ્રાણશક્તિ કાર્યાન્વિત રહે ત્યાં સુધી પ્રાણીઓનું જીવન ટકી રહે છે. આપણાં જીવનના નિભાવ, વિકાસ અને આરોગ્ય માટેનો આધાર પ્રાણ છે, માટે પ્રાણાયામ સાધના આવશ્યક છે.

આપણી આજુ-બાજુ અંદર-બહાર બધે જ પ્રાણ છે. આપણે શ્વાસ લઈએ છીએ ત્યારે હવા ફેફસાંમાં જાય છે અને તેમાંથી પ્રાણશક્તિ છૂટી પડીને કરોડરજજી, મગજ અને શરીરના એક-એક કોષમાં જાય છે, જેથી શરીરની બધી ક્રિયા ચાલે છે અને સાથે-સાથે સૂક્ષ્મ શરીરસ્થ નાડીઓમાં જાય છે. આપણા શરીરમાં કુલ ૭૨૦૦૦ નાડીઓ છે, જેમાંથી પ્રાણનું વહન આખા શરીરમાં થાય છે. આપણી આંખો જોઈ શકે છે, કાન સાંભળી શકે છે, નાક સૂંધી શકે છે - આ બધી ઈન્દ્રિયો પોતે સ્વતંત્રરૂપે કામ કરતી દેખાતી હોવા છતાં તેની પાછળ પ્રાણની જ સત્તા કામ કરે છે. મન વિચારી શકે છે, બુદ્ધિ નિર્ણય લઈ શકે છે, ચિત્ત ભૂતકાળની સ્મૃતિ સંઘરી રાખે છે, તેની પાછળ પણ

અનુસંધાન પાન નં. ૨૧ ઉપર

## નામ મહિમા - ૪

- શ્રી સ્વામી અભિરામદાસજી ત્યાગી

ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે કહ્યું કે.....જુઓ ભાઈ ! શ્રદ્ધાવાન લભતે જ્ઞાનમ્ । શ્રદ્ધા વિના કંઈ જ થતું નથી. ગોસ્વામી તુલસીદાસજીએ (પણ-) શ્રી 'રામરિતમાનસ'ના વંદના પ્રકરણમાં લખ્યું..... ભવાનીશંકરૌ વંદે શ્રદ્ધાવિશ્વાસરૂપિણૌ ।

યાભ્યાં વિના ન પશ્યન્તિ સિદ્ધાઃ સ્વાન્તઃ સ્થમીશ્વરમ્ ॥

ભવાનીશંકરૌ વંદે ! ભવાનીશંકર કેવા છે ? તો..... કહે છે કે..... શ્રદ્ધા વિશ્વાસ રૂપિણૌ ! શ્રદ્ધારૂપી મા ભગવતી છે અને વિશ્વાસરૂપી ભગવાન શિવ છે, એમાં તો બે મત નથી. ભલેને તમે અણિમા-ગરિમા ઈત્યાદિ સિદ્ધિને કેમ ન પ્રાપ્ત કરી લીધી હોય, પરંતુ જો શ્રદ્ધા-વિશ્વાસ નહિ હોય તો અંતઃકરણમાં ઘૂપાયેલા પરમાત્મા નજરમાં આવશે નહિ; દેખાશે નહિ.

કોઈ પણ કાર્ય વિશ્વાસ વિના-શ્રદ્ધા વિના પ્રારંભ જ નથી થતું. આપણે શ્રદ્ધા તો કરવી જ પડે છે. શાસ્ત્રોનાં વાક્યમાં-મહાપુરુષોનાં વાક્યોમાં વિના વિચારે વિશ્વાસ (એટલે શ્રદ્ધા...!) વિશ્વાસ સમજી-વિચારીને કરાય છે; પરંતુ શ્રદ્ધાવાળી જે વાત છે તે તો...ભાઈ ! એવું છે કે ઘણી વાતો એવી હોય છે કે જે પ્રારંભમાં શ્રદ્ધાનું રૂપ લઈને શરૂ થાય છે, (ત્યારબાદ....) આગળ જતાં તે વિશ્વાસમાં પરિણમે છે. શરૂઆતમાં શ્રદ્ધા જ કરવી પડે છે !

માની લોકે એક બાળકને ભણાવવામાં આવે છે. તેને અ અને સ્વર - વ્યંજન ભણાવવામાં આવે ત્યારે જો તે કહેવા લાગે કે ભાઈ ! હું શી રીતે માનું કે આ અ જ છે. તે માનવા તૈયાર ન હોય તો પછી શું કરી શકાય ?..... તે ભણી શકતો નથી. નક્કી જ છે કે તેણે અમાં શ્રદ્ધા રાખવી જ પડશે કે આ અ છે. આમ, સંસારનાં પ્રત્યેક કાર્યો શ્રદ્ધાથી જ શરૂ થયાં છે. જન્મ પછી બાળક (પોતાની) માતાને શ્રદ્ધાથી જ મા માને છે; શ્રદ્ધાથી જ પિતાને પિતા માને. બધી જ જગ્યાએ તો શ્રદ્ધાનું સ્થાન છે. કોઈ પણ

વિદ્યા..... કોઈ પણ કલા શીખવી હોય - (તો તેમાં શ્રદ્ધા કરવી જ પડશે.....) .....

હવે રહી ગઈ પરમાત્મામાં (શ્રદ્ધાવાળી વાત....) ....!

તો ભાઈ ! જ્યારે આ વિજ્ઞાન-આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાનને આપણે જાણવા ઈચ્છીશું; આપણે આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાનનું લોકશિક્ષણ લેવા ઈચ્છીશું તો તેમાં પણ આપણે શ્રદ્ધા કરવી જ પડશે..... આગળ જતાં વ્યવહારિક ક્ષેત્રમાં તેનો અનુભવ થશે, જેમ કે કોઈ વિદ્યાર્થીએ કોઈ સ્કૂલ-કોલેજમાં અભ્યાસ કર્યો કે હાઈડ્રોજનના બે અણુ અને ઓક્સિજનનો એક અણુ મળીને પાણી બને છે. એ સમયે જો તે તેના પ્રોફેસર કે લેકચરરને કહેવા લાગી જાય કે નહિ-નહિ પહેલાં મને પાણી બનાવીને બતાવો તો જ હું તમારી વાત માનું.

.....ના ! ભાઈ ! એવું નથી. આજે તું માની લે. ક્યારેક સમય આવશે કે જ્યારે તું યોગ્ય થઈ ગયો હશે (યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરી લીધી હશે) ત્યારે તે પ્રયોગ તને જોવા મળશે અને એક દિવસ..... તું સ્વયં કરી પણ શકશે.

આમ, પ્રત્યેક ક્ષેત્રમાં.....! શ્રદ્ધાની સ્થિતિ તો તમે જાણો જ છો. એ જ રીતે નામ-સ્મરણમાં પણ.....!

નામ-સ્મરણના વિષયમાં હું એવું નથી કહેતો કે અમુક નામ જ શ્રેષ્ઠ છે, જેમાં પણ તમારી રુચિ હોય.....! પ્રભુના જે પણ રૂપમાં તમારી રુચિ હોય.....! જો.....કોઈ પણ રૂપમાં રુચિ ન હોય તો..... પ્રણવ ઝૂં.....!

આમ તો..... રામ માટે પણ હું એવું ક્યારેય નથી કહેતો કે રામ એક કેવળ દશરથના પુત્ર થઈ ગયા એ જ રામ હશે. હા ! પરાત્પર બ્રહ્મે જ દશરથના ત્યાં

પ્રગટ થઈ અવતાર લીધો એ તો માની લઈશ, પરંતુ એ નહિ માનીશ કે કેવળ જે દશરથનંદન રામ છે અથવા એક રાજાના પુત્ર રામ છે તે જ રામ છે.

**રામ બ્રહ્મ ચિન્મય અવિનાશી।**

**સર્બ રહિત સબ ઉર પુર બાસી।।**

ભગવાન રામ પૂર્ણ બ્રહ્મ છે-ચિન્મય છે અવિનાશી છે. બધાંનાં હૃદયમાં બિરાજમાન છે અને બધાથી રહિત છે; જેમ કે એક સૂર્ય પાણીના અનેક ઘડામાં પ્રતિબિંબિત થાય છે, પરંતુ ઘડામાં હોવા છતાં પણ તે બધાંથી રહિત પણ છે.

આમ તો પરમાત્મા માટે કોઈ પણ ઉપમા યોગ્ય નથી, કારણ કે તેઓ ઉપમાનો વિષય જ નથી. તેમના સમાન અન્ય કોઈ છે જ નહિ કે જેને તેમની ઉપમા આપીને સમજાવી શકાય. તેમ છતાં પણ..... આકાશની ઉપમા આપવામાં આવે છે, પરંતુ પરમાત્મા તો આકાશથી પણ સૂક્ષ્મ છે અને..... આકાશને તો જડ પ્રકૃતિમાં માનવામાં આવે છે, જ્યારે... પરમાત્મા તો ચિન્મય છે, આનંદમય છે. આકાશ જેવા જડ નથી. આમ..... પરમાત્માને સમજાવવા માટે તો ભાઈ.....! જ્યારે બુદ્ધિ સારી રીતે પરિષ્કૃત (સંશોધિત) થઈ જાય અથવા એમ કહો કે... પોતાનાં જડત્વને છોડી દે ત્યારે પરમાત્માને સમજી શકાય છે. તે પહેલાં નહિ અને..... નામ-સ્મરણમાં તો..... કોઈ પણ નામવાળી વાત કહી રહ્યો હતો; ચાહે તે ઝૂં હોય; શ્રીરામ હોય, ચાહે શિવ હોય, હરેકૃષ્ણ... શ્રીકૃષ્ણ..... જય શ્રીકૃષ્ણ..... જે કોઈ (નામ-) માં તમારી રુચિ હોય... (તેનું રટણ કરો-) મા ભગવતીનું અંબે... અંબે..... રટશો તો પણ કલ્યાણ થઈ જશે.

સંતો તો ભાવનાને વધારનારી વાત કરતા રહે છે. એક ભરવાડ હતો. ભગવાનને એવી ઈચ્છા થઈ..... કે .....! ભરવાડની બુદ્ધિ જરા જાડી માનવામાં આવે છે, કારણ એટલું જ કે શરૂઆતથી તેને સંતુલિત આહાર ન મળવાના કારણે તેનામાં

જ્ઞાનતંતુઓનો વિકાસ થયો હતો તેની નથી એટલે તેની બુદ્ધિ જાડી રહી જાય છે; સખત રહી જાય છે.

એ.....ભરવાડ એક મહાત્મા પાસે ગયો. તેણે કહ્યું કે..... બાબા ભગવાનનું નામ બતાવી દો. હું તેમનું સ્મરણ કરીશ કે જેથી મારું કલ્યાણ થશે.

મહાત્માએ કહ્યું... એમ કર... 'ગોપીનાથ...' ભગવાનનું નામ છે, સારું પ્રેમાળ નામ છે. તું 'ગોપીનાથ'નું રટણ કર.

એ ભરવાડ તો એક સ્થાને બેસીને..... ગોપીનાથ..... ગોપીનાથ..... ગોપીનાથ રટવા લાગ્યો. ધીરે ધીરે.....તેની રુચિ તેમાં વધવા લાગી. પછી તો તે..... ખાસ્સું..... રટણ કરતો રહ્યો..... રટણ કરતો રહ્યો! ભગવાને એક દિવસ વિચાર્યું કે ઘણા સમયથી મારો ભક્ત મને પોકારી રહ્યો છે, માટે મારે તેની પાસે જવું જોઈએ.

(ભાઈ! આ તો..... ભાવનાને વધારનારી વાત છે. બરાબર છે; તેને ખોટી ન માનવી જોઈએ.)

જો તમને સાચો પ્રેમ હશે; ભાવ હશે તો...

બાળક ચાહે કોઈ પણ ભાષામાં પિતાને સંબોધન કરે, પિતા તો સમજી જ જાય છે કે તે મને જ પોકારી રહ્યો છે; પછી ભલેને તે શબ્દ સાચા હોય અથવા ખોટા હોય! તો પછી જે પરમ પિતા છે તે કેમ નહિ જાણે? જે આપણી અત્યંત નિકટ છે, આપણા અંતઃકરણના બધા ભાવને જોઈ રહ્યા છે, સમજી રહ્યા છે. તેઓ..... (આપણા પોકાર કેમ ન સાંભળે!!)

...ભગવાન સમજી ગયા કે.. મને પોકારી રહ્યો છે...!

ત્યારે મા ભગવતી આદ્યશક્તિ લક્ષ્મીજી કહેવા લાગ્યાં કે..... ભગવાન! પહેલાં હું તેને જોઈ આવું કે..... તે શું રટી રહ્યો છે? કેવો છે? જો હું..... સમજીશ કે તે યોગ્ય સ્થિતિમાં છે, તેની વૃત્તિઓ શાંત થઈ ગઈ છે અને..... તેણે પ્રકૃતિ પર વિજય મેળવી લીધો છે તો તમે જઈ તેને દર્શન આપજો,



પહેલાં નહિ.

ભગવાને કહ્યું.... ઠીક છે, જાઓ! જોઈ આવો!  
મા ભગવતી (ત્યાં-) આવે છે, જુએ છે તો.....  
પેલો ભરવાડ તો ગપ્પીનાથ.... ગપ્પીનાથ રટી રહ્યો હતો. ગોપીનાથ... તો બિચારો ભૂલી ગયો હતો અને ગપ્પીનાથ..... ગપ્પીનાથ..... રટી રહ્યો હતો, પરંતુ વૃત્તિ તેની જરૂર તદાકાર થઈ ગઈ હતી. ચિત્ત પણ બિલકુલ એકાગ્ર થઈ ગયું હતું.

મા ભગવતીએ તેને સંબોધતાં કહ્યું..... અરે!  
ભાઈ! તું કોનું નામ લઈ રહ્યો છે? આ તું શું કહી રહ્યો છે  
..... ગપ્પીનાથ..... ગપ્પીનાથ.....?

પરંતુ તેનું તો ધ્યાન સારી રીતે લાગી ચૂક્યું હતું.  
તે કંઈ પણ સાંભળતો નથી.

જ્યારે સાચું ધ્યાન થાય છે ને .... ત્યારે  
બહારના શબ્દો સંભળાતા નથી.

ધ્યાનની બે-ત્રણ સ્થિતિ એવી હોય છે કે.....

એક સ્થિતિ એવી હોય છે કે બાહ્ય શબ્દ કાન સુધી  
જાય છે, પરંતુ તેના અર્થ પર વિચાર નથી થતો અને.....  
એક એવી હોય છે કે..... બાહ્ય શબ્દ પણ સંભળાતો  
નથી.

અને..... ઘણા તો બાહ્ય શબ્દો સાંભળતા રહે  
છે, તેના અર્થ પર વિચાર પણ કરતા રહે છે અને આડંબર  
કરતા રહે છે કે આપણે તો..... ધ્યાન કરી રહ્યા છીએ.

સારું છે...! કોઈ પણ રીતે..... સારું છે.....!  
આડંબર પણ એક દિવસ સાચા રૂપમાં પરિણમશે,  
ગભરાવાની જરૂર નથી.

તો.....

મા ભગવતી વારંવાર..... પોકારી  
પોકારીને કહેવા લાગ્યાં કે ભાઈ! તું કોનું નામ લઈ રહ્યો

છે? તું કોનું નામ લઈ રહ્યો છે?

જ્યારે તેમણે જોયું કે આ તો સાંભળતો જ નથી  
ત્યારે તેમણે તેને જરા હલાવી દીધો..... અને તેના  
ચિત્તમાં થોડાં સ્પંદન જાગૃત કર્યાં.

અને..... તેના ચિત્તમાં જેવાં સ્પંદન ઉત્પન્ન  
થયાં....., સ્પંદન સ્ફૂર્યાં કે એકદમ તેનું ધ્યાન  
તૂટ્યું.....!

તેણે સામે જોયું.

તો તેને જરા.....

હવે.....?! કોઈ અમૃતનું પાન કરી રહ્યું હોય  
અને તેના મોં પાસેથી અમૃતનો પ્યાલો ખસેડી લેવામાં  
આવે તો તેને ખૂબ ખરાબ લાગે છે એવી જ રીતે તેને  
પણ ખૂબ ખરાબ લાગ્યું કે આ શું કરવામાં આવ્યું?

મા ભગવતીએ પૂછ્યું.... કેમ ભાઈ? શું કરી  
રહ્યો છે? કોનું નામ રટી રહ્યો છે? ગપ્પીનાથ...  
ગપ્પીનાથ....!

તેણે જરા આવેશમાં આવી જઈને કહ્યું.....  
અરે ભાઈ! તારા ઘણીનું નામ રટી રહ્યો છું, બીજા કોનું  
નામ રટી રહ્યો છું.

લક્ષ્મીજી તો લજ્જિત થઈ ગયાં. અરે! હું તો  
તેની સ્થિતિ જોવા આવી હતી..... અને આ તો  
સર્વજ્ઞ થઈ ગયો છે. પરમાત્માને પણ જાણે છે અને તે  
મને પણ પારખી ગયો કે હું તેમની.....! (રૂપ બદલીને  
આવી હોવા છતાં પણ તે સમજી ગયો કે હું તો.....)

તો આ છે નામમાં રુચિવાળી વાત. તમે  
પરમાત્માનું કોઈ પણ નામ લેશો તમારી લગન, સાચી  
નિષ્ઠા, આસ્થાને જોઈ પરમાત્મા કલ્યાણ કરશે. બધાં  
નામ શ્રેષ્ઠ છે.

□ 'નામ-સાધના'માંથી સાભાર

યોગ્ય સમયે શાંતિ જાળવવા માટે મહાન માનસિક બળની જરૂર પડે છે.

- શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

## યોગ એટલે જીવવાની જડીબુટ્ટી જ નહીં આરોગ્ય સાથે સુખાકારીનો સાચો માર્ગ

- શ્રી અતુલ પરીખ

રોજિંદી દોડધામ-તણાવમાં માનસિક-શારીરિક-પ્રતિકારક શક્તિ જાળવવા યોગ અનિવાર્ય છે: વ્યક્તિત્વવિકાસ, યાદશક્તિ, સમજશક્તિ, વિચારશક્તિ વધારી ડોકટરોના ખર્ચા ઘટાડી શકાય છે. યોગ એ આપણી પ્રાચીન સંસ્કૃતિની વિશ્વને અમૂલ્ય ભેટ છે.

યોગને કોઈ એક વૈકલ્પિક ધર્મના સ્વરૂપમાં જોવા કરતાં તેને સમસ્ત માનવજીવનના ચૈતસિક વિકાસના રાજધર્મ યા તો વૈશ્વિક ધર્મ સ્વરૂપે સ્વીકારી શકાય. યોગ એ સ્વસુખાકારીની અનુભૂતિનો માર્ગ છે કે જે દ્વારા તમારી અમાપ આંતરિક દિવ્યશક્તિના ખજાનાને તમારા વ્યક્તિત્વમાં નિખારી શકાય અને જે દ્વારા પ્રખર શાંતિ અને નિજાનંદની અસ્ખલિત સ્થિતિને પામી શકાય.

યોગ એ સંસ્કૃત શબ્દનો અર્થ ‘યુજ’ થાય. ‘યુજ’ એટલે જોડવું. યોગ એટલે વ્યક્તિગત ચેતનાને વૈશ્વિક ચેતના સાથે જોડવી. યોગ એ આપણા મહર્ષિઓનો ૫૦૦૦ વર્ષ ઉપરાંતનો પારંપરિક સાંસ્કૃતિક ખજાનો છે, જે આજે વૈશ્વિક સમાજને ભારત દેશની અમૂલ્ય ભેટ છે. છેલ્લા કેટલાક દાયકાઓથી યોગને વિશ્વના વ્યાપક ફલક ઉપર લોકોએ શારીરિક તેમજ માનસિક વિકાસના અક્સીર ઉપાય તરીકે અપનાવ્યો છે.

યોગનો, માનવસમાજના ઉત્કૃષ્ટ કલ્યાણ માટેનો દિવ્ય સંદેશ સ્વામી વિવેકાનંદ અને સ્વામી યોગાનંદથી શરૂ કરી શ્રી મહેશ યોગી, સ્વામી શિવાનંદ મહારાજ, સ્વામી ચિદાનંદ, સ્વામી ચિન્મયાનંદ, શ્રી આયંગર તેમજ બીજા પ્રખર સંન્યાસીઓએ વિશ્વના ફલક ઉપર ફેલાવ્યો છે.

ભગવદ્ગીતામાં ભક્તિયોગ, જ્ઞાનયોગ તેમજ કર્મયોગની સમજ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ સ્વમુખે અર્જુનને આપી છે. આશરે બી.સી. ૬૦૦ વર્ષ પૂર્વે પાતંજલ યોગસૂત્રના રચયિતા મહર્ષિ પતંજલિએ અષ્ટાંગ યોગની મહામૂલ્ય ભેટ માનવસમાજના કલ્યાણ અર્થે સમર્પિત કરી. જીવનમાં શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે યોગનાં આઠ અંગો જડીબુટ્ટી સ્વરૂપે પાતંજલ યોગસૂત્રમાં આલેખ્યાં છે, તેમાંથી પ્રથમ પાંચ અંગોને હઠયોગ અને પાછલાં ત્રણ અંગોને રાજયોગ તરીકે દર્શાવ્યાં છે.

(૧) યમ (૨) નિયમ (૩) આસન (૪) પ્રાણાયામ (૫) પ્રત્યાહાર (૬) ધારણા (૭) ધ્યાન (૮) સમાધિ

આપણે ડિજિટલ યુગમાં પ્રવેશી ચૂક્યા છીએ અને આર્થિક વિકાસ તેમજ ભૌતિક સુખ-સાધનની દોડમાં રોજબરોજનું જીવન વધુ ને વધુ તણાવયુક્ત બનતું જાય છે. જીવનમાં મૌલિકતા અને આત્મીયતા આપણાથી દૂર થતાં જાય છે. દિન-પ્રતિદિન કૌટુંબિક તેમજ સામાજિક સમસ્યાઓ વધતી જાય છે અને મનોશારીરિક (Psychosomatic) દર્દો માનસિક અસંતુલનને લીધે તેનો વ્યાપ ઝડપથી વધી રહ્યો છે. શારીરિક અને માનસિક સ્વસ્થતાની ખોટ ઘરે ઘરે વર્તાય છે.

વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન (WHO)એ માણસની તંદુરસ્તીની બહોળી વ્યાખ્યા કરી છે.

“હેલ્થ એટલે સંપૂર્ણ શારીરિક, માનસિક તેમજ આધ્યાત્મિક સુખાકારીની સ્થિતિ”. એનો અર્થ એ કે ફક્ત શારીરિક તંદુરસ્તી યા કોઈ શરીરની બીમારી ન હોવી તે તંદુરસ્તીની વ્યાખ્યા અધૂરી છે. આપણા વ્યક્તિત્વનો નિખાર આ ત્રણેય પાસાં ઉપર નિર્ભર છે.

આ સંદર્ભમાં સૌએ ભૌતિક સુખ-સાધનોની જોડે યોગને પણ જીવનના અવિભાજ્ય સાધન તરીકે જોડવો જરૂરી છે. તબીબી સારવાર અને દવાઓ ઘણી જ ખર્ચાળ થતી જાય છે ત્યારે યોગ એ સામાન્ય માણસ માટે આશીર્વાદ સમાન છે.

**યોગાસનો-પ્રાણાયામ અને ધ્યાનથી થતા ફાયદાઓ :**

૧. શરીરમાં રોગપ્રતિકારકશક્તિમાં વધારો થાય છે.
૨. શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અને તાજગીનો સંચાર થાય છે, જેથી દિવસ દરમિયાન થાક્યા વિના કાર્ય કરી શકીએ છીએ. સવારની તાજગીની અનુભૂતિ

આખા દિવસ દરમિયાન જળવાઈ રહે છે અને દિવસના અંતે કુટુંબીજનો સાથે આનંદથી સમય પસાર કરી શકીએ છીએ.

૩. શરીરમાં વ્યાપ્ત અબજો કોષોને વધારે પ્રાણવાયુ પ્રાપ્ત થાય છે, જેથી શારીરિક કાર્યક્ષમતામાં વધારો થાય છે.
૪. શરીર વધારે સુરોળ, સ્વસ્થ અને ચપળ બને છે. કપાળ ચમકીલું અને ચહેરો પ્રસન્ન બને છે.
૫. અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓની કાર્યશક્તિમાં સુધારો થાય છે, જેથી શારીરિક તંત્રો પદ્ધતિસર અને સ્વસ્થતાપૂર્વક કાર્યક્ષમ બની રહે છે.
૬. અકાળે વૃદ્ધત્વનાં લક્ષણો, જેમ કે શરીર અને ચહેરા ઉપર કરચલીઓ દેખાવી, માથાના વાળ ધોળા થવા, દાદર ચઢતાં હાંફ ચડવી, આંખમાં વહેલો મોતિયો આવવો, પીઠ અને પગના સાંધામાં પીડા અને દુઃખાવો થવો. બરડામાંથી શરીરનું વાંકું વળવું, યાદશક્તિ ઓછી થવી યા તો સ્વભાવ ભૂલકણો થવો વગેરે વ્યાધિઓને નિયમિત યોગ કરવાથી પાછા ટાળી શકાય તેમજ શરીર અને મનને લાંબી આયુ સુધી સ્વસ્થ, ચપળ અને યુવાસભર રાખી શકાય.
૭. યોગનાં આસનો પીડા અને થાકરહિત છે તેમજ યોગનો વ્યાયામ કરવા પાછળ કોઈ આર્થિક બોજો ઉદ્ભવતો નથી, જેથી ગરીબ માણસ પણ નિયમિત યોગાભ્યાસ દ્વારા શરીરને તંદુરસ્ત રાખી શકે છે અને તબીબી ખર્ચમાંથી મુક્ત રહી શકે છે.
૮. યોગના નિયમિત અભ્યાસથી મન અને શરીર વચ્ચે તાદાત્મ્યતા યા સંવાદિતતા વધે છે, જેથી મન અને શરીર વચ્ચે સંકલન વધે છે. ઘણી વ્યક્તિઓને ખાસ કરીને યુવાવર્ગને ડ્રગ્સ યા તમાકુની વધુ પડતી આદત થઈ હોય તો નિયમિત યોગાભ્યાસ દ્વારા તે આદતમાંથી બહાર આવી શકે છે.
૯. યોગથી શરીરમાં શ્વસનતંત્ર, રુધિરાભિસરણતંત્ર, પાચનતંત્ર, ચેતાતંત્ર ઉપર હકારાત્મક અસર થાય છે.

### યોગના રોગનિવારક યા ઉપચારિક ફાયદા:

૧. નિયમિત યોગાભ્યાસ દ્વારા શરીર અને મન ઉપર સ્વાભાવિક નિયંત્રણ પ્રાપ્ત થાય છે. યોગાભ્યાસથી ત્રિગુણમય મનમાં તમોગુણ અને રજોગુણનો પ્રભાવ ઘટે છે અને સત્ત્વગુણનો પ્રાદુર્ભાવ થાય છે. આની શરીર અને મનના તણાવ ઉપર હકારાત્મક અસર થાય છે, જેથી તણાવયુક્ત દર્દોના ઈલાજમાં યોગની ઉપચાર પદ્ધતિ અસરકારક પુરવાર થાય છે તેમજ યોગ દ્વારા શરીર અને મન બંનેને નીરોગી રાખી શકાય છે.
૨. યોગના તન અને મન ઉપર હકારાત્મક પ્રભાવને લીધે મનોશારીરિક દર્દોની સારવારમાં તે એક સચોટ ઉપચાર તરીકે કામ કરે છે. તબીબી વિજ્ઞાનમાં એવું જાણવા મળે છે કે લગભગ ૯૦% રોગો પાછળ મનોશારીરિક પરિબળો જવાબદાર છે, જેમાં માનસિક તણાવથી ઉદ્ભવતા રોગોનો પ્રભાવ વધારે હોય છે. તબીબીશાસ્ત્ર (Allopathy)માં ડોક્ટરોએ પણ હવે વિશ્વમાં યોગને એક રોગનિવારક ઉપચાર તરીકે સ્વીકૃતિ આપી છે.
૩. પાચનતંત્રને લગતા રોગો, જેમ કે અપચો, કબજિયાત, વા, પિત્તનો ઉપદ્રવ, મંદાગ્નિ, પાઈલ્સ ઉપર યોગના અભ્યાસની હકારાત્મક અસર થાય છે.
૪. આર્થ્રાઈટિસ યા સંધિવા, કરોડરજજીને લગતા પીઠના દુઃખાવા, વેરીકોઝવેઈન્સ જેવાં દર્દોમાં યોગની ઉપચારક અસર થાય છે.
૫. યોગનાં આસનો અને પ્રાણાયામના અભ્યાસથી લોહીનું ભ્રમણ ઉત્કૃષ્ટ માત્રામાં પ્રાણવાયુ સાથે વહન થાય છે, જેથી શરીરના કોષોમાં ઊર્જાનું પ્રમાણ વધે છે. શ્વાસોચ્છ્વાસ લયબદ્ધ બને છે. મગજ તેમજ હૃદય એ બે અવયવોને ઊર્જા પ્રાપ્ત થાય છે, જેથી બંને અવયવોની ક્ષમતા-કાર્યક્ષમતા



વધે છે, જેને લીધે શરીર અને મનની ચપળતા વધે છે. શરીર હળવું બને છે તેમજ મગજની પ્રતિભાવ શક્તિ (Sharp) તીવ્ર બને છે.

#### યોગથી વ્યક્તિત્વમાં થતા ફાયદા:

૧. નિયમિત યોગ, પ્રાણાયામ અને ધ્યાનના અભ્યાસથી શારીરિક તેમજ માનસિક સ્વસ્થતા અને સુખાકારીમાં હકારાત્મક ફેરફાર થાય છે. મનની એકાગ્રશક્તિમાં તીવ્ર વધારો થાય છે, જેથી ઝડપી વાંચનની ક્ષમતા અને ગ્રહણશક્તિ અને યાદશક્તિમાં પણ સુધારો થાય છે. વિદ્યાર્થીઓ યોગ દ્વારા આનો મહત્તમ ફાયદો લઈ શકે છે.
૨. માનસિક અને શારીરિક સમતુલા અને સ્વસ્થતાને લીધે જીવન પ્રત્યે હકારાત્મક અભિગમ બને છે, જેને લીધે નકારાત્મક વિચારોમાંથી મુક્તિ મળે છે. હકારાત્મક વિચારો પોતાના વિકાસમાં ઘણો મોટો ફાળો આપે છે તેમજ હકારાત્મક વિચારોના તરંગો તમારા ઘરમાં દિવ્ય શાંતિ અને આનંદનું વાતાવરણ પેદા કરી શકે છે.
૩. પ્રાણાયામ અને ધ્યાનના અભ્યાસથી આંતરિક સુષુપ્ત શક્તિઓ જાગ્રત થાય છે, જે મનુષ્યના અસ્તિત્વને નિખારવામાં મદદરૂપ બને છે. યોગ સાધકમાં જીવનનો દષ્ટિકોણ વિશાળ બને છે અને તેનામાં સમત્વ અને સમતાની ભાવના પ્રબળ બને છે.
૪. કૌટુંબિક યા વ્યવસાય સંબંધી પારસ્પરિક સંચાર હકારાત્મક બને છે, જેમાં સંવાદિતાના સૂર પરોવાયા છે, કૌટુંબિક સંબંધો વધારે સુમેળભર્યા અને માધુર્યસભર બને છે અને વિચારોમાં દ્વેષની ભાવના નિઃશેષ થાય છે.

૫. યોગથી માનસિક તણાવ પ્રતિકારકશક્તિમાં આત્યંતિક સુધારો અનુભવાય છે, જેથી ધંધા યા વ્યવસાયમાં વધતી જતી હરીફાઈમાં પણ તમે દબાણને આસાનીથી પચાવી શકવા સક્ષમ બનો છો તેમજ ધંધાકીય કે વ્યાવસાયિક પરકારોને સરળતાથી પાર પાડવાનો આત્મવિશ્વાસ કેળવાય છે. વ્યાવસાયિક કુનેહમાં પણ હકારાત્મક સુધારો અનુભવાય છે તેમજ તમારી કાર્યક્ષમતામાં પણ વધારો થાય છે.

૬. “યોગઃ કર્મસુ કૌશલમ્” પતંજલિએ યોગસૂત્રમાં વર્ણવ્યું છે કે યોગના અભ્યાસથી સાધકને તેના કાર્યમાં કૌશલ્યતા તેમજ નિપુણતા સહજતાથી પ્રાપ્ત થાય છે, તે જે કાંઈ કાર્ય કરે તે સ્વસ્થ ચિત્ત અને એકાગ્રતા સાથે કરે છે અને તે કાર્ય કોઈ પણ જાતની ખામી વિનાનું હોય છે. યોગના સાધકે કરેલાં કાર્યોનું પરિણામ પણ હકારાત્મક અને સર્વને લાભદાયી થાય છે.

#### ઉપસંહાર

આપણી શારીરિક તેમજ માનસિક તંદુરસ્તી માટે, આપણા વ્યક્તિત્વને નિખારવા, જીવનની દરેક પળને આનંદથી માણવા તેમજ જીવનને સફળ, ફળીભૂત, સઘન અને સંતુષ્ટ બનાવવા યોગ એ સચોટ જડીબુટ્ટી છે. યોગ એ એવું કલ્પવૃક્ષ છે કે જેના શરણમાં જવાથી આપણે કોઈ પણ કાર્ય સિદ્ધ કરી શકીએ તેમજ જીવનને સંપૂર્ણ અને સફળ બનાવી શકાય. માનવજીવનનું અંતિમ ધ્યેય, વ્યક્તિગત ચેતનાને વૈશ્વિક ચેતના સાથે જોડવી અને વિશ્વને ‘વસુધૈવ કુટુંબકમ્’ની સાતત્યતાને ફળીભૂત કરવાનું છે, જેને માટે યોગ એ જ માનવધર્મનો સચોટ માર્ગ છે.

તમારી અંગત પ્રાર્થના તો કરો જ, પરંતુ પરિવાર સાથે બેસીને પણ પ્રાર્થના કરો. પરિવાર ભોજન અને ભજન સાથે કરે. પારિવારિક એકતામાં જ રાષ્ટ્રની એકતા અને અખંડતા સંભવી શકે.

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

## વૃત્તાંત

● તા. ૧-૮-૨૦૨૦, અમદાવાદ : શ્રાવણ સુદ એકમ તા. ૨૧-૭થી 'શિવકથા'નો online પ્રારંભ થયો, તે ૧ ઓગસ્ટના રોજ ચાલુ જ રહી અને શ્રાવણ વદ પિઠોરી અમાવાસ્યા ૧૮ ઓગસ્ટ સુધી આ કથાનું જ્ઞાનસત્ર ચાલ્યું. વ્યાસપીઠ ઉપર પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ બિરાજ્યા, જે કથાશ્રવણનો online માધ્યમથી હજારો લોકોએ લાભ લીધો.

● તા. ૩-૮-૨૦૨૦, અમદાવાદ : આજરોજ રક્ષાબંધનનો પવિત્ર દિવસ હોઈ આશ્રમમાં આવનારાં અનેક ભક્તિમતી બહેનોએ પૂજ્ય સ્વામીજીશ્રીઓને રક્ષા બાંધી આશીર્વાદ પ્રાપ્ત કર્યાં. આ પુનિત પર્વે બ્રહ્માકુમારીજી પરિવારનાં બહેનોએ પણ આશ્રમમાં પધારી સર્વે સંતોને રક્ષા બાંધી તેમના આશીર્વાદ મેળવ્યા.

● તા. ૧૨-૮-૨૦૨૦, અમદાવાદ : ભગવાન શ્રીકૃષ્ણનો પ્રાગટ્ય મહોત્સવ શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે ઉલ્લાસ અને ઉમંગ સાથે ઊજવાયો. શ્રદ્ધેય ડૉ. જયંત વસાવડાજીના શ્રી હાટકેશ સ્વર ગુંજન મંડળ દ્વારા શ્રીકૃષ્ણ ભક્તિ સંગીત રાતના ૯.૦૦ થી ૧૧.૪૫ સુધી થયું. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે ૧૧.૪૫ થી ૧૨.૧૫ સુધી મહાનિશા ધ્યાન કરાવ્યું. લાલાજીનાં પારણાને શ્રીમતી રૂપાબેન અને શ્રી મનીશ મજમુદારનાં મંડળે ખૂબ જ સારી રીતે શણગાર્યું. રાતે શ્રીકૃષ્ણાર્ચન, નૈવેદ્ય, અર્ચના અને આરતી પછી કાર્યક્રમનું સમાપન થયું. આખાંયે કાર્યક્રમનું શિવાનંદ પરિવારનાં facebook page ઉપર online જીવંત પ્રસારણ કરવામાં આવ્યું.

● તા. ૧૫-૮-૨૦૨૦, અમદાવાદ : આપણા ગૌરવમય રાષ્ટ્ર ભારતવર્ષના પવિત્ર સ્વાતંત્ર્ય પર્વે પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે આશ્રમમાં ધ્વજવંદન કર્યું. ધ્વજવંદનનો વિધિ શ્રી નારાયણગુરુ શિક્ષા સંસ્થાના શિક્ષકો દ્વારા કરાવવામાં આવ્યો.

આ પ્રસંગે બોલતા પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, “આપણને સ્વતંત્રતા પ્રાપ્ત થઈ છે, સ્વચ્છંદતા નહીં. ‘કોવિડ-૧૯’નો ફેલાવો આપણામાંના આત્મસંયમની ખામીના કારણે છે. સંપર્ક અને સંસર્ગમાં સંયમ કેળવાય તો જ કોરોનાનું ભૂત ભગાડી શકાય.” પૂજ્ય સ્વામીજીએ કોરોના સામે રક્ષા આપતા તબીબો, પ્રશાસન વગેરે સૌના માટે પ્રાર્થના કરી. રાષ્ટ્રને સ્વતંત્રતા અપાવનારા સૌ શહીદોની કુરબાનીને યાદ કરી રાષ્ટ્ર પ્રત્યે વફાદારીની હાકલ કરી.

● તા. ૧૮-૮-૨૦૨૦, અમદાવાદ : પવિત્ર શ્રાવણ માસની અમાવાસ્યા નિમિત્તે આશ્રમ સ્થિત શ્રી વિશ્વનાથ મંદિરમાં વિશેષ શૃંગાર અને ભસ્મ આરતી ઉપરાંત સવારે હોમાત્મક લઘુરુદ્ર પણ થયો. કોરોનાના કારણે સમગ્ર શ્રાવણ મહિનો આશ્રમનાં મંદિરો ભક્તોનાં દર્શનાર્થે બંધ રહ્યાં.

● તા. ૨૧-૮-૨૦૨૦, અમદાવાદ : હરિતાલિકા ત્રીજ (કેવડા ત્રીજ) અને વરાહજયંતીના પુણ્ય પવિત્ર દિવસથી આશ્રમનાં મંદિરો ભક્તો માટે ખુલ્લાં મૂકવામાં આવ્યાં. આ મંદિરો માર્ચ મહિનાની ૨૫ તારીખે ચૈત્ર નવરાત્રીના પ્રથમ દિવસથી જ ભક્તોનાં દર્શનાર્થે બંધ કરવામાં આવ્યાં હતાં. ત્યારથી આશ્રમનું મુખ્ય દ્વાર પણ ખોલવામાં આવ્યું નથી. પૂર્વ દ્વારથી પ્રવેશ કરનારા પ્રત્યેક આગંતુકનું ટેમ્પરેચર માપ્યા પછી તેમના હાથમાં સેનિટાઈઝર આપ્યા પછી જ પ્રવેશ આપવામાં આવે છે. મંદિરોમાં પ્રસાદ-ચરણામૃત આપવામાં આવતાં નથી. મહાદેવનાં મંદિરમાં ગર્ભગૃહમાં હજુ પ્રવેશ આપવામાં આવેલ નથી. માસ્ક બાંધવાનું ફરજિયાત છે અને મંદિરોમાં દર્શનાર્થે ગોળાકાર વર્તુળો છાપ્યાં છે, તે પ્રમાણે જ અનુશાસન સાથે પ્રવેશ ખુલ્લો કર્યો છે, હજુ યોગાસન અને રેઈકી વર્ગો ચાલુ થયા નથી.

● તા. ૮-૯-૨૦૨૦, અમદાવાદ : ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનું પ્રાગટ્ય પર્વ શાંતિપૂર્વક માત્ર ગણેલા ભક્તો દ્વારા શ્રી ગુરુપાદુકાપૂજન દ્વારા સમ્પન્ન થયું.

૮ તારીખ શ્રી ગુરુદેવની 'જન્મ તારીખ' છે. તેથી કોરોનાકાળથી જેવી રીતે પહેલા મહિનામાં ત્રણ વખત રાંધેલો ખોરાક (અન્નદાન) નારાયણ સેવા કરવામાં આવતી હતી તે હવે છેક એપ્રિલ મહિનાથી દરેક મહિનાની આઠમી તારીખે ઝૂંપડપટ્ટી વિસ્તારમાં રાશનનું વિતરણ કરવામાં આવે છે, જે છેલ્લા બે મહિનાથી જે લોકો સરકારશ્રીની સેવાઓથી વંચિત છે, જેમનાં રાશનકાર્ડ કે આધારકાર્ડ પણ નથી તેવા વણજારા-ખાનબદોસ પરિવારો- સાણંદ-નળસરોવર માર્ગ ઉપર આશ્રમથી ૩૮ કિ.મી. દૂર ૧૫૦થી ૧૫૫ પરિવારોને આશ્રમના યોગશિક્ષકોના માધ્યમથી આ નારાયણ સેવા પહોંચાડવામાં આવે છે.

જેમાં પાંચ કિલો ચોખા, ત્રણ કિલો તુવેરદાળ, ત્રણ કિલો બટાકા, એક લિટર ખાદ્યતેલનો સમાવેશ થાય છે. જે પ્રત્યેક પરિવારને આશરે રૂ. ૬૦૦/- ની સામગ્રીનું વિતરણ કરવામાં આવે છે.

● શ્રીમતી રૂપા મનીશ મજમુદાર દ્વારા પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના ૭૫મા વર્ષ નિમિત્તે - સ્વકીય વ્યક્તિગત સેવાથી જે ડિજિટલ પુસ્તક "જીતજીત દેખું છબી તુમ્હારી" તૈયાર કરાયું હતું તેને પુસ્તકરૂપે મુદ્રિત કરીને આજરોજ પાદુકાપૂજન દરમિયાન વિમોચન કરવામાં આવ્યું અને પ્રસાદમાં વિતરિત કરવામાં આવ્યું.

આ ઉપરાંત દિવ્ય જીવન સંઘ - ભુવનેશ્વરની શાખામાં દર ગુરુવારે online સત્સંગ આયોજાય છે.

● તા. ૧૮-૯-૨૦૨૦, અમદાવાદ :

● શ્રાવણ મહિના દરમિયાન online 'શિવકથા' પછી તા. ૧૯-૯-૨૦૨૦ ભાદરવા સુદ એકમથી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની વ્યાસપીઠે 'ઉપનિષદ અમૃત' શીર્ષક હેઠળ કઠોપનિષદનાં પ્રવચનનો પ્રારંભ

થયેલો, જે અધિક આસોમાસની અમાવાસ્યા સુધી ચાલશે.

● પવિત્ર પુરુષોત્તમ માસ નિમિત્તે પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની વ્યાસપીઠે ગંગા કિનારે પરમાર્થ નિકેતન ખાતે ૨૦૧૯-દિવાળીમાં આયોજાયેલ 'શ્રીમદ્ ભાગવત કથા'નું online પ્રસારણ પણ શિવાનંદ આશ્રમનાં facebook page પરથી કરવામાં આવે છે.

આ online સત્સંગના વીડિયો રેકોર્ડિંગ અને પ્રસારણ માટે શિવાનંદ આશ્રમ 'અમદાવાદતક - Amdavadtak" facebook pageના શ્રી હર્ષેન ઓઝાનો આભારી છે.

તા. ૨૪-૯-૨૦૨૦, અમદાવાદ : ● ગુરુભગવાન પૂજ્ય શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનો ૧૦૫મો પ્રાગટ્ય ઉત્સવ ગુરુપાદુકાપૂજન દ્વારા ખૂબ જ સાદગીથી સંપન્ન થયો. ઉપસ્થિત ભક્તોને ભોજન પ્રસાદ પરિવેષણ કરવામાં આવ્યો.

● ઉત્તર કાશી સ્થિત પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી પ્રેમાનંદજી મહારાજ દ્વારા આયોજિત શ્રી ચિદાનંદ કથામૃતમ્ (તા. ૧૮/૯ થી ૨૪/૯) ઉત્સવમાં તા. ૨૧/૯ થી ૨૩/૯ દરરોજ એક કલાક શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીએ શ્રીગુરુ સ્મરણની સેવા આપી.

કોવિડ-૧૯ને કારણે સરકારશ્રીની સૂચના પ્રમાણે આગામી મહિનામાં શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે કોઈપણ જાહેર કાર્યક્રમ રાખવામાં આવેલ નથી, જેની સૌ ભક્તોએ નોંધ લેવી.

- વિજય સોની

સચિવ/ ટ્રસ્ટી, શિવાનંદ આશ્રમ

# સાચવણ સુંદરતાની સુંદર અલંકારથી

## SUVARNAKALA®

Gold, Diamond & Jadfar Jewellery  
BIS Approved Jeweller



સી. જી. રોડ  
નેશનલ પ્લાઝા, લાલ બંગલોની સામે  
સી. જી. રોડ, અમદાવાદ - ૬  
+91 99 2490 2223  
SUNDAY CLOSED

સેટેલાઈટ  
વિનસ અમેડીયસ, જોધપુર ચાર રસ્તા,  
BRTS બસ સ્ટોપની સામે,  
સેટેલાઈટ જોધપુર, અમદાવાદ - ૧૫  
+91 63 5600 2300  
SUNDAY OPEN

મણીનગર  
TGB બેંકરીની સામે,  
મણીનગર ચાર રસ્તા, અમદાવાદ - ૮  
+91 63 5600 2200  
SUNDAY OPEN

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





# સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



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



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



રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા.લિ.

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

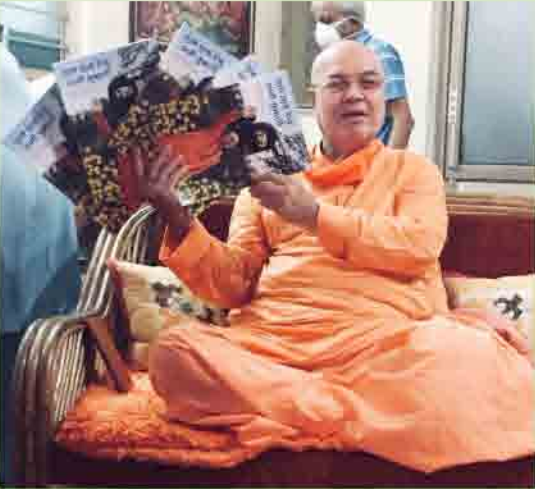




ઉપનિષદ અમૃત online પ્રવચન  
તા. ૧૯-૮-૨૦૨૦ થી  
તા. ૧૭-૧૦-૨૦૨૦ સુધી



સ્વાતંત્ર્ય પર્વ નિમિત્તે શિવાનંદ આશ્રમમાં ધ્વજવંદન  
તા. ૧૫-૮-૨૦૨૦



'જીત જીત દેખું છબી તુમહારી'  
શ્રીમતી રૂપા મનીશ મજમુદાર સંપાદિત અને મુદ્રિત  
પુસ્તકનું લોકાર્પણ, તા. ૮-૯-૨૦૨૦



રક્ષાબંધન પર્વ નિમિત્તે બ્રહ્માકુમારીઝ સંસ્થાનાં  
બહેનો દ્વારા શિવાનંદ આશ્રમમાં  
રક્ષાબંધન, તા. ૩-૮-૨૦૨૦





સાણંદ નળસરોવર માર્ગ પર ૧૫૭ પરિવારો માટે નારાયણ સેવા. તા. ૮-૯-૨૦૨૦



આનંદ ભગિની મંડળ,  
અમદાવાદ દ્વારા  
શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવનમાં  
ભક્તિ આરાધના.  
તા. ૩૦-૯-૨૦૨૦

## વિજયાદશમી

વિજયાદશમીનો દિન અત્યંત શુભ દિન છે. નવો શુભારંભ કરવા માટેનો મંગળ દિન છે. તે દિવસે આપણે જીવનના આદર્શ, ધ્યેય નક્કી કરી શકીએ. એક વાર નિર્ણય થઈ જાય અને યોગ્ય દિશામાં જીવનને વાળી લેવાય પછી બધું મંગળમય જ છે. પછી બધા દેવો મદદમાં ઊભા રહે છે. આપણી પ્રભુ ભણીની ઉપર જતી યાત્રાને તેમની મદદ મળશે. આને સાધના કહે છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ