



શતાવિક રક્તદાન તથા રક્તદાન શિબિરોના આયોજનો માટે  
 ગુજરાતનાં રાજ્યપાલ મહોદય મહામહિમ ડૉ. ક્રમલાલ દ્વારા શિવાનંદ આશ્રમનું સન્માન.



અમદાવાદ હિન્દી સાહિત્ય પરિષદના રજત જ્યંતી પર્વ પ્રસંગે એચ. ડે. આર્ટ્સ કોલેજના  
 ભવ્ય સભાખંડમાં પૂજ્ય સ્વામીજી અને વરિષ્ઠ હિન્દી વિદ્ધાનો (૬-૬-૨૦૧૧)



રોટરેકટ, ઈનર વિલ અને રોટરીમેઈન વડોદરાના  
 અમૃત મહોત્સવ પ્રસંગે સ્મારિકાનું વિમોચન, રોટરી કલબ, વડોદરા (૨૭-૬-૨૦૧૧)

#### મોક્ષ અથવા આત્મસાક્ષાત્કાર

'હું કોણ છું?' એવી સતત આત્મપૂર્યા દ્વારા તમે સાચો શાનપ્રકાશ પામો ત્યારે મોકાની પ્રાપ્તિ થાય છે. સત્ત્વ ગુણનો  
 વિકાસ કરો. આત્માનું આંતરિક જીવન પામો, પછી તમામ દુઃખોનો અંત આવી જશે. ત્રણે લોકનાં સુખોનો સરવાળો  
 કરતાં મળતું સુખ મોકાના આનંદની આગળ કંઈ વિસાતમાં નથી.

- સ્વામી શિવાનંદ

Print Version

# દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૦૦/-  
 વર્ષ - ૮, અંક - ૭૮

જુલાઈ/ઓગસ્ટ  
 ૨૦૧૧

#### ગુરુતત્ત્વ

ગુરુ એ ભગવાન છે. તેમને માત્ર માણસ ન માનવા જોઈએ. ગુરુ એ તીર્થસ્થાન છે. જે વિચાર, વાણી અને કર્મોભાં શુદ્ધ હોય, જેનો પોતાની ઈન્દ્રિયો ઉપર કાબૂ હોય, જે બધાં શાસ્ત્રોનું જ્ઞાન ધરાવે છે, જે સત્ત્યાચરણી છે અને જેને ભગવત્સાક્ષાત્કાર થયો હોય તેજ માત્ર ગુરુ બની શકે.

- સ્વામી શિવાનંદ



શૈક્ષણિક સામચ્રી વિતરણ તથા તેજસ્વી છાત્રોના સન્માન કાર્યક્રમમાં જનસમૃદ્ધાયનું અભિવાદન કરતા પૂર્ણ સ્વામીજી

## શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ: ૮

અંક: ૭-૮

જુલાઈ/ઓગસ્ટ-૨૦૧૧

સંસ્થાપક અને આધતત્ત્વી:

બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્વર્ક્યાનંદજી  
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યર્થુજી)

સંપાદક મંડળ:

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી  
ડૉ. મફતલાલ જે. પટણી  
ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી

લેખ મોકલવાનું સરનામું:

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

મુખ્ય કાર્યાલય:

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

E-mail :

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

### લવાજમ

ભારતમાં

|   |               |
|---|---------------|
| વાર્ષિક લવાજમ   | : રૂ. ૧૦૦/-   |
| શુભેચ્છક લવાજમ (૧૫ વર્ષ માટે)                               | : રૂ. ૧૦૦૦/-  |
| પેટ્રોન લવાજમ   | : રૂ. ૨૫૦૦/-  |
| છટક નકલ   | : રૂ. ૧૦/-    |
| વિદેશ માટે (એર મેર્ચિલ)                                     |               |
| વાર્ષિક (એર મેર્ચિલ)  | : રૂ. ૧૨૦૦/-  |
| શુભેચ્છક લવાજમ (૧૫ વર્ષ માટે) ચેક/ડ્રાઇફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા | : રૂ. ૧૦૦૦૦/- |

### ॐ

ઇત્યાત્મદેહભેદેન દેહાત્મત્વં નિવારિતમ् ।  
દ્વારીની દેહભેદસ્ય હૃસત્ત્વં સ્ફુટમુચ્યતે ॥  
ચૈતન્યસ્વૈકરૂપત્વાદ્વેરો યુક્તો ન કર્હિચિત् ।  
જીવત્વં ચ મૃષા જ્ઞેયં રજ્જૌ સર્પગ્રહો યથા ॥  
રજ્વજ્ઞાનાત् ક્ષણોનૈવ યદ્વિર્જનુર્હિ સર્પિણી ।  
ભાતિ તદ્વચ્ચતિઃ સાક્ષાદ્વિશ્વાકારેણ કેવલા ॥  
ઉપાદાનં પ્રપञ્ચસ્ય બ્રહ્માણોऽન્યન્ન વિદ્યતે ।  
તત્સ્માત્સર્વપ્રપઞ્ચોઽયં બ્રહ્મૈવાસ્તિ ન ચેતરત् ॥

અપરોક્ષાનુભૂતિઃ ૪૨, ૪૩, ૪૪, ૪૫

આમ આત્મા અને શરીરને પૃથ્ફુ કરવાથી શરીરમાંથી આત્મપણું દૂર કર્યું. હવે (આત્માથી) પૃથ્ફુ શરીરનું અસત્ત્પણું સ્પષ્ટ રીતે કહેવાય છે.

ચૈતન્યની એકરૂપતાથી ભેદ કર્યારે પણ યોગ્ય નથી. જેમ દોરડીમાં સર્પનું જ્ઞાન (તેમ) જીવપણું પણ મિથ્યા જ્ઞાનવું જોઈએ.

જેમ દોરડીના અજ્ઞાનથી જ્ઞાનમાં જ દોરડી સાપણરૂપે પ્રતીત થાય છે તેમ (બ્રહ્મના અજ્ઞાનથી જ જ્ઞાનમાં) કેવલ બ્રહ્મ સાક્ષાત જગતરૂપે પ્રતીત થાય છે.

જગતનું (વિવર્તિ) ઉપાદાનકારણ બ્રહ્મથી જુદું નથી, તેથી આ સર્વ જગત બ્રહ્મ જ છે, પણ (તેનાથી) બિન નથી.

### શિવાનંદ વાર્તા

**કર્મયોગ :** સાચા શક્તિ-સામર્થ્યથી કર્તાપણાના ભાવ વિના અને ફળની આશા રાખ્યા વિના કરેલું કર્મ ઉત્ત્રતિ કરે છે. ઝાડુ કાઢવાનું કામ પણ સાચા માનસિક વલણથી કરવામાં આવે તો તે સાક્ષાત્કાર માટેનું યૌગિક કર્મ છે. જે જગતમાં આત્મભાવથી કર્મ કરે છે, તે છેવટે આત્માને પામે છે. જે કર્મ કરતી વખતે ધ્યાન કરતો રહે છે, તે શક્તિશાળી યોગી છે. કર્મયોગ કરતી વખતે બ્રહ્મભાવ રાખતા રહેવો, એ શુદ્ધ જ્ઞાનયોગ કરતાં વધારે મુશ્કેલ છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

**પ્રકાશક-મુદ્રક :** અરુણ દેવેન્દ્ર ઓઝા, માલિક ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ વતી, પ્રિન્ટ વિઝન પ્રા. લિ., પ્રિન્ટ વિઝન હાઉસ, આંબાવાડી, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૬ પ્રેસ ખાતે છપાવી શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫ પણી પ્રકાશિત કર્યું.

## અનુક્રમ

|   |                                     |    |
|---|-------------------------------------|----|
| ૧. શલોક - આત્મબોધ   | શ્રીમદ્ આદ્ય શંકરાચાર્ય .....       | ૧  |
| ૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ   | .....                               | ૨  |
| ૩. સંપાદકીય   | સંપાદક .....                        | ૩  |
| ૪. કર્મયોગ-૪  | ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી ..... | ૪  |
| ૫. ગુરુભક્તિ  | શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી .....         | ૮  |
| ૬. સ્વર સંધાતાં જ સંગીત મળશે  | શ્રી સ્વામી સત્યચિદાનંદજી .....     | ૧૨ |
| ૭. આત્મસાક્ષાત્કારનાં સોપાન   | ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી ..... | ૧૫ |
| ૮. સત્ભાન રહો; સાવધાન રહો   | શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી .....         | ૧૭ |
| ૯. અપાર મહિમા - ગુરુ મહિમા  | શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી .....    | ૧૯ |
| ૧૦. આનંદમય જીવન-૧   | શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી .....   | ૨૧ |
| ૧૧. વચનામૃત   | શ્રીમદ્ રાજયંક્ર .....              | ૨૩ |
| ૧૨. બ્રહ્મચર્ય  | શ્રી સ્વામી પ્રેમાનંદજી .....       | ૨૪ |
| ૧૩. શિવાનંદ કથામૃત  | ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો .....     | ૨૭ |
| ૧૪. ચારિત્ર્ય એ સૌથી મોટો વૈભવ છે                                   | શ્રી હરિભાઈ કોડારી .....            | ૩૧ |
| ૧૫. સંસારમાં સાધના  | શ્રી યોગેશ્વરજી .....               | ૩૨ |
| ૧૬. યોગ એ જ જીવન  | શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી .....    | ૩૪ |
| ૧૭. પ્રસંગતાના પરમેશ્વર કૃષ્ણા                                      | ડૉ. ગુણવંતભાઈ શાહ .....             | ૩૭ |
| ૧૮. ધ્યેયપ્રાપ્તિની તત્પરતા   | શ્રી કાન્તિલાલ કાલાણી .....         | ૪૦ |
| ૧૯. કિન્શર પ્રદેશ   | શ્રી ભાણદેવ .....                   | ૪૩ |
| ૨૦. ઈસુનું ગિરિપ્રવયન: ભાવાનુવાદ                                    | શ્રી ઉમાશંકર જોખી .....             | ૪૬ |
| ૨૧. 'મારી લાજ રાખી !'   | ફાધર વાલેસ .....                    | ૪૮ |
| ૨૨. અમૃતપુર-૪   | શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે .....   | ૫૧ |
| ૨૩. અદ્વિતીય અવતાર રામકૃષ્ણ પરમહંસ સેજલ માંડવિયા (રામકૃષ્ણ મિશન) .. | ૫૪                                  |    |
| ૨૪. મહામહિને મેલ ન ચેતે રે  | શ્રી ધીરુભાઈ ઠાકર .....             | ૫૬ |
| ૨૫. આટલો સંદેશો મારા ગુરુજીને કહેજો ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી .....         | ૫૭                                  |    |
| ૨૬. આચારાંગ સૂત્ર   | આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી .....    | ૫૮ |
| ૨૭. વૃત્તાંત  | .....                               | ૬૦ |

## તહેવાર સૂચિ

**જુલાઈ-ઓગસ્ટ, ૨૦૧૧**

### **તા. તિથિ (અષાઢ સુદ)**

|    |    |  |
|----|----|--|
| ૧૧ | ૧૧ | દેવપોઢી એકાદશી                                   |
| ૧૨ | ૧૨ | પ્રદોષપૂજા, શ્રી વામનપૂજા ચાતુર્માસ પ્રત શરૂ     |
| ૧૪ | ૧૫ | પૂર્ણિમા   |
| ૧૫ | ૧૫ | શ્રી ગુરુપૂર્ણિમા, શ્રી વ્યાસપૂજા, શ્રી ગુરુપૂજા |

### **(અષાઢ વદ)**

|    |    |   |
|----|----|---|
| ૧૭ | -  | દક્ષિણાયન શરૂ (બપોરે ૦૨.૦૧ પછી)                                     |
| ૨૪ | ૮  | પૂજયશ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પુષ્યતિથિ આરાધનાની ૪૮મી સંવત્સરી |
| ૨૬ | ૧૧ | એકાદશી  |
| ૨૮ | ૧૩ | પ્રદોષપૂજા  |
| ૩૦ | ૩૦ | અમાવાસ્યા   |

### **(શ્રાવણ સુદ)**

|    |    |                               |
|----|----|-------------------------------|
| ૪  | ૫  | નાગાંચચ્ચમી                   |
| ૬  | -  | શ્રી ગોસ્વામી તુલસીદાસ જ્યંતી |
| ૮  | ૧૧ | એકાદશી                        |
| ૧૧ | ૧૩ | પ્રદોષપૂજા                    |
| ૧૩ | ૧૫ | પૂર્ણિમા, ઉપકર્મ, રક્ષાબંધન   |

### **(શ્રાવણ વદ)**

|    |    |  |
|----|----|--|
| ૨૧ | ૮  | શ્રીકૃષ્ણ જ્યંતી   |
| ૨૫ | ૧૧ | એકાદશી   |
| ૨૬ | ૧૨ | પ્રદોષપૂજા   |
| ૨૭ | ૧૩ | પૂજય શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજની પુષ્યતિથિ આરાધનાની ગ્રીજા સંવત્સરી |
| ૨૮ | ૩૦ | અમાવાસ્યા  |
| ૨૯ | ૩૦ | સોમવારી અમાવાસ્યા  |

### **(ભાద્રવા સુદ)**

|   |   |                  |
|---|---|------------------|
| ૩ | ૧ | શ્રી વરાહ જ્યંતી |
|---|---|------------------|

## સંપાદકીય

‘જન્મ મૃત્યુ જરા વ્યાપિ હુઃખદોષાનુદર્શનમ્’થી જ આવૃત આપણાં જીવન છે. આ જીવનની આંટીધૂંઠીની ઘટમાળમાં વયિત અજૂને તેની હૃદયવેદના વ્યક્ત કરતાં શ્રીકૃષ્ણને પૂછી જ નાખ્યું કે ‘ઈચા ન હોવા છતાં પણ મારી પાસે બળપૂર્વક આ ન બોલવાનું કોણ બોલાવે છે? નહીં કરવાનું કોણ કરાવે છે?’ શ્રીકૃષ્ણે ખૂબ જ સ્વસ્થતાથી પ્રત્યુત્તર આપતાં કહેલું કે, ‘કામ એથ કોથ એથ રજોગુણ સમુદ્ભવઃ ।’ આ કામ અને કોધનું મૂળ આપણી ત્રિધા પ્રકૃતિમાંનો રજોગુણ છે.

સમગ્ર સૂચિનું નિર્માણ આ સત્ત્વ, ૨૪ અને તમ નામના ગ્રંથ તત્ત્વોમાંથી જ થયેલું છે. પરંતુ જેના જીવનમાં પાયામાં સત્ત્વ જેટલો જ તમ હોય અને તેના ઉપર રજોગુણનું ભવન બંધાય તો તે નિર્માણ લાક્ષાગૃહ જેવાં હોય છે, એકાદ તણખો પડ્યો કે ભડકો થયો જ સમજો.

ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ તેમના ‘કોધશમન’ પુસ્તકમાં કહે છે કે, ‘કોધ એ નિર્બણતાનું દર્શન છે. જે કોધ કરે છે, તેનામાં આભસંયમની ખામી છે. વ્યક્તિના જીવનનો ખાલીપો જ તેના કોધમાં આકોશરૂપે ભભૂકતો હોય છે. કોધ ગુણ તો નથી જ, દુર્ગુણની ત્રિવેણી કે જીવન દુવિધાના ગ્રંથ દ્વારમાંનું એક દ્વાર છે.

દુર્ભાગ્યે કોધી માણસો, પોતાના કોધને વ્યવસાયનું એક અંગ માને છે કે જીવનયાપન માટેની આવશ્યકતાનું સોપાન માને છે પરંતુ તે કોધ ભૂખણ કદીયે ન થઈ શકે તે દૂધણ જ છે.

પરંતુ જો આવું હોય તો કોધનું શમન કેવી રીતે સંભવી શકે?

જ હા, જગૃતિથી.

જો આપણે સમજાએ કે મને કોધ આવે છે કે હું કોધ કરું છું તે ઉચ્ચિત નથી, મારે મારા સ્વભાવમાં પરિવર્તન લાવવું જોઈએ તો અવશ્ય કોધશમન સંભવી શકે. પરંતુ આપણા આકોશને વાગોળીને આપણા એ દુર્ભાગ્યપૂર્ણ દુષ્કર્યને આપણે જો સત્કૃત્ય માનીને જીવીએ, તો ઈશ્વર પણ આપણી સહાય ન કરી શકે. માટે જે આવશ્યક છે તે છે જગરણની.

આ ગુરુપૂર્ણિમા. જન્માષ્મી ઈત્યાહિ ઉત્સવો ગુરુમહિમાનું ગૌરવ સમજાવે છે. સંતોના, ગુરુજનોના મહાસમાધિ પર્વો અંતરચેતનાને ઉજાગર કરે છે. આપણામાં રહેલ સુપિરીયારિટી કોમલેક્ષમાં જ જીવન યાપન કરીને પોતાના અંતઃસત્ત્વને પ્રજાળીને આપણા સમાજને પણ એ અહું જવાળાથી દ્વારા જીવનનો અભિગમ તૂટે અને આપણે ગુરુજનો કે પ્રભુ પરમાત્મા કે ઈશ્વરની સત્તાનું અસ્તિત્વ છે, તેની વિસ્મૃતિ ન કરીએ, માટે જ તો આ પર્વો વર્ષાવિર્ષ આપણને આપણી પ્રમાદ અને ૨૪ કે તમની નિદ્રામાંથી જગાડે છે.

આ દિશામાં સૌથી પ્રથમ સોપાન છે.

૧. મારા જીવનનું લક્ષ્ય શું? ૨. મારા જીવન લક્ષ્યની પ્રાપ્તિનો માર્ગ શું? ૩. મારા જીવન લક્ષ્યના માર્ગનો ભોભિયો કોણ? ૪. આ ભોભિયાની શરણાગતિ. ૫. ભોભિયાના કથન પ્રમાણો જ આગળ વધવા માટેની સંપૂર્ણ તૈયારી. ૬. આ તૈયારી સમયે પોતાના અહંકો સંપૂર્ણતઃ ત્યાગ.

બસ, આટલું થાપ તો ભયો ભયો. માટે જ વારંવાર કહેવામાં આવ્યું છે....

કૌન બતાવે બાટ... બાટ વિકટ યમ ઘાટ.

આહાર, નિદ્રા, ભય અને મૈયુનમાં તો પ્રાણીઓ પણ જીવે છે. વિવેક, વિચાર, શીલ અને મર્યાદાની ચતુર્ઘંદીના પાયા ઉપરનું જીવન મંડાણ જ તમનો નાશ કરી રજને સત્ત્વમાં પરિણાત કરી શકે.

નિયમિત ધ્યાન અને પ્રાર્થના ઉપરાંત આત્મસંશોધન સ્વનો અધ્યાય... સ્વાધ્યાય એટલે આત્મવિશ્લેષણ...નો જીવનમાં વિનિમય હોય તો વ્યક્તિગત, સામાજિક અને રાષ્ટ્રીય સમગ્ર જીવનક્ષેત્રમાં જ્ઞાનપ્રકાશની પ્રાપ્તિ થઈ શકે.

નિયમિત ધ્યાન સરળતા અને સહજતા વૈધિક પરિબળો સાથે ઐક્ય આપે છે.

પ્રાર્થના પ્રતિપણ વિનન્ત્રા અને પ્રભુનાં અસ્તિત્વની સભાનતા આપે છે.

આત્મવિશ્લેષણ આપણા મિથ્યા સ્વરૂપ, આંદબર, દંબ, છણ અને કપટથી આપણને પૃથ્વક કરી આપણાં જીવન નિર્મણ, નિર્ભેણ, નિર્જ્યાપ અને નિર્ઝાપ કરે છે.

તેનું નામ આત્મજાગરણ છે. આ જ સાચી ગુરુપૂજા-ગુરુદક્ષિણા.

કારણ આપણા જ અસ્તિત્વમાં આપણા ગુરુ મકટ છે. આ એક વિશેષ ગૌરવ છે. પ્રત્યેક શિષ્યનો વિશેષાધિકાર છે. અહીં જ ગુરુપૂર્ણિમાનું સાર્થક્ય છે. ઊં શાંતિ.

- સંપાદક

## કર્મયોગ-૪

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

### કર્મયોગમાં આવતી વહેવારિક મુશ્કેલીઓ

ઘણા નામાંકિત અને વિદ્વાન સંન્યાસીઓ અને પંડિતો, ગીતા અને ઉપનિષદ્ધોના એક જ શ્લોક પર એક સમાઈ સુધી વ્યાખ્યાન આપી શકે છે, તેઓ ખૂબ માનને પાત્ર છે, છતાં સામાન્ય જનતાને તેઓ ગમતા નથી. આનું કારણ એ છે કે તેમનામાં વિદ્વત્તા હોવા છતાં, કેટલીક ખામીઓ છે. તેમની નબળાઈઓ દૂર કરવા માટે તેમણે કઠોર સાધના કરી હોતી નથી. તેમણે માત્ર તેમની બુદ્ધિ જ ખૂબ ઊંચી સપાઈએ વિકસાવી છે.

આવા સંન્યાસીઓના ભગજમાં હજુ પણ મિથ્યાભિમાન, લુચ્યાઈ, અવળયંડાઈ, અહંકાર, તોછડાઈ, કૃત્રિમ મન, આત્મપ્રસંશા, બીજાનું ભૂંબું બોલવું અથવા બીજાને ઉતારી પાડવા જેવા જૂના દોષો ભરાયેલા હોય છે. આ બધી નબળાઈઓને જ્યાં સુધી કર્મયોગી નિર્મળ ન કરે ત્યાં સુધી તે જળકી ઉઠે નહીં.

કર્મયોગના માર્ગમાં આવતી કેટલીક મુસીબતો નીચે મુજબ છે :

**(અ) શીધ કોપ :** નજીવી બાબતોથી પણ જો આપણે તરત જ તપી જઈએ તો સેવા કરવાની આવતી તકો આપણે ગુમાવીશું. અનુકૂળ થવાનો, મળતાવડા તથા પ્રેમાળ સ્વભાવની ખાસ જરૂર છે. પણી જ આ નબળાઈ દૂર થશે.

કેટલાક, એમના ખરાબ ગુણો તથા ખામીઓ એમને બતાવવામાં આવે છે ત્યારે તરત જ ગુરુસે થઈ જાય છે અને તેમના દોષો બતાવનાર વ્યક્તિ સાથે ઝઘડવા માંડે છે. તેઓ સામાન્ય રીતે એવું માને છે કે તે વ્યક્તિ, દ્વેષ અને ઈધર્થી ખોટી વાતો ઉભી કરી, તેમને બદનામ કરે છે. આ વલણ સારું નથી. બીજા ઘણી સહેલાઈથી આપણા ધ્યાનમાં પણ ન આવ્યા હોય તેવા દોષો શોધી શકે છે.

જે વ્યક્તિ સહેજ પણ વિચાર કરવા થોભે નહિ, અને જે હંમેશા આનંદ મેળવવા બહાર જ ફાંફાં મારે, તે કદ્દી પણ પોતાની ભૂલો શોધી શકે નહિ. એનું મન

કામનાઓથી ઘેરાયેલું હોય છે. જો ઊંચે આવવાની એની ઈચ્છા હોય, તો બીજાઓએ બતાવેલી એની ખામીઓ, એણે સ્વીકારી લેવી જોઈએ. એની ભૂલો જેમણે બતાવી હોય તેમનો એણે આભાર માનવો જોઈએ.

**(બ) સ્વમતાગ્રહી સ્વભાવ :** ઘણા લાંબા સમયથી અમુક પ્રકારનું આપણાં વ્યક્તિત્વ બંધાઈ ગયું હોય છે. આપણા અશુદ્ધ મનને એને ઠીક લાગે, એ રસ્તે જવાનો આપણે લાંબો દોર-ધૂટ-આચારાં છે. આપણાં આ વ્યક્તિત્વ કે આપણો આ સ્વભાવ ખૂબ જડ બની ગયો છે. તેથી તેને વાળવાનું, વશ કરવાનું અને અનાગ્રહી બનાવવાનું અધરું થઈ પડ્યું છે.

આપણાં ધાર્યું જ થવું જોઈએ, એવો આપણો સ્વભાવ બીજા પર સત્તા જમાવવાની આપણાને ફરજ પાડે છે. તેમની દલીલો નકર હોય, તર્કશુદ્ધ હોય, અને વિચારપૂર્વકની હોય તોપણ આપણે તેમના અભિપ્રાયો અને તેમની દલીલો સાંભળવા ઈચ્છતા નથી. આપણે હઠાત્રેહપૂર્વક જણાવીએ છીએ કે, ‘હું જે કંઈ કહું છું તે જ સાચું છે. હું જે કંઈ કરું છું તે જ બરાબર છે. મારામાં ભૂલ હોય જ નહીં.’ આપણે કદી પણ આપણી ભૂલો સ્વીકારતા નથી. આપણે સામે દલીલો કરીએ છીએ અને જો આપણી દલીલો નિષ્ફળ જાય તો આપણે મારામારી સુધી જઈએ છીએ. આપણાં વર્તન ન્યાયી છે એ બતાવવા આપણે પાર વગર જૂંબું બોલીએ છીએ. આ ઘણી જ ભયંકર ટેવ છે.

બીજાના દિષ્ટિકોણથી રજૂ થયેલી બાબતો પર વિચાર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. ન્યાયીપણાનો તથા સત્ય શોધવાનો નૂતન દિષ્ટિકોણ અપનાવો. બીજાઓને પણ એમને રસ્તે જવા દો. માન-સન્માનને ઝેર ગણો અને તમારી ટીકા તથા અપમાનને અમૃત લેખો. આમ કરશો તો જ, સ્વમતાગ્રહી સ્વભાવ પર કાબૂ મેળવી શકશો. ખુલ્લું દિલ રાખો.

**(ક) દોષ-દર્શન :** પોતાનું ધાર્યું કરાવવાના છઠીલા સ્વભાવવાળી વ્યક્તિને અંતે બીજાના દોષ

શોધવાની ટેવ પડે છે. તે એકદમ બીજાના દોષ શોધવા કૂદકો મારે છે. આપણી આંખો દ્વેખીલી હોય છે. આપણે બીજાનું સારું જોઈ શકતા નથી. તેમનાં સારાં કામોની આપણે કદર કરી શકતા નથી. આથી જ આપણે આપણી આજુબાજુના લોકો સાથે ઝડપો કરીએ છીએ અને બીજાઓ સાથે લાંબો સમય મિત્રતા રાખી શકતા નથી.

આ નબળાઈ દૂર કરવા આપણે સહનશીલ બનનું જોઈએ. શુદ્ધ પ્રેમ અને દિવ્ય ગુણો વિકસાવવા જોઈએ. બધા સાથે એકતા રાખો. તમારો દાખિકોણ ઉદાર અને વિશાળ રાખો. કોઈની પણ નિદા-કુથુલી કરશો નહિ.

(૫) નિર્યાક ચર્ચાઓ : જેઓ ગરમાગરમ દલીલોમાં, તકરારોમાં, ખોટી ચર્ચાઓમાં મૌખિક બોલા-ચાલીમાં અને બૌદ્ધિક કસરતોમાં ઉત્તરે છે તેઓ પોતાની જાતને જ ગંભીર નુકસાન પહોંચાડે છે. એમાં ખૂબ બધી શક્તિ વેડફાઈ જાય છે. ઘણો બધો સમય બરબાદ થાય છે. અંતે પરિણામ તો તિરસ્કાર અને દુશ્મનાવટ જ હોય છે. મગજ ધૂંવાપૂંવા થઈ જાય છે, લોહી તપી જાય છે અને જેમ ભણી પર મૂકેલું દૂધ ઉકળે છે તેમ તે પણ ઉકળવા માંડે છે.

માટે, આપણે આપણું જ કામ સંભાળવું અને આપણી આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિઓમાં રચ્યા-પચ્યા રહેવું, કે જેથી ખોટી ચર્ચાઓ માટે તથા ગપ્પાં મારવા માટે આપણી પાસે સમય જ ન બચે.

(૬) અધકચરાપણું : આધ્યાત્મિક માર્ગમાં અધકચરાપણું ના ચાલે - વિલંબ ના ચાલે. તમે એવું ના કહી શકો કે, ‘હું મોદેથી એના પર ધ્યાન આપીશ, હમણાં સમય નથી, હું નિવૃત્ત થઈશ ત્યારે વધારે સાધના કરીશ. મારા ગુરુજીની થોડી ઘણી સૂચનાઓને તો હું અનુસરું દું જ.’ આ ‘થોડા-ઘણાનો કે વધારે-ઓધાનો’ વહેવાર ભારે અનર્થકારી છે. નિયમ એ નિયમ છે - એમાં નથી કોઈ અપવાદ કે ધૂટછાટ; કે ગુરુની સૂચનાઓનું પાલન કરવાનો નથી કોઈ બદલો કે કોઈ વળતર. દરેક સાધક પાસે ગુરુની સૂચનાઓનું કડક પાલન અને ચુસ્ત આજ્ઞાંકિતપણાની અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે.

## સંક્ષિપ્ત

સિદ્ધ સંતના સંગમાં તમે રહેશો તો તમને એની મોહક આભાથી અને એનાં શુદ્ધ આધ્યાત્મિક આંદોલનોથી ઘણો જ લાભ થશે. એનો સંગ રક્ષણાત્મક કિલ્લાની ગરજ સારશે. ખરાબ સોબતની તમારા પર અસર થશે નહિ. પડતીનો ભય રહેશે નહિ. તમારી આધ્યાત્મિક પ્રગતિ જડપથી થશે.

જો તમે સાધુ-સંતોનો સંગ કરવા અશક્તિમાન હો, તો તેમણે લખેલાં પુસ્તકો વાંચવાથી પણ તમને તેટલો જ લાભ થશે. તમારા મનના અંધારા ખૂણામાં ઉમદા વિચારોને છૂટથી પ્રવેશવા દો. દુષ્ટ વિચારોને દૂર રાખવાનો અને સદ્ગુણોના વિકાસનો આ ઉત્તમ માર્ગ છે.

વિનોદ શક્તિ એ કુદરતની અનોખી બાક્ષિસ છે. આધ્યાત્મિક માર્ગની આગેકૂચમાં તે આપણને મદદ કરે છે; આપણને હુંમેશ આનંદમાં રાખે છે; અને બીજાઓને પણ આનંદ-મસ્તીમાં લાવે છે. છતાં પણ, બીજાની લાગણીઓને દુભવે એવા હાસ્યરસના ટૂચકા કહેવા નહિ. હાસ્યરસ ભરી ટીકાઓ બીજાને સુધારે અને કેળવે એવી હોવી જોઈએ. આધ્યાત્મિક જ્ઞાન આપવાનો આપણો હેતુ સરે એવા હાસ્યરસના ટૂચકા હોવા જોઈએ.

આપણો વિનોદ મૂઢુ હોવો જોઈએ. કોઈ પણ પ્રકારનું મૂખાઈભર્યું ખીખી, તોફાની, ઉગ્ર અને અણઘડ હાસ્ય સંપૂર્ણપણે ટાળવું જોઈએ; કારણ કે તેથી આધ્યાત્મિક પ્રગતિમાં અવરોધ પેદા થાય છે, મનની પવિત્રતા નાશ પામે છે અને જીવન તરફના ગંભીર અભિગમમાં રૂકાવટ આવે છે, સાધુ તેનાં નયનો દ્વારા હસે છે. એ હાસ્ય ભય અને રોમાંચકારી હોય છે. માત્ર બુદ્ધિશાળી સાધકો જ આ સમજ શકે છે. માટે છીછરા ન થશો, ગંભીર બનો.

## કર્મયોગીને વધુ સલાહ

જેવી રીતે તોફાની ઘોડો, સવારના કાબૂમાં રહેતો નથી, તેમ કોધી વ્યક્તિ પણ તેનો કોધ પોતાના પર કાબૂ ન હોવાથી કોધનો અસહાય શિકાર બને છે. ભયંકર ગુસ્સો જ્ઞાનતંતુઓને છિન્-ભિન્ન કરી નાંબે છે અને મન પર કાયમી અને ગહન અસર પેદા કરે

છે. કોધના જબરદસ્ત હુમલાનાં આંદોલનો લાંબા સમય સુધી નાશ પામતાં નથી. કોધની ભયંકર અસરનો હવે તમને પૂરેપૂરો ખ્યાલ આવ્યો છે ? એક કાળજીમાં જ તે તમારા કાર્યને અને કીર્તિનો નાશ કરશે. દયા, પ્રેમ અને સહાનુભૂતિથી તેને કાબૂમાં લો. આ ભયંકર રોગનો શિકાર ન બનો. આત્મનિરીક્ષણ અને સહનશીલતાથી એને કાબૂમાં રાખો. સાચા કર્મયોગીએ કોધ અને ઉગ્ર સ્વભાવમાંથી પૂરેપૂરો મુક્ત થવું જોઈએ.

કર્મયોગીએ કોઈ પણ કાર્ય નિષ્ઠાળજીથી અને ઉદાસીનતાથી નહીં કરવું જોઈએ. કાર્યમાં, મન, હૃદય અને આત્મા પરોવવાં જોઈએ. ત્યાર પછી જ આપણે કહી શકીએ કે એનું કાર્ય સાચો યોગ અથવા તો ઈશ્વરીય સમર્પણ છે.

કેટલાક લોકોના હાથ કામ કરતા હોય છે, પણ મન બજારમાં હોય છે, બુદ્ધિ કચેરીમાં હોય છે અને હૃદય પણી તથા પુત્રમાં હોય છે. આ ખોટું છે. આપણે બધાં જ કાર્યો પૂર્ણ હોશિયારીથી અને નિષ્ઠાથી કરવાં જોઈએ.' એક સમયે એક જ કામ કરો અને ખૂબ સારી રીતે કરો.' તે તમારો મુદ્રાલેખ બનાવો.

કોઈ પણ કામ ઉતાવળા કે ઝટપટ કરવું નહીં. દરેક કામ ઠંડા અને સ્વસ્થ મનથી કરવું. કોઈ પણ કામ કરો તેમાં પૂરેપૂરી ચોકસાઈ રાખો. વેરણ-છેરણ થયેલા તમારા વિચારોને એકત્રિત કરી હાથ પર લીધેલા કામમાં લગાડો. ઘણાખરા લોકો કોઈ પણ જાતની ચર્ચા-વિચારણા વગર ઉતાવળે કામ કરીને તેમનું કામ બગાડે છે. પાછળથી તેમને દુઃખ થાય છે. આ ખરાબ ટેવ છે. કામ કરવામાં પૂરો સમય લો. વિલંબ થાય એની ચિંતા ન કરો. વૈજ્ઞાનિક કે ભૌતિક ચોકસાઈથી તથા ખૂબ હોશિયારીથી અને સારી રીતે દરેક કામ કરો. તમે પરબીડિયા પર ટિકિટ ચોંટાડતા હો કે બૂટની દોરી બાંધતા હો કે તમારા દાંત બ્રશ વડે સાફ કરતા હો - તે તમામ કામ તમારે ખૂબ ધ્યાનપૂર્વક કરવાં જોઈએ.

### સેવામાં ખંત અને ઉત્સાહ

ખંત અને ધીરજથી લાંબા સમય સુધી સખત લડત આપો. કર્મયોગમાં સંપૂર્ણતા મેળવવાનું સહેલું નથી. પણ જો તમારામાં લોખંડી ઈચ્છા અને દઢ નિશ્ચય હશે તો તમારા માટે કશું જ અશક્ય નથી. 'તૂટે જંજિર

લોખંડી જો તમારી આત્મશ્રદ્ધા હો.' વારંવાર મળતી નિષ્ઠળતાઓથી નિરુત્સાહી થશો નહીં. નિષ્ઠળતાઓનાં કારણો જાણો અને ભવિષ્યમાં કાળજીપૂર્વક ટાળો. તમારી નબળાઈમાં જ તમારી તાકાત રહેલી છે. વારંવારની નિષ્ઠળતાઓની પરવા કર્યા વગર તમારી માન્યતાઓને, આદર્શોને તથા સાધનાને દઢપણે વળગી રહો. તમારા માર્ગ પર હિંમતથી આગળ વધો. એવું કહો કે, 'આખ તૂટી પડે તોપણ, આ આધ્યાત્મિક લડતમાં હું સંપૂર્ણ વિજયી થઈને જ બહાર આવીશ. નિષ્ઠળતાઓ કે પછાટો, કોઈ પણ રીતે, મને અસર કરશે નહીં. મને ડગમગાવશે નહીં.' આવો લોખંડી સંકલ્પ હશે તો માથે લીધેલા પ્રત્યેક કાર્યમાં તમને સર્ફળતા મળશે જ - સર્ફળતા તમારા પગ ચૂમતી આવશે.

મીણબતી બળે છે ત્યારે કશું ગુમાવવાનું હોતું નથી. કર્મયોગમાં પણ તમારે કશું જ ગુમાવવાનું નથી. તમે થોડી સેવા પણ કરશો, તો તેનાં ફળ અને લાભ તમને મળશે જ. તે તમારું હૃદય શુદ્ધ કરશે અને વધારે ઊંચા શાન માટે તમને તૈયાર કરશે. સહાનુભૂતિ, પ્રેમ અને દયાનો વિકાસ થશે. આ સત્કાર્યોની અસરો તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં રહેશે; અને થોડા સમય પછી, ભવિષ્યમાં, આ અસરો ફરી જાગ્રત થશે અને તમારી પાસે શુભ કાર્યો કરાવશે.

બેઠીમાં તમે જમીન બેઠો છો, તેમાં ખાતર નાખો છો, પણ જો સમયસર વરસાદ ન પડે તો, તમારા તમામ પ્રયત્નો નિષ્ઠળ જાય છે. કર્મયોગમાં આવું નથી. કોઈ પણ પ્રયત્નના પરિણામ અંગે, કર્મયોગમાં અનિશ્ચિતતા નથી. પરિણામ મળે જ છે.

કર્મયોગ આચારવાથી સહેજ પણ નુકસાન થવાની શક્યતા નથી. જો દાક્તર, ભૂલથી ખોટી દવા આપી દે કે સાચી દવા પ્રમાણમાં વધારે પડતી આપી દે તો પરિણામે થોડું નુકસાન તો થાય જ. પણ કર્મયોગમાં આવું નથી. ખરી ભાવનાથી કરેલી નાની સરખી પણ સેવા, અજ્ઞાન અને સ્વાધીપણા જેવા મહાન રોગોને પણ મટાડી શકે છે. કર્મયોગ કદી પણ વર્થ જતો નથી.

### સ્વધર્મ-આપણી પોતાની ફરજ

આપણા જીવનમાં આપણી કેટલીક જવાબદારીઓ

તथा ફરજો છે. નૈતિક તેમ જ આધ્યાત્મિક રીતે ઉત્તેષ્ઠ થવા આપણે આ ફરજો યોગ્ય રીતે બજાવવી જોઈએ. ઈશ્વરના કાયદા પ્રમાણે આપણે જીવનું અને વર્તનું જોઈએ. તેથી આપણે જીણનું જોઈએ કે આપણી જવાબદારીઓ અને ફરજો કર્ય છે. આપણા વિકાસની અમુક કક્ષાએ અને અમુક સમયે આપણે ફરજો બજાવવાની છે તે આપણો સ્વર્ધમ્ન છે. જ્યારે આપણે આપણો સ્વર્ધમ્ન જાણીએ અને સારી રીતે બજાવીએ ત્યારે જ આપણે જીવનમાં પ્રગતિ કરી શકીએ.

આપણાં માતા-પિતા તથા અન્ય કુટુંબીજનો પ્રત્યે આપણી ફરજો છે; સમાજ અને દેશ પ્રત્યે પણ આપણી અમુક ફરજો છે. આપણા પોતાના પ્રત્યે પણ આપણી ફરજ છે. અને છેલ્દે, ભગવાન પ્રત્યે પણ આપણી અમુક ફરજ છે. જીવનની આ બધી જ ફરજો આપણે પૂરૈપૂરી બજાવવાની છે. માત્ર ત્યાર પછી જ આપણે પ્રગતિ કરી શકીશું અને માનસિક શાંતિ મેળવી શકીશું.

આ શરીરનો જન્મ આપનાર આપણા માતા-પિતા તરફની આપણી ફરજ આપણો પૂર્ણ શ્રેષ્ઠ અને દિવ્ય ભાવથી બજાવવી જોઈએ. તેઓ, આ પૃથ્વી ઉપરના ભગવાનના સાક્ષાત્ પ્રતિનિધિ છે એમ માની આપણે તેમની સેવા કરવી જોઈએ. માતૃ દેવો ભવ, પિતૃ દેવો ભવ. આજનાં ભાણેલાં સંતાનો તેમની આ ફરજ પ્રત્યે પૂર્તું લક્ષ આપતાં નથી.

આપણી શક્તિ, અભિરૂચિ અને પ્રકૃતિ મુજબ આપણા સમાજની પણ આપણે સેવા કરવી જોઈએ. આમ કરવાથી માત્ર આપણું મન નિર્મળ થશે એટલું જ નહિ, પણ સમાજનો તંહુરસ્ત વિકાસ અને તેની પ્રગતિમાં પણ આપણે સહાયરૂપ થઈ શકીશું. આપણે સમાજની કોઈ પણ પ્રકારના બદલાની આશા રાખ્યા વગર નિઃસ્વાર્થ સેવા કરવી જોઈએ. સમાજના નાગરિકો તરીકે આપણે દેશસેવા પણ કરવી જોઈએ. દેશસેવા એ મા કાલીની જ સેવા છે. એ શુદ્ધ માતૃ-પૂજા છે.

બદલાની આશા સાથે કે દબાણ નીચે કરેલી કોઈ પણ સેવા એ ફરજ કે કર્તવ્ય બનતું નથી. ગુલામીને ફરજ સમજવાની ભૂલ ન કરવી જોઈએ. સ્વાર્થી કામને ફરજ ગણો નહીં. દરેક ક્ષણે ઉપરી અધિકારીના ઊર

નીચે કામ કરતા માણસની જેમ તમે જાતે ઊભી કરેલી વેઠ છે. આવી વ્યક્તિ તેના સ્વર્પમાં પણ તેના ઉપરી અધિકારીથી અને સહકર્મચારીઓથી ઊરતો હોય છે અને ખાતાવહીમાં આંકડા પાડતો હોય છે. એક ઘડી પણ તે ભગવાનની પ્રાર્થના કરી શકતો નથી. ગીતાનો એક શ્લોક પણ વાંચવાનો એની પાસે સમય હોતો નથી. આ સ્વાર્થી ભરેલું કામ છે, ફરજ નથી.

ફરજ વિશે ખૂબ અગત્યનો યાદ રાખવા જેવો મુદ્દો એ છે કે ‘જો આપણો આપણો સ્વર્ધમ્ન યોગ્ય રીતે બજાવીશું, તો એ આપણને પ્રભુ તરફ લઈ જશે.’ માનવ-જન્મનું અંતિમ ધ્યેય આ જ છે. આપણી મુખ્ય ફરજ પ્રભુ-સાક્ષાત્કાર જ છે. ભગવાનથી દૂર લઈ જનાર કોઈ પણ પ્રકારનું કામ આપણી ફરજ હોઈ શકે નહિ. તે સ્વાર્થી કામ છે.

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા આપણને પરધર્મ ન બજાવવા સ્પષ્ટ ચેતવણી આપે છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે - ‘પરધર્મ સારો લાગે છતાં આપણે માટે સ્વર્ધમ્ન બજાવવો વધુ ઈષ્ટ છે. પછી ભલે સ્વર્ધમ્ન હીન કક્ષાનો હોય. સ્વર્ધમ્ન બજાવતાં મૃત્યુ આવે તો પણ તે શ્રેયસ્કર છે; પણ પરધર્મ તો અતિ ભયંકર છે.’

‘રૂડો સ્વર્ધમ્ન ઊણોયે, સુસેવ્યા પરધર્મથી;  
સ્વર્ધમ્ન મૃત્યુયે શ્રેય, પરધર્મ ભયે ભર્યો.’

### દંભી કર્મયોગી

આ વિભાગમાં આપણે એક ભયંકર પાપથી આપણી જાતને સાવધાન રાખવાનું મહત્વ શીખીશું. આ પાપ છે - બીજાઓની નજરમાં આપણે કેટલા બધા મોટા-મહાન-છીએ એવું દેખાડવા મહાન કર્મયોગી હોવાનો ઢોગ કરવાનું પાપ. આ પાપથી આપણે બચવાનું છે. જે પ્રકારના દાન-ધર્મનો અહીં ઉલ્લેખ કરેલો છે તે ખોટો છે એવું બતાવવાનો અહીં ઉદેશ નથી; પણ જો આ દાન-ધર્મ સ્વાર્થી હેતુથી કરવામાં આવશે તો તે આધ્યાત્મિક વિકાસને અવરોધશે તે દર્શાવવાનો છે.

અહીં એક દંભી કર્મયોગીનું દણાંત આપું છું. તે ભાઈએ જાહેર હિત માટે નાની રકમનું દાન કર્યું. પછી, ખોટું નામ આપીને, એણે પોતે જ સ્થાનિક વર્તમાનપત્રોમાં આ દાનનો અહેવાલ મોકલી આય્યો. પછી, ખૂબ

આતુરતાથી, તે વર્તમાનપત્રો તપાસવા લાગ્યો કે તેનું નામ તેમાં છપાયું છે કે નહીં. વર્તમાનપત્રોમાં જ્યાં સુધી તેનું નામ પ્રસિદ્ધ થયેલું જોયું નહીં ત્યાં સુધી તે બેચેન રહ્યો. આવો મનુષ્ય એ દંભી કર્મયોગી છે. આવા દંભી કર્મયોગીઓથી દુનિયા ભરપૂર છે.

શ્રીમંત શ્રોઙ્ક કે નાણાં ધીરનાર, ગરીબ કિસાનોનું લોહી ચૂસીને, પોતાના માટે મોટો બંગલો બાંધે છે. કરોડો રૂપિયાની તેની બચતમાંથી તે હજારો રૂપિયા વિદ્યાપીઠમાં દાન આપે છે. થોડા હજારેક લોકો માટે તે મંદિર બંધાવે છે અને મંદિરના મુખ્ય દરવાજે આરસની તકતી જડાવી તેના પર સુવર્ણ અક્ષરે પોતાનું નામ કોતરાવે છે. આ કર્મયોગ નથી, પણ નામ અને કીર્તિ મેળવવાની આ ભપકાભરી જાહેરાત છે. ત્યારે બીજી બાજુએ, એક સામાન્ય મજૂર, કાળી મજૂરી કરીને જે પૈસા મળે છે તે વડે થોડાં ભૂખ્યાંઓને અથવા માંદાઓને અન્નદાન કરે છે અને તે દિવસે તે પોતે ભૂખ્યો રહે છે. આ આત્મ-ત્યાગ એ જ સાચો કર્મયોગ છે.

### નામ અને કીર્તિ

વહાલાં બાળકો, યુવાનો, કર્મયોગના પંથે પ્રયાણ કરવા ઈચ્છતા હો, તો હદ્યમાં નિષા રાખજો. નામ અને કીર્તિનાં જૂઠાં રમકડાં તરફ ના દોડશો. નામ અને કીર્તિ તો માયાવી છે. તે માત્ર હવાનાં આંદોલનો જ છે. આ માયાવી દુનિયામાં કોઈ પણ શાશ્વત નામ કે કીર્તિ મેળવી શકતું નથી. ઘણા નામાંકિત આત્માઓ આવ્યા અને ગયા. આજે એમને કોઈ યાદ પણ કરતું નથી.

નામ અને કીર્તિને એઠવાડ, ઝેર અને ઉલટીનો ગંદવાડ ગણજો. નાની, નાશવંત ચીજોની પરવા કરશો નહીં. શુદ્ધ, પવિત્ર અને સનાતન અસ્તિત્વના પરમાત્માની જ પરવા કરો. દિવ્ય ભાવનાથી અને પ્રભુસ્મરણથી સતત મૂક અને નિઃસ્વાર્થ સેવા કરો; અને તમારા હદ્યમાં બિરાજમાન પરમાત્માને પ્રામ્ન કરો. સાચા કર્મયોગી બનો; અને પછી જ તમે બીજાને આશીર્વાદરૂપ થશો.

મંચ પરનાં વ્યાખ્યાનો કે જાહેર પ્રવૃત્તિ જેવી કોઈ પણ પ્રકારની નિઃસ્વાર્થ સેવા તમને ચોક્કસ નામ અને

કીર્તિ અપાવશે; પણ નામ અને કીર્તિરૂપી વિનાશક કીડા ખીલતાં ફૂલ અથવા ઉગતા છોડનો નાશ કરે છે, તેમ તમારો પણ નાશ કરશે. તેથી, ખૂબ કાળજી રાખો. ખૂબ નમ્ર બનો. આ સદ્ગુણ, તમારા હદ્યના એકેએક ખૂણામાં, તમારા શરીરના કણેકણમાં, એકેએક પેશીમાં, નસમાં જડી રાખજો. નામ અને કીર્તિરૂપી અતિ નશીલા પીણાના શિકાર બનીને ઘણા બધાનું પતન થયું છે. જો તમે નિજાળજી રાખશો તો તમારી આધ્યાત્મિક પ્રગતિ રંધાશે અને અંતે તદ્દન અટકી જશે. માટે અત્યંત સાવધ રહેજો-ચેતતા રહેજો.

### સમય અને શક્તિની મહિતા

સમય અને શક્તિનું મહિત્વ આપણે પૂરેપૂરું સમજવું જોઈએ. એક પણ ક્ષણ, નિરર્થક ચ્યાર્ચોમાં વેડફાની ન જોઈએ. ભૌતિક ક્ષેત્રમાં, સમય અને શક્તિ દોલત છે. કર્મયોગના ક્ષેત્રે, સમય અને શક્તિ આત્મ-શુદ્ધિ માટે છે.

ઘણી બધી શક્તિ મિથ્યા વાતોમાં અને ગણ્યાં મારવામાં વેડફાની જાય છે. રોજ બે કલાક મૌન પાળો. આ રીતે જીબ કેળવાશે. તમારા શબ્દોમાં વિશિષ્ટ શક્તિ આવશે. દરેક શબ્દ અસરકારક બનશે. તમે શાંત બનશો અને તમારું મન મજબૂત થશે. કેટલાક માણસો, યંત્રની જેમ, ખૂબ જરૂરથી અને સહેજ પણ અટક્યા વગર વાતો કરે છે. આવા વાતોડિયાઓ માટેની મોટામાં મોટી સજા, તેમને ત્રણ દિવસ સુધી એકાંત ઓરડામાં પૂરી રાખવાની છે. પછી તેઓ કબજામાં આવી જશે. જે બહુ બોલે છે તે ઓછું વિચારે છે અને એથી પણ ઓછું કામ કરે છે. તે ઘણો બેચેન માનવી છે. દુનિયામાંની બેચેની, વધારે પડતી વાતો કરવાથી, ગણ્યાં મારવાથી, પીઠ પાછળ ભૂંઢું બોલવાથી અને નિદા-કૂથલીથી ઉદ્ભબવી છે. નકામી વાતો અને ગણ્યાંઓમાં વેડફાતો સમય અને શક્તિ, સેવા અને આધ્યાત્મિક કિયાઓની વધુ લાભદાયી પ્રવૃત્તિઓમાં વાપરી શકાય. મૌન-પાલન, આધ્યાત્મિક શિસ્ત માટે ખૂબ અગત્યનું છે. સાધના કરવાનો સમય નથી એવી ફરિયાદ કોઈએ પણ કરવી જોઈએ નહીં.

□ ‘યોગના પાઠ’માંથી સાભાર

## ગુરુભક્તિ

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

ઈશ્વર એક અજ્ઞાણું સત્ત્વ છે. ઈશ્વર એક અદૃષ્ટ સત્ત્વ છે. છતાં પણ તદન અખંડનીય તર્ક વડે, બુદ્ધિ-સંગત દલીલો કરી અને સમજજ્ઞ આપી, ઈશ્વર વિશેની હકીકત વેદાંત સંસ્થાપિત કરે છે, અને વિશ્વેષણ દ્વારા આપણે નિર્જર્ખ પર આવી શકીએ કે ‘ચોક્કસ, ઈશ્વર હોવો જોઈએ, આ વાત તાર્કિક લાગે છે. ઈશ્વર જેવી વસ્તુ હોઈ ન શકે તેમ વિચારવું સમજજ્ઞ વગરનું લાગે છે. ઈશ્વર હોવો જ જોઈએ.’ શાસ્ત્રો પણ આપણાને કહે છે કે ઈશ્વર એવું વ્યક્તિત્વ છે જે પવિત્ર છે, પાવન છે, પરમ શુદ્ધ છે, ઉમદા છે, ઉદાત્ત છે. તેમ છતાં ઈશ્વર આપણા માટે એક મનનો ખ્યાલ છે. આપણે ઈશ્વરને જોયો નથી. આપણે તેનો સ્પર્શ નથી કર્યો, તેને ચાખ્યો નથી, તેને સૂંઘ્યો નથી. આપણે તેના વિશે ફક્ત સાંભળ્યું છે. આપણે તેનું અનુમાન બાંધી શકીએ. આપણે તેની કલ્યાના કરી શકીએ.

પણ પછી જ્યારે એક માનવ-વ્યક્તિમાં આપણે પવિત્રતા, પુનિતતા, શુચિતા, ઉદાત્તતા, ઉમદાપણું, ભલમનસાઈ, વર્તણૂકની ભવ્યતા, ચારિત્ર્ય, સ્વભાવ, લાગણી, વિચાર, ભાવના અને કાર્યની ઉચ્ચ્યતા જોઈએ છીએ; આપણે કશુંક સાધારણથી અલગ ભિન્ન જોઈએ છીએ, કશુંક અસાધારણ, કશુંક ખાસ જોઈએ છીએ કે જે ગુણો ફક્ત ઈશ્વરમાં જ હોય એવા સદ્ગુણોનું પ્રગટીકરણ જોઈએ છીએ ત્યારે આપણે કહીએ છીએ, ‘જો આવું માનવ-વ્યક્તિત્વ શક્ય હોય, તો ઈશ્વરનું અસ્તિત્વ હોવું જ જોઈએ. તેમ ન હોય તો આપણે સર્વસામાન્યપણે જે ગુણો આપણે માણસમાં જોતા નથી તે આવે ક્યાંથી?’ જ્યારે આપણે આવી દેવી વ્યક્તિ જોઈએ, આવી પવિત્રતા, આવી પુનિતતા જોઈએ, ત્યારે આપણાને ભાન થવા લાગે છે : ‘હા, મેં ભલે ઈશ્વર જોયો નથી, પણ ઔદ્ધર્યપૂર્ણ, દેવી તત્ત્વ જોયું છે. બધાં શાસ્ત્રોએ,

સંતોષે, ઋષિઓએ, બધા ધાર્મિક સંદર્ભોમાં, જે સધણી લાક્ષણિકતાઓ ઈશ્વર પર આરોપિત કરી છે તે બધી અપૂર્વ પ્રમાણમાં, અસાધારણ પ્રમાણમાં હું આ વ્યક્તિમાં જોઈ શકું છું. મેં આ વ્યક્તિને જોઈ છે, આ વ્યક્તિ મારી જાણીતી છે. તેથી મને ખાતરી થાય છે કે ઈશ્વર છે. હું જાણું છું કે ઈશ્વર હોવો જોઈએ.’ અને વેદોની પરંપરા મુજબ ગુરુ આવી વ્યક્તિ છે. આપણે માટે ગુરુ પ્રત્યક્ષ દેવતા-દેખાય તેવો ઈશ્વર-બની રહે છે. ગુરુ દ્વારા ગોવિંદનાં દર્શન થાય છે.

આમ, ગુરુ જોડતી કરી બની રહે છે, રાહ ભૂલેલા જીવાત્મા માટે, જીવ માટે, ઈશ્વર-વૈશ્વિક આત્મા, વ્યક્તિનિઃ આત્માના ઉદ્ગમ સાથે તે ભટકતા જીવને સંપર્કમાં મૂકનાર, જોડતી કરી બની રહે છે અને જે રીતે ગુરુ પરમાત્મા સાથે જીવાત્માનું ફેર-જોડાણ કરતું માધ્યમ બની રહે છે તેમજ, જો આપણી જાત અને ગુરુને જોડતું માધ્યમ આપણે ઉપજાવી લઈએ તો તે માધ્યમ દ્વારા ગુરુ પાસેથી ગુરુકૃપા મેળવવાનું અસરકારક સાધન બની રહેશો. ગુરુ એટલે-ગુરુનું જ્ઞાન, ગુરુની પુનિતતા, ગુરુની પવિત્રતા, ગુરુની આધ્યાત્મિકતા. આ બધું મેળવી શકાશે.

આ માધ્યમને ગુરુભક્તિ કહે છે. શેતાશતર ઉપનિષદમાં એક મહત્વનો શ્લોક છે,

‘ધર્મ દેવે પરાભક્તિર્થથા દેવે તથા ગુરૌ,  
તસ્યે તે કથિતા હર્થાઃ પ્રકાશન્તે મહાત્મનઃ’

‘જો ઈશ્વર પ્રત્યે ઉત્તમ ભક્તિ હોય અને તેવી જ ભક્તિ તમારા ગુરુ પ્રત્યે હોય તો શાસ્ત્રોનાં સૂક્ષ્મ સત્ત્વો તથા સાર તમારી સામે ઝુલ્લાં થાય છે.’

આમ, ગુરુભક્તિ દ્વારા એક સાધક, જિજ્ઞાસુ, શિષ્ય, અસરકારક કરીરૂપી ગુરુ સાથે જોડાણ કરે છે, સંબંધ બાંધે છે, માધ્યમ રચે છે અને ઈશ્વરે ગુરુને જે

પ્રદાન કર્યું હોય તે ગુરુ શિષ્યને આપે છે.

એટલે ગુરુ શિષ્યને આપવાનું ઈચ્છતા હોય તે આપવાનો માર્ગ આપણે તેમને માટે ખુલ્લો કરવો પડે. આ ગુરુભક્તિ મારફત થઈ શકે, અહીં અહંને કશું સ્થાન નથી. જો એવો વિચાર પણ ઉદ્ભવે કે ‘મારામાં ધારી ગુરુભક્તિ છે’ તો થઈ રહ્યું, તે ભક્તિનો છેદ ઊરી જાય, તે નહિવતૂ થઈ જાય. તમારે જાતે તે પ્રેમ, તે ભક્તિની મૂર્તિ બની જવું પડે. કોઈ વ્યક્તિ, કોઈ માણસ ભક્તિનો ભાવ ધરાવે છે તેવી સભાનતા ન હોવી જોઈએ. તેવું થાય તો તે સૂક્ષ્મ અહં બની રહે છે. ગુરુ હોય તેનો આશય જ અલગતાસર્જક ‘હું-ચેતના’ને કાઢી નાખવાનો છે, એક જુદી વ્યક્તિ કે હસ્તિ હોવાની ચેતના હઠાવવાની છે; હવે જો ગુરુભક્તિ જ અભિમાન અને અહંકારને બળવતાર કરનાર અને નિભાવનાર સાધન બની જાય તો તેનો આશય ખતમ થઈ જાય, તે સ્વધાતી બને.

તથી સાચી ગુરુભક્તિ અહંભાવ વગરની, નિરભિમાન, વિનભ્ર હોય. શબરી ભક્તિસ્વરૂપ હતી. રામ માટે તેને ઊરી ભક્તિ હતી, પરંતુ તે રામની પરમ ભક્ત હતી તેનું તેને ભાન ન હતું. તેવી જ રીતે હનુમાન પણ રામના પોતે મહાન ભક્ત હોવાનું જાણતા ન હતા. તે તેમનો સ્વભાવ હતો. તે રામભક્તિની મૂર્તિ હતા. વૃદ્ધાવનની ગોપીઓ જાણતી ન હતી કે તે કૃષ્ણની પરમ ભક્ત હતી. તેઓ કહેતી, ‘અમે તો એટલું જાણીએ છીએ કે તે એ વ્યક્તિ છે જેનો આદર કરાય. અમને બીજી કશી ખબર નથી. અમે તેને પ્રેમ કરવા સિવાય અન્ય કશું કરવા શક્તિમાન નથી. અમે પ્રેમી છીએ. તે અમારો સ્વભાવ છે. અમે તેનાથી અલગ નથી. અમારી પાસેથી આ પ્રેમ છીનવી લો તો અમે મરી જઈશું, અમારું અસ્તિત્વ જ ખતમ થઈ જશે. ગોપીઓ આ પ્રેમથી ભરેલી હતી, તેમને પ્રેમની અહંકારી સભાનતા ન હતી.

ગુરુ માટે જેમ પ્રેમ, ભક્તિ તથા આદર વધે

તેમ ગુરુની કૃપા આપણી અંદર ઊતરે. જીવનમાં ગુરુના આદર્શો અને સિદ્ધાંતોને જેટલા વધુ ઉતારવાની ખ્વાહિશ જગે, જેટલી ઉત્કંઠા વધુ તીવ્ર થાય, ગુરુનો ઉપદેશ ચરિતાર્થ કરવાનો નિશ્ચય જેટલો વધુ દદ થાય, ભરોસાપૂર્વક, કાળજીપૂર્વક, દિન-પ્રતિદિન પોતાના જીવનની દરેક પ્રવૃત્તિ તથા આચરણમાં ઉપદેશ ઉતરે તેટલી વધુ ગુરુકૃપા આપણામાં પ્રવેશે. ગુરુદેવ વારંવાર, પુનરુચ્યાર કરતાં થાકતા જ નહિ : ‘આદર કરતાં આજાંકિતતા ચઢે.’ સ્વામી વિવેકાનંદજી નર્યા મનોભાવ અને ભાવુકતા પર જબરા પ્રહાર કરતા. તેઓ કહેતા કે આ લાગણીવેડાએ આપણું નિકંદન કાઢ્યું છે. આપણી કેડ તૂટી ગઈ છે. આપણે લક્ષ્યપરસ્તતા ગુમાવી છે.

સાચી ભક્તિ વિશે ઉપનિષદ્દો શું કહે છે ? ગુરુ પાસે એક યુવાન બાળક આવ્યો. ગુરુએ કહ્યું : ‘હવન માટે લાકડાં વીજી આવવાની તારી ફરજ રહેશે. વળતો પ્રશ્ન કર્યા સિવાય તે લાકડાં વીજી લાવતો રહ્યો. તેને લીલાં વૃક્ષો કાપવાની મના કરી હતી તેથી આખો દિવસ સૂક્ષ્મ લાકડાં શોધી, કાપી, માથા પર ભારો લઈ મહામહેનતે ઠેઠ સાંજે પાછો આવતો. ગુરુએ કદી તેને આધ્યાત્મિક બોધ કે ઉપદેશ આપેલો નહિ. વરસો વીતી ગયાં. શિષ્ય સમયનું ભાન ભૂલી ગયો એટલે સુધી કે એક દિવસ તેને પ્રતીતિ થઈ કે તે વૃદ્ધ થઈ ગયો હતો, તેના માથાના વાળ અને દાઢી સફેદ થઈ ગયાં હતાં. લાગલો જ તે રડવા લાગ્યો : ‘મારું કેવું નસીબ ! મારી આખી જિંદગી વીતી ગઈ અને હજુ ગુરુએ મને બ્રહ્મજ્ઞાન આપ્યું નથી.’ તે ઘરડો થઈ ગયો. તે નાનો છોકરો હતો. ત્યારથી, કોઈ પ્રશ્ન કર્યા વગર, તેણે ગુરુની સેવા કરે રાખી. આ હતી તેની ભક્તિ.

બીજા એક શિષ્યને ગુરુએ ટોર-ટાંખરને ચરાવવા લઈ જવા કહેલું. આખો દિવસ પશુઓ સાથે તે ગાળતો. ગુરુપત્નીને ગુરુએ તેના માટે જમવા બનાવવા કહેલું નહિ અને ગાયોને દોહીને દૂધ

પીવાની તેને છૂટ ન હતી. તેથી તે પાણીથી તરસ છીપાવી ભૂખ્યો રહેતો. દિવસો, મહિનાઓ, વરસો આમ પસાર થઈ ગયાં.

વળી, બીજા એક શિષ્યને ખેતરમાં પાણી વાળવા કહેલું. ખેતરમાં પાણી વાળી પછી તેણે જ્યાલ રાખવાનો હતો કે પાણી નીકમાંથી ચૂંઠ ન જાય. આખો દિવસ કામ કર્યા બાદ એક દિવસ સાંજે તેણે જોયું તો માટીની નીકના કાણામાંથી પાણી વહી જતું હતું. થોડી માટીથી છેદને પૂરી દેવા તેણે ધત્તા કર્યો. છતાં પાણીનું વહેણ ચાલુ રહ્યું. તેણે સમારકામના બધા ઉપાયો કર્યા, છેવટે બીજું કંઈ કરવાનું સૂઝ્યું નહિ એટલે પોતે આડા સૂર્યને ડાટો દીધો. તે ટૂટિયું વળી દાટા જેવો બન્યો અને પાણીના વહેણને બંધ કર્યું. રાત પડ્યા છતાં, તે પાછો ન આવ્યો ત્યારે ગુરુ ચિંતિત થયા એટલે થોડા શિષ્યોને સાથે લઈ શોધવા નીકળ્યા. છેવટે આ સ્થિતિમાં શિષ્ય મળ્યો.

આવી હતી તેઓની ગુરુભક્તિ. આ કંઈ લાગણીવેડા ન હતા. આ ખરી ગુરુભક્તિ હતી. તેની પાછળ લોખંડી સંકલ્પ હતો. તેની પાછળ અદ્ભુત બળ હતું. તેની પાછળ દઢ નિર્ધરિ, સાત્ત્વિક દઢ મનોબળ હતું. આપણાં શાસ્ત્રોમાં ગુરુભક્તિના કેટલાક ઉદાત્ત દાખલા છે, આવા બીજા પણ અનેક છે. બધી પરંપરામાં આવાં ઉદાહરણ છે. ગુરુભક્તિ કેવી હોઈ શકે, તેના સંકેત માત્ર છે. તે કંઈ ગાંડા માનવના લાગણીવેડા નથી, ફક્ત મનોભાવ નથી પણ તેમાં દિવ્ય શક્તિ ભરી છે, દિવ્ય બળ છે.

ગુરુ પ્રત્યે આવી ગુરુભક્તિ હોય, આવી આજાંકિતતા હોય, તેની ઈચ્છા પૂરી કરવાની આવી અદ્ભ્ય એખણા હોય, તેના હુકમ અને ઉપદેશપાલનની આવી તીવ્ર તૈયારી હોય તો પછી બ્રહ્મજ્ઞાન આપમેળે ગુરુમાંથી શિષ્યમાં ઉત્તરે છે. ગુરુ બ્રહ્મજ્ઞાનમાં સિદ્ધ હોય તે જ્ઞાન જેમ તારના એક ખુલ્લા છેડા પરથી તણખો બીજા ભાગ પર

જડપથી પસાર થાય તેમ શિષ્યમાં ઉત્તે ઉત્તરે છે. ગુરુપત્ની જ્યારે પેલા રડતા વૃદ્ધ શિષ્યને ગુરુ પાસે લઈ ગઈ અને તેના રડવાનું કારણ સમજાવ્યું ત્યારે ગુરુએ જવાબમાં કહ્યું, ‘શું ! તું શું સમજે છે ? તને જ્ઞાન નથી થયું !’ અને તે જ ક્ષણે, શિષ્ય બ્રહ્મજ્ઞાની થઈ ગયો. આમ કેમ ? કારણ શિષ્યે પોતાની પૂરી જાતને વિસારી દીધી હતી-તેનું આત્મવિલોપન હતું, સંપૂર્ણ આત્મ-સમર્પણ હતું, કોઈ પ્રશ્ન ઉઠાવ્યા સિવાય તેણે ગુરુ-આદેશ પાળ્યો હતો, તેનું હદ્ય ઉદાહરણીય ભક્તિથી તરબોળ હતું : ‘હું ગુરુ પાસે આવ્યો છું. મારે તેમની સેવા કરવાની. આ મારું અત્યધિક સદ્-નસીબ છે.’

આ પ્રમાણે ગુરુ પાસેથી અત્યધિક લાભ મેળવવાની અસરકારક રીત છે. એક ભવ્ય માધ્યમ રચવું અને તે દ્વારા, ગુરુ માટે ઉત્કૃષ્ટ ભક્તિ, વીરોચિત ગુરુભક્તિ પેદા કરવી. આવી વીરોચિત ગુરુભક્તિમાં અગાધ પ્રેમ અને આદર આજાંકિતતા સાથે સંમિશ્રિત હોય, ગુરુની સૂચનાઓ પાર પાડીને ગુરુને ખુશ કરવાની સર્વોચ્ચ ઈચ્છા હોય, જે ગુરુકૃપાને અંદર વહેવા માટે અનુકૂળ માધ્યમ સર્જે છે. આ રીતે, આધ્યાત્મિક દષ્ટિ પાંગરે છે અને તમે પરમ તત્ત્વને જુઓ છો, તમે પરમ તત્ત્વને નજરે દેખો છો.

આ પરંપરા છે. ગુરુ પાસેથી ખૂબ મોટા પ્રમાણમાં ફાયદો શિષ્યને મળે છે, ગુરુ-શિષ્ય સંબંધની આ ખરી આંતરિક કાર્યપદ્ધતિ છે. આપણાં શાસ્ત્રો દ્વારા, પ્રાચીન ભક્તોના મોઢે, જૂના શિષ્યોના વર્જનથી, ગુરુઓ સાથેના સંબંધો પરથી અમે આ જાણ્યું છે, આ મહાન ગૂઢ જ્ઞાન અમે શીખ્યા છીએ. ‘ચાલો આપણો સૌ લાભ ઉઠાવીએ !’

પુરાણકાળથી આજ સુધીની બ્રહ્મવિદ્યા તથા ગુરુઓની કૃપા, તમારા પર ઉત્તરો ! આદર્શ શિષ્ય કેવો હોવો જોઈએ તથા ખરા શિષ્યત્વનું સંવિધાન શું હોય તેના પર ઉંઠું મનન અને ચિંતન કરીને તેનો લાભ ઉઠાવો.

## સ્વર સંધાતાં જ સંગીત મળશે

શ્રી સ્વામી સત્યચિદાનંદજી

એક શુભ સવારે જ્યારે ભગવાન નારાયણનાં ધર્મપત્ની મહાલક્ષ્મીજી રસોડમાં કાર્યરત હતાં ત્યારે નારાયણે તેમના મહેલમાં રહેલું તિજોરીનું એક ખાનું ખોલ્યું અને તેમાંથી એક નાની પેટી બહાર કાઢી પછી ખૂબ લાગણીથી તેમજ ભક્તિપૂર્વક કૃતજ્ઞતાથી તેની અંદર જોવા લાગ્યા. જ્યારે તમે કોઈ વસ્તુને ખૂબ સન્માનપૂર્વક જુઓ ત્યારે તેને વધુ સારી રીતે જોવા માટે તેને જેટલી બની શકે તેટલી આંખોની નજીક લાવો છો. શ્રીનારાયણ પણ તેને ખૂબ નજીક ભક્તિભાવપૂર્વક તે પેટીમાં જોઈ રહ્યા હતા.

તે સમયે શ્રીલક્ષ્મી તે ઓરડામાં આવ્યાં. તરત જ નારાયણે પેટી બંધ કરી દીધી અને પોતાની પાછળ સરકાવી દીધી. શ્રીલક્ષ્મીને પ્રબળ જિજ્ઞાસા થતાં તેમણે પૂછ્યું : તેમાં ખાનગી શું છે ? કોઈની છબી છે ? શું છે ? મારે તેને જોવું જોઈએ.

‘ના, ના, ના, વહાલી, કંઈ જ નથી.’

‘પણ મારે તે જોવું જ પડે અને તે શું છે તે જાણવું પણ પડે. તમારે મારાથી કંઈ ખાનગી હોઈ શકે નહિએ.’

‘ના, ના, ના.’

‘આપણો સાથે રહીએ છીએ. તમે મારા છો. હું તમારી છું. તમારી જાણ બહાર મારે ખાનગી શું હોઈ શકે કે તમારે પણ મારાથી ખાનગી શું હોઈ શકે; તમારે મને બતાવવું જ પડે !’

‘મહેરબાની કરીને આટલું તારાથી ખાનગી મારી પાસે રહેવા દે.’

‘ના, એવું કંઈ પણ ખાનગી નહિ રહેવા દઉં.’

‘તારે રહેવા દેવું જ જોઈએ...’

પણ એટલામાં તો શ્રીલક્ષ્મીએ શ્રીનારાયણે પીઠ પાછળ મૂકેલી તે પેટી લઈ લીધી. પછી તેમણે તેને ઉધાડી અને અંદર જોયું. પણ પેટીમાં તે કંઈ જોઈ શક્યાં નહિ. પેટી ખાલી જ હતી. તેમણે શ્રીનારાયણ તરફ જોયું.

‘ખૂબ ધ્યાનપૂર્વક જુઓ.’

‘જૂની પેટી છે અને તેમાં થોડીક ૨૪ પડેલી દેખાય છે.’ તેમણે પેટીને ખૂબ પાસે લાવીને જોતાં કહ્યું અને પછી ૨૪ને કૂંકી દૂર કરતા વિચાર્યુ.

‘અરે, ૨૪ને ફૂક્તાં નહિએ.’

‘પણ તે છે શું ? તમે પેટીમાં ૨૪ને કેમ રાખી છે ? પછી શ્રીનારાયણે હળવેથી કહ્યું. ‘તે મારા ભક્તોનાં ચરણોની ૨૪ છે.’

શું ભગવાન તેમના ભક્તોના ચરણોની ૨૪ની પૂજા કરે છે ? પછી મોટું કોણ ગણાય ? જીવનમાં ચડતી પામી સત્તા કે ઉચ્ચ હોદ્દો મેળવવો સહેલો છે પણ ૨૪ બનવું ખૂબ મુશ્કેલ છે ? પણ આધ્યાત્મિક અર્થમાં કહીએ તો તેના વગર-૨૪ બન્યા વગર-છૂટકો નથી.

છેલ્લી સદીમાં દક્ષિણ ભારતમાં ત્યાગરાજ નામે મહાન ગાયક-સંત થઈ ગયા ‘ત્યાગ’ એટલે સમર્પણ ‘રાજ’ એટલે રાજા. સામાન્ય રીતે રાજાને ભગવાનનો અવતાર માનવામાં આવે છે.

ભગવાનનો એ પરમ સમર્થક છે તે જે કંઈ કરે છે તે આપણા માટે કરે છે. પોતા માટે જરા પણ નહિ તે સમર્પણનો રાજ છે પાછળથી લોકો આ સંતને ત્યાગબ્રહ્મ કહેતાં. બ્રહ્મ એ નિરપેક્ષ પરમાત્માનું બીજું નામ છે. આ વ્યક્તિને પરમ સમર્પિત વ્યક્તિ માનવામાં આવતી હતી કારણ કે તે હંમેશાં ભગવાનમાં વાસ કરતી હતી.

તેણે ભગવાનને જોયો હતો. તેની સાથે તે વાત કરી શકતા હતા. તેઓ ઈશ્વરની એટલા નજીક હતા કે કોઈવાર તેને ચીડવતા પણ હતા. તેમનાં સ્તોત્રો-ભજનોનો તમે પાર પામી શકો નહિ. ફક્ત બુદ્ધિથી આવી સુંદર રચનાઓ કરી શકાય નહિ. તે રામ-સ્વરૂપી ભગવાનના મહાન ભક્ત હતા. તેમના એક ભજનમાં તેઓ શ્રીરામનાં ધર્મપત્ની શ્રીસીતાને

કહે છે : ‘અરે તમે એમ માનો છો કે તમારા સૌદર્ય અને પ્રેમથી તમે તેને (રામને) બાંધી રાખી તેને મારી તરફ આવતાં અટકાવી શકશો ? હું કોઈ મોટો માણસ નથી પણ તમારા પ્રેમ કરતાં મારો પ્રેમ વધુ ઉત્કૃષ્ટ છે ; એટલે તેને તમે મારાથી દૂર રાખી શકશો નહિએ.’

એકવાર તેમણે કહ્યું : ‘હે રામ, તારું નામ કેટલું મધુર અને સ્વાહિષ્ટ છે. તારું નામ તારા પોતાના કરતાં પણ વધુ મધુર છે.’ હા, ભગવાન કરતાં તેમનાં નામ વધુ મધુર છે. તમે ભગવાનનો આસ્વાદ લઈ શકો નહિ પણ તેમના નામનો આસ્વાદ ચોક્કસ માણી શકો. જો આપણો તેના નામનું રટણ કરીએ તો ટૂંક સમયમાં આપણને તેની અસર થવા માંડે છે. ભગવાનને ‘હે રામ, હે શિવ, હે અલ્લા, હે ખ્રિસ્ત’ કહીને પોકારતાં આપણને પરિચિતતા લાગે છે. ફક્ત નેક ભક્તો જ આટલા નજીક આવી શકે છે. આ બધાં મધુર નામ છે. ભગવાનના નામનું રટણ કરવાથી આપણો પીગળી જઈએ છીએ. નામના રટણની આ મહાન શક્તિ છે.

ભગવાન પોતે સીધી રીતે કોઈને કહી આપી શકતા નથી. વિદ્યુતશક્તિનો ભિલિયન વોટનો પ્રબળ પાવર આપણા ઘેર સીધો આવી શકતો નથી અને કદાચ આવી જાય તો આપણા ઘરનું કે આપણું ત્યાં અસ્તિત્વ જ ન રહે. એટલે તેને ટ્રાન્સફોર્મર દ્વારા સીમિત બનીને આપણા ઘેર આવવું પડે છે. તે જ પ્રમાણે ભગવાન તેની મહાનતાને લીધે આપણી પ્રેમપૂર્વક સેવા કરવા માટે આપણી મર્યાદાને સમજીને શબ્દ-પવિત્ર નામ-રૂપે દુનિયામાં આવે છે. આ નામનું રટણ કરીને આપણો પરમસુખનો આસ્વાદ કરી શકીએ છીએ. તેના નામનું જેમ વધુ રટણ કરો કે ગાન કરો તેમ તમે વધુ ને વધુ પરમાનન્દમાં પ્રવેશતા જશો.

એટલા જ માટે ત્યાગરાજ કહે છે - ‘હે રામ, તારું નામ ખૂબ ખૂબ મધુર છે.’ તે કેટલું મધુર છે તે તેઓ કહી શકતા નથી. ભગવાનના

નામના કીર્તનની તો મહાનતા છે. ભક્તિનો આ પથ ભક્તિ-યોગ તરીકે જાણીતો છે. તેના નામના કીર્તનથી, સતત રટણથી ભક્તિ વધુ ઉદાત્ત અને અર્થપૂર્ણ બને છે. તમે તેનામાં વસો અને તે તમારામાં વસે છે. ભક્તિના વિકાસ માટે આ ખૂબ મહાત્વની વાત છે. ભગવાન કહે છે : ‘મારા ભક્તો મારી વધુ નજીક છે કારણ કે તેઓ મને વધુ ચાહે છે.’ જો તમે તેને વધુ ને વધુ ચાહતા રહેશો તો તે તમારી વધુ ને વધુ નજીક આવશે. જો તમે સ્વરને મેળવશો તો સંગીત ઉદ્ભબવશે. ભગવાનના પવિત્ર નામનાં ભજનો કે સ્તોત્રો ફક્ત હૃદયદ્રાવક પ્રાર્થના અથવા કોઈ માગણી માત્ર નથી. તમારા સંકીર્તનનાં કંપનો કોઈ બીજી જ ઉચ્ચ સ્તરે તમને લઈ જાય છે. તમારા શરીરનો દરેક કોશ તે દિવ્ય સ્તર પર કંપન કરશે. તમે ભગવાનના નામનું રટણ કરો અને તમે ભગવાન બની જાઓ છો. તમે ભાવોન્માદમાં ગાવા અને નાચવા લાગો છો. તમે તમારા શરીરને ભૂલી જાઓ છો, તમારી જાતને ભૂલી જાઓ છો. અને સરળતાથી ઉચ્ચતર સ્તર પર પહોંચો જાઓ.

જોકે ઊંઠું ધ્યાન, હઠ યોગનાં આસન, પ્રાણાયામ, માનસિક કેન્દ્રોનો વિકાસ અને કુંડલિની જાગૃતિ જેવા અભ્યાસો પણ આ માટે છે, પણ તે બધા પ્રાવિધિક ટેકનિકલ-હોવાથી તેને શિસ્તબદ્ધ રહી કરવામાં ન આવે તો કંઈક જોખમ ભરેલા કહી શકાય. પરંતુ ભગવાનના નામના કીર્તનમાં કે રટણમાં સહેજ પણ જોખમ નથી. તેમાં કોઈ ખાસ શિસ્તની જરૂર હોતી નથી. તમે તમારા જીવનને શિસ્તબદ્ધ બનાવી શક્યા ન હો તો તમે આધ્યાત્મિક અભ્યાસ ન જ કરી શકો તેવું નથી. બીજું કંઈ નહિ પણ આટલું - નામસ્મરણ તથા હરિકીર્તન- તો કરો જ. ધીમે ધીમે તમારામાં સ્વયં શિસ્ત આવી જશે.

આ આધુનિક સમયમાં ભક્તિનો અભ્યાસ કરવા માટે ભક્તિયોગ ખરેખર ખૂબ સહેલો માર્ગ

છે. પ્રાચીન કાળમાં બેસીને ધ્યાન કરવાનું કદાચ વધુ સહેલું ગણાતું હશે. લોકોને વિક્ષેપ કરે તેવું તે વખતે કંઈ ન હતું. પણ આજે તો જે પણે આપણે આંખ બંધ કરીએ કે તમારા માથા પર પ્લેનના ઘેરા અવાજ ગાજતા હોય છે. વહેલી સવારે તમે બેસો ત્યારે અનેક ટ્રકોના અવાજ શરૂ થઈ ગયા હોય છે. તમે કંઈ જ કરી શકતા નથી. તમે શેરીમાં બહાર નીકળો તો કેટલીય અડયણો, તમારી ઈન્ડ્રિયોને ગમતું કેટલુંયે વાચનનું સાહિત્ય અને મુવીઓ તમને બોલાવતી હોય છે. આજે ફક્ત હવા જ દૂષિત નથી, વિચારોનાં સ્વરૂપો પણ દૂષિત થઈ ગયાં છે. લોકો આજે ફક્ત પૈસો ભેગો કરવો, કાળાં બજાર કરવાં, છેતરપણી કરવી, લોકોને ભોળવવા-જેવી પ્રવૃત્તિઓમાં વ્યસ્ત છે. આ બધા વિક્ષેપોથી બચવું ખૂબ મુશ્કેલ છે.

જો તમારો લાગણીશીલ સ્વભાવ હોય તો તમે તમારો હૃદયને અનુસરો છો. ભગવાનના નામનું રટણ કે સંકીર્તન કરવાથી તમારી લાગણી ભક્તિ બની જાય છે અને ભગવાન માટેનો તમારો પ્રેમ વિકાસ પામે છે, તમે તમારી જાતને ચાહવા માંડો છો, જે ભગવાન પોતે જ છે અને તમારા પાડોશીને પણ તેમાં ભગવાન હોવાથી ચાહવા માંડો છો. આમ ભગવાન માટેનો તમારો પ્રેમ તમારા પાડોશી માટેનો પ્રેમ બની જાય છે, આમ બીજાને ચાહવા માટેની તમારી શક્તિનો વિકાસ થતો જાય છે અને તમને ગમતાં ભગવાનનાં લક્ષ્ણોમાં વધુ ને વધુ રસ જાગતો જાય છે ભગવાનનો યશ વર્ણવતાં વાચન અને અભ્યાસમાં તમને રસ પડતો જશે અને પછી તો તે એક ટેવ બની જશે. કમશઃ જેમ તમે બીજાને વધુ ચાહશો તેમ તમે વધુ ચાહવા લાયક વધુ ખારા - બની જશો.

પરંતુ, જો તમે ભગવાનને સીમિત બનાવવા માગશો એટલે કે ‘આ મારા ભગવાન છે, તે તેના ભગવાન છે,’ તો મોટી મુશ્કેલી ઊભી થશે. આપણે જો એમ વિચારીએ કે ભગવાનનું ફક્ત એક જ નામ કે સ્વરૂપ છે તો આપણે મુશ્કેલીમાં આવી જઈશું.

આપણે વૈશ્વિક રીતે મયર્દાઓ રાખ્યા વગર વિકાસ કરવાનો છે. હા, આપણે આપણાં ઘરને આપણાં રાખ્યોને, આપણી માતાઓને, આપણા ધર્મને ચોક્કસ ચાહીએ છીએ અને ચાહવાં પણ જોઈએ. પરંતુ તેનો અર્થ એવો તો નથી કે બીજાની આપણે અવગાશના કરવી, તેમને વિકારવાં અને તેમની ઉપેક્ષા કરી બાજુ પર હડસેલી મૂકવાં. આ તો સીમિત પ્રેમ ગણાય. ભગવાનનો સાચો પ્રેમ કદી સીમિત હોઈ ન શકે. તે તો વૈશ્વિક પ્રેમ જ હોય.

ભગવાને સમસ્ત વિશ્વનું સર્જન કર્યું છે. બધા જ ધર્મો કહે છે કે ભગવાન આપણા સર્જક છે. દરેક જણ સ્વીકારે છે કે ભગવાન એક જ છે. જો આખા વિશ્વનો સર્જક ભગવાન એક જ હોય તો આપણે બધાં તેનાં બાળકો છીએ. ધારો કે એક હિંદુ કહે છે :

‘બધાને ઉત્પત્ત કરનાર ભગવાન એક જ છે. તો પછી બૌદ્ધ, પ્રિસ્તી અથવા મુસ્લિમ બિરાદર મારો કોણ છે ? તે મારો ભાઈ છે, કારણ મારા ભગવાન જેમને હું પિતા કહું છું તેમણે જ તેને પણ સજ્યો છે. આમ તે પણ મારા પિતાનું સંતાન છે.’

કુટુંબમાં એવું કોઈ સંતાન હોય જે તેના પિતાને ગાળ દે, ઠપકો આપે અને તેમના મોં પર થૂંકે પણ ખરું ? તો એક ભાઈ કહી શકેશે : ‘તે મારો ભાઈ નથી ?’ શું પિતા પણ તેમનો પુત્ર નથી તેમ કહી શકે ? નાસ્તિક લોકો જે ભગવાનમાં માનતા નથી તેઓ પણ ભગવાનનાં જ સંતાન છે. આપણે તેમના ભાઈઓ અને બહેનો છીએ. જો બધાનો એક જ પિતા છે એમ આપણે બધા સ્વીકારીએ તો પછી આપણે કહી શકીએ ? ‘આ નાસ્તિક છે અને હું તેને વિકારણ દ્ધું, તે મારા કુટુંબનો સભ્ય નથી ?’ જો આવું આપણે કરીએ તો આપણા પિતા-ભગવાન ને તે જરા પણ ગમશે નહિ. જો આપણા ધર્મને આપણે વધુ સારી રીતે સમજવા હોય તો આપણાં હૃદય અને મનને દરેકની સમક્ષ ખુલ્લાં કરવાં જોઈશે.

□ ‘આતમની અટારીઅથી’માંથી સાભાર

## આત્મસાક્ષાત્કારનાં સોપાન

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

ઘણી વખત વ્યક્તિ ખાધા વગર વાનગીનો સ્વાદ જાણવા માગે છે, પાણીમાં પગ મૂક્યા સિવાય તરવાનું શીખવા ચાહે છે ! પુસ્તકિયું જ્ઞાન એ અનુભવ નથી, તેથી કુદરતી રીતે તે નિરાશ થાય છે અને સત્યથી વેગળા રહી લક્ષ્યહીન, ઉદેશહીન, પશુજીવનની ઝુલ્ટી ગતીમાં ફરી જાય છે.

ઈશ્વરનું પ્રતિબિંબ માણસમાં છે. આ વાત વર્તમાન સમયમાં, વેદના સમયમાં, બાઈબલના સમયમાં જેટલી ખરી હતી એટલી જ આજે પણ સત્ય છે. સત્ય અપરિવર્તનીય છે. સત્યના માપનો આ ગજ છે. સત્ય માટેનું અન્યેષણ શાશ્વત અને નિત્ય નવીન છે. દરેક વ્યક્તિના દિલમાં સત્ય જાણવાની લાલસા હોય છે. પરંતુ સત્યને જાણવું એટલે બુદ્ધિથી સત્યને સમજવું એટલું જ નહિ પણ સત્યની અનુભૂતિ કરવી. બુદ્ધિથી સમજવું એ તો એક રસે આવતા વિસામાના ગામ જેવું છે તે ખરો મુકામ નથી.

માનવ જાતને જાણવા ચાહે છે, આત્મસાક્ષાત્કાર ઈચ્છે છે. તેને ફરતું જે જગત છે તેને માનવ સમજવા માગે છે. સ્થળ અને ભાવમાં, પેલી પાર-તે ચંચુપાત કરવા ચાહે છે. માણસમાં જ્ઞાન માટેની ન છીપાય તેવી ભૂખ છે. આ જ્ઞાન પામી શકાય તે માટેનાં સાધનો તે મેળવવા પ્રયત્ન કરે છે. કશાથી તેને કાયમનો સંતોષ થતો નથી. બાધ્ય સાધનો અને યુક્તિઓ શા કામનાં ? તેની પોતાની આંતરબુદ્ધિના એ ફક્ત મદદકર્તા-અર્થાતું સહાયકો જણાય છે.

માનસશાસ્ત્ર માણસના અંતઃકરણનું વિશ્લેષણ કરે છે. જેઓ આ બાબત ઊંડા ઊત્તરવાની હિંમત કરે છે તે આ આંતરિક ક્ષેત્રની વિશાળતાથી આશ્વર્યચક્રિત થઈ જાય છે. જેઓ સપાટી પર ખોતરે છે તે અંધારે અથડાય છે. માનવ-ખરો માનવ-અજ્ઞાત જ રહી જાય છે.

બાળકના ટચ્યૂકડા હાથોમાં પુસ્તક પકડાય નહિ તેમ ભાઙ્યા સિવાય મન વાંચી ન શકે. નાની, સીમિત, કમજોર, અશુદ્ધ બુદ્ધિ માનવનો પ્રભાવી, અસીમ આત્મા ઓળખી ન શકે. જાડો મેસનો થર હોય તેવા મેલા અરીસામાં તમારું મોહું ન દેખાય. માણસના અશુદ્ધ હદ્દ્યમાં અગણિત જીવનોના અદિવ્ય જીવનવાળા

સૂક્ષ્મ સંસ્કારો પડવા હોય તે અદ્ય સમયમાં, તે હદ્દ્યમાં પ્રતિષ્ઠાપિત દિવ્યતાને ઉદ્ઘાટિત કરી ન શકે.

### આત્મશુદ્ધિ

પ્રથમ શેનો વિચાર કરવો જોઈએ. આયનામાં પોતાનું પ્રતિબિંબ જોવું અશક્ય છે તેમ જાહેર કરવાને બદલે અથવા તો આયનાને ભાંડવાને બદલે તેના પરનો મેલ સાફ કરી આયનો ચોખ્ખો કરો. પવિત્રતા, પ્રેમ અને મુમુક્ષાની સાવરણી વડે હદ્દ્ય પર જે અપવિત્રતાનો કચરો જામી ગયો છે તેને સાફ કરો. જીવનની કિતાબ હાથમાં આપવા પહેલાં બાળકને યુવાન થવા દો, ભાણવા દો. માણસે પાશવીપણું કાઢવું પડે, માનવ સ્વભાવનું પણ ઊર્ધ્વિકરણ કરવું જોઈએ અને દિવ્ય બનવું પડે. માણસ પોતાનો સારભૂત દિવ્ય સ્વભાવ સમજે અને ઓળખે તે પહેલાં યોગ એટલે દિવ્ય જીવનની કણા અને વિજ્ઞાનમાં પાવરધા થવું પડે.

પુરાતન ઋષિઓ, માનવ આત્માના સંશોધનના આદિપુરુષો, સત્યના શોધકોને કેવા મ્રકારના સાધનોની જરૂરત પડશે તે, તેઓ જાણતા હતા. જો વ્યક્તિ સત્યદર્શન કરવા ચાહે તો કેવાં પ્રાથમિક પ્રશિક્ષણ અને અનુશાસન અનિવાર્ય બનશે તે તેઓ જાણતા હતા. આત્મ-સંશોધનથી થતો આનંદ ઉપલી બાબતો અવગણવાથી ઝૂટવાઈ જાય.

માણસે પોતાનું હદ્દ્ય શુદ્ધ કરવું જોઈએ, નિઃસ્વાર્થતા, આત્મ-સંયમ, સત્યવર્તન, નભ્રતા અને પવિત્રતા વધારવી જોઈએ તે પછી જ માણસ ખરેખર, સાચી રીતે અને ફળદાયકપણે સત્યશોધન કરી શકે આ વાત જગતના દરેક ધર્મ, ધર્મનાં બધાં દર્શનો, દરેક સંત કે પયગંબર ભારપૂર્વક કહેતાં આવેલ છે. પરંતુ મનુષ્ય, ભૌતિક સ્તર પરની શોધો અને સંશોધનોનું અભિમાન ધરી, પોતાની અંદરની પાશવિક વૃત્તિ છોડવા ચાહતો ન હોઈ, ભૌતિક સાધનો વડે આત્માની ગહનતા માપવા નિષ્ફળ યત્ન કરે છે અને જ્યારે તે પ્રયત્નમાં સફળ ન થાય ત્યારે જાહેર કરે છે કે આત્માનું અસ્તિત્વ જ નથી !

### શાલ્લા

છિતાં, આવી બાલિશ અસ્વીકૃતિ સત્યને હાનિ

નથી થતી. માણસ પોતે નુકસાન ભોગવે છે. અજ્ઞાની મનુષ્ય વીજળીના પ્રવાહનું વાયરમાં વહન થતું હોય તેનો ઈન્કાર કરે તેથી વિવ્યુતપ્રવાહ બંધ થઈ જતો નથી, મૂર્ખ માણસ વાયરને અડકે તો ‘શોક’-જાટકો તેને જરૂર લાગે છે. તેવી જ રીતે, અજ્ઞાની મનુષ્ય જે ઈશ્વરનો ઈન્કાર કરે છે, આત્મા હોવાનું માનતો નથી; સ્થળ, ઘન પદાર્થમય જગતના અસ્તિત્વ સિવાય કશાને ગણતો નથી તે તેના જ જીવનની, અચાનક કોઈ આપત્તિ કે અધિત્તિં ઘટના અથવા તો આસપાસનાં જીવનમાં કોઈ અનિશ્ચિન્નિય પ્રસંગ બનતાં કશુંક અલૌકિક અસ્તિત્વ હોવા પ્રત્યે કડવા સત્યથી અચંબો પામી જગ્રત થાય છે. આવું કંઈ બને તેની રાહ જોવાની જરૂરત હતી ખરી ? પવિત્ર શાસ્ત્રોમાં અંગુલીનિર્દેશ કરી ચેતવણી ઉચ્ચારી છે તે પર ધ્યાન ન આપી શક્યો હોત ?

તો, આમ આ પહેલી અને અગ્રસરની જરૂરત છે. ભગવાનના માણસો, તેમના પોતાના ઉદાહરણથી, વસ્તુમય જગતના જવલંત ત્યાગથી, વિષયવસ્તુઓની મોજ અને સ્વામિત્વના ઈન્કારથી, શાંતિપૂર્ણક જે સત્ય શીખવી રહ્યા છે તેમના ડહાપણમાં વિશ્વાસ રાખવો એ પહેલી આવશ્યકતા છે. સત્ય જ છે કે ‘જગત અશાશ્વત છે, તેનાથી ઉપર ઉઠી ઈશ્વરના શાશ્વત સાંપ્રદાયમાં પ્રવેશ પામો.’

### સદ્ગુણોનું ઉપાર્જન

ભગવાનના બન્દામાં વિશ્વાસ રોધ્યા બાદ ‘પહેલી વસ્તુ’ સદ્ગુણ કેળવવાની છે. દુષ્ટ મન માટેનું ઝેર સદ્ગુણ છે ! મન સામું થશે. તેને શાંત પાડનાર શ્રદ્ધાનો દંડ છે, ભક્તિ મનને મુંગું કરનાર ચાબુક છે, મુમુક્ષારૂપી તલવાર મનને મારે છે.

માણસના શરીરને કસરત આપનારાં ક્ષેત્રો અખાડો, રમતું મેદાન અને અન્ય સ્થળો છે તે જ રીતે જો તેણે મનથી સ્વસ્થ અને બળવાન થવું હોય તો તેણે જ્ઞાની પુરુષો પાસે શીખવું પડશે, તે જે શીખે તેના પર વિચાર કરી, વાગોળવું જોઈએ. તેણે સમજીને પચાવવું જોઈએ. જો તેણે ગુણોમાં વૃદ્ધિ કરવી હોય, હદ્યને વિશાળ કરવું હોય તો તેણે સેવાના ક્ષેત્રમાં જંપલાવવું પડશે અને માનવભક્તી નિઃસ્વાર્થ, અહંવિહીન, અથાક સેવામાં લાગ્યા રહેવું પડશે. આવી સેવાના ક્ષેત્રમાં તે પોતાની આંતરિક પ્રકૃતિનો સામનો કરવાની શક્તિની અને જો તે પ્રમાણિક અને અંતનિરીક્ષક હશે તો કયા સદ્ગુણોની તેનામાં ખોટ છે અને કયા દૂષણો

તેનામાં લપાઈ બેઠાં છે તેની જાગ્રત તેને થશે. નિર્વિર્યતા અને હતાશા અનુભવ્યા વગર તે દુર્ગુણોના ઉન્મૂલન અને સદ્ગુણોના ઉપાર્જન પર લાગી જશે.

મૂળમાં શ્રદ્ધા અને ભક્તિ રાખીને, જેમ જેમ તે સદ્ગુણો વિકસાવતો જશે તેમ તેમ તેનામાં સત્યદર્શન વધુ ને વધુ સ્પષ્ટ થશે. તેને સ્પષ્ટ થશે કે તેના પોષાકની માફક શરીર પણ એક તદ્દન બાબ્ય આવરણ જ છે, મન પણ અંદરના પ્રકાશને ઢાંકતો પાતળો પડદો છે પરંતુ મન તેનો પ્રકાશ અંતરમાંથી મેળવે છે અને બધાના પાયામાં, શરીર અને મનથી પર, આત્મા કે સત્ય હદ્યમાં બિરાજે છે. તેને ભાન થશે કે આત્માને લઈને બધી વસ્તુ મહાત્વ કે મૂલ્ય ધરાવવા લાગે છે, તે ન હોય તો કશાની કિંમત નથી.

### નેતિક મૂલ્ય

પરંતુ, અગ્રતાનું ભાન રાખીએ. ઉપર મુજબની સમજણ તો જ આવે જો સાધક આત્મનિયંત્રણ અને દિવ્ય ગુણોમાં દૃઢ હોય. માણસમાં નૈતિક સમજણ કોતરાઈ જવી જોઈએ. બાળપણથી જ નૈતિક સમજણ રોપવાથી આ સૌથી ઉત્તમ ખીલે છે. નૈતિક આદર્શવાદ, સદાચારની બુદ્ધિ અને ધર્મના બીજ વાવવાનો ઉત્તમ સમય બાળપણ છે. આપણી શાળાઓ અને કોલેજોમાંથી જ યુવાન પુરુષો અને સ્ત્રીઓમાં સદાચાર અને નૈતિકતાનાં પાયાનાં તથ્યો શીખવવાં જોઈએ. બહુ સરસ રીતે કહેવાયું છે, ‘અન્યને મદદ કરવી, સેવા કરવી તે સદ્ગુણ છે, પરપીડા પાપ છે.’ આપણા દરેક વિદ્યાર્થીના હદ્યની તકતી પર આ વિચાર કોતરાયેલ રહેવો જોઈએ. આમ થાય તો જ રાખ્ર અને સમસ્ત જગત અભિમાન લઈ શકે તેવા ભલા અને ઉમદા પ્રજાજનો આપણી કોલેજોમાંથી બહાર પડશે તેવી આશા સેવી શકાય.

ઉપર કહ્યા તેવા પ્રજાજનોમાંથી ઉમદા સ્વદેશપ્રેમીઓ, મહાન સામાજિક કાર્યકરો, જ્ઞાની પુરુષો, સૂઝીઓ અને ભગવાનના બંદા મળી આવશે. કારણ એક વાર સદાચારી જીવનનો પાયો બરાબર સરખો અને સાચો નખાશે પછી દરેક જિજ્ઞાસુને આંતરિક આધ્યાત્મિક મુમુક્ષા યોગપથ પર સરખી રીતે દોરશે અને આત્મસાક્ષાત્કારના મહાન ધ્યેય ભણી લઈ જશે. માટે ચાલો આપણે પહેલી બાબત પહેલી વિકસાવતા થઈએ.

□ ‘Divine Life’માંથી અનુવાદ શ્રી પી.સી. મંકોડીજ

## સભાન રહો; સાવધાન રહો

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

પવિત્ર ઉત્તરાખંડમાં દિવ્ય ગંગામૈયાના કાંઈ ગુરુદેવના આ પવિત્ર આશ્રમમાં કૃપા અને આશીર્વાદ તમારા જીવનનું તથ્ય છે. પ્રચુર માત્રામાં, ખૂબ અસમાન્ય અને અસમાન માપમાં જો અહીં તમારી કોઈ સંપત્તિ હોય તો તે કૃપા છે, આશીર્વાદ છે.

તમારું જીવન તમે આધ્યાત્મિક રીતે ગાળો તેવો નિષ્ણય પણ કૃપાનું જ પરિણામ છે. જીવન ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર માટે છે, તમારા જીવનનો અભિગમ સાધનાના ક્ષેત્ર તરીકે હોવો, તમારા જીવનનું અંતિમ ધ્યેય પરમ સત્તાને પામવાનું રાખવું એ મહાન કૃપાનું જ પરિણામ છે. અને આ સ્થળ પર તમે આવ્યા છો, જ્યાં સવદ્ધિશીય આધ્યાત્મિક પ્રગટીકરણ માટેની બધી જ સુવિધાઓ તમને મળી છે, તમારી સદાચારપૂર્ણ પ્રગતિ થઈ શકે છે તે પણ કૃપા જ છે.

લાલચો પણ આપણી જાતને મજબૂત કરવાની તકો છે, ઈશ્વર-સાક્ષાત્કારના ધ્યેય માટે કટિબદ્ધ થયા છીએ તેને પરિપુષ્ટ કરવાના મોકા છે. આપણી જાતને પ્રમાણિત કરવાની, આપણી આકંક્ષાની અસલિયતને પ્રમાણિત કરવાની, આપણાં મુમુક્ષુત્વની વિશ્વસનીયતા અને સચ્ચાઈની ખાત્રી કરવાની, આપણી મોક્ષ માટેની તીવ્ર લાલસાને સિદ્ધ કરવાની લાલચો સુયોગ પૂરો પાડે છે. લાલચો નરે તેથી અમુક પ્રમાણમાં આપણું મનોબળ, આભનિયંત્રણ, જાત સામે ઈશ્વર પ્રત્યેની વફાદારી, જે આદર્શ પસંદ કર્યો છે તે માટેની પ્રમાણિકતા ચકાસવાનો સુઅવસર આપે છે.

કઠોપનિષદ્ધમાં ધર્મરાજ યમે નચિકેતાને ધણા સમય પહેલાં લાલચો આધ્યાત્મિક જીવનનો એક ભાગ છે તેવું કહેલું. આકર્ષણો આપણું ધ્યાન બીજુ દિશાએ જેંચી જાય છે, રાહ પરથી અલગ રસ્તે દોરી જાય છે અને આપણું ધ્યેય ભૂલાવી દે છે. માટે સયેત અને સજાગ રહો. તમારે જે જગતમાં રહેવાનું છે અને પરમ લક્ષ્ય પ્રતિ જેમાં થઈને તમારે ગતિ કરવાની છે તે આકર્ષક હુન્યવી દેખાવનાં પ્રલોભનનો સામનો કરવા

લોહસમ મજબૂત બનવું પડે.

એટલા માટે તમારો વિવેક વાપરો. બુદ્ધિમાન થઈ, ડહાપણ કેળવો. બાલિશ ન થાવ. પૂર્ણત્વ અને મુક્તિ તરફનાં આરોહણ આડે દરેક ડગલે અને પગલે આકર્ષણો અને પ્રલોભનો સહેલો પથ લેવા લલચાવશે પણ આ પ્રેય પથ અંધકાર અને બંધન પ્રતિ દોરી જાય છે. તમારે પ્રૌઢત્વ દાખવી જે રાહ તમારા સર્વોત્તમ ભલા તરફ અને પરમ કલ્યાણ તરફ લઈ જાય તે દઢતાથી પસંદ કરવો જોઈએ.

આનંદ-પ્રમોદનું આકર્ષણ, મોજ-મજાનું પ્રલોભન મોટો અંતરાય સર્જે છે. આ વાત અર્જુન સમક્ષ ભગવાન કૃષ્ણ ખૂબ સ્પષ્ટ કરે છે. અસાવધાન મનને ખોટે રસ્તે જેંચી જવા તે બાબતો સતત યત્ન કરે છે. ડાદ્યા પુરુષો છેતરાતા નથી. તેઓ સહેલાઈથી ફસાતા કે મોહિત થતા નથી. તેઓ સમજે છે કે વિષય-વસ્તુઓ ક્ષણિક આનંદનો અનુભવ આપે છે પણ અંતે તે દુઃખમાં પરિણામે છે. તેથી ડાદ્યા લોકો એ દિશામાં જવાની મહાન ભૂલ કરતા નથી, તેવાં આકર્ષણોના ભોગ બનતા નથી. તેની કિંમત જાણતા હોઈ, તેઓ તેનાથી ઊલટી દિશા પકડે છે.

ઉપનિષદો અને ભગવદ્ગીતામાં પ્રમાણિક આધ્યાત્મિક મુમુક્ષુને, તેથી કરીને, ચોખ્ખી ચેતવણી આપી છે. રસ્તે ચાલતાં પ્રલોભનો તો આવશે પણ સમજુથ્ઝો, વિવેક વાપરજો, એ દિશામાં તમારું સુખ કે સર્વોચ્ચ ભલાઈ રહી નથી તે જાણી લો. પ્રલોભનો દુઃખમાં ધકેલે છે તેમ તમારી સર્વોચ્ચ ભલાઈ છીનવી લે છે. બંને રીતે તે તમારું ભલું કરતાં નથી.

માટે સમજણ-ડહાપણનો પયગામ છે. ડાદ્યા થવા, પોતાના મિત્ર બનવા, પોતાનું ભલું ચાહનારા થવા પડકાર છે. જાતે નુકસાન-તકલીફ ન વ્હોરી લેશો. દુઃખને આવકારશો નહિ. પ્રકાશ, સત્ય, અમરતા અને પરમ મુક્તિ તરફ જઈ રહ્યા છો ત્યાંથી અંધકાર અને બંધન તરફ ન ઘસડાશો. તેથી ઊભા થાવ, જગ્રત થાવ

અને પરમ લક્ષ્ય સુધી પહોંચો ત્યાં લગી સભાન રહો અને રસ્તા આડેની આ અડયણોથી સાવધાન રહો.

આ ઉહાપણભરી સલાહ ધ્યાનપૂર્વક સાંભળો. આ મહાન પડકાર સાંભળીએ. આ આવાહનના કાર્યરત પ્રતિસાદ અને ધનાત્મક પ્રતિભાવનબર્યું જીવન ઘરીએ. આ પ્રતિસાદ એક વખતનું કામ નથી. આ પ્રતિભાવ તો જીવન જ બની રહેવું જોઈએ. કશી પણ બાંધછોડ સિવાય આ તો એક અવિરત, અસ્થલિત, અખંડ કિયા છે જેમાં એક ચૂટેલો, એકલો-અટૂલો, જાતે-પરસંદ કરેલો રાહ પકડી રાખવાનો છે. આ એક જીવન અને પ્રાણમય આધ્યાત્મિક પ્રક્રિયા છે. આને

જ યોગ, વેદાન્ત, સાધના એવું સધણું કહે છે, શ્રીકૃષ્ણ ભગવાન તેને જ અભ્યાસનું નામ આપે છે.

આ બાબત ખૂબ ઊંડાણથી વિચારો. સાધના અને યોગાભ્યાસની આ દણ્ણિ સમજો. આ છે આધ્યાત્મિક જીવન. તમે જે જીવન જીવવાનું પસંદ કર્યું છે; મહાન, ભવ્ય, ઉક્ષેવણ, પ્રકાશ, જ્ઞાન, મુક્તિ અને દિવ્ય પરિપૂર્ણતા સાથે જેને લાગે વળ્ગે છે, ફક્ત તે જ લક્ષ્ય મથવા લાયક છે, તે સત્ય પર મનન કરો.

સભાન બનો; સાવધાન રહો.

□ અનુવાદ શ્રી પી.રી. મંકોડીજ

## કારી (વારાણસી)માં ભાગવત સપ્તાહ

શ્રીશ્રીમા આનંદમયી સંઘ, વારાણસીના નિમંત્રણે પૂજ્યપાદ શ્રીમતુ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના શ્રીમુખે સંગીતમય ભાગવત સમાહનું (હિન્દીમાં) આયોજન શ્રીશ્રીમા આનંદમયીમાના વારાણસી આશ્રમ ખાતે ગંગાતટે આયોજયેલું છે.

તા. ૧લી સપેટેમ્બર શ્રી ગણોશ ચતુર્થી (ભાદરવા સુદ ચોથ)થી ૮મી સપેટેમ્બર (શ્રી ગુરુભગવાન સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના ૧૨૫માં પ્રાકટ્ય ઉત્સવ) સુધી શ્રીમતુ ભાગવત સમાહનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે.

કાર્યક્રમ : ૧લી સપેટેમ્બર - ભાગવત માહાત્મ્ય.

૨-૮ થી ૮-૮ સુધી ભાગવત કથા

સમય દરરોજ સવારે ૭-૩૦ થી ૧૦-૩૦ અને સાંજે ૪-૦૦ થી ૭-૦૦ સુધી

૮-૯ના રોજ ભાગવતદાન, શય્યાદાન, બ્રહ્મ ભોજન વગેરે.

લાભ લેવા માગતા હોય તે સર્વે મુમુક્ષુ ભક્તોએ નીચે જણાવેલ સરનામે પોતાના નિવાસ-સગવડ વગેરે માટે સમયસર સંપર્ક કરવો.

શ્રી બ્રહ્મચારી પાનુ દા, શ્રીશ્રીમા આનંદમયી આશ્રમ, ભદેની, વારાણસી-૨૨૧૦૦૧ (૩.પ્ર.)

Email : shreemataji@sify.com

## શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદના આગામી ઉત્સવો

(૧) રથયાત્રા : રવિવાર તા. ૩-૭-૨૦૧૧, સાંજે ૪-૩૦ થી ૫-૩૦ ભગવાન જગતાથજીના રથની આશ્રમમાં પ્રદક્ષિણા આરતી અને પ્રસાદ.

(૨) ગુરુપૂર્ણીમા : શુક્રવાર તા. ૧૫-૭-૨૦૧૧ની સાંજે ૬-૦૦ થી ૭-૩૦ સુધી પાદુકાપૂજન, સત્સંગ અને ભંડારો.

(૩) શ્રી સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનો ૪૮મો મહાસમાધિ આરાધના દિવસ. રવિવાર તા. ૨૪-૭-૨૦૧૧ સવારે ૮-૩૦ થી ૧૧-૦૦ વાગ્યા સુધી પાદુકાપૂજન, સત્સંગ ભંડારો.

(૪) સાધના સમાહ : તા. ૧૬-૭ શાનિવારથી તા. ૨૩-૭ શાનિવાર સુધી દરરોજ સાંજે ૬-૩૦ થી ૭-૩૦ સુધી આત્મષ્ટક (શ્રી શંકરાચાર્ય કૃત) પર ગુજરાતીમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીનાં પ્રવચનો થશે.

(૫) સ્વાતંત્ર્ય દિન : તા. ૧૫-૮ સોમવારે સવારે ૬-૪૫ વાગ્યે ધ્વજવંદન.

(૬) જન્માષ્મી : સોમવાર તા. ૨૨-૮ની રાત્રે ભક્તિસંગીત શ્રીમતી મયુરિકા ઓઝા (અમદાવાદ) શ્રી દૈવેશ દવે, ભરૂચ દ્વારા રાત્રે ૬-૦૦ થી ૧૧-૩૦ અને શ્રીકૃષ્ણ પ્રાકટ્ય કથા તથા કીર્તન પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ દ્વારા.

## અપાર મહિમા - ગુરુ મહિમા

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદ

સંત શ્રી રામદાસના શ્રી ચરણે છત્રપતિ શિવાજી મહારાજે પોતાની તલવાર સમર્પિત કરી કહેલું, ‘ગુરુદેવ આ સામ્રાજ્ય આજથી આપની સેવાર્થી સમર્પિત છે.’ અને સત્તવરે શ્રી રામદાસે પોતાના ગેરુવખનો એક છેડો ફાડિને, શિવાજીને આપતાં કહું, ‘હા, રાજ્યનો સ્વીકાર છે, આ વખની ધજા બનાવો અને મારા વતી રાજ્ય કરો.’ શિષ્યની ભાવના સમર્પણની છે. ગુરુની નિષા નિઃસ્પૂહતાની છે. અહીં ગુરુત્વ અને શિષ્યત્વ બંનેનું સાર્થક્ય છે.

ગુરુમહિમાનું ગૌરવગાન કરતાં ભગવાન ભાષ્યકાર આદિ શંકરાચાર્યજીનું કહેવું છે કે, ‘જો શિષ્ય રૂપવાન હોય, યશ, ધન, પુત્ર, પૌત્ર ગૃહ આદિથી સમ્પત્ત હોય, ષટ્ટદર્શનાચાર્ય અને વેદવેદાન્તપારંગત હોય, દેશ-વિદેશમાં સન્માનિત હોય, રાજી મહારાજાઓને ત્યાં સન્માન પામતો હોય, સેવા, પ્રેમ, દાન, પવિત્રતા, ધ્યાન વગેરેમાં શ્રેષ્ઠ હોય, પરંતુ જો તેની નિષા શ્રીગુરુ ચરણ કમળમાં પ્રીતિ કે શરણાગતિની ન હોય તો આ બધું જ વ્યર્થ છે. અજ્ઞાનના અંધકારમાંથી જ્ઞાનનું આંજ્ઞા આંજ્ઞાને શિષ્યને પરબ્રહ્મ પરમાત્માને પથે અગ્રસર કરે તે જ ગુરુ.

ગુરુપૂર્ણિમાને વ્યાસ પૂર્ણિમા પણ કહેવામાં આવે છે. ‘વ્યાસ વિશાળબુદ્ધ’ જેની બુદ્ધિ વિશાળ છે, તે વ્યાસ; તે ગુરુ. વર્તુળમાં સૌથી વધુ લાંબી રેખા વ્યાસ જ હોય છે અને ‘વ્યાસસ્તુ કૃષ્ણઃ સ્વયમ્ભુ.’ જેને ચાર મસ્તક નથી પણ જે બ્રહ્મા છે અને જે આજીનબાહુ નથી છીતાં હરિ છે, તે જ પ્રત્યક્ષ વ્યાસ કે ગુરુ છે. જ્ઞાનીઓનો મત છે કે ‘વ્યાસસ્ય ઉચ્છિષ્ઠ સર્વ અયં જગત્’ આ જગતમાં જે કંઈ જ્ઞાન સંપાદન કરવામાં આવ્યું છે કે કરી શકાય તેમ છે તે પૂર્વે વેદવ્યાસ કહી જ અને લખી જ ચૂક્યા છે. આ વ્યાસપૂર્ણિમાથી કે ગુરુપૂર્ણિમાથી ચાતુર્માસનો ગ્રારંભ થાય છે. આ ચાતુર્માસ દરમિયાન સંતો એક સ્થાને સ્થિરતા કરે. આ માત્ર શારીરિક સ્થિરતા જ નથી હોતી, માનસિક સ્થિરતા અને આત્મીય

સ્થિરતા માટેના પ્રયત્નો પણ હોય છે. આ ચાતુર્માસ દરમિયાન બ્રહ્મસૂત્ર, દશ ઉપનિષદ અને ગીતાજીનો સ્વાધ્યાય કરવાનો તથા કરાવવાની પરંપરા છે. આ બ્રહ્મસૂત્રનો ઉપોદ્ઘાત જ કહે છે કે ‘અથાતો બ્રહ્મ જજ્ઞાસા’ હવે મને બ્રહ્મતત્વની જ માત્ર જજ્ઞાસા છે. અર્થાત્ ગુરુનું ગુરુત્વ બ્રહ્મ ચિંતનમાં જ સમાહિત છે.

શ્રી સદ્ગુરુના સ્વરૂપનું વર્ણન કરતાં ગુરુ ગીતા કહે છે :

બ્રહ્માનંદ પરમ સુખદં કેવલં જ્ઞાનમૂર્તિ  
દ્વાદ્શીતીતં ગગનસદશં તત્ત્વમસ્યાદિલક્ષ્યમ્ |  
એકં નિત્યં વિમલમયલં સર્વધી સાક્ષિભૂતં  
ભાવાતીતં ત્રિગુણરહિતં સદ્ગુરું તં નમામિ ||

જે મહાપુરુષના જીવનનો આનંદ બ્રહ્મચિંતન જ છે અને જે કેવળ માત્ર પરબ્રહ્મ પરમાત્માના જ્ઞાનનું સ્વરૂપ છે અને તે સ્વરૂપાનુસંધાનમાં જ પરમ સુખની અનુભૂતિ કરે છે અથવા તો જેને હું, તું, મારું, તારું, ઊંચ નીચના બેદ નથી, જેમનો પ્રેમ, જેમનું વાત્સલ્ય, જેમની કુલણા ગગન સમાન આકાશવત્તુ વિસ્તરેલી છે અને જેમના જીવનનું એક માત્ર લક્ષ્ય ‘તત્ત્વ ત્વમ્ અસિ’ હું તો બ્રહ્મ છું જ ‘અહં બ્રહ્માસ્મિ’ પરંતુ તે તત્ત્વ તું પણ છે. જે એક માત્ર શિષ્યને પણ બ્રહ્મજ્ઞાન થાય તેવી આકંક્ષા રાખે છે, તે ગુરુ છે. ગુરુને આવાગમન નથી. ગુરુને જન્મ મૃત્યુનાં બંધન નથી. તેમનું જીવન નિર્મળ અચ્યા, શાશ્વત અને ચિરંતન છે અને જે ગુરુદેવ આવિ, વ્યાવિ, ઉપાવિ કે મળ, વિક્ષેપ અને આવરણ તથા સત્ત્વ, ૨૪, તમથી પૃથ્વે નિત્ય સત્ત્વ, શુદ્ધ, બુદ્ધ છે તે ગુરુ છે, તેમને અમારા પ્રણામ હો.

જ્યારે જ્યારે પણ ‘ગુરુગમ’નો પ્રેષન થાય ત્યારે દુભ્રિયે શિષ્યોના અજ્ઞાનને કારણે જ ગુરુ સંબંધી વિવાદ ઉપજતા હોય છે પરંતુ શાસ્ત્રોનો મત સરળ અને સ્પષ્ટ છે. ‘નારાયણસમારભ્માં, આચાર્યત્રયમધ્યમામ્ | અસમદ્ધ આચાર્યપર્યન્તાં વંદે ગુરુપરંપરામ્ ||’ ભગવાન શ્રીનારાયણથી ગ્રારંભ કરીને શંકરાચાર્ય, મધ્વાચાર્ય

અને નિમ્બાકર્ચાર્ય (હવે રામાનંદાચાર્ય કે વલ્લભાચાર્ય પણ) પ્રારંભીને આપણા આચાર્ય કે ગુરુ સુધી સમગ્ર ગુરુપરંપરાને વંદનીય માનવામાં આવેલ છે.

ગંગા ગોમુખથી નીકળે અને ગંગા સાગરમાં મળે ત્યાં સુધી જ્યાં સ્પર્શ કરો તે બધો જ સ્પર્શ પવિત્ર અને ગંગાનો જ સ્પર્શ છે. તેવી જ રીતે ગુરુગીતા કહે છે, નારાયણ, બ્રહ્મા, વસિષ્ઠ, તેમના પુત્ર પરાશર, વ્યાસ, શુક્રદેવ અથવા શંકર શંકરાચાર્ય અને તેમના શિષ્યો હસ્તામલક, ગ્રોટકાચાર્ય કે પચ્ચપાદ આ બધા જ આપણી ગુરુ પરંપરાના ઝોત છે.

ગુરુને હિન્દુ મુસલમાનના મિથ્યાત્વનું વિભાજન કે ભેદ નથી. જે વ્યક્તિ જ્યાં જે તે મતમતાંતરમાં હોય તે ત્યાં જ ગુરુત્વ એટલે પ્રભુત્વ કે પરમાત્મતત્વમાં પૂર્ણિત છે.

અમારા ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ સાઈન કહેતા કે, ‘જ્યારે જ્યારે પ્રમુખસ્વામીજી મહારાજનાં દર્શન કરો ત્યારે ત્યારે પ્રત્યક્ષ શ્રીજી મહારાજ (સ્વામિનારાયણ ભગવાન) ને મળ્યા હો તેવો દિવ્ય ભાવ રાખવો. આવી જ રીતે મધર ટેરેસા કહેતાં ‘સ્વામી ચિદાનંદજીને મળીએ તો ‘સેન્ટ ફાન્સિસ ઓફ અસીસી’ને મળ્યાનો રાજ્યપો થાય છે. આ બધું બધા સંતોનું સંતત્વ અને મહત્વ તત્ત્વનું દર્શન છે.

આ ગુરુજનો ગુરુ કેમ થયા? જ્યારે ચોપાસ દુઃખ અને યાતનાનો દાવાનળ પ્રજવલિત હોય છતાં શાંતિ, સ્વસ્થતા તથા આત્મનિષ્ઠત્વ હોય, જ્યારે દુઃખી થવું જોઈએ ત્યારે આનંદની હેલી જગાવે અને બળતી ચિત્તા ઉપર બેસીને આત્મસાધાજ્યનો આનંદ માણી આત્મીય સંગીતની વીણામાં પ્રભુપ્રેમની રાગિણી વગાડે, તે જ ગુરુ, તે જ સંત.

સંતોએ ગુરુમહિમાનું વર્ણન કરતાં હૃદયઉર્ભિઓનો ઝોત વહાયો છે. કબીર તો જાણીતી વાત કહે છે કે ‘જેણે મને પ્રભુપ્રીતિ કરાવી તે ગુરુને મારા પ્રથમ પ્રણામ.’ મલૂકદાસજીનું કહેવું છે, ‘ઈશ્વરે મને દેહ આયો, દેહનો ધર્મ આયો, સાથે પાપ-પુણ્ય, કર્મ ભોગ, બંધન પણ આયો, પરંતુ ગુરુએ મને આ

દેહના આવાગમન અને કર્મ ભોગ બંધન તથા પાપપુણ્યથી મુક્તિ અપાવી તેથી હું ઈશ્વરને તો છોડી શકું પરંતુ ગુરુને ભલા કેમ છોડાય?’ વાત પણ ખરી છે કે દરિયામાં હલેસાં મારવાનાં હોય અને પવન પાછળથી આવે તો છોડી પૂર્પાટ ચાલે, માનવજીવન ઉત્કર્ષ અને અભ્યુદ્યમાં પણ ગુરુકૃપાનો પવન આપણી સહાયમાં ન હોય તો જીવનસાર્થક્ય દુષ્કર જ છે.

છતાંયે એક વાત તો સ્પષ્ટ છે કે ઊંચીકૂદની રમત રમવી હોય તો પહેલાં તો વાંસ લઈને જ દોડવું પડે. પરંતુ વાંસના આધારે ઊંચા દોડાં ઉપર પસાર થઈએ ત્યારે વાંસ સાથે લઈને ન ફૂદાય, ત્યાં વાંસ છોડી જ દેવો પડે. ગુરુનું પણ તેવું જ છે. ગુરુકૃપા વગર અધ્યાત્મ પથનું આરોહણ સરળ નથી, પરંતુ સાધના તો શિષ્યે જાતે જ કરવી પડે. તે શિષ્ય વતી ગુરુ તો ન જ કરી શકે. ગુરુ કહે તેમ કરવું, ગુરુ કરે તેમ નહીં. ગુરુની આજ્ઞાને શિરોધ્યાર્થ કરવી, તેમાં વિચાર કે પ્રશ્ન ન ઉત્ભો કરવો, આ શિષ્યત્વની પરખ છે.

બાકી અમારા સંતો તો સાઈન કહે કે ‘ગુરુ મરા ચેલા રોયા, દોનોને અપના જન્મ ખોયા.’ ગુરુનાં ગુરુત્વની સાર્થકતા ત્યાં જ સમાહિત થાય છે કે જ્યારે પોતાના ચેલાની મુક્તિ થાય ત્યારે ગુરુને મોક્ષ મળે. ગુરુનું આટલું બધું ઉત્તરદાયિત્વ છે.

ગુરુને જન્મમૃત્યુનાં બંધન નથી. જ્યારે ગુરુ સશરીર હોય છે, ત્યારે તે શરીર વડે શિષ્યોને સહાય કરે છે, પરંતુ દેહ છોડવા પણ તે સર્વત્ર વિદ્યમાન થઈને રહે છે. જ્યાં, જે, જેવા ભાવથી ભજે, ત્યાં તેવી રીતે ગુરુ તેને સૂક્ષ્મ રીતે સહાય કરે છે.

પૂર્ણિમાના ચંદ્રનો પ્રકાશ સૂર્ય થકી છે. શિષ્યના જીવનની ધન્યતા ગુરુકૃપા થકી છે. માટે જ કહું છે ‘રીતે તો રીતાવો ગુરુને, ગુરુ નહીં માને તો, ગુણ નહીં આવે. ગુણીયનમે બેગુણી કહાવે... તન મન વારું ગુરુ ચરનન પર.’ આ સમગ્ર સમર્પણની શિષ્યની ભાવનામાં જ ગુરુકૃપાનું અમૃતમય અનુસંધાન પામી શકાય છે. બાકી ગુરુ વગરનું શિષ્યનું જીવન એકડા વગરના મીડા જેવું છે. ઊંશાતિ.

## આનંદમય જીવન-૧

શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી

પરમાત્માની કૃપાથી આપણાને માનવદેહ મળ્યો છે. તેનો દુરૂપયોગ ન થાય, પૂરેપૂરો લાભ ઉઠાવવામાં આવે એ વાતનું આપણે ધ્યાન રાખવું જોઈએ. આ પિણ્ડમાં અનંત સંભાવનાઓ છુપાઈ પડેલી છે, પરંતુ અજ્ઞાનને લિધે આપણે તે અમૂલ્ય ખજના સુધી પહોંચી શકતા નથી અને નકામા આમતેમ ભટકીને પ્રામથયેલા સુઅવસરને ખોઈ દઈએ છીએ. જીવનના સંધ્યાકાળ સુધી પહોંચતાં પહોંચતાં ઘડી વ્યક્તિઓને પોતાની ભૂલ પર પસ્તાવો પણ થાય છે, પરંતુ ‘કંઈ પણ કરી શકવાની’ નથી હોતી સ્થિતિ કે તે માટે જરૂરી સાહસ ! ભરોભાઈયો ઘર-પરિવાર હોવા છતાં મનમાં એક અજબ શૂન્યતાનો અનુભવ ખટક્યા કરે છે. આવશ્યકતા કરતાં વધુ ધન-સંપત્તિ ધરાવનાર અને પોતાના જીવનમાં ભોગમય જીવન જીવનાર ‘એલેક્જાન્ડર’ (સિક્કંડ) ને પણ મરણ પૂર્વે એવું લાગ્યું હતું કે પોતે ખાલી હાથે દેહ છોડી રહ્યો છે અને તેની પાસે એવું કંઈ ન હતું જે તેની સાથે જઈ શકે. બધાને માટે એક દિવસ આવો આવે જ છે. જે લોકો સમય પારખીને સચેત થઈને સાચો માર્ગ પકડી લે છે તે અત્યંત ભાગ્યશાળી પણ હોય છે.

### વિવેકના પ્રકાશમાં મનના મેલને દૂર કરો

મોટા ભાગના લોકો જીવનભર વર્થ્ય કિયા-પ્રવૃત્તિઓમાં લાગેલા રહીને ભટકતા રહે છે. અંત સુધી જીવનમાં અતૃપ્તિ જ હોય છે. આ પરિસ્થિતિમાંથી ઉગરવાનો એક અમોદ ઉપાય છે, ‘મનની નિર્મલતા’ જ્યાં સુધી આપણું મન શુદ્ધ નહિ હોય, દોષ-હુગુણોના મેલથી ભરેલું હશે ત્યાં સુધી ‘તે’ને પ્રામ કરી શકાશે નહીં. જે તે પરમાત્માને પ્રામ કરવા માટે આ માનવશરીર મળ્યું છે. આ તથને જેટલું જલદી હદ્યમાં ઉભરવામાં આવશે તેટલું આપણું શ્રેય છે. મલિન મનની સાથે વિવિધ કર્મકંડો દ્વારા કરેલાં દેવપૂજન, તીર્થ-યાત્રાઓ, દાન-પુણ્ય યોગની કિયાઓ બધું જ નકામું નીવડે છે. માટે આપણા ‘વિચારો’ને સામી દિશામાં વાળવાનો પ્રયત્ન કરીએ અને ‘વિવેક’ને જાગ્રત રાખીએ જેથી સાચું-ખોટું, યોગ્ય-અયોગ્યનો ફરક સમજી શકાય.

### ચયાર્થ સુખની આકાંક્ષા

જેણે જન્મ લીધો છે તેનું મરણ નિશ્ચિત છે. આ હીકતને જાગતા હોવા છતાં લોકો મરણથી ડરે છે. બધા જાણે છે : ‘એક દિવસ જવાનું જ છે, અહીંથી કંઈ સાથે લઈ જવાનું શક્ય નથી. કોઈ સ્થાયી નથી, બધાની એ જ ગતિ છે.’ છતાં પણ લોકો મરણથી બચવા ઈચ્છે છે. મૃત્યુના વિચાર માત્રથી બયબીત બની જાય છે. જીવનને સફળતાના શિખર પર પહોંચાડનાર, સુખ-શાંતિ મેળવવા તથા તેને માટે પૂરો પ્રયત્ન કરનાર ઉચ્ચતાને પહોંચેલા લોક પણ શરીર અશક્ત તેમ જ ઈન્દ્રિયો શિથિલ થતાં એક પ્રકારની શૂન્યતાનો અનુભવ કરે છે કારણ સ્પષ્ટ છે, તેમને તે સાચું સુખ, પરિપૂર્ણ સુખ જે તેમની અંદર છુપાયેલું છે તે મળી શક્યું નથી. આવું સુખ ઘણાંને મળે છે, પણ વચ્ચે વચ્ચે દુઃખો આવવાથી ખંડિત થઈ જાય છે. આવું જીવનભર ચાલે છે, પણ ખંડિત સુખોથી જીવન ‘આનંદમય’ બની શકતું નથી. આપણી તો એવી અભિલાષા હોય છે કે આપણું સુખ અસીમ હોય, અખંડ અને પોતાના કાબૂનું હોય. તે ‘સુખ’ની કોઈ મર્યાદા ન હોય, તેમાં કોઈ વિચ્છેદ ન હોય અને તેને માટે બીજા કોઈનો પણ આધાર રાખવો ન પડે. આવું સુખ દરેક મનુષ્ય ઈચ્છે છે. તે મળતું નથી એટલે અતૃપ્તિ તેને સત્તાવતી રહે છે. આ યથાર્થ સુખની આકાંક્ષામાં તેને મેળવવાના પ્રયાસમાં મનુષ્ય ગુંથાયેલ રહે છે. વેદાંતની પરિભાષામાં આવા સુખને જે સામાન્ય સુખની પરાકાશ છે અથવા તો સુખનું સંસ્કારિત રૂપ છે તેને આનંદ કહે છે.

### બદાર નહિ, અંદર શોધો

જ્યાં સુધી આનંદ ન મળે, ત્યાં સુધી મનુષ્યનું ભટકવાનું, તેની બેચેની ઓછી થતી નથી. મનુષ્યની ઈચ્છા તે આનંદને મેળવવાની છે. આનંદ ભૌતિક વસ્તુઓમાંથી મળી શકશે એવો જેમનો દાખિકોણ છે, તેઓ અથાક પ્રયત્નનો કરતા હોવા છતાં ‘આનંદ’થી વંચિત રહે છે. જ્યારે શરીર છોડવાનો સમય આવે ત્યારે તેના અસફળ રહેલા પ્રયત્નોનું ભાન થાય છે. જાડની ડાળી પર લટકાવેલી ‘રોટલી’નું નદીના પાણીમાં પડતા પ્રતિબિબને

જોઈને જેમ કૂતરો નદીમાં છલાંગ મારી રોટલી લેવાનો વર્થુ પ્રયત્ન કરે છે, તેમ ઘણાખરા લોકો ભૌતિક પદાર્થોમાં ‘આનંદ’ બોળવાનો નિષ્ફળ પ્રયત્ન કરે છે. સાચી દિશામાં, સાચા વિચારની સાથે ઉઠાવેલું ડગલું જ લખ્ય સુધી પહોંચાડી શકે છે. પરંતુ મુશ્કેલી એ છે કે મનુષ્યનું સમગ્ર અનુસંધાન-જોડાણ બહાર તરફ છે, જ્યારે જે મેળવવાનું છે તે અંદર છે. પરમાનંદની પ્રાપ્તિ ફક્ત તેને જ થાય છે જે તેને અંદર શોધવા માટે સતત પ્રયત્ન કરે છે. બહાર બધી બાજુ દોડ્યા, સંસારની ખૂબ સારી જાણકારી મેળવી, પણ ‘સ્વયં-પોતાની જાત’ને ન જાણી. ‘સ્વયં’થી અજાણ્યા રહી ગયા.

### ‘સ્વયં’માં સ્થિત થાઓ, બધી જ સમસ્યાઓના ઉકેલ મળશે

જો આપણે ‘સ્વયં’ને જાણી લઈએ તો બધી જ સમસ્યાઓ આપોઆપ સમામ થઈ જાય છે. ‘સ્વયં’ને જાણવાનો અર્થ શરીરની ઓળખાણ નહિ, પરંતુ જેનાથી શરીર કિયાશીલ છે તે તત્ત્વને, તે સત્યને ઓળખવાનું છે. ‘જેના’ હોવાથી શરીરનું મહત્વ છે અને ‘જેના’ વિલયથી શરીર ‘શબ’ બની જાય છે, તે આત્મતત્ત્વને જાણીને પરમાત્માની સાથે પોતાના સંબંધને ઓળખવો તે જ યથાર્થ બોધ છે, જ્ઞાન છે. શરીર, તેનો સંબંધ, તેના સુખદુઃખને જ બધું જ સમજવું, જે સામાન્ય રીતે જોવામાં આવે છે, તે જ્ઞાન નથી પણ અજ્ઞાન છે. જેની ઉપસ્થિતિથી શરીર કિયાશીલ રહે છે, આપણા વહેવારોને ગતિ મળે છે, હુલનયલન કાયમ રહે છે, તે ‘ચેતન’ તત્ત્વમાં પ્રતિષ્ઠિત થવાથી ‘આનંદ’ની ઉપલબ્ધિનો માર્ગ ખુલ્લો થાય છે. મનુષ્ય સમસ્યાઓથી ઘેરાયેલો રહે છે. સૂચિના નિયમ, કર્મ કરવાની સ્વતંત્રતા તથા કર્મ-ફળના સિદ્ધાંત એવા છે કે દરેકના જીવનમાં અનુકૂળ-પ્રતિકૂળ ઘટનાઓ બનતી રહે છે. તે રોકવી એ ખૂબ કઠિન કામ છે, પણ તેનો સામનો કરવાનું સાહસ તો મેળવી શકાય છે. પ્રશ્ન થાય છે, કેવી રીતે? એક ઉપાય છે. ‘પોતાની જાતમાં સ્થિત થાઓ’ બહારની યાત્રાઓ આપણે ઘણી કરી, પૂજા, પાઠ અને કર્મકાંડો પણ ઘણા કર્યા, પણ અંદરની યાત્રા કરી નથી, એટલે આનંદની પ્રાપ્તિ થઈ શકતી નથી. તે અન્તર્યાત્રા જ્ઞાનના માધ્યમથી કરી શકાય છે. ભગવાન કપિલદેવ પોતાની માતાને કહે છે : ‘આપણી અંદર પરમાનંદનો સાગર

રહેલો છે, પણ આપણે તેને બહાર શોધીએ છીએ. જો આપણી યાત્રા અંદરની બાજુ શરૂ થઈ જાય તો આપણી બધી જ સમસ્યાઓનું સમાધાન થઈ શકે છે.

### નિર્મણ મનમાં ભક્તિનું પ્રાગટ્ય થાય છે

આપણા ઋષિઓએ ‘સ્વ’માં ‘સ્થિત’ એટલે કે ‘સ્વસ્થ’ થવા માટેનો સર્વોત્તમ ઉપાય ‘ભક્તિ’ બતાવ્યો છે. જ્યાં સુધી પ્રભુ તરફ પ્રેમ થશે નહિ ત્યાં સુધી આપણા સંબંધને પૂરા ભાવથી સમર્પણ સમજ શકાશે નહિ, જ્યાં સુધી શરણાગતિ અપનાવવામાં નથી. આવતી ત્યાં સુધી બીજો કોઈ ઉપાય કામમાં આવતો નથી. ખરેખર તો ‘ભક્તિયોગનો માર્ગ સરળતાનો માર્ગ છે, પ્રસત્તાનો માર્ગ છે. ઉમરના વધવાની સાથે સાથે એવી અનેક ઘટનાઓ મનમાં ફસાઈ જાય છે, બની જાય છે કે જેને કારણે મન સરળ રહી શકતું નથી, તે વક્ત બની જાય છે, અસ્પષ્ટ બની જાય છે. પરિણામે મનમાં પરમાત્માની ઇબી સ્પષ્ટ દણિગોચર થતી નથી. મહાન ચિંતક જે. કૃષ્ણમૂર્તિ એક એવા મનની અનિવાર્ય આવશ્યકતા પર ભાર મૂક્તા હતા, જે ‘Unscrathed’ અક્ષત હોય તેના ઉપર કોઈ પ્રકારના આંકા ન હોય. સાવધાનીથી આત્મનિરીક્ષણ કરતાં આપણને જગાશે કે આપણા મન પર ભૂતકાળના અનેક અપ્રીય પ્રસંગો, ભવિષ્યની દુષ્કલ્યનાઓ, ઈર્ષા, રાગદ્વેષ અથવા અન્ય અનેક અનાવશ્યક વાસનાઓના એટલા આડાયવળા આંકા પરી ગયા હોય છે કે મન-દર્પણમાં આનંદના ઓત પરમાત્માનું પ્રતિબિંબ દેખાતું જ નથી. ‘પરમાત્મા આપણી અંદર છે’ એ વાત વિવિધ સ્થળે આપણા આર્ગ્યંથોમાં વારંવાર બતાવવામાં આવી છે, પણ મુશ્કેલી એ છે કે ‘તેને’ જોવા-શોધવાનો ન તો આપણે સમય કાઢીએ કે નૈછિક પ્રયાસ કરીએ છીએ. જરૂર એ વાતની છે કે આપણું મન એ બાળકની માફક સરળ હોય, તત્પર હોય. તેમાં કામ, કોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર, ઈર્ષા, દ્વેષ, આસક્તિ વગેરે વિકાર ન હોય. ઘરમાં પડેલા કચરાને કોઈ સંઘરી રાખતું નથી, તેનો તરત જ નિકાલ કરી દેવામાં આવે છે પણ મનની બાબતમાં આપણે ખૂબ કમજોર છીએ. દોષ-દુર્ગુણો તત્ત્વ વિકારોના કચરાને કાઢીને ફેરી દેવાનું સાહસ કરી શકતા નથી. જો હિંમત આવી જાય તો નક્કી મન નિર્મણ બની જાય છે. એવા નિર્મણ મનમાં જ શક્તિનો પ્રાદુર્ભાવ થાય છે અને આનંદનાં દ્વાર ખુલ્લાં થાય છે. (કમશા:)

□ ‘ધર્મશ્રી’માંથી સાભાર અનુવાદ

## વચનામૃત

શ્રીમદ્ રાજચંદ્

શુદ્ધ, બુદ્ધ, ચૈતન્યધન, સ્વયંજ્યોતિ સુખધામ;  
બીજું કહીયે કેટલું ? કર વિચાર તો પામ

- કરુણાળું હદ્ય, ઉદાર હાથ, માયાળું વાણી, સેવામય જીવન, સમદાચિ અને નિષ્પક્ષપાતી વલણ વિકસાવો તમારું જીવન ચોક્કસ ધન્ય બની જશે.

અપૂર્વ અવસર એવો ક્યારે આવશે ?  
ક્યારે થઈશું બાધાંતર નિર્ગ્રથ જો ?  
સર્વ સંબંધનું બંધન તીક્ષણ છેદીને,  
વિચરશું કવ મહત્વ પુરુષને સંગ જો...

- તું ગમે તે ધર્મ માનતો હોય તેનો મને પક્ષપાત નથી. માત્ર કહેવાનું તાત્પર્ય એટલું જ કે જે રાહથી સંસારમય નાશ થાય તે ભક્તિ, તે ધર્મ અને તે સદ્ગ્યારને તું સેવજે.
- જિંદગી ટૂંકી છે અને જંજાળ લાંબી છે, માટે જંજાળ ટૂંકી કર તો સુખરૂપે જિંદગી લાંબી લાગશે.
- તું ગમે તે ધંધાર્થી હો, પરંતુ આજીવિકાર્થે અન્યાયસંપત્ત દ્વય ઉપાર્જન કરીશ નહિ.
- વ્યવહારનો નિયમ રાખજે અને નવરાશે સંસારની નિવૃત્તિ શોધજે.
- પગ મૂકતાં પાપ છે, જોતાં ઝેર છે અને માથે ભરણ જરૂર્ભી રહ્યું છે એમ વિચારી આજના દિવસમાં પ્રવેશ કર.
- જેને ઘેર આ દિવસ કલેશ વગરનો, નિર્મણતા, શૌચતા, સંપ, સંતોષ, સોભ્યતા, સ્નેહ, સત્યતા અને સુખથી પરિપૂર્ણ જશે તેને ઘેર પવિત્રતાનો વાસ છે.
- સરળતા એ ધર્મનું બીજસ્વરૂપ છે. સમજણપૂર્વક સરળતા સેવાઈ હોય તો આજનો દિવસ સર્વોત્તમ છે.
- ભમત્વ એ જ બંધ, બંધ એ જ દુઃખ.
- હું ક્યાંથી આવ્યો ? હું ક્યાં જઈશ ? શું કરવાથી બંધન થાય ? શું મને બંધન છે ? તેમાંથી કેમ ધૂટાય ? - આ વાક્યો યાદ રાખવાં.
- આત્માને સત્ય-સાચો-રંગ ચઢાવે તે સત્સંગ, મોક્ષનો માર્ગ બતાવે તે મૈત્રી.
- ચંચળ ચિત્ત એ જ સર્વ વિષમ દુઃખનું મૂળિયું છે.
- વર્તનમાં બાળક થાઓ, સત્યમાં યુવાન થાઓ, શાનમાં વૃદ્ધ થાઓ.
- મનને વશ કર્યું તેણે જગતને વશ કર્યું.
- જે સંસારપ્રવૃત્તિ આ લોકમાં સુખદાયક અને પરલોકમાં પણ સુખદાયક બને તેનું નામ વ્યવહારશુદ્ધિ.
- મૈત્રી એટલે સર્વ જગતથી નિર્વેર બુદ્ધિ. પ્રમોદ એટલે કોઈપણ આત્માના ગુણ જોઈ હર્ષ પામવો. કરુણા એટલે સંસારતાપથી દુઃખી આત્માના દુઃખથી અનુકૂળ પાળવી. ઉપેક્ષા એટલે નિઃસ્પૃહભાવે જગતના પ્રતિબંધને વિસારી આત્મહિતમાં આવવું.  
- આ ભાવનાઓ કલ્યાણમય અને પાત્રતા આપનારી છે. જગતમાં માન ન હોત તો અહીં જ મોક્ષ હોત !

## બ્રહ્મચર્ય

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

બ્રહ્મચર્યની બુદ્ધિપૂર્ણ વ્યાખ્યામાં કેવળ શારીરિક સંયમનો સમાવેશ થતો નથી. તેમાં શરીર તથા મન અને ભાવનાઓની કિયા - આ ત્રણેની પવિત્રતાનો સમાવેશ થાય છે. આમ બ્રહ્મચર્ય ફક્ત અવિવાહિત અને સાધુઓ માટે નથી. તેને મર્યાદાશીલ આચાર, ભાવ અને દિષ્ટિકોણની પવિત્રતા તથા સંયમના વિશાળ અર્થમાં લેવાયેલો હોવાથી વિવાહિત પુરુષો તથા સ્ત્રીઓએ પણ પાળવાનો હોય છે. આમ બ્રહ્મચર્ય જીવનની કોઈ વિશેષ વય સુધી સીમિત નહિ હોતાં આજીવન આચરણ માટે માર્ગદર્શક નિયમ બની જાય છે.

○○○

અખંડ બ્રહ્મચર્યના પાલનથી ઉત્પત્ત થયેલી શક્તિની સહાયતાથી જ ઉપદ્રવી ઈન્દ્રિયો તરફ વિશ્વસનીય મન દ્વારા સફળતાપૂર્વક શુદ્ધ કરવામાં આવે છે. એટલા જ માટે પ્રત્યેક યોગમાં, બધા જ સાધકો માટે, પછી તે ગમે ત્યાંના રહેવાસી હોય કે ગમે તે ધર્મના અનુયાયી હોય છતાં આ સદ્ગુણના પાલન પર ખૂબ વધારે ભાર આપવામાં આવે છે.

○○○

વાસનાઓની ગુલામ ઈન્દ્રિયો દ્વારા આપની શક્તિનો નિરંતર આવ થતો રહે છે. આ અપવ્યયને અવશ્ય બંધ કરવો જોઈએ. તે માટે આત્મસંયમ અથવા ઈન્દ્રિયનિગ્રહ અપરિહાર્ય છે.

આધ્યાત્મિક પથના અનેક યમ-નિયમોમાં બ્રહ્મચર્યનું ખૂબ મહત્વનું અને ગૌરવશાળી અદ્વિતીય સ્થાન છે. તેનું કારણ એ છે કે તે સાધકને ઉચ્ચતર ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરવા માટે જરૂરી શક્તિનું પ્રદાન કરે છે. બ્રહ્મચર્યથી આધ્યાત્મિક પ્રરૂપોટન સહજ સંભવિત બની જાય છે. વીજળીથી ચાલતી લિફ્ટ કે ગાડી માટે વીજળી જેટલી ઉપયોગી છે તેટલું જ યોગી માટે બ્રહ્મચર્યપાલન જરૂરી છે.

○○○

માનવ શરીરમાં રહેલી આ શક્તિ બે રૂપોમાં વ્યક્ત થાય છે. તેનું સ્થૂળ રૂપ ચંચળ ઈન્દ્રિયો દ્વારા કામ શક્તિના રૂપમાં નિરંતર વ્યક્ત થતું રહે છે. તેના સૂક્ષ્મ રૂપની પ્રકૃતિ આધ્યાત્મિક હોય છે અને તે સાધકની ચેતનાની ઉચ્ચતર ભૂમિકાઓમાં લઈ જવા માટે પ્રવૃત્ત બને છે. તે તેના નિભન્તમ રૂપમાં કામ શક્તિ છે અને ઉચ્ચતમ રૂપમાં ઓજસ શક્તિ છે. આ ઓજસ શક્તિ જ ઉભે સાધકો અને યોગીઓના ગંભીર ધ્યાનની ઉગ્ર જવાલાશિખાનું પોષણ કરે છે.

○○○

આમ સાધકો માટે બ્રહ્મચર્યનો અર્થ ફક્ત કામુક આવેગો પર નિયંત્રણ એટલો જ નહિ પણ કામવાસના પર વિજય પ્રાપ્ત કરવા માટે પોતાની પ્રત્યેક ઈન્દ્રિયો પર પૂર્ણ સંયમ રાખવો એવો છે. તે દમનું જ વ્યાપક રૂપ છે. બ્રહ્મચર્યની ભાવના આપના સંપૂર્ણ જીવન અને સમસ્ત કર્મોમાં ઓતપ્રોત થઈ જવી જોઈએ.

○○○

કામવાસનાની સહજ પ્રવૃત્તિનાં મૂળ મનુષ્યની અંદર ખૂબ ઉદ્દેશ સુધી ગયેલાં હોય છે. માનવશરીરનું ગઠન કરતા અવયવોમાં તે વધુમાં વધુ પ્રાચીન છે. આ કામશક્તિએ જ સૂચિના ઉદ્ભબવની શરૂઆતથી લઈને વિવિધ યુગો સુધી પ્રજનન અને એકમાંથી અનેક થવાની સહજ પ્રવૃત્તિને ચાલુ રાખી છે. એટલા માટે તેને નિયંત્રિત અને સુરક્ષિત રાખવાના બધા પ્રયત્નો કરવા છતાં તે બળપૂર્વક પ્રગટ થઈ સાધકને હરાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. અહીં તે શક્તિને યોગ્ય સાધનો દ્વારા કૌશલ્યપૂર્વક શુદ્ધ પ્રણાલિકા તરફ વાળવાની જરૂર પડે છે.

○○○

શુદ્ધ કે મહિન ભાવ હોવાનો અહીં પ્રશ્ન નથી. વ્યક્તિનું મન ગમે તેટલું શુદ્ધ હોય, તેનો ઉદેશ ગમે તેટલો સારો હોય, છતાં ભિન્ન જાતિવાળી વ્યક્તિઓનું સામીય મુશ્કેલી ઊભી કરે છે. સ્ત્રીઓની

સાથે સંપર્ક રાખવાથી પુરુષની અંદર અસંસ્કૃત શક્તિનો એવો પ્રવાહ ફૂટી નીકળે છે કે તેની પર નિયંત્રણ મેળવવું તેને માટે સહજ સાધ્ય હોતું નથી. સ્વી પોતે નિર્દોષ હોય, છતાં તેને માટે અજાણપણે પણ પ્રભુની માયાની પ્રબળ શક્તિ તેના માધ્યમથી કાર્ય કરી શકે છે. સ્વીની હાજરી તથા તેના સાન્નિધ્યમાં પુરુષના હૃદયમાં ધૂપાયેલી કામશક્તિ અભિવ્યક્ત થવા લાગે છે.

પુરુષ અને સ્વી જાતિમાં પરસ્પર ઘૃણા તથા ભય દર્શાવવો કે તેને પ્રોત્સાહન આપવાનો આ લેખનો સહેજમાત્ર પણ ઉદ્દેશ નથી. તેનો આશય તો કેવળ પુરુષ અને સ્વી જાતિના દરેકને પોતાનાથી બીજી જાતિને તેના યથાર્થ રૂપમાં જોવાની આવશ્યકતા તરફ નિર્દેશ કરવાનો હતો કે જેથી ભગવાને તેમને જે અભાધિત શક્તિ આપી રાખી છે તેના સાક્ષાત્કાર દ્વારા તેઓ એકબીજા પ્રતિ આદરભાવ રાખી શકે. આ વાતની ઉપેક્ષા કરવાથી કોઈ લાભ થશે નહિ કારણ કે મોટા ભાગના લોકોમાં કામની વાસના ખૂબ પ્રબળ હોય છે, એટલા જ માટે દઢ ભાવ અને આવા કડક ઉપદેશની આવશ્યકતા અને હેતુ છે.

### ૦૦૦

અહીં સામાન્યપણે બધાંની સમક્ષ, ખાસ કરીને આધ્યાત્મિક સાધકો અને જે લોકો નૈતિકતામાં પ્રગતિ કરવામાં પ્રયત્નશીલ છે, જે લોકો સાંસારિક કર્તવ્યો નિભાવવાની સાથે સાધનારત છે, તેમની સમક્ષ એક જટિલ સમસ્યા ખડી થાય છે. નિવૃત્તિમાર્ગના જે સાધકો પોતાનો પૂરો સમય સાધનામાં આપે છે તેમની વાત જવા દઈએ, કારણ કે ઉપરના વિચાર તેમને માટે અમલમાં મૂકવા પૂરેપૂરા શક્ય છે.

પરંતુ સહશિક્ષણવાળી સંસ્થાઓમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓ, ડોક્ટરો જેમને સ્વી અથવા પુરુષ બંને જાતિના રોગીઓ સાથે મળવાનું-તપાસવાનું હોય છે, વકીલો જેમને સ્વી અથવા પુરુષ બંને પ્રકારના અસીલો હોય છે અને વેપારીઓ જે

મુખ્યત્વે સ્વી-ઉપયોગી વસ્તુઓનો વેપાર કરે છે, તેમનો સ્વીઓ સાથે નિરંતર સંપર્ક હોય છે. તેઓ તેમાંથી બચી શકતા નથી. સમાજ-સેવક અને નિર્જામી કાર્યકરોને પણ આ સમસ્યાનો સામનો કરવો પડે છે.

### ૦૦૦

પરંતુ એવા લોકો પણ છે જે ધાર્મિક પ્રવૃત્તિ કરતા નથી, જે ભક્તિપરાયણ હોતા નથી. આ લોકોનો દરેક બાબતમાં વૈજ્ઞાનિક અને સમીક્ષકનો દસ્તિકોણ અપનાવવા તરફ વધુ ઝોક હોય છે. ઠીક છે, એવા લોકો સ્વીના શરીરના અલગ અલગ અવયવોની પોતાના મનમાં વિચારણા કરે. માનવ શરીરના અવયવોનું વિશ્લેષણ કરે પછી વિવેક અને વિચારની સમીક્ષક દસ્તિ તેમનું પ્રલોભન અને મિથ્યા આકર્ષણ જતું રહેશે.

### ૦૦૦

પ્રતિપક્ષ ભાવના એ બ્રહ્મચર્યનું સંરક્ષણ કરવાનો ગ્રીજો ઉપાય છે. જ્યારે કોઈ મહિલા મહેમાન કે અસીલને જોવાથી આપનામાં વિષયનો વિચાર કે ભાવ જાગ્રત થાય તો આપ તરત જ હન્ત્રિયસુખજન્ય આપત્તિઓને, વિષયભોગથી થનારાં કષ્ટોને તથા શુદ્ધ, પવિત્ર જીવનનાં સુખ તથા સુંદરતા વિશે વિચારવા માંડો. મનથી મન સાણંગ પ્રણામ કરવાથી પણ મલિન વાસનાઓ પર નિયંત્રણ મેળવવામાં સહાય મળે છે. સ્વીઓની આંખોમાં નજર મેળવવાથી અને તેમની સાથેથી હસવા બોલવાથી બચો.

સ્વીનાં બધાં અંગોમાં આંખ જ મનને આકર્ષિત કરવામાં અને તેને પોતાની મોહજાળમાં ફસાવવામાં અધિક ક્ષમતા ધરાવે છે. યુવતીઓની આંખો વાળી અને તારયંત્ર-સંદેશવાહક-નું કામ કરે છે. અસાવધાન વ્યક્તિને ફસાવવા માટે તેમના ચિત્તમાં પુષ્પબાણ તથા સંદેશ હોય છે.

સ્વામીજી (ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજ મહારાજ)એ લઘ્યું છે કે સ્વી તરફ સીધા જોવાથી તેની સાથે વાતચીત કરવાથી અને તેનો સ્પર્શ કરવાથી કામના ઉત્પન્ન થશે. તેનાથી વધુ મળવાના

પ્રસંગ વધશે, મનમાં મલિનતા આવશે અને છેવટે આપને પતનના ખાડામાં ધકેલશે. આજકાલ સ્ત્રીઓ સાથે હાથ મેળવવાની પ્રથા ઘડી પ્રચલિત થઈ રહી છે. તે એક અભિશાપ છે. આ પ્રથા આધુનિક ભારતીય સમાજમાં વિદેશની આયાત છે. આ પ્રથાને અવશ્ય દૂર કરવી જોઈએ. હાથ મેળવવાનો સમય વારંવાર વધારતો જવાય છે અને કોઈ વિશેષ પ્રસંગમાં જરૂર કરતાં વધુ લંબાવવામાં આવે છે.

### ૦૦૦

પૂર્ણતાની પ્રાપ્તિ માટે પ્રયત્નશીલ બધા સંતો, જ્ઞાનીઓ અને યોગીઓ માં ઉપવાસ એ આત્મનિયંત્રણ, વ્રત, તપસ્યા અને ઈન્દ્રિયદમન માટે એક સામાન્ય સાધન છે. તે જ પ્રમાણે જાતીય આવેગની દુર્બળતા, ભોગવિલાસની દુર્બળતા, વિષય-સુખની ઉત્તેજના સર્વવ્યાપી ઉત્તેજના છે. એટલા માટે બધા સાધકો માટે બ્રહ્મચર્યવતનું દફતાથી પાલન કરવાનો આદેશ છે. તેને બધાથી કઠોર તપ માનવામાં આવ્યું છે.

### ૦૦૦

આધુનિક કાળના લગભગ બધા મહાત્માઓનો વિશ્વાસ છે કે નારી દિવ્ય છે અને એટલા માટે નારી જાતિને બહુ જ પૂજ્ય દસ્તિથી જુએ છે. તેમની એવી ધારણા છે કે આધ્યાત્મિક પુનરૂત્થાનમાં નારીજાતિએ ઘણો મહત્વપૂર્ણ ભાગ અદા કરવાનો હશે. એવું હોય તો પણ સાધક માટે સ્ત્રીજાતિની સાથેના બધા જ પ્રકારના સંપર્કનો નિષેધ હોવો જોઈએ. તેમને માટે અલગ આશ્રમની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ અને આગળ વધેલા મહાત્માઓએ પણ તેમની સાથે દૂરનો જ સંબંધ રાખવો જોઈએ. એ કહેવાની જરૂર નથી કે આનાથી એ ધ્યાનમાં રાખવાનું રહે છે કે સ્ત્રીઓએ પણ પુરુષોની સાથે વહેવાર કરતી વખતે આ જ શિસ્તનું આચરણ કરવું જોઈએ.

□ ‘ચિદાનંદ-ચન્દ્રકા’માંથી સાભાર અનુવાદ  
સંકલન : શ્રી સ્વામી પ્રેમાનંદજી



ષડ્જીવનિકાયલોકસ્ય  
યથા ન કૃતશ્રિમિત્તાત્ ભય  
ભવતિ તથા વિધેયમ् ।

### આચારાંગ સૂત્ર

#### શ્રી આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી

બની શકે કે ગાંડો માણસ કોઈનાથીય ભયભીત ન હોય, બની શકે કે નાગો માણસ કોઈનાથીય ન ડરતો હોય, બની શકે કે હત્યારો માણસ કોઈનાથીય ત્રસ્ત ન હોય, ટૂંકમાં, ‘હું કોઈના બાપથીય ડરતો નથી’ આવું તો કદાચ ગાંડોય બોલી શકે અને નાગોય બોલી શકે, ગુંડોય બોલી શકે અને ખૂનીય બોલી શકે; પણ

### પ્રભુ !

આપ તો ગજબનાક વાત લઈને અત્રે પધાર્યા છો. ‘તું કોઈનાથી ન ડરે એમાં અમને રસ નથી, અમને તો રસ છે તારાથી કોઈ ન ડરે એમાં ! કીડી પણ તારાથી નિર્ભય અને મચ્છર પણ તારાથી નિશ્ચિત ! ફૂતરોય તારાથી નિર્ભય અને ખૂની પણ તારાથી નિશ્ચિત ! ટૂંકમાં, આ જગતનો એક પણ જીવ તારાથી ભયભીત ન હોય એવા જીવનનો તું સ્વામી બન્યો હોય તો અમે તને કહીએ છીએ કે તારું અમારા જેવા બનવાનું નિશ્ચિત છે.

### પ્રભુ !

આવા વંદનીય જીવનના સ્વામી બનવાનું વરસો જૂનું અમારું સ્વપ્ર છે. એને સાકાર કરવાની અમારી પ્રબળ ઝંખના પણ છે. આપ વરસાવો કરુણા, અમે આદરીએ પુરુષાર્થ. સફળતામાં અમને કોઈ જ શંકા નથી.

□ ‘પ્રભુ વીર કહે છે’ માંથી સાભાર

## શિવાનંદ કથામૃત

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

### કથાનક-૧૨-૨

#### આધ્યાત્મિક જીવનનો મહિમા

શ્રી હેમકાંતના ભાઈઓ હેમકાંતને લઈ જવા માટે આવ્યા હતા. હેમ તેના એક ભાઈ સાથે ઓફિસમાં આવ્યો.

ગુરુદેવે હેમને પૂછ્યું : ‘તારે જવું છે ?’

‘હા, સ્વામીજી, હું થોડા દિવસ જઈ આવું, પછી પાછો આવીશ.’

‘તો તમને તેને લઈ જવાની પૂરેપૂરી છૂટ છે.’ ગુરુદેવે તેના ભાઈને કહ્યું.

હેમ તરફ ફરી ગુરુદેવે કહ્યું : ‘જો તારે અહીં આવી અને રહેવાની ઈશ્યા હોય તો તારે તારો વૈરાગ્ય પક્કવ છે કે કેમ તે પૂરેપૂરું આત્મવિશ્લેષણ કરીને નક્કી કરવું જોઈએ. આ પથ પર આવનારી મુશ્કેલીઓને તારે સ્પષ્ટતાથી સમજી લેવી જોઈએ. ત્યાગ એ કંઈ હસી કાઢવાની વાત નથી. કાલે તું માંદો પડે અને તને પોતાના ઘર જેવી શુશ્રૂષા મળતી હતી તેવી ન મળે તો તને જે માર્ગ લીધો છે તે માટે પશ્ચાતાપ ન થવો જોઈએ. ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર માટે તારે ગમે તેવી પીડા કે દુઃખને સહન કરવાની તૈયારી રાખવી જોઈએ. જીવનનો આ શ્રેષ્ઠ હેતુ છે. માટે, અહીં રહેવાનું તું વિચારે તે પહેલાં ખૂબ ઊર્ધ્વ વિચાર કરજે.’

હેમના બંને ભાઈઓ ઓફિસ છોડી ગયા હતા ત્યારે ગુરુદેવે હેમના ભાઈને ફરીને બોલાવ્યો.

‘ગૌહનીથી હથીકેશ સુધીનો લાંબો પંથ કાપી તમે આટલે સુધી આવ્યા ?’

‘સ્વામીજી, અમારી માતા હેમની ગેરહાજરીથી ખૂબ ચિંતિત છે. ઘરનાં બધાં જ દુઃખી છે. બધાંએ મને તેને પાછો લાવવા માટે મોકલ્યો છે.’

‘તમે સારું કર્યું, કારણ કે તમને તેથી સામાન્ય

રીતે અલભ્ય ગંગાસનાનો લાભ મળ્યો. તમે ગંગાના કંઠે કોઈ જપસાધના પણ કરી હશે. પણ માબાપે શા માટે ચિંતા કરવી જોઈએ ? તેનું મૃત્યુ તો નથી થયું. તે જીવતો-જીગતો છે. ખરેખર તો ફક્ત અત્યારે જ તે ખરેખર જીવતો છે. તમે દુન્યવી જીવનને દુઃખમય જીવન શા માટે કહો છો ? અહીં તે આધ્યાત્મિક જીવન, ઈશ્વરને સમર્પિત જીવન ગાળતો હતો. તો પછી માબાપે શા માટે ચિંતા કરવી જોઈએ. તેણે કોઈ મોટો ગુનો કર્યો છે ? ખરેખર તો તેમણે ખુશ થવું જોઈએ કે તેમના પુત્રોમાંના એકે આધ્યાત્મિક પથ સ્વીકાર્યો છે.’

‘તે ફક્ત એક જ પુત્ર નથી; તેને બે ભાઈઓ છે. વંશવેલો તેમનાથી આગળ ચાલશે. તેણે પણ શા માટે પ્રજોત્પાદન કરવું જોઈએ ? અહીં રહી તે એવું કરી શકશે જે કોઈ કરી શક્યું નથી. તેને આત્મસાક્ષાત્કાર થશે. બી.એ. ભણી પાસ થઈ ઓફિસમાં કલાર્ક તરીકે તદ્દન સામાન્ય જીવન ગાળવું તેના કરતાં આ જીવન ઉત્તરાંતું છે ? મારા તરફથી તમારાં માતાપિતાને કહેજો કે વૃદ્ધાવસ્થામાં માબાપની દેખભાગ રાખવા તેમ જ વંશ વધારવા માટે જો બે પુત્રો હોય તો વધુ નહિ તો એકે ત્યાગીનું જીવન સ્વીકારવું જોઈએ અને ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર માટે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. તમે પણ નિવૃત્તિ પછી અહીં આવી શકો છો, તે જ પ્રમાણે તમારાં માતાપિતા પણ આવી શકે છે. તે કેટલું આશીર્વાદરૂપ થશે !’

#### સેવાનો મહિમા

ડૉ. બિહારીલાલના પત્રનો જવાબ બહુ જલદી આપવામાં આવ્યો ન હતો. ગુરુદેવના માટે તેનાં બાળકોને શીખ આપવાનો આ એક પ્રસંગ હતો.

‘આટલી લાંબી તાતીમ પછી પણ આપણા

ઇતિહાસને સેવાની કળા વિશે વધુ શીખવવાનું રહે છે. દરરોજ સંસ્થાનો વિકાસ થયા કરે છે. દરેક જ્ઞે, મધમાખીની માફક કંટાળ્યા વગર ખંતથી કામ કરવું જોઈએ. કોઈ વ્યક્તિ આશ્રમ છોડીને જતી રહી હોય અને અનિષ્ટ માર્ગોમાં અટવાઈ પડી હોય તો એવું કહેવાય - ટીકા થાય - કે મેં તેને કોઈ ફિલસ્ફૂરી શીખવી નહિ ! શા માટે, તમને બધાને શીખવવાની શું જરૂર છે ? તમારું કાર્ય જ, જો તેને નેકીથી અને તમારા પૂરા હદ્દય અને આત્માથી કરવામાં આવે તો પૂરતું છે. તમે ફક્ત હું રાત અને દિવસ કેવી રીતે કામ કરું છું તે જુઓ. તમારે તમારી જાતે ધ્યાન રાખીને શીખવું જોઈએ, તમે સાંભળતા હો તેવી વાતો અને પ્રવચનોની એટલી અસર નહિ થાય જેટલી કોઈ જીવંત દણાંતથી થશો !

‘સેવા, સેવા - આ તમારો મુદ્રાલેખ હોવો જોઈએ. જે પણ મને સરનામું મળે છે કે તમે જુઓ કે હું કેવી સેવા કરું છું. મારા રજિસ્ટરમાં તેનું નામ દાખલ કરી દઉં છું. હું તેને મેગેઝિનની એક પ્રત, પત્રિકાનું પડેટ, પ્રસાદ અને એક પત્ર પણ મોકલી આપું છું. આમ બીજા ગૃહસ્થના કુટુંબમાં ભગવાનનું નામ અને દિવ્ય જીવનસંદેશ પહોંચી જાય છે. આ તમારો મુદ્રાલેખ હોવો જોઈએ. તમારે સેવા કરવાની તક માટે આતુરતાથી રાહ જોવી જોઈએ. મારે દરેક વખતે તમારી પાસેથી કામ ખેંચવાનું હોય છે. તમારા કેટલાકને હજુ આ બધું કામ તમારું જ છે, આ આખો સમાજ તમારો પોતાનો છે અને આ બધું જે કરીએ છીએ તે તેની સેવા માત્ર છે, તેમ સમજવાનું બાકી છે.’

‘અવતારો આ ધરતી પરના મુશ્કેલી અને સંધર્ઘના કોઈ વિશિષ્ટ સમયે થાય છે. કદાચ અવતારનો જન્મ નિકટવર્તી હોઈ શકે. પણ હવે આપણે બધાએ અવતારની ફરજો બજાવવી જોઈએ. ખરી રીતે તો આજના સંતો અંશાવતાર છે અને આપણે બધા તેમના સહાયકો છીએ. આપણને એમ લાગવું જોઈએ કે આપણામાં દિવ્ય ચિનગારી પ્રગટી છે. તે પ્રજીવલિત રહે તે માટે ખૂબ મહેનત કરવી જોઈએ. જે અવતાર કરી શકે તે તમારે દરેકે કરવું જોઈએ. પછી તમારામાં રહેલી દિવ્ય ચિનગારી પ્રજીવલિત થઈને મોટી આગમાં પરિણમશે.’

‘શું હું બંધ રૂમમાં બેસી ‘હું કોણ છું ?’ની પૂછ્યા કરી શકું તેમ નથી ? પણ આ કદી થાક ન લાગે તેવી જિજ્ઞાસુઓની સેવા કરવામાંથી મને જે પરમ સુખ મળે છે તે મારે કહેવું જોઈએ કે ધ્યાનીને મળતા પરમ સુખ કરતાં ધંશું વધારે હોય છે. મુદ્રો આ છે : આ સેવાથી લોકોને લાભ થાય છે. હદ્દયની વિશાળતા અનેક ગણી અનંત થાય છે. ભગવાન કૃષ્ણે કેટલી મહાન સેવા કરી હતી ! તે તમારો આદર્શ હોવો જોઈએ. સેવા કરો, સેવા કરો અને દિવ્ય ચિનગારી તમારામાં પ્રજીવલિત છે તેનો અનુભવ કરો. માનો કે તમે આવી રહેલા અવતારની ભૂમિકા તૈયાર કરી રહ્યા છો.’

‘હું તમને ખાતરી આપું છું કે જ્યારે તમે માનવતાની સેવામાં રોકાયેલા હશો અને તમારું શરીર પડી જશે તો તમને તરત જ મુક્તિ પ્રાપ્ત થશે. તમે મંહિરનું પાણી ભરતા હશો અને તે સમયે તમારું દેહાવસાન થશે તો તે જ ક્ષણે તમને અંતિમ મુક્તિ મળી જશે. ડરો નહિ અને સેવા કરો !’

### ભક્તને આશ્રાસન

એક યુવાન તેના સ્વાસ્થ્યની ચિંતાથી ખૂબ વાકુળ હતો, તેણે પોતાની પત્ની સાથે ઓફિસમાં પ્રવેશ કર્યો. કોઈ પ્રકારનો વિવેક તથા ધીરજ રાખ્યા વગર તે ગુરુદેવની બેઠક પાસે સીધો પહોંચી ગયો અને તેમને લગભગ અડીને ઊભો રહ્યો.

ગુરુદેવ શ્રી સોમદેવ શર્મા સાથે વાત કરતા હતા એટલે તેમનું ધ્યાન ન હતું છતાં આવકાર આપતાં કહ્યું : ‘ઓમ્ નમો નારાયણાય.’

તે માણસે પોતાની સમર્યા ગુરુદેવ સામે રજૂ કરી.

‘સ્વામીજી, મને આ થયું છે’ પોતાના ગળા પરનો એક સફેદ ડાઘ બતાવતાં તેણે કહ્યું : ‘મહેરબાની કરીને મને કહો કે તે શું છે અને તેને કેમ મટાડવું. મેં ધણા ડોક્ટરોને બતાવ્યું છે અને દરેક જણ કંઈક કહે છે. કેટલાક ડોક્ટરોએ કહ્યું કે તે.... છે.’

યુવાન માણસને કહેવામાં અચકાતો જોતાં ગુરુદેવ કહ્યું : ‘કોઢ.’

‘સ્વામીજી, એક ડોક્ટરે તે પ્રમાણે કહ્યું હતું. હું ખૂબ અસ્વસ્થ થઈ ગયો છું. મને તેનાથી ખૂબ માનસિક

વયથા થઈ છે.’

‘ના, મારા બાળક, તારે આ રીતે ઉદ્ઘેગ કરવાની તેમ જ દુઃખી થવાની જરૂર નથી. તે તો ફક્ત રંગની વિકૃતિ છે.’

‘છતાં, સ્વામીજી, તેનાથી હું બેડોળ થઈ જઈશ. ઓહ્ ! મને તેની ખૂબ ચિંતા છે. સ્વામીજી, મારે માટે કંઈક કરો.’

‘શીર્ષસિન અને સર્વાગાસનનો અભ્યાસ કર. પ્રાણાયામ પણ કર. હું તને આપું તે પ્રમાણે દવા કર.’

પછી ગુરુદેવે તેને દવાની વિગત લખી આપી. તેને ખૂબ દિલાસો મળ્યો. ગુરુદેવને દંડવત્ર પ્રણામ કરીને તે ગયો.

### બીજાનાં હૃદય જીતવાં

ગુરુદેવ જ્યારે પોતાની રૂમ તરફ પાછા આવતા હતા ત્યારે એક આશ્રમવાસી મળ્યો. તે વેદાંતનો વિદ્યાર્થી હતો. તેના તરફ જોઈને ગુરુદેવે કહ્યું : ‘તું તો ફક્ત વેદાંતી છે. તારે આસન અને પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. તારે સવારે અને સાંજે અડધા કલાક માટે ફરવા જવું જોઈએ. તારે તારું સ્વાસ્થ્ય સુધારવું જોઈએ. તારે લોકો સાથે વધુ ભળવું જોઈએ. તારે મધુર શબ્દો બોલી લોકોનાં હૃદયને જીતી લેવાં જોઈએ. તારે પૂર્વભાષી-બીજો બોલાવે તે પહેલાં પોતે બોલે તેવા થવું જોઈએ. જ્યારે પણ કોઈને તારી બાજુમાં જુંબે કે તરત જ તેની સાથે વાત શરૂ કરી દેવી જોઈએ. તું તેને ઓળખતો જ હોય તેમ આત્મીયતાથી વાત કરવી જોઈએ.’

‘મધુર બોલવાથી તું બીજાનાં હૃદય હરી લેશે. તારે તેને પૂર્વનમસ્કાર - બીજા તને નમસ્કાર કરે તે પહેલાં નમસ્કાર - કરવા જોઈએ. તારે વધુ મળતાવડો અને મધુર બનીને બીજાનાં હૃદયને જીતી લેવાના આ કૌશલ્યને તારે જાણી લેવું જોઈએ.’

### નમ્રતાની જરૂર

જ્યારે ગુરુદેવ ઓફિસનું કામ પતાવી તેમના રૂમ તરફ આવી રહ્યા હતા ત્યારે એક મુલાકાતીને તેમનો ફોટો લેવાની ઈચ્છા હતી. જ્યારે તે હાથમાં કેમેરો પક્કી વાંકો વાળીને તેમનો ફોટો લેતો હતો ત્યારે ગુરુદેવે કહ્યું :

‘ફોટો લેવા માટે માણસને વાંકા વળવું - નમવું પડે છે. નળમાંથી પાણી પીવા માટે પણ માણસને નમવું પડે છે. તે જ પ્રમાણે જો કોઈને આત્માનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું હોય તો તેને નમવું પડે છે.’

### દેવી (DEVI) અને શયતાન (DEVIL)

ઓફિસકાર્ય પૂરું કરી ગુરુદેવ પાછા આવતા હતા ત્યારે તેમણે તેમની સાથેના શિષ્યો અને ભક્તોને કહ્યું :

‘જે સ્ત્રી નમ્ર, પોતાના પતિને વફાદાર રહી તેની બધી આજ્ઞાઓને અનુસરતી, કીર્તન વગેરે કરી ધાર્મિક જીવન ગાળતી તેમજ પોતાનાં બાળકોને સારી તાલીમ આપતી હોય તે ખરેખર દેવી (DEVI) છે. પણ જે સ્ત્રી અભિમાની, સ્વેચ્છાચારી અને ઘમંડી છે, જે પોતાના પતિ સામે દલીલો કરી તેનું કહ્યું કરતી નથી, જે તેના આધ્યાત્મિક માર્ગમાં બાધારૂપ બને છે અને જે પોતાના ગરીબ પતિ પાસેથી કિંમતી પોષાક અને ઘરેણાંની માગણી કરે છે. તે DEVIAમાં L ઉમેરતાં બનતા શબ્દ DEVIL - શયતાન - જેવી છે.

બધા ખૂબ જોરથી હસી પડ્યા !

### દ્વારાનને લીધે તનાવ

જ્યારે ગુરુદેવ પોતાની રૂમ પર જવા માટે ઓફિસમાંથી બહાર નીકળ્યા ત્યારે વેદાંતનો એક જિજ્ઞાસુ તેમને મળ્યો અને કહ્યું : ‘હું છેલ્લા સાત માસથી ‘ઓમ’ પરના ધ્યાનનો અભ્યાસ કરું છું. આ અભ્યાસ દરરોજ અઢારથી વીસ કલાક કરું છું. હવે મને માથામાં ખૂબ વેદના થાય છે, માથા ઉપર ખૂબ ભારે પદાર્થ મૂક્યો હોય તેમ લાગે છે.’

ગુરુદેવે જવાબ આપ્યો : ‘તેં વધુ પડતું ધ્યાન કર્યું તેને લીધે આમ થયું છે. તારી ક્ષમતાથી વધુ ધ્યાન કરવાથી જ્ઞાનતંત્રો પર તનાવ આવ્યો છે. તારી વેદાંતની સાધના હમણાં બંધ કર અને થાકેલા જ્ઞાનતંત્રોને આરામ આપ. ભજનહોલમાં જઈ કીર્તન કર. આશ્રમની હોસ્પિટલમાં સેવા આપ. અને આમ તારા હૃદયને શુદ્ધ કર. દરરોજ તારા મસ્તક પર બ્રાહ્મીનું તેલ લગાવ.’

**ઉક્તાનિ (Evolution) કાંતિ (Revolution) નહિં**  
એક જિજ્ઞાસુની તપશ્ચર્યાની નોંધ કરીને ગુરુદેવે

તને કહ્યું : ‘દૂધ અને ફળ લે. તને જ્યારે તે આપવામાં આવે ત્યારે ના નહિ પાડતો. શરીરને તંદુરસ્ત અને મજબૂત રાખો. મૂર્ખાઈ ભરેલી તપશ્ચયાને છોડી દે. અંતિમને ટાળ. ઉત્કાંતિ કરવાની છે કાંતિ નહિ. જ્યારે યોગ્ય સમય આવે છે ત્યારે મનુષ્ય આત્મસાક્ષાત્કાર પામે છે. ગીતામાં ભગવાન કહે છે : ‘જ્ઞાનના જેવું શુદ્ધિકારક કંઈ જ નથી. જે યોગમાં પૂર્ણતા મેળવે છે તેને સમય જતાં તે પ્રાપ્ત થાય છે.’

### ધૂમ્રપાન છોડો

આજે રવિવાર હોવાથી પત્રોના જવાબ આપવાના ન હોવાથી ગુરુદેવે સાંજે થોડો સમય શિવ કુટીર પાસે નવી બંધાયેલી પાર્વતી કુટીર તરફ જવાનો તેમજ

તપાસવા માટે ફાળવ્યો. જ્યારે તેઓ ત્યાંથી પાઇએ આવી તેમની ડુમની પાસેના માર્ગ ઉપર પહોંચ્યા ત્યારે ગુરુદેવને ઓળખતા વટેમાર્ગુંથે ગુરુદેવને ફરિયાદ કરી કે તે ધીમે ધીમે તેની ધૂમ્રપાનની ટેવને છોડવા માટે પ્રયત્ન કરી રહ્યો છે, પણ તેમાં તે સફળ થતો નથી.

ગુરુદેવે કહ્યું : ‘ધૂમ્રપાનને એકદમ છોડી દો, ધીમે ધીમે નહિ. ધીમે ધીમે છોડવાથી કોઈ ફાયદો નહિ થાય. જ્યારે પણ ધૂમ્રપાન કરવાની વૃત્તિ થાય, ત્યારે થોડાં મરી અથવા આદૃનો કકડો ચાવી જાઓ, વૃત્તિ નાખું થઈ જશે.’

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

## ઠાકુર અને લાલબહાદુર શાસ્ત્રી

- કિશોરભાઈ કલાક

આપણા ભૂતપૂર્વ લાડીલા વડાપ્રધાન લાલબહાદુર શાસ્ત્રી જ્યારે પંડિત જવાહરલાલના પ્રધાન મંત્રિમાં સેંદેશા વ્યવહાર ખાતાના પ્રધાન હતા, તે સમયની વાત છે.

એક વાર શ્રીશ્રી ઠાકુરના જન્મોત્સવના પ્રસંગમાં હાજરી આપવા લાલબહાદુર શાસ્ત્રી દેવધર આવ્યા હતા. એ સમયે ઠાકુર અનુકૂલચંદ્રજી સાથે એમણે ઘણી બધી વાતો કરેલી. તેઓ જ્યારે આશ્રમમાંથી વિદાય થયા, એ પહેલાં ઠાકુરને પ્રણામ કરવા તેમની પાસે આવ્યા. એ વખતે ઠાકુરે એમને પોતાની ગાદીના તકિયા પાસે પેલેલી ચાંદીના મૂઠવાળી લાકડી અર્પણ કરી. ઠાકુર પ્રસંગોપાત ઈચ્છિત વ્યક્તિઓને આ પ્રકારનો દંડ(લાઠી) આપતા. તેમણે જ્યારે પોતાને માથે લાકડી અડકાઈને શાસ્ત્રીજીને આપી, ત્યારે લાલબહાદુરે ઠાકુરને અંગ્રેજમાં પૂછ્યું, ‘Thakur! How this stick will be useful to me?’

ઠાકુરે જવાબમાં કહ્યું, ‘That will be useful to you to miss the mistake!’

શાસ્ત્રીજી એ લાકડી લઈ દિલ્હી ગયા. અને પછી તેઓ વડાપ્રધાન બન્યા. પાકિસ્તાનના પ્રમુખ અયુભ્યાન સાથે મંત્રિજી કરવા તેમને તાશ્કંદ જવાનું આમંત્રણ મળ્યું. ઠાકુર પાસે એ સમાચાર આવ્યા. ઠાકુરે તરત જ સત્સંગના સેકેટરી જ્ઞાનદાને બોલાવ્યા અને શાસ્ત્રીજીને પેલો દંડ સાથે લઈ તાશ્કંદ જવા જણાવવા કહ્યું. જ્ઞાનદાએ ગુરુભાતા અને પાલમેન્ટરી સેકેટરી મિ. એડવર્ક એરિંગનો સંપર્ક સાધી ઠાકુરનો સંદેશો શાસ્ત્રીજીને

આપવા કહ્યું.

એરિંગે એ વાત શાસ્ત્રીજીને કરી ત્યારે શાસ્ત્રીજી બોલ્યા, ‘હું એક શાંતિમંત્રજી માટે જઈ રહ્યો છું ત્યાં આ દંડ કયાં લઈ જાઉં ?’

એરિંગે શાસ્ત્રીજીનો વળતો જવાબ જ્ઞાનદાને પહોંચાડ્યો ત્યારે ઠાકુરે ફરીથી તેમના તરફથી નમ્રતાપૂર્વક અનુરોધ કરી શાસ્ત્રીજીને આ દંડ અવશ્ય સાથે લઈ જવા કહ્યું. પરંતુ શાસ્ત્રીજીએ એ વાતનો અસ્વીકાર કર્યો અને મિ. એરિંગને જણાવ્યું કે ઠાકુરજીને કહો કે આ શાંતિ મંત્રજીમાં આવો દંડ લઈને જવું તેમને માટે શોભાસ્પદ ન ગણાય.

જ્યારે શાસ્ત્રીજીએ ફરીથી જવાબ ઠાકુરજીને સંભળવવામાં આવ્યો ત્યારે અચાનક એમનો ચહેરો મ્લાન થઈ ગયો અને કેટલાક સમય સુધી એ શાંત અને ગંભીર બની રહ્યા.

શાસ્ત્રીજી તાશ્કંદ ગયા અને ત્યારબાદ જે બન્યું તેનાથી સર્વ જગત પરિચિત છે. શાસ્ત્રીજીના અવસાનના સમાચાર મળતાં જ ઠાકુર ચોધાર આંસુએ રડી પડ્યા. એમના મુખેથી વારંવાર એટલા જ શબ્દો નીકળતા હતા : ‘શાસ્ત્રીજી મારો દંડ કેમ ના લઈ ગયા !’

આ દંડ સાથે રાખવાનો ઠાકુરજીનો શાસ્ત્રીજી માટેનો અતિ આગ્રહ એ શાસ્ત્રીજીની જીવનદોરી લંબાવવાનો એક ગુઠ સંકેત નહોતો શું ?

□ ‘એક વિરલ વ્યક્તિત્વ શ્રી શ્રી ઠાકુર અનુકૂલચંદ્ર’માંથી સાભાર

## ચારિત્ર્ય અંસોથી મોટો વૈભવ છે

શ્રી હરિભાઈ કોઠારી

જીવન્તોડપિ મૃતાઃ પંચ વ્યાસેન પરિકીર્તિતાઃ ।

દરિદ્રો વ્યાધિતો મૂર્ખઃ પ્રવાસી નિત્યસેવકઃ ॥

દરિદ્ર, રોગી, મૂર્ખ, પ્રવાસી અને હુંમેશનો સેવક આ પાંચ (માણસો) જીવતા છતાં મરેલા જેવા છે.

જગતમાં જીવંત જીવન જીવનારાઓની હુંમેશાં અધિત હોય છે. માણસની ઉંમર તો માત્ર તેના અસ્તિત્વનો ખ્યાલ આપે છે, જ્યારે તેના વિકાસ પરથી આપણને તેના જીવનનો પરિચય થાય છે. નચિકેતા જેવા માત્ર સો યુવાનો સાંપડે તો વિશનો નકશો બદલી નાખવાની વાત કરનાર સ્વામી વિવેકાનંદ આપણને પરોક્ષ રીતે યૌવનનો મહિમા સમજાવે છે.

મહર્ષિ વ્યાસે પણ મૃત માનવોની સૂચિ આપીને એમાંથી બાકાત રહેવાનું આપણને પરોક્ષ સૂચન કર્યું છે. દરિદ્ર માણસ જીવતાં છતાં મરેલા જેવો છે. ‘વસુ વિના નર પશુ’ એ કહેવત આ જ વાતનું સમર્થન કરે છે, પરંતુ જરા ઊંડાશથી વિચારીએ તો વિતદારિદ્ય એ કર્મદારિદ્યનું પરિણામ છે, પછી એ કર્મો આ જન્મનાં હોય કે ગત જન્મનાં. કર્મદારિદ્રી એવા આળસુ માણસને ઐશ્વર્ય કર્યાથી પ્રામ થાય ? વળી જરા જુદી રીતે વિચારીએ તો ચારિત્ર્ય એ સૌથી મોટો વૈભવ છે. ચારિત્ર્યની મૂડી ખોઈ બેઠેલો માણસ મૃતવત્ત બની જાય છે. તેનું આંતરમન તેને સતત ઉંઘ્યા કરતું હોય છે. પરિણામે બાધ્ય વૈભવમાં આળોટતો હોય તોપણ તે ભીતરમાં રિક્તતાનો અનુભવ કરે છે. અંદર ખવાઈ ગયેલો તે સત્ત્વશૂન્ય માણસ જાણે કે જીવતી લાશ હોય એમ સમજાજમાં ફર્યા કરે છે. તેના નર્તનમાં પ્રાસાદિક પ્રસંગતા નહીં, પિશાચી પડ્છાયો નજન રૂપે નાચતો દેખાય છે.

રોગી માણસ પણ મૃતવત્ત જીવન જીવે છે. તેથી જ તો કહેવાયું છે કે ‘પહેલું સુખ તે જાતે નન્દી’ માણસ તન-મનથી તંદુરસ્ત હોવો જોઈએ. તનનો રોગ કે મનના વિકાર માણસને પજવે છે. આવો માણસ ચેનથી સૂઈ નથી શકતો. યુક્તાહારવિહારથી તનની તંદુરસ્તી અને ભક્તિયોગની સાધનાથી મનની (તંદુરસ્તી) સ્વસ્થતા

જળવાય છે.

સારાસારનો વિવેક ગુમાવી બેઠેલો માણસ મૂર્ખ ગણાય. આવો માણસ જે ડાળી પર બેઠો હોય એને જ કાપતો હોય. પરિણામે તેના દીર્ઘ જીવનની અપેક્ષા શી રીતે રાખી શકાય ? જેના જીવનમાં બુદ્ધિનું શાસન નથી એવા લાખો-કરોડો મૂર્ખાઓ અંધશ્રદ્ધાની ખાઈમાં આંધળૂકિયાં કરે છે અને આત્મધાત નોતરે છે.

પ્રવાસમાં માણસે બધું નભાવી લેવું પડે છે. મનુભગવાન કહે છે, ‘પથિ શૂદ્રવદાચરેત ।’ પ્રવાસમાં બ્રાહ્મણો પણ શૂદ્રની જેમ રહેવું પડે. પ્રવાસમાં સુવિધાઓ સુલભ ન હોવાથી પ્રતિ-નિયમ વગેરે સચ્ચવાય નહીં. એવી રીતે પ્રવાસી એટલે મનનો ચંચળ એ અર્થ પણ અપેક્ષિત છે. જેનું મન સ્થિર ન હોય તે કોઈ જ ક્ષેત્રમાં યથોચિત વિકાસ સાધી નથી શકતો. ‘ગંગા ગયે ગંગાદાસ ઔર જમુના ગયે જમનાદાસ’ આવા નિશ્ચિત બેઠક વગરના ભિરજાપુરી લોટા જેવા માણસો જીવતા છતાં મરેલા જ છે.

નિત્યસેવક પણ મૃતવત્ત જીવન જીવે છે. સેવાર્થમ અતિ કઠણ છે. સેવકને પોતાની સ્વતંત્ર ઈચ્છા નથી હોતી. પારકી ઈચ્છા પર જીવનારો માણસ વિકાસ કેમ સાધી શકે ? ‘પરાધીન સપનેહુ સુખ નાહીં !’ પારકી ઈચ્છાથી સ્વગમાં જવા કરતાં પોતાની ઈચ્છાથી નરકમાં જવું પણ સારું. એવી જ રીતે કામનાનો ગુલામ પણ પોતાના જીવનનો આનંદ ખોઈ બેસે છે. ‘મન કે જીતે જીત હૈ, મન કે હારે હાર’ - મનથી હારી ગયેલો માણસ મૃતવત્ત જીવન જીવે છે. માણસે મનના ગુલામ ન બનતાં સ્વામી બનવું જોઈએ. ચારિત્ર્યનો વૈભવ, તનની તંદુરસ્તી, મનનું સ્વૈચ્છદ, વિવેકનિષા અને આત્મશાસન એ જીવંત માણસનાં લક્ષણો છે.

□ ‘ચિંતા નહીં પણ ચિંતન’માંથી સાભાર

## સંસારમાં સાધના

શ્રી યોગેશ્વરજી

પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવાથી પરમ શાંતિ મળી શકે છે. પરંતુ સંસારમાં થાસ લેનારા, અનેક જાતની હુન્યવી જવાબદારીવાળા, વ્યગ્ર, વ્યથિત કે ચિંતાતુર માનવને પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવાનો સમય જ ક્યાં છે? એને એવી ઈચ્છા પણ કેવી રીતે થાય? અને ધારો કે કોઈ પ્રબળ પૂર્વસંસ્કારના પરિણામરૂપે થાય તો એનો અમલ પણ એ કેવી રીતે કરી શકે? સાધારણ માણસ આજે સાંસારિક ઉપાધિઓમાંથી જ ઉંચો નથી આવતો પછી એને પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવાનું ક્યાંથી સૂઝે?

બરાબર છે. આધ્યાત્મિક ઉભ્રતિ કાંઈ ખાલી પેટે ન થઈ શકે. જેને જીવનના નિર્વાહની ચિંતા સત્તાવતી હોય અથવા તો જેને માથે બીજી ઉપાધિ હોય તે પરમાત્માનો પરિચય કરવાની પ્રવૃત્તિ તરફ ભાગ્યે જ વળે. એને તો સૌથી પહેલાં સાંસારિક સુખાકારી જ જોઈએ. ભૌતિક સમૃદ્ધિ તરફ જ એનું ધ્યાન હોય. હુન્યવી પદાર્થોની પ્રાપ્તિ એ જ એનું જીવનધ્યે હોય અને એમાં કાંઈ ખોટું પણ નથી. મનુષ્યનો એ સહજ સ્વભાવ છે. એ સ્વભાવની આપણે અવગણના કરવા નથી માગતા. માટે જ સાંસારિક સુખાકારી તથા સમૃદ્ધિને જીવનમાં આવશ્યક માનીએ છીએ. જીવનની શાંતિ માટે એની પણ એટલી જ આવશ્યકતા છે. ‘ભૂખે ભજન ન હોય ગોપાલા’ એ વાત કેટલેક અંશે સાચી ઠરે છે. તોપણ સાંસારિક સુખસમૃદ્ધિની અભીષ્ઠાથી પ્રેરાઈને પણ માણસ જો પરમાત્માનું શરણ લે, તેમ જ પરમાત્માને ભજતો ને પ્રાર્થતો થાય તો કાંઈ ખોટું નથી. તેથી પણ તેને સરવાળે લાભ જ થશે. પરમાત્માનું શરણ ને સ્મરણ એક રામભાગ રસાયણ છે અને બધાં જ હુંખદર્દી પર અક્ષસીર કામ કરે છે. માટે છતવાળા માનવોની જેમ ભૌતિક અછતવાળા માનવોને પણ હું તો પરમાત્માભિમુખ થવાની જ ભલામણ કરીશ.



સુખ તથા શાંતિની પ્રાપ્તિ માટે આપણે પરમાત્મા જેટલે બહુ દૂર ન જઈએ તોપણ, આપણી આજુભાજુની દુનિયામાં અને આપણા પોતાના જીવનમાં પણ એને માટે ધાણું ધાણું કરી શકાય છે. જીવનમાં જેટલા પ્રમાણમાં પ્રેમ પેદા થશે, મીઠાશ આવશે; નમ્રતા, પ્રામાણિકતા, સેવાભાવ તેમ જ સહકારની ભાવના ખીલશે, તેટલા પ્રમાણમાં સુખ તથા શાંતિનું પુનિત પ્રભાત પ્રગટી શકશે. વિચાર ને વાણી જીવનની અનુકૂળતા ને પ્રતિકૂળતામાં કેટલો મહત્વનો ભાગ ભજવે છે તે આપણે જાણીએ છીએ. એટલે એ બંનેને અંકુશમાં રાખવાની જરૂર છે. માનવ મોટે ભાગે એના સ્વભાવને લીધે સુખી કે દુઃખી થતો હોય છે. એ સ્વભાવમાં જો પરિવર્તન કરવામાં આવે તો તે સુખી થાય. એટલા માટે એની અંદરથી ભય, ધિક્કાર, બેદભાવ, સ્વાર્થ, લાલસા, સંકુચિતતા ને ઈર્ષાવૃત્તિને દૂર કરવાની જરૂર છે. એ વૃત્તિઓ એને પોતાને અને એની આસપાસનાં સહુને દુઃખી કરે છે. ત્યાં એ સુખશાંતિનો સર્વનાશ કરી નાખે છે. એટલા માટે એ વૃત્તિઓને કાબૂમાં લઈને સદ્ગુણ કે સદ્ગ્વિચારની મૂર્તિ બનવાની જરૂર છે.

એ કામ આપણી પોતાની અંદરથી આરંભી શકાય છે. આપણી જાતમાંથી, ઘરમાંથી અને આપણી આજુભાજુના સમાજમાંથી એનો આરંભ કરીએ. આપણા સંસર્ગમાં આવનારા સહુની અંદર પરમાત્માનો પાવન પ્રકાશ જોઈએ. સહુની સાથે મધુર, છળરહિત સંભાષણ કરીએ, સહુ પ્રત્યેની આપણી ફરજનું યથાશક્તિ પ્રેમપૂર્વક પાલન કરીએ અને સૌની સાથે એક આદર્શ મનુષ્યને છાજે તેવો સારો વ્યવહાર કરીએ. એવી રીતે વર્તીએ તો આપણા પોતાના અંતરમાં, ઘરમાં, મહોલ્લામાં, સમાજમાં ને સમસ્ત સંસારમાં શાંતિ ઊતરી શકે. એને માટે ઈશ્વરસ્મરણની કે ઈશ્વરનું શરણ લેવાની જરૂર ન રહે. ફક્ત માનવતાથી મહેકતું મધુમય બનેલું સીધેસીલું વર્તન જ પર્યાત થઈ પડે. એ જ આપણા ઘરના

ને બહારના જીવનને મધુમય કે મંગલ કરનારી યોગસાધના કે સત્કર્મસાધના થઈ પડે. જગતમાં ટેકઠેકાણે તૈયાર થયેલા માનવમેળાઓ એવા તો કિલ્લોલ કરતા થઈ જાય કે વાત નહિ. એનું દર્શન પણ આપણને આનંદ આપે.

## ○

આજનું જગત વિજ્ઞાનમય છે. વૈજ્ઞાનિક અન્વેષણો વધતાં જાય છે. માનવની બુદ્ધિ આગળ વધતી જાય છે, અને ભૌતિક સંશોધનના નવા નવા વિકભો કરતી જાય છે. સુખપ્રાપ્તિનાં સાધનો પણ વધતાં તેમ જ છૂટથી વપરાતાં જાય છે. છૃતાં એ સાધનોથી સંપત્ત માનવના મનમાં પણ શાંતિ નથી. બહારથી શાંતિ ને સુખની વૃદ્ધિ કરવાના પ્રયાસ થાય છે, પરંતુ એના અંતરમાં જવાણા સળગે છે. એ જવાણા શી રીતે શાંત થાય ? એને માટે માનવે પોતાના મન અથવા તો હૃદયનો વિકાસ કરવો રહેશે. મન ને હૃદયને નિર્મળ બનાવીને આદર્શ માનવ થવાની કોશિશ કરવી રહેશે, પોતાની અંદરની પશુતા પર વિજ્ય મેળવીને માનવતાના મહાપૂજારી બનવું પડશે. તો જ તેને પોતાને શાંતિની પ્રાપ્તિ થશે, ને બીજાને માટે પણ તે ભયરૂપ કે અશાંતિકારક નહીં થાય. એ કામ-માનવીની પ્રકૃતિને પરિવર્તિત કરવાનું કામ-અત્યંત ઉપયોગી છે, અને આપણે ઘેરબેઠાં કરી શકીએ એમ છીએ.

## ○

એક બીજી વાત. મનને આત્માભિમુખ કરવા

માટે દિવસમાં ઓછામાં ઓછું બે વાર, સવારે ને સાંજે તમારી રૂચિ પ્રમાણે ધ્યાન, જપ કે પ્રાર્થનાના અનુષ્ઠાનમાં બેસવાની ટેવ પાડો. રોજ નિયમિત રીતે તમારી પસંદગીની સાધનામાં બેસો જ. પ્રારંભમાં મન નહિ લાગે. પરંતુ કમે કમે સ્થિર થતું જશે, અને પછી તો એમાં એવો આનંદ આવશે કે વાત નહિ. એ સાધના તમારે માટે રોજિંદા રસાયનરૂપ થઈ રહેશે. બહાર ગમે તેટલી અશાંતિ હશે તોપણ એ અભ્યાસક્રમ દ્વારા તમે તમારી અંદરથી રસ લેતાં શીખશો ને શાંતિ મેળવશો. તમારી પોતાની જ અંદર રહેલો સુખ, શાંતિ, રસ અથવા તો આનંદનો ખજાનો હાથ લાગશે અને એનો આસ્વાદ પામીને તમે ધન્ય બનશો. એ અભ્યાસ જેમ જેમ વધતો જશે તેમ તેમ તમારા જીવનમાં કાંતિ થતી જશે. તમારું જીવન અવનવું બનતું જશે. પછી તમે જીવનના આધાતો અને પ્રત્યાધાતોની વચ્ચે પણ હસ્તા રહેશો. લાભ ને હાનિ, યશ અને અપયશ, તેમ જ સહકાર અને અસહકાર કે વિરોધમાં પણ માનસિક સ્થિરતાને નહિ જૂઓ. સંજોગો કે વાતાવરણ તમારી આત્મિક શાંતિને નહિ હાણી શકે. તમે એ રસનો ભંડાર મેળવી લીધો હશે જે કદી પણ નહિ ખૂટે, અને એ કળાને હસ્તગત કરી લીધી હશે જેને લીધે તમારા મનને સર્વ કાળે ને સર્વ સ્થળે સ્વર્ણ શાંત રાખી શકશો. એને માટે સમય કાઢીને આ અભ્યાસક્રમનો આરંભ કરવાની તથા તેને વળગી રહેવાની ભલામણ કરું છું.

□ ‘સાધના’માંથી સાભાર

### બ્રહ્મનો ઉદ્ય

બ્રહ્મનો ઉદ્ય પામતાં...  
છુપાઈ જાય છે માયા,  
સંતાઈ જાય છે અવિદ્યા.  
રૂદ્ધ કરે છે જીવાત્મા  
બળે છે તૃષ્ણા  
દાઝી જાય છે વાસના  
ઉભરાય છે મનોભાવ,  
તીવ્ર બને છે સંકલ્પ,  
ગાજે છે અનાહત (નાદ),

જાગ્રત થાય છે કુંડલિની,  
ટપકે છે અમૃત,  
તેને પીએ છે યોગી,  
નિયમન કરે છે સંયમી,  
વિરમે છે વિચારો,  
અદશ્ય થાય છે અહ્મુ,  
પ્રગટે છે જ્ઞાન.  
આનંદે છે સંત,  
ધ્યાન ધરે છે જિજ્ઞાસુ,

મનન કરે છે સાધક,  
ચમકે છે આંખો,  
વ્યક્ત થાય છે આનંદ,  
વહે છે જ્ઞાનધારા.  
સાંભળે છે નવો દીક્ષિત,  
ગાય છે ભક્ત,  
સમર્પિત થાય છે સાચો શિષ્ય,  
ઉપવાસ કરે છે તપસ્વી.  
- સ્વામી શિવાનંદ

## યોગ એ જ જીવન

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

### પ્રમુખ આસનો-૮

#### એદ્રિનલ જ્વાન્ડ

મયૂરાસનના અભ્યાસથી બરોળની સાથે એદ્રિનલ જ્વાન્ડનો પણ જરૂર ફાયદો થાય છે. શરીરના ઈતર ભાગોના પ્રમાણમાં એદ્રિનલ જ્વાન્ડ વધુ ડાયનેમિક છે. જો તે હડતાળ પાડે તો It can cripple us ! માંદા તો પાડે જે, પાગલભાનામાં જવું પડે તેવી અવસ્થા થાય કે મૃત્યુને પણ ભેટવું પડે. એદ્રિનલ જ્વાન્ડનું કાર્યક્ષેત્ર મહત્વ આશ્ર્ય આપનારું અને કુદરતની કમાલ જે છે. જમણી કિડનીની ઉપર આ જ્વાન્ડ આવેલી હોય છે. આંગળીના ટેરવાથી વધુ મોટી સાઈઝ આ એદ્રિનલની હોતી નથી.

એક નાનકડી ત્રિકોણ હેટ (hat) જેવો તેનો આકાર હોય છે. તેનો બીજો ભાગ બીજી તરફ હોય છે. તેનું વજન ભાગ્યે જ એકાદ નાના પૈસા જેટલું હશે, પરંતુ તેનું પચાકમ અકલ્ય છે. અહીં વિવિધ પ્રકારના પચાસેક હોર્મોન્સ અથવા તો હોર્મોનલાઇક (Hormonelike) સબસ્ટન્સનું નિર્માણ થાય છે, તેનું આપણા ભૌતિક ક્ષેત્રો જો નિર્માણ કરવું હોય તો અનેક એકર જમીનમાં કેમિકલ્સ ઈન્ડસ્ટ્રીઝ-કારખાનાં-ઉભી કરવામાં આવે તો પણ આ એદ્રિનલ જેવું અને જેટલું કામ કરવાનું સરળ નથી. એદ્રિનલ જીવનચર્યાનું મહત્વનું અને આવશ્યક અંગ છે. એદ્રિનલના બંને ભાગને શરીરમાંથી કાઢી લેવામાં આવે તો માનવ એક કે બે દિવસમાં જ મૃત્યુ પામે, અન્યથા ડોક્ટરોએ ઉત્તાવળથી જે તે રોગીને હોર્મોન્સ મોં વાટે સત્તવે પીવડાવવા જ પડે.

એદ્રિનલની કાર્યક્ષમતા અને કાર્યક્ષરણી ઉપર અવરોધ મૂકવામાં આવે કે તેને ધીમી પાડી દેવામાં આવે, તો તેની સાથે જ આપણી ગતિવિધિમાં પણ ગાબડું પડતું જ જવાનું છે.

ઉપર કહ્યા પ્રમાણેની વિરુદ્ધમાં જો એદ્રિનલનો એકાદ ભાગ પણ થોડો વધુ કાર્યનિરત કે ઓવર-

એક્ટિવ થઈ જાય તો નાના બાળકને દાઢી મૂછ ઊગી આવે, તેનો અવાજ મોટા લોકો જેવા ધેરો અને ઘોઘરો થઈ જાય, તેની જનનેન્દ્રિય પણ પુઅ પુરુષના જેવી થઈ જાય. હાડકાંનું વજન વધી જાય. આવું બાળક માતા-પિતાને તો ભારે પડે જે, પરંતુ તે પોતે પણ પોતાની જાતથી ત્રાસી જાય.

ધણા લાંબા સમય સુધી એદ્રિનલ વિશે ભાગ્યે જ લોકો કંઈ જાણતા હતા, પરંતુ વૈજ્ઞાનિકોનાં સંશોધનોએ તેની કાર્યક્ષરણીની ભાળ કાઢતાંની સાથે તેઓ એક મહાન આશ્ર્યમાં ગરકાવ થઈ ગયા. જ્યારે તેમને એદ્રિનલની કોર્ટિસોનલાઇક હોર્મોન્સની (Cortisonelike Hormones)ની જાણ થઈ ત્યારે ખરેખર તેમને મહત્વ આશ્ર્ય થયું. ત્યારે તેમને સમજાયું કે મારું અસ્તિત્વ તેમના શરીરમાં ઊપજતાં એક સૌથી વધુ દર્દો જેવાં કે ગાઉટસ, અલ્સરેટિવ કોલાઇટિસ (Ulcerative colitis)થી અસ્થમા સુધીની સારવાર થાય છે.

એદ્રિનલનું નેટવર્ક શરીરમાં અદ્ભુત છે. દરેક મિનિટે એદ્રિનલના વજન જેટલું લોહી (Blood) એદ્રિનલમાંથી છ વખત પસાર થાય છે. એદ્રિનલમાં આ રક્તપ્રવાહનો સંગ્રહ કરવાની ક્ષમતા પણ છે.

એદ્રિનલના દસ ટકા જેટલા ટિસ્યુ આપણા સાધારણ જીવન જીવવા માટેના હોર્મોન્સને માટે પૂરતા થઈ શકે છે, પરંતુ આ 'SOS' (Save Our Soul) દસ ટકા જેટલો રિઝરવાયર ભાગ્યે જ ઊપયોગમાં લેવામાં આવે છે.

જો એનો ઊપયોગ કરવો પડે તો, આપણે ખૂબ જ માંદા પડી જઈએ, કદાચ મેજર સર્જરી પણ કરવી પડે, મોટા ભાગે મૃત્યુ જ આવી વરે. તેવી પરિસ્થિતિમાં એદ્રિનલની કાર્યક્ષમતા આક્સિમિક ઓછી થઈ જતાં તેને બચાવવાનો કોઈ ઉપાય રહેતો નથી. ખરેખર એદ્રિનલમાંથી બે પ્રકારના હોર્મોન્સના સેટ ઊપજે છે. એદ્રિનલનું મેડ્ચુલા (Medulla) અથવા કોર-

(CORE)માંથી એક પ્રકારના સેટનું હોર્મોન્સ નીપજે છે, જ્યારે એદ્રિનલનું ક્રોર્ટેક્સ (CORETEX) અથવા રિન્ડ (RIND)માંથી બીજા પ્રકારના હોર્મોન્સનો સેટ ઉપજે છે. કોરમાંથી બ્રેઇન સાથે સીધો સંપર્ક થાય છે.

કદાચ ક્યારેક આપણે કોઈ આક્સિમિક લાગણીના પૂરમાં તણાઈ જઈએ ત્યારે આક્સિમિક રીતે એદ્રિનલ નિર્ણય કરી શકતું નથી કે આપણે હસવાનું છે કે રડવાનું છે? આક્માણ છે કે સુલેહ, આવી અવસ્થામાં એદ્રિનલ - એડ્રેનલિન (Adrenalin) અને નોન-એડ્રેનલિન (non-adrenalin) નામનાં બે હોર્મોન્સ આપણા રક્તપ્રવાહમાં ઢાલવે છે.

આમ આ એદ્રિનલનાં બે અંગ છે. તેમાંનું મેડુલા એડ્રિનલીન અને નોર એડ્રિનલીન નામનાં હોર્મોન્સ ઈમરજન્સી સમયે રક્તપ્રવાહમાં સત્તવરે જ ભેળવવા માંડે છે. અને તેનું પરિણામ પણ અદ્ભુત છે. આ હોર્મોન્સ રક્તપ્રવાહમાં મળતાંની સાથે જ લીવર પાસે જે સંગ્રહાયેલી સાકરનો જથ્થો છે તેને તે મુક્ત કરે છે કે છૂટો કરે છે કે આક્સિમિક સાકરનું પ્રમાણ ઓદ્ધું થયું હોય તો ત્યાં આ પુરવઠો પહોંચાડી શકાય. રક્તપ્રવાહને મળતી આ Instant energy છે.

જો અક્સમાત થયો હોય, વા તોડો હોય, લોહી વહેવા માંડું હોય, ત્યારે આ રક્તપ્રવાહને બહાર વહી જતો અટકાવવા માટે આપણે બહારથી પ્રયત્ન કરીએ તેટલું જ કુદરતી રીતે લોહીનું વહેતું બંધ થવા માટે 'ક્લોટિંગ' થવું જરૂરી જ છે. આ તો ઈમરજન્સીનો પ્રશ્ન છે. અહીં એદ્રિનલના મેડુલામાંથી હોર્મોન્સ છૂટાં થઈને રક્તપ્રવાહમાં મળતાંની સાથે જ લીવરમાંથી સાકરનો જથ્થો-ગ્લુકોઝ-એનજી રક્તપ્રવાહને મળવા લાગે છે. તેમ થતાંની સાથે એદ્રિનલમાંથી નીપજેલા હોર્મોન્સ દ્વારા ત્વચા-ચામડીમાં આવેલા બ્લડ વેસલ્સનાં પોર્સને સત્તવરે બંધ કરી દે છે. થોડી પળો માટે વ્યક્તિ પીળી પડી જાય, તેવું બને.

તાત્કાલિક રક્તપ્રવાહની દિશા પરિવર્તન થાય છે અને આંતરિક ગ્રંથિઓ, આવગ્રંથિઓ કે મસલ્સ જેમને ત્યાંથી લોહી વહી જતું હોય ત્યાં તેમને આ પુરવઠો પ્રાણરક્ષા જેવું કાર્ય કરે. હંદયની ગતિ વધી

જાય. આઈજિ કડક થઈ જાય છે કે જેથી બ્લડપ્રેશર ડાઉન ન થઈ જાય અને આવશ્યકતા અનુસાર તેને ઊંચું લાવી શકાય. પાચનક્રિયા પણ સત્તવરે થંભી જાય છે, પરંતુ સો વાતની એક વાત કે અક્સમાતના સમયે આ બધી જ પ્રક્રિયાથી લોહી વહેતું સત્તવરે બંધ થાય છે, અર્થાત્ ક્લોટિંગને વેગ મળે છે.

આ બધી પ્રક્રિયાનો ઝોત એદ્રિનલ છે. આ બધું વર્ણન જે ચારપાંચ પંક્તિઓમાં થયું, તેનાથી પણ ઓછા સમયમાં સેક્ષેપ્ટમાં - ગણતરીની પળોમાં- આંખ પલકારો મારે તેટલી જ વારમાં આ બધી જ પ્રક્રિયા થઈ જતી હોય છે અને અક્સમાત પામેલી વ્યક્તિમાં ખૂબ જ બળ આવી જતું હોય છે. આપણે સાંભળ્યું છે કે 'સિર પડે, પણ ધડ લડે'... અને આજે પણ ભયંકર રીતે ઘવાયેલો સૈનિક દારુગોળાના અંગાર વરસતી સરહદો પરથી છેક પોતાની છાવણી સુધી બેથી ત્રણ કે ક્યારેક ચારથી પાંચ માઈલ જેટલું પણ ચાલીને આવી પહોંચે છે. જે લોકો ખૂબ જ ઝડપથી દોડે છે કે ઊંચા કૂદકા મારે છે, અથવા તો વધુ મજબૂતીથી કોઈના ઉપર પ્રછાર કરે છે કે માલ ઊંચકી શકે છે, તે બધું આ સક્ષમ એદ્રિનલ કાર્યક્ષમતાને કારણે જ સંભવ કે શક્ય બને છે.

આપણે સમયે સમયે કોઈ એકલા માણસે કારને ઊંધી વાળી નાખી કે અક્સમાતમાંથી ભાંગી પડેલા મકાનનો કાટમાળ એકલા હાથે ખસેડી નીચે દટાઈ ગયેલા લોકોના પ્રાણની રક્ષા કરતા લોકોની વાતો સાંભળીએ છીએ, આ બધી જ સ્ફૂર્તિ અને આક્સિમિક શક્તિનો જુવાળ આ એદ્રિનલને કારણે જ શક્ય થતો હોય છે, પરંતુ આ બધી આક્સિમિક ઊભરો આવેલી શક્તિનો ઝોત કાયમી તો કદીય રહેતો નથી. જો આવું થાય તો મનુષ્ય સત્તવરે મોતને બેટે. આ તો આગ લાગી હોય એટલે ફાયરબિગેડને બોલાવવું પડે, તે લાયબંબાવાળાઓને આપણે આંગણો ચોવીસ કલાક ઊભા ન રાખી શકાય. આ જે ઉપર વર્ણવિલી પ્રક્રિયાની વાત આપણે કરી તે પ્રક્રિયા સમયે જ જે એદ્રિનલીન ઉત્પન્ન થઈને લોહીના પ્રવાહમાં રેડાય છે, તેને કારણે હાયપોથેલેમસ (hypothalamus) પિચ્યુટરી જ્લાન્ડને ACTH નામનું હોર્મોન રિલીઝ (release) કરવા માટે

જવાબદાર બને છે. તેના બદલામાં આ ACTH એદ્રિનલનું બીજું ઉત્પાદન કોર્ટેક્સ અથવા રિન્ડ (RIND)ને તેના હોર્મોન્સ ઉત્પન્ન કરવામાં સત્તવે મદદરૂપ થાય છે, જ્યારે આક્સિમિક શારીરિક ઈજા થાય ત્યારે આ તનાવના સમયે આ ACTHનું કાર્ય કોઈ પણ સંઝોગોમાં શરીરમાં રહેલા Vital organsને આવશ્યક રક્તપ્રવાહ પ્રમાણસર રીતે પહોંચાડવાનું છે.

આ ઉપરાંત ખોરાકમાં આવતી ચરબી અને પ્રોટીનને સાકરમાં ગ્લુકોઝ કે બળતણ એનર્જીમાં ફેરબદલી કરી આપવાનું છે, કે જેથી તે એનર્જી અથવા શક્તિપ્રવાહનો તાત્કાલિક ઉપયોગ થઈ શકે, અને અક્સમાત કે ગંભીર ઈજા થયા પછી પણ ધાયલ વ્યક્તિ સ્ફૂર્તિમાં રહે, નર્વસ ન થઈ જાય અને સહનશીલતાનું સુંદર પ્રદર્શન કરી શકે અને ઘા લાગ્યા છતાં પણ જાણે કશું જ બન્યું નથી તેનો પરિચય આપી શકે.

આ બધું ખૂબ જ સંતુલનમાં જાળવી રાખવું તે ખૂબ જરૂરી છે. કોર્ટેક્સના દ્વારા જે હોર્મોન્સ બનાવવામાં આવે છે, તે તેની કાર્યસરણી માટે ત્રાણ ભાગમાં વિભાજિત થાય છે. આ કોર્ટિસન પરિવાર (cortisone family)નો એક જથ્થો ફેટ-ચરબીના મેટાબોલિક્ઝમ, કાર્બોહાઇદ્રાટ્સ અને પ્રોટીનના પ્રમાણને જાળવવાનું કામ કરે છે. બીજો ભાગ શરીરનાં પાણીતત્ત્વ અને ખનિજ તત્ત્વો (mineral)નું સંતુલન જાળવવાનું કામ કરે છે, જ્યારે કોર્ટેક્સ હોર્મોન્સનો ત્રીજો ભાગ છે તે સેક્સ હોર્મોન્સ છે.

ગોનાન્ડ્સ (Gonads) દ્વારા ઉત્પન્ન થતાં હોર્મોન્સને આ ત્રીજો ભાગ મદદરૂપ થાય છે, પરંતુ આ હોર્મોન્સનો સંગ્રહ કરી શકતો નથી (Gonads એટલે ક્ષીઓની ઓવરીઝ અને પુરુષોના ટેસ્ટિકલ્સ, તેમાંથી સેક્સ હોર્મોન્સનું ઉત્પાદન થાય છે.) તેથી દર બે કલાકે જૂના હોર્મોન્સને ડિસ્ટ્રોય (destroy) કરવાનું અને નવા હોર્મોન્સ ઉત્પન્ન કરવાનું કામ આ ત્રીજી ભાગે કરવાનું હોય છે.

તેથી જ એદ્રિનલનું કામ બ્લેક કમાન્ડોઝ જેવું - જગૃતિનું, સત્કર્તાનું, સભાનતાનું અને ચપળતાનું છે. ક્યારેક જો કંઈ બીમારી આવે કે અક્સમાત થાય તો

સત્તવે જ એદ્રિનલના કોર્ટેક્સ વિભાગની કાર્યશાળામાં વીજળીના ચમકરાની જેમ કામ થવા લાગે છે. સદ્ભાગ્યે હવે વિજાને આવાં આર્ટિફિશિયલ હોર્મોન્સ બનાવવાનું ચાલુ કર્યું છે, પરંતુ જ્યાં સુધી આ વૈજ્ઞાનિક શોધ થઈ નહોતી ત્યાં સુધી શારીરિક, માનસિક અને ખાસ કરીને ચામડીના રોગો, હેમોગ્લોબિન ઓછું થઈ જાય કે એનિમિયાના ભોગ બને, મસલ્સની કાર્યક્ષમતા ક્ષીણ થઈ જાય, આક્સિમિક વજન ઓછું થતું જાય, બ્લડપ્રેશર ઓછું થઈ જાય, ભૂખ ન લાગે, મોળ ચઢે, ઊલટી જેવું કે જાડા વગેરે થઈ જાય, અને આમાંથી કોઈ પણ રોગનો ભોગ બનેલો માણસ દૂબળો અને શક્તિ વગરનો થતો જાય, તો તે એકમાત્ર મૂત્યુની ‘કંકોત્રી’ આવી હોય તેવું જ હતું, પરંતુ સદ્ભાગ્યે હવે આ વૈજ્ઞાનિકોની શોધને કારણે જ્યારે એદ્રિનલની કાર્યક્ષમતા ક્ષીણ થતી જાય ત્યારે બહારથી દવાઓ, ગોળીઓ અને ઈન્જેક્શન દ્વારા આ હોર્મોન્સની પૂર્તિ કરી રોગીની પ્રાણરક્ષા કરી શકાય છે.

આની વિરુદ્ધમાં જો એદ્રિનલના કોર્ટેક્સ (Cortical) હોર્મોન્સ વધી જાય તો તે પણ ઘટેલી પરિસ્થિતિની જેમ જ મહાવિષમ પરિસ્થિતિ ઉત્પન્ન કરે છે. હાથ અને પગના મસલ્સની ચરબીનું ગ્લુકોઝમાં રૂપાંતરણ થઈ જતાં તે કાર્ય કરવાને અક્ષમ થશે, શક્તિહીન-લબડી પડશે. ખનિજ તત્ત્વો ઓછાં થઈ જતાં હાડકાં કૂણાં થઈ મૂળા, મોગરી કે ગાજર જેવાં બરછટ થઈને તૂટી પડશે. કમર અને પેટ પર આક્સિમિક ચરબી વધી જશે. ધૂટણ તેનો ભાર વહન કરી શકશે નહિ. પગ લડખાશે - ગરબા રમશે ! બ્લડપ્રેશર વધી જશે. માનસિક સંતુલન ખોરવાઈ જશે.

આ બધું ખૂબ જ વિસ્તારથી કહેવાનું કારણ આપણે આસનો કરીએ છીએ, તે પ્રત્યેક આસનની શરીરમાં એક અથવા બીજા અંગ ઉપર જે વિશાદ અસર થતી હોય છે, તે જાણવી જોઈએ, સમજવી જોઈએ. સમજાવવી જોઈએ, તેનું વૈજ્ઞાનિક પૃથક્કરણ થવું જોઈએ. ત્યાર પછી આસનોનું શિક્ષણ આપવામાં આવે કે આસનો કરવામાં આવે તો તેનો લાભ નક્કી જ વિશેષ પ્રાપ્ત થાય છે. □ ‘યોગ એ જ જીવન’માંથી સાભાર

## પ્રસક્ષતાના પરમેશ્વર કૃષ્ણ

ડૉ. શુણવંતભાઈ શાહ

ખુટાઈ નામના વિચારકે વર્ષો પહેલાં એક વિધાન કરેલું : ‘જો શરીર, મન સામે અદાલતમાં દાવો માંડે તો ! તો અદાલત ચુકાદો આપશે કે મન તેના ઘરમાલિક શરીરનો ખતરનાક ભાડૂત છે.’ આપણા શરીરમાં રહેલા મનને સમજી લેવું રહ્યું, પૂરાં ત્રીસ વર્ષ સુધી દેશની તેમ જ અમેરિકાની યુનિવર્સિટીઓમાં મનોવિજ્ઞાન ભણાવ્યા પછી મને એક વાત જરી છે.

મન વિશે અધરામાં અધરી ભાષામાં પણ વાત થઈ શકે અને સરળ ભાષામાં પણ વાત થઈ શકે. અધરી ભાષામાં વાત થાય ત્યારે સામાન્ય માણસો તમ્મર બાઈને પડે છે. મને સમજાયું છે કે આ બાબતમાં ગીતાનો અભિગમ વધારે જીવનલક્ષી અને આચારલક્ષી છે. કૃષ્ણની કરુણાને કારણે ગીતા જીવનની માર્ગદર્શિકા (ગાઈડ) બની શકે તેમ છે. મન સાથે કામ પાડવામાં જો સાવધાની રાખવામાં ન આવે તો માણસ ધર્મના બહાને પણ પતન પામી શકે છે. મન સાઈકલની ચેઈન જેવું છે. ચેઈન બહુ ટાઈટ હોય તો તૂટી જાય છે અને બહુ ઢીલી હોય તો ઊતરી જાય છે. સાવધાની ગજ બાબતની રાખવાની છે :

(૧) બહુ તાણવાથી વિકરાળ પ્રતિક્રિયાઓ જન્મે તે ન પાલવે.

(૨) બિલકુલ છૂટું મૂકી દેવાથી દુરાચાર રોકડો બને છે.

(૩) સાધક જો સાવધ ન રહે તો દંબને પનારે પડે છે.

ગીતાકારે આ ત્રણે બાબતે પૂરી સાવધાની રાખી છે. ઉંચા આદર્શની વાત કરતી વખતે પણ કૃષ્ણ સામાન્ય માણસને ભૂલતા નથી. આદર્શનો અપચો થાય ત્યારે વિકરાળ પ્રતિક્રિયાઓ જન્મે. કૃષ્ણ આપણને તેથી ચેતવે છે :

નિરાહારી શરીરીના ટળે છે વિષયો છતાં, રસ રહી જતો તેમાં, તે ટળે પેખતાં પરં. (૨, ૫૮) આ શ્લોકમાં પ્રતિક્રિયાઓ સામે લાલ બતી

ધરવામાં આવી છે, ટૂંકમાં સૂત્ર રૂપે કહેવું હોય તો કહી શકાય કે :

- આહાર ખાવાનું બંધ કરી દીધું તેથી આહારમાં મન નથી રહ્યું, એમ માની લેવાનું નથી. ઉપવાસીના વિચારો લાહુમય હોઈ શકે.

- બ્રહ્મચર્ય પાળવાનું રત લીધું એટલે કામવાસના ટળી ગઈ, એમ માની લેવાનું નથી. સેક્સ સ્વમમાં પજવી શકે છે.

- કોધ ટળ્યો તેથી અકોધ સિદ્ધ થયો, એમ માની લેવાનું નથી. મનની ભૌયભીતર ધરબાયેલો કોધ એટલે ન ફૂટેલો બોખ્ય.

- સંસાર છોડ્યો એટલે મોહ ટળ્યો, એમ માની લેવાનું નથી. શિષ્યાઓ પ્રત્યે પત્તીભાવ અને પુત્રીભાવ જાગી શકે છે.

- સાધુનો લોભ પાછલે બારણોથી મનમાં પ્રવેશી શકે છે. એનો લોભ ક્યારેક વૈભવયુક્ત આશ્રમ દ્વારા ગુણાકાર પામે છે અને કીર્તિલોભ તો અનુયાયીઓ કંટાળે તેટલો તગડો બને છે.

પ્રતિક્રિયાઓ ટાળવાને નામે ધણા વિચારકો મનને સાવ છૂટું મૂકી દેવા પર ભાર મૂકે છે. તેઓ અરાજકતાની અને સ્વચ્છંદતાની આડકતરી હિમાયત પણ કરે છે. કૃષ્ણ આવા લોકોને પણ હળવી ટપલી મારીને ચેતવે છે :

ઇન્દ્રિયો વિષયે દોડે, તે પૂછે જે વહે મન, દેહની તે હરે બુદ્ધિ, જેમ વા નાવને જણે. (૨, ૬૭)

કહે છે : હોડીને જેમ પવન તાણી જાય તેમ ઇન્દ્રિયોની બધી માગણીઓ વિવેક વગર પૂરી કરનારું સ્વૈરવિહારી મન માણસની બુદ્ધિનો ઉલાણિયો કરી નાખે છે. બુદ્ધિનાશ એટલે જ સર્વનાશ. માલિક બની જઈને મનને દબાવીએ ત્યારે એ સામું વાગે છે, એટલે કે બેંકફાયર થાય છે. એ જ રીતે મન ઇન્દ્રિયોનું ગુલામ બનીને વર્તે તો બુદ્ધિ ખતમ થાય છે. આ થઈ બીજી સાવધાની.

ત્રીજી સાવધાની દંબ અંગે રાખવાની છે. દંભાસુર નામનો અત્યંત રૂપાળો રાક્ષસ સાધકને ગલીપચી કરીને ખતમ કરે છે. ક્યારેક એનો મુકામ કોઈ મહામંડલેશ્વરના ખાસ અલાયદા ઓરડામાં કે મહની તિજોરીમાં કે પાલિક રિલેશન્સ જાળવનારા કોઈ સ્માર્ટ અનુયાયીની મેનેજમેન્ટમાં કે પરદેશમાં વસેલા કોઈ માલદાર ભક્તની અંધશ્રદ્ધમાં હોય છે. કેટલાય સાધકો દંભાસુરના પ્રહારોને કારણે રાતના ખાનગી અંધારમાં ખતમ થયા છે. કૃષ્ણ દંભને આસુરી સંપત્તિનું પહેલું લક્ષ્ણ ગણાવે છે. મન જો દંભને રવાડે ચેતે તો સાધનાની ચિત્તાભસ્મ જ બચે. દંભરહિત દાશચોર આવતી કાલે જાગી જઈને સાધનાને માર્ગે વળે એ શક્ય છે, પરંતુ દંભી ઉપદેશક કે સંન્યાસી તો પાપનાં પોટલાં બાંધનાર રાસ્યુટિન છે. સમાજને આવા લોકોથી બચાવી લેવો જોઈએ. દંબ ધર્મને અભડાવે છે અને માણસને અંદરથી ખતમ કરે છે.

સાવધાની રાખવાનું તો સમજાય, પરંતુ મન સાથે કામ કઈ રીતે પાડવું ? ગીતાએ મનને ખૂબ મહત્વ આપ્યું છે. મનબ્રહ્મનું મહત્વ ગીતાકાર બરાબર સમજે છે. મનની કામનાઓ ટાજેલી ટળતી નથી. શરીરમાં રહેતા એ ‘ખતરનાક ભાડૂત’ સાથે કઈ રીતે વર્તવું ? કૃષ્ણનો જવાબ સ્પષ્ટ છે : મનની બધી કામનાઓ (સર્વાનું મનોગતાનું કામાનું)ને આત્મામાં એટલે કે આત્મભાવમાં ઓગાળવી એ જ ઉપાય છે. ફરીથી સમજી લઈએ કે ઉપનિષદના ઋષિઓનો સૌથી પ્રિય શબ્દ આનંદ છે. ગીતાકારનો સૌથી પ્રિય શબ્દ આત્મા છે. આત્મા અને આનંદમાં ફેર શું ? તૈત્તિરીય ઉપનિષદના ઋષિ તો સ્પષ્ટ કહે છે : ‘આત્મા આનંદમયः’, અર્થાતું આત્મા આનંદમય છે. પછી તેઓ આગળ કહે છે કે : ‘એ આનંદસ્વરૂપ પરમાત્માનું માથું પ્રિયભાવ છે, હર્ષ (મોદ) એની જમણી પાંખ છે, પ્રમોદ એની ડાબી પાંખ છે, આનંદ એનો આત્મા છે અને બ્રહ્મ એની પૂંછડી છે.’ આમ આત્મભાવનો સંબંધ આત્માનંદ સાથે રહેલો જગ્યાય છે. મનની કામનાઓ આત્મભાવમાં ઓગળે એ વાતમાં માલ ખરો ? આ શંકા પ્રામાણિક છે તેથી એક નાનો ચકરાવો મારી લઈએ.

કલેક્ટર સાથે સારો સંબંધ હોય તો મામલતદાર

બહુ નથી નડતો. આમ છતાં કલેક્ટરની કચેરીએ પોતાનું કામ પતાવવા જનાર વ્યવહાર માણસ કદી મામલતદાર સાહેબની ઉપેક્ષા નથી કરતો. મામલતદારની અવગણાના કર્યા વગર કલેક્ટર સાહેબની કૃપા મેળવવાની છે. ઉપર ગણાવી, તે ત્રણ બાબતે પૂરી સાવધાની રાખ્યા પછી મનને ધીરે ધીરે આત્મભાવમાં એટલે કે આનંદભાવમાં લીન કરવાનું છે. આવું કરવાની યુક્તિ પણ ગીતાએ બતાવી છે.

ગીતામાં ‘મન’ શબ્દ વીસ વાર પ્રયોજાયો છે. ગીતામાં મનને છઢી ઈન્દ્રિય (મન:ખણનિ ઈન્દ્રિયાણિ) ગણાવી છે (૧૫, ૭). આ ઉપરાંત સમાસ તરીકે પણ ‘મન’ શબ્દ અનેક જગ્યાએ આવે છે. આવા બે અત્યંત મધુર સમાસોમાં મનને આનંદભાવમાં જબોળવાની ચાવી રહેલી છે :

(૧) મન:પ્રસાદ: (૧૭, ૧૬), એટલે મનની પ્રસંગતા

(૨) પ્રશાંત-મનસ (૬, ૨૭), એટલે કે શાંત થયેલું મન

મનની પ્રસંગતાને કૃષ્ણ મનની તપ (તપો માનસમું) તરીકે ગણાવે છે. કૃષ્ણ એમ પણ કહે છે કે : શાંત થયેલું મન નિષ્યાપ બને છે અને આવા બ્રહ્મરૂપ બની રહેલા નિર્વિકાર યોગીને ઉત્તમ સુખ (સુખમું ઉત્તમમું) પ્રાપ્ત થાય છે. (૬, ૨૭)

પ્રસંગતા (પ્રસાદ) પર કૃષ્ણ ઘણો ભાર મૂકે છે. સ્થિતપ્રજ્ઞતા પણ પ્રસંગતા હોય તો જ શોભે. પ્રસંગ મન પાસ્યા વગર વાસનાઓ સામે બાથોડિયાં ભરવાથી કશું વળતું નથી. જીવન પ્રસંગતાથી છલકાતું હોય ત્યારે કામનાઓ ઓછી સત્તાવે છે. હું શિવસ્વરૂપ આત્મા હું એવો ભાવ વારંવાર ધૂંટાય, તો કદાચ પ્રસંગતાનું જરણું આપોઆપ વહેતું થાય. આથી વધારે કહેવાની મારી પાત્રતા નથી.

મનને શાંત કરવા માટે લોકો ઘણી અશાંતિ વહોરી લેતા હોય છે. માણસ સુખી થવા જંબે છે. ગીતા કહે છે કે ઉત્તમ સુખ પામવા માટે મનની શાંતિ જોઈએ. આવી શાંતિ બજારમાં કે મધમાં વેચાતી ન મળે. શાંતિ એ કંઈ પ્રાપ્ત કરવાની વસ્તુ નથી. શાંત થયા વગર

શાંતિ ન મળે. શાંત શી રીતે થવાય ? તાજા શી રીતે ઘટે ? રઘવાટ કેમ કરી ટણે ?

આકાશ સાથે જેટલી મૈત્રી કેળવાય તેટલી કેળવવી. આકાશનાં ત્રણ લક્ષણો આપણામાં ધીરે ધીરે સંકાંત થાય તે માટે વારંવાર આકાશને શરણે જવા જેવું છે. માણસ હિવસમાં એક કલાક પણ આકાશ માટે જુદો નથી કાઢતો. આકાશનાં ત્રણ લક્ષણો છે : પરમ શાંતિ, પરમ મૌન અને પરમ એકાંત. આ ત્રણે લક્ષણો ભેગાં થાય ત્યારે આકાશનું ચરમ લક્ષણ પ્રગટ થાય એ શક્ય છે. આકાશ એટલે જ આનંદ. ઉપનિષદના ઋષિ કહે છે :

‘જો તે આકાશની માર્ફક  
આનંદસ્વરૂપ ન હોત તો  
કોણ જીવતું રહેત !  
સાચે જ પરમાત્મા  
આનંદ આપનારો છે.’

(તૈત્તિરીય ઉપનિષદ, બ્રહ્માનંદવલ્લી, સાતમો અનુવાક)  
આકાશ આનંદસ્વરૂપ છે અને આનંદદાતા છે. ‘આકાશ’ એ તો ‘આનંદ’નો પર્યાય છે. ઉપનિષદના ઋષિ તો કહે છે કે આપણા હૃદયમાં પણ આકાશ (અન્તહૃદયે આકાશઃ) છે. આપણા હૃદયાકાશનો આપણી આસપાસ વિસ્તારેલા અનંત

આકાશ સાથે મેળ પડે એટલા માટે માણસે ધરાઈને આકાશમય બનીને શાંતિ, મૌન અને એકાંત માણવાં જોઈએ. ખબર પણ ન પડે એમ મનના અડધા ઉધામા શાંત થઈ જશે. અનુભવ કરી જોવા જેવો છે. હું આકાશ-સેવનને પણ એક પ્રકારનો સત્તસંગ ધર્ષું છું. ઉપનિષદના ઋષિની વાતનો સાર એ છે કે આત્મા અથવા આનંદનું માણસને સુલભ એવું હાથવગું અને જીવનવગું સ્વરૂપ આકાશ જ છે. આપણું મન સ્વભાવે વાયુસ્વરૂપ ગણાય છે. વાયુ આકાશના ખોળામાં ખેલનારો મહાભૂત છે. મનને આત્મભાવમાં ઓગાળવાની ચાવી આકાશ સાથેના સત્તસંગમાં રહેલી છે. ધરની અગાશી (આકાશિકા)ને એકાંત, મૌન અને શાંતિના મંદિરનો દરજાએ મળે તો મન પ્રસન્નતા અને શાંતિ પામે. આ કંઈ ‘આકાશ-થેરપી’ નથી, એ તો અસ્તિત્વનો ઉત્સવ છે.

તે જ કર્મ કર્મ છે,  
જે પ્રભુને રાજુ કરે.  
તે જ વિદ્યા વિદ્યા છે,  
જે બુદ્ધિને પ્રભુમય બનાવે.

શ્રીમદ્ભાગવત

□ ‘કૃષ્ણં શરણં ગયામિ’માંથી સાભાર

### આપણી કાવ્યસમૃદ્ધિ

#### અભિલ બ્રહ્માંડમાં

અભિલ બ્રહ્માંડમાં એક તું, શ્રીહરિ,  
જૂજવે રૂપે અનંત ભાસે;  
દેહમાં દેવ તું, તેજમાં તત્ત્વ તું,  
શૂન્યમાં શાષ્ટ થઈ વેદ વાસે.  
પવન તું, પાણી તું, ભૂમિ તું, ભૂધરા !  
વૃક્ષ થઈ ફૂલી રહ્યો આકાશે;  
વિવિધ રચના કરી અનેક રસ લેવાને,  
વેદ તો એમ વદે, શ્રુતિ-સ્મૃતિ શાખ દે;  
કનક-કુંડળ વિશે ભેદ નહોયે:

ધાર ધરિયા પછી નામરૂપ જૂજવાં,

અંતે તો હેમનું હેમ હોયે.

ગ્રંથ ગરબડ કરી, વાત નવ કરી ખરી,

જેહને જે ગમે તેને પૂજે;

મન-વચન-કર્મથી, આપ માની લહે,

સત્ય છે એ જઃ મન એમ સૂજે.

વૃક્ષમાં બીજ તું, બીજમાં વૃક્ષ તું,

જોઉ પટંતરે એ જ પાસે;

ભણે નરસૈંયો એ મન તણી શોધનાઃ

પ્રીત કરું, પ્રેમથી પ્રગટ થાશે.

- નરસિંહ મહેતા

## દ્વોયપ્રાપ્તિની તત્પરતા

શ્રી કાન્તિલાલ કાલાણી

પૃથ્વી પર પાંચ અબજ કરતાં વધુ મનુષ્યો છે. તેમાં જીવન વિશે ગંભીરપણે વિચાર કરનારા કેટલા ? મોટા ભાગના લોકો પેટિયું રળવામાં રોકાયેલા રહે છે; ઘણા માણસોને બે ટંક ખાવાનું મળતું નથી. તેઓ પ્રથમ ખાવાની વ્યવસ્થા કરે કે જીવનને પામવાની ? જેમની પાસે વિશેષ પ્રમાણમાં સંપત્તિ છે તેઓ સુખસગવડોની પ્રાપ્તિમાં એટલા બધા રોકાયેલા છે કે તેમને જીવનની ગહનતામાં ઊંડા ઉત્તરવાનો અવકાશ નથી.

જીવન વહેતી સરિતાના પ્રવાહ જેવું છે. કિનારે બેઠેલા મનુષ્યો નદીના પ્રવાહને જોઈને તેને સાચી રીતે પામી શકતા નથી. નદીનો અનુભવ કરવો હોય તો તેના પ્રવાહમાં ઊત્તરવું પડે છે, તેમ જીવનનો અનુભવ કરવો હોય તો જીવનને જગ્રતપણે જેવું જોઈએ; જીવનમાં જે કોઈ અનુકૂળ કે પ્રતિકૂળ ઘટનાઓ બને તેને પચાવી લઈને જીવનયાત્રા લક્ષ્ય ભણી નિરંતર આગળ વધતી જાય તેની કાળજી લેવાવી જોઈએ, મોહમમતાના કુંડળામાં કયાંય બેસી ન જવું જોઈએ; સતત જગ્રત રહી જીવનને જેવું જોઈએ; પોતાની ટેવો-આદતોને જોવી જોઈએ; પોતે કોનો સંગ કરે છે અને એ સંગનો પોતાના પર કેવો પ્રભાવ પડે છે તે તપાસતાં રહેવું જોઈએ; પોતે જે પ્રવૃત્તિ કરે છે તેનાં પરિણામો કેવાં આવે છે તે વિચારતા રહેવું જોઈએ.

પોતાનું નિરીક્ષણ-પરીક્ષણ કરતા રહેવાથી અને સંસારનો અનુભવ કર્યા પછી જ જીવનનું રહસ્ય પ્રગટ થાય છે. નૌકા લંગર નાખીને સાગરને કિનારે જ પડી રહે તેનો શો અર્થ ? નૌકા તો જળવિહાર માટે છે. વિહાર કરતી વેળા મોઝાંનું તોફાન ઉઠે તો ભલે ઉઠ્ઠતું. નૌકાએ તોફાનોની ટક્કર પણ જીલવી જોઈએ. જીવન પણ નૌકા જેવું છે. જે જીવન સ્થગિત થઈને પડ્યું રહે, આગસ-પ્રમાદમાં કે કાણભંગુરની પ્રાપ્તિમાં જ વિતી જાય તે જીવનનો શો અર્થ ? બીજી રીતે કહીએ તો જીવનરૂપી નૌકામાં પ્રવાસ કરતા હોઈએ તો જીવનને જેવું છે તેવું સમજ લેવું જોઈએ. જેને આધારે મનુષ્ય

છે તેને જ તે ન સમજે તો આ પૃથ્વી પર આવવાનો અર્થ શો ? મનુષ્ય જે બનવા સર્જયો છે તે પુરુષાર્થના અભાવે અથવા અન્ય કોઈ કારણે ન બની શકે તો તેણે વિચારવું તો જોઈએ ને ? બીજ નાચ થઈ જાય ત્યાં સુધી બીજ તરીકે જ ભોયમાં ભંડારાઈને પડ્યું રહે, તેનો શો અર્થ ? બીજે તૂટીને અંકુર તો બનવું જ જોઈએ, અંકુરમાંથી છોડ બનવું જોઈએ, વૃક્ષ બનવું જોઈએ, તેને ફૂલકળ બેસવાં જોઈએ. મનુષ્યે જીવન સકળ બને એવો તો નિશ્ચય કરવો જ જોઈએ.

જીવન એક જટિલ સમસ્યા છે એવું ઘણા માને છે. તો કેટલાક એમ કહે છે કે જીવન પરમાત્માને પ્રામ કરવાનો એક મોટો અવસર છે. ખરેખર જીવનને જટિલ કે સરળ કહેવાનો અર્થ નથી. જીવન જીવને આધારે છે. જીવ ન હોય તો જીવન નથી. એટલે સૌ પ્રથમ તો જીવ વિશે વિચાર કરવા જેવો છે. કરોડો લોકો શરીર વિશે વિચાર કરે છે અને શરીરને જ કેન્દ્રમાં રાખી તમામ પ્રવૃત્તિઓ કરે છે. પણ પોતે જીવ છે અને જીવે સાધનરૂપે શરીર ધારણ કર્યું છે તેવો વિચાર લાખો મનુષ્યમાંથી કોઈકને જ આવતો હશે.

જ્ઞાનીઓએ પરમાત્માની ઈચ્છાશક્તિને જ જીવ કહ્યો છે. ઈચ્છાશક્તિ વ્યક્તિભાવમાં આવે એટલે તેને જીવ કહેવાય છે. ઈચ્છાશક્તિ જેમ અનાદિ છે, તેમ જીવ અનાદિ છે. એટલે જીવનો જન્મ થતો નથી કે તેનું મૃત્યુ થતું નથી. જીવ જે શરીર ધારણ કરે છે તે શરીરનો જન્મ અને મૃત્યુ થાય છે. જીવનાં કર્મો અનુસાર તેને સમય પૂરતું શરીર ઋણાનુભંધ અથવા લેણદેણના સંબંધો પૂરા થતાં નિષ્ણાણ બની જાય છે. સમય પૂરતું જે રહેવાવાળું છે તેને માટે માણસ કેટલી બધી મહેનત કરે છે ! પણ પોતે જેના ભાગરૂપ છે, જેની એક શક્તિરૂપે છે, તે પરમાત્માને પ્રામ કરવાનો તે ભાગ્યે જ વિચાર કરે છે.

હા, ઘણા લોકો ભગવાન ભજે છે, પણ તે

તેમની પ્રાપ્તિ માટે નહિ; વાસ્તવમાં જીવને સુખસગવડો જોઈએ છે અને પોતાનાં નામરૂપની પ્રતિજ્ઞા વધારવી છે. તેમને એટલી સ્પષ્ટતા નથી કે કર્મોના નિયમો અનુસાર તેમને સુખદુઃખ મળે છે. સુખ અને દુઃખ કર્મનાં ફળ હોવાથી તેમાં કાયમીપણું કે નિત્યપણું નથી. છતાં મનુષ્યો ઈચ્છે છે કે તેમને કાયમ સુખસગવડો મળ્યા કરે અને દુઃખો ન ભોગવાં પડે. આ હેતુથી તેઓ પરમાત્માની પ્રાર્થના અથવા ભજન-કીર્તન-કથાશ્રવણ ઈત્યાદિ કરે છે. આમ કરતાં જો સુખસગવડો મળે તો તેઓ રાજી થાય છે અને ભગવાને તેમના પર કૃપા કરી એમ સમજે છે અને દુઃખ આવે તો ભગવાન નારાજ છે એમ માને છે. પણ એ સિવાય તેમને ભગવાન સાથે કાંઈ લેવાદેવા નથી.

જુઓ કે જીવોમાં અગણિત કક્ષાભેદ છે. આ પૃથ્વી પર બે જીવ સમાન કક્ષાના નથી. દરેક જીવના ગુણધર્મો સમાન છે, પણ તે શરીર ધારણ કરે છે ત્યારે તેના કર્મો સાથે જોડાઈ જાય છે અને તે સૂક્ષ્મ શરીર સાથે આવે છે એટલે અનેક ભવોના સંસ્કારો તેમાં સંચિત થઈને પડેલા હોય છે. તેને કારણે જીવો વચ્ચે ત્બિત્તતા જોવા મળે છે. અનેકતા જીવનો ધર્મ છે. એટલે મોટા ભાગના મનુષ્યો પાસે જીવનધ્યેયની સ્પષ્ટતા હોતી નથી. તેમનું જીવન સાગર મધ્યે પડેલા કાળના ટુકડાની જેમ આમથી તેમ ફંગોળાયા કરે છે. લાકું નિર્જવ છે એટલે તેનું લક્ષ્ય કિનારા સુધી પહોંચવાનું ન હોઈ શકે તે સમજી શકાય તેવું છે. પરિણામે લાકું કોવાઈને નાચ થઈ જાય છે. પણ મનુષ્યને બુદ્ધિ મળેલી છે, પુરુષાર્થ કરવા માનસિક અને શારીરિક બળ પ્રામ છે. એવું બને કે તે હિમાલય જીવો પર્વત ન ચડી શકે, પણ કોઈ ટેકરી તો ચડી શકે ને? એટલું કરે તોય તળેટીમાં ઊભેલા માણસ કરતાં થોડે દૂર સુધીના વિસ્તારને જોઈ શકે. પણ એ ઊંચે જીવાનું લક્ષ્ય જ નક્કી ન કરે તો?

અહીં એ પણ સ્પષ્ટ હોવું જોઈએ કે માત્ર ઈચ્છા કરવાથી કામ થઈ જતું નથી. ઈચ્છાશક્તિ કિયાશક્તિ સાથે ભળે પછી જ કર્મ થાય છે. કોઈ માણસને તરસ લાગી હોય તો તેણે તેની ઈચ્છા પૂરી કરવી પડે છે અથવા પાણી પીવું પડે છે. કોઈ પણ પણ વસ્તુ પ્રામ કરવી

હોય તો તેના પ્રમાણમાં મહેનત કરવી પડે. વસ્તુ કે પદાર્થ ખૂબ જ મૂલ્યવાન હોય તો તે પ્રમાણમાં મહેનત પણ ઘણી કરવી પડે. તે પ્રમાણે સમય, શક્તિ, નાણાં અને નિષા કામે લગાડવાં પડે. તેને અગ્રતાક્રમ આપવો પડે; તેને લગતું આયોજન કરવું પડે અથવા તેની પ્રાપ્તિ માટે શું શું કરવું, કઈ દિશામાં આગળ વધવું તે સ્પષ્ટપણે વિચારી લેવું જોઈએ.

એવું બને કે એક મનુષ્યે જે ધ્યેય નક્કી કર્યું હોય લગભગ તેવું જ ધ્યેય અન્ય મનુષ્યોએ નક્કી કર્યું હોય. ધ્યેયની બાબતમાં સમાનધર્મ મનુષ્યો હોઈ શકે. તેમનો સંગ કરી તેમણે કઈ પદ્ધતિઓ અપનાવી છે, તેમનો અનુભવ શો છે, કઈ બાબતો તેમને બાધારૂપ બની છે તે અંગે તેમની સાથે વિચારવિનિમય થઈ શકે. તેમાં કોઈનું અનુકરણ કે અનુસરણ ન થઈ શકે, પણ કોઈના અનુભવનો લાભ અવશ્ય ઉઠાવી શકાય. એટલે અનુભવીનો સંગ અને તેની સાથેનો સત્સંગ ધ્યેયપ્રાપ્તિમાં ખૂબ ઉપયોગી થઈ શકે.

મર્યાદિત આયુષ્ય અને નાનીમોટી સાંસારિક જવાબદારીઓ વચ્ચે ધ્યેય તરફ સતત આગળ વધવું હોય તો ભોમિયાની જરૂર પડે છે; સાચા સંગાથીઓ હોય તો અનુકૂળતા રહે છે. તે વખતે પણ એટલી તો જગૃતિ હોવી જ જોઈએ કે ધ્યેયપ્રાપ્તિ માટે સંગાથ કર્યો છે, સંગાથને ધ્યાનમાં રાખીને જીવનમાર્ગ નક્કી નથી કર્યો. કેટલીક વાર એવું બને છે કે સંગાથને પ્રાધાન્ય મળી જાય છે અને ધ્યેય ગૌણ બની જાય છે.

જીવનયાત્રામાં નિરંતર પ્રગતિ સાધવી હોય તો વિચાર, વિવેક, નિશ્ચય અને પરિણામલક્ષી દાણીની આવશ્યકતા છે, તેમ વિચારને આચરણમાં મૂકવાની તત્પરતા પણ હોવી જોઈએ. વળી માત્ર વાતો કરવાથી કાંઈ વળતું નથી. પહેલ કરવી જોઈએ. બધું બરાબર ગોઠવાઈ જાય પછી જ શરૂઆત કરવી એવો આગ્રહ રાખવો ન જોઈએ. કેટલીક વખત કામ કરતાં કરતાં જ કામની દિશા ઊઘડતી જતી હોય છે. પણ કામ કરતી વેળા આત્મસંયમ અથવા આત્મનિયમન આવશ્યક છે. વિચાર, વાણી અને વર્તન પર પ્રભુત્વ મેળવ્યા વિના આત્મશીસ્ત આવતી નથી.

જીવનનું ધ્યેય નક્કી કરવું અને ધ્યેયની દિશામાં નિરંતર આગળ વધવું એ જો તદ્દન સરળ હોત તો આ પૃથ્વી પર ક્યારણું સ્વર્ગ ઉત્તરી આવ્યું હોત. પણ પૃથ્વી પર પ્રગતિ સાથે વિષમતાઓ વધતી ગઈ છે. કેટલીક જગ્યાએ ટેકરાઓ થયા છે તો એનાથી ઓછા ખાડા નથી થયા. પણ લોકોને એમ લાગે છે કે અશાંતિ, અસંતોષ, હુંખ, અસ્થિરતા, લોભ, દ્વેષ જેવા અવગુણોમાં વિશેષ વૃદ્ધિ થઈ છે. મનુષ્યે પરમાત્માની આ સુંદર સૂચિને બદસૂરત બનાવી દીધી છે. ખરેખર તો કાળના વીતવા સાથે શુભ શક્તિઓનો વિકાસ થવો જોઈએ અને અવગુણોની બાદબાકી થવી જોઈએ, બૂરાઈની બાદબાકી થવી જોઈએ, પણ તેને બદલે વિધવંસક શક્તિઓ વિશેષ પ્રમાણમાં બહાર

## મદાલસાનો ઉપદેશ

મદાલસા પોતાના બાળકને ઉપદેશ આપે છે.

‘બેટા, જાગ ! ગુરુને શરણે જા.

દેહ-બુદ્ધિ છોડીને જન્મ-મરણની યાતનામાંથી છુટકારો મેળવ. અનેક યોનિ ધારણ કરવી અને છોડવી,

એ તો શક્તિનો વિના કારણ કથ્ય

અને સુદીર્ઘ યાતના વહોરી લેવા જેવું જ થયું.

ગર્ભવાસ એ તો પરાધીનતાની પરકાણ !

પરાધીનતા સરખું હુંખ બીજું કયું હોઈ શકે ?

અને આટલું કરવા છતાંયે મેળવીશ શું ?

થોડુંક વિષય-સુખ પામીશ;

તો મધમાખીનું મધ જેમ લોકો લૂંટી લે છે તેમ ઈન્દ્રિયો તે બધા વિષય લૂંટી લેશો, અને તું ઉધાડો પરીશ.

માટે આ ઉપદેશ સાંભળ, તેનાથી તને સુખ મળશો.’

ખરું કહીએ તો સમજદાર માટે

આ જગતમાં ઉપદેશ જ ઉપદેશ ભર્યો છે.

પણ અણસમજુ ભ્રમમાં પડે છે.

તેથી તને પ્રકાશ મળતો નથી.

આથી જ્ઞાનદેવે મદાલસાના ઉપદેશનો અનુવાદ કર્યો છે.

અનુભવી ગુરુનો અનુગ્રહ જેને પ્રામ થયો,

તે એમાંનો પર્મ સહેજે સમજશે.

તે સાંભળનારાનો અવશ્ય ઉદ્ધાર થશે,

કેમ કે ગાનારાનો પોતાનો ઉદ્ધાર થઈ ચૂક્યો છે.

□ ‘જ્ઞાનદેવ ચિંતનિકા’માંથી સાભાર

આવવા માંડી છે. લોકોની વાત સ્વીકારીએ કે ન સ્વીકારીએ પણ ધ્યેયની પ્રાપ્તિ માટે હિંમત, ઉત્સાહ, નિષ્ઠા, શ્રદ્ધા, નમ્રતા, નિશ્ચયબળ, ધીરજ, ખુલ્લું મન, અભ્યાસ, સાતત્ય, સારું આરોગ્ય, સારો સંગ, સેવા લેવાનું નહિ પણ સેવા આપવાનું વલાણ, વિવેક, સંયમ, પરિણામલક્ષી દસ્તિ, નિર્મલતા અને જગૃતિ જેવી બાબતો જીવનમાં સાકાર થાય તેની નિરંતર કાળજી લેવાય તો સફળતાને શોધવા નહિ જવું પડે, પણ સફળતા વ્યક્તિને શોધતી શોધતી તેને આંગણે આવીને ઊભી રહેશે; જીવનનાં રહસ્યો તેની સમક્ષ પ્રગત થતાં રહેશે અને લક્ષ્યપ્રાપ્તિ કરવામાં સુગમતા થશે.

□ ‘આજ આજ ભાઈ અત્યારે’માંથી સાભાર

## ચિંતન

- શ્રી સ્વામી અભિરામદાસજી ત્યાણી

- જીવનમાં બધા દિવસ સરખા જતા નથી. કુદરત અનુકૂળતા પ્રતિકૂળતારૂપી ચડઉતાર બતાવતી રહે છે.
- જીવન એક એવું ઝરણું છે જે સતત વહેતું રહે છે. વચ્ચે આવતા અવરોધો સાથે ટકરાવાથી ધવલતા અને સુમધુર નાદને જન્માવે છે.
- લક્ષ્યની તરફ આગળ વધવું એ જ જીવન છે. અવરોધોથી ગભરાવું નહીં જોઈએ.
- પોતાની ઈચ્છાઓને મિટાવીને પરમાત્માની ઈચ્છામાં પોતાની ઈચ્છા મેળવી દેવી જોઈએ. સંપૂર્ણ વિશ્વ-બ્રહ્માંડ પરમાત્માની ઈચ્છાને આધીન છે. આપણે બધા તો નિમિત્ત માત્ર છીએ. પરમાત્માનું દરેક કથન આપણા કલ્યાણ માટે છે.
- નમ્રતા જ શ્રેષ્ઠતાનું ચિહ્ન છે. કર્તવ્યપાલન એ પરમાત્માની આજ્ઞા છે અને આજ્ઞાપાલન જેવી બીજી શ્રેષ્ઠ કોઈ ભક્તિ નથી.

□ ‘પ્રશ્નાન નિર્જર’માંથી સાભાર

## કિંનર પ્રદેશ

શ્રી ભાષણેવ

લડાખથી દક્ષિણા હિમાચલ પ્રદેશના ઉત્તરના વિસ્તારને લાટુલ-સ્પિતિ વિસ્તાર કહે છે. સ્પિતિની પૂર્વ સરહદ તિબેટને સ્પર્શ છે. કિન્નર પ્રદેશ પહેલાં કિન્નર કેલાસ પર્વત આવે છે. કાલ્પા કિન્નર પ્રદેશનું મુખ્ય મથક છે. કાલ્પાનું મૂળ નામ ચીની છે. પણ ચીનના આકમણ પછી તેને 'કાલ્પા' નવું નામ આપવામાં આવ્યું છે.

અહીંથી સતલજના સામા કિનારે કિન્નર કેલાસ શિખરનું દર્શન થાય છે. હિમાચલ પ્રદેશમાં છે. તેમાંનું આ એક છે. અહીંના લોકોની એવી શ્રદ્ધા છે કે શિયાળા દરમિયાન ભગવાન શિવ તિબેટથી કેલાસથી અહીં પથારે છે અને આખો શિયાળો અહીં જ નિવાસ કરે છે. આ કિન્નર કેલાસ તેમાં શિયાળું નિવાસસ્થાન છે. માધ્યમાસમાં કિન્નર પ્રદેશના બધા દેવો શિવજીની સેવા માટે અહીં ઉપસ્થિત થાય છે. આ કેલાસ શિખરની બરાબર મથાળે કુદરતી રીતે જ શિવલિંગનો આકાર બનેલો છે. શિવલિંગ આકારનો એક વિશાળ પ્રસ્તરખંડ શિખરના મથાળે ગોઠવાયેલો છે. શિવલિંગ પર બરફ રહેતો નથી. આખું શિખર હિમાચાહિત રહે છે. છતાં મથાળે રહેલું શિવલિંગ હિમથી મુક્ત રહે છે. વળી શિવલિંગનું કદ પણ એટલું વિશાળ છે કે દૂરથી તેનાં સ્પષ્ટ દર્શન થઈ શકે છે. આ શિવલિંગની બીજી વિશેષતા એ છે કે દિવસના જુદા જુદા સમયે શિવલિંગનો રંગ બદલાય છે. કોઈવાર તે પીળો રંગ કે કોઈવાર ગુલાબી રંગ ધારણ કરે છે. કે વળી કોઈવાર અન્ય રંગ જણાય છે. એવું લાગે છે કે આ શિવલિંગ જે પથ્થરનું બનેલ છે તેમાં અભક્ના કણ છે. અને સૂર્યના કિરણોની દિશા મુજબ તે અભક્ન કણોની ઝાંય બદલાય છે. તેથી જુદે જુદે સમયે શિવલિંગ જુદો જુદો રંગ ધારણ કરે છે. હજુ સુધી આ શિખર પર કોઈનું આરોહણ થયું નથી.

કાલ્પાથી આગળ જતાં મુરાંગ નામનું સ્થાન આવે છે. જે રસ્તાથી થોડું બાજુ પર છે ત્યાથી આગળ

રસ્તો પુહ સુધી જાય છે. પહેલા કિન્નર જિલ્લાનું મથક પુહમાં હતું. પુહથી આગળ નામગિઆ નામનું ગામ છે જે આ વિસ્તારનું છેલ્લું ગામ છે. ત્યાથી આગળ શિપ્કી ઘાટ છે. અને આ ઘાટની પેલી પાર તિબેટ છે.

### કિન્નર સંસ્કૃતિ

કિન્નર પોતાની એક વિશિષ્ટ સંસ્કૃતિ છે તેમનું પ્રજાજીવન, લળનપરંપરા, કૌટુંબિક જીવન, ઉત્સવો, રીતરિવાજો, ભાષા, નૃત્ય, સંગીત, લોકગીતો, આર્થિક વ્યવસ્થા આદિ અનેક બાબતોમાં આ પ્રજાની પોતાની આગવી પદ્ધતિ છે. કિન્નરની પ્રજા ગૌરવજ્ઞની અને સુંદર પ્રજા છે. આપણા પ્રાચીન સાહિત્યમાં એવા ઉત્સેખો અનેક સ્થળે મળે છે કે રાજાઓના દરબારમાં નૃત્ય અને સંગીત માટે કિન્નર સ્વીઓને રાખવામાં આવતી. દેવોના દરબારમાં સંગીત નૃત્ય માટે કિન્નરીઓ રહેતી તેવા ઉત્સેખો પુરાણોમાં મળે છે. પુરાણોકત કિન્નરો અને યક્ષો તથા ગંધર્વો કોઈક સ્વરૂપની અર્ધાદિવ્ય (Semi Divine) જાતિઓ છે પરંતુ પૃથ્વી પરના આ વિસ્તારના માનવદેહધારી કિન્નરો પણ તેમના ગીતો અને નૃત્યો માટે પ્રય્યાત છે. અને રાજાઓના દરબારમાં પ્રાચીનકાળથી જ તેમને વિશિષ્ટ સ્થાન મળતું તે હકીકત પણ ઈતિહાસ પ્રસિદ્ધ છે. આજે પણ અતિ મધુર કંઠવાળી સ્વીને 'સ્વરકિન્નરી' ઉપનામ આપવાની પરંપરા છે.

કિન્નર પુરુષોના મુખ પર દાઢી મૂછો ઘણાં ઓછા હોય છે. એટલે તેમના વિશે સવાલ પૂછાયો, 'કિન્નર: ?' (શું પુરુષ છે ?) અને એ રીતે તેમના માટે 'કિન્નર' શબ્દનો પ્રયોગ પ્રયત્નિત બન્યો છે.

કિન્નર પ્રજા બૌદ્ધધર્મા છે તેઓ તિબેટીઅન બૌદ્ધ ધર્મ એટલે કે લામાધર્મના અનુયાયીઓ છે. છતાં તેમના જીવનમાં હિન્દુ ધર્મ પરંપરા પણ છે. તેઓ દેવદેવીઓની પૂજા કરે છે અને કેટલાક હિન્દુ ઉત્સવો પણ ઊજવે છે. ગુરુ પદ્ધતિસંભવને તેઓ પોતાના આદિગુરુ માને છે. દલાઈ લામાને તેઓ અવતારી પુરુષ અને પોતાના મુખ્ય

ધાર્મિક વડા માને છે. તેમના પ્રત્યે દેવતુલ્ય આદર અને શ્રદ્ધા રાખે છે. આ પ્રદેશમાં બૌદ્ધ સાહુ બનવાની પરંપરા ખૂબ છે. સ્વીઓ પણ બૌદ્ધ ભિસ્તુણીઓ બને છે. અહીંની ભાષામાં તેમને ‘જોમો’ કહે છે. કિન્નર પ્રદેશમાં અનેક ગોમ્યાઓ છે. ગોમ્યાએ કિન્નર પ્રદેશના સાંસ્કૃતિક અને ધાર્મિક કેન્દ્રો છે. કિન્નર પ્રદેશમાં એક ઘણો પ્રાચીન ગોમ્યા, કાનમનો ગોમ્યા કિન્નર પ્રદેશનો સૌથી પ્રાચીન અને સૌથી મોટો ગોમ્યા ગણાય છે.

પ્રાચીન કાળથી જ તિબેટ અને કિન્નર પ્રદેશ વચ્ચે ખૂબ ગાઢ વ્યાપારિક અને સાંસ્કૃતિક સંબંધો હતા. કિન્નરની ભાષા, ધર્મ અને સાંસ્કૃતિક પર તિબેટની ઘણી મોટી અસર છે. તિબેટની જેમ આ પ્રદેશમાં પણ અનેક સ્થળો તિબેટીનાન બૌદ્ધ ધર્મનો મંત્ર ‘ॐ મહિ પદ્મે હુમ्’ લખાયેલો જોવા મળે છે.

પુરુષો ઉનનો પાયજામો અને ઉનનો લાંબો કોટ પહેરે છે. કમર પર ઉનનો કમરબંધ બાંધે છે. આ કમરબંધને લીધે છાતી પાસેના કોટનો ભાગ મોટા ખીસ્સાનું રૂપ ધારણ કરે છે. તેમાં ચાના ઘાલાથી માંદીને ઘેટાનું નવજાત બચ્ચું પણ મૂકી શકાય છે. કમરબંધ ઉનના કોટને શરીર સાથે જોડાયેલો રાખે છે તેને લીધે શરીરની ગરમી જળવાઈ રહે છે. વળી કમરબંધને લીધે થાકને પણ હળવો કરી શકાય છે.

અહીંના નિવાસીઓ ઢીંચણા સુધીના લાંબા બૂટ પહેરે છે. આ બૂટના તળિયાનો ભાગ ચામડાનો બનેલો હોય છે અને ઉપરનો ભાગ ઉનનો બનેલો હોય છે. પાયજામાને બૂટની અંદર નાખીને બૂટની ઢોરી બાંધી દેવામાં આવે છે. કિન્નર સ્વીઓ કાનમાં વાળીઓ, હાથમાં ચુડીઓ અને ગળામાં માળાઓ પહેરે છે. ઘરેણાંઓ મોટે ભાગે ચાંદીનાં હોય છે. તેમાં નકલી નંગ અને રંગીન પથરોનો છૂટથી ઉપયોગ થાય છે. અહીંની કિન્નર સ્વીઓ એટલી સુંદર હોય છે કે તેઓ જે કાઈ પહેરે તે આભૂષણ બની જાય છે.

હવે પરિસ્થિતિ ઝડપથી બદલાઈ રહી છે. પરંતુ આજ સુધી આ વિસ્તારમાં બહુ પતિત્વની પ્રથા ચાલતી આવી છે. પરિવારમાંથી એક મોટા ભાઈના લગ્ન થાય અને અન્ય ભાઈઓ પુષ્ય વર્યના થતાં આપોઆપ તે

સ્વીના પતિ બને છે. મિલકત મોટા ભાઈની ગણાય છે. આ વિસ્તારમાં ઘરની બધી જવાબદારી સ્વીની ગણાય છે. પુરુષો મોજીલા હોય છે અને આનંદપ્રમોદમાં બહુ રાચે છે. કિન્નર પ્રજા જ મોજીલી છે. મોજીલાપણું તેમનું જતિગત લક્ષણ છે. શિયાળામાં સર્વત્ર બરફ પડે છે. એટલે ખેતીનો માત્ર એક જ પાક લઈ શકાય છે. જમીનની ખેંચ ખૂબ છે. જમીનની ખેંચને લીધે અને વસ્તી વધારાને નિયંત્રણમાં રાખવા માટે જ અહીં બહુપતિત્વની પ્રથા ઊભી થઈ છે એમ સમાજશાસ્ત્રીઓનું માનવું છે. પહૃતની ઉપરના ભાગમાં ખેતીને બદલે પશુપાલન વિશેષ થાય છે. ઘાટીઓના નીચેના વિસ્તારોમાં ખેતી થાય છે. પશુપાલન પણ સર્વત્ર થાય છે. ઉનનાં કાંતણ વણાટનું કામ ખૂબ થાય છે. કિન્નર વિસ્તારનું હવામાન ફળજાડના ઉછેર માટે ઘણું અનુકૂળ છે. તેથી અહીં ફળની ખેતી થાય છે અને તેનો પ્રચાર દિવસે દિવસે વધી રહ્યો છે. સફરજન, દ્રાક્ષ, નાસપતી વગેરે ફળો ખૂબ થાય છે. કિન્નર પ્રદેશમાં પ્રજાની આર્થિક સ્થિતિ પ્રમાણમાં સારી છે. અમે ચંબા ગયેલા ત્યારે ત્યાંના જિલ્લા કલેક્ટરને મળેલા. અમને એ જાણીને આશ્રય થયેલું કે તેઓ કિન્નર પ્રદેશના વતની છે !

નગરોથી દૂર રહેનારા આ પહાડી લોકો નિષ્કપટ, સરલ, શાંત પ્રકૃતિના અને મિલનસાર હોય છે. તેમનાં શરીર ગૌરવર્ણના અને સુંદર હોય છે. લોકો ભાવુક, કલાપ્રિય, રસિક અને મોજીલા છે. નાચગાનના તેઓ અતિશય શોખીન છે. નૃત્ય અને ગાયન તેમના જીવનનો બહુ મહત્વનો ભાગ છે. કોઈપણ ઉત્સવ, વિધિ, સમારંભ કે સંમેલન નૃત્ય વિના પૂરાં થતાં નથી. કિન્નર શાષ્ટ નાચગાનનો જાણે પર્યાયવાયક બની ગયો છે ! અહીંના લોકો માંસભક્ષણ કરે છે અને માદિરાપાન તો ખૂબ કરે છે. પણ માણસો પ્રામાણિક છે. તેઓ ગૌરવપૂર્વક કહે છે - ‘હમ લોગ માંસ ખાતે હો, માદિરા પીતે હો લેકિન બેઈમાન નહીં હો.’

પ્રામાણિકતા અહીંના લોકોનો મુખ્ય ગુણ છે. અહીંના સમાજ જીવનમાં પ્રામાણિકતાની ઘણી પ્રતિજ્ઞા છે. અગ્રપ્રામાણિકતા તેમની દાસ્તિએ સૌથી મોટું પાપ છે.

કિન્નર પ્રજા ઉત્સવપ્રિય છે. વર્ષ દરમિયાન

અનેકવિધ ઉત્સવોની ઉજવણી ચાલ્યા જ કરે છે. ઉજ્યાંગ નામનો તેમનો એક ઘણો વિશિષ્ટ અને પ્રસિદ્ધ ઉત્સવ છે. આ ઉત્સવમાં આખું ગામ કોઈ પહાડની ઊંચાઈ પરના મેદાનમાં જાય છે ત્યાં સમૂહ ભોજન, નાચગાન, રાત્રિ નિવાસ થાય છે બીજે દિવસે બધા પોતાની જતને ફૂલોથી શાંગારે છે અને પોતપોતાને ઘેર પાછાં ફરે છે. આ વિસ્તારમાં ફૂલો ઠગાલે ઠગાલા થાય છે. અહીંના લોકો ફૂલોના ખૂબ શોખીન છે. શરીરને ફૂલોથી શાંગારે છે. ઘરડા ડોસા પણ માથા પર ફૂલો ગોઠવીને જતા હોય તેવાં દશ્યો અહીં જોવા મળે છે.

**કિન્નર પ્રજામાં અન્યેસ્ટિ કિયા ત્રણ રીતે થાય છે :**

૧. ફુકન્ટ એટલે આજિન સંસ્કાર,
૨. ઝૂબન્ટ એટલે જળ સમાધિ,
૩. ભીખન્ટા એટલે મૃતાદેહનું તેનાં સગાંવહાલાંઓ ભક્ષણ કરે છે.

ત્રીજી પ્રથા કોઈક કાળે હતી. હવે સંદતર બંધ થઈ ગયેલ છે.

કિન્નર પ્રદેશ અને તિબેટ વચ્ચે શિખીધાર છે. આ ઘાટ ભારત-તિબેટ સીમા છે. ૧૮૬૨ પહેલાં આ ઘાટ દ્વારા તિબેટ અને કિન્નર પ્રદેશના લોકોની અરસપરસ ખૂબ આવજ રહેતી હવે આવજ સંદતર બંધ છે.

□ ‘હિમાલય દર્શન’માંથી સાભાર

### Attitude is the foundation to success

A positive attitude is all it takes to come up in life. On the other hand a negative attitude can ruin it. What we achieve in real life depends on what we imagine, visualise and aspire for. Attitude plays a vital role in our life. It is the strongest component of one's personality. It decides, directs, determines and moulds our behaviour and leads us to our destiny.

The foundation of success is attitude. The more positive we are, the more successful we turn out to be. Positive attitude makes a person optimistic. Just as light drives away darkness, a positive bent of mind always keeps us cheerful and helps us see the brighter side of life. It helps us to take things as they are and gives us the strength to face reality. It makes us truly confident and gives us the courage to face situations boldly.

Negative attitude, emotions and tendencies result in fear, hatred, jealousy and ego ultimately ruin our life. We can certainly root out the seeds of negative thoughts from our mind. We need to insulate ourselves against the negative attitude. Persistent practice and good thoughts will help in this.

A man with positive attitude doesn't only make his life happy but also enhances joy in the lives of others around him. When our attitude is right, our abilities reach the maximum level of effectiveness and enable us to climb the ladder of success.

Positive attitude enlightens the minds of people, refines their thoughts and involves them in constructive action. It is the only thing that makes a man a real human individual. We believe that everything in our life is led by destiny. But we do neglect the fact that the root cause of our actions is our thoughts. If we are pure at heart, plain in mind, certainly, we involve ourselves in constructive thoughts, creative ideas and fruitful action. Our life becomes pious and everyone can taste the delicious fruits of our actions. A man devoid of positive attitude loses faith in himself and is desperately dependent and is not only a threat to himself but also a menace to society.

#### A few tips for developing positive attitude

- Be self confident.
- Believe in the concept that there is some definite purpose in the creator's mind behind our creation.
- Develop unflinching moral values.
- Build a positive self-esteem.
- Have a clear vision.
- Try to avoid negative tendencies and stay away from evil influences.
- Always be positive.
- Success automatically follows your deeds.

Source: The Hindu, Education Plus

## ઇસુનું ગિરિપ્રવચન : ભાવાનુવાદ

શ્રી ઉમાશંકર જોધી

[ગુજરાતના મૂર્ધન્ય કવિ શ્રી ઉમાશંકર જોધીના શતાબ્દી વર્ષ નિમિત્તે તેઓશ્રીનો ઇસુનાં ગિરિપ્રવચનનો ભાવાનુવાદ  
‘હરિભાવ’માંથી સાભાર. - સંપાદક]

તે મહાસુખિયા, જેઓ માને પોતે ગરીબ છે.  
તેમનું છે, તેમનું છે સ્વર્ગનું રાજ્ય તેમનું.  
તે ધન્ય સુખિયા, જેનાં હૈયાં છે શોકથી ભર્યા,  
પામશે તે સધિયારો, દિલાસો પામશે જ એ.

તે મહાસુખિયા, જેઓ મુલાયમ સ્વભાવના,  
ધરતી આ બની રહેશે તેમની નિજ સંપદા.  
તે છે પરમસુખિયા, સત્યના જ્ય કાજ જે  
ભૂખ વેઠે, તૃખા વેઠે, મળશે તૃપ્તિ તેમને.  
તેઓ પરમસુખિયા, હૈયાં નિર્મળ જેમનાં,  
પ્રભુનાં પામશે તેઓ-તેઓ દર્શન પામશે.

તે છે પરમસુખિયા, શાંતિના સ્થાપનાર જે,  
તેમને પ્રભુ પોતાના પુત્રો કહી ઓળખાવશે.  
તે મહાસુખિયા, વેઠે રંજાડ સત્ય કાજ જે,  
તેમનું છે, તેમનું છે સ્વર્ગનું રાજ્ય તેમનું.

મારે કાજે તમોને સૌ જ્યારે ધુતકારતા જનો  
કનડે, બોલતા જૂઠાં વચનો ભાતભાતનાં,  
ત્યારે પરમસુખિયા પોતાને માનજો તમે,  
તમે તો બસ આનંદે, રહો ખુશખુશાલ સૌ.  
તેમને સ્વર્ગમાં એનો મળશે બદલો નકી.  
પહેલાં પયગંબરોનીયે આવી જ થઈ હતી દશા.

ધરતીનું તમે લૂણા, લૂણા છો ધરતીતણું.  
સ્વાદિષ્ટ કરશું શાથી ફિક્કું થૈ જાય લૂણા જો ?  
ન કશા કામનું રહેશે, ફેંકી દેવું જ એ રહ્યું,  
લોકોના પગની નીચે રોળી એ નાખવું રહ્યું.

હુનિયાના તમે દીવા, દીવા છો હુનિયાતણા.

વસેલું હુંગર માથે શહેર ઢાંકયું રહે નહિ.  
દીવો પેટાવીને લોકો ઢાંકે ટોપલા તળો,  
મૂકે દીવી પરે, ત્યારે સૌને તે અંજવાસ દે.  
એ જ રીતે તમારોયે ફેલો પ્રકાશ લોકમાં.  
તમારાં જેથી સત્કૃત્યો સૌ કોઈ નીરખી શકે.  
અને પ્રભુપિતાકેરાં યશોગાને ભળી શકે.

એમ ના માનશો કે હું આવ્યો ઉચ્છેદવા અહીં  
વચનો ધર્મગ્રંથોનાં કે પેગંબર સર્વનાં.  
નથી, હા હું નથી આવ્યો કશું ફિટાડવા અહીં,  
આવ્યો છું પૂર્ણ કરવા, આવ્યો છું પાર પાડવા.  
તમારે ‘હા’ ઘટે ત્યાં ‘હા’, ‘ના’ ઘટે ત્યાં કહેવી ‘ના’.  
અદ્દું કેં કહો તે તો સુજાહું શયતાનતું.

ાંખને બદલે આંખ, દાંત સાટેય દાંત હા !  
કહેવામાં આવું છે એવું, હું એથી ઊલટું કહું :  
તમારું જે કરે બૂલું તેનો ના સામનો કરો.  
તમાચો જમણા ગાલે મારે, તો ધર તું બીજો.  
કરે પહેરણનો દાવો, આપી દે ડગલોય તું.  
એક ગાઉ ચલાવે ત્યાં ચાલ બે ગાઉ સાથમાં.  
માગે તારી કને કોઈ, તેને તું આપતો રહે.  
આવે લેવા ઉછીનું, તો રખે તું મુખ ફેરવે.

જાણો છો જ તમે સૌ કે પૂર્વજોને કહેલું છે :  
ચાહજે પડોશીને તારા, ઘિક્કાર તવ શત્રુને.  
હું કહું શત્રુને ચાહજો-ચાહજો વિરોધીમાત્રને.  
પીછો પકડનારાઓ માટેયે માગજો દુઆ.  
સાચાં સંતાન એથી સૌ થાશો સ્વર્ગપિતાતણાં.

જુઓ, સ્વર્ગપિતાકેરી ભરપૂર મહેરથી

આકાશે સૂર્ય ઊગે છે સારા-બૂરા બધા પરે.  
અને વાદળ વર્ષે છે ન્યાયી-અન્યાયી સૌ પરે.

તમને ચાહનારને ચાહો, તેમાં શો બદલો મળે ?  
ખરે જકાતદારોએ એટલું તો કરે જ છે.  
કર્યા કરો તમારાં જો ભાંડુને માત્ર વંદના,  
શું વિશેષ કર્યુ એમાં ? એ તો વિધિમાંયે કરે.

તેથી સારપની મૂર્તિ તમારે બનવાનું છે,  
સ્વર્ગમાં છે પિતા જેવા પૂર્ણ સારપથી ભર્યા.  
સાવધાન ! રખે કોઈ દેખાડો ધર્મનો કરો,  
લોકો સમક્ષ, કરશો કદી જો, નહિ પામશો  
બદલો સ્વર્ગમાં કેંયે પ્રભુના દરબારમાં.

દાનકર્મ કરે ત્યારે રખે તું ઢોલ પીટતો  
લોકમાં વખણાવાને, શેરીએ ધર્મસ્થાનકે  
પીટે છે જેમ દંભીઓ.

તને હું આટલું કહું :  
એ રીતે એમને એનો બદલો છે મળી ચૂક્યો.  
જ્યારે કરે દાન ત્યારે આટલું ધ્યાન રાખ આ,  
કરે જે જમણો હાથ, ડાબાને જાણ થાય ના.

રહો સત્કર્મ તે તારું ગુમ, જાણે પ્રભુ બધું  
બને ગુમપણે જે કેં, ને દેશે બદલો તને.  
વળી સૌ પ્રાર્થના જ્યારે કરો, ના દંભીશા થશો.  
તેમને તો શેરી-નાકે, મંદિરે પ્રાર્થવું ગમે,  
કેમ જે તો જ તેઓને લોકો નિહાળી સૌ શકે.  
હું તને કહું : બદલો તેઓને તો મળી ચૂક્યો.  
પ્રાર્થના તું કરે ત્યારે ખોલીમાં બેસ એકલો,  
વાસીને દ્વાર, એકાંતે, ત્યાં પ્રભુ છે જ, પ્રાર્થ તું.  
તે પિતા પ્રભુજી તારા બદલો આપશે તને.

કરો સૌ પ્રાર્થના ત્યારે વૃથા ના બબડ્યે જશો,  
કરે જેમ જેમ વિધમાંઓ. તેમને ના અનુસરો.

પ્રાર્થના કરતી વેળા વિધમાં એમ માનતા,  
જેમ જાણું બબડીએ, ધ્યાનમાં લે પ્રભુ વધુ.

તમારા માગતાં પહેલાં જાણે પ્રભુપિતા બધું  
શાની જરૂર તમને-ને તમારે શું જોઈએ.

તમારે સૌએ કરવી આ રીતે પ્રભુપ્રાર્થના :  
'સ્વર્ગમાં હૈ ! પ્રભુપિતા અમારા,  
પવિત્ર તારા નામનો મહિમા થાઓ,  
કાલની ના કરો ચિંતા, લેશે એનું નિભાવી એ.  
પૂરતી છે આજ માટે આજની જે મુસીબતો.

ન્યાય તોળો નહિ, જેથી તોળાય તુમ ન્યાય ના,  
અન્યને કરશો તેવો તમારો ન્યાયે થશે.  
બીજાઓને કાજ જેવું માપ વાપરશો તમે,  
તેવું જ વપરાવાનું તમ કાજેય માપ તો.

નાનું કણું તું કાં દેખે ભાંડુને : 'તવ આંખથી  
કાઢી લઉં કણું', છે જ્યાં તારી આંખે જ પાઠડો.  
અરે દાંબિક, પહેલાં તો ફેંકી દેને તું પાઠડો  
પોતાની આંખમાંદેથી, સ્પષ્ટ ભાળી શકીશ તું  
પછી ભાંડુતણાં ચક્ષુમહીનું કણું કાઢવા.

પવિત્ર હોય જે કાંઈ, તે દેશો શાનને નહિ.  
ભૂંડ આગળ ખાવાને મોતીડાં નવ નીરશો...  
છુંદી પગ તળે તે તો રોળીટોળી જ નાખશે.  
સામે થઈ તમારી તે ફાડી ખાશે જ સર્વને.

માગો અને મળી જશે, શોધો અને જડી જશે,  
ખખડાવો, તમો માટે બારણાં ઉઘડી જશે.  
માગે તેને મળે છે જ, જડે છે શોધનારને.  
ખખડાવે તેને કાજે બારણાં ખૂલ્લી જાય છે.

કોણ એવો તમોમાં, જે પુત્ર જ્યારે તમો કને  
રોટલો માગતો આવે, ને દે સામેથી પાણકો ?  
માછલી માગતો આવે, ને દો સાપોલિયાં તમે ?

નથી સારા તમે, તોયે પુત્રને સારી વસ્તુ ધો.  
માગો તેને વસ્તુ સારી દેશો પ્રભુપિતા ન શું ?

જેવું ઈચ્છો બીજાઓનું તમારી પ્રતિ વર્તન,  
હજો તેવું તમારુંથે બીજાઓ પ્રતિ વર્તન.\*  
પેગંબરોની વાણીનો સાર છે એહ શાશ્વત.  
એ જ છે ધર્મસંહિતા.

સાંકડા દરવાજેથી તમે અંદર પેસાજો.  
બહોળાં છે દ્વાર, છે સત્યાનાશનો માર્ગ મોકણો.  
પ્રસાર થઈને એમાં જનારાયે અનેક છે.  
સાંકડો દરવાજો છે, સમોસુતર પંથ છે,  
જે લૈ જતો જીવનમાં, વિરલાને જ એ જડે.

ચેતજો કપટી દંભી પેગંબરોથી ચેતજો.  
આવશે સહુની વચ્ચે ઓઢી ઘેટાનું ચામડું.  
કિંતુ અંદરખાનેથી હશે ખાઉધરા વરુ.  
સાચી પિછાણ એ સૌની ફળ નીપજતાં થશે.

કાંટાની વાડથી લાધે દ્રાક્ષ ક્યારેય શું ખરે ?  
આશા અંજીરની કેવી અથવા કોઈ જાંખરે ?  
સારં તરુ સુ-ફળ દે કે અસદ્વિકૃત સુ-ફળ.  
જે વૃક્ષેથી ન નીપજે સારાં ફળ, વઠાય તે,  
અને ફેંકાય અજિનમાં, ઓળખાય ફળે તરુ.

જે કોઈ મુજને 'નાથ!' કહી પુકારતા,  
તે ના પ્રવેશશે રાજ્યે સ્વર્ગના, કિંતુ દિવ્ય તે  
મારા પિતાની ઈચ્છાને પાળનારા પ્રવેશશે.

દિન તે આવશે ત્યારે કહેવાના ઘણા મને,  
નાથ ! આગાહી શું તારા નામે નવ કરી અમે?  
કાઢ્યાં ના ભૂત શું તારા શુભ નામે અમે, અને  
તારા નામપ્રતાપે શું ચ્યાત્કારોય ના કર્યા ?  
કહેશ મોઢા ઉપર ત્યાં, તમોને ના હું ઓળખું.  
દીસ્તા રહો ! રહો દીસ્તા હુણ રીતો તમારી તે.

મારી જે આ સુણો વાણી અને અનુસરે ખરે  
તે તો પેલા માનવી શો, સૂજી જેને સુખુદ્ધિ, ને  
બાંધ્યું જ ઘર પોતાનું જેણે ખડકની પરે.  
બારે મેઘ પડ્યા તૂટી, ચઢ્યાં ત્યાં પૂર કારમાં,  
વાવંટોળ રહ્યા ભારે ફૂંકાઈ ખોરડા પરે.  
એકસાથે રહ્યા સૌએ જીંકાઈ, તોય ના પડ્યું,  
હતું દઢ, હતા એના પાયા ખડકની પરે.

કિંતુ જે મારી આ વાણી સુણે-અનુસરે નહિ,  
તેનું શું ? ઘર મૂખરીએ એણે રેતી પરે ચાણ્યું,  
મેઘ તૂટી પડ્યા, પૂર ચઢ્યાં, ને એકસામટા  
વાયુ ફૂંકાઈ જીંકાઈ રહ્યા એ ઘરની પરે.  
ઘર એ ત્યાં પડ્યું તૂટી પડ્યું કડડભૂસ હા !

★ જુઓ આત્મનઃ પ્રતિકૂલાનિ પરેણાં ન સમાચરેત् ।



'હરિભાવ'માંથી સાલાર

- The more the service, the more is the purification
- The more the purification, the more is the Expansion.
- The more the Expansion, the more is the decrimation.
- The more the decrimation, the quicker is the salvation.

- Swami Sivanand

- જેમ વધુ સેવા, તેમ વધુ શુદ્ધીકરણ.
- જેમ વધુ શુદ્ધીકરણ, તેમ વધુ વિસ્તરણ.
- જેમ વધુ વિસ્તરણ, તેમ વધુ પ્રભુદ્ધતા.
- જેમ વધુ પ્રભુદ્ધતા, તેમ શીખ મુજિત્પ્રાપ્તિ.

- સ્વામી શિવાનંદ

## ‘મારી લાજ રાખી !’

ફાધર વાલેસ

‘હરિને ભજતાં હજુ કોઈની લાજ જતી નથી જાણી રે.’  
સંતોનો વિશ્વાસ છે કે ભગવાનને શરણે જનારની લાજ ભગવાન રાખે.

ભક્તોનો અનુભવ છે કે ભગવાન ઉપર મૂકેલો વિશ્વાસ કદી ખોટો ન પડે.

માણસની આબરુ ભગવાનના હાથમાં જ સલામત છે.

માણસનું માયું ભગવાનના ખોળામાં જ સુરક્ષિત છે.

સંતોનો એ વિશ્વાસ જોઈને અને એ વિશ્વાસ મુજબ એમને વ્યવહારમાં વર્તતા પણ નિહાળીને આપણા મનમાં એમને માટે ભારે માન ઉપજે છે અને ઉરીઉરી એક જાતની શુભ અદેખાઈની લાગણી પણ પેદા થાય છે. મારી લાજ મારો ભગવાન રાખશે એ મંત્ર લઈને તેઓ જીવનમાં ઝુકાવે છે, સંસારમાં જોખમો નોતરે છે. લોકનિંદા હસતે મૌંએ જીલે છે, સત્તામણી વધાવી લે છે, વિષનો ઘાલો ગટગટાવે છે, બળતી ચિત્તામાં પગ મૂકે છે, અને જરૂર પડે તો એ જ મંત્રનું રટણ કરતાં કરતાં મોતને પણ ભેટે છે. તેઓ જાણે છે કે ભગવાનનો હાથ મોતને પેલે પાર પણ પહોંચે છે, એટલે નિશ્ચિત ભાવે બહારની ફંજેતીમાં પણ તેઓ માયું ઢાળીને પોઢી જાય છે. પોતાનો દહાડો વાળવા ભગવાનની પાસે લાંબું પંચાંગ છે ને !

●

માણસની સૌથી વહાલી મૂડી પોતાની આબરુ હોય છે. માટે એ જ આબરુ તે ભગવાનને શરણે ધરે અને તેનું રક્ષણ એને સોંપે એ સાચી શરણાગતિ કહેવાય. દાનધર્મ દ્વારા માણસ પોતાની મિલકત આપી શકે, તપ દ્વારા પોતાનો દેહ પણ અર્પણમાં ચડાવી શકે. પણ પોતાની એ મૂલ્યવાન આબરુને એ ફક્ત શ્રદ્ધા ને વિશ્વાસ ને ભગવાન પર પોતાનો બચાવ છોડવાની ઉદારતાથી તે યજ્ઞમાં હોમી શકે. એવા વિશ્વાસથી ભગવાન અતિ પ્રસન્ન થાય છે અને ભક્તાની વહારે ધાય છે. પત્નીની ટેક જળવવા પતિ

મેદાને પડશે; આશ્રિતનું રક્ષણ કરવા ક્ષત્રિય તલવાર ઉગામશે; અને ભગવાન પોતાના શરણાથીઓની ઈજજત રાખવા પોતે અકળ પણ અચૂક રીતે હાજર રહેશે.

એક સાચા સાધુ પર ચોરી કર્યાનો આરોપ મૂકવામાં આવ્યો હતો. વાત સાવ ખોટી હતી. પણ એણે મૌન સેવવાનું પસંદ કર્યું, એટલે લોકોએ મૌનનો અર્થ ગુનાના એકરારનો કર્યો અને તેની ખૂબ નિંદા કરી. એણે અપમાન શાંતિથી સહન કર્યું એ જોઈને ખરા ચોરને પસ્તાવો થયો. તે બહાર આવ્યો ને પોતાનો અપરાધ ને સાધુનું નિર્દોષપણું જાહેર કર્યા. પરિણામે એ સાધુ માટે પહેલાં લોકોને માન હતું એથી સો ગણું વધી ગયું. સંભવ છે કે જો એ પોતાનો બચાવ કરવા ગયો હોત તો લોકો એ વાત ન માનત અને કાયમ માટે એની ફંજેતી થાત, પછી એ સાધુ રમૂજમાં કહેતા : ‘માન ખાટવાનો ઉત્તમ રસ્તો ખોટા આરોપનો લોગ બનવાનો જ છે !’

●

ભગવાન ભક્તાની લાજ રાખે છે. પણ પ્રથમ તેની કસોટી કરે છે. સંતો એ જાણે છે, તેથી ઉપલી નજરે બેદરકારીભર્યું લાગતું એમનું વર્તન ખરું જોતાં અદ્ભુત શ્રદ્ધા ને સંપૂર્ણ આત્મસમર્પણનું પરિણામ છે. બેઆબરુ થતાં મૌન સેવવું એ કાયરતા કે લાચારીનું નહિ પણ ઉત્કૃષ્ટ ધર્મભાવનાનું ચિહ્ન હોઈ શકે. અદાલતમાં બદનક્ષિનો દાવો માંડવા કરતાં સર્વોચ્ચ અદાલતમાંથી (એટલે કે ભગવાનના દરબારમાંથી) સાચો ફેસલો આવવાની ધીરજથી રાહ જોવી એ શૌર્યનું મોટું પરાકરમ છે.

પ્રથમ દુઃખની કસોટી :

સીતા સરખી સતી નહીં, જેના રામજ સ્વામી;  
રાવણ તેને હરી ગયો, સતી મહાદુખ પામી.

પછી ધૃટકારો ને બહુમાન :

સીતાજીની જળવી શાખ, રાવણ સંહાર્યો રે.

પ્રથમ લાંબું પરીક્ષણ :

પાંચ પાંડવ સરખા બંધવા, જેને દ્રૌપદી રાણી; બાર વરસ વન ભોગવ્યાં, નયને નિદ્રા ન આણી.

પદ્ધતિ દુશ્મનોની આગળ પણ મદદ ને સંન્માન :  
પાંચાળીનાં પૂર્યાં ચીર, પાંડવ કામ કીધાં રે.

ભગવાન રાહ જોવરાવે છે, પણ જેમ વધારે ઢીલ થાય તેમ આખરી વિજય વધારે ઉક્ષેવળ બને છે. એ દિવ્ય રક્ષણના અધિકારી બનવા રસ્તો એક જ છે : ‘મારી લાજ રાખી’વાળો મંત્ર પૂરા દિલથી બોલવાનો અને આચરવાનો. પણ ‘પૂરા દિલ’થી એ શરતનું અક્ષરેઅક્ષર પાલન કરવું આવશ્યક છે. અર્ધા ભાગનો વિશ્વાસ ભગવાન ઉપર અને બીજો ભાગ પોતાની શક્તિ કે પૈસા કે સંબંધો ઉપર મૂકવો એ ભગવાનનું અપમાન કરવા જેવું છે. બધું આપો, કાં બધું રાખો - એ એનો આગ્રહ છે. અને એ આગ્રહને વશ ન થવાથી આપણી શ્રદ્ધા ખોટી પડે છે ને આપણી લાજ જતી રહે છે.

●

ગુરુના આશ્રમમાં રોજ દૂધ આપવા એક ગોવાળણ આવતી. એક દિવસ ગુરુએ પૂછ્યું : ‘નદી મોટી ને ઉડી છે. તું એ કેવી રીતે પાર કરે છે ?’

‘રામનામ લેતી હું પાણીમાં પગ મૂકું છું એટલે પાર ઉત્તરી જવાય છે.’

બીજે દિવસે ગુરુએ રામનામનો જપ જપીને નદીમાં પ્રવેશ કર્યો. ગોવાળણ આગળ ચાલતી હતી. જાણે જમીન ઉપર ચાલતી હોય એવી બેદરકારીઠી તે પાણી ઉપર પગલાં ભરતી હતી ને આગળ વધતી હતી. પણ ગુરુને પાકી ખાતરી ન હતી માટે ધીરે ધીરે પગ મૂકતા જતા હતા. જેમ પાણી વધતું તેમ ધોતી પણ ઊંચી કરતા જતા હતા. ગોવાળણ એ જોઈને બોલી ઊઠી : ‘એમ ન ચાલે સ્વામીજ ! જીથી રામરામ કરો અને

હાથથી ધોતિયું ઊંચું કરો તો પગ પાણીમાં જશે પાણીમાં !’

આપણી એવી જ પરિસ્થિતિ છે. જ્ઞાન પર રામનામ પણ ધોતિયું હાથમાં જ. પદ્ધતિ સંસારના જળમાં દૂબી જઈએ એમાં શી નવાઈ ? અને અધૂરામાં પૂરું આપણે એનો દોષ ભગવાનને માથે ચડાવીએ છીએ. તેનું નામ શું આપણે નહોતું લીધું ? છતાં એણે આપણી લાજ ન રાખી ! હા, નામ તો લીધું, પણ ધોતિયું હાથમાં રાખ્યું હતું. આપણું ભવિષ્ય ભગવાનના હાથમાં સોંખ્યું હતું ખરું પણ તે પહેલાં આપણે નામે બેન્કમાં ખાતું પણ ખોલ્યું હતું. એના પવિત્ર તીર્થની યાત્રામાં આપણે ઉપઝા હતા ખરા, પણ તે પહેલાં સલામતી ખાતર અક્ષમાતનો વીમો પણ ઉત્તરાયો હતો ! અર્ધું એનું અને અર્ધું આપણું. મૂરીના બે ભાગ પાડીએ તો અક્ષમાતમાં પણ એક ભાગ બચી જાય ને ! પણ એ અર્થશાખ ભગવાનની આગળ નથી ચાલતું. એનો વિશ્વાસ કરીએ. આપણે પ્રથમ એનું માન રાખીએ તો જ એ આપણી લાજ રાખશે ને !

કોન કહેતા હૈ વો લાજ રખતે નહીં;  
દ્રૌપદી જૈસા વિનય હમ દીખાતે નહીં.

●

જે માણસ નિખાલસભાવે આખી જીવનયાત્રા દરમિયાન, પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં પણ, અને પરાજ્યના દિવસોમાં પણ ‘મારી લાજ રાખી’ એ મહામંત્રને આધારે જીવે, તેની મુક્તાવસ્થા શરૂ થઈ ચૂકી છે.

વહાલે સંત-જનોનાં કામ  
પૂરણ સૌ કરિયાં રે;  
સત્યે ચાલ્યા જે ધારી ધૈર્ય  
હેતે દુઃખ હરિયાં રે.

## સાચ્યું સુખ

- શ્રી કિશોર હરિભાઈ દા઼િયા

ધાંધલ, ધમાલ અને વિકારના ધુઘવાટને ધ્વસ્ત કરી,  
ધૈર્ય અને ધીરજથી ધ્યાન ધરીશું ધરતીના ધર્મનો...તે  
ધૂપસળીનો ધૂપ ધન્ય કરી ધરતીને, ધુમ્મસના ધુમાડાને ધોઈ નાખશે.  
ધ્યાન અને ધગશથી ધરીશું ધરતી-માટેની ધર્મભાવના... તો  
ધરતીમાં ફરી ના થશે ધરતી કંપ... અને  
ધરતી જ બનશે ‘સાચા-સુખ’નું સાચ્યું ધામ... અહીં અને આજે જ.

## અમૃતપુત્ર-૪

- શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે

['અમૃતપુત્ર'ના અંશો પૂજ્યશ્રી ગુરુદેવ શ્રીમતુ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ સમકાલોનાવલા-ખંડાલા અને દહેરાફુનમાં વાંચવામાં આવેલા. મૂળ મરાઈ લેખન અને પછી હિન્દી ભાષાની રીતે રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે કર્યું છે. તેમની અનુમતિથી આ ગુજરાતી ભાષાની રીતે દિ.જ.ના ગુરુભક્ત સાધકોની સેવાર્થે પ્રસ્તુત કરવાનો આનંદ છે. -સંપાદક]

એક દિવસ ગિરીધરલાલ અને અન્ય થોડા મિત્રો ફરવા જવા માટે શ્રીધરને બોલાવવા આવ્યા. શ્રીધરે તેમનો સંગાથ કર્યો.

‘અરે ! તું યાર આવો જ લઘરવધર આવીશ ?’  
આશર્ય સાથે ગિરીધરે પૂછ્યું !

‘આવો જ એટલે ?’

‘આવાં સીધાં-સાદાં કપડાંમાં ?’

‘કેમ ? કપડાં મેલાં છે ?’

‘ના, વળી. ધોયેલાં તો છે જ !’... ‘પરંતુ .

‘પરંતુ ! શરીર છે, એટલે કપડાં જોઈએ. સારું જોઈએ. તે તો છે, પછી કપડાંમાં આંદબરની ભલા શી જરૂર ?’

બધા મિત્રોને ખૂબ જ અચરજ થયું. એક તો એ અમીર બાપનો છોકરો અને ઉમર પણ એટલી કે જેટલો રૂઆબ દેખાડો, ઓછો જ પડે. છતાંથે તે આટલી સાદગીથી રહે છે, જાણો તેને તે કેટલા મોટા ઘરનો... પૈસાદારનો છોકરો છે, તેનું ભાન જ નથી.

રસ્તામાં સૌ હસ્તા રમતા વાતો કરતા ચાલતા હતા. શ્રીધર તો હંમેશાં હસમુખ અને પ્રસન્ન જ રહેતો હતો. છતાં મનના ઊંડાણમાં તે સદૈવ બીજુ જ દુનિયામાં રહેતો હતો. આ રખડપણી વખતે પણ કુદરતના સૌદર્યને તે નિરખીને તેના સર્જનહારની સ્મૃતિમાં તે ખોવાઈ ગયો.

‘કેટલાં રંગોનાં આ પુષ્પો ! એ અદ્ભુત ચિત્રકારના હથોમાં કેવોક જાહુ હશે ? આ વૃક્ષો... લતાપત્રાદિક... આ કોમળ કમળ પુષ્પો... આ બધાં મારા રામનું જ રૂપ ! શ્રીરામના ચૈતન્યથી જ પરિપૂર્ણ. અનુભવાય છે કે તેઓ મને બોલાવે છે, તેમની પાસે હું જાઉ ! તેમાં ભરેલાં અખૂટ દિવ્ય ચૈતન્યનો અનુભવ કરું. આ અસીમ, ભૂરું આકાશ... આ નેત્રાવતીનાં નિર્ઝળ નીર... મને આ બધામાં સતત એક રામ રામ રામ જ દેખાઈ રહ્યો છે. અહીં... ત્યાં... પ્રત્યેક કણકશમાં.’

‘એય શ્રીધર !’ કોઈ તેને પકડી હલાવી રહ્યું હતું.

‘તારું ધ્યાન ક્યાં છે ?’

શ્રીધરને તો જાણો સ્વગરોહણનાં સોપાનો પરથી કોઈ નીચે બેંચી લાવ્યું. બધા જ મિત્રો મળીને કોઈ શિક્ષકની ઠેકડી ઉત્તરતા હતા. તેમની નકલ અને નિંદા કરીને ખડખડાટ હસ્તા હતા.

શ્રીધર ગંભીર થઈ ગયો. ‘માફ કરજો. મને તમારી આવી હલકી ઠંડામશકરી મુદ્દલ પસંદ નથી.’ તે દઢ અવાજે બોલ્યો.

‘શું સારું નથી લાગતું ! તેમનું... ભજાવવાનું ?’  
અને ફરીથી બધા ખડખડાટ ખંધુ હસી પડ્યા.

‘ના. તમે જે ગુરુજનોની નિંદા કરો છો તે સારું નથી લાગતું. તેઓ આપણા ગુરુજનો છે. આપણો તેમના પ્રત્યે હંમેશાં વિનન્દતા અને વિવેકપૂર્ણ વ્યવહાર દાખવવો જોઈએ. ગુરુજન અર્થત્ત સાક્ષાત્ પરમેશ્વર.’ શ્રીધર થોડું રોકાયો. દોસ્તો બધા ચૂપ થઈ ગયા. નેત્રાવતી મનમાંને મનમાં બોલી, ‘મારા કિનારે એક સાધુનું જીવનઘડતર થઈ રહ્યું છે.’

ધરે પાછા આવીને, વખો બદલાવી, હાથ પગ ધોઈને શ્રીધર સંધ્યાવંદન કરવા લાગ્યો. સરોજિનીદેવીએ તેના તરફ મમતાભરી દાસ્તિ કરી અને મનમાં તેમણે તૃપ્તિનો શાસ લીધો. શ્રીધર કોન્વન્ટ સ્ક્લુલમાં ભણતો હતો, છતાં પૌર્વાર્ત્ય સંસ્કારોને ભૂલ્યો ન હતો. તેણે પ્રિસ્તી સમાજની આધુનિકતાનું અધ્યયન પણ કર્યું. તેમના દેવળોમાં પ્રવર્તતી પવિત્રતાનો પણ અનુભવ કર્યો. ખરા અર્થમાં તેમના પરિવારમાં પૂર્વ અને પદ્ધતિમના સંસ્કારોનો પવિત્ર સંગમ થયો હતો. શ્રીધર આવા દિવ્ય પરિવારની ધરોહર હતો. શું ત્યારે તે ભાગ્યશાળી માતાને પણ એવો અનુભવ થયો હશે કે આ બાળકનું સંસારમાં આગમન થયું છે, માત્ર પૂર્વ અને પદ્ધતિમનો સુંદર સંગમ જ કરવા માટે ?

[૬]

‘ઘરમાં સિદ્ધા છે ?’ શ્રીધરના દાદાજ શ્રી વેકટરાવજ પૂછી રહ્યા હતા.

‘જ હા. કોઈ કામ છે ?’ સરોજિનીદેવીએ નઅતાથી પૂછ્યું.

‘આજે મારી અધ્યક્ષતામાં એક પ્રાર્થનાસભા થવાની છે. ખબર છે ? ત્યાં પૂજ્ય મહાત્મા ગાંધીજી પધારવાના છે. વિચાર્ય; સિદ્ધાને પણ સાથે લેતો જાઉં.’

આઠ વરસનો શ્રીધર આ સાંભળીને બહુ જ ખુશ થયેલો.

પોતાના દાદાજીની સાથે શ્રીધર મુખ્ય પ્રાર્થના મંચ ઉપર બેઠો હતો. અને તેની બાજુમાં જ હતા પૂજ્ય મહાત્મા ગાંધીજી. માત્ર ઘૂંટણ સુધી પહેરેલું ખાઈનું પવિત્ર વલ્લ, સત્ય, શાંતિ અને અહિસાની મૂર્તિ તરફ શ્રીધર એકીટશે નિરખતો જ રહ્યો. રામજીની મૂર્તિમાં તેણે ભગવાનને નિરખ્યા હતા. હવે તે એવા વ્યક્તિત્વને નિરખી રહ્યો હતો જેના રામનામ જ પ્રાણ છે, હૃદયના ધબકાર છે. તે સભામાંથી શ્રીધર ખૂબ જ પ્રભાવિત થઈને પાછો આવ્યો. તેના મનમાંથી એક બળિયો ચૈતન્યપ્રદાયક અવાજ આવી રહ્યો હતો.

‘વૈષ્ણવ જન તો તેને રે કહિયે જે પીડ પરાયી જાણે રે’ પરંતુ ભાગ્યે તો પ્રભુ શ્રી રામચંદ્રજીને પણ ક્યાં શાંતિથી જંપવા દીધા હતા ? સિદ્ધાર્થ સમાન રાજપુત્રને પણ તેના પિતાશ્રી હુઃખ્થી દૂર ન રાખી શક્યા. તો પછી શ્રીધરને એવું સુખ ક્યાંથી મળે ?

તે દિવસોમાં તેઓ સૌ મદ્રાસના ‘કિંબલ્લી’ નામક ભવનમાં રહેતાં હતાં. એક દિવસ નાનાં મોટાં સૌ સાથે મળીને દરિયાકિનારે ફરવા ગયેલાં. દરિયાકિનારે રેતીમાં પગલાં પાડતાં સૌ મંથર ગતિએ ચાલી રહ્યાં હતાં. થોડો આનંદ વિનોદ પણ થતો હતો. બાળકો ઠંડી મશકરી પણ કરતાં હતાં. વડીલો વળી વચ્ચે વચ્ચે બાળકોને સ્નેહથી ટ્યારતા પણ હતા. આમ તો બાળકોના આનંદ વિનોદથી સૌ નાનાં મોટાં પ્રસન્ન જ હતાં. એટલામાં સરોજિનીદેવીના પગમાં એક પથ્થરની ડેસ વાગી. થોડીવારમાં પગમાં થોડો સોજો આવ્યો હોય તેવું પણ લાગતાં, સત્વરે સૌ ઘરે પાછાં ફર્યા. દેખાવમાં તો એક સાધારણ પથ્થરની ડેસ જ વાગી હતી, પરંતુ જોતજોતામાં વાત એટલી બધી ગંભીર થઈ ગઈ કે ડોક્ટરને બોલાવવા પડ્યા. ડોક્ટરના ઈલાજથી કંઈ વિશેષ લાભ દેખાયો નહીં, અને તેમનો પગ કાપવો પડ્યો તેવો તબીબી નિર્ણય લેવાયો. પરંતુ ભાગ્યમાં કંઈક બીજું જ હતું. પગ કાપવાનો સમય આવ્યો જ નહીં, અને

સરોજિનીદેવીનો આત્મા આ નશર દેહમાંથી મુક્તિધામમાં સંચરી ગયો. માનો સરોજિનીદેવીના દેહલાલિત્યે અપંગ થઈને રહેવાનો ઈન્કાર કરી દીધો.

જૂન મહિનાની ગ્રાણ તારીખ. કડક તડકો હજુ પણ ઓછો થયો ન હતો. પરંતુ શ્રીધરના મનમાં તો સદા વૈશાખનો બપોર જ અંગાર વરસાવતો હતો. મમતાનું શિરદિન તેના ઉપરથી હટી ગયું હતું. એ તડકામાં તેની આંખોનાં અશ્વ પણ સૂકાઈ ગયાં. દસ વરસનો નાનો શ્રીધર માના નિઝાણ શરીરને નિરખી રહ્યો હતો. તેની આંખોમાં અશ્વ ન હતાં. મનની, શરીરની ચેતના જ માની નાણ થઈ ગઈ હતી. અને આંખોમાં આંસુ આવે તો તેને લૂછવા માટે માનો વાત્સલ્યસભર પાલવ ક્યાં ? મા ! તે તો મારી આદગુરુ ! મારી પ્રથમ શિક્ષિકા ! શું મા ખરેખર ચાલી ગઈ ? છત્રછાયા શું આટલી ક્ષણિક ? જીવન આટલું ક્ષણભંગુર ! આટલું દગાબાજ ?

અંગ્રેજ પુસ્તકોનો ઢગાલો... બેડમિન્ટનનું રૈકેટ, બધું જ ખરેખર અનાથ અનાથ થઈ ગયું. મીરાં, નરસિંહ મહેતા કે કબીરનાં કોઈનાં પણ ભજન તેને યાદ આવતાં ન હતાં. તે ભજન ગાનારો અવાજ જ ઓસરી ગયો. શ્રીધરના બાળપણની દુનિયાના તમામ સૂર, તમામ શબ્દો ગુંગા થઈ ગયા. શ્રીધર પોતાના કોંડધારી શ્રીરામ પાસે ગયો. માની પાસે કહીને તેણે તે શ્રીરામવિગ્રહ ઉપર સુંદર છત્ર બનાવ્યું હતું. તે જ શ્રીરામે આજ શ્રીધરનું છત્ર છીનવી લીધું !

આકસ્મિક શ્રીધરની આંખોમાંથી અશ્વધારા વહેવા લાગી. તેણે પોતાની જાતને શ્રીરામના શ્રીચરણોમાં સમર્પિત કરી દીધી. માતાના આંચળનું સ્થાન હવે શ્રીપ્રભુના આશ્રયે લઈ લીધું.

દશ્યમાન વિશ્વ આટલું બધું દગાબાજ અને મિથ્યા છે, તેનો આ પ્રથમ પદાર્થપાઠ શ્રીધરને મળ્યો. જીવનમાં સૌથી વહાલું, સૌથી સ્નેહમય કલાણાઓતસમું માતૃસુખ છીનવાઈ જતાં જીવનની ક્ષણભંગુરતાનું શિક્ષણ આટલી કુમળી વયમાં શ્રીધરને મળ્યું અને મનના એક પ્રકોષ્ઠમાંથી શ્રીધરને એક સ્વર સંભળાયો... ‘વૈષ્ણવજન તો તેને રે કહીએ જે પીડ પરાઈ જાણે રે.’

[૧૦]  
હવે શ્રીનિવાસરાવ વિરક્ત થઈ ગયા. પોતાનાં

બાળકોને 'મનોહર વિલાસ'ના આધુનિક ઠાઈમાંથી 'કિંબલી'ના તપસ્વી વાતાવરણમાં લઈ આવ્યા.

શ્રીધરનું કોન્વન્ટ શાળાએ જવાનું બંધ થઈ ગયું. 'કૃ. સુદેયા નામક એક સેવાનિવૃત્ત વ્યક્તિને બાળકોને ભણાવવાનું કામ સોંપવામાં આવ્યું. પરંતુ તેમના ઘરની અસ્વચ્છતાને જોઈને શ્રીનિવાસરાવે તેમનું બાળકોને ભણાવવા આવવાનું બંધ કરી દીધું. શ્રીધરનું શિક્ષણ પણ થોડા દિવસ માટે ઠઢ્ય થઈ ગયું. તેના પિતાશ્રી કંઈક વધિત મનોમાલિન્યમાંથી પસાર થઈ રહ્યા છે, તે શ્રીધર સમજ શકતો હતો. તેઓ કલાકો સુધી પૂજાપાઠ કરતા. હંમેશાં અંતર્મુખ થઈને નામસ્મરણ કરતા રહેતા. ક્યારેક વાયોલિન વગાડીને ભજન ગણગણતા. તેમને તેમના કપડાંલતાં ફૈનિક કર્તવ્ય વગેરેની સુધબુધ પણ હવે ન રહી. તેઓ જાણે કે પોતાનાં જીવન બાબતમાં સંપૂર્ણતઃ લાપરવાહ જ થઈ ગયા હતા. ક્યારેક ક્યારેક શ્રીધરને પૂજાઘરમાં બોલાવી તેની પાસે બધા ઉપચાર સહિત પૂજા કરાવતા.

પરંતુ શ્રીધરના નાના-નાનીને, સરોજિનીદેવીના માતાપિતાને બાળકોનું શિક્ષણ રખડી પડ્યું છે તે જોઈને ચિંતા થવા લાગી. તેઓ શ્રીનિવાસરાવને સમજાવીને બાળકોને ફરીથી મેંગલોર લઈ ગયાં. ત્યાં ફરીથી શ્રીધરે રોજારિઓમાં શિક્ષણો પ્રારંભ કર્યો. ત્યાંના શિક્ષકો ખૂબ જ દ્યાળું, મમતાભર્યા પ્રિસ્તી ધર્મગુરુ હતા.

ત્યારબાદ 'સેંટ એલોયુશિઅસ' કોલેજના ઉચ્ચ માધ્યમિક વિભાગમાં 'સંસ્કૃત' વિષય સાથે તેણે અભ્યાસ આગળ વધાર્યો.

એક દિવસ કોઈ કામ માટે શ્રીધર તેના નાનાજીના રૂમમાં આવ્યો હતો. ત્યાં તેણે ટેબલ ઉપર લીલા રંગના સુંદર કવરવાળું એક પુસ્તક જોયું. તેનું નામ હતું 'In quest of God.' કાન્ઝનગઢના સંત શ્રી પાપા રામદાસજીનું આ પ્રથમ પુસ્તક. શ્રીધરે આ પુસ્તક વાંચવાનું ચાલુ કર્યું. તેમાં અનેક એવા શબ્દો હતા કે જેનો આધ્યાત્મિક અર્થ તેને ખબર ન હતો. તે માટે તેણે વારંવાર શબ્દકોષ-ડીક્ષનરીનો આધાર લેવો પડતો હતો. છતાં તેણે તે પુસ્તક છોડ્યું નહીં. જ્યારે બાળકોની ઊભર પરીક્થાઓ વાંચવાની હોય ત્યારે આ બાળક શ્રીધર સંત શ્રી રામદાસજીના 'ઈશ્વરની શોધ' પુસ્તકમાં વણવિલ તીર્થયાત્રાનાં વર્ણન વાંચીને ખૂબ જ પ્રભાવિત થયો. હિમાલય, ગંગા અને

હિંદુકેશ આ ત્રણેય શબ્દો તેનાં હદ્ય અને મસ્તિષ્ણ ઉપર સતત ટકોરા મારતા રહ્યા. કેવો હશે હિમાલય ? ગંગાના પવિત્ર જળનો સ્પર્શ હું કરી શકીશ ? અને તે સહેવ આ જ વિચારોમાં ખોવાયેલો રહેતો. જ્યારે જ્યારે તે નેત્રો બંધ કરતો ત્યારે કદીયે ન દેખી હોય તેવી હિમાગિરિ કંદરાઓની શુભતા તેની સમક્ષ આકાર પામતી. નેત્રાવતીને તટે તેને ગંગાજળની તરસ લાગવા લાગી. દક્ષિણા સુદૂર પ્રદેશના આ બાળકનો જીવનદોર દૂર ઉત્તરની સાથે બંધતો જતો હતો.

અને તેવી જ રીતે ઉત્તરમાં એક મહાપુરુષ પોતાના ઉત્તરાધિકારીની રાહ જોઈ રહ્યા હતા.

સન ૧૯૭૨માં શ્રીધર ફરીથી મદ્રાસના 'કિંબલી' ભવનમાં પોતાના પિતાશ્રી સાથે રહેવા આવી ગયો.

તે સર એમ.સી.ટી. મુખ્યા ચેટિયાર સ્કૂલમાં દાખલ થયેલો. આ નવી શાળામાં પણ તેને અનેક નવા મિત્રો મળી ગયા. સૌની સાથે તે અત્યંત વિનમ્રતા, સૌજન્ય અને મૂદૃતાથી વાતો કરતો હતો. ખૂબ જ શાંત, હંમેશાં પોતાના વિચારોમાં જ ખોવાયેલો શ્રીધર તેમના મિત્રો માટે એક અચરજનો વિષય હતો.

હમણાં હમણાં તાજેતરમાં જ થયેલી પરીક્ષાના માર્ક સૌને કહેવામાં આવ્યા હતા. તમામ સ્કોલર વિદ્યાર્થી પોતપોતાના માર્કની ચર્ચા કરી રહ્યા હતા. તેમની ચર્ચામાં તેમના આનંદ સાથે અભિમાન પણ નરી આંખે જોઈ શકતું હતું. શાળાના આ સીમિત વિશ્વમાં આ યશોગાન કંઈ ઓછું ન હતું. એક શ્રીધર એકલો જ નિર્વિકાર હતો. તેની મૂરત શાંત અને અંતર્મુખ હતી.

'અરે શ્રીધર ! તારા માર્ક તો દેખાડ !' સૌઅને તેને ઘેરી લીધો. અને તેના માર્ક જોઈને સૌ જાણે હેબતાઈ જ ગયા.

સૌથી વધુ માર્ક મેળવીને, સૌથી વધુ ચૂપ !

પરંતુ શ્રીધર શૈક્ષણિક ક્ષેત્રના માન-સન્માન વિષયમાં સંપૂર્ણતઃ નિઃસ્પૂર્ણી હતો. તેણે તેના શિક્ષકો પાસેથી શાળાકીય જ્ઞાન જ માત્ર અર્જિત નહોતું કર્યું, પરંતુ તેમનામાં રહેલા તેમના સમર્પિત અને પ્રતિષ્ઠિત જીવનશૈલીના ચરિત્રસમ્પત્ત સદ્ગુણોનો પદાર્થપાદ પણ ગ્રહણ કર્યો હતો. આ વૈશ્વિક શિક્ષણ સાથે તે એક એવા જ્ઞાનની શોધમાં હતો કે જે જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ પછી કંઈ પણ અજ્ઞાત ન રહે. □ મૂળ મરાಠીમાંથી અનુવાદ-સંપાદક

## અદ્રિતીય અવતાર રામકૃષ્ણ પરમહંસ

- સેજલ માંડવિયા (રામકૃષ્ણ મિશન)

રામકૃષ્ણદેવ (ઠાકુર)ની ૧૭૬મી જન્મજયંતી તા. ૧૬-૨-૨૦૧૧ છે. રામકૃષ્ણદેવના જન્મ કોલકાતાના હુગલી જિલ્લાના કામારપુર ગામમાં થયેલો. તેઓ રામકૃષ્ણ મિશન, રામકૃષ્ણ મઠ તથા તેમની અનેક પ્રવૃત્તિઓના સૂત્રધાર તથા સ્વામી વિવેકાનંદના ગુરુ હતા. આપણા આધ્યાત્મિક ઈતિહાસમાં ઘણા જ અવતારો, ધર્મગુરુઓ તથા મહાપુરુષો થઈ ગયા. આપણે બધાના જીવનથી પરિચિત હોઈશું પરંતુ આ બધામાં શ્રી ઠાકુરનું વ્યક્તિત્વ કઈ રીતે અદ્રિતીય છે તે બાબતે આપણે આજે વિચાર કરીશું.

**સાધના :** રામકૃષ્ણદેવ તેમના મોટાભાઈ રામકુમારની સાથે દક્ષિણોક્ષર આવ્યા. ત્યાં તેમને કાલી-માતાના પૂજારી તરીકે કામ કરવાનું હતું. અહીં તેમણે બધા જ ધર્મની સાધના કરવાનું નક્કી કર્યું. કોઈપણ ગુરુ પાસે વિધિવત્ સાધના શીખ્યા વગર પોતાની જાતે જ ૧૨ વર્ષ સાધના કરી. આ ૧૨ વર્ષમાં તેમણે દરેક ધર્મના સર્વોચ્ચ આદર્શની અનુભૂતિ પણ કરી હતી. તેમણે હનુમાનજીના ભાવે શ્રી રામના દર્શન કર્યા. રાધા ભાવે સાધના કરી શ્રીકૃષ્ણના દર્શન કર્યા. ઈસુ પ્રિસ્તના દર્શન કર્યા. એટલું જ નહીં ઈસ્લામ ધર્મની પણ સાધના કરી મોહંમદ પયંગંબરના દર્શન કર્યા. તાંત્રિક સાધના ભૈરવી બ્રાહ્મણીને ગુરુ બનાવીને કરી અને છેલ્લે તોતાપુરીજ પાસેથી અદ્રિતભાવની સાધના કરી અને નિર્વિકલ્પ સમાધિ પ્રાપ્ત કરી. ત્યારબાદ તેમણે ઘોષણા કરી કે, ‘એક સત્ત વિપ્રા બહુધા વદન્તિ’. બધા જ ધર્મની અંતિમ પ્રાપ્તિ એક જ છે. માત્ર માર્ગ જુદા છે. અત્યારના યુગમાં જ્યારે ધર્મના નામે જગડા થાય છે ત્યાં ઠાકુરનો આ ઉપદેશ ઉલ્લેખનીય છે. કોઈપણ મહાપુરુષે બધા જ ધર્મની સાધના એક જ જિંદગીમાં, ૧૨ વર્ષમાં કરી હોય તેનું આ અજોડ ઉદાહરણ છે. રામકૃષ્ણદેવ આધ્યાત્મિક જગતના વૈજ્ઞાનિક છે.

**આદર્શ ગૃહસ્થ તથા આદર્શ સંન્યાસી અને સ્ત્રીને માતૃત્વનું સ્થાન આપ્યું :** રામકૃષ્ણદેવનાં લગ્ન શારદામણિદેવી સાથે થયાં હતાં. પોતે ૧૨ વર્ષ કરેલી સાધનાનું ફળ તેમનાં ચરણે અર્પણ કરેલું. પોતાની પત્નીને માતરીકે-દેવી તરીકે પૂજા કરીને સાધનાનું ફળ અર્પણ કરવાનો દાખલો આધ્યાત્મિક ઈતિહાસમાં અજોડ

છે. ઠાકુરની મહાસમાધિ પછી ૩૦ વર્ષ સુધી મા શારદાએ ઠાકુરનાં અધૂરાં કામ પૂરાં કર્યા અને અનેક ભક્તોને આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શન આપ્યું તથા રામકૃષ્ણ મિશનને સાચી દિશામાં દોરવણી આપી. જ્યારે ઠાકુરે મા શારદાની પૂજા કરી તે વખતનો વિચાર કરીએ તો તે વખતે સ્વીઓનું સમાજમાં કોઈ સ્થાન નહોતું તથા તેમનાં પર છિસા તથા અત્યાચાર થતાં હતાં, ત્યારે ઠાકુરે મા શારદાની પૂજા કરીને તેમને પૂજય સ્થાન આપ્યું. સાથે સાથે ઠાકુરે સંન્યાસીનું જીવન જીવીને આદર્શ સંન્યાસીનું ઉદાહરણ પણ પૂરું પાડ્યું.

**માત્ર વ્યાકુળતા દ્વારા ઈશ્વરદર્શન થઈ શકે છે :** આપણે ઉપર જોયું તેમ ઠાકુરે ૧૨ વર્ષ સુધી સાધના કરેલી. તેમને મા કાલીના પૂજારી તરીકેની કામગીરી આપવામાં આવેલી. ત્યારે તેઓએ વિચાર્યુ કે, આ મૂર્તિ મૃષણમયી છે કે ચિન્મયી ? મા ખરેખર મૂર્તિમાં જીવંત છે કે મૂર્તિ માત્ર પથ્થરની બનેલી છે તે જોવા માટે તેમણે વ્યાકુળતાથી રૂઢન કરીને માને પ્રાર્થના કરી કે, ‘હે મા, દર્શન કેમ હેતાં નથી ? જો દર્શન નહીં દો તો હું જીવન ટૂંકાવી નાખીશ.’ આમ, દરરોજ કંઈ પણ ખોરાક લીધા વગર વ્યાકુળતાથી રડતાં. તેમનું મોં જમીન પર ઘસીને માને દર્શન માટે વિનવણી કરતાં. તે એટલે સુધી કે જે લોકો તેમને જોતા, તેમની આંખમાંથી પણ અશ્વધારા વહી જતી. જેવો દિવસ પૂરો થાય કે માને કહેતાં કે આ દિવસ પણ નકામો જતો રહ્યો. એક દિવસ તેમણે ખરેખર જીવન ટૂંકાવવા માટે ખડગ ઉઠાયું અને નિશ્ચય કર્યો કે, માનાં દર્શન ન થયાં તો હવે જીવંતું નકામું છે. જેયું ખડગ માથા પર રાખ્યું કે મા કાલીના સાક્ષાત્ દર્શન થયાં. આમ ફક્ત ઈશ્વર-દર્શનની વ્યાકુળતા દ્વારા તેમને માનાં દર્શન થયાં. તેઓશ્રીએ કહેલ છે કે, કળિયુગમાં માત્ર ત્રણ દિવસ અને ત્રણ રાત ઈશ્વર માટે વ્યાકુળતાથી રડીને પ્રાર્થના કરવાથી ઈશ્વર દર્શન થઈ શકે છે.

**ત્યાગનો સર્વોચ્ચ આદર્શ :** ઠાકુરનું જીવન જોઈએ તો તેઓ ત્યાગની સાક્ષાત્ મૂર્તિ હતા. તેમણે કદીયે પેસાનો સ્પર્શ નહોતો કર્યો. જો તેમની જાણ બહાર પણ સ્પર્શ થઈ જાય તો તેમનો હાથ વળી જતો અને વીંછીએ ઉંખ માર્યો હોય તેવી વેદના થતી. તેમના શિષ્યોએ આ બાબતે તેમની કસોટી પણ કરેલી. તેમના જીવનમાં

અપરિગ્રહ એટલી હદે હતો કે, કોઈ વસ્તુનો પરિગ્રહ ભૂલથી પણ થઈ ગયો હોય તો તેઓ ખૂબ જ અસરસ્થ થઈ જતા. તેમનો મુખ્ય ઉપદેશ હતો - કામિની તથા કંચનનો ત્યાગ કરવો. કામિની એટલે સ્ત્રીઓ/પુરુષો પ્રત્યેની વાસના તથા કંચન એટલે પૈસા તરફથી આસક્તિ અને તે પ્રામ કરવાની લાલસા. અત્યારે માણસો આ બે પાછળ જ દોડી રહ્યા છે અને તેને કારણે જ ગુનાઓ થઈ રહ્યા છે. પહેલાં તેમણે પોતાના જીવનમાં આ ત્યાગ કરી બતાવ્યો અને ત્યારબાદ ઉપદેશ આપ્યો.

**ભાવમુખ અવસ્થા :** ભાવમુખ અવસ્થા એટલે સંપૂર્ણ હુન્યવીપણાની અવસ્થા પણ નહીં અને સંપૂર્ણ સમાધિ અવસ્થા પણ નહીં. જ્યારે ઠાકુરે નિર્વિકલ્પ સમાધિની અવસ્થા પ્રામ કરી લીધી ત્યારે તેમનું મન પછી નીચે ઊતરતું જ નહોતું. ઠાકુરે જગન્માતા જણાવતાં, મા કાલીએ ઠાકુરને ભાવમુખે રહેવાનું કબું. ઠાકુર મા કાલી સાથે વાતો કરતા અને મા જેમ કહે તે પ્રમાણે કરતા. સામાન્ય રીતે મનની ઉચ્ચ ભૂમિકા એટલે કે સમાધિ અવસ્થાથી મન નીચે ઊતરે તે શક્ય નથી બનતું. જ્યારે રામકૃષ્ણાદેવ તો દિવસમાં અસંખ્ય વખત નિર્વિકલ્પ સમાધિ અવસ્થામાં રહેતા, અને મનોરાજ્યની નીચેની ભૂમિકાએ આવી, ભક્તોની સાથે હાસ્ય-વિનોદ કરતા અને ઉપદેશ પણ આપતાં. આ અવસ્થાને ભાવમુખ અવસ્થા કહે છે. એટલે કે, ચેતનાની સર્વોચ્ચ અવસ્થાએ પણ રહેવું અને એ અવસ્થાએ પ્રામ કરેલ જ્ઞાનને વહેંચવા માટે સામાન્ય ચેતનાની અવસ્થાએ આવીને જીવવું. આધ્યાત્મિક સંદર્ભો સ્પષ્ટ નિર્દેશ આપે છે કે, ચેતનાની સર્વોચ્ચ ભૂમિકાએ વ્યક્તિનું શરીર એકવિસ દિવસથી વધારે રહેતું નથી. જ્યારે ઠાકુરના જીવનમાં તો આ બે અવસ્થાઓ વચ્ચેની અવર-જવર દિવસમાં ઘણી વખત થતી ! આ ખરેખર અજોડ ઘટના છે.

એમની એક તપ કરતાં લાંબી ચાલેલી - ચૌટેક વરસની- સાધનાને અંતે એમને જે સત્યો લાધાં હતાં તેમને નીચે પ્રમાણે મૂકી શકાય :\*

૧. તત્ત્વત: અને પોતાના અનુયાયીઓની નિષામાં, બધા ધર્મો સત્ય છે. આ માન્યતા પાછળ અનુભૂતિનું બળ હતું, અંત:કરણની ગહન સ્હુરણા હતી. ધર્મના અને સંપ્રદાયોના સંકુચિત વાડાઓ તોડવા માટે તો એમનું આ પૃથ્વી પર આગમન થયું હતું.

૨. શ્રી રામકૃષ્ણાનું બીજું મહત્વનું પ્રદાન એ હતું

★ 'ધર્મદર્શન'માંથી સાભાર

કે દ્વૈત, વિશિષ્ટાદ્વૈત અને શુદ્ધાદ્વૈત વચ્ચે કશો જ વિરોધ નથી પણ, એ પરમ સત્યને પામવાનાં પૂરક પગથિયાં માત્ર છે એ સત્ય પ્રસ્થાપિત કરવાનું. બધા ધર્મો અને સંપ્રદાયો પાછળ એક જ અનુસ્થૂત સત્યને નિરખનાર માટે આ દર્શન તદ્દન સ્વાભાવિક હતું. વ્યક્તિની બૌદ્ધિક કક્ષા અનુસાર માનવી આ દર્શનોને પામી શકે. આમ જનતાની સમજમાં આવે એવું અને, સરળતાથી પામી તથા આચારી શકાય તેવું પ્રથમ દ્વૈતમાર્ગનું દર્શન છે. 'શ્રી રામકૃષ્ણ કથામૃત'ને પાને પાને ભક્તિને - દ્વૈત માર્ગને - આ યુગનું મુખ્ય અને સરળ સાધન કહેવામાં આવેલ છે. વધારે બુદ્ધિશાળી મનુષ્ય વિશિષ્ટાદ્વૈતને પગથિયે પહોંચે છે, એ જોઈ શકે છે કે આ સૂચિથી પર કશુંક તત્ત્વ છે પણ તે એની સાથે તદ્વ્ય થવાની દશાએ પહોંચી શકતો નથી. કેવલાદ્વૈતમાં 'નેતિ' 'નેતિ'ની જ વાત છે અને 'સોડહમસ્મિ'ની દશાને કોઈક વિરલ જ પ્રામ કરી શકે છે. એ વાક્યમનાતીત દશા વર્ણનથી પર છે.

૩. મનોવિકાસનાં આ પગથિયાંઓ સાથે તે દરેકને અનુરૂપ ધર્મો-ફરજો-હોય એ સ્વાભાવિક છે. એ ધર્મોનું પાલન સૌઅં હસતે મોઢે કરવાનું.

૪. સૌ જીવોમાં જ શિવનું દર્શન કરવું અને એ શિવની ઉપાસના કરવી : શિવજ્ઞાને જીવસેવી.

આ બધાં સત્યો કેટલાં સરળ છે ? પોતે કોઈ જ નવી વાત કહ્યાનો દાવો શ્રી રામકૃષ્ણો કદી કર્યો નથી. પરંતુ આ જૂનાં અને વીસરાઈ ગયેલાં સત્યોની અનુભૂતિ કરી એમણે એમને નવા પરિપ્રેક્ષયમાં મૂકી આપ્યાં તે ચોક્કસ છે. પોતે સાવ થોડું ભણેલા ગામડિયા હતા છતાં, પોતાની મેધાની તેજસ્વિતાથી, અનેક દિશાએથી કરેલી એમની ઈશ્વરાનુભૂતિથી, ઊંડી ભક્તિની અચલતાથી, જ્ઞાનના પૂર્ણ પ્રકાશથી, બધાંનો જ સ્વીકાર કરવાની સાચા હદ્યની તત્પરતાથી, બધાંને પોતાના કરવાની અદ્ભુત આવડતથી અને, સરળ દાંસ્ટો આપવાની શક્તિથી આ જૂનવાણી ગ્રામજન પાશ્વાત્ય શિક્ષણની તથા જ્ઞિત્સી અને પાશ્વાત્ય વિચારોના આકમણની પ્રભળ અસર હેઠળ આવેલા એ જમાનાના ઉચ્ચતમ બૌદ્ધિકોને, નાગને વશ કરવાર કુશળ ગારૂડીની જેમ, એમણે વશ કર્યા હતા અને પોતાના ઉદાર, સર્વગ્રાહી ચિંતનની વૈશ્વિક ઈમારત ઊભી કરવાને કામે, પાયા ખોદાનાર દાદિયાથી માંડી ઉચ્ચતમ સલાટ સુધીના કામે તેમને અદ્ભુત સફળતાથી લગાડી દીધા હતા. □ 'પરમહંસ શ્રી રામકૃષ્ણ'માંથી તથા 'ધર્મદર્શન'માંથી સાભાર

## મહામણિને મેલ ન ચડે રે

શ્રી ધીરભાઈ ઠકર

સુધારા અને બગાડા વિશે કબીરજીનું એક માર્મિક પદ છે.

**કબીરા બિગડ ગયો**

મિઠી કે સંગ બીજ ભી બિગડો (૨)

બિગડ બિગડ કે પૈડ ભયો. કબીરાં

દહીં કે સંગ દૂધ ભી બિગડો (૨)

બિગડ બિગડ કે મખ્યન ભયો. કબીરાં

સાધુ કે સંગ સંસારી ભી બિગડો (૨)

બિગડ બિગડ કે સંત ભયો. કબીરાં

સાધુના સંગથી સંસારી બગડતો-બગડતો સંત થાય છે. જે સમાજમાં આ બગડવાની પ્રક્રિયા નથી ચાલતી તે સમાજ નૂગરો, નાસ્તિક, ઉચ્છૃંખલ અને આપરખું બની જાય છે. સાધુસંત સમાજના નૈતિક અને સાંસ્કારિક વિકાસના ઓતરૂપ છે, મનુષ્યલોકને ઈશ્વર સાથે જોડનાર સેતુ છે.

સંત અને સંન્યાસી વચ્ચે ફેર છે. સંન્યાસી દુનિયાથી દૂર રહીને ઘણુંખરું પોતાનો આધ્યાત્મિક વિકાસ સાધવામાં મળ્ય હોય છે. સંત સંસારમાં રહીને, સંસારના સ્વાર્થ, અહું, રાગદેષ અને પ્રપંચથી અસ્પૃષ્ટ રહીને, સંસારની સેવા કરે છે. સંતનું જીવન સંસારીને આદર્શરૂપ બને છે. ગંગાસતીએ આવા સંતનું વર્ણન કરતાં કહ્યું છે કે,-

મેરુ તો ડગે પણ જેનાં મન નવ ડગે  
ભલે ભાંગી પડે ભરમાંડ રે.

વિપત પડે પણ વણસે નહિ સોહી હરિજન પરમાણ રે.  
હરખ ને શોકની જેને ન આવે હેડકી ને  
આઠ પહોર રહે આનંદજ,  
નિત્ય રે નાચે સત્સંગમાં ને  
તોડે માયા કેરા ફંદ રે.

નરસિંહ મહેતાએ કહ્યું છે તેમ આવા સંતનાં એટલે કે વૈષ્ણવજનનાં દર્શન કરતાં ‘કુળ ઈકોતેર’ તરી જાય છે.

સંસારમાં રહીને સંસારનો મેલ ચડવા ન દેવો  
એ કપરું કામ છે. ત્યાગ, વૈરાગ્ય, સહિષ્ણુતા અને સમર્પણ વિના તે આવતું નથી.

બસો વર્ષ પહેલાં સૌરાષ્ટ્રમાં થઈ ગયેલા મહાત્મા મૂળદાસ તેનું જીવલંત દિશાંત છે. મૂળદાસ અમરેલી જિલ્લાના આત્મસિદ્ધ પુરુષ. પહેલેથી તેમને માયામાં જીવ ચોટેલો નહિ. સૂક્ષ્મ લાકડાં સળગાવીને તેમાંથી પડતો કોલસો વેચવાનો ધંધો કરે. એક વાર સળગતાં લાકડાંમાં કીરી, મંકોરી ને અન્ય જીવતને સળગી જતી જોઈને તેમનું હદ્ય દ્રવી ઊઠ્યું. વનસ્પતિ, જીવજંતુ અને મનુષ્ય - સૌમાં એક જ તત્ત્વની પ્રતીતિ થતાં તે તેની શોધમાં નીકળ્યા. વૈરાગ્ય જાગ્રત થયો. ઈશ્વરભક્તિની લગન લાગી. બધો વખત પૂજાપાઠ અને ધ્યાનમાં મળ્ય રહે એટલે મજૂરી બંધ થઈ. એક વાર જોલાપર ગામની ધર્મશાળામાં શ્રીકૃષ્ણનું ધ્યાન ધરતાં સાક્ષાત્કાર થયો. ગામના એક ખેડૂતે તેમને સમાધિમાંથી જગાડીને પોતાના જેતરમાં કામ આપ્યું. તે વર્ષે તેના જેતરમાં ઢગલા પાક ઊતર્યો. મૂળદાસની વાહવાહ થઈ. પણ આધ્યાત્મિક અનુભવને ભજનમાં ઉતારીને એ તો નિજાનંદે મસ્ત હતા. પછી ઈશ્વરભજન માટે કામ છોડ્યું અને ગામ પણ છોડતા હતા. પણ ગામના લોકોએ રોકાવા બહુ આજ્જી કરી એટલે ગામના સૂક્ષ્મ તળાવને કાંઠે રહ્યા. લોકોની પાણીની ભીડ ભાંગવા પ્રભુને આર્તનાદે પ્રાર્થના કરી. તળાવ જળબંબાકાર થઈ ગયું. આજે તે મૂળિયાપાટ કહેવાય છે.

સંત મૂળદાસને બાર શિષ્યો હતા. ગામના એક વણિકપુત્રે ગૌહત્યા કરી. તેનું તેમણે પ્રાયશ્રિત કરાયું. એક બાળવિધવા કોઈક લંપટના ફંડામાં ફસાઈને સગર્ભ થયેલી તે આત્મહત્યા કરવા જતી હતી તેને પોતાના આશ્રમમાં પુત્રી તરીકે આશ્રય આપીને લોકોની નિંદા વહોરી. માનવસેવા કરનાર સંત લોકાપવાદથી વિચલિત થયા નહિ, કેમ કે સંસારી લોકોને પ્રેમ આપનાર સંતને સંસારનો મેલ સ્પર્શતો નથી. પારસમણિનો સ્પર્શ થતાં લોહું સુવર્ણ થાય છે, પરંતુ લોઢાનો મેલ પારસમણિને લાગતો નથી.

ગંગાસતીનો એક ઉદ્ગાર છે :

મહામણિને મેલ ન ચડે રે.

□ ‘વિશ્વમાધુરી’માંથીસાભાર

## આટલો સંદેશો મારા ગુજરાતને કહેજો

ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી

‘આટલો સંદેશો મારા ગુરુજીને કહેજો કે,  
ભક્તોના રહિયામાં રહેજો રે...’

બ્રહ્મ સ્વરૂપ મારી નજરે ન આવે,  
દીદાર દર્શન દેજો રે...’

સેવાને સિમરન અમે કોનાં તે કરીએ,  
એની રે શિખામણ અમને દેજો રે...  
અમને ને તમને, તમને ને અમને,  
જનમોજનમ પ્રીતિ રેજો રે...’

આત્મસાક્ષાત્કાર કરનાર સમર્થ ગુરુના સ્પર્શમાત્રથી શિષ્યના આઠ કોઠે અજવાળા ઊઘડી જવાનાં ઉદાહરણો પ્રાચીન તેમ જ અવાચીન યુગમાં આજે પણ જોવા મળે છે. અનેક સમર્થ ગુરુ-શિષ્યોએ જ્ઞાનની આ જ્યોતને પ્રજ્ઞવિલિત રાખી છે.

ગુરુનાં દર્શનની સાથે સાથે ગુરુનાં ગુણગાન ગાવાનો સર્વશ્રેષ્ઠ દિવસ એટલે ‘ગુરુપૂર્ણિમા’. તેને ‘વ્યાસ પૂર્ણિમા’ પણ કહેવામાં આવે છે. તે વ્યાસ એટલે આપણા મહર્ષિ વેદ વ્યાસ. સંસ્કૃતિના ઘડતરની સાથે સંસ્કારોના સિંચનનું કામ આપણા પ્રાચીન ઋષિમુનિઓએ કર્યું હતું. તેમના દ્વારા રચયામાં આવેલ વેદો અને ઉપનિષદોના સારરૂપ બ્રહ્મસૂત્રોની તેમણે રચના કરી હતી. તદ્વારાંત મહાભારત અને શ્રીમદ્ ભાગવત સહિત અધાર મહાપુરાણોની પણ રચના વેદ-વ્યાસજીએ કરી હતી.

આટલું વ્યાપક અને વિપુલ સર્જન કર્યા બાદ કોઈપણ સર્જકને માટે બીજું કાંઈ જ કહેવાનું બાકી રહેતું નથી. એટલા માટે તો કહેવામાં આવ્યું છે કે ‘વ્યાસોચ્છિષ્ટમું જગતસર્વમું’ તેમના મહાભારત ગ્રંથ વિશે એક ઉક્તિ પ્રચલિત છે કે, ‘યત્ત ભારતે તત્ત્વ ભારતે’ અર્થાત્ મહાભારતમાં જે નથી તે ભારત વર્ષમાં બીજે ક્યાંય પણ નથી. મહાભારત આવા અગાધ જ્ઞાનના મહાસાગર સમાન છે. પરાશર મુનિ અને સત્યવતીના આ પ્રતિભાવાન પુત્ર ‘વેદ વ્યાસજી’ કહેવાયા. તેમનું સાચું નામ ‘કૃષ્ણ દૈપાયન’ હતું. જન્મ સમયે તેઓ શ્યામ રંગના હોવાથી ‘કૃષ્ણ’ અને

યમુના દ્વિપમાં તેમનો જન્મ થયો હોવાથી તેઓ ‘દૈપાયન’ કહેવાયા. જ્ઞાનની મહાન જ્યોતિ પ્રગટાવનાર વેદ વ્યાસજીની સ્તુતિ કરતાં કહેવાયું છે કે,

નમોસ્તુતે વ્યાસ વિશાલબુદ્ધે કુલ્લારવિન્દાયતપત્રનેત્ર ।

યેન ત્વયા ભારત તૈલપૂર્ણઃ પ્રજ્ઞવિલિતો જ્ઞાનમયઃ પ્રદીપઃ ॥

વ્યાપક અને વિશાલ બુદ્ધિ દ્વારા મહાભારતના આ રચયિતાએ જ્ઞાનનો પ્રદીપ પ્રગટાવીને તેના દ્વારા તેમણે સમસ્ત અજ્ઞાનના અંધકારને દૂર કર્યો હતો. જેના લીધે આપણી પરંપરામાં વેદ વ્યાસજીને ‘આદ્ય ગુરુ’ તરીકેનું બિરુદ્ધ આપવામાં આવેલું છે. તેમણે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણને જગતના ગુરુપદે સ્થાપી કર્યું હતું, ‘શ્રીકૃષ્ણં વંદે જગદ્ ગુરું’ આપણી આ ગુરુ-શિષ્ય પરંપરામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણના ગુરુ સાંદીપનિ ઋષિ હતા. રાજી જનકના ગુરુ યાજ્ઞવલ્ક્ય હતા, ભગવાન શ્રીરામના ગુરુ વિશ્વામિત્ર હતા અને પાંડવો સહિત અર્જુનના ગુરુ દ્રોષાચાર્ય હતા. પાશ્ચાત્ય પરંપરામાં પણ પ્રાચીન સમયથી આવી એક ગુરુ-શિષ્યની શૂખલા જોવા મળે છે. પણ્ણિમના મહાન ફિલસ્ફૂઝ ખેટોના ગુરુ સોકે ટીસ હતા, ગુરુથી સવાયા નીકળનાર એરિસ્ટોટલના ગુરુ ખેટો હતા અને એ વાતનું તેમને ગૌરવ હતું.

આંખોમાં જ્ઞાનની જ્યોતિ પ્રગટાવી અજ્ઞાનના તિમિરને દૂર કરી સાચા અર્થમાં આંખો ખોલી આપનાર સદ્ગુરુનાં લક્ષણો બતાવતા કહેવામાં આવ્યું છે કે,

બ્રહ્માનંદ પરમસુખદં કેવલ જ્ઞાનમૂર્તિ,

દ્વંદ્વાતીતં ગગનસંદેશં તત્ત્વમસ્યાદિલક્ષ્યમ્ ।

એક નિત્યં વિમલમચલં સર્વધીસાક્ષિભૂતં,  
ભાવાતીતં ત્રિગુણરહિતં સદ્ગુરું તં નમામિ ॥

અર્થાત્ બ્રહ્મા જોવા પરમ સુખ આપનાર, કેવલ જ્ઞાનની મૂર્તિ સમાન, દ્વંદ્વોથી પર, ગગન સમાન, વ્યાપક તત્ત્વમસિને લક્ષ્ય માનનાર, નિત્ય, વિમલ, અચલ, સર્વ બુદ્ધિના સાક્ષીરૂપ, ભાવોથી પર, સત્ત્વ, રજસ, અને તમસ એ ગ્રંથે ગુણોથી રહિત એવા

સદ્ગુરુને હું નમસ્કાર કરું છું.

ગુરુના નામની સાથે ગુરુ દત્તાત્રેયનું પણ અનાયાસે સ્મરણ થઈ આવે છે. બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ-ત્રિદેવનું સંયુક્ત સ્વરૂપ એટલે ગુરુ દત્તાત્રેય. પરમ આદરશીય પૂજ્ય માતા અનસૂયા અને મહર્ષિ અત્રિના પુત્ર રૂપે તેઓ અવતર્યા હતા. જ્ઞાન, ભક્તિ અને કર્મના તેઓ સમન્વયકર્તા હતા. ‘યોગાચાર્ય’નું બિરુદ્ધ પામનાર ભગવાન દત્તાત્રેય તેમના સ્મરણ માત્રથી ઉપસ્થિત થઈ ભક્તોને સહાય કરતા હોય છે !

ગુરુ દત્તાત્રેય વિશે એવું કહેવામાં આવે છે કે તેમણે પોતાના જીવનકાળ દરમિયાન ચોવીસ ગુરુ બનાવ્યા હતા. જેની જેની પાસેથી કંઈક નવું શીખવા-જ્ઞાનવા મળ્યું તેમને તેઓએ ગુરુ તરીકે સ્વીકાર્યા હતા. આધુનિક યુગમાં ભગવાન દત્તાત્રેયને પોતાના ગુરુ સ્થાને સ્થાપી પ્રેરણારૂપ ઉદાહરણ પૂરું પાડનાર રંગઅવધૂત મહારાજ છે. નારેશ્વરના એ મહાન સંતે ભગવાન દત્તાત્રેયની ઉપાસના કરી તેમનો સાક્ષાત્કાર કર્યો હતો. તેમણે રચેલી દત્તબાવની આજે પણ ગુજરાતનાં ઘણાં ઘરોમાં ગુરુવારના દિવસે ગવાતી સાંભળવા મળે છે. સંસ્કૃત અને ગુજરાતી ભાષામાં તેમણે ભગવાન દત્તાત્રેયની સુત્તિ કરતાં અનેક સ્તોત્રોની રચના કરી હતી. ગુરુ દત્તાત્રેયની વંદના કરતાં તેઓ કહે છે કે,

જે જે સ્થળે આ મન જ્ઞાય મારું,  
તે તે સ્થળે સદ્ગુરુ રૂપ તારું,  
જ્યાં જ્યાં મૂર્ખ મસ્તક હું ગુરુદેવ,  
ત્યાં ત્યાં પદ્દંદ તારા જ સોહે.

સદ્ગુરુની આપણી આ ભારતીય પરંપરામાં ભગવાન બુદ્ધ અને મહાવીરનું પણ ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ પ્રદાન રહ્યું છે. તહુપરાંત નાથ સંપ્રદાયના આધ્યપર્વતક ગુરુ મત્સ્યેન્દ્રનાથ અને તેમના પ્રિય શિષ્ય ગોરખનાથજીનું નામ પણ સુપ્રસિદ્ધ છે.

ગુરુ-શિષ્યની આપણી આ પરંપરાને સૌથી વધુ ગૌરવાન્વિત કરનાર આદિ શંકરાચાર્યજી હતા. ભગવાન ગૌડપાદાચાર્યના તેઓ મહાન શિષ્ય હતા. શ્રી વેદ વ્યાસજી દ્વારા રચિત બ્રહ્મસૂત્ર ઉપર તેમણે ભાષ્યની રચના કરી હતી. તહુપરાંત સમગ્ર

ભારત વર્ષની પદ્યાત્રા કરી જ્ઞાનની જ્યોતને તેમણે પ્રજ્વલિત રાખી હતી. ભારત દેશના ચાર ખૂંઝે તેમણે જ્ઞાનની આ જ્યોતિને કાયમ પ્રજ્વલિત રાખવા ચાર શિષ્યો અને ચાર મઠોની સ્થાપના કરી હતી. આજે પણ ભારત વર્ષમાં શારદાપીઠ, શૃંગેરીપીઠ, જગશાથપુરી અને દક્ષિણાયન પીઠના જગદ્ગુરુઓએ જ્ઞાનની આ પરંપરાને સાચવી રાખી છે. આદિ ગુરુ શંકરાચાર્યને અને બાદરાયણ મુનિ વેદ વ્યાસજીની સ્તુતિ કરતાં કહેવામાં આવ્યું છે કે :

**શંકર શંકરાચાર્ય કેશવં બાદરાયણમ् ।**

**સૂત્રભાષ્યકૃતૌ વંદે ભગવન્તૌ પુનઃ પુનઃ ॥**

ભારતીય ઈતિહાસમાં તેનો મધ્યકાળ અજ્ઞાન તથા અંધશ્રદ્ધાના ‘અંધકાર યુગ’ તરીકે ઓળખાય છે. અજ્ઞાનની સાથે સાથે અનેક પ્રકારની અંધશ્રદ્ધા, વહેમો અને શંકા-કુશંકાઓથી લોકો ધેરાયેલા હતા. આવા સમયે સંતોષે અજ્ઞાનને ઉલેચીને જ્ઞાનનો પ્રકાશ ફેલાવવાનું ભગીરથ કાર્ય કર્યું હતું.

ગુરુ ગોવિંદ દોનો ખડે કાકો લાગે પાય ।

**બલિહારી ગુરુદેવ કી ગોવિંદ દિયો બતાય ॥**

આ રીતે ગુરુના મહિમાનું ગાન કરનાર સંત કબીરદાસજીના જીવનનો એક સુંદર પ્રસંગ છે. તે સમયના સુપ્રસિદ્ધ સંત રામાનંદજીને પોતાના ગુરુ બનાવવાની તેમના અંતરની મહેશ્ચા હતી. પરંતુ પોતે વણકર જ્ઞાતિના મલેશ્છ-યવન હતા અને ગુરુ રામાનંદજી સનાતની ઇન્દ્ર હતા. આ મેળ ક્યાંથી પડે ? પરંતુ અમ હાર માની બેસી રહે તો કબીર શાના ? તેમણે મનોમન તો રામાનંદજીને પોતાના ગુરુ માની લીધા હતા, પરંતુ તેમના સ્વમુખે ગુરુમંત્ર લેવાનો બાકી હતો. રામાનંદજી પાસેથી ગુરુમંત્ર મેળવવા તેમણે એક યુક્તિ વિચારી. બ્રાહ્મમુહૂર્તના અંધકારમાં ચાદર ઓઢીને ગંગાજીનાં પગથિયાં ઉપર તેઓ સૂઈ ગયા. નિયમ પ્રમાણે ગંગાસ્નાન માટે રામાનંદજી ત્યાંથી પસાર થઈ રહ્યા હતા. પગથિયા ઉપર સૂતેલ કબીરને તેમનો પગ અડતાં જ તેઓ ‘શ્રીરામ શ્રીરામ’ બોલીને આગળ ચાલ્યા. રામાનંદજીના મુખમાંથી નીકળેલ

‘શ્રીરામ’ના આ મંત્રને કબીરજીએ પોતાનો ગુરુમંત્ર માની લીધો અને તેમની પોતાના ગુરુપદે સ્થાપના કરી હતી.

ગુરુની કૃપા પ્રાપ્ત થયા બાદ તેમના પારસ-સ્પર્શથી શિષ્યનું સંપૂર્ણપણે રૂપાંતરણ થઈ જતું હોય છે. અજ્ઞાનનો અંધકાર દૂર થતાંની સાથે જ જ્ઞાનનું અજવાણું ફેલાઈ જતું હોય છે. સર્વત્ર ગુરુકૃપા દ્વારા તેને પ્રત્યેક વસ્તુમાં ઈશ્વરનાં દર્શન થવા લાગે છે. પોતાના જીવનમાં ઘટેલ ચમત્કારની આવી મોટી વાત કરતા મહારાષ્ટ્રના સંત એકનાથજી કહે છે કે,

ગુરુકૃપાંજન પાયો મેરે ભાઈ...

રામ બિના કંદુ જાનત નાહિ

અંતર રામ હી, બાહિર રામ હિ  
જહાં દેખું તહાં રામ હિ રામ હિ...  
રામ બિના કંદુ જાનત નાહિ...

ગુરુ પૂર્ણિમાના દિવસે જ્ઞાનની જ્યોતને પ્રજ્વલિત રાખનારા આવા સર્વે સદ્ગુરુઓને આપણા કોટિ કોટિ પ્રણામ સાથે,

ગુરુ ચરનન ગુન ગાઉં...  
ગુરુ ચરનન ગુન ગાઉં...  
મેં તો ગુરુ ચરનન ગુન ગાઉં...  
શુભ ઘડી, શુભ દિન વોહી મેં માનું  
ગુરુ દર્શન જબ પાઉં...  
ગુરુ ચરનન ગુન ગાઉં... □

### મહાવાક્યો

ગુરુ શિષ્યને કહે કે :

પ્રજ્ઞાનમ् બ્રહ્મ । શુદ્ધ ચૈતન્ય એ જ બ્રહ્મ છે.

(લક્ષ્ણ વાક્ય)

ગુરુ આગળ કહે છે :

તત् ત્વમ् અસિ । તું તે છે (શુદ્ધ ચૈતન્ય) છે.

(ઉપદેશ વાક્ય)

મનન કરતાં શિષ્ય વિચારે છે :

અહમ् બ્રહ્મ અસ્મિ । હું બ્રહ્મ દ્ધં.

(અનુસંધાન વાક્ય)

છલ્લે શિષ્ય અનુભવે છે :

અયમ् આત્મા બ્રહ્મ । આ આત્મા બ્રહ્મ છે.

(અનુભવ વાક્ય)

### વિચાર વલોણું

આભુષણો સોનામાં સમાય કે સોનું આભુષણોમાં સમાય ? જો બંનેનું સ્વરૂપ સોનું જ છે, તો પછી સોનું અને આભુષણમાં શો ફરક પડે ?

સાગરમાં રહેલાં તરંગો અને સાગર, બંનેનું સ્વરૂપ પાણી જ છે. તરંગની પાસે, નીચે, આજુબાજુ સર્વત્ર પાણી તો છે ! પાણી સિવાય ત્યાં બીજું શું છે ? તો હવે વિચાર કરો કે સામે દેખાતા દશ્યજગતની સત્તા અને સ્ફૂર્તિ, ચેતના, ક્યાંથી આવી ? તમે છોતો જગત છે. ઉધમાં જગત નથી. જગતને સ્ફૂર્તિ આપનાર તમે છો. તમારા સિવાય બીજું કશું નથી. જગતનો કર્તા, ધર્તા, હર્તા ઈશ્વર છે. તમે ઈશ્વરથી જુદા નથી.

મારાંની માફક ઈશ્વરમાં સમાવું હોય તો ઈશ્વર સાથે જોડાઓ. જગતરૂપી રાણા સાથે જોડાવાથી તો ફસાશો અને અનેક દુન્યવી સમસ્યાઓથી ઘેરાશો, કારણ કે જગત ઈશ્વરની વિભૂતિ હોઈ, તે મોહિત કરે એવી છે. આ મોહ, લોભ, કોધ, આવેશ ઈર્ષા, સાચા સ્વરૂપના અજ્ઞાનને કરશે છે. એ તમને ઈશ્વરથી દૂર

જ લઈ જશે.

આપણું સંપૂર્ણ જીવન રોજબરોજ શામાં વીતે છે, તેનો વિચાર કરો. ઈચ્છાઓ, આગ્રહો, અપેક્ષાઓ, આ તો જોઈએ જ, આના વગર તો ન જ ચાલે, વગેરેમાં જ દિવસો વીતે છે ને ! આત્મા, ઈશ્વર કે પરમાત્માની વાતો હસી નથી કાઢતા ? એનું જીવનમાં કેટલું મહત્વ અપાય છે, તેનો વિચાર કરો. જેના કારણે તો શાસોચ્છવાસ ચાલી રહ્યો છે, હદ્ય ધબકી રહ્યું છે, પાચન થઈ રહ્યું છે, સ્ફૂર્તિ મળી રહી છે, તેના તરફ તો ધ્યાન જ નથી ને ?

પોતાની જાતને પૂછો તો ખરા કે મનમાં જે ‘હું હું’ કરે છે, તે કોણ છે ? આ હુંપણાની સભાનતા તો મને દેહથી મર્યાદિત બનાવી રહી છે ? એવી મર્યાદિતપણા કે પરાધીનપણામાંથી છૂટવાનો છે કોઈ ઉપાય ? પોતાના અહંકારની ભાવનાને, કર્તાભોક્તાપણાને કેવી રીતે હઠાવશો ? માટે વિચાર કરો... - ડૉ. કલાબહેન પટેલ

## વૃત્તાંત

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

શ્રી ગુરુભગવાન શ્રીમતુ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજશ્રીના પવિત્ર સંન્યસ્ત દિવસે વિશેષ સત્સંગ અને પૂજા અર્થન જૂન તા. ૧ બુધવારના રોજ થયાં.

તા. ૧લી જૂનને દિવસે પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદ મહારાજશ્રીની નિશ્ચા અને નિર્દેશનમાં ૭૪૪મા યોગ આસન પ્રાણાયામ ધ્યાન શિબિરની પૂર્ણાંહુતિ કરવામાં આવી.

**અમદાવાદ : સેન્ટ્રલ બેંક ઓફ ઇન્ડિયાનું અત્યારે શતાબ્દી વર્ષ ચાલે છે. અમદાવાદ લાલ દરવાજે સેન્ટ્રલ બેંકને છઘણ વર્ષ પૂરાં થયાં, તેમના વરિષ અગ્રણી યુનિયન લીડર તારકેશર ચક્કવત્તને પંચાસી વર્ષ પૂરાં થયાં, આમ આ ત્રિવેણી સંગમનો ઉત્સવ તા. ૩૪ જૂનની બપોરે ૩-૩૦ વાગ્યે સેન્ટ્રલ બેંક ભવના, લાલ દરવાજે પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના અતિથિ વિશેષપદે આયોજયો. આ પ્રસંગે રક્તદાન શિબિરનું આયોજન થયું. ૨૦૬ રક્તદાનાઓએ સ્વૈચ્છિક રક્તદાન કર્યું.**

પૂજય સ્વામીજીએ કહ્યું, ‘બેંકનો બિજનેસ માનવતાવાદી વ્યવહાર પર આધાર રાખે છે. હવે બધું કોમ્પ્યુટરાઈજર થતું જાય છે, તેથી એક જ કાઉન્ટર પર બધું જ કામ થઈ શકે છે. છતાં તે કોમ્પ્યુટરનો ઓપરેટર તો આપણામાંનો જ એક માનવી છે. રાગદ્વેષ અહંકાર અને જડતાની મૂર્તિ એવા આપણે સેવા, પરોપકાર, ઉદારતા અને વાતચીતમાં સૌભ્યતા, માધુર્ય, વિનય વિવેકની કદીયે વિસ્મૃતિ ન કરી શકીએ. કારણ કે આપણા આ દીવી ગુણોથી જ આપણો ધંધો વિસ્તૃત થઈ શકે. ગ્રાહક આપણો દેવતા છે. આપણે તેના પૂજારી છીએ. ગ્રાહક જ આપણો અન્નદાતા છે. આપણે ગ્રાહકો ઉપર ઉપકાર કરતા નથી, ગ્રાહક આપણે ત્યાં ખાતું ખોલાવીને આપણા ઉપર ઉપકાર કરે છે, તેવી સતત સભાનતા રહે, તો લક્ષ્મી જ વરસ્યા જ કરશે. આપણે જાગૃતિપૂર્વક બીજી

બેંકો કરતાં વહુ સ્માર્ટ, ત્વરિત, પરફેક્ટ અને ઓછા સમયમાં ઓછી તકલીફમાં ઝપાટાબંધ કામ કરી આપવાની વૃત્તિને સદૈવ કેળવી રાખીએ, ત્યાં જ આપણી બેંકનો જ્યાંજ્યકાર છે.

તા. ૪થી જૂનની સવારે અમદાવાદ મેડિકલ એસોસીએશનના ‘લેડીકોન ઓફ એ.એમ.એ.’ના બે દિવસીય વાર્ષિકોત્સવનું ઉદ્ઘાટન પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે દીપ પ્રજવલન કરીને કર્યું. ‘સીઓના જીવનની સમસ્યા અને યોગ દ્વારા સમાધાન’ વિષય ઉપર પૂજય સ્વામીજીએ ખૂબ જ ગંભીર અને મનનીય પ્રવચન કર્યું.

પૂજય સ્વામીજીએ કહ્યું, ‘માનવમાત્રનું જીવન હુઃખથી ભરેલું છે, પરંતુ ક્ષીઓનું જીવન, વૃદ્ધાવસ્થા અને મૃત્યુની પળ ખૂબ જ હુઃખદાયક હોય છે. ખાસ કરીને ક્ષીઓના જીવનમાં માસિક ધર્મનો પ્રારંભ ખૂબ જ વેદનાસભર હોય છે. તેમાં પણ અનિયમિતતા, વધુ પડતું માસિક અને દરેક મહિને માસિક ખૂબ જ પીડાભર્યું થાય ત્યારે તેમાં અનેક કારણોમાં પ્રમુખ કારણ ક્ષીઓના ખોરાકનું વૈચિન્ય જ છે. પીતાં, પાસ્તા, ન્યુડલ્સ, સ્પગેટીની, મેળી, કોકાકોલાનો પ્રમુખ આહાર પેટમાં જે કબજિયાત ઊભી કરે છે, તેથી જ માસિક વેદનાપૂર્વક સંભવે છે અને આ બધાં સાથે હોસ્ટેલમાં રહીને દીકરીઓ સમોસાં, સેન્ડવિચ, ભજ્યાં, બરગાર વગેરે પણ ખાય ત્યારે લાંબે ગાળે લીવરમાં ‘એપ્સ્સ’ થાય છે. પોતાનાં વ્યક્તિગત જીવન, પારિવારિક જીવન અને સામાજિક જીવનમાં ખોરાકનું બહુ જ મહત્વ છે. તેલ, મરચું અને ખટાશ તથા લસશ-ઠુંગણી ધમાધમ, દૂધ, દહીં, તાજાં શાકભાજાનાં સલાદ કે કસરત મુદ્દાનહીં, આમ થવાથી કોનિક કોલાઈટીસ થવાના કારણે નાનાં મોટાં તમામ ઉંમરનાં બહેનોને કમરના હુખાવા, ઢીંચણા હુખાવા, આંખોમાં બળતરા, આંખો નીચે કાળાં કુંડળાં થવાં, જાડો અનિયમિત, ચીકણો પાતળો અને સ્વભાવ તીખો અને ધોવાણ આવવું (લુકોરિયા)

આ બધાનાં નિવારણ માટે દવાઓ છે, ડોક્ટરો પણ છે, પરંતુ દવાઓની શરીર પર વિકૃત અસર અને ડોક્ટરોનાં મોટાં મોટાં ‘બિલ’ પણ છે. આપણે આપણા મિત્ર છીએ, આપણે આપણા દુષ્મન. માટે આપણે સાચા અર્થમાં મિત્ર... સત્યમિત્ર બનીએ વગેરે.

આ પ્રસંગે અમદાવાદ મેડિકલ એસોસીએશનના પ્રમુખ ડૉ. દરભાર, મંત્રી ડૉ. મેહુલ, લેડીકોનનાં પ્રમુખ ડૉ. નિર્મલા વાધવાની, શ્રી કૌશિક પટેલ (પૂર્વ મંત્રી શહેરી વિસ્તૃતીકરણ) અને અન્ય વરિષ્ઠ તબીબો પણ હાજર રહ્યા હતા.

જુનની છઢી તારીખે સાંજે હિન્દી સાહિત્ય પરિષદ અમદાવાદનો રજત જ્યંતી ઉત્સવ એચ.એલ. કોલેજના રંગભવનમાં ઉજવાયો. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી અતિથિવિશેષ રૂપે ઉપસ્થિત રહ્યા. ગુજરાતમાં હિન્દી ભાષા-ભાષી લોકોનો સમૂહ નોંધપાત્ર છે. પરંતુ આ બધા હિન્દીપ્રેમીજનો વચ્ચે સેતુબંધ સમાન પવિત્ર કાર્ય સંસ્થાના આધપ્રમુખ આદરણીય મહામહોપાધ્યાય અને સુપ્રસિદ્ધ સરસ્વતીપુત્ર ડૉ. અંબાશંકર નાગરજી કરી રહ્યા છે, તે ખરેખર ખૂબ જ સ્તુત્ય કાર્ય છે. મૂળ જ્યાપુર રાજસ્થાનના પરંતુ ગુજરાતમાં આવીને વસેલા આદરણીય નાગરજીએ અત્યારે ૮૭ વર્ષની જૈફ વયે પણ એક યુવાનને શરમાવે તેમ હિન્દી લેખન, વાંચન, પ્રવચનો, ગદ્ય-પદ્ય પર વિવેચનો અને સંગીતને સથવારે હિન્દી સાહિત્ય પરિષદના પ્રાણને ધબકતો રાખ્યો છે. કાર્યક્રમના ઉત્તરાધ્યમાં મુંબઈથી પથારેલ સુપ્રસિદ્ધ નૃત્યાંગના શ્રીમતી ગૌરીરાવ મહેતા દ્વારા ‘મીરાં’ નૃત્ય નાટિકાનું પ્રસ્તુતિકરણ પણ થયેલું.

ગુજરાત દિવ્ય જીવન તરફથી પછાતા વિસ્તારનાની સેવાર્થે નોટબુક વિતરણનું વાર્ષિક અભિયાન કર્મશાસ્ત્ર: વિસ્તૃત થતું જાય છે. સાધારણ રીતે આ નોટબુકોનું વિતરણ આપણે શહેરી વિસ્તારનાં બાળકોમાં કરતા નથી. પરંતુ આપણા ગુજરાત દિવ્ય જીવનના ટ્રસ્ટી શ્રી સંજ્ય પટેલ છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોથી અમદાવાદના શ્રમજીવી વિસ્તાર બાપુનગર વગેરે પ્રદેશમાં પટણી પરિવારોનાં બાળકોનાં શિક્ષણ અને

તેજસ્વી વિદ્યાર્થીઓનાં ઉચ્ચતમ શિક્ષણ માટે ખૂબ જ પ્રશંસનીય કાર્ય કરે છે. તેવા પટણી સેવા સમાજ દ્વારા આયોજિત તેજસ્વી તારલાઓનું સન્માન અને શ્રી સંજ્ય પટેલ દ્વારા વિતરણ કરવામાં આવતી પરંતુ આપણી નોટબુકો સાથે જ મુક્રિત ૧૮,૦૦૦ નોટબુકોનું વિતરણ તા. ૧૨મી જૂનની રાત્રે એક વિશાળ જનમેદનીથી ઉભરાતા કાર્યક્રમમાં કરવામાં આવ્યું. અહીં આ મારીના કૂબામાં કે વાંસ-ઘાસના મકાનોમાં રહેતા, ફૂટપાથ પર ટોપલી કે લારીમાં શાકભાજ વેચતા શ્રમજીવી પટણી પરિવારોના નબીરાઓ જે એમ.બી.બી.એસ., બી.એ.એમ.એસ. કે મિકેનિકલ, ઈલેક્ટ્રિકલ, મેકેક્ટ્રીકલ્સ, એમ.એસ.સી. વગેરે જવલંત પરિણામો સાથે પાસ થયા હોય તેવા ઉજ્જવળ ભવિષ્યવાળા વિદ્યાર્થીઓનું સન્માન પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના વરદ હસ્તે કરવામાં આવ્યું. આ પ્રસંગે આવા જ પટણી પરિવારની ટીકરી કે જેઓ ઈન્કમટેક્ષ ખાતાના અધિકારી છે તે સુશ્રી કવિતાબેન, શ્રમજીવી વિસ્તારોના વિકાસ માટે સરકારી ખાતાના અધીક્ષકશ્રી વણજારા સાહેબ, શ્રી સંજ્ય પટેલ, શિવાનંદ આશ્રમના ટ્રસ્ટી અને ઉપાધ્યક્ષ શ્રી અરુણ ઓજા તથા અન્ય વરિષ્ઠ મહાનુભાવો પણ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

આશ્રમ દ્વારા આ વર્ષે એકાદ લાભ જેટલી નોટબુકોનું વિતરણ ઉત્તર ગુજરાત, દક્ષિણ ગુજરાત ખાતે થયું છે, જેમાં પછાત તેમ જ વનવાસી ક્ષેત્રની શાળાઓ સવિશેષ પસંદ કરવામાં આવી. એકંદરે ૧૨૫ ઉપર શાળા/સંસ્થાઓના બાળકોને આનો લાભ પ્રાપ્ત થયો છે.

૧૪મી જૂન એટલે વિશ્વ રક્તદાતા દિવસ. આ પ્રસંગ નિભિતે ગુજરાત રેડકોસ દ્વારા ગુજરાત રાજ્યના મહામહિમ રાજ્યપાલ ડૉ. કમલાજી, મુખ્યમંત્રીશ્રી નરેન્દ્ર મોટી, સ્વાસ્થ્ય મંત્રીશ્રી જ્યનારાયણ વ્યાસ તથા અન્ય વરિષ્ઠ મહેમાનોની ઉપસ્થિતિમાં ટાગોર હોલ ખાતે આયોજવામાં આવ્યો. સમગ્ર ગુજરાતમાંથી પથારેલ રક્તદાતાઓથી સભાભવન ખીચોખીય ભરાઈ ગયું હતું. હવે

ગુજરાતમાં ૧૨૫ શતક રક્તદાતાઓ થયા છે. રક્તદાનક્ષેત્રે વિષદ કાર્ય કરતી સંસ્થાઓ, બ્લડબેન્કો અને વ્યક્તિગત રક્તદાતાઓના સન્માનમાં શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદનું રક્તદાનનું પ્રેરણાધામ અને સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી રક્તદાતાઓની પ્રેરણામૂર્તિ શતક રક્તદાતા તરીકે સન્માન કરવામાં આવ્યું.

ગુજરાત રેડકોસના વર્તમાન પ્રમુખ શ્રી મુકેશ પટેલ અને મહામંત્રીશ્રી મહેશ ત્રિવેદી પણ રક્તદાતા છે, તે જાણી સૌએ હર્ઘનાંદ કર્યો. કાર્યક્રમ પૂર્વે રક્તદાનની વાતને પ્રસ્તુત કરતી ફિલ્મ દેખાડવામાં આવેલી જેમાં શ્રી નરેન્દ્ર મોટી, પૂજ્ય મોરારીબાપુ વગેરેને પણ રક્તદાન કરતા દર્શાવવામાં આવ્યા હતા. રક્તદાન જીવનદાન છે.

થેલીસીમિયા પીડિત બે બહેનો મીરાં અને મોહસીનાએ કહ્યું, અમો એમ.એ.એમ.એડ. થયાં છીએ. આભાર તમારા ઉદારચરિત રક્તદાનનો કે કેથી અમો જીવિત છીએ, આ બંને બહેનો નવસો વખત ‘રક્ત’ લઈ ચૂકી છે. તેમની વાતોથી સૌની આંખો ભીની થઈ હતી.

દેહદાન, ચક્ષુદાન અને રક્તદાન ખાતે ગુજરાત ભારતમાં મોખરે છે અને વિશ્વમાં પાંચમો નંબર ધરાવે છે.

### જ્ઞાનયજ્ઞ - શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે યોજાયો

ચિન્મય મિશન નવી મુંબઈનાં આચાર્યા શ્રી સ્વામિની અનંધાનંદમાતાજ્ઞના જ્ઞાનયજ્ઞનું આયોજન શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે ૧૨ જૂનથી ૧૮ જૂન સુધી થયું. તેમની સાથે બ્રહ્મચારીણી બબીતાજી પણ પદ્ધાર્યા હતાં. પૂજ્યા માતાજીએ રમણ મહર્ષિકૃત ઉપદેશ-સાર પર ખૂબ જ મનનીય પ્રવચનો કર્યા. તેઓશ્રી જન્મજીત શિક્ષિકા છે. એટલે એક કુશળ માતા જેમ બાળકને ધીમે ધીમે મોટી મોટી વાતો નાની નાની રીતે સમજાવીને ગળે ઉતારે તેમ ભગવાન શંકરનો આ કર્મપ્રધાન ઋષિઓને આપેલો સંદેશ ઉપદેશ સાર ખૂબ જ ગાંભીર્યસભર ઉદ્ભોધનોથી સુંભોધેલ હતો. આ સત્સંગનો લાભ દરરોજ મુમુક્ષુઓએ મોટી સંઘામાં હાજર રહી લીધો.

દક્ષિણ ભારતના સુપ્રસિદ્ધ ભક્ત કવિ મુરગનારની

કૃતિનો ઉપસંહાર આ ઉપદેશ-સાર છે. જેમાં કર્મ પ્રધાન જીવન હોવા છતાં કર્મની સાથે ઈશ્વરીય શક્તિનું સાતત્ય પણ આવશ્યક છે, તે વસ્તુ વિષયને સમજાવવામાં આવી હતી.

આશ્રમમાં દર મહિનાની જેમ બધા સત્સંગો, સ્વાધ્યાય, પૂજા, પાઠ, અર્થના, દરિદ્રનારાયણ સેવા, યોગવર્ગો, રેકી વર્ગો, વેદાંતવિર્મર્ઝ વર્ગ, માસિક શ્રી લલિતા સહસ્રપાઠ, સામાલિક શ્રી દુર્ગાસમશતી, સુંદરકંડ પારાયણ, દૈનિક સત્સંગ વગેરે થયાં.

**મુંબઈ :** એક દિવસની ત્વરિત યાત્રામાં તા.દશમી અને શુક્રવારના રોજ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી તથા શ્રી ધર્મન્દ્ર સોની મુંબઈ પદ્ધાર્યા હતા. ત્યાં પ્રેમપુરી આશ્રમ તથા શ્રી નારાયણી ધામ સેવા સંસ્થાનના ટ્રસ્ટીઓની મુલાકાત પછી શ્રી સ્વામિનારાયણ ગાદી સંસ્થાન મણિપુરના તાબાના મંદિર (મહાલક્ષ્મી) ખાતે સંતોનાં દર્શન, સત્સંગ કરી શ્રીમતી હેમા અને શ્રી હેમત સંઘવીના નિવાસસ્થાને થોડો સત્સંગ કર્યો હતો. અહીં ફિલ્મ ઈન્ડસ્ટ્રીઝના સુપ્રસિદ્ધ ગાયક શ્રી નીતિન મુકેશ પણ પૂજ્ય સ્વામીજીના દર્શને પદ્ધાર્યા હતા. પોતાના મધુર કંઠે ભજન ગાઈને સૌને આનંદ આપ્યો હતો.

**વડોદરા :** વડોદરા રોટરેકટ, ઈનરવ્હીલ અને રોટરી કલબના નવા હોદેદારોના પદગ્રહણની શપથવિધિ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ દ્વારા તા.૨૭ જૂન સોમવારની સાંજે રોજરી સ્કૂલના ભવ્ય ઓડિટોરિયમમાં કરવામાં આવી. રોકરેકટના નવાં ચૂંટાયેલાં અધ્યક્ષા કુ. આયન મર્ચન્ટ, ઈનરવ્હીલનાં પ્રેસીનેન્ટ શ્રીમતી દેવલ શાહ તથા રોટરી કલબના અધ્યક્ષપદે શ્રી હરેન પટેલનું ‘ઈન્સ્ટોલેશન’ કરવામાં આવ્યું. પ્રસંગોપાત પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, ‘આપણું સૌભાગ્ય છે કે આ વર્ષે જૂન ૨૦૧૧થી મે ૨૦૧૨ સુધી રોજરી ઈન્ટરનેશનલના રોટરી આર.આર્ડ. આપણા ભારતના જ શ્રી કલ્યાણ બેનરજીની નિમણૂક થયેલ છે. તેઓ પૂર્વે યુનાઇટેડ ફોસ્ફોરસ વાપી ખાતે ચીફ એક્ઝિક્યુટીવ હતા. તેમની સંસ્થામાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીના

મેનેજમેન્ટ વ્યાખ્યાનો અને સામૂહિક વૃક્ષારોપણ પણ કરવામાં આવેલ. શ્રી કલ્યાણ બેનરજીનું રોટરી વિશ્વ ફલક માટે આ વર્ષનું સૂત્ર છે 'Reach within to embrace humanity'.

પૂજ્ય સ્વામીજીએ પોતાનાં ઉદ્ભોધનમાં 'મનુર્ભવ' માનવ બન એવું ખૂબ જ સારગર્ભિત ઉદ્ભોધન કરી સૌને પ્રેરણાસ્પદ આધ્વાહન કર્યું.

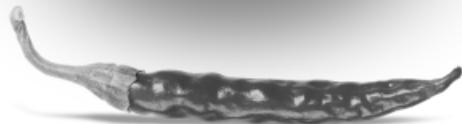
**ભર્ય-અંકલેશ્વર :** વનવાસી ક્ષેત્રમાં આવેલી શાળાઓ માટે ભર્ય-અંકલેશ્વરના દિવ્ય જીવન સંઘના કાર્યકરોએ નોટબુક સહિતની શૈક્ષણિક સામગ્રીઓ વિનામૂલ્યે વિતરણ કરવાની જવાબદારી સ્વીકારી હતી, તેથી ૨૫,૦૦૦ નોટબુકો, ૨૦૦૦ સ્લેટ મોકલવામાં આવેલી. શૈક્ષણિક સામગ્રીના વિતરણનો કાર્યક્રમ માધ્યવ વિદ્યાપીઠ, કાંકડૂઈ, તા. વાલીયા ખાતે તા. ૧૮મી જૂનના રોજ યોજાયો. માધ્યવ વિદ્યાપીઠ ખાતે નિવાસીય શાળા ચાલે છે જેમાં ૨૮૭ વિદ્યાર્થીઓ-વિદ્યાર્થીનીઓ છાત્રાલયમાં નિવાસ સાથે શાળામાં અભ્યાસ કરી રહ્યા છે. આ કાર્યક્રમમાં આજુબાજુના બાર વનવાસી ગામોની શાળાઓના પ્રતિનિધિઓ પણ નોટબુક, સ્લેટ મેળવવા માટે ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. આમાં કેટલીક કન્યા શાળાઓનો પણ સમાવેશ થાય છે. આ કાર્યક્રમમાં ૧૩,૭૦૦ જેટલી નોટબુકો તથા ૪૫૦ જેટલી સ્લેટનું વિતરણ નિવૃત્ત પ્રાધ્યાપક શ્રી નારાયણભાઈ ભાંડારીના હસ્તે કરવામાં આવ્યું. પ્રા. ભાંડારી ૮૬ વર્ષની ઉમરે પણ અનેક સામાજિક કાર્યમાં ખૂબ જ સક્રિય છે. ૧૯૮૬માં ૬૦ વર્ષની ઉમરે ગણિતના પ્રાધ્યાપક તરીકે નિવૃત્ત થયા બાદ વાનપ્રસ્થ અભિયાન અને વૈદિક ગણિતના પ્રચાર પ્રસારનું ખૂબ જ સારું કાર્ય કરી રહ્યા છે. વિતરણ કાર્યક્રમ બાદ પ્રા. ભાંડારીએ ધોરણ ૮થી ૧૦ના વિદ્યાર્થીઓ માટે વૈદિક ગણિતનો દોઢ કલાક માટે પ્રશિક્ષણનો વર્ગ લીધો. પ્રા. ભાંડારી સતત ૬૦ વર્ષ ઉપરાંતથી સામાજિક કાર્યમાં સતત પ્રવૃત્ત છે. તેઓ શ્રીએ વિદ્યાર્થીઓ તથા હાજર શિક્ષક પ્રતિનિધિઓને ઉદ્ભોધન કરતાં જણાયું કે દેશની ઉત્ત્રતી માટે

શિક્ષણ અનિવાર્ય છે અને જીવનને સ્પર્શતા અનેક વિષયોમાં ભારતનું આગાવું યોગદાન રહ્યું છે અને તે વિષયોમાં વધુ યોગદાન આપવાની ક્ષમતા ભારતના વિદ્યાર્થીઓમાં છે. તેથી કઠોર પરિશ્રમ દ્વારા પોતાની જતને સક્ષમ બનાવવા તેઓએ હાકલ કરી. ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના શૈક્ષણિક ક્ષેત્રે સેવાના કાર્યને તેઓએ આધુનિક યજ્ઞ તરીકે ગણાયો. આ કાર્યક્રમમાં ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ વતી ટ્રસ્ટીશ્રીઓ સર્વશ્રી અરુણભાઈ ઓઝા, શ્રી પ્રમોદભાઈ દેસાઈ હાજર રહ્યા હતા. આ ઉપરાંત, ભર્યના કાર્યકર શ્રી હિતેશભાઈ સોની, શ્રી અનિલભાઈ ઝોપકર, શ્રી રાજનાથ શુક્લ, શ્રી વિપુલભાઈ શાહ હાજર રહ્યા હતા. તેમ જ માધ્યવ વિદ્યાપીઠના શ્રી વિજયભાઈ સુરતીયાએ આ કાર્યક્રમ યોજવા માટે ખૂબ જ જહેમત ઉઠાવી હતી. માધ્યવ વિદ્યાપીઠના વિદ્યાર્થીઓ વતી પ્રા. ભાંડારીજીના હસ્તે શ્રી રાજુભાઈએ નોટબુકો તથા સ્લેટ સ્વીકારી આભારની લાગણી વ્યક્ત કરેલી. કાર્યક્રમના અંતે સૌ મહેમાનો અને વિદ્યાર્થીઓએ ભોજન પ્રસાદ ગ્રહણ કરેલો.

**આહવા :** કાંકડૂઈ ખાતેનો કાર્યક્રમ પતાવી પ્રા. નારાયણભાઈ ભાંડારી, શ્રી અરુણભાઈ ઓઝા તથા શ્રી પ્રમોદભાઈ દેસાઈ આહવા ખાતે શનિવારે રાત્રે આવી ગયેલા અને બીજે દિવસે સવારે ડૉ. આંબેડકર વનવાસી ટ્રસ્ટ, આહવા ખાતે આવેલ છાત્રાલયમાં વિદ્યાર્થીઓને નોટબુકનું વિતરણ કરેલ. આ છાત્રાલયમાં ધોરણ ૧૧-૧૨ના વિદ્યાર્થીઓ હાજર હતા અને તેઓને યોગાસાન તથા પ્રાણાયામની પ્રાથમિક માહિતી તથા નિર્દેશન શ્રી અરુણભાઈ ઓઝા દ્વારા આપવામાં આવેલ. આ 'સેવાધામ'ના નામથી પ્રચલિત સંસ્થામાં વિદ્યાર્થીઓ દરરોજ ખેતી વિષયક સેવાઓ પણ આપે છે અને સંસ્થાના પરિસરમાં કાજુ અને આંબાનાં વૃક્ષો સહિત અનેક વૃક્ષોનું રોપણ કરવામાં આવેલ છે. શાકભાજનું પણ સુંદર ખેતર જોવા મળ્યું. આ ટ્રસ્ટ સુરત અને આહવા ખાતે અનેક પ્રવૃત્તિઓ હાથ ધરવામાં આવેલ છે. □



# સ્વાદ અને ગુણપત્રાની પરંપરા



સ્વાદના શોખ અને રવારથયાની કાળજી માટે  
હમેશા તમારી સાથે રહેલી ઓક ભરોસાપાત્ર બ્રાન્ડ.  
ઓક સરળી પ્રીમિયમ કવોલિટીનું એ જ્યોગિસ.



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



રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા.લિ.

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

## ટાઈટલ-૧

### ગુરુતત્ત્વ

ગુરુ એ ભગવાન છે. તેમને માત્ર માણસ ન માનવા જોઈએ. ગુરુ એ તીર્થસ્થાન છે. જે વિચાર, વાણી અને કર્મોમાં શુદ્ધ હોય, જેનો પોતાની ઈન્દ્રિયો ઉપર કાબૂ હોય, જે બધા શાખોનું જ્ઞાન ધરાવે છે, જે સત્યાચરણી છે અને જેને ભગવત્સાક્ષાત્કાર થયો હોય, તે જ માત્ર ગુરુ બની શકે.

- સ્વામી શિવાનંદ

## ટાઈટલ-૪

### મોક્ષ અથવા આત્મસાક્ષાત્કાર

‘હું કોણ દું?’ એવી સતત આત્મપૃથ્વા દ્વારા તમે સાચો જ્ઞાનપ્રકાશ પામો ત્યારે મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય છે. સત્ત્વગુણનો વિકાસ કરો. આત્માનું આંતરિક જીવન પામો. પછી તમામ દુઃખોનો અંત આવી જશે. ત્રણે લોકનાં સુખોનો સરવાળો કરતાં મળતું સુખ મોક્ષના આનંદની આગળ કંઈ વિસાતમાં નથી.

- સ્વામી ચિદાનંદ



ॐ नमो भगवते वासुदेवाय



સેન્ટ્રલ બેન્કના શાળાની પર્વે ૨૦૧૮ રક્તદાહાલો  
દ્વારા સૈંક્રાન્તિક રક્તદાહ (૩-૬-૨૦૧૧)



ડૉ. અંબેડકર વનવાસી દ્રસ્ટ, આહવા ખાતે છાચાલયના પો. ૧૧-  
૧૨ના વિદ્યાર્થીઓને નોટબુક વિતરણ કરવામાં આવેલ. નોટબુકમાં  
આપવામાં આવેલ પ્રેરણાદાવી લખાણ વાંચી વિદ્યાર્થીઓ પ્રસન્ન થયા.



માધવ વિદ્યાપીઠ, કાકડાઈ ખાતે નોટબુક વિતરણ સમારૂંભમાં સ્વાગત પ્રવયન કરતાં આચાર્યકૃતી રાજુભાઈ,  
મંયસ્ય પ્રા. નારલભાઈ બંડારી, શ્રી પ્રમોદભાઈ દેસાઈ, અન્ય ચિત્રમાં વિદ્યાર્થી સમૃદ્ધાય અને શાળાના પ્રતિનિધિઓ દર્શયમાન છે.  
ઇન્સેટ ચિત્રમાં પ્રા. શ્રી બંડારીજીના હલે સંસ્થા વતી નોટબુક સ્વીકારતા શ્રી રાજુભાઈ.



નોટબુક વિતરણ સમારૂંભ ભાડ પો. ૮ થી ૧૦ના વિદ્યાર્થીઓને વેદિક  
ગવિત શીખયાના પ્રા. બંડારી. વિદ્યાર્થીઓને તથા ચિત્રકોને ખૂબ જ રસ  
દીધો અને પુન: આવા વર્જોના આપોજનની માગણી કરી.



સેવક ફાઉન્ડેશન તથા દિવ્ય ક્રિયન સંઘ આપોકિત નોટબુક વિતરણ  
સમારૂંભમાં જનસમૃદ્ધાય અને મંયસ્ય પ્ર. સ્વામીજી, શ્રી સંજ્ઞયભાઈ પટેલ,  
શ્રી વલ્લભભાઈ પટેલ, મંગેશ્વરી વાસનભાઈ આદીર.  
શીલાંગિક લામણી વિતરણ તથા તજસ્વી છાચાલના સન્માન કર્યક્રમમાં  
જનસમૃદ્ધાયનું અભિવાદન કરતા પૂ. સ્વામીજી.



અમદાવાદ મેડિકલ એસોસિયેશનનો 'લેડી ડોન'  
સમારૂંભ, ડૉ. નિર્મલા વાપવાની, પૂજ્ય સ્વામીજી  
શ્રી શિશીક પટેલ અને ડૉ. મેહુલ



પૂજ્યા શ્રી સ્વામીની અનાયાંદ માત્રાકનો લાનપત્ર  
શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ  
તા. ૧૨-૬-૨૦૧૧ થી તા. ૨૧-૬-૨૦૧૧