

# દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૦૦/-  
વર્ષ - ૭, અંક - ૯  
સપ્ટેમ્બર-૨૦૧૦



## સાધકનો પાયાનો સદાચાર

કેટલાક માણસોનો સ્વભાવ લાગણીશીલ હોય છે. તેમની લાગણીશીલતા ઘણી ઊંચી હોય છે; પરંતુ આપણે તેને ખામી ગણીને ખટકો ન અનુભવવો જોઈએ. આપણે માત્ર આપણે જે કરીએ છીએ તેનું જ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. આપણા પક્ષે તે લાગણીશીલતાને સમજવી અને તેને માન આપવું જોઈએ.

- સ્વામી શિવાનંદ





ॐ नमो भगवते वासुदेवाय



# શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૭

અંક : ૯

સપ્ટેમ્બર-૨૦૧૦

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-૩૮૦ ૦૦૬  
ફોન : ૨૬૪૦૮૪૦૬

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

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

## લવાજમ

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

કોઠું કથમિદં જાતં કો વૈ કર્તાઽસ્ય વિદ્યતે ।  
ઉપાદાનં કિમસ્તીહ વિચારઃ સોઽયમીદૃશઃ ॥  
નાહં ભૂતગણો દેહો નાહં ચાક્ષગણસ્તથા ।  
એતદ્વિલક્ષણઃ કશ્ચિદ્વિચારઃ સોઽયમીદૃશઃ ॥  
અજ્ઞાનપ્રભવં સર્વ જ્ઞાનેન પ્રવિલીયતે ।  
સદ્ગુણો વિવિધઃ કર્તા વિચારઃ સોઽયમીદૃશઃ ॥

અપરોક્ષાનુભૂતિ: ૧૨,૧૩,૧૪

હું કોણ ? આ કેમ જન્મ્યું ? આનો કર્તા કોણ છે ? અને અહીં ઉપાદાન શું છે ? આ આવા પ્રકારનો વિચાર તે (વિચાર કહેવાય).  
હું ભૂતોના સમૂહરૂપ (સ્થૂલ) શરીર નથી, તથા ઈન્દ્રિયોના સમૂહરૂપ પણ હું નથી, એનાથી વિલક્ષણ કોઈક (છું) આ આવા પ્રકારનો વિચાર તે (વિચાર કહેવાય).  
સઘળું અજ્ઞાનથી જન્મ્યું (છે, ને તે) જ્ઞાનથી અત્યંત વિલીન થાય છે, વિવિધ સંકલ્પ કર્તા (છે) આ આવા પ્રકારનો વિચાર તે (વિચાર કહેવાય).

## શિવાનંદ વાણી

**ગીતાની ઝાંખીઓ :** (૧) જો તમે બેચેન અને આત્મકેન્દ્રી હશો; જો અભિમાને તથા પરિગ્રહવૃત્તિએ તમારી ઉપર પ્રભુત્વ જમાવ્યું હોય, તો તમે ભગવાનનો અવાજ સાંભળી ન શકો. (૨) શરીર મરી જશે અને જગત મરી જશે, પણ જીવન ચાલુ રહેશે. જગતની નાશવંત વસ્તુઓ એ આપણું ધન નથી, પણ જ્ઞાન અને ભગવાન પ્રત્યેનો પ્રેમ એ આપણું ધન છે, જે ચાલુ રહે છે. (૩) સાચું તપ બ્રહ્મચર્ય છે અને જે તેનું આચરણ કરે છે, તે દિવ્ય છે. જે ગૃહસ્થી તેના કામયુક્ત જીવન ઉપર સંયમ રાખે છે, તે પણ બ્રહ્મચારી છે.

- સ્વામી શિવાનંદ



**અંક સૌજન્ય :** પરમ પૂજનીય પરમહંસ પરિવ્રાજકચાર્ય નિવૃત્ત શંકરાચાર્ય ૧૦૦૮ મહામંડલેશ્વર શ્રી સ્વામી સત્યમિત્રાનંદગિરિજી મહારાજ (સંસ્થાપક- ભારત માતા મંદિર) હરિદ્વારના ૭૯મા જન્મદિવસ તા. ૧૯-૯-૨૦૧૦ના શુભ અવસરે. પૂજ્યશ્રીના આશીર્વાદથી, શ્રી રાજીવભાઈ શાહ તરફથી શુભેચ્છાઓ સાથે. (મીડિકીતા ઈન્ફાસ્ટ્રક્ચર લિમિટેડ, આંબાવાડી, અમદાવાદ)

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

## અનુક્રમ

૧. શ્લોક - આત્મબોધ	શ્રીમદ્ આઘ શંકરાચાર્ય .....	૧
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	.....	૨
૩. સંપાદકીય	સંપાદક .....	૩
૪. કર્મ અને પુનર્જન્મ-૧	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી .....	૪
૫. આચારંગ સૂત્ર	આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી .....	૬
૬. સત્ય અને અહિંસાનો મહિમા	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી .....	૭
૭. યોગ એ જ જીવન	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી .....	૧૦
૮. સંસારમાં સાધના	શ્રી યોગેશ્વરજી .....	૧૪
૯. પ્રેમ એ જ ઈશ્વર-૧	શ્રી સ્વામી વ્યંકટેશાનંદજી .....	૧૫
૧૦. સમન્વય પુરસ્કર્તા-સ્વામી		
સત્યમિત્રાનંદગિરિજી મહારાજ	સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી .....	૧૭
૧૧. આ શા માટે...	સ્વામિની વિમલાનંદ અને રાધિકા કૃષ્ણકુમાર .	૧૮
૧૨. શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો .....	૨૦
૧૩. ઉપનિષદ-યાત્રા	શ્રી ગુણવંત શાહ .....	૨૪
૧૪. સંભવામિ યુગે યુગે	ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી .....	૨૬
૧૫. વૃત્તાંત	.....	૨૮

## તહેવાર સૂચિ

સપ્ટેમ્બર, ૨૦૧૦

તા.	તિથિ (શ્રાવણ વદ)	
૨	૮ શ્રીકૃષ્ણજયંતી	
૪	૧૧ એકાદશી	
૬	૧૩ પ્રદોષપૂજા, પૂ. શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજની પુણ્યતિથિ આરાધનાની બીજી સંવત્સરી	
૮	૩૦ અમાવાસ્યા, શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની ૧૨૩મી જન્મ સંવત્સરી	
	<b>(ભાદરવા સુદ)</b>	
૧૧	૪ શ્રી ગણેશ ચતુર્થી, શ્રી વરાહ જયંતી	
૧૨	૫ ઋષિપાંચમ	
૧૫	૮ રાધાઅષ્ટમી	
૧૮	૧૧ એકાદશી, શ્રી વામન જયંતી	
૨૦	૧૨ પ્રદોષપૂજા	

### ● ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનો ષડંગ યોગ ●

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

**તમારા શત્રુઓને ચાહો :** તમારે બધાને ચાહવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ-જે તમારો નાશ કરવા ઈચ્છે છે, તેવા તમારા સૌથી ખરાબ શત્રુને પણ. જ્યારે તમને ખબર મળે કે, તમારો સૌથી કડવો શત્રુ બીમાર છે, ત્યારે તેને ઘેર દોડી જાઓ અને ભક્તિથી ભીંજાયેલા હૃદયે તેની પગચાળી કરો. જોકે આ અઘરું છે, પણ તમારે આનો અભ્યાસ પણ કરવો જોઈએ, જો તમે આધ્યાત્મિક પ્રગતિ કરવા અને મોક્ષ મેળવવા ઈચ્છતા હો તો, આ જ સાચો સંન્યાસ છે. જેઓ તમને સંપૂર્ણપણે પ્રતિકૂળ છે તેવા લોકોની વચ્ચે પણ તમારે જીવવું, કામ કરવું અને ધ્યાન કરવું જોઈએ.

- સ્વામી શિવાનંદ

### “અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

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

### દિવ્ય સ્કુલિંગ

**ટૂંકા શબ્દોમાં દિવ્ય જીવન :** દિવ્ય જીવન એ સેવા, ભક્તિ અને જ્ઞાનનું સંયોગીકરણ છે. તે શુષ્ક તત્ત્વજ્ઞાનનો સિદ્ધાંત નથી. આ યુગના લોકોને અનુકૂળ આવે તેવો યોગોનો શ્રેષ્ઠ સમન્વય છે. તે વ્યવહારુ ધર્મ છે. તે તમને ભગવાન સાથે રોજ, દર કલાકે, દર મિનિટે વાતચીત કરાવવા શક્તિમાન છે. આવા વાતચીતના વિનિમયમાં પરમ-ભલાઈ, શાશ્વત આનંદ અને અમરત્વ રહેલું છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

## સંપાદકીય

શ્રીકૃષ્ણપ્રાકટ્ય મહોત્સવથી આ મહિનાનો પ્રારંભ થાય છે. શ્રીકૃષ્ણ પળે પળે જીવ્યા છે. તે નિત્ય નૂતન છે. તેની બાળલીલાનો જે વિરલ આનંદ છે, તે જ નિત્યલીલાધીન શ્રીકૃષ્ણની રાસલીલાનો આનંદ અનેરો છે. ગીતાનું ગાયન અને ઉદ્ભવને ઉપદેશ કૌરવોનો સંહાર કે યાદવાસ્થળી આ તમામ પ્રસંગોમાં શ્રીકૃષ્ણનાં દર્શન પ્રત્યેક પળે નવીનતમ જ છે.

શ્રીકૃષ્ણ રુક્મિણીહરણ કરી શકે છે. સુભદ્રાહરણ કરાવી શકે છે. શ્રીકૃષ્ણ શસ્ત્ર ધારણ નહીં કરવાની પ્રતિજ્ઞા લઈ શકે છે, તો હાથ પર રથનું પૈડું ચક્રની માફક ધારણ કરીને ભીષ્મની સામે દોડી પણ શકે છે. શ્રીકૃષ્ણ અર્જુનનો રથ હાંકી શકે છે, તો અર્જુનના વિષાદ સમયે તેને તેની કર્તવ્યનિષ્ઠાની સભાનતાર્થે ગીતોપદેશ પણ કરી શકે છે. શ્રીકૃષ્ણ રાજસૂય યજ્ઞમાં વરિષ્ઠપૂજા પ્રાપ્ત કરી શકે છે, તો તે જ મહાસમારંભમાં આવેલા અતિથિઓના ઉચ્છિષ્ટ ઉપાડી તેમના પગ પણ ધોઈ શકે છે. શ્રીકૃષ્ણ ગાય ચરાવી શકે છે, તો મહાભારતના યુદ્ધમાં અર્જુનના રથના ઘોડાઓની સેવા-પોતાનાં રેશમી પીતાંબરમાં કૃણું કૃણું ઘાસ લાવીને ખવડાવી પણ શકે છે. શ્રીકૃષ્ણ જરાસંઘ વધ કરાવી શકે છે, તો દુર્યોધન અને તેની પત્ની ભાનુમતીને માતા ગાંધારી કે પિતામહ ભીષ્મના આશીર્વાદથી વંચિત આ કૃપાપ્રસાદ પાંડવોને જ મળે તેમ આયોજન કરી શકે છે.

શ્રીકૃષ્ણ જેલમાં પ્રકટ્યા છે પણ જીવનમુક્તિનો માર્ગ દર્શાવ્યો છે.

શ્રીકૃષ્ણ પૂર્ણ પુરુષોત્તમ છે. તે ક્ષણે ક્ષણે જીવ્યા છે. ગીતાજીનો પ્રત્યેક અધ્યાય એક નવી જ દૃષ્ટિ આપી રહે છે.

જ્યારે શ્રીકૃષ્ણ કર્મની વાત કરે છે, ત્યારે તે શ્રેષ્ઠ કર્મયોગી હોય તેવું જ ભાસે છે. જ્યારે તે ભક્તિની વાત કરે ત્યારે અનન્યભક્ત હોય તેવું દર્શન થાય છે અને શ્રીકૃષ્ણ જ્યારે જ્ઞાનમાર્ગની વાત કરે ત્યારે તેમનાં જ્ઞાનની ગહનતાનો અહેસાસ આપણે કરી શકીએ છીએ. શ્રીકૃષ્ણ માનવ સમાજ માટે માત્ર આદર્શ જ નહીં, પ્રેરણાસ્ત્રોત છે. શ્રીકૃષ્ણ જન્માષ્ટમીના પૂનિત પર્વે શ્રીકૃષ્ણના ચરણારવિંદમાં કોટીશઃ વંદના.

બ્રહ્મલીન સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનું દ્વિતીય મહાસમાધિ-આરાધના પર્વ છટ્ટી સપ્ટેમ્બરે તિથિ પ્રમાણે છે. સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનું પ્રાકટ્યપર્વ આઠમી સપ્ટેમ્બરે છે. આ બંને પર્વો આપણને “જન્મ મૃત્યુ જરા વ્યાધિ દુઃખદોષાનુદર્શનમ્”ના જ્ઞાનથી સજગ કરે છે. કહે છે, હે માનવ ! હે મૂઢ મન ! સાવધાન !

અહંકારનો ત્યાગ કરો. દંભ અને છળને છોડો. ક્રોધ તમારા વ્યક્તિગત જીવનનો શત્રુ તો છે જ પરંતુ તમારી ચોપાસના સમાજની શાંતિની બરબાદી પણ તમારા વ્યક્તિગત સ્વભાવના કારણે તમો કરો છો, તે જાણો ! સમજો અને સ્વસ્થ બનો !

શ્રીકૃષ્ણે અનન્ય ભક્તિ માટે સાવધાન કર્યા છે. અન્યાશ્રય માટે શ્રીકૃષ્ણનું વલણ સ્પષ્ટ છે. તમો એક ઈષ્ટ, એક ગુરુ, એક મંત્ર, એક સાધના કે એક સંસ્થા છોડીને આમ તેમ ફર્યા કરો, અલગ અલગ સંસ્થા, સંચાલકો, ગુરુઓ ધર્મો અને ‘ફીતરા’ઓના આટાપાટામાં ભમ્યા કરો તો સ્વકીય જીવનનું કલ્યાણ તો કરતા નથી જ, પરંતુ તમારાં જીવન સાથે સંકળાયેલા ઈતરજનો, સંસ્થાઓ માટે પણ ‘ક્ષોભ’ જ ઊભો કરો છો. માટે ‘Be true to thy own self’ એ આ સંતો અને શ્રીકૃષ્ણનો આવશ્યક સંદેશ છે. આ તથ્યને સમજીએ અને જાગીએ. જાગ્યા ત્યાંથી સવાર. ઠું શ્રીકૃષ્ણાય નમઃ ઠું શાંતિ.

- સંપાદક

## કર્મ અને પુનર્જન્મ-૧

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

આપણા જીવનને ઘડનારા સર્વ-સામાન્ય નિયમો છે. વિશ્વમાં અસ્તિત્વ ધરાવતી દરેક વસ્તુને નિયમમાં રાખનારા નિયમો એકસરખા જ છે. કુદરતના આ નિયમો કેવી રીતે વસ્તુઓને નિયમનમાં રાખે છે તેનું અવલોકન અજાયબી પમાડે એવું છે. આ નિયમોનું અથવા તો કુદરતી કાયદાઓનું પાલન કરીને આપણે તેમનો ઉપયોગ આપણા કલ્યાણ માટે તથા જીવનના પ્રત્યેક ક્ષેત્રમાં પ્રગતિ કરવા માટે કરીએ છીએ. કુદરત સાથે સમભાવથી અને શાંતિથી રહેવાના શુભ હેતુથી આપણે કુદરતના આ કાયદા જાણવા અને જીવનમાં ઉતારવા જોઈએ. જેમ માછલી સરિતાની વિરુદ્ધ દિશાના પ્રવાહ સામે પણ તરે છે, તે જ રીતે આ કાયદાઓના પાલનથી આપણે પણ જીવનનાં પ્રતિકૂળ બળો સામે મસ્તક ઊંચું રાખી ગૌરવથી ઝઝૂમી શકીએ. આ કાયદાઓ આપણે જાણતા હોઈએ કે ન જાણતા હોઈએ, તો પણ લાગુ પડે જ છે. જો આપણે તે જાણતા ન હોઈએ તો સારા અને ખોટા પ્રવાહો આપણને આમતેમ ફંગોળે છે. અનેક પ્રકારના પ્રતિકૂળ પ્રવાહો આપણને જુદી જુદી દિશાઓમાં ઘસડી જાય છે. અને પછી પાણીના પ્રવાહમાં લાકડાનો ટુકડો જેમ આમતેમ ફંગોળાતો તરે છે તેમ આપણે ફંગોળાયા કરીએ છીએ. તેથી, કુદરતના કાયદાઓનું જ્ઞાન અનિવાર્ય છે.

સ્ટીમરનો સુકાની પોતાના વાહનને સરળતાથી હંકારવા ક્યો રસ્તો, ક્યો ઉપાય, ક્યો નકશો તૈયાર કરે છે ? એને એના દરિયાઈ વિસ્તારનું, દરિયાના અને સાગરના પ્રવાહોનું અને માર્ગોનું જ્ઞાન હોય છે. તે હીમ-ખડકો, બીજા ખડકો, ટેકરા વગેરેને બાજુ પર રાખીને આગળ વધે છે તેવી જ રીતે, જો આપણને કુદરતના કાયદાઓનું અને પુનર્જન્મનું જ્ઞાન હોય તો, આપણે પણ આપણી જીવન-નૌકાને સંસાર-સાગરમાં સરળતાથી - કોઈ પણ જાતના વિઘ્ન વગર - હંકારી શકીએ. કુદરતના કાયદા પણ કર્મના કાયદા જેવા જ છે.

### કર્મનો કાયદો

કુદરતના મહાન કાયદાઓનો પહેલો કાયદો છે- 'જેવું વિચારશો તેવા થશો.' તમે વિચારો કે

તમે નિર્ભય છો, તો તમે જરૂર નિર્ભય થશો. તમે વિચારો કે તમે મહાન લેખક છો, તો તમે મહાન લેખક થશો જ. વિચારો કે તમે શુદ્ધ છો, તો તમે અવશ્ય શુદ્ધ બનશો જ, કારણ કે તમારા વિચારમાં આવું બળ રહેલું છે જ.

'જેવું વાવશો, તેવું લાણશો' - આ કુદરતનો બીજો નિયમ છે. આ બંને કાયદાનો સમન્વય, કર્મનો કાયદો અથવા કર્મનો સિદ્ધાંત ગણાય છે. હંમેશાં સત્કર્મો કરો. સેવા કરો. સ્નેહ રાખો અને દાન કરો. બીજાને સુખી કરો તમને સુખ મળશે. પણ, જો તમે જૂઠું બોલશો, ચોરી કરશો, બીજાની પીઠ પાછળ એની નિંદા-કુથલી કરશો, કોઈ વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવા અપ્રમાણિક સાધનોનો ઉપયોગ કરશો, બીજાઓને દુઃખ ઉપજે એવા માર્ગો અપનાવશો, તો તમને બદલામાં દુઃખ અને દર્દ જ મળશે. ટૂંકમાં, વિચાર, વાણી અને વર્તનમાં તમે જેવું વાવશો તેવું જ બદલામાં તમને મળશે. માટે દરેક ક્ષણે તમે સાવધ રહેજો. તમારા વિચારો પર ખૂબ કાળજીભર્યું ધ્યાન રાખજો. જ્યારે જ્યારે તમારા મનમાં બીજાઓ પ્રત્યે ઈર્ષ્યા અને દ્વેષના વિચારો આવે, ત્યારે ત્યારે એવું વિચારજો કે બીજાઓમાં તમારા પ્રત્યે ઈર્ષ્યા અને દ્વેષના વિચારો જન્મે તો તમને તેમના પ્રત્યે કેવી લાગણી ઉત્પન્ન થાય. આવી લાગણીઓને કદી અભિવ્યક્ત કરવી નહીં. ઉમદા કાર્યો કરવાં અને ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા રાખવી. પવિત્ર કામનાઓ પસંદ કરીને દિવ્ય જ્યોતિમાં ઝળહળો. કોઈનો દ્વેષ કરશો નહીં; કોઈને ધિક્કારશો નહીં.

કર્મના કાયદાની જેને અસ્પષ્ટ સમજ છે એવા ઘણા લોકો કહે છે કે આ નિરાશ બનાવતો કાયદો છે. તેઓ કહે છે કે આ કાયદો મનુષ્યને પ્રયત્ન કરવામાં નિરુત્સાહી કરી મૂકે છે. આ બધાને આવી લાગણી કેમ થતી હશે ? માનવીની વર્તમાન પરિસ્થિતિ એના ચાલુ અથવા પાછલા જન્મોના કર્મોને જ આભારી હોય છે. પાછલા જન્મોનાં કર્મોનું ફળ એને આ જન્મમાં ભોગવવું પડે છે. આ ફળ તે ટાળી શકતો નથી. પાછલા જન્મોથી ઘડાયેલા પ્રારબ્ધ પર જ્યારે મનુષ્યનો કાબૂ નથી, ત્યારે

એ એનું ભાવિ જીવન, એના ચાલુ જીવનનાં કર્મો અને વિચારોને વ્યવસ્થિત કરીને ચોક્કસ બદલી શકે છે. પરંતુ કેટલાક જીવન પ્રત્યે પ્રારબ્ધવાદી અભિગમ અપનાવે છે અને એવું માને છે કે પ્રારબ્ધ કદી બદલી શકાય જ નહિ; પ્રારબ્ધ જે નિર્માણ થયું હોય તે ભોગવે જ છૂટકો. આવા લોકો પ્રારબ્ધ સુધારવા પ્રયત્ન કરતા જ નથી અને પરિણામે એદી, આળસુ અને પ્રમાદી બની જાય છે. નિર્માણ થયેલું પ્રારબ્ધ ભોગવે જ છૂટકો છે તે વાતનો સ્વીકાર કરીએ તો તેની સાથે આપણા ભાવિ જીવનનો ઘાટ ઘડવા, આપણે પૂરા સ્વતંત્ર છીએ. તો પછી આ ઘાટ, આપણા વર્તમાન કર્મો અને વિચારોથી શા માટે ન ઘડવો ? કર્મના કાયદાની સ્પષ્ટ સમજ માટે આ અતિ અગત્યનો સિદ્ધાંત અવશ્ય યાદ રાખવો.

જો પ્રારબ્ધવાદી અભિગમ અપનાવીએ તો, આપણે કર્મના કાયદાને અડધો સમજ્યા છીએ આપણને સંપૂર્ણ સમજ અને જાણકારી નહીં હોય તો, એ કાયદો સદા ચિંતાનું મૂળ બની રહેશે અને આપણા સાંસારિક અને આધ્યાત્મિક જીવનની પ્રગતિમાં અવરોધરૂપ બનશે.

### કર્મોનું ફળ ક્યારે ભોગવવું પડે છે?

સૌ પ્રથમ આ પ્રશ્નનો અર્થ સમજાવે. ‘કર્મ’ એ સંસ્કૃત શબ્દ છે. પહેલાં આપણે જણાવી ગયા છીએ કે સારાં કર્મો સુખ આપે છે અને ખોટાં કર્મો દુઃખ આપે છે. આમ, સુખ અને દુઃખ આપણાં કર્મોનાં જ ફળ છે. તેથી જ, પ્રશ્ન થાય છે કે આપણું કર્મ, સુખ રૂપે કે દુઃખ રૂપે ફળ ક્યારે આપે છે.

આપણે બધા એ કબૂલ કરીશું કે ખેડૂત સમૃદ્ધ પાક ત્યારે લણે છે જ્યારે તેણે લાંબા સમય સુધી એના ખેતરમાં તનતોડ મહેનત કરી હોય છે. એને ખેતર ખેડવું પડે છે, જમીનમાં ખાતર નાંખવું પડે છે, બી વાવવું પડે છે, અને છોડોને પાણી પાવું પડે છે. ત્યાર પછી જ એ એની મહેનતનાં ફળ ભોગવે છે. કેટલાક માસ પહેલાં જે વાવેતર કર્યું હોય તેનાં ફળ તે આજે લણે છે. એ જ પ્રમાણે જે આજે વાવશે તે ભવિષ્યમાં લણશે. આ કાયદો કદી બદલાતો નથી. તે અપરિવર્તનશીલ છે. આપણે જે કાંઈ કર્મ કરીએ છીએ તેનું કાંઈક ને કાંઈક ફળ મળે છે જ.

અહીં એક પ્રશ્ન પૂછવાનું આપણને મન થઈ જાય કે આજે કરેલાં કર્મોનું ફળ મળવામાં કેટલો સમય

લાગે ? એનો કોઈ ચોક્કસ જવાબ નથી. કાયદો એની મેળે એનું કામ કરે છે. આજે તમે કોઈ સારું કામ કરશો તો વહેલા કે મોડા, કોઈ પણ વ્યક્તિ તમારું ભલું કરશે. આપણાં વર્તમાન શુભ કાર્યોનું ફળ, તમને તરત બીજી જ ક્ષણે પણ મળે, બીજા દિવસેય મળે, બીજા મહિને કે બીજા વર્ષે પણ મળે કે આવતા જન્મે પણ મળે. ફળ માટેનો કોઈ ચોક્કસ સમય કે નિયમ નથી. દાખલા તરીકે બે માણસો એક જ સમયે દારૂ પીએ; તેમાંથી એકને તરત જ પિત્તાશયની બીમારી ઉપડે અને બીજાને કેટલાંક વર્ષો પછી હૃદયની બીમારી થાય. હવે તમને સમજ પડીને કે, કર્મોનું ફળ તરત જ મળે, વર્ષો બાદ મળે કે આવતા જન્મે પણ મળે. યાદ રાખો કે કર્મો કરવાનું આપણા હાથમાં છે, જ્યારે તેનાં ફળ આપવાનું ઈશ્વરના હાથમાં છે.

### કર્મનો કાયદો કેવી રીતે કામ કરે છે?

તમારી જાતને નજીકથી જુઓ : તમે અમુક જગ્યાએ જન્મ્યા છો. તમારા શરીર અને તંદુરસ્તીનાં અમુક સ્પષ્ટ લક્ષણો છે. કેટલીક કુદરતી શક્તિઓ તમારામાં છે. તમારામાં કેટલાંક આકર્ષણો છે અને કેટલીક કુદેવો પણ છે. તમે એવા કુટુંબમાં જન્મ્યા છો કે જે કુટુંબ તમારે કોઈની અમુક વસ્તુઓ તમને આપી શકે એમ છે અને બીજી નહીં. તમારે મા-બાપ, ભાઈઓ અને બહેનો છે. અમુક જાતનો તમારો સ્વભાવ છે. કદાચ તમે સહેલાઈથી નિરુત્સાહી કે હતાશ થઈ જાય એવા સ્વભાવના હો અથવા ન પણ હો. તમે સહેલાઈથી ગુસ્સે થઈ જતા હો કે તમે સહેલાઈથી મનની શાંતિ જાળવી પણ શકતા હો. ટૂંકમાં, તમારામાં કેટલીક એવી શક્તિઓ છે જે તરત જ જણાવી દે કે આ વ્યક્તિ તમે પોતે જ છો.

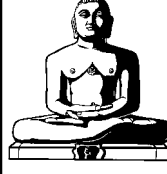
શું આપણે આ બધા સંજોગો અને આ બધી પરિસ્થિતિઓ જાતે પસંદ કરી શકીએ છીએ ? શું આ બધી પરિસ્થિતિઓ આકસ્મિક જ મળી રહે છે ? ના. દરેક પાછળ ચોક્કસ હેતુ હોય છે જ. આગળ વધતાં પહેલાં, ચાલો આપણે કેટલાક સવાલો પૂછીએ. એક બાળક અંધ જન્મે છે - આ ન્યાયી છે ? પહેલે જ તબક્કે અંધાપાનું દુઃખ આપવાનું કોઈ કારણ દેખાતું નથી. નવું જન્મેલું બાળક કયું પાપ કરી શકે ? બીજી રીતે જોઈએ તો, કયા કુકર્મોની સજા પેટે આ અંધાપો જન્મતાંની સાથે

જ આપવામાં આવ્યો છે ? કંઈ સમજાતું નથી. તો, ખરેખર એવું લાગે છે કે કર્મના આ કાયદામાં કાંઈક ખામી હોવી જોઈએ.

આ મૂંઝવતા સવાલોના જવાબો પુનર્જન્મના કાયદામાં રહેલા છે. આ અંગે આપણે આગળ ચર્ચા કરીશું. જન્મ અને મરણના અરસપરસના સંબંધો વિશે વિચારીએ તો જન્મથી જીવન શરૂ થાય છે અને મૃત્યુથી તેનો અંત આવે છે. તે પ્રથમ નજરે તદ્દન સાચું લાગે છે. વિશાળ દૃષ્ટિથી જોઈએ તો જીવનનો અંત જ નથી, મૃત્યુ પછી પણ જીવન ચાલુ જ રહે છે. માત્ર શરીર જ મૃત્યુ પામે છે; આત્મા તો અમર છે. તમે શરીર નથી, તમે આત્મા છો. તેથી, તમે પણ અમર છો. આપણે જન્મીએ છીએ તે માત્ર આપણાં પૂર્વ જન્મનાં કર્મોને લીધે જ. તેથી, જે લોકોને આજે આપણે મળીએ છીએ તે લોકો કદાચ પૂર્વ જન્મોમાં આપણી સાથે પણ હોય તેવો પૂરો સંભવ છે. તેથી, આપણાં શુભ અથવા અશુભ કર્મોનાં ફળ નવા જન્મમાં પણ મળી શકે, અને તે મળે છે જ. જેમ કેટલીક વ્યક્તિઓના જૂના હિસાબોનો નિકાલ કરવામાં આવે છે અને કેટલીક વ્યક્તિઓના જૂના હિસાબો નિકાલ થયા વગરના પડી રહે છે તેમ પૂર્વ જન્મોમાં મળેલી કેટલીક વ્યક્તિઓ નવા જન્મમાં ફરી દેખા દે છે ત્યારે કેટલીક વ્યક્તિઓ જીવનમાંથી નીકળી જાય છે.

તેથી, ઈશ્વરેચ્છા અનુસાર આપણા માર્ગમાં જે કોઈ સંજોગો આવે તે સ્વીકારી લેવા જોઈએ. આપણી સફળતાઓ અને નિષ્ફળતાઓ, આપણાં સુખો તથા દુઃખો, આપણી શક્તિઓ અને નબળાઈઓ - ઈશ્વરને જે ગમ્યું તે ખરું - એમ માની સહર્ષ સ્વીકારી લેવાં જોઈએ. પૂર્વ જન્મોનાં આપણાં કર્મો પર આપણો કોઈ કાબૂ નથી. તેથી, ઢોળાયેલા દૂધ પર આંસુ સારવાનો કોઈ અર્થ નથી. પણ, આગળ જણાવ્યું તેમ આપણા ભાવિનું ચિત્ર તૈયાર કરી ને જાતે જ ઘાટ આપવાનું આપણા હાથમાં છે. આપણા ભાવિના ઘડવૈયા આપણે જાતે જ બનવું જોઈએ. તેથી આપણે અત્યારથી જ સદાચારી જીવન જીવવાની શરૂઆત કરી દેવી જોઈએ.

□ 'યોગના પાઠ'માંથી સાભાર



**આત્મનઃ  
પ્રતિકૂલાનિ પરેષાં  
ન સમાચરેત્ ।**

**યોગશાસ્ત્ર**

**શ્રી આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી**

મારી ઈચ્છા હતી કે કુવારો મને સુવાસની જ અનુભૂતિ કરાવે. બસ, મેં કુવારામાં અત્તર ભરી દીધું. મારી ઈચ્છા હતી કે મને વીસ વરસે પણ કેરી જ ખાવા મળે. બસ, મેં બાગમાં આંબો વાવી દીધો. મારી ઈચ્છા હતી કે મારે ઉકરડાની દુર્ગંધ વેઠવી ન પડે. બસ, મારા ઘર આગળ મેં કચરો જમા થવા જ ન દીધો. મારી ઈચ્છા હતી કે મારા ઘરની આસપાસ ગુંડાઓ ન ફરકે. બસ, મેં અનિષ્ટ પરિબળોને ઘરની આસપાસ ઊભાં જ ન રહેવા દીધાં.

**પ્રભુ !**

આપ આ જ તો વાત કરી રહ્યા છો. 'જો તું નથી ઈચ્છતો અપમાન, તો અન્યોનાં અપમાન કરવાનું બંધ કરી દે. જો તું નથી ઈચ્છતો મરવાને તો અન્યોને મારવાનું બંધ કરી દે. જો તું નથી ઈચ્છતો દુધ્યાન તો અન્યોના દુધ્યાનમાં નિમિત્ત બનવાનું બંધ કરી દે. ટૂંકમાં, તું જેનાથી અકળાય છે, વ્યથિત થાય છે, ઉદ્વિગ્ન બને છે, ત્રાસ પામે છે, ભય પામે છે એ તમામ બીજાને આપવાનાં બંધ કરી દે.

**પ્રભુ !**

આપની આટલી સરળ વાતનો અમલ કરવા જેટલું સત્ત્વ જો મારામાં પ્રગટી જાય તો વહેલી તકે હું આપનું પદ પામી ગયા વિના ન રહું એ શંકા વિનાની વાત છે. આપ મને આવો સત્ત્વશાળી ન બનાવી દો !

□ 'પ્રભુ વીર કહે છે' માંથી સાભાર



## સત્ય અને અહિંસાનો મહિમા

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

### સત્ય

તમે સત્યના શોધક અને સદાચારના ચાહક છો. ધર્મપ્રેમી એટલે સદાચારના ચાહક. ધર્મપ્રેમી એ છે જેને સદાચાર માટે પ્રેમ છે. બધા સદાચારનો પાયો સત્ય કે સત્યવાદિતા છે. ચારિત્ર્ય, પ્રામાણિકતા, સત્ય બધા સમાનાર્થી શબ્દો છે. વારંવાર કહેવાયું છે, 'જે ધર્મનો નાશ કરે છે તેનો નાશ ધર્મ કરે છે.' એનો અર્થ એ છે કે જ્યારે વ્યક્તિ ધર્મઘાતક થાય છે અને અધર્મી થાય છે ત્યારે અધર્મ તેનો પોતાનો દ્વાસ સર્જે છે. તેને સજા કરવા માટે કોઈ બાહ્ય બળ લગાડવું પડતું નથી. તેનું અધર્મચરણ તે માટે પૂરતું છે. તેણે પોતા પર વહોરી લીધેલ નર્ક, દુઃખ, પીડાનો તે જ કર્તા છે.

ધર્મનું જે રક્ષણ કરે છે તેને ધર્મ રક્ષે છે. જે વ્યક્તિ ધર્મને સાચવે છે. તે વ્યક્તિને ધર્મ સાચવે છે. જ્યાં ધર્મ હોય તેવી બધી બાબતોમાં છેવટે વિજય મળે છે. આ ધર્મનો પાયો સત્ય છે. સત્ય પરમ ધર્મ છે. કારણ ઈશ્વર સત્ય છે અને આપણે સત્યના જિજ્ઞાસુ છીએ. તે ઉચ્ચતર જીવનનું પ્રવેશદ્વાર છે. સદાચારનો પ્રાણ સત્યાચરણ છે. સદાચારમય જીવનનો આધાર, ચારિત્ર્યનો આધાર સત્યવાદિતા છે, આથી જીવનમાં પરમ સફળતા પ્રાપ્ત કરવા સત્યવાદી બનવું તે પાયાની વાત છે. એક જ બાબત આવશ્યક છે : સત્યના આરાધક બનો.

સત્ય સૌથી મહાન સાધના છે. સત્ય સૌથી મહાન શિસ્ત છે. સત્ય મહત્તમ તપ છે. સત્ય સૌથી મોટું વ્રત છે. સર્વશક્તિમાન ભગવાનને બધાં કૂલોમાં સૌથી વધુ પસંદ સત્યરૂપી કૂલ છે. સત્યરૂપી કૂલ વડે ઈશ્વરને પૂજીએ તો તે પરમ કૃપાળુ બને છે, સંતુષ્ટ થાય છે અને કૃપા વરસાવે છે, માટે સત્ય બધી વસ્તુમાં સૌથી વધુ ઈષ્ટ વસ્તુ, મહાન અભિષિત બાબત, એક જ કરવા લાયક વાત છે. તેથી સત્યનું ચિંતન કરો, સત્યનું ધ્યાન ધરો, સત્ય પર ઊંડો વિચાર કરો, સત્યના ઉપાસક બનો. આમાં તમારું મહત્તમ ભલું સમાયેલું છે.

આ જગતમાં કલિયુગે (અંધકારના યુગમાં)

સત્યને નકામું ગણી ફેંકી દીધું છે, તેથી લોકો દુઃખી થાય છે. પરંતુ જે સત્યને વળગી રહે છે, સત્યાચરણ કરે છે, સત્યવ્રત ધરે છે, સત્યરૂપ તપ કરે છે તે કલિ પર વિજય પ્રાપ્ત કરવા શક્તિમાન બને છે. અજ્ઞાનરૂપી અંધકારની દારુણ અસરને સત્યના પ્રકાશથી પરાસ્ત કરી શકાય છે. આ યુગની મહાન તપસ્યા સત્ય છે. તે પરમ પાવક અને મહાન ઉન્નતિકર છે; આ બળ સાધકને ડગલે અને પગલે તેના રાહમાં આડખીલીરૂપ બનતી વસ્તુને મા'ત કરવાની શક્તિ આપે છે. તે કારણે, સત્ય મહાન લાભદાયી છે. તે સર્વોચ્ચ શુભ છે.

આટલા માટે એક સમજુ સાધક સત્યને પોતાનો જીવનસાથી બનાવે છે. બધી ઉચ્ચતર બાબતો માટે તે પ્રવેશબિંદુ છે. તે ચારિત્ર્યનો પણ પ્રાણ છે. તેથી વહાલા અને પૂજનીય પવિત્ર સદ્ગુરુદેવે સત્યને તેમના ત્રિવિધ સિદ્ધાંતોમાંનો એક બનાવ્યો. તેમણે જણાવ્યું કે સત્ય અપરિહાર્યપણે જરૂરી છે અને તેમના આધ્યાત્મિક જિજ્ઞાસુઓના કુટુંબમાં પ્રવેશ કરવા તેમ જ સ્વીકાર્ય બનવા માટે આવશ્યક છે. તેઓ કહેતા, 'હે ઈશ્વરના અન્વેશક, સત્યથી સુશોભિત થઈને આવ, હું તને મારા આધ્યાત્મિક કુટુંબનો નબીરો બનાવીશ.' એટલે આપણા આધ્યાત્મિક તેમ જ સાંસારિક જીવનમાં સત્યની આવશ્યકતા અને મહત્તાના પરમોચ્ચ મૂલ્ય પર આપણે ચિંતન કરવું જોઈએ. જો તમારું સંસારી જીવન આદર્શ બનાવી તમારા આધ્યાત્મિક જીવનને ટેકારૂપ બનાવવું હોય તો સંસારી જીવનમાં સત્યને અપનાવી આધ્યાત્મિકતા સાથે સુસંવાદિત પણ બનાવવું જોઈએ.

આધ્યાત્મિકતાનો પાયો સત્ય અને નીતિશાસ્ત્ર છે. સારા જીવનરૂપી બીજમાંથી તથા વ્યક્તિના જીવનના સદાચાર અને નીતિપૂર્ણ આદર્શવાદમાંથી દિવ્ય અનુભૂતિ અને પરિપૂર્ણતાનો આવિર્ભાવ થાય છે. તે અર્થહીન, અતાર્કિક કે ઝનૂની ચોખલિયાપણું નથી. તેનો અર્થ છે : હહાપણભર્યા અને યુક્તિયુક્ત નૈતિક આદર્શવાદ. માંગલિક, સુંદર અને પવિત્રની સમજણને લીધે ઉદ્ભવતી

સાલસતા અને સાચી સંસ્કૃતિ, સાચું શિક્ષણ અને સાચી સમજણમાંથી ઉદ્ભવતી ભલાઈ. વર્તણૂક અને ચારિત્ર્યની સરસાઈ, વર્તણૂકનું ગૌરવ, વલણનું ઉમદાપણું અને જીવન પ્રત્યેનો અભિગમ.

### અહિંસા

હું જેવું અનુભવું છું, જેવું મને લાગે છે તેવો જ બીજાને અનુભવ થાય અને લાગણી થાય. આ સમજણમાંથી જે ભલમનસાઈ જન્મે છે તેના પર આધ્યાત્મિકતાનો પાયો રચાયેલો છે : ‘જે મને ન ગમે, મારી વિરુદ્ધનું હોય, મને નુકસાનકારક હોય, મારે માટે અનિચ્છનીય હોય તેવું આચરણ મારે વિચાર, વાણી કે વર્તનથી બીજા સાથેના વહેવારમાં ન કરવું જોઈએ. બીજાઓ મારા જેવા જ છે. તેઓ પણ સંવેદનશીલ હોય માટે હું મારી જાતને જે સવલતો ખૂબ સહેલાઈથી આપવા તૈયાર થાઉં છું તેટલી જ સરળતાથી બીજાઓને પણ તે આપવી જોઈએ.’ આમ જાતને અન્ય સાથે સરખાવતા રહેવાથી અને બીજાને પોતાની સાથે સરખાવવાથી, વ્યક્તિ-વાજબીપણાના ભાવથી, ન્યાયી વર્તનની જરૂર ધ્યાનમાં લઈ, મહત્વ આપવાની વૃત્તિથી, સંવેદનશીલતાની બુદ્ધિથી અને કરુણાથી વર્તન કરે છે. આવો માણસ કદી એવું કશું કરતો નથી જે બીજાને નુકસાનકારક થાય, અન્યના હિતનું જોખમ હોય અને બીજાના સર્વોચ્ચ ભલાની વિરુદ્ધ જાય તેમ હોય. માનવતાનું આ સારતત્ત્વ છે.

‘હું બીજાને ઈજા પહોંચાડું છું, મારે તેમ ન કરવું જોઈએ.’ આ ભાવના નિમ્ન કોટીનાં પ્રાણીઓ અને માનવોને હોતી નથી. કુદરતમાં બધા નિમ્ન કોટીના જીવોનાં જીવન એવી રીતે રચેલાં છે કે તેઓ બીજા જીવોનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરે છે. આ દેખીતી રીતે વિનાશ તથા હિંસાને નોંતરે છે. જુઓને, ખૂબ સુંદર પક્ષી, ખૂબ મીઠા સ્વરવાળું પક્ષી પોતાનો ખોરાક મેળવવામાં કૂર હોય છે. હવામાં ઊડી રહેલ પતંગિયાને તે ઓચિંતાનું પકડી લેશે. જો જીવડું વધુ પડતું મોટું હોય કે તે તરફડવા લાગે તો પક્ષી, કઠણ સપાટી પર જીવડાને રાખી, પોતાની ચાંચ મારશે અને પછી ગળી જશે. માનવજાત સિવાયનાં જીવંત બધાં રૂપો આ રીતે વર્તતાં હોય છે. અલબત્ત, હાથી, ઊંટ, ઘોડા વગેરે

ઘાસ-ખાઉં પ્રાણીઓ અપવાદરૂપ છે. પરંતુ વિરલ કિસ્સાઓ સિવાય, લગભગ જીવ-જંતુની બધી જાત અન્ય જંતુ-રૂપોને ખાય છે. એવી કોઈ લાગણી હોતી નથી કે જ્યારે હું શિકાર કરું છું ત્યારે બીજાને ઈજા કરું છું, દુઃખ દઉં છું, જીવ-હાનિ કરું છું. આવી કોઈ ભાવના હોતી નથી. માનવ-વ્યક્તિમાં આવી ભાવના હોય છે. માનવપદની માનવતાનું આ અનિવાર્ય લક્ષણ છે.

વેદના તત્ત્વજ્ઞાન અને યોગની દૃષ્ટિએ આમ હોવાનું કારણ માનવનો આધ્યાત્મિક વિકાસ છે. માનવ-વ્યક્તિ વિકસિત જીવ છે. તેથી તે કરુણા, માયાળુતા, બીજાની લાગણી માટે કાળજી, ઈજા ન પહોંચાડવાની ઈચ્છા અને તે માટે આંતરિક આવેગ; નુકસાન ન કરવું, દુઃખ ન પહોંચાડવું, ક્ષતિ ન થવા દેવી, જીવને મારવો નહિ જેવી વૃત્તિઓ ધરાવવા શક્તિમાન છે. જ્યાં સુધી માણસ દૈવી ન બની જાય ત્યાં સુધી આ વૃત્તિ વિકસાવવી જોઈએ. ઈસુ પ્રભુએ અહિંસાનો ખ્યાલ, જીવ-કરુણાનો ટોચનો ખ્યાલ શીખવ્યો. તેમણે કહેલું, ‘આ માનવજગતમાં, એક વ્યક્તિ પોતાના મિત્રનું જીવન બચાવવા પોતાની જિંદગી આપી દેવા તૈયાર હોય તે કરતાં અધિક પ્રેમ કોઈ પણ ન ગણાય.’

કદી કોઈને શારીરિક ઈજા ન કરવી, નુકસાન ન પહોંચાડવું, લડવું કે ઝઘડવું નહિ, આ બાલ્ય આચરણથી અહિંસાનું પૂરી રીતે પાલન શક્ય છે, તે છતાં સૂક્ષ્મ રીતે માણસ બીજાને ઈજા, નુકસાન, તકલીફ કરે, લોકોને યાતના વેઠવી પડે તે પણ શક્ય છે. પાશ્ચાત્ય સમાજમાં એક શબ્દ-પ્રયોગ છે : ‘માનસિક ત્રાસ’. અમુક વખતે છૂટાછેડા મેળવવા કોર્ટોમાં આ કારણ દર્શાવાય છે : ‘અનેક સૂક્ષ્મ રીતે, મારા સહભાગીએ મને સંતાપ આપ્યો છે, અકથ્ય માનસિક ત્રાસ આપ્યો છે, મને ટોણા મારી, અપમાન કરી, હું અયોગ્ય, નકામો કે નકામી છું તેવી લાગણી જન્માવી વગેરે-વગેરે.’ આ રીતે ચિંતા જગાડવી, ડર અને દુઃખ પેદા કરવાં, બધું માનસિક રીતે, સૂક્ષ્મપણે જ કરીએ છતાં અહિંસાના નિયમથી વિરુદ્ધ છે.

યોગ અને આધ્યાત્મિક જીવન માટે તેના બધા

રૂપમાં-હિંસા; બધા રૂપે નુકસાન કે ક્ષતિ પહોંચાડવી પછી તે સ્થૂળ હોય કે સૂક્ષ્મ, ખુલ્લું હોય કે છૂપું, પ્રદર્શિત હોય કે અપ્રદર્શિત પણ વર્જ્ય છે, તેનાથી દૂર રહેવું જોઈએ. પવિત્ર ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી એક ડગલું આગળ જઈ કહેતા : ‘શપથ લઈ હિંસાનો ત્યાગ કરવો પૂરતો નથી; બીજાને અંગ-હાનિ કે નુકસાન કરવું, સ્થૂળ કે સૂક્ષ્મ રીતે, કર્મથી કે મનથી તેવું વ્રત પૂરતું નથી; સાથે સાથે વ્યક્તિએ સક્રિય તથા સકારાત્મક રીતે કરુણા, અનુકંપા, લાગણીશીલતા, દયા, માયાળુપણું વગેરે સદ્ગુણોને આચરણમાં ઉતારવા જોઈએ.’

ઈશ્વર વિશેનો આપણો આ ખ્યાલ છે : તે અનુકંપાની મૂર્તિ છે, દયાસાગર છે. બધી આધ્યાત્મિકતા, બધા યોગ, બધી સાધના, છેવટે તો ઈશ્વર સન્મુખ જવાનો, ઈશ્વર પાસે પાછા જવાનો, ઈશ્વરનો સંપર્ક સાધવાનો, ઈશ્વરની અનુભૂતિ પામવાનો અને ઈશ્વર સાથે સાયુજ્ય સાધવાનો સંનિષ્ઠ પ્રયત્ન છે, મહાન, દિવ્ય, બ્રહ્માંડવ્યાપી પુરુષનું સામીપ્ય પામવાનો અવિરત યત્ન છે, તે પુરુષમાં લીન થઈ તેની અનુભૂતિ પામવાનો અને તે પરમસત્તા સાથે સાયુજ્ય પામવાનો પ્રયત્ન છે. આ એક આંતરિક ગૂઢ પ્રક્રિયા છે જે દ્વારા જિજ્ઞાસુ ઈશ્વરી સ્વરૂપ પામે છે, ભગવત્તાના આદર્શને ક્રમે કરીને પહોંચે છે, ઈશ્વરની દિવ્યતાનું માધ્યમ બની રહેવા ઈચ્છે છે, વ્યક્તિ પોતે ઈશ્વર વિશે જે કંઈ માનતી હોય તેને વ્યક્ત કરવાનો તેમ જ ઈશ્વર પાસેથી તે કંઈ અપેક્ષા રાખતી હોય તે પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન છે.

આને લોકો આધ્યાત્મિક કીમિયો કહે છે. પોતાની જાતના એક નિમ્ન કોટીના સ્વભાવને એક ઉત્કૃષ્ટ ઉચ્ચતર ઈશ્વરપરાયણતાની સ્થિતિમાં, ભગવદીય સ્વભાવમાં રૂપાંતરિત કરવાના એક ધીમા પણ ચોક્કસ માર્ગને આધ્યાત્મિક કીમિયો કહે છે. આમાં જાતને ધીરે રહીને પણ સ્થિર ક્રમે આંતરિક રૂપાંતરથી, આપણે જે પુરુષને પામવા પ્રયત્નશીલ હોઈએ, જેનો સાક્ષાત્કાર કરવા યત્ન કરતા હોઈએ તેવા કમશ: થવાનું રહે છે અને જેટલું વધુ રૂપાંતર થાય, જેટલા પ્રમાણમાં ઉત્તરોત્તર આંતરિક સ્તરે ઈશ્વરપરાયણતા તરફ આ અંદરનો ફેરફાર થતો રહે, તેટલા પ્રમાણમાં વ્યક્તિ પરમ

અનુભૂતિ પ્રતિ વધુ નજીક, વધુ પાસે ખેંચાવા લાગે છે. આ યોગનું આંતરિક પરિમાણ છે. આ ઈશ્વરપરાયણતા તરફનું ઉત્થાન એ યોગનું છૂપું આંતરિક રૂપ છે. તે ખરો યોગ છે. આધ્યાત્મિક જીવન, યોગ અને યોગાભ્યાસનું સૂક્ષ્મ, અદૃશ્ય, સારતત્ત્વ આ આંતરિક રૂપાંતર છે.

અને તેથી એ જરૂરી બને છે કે ભગવદીય સ્વભાવ વિશેની આપણી સમજણથી જે વિરુદ્ધનું હોય તે બધાને આપણે ફેંકી દઈએ, ખંખેરી નાખીએ, આપણી જાતમાંથી કાઢી નાખીએ. દિવ્ય પૂર્ણતા સુધીના ઉત્થાનમાં ઈશ્વરપરાયણતા સાથે સંવાદિત ન હોય તેને કોઈ સ્થાન ન હોઈ શકે. પરમ આદર્શ-ભગવદીય સ્વભાવ સાથે તર્કસંગત, બુદ્ધિસંગત જે ન હોય, તે સાથે સંવાદિતા ન ધરાવે તેને આધ્યાત્મિક જીવનમાં સ્થાન ન હોઈ શકે. આ વાત સ્પષ્ટ સમજવા માટે કોઈ મોટી વિદ્વત્તા, તત્ત્વજ્ઞાન કે અધ્યાત્મજ્ઞાનની જરૂર નથી પડતી. અંધકારને સાથે રાખી પ્રકાશ પ્રત્યે ગતિ ન થાય. જ્યારે તમે પ્રકાશ પામો પછી અંધકારને સ્થાન જ ન રહે.

સત્યવ્યવહાર, અનુકંપા અને દયાળુતા એક સાથે હોય છે. કારણ જ્યારે તમે દયા અને અનુકંપા દાખવો ત્યારે તમારો સાચો સ્વભાવ, ઈશ્વરીય સ્વભાવ પ્રદર્શિત થાય છે : કારણ તમે ઈશ્વરના અંશ છો. તમારી અસલિયતવાળી વાસ્તવિક જિંદગી ત્યારે બની રહે છે. તમારું તે સાચું જીવન કહેવાય. માનસિક રીતે, શાબ્દિક રીતે કે શારીરિક દૃષ્ટિએ તમારા ભગવદીય સ્વભાવથી જે વિરુદ્ધ વર્તાય તે તમારા સાચા સ્વભાવથી વિરુદ્ધ છે. આમ કરવાથી તમે તમારા વિશેના સત્યથી ઊલટા ચાલો છો. તેથી તમારું જીવન જુદાણાં પર આધારિત થઈ રહે છે. તમારી ખરી ઓળખાણ, તમારો અસલી સ્વભાવ તમે પ્રદર્શિત નથી કરી રહ્યા. જો તમે દિવ્ય અનુકંપા અને દયાળુપણામાં વૃદ્ધિ ન કરો તો આ આંતરિક વિરોધાભાસ, વિભાજન થાય છે. આ વાત સમજીને દૃઢ કરી લેવી જોઈએ. આ વાતને સ્પષ્ટ સમજી, દૃઢ નિશ્ચય કરી આચરણમાં ઉતારવી જોઈએ.

□ ‘મુક્તિપથ’માંથી સાભાર



## યોગ એ જ જીવન

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

### પ્રમુખ આસનો

#### સર્વાંગાસન

આ નામથી જ આપણે સમજી શકીએ કે સર્વે અંગોને લાભ આપતું આ આસન સર્વાંગાસન છે. આને અંગ્રેજીમાં 'All Members Pose' એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે. આ આસનના અભ્યાસમાં શરીર ખભાના આધારે ઊભું રહે છે, તેથી અંગ્રેજીમાં તેને 'Shoulder Stand' પણ કહેવાય છે.

#### લાભ

જ્યારે આપણે સર્વાંગાસનની સ્થિતિમાં હોઈએ ત્યારે રુધિરના પ્રવાહનું કેન્દ્રીકરણ વિશેષ રૂપે થાઈરોઈડ પ્રતિ જ અગ્રેસર થાય છે. શરીરની સ્થિતિ 'TOPSY TURVY' થઈ જવાથી હૃદયે લોહીને માથા તરફ પંપ કરવા માટે તકલીફ લેવી પડતી નથી. એ પ્રાકૃતિક રીતે જ માથા તરફ વધુ પ્રવાહિત થાય છે. આમ આ સ્થિતિ થાઈરોઈડ અને પેરાથાઈરોઈડ જો હેલ્થી (Healthy) હોય તો તેના ઉપર આધારિત આપણી શ્વસનક્રિયા, રુધિરાભિસરણક્રિયા, પાચનક્રિયા, મળમૂત્રના નિકાસની ક્રિયા અને સંવેદનતંત્ર કે જે કરોડસ્તંભની સાથે ચાલે છે, તે આ બંધાનું કાર્યક્ષેત્ર સુખદ રહે. તે સમગ્ર ક્રિયાની સક્ષમતાની કાળજી કરતું હોવાથી તે સર્વાંગાસન કહેવાય છે.

#### થાઈરોઈડ ગ્લાન્ડ

પતંગિયાના આકારની ગુલાબી રંગની આ થાઈરોઈડ ગ્રંથિ (ગ્લાન્ડ)નું શ્વાસનળીની ઉપર કંઠકૂપમાં સ્થાન છે. કદાચ વજન વીસ ગ્રામથી વધુ નહિ જ હોય. થાઈરોઈડમાંનું દૈનિક હોર્મોન્સનું ઉત્પાદન ૧/૨૮૦૦,૦૦૦ ગ્રામથી પણ કદાચ ઓછું જ થતું હશે. કદાચ એવું પણ બને કે આવું સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ, સાઈઝ અને કાર્યક્ષેત્ર જાણીને તત્કાળ કોઈને પણ એવું લાગી શકે કે, આ તે વળી શું મગતરું? પરંતુ ના! ખરેખર એવું નથી. થાઈરોઈડ શક્તિસ્રોતનું મહાકેન્દ્ર છે.

જો જન્મસમયે કોઈના થાઈરોઈડમાં હોર્મોન્સ સપ્રમાણ ન હોય તો તે બાળક જાડા હોઈવાળું, ચપટા નાકવાળું અને ઠીંગણા બાંધાનું થાય છે. થાઈરોઈડનું

પ્રમુખ કાર્ય મેટાબોલીઝમનું નિયંત્રણ કરવાનું છે. જેવી રીતે લુહારની ભટ્ટીમાં હવા નાખવાની એક ધમણ હોય છે, જે અગ્નિને પ્રજ્વલિત રાખવા સતત હવા નાખતી રહે છે, તેવી જ રીતે થાઈરોઈડ પણ જઠરાગ્નિને પ્રજ્વલિત રાખવાનું કાર્ય કરે છે. આ થાઈરોઈડમાંથી જ ઉત્પન્ન થતા અબજો સેલ્સ આપણા શરીરમાં ખોરાકમાંથી શક્તિ-ઊર્જા ઉત્પન્ન કરવાનું કાર્ય કરે છે. જો થાઈરોઈડની કાર્યપદ્ધતિમાં તેમાં સ્થિત હોર્મોન્સમાં એકાદ માર્ફોસ્કોપિક ક્ષણ જેવી પણ ચઢઊતર થાય તો આપણે તદ્દન ભ્રાજી-મૂળા જેવા થઈ જઈએ. એવું પણ બને કે ચહેરો ફૂલી જાય, ઉદાસી, ખિન્નતા, નીરસતાથી જીવન માત્ર એક ખોટી આત્મશ્રદ્ધા જ બની રહે અને જો કદાચ થોડુંક પણ હોર્મોન્સ વધી જાય તો માણસ આકસ્મિક ખાઉધરો થઈ જાય છે. જંગલી સૂવરોની જેમ તે ભોજન ઉપર તૂટી પડે તેવું પણ બને, પરંતુ શરીર સૂકાઈ જવાનું, કારણ ખોરાક પચાવવાની ગતિ વધી જવાની; પાચનનો સમય ખૂબ જ ઓછો થઈ જવાનો, ખોરાક ઝપાટાબંધ પચી જવાનો, આંખો ફૂલી જવાની. ક્યારેક એવું પણ બને કે ફૂલેલી આંખો ઉપર પાંપણ બંધ ન પણ થાય, ત્યારે વ્યક્તિ આવેશમાં પણ આવી શકે. તેનાં ગાત્રો ઢીલાં પણ પડે. મંદબુદ્ધિ લોકો જેવી તેની અવસ્થા થઈ શકે. તેવી અવસ્થામાં એટલે કે જો થાઈરોઈડમાં હોર્મોન્સનું ઉત્પાદન પ્રમાણ કરતાં થોડું પણ વધે તો, હૃદય ઝપાટાબંધ ચાલવા લાગે અને એવું પણ બને કે અંતે બંધ પણ પડી જાય.

આપણા શરીરની ઈતર આંતઃસ્રાવ ગ્રંથિઓની જેમ આ થાઈરોઈડ ખૂબ જ નાનો કેમિકલ પ્લાન્ટ છે. તે રુધિરાભિસરણના રક્તપ્રવાહમાંથી આવશ્યક તત્ત્વો લઈ લે છે અને તેમાંથી હોર્મોન્સનું નિર્માણ કરે છે. ખરેખર અહીં આ તત્ત્વોને હોર્મોન્સ સાથે આવશ્યકતા પ્રમાણે જોડી દેવાનું કાર્ય થાય છે. થાઈરોઈડનું પ્રમુખ હોર્મોન્સ શરીરમાંના ૨/૩ આયોડિન ધરાવે છે. દરેક વ્યક્તિની દૈનિક

આયોડિનની જરૂરિયાત ૧/૫૦૦૦ ગ્રામ જેટલી જ હોય છે. માટે સહેજે સમજી શકાય કે આપણી આયોડિનની આવશ્યકતા નજીવી જ છે. છતાં તે પણ ભૂલવું ન જોઈએ કે આ એક માઈક્રોસ્કોપિક આવશ્યકતાની થોડી પણ માત્રા ઓછીવત્તી થતાં જ ગાંડપણનો આવેગ આવી શકે અથવા તો બાળપણ આવ્યું હોય તેવી ચેષ્ટાઓ પણ થઈ જાય, મોટી ઉંમરે માણસને તેનું જોમ ચાલ્યું જાય, હતાશાભર્યું જીવન થઈ જાય તેવી પરિસ્થિતિ પણ સર્જાતી હોય છે.

આપણા પાચનતંત્રમાંથી આયોડાઈડ (Iodide)ના રૂપે આયોડિન થાઈરોઈડને મળે છે. થાઈરોઈડમાં અનેક હોર્મોન્સ બને છે, પરંતુ આ ખાસ આયોડિનમાં રૂપાંતર કરતું એન્ઝાઈમ આયોડિનમાં રૂપાંતરિત કરીને એમિનો એસિડ (Amino Acid) આ થાઈરોઈડમાં જ ભળે છે. તેને આપણે ટાયરોસીન (Tyrosine)ના નામે ઓળખીએ છીએ. આમ આ પ્રકારે બે કેમિકલ્સ ભેગાં થયા પછી તેમાંથી થાઈરોઈડના પ્રમુખ બે હોર્મોન્સ બને છે. તેના મોલેક્યુલ્સ (Molecules) રક્તમાં જે પ્રોટીન તત્ત્વ છે, તેમાં મળે છે, કે જેથી તે સંતુલિત થઈને જીવન સંરક્ષણાર્થે લોહીમાં ભળી જઈ આખા શરીરમાં ફરી વળશે.

થાઈરોઈડની મહત્તા અને ક્ષમતાને સ્પષ્ટપણે જોઈ અને સમજી શકાય છે, કારણ કે તેના જ હોર્મોન્સ વડે શરીરના પ્રત્યેક સેલ્સ (Cells)ની કાર્યક્ષમતા સતર્ક રહે છે. થાઈરોઈડની કાર્યસરણી માટે આવશ્યક તત્ત્વો તેને યોગ્ય રૂપે અને યોગ્ય સમયે મળતાં રહે તે આવશ્યક છે. શરીરને સક્ષમ રાખવા માટે થાઈરોઈડના હોર્મોન્સનું પ્રમાણ હંમેશાં સંતુલિત રહે તેની કાળજી પણ ઘણી જ અગત્યની છે. આપણે સૂતા હોઈએ, અને પછી બેઠા થઈએ, ઊભા થઈએ, ચાલીએ અને દોડીએ આ બધામાં ક્રમશઃ એનર્જીનું પ્રમાણ વધુ ને વધુ આવશ્યક હોય છે, તેની માગ વધતી જ જાય છે. સાધારણ સ્ત્રીના પ્રમાણમાં ગર્ભવતી સ્ત્રીને આ હોર્મોન્સ વધુ આવશ્યક હોય, શારીરિક ઉપરાંત માનસિક શ્રમ પણ થતો હોય તો પણ આ હોર્મોન્સનું પ્રમાણ વધવું જ જોઈએ.

થાઈરોઈડની કાર્યસરણીમાં બીજાં બે મહત્ત્વનાં અંગો પણ કાર્યશીલ છે, તેને પણ સમજી લઈએ. પહેલું

તો મગજમાં હાયપોથેલેમસ (Hypothalamus) ટિસ્યુ (Tissue) એક ખૂબ જ નાની સાઈઝમાં હોય છે. આ ટિસ્યુ આપણા મગજમાં રહેલી પિચ્યુટરી (Pituitary) ગ્લાન્ડને સતર્ક કરે છે. આમ થવાથી પિચ્યુટરી થાઈરોઈડ સ્ટીમ્યુલેટિંગ હોર્મોન નામક હોર્મોન્સ બનાવીને તેને થાઈરોઈડ તરફ કેન્દ્રિત કરે છે, અને તેથી જ થાઈરોઈડ આપણી દૈનિક પ્રવૃત્તિને યોગ્ય રીતે આપણે કરી શકીએ તેટલી ઊર્જા હોર્મોન્સરૂપે આપે છે, પરંતુ જો થાઈરોઈડમાં ખૂબ જ વધુ પ્રમાણમાં હોર્મોન્સ બની જાય, તો તેવા સંજોગોમાં કુદરતી રીતે પિચ્યુટરી ગ્લાન્ડની કામ કરવાની ક્ષમતા ઉપર થોડી ક્ષણો ખૂબ જ જબરો ચોકીપહેરો આવી જાય છે કે જેથી તે વધુ સ્ટિમ્યુલેટ ન થાય અને જો કોઈ સંજોગોમાં હોર્મોન્સ વધી જ જાય તો ગાંડપણ તો આવશે જ, આગળ કઠ્ઠા પ્રમાણે; પરંતુ આવા લોકોને ગાંડાઓની હોસ્પિટલમાં પણ દાખલ કરવા પડે. સમસ્યા કે તનાવ વ્યક્તિગત હોય. પારિવારિક, સામાજિક કે રાષ્ટ્રીય અથવા ઈન્ફલુએન્સ અપ-ઓન, આર્થિક પરિસ્થિતિ, ઘરમાં કોઈનું મૃત્યુ થાય, ધંધો પડી ભાંગે, સ્કૂટર-બાઈક પર આવતાં અકસ્માત થાય, કોઈ ખાસ મોટું આપણું કે પરિવારમાં કોઈનું ઓપરેશન કરાવવું પડે, પરિવારમાં આપસમાં ચક્રમક ઝરે, પારિવારિક કલેશ કે સંતાપ, એક પછી એક આવા પ્રસંગો જ્યારે જીવનમાં બન્યા જ કરે, ત્યારે માનસિક સંતુલન જાળવી રાખવા માટે, આવશ્યક એવા અને એટલા હોર્મોન્સ થાઈરોઈડ બનાવવા જ પડે. આમ થતાં ચિંતાતુર મગજ હાયપોથેલેમસ (Hypothalamous)ને અને હાયપોથેલેમસ પિચ્યુટરીને તથા પિચ્યુટરી થાઈરોઈડને વધુ સ્ફૂર્તિથી કામ કરવા પ્રેરે છે.

જ્યારે શરીરમાં આયોડિનનું પ્રમાણ ઘટે ત્યારે જ બધી તકલીફોનો દોરીસંચાર થાય. આપણે ત્યાં અને બધે જ હવે આયોડાઈઝ્ડ મીઠું ખાવાનો પ્રચાર આટલા જ માટે પ્રચલિત બન્યો છે. દરિયાઈ ખોરાક (Sea Food) અને દરિયાકિનારે થતાં શાકભાજી કે વનસ્પતિઓમાં આયોડિનનું પ્રમાણ; પ્રમાણમાં સરેરાશ વધુ જ હોય છે. પહાડી ઈલાકાઓમાં ખોરાક, અનાજ-પાણીમાં આયોડિન ખૂબ જ ઓછું હોય છે. બરફીલા ઈલાકાઓમાં કે ગ્લેશિયર્સમાં પણ જ્યારે બરફ ઓગળે

ત્યારે માટીમાંથી આયોડિનનું ધોવાણ કરે છે, તેવાં સ્થાનોમાં પણ પ્રજા ઠીંગણી, ચપટા નાકવાળી કે જાડા હોઠવાળી થાય છે, તેનું પ્રમુખ કારણ આ આયોડિનની કમી જ છે અને અહીં આવા બધા વિસ્તારોમાં આયોડાઈઝ્ડ મીઠું સરળ રીતે મળતું નથી હોતું. જ્યારે થાઈરોઈડને પૂરતા પ્રમાણમાં આયોડિન ન મળે ત્યારે થાઈરોઈડનું વજન ૨૮ ગ્રામમાંથી વધીને સો કે બસો ગ્રામ જેટલું થઈ જવાની પૂરેપૂરી સંભાવના છે. જોકે આમ થવાથી તાત્કાલિક મૃત્યુ થતું નથી, પરંતુ ગળું ફૂલી જવાથી માણસનો દેખાવ તો વિચિત્ર થઈ જ જાય છે. હા! જો થાઈરોઈડ પ્રમાણમાં વધુ ફૂલી જાય તો શ્વાસનળીમાં બાધક જરૂર બની શકે ખરું.

હવે આ થાઈરોઈડની કાર્યક્ષમતા સુચારુરૂપે ચાલે માટે સહાયપ્રદ આસન સર્વાંગાસન કેમ કરવાનું તે જોઈએ.

(ચેતવણી : બાર વર્ષથી નાનાં બાળકો, જેમની આંખોમાં હાયમાયોપિયા હોય તે, જેનું દવાઓ લઈને પણ બ્લડપ્રેશર નિયંત્રણમાં ન હોય, જેને સર્વાઈકલ સ્પોન્ડિલોસિસ હોય, જે સ્ત્રીના ગર્ભમાં બાળક હોય, જેને માયોકાર્ડિયલ ઈન્ફાર્ક્શન હોય, જેમને માનસિક અસ્થિરતા હોય અને જેઓ શારીરિક રીતે ખૂબ થાકી ગયા હોય ત્યારે તેમણે સર્વાંગાસન કરવું નહિ. આ બધી જ સૂચના શીર્ષાસન અને હલાસનના અભ્યાસ માટે પણ એટલી જ જરૂરી ખરી.)

### સર્વાંગાસન કરવાની રીત :

(૧) ધાબળા ઉપર ચત્તા સૂઓ. એડી પંજા જોડેલાં, હાથની હથેળી જમીન ઉપર.

(૨) ધીરે ધીરે ઊંડો શ્વાસ લો. હાથ પર વજન આપો અને બંને પગને એકસાથે ધીરે ધીરે ઊંચા કરો. હવે કમર પછી નિતંબ, ત્યાર પછી વાંસો ઊંચો કરો. બંને હાથ વડે શરીરને સપોર્ટ આપો. હાથ બને તેટલા ખભા સુધી રાખવા.

(૩) છાતી ઠુડીમાં જોડાશે. છાતીને ઠુડી તરફ ખેંચવી. ઠુડી છાતી તરફ નહીં.



(૪) શરીર આખું સીધું. પગના પંજા જોડાયેલા, તેમને આકાશ તરફ ખેંચી રાખવા.

(૫) આખું શરીર સીધું રાખવું. મકાન ચણવા માટેનો ઓળંબો (Plumb) તેમના પંજા ઉપર રાખીએ તો તે સીધી લાઈનમાં લટકવો જોઈએ.

(૬) શ્વાસ સાધારણ.

(૭) આરંભમાં વીસ સેકન્ડથી ચાલુ કરવું. દોઢ મિનિટ રહેવાનો તો અભ્યાસ કરવો જ જોઈએ. પાંચ મિનિટ સુધી પણ અનેક લોકો નિયમિત અભ્યાસ કરતા જ હોય છે.

(૮) પાછા આવવા માટે બંને પગને માથા તરફ ઝુકાવો. શરીરનું સંતુલન રહે એટલે હાથ જમીન ઉપર મૂકી દો.

(૯) હાથના આધારે પહેલાં વાંસો, પછી કમર, નિતંબ પછી એડી સુધીના પગ જમીન પર લાવો.

(૧૦) આવતાં કે જતાં ઉતાવળ કરવી નહિ, ઘૂંટણ વાળવા નહિ.

(૧૧) પછી શ્વાસનમાં વિશ્રાંતિ કરો.

આપણે સર્વાંગાસન કેવી રીતે કરવાનું તે વિશે વાતો કરી. સર્વાંગાસન થાયરોઈડને સ્વસ્થ અને સુચારુરૂપે કાર્ય કરવા સહાયપ્રદ છે, તે વાત પણ જાણી. સર્વાંગાસન કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવા જેવી ચેતવણીની વાત કરી. ત્યાં એમ પણ કહ્યું કે, જેમને સર્વાઈકલ સ્પોન્ડિલોસિસ હોય તેમણે સર્વાંગાસન કરવું નહિ.

આપણે આ સર્વાઈકલ સ્પોન્ડિલોસિસ સંબંધી વાત જાણ્યા પછી, આગળની વાતો કરીશું અને તેને માટે કરોડસ્તંભ સંબંધી પણ થોડી જાણ થવી જ જોઈએ.

આપણા કરોડસ્તંભમાં સાધારણ રીતે ૩૩ હાડકાં હોય છે, અપવાદરૂપ એક-બે ઓછાંવત્તાં પણ હોઈ શકે. છતાં ઉપરથી સૌથી પહેલાં સાત હાડકાં (વર્ટેબ્રા) સર્વાઈકલ વર્ટેબ્રા છે. ત્યાર પછી બાર મણકા છાતીના ભાગમાં આવેલા છે. ત્યાર પછીનાં પાંચ મણકા લમ્બર વર્ટેબ્રા છે. સેકલ સેગમેન્ટ્સના પાંચ મણકા એકમેકમાં જોડાયેલા છે, અને અંતે આ સેકલને છેડે કરોડસ્તંભની પૂંછડીને કોક્સિક્સ કહેવામાં આવે છે, તેમાં ચાર મણકા ફ્યુઝ થયેલા હોય છે.



આ કરોડસ્તંભ માનવશરીરનો પ્રમુખ અને ખૂબ જ આવશ્યક ભાગ છે. તેની ગતિવિધિ માત્ર તેમાં સંકળાયેલા મણકાઓની શૃંખલા સાથે જ સંબંધિત નથી. તેના કાર્યનો વિસ્તાર સમગ્ર શરીર સાથે સંકળાયેલો છે. તકલીફ કિડનીમાં હોય કે લીવર કે પ્રોસ્ટેટમાં હોય કે આપણી લાગણીઓ - ભાવનાઓમાં આવેલા ઝોકમાં હોય, આ બધાંની અસર કરોડસ્તંભના મણકાઓ અને તેની વચ્ચેની ગાદીઓમાં થાય જ છે. થોડું થોડું કમરમાં દુખે છે, અને આપણે શેક કરવો, ગરમ પાણીની થેલી, થોડી પેઈન કિલર ગોળીઓ મસાજ કરીએ કે કરાવીએ છીએ, પરંતુ તેનું મૂળ તો દૂર જ હોય છે.

શરીરની કોઈ પણ વ્યાધિની અસર કરોડસ્તંભના મસલ્સ ઉપર પડે જ છે, અને આપણે આ તનાવને કારણે કમર, તેની નીચે, વાંસા, ખભા સુધી દુખાવાનો અનુભવ કરીએ છીએ. કરોડસ્તંભના મસલ્સ થાકી જવાથી પણ આ પ્રકારના દુખાવા થતા જ હોય છે.

આપણે કુદરતની આ કમાલ વિશે થોડો પણ શાંતિથી વિચાર કરીશું તો એકમાત્ર આશ્ચર્યની પરંપરા સિવાય બીજું કશુંય હાથ નહિ આવે. અદ્ભુત છે આ એન્જિનિયરિંગ માળખું ! સૌથી ઉપરના સાત સર્વાઈકલ વર્ટ્રેબ્રાની મુવમેન્ટ કરવાની યોગ્યતા તો ગજબની છે ! તે આપણા માથાનો આધાર છે. તેની સ્થિતિસ્થાપકતા કારણે જ આપણે આપણા પગના અંગૂઠા અને આકાશના તારાઓને જોઈ શકીએ છીએ. તે ચોપાસ પૂર્વ પશ્ચિમ ઉત્તર દક્ષિણ, ઉપર નીચે, જમણે ડાબે ૧૮૦ ડિગ્રી સુધી હરી-ફરી શકે છે.

આપણે જ્યારે સર્વાંગાસન કરીએ છીએ, ત્યારે આપણને જાણ નથી કે આપણે કેટલું અદ્ભુત કાર્ય કરી રહ્યા છીએ. આ સર્વાંગાસનની સ્થિતિમાં ગળાના બધા જ મસલ્સ ઉપર તેની અસર થાય છે. ત્યાં વાંસા (પીઠ) તરફના ઊભા લિગામેન્ટ અને આગળનું એટલે છાતી તરફનું સર્વ તંત્ર કાર્યનિરત થાય છે, તેમાં ખેંચાણ આવે છે. (Posterior longitudinal ligament on the back of the anterior functional unit, the interspirous ligaments between the spinous processes, the ligamenta be flava between the vertebral arches, and the ligamentum nuchae,

a fibro elastic legament which runs from the back of the head to all the spinous processes between c1 and c7). બે મણકા વચ્ચેના લિગામેન્ટ ખેંચાણ પામે છે.

મણકાના વળાંકોમાં જોડાયેલા લિગામેન્ટ પણ ખેંચાય છે. C1 અને C7 એટલે સર્વાઈકલનો પહેલો તથા સાતમો મણકો તથા તેમની વચ્ચે આવેલા ફાઈબ્રો ઇલાસ્ટિક લિગામેન્ટ પણ ખેંચાય છે. સાયનોવિયલ આર્ટિક્યુલેશન (હાડકાંના પ્રત્યેક જોડાણની બહાર અને અંદરનું આવરણ)માં પણ ખેંચાણ આવે છે. તેમની સ્થિતિસ્થાપકતા અકલ્પનીય છે, જેટલું ખેંચવું હોય તેટલું તે ખેંચી શકાય છે.

સર્વાંગાસનથી છાતીના ઉપરના ભાગમાં તથા ગળાની નીચેના ભાગમાં ટ્રેપેઝિયસ મસલ્સ (Trapezius muscles), લેવેટર સ્કેપ્યુલી (levator scapulae) (સ્કેપ્યુલા એટલે ખભાનું હાડકું, તેની આગળનું આ આધારભૂત હાડકું એટલે લેવેટર સ્કેપ્યુલી), સ્ટેપમસલ્સ માસ્ટોઈડ પ્રોસેસ, માથું અને પાછળના ઉપરના ભાગ સુધીના તમામ મસલ્સમાં ખેંચાણ આવે છે. તદ્દુપરાંત સેમિ-સ્પાઈનાલીસ સ્કેપિટિસ (Semispinalis capitis) તે જે કેનિયમ (cranium) અને C7 તથા T6 અને પેનિયસ કેપિટિસ (spenius capitis) વચ્ચે છે તે મેસ્ટોઈડ પ્રોસેસ (mastoid process) અને C7 - T6 સુધી ખેંચ પામે છે.

જ્યારે આપણે સર્વાંગાસન કરીએ છીએ ત્યારે સાઈનસ પ્રોસેસીસના આધારે આ આસન કરીએ છીએ. ત્યાં માથા અને ખભાનો પણ આધાર છે, પરંતુ તે ગૌણ છે. પ્રમુખ રૂપે વજન આ સ્પાઈનસ પ્રોસેસીસ ઉપર જ આવે છે.

ક્યારેક આ બધું વાંચીને 'પીંજણ' જેવું લાગે, પરંતુ ખરેખર તેવું નથી. સર્વાંગાસન કરતાં પૂર્વે આપણે તેને માટે પૂર્વતૈયારીરૂપે બીજાં અનેક આસનો કર્યા છે, તેથી આ બધા મસલ્સ છે, તેની થોડી થોડી તાલીમ થાય, અને આકસ્મિક આઘાત આમાંના કોઈ પણ મસલ્સને ન પહોંચે. જેટલું સરળ દેખાય છે, તે આ સર્વાંગાસન પાછળ ખૂબ જ ગંભીર શરીરતંત્ર કાર્યશીલ બની રહે છે.

□ 'યોગ એ જ જીવન'માંથી સાભાર

## સંસારમાં સાધના

શ્રી યોગેશ્વરજી

સંસારની હાલની પરિસ્થિતિ ગંભીર છે, જોખમકારક છે, અને સુસંસ્કૃત કે પ્રગતિશીલ કહેવાતા માનવને માટે નામોશીરૂપ છે. આ પરિસ્થિતિમાંથી મુક્તિ મેળવીને, સંસારમાં રહેવા છતાં સંસારની બૂરાઈઓથી પર રહેવાની કોશિશ કરવી જોઈએ. જેમ કમળ કાદવમાં રહે છે પરંતુ કાદવનો સ્પર્શ એની પાંખડીઓને નથી થતો, તેમ જુદી જુદી જાતની લૌકિક પ્રવૃત્તિઓ તમારા આત્માના ઓજસને હણી ન નાખે, તમારી માનવતાનો મૃત્યુઘંટ ન વગાડે, અને એ પ્રવૃત્તિઓમાં રહીને પણ તમે સદ્ગુણી, સાત્ત્વિક રહી શકો એવી કળા તમારે હસ્તગત કરી લેવી જોઈએ. સંસારમાં સરસા રહેતાં શીખવું પડશે. એટલે કે ન્યાય ને નીતિના નિયમો પ્રમાણે ચાલવાનો આગ્રહ રાખવો પડશે. દુર્ગુણો, દુર્વિચારો અને દુષ્કર્મો પર અંકુશ મૂકતાં તેમ જ સદ્ગુણો, સદ્વિચારો ને સત્કર્મોની સુવાસથી તમારા પોતાના તથા બીજાના સંસારને સૌરભભીનો કરતાં શીખવું પડશે. સંસારમાં રહેવું ખરું, પરંતુ કાળજીને એનો કાટ ન લાગવા દેવો. એક આદર્શ માનવને છાજે એવી રીતે રહેવાનો પ્રયાસ કરવો. પોતાના તથા બીજાના હિતનો ખ્યાલ રાખીને સચ્ચાઈ, સંપ, સ્નેહ, સહકાર, સ્વાર્થત્યાગ ને સેવાભાવની મૂર્તિરૂપ બનીને રહેવું; એનું નામ સંસારમાં સરસા રહેવું. એવી રીતે રહેતાં શીખશો તો સંસાર વિઘ્નરૂપ નહિ થાય પરંતુ સહાયક થશે. જ્યાં રહો છો ત્યાં રહીને તમારા ને બીજાના વિકાસમાં મદદ કરી શકશો. યાદ રાખો કે આધ્યાત્મિક માર્ગમાં સદાચાર અથવા તો નીતિના નિયમોનું પાલન અત્યંત અગત્યનું છે. એને માટે વ્યાવહારિક જીવનમાં ઘણીઘણી શક્યતાઓ રહેલી છે. એનો લાભ લઈને દૈવી સંપત્તિનો વિકાસ કરી

શકાય છે.

એની સાથેસાથે, સંસારમાં રહીને મનને ઈશ્વરમાં રાખવાની ટેવ પાડો. તમને અનુકૂળ એવો આત્મવિકાસનો કાર્યક્રમ તૈયાર કરો અને એને વળગી રહો. સાંસારિક પ્રવૃત્તિઓ માટે આટલો બધો વખત આપો છો, તો રોજનો એક કે દોઢ કલાક આત્મિક વિકાસના અલગ કાર્યક્રમ માટે પણ આપતા રહો. તે દરમિયાન પ્રાર્થના, જપ, ધ્યાન, સત્સંગ કે સદ્ગ્રંથોનું વાચનમનન કરો. ભક્તિ, જ્ઞાન કે યોગ-તમને જે પસંદ હોય એના અભ્યાસ માટે એટલો સમય મુકરર કરો. એ ક્રિયા જડ ન બની જાય પરંતુ તમારા જીવનમાં રસ પેદા કરે, તથા તમારા સ્વભાવને ઉત્તરોત્તર શુદ્ધ કે ઉદાત્ત બનાવે તેનું ધ્યાન રાખો. માણસો જપ, ધ્યાન વાચન કે કથાશ્રવણ કરે છે, પરંતુ તેમના સ્વભાવમાં ભાગ્યે જ ફેર પડે છે. તે જાણે કે સંસ્કારપ્રૂઠ થઈ ગયા હોય તેમ તેમની અંદર નવા ને સારા સંસ્કારોનું નિર્માણ જ નથી થતું. જ્યારે જુઓ ત્યારે તે એવા ને એવા જ હોય છે. સાધનાના અનુષ્ઠાનની સાથે માણસ તમોગુણી મટીને વધારે ને વધારે સત્ત્વગુણી બને; ઉદાર, વિશાળ, પરગજુ કે પ્રેમાળ બને, એ જરૂરી છે. સાધનાની સફળતા એમાં જ છે. એ વાતને યાદ રાખીને સાધના કરતા રહો તો ઘેરબેઠાં તમારો વિકાસ સાધી શકશો. વિઘ્નો કે પ્રતિકૂળતાઓ આવે તેમાંથી માર્ગ કરતા આગળ વધતા રહેશો.

કોઈ કારણથી કોઈક અપવાદરૂપ માણસો ત્યાગનો આશ્રય લે એ વાત જુદી છે, બાકી મોટા ભાગના માણસોએ તો આવી રીતે જ આગળ વધવાનું છે.

□ 'સાધના'માંથી સાભાર

## પ્રેમ એ જ ઈશ્વર-૧

શ્રી સ્વામી વ્યંકટેશાનંદજી

આજે આપણે પૂ. સ્વામી શિવાનંદના વ્યક્તિત્વ ખાસ કરીને તેઓના જીવન વિશે વિચાર કરીશું. તેઓનું જીવન જ તેમનો ઉપદેશ હતો અને તેમનો ઉપદેશ એ તેમનું જીવન હતું. તેઓ ભાગ્યે જ વાર્તાલાપ આપતા પરંતુ તેઓ પર્યાપ્ત લખતા અને તેઓનાં લખાણો જ પ્રણાલિકાનું વહન કરતા. પ્રણાલિકાઓનું પ્રસારણ કરતી વખતે તેઓ પોતાની બુદ્ધિ-પ્રતિભા રેડતા. ખાસ કરીને એ પ્રક્રિયામાં તેઓ ખૂબ મુશ્કેલ પદ્ધતિને પણ અત્યંત સરળ લાગે તેવી બનાવી દેતા, અને કડવું સત્ય પણ આકર્ષક લાગતું. તેમનાં જીવન અને ઉપદેશ બંનેમાં વિનોદવૃત્તિ હતી, અને બધાંથી વિશેષ સાદાઈ હતી.

જે જ્ઞાની પુરુષ બ્રહ્મની સાથે સતત સાતત્યમાં હોય, તેમનું એ અત્યંત વિલક્ષણ લક્ષણ છે. આવા જીવનમાં એક ખાસ પ્રકારનો લય હોય છે અને એક અવિસ્મરણીય, અપરિવર્તનશીલ તત્ત્વ હોય છે, પરંતુ તે સાથે જ એક અચોક્કસતા પણ હોય છે. એ હવામાન જેવું છે. તમે જાણો છો કે શિયાળો એ શિયાળો જ છે, પરંતુ એ શિયાળામાં પણ દિવસે દિવસે ધારણા વિનાનો ફેરફાર થાય છે. તમે જાણો છો કે સૂર્ય પૂર્વમાં ઊગે છે પણ સૂર્યોદયની સાથે સંબંધિત એક અચોક્કસતા પણ છે. તમે તે જોઈ શકો કે ન પણ જોઈ શકો, કારણ કે સૂર્યોદય સમયે આકાશ સ્વચ્છ હોય અથવા વાદળાંથી ઘેરાયેલું હોય. જીવનમાં જે અપરિવર્તનશીલ તત્ત્વો છે તે સંન્યાસનાં, પ્રેમનાં, ભક્તિનાં અને સ્વયં શિસ્તનાં છે. જ્યારે આપણે પ્રેમ વિશે બોલીએ છીએ ત્યારે પ્રેમને લગતા સત્યથી વેગળા બધા જ પ્રકારના ધૂની ખ્યાલો આપણા મનમાં હોય છે. એ પ્રેમનો અર્થ શું થાય એ જાણવા માટે આપણે સ્વામીજી જેવા મહાપુરુષને જોવા જોઈએ, અને શિસ્ત કેવી હોય છે એ જાણવા માટે પણ સ્વામીજી જેવા મહાપુરુષને જોવા જોઈએ.

આ ઉપદેશોના સત્યને જાણવા માટે એ ઉપદેશોના આદર્શને જાણવા જોઈએ માત્ર, તેનું વર્ણન નહીં. વળી, આપણને આ આદર્શોની શું જરૂર છે ? શું આપણે તેની નકલ કરવા માગીએ છીએ ? સંત

પુરુષની નકલ કરવાથી શું આપણે સંત થઈ જવાના છીએ ? બિલકુલ નહીં., હા, આપણે નકલી સંત થઈશું સાચા હીરા કરતાં પણ વધુ ચમકતા નકલી હીરાની માફક, જે તદ્દન નકામા અને કિંમત વિનાના હોય છે. તે પ્રમાણે, એક નકલી સંત સાચા સંત કરતાં વધુ પ્રકાશવાન લાગશે, પરંતુ તે નકામો છે. સ્વામીજી અખંડ-સ્વયંસંપૂર્ણ હતા, (જ્યારે) નકલી સંત તકલાદી છે. બનાવટી છે.

ભગવદ્ગીતામાં એક સુંદર નિરૂપણ છે :

**યદ્યદાચરતિ શ્રેષ્ઠસ્તત્ત દેવેતરો જનાઃ । (ગીતા ૩/૨૧)**

‘શ્રેષ્ઠ પુરુષ જે કંઈ કરે છે તેનું બીજા લોકો અનુકરણ કરે છે.’

હું આ વિચારને અનુમોદન પણ નહીં આપું કે વિરોધ પણ નહીં કરું. કૃષ્ણના સંબંધમાં ગીતા આપણને બતાવે છે :

**યદિ હ્યહં ન વર્તેયં જાતુ કર્મણ્યતંત્રિતઃ ।**

**મમ વર્ત્માનુર્વતન્તે મનુષ્યાઃ પાર્થ સર્વશઃ ॥**

(ગીતા ૩/૨૩)

‘જો હું મારા કાર્યની અવગણના કરીશ તો બધા જ મારાં દૃષ્ટાંતને અનુસરશે, જો હું ખરાબ કાર્યનો દાખલો બેસાડીશ તો બધા તેનું અનુકરણ કરશે.’

જેણે જીવનમાં કોઈ આદર્શ સ્થાપિત કર્યો હોય એવા કોઈ પવિત્ર પુરુષ, સંત કે મહાન યોગીને જોઈએ તો આપણને કેવો ભાવ થાય છે ? રામ, બુદ્ધ, રામકૃષ્ણ, સ્વામી વિવેકાનંદ, સ્વામી શિવાનંદ, સ્વામી દયાનંદ કે ગુરુ નાનકદેવના ભક્તોને શું મળ્યું ? એ બધા આદર્શો છે આપણે એમાંથી શું મેળવ્યું ? આપણે તેઓના ઉપદેશની સંપૂર્ણ અવગણના કરીને તેમનાં મંદિરો બાંધ્યાં, પણ સંજોગવશાત્ જો તેમના જીવનની કંઈક ઊણપ કે ખામી વિશે જાણવા મળે તો એવી ખામીઓનું અનુકરણ કરવા આપણે તત્પર થઈ જઈશું, ‘જો હું મારી ફરજોનું પાલન નહીં કરું તો લોકો મારું અનુકરણ કરશે.’ - ભગવદ્ગીતામાં કૃષ્ણે આમ કહ્યું હતું. તેથી, સંતની નકલ કરવી, અથવા તો તેની નકલ



કરવાની આશા કે આકાંક્ષા રાખવી એ આપણી મહત્વાકાંક્ષા નથી. આપણે તો આ સંતોની સુગંધ લેવાનો પ્રયાસ કરીએ છીએ, કે જેથી સુગંધ સ્વરૂપે આપણામાં પ્રવેશ પામીને તે આપણા પોતાના દિલમાં કાર્ય કરે અને આપણા અધિકાર મુજબની કક્ષા જેટલી વિકસવાની, ખીલવાની શક્તિ બક્ષે. જેમ ખાધેલો ખોરાક જીવંત શરીર બને છે, તે જ પ્રમાણે એ પણ શક્ય છે કે આપણી આંખો અને કાન દ્વારા ઝીલેલાં આ સત્યો પણ આપણા દિલમાં આત્મસાત્ થાય ને આપણામાં જીવંત સત્ય તરીકે પ્રસ્થાપિત થાય એવું સત્ય કે જે જીવે છે, એ શક્ય છે.

સ્વામીજી પ્રેમનું મૂર્ત સ્વરૂપ હતા, પણ એવો પ્રેમ કે જે તદ્દન ભિન્ન હતો. આપણે પ્રેમ શબ્દ સાથે જેવી શૃંગારિકતા કે લાગણીવશતાને જોડીએ છીએ તેવો પ્રેમ નહીં, પરંતુ એવો પ્રેમ કે જેને માત્ર દૈવી દિવ્ય પ્રેમ કહી શકાય. મને અને તમને પ્રેમનાં જેટલાં સ્વરૂપોનો ખ્યાલ છે એ દરેકનો એમાં સમાવેશ થતો હતો, પરંતુ એ પ્રેમ આ બધાંથી ચડિયાતો હતો અને વધી જતો હતો. એવે વખતે આપણે ઉપદેશો અને વ્યક્તિત્વને એકી સાથે જોઈને એ પ્રેમની શક્ય એટલી સમજણ મેળવવી જોઈએ. તેઓ બાળપણથી જ બધામાં ઈશ્વરને જોવા શક્તિમાન હતા અને દરેકમાં રહેલા એક ઈશ્વરને પ્રેમ કરતા અને તેમને તે ખૂબ પ્રિય હતા. ‘દરેક ચહેરામાં ઈશ્વરને જુઓ’, ‘દરેકમાં રહેલ ઈશ્વરને પ્રેમ કરો’, ‘બધામાં રહેલ ઈશ્વરની સેવા કરો’. તેઓએ આ વિચારોની અભિવ્યક્તિ કરી. જો કે તેમની દૃષ્ટિએ આ વિચારો નહીં પણ જીવંત સત્ય હતું. મેં આ બધું એવા લોકો પાસેથી સાંભળ્યું છે કે જેઓ તેમના સહાધ્યાયીઓ હતા, જેઓ સ્વામીજી યુવાન હતા ત્યારે તેઓના ઘરના એક અંગની જેમ રહ્યા હતા અને સ્વામીજી જ્યારે ડોક્ટર હતા ત્યારે મલાયામાં તે સદ્નસીબ માણસને તેઓના રસોઈયા તરીકે કામ કરવાની તક મળી હતી. આ અદ્ભુત વિભૂતિમાં એવું ચુંબકીય આકર્ષણ અને પ્રેમ હતાં કે જ્યારે તેઓએ મલાયા છોડ્યું ત્યારે તેઓ ક્યાં ગયા તે શોધવા તેમની પાછળ પાગલ થઈને એમનો આ રસોઈયો અદૃશ્ય થઈ ગયો અને તે ક્યાં ચાલ્યો ગયો તેની કોઈને કશી જાણ થઈ નહીં ! જ્યારે

તેને જાણવા મળ્યું કે સ્વામીજી અહીં (હૃષીકેશ) હતા ત્યારે ફરીથી તે તેમના રસોઈયા તરીકે તેમની સાથે રહ્યો અને પોતે પણ સંન્યાસી થઈ ગયો. આ દૈવી પુરુષની લાગણી કેટલી હશે ? જ્યારે તેઓ સ્વામી થયા અને આત્મસાક્ષાત્કાર મેળવ્યો ત્યારે નહીં પરંતુ જ્યારે તેઓ એક યુવાન ડોક્ટર તરીકે મલાયામાં કાર્ય કરી રહ્યા હતા ત્યારની ! આજથી દશેક વર્ષ પહેલાં મારે મલાયાની નજીકમાં એક સ્થળે જવાનું થયું, અને સ્વાભાવિક રીતે જ મને સ્વામીજીના શરૂઆતના જીવન સાથે સંકળાયેલ સ્થળો જોવા માટે ઈતેજારી થઈ. સ્વામીજીએ જે જે સ્થળોએ ડોક્ટર તરીકે કાર્ય કરેલું એ સ્થળોએ પણ હું પચાસેક વર્ષ પહેલાં ગયો હતો. ત્યાં એક વૃદ્ધ સજ્જન જ નાના કિશોર વયના હશે તેમણે કહ્યું, ‘હા-જી ! મને યાદ છે, કે તે ડોક્ટર એક વિશિષ્ટ વ્યક્તિ હતા.’

તેમની વિશિષ્ટતા શું હતી ? બીજા ડોક્ટરો કે જેઓ તેમના દરદીઓની સંખ્યાથી જ ગણના કરે છે કે પછી ‘ફેફસાના રોગી’, ‘હૃદયના દરદી’, ‘નાકનો દરદી’ એમ ગણે છે. તેને બદલે આ ડોક્ટરને મન તેઓનો પ્રત્યેક દરદી એક અલગ વ્યક્તિત્વ હતું. દરેક દરદીની તેઓ ખાસ વ્યક્તિ તરીકે સારવાર કરતા તેઓ પ્રત્યેક દરદીમાં ઈશ્વરનાં દર્શન કરતા, અને પ્રત્યેક દરદી તેઓને મન ઈશ્વરનું પ્રત્યક્ષ સ્વરૂપ હતું.

એ વૃદ્ધ સજ્જને મને તેઓની જે બીજી એક વિશિષ્ટતા વિશે કહ્યું તે એ હતું કે આ ડોક્ટર માટે દરેક માણસ મહત્વનો હતો અને એ બધાની ખરેખરી સેવા કરતા. તેમની ઈશ્વરપૂજા એ બધા દરદીઓની સેવાના રૂપમાં ફેરવાઈ ગઈ હતી. તે અદ્ભુત હતી. એ દિવસોમાં રૂઢીચૂસ્ત દવા-દારૂનો ખૂબ જ મહિમા હતો અને જો કોઈ આ પ્રથાને અનુસરે તો પાખંડી ગણાતો ! આ ડોક્ટર એવા હતા કે જેઓ ગંભીર બીમારીમાં પણ દવાની સાથોસાથ તુલસી-પત્ર પણ આપતા. તેઓ પૂજા કરતા અને ખાસ વધુ ગંભીર બીમારીવાળા દરદીઓ માટે તુલસીપત્ર રાખી મૂકતા. એવા દરદીઓને તેઓ કહેતા, ‘ગમે તેમ પણ છેવટે તો હું એક દાકતર છું ઈશ્વરની કૃપાદૃષ્ટિ જ તમને મદદ કરશે. મેં તમારા માટે ખાસ પૂજા-કરી છે. આ તેનો (અનુસંધાન પાના નં.૧૮ ઉપર)



## સમન્વય પુરસ્કર્તા સ્વામી સત્યમિત્રાનંદગિરિજી મહારાજ - સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

[નિવૃત્ત શંકરાચાર્ય, મહામંડળેશ્વર સમન્વય પીઠાધીશ્વર ૧૦૦૮ શ્રીમત્ સ્વામી સત્યમિત્રાનંદગિરિજી મહારાજનો ૭૯મો પ્રાકટ્યોત્સવ આ વર્ષે ૧૯મી સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૦ના રોજ દ્વારકામાં ભગવાન દ્વારકાધીશના સાન્નિધ્યમાં સમ્પન્ન થશે. તેઓશ્રીની અનન્ય નિષ્ઠા સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજમાં સદૈવ રહેલ છે. આ પ્રસંગે પ્રાસંગિક લેખ પ્રગટ કર્યાનો આનંદ છે. આ મહિનાનો અંક તેમના જન્મોત્સવની સ્મૃતિમાં ન્યોચ્છાવર થઈ રહ્યો છે. - સંપાદક]

‘સમન્વય વગર જગતની રચના ન થઈ શકે. જીવ અને બ્રહ્મના સમન્વયથી જ બ્રહ્માત્મૈક્યભાવની પાવન કલ્પના કરી શકાય. પરંતુ ખરા અર્થમાં જીવ અને બ્રહ્મના ઐક્યથી જ સમન્વયની સાધના થઈ શકે. માનવદેહમાં પંચ ભૂતોના સમન્વયથી જ માનવ અસ્તિત્વમાં છે. પંચમહાભૂતોમાંથી કોઈ એક પણ તત્ત્વનો અભાવ માનવને દુઃખ અને યાતનાના દાવાનળમાં ધકેલી શકે છે. વન, પર્વત, નદી, ઝરણાં, સરોવર અને ગગનગોખના તારલાઓ, આ બધું જ પ્રાકૃતિક સમન્વયથી જ સર્જાયું છે. તેથી જ માનવ તેનું સુરેખ દર્શન કરવા ક્યારેક હિમાચ્છાદિત ગિરિશૃંગો પર તો ક્યારેક અફાટ ઉછળતા મહાસાગરનાં અક્ષુણ્ણ જળરાશિનું દર્શન કરવા લાલાયિત રહે છે. હિમાલયથી નિઃસૂત ગંગા જ્યારે ગંગાસાગરને જઈને ભેટે છે, ત્યારે જ સરિતા અને સિન્ધુનો સમન્વય-એક અદ્ભુત દર્શન પ્રકટ કરે છે.

‘સમન્વય-વિચારધારામાં બિંદુ અને સિન્ધુનો મહિમા એક જ સમાન છે. પ્રત્યેક જનગણ તેમના સ્વકીય જીવનક્ષેત્રે જ્યાં જ્યાં સેવા નિરત હોય ત્યાં ત્યાં સૌને સમાન અધિકાર સમન્વય થકી જ સંભવી શકે. આપણાં શરીરોમાં પણ સર્વે અંગ-ઉપાંગોમાં પરસ્પર સમન્વય હોવો જરૂરી છે. બુદ્ધિની પ્રેરણા, ચરણોની ગતિ, હાથોનું કર્મ, મનના તરંગો સમન્વિત થાય છે ત્યારે જ આપણાં શરીરો જીવન યાત્રાનું વહન કરે છે. આમાંથી એક પણ એકસૂત્રતાથી જૂઠું પડે તો સમન્વયના અભાવે દેહયંત્ર ખોટકાઈ જ પડે, અને માનવ અપંગ-લાચાર બની જાય.

‘બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય અને દલિતના સમન્વયનો અભાવ જ રાષ્ટ્રની શાંતિ, એકતા તથા અખંડતાનો ઢાસ સર્જે છે. પોતાના જાતીય અભિમાનનો પરિત્યાગ કરી પરસ્પર સુખ-દુઃખનું આત્મિયતાપૂર્ણ આદાન-પ્રદાન

થયા કરે તો રાષ્ટ્રમાં આરક્ષણની આગ ચાંપવાવાળા કદીયે સફળ ન થઈ શકે. સમ્પ્રદાયોમાં સમન્વય હોય તો પુરાતન સિદ્ધાંતોના સુદૃઢ આધારસ્થંભો મજબૂત રહી શકે.

‘ઈશ્વરના સામ્રાજ્યમાં ગાય, ગરીબ, અપંગ કે બૌદ્ધિક સર્વેને સમાન જીવન-અધિકાર છે. જો આ સમન્વય-કાન્તિ સબળ બની રહે તો સમાજમાં કદીયે વિષમતા ન આવે. હવે સમય કરવટ બદલે છે. સમાજના દોષોનું જ ચિંતન કર્યા કરીએ તો કામ નહીં ચાલે. પૂર્વગ્રહોનો ત્યાગ તો કરવો જ પડશે. પરસ્પર પ્રેમ, સદ્ભાવ અને સન્માનના સમન્વયથી જ રાષ્ટ્રોત્કર્ષ સંભવી શકે.’

આ ઉદ્દગાર શ્રીમત્ સ્વામી સત્યમિત્રાનંદગિરિજી મહારાજના છે. તેઓના સંન્યસ્ત જીવનની અર્ધ શતાબ્દીમાં તેમણે સદૈવ આરોહણ જ જોયું છે. સંન્યસ્ત-ગ્રહણની સાથે જ તેમને ભાનુપુરાપીઠના શંકરાચાર્યપદે સ્થાપવામાં આવ્યા. તેમની સાધના, આરાધના અને ઉપાસનાની પાવક તથા પુનિત પરાકાષ્ઠામાં નિમજ્જ તેઓએ અગણિત દેશોની યાત્રા કરી, ભારતીય સંસ્કૃતિ અને સંસ્કારની જ્યોત લઈને તેમણે સનાતન ધર્મના પુનરુત્થાનનું મહાન કાર્ય કર્યું છે.

જ્ઞાનના ઓજસ અને તેજસની પાંખોએ તેમણે વિશ્વની અનેક પરિક્રમાઓ કરીને તેમનામાં રહેલી વિદ્યાને સદૈવ વિનય અને વિવેકથી અલંકૃત રાખી. શંકરાચાર્યપદને ત્યાગ કર્યો. ‘હું સાધારણ માનવ માટે જીવી શકું, ત્યાં જ મારા સત્યનો મિત્ર ‘સત્યમિત્રાનંદ’ નામનું સાર્થકય.’ હવે ૨૦૧૦ના કુંભમેળામાં તેઓએ મહામંડળેશ્વર પદનો પણ ત્યાગ કરી ‘પરિવ્રાજક’ તરીકે જ ‘બહુજન હિતાય સુખાય ચ’ની સેવામાં સતત દેશ વિદેશના ભ્રમણ-વિચરણ-પરિવ્રાજકત્વનું

અંગીકારત્વ કર્યું છે.

તેમનો ધર્મ રાષ્ટ્રધર્મ છે. તેથી જ તેમણે 'ભારતમાતા મંદિર'નું અદ્ભુત નિર્માણ કર્યું. અહીં શિલ્પ કરતાં નિષ્ઠા વધુ પ્રતિષ્ઠિત થાય છે. છેક કારગીલ, પૂંછ સુધી જવાનોને પ્રેરણા આપવા તેમની સાથે લેહ-લદાખ સુધી જઈને તેઓશ્રી જવાનોને રૂબરૂ થયા છે.

શ્રી હનુમાન ચાલીસા અને શિવ કે ગાયત્રી ચાલીસા જેમ તેમણે ભારતીય સરહદો પર રાષ્ટ્ર સંરક્ષણાર્થે ઝઝૂમતા સૈનિકોની પ્રશસ્તિમાં 'સૈનિક શતક' પણ લખ્યું છે.

'અબ સોંપ દિયા ઈસ જીવનકા સબ ભાર તુમ્હારે હાથોમેં, હૈ જીત તુમ્હારે હાથોમેં ઔર હાર તુમ્હારે હાથોમેં.'

તે સ્વામી સત્યમિત્રાનંદજીની હૃદય સરવાણીમાંથી પ્રસ્ફુટિત ભાવધારા તેમની પ્રભુપ્રીતનું દિવ્ય દર્શન કરાવે છે.

પ્રભુ પ્રેમની અનુભૂતિના તેમના ઉદ્ગારો એક અન્ય પદમાં આ પ્રમાણે છે... 'અરે મન રામહિ રામ

નિહાર' અથવા 'ન તુમ પાસ હો ન કહીં દૂર હો, તુમ તો મેરી જિંદગી મેં ભરપૂર હો.'

હવે સ્વામીજીના સ્વાસ્થ્યનાં વળતાં પાણી થયાં છે. શરીર અનેક પ્રકારની આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિ વચ્ચે આટાપાટા રમે છે. પરંતુ પૂજ્ય સ્વામીજીના અંતરતમની સેવા પ્રેમ ઉદારતા અને સૌજન્યની ઉત્કૃષ્ટતા તથા ઉત્કર્ષ તથા અભ્યુદય હેત્વર્થ મનિષાની આહલેક કંઈક વિરલ જ છે. માટે જ તેઓ રાજસ્થાન, બંગાળ, મધ્યપ્રદેશ, ગુજરાત કે દરિયાપારના દેશોમાં સતત હજુ પણ જ્ઞાન પ્રકાશ અને વિકાસની ચેતનાના સમુજ્જ્વલ પ્રકાશની મશાલ લઈને ભ્રમણ નિરત રહે છે.

તા.૧૯મી સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૦ના પાવન દિવસે પૂજ્ય શ્રી સ્વામીજી સત્યમિત્રાનંદજી મહારાજ તેમના દિવ્ય જીવનની યાત્રાનાં ૭૮ વર્ષ પૂરાં કરી ૭૯મા વર્ષમાં પ્રવેશ કરે છે. ત્યારે તેમને તેમના સુખદ સ્વાસ્થ્ય, દીર્ઘ આયુષ્ય માટે શતમ્ જીવેમ શરદઃ તો કહીએ જ અને સાથે સાથે કહીએ શ્રી સત્યમિત્રાનંદગિરિ ! જયોઽસ્તુ નમોઽસ્તુતે ! ૐ શાંતિ.

### પ્રેમ એ જ ઈશ્વર-૧ અનુસંધાન પાના નં.૧૬ ઉપરથી ચાલુ

પ્રસાદ છે.' તેમના પોતાના નાનકડા વરંડામાં તેઓએ વિશાળ સંખ્યામાં તુલસીના છોડ રાખ્યા હતા અને કોઈ એ આશ્રમમાં એ પછી ઘણા વર્ષો બાદ આવતા તેઓ કહેતા કે સ્વામીજીના ગયા પછી પણ વર્ષો સુધી એ તુલસીના છોડ એવા ને એવા હતા.

તેમના દરદીઓને ઈશ્વર રૂપે જોવાનું હૃદય અર્પી દેનાર આ પ્રેમ શું હતો ? તે દરદીઓને દવા-પ્રસાદ આપવા, તેઓને પ્રેમ આપવા અને તેમને માટે પ્રાર્થના કે પૂજા કરવા પ્રેરનાર એ પ્રેમ કયું તત્ત્વ હતું ? પેલા રસોઈયાએ પણ અમને કહ્યું કે જ્યારે માંદગી ઘણી જ ગંભીર બની જતી ત્યારે એ ડોક્ટર પોતાના ઘરમાં એવા દરદીને રાખવાની વ્યવસ્થા કરતા. ખાસ કરીને જો દરદી ઘણા લાંબા અંતરેથી આવ્યો હોય તો રસોઈયાએ એ દરદીની પણ સેવા સુશ્રુષા કરવી પડતી. જ્યારે દરદીને ઘેર જવાની રજા આપવામાં આવે ત્યારે જો એ ડોક્ટરને ખબર પડે કે એના દરદી પાસે પૈસા નથી તો તેને તેઓ ખીસા-ખરચીની રકમ આપતા. આવો તેઓનો પ્રેમ હતો.

એ વખતે આ ડોક્ટરને પોતે સંન્યાસી થવાના છે એવો બિલકુલ ખ્યાલ નહોતો. તેઓ આપણે એક સામાન્ય ડોક્ટર કહીએ એવા જ ડોક્ટર હતા. આજના સમયમાં સામાન્ય ડોક્ટરને પૈસામાં જ રસ હોય છે. સ્વામીજીને આ એક જ વસ્તુ એવી હતી કે જેમાં રસ નહોતો ! ધનવાન દરદીઓ પણ ઘણા હતા, તેથી સ્વાભાવિક રીતે જ પૈસા આવતા પણ તે માત્ર તેઓના હાથમાંથી પસાર થતા. એક કિશોર તરીકે પણ તેઓ તોફાની હતા. શ્રી કૃષ્ણ પણ તોફાની જ હતા ને ! પણ સાથોસાથ તેઓ એટલા જ લાગણીશીલ અને પ્રેમાળ હતા. પોતાના મિત્રને માટે તેઓ ગમે તે કરી છૂટતા, જેને લીધે તેઓના ઘણા સહાધ્યાયીઓ વર્ષો પછી અહીં આવ્યા. આ નાનકડા કિશોરની કેવી લાગણી અને પ્રેમ હશે કે લોકો તેને અર્ધી સદીની જુદાઈ પછી પણ યાદ કરે ? માત્ર તેઓના મિત્રો જ નહીં પણ તેમને જાણનાર શિક્ષકો અને પોસ્ટમાસ્ટર પણ અહીં આવ્યા.

□ 'શિવાનંદ યોગ'માંથી સાભાર



## આ શા માટે...

- સ્વામિની વિમલાનંદ અને રાધિકા કૃષ્ણકુમાર

### આપણે દીપક શા માટે પ્રગટાવીએ છીએ ?

ભારત ભરમાં દરેક ઘરે ભગવાનની આગળ દીવો કરવામાં આવે છે. કેટલાંક ઘરોમાં સવારે દીવો કરવામાં આવે છે અને કેટલાંક ઘરોમાં સવારે અને સાંજે. કેટલાંક ઘરોમાં અખંડ દીપક જલતો રખાય છે. રોજિંદી પૂજા, ધાર્મિક પ્રસંગો, ઉત્સવો અને ઉદ્ઘાટન જેવા અનેક સામાજિક પ્રસંગોનો શુભારંભ દીપકના પ્રાકટ્ય થકી કરવામાં આવે છે. અને પ્રસંગ પૂરો થાય ત્યાં સુધી દીપકને જલતો રાખવામાં આવે છે.

#### આપણે દીપક શા માટે પ્રગટાવીએ છીએ ?

પ્રકાશ જ્ઞાનનું પ્રતીક છે અને અંધકાર અજ્ઞાનનું. ઈશ્વર જ્ઞાનના પુંજ છે, તે ચૈતન્યસ્વરૂપ છે. તે જ સર્વ પ્રકારના જ્ઞાનનું ઉદ્ભવસ્થાન, જ્ઞાનને પ્રગટ કરનાર અને જ્ઞાનના સાક્ષી છે. તેથી, ઈશ્વર રૂપે પ્રકાશની - દીપકની આરાધના કરવામાં આવે છે.

પ્રકાશ અંધકારનો નાશ કરે છે તેવી જ રીતે જ્ઞાન અજ્ઞાનનો નાશ કરે છે. વળી, જ્ઞાન એવી આંતરસંપત્તિ છે કે જેના થકી સર્વ પ્રકારની બાહ્ય સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. માટે, સર્વ સંપત્તિઓમાં મહત્સંપત્તિરૂપે જ્ઞાનને આપણે વંદન કરીએ છીએ. આપણાં સારાંનરસાં સર્વ કર્મોનો આધાર જ્ઞાન છે. તેથી જ શુભપ્રસંગોમાં આપણા સર્વ વિચારો અને કર્મોના સાક્ષીરૂપે દીપકને આપણે જલતો રાખીએ છીએ.

આપણે વીજળીનો ગોળો કે ટ્યૂબલાઈટ કેમ નથી કરતા ? એ પણ અંધકારનો નાશ તો કરશે જ. પણ ધીના અથવા તેલના દીવાનું વિશેષ આધ્યાત્મિક મહત્ત્વ છે. દીવામાંનું ધી આપણી વાસનાઓનું કે નકારાત્મક વૃત્તિઓનું પ્રતીક છે ને વાટ અહંનું.

આધ્યાત્મિક જ્ઞાન વડે વાસનાઓનો ધીમે ધીમે ક્ષય થાય છે અને અંતે અહં પણ નાશ પામે છે. દીપકની જ્યોત સદાય ઊર્ધ્વગામી હોય છે. એ જ રીતે, આપણે પણ ઉચ્ચતર આદર્શો પ્રતિ ગતિ થાય એવું જ્ઞાન સંપાદન કરવું જોઈએ.

એક વિદ્વાન માણસ પોતાનું જ્ઞાન અનેકને આપી શકે છે, તેમ એક જ દીપક સેંકડો દીપક પ્રગટાવી શકે છે. બીજા દીપકોને પ્રગટાવવા છતાં મૂળ દીપકનો પ્રકાશ કંઈ ઝંખવાતો નથી. બરાબર તેવી જ રીતે, જ્ઞાનનું અનેકોમાં વિતરણ કરવા થકી જ્ઞાન વધારે તર્કશુદ્ધ બને છે, જ્ઞાનમાં આપણી નિષ્ઠા વધારે પાકી બને છે. આ પ્રક્રિયામાં જ્ઞાનના દાતા અને પ્રદાતા બંને સમૃદ્ધ થાય છે.

દીપક પ્રગટાવતી વખતે પ્રાર્થીએ છીએ કે-  
દીપજ્યોતિઃ પરબ્રહ્મ દીપઃ સર્વતમોઽપહઃ ।

દીપેન સાધ્યતે સર્વ સંધ્યાદીપો નમોઽસ્તુ તે ॥

હું સંધ્યા દીપકને અથવા સંધ્યાકાળે દીપકને વંદન કરું છું. તેનો પ્રકાશ પરમચૈતન્યસ્વરૂપ પરમાત્મા છે. તેના થકી અજ્ઞાનરૂપી અંધકારનો નાશ થાય છે. અને તેના થકી જ જીવનમાં સર્વ વસ્તુઓની પ્રાપ્તિ થાય છે.

મનોહર દીપજ્યોતિ સિવાય

અન્ય કઈ વસ્તુ ઘરને શોભાવશે ?

ગહન જ્ઞાનપ્રકાશ સિવાય

અન્ય કઈ વસ્તુ મનને આત્મૃષિત કરશે ?

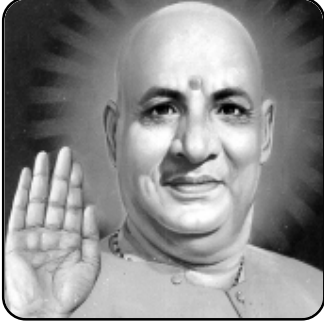
- સ્વામી ચિન્મયાનંદ

આમ દીવો કરવાની પરંપરામાં બૌદ્ધિક અને આધ્યાત્મિક અર્થનો ભંડાર ભરેલો છે. ભારતીય સંસ્કૃતિ ખરેખર ઉમદા પરંપરાઓથી સમૃદ્ધ છે.

□ 'આ શા માટે...'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.]



### અંતર્નદ

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

### કથાનક-૭ (ii)

#### પ્રમાણપત્રો

ઉત્સાહી રામચંદ્ર આયરે ગુરુદેવને પ્રણામ કર્યા અને તેમના ચરણ પાસે બેઠા. તેમણે કહ્યું કે સ્વામીજી, હું હવે ‘શ્રીરામની વિશ્વવ્યાપકતા’નું ભજન ગાઈશ.

ગુરુદેવ ભજન સાંભળી રહ્યા. રામચંદ્રનો અવાજ મધુર સંગીતમય હતો. ખાસ કરીને વહેલી સવારના સત્સંગમાં તે મહામંત્ર સુંદર રીતે ગાતા હતા. તેના મહામંત્રના ગાનથી સમગ્ર સ્થાન જીવંત બની જતું હતું.

જ્યારે તેણે ભજન પૂરું કર્યું ત્યારે ગુરુદેવે કહ્યું : ‘ઠીક ! મારું આ પ્રમાણપત્ર છે. મારાં પ્રમાણપત્રોમાં વિવિધ પ્રકાર છે - ઠીક, ઠીક ઠીક, સારું, ખૂબ સારું, અદ્ભુત. તેનું ગાન ઠીક ગણી શકાય. પણ પ્રેમાનંદજી અદ્ભુત તબક્કાને પહોંચી ગયા છે.’

ગુરુદેવના ચહેરા તરફ જોતાં બધાની મૂંઝવણ દૂર થઈ ગઈ. આવી બાબતોમાં નિર્ણય કરવાના ગુરુદેવના ધોરણનો માનદંડ હૃદય હતો. સાચી મધુરતા હૃદયમાંથી ઉદ્ભવે છે. અવાજ ગમે તેટલો મધુર હોય પણ જો ભજન હૃદયમાંથી ઉદ્ભવતું ન હોય તો ગુરુદેવ તેને ‘ઠીક’ પ્રમાણપત્ર આપતા.

#### ફરીથી ગુરુદેવની મુક્તિ વિશે

ગુરુદેવના પોતાની મુક્તિ વિશેના વિચારો સંબંધી ધીમી ધીમી વાતો થતી હતી. કેટલાક જિજ્ઞાસુઓ તેમના

ગૂઢ શબ્દોની અર્થસૂચકતાની ચર્ચા કરી રહ્યા હતા.

ગુરુદેવ ધીમેથી તેમની વચ્ચે આવ્યા અને સમજ આપી : ‘મુક્તિમાં શું છે ? મારો સ્વભાવ બધે જ સેવા, સેવા અને સેવા જ કરવાનો છે. હું મુક્તિની ઈચ્છા રાખતો નથી. મોટા સંતો અને પેગંબરો પણ, તેમણે સર્વોપરીનો સાક્ષાત્કાર કરીને જન્મ-મરણના ચક્રમાંથી મુક્ત થયા હોવા છતાં આ ધરતી પર પાછા આવવાનું ઈચ્છે છે. અને તેઓ તેવું ઘણી વાર કરે પણ છે; કારણ કે તેઓ દુઃખી માનવતાની સેવા કરવાની અને ઈશ્વરના પથ પર મુશ્કેલીથી આગળ વધતા આત્માઓને મદદ કરવા ઈચ્છે છે. હું જન્મ પછી જન્મ લઈ તમારી બધાની સેવા કરવાનો અને લક્ષ્ય તરફ આગળ ધપતા જિજ્ઞાસુઓને મદદ કરવાનો આગ્રહ રાખું છું.’

‘સ્વામીજી, તો પછી દેવો પણ તમારી ઈર્ષા કરશે.’

‘આ જ મુદ્દો છે. હું માયાને તેના પોતાના પ્રદેશમાં જ હરાવવા માગું છું. તેને બ્રહ્માની સમક્ષ રોતાં રોતાં કહેવું પડશે કે તેનું હવે કંઈ ચાલતું નથી. અને જિજ્ઞાસુઓએ તેમના પથ પર જલદીથી પ્રગતિ કરવાનું શરૂ કર્યું છે અને જે ઊંઘતા હતા તે હવે જાગી ગયા છે. પછી બ્રહ્મા ગભરાઈને મને મુક્તિ આપી દેશે !’

‘સ્વામીજી, તેજસ્વી વિચાર,’ શાસ્ત્રીજીએ કહ્યું :

‘આપના સિવાય સેવાનો મહિમા કોણ સમજી શક્યું છે. આપ સેવાના મૂર્તિમંત આત્મા છો.’

### યોગ ક્રમશઃ શીખો

યોગનો ઉત્સાહી યુવાન શ્રી સત્યસદન મુક્તિનો સીધો માર્ગ જાણવા માગતો હતો.

ગુરુદેવ તેને સમજાવતાં કહ્યું : ‘જ્ઞાનમાર્ગ સીધો માર્ગ છે. તેનો અભ્યાસ કર. ધર્મગ્રંથો વાંચ. તું પોતે જ ઈશ્વર છે એવો અનુભવ કર. તારે સ્વસ્થતાથી બેસીને ધ્યાન ધરવું પડશે. જ્યાં સુધી સત્યનો ખરેખર અનુભવ ન થાય ત્યાં સુધી મહાવાક્યના સાચા ભાવાર્થ પર ધ્યાન કરતો રહે.’

‘સાચું, સ્વામીજી, આપે કહ્યું તે મેં સાંભળ્યું છે, મેં તેને ધર્મગ્રંથોમાં વાંચ્યું પણ છે. પણ મારે તો ખરેખર બ્રહ્મનો અનુભવ કરવો છે. નહિતર હું કેવી રીતે સમજી શકું કે ઉપનિષદો કહે છે તે સત્ય છે ? ફક્ત ભ્રમના પંજામાં હું ન પડું તે માટે મારી જાતને મારે બચાવવાની છે. ‘હું બ્રહ્મ છું.’ એ કથન પણ ભ્રમ હોઈ શકે.’ સત્યસદને જવાબ આપ્યો.

‘તે જ મુશ્કેલી છે. મહાન પેગંબરો અને સંતો જે કંઈ કહી ગયા તે ખોટું હોઈ શકે નહિ. પણ મનુષ્યને શા માટે સત્યનો સહેલાઈથી અનુભવ થતો નથી ? ધર્મશાસ્ત્ર કહે છે કે આ સત્યના જ્ઞાનમાં ત્રણ પ્રકારના અવરોધ આવેલા છે. પહેલો છે મળ-અશુદ્ધિ, બીજો છે વિક્ષેપ-મનની અસ્થિરતા અને ત્રીજો છે આવરણ-અજ્ઞાનનો પડદો. આત્મનિરીક્ષણ કરો અને તમારામાં કયા પ્રકારનો અવરોધ છે તે શોધી કાઢો. જો તમને એમ લાગે કે તમારામાં કામવાસના, ક્રોધ અને લોભ જેવી અશુદ્ધિઓ હોય તો કર્મયોગનું આચરણ કરી તમારે તેને દૂર કરવી પડશે. જો તમને ફક્ત મનની અસ્થિરતાનો દોષ જણાય તો તમારે મનને સ્થિર કરવાનો અભ્યાસ કરવો પડશે અને જો તમારામાં ફક્ત અજ્ઞાનનું આવરણ હોય તો મહાવાક્યોના ભાવાર્થ પર જ્યાં સુધી બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર થાય ત્યાં સુધી સતત મનન કરવું જોઈએ.’

‘સ્વામીજી, મને આવી કોઈ બાબતમાં રસ નથી. મારે તો બ્રહ્મનો સીધો સાક્ષાત્કાર કરવો છે.’

‘આ તો એક સામાન્ય ક્લાર્કને સીધા કમિશનર થવા જેવું છે ! ક્લાર્ક ખૂબ મહેનત કરી, જલદી

પ્રમોશનો મેળવી એક તબક્કામાંથી બીજા તબક્કામાં એક પરીક્ષા પાસ કરી બીજી પરીક્ષા આપી પાસ થઈ આગળ વધવાનું હોય છે, અને તો જ તે કમિશનર થવાની આશા રાખી શકે. શું હાયર સેકન્ડરીની પરીક્ષા પાસ થયેલો માણસ સીધો આઈ.સી.એસ. (હાલ આઈ.એ.એસ.) ઓફિસર થઈ શકે ? તેણે સૌથી પ્રથમ યુનિવર્સિટીના ગ્રેજ્યુએટ થવું પડે, પછી તેણે ખૂબ મહેનત કરી આઈ.સી.એસ.ની પરીક્ષા પાસ કરવી પડે. અને તો જ તે આઈ.સી.એસ. ઓફિસર થઈ શકે. તે જ પ્રમાણે તારે પહેલાં સાધના કરી સાધનચતુષ્ટય પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ.

‘સ્વામીજી, એ વળી શું છે ?’

‘તેં તેનું નામ પણ સાંભળ્યું નથી ? (i) વિવેક-સારા અને ખોટા વચ્ચેનો નિર્ણય કરવાની શક્તિ, (ii) વૈરાગ્ય - દુન્યવી વસ્તુઓ પ્રત્યે અનાસક્તિ, (iii) ષટ્સંપત્તિ - શમ, દમ, ઉપરતિ, તિતિક્ષા, સમાધાન અને શ્રદ્ધા જેવા દિવ્ય સદ્ગુણોને પ્રાપ્ત કરવા અને (iv) મુમુક્ષા-મુક્તિ માટેની પ્રબળ ઈચ્છા. આ લાયકાતો મેળવ્યા પછી તારે ગુરુની પાસે જવું જોઈએ અને તેમની પાસેથી સત્ય શીખવું જોઈએ. ગીતા આમ કહે છે.’

‘હા, સ્વામીજી, ગીતામાં મેં આ વાંચ્યું છે.’

‘ફક્ત વાંચવાનો કોઈ અર્થ નથી; તમે જે કંઈ જાણો છો તેને આચરણમાં મૂકવું જોઈએ. તારે દિવ્ય ગુણોનો વિકાસ કરવો નથી પણ તને બ્રહ્મના સાક્ષાત્કારની સીધી ઈચ્છા છે !’

મૌન.

‘આ બધું સારું નથી. ઓમ્ ! કોઈ સારા મહાત્મા પાસે જા, તેમની સાથે રહે, તેમની સેવા કર અને શીખ, સ્વયં સિદ્ધ મહાત્મા બનવાનો પ્રયત્ન કરીશ નહિ !’

‘સ્વામીજી, હું આપની સાથે રહી શકું ?’

‘તને ગમે તો રહી શકે છે. પણ અહીંના બધા સાધકોને તેમને શું કામ કરવાનું છે તેનો સ્પષ્ટ ખ્યાલ છે તેથી તેઓ સદા સમન્વય યોગના અભ્યાસમાં રોકાયેલા હોય છે. તેઓ કામ, પૂજા, અભ્યાસ અને યોગનું આચરણ કરે છે. જો તું પણ તેમની જેમ રહી શકે તો તું રહી શકે છે; અથવા કોઈ સારા મહાત્માને શોધી કાઢ, તેમની સેવા કર અને ધ્યાન કરવાનું શીખ.’

### પ્રથમ ફરજ બજાવો

મુલાકાતીઓની એક ટુકડી આવી હતી. ગુરુદેવ કેટલાક આશ્રમવાસીઓને તેમને રહેવાની વગેરે સગવડ માટે પૂછી રહ્યા હતા.

કોઈએ કહ્યું કે જે સાધકની પાસે અમુક રૂમની ચાવી હતી તે તેના રૂમમાં ધ્યાન કરતો હતો.

‘આ કયા પ્રકારનું ધ્યાન ? તેણે સૌથી પહેલાં પોતાની ફરજ બજાવવી જોઈએ અને પછી ધ્યાન કરવું જોઈએ. તે ચાવીને બહાર રાખી પછી ધ્યાન માટે રૂમ બંધ કરવો જોઈએ. જુઓ, આમ કરવાથી કેટલા લોકોને હવે અગવડ પડી છે. જ્યારે પોતાના ભક્તો બહાર રાહ જોતા હોય ત્યારે ઈશ્વર તેના ધ્યાનથી કેવી રીતે ખુશ થતા હશે ?’

### દાન વિષે

દક્ષિણ ભારતમાંથી આવેલા શ્રી રાજગોપાલ આચર ગુરુદેવને શ્રી રામ રામની પ્રવૃત્તિઓનો ખ્યાલ આપી રહ્યા હતા. તેઓ ગુરુદેવના જૂના સ્કૂલના મિત્ર હતા અને હાલ નિવૃત્ત સર્જન હતા. તેમણે દુનિયાના અનેક દેશોમાં મુસાફરી કરી હતી અને અનેક પરદેશની ડિગ્રીઓ અને પુષ્કળ ધન મેળવ્યાં હતાં.

‘સ્વામીજી, આજે તેઓ લગભગ નિવૃત્ત જ છે.’

‘હવે નિવૃત્ત થવાનો શું અર્થ ? શું તેમણે દુઃખી પ્રજા માટે હોસ્પિટલ કે દવાખાનું બાંધ્યાં છે ?’

‘ના, સ્વામીજી, જ્યારે તેઓ લશ્કરમાં હતા ત્યારે ખૂબ સેવા કરી હતી.’

‘પણ તેમાંની કોઈ કાયમની નહિ. હવે તેમણે એવું કંઈ કરવું જોઈએ, જેથી તેમનું નામ અમર થઈ જાય. તે ખૂબ કમાયા છે. તેમણે તે ધનનો અમુક ભાગ દાનમાં વાપરવો જોઈએ. ઘણા લોકોને માનવતાના ભલા માટે કંઈક નક્કર કરવાનો વિચાર કદી આવતો નથી.’

‘મહેરબાની કરીને મારું નામ દઈને તેમને સ્થાનિક હોસ્પિટલમાં તેમના નામની કેટલીક પથારીઓ સાથેનો એક વોર્ડ બંધાવવાનું જણાવશો. તે લોકો માટે મોટા આશીર્વાદરૂપ થશે. ત્યાં તેઓ પોતે પણ જ્યાં સુધી બને ત્યાં સુધી પોતાની સેવા આપે. તેમના મરણ પછી પણ તે વોર્ડ હંમેશાં તેમના નામ અને પરોપકારની યાદ અપાવતો રહેશે. જો ધનના દરેક પૈસાનો કોઈ સારા

કામ માટે ઉપયોગ ન થાય તો પછી ધનને શું કરવાનું ? પછી વાત તેના અંગત બાબતો તરફ વળી.

‘તે પોતે ખૂબ ધન ધરાવતા હોવા છતાં ખૂબ સાદાઈથી રહે છે.’

‘હંમ, આ તેમણે રાખેલી અદ્ભુત અને અજોડ ટેવ ગણાય - તેમનો યુરોપનો લાંબો વસવાટ અને સુખચેનભર્યું જીવન હોવા છતાં ભારતીય સાદાઈ.’ ગુરુદેવે શાબાશી આપી.

‘સ્વામીજી, તેઓ રસોઈયો રાખે છે પણ તે ભાગમાં રસોઈયા ભાગ્યે જ ટકે છે.’

‘તેમણે રસોઈયાને સારો પગાર આપવો જોઈએ અને વધુ સારો નહિ તો પોતે જમે તેવો જ ખોરાક તેને પણ આપવો જોઈએ. તો પછી કોઈ રસોઈયો જતો રહેશે નહિ. તમે તેની કેટલી સવલત સાચવો છો તે પર આધાર રાખે છે. તમારે એવી રીતે વર્તવું જોઈએ કે તેમને લાગે કે તેઓ કુટુંબના જ એક સભ્ય છે.’

### ધર્માતર કરાવવાની પ્રવૃત્તિ નકામી

શ્રી રાજગોપાલ આચર કેટલાંક મિશનની ધર્માતર કરાવવાની - વટલાવવાની પ્રવૃત્તિઓ વિશે વાત કરતા હતા.

ગુરુદેવે કહ્યું : ‘આ તે કેવી પ્રવૃત્તિ ? એક ખ્રિસ્તી આવે છે, તમને બાઈબલ આપે છે અને તમને ખ્રિસ્તી બનાવી દે છે. એક મુસ્લિમ આવે છે, કુરાનની એક પ્રત આપે છે અને તમને મુસલમાન બનાવે છે. એક હિંદુ આવે છે, ગીતા આપી હિંદુ બનાવી દે છે.’

‘સત્ય એક જ છે. બધા જ ધર્મગ્રંથો જુદા શબ્દોમાં હોવા છતાં આ એક સત્ય જાહેર કરે છે. આ પ્રમાણે વટલાવવાથી કયા પ્રકારનો હેતુ સરી શકે છે ? તેનાથી માણસનો બહારનો પોશાક અને તેની કેટલીક ટેવો બદલાય છે. તેઓ કદી શાશ્વત સાક્ષી એવા આત્માની પાસે જઈ શકે છે ? આવા મિશનમાં ફક્ત મંદ બુદ્ધિના માણસો જ જોડાય છે. શાણા માણસો તેમના પોતાના ધર્મમાં અંગત શ્રદ્ધા બળવત્તર બને તેમ વર્તે છે.’

### દિવ્ય રક્ષણ

સાંજે ગુરુદેવ ફરીને મંદિર તરફ પાછા આવી રહ્યા હતા. જ્યારે તેઓ યજ્ઞશાળા પાસે આવ્યા ત્યારે યજ્ઞશાળાના ઓરડાઓની છત પર રમતાં શ્રી

પન્નાલાલજીના કુટુંબનાં નાનાં બાળકોમાંનું એક બાળક છત પરથી અચાનક ખસી પડ્યું અને સીધું મકાનની દીવાલ પાસે મૂકેલાં ખાલી ખોખાં પર પડ્યું.

ગુરુદેવે તરત જ તે બાળકનાં માબાપને બોલાવ્યાં. તેઓ જલદી આવી ગયાં અને જોયું કે બાળક બેભાન હતું. ગુરુદેવ ત્યાં પહોંચી ગયા અને એક ક્ષણ બાળક તરફ જોઈ રહ્યા. તેનાં માતાપિતાએ બાળકને તેમના હાથમાં મૂક્યું અને તેનું નામ કહ્યું. લ્યો ! બાળક રોવા માંડ્યું. બેએક મિનિટ રોયા પછી તેમના હાથમાંથી કૂદી દોડતું નાસી ગયું !

### કોઈ જાતભેદ નહિ

ભોજન માટેનો ઘંટ વાગ્યો.

ગુરુદેવે બોલાવ્યા : ‘વિષ્ણુ સ્વામીજી ! શ્રી જહોન દ કુઝને તમારી સાથે લઈ જાઓ અને તેમને જમવાની પંગતમાં ગોઠવો. તેઓ તેમનું જમણ ભોજનના હોલમાં જ લે છે ?’

‘હા, સ્વામીજી.’

‘તે જ બરાબર છે. આ આશ્રમમાં કોઈ કોમી લાગણી ન હોવી જોઈએ, નહિ કોઈ જાતિ કે વર્ગના ભેદ. ખ્રિસ્તીઓ, મુસ્લિમો અને પારસીઓ બધાએ સુલેહસંપથી ભેગાં રહેવું જોઈએ, ભેગાં જમવું જોઈએ અને ભેગાં પ્રાર્થના કરવી જોઈએ. તેમાં કોઈ પ્રકારનો ભેદ હોવો ન જોઈએ.’ □ - Sivananda's Gospel of Divine Lifeમાંથી સાભાર અનુવાદ

### દિવાળી નિમિત્તે આ વર્ષની પુસ્તિકા “જી હા ! અંતર ઉઘડે છે !”

(દર વર્ષે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ દિવાળીના કાર્ડને બદલે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીની સાધનાનાં અમૃતબિંદુ સમાન નાની નાની પુસ્તિકાઓ મોકલાવે છે. આ વર્ષની પુસ્તિકા “જી હા ! અંતર ઉઘડે છે !” તૈયાર થઈ રહી છે. અહીં છે, તેમાંનું એક આયમન. આપનો ઓર્ડર સત્વરે નોંધાવો. કાઉન સાઈઝ, પૃષ્ઠ સંખ્યા આશરે ચાળીસ અને કિંમત રૂ. ૧૦/- આપના ઓર્ડર માટે મંત્રીશ્રી, શિવાનંદ આશ્રમ, સેટેલાઈટ રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫ને પત્ર લખો. આપનો ડિમાન્ડ ડ્રાફ્ટ ‘દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ’ના નામે મોકલવો. પોસ્ટ કે કુરિયર ખર્ચ અલગથી મોકલવાનું રહેશે. - શિવાનંદ આશ્રમ)

### “જી હા ! અંતર ઉઘડે છે !”નો એક અંશ

‘પ્રાર્થના દરમિયાન મનને એકાગ્ર તો કરવું જ પડશે. વિચારસરણી શુદ્ધ હોય તે આવશ્યક છે અને શરીર સ્થિર. જો આ ત્રણ બાબતો માટે કાળજી રાખી શકાય તો બાકીનું બીજું બધું જાતે જ આવીને મળી રહેશે. જે વધુ આવશ્યક છે તે શરીરને સ્થિર રાખવાનું છે. શરીર સ્થિર રહે તો, પ્રાણ, ઈન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ એકમેકની પાછળ સ્થિર થઈ જશે. આરંભ પાંચ મિનિટથી કરો. ધીરે ધીરે સમય વધારતા જાઓ, અડધાથી એક અને દોઢથી ત્રણ કલાક સુધી સ્થિર બેસવાનો અભ્યાસ કરો. ચમત્કાર થઈ જશે.

તમો સંયુક્ત કુટુંબમાં રહેતા હો, એકાંત ન હોય તો મોડી રાત્રે, વહેલી સવારે, ઘરના ખૂણામાં, અગાશી ઉપર કે એકાંતમાં વૃક્ષ નીચે શાંત બેસવાનો અભ્યાસ કરો. આ ટેવને છોડશો નહીં. આ ટેવ તમોને સાંસારિક બંધનોમાંથી છોડાવશે, માટે પ્રાર્થના અને ધ્યાનનો અભ્યાસ અચૂક કરો.

જ્યાં સુધી મન અને બુદ્ધિનો પ્રશ્ન છે ત્યાં સુધી મન ખરેખર ચંચળ છે જ, અને બુદ્ધિ અનેક પ્રકારની શંકાઓથી ભરેલી છે. વાંધો નહીં. આવું તો હોય. અર્જુનને પણ હતું. તો આપણને ન હોય તો આશ્ચર્ય શું અને જો તમો એમ સમજો કે મન સ્થિર થશે, બુદ્ધિ શુદ્ધ થશે ત્યારે જપ, ધ્યાન કે પ્રાર્થના કરીશ; તો તેવું તો કદી થઈ શકે જ નહીં.

દરિયામાં મોજાં આવતાં બંધ થશે ત્યારે હું નહાઈશ, એવું માનનારા કદી નહાઈ શકે જ નહીં. દરિયો દરિયાનું કામ કરે, તમો તમારું કામ કરો. એક વાર પાણીમાં કૂદી પડો, બસ પછી બાકી બધું જાતે જ ગોઠવાતું જશે. બાકી, તરતાં ન આવડે ત્યાં સુધી ભલા પાણીમાં કેમ પડાય ? આવું કહેનારા કદીયે તરી શકતા નથી, માટે કૂદી પડો. હાથ-પગ હાલશે એટલે તરતાં શીખી જશો. પ્રાર્થના અને ધ્યાનનો દરિયો કદીયે ડૂબાડશે નહીં, તારશે જ ! આ સનાતન સત્ય છે, અનુભવજન્મ સત્ય છે, કારણ કે અંતર ઉઘડ્યું છે, અને તેમાંથી પ્રકાશ અનુભવાયો છે, જે પ્રયત્ન કરે તે અવશ્ય પામે જ ! ઊં શાંતિ.



## ઉપનિષદ-યાત્રા

શ્રી ગુણવંત શાહ

### આનંદ માનવીનો મૂળભૂત અધિકાર છે

ऋષિના શબ્દો : ब्रह्मैवास्तित्वलक्षणम् ।

(વરાહ ઉપનિષદ, અધ્યાય બીજો, મંત્ર-૨૬)

ભાવાર્થ : અરે, આ બ્રહ્મ છે તો વિલક્ષણ;

અસ્તિત્વ એ જ એનું લક્ષણ !

#### ગુરુદેવ ટાગોરની મૌલિક વાત

સદીઓથી એક શોધ ચાલી રહી છે. આખરે આ અનંત બ્રહ્મ શું છે ? અધ્યાત્મ એટલે શું ? અસ્તિત્વનો અર્ક શેમાં સમાયો છે ? ગુરુદેવ રવીન્દ્રનાથ ટાગોરનો જવાબ સામાન્ય માણસને સમજાય તેવો છે. તેઓ ઉપનિષદોનો આધાર ટાંકીને કહે છે : ‘અસ્તિત્વ અંગે ઝાઝી શંકા રાખવા જેવું નથી. વ્યક્તિગત અનુભૂતિ દ્વારા બ્રહ્મને પામી શકાય, પણ જાણી ન શકાય. અંતિમ વાસ્તવિકતાને સમજવાની ખરી કસોટી આનંદ છે. ઉપનિષદોમાં સત્યમ્ અને આનંદમ્ એકરૂપ છે.’ ગુરુદેવની આ વાત અત્યંત મૌલિક છે.

અસ્તિત્વને સમજવા માટે જે શોધ ચાલતી રહી તેના ત્રણ ધોરી માર્ગો છે : ધર્મ, ફિલસૂફી અને વિજ્ઞાન. વયની દૃષ્ટિએ આ ત્રણેમાં ધર્મ સૌથી મોટો ગણાય. ધર્મ પછી ફિલસૂફી (તત્ત્વજ્ઞાન) આવે અને વિજ્ઞાન તો ઉંમરમાં ખૂબ નાનું ગણાય. કોપરનિક્સને ધ્યાનમાં રાખીએ તો આજના પશ્ચિમી વિજ્ઞાનને ચારસો વર્ષ માંડ થયાં! એટલું ચોક્કસ કે વિજ્ઞાને આટલા નાના સમયગાળામાં ઘણી સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરી. અસ્તિત્વની આરાધના આ ત્રણે માર્ગોના સમન્વય વગર અધૂરી ગણાય. ત્રણે ભેગાં મળે ત્યાં ત્રિવેણીતીર્થ!

#### ધર્મ અને વિજ્ઞાન વચ્ચેની અવાંતર ભૂમિ ફિલસૂફી છે

ભારતમાં ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાન (ફિલસૂફી) યાસમાં યાસ મેળવીને આગળ વધતાં રહ્યાં. ગ્રીસમાં તત્ત્વજ્ઞાન અને વિજ્ઞાન વચ્ચેનો અનુબંધ જળવાયો. ભારતે વિશ્વને શૂન્યની ભેટ ધરી, પણ કોમ્પ્યુટર પશ્ચિમે આપ્યું. ભારતે અગ્નિની શોધ કરી અને પૂજા કરી, પરંતુ વરાળયંત્ર પશ્ચિમે આપ્યું. બર્ટ્રાંડ રસેલ જેવા નાસ્તિક ફિલસૂફે સાચું કહ્યું કે ધર્મ અને વિજ્ઞાન વચ્ચેની અવાંતર ભૂમિ (No man's land) એટલે ફિલસૂફી. એમાં ધર્મ અને વિજ્ઞાન,

બંનેનું સામૈયું છે. દુનિયામાં આજે નવલકથાઓ કરતાં પણ ફિલસૂફીનાં પુસ્તકો વધારે વંચાય છે.

જ્યાં સત્યની શોધ ચાલતી હોય ત્યાં ખુલ્લું મન હોવું અનિવાર્ય છે. સત્યનો સંબંધ મૂળે જે અનાદિ અને અનંત છે તેની સાથે રહેલો છે. અનંતનું સહોદર એવું સત્ય કદી બંધિયાર મનમાં નિવાસ ન કરી શકે. એ તો સૂર્યનાં કિરણોને થેલીમાં પૂરવાની કુચેષ્ટા ગણાય. પૂરી સમજ ન પડે તો ચાલે, પણ એકાંગી દર્શન (ટનલ-વિઝન) ન ચાલે.

સન ૧૯૬૫માં વિખ્યાત વિજ્ઞાની રિચાર્ડ પી. ફાઈનમેનને ક્વોન્ટમ ઇલેક્ટ્રોડાયનેમિક્સના ક્ષેત્રમાં કરેલા પ્રદાન બદલ નોબલ પારિતોષિક મળેલું. પારિતોષિકનો સ્વીકાર કરતી વખતે સ્ટોકહોમમાં કરેલા પ્રવચનમાં એ મહાન વિજ્ઞાનીએ એક અનોખો શબ્દ પ્રયોજ્યો હતો : ‘બેન્ડ-વેગન-ઈફેક્ટ.’ મતલબ કે લોકો ઘણુંખરું આગળ પડતા નેતાને અનુસરતા રહે છે. ફાઈનમેને પ્રવચનમાં કહ્યું : ‘નવ્વાણું ટકા શક્યતા એવી કે સત્ય અને પ્રગતિની દિશા એ નેતાની સમજણની દિશામાં હોય, પરંતુ એક ટકા જેટલી શક્યતા રહે છે કે સત્ય એનાથી ઊલટી દિશામાં હોય. બેન્ડ-વેગનને ન અનુસરવા માટે ભારે હિંમતની જરૂર પડતી હોય છે. સાવ ઊલટી દિશામાં શોધ કરવા માટેની તૈયારી કોણ બતાવે ? મને આજે જે પારિતોષિક મળ્યું તે આવી તૈયારી બતાવવા બદલ મળ્યું છે.’

#### ખુલ્લા મનનો સાધક અને શોધક

આસ્તિક કે નાસ્તિક હોવાનું મહત્વનું નથી. ખરું મહત્વ ખુલ્લા મનના સાધક અને શોધક હોવાનું છે. બંને પ્રકારના લોકો એક એવી બાબતે ઝઘડતા રહે છે, જેમાં બંને પક્ષે કોઈને કશીય ખાતરી ન હોય. બર્ટ્રાંડ રસેલે આવા નિરર્થક ઝઘડાની ટીકા કરીને જણાવેલું કે સૌથી અસભ્ય

કહી શકાય તેવા વિવાદો એવી બાબતો માટે ચાલતા રહે છે, જેમાં બંને પક્ષે કોઈ સબળ પુરાવો ન હોય. કાર્લ સેગન જેવા વિજ્ઞાનીએ કોસ્મોસ અંગે ખૂબ લખ્યું. એણે એક મૌલિક વિધાન કરેલું : ‘પુરાવાની ગેરહાજરી, એ ગેરહાજરીનો પુરાવો નથી (absence of evidence is no evidence of absence).’ કોઈ ખૂનીનો ગુનો સાબિત ન થાય તોપણ એમ ન કહી શકાય કે એણે ખૂન નથી કર્યું. ઈશ્વરના હોવાની સાબિતી ન મળે તેથી એમ ન કહી શકાય કે ઈશ્વર નથી. એવું જ ‘ઈશ્વર છે જ’ એવું કહેનારાઓ માટે પણ કહી શકાય તેમ છે. ટૂંકમાં જે બાબતે છાતી ઠોકીને કશુંય ન કહી શકાય તે બાબતે ખુલ્લા મનનું મૌન જ શોભે. માણસને પોતીકી શ્રદ્ધા પ્રમાણે ઈશ્વરમાં માનવાનો કે ન માનવાનો અધિકાર છે. એ બાબતે કોઈ એક વર્ગને ઉતારી પાડવાનું યોગ્ય નથી. નાસ્તિક માણસ આધ્યાત્મિક હોઈ શકે છે અને આસ્તિક માણસ અધ્યાત્મવિહીન હોઈ શકે છે. નાસ્તિક પણ અંધશ્રદ્ધાળુ હોઈ શકે છે અને આસ્તિક પણ રેશનલિસ્ટ હોઈ શકે છે. બંને ધ્યાનસ્થ, યોગસ્થ અને સ્વ-સ્થ હોઈ શકે છે.

**આઈન રેન્ડ કહે છે : ‘અસ્તિત્વનું અસ્તિત્વ છે’**

વિખ્યાત નાસ્તિક ચિંતક, નવલકથાકાર અને ક્રાંતિકારી ચિંતનની સ્વામિની આઈન રેન્ડ બધા વિવાદનો છેદ ઉડાડી નાંખીને એક વિધાન કરે છે : ‘અસ્તિત્વનું અસ્તિત્વ છે.’ (Existence exists) આ વિધાન આસ્તિક-નાસ્તિક હોવાને કારણે નકામી માથાકૂટ કરનારા સૌ માટે સ્વીકાર્ય બને તેવું છે. વરાહ ઉપનિષદના ઋષિ પણ કહે છે : ‘આ બ્રહ્મનું લક્ષણ અસ્તિત્વ છે. (બ્રહ્મૈવાસ્તિત્વલક્ષણમ્).’ ઋષિની વાતનો તાળો આઈન રેન્ડના વિધાન સાથે મળે છે. અસ્તિત્વના અસ્તિત્વ અંગે કોઈ શંકા ખરી ? અસ્તિત્વ તો રોકડું છે. બ્રહ્માંડ અનંત છે, પણ ‘છે.’ એનો પાર પામી ન શકાય, તોય એ છે. આપણું પોતાનું અસ્તિત્વ (બીઈંગ) છે, તેમાં શંકા ખરી ? હું લખી શકું છું અને અત્યારે તમે મારું લખેલું વાંચી રહ્યા છો. આ છે ચેતનાનો ચમત્કાર. એ ચેતના આવતી ક્ષણે કે આવતી કાલે દેહ છોડીને ચાલી જઈ શકે છે. એ ચેતનાનું રહસ્ય હાથવગું કે મનવગું ન હોય તેથી શું ? એ ધ્યાનવગું કે યોગવગું હોઈ શકે છે.

ધર્મક્ષેત્રે અને કર્મક્ષેત્રે એક મોટી દુર્ઘટના બની તેથી

ખાસું નુકસાન થયું. ગેલિલીઓએ કહ્યું કે સૂર્ય પૃથ્વીની આસપાસ નથી ફરતો, પરંતુ પૃથ્વી સૂર્યની આસપાસ ચકરાવો મારે છે ત્યારે ચર્ચના ધર્મગુરુઓ ખલેલ પામ્યા. વિજ્ઞાનના ક્ષેત્રે લાધેલા એ આવિષ્કારને જ્ઞાનની નવી ક્ષિતિજ તરીકે આવકારવાને બદલે ચર્ચ દ્વારા ગેલિલીઓનો વિરોધ થયો. ધર્મ અને વિજ્ઞાન સામસામે આવી ગયાં. ધર્મના ઈજારાદારોએ મહાન વિજ્ઞાની પાસે માફી મગાવી અને એણે ફ્લોરેન્સમાં નજરકેદમાં રહીને પાછલું જીવન દુઃખમાં વિતાવવું પડેલું. પછીનાં વર્ષોમાં જેમ જેમ વિજ્ઞાન પોતાને લાધેલાં સત્યો પ્રગટ કરતું ગયું તેમ તેમ લોકોને વિજ્ઞાન પ્રત્યે આદર થવા લાગ્યો. પરિણામે સમજી ગણાતા માણસો એવું માનવા લાગ્યા કે વિજ્ઞાન એ જ વાસ્તવિકતા અને ધર્મ એટલે અંધશ્રદ્ધા. આવી આંધળી માન્યતામાં માત્ર થોડુંક જ તથ્ય રહેલું છે. ધર્મ અને વિજ્ઞાન સામસામે આવી ગયાં. એ દુર્ઘટનાને કારણે બંનેને નુકસાન ગયું અને ભેગું નુકસાન માનવજાતને નડી પડ્યું. વિજ્ઞાનનો વિકાસ ખૂબ થયો અને પરમાણુ બોમ્બ સુધી વાત પહોંચી.

**અધ્યાત્મ આનંદવિરોધી ન હોઈ શકે**

ગીતાના આઠમા અધ્યાયના પ્રારંભે કૃષ્ણે અર્જુનને કહ્યું : ‘જે અવિનાશી પરબ્રહ્મ છે તેનો સ્વભાવ અધ્યાત્મ કહેવાય છે.’ નાસ્તિક ગણાતો માણસ ધર્મવિમુખ હોઈ શકે, અધ્યાત્મવિમુખ નહીં. કપિલ નિરીશ્વરવાદી સાંખ્યના પ્રવર્તક હતા, પરંતુ અધ્યાત્મવાદી હતા. મહાવીર અને બુદ્ધ જેવા નિરીશ્વરવાદી મહામાનવો તો ધર્મવિમુખ પણ ન હતા. નાસ્તિક મનુષ્ય પણ સાધક અને શોધક હોઈ શકે છે. અસ્તિત્વનો ઉત્સવ માણવામાં જ ખરું અધ્યાત્મ રહેલું છે. તૈત્તિરીય ઉપનિષદમાં કહ્યું છે :

જો તે આકાશની માફક

આનંદસ્વરૂપ ન હોત,

તો કોણ જીવતું રહેત !

સાચે જ પરમાત્મા આનંદ આપનારો છે.

આનંદવિરોધી અધ્યાત્મ હોઈ જ ન શકે. અધ્યાત્મ જો બ્રહ્મનો સ્વભાવ હોય, તો અધ્યાત્મનો મર્મ આનંદ છે. પ્રગતિવાદી લોકો માનવીના મૂળભૂત અધિકારોની વાતો કરતા જ રહે છે. એ યોગ્ય પણ છે અને જરૂરી પણ છે. આનંદ પામવો એ માનવીની મૂળભૂત જરૂરિયાત

(અનુસંધાન પાના નં.૨૮ ઉપર)

## ‘સંભવામિ યુગે યુગે’

- ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી

### શ્રીકૃષ્ણને નામે એક પત્ર...

મારા પ્રિય અને વહાલા મિત્ર શ્રીકૃષ્ણ,  
‘જન્માષ્ટમી’ એટલે તારી હેપી બર્થડે. આ તારી કેટલામી વર્ષગાંઠ છે તેની ગણતરી કર્યા વગર ખૂબ ખૂબ શુભેચ્છાઓ અને એ નિમિત્તે ‘Many Many Happy Returns of the Day’. જન્મદિવસ ઉપર એવું કહેવાતું હોય છે, ‘તુમ જીઓ હજારો સાલ, ઓર સાલ કે દિન હો પચાસ હજાર’, પરંતુ તારે માટે કહેવું હોય તો સહેજ જુદી રીતે કહેવું પડે કે ‘તુમ જીતે આયે હો હજારો સાલ સે ઓર આગે જીઓગે હજારો સાલ !’ આ તો થઈ એક ઔપચારિકતાની વાત. બાકી લોકોના હૃદયમાં એક મહાનાયક તરીકે કાયમને માટે તારું સ્થાન કોઈ લઈ શકે તેમ નથી. લોકો તને કૃષ્ણ વંદે જગદ્ગુરુમ્ કહીને પૂજતા આવ્યા છે. તારું નામ પણ કેવું અનોખું છે ! ‘કૃષ્ણ’ શબ્દનો સામાન્ય અર્થ થાય છે - જે પોતાના તરફ બીજાને આકર્ષે છે તે કૃષ્ણ. ‘કૃષ્ણ’ શબ્દની વિધિવત્ વ્યાખ્યા આપતા કહેવાયું છે કે :

કૃષિર્ભૂવાચકઃ શબ્દઃ ણશ્ચ આનંદવાચકઃ ।

તયોરૈક્યમ્ પરબ્રહ્મ શ્રીકૃષ્ણ ઇત્યભિધિયતે ॥

અર્થાત્ ‘કૃષ્’ ધાતુ સત્તાવાચક છે અને ‘ણ’ એ આનંદવાચક છે. આ બંને શબ્દો ભેગા થઈને ‘કૃષ્ણ’ બને છે. જેનો અર્થ થાય છે ‘સત્, ચિત્ત અને આનંદસ્વરૂપ પરબ્રહ્મ’ - તું અનંત અને અસીમ છે. તારી લીલાઓ અપરંપાર છે. ઈશ્વરના બધા જ અવતારોમાં ‘કૃષ્ણસ્તુ ભગવાન સ્વયં’ એવું કહેવામાં આવ્યું છે. બીજા બધા અવતારો તો માત્ર અંશાવતાર છે, જ્યારે તું જ એકમાત્ર પૂર્ણાવતાર છે. એ જે કંઈ હોય તે મારે તેની સાથે નિસ્ખત નથી. મારે માટે તો તું મારો સૌથી નજીકનો પરમ સખા અને મિત્ર છે અને તે પણ કેવો ? ‘A friend in need is friend indeed’ના જેવો. મારા મનની કથા-વ્યથાની વાત મેં તને કેટલી બધી વાર કરી છે અને તે સાંભળીને તેનો પ્રત્યુત્તર પણ તેં આપ્યો છે. અહીં મને તારા એક પરમ ભક્ત અને તારી વચ્ચે થયેલા સંવાદની એક વાત યાદ

આવે છે. તારો એ પરમ ભક્ત હતો અને તારા ઉપર તેની પૂરેપૂરી શ્રદ્ધા અને આસ્થા હતી. જીવનની સંધ્યાએ ભૂતકાળના સંસ્મરણોને એ વાગોળતો હતો અને ત્યારે તને પણ તેણે ખૂબ યાદ કર્યો. જીવનમાં હંમેશા તું એની સાથે ને સાથે ચાલતો હતો. પરંતુ તેણે જોયું કે જીવનની કટોકટીના સમયે માત્ર તેના પોતાના જ બે પગલાં દેખાતા હતા. તે ભારે મૂઝવણમાં મુકાઈ ગયો અને તેણે પોતાના મનની વાત તને પૂછી નાખી. ‘ભગવન્ આવું કેમ ? મારી કટોકટીના સમયે તું ક્યાં ગાયબ થઈ ગયો હતો ? બાકી તો તું હંમેશા મારી સાથે ને સાથે જ ચાલતો જોવા મળ્યો છે ! જીવનના મુશ્કેલીભર્યા સમયે ધગધગતી રેતી ઉપર માત્ર મારા જ પગલાં જોવા મળે છે આવું કેમ ?’ ત્યારે તેં હસતાં હસતાં જવાબ આપ્યો હતો કે, ‘એ પગલાં કોના છે ? એ તેં બરાબર જોયું છે ? તને જે બે પગલાં દેખાય છે તે પગલાં તો મારા છે. મેં તો તને તારી એ કટોકટીના સમયે ઊંચકી લીધો હતો, એટલે પછી બીજા પગલાં તને ક્યાંથી દેખાય ?’

ભક્ત અને ભગવાનના આવા અતૂટ સંબંધની વાત એ ખરેખર તો એક વાસ્તવિકતા છે. મારા જીવનની આવી કટોકટીની ક્ષણે પણ હંમેશાં તું મારી પડખે જ ઊભો હોય છે. તારે વિશે એવું કહેવાય છે કે કોઈક અગમ્ય કારણસર તું પણ એક વખત રણક્ષેત્ર છોડીને ભાગી છૂટ્યો હતો અને એટલે જ તારું એક નામ ‘રણછોડ’ પડ્યું છે, પરંતુ જ્યારે જ્યારે મેં મેદાન છોડીને ભાગવાનો વિચાર કર્યો છે ત્યારે મને તારી ગીતાનો ઉપદેશ યાદ આવી જાય છે. ગીતાને વિશે એવું કહેવાય છે કે, ‘સર્વશાસ્ત્રમયી-ગીતા’ તે માત્ર હિન્દુ ધર્મનો જ નહીં પરંતુ સમગ્ર માનવજાત માટેનો એક અમૂલ્ય જ્ઞાનનો ભંડાર છે. ગીતામાં તેં અર્જુનને પણ કહ્યું છે કે, ‘ગીતા મે હૃદયં પાર્થ’ અર્થાત્ ગીતા એ તારા હૃદય સમાન છે, પરંતુ મારા હૃદયની ધડકન તો તું જ છે. ગીતામાં કર્મયોગ,

જ્ઞાનયોગ અને ભક્તિયોગ ત્રણેયનો સમન્વય થયેલો જોવા મળે છે. કર્મયોગની વાત કરતા ગીતામાં તે કહ્યું છે કે ‘કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે મા ફલેષુ કદાચન’ અર્થાત્ જીવનમાં હંમેશા ફળની અપેક્ષા રાખ્યા વગર કર્મ કરતા રહેવું જોઈએ. હું પણ કર્મના ફળમાં આસક્તિ રાખ્યા વિના કર્મ કરતો રહ્યો છું અને તેના ફળસ્વરૂપે મને તારી મૈત્રી પ્રાપ્ત થઈ છે. જ્ઞાનયોગના વિશે તે કહ્યું છે ‘સર્વભૂતસ્થમાત્માનમ્ સર્વભૂતાનિ ચાત્મનિ’ અર્થાત્ જ્ઞાની મનુષ્ય પોતાના આત્માને સર્વ પ્રાણી માત્રમાં જુએ છે અને બધાં જ પ્રાણીઓને પોતાના આત્મામાં જુએ છે. આવા પરમ જ્ઞાનયોગને પામનાર મહાત્મા ખરેખર દુર્લભ હોય છે. ભક્તિયોગનું મહિમા ગાન કરતા તે કહ્યું છે, ‘યો મામં પશ્યતિ સર્વત્ર સર્વમ્ ચ મયિ પશ્યતિ’ અર્થાત્ સાચો ભક્ત મને બધાં જ પ્રાણીમાત્રમાં જુએ છે અને મારામાં બધાને તે જુએ છે. આવી દૃષ્ટિ કેળવવા હું પણ પ્રયત્નશીલ છું.

મારા પ્રિય સખા, સંસારની આધિ-વ્યાધિ અને ઉપાધિઓની વચ્ચે રહી યોગ કરતાં રહેવાની તારી વાત મને ખૂબ જ ગમી છે અને એટલા માટે જ તને વિશ્વના સર્વશ્રેષ્ઠ યોગાર્યનું બિરૂદ આપવામાં આવ્યું છે. ‘શ્રીકૃષ્ણ યોગેશ્વરો વિજયતેતરામ્’ કહી તારા વિજયનો ઉદ્દેશ્ય કરવામાં આવ્યો છે. સંસારમાં જળકમળવત્ સરસો રહી મનને તારી પાસે રાખવાની વાત કરતાં તે કહ્યું છે ‘યોગસ્થ કુરુ કર્માણિ સંગં ત્યક્ત્વા ધનંજયઃ’ યોગ એ ભારત વર્ષની દુનિયાને સર્વશ્રેષ્ઠ સોગાદ છે. યોગ શબ્દની અનેક વ્યાખ્યાઓ આપવામાં આવી છે. પરંતુ એ બધામાં મને તો ‘સમત્વમ્ યોગમુચ્યતે’ એ વ્યાખ્યા ખૂબ જ પ્રિય છે. એ સમત્વ યોગને સમજાવતાં તે કહ્યું છે તે પ્રમાણે જીવનમાં હંમેશાં બે અંતિમ છેડાઓનો ત્યાગ કરી સમત્વને સાધી સહુની સાથે સમતાપૂર્ણ વ્યવહાર કરવો એનું નામ જ યોગ. જીવનમાં જો આટલું કરતા આવડી જાય તો પછી બીજું કંઈ કરવાનું બાકી રહેતું નથી. તારા પોતાના જીવનમાં તો તે આ સિદ્ધ કરી બતાવ્યું છે, એ માટે તને લાખ લાખ સલામ.

‘પ્રેમ કે હૈ દો નામ એક રાધા ઔર એક શ્યામ’ પ્રેમ એટલે રાધા અને કૃષ્ણ અને કૃષ્ણ અને રાધા. પ્રેમ

શબ્દની સાથે બંનેના નામ યુગો યુગોથી જોડાયેલા છે એવા અમર પ્રેમની તું સાક્ષાત્ મૂર્તિ છે. તારી લીલાઓ અપરંપાર છે. તારી જન્મભૂમિ મથુરા છે, લીલા ભૂમિ ગોકુળ અને વૃંદાવન છે અને કર્મભૂમિ મથુરા અને દ્વારિકા છે. ગોકુળ અને વૃંદાવનમાં ગોપીઓની સાથે કરેલી તારી રાસલીલા અવર્ણનીય છે. વ્રજની એ ગોપાંગનાઓએ તને પોતાના પ્રાણોથી પણ વધુ પ્રેમ કર્યો હતો અને એ વ્રજ વનિતાઓમાં રાધા શિરમોર છે. એક આધુનિક કવિએ પ્રત્યેક ગોપી અને રાધા માટે એક અલાયદા કૃષ્ણની કલ્પના કરી છે.

તારા મથુરા ગયા પછી તારા વિરહમાં રાધા સહિત વ્રજની એ ગોપીઓએ પોતાની સુધ-બુધ ખોઈ નાખી. તારો સંદેશો લઈ ઉદ્ભવજી જ્યારે વૃંદાવન પહોંચે છે અને ગોપીઓને જ્ઞાન અને યોગના પાઠ ભણાવે છે, ત્યારે તેનો જવાબ આપતાં ગોપીઓ કહે છે,

‘उद्यो मन नांहि दस बीस, एक हुतो तो गयो  
श्याम संग, को आराधे इस...

उद्यो... मन नांहि दस बीस’

પ્રેમની આ પરાકાષ્ટા છે. શ્યામના રંગે જે કોઈ રંગાયું છે તેની લગભગ આવી જ દશા થતી હોય છે... શ્યામ રંગ રંગા રે યે મન મેરા... મેરી સાંસોં કે ફૂલ ખૂલે હૈં તેરે હી લિયે, જીવન હૈ પૂજા કી થાલી... નૈના હૈં દિયે... શ્યામ રંગ... શ્યામના રંગે રંગાવાની વાત જ કંઈક ઓર હોય છે. મારા વહાલા મિત્ર, અમારી દુનિયામાં વધુમાં વધુ બે કે ત્રણ નામ હોય છે, પરંતુ તારા નામો તો અગણિત છે. વિષ્ણુસહસ્રનામમાં તારા આવા એક હજાર નામોની યાદી પણ આપવામાં આવી છે. એમાંથી કયા નામે હું તને બોલાવું ? ‘જલે વિષ્ણુ સ્થલે વિષ્ણુ... વિષ્ણુ સર્વોત્તમુખે’ અર્થાત્ જળમાં, સ્થળમાં, અણુએ અણુમાં તું સર્વત્ર વ્યાપીને રહેલ છે. ગીતાના વિશ્વરૂપ દર્શનમાં તે આવા તારા વિરાટ સ્વરૂપનું દર્શન પણ કરાવ્યું છે ! સાથે સાથે તે એવું પણ કહ્યું છે કે ‘યે યથા માં પ્રપદ્યન્તેસ્તામતથૈવ ભજામ્યહમ્’ અર્થાત્ તારે શરણે જે રીતે અને જે ભાવે જે કોઈ આવે છે તેને તું તે પ્રમાણેના ભાવનું દર્શન કરાવે છે.

તારું મંગલ સ્વરૂપ મને ખૂબ જ પ્રિય છે. તારે વિશે એવું કહેવામાં આવે છે ‘મંગલાયતનો હરિ:’ તારું આ મંગલ સ્વરૂપ અત્યંત મધુર પણ છે. તે કેવું મધુર છે ? તેના વિશે કહેવાયું છે કે, ‘મધુરમ્ મધુરેભ્યોઙ્ગિ મંગલેભ્યોઙ્ગિ મંગલ:’ વિશ્વની તમામ મધુર વસ્તુઓનું મધુરત્વ અને મંગલનું તું મંગલત્વ છે. તારા આવા મધુર સ્વરૂપની ઉપાસના કરતાં કહેવામાં આવ્યું છે કે, ‘અધરમ્ મધુરમ્ વદનમ્ મધુરમ્, ચલિતં મધુરમ્ હસિતં મધુરમ્... મધુરાધિપતેરખિલં મધુરમ્’ અર્થાત્ તારા અંગ-પ્રત્યંગ, ભાવ-ભંગિમા તથા તારી સાથે જોડાયેલ તમામ વસ્તુઓ મધુરત્વને પામી સર્વાંગ સુંદર મધુર બની જતી હોય છે. તેની પાછળનું રહસ્ય બતાવતાં ગીતામાં તે કહ્યું છે કે, ‘શ્રદ્ધામયોઙ્ગયં પુરુષઃ યોગશ્ચદ્ધઃ સ એવ સઃ’ અર્થાત્ પ્રત્યેક વ્યક્તિનું સ્વરૂપ શ્રદ્ધામય હોય છે, જેની જેવી શ્રદ્ધા તેવા રૂપને તે પામતો હોય છે.

મનુષ્ય પોતે જ પોતાનો મિત્ર અને પોતે જ પોતાનો શત્રુ હોય છે એવું ગીતામાં તે જરૂર કહ્યું છે પરંતુ સાચા અર્થમાં તો ‘ત્વમેવ બંધુશ્ચ સખા ત્વમેવ’-

તું જ મારો બંધુ, સખા અને સર્વસ્વ છે. અર્જુનને તે ‘નિમિત્તમાત્રં ભવસવ્યસાચિન્’ બનવાની વાત કરી હતી, તે મને પણ ખૂબ ગમે છે. એક સખા તરીકે મિત્ર ભાવે મારા દ્વારા પત્રમાં જે કંઈ લખાયું છે તે ‘જાને ભી દો ચારો’ કહી ચલાવી લેજે. બાકી તું જે કંઈ સત્કાર્ય કરાવે તેનો હું નિમિત્ત માત્ર બનવા તૈયાર છું અને છેવટે હું પણ અર્જુનની માફક કહીશ કે, ‘કરિષ્યે વચનમ્ તવ’. અને છેલ્લે ગીતામાં તે ‘યદા યદા હિ ધર્મસ્ય...’નું જે અભય વચન આપ્યું છે અને ‘સંભવામિ યુગે યુગે’નો જે કોલ આપ્યો છે, તેની તને જરા યાદ અપાવી દઉં. તેં કહ્યો છે તેવો કટોકટીભર્યો સમય હવે આવી ગયો છે. દુષ્ટ અને દુર્જનોનો વિનાશ કરી ધર્મની પુનઃસ્થાપના માટે હવે તારે કોઈની પણ રાહ જોવી પડે તેમ નથી. હવે બને તેટલી વહેલી તકે અવતાર કાર્યનું તેં આપેલું વચન પૂરું કરવા ‘Come soon’. આ અમારો s.o.s. છે અર્જન્ટ s.m.s. પણ છે. અમે સહુ તારા આગમનની આતુરતાથી રાહ જોઈ રહ્યા છીએ.

### (ઉપનિષદ-યાત્રા અનુસંધાન પાના નં.૨૫ ઉપરથી ચાલુ)

છે અને તેથી એનો મૂળભૂત અધિકાર છે. એ અધિકાર જન્મસિદ્ધ, ઉપનિષદસિદ્ધ અને વળી જીવનસિદ્ધ છે. ધર્મના નામે કે અધ્યાત્મના નામે આનંદ પર તરાપ પડે તેવું ન થવું જોઈએ. આપણી આ લાડકી પૃથ્વી પર અસ્તિત્વનો ઉત્સવ નિરંતર ચાલુ રહે તેવા ધર્મની, તત્ત્વજ્ઞાનની અને વિજ્ઞાનની પ્રતીક્ષા થઈ રહી છે.

### ઇકોલોજિકલ અધ્યાત્મનો ઉદય

સામ્યવાદ અને મૂડીવાદ માનવ અસ્તિત્વના એક નાનકડા અંશને જ ન્યાય આપવા માટે મથતા રહ્યા છે. બંને વિચારધારાઓ દ્રવ્યની સીમાથી ઝાઝી આગળ ન વધી શકી. અખિલ માનવ્ય બાજુ પર રહી ગયું તેની પીડા આજે સમગ્ર માનવજાત ભોગવી રહી છે. આ ભૂલ સુધારવાનો એક ઉપાય ‘ઇકોલોજિકલ અધ્યાત્મ’ વિકસાવવામાં રહેલો છે. ઇકોલોજી એટલે પરિવારના સંબંધોનું શાસ્ત્ર. વિશ્વના સર્વ જીવો એક વિશાળ પરિવારના સભ્યો છે. સૌ એકબીજાના સગા છે. વાઘ પણ સગો છે, શત્રુ નથી. આવતીકાલના અધ્યાત્મની દિશા અસ્તિત્વના આવા અખિલ સ્વીકાર તરફની હશે.

અસ્તિત્વ આદરણીય છે અને બ્રહ્મ ઉપાસનીય છે. વૈદક ઋષિએ ઇકોલોજિકલ અધ્યાત્મનો પાયો નાખતા હોય એવા મિજાજમાં કહ્યું : ‘અમે સૌ એકબીજાને મિત્રની નજરે નીરખીએ.’ (મિત્રસ્ય ચક્ષુષા સમીક્ષામહે).

સ્વૈચ્છિક નિવૃત્તિ પચાસ વર્ષની ઉંમરે લીધા પછી યુવાનોને જીવનનાં મૂલ્યો સમજાય તે માટે મેં પંચશીલ અભિયાન પૂરાં દસ વર્ષ સુધી ચલાવેલું. એ નિમિત્તે ગુજરાતમાં અનેક શિબિરોનું, રેલીઓનું અને પદયાત્રાઓનું આયોજન થયેલું. પંચશીલ અભિયાનમાં જોડાનારાં યુવક-યુવતીઓ માટે મેં એક મંત્ર રચેલો :

વૃક્ષં શરણં ગચ્છામિ । સૂર્યં શરણં ગચ્છામિ ।  
સત્યં શરણં ગચ્છામિ ॥

વૃક્ષ પર્યાવરણ અને પ્રકૃતિનું પ્રતીક છે. સૂર્ય પ્રકાશ અને પ્રજ્ઞાનું પ્રતીક છે. સત્યનો સંબંધ પરમ અસ્તિત્વ સાથે છે. એકવીસમી સદીમાં નાસ્તિક અને આસ્તિક ભેગા મળી શકે એવા આ મંત્રમાં ઇકોલોજિકલ અધ્યાત્મનો મર્મ સમાયેલો છે.

□ ‘પતંગિયાની અમૃતયાત્રા’માંથી સાભાર



## વૃત્તાંત

**દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ : દૈનિક પ્રવૃત્તિ :** જૂન મહિના સુધીની કાળઝાળ ગરમી પછી મેઘરાજા સમગ્ર જુલાઈ અને ઓગસ્ટ મહિનામાં મન મૂકીને વરસ્યા. તરસી ધરતી, પશુ-પંખી, વનરાજી અને તળાવો-જળાશયો છલકાયાં... 'મેઘો ગાજ્યા વગર વરસ્યો' સર્વત્ર સઘળું લીલુંછમ થઈ ગયું. શિવાનંદ આશ્રમમાં નાના મોટા ૨૨૫ છોડવા રોપવામાં આવ્યા. જેમાં ઉદુમ્બર (ઉંબરો), બોરસલી, ગુલમહોર, પાલ્લુફાર્મ, એલોકેશીયા, ચંદન (આ સિવાય લીલીસૂ અને ટીકોમા તો આ ગણતરીથી બહાર)નો સમાવેશ થાય છે.

નિત્ય યોગવર્ગો, રેકીવર્ગો, દરિદ્રનારાયણ સેવા, દૈનિક અને સાપ્તાહિક સત્સંગો સિવાય, વેદાંતવર્ગ, સંસ્કૃતવર્ગ, સાપ્તાહિક શ્રી ગુરુપાદુકાપૂજન, શ્રી દુર્ગાસિમશતિ પાઠ, શ્રી સુંદરકાંડ ગાયન, રવિવારનો સત્સંગ, ડૉ. સ્નેહલ અમીનની યોગ દ્વારા રોગનિવારણસેવા પ્રમુખ સ્વરૂપે રહ્યાં. સરદાર પટેલ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ફોર પબ્લિક એડમિનિસ્ટ્રેશનમાં આઠમી જુલાઈના રોજ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે અધિકારીઓના બે તાલીમ વર્ગોનું સંચાલન કર્યું.

જુલાઈ ૧૩મીના રોજ પવિત્ર રથયાત્રાના દિવસે Tv9 ચેનલ પરથી અમદાવાદની સુપ્રસિદ્ધ રથયાત્રાનું રસદર્શન પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે કરાવ્યું. સાંજે આશ્રમના પ્રાંગણમાં પણ હર્ષઉલ્લાસ સાથે ૫૦૦થી વધુ ભક્તોએ ભગવાન જગન્નાથજી મહારાજ, સુભદ્રાજી અને બળભદ્રજીના રથ શણગારી, આનંદપર્વ આયોજ્યું.

તા. ૨૧મીને હરિશયની એકાદશીના પવિત્ર દિવસે જૈન મતાવલંબી આદરણીય શ્રી હિતરૂચિવિજયજી મહારાજ સાહેબ તેમના ૧૩ શિષ્ય સમુદાય સાથે શિવાનંદ આશ્રમમાં યાતુમસિ અર્થે પધાર્યા. તેમનું સ્વાગત જૈન સમ્પ્રદાયના ભક્તોએ હાથી, ઘોડા, શણગારેલાં બળદગાડાં અને મહાપ્રસાદ (ભંડારા)થી કર્યું. મહારાજ સાહેબે તેમની દેશણામાં સૌને પ્રાકૃતિક જીવન જીવવા અને દંભ તથા આડંબરનો ત્યાગ કરી પ્રભુમય સેવાપરાયણ જીવન જીવવાની હાકલ કરી.

તા. ૨૫મી જુલાઈ પવિત્ર ગુરુપૂર્ણિમાના પવિત્ર દિવસે બ્રાહ્મમુહૂર્ત પ્રાર્થના બાદ પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ આદરણીય ડૉ. ભગતના સુપ્રસિદ્ધ પોલિયો ફાઉન્ડેશન ખાતે ગયા. ત્યાં બાળકોની પોલિયો સિવાય ડાયાબિટિસ અને ઓર્થોપેડિક સારવાર કરવામાં આવે છે. ગુરુપૂર્ણિમાના પવિત્ર પર્વે પૂજ્ય સ્વામીજીના આ નવનિર્મિત સેવામંદિરમાં પુનિત પગલાં અને મંગળ પ્રવચન થતાં સૌ આયોજકો, દાતાઓ અને પોલિયો સંસ્થાના સેવકોએ હર્ષની લાગણી અનુભવી. બપોરે ૧૨-૦૦ વાગે માણસા ખાતે શ્રી તેજસભાઈ દવે દ્વારા સંચાલિત નિત્યાનંદ સત્સંગના ઉપક્રમે, ગુરુપૂર્ણિમા નિમિત્તે યોજાયેલ કાર્યક્રમમાં પૂ. સ્વામીજીએ આશ્રમના ભક્તો સાથે હાજરી આપી અને હજાર ઉપરાંત ભક્તોને ગુરુ મહિમા ઉપર મનનીય પ્રવચન આપ્યું.

સાંજે શિવાનંદ આશ્રમના શ્રી ચિદાનંદ યોગ-ધ્યાન

મંદિરમાં ભવ્ય ગુરુપાદુકાપૂજન અગણિત ભક્તો દ્વારા કરવામાં આવ્યું. ભજન, કીર્તન અને સત્સંગ પછી સૌ ભક્તોએ મહાપ્રસાદ (ભંડારો) ગ્રહણ કરી કૃતકૃત્યતાનો અનુભવ કર્યો.

ઓગસ્ટ મહિનાની પહેલી તારીખે રવિવારે સાંજે મૂશળધાર વરસાદ થયો. પરંતુ શ્રી ભક્ત વલ્લભધોળા રચિત આનંદના ગરબાના ભક્તોએ આશ્રમના શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મીભવનમાં માતૃભક્તિ ગાયન અને આનંદના ગરબાનું ગાયન કરી સૌને ધન્ય ધન્ય કર્યાં.

બીજી ઓગસ્ટની સાંજે ઈન્ડો અમેરિકન કંપની ડ્રેસરેન્ડ (DRESSER RAND) (ઓઢવ) ખાતે પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે વૃક્ષારોપણ કર્યું અને સંસ્થાના વરિષ્ઠ અધિકારીઓ તથા અન્ય સર્વે કાર્યપાલકોને બે અલગ અલગ સભામાં સંબોધન કર્યું.

તા. ૧૧મી ઓગસ્ટથી પવિત્ર શ્રાવણ માસનો પ્રારંભ થતાં સુપ્રસિદ્ધ ટી.વી. ચેનલ Tv9 દ્વારા આશ્રમના પવિત્ર શ્રી વિશ્વનાથ મંદિરની ષોડષોપચાર પૂજા, અર્ચના, અભિષેકનું પ્રસારણ કર્યું. દરરોજ સાંજે ૫-૩૦ થી ૭-૦૦ સુધી પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની વ્યાસપીઠે શ્રી શિવપુરાણકથાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. તા. ૨૦મીની સાંજે સુપ્રસિદ્ધ ગાયક બંધુ શ્યામલ અને સૌમિલ મુન્શી દ્વારા શિવ મહિમા ભક્તિગીતોનો અવિસ્મરણીય કાર્યક્રમ થયો.

તા. ૧૩મી ઓગસ્ટે સાંજે ચિરંજીવી પ્રહર વ્હોરા દ્વારા ગાવામાં આવેલ સી.ડી. 'નાદબ્રહ્મ'નું વિમોચન પૂજ્ય સ્વામીજી દ્વારા શ્રી ઠાકોરભાઈ હોલમાં થયું. આ પ્રસંગે ગુજરાત-મુંબઈના સર્વે સુપ્રસિદ્ધ ગાયકો અને સંગીતકારો ઉપસ્થિત રહ્યા. શ્રી અંકિત ત્રિવેદીએ મંચ સંચાલન કર્યું. તેણે કહ્યું, 'પૂજ્ય સ્વામીજીએ તેમના ઉદ્દેશોધનમાં કરુણા, પ્રેમ, વાત્સલ્ય અને અધ્યાત્મ સાથે વરદ વાણી તો ઉચ્ચારી જ છે, પરંતુ 'મરદ' વાણી પણ ઉચ્ચારી છે.'

તા. ૧૫મી ઓગસ્ટે સવારે ૬-૪૫ કલાકે આશ્રમના શિવાનંદ ઉદ્યાનમાં ધ્વજવંદન કરવામાં આવ્યું. પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે ધ્વજારોહણ કર્યું. શ્રી નારાયણ ગુરુ વિદ્યાલયના વિદ્યાર્થી ભાઈ-બહેનોએ રાષ્ટ્રભક્તિનાં ગીતો ગાયાં. પૂજ્ય સ્વામીજીએ તેમના વક્તવ્યમાં કહ્યું, 'આપણે આપણી જાતને વફાદાર બનીએ. દુભાગ્યે આપણે આપણી જાતને જ છળી રહ્યા છીએ. બાહ્ય આડંબરનો અંચળો ઓઢી માત્ર સ્વાર્થ માટે જ જીવન તો પશુ પણ જીવે છે, પણ પશુ દંભી નથી. પ્રકૃતિનો કોપ વધ્યો છે. માત્ર ભારતમાં જ નહીં ચીન, પાકિસ્તાન, ઓસ્ટ્રેલિયા અને અન્ય અનેક દેશો અતિવૃષ્ટિ અને પૂરના કારણે તારાજ થયા છે. લેહ-લદાખમાં એવેલાઈન્જ હેલસ્ટ્રોર્મ થતાં હજારો લોકો ઘરબાર વગર બન્યા છે અને મોતના મુખમાં હોમાયા છે, ત્યારે આપણું માનવતા પ્રત્યે કર્તવ્ય શું? આપણે સ્વતંત્ર થયાને ૬૪ વર્ષ થયાં, પરંતુ આપણા સ્વાર્થે આપણને પરતંત્ર જ રાખ્યા છે. દેશને ચાહતા નહીં થઈ શકીએ! રાષ્ટ્રના ઉત્કર્ષ માટે માત્ર સરકાર જ જવાબદાર નથી, પરંતુ આપણે સૌએ ગંભીરતાપૂર્વક, નિષ્ઠાવાન બની જે મહાપુરુષોએ બલિદાન આપ્યાં છે, તેમની

રાષ્ટ્રભક્તિમાંથી પ્રેરણા લઈ આપણાં વ્યક્તિગત અને સામાજિક જીવન મઠારવા જ પડશે. વૃક્ષારોપણ, રક્તદાન, અક્ષરાભ્યાસ, જ્ઞાનદાન જ્યાં જ્યાં જેટલું સંભવ હોય કરી છૂટીએ, ત્યાં જ આપણાં સાચા ભારતીય નાગરિકત્વની સાર્થકતા છે.’

સાંજે પૂજ્ય સ્વામીજી, શ્રી અરૂણ ઓઝા, શ્રી રાજીવ શાહ માનનીયા રાજ્યપાલ મહોદયાના નિમંત્રણે ગાંધીનગર રાજભવન ખાતે સત્કાર સમારંભ અને સ્નેહ મિલન ઉત્સવમાં પણ હાજર રહ્યા હતા. સુશ્રી ડૉ. કમલાજી રાજ્યપાલશ્રી તથા મુખ્યમંત્રી શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદી અને સેનાના અધિકારીઓ, પોલીસ અધિકારીઓ તથા રાજ્યના વરિષ્ઠ અધિકારીગણોને સર્વેને મળીને પરસ્પર સૌને આનંદ થયો હતો. સ્વતંત્ર પર્વ નિમિત્તે સૌએ પરસ્પર અભિનંદન આપ્યા હતા.

તા.૨૨મી ઓગસ્ટની સવારે અમદાવાદ શહેરની શતાધિક ‘લાઈંગ ક્લબ’ના મહાન મિલનમાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ ‘સાચાં સુખની ચાવી આનંદમાં રહો, સેવા કરો અને ભગવાન ભજો.’ ખૂબ જ મનનીય અને રસપૂર્ણ પ્રવચન કરી સૌને આનંદમાં તરબોળ કર્યા હતા. ત્યારબાદ સુપ્રસિદ્ધ કટાર લેખક અને કરવેરા નિષ્ણાત શ્રી મુકેશ પટેલ પરિવાર દ્વારા આયોજિત કાર્યક્રમમાં પૂજ્ય સ્વામીજી રાજપથ ક્લબ ખાતે પણ ઉપસ્થિત થયા હતા, જ્યાં શહેરના વરિષ્ઠ અગ્રણીજનો સિવાય ગુજરાત રાજ્યના મંત્રીમંડળના તથા હાઈકોર્ટના સન્માનનીય અધિકારીઓ પણ હાજર રહ્યા હતા.

તા.૨૮મી ઓગસ્ટની સવારે સંજીવની હેલ્થ એન્ડ રિલીફ સમિતિ, અમદાવાદ દ્વારા પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના વરદ હસ્તે આઠમી ફી મોબાઈલ મેડિકલ વાનનું લોકાર્પણ કરવામાં આવ્યું હતું.

તા.૨૮મી ઓગસ્ટની બપોરે અખિલ ગુજરાત કુદરતી ઉપચાર અને યોગ મહામંડળનું વાર્ષિક સંમેલન પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીના પ્રમુખપદે અમદાવાદમાં આયોજાયું હતું. અત્રે શ્રી વિનુભાઈ ગો. ગાંધી ભાવનગરને લાઈફ ટાઈમ એચીવમેન્ટ એવોર્ડ પૂજ્યશ્રીના વરદ હસ્તે આપવામાં આવેલ હતો. શ્રી ગાંધી ધંધાકીય ક્ષેત્રે વકીલ હતા પરંતુ તેમણે કુદરતી ઉપચારની કોલેજ ચાલુ કરી અને તે ક્ષેત્રે અદ્ભુત કાર્ય છેલ્લા ૫૫ વર્ષથી કરી રહ્યા છે. શ્રાવણના પવિત્ર પ્રત્યેક સોમવારે પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રી દ્વારા આશ્રમના શ્રી વિશ્વનાથ મંદિરમાં ભસ્મ આરતી કરવામાં આવી હતી. જેનો દર્શનનો દિવ્ય લાભ અસંખ્ય ભક્તોએ લીધો હતો. આ આરતીનું ગુજરાતી ETV અને Tv9 પરથી પણ પ્રસારણ કરવામાં આવ્યું હતું.

**માધાપર (ભૂજ) :** તા.૧૭મી જુલાઈના રોજ શિવાનંદ આશ્રમના ભક્ત ડૉ. અરૂણ બક્ષીના દિવંગત પિતાશ્રી રામભાઈ બક્ષીના જન્મ શતાબ્દી પર્વ પ્રસંગે તેમના દ્વારા આયોજાયેલ ગાયત્રી મહાયજ્ઞમાં પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. સાંજે ભૂજના શ્રી હાટકેશ્વર મહાદેવના

જીર્ણોદ્ધાર પછી પૂજ્ય સ્વામીજીએ નવનિર્મિત મંદિર ભક્ત નિવાસમાં દર્શન-પગલાં કર્યાં હતાં. તદુપરાંત નાગર સભા ભવન ખાતે વૃક્ષારોપણ કર્યું હતું અને ‘શિવ મહિમા’ વિષય ઉપર ખૂબ જ મનનીય પ્રવચન કર્યું હતું. આ સમગ્ર કાર્યક્રમ બૃહદ નાગર મંડળ દ્વારા આયોજિત કરવામાં આવ્યો હતો. આ સર્વે શુભ સમાચારોને ‘કચ્છ મિત્ર’ દૈનિકમાં વિગતવાર પ્રકટ કરવામાં આવ્યા હતા.

**ભારાસર (ભૂજ) :** તા.૨૭મી જુલાઈના રોજ દિવંગત શ્રી સૂર્યા વરસાણીની સ્મૃતિમાં આયોજિત સત્સંગ સમારોહમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે ઉપસ્થિત રહી, સૌ સ્વામિનારાયણ ભક્તોને વચનામૃત, ગઢડા પ્રકરણો અને સ્વામીની વાતો કહીને ખૂબ જ રાજીવો આપ્યો હતો. આ પ્રસંગે સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયના અલગ અલગ સંસ્થાનોના વડાઓ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

**ધાણેટી :** ધાણેટી ગામમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે ચાળીસ વર્ષ પછી પગલાં કર્યાં. ઈ.સ. ૧૯૭૦-૭૧માં પડેલા ભયંકર દુષ્કાળ સમયે અહીં રહીને ધાણેટીની આજુબાજુના પચાસ ગામો રોટલા-દાળ જમાડવાની સેવા પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજે કરેલી. ૨૦૦૧ના ભૂકંપ પછી આ ગામની શકલ-સૂરત જ બદલાઈ ગઈ છે. દોડી દોડીને ચોકલેટ પીપરમીન્ટ લેવા આવતાં બાળકો હવે દાદા-નાના થઈ ગયાં છે. વરસતા વરસાદ અને ગારા-કીચડ વચ્ચે નાનાં મોટાં સૌ પૂજ્ય સ્વામીજીને પોતપોતાનાં ઘરોમાં પગલાં કરવા લઈ ગયા. ત્રણેક કલાકના ગાળામાં પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજે પચાસથી વધુ ઘરોમાં પધરામણી કરી સૌને આત્મીય-આધ્યાત્મિક આનંદ આપ્યો.

**આદિપુર :** તા.૨૭મી જુલાઈની સાંજે ભારાસર અને ધાણેટી પછી પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ આદિપુર પધાર્યા હતા. ધી ડિવાઈન લાઈફ સોસાયટી સંચાલિત શિવાનંદ હોસ્પિટલની મુલાકાત લઈ ડૉક્ટરો તથા મેડિકલ સ્ટાફ સાથે બેસી સત્સંગ કરી સૌને આનંદ આપ્યો હતો. આ હોસ્પિટલનો પાયો નાખીને ઉદ્ઘાટન પણ પૂજ્ય ગુરુદેવ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજે કર્યું હતું. અહીં બ્રહ્મલીન શ્રીમત્ સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી, સ્વામી પ્રેમાનંદજી, સ્વામી દેવાનંદજી તથા શ્રીમત્ સ્વામી શિવચિદાનંદજી મહારાજે પણ પગલાં કર્યાં છે.

પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી હોસ્પિટલના પ્રારંભથી જ આ સંસ્થાના પ્રેરણાસ્ત્રોત રહ્યા છે. ભૂકંપમાં થયેલી ભયાવહ તારાજ પછી શિવાનંદ આશ્રમ, દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ અમદાવાદ દ્વારા આ હોસ્પિટલને રૂ.૮૦ લાખનું દાન તથા રૂ. વીસેક લાખની સામગ્રીની સેવા કરવામાં આવેલી. તદુપરાંત એક કરોડ રૂપિયાની સેવા કંડલા પોર્ટ ટ્રસ્ટ તરફથી મેળવી આપવામાં સહાયભૂત થયા હતા. શિવાનંદ હોસ્પિટલ આદિપુર-ગાંધીધામ વિસ્તારમાં એક આદર્શ સંસ્થા તરીકે પ્રતિષ્ઠિત છે.

### આવશ્યક સૂચના

શ્રી સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પવિત્ર ગુજરાત યાત્રાના ૬૦ વર્ષ, આ વર્ષે ઓક્ટોબર/નવેમ્બર ૨૦૧૦મા થાય છે. ગુરુદેવની આ પવિત્ર યાત્રાની સ્મૃતિમાં શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે નવેમ્બર ૧, ૨, ૩ના રોજ સંત સંગ અને સાધના સમારોહનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. ઓક્ટોબર મહિનાના દિવ્ય જીવન અંકમાં તેની વિગત વિસ્તારપૂર્વક આપવામાં આવશે. આ ત્રણેય દિવસની દિવ્ય પાવન વેળાનો શુભ લાભ લેવા સૌને પ્રાર્થના.

- સંપાદક, દિવ્ય જીવન





ભારાસર, કચ્છ ખાતે પૂજ્ય શ્રી સ્વામી માધવપ્રિયદાસજી સાથે સત્સંગ સભામાં પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજ



પુષ્કરા ડિજિટલ સ્ટુડિયોના ઉદ્ઘાટન પ્રસંગે પ્રથમ સીડીનું લોકાર્પણ કરતા પૂજ્ય સ્વામીજી



પોલિયો ફાઉન્ડેશન, અમદાવાદ ખાતે નૂતન ઓપરેશન થિયેટરના ઉદ્ઘાટન પ્રસંગે ઉદ્બોધન કરતા પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજ



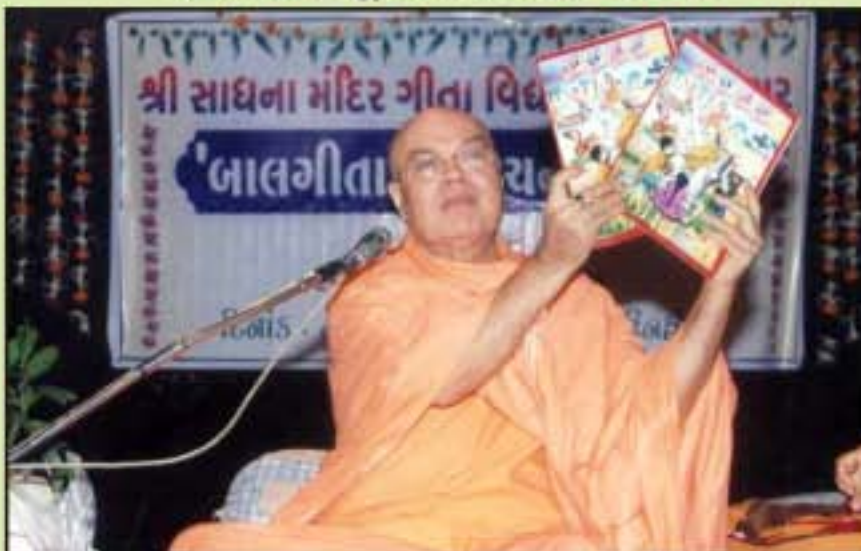
સંજીવની હેલ્થ એન્ડ રિલીફ કમિટી, અમદાવાદ દ્વારા ટમી મોબાઇલ વાનના લોકાર્પણ પ્રસંગે દીપપ્રાગટ્ય કરતા પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજ



ડ્રેસર રેન્ડ ખાતે દૈનિક જીવનમાં યોગના મહત્ત્વ વિશે સેમિનારમાં પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજ



અખિલ ભારતીય નાગર મંડળ, ભુજ-કચ્છ ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજ



શ્રી સાધના મંદિર ગીતા વિદ્યાલય, જામનગર ખાતે બાલગીતાનું વિમોચન કરતા પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજ



શ્રી શ્યામલ-સોમિલ મુન્શી દ્વારા શિવસ્તુતિની શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે પ્રસ્તુતિ

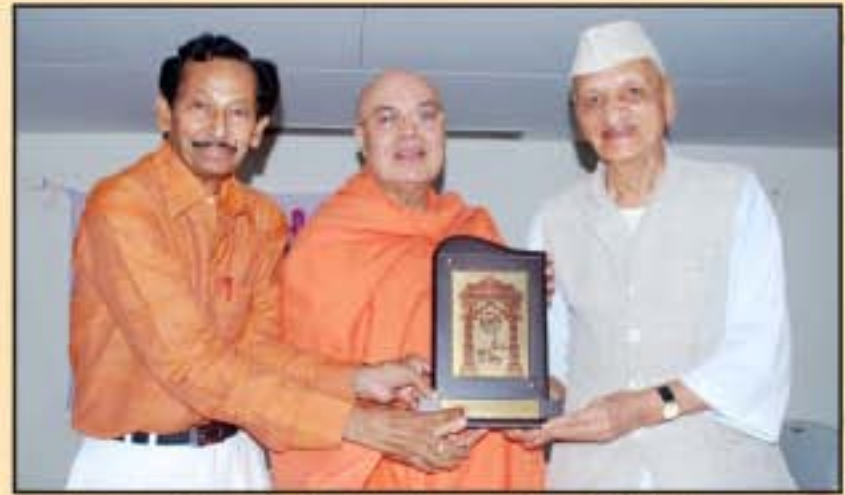




શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે શ્રાવણ માસ દરમિયાન પૂજ્ય સ્વામીજીના વ્યાસાસને શિવપુરાણ કથા



શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે ભગવાન જગન્નાથજીની સ્થયાત્રા



ડૉ. વિનુભાઈ ગાંધીને 'લાઈફ ટાઈમ એચીવમેન્ટ એવોર્ડ' અખિલ ગુજરાત કુદરતી ઉપચાર અને યોગ મહામંડળના ઉપક્રમે અર્પણ કરતા પૂજ્ય સ્વામીજી



શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે ગુરુપૂર્ણિમા નિમિત્તે સામૂહિક પૂજન

### સૂક્ષ્મબુદ્ધિનો વિકાસ કરો

ભગવાન તમારી પાસે જ છે, પણ તમે તેમનો સાક્ષાત્કાર કરવા ક્ષમતા ધરાવતા નથી; કારણ કે તે અત્યંત સૂક્ષ્મ છે, એટલે તેમના સાક્ષાત્કાર માટે આપણામાં સૂક્ષ્મબુદ્ધિનો વિકાસ થવો જોઈએ. તમારું મન અશિષ્ટ છે, તેથી તમે તમારી અંદર જ રહેલા આત્માને જોઈ શકતા નથી. પવિત્ર બુદ્ધિ, સેવા, આત્મપૃચ્છા, જપ, કીર્તન, પ્રાણાયામ વગેરે દ્વારા સૂક્ષ્મબુદ્ધિ વિકસાવો. આ તબક્કે ભગવાન તમારી સમક્ષ તેમની સંપૂર્ણ ભવ્યતા સહિત પ્રગટ થશે.

- સ્વામી ચિદાનંદ