

# દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૦૦/-  
વર્ષ - ૮, અંક - ૧

જાન્યુઆરી  
૨૦૧૧



## ભગવાન શિવની પૂજા

ભગવાન શિવના પ્રેમનો અનુભવ કરવો જ જોઈએ અને વ્યક્ત કરવો જોઈએ. પ્રાર્થના કરો, પૂજા કરો અને નૃત્ય કરો. ભગવાન શિવનું આ સંગીત છે, ફળની મીઠાશ છે, મનનો વિચાર છે, આંખનું તેજ છે. યમ અને નિયમનો અભ્યાસ કરો. તમે જલદીથી શિવનો શાશ્વત આનંદ પામશો.

- સ્વામી શિવાનંદ



૨૧મા યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિરના પ્રશિક્ષાર્થીઓ અને શિક્ષકો (તા. ૧૧-૧૨-૨૦૧૦ થી તા. ૩૦-૧૨-૨૦૧૦)



યોગશિક્ષકો તાલીમ દરમિયાન



કિસાન સંઘ સભા - ગાંધીનગર (૧૪-૧૨-૨૦૧૦)

# શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૮

અંક : ૧

જાન્યુઆરી-૨૦૧૧

સંસ્થાપક અને આદ્યતંત્રી :  
બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી  
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યયુજી)  
સંપાદક મંડળ :  
શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી  
ડૉ. મફતલાલ જે. પટ્ટણી  
ડૉ. હરીશ દિવેદી

લેખ મોકલવાનું સરનામું :  
તંત્રીશ્રી : ડૉ. મફતલાલ જે. પટ્ટણી  
૪, વિશ્વભારતી સોસાયટી,  
નવરંગપુરા ટેલિફોન ટાવર પાસે,  
એલિસબ્રિજ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૬  
ફોન : ૨૬૪૦૮૪૦૬

મુખ્ય કાર્યાલય :  
'દિવ્ય જીવન' માસિક, તેનું લવાજમ :  
સ્વામી ચિદાનંદ સર્વજીવસેવાનિધિ  
ઈતર પત્રવ્યવહાર અને મહામંત્રીનું કાર્યાલય :  
શ્રી 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/-
પેટ્રન લવાજમ	: રૂ. ૨૫૦૦/-
છૂટક નકલ	: રૂ. ૧૦/-
વિદેશ માટે (એર મેઈલ)	
વાર્ષિક (એર મેઈલ)	: રૂ. ૧૨૦૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ (૧૫ વર્ષ માટે) ચેક/ડ્રાફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા	: રૂ. ૧૦૦૦૦/-

ॐ

આત્મા નિત્યો હિ સદ્રૂપો દેહોઽનિત્યો હ્યસન્મયઃ ।  
તયોરૈક્યં પ્રપશ્યન્તિ કિમજ્ઞાનમતઃ પરમ્ ॥  
આત્મનસ્તત્પ્રકાશત્વં યત્પદાર્થવભાસનમ્ ।  
નાગન્યાદિદીપ્તિવદ્દીપ્તિર્ભવત્યાન્ધ્યં યતો નિશિ ॥  
દેહોઽહમિત્યયં મૂઢો ધૃત્વા તિષ્ઠત્યહો જનઃ ।  
મમાયમિત્યપિ જ્ઞાત્વા ઘટદ્રષ્ટેવ સર્વદા ॥

અપરોક્ષાનુભૂતિ: ૨૧, ૨૨, ૨૩

આત્મા નિત્ય ને સદ્રૂપ (છે, તથા) શરીર અનિત્ય (અને) અસદ્રૂપ (છે, છતાં) તે બંનેના એકપણાને જુએ છે તેનાથી ભિન્ન અજ્ઞાન કયું ?  
જે પદાર્થનું જ્ઞાન તે આત્માનું પ્રકાશપણું (જાણવું.) જેથી રાતમાં અંધારું (પ્રતીત) થાય છે (તેથી) અગ્નિ આદિના પ્રકાશના જેવો પ્રકાશ (આત્માનો) નથી.

ઘડાના દ્રષ્ટાની જેમ સર્વદા આ મારો (દેહ) એમ જાણીને પણ દેહ હું (હું) એમ ધારીને આ અજ્ઞાની મનુષ્ય રહે છે (તે) આશ્ચર્ય (છે !)

## શિવાનંદ વાણી

**આ યુગની સાધના :** આ કલિયુગમાં તમારે પૂર્વકાળની જેમ ઘણું તપ કરવાની જરૂર નથી. આ યુગના નબળા સ્વાસ્થ્ય અને ટૂંકા આયુષ્યવાળા લોકોને ભગવાને તેમની કૃપા બતાવી છે. આ યુગમાં નિયમિત ધ્યાન દ્વારા મનુષ્ય જલદીથી સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે, જો તે આતુર, ગંભીર અને જાગ્રત હશે. જ્યારે તમારે સવારના ચાર વાગ્યાની ટ્રેઈન પકડવાની હોય, તો તમે કેટલા સચેત, ખંતીલા અને સતેજ રહો છો ! તમે સામાન રાત્રે તૈયાર કરી દો છો અને સવાર માટેનો નાસ્તો પણ તૈયાર કરી રાખો છો. જો તમે તેવી તૈયારીનો માત્ર દસમો ભાગ આધ્યાત્મિક માર્ગ માટે કરો, તો તમને છ માસમાં સમાધિ લાગી જાય-સાક્ષાત્કાર થઈ જાય ! - સ્વામી શિવાનંદ

## અંક સૌજન્ય

સ્વ. માતૃશ્રી કમળાબેનના સ્મરણાર્થે-પુણ્યાર્થે, તેઓશ્રીના સુપુત્ર શ્રી ઉદયસિંહ લક્ષ્મીચંદ આસરપોટા, અમદાવાદના હસ્તે સપ્રેમ...

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

## અનુક્રમ

૧. શ્લોક - આત્મબોધ	શ્રીમદ્ આદ્ય શંકરાચાર્ય .....	૧
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	.....	૨
૩. સંપાદકીય	સંપાદક .....	૩
૪. કર્મ અને પુનર્જન્મ-૪	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી .....	૫
૫. આચારંગ સૂત્ર	આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી .....	૭
૬. જીવવા માટે મરો	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી .....	૮
૭. સુખી જીવન-૧	શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી .....	૧૦
૮. મનાયે શ્લોક-મનોબોધ	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી .....	૧૨
૯. શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો .....	૧૩
૧૦. યોગ એ જ જીવન	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી .....	૧૭
૧૧. પાતાલ-ભુવનેશ્વર-૨	શ્રી ભાણદેવ .....	૧૮
૧૨. ગીતાજયંતી-(૨)	શ્રી પરમાનંદ ગાંધી .....	૧૯
૧૩. ઉપનિષદ-યાત્રા	શ્રી ગુણવંત શાહ .....	૨૧
૧૪. અષ્ટાવક્રગીતા તત્ત્વાવલોકન	ડૉ. કલાબહેન પટેલ .....	૨૪
૧૫. સુખ-દુઃખની પસંદગી	ડૉ. હરીશ દિવેદી .....	૨૫
૧૬. વૃત્તાંત	.....	૨૭

## તહેવાર સૂચિ

જાન્યુઆરી, ૨૦૧૧

તા. તિથિ (માગશર વદ)

૧	૧૩	પ્રદોષપૂજા
૩	૩૦	અમાવાસ્યા
૪	૩૦	અમાવાસ્યા, સૂર્યગ્રહણ (૨-૩૮ થી ૪-૧૮ સાંજ)

(પોષ સુદ)

૧૪	૧૦	મકરસંક્રાંતિ, ઉત્તરાયણ પુણ્યપર્વ
૧૫	૧૧	એકાદશી
૧૭	૧૩	પ્રદોષપૂજા
૧૮	૧૫	પૂર્ણિમા

(પોષ વદ)

૨૯	૧૧	એકાદશી
૩૧	૧૩	પ્રદોષપૂજા

### ● ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનો ષડંગ યોગ ●

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

**ભગવાન માટે ઝૂરો :** એક વાર જીસસ દરિયાકિનારે ફરી રહ્યા હતા, ત્યારે એક ભક્ત ત્યાં આવ્યો અને તેણે જીસસને પૂછ્યું : 'ભગવાન ! મનુષ્ય ભગવાનને કેવી રીતે મેળવી શકે ?' જીસસ તો તે માણસને પકડીને સીધા જ દરિયામાં ચાલવા માંડ્યા અને તેને દરિયામાં ઝબોળી થોડી વાર ડુબાડી રાખો. પછી તેને બહાર કાઢીને પૂછ્યું : 'તને કેવું લાગ્યું ?' ભક્તે કહ્યું : 'મને તો એવું લાગ્યું કે મારો અંતકાળ આવી ગયો !' તે ઉપર જીસસે કહ્યું : 'જો તારું હૃદય ભગવાન માટે અંતકાળની માફક ઝૂરશે, ત્યારે તને પિતા-ભગવાન મળશે.

- સ્વામી શિવાનંદ

### “અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

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

### દિવ્ય સ્કુલિંગ

**મુલતવી ન રાખો :** કોઈ પણ વસ્તુ માટે આવતીકાલ એ ઘણું મોડું છે. જે મદદ અને મોક્ષ 'આવતીકાલ'માં જુએ છે, તે આજે સતત પતન પામશે. મૂર્ખ કહે છે : 'કાલે હું વહેલો ઊઠીશ, કાલે પ્રાર્થના અને ધ્યાન કરીશ,' પણ ડાહ્યો માણસ આજે જ વહેલો ઊઠે છે, પ્રાર્થના અને ધ્યાન આજે જ કરે છે. તેની ઈચ્છા આજે જ પૂરી કરે છે અને બળ, શાંતિ અને વિજય હાંસલ કરે છે. તેથી જે તમે આજે સવારે જ કરી શકો, તેને સાંજ ઉપર મુલતવી ન રાખો. માત્ર મૂર્ખના કેલેન્ડરમાં જ 'આવતી કાલ' હોય છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

## સંપાદકીય

આ નૂતન વર્ષની ઉજવણીમાં આપણે શું કરીશું ? ગયા વર્ષે બરોબર જે કર્યું હતું તે જ કરીશું. રાત્રે બાર વાગ્યે ફટાકડા ફોડીએ, જૂનાં કેલેન્ડર ઉતારી નાખીએ, તેની જગ્યાએ નવાં મૂકીએ અને ફરીથી ગયા વર્ષના જીવનની ઘરેડ નવાં વર્ષે પણ ચાલુ થઈ જાય.

પરંતુ શ્રી સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ ઈસુના નૂતન વર્ષની પૂર્વ સંધ્યા પૂર્વે સાધના શિબિરનું આયોજન કરતા. નાતાલના વેકેશનમાં દેશ-પરદેશના અગણિત સાધકો પવિત્ર ગંગાતટે એકત્ર થતા. ધ્યાન, જપ, પ્રાર્થના કરતા અને ૩૧ ડિસેમ્બરે સંકલ્પપત્રો ભરતા. સાધારણ રીતે હિન્દુ આશ્રમો કે મંદિરોમાં આ ઈસુનાં નૂતનવર્ષની ઉજવણી પંચાંગમાં ઉલ્લેખિત હોતી નથી. પરંતુ શ્રી તિરુપતિબાલાજી (આંધ્ર) અને તિરૂતની (તમિળનાડુ)ના લાખો ભક્તો ભક્તિભાવથી દર્શનાર્થે ૩૧ ડિસેમ્બરની મહાનિશાથી બે તારીખના પરોઢ સુધી આવે છે અને અનેક માનતાઓ માની કે પૂરી કરીને જાય છે.

આપણે સૌ પણ નૂતનવર્ષની પૂર્વ સંધ્યાએ પવિત્ર પ્રતિજ્ઞાઓ ૩૧ ડિસેમ્બરની રાત્રે કે ૧લી જાન્યુઆરીની સવારે કરીએ છીએ. પરંતુ દુર્ભાગ્યે માર્ય મહિના સુધી આ બધા સંકલ્પો માર્યમાં-માર્ય કરી જાય છે. આવું શા માટે બને છે ? આપણે હંમેશાં આવું કહેતા ફરતા છીએ કે, હવે હું મારી આ કુટેવ છોડી દઈશ. પરંતુ આપણે આપણી આ કુટેવોને એટલું બધું તો ચાહતા હોઈએ છીએ કે ઈચ્છા હોવા છતાં પણ કુટેવો છોડી શકાતી નથી.

It is better to be honest, at least with oneself, and to realise that the habit is there because I love it. ગમે તેટલા દૃઢ થઈને સંકલ્પો થયા હોય, પરંતુ આ કુટેવોમાંથી હું મુક્ત થઈ શકું તેમ નથી. કારણ કુટેવો નહીં, હું જ તેને વળગી રહ્યો છું !!!

આવી કુટેવો પડવાનું પ્રમુખ કારણ એ છે કે આપણને આ કુટેવોનો લગાવ છે; માટે દુર્યોધનની માફક 'જનામિ ધર્મ ન ચ મે પ્રવૃત્તિ. જનામિ અધર્મ ન ચ મે નિવૃત્તિ' એ આપણી મનોદશા છે. ઈન્દ્રિયજન્ય સુખ સુવિધાને કારણે જ આ 'લત' આપણને વળગીને રહેલી છે. વાસનાનો મોહ આમ જતો નથી, અને કુટેવો વળગી રહે છે. સતત ધૂમ્રપાન કે તમાકુ અથવા નશો કરનારાઓના કફમાં લોહી (blood) આવે તો પણ તેઓ તેમની બદીઓ છોડતા નથી. કાલ્પનિક કે બ્રાન્તિભર્યા સુખનો મહેલ ગંજીપાના મહેલ જેવો હોય છે. પહેલાં કફમાં લોહી પડે. પછી માણસ પોતે સદાને માટે પડી જાય, અને કુટેવ ત્યારે જ તેની સાથે જાય.

આપણે જાણવું પડશે કે હું વ્યક્તિ નથી. હું સમાજનું અવિભાજ્ય અંગ છું. મારાં વિચાર,

વાણી, વ્યવહાર, જાણતાં કે અજાણતાં કોઈને પણ દુઃખ આપનારાં હોય તો મારે સાવધાનીપૂર્વક મારી જાતને સુધારવી પડે. ચંદનના વૃક્ષ ઉપર વિષધર સર્પો રહેવાની દંતકથાઓ છે. પરંતુ સમગ્ર જીવન રહ્યા ઉપરાંત પણ સર્પો વિષમુક્ત થતા નથી કે સ્વભાવમાં શીતળતા પામી શકતા નથી. માનવજીવનમાં, સાધકજીવનમાં પરિવર્તન શક્ય છે; સંભવ છે. જો હું કંઈક ખોટું કરી રહ્યો છું, તેવું સમજાયું. તો જ આપણે આપણી જાતમાં પરિવર્તન લાવી શકીએ. પરંતુ મિથ્યાત્વ અહંકાર, દંભ, ઇળ, કપટ, દ્વેષ, અભદ્રતા અને અશાલિનતાના તાણાવાણાંની જાળ બહુ જ દુષ્કર છે. તમો સાહેબ નથી, પરંતુ સાહેબગિરિનો શોખ લાગે તો સાહેબ થવાની યોગ્યતા કેળવવી પડે, અથવા પોતાની અયોગ્યતાની કબૂલાત કરવી પડે.

આપણને આપણી જાત પર આવાં આપણાં જ બ્રાન્તિભર્યાં જીવનને કારણે કદીયે ઘૃણા આવતી જ નથી. અને જ્યારે કોઈ સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરે ત્યારે પણ આપણી જડતા, જાડી ચામડી કે મૂઢતાને કારણે આપણે આપણી જાતને સુધારવા તો માગતા જ નથી, પણ પોતાનો જ અહંતા કે મમતાનો કક્કો ખરો ઠરાવવાનો વ્યર્થ પ્રયત્ન કરીએ છીએ.

આવા સ્વાર્થ અને અહંકારના પડળોથી તમો જાતે તો દુઃખી થાઓ છો, પરંતુ તમારી સાથેના સમાજને પણ દુઃખી કરો છો. આપણે સમજવું જ પડશે કે આપણો આ ગંજીપાનો મહેલ શાશ્વત નથી. ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ સદૈવ કહેતા, નેપોલિયન, મુસલોની, ગાંધી, ઝીણા બધા જ ગયા છે, તો આપણે ભલા શાશ્વત કેમ રહી શકીએ ?

આ આટલું સત્ય સમજાય કે જીવન નશ્વર છે, જે શ્વાસ અંદર આવ્યો, તેનો બહાર આવવાનો ભરોસો નથી, કે સત્વરે આપણાં જીવન દિવ્ય બની શકે. આપણા વિચાર, વાણી અને વ્યવહારમાં દિવ્યતા, સેવા, પ્રેમ, ઉદારતા, પરોપકાર, પવિત્રતા જીવનમાં પાંગરે-આપણાં જીવન સાધના માટે તૈયાર થાય. પછી 'Resolve' પ્રતિજ્ઞાપત્રો નહીં ભરવાં પડે. સંકલ્પો નહીં લેવા પડે. ત્યારે સ્વાર્થ વિદાય લેશે. પરમાર્થ પ્રગટશે.

અહમ્નાં કુંડાળા તૂટશે; અને 'પર'માં 'સ્વ' વિલિન થશે. હૃદય પર પ્રેમનું સામ્રાજ્ય થશે. આ પ્રેમ ઇળ કે દંભનો નહીં હોય, નિર્મળ પ્રેમ હશે. કર્તવ્ય નિષ્ઠાનો; આપણી શરણાગતિનો. આપણી અંદર જાગશે એક નૂતન ચેતના. ખરા અર્થમાં નૂતન વર્ષને અભિનંદવા યોગ્ય દિવ્ય જીવનની સાર્થક્યની ખેવના.

ઈશ્વરકૃપા છે. ગુરુકૃપા છે. શાસ્ત્રકૃપા છે. આત્મકૃપા કેળવીએ. આત્મસંશોધન કરીને જપ, પ્રાર્થના, ધ્યાન, સ્વાધ્યાય, સેવા અને પરોપકારના માર્ગે પ્રમાણિક બનીને આવા નૂતન વર્ષની શુભાકાંક્ષાઓ અને મહત્ અભિલાષાઓ. ઠું શાંતિ.

- સંપાદક

## કર્મ અને પુનર્જન્મ-૪

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

### ચાલો, આપણું ભવિષ્ય ઘડીએ

શુભ કર્મનો બદલો શુભ જ મળશે. એનું પરિણામ શુભ જ આવશે. તે આપણને સુખ શાંતિ અને આનંદ આપશે. જેવું મળે છે, તેવું જ આપણે સામે આપીએ છીએ. જે કેટલીક વસ્તુઓ તમને મળે એમ તમે ઈચ્છો છો, તેનો તમે સહેજ વિચાર કરી જુઓ. પ્રેમ મળે એમ તમે ઈચ્છતા હો તો તમારે સામે પ્રેમ આપવો જોઈએ. જો તમે સુખી થવા ઈચ્છતા હો તો તમારે બીજાને સુખી કરવા જોઈએ, તમારે મદદ જોઈતી હોય તો તમારે બીજાને મદદ કરવી જોઈએ. એટલા જ માટે સાધુઓ અને સંતો વારંવાર ભારપૂર્વક કહે છે : ‘તમારી જાત જેટલા જ તમારા પડોશીને ચાહો. બીજાની લાગણીઓને કદી દુભાવો નહીં - ઠેસ પહોંચાડો નહીં. કોઈને ઈજા ન પહોંચાડવી એ ઊંચામાં ઊંચો ધર્મ છે. બીજાનું ભલું કરો. તમારા તરફ બીજા લોકોના જેવા વર્તનની તમે અપેક્ષા રાખતા હો તેવું જ વર્તન તમે બીજા તરફ કરો. દરેક ક્રિયા, દરેક વિચાર, તે ગમે તેટલાં નાનાં હોય - સામાન્ય હોય - તો પણ તે સમસ્ત વિશ્વને પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે અસર પહોંચાડ્યા વગર રહેતાં નથી, તેથી ઉમદા બનો અને હંમેશાં ભલું કરો. પવિત્ર અને દિવ્ય વિચારો કરો. આવા વિચારો વિશ્વને આશીર્વાદરૂપ નીવડશે. તે સમસ્ત વિશ્વને શુદ્ધ, પવિત્ર અને દિવ્ય બનાવશે. આ રીતે, તમે, વિશ્વશાંતિમાં તમારો અમૂલ્ય ફાળો આપી શકશો.

હવે, કાર્ય-કારણના ભવ્ય કાયદાનું તમને સારું જ્ઞાન થયું છે. આ તમારો મોટામાં મોટો મિત્ર છે. તમે, તમારા વિચારો અને તમારી ટેવોને બદલી શકશો અને નૂતન ચારિત્ર્યનું નિર્માણ કરી શકશો. આ કાયદાનું જ્ઞાન એ તમારો જન્મસિદ્ધ હક્ક છે. શુભ કર્મો કરો, ઉમદા વિચારોનું સેવન કરો. તમે સદાચારી અને સંત બની શકશો.

### આઘાત અને પ્રત્યાઘાતનો કાયદો

આઘાત હોય તો એનો પ્રત્યાઘાત થવાનો જ. અને આ પ્રત્યાઘાત સમકક્ષ અને સરખા બળવાળો જ હશે. છેલ્લા વિશ્વયુદ્ધના મજબૂત પ્રત્યાઘાતો પડ્યા. વેપાર-ધંધામાં બહુ મોટી ખોટ આવી, વિશ્વમાં કોઈ પણ

સ્થળે શાંતિ ન રહી, લોકો દુઃખી થયા. નાણાં-બજારમાં ખૂબ તંગી આવી, ઘણાં જીવ ગુમાવ્યા. સમસ્ત વિશ્વ તરફ નજર કરો. પ્રત્યેક વિચાર, ઈચ્છા, કલ્પના અને લાગણી પ્રત્યાઘાત જન્માવે છે. સદ્ગુણને એનો બદલો મળે છે. દુર્ગુણને એની સજા થાય છે જ. કોઈને ઠપકો આપવા જેવો નથી. કાયદો જ સંપૂર્ણ ચોકસાઈ અને આશ્ચર્ય પમાડે એ રીતે એનું કામ કરે જ જાય છે.

ભગવાન ઈસુ ખ્રિસ્તે ભારપૂર્વક જણાવ્યું છે કે ‘તમે જેવું વાવશો તેવું લણશો.’ ઈશ્વર આપણને સજા કરતો નથી; કુકર્મો કરીને આપણે જ આપણી જાતને સજા કરીએ છીએ. અપવિત્ર કર્મો કરો, અને દુઃખ અને દર્દને નોતરો. પવિત્ર કર્મો કરો અને સુખ, શાંતિ અને આનંદ પામો.

‘જેવું કરશો તેવું ભરશો’ એ કાયદો દુનિયામાં દરેક જગ્યાએ કામ કરતો હોય છે. દરેક પાત્ર કે પ્રતિભા, પૂર્વ જન્મોનાં તમામ કર્મોનો કુલ સરવાળો જ છે. લોકો જેવાં કર્મો કરે છે તેવો જ જોરદાર પડઘો પડે છે. આ સમજ ભાગ્યે જ તેમને હોય છે. જ્યારે તમે કોઈ ખરાબ કામ કરો છો, ત્યારે એનો શો પડઘો પડશે એ જાણવાની તમે સહેજ પણ પરવા કરો છો? બીજી રીતે વિચારીએ તો તમે ભૂલથી કોઈ ખરાબ કામ કરી બેસો ત્યારે એનું ફળ તમારે જ ભોગવવું પડશે એવું વિચારો છો ખરા? તમારે જ એ ફળ ભોગવવું પડે એ નિર્વિવાદ છે. એમાંથી બચવાનો કોઈ રસ્તો જ નથી. પછી ભલે તમે તે કામ તદ્દન અજાણપણે કર્યું હોય.

દાખલા તરીકે શુદ્ધ ચોકલેટ ખાવાને બદલે તમે ભૂલથી જુલાબ કરનારી ચોકલેટ ખાઈ ગયા - પછી તમે એવું કહી શકશો કે મેં ભૂલથી જુલાબની ગોળી ખાધી છે. ઓ પ્રભુ, મહેરબાની કરીને મને એની અસરમાંથી ઉગારી લેજો. ભૂલથી કે બીજી કોઈ રીતે તમે કર્મ કર્યું એનું ફળ તમારે ભોગવવું જ પડે. કોઈ પણ કર્મ માફ કરવામાં આવતું જ નથી, એનું ફળ ભોગવે જ છૂટકો.

ધારો કે તમારા માર્ગમાં એક સળગતો કોલસો પડ્યો છે. અજાણતાં એના પર તમારો પગ પડ્યો. તમે એવી અપેક્ષા રાખી શકો કે એ સળગતો કોલસો તમને દગડો નહીં? ના. તમે દાઝ્યા વગર રહી શકો જ

નહીં. અંગારામાં, કુદરતી રીતે જ, દઝાડવાની શક્તિ રહેલી છે જ. આ જ પ્રમાણે, કર્મના કાયદામાં પણ, ફળ આપવાની કુદરતી શક્તિ રહેલી જ છે. દરેક કર્મની પાછળ એનું ફળ રહેલું જ છે. ઈશ્વર તો મૂક સાક્ષી જ છે. જો તમે ઈશ્વરની ઘનિષ્ઠ પ્રાર્થના કરશો તો એ તમારા પર કૃપા જરૂર કરશે.

### આ કાયદામાંથી કોઈ છટકી શકતું નથી

દુર્ગુણ અને ભ્રષ્ટાચારના આ દિવસોમાં પૈસા, લાગવગ અને સત્તાના જોરે કાયદામાંથી છટકી જવાના ઘણા પ્રયત્ન કરે છે. લાંચ આપીને તેમનાં કુકર્મોની સજામાંથી બચવા તેઓ આકાશ-પાતાળ એક કરે છે. પણ, ખરેખર શું તેઓ બચી જાય છે ? તેઓ આ અનિવાર્ય સજા ભોગવવાનું માત્ર મુલતવી રાખી શકે છે. કુકર્મોની સજા હિંમતપૂર્વક ભોગવી લેવી અને સાચા હૃદયથી પશ્ચાતાપ કરવો એ જ વધારે ડહાપણભર્યું છે.

કર્મનો હિસાબ ચૂકવવાની તક આપોઆપ આપણી સમક્ષ બડી થાય છે, પણ આપણે વાયદો કરીએ છીએ. આ રીત બરાબર નથી, કારણ કે હિસાબ ચૂકવવામાં ઠીલ કરવાથી આપણે બીજાં ક્રિયામાણ કર્મોનો ભરાવો કરતા જઈએ છીએ અને અંતે એ બધાં જ કર્મો સામટાં ભોગવવાનાં આવે છે. આમ, આપણે આપણું દેવું વધારતા જ જઈએ છીએ. આ ખૂબ અગત્યની બાબત છે, માટે ખૂબ ધ્યાનમાં રાખો. માનવીએ બનાવેલા માનવ-કાયદાઓમાંથી આપણે છટકી શકીએ છીએ પણ ઈશ્વરના કાયદામાંથી આપણે કદી પણ છટકી નહીં શકીએ.

### વળતરનો કાયદો

કુદરતી ઘટનામાં આ કાયદો દરેક જગ્યાએ લાગુ પડે છે. બી જમીનમાંથી ફૂટે છે અને તેમાંથી મોટું ઝાડ ઊભું થાય છે. જમીનમાં બી ફૂટવાથી કોઈ નુકસાન થતું નથી. વળતરના કાયદા મુજબ ઝાડ ઊગી નીકળે છે. બળતણનું લાકડું બળે છે અને એની રાખ થઈ જાય છે. પણ એના બદલામાં ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થાય છે. આ ક્રિયા પણ વળતરના કાયદા અનુસાર જ થાય છે. એક જગ્યાએ દસ ખરાબ માણસો હોય તો બે સારા માણસો પણ હોય છે. જો મુંબઈમાં પાણીની ભરતી આવી હોય તો કલકત્તામાં પાણીની ઓટ આવી હોય. ભારતમાં દિવસ હોય તો અમેરિકામાં રાત હોય. શાંતિ પછી યુદ્ધ અને યુદ્ધ પછી શાંતિ. બેટરીમાં ગંધકનો તેજબ વપરાય છે

અને વિદ્યુત ઉત્પન્ન થાય છે; આ વિદ્યુતનું પરિવર્તન થઈ આપણને પ્રકાશ મળે છે. આ દરેક ઘટનામાં વળતરનો કાયદો જ કામ કરતો દેખાય છે.

માનસિક સપાટીએ પણ વળતરનો કાયદો કામ કરે છે. તે માનસિક સ્વસ્થતા ટકાવી રાખે છે અને સ્વભાવને સમતોલ, શાંત, સ્થિર અને ન્યાયી બનાવે છે.

માનવી એનાં કર્મોનું ફળ આ જન્મમાં કે આવતા જન્મમાં પ્રાપ્ત કરે છે. માત્ર એક જ જન્મની અવધિ એના જીવનની ઘટનાઓની સમજણ કે જવાબ આપી શકે નહીં. જો જીવન જન્મ સાથે શરૂ થાય અને મૃત્યુ સાથે સંપૂર્ણ થઈ જતું હોય, સારા માણસે એના જીવનકાળ દરમિયાન ઉમદા કાર્યો કર્યા હોય એનું વળતર એને મળે નહિ અને દુષ્ટ માણસે દુષ્ટ કર્મો કર્યા હોય તો એની સજા પણ એને મળે નહીં. જો આમ થતું હોય તો કાર્ય-કારણ અને આઘાત-પ્રત્યાઘાતની સાંકળ તરત જ તૂટીને ભુક્કા થઈ જાય. આમ થવાથી સર્વત્ર ભયંકર અન્યાય પ્રસરે એની કલ્પના શું તમે કરી શકો છો ? આ શક્ય જ નથી. જ્યારે આપણે આપણા વર્તમાનકાળના જીવનને ભૂતકાળના અને ભવિષ્યકાળના જીવન સાથે જોડીએ છીએ, માત્ર ત્યારે જ આપણને સંપૂર્ણ ન્યાયની અનુભૂતિ થશે અને માત્ર ત્યારે જ આપણે વળતરના કાયદાને યોગ્ય રીતે સમજી શકીશું.

### પ્રતિદંડનો કાયદો

કર્મના કાયદા નીચે, કાર્ય-કારણનો કાયદો, આઘાત-પ્રત્યાઘાતનો કાયદો, વળતરનો કાયદો અને પ્રતિદંડનો કાયદો કાર્ય કરે છે. બધા જ કાયદાઓનો કર્મના કાયદામાં જ સમાવેશ થાય છે. આ એક જ કાયદા તરફ જોવાની માત્ર જુદી જુદી દૃષ્ટિ જ છે.

પ્રતિદંડના કાયદા મુજબ દરેક કુકર્મની કે ગુનાની સજા તેની ગંભીરતા મુજબ હોય છે. જો તમે બીજાને લૂંટો છો તો પહેલાં તમે તમારી જાતને જ લૂંટો છો. જો તમે બીજાને ઈજા કરો છો, તો પહેલાં તમે તમારી જાતને જ ઈજા પહોંચાડો છો. જો તમે બીજાને છેતરો છો તો પહેલાં તમે તમારી જાતને જ છેતરો છો. દરેક દુષ્ટ કર્મ, પહેલાં તમારી આંતરિક પ્રકૃતિને સજા કરે છે અને પછી બીજાને તે દુઃખ, દર્દ, ખોટ, નિષ્ફળતા, બદનસીબ, રોગ વગેરે સ્વરૂપે સજા કરી શકે છે.

માનવ એની લાગવગ વગેરે દ્વારા દુષ્ટ કર્મની સજામાંથી બચી જાય, પણ છેવટે તો એને એનાં



દુષ્કર્મોનો દંડ મળીને જ રહે છે; તેનું એક ઉદાહરણ જોઈએ.

ન્યાયાલયનો એક વરિષ્ઠ ન્યાયાધીશ, નદીકાંઠે આવેલા એના બંગલાની બારીમાંથી ભયંકર ખૂન થતું જુએ છે. ન્યાયાધીશ ખૂનીને બરાબર ઓળખે છે અને ફોન દ્વારા પોલીસને ખબર આપે છે. ખૂની પકડાય છે અને તે જ ન્યાયાધીશ પાસે એનો કેસ ચાલે છે.

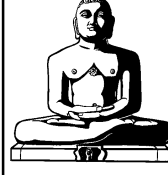
જે માણસને એણે ખૂન કરતો જોયો હતો તે માણસને બદલે ન્યાયાધીશ પાસે રજૂ થયેલો માણસ કોઈ બીજો જ હતો. આ જોઈ ન્યાયાધીશ આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયા. ન્યાયાધીશને શરૂઆતમાં લાગેલું કે આ ત્રાહિત માણસને નિર્દોષ ઠરાવીને છોડી મૂકીશ, પણ તેમના આશ્ચર્ય અને આઘાત વચ્ચે એમણે જોયું કે એને ગુનેગાર જાહેર કરવાની તમામ સાબિતીઓનો ઢગલો કરવામાં આવ્યો હતો. ન્યાયાધીશ કર્મના કાયદાના અને મનુષ્યે બનાવેલા બધા જ કાયદાના જાણકાર અને નિષ્ણાત હતા. તેથી, જેણે ગુનો કર્યો જ નથી એવા નિર્દોષ માનવીને તે કેવી રીતે સજા કરી શકે ?

કર્મના કાયદા સાથે સમાધાન કરવાની ઈચ્છાથી, ન્યાયાધીશે તે નિર્દોષ માનવીને પોતાની ચેમ્બરમાં બોલાવ્યો. તેમણે તેને જણાવ્યું કે ખૂનીને તેમણે નજરે જોયેલો છે એટલે હું જાણું છું કે તું ખૂની નથી; તેથી મને આશ્ચર્ય થાય છે કે તો પછી નસીબ તને નિ:શંકપણે ગુનેગાર કેમ ઠરાવે છે. તે માણસને ન્યાયાધીશ સ્પષ્ટ જણાવે છે કે તેને મૃત્યુદંડની સજા કર્યા સિવાય તે બીજું કંઈ જ કરી શકે એમ નથી. અને પછી એને પૂછે છે કે ભૂતકાળમાં તેણે કોઈનું પણ ખૂન કર્યું હતું ? હવે માણસે કબૂલ કર્યું કે ભૂતકાળમાં તેણે ખૂન કર્યું હતું, પણ પૈસા વેરીને, ભેટ-સોગાદો આપીને તેણે ખોટી સાબિતીઓ ઊભી કરી હતી અને ફાંસીની સજામાંથી બચી ગયો હતો.

છેવટે, ન્યાયાધીશે તેને સ્પષ્ટ જણાવ્યું ‘આજે જે કેસમાં તું નિર્દોષ હોવા છતાં દોષિત સાબિત થયો છે એ તારા પાછલા કર્મનું જ ફળ તારે ભોગવવાનું છે.’ આમ, દુષ્ટ કર્મનો બદલો વહેલા કે મોડા મળે જ છે.

પ્રતિદંડનો કાયદો ન્યાયી છે. વહેલા કે મોડા એની કિંમત ચૂકવવી જ પડે છે. જેવો આઘાત તેવો પ્રત્યાઘાત. કોઈ એમાંથી છટકી શકતું નથી.

□ ‘યોગના પાઠ’માંથી સાભાર



## મૈત્રી પરેષાં હિતચિન્તનમ્ ।

શાંતસુધારસ

શ્રી આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી

સુખ મને જ મળો, સ્વાર્થ મારો જ પુષ્ટ થાઓ, અપેક્ષા મારી જ પૂર્ણ થાઓ, યશ મને જ મળો, સર્વત્ર બોલબાલા મારી જ થાઓ. ટૂંકમાં, કેન્દ્રમાં ‘હું’ને રાખીને આ જીવે અનેક જીવો સાથે જાતજાતના સંબંધો ઊભા કર્યા છે અને ટકાવી રાખ્યા છે. કહ્યું છે એણે સહુને કે ‘મને તમારા પર ખૂબ પ્રેમ છે’ પણ વાસ્તવિકતા એ જ રહી છે કે એને પોતાની જાત સિવાય કોઈ જ ગમ્યું નથી. કદાચ એણે બીજાને સાચવ્યા પણ છે તોય એટલા જ માટે કે એ સહુ દ્વારા પોતાનો ‘હું’ પુષ્ટ થતો હતો.

**પ્રભુ !**

આપે આ ખતરનાક અને દુર્ગતિદાયક અભિગમમાંથી અમને પાછા વાળવા માટે ‘મૈત્રી’નો સંદેશો આપ્યો. ‘માત્ર તારા જ સુખની કે હિતની ચિંતા ન કરતાં તું સહુના સુખની અને હિતની ચિંતા કરતો થઈ જા. સુખ મને જ નહીં, સહુને મળો. દુઃખ મારું જ નહીં, સહુનું ટળો. પ્રેમ મને જ નહીં, સહુને મળો. દુર્ગતિ મારી જ નહીં, સહુની ટળો.’ હા, આ ભાવના એ જ જો મૈત્રી ગણાતી હોય તો એનો અર્થ તો એ જ થયો કે આજ સુધી સહુ સાથે અમે પ્યાલી મૈત્રી, થાળી મૈત્રી કે તાળી મૈત્રી જ જમાવી છે, સાચી મૈત્રી તો કોઈનીય સાથે નથી જમાવી.

**પ્રભુ !**

આપ આશીર્વાદ આપો કે આપે કરેલી મૈત્રીની વ્યાખ્યા મુજબનું અમારું અંતઃકરણ બની જાય.

□ ‘પ્રભુ વીર કહે છે’ માંથી સાભાર

## જીવવા માટે મરો

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

વાસ્તવિક-સત્તાને ભક્તિસભર શ્રદ્ધાંજલિ. તે સર્વ સ્થળે છે, સર્વ કાળે છે, તેની પરિપૂર્ણતાએ ખીલેલ છે. અંદર તેમ જ બહાર, ઉપર, નીચે અને આપણી આસપાસ એક અને એક જ સત્ય અવિકારીપણે રહેલું છે. આ સત્ય તેમાંથી પ્રગટતાં અસંખ્ય અબજોનાં અબજો વિશ્વો, તેની અંદર રહેલાં વિશ્વો અને તેમાં પાછાં લય પામતાં આ વિશ્વોનું કારણ, ઉદ્ભવ અને ઉદ્ગમ છે.

આપણે 'તે' કહીએ છીએ તે તત્ત્વ પુલ્લિંગ, સ્ત્રીલિંગ કે નાન્યતર લિંગ નથી. આપણા પૂર્વજો કહેતા કે તે તત્ત્વ 'આ' નથી. તે તત્ત્વ 'તે' છે અને આમ નિર્દેશ કરવામાં પણ દરેકમાં કંઈ ને કંઈ ક્ષતિ જણાતાં મહાન દક્ષિણામૂર્તિએ તેના વિશે મૌન રહેવાનું યોગ્ય માન્યું છે.

નદી, નદી મટી સાગર ન થઈ જાય ત્યાં સુધી નદીને સાગરની અમાપતા, અસીમિતતા, નિર્બંધતાની ક્યાંથી ખબર પડે ? જ્યારે નદીએ નદીપણું ગુમાવી દીધું હોય ત્યારે જ નદીને અમાપતા, નિર્બંધતા, સીમાહીનતાનો કંઈક અર્થ સમજાય છે. આ અર્થ વૈચારિક દૃષ્ટિએ નહીં પણ અનુભૂતિથી સમજાય છે. ત્યારે જ અમાપતા પોતે અમાપતા અનુભવે છે, નિર્બંધતા પોતાને હદ ન હોવાનું અનુભવે છે અને અસીમતા પોતાની સીમાહીનતા અનુભવે છે.

કારણ ત્યારે અનુભવ વ્યક્ત કરવા માટે કોઈ રહેતું નથી ત્યારે નદી હોતી નથી. 'પહેલાં હું જાણતો ન હતો પણ હવે હું જાણું છું.' આવું કહેનાર કોઈ નદી તે ઘડીએ હોતી નથી. આ કારણે જ ગુરુદેવ પેલું ઘણું અર્થગહન વાક્ય ટાંકતા : 'ત્યારે હું મુક્ત થઈશ, જ્યારે હું મટી જઈશ.'

જ્યારે વ્યક્તિ સમાપ્ત થઈ ચૂકે છે, ત્યાર બાદ સમજાવવાનો પ્રશ્ન જ ઉપસ્થિત થતો નથી તથા અન્યને કહેવાપણું રહેતું નથી. કારણ કે કહેવા માટે કોઈ બીજું રહેતું નથી અને કોઈ અન્ય કહેવાવાળું પણ રહેતું નથી. પછી તો સઘળે વર્તમાન, પરિપૂર્ણ, અંદર તેમ જ

બહાર, તમારા વ્યક્તિત્વના દરેક કોષને ભેદીને અંદર રહેલ વાસ્તવિક સત્તા જ હોય છે.

પરંતુ, જ્યાં સુધી વ્યક્તિને પોતાપણું ગમે છે, જાતને ચાહે છે, જાતને ભારે મોટું મહત્ત્વ આપે છે, ત્યાં સુધી વ્યક્તિ જાતની ગુલામ છે, જાતે જાતથી બંધાયેલી છે, જાતે સહન કરવું પડે છે અને પોતાપણાનો ભાર વહન કરવો પડે છે. પરંતુ જ્યારે વ્યક્તિ પોતાપણાનું સમર્પણ કરવા તૈયાર થાય છે ત્યારે જ બોજો હળવો થાય છે અને પછી કેદખાનું રહેતું નથી. ત્યાર બાદ જ વ્યક્તિ ગુલામ રહેતી નથી, તે મુક્ત બને છે. વ્યક્તિએ પોતાપણું સહન કરવાનું રહેતું નથી. આ અવસ્થામાં જ્યારે વ્યક્તિ પોતાની જાતને સહન કરતી નથી ત્યારે શાંતિ હોય છે, આનંદ હોય છે.

સ્વામી શિવાનંદજીના હૃદયમાં એક પ્રાણવાન વાત - કે તમે બંધનમાં છો, તમે સીમિત છો, અપૂર્ણ છો, તમને દુઃખ અને દર્દો છે, તકલીફ અને વેદનાઓ છે, તમારે અજંપો, વ્યગ્રતા અને યાતનાઓથી છૂટવાનું છે- સદા ગૂંજન કરતી રહેતી હતી. આ ભ્રમની બેડીઓ તોડી નાખો. તેઓ ઈચ્છતા હતા કે તમે આ ભ્રમ પર વિજય પામો અને જાણો, અનુભવો અને ભાવના સેવો કે તમારામાં પ્રકાશ છુપાયેલો છે, તમારામાં પ્રભુ છુપાઈ બેઠો છે, તમારામાં અમર આત્મા છે, તમારામાં આનંદનો સાગર છે, તમારામાં ખુશીનો હુવારો છે.

ગુરુદેવ કહેતા : 'આ અલ્પ 'અહં'ને મારી નાખો. જીવવા માટે મરો. દિવ્ય જીવન જીવો.' કારણ મોટા 'હું'ને કોઈ સમસ્યા નથી. તમારા ખરા 'હું'ને પણ કોઈ સમસ્યા નથી. તે નિજ સ્વરૂપ પરમાનંદ છે. નિજ સ્વરૂપ એ શાંતિ છે. બધા અંધકારથી પર પ્રકાશનો પ્રકાશ છે. આ પૃથ્વીના પટ પર જે 'હું'નો સંકેત થાય છે, નિર્દિષ્ટ થાય છે તે 'અહં' છે. હંમેશા, ચિરકાળપર્યંત, 'અહં' માટે દુઃખ જ છે : જન્મ, મૃત્યુ, જરા, વ્યાધિ વગેરે દુઃખ.

તેથી જ ગુરુદેવ ઈચ્છતા કે આપણે દિવ્ય જીવન

જીવીએ. આનો ગર્ભિત અર્થ થાય છે કે આપણે આનંદનું જીવન જીવીએ. જે જીવનમાં ‘અહં’ સદા માટે કાઢી નાખ્યો હોય, હોલવી નાખ્યો હોય, નિશ્ચિત રહીએ તેવી રીતે દફનાવી દીધો હોય અને પછી તમે તમારી અસલી ઓળખાણના પ્રકાશથી દીપી ઊઠશો. તેઓએ જ્યારે ગાયું, ‘તમારામાં ઈશ્વર છુપાયો છે, અમર આત્મા તમારી અંદર ગુપ્ત પડ્યો છે. તમારામાં પરમાનંદનો સાગર ઘૂઘવે છે તથા તમારામાં ખુશીનો ફુવારો ઊડે છે. આ ‘અહં’ને મારી નાખો. જીવવા માટે મરી જાઓ. દિવ્ય જીવન ગાળો’ ત્યારે તેઓનું કહેવું એમ હતું કે, તમે જ્યાં સુધી આ ‘અહં’ને મારી નહીં નાખો, તમે જીવવા માટે ‘અહં’ને નહીં છોડો, ત્યાં સુધી દિવ્ય જીવન એક દૂરની વાત બની રહેશે.

એટલે આપણે સમજી લઈએ કે દિવ્ય જીવન માટે ‘અહં’ને છોડી, ખરા, ‘હું’-(આત્મા)ને ઓળખવાની સાધના પર ધ્યાન દેવાનું આવશ્યક છે. માણસે એ સભાનતા પ્રત્યે જાગ્રત થવાનું છે કે : જ્યાં સુધી હું મારા ‘અહં’નું નિકંદન કાઢવામાં લાગી ન જાઉં, ખોટો અહં ન છોડું ત્યાં સુધી કદાચ દિવ્ય જીવન ગાળવાના મારા બધા ખ્યાલો રેતીની દીવાલો જેવા માયાજાળ જેવા જ, રહેશે. કારણ કે સાર એટલો જ છે : જ્યારે ‘હું’ ત્યાં હોઉં ત્યારે તમે ત્યાં નથી. જો તમારે ત્યાં રહેવાનું હોય તો મારે છોડી જવું પડે.

કબીર કહેતા : ‘પ્રેમ કી ગલી અતિ સાંકરી, ઇસમેં દો ન સમાય’- પ્રેમનો પંથ બહુ સાંકડો છે, ત્યાં બે રહી ન શકે. બધાં દુઃખની પેલે પાર લઈ જતી જે પ્રેમની ગલી છે તેમાં એક વ્યક્તિ જ રહી શકે. તેથી આપણે એ હકીકત પ્રત્યે જાગ્રત થવું પડશે કે જ્યાં સુધી માણસ ‘અહં’ ન છોડે, ‘હું’પણું ન તજે, ત્યાં સુધી દિવ્ય જીવન જીવવું અશક્ય છે. આ અહં છોડવામાં જ મોટી ભલાઈ છે, પરમ ધન્યતા છે. કારણ જ્યારે તમે ‘હું’પણું ત્યાગો ત્યારે જ સાચા તમે (આત્મા) બનો છો. જ્યાં સુધી તમે અહં ન તજો ત્યાં સુધી તમે ‘ખરા તમે’ નથી.

આ જ્ઞાનપ્રકાશ તમને પહોંચાડવામાં તથા તમારી બુદ્ધિની સમજમાં આવે તે માટે ઈશ્વરની મદદ પ્રાર્થુ છું.

કારણ કે આ દુન્યવી પ્રકાશ નથી, તે પ્રકાશને કળવો દુષ્કર છે. જ્યારે અંધકાર હોય, બીજો કોઈ પ્રકાશ ન હોય ત્યારે આ પ્રકાશ પથરાય છે. અંધકારમાં, જાગૃત ચેતના જ એવું તેજ છે, જે બહારના કશાને અજવાળતું નથી, પરંતુ તે તમારા આત્માને, તમારા અંતરને અજવાળે છે.

તમે ઘોર અંધકારથી ઘેરાયેલા હો છતાં તમારું અંતર પ્રકાશિત હોઈ શકે. જો તમે એક સત્ય સ્પષ્ટપણે ઉજાશ તરીકે ઓળખ્યું હોય તો આ સત્ય છે : પરમાનંદ પ્રત્યેનો પથ ‘હું-પણું’ ટાળવાનો માર્ગ થઈ જાય છે. આ અહંના નાશથી જ ખરો ‘હું’-આત્મા, જે શાશ્વત છે, તેની અનુભૂતિ થાય છે. ‘હું’પણું છોડવાથી જ ખરો ‘હું’ ‘આત્મા’ ઓળખાય છે. જ્યાં સુધી તમે આ તત્ત્વ પીછાણ્યું નથી અને અહંને વળગી રહ્યા છો જ્યાં સુધી અહંનું નિકંદન કાઢવા સંકલ્પ નથી કર્યો ત્યાં સુધી ‘આત્મતત્ત્વ’ તમારે માટે અજ્ઞાત રહેશે.

પરમ, શાશ્વત, તેજસ્વી બ્રહ્મ અને પૂજ્ય પવિત્ર ગુરુદેવ આશીર્વાદ આપો કે અમે બધા અંદર પ્રકાશ પ્રગટાવવાની આવશ્યકતા, મહત્તા અને અનિવાર્યતા જરૂર સ્વીકારીએ, નાનો ‘હું’-અહં-ના અંધકારને હટાવીએ; કારણ ‘અહં’ જ બધી સમસ્યાઓ, બધાં દુઃખો, બધી તકલીફો, બધી નારાજગીઓનો સ્ત્રોત છે. ગુરુદેવ આપણને આશીર્વાદ આપે અને આપણા પર કૃપા કરે કે જેથી આપણે અંતરની દિવ્ય દીપ્તિને પ્રગટાવીએ અને સઘળા અંધકારની પેલે પાર પ્રકાશોના મહાન પ્રકાશનાં ઉજ્જ્વળ કેન્દ્રો બનીએ.

‘હું પ્રકાશનું અંગ છું, પ્રકાશ મારામાં પથરાયેલ છે’ ગૂઢવાદી આટલું કહી - આ બે વાક્યો કહી - અટકતો નથી. પરંતુ ત્રીજું અતિ મહત્ત્વનું વાક્ય ઉમેરે છે : ‘હું જ તે પ્રકાશ છું.’ આ મહાન સત્ય પર ચિંતન કરવાની આપણે સૌ અભિલાષા સેવીએ, અંદરનો આવેગ અનુભવીએ અને હંમેશાં ગહનતાથી મનન કરીએ અને આ સત્ય પર વિચારી, આપણને ધન્ય કરીએ. તે કોઈ દૂરના ભવિષ્યમાં નહિ, પણ આજે જ આ પળે, આ ક્ષણે જ.

□ ‘મુક્તિપથ’માંથી સાભાર

## સુખી જીવન-૧

શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી

જીવનને સફળ બનાવવા માટે મનુષ્ય તેની પૂરી ક્ષમતાથી આગળ વધતો જાય છે, સાથે સાથે તે મનમાં સુખની ઈચ્છા પણ ધરાવે છે. સફળતાના સર્વોચ્ચ શિખર પર પહોંચેલી વ્યક્તિ પણ સુખની ઈચ્છા રાખે છે અને તેને પ્રાપ્ત કરવા ચાહે છે. દરેક મનુષ્યની આ ખાસ ઈચ્છા હોય છે. આપણા બધા પ્રયત્નો (સારા કે ખોટા) સુખની પ્રાપ્તિ માટે હોય છે. સુખની બધાને જરૂર છે. મનુષ્ય વિદ્યા પ્રાપ્ત કરે છે, લગ્ન કરે છે, ગૃહસ્થાશ્રમી બને છે, ધન કમાય છે અથવા ગૃહત્યાગ કરે છે, જંગલો-પહાડોમાં કષ્ટપૂર્ણ જીવન વિતાવે છે. તે બધા જ તેઓ જે કંઈ કરે છે તે 'સુખ'ની આશામાં કરે છે. મહારાણી કુંતીનું ઉદાહરણ અવશ્ય અપવાદ જેવું લાગે છે, જેમણે શ્રીકૃષ્ણ પાસે આપત્તિઓની માગણી કરી. માતા કુંતીને એવો અનુભવ રહ્યો કે તેમને આપત્તિકાળમાં ભગવાનનું સાન્નિધ્ય તેમ જ સહયોગ મળ્યો. શ્રીકૃષ્ણની આ સમીપતા તેમને સુખ આપતી હતી. અપાર સંપત્તિનો સ્વામી સુખની પાછળ દોડે છે અને ત્યાગી-વૈરાગી પણ મનમાં સુખની આકાંક્ષા રાખી સ્વેચ્છાપૂર્વક કષ્ટમય જીવન ગાળવા તૈયાર થઈ જાય છે. મનુષ્યનાં શ્રમ અને સમય, પછી પુણ્ય કાર્યો માટે હોય કે પાપી ઘૃણામય કાર્યો માટે હોય પરંતુ એવટે તો તેનું લક્ષ્ય સુખ પ્રાપ્ત કરવાનું જ હોય છે.

### સુખનું સ્વરૂપ સમજો

જે સુખની કામના, દરેકે દરેક, ગમે તે ભોગે પોતાને માટે કરે છે તે શું છે, ક્યાં છુપાયેલું છે અને તેની સાચી સમજ શું છે? બુદ્ધિમાન લોકોએ સુખની વ્યાખ્યા આપતાં કહ્યું છે કે સુખ કોઈ વસ્તુ, વ્યક્તિ, સ્થિતિ અન્ય પરિસ્થિતિ તેમ જ ઘટનામાં નથી, પરંતુ મનની વૃત્તિ પર આધાર રાખે છે. સુખના કોઈ કારણનો મન સ્વીકાર કરે તો જ સુખ મળશે નહિતર તે જ કારણ દુઃખનો હેતુ પણ બની શકે છે. સુખની પરિસ્થિતિમાં પણ દુઃખ અને દુઃખની પરિસ્થિતિમાં પણ સુખની અનુભૂતિ મનની અનુકૂળ-પ્રતિકૂળ વૃત્તિ પર આધાર રાખે છે. એવું પણ નથી કે જે કંઈ એકને પસંદ હોય તે બીજાંઓને પણ હોય. બાળક

રમવામાં જે સુખનો અનુભવ કરે છે તે ભણવા-લખવા જેવી કષ્ટસાધ્ય ક્રિયામાં કરી શકતું નથી. વધુ દબાણ કરો તો તેને તકલીફ પણ પડે છે. સોંપેલું કામ કરવા કરતાં તેને માટે મોજ-મસ્તીમાં સમય ગુજારવો વધુ સુખદાયક હોય છે. પરંતુ ગીતા કહે છે : 'ભલે તે ક્ષણિક સુખની પ્રતીતિ સારી લાગતી હોય છતાં તે નીચે પાડનારી છે. તે તામસ શ્રેણીનું સુખ છે. સામાન્ય રીતે 'સુખ' કહેવાથી જે વિષય મારી સામે આવે છે, તે પર ચિંતન કરવાનો થોડોક પ્રયાસ કરીએ.

### સુખની વહેવારિક સમજણ પણ જરૂરી

શાસ્ત્રોક્ત ચાર પુરુષાર્થો (ધર્મ, અર્થ, કામ, મોક્ષ)માંથી મનુષ્ય ફક્ત 'અર્થ અને કામ'માં જ સુખ માને છે. તેની સામાન્ય માન્યતા પ્રમાણે ખૂબ ધન-સંપત્તિ, સુશીલ પત્ની, સુખ-સુવિધાનાં આધુનિક સાધનો, આજ્ઞાધારી સંતાનો અને ઉત્તમ ગૃહસ્થ જીવનમાં સુખ સમાઈ જાય છે. પણ આ સુખની છત્રછાયામાં જેમ જેમ આગળ વધશો, તેમ તેમ અલગ અલગ સ્તર ઉપર સુખની પરિભાષા બદલાતી દેખાશે. હું આજે આપની સામે પરમાર્થની વાત કરવા બેઠો નથી. હું તો વહેવારિક ભાષામાં જેને સુખ સમજવામાં આવે છે, તેને રૂબરૂ કરાવવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યો છું, આવું સુખ કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકાય? જેણે પોતાના અભ્યુદયને સિદ્ધ કર્યો નથી તેનો નિઃશ્રેયસ કેવી રીતે સિદ્ધ થશે? નિઃશ્રેયસ એટલે 'આંતરિક શાંતિ'. પણ તેની પહેલી સીડી અભ્યુદયની ચઢવાની છે. તે ધર્મનું મુખ્ય અંગ છે. આપણો ધર્મ કદી પણ અર્થની વિરુદ્ધ રહ્યો નથી. અર્થને મેળવવા માટે પ્રયત્ન કરવા જ જોઈએ. મહાભારતમાં કહ્યું છે કે મનુષ્ય ઊઠે, સતત જાગ્રત રહે અને જેનાથી સમૃદ્ધ થવાય તેવાં કર્મો કરે. આમ મન ઉપર દબાણ (તનાવ) ન આવે તે રીતે અર્થોપાર્જન માટે પ્રયાસ કરવો જોઈએ. સુખની આકાંક્ષા રાખીને જો સામાન્ય વ્યક્તિને સંપત્તિથી દૂર રાખવામાં આવે તો તે કદી સુખી થઈ શકશે નહિ. શ્રીકૃષ્ણદેવાની મીરાંબાઈ, સંત તુકારામ, નરસિંહ મહેતા જેવા વિલક્ષણ આત્માઓને

તો અપવાદરૂપે જ ગણવા જોઈએ. વહેવારિક દષ્ટિએ અર્થોપાર્જનની આવશ્યકતા સુખમય જીવન માટે અપરિહાર્ય છે. યક્ષે યુધિષ્ઠિરને જે પ્રશ્નો પૂછ્યા તેમાં બે પ્રશ્ન એવા હતા કે (૧) મરેલો માણસ કોણ છે? (૨) મૃત રાષ્ટ્ર કેવી રીતે થાય? ધર્મરાજે ઉત્તરમાં કહ્યું : (૧) જેના જીવનમાં દરિદ્રતા છે તે મનુષ્ય મૃત સમાન છે. (૨) જે દેશનો શાસક યોગ્ય ન હોય તે રાષ્ટ્ર પણ મૃતપ્રાય: છે. આજ બાબતમાં ગોસ્વામી તુલસીદાસજી (જેઓ પોતે વિરક્ત હતા) મહારાજે ખૂબ વહેવારિક વાત કહી - 'નહિં દરિદ્ર સમ દુઃખ જગ માંહી'. વ્યક્તિના વિકાસની બધી શક્યતાઓ ધનના અભાવથી પાંગળી બની જાય છે, અને ટૂંક સમયમાં નષ્ટ થઈ જાય છે. આમ સુખની પ્રાથમિક અને અતિ મહત્વની સીડી-ધનનું ઉપાર્જન છે, માટે તેની ઉપેક્ષા-અનાદર-ન કરવો જોઈએ.

### પહેલું સુખ તે જાતે નર્ચા

ધનનું ઉપાર્જન એ સુખનો એક આધાર છે, પણ તેની પાછળ દીવાના થઈને, તેને જ બધું કાંઈ સમજી જીવનના સંતુલનને બગાડવું તે નરી મૂર્ખતા છે. એવું ન બને કે ધન પાછળની દોડને લીધે શારીરિક-માનસિક સ્વાસ્થ્ય બગડે અને શરીરમાં રોગોની જમાવટ થાય. સુખી જીવન માટે ધનની આવશ્યકતા છે જ. તેને પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ પણ સ્વાસ્થ્યના ભોગે નહિ જ. આપણાં શાસ્ત્રો અનુસાર સુખમય જીવન માટે મનુષ્યે પોતાના સ્વાસ્થ્યનું બરાબર ધ્યાન રાખવું જોઈએ. શરીરની ઉપેક્ષા-અનાદર ન કરો. સુખનો ઉપભોગ, સુખનો આનંદ, સ્વસ્થ શરીરના માધ્યમથી જ શક્ય છે. શરીરને યોગ્ય-તંદુરસ્ત રાખવાની કળા સુખના ઉપભોગનો આધારસ્થંભ છે. દરેક વ્યક્તિને આ કળા આવડવી જોઈએ. રોકફેલર અખૂટ સંપત્તિનો સ્વામી હતો પણ ફક્ત પિસ્તાલીસ વરસની વયમાં જ તેનું સ્વાસ્થ્ય એકદમ બગડી ગયું. તેને સ્વાસ્થ્યનું મહત્ત્વ સમજાયું અને તેણે પોતાના સમગ્ર જીવનની દિનચર્યા બદલી નાખી. સ્વસ્થ શરીર રાખવા માટે મનુષ્યનો આહાર કેવો હોવો જોઈએ તે વિશે ગીતા 'યુક્ત-આહાર-વિહાર'નું સોનેરી સૂત્ર આપે છે. પોતાની પ્રકૃતિ અનુસાર, આહારના પ્રકાર કે પ્રમાણ મુજબ પોતે જ વિચારપૂર્વક વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. તેનો પોતે જ નિર્ણય કરે અને વ્યવસ્થા પણ પોતે જ કરે. બીજા

ઉપર આધાર ન રાખે કે કોઈની નકલ પણ ન કરે. જરૂર જણાય તો કોઈ સુયોગ્ય વ્યક્તિને મળી તેની સાથે ચર્ચા કરવામાં કે માર્ગદર્શન મેળવવામાં કોઈ સંકોચ રાખવો ન જોઈએ. આયુર્વેદ, પ્રકૃતિના ત્રણ પ્રકાર-વાત, પિત્ત અને કફ- ગણાય છે. એટલે મનુષ્યે પોતાની પ્રકૃતિ, વ્યવસાય, શારીરિક સ્થિતિ તથા જરૂરિયાતને ધ્યાનમાં રાખીને સંતુલિત આહાર, વિહાર, વહેવાર, વ્યાયામ, સૂવા અને જાગવાના સમય સહિતની બીજી બધી શારીરિક-માનસિક ક્રિયાઓ પર પોતાનું નિયંત્રણ કરી લેવું જોઈએ જેથી સુખોપભોગ માટે નિરોગી કાયા તેની સુદૃઢ આધારશિલા બની શકે. જો શરીરમાં અનેક પ્રકારના રોગ હોય તો શરીર દરેક પ્રકારના સુખથી વંચિત થઈ જાય છે. બધું ચાલે છે, પણ મળતું કંઈ જ નથી. યાદ રાખો, સ્વસ્થ શરીર હોય તો જ તે આત્મ-જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની ક્ષમતા ધરાવી શકે છે.

### શતાયુ થવાની જિજ્ઞવિષા

'બડે ભાગ માનુષ તન પાયા' ગોસ્વામીજીએ સહજ રીતે કેટલી સુંદર અને ગહન વાત કહી છે. જો તમારી ઈચ્છા સુખપૂર્વક જીવવાની હોય તો તેને તમારા મનમાં બરાબર ધારણ કરવાની ખૂબ આવશ્યકતા છે. દરેક વ્યક્તિનું ગણિત અલગ અલગ હોય છે, છતાં વેદાનુસાર જીવન-શૈલી અપનાવનારા માટે પરમાત્માએ સામાન્ય આયુષ્ય સો વર્ષનું નક્કી કરેલું હોય છે. નક્કી કરેલા નિયમો અને પદ્ધતિ પ્રમાણે વર્તીને આ ઉંમર સુધી પહોંચવાનો દરેકે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. જો પોતાના સૌથી સારા અને નિકટના મિત્ર-શરીર-ની ઉપેક્ષા કે વધુ પડતું લાલનપાલન કરવામાં આવે, 'સંતુલન' રાખવામાં તકેદારી ન રખાય તો શરીર તમને સાથ આપશે નહિ. તે તમારી સાથે અસહકાર કરી શરીરને 'બ્રેક-ડાઉન' કરી દેશે. બાબા સાહેબ ભીમરાવ આંબેડકરે અધ્યયન પાછળ એટલો પરિશ્રમ લીધો કે શ્રમનો અતિરેક થવાથી તેમનું શરીર યુવાન વયે રોગગ્રસ્ત થઈ ગયું અને અકાળે મૃત્યુ પામ્યા. તેનાથી ઊલટું, પંડિત શ્રીપાદ દામોદર સાતવલેકરજીએ તેમની સાઠ વર્ષની વયે કહ્યું : 'જુઓ, હું તો સો વર્ષ સુધી જીવવાનો છું. જો તે પહેલાં ચાલ્યો જાઉં તો સમજવું કે વેદોએ દર્શાવેલી વાત સાચી (અનુસંધાન પાના નં.૧૬ ઉપર)

## મનાયે શ્લોક - મનોબોધ

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

સિદ્ધાર્થ રાજકુમારની વાત આપણે સૌ જાણીએ છીએ. તેઓ કપીલવસ્તુના રાજકુમાર અને શુદ્ધોદન મહારાજાના પાટવી કુંવર. દામ્પત્યજીવનમાં યશોધરા સમાન અર્ધાંગિની અને દેવના ચક્ર જેવો દીકરો રાહુલ. બધું ભર્યું ભર્યું. કંઈ કશું ખૂટતું ન હતું.

પરંતુ એક દિવસ છત્ર સારથી સાથે રથમાં બેસીને જતાં તેમણે એક વૃદ્ધ, એક રોગી, અને એક મૃતદેહને દેખ્યા અને ત્યારબાદ એક યતિ સંન્યાસીના વદનમાં પ્રસરેલી અગાધ અપાર શાતાને નિહાળી, મનોમાલીન્યનું વાદળ ચીરાઈ ગયું અને જ્ઞાન સૂર્યનો આકસ્મિક ઉદય થયો. આ બધું જ નશ્વર છે. શાશ્વત તો જ્ઞાન ચિદાનંદરૂપ નહીં સાર સંસાર હા ઘોર આહી

મના સજ્જના સત્ય શોધૂને પાહે ।  
જની વીષ ખાતાં પુઢે સૂખ કેયેં

કરી રે મના ધ્યાન યા રાઘવાયે ॥૬૬॥

આ સંસારમાં કાંઈ સાર નથી, તે શાશ્વત નથી. આ ઘોર દુઃખરૂપ સંસાર છે. આથી તું સારભૂત સત્ય રામને શોધી જો. આ સંસાર વિષતુલ્ય છે. એ વિષના ગ્રહણથી સુખ ક્યાંથી મળે? માટે સુખ સ્વરૂપ શ્રીરામનું ધ્યાન કરીને તું સુખરૂપ થા.

અષ્ટાવક મુનિએ પણ આ વાતની સંમતિ આપી છે. કહ્યું;

યદિ મોક્ષ ઈચ્છસિ ચેત્ તાત્

વિષયાન્ વિષવત્ ત્યજેત ।

બ્રહ્મચર્ય અહિંસા ચ સત્યં પિયૂષવત્ ભજેત ॥

મોક્ષની પ્રાપ્તિ માટે વિષયોને વિષ સમાન જાણવા જ પડશે અને છોડવા પણ પડશે. બ્રહ્મચર્ય અહિંસા અને

શિવોહમ્ શિવોહમ્ જ સાચું.

હું આ કર્મઈન્દ્રિયો, જ્ઞાનઈન્દ્રિયો, પંચકોષ, પંચપ્રાણ પંચ તત્ત્વો કે મન, બુદ્ધિ, અહંકાર નથી; હું આનંદ સ્વરૂપ છે. ‘ન મે મૃત્યુશંકા’ મારે જન્મ મૃત્યુ જરા વ્યાધિ. દુઃખ દોષ કશુંયે નથી... આ સનાતન સત્ય હોવા છતાં આપણાં આયખાંમાં કંઈક ખૂટતું હોય તેનું કારણ વિષયક્ત મન જ છે. દુનિયાના વિષયવાસનાના વંટોળમાં વ્યસ્ત જીવનની આંટીઘૂંટીમાંથી પાર થઈને પરમાનંદ અને પરમશાંતિનો એક માત્ર માર્ગ છે; પ્રભુની શરણાગતિ. માટે જ સ્વામી રામદાસજી મહારાજ છડેચોક ઢંઢેરો પીટાવીને કહે છે કે ભાઈ...

નહિ સાર સંસાર આ ઘોર ભારી,

મન પ્રજ્ઞ રે સત્ય જોજે તું શોધી;  
જગે વિષ ખાતાં પછી સુખ શાનું,

કરી લે મન ધ્યાન સીતાપતિનું ॥૬૬॥

સત્યનો આશ્રય જ પરમાનંદ પ્રાપ્તિ કરાવી શકે.

ઐન્દ્રિયજન્ય સુખોનો ઉપભોગ બળતામાં ઘી હોમવા જેવું છે. જ્યારે ઘી હોમવાનું બંધ થાય ત્યારે જ અગ્નિનું શમન થાય. સુખો આપણે ભોગવતા નથી. સુખ આપણને ભોગવે છે. ટાટવાલા બાબા સદૈવ કહેતા, ‘આ જગતમાં એક આનો સુખ અને પંદર આના દુઃખ અને આ એક આનો જે સુખનો દેખાય છે, તે પણ ખોટો સિક્કો છે. સુખ છે નહીં. સુખની ભ્રાન્તિ છે. માટે ભ્રાન્તિમાંથી બહાર આવીએ, સત્યને ધારણ કરીએ. એક માત્ર શ્રી સીતાપતિનું શરણ સ્વીકાર કરીએ, ત્યાં જ જીવન સાર્થકય. ઠું શાંતિ.

### આગામી કાર્યક્રમો

(૧) શ્રી મહાશિવરાત્રી : તા.૨-૩-૨૦૧૧ પૂજા-અર્ચના, રુદ્રી, અભિષેક, લઘુરુદ્ર સવારે ૪-૦૦ થી તા.૩-૩-૨૦૧૧ની સવાર સુધી. રાત્રે ૮-૦૦ થી સવારે ૪-૦૦ સુધી ભક્તિસંગીત. શિવનામ આરાધના. આ પૂજાઓનો લાભ લેવા અથવા આશ્રમમાં આવી રહેનારા ભક્તોએ અગાઉથી કાર્યાલયમાં નોંધ કરાવવા યોગ્ય કરવું.

(૨) ચૈત્ર નવરાત્રી : તા.૪-૪-૨૦૧૧ થી ૧૨-૪-૨૦૧૧ દરરોજ સાંજે શ્રી રામચરિતમાનસ પારાયણ સમય ૪-૦૦

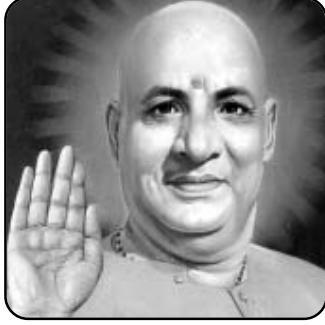
થી ૭-૦૦ વાગ્યા સુધી.

(૩) શ્રી રામનવમી ઉત્સવ : તા.૧૨-૪-૨૦૧૧ શ્રીરામાર્ચન, વિશેષ પૂજન બપોરે બાર વાગ્યે શ્રી રામપ્રાકટ્ય ઉત્સવ, પ્રસાદ.

(૪) શ્રી હનુમાન જયંતી : તા.૧૪-૪-૨૦૧૧ શ્રી હનુમાન અર્ચન, શ્રી મારુતિ યજ્ઞ, સુંદરકાંડ પારાયણ સવારે ૮-૦૦ થી બપોરે ૧૨-૦૦. સૌ ભક્તોને લાભ લેવા વિનંતી.

## શિવાનંદ કથામૃત

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



### અંતર્નાદ

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

### કથાનક-૮ (ii)

#### જાત પર જીવ

આજે અ જતો રહ્યો છે કારણ કે કોઈએ તેની સાથે ખરાબ વર્તન કર્યું છે. આમાં ગુમાવવાનું કોને છે ? સાથે જ અને ગુમાવવાનું છે.

ગુરુદેવે કહ્યું : ‘આ લોકો સ્વમાનનો વિશિષ્ટ વિચાર ધરાવે છે. સાચું સ્વમાન સ્વતંત્રતા તો જેના અમલ નીચે ઘણાખરા લોકો કામ કરી રહ્યા છે તે કામ, ક્રોધ અને લોભના પ્રભુત્વમાંથી મુક્ત થઈ આંતરિક જીવન જીવવાનું છે. તે જ સાચું સ્વાતંત્ર્ય છે. તમે જતા રહો તેનાથી તમને શું મળે છે ? અહીં તેનો અહં, ધમંડ અને અભિમાન એક હાથ (૧૮ ઈંચ) લાંબા હતા. આ કહેવાતા સ્વાતંત્ર્યનાં થોડાં વર્ષો પછી તે વધીને કેટલાયે હાથ લાંબાં થશે. તેને ભૂલ બતાવનાર અને ધીરજ, સહનશીલતા અને અનુકૂળ થવાની ક્ષમતાનું આચરણ શીખવનાર કોઈ હશે નહિ. તમારે બધાએ દરરોજ મારા લેખો ‘વધુમાં વધુ મહત્વની સાધના’ અને ‘અનુકૂળ થવાની ક્ષમતા’ વાંચવા જોઈએ. અનુકૂળ થવાની ક્ષમતા વગર તમારી પોતાની ક્ષતિઓની તમને જાણ થયા વગર અને જાણ થયા પછી તેમનો નાશ કરવાનો પ્રયત્ન કર્યા સિવાય તમારામાં દિવ્ય ગુણોનો કેવી રીતે વિકાસ થઈ શકે ?’

‘સંઘ અને મિશન દ્વારા જ તમારે તમારી ઓળખ

આપવાની છે. તેની પ્રવૃત્તિઓ માટે તમારે હૃદય અને આત્માથી કામ કરવાનું છે. અને તો જ તમારાં હૃદય જલદીથી વિશુદ્ધ બનશે. અહીં તમે કામ કરો છો અને તમારા આગલા વ્યવસાયમાં પણ કામ જ કરતા હતા. પણ તે બંને વચ્ચે ખૂબ મોટો તફાવત છે. ત્યાં તે વળતર માટે હતું. તમે હંમેશાં ઘડિયાળ સામે જોઈ કામ કરતા હતા. અહીં તો જે વળતર મળવાનું છે તે જ્ઞાન અને મુક્તિ છે. ઉચ્ચતમ બદલો મેળવવા માટે મહત્તમ મહેનતની અપેક્ષા હોય છે. બધો જ સમય તમારે અંતર્નિરીક્ષણ કરી તમારા અહંનો નાશ કરવાનો છે.’

‘કેટલાક લોકો મૂર્ખાઈભર્યું વિચારે છે; ‘મેં સંપત્તિનો ત્યાગ કર્યો અને સારી નોકરીમાંથી રાજીનામું આપ્યું. મારી પાસે પુષ્કળ જમીન અને મિલકત હતી. અહીં મારી સાથે આ લોકો નોકરની જેમ વર્તે છે.’ જ્યારે તમે સંસારનો ત્યાગ કર્યો, જ્યારે તમે ત્યાગનો માર્ગ સ્વીકાર્યો, પછી મિલકત ક્યાં રહી, નોકરી ક્યાં રહી, સમાજમાં સ્થાન ક્યાં રહ્યું ? એક જ અને મોટામાં મોટી મિલકત અને સ્થાન તમારે માટે છે અને તે છે- ‘ત્યાગ’. બડાઈ ન હાંકો આનાથી તો ફક્ત તમારો અહં જ વધશે. નમ્ર બનો. તમારે તો તમારી નમ્રતાથી દરેકને દંગ કરી દેવા જોઈએ.’

‘કેટલાક જિજ્ઞાસુઓ થોડાંક વર્ષ નમ્ર અને

આજ્ઞાંકિત રહે છે. મારો સ્વભાવ દરેક જિજ્ઞાસુને તેની બધી જ શક્તિઓનો વિકાસ થાય અને તે ગતિશીલ કાર્યકર બની શકે તેવો તેને બનાવવાનો હોય છે. હું જિજ્ઞાસુને દરેક પ્રકારનું કામ શીખવું છું અને તેઓ પૂર્ણ કાર્યકર બને તેમ ઘડવા પ્રયત્ન કરું છું. પણ તેઓ આનો હદ ઉપરાંતનો ફાયદો ઉઠાવે છે. તેઓ જ્યારે થોડુંક ગીતા અને ઉપનિષદ શીખ્યા હોય, અને થોડાંક પ્રવચનો કરી શકે અને આશ્રમ કેમ ચલાવવો તે જાણે કે તેઓ જતા રહે છે અને સ્વતંત્ર આશ્રમ શરૂ કરે છે.’

‘કેટલી મોટી આકાંક્ષા ધરાવે છે ? તેમને કોઈ હાર પહેરાવે તેમ ઈચ્છે છે, તેમને સન્માન મળે તેમ ઈચ્છે છે. તેમની ભૂલો કોઈ બતાવે તો તે તેમને ગમતું નથી. તેમની મહંતના જેવી આગતાસ્વાગતા થાય તેવું તેઓ ઈચ્છે છે. વિચારો કે અહીં એક એવી સંસ્થા છે જે લાંબા સમયની લોકોની કઠણ મહેનતથી ઊભી થઈ છે. તેને માટે મહેનત કરો, પછી તમારું બધે જ સંઘની બધી જ શાખાઓમાં સન્માન થશે. કામ કરવા માટે તમારે માટે હંમેશ માટે તૈયાર ક્ષેત્ર છે. તમે ખૂબ મહેનત કરી શકો છો. તમે જો સ્વતંત્ર રીતે નવું ઊભું કરશો તો તમારે જ બધું સંચાલનનું કાર્ય-મહેનત કરવાં પડશે. અને શરૂઆતથી જ આરંભ કરવો પડશે.’

‘વ્યક્તિના જીવનનો અંત આવે ત્યાં સુધી તેમણે આ અહં સામે સાવધ રહેવું જોઈએ. તે તેનું મસ્તક વિવિધ રૂપે ઊંચકે છે. તેનાથી મનુષ્ય છેતરાઈ જઈ આડા માર્ગે ચઢી જાય છે. દરેક જિજ્ઞાસુએ સાવધ રહેવું જોઈએ. દરેક જિજ્ઞાસુએ અપમાન અને નુકસાનીને વધાવી લેવાં જોઈએ. દરેક જિજ્ઞાસુએ પોતાની જાતને અનુકૂળ થઈ જવા માટે, પોતાની જાતને નમ્ર બનાવવા માટે અને સતત અંતર્નિરીક્ષણ કરવાનું શીખવા માટે અને તે દ્વારા જલદીથી વિકાસ સાધવા માટે શીખવું જોઈએ.’

### સમર્પણનું પરિણામ

‘સંઘનું ધ્યાન રાખો, પછી સંઘ તમારું ધ્યાન રાખશે. આનો શું અર્થ છે તે તમે જાણો છો ?’ જહોન દ કુઝ જ્યારે દર્શને આવ્યા ત્યારે ગુરુદેવે તેમને પૂછ્યું.

‘હા, સ્વામીજી, હું સમજું છું કારણ કે કાર્ય દિવ્ય હોવાથી હું જ્યારે કાર્યને સમર્પિત થાઉં ત્યારે ઈશ્વર મારી સંભાળ રાખશે.’

‘બરાબર કહ્યું ! હું તમને માર્ગદર્શન આપીશ. હું તમને પાકા યોગી બનાવીશ.’

‘હા, સ્વામીજી, હું હંમેશાં તે માટે તૈયાર જ છું.’ જહોન દ કુઝની ગુરુદેવમાં શ્રદ્ધા ખરેખર દંગ કરી નાખે તેવી હતી.

### બીજાની લાગણીઓને દુભાવશો નહિ

એક જિજ્ઞાસુના વર્તનથી સ્વામી અ થોડાક અસંતુષ્ટ થયા હતા. એક મહિલાના સંબંધીનું મરણ થવાથી તે ખૂબ અસ્વસ્થ થઈ હતી. તેના પત્રમાં તેણે આ સંબંધી ખૂબ દુઃખ વ્યક્ત કર્યું હતું. યુવાન સંન્યાસીમાં રહેલો ઠંડો વેદાંતી આ વાંચી ઊકળી ઊઠ્યો. અને તેના જવાબમાં તેને ધીમો ઠપકો આપ્યો અને જણાવ્યું કે મૃત સંબંધી વિશે વિચારો કરી સમય બગાડવાને બદલે તેણે ઈશ્વરના વિચારમાં મન પરોવવું જોઈએ.’

ગુરુદેવે આમાં સંમત ન થતાં કહ્યું : ‘ના, ના, ભક્તની લાગણીને દુઃખ થાય એવો એક શબ્દ પણ ન હોવો જોઈએ. તેમાં એક પણ નકારાત્મક સૂચન હોવું ન જોઈએ. હંમેશાં સકારાત્મક વિચારો, મનોરથ રાખો અને દરેકને પ્રોત્સાહિત કરો. જો તમે સાવધાન હશો તો તમને દરેક જણમાં હંમેશાં કોઈ સારો ગુણ જણાશે જ, જેની મદદથી વ્યક્તિને તેની નબળાઈઓને અવગણવાની ખાતરી આપી શકશો. દરેક શબ્દ મધુર હોવો જોઈએ, પછી માનવ ભલે તેની માન્યતામાં તદ્દન ખોટો હોય.’

‘જ્યારે તમે કોઈ પત્ર તાત્કાલિક આવેશ નીચે લખી રહ્યા હો ત્યારે પત્ર લખી ત્યાં જ રહેવા દો; પછીથી વાંચતાં તમને ફેરફાર કરવાનું ગમશે.’

‘તે જ પ્રમાણે વાતચીત કરો ત્યારે પણ પ્રથમ આવેશને વ્યક્ત થવા દેશો નહિ. તમે દુભાયા હો તો તે સ્થાન છોડી દો. વાત કરશો નહિ. મૂર્ખ બનશો નહિ અને પાછળથી તમારે પસ્તાવું પડે તેવું બોલશો નહિ. જો તમે આવેશને પ્રથમ સ્થાન આપશો તો પછી પાછળથી ઘૂંટણિયે પડી માફી માગવી પડશે. કોઈને ખોટું લાગે તેવા શબ્દો ન વાપરવાની ટેવ પાડો. કદી કોઈની લાગણી દુભાવશો નહિ. તો તમારે કદી પણ પસ્તાવાનું આવશે નહીં. તમને બધાં ચાહશે.’

### ગુમાવેલી તકો

પન્નાલાલજીનું કુટુંબ સ્નાન કરવા માટે વિશ્વનાથ



ઘાટ તરફ જઈ રહ્યું હતું.

કુટુંબનું એક બાળક માંદું હતું. ગુરુદેવે પૂછ્યું :  
'ઓમ્ નમો નારાયણાય ! ગઈ રાત્રે ડોક્ટર આવીને  
બાળકને જોઈ ગયા ?'

'ના, સ્વામીજી, પરંતુ આપની કૃપાથી જ બાળકની  
તબિયતમાં સારો સુધારો થયો છે.'

'ઓ વેણુગોપાલ સ્વામીજી ! વાનપ્રસ્થ આશ્રમમાં  
તમે ગઈ રાત્રે બાળકની સારવારમાં ગયા ન હતા ?'

'ના, સ્વામીજી, હવે હું જઈશ.'

'હવે તો ચોક્કસ જાઓ, પરંતુ મેં તમને તે  
બાળકની સંભાળમાં રહેવાનું ગઈ રાત્રે કહ્યું હતું. અને  
તમે હા પાડી હતી. તમે તમારી ફરજ બજાવવામાં ચૂક  
કરી છે. તે કાં તો આળસ કે પછી બેદરકારી હોઈ શકે.  
આવા પ્રસંગો પ્રાપ્ત થાય છતાં બેદરકાર રહીને સેવા  
આપવાની તકો ગુમાવો છો.'

'જો મને ખબર હોત કે તમે જવાના નથી તો  
હું પોતે જ જાત અને બાળકની સંભાળમાં રહેત. આ  
સેવા ધ્યાન અને અભ્યાસ કરતાં વધુ મોટી છે. માંદાની  
સેવા કરીને તમે તમારી જાતને અનંત પરમાત્મા સાથે  
સીધા સંપર્કમાં મૂકી દીધી હોત. તમારા હૃદયનો વિકાસ  
કરવાનું અને પરમાત્માના સાક્ષાત્કારનો ફક્ત એ જ  
માર્ગ છે.

'સ્વામીજી, મને લાગ્યું કે ગઈ રાત્રે મારે જવાની  
જરૂર નથી એટલે હું તે વાત પ્રત્યે બેધ્યાન રહ્યો.'

'જ્યારે હું તમને તરત જ જવાનું કહું ત્યારે  
તમારે તરત જ જવું જોઈએ અને દરદીની સંભાળ  
રાખવી જોઈએ, પછી તે મધરાત હોય કે મધ્યાહ્ન  
હોય. તમારો દોષ કાઢું છું એવું નથી; તે બધું ફક્ત  
તમારા ભલા માટે જ છે. આવા વારંવારના  
આત્મવિશ્લેષણથી તમારે સુધરવાનો પ્રયત્ન કરવો  
જોઈએ અને તમારી જાતને પૂર્ણ કરવી જોઈએ. ઓમ્  
નમો નારાયણાય, જાઓ જી !'

### સાધુની ફરજ

સાધુની જરૂરી લાયકાત એ છે કે તેણે પોતાની  
જાતે બધી પરિસ્થિતિઓ અને સંજોગોને બીજાને કંઈ પણ  
અસુવિધા આપ્યા વગર અનુકૂળ થઈ જવું જોઈએ. તેની  
ફરજ બીજાની સેવા કરવાની છે, બીજાને માટે ત્રાસનું  
કારણ બનવાની નથી. બહુ જ ઓછા સાધુઓ તેઓ

શું છે અને તેઓએ કેવા બનવું જોઈએ તે જાણે છે.'

'આ સવારે એક વૃદ્ધ સાધુ સ્વર્ગાશ્રમમાંથી અહીં  
આવ્યો. હું જ્યારે સ્વર્ગાશ્રમમાં હતો ત્યારે પણ તે ત્યાં  
હતો. હાલ તેનું વય એંસી વરસનું હશે. રસોડામાં ફક્ત  
ભાત અને સંભાર હતો, પણ સાધુને તે જોઈતું ન હતું,  
તેને ફક્ત રોટી જોઈતી હતી. તે માનતો હતો કે ભાત  
ખાવાથી વાયુ થાય. જો તેને બોલવા દો તો ભાત  
ખાવાનાં અનિષ્ટો પર તે અડધો કલાક પ્રવચન આપી  
શકે. પણ ભારતની મોટા ભાગની વસ્તી અને દુનિયા  
ફક્ત ભાત પર જ રહે છે તે વાત તે સાંભળવા તૈયાર  
નથી. ત્રીસ વર્ષના તેની સાધનાના જીવનમાં તેને જે  
કંઈ સમજાયું છે તે છે - ભાત ખાવા ન જોઈએ, રોટી  
એકલી જ સ્વાસ્થ્ય અને ધ્યાન માટે સારી છે. આ લોકો  
તેમના આખા જીવનને એક જ વિચાર-યોગ્ય ખોરાક  
અને અયોગ્ય ખોરાક-ની ચર્ચાથી પૂરું કરે છે. જો તમને  
એક દિવસ તમારી ઈચ્છા મુજબનો ખોરાક ન મળ્યો  
તો શું થઈ જવાનું છે ? જો તમારે જોઈતી બાબતમાં  
તમે ખૂબ ચીકણા હશો તો તમારી પત્ની પણ તે સહન  
નહિ કરે.'

'સાધુની ખાસ ફરજ ગૃહસ્થીઓને કોઈ જાતની  
તકલીફ ન પડે તે જોવાની છે. આપણે ગૃહસ્થીઓને  
બોજારૂપ થવા માગતા નથી પણ તેમની સેવા કરવા  
માગીએ છીએ. આ સાધુ આ વાત ક્યારે સમજશે ?'

'અને આ સૌથી નહારી વાત તો એ છે કે ફક્ત  
રોટી જ ખાવાના આગ્રહી આ સાધુને અહીંથી ભાત  
સિવાય કંઈ પણ મળી શકે તેમ છે જ નહિ ! હું આમતેમ  
ફરી તે સાધુને રોકાવાનું કહી રસોઈયાને તેના માટે  
થોડીક રોટી બનાવવા વિનંતી કરું છું.'

'સાધુને પાછું પોતાના જોઈતા પ્રકારની રોટી જ  
જોઈએ છે. તે ખૂબ જાડી જોઈએ ! આનું કારણ તેને  
કોઈ ખાઉધરો છે તેવી ટીકા ન કરે તે છે. સામાન્ય  
સાઈઝની વીસ રોટી લેવાને બદલે તે અસામાન્ય જાડી  
સાઈઝની ફક્ત છ રોટી લે છે !'

'જો હું અહીં કોઈને કહી દઉં, તો કંઈ જ ન  
થાય. રસોઈયો કે કામ કરનાર તેનું મન ગમે ત્યાં  
ભટકતું હશે પણ મારી તરફ જોશે અને હું પાછો જાઉં  
કે તરત જ મારું કહેલું ભૂલી જશે ! અને કેટલાકને  
તો પોતાને ગમે તેમ જ કરવું એની માનસિકતા પણ

હોય. એટલે મારી ચિંતા વધુ વધી જાય. રસોઈયાની પાસે મારે બેસવું પડે અને તે સાધુને તેની ગમતી રોટી આપે છે કે કેમ તે જોવું પણ પડે.’

‘અહીં રહેતા કેટલાક જિજ્ઞાસુઓની એવી માન્યતા છે કે તેઓ આશ્રમમાં રહેતા હોવાથી તેમને માટે મુક્તિનાં દ્વારો ખોલવા માટે તેટલું જ પૂરતું હોવું જોઈએ. હું ખાતરી આપું છું કે જગતના મોટામાં મોટા સંતની પાસે સેંકડો વર્ષ ફક્ત રહેવાથી તેમનામાં સહેજ પણ સુધારો થશે નહિ. તેમણે પોતાને જ મહેનત કરવાની છે. દરેક જણે વિચાર કરી પોતાને માટે સાધના કરવાની હોય છે.’

‘અહીં કેટલાક એવા જિજ્ઞાસુઓ છે જેમનામાં મેં વિશ્વાસ મૂકી આશ્રમના વિવિધ ભાગના સંચાલનનું કામ સોંપ્યું. પછી હું પોતે તેમની પાસે જતાં બીવા લાગ્યો. દાખલા તરીકે, હું તેમની પાસે જાઉં અને મને જે ખોરાક આપવામાં આવે તેના કરતાં થોડોક વધુ તૈયાર કરવાનું કહું, કે જેથી વધારાનો ભાગ કોઈને આપી શકું. તો મને ના પાડવામાં આવી. આવું જ્યારે બને ત્યારે હું મારો પોતાનો આહાર ઘટાડી જે વધે તે

બીજાને વહેંચતો.’

‘જો કોઈ જિજ્ઞાસુને સો જન્મ પછી સાચી સમાધિ પ્રાપ્ત થાય તો તે એક મોટી પ્રાપ્તિ ગણાય. ઈશ્વર પૂર્ણ છે અને જ્યાં સુધી બધા જ અનિષ્ટ ગુણો નાશ ન પામે અને દિવ્ય ગુણો પૂર્ણપણે પ્રાપ્ત થાય ત્યાં સુધી સમાધિની શક્યતા નથી.’

ગુરુદેવે ઉપરના અભિપ્રાયો તેમના કેટલાક શિષ્યો આગળ વ્યક્ત કરેલા.

### પૂર્ણતા તરફનાં સોપાન

શ્રી રાજગોપાલને સવારના વર્ગમાં ધ્યાન દરમિયાન આવતા અપ્રસ્તુત વિચારોને બંધ કરવાની રીતો વિશે પૂછ્યું હતું. ગુરુદેવે હવે તેના તરફ ફરી કહ્યું :

‘ધ્યાન એ યોગનું સાતમું સોપાન છે. આગળનાં સોપાનોની વિચારણા કર્યા વગર જ તમારે સાતમા પગથિયામાં આવી જવું છે ! શું આ શક્ય છે ? પહેલાં યમ અને નિયમમાં સ્થિત થાઓ. આ એકલું જ કેટલાક જન્મો માટે પૂરતું કાર્ય છે.’

□ - Sivananda's Gospel of Divine Lifeમાંથી સાભાર અનુવાદ

### (સુખી જીવન-૧ અનુસંધાન પાના નં.૧૧ ઉપરથી ચાલુ)

ન હતી’ વેદોનાં સૂચનો પ્રમાણે જીવન ગાળીને તેઓ ૧૦૨ વર્ષ જીવ્યા. તેમણે ગઈ શતાબ્દીમાં વેદોના પ્રચાર તેમ જ પ્રસાર માટે પોતાનું સમગ્ર જીવન અર્પણ કર્યું. વેદાનુકૂળ જીવન જીવીને વર્ષો સુધી ગંભીર અધ્યયન કર્યું અને જીવનના છેલ્લા દિવસ સુધી કાર્ય કરતા રહ્યા. તેમને વેદોક્ત સિદ્ધાંતો, પોતાનું આચરણ તથા પોતાની જાત પર પૂરો વિશ્વાસ હતો. તેમની માન્યતા પ્રમાણે, વેદોએ મનુષ્યને ૧૦૦ વર્ષના આયુષ્યની ગેરંટી આપી છે, પણ તે માટે વેદાનુકૂળ જીવન શૈલી સ્વીકારવી જોઈએ. સાથે સાથે મનમાં પૂર્ણ આયુષ્ય (૧૦૦ વર્ષ) જીવવાની અદમ્ય ઈચ્છા જાગ્રત રહેવી જોઈએ. સામાન્ય બુદ્ધિવાળા મનુષ્યો પચાસ-સાઠ વર્ષનું આયુષ્ય થતાં જ મોતને તાબે થઈ જાય છે. તેઓ જ નહિ પણ ‘ધાર્મિક’ કહેવાતા અનેક લોકો પણ લાંબું જીવવાની બાબતમાં જલદી થાકી-હારી જાય છે. જીવન પ્રત્યેનો આ પ્રકારનો અભિગમ એ જીવનનું અપમાન છે. મનમાં ભરપૂર જીવવાની તમન્ના રાખવી જોઈએ, પછી આગળ જે

થવાનું હશે તે થશે. મરવાનું આવશે ત્યારે મરીશું, પહેલાંથી શા માટે મરી જવું. જીવન જીવવા માટે મળ્યું છે, તો પછી મોતના ભયમાં રહી શા માટે જીવવું. એકવાર મહાત્મા ગાંધીજીના જન્મદિવસ પર રવીન્દ્રનાથ ટાગોરે તેમને ‘શતાયુ બનો’ એવી શુભેચ્છા દર્શાવતો પત્ર લખ્યો. ગાંધીજીએ પ્રત્યુત્તરમાં મીઠો ઠપકો આપતાં લખ્યું : ‘આપે મારાં વીસ વર્ષ કેમ કાપી નાખ્યાં. મારી આકાંક્ષા તો એકસો વીસ વર્ષ સુધી જીવવાની છે.’ ખરેખર તો ગાંધીજીની આકાંક્ષા અનપેક્ષિત ન હતી, તેમાં પોતે સ્વીકારેલી જીવનશૈલી પ્રત્યેનો વિશ્વાસ હતો, જીવન તરફનો તેમનો દૃષ્ટિકોણ યથાર્થ હતો. તેઓ શાસ્ત્રોક્ત નિયમોનું પૂરી નિષ્ઠા સાથે પાલન કરતા હતા. તેઓ ફક્ત કહેતા જ નહિ, કરતા પણ હતા. તંદુરસ્ત રહીને લાંબું આયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવાની મનમાં ઈચ્છા રાખવી જોઈએ, જેથી જીવન પ્રસન્ન રહે અને સુખી જીવનની કલ્પના સાકાર બને.

□ ‘ધર્મશ્રી’માંથી સાભાર અનુવાદ

## યોગ એ જ જીવન

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

### પ્રમુખ આસનો-૩

(૧) પશ્ચિમોત્તાન આસનના અભ્યાસ માટે જમીન ઉપર ધાબળો પાથરીને ચત્તા સૂવાનું છે.

(૨) એડી પંજા જોડાયેલાં, હાથની હથેળી જમીન ઉપર, બંને ભુજાઓ શરીરને સમાંતર રાખવી, આંખો ખુલ્લી.

(૩) ઊંડો શ્વાસ લઈને બંને હાથને કોણીમાંથી વાળ્યા વગર માથાની પાછળ દૂર સુધી ખેંચી જવા, જમીન ઉપર લાવી મૂકવા.

(૪) હવે કોઈ પણ પ્રકારની ઉતાવળ વગર કે 'જર્ક'- ઝટકો આપ્યા વગર, સપોર્ટ લીધા વગર બંને હાથની વચ્ચે માથું રહે તે પ્રમાણે પગ લાંબા જ રાખીને, પગની એડીઓ અને નિતંબ ઉપર વજન આપીને બેઠા થવાનું.

(૫) શ્વાસ છોડતા જાઓ, ઘૂંટણ સીધાં રાખો. પહેલી આંગળીનો હૂક બનાવીને તેને - હૂકને બહારથી અંદરની તરફ પકડાય તે પ્રમાણે જમણા હાથની પહેલી આંગળીના હૂકથી જમણા પગનો અંગૂઠો અને ડાબા હાથની પહેલી આંગળીના હૂકથી ડાબા પગનો અંગૂઠો પકડવો.

(૬) ફરીથી શ્વાસ બહાર કાઢવો.

(૭) કોણીને જમીન ઉપર અને માથાને-કપાળને ઘૂંટણનો સ્પર્શ થાય તેમ પ્રયત્ન કરવો.

(૮) પહેલે જ પ્રયત્ને આવું સંભવ નથી. અંગૂઠા ન પકડાય તો એડી પકડવી અને જો એડીઓ પણ ન પકડાય તો એન્કલ (ઘૂંટી) પકડવી. દરરોજ, નિયમિત રીતે, વૈજ્ઞાનિક રીતે, ભૂલ્યા વગર અને આળસ વગર અચૂક રસપૂર્વક અભ્યાસ કરવામાં આવે તો પશ્ચિમોત્તાન આસનમાં આરંભમાં હાથની આંગળીઓ પગના અંગૂઠાને સ્પર્શ કરતી હતી કે સ્પર્શ નહોતી કરતી, તે ત્યાં બંને કોણીઓ પણ પગના અંગૂઠાને સ્પર્શ કરતી થઈ શકે છે, તેને જ Posterior Stretch કહેવામાં આવે છે. આપણે અગાઉ એક વાતની સ્પષ્ટતા કરી છે કે કોઈ પણ આસનનો અભ્યાસ કરતી વખતે ઉતાવળ કરવી નહિ કે 'જર્ક'- ઝટકો મારવો નહિ, પરંતુ આ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ચત્તા સૂઈ જઈને આધાર અને ઝટકા વગર બેઠા થવાનું સદાસર્વદા બધાને માટે સહેલું હોતું નથી. તેથી લોકો 'સપોર્ટ' અને 'જર્ક' સાથે જ બેઠા થતા હોય છે.

બહામાસ (કેનેડા)માં ૧૯૭૬માં આયોજાયેલી આંતરરાષ્ટ્રીય યોગશિક્ષકોની પરિષદમાં આ પ્રશ્નને વિશદ સ્વરૂપે ચર્ચવામાં આવ્યો હતો. આ પરિષદનું આયોજન તે દિવસોમાં સુપ્રસિદ્ધ ફ્લાઈંગ સ્વામી - વિશ્વવિખ્યાત યોગાચાર્ય શ્રી સ્વામી વિષ્ણુદેવાનંદજી મહારાજે કર્યું હતું. અહીં એવો નિર્ણય લેવામાં આવ્યો હતો કે, 'તમામ યોગશિક્ષકોએ આ પ્રમાણે ચત્તા સૂઈને આધાર અને ઝટકા વગર બેઠા થવાની પ્રક્રિયા જ શીખવવી જોઈએ. આરંભમાં સંભવ નહિ હોય તો કાળે અને ક્રમે અભ્યાસથી સંભવ થશે જ, પરંતુ તેની સાથે સાથે વિદ્યાર્થીઓ નાસીપાસ ન થાય, 'અમારાથી તો થતું જ નથી' તેવી નિરાશા ન ભોગવે માટે તેમને લાંબા પગ કરીને બેસવું. બંને હાથ ઊંડા શ્વાસ સાથે ઊંચા કરવા. ખત્માની લાઈનમાં જમીન ઉપર 'પરપેન્ડિક્યુલર' એકદમ સીધા રાખવા. હવે શ્વાસ છોડતાં જવું. આગળ ઝૂકવું અને ત્યાર પછી પહેલી આંગળીના હૂકથી પગના અંગૂઠા પકડવાનો પ્રયત્ન કરવો. આમ થવાથી ઝટકો નહિ લાગે, આધાર પણ નહિ લેવો પડે. ધીરે ધીરે અભ્યાસથી પગ પકડાઈ જશે, તેમ અભ્યાસથી મૂળ પદ્ધતિ પ્રમાણે બેઠાં થવાનું પણ ફાવી જશે. માટે બહામાસ યોગશિક્ષક પરિષદે એવું નક્કી કર્યું કે મૂળ પદ્ધતિ સમજાવતી વખતે આ ઓલ્ટરનેટિવ છે, બાકી સાચું તો સૂઈ જઈને બેઠાં થવાનું છે, તેવું યોગપ્રશિક્ષણ જ આપવું જોઈએ.

### લાભ

કરોડસ્તંભ અને હેમરિસ્ટ્રોસના ખેંચાણ સાથે અહીં જે વિશેષ લાભ છે તે પેન્કિયાઝનો છે. પેન્કિયાઝ શરીર સંચાલન માટે બળતણ (Fuel) પૂરું પાડે છે. તે ઓછું કે વધુ થાય તો બંને તરફ સમસ્યા ઊભી કરે છે. આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તે ખોરાક જેવા પ્રમાણમાં ખાઈએ છીએ, તેવી જ અવસ્થામાં આપણા જઠર સુધી તે પહોંચતો નથી. જે કંઈ દાંત વચ્ચે ચવાયો હોય કે અડધો ચવાયેલો હોય, તેને જઠરમાં પહોંચાડવા માટે અને જઠર જે તે અવસ્થામાં તેને સ્વીકારી શકે (અનુસંધાન પાના નં.૨૬ ઉપર)

## પાતાલ-ભુવનેશ્વર-૨

- શ્રી ભાણદેવ

પાતાલ-ભુવનેશ્વરનાં દર્શન-પૂજન કરીને હવે અમે પાતાલ-ભુવનેશ્વર ગામ અને ત્યાંના મંદિર-સંકુલનાં દર્શન માટે આવ્યા. ગામના પ્રારંભના અર્થાત્ ગામના નાકે જ આ મંદિર-સંકુલ છે. અહીં પ્રધાન મંદિર બે છે - ભુવનેશ્વર અને ભુવનેશ્વરી. આ ભુવનેશ્વરને અહીં વૃદ્ધ ભુવનેશ્વર અને ભુવનેશ્વરીને અહીં ચંડિકાદેવી કહે છે.

વૃદ્ધ ભુવનેશ્વરના મંદિરમાં એક ત્રિકોણની વચ્ચે શિવલિંગ પ્રતિષ્ઠિત છે. તે જ ભુવનેશ્વર કે વૃદ્ધ ભુવનેશ્વર છે. મંદિરના સભાકક્ષમાં જય-વિજયની મૂર્તિઓ છે. અહીં પાર્વતીની એક મૂર્તિ અને બીજી પણ નાની-નાની મૂર્તિઓ છે. અહીં મંદિર-પરિસરમાં જ કાળભૈરવ, નીલભૈરવ અને બટુકભૈરવનાં નાનાં-નાનાં મંદિરો છે. બહાર એક ધર્મશાળા જીર્ણશીર્ણ હાલતમાં છે. ધર્મશાળાના પ્રાંગણમાં હનુમાનજીની એક ભવ્ય અને વિશાળ મૂર્તિ છે.

ભુવનેશ્વર મંદિરની ડાબી બાજુ ચંડિકાદેવી અર્થાત્ ભુવનેશ્વરીનું સુંદર મંદિર છે. અહીં દેવીની અષ્ટભુજા મૂર્તિ છે. મૂર્તિ પ્રસ્તર-ખંડમાંથી બનાવેલી છે. એમ મનાય છે કે દેવીની આ મૂર્તિનો એક હાથ ખંડિત છે.

આ ઉપરાંત અહીં કાંસાની મૂર્તિ પણ છે. બાજુમાં શેષભગવાન અને સૂર્યદેવની મૂર્તિ પણ છે.

આ ભુવનેશ્વર ગામ સાવ નાનું છે. ગઈ કાલ સુધી અહીં મોટર-માર્ગ હતો નહિ. પાતાલ-ભુવનેશ્વરનો મહિમા જાણીને હવે યાત્રીઓની સંખ્યા વધી છે, તેથી આ ગામને મોટર-માર્ગનો લાભ મળ્યો છે. આ ગામમાં રજપૂતોની વસતિ છે. આ મંદિર-પરિસર જ ગામનું કેન્દ્ર ગણાય. અમે બાર વર્ષ પહેલાં પ્રથમ વાર આવ્યા ત્યારે અહીં જ દાનસિંગ ભંડારી તથા અન્ય ગ્રામજનો સાથે બેઠા હતા. આ બાર વર્ષમાં હવે ગામલોકોનો બહારની દુનિયા સાથેનો સંપર્ક વધ્યો છે અને ગામ અને ગામલોકોના વાતાવરણમાં ત્વરિત પરિવર્તન આવી રહ્યું છે. સુખ-સુવિધાઓ વધવા માંડી છે, મકાનો વધુ સારાં બનવા માંડ્યા છે. બાળકો શિક્ષણ અને ઉચ્ચશિક્ષણ

મેળવવા માંડ્યાં છે. ધન તરફની દોડ વધી છે અને સરળતા ઝડપથી ઘટવા માંડી છે.

આ ગામમાં રાજપૂતો વસે છે. શુદ્ધ આર્યપ્રજા હોય તેમ લાગે છે. ઊંચી પડછંડ કાયા, લાલ સુરખીયુક્ત ઉજ્જવળ ગૌરવર્ણ, મોટી આંખો, કાળાભમ્મર વાળ, પ્રબળ ધાર્મિક વૃત્તિ, નિખાલસ અને સાત્ત્વિક જીવન-પદ્ધતિ - આ સર્વ લક્ષણો અહીંની પ્રજામાં જોવા મળે છે.

સ્કંદપુરાણમાં પાતાલ-ભુવનેશ્વર-વિષયક જે કથા છે, તે આ પ્રમાણે છે.

ઋતુપર્ણા નામના અયોધ્યાના સૂર્યવંશી રાજા હતા. ભગવતી ભાગીરથી ગંગાને આ પૃથ્વી પર લાવનાર મહારાજ ભગીરથના તેઓ સાતમી પેઢીના વંશધર હતા. એક વાર પોતાના મંત્રીઓ અને સૈનિકોની સાથે તેઓ હિમાલયના જંગલમાં શિકાર માટે ગયા. અનેક પ્રાણીઓનો શિકાર થયો. શિકારના ક્રમમાં રાજા પોતાના સાથીઓથી છૂટા પડી ગયા. રાજાએ એક જંગલી સૂવરને જોયો. રાજાએ તેનો શિકાર કરવાના હેતુથી પહેલાં રથમાં અને પછી પગપાળા તેનો પીછો કર્યો. ખૂબ પ્રયત્ન છતાં તે જંગલી સૂવર છટકી ગયો. રાજા એકલા પડી ગયા. રાજા ખૂબ થાકી ગયા. તેમને ખૂબ ભૂખ અને ખૂબ તરસ લાગી. રાજા ઋતુપર્ણા અન્ન, જળ અને આશ્રયની શોધમાં ભટકવા માંડ્યા. આ ક્રમમાં તેઓ એક વિશાળ ગુફાના મુખ પાસે આવી પહોંચ્યા. ગુફાના મુખ પાસે તેમણે એક દ્વારપાલ જોયા, જે શિવજીના અનુચર હતા. રાજાએ દ્વારપાલ પાસે મદદ માટે માગણી કરી. દ્વારપાલ રાજા ઋતુપર્ણાને તે મહાન ગુફા પાતાલ-ભુવનેશ્વરની અંદર દોરી ગયા. રાજા ઋતુપર્ણો ગુફાની અંદર પ્રારંભમાં જ ભગવાન આદિશેષનાં દર્શન કર્યાં.

ભગવાન આદિશેષે રાજાને તેમના રાજ્ય અને પૃથ્વીલોક વિશે કેટલાક પ્રશ્નો પૂછ્યા. રાજાના નિષ્કપટ ઉત્તરોથી આદિશેષ પ્રમત્ત થયા. પ્રસન્ન થયેલા આદિશેષે (અનુસંધાન પાના નં. ૨૩ ઉપર)

## ગીતાજયંતી (ii)

- પરમાનંદ ગાંધી

### ગીતાનું વૈશિષ્ટ્ય

ગીતાના પ્રત્યેક શબ્દમાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની મોહક મોરલીનો મધુર નાદ સંભળાય છે.

ગીતામાં બ્રહ્મવાદીઓને બ્રહ્મની મહત્તાનાં દર્શન થાય છે. જ્ઞાનીઓને જ્ઞાનનું હાર્દ ધ્યાનમાં આવે છે. કર્મયોગીઓને કર્મયોગનું રહસ્ય ગીતા સમજાવે છે અને ભક્તિમાર્ગના લોકો માટે ગીતામાં મધુર ભક્તિરસ છલકાતો દેખાય છે.

સંસારથી ભ્રમિત થયેલા મનને શાંતિ આપનાર અને નિષ્કામ કર્મયોગના આચરણથી માનવીને પ્રવૃત્ત કરી સંસારના બંધનોમાંથી મુક્ત થવાનો રાહ દેખાડનાર, સહુ સહજ રીતે સમજી શકે તેવો બીજો કોઈ ગ્રંથ, કેવળ સંસ્કૃત ભાષામાં જ નહીં, પણ જગતના કોઈ પણ વાઙ્મયમાં મળવો મુશ્કેલ છે. કેવળ કાવ્યદૃષ્ટિથી તેનું પરીક્ષણ કરીશું તો પણ આત્મજ્ઞાનના અનેક ગહન સિદ્ધાંતોને સહુ કોઈ આત્મસાત્ કરી શકે તેવો પ્રાસાદિક, છતાં જ્ઞાનયુક્ત ભક્તિરસથી ભરેલો આ ઉત્તમ કાવ્યગ્રંથ છે.

ભારતમાં આપણા આચાર્યો, સંતોએ ગીતાનો મહિમા ગાયો હતો. તેનો આધાર લઈ પોતપોતાના સંપ્રદાય પણ સ્થાપ્યા હતા. સંત જ્ઞાનેશ્વર, વિવેકાનંદ, મહર્ષિ અરવિંદ, ગાંધીજી, ટિળક ઇત્યાદિ તથા આધુનિક કાળમાં પૂજ્ય પાંડુરંગ શાસ્ત્રી જેવા અનેક મહાપુરુષોએ ગીતાને પોતાના જીવનમાં આત્મસાત્ કરી જીવનની ધન્યતા અનુભવી છે. એટલું જ નહીં, સમાજમાં તેના મહિમાને જીવંત રાખ્યો છે.

### પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો પર ગીતાનો પ્રભાવ

થોરો, એસ.જે.એન. ફરક્યુહર, ડો. મેકમિલન, સર એડવિન્ડ બારનોલ્ડ, વોરન હેસ્ટિંગ્સ ઇત્યાદિ પાશ્ચાત્ય વિચારકોએ ગીતાને વિશ્વનો શ્રેષ્ઠ ગ્રંથ સ્વીકારી તેનું વર્ણન કરતાં થાક્યા નથી. તેથી આજે તે જગતભરમાં પ્રસિદ્ધ છે અને સંસારની વધુમાં વધુ વિવિધ ભાષાઓમાં તે પ્રકાશિત થયો છે.

ભારતમાં વટાલ પ્રવૃત્તિ માટે જેના હાથ અનેક અત્યાચારોથી ખરડાયેલા છે, તે ઔરંગઝેબનો ભાઈ દારાસિકોહ આ ગ્રંથ ઉપર એટલો બધો મુગ્ધ હતો કે તેણે

ફારસી ભાષામાં તેનો અનુવાદ કરી પોતાના બાંધવો અને મિત્રોમાં તેનો પ્રચાર કર્યો હતો. તેની મૂળ પ્રત, લંડનમાં ઈન્ડિયા ઓફિસમાં આજે પણ સુરક્ષિત છે.

એરિસ્ટોટલ અથવા તો સોક્રેટિસ જેવા તત્ત્વચિંતકોની વિચારધારાના ખુલાસા પણ ગીતામાં છે અને એપીક્યુરસ અને સ્ટોઈક પંથના ગ્રીક પંડિતોએ કરેલા પરમજ્ઞાની પુરુષોનાં વર્ણનો અને ગીતાના સ્થિતપ્રજ્ઞનાં લક્ષણો સદૃશ જ છે.

મિલ, સ્પેન્સર જેવા આધિભૌતિકવાદીઓનો જે મત છે તથા કાન્ટ અને ગ્રીન જેવા નીતિ તત્ત્વજ્ઞોની નીતિશાસ્ત્રની તથા ઈચ્છા સ્વાતંત્ર્ય વગેરેના સિદ્ધાંતોમાં પણ ગીતા ઉપનિષદના તત્ત્વજ્ઞાનનો આધાર વરતાઈ આવે છે.

### વાસ્તવિકતાનું દર્શન

જ્ઞાનની કેવળ શુષ્ક અને લૂખી વાતો ગીતાને માન્ય નથી. બુદ્ધિનિષ્ઠ જ્ઞાનની પરિપૂર્ણતા થવા માટે અને પછી જ્ઞાનને બુદ્ધિથી સમજણપૂર્વક આચરણમાં લાવી ફળદ્રુપ થવા માટે હંમેશાં, શ્રદ્ધા, પ્રેમ, વાત્સલ્ય, દયા ઇત્યાદિ બીજી નૈસર્ગિક મનોવૃત્તિઓની અપેક્ષા છે. અને જે જ્ઞાન આ મનોવૃત્તિઓનું મહત્ત્વ સમજતું નથી તે જ્ઞાન કોરું, નિષ્ફળ અને કાર્યું છે. દારૂ સિવાયની ગોળીથી બંદૂકનો ભડાકો થઈ શકતો નથી. તેમ પ્રેમ, શ્રદ્ધા વગેરે મનોવૃત્તિની સહાય વિના કેવળ બુદ્ધિનિષ્ઠ જ્ઞાન, કોઈને માટે પણ હિતકારક નથી.

પરમાત્માએ સૃષ્ટિ નિર્માણ કરી તેનાથી તે આઘો ન રહેતાં તે સૃષ્ટિમાં જ વસ્યો છે. સૃષ્ટિમાં આપણા જ્ઞાનના વિષયો પદાર્થો અસંખ્ય અને તેનું અધિષ્ઠાન બ્રહ્મ છે તેથી આપણા જ્ઞાનને પ્રભુ સાથે સંબંધ કરવાનું કહી ગીતાએ જ્ઞાનયોગ સમજાવ્યો છે.

તેવી જ રીતે કર્મનું પણ છે. જીવનને ટકાવવા માટે કંઈ ને કંઈ પ્રવૃત્તિ થવાની જ છે. અનિચ્છાએ પણ તે કરવી જ પડશે. પ્રકૃતિ તમને કર્મ કરવા ફરજ પાડશે. તો પ્રતિક્ષણ આપણે જે કર્યો કરીએ છીએ તેને પ્રભુ સાથે જોડીને કરવાં તે કર્મયોગનું રહસ્ય ગીતા સમજાવે છે. ગીતામાં કર્મ જરૂર કેન્દ્રસ્થાને છે, પણ

તે કર્મનો કર્મયોગ કરવા માટે જ્ઞાન અને ભક્તિની આવશ્યકતા છે.

સ્રી, પુત્ર, વિત્ત, ઇત્યાદિ અનેક વિષયોને આપણે ભજીએ છીએ - (ઈચ્છીએ છીએ), તેની સાથે પ્રીતિ બાંધીએ છીએ, વારંવાર તેને યાદ કરી તેનું ભજન કરીએ છીએ. તો તે પદાર્થોની પ્રીતિને પ્રભુ સાથે જોડવી મન્મના ભવ । (ભ.ગી.૯/૩૪ તથા ૧૮/૬૫)

‘તું મારામાં મન પરોવ.’ તે ભક્તિયોગ પણ ગીતાએ સમજાવ્યો છે.

આપણે ઘણા પદાર્થોનું ચિંતન કરીએ છીએ. તેમાં એકાગ્ર પણ થઈએ છીએ. પરંતુ તે એકાગ્રતાને વિષયોમાંથી ખસેડી તે એકાગ્રતાથી પ્રભુનું ચિંતન કરવું, મનની વૃત્તિ વિષયોમાં જતી રોકી પ્રભુ સાથે જોડવી એ ધ્યાનયોગ પણ ગીતાએ સમજાવ્યો છે..

જ્ઞાનયોગ, કર્મયોગ અને ભક્તિયોગ એ ત્રણેનો અતિ સુંદર સમન્વય ભગવાને ગીતામાં સમજાવ્યો છે. અને આ ત્રણે યોગને જીવનમાં વણી લઈને જીવાત્માએ એ પરમ તત્ત્વની અનુભૂતિ લેવાની છે.

ગીતાની આ સમજણ અર્જુનના મનમાં દઢ થતાં ગ્રંથના અંતમાં અર્જુને સ્વમુખે કહ્યું છે

નષ્ટો મોહઃ સ્મૃતિર્લબ્ધા ત્વત્પ્રસાદાત્ મયાચ્યુત ।  
સ્થિતોઽસ્મિ ગતસન્દેહઃ કરિષ્યે વચનં તવ ।

(ભ.ગી. ૧૮/૭૩)

‘હે અચ્યુત ! તમારા પ્રસાદથી મારો મોહ નષ્ટ થયો છે, મારી સ્મૃતિ મને પાછી મળી છે. હવે હું નિઃસંદેહ થયો છું અને તમારા વચન પ્રમાણે આચરીશ.’

સમગ્ર ગીતાની આ ઉપસંહારાત્મક ફલશ્રુતિ છે. મતલબ, માનવીનો સંદેહ દૂર કરી ગીતા, માનવીને સ્વધર્મ બજાવવાની એવી સમજણ આપે છે કે તેનું આચરણ કરીને મનુષ્ય જીવનના પરમ લક્ષ્યને-પ્રભુને પામે છે.

**માનવમાત્ર માટેનો ગ્રંથ ગીતા**

ગીતા એ કોઈ એક સંપ્રદાયનો અથવા તો અમુકેક ધર્મનો ગ્રંથ નથી. સમગ્ર માનવજાત માટેનો તે ગ્રંથ છે. અર્થાત્ જગતમાં સઘળા મનુષ્યોનું સમાન જ્ઞાન, સમાન રુચિ, કિંવા સમાન શક્તિ નથી હોતી. કોઈમાં જ્ઞાન સંપાદન કરવા માટે બુદ્ધિ શક્તિ હોય છે તો કોઈમાં કર્મ કરવાનું વિશેષ બળ હોય છે, કોઈમાં

ભક્તિ માટે જોઈતું આર્દ્ર હૃદય હોય છે. તેઓએ પોતાના સ્વાભાવિક વલણ અનુસાર પોતાનું સાધન (જ્ઞાન, કર્મ કે ભક્તિ) પસંદ કરવાનું છે. સાથે સાથે પોતાની ઊણપ પૂરી કરવા માટે બીજા સાધનનું સેવન કરવું પણ જરૂરી છે.

ગીતામાં જણાવ્યા મુજબ માણસે પોતાનું કર્મ એટલે કે સ્વધર્મ બજાવવાનો જ છે. પણ તેના માટે તેની પાસે જ્ઞાન હોવું જરૂરી છે અને તે જ્ઞાનમાં પણ રસ પૂરવા તેને ગતિમાન (dynamic) કરવા પરમાત્માની ભક્તિ પણ આવશ્યક છે.

આમ ગીતાને જે ‘અદ્વૈતામૃતવર્ષિણી’ કહી છે તે કેવળ જીવાત્મા અને પરમાત્માના અદ્વૈતનું વર્ણન કરે છે માટે જ નથી. પરંતુ જ્ઞાન, કર્મ અને ભક્તિના છૂટા પડી ગયેલા માર્ગોને એક કરવાનું કાર્ય ગીતાએ કર્યું છે. આ ત્રણ માર્ગો વડે પરમાત્માનો યોગ સાધવાનું ગીતા કહે છે.

ગીતાનો ઉપદેશ સંન્યાસીઓ માટે જ અથવા ઘરડા થયેલા લોકો માટે છે એમ માનવું એ ભયંકર ગેરસમજણ છે. હકીકતમાં તો ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ અથવા તો અર્જુન બંનેમાંથી કોઈ સંન્યાસી નથી. પણ બંને પાકા સંસારી હતા. એટલું જ નહીં, ક્ષાત્રધર્મ ભૂલી સંન્યાસ લેવા પ્રવૃત્ત થયેલા અર્જુનને યુદ્ધ માટે પ્રવૃત્ત કરી તેના સ્વધર્મનું ભાન કરાવવા માટે તે ઉપદેશ હતો. તેથી ઘરડા થયા પછી સંસારના દેખીતા વ્યવહારમાંથી નિવૃત્ત થયેલા નવરા બેઠેલા ઘરડાઓ માટે તે છે એ માન્યતા બુદ્ધિહીન છે.

તો જ્ઞાન, કર્મ અને ભક્તિનો યોગ્ય સમન્વય કરી આ લોકમાં આયુષ્યભર જીવનનો કયો રાહ અપનાવવો તેની સમજણ ગીતાએ આપી છે. તેથી બધા જ વૈદિક ગ્રંથોમાં ગીતાને અગ્રસ્થાન આપી કહેવામાં આવ્યું છે.

ગીતા સુગીતા કર્તવ્યા કિમન્યૈઃ શાસ્ત્રવિસ્તરૈઃ ?

‘એકલી ગીતાનું અધ્યયન કર્યું એ પૂરતું છે.

બાકીના શાસ્ત્રોનું અધ્યયન કરવાનો સંગ્રહ કરવાનો શો અર્થ છે ? તે જે કહેવાયું છે તે કેટલું યથાર્થ છે !

ટૂંકું આયખું અને અનેક વિઘ્નોથી ભરેલો આ મનખા દેહ છે. તેમાં વેદ-ઉપનિષદના વિચાર

(અનુસંધાન પાના નં.૨૮ ઉપર)

## ઉપનિષદ-યાત્રા

શ્રી ગુણવંત શાહ

### સ્વપ્નામાં ભિક્ષા મળે તોય ભૂખ ન ટળે

ઋષિના શબ્દો : સ્વપ્નસ્થરાજ્યભિક્ષાભ્યાં પ્રબુદ્ધઃ સ્પૃશતે ખલુ । (વરાહ ઉપનિષદ, બીજો અધ્યાય, મંત્ર-૫૮)

ભાવાર્થ : સ્વપ્નામાં મળે રાજ; તોય શું વળે રે ભાઈ !

સ્વપ્નામાં મળે ભિક્ષા; ભૂખ નહીં ટળે રે ભાઈ !

શો ફરક પડે બંનેમાં; જાગી જઈએ જ્યારે ભાઈ ?

#### મન તોહે કેહિ વિધ કર સમજાઈ !

અધ્યાત્મનો સંબંધ ભલે આત્મા સાથે હોય, પરંતુ આત્માના પ્રદેશ તરફ જતો માર્ગ મનના પ્રદેશમાંથી પસાર થતો જણાય છે. ક્યાં જવું તે ઘોડેસવાર નક્કી કરે કે ઘોડો ? આપણું મન આપણા કલ્પામાં ન હોય તો આપણે આપણા મનના કલ્પામાં હોઈએ છીએ. મન સાથે કામ પાડવાનું સહેલું નથી. ક્યારેક એવું પણ બને છે કે તબેલાનો દરવાજો બંધ હોય અને એને તાળું મારેલું હોય તોય ઘોડો ભાગી છૂટે છે. મનની વિચિત્રતા કબીરને સમજાઈ ગયેલી.

મન ! તોહે કેહિ વિધ કર સમજાઈ ।

ઘોડા હોય તો લગામ લગાઈ,

ઊપર જીન કસાઈ ।

હોય સવાર તેરે પર બૈહું

ચાબુક દેકે ચલાઈ ॥

મન સાથે ચાબુક-વ્યવહાર કરનારાઓ સદીઓથી હારતા આવ્યા છે. દેહ પર નિયમન રાખવાનું સહેલું છે, પરંતુ મન પર લગામ રાખવાનું મુશ્કેલ છે. પોતાના મન પર પોતાનો કાબૂ છે એમ માનીને ચાલનારા પછડાય છે. દેહાતીત થવામાં સફળ થનારા કેટલાય સાધકો મનો'તીત (મનથી પર) થઈ શક્યા નથી. મુંડકોપનિષદમાં મનને ઊંચા સ્થાને બેસાડીને ઋષિએ મનનો આદર કર્યો અને કહ્યું : 'મનોમયઃ પ્રાણશરીરનેતા.' છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં મનને બ્રહ્મનો દરજ્જો આપીને કહેવામાં આવ્યું : મનો હિ બ્રહ્મ । એ જ રીતે બૃહદારણ્યક ઉપનિષદમાં મનને માટે કહેવાયું : મનો વૈ સમ્રાટ્ પરમં બ્રહ્મ ।

#### દા સપનામાં પણ પીડા ખરેખરની !

સ્વપ્નપ્રદેશમાં આપણું મન ક્યાંનું ક્યાં પહોંચી જાય છે ? ક્યારેક તો સ્વપ્નમાં જે કંઈ પ્રગટ થાય તે

આપણને થથરાવી મૂકે તેવું ગંદુંગોબરું પણ હોય છે. ઉપનિષદના ઋષિની માફક ગીતાકારે પણ મનની અવગણના કરી નથી. ગીતાનો મૌલિક શબ્દપ્રયોગ નોંધવા જેવો છે : 'મનઃ પ્રાણેન્દ્રિયક્રિયાઃ' મનનો ખેલ નિરાળો જણાય છે અને મનની લીલા રહસ્યમય જણાય છે. ઋભુની તપસ્યાથી પ્રસન્ન થયેલા વરાહ ભગવાન પાસે વરદાન માગતી વખતે ઋભુ બ્રહ્મવિદ્યાનો ઉપદેશ માગે છે. એ ઉપદેશના ભાગરૂપે વરાહ ભગવાન સ્વપ્ન અવસ્થાની વાત કરીને કહે છે : 'સ્વપ્નમાં રાજ્ય મળે કે ભિક્ષા મળે, તોય જાગી ગયા પછી ખરેખર મળે શું ?' આ જ વાત સંત જ્ઞાનદેવે મૌલિક રીતે સમજાવી છે :  
દા સપનામાં,  
પણ પીડા ખરેખરની.  
જાગી ઊઠીએ ત્યાં  
બંને ખરી પડે !

#### મનની ત્રણ અવસ્થાઓ

મનને સમજવાનો એક માર્ગ આપણાં સ્વપ્નાંને સમજવામાં રહેલો છે. સ્વપ્નપ્રદેશ આપણા મનપ્રદેશનો એક એવો હિસ્સો છે, જેમાં આપણે જેવાં હોઈએ તેવાં પ્રગટ થઈએ છીએ. આપણી પરંપરામાં મનની ત્રણ અવસ્થાઓ (સ્વપ્ન-જાગરૂ-સુષુપ્તમ્)માં સ્વપ્ન અવસ્થા વચલી અવસ્થા ગણાય છે. મનોવિજ્ઞાની ફોઈડે સ્વપ્ન-વિશ્લેષણ દ્વારા એ વચલી અવસ્થાનો અભ્યાસ કર્યો. પ્રાચીન અને અર્વાચીન મનોવિજ્ઞાન મનની ત્રણ અવસ્થાઓ અંગે સમાન જણાય છે : (૧) જાગ્રત મન (કોન્સિયસ માઈન્ડ) (૨) અર્ધજાગ્રત મન (સબ-કોન્સિયસ માઈન્ડ) (૩) અજાગ્રત મન (અનકોન્સિયસ માઈન્ડ).

બૃહદારણ્યક ઉપનિષદમાં સ્વપ્નાવસ્થા પરના મંત્રો તૃતીય બ્રાહ્મણમાં આવે છે. ઋષિ કહે છે : 'એ

આત્મ-પુરુષનાં બે જ ઠેકાણાં છે : આ લોક અને પરલોક. ત્રીજું ઠેકાણું તે સ્વપ્ન. ત્રીજું ઠેકાણું પહેલાં બેની વચ્ચે સેતુરૂપ છે. એ વચ્ચે ઠેકાણે ઊભો રહીને આત્મ-પુરુષ આ લોક તેમ જ પરલોકને નિહાળી શકે છે. સ્વપ્નસૃષ્ટિમાં એ ઊંચીનીચી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે છે અને ઘણાં રૂપો ધારણ કરે છે. ક્યારેક તે સ્ત્રીઓની સાથે મોજ કરે છે, ક્યારેક હસે છે અને ક્યારેક ભયંકર દેખાવો જુએ છે.’ (મંત્ર ૮ અને ૧૩)

### વિનોબા જીવનના ત્રણ ભાવ ગણાવે છે

વિનોબાજીએ જીવનના ત્રણ ભાવ ગણાવ્યા : મૂઠ ભાવ, ગૂઠ ભાવ અને રૂઠ ભાવ. તેઓ કહે છે : ‘કેટલાક લોકો રૂઠ બાબત અંગે અંધવિશ્વાસુ હોય છે. બીજા કેટલાક અંધ અવિશ્વાસુ હોય છે. તેઓ ગૂઠ પર વિશ્વાસ નથી રાખતા. જીવનમાં કેટલાક ગૂઠ ભાવો હોય છે. એની ઉપેક્ષા કરવી એક પ્રકારે અંધતા કહેવાય... સ્વપ્નમાં મન ક્યાં ક્યાં જાય છે, ધ્યાનમાં ચિત્ત ક્યાં ક્યાં જાય છે, તેનું નિરીક્ષણ કરીએ. ગભરાઈએ નહીં. એ ઘણો મનનો ખેલ છે, આપણો નહીં. મારા મનમાં સારું-નરસું જે કાંઈ આવ્યું તેની જવાબદારી મારી ન ગણાય. તે જ રીતે તમારા પોતાના મનમાં પણ જે કંઈ સારું-નરસું આવ્યું તેની જવાબદારી તમારી ન ગણાય. મનમાં જે કાંઈ ચાલે છે તે ચાલતું રહેવાનું. મન અનેક ઘોડા દોડાવશે. તેને માટે તમારા પર મુકદ્દમો નહીં ચલાવાય. મનમાં જે તરંગો ઊઠ્યા, તે પ્રમાણે તમે આચરણ કર્યું, તો તમારા ઉપર મુકદ્દમો ચલાવાશે. તમે મનથી અળગા રહેશો તો કોઈ તમને સજા નહીં કરે. મનથી અળગા થવું એટલું સહેલું નથી. આપણે જાણતા જ નથી કે આપણે મનથી અળગા છીએ. આપણે મનના ગુલામ બની જઈએ છીએ. આપણે જ મન છીએ એમ માની લઈએ છીએ.’ (‘મહાગુહામાં પ્રવેશ’)

સ્વપ્નમાં પર આપણો કોઈ કાબૂ હોઈ શકે ખરો ? આપણે જ આપણી પરીક્ષા લેનારા બનવાનું હોય તો જાગતાની સાથે જ આપણે આપણા સ્વપ્નનું વિશ્લેષણ કરવું રહ્યું. જાગ્રત અવસ્થામાં આપણે ભદ્ર હોવાનો ડોળ કરીએ છીએ. સ્વપ્ન અવસ્થામાં તો આપણે જેવા હોઈએ તેવા જ પ્રગટ થઈએ છીએ. જાગ્રત અવસ્થામાં આપણા ‘સ્વ’ પર સભ્યતાનાં, રીતિરિવાજોનાં, મૂલ્યપ્રથાનાં

અને ઔચિત્યનાં બંધનો હોય છે. સ્વપ્ન અવસ્થામાં આપણો બંધનરહિત ‘સ્વ’ ઊંઘતા ચોકીદારને વટાવીને નિરાંતે ઝંખનાના પ્રદેશમાં લટાર મારવા નીકળી પડે છે. જાતને ઓળખવાની ચાવી જાગ્રત અવસ્થામાં નહીં, સ્વપ્ન અવસ્થામાં રહેલી છે. આપણે જ આપણી જાતથી અપરિચિત રહી જવા પામીએ છીએ. આવો અપરિચય આપણી ભીતર પડેલી અશુદ્ધિનું મૂળ છે. સ્વપ્ન અવસ્થામાં આવો અપરિચય નષ્ટ થાય છે. સ્વપ્નમાં સમજ્યા વગર આપણા અસલ ‘સ્વ’ને સમજવાનું શક્ય નથી. શું આપણે આપણાં સ્વપ્નનો ઉપયોગ આધ્યાત્મિક સાધનામાં કરી શકીએ ખરા ?

### સ્વપ્નની ગુણવત્તા સુધરવી જોઈએ

આ સદીના પશ્ચિમી વિચારક કેરલોસ કેસ્ટનેડાએ પુસ્તક લખ્યું : ‘Art of Dreaming.’ સ્વપ્ન પર આપણું નિયંત્રણ નથી એ વાત સાચી, પરંતુ સ્વપ્નની કક્ષા ધીરે ધીરે સુધારતાં જવાનું સાવ અશક્ય નથી. જીવનની કળા ખીલતી રહે તો સ્વપ્નની ગુણવત્તા સુધરે એમ બને. આપણી ઝંખના (આકૃતિ) પર આપણો સંપૂર્ણ કાબૂ ભલે ન હોય, પરંતુ એ ઝંખનાને સખણી રાખીને સંસ્કારવાનું સાવ અશક્ય નથી. જો લાંબા સમય સુધી માણસ પોતાની દિનચર્યાને માંજી માંજીને ઉજમાળી બનાવે તો ઊંઘની ગુણવત્તા અને સ્વપ્નની ગુણવત્તા સુધરી શકે છે. સત્વશીલ દિનચર્યા જ સ્વપ્નચર્યાને સંસ્કારવાની ચાવી છે. આપણને આપણો પરિચય કરાવવા માટે આપણે સ્વપ્નના આભારી છીએ. પરિચય થાય નહીં અને સુધરવાનું બને નહીં. વાસણ ગંદું છે એવી પ્રતીતિ વગર એને માંજીને ચળકતું કરવાનું બને ખરું ?

પૂર્વમાં સદીઓથી દમન (રિપ્રેસન)નો મહિમા થતો રહ્યો. પશ્ચિમમાં મનને છૂટો દોર આપવાનું ખાસું ચાલ્યું. બંને આત્યંતિકતાઓનાં અનિષ્ઠો માનવજાત આજે વેઠી રહી છે. દમન કરનારા મનજિતભાઈ સ્વપ્નમાં હારી બેઠા ! મુક્ત મોજ કરનારા મનસુખભાઈ અસંયમના ઉકરડા પર નાચીને થાક્યા ! સત્ય બે અંતિમો વચ્ચે રહેલું છે. મનના સાક્ષી બનવામાં બધી સાધનાનો સાર આવી જાય છે. જીવનની ગુણવત્તા સુધરે તો જ સ્વપ્નની ગુણવત્તા જળવાઈ શકે. માણસ કેવો ? જવાબ : એનાં સ્વપ્નમાં પ્રગટ થાય તેવો ! સ્વપ્નના પ્રદેશમાં ક્યાંય છેતરપિંડીને અવકાશ નથી. સ્વપ્ન સાથે



મૈત્રી કેળવવાની છે, શત્રુતા નહીં.

**જાગીને જોઉં તો !**

શું જીવન સ્વયં એક સ્વપ્ન તો નથી ને ? આ પ્રશ્નનો જવાબ આપવામાં આપણો પનો ટૂંકો પડતો જણાય છે. જે ખરેખર દેખાય છે, સંભળાય છે, સ્પર્શાય છે અને અનુભવાય છે, તેની ખરેખરતા કેટલી ? એ કહેવાતી ખરેખરતા પણ ભ્રમણા (માયા) તો નથી નેજ ? આજકાલ ‘વર્ચ્યુઅલ રીઆલિટી’ એટલે કે ‘આત્માસી વાસ્તવિકતા’ અંગે ઘણી વાતો થાય છે. ફ્લોરિડામાં એનો અનુભવ પણ એક ખાસ થિયેટરમાં થયો હતો. પડદા પરથી અજગર આપણા ભણી આવતો જણાય ત્યારે છાતીનાં પાટિયાં બેસી જાય અને અજગરના મોંમાંથી વદ્યૂટતા જળનાં ટીપાં થિયેટરમાં બેઠેલાં સૌ પર પડેય ખરાં ! મનુષ્યને રોકેટમાં બેસીને અવકાશયાત્રા કરવાનો અનુભવ પણ એ જ રીતે મળે છે. આત્માસી

વાસ્તવિકતા(માયા)નું ક્ષેત્ર વિકસી રહ્યું છે. થોડુંક લાંબું જીવવું પડે. ઋષિઓએ અંતિમ વાસ્તવિકતાને પામવાની સાધના કરી. ઋભુને વરાહ ભગવાને જે કહ્યું તેમાં જાગી ગયાની અવસ્થાનો ઈશારો જીવનજાગૃતિ (જાગ્રદવસ્થા) પ્રત્યે છે. જ્ઞાનદેવનો ઈશારો પણ નરસિંહ મહેતાના, ‘જાગીને જોઉં તો’- જેવા ત્રણ શબ્દોમાં રહેલા મર્મ જેવો જણાય છે. આપણે આપણી કહેવાતી જાગ્રત અવસ્થામાં પણ ખરેખર ‘જાગ્રત’ છીએ ખરાં ? અંગ્રેજીમાં જેને ‘Waking Sleep’ કહે છે તેનો મર્મ એ જ કે આપણે ‘જાગતા’ છીએ છતાં ખરેખર તો મૂઢ ભાવને કારણે ‘ઊંઘતા’ જ ગણાઈએ. તેથી કવિએ આપણને ઢંઢોળીને કહ્યું : ‘ઉઠ જાગ મુસાફિર ભોર ભઈ.’ ગુજરાતી ઉક્તિ સાવ સાચી છે : જાગ્યા ત્યાંથી સવાર !

□ ‘પતંગિયાની અમૃતયાત્રા’માંથી સાભાર

(પાતાલ ભુવનેશ્વર-૨ અનુસંધાન પાના નં.૧૮ ઉપરથી ચાલુ)

રાજા ઋતુપર્ણને આ મહાગુફા-મંદિરમાં ભગવાન પાતાલ-ભુવનેશ્વર અને અન્ય સર્વ દેવ-દેવોનાં દર્શન કરાવ્યાં. આદિશેષજીએ રાજાને અનેક મણિ-માણેક આપ્યાં અને ભાવપૂર્વક વિદાય આપી.

વિદાય આપતી વખતે ભગવાન આદિશેષે આ સ્થાન વિશે કોઈ માનવીને જાણ ન કરવા તાકીદ આપી અને કહ્યું :

વલ્કલાચ્ચો મહાદેવં પ્રકાશયતિ ભૂતલે ।  
ન ગમિષ્યન્તિ મનુજાસ્તાવત્ પાતાલમણ્ડલે ॥  
સ ક્રિયાં દેવદેવસ્ય વલ્કલાચ્ચ્ય કરિષ્યતિ ।  
તદા પ્રભૃતિ મર્ત્યાનાં ગુહા ગમ્યા ભવિષ્યતિ ॥

‘જ્યાં સુધી એક વલ્કલધારી પુરુષ આ મહાદેવને આ પૃથ્વી પર પ્રકાશમાં નહિ લાવે ત્યાં સુધી આ પાતાલમંડલમાં મનુષ્યો જશે નહિ. તે વલ્કલધારી આ મહાદેવની પૂજા કરશે ત્યાર પછી આ ગુફા મનુષ્યો માટે ગમ્ય બનશે.’

આદિશેષની કૃપાથી પાતાલ-ભુવનેશ્વરનાં દર્શન પામીને મહારાજ ઋતુપર્ણ અયોધ્યા પાછા આવ્યા.

આદિશેષજીએ રાજા ઋતુપર્ણ સમક્ષ જે વલ્કલધારી પુરુષના આગમનની અને તેમના દ્વારા આ સ્થાન પ્રકાશમાં આવશે તેવી આગાહી કરી છે, તે પુરુષ

અન્ય કોઈ નહિ, પરંતુ ભગવાન આદિશંકરાચાર્ય જ છે. વર્તમાન યુગમાં આદિશંકરાચાર્ય અહીં આવેલા અને તેમના દ્વારા જ આ સ્થાન સર્વ લોકો માટે ગમ્ય બન્યું છે. ભગવાન શંકરાચાર્ય દ્વારા જ આ સ્થાનનો પુનરુદ્ધાર થયો છે અને તેમના પૂજાદિનો પ્રારંભ થયો છે.

ઉપર્યુક્ત બંને શ્લોક પાતાલ-ભુવનેશ્વર ગુફાના દ્વારની પાસે આરસની શિલા પર કોતરાવીને મૂકવામાં આવેલ છે. આ ઉપરાંત આ જ સ્થાને બીજા પણ બે શ્લોક કોતરાવીને મૂકવામાં આવેલ છે, જે નીચે પ્રમાણે છે :

વસત્યસ્યાં મહાદેવ પાતાલ-ભુવનેશ્વરઃ ।  
બ્રહ્માવિષ્ણુમહેશાનાં કૃત્વૈકત્વં નરેશ્વરઃ ॥  
ત્રયસ્ત્રિંશદેવગણાઃ સેવિતું ભુવનેશ્વરઃ ।  
નિવસન્તિ પાતાલે મહેન્દ્ર-પ્રમુખાઃ ॥

‘બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશના સંયુક્ત સ્વરૂપે - એક સ્વરૂપે અહીં પાતાલ-ભુવનેશ્વર મહાદેવ વસે છે. ઈન્દ્ર જેમાં પ્રધાન છે, તેવા તેત્રીસ દેવગણો આ ભુવનેશ્વરની સેવા કરવા માટે આ પાતાલગુફામાં વસે છે.’

□ ‘હિમગિરિ-વિહરણ’માંથી સાભાર

## અષ્ટાવક્રગીતા તત્વાવલોકન

ડૉ. કલાબહેન પટેલ

### આત્માનુભવોપદેશ વર્ણન નામ - પ્રકરણ-૧

જેમ દર્પણ મધ્યસ્થ, બાહ્યાંતર, દર્પણ, તેમ દેહે, બાહ્યાંતર, પરમેશ્વર સર્વત્ર ॥૧૯॥ (પ્ર.૧)  
ગુરુ અષ્ટાવક્રે રોજિંદા વ્યવહારમાં વણાયેલ એવા દર્પણ કે અરીસાનું દષ્ટાંત આપીને મોટી ગૂંચ સરળતાથી ઉકેલી બતાવી છે. દર્પણનો સર્વને અનુભવ છે. દર્પણમાં નામ આકારવાળી સર્વ વસ્તુઓનું પ્રતિબિંબ પડી શકે છે.

● હવે વિચાર કરો. દર્પણમાં દેખાતા પ્રતિબિંબમાં ખરેખર કોઈ નામ આકાર છે? એટલે કે ત્યાં બિંબ વસ્તુ છે? દર્પણમાં જે જગાએ પ્રતિબિંબ દેખાય છે, ત્યાં ખરેખર શું છે? ત્યાં તો કેવળ દર્પણમાત્ર જ છે. વળી, પ્રતિબિંબવાળી દર્પણની જગાની ઉપર, નીચે, આજુબાજુ બધે શું છે? કેવળ દર્પણ જ. વળી, વસ્તુના પ્રતિબિંબની ઉપર, નીચે, આજુબાજુ, માત્ર ઓરડાનું પ્રતિબિંબ હોઈ ત્યાં પણ દર્પણમાત્ર જ છે. આમ, પ્રતિબિંબ હોય કે પ્રતિબિંબ ન હોય, ત્યાં કેવળ દર્પણમાત્ર છે.

જો પ્રતિબિંબ સાચું સત્ય હોય તો, જ્યારે તે ત્યાં ન હોય, ત્યારે ત્યાં તે પ્રતિબિંબની જગામાં ખાલી જગ્યા દેખાવી જોઈએ. પરંતુ હકીકતે ત્યાં ખાલી જગા ન દેખાતાં, ત્યાં દર્પણ જ દશ્યમાન છે. એનો અર્થ એ જ થાય કે પ્રતિબિંબ સત્ય વસ્તુ નથી, તે મિથ્યા છે. તે દેખાય છતાં વિચાર કરતાં ત્યાં હોતું નથી. પ્રતિબિંબ આવજા કરી શકે છે, પણ જેના પર પ્રતિબિંબ પડે છે તે દર્પણ સ્થિર રહે છે. દર્પણ આવજા કરતું નથી, દર્પણમાં કોઈ આવજા થતી નથી.

એ જ પ્રમાણે આત્મા કહો કે પરમાત્મા, એ પણ દર્પણ જેવો સ્થિર છે. તેના પર સ્થૂળશરીર, સૂક્ષ્મશરીર, કારણશરીર જેવા પ્રતિબિંબ સ્વરૂપે આરોપો ભલેને આવજા કરતા રહે, આત્મા ફૂટસ્થ, નિશ્ચલ, સ્થિર છે.

એ જ પ્રમાણે, અધિષ્ઠાન ચૈતન્યસ્વરૂપ આત્માથી જુદું સ્વતંત્ર સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ, કારણશરીર નથી. તમામ શરીરો માત્ર દર્પણના પ્રતિબિંબ જેવાં છે. શરીરરૂપ પ્રતિબિંબ ત્યારે જ દેખાય જ્યારે દર્પણરૂપી અધિષ્ઠાન ચૈતન્યઆત્મા હોય. આત્માના કારણે જ સ્થૂળશરીર, સૂક્ષ્મશરીર, કારણશરીર ચૈતનામય લાગે છે. દર્પણ વગર જેમ પ્રતિબિંબોનું અસ્તિત્વ નથી, તેમ જગતના સર્વ પદાર્થોનું આત્મા સિવાય કોઈ અસ્તિત્વ નથી.

● દર્પણમાં દેખાતાં પ્રતિબિંબોમાં કોઈ નવું સર્જન કે વિસર્જન થતું નથી, તેમ સર્વવ્યાપક આત્મામાં પણ નથી

શરીરનો કોઈ જન્મ કે નથી મૃત્યુ. એનો અર્થ આત્મામાં કે પરમાત્મામાં કોઈ પણ સૃષ્ટિનો ઉદય, સ્થિતિ, કે પ્રલય નથી. છતાં તેવું ભાસે છે, અનુભવાય પણ છે, પણ તે માત્ર પ્રતીતિ છે. વાસ્તવમાં ત્યાં કોઈ નવી ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ કે તેનો લય થતો નથી.

● માટે જ, પ્રતિબિંબરૂપ જગતથી છેતરાવાનું નથી, તેમાં આસક્તિ કરી ફસાવાનું નથી. તેની સાથે તાદાત્મ્ય સાધી મોહિત થવાનું નથી. દર્પણ પ્રતિબિંબથી સદા અસંગ છે. પ્રતિબિંબ હોય કે ન હોય, સર્વત્ર આત્મા નિશ્ચલ શાશ્વત રહે જ છે. આ દર્પણ આત્મા હું છું તેવું ચિંતન સદા ચાલુ રહો.

● આ દશ્યજગતમાત્ર પ્રતિબિંબ સમાન છે. દર્પણ એકમાત્ર સત્ય રૂપે છે. આ પ્રકારે બુદ્ધિમાં સમજ પેદા થતાં, વ્યક્તિગત દેહ અભિમાન કે અહંકાર ઓગળવા માંડે છે. અહંકાર પણ દર્પણરૂપી આત્મા પર પ્રતિબિંબરૂપે પડેલો આરોપ કે આકારમાત્ર છે. તે કદી સત્ય હોઈ ન શકે. માટે જ, સર્વ રૂપ-આકારોરૂપી સર્વ પ્રતિબિંબો છોડી તું સ્વયં દર્પણરૂપ આત્માને સમજ. તું જ સર્વ નામઆકારોનું અધિષ્ઠાન છે, તે સમજ અને સુખી થા.

સર્વ નામરૂપ દેહોમાં, દેહોની અંદર બહાર, ઉપર, નીચે, આજુબાજુ, સર્વત્ર, તું જ પરમેશ્વરરૂપે વિલસી રહ્યો છે, એવું જાણી લઈને સુખેથી વિચર, સુખી થા.

● સમજ માટેની એક બીજી યુક્તિ પણ છે. સર્વવ્યાપક આત્મા બિંબ છે. આત્માનું પ્રતિબિંબ ચિત્ત દર્પણમાં ચિદાભાસરૂપે છે. અહીં ચિત્ત દર્પણ છે.

હવે આ ચિત્તદર્પણમાં નામરૂપ જગત પ્રતિબિંબિત થઈ રહ્યું છે. એટલે કે પ્રતિબિંબિતની જગા, પ્રતિબિંબની ઉપર, નીચે, આજુબાજુ, સર્વત્ર, ચિદાભાસ માત્ર છે. એનો અર્થ બિંબરૂપી આત્માનું પ્રતિબિંબ ચિદાભાસ અને તેમાં પ્રતિબિંબિત સંપૂર્ણ સૃષ્ટિ એકમાત્ર, સર્વવ્યાપક, આત્મામાત્ર છે. આત્મા છે, તો જ જગત છે. એ રીતે સમજ.

જે કાંઈ દશ્ય ચિત્તમાં દેખાઈ રહ્યું છે તે ચૈતન્યથી ભિન્ન નથી. ચૈતન્ય જ છે. ચૈતન્ય સિવાય તેનું અસ્તિત્વ નથી. મુખ્ય ચૈતન્ય જ છે. સૃષ્ટિ પહેલાં પણ આત્મા, સૃષ્ટિ પછી પણ આત્મા, સૃષ્ટિ છે ત્યારે પણ આત્મા જ છે. જે કાંઈ જગતનાં નામરૂપો છે, તે આત્માના પ્રતિબિંબરૂપે આભાસમાત્ર હોઈ મિથ્યા અસત્ છે. કેવળ સૌનું મૂળ, મુખ્ય અધિષ્ઠાન આત્મા, એકમાત્ર શાશ્વત સત્ય છે.

## સુખ-દુઃખની પસંદગી

- ડૉ. હરીશ દિવેદી

એક મહાન લેખકના સ્વપ્નાની સુંદર મજાની વાત છે. એમની નવલકથાનાં પાત્રો ઈર્ષ્યા-દ્વેષને કારણે ક્યારેક ભયંકર ગુસ્સે થઈ આકુળ-વ્યાકુળ બની જતાં હોય છે, તો ક્યારેક મનગમતી વસ્તુ પ્રાપ્ત થતાં સુખ-શાંતિનો મીઠો-મધુરો અહેસાસ અનુભવતાં હોય છે અને ક્યારેક વિષાદયોગના વમળમાં ફસાઈ જઈ દુઃખની પરાકાષ્ટાએ પહોંચી જતાં હોય છે. આ મહાનવલકથાનાં પાત્રો પોતાનું એક યુનિયન બનાવી ફરિયાદ કરવા માટે સર્જકની સમક્ષ ઉપસ્થિત થાય છે. લેખકને તેઓ સીધો જ પ્રશ્ન પૂછે છે તમે અમને આવાં કેમ બનાવ્યાં? અમારા કોઈપણ જાતના વાંક કે ગુના વિના તમે અમને અંદરો-અંદર અસત્ય, છળ-કપટ અને અવિશ્વાસ દ્વારા ખૂબ લડાવી, ઝઘડાવીને દુઃખી કર્યાં છે. શા માટે? છે એનો કોઈ જવાબ તમારી પાસે?

અરે, લેખક મહાશય તમે તો અમને ભારે અન્યાય કર્યો છે. લોકોની સમક્ષ તમે અમારી સાવ ક્ષુલ્લક અને હલકી મનોવૃત્તિનું ચિત્રણ કર્યું છે. શા માટે? એના કરતાં તો તમે તમારી કલમ નીચે મૂકી દઈ, લખો નહિ એ જ વધારે સારું.

પ્રતિભાશાળી સર્જક પોતાનાં જ પાત્રોની આ આકોશભરી રજૂઆતથી થોડીવાર માટે તો મૂંઝાઈ જાય છે. પરંતુ તરત પાછા સ્વસ્થ બની એનો પ્રત્યુત્તર આપતાં કહે છે, 'વહાલાં પાત્રો, તમે બધાં મારું જ સર્જન છો. જો તમને બધાંને હું એક સરખાં સુખી, સમૃદ્ધિશાળી અને પ્રતિષ્ઠિત બનાવું તો પછી મારી વાર્તા આગળ ચાલશે કઈ રીતે? જીવનમાં કાયમ માટે સહુ એક સરખા સુખી હોય છે ખરા?'

અને સાચી વાત તો એ છે કે, દુઃખને જાણ્યા કે અનુભવ્યા વિના સુખ-શાંતિનું સાચું મૂલ્ય આપણે સમજી શકતા નથી. આપણા સહુના જીવનમાં આશા-નિરાશા, સંયોગ-વિયોગ અને સફળતા-નિષ્ફળતાના વિવિધ રંગોનું ભાતીગળ મિશ્રણ જોવા મળતું હોય છે. એ જ રીતે મારી નવલકથામાં મેં જીવનના એ મેઘધનુષી રંગોની પૂરવણી કરી છે. માનવ સહજ બધા જ ભાવોને મેં તમારા દ્વારા અભિવ્યક્ત કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે.

છતાં તમને એમ લાગતું હોય કે મેં તમને અન્યાય કર્યો છે અને એ માટે તમે કહો તો હું કથા આગળ લખવાનું બંધ કરી દેવા પણ તૈયાર છું.'

અને છેલ્લે લેખક મહાશયે કહ્યું કે, તમે કહેશો તો હું મારી કલમ નીચે મૂકી દઈશ, પણ પછી તમારું શું થશે? તમારી લાગણીઓ અને ભાવનાઓનું શું? અરે ખુદ તમારું અસ્તિત્વ જ જોખમમાં મુકાઈ જશે. બોલો, તમને કબૂલ છે? બધાં પાત્રો એકબીજાની સામે જોઈ ચૂપચાપ ઊભાં રહી ગયાં. ફરિયાદ કરવી તો ભારે પડી ગઈ! તેઓ એક સાથે બોલી ઊઠ્યાં લેખકબાબુ, તમે અમારું અસ્તિત્વ મિટાવી ન દેશો. અમને અન્યાય, દુઃખ, નિરાશા-નિષ્ફળતા એ બધું જ મંજૂર છે. અમે એ બધાનો સહર્ષ સ્વીકાર કરી લઈશું. પરંતુ તમારી કલમ તમે નીચે મૂકશો નહિ... અને ત્યાં જ લેખકની આંખ ખૂલી જાય છે... સ્વપ્ન પૂરું થઈ જાય છે અને કથામાં વિવિધ રંગોની પૂરવણી કરી એ એને આગળ ચલાવે છે.

આપણા સહુના જીવનની આ વાત છે. આપણે સહુ એક મહાન અસ્તિત્વનાં સંતાનો છીએ. વિશ્વની પ્રત્યેક ક્ષણે લખાઈ રહેલી કોઈક અનોખી રહસ્યમય કથાના આપણે પાત્રો છીએ. પરંતુ આ વિશ્વકથાસાગરની સૌથી મોટી વિશેષતા એ છે કે એનાં પ્રત્યેક પાત્રો પોતાની કથા પોતાની રીતે લખવા શક્તિમાન છે. એ સ્વતંત્રતા એ સૌથી મોટી બક્ષિસ છે અને સાથે સાથે એક મોટો અભિશાપ પણ.

આપણે જે પ્રકારનું જીવન જીવવું હોય તે પ્રમાણે જીવી શકીએ તેમ છીએ. પસંદગી આપણે કરવાની છે. આ પસંદગી કરવાની સ્વતંત્રતાને કારણે આપણી જવાબદારી અનેકગણી વધી જાય છે, કારણ કે આપણે જે કંઈ છીએ. તેની પૂરેપૂરી જવાદારી આપણી પોતાની છે. આપણે ધારીએ તો જીવનને સ્વર્ગથી પણ વધુ સુંદર બનાવી શકીએ. આપણે જે કંઈ સર્જવું હોય તે પ્રમાણેની સૃષ્ટિનું સર્જન કરવા આપણે શક્તિમાન છીએ.

આપણને સહુને પસંદગી કરવાની બક્ષિસ મળેલી છે. એ કંઈ નાની-સૂની વાત નથી. માણસજાતની એ

સૌથી મોટા ગૌરવની વાત છે. પરંતુ આ પસંદગી કરવામાં આપણે મોટી થાપ ખાઈ જતા હોઈએ છીએ. શ્રેય અને પ્રેયની પસંદગીની આ વાત છે. ઝાંઝવાનાં નીર જેવાં દેખાતાં સુખોની પાછળ ભટકી ભટકીને આપણે મહામૂલા જીવનને વેડફી નાખતા હોઈએ છીએ અને વાસ્તવમાં જે શ્રેય છે, સહુના જીવનને મંગલ કરનારું છે. એને એક બાજુ પર મૂકી દઈ પ્રેયને પ્રાપ્ત કરવા દિવસ-રાત એક કરતા હોઈએ છીએ.

આપણે કરેલી પસંદગી પ્રમાણે આપણને ધન-વૈભવ, પ્રતિષ્ઠા એ બધું પ્રાપ્ત પણ થશે. પરંતુ જીવનને શ્રેયસ્કર બનાવનારાં પ્રેમ આનંદ અને શાંતિ ત્યાં હશે નહિ તો પછી એવા જીવનનો અર્થ શો ? એટલા માટે જ જીવનમાં પસંદગી કરતી વખતે આપણે ખૂબ જ સાવધાન રહેવું પડશે. બાકી સુખી થવું એ તો આપણો મૂળભૂત અધિકાર છે. આપણા સહુનો એ જન્મસિદ્ધ હક્ક છે. આ ક્ષણે અને અત્યારે આપણને સુખી થતાં કોણ રોકી શકે તેમ છે ? શાંતિ, સુખ, પ્રેમ અને આનંદ આપણા સહુની અંદર રહેલાં છે. આપણે એનો ઉપયોગ કરતાં શીખવાનું છે અને એ કોઈ ભારે મુશ્કેલ કામ પણ નથી. સુખી થવાની સાવ સહેલી રીત બતાવતાં મહાત્મા ઈમર્સને સાચું જ કહ્યું છે કે, 'To be happy is easy enough, if we give ourselves, find the best in others, appreciate beauty, laugh often

and love much.'

જીવનમાં આપણે બીજું કંઈ નહીં - બસ આટલું કરી શકીએ તો પણ ઘણું છે. આમ જોઈએ તો ખાસ કંઈ કરવાનું પણ નથી.

આપણી પાસે આપણું પોતાનું કહી શકાય તેવું જે કંઈ હોય તે આપણે બીજાઓને આપતાં શીખવાનું છે. આપણી આંતરિક સમૃદ્ધિનો તો કોઈ પાર નથી. એ ખજાનો તો એવો છે કે, આપણે એને જેટલો વાપરીશું એટલો વધવાનો છે. અને સુખનો એક નિયમ છે, જેઓ આપે છે તેઓ પામે છે. અરે, બીજું કંઈ ના કરી શકીએ તો બીજાઓમાં જે કંઈ સારું છે એની પ્રશંસા તો કરી શકીએ. દુઃખી મનુષ્યને આશ્વાસનના બે શબ્દો તો જરૂરથી કહી શકીએ.

આ ઉપરાંત આપણે ઘણું બધું કરી શકીએ તેમ છીએ. સત્ય, શિવ અને સુંદરને જીવનમાં અપનાવી ખૂબ આનંદથી હસતાં રહી સુખ-શાંતિ અને પ્રેમનાં કિરણોને ફેલાવનારાં કેન્દ્ર (radiating centres) આપણે જરૂર બની શકીએ છીએ. અહીં પણ આપણી પોતાની પસંદગીની વાત છે અને જે કંઈ કરવું હોય તે આજે અને આ ક્ષણે કરવાનું છે. તો આજની આ મંગલમય ક્ષણે 'સર્વેઙ્ગ સુખિનઃ સન્તુ'ની ભાવના સાથે સર્વત્ર સુખ, શાંતિ, પ્રેમ અને આનંદને વિસ્તારવાનો શિવ સંકલ્પ કરીએ !

#### (યોગ એ જ જીવન અનુસંધાન પાના નં.૧૭ ઉપરથી ચાલુ)

તે માટે મહત્વનું કાર્ય આ પેન્ક્રિયાઝમાં થાય છે.

તે માટે પેન્ક્રિયાઝમાં ત્રણ પ્રકારના એન્ઝાઈમ બને છે. આમાંનું એક એન્ઝાઈમ ટ્રાઈપ્સિન (Trypsin) ખોરાકમાં રહેલા પ્રોટીનને એમિનો એસિડમાં રૂપાંતરિત કરે છે. આના થકી તે રક્તપ્રવાહમાં ભળી જઈ ટ્રિસ્યુ બનાવવા માટે કાર્યશીલ બની રહે છે, બીજું એન્ઝાઈમ એમાઈલેઝ (Amylase) ખોરાકમાં રહેલી કાંજી (Starch)ને ગ્લુકોઝ- સાકરમાં પરિણત કરે છે. ત્રીજું એન્ઝાઈમ લાઈપેઝ (Lipase) ચરબીવાળા ખોરાકનું વિભાજન કરીને તેનું ચરબીયુક્ત એસિડ તથા ગ્લાઈસિરીનમાં રૂપાંતરિત કરે છે.

ભોજન કરવામાં આપણા કોઈ નીતિનિયમો નથી. જે કંઈ ખાઈએ તેને પચાવવાનું કામ આ

પેન્ક્રિયાઝે કરવું જ પડે છે, પરંતુ આપણા સૌના સદ્ભાગ્યે પેન્ક્રિયાઝમાંથી ઉત્પન્ન થતા આ બધા જ પાયક રસો આપણા પેટમાં ઠલવાતા યોગ્ય કે અયોગ્ય તમામ ખોરાકને પચાવવાને સક્ષમ છે. આ પેન્ક્રિયાઝની કાર્યક્ષમતા વધારવાનું અને તેને સક્ષમ રાખવાનું બળ પશ્ચિમોત્તાન આસન આપી રહે છે.

ગળામાં સ્થિત સ્થિર થાઈરોઈડ, પેરાથાઈરોઈડ અને ફેફસાંની વાતો સર્વાંગાસન અને મત્સ્યાસનમાં થઈ. કરોડસ્તંભ અને પેન્ક્રિયાઝ તથા હેમસ્ટ્રેન્જ અને મસ્તક તરફ વધુ પ્રમાણમાં રક્તપરિભ્રમણ થાય માટે આપણે હલાસન અને પશ્ચિમોત્તાન તથા હલાસનના જ એક વિશેષ પ્રકાર કર્ણપીડાસનનો પરિચય પણ મેળવ્યો. હવે આપણે ભુજંગાસન અને તેના વિવિધ પ્રકાર વિશે જાણીએ.

□ 'યોગ એ જ જીવન'માંથી સાભાર

## વૃત્તાંત

**દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ : દૈનિક પ્રવૃત્તિ :** ડિસેમ્બર મહિનો એટલે યોગ પ્રચાર પ્રસારનો મહોત્સવ. શિવાનંદ આશ્રમમાં દર વર્ષની જેમ આ વર્ષે પણ ડિસેમ્બરની ૧૧ થી ૩૦ તારીખ સુધી ૨૧મો યોગ પ્રશિક્ષણ-શિક્ષક તાલીમ શિબિર સમાપન થયો. આ વર્ષે અમેરિકા, ઈંગ્લેન્ડ, જર્મની, ઓસ્ટ્રેલિયા, સાઉથ આફ્રિકા, સાઉથ કોરિયા, તાઈવાન તથા ઈજિપ્ત ઉપરાંત ભારતમાં કર્ણાટક, આંધ્ર, ગુજરાત મળીને ૩૨ શિક્ષકોએ પ્રશિક્ષણ લીધું.

આ પ્રશિક્ષણમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ ઉપરાંત ડૉ. મયૂર પટેલ (ડાયાબિટોલોજીસ્ટ), ડૉ. વર્ષા દવે (ગાયનેકોલોજીસ્ટ), ડૉ. શ્વેતાંગ પંચોલી (કાર્ડિયોલોજીસ્ટ), ડૉ. ઈના પટેલ (પેથોલોજીસ્ટ), ડૉ. અમિષ ક્ષત્રિય (ઓર્થોપેડિક સર્જન), વૈદ્ય રાજલ શુક્લ, શ્રીમતી ચિદંબીણી ક્ષત્રિય (ડાયેટિશિયન), શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર (પાતંજલ યોગદર્શન અને રેકી), કુ. સંગીતા થવાણી (એજ્યુકેશન સાયકોલોજી), પ્રો. સુરેશ પટેલ (મેનેજમેન્ટ એન્ડ બિવેલિયર સાયન્સ) વગેરેએ દરરોજ સાડા અગિયાર કલાક પ્રશિક્ષણ આપ્યું હતું.

શિક્ષા સત્રને અંતે તમામ વિષયોની પરીક્ષા લેવામાં આવી હતી તથા ગુજરાત યુનિવર્સિટી દ્વારા માન્ય સંસ્થા દ્વારા પ્રમાણપત્ર આપવામાં આવ્યાં હતાં. તાઈવાનથી આવેલા તાઈવાન યોગ એન્ડ સ્પોર્ટ્સ ફેડરેશનના રાષ્ટ્રીય નિર્દેશક શ્રી યોગી જેમ્સ લોને 'યોગરત્ન' ઉપાધિથી વિભૂષિત કરવામાં આવ્યા હતા.

આ પ્રસંગે નૃત્યાચાર્ય કલારત્ન શ્રી ચંદન ઠાકોરનાં નિર્દેશનમાં નૃત્યભારતી સંસ્થાના કલાકારોએ યાદગાર કાર્યક્રમ પ્રસ્તુત કર્યો.

તા. ૨૦મી ડિસેમ્બરના રોજ પવિત્ર દત્તાત્રેય જયંતી નિમિત્તે શ્રી દત્તયજ્ઞ, દત્તબાવની, લક્ષાર્યન વગેરે ખૂબ જ ધામધૂમથી ઉજવવામાં આવ્યાં હતાં.

તા. ૧૩મી ડિસેમ્બરથી ૨૨ ડિસેમ્બર સુધી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની નિશ્રામાં ૭૪૩મા યોગ, ધ્યાન, પ્રાણાયામ શિબિરનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં ૪૯૦ પ્રશિક્ષાર્થીઓ જોડાયા હતા. આ વર્ષે પડેલી કડકડતી ઠંડી અને લગ્નગાળા વચ્ચે યોગપ્રેમીઓનો ઉત્સાહ

ખૂબ જ અદ્ભુત જોવામાં આવ્યો હતો. આ શિબિર દરમ્યાન સ્વાસ્થ્ય સંસ્થાના ડાયરેક્ટર ડૉ. મયૂર પટેલનું ડાયાબિટીસ અને તેનું સ્વરૂપ તથા ઉપચાર વિષયક મનનીય પ્રવચન, સ્લાઈડ શો સાથે થયું હતું. પ્રવચનના અંતે તમામ યોગ પ્રશિક્ષાર્થીઓનાં લોહીમાંની 'સાકર'નું પરીક્ષણ કરવામાં આવ્યું હતું. પૂર્ણિમાની રાત્રે દાબડા ઉજાણીનો અનેરો આનંદ સૌએ માણ્યો હતો.

ગીતા જયંતી નિમિત્તે સામૂહિક ગીતાપારાયણ પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની રાહબરી હેઠળ કરવામાં આવેલ હતો. સંવિદ્ સંસ્થા દ્વારા આયોજિત ગીતા જ્ઞાનયજ્ઞ ખાતે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું 'ગીતાનો યોગ' વિષયક પ્રવચન ઠાકોરભાઈ હોલમાં થયું હતું. આ પ્રસંગે પૂજ્યશ્રી સ્વામી વિદિતાત્માનંદજી મહારાજ (તત્ત્વતીર્થ થલતેજ) શ્રી સોમ સંવિત્ મહારાજ (સંવિત્ આશ્રમ, બિકાનેર) તથા ડૉ. ગૌતમ પટેલનાં પણ પ્રવચનો થયાં. નાતાલની સંધ્યાએ વિશેષ સત્સંગ થયો; સૌ પરદેશના વિદ્યાર્થી મિત્રોએ સામગાન (બાઈબલમાંથી) કર્યું.

આશ્રમની નિયમિત પ્રવૃત્તિ યોગવર્ગો, રેકીવર્ગો, મંદિરોની પૂજાઓ, અર્યના, આરતી, દરિદ્રનારાયણ સેવા, ઘઉં (અનાજ) વિતરણ સેવા, ગુરુવારની પાદુકાપૂજા, શુક્રવારે દુર્ગાસિમ્પશતી, શનિવારે સુંદરકાંડ પારાયણ, રવિવારે સામાહિક સત્સંગ અને મૃત્યુંજય મંત્ર જપ, દરરોજનો રાત્રી સત્સંગ બધું જ ગુરુકૃપાથી નિયમિત ચાલે છે. વેદાન્તવર્ગ અને દર બુધવારે તથા શુક્રવારે ડૉ. સ્નેહલ અમીન યોગ દ્વારા રોગ ચિકિત્સા પણ નિયમિત કરતા રહે છે. ઈશ્વર અનુગ્રહ અને ગુરુકૃપાની અનુભૂતિ સતત થાય છે.

**ગાંધીનગર :** તા. ૧૪મી ડિસેમ્બરે અખિલ ગુજરાત કિસાન સંઘ દ્વારા પ્રસ્થાપિત શ્રી બલરામ મંદિરના પાંચમા પાટોત્સવ નિમિત્તે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની ઉપસ્થિતિમાં વિશાળ કિસાન સંમેલન થયું, દરેક વિશિષ્ટ ક્ષમતાસમ્પન્ન મહાનુભાવોને બોરસલીના છોડ આપવામાં આવ્યા. આ પ્રસંગે બૃહદ રક્તદાન શિબિર પણ આયોજાયો. પૂજ્ય સ્વામીજીના ઉદ્બોધને સૌને ગદ્ગદ કર્યાં.

**નાડિયાદ-કરમસદ :** કરમસદ શ્રી સંતરામ મંદિરના ૧૪૦મા સ્થાપના દિવસનો મહોત્સવ પૂજ્યશ્રી સ્વામી

અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના પ્રમુખપદે આયોજાયો. પૂજ્ય સ્વામીજીએ દીપ પ્રજ્વલન કર્યું. સંતરામ મંદિરની સંત પરંપરામાં અખંડ 'કીચન' અને અખંડ કીર્તન છે, તેની વાતો કરી અને શ્રીમદ્ ભાગવતકથા યજ્ઞનું ઉદ્ઘાટન ઉદ્ઘોષન પણ કર્યું. કરમસદ જતાં પૂર્વે પૂજ્ય સ્વામીજી, શ્રી સ્વામી નારાયણ સ્વરૂપાનંદજી મહારાજ, શ્રી મરૂત દવે તથા શ્રી રામકૃષ્ણ નડિયાદ સંતરામ મંદિરના દર્શને પણ ગયા. સૌ સંતોને સર્વત્ર મળીને પરસ્પર સૌને આનંદ થયો.

**ચંડીગઢ :** ચંડીગઢ-પચકૂલાના ભવ્ય સૂદ સભા ભવનના વ્યાખ્યાન ખંડમાં તા.૩૧ ડિસેમ્બરની સાંજે 'ધ્યાન, તેની પ્રક્રિયા અને અભ્યાસ' વિષયક ખૂબ જ મનનીય પ્રવચન પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીનું આયોજાયું. બહુ લાંબા સમય પછી ચંડીગઢવાસીઓને કંઈક વિશિષ્ટ ક્ષમતાસમ્પન્ન જીવનપાથેય મળ્યું. તા.૧થી ૩૧ સુધી પૂજ્ય સ્વામીજીએ અનેક નાના-મોટા સત્સંગો અને

ભક્તોને ત્યાં પધારી સૌને કૃતકૃત્ય કર્યાં. તા.૪થીની સવારે સ્વામીજી દિલ્હી જવા રવાના થયા.

**દિલ્હી :** તા.૪થી ડિસેમ્બરે સવારે પૂજ્ય સ્વામીજી ચંડીગઢથી દિલ્હી પધારી, રેલવે સ્ટેશનેથી સીધા જ શ્રી ગોપાલ સુબ્રમણ્યમ, સોલિસિટર જનરલ ઓફ ઈન્ડિયાને તેમના નિવાસસ્થાને મળવા ગયા. બંને ભક્તોનું મિલન અદ્ભુત હતું. તેઓ એક સંન્યાસી એક વરિષ્ઠ ન્યાયવિદને મળે છે, તેવું ન હતું. તેઓ બંને હતા. ચિદાનંદપ્રેમી અને તેમના મિલનમાંથી નિઃસૂત થતું હતું એક નિર્મળ સ્પંદન, નિર્ભેળ સત્સંગનો આસ્વાદ. બપોરે શ્રી અંજનીનંદન શરણ, ડાયરેક્ટર વિજિલન્સ બી.એસ.એન.એલ.ના નિવાસસ્થાને અને રાત્રે શ્રી રજનીશ કશ્યપ સિનિયર ગ્રાઉન્ડ એન્જિનિયર, એર ઈન્ડિયાને ત્યાં દ્વારકા ખાતે સત્સંગ થયો. તા.૫મી ડિસેમ્બરની ઢળતી બપોરે પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજ અમદાવાદ પાછા પધાર્યા હતા.

(ગીતા જયંતી-૨ અનુસંધાન સાંભળવાની સમજવાની બધાની ક્ષમતા પણ ક્યાં છે ? પરિણામે સંભ્રાત માનવીની આ મનોદશા જાણીને, સાતસો શ્લોકમાં તત્ત્વજ્ઞાનના વિચારોની તેના ઊંડા પાણીમાં ન જતાં તેનો સમન્વય કરી, માનવના હૃદયની ભાવના સમજી, જાણે તેની પૂર્તિ કરતા હોય તેમ ભગવાને માનવને અતિ અણમોલ ગ્રંથ આપ્યો છે.

### ગીતા-વિશ્વનો અલૌકિક ગ્રંથ

ગીતા ગ્રંથની વિશેષતા જ એ છે કે હજારો વર્ષોથી જુદા જુદા સંપ્રદાયો માટે તે 'વેદ'ના જેટલો જ પ્રમાણભૂત અને માન્ય ગ્રંથ છે. એ જ કારણસર તેના માટે કહેવાયું છે.

સર્વોપનિષદો ગાવો દોગ્ધા ગોપાલનંદનઃ ।

પાર્થો વત્સ સુધીર્ઘોક્તા દુગ્ધં ગીતામૃતમ્ મહત્ ॥

'બધા જ ઉપનિષદો એ ગાયો છે. તેને દોહનાર ગોપાલ નંદન (ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ) છે. બુદ્ધિમાન અર્જુન એ ગાયોનો પાનો ખેંચનાર વાછરું છે. અને આવી સામગ્રીથી જે દૂધ દોહવાયું છે તે મોટું ગીતારૂપી અમૃત છે.' આ ગ્રંથનું અલંકારયુક્ત આ અતિ પ્રાચીન વર્ણન છે.

જગતમાં અનેક અલૌકિક ગ્રંથ નિર્માણ થયા છે. પણ તેમાંનો એક પણ ગ્રંથ એવો નથી કે જેની જયંતી ઉજવાતી હોય. ગીતા જ એક એવો પવિત્ર ગ્રંથ છે કે જેની હજારો વર્ષોથી જયંતી ઉજવાય છે.

### પાના નં.૨૦ ઉપરથી ચાલુ

અને તે દિવસ એટલે માગશર સુદ એકાદશી છે. અને તે ગીતા જયંતીનું મહત્ત્વ છે તેથી તો ભગવાન સ્વયં ગીતા માટે કહે છે

ગીતા મે હૃદયં પાર્થ, ગીતા મે સારમુત્તમમ્  
ગીતા મે જ્ઞાનમત્યુગ્રં ગીતા મે જ્ઞાનવ્યમયમ્ ।  
ગીતા મે ચોત્તમં સ્થાનં ગીતા મે પરમં પદમ્  
ગીતા મે પરમગુહ્યં ગીતા મે પરમો ગુરુઃ ॥

'ગીતા મારું હૃદય છે, ગીતા મારો ઉત્તમ સાર છે. ગીતા મારું અત્યુગ્ર જ્ઞાન છે. ગીતા મારું અવિનાશી જ્ઞાન છે. ગીતા મારું શ્રેષ્ઠ નિવાસસ્થાન છે. ગીતા મારું પરમ પદ છે. ગીતા મારું પરમ રહસ્ય છે અને ગીતા મારો પરમ ગુરુ છે.' જે દિવ્ય અલૌકિક ગ્રંથ ભગવાનનું હૃદય છે તે ગ્રંથનું વર્ણન પણ શું થાય ?

અંતમાં, કોઈએ ગીતા માટે સરસ કહ્યું છે. 'વર્ષો જુના આ વિશ્વના સહુ શાસ્ત્રોને ભેગાં કરો, પછી એક પલ્લે એ મૂકીને સામે ગીતાજી ધરો. ઉંચકાય તો માની લેજો કે ક્યાંય બગડ્યું ત્રાજવું, જોખાય નહીં હરિનું હૃદય યુગો સુધી જોખ્યા કરો.'

તેનો મર્મ સમજી ગીતામાનું અમૃતરૂપી ધાવણ પીને જીવન અમૃતમય બનાવવાનો સંકલ્પ આ જયંતીના દિવસે લેવાય તો જીવન ધન્ય બની જાય.

□ 'આપણો સાંસ્કૃતિક વારસો'માંથી સાભાર

With Best Compliments from

*M/s. Subhash & Co.,*  
Yarn Merchant

305, Hajoori Chambers,  
Jampa Bazar, Surat  
Tel. Landline : 0261-2424733  
Mob. : 9374727301

Education is an intergrating process, overhauling  
the whole being of the individual, enabling him  
to fit into the cosmic law.

- Sri Swami Sivanandaji



Gaurav Vyas

# ROOTSHUNT

- હિલીંગ આઈટમ** : ક્રિસ્ટલ અને પિરામીડ રેઈકી તથા વાસ્તુશાસ્ત્ર અંગેની વસ્તુઓ, હિલીંગ વોન્ડ, પેન્ડ્યુલમ, પિરામીડ, વગેરે
- અધ્યાત્મિક વસ્તુઓ** : સ્ફટિક શ્રી યંત્ર, ગણેશ, માળાઓ, શિવલિંગ વગેરે.
- અગેટ સ્ટોન આઈટમ** : દરેક ગ્રહોના નંગ, ભણવામાં એકાગ્રતા, માનસિક શાંતિ, ઘંઘામાં સફળતા, ખરાબ નજર અને ખરાબ શક્તિથી રક્ષણ, ધ્યાન, જીવનમાં સફળતા, કાર્યસિદ્ધિ, વગેરે માટે...
- ગીફ્ટ આઈટમ** : અગેટ ટ્રી, ગીફ્ટ બોક્સ, સ્ફટિકની વસ્તુઓ, વગેરે
- જ્વેલરી** : સ્ટોન, મેટલ અને અમીટેશન જ્વેલરી.

૩, કેશવ કોમ્પ્લેક્ષ, મહાકાલી મંદિર પાસે, ભૂયંગદેવ ચાર રસ્તા, ઘાટલોડિયા,  
અમદાવાદ-૩૮૦૦૬૧. ગુજરાત. (M) : 98792 58523

**Website : [www.rootshunt.com](http://www.rootshunt.com)**



Everything in Rudraksh  
Precious Gems  
and  
Stones

सौ वर्षों की पहचान  
*Aslomal Kanhaiyalal*

IMPORTERS & EXPORTERS OF :-  
RUDRAKSH FROM NEPAL & INDONESIA

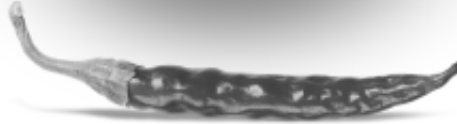
Ramgiri Ki Haweli, Bada Bazar, Haridwar-249401  
Ph. 01334-222266, 227606

---

Kanskhar, Chhatta Bazar, Mathura-281001  
Ph : (Off.) 0565-2403743  
(Showroom) 0565-2402448



# સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



સ્વાદના શોખ અને સ્વાસ્થ્યની કાળજી માટે  
હંમેશા તમારી સાથે રહેલી એક ભરોસાપાત્ર બ્રાન્ડ.  
એક સરખી પ્રીમિયમ ક્વૉલિટીનું એ જ પ્રોમિસ.



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

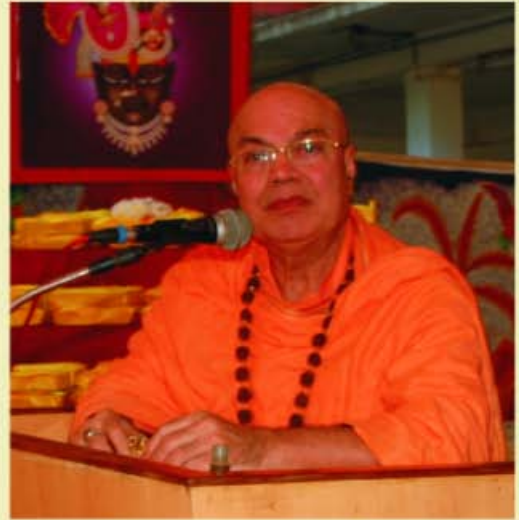


રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા. લિ.

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



श्री दत्तात्रेय जयंती - श्रीदत्तपक्ष (ता. २०-१२-२०१०)



श्री संतराम मंदिर - ५२मसदनो १४०भो  
पाटोत्सव - उद्घाटन प्रवचन (ता. १३-१२-२०१०)



टाईम्स ओफ़ इन्डिया (ता. २०-१२-२०१०)



नेशनल हेराल्ड - लखनऊ (ता. २०-१२-२०१०)



खंडीगढ व्याप्यान (ता. ३-१२-२०१०)



श्री भगवद्गीता जयंती - शंकरालोक (ता. १७-१२-२०१०)



૧) જમણેથી શ્રી સ્વામી દુર્ગેશાનંદજી ૨) શ્રી સ્વામી ગંભીરાનંદજી ૩) શ્રી સ્વામી પરમાનંદજી ૪) શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી ૫) શ્રી સ્વામી નારાયણ સ્વરૂપાનંદજી ૬) શ્રી સ્વામી ગુરુસેવાનંદજી તથા ૭) શ્રી સ્વામી પરમાનંદજી - ૨૧મા યોગશિક્ષક તાલીમ સત્રનો પૂર્ણાહુતિ મહોત્સવ તા. ૩૦-૧૨-૨૦૧૦



યોગી જેમ્સ લો (શિવાનંદ યોગ સ્ટુડીઓ, તાઈપી, તાઈવાન) ને 'યોગરત્ન' ખિતાબ દ્વારા સન્માનિત (૩૦-૧૨-૨૦૧૦)

### તમારા અસ્તિત્વને ન્યાય આપો

ભગવાને તમને સુંદર બુદ્ધિ, સારું અને દૃઢ શરીર અને અનેક ભેટો આપ્યાં છે. જો તમે જપ, કીર્તન અને ધ્યાનની અવગણના કરશો, તો તમે તમને મળેલા માનવ-શરીરની ભેટને ન્યાય નથી આપ્યો, તેમ કહેવાશે.

- સ્વામી ચિદાનંદ