

# શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૪

અંક : ૧૧

નવેમ્બર-૨૦૦૭

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

લેખ મોકલવાનું સરનામું :

તંત્રીશ્રી : ડૉ. મફતલાલ જે. પટણી  
૪, વિશ્વભારતી સોસાયટી,  
નવરંગપુરા ટેલિફોન ટાવર પાસે,  
એલિસબ્રિજ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬  
ફોન : ૨૬૪૦૮૪૦૬

મુખ્ય કાર્યાલય :

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

E-mail :

sivananda\_ashram@yahoo.com

Website : http://divyajivan.org

## લવાજમ

ભારતમાં

વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૦૦/-  
શુભેચ્છક લવાજમ : રૂ. ૧૦૦૦/-  
(૧૫ વર્ષ માટે)  
પેટ્રન લવાજમ : રૂ. ૨૫૦૦/-  
છૂટક નકલ : રૂ. ૧૦/-

વિદેશ માટે :

વાર્ષિક \$ 12 અથવા £8 (એર મેઈલ)  
પેટ્રન \$ 250 અથવા £160 (એર મેઈલ)  
ફેક્સ ડ્રાફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા

ॐ

ॐ અક્ષત્ત્વપ્રશ્નું ગદેષુકુલિશં પદ્મં ધનુષ્કુણ્ડિકાં  
દણ્ડં શક્તિમર્સિં ચ ચર્મ-જલજં ઘટ્ટાં સુરાભાજનમ્ ।  
શૂલં પાશસુદર્શને ચ દધતીં હસ્તૈઃ પ્રસન્નાનાં  
સેવે સૈરિભર્મદિનીમિહ મહાલક્ષ્મીં સરોજસ્થિતામ્ ॥

હું કમળના આસન ઉપર બેઠેલી, પ્રસન્ન મુખવાળી,  
મહિષાસુરમર્દિની ભગવતી મહાલક્ષ્મીનું ભજન કરું છું. તેના હાથમાં  
અક્ષમાળા, ફરસી, ગદા, બાણ, વજ્ર, પદ્મ, ધનુષ, કુણ્ડિકા, દણ્ડ,  
શક્તિ, ખડ્ગ, ઢાલ, શંખ, ઘંટા, મધુપાત્ર, શૂલ, પાશ અને ચક્ર  
ધારણ કરેલાં છે.

## શિવાનંદ વાણી

આહારશુદ્ધિ વિના આત્મજ્ઞાનમાં પ્રગતિ થઈ  
શકતી નથી.

શુદ્ધ મન શુદ્ધ આહારમાંથી બને છે. મન આહારનો સૂક્ષ્મતમ અંશ  
છે. ખોરાકને બ્રહ્મચર્યના અભ્યાસ સાથે ઘણો નિકટનો સંબંધ છે. પૂર્ણ આહાર,  
પવિત્ર ભોજન, અડધું પેટ પાણીથી ભરવું - એ તદ્દન આરોગ્યપ્રદ અને  
સાંપ્રત વિજ્ઞાનના આરોગ્યના નિયમોની સાથે સંવાદિત છે.

આહાર સાદો જ હોવો જોઈએ. ભોજન તેજનાઓ રહિત, પીડા  
રહિત, અનુત્તેજક, હોજરીની ભૂખ દૂર કરે તેવું અને સ્વાદિષ્ટ હોવું જોઈએ.  
તમે ભૂખ્યા હો ત્યારે જ જમો. તાજાં ફળો, શેરડી, મધ, દૂધ, માખણ,  
કોપરું, બદામ, ચીઝ, જવ, મકાઈ, ઘઉં, ટામેટા, લીલા ચણા, કોબીજ,  
બટાકા એ આહાર માટે શુદ્ધ છે. ગરમ દાળ, ઋતુ વીતી ગયા પછીની  
વાનગીઓ, મસાલા, ચટણીઓ, મચ્છી-માંસ, ઈંડાં, આંબલી, રાઈ, ડુંગળી,  
લસણ, હીંગ, મીઠું, રીંગણ, અથાણાં, તેલમાં તળેલી વાની, કેક, તમાકુ,  
દારૂ અને નાર્કોટિક ડ્રગ્સ - એ બધાં મનને અશુદ્ધ અને બેચેન બનાવે છે.  
તેમનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

- સ્વામી શિવાનંદ

પ્રકાશક-મુદ્રક : શ્રી સુમંતરાય સી. દેસાઈ વતી માલિક ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ દ્વારા પ્રિન્ટ વિઝન પ્રા. લિ., પ્રિન્ટ વિઝન હાઉસ,  
આંબાવાડી, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬ પ્રેસ ખાતે છપાવી શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરા, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૫થી પ્રકાશિત કર્યું.

## અનુક્રમ

૧. શ્લોક	.....	૧
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	.....	૨
૩. સંપાદકીય	સંપાદક.....	૩
૪. યોગનો પરિચય-૨	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી .....	૪
૫. ગુરુદેવનો વારસ - સ્વામી ચિદાનંદ	શ્રી સ્વામી ચૈતન્યાનંદજી .....	૭
૬. મનાચે શ્લોક - મનોબોધ	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી .....	૮
૭. શાંતિનો વ્યવહારુ અભિગમ	શ્રી યોગેશ્વર .....	૧૦
૮. યોગ એ જ જીવન (૩)	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી .....	૧૧
૯. એકાગ્રતા અને ધ્યાન	શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી .....	૧૪
૧૦. મૂર્તિપૂજા	શ્રદ્ધેય પાંડુરંગશાસ્ત્રી આઠવલેજી .....	૧૮
૧૧. સદ્વાણી	શ્રી શ્રી મા આનંદમયી .....	૨૦
૧૨. પ્રસંગ-વાર્તા	પપા સ્વામી રામદાસ .....	૨૧
૧૩. ઉપનિષદ-યાત્રા	શ્રી ગુણવંતભાઈ શાહ.....	૨૨
૧૪. ઉદ્યમો ભૈરવ:	શ્રી દિગંબર સ્વાદિયા .....	૨૪
૧૫ મહાકાલી	— .....	૨૫
૧૬. શ્રી ચૈતન્ય મહાપ્રભુ-જીવન પ્રસંગો	શ્રી કનૈયાલાલ મ. પંડ્યા .....	૨૬
૧૭. પ્રત્યેક દિવસ, એક નવી શરૂઆત	ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી .....	૨૮
૧૮. વૃત્તાંત	.....	૩૦

## તહેવાર સૂચિ

નવેમ્બર, ૨૦૦૭

તા. તિથિ (આસો વદ)

૫	૧૧	એકાદશી
૭	૧૩	પ્રદોષપૂજા-ધનતેરસ
૮	૧૪	નરક ચતુર્દશી-કાળી ચૌદસ
૯	૩૦	અમાવસ્યા-દીપાવલી
<b>(કારતક સુદ)</b>		
૧૦	૧	નૂતન વર્ષ, શ્રી ગોવર્ધન પૂજા, શ્રી ગોપૂજા, શ્રી બલીપૂજા
૧૬	૬	શ્રી સ્કંદષષ્ઠી
૧૭	૮	શ્રી ગોપાષ્ટમી
૨૦	૧૧	એકાદશી (પ્રબોધિની)
૨૧	૧૨	શ્રી તુલસીપૂજા, ઉત્થાન દ્વાદશી, ચાતુર્માસ યાત્રા પૂરી
૨૨	૧૩	પ્રદોષપૂજા
૨૩	૧૪	શ્રી વૈકુંઠ ચતુર્દશી
૨૪	૧૫	પૂર્ણિમા, શ્રી ગુરુનાનક જયંતી

### ● ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનો ષડંગયોગ ●

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

આત્મામાં આનંદ અનુભવો

ગાઢ પ્રવૃત્તિની જિંદગી જીવો. હંમેશાં મનને શાંત રાખો. તમારા મંત્રનો માનસિક જપ કરો. સર્વની સાથે મળો. સર્વને ભગવાનનાં રૂપો જાણી તે બધાંની સેવા કરો. આધ્યાત્મિક પથમાં મુશ્કેલીઓ અને નિષ્ફળતાઓથી ડરો નહિ. મુશ્કેલીઓ તમારી ઈચ્છાશક્તિનો વિકાસ કરશે. તમારું બુદ્ધિ, વ્યાવહારિક શાણપણ અને સામાન્ય સૂઝનો ઉપયોગ કરો. તમે એક પછી એક મુશ્કેલીઓને તરી જશો. સચેત રહો. તમે અજેય છો. તમને કોઈ પણ નુકસાન કરી શકશે નહિ. હંમેશાં શાંત રહો. હસતા રહો અને આત્મામાં આનંદ અનુભવો.

- સ્વામી શિવાનંદ

### “અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

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

### દિવ્ય સ્ફુલિંગ

**અંધકારમાં રહીને પણ પ્રકાશમાં રહો :** મહાપુરુષોનાં વિધાનો ‘સત્ય’નું પ્રકટીકરણ છે. તેમનાં વચનો શાશ્વત તત્ત્વનાં વચનો છે. આપણે જાણવું જોઈએ કે આપણે આપણી આસપાસના અંધકારભર્યા જગતમાં રહીને પણ પ્રકાશમાં જીવીએ છીએ, કારણ કે સતત બદલાતા જગતની પાછળ અને તેને પેલે પાર અદૃશ્ય વાસ્તવિકતા રહેલી છે. આપણે આ સત્યમાં જ જીવવું જોઈએ.

- સ્વામી ચિદાનંદ

## સંપાદકીય

### દીપોત્સવ - આત્મોલ્લાસનું પર્વ

દીપોત્સવ ! આત્મોલ્લાસનું પર્વ. દીવડા એટલે પ્રકાશનું માધ્યમ. પ્રકાશ એટલે અંધકારનો અભાવ. શ્રુતિઓ જ્ઞાનને પ્રકાશ અને અજ્ઞાનને અંધકાર કહે છે. અર્થાત્ દીપોત્સવ એટલે જ્ઞાન, પ્રકાશ અને વિકાસનું પર્વ.

દીપક એ આત્માનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. આત્માનું સ્વરૂપ આલોક છે. આત્માનું સ્વરૂપ આનંદ છે. આત્માનું સ્વરૂપ પ્રજ્ઞા છે. આત્મા નિત્ય, સત્ય, શુદ્ધ, બુદ્ધ, શાશ્વત અને ચિરંતન છે, માટે જ આત્માનું વર્ણન કરતાં કઠોપનિષદ કહે છે :

ન તત્ર સૂર્યો ભાતિ ન ચંદ્રતારકં નેમા વિદ્યુતો ભાતિ કુલોડયમગ્નિઃ ।

તમેવ ભાન્તમનુભાતિ સર્વં તસ્ય ભાસા સર્વમિદં વિભાતિ ॥

(કઠોપનિષદ : ૨:૫:૧૬)

આત્માનું સ્વરૂપ દિવ્ય છે. ભવ્ય છે. જ્ઞાનમય, વિજ્ઞાનમય, ચૈતન્યમય. ત્યાં કોઈ પણ સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા, વીજળી કે પ્રકાશ ચમકી શકે નહીં. આત્માના પ્રકાશથી જ સમગ્ર બ્રહ્માંડ પ્રકાશિત છે. આત્માના શબ્દ માત્રથી જ સમગ્ર સૃષ્ટિ ટકી રહી છે. તે જ આત્મા જ્યોતિઓની જ્યોતિ છે. આમ આ દીપાવલી આત્મઉત્કર્ષનું, આત્મજાગૃતિનું, આત્મનિરીક્ષણનું અને આત્મપરીક્ષણનું પર્વ છે.

અને તે પછીની જે દિવ્ય અનુભૂતિ થાય છે તે અલૌકિક છે. તૈત્તિરીયોપનિષદની બ્રહ્મવલ્લીના નવમા અનુવાકમાં આ દિવ્ય અનુભૂતિનું વર્ણન છે.

“યતો વાયો નિવર્તન્તે અપ્રાપ્ય મનસા સહ ।

આનન્દં બ્રહ્મણો વિદ્વાન્ ન બિભેતિ કુતશ્ચનેતિ ॥”

ત્યાં વાણી વિરામ લે છે. મન આનંદ બ્રહ્મમાં વિલાસ કરે છે એવો વિદ્વાનોનો અનુભવ છે, કારણ કે આ આત્મતત્ત્વ જ સ્વયં બ્રહ્મ છે. ‘અયમ્ આત્મા બ્રહ્મ.’

જે દીપકોની આપણે આરાધના કરીએ છીએ, તે પરબ્રહ્મ જ્યોતિમાંથી સૃષ્ટિસંચાર થયો છે. પહેલાં આકાશ પછી વાયુ, તેજ, જળ, પૃથ્વી, ઓષધી, રેતસ અને માનવનો પ્રાદુર્ભાવ, તેથી જ માનવ સ-રસ થયો. તૈત્તિરીય પ્રશ્ન કહે છે;

“તસ્માદ્વા એતસ્માદાત્મન આકાશઃ સંભૂતઃ । આકાશાદ્વાયુઃ । વાયોરગ્નિઃ । અગ્નેરાપઃ । અદ્ભ્યઃ પૃથિવી । પૃથિવ્યા ઓષધયઃ । ઓષધીભ્યોડન્નમ્ । અન્નાદ્રેતઃ । રેતસઃ પુરુષઃ । સ વા એવ પુરુષોડન્નરસમયઃ ॥”

આપણી દિવાળી એટલે ચોપડાપૂજન ! આખાં વર્ષનું લેખુંજોખું. જીવન જંજાને ઓવારે થયેલાં શુભ-અશુભ કર્મોના એકરાત્રનું પર્વ. જૂના હિસાબની માંડવાળ. નવા ચોપડાથી નવવર્ષનો પ્રારંભ. ગત વર્ષની ભૂલોનું પુનરાવર્તન ન થાય, ભૂલોના સરવાળા ન થાય, માટે આવશ્યક પશ્ચાત્તાપ. ભૂલોની ભુલામણીમાં ભરમાઈ ન જવાય, ભ્રમિત જીવ ભવાટવીને ભવબંધને ન બંધાય માટે સતર્કતા-સાવધાનીનું પર્વ !

જીવન ક્વનની વિધિમાં માર્ગો અટપટા હોય, આરોહ-અવરોહ પણ ખરા જ. અહીં In all conditions, I am bliss bliss Absolute !નું સાર્થક્ય એટલે જ ખરા અર્થમાં દીપોત્સવ !

પરસ્પર પ્રેમ ! પરસ્પર સદ્ભાવ ! પરસ્પર સન્માન અને ન્યોછાવરની ભાવના એટલે દિવાળી. નરકાસુરનો વધ એટલે આપણે હૈયે ઢબૂરાયેલાં વૈમનસ્યનાં વમળોનું શુદ્ધીકરણ. ‘કૂડા કામ કોધને પરહરો રે દિલમાં દીવો કરો.’ સાચા અર્થમાં સંવત્સરી ! મિથ્યામી દુક્કડમ્ !!!

આમ દીપોત્સવ એટલે આંતરજાગરણનું પર્વ. દીપોત્સવ એટલે આંતરશુદ્ધિનું પર્વ. દીપોત્સવ એટલે અનેકતામાં એકતાનું પર્વ. દીપોત્સવ એટલે ‘હું’ ‘તું’થી પર મારાં તારાંથી પૃથક્ ‘એક તું એક તું’ના જીવનસાર્થક્યનું પર્વ ! નૂતન અભિલાષાઓની પૂર્તિનું પર્વ. આત્મોલ્લાસનું પર્વ ! અભિનંદનોની સરવાળીનું પર્વ ! ઝું શાંતિ.’

- સંપાદક

## યોગનો પરિચય - ૨

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

[સ્વામી શિવાનંદ જ્ઞાનયજ્ઞ નિધિ પ્રકાશિત શ્રી સ્વામી શિવાનંદજીનાં લખાણો અને ઉપદેશો પર આધારિત 'યોગના પાઠો'માંથી સાભાર (સૌજન્ય : ધી ડિવાઈન લાઈફ સોસાયટી - સાઉથ આફ્રિકા)]

### યોગશિક્ષણ :

તમારા શિક્ષણ સાથે યોગનું શિક્ષણ તમને પૂર્ણ આદર્શ યુવાન કે યુવતી બનાવશે.

યોગશિક્ષણ તમને નૈતિક રીતે પુખ્ત બનાવશે. તે તમને દુનિયા પર પ્રકાશ અને શુભેચ્છાઓ ફેંકતી દીવાદાંડી બનાવશે. તે તમને ઉમદા આકાંક્ષાઓ અને પવિત્ર મૂલ્યોથી ભરી દેશે. યાદ રાખો કે શિક્ષણનો સાચો અર્થ ડિગ્રી કે નોકરી મેળવવાનો નથી કે તમારા નામ પાછળ ડિગ્રીના અક્ષરોની હારમાળા કરવાનો નથી; પણ તમારા મન અને આત્માને પ્રબુદ્ધ કરવાનો છે.

યોગશિક્ષણ જીવનની સમસ્યાઓનો બહાદુરી અને હિંમતથી સામનો કરવા માટે તમને તૈયાર કરશે. તે તમને શ્રેષ્ઠ કોટિની ચારિત્ર્યશીલ વ્યક્તિ બનાવશે. તે તમારા મનની બધી અશુદ્ધિઓ અને નિર્બળતાઓને દૂર કરી તમારા આત્માને શુદ્ધ અને ઉમદા બનાવશે.

તે તમારામાં કુટુંબના અને સમાજના સભ્યો અને રાષ્ટ્ર તેમ જ વિશ્વના નાગરિકો પ્રત્યેની જવાબદારીની ભાવનાનો વિકાસ કરાવશે.

યોગ તમને વિશાળ દૃષ્ટિબિંદુ આપશે, તેથી આ વિશ્વના બધા લોકો તમારાં ભાઈ કે બહેન છે તેમ તમને લાગશે. આને 'વૈશ્વિક ભાઈચારો' કહેવામાં આવે છે. તમે હવે ઝનૂની કે ધર્માધ રહેશો નહિ. તમે બધા લોકોને બધાં રાષ્ટ્રોને, બધાં પંખીઓ તથા પશુઓને, બધા સંપ્રદાયો, ધર્મો અને પંથોને સરખી રીતે ચાહશો અને આદર કરશો.

જીવનનું શ્રેષ્ઠ શિક્ષણ એ છે કે જે તમને શુદ્ધ પ્રેમ, સહનશીલતા, શ્રદ્ધા, ભક્તિ, ધીરજ, નિઃસ્વાર્થતા અને દયાથી ભરી દે. યોગથી તમારામાં આ બધા દૈવી ગુણોનો વિકાસ થશે. તમારી ખરેખરી પ્રગતિ આ ગુણોના વિકાસમાં રહેલી છે. જો તમે આધ્યાત્મિક રીતે વિકાસ પામશો તો તમે રાષ્ટ્રને માટે પણ એક સાચી સંપત્તિ સાબિત થશો.

યોગનું શિક્ષણ જીવન જીવવા માટે જરૂરી

કળાની તાલીમ છે. તે તમારામાં જે કંઈ શ્રેષ્ઠ છે તેને બહાર લાવે છે. તે તમને સંસ્કારી બનાવે છે, તે તમને પશુની કક્ષામાંથી ઊંચે ઈશ્વરની કક્ષા પર લઈ જાય છે. તે તમને જવાબદારીની સૂઝ બક્ષે છે, જેથી આજે ખૂબ પ્રચલિત ગુંડાગીરી અને અશિસ્તના તમે ભોગ ન બનો. યોગની તાલીમ તમને શિસ્તબદ્ધ, પ્રેમાળ, માયાળુ, સાચી રીતભાતવાળા અને દિલસોજ બનાવશે.

છેલ્લે, યોગનું શિક્ષણ તમારા સામાન્ય શિક્ષણમાં પણ ઉપયોગી નીવડશે. દાખલા તરીકે, યોગાસનોનો અભ્યાસ અને બ્રહ્મચર્યનું પાલન તમને પ્રચંડ શક્તિ, સુસ્પષ્ટ સમજશક્તિ, પ્રબળ યાદદાસ્ત અને તીવ્ર બુદ્ધિ આપશે. બધા વિદ્યાર્થીઓ માટે બ્રહ્મચર્ય ખૂબ જરૂરી હોવાથી ફરજિયાત છે. તમારો સ્વભાવ આનંદી તથા હસમુખો થશે.

### ગુરુ :

જેવી રીતે તમારે સ્કૂલ કે કોલેજના વિષયો શીખવા માટે શિક્ષક કે પ્રાધ્યાપકની જરૂર પડે છે, તે જ પ્રમાણે યોગવિજ્ઞાન શીખવા માટે તમારે શિક્ષક હોવો જોઈએ. યોગશિક્ષકને ગુરુ કહેવામાં આવે છે. બરાબર યાદ રાખો કે વહેલા યા મોડા તમારે યોગવિજ્ઞાનના નિષ્ણાત કોઈ ગુરુ પાસે જઈ તેની સીધી રાહબરી નીચે યોગનું શિક્ષણ લેવું પડશે.

મનમાં સમજવાની એક મહત્ત્વની વાત એ છે કે આપણે ગુરુ પાસે નમ્રભાવે અને શીખવાની ઉત્કંઠા સાથે જવું જોઈએ. આજના શિક્ષિત વિદ્યાર્થીઓને ગુરુ અને શિષ્ય વચ્ચેના પવિત્ર સંબંધનો કોઈ ખ્યાલ હોતો નથી. કેટલાક તો ગુરુની પાસે આદર અને નમ્રતા સાથે જવાને બદલે આજના અપટુડેટ શિષ્યો પોતે જ પોતાના પર લાદેલી મહત્તાના તોરમાં ખિસ્સામાં હાથ રાખીને જાય છે. આપણા સ્કૂલના શિક્ષકો પાસે પણ આવી મનોવૃત્તિ સાથે જઈ ન શકાય.

ગીતા કહે છે કે પ્રણિપાત, નમ્રતા, સેવા અને પૃચ્છા દ્વારા યોગનું ગૌરવશીલ વિજ્ઞાન આપણે પૂજ્ય

અને આદરણીય ગુરુનાં વચનો દ્વારા શીખવું જોઈએ.

### **યોગનો પાયો નૈતિક તાલીમ :**

આજે આધ્યાત્મિક પથના ઘણા જિજ્ઞાસુઓ યોગનો પાયો મજબૂત કર્યા વગર, ધ્યાન, કુંડલિની યોગ અને એવી બીજી મુશ્કેલ પદ્ધતિ જેવા યોગના અગ્રિમ માર્ગો પર સીધા કૂદી પડે છે. તેનાથી ફક્ત મહાઅનર્થ જ થાય છે. જ્યારે વિદ્યાર્થી ભણવાનું શરૂ કરે ત્યારે તેને સીધા દસમા ધોરણમાં દાખલ કરે છે ? ના, તમારે ક્રમશઃ આગળ વધવાનું હોય છે. તે જ પ્રમાણે યોગમાં પણ તમારે ક્રમશઃ પ્રગતિ કરવાની છે.

આપણે આગળ જોઈ ગયા કે યોગની ઘણી શાખાઓ, તેમ જ ઘણી વિવિધ પ્રકારની યોગપદ્ધતિઓ છે, પણ દરેક વ્યક્તિને આ બધી માફક આવતી નથી. હવે, આ બધી યોગની પદ્ધતિઓમાં અપવાદ સિવાય એક સમાન શિસ્તનું આચરણ કરવાનું હોય છે. તે સમાન શિસ્ત છે નૈતિક તાલીમ. જેમ વૃક્ષની બધી શાખાઓ અને પ્રશાખાઓ વૃક્ષના થડમાંથી બહાર આવે છે, તે જ પ્રમાણે યોગનું મુખ્ય થડ નૈતિક શિસ્ત છે.

નૈતિક તાલીમ વ્યક્તિનું સદ્ગુણોથી સભર સુદૃઢ ચારિત્ર્ય ઘડે છે. સારા શુદ્ધ ચારિત્ર્યથી આપણામાં સારી રીતભાત અને સારી વર્તણૂક આવે છે.

નૈતિકતાનું આટલું બધું મહત્ત્વ કેમ છે ? યાદ રાખો યોગનો ઉદ્દેશ આપણને ઈશ્વર સાથે જોડવાનો છે. હવે ઈશ્વર બધી વસ્તુઓમાં અને દરેક પ્રાણીમાં રહેલો છે. જો આપણે આ ધરતી પરનાં દરેક પ્રાણીને ચાહી ન શકીએ તો ઈશ્વરને પણ સાચી રીતે ચાહી ન શકીએ. હવે, જો આપણે ઈશ્વરની સૃષ્ટિનાં બધાં સર્જનો સાથે પ્રેમ વિકસાવીએ તો તેમને મારી નાખવાનું તો એક બાજુએ રહ્યું પણ આપણે તેમને ઈજા કરવાનું કે તેને દુઃખી કરવાનું પણ ન વિચારીએ. ઈશ્વર દરેકમાં હોવાથી આપણે કોઈને છેતરીએ નહીં. ઈશ્વર આપણા વિચારો જાણતો હોવાથી આપણે ખોટું પણ બોલીએ નહીં.

અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય અને હૃદયની પવિત્રતાનું આચરણ નૈતિક શિસ્ત કહેવાય છે. યોગની કોઈ પણ શાખામાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવી હોય તો આપણે આ સદ્ગુણોને આચરણમાં પૂરેપૂરા ઉતારવા જોઈએ. તેમના વગર યોગમાં આપણે ભાગ્યે જ કંઈ પ્રગતિ કરી શકીશું. નદીના કાંઠે લંગર નાખેલી હોડીને હલેસાં દ્વારા

ચલાવવા જેવું થાય.

ઉપરની બધી ચેતવણીઓ આપવા છતાં એક તરફ દુર્લક્ષ કરી ઘણા હજી પણ યોગનો અભ્યાસ કરે છે અને મહાન સંત અને મહાત્માની જેમ ડોળ રાખે છે. આજના યોગના જગતનાં ખેદકારક સત્યોમાંનું આ એક છે. આવા લોકોનો હેતુ અશુદ્ધ હોવાથી તેઓ નૈતિક પૂર્ણતાની અવગણના કરે છે. યોગીઓને પ્રસિદ્ધિ અને કીર્તિ ખૂબ મળે છે, યોગની દુનિયાની મોહિની પણ ઘણી છે. વળી, મહત્વાકાંક્ષી લોકો ઘણા શિષ્યો કરી અને આશ્રમો સ્થાપી એશઆરામી જીવન ગાળતા હોય છે. યોગીઓ આ લાલચોના શિકાર બની જાય છે. દુન્યવી ભોગોના તોફાનમાં તેઓ ખેંચાઈ જાય છે અને તેમણે જે હેતુ માટે યોગ શરૂ કર્યો હતો તે ભુલાઈ જાય છે. આવી ભૂલો ન બને તે માટે આપણે આજે અને સદા ખૂબ સજાગ રહેવું જોઈએ.

માટે, સદ્ગુણોના ઉપાર્જનમાં અને દુર્ગુણોનું નિકંદન કરવામાં સહેજ પણ બેધ્યાન ન થતા. આપણા યોગના અભ્યાસ દરમિયાન આ બાબતમાં પૂરેપૂરી તકેદારી રાખવી જોઈએ.

### **યોગના પંથ - સમાજની મુશ્કેલી :**

દરિયાકાંઠે રેતીના જેટલા કણ હોય છે એટલા દુનિયામાં પંથ છે. લોકો ધર્મના સાચા સારતત્ત્વને સમજતા નથી. તેઓ તુચ્છ માનવીઓ, બહારની ધાર્મિક વિધિઓ અને ધર્મમાં ઘૂસી ગયેલી એકસો એક વસ્તુઓ માટે નકામા લડ્યા કરે છે. જાહેર મંચ પર એક ઉપદેશક બીજા ધર્મના ઉપદેશકને ભાડે છે. એક વિચારશ્રેણીવાળો ઉપદેશક બીજી વિચારશ્રેણીના દોષો તથા ખામીઓની જાહેરમાં ચર્ચા કરે છે. શિક્ષિત કહેવાતા લોકો પણ શરમ છોડીને એકબીજા સાથે બાઝે છે.

આજની સ્થિતિ આવી શોચનીય છે.

તમે કૈલાસ શિખર પર ઘણા વિવિધ માર્ગ દ્વારા જઈ શકો - ગંગોત્રીથી, બદરીનાથથી, જોશીમઠથી અથવા કાશ્મીરથી. માર્ગો જુદા હોવા છતાં નિર્દિષ્ટ સ્થાન એક જ છે. બધી જ નદીઓનું છેલ્લું નિર્દિષ્ટ સ્થાન સાગર છે. તમે અમદાવાદથી હૃષીકેશ-શિવાનંદ આશ્રમ ટ્રેન દ્વારા, બસ દ્વારા, પોતાના વાહન દ્વારા કે પ્લેન દ્વારા જઈ શકો. ગમે તે રીતે જાઓ મુકામ એક જ છે.

મન વિવિધ પ્રકારનું હોય છે. આધ્યાત્મિક

સાધના કરનાર લોકો વિવિધ વૃત્તિ, સ્વભાવ, પસંદગી અને ક્ષમતાવાળા હોય છે, માટે તેમને અનુરૂપ ઘણા વિવિધ માર્ગો જરૂરી છે.

એક વાત ખાસ નોંધવી જોઈએ કે જ્યારે આપણાં હૃદય વિશાળ બને છે ત્યારે મતમતાંતર ગૌણ બને છે અને જ્યારે ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર થાય છે ત્યારે મતમતાંતર જેવું કંઈ રહેતું જ નથી. ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર પામેલા આત્માઓ સમદર્શી હોય છે. બધાંને તેઓ સરખી રીતે ચાહે છે. તેઓ જાણે છે કે બધા જ પંથો અને સંપ્રદાયો ફક્ત ઈશ્વર તરફ આગળ વધવા માટે છે એટલે તે બધામાં તેઓ સારું જ જુએ છે.

આને વધુ સ્પષ્ટતાથી સમજવા માટે એક દાખલો લઈએ.

પાંચ આંધળા લોકો હાથી પાસે પહેલી વાર આવ્યા. પહેલાના હાથમાં તેનો કાન આવ્યો અને કહ્યું : 'હાથી સૂપડા જેવો છે.'

બીજાએ તેનો પગ પકડ્યો, તેણે કહ્યું : 'હાથી થાંભલા જેવો છે.'

ત્રીજાએ હાથીની પૂંછડી પકડી અને કહ્યું : 'હાથી મોટા ચાબુક જેવો છે.'

ચોથો હાથીના શરીરને અડ્યો અને કહ્યું : 'હાથી તો મોટા ખડક જેવો છે.'

છેલ્લાએ હાથીની સૂંઢ પકડી અને કહ્યું : 'હાથી તીક્ષ્ણ ભાલા જેવો છે.'

દરેકે પોતે કહ્યું તે સાચું છે તેમ કહી એક બીજા સાથે લડવા માંડ્યા. એક યોગી એટલામાંથી પસાર થતો હતો તેણે વાત સાંભળી. એક પણ શબ્દ બોલ્યા વગર તેણે પોતાની યોગશક્તિથી પાંચે આંધળાઓને તેમની દૃષ્ટિ પાછી આપી. જ્યારે પાંચે જણે આખા હાથીને જોયો ત્યારે તેઓ પોતાની મૂર્ખતા પર હસવા લાગ્યા.

આવું જ નકામી વાતો પર જોસથી ઝગડતા તુચ્છ મનના અજ્ઞાની અંધશ્રદ્ધાળુઓનું સમજવું.

ઈશ્વર એક છે. સદાચાર એક છે. સાચો ધર્મ પ્રેમનો ધર્મ-આત્મસાક્ષાત્કારનો ધર્મ-એક છે. સૂર્ય એક છે. ચંદ્ર એક છે. વિવિધ ભાષાઓમાં દર્શવેલા હોવા છતાં વિચારો એક છે. કરુણા અને સચ્ચાઈ એક છે. અમેરિકન કરુણા કે જાપાની સચ્ચાઈ કે ભારતીય સદાચાર જેવું કંઈ હોઈ શકે નહિ. વિશ્વના બધા લોકોનાં શરીર એક જ પાંચ મહાભૂતોમાંથી બનેલાં છે.

માટે આપણે વિશાળ મન કેળવવું જોઈએ અને બધા પ્રકારના લોકો સાથે સંવાદિતાથી રહેવું જોઈએ. આપણે બધા બહાદૂરીપૂર્વક આપણા લક્ષ્ય તરફ ધસીએ, પછી એ ગાડા દ્વારા હોય, ટ્રેન દ્વારા હોય, કાર દ્વારા હોય કે પછી જેટ પ્લેન દ્વારા હોય. આપણી જાતને જન્મ-મરણના ફેરામાંથી મુક્તિ, અનંત પરમસુખ અને શાંતિ બક્ષનાર માનવજીવનના પરમ લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણે ખરા દિલથી પ્રયત્ન કરીએ.

### સમાપ્ત :

એક જ માપનું પહેરણ બધાંને થાય નહિ. વ્યક્તિગત પસંદગી અને ક્ષમતા જુદી હોય છે, તેથી ભિન્ન પ્રકારના યોગ અને ભિન્ન ધર્મોની જરૂર છે. એક ધર્મ એક પ્રકારનો યોગ બીજાના જેવો જ હોય છે. ઈશ્વર તરફ લઈ જતો કોઈ એક પથ બીજા પથ જેવો જ સક્ષમ હોય છે. ગાયોના રંગ જુદા જુદા હોવા છતાં બધાનું દૂધ એક જ રંગનું સફેદ હોય છે. ગુલાબ જુદા જુદા પ્રકારનાં હોવા છતાં તેમની સુગંધ સમાન હોય છે. સાચો ધર્મ એક જ છે છતાં તેને આચરવાની વિભિન્ન રીતો હોઈ શકે.

ધર્મ અને યોગનો નિષ્કર્ષ, કપાળ ઉપરના ટીલાં-ટપકાંથી, ગૂંથેલી જટા અને લાંબી દાઢી રાખવાથી, સૂર્ય નીચે ગરમીમાં કે ઠંડા પાણીમાં રહેવાથી, ભગવા રંગનાં કપડાં પહેરવાથી, માથું મુંડાવવાથી, ઘંટ વગાડવાથી, શંખ ફૂંકવાથી, કરતાલ બજાવવાથી કાઢી શકાય નહિ. વાસ્તવિક યોગ એટલે દુન્યવી આકર્ષણો અને લાલચો વચ્ચે ભલાઈ, પવિત્રતા અને સેવાથી સભર જીવન.

યોગ અને ધર્મમાં આવશ્યક અને બિનઆવશ્યક તત્ત્વોનું તમને સ્પષ્ટ જ્ઞાન હોવું જોઈએ. તમારે તમારી વિવેકશક્તિ અને પૃથ્થગશક્તિનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. તમારે તમારા વહેવારિક જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. તો જ તમે આધ્યાત્મિક પથ ઉપર ત્વરિત ગતિ કરી શકશો અને સફળતા પામી ભગવાનનાં ચરણોમાં આવી પહોંચશો.

શુદ્ધ અને નિષ્કલંક હૃદયવાળા તમારા પર ઈશ્વરના આશીર્વાદ હો !

આધ્યાત્મિક પથ પર પ્રગતિ માટે અને શાંતિ, પરમસુખ અને શાશ્વત આનંદ પ્રાપ્ત કરવા માટે ઈશ્વર તમને બળ, સામર્થ્ય અને જ્ઞાન આપો.

'યોગના પાઠ'માંથી સાભાર

## ગુરુદેવનો વારસ - સ્વામી ચિદાનંદ

- શ્રી સ્વામી ચૈતન્યાનંદજી

[આનંદ કુટિરમાં લંગોટીભર આવેલ યુવાન વેંકટામલ માલીએ પૂ. ગુરુદેવના ૧૯૪૮માં પ્રથમ દર્શન કર્યાં. ગુરુદેવે તેમને 'સ્વામી સત્ચિદાનંદજી' નામ આપ્યું. પાછળથી તેઓ અમેરિકામાં સ્થાયી થયા. પૂ. ગુરુદેવના અનન્ય શિષ્ય તરીકે તેમણે જીવનભર વિશ્વશાંતિ તથા સમગ્ર વિશ્વને માટે ઉપદેશો આપ્યા. તેમણે ૨૦૦૩માં મહાસમાધિ લીધી. -સંપાદક]

શ્રીધર રાવજી (પૂ. સ્વામી ચિદાનંદજીનું પૂર્વાશ્રમનું નામ) શિવાનંદ આશ્રમમાં સન ૧૯૪૩માં જોડાયા. તેમણે છ વર્ષ પછી સંન્યાસ ગ્રહણ કર્યો. હું આશ્રમમાં ૧૯૪૭માં જોડાયો.

શ્રીધર રાવ બીજા શિષ્યો કરતાં તેમના કેટલાક જન્મજાત ઉમદા ગુણો અને આગળ પડતી કાર્યશક્તિને લીધે ગુરુદેવને વધુ વહાલા હતા. ફક્ત આશ્રમવાસીઓ જ નહિ પણ ભક્તો અને બીજા મુલાકાતીઓ પણ તેમના કરતાં વધુ સિનિયર ગુરુભાઈઓ કરતાં તેમને વધુ આદર આપતા, પરંતુ કેટલાક તેમને ઓળખી શક્યા ન હતા. કેટલાક એમ માનતા કે તે પોતે ગુરુની માફક વર્તે છે. કેટલાક તેમને ખૂબ કુનેહબાજ અને આડંબરી માનતા. મારો પોતાનો અભિપ્રાય તદ્દન જુદો જ હતો. હું તેમને ઉચ્ચતમ પ્રકારના સાધક, પુરુષોત્તમ માનતો, અમે બધા સામાન્ય પ્રકારના પુરુષો, સાધકો છીએ તેમ અનુભવતો. પૂ. ગુરુદેવ મનુષ્યોની પરબમાં નિષ્ણાત હતા. જ્યારે તેઓ રાવજીને ખૂબ ઊંચી કક્ષાના ગણતા હોય પછી તે માટે બીજાએ કંઈ કહેવાનું હોય નહિ.

રાવજીના સંન્યાસ પહેલાં અને સંન્યાસ પછી ગુરુદેવે રાવજી તેમના વારસ બનશે તેમ જણાવ્યું હતું. જ્યારે બધા ગુરુદેવનાં દર્શન માટે આતુર હોય ત્યારે ગુરુદેવ ચિદાનંદજીના દર્શન માટે આતુર રહેતા. જ્યારે ચિદાનંદજી ગુરુદેવની વિદાય લે ત્યારે 'દર્શન આપતા રહેજો' તેમ કહેતા. આપણે બધા હવે જાણીએ છીએ કે ગુરુદેવની ભવિષ્યવાણી તદ્દન સાચી પડી હતી.

રાવજીનો આહાર સામાન્ય બીજા સાધકોને અપાતો તેનો સામાન્ય ન હતો. તેમને દૂધ, ફળ, બિસ્કિટ વગેરે આપવામાં આવતાં. તેમનું લીવર નબળું હોવાથી તેઓ ખોરાકમાં મસાલેદાર વસ્તુઓ લેવાનું ટાળતા. તેમને બીજા કરતાં વધારે ખાંડ જોઈતી.

ગુરુદેવ તેમની આ બધી જરૂરિયાતો પૂરી થાય તે જોતા અને તેમના સ્વાસ્થ્ય માટે ખાસ ધ્યાન રાખતા. પરિણામે કેટલાક સિનિયર આશ્રમવાસીઓ ઈર્ષ્યા કરતા અને છૂપો વિરોધ પણ દર્શાવતા. રાવજી ઉચ્ચ ઉમરાવ કુટુંબમાંથી આવતા હોવાથી તેમની કેટલીક ટેવો અને ધોરણો ઊંચા ગર્ભશ્રીમંત કુટુંબ જેવાં હતાં.

રાવજીને શરૂઆતમાં મુશ્કેલીઓ અને અસંતોષ થયાં હશે પણ ટૂંક સમયમાં તેઓ આશ્રમની રહેણીકરણીમાં ગોઠવાઈ ગયા અને ગુરુદેવની આધ્યાત્મિક ઉપલબ્ધિનો પણ પૂરો ખ્યાલ આવી ગયો. તેમણે ગુરુદેવના જીવનને લગતું ખૂબ વખણાયેલું પુસ્તક 'The Light Fountain' 'પ્રકાશનો ફુવારો' - 'Prism' પ્રીઝમ નામથી લખ્યું. તે વખતે તેઓ ફક્ત ૨૯ વર્ષના હતા.

રાવજી સંન્યાસ માટે પૂર્ણ લાયકાત ધરાવતા હોવાથી ગુરુદેવ તેમને સંન્યાસ-દીક્ષા આપવા આતુર હતા અને તે માટે તેમને ઘણી વાર કહ્યું પણ હતું. રાવજી માનતા હતા કે બ્રહ્મચારી રૂપે તેઓ બાર વર્ષ રહે અને તેમને ખાતરી થાય કે તેઓ સંન્યાસ બરાબર પાળી શકશે તો જ સંન્યાસ લેવો. એટલે તેઓ દરેક વખતે ગુરુદેવને જવાબ આપતા : 'સ્વામીજી, હજી હું લાયક થયો નથી.' છ વર્ષ પછી ગુરુદેવ હવે વધુ રાહ જોવા તૈયાર ન હતા. તેમણે રાવજીને કહ્યું : 'તું દર વખતે હજી હું સંન્યાસને લાયક નથી એમ કહે છે. જો તું સંન્યાસ માટે લાયક ન હોય તો પછી બીજું કોણ લાયક છે ? ગુરુપૂર્ણિમા આવે છે, પણ તને આગળથી તારું સંન્યાસ નામ આપી દઉં છું. તું સ્વામી ચિદાનંદ નામથી ઓળખાઈશ.' અને આમ રાવજીના સંન્યાસનું નક્કી થઈ ગયું.

'A Saga of Spiritual Unfoldment'માંથી અનુવાદ

## મનાચે શ્લોક - મનોબોધ

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

હરિદ્વારના ભોલેબાબા બહુ મુક્ત મને કહેતા, 'ઈસ દેહકો મેં માનના; સબસે બડા પાપ હૈ । સબ પાપ ઈસકે પુત્ર હૈ; સબ પાપકા યહ બાપ હૈ ॥'

આ સંબંધી વેદોમાં પણ કથા છે કે દેવ, દાનવ અને માનવો પ્રજાપતિ પાસે જ્ઞાનપ્રાપ્તિ માટે ગયેલા. પ્રજાપતિએ ઉપદેશ આપતાં કહેલું કે, 'તમો જ બ્રહ્મ છો.' માનવો તો રાજી થઈ ગયા. દાનવો પણ રાજી થયા. આ રાજસિક અને તામસિક જીવનનાં મૂર્ત સ્વરૂપો આહાર, નિદ્રા અને મૈથુનમાં જ પ્રવૃત્ત રહ્યા. અમે તો બ્રહ્મ જ છીએ. હવે અમો નિત્યમુક્ત નિત્યસત્ય, અમે જ શુદ્ધ અને બુદ્ધ. એક બ્રાંતિભર્યું જીવન, પરંતુ ઈન્દ્ર વિચારશીલ હતા. ઈન્દ્ર મેધાના ધણી કહેવાય છે. તેમણે શાંતિથી ચિંતન કર્યું. 'હું બ્રહ્મ કેવી રીતે હોઈ શકું. મારે તો સીમિત સામ્રાજ્ય છે. મારે પરિવાર છે. કબીલો છે. પત્ની, પુત્ર, મોહ, માયા અને અહંકાર તથા લોભ અને સ્વાર્થ પણ છે. બ્રહ્મ તો સીમાઓમાં બંધાયેલ નથી, પછી હું બ્રહ્મ કેવી રીતે હોઈ શકું?'

તેઓ ફરીથી પ્રજાપતિ પાસે ગયા. 'પ્રભો ! હું બ્રહ્મ કેવી રીતે હોઈ શકું?' પ્રજાપતિએ મૂઠુ હાસ્ય વેર્યું. કહ્યું, 'ખરું, તમો નથી, પણ તમો જ છો.' ઈન્દ્ર પાછા આવ્યા.

ફરીથી ચિંતન ચાલ્યું. હું શરીર નથી. તો પછી મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત કે અહંકાર પણ ન જ હોઈ શકું. તો પછી શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, ગંધ પણ ન જ હોઈ શકું. આ પાંચ તન્માત્રા પાંચ પ્રાણ, પાંચ કર્મેન્દ્રિય કે જ્ઞાનેન્દ્રિય પણ ન જ હોઈ શકું. તો શું હું આત્મા છું? તે બ્રહ્મ ! કદાચ હોઈ શકે? ફરીથી તેઓ એક નવો નિષ્કર્ષ લઈને આવ્યા અને પ્રજાપતિને બહુ જ વિનયપૂર્વક દેહેરક્ષણાકારણે યત્ન કેલા,

પરી શેવટી કાળ ઘેવોનિ ગેલા ।

કરીં રે મના ભક્તિ યા રાઘવાચી

પુઢે અંતરી સાહિચિંતા ભયાચી ॥

પૂછ્યું, 'શું મારો આત્મા બ્રહ્મ છે?'

પ્રજાપતિ કંઈ જ ન બોલ્યા. બસ, મૌન જ રહ્યા. ઈન્દ્રે ફરીથી આત્મચિંતન કર્યું. વિચાર કર્યો; પ્રજાપતિ શા માટે મૌન રહ્યા. શું મૌન જ બ્રહ્મ છે?

પ્રજાપતિ કંઈ જ ન બોલ્યા. બસ મૌન જ રહ્યા. ઈન્દ્રે ફરીથી આત્મચિંતન કર્યું; વિચાર કર્યો; પ્રજાપતિ શા માટે મૌન રહ્યા. શું મૌન જ બ્રહ્મ છે? અને તેમની ચેતનામાં અદ્ભુત સળવળાટ થયો. અંદરથી એક નવું જ જ્ઞાનકિરણ ઉદ્ભવ્યું. હા ! બ્રહ્મ એટલે શરીર, મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર નહીં. બ્રહ્મ તે ઈન્દ્રિયગોચર તત્ત્વ નથી. તે શબ્દમાં વર્ણવી શકાય નહીં. ઈન્દ્રિયોથી પારખી કે અનુભવી શકાય નહીં.

“યતો વાયો નિવર્તન્તે । અપ્રાપ્ય મનસા સહ । આનંદં બ્રહ્મણો વિદ્વાન્ । ન બિભેતિ કદાચનેતિ ॥”

બ્રહ્માનુભૂતિ એટલે અહીં વાણી વિલય પામે છે. તે અવાંગમનસગોચર છે. તે વાણીથી પર કેવળ આનંદ સ્વરૂપ છે. ‘બ્રહ્માનંદં પરમ સુખદં કેવલં જ્ઞાનમૂર્તિમ્ ।’

આ થયું ઔપનિષદીય સત્ય, છતાં કવિ કાલિદાસ તેમના ‘રઘુવંશમ્’માં કહે છે, “ધર્મઅર્થકામમોક્ષાણાં આરોગ્યં મૂલં ઉત્તમમ્” તે પણ પ્રત્યક્ષ સત્ય જ છે. જે બ્રહ્મની ઉપલબ્ધિ કે પ્રાપ્તિ કે અનુભૂતિ કરવાની છે, તે શરીર થકી જ થશે. ‘શરીર માદાં ખલુ ધર્મસાધનમ્’ શરીર તો સાધન છે. તેનું આરોગ્ય આવશ્યક છે. તેને અવગણી શકાય તેમ નથી.

ત્યારે અહીં સંત રામદાસજી ‘મનાચે શ્લોક’માં જે કંઈ કહે છે,

તનુ રક્ષવા કારણે યત્ન કીધા,

છતાં છેવટે કાળમુખે ગ્રસાયા;

કરે ભક્તિ આ મન સીતાપતિની

પછી છોડ ચિંતા ઉરે સંસૃતિની.



તેનો અર્થ શું ?

શરીરને નકારવાનું નથી, પરંતુ શરીરને જ શણગાર્યા કરવાનું પણ નથી. આપણે થોડી પળો પણ આંતરમુખ થઈને વિચાર કરશું તો સમજાશે કે નહાવા, ધોવા, દાઢી બનાવવાની, વાળ ઓળવાના, પેડીક્યોર, મેનીક્યોર, ફેસિયલ, સોનાબાથ, મસાજ, આયુર્વેદિક હર્બલ ટ્રીટમેન્ટ, ડાયેટિંગ, યોગ, એરોબિક વગેરેમાં શરીરને સુદૃઢ અને સુંદર રાખવા માટે જેટલા અને જે જે દિશામાં પ્રયત્નો કરીએ છીએ તેમાંનો એક ટકો પણ ‘મેન્ટલ હાઈજન’ વિશે આપણે સતર્ક-સભાન છીએ ? શ્રી રામ તો બહુ જ દૂરની વાત છે. રામ તેમના સચ્ચારિત્ર્ય માટે જાણીતા છે. તેમના પિતાશ્રીને ત્રણ રાણીઓ હતી. શ્રી રામે પરણ્યાની પહેલી રાત્રે સીતાજીને કહેલું, “દેવી ! હું તમોને વિશેષ ભેટ આપવા માગું છું અને તે એ છે કે હું એકપત્નીવ્રત ધારણ કરું છું.” અરણ્યકાંડમાં શૂર્પણખા શ્રી રામને પોતાની સાથે પરણવા વિનવે છે, પરંતુ શ્રી રામ મક્કમ છે. મારે એક પત્ની છે. બીજી ન કરી શકું ! વગેરે. હજુ આ નવરાત્રીના પહેલે જ દિવસે એક જાણીતા સમાચારપત્રે તેમના મેગેઝિન વિભાગના પહેલા જ પાને ગરબા રમતા એક સમૂહનો ફોટો છાપ્યો હતો. જેમાં એક બહેન ગરબે રમતાં એટલાં બધાં તો મશગૂલ થઈ ગયેલાં કે તેમની ઓઢણી અને ચણિયો છેક ઘૂંટણ સુધી આવી ગયાં હતાં. નીચે લખવામાં આવ્યું હતું કે, ‘કોઈની પણ પરવાનગી વગર કોઈના પણ ફોટા પાડવા તે ગુનો છે તો આ ફોટો આવી રીતે પાંચ લાખ કોપીઓમાં છાપવો તે ગુનો નથી ?’ (કદાચ અહીં આ લખવાનું પણ ઉચિત નથી જ.) આ છે આપણા ‘મેન્ટલહાઈજન’નું સ્તર. આપણે દેહ અને ગેહના તાણાવાણા વચ્ચે જ અટવાયેલા છીએ.

શ્રી શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસદેવ ખૂબ જ દુઃખ સાથે આ વિષયમાં કહે છે, ‘કલીજુગે લોકેર મોન નાભી લીંગ ગુદા થેકે ઉપરે આસબે ના’ કલિયુગમાં લોકોનાં મન નાભિની નીચે જ રહે છે. તેને યૌગિક ભાષામાં કહી

શકાય કે મન મણિપુરચક્રથી ઉપર આવશે નહીં. અનાહત અને સહસ્રાર તો બહુ જ દૂર રહેશે.

શ્રી રામદાસજી કહે છે, આ તનની પળોજણ તો બહુ કરી, પરંતુ અંતે જાતસ્ય હી ધ્રુવો મૃત્યુઃ જેનો જન્મ છે, તેને મૃત્યુ અનિવાર્ય છે. જે ઘડો ઘડાયો તે ફૂટવાનો ચોક્કસ. આપણે જન્મ મળ્યો છે, મૃત્યુ અનિવાર્ય છે, ચોક્કસ છે, પરંતુ આ બંને વચ્ચેના અંતરને જીવન કહી શકાય નહીં. જીવન તો શોધવું પડશે. સંગીતના સાધનને સંગીત કહી શકાય નહીં. તેમાં સંગીત ઉપજાવવું પડે. ષડજ રીષભ ગંધાર ધૈવત, કોઈ વાદીસંવાદી, આરોહઅવરોહી થાય ત્યારે સંગીત સર્જાય. આ દેહમાં એક તત્ત્વ ઈશ્વરે આપ્યું છે, તેનું નામ છે વિવેક. આપણે ધીરજ અને વિવેકની બે પાંખો વડે પ્રભુપ્રેમ, પ્રભુસ્મરણના આકાશમાં ઊડી શકીએ છીએ.

શ્રી રામદાસ કહે છે, આ મનને સીતાપતિની ભક્તિમાં જોડ. બસ ! બેડો પાર. પછી જન્મ, મૃત્યુ, જરા, વ્યાધિના ચક્રની ચિંતા શ્રીરામ સાંભળશે જ.

શ્રી કૃષ્ણ ગીતાજીમાં કહે છે-

**સર્વધર્માન્પરિત્યજ્ય મામેકં શરણં વ્રજ ।  
અહં ત્વા સર્વપાપેભ્યો મોક્ષયિષ્યામિ મા શુચઃ ॥**

(ગીતા : ૧૮ : ૬૬)

શ્રી કૃષ્ણે તો તેથીયે વધુ સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહ્યું છે,  
**મન્મના ભવ મદ્ભક્તો મદ્યાજી માં નમસિકુરુ ।  
મામેવૈષ્યસિ સત્યં તે પ્રતિજાને પ્રિયોઽસિ મે ॥**

(ગીતા : ૧૮ : ૬૫)

હું તને સત્ય વચન આપું છું, કારણ કે તું મને પ્રિય છે. મારામાં પરાયણ થા, મારો ભક્ત થા, મારે અર્થે યજ્ઞ કર, મને નમસ્કાર કર.

આ બધાંનો સાર પુનિત મહારાજના શબ્દોમાં ‘એક ડગ ભરતાં દસ ડગ આવે શામળિયો સરકાર’ પ્રભુપ્રીતિમાં મન રાખો. બાકી બધી ઈશ્વરને ખબર જ છે. ૐ શાંતિ.

## શાંતિનો વ્યવહારુ અભિગમ

શ્રી યોગેશ્વર

જીવનમાં અશાંતિ છે. અનેક આત્માઓ અશાંતિ અનુભવે છે. કિન્તુ એનું કારણ એક છે ? શાંતિની ઈચ્છાથી આવનારા સૌ કોઈને આપણે એવું કહીએ કે પરમાત્માની પ્રાપ્તિ કરો. પરમાત્માને પ્રેમ કરો અને ઓળખો. જ્યાં સુધી પરમાત્માની પ્રાપ્તિ નહિ કરો ત્યાં સુધી શાંતિ નહિ મળે. ના, એ પ્રકારનો સર્વસામાન્ય અને અવ્યવહારુ અથવા ઉડાઉ ઉત્તર આપવાનું ઉચિત નહીં લેખાય. પરમાત્માની પ્રાપ્તિ કરવાથી કે કરવાનો પ્રામાણિક, એકનિષ્ઠ, શ્રદ્ધા-ભક્તિપૂર્વકનો પુરુષાર્થ કરવાથી, ગમે તેવા સંજોગોમાં પણ, અનુકૂળ, પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિમાં પણ મનને સ્વસ્થ, સંયમી, સાત્ત્વિક, શાંત રાખવાની શક્તિ સાંપડશે. સમત્વથી સંપન્ન બનાશે. પરંતુ સદાને સારુ સર્વવિધ શાંતિ સાંપડશે એવું માનવું, મનાવવું વધારે પડતું છે. જીવનમાં અશાંતિ છે એ સાચું છે. તેમ એ પણ એટલું જ સાચું છે કે એ અશાંતિનાં કારણો જુદાં જુદાં છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિની સમસ્યાઓ જુદી જુદી હોય છે. શાંતિને માટેની આવશ્યકતાઓ પણ અલગ હોય છે. એ સમસ્યાઓમાં ભૌતિક, શારીરિક, માનસિક, સાંસારિક, આત્મિક સમસ્યાઓનો સમાવેશ પણ થઈ જાય છે. અશાંતિ જેને લીધે પેદા થઈ હોય કે બનતી હોય, એ સમસ્યાને અવગણવાને બદલે શાંતિપૂર્વક વિચારવાથી અશાંતિ મટી શકે છે. એ સીધાસાદા સત્યને જેટલી વહેલી તકે સમજી લઈએ એટલું જ હિતાવહ થઈ પડશે. સંક્ષેપમાં કહીએ તો કહી શકાય કે ભૌતિક, આપણી આગળની અનેકવિધ સમસ્યાઓની સહાનુભૂતિપૂર્વકની વિચારણા અને એમના ઉકેલ માટેના પ્રયત્નો આવશ્યક, આવકારદાયક, અભિનંદનીય છે.

પરમાત્માને ઓળખવાની અભિલાષા જેને તેને નથી હોતી. પરમાત્માને પામવાની પિપાસા

કોઈકના જ જીવનમાં પેદા થાય છે. એવા આત્માને પરમાત્માને માર્ગે વળવા દો. પરમાત્માના પંથે સાધનાત્મક પ્રયાણ કરવા દો. એના સિવાય એને શાંતિ નહીં મળે. બાકી આપણી આજુબાજુના અધિકાંશ અશાંત આત્માઓની શાંતિ માટે તો એમની અશાંતિના કારણને શોધી કાઢીને કે સમજી જઈને વ્યવહારુ અભિગમ અપનાવાય એ જ બરાબર છે. આપણે વ્યવહારુ બનીએ તો કેટલીય મુસીબતોમાંથી સહેલાઈથી મુક્તિ મેળવીએ.

### તરણા ઓથે ડુંગર રે

- ભક્ત ધીરો

તરણા ઓથે ડુંગર રે, ડુંગર કોઈ દેખે નહિ;  
અજાજૂથ માંહે રે, સમરથ ગાજે સહી.  
સિંહ અજામાં કરે ગર્જના, કસ્તૂરી મૃગરાજન,  
તલને ઓથે જેમ તેલ રહ્યું છે, કાષમાં હુતાશન;  
દધિ ઓથે ધૂત જ રે, વસ્તુ એમ છૂપી રહી.  
કોને કહું ને કોણ સાંભળશે ? અગમ ખેલ અપાર,  
અગમ કેરી ગમ નહીં રે, વાણી ન પહોંચે વિસ્તાર;  
એક દેશ એવો રે, બુદ્ધિ થાકી રહે તહીં.  
મનપવનની ગતિ ન પહોંચે, છે અવિનાશી અખંડ,  
રહ્યો સચરાચર ભર્યો બ્રહ્મપૂરણ, જેણે રચ્યાં બ્રહ્માંડ;  
ઠામ નહિ કો ઠાલો રે, એક અણુમાત્ર કહી;  
સદ્ગુરુજીએ કૃપા કરી ત્યારે, આપ થયા રે પ્રકાશ;  
શાં શાં દોડી સાધન સાધે ? પોતે પોતાની પાસ;  
દાસ ધીરો કહે છે રે, જ્યાં જોઉં ત્યાં તુંહિ તુંહિ.

‘બૃહદ્ ગુજરાતી કાવ્યસમૃદ્ધિ’માંથી સાભાર

## ‘યોગ એ જ જીવન’ (૩)

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

### ચિંતની વૃત્તિઓનું શમન એટલે યોગમય જીવન

[ન્યૂયોર્ક (અમેરિકા)થી ‘ગુજરાત ટાઈમ્સ’ નામનું સાપ્તાહિક પ્રગટ થાય છે તેના મેગેઝિન વિભાગ સપ્તકમાં પૂ.સ્વામીજી લિખિત ‘યોગ એ જ જીવન’ની લેખ શ્રેણી પ્રગટ થાય છે. તેમાંથી નીચેનો લેખ આપણે ‘દિવ્ય જીવન’માં સાભાર લઈએ લીએ. -સંપાદક]

યોગનો અર્થ જ સંતુલન છે, સમત્વ છે. યોગનો અર્થ કર્મમાં કૌશલ-કુશળતા હોવી તે પણ છે, અને અંતે ચિંતની વૃત્તિઓનું શમન, શાશ્વત ચિરંતન શાંતિપૂર્વકનું જીવન એટલે જ યોગમય જીવન છે.

શિક્ષકોને માટે બીજી જે સાવધાની શિક્ષણ આપતાં વરતવાની તે એ કે (૧) તેમણે જે કંઈ ભણાવવાનું છે તે બધું તેઓ જાતે સારી રીતે આત્મસાત્ કરે. જાણે, ભણે, સમજે, પચાવે પછી સમજાવે. એક જ વિષય ૨૦ વર્ષથી ભણાવતાં હોઈએ તો પણ તે વિષયસંબંધી જગતભરમાં જે ચિંતન-મનન થઈ રહ્યું છે, તેનો સંબંધ-વાચન-વિચાર દ્વારા શિક્ષકોએ રાખવો જ જોઈએ. (૨) દરરોજનો પાઠ ભણાવતાં પૂર્વે એક વખત સારી રીતે ફરીથી વર્ગમાં જતાં પૂર્વે - કે - ઘરે જોઈ જવો ખૂબ જ જરૂરી છે. (૩) જે વિષય ભણાવવાનો છે, તેની સાથે સુસંગત કરતા હોય તેવા વિષયોના વાચનનો મહાવરો પણ ખૂબ જ આવશ્યક છે. આજકાલ કોમ્પ્યુટરમાં ઢગલાબંધ માહિતી મળતી હોય છે. તેથી કોમ્પ્યુટર દ્વારા પણ શિક્ષકોએ શિક્ષા અને શિક્ષાર્થીઓનું લક્ષ્ય જાગ્રત રાખવું જોઈએ. (૪) આપણે ગમે તેટલા વિદ્વાન હોઈએ, પણ વિદ્યાર્થીઓને કદીય મૂઠ ન જાણવા જોઈએ. અનેક વિદ્યાર્થીઓ અનેક વિષયોમાં ખૂબ જ પારંગત હોય છે, માટે ક્યારેય પણ કોઈ પણ પ્રશ્ન પૂછવામાં આવે તો જો તે વિષયસંબંધી જ્ઞાન હોય તો જ સચોટ અને યોગ્ય જવાબ આપવો, પરંતુ જો જવાબ ખબર ન હોય તો મને ખબર નથી, આવતી કાલે રિફર કરીને કહીશ તેવું કહેવાનું વધારે યોગ્ય છે. ગપ્પું મારવું નહિ, કારણ કે એક વખત વિદ્યાર્થીઓની શ્રદ્ધા તમારામાંથી

ઊઠી જશે તો પછી તે શ્રદ્ધા કાયમી કરવાનું બહુ જ દુષ્કર થશે. સાચું કહેવામાં તમારી પ્રતિષ્ઠા વધશે, માટે ઉડાઉ જવાબ તો કદીય આપવો નહિ. (૫) વિદ્યાર્થીઓ સમજી શકે તેવા સ્તર પર આવીને તેમને સમજાય તેવી ભાષામાં પાઠ ભણાવવો. વિષયને સરળ બનાવીને શીખવવો. પોતાના જ્ઞાનનો પ્રભાવ દેખાડવા કદીય કોમ્પ્લેક્સેટ કરીને વિષય શીખવવો નહિ. (૬) અને અંતે ભણાવવામાં રુચિ રાખવી. જો ભણાવવામાં રુચિ જ નહિ હોય તો તમે મજૂરી કરો છો અને વિદ્યાર્થીઓને ભણતરમાં કદીય રસ પડે - માટે ખૂબ જ રસપૂર્વક ભણાવવું જોઈએ.

હવે થોડી વાત વિદ્યાર્થીઓ માટે પણ સમજવી જોઈએ. ભણવા માટે - સારી રીતે વિષયને સમજવા માટેનું એક સૂત્ર છે. I.R.A. I એટલે ઈમ્પ્રેશન, R એટલે રિપિટેશન અને A એટલે એસોસિયેશન. (૧) ઈમ્પ્રેશન, (૨) રિપિટેશન અને (૩) એસોસિયેશન. (૧) વર્ગમાં આવતાં પૂર્વે આજે શું ભણવાનું છે, તે પુસ્તકોમાં જોઈ લઈએ, ગઈ કાલના લેસનને પણ રિફર કરી લઈએ તો જે ઈમ્પ્રેશન તૈયાર થશે, તે જ (૨) વર્ગમાં શિક્ષક ભણાવે તે રિપિટેશન થશે અને (૩) ઘરે જઈને હોમવર્ક કરી લઈએ એટલે એસોસિયેશન થશે. એક દિવસમાં ત્રણ આવર્તન થયાં એટલે પાઠ પાકો.

ભણતી વખતે મનમાં ભણતરનો જ વિચાર હોય તો ભણતર ચઢે. વરસાદ પડે ત્યારે ગાડીના કાચને વાઈપરથી સાફ કર્યા કરવો પડે છે. ભણતરના સમયે અનેક પ્રકારનાં કૂંડાળાં મન કર્યા જ કરતું હોય છે. શરીર તો ચોપડી લઈને બેસે. આંખો પણ ખુલ્લી

જ હોય. શરીર સ્થિર જ હોય. ચોપડી છેક મોં પાસે હોય, પરંતુ આંખો સામે બધું જ ધોળું ધોળાયેલું ધપ્પ ! એક લાઈન વંચાતી નથી, કારણ કે એકેય લાઈન દેખાતી જ નથી. બે કલાક સુધી બેઠાં, પરંતુ પાઠમાં મીઠું. આવું થતું હોય છે. કારણ શરીર સોલ્ટલેઈકમાં ઉટાહ અને મન માન્યેસ્ટર લંડનમાં, આ શરીર જ્યાં હોય અને મન પણ ત્યાં હોય તો યોગ, નહિ તો વિયોગ. સોયના કાણામાં દોરો પરોવવાનો છે. દોરો અનેક ફાઈબરથી બને છે, પરંતુ જો એક પણ ફાઈબર ડાબે જમણે ગયો તો તે દોરાને સોયના કાણામાં પરોવી શકાય નહિ. તે બધાં જ ફાઈબરને એક તરફ એકમુખી - એકાગ્ર કરવાં પડે, તો તરત જ દોરો સોયના કાણામાં પ્રવેશ કરે.

તેવું જ મનનું છે. મનને સંપૂર્ણપણે એક જ દિશામાં એક સ્થાને સ્થિર કરવું પડે. શિક્ષકની ભણાવવામાં રુચિ છે. શિક્ષક બાહોશ પણ છે, પરંતુ વિદ્યાર્થીની જ ભણવામાં રુચિ ન હોય તો તેને માટે કવિ કહે છે, ‘અરસિકેષુ મા લિખ, મા લિખ મા લિખ’ જેને રસ ન હોય તેને ભણાવવાનું હે વિધાતા ! મારા ભાગ્યમાં ન લખ, ન લખ, ન લખ.

પ્રાણાયામનો અભ્યાસ મનની ચંચળતાનું શમન કરે છે. પ્રાણાયામ મનની અશ્લીલતાનું પણ નિવારણ કરે છે. પ્રાણાયામનો અભ્યાસ મનની વિચારક્ષમતા, સહનશીલતા, મેધાશક્તિ અને તર્કશક્તિના વિકાસની સાથે મનને સદા પ્રફુલ્લિત રાખે છે. ઝૂંકાર અને ભ્રમરી વિશે આપણે જાણ્યું છે. આપણે પ્રાર્થના કરી, તેનો અર્થ પણ સમજ્યા. આ પ્રાર્થના એટલે સદ્વિચારોનો સમૂહ કે વૈશ્વિક ક્ષમતા સાથે ઐક્ય.

પ્રાર્થના એટલે કંઈ માગવાનું નથી. પ્રાર્થના તો આપણી અને પ્રભુ સાથે જોડતો સેતુ છે. પ્રાર્થના એટલે હૃદયની વાત પ્રભુને કહેવી તે. પ્રાર્થના એટલે હૃદયની ઊર્મિઓની અભિવ્યક્તિ. અમો ‘સહ નાવવતુ’ પછી બીજી એક પ્રાર્થના અચૂક બોલીએ છીએ. ‘ભૂમિ મંગલમ્, ઉદક મંગલમ્, ગગન મંગલમ્, સૂર્ય મંગલમ્,

ચંદ્ર મંગલમ્, વાયુ મંગલમ્, અગ્નિ મંગલમ્, જીવ મંગલમ્, જગત મંગલમ્, મનો મંગલમ્, આત્મ મંગલમ્, સર્વ મંગલમ્, સર્વ મંગલમ્ ભવતુ ભવતુ ભવતુ । અહીં પ્રકૃતિ સાથેનું ઐક્ય અને પ્રકૃતિ સાથે તાદાત્મ્ય ઈચ્છેલું છે. પૃથ્વી, જળ, ગગન, સૂર્ય, ચંદ્ર, વાયુ, અગ્નિ, જીવ, જગત, મન અને આત્મા સૌનું મંગલ થાઓ. સૌ મંગલ કરો.’

યોગનો અર્થ શીર્ષાસન કે સર્વાંગાસન તો કદીય નથી. યોગનો અર્થ વ્યક્તિનું સમષ્ટિમાં ઐક્ય. આ પૂષા માઝત મેઘ સૌ ઉભયને કુર્યાત્ સદા મંગલમ્ની શુભાકાંક્ષા છે. શુભેચ્છા છે. આપણે અહીં આપણા અમેરિકામાં ફાધર્સ ડે, મધર્સ ડે, વેલેન્ટિના કે વેલેન્ટાઈન ડે કરીએ છીએ, ત્યાં નેચર્સ ડે ક્યાં ! તેના વગર તો આપણું કંઈ ચાલે તેમ નથી. આખી એક ચેનલ ચોવીસ કલાક વેધર્સ ન્યૂસ આપ્યા કરે છે. આપણે આગલી સાંજે કે હવે તો સન્ડે - સન્ડેના રોજ નેકસ્ટ વીક - આગલા અઠવાડિયાનો કાર્યક્રમ ઘડવા માટે વેધર્સ જોઈ લઈએ છીએ. આ સૂર્ય, ચંદ્ર, ગ્રહ-નક્ષત્ર આપણા જીવનનાં અવિભાજ્ય અંગો છે. તેમને નકારી શકાય તેમ નથી. અમેરિકાની જ નહિ, પરંતુ સમગ્ર વિશ્વની સૌથી મોટી ઉપલબ્ધિ આ આકાશી ખગોળ-વિજ્ઞાન સાથેનું ઐક્ય છે, માટે જ પ્રાર્થનામાં આવી રીતે સૌના મંગલની કામના કરી છે. એક વૈદિક પ્રાર્થના છે. તેનું પણ ભાષાંતર કરીને બોલીએ છીએ. ‘સૌનું હો કલ્યાણ, સૌ રહે સુખી, કોઈ ન હો દુઃખી, સૌનું થાઓ મંગલ, પૂરબ મેં પશ્ચિમ મેં, ઉત્તર મેં, દક્ષિણ મેં, પહાડો મેં, સમુદ્ર મેં, બન મેં, જંગલ મેં, જન જન કે જીવનમેં. શાંતિ હો, શાંતિ હો, શાંતિ હો.’ આ વૈદિક ઋષિઓને પોતાના સ્વાર્થ જેવું કશુંય નહોતું. તેઓની કામના તો સર્વેષાં સ્વતિ ભવતુ - સૌનું હો કલ્યાણમાં જ સમાહિત હતી. આ જ સાચો યોગ છે. જર્મનીના સુપ્રસિદ્ધ તત્ત્વચિંતક કહે છે, You can not pluck flower in your own garden without disturbing the star in the heaven. તમે તમારા બગીચામાંનું ફૂલ આકાશના તારાઓને દખલ કર્યા વગર તોડી શકો નહિ.

આપણે એકલા નથી. આપણા જન્મ પૂર્વે સૃષ્ટિ હતી. જન્મ પછી પણ રહેશે. જન્મ માટે માતા-પિતા સિવાય પ્રસૂતિ કરાવનાર ડોક્ટર, તેનું દવાખાનું, લેબર રૂમ, કોમ્પ્લિકેશન થાય તો ઓપરેશન થિયેટર, એનેસ્થેટિક્સ અને તેમના સહાયકો, ઓક્સિજન, જરૂર હોય તો બ્લડની બોટલ, આમ આટલી તૈયારી હોય છે. જન્મ પછી જે નાળ મોળે છે, (માતા સાથેનું કનેક્ટિંગ લિન્ક) તેને માટે છરી-ચાકુનું હથિયાર જોઈએ. તે ક્યાંથી આવ્યું? તે મેડિકલ સ્ટોરમાં તેની ફેક્ટરીમાંથી આવ્યું. ફેક્ટરીમાં રોમટીરિયલ ખાણમાંથી આવે છે. અમેરિકા તો બધું આયાત જ કરે છે, એટલે ચીન, કોરિયા કે તાઈવાનથી આવ્યું. એક નાળ મોળના માટે આટલી વ્યવસ્થા. બહુ લાંબો હિસાબ માંડવાની આવશ્યકતા નથી. યુદ્ધનો અર્થ જ Harmony છે. વિશ્વથી આપણે આપણી જાતને વિખૂટા પાડી શકીએ નહિ. વિશ્વ સાથેનું ઐક્ય આપણને વિશ્વના બહુબલીય પ્રવાહો આપણા પ્રતિ વહેતા કરશે. આપણે સંબંધવિચ્છેદ કરી નાખીએ તો શક્તિ અને સામર્થ્ય બંનેથી જઈશું, માટે જ પ્રાર્થનાની આવશ્યકતા છે. **It's an inner motive as well inner feelings.**

અમારા ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની વિશ્વપ્રાર્થના બહુ જ પ્રખ્યાત છે. ૩૭ મે, ૧૯૭૬ના રોજ અવિભાજિત U.S.S.R. Masconા ડેપ્યુટી પ્રાઈમ મિનિસ્ટર શિવાનંદ આશ્રમ, હૃષીકેશ ખાતે આવેલા. મુલાકાત તો ૨૦ મિનિટ માટેની હતી. ખાસ્સા અઢી કલાક બેસીને ગયેલા. અમે યોગાસન દેખાડ્યાં હતાં. અમારા ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજે કાર્યક્રમના અંતે વિશ્વપ્રાર્થના બોલી હતી. તેની એક એક લાઈનનો તરજુમો-અનુવાદ તે ડેપ્યુટી પ્રાઈમ મિનિસ્ટર મિસ્ટર આઈ.વી. અરખીપોવને સમજાવવામાં આવ્યો હતો. પ્રાર્થના પૂરી થતાં તેઓ પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજને ભેટી પડેલા, આંખમાં અશ્રુ સાથે રડી પડેલા, સેન્ટિમેન્ટનો કંઈ અંત નહિ. પૂજ્ય મોટા સ્વામીજીએ ગેરૂરંગનું ઝંકાર છાપેલું ટી-શર્ટ બનિયન પહેર્યું હતું,

તે પણ માગ્યું. આ પ્રાર્થના છે.

'ઓ સ્નેહ અને કુરુણામૂર્તિ પૂજ્ય પ્રભુ !  
તને નમસ્કાર હો ! નમસ્કાર હો !  
તું સચ્ચિદાનંદઘન છે.  
તું સર્વવ્યાપક, સર્વજ્ઞ, સર્વશક્તિમાન છે.  
તું સર્વાન્તર્યામી છે.

અમને ઉદારતા, સમદર્શિતા અને સમતા આપ.  
શ્રદ્ધા ભક્તિ અને હડાપણ આપ.

અમને આધ્યાત્મિક અંતઃશક્તિ આપ કે જેથી  
અમે વાસનાઓનું દમન કરી મનોવિજેતા બનીએ.

અમને અહંકાર, કામ, ક્રોધ,  
લોભ અને દ્વેષથી મુક્ત કર.

અમારું હૃદય દિવ્ય ગુણોથી ભરી દે.

બધાં જ નામરૂપોમાં તારું જ દર્શન કરીએ.

બધાં જ નામરૂપોમાં તારી જ સેવા કરીએ.

હંમેશાં તારું જ રટણ કરીએ, તારું જ સ્મરણ રહે,  
તારો જ મહિમા ગાઈએ.

કેવળ તારું જ પાપનાશક નામ અમારા હોઠ પર રહે.

અમે તુંમાં જ સ્થિર થઈએ.

હરિ: ઓમ્ તત્સત્'

- સ્વામી શિવાનંદ

આ પ્રાર્થનાને શાંત ચિત્તે બે-ચાર-પાંચ વાર વાંચજો, વિચારજો, વાગોળજો, અંતર પુલકિત થશે. ઈશ્વરનું આપેલું અમેરિકામાં ખૂબ જ સમૃદ્ધિ છે, પરંતુ આત્મા ક્યાં? આપણે સોમથી શુક્ર ભાગદોડમાં જ છીએ. weekendના દિવસે લોન્ડ્રી, વેક્યુમ અને મોલમાં ખરીદી કે પારિવારિક અથવા સામાજિક કાર્યો; કારણ કે આપણાં તો હોળી, ટિવાળી, લગ્ન, જન્મ, મરણ બધું જ weekendમાં જ સેલિબ્રેટ થાય. ત્યાં આંતરચેતનાને શોધવી પડે છે. મન સંકુચિત અને શંકાશીલ થયેલાં છે. ઉદારતા અને સરળતા ક્યાં અટવાઈ ગઈ છે તે ખબર નહિ, ત્યારે સ્વામી શિવાનંદકૃત આ વિશ્વપ્રાર્થના નૂતન પથ પ્રદર્શિત કરે છે. (ક્રમશઃ)

## એકાગ્રતા અને ધ્યાન

શ્રી સ્વામી નિબિલેશ્વરાનંદજી

### ધ્યાન આપે છે આઘાતોમાં સ્વસ્થ રહેવાની શક્તિ

જીવનભરની કમાણી જે બેંકમાં મૂકી હતી અને તેના વ્યાજમાંથી પાછલી જિંદગી સારી રીતે જીવી શકાશે એવી આશા, માધુપુરા બેંક તૂટી પડતાં ભાંગી પડી અને એ આઘાત જીવન ન શકતી એક વ્યક્તિએ આત્મહત્યા કરી લીધી. એ જ રીતે શેરબજારમાં રોકેલાં નાણાં ડૂબી જતાં પણ આત્મહત્યા કર્યાનાં ઘણાં ઉદાહરણો જોવા મળે છે. એકના એક પુત્રના મૃત્યુનો આઘાત ન જીવવાતાં પાગલ થઈ ગયાનાં ઉદાહરણો પણ મળે છે. જીવનની આવી વિષમ સ્થિતિઓમાં એ જ મનુષ્યો સ્વસ્થતાપૂર્વક ટકી શકે છે અને મુશ્કેલીઓનો હિંમતભેર સામનો કરી શકે છે, જેઓ પોતાના રોજિંદા જીવનમાં નિયમિત ધ્યાનનો અભ્યાસ કરતાં હોય, કેમ કે ધ્યાનથી તેમની આંતરચેતના જાગૃત રહે છે, વિવેકશક્તિ જાગૃત થાય છે. ઊંડી સમજ આવે છે, બાહ્ય ઘટનાઓને મૂલવવાની એક દૃષ્ટિ આવે છે અને એટલે જ જે સંજોગોમાં સામાન્ય મનુષ્યો નાસી છૂટવાનો કે આત્મહત્યાનો માર્ગ લે છે એ સંજોગોમાં ધ્યાનનો નિયમિત અભ્યાસ કરનાર મનુષ્ય સહેલાઈથી આઘાત પચાવી જાય છે અને મુશ્કેલીઓ પાર કરી જાય છે. સ્વામી વિવેકાનંદની શિષ્યા માદામ કાલ્વેનું જીવન આ અંગે પ્રત્યક્ષ ઉદાહરણ પૂરું પાડે છે.

ફ્રાન્સમાં માદામ કાલ્વે સુવિખ્યાત ગાયિકા હતાં. તે સમયે તેઓ શિકાગોના ઓપેરા થિયેટરમાં સંગીતનો કાર્યક્રમ આપી રહ્યાં હતાં. લોકોએ તાળીઓના ગડગડાટથી એમના સંગીતને વધાવી લીધું, પણ કોણ જાણે કેમ તેમને હૃદયમાં બેચેની થવા લાગી. હતાશાનો ભાવ તેઓ અનુભવવા લાગ્યાં અને તેમને મનમાં થતું હતું કે કાર્યક્રમ ટૂંકાવીને જતાં રહે, પણ લોકોના દબાણથી તેમણે બધા કાર્યક્રમો પૂરા કર્યા અને એ એમનો સર્વશ્રેષ્ઠ કાર્યક્રમ રહ્યો, પછી લોકોની પ્રશંસા સાંભળવાની પરવા કર્યા વગર તેઓ ખૂબ ઝડપથી ગ્રીન રૂમમાં ચાલ્યાં ગયાં અને ત્યાં ખૂબ દુઃખદ અને આઘાતજનક સમાચાર

એમની રાહ જોઈ રહ્યા હતા. એ સમાચાર હતા એમની એકની એક દીકરી, એમના જીવનનો એકમાત્ર સહારો, જે સમય તેઓ પોતાના જીવનનો સર્વશ્રેષ્ઠ કાર્યક્રમ આપી રહ્યાં હતાં ત્યારે બળીને મૃત્યુ પામી હતી.

તેમના માટે આ આઘાત અસહ્ય હતો. પુત્રીનો વિયોગ તેઓ સહી શકે તેમ નહોતાં એટલે તેઓ પણ આત્મહત્યા દ્વારા પોતાનું જીવન ટૂંકાવી નાખવા વિચારી રહ્યાં હતાં. તેમની સાહેલીએ તેમને સમજાવવાનો ખૂબ પ્રયત્ન કર્યો પણ તેઓ કોઈ પણ રીતે આઘાતમાંથી બહાર નીકળી શક્યાં નહીં ત્યારે તેમની સાહેલીએ તેમને કહ્યું કે અહીં હિંદના યોગી સ્વામી વિવેકાનંદજી આવ્યા છે. તું એક વાર તેમને મળ. તને સાચી શાંતિ મળશે, પણ તેઓ એમ કરવા માટે પણ તૈયાર થયાં નહીં અને આત્મહત્યા કરવા માટે તળાવમાં પડવા માટે ગયાં, પણ આશ્ચર્યની વાત એ કે તેમણે ચાર ચાર વાર જીવનનો અંત લાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો પણ ચારેય વખત તેમણે પોતાના મનની અર્થચેતન અવસ્થામાં સ્વામી વિવેકાનંદના નિવાસસ્થાને જવાના રસ્તે પોતાને ઊભેલાં જોયાં એટલે દરેક વખતે તે પોતાના ઘરે પાછાં ફરતાં હતાં. ઈચ્છવા છતાં પણ આત્મહત્યા કરી શક્યાં નહીં અને પાંચમી વખત તો તેઓ જાતે જ અજ્ઞાત રીતે સ્વામી વિવેકાનંદના નિવાસસ્થાને પહોંચી ગયા. નોકરે દરવાજો ખોલ્યો, તેઓ અંદર ગયાં અને ત્યાં દીવાનખાનામાં એક ખુરશી ઉપર બેસી પડ્યાં. થોડી જ વારમાં પાસેના ઓરડામાંથી ધીર-ગંભીર મધુર અવાજ સંભળાયો : ‘દીકરી, ગભરાઈશ નહીં, અંદર આવ’ અને તેઓ યંત્રવત્ સ્વામી વિવેકાનંદના અભ્યાસખંડમાં પ્રવેશ્યાં. તેમણે સ્વામીજીને ખુરશી ઉપર બેઠેલા જોયા. ત્યાં તો સ્વામીજી ફરી બોલ્યા, ‘દીકરી, શાંત થા.’ સ્વામીજીની પ્રશાંત મુખમુદ્રા અને મધુર શબ્દોએ એમના ઉપર જાદુઈ અસર કરી. આટઆટલા દિવસોથી મનમાં રહેલાં ભય, હતાશા, અશાંતિ જાણે ક્યાંય ચાલ્યાં ગયાં અને એમને થયું કે જીવન જીવવા

જેવું છે. સ્વામીજીની ધ્યાનાવસ્થાના પ્રભાવે એમનું ચિત્ત શાંત થઈ ગયું અને પછી તો તેઓ પણ ધ્યાન કરવા લાગ્યાં અને ધ્યાન દ્વારા તેમણે જીવન જીવવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરી લીધી. આ રીતે ધ્યાન જીવનથી હારી ગયેલા, થાકી ગયેલા, નિરાશ થયેલા એવા મનુષ્યોને નવું જીવન બક્ષે છે અને એમની આંતરશક્તિઓ પ્રગટ કરે છે. એટલું જ નહીં પણ ધ્યાન દ્વારા તેમને જીવનનો સાચો રાહ પણ મળે છે.

### **ધ્યાનથી સર્જકતા પ્રગટ થાય છે**

સાવ સામાન્ય મનુષ્ય પણ જો નિયમિત ધ્યાન કરે તો તે પોતાના અંતરના ઊંડાણમાં રહેલી દિવ્યતાના સંપર્કમાં આવે છે અને આ દિવ્યતા જાગૃત થતાં તેને દિવ્યશક્તિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. અનેક વૈજ્ઞાનિકોએ વિજ્ઞાનના જે મહાન સિદ્ધાંતો શોધ્યા તે તેઓએ ધ્યાનાવસ્થામાં જ શોધ્યા હતા. કવિવર રવીન્દ્રનાથ ટાગોરને જેના માટે નોબેલ પુરસ્કાર મળ્યો હતો તે ગીતાંજલીનાં ગીતો પણ ધ્યાનાવસ્થામાંથી જ પ્રગટ થયાં હતાં. ભારત માતાનું મહાન ચિત્ર જેમણે દોર્યું તે અવનીન્દ્રનાથ ટાગોરને ભગિની નિવેદિતાએ કહ્યું હતું કે 'ચિત્ર દોરતાં પહેલાં ધ્યાન કરો' અને એ ધ્યાનાવસ્થામાં એમને સુંદર દૃશ્યો દેખાતાં. આ રીતે વૈજ્ઞાનિકો, કલાકારો, સાહિત્યકારો અને સાધકો બધાંને ઊંડા ધ્યાનમાંથી મહાન સર્જનની પ્રેરણા પ્રાપ્ત થાય છે.

### **ધ્યાનથી જીવનમાં પરિવર્તન**

ધ્યાન સામાન્ય મનુષ્યને તો મહાન બનાવે છે, પણ ધ્યાન ગુંડાઓ, ડાકુઓ, લૂંટારાઓ વગેરેમાં પણ મહાન પરિવર્તન લાવે છે, અને એટલા માટે જ તો હવે જેલમાં કેદીઓ માટે પણ ધ્યાનના-વિપશ્યતાના વર્ગો શરૂ કરવામાં આવે છે અને એનાથી કેદીઓની વૃત્તિમાં ઘણું ઘણું પરિવર્તન નોંધાયેલું જોવા મળે છે. તેમની હિંસક અને લડાયક વૃત્તિઓ ધ્યાનથી શાંત બની જાય છે. આપણે પેલા લૂંટારાની સુપ્રસિદ્ધ કથા તો જાણીએ જ છીએ. જંગલમાંથી પસાર થઈ રહેલા નારદમુનિએ એ લૂંટારાને સમજાવ્યું કે લૂંટ કરવી એ પાપ છે, પણ લૂંટારો માનતો હતો કે તે તેનાં માતાપિતા, પત્ની, પુત્ર - બધાં માટે લૂંટ કરે છે એટલે એ પાપના ભાગીદાર સહુ કોઈ બને છે. નારદજીએ તેના

પરિવારજનોને પૂછી આવવા જણાવ્યું. એ પ્રમાણે તે નારદજીને વૃક્ષના થડ સાથે બાંધીને પોતાના ઘરે પૂછવા ગયો. બધાંને પૂછ્યું. સહુએ જવાબ આપ્યો : 'એ પાપ તું કરે છે, એમાં અમે ભાગીદાર ન બનીએ.' લૂંટારાની આંખ ખૂલી ગઈ. નારદજી પાસે આવીને તેમના પગમાં પડી તીવ્ર પશ્ચાત્તાપ કરવા લાગ્યો. નારદજીએ તેને ભગવાનનું ધ્યાન કરવાનું કહ્યું. મંત્ર આપ્યો. એ લૂંટારો રાત-દિવસ ભગવાનના ધ્યાનમાં મગ્ન બની ગયો. એટલા ઊંડા ધ્યાનમાં લીન થઈ ગયો કે તેના શરીરની આજુબાજુ ઊધઈના રાફડા લાગી ગયા. તેને આજુબાજુનું કંઈ ભાન ન રહ્યું. વરસો સુધી આ રીતે તપશ્ચર્યા કર્યા બાદ આકાશવાણી તેણે સાંભળી, 'હે ઋષિ, જાગો, હવે તમે લૂંટારા નથી રહ્યા. ઊધઈના રાફડા એટલે કે વાલ્મીકિમાંથી તમારો જન્મ થયો છે, એટલે તમે હવે ઋષિ વાલ્મીકિ ગણાશો.' આપણે જાણીએ છીએ કે ઋષિ વાલ્મીકી કેટલા મહાન હતા. તેમણે રામાયણની રચના કરી. લૂંટારાને પણ ઋષિમાં પરિવર્તન કરવાની પ્રબળ શક્તિ ધ્યાનમાં રહેલી છે.

ધ્યાનથી મન હકારાત્મક બને છે. તેની બધી નકારાત્મક વૃત્તિઓ ધ્યાનના પ્રભાવથી ખરી પડે છે અને મન શુદ્ધ થતાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય પણ ઉત્તમ બને છે. ધ્યાન દ્વારા જ મનુષ્ય પોતાની પ્રકૃતિ ઉપર વિજય મેળવી શકે છે, જેણે પોતાના બેકાબૂ મન અને બંડખોર પ્રકૃતિ પર વિજય મેળવી લીધો છે, તે વિશ્વવિજયી સમ્રાટ કરતાં પણ મોટો સમ્રાટ ગણાય.

### **આધ્યાત્મિક સાધના માટે તો**

### **ધ્યાન અનિવાર્ય છે**

આધ્યાત્મિક જીવન એટલે અધિ + આત્મિક એટલે આત્મા તરફની ગતિ જેમાં થઈ રહી છે, એવું જીવન. આત્મા તરફ ગતિ કરવા માટે અસરકારક સાધન ધ્યાન છે. ધ્યાન દ્વારા જ મનુષ્ય પોતાની ચેતનાના ઊંડામાં ઊંડા સ્તરો સુધી પહોંચી શકે છે. અંતરનાં રહસ્યો ધ્યાનમાં જ પ્રગટ થાય છે. આત્માનો પ્રદેશ ધ્યાનમાં જ ખૂલે છે. આ વિષે સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે : 'આધ્યાત્મિક જીવન માટે ધ્યાન એ સહુથી વધુ મજબૂત છે. ધ્યાનમાં આપણે ભૌતિક પરિસ્થિતિમાંથી છૂટા થઈ જઈએ છીએ. આપણા દિવ્ય સ્વભાવનું

આપણને ભાન થાય છે. ધ્યાનમાં આપણે કોઈ બહારની મદદ ઉપર આધાર રાખતા નથી. આત્માનો સ્પર્શ ખૂબ જ અંધકારમય જગ્યાને પણ ઘણા જ ઉજ્જવળ રંગોથી રંગી શકે છે. ખરાબમાં ખરાબ વસ્તુને પણ સુગંધિત બનાવી શકે છે. પાપીને પણ તે દિવ્ય બનાવી શકે છે. એથી બધું વેર અને બધો સ્વાર્થ અદૃશ્ય થઈ જાય છે.’ ધ્યાનથી આત્માનો સંપર્ક થતાં આત્માના ગુણો મનુષ્યના જીવનમાં પ્રગટ થાય છે. આત્માના ગુણો છે, પ્રેમ, આનંદ, ત્યાગ, સંવાદિતા, શાંતિ, શક્તિ. કોઈ પણ જાતની વિશેષ મહેનત કર્યા વગર માત્ર દરરોજ નિયમિત ધ્યાન કરવાથી જ આ ગુણો મનુષ્યને સહજપણે પ્રાપ્ત થાય છે. બાકી વિશ્વની કોઈ દુકાને, કોઈ પણ ક્રિમતે આમાંનો કોઈ પણ ગુણ ખરીદી શકાતો નથી. આથી આત્માના દિવ્ય પ્રકાશમાં જો જીવન ધારણ કરવું હોય તો ધ્યાન અનિવાર્ય છે.

ઊંડા ધ્યાનમાં મનુષ્ય દેહભાવથી પર બની જાય છે. તેને પછી બાહ્ય જગતનું ભાન રહેતું નથી. તેવા મનુષ્યમાં અપાર તિતિક્ષા, ક્ષમા, ઉદારતા આવી જાય છે. તેનું ઉત્કૃષ્ટ ઉદાહરણ મહાવીર સ્વામીના જીવનમાંથી મળે છે. ભગવાન મહાવીરનું દીક્ષાનું તેરમું વર્ષ પસાર થતું હતું. વિહાર કરતા કરતા તેઓ છમ્માણિ ગામે આવ્યા હતા. સંધ્યા સમયે ગામની બહાર વૃક્ષ નીચે તેઓ ઊંડા ધ્યાનમાં મગ્ન હતા. આવા સમયે બળદનો ગોવાળ મહાવીરને પોતાના બળદોની દેખરેખ રાખવાનું કહીને ગામમાં ગયો. ઊંડા ધ્યાનમાં મગ્ન મહાવીરને ગોવાળની વાત સંભળાઈ નહીં. બળદો તો ચરતા ચરતા ક્યાંય આગળ નીકળી ગયા. ગોવાળ પાછો આવ્યો. પૂછ્યું, ‘મુનિ મહારાજ, મારા બળદો ક્યાં?’ મહાવીર એ જ ઊંડા ધ્યાનમાં લીન હતા. એમને આ પણ સંભળાયું નહીં એટલે બીજી વાર પૂછ્યું, પણ કંઈ જવાબ ન મળ્યો. ફરીફરીને પૂછ્યું પણ જવાબ જ નહીં એટલે ગોવાળ ખિજાયો અને બોલ્યો : ‘તું તે કેવો છે? આટઆટલી વાર બરાડા પાડીને કહું છું તોય તું સાંભળતો નથી? તારે કાન છે કે કોડિયાં?’ મહાવીર તો એવા ઊંડા ધ્યાનમાં લીન હતા કે જ્યાં દેહાધ્યાસ હતો જ નહીં. સંભળાય તો જવાબ આપે ને? પણ કંઈ સંભળાતું જ નહોતું!

ગોવાળ ખૂબ ગુસ્સામાં આવી ગયો. એણે જાડા

ખીલા જેવા દર્ભશૂળ લીધા અને તેના બે છેડા કાનમાં નાખીને બરાબર ઠોક્યા અને તેના બહાર રહેલા છેડા કાપી નાખ્યા. આટલું બધું કરવા છતાં મહાવીર તો ઊંડા ધ્યાનમાં જ મગ્ન રહ્યા. શારીરિક પીડા કેટલી ભયંકર હશે, પણ તેનીય તેમના ઉપર કંઈ અસર ન થઈ. ધ્યાન પૂરું થયું તોપણ એ જ સ્વસ્થતા અને શાંતિ એમના ચહેરા ઉપર વિલસતાં હતાં. એમના મનમાં ગોવાળ પ્રત્યે સહેજ પણ ગુસ્સાની લાગણી કે વેરભાવના ન આવ્યાં. પછી ફરી ધ્યાનમાં મગ્ન હતા, ત્યારે એ જ કાષ્ટશલાકા તેમના કાનમાંથી બહાર ખેંચી કાઢવામાં આવી ત્યારે પણ તેઓ સ્વસ્થ હતા. આ વેદનાની તેમના પર કોઈ અસર ન થઈ. આ છે ધ્યાનનો ઊંડો પ્રભાવ.

મહાવીર સ્વામી તો સૈકાઓ પહેલાં થઈ ગયા, પરંતુ આ યુગમાં જ સ્વામી વિવેકાનંદના ગુરુભાઈ અને શ્રીરામકૃષ્ણ દેવના અંતરંગ શિષ્ય સ્વામી તુરિયાનંદજીની પીઠ પર ૧૯૨૧માં એક ઘારું પડ્યું હતું. ડૉક્ટરોને, પીઠમાં જ્યાં એ ઘારું પડ્યું હતું ત્યાંથી ઓપરેશન કરી માંસનો એક મોટો ટુકડો કાપી નાખવો જરૂરી લાગ્યો. તે માટે ક્લોરોફોર્મ આપી બેભાન બનાવીને પછી જ આવું ઓપરેશન કરી શકાય તેમ હોવાથી ડૉક્ટરોએ એ માટેની તૈયારી કરી ત્યારે સ્વામી તુરિયાનંદજીએ કહ્યું : ‘ક્લોરોફોર્મની જરૂર નથી. તમે તમારે જે કંઈ કાપકૃપ કરવી હોય તે કરો!’ આવી પીડાદાયક શસ્ત્રક્રિયા વખતે તેમના મુખ પર દુઃખની એક રેખા ફરકી ન હતી. આ જોઈને ડૉક્ટરો પણ આશ્ચર્યમાં પડી ગયા હતા! સ્વામી તુરિયાનંદજીના જીવનમાં બે-ત્રણ વાર શરીર પરની શસ્ત્રક્રિયા થઈ, પણ ક્યારેય તેમણે ક્લોરોફોર્મનો ઉપયોગ કરવા દીધો ન હતો! ઊંડા ધ્યાનના પરિણામે દેહભાવથી પર થઈ જતાં દેહની પીડાની કોઈ અસર થતી નથી. આવાં ઘણાં ઉદાહરણો આવા યોગી પુરુષોના જીવનમાંથી મળી રહે છે.

### સાચો આરામ મેળવવા ધ્યાનની આવશ્યકતા

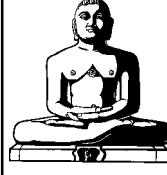
ખરેખરું ધ્યાન શરીર અને મનને પ્રફુલ્લિત બનાવે છે. શરીર અને મનને આરામ આપે છે. આ વિષે સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે કે, ‘કલાકેકની ધ્યાનાવસ્થા પછી જ્યારે તમે તેમાંથી બહાર આવશો ત્યારે તમને તમારા જીવનના સુંદરમાં સુંદર આરામની અવસ્થાનો અનુભવ થયો



લાગશે. તમારા શરીરચંત્રને સારામાં સારો આરામ આપવાનો એકમાત્ર રસ્તો છે, ધ્યાન. જે ગાઢમાં ગાઢ નિદ્રા પણ તમને એવો આરામ નહીં આપે. આમ, ઊંડા ધ્યાનમાં શરીરને, જ્ઞાનતંતુઓને અને મનને સાચો આરામ મળી જાય છે, જે કલાકોની નિદ્રામાંથી પણ મળતો નથી.’ આથી જેઓ ઊંડું ધ્યાન કરતા હોય તેમને નિદ્રાની ઓછી જરૂર પડે છે અને છતાં તેમનાં તન અને મન તાજગીથી ભરેલાં રહે છે. પરિણામે સામાન્ય મનુષ્ય જે કાર્ય કરે છે તે કાર્ય તેઓ ઓછા સમયમાં વધારે ઝડપથી કરી શકે છે, આથી ધ્યાન દ્વારા સમય અને શક્તિ બંનેમાં વૃદ્ધિ કરી શકાય છે. સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે કે ધ્યાનની શક્તિ આપણને સર્વ કંઈ મેળવી આપે છે. જો તમારે પ્રકૃતિ ઉપર સત્તા મેળવવી હોય તો તે તમને ધ્યાન દ્વારા મળી શકે. જે બધી વૈજ્ઞાનિક શોધો થઈ રહી છે તે બધી ધ્યાનની શક્તિ દ્વારા થાય છે.

આમ, ધ્યાન દ્વારા શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, માનસિક શક્તિઓનો વિકાસ, આંતરિક શક્તિઓની જાગૃતિ, દૈનિક જીવનમાં સ્વસ્થતા, સમતા, સ્થિરતા અને શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. આજે વિશ્વના મોટા ભાગના દેશો એટલે જ ભારતના યોગ અને ધ્યાન પ્રત્યે આકર્ષિત થયા છે. તાજેતરમાં જ એક વર્તમાનપત્રમાં સમાચાર હતા કે જર્મનીમાં યોગના નવા નવા કેટલાય વર્ગો શરૂ થયા છે. અમેરિકામાં પણ હવે ઘણા લોકો ધ્યાન અને યોગ પ્રત્યે વળ્યા છે. ‘ટાઈમ’ (Time) મેગેઝીનના ઓગસ્ટ ૨૦૦૩ના ધ્યાન વિશેના વિશેષાંકના મુખપૃષ્ઠ પર ધ્યાન કરતી સ્ત્રીનો ફોટો છાપવામાં આવ્યો હતો અને તેમાં લખવામાં આવ્યું હતું કે દરરોજ ઓછામાં ઓછા એક કરોડ અમેરિકન લોકો નિયમિત ધ્યાન કરે છે. અમેરિકનોના જીવનમાં ધ્યાન એટલું મહત્વનું બની રહ્યું છે કે બોર્ડરૂમમાં, શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં, એરપોર્ટ પર બધી જગ્યાએ ધ્યાન માટેની વિશેષ વ્યવસ્થા રાખવામાં આવી રહી છે. ભારતમાંથી કેટકેટલાય સાધુસંતો અમેરિકા અને યુરોપમાં યોગ શીખવવા માટે જાય છે, જેમ જેમ વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીની સિદ્ધિઓ વધતી જશે તેમ તેમ માનસિક શાંતિ અને સ્વસ્થતા માટે અને સારી રીતે જીવન જીવવા માટે ધ્યાનની પણ એટલી જ જરૂરિયાત વધતી જશે.

(‘એકાગ્રતા અને ધ્યાન’માંથી સાભાર)



## આયંકદંસી ણ કરેડ પાવં

**આચારાંગ સૂત્ર**

**આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરચૂરિશુ**

આગ તરફ કદમ ડાલ્યો માણસ મૂકતો નથી,  
ખાડામાં ખુલ્લી આંખવાળો માણસ પડતો નથી,  
મોઢામાં ઝેર સમજુ માણસ નાખતો નથી,  
વીસમા માળેથી કૂદકો અક્કલવાન  
માણસ લગાવતો નથી.

પણ પ્રભુ !

આપ તો એમ ફરમાવો છો કે  
જે દીર્ઘદર્શી હોય છે તે પાપ કરતો નથી.  
જીવન અમારું જોતાં અમને એમ લાગે છે કે  
અમારી પાસે દીર્ઘદર્શિતા નથી.  
કારણ કે પાપો અમારા જીવનમાં બે-રોકટોક ચાલુ છે,  
પુરબહારમાં ચાલુ છે.

આંખે દૂરબીન લગાવીને આકાશમાંના  
તારા જોવાના બાલિશ પ્રયત્નોમાં  
આ જીવનની કીમતી પળો વેડફી રહેલા અમને

હે પ્રભુ !

એવી નિર્મળ દૃષ્ટિ આપો કે  
જેના સહારે પાપસેવનમાં ધરબાયેલાં  
દુર્ગતિનાં જાલિમ દુઃખો અમે જોઈ શકીએ  
અને એ જોતાંવેંત અમારા મનને અને  
જીવનને અમે પાપોથી મુક્ત કરી દઈએ.

‘પ્રભુ વીર કહે છે’ માંથી સાભાર

## મૂર્તિપૂજા

શ્રદ્ધેય પાંડુરંગશાસ્ત્રી આઠવલેજી

### મૂર્તિપૂજામાં ધ્યાનનું મહત્વ :

ધ્યાન એ શાસ્ત્રીય પ્રક્રિયા છે; તેથી ધ્યાનમાં પ્રભુની મૂર્તિ કેવળ આંખની સામે રાખીને ન ચાલે, તેમાં તલ્લીનતા લાવવી જોઈએ. ફક્ત મૂર્તિ અને આપણે, એ બે સિવાય બીજું બધું ચાલ્યું જવું જોઈએ. ઝાડ નીચે ભગવાન મુરલીધર શ્યામ ઊભા છે અને હું તેમના પગે પડ્યો છું; આ એક જ ચિત્ર રહે. બાકી કોઈ અવાજ, વસ્તુ, પદાર્થ, વિચાર, સંકલ્પ, કામના, ઈચ્છા કશું જ નહિ, આવી સ્થિતિ આવે તે માટે અભ્યાસ કરવાનો હોય. આ યોગ સાધવા માટે ધ્યાનની સામગ્રી એકઠી કરવી જોઈએ.

લોકો સામગ્રીમાં ચંદન, ચોખા, ફૂલો વગેરે લાવે છે. ખરું જોતાં એ ભક્તિની સામગ્રી નથી, પણ ઉપાસનાની સામગ્રી છે. વિશુદ્ધ બુદ્ધિ એ ધ્યાનયોગની પ્રથમ સામગ્રી છે. વિશુદ્ધ બુદ્ધિ એટલે જે બુદ્ધિ કામનાગ્રસ્ત નથી તે. જે ક્ષણે આપણે ધ્યાનમાં બેસીએ તે ક્ષણે મને આ જોઈએ, આ ઓછું છે, આ નથી જોઈતું - એવા વિચારો ન આવવા જોઈએ.

જીવનનો વૈભવ જોવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. જીવનમાં જે નથી તેના દુર્ભાગ્યની ચર્ચા ન કરતાં ભગવાન પાસે બેઠા પછી કહેવું જોઈએ, 'હે ભગવાન ! તારા દર્શનથી હું પાવન અને પુણ્યકારક થયો છું - પુણ્યોઽહં તવ દર્શનાત્ ।' આપણી પાસે જે 'નથી' તેની યાદી ન કરતાં, જે 'છે' તેની યાદી કરવી જોઈએ. જીવનમાંની અછતના વિચારો આવે ત્યાં સુધી ચિત્ત એકાગ્ર થાય નહિ અને ચિત્ત એકાગ્ર થયા વગર ભક્તિ સંભવતી નથી. ચોવીસ કલાક કોઈ કામનારહિત રહી શકતું નથી, પરંતુ જ્યારે ધ્યાનયોગ કરવા બેસીએ તેટલો વખત પણ બુદ્ધિ અહંકાર અને વાસનારહિત રાખવી એનું જ નામ વિશુદ્ધ બુદ્ધિ. બુદ્ધિમાંથી અહંકાર જવો જોઈએ. અહંકાર

અને વાસના નહિ - એ સ્થિતિ તે વિશુદ્ધ બુદ્ધિની સ્થિતિ છે.

મનોનિગ્રહ એ ધ્યાનયોગની બીજી સામગ્રી છે. મનોનિગ્રહ કરવા માટે મનને સમજવું જોઈએ, સાંભળવું જોઈએ તેમ જ તેને અંકુશમાં રાખતાં આવડવું જોઈએ.

મનને સમજવું એટલે સૌથી પહેલાં તો આપણને આપણા મનની નબળાઈઓ તેમ જ દોષો ખબર હોવા જોઈએ. તે માટે કોઈ પાસે આપણું હૃદય ખોલીને બેસવું જોઈએ. આ હેતુથી જ અધ્યાત્મમાં ગુરુની જરૂર છે. આપણી નબળી-દૂબળી તેમ જ તેજસ્વી અને પરાક્રમની એમ બંને વાતો કોઈકની પાસે કહેવી એ મનોવિકાસ માટે જરૂરી છે. માત્ર નબળી વાતો કહેવાથી ન્યૂનગંડ નિર્માણ થાય અને માત્ર પરાક્રમની વાતો કહેવાથી અહંગંડ નિર્માણ થાય. મનથી ખુલ્લા થાઓ - એમ શાસ્ત્રકારો કહે છે તેનું આ જ કારણ છે.

ધ્યાનયોગની ત્રીજી સામગ્રી એટલે વિષયોમાંનું વિષયપણું કાઢી નાખવું. શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, ગંધ એ વિષયો જીવનમાં આવશ્યક છે, પરંતુ તેના તરફ જોવાનો ઉપભોગનો દષ્ટિકોણ કાઢી નાખવો જોઈએ. તાત્વિક દષ્ટિએ જોતાં મુરલીધર શ્યામનું ચિત્ર મનમાં ઊભું કરીએ તે પણ વિષય ગણાય. કનક અને કાન્તા એ જ વિષયો માનવા એ છીછરું જ્ઞાન છે. પુસ્તક પણ વિષય છે. વિચાર પણ વિષય છે અને ભગવાન પણ વિષય છે. આ જગતનું સૌંદર્ય જોયા પછી તેને પાસે લેવાનું આપણને મન થાય, પરંતુ તે ભોગની દષ્ટિથી લેવું કે ભક્તિની દષ્ટિથી લેવું એ મહત્ત્વનું છે. સૃષ્ટિ તરફ ભક્તિની નજર હોવી એ મુખ્ય વાત છે.

વિષયત્વ વસ્તુ કે વ્યક્તિમાં નહિ, પરંતુ મનમાં છે. નાના બાળક માટે સુંદર તેમ જ યુવાન એવી સ્ત્રી

પણ વિષય નથી. કૂતરાને માટે સોનું એ વિષય નથી. જિતેન્દ્રિય અને મનોવિજયી એવા યોગીને માટે કનક કે કાન્તા વિષયરૂપ હોતાં નથી.

ધ્યાનયોગનો અભ્યાસ કરવાવાળાએ રાગ-દ્વેષોથી દૂર રહેવું જોઈએ. કોઈની આસક્તિ નહિ તેમ કોઈનો દ્વેષ પણ નહિ, કોઈનું ભલું થાય તે માટે હું પૂજા કરતો નથી તેમ કોઈનું બૂરું થાય તે માટે પણ મારી પૂજા નથી.

ધ્યાનયોગના અભ્યાસ માટે મનને એકાંતવાસની પણ ટેવ પાડવી જોઈએ. એકાંતવાસ એટલે હું એકલો હોઉં એવી સ્થિતિ. ભૂતકાળ નહિ, ભવિષ્યકાળ નહિ તેમ જ વર્તમાનકાળ નહિ. આવી એકાકી સ્થિતિમાં રહેતાં આવડવું જોઈએ.

ધ્યાનયોગીએ મિતાહારી રહેવું જોઈએ. કેવળ જમવાનો આહાર મિતાહાર રહે એટલું જ નહિ, બધી જ ઈન્દ્રિયોનો મિતાહાર રહેવો જોઈએ. કારણ બધી જ ઈન્દ્રિયોને વિષયો જોડે સંબંધ છે; વિષયો ઈન્દ્રિયોનો આહાર છે.

ધ્યાનયોગની સાધનામાં વાણી, કાયા અને મનનું નિશ્ચિત ધ્યેય તરફનું ખેંચાણ હોવું જોઈએ. યોગદર્શનકાર કહે છે કે, ભક્તિ કરવા બેસો ત્યારે બદ્ધપદ્માસન કરો. કાયા, વાણી, મન એ બધાનું એકસાથે નિશ્ચિત ધ્યેય તરફ ખેંચાણ થવું જરૂરી છે. કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે મન જ્યારે ધ્યાનમાં જાય ત્યારે કોઈ પણ પ્રકારના વાસના-વિકાર સાથે હોવા ન જોઈએ, તેથી જ તો ભગવાનમાં તલ્લીન થવાવાળા લોકોને ભગવાન પાસે કંઈ માગવાનું રહેતું નથી. તે વખતે તેમની કોઈ પણ જરૂરિયાતોની સ્મૃતિ તેમની સાથે હોતી નથી. ઘણા લોકો તુકારામને પૂછતા, ‘ભગવાન તમને રોજ મળે છે તો પછી ભગવાનને કેમ કહેતા નથી કે મારો વેપાર ચાલતો નથી?’ ભગવાનમાં તલ્લીન થયેલાની મનની સ્થિતિ જ જુદી હોય છે. તેમને તે વખતે વેપાર કે વ્યવહાર કંઈ જ યાદ હોતું નથી. અજ્ઞાની લોકો આ વાત સમજી શકતા નથી અને તેથી પ્રભુના સાચા ભક્તની ટીખળી ઉડાવે છે.

વૈયક્તિક જીવન વિસંગત અને ધ્યેયશૂન્ય હોય તો ચિત્તએકાગ્રતા થાય નહિ. વિચાર અને આચારમાં અંતર હોઈ શકે, પરંતુ વિસંગતિ ન હોવી જોઈએ. ગીતાકારે આ વાતનું સુંદર નિર્દેશન કર્યું છે :

**शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः**

**नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥ ૬/૧૧॥**

ચિત્તૈકાગ્રના અભ્યાસ માટે સ્થળકાળનું પાવિત્ર્ય અપેક્ષિત છે. ટ્રેનમાં કે બજારની ભીડમાં ચિત્તએકાગ્રતા શક્ય નથી.

સ્થળકાળનિરપેક્ષ સમાધિ કોઈકને લાગતી હોય તો તે અપવાદરૂપ છે. આવો માણસ કરોડોમાં એકાદ મળે. જેના માટે કહેવાય છે કે - સાધો સહજ સમાધિ ભલી ।

અભ્યાસ કરનાર માણસનું આસન સ્થિર હોવું જોઈએ. સ્થિરસુખમાસનમ્ । (યો.સૂ.) તદ્દુપરાંત આત્મગૌરવ અને ઈશ-વિશ્વાસ આ બે વાતો જીવનની બેઠકમાં હોવી જોઈએ. (Reverence for self)માં ‘હું હલકો નથી, સૃષ્ટિ ખરાબ નથી અને જીવન સજા નથી.’ આ ત્રણ વાતોનો સમાવેશ થાય છે. ઈશવિશ્વાસમાં ‘હું ભગવાનનો છું અને ભગવાન માટે છું’ - આ ભાવ દૃઢ થવો જોઈએ. સંસાર સત્ય છે એમ માનીએ તો આસક્તિ ઊભી થાય; અસત્ય છે એમ માનીએ તો જ વિરક્તિ નિર્માણ થાય. તેથી સંસાર સત્ય પ્રભુનો છે એમ માનીએ તો જ અનુરક્તિ આત્મગૌરવ પેદા થાય.

‘હું હલકો નથી તેમ મહાન પણ નથી’ ‘નાત્યુચ્છ્રિતં નાતિનીચ’ ‘હું મહાનનો છું, ભગવાનનો છું; મારા સ્વામી નારાયણ છે, આમાં એક મધુર અહંકાર છે જે ભક્તિને પોષક છે.’

ધ્યાનયોગની સામગ્રીમાં વૈરાગ્ય પણ અપેક્ષિત છે. વૈરાગ્ય એટલે તે ક્ષણે કોઈ પણ જાતની અભિલાષાનો અભાવ; જીવનાભિલાષા પણ નહિ અને મરણાભિલાષા પણ નહિ - આવી એક સ્થિતિ ઊભી કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

‘મૂર્તિપૂજા’માંથી સાભાર

## સદ્વાણી

શ્રી શ્રી મા આનંદમયી

[શ્રી શ્રી મા આનંદમયી (૧૮૯૬-૧૯૮૨)નું મૂળ નામ નિર્મળાસુંદરી હતું- લગ્ન પછી ગૃહસંસાર સ્થાપવાનો સમય આવ્યો ત્યારે માની આધ્યાત્મિક ઓરાનો ખ્યાલ કુટુંબના બધા સભ્યોને આવી ગયો. શ્રી માના શરીરમાં અલૌકિક સાધનાની ક્રિયાઓ આપમેળે થતી હતી. શ્રી માને કોઈ સંપ્રદાય નથી. ધીમે ધીમે ભક્તમંડળ વધવા માંડ્યું. તેઓ માતૃશક્તિનું સાક્ષાત્ સ્વરૂપ હતાં. ભારતમાં અનેક સ્થળે આશ્રમો સ્થાપ્યા. જે આજે પણ સરસ રીતે ચાલી રહ્યા છે. છેલ્લા શબ્દો હતા “આ શરીર મનુષ્યદેહે આવ્યું છે તેથી તે જ રીતે જશે.” સહુનાં મા એવાં શ્રી મા આનંદમયીએ તા.૨૭-૮-૧૯૮૨ના દિને મહાપ્રયાણ કર્યું.]

### સાચો પ્રકાશ

બેઠાં બેઠાં અંધકારમાં ગોથાં કેમ ખાધાં કરો છો? પ્રકાશની શોધ કરો. કોડિયાના દીવાથી અથવા ઈલેક્ટ્રિક લાઈટથી કેટલા દિવસ પ્રકાશ મળશે? જ્યારે તેલ ખૂટી જશે ને લાઈટની સ્વિચ બગડી જશે એટલે ફરી પાછો અંધકાર ફરી વળશે. તેથી એવા પ્રકાશથી સંસારને અજવાળો જે કદી પણ ઝાંખો ન પડે-ખૂટે નહિ. એવો પ્રકાશ કયો છે તે તમે જાણો છો? એ છે ભગવત્પ્રેમ અને ભગવન્નિષ્ઠા. ઘેર ઘેર એ પ્રકાશ પહોંચાડવાની શરૂઆત કરો ત્યારે તમને જણાશે કે આત્મબાહ્ય બધું જ પ્રકાશમય બની ગયું છે. અંધકારનું નામ પણ પછી નહિ રહે.

### માતાઓની ઉન્નતિ જરૂરી

એક વાત ધ્યાન રાખજો કે પ્રભુના કાર્યમાં તમારે સ્ત્રીઓનો-માતાઓનો સહકાર-આશ્રય માગવો પડશે; કેમ કે સમાજની સાચી કર્ણધાર સ્ત્રીશક્તિ છે ને તેમના સિવાય પુરુષો એકલા ઉન્નત પંથમાં પ્રગતિ કરી શકે નહિ. છોકરાઓની સાથોસાથ છોકરીઓને પણ હરિકીર્તનમાં સામેલ કરો, એમને ગીતા વગેરે ધર્મશાસ્ત્રો ભણાવો, જપ, ધ્યાન વગેરેમાં તેમનું મન વાળો અને સાધુસંતોનો સત્સંગ કરાવો. આમ થશે ત્યારે સ્ત્રી-પુરુષો એકીસાથે ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરશે. પહેલાં જેમ બ્રહ્મચર્ય આશ્રમનું પાલન થતું હતું, તેવી જ વ્યવસ્થા કરવાથી જ હિંદુ ધર્મ એક વાર ફરીથી જાગૃત થશે.

### ધર્મ-પ્રાપ્તિ

માતાની પિછાન જેમ તેનાં સ્નેહ અને માયાળુતાથી થાય છે, પત્નીની પિછાન જેમ તેના પ્રેમ અને અનુરાગથી થાય છે તેમ જ મિત્રની પિછાન જેમ તેની પ્રીતિ અને આત્મભાવથી થાય છે તેવી જ રીતે ધર્માનુરાગી

મનુષ્યની પિછાન તેના ધર્મચિરણ પરથી થાય છે. ધર્મમાં મારો વિશ્વાસ છે એમ બોલવા માત્રથી ચાલશે નહિ; કર્તવ્યમાં તેને ઉતારી બતાવવું પડશે. સંયમ, નિયમ, ઉપવાસ જાગરણ વગેરે કલેશકારક તપસ્યાઓ કરી પણ હૃદયની જડતા દૂર ન થઈ, ભાવનાથી હૃદય રંગાયું નહિ તો પછી આ કર્મો માત્ર સત્સંસ્કાર પૂરતાં આવકારદાયક બનશે, પણ મનુષ્યને ધાર્મિક નહિ બનાવે, માટે હૃદયદર્પણમાં પોતાના દોષ જુઓ અને જે જે દોષ જણાય તેને દૂર કરવાના તત્કાળ પ્રયત્ન કરો. એ રીતે જે સ્થિતિમાં છો ત્યાંથી ધીરે ધીરે આગળ વધો એટલે વખત આવતાં તમારાં કર્મ અને ભાવનાના સંયુક્ત બળે તમને ધર્મની પ્રાપ્તિ થશે.

### પૂર્ણ શાંતિ

શાંતિની શોધમાં સારું જગત ભમી રહ્યું છે, પરંતુ કોઈ એમ બોલતું જણાતું નથી કે સાચી શાંતિ હૃદયમાં જ જાગૃત થાય છે અને તે સિવાય બીજા કોઈ પણ ઉપાયથી શાશ્વત શાંતિ મળનાર નથી. પૈસા કમાવાય, કુટુંબ-પરિવાર થાય તેમ જ માન-આબરૂ વધે, છતાં પણ શાંતિ મળતી નથી; કેમ કે આ બધી સાંસારિક વસ્તુઓ છે તેમ જ દિવસ રાત્રિની માફક પરિવર્તનશીલ છે. જોતજોતામાં એ આવે છે ને ચાલી જાય છે, તેથી જ એવા ધનની પ્રાપ્તિ કરી માલદાર બની જાવ કે જે ધનનો કદી પણ નાશ ન થાય અને મળ્યા પછી તમામ કામનાઓ અદૃશ્ય થઈ જાય. એ ધન માત્ર એક ભગવાન છે, જે બધાનાં હૃદયમાં રહ્યા છતાં બધાથી અજાણ્યા છે. સત્કર્મો દ્વારા જ્યારે અંતરનો અંધકાર દૂર થાય છે ત્યારે એ સુંદર, વિશ્વમોહક રૂપ હૃદયકમળમાં સ્વયં પ્રકટ થયેલું દેખાય છે ને ત્યારથી જ પૂર્ણ શાંતિના સામ્રાજ્યનો હૃદયમાં આરંભ થાય છે.

‘માતૃદર્શન’માંથી સાભાર

## પ્રસંગ-વાર્તા

પપા સ્વામી રામદાસ

સને ૧૯૫૭માં મહાત્મા શ્રી દિલીપકુમાર રાય અને ઈન્દિરાદેવીના નિમંત્રણથી પપા અને માતાજી પુણે ખાતે તેમના શ્રી હરિકૃષ્ણ મંદિરમાં ત્રણ દિવસ રહ્યા હતા. ‘બંસી આજે પણ બજે છે’ એ ગ્રંથમાં દિલીપદાદાએ એનો ખૂબ સુંદર હેવાલ લખ્યો છે. માતાજી વિષે તેઓ કહે છે : ‘માતાજી પ્રભુના અનુગ્રહનું પુષ્પ છે જે કેવળ સુગંધ નથી વહાવતું, પણ જે હાજર છે તે સૌ પ્રત્યે સ્મિત વેરે છે. યોગીઓનો ‘સહજિયા’ શબ્દ માતાજીને બરાબર લાગુ પડે છે. હું એમને શરમાળ કે ભીરુ નહિ કહું. કારણ, જ્યારે દૃઢ થવું જોઈએ ત્યારે તેઓ દૃઢ થઈ શકે છે. એક શાળાએ અમુક સમયે પપાને પધારવાનું નિમંત્રણ આપ્યું. પપાએ તરત એનો સ્વીકાર કર્યો, પણ માતાજી કહે : ‘એ નહિ બને ! પપા તો બધું કબૂલ કરશે. તેઓ સાવ બાળક છે. તમે સમય ફેરવો !’ છેવટે શાળાએ માતાજીએ કહેલો સમય સ્વીકારવો પડ્યો. આથી પપા કહે છે : ‘રામદાસ તો માત્ર બોલવામાં સમજે છે, કામ કરનાર તો માતાજી છે !’

‘પપા અને માતાજીનો સંબંધ અપૂર્વ આધ્યાત્મિક છે. આવો સુંદર આધ્યાત્મિક સંબંધ આવી સહજ રીતે પુષ્પિત થયેલો મારા જીવનમાં મેં બીજા કોઈ સંતોમાં જોયો નથી !’

‘રોજ પ્રશ્નોત્તરીની ભારે રમઝટ જામતી. એમની બોલવાની ઢબમાં વિશિષ્ટ મોહિની હતી અને એ બધામાં કલગીરૂપ હતું એમનું બાળકના જેવું હાસ્ય ! એ હાસ્ય ધાર્યું નિશાન પાડે એવું અચૂક હતું !’

પપાએ અહીં સાધનાકાળે પોતાને થયેલા બાલકૃષ્ણનાં દર્શનની વાત કરી. વચમાં જ દિલીપદાદાએ પૂછ્યું : ‘એ વખતે તમારી આંખો ઉઘાડી હતી કે બંધ ?’

પપાએ કહ્યું : ‘ઉઘાડી ! અત્યારે ઉઘાડી છે તેવી જ !’

‘વાતવાતમાં પપાએ કહ્યું કે તેમણે પશ્ચિમના લોકોને ખાતરી આપી છે કે ત્રીજું વિશ્વયુદ્ધ નહિ થાય !’

દિલીપદાદાએ પૂછ્યું : ‘આ તમારો અંગત અભિપ્રાય છે કે રામ તરફથી પ્રાપ્ત થયેલું દર્શન છે ?’

જવાબમાં પપાએ લખી દીધું : ‘રામની પ્રેરણાથી રામદાસે આ કહ્યું હતું. તમે એને જરૂર ‘દર્શન’ (રેવેલેશન) કહી શકો !’

પપાના માનમાં ઈન્દિરાદેવીએ એક કાવ્ય લખ્યું હતું, જે સૌએ તેમની હાજરીમાં ગાયું હતું. કાવ્યમાં આ લીટીઓ હતી :

ધન્ય ધરણી યર્ષા તેરે હૃદયસે લગાઈ,  
ધન્ય પ્રેમી આજ તેરે ધન્ય કૃષ્ણાબાઈ !  
રામ બના રામદાસ, ખેલ હૈ રચાયા,  
જય શ્રી રામ, જય જય રામ,  
જય જય રામ ગાયા !

ગીત પૂરું થયા પછી પપાએ કહ્યું : ‘હું અહીં પ્રેમનું આંદોલન અનુભવું છું.’

દિલીપદાદાએ કહ્યું : ‘મૂડીમાં અમારી પાસે કેવળ પ્રેમ છે. અમે માત્ર બે ટીપાં -’

પપાએ વચમાં જ કહ્યું : ‘બે ટીપાં નથી, તમે તો નિર્મળ પ્રેમનું આખું સરોવર છો. જુઓને, એ શીતલ સરોવરમાં ડૂબકીઓ મારી મારીને મારું તો ગળું બેસી ગયું !’

વાત એમ હતી કે સવાર-સાંજ પ્રશ્નોના જવાબ આપી આપીને એમનું ગળું બેસી ગયું હતું !

દિલીપદાદાએ અંગ્રેજી અને બંગાળીમાં એક સુંદર ગ્રંથ લખ્યો છે, જે ગુજરાતીમાં ‘ચમત્કારો આજે પણ બને છે’ એ નામે જાણીતો છે. આ ગ્રંથમાં આનંદગિરિ નામે સંતનું અદ્ભુત પાત્ર છે. પાછળથી દિલીપદાદાએ જાહેર કર્યું છે કે એ પાત્રની પ્રેરણા એમને પપા રામદાસમાંથી મળી હતી ! પપા આવા અદ્ભુત સંત હતા. ભાગવતમાં કહ્યું છે કે ‘ગંગાજળ પણ માણસને શુદ્ધ કરતાં સમય લેશે, પણ સંતનો એક જરીક જેટલો સ્પર્શ પામીને પુણ્યશાળી કરી દેશે.’

‘પપા સ્વામી રામદાસ’માંથી સાભાર

## ઉપનિષદ-યાત્રા

શ્રી ગુણવંતભાઈ શાહ

### વાણી તો પૃથ્વીની જિહ્વા છે

ઋષિના શબ્દો : વાચ: પૃથિવી શરીરમ્ । (બૃહદારણ્યક ઉપનિષદ, પ્રથમ અધ્યાય, બ્રાહ્મણ ૫, મંત્ર ૧૧)  
ભાવાર્થ : પૃથિવી તો છે, વાણી કેરું શરીર !

#### મૌન એટલે વાણીનો અભાવ નહીં

એક ઓરડાના દરવાજે બહારથી તાળું મારેલું છે. એ ઓરડામાં કોઈ જ હાજર નથી, તેથી એમ ન કહી શકાય કે એમાં મૌનનો નિવાસ છે. થોડી વાર પછી એ જ ઓરડામાં એક મનુષ્ય પ્રવેશે છે. જો એ માણસ શાંત ચિત્તે સ્વસ્થતાપૂર્વક પોતાની વાણીને વિરામ આપે તો ઓરડામાં મૌનનો નિવાસ છે એમ જરૂર કહી શકાય. મૌન એટલે વાણીનો અભાવ નહીં; મૌન એટલે પ્રશાંત મનની અનાકુલ અવસ્થા.

કલ્પના કરો કે પૃથ્વી પર વસતા તમામ મનુષ્યો એકાએક વાણી ગુમાવી બેસે છે. આવી વાણીવિહીન પૃથ્વી પર મૌન ઉદ્ભવ્યું એમ નહીં કહી શકાય. વાણીનું વરદાન કેવળ મનુષ્ય તરીકે ઓળખાતા પ્રાણીને જ મળ્યું છે. મનુષ્યો વચ્ચે થતા પ્રત્યાયનનું એક માધ્યમ વાણી છે. મૌન એટલે સૂક્ષ્મતમ કક્ષાએ થતું પ્રત્યાયન. તેથી કહ્યું : 'ગુરોસ્તુ મૌનં વ્યાખ્યાનમ્ ।'

વિવેકયુક્ત વાણી દ્વારા મનુષ્યની શોભા પ્રગટ થાય છે. ભર્તૃહરિ એવી વાણીને 'સંસ્કૃતા વાણી' કહે છે. ભર્તૃહરિ કવિહૃદયનો રાજવી હતો. એણે 'નીતિશતક'ના એક શ્લોકમાં કહ્યું :

ન તો કેયૂર (બાજુબંધ),  
ન તો ચંદ્ર જેવા ઉજ્જ્વળ રત્નહાર,  
ન તો સ્નાન, ન તો ચંદનનું વિલેપન,  
ન તો સુગંધિત પુષ્પો, ન તો શણગારેલા વાળ  
મનુષ્યને શોભા આપે છે.

વાસ્તવમાં

માણસ જે સંસ્કારસંપન્ન વાણી પ્રયોજે  
તે જ એને સુશોભિત કરે છે.

આભૂષણો તો રોજ રોજ ક્ષીણ થતાં રહે છે,  
પરંતુ

વાણીરૂપી આભૂષણ જ ખરેખરું આભૂષણ ગણાય.

#### વાણી થકી માણસ પ્રગટ થાય છે

વાણી દ્વારા મનુષ્ય પ્રગટ થતો રહે છે. ચાલાક મનુષ્ય પોતાની વાણીને અસત્યથી અભડાવે અને પોતે હોય તેના કરતાં જુદે સ્વરૂપે પ્રગટ થવામાં ગૌરવ પણ અનુભવે છે. આવું કરતી વખતે તેણે પોતાના માંહ્યલાને છેતરવો પડે છે. ધીરે ધીરે માંહ્યલાને છેતરવાની ટેવ પડી જાય અને લોકો વાતવાતમાં કહે છે : માણસ સ્માર્ટ છે. આજકાલ સચ્ચાઈ વગરની સ્માર્ટનેસની બોલબાલા વધી પડી છે. વાણીનું વરદાન પામેલા મનુષ્ય દ્વારા વરદાનનો દુરુપયોગ થતો રહ્યો છે. વાણી દ્વારા થતી વિકરાળ છેતરપિંડીનો પાર નથી. લાંબા ગાળે આવી સ્માર્ટનેસ ઘણી મોંઘી પડે છે. એવી સ્માર્ટનેસનો રેલો 'સ્માર્ટ બોમ્બ' સુધી પહોંચ્યો છે. આવા બોમ્બની હિમાયત અમેરિકાના પ્રમુખ આઈઝનહોઅરે કરેલી.

સદ્ગત નગીનદાસ પારેખનું સ્મરણ થાય છે. મિત્ર ભોળાભાઈ પટેલે નગીનદાસભાઈ કેટલા સાચાબોલા અને આખાબોલા હતા તેની વાત કરેલી. નગીનદાસ કહેતા : 'હું વાતવાતમાં કોઈને ધમકી આપું કે તું આમ કરે તો હું તને તમાચો ઠોકી દઈશ. પછી જ્યારે આદમી એ પ્રમાણે કરે, ત્યારે જો હું એને તમાચો ન મારું તો તેય અસત્ય જ ગણાય.' આવી વાણી ભલે ખરબચડી લાગે, પરંતુ એમાં રહેલો સચ્ચાઈનો રણકો બુલંદ જણાય છે. મનના અને માંહ્યલાના સથવારા વગરની અનાથ વાણીને કારણે થતા નુકસાનની સરખામણીમાં કદાચ તમાચો પણ સસ્તો પડે છે. મનમાં હોય તેનાથી સાવ જુદું બોલવામાં વાણીનું તપ નંદવાય છે.

#### વાણી, મન અને પ્રાણ

બૃહદારણ્યક ઉપનિષદમાં ત્રણ પ્રકારના અગ્નની વાત થઈ છે. એ ત્રણ અગ્ન તે વાણી, મન અને પ્રાણ (શ્વાસ). માણસ જે કંઈ જુએ કે સાંભળે તે મન દ્વારા

જ પામે છે. આપણું મન બીજે હોય ત્યારે સામે બેઠેલા મિત્રની વાત સાંભળતા નથી હોતા. તે જ વખતે ટીવી પરથી પ્રસારિત થતું ગીત આપણા કાન ઝીલતા રહે છે. મન વિચારે ચડી જાય ત્યારે સામે ઊભેલું વૃક્ષ નથી દેખાતું અને ગેરહાજર એવું પ્રિયજન દેખાય છે. મિત્ર સાથે વાત ચાલતી હોય ત્યારે મન વાતમાં પરોવાયેલું હોય છે, તેથી કોયલના ટહુકા પણ માણસને નથી સંભળાતા. આમ, માણસ જે કંઈ જુએ કે સાંભળે તે અંતતોગત્વા મન દ્વારા જ જુએ કે સાંભળે છે. ઋષિ કહે છે કે આપણો આત્મા મનોમય, વાણીમય અને પ્રાણમય છે (અયમાત્મા વાઙ્મયો મનોમયઃ પ્રાણમયઃ).

આટલું કહીને અટકી જાય તો ઋષિ શેના ! તેઓ આગળ વધીને કહે છે :

- વાણી પૃથ્વીલોક છે (ભૂઃ)
- મન અંતરિક્ષલોક છે (ભૂવઃ)
- પ્રાણ સ્વર્ગલોક છે (સ્વઃ)

હજીય વાત આગળ ચાલે છે અને ઋષિ કહે છે :

- વાણી જ ઋગ્વેદ છે.
- મન જ યજુર્વેદ છે.
- પ્રાણ જ સામવેદ છે.

જે કંઈ જાણેલું (known) છે, તે વાણીનું સ્વરૂપ છે. જે કંઈ જાણવાયોગ્ય (knowable) છે, તે મનનું સ્વરૂપ છે અને જે કંઈ અવિજ્ઞાત (unknown) છે, તે પ્રાણનું સ્વરૂપ છે. આટલી ભૂમિકા પછી ઋષિ એક વિધાન કરે છે : વાચઃ પૃથ્વી શરીરમ્ । પૃથ્વીને ઋષિ વાણીનું શરીર ગણાવે છે. તેમાં જ્યોત્તિરૂપે અગ્નિ રહેલો છે. ઋષિ કહે છે કે જેવડી વાણી છે, તેવડી પૃથ્વી છે અને અગ્નિ પણ તેવડો છે.

### સમગ્ર પૃથ્વી વાણીથી છવાયેલી છે

દુનિયાની અન્ય કોઈ સંસ્કૃતિમાં વાણીનો આવો મહિમા થયો હશે ખરો ? આપણી વાણી સ્થૂળસ્વરૂપા કે પૃથ્વીસ્વરૂપા જણાય છે, પરંતુ એનો સંબંધ તો સૂક્ષ્મ મન અને પ્રાણ સાથે રહેલો જણાય છે. પૃથ્વી પર થતો વાણીવ્યવહાર મહદ્અંશે પૃથ્વી પર પાંગરેલા મનુષ્યત્વની ગુણવત્તા નક્કી કરે છે. જેવી વાણી, તેવી મનુષ્યતા. આમ, સમગ્ર પૃથ્વી વાણીથી છવાયેલી છે. એ વાણી પૃથક્ નથી. એનો નાળસંબંધ માનવીનાં મન અને પ્રાણ

જોડે રહેલો છે. વાણી જળવાઈ જાય તો બીજું બધું જળવાઈ જાય. વાણી ખોરવાય તો બીજું બધું ખોરવાઈ જાય. જેવી મનુષ્યજાતની વાણી, તેવી દુનિયા. વાણી તો પૃથ્વીની જિહ્વા છે. વાણીની શોભા એ જ દુનિયાની શોભા. માનવસમાજમાં જળવાતી મધુરતા કે કટુતાનો ઘણોખરો આધાર વાણી પર રહેલો છે. કબીર કહે છે :

**શબદ શબદ કા અંતરા, શબદ શબદ કા ભેદ;  
એક શબદ ઔષધ કરે, એક શબદ કરે છેદ.**

રામ જ્યારે સુવર્ણમૃગને હણવા માટે દૂર જાય છે અને માયાવી મૃગ બનેલો મારીય, ‘હે લક્ષ્મણ, હે લક્ષ્મણ’ એવો આર્તનાદ કરે છે ત્યારે સીતા અત્યંત કડવાં વેણ સંભળાવીને લક્ષ્મણને કુટીર છોડીને જવાની ફરજ પાડે છે. થોડાક કડવા શબ્દો સીતાહરણના અને રામરાવણયુદ્ધના નિમિત્તરૂપ બની જાય છે. એ જ પ્રમાણે મયદાનવે રચેલા મહેલમાં દુર્યોધન પાણીમાં પડી જાય ત્યારે દ્રૌપદીએ સંભળાવેલાં વેણ દુર્યોધનના સ્વમાનને એવી ઠેસ પહોંચાડે છે કે એનો ઘાયલ થયેલો અહંકાર મહાભારતના યુદ્ધ સુધી ઠરીને બેસતો નથી.

### વાણીનો સંયમ એટલે વાણીનું તપ

માલગાડીના વેગન પર બે સૂચનાઓ વાંચવા મળે છે :

- (૧) સળગી ઊઠે તેવો માલ છે (હાઈલી ઈનફ્લેમેબલ).
- (૨) શંટિંગ વખતે છૂટું ન મૂકવું (નોટ ટુ બી લૂઝ શન્ટેડ).

ક્યારેક એવું લાગે છે કે આ બંને સૂચનાઓ મનુષ્યને મહાન વરદાનરૂપે મળેલી વાણીને આબાદ લાગુ પડે છે. વાણી આશીર્વાદ બની શકે અને અભિશાપ પણ બની શકે. પસંદગી મનુષ્યે કરવાની છે. અસ્તિત્વવાદી સાર્ત્ર કહે છે કે જીવન એટલે પસંદગી (ચોઈસ).

**કપટી વાણી, કપટી કુટુંબ. જૂઠી વાણી, જૂઠો સમાજ.  
સાચી વાણી, નેક કમાણી. મધુર વાણી, મધુર માનવતા.  
નિર્મળ વાણી, નિર્મળ માનવસંબંધો.**

**સત્યમય વાણી, સ્વસ્થ માનવજાત.**

**સત્યમેવ જયતે । સત્ય એ જ પરમેશ્વર !**

(‘પતંગિયાની અમૃતયાત્રા’માંથી સાભાર)



## ઉદમો ભૈરવ:

શ્રી દિગંબર સ્વાદિયા



આર્ટ ઓફ લિવિંગના સંસ્થાપક પ.પૂ. શ્રી શ્રી રવિશંકરે થોડા દિવસો પહેલાં 'સંસ્કાર' ચેનલ ઉપર બોલતાં પોતાના કેનેડાના પ્રવાસનાં સંસ્મરણો રજૂ કરતાં સ્વાનુભવ પર આધારિત એક દષ્ટાંત આપ્યું હતું.

એક દિવસ મોડી રાતે સાડા બારે તેઓનો જ્યાં ઉતારો હતો ત્યાં સાઠેક વર્ષની કોઈ મહિલાએ તેમને મળવાની ઈચ્છા દર્શાવી. ગુરુજીના અંતેવાસીઓએ આટલી મોડી રાતે તેમને જગાડવાની અનિચ્છા દર્શાવી તો પણ સ્ત્રી-હઠ આગળ તેઓ લાચાર બન્યા અને ગુરુજીને જાણ કરી. તેમણે એ મહિલાને આવવાનું પ્રયોજન પૂછ્યું. મહિલાએ કહ્યું : 'હું બહુ દૂરથી ડ્રાઈવ કરીને ખાસ કામે આવી છું.'

'બોલો મૈયા, શું કામ છે ?' ગુરુજીએ પૂછ્યું.

'મારે આ બસો ડોલર દાનમાં આપવા છે. બાળકોના કલ્યાણમાં એ રકમ વાપરજો.'

'અરે, મૈયા, આટલા માટે તમે આટલો લાંબો પ્રવાસ ખેડ્યો ? આ રકમ તો તમે સવારે પણ પહોંચાડી શક્યાં હોત...' ગુરુજીએ સસ્મિત જવાબ આપ્યો.

ના, ગુરુજી; મને અત્યારે જ દાન દેવાની યાનક ચઢી અને મનનો શું ભરોસો ? તેનો ફેંસલો બદલાઈ જાય એ પહેલાં જ મારે એ શુભ કાર્ય કરી લેવું હતું એમ કહીને તેણે એક દષ્ટાંત કથા પણ સંભળાવી. ત્યાર પછી એ રકમ ગુરુજીને ચરણે ધરીને એ મહિલા વિદાય થઈ ગઈ.

એ ઉદાહરણ ઉપરથી તેમણે મન, બુદ્ધિ, હૃદય, પ્રેમ વગેરેનો સૂક્ષ્મ ભેદ સમજાવતાં નારદ ભક્તિસૂત્રનું 'ઉદમો ભૈરવ:' વિસ્તારથી સમજાવ્યું. તેમણે કહ્યું કે મન ચંચળ છે. તેને નિત નવું ગમે છે. મનને મર્ફટ સાથે સરખાવવામાં આવે છે. ગંગાસતીનું ભજન યાદ આવે છે ને ?

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

હૃદયને જૂનું હોય એ પ્રિય છે. આપણા આપસના

સંબંધોય જો હૃદયપૂર્વકના હશે તો એ વર્ષોનાં વર્ષો સુધી જળવાયેલા રહે છે. એ માટે ઔપચારિક રીતે મળતા રહેવાની જરૂર રહેતી નથી. આપણે વર્ષો પછી નિકટના કોઈ સ્વજન કે મિત્રને મળીએ છીએ ત્યારે એ વર્ષોનું અંતર ઘડીના છઠ્ઠા ભાગમાં ઓસરી જાય છે. આપણે કહેવા લાગીએ છીએ કે 'અરે, અમારો સંબંધ તો વર્ષો જૂનો છે.' એવા સંબંધો પાછળ ભૌતિક કે આર્થિક એવો કોઈ પણ સ્વાર્થ સાધવાની ગણતરી હોતી નથી.

આથી ઊલટું, બુદ્ધિ આગળ-પાછળની તમામ ગણતરી કરીને જ આગળ ડગ માંડે છે. પોતાને કેટલો લાભ થશે, પોતે કેટલું ઘસાવું પડશે વગેરે લેખાંજોખાં બુદ્ધિ કરે છે. આવી ગણતરીપૂર્વકના સંબંધો સમયની એરણ ઉપર ખરા ઊતરતા નથી. જેને આપણે સાચા સંબંધો કહેતા હોઈએ એ સાચવવા પડતા નથી. અમુક સંજોગોમાં કોઈને માહું લાગશે કે કોઈ જાતની ગેરસમજ થશે એવા ડરથી જે સંબંધો સાચવવા પડતા હોય એ સંબંધો સાચા ગણાય જ નહિ.

આમ, મન અને બુદ્ધિનું સામ્રાજ્ય સીમિત હોય છે, જ્યારે હૃદયનાં સામ્રાજ્યનો વ્યાપ અસીમ હોય છે... પ્રેમ પણ એવી અસીમ અનુભૂતિનું જ બીજું નામ છે. એકબીજા પ્રત્યે આવો અતૂટ સંબંધ હોય તો અંતરમાં કડવાશ રહેતી જ નથી; એટલું જ નહિ, એવા સંબંધથી જોડાયેલી વ્યક્તિઓ ભિન્ન હોવા છતાં અભિન્ન રહે છે. અરસપરસ ઉપયોગી થવાની અને બીજા માટે મરી ફીટવાની તેઓની તૈયારી હોય છે.

આથી મનના આવેગો ઉપર લગામ રાખવી એ હિતાવહ છે. મનને જીતે તે સાચો વિજેતા કહેવાય. મનની આંટીઘૂંટીઓ સમજવી, ઉકેલવી કે નાથવી એ કાચા-પોચા માનવીનું કામ નથી. એ માટે સાધના કરવી જરૂરી છે. એક વખત સાધનાની લગની લાગે પછી અન્ય ક્ષુલ્લક બાબતોમાં મન લલચાતું નથી, આથી આપણે હર શ્વાસે એવી પ્રાર્થના કરીએ :

હમ કો મન કી શક્તિ દેના, મન વિજય કરેં;

હૂસરોં કે જય સે પહલે, ખુદ કો જય કરેં...



## મહાકાલી

આઘાજનની મા ભગવતીનાં ચાર સ્વરૂપો શ્રી અરવિંદે એમના 'મા' પુસ્તકમાં વર્ણવ્યાં છે. એમાં પ્રથમ છે : જ્ઞાન, વિશાળતા, માંગલ્ય, અક્ષયદયા. સમ્રાટ સમી અલૌકિક મહિમા અને રાજાધિરાજના અપાર ગૌરવને ધારણ કરતી રાજરાજેશ્વરી મા મહેશ્વરી. બીજી છે : ભવ્યતા, અમોઘ સામર્થ્ય, પ્રચંડ શક્તિ, દુર્દમ્ય આવેગ, ક્ષાત્રભાવ, ઉગ્ર તપશક્તિ અને જગતને કંપાવનાર ભીષણ બળધારિણી મા મહાકાલી. મા ભગવતીનું ત્રીજું સ્વરૂપ માધુર્ય, સંવાદિતા, સમૃદ્ધિ, લાવણ્ય, મૃદુતા અને મોહકતાને પ્રગટ કરે છે અને તે છે માતા મહાલક્ષ્મી. જ્યારે ચોથું સ્વરૂપ કાર્યમાં નિપુણતા, ચોકસાઈ, વસ્તુઓનું ઊંડું જ્ઞાન, સૂક્ષ્મ સમજ, ધીરજ અને પૂર્ણતાને વ્યક્ત કરનાર મહાસરસ્વતીનું છે.

આ ચાર સ્વરૂપોમાં મહાકાલીનું સ્વરૂપ સૌથી વધારે ઉગ્ર અને રૌદ્ર છે. સૌમ્યતા નહીં પણ ઉગ્રતા, જ્ઞાન નહીં પણ શક્તિ, વિલંબિતતા નહીં પણ શીઘ્રતા. તત્ક્ષણ પરિણામ અને ઝડપી સિદ્ધિ એ એનાં આગવાં લક્ષણો છે. માતા મહાકાલીનું નરમુંડ માલાધારી ભયાનક સ્વરૂપ વર્ણવવામાં આવેલું છે, પણ એની ભયાનકતા પ્રભુવિરોધીઓ માટે છે, અસુરો માટે છે. અસત્યનું આચરણ કરનારાને રંજાડ કરનારા દૈત્યો માટે છે. શ્રી અરવિંદ મહાકાલી વિષે લખે છે કે, 'તેનો કોપ વિરોધીઓને ભયંકર લાગે છે. દુર્બળ તથા ભીરુઓને એના દબાણની ભીષણતા આકરી લાગે છે, તો જેઓ મહાન છે, સમર્થ છે, ઉદાત્ત છે તેમને તે પ્રિય લાગે છે. તેઓ તેને ભજે છે.'

શ્રી અરવિંદ મહાકાલીનું સાચું સ્વરૂપ સુવર્ણરંગી છે તેમ જણાવે છે. એનું તેજ પ્રખર છે અને તે સ્વર્ણિમ છે. એનો કોપ અગ્નિશિખા જેવો છે. તે જેટલી ઉગ્ર છે તેથી વધુ પ્રેમાળ છે અને એટલે જ તે પોતાનાં બાળકોની અંદર રહેલાં દૂષણો, વિકારોને સહી શકતી

નથી. આ બધાં દુષ્ટ સત્ત્વોને તે એક ઝાટકે કાપી નાખે છે અને શરણાગતોને તે સીધા આત્માના સંપર્કમાં મૂકી આપે છે. એ જરાસરખો પણ અન્યાય, અસત્ય કે અત્યાચાર સહન કરી શકતી નથી. જ્યારે જ્યારે તે અસત્યને જુએ છે, ત્યારે તે ઉગ્ર બની જાય છે ને અસત્યનાં પરિબળોને તે હણી નાખે છે. પ્રભુવિરોધી સત્ત્વોને તે મચક આપતી નથી. મનુષ્યની પ્રકૃતિમાં પણ એવાં હઠીલાં તત્ત્વો રહેલાં હોય છે કે જે સહેલાઈથી તેનો પીછો છોડતાં નથી ને ફરી ફરીને તેને હેરાન કર્યા કરે છે. આવાં ચીટકુ ને દુષ્ટ તત્ત્વોની પકડમાંથી મા મહાકાલી તેને એક ઝાટકે છોડાવી દે છે. ઉપરાંત માનવપ્રકૃતિની અંદર રહેલાં બળવાખોર સત્ત્વોને પણ તે ટીપી ટીપીને બહાર ફેંકી દે છે. આ તેનું વિશુદ્ધિ કાર્ય છે, પણ જ્યારે માનવની અંદર તેનું વિશુદ્ધિ કાર્ય ચાલતું હોય ત્યારે માનવમન કંપી ઊઠે છે ને તેની અંદર જ એક યુદ્ધ ચાલવા લાગે છે, ત્યારે માનવ એમ માને છે કે મહાકાલીનો પુણ્ય પ્રકોપ થયો. પણ વાસ્તવમાં તો એ પુણ્યપ્રકોપ નહીં પણ પોતાના બાળકને ઝડપથી શુદ્ધ બનાવવા ઈચ્છતી માનો અપાર પ્રેમ જ હોય છે, પરંતુ મનુષ્ય મહાકાલીના પ્રેમને સમજી શકતો નથી, કેમ કે મા ભગવતીનાં સર્વ સ્વરૂપોમાં તેના પ્રેમની અભિવ્યક્તિ નિરાળી છે. તેની પ્રસન્નતા પ્રગટ કરવાની રીત અનોખી છે અને મનુષ્યોને તે ઉગ્ર લાગે છે એટલે જ મહાકાલીનું નામ પડતાં જ મનુષ્ય ભય અનુભવે છે. પણ વાસ્તવમાં મા ભગવતીનાં સર્વ સ્વરૂપોમાં મહાકાલી અત્યંત પ્રેમાળ અને માયાળુ છે. ભગવાનના રસ્તે જનાર બાળકનું સર્વ પ્રકારે રક્ષણ કરનાર મમતાળુ માતા છે. શ્રી અરવિંદ કહે છે કે મહાકાલી સાધક પર આક્રમણ કરનાર શત્રુઓને કે જમા થયેલી મુશ્કેલીઓ અને બાધાઓને નિઃસત્વ કરી દે છે. ખાલી ફોતરાં જેવાં

(અનુસંધાન પાન-૨૭ પર)

## શ્રી ચૈતન્ય મહાપ્રભુ - જીવન પ્રસંગો

શ્રી કનૈયાલાલ મ. પંડ્યા

### નિતાઈ

ગૌરાંગ શ્રી ચૈતન્ય મહાપ્રભુના મોટાભાઈ તરીકે પ્રસિદ્ધ નિતાઈ અથવા નિત્યાનંદનો જન્મ 'રાઢદેશ'માં બ્રાહ્મણ કુળમાં થયો હતો. ગૌરભક્તો સંકીર્તનમાં ગૌર (મહાપ્રભુ)ના પહેલાં નિતાઈનું નામ બોલે છે :

**ભજો નિતાઈ ગૌર રાધેશ્યામ, જયો હરે કૃષ્ણ હરે રામ**

નિત્યાનંદના પિતાનું નામ 'હાડાઈ ઓઝા' અને માતાનું નામ 'પદ્માવતી' હતું. નિત્યાનંદનું શરીર અત્યંત સુંદર અને લાવણ્યમય હતું, શરીર ગૌર હતું. તે બાલ્યકાળથી જ તીક્ષ્ણ બુદ્ધિમાન હતા. તેમણે નાની ઉંમરમાં જ સંસ્કૃત સાહિત્ય તથા વ્યાકરણનું ઊંડું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી લીધું હતું.

નિતાઈ અભ્યાસના સમય પછી બાળકો સાથે ખેલકૂદ કરતા. રમતમાં તે બાળકો સાથે શ્રીકૃષ્ણની લીલાઓનો અભિનય કરતા. કોઈ વાર ગોચારણ કરતા, તો કોઈ વાર પુલિન-ભોજનનો અભિનય કરતા. કોઈ વાર મથુરા-ગમનની લીલા બાળકો પાસે કરાવતા. તેમને લીલાઓનું જ્ઞાન કોની પાસેથી મળ્યું, તે કોઈ જાણતું નથી. તે બધી શાસ્ત્રીય લીલાઓ જ કરતા.

એક વાર રામાયણની લીલામાં તે લક્ષ્મણ-મૂર્છાનો અભિનય કરી રહ્યા હતા. તે મેઘનાદની શક્તિથી બેહોશ થઈને પડ્યા હતા. એક છોકરાને હનુમાન બનાવી સંજીવની બુટી લેવા મોકલવામાં આવ્યો. તે છોકરો ખૂબ નાનો હતો. તે તો અભિનય ભૂલી ગયો અને રમતમાં વળી ગયો, પરંતુ આ બેહોશ લક્ષ્મણ (નિતાઈ) તો સાચેસાચ બેહોશ થઈને પડ્યા હતા. લોકોએ જોયું કે તેમની નાડી ધીરે ધીરે ચાલી રહી છે. ઘણા જગાડવા છતાં ઊઠે જ નહિ. તેમના પિતાને બાળકોએ ખબર આપી. પિતા તો ઘણા દુઃખી થઈ ગયા.

એક બાળક રામનો અભિનય કરતો હતો. તે તેમની પાસે બેઠો હતો. તેને યાદ આવી ગયું કે તેણે

હનુમાન બનેલા બાળકને સંજીવની જડીબુટી લેવા મોકલ્યો છે. તેણે એ બાળકને બોલાવ્યો. તેની પાસે અભિનય કરાવી લક્ષ્મણને સંજીવની સુંઘાડી ત્યારે તેની મૂર્છા ભંગ થઈ. આ રીતે બાલ્યકાળથી તે જાત જાતની શાસ્ત્રીય લીલાઓનો અભિનય કરતા.

એક વાર એક સાધુ તેમને ઘેર આવ્યા. સાધુએ નિતાઈના પિતા 'હાડાઈ' પંડિતને કહ્યું : 'પ્રભો ! હું આપની પાસે એક ભિક્ષા માગું છું, આપશો ?' હાડાઈ પંડિતે કહ્યું : 'પ્રભો ! મારી પાસે જે છે તેમાંથી હું ગમે તે ચીજ તમને આપીશ, શરીર પણ આપવા તૈયાર છું.'

સંન્યાસીએ કહ્યું : 'હું તમારું શરીર માગતો નથી, તમારા પ્રાણ માગતો નથી, પરંતુ બહારના પ્રાણોની યાચના કરું છું. તમે તમારા પ્રાણોથી પણ પ્રિય જ્યેષ્ઠ પુત્ર નિતાઈ મને આપો. હું સર્વ તીર્થોની યાત્રા કરવા ઈચ્છું છું. તે માટે મારે એક સાથીની જરૂર છે. તમારો આ પુત્ર યોગ્ય અને હોશિયાર છે. તેનું પણ કલ્યાણ થશે અને મારું કામ થઈ જશે.'

માતાપિતાએ પરસ્પર ચર્ચા કરી. આ અત્યંત દુઃખની ઘડી હતી, પરંતુ નિત્યાનંદને તેમાં કોઈ વિરોધ ન હતો. માતાપિતાએ ઘણા જ દુઃખ સાથે સંમતિ આપી ત્યારે નિતાઈ પ્રસન્નતાપૂર્વક સંન્યાસી સાથે ચાલી નીકળ્યા. પાછા ફરીને પણ જોયું નહિ. વૈરાગ્યનું કેવું જવલંત દૃષ્ટાંત ! સંન્યાસી સાથે નિત્યાનંદજીએ ભારતવર્ષનાં પ્રાયઃ બધાં મુખ્ય તીર્થોની યાત્રા કરી.

મથુરા, દ્વારકા, બદરીનારાયણ, કેદારનાથ, ગંગોત્રી, યમુનોત્રી, રંગનાથ, સેતુબંધ રામેશ્વર, જગન્નાથપુરી વગેરે તીર્થોમાં ગયા. તીર્થયાત્રા દરમિયાન તેમને ચૈતન્ય મહાપ્રભુના ગુરુ શ્રી માધવેન્દ્રપુરીનો સાક્ષાત્કાર થયો, જેમના દ્વારા તેમને શ્રીકૃષ્ણભક્તિ પ્રાપ્ત થતાં તે પ્રેમમાં વિહ્વળ થઈ ગયા. તેમની વિદાય લઈને તે વ્રજમાં આવ્યા ત્યારે તેમને લઈને તીર્થયાત્રાએ નીકળ્યા હતા તે સંન્યાસી

અદૃશ્ય થઈ ગયા, તેની તેમને ખબર જ ન પડી.

વ્રજમાં આવ્યા ત્યારે તેમને ખબર પડી કે નવદ્વીપ (બંગાળા)માં ભગવાન સ્વયં ગૌરાંગ શ્રી ચૈતન્ય મહાપ્રભુ પ્રગટ થયા છે, જે નિરંતર મોહજવાળામાં બળતા સંસારીઓને શ્રીકૃષ્ણ-સંકીર્તનરૂપી અમૃતથી શીતળતા પ્રદાન કરી રહ્યા છે. નિતાઈ વ્રજમાં ન રહી શક્યા. તે પ્રયાગ અને કાશી થઈને સીધા નવદ્વીપમાં જઈ પહોંચ્યા. નવદ્વીપમાં થઈ નિત્યાનંદ પંડિત નન્દનાચાર્યને ઘેર રહ્યા. આ બાજુ મહાપ્રભુજીએ પોતાની દિવ્ય દૃષ્ટિ દ્વારા તેમની યોગ્ય નિશાની આપી ભક્તોને મોકલ્યા અને તેમને પોતાની પાસે બોલાવી લીધા. આ પહેલાં મહાપ્રભુના મોટાભાઈ 'વિશ્વરૂપ' સંન્યાસ લઈને ચાલ્યા ગયા હતા. તેમના વિરહમાં જૂરતાં શયીમાતાને પ્રભુએ કહ્યું : 'મા ! આ તારો વિશ્વરૂપ જ છે' એમ કહી નિત્યાનંદને પોતાને ઘેર રાખ્યા અને શયીમાતાએ તેમનું પુત્રવત્ પાલન કર્યું. નિત્યાનંદને મન તો મહાપ્રભુ સાક્ષાત્ શ્રીકૃષ્ણ હતા, તેથી તેમનો તેમના પ્રત્યેનો પ્રેમ અસીમ હતો. નિત્યાનંદજી અવધૂત હતા. તેમણે મહાપ્રભુના પડછાયાની માફક રહીને શ્રીકૃષ્ણ-કીર્તનનો ઘણો જ પ્રચાર કર્યો હતો.

(ભગવદ્ગીતાનું દિવ્ય જીવનરહસ્ય અને શ્રી ચૈતન્ય મહાપ્રભુનું જીવન અને તત્ત્વદર્શન'માંથી ઉદ્ધૃત)

(મહાકાલી - અનુસંધાન પાના નં.૨૫ પરનું) કરીને તે એક ક્ષણમાં વિખેરી નાખે છે. તોડીફોડી નાખે છે, એથી જ જે કાર્યને સૈકાઓ લાગે છે, તે કાર્યને મહાકાલી એક જ દિવસમાં કરી નાખે છે.

મહાકાલીની કૃપાથી જ શ્રીરામકૃષ્ણે અલ્પ સમયમાં બધી જ સાધનાઓ સિદ્ધ કરી હતી. દક્ષિણેશ્વરના કાલી મંદિરની મા કાલીની પ્રતિમા એ તેમને માટે સાક્ષાત્ મા જગદંબા હતી. તેઓ મા પાસેથી જ સઘળું માર્ગદર્શન મેળવતા હતા. મા કાલીને તેમણે પોતાનું સમગ્ર જીવન અર્પણ કર્યું હતું, તો માએ તેમના જીવનની સંપૂર્ણ જવાબદારી વહન કરી હતી. ભક્તિ, જ્ઞાન, વૈરાગ્ય, તંત્ર, બ્રહ્મ - અદ્વૈતવેદાંત - આ સઘળા પ્રકારની યોગસાધનાઓની સિદ્ધિ માની કૃપાને પરિણામે તેઓ મેળવી શક્યા હતા. મહાકાલી માતા પોતાના આશ્રયે આવેલા બાળકને ખૂબ ઝડપથી ભગવાનની પાસે લઈ જાય છે અને એ જ તો પ્રભુએ એને સોંપેલું કાર્ય છે કે પ્રભુવિરોધીઓનો વિનાશ કરી પ્રભુમય જગતની રચના કરવી.

આવો, આજે કાળી ચૌદશના સુપ્રભાતે મા મહાકાલીને પ્રાર્થના કરીએ કે આપણી પ્રકૃતિમાં રહેલાં અજ્ઞાન અને અંધકારનાં બળોને દૂર કરીને આપણને પ્રભુની સમીપ લઈ જાય.

## યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિર

શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરા, અમદાવાદ ખાતે તા. ૧૧ ડિસેમ્બરથી ૩૦ ડિસેમ્બર, ૨૦૦૭ સુધી સંપૂર્ણ આવાસીય યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિરનું આયોજન કરવામાં આવેલ છે. યોગનું પ્રારંભિક જ્ઞાન ધરાવતા અને નિયમિત અભ્યાસ કરતા ૨૫ વર્ષથી વધુ ઉંમરના સ્નાતકો માટે ગુજરાત યુનિવર્સિટી માન્ય આ સર્ટિફિકેટ કોર્સમાં યોગાસનો, પ્રાણાયામ, મુદ્રા, બંધ ઉપરાંત શરીર વિજ્ઞાન, પાતંજલ યોગદર્શન વિષયોના નિષ્ણાત તજજ્ઞો દ્વારા શિખવવામાં આવશે. અભ્યાસક્રમની લેખિત, મૌખિક અને પ્રેક્ટિકલ પરીક્ષામાં ઉત્તીર્ણ થનારને સર્ટિફિકેટ આપવામાં આવે છે. વધુ માહિતી માટે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ, ફોન નં. ૦૭૯-૨૬૮૬૧૨૩૪, ૨૩૪૫ સંપર્ક કરવો અથવા [www.divyajivan.org](http://www.divyajivan.org) ઉપર વધુ માહિતી મળી શકશે.

-શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ

## પ્રત્યેક દિવસ, એક નવી શરૂઆત

-ડૉ. હરીશ દિવેદી

એક સુંદર અંગ્રેજી કવિતા છે :  
Every day is fresh beginning  
Every morn is the world made new,  
You who are weary of sorrow and sinning.  
Here is a beautiful hope for you,  
A hope for one and a hope for you.

કવિતા ઘણી લાંબી છે. જેનો ભાવાનુવાદ આ પ્રમાણે છે :

પ્રતિદિન થતી હોય છે સૂર્યોદયની સાથે જિંદગીની એક નવી શરૂઆત. જીવનનો એક નવો આરંભ. જીવનના એક નવા અધ્યાયનો ઉગમણી દિશાએથી નિતનવું નજરાણું લઈને વિવિધ રંગઘટાઓ સાથે થતું પ્રભાતનું શુભાગમન આશાના તેજકિરણને પ્રગટાવી દુઃખી સંતપ્ત નિરાશામય બની ગયેલ જીવનને આશાની સંજીવનીથી બક્ષે છે રોજેરોજ એક નવું જીવન.

ભૂતકાળ તો સરી જતો હોય છે મહાકાળની એ ગર્તામાં જ્યાંથી કદી પાછો એ ફરી શકતો નથી. જે વીતી ગયું છે તેને બદલી શકાતું હોતું નથી. તો પછી એનો સંતાપ શાને ? સખત પરિશ્રમ ને આંસુઓનો એ હતો ઈતિહાસ કરી હતી ભૂલો જે કંઈ તે બધી બેઠી છે ભૂતાવળ થઈને, વજ્રઘાત સમા ભૂતકાળનાં એ કારમા જખમો આમ તો રુઝાઈ ગયા છે આજે અને એમાંથી જ પ્રગટ્યું છે મારામાં આ ગજબનાક શક્તિનું પ્રચંડ સામર્થ્ય !

એ બધી ભૂતકાળની વાતોની સાથે તું કદી ઘસડાઈ જઈશ. મા, જે બની ગયું છે તેને ઈશ્વરની માફક કર્તુમ્ અકર્તુમ્ અન્યથા કર્તુમ્ કરવાની નથી તાકાત કોઈ આપણી પાસે. વીતી ગયેલ ક્ષણ નથી સરભર કરી શકાતી કદી. એ બધું સામર્થ્ય ભર્યું છે કેવળ પ્રભુની અનંત કૃપામાં. ત્યાં બધું જ શક્ય છે જ્યાં હોય છે સ્પર્શ પ્રભુનો. આપણું પાથેય છે રોજેરોજ ઊગતો દિવસ. એમાં પણ આપણો કહી શકાય એ છે માત્ર આજનો દિવસ અને હાથમાં રહેતી વર્તમાનની આ એક ક્ષણ !

પ્રત્યેક દિવસ બની શકે છે એક નવી શરૂઆત જિંદગીની. આશ્વસ્ત થઈને સાંભળ મારા પ્રિય આત્મનું !

ભૂતકાળના દુઃખદર્દ અને સંતાપોની વણથંભી વણઝારને યાદ કરી ગભરાઈશ નહીં અને આવી પડનાર વિટંબણાઓની ભવિષ્યવાણી પણ કેટલી સાચી પડતી હોય છે ? વિચારી શકીએ એ બધાં દુઃખો વિચારવા બેસીએ તો એનો નથી કોઈ આરો કે નથી ઓવારો ! તારા માટે ઊગ્યું છે આ નવલું પ્રભાત. આશાને ઉત્સાહ સાથે કર જિંદગીની નવી શરૂઆત આજે. પ્રત્યેક દિવસ હોય છે, જિંદગીની નવી શરૂઆત કાજે.

કોઈ તત્ત્વચિંતકે સાચું જ કહ્યું છે કે, પ્રત્યેક દિવસ એ શાશ્વતીની નાનકડી પ્રતિકૃતિ સમાન હોય છે. સનાતન શાશ્વત તત્ત્વ કેવું હોય છે એ તો આપણે જાણતાં નથી, પરંતુ હા, રોજ સવારે પૂર્વ દિશાએથી ઊગતા પ્રભાતની સાથે નવા જીવનની શરૂઆત થતી હોય છે. સૂર્યોદય પહેલાંનું કેવું આહ્લાદમય એ વાતાવરણ હોય છે. નવલાં પ્રભાતના વધામણાં માટે ઉપાદેવી આકાશના આંગણે જાણે રંગોના સાથિયા પૂરી સ્વાગતની તૈયારીઓ કરી દેતી હોય છે. મંદ મંદ વહેતા શીતળ પવન અને પંખીઓનાં મીઠાં મધુરાં ગાન સાથે આકાશમાં ઉડાન મનને પ્રફુલ્લિત કરી દેતાં હોય છે.

પરંતુ આ બધું જોવાનો કે સાંભળવાનો સમય જ ક્યાં છે આપણી પાસે ? આપણે તો એકવીસમી સદીમાં તીવ્ર રોકેટ ગતિએ બસ આગળ ને આગળ વગર વિચાર્યું દોડતાં જઈએ છીએ. ભવિષ્યના સોનેરી સ્વપ્નમાં આપણે ખોવાઈ જતાં હોઈએ છીએ. શેખરવલ્લી જેવા એ વિચારોમાં હાથમાં રહેલી વર્તમાનની અનમોલ ક્ષણને સાવ વ્યર્થમાં જ ગુમાવી દેતાં હોઈએ છીએ. વાસ્તવમાં આપણી પાસે જે કંઈ છે તે આજની હાથમાં રહેલી વર્તમાનની ક્ષણ છે. આપણે જે કંઈ કરવાનું છે તેને માટે આજની વર્તમાનની ક્ષણ છે. અને આજની વર્તમાનની ક્ષણ એ જ સર્વોત્તમ ઘડી છે, સર્વશ્રેષ્ઠ મુહૂર્ત છે. આ વર્તમાનની ક્ષણને આપણે જીવી જાણતાં શીખવું પડશે.

આ દુનિયામાં આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિ અને દુઃખદર્દનો તો કોઈ પાર નથી. સહુ કોઈને પોતાનું દુઃખ વધુ લાગતું હોય છે. પરંતુ દુનિયાનાં બધાં જ દુઃખોને

ભેગાં કરીને દુઃખના ડુંગરને જો સરખા ભાગે વહેંચી લેવાનું કહેવામાં આવે તો પછી એને લેવા કોઈ તૈયાર થાય નહીં. બધા પોતપોતાની દુઃખની પોટલી ઉપાડી ચાલવા માંડે ! તથાગત ભગવાન બુદ્ધે આવી પરિસ્થિતિ જોઈને જ “સવ્વં દુઃખં દુઃખં” એવી ઉદ્ઘોષણા કરી હતી. એનો સ્વીકાર કરીએ એમાં કશો જ વાંધો નથી. પરંતુ એમાં હવે આપણે સહેજ પણ વધારો કરવો નથી અને એનાથી દુઃખી પણ થવું નથી.

પરંતુ આપણી દશા તો બિરબલે કહેલા પેલા મૂર્ખશિરોમણિના જેવી હોય છે. જે સહુ પ્રથમ તો દુઃખ આવવાનું છે એની ભાવિ કલ્પના કરી એને વિશે વિચારી વિચારીને દુઃખી થતો હોય છે, ત્યાર બાદ વાસ્તવમાં ખરેખર જ્યારે દુઃખ આવી પડે છે ત્યારે એને સહન કરીને એ દુઃખ ભોગવતો હોય છે અને છેવટે દુઃખ દૂર થઈ ગયા પછી પણ વારંવાર એને યાદ કરીને એ દુઃખી થતો હોય છે. આ રીતે મૂર્ખશિરોમણિ ત્રણ વખત દુઃખી થતો હોય છે. આપણે કેટલી વાર દુઃખી થવું, એ આપણે જ નક્કી કરવાનું છે.

ભવિષ્યમાં દુઃખ આવવાનું છે એવી કલ્પના કરી દુઃખી થવાનો કોઈ અર્થ નથી, કારણ કે ભવિષ્યની ક્ષણે શું આવવાનું છે તે આપણે જાણતા નથી અને એના ઉપર આપણું કોઈ નિયંત્રણ પણ હોતું નથી તો પછી દુઃખી શાને થવું ? અને વીતી ગયેલી ક્ષણો તો ભૂતકાળમાં સરી જતી હોય છે એને આપણે બદલી શકીએ તેમ નથી તો પછી દુઃખ સંતાપની એ ક્ષણોની દુઃખદ સ્મૃતિઓને વાગોળીને દુઃખી થવાનો પણ શો અર્થ ? આંસુઓના એ ઈતિહાસને અને સ્મૃતિઓની એ ભૂતાવળને ભૂતકાળમાં ઢબૂરી દઈએ એ જ યોગ્ય છે. એને યાદ કરી વારંવાર દુઃખી થવું એનાથી મોટી મૂર્ખામી બીજી કઈ હોઈ શકે ? ભૂતકાળને આપણે ભૂતકાળ જ રહેવા દઈએ એમાં જ એનું ગૌરવ છે. એના અનુભવોમાંથી જે શાણપણ આપણને લાધ્યું છે, જે સામર્થ્ય અને શક્તિ પ્રગટ્યાં છે, એને લઈને આપણે આગળ વધીએ.

આપણી પાસે આવનાર દિવસોનો અમૂલ્ય ખજાનો ખુલ્લો પડ્યો છે. એમાં પણ આજનો દિવસ અને વર્તમાનની ક્ષણ તો અમૂલ્ય છે. પ્રત્યેક પ્રભાત એ જીવનની નવી શરૂઆત છે. દુઃખ સંતાપ, નિરાશા અને અણધારી આવી

પડતી વિપત્તિઓની વણથંભી વણઝાર ક્યારેક આપણને મૂંઝવી પણ નાખતી હોય છે. એવા અભાવાત્મક વિચારોના વિષયકમાં ફસાઈ જઈએ એ પહેલાં જ એને આવતું જોઈ દૂરથી નવ ગજના નમસ્કાર કરતાં શીખવું પડશે. એ બધાંને ખૂબ સારી રીતે આપણે ઓળખી લીધાં છે. એમને લીધે આવતાં માઠાં પરિણામો પણ આપણે અનુભવી લીધાં હોય છે. એમ છતાં કોણ જાણે કેમ માણસ સામે ચઢીને દુઃખને આમંત્રણ આપતો હોય છે. જેને આપણે ‘Love of Suffering’ આત્મપીડન કહીએ છીએ એ એને ગમતું હોય છે. પરિણામે પોતે તો દુઃખી થાય છે અને બીજાઓને પણ એ દુઃખી કરે છે.

વાસ્તવમાં સુખી થવું એ તો આપણો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે. આપણા એ આનંદમય સ્વરૂપને આપણે સાવ ભૂલી ગયા છીએ એટલે જ આટલાં દીન, દુઃખી, બાપડાં-બિચારાં બની દેવદાસની જેમ મોહું લટકાવી ફરતા હોઈએ છીએ, પરંતુ ક્યાં સુધી આવી રીતે ફરતા રહીશું ? આશા અને ઉત્સાહનું નવું નજરાણું લઈને આવતી આ ક્ષણ આપણું સ્વાગત કરવા સામે આવીને ઊભી છે. જીવનની એ એક નવી શરૂઆત છે. જિંદગીને એક નવા દૃષ્ટિબિંદુથી જોતાં આપણે શીખવાનું છે. પછી એની સમક્ષ દુઃખ ચિંતા નિરાશા ઊભાં રહી શકશે જ નહીં. ખરેખર તો એ બધા અભાવોનું કોઈ અસ્તિત્વ જ હોતું નથી.

આ સંદર્ભમાં મહાત્મા નિકોલે કહ્યું છે તે પ્રમાણે ‘આવતી કાલનો કદી વિશ્વાસ કરશો નહીં. ‘આવતી કાલે’ માણસજાતનું ઘણું અહિત કર્યું છે.’ આપણી પાસે જે કંઈ છે તે હાથમાં રહેલી વર્તમાનની આ ક્ષણ છે. એના ઉપર આપણો પૂરેપૂરો અધિકાર છે. માત્ર આપણે પસંદગી કરવાની છે અને એની પણ પૂરેપૂરી સ્વતંત્રતા આપણને આપવામાં આવી છે તો પછી હાથે કરીને દુઃખી થવાની જરૂર શી છે ? અત્યાર સુધી ખૂબ સારી રીતે આપણે દુઃખી થયા છીએ. કોઈ કારણ ના હોય તો નાનું અમથું કારણ શોધી કાઢીને પણ પોતે તો દુઃખી થયા જ છીએ સાથે બીજાને પણ દુઃખી કર્યા છે.

બસ, હવે ફરીથી ક્યારેય દુઃખી થવું નથી એવો શુભ સંકલ્પ કરીએ. હાથમાં રહેલી વર્તમાનની ક્ષણને ખૂબ પ્રેમ અને ઉત્સાહથી જીવંત બનાવી દઈએ અને પ્રત્યેક દિવસે જીવનની એક નવી શરૂઆત કરીએ !

## વૃત્તાંત

**દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ :** શ્રી સદ્ગુરુ દેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના આ પવિત્ર આશ્રમના પ્રાંગણમાં ૬૮૨મો યોગાસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન શિબિર તા.૧લી ઓક્ટોબરથી દસમી ઓક્ટોબર સુધી આયોજાયો. ૮૮૭ મુમુક્ષુઓ આ યોગસત્રમાં જોડાયા. સુપ્રસિદ્ધ કાર્ડિયોલોજિસ્ટ ડૉ. તેજસ પટેલે દીપ પ્રજ્વલન કરીને યોગસત્રનો શુભારંભ કરાવ્યો. તેઓ પોતે યોગના પ્રમાણિક અભ્યાસી છે. દરરોજ એક કલાક સુધી કપાલભ્રમણ ક્રિયા (પ્રાણાયામ) કરે છે. તેમણે કહ્યું, ‘યોગનો અભ્યાસ સુખદ સ્વાસ્થ્ય અને નીરોગી જીવન બક્ષે છે, પરંતુ માત્ર યોગથી જ રોગનિવારણ થાય તેમ માનવું ન જોઈએ. યોગાભ્યાસ સાથે ઉચિત મેડિકલ સારવાર અને યોગ્ય આહારની પણ કાળજી લેવી જોઈએ.’ ૮મી ઓક્ટોબરે ૧૦૧ યોગપ્રેમીઓએ મહાશંખ પ્રક્ષાલન, કુંજલક્રિયા, જલનેતીક્રિયા કરી. તેનું સફળ સંચાલન શ્રી તપન મંકોડીના નિર્દેશનમાં થયું.

પૂર્ણાહુતિ પ્રસંગે ડૉ. મયૂર પટેલ (સુપ્રસિદ્ધ ડાયાબિટોલોજિસ્ટ) અને શ્રીમતી ડૉ. ઈના પટેલે પ્રેરણા આપી. સમગ્ર યોગ શિબિર આશ્રમના યોગશિક્ષકો, ભક્તોના ઉત્સાહ સાથે સંપન્ન થયો.

બીજી ઓક્ટોબરે સવારે ૮-૩૦ વાગ્યે પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીજીના પવિત્ર સાબરમતી આશ્રમમાં સર્વધર્મ પ્રાર્થનામાં વેદમંત્રોથી પ્રાર્થનાનો શુભારંભ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે કરાવ્યો. આ પ્રસંગે ગુજરાત રાજ્યના મહામહિમ રાજ્યપાલ શ્રી પંડિત નવલકિશોર શર્માજી પણ ઉપસ્થિત રહ્યા.

અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન અને અમદાવાદ રોટરી ક્લબો દ્વારા અમદાવાદની પ્રાથમિક શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓ માટે વક્તૃત્વ હરીફાઈ આયોજવામાં આવી, જેમાં હજારો બાળકોએ ભાગ લીધો. તેના ફાઈનલ વક્તાઓના વક્તૃત્વનો સમારંભ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીના પ્રમુખપદે ઓક્ટોબરની ૪થી તારીખે ટાગોર હોલમાં આયોજાયો. સેમિફાઈનલમાં આવેલી ૩૨ શાળાઓને શિવાનંદ આશ્રમ તરફથી યોગના પાઠો (૨૬ પુસ્તકો)ના સેટ ભેટ આપવામાં આવ્યા.

સવારે ૧૦-૩૦ વાગ્યે શહેરના સુપ્રસિદ્ધ ટાગોર હોલમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીના પ્રમુખપદે અમદાવાદના રક્તદાતાઓની વિશિષ્ટ ક્ષમતાઓનું ગૌરવપ્રદ સન્માન કરવામાં આવ્યું. અમદાવાદમાં પાંચ હજારથી વધુ પરિવારો નિયમિત રક્તદાન કરે છે. અગણિત સંસ્થાઓ નિયમિત રક્તદાન શિબિરો યોજે છે. અનેક વિકલાંગો સો

વારથી વધુ રક્તદાન કરી ચૂક્યા છે. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીએ પણ ૧૧૭ વખત રક્તદાન કરેલું છે. અમદાવાદ રેડક્રોસ સોસાયટીના પ્રમુખશ્રીએ કહ્યું, ‘કદાચ વિશ્વમાં ગેરૂ વસ્ત્રમાં આ એક જ સંત હશે કે જેમણે આવું વિરલ રક્તદાન કર્યું હશે અને સતત રક્તદાન શિબિરોના સ્વામીજી આયોજક તથા પ્રેરક રહ્યા છે. સ્વામીજીનાં પુસ્તકોમાંથી મળતી હજારો રૂપિયાની રોયલ્ટી પણ પૂજ્ય સ્વામીજી બાળકોના બ્લડ થેલીસીમિયા પ્રોજેક્ટની સેવાર્થે આપે છે. આ પ્રસંગે જાણીતા ગઝલ ગાયક બંધુઓ પંકજ ઉધાસ અને મનહર ઉધાસ તથા ગુજરાત રાજ્યના આરોગ્ય સચિવ શ્રીમતી દિવેટિયા પણ હાજર રહ્યાં હતાં. શ્રી પંકજ ઉધાસ છેલ્લાં ૧૬ વર્ષથી મુંબઈની બાળકોના બ્લડ થેલીસીમિયા સેવા સંકુલના અધ્યક્ષ છે. સુપ્રસિદ્ધ ગઝલ ગાયકોનો દર વર્ષે એક જાહેર કાર્યક્રમ આ સેવાર્થે-લાભાર્થે આયોજે છે. આ પ્રસંગે સતત ચાર કલાક સુધી અગણિત રક્તદાતાઓનું સન્માન થયું.

ચોથી ઓક્ટોબરે સવારે ૮-૩૦ થી બપોરે ૧-૩૦ વાગ્યા સુધી રોટરી ક્લબ મણિનગર દ્વારા લા ગજજર હોલ ખાતે અમદાવાદના સુપ્રસિદ્ધ ડૉક્ટરોનાં પ્રવચનોનો કાર્યક્રમ આયોજયો હતો. સૌ વિવિધ ક્ષેત્રના નિષ્ણાતો હતા. સમગ્ર કાર્યક્રમ શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના અધ્યક્ષપદે આયોજાયો. પૂજ્ય સ્વામીજીએ પોતાના વક્તવ્યમાં શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સાથે ‘માનસિક સ્વાસ્થ્ય’ વિચાર, વાણી અને વ્યવહારમાંથી ખોરવાતા વિવેક અને શીલ તથા ‘ડોકોરમ’ના દ્વાસ સામે દુઃખ વ્યક્ત કર્યું હતું. તદર્થે પ્રાણાયામ, ધ્યાન, સદ્વાચન, સદ્વિચાર, સત્સંગની હિમાયત કરી હતી.

છઠ્ઠી ઓક્ટોબરની રાત્રે ટાગોર હોલમાં ‘અમૃતમ્’ સંસ્થાનો વાર્ષિકોત્સવ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના પ્રમુખપદે અને સોલા ભાગવત વિદ્યાપીઠના ભાગવતાર્ય શ્રી ભાગવતજીના અતિથિવિશેષપદે આયોજાયો. આ પ્રસંગે શ્રીમતી ડૉ. ઉમા અનેતાનીના નિર્દેશનમાં અને ડૉ. મોનિકાબહેનના કંઠે પ્રસ્તુત વૈદિક વાઙ્મય પુરુષસૂક્તમ્, શ્રીદેવી સૂક્તમ્ અને તૈત્તીરિય પ્રશ્નના મંત્રો ઉપર અદ્ભુત ભારતનાટ્યમ નૃત્ય અભિનય પ્રસ્તુત કરવામાં આવ્યો.

મહામંડલેશ્વર શ્રીમત્ સ્વામી સાત્યમિત્રાનંદજી મહારાજના પ્રમુખપદે સ્થાપિત સંસ્થા મારુતિધામનો પ્રથમ વાર્ષિકોત્સવ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના અધ્યક્ષસ્થાને અને ઉદ્બોધન સાથે સાતમી તારીખે ધામધૂમથી ઊજવાયો.

બારમી ઓક્ટોબરથી એકવીસમી ઓક્ટોબર સુધી આશ્રમનાં શ્રીશ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવનમાં નવરાત્રી ઉત્સવ ખૂબ

જ ધામધૂમથી ઊજવવામાં આવ્યું. શ્રીશ્રી ભવનમાં પવિત્ર ઘટસ્થાપન કરવામાં આવ્યું. દરરોજ સવારે ૯-૩૦થી ૧૨-૦૦ વાગ્યા સુધી શ્રીમત્ ભગવદ્ગીતાના અઢારેય અધ્યાય અને ધ્યાન શ્લોક તથા માહાત્મ્યનું સસ્વર પાઠ-પારાયણ કરવામાં આવ્યું. તે જ પ્રમાણે દરરોજ બપોરે ૪-૦૦ વાગ્યાથી સાંજે ૭-૩૦ વાગ્યા સુધી દરરોજ સમગ્ર ચંડીપાઠનું સસ્વર પારાયણ કરવામાં આવ્યું. અષ્ટમીનો પવિત્ર હવન અને કુમારિકા પૂજનમાં ૧૯૦ કુમારિકાઓ-બટુકનું વૈદિક પૂજન થયું તથા સૌને શ્રીશ્રીમાનો ખીર-પૂરી-ચણાનો મહાપ્રસાદ પીરસવામાં આવ્યો. દશેરા સુધી રાત્રે આશ્રમનું પ્રાંગણ ગરબાની રમઝટથી ગાજતું-ગુંજતું થયું. સેંકડો ભક્ત ભાઈ-બહેનો ઢોલીડાને તાલે ખૂબ ઝૂમ્યાં. શ્રીમતી રૂપાબહેન તથા શ્રી મનીષ મજમુદારના કંઠે અને શ્રી જિતુભાઈ પટેલની વ્યવસ્થાએ સમગ્ર કાર્યક્રમ ખૂબ જ ઉત્સાહ તથા ઉમંગ સાથે પરિપૂર્ણ થયો. આ પ્રસંગે અનેક ભક્તો તરફથી વિવિધ પ્રસાદનું ઉદારતાથી વિતરણ કરવામાં આવ્યું.

તા.૧૩ના રોજ દક્ષિણ ભારતીય સમાજના નવચંડી હોમમ્ અને શ્રી કુમારીકાપૂજન મહોત્સવે પૂજ્ય સ્વામીજીનું બહુમાન કરવામાં આવ્યું.

તા.૨૧મીને દશેરાના દિવસે શ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવનમાં ભવ્ય વિદ્યારંભણમ્ કાર્યક્રમ વૈદિક અને સર્વે શાસ્ત્રોના મંત્રપાઠથી થયો. બપોરે 'આસ્થા મ્યુચ્યુઅલ ફંડ' સંસ્થાનું ઉદ્ઘાટન પૂજ્ય સ્વામીજીએ કર્યું.

તા.૨૩મીની રાત્રે સમસ્ત નાગર મંડળના ગરબાનો ભવ્ય કાર્યક્રમ આશ્રમના પ્રાંગણમાં થયો.

તા.૨૪મીના રોજ ચિન્મય મિશન, ચેન્નઈના ૧૪૦ ભક્તો આશ્રમમાં આવીને રહ્યા.

તા.૨૫મીના રોજ અમદાવાદ મેનેજમેન્ટ એસોસિયેશન આયોજિત ૧૫મા મેનેજમેન્ટ વીકમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીનું વક્તવ્ય આયોજાયું. આ વર્ષે આ જ્ઞાનયજ્ઞમાં ચેન્નઈથી સ્વામી શુદ્ધાનંદજી, કોઈમ્બતુરથી શ્રીમતી સ્વામી દયાનંદજી મહારાજ, બાપ્સ સંસ્થાના શ્રી બ્રહ્મવિહારીદાસજી, સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રી તથા શ્રી સ્વામી અજુભવાનંદજી મહારાજ (મુંબઈ)નાં મનનીય ઉદ્બોધનો થયાં.

શરદપૂર્ણિમાની રાત્રે ૨૬મી તારીખે ગુજરાત ટાઈમ્સ, અમદાવાદ NRI સિનિયર સિટીઝન તથા શિવાનંદ આશ્રમના પરસ્પર સહયોગથી આશ્રમના પ્રાંગણમાં ગરબા થયા.

સમગ્ર મહિનો ખૂબ જ ધામધૂમ આનંદપૂર્વક ભક્તિસભર આનંદમાં સંપન્ન થયો. આ મહિનાનું વિશેષ આકર્ષણ તા.૫હેલીથી દસમી ઓક્ટોબર સુધી જામનગર શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા યુનિવર્સિટી અને સાધના મંદિર ગીતા વિદ્યાલયના સંસ્થાપક ગીતાચાર્ય શ્રી કિશોરભાઈ દવેના ગીતા અષ્ટાદશાહ-ગીતાજીના અઢારેય અધ્યાયના પ્રવચનોનો રહ્યો. તદુપરાંત

ડો. સ્નેહલ અમિત સાહેબના યોગ દ્વારા રોગનિવારણની સેવા, મહા હવનાષ્ટમી-અષ્ટમીના રોજ તથા દશેરાના રોજ દરિદ્રનારાયણની સેવા, નિયમિત યોગવર્ગો તથા નિયમિત અનાજ વિતરણ વગેરે કાર્યક્રમો થયા.

સર્વે પ્રસંગોએ દિલ્હી, અંબાલા, દ્ષીકેશ, ગંગોત્રી, જામનગર, રાજકોટ, ભાવનગર, ભરૂચ, વલસાડ, વડોદરાથી ભક્તોની ઉત્સાહભરી હાજરીથી આશ્રમ આંગણ મુખરિત થયું.

**ઉસ્માનપુરા શાખા :** શ્રીમતી જયશ્રીબહેન પી. ઠાકરે ગુરુપાદ્મકા પૂજા કરાવી, પાંચ સભ્યોએ પૂજા કરી. તા. ૧૪-૧૦-૦૭ના રોજ ઉસ્માનપુરા બગીચાના સિનિયર સિટીઝનોને પ્રીતિભોજન અને એક્ઝ્યુપ્રેશર મશીનનું નિર્દેશન કરાવ્યું. શ્રી ખુશાલદાસ જે. મકવાણા સ્વાતંત્ર્યસેનાનીના હાથે ઉદ્ઘાટન થયું તથા ભોજનનો ખર્ચ પણ તેઓશ્રીએ આપ્યો. દરરોજ સવારે એક્ઝ્યુપ્રેશરના મશીન ઉપર ચારથી પાંચ સભ્યો લાભ લે છે અને દરેકને ફાયદો થાય છે. નવરાત્રી દરમ્યાન અમારા ટ્રેઝરર શ્રી પ્રદ્યુમ્ન ઠાકર અને તેમનાં ધર્મપત્ની શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે રહીને અષ્ટદેવી પૂજન, કન્યાના પૂજન અને ગરબાનો લાભ લીધો છે.

**ખેડબ્રહ્મા :** પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી ગુરુકૃપાનંદજી મહારાજશ્રીનું સ્વાસ્થ્ય નાદુરસ્ત રહે છે, તેથી તેમના સુખ સમાચાર જાણવા અમદાવાદથી તા. ૧૦મીના રોજ પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ, સ્વામી ગુરુસેવાનંદજી, સ્વામી નારાયણસ્વરૂપાનંદજી, સ્વામી રાઘવાનંદજી મહારાજ ખેડબ્રહ્મા પધાર્યા. સત્સંગ થયો. ગામલોકને રાજીપો થયો.

**દિલ્હી :** શ્રીમતી માલતી સીંગલ અને તેમના સુપુત્ર શ્રી મનોજ સીંગલના નિમંત્રણે નવરાત્રીની પવિત્ર મહાઅષ્ટમીની સાંજે પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ દિલ્હી પધાર્યા. શ્રી મા જગદંબાના ગુણગાન પંજાબી પરંપરામાં 'ચોકી' અખંડ જ્યોત સમક્ષ થયાં. આ પ્રસંગે કેન્દ્ર સરકારનાં સુચના અને પ્રસારણ મંત્રી અંબિકા સોની પણ ઉપસ્થિત રહ્યાં.

**વડોદરા :** ગુજરાત જેજીસની ઝોનલ કોન્ફરન્સ તા.૨૭/૨૮ ઓક્ટોબરના રોજ વડોદરાની ઉર્મી એજ્યુકેશન સોસાયટીના પ્રાંગણમાં પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીના Keynote એડ્રેસ સાથે આયોજાયું. તા.૨૭મીની સાંજે અત્રે પૂજ્ય સ્વામીજીનું વક્તવ્ય 'Udan of India in modern world' થયું. તા.૨૮મીની સવારે લાઈફ ઈન્સ્યોરન્સ કોર્પોરેશનના ઉપક્રમે 'તમારી ક્ષમતાને પ્રકાશમાં લાવો' અને 'ઝંખીએ સાથ પરસ્પર ભવેભવનો' એમ બે પ્રવચનો થયાં.

વડોદરાના નિવાસ દરમિયાન પૂજ્ય સ્વામીજીએ અનેક ભક્તોને ત્યાં પધરામણી કરી અને સૌને દિવ્ય પવિત્ર લાભ આપ્યો.

### નજર કૂટસ્થ આત્મા પર રાખો

‘પોતાની જાતને છ ઊર્મિઓ (જન્મ, મરણ, ભૂખ, તરસ, સુખ અને દુઃખ)થી અલગ રાખવી જોઈએ. એ છ સંસારસાગરના તરંગો છે. જન્મ-મરણને ભૌતિક શરીર સાથે સંબંધ છે. ભૂખ-તરસને પ્રાણ સાથે સંબંધ છે. સુખ અને દુઃખ મનને લાગેલાં છે. આત્મા અસંગ, કૂટસ્થ, સર્વવ્યાપક અને છ ઊર્મિઓથી અસંગ છે. મન, પ્રાણ અને ઇન્દ્રિયોની રમતને સાક્ષીભાવે નિહાળો, તેની રમતમાં સામેલ ન થાઓ.’

- સ્વામી શિવાનંદ

### શાશ્વત સંદેશ

#### ગુરુદેવને અનુસરો

જ્યારે માનવ-વ્યક્તિ ભગવત-સાક્ષાત્કાર પામે ત્યારે તે વ્યક્તિ પોતાની સિદ્ધ અવસ્થા તેમજ તેણે જે દિવ્યતા પ્રાપ્ત કરી હોય તેની અભિવ્યક્તિ કઈ રીતે કરે ? ગુરુદેવ ભગવાન શિવાનંદજીના વ્યક્તિત્વ દ્વારા આ બાબતનો આધિભાવિ આપણને મળે છે. ગુરુદેવનું વ્યક્તિત્વ, તેમનું વર્તન, તેઓ કેવા આદર્શ પુરુષ હતા અને તેમનું જીવન કેવું દિવ્ય હતું તે સમજવા પ્રયત્ન કરો. ગુરુદેવ તમારો આદર્શ તથા દિન-પ્રતિદિન ધ્યાન કરવા માટેનું પાત્ર બનો ! તમારી માનસિક દંષ્ટિ સમક્ષ હરહંમેશ તેમને રાખો, જેથી તે તમારી સામેના પથને પ્રકાશિત કરે, તમને આકર્ષે, તેમના સ્તરે તમને લઈ જઈ ઉન્નત કરે. આને તમારી સર્વવ્યાપી, મહાન સાધના બનાવો.

- સ્વામી ચિદાનંદ