



તા. ૨૫-૯-૨૦૧૧ રવિવાર : વર્લ્ડ હાર્ટ ડે પ્રસંગે ટીપ પ્રજ્વલન સાથે શ્રી જયનારાયણ વ્યાસ સ્વાસ્થ્ય મંત્રી, ગુજરાત રાજ્ય, શ્રી શ્રેયસ પંડ્યા અને ડૉ. શૈલેષ પરીખ અને સાઈકલ રેલી - ૨૦ ફોર ધી હાર્ટ



પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીજીના ૧૪૩મા પ્રાકટ્ય દિવસ ૨-૧૦-૨૦૧૧ની સવારે સાબરમતી આશ્રમમાં પ્રાર્થના સભા ડૉ.કમલાજી(માનનીય રાજ્યપાલશ્રી, ગુજરાત રાજ્ય)ની ઉપસ્થિતિમાં



શિવાનંદ આશ્રમ - નવરાત્રી ઉત્સવ

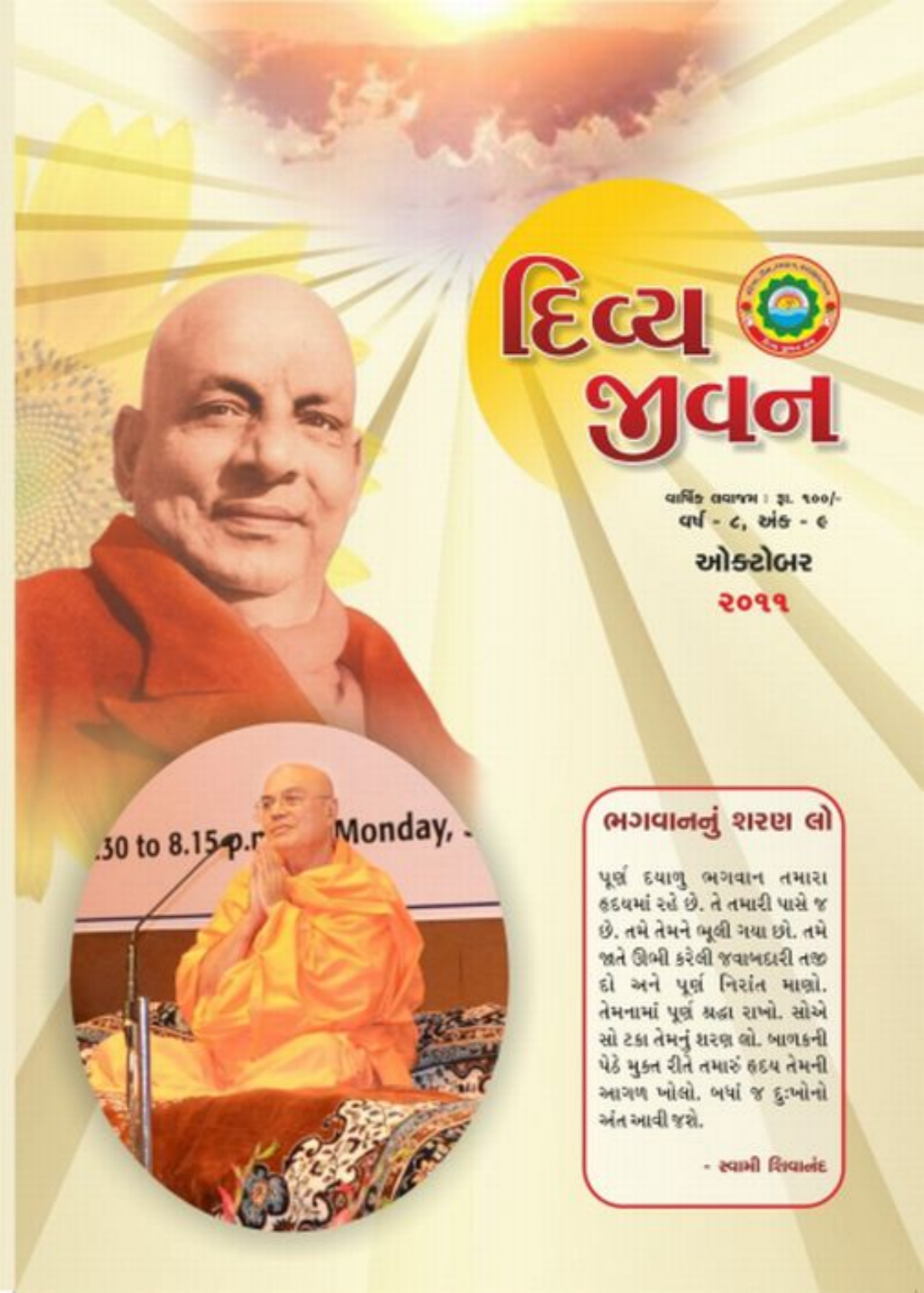
### મનુષ્ય અને સંત

આત્મસંપત્તિ મનુષ્ય સત્યને જુએ છે, જેને સામાન્ય માણસ અંધની માફક જોઈ શકતો નથી. સામાન્ય માણસો લાખો માણસોનો સંહાર કરતા એટમબોમ્બની શોષ જોઈને ખુશ થાય છે. સંત આવી શોષોથી દુઃખી થાય છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

If undelivered return to:  
"Divya Jivan" Gujarat Divya Jivan Sangh  
Shivananda Ashram, Opp. ISRO, Ahmedabad-15. Ph.: 079-26661234

Pratik Thakur



# દિવ્ય જીવન

વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૦૦/-  
વર્ષ - ૮, અંક - ૯

ઓક્ટોબર  
૨૦૧૧

...30 to 8.15 p.m. Monday, -

### ભગવાનનું શરણ લો

પૂર્ણ દયાળુ ભગવાન તમારા હૃદયમાં રહે છે. તે તમારી પાસે જ છે. તમે તેમને ભૂલી ગયા છો. તમે જાતે ઊભી કરેલી જવાબદારી તજ દો અને પૂર્ણ નિરાંત માણો. તેમનામાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખો. સોએ સો ટકા તેમનું શરણ લો. બાળકની પેઠે મુક્ત રીતે તમારું હૃદય તેમની આગળ ખોલો. બધાં જ દુઃખોનો અંત આવી જશે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

# શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૮

અંક : ૧૦

ઓક્ટોબર-૨૦૧૧

સંસ્થાપક અને આદ્યતંત્રી :  
બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી  
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યયુજી)  
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-૩૮૦૦૦૬  
ફોન : ૨૬૪૦૮૪૦૬

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

E-mail :  
sivananda\_ashram@yahoo.com  
Website : http://www.divyajivan.org

## લવાજમ

ભારતમાં	
વાર્ષિક લવાજમ	: રૂ. ૧૦૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ (૧૫ વર્ષ માટે)	: રૂ. ૧૦૦૦/-
પેટ્રન લવાજમ	: રૂ. ૨૫૦૦/-
છુટક નકલ	: રૂ. ૧૦/-
વિદેશ માટે (એર મેઈલ)	
વાર્ષિક (એર મેઈલ)	: રૂ. ૧૨૦૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ (૧૫ વર્ષ માટે) ચેક/ડ્રાફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા	: રૂ. ૧૦૦૦૦/-

ॐ

બ્રહ્મણઃ સર્વભૂતાનિ જાયન્તે પરમાત્મનઃ ।  
તસ્માદેતાનિ બ્રહ્મૈવ ભવન્તીત્યવધારયેત્ ॥  
બ્રહ્મૈવ સર્વનામાનિ રૂપાણિ વિવિધાનિ ચ ।  
કર્માણ્યપિ સમગ્રાણિ બિભર્તીતિ શ્રુતિર્જગૌ ॥  
સુવર્ણાજ્જાયમાનસ્ય સુવર્ણત્વં ચ શાશ્વતમ્ ।  
બ્રહ્મણો જાયમાનસ્ય બ્રહ્મત્વં ચ તથા ભવેત્ ॥

અપરોક્ષાનુભૂતિ: ૪૯, ૫૦, ૫૧

પરમાત્માસ્વરૂપ બ્રહ્મમાંથી સર્વ ભૂતો ઉત્પન્ન થાય છે, તેથી આ (ભૂતો) બ્રહ્મ જ છે, એમ (જિજ્ઞાસુએ) નક્કી કરવું જોઈએ.

સર્વ નામોને, નાના પ્રકારનાં રૂપોને અને સંપૂર્ણ કર્મોને બ્રહ્મ જ ધારણ કરે છે એમ શ્રુતિ કહે છે.

જેમ સોનામાંથી ઉપજેલાનું સોનું હોવું નક્કી (છે) તેમ બ્રહ્મમાંથી ઉપજેલા (જગત)નું બ્રહ્મપણું નિશ્ચિત છે.

## શિવાનંદ વાણી

**તમે મુક્ત છો :** તમે પહેલેથી જ મુક્ત છો. તમારે માત્ર આ સત્ય જાણવાનું છે અને તેનો સાક્ષાત્કાર કરવાનો છે. તમે સત્સ્વરૂપ પરમાત્માની સાથેના તમારા એકત્વનો સાક્ષાત્કાર કરો. અધિયેતનાની સ્થિતિમાં પ્રવેશ કરો. શરીરની ભ્રાંતિ દૂર થશે. એક સાધુ માટે જગત અદૃશ્ય થઈ ગયું છે. તે જગતના ભલા માટે કર્મ કરે છે, પણ નવાં કર્મો ઉમેરતો નથી. સાધુએ જગતરૂપી મૃગજળને ઓળખી લીધું છે. તે હવે તેનાથી છેતરાતો નથી. સાધુ માટે જગત ફરી પાછું આવી શકે, પણ તે દુઃખ અને શોકવાળું નહિ. તમે તેવા ઋષિ બનો.

- સ્વામી શિવાનંદ

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

## અનુક્રમ

૧. શ્લોક - આત્મબોધ	શ્રીમદ્ આઘ શંકરાચાર્ય .....	૧
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	.....	૨
૩. સંપાદકીય	સંપાદક .....	૩
૪. જપયોગ-૨	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી .....	૪
૫. ગુરુદેવની જાગૃતિ બક્ષતી હાકલ	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી .....	૬
૬. યોગ એ જ જીવન	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી .....	૮
૭. હૃદયોગ અને રાજયોગ-૨	શ્રી યોગેશ્વરજી .....	૧૧
૮. આનંદમય જીવન-૨	શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી .....	૧૨
૯. આચારંગ સૂત્ર	આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી .....	૧૩
૧૦. શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો .....	૧૪
૧૧. અમૃતપુત્ર-૪	શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે .....	૧૮
૧૨. અધ્યાત્મને સથવારે એક પગલું	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી .....	૨૧
૧૩. માડી તારો હીંગોળો ઝાકમઝોળ	ડૉ. હરીશ દિવેદી .....	૨૪
૧૪. વારાણસીના પવિત્ર આશ્રમમાં શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની વ્યાસપીઠે ભાગવત કથા .....		૨૭
૧૫. વિશ્વાસભર્યા સંવાદો માટે આત્મઅનુસંધાન કરો .....		૨૯
૧૬. વૃત્તાંત .....		૩૦

## તહેવાર સૂચિ

ઓક્ટોબર, ૨૦૧૧

<b>તા. તિથિ (આસો સુદ)</b>	
૪	૮ શ્રી સરસ્વતી આવાહન, શ્રી દુર્ગા અષ્ટમી
૫	૯ શ્રી મહાનવમી, શ્રી નવરાત્રિપૂજા પૂરી
૬	૧૦ વિજયાદશમી, દશેરા
૭	૧૧ એકાદશી
૮	૧૩ પ્રદોષપૂજા
૧૧	૧૫ પૂર્ણિમા, રાસલીલા
<b>(આસો વદ)</b>	
૨૩	૧૧ એકાદશી
૨૪	૧૨ પ્રદોષપૂજા, ધનતેરસ
૨૫	૧૪ નરક ચતુર્દશી, કાળીચૌદશ
૨૬	૩૦ અમાવાસ્યા, દીપાવલી
<b>(કારતક સુદ)</b>	
૨૭	૧ નૂતન વર્ષ ૨૦૧૮ આરંભ અન્નકૂટ, ગોવર્ધનપૂજા
૨૮	૨ ભાઈબીજ
૩૧	૫ લાભપાંચમ

### ● ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનો ષડંગ યોગ ●

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

**અડગ નિશ્ચયી બનો :** હંમેશાં આનંદી રહો, તમારી ચિંતાઓને હસી કાઢો. જીવનના સાચા સિદ્ધાંતોને અનુસરો. ખાવા-પીવામાં, ઊંઘ, મનોરંજન અને અન્ય સર્વ બાબતોમાં મધ્યમમાર્ગી બનો. ભગવાનમાં પૂર્ણ વિશ્વાસનો વિકાસ કરો. પ્રબળ લાગણીઓ અને ઊદ્યમતા વિચારોને શાંત કરો. જાગૃતિક આકર્ષણોથી ખેંચાઈ ન જાઓ, તેનું ધ્યાન રાખો. શાણા બનો. સાંસારાસક્ત માણસોનો સંગ છોડી દો. તમારું નાનું કાર્ય પણ તમારાં વિચારો, હૃદય, મન અને બુદ્ધિ રેડીને કરો. હંમેશાં શ્રદ્ધા અને નિશ્ચયથી કામ કરો. તમારા સંકલ્પમાં અડગ રહો તથા તમારા નિશ્ચયમાં તેજીલા રહો.

- સ્વામી શિવાનંદ

### “અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

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

### દિવ્ય સ્કુલિંગ

**તમારું વચન પાળો :** તમારે હંમેશાં તમારું વચન પાળવું જ જોઈએ. આ સફળતાની કૂંચી છે. જીવનનાં બધાં વિઘ્નોનું કારણ તમે તમારું વચન પાળતા નથી તે છે. આ સંદર્ભમાં વચનપાલનમાં નિષ્ફળ જનારને કમનસીબ દુર્ઘટનાઓ માટે સાવધ રહેવું પડે છે. તમે મિત્રોને શત્રુઓ બનાવો છો. આધ્યાત્મિક જીવનમાં તમે અનેક સંકલ્પો કરો છો, પણ તમે એકેય સંકલ્પને વળગી રહેતા નથી. જો તમે આ વચનપાલનના અતિ અગત્યના સદ્ગુણનો વિકાસ ન કરો તો આધ્યાત્મિક જીવનમાં પ્રગતિ અશક્ય છે. - સ્વામી ચિદાનંદ

## સંપાદકીય

માનવશરીરને 'નવદ્વારે પુરે દેહી' એમ કહેવામાં આવ્યું છે. આંખો, કાન, નાસિકાઓ અને મુખ મળીને સાત ઊર્ધ્વદ્વાર છે. જનનેન્દ્રિય અને ઉપસ્થ અધોદ્વાર છે. આ નવદ્વાર ઉપર સંયમની રાત્રી એટલે નવરાત્રી.

મહિષાસુર, ધૂમ્રલોચન, ચંડ, મુંડ, રક્તબીજ, શુંભ અને નિશુંભ આ પ્રમુખ સાત રાક્ષસોનો વધ દુર્ગા દ્વારા થયો તેની કથા દુર્ગા સપ્તશતીમાં છે. આ રાક્ષસોનો વધ ખરેખર થયો નથી. જે શ્રીરામે રાવણનું હનન કર્યા પછી આપણે પ્રતિવર્ષ વિજયાદશમી-દશરાના દિવસે રાવણહન કરીએ છીએ. જો શ્રીરામે રાવણને હણ્યો હોય તો દર વર્ષે આ કથા રાવણનું દહન ?

આ મહિષાસુર વગેરે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, માત્સર્ય, ઈર્ષ્યા, અસૂયા, દંભ, છળ, કપટ અને અહંકાર ઇત્યાદિ રાક્ષસોથી સમાજ ભરપૂર છે. નવરાત્રી વર્ષમાં ચાર વખત આવે છે. મહાનવરાત્રી, ચૈત્ર નવરાત્રી, અષાઢ નવરાત્રી અને આશ્વિન નવરાત્રી. દર ત્રણ મહિના પછી આ નવ દિવસ આપણને સૌને જાગૃત કરી આપણી માનવતા-ઈન્સાનિયત પર ચઢેલા આ દુર્ગુણોના કાટને ઉખાડવા અને આત્મચૈતન્ય પ્રતિ ઉજાગર કરવા આવે છે.

ગરબામાં જે દીપક આપણે અખંડ રાખવાની પરંપરા છે, તે આ દેહના ગર્ભમાં સ્થાપિત આત્માને અખંડ રાખવાની વાત છે.

સર્વ સાધારણ માનવની વૃત્તિ અનાત્મ તરફ જ વિશેષરૂપે ઉજાગર હોય છે. ઉપનિષદે દુઃખી થઈને કહ્યું છે, 'યે કે આત્મહનો જનાઃ' આપણે આત્માનું હનન કરીએ છીએ. આત્મા માટે ગીતાએ 'ન જાયતે મ્રીયતે ન વા' એમ કહ્યું. જેને જન્મ મરણ નથી. જે સુખ દુઃખના દ્વન્દ્વોથી પર છે, પરંતુ આપણે આત્માને સીમિત ન કરવો જોઈએ. જડ ચેતન જગ જીવ આ બધું જ આત્માથી ભર્યું ભર્યું છે. વિનોબાજીએ કહ્યું, 'આત્માને આત્મામાં ભેળવવો.' આનો અર્થ પરસ્પર પ્રેમ, સદ્ભાવ, સુલેહ, શાંતિ અને સૌજન્ય.

જો આપણે સ્વાર્થ અને અહમ્ના પડળોએ બંધાયેલા રહીએ તો આપણે આપણી જ ઘોર ખોટીએ છીએ. આપણો જન્મ માનવ તરીકે થયો છે, એટલે માનવતા એ આપણો જન્મજાત હક્ક અને સ્વભાવ હોવો જ જોઈએ. પરંતુ પ્રકૃતિ અને સંગદોષથી આ માનવતાની ચોપાસ ઊગી નીકળેલી વિકૃતિની વનસ્પતિનું નિંદામણ કરવાનું પર્વ જ નવરાત્રી છે.

શક્તિની ઉપાસના એટલે શક્તિનો વ્યય થતાં અટકાવીને શક્તિનો સંચય કરવાનો. અનર્ગલ વિચાર, વાણી, વર્તન, વિલાપની વચ્ચેથી આત્મચિંતન, મૌન, આત્મસ્થ થઈ આત્માની ઉપાસનાથી જ શક્તિકૃપા સંભવી શકે.

ભારતીય સંસ્કૃતિ અને પર્વો વારંવાર આપણને સૌને આપણા માનવજીવનનાં લક્ષ્ય પ્રત્યે જાગૃત કરે છે. હે અમૃતપુત્ર ! જાગો ! તમારા જીવનનું લક્ષ્ય, એક આનંદમય, ચિન્મય, ચિદ્ધન દેહીપ્યમાન ગૌરવભર્યા જીવનની પ્રાપ્તિ છે. તે અસંભવ નથી. દિવ્ય જીવનનો પથ, સેવા, પ્રેમ, ઉદારતા, પરોપકાર, સ્વાર્થરહિતતા, પવિત્રતા અને આત્મચિંતન, ધ્યાન અને આત્મસાક્ષાત્કારનો પથ છે; માટે જાગૃત થઈએ, પ્રામાણિક થઈએ અને આ જ જન્મમાં પરમતત્ત્વને પામી માનવજીવન સાર્થક કરીએ.

હવે પછી ઓક્ટોબર મહિનામાં મળીશું ત્યારે દીપાવલી અને નૂતનવર્ષનો ઉત્સવ ઉજવાઈ ગયો હશે.

દીપાવલી અને નૂતનવર્ષ માટે અનેક પ્રાર્થના અને શુભેચ્છાઓ.

આપણે આપણાં અંતરતરને અજવાળીએ. આપણા શ્રી ગુરુદેવ પ્રદત્ત સાધના જીવનને મઠારીએ. ચોપડા પૂજનના પવિત્ર પર્વે આપણાં વ્યક્તિગત, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક જીવનનું લેખુંજોખું કરીએ. આપણાં જીવન દિવ્ય જીવનની ઉચ્ચસ્તરીય જીવનસરણીથી કેટલા દૂર છીએ, તેને ફંફોસીએ.

you are the Key !

માટે to shine and prosper ! આપણે જ પ્રમાણિક પ્રયત્નો કરવા પડશે.

ભગવદ્કૃપા છે. ગુરુકૃપા છે. શાસ્ત્રકૃપા પણ છે. આત્મકૃપા કેળવીએ અને ધન્ય થઈએ, એ જ મંગળ અભ્યર્થના.

ગુરુ ભગવાન શ્રીશ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ, પરમાત્માના પ્રત્યક્ષ સ્વરૂપ શ્રીશ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ ભગવાન શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવ અને મા અષ્ટલક્ષ્મીના મંગળમય આશીર્વાદની અનેક પ્રાર્થનાઓ અને સાલમુબારક. ઝું શાંતિ.

- સંપાદક

## જપયોગ-૨

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

### મંત્ર એટલે શું ?

આપણે ભગવાનના નામની અને તેના સતત જપની શક્તિ વિશે ઘણું કહ્યું છે. હવે આપણે નામને નજીકથી જોઈએ, તેના સ્વરૂપનો અને વિવિધ ભાગોનો તથા તે જે આંદોલનો ઉત્પન્ન કરે છે તે તથા આંદોલનો માનસિક અને ભૌતિક જગતમાં વાસ્તવમાં કેવી આકૃતિઓ સરજે છે તેનો અભ્યાસ કરીએ. આ ખરેખર તલ્લીન અને મુગ્ધ કરી દે તેવો અભ્યાસ છે.

પવિત્ર નામ એ મંત્ર છે. મંત્ર એ એક શબ્દ છે અથવા શબ્દોનો સમૂહ છે કે જેનો જપ આપણને જન્મ અને મૃત્યુના ચક્રમાંથી મુક્ત કરે છે. મંત્ર દીપ્તિમાન શક્તિનો સમૂહ છે કે જે તેના જપથી નિસર્ગાતીત શક્તિઓને જાગૃત કરે છે. તેનામાં આપણામાં દિવ્યતા પ્રગટાવવાની શક્તિ છે.

‘મંત્ર’ શબ્દ ‘મન્’ અને ‘ત્ર’ શબ્દોથી બનેલો છે; તેનો અર્થ ‘વિચારવું’ અને ‘રક્ષણ કરવું કે મુક્ત કરવું’ એવો થાય છે. આ રીતે મંત્ર એક એવો શબ્દ છે કે જેના વિચારથી આપણે ભૌતિક જીવનના બંધનમાંથી મુક્ત થઈએ છીએ.

દરેક મંત્રના છ ભાગ હોય છે :

૧. મંત્રના એક ઋષિ હોય છે જેમણે આ મંત્ર દ્વારા આત્મસાક્ષાત્કાર કર્યો હોય અને તેમણે તે મંત્ર જાગૃતને આપ્યો છે.

૨. મંત્રનો ‘છંદ’ હોય છે જે ઉચ્ચાર અને ધ્વનિનું નિયમન કરે છે.

૩. મંત્રના પ્રધાન દેવતા હોય છે.

૪. મંત્રનું ‘બીજ’ હોય છે. બીજ, મંત્રનો અગત્યનો શબ્દ કે શબ્દસમૂહ હોય છે, જે મંત્રને ખાસ શક્તિ પ્રદાન કરે છે. તે મંત્રનો સાર હોય છે.

૫. મંત્રને એક ‘શક્તિ’ હોય છે. આ શક્તિ મંત્રના ધ્વનિનાં આંદોલનોથી ઉત્પન્ન થાય છે.

૬. મંત્રને ‘કીલક’ (ખીલો) હોય છે. આ કીલક મંત્રમાં છુપાયેલી શક્તિને બંધિત-લોક- કરી દે છે. જેથી તે બહાર નીકળી ન જાય. લાંબા કાળના જપથી

મંત્રમાંથી કીલક દૂર થતાંની સાથે જ મંત્રની શક્તિ પ્રગટ થઈ જાય છે અને ભક્તને મંત્રના દેવતાનું દર્શન થાય છે.

મંત્ર દિવ્યતા છે. મંત્ર એક એવી દિવ્ય શક્તિ છે જે ધ્વનિ-રૂપે વ્યક્ત થાય છે. આપણે મંત્ર સાથે એકાત્મતા સિદ્ધ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. મંત્ર આપણી પૂજાને મજબૂત બનાવે છે. જેવી રીતે અગ્નિની જવાળા પવનના સપાટાથી વધુ પ્રજ્વલિત બને છે તેવી રીતે આપણી વ્યક્તિગત શક્તિ મંત્રશક્તિથી દઢ બને છે.

### મંત્રનાં આંદોલનો અને આકૃતિ

ધ્વનિમાં પ્રચંડ શક્તિ હોય છે. માત્ર ધ્વનિ સાંભળવાથી મનમાં વિચારો ઉત્પન્ન થાય છે. કોઈ ઓચિંતા ‘વીંછી ! વીંછી !’ એમ બૂમ પાડે તો તમે તરત જ વીંછીની કલ્પના કરી ભયથી કૂદી પડો છો. કોઈ તમને ‘ગધેડો’ કહે તો તમે ક્રોધથી લાલચોળ થઈ જશો. આવું શા માટે ?

ધ્વનિ આંદોલનો રચે છે. તે ચોક્કસ રૂપ ઉત્પન્ન કરે છે. દરેક નામને અનુરૂપ રૂપ હોય છે. નામ અને રૂપ અભિન્ન હોય છે. જ્યારે કાન નામ સાંભળે છે અને ધ્વનિ મનમાં પહોંચે છે ત્યારે નામને લગતું રૂપ એકાએક વ્યક્ત થાય છે. તે રૂપ આનંદદાયક કે દુઃખદાયક છે તેની ઉપર આધારિત આનંદ કે દુઃખ ઉત્પન્ન થાય છે.

વિજ્ઞાનનાં પુસ્તકોમાં અમુક પ્રયોગોનું વર્ણન કરેલું છે જેમાં દર્શાવ્યું છે કે અમુક સાધનો દ્વારા ઉત્પન્ન થયેલો નાદ રેતીના સ્તરમાં ચોક્કસ ભૌમિતિક આકૃતિઓ સરજે છે. ‘ભારતીય સંગીત’ નામના પાઠમાં તમે શીખશો કે દરેક રાગને ખાસ આકાર હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે, માઘ રાગનું ભવ્ય હાથી તરીકે વર્ણન કર્યું છે અને વસંત રાગનું ફૂલોથી લદાયેલા એક યુવાન તરીકે વર્ણન કર્યું છે.

શ્રીમતી વોટ્સ હગ્સ તેમના ‘કંઠધ્વનિ આકૃતિઓ - ‘Voice Figures’ પુસ્તકમાં તેમના ધ્વનિ-આકૃતિઓના

પ્રયોગોનું વર્ણન કરે છે. તેમણે આ પ્રયોગો ‘આઈડોફોન Eidophone’ નામના સાધનથી કર્યા હતા. જ્યારે તેઓ એક રાગ ગાઈ રહ્યાં હતાં ત્યારે એક ડેઈઝી નામનું ફૂલ દેખાયું અને અદૃશ્ય થઈ ગયું. તેમણે કહ્યું, ‘મેં ઘણાં અઠવાડિયાં સુધી વારંવાર ગાયું અને આખરે સફળ થઈ.’

મંત્રો દ્વારા ઉત્પન્ન થતાં આંદોલનો ઓછાં શક્તિશાળી નથી હોતાં. મંત્રનું પુનરાવર્તિત ગાન ધીરે ધીરે મંત્રના દેવતાના રૂપની રચના કરે છે. આ સ્વરૂપ મનને એકાગ્ર કરવાના કેન્દ્ર તરીકે વર્તે છે. કેન્દ્રમાંથી પ્રકાશિત થતા દેવતા ભક્તમાં પ્રવેશી જાય છે.

‘ૐ નમઃ શિવાય’ મંત્રનું ગાન ભગવાન શિવનું રૂપ સરજે છે. ‘ૐ નમો નારાયણાય’ મંત્રનું પુનરાવર્તન ભગવાન વિષ્ણુની આકૃતિ ઉત્પન્ન કરે છે.

જુદા જુદા આરોહ-અવરોહ સાથેના નાદ વિવિધ આકૃતિઓ ખડી કરે છે. કોઈ ચોક્કસ રૂપને ઉત્પન્ન કરવા સ્વરની યોગ્ય તીવ્રતાથી આંદોલનો ઉત્પન્ન કરવાં પડે છે. આ કારણે મંત્રનું સૌથી વધુ અસરકારક પરિણામ મેળવવા મંત્રના ઉચ્ચારની શુદ્ધતા ઉપર ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે.

હવે તમને ખ્યાલ આવ્યો હશે કે મંત્રયોગ એક વિજ્ઞાન છે. મંત્રનું પુનરાવર્તન મનમાં દેવતાની આકૃતિ ઉત્પન્ન કરે છે. આ રૂપ જ્યારે આપણે સીધો સાક્ષાત્કાર કરીએ છીએ ત્યારે જ્ઞાનનું કેન્દ્ર બને છે.

### વિવિધ મંત્રોની શક્તિ

મંત્રના સતત પુનરાવર્તનથી આપણે તે મંત્રના પ્રધાન દેવતાના બધા જ સદ્ગુણો અને તેની સર્વ શક્તિઓ પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ.

સૂર્ય-મંત્ર દીર્ઘાયુષ, તંદુરસ્તી, શક્તિ, જીવનશક્તિ, તેજસ્વિતા અને ઉત્સાહ પ્રદાન કરે છે. આ બધાં લક્ષણો સૂર્યદેવતાનાં છે. તે શરીરના - ખાસ કરીને આંખના - રોગોમાંથી મુક્તિ અપાવે છે. કોઈ દુશ્મન તમને નુકસાન પહોંચાડી ન શકે.

મંત્ર તેના પ્રધાન દેવતાની સ્તુતિ અને તેમની મદદ અને કૃપા પ્રાપ્ત કરવાની પ્રાર્થનાનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. કેટલાક મંત્રો દુષ્ટાત્માઓનું નિયમન કરે છે અને તેમને આદેશ આપે છે.

સરસ્વતી દેવીનો મંત્ર ‘ૐ શ્રીસરસ્વત્યૈ નમઃ’ ડહાપણ અને બુદ્ધિ આપે છે અને તેના ઉપાસકને વિદ્વાન બનાવે છે; તેનો ઉપાસક પ્રેરણા મેળવે છે અને કવિતા રચવા શક્તિમાન બને છે. તે મહાપંડિત બને છે.

લક્ષ્મી દેવીનો મંત્ર ‘ૐ શ્રીમહાલક્ષ્મ્યૈ નમઃ’ તેના જપનારાને ધન અને દિવ્ય ગુણો બક્ષે છે.

ગણપતિનો મંત્ર ‘ૐ શ્રીગણેશાય નમઃ’ કોઈ પણ કાર્યની સફળતામાં આવતાં વિઘ્નોને દૂર કરે છે.

મહામૃત્યુંજય મંત્રનો જપ અક્સ્માતો અને હોનારતોને રોકે છે, અસાધ્ય રોગોને મટાડે છે તથી દીર્ઘાયુષ અને ભગવદ્દર્શન આપે છે. આ મંત્ર છે.

ૐ ત્ર્યંબકં યજામહે સુગંધિ પુષ્ટિવર્ધનમ્ ।

ઊર્વારુકમિવ બન્ધનાન્મૃત્યોર્મુક્ષીય મામૃતાત્ ॥

ભગવાન સુબ્રહ્મણ્યનો મંત્ર ‘ૐ શરવણભવાય નમઃ’ દુષ્ટ આત્માઓને નસાડી મૂકે છે અને જપનારા ઉપર સારો પ્રભાવ પાડીને તેને વિજય અને કીર્તિ અપાવે છે.

શ્રી હનુમાનનો મંત્ર ‘ૐ શ્રીહનુમતે નમઃ’ સાધકને સફળતા, શક્તિ અને દૃઢતા આપે છે.

વીંછીનું તેમ જ સાપનું ઝેર ઉતારનારા, કાયમી રોગોને મટાડનારા, સંતાનપ્રાપ્તિ માટેના, સમૃદ્ધિ મેળવવાના અને મોક્ષ પ્રાપ્ત કરાવનારા મંત્રો પણ છે. આ બધા મંત્રો ‘દિવ્ય જીવન સંઘ’ના પ્રાર્થનાના પુસ્તકમાં આપેલા છે.

મંત્રશક્તિનો ઉપયોગ અન્યને નુકસાન પહોંચાડવા ન કરવો જોઈએ. જે આ રીતે મંત્રશક્તિનો ઉપયોગ કરે છે તે અંતે પોતાનો નાશ કરે છે. જે લોકો પવિત્ર મંત્રોનો ઉપયોગ દર્દીઓને સાજા કરવામાં કરે છે તેમણે સાજી થયેલી વ્યક્તિ પાસેથી કોઈ પણ પ્રકારની ભેટ કે પૈસા ન સ્વીકારવાં જોઈએ. જે લોકો સ્વાર્થી હેતુઓ માટે મંત્રશક્તિનો ઉપયોગ કરે છે તેમની શક્તિનો નાશ થાય છે. જો તેઓ તેનો ઉપયોગ નિઃસ્વાર્થ સેવા માટે કરે તો તેમની શક્તિ પ્રભુકૃપાએ વધે છે.

તમે સૌ મંત્રશક્તિ દ્વારા મંત્રયોગી બનો ! મંત્ર દ્વારા દિવ્ય રોગનિવારક બનીને માનવતાના સાચા ઉપકારક બનો !

□ ‘યોગના પાઠ’માંથી સાભાર

## ગુરુદેવની જાગૃતિ બક્ષતી હાકલ

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

આજ પ્રાતઃકાલીન આધ્યાત્મિક સંગતની સભામાં તમને બધા (દરેક અને એકેએક)ને આજનો જે નવલ દિન ભેટ મળ્યો છે તેમાં ફક્ત સ્થૂળ, ભૌતિક રાહે જવાને બદલે ઉચ્ચતર રાહથી, સૂક્ષ્મતર અને આધ્યાત્મિક રીતથી પ્રવેશો.

તમે નસીબદાર છો કે દરેક બ્રાહ્મમુહૂર્તના સમયને ફક્ત શારીરિક જાગરણનો તથા તમારા પાર્થિવ શરીરને જાગતની પ્રવૃત્તિમાં લાવવાનો જ સમય વિચારતા નથી પણ સાથોસાથ આધ્યાત્મિક જાગૃતિ લાવવાનો અને તમારા ખરા આત્મા, ખરી પ્રકૃતિ વડે આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિ-તમારી ખરી ઓળખાણની સભાનતા માટેની પ્રવૃત્તિ-કરવા માટેનો સમય છે તેમ વિચારો છો.

તમે ફક્ત સ્થૂળ શરીરની કે શારીરિક નિદ્રા તજવા પૂરતા જ નથી જાગતા, પરંતુ તમે તમારા ખરા, શાશ્વત, અવિકારી આધ્યાત્મિક વ્યક્તિત્વમાં જાગીને એક જાગૃત અને સભાનતાની અવસ્થામાં બહાર આવો છો. તમે અજન્મા, અમર, શાશ્વત વૈશ્વિક સત્તાના જ દ્રવ્યથી બનેલા, સત્ચિદાનંદ હોવાનો અનુભવ કરતા, જાગો છો. આમ, તમે દરેક દિવસને એક આધ્યાત્મિકતાની નવી જાગૃતિ, એક નવો પુનર્જન્મ, બનાવો છો જેથી તમે દરરોજ એક પગથિયું પરમ, ઉત્કૃષ્ટ, ઈશ્વર-સાક્ષાત્કારની ટોચ તરફનું ભરો છો. દરેક દિવસ તમારી આધ્યાત્મિક ઉત્ક્રાંતિ માટે ઊર્ધ્વગામી બને છે. તમે કદી બંધનમાં પડ્યા જ નથી તે જાણવા માટે મહાન લક્ષ્ય પ્રતિ તમારો આધ્યાત્મિક વિકાસ દરરોજ થાય છે. તમે હંમેશા મુક્ત અને સદાને માટે વિશુદ્ધ છો એવું સમજવાના મહાન ધ્યેય પ્રતિ ઊર્ધ્વગમન કરો છો. ચેતનાની ટોચનું એ બિંદુ છે, જ્યાં તમે જાણતા થાઓ છો કે હું નથી જન્મ્યો કે નથી હું મરવાનો; નથી મને બંધન કે નથી હું શોધતો મોક્ષ; હું પરમ સત્તા, અજન્મા, શાશ્વત, પ્રાચીન, કાલાતીત, અવિનાશી, સદા હાજર એવો હું તે પુરુષ છું.

આ પ્રમાણે તમારા વિશેની તમારી સમજણ રાખો. તમારાથી કોઈ અલગ હસ્તીની નહીં, કોઈ અન્ય વ્યક્તિની નહીં, પરંતુ તમારી જાત માટે તમારી આ દૃષ્ટિ રાખો. આ નિરૂપણ તમારી અંદર પ્રગટાવો અને તમે વિનાશી શરીરના અંતરાત્મામાં અવિનાશી તત્ત્વને ઓળખો. ભગવાન કૃષ્ણ તમે આવી દૃષ્ટિ રાખો તેમ ઈચ્છતા : ‘વિનશ્યત્સ્વવિનશ્યન્તં યઃ પશ્યતિ સ પશ્યતિ - હે અર્જુન, વિનાશીની અંદર અવિનાશીને જે નિહાળે છે તે સાચું નિહાળે છે.’ આ શરીરમાં વસતું તત્ત્વ શરીરથી પર છે. તે કદી ‘નથી’ ન હતું, તે હંમેશા છે અને હંમેશા તેવું કાયમ રહેશે. શાશ્વત તત્ત્વ આ અશાશ્વત શરીરનું રહેવાસી છે, તે સમજો. તારી જાતને આ દૃષ્ટિથી જો. આ જ્ઞાનાનુભૂતિ તથા જ્ઞાનચેતના વડે તારી જાતને જાણ. તું મુક્ત છે તે સમજી લે.’

આમ કહીને ભગવાન કૃષ્ણ અર્જુન મારફત આપણને સૂચવે છે કે દૃષ્ટિને અંદરની બાજુ વાળો અને બંધન અને મોક્ષ જેવું કંઈ છે જ નહિ તે બંને અર્થહીન છે તે જાણો. કારણ તમે સદા-પવિત્ર, સદા-જાગૃત, સદા-મુક્ત, પરિપૂર્ણ વાસ્તવિક-સત્તા ‘નિત્ય મુક્ત પરિપૂર્ણ આત્મતત્ત્વ’ છો.

માટે તમારા મુક્તપણાનો આનંદ માણો, તમારી શાશ્વત, અજન્મા, અમર અવસ્થામાં આનંદ ભોગવો. આ છે સત્ય, તમે ખરેખર જે છો તે હકીકત. તમારી આ અવસ્થાની હકીકત માટેની જાગૃતિ રાખવા ગુરુદેવે અદ્ભુત, જ્ઞાન-ઉપદેશનું ગાન આપ્યું છે :

ચિદાનંદ ચિદાનંદ ચિદાનંદ હું,  
હર હાલ મેં અલમસ્ત સત્ચિદાનંદ હું,  
અજરાનંદ અમરાનંદ અચલાનંદ હું,  
નિર્ભય ઔર નિશ્ચિંત સત્ચિદાનંદ હું,  
કેવલ્ય કેવલ કૂટસ્થ આનંદ હું,  
નિત્ય શુદ્ધ સિદ્ધ સત્ચિદાનંદ હું.  
આપણે આ ગાયનનો મર્મ ચૂકી જઈએ છીએ.

જ્યારે ગુરુદેવ કહે છે કે બધી પરિસ્થિતિમાં હું ચિદાનંદ છું, ત્યારે ‘બધી પરિસ્થિતિ’નો અર્થ આપણે બાહ્ય સ્થિતિને લાગુ કરીએ છીએ; જે સ્થિતિમાં આપણું જગત હોય તેવો અર્થ ઘટાવીએ છીએ - સમાચારમાં શું કહ્યું છે, લોકો આપણને કેમ ગણે છે. આ જ સમજણ હોય તો મર્મ ચૂક્યા ગણાય. ‘બધી પરિસ્થિતિ’ તમને-જાતને સંબોધીને છે. તમારું શરીર ગમે તે અવસ્થામાં હોય-સ્વસ્થ કે અસ્વસ્થ, બેઠા કે ઊભા, કાર્યરત કે આરામમાં, તમારું મન ગમે તે અવસ્થામાં હોય, ભાવ, વિચારો, સુખી કે દુઃખી, શાંત કે અશાંત, એકાગ્ર કે વ્યગ્ર, ઊર્ધ્વ કે નિમ્ન, તમારી બુદ્ધિ જે પરિસ્થિતિમાં હોય, સમસ્યા સર્જી રહી હોય કે ઉકેલ ગોઠવી રહી હોય, તમારી જે અવસ્થા હોય - હકારાત્મક કે નકારાત્મક, ‘બધી અવસ્થામાં, હું ચિદાનંદ છું. હું શાશ્વત, શુદ્ધ, પરિપૂર્ણ ચિદાનંદ છું.’

આને કહેવાય ‘ચિદાનંદ’ સત્ચિદાનંદ કહ્યું નથી કારણ કે, ‘સત્’ કહેવું જરૂરી નથી. ‘સત્’ એટલે ‘અસ્તિત્વ’ તમે ‘છો’ તેનું સમર્થન બિનજરૂરી છે. કારણે ‘તમે છો’ તેવું બીજો કોઈ કહે તેવી તમને જરૂર જણાતી નથી. તમને ભાન છે કે તમે છો, પણ તમે માનો છો કે તમે ‘ફલાણા-ફલાણા’ તરીકે છો ‘હું પુરુષ છું, સ્ત્રી છું, યુવાન છું, વૃદ્ધ છું, હું આ દેશનો છું વગેરે વગેરે.’ આ માન્યતાને લીધે જ સમસ્યા ઊભી થાય છે, પ્રશ્ન ઊઠે છે અને તમે રડવા-રસળવા માંડો છો.

કારણ, તમે જાણો છો કે ‘તમે છો’ છતાં તમારું જ્ઞાન ઊલટું-સૂલટું છે, શીર્ષાસિન ઊંધું છે, અને એવું જ્ઞાન જ સમસ્યા સર્જે છે માટે સમજી લો કે તમે શુદ્ધ ચિત્ તરીકે છો, તમે પૂર્ણાનંદ તરીકે છો - અવિકારી, અપરિવર્તનીય, શાશ્વત, શુદ્ધ, ચિત્ આનંદઘન છો, તમે ચિત્ છો, આનંદ છો, પરિપૂર્ણ પણે, સમગ્રતાથી, ૯૯.૯૫ ટકા નહિ, પણ ૧૦૦ ટકા છો. માટે જાગો, તમે કોઈ બીજું છો તેવું સ્વપ્ન ન સેવશો. બસ, જાગો અને તમે તે જ છો જે તમે ખરેખર છો - ચિત્ આનંદ.

આપણે અહીં એક પ્રકાશના-પ્રજ્ઞાપ્રકાશના સાંનિધ્યમાં, આપણી દૃષ્ટિને અંતર્મુખી બનાવવાના

સાદના સાંનિધ્યમાં એકત્રિત થયા છીએ. કારણ ભલે આપણો ભૌતિક દેહ ગમે તે અવસ્થામાં હોય, ભલે આપણું મન, આપણી સ્મૃતિ આપણી કલ્પનાઓ ગમે તે અવસ્થામાં હોય પણ આ બધાની વચ્ચે તમે જેવા શાશ્વતપણે છો તેવા જ છો, જે છે તે સત્યમાં કોઈ પરિવર્તન લાવી શકે તેમ નથી. આ રીતે માનવજાત માટે આ એક મહાન હાકલ તેમ જ ઉપહાર છે; ગત યુગોના પુરાતન ઋષિઓએ આ આપેલ છે તેવું જ નથી પરંતુ આપણા પોતાના જમાનાના ઋષિઓનો પણ બુલંદ અવાજે આપણને જાગૃત કરતો તેનો તે જ શંખનાદ છે. વહાલા પૂજનીય સ્વામી શિવાનંદજીએ પણ આપણને અત્ર, તત્ર, સર્વત્ર ફાંફાં મારવાનું માંડી વાળી આપણે જ્યાં છીએ ત્યાં જ તે શોધવા કહ્યું છે. તેઓએ કહેલું, ‘મૌન થાઓ, સમજો કે હું છું’. મનને શાંત કરો, લાગણીઓને શાંત પાડો તથા ઈન્દ્રિયોના શોર-બકોરને વશ કરો. આ આંતરિક શાંતિમાં તમે શાશ્વત, શુદ્ધ, પરિપૂર્ણ ચિદાનંદ છો તેવું સમજી લો.

આમ, અહીં પ્રાતઃકાળની વહેલી પ્રાર્થના અને સત્સંગ કરીને આપણે લાભાન્વિત થઈએ, તે સાથે સાથે અદૃશ્ય ઉપસ્થિતિ અને જોરદાર અશ્રાવ્ય અવાજ જે દિવસના ચોવીસ કલાક મૌનપૂર્વક લહેરાય છે અને ઘોષણા કરે છે : ‘તું જે હંમેશ હતો તે જ છે. તું જે છે તે સિવાય અન્ય તું કદી હતો નહીં, કારણ કે, તારા અસ્તિત્વનું આ જ સત્ય છે.’ તેનાથી પણ આપણે લાભાન્વિત થઈએ.

આપણા વિશેનો આ અકથિત, જાગૃતિ અર્પિતો સંદેશ આપણે ઝીલીએ, જાગૃત થઈએ અને જાગૃત રહીએ. જાગૃત અવસ્થામાં જીવીએ, ચાલીએ અને કાર્ય કરીએ, ફરી પાછા કદી સુષુપ્તાવસ્થામાં સરી ન પડીએ તે જોઈએ. આપણું જીવન આપણે જાગૃક રહીને જીવીએ પછી શરીર ક્યાં રહે તેવી પરવા નહિ, શરીર કેમ વર્તે તેની ચિંતા નહિ, મન ક્યાં ભમે છે અને શું કરે છે તેની પણ દરકાર ન કરીએ. આપણા અંતરાત્માની બધી પરિસ્થિતિમાં આપણે સદા જાગૃકતાની અવસ્થામાં જ રહીએ ! □ ‘મુક્તિપથ’માંથી સાભાર



## યોગ એ જ જીવન

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

### શુક્રપિંડ

આપણે ભાગ્યે જ જેની પરવા કરતાં હોઈએ તેવું આપણું મહત્ત્વનું એક શારીરિક અંગ છે, શુક્રપિંડ (Testis). આ શુક્રપિંડ બે છે. સાધારણ રીતે શુક્રપિંડ સંબંધી વાત કરવી, જણાવવી એવું બધું શરમ કે મર્યાદાનો વિષય માનવામાં આવે છે, પરંતુ તેવું જરૂરી નથી. આ શુક્રપિંડોના કારણે જ બાળક યૌવનમાંથી પ્રૌઢ કે વૃદ્ધાવસ્થામાં પ્રયાણ કરવાનું મહત્ત્વનું કાર્ય કરે છે. શુક્રપિંડોનો સંબંધ માત્ર sex પૂરતો જ નથી; અહીં પણ અનેક કેમિકલ ઉત્પાદનો થાય છે. આ રાસાયણિક પરિવર્તનોને આધારે જ વૃદ્ધાવસ્થા શાંતિપૂર્ણ વ્યતીત થશે કે દુઃખદાયક, તેનો નિર્ણય કરી શકાય છે.

શરીરનાં ઈતર અંગોના ચિત્રવિચિત્ર આકારોની જેમ શુક્રપિંડનો આકાર વિચિત્ર નથી. તે ગુલાબી-શ્વેત રંગોમાં અને અંડાકાર હોય છે. તેનું વજન ચારેક ગ્રામ અને તેનું અંડ ચાર સેન્ટિમીટર લાંબું હોય છે, જ્યારે વધુમાં વધુ બે સેન્ટિમીટરનો ડાયામીટર શુક્રપિંડ ધરાવે છે. શુક્રપિંડ મુખ્યત્વે બે કાર્યો કરે છે. પહેલું, યૌવન વિદ્યાને પ્રબુદ્ધ કરતાં રસાયણો બનાવવાનું, અને બીજું વીર્ય માટે શુક્રાણુ તૈયાર કરવાનું. શુક્રપિંડથી જ પુરુષમાં તેનું પૌરુષત્વ છે. શુક્રપિંડથી જ હોર્મોન્સ (પુરુષત્વના) તથા ટેસ્ટોસ્ટીરોન (Testosterone) ઊપજે છે. આ શુક્રપિંડમાંથી ઊપજતાં રસાયણો અને દ્રાવણોથી જ પુરુષવર્ગનાં મસલ્સ, હાડકાં (અસ્થિતંત્ર) અને બીજા ટિસ્યુનું નિર્માણ થવામાં સહાય મળે છે; અન્યથા કોઈ પણ પુરુષનું શરીર નરમ, પોચું, બહુવિધ કાર્ય કરવામાં અક્ષમ ને દયાજનક જ બની રહે.

શુક્રપિંડોમાં હજારો નલિકા છે; મોટા ભાગની નળીઓ ૩૦થી ૬૦ સેન્ટિમીટર લાંબી હોય છે, આમાંની કેટલીક તો અડધો કિલોમીટર લાંબી અને કાશ્મીરી સુવાળા રેશમ જેવી હોય છે. આગળ જઈને આ બધી નળીઓ છ મીટર લાંબી નળીમાં ઠલવાતી હોય છે અને આ જ જગ્યા છે કે જ્યાં આ શુક્રપિંડો દ્વારા

રોજ પાંચ કરોડ શુક્રાણુ તૈયાર કરાય છે. અહીં ખૂબ જ ગંભીરપણે વિચારણા કરી શકાય કે આ મહામૂલ્યવાન નિધિનો ઉપયોગ આપણે એક કે બે બાળકો જ ઉત્પન્ન કરવામાં કરીએ છીએ બાકી શુક્રાણુ (મોટા ભાગના) વ્યય-અપવ્યય કે દુરુપયોગમાં જ ખર્ચાય છે ! એટલે એનો અર્થ કે તાત્પર્ય એ નથી કે પુરુષ તેના સંપૂર્ણ શુક્રાણુનું જનગણના વિકાસમાં જ વાપરે. ના ! જી ના ! આપણે આગળ ઉપર જોઈ ગયા તેમ આ જ શુક્રપિંડના શુક્રાણુ ન વપરાય તો તેણે બીજા શુક્રાણુ બનાવવાની ઊર્જા શારીરિક સૌજવતા, માનસિક વિશિષ્ટ ક્ષમતા અને આત્મઉપલબ્ધિ અર્થાત્ કામનાક્ષય, મનોનાશ તથા મોક્ષને માર્ગે તે શક્તિ અને ઊર્જાનું રૂપાંતર કરી શકાય છે.

જ્યારે બાળક ગર્ભમાં હોય છે, ત્યારે જન્મના બે મહિના પૂર્વે આ શુક્રપિંડ ગર્ભસ્થ શિશુના શરીરમાં પ્રગટે છે, તે ઈન્ગ્વાઇનલ કેનાલ (INGUINAL CANAL)માંથી બહાર આવે છે. ત્યાર પછી આ શુક્રપિંડ બહાર આવ્યા પછી આ સ્થાન હર્નિયા Hernia માટે ભયજનક પુરવાર થઈ શકે. શુક્રપિંડ બહાર આવ્યા પછી જો ઈન્ગ્વાઇનલ કેનાલનું મોં બંધ ન થાય તો જ આવું સંભવે.

જ્યારે ઠંડી બહુ હોય અને કોઈને ઠંડક લાગી જાય, ન્યુમોનિયા વગેરે થાય તો તેની અસર આ શુક્રપિંડોની કાર્યસરણી પર તાત્કાલિક પડે છે. એવું પણ બને કે અઠવાડિયું દસ દિવસ સ્પર્મ (Sperm) શુક્રાણુ બનાવવાનું કામ શુક્રપિંડ બંધ પણ કરે. આ શક્તિ અને ઊર્જા રોગીને રોગમુક્ત કરવા અને રોગની સામે લડવા વપરાય છે.

હલેનોના શરીરમાં પ્રજનન અર્થે ઉત્પન્ન થતાં ઈંડાં સૌથી મોટા કોષો (Cells) હોય છે, જ્યારે શુક્રપિંડ (પુરુષ)માં બનતા આ કોષો સૌથી નાની સાઈઝના હોય છે. પુરુષ શરીરના મોટા ભાગના કોષોમાં ૪૬ ક્રોમોસોમ

(Chromosomes) હોય છે, જ્યારે શુક્રપિંડમાંથી બનતા શુક્રાણુના કોષમાં ૨૩ ક્રોમોસોમ જ હોય છે. પુરુષ શુક્રપિંડમાંથી પ્રજનનક્ષમતામાં પુરુષ (Male) બાળક માટેના X અને Y Chromosomes બંને ક્રોમોસોમ હોય છે, જ્યારે સ્ત્રીઓનાં ઈંડાઓમાં X ક્રોમોસોમ જ હોય છે તેથી સ્ત્રીના ગર્ભમાં પુરુષ બાળક (Male Child) ઉત્પન્ન કરવાની ક્ષમતા આ પુરુષ શુક્રપિંડોમાં જ રહેલી હોય છે.

જોકે જાતીય સંવેગોમાં શુક્રપિંડોનું ખાસ કંઈ મહત્ત્વ નથી. ત્યાં મન જ મુખ્યત્વે કાર્યશીલ હોય છે, છતાં બાળપણમાંથી યૌવનમાં પ્રવેશ થતાં જે ભાવુકતા ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યાં આ શુક્રપિંડો જ મુખ્યત્વે જવાબદાર છે, અને જો શુક્રપિંડો કાર્યસરણીમાં નિષ્ક્રિય થઈ જાય તો પુરુષોનો સ્વભાવ ચીડિયો થઈ જાય અને ઊંઘ ઊડી જાય. યાદશક્તિ ક્ષીણ થાય. મેનોપોઝના સમયે સ્ત્રીઓને જેવી અકળામણ થાય છે, તેવી અકળામણ અને ગરમાવો (Hot Flashes)નો અનુભવ પુરુષોને પણ થતો હોય છે.

આટલી પૂર્વભૂમિકા કર્યા પછી હવે આપણે જે આસનોનો વિચાર કરવાનો છે, તેમાં બે પક્ષ છે. એક પક્ષ શુક્રપિંડોની કાર્યશૈલીમાં ઉત્તેજના અને કામુકતામાં ઉભાર લાવે છે, જ્યારે બીજો પક્ષ છે, તેના અભ્યાસથી કામુકતા ઊપજતી નથી. એક વર્ગ ઉત્તેજિત કરે છે. બીજો વર્ગ પ્રશાંતિ તરફ દોરે છે. ઉત્તીથ્ય પશ્ચિમોત્તાનાસન, પાદહસ્તાસન અને તોલંગુલાસન ઉત્તેજના તરફ દોરનારાં આસનો છે. આ થવાનું પ્રમુખ કારણ શુક્રપિંડ - સ્કોટમ (Scortam)માં બ્લડ સરક્યુલેશન વધારે છે. એથી ઉત્તેજના પણ વધે છે. જો સ્પર્મ કાઉન્ટ શૂન્ય હોય તો પણ 'સ્વલ્પમધ્યસ્ય ધર્મસ્ય ત્રાયતે મહતો ભયાત્' થોડુંક પણ નિયમિત દીર્ઘ કાળ સુધી શ્રદ્ધાપૂર્વક આ આસનોનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તો તે મહાન ભયમાંથી મુક્ત અને અદ્વિતીય આનંદના સામ્રાજ્યમાં સ્થાપિત કરે છે, જ્યારે ગોદોહન મુદ્રા, પાદાંગુલાસન અને કંદપીડાસનનો અભ્યાસ કામુકતા નકારે છે. મનની એકાગ્રતા વધારે છે. ચંચળતા ઓછી કરે છે. વીર્યનું ઓજસમાં, તેજસમાં

અને અંતે પ્રાણમાં નિરૂપણ કરે છે. બંધુત્રિપુટી (જૈન સંતો)માંના કીર્તિચંદ્રજી મહારાજ યોગાચાર્ય છે. તેઓ ગોદોહન મુદ્રાનો જબરો પ્રચાર કરે છે, તેમનું કહેવું છે કે, ભગવાન મહાવીરને કૈવલ્યજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ આ ગોદોહન મુદ્રાની સ્થિતિમાં થઈ હતી.

#### પાદહસ્તાસન

સૂર્યનમસ્કારની આ ત્રીજી સ્થિતિ છે.

(૧) સમતલ ભૂમિ પર ઊભા રહેવું.

(૨) ઊંડો શ્વાસ

લઈને બંને હાથ માથા ઉપર સુધી સીધા ઊંચા લઈ જવા.

(૩) શ્વાસ

છોડતાં જવું. આગળ ઝૂકવું. બંને હાથની

હથેળીઓ બંને પગની બંને બાજુએ જમીન પર

મૂકવી. ઘૂંટણ સીધાં,

શ્વાસ છોડીને માથાને ઘૂંટણ પર લગાવવા પૂરો પ્રયત્ન કરવો.

(૪) શ્વાસ જ્યાં સુધી બહાર રોકી શકાય (બાહ્યકુંભક) ત્યાં સુધી બહાર રોકવો, પછી કુદરતી શ્વાસ સાથે પણ પાદહસ્તાસન કરી શકાય.

(૫) ધીરે ધીરે ક્રમશઃ દરેક આસનમાં ૨૦ સેકન્ડથી આરંભ કરી ઓછામાં ઓછું દોઢ મિનિટ તો સ્થિર રહેવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. પાંચેક મિનિટ સુધી રહી શકાતું હોય તો હિતાવહ.

#### તોલંગુલાસન

(૧) સમતલ

ભૂમિ પર ધાબળો પાથરીને પન્નાસનમાં બેસવું.

(૨) બંને

હાથની હથેળી ઉપર, પરંતુ હાથ નિતંબની નીચે રહે તેમ રાખવા.

(૩) હાથની હથેળીથી કોણી સુધીનો ભાગ



જમીન પર રાખવો. કોણીથી ઉપરનાં બાવડાં, ખભા માથું ઊંચાં કરવાં.

(૪) શરીરનો આકાર ત્રાજવામાં રાખવામાં આવતાં તબક્કાં જેવો થશે.

(૫) શ્વાસ સાધારણ. સમયાવધિ જેટલી વધુ વખત રહી શકાય (તકલીફ વગર) તેટલી.

### ગોદોહન મુદ્રા

(૧) સમતલ ભૂમિ પર સીધા ઊભા રહેવું. એડી જોડેલી. પંજા વચ્ચે ત્રીસ ડિગ્રીનું અંતર રાખવું.

(૨) પગનાં પંજા

પર વજન આપવું.

એડીઓ ઊંચી કરવી.

ઘૂંટણમાંથી પગ વાળવા.

ઘૂંટણ બહારની દિશામાં

રહે, તેમ શરીરને

નીચેની તરફ ઝુકાવવાનું

રહેશે. આગળ ઝૂકવાનું નથી. (આ સ્થિતિ ભરતનાટ્યમ્ નૃત્યોની પ્રથમ નમસ્કારમુદ્રા જેવી લગભગ થાય છે.)

(૩) હાથની મુઠ્ઠી બંધ. અંગૂઠો બહાર અને ઉપરની દિશામાં ઊભો. કોણીઓ જમીનને સમાંતર અને હાથ ગાય દોહતાં હોઈએ તે પ્રમાણે છાતીની સામે, છાતીથી થોડે દૂર.

(૪) શ્વાસ સાધારણ. સમયાવધિ કષ્ટ વગર જેટલું વધુ રહી શકાય તેટલું.

### પાદાંગુષ્ઠાસન

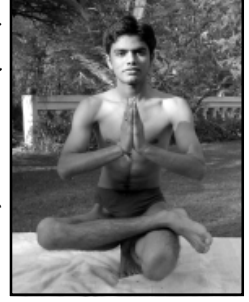
આ આસન બહેનોએ કરવું નહિ.

(૧) સમતલ ભૂમિ પર એક પગના પંજા પર ઉભડક

બેસવું. બીજો પગ પહેલા પગના સાથળ પર રાખવો. આખા શરીરને પગના પંજા પર સંતુલિત રાખવું.

(૨) શ્વાસ સાધારણ.

આસનમાં સ્થિર રહેવા માટે ધીરે ધીરે સમય વધારવો.



### કંદવીડાસન

(૧) સમતલ ભૂમિ પર ચોવડા ધાબળા પર બેસવું.

(૨) બંને પગનાં તળિયાં સામસામે ભેગાં કરવાં.

(૩) ધીરે ધીરે બંને પગની એડી પેરિનિયમ પ્લેસ નીચે લાવવી. તેમ બેસવાનો અભ્યાસ નિર્વિઘ્ને થાય પછી બંને પગના પંજા પકડીને એડીઓ નાભિ સુધી અને પંજા છાતી સુધી આવે તેમ રાખવા.

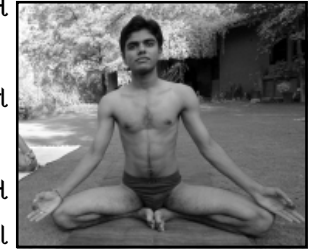
(૪) ઘૂંટણ જમીન પર સ્થિર સંતુલિત.

(૫) કરોડસ્તાંભ

સીધી, શ્વાસ સાધારણ. (આ આસન ખરેખર હઠયોગનું વિશિષ્ટ આસન છે. બધા માટે સર્વસુલભ નથી છતાં પ્રયત્ન તો કરી જ શકાય. ધૈર્ય રાખવું. અસંભવ કશું જ નથી.)

જીવન એક આશ્ચર્ય છે. સૂર્યના સલૂણા રંગો છે. પૂર્ણિમાની ચાંદની અને અમાસની અંધારી રાત, પરંતુ તારલાનાં વિવિધ મંડળો માણવાની મજા, પૂનમની રાતે નથી. બધું જ્યાં છે ત્યાં જ શ્રેષ્ઠ. માટે આનંદમાં રહો. આનંદ આપવો એ જ જીવનયોગ છે.

□ 'યોગ એ જ જીવન'માંથી સાભાર



### જીભલડી રે !

- પ્રીતમ

જીભલડી રે ! તને હરિગુણ ગાતાં, આવડું આગસ ક્યાંથી રે ? લવરી કરતાં નવરી ન મળે, બોલી ઊઠે સૌમાંથી રે.

પરનિંદા કરવાને પૂરી, શૂરી ખટરસ ખાવા રે; ઝઘડો કરવા જાહેર ઝૂઝે, કાયર હરિગુણ ગાવા રે.

ઘર લાગ્યા પછી કૂપ ખોદાવે, આગ એથી ક્યાં ઓલવાશે રે ? ચોરો તો ધન હરી ગયા, પછી દીપકથી શું થાશે રે ?

તલ મંગાવો ને તુલસી મંગાવો, રામનામ લેવરાવો રે; પરથમ તો મસ્તક નહિ નમતું, પછી નામ શું સંભળાવો રે ?

રામનામનું દામ ન બેસે, કામ ખડે નહિ કરવું રે; સહેજે પાર પંથનો આવે, ભજન થકી ભવ તરવું રે.

જેનું નામ જપે જોગેશ્વર, શંકર શેષ વિરંચિ રે; કહે પ્રીતમ પ્રભુ-નામ વિસાર્યું, તે પ્રાણી પરપંચી રે.

□ 'બૃહત્ ગુજરાતી કાવ્યસમૃદ્ધિ'માંથી સાભાર

## હઠયોગ અને રાજયોગ-૨

શ્રી યોગેશ્વરજી

હઠયોગ આટલો બધો ઉપયોગી છે તોપણ તેની એક મર્યાદા સારી રીતે સમજી લેવા જેવી છે. હઠયોગમાં પ્રારંભથી જ મુખ્યત્વે આસન, ષટ્ક્રિયા, પ્રાણાયામ તથા મુદ્રા તરફ સારું ધ્યાન આપવામાં આવે છે. તેથી શરીરશક્તિ વધે છે ને પ્રાણ પરનું પ્રભુત્વ પણ મેળવી શકાય છે. એમાં સંદેહ નથી, પરંતુ મનની શુદ્ધિ ને શક્તિ વધે છે અને મન પર પ્રભુત્વ મેળવી શકાય છે કે કેમ એ શંકાસ્પદ જ છે; કારણ કે એ યોગના અભ્યાસક્રમમાં મનની શુદ્ધિ પર જોઈતું ધ્યાન નથી અપાતું. એના પુરસ્કર્તા અથવા આચાર્યો એમ માને છે કે પ્રાણનો નિરોધ થતાં મનનો નિરોધ પણ સહજ રીતે જ થઈ જાય છે. એટલે મન તરફ ધ્યાન આપવાને બદલે એ પ્રાણ તરફ જ ધ્યાન આપતા હોય છે. પરિણામે યોગી આસન તથા પ્રાણાયામમાં નિષ્ણાત બને છે ને હેરત પમાડે તેવાં કામો પણ કરી શકે છે પરંતુ કેટલીક વાર એનામાં અહંતા, મમતા, વાસના કે લાલસા રહી જાય છે. એ યોગ એને શાંતિ આપી શકતો નથી, બંધનોમાંથી મુક્ત પણ નથી કરતો. જીવનના સાફલ્યનો આનંદ પણ નથી આપતો, ને પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર નથી કરાવતો. હઠયોગી હઠયોગની ઈતર ક્રિયાઓની સાથે મનની તાલીમનું પણ ધ્યાન રાખે તો જીવનને જરૂર કૃતાર્થ કરી શકે.

રાજયોગની સાધનામાં તો એ ભયસ્થાન જ નથી. કેમ કે રાજયોગી તો આરંભથી જ મનની સુધારણાને મહત્વની માને છે. મનનો નિરોધ થશે એટલે પ્રાણનો નિરોધ થશે એટલે પ્રાણનો નિરોધ તો સ્વાભાવિક રીતે જ થઈ જશે, માટે પ્રાણના નિરોધ તરફ વધારે ધ્યાન આપવાને બદલે બધું ધ્યાન મનની શુદ્ધિ ને મનની શાંતિ તરફ જ આપવાની જરૂર છે, એ રાજયોગનો મૂળભૂત ને મહત્વનો સિદ્ધાંત છે. એ સિદ્ધાંતને અનુલક્ષીને જ રાજયોગમાં યમ ને નિયમનાં બે પ્રારંભિક સાધનોનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે. એને રાજયોગ કહો કે અષ્ટાંગયોગ કહો : બધું એક જ છે. હઠયોગી પ્રાણના નિરોધનો અભ્યાસ કરે છે

ત્યારે રાજયોગી મનને શુદ્ધ, સ્થિર, એકાગ્ર ને શાંત કરવાના પ્રયત્નો કરતો હોય છે. એ શરીરની ઉપેક્ષા નથી કરતો, એવી ઉપેક્ષામાં માનતો પણ નથી. એની શરીરસંપત્તિ કુદરતી રીતે જ સારી હોય છે, અને એને વધારે સારી કરવા માટે એ આવશ્યક માત્રામાં આસન-પ્રાણાયામનો આધાર અવશ્ય લેતો હોય છે; પરંતુ એની નજર સમક્ષ સદાય મન રહેતું હોય છે, એટલે એને માટે અહંતા, મમતા, દુન્યવી વાસના કે લાલસામાં પડવાનો અવકાશ બહુ જ ઓછો રહે છે. નથી રહેતો એમ કહીએ તો ચાલે. અલબત્ત, રાજયોગી પણ જો માનસિક વિકાસ પ્રત્યે બેદરકાર રહેશે તો તેનો ઉદ્ધાર કોઈ જ નહિ કરી શકે. તે પણ અધવચ્ચે જ અટકી પડશે.

●

હઠયોગીએ રાજયોગનો આધાર લેવો જ જોઈએ, તો જ તે પૂર્ણ ને મુક્ત તથા કૃતકૃત્ય બની શકે, એમ જે કહેવામાં આવે છે એનો આશય એટલો જ કે હઠયોગીએ પ્રાણના નિયંત્રણ પર જ બધો મદાર બાંધવાને બદલે મનના સંયમ કે શુદ્ધીકરણનું પણ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. એનો અર્થ એવો નથી કે હઠયોગ કોઈ અપૂર્ણ યોગ છે. ના. હઠયોગ રાજયોગના જેવો જ એક સંપૂર્ણ ને સ્વતંત્ર યોગ છે. તેની સાધના અત્યંત ઉપકારક છે. ફક્ત તે સમજપૂર્વક થવી જોઈએ.

●

એક બીજી અગત્યની વાત કહી દઉં ? મોટા ભાગના લોકો માને છે તેમ રાજયોગ પણ કાંઈ રાજાઓનો યોગ નથી. રાજયોગનો અર્થ આત્માનું રાજ્ય આપનારો યોગ અથવા તો યોગીનો રાજ-યોગશિરોમણિ એવો થાય છે. તેનો રાજાઓ સાથે કાંઈ લાગતુંવળગતું નથી. હા, પોતાની જાતના રાજા થવાની ઈચ્છાવાળા લોકો એનો આધાર અવશ્ય લે. એમને એ મદદરૂપ થશે. એવા વિશાળ અર્થમાં જ એ રાજયોગ છે. □ 'સાધના'માંથી સાભાર

## આનંદમય જીવન-૨

શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી

‘મનને નિર્મળ કેવી રીતે બનાવવું’, તે પ્રશ્ન દરેકનો છે. તેનો ઉત્તર પણ અઘરો નથી. આપણે આપણી શક્તિને, આપણા સ્વરૂપને ઓળખીએ, આપણા સામર્થ્યને જાણીએ. આપણાં શાસ્ત્ર આપણને સાંત્વન આપતાં જણાવે છે કે પરમાત્માનો અંશ હોવાના કારણે જીવાત્મા પણ સત્, ચિત્ અને આનંદસ્વરૂપ છે. ભગવાન મોટા છે. આપણે નાના છીએ, તેઓ સિંધુ છે તો આપણે બિંદુ છીએ. તેઓ સાગર છે તો આપણે ગાગર છીએ, છતાં આપણા ગુણ-ધર્મ એક જ છે. તે પ્રકાશપુંજથી આપણે પ્રકાશિત છીએ. ગંગાજીની જે વિશેષતા છે, તે આપણી ઝારીમાં ભરેલા ગંગાજળની પણ છે. માત્રાનો ફરક છે, ગુણવત્તાનો નહિ. જેવી રીતે સૂર્યનો પ્રકાશ છે, અગ્નિનો ગુણધર્મ દાહકતા છે તે પ્રમાણે પરમાત્માનો અંશ હોવાને લીધે ‘આનંદ’ આપણો ગુણધર્મ છે. જડ પ્રકૃતિના સંસર્ગથી, માયાના પ્રભાવથી આપણે આપણી જાતને ‘બીજી’ માની લીધી છે. જે આ જાતિ, વર્ણ, લિંગ, ધર્મ, સંપ્રદાય વગેરેના ભેદ છે તે વહેવાર પૂરતા છે, બાકી તો મૂળ રૂપથી બધા એક જ છીએ. શરીરના રૂપમાં જન્મ થાય છે, મરણ પણ તે શરીરનું જ થાય છે. વહેવાર, રીત-રિવાજ બધું શરીરનું છે. આપણી અંદરનું ચેતન-તત્ત્વ, જેનાથી આપણું રોમ રોમ પ્રકાશિત થઈ રહ્યું છે તે તો અમર છે. આપણે ‘અમૃતપુત્ર’ છીએ, ક્ષુદ્ર નથી પણ મહાન છીએ, આ તથ્યની વિસ્મૃતિ થવાથી તેમ જ પોતાના મૂળ સ્વરૂપ અને સ્વભાવને ભૂલી જવાથી આપણે દુઃખી છીએ, લાચાર છીએ અને તેથી જ આનંદથી વંચિત છીએ.

### ઈચ્છાને છોડો, લાચારીને હઠાવો

આપણે આપણાં શક્તિ, સામર્થ્ય, સત્તા અને મહત્તાને ભૂલી ગયા છીએ. મન દોષ-દુર્ગુણોથી ગ્રસ્ત છે અને આપણા કાબૂમાં પણ નથી, એટલું જ નહિ આપણે તેના ગુલામ થઈ ગયા છીએ. કામના, તૃષ્ણા કદી મટતી નથી અને અધિક મેળવવાની લાલસા

આપણને દોડાવતી રહે છે. ભગવાન બુદ્ધે જીવના દુઃખનું કારણ તૃષ્ણા બતાવ્યું છે. શરીર થાકી જાય છે, ઈન્દ્રિયો શિથિલ થઈ જાય છે અને સ્વાસ્થ્ય સાથે આપતું નથી, છતાં મનની તૃષ્ણા એટલી ને એટલી રહે છે. તે ‘આનંદ’ની અવરોધક છે. તૃષ્ણાને જાગ્રત રાખીને આનંદની પ્રાપ્તિ થઈ શકતી નથી. સમય કાઢી બેસી, મનને શાંત કરીને વિચારો. ક્યાં સુધી દોડ્યા કરવું છે? આયુષ્ય પૂરું થશે અને ધ્યેય મેળવી શકાશે નહિ. મનુષ્ય લાચાર છે, વિવશ છે કારણ કે તે હજી ઈચ્છા રાખે છે. જે ક્ષણે તે પોતાની ઈચ્છાને છોડી દેશે, મનથી તેનો સંગ છોડી દેશે તે જ ક્ષણે તેની લાચારી સમાપ્ત થઈ જશે.

### સહનશીલ બનો, ક્ષમા કરતાં શીખો

યદ્યપિ જીવન-મૂલ્યોનો પૂરો ઢાસ થયો છે, થઈ રહ્યો છે પણ જેમાં વધુ ઢાસ દેખાય છે તે છે ક્ષમા ન કરવાના સ્વભાવમાં. ‘ક્ષમા’ શબ્દના બે અર્થ છે- એક સહી લેવું અને બીજો છે સામનો કરવાનું સામર્થ્ય હોવા છતાં માફ કરી દેવું. એક વાત તો નક્કી છે કે સંસારમાં બધું જ મનુષ્યના મનની ઈચ્છાનુસાર બનતું નથી. બધાને તો નહિ, પણ હા પોતાની જાતને બદલી શકાય છે, કારણ કે તે આપણા હાથમાં છે. માટે સહન કરતાં શીખીએ. વાતનું વતેસર ન કરો. નાની નાની વાતો પર આપણા મનને શા માટે ઉદ્વિગ્ન કરવું? કાંટા ન વાગે તે માટે આખી ધરતી પર ચામડું પાથરી શકાતું નથી, પણ પોતાના પગમાં જૂતાં પહેરીને કાંટાથી બચી શકાય છે. સહનશીલતા વધારો. સમય જતાં આ ગુણ જો તમે અપનાવી નહિ શકો તો વૃદ્ધાવસ્થામાં જ્યારે બધું જ તમારા કાબૂમાં નહિ હોય ત્યારે વધારે કષ્ટ લાગશે, પીડા ભોગવવી પડશે. પોતાના મનને મજબૂત બનાવો. ક્રોધ ન કરો. તમારી અંદર રહેલી ક્ષમાવૃત્તિમાં વધારો કરો. ક્યારેક એવું બને છે કે આપણી કોઈ ભૂલ ન હોવા છતાં બીજાના કોપના ભોગ બનવું પડે છે ત્યારે દુઃખ તો થાય છે, છતાં મનને મનાવી તેને વધુ દુઃખી

ન કરો. અપરાધને ભૂલી જાઓ, અપરાધીને ક્ષમા કરો. જેણે ખરેખર અપરાધ કર્યો હશે તેને પોતાને જ ભોગવવું પડશે, તમે મુક્ત થઈ જશો. કોઈ પણ વાતને દિલમાં ન રાખો. ઘર-પરિવારમાં એવા અનેક પ્રસંગો આવે છે જેમાં અભણને આપણાં જ સાથે મનદુઃખ થાય છે. મનને ઉદાર બનાવો અને તેને ક્ષમાવૃત્તિથી ભરી દો.

### અહંકારી નહિ પણ વિનમ્ર બનો

અહંકારી વ્યક્તિને કદી ચેન (મનની શાંતિ) મળી શકતું નથી. આવી વ્યક્તિનાં સગાં-સંબંધી પણ મુશ્કેલીમાં મૂકાઈ જાય છે. રાવણ, દુર્યોધન કેટલા અહંકારી હતા, જેને લીધે વિનાશનું તાંડવ ખેલાયું હતું. આ બાજુ શ્રીકૃષ્ણની નિરહંકારિતા જુઓ. તેઓ રાજ્યસભામાં શાંતિનો પ્રયાસ યાચનારૂપે કરે છે, અર્જુનના સારથિ બને છે અને અશ્વોની સંભાળ રાખે છે, યજ્ઞમાં મહેમાનોના પગ ધૂએ છે, એકા પતરાળાં ઉઠાવે છે અને આવાં અનેક કામ કરે છે જે કરતાં એક સાધારણ વ્યક્તિને પણ સંકોચ થાય. જે નમી શકે છે તે ટકે છે અને જે અક્કડ રહે છે તે તૂટી જાય છે. અહંકાર આપણા આંતરિક સ્વાસ્થ્યને ખરાબ કરી દે છે. માટે વિનમ્રતા અપનાવો, બીજાંને સન્માન આપતાં શીખો પણ કોઈ તમને સન્માન આપે એવી અપેક્ષા રાખશો નહિ.

### કોઈને સુખી ન કરી શકો તો કંઈ નહિ પણ દુઃખી તો ન જ કરો

આનંદ આપણી અંદર છે. તેનો સ્પર્શ મેળવવાનો છે, તેનામાં તરબોળ થવું છે તો એક પથ્ય અવશ્ય રાખો. પાપ કરવામાંથી બચો. વેદવ્યાસજી મહારાજ કહે છે, 'મેં અઢાર પુરાણોમાં જે કંઈ કહ્યું છે તેનો સાર એક શ્લોકમાં કહ્યું છે.

અષ્ટાદશપુરાણેષુ વ્યાસસ્ય વચનદ્વયમ્ ।

પરોપકારઃ પુણ્યાય પાપાય પરપીડનમ્ ॥

કેટલી સુંદર શિખામણ છે કે જીવનમાં કોઈને પણ પીડા ન પહોંચાડો. કોઈનો ઉપકાર ન કરી શકો તો કંઈ નહિ, પણ એટલી સાવધાની તો જરૂર રાખો કે આપના કાર્ય-વહેવારથી કદી કોઈને કષ્ટ ન પહોંચે, કોઈની આંખોમાં આંસુ ન આવે.

□ 'ધર્મશ્રી'માંથી સાભાર અનુવાદ



## અલં વિરોહેણ અપંડિર્ઘ્નિ

બૃહત્કલ્પ

શ્રી આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી

આગની ગરમીથી બચી જવાનો એક જ વિકલ્પ છે, આગ સાથે લડો નહીં, આગથી દૂર જ રહો ! વિષ્ટાની દુર્ગંધથી બચી જવાનો એક જ રસ્તો છે, વિષ્ટા સાથે મારામારી ન કરતાં જાતને વિષ્ટાથી દૂર જ લઈ જાઓ ! મૂર્ખાઈના જેઓ શિકાર બન્યા છે, દુરાગ્રહોથી જેમનું ચિત્ત ગ્રસિત છે, ઝનૂન જેમના મગજ પર સવાર થયું છે, વસ્તુસ્થિતિને સમજવાની જેમની પાસે બુદ્ધિ પણ નથી અને જેમની તૈયારી પણ નથી એવા અપંડિતો સાથે વિરોધ ન કરવાની સલાહ આપીને

### પ્રભુ !

આપે સાચે જ અમને અનેકવિધ સંકલેશોના શિકાર બનતા બચાવી લીધા છે. બાકી, અમે તો એમ જ માની બેઠા હતા કે જેઓ અક્કલના બારદાન છે તેમની ખોપરી તો ઠેકાણે લાવવી જ જોઈએ પણ ના, આપ જ સાચા છો. મૂર્ખાનો વિરોધ નહીં પણ ઉપેક્ષા, દુર્જન સાથે મારામારી નહીં પણ ઉપેક્ષા, નાગાનો વિરોધ નહીં પણ ઉપેક્ષા ! બધાયને સમજાવી દેવાની અમારા મનમાં સતત ઊઠતી રહેતી ખણજને આપ શમાવી દો, પ્રભુ !

□ 'પ્રભુ વીર કહે છે' માંથી સાભાર

## શિવાનંદ કથામૃત

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

### કથાનક-૧૩

#### સંસારમાં સાધના

એક રેલવે ઈજનેર ઓફિસમાં આવ્યા. તેમને પોતાની શંકાનું નિવારણ જોઈતું હતું.

‘સ્વામીજી, આપ કહો છો કે આપણે સંસારી માણસોની સોબત ટાળવી જોઈએ. સ્વામીજી, શું આપણે બધા સંસારી માણસો નથી? જો હું પોતે સંસારી હોઉં તો બીજાને સંસારી માની તેની સોબત ટાળું તેમાં મને શું મળે? હું માનું છું કે આ ત્યારે જ શક્ય બને જ્યારે હું સંસારનો ત્યાગ કરી અહીં આવું.’

‘અહીં શું છે? શું આ દુનિયા નથી? શું હૃષીકેશ દુનિયાનો એક ભાગ નથી? તમે દુનિયાનો કેવી રીતે ત્યાગ કરી શકો છો? તમે તે માટે ક્યાં જશો?’

આ પ્રશ્નોએ ઈજનેરને આશ્ચર્યચકિત પણ ખૂબ ગ્રહણશીલ મિજાજમાં મૂક્યા.

‘સાંસારિક મનુષ્ય એટલે શું?’ ગુરુદેવે કહ્યું.

‘જે સાંસારિકતાથી ભરેલો હોય તે સાંસારિક મનુષ્ય - એક માણસ આ સંસારમાં રહેતો હોય અને છતાં સંસારનો ન હોય. આ જ રહસ્ય છે. કદી પણ સંસારનાં અનિષ્ટોને તમારા હૃદયમાં પેસવા ન દો. હૃદયમાં ઈશ્વરને બેસાડો.’

‘હું ભગવાનને હૃદયમાં ધારણ કરીને ધ્યાન અને જપ કરું છું. મને તે ખૂબ મુશ્કેલ લાગે છે. મારું મન તો હંમેશાં ભટકતું જ હોય છે. તેને જપ માટે જરા પણ રસ હોતો નથી.’

‘જેમ પોપટ બોલે છે તેમ યાંત્રિક રીતે નામનું રટણ કર્યા કરો. સમય જતાં તમારામાં મંત્ર-શક્તિ ઈશ્વર માટેના સાચા પ્રેમનું જાગરણ કરશે. સાચી દિવ્ય લાગણી તમને ભાવ-સમાધિ તરફ દોરી જશે. આ માટે

સતત પ્રયત્નની જરૂર છે.’

#### કાશ્મીરની ગુરુદેવની સફર

હમણાં જેની ભારતમાં બદલી થઈ હતી તેવા કાશ્મીરના એક પ્રોફેસર તેમના કુટુંબ- પત્ની અને માતાપિતા- સાથે આશ્રમમાં આવ્યા હતા. ગુરુદેવે તેમને તરત જ ઓળખી કાઢ્યા. કાશ્મીરની કીર્તન-ટૂર દરમિયાન તેઓ તેમને મળ્યા હતા.

યુવાન પ્રોફેસરે કાશ્મીરમાં હિંદુઓની દયાજનક હાલત વિષે ખૂબ વિગતવાર વર્ણન કર્યું. બદલાયેલા સમયમાં રાષ્ટ્રને કેવું લાંછન લાગ્યું છે અને તેના આધ્યાત્મિક સંસ્કારોનાં મર્મસ્થાનોનો નાશ થયો છે; કેવળ નિરાશામાં જ હિંદુઓને કાશ્મીર છોડી ભારતમાં આવવાની ફરજ પડી હતી વગેરે પરિસ્થિતિનો ચિતાર આપ્યો હતો.

‘સ્વામીજી, અમે બધા આજે પણ તમારું અગડ-બંબ ગાન અને નૃત્ય કેટલા પ્રેમથી યાદ કરીએ છીએ? શાંતિ, સમૃદ્ધિ અને આબાદીના તે દિવસો પછી જે કંઈ બની ગયું, છતાં આપનાં મધુર, જાગ્રત કરતાં કીર્તન સાંભળવા માટે આખો દિવસ બેસી રહેતાં પુરુષો, સ્ત્રીઓ અને બાળકોના આતુર સમુદાયની સ્મૃતિ હજી મને તાજી છે. તે વખતે તો હું કિશોર હતો. પણ મારા જીવનમાં ફક્ત આ એક પ્રસંગની ખૂબ આબેહૂબ સમૃતિ હજી છે.’

તેના પિતાશ્રી જે આ વાત સાંભળી રહ્યા હતા, તેમણે પોતાનો સૂર પુરાવતાં કહ્યું : ‘અને કેવડો માનવસમુદાય, સ્વામીજી, કાશ્મીરમાં મારા જીવન દરમિયાન લોકોનો આટલો મોટો સમુદાય ભેગો થયેલો મેં કદી જોયો નથી.’

એક જિજ્ઞાસુ શિષ્યે પૂછ્યું : ‘શું હજાર માણસ હશે ?’ તેના પિતાશ્રીએ કહ્યું : ‘હજારો ! દરરોજ દસ હજાર કરતાં ઓછા તો નહિ જ. અને સ્વામીજીના કીર્તનના સ્વર સાથે હજારો લોકોનાં ડોકાં સમુદ્રનાં મોજાંની માફક વ્યવસ્થિત ડોલતાં દેખાતાં હતાં. જાણે ડોકાંનો સમુદ્ર ન હોય ! તે દેવોએ જોવા જેવો દેખાવ હતો.’

### પ્રોફેસરની કદર

અમેરિકન પ્રોફેસર ડૉ. ફેડરિક સ્પીગલબર્ગ (પીએચ.ડી) એક ગુજરાતી મહિલા સાથે ગુરુદેવને મળવા માટે આવ્યા હતા. ગુજરાતી મહિલા ગુરુદેવનાં મૂક ચાહક હતાં.

ડૉક્ટરે ગુરુદેવને ભારતમાં પોતાના મિશન વિશે ખ્યાલ આપ્યો અને જણાવ્યું કે તેમણે ભારતના લગભગ બધા મુખ્ય આશ્રમોની મુલાકાત લીધી છે. તેમણે ખાસ કરીને આનંદાશ્રમ, કન્હાનગઢ, શ્રી સ્વામી રામદાસના આશ્રમનો ઉલ્લેખ કર્યો.

‘સ્વામીજી, આપ કદી શ્રી સ્વામી રામદાસને મળ્યા છો ?’

‘તેમને આપને માટે ખૂબ ઊંચો આદર છે. તેઓએ આપના વિશે તથા આપની ઉપલબ્ધિઓ બાબતમાં એટલો ઉચ્ચ અભિપ્રાય આપ્યો કે હું ત્યારથી આપને રૂબરૂ મળવા માટે ખૂબ આતુર હતો.’

સાંજના સત્સંગમાં પ્રોફેસર હાજર રહ્યા. તે રાત્રે સત્સંગ પછી ગુરુદેવની રજા લેવાનું તેમને માટે મુશ્કેલ બની ગયું.

‘સ્વામીજી, આ સફર દરમિયાન ભારતમાં મેં ઘણા સંતોની મુલાકાત લીધી છે. પણ મને આપનામાં ખૂબ ગમ્યું છે તે એ છે કે આપનામાં લઘુતાગ્રંથિનો સહેજ અંશ પણ નથી, જેનાથી બીજા પીડાય છે. આપ સ્પષ્ટવક્તા છો. અને આપ વિનોદથી એટલા છલોછલ છો કે આપે અમારાં હૃદય હરી લીધાં છે. ઘણી વાર ફિલસૂફી અને સંતોમાં વિનોદનો અભાવ હોય છે. તે દરેક વસ્તુ બગાડી નાખે છે અને શુષ્ક પંડિતાઈ બનાવી દે છે.’

એક શિષ્યે કહ્યું : ‘સ્વામીજી તો સંગીતકાર,

નાટ્યકાર, નૃત્યકાર પણ છે. તમારે તેમને નૃત્ય કરતાં જોવા જોઈએ ! તે એક સરસ નટ પણ છે. તેમણે ઉપનિષદોને નાટ્ય રૂપ આપ્યું છે. જે લોકો ઉપનિષદમાં રહેલાં વેદાંતનાં સત્યોને સમજી શકતા ન હતા તેમને હવે ઉપનિષદનાં નાટ્યસ્વરૂપ વાંચીને સ્પષ્ટ સમજણ પડી છે. આપણા ગવર્નર જનરલ શ્રી સી. ગોપાલાચારીએ પણ તેનાં વખાણ કર્યાં છે.’

ગુરુદેવે પૂછ્યું : ‘તમે મારું પુસ્તક ‘ફિલસૂફીમાં વિનોદ’ વાંચ્યું છે ?’

‘ના, મને તે વાંચતાં ખૂબ આનંદ થશે.’

ગુરુદેવે પછી ઉપરના પુસ્તકમાંથી થોડાંક કાવ્યો વાંચ્યાં. પ્રોફેસર અને તેમની સાથેનાં મહિલા તેમની સાથે હાસ્યવિનોદમાં જોડાયાં.

‘તમારે આ કાવ્યો અમેરિકામાં વાંચવાં જોઈએ. તમે આખા દેશમાં કાંતિ લાવી દેશો. લોકોનાં હૃદય ખરેખર દ્રવીભૂત થશે. અમેરિકાને આ પ્રકારનાં સાદાં અને હૃદયગમ્ય સૂચનોની જરૂર છે. અને જે રીતે આપ આ મૂલ્યવાન સૂચનોનું ગાન કરો છો તે ખરેખર અદ્ભુત છે !’

### દિવ્ય જીવનનો પાઠ

સહરાનપુરના ડૉ. બ્રિજ બિહારીલાલ સાધના સમ્માહ સત્સંગ દરમિયાન વહેવારિક સાધના વિશે બોલ્યા. તેમણે ગુરુદેવે બોધેલી દિવ્ય જીવન વહેવારમાં કેવી રીતે જીવી શકાય તેની રીતો પ્રત્યે નિર્દેશ કર્યો. ગુરુદેવે ડૉક્ટરે સહરાનપુરમાં બજાવેલી પરોપકારી સેવાઓની પ્રશંસા કરી.

‘ડૉ. બ્રિજ બિહારીલાલનું પ્રવચન જ્ઞાનના શબ્દોથી ભરેલું હતું. તેમણે દિવ્ય જીવન રોજરોજ કેમ જીવવું તે તમને બતાવ્યું છે. તેમનાં વહેવારુ સૂચનો અનુસરવા લાયક છે. તેઓ ખૂબ વિદ્વાન માણસ છે, છતાં તેમણે ધર્મની ફિલસૂફી તરફની બાજુને અનુસરવાને બદલે તેની વહેવારિક બાજુને અનુસરવાનું સ્વીકાર્યું છે.

‘દરેકમાં એક જ આત્મા વસેલો છે. માટે તમારે રોજ-બ-રોજ સમદષ્ટિનો વિકાસ કરતા રહેવું જોઈએ. તમારે માટે શ્રેષ્ઠ વસ્તુઓ રાખી નોકરોને ખરાબ વસ્તુઓ આપવાની ટેવ દૂર કરવી જોઈએ. તમને



લાગવું જોઈએ કે તમારો પોતાનો આત્મા નોકરમાં પણ છે. તમારે નોકરોને શ્રેષ્ઠ ફળો આપી પ્રથમ જમાડવા જોઈએ અને જરૂર પડે તો તમારું જમવાનું જતું કરો. તો જ તમારું હૃદય વિશાળ થશે. થોડાક દિવસમાં આ ખંત ઘટી જાય અને પાછા તમે જૂની ટેવોમાં આવી જાઓ એવું બને એટલે તમારે દિવ્ય લાગણીને વારંવાર જાગ્રત રાખવી પડશે. ધીમે ધીમે આ ઉમદા ટેવ તમારામાં ઊંડે સુધી સ્થપાઈ જશે. તમારું હૃદય વિશાળ બનશે અને તમને આત્માનો સાક્ષાત્કાર થશે.’

### ગુરુદેવનાં લખાણોનો પ્રભાવ

ટેહરી-ગઢવાલ સ્ટેટના મુખ્ય પ્રધાન શ્રી જ્યોતિપ્રસાદજી આશ્રમ તરફ આવી રહ્યા હતા. શિષ્યો તેમને આવકારીને ગુરુદેવના રૂમમાં લઈ ગયા. ગુરુદેવે આખી મંડળીનો સત્કાર કર્યો.

‘સ્વામીજી, આપે ખૂબ પ્રેમથી મોકલેલું પુસ્તકોનું પેકેટ મને મળ્યું છે. આપનાં લખાણો અદ્ભુત છે ! આપનો કહેલો દરેક શબ્દ તદ્દન સાચો છે અને તમારી પોતાની વિશિષ્ટ શૈલીમાં બોલાયેલો છે. આત્મસાક્ષાત્કાર પામેલા સંતના હૃદયમાંથી જ તેઓ નીકળેલા હોવાથી મનુષ્યને તેમનાથી તરત જ પ્રેરણા મળે છે. મેં બધા મહાન પુરુષોનાં પુસ્તકોનો અભ્યાસ કર્યો છે પણ જે વિશિષ્ટ આનંદ આપનાં પુસ્તકોમાંથી મળ્યો છે તે બીજેથી મળી શક્યો નથી.

ગુરુદેવ સ્મિત સાથે સાંભળી રહ્યા. ‘તે બધી ઈશ્વરની કૃપા છે.’

### સાધના સમાહની ઉજવણી

શ્રીમતી સુદર્શન ફરિયાદ કરવાના મિજાજમાં હતાં. સાધના સમાહ તેમને સંતોષ આપી શક્યું ન હતું. કારણ કે તેમને કીર્તન અને ભજનને બદલે ભાષણ અને પ્રવચનો વધુ સાંભળવા મળ્યાં. તે ગીતોનાં સારાં રચયિતા હતાં. બપોર પછી તેમણે જલદીથી પોતાનું ફરિયાદનું ગીત રચ્યું : ‘ઓ જિજ્ઞાસુઓ, મહેરબાની કરીને ગુરુદેવને પૂછો કે તેમણે પોતાના પ્રેમાળ કીર્તન-ધ્વનિથી શા માટે આપણું મનોરંજન કરવાનું માંડી વાળ્યું છે !’

તે દિવસે નાટક પૂરું થયા પછી પ્લેટફોર્મ પર

ગુરુદેવ ઊભા થયા. શ્રીમતી સુદર્શને આ કીર્તન અને પેલા ગીત માટે વિનંતી કરી.

‘ઓજી, તે બધાં હવે વાસી થઈ ગયાં છે.’ ગુરુદેવે કહ્યું.

‘ના સ્વામીજી, અમારે માટે તે કોઈ દિવસ વાસી થતાં નથી.’ સુદર્શને જવાબ આપ્યો.

‘બરાબર છે.’

તેમણે તેમનાં ગમતાં ગીતોને એક પછી એક વિપુલ વાક્રપ્રવાહથી વહેવરાવ્યાં અને તેમની દયા અને કૃપાથી સુદર્શન ખૂબ લાગણીવશ થઈ ગયાં.

ગુરુદેવે ‘તા’નું ગીત ગાયું અને તેનો અર્થ સમજાવ્યો. તેઓ શ્રોતાગણને સ્વર્ગીય રમૂજ ઉપર લઈ ગયા. જ્યારે ગીતની વચ્ચે તે અટક્યા અને કહ્યું : ‘હું હવે બાકીનું ગીત ભૂલી ગયો છું !’ અને પછી તેને ગીતના તે જ રાગમાં બધી ભાષાઓમાં ભાષાંતર કરીને ગાયું ! થોડી વારમાં તેમણે આખું ગીત યાદ કરીને ગાવાનું ચાલુ રાખ્યું !

ગુરુદેવ પછી તેમને ગમતા એક ગીત તરફ વળ્યા.

ચિદાનંદ ચિદાનંદ ચિદાનંદ હું,

હર હાલમેં અલમસ્ત સચ્ચિદાનંદ હું.

‘હું છું જ્ઞાન અને પરમાનંદ; બધી જ

પરિસ્થિતિઓમાં છું જ્ઞાન-પરમાનંદ નિરપેક્ષ’

ગુરુદેવે કહ્યું : ‘આ જગતનું શ્રેષ્ઠ ટોનિક છે. તમે ગમે તે પરિસ્થિતિમાં હો, આ ગીત ગાઓ અને તમારામાં ફરીથી જીવન સિંચવાનો, તમારામાં પ્રાણ પૂરવાનો, તેની શક્તિનો અનુભવ કરો. જો તમે આ ગીત જાણતા હશો તો તમારે મંકી-ગ્લેન્ડ ગ્રાફ્ટ (વાંદરાની ગ્રંથિને શક્તિ માટે શરીરમાં લગાડવી)ની જરૂર રહેશે નહિ. તેનાથી તમે ડોક્ટરના મોટા બિલમાંથી પણ મુક્ત થશો.

પછી ‘ગોવિંદાનું ગાન’ શરૂ થયું.

જીવન ધ્યેય ગોવિંદા

છે ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર ગોવિંદા

આ પ્રાપ્ત કરો ગોવિંદા

જપ અને કીર્તનથી ગોવિંદા

મંત્રલેખનથી ગોવિંદા

તેઓ એકદમ સુદર્શન તરફ ફર્યા અને પૂછ્યું :  
'તમે આ ગીત ઘણી વાર સાંભળ્યું છે. તમને તે ગમે  
પણ છે. પણ હું જે કહું છું તે કરવાનું તમે કદી વિચાર્યું  
છે ? તમે કદી મંત્ર લખતાં નથી.'

'સ્વામીજી, હું આજથી મંત્રલેખન શરૂ કરીશ.'

'અને મને લખેલી મંત્રબુકો નિયમિતપણે મોકલી  
આપો.'

પછી તેમણે બાકીનું કીર્તન ચાલુ કર્યું.

ગુરુદેવને છેલ્લાં કેટલાંક સમાહથી શરીરે સારું  
લાગતું ન હતું. છતાં તે સવારનો કાર્યક્રમ પૂરેપૂરો ચાલુ  
રાખતા. તેમણે આ રીતે 'ચિદાનંદ ગીત'ની અસરકારકતા  
પુરવાર કરી.

તેમણે એક પંજાબી ગીત ગાયું. પછી એમની  
પોતાની રચેલી તામિલ રચના અને પછી તેલુગુ ગીત  
ગાયું. છેલ્લે તેમણે બે પક્ષનું કીર્તન શરૂ કર્યું.

સ્ત્રીઓ 'રાધે રાધે શ્યામ બોલો' ગાતી.

અને પુરુષો 'સીતા સીતા રામ બોલો' ગાતા.

હવે ગુરુદેવનો અસંતોષ વ્યક્ત કરવાનો વારો

હતો !

'ના, ના, આ બરાબર ચાલતું નથી. પેલા  
ખૂણામાં જીવન જેવું દેખાતું નથી. બધા મોટા  
ઓફિસરો કીર્તન ગાતાં શરમાય છે ! હવે ફરીથી  
ગાઓ અને ફરીથી જોવા દો કે કોણ જીતે છે -  
સ્ત્રીઓ કે પુરુષો ?'

આ સાંભળતાં જ બધામાં નવો આવેશ ઉદ્ભવ્યો  
અને આકાશ પ્રચંડ ધ્વનિથી ભરાઈ ગયું !

'આ સરસ થયું. બહેનો જીતી ગઈ. તેમનામાં  
બધી દૈવી વૃત્તિઓ છે. તેઓ જીતવાને યોગ્ય છે.  
તેઓ ઈશ્વરની વધુ નજીક છે. તેમનો સ્વભાવ  
પ્રેમાળ છે. તેઓ ભક્તિમાર્ગ માટે લાયક છે.  
પુરુષો કરતાં પણ વધુ ઝડપથી તેઓ ભક્તિ દ્વારા  
ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે. તેમની મુશ્કેલી  
એટલી જ છે કે તેઓ તેમનાં બાળકો સાથે ખૂબ  
આસક્ત છે.'

□ - Sivananda's Gospel of  
Divine Lifeમાંથી સાભાર અનુવાદ

## આધી ઘડીનો સત્સંગ

- શ્રી પરસદરાય શાસ્ત્રી

ચાંદોદથી અનસુયાજીની અમારી યાત્રા. નાવડીની  
યાત્રાથી નર્મદાના તટ ઉપરની ચાંદની રાતની મજા  
લૂંટવી હતી. સાંજના પહોરે ચાંદોદના મલ્હાવરાવના  
આરેથી સ્પેશ્યલ નાવડીમાં બેઠા. નાવડી ચાલવાની  
તૈયારી હતી.

આરે એક ધોળી દાઢીવાળા બાવાજીને નાવડીવાળો  
મફતિયા મુસાફરી કરાવી ગંગનાથ ઉતારી દે એવા  
ભાવથી આશાભર્યા આઘાપાછા થતા જોયા.  
નાવડીવાળાએ મફતમાં લઈ જવા સાફ ના પાડી. અમે  
કહ્યું, 'જે ભાડું થતું હશે તે અમે આપીશું. બાવાજીને  
બેસાડી દે.' બાવાજી પ્રસન્ન ચિત્તે બેઠા.

અમે વાતે વળગ્યા. રામાયણની બે, પાંચ  
ચોપાઈઓ રમતી મેલીને અમે અમારી સમજનું કંઈક  
પ્રદર્શન કર્યું. અણધાર્યો સત્સંગ જામ્યો. બાવાજીએ  
અંતરના ઊંડા ઉમળકાથી ગદ્ગદ્ વાણીમાં ભાવાવેશમાં

આવી જઈ એક ચોપાઈ સંભળાવી.

“ઉમા રામ સુભાઉ જેહિ જાના;  
તાહિ ભજનુ તજી ભાવ ન આના.’

ભગવાન શંકર કહે છે : 'હે ઉમા ! જેણે રામનો  
સ્વભાવ જાણ્યો છે, તેને ભજન સિવાય બીજા કશામાં  
ભાવ થતો નથી. અર્થાત્ બીજું કંઈ ગમતું નથી.'

પછી તો અનેક ચોપાઈઓ બાવાજીએ સંભળાવી.  
અમને પ્રતીતિ થઈ ગઈ કે બાવાજીને તુલસી રામાયણ  
કંઠસ્થ છે.

ગંગનાથ આવી ગયું. બાવાજી ઊતરી ગયા.  
પણ અમને અનેરા સત્સંગમાં અને ભક્તિભાવના  
જળમાં ઝબોળીને ગયા. વર્ષો વીતી ગયાં છે, પણ  
આધી ઘડીનો એ સત્સંગ અને બાવાજીનો હૃદયને  
સ્પર્શી જતો રામાયણપ્રેમ સ્મરણપટ ઉપર અંકિત થઈ  
ગયો છે.

## અમૃતપુત્ર-૬

- શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે

[‘અમૃતપુત્ર’ના અંશો પૂજ્યશ્રી ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ સમક્ષ લોનાવલા-ખંડાલા અને દહેરાદૂનમાં વાંચવામાં આવેલા. મૂળ મરાઠી લેખન અને પછી હિન્દી ભાષાંતર શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડેએ કર્યું છે. તેમની અનુમતિથી આ ગુજરાતી ભાષાંતર દિ.જી.ના ગુરુભક્ત સાધકોની સેવાર્થે પ્રસ્તુત કરવાનો આનંદ છે. -સંપાદક]

[૧૩]

હવે ઈન્ટરમિડિએટ આર્ટ્સ માટે શ્રીધર લોયોલા કોલેજમાં દાખલ થયો. આ કોલેજમાં વિશિષ્ટ ક્ષમતા સમ્પન્ન વિદ્યાર્થીઓને જ પ્રવેશ આપવામાં આવતો હતો. કોઈપણ મોટા ઘરના યુવાન દીકરા જેવી વેષભૂષા કરવાવાળો આ છોકરો... આધુનિક સ્ટાઈલના વાળ, રેશમી કપડાં... અને તે પણ ચાલુ ફેશનનાં... આ છોકરો આવતીકાલે સંત-સંન્યાસી થશે તેવું ભલા કોઈના પણ મનમાં ક્યાંથી ઉપજી શકે? આમ તો તે તેની વેષભૂષાથી નહીં, પરંતુ તેની શાંત, ગંભીર, તેજસ્વી મુદ્રા, તેની અંતર્મુખ વૃત્તિને જોઈને તો તેના ભાવીની કલ્પના તો સહેજે કરી શકાય તેમ હતું.

કોલેજમાં આધ્યાત્મિક ચર્ચાઓ, તાત્વિક વિષયો પર સંવાદ તો થતા જ હતા, પરંતુ આ તમામ સમયે શ્રીધર સદૈવ શાંત રહેતો હતો. પોતાના અડધા-અધૂરા જ્ઞાનને પાણીના પરપોટાની જેમ પ્રદર્શિત કરવા કોલેજના યુવકો સદૈવ ઉત્સુક રહેતા હતા. જ્યારે તે સમયે પણ શ્રીધરનું આધ્યાત્મિક જ્ઞાન ખૂબ જ ગહન અને ઊંડું હતું અને ખરા અર્થમાં અવાજ તો છીછરાં પાણીમાં જ થાયને, ઊંડાં પાણી તો સદૈવ શાંત જ હોય છે.

એકવાર આવી જ છીછરી જ્ઞાનની બડાશ હાંકતા એક યુવક મિત્રને શ્રીધરે આકસ્મિક પૂછ્યું...

‘આ ‘તું’ અને ‘હું’ શબ્દ વિશે તારી શી સમજણ છે, જરા કહે જોઈએ. તું જે વાત કરે છે તે શરીર માટે બોલે છે કે આત્મા માટે?’ સૌ જે કોઈ ઊંચે અવાજે ડીંગ હાંકી રહ્યા હતા... સૌના અવાજ ચૂપ થઈ ગયા. શ્રીધરના આ પ્રશ્નનો કોઈ પણ પાસે જવાબ ન હતો, એટલે સૌ આકસ્મિક જ આ પ્રશ્નથી અકળાઈ ગયા.

લોયોલા કોલેજનું સમગ્ર વાતાવરણ ખ્રિસ્તી ધર્મનું હતું. અહીં શ્રીધરે બાઈબલ વાંચ્યું. થોમસ એ.

કેમ્પીસનું પુસ્તક ‘ઈમીટેશન ઓફ ક્રાઈસ્ટ’ પણ વાંચ્યું. અહીં જ તેણે સેન્ટ ફ્રાન્સિસનું જીવન ચરિત્ર વાંચ્યું અને એક અદ્ભુત આત્મીય શાંતિનો અનુભવ કર્યો.

ઈશ્વર સર્જિત પ્રત્યેક પ્રાણી, પક્ષી, પશુ પ્રત્યે જ નહીં પરંતુ કીડી-મંકોડા પર પણ પ્રેમ દાખવવાવાળા સેન્ટ ફ્રાન્સિસ હવે શ્રીધરને પોતાના અંગત હોય તેવું લાગવા લાગ્યું. તે જ સમયે તેણે સેન્ટ ફ્રાન્સિસની પ્રાર્થના પણ વાંચી...

હે પ્રભો ! મને શાંતિનું વાહન બનાવ.

જ્યાં ઘૃણા હોય, ત્યાં સ્નેહ સિંચન કરું.

જ્યાં આઘાત હોય, ત્યાં ક્ષમા

જ્યાં વિસંવાદ હોય, ત્યાં એકાત્મતા

જ્યાં શંકા હોય, ત્યાં શ્રદ્ધા

જ્યાં નિરાશા હોય, ત્યાં વિશ્વાસ

અને જ્યાં દુઃખ હોય ત્યાં શાશ્વત ચિરંતન આનંદ.

હે શ્રેષ્ઠ પ્રભો ! વરદાન આપો.

હું એટલી પણ આશા ન રાખું, સાંત્વનાની કે જ્યાં સાંત્વના કરવાની હોય,

જેટલી સમજ લોકો કરે, તેથી વિશેષ સમજ લેવાની; કારણ કે

બીજાંઓને આપવામાં જ અમોને કંઈ મળે છે,

બીજાંઓને ક્ષમા આપવામાં જ અમોને ક્ષમા મળે છે,

અને મૃત્યુથી જ ચિરંતન જીવન પ્રાપ્ત થાય છે.

આ પ્રાર્થનાથી શ્રીધર ખૂબ જ પ્રભાવિત થયો. ઈશ્વરને હાથ જોડતી વખતે હવે તેને આ જ પ્રાર્થના યાદ આવતી, તેના મુખમાંથી હવે આ શબ્દો જ તેના મુખમાંથી નિઃસૃત થતા.

આ બધાની વચ્ચે શ્રીધરે તેના દૈનિક જીવનની પ્રત્યેક આનંદની પળોને ક્યારેય મિથ્યા ન માની.

તેણે પોતાના નિવાસસ્થાને ‘કંબલી ક્રિકેટ ક્લબ’ નામની સંસ્થા શરૂ કરી. તે તેના મિત્રો સાથે કલાકો સુધી ક્રિકેટ રમતો.

તરવાનું તેને ખૂબ ગમતું. ક્યારેક ‘મનોહર વિલાસ’ જતો ત્યારે ત્યાંના તળાવોમાં ખૂબ લાંબા સમય સુધી તરવાની મજા તે લૂંટતો.

[૧૪]

‘શ્રીધર આજે એક નવી ફિલ્મ આવી છે, અમો બધા જવાના છીએ, ચાલ તું પણ અમારી સાથે.’

શ્રીધરના દોસ્તોનો ખૂબ જ આગ્રહ હતો. હવે ના કહેવાનું પણ બરાબર ન હતું. અને બધા જ મિત્રો ‘પડોસી’ સિનેમા જોવા ગયા. આ ફિલ્મની કથા એક હિંદુ અને એક મુસલમાન દોસ્તોની મૈત્રી કથા હતી. તેણે આ ફિલ્મ ખૂબ એકાગ્રતાથી જોઈ. સિનેમાના અંતે તેનું દિલ ઝણઝણી ઊઠ્યું. પાણીમાં ડૂબી ગયેલા આ બંને મિત્રોની લાશ લોકો જ્યારે બહાર કાઢે છે, ત્યારે તે બંને મિત્રોના હાથ એકમેકના હાથમાં બંધાયેલા હતા. આ દૃશ્ય જોઈને શ્રીધર ખૂબ જ મૂંગો થઈ ગયો. શું અલ્લાહ અને ઈશ્વર આ એક જ માલિકના બે ભિન્ન ભિન્ન નામ નથી? બધા જ ધર્મો એક જ છે. સૌનો માલિક એક જ છે. આવી દૃઢ ભાવનાથી તે ખૂબ જ આવિર્ભૂત થઈ ગયો. હવે તમામ મુસ્લિમ લોકો તેના આધ્યાત્મિક બંધુ-બાંધવ થઈ ગયા.

ત્યારબાદ તેણે ‘અછૂત કન્યા’ ફિલ્મ પણ જોઈ. પોતાના બાળપણના બે મિત્રો માટે... એક હરિજન અને એક બ્રાહ્મણ. તેમને માટે પોતાની કુરબાની આપવાવાળી એક નારીની આ વાર્તા હતી. શ્રીધર કદીયે હરિજનોને અછૂત ન માનતો. પરંતુ હવે તો તે સૌ તેના પોતાના થઈ ગયા હતા.

દીન-દુર્બળોની સેવા, પીડિતોની સેવા, આટલું જ માત્ર નહીં પરંતુ રખડુ કૂતરાઓની સેવા... પ્રાણીમાત્રની સેવા એ તેનો સહજ સ્વભાવ થઈ ગયો હતો. એકવાર ઓરી-અછબડાથી પીડિત એક રોગીની તેણે એટલી બધી સેવા કરી કે તેની સેવા કરતાં તે પોતે

પણ માંદો પડી ગયો. પરંતુ તેને આ વાતનું કોઈ દુઃખ ન હતું. તેને એક ક્ષણ માટે પણ તેના આ કૃત્ય માટે પશ્ચાત્તાપ ન થયો. ખૂબ જ શાંતિપૂર્વક તે પોતાને આવેલી બીમારીની વ્યથા સહન કરતો રહ્યો.

પરંતુ ધીરે ધીરે તેના મનની મુક્તિની જવલંત ઈચ્છા ખૂબ જ વધુ પ્રખર બની. તે સમયના તમામ સંત-મહંતોના તેણે દર્શન કર્યા. એક દિવસ તેણે દૈનિક સમાચાર પત્રમાં શ્રી પુરોહિત સ્વામીજી મદ્રાસ પધારે છે, તે સમાચાર વાંચ્યા. તેઓ એક સુપ્રસિદ્ધ હઠયોગી, વિરક્ત સત્પુરુષ હતા. નાદયોગ સાધનામાં તેમનું નામ અજોડ હતું. તેમનું સંભાષણ મદ્રાસ યુનિવર્સિટીમાં થવાનું હતું, તે સમાચાર જાણી શ્રીધર પણ તે સાંભળવા ગયો. તેમના પ્રવચનથી શ્રીધર ખૂબ જ પ્રભાવિત થયો. પૂજ્ય સ્વામીજીનો ઉતારો ક્યાં છે, તે શોધી કાઢી તેમને રૂ-બ-રૂ મળવા પણ ગયો. સ્વામીજીએ શ્રીધર તરફ જોયું. તેની ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક સ્થિતિને ઓળખી કાઢી. સાધનાની પ્રત્યેક અવસ્થામાં સાધકના મસ્તિષ્કમાં નિર્માણ થનારા વીણા, વેણુ, કંકણ કે ઘંટનાદ વિષયક ખૂબ બારીકીથી માહિતી આપી. તે સંબંધી થોડાં આવશ્યક તત્ત્વો અને તેમાંથી મળવાવાળા અનુભવો વિશે પણ સ્પષ્ટીકરણ કર્યું.

શ્રીધર મૂળથી જ નિવૃત્તિમાર્ગનો યાત્રી હતો પરંતુ હવે તે રાજમાર્ગ પર તેનાં ચરણ દૃઢતાપૂર્વક આગળ વધવા લાગ્યાં.

ઈ.સ.૧૯૩૬માં શ્રીધર અરુણાચલમ્ ગયો. ‘નાન યાર?’ (હું કોણ?) આ પુસ્તકના લેખક શ્રી રમણ મહર્ષિ ત્યાં જ રહેતા હતા. શ્રીધર તેમની પાસે ત્રણ દિવસ રહ્યો. ત્યારબાદ સ્વામી અસંગાનંદજી, સચ્ચિદાનંદ સંઘના સંસ્થાપક શ્રી સ્વામી રાજેશ્વરાનંદજી, શ્રીરામકૃષ્ણ મિશનના સ્વામી અશેષાનંદજીને પણ મળ્યો. એ જ દિવસોમાં ‘ઈન ધ ક્વેસ્ટ ઓફ ગોડ’ પુસ્તકના લેખક પૂજ્ય પાપા સ્વામી રામદાસજીને પણ તેને મળવાનું થયું. તેમના જ પુસ્તકથી શ્રીધરમાં ઈશ્વર આરાધનાની લગન લાગી હતી. હવે ખુદ પાપા

રામદાસજીને મળવાનું થયું. તેમના આશીર્વાદથી તો શ્રીધર ધન્ય ધન્ય થઈ ગયો. હવે ધીરે ધીરે તેણે રેશમી વસ્ત્રો, આધુનિક વેષભૂષાનો ત્યાગ કર્યો. સુતરાઉ કપડાં... ધોતી અને ખમીસ પહેરવાનું ચાલુ કર્યું. પગમાંના મોઘા જોડા પણ કાઢી નાખ્યા.

સમૃદ્ધ, સમ્પન્ન ઘરનો આ છોકરો હવે એક એક વસ્તુનો ધીરે ધીરે ત્યાગ કરી રહ્યો હતો.

‘કિંબલી ભવન’ એક સંન્યાસીની જીવન યાત્રાનું સાક્ષી બની રહ્યું હતું.

‘શ્રીધર, અરે તું કેટલામી વાર આ સિનેમા જોવા જઈ રહ્યો છે?’ હેમલતા આશ્ચર્યથી પૂછી રહી હતી.

‘ચોથીવાર’. થોડું હસતાં હસતાં તે બોલ્યો.

એટલામાં તેનો નાનો ભાઈ રાઘવેન્દ્ર ત્યાં આવ્યો.

‘કેમ ? તમો બંનેમાં શું ઘુસર-પુસર ચાલી રહી છે ?’ તેણે પૂછ્યું.

‘જોને, આ મહાશય ‘સંત જ્ઞાનેશ્વર’ ફિલ્મ જોવા

ચોથી વાર જઈ રહ્યા છે. ચહેરા ઉપર કંઈક આશ્ચર્યના ભાવ સાથે હેમલતા પૂછી રહી હતી. કદાચ વિચારતી હશે, ધાર્મિક વૃત્તિનો આપણો આ ભાઈ આ સિનેમા વારંવાર શા માટે જુએ છે ?

‘તે મરાઠી સિનેમા ?’ રાઘવેન્દ્રે પૂછ્યું.

એ બંનેની વાત સાંભળ્યા વગર શ્રીધરે જ રાઘવેન્દ્રને પૂછ્યું, ‘તારે આવવું છે ?’

‘ચાલો-’

હેમલતા તો બિચારી જોતી જ રહી. ત્યારે તેને યાદ આવ્યું કે ‘સંત તુકારામ’ ફિલ્મ પણ તેણે ચાર-પાંચ વાર તો જોઈ જ હશે. એ દિવસોમાં તે દિવસ રાત મરાઠી સંતોની રચનાઓ જ સદા ગણગણતો (તે અભંગ કહેવાય). જતાં-આવતાં તે એક લાઈન સદા ગાતો... ‘આદી બીજ એકલે.’ (પહેલાં એક જ બીજ હતું).

□ ‘અમૃતપુત્ર’માંથી સાભાર

## શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે આગામી કાર્યક્રમો

તા.૧-૧૦ થી ૫-૧૦ સુધી નવરાત્રી ઉત્સવ.

તા.૪-૧૦ને અષ્ટમીની સવારે હવન તથા કન્યાપૂજન.

તા.૫-૧૦ની સવારે હવન.

તા.૨૫-૧૦ મંગળવારે ધનતેરસ નિમિત્તે શ્રી લક્ષ્મીપૂજન ધનપૂજન- શ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવનમાં સાંજે ૭-૦૦ વાગ્યે (લાભ લેવા માગતા ભક્તોએ આગળથી નામ નોંધાવવું.)

તા.૨૬-૧૦ બુધવારે દિવાળી નિમિત્તે શ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી માતાજીનો ભવ્ય અન્નકૂટ (સામગ્રી સેવા નોંધાવવા માટે ભક્તોએ અગાઉથી મંદિર-આચાર્ય અને કાર્યાલયના સમયે ઓફિસમાં નોંધ કરાવવી.)

તા.૨૭-૧૦ના રોજ નૂતનવર્ષાભિનંદન- પૂજ્ય સ્વામીજીનાં દર્શન-પ્રસાદ સવારે ૮-૦૦થી બપોરે ૧-૦૦ અને સાંજે ૫-૦૦ થી ૭-૦૦ આરતી સુધી.

## આવશ્યક સૂચના

(૧) તા.૩૧ નવેમ્બરથી તા.૨૮ નવેમ્બર સુધી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ, આંધ્રપ્રદેશ, ઉત્તરાંચલ, હરિયાણા, પંજાબ, ચંડીગઢ તથા દિલ્હીના પ્રવાસમાં રહેશે.

(૨) વાર્ષિક આવાસીય શિયાળુ યોગશિક્ષક તાલીમ તા.૧૧ ડિસેમ્બરથી ૩૦ ડિસેમ્બર અને યોગ શિબિર તા.૧૨-૧૨ સોમવારથી ૨૧-૧૨ સુધી થશે. અગાઉથી નામ નોંધાવવા યોગ્ય કરવું.

## અધ્યાત્મને સથવારે એક પગલું

પૂ.શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

બ્રહ્મસૂત્રનો પ્રારંભ થાય છે, જિજ્ઞાસાથી. 'અથાતો 'બ્રહ્મજિજ્ઞાસા' બ્રહ્મની જિજ્ઞાસા છે, પરંતુ આ જિજ્ઞાસાનું પોષણ ઉદીપન કરવા માટે પાતંજલ મહર્ષિએ 'અથ યોગાનુશાસનમ્' કહીને અધ્યાત્મની જિજ્ઞાસા માટે જીવનમાં અનુશાસન આવશ્યક છે તેવી સ્પષ્ટતા કરી છે.

મિલેનિયમ આવશે અને જશે, પરંતુ નૈતિક અને આધ્યાત્મિક મૂલ્યોનો ઢાસ કદીયે નહીં થાય તે શાશ્વત છે, ચિરંતન છે.

અખાએ જે વાત આપણને વર્ષો પહેલાં કહી, તે ભલે કડવી લાગી હોય પરંતુ દશકાઓ વીત્યા પછી પણ એ 'ચાબખો' સનાતન સત્ય તેવો આજે પણ ગુજરાતી-ભાષી આર્ષ હૃદયોમાં અંકિત છે અને રહેશે. અખાએ અધ્યાત્મ વિશે લાલબત્તી કરતાં કહ્યું,

**'કથા સુણી સુણી ફુટ્યા કાન, તો યે ન આવ્યું બ્રહ્મજ્ઞાન.'**  
**'એક મૂરખને એવી ટેવ, પથ્થર જેટલા પૂજે દેવ,**  
**પાણી દેખી કરે સ્નાન, તુલસી દેખી તોડે પાન.'**

પૂજ્ય સ્વામી વિવેકાનંદજી મહારાજે પણ દુઃખ વ્યક્ત કરતાં કહ્યું કે, 'દુર્ભાગ્ય છે કે, આપણું અધ્યાત્મ આ જમણા અને ડાબા હાથની વચ્ચે રહેસાઈ ગયું છે. અહીં ડાબા હાથથી કેમ અડક્યા, અહીં જમણા હાથનો સ્પર્શ કરો વગેરે.

આપણી સંસ્કૃતિ વૈદિક સંસ્કૃતિ છે.

ચાર વેદો છે - ઋગ્વેદ, યજુર્વેદ, સામવેદ અને અથર્વવેદ.

આ ચારેય વેદોના - પ્રત્યેકના ચાર ચાર ભાગ છે. બ્રાહ્મણ, સંહિતા, આરણ્યક અને ઉપનિષદ. આ બ્રાહ્મણમાં બધું કર્મકાંડ, યજ્ઞ વગેરેનાં વિધિવિધાન છે. સંહિતામાં ઐશ્વરીયં પ્રભુસત્તાનું યશોગાન છે. આરણ્યક ગહન ચિંતન અને આત્મમનોમંથનથી ભર્યું ભર્યું છે. જ્યારે ઉપનિષદોમાં આત્માની અનુભૂતિનો સ્વાદ છે.

પ્રત્યેક વેદના અંતે ઉપનિષદ હોવાથી તેને વેદાંત પણ કહે છે. અહીં 'બ્રહ્મ સત્યં જગન્મિથ્યા' એવું કહીને

બેસવાનું નથી. ઈશ, કેન, કઠ, મુંડક, માંડુક્ય, અંતરેય, તૈતરેય, શ્વેતાશ્વતર, છાંદોગ્ય અને બૃહદારણ્યક ઉપનિષદોનો પ્રમુખ સ્વર અનાત્મથી પૃથક્ અને આત્મમાં સ્થિરતા એ જ રહ્યો છે. પરંતુ ઉપનિષદોના આર્ષદ્રષ્ટાઓ 'આધ્યાત્મિક બનો' કહીને બેસી રહ્યા નથી. તેમણે આધ્યાત્મિક જગતનો રાજમાર્ગ પણ કંડારી આપ્યો છે.

આપણે ત્યાં ભક્તમંડળીમાં ગોરા કુંભારે સંતોની કરેલી પરીક્ષાની વાત જગજાહેર છે. ગોરા કુંભારે ઘડા ઠપકારવાનું ટીપણું લઈને સૌ સંતોને માથે ટીપણું ફટકારી જોયેલું. સૌ શાંત રહ્યા. પરંતુ કહેવાય છે કે, નામદેવ અકળાઈ ગયેલા. તેમણે ગોરાને કહ્યું, 'અમે કંઈ તારાં માટલાં હાંડલાં છીએ ?' ગોરાએ વળતો જવાબ આપતાં કહ્યું, 'બાકી બધા સંતો પાકા છે, નામા તું એકલો જ કાચો છે.' કહેવાય છે કે, નામદેવ પ્રભુશ્રી વિઠ્ઠલનાથ પાસે રહેલા, કહે - 'પ્રભુ સંતોની આટલી મોટી સભા વચ્ચે ગોરાએ મને કાચો કહ્યો' ત્યારે વિઠ્ઠલનાથજીએ તેને કહેલું - 'ગોરો સાચો છે, તું મને આ મંદિરમાં સ્થિત વિગ્રહ-મૂર્તિમાં જ દેખે છે, માટે કાચો.' અને આ ટકોર નામદેવના હૃદયમાં સૌંસરવી ઊતરી ગઈ, પછી તો તેમનો રોટલો લઈને કૂતરો ભાગ્યો તો તેની પાછળ તેની ઘીની વાટકી લઈને દોડેલા, 'કહે ! નાથ રોટલો સૂકો છે, થોડું ઘી ચોપડવા દો' અને છેક શ્રી રામેશ્વર મંદિરના પ્રાંગણ સુધી કાશીથી લાવેલાં ગંગાજળને તેમણે મંદિર બહાર પાણી માટે વલખતા ગઘેડાને તે ગંગાજળ પીવડાવ્યાની વાત કે ઘટના થઈ.

આપણા આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે સૌથી પહેલા ઉપનિષદ ઈશોપનિષદે આ જ વાતથી પ્રારંભ કર્યો, 'ઈશાવાસ્યમિદં સર્વમ્' આ જગતમાં જે કંઈ દેખાય છે તે બધું ઈશ્વરથી જ આચ્છાદિત છે. 'જે જે સ્થળે મન જાય મારું તે તે સ્થળે ઈશ્વર હું તને ભાળું' વેદોનાં પુરુષસૂક્તમાં પણ આ જ વાતની સ્પષ્ટતા કરવામાં આવી. 'યચ્ચકિંચિત્ જગત્ સર્વં દશ્યતે શ્રુયતડપિ વા'

આ જગતમાંજે કંઈ દેખાય છે કે, સંભળાય છે તે સૌની અંદર અને બહાર તે એક જ ઈશ્વર વસેલો છે. પુરાણોએ પણ ટીપ્પણી કરી અને આ જ સત્યનું પ્રતિપાદન કરતાં કહ્યું - ‘જલે વિષ્ણુઃસ્થલે વિષ્ણુર્વિષ્ણુ પર્વતમસ્તકે જવાલમાલા કુલે વિષ્ણુર્વ્યામિ નારાયણ સ્વયમ્’ આ ‘પવન તું પાણી તું ભૂમિ તું ભૂધરા’ નરસિંહના શબ્દોમાં કહીએ કે તુલસીના શબ્દોમાં ‘જડ ચેતન જગ જીવ જત સકલ રામમય જાની’

આ બધું કહેવાનો મૂળ હેતુ કે આપણું અધ્યાત્મ કર્મકાંડ, મંદિર, મસ્જિદ, ગિરજાધર કે ગુરુદ્વારામાં જ બંધાઈ ન રહેવું જોઈએ. કારણ દુર્ભાગ્યે જે કંઈ બંધાઈ જાય તે બધું જ ગંધાઈ જાય, આ અનુભવજન્ય સત્ય છે. કવિ કરશનદાસ માણેકની વ્યથા આ જ વાતની સાક્ષી પૂરે છે - ‘તે દિન આંસુ ભીનાં રે હરિનાં લોચનિયાં મેં દીઠાં’

બાઈબલમાં એક સુંદર ઘટનાનું વર્ણન છે.

જહોનનું મૃત્યુ થયું. તે સ્વર્ગમાં ગયો - ઈશ્વરે તેને પોતાની બાજુમાં બેસવા કહ્યું. જહોન કહે - ‘મને લાગે છે કે ક્યાંક કંઈ ભૂલ થતી હશે. હું તો પાપી છું, ચોર પણ છું, મારાથી આપની બાજુમાં કેમ બેસાય?’ પ્રભુએ કહ્યું - તું મારો જૂનો મિત્ર છે, તને યાદ ન હોય તો શું થયું, અનેક પ્રસંગોએ તેં મારી ખૂબ જ સેવા કરી છે. જો એક નાતાલની રાત્રે બરફ ખૂબ પડ્યો હતો. હું ઉઘાડો અડધો ઠંડીમાં ભૂખ્યા પેટે થરથર ધ્રૂજતો હતો ત્યારે ત્યાં તું ઘોડા ઉપર આવેલો. મને જોતાં જ તું ઘોડા પરથી ઊતરી ગયેલો. તારો ઓવરકોટ તેં મને પહેરાવ્યો હતો. કોટના ખિસ્સામાંથી બ્રાન્ડી કાઢીને મારી છાતી તથા તાળવે ઘસીને મારા શરીરમાં ગરમાવો ઉત્પન્ન કર્યો હતો. કોટના ખિસ્સામાંથી જ તેં કેક, બ્રેડ, બટર બધું ખવડાવી મારા જઠરાગ્નિને શાંત કરી મને જ તારો ઘોડો આપી, ઘોડા ઉપર બેસાડીને મારે ઘેર મોકલી આપ્યો હતો અને તું તે એકલી અંધારી ભેંકાર ઠરેલી થીજેલી રાત્રીએ ઉઘાડા અડવાળા પગે રહ્યો હતો, ભલા જહોન આ બધું મારાથી કેમ વિસરાય?’

આપણે ત્યાં પદ છે, ‘કોઈનો ભાર ના રાખે મુરારી. સુદામાજીના તાંદુલ લીધા, તેના મહેલ કનકના

કીધા. દ્રૌપદીજીનું આવ્યું ટાણું, ચીર પૂર્યાં નવસો નવ્વાણું - ગોવાળિયાઓએ ઓચ્છવ કીધો, વહાલે ગોવર્ધન કર પર લીધો, વગેરે.’ અધ્યાત્મના પાયામાં સેવા છે, પરોપકાર છે, સરળતા છે, સહજતા છે, નિષ્કપટતા છે, નિઃસ્પૃહતા છે. આ બધા અધ્યાત્મના પાયાના ગુણો છે.

આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે મહર્ષિ પતંજલિએ અષ્ટાંગ યોગનો માર્ગ પ્રસ્થાપિત કર્યો. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ. આ યમ અને નિયમ જ ખરા અર્થમાં આધ્યાત્મિક વિકાસનું પ્રવેશદ્વાર છે. અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ યમ છે. શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન નિયમ છે. પૂજ્ય બાપુજીની વહાલી પ્રાર્થના. અધ્યાત્મ વિકાસના પાયાની વાત કરે છે.

સત્ય, અહિંસા,

ચોરી ન કરવી, વણજોતું નવ સંઘરવું,

બ્રહ્મચર્યને જાતે મહેનત,

કોઈ અડે નવ અભડાવું.

અભય સ્વદેશી સ્વાદ ત્યાગ ને

સર્વધર્મ સરખા ગણવા.

આ અગિયાર મહાવ્રત સમજી,

નમ્રપણે દૃઢ આચરવાં.

પૂજ્ય બાપુજી આ વ્રતને વિનમ્રપણે દૃઢ મનોબળથી આચરણમાં, દૈનિક જીવનમાં, શ્વાસપ્રશ્વાસમાં પણ તેનું આચરણ પાલન કરવાની હિમાયત કરે છે. ગીતાના બારમા અધ્યાયમાં અધ્યાત્મપથના મુમુક્ષુઓ માટેનો રાજમાર્ગ પ્રદર્શિત કરતાં શ્રીકૃષ્ણ કહે છે.

અદ્વેષ્ટા સર્વભૂતાનાં મૈત્રઃ કરુણ એવ ચ ।

નિર્મમો નિરહંકારઃ સમદુઃખસુખઃ ક્ષમી ॥

દ્વૈષરહિત, સૌ સાથે મૈત્રીભાવના, કરુણા, મોહરહિતતા, અહંકારશૂન્યતા, સુખદુઃખમાં માનસિક સ્વસ્થતા, સંતોષ, દૃઢ નિશ્ચયવાણું મન, ઈશ્વરાર્પિત બુદ્ધિ, કોઈ પાસે કોઈ આશા નહીં, શત્રુ અને મિત્ર વચ્ચે સરખી જ ભાવના, માન-અપમાન, ઠંડી-ગરમી, નિંદા સ્તુતિ આ બધાં વચ્ચે માનસિક સંતુલન અને

નિઃસ્પૃહતામાં જ અધ્યાત્મનો વિકાસ સંભવી શકે.

બીજું કશું ન થાય તો ભક્ત કવિ નરસિંહ મહેતાનાં સુપ્રસિદ્ધ પદ 'વૈષ્ણવ જન તો તેને રે કહીએ' એ જેટલું વાગોળી શકાય તેટલું વાગોળીએ, તેના પદે પદે આપણે આ સ્થળે, આ સ્થિતિમાં કઈ દિશામાં કયા ક્ષેત્રે આરોહણ કરીએ છીએ તેવું મનોમંથન કરીએ તો આધ્યાત્મિક વિકાસ અસંભવ નથી જ.

શ્રી સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ સદૈવ કહેતા 'તમે આધ્યાત્મિક ડાયરી લખવાની ટેવ પાડો.' (૧) હું કેટલા વાગ્યે ઊઠ્યો ? (૨) સવારે ધ્યાન, જપ, પ્રાર્થના, સ્વાધ્યાય કેટલાં કર્યા ? (૩) ચાલવા ગયા, આસન પ્રાણાયામ કર્યા કે આળસ કરી ? (૪) વડીલો અને બાળકો સાથે પ્રેમથી બેઠો ? (૫) કામ પર નિયમિત સમયસર જોઉં છું ? (૬) આજે ગુસ્સો આવ્યો ? શા માટે ? કેટલી વાર ગુસ્સો રહ્યો ? (૭) આજે હું જૂઠું બોલ્યો ? શા માટે ? તે બદલ મેં મારી જાતને સજા કરી ? (૮) કોઈ નિઃસ્વાર્થ સેવા કરી કે નહીં ? (૯) સાંજે પરિવાર સાથે બેસીને ભોજન અને ભજન કર્યા ?

આવી તો ઘણી વાતો છે. મેં લાંચ-રિશ્વત તો નથી લીધી ને ? ધૂમ્રપાન, મદ્યપાન તો નથી કર્યું ને ?

જુગાર નથી રમ્યો ને ? કોઈનું અપમાન નથી કર્યું ને ? વગેરે વગેરે. આપણા જીવનને ફંફોસવાની જરૂર છે. સ્વાધ્યાયનો અર્થ જ સ્વનો અધ્યાય આત્મવિશ્લેષણ.

આપણને જન્મ મળ્યો છે.

મૃત્યુ ચોક્કસ મળશે.

જીવન શોધવું પડશે - જન્મથી મૃત્યુ સુધીનું અંતર એ મૃત્યુ ભણી યાત્રા છે, જીવન નથી. જીવનને ઝંકૃત કરવું પડશે. તે માટે આવશ્યકતા છે જાગૃતિની. તો આંતરચેતનામાં જાગરણ થાય. મારા જીવનનો હેતુ શું ? જીવનનું લક્ષ્ય શું ? તે લક્ષ્યને પામવાનો માર્ગ શું ? આમ આત્મચિંતન થાય ત્યારે 'અથાતો બ્રહ્મ જિજ્ઞાસા' બ્રહ્મની જિજ્ઞાસા થાય, 'અથ યોગાનુશાસનમ્' અને જીવનમાં અનુશાસન આવે ત્યારે બધાં જ દ્વાર આપોઆપ ખૂલતાં જાય છે.

ઈશ્વરઅનુગ્રહ છે. ગુરુકૃપા છે, શાસ્ત્રકૃપા છે, આવશ્યકતા છે. આત્મકૃપાની પ્રાપ્તિની. પોતે પોતાની ઉપર કૃપા કરવી. જાગૃતપણે સંયમિત સેવા, પ્રેમ, દાન, પવિત્રતા, ધ્યાન અને આત્મસાક્ષાત્કારને માર્ગે આરોહણ કરવું. અસંભવ કશું જ નથી. બસ ચાલવા માંડો. પ્રયત્ન કરો. ગંતવ્ય મળશે જ, દ્વાર ઉઘડશે જ. ઠું શાંતિ.

### રપમો યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિર

તા.૧૧મી ડિસેમ્બરથી તા.૩૦ ડિસેમ્બર દરમ્યાન રપમો આવાસીય યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિર યોજનાર છે. જેમને યોગાસનો આવડતાં હોય, નિયમિત કરતા હોય અને બીજા લોકોને વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિસર શિખવવામાં રુચિ હોય, જેમની વય ૨૦થી વધુ અને ૬૦થી ઓછી હોય, અંગ્રેજી માધ્યમમાં શિક્ષણ અપાશે તે માટેની તૈયારી હોય, સ્નાતક હોય, તેઓ સૌ આ આવાસીય યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિરમાં જોડાઈ શકે છે. તા.૧૦ ડિસેમ્બરની સાંજે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ પહોંચી જવાનું રહેશે. તા.૩૦મી ડિસેમ્બરની સાંજે પૂર્ણાહુતિ પછી જઈ શકાશે. યોગાસનો, પ્રાણાયામ, ક્રિયા, મુદ્રા, બંધ ઉપરાંત શરીરવિજ્ઞાન અને આરોગ્યશાસ્ત્રમાં કાર્ડિયોલોજી, પેથોલોજી, ઓર્થોપિડિક, ડાયાબિટોલોજી, ઈતર શરીરવિજ્ઞાન, આયુર્વેદ, મેનેજમેન્ટ, પાતંજલ યોગદર્શન, ગીતા, રેઈકી વગેરેનું પ્રશિક્ષણ દરરોજ અધિકારી શિક્ષકો દ્વારા આપવામાં આવશે. રહેવા, શિબિર માટેના સહયોગ દાન પેટે રૂ.૭૫૦૦/- આપવાના રહેશે. તે જમા કરાવીને તા.૩૦ નવેમ્બર ૨૦૧૧ પહેલાં રજિસ્ટ્રેશન કરાવી લેવું જરૂરી છે. પ્રવેશપત્ર આશ્રમની વેબસાઈટ [www.divyajivan.org](http://www.divyajivan.org) પરથી મેળવી લેવું. સંપર્ક : મંત્રીશ્રી, શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, ઈસરો સામે, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫. ફોન : ૦૭૯-૨૬૮૬૧૨૩૪, ટેલિફેક્સ : ૦૭૯-૨૬૮૬૨૩૪૫, Email : [sivananda\\_ashram@yahoo.com](mailto:sivananda_ashram@yahoo.com)



## માડી તારો હીંડોળો ઝાકમઝોળ

ડૉ. હરીશ દિવેદી

માડી તારો હીંડોળો ઝાકમઝોળ,  
 ગોખ ગબ્બર ને ડુંગરે બાંધ્યો, બાંધ્યો સોનાને દોર... માડી તારો...  
 મણિ મુક્તાને મોતી મઢેલો, હીરલા રતનની કોર  
 કાંગરે કાંગરે પોપટ ટહૂકે, ટહૂકે કળા કરી મોર... માડી તારો...  
 ડુંગરે ડુંગરે દીપક ઝળકે, ચળકે ચંદ્રિકા ચકોર  
 જંગલ મંગળ ધામ શું સુંદર, ગોખ ગબ્બર અણમોલ... માડી તારો...  
 કુમ કુમ કેસર કેવડો ચંદન, ઉડે ફુવારાની છોળ  
 ફૂલમાળ સુવાસિત ગૂંથીને, ઝૂલે તોરણ ચારેકોર... માડી તારો...  
 સોળ સરસ શણગાર સજીને, ઝૂલે બહુચર અંબે જોડ  
 અંતરની ઈચ્છા અમ માડી, ઝુલાવું તમને રોજ... માડી તારો...  
 માડી તારો હીંડોળો ઝાકમઝોળ...

જગતજનની આદ્યશક્તિ મા જગદંબાના ઝાકમઝોળ હીંડોળાની અહીં વાત કરવામાં આવી છે. આરાસુરમાં ગબ્બરના ગોખમાં સોનાના દોરે બાંધેલ એ હીંડોળો ખરેખર તો પ્રતીકાત્મક છે. સમગ્ર બ્રહ્માંડમાં ચાલી રહેલા આ સર્જનપ્રક્રિયાની પાછળ મા ચિત્તિશક્તિ-ચૈતન્યનો સર્વત્ર આવિર્ભાવ થયેલો જોવા મળે છે. આપણે ત્યાં આ ચૈતન્યશક્તિની માતૃશક્તિ રૂપે ઉપાસના કરવાની એક અનોખી પરંપરા છે. ભારતીય સંસ્કૃતિમાં

સૌપ્રથમ ‘માતૃદેવો ભવ’ કહીને માતૃશક્તિને સર્વોચ્ચ સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. નિરાકાર, નિર્ગુણ શક્તિને સાકાર અને સગુણ બનાવી તેને હીંડોળે ઝુલાવવાની અહીં વાત કરવામાં આવી છે. હિંદુ ધર્મની આ એક આગવી વિશેષતા છે. સમગ્ર બ્રહ્માંડની સર્જનહારી શક્તિને માતૃરૂપે પૂજવાની આ પરંપરા સમગ્ર વિશ્વમાં અદ્વિતીય છે. દુનિયામાં બીજે એનો ક્યાંય જોટો જોવા મળે તેમ નથી.

‘યા દેવી સર્વભૂતેષુ માતૃરૂપેણ સંસ્થિતા નમસ્તસ્યે નમસ્તસ્યે નમસ્તસ્યે નમો નમઃ’

‘યા દેવી સર્વભૂતેષુ શક્તિરૂપેણ સંસ્થિતા નમસ્તસ્યે નમસ્તસ્યે નમસ્તસ્યે નમો નમઃ’

અર્થાત્ પ્રાણીમાત્રમાં માતારૂપે - શક્તિરૂપે બિરાજેલ દેવીને હું વારંવાર પ્રણામ કરું છું. દુર્ગા સપ્તશતીના પાંચમા અધ્યાયમાં આ દૈવીય શક્તિની વિવિધ સ્વરૂપોમાં વંદના-ઉપાસના કરવામાં આવી છે. નવરાત્રીના નવ દિવસો દરમિયાન આ દુર્ગા સપ્તશતીનો દરરોજ પાઠ કરવામાં આવતો હોય છે. આ ઉપરાંત માતાજીની સ્તુતિ આહ્વાન તથા ગરબાનું આયોજન

પણ કરવામાં આવે છે. મહાશક્તિની વિવિધ સ્વરૂપે કરવામાં આવતી પૂજા-અર્ચનાની એક ઝલક આપણે અહીં જોઈશું. દુર્ગા સપ્તશતીનો બાર અધ્યાયમાં વહેંચાયેલો પાઠ લાંબો અને વિસ્તૃત હોવાને કારણે અહીં માત્ર તેનો ઉલ્લેખ કરી તેને સ્થાને જે સપ્તશ્લોકી દુર્ગાનો પાઠ કરવામાં આવતો હોય છે, તે અહીં પ્રસ્તુત છે :

॥ સપ્તશ્લોકી દુર્ગા ॥

॥ શિવ ઉવાચ ॥

દેવી ત્વં ભક્તસુલભે સર્વકાર્યવિધાયિની ।

ક્લૌ હિ કાર્યસિદ્ધયર્થમ્-ઉપાયં બ્રૂહિ યત્નતઃ ॥

દેવ્યુવાચ

શ્રુણુ દેવ પ્રવક્ષ્યામિ ક્લૌ સર્વેષ્ટસાધનમ્ ।

મયા તવૈવ સ્નેહેનાપ્યમ્બાસ્તુતિઃ પ્રકાશ્યતે ॥

ॐ अस्य श्री दुर्गासप्तश्लोकीस्तोत्रमन्त्रस्य नारायण ऋषिः ।  
 अनुष्टुप् छन्दः श्री महाकाली महालक्ष्मी महासरस्वत्यो देवताः ।  
 श्री दुर्गाप्रीत्यर्थं सप्तश्लोकी दुर्गापाठे विनियोगः ।  
 ॐ ज्ञानिनामपि येतांसि देवी भगवती हि सा ।  
 बलादाकृष्य मोहाय महामाया प्रयच्छति ॥ १ ॥  
 दुर्गे स्मृता हरसि भीतिमशेषजन्तोः  
 स्वस्थैः स्मृता मतिमतीव शुभां ददासि ।  
 दारिद्र्य - दुःखभयहारिणि का त्वदन्या  
 सर्वोपकारकरणाय सदाद्रयिता ॥ २ ॥  
 सर्वमंगलमंगल्ये शिवे सर्वार्थसाधिके ।  
 शरण्ये त्र्यम्बके गौरि नारायणि नमोऽस्तु ते ॥ ३ ॥  
 शरणागतदीनार्त - परित्राणपरायणि ।  
 सर्वस्यार्तिहरे देवि नारायणि नमोऽस्तु ते ॥ ४ ॥  
 सर्वस्वरूपे सर्वेशे सर्वशक्तिसमन्विते ।  
 भयैर्भयान्नाहिनो देवि दुर्गे देवि नमोऽस्तु ते ॥ ५ ॥  
 रोगानशेषानपहंसि तुष्टा रुष्टा तु कामान् सकलानभीष्टान् ।  
 त्वामाश्रितानां न विपन्नराणां त्वामाश्रिताह्याश्रयतां प्रयान्ति ॥ ६ ॥  
 सर्वबाधाप्रशमनं त्रैलोक्यस्याभिलेश्वरि ।  
 अवेमेव त्वया कार्यम् - अस्मद्दैरिविनाशनम् ॥ ७ ॥  
 इति सप्तश्लोकी दुर्गा सम्पूर्णा ॥

જગતજનની મા જગદંબાની નવરાત્રી-ઉપાસના દરમિયાન શક્તિ ભક્તો શ્રીયંત્રની પણ વિધિસર પૂજા-અર્ચના કરતા હોય છે. સર્વ પ્રકારની સુખ-સમૃદ્ધિ, સ્વાસ્થ્ય તથા સિદ્ધિઓ માટે આ શ્રીયંત્રની ઉપાસના કરવામાં આવે છે. આ શ્રીયંત્ર એ શું છે ? તેના વિશે પણ આપણે અહીં થોડું જાણી લઈએ.

‘શ્રીયંત્ર’, ‘ભગવતી ત્રિપુરાસુંદરી’નું યંત્ર છે, આ શ્રીયંત્ર શ્રી લક્ષ્મીનું મંત્રમય સ્તવન છે. તેનો દરેક મંત્ર સિદ્ધ કરેલ મંત્ર છે, જે મનુષ્યની પ્રત્યેક અભિલાષા પૂર્ણ કરે છે. દેહપિંડ એ જ શ્રીયંત્ર છે - શ્રીચક્ર છે. યંત્રની અંદર બિંદુ, રેખા, ત્રિકોણ, વૃત્ત ઇત્યાદિનો ચોક્કસ નિયમાનુસાર (ભૂમિતિનાં રહસ્યો મુજબ) વિન્યાસ તે યંત્ર. યંત્રને ઉપાસ્ય દેવતાનું શરીર માનવામાં આવે છે.

યંત્રની અંદર સર્વથી પ્રથમ કેન્દ્રમાં બિંદુ છે. તેની ઉપર ચાર (૪) અધોમુખ ઘોતક શક્તિ ત્રિકોણ અને નીચે પાંચ (૫) ઉર્ધ્વમુખ શિવ ત્રિકોણ છે. આ કેન્દ્રસ્થ બિંદુ ભગવતી ત્રિપુરાસુંદરીનું સ્થાન અથવા લલિતા સ્વરૂપે છે. તેને મણિદ્વીપ કહેવામાં આવે છે. આ મણિદ્વીપમાં ચિંતામણિભવનમાં શક્તિ-શિવ સંયુક્તરૂપે

નિવાસ કરે છે. એ જ મણિદ્વીપ બિંદુ દ્વારા બતાવવામાં આવે છે. દેહમાં આને જ હૃદયકમલ કહે છે. એમાં ઈશ્વરનું ધ્યાન કરાય છે.

આ નવ ત્રિકોણ (નવ ચક્રેશ્વરી) જ યંત્રનું પૂર્ણ રહસ્ય ધરાવે છે. નિરાકાર શિવની ૯ મૂળ પ્રકૃતિના ઘોતક પણ તે જ છે અને એમના જ પરસ્પરના સંમિશ્રણ-ગૂંથણથી ૪૩ નાના નાના ત્રિકોણ બને છે. મધ્યબિંદુમાં આસપાસના મૂળત્રિકોણમાં ૩ મહાપ્રકૃતિ શક્તિ મનાય છે.

૪૩ ત્રિકોણના ચક્રના ખૂણાને સ્પર્શતું બહારની બાજુ અષ્ટદલકમલ (અષ્ટલક્ષ્મી) આવે છે. જે આઠ ઈશ્વરી પ્રકૃતિ-ભૂમિ, જલ, અનલ, વાયુ, આકાશ, મન, બુદ્ધિ અને અહંકાર છે.

અષ્ટદલની બહાર ૧૬ પાંખડીવાળું કમળ છે. જેના પ્રત્યેક દળમાં દેવતા-માતૃકાનાં સ્થાન છે. કમળની બહાર એક ત્રણ રેખાવાળું - ભૂપુર ચક્ર છે. છેલ્લે જાડી રેખાથી દર્શાવેલો ચોરસ છે, જેની ચાર દિશામાં ચાર દરવાજા (દ્વાર) છે અને ખૂણા ઉપર દેવતાઓ અને અણિમાદિ સિદ્ધિઓ છે.

આ યંત્રનાં શ્રદ્ધાપૂર્વક દર્શન કરવાથી મનવાંછિત ફળ પ્રાપ્ત થાય છે. તેમાં અનેક દેવ (૮૬), દેવીઓ (૨૮૧૬)નો વાસ છે. આમ, શ્રીયંત્રની ઉપાસના એકલો મોક્ષ નથી આપતી પરંતુ આ લોકની અંદર સુખ-સંપત્તિ-સમૃદ્ધિ અને અંતે મોક્ષ બંને આપે છે.

તો આ થઈ નવરાત્રી દરમિયાન મહાશક્તિની ઉપાસના અને શ્રી યંત્ર પૂજા-અર્ચનાની વિધિના અલગ અલગ સ્વરૂપોની વાત. પરંતુ સામાન્ય મનુષ્યને માટે નવરાત્રી એટલે નવ દિવસ માટે ચાલતો ગરબાનો મહોત્સવ. મહાકવિ કાલિદાસે પણ કહ્યું છે કે, 'ઉત્સવપ્રિયઃ ખલુ માનવાઃ' અર્થાત્ મનુષ્ય માત્ર સ્વભાવથી ઉત્સવપ્રિય છે. તેને વિવિધ ઉત્સવોના રંગે રંગાવું ગમતું હોય છે. નવરાત્રી એ ઉત્સવોની મહારાણી છે. નવ દિવસનો આ ઉત્સવ એ કદાચ દુનિયાનો સૌથી લાંબામાં લાંબો ચાલતો મહોત્સવ છે. નાના બાળકથી માંડી આબાલ વૃદ્ધ સૌ તેમાં ઉત્સાહપૂર્વક જોડાઈ માતૃપૂજના આ પર્વને પ્રેમપૂર્વક વધાવી લેતા હોય છે.

'ૐ ઐ હ્રીં ક્લીં ચામુંડાયૈ વિચ્ચૈ'ના મંત્ર તથા શકાદય સ્તુતિ-આરાધના, આરતી તથા પૂજન-અર્ચન બાદ પૂર્ણાહુતિના સમયે 'આવાહનમ્ ન જાનામિ ન જાનામિ તવાર્ચનમ્, પૂજામ્ ચૈવ ન જાનામિ ક્ષમ્યતામ્ પરમેશ્વરી' એવું કહીને પૂજા-ઉપાસનામાં જે કાંઈ દોષ - અશુદ્ધિ રહી ગયા હોય તેને માટે ક્ષમા માગવામાં આવે છે. આદ્ય શંકરાચાર્યે પોતાના 'દેવી અપરાધ ક્ષમાપન' સ્તોત્રમાં માતાની ક્ષમાપના માગતા કહ્યું છે : 'કુપુત્રો જાયેત્ ક્વચિદપિ કુમાતા ન ભવતિ'

ન મન્ત્રં નો યન્ત્રં તદપિ ચ ન જાને સ્તુતિમહો  
ન ચાહ્વાનં ધ્યાનં તદપિ ચ ન જાને સ્તુતિકથાઃ ।  
ન જાને મુદ્રાસ્તે તદપિ ચ ન જાને વિલપનં  
પરં જાને માતસ્ત્વદનુશરણં ક્લેશહરણમ્ ॥

હે મા ! તને પ્રસન્ન કરવા ક્યો મંત્ર જપવો કે કેવા પ્રકારનું યંત્ર કરવું તે હું જાણતો નથી. સ્તુતિ કરવાની મને ટેવ નથી, તેમ આહ્વાન કરવાની રીત પણ હું જાણતો નથી, ધ્યાન ધરવું મને ફાવતું નથી. વખાણ કરવામાં આવે તેવી કથા કરવામાં પણ હું કુશલ નથી. કઈ મુદ્રાથી આપ રીઝો છો તેનું મને ભાન નથી.

એટલું જ નહિ પણ કરગરતાંયે મને આવડતું નથી પરંતુ હે મા ! એટલું તો હું ચોક્કસ જાણું છું કે, તારે શરણે આવતાં જ બધાં સંકટો ટળી જાય છે.

આપ્તસુ મગ્નઃ સ્મરણં ત્વદીયં  
કરોમિ દુર્ગે કરુણાર્ણવે શિવે ।  
નૈતચ્છઠત્વં મમ ભાવયેથાઃ  
ક્ષુધાતૃષાર્તા જનનીં સ્મરન્તિ ॥

હે દુર્ગ ! હે દયાસાગર ! હે કલ્યાણકારી મા ! હું જ્યારે આપત્તિમાં ડૂબ્યો છું, ત્યારે જ તને યાદ કરું છું એ મારી લુચ્ચાઈને તું મનમાં લાવતી. છોકરાં તો એવાં જ હોય છે. જ્યારે તેઓ ભૂખ્યાં-તરસ્યાં હોય છે ત્યારે જ માને યાદ કરતાં હોય છે, હું પણ જેવો તેવો પણ તારો બાળક જ છું ને ? એમ જાણી મને ક્ષમા આપજે. આ રીતે આહ્વાન, પૂજન-અર્ચન તથા ક્ષમાપના બાદ માતાજીની સ્થાપનાનું ખૂબ જ ભાવપૂર્વક વિસર્જન કરવામાં આવતું હોય છે. સર્વમાંગલ્યને આપનારી મા જગદંબાને આવતા વર્ષે પુનઃ પધારવાની વિનંતી પણ કરવામાં આવે છે. ગુજરાતી સાહિત્યની ઉત્તમ કૃતિઓમાં જેને સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે તેવી એક માતાજીની અનુપમ સ્તુતિ પ્રસ્તુત છે. એમાં જીવનની પ્રત્યેક ક્ષણે માને રક્ષા કરવા માટે વિનંતી કરવામાં આવી છે અને ઉપનિષદમાં કહ્યું છે તે પ્રમાણે વાણી દ્વારા જેના ગુણગાન ગાઈ શકાતા નથી તેવી જગત જનની જગદંબાનો આભાર કયા શબ્દોમાં માનવો ? ઋષિમુનિઓની વાણી પણ જ્યાં થંભી ગઈ છે ત્યારે કવિ પણ મુંઝાઈને માડીની ખમ્મા કરતા માત્ર બે હાથ જોડી સ્તુતિ વંદના કરતાં કહે છે કે :

રક્ષા કરો જગદંબા ભવાની  
રક્ષા કરો જગદંબા ભવાની  
અંતર મા તું અંતર્યામી  
વિશ્વ સ્વરૂપે વિશ્વ સમાણી (૨)  
ખમ્મા તમને માડી  
ઘણી ખમ્મા, ખમ્મા, ખમ્મા રક્ષા કરો...  
વર્ણવી, વર્ણવી વિરમે વાણી  
ચૌદ ભુવનની એ મહારાણી  
ખમ્મા તમને માડી  
ઘણી ખમ્મા, ખમ્મા, ખમ્મા રક્ષા કરો...

## શ્રીશ્રી મા આનંદમયીમાતાના વારાણસીના પવિત્ર આશ્રમમાં પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની વ્યાસપીઠે ભાગવત કથા

કાશીવિશ્વનાથ મહાદેવની પવિત્ર નગરી વારાણસીમાં ભગવતી મા ભાગીરથીને તટે શ્રીશ્રીમાતા આનંદમયીમાનો પવિત્ર આશ્રમ આજે અમૃત મહોત્સવ ઉજવવાની તૈયારીમાં છે. તેમને ત્યાં દર વર્ષે ભાદરવા સુદ પાંચમ એટલે શ્રી ભાગવત પંચમી અને સુદ આઠમ એટલે શ્રી રાધા અષ્ટમી વચ્ચે આવે તે પ્રમાણે ભાગવત મહાપુરાણનું આયોજન કરવામાં આવે છે. આ વ્યાસપીઠનો આરંભ બ્રહ્મલીન શ્રીમત્ સ્વામી અખંડાનંદજી મહારાજશ્રી દ્વારા શ્રીશ્રીમાની પ્રત્યક્ષ સશરીર ઉપસ્થિતિમાં થયેલો. ત્યારબાદ આ વ્યાસપીઠ ઉપર માત્ર વારાણસીના જ નહીં પરંતુ ભારતભરના મહામહોપાધ્યાયો, સંસ્કૃત, વ્યાકરણ અને મીમાંસાના સુજ્ઞ પંડિતો બિરાજ્યા હતા. આ વ્યાસપીઠ પર આ વ્યાસપીઠ પર પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજને શ્રીમત્ ભાગવત કથા કરવા માટેનું નિમંત્રણ મળ્યું, તે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ માટે એક ગૌરવસભર પ્રસંગ હતો.

ગંગાને તટે, ભગવાન વિશ્વનાથ મહાદેવની પવિત્ર નગરી અને શ્રીશ્રીમા આનંદમયીમાતાના આશ્રમમાં તા.૧ સપ્ટેમ્બર શ્રી ગણપતિ ચતુર્થીની સવારે ઘટસ્થાપન, શ્રીગણેશપૂજન, હિમાદ્રિપૂજન તથા જપ કરનારા, મૂળ પાઠ કરનારા અને વ્યાસપીઠના આચાર્યનું વિધિવિધાન સાથે વરણ કરવામાં આવ્યું. આ પ્રસંગે ગુજરાતના જૂનાગઢ, જામનગર, રાજકોટ, સુરેન્દ્રનગર, ભાવનગર, અમદાવાદ, આણંદ, વડોદરા અને સુરતથી કુલ મળીને ૩૭ ઉપરાંત લખનઉથી ત્રણ એમ ૪૦ ભક્તો કથાકાર પક્ષમાંથી જોડાયા.

આ બધી મંડળી અમદાવાદથી તા.૨૯-૮ની સાંજે શ્રાવણી અમાસના લઘુરુદ્રની પૂર્ણાહુતિ બાદ સાબરમતી એક્સપ્રેસમાં વારાણસી જવા રવાના થયેલી. શિવાનંદ આશ્રમ સ્થિત બાલકૃષ્ણજી (લાલાજી)ને પણ યાત્રામાં સાથે લઈ જવામાં આવ્યા હતા. કાશી સુધીની ૩૭ કલાકની યાત્રા ૩૭ લોકોએ શ્રી લાલાજીના શૃંગાર, રાજભોગ, આરતી અને સત્સંગમાં એવી

વ્યતીત કરી કે ખૂબ જ સમયસર-Before time કાશી ક્યારે આવ્યું તે ખબર પડી નહીં. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના પ્રેમીઓ સર્વત્ર સદા તેમની સેવામાં કેવા અને કેમ ઉપસ્થિત રહે છે, તેનું પ્રત્યક્ષ દર્શન સૌ ભક્તોને થયું. કાશીમાં મંગળ સ્વાગત, ગંગાસ્નાન, મધ્યાહ્ન ભોજન-પ્રસાદ ગંગાતટે બેસીને કર્યા પછી સાંજે સૌ ગંગાજીની મહાઆરતીમાં ગયા. અહીં વિશેષ પૂજા પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીના વરદ હસ્તે કરાવવામાં આવી. ભાગવત કથાના સંગીતકાર શ્રી યોગી બ્રહ્મભટ્ટે મહા ગંગા આરતી પૂર્વે મધુર અને દિવ્ય બંસીવાદન કરીને મા ગંગાની આરાધના કરી. કાશીની ગંગા આરતી અદ્ભુત છે. કલાત્મક છે. શૃંગાર સભર અને સંગીતમય તથા રમણીય છે. તે તો જોઈને જ સમજી શકાય. ગંગાજીમાં પૂર આવવાને કારણે ગંગા તટે એક વિશેષ મંચ ઉપરથી આ આરતી કરવામાં આવી, જેમાં આઠ બ્રાહ્મણયુવકો કલાત્મક પરિધાન ધારણ કરીને spectacular દર્શનીય સ્વરૂપે ભવ્ય આરતી ઉતારી રહ્યા હતા. શંખનાદ, ઘંટનાદ, સંગીતના સ્વરો, ગાયકોના કંઠનું માધુર્ય તબલાં તથા પખવાજનો નિનાદ વાતાવરણને વધુ આહ્લાદક કરતો હતો.

ગંગાજીની મહાઆરતી પછી બધું મંડળ શ્રીશ્રી કાશી વિશ્વનાથજીના દર્શને ગયેલું. ત્યાં અતિ વિશિષ્ટ વ્યવસ્થા સાથે સૌને દર્શન અને પૂજ્ય સ્વામીજી દ્વારા ષોડશોપચાર પૂજન કરવામાં આવ્યું.

પૂજ્યા શ્રીમાનો આશ્રમ વૈદિક પરંપરા અને તાંત્રિક રીત-રિવાજથી સભર છે. તેથી કથાનું આયોજન, પૂજન, પ્રારંભ અને પૂર્ણાહુતિ તે જ પ્રમાણે થયાં. પૂજ્ય સ્વામીજીને પૂજ્યા માના આશ્રમ દ્વારા આપવામાં આવેલ કેસરી-બનારસી રેશમનાં વસ્ત્રો આ કથા દરમિયાન પહેરવા માટે આપેલ. પૂજ્ય સ્વામીજીએ કથા દરમિયાન સાત દિવસ અન્ન ખાધા વગર ઉપવાસ કર્યા. કથાની પૂર્ણાહુતિ પ્રસંગે શ્રીમદ્ ભાગવત ગીતાપારાયણ, યજ્ઞ, ભાગવતદાન, શૈયાદાન તથા બ્રહ્મભોજન થયું. આ તમામ કાર્યક્રમોનું જીવંત પ્રસારણ

આર્યન્ યેનલ દ્વારા બિહાર અને ઉત્તરપ્રદેશમાં કરવામાં આવ્યું. વારાણસીના સમાચારપત્રોએ પૂજ્ય સ્વામીજીનાં વચનામૃતોનું આકલન દરરોજ કર્યું. શ્રીશ્રીમા આનંદમયી હોસ્પિટલની મુલાકાત લઈને બધા દરદીઓને પૂજ્ય સ્વામીજીએ ફળ-બિસ્ફિટ વિતરણ કર્યાં.

વારાણસીના અલ્પકાલિન નિવાસ દરમિયાન પૂજ્ય સ્વામીજીએ વારાણસીના સુપ્રસિદ્ધ રામકુંડ (ભગવાન શ્રીરામે અહીં રહીને બ્રહ્મહત્યાનું પ્રાયશ્ચિત્ત તથા શ્રી રામલિંગેશ્વર મહાદેવની સ્થાપના કરી છે, તેવું માનવામાં આવે છે.) ખાતે તથા નવગ્રહવાટિકામાં વૃક્ષારોપણ કર્યું. વૃક્ષજ્ઞાનવિદ્ ડૉ. શર્માજીએ કાશીના પ્રસાદ અને સંસ્મરણરૂપે પૂજ્ય સ્વામીજીને રુદ્રાક્ષ, સોનચંપો, લાલ ચંદન અને ચક્રધરપુષ્પ (લીલીઝ)ના કુલ છ છોડ આપ્યા. (જેને શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદમાં રોપવામાં આવેલ છે.)

આઠમી સપ્ટેમ્બરે પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનો ૧૨૪નો અને વારાણસીના સુપ્રસિદ્ધ મહામહોપાધ્યાય પદ્મભૂષણ કવિરાજ ગોપીનાથજીનો ૧૨૫મો પ્રાકટ્યોત્સવ હતો. કથાના પ્રારંભમાં કવિરાજ ગોપીનાથજીની પ્રશસ્તિમાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ સંસ્કૃતમાં ૨૦ મિનિટ પ્રવચન કરી સૌને મંત્રમુગ્ધ કર્યાં. પૂજ્યા માના આશ્રમની કન્યાપીઠનાં આચાર્યા વેદાન્તાચાર્ય મહામહોપાધ્યાય ગીતાદીદીએ પૂજ્ય ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનું યશોગાન કર્યું.

નવમી સપ્ટેમ્બરે મધ્યાહને મધ્યાહન મહાપ્રસાદ અને ભિક્ષા પછી બધું મંડળ ફરીથી સાબરમતી એક્સપ્રેસ

દ્વારા અમદાવાદ આવવા રવાના થયું. પૂજ્યામાના આશ્રમ તરફથી શ્રદ્ધેય શ્રી પાનુદા (પાનુ બ્રહ્મચારીજી)ની સેવાઓ માટે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ સદૈવ ઋણી રહેશે.

કાશીના નિવાસ દરમિયાન શ્રીમતી અનુપમા ખન્ના, તેમના પતિદેવ, તેમના પિતાશ્રી અને સંતાનો કુ. સાધ્વી ખન્ના અને શ્રી દાનેશ ખન્નાએ સમગ્ર મંડળની ખૂબ જ સેવા કરી. તેમના ભવ્ય નિવાસસ્થાને સમગ્ર મંડળને બે વાર નિમંત્રી સત્સંગ તથા ભંડારો-મહાપ્રસાદ જમાડીને કૃતકૃત્યતાનો અનુભવ કર્યો. કાશીથી અમદાવાદ સુધી રસ્તામાં ભોજન માટે એટલી બધી ભોજન સામગ્રી આપી કે આખા કમ્પાર્ટમેન્ટ ઉપરાંત સર્વે પરિચારકોને આ ભોજન પૂરું થઈ શકે.

આવી જ રીતે જતાં રાત્રે દોઢ વાગ્યે અને પાછા ફરતાં રાત્રે સાડા બાર વાગ્યે પૂજ્ય સ્વામીજીના પ્રેમી ભક્તોનું એક વિશાળ મંડળ લખનઉ રેલવે સ્ટેશને હાજર રહ્યું. તેઓ પણ ભોજન સામગ્રી પીવાનું પાણી એટલી બધી માત્રામાં લાવેલા કે બધું પ્રસાદવિતરણ કરતાં કરતાં છેક અમદાવાદ સુધી પહોંચ્યું.

દરેક સ્થાનનો પોતાનો પ્રભાવ હોય છે, પૂજ્ય સ્વામીજી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રી ‘સ્વાન્તઃસુખાય’ ભાગવત વાંચે છે, પરંતુ કાશીની ભાગવતના પ્રમુખ શ્રોતા બાબા કાશીવિશ્વનાથ અને બાલકૃષ્ણલાલજી તથા શ્રીશ્રીમા આનંદમયીમા હતાં, તેથી તે કથા એટલી બધી ભવ્ય અને દિવ્ય થઈ કે સદૈવ તેની સ્મૃતિઓ શ્રોતાઓના માનસ પટલ પર શાશ્વત અંકિત થઈને રહેશે.

□ સંકલન : શ્રી હરકાન્તભાઈ વચ્છરાજની

### ચિંતન

- શ્રી સ્વામી અભિરામદાસજી ત્યાગી

પરમાત્માનું ભજન, નામસ્મરણ, ચરિત્ર-શ્રવણ અને સ્વાધ્યાયથી જ શાંતિ મળે છે. પરમાત્મા તરફના શરણાગતિભાવને સ્થિર રાખવા માટે સત્સંગ જરૂરી છે. કુસંગનો ત્યાગ ખૂબ આવશ્યક છે.

પોતાની ઈચ્છાઓને મિટાવીને પરમાત્માની ઈચ્છામાં પોતાની ઈચ્છા મેળવી દેવી જોઈએ. સંપૂર્ણ વિશ્વ-બ્રહ્માંડ પરમાત્માની ઈચ્છાને આધીન છે. આપણે બધા તો નિમિત્ત માત્ર છીએ.

પરમાત્માનું દરેક શાસ્ત્રજ્ઞાન આપણા કલ્યાણ

માટે હોય છે. જીવનમાં બધા દિવસ એક્સરખા જતા નથી. પ્રકૃતિ અનુકૂળતા પ્રતિકૂળતા રૂપે ચઢતી પડતી બતાવતી રહે છે. જીવન એક એવું ઝરણું છે જે સતત વહેતું રહે છે. પથ્થરરૂપી અવરોધો સાથે ટકરાવાથી શુભ્રતા અને સુમધુર નાદનું સર્જન કરે છે. લક્ષ્ય તરફ આગળ વધવું એ જ જીવન છે, અવરોધોથી ગભરાવું જોઈએ નહીં. નમ્રતા જ શ્રેષ્ઠતાનું ચિહ્ન છે. કર્તવ્યપાલન પરમાત્માની આજ્ઞા છે અને આજ્ઞાપાલન જેવી બીજી કોઈ શ્રેષ્ઠ ભક્તિ નથી.

## વિશ્વાસભર્યા સંવાદો માટે - આત્મઅનુસંધાન કરો

(અમદાવાદ મેનેજમેન્ટ એસોસિએશન દર વર્ષે મેનેજમેન્ટ સપ્તાહનું આયોજન કરે છે. આ પ્રવચનોની શૃંખલામાં 'વ્યક્તિત્વ વિકાસ'ના એક વિષય 'સંવાદની શક્તિ' (Power of Communication) પર પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું તા.૨૭-૯-૨૦૧૧ના રોજ મનનીય પ્રવચન થયું. તા.૨૮-૯ના ટાઈમ્સ ઓફ ઈન્ડિયામાં પ્રગટ થયેલ અહેવાલનો ભાવાનુવાદ અત્રે વાંચકોની સુવિધા માટે પ્રકટ કરેલ છે. - સંપાદક)

જોરદાર અસરકારક વાર્તાલાપ કે સંવાદ કરવા માટેની એકમાત્ર ચાવી છે, આત્મ સામ્રાજ્યમાં જીવતાં શીખો. શિવાનંદ આશ્રમના યોગગુરુ શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીએ કહ્યું કે, આ કંઈ મુશ્કેલ નથી, બસ દરરોજ પોતાની જાતની સાથે રહેવાની ટેવ પાડો.

અમદાવાદ મેનેજમેન્ટ એસોસિએશન દ્વારા આયોજિત AMA સપ્તાહ દરમિયાન 'પ્રભાવશાળી વ્યક્તિત્વ માટે પ્રેરણા' ઉપક્રમે બોલતાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, 'આપણાં આ સાધારણ શરીરમાં જ આપણો આત્મા બંધાઈ જતો નથી, તે સર્વત્ર છે અને સર્વશક્તિમાન છે.'

તેમણે કહ્યું, 'તમો આમતેમ બધું જોવાનું બંધ કરો, કંઈ બોલો કે સાંભળો નહીં, બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં દરરોજ માત્ર પાંચ જ મિનિટ પોતાની સાથે કે કુદરત સાથે રહેવાની ટેવ પાડો, એટલું પૂરતું છે. પરંતુ આપણા આ પ્રયત્નો પદ્ધતિસરના, વૈજ્ઞાનિક, નિયમિત તથા પૂરતા રુચિપૂર્વકના હોવા જોઈએ. જેમ જેમ તમો કુદરતના ખોળે પ્રાકૃતિક જીવન જીવતાં શીખશો તેમ તેમ તમારા સંપર્કો, સંવાદો કે વાર્તાલાપો વધુ ને વધુ કુદરતી અને શક્તિસંપન્ન સબળ થતા જશે. વ્યક્તિ-વિકાસની એકમાત્ર મજબૂત અને સફળ ચાવી હોય તો તે આત્મઅનુસંધાન જ છે, જો આમ થઈ શકે તો કદીયે ન કરમાય તેવા આત્માના સૌંદર્યની પ્રાપ્તિ તમોને થશે, પરમ સત્ય, પવિત્રતા અને દિવ્ય ચારિત્ર્યની લહાણ તમોને મળશે, તેવું પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું.

સ્વામીજીએ બહુ જ દુઃખ વ્યક્ત કરતાં કહ્યું કે, 'દુર્ભાગ્યે આપણે આપણા જીવનનો મહત્ ભાગ દંભી અને આડંબરભર્યા જીવનથી જ જીવીએ છીએ. તેમણે

કહ્યું, 'મોટાભાગના લોકોનો સમય નવરા બેસીને ટોળટપ્પા કરવામાં, છાપાંઓ કે મેગેઝિન વાંચવામાં અથવા તો ટેલિવિઝન સામે બેસી રહેવામાં બરબાદ થાય છે. આનો જીવનમાં કંઈ જ અર્થ સરતો નથી. આવા લોકો જ્યારે વાતો કરતા હોય છે ત્યારે તેમની વાતોમાં કંઈ જ સાર કે તત્ત્વ હોતું નથી, અને જે લોકો તેમને સાંભળે છે, તેમને પણ આવા લોકોની વાતમાં ભરોસો હોતો નથી, આખી વાતનો સાર એટલો કે સત્યને વળગી રહેજો, પ્રમાણિકતા ઉપર અડગ થઈને ઊભા રહો અને આપણી સંસ્કૃતિ, સંસ્કાર તથા રાષ્ટ્રને સદૈવ ચાહતા રહેજો.'

સ્વામીજીએ કહ્યું કે જે લોકો કોઈપણ પદાર્થ કે વિષય વિશે કંઈ પણ કહેવા માગતા હોય તેમણે તે વિષય વિશે પૂરેપૂરી માહિતી મેળવવી જોઈએ. વાર્તાલાપ અનર્ગલ તો ન જ હોવો જોઈએ. અને જો કંઈ કહેનારાને જો ખરેખર જે તે વિષયનું જ્ઞાન ન હોય તો તેણે તેની આ વાતની કબૂલાત કરવી જોઈએ, તેની આ સત્યવાદિતા સદૈવ તેને સન્માન જ અપાવશે.

કંઈક કહેવા માટે માત્ર શબ્દોથી જ કહી શકાય તેવું નથી. 'તમો લટકાંમટકાં કે અભિનયથી પણ ઘણું બધું કહી શકો છો, પરંતુ જોરદાર રજૂઆત માટે તો સૌથી સારું હથિયાર 'મૌન' જ છે. પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું કે, માત્ર લખેલા શબ્દોથી જ બધું કંઈ કહેવાતું નથી હોતું, ગીતાનો ઉપદેશ જ્યારે થયો ત્યારે ક્યાં તે બધું કંઈ લખેલું હતું? પરંતુ અગણિત લોકો આજે તેને વાંચે છે, વિચારે છે.

માટે વિનમ્ર બનો. વેરવૃત્તિ ન રાખો. હિંસાની ભાવના છોડો, તમારો પ્રભાવ વધુ પડશે.

(Times of India 28-9-2011થી અનુવાદિત)

## વૃત્તાંત

**દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ :** સપ્ટેમ્બર મહિનાની આઠમી તારીખે પૂજ્ય ગુરુ ભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ અને તા.૨૪ના રોજ પરમાત્માના પ્રત્યક્ષ સ્વરૂપ શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના પ્રાકટ્ય ઉત્સવ પાદુકાપૂજન, ભજન, કીર્તન, સત્સંગ તથા દરિદ્રનારાયણ સેવા દ્વારા શિવાનંદ આશ્રમમાં સમ્પન્ન થયા. આ મહિનામાં ભારતના વિભિન્ન પ્રદેશો સિવાય ફ્રાન્સ, જર્મની અને તાઇવાનથી અતિથિઓ આવ્યા.

**૨૫મી તારીખે 'હાર્ટ ૩' નિમિત્તે અમદાવાદ હાર્ટ વિશેષજ્ઞો** દ્વારા અમદાવાદ મેનેજમેન્ટ એસોસીએશનના ઓડિટોરિયમમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું 'સંવેદના હૃદયની અને આપણે' વિષયક ખૂબ જ રસપ્રદ, જીવન ઉપયોગી અને મનનીય પ્રવચન થયું.

**૨૬મી તારીખે કેડીલા ફાર્માસ્યુટિકલ્સના વરિષ્ઠ અધિકારીઓ** માટે 'મેનેજમેન્ટ ધી ચેલેન્જ અને અવર એટીટ્યુટ' વિષયક ઉદ્બોધન થયું. આ શ્રેણીમાં આ સંસ્થામાં આ બીજું પ્રવચન હતું. ત્રીજું ઉદ્બોધન હવે પછી આયોજશે.

**તા.૨૬થી (સપ્ટેમ્બર) ઓક્ટોબર પાંચ સુધી એડવાન્સ યોગ પ્રશિક્ષણનું** એક સત્ર આશ્રમમાં આયોજાયું. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીની નિશ્રામાં જામનગર આયુર્વેદ યુનિવર્સિટીના પ્રાધ્યાપક યોગાચાર્ય અને બ્રહ્મલીન યોગી શ્રી કૃપાલ્વાનંદજી મહારાજ પરંપરાના યોગી પાર્થે આ સત્રનું સંચાલન કર્યું. તેમાં તાઈવાનના યોગી જેમ્સ લો, યોગાચાર્ય જીન ઉપરાંત ઈતર યોગ પ્રેમીઓ જોડાયા. દરરોજ સવારે ૫-૩૦ થી ૭-૦૦ અને સાંજે ૭-૦૦ થી ૮-૩૦ સુધી દસ દિવસ સુધી આ વર્ગો ચાલ્યા.

**તા.૨૮મી સપ્ટેમ્બરથી પવિત્ર શારદીય નવરાત્રીનો મંગળ પ્રારંભ થયો.** દરરોજ સવારે ૮-૩૦થી ૧૧-૦૦ સુધી સમૂહમાં ગીતાપારાયણ અને બપોર પછી ૪-૦૦ થી ૭-૦૦ વાગ્યા સુધી શ્રીદુર્ગા સપ્તશતીનો સામૂહિક પાઠ કરવામાં આવ્યો. રાત્રે નવથી અગિયાર સુધી ગરબાનો કાર્યક્રમ થયો, તેનું નેતૃત્વ શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર, શ્રી મનિષ મજમુદારે, શ્રી પૂનમભાઈ આચાર્ય અને શ્રી વિજય સોનીના સહકારથી કર્યું. દરરોજ રાત્રે પૂર્ણાહુતિ પછી પ્રસાદવિતરણ કરવામાં આવ્યું.

**અમદાવાદ મેનેજમેન્ટ એસોસીએશન દ્વારા આયોજિત** તેમના વાર્ષિક મેનેજમેન્ટ સપ્તાહના પાંચ

દિવસમાં તા.૨૮-૯ની સાંજે ૬-૩૦ થી ૮-૦૦ સુધી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું 'પાવર ઓફ કોમ્યુનિકેશન' વિષયક ખૂબ જ આત્મજાગૃતિપ્રેરક ઉદ્બોધન થયું. ખીચોખીચ ભરેલા ઓડિટોરિયમમાં દર વર્ષે પૂજ્ય સ્વામીજીનાં પ્રવચનોમાં શ્રોતાઓ સદૈવ પૂજ્ય સ્વામીજીનાં પ્રવચનની રાહ જોતા જ હોય છે.

**આશ્રમમાં પ્રવૃત્તિઓ તથા કાર્યક્રમ યોજાયા :** આશ્રમમાં નિયમિત રીતે યોગવર્ગો, પ્રારંભિક યોગ સત્રો, યોગ દ્વારા રોગનિવારણ હોમિયોપેથ સારવાર, દર ગુરુવારે પાદુકા પૂજન, દર શુક્રવારે સામૂહિક દુર્ગા સપ્તશતી પારાયણ, દર શનિવારે સુંદરકાંડ પારાયણ (સમૂહમાં), દર રવિવારે સવારે વિશેષ સત્સંગ, મૃત્યુંજય મંત્રજપ, દરરોજ રાત્રે સત્સંગ, દર પહેલા રવિવારે દરિદ્રનારાયણ સેવાર્થે અનાજ વિતરણ, દર મહિનાની ત્રીજી તારીખે દરિદ્રનારાયણને ભોજનસેવા, દર મહિનાની પૂનમે શ્રી સત્યનારાયણ વ્રતકથા, શ્રી લલિતાસહસ્રનામ પારાયણ, દર મહિનાના છેલ્લા રવિવારે શ્રી ગાયત્રી યજ્ઞ વગેરે કાર્યક્રમો સદૈવ ઉત્સાહપૂર્વક કરવામાં આવે છે.

**વારાણસી :** શ્રીશ્રીમા આનંદમયીમાના આશ્રમમાં પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની વ્યાસપીઠે તા.૧-૯થી ૯-૯ સુધી શ્રીમત્ ભાગવત કથાનું આયોજન થયું (વિગતવાર અહેવાલ પાના નં. ૨૭ પર વાંચવો.)

**દ્વારકા :** ભગવાન શ્રી દ્વારકાધીશનાં દર્શને પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ અને આશ્રમનું એક ભક્તમંડળ તા.૧૫મીની વહેલી સવારે દ્વારકા આવ્યું. ત્યાં વહેલી સવારે ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના ટ્રસ્ટી શ્રી ગોવિંદભાઈ ભરવાડ દ્વારા આયોજિત સત્સંગનું સંચાલન પૂજ્ય સ્વામીજીએ કર્યું. આ સત્સંગ સોરઠિયા આહિર સમાજ સંચાલિત શ્રી કહાનદાસ આશ્રમમાં રાખવામાં આવેલો હતો.

બધું મંડળ શ્રી ભગવાન નાગેશ, શ્રી રુદ્રિમણીજી તથા શ્રી દ્વારકાધીશનાં મંદિરે તથા શારદાપીઠના શ્રી શંકરાચાર્યજીનાં દર્શને ગયા પછી પૂજ્ય સ્વામીજીના બાલ્યકાળના પ્રાથમિક શાળાના પ્રધાન આચાર્ય શ્રી મૂળશંકર ભટ્ટસાહેબના નિવાસસ્થાન શ્રી વલ્લભ ચંદ્રભાગા શેરી ખાતે ગયું. ત્યાં ભજન અને ભોજન પછી બધા જામનગર જવા રવાના થયા.

**જામનગર :** જામનગરની શ્રી મેઘજી પેથરાજ શાહ મેડીકલ કોલેજનો પદવીદાન સમારંભ તા. ૧૫મી સપ્ટેમ્બરના બપોરે ૩-૩૦થી સાંજે ૬-૦૦ વાગ્યા સુધી આયોજાયો. આ સરસ્વતી સન્માન કાર્યક્રમમાં અતિથિવિશેષ તરીકે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીને નિમંત્રવામાં આવ્યા. મેડીકલ કોલેજના ડીન ડૉ. વિકાસ સીન્હા, વરિષ્ઠ અધિક્ષક ડૉ. વ્યાસની નિશ્રામાં સમગ્ર કાર્યક્રમનું ખૂબ જ સફળ સંચાલન ડૉ. વિરલ છાયાએ કર્યું. ૧૫મી સપ્ટેમ્બર શ્રી મેઘજી પેથરાજ શાહનો જન્મદિવસ પણ હતો. કુલ ૧૪૦માંથી ૧૧૭ ડોક્ટરોને એમ.બી.બી.એસ.ની ડિગ્રી અને શ્રેષ્ઠ વિદ્યાર્થીઓને સર્વશ્રેષ્ઠ, સર્જરીમાં શ્રેષ્ઠ અને ગાયનેકોલોજીમાં શ્રેષ્ઠ એમ ત્રણ સ્વર્ણપદક પણ એનાયત કરવામાં આવ્યા.

આ પ્રસંગે વિદ્યાર્થીઓની સાથે પૂજ્ય સ્વામીજીનો ગ્રુપ ફોટો લેવામાં આવ્યો. વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા ખૂબ જ વિશાળ એવી બે મોટી રંગોળી પાડવામાં આવેલ. (૧૦' X ૨૪')ની સાઈઝની કોરા રંગની રંગોળી મેડીકલ ભણી ઉતરેલા યુવાનોના આંતર સૌંદર્ય અને કલારુચિનો નમૂનો હતી.

પૂજ્ય સ્વામીજીના વરદહસ્તે પ્રમાણપત્ર વિતરણ (certificates awardings) થયા પછી પૂજ્ય સ્વામીજીએ સંક્ષિપ્તમાં ઉદ્બોધન કર્યું. સ્વામીજીએ આ મેડીકલ કોલેજનું બાંધકામ શરૂ થયા પૂર્વે ૧૯૫૪માં આ સંસ્થા લાલબંગલાના કમ્પાઉન્ડમાં અત્યારે કોર્ટ ચાલે છે, તેનાં સંસ્મરણો વાગોળ્યાં. પૂજ્ય સ્વામીજીએ જામનગર મેડીકલ કોલેજના પ્રથમ ત્રણ ડીન ડૉ. રક્ષિત, ડૉ. સુરેન્દ્ર બક્ષી, ડૉ. સેનની વાતો કરી. સ્વામીજીએ કહ્યું, ડૉ. સુરેન્દ્ર બક્ષીનાં ઓપરેશન થિયેટરમાં ઝાડુપોતાં કરતી બહેન નાનુબહેનને તેમની ખંત અને સૂઝને જોઈને નર્સિંગ ટ્રેઈનિંગ પછી ઓપરેશન થિયેટર ઈન્ચાર્જ સુધીનો દરજ્જો ડૉ. બક્ષીએ અપાવેલો.

કલાત્મક સૂઝની વાત કરતાં સ્વામીજીએ કહ્યું, 'મેડીકલ કોલેજ જામનગરની ૫૪-૫૫-૫૬નાં વર્ષની કલામૂર્તિઓ ડૉ. વાસંતી જોષી, ડૉ. બેની શાહ, ડૉ. અતુલ છાયા, ડૉ. હર્ષદ વૈષ્ણવ વગેરે હતા. 'મંગલમંદિર' નામનું નાટક સતત ત્રણ દિવસ ભજવવામાં આવેલું. ડોક્ટર હૃદયવાન બને તો તે વધુ શ્રેયસ્કર તબીબ પુરવાર થઈ શકે.'

પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, 'અમેરિકામાં ૩૦૦ દરદીઓ માટે એક ડોક્ટર છે. ચીનમાં ૧૧૦૦ દરદીઓ માટે જ્યારે ભારતમાં ૧૭૦૦ દરદીઓ માટે એક ડોક્ટર છે. ડોક્ટરો ભારતમાં ભણે અને દરિયાપારના દેશોમાં જઈને વસે છે,

અથવા તો ડોક્ટરોની દૃષ્ટિ સ્વક્રિય જીવન પરક થતી જાય છે, તે પ્રસંગે તમો સૌ ખૂબ ભણો, દેશથી વિદેશ જાઓ પરંતુ માતૃભૂમિ ભારત અને આપણાં માતાપિતા આપણાં સ્વજનો, દેશબંધુ ભગીનીઓ માટે-તેમના પ્રત્યેની ફરજ ચૂકશો નહીં.

પૂજ્ય સ્વામીજીએ ડૉ. સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ અને વીરનગરના ડૉ. અધ્વર્યુ સાહેબનાં ઉદાહરણો આપ્યાં અને તેમનાં ભવિષ્યને વધુ ઉજ્જવળ થવા માટે સેવા, પરોપકાર, દેશપ્રેમ પ્રમાણિકતાનો સંદેશ તથા શુભેચ્છાઓ પાઠવી.

રાત્રે નવથી દસ વાગ્યા સુધી ડૉ. વિરલ છાયાને ત્યાં સુંદર સત્સંગ થયો. પચાસથી વધુ ભક્તો ઉપસ્થિત થયા, મોડી રાત્રે પૂજ્ય સ્વામીજી સુરત જવા રવાના થયા.

**સુરત :** બહુ લાંબા સમયથી અનેક ભક્તોની માગણી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ સુરત પધારે તેવી હતી, તેને ધ્યાનમાં લઈ સ્વામીજી તા.૧૬-૯ થી ૨૨-૯ સુધી શ્રીમતી કોકિલાબેન અને શ્રી કિરીટભાઈ મારફતિયાને ત્યાં આવીને રહ્યા. શિવાનંદ પરિવારના ભક્તો સાથે સત્સંગ ઉપરાંત વલસાડ દિવ્ય જીવન સંઘના પરિજનોએ પણ આ શિવાનંદ પરિવાર મિલનનો લાભ લીધો. અશક્ત અને રુગણાવસ્થામાં પડેલા ભક્તોને ઘેર જઈને પૂજ્ય સ્વામીજીએ આશ્વાસન આપી તેમનાં સુખદ સ્વાસ્થ્ય તથા દીર્ઘ આયુષ્ય માટે પ્રાર્થનાઓ કરી.

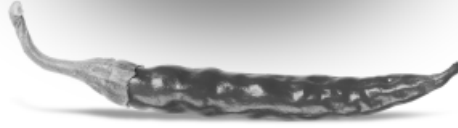
**મુંબઈ :** શ્રી પ્રેમપુરી અધ્યાત્મવિદ્યાભવન ખાતે તા.૨૩ તથા તા.૨૪મી સપ્ટેમ્બરની સાંજે ૫-૩૦થી ૭-૩૦ સુધી બે દિવસ 'સ્વામી શિવાનંદજીનું ભગવદ્ગીતા-દર્શન' વિષય પર મનનીય ઉદ્બોધનો થયાં. ખીચોખીચ ભરેલા એરકંડીશન સભાગૃહમાં પૂજ્ય સ્વામીજીને સાંભળવા પ્રેમપુરીના શ્રોતાઓ સદૈવ ઉત્સુક રહે છે.

અઢાર વર્ષ પૂર્વે ગુરુ ભગવાન શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજની આજ્ઞા અને આદેશ મુજબ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે નવી મુંબઈમાં લવકુશ ઈન્ડસ્ટ્રીઝનું ભૂમિપૂજન અને શિલાન્યાસ કરેલો, આ ઈન્ડસ્ટ્રીઝ આજે ખૂબ જ ધમધોકાર ચાલે છે. ત્યાં ફરીથી પધારી પુનિત પગલાં કરી તમામ કર્મચારીઓને મિષ્ટાન્ન, ફળ, દક્ષિણા આપી, શ્રી ગુરુદેવ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના પવિત્ર પ્રાગટ્ય દિવસની ઉજવણી સ્વામીજીએ કરી હતી. પ્રભાદેવી ખાતે શ્રી ગુરુમંદિરમાં પણ પૂજ્ય સ્વામીજી પધાર્યા અને પાદુકાપૂજન તથા સત્સંગનો લાભ લીધો. ઉપસ્થિત સૌ ભક્તોને ખૂબ જ આનંદ થયો. તા.૨૪-૯ની મોડી રાત્રે સ્વામીજી અમદાવાદ પરત આવવા રવાના થયા.





# સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



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



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



રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા. લિ.

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

## ટાઈટલ-૧

### ભગવાનનું શરણ લો

પૂર્ણ દયાળુ ભગવાન તમારા હૃદયમાં રહે છે. તે તમારી પાસે જ છે. તમે તેમને ભૂલી ગયા છો. તમે જાતે ઊભી કરેલી જવાબદારી તજ દો અને પૂર્ણ નિરાંત માણો. તેમનામાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખો. સોએ સો ટકા તેમનું શરણ લો. બાળકની પેઠે મુક્ત રીતે તમારું હૃદય તેમની આગળ ખોલો. બધાં જ દુઃખોનો અંત આવી જશે.

- સ્વામી શિવાનંદ

## ટાઈટલ-૪

### મનુષ્ય અને સંત

આત્મસંયમી મનુષ્ય સત્યને જુએ છે, જેને સામાન્ય માણસ અંધની માફક જોઈ શકતો નથી. સામાન્ય માણસો લાખો માણસોનો સંહાર કરતા એટમબોમ્બની શોધ જોઈને ખુશ થાય છે. સંત આવી શોધોથી દુઃખી થાય છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ



શ્રીશ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી દર્શન - શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ



અમદાવાદ મેનેજમેન્ટ એસોસિયેશન ખાતે મેનેજમેન્ટ વીક દરમિયાન શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીનું ઉદ્બોધન (Times of India Report : 28-9-11) અને શ્રોતાઓ



જામનગર ખાતે એમ. પી. શાહ મેડિકલ કોલેજના એમબીબીએસના વિદ્યાર્થીઓને કોન્વોકેશન સર્ટિફિકેટ આપતા પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (તા. ૧૫-૯-૨૦૧૧)



શ્રીશ્રીમા આનંદમયી આશ્રમ, કાશી ખાતે પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી દ્વારા ભાગવત કથા

THE TIMES OF INDIA, AHMEDABAD  
WEDNESDAY, SEPTEMBER 28, 2011

## ‘Unite with Self to communicate with confidence’

City Receives More Inspirations For A Powerful Personality



Swami Achyatananda delivering lecture on personality development at AMA Week event on Tuesday

Ahmedabad: The most powerful communication is to cultivate the habit of being one with the ‘Self’. One has only to find time to be with oneself and it is not impossible to seek it, says Swami Achyatananda, yoga guru of Sivarama Ashram.

Speaking on the power of communication at the AMA Week on ‘Inspirations For a Powerful Personality’, Swamiji said “Self is not confined to the ordinary physical frame. It’s omnipotent and omnipresent.”

He said one can be with the self by not seeing anything, not listening to anything and not speaking anything. A five-minute communion with nature early in the morning is enough. “But the effort should be systematic, scientific and regularly backed by genuine interest. When you expose yourself to nature, the communication will be natural and powerful. The ability to be with the self is the most powerful way retaining the best personality. What he will experience is the unfading eternal beauty of the soul, in all its purity, total truth and total character,” said Swamiji.

Swamiji regretted that much time being wasted in pursuing a life of hypocrisy and artificiality. He said, “People often spend time on gossiping, reading newspapers or watching television. This will get us nowhere. When such people communicate, it will have no value because those who listen to them do not trust them. The essence is to adhere to the truth, stand for loyalty, and love one’s root, country and the culture.” Swamiji emphasized that those who try to communicate must know the subject and the object of communication. “Communication has no room for blabbering. If a communicator does not know about a subject he should be candid enough to admit it. This truthfulness on the part of the communicator will earn him reverence.”

Communication does not mean words alone. “Gestures and postures also have the power to communicate. So when one tries to communicate, everything needs to be in order—the words, gestures or expressions. One can communicate effectively even through silence.” Swamiji added that it is not necessary that only written word can be communicated. The Bhagwat Gita had not been written, yet people around the world are reading it avidly. “Communicators must manifest humility. They should not be hostile towards those they are communicating. “When you wish to communicate you cannot be harsh,” he said.