

યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

# દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/- • વર્ષ - ૧૫ અંક - ૧ જાન્યુઆરી-૨૦૧૮

Postal Registration No. GAMC 1417/2018-2020 Valid up to 31-12-2020 RNI No. GUJGUJ/2003/15738

Published on 4th of every month and Posted on 5th of every month at PSO, Ahmedabad-2. Annual Subscription Rs.150/-



## નૂતન વર્ષે પ્રાર્થના

મારા મનનો દરેક વિચાર, મારા હૃદયનો દરેક ભાવ, મારું દરેક હલનચલન, મારી દરેક લાગણી તેમજ દરેક સંવેદના, મારા શરીરનો દરેક કોશ, મારા લોહીનું દરેક બિંદુ - બધું, આ બધું જ તારું પૂર્ણપણે - ૨૪ પણ બાકી રાખ્યા વગર તારું જ છે. તું જ મારા જીવન કે મરણ, મારા સુખ કે દુઃખ, મારા આનંદ કે વેદનાનો નિર્ણય કરી શકે છે. તું મારા માટે જે કંઈ કરીશ, તારા તરફથી મને જે કંઈ ફરમાન હશે તે મને દિવ્ય પરમાનંદ તરફ દોરી જશે તેની મને ખાતરી છે.

- સ્વામી શિવાનંદ



‘આહાર પરિવર્તન કરો’ શિબિરનું ઉદ્ઘાટન,  
શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ (તા. ૫-૧૨-૨૦૧૭)



ભારતનાટ્યમ્ નૃત્યનો સમારોહ,  
અમદાવાદ (તા. ૧૫-૧૨-૨૦૧૭)



ષોડશી મહોત્સવ, ટીંબી (તા. ૭-૧૨-૨૦૧૭)



નિર્વાણતિથિ-સંત સંમેલન, ગીતામંદિર, અમદાવાદ (તા. ૧૨-૧૨-૨૦૧૭)

# શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૫

અંક : ૧

જાન્યુઆરી-૨૦૧૮

સંસ્થાપક અને આદ્યતંત્રી :  
બ્રહ્મલોચન શ્રી સ્વામી યાશવલ્ક્યનાનંદજી  
(ડૉ. શિવાનંદ અમ્બુજી)  
સંપાદક પદ્મણ :  
અમ્બજી : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (તંત્રી)  
શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

○

તંત્રી : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી  
લેખ મોકલવાનું સરનામું :  
શિવાનંદ આશ્રમ, જોષપુર ટેકરી,  
અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૫.  
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪, ૨૬૮૬૨૩૪૫

○

મુખ્ય અર્પણ :  
'દિવ્ય જીવન' માસિક, તેનું સ્વાજમ :  
સ્વામી ચિદાનંદ સર્વજ્ઞવલ્કેશનિધિ  
ઈતર પત્રવ્યવહાર અને મહામંત્રીનું અર્પણ :  
શ્રી યજ્ઞેશભટ્ટ ટ્રસ્ટ  
ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંગ  
શિવાનંદ આશ્રમ,  
જોષપુર ટેકરી, ચેટેલાઈટ માર્ગ,  
અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫  
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪  
ટેલિફોન : ૨૬૮૬૨૩૪૫

○

E-mail :  
shivananda\_sahram@yahoo.com  
Website : <http://www.divyajivan.org>

## ભવિષ્ય

બજારમાં  
વાર્ષિક ભવિષ્ય : રૂ. ૧૫૦/-  
સુનેશ્વરક ભવિષ્ય : રૂ. ૧૫૦૦/-  
(૧૫ વર્ષ માટે)  
પેટ્રોન ભવિષ્ય : રૂ. ૩૦૦૦/-  
ફુટક નકલ : રૂ. ૧૫/-  
વિદેશ માટે (એર ચેઈલ)  
વાર્ષિક (એર ચેઈલ) : રૂ. ૧૮૦૦/-  
સુનેશ્વરક ભવિષ્ય : રૂ. ૧૫૦૦૦/-  
(૧૫ વર્ષ માટે) ચેક/ડ્રાફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા

ૐ

યથા પુરસ્તાદ્ મવિતા પ્રતીત  
ઔદાલકિરારુણિર્મત્સુદ્ધ : ।  
સુખઃ રાત્રીઃ શયિતા વીતમન્યુ-  
સ્ત્વાં વદ્વશિવાન્મૃત્યુમુખાત્પ્રમુક્તમ્ ॥

કઠોપનિષદ્-૧:૧:૧૧

“તારા પિતાની પૂર્વે જેવી તારા વિશે સ્નેહબુદ્ધિ હતી તેવી જ સ્નેહબુદ્ધિવાળા તને પ્રતીત થશે. તારા પિતા અરુણના પુત્ર ઔદાલકિ (ઉદાલક) મારાથી અનુગ્રહ પામતા રાત્રિમાં પ્રસન્ન મનથી શયન કરશે, અને તારા પ્રતિ ‘મેં યમ પ્રતિ મોકલેલા મારા વચનનું ઉલ્લંઘન કરીને પાછો આવ્યો’ એવા કોધથી રહિત થશે તથા મૃત્યુના મુખથી સારી રીતે મુક્ત થયેલો તને જોશે.”

## શિવાનંદ વાણી

નૂતન વર્ષે મનની શાંતિ માટે સૂત્ર

- હે પ્રભુ ! હું તારો છું, બધું જ તારું છે, તારી ઈચ્છા પ્રમાણે જ થાઓ.
- જેનો કોઈ ઉપાય ન હોય તેને સહન કરવું જ રહ્યું.
- પ્રભુની કૃપાથી હું દરરોજ દરેક રીતે વધુ ને વધુ સારો થતો જાઉં છું.
- આ પણ પસાર થઈ જશે.
- જે કંઈ ભૂતકાળમાં બની ગયું તે સારા માટે બની ગયું, જે કંઈ હાલ બની રહ્યું છે તે સારા માટે બની રહ્યું છે, જે કંઈ ભવિષ્યમાં બનશે તે પણ સારા માટે જ બનશે.

- સ્વામી શિવાનંદ

## અનુક્રમ

૧. કકોપનિષદ્	.....	૩
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	.....	૪
૩. સંપાદકીય	તંત્રી.....	૫
૪. સાધનચતુષ્ટય - ૪	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૬
૫. એક સાદો પ્રશ્ન	શ્રી સ્વામી વિદ્યાનંદજી.....	૯
૬. યાત્રા વ્યવસ્થા સમજાવણી	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી.....	૧૩
૮. સુખની શોધ	શ્રી સ્વામી સત્વિદ્યાનંદજી ....	૧૯
૯. કોધરૂપી ચાંડાળ મસ્તક ઉપર સવાર થાય ત્યારે...	.....	૨૨
	શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરનંદજી.....	૨૪
૧૦. જીવન ઉપદેશ	શ્રી સ્વામી વિદ્યાનંદજી.....	૨૪
૧૧. પ્રભુની શોધમાં-૧	ડૉ. શ્રી શરદચંદ્ર બેહરા.....	૨૬
૧૨. ચૈતન્યશક્તિનો વિલાસ	શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર.....	૨૯
૧૩. વૃત્તાંત	.....	૩૧

## તહેવાર સૂચિ

ફેબ્રુઆરી - ૨૦૧૮

તા.	તિથિ	(મહા વ્રત)
૩	૪	સંકટ ચતુર્થી
૮	૮	જાનકી જન્મી
૯	૯	શ્રી સ્વામી રામદાસ નવમી
૧૦	૧૦	શ્રી સ્વામી દયાનંદ સરસ્વતી જન્મી
૧૧	૧૧	વિજયા એકાદશી
૧૩	૧૩/૧૪	મહાશિવરાત્રી, પ્રકોપ પૂજા
૧૫	૧૫	દેવપિતૃત્વર્ષ અમાસ, ખંડાસ સૂર્ય પ્રહસ (શિવજી સુદ)
૧૭	૨	શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ જન્મી
૨૩	૮	હોમાષ્ટક પ્રારંભ
૨૬	૧૧	આમલકી એકાદશી
૨૭	૧૨	મહોપ પૂજા

### “અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

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

### દિવ્ય રહસ્યિંગ

#### નમ્ર પ્રાર્થના

તેજસ્વી આત્મન્ ! સાધકો ! પ્રભુ ભક્તો ! સત્ય-ચાહકો ! નવું વર્ષ અખંડિત ઉપાસના, સ્તવન અને પ્રાર્થનાપૂર્વક પ્રારંભાય તેવા આશિષ. આવનારું આખું વર્ષ સાધના, પ્રાર્થના અને ધર્મગ્રંથોના સ્વાધ્યાયમાં વીતે, જેથી તમારા જીવનપંથ ઉજ્જવળવા જરૂરી માર્ગદર્શન મળી રહે અને આગળ ઉપરના ભવિષ્યનું પણ સર્વતોમુખી કલ્યાણ-પ્રાપ્તિ માટેનું ભાગ્ય મળી રહે તેવી પ્રાર્થના.

- સ્વામી વિદ્યાનંદ

## સંપાદકીય

શ્રુતિએ કહ્યું છે, “દે વિદ્યે વેદિતવ્યે, પરાશ્વેવડપરા ચ” - બે વિદ્યા પરા અને અપરાનું જ્ઞાન જે વ્યક્તિ વિશ્વમાં કંઈક વિશેષ કરવા માગતી હોય તેને હોવું જોઈએ.

ગુજરાત રાજ્યનાં માજી મુખ્ય મંત્રી શ્રીમતી આનંદીબહેનનાં એક પુસ્તકમાં તેમણે કોઈ શિક્ષિકાની વાત લખી છે. “એક છોકરી રોજ મોડી આવતી હતી. હું દરરોજ તેને ધમકાવીને વર્ગમાં આવવા દેતી ન હતી. એ વર્ગ બહાર ઊભી રહેતી-રડતી - બેસી જતી અને ઘાકે ત્યારે ત્યાં બહાર જ સૂઈ પડતી, પછી ઘરે ચાલી જતી હતી. આ ક્રમ દરરોજ બે-ત્રણ મહિના સુધી ચાલ્યો, પરંતુ તે પછી એક દિવસ તે નહાઈને આવેલી હતી. તેનું માથું ઓળેણું હતું. કપડાં દરરોજ કરતાં કંઈ વધુ ‘સ્વચ્છ’ હતાં. મેં પૂછ્યું, “કેમ બહેન બાં આજે સૂરજ કંઈ દિશામાં ઊગ્યો કે તમે જલદી આવી ગયાં.” તેના ઉત્તરે મને બાહ્ય અને આંતરિક મૌન તથા વિમાસનમાં મૂકી દીધી. “બહેન! મારાં માતા-પિતા મજૂરી કરે છે એટલે મારે મારી નાની બહેનને સાચવવી પડે ને? તેથી મોડી આવતી હતી, પરંતુ કાલે તો તે મરી ગઈ એટલે આજે ટાઈમસર આવી ગઈ.”

શિક્ષક પાઠ્યક્રમને જ બચાવે તેટલું પૂરતું નથી. સાહેબો નોકરોને ધમકાવે ત્યારે તેમની સમસ્યા શું છે તે સમજવાનો પણ શિક્ષકો અને ઉચ્ચ અધિકારીઓએ પ્રયાસ કરવો જોઈએ. આપણે આપણી ધૂન કે કઠાચ મદમાં અને દુર્ભાગ્યે થોડા ‘સુપરિયોરિટી કોમ્પ્લેક્સ’ માં જ છાવીએ છીએ.

સમાજમાં ઘણું બધું આપણા કરતાં પણ ઊંજળું છે તેની વિસ્મૃતિ ન કરવી જોઈએ.

ભાવનગરના મહારાજ શ્રી કૃષ્ણસિંહજી એક દિવસ થોડા પર ચઢીને નગરના સીમાડે દૂર ખેતરોના શેડે

થોડું અન્ધારોહણ કરતા હતા. તેમણે એક ખૂબ જ મોટી ઉમરના ખેડૂતને હળ ચલાવતો જોયો. થોડા પરથી ઊતરીને ખેડૂતને રામ રામ કરી મહારાજાએ પૂછ્યું, “બાપ! આટલી મોટી ઉમરે આટલું બધું વૈતરું?” ખેડૂતે કહ્યું, “બાપુ શ્વાસ ચાલે ત્યાં સુધી રોટલા વગર કેમ ચાલે? અને રોટલો રળવો હોય તો શ્વાસ ચાલે ત્યાં સુધી મજૂરી તો કરવી જ પડે ને?”

ખેતર વચ્ચે જ એક શિવાલય હતું. મહારાજ ત્યાં પધાર્યા. હાથ જોડી તેમણે ત્યાં આ ખેડૂત ઉપર કૃપા કરવા ખૂબ કાલાવાલા કર્યા. દંડવત્ પ્રણામ કરતાં જણાયું કે શિવની વેદી પાસે એક પથ્થર હાલે છે. તેમણે એ પથ્થર હલાવી જોયો, તેમાં એક ભોંયરું દેખાયું. અંદર પ્રકાશ કરતાં અહીં સોના-રૂપા અને હીરા-આણેક-મોતીનો ભંડાર દેખાયો”. મહારાજાએ ખેડૂતને કહ્યું, “બાપ મૂકી દો. હવે આ હળ. તમારી ચીંદ પેઢીએ પણ ન ખૂટે તેટલું ધન અહીં છે.”

અને ખેડૂતે કહ્યું, “બાપ! આ ધનની વાત તો મારી સાત પેઢીથી અમે જાણીએ છીએ. અમે તો પટેલા અમારે તો આપવાનું હોય બાપુ! માગવાનું ના હોય અને આ ધર્માદાનું તો અમને ક્યારેય ના ખપે.”

દરેક વ્યક્તિને પોતાનું ખમીર હોય છે. એક અંતર-આતમનું અજવાળું. તેમના એક કિરણનું અજવાળું-પ્રકાશ મળી રહે તો અજ્ઞાન રૂપી અંધકારનો નાશ થાય. સ્વામી શિવાનંદજી પણ કહેતા, “આપો અને આપો. તમે આપતા જ રહો. ‘તે’ તમને આપતો જ રહેશે. આપણે એક વિદ્યા ધન ઉપાર્જન અને બીજા વિસર્જનની પ્રાપ્ત કરવાની છે અને આ ધન “પરોપકારાય” થાય તો ત્યાંથી દિવ્ય જીવનનો માર્ગ પ્રશસ્ત થાય. ॐ શાંતિ

- સંપાદક

## સાધનચતુષ્ટય - ૪

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

[પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનું જીવન સાધનાનો પર્યાય હતું. તેઓ સાધના-સિદ્ધ પુરુષ હતા. તેમનાં જીવનની પ્રત્યેક પળ અને પ્રત્યેક શ્વાસ સાધના જ હતી. તેમનાં જન્મ શતાબ્દી પછીના દશ વર્ષો એટલે શિવાનંદ દિવ્ય દશક પ્રસંગે આપની સમક્ષ 'સાધના' પ્રસ્તુત કરતાં ખૂબ આનંદ છે.]

### મુમુક્ષુત્વ

આપણે સાધનચતુષ્ટય પૈકી અંતિમ સદ્ગુણ મુમુક્ષુત્વ વિષે વિચાર કરીએ. મુમુક્ષુત્વ એટલે સંસારમાં જન્મ-મરણના ચક્રમાંથી અને તેને આનુષંગિક લક્ષણો - જરા, વ્યાધિ, ભય અને શોક-માંથી મુક્તિ મેળવવાની તીવ્ર ઈચ્છા. વિવેક, વૈરાગ્ય અને ષટ્સંપદથી મુક્ત સાધકમાં મુમુક્ષુત્વ આપોઆપ જ આવશે. મન પોતાની મેળે જ ઉદ્ગમસ્થાન તરફ આગળ વધે છે, કારણ કે હવે તેણે બાહ્ય પદાર્થો પ્રત્યેની આસક્તિ ગુમાવી છે. આ પાર્શ્વ જગતમાં તેના માટે કોઈ વિશ્વામસ્થાન નથી. મનનું શુદ્ધીકરણ અને માનસિક સંયમ એ યોગનો પાયો છે, જ્યારે આ પાયો નખાય છે ત્યારે મુમુક્ષુત્વનો આપોઆપ જ ઉદય થાય છે. મુમુક્ષુત્વ જવલંત હોવું જોઈએ. જો જવલંત મુમુક્ષુત્વ જવલંત વૈરાગ્ય સાથે મળે તો આત્મસાક્ષાત્કાર આંખના પલકારામાં પ્રાપ્ત થાય. ઘણુંખરું મોટા ભાગના લોકોમાં ધૂંધળો વૈરાગ્ય હોય છે. તેથી તેઓ તેમના પ્રયત્નમાં સફળ થતા નથી. જો કોઈ સાધકને એવી પ્રતીતિ થાય કે જવલંત મુમુક્ષુત્વ પ્રાપ્ત થયું નથી તો જ્યાં સુધી તેનામાં અમરત્વ અથવા મુક્તિ પ્રાપ્ત કરવાની પ્રબળ ઈચ્છા પેદા ન થાય ત્યાં સુધી તેણે પહેલી ત્રણ સાધના વિવેક, વૈરાગ્ય અને ષટ્સંપદ અતિ પ્રબળ રીતે કરવી જોઈએ. જે સાધકે આ ચારેય ગુણ પ્રાપ્ત કર્યા હોય તેણે કોઈ બ્રહ્મનિષ્ઠ ગુરુ પાસે જઈને સ્મૃતિઓનું શ્રવણ કરવું જોઈએ અને પછી તેના ઉપર મનન કરવું જોઈએ અને અંતરાત્મા ઉપર ધ્યાન ધરવું જોઈએ. તેને સહેલાઈથી આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત થશે.

સાધકે સાધનચતુષ્ટયનો વધુમાં વધુ અભ્યાસ કરવો જોઈએ. કોઈ એક સાધનામાં દક્ષતા પ્રાપ્ત કરવાથી તમારામાં પૂર્ણત્વ નહિ આવે. આ ચાર સાધનાના ક્રમનું પણ એક ખાસ ચોક્કસ રહસ્ય છે. જે સાધકે

સાધનચતુષ્ટયની પ્રાપ્તિ કરી છે તે આ જગતમાં સૌભાગ્યશાળી દિવ્ય વ્યક્તિ છે. તે સ્વયં બ્રહ્મ છે, તેનું સન્માન અને પૂજા કરવી જોઈએ. આવા ઉન્નત આત્માને મારા મૂક પ્રણામ !

“ધારો કે કોઈની આંખમાં ધૂળ પડે તો તે આંખમાંથી ધૂળ દૂર કરવા આંખ ધોવા માટે દોડી જશે. જ્યાં સુધી આંખમાંથી ધૂળ ન નીકળે ત્યાં સુધી તે ભેચેન બની રહેશે અને આ જગત વિષે બધું જ ભૂલી જશે. આંખમાંથી ધૂળ કેમ દૂર કરવી એની જ માત્ર તેને પડી હશે. ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરવા માટે સાધકમાં આવી જ તીવ્ર આકાંક્ષા હોવી જોઈએ. તેનું મન માત્ર ઈશ્વરસાક્ષાત્કારની ઈચ્છાથી જ ભરેલું હોવું જોઈએ અને બીજું બધું જ ભૂલી જવું જોઈએ. જ્યાં સુધી આત્મસાક્ષાત્કાર ન થાય ત્યાં સુધી તે અત્યંત ભેચેન બની રહેવો જોઈએ અને આત્મસાક્ષાત્કાર માટે તેનામાં તલસાટ હોવો જોઈએ.” મુમુક્ષુત્વની બીજી તુલના પાણીની અંદર રહેલા માણસ સાથેની છે. ધારો કે તમે કોઈ માણસનું માથું પાણીમાં ડુબાડી રાખો તો તે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવા ખૂબ પ્રબળ પ્રયત્ન કરશે. તે શ્વાસ લઈ શકે તે માટે પાણીમાંથી બહાર નીકળી જવા તીવ્ર ઈચ્છા રાખશે. આત્મસાક્ષાત્કારની આવી પ્રબળ ઈચ્છા તે મુમુક્ષુત્વ.

આકાંક્ષા એટલે આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરવાની જવલંત ઈચ્છા. આકાંક્ષા એટલે કોઈ ઉચ્ચ ભ્યેષ પ્રાપ્ત કરવા માટેની તીવ્ર ઈચ્છા. બધી જ માનવીય આકાંક્ષાઓ માટે પરમાત્મા જ માત્ર એક સાચું લક્ષ્ય છે. આકાંક્ષા એટલે મનુષ્યની પહોંચની બહારની કોઈ ઉમદા, શુદ્ધ અને આધ્યાત્મિક ચીજ પ્રાપ્ત કરવાની ઉત્કટ ઈચ્છા અથવા અભિલાષા. આકાંક્ષા સેવવી એટલે ઊંચા ઊંચું. આકાંક્ષા એટલે કંઈક ઉચ્ચ અને સારી વસ્તુ, જે હજુ સુધી

પ્રાપ્ત નથી કરી અને જે પ્રાપ્ત કરવા માટે પ્રયત્નની જરૂર રહે તે પ્રાપ્ત કરવા માટે ઉત્કટ ઈચ્છા.

આ રીતે વિવેક, વૈરાગ્ય, ષટ્સંપદ અને તેનાથી પેદા થતું મુમુક્ષુત્વ કેળવી આત્મસાક્ષાત્કારનું તમારું ધ્યેય સિદ્ધ કરો.

#### સરળ સાધના

માણસ ત્રણ ઘટકોનું મિશ્રણ છે - માનવી તત્ત્વ, પાશવી વૃત્તિ અને દૈવી કિરણ. તેની પાસે મર્યાદિત બુદ્ધિ, નાશવંત શરીર, અલ્પ જ્ઞાન અને શક્તિ છે. આ જ છે તેનું માનવી રૂપ. ક્રમ, ક્રોધ, દ્વેષ વગેરે તેની પાશવી પ્રકૃતિ છે. તેની બુદ્ધિમાં વિશ્વાત્મ-ચૈતન્યનું પ્રતિબિંબ છે. તેથી તે પરમાત્માની મૂર્તિ છે. જ્યારે પાશવી વૃત્તિનો નાશ થઈ જાય છે, જ્યારે અવિદ્યાનો નાશ કરી નાખવામાં આવે છે, જ્યારે તે માટે અપમાન તથા આઘાત સહન કરવાને શક્તિમાન બને છે ત્યારે તે દિવ્ય બની જાય છે.

જે આત્મત્યાગનો અભ્યાસ કરે છે તે જ મુમુક્ષુ સાધક છે. તે હંમેશાં તેનો જ અભ્યાસ કરે છે કે આ શરીર મારું નથી. જો કોઈ તેને મારે કે તેનું ગળું કાપવા આવે તો પણ તેણે શાંત રહેવું જોઈએ. તેણે એક પણ કડવું વેણ ન કહેવું જોઈએ, કારણ કે શરીર તેનું નથી. તે આ સાધનાના આરંભમાં કહે છે : હું શરીર નથી, હું મન નથી, હું તો વિદ્યાનંદસ્વરૂપ શિવ છું.

એક કડવો શબ્દ પણ માણસને હચમચાવી નાખે છે. ઘોડો અનાદર પણ તેને અશાંત બનાવી દે છે. તે કેટલાય દિવસો સુધી તેની ચિંતા કર્યા કરે છે. વિદ્વતા, બુદ્ધિ, સમાજમાં ઉચ્ચ સ્થાન, પદ, ઉપાધિ વગેરે હોવા છતાં પણ મનુષ્ય કેટલો બધો દુર્બલ છે?

અપમાન સહન કરો. નુકસાન સહન કરો. આ જ સમસ્ત સાધનાનો સાર છે. આ જ મુખ્ય સાધના છે. જો તમે આ એક સાધનામાં સહજ બની જશો તો ચોક્કસ તમે નિર્વિકલ્પ સમાધિનું અમર્યાદ સુખ પ્રાપ્ત કરી શકશો. આ બધાથી કઠણ સાધના છે, પરંતુ જેનામાં જવલંત વૈરાગ્ય અને મુમુક્ષુત્વ છે તેમના માટે આ ખૂબ જ સુગમ માર્ગ છે. તમારે ખડક જેવા દૃઢ બની જવું જોઈએ. ત્યારે જ તમે આ સાધનામાં સ્થિત થઈ શકશો. ગાળ, મજાક, વ્યંજ, અપમાન તથા

શારીરિક કષ્ટ, કષ્ટું જ તમને પ્રભાવિત નહિ કરી શકે.

ભગવાન ઈશુના ઉપદેશોને યાદ રાખો. ‘જો કોઈ વ્યક્તિ તમારા એક ગાલ ઉપર તમારો મારે તો તમે તેની સામે બીજો ગાલ ધરો. જો કોઈ તમારો કોટ પડાવી લે તો તમારી ટોપી પણ તેને આપી દો.’ કેટલો મહાન છે આ ઉપદેશ. જો તમે તેનું પાલન કરો તો તમને મહાન આધ્યાત્મિક શક્તિ અને તિતિશાની પ્રાપ્તિ થશે. આથી તમે દિવ્ય બની જશો. તેનાથી તમારા વિરોધીની પ્રકૃતિમાં પણ પરિવર્તન થશે.

ભાગવતના નવમા સ્કન્ધમાં અવન્તિ બ્રાહ્મણની કથા વાંચો. તેનાથી તમને બળ અને પ્રેરણા મળશે. આ બ્રાહ્મણ ઉપર લોકો યુક્ત્યા, તેના ઉપર વિદ્યા નાખવામાં આવી તો પણ તે સંત જરા પણ વિચિલિત ન થયા. સંત એકનાથ ઉપર એક મુસલમાન એકસો આઠ વખત યુક્ત્યો પણ સંત જરા પણ તેનાથી પ્રભાવિત ન થયા. બધા જ સંતો અને પયગંબરોમાં તિતિશા હોય છે. લોકોએ મહંમદ પયગંબર ઉપર પથ્થર ફેંક્યા અને ઊંટડીનો ગર્ભ તેમના માથા ઉપર નાખ્યો છતાં પણ હજરત પયગંબર શાંત જ રહ્યા. યહૂદીઓએ ભગવાન ઈશુના શરીરમાં ખીલા દોક્યા અને તેમની સાથે અનેક રીતે દુર્વવહાર કર્યો; પરંતુ શાંતિપૂર્વક તેમણે બધું જ સહન કર્યું અને બદલામાં તે આતતાથીઓને તેમણે આશીર્વાદ આપ્યા. કોસ ઉપર ચઢાવવામાં આવ્યા ત્યારે પણ તેમણે કહ્યું : ‘હે પ્રભુ, આ લોકોને ભામા કર, કારણ તેઓ જાણતાં નથી કે તેઓ શું કરી રહ્યાં છે.’ ભગવાન ઈશુના ‘પર્વત ઉપરના ઉપદેશ’ (સરમન્સ ઓન ધી માઉન્ટ)નું વારંવાર અધ્યયન કરો.

ઈશ્વર બધા સાધકોની પરીક્ષા કરશે અને એક સમય એવો આવશે કે બધા સાધકોએ મુશ્કેલીની પરાકાષ્ટા સહન કરવી પડશે, પરંતુ આ પરીક્ષાથી સાધક ખૂબ જ શક્તિમાન બનશે. તેઓએ સદા આવી પરીક્ષા આપવા અને કષ્ટને સહન કરવા તૈયાર રહેવું જોઈએ.

તમારામાં અપૂર્વ ધીરજ અને તિતિશાનો વિકાસ થવો જોઈએ. તમારે અહંકાર, મદ તથા દેહાભિમાનનો નાશ કરવો જોઈએ અને તો જ તમે

અપમાન અને નુકસાન સહન કરી શકશો.

શરૂઆતમાં ભૌતિક ભાવનાઓ અને પ્રતિક્રિયાઓના નિયંત્રણનો અભ્યાસ કરો. કોઈને ઠપકો ન આપો. અશ્લીલ શબ્દો ન બોલો. બદલાની ભાવના ન કેળવો; આવી ભાવનાને નિર્મૂળ કરો. વાણી, વિચાર તથા કાર્યોમાં આવેગ રોકો. તમે ધીરે ધીરે નિયંત્રણમાં સફળ થશો. નિયમિત જપ, ધ્યાન, કીર્તન, પ્રાર્થના, વિચાર, એકાંતવાસ, સત્સંગ, નિષ્કામ સેવા, મૌન, આસન, પ્રાણાયામ વગેરેના અભ્યાસથી તમે અપાર આત્મબળ પ્રાપ્ત કરશો. તમે અપમાન તથા નુકસાન સહન કરવામાં સમર્થ થઈ જશો. તમારી ઈચ્છાશક્તિ પ્રબળ થશે.

#### મહત્વની સાધના

મીઠું, તેલ, મરચું, ખટાશ, આમલી વગેરેના વધુ પડતા ઉપયોગથી અધિક ઉત્તેજના તથા ક્રોધનો આવેગ થાય છે. માટે આ વસ્તુઓનો ત્યાગ કરો અથવા બહુ જ જૂજ માત્રામાં ઉપયોગ કરો.

ચોડું બોલો. મધુર બોલો. અશ્લીલ કે કટુ વચન ન બોલો. વાણીનું વારંવાર નિયંત્રણ કરો. જ્યારે બીજાં ગાળો દે તો શાંત રહો. વિચાર કરો. ગાળ કાંઈ જ નથી, તે તો શબ્દજાલ છે. જે ગાળ દે છે તે પોતાની શક્તિનો અપવ્યય કરે છે ને જાલ તથા ચારિત્ર્યને ભગાડે છે.

મન અતિશયોક્તિ કરે છે. કલ્પના તમને દુઃખ પહોંચાડે છે. તમે ફોગટ કલ્પના કરવા લાગો છો કે અમુક વ્યક્તિ તમને નુકસાન પહોંચાડવા માગે છે. વાસ્તવમાં તો તે વ્યક્તિ નિર્દોષ જ છે. તે તમારો મિત્ર તથા હિતેચ્છુ છે, મન અતિશયોક્તિ તથા કલ્પનાથી ખૂબ નુકસાન પહોંચાડે છે.

સાસુ નકામી એવી કલ્પના કરવા લાગે છે કે વહુ મારો અનાદર કરે છે. વહુ પણ એવી કલ્પના કરવા લાગે છે કે સાસુ મારા પ્રત્યે ખરાબ વ્યવહાર રાખે છે. દરેક ઘરમાં હરહંમેશ સાસુ-વહુના ઝઘડા ચાલ્યા કરે છે. વ્યવસ્થાપક નકામી એવી કલ્પના કરે છે કે અધિકારી તેના પ્રત્યે ખરાબ વ્યવહાર રાખે છે. કારકુન પણ એવી કલ્પના કરી બેસે છે કે તેનો અધિકારી તેની સાથે યોગ્ય વ્યવહાર નથી કરતો. આથી તેના અધિકારી પ્રત્યે તેના મનમાં તિરસ્કાર પેદા થાય છે. આ બધો માયાનો જાદુ અને બધી મનની રમત

માત્ર છે. સાવધાન! મનની રમતને સમજો. જ્ઞાની બનો. વિવેક શીખો. નિષ્કામ સેવા કરવાનું શીખો. જૂથબંધી ન કરો. કોઈ જૂથમાં ન ભળો. ઉદાસ ન બનો. એકલા ન રહો. સાધુ-મહાત્માઓનો સત્સંગ સાધો. જપ, પ્રાર્થના તથા ધ્યાન દ્વારા તમારા અંતરાત્માની સંગતિ સાધો.

જે તમને શાપ દે તેને આશીર્વાદ આપો. જે તમને દુઃખ દે તેના માટે પ્રાર્થના કરો. જે તમારી નિંદા કરે તેની સેવા કરો. જે તમને નુકસાન પહોંચાડવા માગતો હોય તેને પ્રેમ કરો. બધાંને ગળે લગાવો, બધાં સાથે હળો-મળો. બધાંની સેવા કરો. બધાંને ચાહો. આત્મભાવ - નારાયણભાવનો વિકાસ કરો. રાગ-દ્વેષ આપોઆપ જ નષ્ટ થઈ જશે.

આદર-માનનો ત્યાગ કરો. તેને વિષ્ટા તથા ઝેર સમાન ગણો. અનાદર તથા અપમાનને આભૂષણ સમાન ગણો. ઊંચા પદ તથા વખાણના શબ્દોની અપેક્ષા ન રાખો. કૂલભરી ગાદીઓ ઉપર ન બેસશો. જમીન ઉપર બેસો. ગૌરાંગ મહાપ્રભુ જોડા રાખવાની જગ્યા ઉપર બેઠા હતા. નમ્ર બનો. જે સેવા કાર્યોને સંસારી લોકો હલકી નજરે જોતા હોય તેવાં સેવા કાર્યો કરો. વાસ્તવમાં આ સેવા કાર્ય જ ઈશ્વરની પૂજા અને કર્મયોગ છે. છેલ્લાં ભોજન સમયે ભગવાન ઈશુએ તેમના શિષ્યોના પગ ધોઈ તેમને જોડા પહેરાવ્યા હતા. ત્રિલોકનાથ ભગવાન કૃષ્ણે રાજસૂય યજ્ઞ વખતે અતિથિઓના પગ ધોયા હતા. આ બાબતો સદા યાદ રાખો. આથી તમે નમ્ર બનશો.

તમારાં મન તથા ભાવનાઓનું નિત્ય નિરીક્ષણ કરો. સાવધાન રહો. ધીરે ધીરે ધીરજનો વિકાસ કરો. આગળ વધો અને ઉન્નતિ કરો, વિકાસ કરો. અવન્તિ બ્રાહ્મણ, એકનાથ, ઈશુ ખ્રિસ્ત વગેરેની જેમ આધ્યાત્મિક બળથી યુક્ત બનો તથા આત્મામાં શાંતિપૂર્વક વિશ્રામ કરો.

અપમાન તથા નુકસાન સહન કરવા માટે ઈશ્વર તમને આંતરિક આધ્યાત્મિક શક્તિ પ્રદાન કરો. તમે જીવનમુક્ત બનો! □ 'સાધના'માંથી સાભાર

## એક સાદો પ્રશ્ન

- શ્રી સ્વામી વિદ્યાનંદજી

થોડું વિચારો. ધારો કે તમે ગંગા કિનારે કે જંગલમાં અથવા તો તમારા ઓરડાની શાંતિમાં એકલા છો ત્યારે તમારી જાતને એક સીધો-સાદો પ્રશ્ન પૂછો: “હું ખરેખર હું કોણ?” બહિર્મુખી હું કે અંતર્મુખી? આત્મ-સંયમી હું કે અસંયમી? બધાં પ્રાણીઓનો હિતેચ્છુ હું કે બીજા માટે નકારાત્મક આશયો અને પ્રયોજનો ધરાવું છું? હું મારાથી પહેલાં બીજાનું ભલું, સુખ અને કલ્યાણ ઈચ્છું છું - પરોપકારી - હું કે પછી હંમેશાં મારો સ્વાર્થ જોવાની મને ટેવ છે? બેશક, બીજાનું ભલું કરવા હું યત્ન કરું ખરો પણ તેની અગ્રિમતા બીજા આવે, પહેલી નહિ. ગીતા મુજબ વિચારું તો હું દૈવી વૃત્તિ ધરાવું છું કે આસ્થરી? મારી મનોવૃત્તિ સાત્ત્વિક છે, રાજસિક છે કે તામસિક? હું ખરેખર કેવો છું?

ઉપર મુજબ તમે પોતાને પોતાની જાત વિષે કદી પ્રશ્ન કર્યો છે ખરો? અને નિષ્પક્ષ રીતે, ખુલ્લા દિલથી એક વસ્તુલક્ષી, અવ્યક્તિક રીતે કોઈ સમજણ, કોઈ વ્યાખ્યા, કોઈ અભિપ્રાય તમારા વિષે બાંધ્યો છે ખરો? આમ કરવાથી જ તમે જાણી શકશો કે તમારી પ્રવૃત્તિઓ અસલી, ખરી છે કે દેખાવ પૂરતી છે. કારણ આપણી જાતને છેતરવાનું અર્થ નથી. કારણ આપણામાં એક પરિકલ્પના નામની માનસિક શક્તિ છે, જે આપણા વિષેના સત્યથી ઘણી દૂર ખોટી માન્યતા ધરાવવા તરફ આપણને દોરે છે.

આપણા પ્રત્યે ઉદાર થઈએ. આપણે દંભી નથી. કોઈને પણ જાણી જોઈને આપણે છેતરવા ઈચ્છતા નથી કે નથી આપણે ઈરાદાપૂર્વક ઢોંગ કરતા. અજાણતાં આપણે બધા આપણા અહંના દોરવાયા દોરાઈએ છીએ. દરરોજ આપણે ઉડ્ડમન મેદાનમાં આવી રોકેટ ઉડાડીએ છીએ. આપણે ઊંચે જઈ કશુંક અનોખું ધવા ઈચ્છીએ છીએ. જો તમારી અહંયાત્રા નુકસાન વગરની હોય અને તમારી જાતને સારું લગાડવા પૂરતી હોય તો સહન કરી લેવાય

અને કહી શકાય કે “ઠીક છે.” ભગવાન આવી વૃત્તિને આપણો દોષ નથી ગણતા કે નથી માયા કે કર્મના નિયમ માટે તમને કંઈ સજા કરતા, પરંતુ કમનસીબે ઘણી ખરી આવી અહંયાત્રા ખૂબ ભીષણ હોય છે. તેવી યાત્રા નુકસાન વગરની નિરુપદ્રવી નથી હોતી. આપણી જાત માટેની પરિકલ્પનાના વ્યક્તિનિષ્ઠ ભેદ પૂરતી મર્યાદિત સ્વાર્થ-યાત્રા નથી હોતી.

આવી ઘણી અહંયાત્રા બીજા માટે ભયંકર દુઃખદાયી નીવડે છે. આવી અહંયાત્રા કોઈક વખત બીજા વ્યક્તિને એટલો માનસિક ત્રાસ દેનારી બને છે કે ત્રાસ સહન કરનાર પીડિત વ્યક્તિ ક્વચિત આપણાત પણ કરી બેસે અને જે વ્યક્તિ આવા દારુણ દુઃખની સર્જક હોય છે તે બધો સમય એમ જ માને છે કે તેણે કશું ખોટું કર્યું નથી, કારણ બીજા જે દેખે છે કે અનુભવે છે એ રીતે તેઓ જોતા નથી, તેમ અનુભવતા નથી.

તેથી પૂછવું મહત્વનું છે: “બધા ઢોંગ કે દાવાને પૂરેપૂરા છોડી દેતાં મારી મૂળગત મનોવૃત્તિ શું છે? બીજાથી અજાણ તેવી મારી મૂંગી આંતરદષ્ટિમાં મારું શું વલણ છે?” ગુરુદેવે આ પ્રશ્નો દરરોજ પોતાને પૂછવા કહ્યું છે, જો આમ ન કરીએ તો ઘણા અંશે આપણે આપણી જાતથી અજાણ રહીશું, કારણ મન બાહ્ય દષ્ટિ ધરાવે છે, તે બહારની બાબતો જાણે છે અને અવલોકન કરે છે, પરંતુ આપણા આંતર-જગત માટે અજાણી વ્યક્તિ છે.

માટે આપણી સારતત્ત્વરૂપ મનોવૃત્તિ કેવી છે? અને આપણી મનોવૃત્તિ કેવી હોવી જોઈએ? તે હંમેશાં હર્ષ અને સૌંદર્યલક્ષી હોવી જોઈએ. તે અન્યને પ્રચુર અને અનંત ભલાઈનો ભંડાર બની રહેવી જોઈએ. તે સત્યમ્, શિવમ્, સુંદરમ્ હોવી જોઈએ. આપણી મૂળ મનોવૃત્તિ કેવી હોવી જોઈએ? આપણા પુરાણ જ્ઞાનના કોષમાંથી આનો સાદો જવાબ મળી રહે છે. તેમાં કહ્યું છે

કે પરમ, લોકોત્તર, પરિપૂર્ણ, સંપૂર્ણ, સૌંદર્યમૂર્તિના મનોભાવથી જુદો આપણો વાસ્તવિક મૂળભૂત સ્વભાવ ન હોવો જોઈએ. જેમ ઝાડ સાથે પાંદડું જોડાયેલું છે, સૂર્ય સાથે કિરણ રહ્યું છે, સાગર અને મોજાનો જેવો સંબંધ છે, તાલબદ્ધ સંગીતરચનામાં જેવું સ્વરનું સ્થાન છે તેમ આપણે નિરપવાદરૂપે, છૂટા પાડી ન શકાય તેમ અભિન્ન રૂપે 'તે'ની સાથે જોડાયેલા છીએ.

તો હવે તમે સમજ શકશો કે જો તમારી મનોવૃત્તિને અસ્વાભાવિક કે વિપથગામી ન થવા દેવી હોય તો અસહી, ખરાં, વાસ્તવિક વિચાર, વાણી અને વર્તન કેવાં હોવાં જોઈએ, તેમજ તમારી મનોવૃત્તિ કેવી હોવી જોઈએ. તમારો વાસ્તવિક તાત્વિક સ્વભાવ ઈશ્વરના સ્વભાવથી જરા પણ ઓછો કે વત્તો ન હોય એટલે કે ઈશ્વરના જેવો જ હોવો જોઈએ. દિવ્યતા તમારો સાચો, તાત્વિક સ્વભાવ છે. તમારે કેવી રીતે જીવવું જોઈએ તે કહેવા માટે આ પૂરતું છે; તમારી દિવ્ય નિયતિના ચલ પર ન ચુકાય તેવો ખોટી દિશા લેવાય જ નહિ એવો સંકેત-સ્તંભ છે.

હે ભાગ્યવાન દિવ્યતાઓ! તમારા વાસ્તવિક મૂળ સ્વભાવને પકડી રાખો. પછી તમારી મનોવૃત્તિ આપમેળે યોગ્ય બની રહેશે. મનોવૃત્તિએ યોગ્ય બનવું જ રહ્યું. જો તમે સતત તમારા ખરા મૂળ સ્વભાવમાં મૂળ ધાલી રહેવા યત્ન કરશો તો તમારી મનોવૃત્તિ જેવી હોવી જોઈએ તેવી આપમેળે બની રહેશે. તમે આનંદ અને સૌંદર્યની મૂર્તિ બની રહેશો. પૃથ્વી પર ઈશ્વરના સાચા, ઉમદા કિરસ્તા બની જશો. આ જ તો તમારું મિશન છે.

તમે આમ કરી શકશો જ, આમ કરવું જ જોઈએ. હંમેશ તમારા ખરા મૂળ સ્વભાવને પ્રદર્શિત કરવા વિષે સભાન રહેવું, તેમાં હંમેશ મૂળબદ્ધ થવું એ જ ખરેખર સારી સાધના છે. તમારી સાધના એક સ્થળ-એક આસન, એક યજ્ઞવેદી ઓરડાના એક ખૂણા પૂરતી મર્યાદિત ન હોવી જોઈએ. આવા કોઈ છટકાની જરૂર નથી. બધી વખતે જ્યાં હો ત્યાં આ સાધના ચાલુ રહે. ઈશ્વરે જેમ તમારું જીવન જીવવા પ્રયોજ્યું હોય તેમ તમારે જીવવું

જોઈએ. તેમ સ્વતઃ પ્રવર્તિત, ચાલુ રહેતી સાધના હોવી જોઈએ.

જો આ સાધના તમારી નક્કી કરેલી સાધનાની સાથોસાથ ચાલુ રહે તો આ જ જન્મમાં સિદ્ધિ અને મુક્તિની આડે કોણ આવી શકે? કોઈ ન જ આવે. તમે તે માટે ધાયક બન્યા છો અને તેથી સિદ્ધિ તમારી જ છે.

#### આધ્યાત્મિક અંતર્દર્શન

અહીં અને અત્યારે ઈશ્વરને ખોળશો નહિ તો બીજે ક્યાં શોધશો? ક્યાંક બીજે, કોઈ અન્ય સમયે એ બધી ભાન્તિ છે. કોઈ બીજો સમય ન હોય. ફક્ત સનાતનતા-શાશ્વતતા જ વ્યાપેલી હોવાથી કોઈ સમય કોઈ શકે નહિ. આ એક જ સત્ય છે, એક જ વાસ્તવિકતા છે.

માયા નામની જાળમાં તમે ફસાયા છો. તે મન છે અને 'હમણાં તેમજ પછી, અહીં તેમજ ત્યાં'નું સર્જન મન કરે છે. સર્વદા-વર્તમાન હરહંમેશ સર્વવ્યાપી દિવ્યતા વિષે સભાન રહેવાના બદલે આપણે સમય પર સમજને કેન્દ્રિત કરીએ છીએ. જે કહે છે કે ઈશ્વર અહીં નથી, તમારે તેને મેળવવા સંઘર્ષ કરવો જોઈશે.

આમ થવાનું કારણ એ છે કે આપણે ઉપનિષદોનું અધ્યયન કરતા નથી; કોઈ સમજ વગર ઉપનિષદોની વાતો કરીએ છીએ. પહેલું જ, ટૂંકમાં ટૂંક, સૌથી સહેલું અને સરળ ઈશાવાસ્ય ઉપનિષદ પણ કોણ શીખે છે? તે એક ઉપનિષદ, "તમે દિવ્યતાના સાંનિધ્યમાં જીવો છો" - તે હકીકત જાણવા માટે પૂરતું છે. તેમાં કહ્યું છે: 'તે' નજીક છે. 'તે' દૂર છે. 'તે' અંદર છે. 'તે' બહાર છે. 'તે' સર્વત્ર છે. તે જ એક અને એક જ તથ્ય છે.

આ એક મહાન સત્યનો રહસ્યસ્ફોટ કરવા આપણા પૂર્વજોએ "ઈશાવાસ્યમિદમ્ સર્વમ્ યત્ કિંચ જગત્યામ્ જગત્ - આ વિશ્વમાં જે બધું ચલ કે અચલ છે તેમાં ભગવાનનો વાસ છે" કહ્યું એટલું જ નહિ, પરંતુ તેઓએ જાહેર કર્યું: "સર્વમ્ વિષ્ણુમયમ્ જગત્ - આ બધામાં વિષ્ણુ વ્યાપ્ત છે" અને "સર્વમ્ અસ્તિદમ્ બ્રહ્મ

-આ બધું ખરેખર બ્રહ્મ જ છે."

આપણે કોઈ દૂરના જંગલ કે પર્વતની ગુફામાં ઈશ્વરની શોધમાં જવાનું છે તેવી વિચિત્ર માનસિક ભાવિ તેઓ આપણા મનમાંથી કાઢી નાખવા માગતા હતા. તમે જો ત્યાં જાવ તો તમને ત્યાં પણ તમારા મનમાં જે ચેંકડે સ્મૃતિઓ, કલ્પનાઓ, તરંગો અને વિચારો ભર્યા છે તે જ મળશે.

ભગવાન પાસે જવા અનેક સ્થળે ફરવાની જરૂર નથી. ગુરુદેવ કહેતા: "બહાર ખાલી ફાંફાં કેમ મારો છો? મૌન રહો અને તમારી અંદર "હું ઈશ્વર છું" તેને સમજો. ઈશ્વર હંમેશા કહે છે, 'હું છું' હે માનવા આમતેમ શાને જાણ છે? 'હું છું.' ધ્યાન દઈને સાંભળ. 'હું છું.' આમ, ઈશ્વર અવિરતપણે કહી રહ્યો છે, પરંતુ આપણે જગતનો કોલાહલ સાંભળવામાં પડ્યા છીએ; જગતનાં શક્તિશાળી માયાનાં આકર્ષણો પ્રત્યે આપણું ધ્યાન છે. તેથી ઈશ્વરના સાદ તરફ આપણે બહેરા થયા છીએ."

ઈશ્વર પોકારીને કહે છે પણ આ સત્ય તમે બાજુએ રાખી દીધું છે અને ક્રુણતા તેમજ આશ્ચર્ય તો એ વાતનું છે કે નાસ્તિકો, અલ્લેખવાદીઓ, ભાંત લોકો કે દુનિયાદારીમાં રંગાયેલા લોકોએ તેને બાજુએ રાખ્યું છે એવું નથી, પરંતુ વિચારશીલ સાધકોએ, ભગવત્ પ્રેમીઓએ, જિજ્ઞાસુઓએ અને મુમુક્ષુઓએ પણ તેની અવગણના કરેલ છે. વગર વિચાર્યે તમે તમારા અને ઈશ્વર વચ્ચે અંતર મૂકી દો છો, કારણ માયા તમને યોગ્ય રીતે વિચારવા દેતી નથી-તીવ્ર વિવેકબુદ્ધિ અને દૂરદર્શી આત્મવિશ્લેષણ વાપરી વિચારવા દેતી નથી.

તમે કદી તમારી અંદર ડોકિયું કરતા નથી. તમે દરરોજ દરેક ક્ષણ કેવા ભાવથી - કેવી દૃષ્ટિથી જીવો છો, તમારી આંતરિક અવસ્થા કેવી છે, તમારા અંતઃકરણની સ્થિતિ કેવી છે તે શોધવા તમે વખત કાઢતા નથી. અંતર્નિરીક્ષણ તમારી ભૂલો શોધી તેને સુધારવા માટે જ નથી કરવાનું. અંતર્નિરીક્ષણનો ઉપયોગ જાતને જાણવા માટે, તમારી આંતરિક આધ્યાત્મિક, તમારી તાત્ત્વિક સામગ્રી ઓળખવા માટે પણ કરવાનો છે. આવું અંતર્દર્શન

કરીશું તો શું કરવું જોઈએ તેની જાણ થશે.

માણસ સદા ઉપસ્થિત સત્ય માનવા કેમ તૈયાર થતો નથી, તે સત્ય જોવા કેમ ના પાડે છે તેનું કારણ દરેકે પોતે પોતાના માટે શોધવાનું છે. ત્યાર પછી જ તે પોતાની ભૂલભરેલી વિચારણા સુધારી શકશે. ક્યારેક આ અનિચ્છાના કારણે હોય છે, ક્યારેક આવી સૂઝ-બૂઝના લીધે ઊભા થઈ શક્તા નિષ્કર્ષના લીધે પણ હોય છે. આવાં પરિણામ સુખદ ન હોય, પ્રતિકૂળ હોય ક્યારેક એવું ન પણ હોય, ક્યારેક જાણવા-સમજવાની ઉત્કટ, હૃદયપૂર્વકની ઈચ્છા હોય, પરંતુ જૂની આદતો ન છૂટી શકે. વસ્તુ તરફ જોવા-જાણવાની દૃષ્ટિની ટેવને જડમૂળમાંથી ઉખેડી કાઢવી અઘરી લાગતી હોય અથવા તો જે સંજોગોમાં, જે પરિસ્થરમાં, જે વાતાવરણમાં, જે પર્યાવરણમાં માણસ જીવતો હોય તે તેને ખોટી સમજ તરફ અથવા ખોટા અવબોધનમાં ટકી રહેવા પ્રેરતાં પરિભળો હોય એવું પણ બને; ખોટી સમજ તો છે જ. આપણે ખોટી સમજ સાથે જ જન્મ્યા છીએ અને આપણને ખોટી સમજ આપવામાં આવે છે, આપણે તે સાથે જ મોટા થઈએ છીએ. તેથી માણસે આવી પરિસ્થિતિ સાથે ખૂબ ખંતપૂર્વક મહેનત કરવી પડશે અને ખોટી સમજ નિર્મૂળ ન થાય ત્યાં સુધી કામ કરતાં રહેવું પડશે.

આ કારણે આપણે ઊંડું અવલોકન કરતાં રહેવું જોઈએ અને દરેક તબક્કે વિશ્લેષણ કરવું જોઈએ, આપણે સત્સંગનો સહારો પણ લેવો જોઈએ અને ખંતપૂર્વક દૈનિક સ્વાધ્યાય કરવો જોઈએ. આપણે એવા લોકોનો સંગ રાખવો જોઈએ, જેનામાં આ પ્રકારની જાગૃતિ હોય, આ પ્રકારની ખરી સૂઝબૂઝ હોય, જેઓ આ માર્ગ પર આપણી જેમ મહેનતપૂર્વક ડગલાં ભરતા હોય, જેઓ આધ્યાત્મિક લોકો હોય. આ પ્રક્રિયાઓ, મહાન વેદોક્ત દૃષ્ટિ અને અનુભવ મુજબ પ્રાપ્ત કેન્દ્રસ્થ સ્વચ્છિદ્ધ સત્યને આપણાથી અંધારામાં રાખતા આ ખોટા અભિગમને તથા આ ખોટી સમજને ભૂંસી નાખવામાં મદદકર્તા છે.

તમારા જીવનનો, સાધનાનો, આધ્યાત્મિક રહેણી-કરણીનો અને તમારી દરરોજની, ચાલુ, પ્રચલિત ચેતનાનો આધાર આ મહાન સત્ય બનવો જોઈએ. સાધના અને સ્વાધ્યાયનું આ ફળ છે. માણસની સમસ્ત જિંદગીનો આ અંતિમ પુરસ્કાર છે. તેનો હેતુ આ ભીતરી અવસ્થા, આ પરિવર્તન નિર્માણ કરવાનો છે. પરિણામે સાધક ઈશ્વર કેન્દ્રિત થઈ જાય છે અને સાધક અખંડિત પ્રકાશમાં વાસ કરે છે.

ચેતનાનું આવું પરિવર્તન લાવવાનું જ છે. બધી સાધનાનું લક્ષ્ય “અમે ‘તું’માં જ હરહંમેશ વાસ કરીએ” - ગુરુદેવની વિશ્વપ્રાર્થનાની આ અંતિમ લીટીને હકીકતમાં

અનુભવવા તથા આત્મસાત્ કરવા આપણે પ્રયત્ન કરીએ. આપણા માટે ત્યારે અને ફક્ત ત્યારે જ આ લીટી કશોક અર્થ ગ્રહણ કરશે.

ઈશ્વરની હાજરી સથળાં સર્જનને ભરી રહી છે. તે સમજણ લાવવા તમારે ગંભીરતાપૂર્વક અને હૃદયપૂર્વક સંઘર્ષ કરી સભાન થવું પડશે. આ સર્વવ્યાપી, સર્વ-વર્તમાન દિવ્યતામાં જીવવા તમારે દરેક જાણે સાધના રહેવું પડશે. આ છે દિવ્ય જીવન. આધ્યાત્મિક જીવનનો આ આંતરિક મર્મ છે. બધી સાધના, યોગ, ભક્તિ અને આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનો આ ભીતરી મર્મ છે.

□ “મુક્તિપથ”માંથી સાભાર

### આગામી કાર્યક્રમ

- તા. ૨૬ જાન્યુઆરી, ૨૦૧૮ના રોજ ગણતંત્ર દિવસ હોવાથી સવારના ૯.૪૫ સમયે શિવાનંદ આશ્રમના પ્રાંગણમાં ધ્વજવંદન.  
શ્રી સમ-હનુમાન મંદિરના પાટોત્સવ નિમિત્તે સવારના ૯.૩૦ વાગ્યે મારુતિ યજ્ઞ.  
સાંજે ૯.૦૦ વાગે આદરણીય શ્રી અજય યાત્રિકજીના મધુર કંઠે શ્રી સુંદરકાંડનું સંગીતમય પારાયણ. ત્યારબાદ મહાપ્રસાદ-ભંડારો.  
આપ સૌને લાભ લેવા હાર્દિક આમંત્રણ છે.
- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદ સ્મૃતિ વ્યાખ્યાન  
તા. ૨૭ જાન્યુઆરી, ૨૦૧૮ના રોજ સાંજે શિવાનંદ આશ્રમમાં જૂના પીઠાધીશ્વર આચાર્ય મહામંડલેશ્વર ૧૦૦૮ પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અવધેશાનંદજી મહારાજનું જાહેર વ્યાખ્યાન છે. સૌને લાભ લેવા નિમંત્રણ છે.  
વિષય: વર્તમાન વિશ્વના પ્રેરણાપુરુષ - શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી  
સમય: સાંજના ૬.૦૦ થી ૮.૦૦ વાગ્યા સુધી. ● ત્યારબાદ મહાપ્રસાદ-ભંડારો
- એક્યુપ્રેશર દ્વારા નિઃશુલ્ક સારવાર તથા એક્યુપ્રેશર પ્રશિક્ષણ શિબિર  
તારીખ: ૬-૨-૨૦૧૮ થી ૧૨-૨-૨૦૧૮  
સમય: દરરોજ સવારે ૯ થી ૧૨ અને બપોરે ૩ થી ૬  
સ્થળ: શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ● સંપર્ક: ૨૬૮૬૧૨૩૪, ૨૬૮૬૨૩૪૫  
જય ભગવાન એક્યુપ્રેશર સર્વિસ, મુંબઈના આદરણીય ગુરુજી શ્રી નવનીતભાઈ શાહ અને તેમની ટીમના નિષ્ણાત યુવકો દ્વારા આ શિબિરનું સંચાલન કરવામાં આવશે.  
આનું શિક્ષણ લેવા માગતા તથા સારવાર કરાવવા માગતા લોકોએ તા. ૪ ફેબ્રુઆરી પહેલાં આશ્રમમાં નામ નોંધવવાં જરૂરી રહેશે. મર્યાદિત સંખ્યામાં નામ નોંધવાનાં હોવાથી અગાઉથી નામ નોંધાવેલું હશે તેમને જ પ્રવેશ આપવામાં આવશે. સૌને શિબિરનો લાભ લેવા વિનંતી.

## યાત્રા વ્યષ્ટિથી સમષ્ટિની

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

(તા. ૧૯.૧૧.૨૦૧૭ના રોજ સિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદના પ્રન્યાસી આદરણીય શ્રી પ્રકાશભાઈ સોનીના નિવાસસ્થાને પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે આપેલા પ્રવચનનો અંશ)

સમગ્ર સૃષ્ટિનું અંધારણ ત્રણ તત્ત્વોથી થયું છે- સત્ત્વ, રજસ અને તમસ. કોઈ જગ્યાએ સત્ત્વ વધારે હોય, કોઈ જગ્યાએ રજસ વધારે હોય તો વળી ક્યાંક તમસ વધારે હોય. અર્જુને શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્માને પોતાની અનેક સમસ્યાઓમાંથી એક સમસ્યા બહુ ગંભીરતાથી પૂછી. અથ કેન પ્રયુક્તોઽર્થ્ય પાપં ચરતિ પુરુષઃ।

અનિચ્છન્નપિ વાધ્વૈય બલાદિવ નિયોજિતઃ ॥ (૩,૩૬)

હે કૃષ્ણ! ઈચ્છા ન હોવા છતાં પુરુષની પાસે એવું ક્યું તત્ત્વ છે જેના કારણે એ પાપ કરે છે? પાપ શું છે? પુણ્ય શું છે? - જ્યાં અન્યના કલ્યાણનું કામ હોય તો તે પુણ્ય છે. કાયા, વાચા, મનથી કોઈને જાણે-અજાણે દુઃખ નહીં પહોંચાડવું તે પુણ્ય છે અને કોઈને આપણા ઘડી દુઃખ પહોંચે તે પાપ છે.

ભગવાન કહે છે -

કામ એષ ક્રોધ એષ રજોગુણસમુલ્ભવઃ।

મહાશનો મહાપાપ્યા વિદ્વદેનમિહ વૈરિણમ્ ॥ (૩,૩૭)

સત્ત્વ, રજસ અને તમસ એમ ત્રણ ગુણ છે. તમોગુણ તો ઉચિત છે જ નહીં પણ રજોગુણના ઘીધે કામ અને ક્રોધ આવે છે. કામ એટલે ઈચ્છા. ઈચ્છા તૃષ્ણા બને, હવસ બને ત્યારે માણસ અઘટિત કાર્ય કરે છે અને સમાજની અંદર વિટંબણા ઊભી કરે છે.

ગીતાએ કહ્યું છે-

ક્રોધાત્ભવતિ સમ્પોહઃ સમ્પોહાત્સ્મૃતિવિભયઃ।

સ્મૃતિભંશાદ્ બુદ્ધિનાશો બુદ્ધિનાશાત્પ્રણયતિ ॥

(૨,૯૩)

ક્રોધથી ઘણી મૂઠતા આવે છે, મૂઠતાથી સ્મૃતિમાં ભય ઊભો થાય છે. સ્મૃતિમાં ભય ઊભો થવાથી બુદ્ધિ અર્થાત્ જ્ઞાનશક્તિનો નાશ થાય છે અને બુદ્ધિનો નાશ

થવાથી એ પુરુષનું પોતાની સ્થિતિથી પતન થાય છે. પાપ મનુષ્યનો સ્વભાવ નથી.

શાંતોઽયમ્ આત્મા। આનંદોઽયમ્ આત્મા।

ભગવાન ભાષ્યકાર કહે છે - શુદ્ધોસિ, બુદ્ધોસિ,

નિરંજનોસિ।

In all condition, I am bliss bliss bliss absolute.

રજોગુણના કારણે ઈચ્છા ઉત્પન્ન થાય, ઈચ્છાની પૂર્તિ ના થાય ત્યારે અહંકાર થવાય, અહંકાર ચરમસીમાએ પહોંચે ત્યારે બુદ્ધિમાં આક્રોશ ઉત્પન્ન થાય છે, જેથી ક્રોધ આવે છે. ક્રોધ આવવાના કારણે યોગ્ય-અયોગ્ય, વિવેક-અવિવેકના વિચારમાંથી મનુષ્ય વિચલિત થાય, જેથી બુદ્ધિશક્તિનો નાશ થાય છે. બુદ્ધિને સારથિ કહેવામાં આવે છે. આ શરીર રથ છે, ઘોડા ઈન્દ્રિયો છે, મન ઘગામ છે, આત્મા રથનો માલિક છે. સારથિ યોગ્ય ના હોય તો ઘોડાને નિયંત્રણમાં રાખી શકે નહિ.

વ્યક્તિ ચેતનાનું સમષ્ટિ ચેતનામાં રૂપાંતર કેમ થાય તે વિષય પર બોલવાનું પ્રકાશભાઈએ કહ્યું છે. આપણી યોગ વીડિયો કેસેટ બની, જે શ્રદ્ધેય કીર્તિકાકાએ સ્પોન્સર કરી. એમણે કહ્યું, 'બાનું નામ ઘણીએ.' મેં કહ્યું, 'બાને દર્શન કરાવીએ.' બાને સ્ટુડિયોમાં બેસાડ્યાં. કીર્તિકાકાએ સુંદર કહ્યું, 'બા ગીતા ભણી નથી પણ ગીતા જાણી છે અને અમને એ પ્રમાણે જાવતાં શિખવાડ્યું છે.' તેન ત્યક્તેન મુંજિષા :। ગીતા શબ્દ ૧૫-૨૦ વખત બોલો તો 'ત્યાગી ત્યાગી' સંભળાશે.

વ્યક્તિ ચેતનાનો પ્રારંભ માતાના પેટમાં બીજારોપણથી થાય છે. મારાં દાદી કહેતાં હતાં કે તારી માતાએ જ્યારે તું ગર્ભમાં હતો ત્યારે છ દિવસમાં

ગીતાજ્ઞના ૧૮૦૦૦ શ્લોકોનું પઠન કર્યું હતું, જે ગર્ભસ્થ શિશુ માટે વ્યર્થ જતું નથી. બોરડીનું બીજ વાવીએ તો બોરડી જ ઊગે, આંબો ઊગવાની આશા ના રખાય. આપણા જીવનમાં વ્યક્તિ ચેતનાનો ઉત્તાર કરવો હોય તો પ્રજ્ઞેત્પત્તિ કરનાર જોડીએ પોતાને કેવું સંતાન જોઈએ છે તેનો નિર્ધાર કરવો જોઈએ. બીજારોપણની ઈચ્છાના એક મહિના પહેલાંથી અધ્યાત્મ પથ પર આરોહણ કરવું જોઈએ, કારણ કે કૂવામાં હોય તો હવાડમાં આવે.

એક મહિના પહેલાં એક યુવાન આશ્રમમાં આવ્યો. મારી સમક્ષ પગ પર પગ ચઢાવીને બેઠો અને મને કહે 'યોગ શીખવો.' મેં કહ્યું, 'સવારે ૫.૩૦ કે ૭.૦૦ વાગ્યાના યોગના વર્ગમાં આવો. અત્યારે જમવાનો સમય છે. ચાહો, તમે પણ જમવા.' એણે કહ્યું, 'અત્યારે યોગ ના શીખવો તો ધ્યાન શીખવો.' મેં પૂછ્યું, 'નાહીને આવ્યો છે?' એણે કહ્યું 'ના.' મેં પૂછ્યું, 'કેટલા વાગે ઊઠો?' એણે કહ્યું, 'ઊઠીને તરત જ આવ્યો છું.' મેં કહ્યું, 'લાવ તારી મમ્મીને ફોન કરું.' તો એ કહે, 'મમ્મી તો હજુ સૂતી હશે. પપ્પા બે વાગ્યે જાગશે.' મેં પૂછ્યું, 'રાતે કેટલા વાગ્યે સૂઈ જાવ છો?' એણે કહ્યું, 'રાતે અમે પતાં રમીએ, ટીવી જોઈએ એટલે અઢી-ત્રણ વાગ્યે સૂઈ જઈએ છીએ.' પછી એ ઊભો થઈને આશ્રમના એક સંત-મહાત્માના રૂમમાં જઈ એમના પલંગમાં સૂઈ ગયો. એની માને ફોન કર્યો. એ રિશ્તામાં એને લેવા આવી, પણ એ રૂમમાંથી બહાર જ ન આવ્યો. અંતે પોલીસ બોલાવી, ૧૦૮ બોલાવી અને તેને બાંધીને હોસ્પિટલમાં લઈ ગયા. આવું થવાનું કારણ શું? માતા-પિતાના સંસ્કારના કારણે બાળકોના આવા સંસ્કાર થાય.

વ્યક્તિગત ચેતના એટલે Individual consciousness - વ્યષ્ટિ.

સમષ્ટિ એટલે cosmic consciousness સમગ્ર વિશ્વ. વ્યક્તિએ પોતાના ઉત્કર્ષ, અભ્યુદય માટે સમાજ સાથે આરોહણ કરવા પોતાની જાતને મજબૂત કરવી જોઈએ. ભગવાન કૃષ્ણ અને રામનું પ્રાગટ્ય આ

કારણસર થયું હતું.

પરિત્રાણાય સાધૂનાં વિનાશાય ચ દુષ્ટતામ્ |

ધર્મસંસ્થાપનાર્થાય સમ્ભવામિ યુગે યુગે || (ભ. ગીતા, ૮)

સજજનોનો ઉદ્ધાર કરવા માટે અને દુર્જનોનો વિનાશ કરવા માટે અને ધર્મની સમ્યક્ રીતે સ્થાપના કરવા માટે ભગવાન યુગે યુગે પ્રગટ થાય છે. ભગવાન રામે તાડકાનો વધ કર્યો. ભગવાન કૃષ્ણએ પૂતનાનો મોક્ષ કર્યો. આ રાહસીઓ નથી, આપણી ઈચ્છાઓ છે. આપણે વ્યક્તિગત ઈચ્છાઓ, કામનાઓનો મૂળમાંથી નાશ કરવો જોઈએ. પોતાના સ્વાર્થનાં કુડાળાંમાં બંધાઈ જઈશું તો ગંધાર્થી જઈશું, જેમ ઘરનાં બારી-બારણાં ખુલ્લાં રાખીએ તો બહારથી પ્રકાશ આવશે, ચોપાસથી હવા આવશે તેમ મનને ખુલ્લું રાખવાથી સારા વિચારો આવશે. વ્યક્તિગત ચેતનાના વિકાસમાં સૌથી મોટું વિઘ્ન છે-અહંકાર. અમે તો સંન્યાસી, અમે તો બ્રાહ્મણ, અમે ડોક્ટર, અમે પુરુષ આવા તો કેટલા પ્રકારના અહંકાર લઈને આપણે જીવી રહ્યા છીએ.

ભાગવતમાં ગોપીઓએ વાંસળીને પૂછ્યું, 'તેં એવું ક્યું તમ કર્યું છે કે શ્રીકૃષ્ણ તને હાથમાં ધારણ કરે છે, આલિંગન આપે છે, અધર પર રાખે છે?' વાંસળીએ કહ્યું, 'મેં મારી જાતને ખાલી કરી નાખી છે, માટે મને આ સૌભાગ્ય પ્રાપ્ત થયું છે.' શ્રીકૃષ્ણએ સુદામાની તાંદુલની પોટલી ખોલી એની સાથે એમના જીવનમાં પડેલી અંધિઓ ખોલી છે. આપણા જીવનમાં પણ બહુ અંધિઓ પડી છે. આપણો 'I' બહુ મોટો છે.

Your identity is not your name.

Your identity is dancing your 'I'.

આટલા મોટાં વિશ્વમાં આપણે એક નાનકડો અણુ પણ નથી. ગઈ કાલથી નારેન્દ્રના સંત શ્રી રંગ અવધૂતજી મહારાજનાં મહાનિર્વાણનાં ૫૦મા વર્ષની ઉજવણી શરૂ થઈ છે, જેમાં ત્રીસ મિનિટ આપણા આદરણીય વડા પ્રધાન શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદી બોલ્યા. તેમણે કહ્યું, 'આપણનાં નિર્વાણનાં ૫૦ વર્ષ પછી પણ

તમે આટલા બધા ભેગા થયા છો એ બતાવે છે કે એ વિભૂતિ કેવી હશે? કોઈ પણ વ્યક્તિ તેના મૃત્યુ પછી બે વર્ષ પણ જીવતી નથી, જ્યારે બાપજી આજે પણ આપણા હૃદયમાં જીવી રહ્યા છે. તેમણે કોઈને કંઠી બાંધી નથી, શિષ્ય બનાવ્યો નથી, પૈસાને સ્પર્શ કર્યો નથી, છતાં આજે પણ આપણે એમને ભૂલી શકતા નથી. આવું કેમ થાય? અહંકારશૂન્ય થવું પડશે. આશા, તૃષ્ણા, વાસના અને લોભમાંથી મુક્ત થવું પડશે. ગીતા ઢંઢેરો પીટીને કહે છે - દુઃખી થવાનાં ત્રણ કારણ છે-કામ, ક્રોધ અને લોભ. કામ એટલે ઈચ્છા. લોભ એટલે વધુ ને વધુ મેળવવાની ઈચ્છા અને જ્યારે ઈચ્છા પૂર્ણ થતી નથી ત્યારે ક્રોધ ઉદ્ભવે છે.

ગુરુભગવાન સ્વામી શ્રી ચિદાનંદજી મહારાજ કહેતા, 'હું દાસ છું, હું દાસનો દાસ છું, હું દાસના દાસનો દાસ છું. ધરનાં પગલૂછણિયા થઈને રહો, એટલી વિનમ્રતા રાખો. લોકો પગ ધસતા જશે એમ તમારો અહંકાર ઓછો થતો જશે. આ સહેલું નથી પણ દુષ્કર પણ નથી.'

કબીર કહેતા - 'મैं गुलाम, मैं गुलाम, मैं गुलाम तेरा'

તુલસીદાસ કહેતા - 'મારા સમાન કોઈ પાપી નથી.'

શ્રી રંગ અવધૂતજી કહેતા - 'मूर्खोंकहम् मूर्खोंकहम् मूर्खराजैकहम्'

આ એટલી ઊંચી સ્થિતિ છે જ્યાં વ્યક્તિ સમષ્ટિમાં ભળી જાય છે. જેમ નદી સમુદ્રમાં ભળી જાય પછી તેનું અસ્તિત્વ રહેતું નથી તેવી રીતે હું સમાજમાં એકરસ થઈ જાઉં પછી વ્યક્તિ ચેતનાની ચેષ્ટા ન કરું, આકાંક્ષા ન કરું.

છારોડી આશ્રમથી એક પૂજનીય સંત આપણા આશ્રમમાં પધાર્યા. સ્ટેજ પર બ્રહ્માકુમારીમાંથી બહેનો આવી બેઠાં હતાં. એમને બહેનોની પાછળથી આવવું પડે તેમ હતું. 'મैं कहूँ, 'બહેનોને બીજી જગ્યા પર બેસવા માટે કહીએ?' તરત જ એ સંતે કહ્યું, 'ના, ના, એવી કંઈ જરૂર નથી. આપણે એમની સામું નહીં જોવાનું. એમના અસ્તિત્વનો વિચાર નહીં કરવાનો'. કેટલી સરળતા! જ્યારે બીજા એક સંતે લોનમાં ખાડા કરી પડદા નખાવ્યા

અને આદેશ કર્યો કે બહેનોએ સ્ટેજથી પચાસ ફૂટ દૂર બેસવાનું. આ કોઈની નિંદા કે સ્તુતિ નથી. Attitude છે. આપણી દૃષ્ટિથી જ સૂચિ ઊભી કરીએ છીએ.

એક દીકરી તેના બીમાર પિતાની દવા લઈ નદી પાસે આવી. તેને નદી પાર કરવાની હતી પણ નદીમાં પુષ્કળ પાણી હતું. એ કાંઠે ઊભી ઊભી નદી ઓળંગવી કેવી રીતે એ વિચારતી હતી એવામાં ત્યાં બે પુરુષ સંત આવ્યા. એમાંના એક યુવાન સંતે તેની ચિંતા જાણી તેને ઉઠાવી ખભે બેસાડી દીધી અને નદી પાર કરાવી દીધી. બીજા સંતને આ ન ગમ્યું. તેઓ જ્યારે એમના ગુરુજી પાસે પહોંચ્યા ત્યારે બીજા સંતે ગુરુજીને ફરિયાદ કરી કે આમણે એક કન્યાને ખભે ઊંચકી લીધી હતી. ત્યારે પહેલા સંતે ગુરુજીને કહ્યું, 'गुरुज, હું તો એ કન્યાને ઉતારીને આવી બથો પણ આ તો હજુ એને માથા પર લઈને ફરે છે.'

સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ કહેતા -

Attach, detach, Attach, detach. જ્યાં અંતરચેતનાનો પ્રશ્ન છે, મર્યાદા જળવાવી જોઈએ.

પૂજ્ય પ્રમુખ સ્વામીજી યોગી મહારાજની જન્મ શતાબ્દી ઊજવી રહ્યા હતા. મોટા સ્વામીજી ફળનો ટોપલો, શાલ અને રેશમી વસ્ત્રમાં કંઈ વીંટીને લાવ્યા હતા (જેમાં પૈસા હતા) તે પ્રમુખ સ્વામીજીના હાથમાં આપ્યું અને કહ્યું, 'તમે આટલો મોટો યજ્ઞ કરો છો એમાં અમારા તરફથી આહુતિ.' બાપાએ પૈસાને સ્પર્શ થઈ જવાથી બીજા દિવસ સુધી નિર્જળા ઉપવાસ કર્યા. આ સાધુની પ્રામાણિકતા છે. એનો અર્થ એવો નથી કે ગૃહસ્થે પ્રામાણિક નહીં રહેવાનું. જેણે પોતાના જીવનનો ઉત્કર્ષ અને અભ્યુદય કરવો હોય તેણે પ્રામાણિક થવું જ જોઈએ.

આપણે રોજ સવારે સંકલ્પ કરીએ કે કાલે સવારે હું ચાલવા જઈશ. આ કાલ આવતી જ નથી. નક્કી કરીએ કે કાલથી હું યોગના વર્ગમાં જઈશ. એ માટે બે વાર્ડિયાળમાં એલાર્મ મૂકીએ પણ ઊંઠતા જ નથી.

આપણી જિંદગી બહુ easy going છે. આપણામાં આત્મસંયમની ખામી છે. આપણે આરંભે શૂરા છીએ. સાધના ચાર દિવસ કરીને છોડી દઈએ છીએ. એક દીકરો ખૂબ ઉદાસ રહે. સૂનમૂન બેસી રહે. ભણે નહીં. મુંબઈથી અમદાવાદ આપણા આશ્રમે આવ્યો. મેં કહ્યું, 'રોજના ત્રીસ હનુમાન ચાલીસા કર.' એક વર્ષ પછી પાછો આવ્યો. મેં પૂછ્યું, 'હનુમાન ચાલીસા કરે છે?' એણે કહ્યું, 'બે-ત્રણ મહિના કર્યા, પછી છોડી દીધા. કંઈ ફાયદો ન થયો.' મેં કહ્યું, 'કેમ ફાયદો ન થયો એમ કહે છે? તું ભણ્યો. તે તારી માસ્ટર ડિગ્રી લઈ લીધી. First Class આવ્યો તે લાભ નથી? તું તો સુસ્તીમાં રહેતો હતો. ભણતો નહોતો તો આ કંઈ શક્તિથી થયું?' આપણી નિષ્ઠામાં ખામી છે, આત્મવિશ્વાસમાં ખામી છે. માનસિકશક્તિ બોદી છે. પ્રમાદો નિત્ય મૃત્યુઃ । પ્રમાદ સાક્ષાત્ મૃત્યુ છે. ભગવાન બુદ્ધે કહ્યું છે - 'પ્રમાદ મૃત્યુનું દ્વાર છે ।' 'પ્રમાદ મુચ્યનો પદમ્' ધમ્મપદે પણ સનત્સુજ્જતીયના ઉપદેશની સાક્ષી પૂરી છે, માટે સંકલ્પ કર્યો, 'If I Rest I Rust' બંધાઈ જઈશું તો ગંધાઈ જઈશું. આપણે એક સમયે ઊંઠીએ છીએ? મોડા સૂઓ તો એનો અર્થ એ નથી કે સવારના નવ વાગ્યા સુધી સૂઈ રહેવું. દરસંકલ્પ અને આત્મસંયમ વગરનું જીવન કેળવાયા વગરના ઘોડા જેવું છે. જાગૃતિ કેળવો. વિચાર કરો કે મારા જીવનનો હેતુ શું છે?

રોજ કેટલા જીવ મરે છે. આપણાં ને એમનાં જીવનમાં ભેદ શું થયો? આહાર, નિદ્રા, ભય, મૈથુનમાંથી તો જીવમાત્ર પસાર થાય છે, પરંતુ પરમાત્માએ આપણને એક વિશેષાધિકાર આપ્યો છે-વિવેક-બુદ્ધિ. ગંભીર થવું પડશે. લલિતાબાનું દર્દાંત લો. છ દીકરાઓને લલિતાબાએ એકલા હાથે કેવી રીતે મોટા કર્યા હશે? જેડ બ્લુના બિપિનભાઈ, જીતુભાઈ એમ ત્રણ ભાઈઓ છે. એમના પિતાએ તેઓ નાના હતા ત્યારે સંન્યાસ લીધો હતો. તેમની માએ તેમને કેવી રીતે મોટા કર્યા હશે? માનું

જીવન સમર્પણનું જીવન છે. સંઘર્ષનું જીવન છે, જે આપણા જીવનનો role model હોવું જોઈએ. 'મા' જેવો સરળ શબ્દ કોઈ નથી. 'ઈશ્વર'માં પણ અઠી અક્ષર આવે છે. મા ક્રુણા, શમા, સહજતા, ઉદારતાની મૂર્તિ છે. તેના માટે તો બાળકના કલ્યાણમાં પોતાનું કલ્યાણ હોય છે. 'જનનીની જોડ સખી નહીં જડે રે લોલ.'

આપણા જીવનનું સૂત્ર હોવું જોઈએ - હું દુઃખ ભોગવીશ પણ બીજને દુઃખ નહીં ભોગવવા દઉં. એક વખત અમેરિકાથી સ્વામી વિવેકાનંદજીનો એક કાગળ આવ્યો. જે લઈને શરદ મહારાજ મા શારદામણિદેવી પાસે આવ્યા. શરદ મહારાજે કાગળ વાંચ્યો જેમાં એમને અમેરિકા આવવાનું આમંત્રણ હતું. શરદ મહારાજે કહ્યું, 'મા, આશીર્વાદ આપો.' એ વખતે ભગિની નિવેદિતા મા પાસે બેસી શાક સમારી રહ્યાં હતાં. માએ તેમને કહ્યું, 'આમને કહો અમેરિકામાં કેવી રીતે રહેવાનું? ભગિની નિવેદિતાએ ચપ્પુનો ધારવાળો ભાગ પોતાના તરફ રાખીને કહ્યું, 'આવી રીતે રહેવાનું.' આપણા સ્વાર્થ ઉપર ચોકરી મૂકવી પડશે. વ્યક્તિ ચેતનાને ભૂંસી નાખવી પડશે.

શ્રીરામ વનમાં ગયા તો સાથે લક્ષ્મણ પણ ગયા. મેઘનાદને મારવા તેમને ચૌદ વર્ષ ઊંઘ્યા વગર રહેવાનું હતું. લક્ષ્મણ પૂર્વજન્મમાં શેષનાગનો અવતાર હતા. એમની પુત્રીને મેઘનાદ ઉપાડી ગયો હતો. મેઘનાદે કહ્યું, 'બદલો લેવો હોય તો મનુષ્યદેહ ધારણ કરીને આવવું પડશે, પત્ની હોવા છતાં બ્રહ્મચારી રહેવું પડશે અને નિદ્રા વગર ચૌદ વર્ષ ગાળવાં પડશે.' માટે લક્ષ્મણનો આ જન્મ મેઘનાદને મારવા માટે હતો અને મેઘનાદ ના મરે તો રાવણ ના મરી શકે. લક્ષ્મણે જે તપ કર્યું છે તે ભાગ્યે જ કોઈ કરી શકે. રાવણ સીતાને ઉપાડીને લઈ જતો હતો ત્યારે સીતાએ પોતાનાં ધરણાં પુષ્પક વિમાનમાંથી નીચે હેંક્યાં હતાં. ભગવાને જ્યારે ધરણાં જોયાં ત્યારે તેઓ રડી પડ્યા અને લક્ષ્મણને તે

બતાવતાં કહ્યું, 'જો ! આ તારી ભાભીનાં ઘરેણાં.' ત્યારે લક્ષ્મણે કહ્યું, 'એ વિશે હું કંઈ જ જાણતો નથી. હું તો માત્ર એમના પગનાં વીંછિયાંને ઓળખું છું. રોજ હું ભાભીનાં ચરણોમાં મસ્તક મૂકતો હતો, માટે મને એની જ જાણ છે. માએ કહ્યું હતું, રામમાં પિતાનાં દર્શન કરજે અને સીતામાં મારું દર્શન કરજે. મેં ભાભીનાં ચરણો સિવાય કંઈ જોયું નથી.' આપણી સંસ્કૃતિના વિચારો કેવા દિવ્ય છે ! આજે નાની નાની વાતમાં દીકરાને પિતા સાથે અથડામણ થઈ જાય છે. આપણે શાઓ ફકોસવાં પડશે.

નચિકેતાના પિતા દાન આપતા હતા તે જોઈ નચિકેતાએ કહ્યું, 'પિતાજી! આવા દાનનો શું લાભ! કંઈ સારું દાનમાં આપો.' પિતાએ ગુસ્સામાં કહ્યું, 'હું તને મૃત્યુને દાનમાં આપું છું.' નચિકેતા પર યમરાજ પ્રસન્ન થયા અને દાન માગવાનું કહ્યું ત્યારે પહેલું દાન માગ્યું કે, 'મારા પિતાને મારા પર ગુસ્સો આવ્યો છે તે ભૂલી જાય, નહીંતર આખી કિંદગી તેઓ શાંતિથી જીવી નહીં શકે.' કેવી ઉચ્ચ ભાવના ! પ્રહલાદને કેટલું દુઃખ પડ્યું છતાં નરસિંહ અવતારને કહ્યું 'મારા પિતાને શાંતિ આપો.'

બહુજન હિતાય, બહુજન સુખાય હું મારા પ્રત્યેક શ્વાસથી કોઈનું કલ્યાણ કેવી રીતે કરી શકું ? પરમાત્મા આપણને સેવાની તક આપે છે એ જ આપણા પર કૃપા છે. શ્રી રંગ અવધૂતજી મહારાજના પ૦મા મહાનિર્વાણદિનની ઉજવણી પ્રસંગે શ્રી ઈન્દુભાઈ દવે આદરણીય પંડિત જસરાજજીનો આભાર વ્યક્ત કરી રહ્યા હતા ત્યારે વચ્ચેથી જ તેમને રોકતા તેમણે કહ્યું, 'મને આનંદ છે કે આપ સૌની સેવાનું સૌભાગ્ય મને પ્રાપ્ત થયું.' કબીરજી દાન આપતાં માણું નીચે રાખતા. તેઓ કહેતા, 'હું ક્યાં દાન આપું છું ? એ અપાવે છે.'

વ્યષ્ટિ ચેતનામાંથી સમષ્ટિ ચેતનામાં આરોહણ કરવા માટે સૌપ્રથમ માતા-પિતાને માન આપવું પડશે, આપણા વિચારો શુદ્ધ કરવા પડશે અને એ પવિત્ર વિચારોને જીવનમાં આચારણમાં મૂકવા પડશે. શ્રેષ્ઠ ધર્મ

આચરણ ધર્મ છે. આ ઉપરાંત તમારા જીવનના સ્વાસ્થ્ય સંબંધી જાગૃત થયા વગર છૂટકો નથી. શરીરમાં બહુ ધર્મ સાધનમ્ ! શરીર તો સાચવવું જ પડશે. શરીર ક્યથી જાય તો તમે કશું કરી ના શકો. માટે જ મારી પાસે કોઈ આશીર્વાદ લેવા આવે તો હું કહું, 'જ્યાં સુધી જીવો પોતાના પગે ચાલો, પોતાના હાથે જમો, પોતાની આંખે દેખો, પોતાના કાનથી સાંભળો, દિવસમાં ત્રણ વાર ભૂખ લાગે, દરરોજ પેટ સાફ આવે, ઝોળી ગળ્યા વગર ઊંઘ આવે, આનંદમાં રહો, આનંદમાં રાખો, દુઃખી થાવ નહીં, કોઈને દુઃખી કરો નહિ.' ઘણી વ્યક્તિઓ કોઈ ગ્રહ નડે નહિ એટલા માટે બધી આંગળીઓમાં વીંટી પહેરે છે. એમને પૂછવાનું મન થાય કે આટલી વીંટીઓ પહેરી તમે કેટલાને નડો છો ? આપણે જાગૃતમાં, સ્વપ્નમાં, સુષુપ્તિમાં જાગૃત નથી. આપણે Comfort Zoneમાંથી બહાર આવવું પડશે. માત્ર પોતાના સુખનો વિચાર નહીં કરતાં આપણે બીજાને કેમ સુખ આપી શકીએ એવું વિચારવું પડશે. ખાવા-પીવા સંબંધી પણ આપણી મુશ્કેલી છે. વધારે ખવાઈ જાય છે, કારણ કે ઠંડ સંકલ્પ નથી. ઊંઠવામાં, ખાવામાં, વ્યાયામ કરવામાં કોઈ નિયમ નથી. આજે કરવાનું કામ આજે કરતા નથી. લાઈટ થતી નથી, ઈલેક્ટ્રિશિયનને ત્રણ મહિનાથી કહ્યું છે પણ આવતો નથી, કારણ કે બંને પક્ષે ગંભીરતા નથી, પ્રામાણિકતા નથી.

પરિવાર ક્યારે સાથે રહી શકે ? જ્યાં સુધી પરિવારમાં એકબીજાને ન્યોછાવર થવાનો ભાવ હશે ત્યાં સુધી. બે ભાઈઓ હતા. તેમના પિતા ગુજરી ગયા. પ૦ વીંઠા જમીનના અડધા-અડધા ભાગ પડ્યા. મોટા ભાઈ પરિણીત હતા અને તેમને બે બાળકો હતાં. નાનો ભાઈ અપરિણીત હતો. પાક થયો. ઘઉંના ઢબલા થયા. બંને ભાઈઓને ત્યાં ૫૦૦-૫૦૦ ખાંડી ઘઉં થયા. રાત્રે નાના ભાઈના મનમાં વિચાર આવ્યો, 'હું એકલો છું,

મારે ૫૦૦ ખાંડી ઘઉંને શું કરવાના ?' તે રાત્રે બ્રિટી ૧૦૦ ખાંડી ઘઉં મોટા ભાઈના ઢગલામાં નાખી આવ્યો. બે કલાક પછી મોટો ભાઈ ઊઠ્યો. તેણે વિચાર્યું, 'મારો નાનો ભાઈ જુવાનિયો છે, વધુ વેડફશે' એટલે એ ૧૦૦ ખાંડી ઘઉં નાના ભાઈના ઢગલામાં નાખી આવ્યો. સવારે બેય ઢગલા સરખા. બંનેની આંખો મળી. ભેટી પડ્યા. હવે પરિવારો તૂટતા જાય છે. આપણા દેશમાં પણ હવે સંબંધોમાં ઊંધાઈ લાગવા માંડી છે. દિલ્હીની દીકરી લુધિયાણા ના પરણે, મુંબઈની દીકરી અમદાવાદ ના પરણે. વધુમાં માતા-પિતાને garbage કહે છે. I can't live with this garbage.

ધરમાં આવનારી દરેક વહુ સાસુને 'મા' સમજે અને દરેક સાસુ વહુને 'દીકરી' સમજે ત્યારે ધરમાં આનંદ રહે. સાસુ-વહુના ઝઘડામાં ધરવાળાની સ્થિતિ 'સૂડી વચ્ચે સોપારી' જેવી થાય છે. સાસુનો પહેલો ધર્મ છે કે વહુના સગા પાસે વહુના મોંઘાટ વખાણ કરવાં. એક દિવસ વહુને ખબર પડશે કે હું ધરમાં કકળાટ કરું છું પણ મારાં સાસુ તો મારા વિશે સારું જ બોલે છે. સુધરશે. હંમેશાં સકારાત્મક ચિંતન રાખો. દરેક વ્યક્તિમાં કોઈક તો સારો ગુણ હોય જ છે. કોયલ કાળી છે પણ મીઠું બોલે છે, કાગડો ગંદકી સાફ કરે છે, અળસિયાં જમીન પોલી કરે છે, જેથી પાક સારો થાય, છાણથી ખેતી સારી થાય છે. જગતમાં કંઈ પણ અભદ્ર નથી. જાણે-અજાણે કોઈને પણ દુઃખ નહીં પહોંચાડવું. લોકોના સ્વભાવ સુધારી શકાશે નહીં. દૂધી ચોરસ નહીં થાય, કારેલાં જેવી ધરી દૂધીમાં નહીં થાય.

એક દિવસ આંબા ઉપર કેરી જોઈને શેખચલ્લીને વિચાર આવ્યો કે ભગવાન ડફોળ છે. આટલા મોટા ઝાડ

પર આટલી નાની-નાની કેરીઓ ? તરબૂચ જેવડી કેરી હોવી જોઈએ. એટલામાં હવા ચાલી. આંબા પરથી એક કેરી એના નાક પર પડી એટલે કહેવા લાગ્યો કે સારું થયું ભગવાને કેરી નાની બનાવી છે. મોટી હોત તો મારું નાક તૂટી જાત. પ્રકૃતિની વિકૃતિ ના કરો. જેવું છે તેવું સ્વીકારો. ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ કહેતા - 'Adjust, Adopt, Accomodate' લોકોને સુધારવાની પ્રવૃત્તિ ના કરો. જગત કૃતરાની પૂંછડી જેવું છે સીધું નહીં થાય. બધી જ પરિસ્થિતિમાં પોતાને સ્વસ્થ રાખો, રોજ પ્રાર્થના કરો, પ્રાર્થનામાં કંઈ માગવાનું નથી, કહેવાનું છે - હે પ્રભુ ! જગતનું કલ્યાણ કર, સૌનું ભલું થાય, જગતને સુધારવાની જરૂર છે એનો પ્રારંભ મારાથી થાય. રોજ બ્રિટીને પાંચ-દશ-પંદર મિનિટ શાંતિથી બેસો. તમારા હૃદયના ધબકારા સાંભળો. તમારા શ્વાસની અનુભૂતિ કરો. પ્રાર્થના કરો કે, 'હે ઈશ્વર ! આ શરીર તે આખું છે તેનાથી સૌનું કલ્યાણ થાય, આ જીવન કોઈને ઉપયોગી થાય, હું એમ સમજું કે એ સ્વરૂપે હું તારી જ સેવા કરું છું. સદ્ગ્રંથોનું અનુશીલન કરો, એના આદેશ પ્રમાણે જીવન ચાપન કરો. જે તમારા ગુરુ હોય તેના ગ્રંથને વાંચો, એના આદેશ પ્રમાણે તમારાં પ્રત્યેક કાર્ય સારી રીતે કરો. તમારાં કાર્યો ઈશ્વરની પૂજા બની રહેવાં જોઈએ. મને શું મળશે ? એ જ માત્ર વિચાર નહીં, પરંતુ હું શું આપી શકું ? એ વિચાર કરીએ અને તો જ વ્યક્તિ મટીને પરિવાર, પરિવાર મટીને સમાજ, સમાજ મટીને રાષ્ટ્ર બનશે. દરેક વ્યક્તિનો ઉત્કર્ષ અંતે રાષ્ટ્રનો ઉત્કર્ષ છે.

પરમાત્મા સૌનું કલ્યાણ કરો, શુભ કરો.

પ્રત્યેક શ્વાસ જે તમારી અંદર આવે છે અને જે તમારી બહાર જાય છે તે પ્રત્યેક શ્વાસ સાથે વિશ્વની સમગ્ર ચેતનાનું અનુસંધાન કરો. અનુભવશો કે પ્રતિપળ તમો એક નવી જ શક્તિ, સ્ફૂર્તિ અને અકલ્પ્ય આનંદના ઉપભોક્તા બનો છો.

- સ્વામી અખ્યાત્યાનંદ

## સુખની શોધ

- શ્રી સ્વામી સત્ચિદાનંદજી

વિશ્વ જીવનથી ભરપૂર છે. તમે સતત તેમાં જીવન બળ જોઈ શકો છો. દરેક વસ્તુ જીવંત છે. મૃત વસ્તુ ક્યાંય દેખાતી નથી. જેને આપણે મૃત વસ્તુ કહીએ છીએ તે ખરેખર મૃત હોતી નથી. આજના વિજ્ઞાને પણ આને સારી રીતે સાબિત કર્યું છે. તમે તેની હાલચાલ તપાસી નરી આંખે ન જોઈ શકો, છતાં તેને જો યોગ્ય સાધનની મદદથી જુઓ તો તેમાં રહેલા પરમાણુઓ ઝડપથી ફરતા હોવાથી તમે તે વસ્તુમાં બળનો ઉજાળો જોઈ શકો છો.

પણ આમ કરવાનો તેમનો હેતુ શો છે? શા માટે તેઓ ગોળ ગોળ કર્યા કરે છે? તેમને શું જોઈએ છે? જો તમે કુદરતનું ધ્યાનપૂર્વક નિરીક્ષણ કરશો તો બધે જ, દરેક વ્યક્તિમાં, દરેક વસ્તુમાં પરમાણુમાં પણ, તમને એક સર્વનિષ્ઠ સામાન્ય લક્ષણ જોવા મળશે. બધા જ સુખને શોધે છે. માનવોનો વિચાર કરીએ તો સુખ માટેના તેમના સેંકડો વૈયક્તિક, સામાજિક, કોમને લગતા, રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય પ્રયત્ન તમને દેખાશે. પછી તે મેળો, તહેવાર, યાત્રા કે પછી યુદ્ધ-હા યુદ્ધ પણ ખરું - રૂપે હોઈ શકે. આ બધી જ પ્રવૃત્તિઓ કરવા પાછળનો સામાન્ય હેતુ સુખની શોધ છે.

તમે જ્યારે મંદિર કે દેવળમાં જાઓ છો ત્યારે તમે ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરો છો, શા માટે કરો છો? ઈશ્વર માટે નહિ પણ તે સુખ આપે તે માટે પ્રાર્થના કરો છો, તમારે એક કે બીજા પ્રવૃત્તિ કરીને સુખી થવું છે, આ બધાનું સર્વનિષ્ઠ લક્ષ્ય છે.

બેંકને લૂંટનાર ચોરને પણ તે ચોરી શા માટે કરે છે એમ પૂછશો તો તે કહેશે:

- “મારે ધનની જરૂર છે.”
- “શું લેવા માટે?”
- “વધુ વસ્તુઓ ખરીદવા માટે.”
- “શા માટે?”

“મારે સુખી થવું છે.”

પોલીસને પૂછો, “તમે ચોરની પાછળ કેમ પડ્યા છો?”

“બુનેગારને પકડવા તે મારી ફરજ છે. કોઈ પણ વ્યક્તિ ચોરીનો ભોગ બની દુઃખી ન બને અને સુખી થાય તે હું જોઈ છું.”

કોઈ દારૂ પીનારને તે પીવાનું કારણ પૂછશો તો કહેશે, “અરે, મારે સુખી થવું છે માટે.”

ધૂમ્રપાન કરનારને પૂછશો તો તે પણ સુખ માટે કરું છું તેમ જવાબ આપશે. તેને સુખ મળે છે કે નહીં તે જુદી વાત છે, પણ તેના વર્તનનો હેતુ તો સુખ મેળવવાનો છે. તે માને છે કે આમ કરવાથી તે સુખ પામશે. આમ, દરેક માટે સામાન્ય લક્ષ્ય દુઃખને દૂર કરીને શાશ્વત સુખ પ્રાપ્ત કરવાનું છે.

આ લક્ષ્યને પહોંચવા માટે ઘણા લોકો વિવિધ રીતનો ઉપયોગ કરે છે કેટલાક લોકોને ત્વરિત સુખી થઈ જવું હોય છે એટલે તેઓ ટૂંકા રસ્તા લે છે અને થોડા સમય માટે સુખ પ્રાપ્ત કરે છે પણ ઉછીનો લીધેલો આનંદ તો આવે છે અને જાય છે. આપણી દૈનિક પ્રવૃત્તિઓથી મળતું દેખાતું સુખ શાક્ષિક હોય છે અને તેની સાથે ખૂબ મુશ્કેલીઓ, ચિંતા અને દુઃખ ભભેલાં હોય છે. શરૂઆતમાં અને છેલ્લે દુઃખ ભોગવ્યા વગર સુખ મળતું નથી. આપણે આવા સુખને મેળવવા પ્રયત્ન કરતા રહીએ છીએ અને તેને જતું પણ જોઈએ છીએ. પછી જ્યારે આપણે બહારની વસ્તુઓમાંથી સુખ શોધવામાં કંટાળી નિષ્ફળ જઈએ છીએ ત્યારે આપણે ચાંતિથી બેસીને વિચારીએ છીએ: “આ બધું શું છે? હું શા માટે દુઃખી છું? હું મારું સુખ શા માટે ગુમાવું છું?” જો આપણે સાલસ હોઈએ અને સારી રીતે જાતનું વિશ્લેષણ કરી શક્તા હોઈએ તો છેલ્લે આપણને જણાશે કે સુખ કદી

પણ બહારથી આવતું નથી.

તમે કંઈક કરવાથી અથવા કંઈક મેળવવાથી પછી તે ભલે આધ્યાત્મિક અભ્યાસ, પ્રાર્થના કે ઈશ્વરની શોધ હોય-કદી સુખ પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી. સાક્ષાત્ ઈશ્વર પણ તમને સુખ આપી શકે નહિ. જો સુખ આપે તો તે પાછું લઈ પણ લે. જે કંઈ આવે છે તે જશે. ઈશ્વરની શોધના નામે પણ આપણે લોકોને દુઃખી થતા જોઈએ છીએ. મારો જવાબ છે : સુખને બહાર શોધવાનું નથી. તે બહારથી કે અંદરથી આવી શકે નહિ. તેને આવવાનું હોતું નથી, કારણ કે તે તો છે જ. સદા હોય છે. ક્યાં? દરેક સ્થળે ફક્ત સુખ જ હોય છે.

તમે મૂર્તિમંત સુખ છો. તમે પરમસુખ છો. તમે તે આનંદ છો. તમે સુખની પ્રતિકૃતિ છો. જો તમારે ઈશ્વર શબ્દનો ઉપયોગ કરવો હોય તો ઈશ્વર કોણ છે? તેની પાત્રતા શું છે? તે સદા સુખી છે તો ઈશ્વરની પ્રતિકૃતિ એવા તમે દુઃખી કેવી રીતે હોઈ શકો?

તમે કહો છો :

“ઠીક, આ સાંભળીને થોડુંક સાંત્વન તો મળે છે. હું સુખી છું, પણ મને તેમ લાગતું નથી” તમને સુખ લાગતું નથી, કારણ કે તમે તેને ભૂલી ગયા છો અને એટલા જ માટે તમે તેની પાછળ દોડી રહ્યા છો.

તમારે આંખો છે તે ભૂલી ગયા છો અને તમારી આંખોને જોવા માટે દોડી રહ્યા છો પણ તમારી આંખોની મદદથી જ તમે શોધી રહ્યા છો. તમને આંખો હોવાથી જ તમે બધું જોઈ શકો છો તે વાત તમે જાણતા લાગતા નથી, તેથી તમે કહો છો : “હું મારી આંખોને જોઈ શકતો નથી, મારે તેને જોવી છે.” તમે પોતે જ દ્રષ્ટા છો એટલે તમે તમારી જાતને જોઈ શકો નહિ.

આ જ્ઞાન અથવા ભૂલી જવાની થટના તમને દુઃખી કરે છે. તમારી સાચી પ્રકૃતિને ભૂલી જવી એ પાયાની ભૂલ અથવા પાપ છે. આત્મઘાતનો આ એક પ્રકાર છે. તમારી જાતને ભૂલી જવાથી તમે તમારી જાતનો ઘાત કરો છો. આથી તમે દુઃખી થાઓ છો.

સ્વાભાવિકપણે, જ્યારે તમે દુઃખી હો ત્યારે પરિસ્થિતિ વધુ બગડે છે.

મન દુઃખી હોવાથી તમે સુખની તલાશ કરો છો. એક સ્થિર પાણી ભરેલા કુંડની કલ્પના કરો. સ્વાભાવિક રીતે જ પાણીની સપાટી ચમકીલી સ્વચ્છ અને શાંત હશે. તમે વાંક વળીને જોશો તો તમે તમારું પ્રતિબિંબ સ્પષ્ટ રીતે જોઈ શકશો. શાંત પાણીમાં તમે પ્રતિબિંબ જોઈ શકો છો. તમે આવી રીતે જોતા હો ત્યારે ધારો કે શાંત પાણીમાં એક પથ્થર નાખવામાં આવે છે. તરત જ સપાટીમાં ખલેલ પડશે અને તરંગો સર્જાશે અને તમને તમારી પ્રતિકૃતિ વિકૃત દેખાશે. તમારી સાચી પ્રતિકૃતિને ભૂલી જઈને તમે તેને જ સાચી પ્રતિકૃતિ માની લો છો, તમે તમારી જાતને તે પ્રતિકૃતિ દ્વારા ઓળખાવો છો. બેસી જાઓ છો અને રડો છો. પછી તમે ક્યાં કરો છો અને “મારે મારી જાતને ઘાટીલી સુંદર બનાવવી છે” એમ કહ્યા કરો છો.

તમારા મનને ખલેલ કરનાર કારણને દૂર કરી તમે તેને સરળ અને સ્વસ્થ બનાવી શકો છો. તમારા મનને ખલેલ કરનાર ક્યું પરિભળ હતું? તમારા મનને કંઈ ઘાય તે માટે તમારા સિવાયનું પરિભળ ચોક્કસપણે બહારનું તો ન જ હતું.

તમે વસ્તુઓ અને વાણીનું તમારા મનની સાથે જોડાણ કરો છો અને પરિણામે મનને ખલેલ ઊભી કરો છો. જો કોઈ વ્યક્તિ તમને ગમતું ન કહે તો તમે કહો છો : ‘તે મને ઠપકો આપે છે’ અને ઉદ્વિગ્ન થઈ જાઓ છો, તમે તેના શબ્દને સ્વીકારી તમારા મનને ઉદ્વિગ્ન બનાવો છો. પછી તમે કહો છો : ‘તે મને દુઃખી કરે છે’ પણ ખરેખર તો તમે જ તમારા મનને ઉદ્વિગ્ન કરો છો.

“મારે સુખી થવું છે” તેના કરતાં “હું સુખી છું” એમ કહેવું વધુ સારું છે. જે લક્ષણ તમે “મારે સુખી થવું છે” એમ કહો છો ત્યારે સુખી થવાની તે ઈચ્છા જ મનને ઉદ્વિગ્ન બનાવે છે અને ધારો કે તે ઈચ્છા પરિપૂર્ણ થઈ. એક ઉદાહરણ લઈએ. સો વર્ષ જૂની એક ટિકિટ

ખરીદવા માટે કેટલા બધા લોકો કેવા પાગલ બને છે? તે ટિકિટને ખરીદવા માટે તેઓ હજારો રૂપિયા ખર્ચે છે. તેમને મન તે ટિકિટ મૂલ્યવાન છે અને તેને મેળવવા માટે મહેનત કરે છે. જો તમે આમાં સંકળાયેલા હશો તો કહેશો: “આ ટિકિટ વગર હું સુખી થઈ શકીશ નહિ” અને તેથી તમે તેની કિંમત ખર્ચો છો. પછી તમે કહો છો: “હા, મને ટિકિટ મળી ગઈ.” સાદી ભાષામાં કહીએ તો તમે પ્રથમ કહ્યું: “મારે તે જોઈએ છે” સઘન પ્રયત્ન પછી તમે કહો છો: “મને તે મળી ગયું છે.” તમે હાલ ક્યાં છો? તમે ઈચ્છા કરી તે પહેલાં જ્યાં હતા ત્યાં સુખી સ્થિતિમાં છો.

આને બરાબર સમજો. ટિકિટ મેળવવાની તમને ઈચ્છા થઈ તે પહેલાં તમે સુખી હતા, પણ જે શક્તિ તમને તે મેળવવાની ઈચ્છા જાગી કે તમે દુ:ખી થયા અને જે શક્તિ તમને ઈચ્છિત ટિકિટ મળી ત્યારે તમે ફરીથી સુખી બન્યા. આમ, સુખ શેમાંથી આવ્યું? વસ્તુ (ટિકિટ)માંથી નથી આવ્યું. ટિકિટે તમને કંઈ પણ સુખ આપ્યું નથી. તમારી ઈચ્છા પૂરી થઈ અથવા ઈચ્છાના લીધે ગમગીની દૂર થઈ કે તરત જ તમે સુખને ફરીથી પ્રાપ્ત કર્યું.

જ્યારે મનમાં ઈચ્છારૂપી પથ્થર પડે છે ત્યારે મન અવ્યવસ્થિત થઈ જવાથી તમે ગમગીન થઈ જાઓ છો. ગમગીની એક ખાલી જગા સમાન છે. મન ગમગીન થતાં જ ખાલી જગા પડતાં તેને ભરવા માટે તમારે તેને પરિપૂર્ણ કરવી પડે છે. તમે ગમગીની પેદા કરો છો, તેને પરિપૂર્ણ કરો છો અને પછી સામાન્ય સ્થિતિ પર આવીને કહો છો: “હું સુખી છું.” જેવું જૂની ટિકિટ માટે બન્યું તેવું દરેક વસ્તુ પછી તે રાષ્ટ્ર, ધન, અધિકાર, નામ કે કીર્તિ બધા માટે બની શકે.

હું કહું, “ઈચ્છો નહિ, બગાડો નહિ” તમને વિસ્મય થશે કે મેં સુંદર કહેવત - “બગાડો નહિ, ઈચ્છો નહિ”ને શા માટે બદલી હશે? કારણ કે હું હંમેશાં યોગી થવાનું ઈચ્છું છું, હું વસ્તુઓને ઊંધી મૂકું છું. ઈચ્છો નહિ

અને તમારા સુખને બગાડો નહિ. કેટલીક વાર આપણે લોકોને સાંભળીએ છીએ: “તે સુખી છે, કારણ કે તે ઈચ્છાથી પર છે.” તેનો શું અર્થ થાય? તેને આ દુનિયામાં બધું જ મળ્યું છે એવું નથી. જો તેમ હોત તો તે કદાપિ સુખી ન થાત. તેનો અર્થ એવો છે કે તે ઈચ્છાઓથી ઉપર છે; તેને કોઈ જ વસ્તુની અપેક્ષા નથી.

આમ કહેવું સહેલું છે અને સાંભળવું પણ ગમે છે, પરંતુ આવી સમજણ, દુનિયામાં ખૂબ રખડ્યા પછી દરેક ઠેકાણે અને દરેક વસ્તુમાં નિષ્ફળતા મળતાં અને દુનિયા પર નફરત થતાં છેલ્લે પ્રાપ્ત થાય છે. “હું હવે કંટાળી ગયો છું. મારે હવે કોઈ વસ્તુ જોઈતી નથી.”

અને એટલા જ માટે ધર્મગ્રંથો કહે છે: “જો તમારે ભગવાન જોઈતા હોય તો બીજું બધું તજી દો. કશાની, ભગવાનની પણ ઈચ્છા ન રાખો અને તમને ભગવાન મળશે. ભગવાન તો સર્વવ્યાપક છે.

આમ, લક્ષ્ય છે-તમારી સાચી પ્રકૃતિનો સાક્ષાત્કાર કરવાનું, તમારી શાંતિ, તમારું સુખ, તમારી પવિત્રતા, તમારી ભગવાનની પ્રતિકૃતિનો અનુભવ કરવાનું. આ સિવાય તમે કદી સો ટકા સુખી થઈ શકો નહિ. તમે સુખી થશો, પછી દુ:ખી થશો. પોતે જાતે જ સુખ છે તેવા જ્ઞાન વગર કોઈ પણ હંમેશાં પૂર્ણ સુખી થઈ શકે નહિ. આ જ ભગવાન છે.

□ ‘આતમની ઓળખ’માંથી સાભાર

સેવા કરો (Serve)

પ્રેમ કરો (Love)

આપો (Give)

શુદ્ધ બનો (Purify)

એકાગ્ર બનો (Concentrate)

ધ્યાન કરો (Meditate)

સાક્ષાત્કાર પામો (Realise)

## ક્રોધરૂપી ચાંડાળ મસ્તક ઉપર સવાર થાય ત્યારે...

- શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરનંદજી

ક્રોધ જ્યારે મસ્તક ઉપર સવાર થાય છે ત્યારે માણસની આંતરિક સ્થિતિ જ નહીં, પણ બાહ્ય દેખાવ અને રૂપ-રંગ પણ ફરી જાય છે, લાલધૂમ આંખો, તંગ ચહેરો, ભારે ધમજાની જેમ ચાલતો શ્વાસ, હાથની મુઠ્ઠીઓ જોરજોરથી પછાડવાની ક્રિયા-મુખમાંથી નીકળતા બંદૂકની ઝોળી જેવા શબ્દો-આ છે ક્રોધના આગમનથી સર્જાતી બાહ્યસ્થિતિ. તો પછી મનમાં વિચારોનો પ્રવંડ વેગ, ઉગ્રતા, વિવેકહીનતા, સદ્ભાવનાનો લોપ-આ છે ક્રોધથી સર્જાતી આંતરિક સ્થિતિ. આથી જ ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણે ક્રમ, ક્રોધ અને લોભને નરકનાં દ્વાર કહ્યાં છે. આવો ક્રોધ મસ્તક ઉપર કબજો જમાવે ત્યારે શું કરવું?

શ્રીરામકૃષ્ણદેવના અંતરંગ શિષ્ય નિરંજન એક વાર હોડીમાં બેસીને દક્ષિણેશ્વર જઈ રહ્યા હતા. હોડીમાં બેઠેલા લોકો શ્રીરામકૃષ્ણની નિંદા કરવા લાગ્યા. નિરંજને શરૂઆતમાં વિરોધ કરી નિંદા બંધ કરાવવા પ્રયત્ન કર્યો પણ તે લોકો કેમેચ ચૂપ ન થયા. આથી નિરંજન અત્યંત ક્રોધે ભરાયા. સ્વભાવે ઉગ્ર અને શરીરે બળવાન નિરંજને એ લોકોને કહ્યું, 'મારા ગુરુદેવની નિંદા કરો છો! હવે હું આ આખી હોડી જ ડુબાડી દઉં છું.' એમના ગુસ્સાનો આવેગ જોઈને બધાં મૂંઝા ઊઠ્યાં, પછી બધાંએ ખૂબ આજ્ઞા કરીને તેમને એમ કરતાં રોક્યા. પાછળથી શ્રીરામકૃષ્ણને જ્યારે આ વાતની ખબર પડી ત્યારે તેમણે કહ્યું, 'અરેરે! નિરંજન, ક્રોધ ચાંડાળ છે. શું ક્યારેય ક્રોધને વશ થવાય? સજ્જનોનો ક્રોધ તો પાણી ઉપર અંકાતી રેખાઓ જેવો છે. એ રેખાઓ પાણી ઉપર અંકાતાં જ પાણી સમાપ્ત થઈ જાય છે. હલકી બુદ્ધિવાળા લોકો કેટલીયે ખોટી વાતો કહેતા ફરે છે. એને લઈને વાદ-વિવાદ કરો તો જીવન એમાં જ વીતી જવાનું. આવા પ્રસંગોમાં તું લોકોને ક્રીડા જેવા સમજીને એમની વાતોની ઉપેક્ષા કર. ક્રોધને વશ થઈ તું કેટલું મોટું વિપરીત કાર્ય કરવા તત્પર થયો હતો! ભલા, જરા વિચારી તો જો - એ

બિચારા નાવિકોએ તારું શું બગાડ્યું હતું કે તું એ ગરીબો ઉપર અત્યાચાર કરવા તૈયાર થઈ ગયો?' આમ, અન્યનાં કટુવચનો કે કટાક્ષોને લઈ મનમાં જો ક્રોધ આવે ત્યારે એ હલકી બુદ્ધિવાળા લોકોની વાતોની સદંતર ઉપેક્ષા કરવાથી ક્રોધનો ચાંડાળ મસ્તકમાં પેસી શકતો નથી.

'અરેરે, જોતો નથી, હું ગંગાસ્નાન કરીને ચાલ્યો આવું છું અને તું મને અડક્યો? તારી આ હિંમત? ચાંડાળ થઈને બ્રાહ્મણ દેવતાના રસ્તામાં ઊભો રહ્યો?' વહેલી સવારે ગંગાસ્નાન કરીને આવી રહેલા એક બ્રાહ્મણ રસ્તામાં આવી રહેલા ચાંડાળ સાથે અથડાઈ ગયા અને તેથી તેઓ એ ચાંડાળ ઉપર અત્યંત ગુસ્સે થઈ ગયા. જાણે એ ચાંડાળે મહાપાપ કર્યું હોય એમ તેને ભાંડવા લાગ્યા ત્યારે હાથ જોડીને ચાંડાળે કહ્યું, 'ભૂદેવ, હું તો જાતિથી ચાંડાળ છું. તમે મને અડકી જવાથી અભડાઈ ગયા પણ તમે તો અભડાયેલા જ છો. આ ક્રોધરૂપી ચાંડાળને તો તમે મસ્તક ઉપર લઈને ફરો છો તેનું શું?' બ્રાહ્મણ પાસે એનો જવાબ ન હતો. થણા માણસો આ રીતે ક્રોધરૂપી ચાંડાળને મસ્તક ઉપર લઈને જ ફરતા હોય છે. જરાક ધાર્યું ન થાય, કોઈ કંઈ જરા સરખું વાંકું બોલે કે તુરત જ આ ચાંડાળ જાગૃત થઈ તેની પાસે ન કરવાનાં કાર્યો કરાવી નાખે છે અને પછી પસ્તાવાનો પાર રહેતો નથી.

જ્યારે મનમાં ક્રોધ આવે ત્યારે શું કરવું? સ્વામી વિવેકાનંદે 'રાજયોગ'માં પાતંજલ યોગસૂત્રના વિવરણની વ્યાખ્યાની સમજૂતી આપતાં જણાવ્યું છે. આ સૂત્રનો અર્થ છે, જ્યારે યોગના વિરોધીભાવ જાગે ત્યારે તેના પ્રતિપક્ષી વિચારોનું વારંવાર ચિંતન કરવું જોઈએ. સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે કે, 'જ્યારે મનમાં ક્રોધનું એક મોટું મોજું આવે ત્યારે તેને કેવી રીતે કાબૂમાં લેવું? એના વિરોધી વિચારો સર્જીને તેને કાબૂમાં લઈ શકાય છે. એ વખતે મનમાં પ્રેમની વાતો લાવો.

ક્યારેક ક્યારેક એવું બનતું હોય છે કે પત્ની પોતાના પતિ ઉપર ગરમ થઈ જાય છે. તે સમયે જો તેનું બાળક ત્યાં આવી જાય તો તેને ખોળામાં લઈને ચૂમી લે છે. આથી તેના મનમાં બાળક પ્રત્યે પ્રેમનાં આંદોલનો સર્જાય છે. આ પ્રેમનાં આંદોલનો પહેલાં ઊઠેલા ગુસ્સાનાં આંદોલનોને દબાવી દે છે. ક્રોધ વખતે પોતાના ગુરુ, ઈષ્ટદેવ કે પોતાને અત્યંત પ્રિય એવી વ્યક્તિનું સ્મરણ કરવાથી પણ ગુસ્સાનો આવેગ ઓછો થઈ જાય છે અથવા તો એમનો ફોટો જોયા કરવાથી પણ મન શાંત થઈ જાય છે. બીજો તાત્કાલિક ઉપાય એ પણ છે કે ક્રોધનાં આંદોલનો આવી રહ્યાં છે એવો અનુભવ થાય કે તુરત જ જેમાં શ્રદ્ધા હોય તે પવિત્ર મંત્રનો દશ વખત જપ કરવાથી પણ ક્રોધનો વેગ તાત્કાલિક શાંત થઈ જાય છે. મંત્રજપમાં મનને શાંત કરવાની અદ્ભુત શક્તિ રહેલી છે.

એક કિશોરી શ્રીરામકૃષ્ણ આશ્રમમાં નિયમિત આવતી હતી. શ્રીરામકૃષ્ણ મહત્ત્વા મહારાજ ભક્તોને મંત્રદીક્ષા આપવાના હતા. આ કિશોરીને પણ મંત્રદીક્ષા લેવી હતી પણ તેની માતાનો વિરોધ હતો. માતાને તે આશ્રમમાં લઈ આવી. આશ્રમના વરિષ્ઠ સંન્યાસીએ માતાના મનમાં રહેલી શંકાઓનું સમાધાન કરતાં તેણે મંત્રદીક્ષાની રજા આપી. એક વર્ષ બાદ એ માતા પોતે જ આશ્રમમાં આવીને પૂછવા ઘાગી કે મને ખબર મળ્યા છે કે 'પ્રેસિડેન્ટ મહારાજ' આવ્યા છે તો શું આ વખતેય મંત્રદીક્ષા આપવાના છે?

'હા, પણ આપ કેમ પૂછો છો?' સંન્યાસીએ પૂછ્યું.

'મહારાજ, આ વખતે તો મારે પોતાને મંત્રદીક્ષા લેવી છે. મારી નાની ત્રણ દીકરીઓ છે, એમને પણ મંત્રદીક્ષા મળે તેવું હું ઈચ્છું છું!' આ વાત સાંભળીને સંન્યાસીને ભારે આશ્ચર્ય થયું ત્યારે તેણે કહ્યું, 'સ્વામીજી, ગયા વર્ષે મારી મોટી દીકરીએ અહીં મંત્રદીક્ષા લીધી. તે આમ ખૂબ ભલી છે પણ તેના સ્વભાવમાં એક જ દોષ હતો. તે વારંવાર ગુસ્સે થઈ જતી. આશ્ચર્યની વાત એ છે કે મંત્રદીક્ષા લીધા પછી એના સ્વભાવમાં વિલક્ષણ પરિવર્તન થઈ ગયું છે. હવે તે ક્યારેય ગુસ્સે થતી નથી. હું

પણ ગુસ્સાવાળી છું. મારા ક્રોધ ઉપર મારે કાબુ મેળવવો છે. એથી હું દીક્ષા લેવા ઈચ્છું છું. મારી ત્રણેય નાની દીકરીઓને પણ દીક્ષા મળે તો તેમના સ્વભાવમાં પણ આવું વિલક્ષણ પરિવર્તન આવી જાય તેમ ઈચ્છું છું.'

આમ, પવિત્ર મંત્રજપનો મન ઉપર ખૂબ જ શાંતિદાયી પ્રભાવ પડે છે. મનનું ચીડિયાપણું કાયમ માટે દૂર થઈ જાય છે.

બીજા ઉપાયોમાં શા માટે પોતાને ક્રોધ આવે છે તેનું વ્યક્તિએ વિશ્લેષણ કરવું જોઈએ. જો આખા મહિનાના બનાવોની યાદી બનાવવામાં આવે તો વ્યક્તિને જણાય છે કે ક્રોધની પરિસ્થિતિ સર્જવાનું મુખ્ય કારણ એ હતું કે કેટલીક બાબતો તેની ઈચ્છા પ્રમાણેની બની ન હતી. તેથી વ્યક્તિએ પોતાના મનમાં એ ભાવ દઢ કરી દેવો જોઈએ કે જન્મમાં દરેક વસ્તુ પોતાની ઈચ્છા પ્રમાણે બનતી નથી અને બની શકે પણ નહીં તો પછી આક્રોશ ઓછો થઈ જાય છે, ચીડ ચાલી જાય છે.

એ ઉપરાંત ગયા મહિને કરેલા ક્રોધના પ્રસંગોના ફાયદા અને નુકસાનનું સરવૈયું કાઢવાથી જણાય છે કે ક્રોધથી ફાયદો થવાના બદલે વ્યક્તિને પોતાને જ નુકસાન થાય છે. પછી જ્યારે મનમાં ક્રોધનું મોજું આવે છે ત્યારે એ નુકસાનને યાદ કરવાથી ક્રોધ ઓછો થઈ જાય છે.

જો દરરોજ પ્રાતઃકાળે વ્યક્તિ પોતાના મનને પવિત્ર ભાવ અને વિચારોથી ભરી દે તો તેનું ચિત્ત સ્વસ્થ અને શાંત રહેશે. જો ચિત્ત સ્વસ્થ અને શાંત હશે તો કોઈ પણ બાહ્ય પરિસ્થિતિ અશાંત અને વિલુબ્ધ કરી શકતી નથી. એટલા માટે સત્સાહિત્યના અધ્યયન-ધ્યાન અને પ્રાર્થના દ્વારા પોતાના મનને શાંત અને પવિત્ર રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. એવા પવિત્ર મનમાં એવો પ્રકાશ હોય છે કે ક્રોધનો ચાંડાળ એની છાયામાં આવતાં જ ઓગળી જાય છે.

□ 'આધુનિક માનવ શાંતિની શોધમાં'માંથી સાભાર

## જીવન ઉપદેશ

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

આ વિષય બીજા વિષયોના પ્રમાણમાં આધ્યાત્મિક જીવન તથા વ્યવહારિક આધ્યાત્મિક સાધના સાથે વધુ સંબંધ ધરાવે છે. તેનું નિષ્ણા અધ્યયન કરવાથી અનેક પ્રકારનું શિક્ષણ-સાધનાકાળની પ્રારંભિક અવસ્થાઓમાં કઠોર અનુશાસન, તપશ્ચર્યા, અંતર્દાન, નિઃસ્પૃહ અભીપ્સાનો સતત અધ્યાક પ્રયત્ન, દૈનિક સંકલ્પનો પ્રગતિશીલ વિજય, નિશ્ચિત દિનચર્યા અને માયાવી રૂપ મન ઉપર ઉત્તરોત્તર વિજય મળી રહે છે, તેથી સંન્યાસી-સાધકનું વ્યક્તિત્વ સારી રીતે ખીલી ઊઠે છે અને તેનું દર્શન તેના વ્યક્તિત્વમાં પ્રત્યક્ષ દેખાઈ રહ્યું છે.

વૈરાગ્ય અને આધ્યાત્મિક ઉપલબ્ધિઓ દ્વારા અનેક શિક્ષાપ્રદ તથ્ય પ્રકટ થાય છે. જીવનનાં પ્રારંભિક વર્ષો તે પાયો નાખવાનું કામ કરી રહ્યાં હતાં, જેના ઉપર મહત્ પ્રેરણાસ્પદ આધ્યાત્મિક જીવનના ભવનનું નિર્માણ થવાનું હતું.

પોતાના જીવનના પ્રારંભિક કાળથી સ્વામીજી તેમના સ્વભાવ પ્રમાણે જેને તેઓ હાથમાં લેતા હતા તે દરેક કાર્ય માટે પોતાની (ઈશ્વર પ્રદત્ત) સમગ્ર શક્તિ અને પૂરેપૂરું ધ્યાન તેમાં ખપાવી દેતા હતા. તે વિશેષ કાર્યની સાથે જેનો સંબંધ ન હોય તેવી દરેક વાતને તેઓ દૂર રાખતા અને તેની ઉપેક્ષા કરતા. દા.ત. એક નવમુવકના રૂપમાં જ્યારે તેઓ તેમની કિશોર અવસ્થામાં જ હતા ત્યારે તેમના શરીરને સુરોળ બનાવવાની ધૂન તેમના પર સવાર હતી. તાત્કાલિક તેમના મગજમાં ઉત્સાહ સાથે વિચાર ધર કરી ગયો અને પછી તે વિચારમાં જ તેઓ લીન થઈ ગયા. તત્કાળ તેમણે વ્યાયામનો વિશેષ અભ્યાસ કરવાનું શરૂ કરી દીધું. જૂની વિચારધારાનાં માતા-પિતા આ વિચારને માટે લેશમાત્ર અનુકૂળ ન હતાં, તો પણ તેઓ બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં સવારે ત્રણ-સાડા ત્રણ વાગ્યે પથારીનો ત્યાગ કરીને પરિવારના બીજા લોકો જાગે તે

પહેલાં જ ઘરમાંથી બહાર નીકળી જતા હતા.

આ વાતની યાદ આવતાં જ તેમણે ચમકીલી આંખોથી એક વાર કહેલું- “હું આ વાતનો હજુ પણ સ્વીકાર કરું છું કે અનેક વાર મેં મારી પથારી પર ઓઢણ અને તકિયાને એવી રીતે ગોઠવેલાં કે જાણે હું નિર્દોષ ભાવે ગાઢ નિદ્રામાં જ પોઢેલો છું.” આ બધું તેમને તેમના નિરીક્ષક પિતાશ્રીને સંતોષ કરવા માટે કરવું પડતું. તેમને તે વાતની ખબર ન પડવી જોઈએ કે તેમનો દીકરો વ્યાયામશાળામાં છે અને શરીરને હલ-પુલ કરવાની કસરતમાં તલ્લીન છે.

તેઓ અદમ્ય સાહસ ધરાવતા હતા. સન્માનિત અતિથિઓને વિનંતી કરવા માટે, સ્વાગત પ્રવચન કરવા માટે કે અભિનય કરવા માટે તેઓ મિત્રગણ તથા વિશિષ્ટ જનોના આકર્ષણનું કેન્દ્ર બની રહેતા. વિનમ્ર હોવા છતાં પણ અવસર પડે તો તેઓ નિર્ભય થઈને વિશિષ્ટ લોકો સમક્ષ ઉપસ્થિત થઈ જતા. તેમની આ નિર્ભયતા હજુ પણ તેમનામાં જાગ્રત છે અને સ્વર્ગાશ્રમના સાધનાના દિવસોમાં આનાથી તેમને બહુ સહાયતા મળેલી. આ વિશેષતા હજુ પણ તેમના સ્વભાવમાં રહેલી છે. થોડું ઘણું તેમનું સ્પષ્ટવાદી અને નિર્ભીક સુધારક હોવાનું રહસ્ય પણ તેમાં જ છે. જનતાની આલોચના - ટીકા-ટીપ્પણથી તેઓ કદી પણ વિચલિત ન થતા. લોક-કલ્યાણ સાથે સંબંધિત કોઈ પણ યોજના માટે તેઓ એક વાર તૈયાર થઈ ગયા બાદ કોઈની પણ સલાહ-શિખામણ ઉપર ધ્યાન ન આપતા.

વાચકોને પણ આ વાતનો અનુભવ થયો જ હશે કે કોઈ પણ મનુષ્ય જે અટલ સિદ્ધાંતોને મૂર્તસ્વરૂપ આપવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તેને પોતાના સાહસની પરીક્ષા આપવા માટે ખૂબ જ જટિલ પ્રતિરોધનો સામનો કરવો પડે છે. એવા અવસરે પણ સ્વામીજી સદૈવ

પોતાના સિદ્ધાંતો ઉપર અડગ રહેતા હતા. જમણા હાથથી પોતાનાં ચશ્માંને ઊંચાં ચઢાવતાં ડાબા હાથને ઊંચો કરીને પોતાની અનામિકા આંગળીથી સંકેત કરીને એક વિશિષ્ટ વિલક્ષણ મુદ્રામાં સ્વામીજીએ એક વાર કહ્યું હતું. - “ના, ના, મારું આ સ્વરૂપ હંમેશાં આવું નથી રહેતું. હું ખૂબ જ આકળો-ઉતાવળો પણ થઈ જાઉં છું. જો કોઈ અવસર ઊભો થાય તો હું પરાજયનો સ્વીકાર નથી કરતો. ક્યારેક તો હું ધોદાના આવેશમાં આવી જઈને ઉગ્ર રૂપ પણ ધારણ કરી લઉં છું. આ વિષયમાં હું ગુરુ ગોવિંદસિંહ સમાન છું. સમય આવે ત્યારે ઉત્સાહ દેખાડવો જ જોઈએ.”

જે વ્યક્તિ ઉચ્ચ આદર્શો અને સિદ્ધાંતોનું અનુસરણ કરવા માટે પ્રયત્નશીલ છે, તથા જેમને તેમની આ સાધના સમયે દરેક ડગલે ને પગલે પરીક્ષા દેવી પડે છે, તેમને માટે સંગીન ઉદાહરણ છે. ખાસ કરીને જો આપ વિનમ્ર અને શાંત પ્રકૃતિના હો અને વિરોધી પરિસ્થિતિઓમાં લોકો તમોને ડરપોક સમજતા હોય ત્યારે તે સમયે તમો સ્વામીજીના ઉપરોક્ત કથન અને દષ્ટિકોણનો આધાર લઈ શકો છો.

જે તન્મયતા અને ઉત્સાહ આજે સ્વામીજીના સ્વભાવમાં દષ્ટિગોચર થાય છે તે સ્વભાવ તેમના ચિકિત્સક-વિદ્યાર્થીકાળમાં પણ હતો. એમની ઉપસ્થિતિમાં જ્યારે આ વિરલ ટિપ્પણી સાંભળવામાં આવી ત્યારે સ્વામીજીએ એક વાર કહ્યું- “મને એ ખબર નથી કે કામને અધૂરું કેમ છોડી શકાય? હું પ્રત્યેક કાર્યને સારી રીતે પૂરું અને યોગ્ય રીતે કરતો હતો અને હાથમાં લીધેલું કામ પૂરું કર્યા પછી જ જંપતો હતો. આજના યુવાન વર્ગમાં નિર્દિષ્ટ એટલે કે નક્કી કરેલા સમય પર જ તૈયારી કરવાનો જે સ્વભાવ છે તેનાથી હું સદા અપરિચિત હતો. કોઈ પણ પૂર્વ-સૂચના મળ્યા વગર કોઈ પણ વિષયની પરીક્ષા આપવા માટે હું હંમેશાં તૈયાર રહેતો. આજે પણ હું મારી જાતને પરીક્ષાર્થીરૂપે તૈયાર રાખું છું. સતત તત્પર રહેવાનો અને સજાગ રહેવાનો મારો સહજ સ્વાભાવિક ગુણ બની ગયો છે.

“વિશ્રામનું તો મારી દષ્ટિમાં કોઈ અસ્તિત્વ જ નથી. હું સદા સજાગ અને વ્યસ્ત રહું છું. તમારે પણ જીવન તરફ શાશ્વત શિષ્યની જેમ આવો જ દષ્ટિકોણ રાખવો જોઈએ અને પોતાની જાતને હંમેશાં એક પરીક્ષાર્થી જ સમજવી જોઈએ. દરેક પળ, પ્રત્યેક સમય, દરેક દિવસ કંઈ ને કંઈ નવો વિષય શીખવા માટે ઉત્સુક રહો. મારી જેમ ભૌદિક સેવક બનો. તમો બધાં પાસેથી કંઈ ને કંઈ શિક્ષા તો પ્રાપ્ત કરી જ શકો છો. એક જિજ્ઞાસુ માટે તો સૃષ્ટિના કણકણમાંથી ઉપદેશ-અમૃત ઝરે છે.

“કોઈ પણ મનુષ્યની ઉપેક્ષા ન કરો. સંસારના પ્રત્યેક મહાન ઉદાહરણમાંથી યોગ્ય સમયે કંઈ ને કંઈ પ્રેરણા તથા બોધ ગ્રહણ કરો. જો આમ થાય તો કોઈ પણ દિવસે તમારા માટે કરવામાં આવેલ કોઈ પણ પ્રકારની ટીકા પછી ભલે તે અચેતન સુપ્ત અવસ્થામાં કરવામાં આવી હોય કે પછી આપની સમક્ષ કરવામાં આવી હોય તે ઉપસ્થિત થઈ તમને બચાવી લે છે અને તમારી જીવનપ્રવાહની ધારાને જ બદલી નાખે છે. દરેક વસ્તુમાંથી સાર-સંગ્રહ કરીને તેને તમારા મસ્તકમાં સાચવી રાખો. નાની નાની વાતો પ્રત્યેની ઉદાસીનતા તે વૈરાગ્યનું લક્ષણ નથી, પરંતુ ઉપેક્ષાની તામસિક પ્રકૃતિનું લક્ષણ છે.”

ઉપરોક્ત પ્રકારની પોતાની ગ્રાહ્ય શક્તિને સ્વામીજીએ ખૂબ જ સાવધાની અને વિવેકથી સાચવી રાખેલ છે. તેમની ઉપસ્થિતિમાં આપવામાં આવતા દરેક નવાં મંતવ્ય, નવા વિચાર કે નવી સૂચનાને તેઓ તે જ જણે પોતાની સાથે જ રાખેલી નોંધપોથીમાં લખી લેતા હોય છે. નોંધ રાખવા માટે પોતાની સાથે એક ડાયરી હંમેશાં રાખે છે. લૌકિક તથા આધ્યાત્મિક - બંને દષ્ટિકોણથી આ પ્રકારની પોતાની ટેવથી જે વ્યાપક હિત થાય છે તેનાથી તેઓ રાજી છે.

□ ‘પ્રકાશપુંજ’માંથી સાભાર

## પ્રભુની શોધમાં-૧

- ડૉ. શ્રી શરદચંદ્ર બેહરા

સાત વર્ષની ઉંમરે શ્રીધરને સેન્ટ એનીની કોન્વેન્ટમાં ભણવા મુકવામાં આવ્યો. મા સરોજિનીદેવી પણ એ જ શાળામાં ભણેલાં. માએ બાળકના શિક્ષણની જવાબદારી ઉપાડી લીધી. દીકરાનો અંગ્રેજી ભાષાનો પાયો પહેલાંથી પાકો અને તે માટે એ ખૂબ કાળજી રાખતાં. ભવિષ્યના આ સ્વામીજી પહેલાંથી જ પાશ્ચાત્ય શિક્ષણના પ્રભાવક વાતાવરણ અને ખ્રિસ્તી શિક્ષક હેઠળ ભણ્યા એ હકીકત રસપ્રદ છે. અંગ્રેજી શિક્ષણે એના પર કેવળ આધુનિક રીતરસમો પૂરતી જ અસર પાડી એમ નહીં, એનામાં કેથલિક વલણ પણ કેળવ્યું.

આ કોન્વેન્ટમાં એક વર્ષ પછી તેમને રોઝારિયોની માધ્યમિક શાળામાં દાખલ કર્યાં. ત્યાં ત્રીજા ધોરણ સુધી અભ્યાસ કર્યો. વિદ્યાર્થીકાળના પ્રારંભથી જ એની અંદર પોઝીટિવ આધ્યાત્મિક ગુણવત્તા એના સહાધ્યાયીઓના ધ્યાનમાં આવી જતી. મેંજલોરના આજના સુપ્રસિદ્ધ વેપારી દેવીદાસ ગિરધરલાલ ચંદારાજા રોઝારિયા શાળાના એમના સહાધ્યાયી હતા. શ્રીધર બાબતની એમની યાદદાસ્ત આ મુજબની છે: 'પોતાના અભ્યાસમાં આ ભવ્ય આત્મા ત્યારથી જ તેજસ્વી અને પ્રખર બુદ્ધિવાન હતો. એનો ચહેરો કોઈક અનોખા તેજે ચમકતો. નાનપણમાં પણ એને ધર્મ તથા તત્ત્વજ્ઞાન-પુસ્તકોમાં જ ડૂબેલો જોતા. ધોરણ સમય એ વેડકતો નહીં. ગજબનો વાંચનાર હતો એ, જોકે બેડમિન્ટન જેવી રમતોમાં પણ એને રસ પડતો. વળી, કુદરતના ખોળે ફરવામાં અને એની મનોહર સૃષ્ટિને જોવાનો પણ એને ભારે શોખ હતો. આખો વખત એ પ્રસન્ન દેખાતો, તેમ છતાંય અમને લોકોને લાગતું કે હરહંમેશ એનું મન બીજે ક્યાંક ગૂંથાયેલું છે. એને ખૂબ જ થોડા ભાઈબંધ હતા, આજે પણ એ સૌને તે યાદ કરે છે એટલું જ નહીં, તક મળે ત્યારે એમને મળે છે. અમારા બંનેનાં ઘર એક જ રસ્તા પર નજીક નજીક હતાં. નિશાળે અમે સાથે જ જતા-આવતા. આના કારણે એના નિકટ સંપર્કમાં હું આવ્યો. ત્યારથી જ મને અવારનવાર મનોમન

લાગતું કે મોટો ઘઈને એ સંન્યાસી બનશે. ચોક્કસપણે એનામાં એવું શું હતું તે હું કહી શકતો નથી પણ એ પોતે એક વૈભવશાળી કુટુંબમાં જન્મ્યા છતાં જે રીતે સાદું જીવન વીતાવતો તે જોઈને આવું સ્ફુરતું હશે. એની જરૂરિયાતો એકદમ ઓછી હતી અને એને પોતાને આવી સાદાઈ જ ગમતી. આ બધાના લીધે મારા મનમાં આવું ઊગી ગયું હશે કે આ છોકરો ભવિષ્યમાં સાધુ ઘઈ જવાનો. એ ક્યારેય કોઈને કડવાં વેણ કહેતો નહીં, પછી ભલેને સામેવાળાએ એના પ્રત્યે ગમે તેટલો અન્યાય કર્યો હોય. આ અંગે જ્યારે જ્યારે ચર્ચા થતી ત્યારે પોતાના ભાઈબંધને હમેશાં સન્માર્ગે રહેવા માટે, કુમાર્ગે ન વળી જવા માટે આગ્રહપૂર્વક સમજાવતો.'

પાશ્ચાત્ય પદ્ધતિએ એનો ઉછેર તથા અભ્યાસ થવા છતાં શ્રીધર એ પૂર્વનું જ સંતાન રહ્યો. જે શિક્ષણ એને મળ્યું તે એને પાશ્ચાત્ય ન બનાવી શક્યું, કારણ કે એના કુટુંબનું વાતાવરણ હિંદુ જગતનાં પ્રાચીન મૂલ્યોથી ઘભકતું હતું. આમ, એ પ્રાચીન પૂર્વ તથા અર્વાચીન પશ્ચિમની કડી બનીને સેવા કરે તેવું જાણે એના માટે નિર્માયું હતું. બાળપણમાં સાંભળેલી સાધુ-સંતોની વાર્તાઓ એના હૃદયનાં અતલ ઊંડાણમાં સંઘરાઈ ચૂકી હતી. અને એ જ એની આંતરગેરજા બનીને બહાર પ્રગટ થતી હતી. મૂર્તિરૂપે પરમ સત્તાની ઉપાસના એ માત્ર રોજિંદા જીવનનો ક્રમ માત્ર જ નહીં, બલકે એના વ્યક્તિત્વનો એક ભાગ બની ગઈ હતી. એના હૃદય સિંહાસન પર ભગવાન રામ સદા-સર્વદા વિરાજમાન રહેતા. જનોઈની બલિસરૂપે તિરુપતિથી લાવેલા કોદંડ રામની પવિત્ર મૂર્તિ એના મનોહર નિવાસના જીવનનું કેન્દ્રસ્થાન બની ગઈ હતી.

આ ગાળા દરમ્યાન શ્રીધરના આધ્યાત્મિક જીવન પર જબરદસ્ત અસર કરનાર એક ઘટના બની ગઈ. રામનામ એ જ જેમના જીવનનો આસોચ્છવાસ હતો અને જેમનો ભારતની જનતા પર અદ્ભુત પ્રભાવ

હતો તેવા પ્રભુના એક માનવ સાથે તેમનો સંપર્ક થઈ ગયો. મેંગલોરમાં મહાત્મા ગાંધી પ્રાર્થનાસભાને સંબોધતા હતા ત્યારે એ સમારંભના પ્રમુખ અને શ્રીધરના દાદાજી એન. વેંકટરાવ સાથે આઠ વર્ષના શ્રીધરને પણ ભેટવાની ઝુંદર તક મળી ગઈ હતી. પોતે સાવ બાળક હતા તો પણ સત્ય અને અહિંસાના આ પૂજારીનું એણે ગજબનું આધ્યાત્મિક આકર્ષણ અનુભવ્યું. એના જીવનની આ અવિસ્મરણીય ઘણા બનવાની હતી. શ્રીધર માટે પોતાના કુટુંબની બહાર બાપુજીએ પહેલી જ એવી આધ્યાત્મિક વ્યક્તિ હતી, જેમણે એનાં ચિત્ત પર ઊંડી અસર પાડી અને એમણે એનામાં એવી પ્રેરણા જગાડી, જે ભવિષ્યમાં આખા જીવન દરમ્યાન આ ભાવિ સ્વામી એને પાળી-પોષીને ઉત્કટ કરવાનો હતો. ચોવીસ વર્ષ પછી શ્રીધર ગાંધીજીને ફરી મળેલા. એ વખતે તો દિલ્હીની હરિજન કોલોનીમાં સ્વામી શિવાનંદના અંગત પ્રતિનિધિ તરીકે એ મળવા ગયા હતા અને મહાત્મા ગાંધીજીએ એમનો 'ધન્યાત્મા' કહીને સત્કાર કર્યો હતો. જીવનની એક મહત્વની ઘટનારૂપે એમની એ પ્રથમ મુલાકાત એમના હૃદયમાં કાયમ માટે અંકાઈ ગઈ છે. કોદંડ રામની મૂર્તિમાં સાક્ષાત્ પ્રભુ જોવા સાંપડેલા અને હવે આ મનુષ્યમાં 'ભગવાનનો માણસ' જોવા સાંપડ્યો, જેના પ્રત્યેક શ્વાસે રામનામ ધબકતું હતું.

એમના જીવનનો બીજો મહત્વનો પ્રસંગ છે, એમનાં વહાલાં માતૃશ્રીનું અવસાન. અસાધારણ સંજોગોમાં એમનું મૃત્યુ થયું. એક દિવસ મદ્રાસના એમના 'કિમ્બલી' મકાનમાં રહેતાં હતાં ત્યારે કુટુંબીજન સાથે દરિયાકિનારે તેઓ નાહવા ગયાં. નાહતી વખતે અચાનક એક પથ્થર સાથે મા ભટકાયાં. ત્યારે તો તેમના ડાબા પગે થોડોક સોજા અને દુખાવો માત્ર હતો પણ થોડા જ કલાકોમાં એ પીડાએ એવું ગંભીર સ્વરૂપ પકડ્યું કે ઘાતરને એ પગ કપાવી નાખવાની સલાહ આપવી પડી, પરંતુ મૃત્યુએ તો તેટલી પણ રાહ જોઈ નહીં અને ૧૯૨૬ની ત્રીજી જૂને માત્ર અઠ્ઠાવીસ વર્ષની ભર યુવાન વયે સરોજિનીદેવીના સ્થૂળ શરીરનો અંત આવ્યો. કિશોર શ્રીધર માટે પોતાની વહાલુડી માવડીનો દેહાંત એ અત્યંત

આઘાતજનક અનુભવ હતો. પૃથ્વીના આ વિશાળ પટ પર પોતાની મા કરતાં કશુંય એમને અદકું વહાલું નહોતું એટલું જ નહીં, એ સમયે તો એ જ એની આદિ ગુરુ પણ હતી. પોતાના જીવનમાંથી આવી પરમપ્રિય મા જ્યારે છીનવાઈ ગઈ ત્યારે એ માત્ર દસ વર્ષનો કુમળો કિશોર હતો. સાવ અકાળે થયેલા આ અણધાર્યા મૃત્યુનો ભયંકર કુઠારાઘાત એને ખમી ખાવાનો હતો. એને સંસારનાં દુઃખો યાદ આવી ગયાં. એને કોદંડ રામ સાંભરી આવ્યા. મહાત્મા ગાંધી સાથે ગાળેલી પ્રાર્થનાસભાની સાંજ હેયે ચડી આવી. જ્યારે જ્યારે માની ખોટ વર્તાતી ત્યારે એક પરમ સત્ય નજર સમક્ષ તરવરવા લાગ્યું કે આખું સાંસારિક જીવન મિથ્યા છે અને મર્ત્ય માનવી માટે તો સંતોએ પ્રબોધેલો પંથ જ યોગ્ય માર્ગ છે.

સરોજિનીદેવીના મૃત્યુના કારણે શ્રીનિવાસરાવ તો સંસારની તમામ ફરજો અને આનંદ-પ્રમોદ પ્રત્યે ઉદાસીન થઈ ગયા. 'મનોહર વિલાસ'ના સંસ્કારી વાતાવરણમાંથી બાળકોને ફરી પાછાં મદ્રાસના કિમ્બલીના કોર એકાંતમાં લઈ આવ્યા. શ્રીધરના શાળાકીય શિક્ષણમાં આથી તત્કાલીન વિભેદ પડ્યો. વી. સુબેટયા નામના એક નિવૃત્ત વૃદ્ધને પોતાનાં બાળકોનો અભ્યાસ સોંપ્યો, જેમણે ત્રીજા વર્ષના બધા વિષય શિખવાડ્યા, પણ આ થોડા જ દિવસનો ખેલ હતો. એક દિવસ પિતાજી ઘરના આ ખાનગી વર્ગમાં આવી ચડવા. ત્યાંના ગંદા વાતાવરણને જોઈ એકદમ ત્રાસી જઈ તત્કાળ બાળકોનું આ ટ્યૂશન બંધ કરાવી દીધું. ક્રોધાવેગના આવેશમાં લેવાયેલો આ આકસ્મિક નિર્ણય હતો. ક્રોધ શમ્યો કે તરત જ પાછા એ તો પોતાની સાંસારિક ફરજો તરફની ઉપેક્ષામાં સરી પડ્યા. બાળકોના અભ્યાસ અંગેની કોઈ વૈકલ્પિક વ્યવસ્થા ગોઠવાઈ નહીં અને થોડો વખત તો શ્રીધરનું શાળાકીય શિક્ષણ સાવ બંધ રહ્યું. એ વખતે શ્રીનિવાસરાવ પોતાના જીવનના અસાધારણ ગાળામાંથી પસાર થઈ રહ્યા હતા. પોતાની તમામ સુખ-સગવડ અંગે સર્વતર કહોર, નિર્મમ અને કર્તવ્ય અંગે પણ સાવ ઉદાસીન થઈ ગયા હતા. કલાકો સુધી એ પોતાની પૂજામાં બેસી રહેતા. સ્વભાવે

તેઓ ઊંડા ધાર્મિક વ્યક્તિ હતા. વર્ષો પહેલાં એકાંતવાસ અને શાંતિ માટે તેઓ ઘર છોડીને મંત્રાલય જતા રહ્યા. હતા અને હવે તો એ સર્વતર નિઃસ્પૃહ બની ગયા. બધો વખત ઈશ્વરસ્મરણમાં ડૂબેલા રહેતા. ન તો પોતાના પહેરવેશની એમને પડી હતી, ન પોતાના ઘરભારની. દાઢી વધી ગઈ હતી. કુળદેવતા વ્યંકટેશ્વર અને એના પોતાના ઈષ્ટદેવ શ્રીરામની પૂજા-પ્રાર્થનામાં એ ગળાડૂબ રહેતા વામોલિનની સંગતમાં કલાકો સુધી એ ભજનો ગાયા કરતા અને મોડી રાતે સૂતા. બહારની ચોખ્ખાઈ માટે એ એટલા બધા આગ્રહી હતા કે ભીજા કોઈને એમનાં કપડાંને પણ અડકવા દેતા નહોતા. ક્યારેક પ્રસંગોપાત કેવળ શ્રીધરને પોતાના પૂજાના ઓરડામાં પેસવા દેતા અને પોતાના બદલે પૂજાવિધિ કરવા દેતા. શ્રીધર ઘરસંસારના ચૂલાચક્રી માટે નિર્માયો નથી એ વાત તેઓ જાણતા હતા. વર્ષો બાદ શ્રીધરે પોતાની અત્યંત તેજસ્વી ઐહિક કારકિર્દી છોડી દીધી ત્યારે તેઓ જ એકમાત્ર એવા હતા, જેમણે કોઈ આશ્ચર્ય કે અસંતોષ દાખવ્યાં નહોતાં. પિતા-પુત્ર વચ્ચે આવી સુંદર સમજણ હતી. સૂક્ષ્મ સંસ્કારો દ્વારા ભક્તપુત્રે પોતાના પિતાની પાસેથી રામનામનો વારસો ઝીલી લીધો હતો તેવું લાગતું હતું.

શ્રીધરના અભ્યાસમાં આમ વચમાં થોડો અંતરાય પડ્યો, પણ નાના-નાનીને જમાઈ શ્રીનિવાસના બાળકોના અભ્યાસ પ્રત્યેની ઉદાસીનતા ખટકતી હતી એટલે બાળકોને પાછાં મેંગલોર મોકલી દેવા ખૂબ આગ્રહ કર્યો. આમ, શ્રીધરે ફરી પાછો રોઝારિયોમાં આવી જઈને પોતાનો અભ્યાસ પાંચમાં ધોરણથી ચાલુ કર્યો. ખ્રિસ્તી પાઠ્ય અને અનુભવી શિક્ષકોની હેતાળ કાળજી હેઠળ એ અહીં ત્રીજા ફોર્મ સુધી ભણ્યો. આ સમય દરમ્યાન પણ ઈશ્વરની શોધ આદરીને હૃદયના અજંપાને દૂર કરવાની અત્યંત ઉત્કટ ઝંખના શ્રીધરના અંતરમાં ઊકતી. રોઝારિયોની માધ્યમિક શાળામાં ત્રીજા ફોર્મ સુધીનો અભ્યાસ પૂરો કરી આગળના અભ્યાસ માટે સેન્ટ એલોઈસ કોલેજના હાઈસ્કૂલ વિભાગમાં દાખલ થયો. ત્યાં વિકલ્પ તરીકે સંસ્કૃત ભાષા લઈને ચોથા ફોર્મનો અભ્યાસ શરૂ કર્યો. એ વખતે એના નાનાના મિત્ર વિક્લરાવે સ્વામી રામદાસનું ‘પ્રભુની શોધમાં’ નામનું

અદ્ભુત પુસ્તક બહાર પાડ્યું. જાણે ઈશ્વર તરફથી બલિસ મળી ગઈ હોય એમ શ્રીધરના હાથમાં આ ચોપડી આવી પડી. વિક્લરાવે પોતાના મિત્રને ભેટરૂપે એક નકલ મોકલી આપેલી અને સ્વાભાવિક રીતે એ શ્રીધરના હાથમાં પહોંચી ગઈ. ચોપડી પર સરસ મજાનું ધીલું પૂકું હતું અને પોતાના સ્વચ્છ કબાટમાં મૂકેલું એ પુસ્તક એને ખૂબ ગમતું. આમ તો પોતે એટલી બધી વાર એ પુસ્તક વાંચી ગયો કે ફોટોસ્ટેટ નકલની જેમ આખું ને આખું પુસ્તક અક્ષરશઃ યાદ રહી ગયેલું. એ પુસ્તક વાંચવામાં આવ્યું ત્યારે તેની ઉંમર ફક્ત બાર વર્ષની હતી. જ્યારે ભાવદશા, ગૂઢ અનુભૂતિ જેવા શબ્દો આવતા ત્યારે તેને શબ્દકોશની મદદ લેવી પડતી અને ત્યાર પછી એ શબ્દોનું મહત્ત્વ એને સમજાતું. આમાંના કેટલાક શબ્દો તો એને એટલા બધા ગમી ગયા કે એનો ગહન અર્થ પામવા માટે એણે સંશોધન આદર્યું. ઈશ્વરની શોધમાં રામદાસે જે જે સ્થળે યાત્રા કરેલી તે બધાં સ્થળોની સૂચિ મળી એ આ પુસ્તકનું એને મન પહેલું ખેંચાણ હતું. આમ, યાત્રા આરંભ કરવા માટે જાણે એને તીર્થસૂચિ જ મળી ગઈ. આમ, એના હૃદયનાં ઊંડાણમાં ભક્તિના તાર ઝળઝળાતા રહ્યા અને અત્યંત ઉત્કટતા તથા આનંદપૂર્વક પોતાનામાં વહેતાં આ આધ્યાત્મિક વહેણોનો પડથો એ પાડતો રહ્યો. શિખાલય, ગંગા અને દર્શકેશ હવે એના માટે કોઈ જોવાલાયક જાણીતાં સ્થળ માત્ર જ નહીં રહેતાં મનને કાબૂમાં લઈ લેતા અડા જેવાં બની ગયાં. દિવસો-મહિનાઓ સુધી રામદાસની આ આધ્યાત્મિક આત્મકથાએ એને અપાર આનંદનો અનુભવ કરાવ્યો. એ જ્યાં ગયો ત્યાં આ કથાએ એનો પીછો ના છોડ્યો. રામદાસના કેટલાક ઉદ્દગારો જેવા કે ‘ઓ રામ ! તું જ છે મારો પિતા, માતા, બંધુ, સખા, વિદ્યા, દ્રવ્ય, કીર્તિ અને તું જ છે મારું સર્વસ્વ ! તું જ મારો એકમાત્ર સહારો છે. તારામાં, કેવળ તારામાં તું મને સમાવી લે પ્રભુ !’ આવા ભક્તિમય ઉદ્દગારો દિવ્ય પ્રેમની ઝંખનાથી એના હૃદયને ભાવવિભોર કરી ભરી દેતા. ઈશ્વર અને સંતો માટેની એની ઝંખના ઉત્તરોત્તર વધતી જ ચાલી.

□ ‘કરુણાસાગર વિદ્યાનંદ’માંથી સાભાર

## ચૈતન્યશક્તિનો વિલાસ

- શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

ભગવાન ગીતામાં કહે છે:

'શ્રીજં માં સર્વભૂતાનાં વિદ્ધિ પાર્થ સનાતનમ્।' (૭:૧૦)

'હું' સમસ્ત પ્રાણી કે પદાર્થ અગર વસ્તુ કે વ્યક્તિનું સનાતન બીજ હું. પરમાત્મા પ્રગટ પણ છે અને અપ્રગટ પણ છે. આ સમસ્ત જગત અને તેમાં રહેલ તમામ વસ્તુ કે વ્યક્તિ, પદાર્થ કે પ્રાણી પરમાત્માનું પ્રગટ રૂપ છે અને તમામમાં ચૈતન્યરૂપે રહેલ આત્મા પરમાત્માનું અપ્રગટ રૂપ છે. દરેકની અંદર પરમાત્માની ચૈતન્યશક્તિ વિલાસ કરી રહી છે.

પરમાત્મા સત્ - ચિત્ - આનંદસ્વરૂપ છે. સમગ્ર વિશ્વમાં પરમાત્માનું જ ચૈતન્ય વિલસી રહ્યું છે, જેનાથી જગત છે એવી પ્રતીતિ થાય છે. પરમાત્મા માત્ર ચૈતન્ય જ નથી તે સત્તારૂપ અને આનંદરૂપ પણ છે, પરંતુ ચૈતન્યરૂપે તેનું રૂપ વધારે પ્રગટ થાય છે. તેના ચૈતન્યમાં આનંદ સમાયેલો છે અને આનંદમાં સત્ય સમાહિત છે. સાદી-સરળ ભાષામાં પરમાત્માનો ખ્યાલ આપવો હોય તો એમ કહી શકાય કે પરમાત્મા એટલે ચૈતન્યનો મહાસાગર જે ચૈતન્યમાંથી ચૈતન્ય પ્રાપ્ત કરીને સૂર્યનારાયણ આખા વિશ્વને પ્રકાશ આપે છે, ચંદ્ર આખા વિશ્વના પ્રાણી-પદાર્થ-વનસ્પતિને અમૃતમય શીતળતા આપે છે. તારાઓ, ગ્રહો, નક્ષત્રો, પૃથ્વી આકાશમાં હજારો માઈલની ગતિથી ભ્રમણ કરી રહ્યા છે. પૃથ્વી તમામ પ્રાણી, પદાર્થો, નદીઓ, પર્વતોને ધારણ કરી રહી છે, વાયુ વાય છે, અગ્નિ ગરમી આપે છે. આ સર્વમાં પરમાત્માની ચૈતન્યશક્તિનો જ વિલાસ છે.

આ ચૈતન્યશક્તિના પ્રભાવ વડે પ્રાણીના પ્રાણ ચાલુ રહે છે અને શ્વાસ-પ્રશ્વાસ લઈ શકે છે, આંખો જોઈ શકે છે, વાણી બોલી શકે છે, જીભ સ્વાદ લઈ શકે છે, નાક ગંધ પારખી શકે છે, સ્પર્શોન્દ્રિય સ્પર્શનો અનુભવ કરી શકે છે. આ ચૈતન્યશક્તિના વિલાસથી સમસ્ત વિશ્વનો

વ્યવહાર વ્યવસ્થિત રીતે ચાલે છે.

પરમાત્માની ચૈતન્યશક્તિની સરખામણી કોઈ સાથે કરવી શક્ય નથી છતાં સરખામણીનો આશરો લેવા માટે થઈ તેને ઈલેક્ટ્રિસિટી-પાવર હાઉસ સાથે સરખાવીએ તો જેમ પાવર હાઉસમાં ઉત્પન્ન થતી ઈલેક્ટ્રિસિટી આખા શહેરના બલ્બ, ટ્યૂબલાઈટમાં પ્રકાશે છે તેવી જ રીતે પરમાત્મામાં રહેલું ચૈતન્ય સમસ્ત વિશ્વમાં વિલસે છે. જેમ તમામ બલ્બ-ટ્યૂબલાઈટમાં એક જ પાવર હાઉસમાંથી વીજળી આવે છે એવી જ રીતે વિશ્વના તમામ જીવ-પ્રાણી પદાર્થ માત્રમાં જે ચૈતન્ય વિલાસ કરે છે તેનું એક જ પાવર હાઉસ છે, જે પરમાત્મા છે. ઈલેક્ટ્રિસિટીનો પોતાનો કોઈ રંગ-રૂપ કે આકાર નથી, સ્વયં નિર્ગુણ છે, પરંતુ જે વસ્તુ કે સાધનમાં દાખલ થાય તેના તમામ યાંત્રિક ગુણધર્મને પકડે છે, તે જ પ્રમાણે પરમાત્મામાંથી આવેલું ચૈતન્ય ચકલીના દેહમાં ચીં ચીં બોલે, કાગડાના દેહમાં કા કા બોલે, કૂતરાના દેહમાં ભસે, કોયલના દેહમાં મીઠા ટહુકા કરે, પુરુષના દેહમાં પુરુષ જેવો અવાજ કાઢે, સ્ત્રીના દેહમાં ઝીણો મધુર અવાજ કાઢે. કીડીનો દેહ નાનો છે, હાથીનો દેહ મોટો છે, પરંતુ તેમાં ચૈતન્યનો વિલાસ નાનો-મોટો હોતો નથી. અસંખ્ય જીવ પ્રત્યેક શક્તિ અવિરતપણે ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ કે લય પામતાં હોવાં છતાં પરમાત્માના ચૈતન્યમાં કોઈ પણ પ્રકારની ન્યૂનતા-અધિકતા થતી નથી.

પરમાનંદમય પરમેશ્વરનો જ આનંદ આ ચૈતન્ય સૃષ્ટિમાં પ્રતિબિંબિત થાય છે. અન્નના સ્વાદમાં, જળની મધુરતામાં, રાગ-રાગિણીઓની કર્ણપ્રિયતામાં, ખીલતાં પુષ્પોના સ્મિતમાં, બાલકના કિલકિલાટમાં પરમાત્માના ચૈતન્યનો આનંદ આપણે અનુભવી શકીએ છીએ.

ભૌતિકતાના રંગે રંગાયેલા આપણને ચૈતન્યશક્તિનો દિવ્ય વિલાસ સમજવતાં સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી મહારાજ કહેતા:

‘તમારા ટેબલ ઉપરનો ઈલેક્ટ્રિક લેમ્પ, જે ફક્ત તમારા ટેબલ ઉપર જ પ્રકાશ પાથરે છે તેમ છતાં તમે તેના પેટ ભરીને વખાણ કરો છો પણ સૂરજનું ચૈતન્ય આખી દુનિયાને પ્રકાશિત કરે છે તેનાં તમે કોઈ દિવસ વખાણ કર્યા?’

‘ફેન્ય અત્તરની સુગંધની તમે વાહ-વાહ કરો છો, ગુલાબ અને મોગરાના ફૂલમાં ચૈતન્યની સુવાસની તમે કદી વાહ-વાહ કરી છે?’

‘ચિત્રકારોએ બનાવેલાં ચિત્રો અને કલાકારોએ બનાવેલાં કલાત્મક રમકડાં જોઈને તમે ‘ઓહા! ફાઈન’ બોલી ઊઠો છો, પરંતુ ઈશ્વરે સર્જેલી આ સુંદર સૃષ્ટિ અને તેમાં વિદ્યસતું ચૈતન્ય જોઈને તમને કોઈ દિવસ આવો વિચાર આવ્યો છે?’

‘તરવાના હોજની તમે કદર કરો છો, જેમણે મહાસાગર, સરોવર અને નદીઓનું નિર્માણ કર્યું છે તેવા પ્રભુની ચૈતન્યશક્તિની કદર કરી છે ખરી?’

‘પથ્થર ઉપર મૂર્તિ કોતરનાર શિલ્પી,

માનવશરીરની આંતરિક રચનાનું ઉપરછબ્બું જ્ઞાન ધરાવનાર વૈજ્ઞાનિકને તમે મોટા માણસ ગણો છો, પરંતુ જેણે આ શરીરનું સર્જન કર્યું છે તે પ્રભુને અને એમાં સતત કાર્યરત ચૈતન્યને તમે કદી મહાન માન્યાં છે ખરા?’

‘ચૈતન્યના વિલાસના વિશાળ મહાસાગરમાં માણસ તો એક ટીપા જેવો છે, અસ્તિત્વના અસીમ સત્યમાં માનવીનો અહંકાર તો માત્ર એક નાના સરખા બિંદુ સમાન છે, માટે ગુરુનું શરણ સ્વીકારી સાધના દ્વારા અહંકારને નિર્મૂળ કરો અને ચૈતન્યને વિલસવા દો. શરીરની જડતા અને મંદતા ચાલી જશે અને અંગ-પ્રત્યંગમાં સ્ફૂર્તિ આવશે, પછી તમારા જીવનમાં કોઈ જાતની ખોટ હશે તો પણ પૂર્ણની અનુભૂતિ થશે.’

વસ્ત્રમાં જેમ તંતુ વ્યાપ્ત છે, માટીના ઘડામાં માટી રહેલી છે એ જ પ્રમાણે અખિલ બ્રહ્માંડમાં પ્રભુની ચૈતન્યશક્તિનો વિલાસ છે એવું જ્ઞાન થવાથી ભેદમાં અભેદની અનુભૂતિ થાય છે, તે માટે સાચા મનથી ગુરુની સેવા કરી કૃપા પ્રાપ્ત કરી ચૈતન્યશક્તિના પૂર્ણ વિલાસનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીએ એ જ ઈ. સ. ૨૦૧૮ના નવા વર્ષમાં મહત્વનો સંકલ્પ કરીએ.

### પ્રાર્થના

હા, પ્રાર્થનાની અદ્ભુત અસર હોય છે.

જો તમે નિષ્ઠાવાન હશો તો તે કંઈ પણ કરી શકે છે. તેને તરત જ સાંભળવામાં આવે છે અને તેનો પ્રતિસાદ પણ આપવામાં આવે છે.

રોજિંદા સંઘર્ષમય જીવનમાં પ્રાર્થના કરતા રહો અને તેની ઉચ્ચ અસરકારકતાનો અનુભવ કરો.

તમને જેમ યોગ્ય લાગે તે રીતે પ્રાર્થના કરો.

જેટલા બની શકાય તેટલા બાળક જેવા સરળ બનો. કોઈ પણ જાતની લુચ્ચાઈ કે કુટિલતાનો ત્યાગ કરો તો તમે સર્વ કંઈ મેળવી શકશો.

- સ્વામી ચિદાનંદ

## વૃત્તાંત

● તા. ૧-૧૨-૨૦૧૭ થી તા. ૧૦-૧૨-૨૦૧૭, અમદાવાદ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીના પ્રત્યક્ષ નિદર્શનમાં ૭૯૩મા યોગાસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન શિબિરનું આયોજન શિવાનંદ આશ્રમના પ્રાંગણમાં તા. ૧ ડિસેમ્બરથી ૧૦ ડિસેમ્બર, ૨૦૧૭ સુધી કરવામાં આવ્યું. ઠંડી, વરસાદ, લગ્નસરા અને ચૂંટણીના માહોલ વચ્ચે પણ ખૂબ જ મોટી સંખ્યામાં મુગુલુઓએ પૂજ્ય સ્વામીજીના જ્ઞાનનો મૂલ્યવાન લાભ લીધો.

● તા. ૭-૧૨-૨૦૧૭, ઈશી : શ્રી જગદીશ્વાનંદજી, સંન્યાસ આશ્રમ, ઈશી (વલ્હલીપુર) ખાતે બ્રહ્મલીન પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી નિર્દોષાનંદ સરસ્વતીજીની ષોડશી-બંડારો અને સંત સંમેલનનું આયોજન ખૂબ જ વિશાળ પાયા ઉપર થયું. ૬૦,૦૦૦થી વધુ ભક્તો અને ૨૦૦થી વધુ સંતોની વિરાટ સત્સંગ સવારના ૯.૦૦થી બપોરના બાર વાગ્યા સુધી થયો. મધ્યાહન ભોજન પશ્ચાત્ સૌ સ્વસ્થાને પ્રસ્થાન થયા.

ભયંકર ઠંડી, વાવાઝોડાં તથા તોફાનની જખરી આગાહી વચ્ચે પણ સંતોના સંકલ્પે સમગ્ર કાર્યક્રમ નિર્વિઘ્ને સમ્પન્ન થયો.

પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ અને શ્રી સ્વામી પરમાત્માનંદ સ્વામીજી આસલાનું પ્રમુખ આકર્ષણ હતા. બ્રહ્મલીન સ્વામીજીના મે સંન્યાસી શિષ્ય-પૂજ્ય ભોલાનંદ બાપુ અને પૂજ્ય સદાનંદ બાપુજીએ સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંયોજન કર્યું.

● તા. ૧૦-૧૨-૨૦૧૭ થી તા. ૩૦-૧૨-૨૦૧૭, અમદાવાદ : શિવાનંદ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ વેદાંત-યોગ અકાદમી (દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘનું શૈક્ષણિક સંકુલ-SIVA)ના ઉપક્રમે ૩૯મો યોગશિક્ષક (આવાસીય) પ્રશિક્ષણ શિબર ૧૦ ડિસેમ્બરની સંધ્યાથી ૩૦ ડિસેમ્બરની સંધ્યા સુધી આયોજાયો. ભારતના યોગ પ્રશિક્ષણ પ્રશિક્ષાર્થીઓ સિવાય રશિયા, મેક્સિકો, અમેરિકા, કેનેડા, જર્મની અને સ્વીવેડિયાના યોગપ્રેમીઓ જોડાયા.

દરરોજ સાડા અગિયાર કલાકનું પ્રશિક્ષણ સંપાદન કરવામાં આવ્યું, જેમાં યોગાસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, ક્રિયા

અને મુદ્રાઓ, ઉપરાંત ત્રાટક, શવાસન, યોગનિદ્રા તથા શંખપ્રશાસન પણ કરાવવામાં આવ્યાં. શરીર વિજ્ઞાન, આરોગ્યશાસ્ત્ર, અસ્થિતંત્ર, સ્ત્રી-રોગોનું જ્ઞાન, આહારપદ્ધતિ, આયુર્વેદ, સંસ્કૃત, રેઈકી તથા યોગવિષયક ગીતા તથા પાતંજલ યોગસૂત્રોના શિક્ષણનો પણ વિનિમય કરવામાં આવ્યો. સત્ર સમાપન ૩૦ ડિસેમ્બરની સાંજે થયું. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ ઉપરાંત ડો. વર્ધા દવે, ડો. અશોક નિર્વાણ, ડો. અમિષ ભત્રિય, ડો. ભાવદીપ ગણાત્રા, ડો. મિહિર ઉપાધ્યાય, શ્રીમતી વિદ્યુરુષિણી, કુ. સંજીતા થવાણી, શ્રી અનુલભાઈ પરીખ તથા રેઈકીનાં ગ્રાન્ડ માસ્ટર શ્રીમતી રૂપાબહેન મજમુદારે સમગ્ર અધ્યયન-અધ્યાપનમાં સ્વૈચ્છિક સેવાઓ આપી. યોગ અને રેઈકી માટે સુશ્રી સોનલબહેન, કુ. શીલા દરબાર, શ્રી વિક્રમ ગિરની, શ્રી દીપેન શાહ અને શ્રી મુકેશજી (રાજસ્થાન)એ સહયોગ આપ્યો.

તમામ પ્રશિક્ષણની લેખિત, મૌખિક કે પ્રેક્ટિકલ પરીક્ષાઓ લેવામાં આવી. આ જ્ઞાનસત્રનું સમાપન તા. ૩૦-૧૨-૨૦૧૭ની સાંજે થયું. કુ. ઝંખના ત્રિવેદી પ્રથમ સ્થાને ઉત્તીર્ણ થયાં. સુપ્રસિદ્ધ ડાયાબિટોલોજિસ્ટ ડો. મયૂરભાઈ પટેલના વરદ્ હસ્તે ગુજરાત યુનિવર્સિટી માન્ય પ્રમાણપત્ર અને પારિતોષક વિતરણ કરવામાં આવ્યાં.

● તા. ૧૨-૧૨-૨૦૧૭, અમદાવાદ : ગીતામંદિર, અમદાવાદના તૃતીય પીઠાધીશ્વર બ્રહ્મલીન અટલપીઠાધીશ્વર આચાર્ય મહામંડલેશ્વર શ્રીમત્ સ્વામી મંગલાનંદજી મહારાજના તૃતીય નિર્વાણ પુણ્ય પર્વે ગીતામંદિર દ્વારા આયોજિત સંત સમાગમ અને ભંડારામાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે પણ પ્રત્યક્ષ સ્વરૂપે ઉપસ્થિત રહી પોતાની વાકુપુષ્પાંજલિ અર્પણ કરી.

આ પ્રસંગે બોલતાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, “અમારા ગુરુદેવ પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનું જ્યારે ૧૯૫૦ની ૩૧ ઓક્ટોબર- ૧ અને ૨ નવેમ્બરના ત્રિદિવસીય નિવાસ અર્થે અમદાવાદમાં આગમન થયેલું. ત્યારે પૂજ્ય શ્રી ગુરુદેવ સ્વામી

શિવાનંદજી મહારાજનો ઉત્તરો અહીં ગીતામંદિરમાં બ્રહ્મલીન મહામંડલેશ્વર વિદ્યાનંદજી મહારાજની નિશ્રામાં જ રાખવામાં આવેલો. તદર્થે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ તો આવવસ્થા માટે ગીતામંદિરનો સદૈવ ઋણી રહેશે. બ્રહ્મલીન શ્રીમત્ સ્વામી મંગલાનંદજી મહારાજની મહત્કૃપા શિવાનંદ આશ્રમ પ્રત્યે હતી. દર દિવાળીની સાંજે તેઓ આશ્રમના શ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવનમાં અન્નકૂટનાં દર્શન કરવા અવશ્ય પધારતા તથા કહેતા, “યહ તો આદિશક્તિ પીઠ હૈ. અસ્તુ.” ગીતામંદિરના વર્તમાન મહામંડલેશ્વર શ્રીમત્ સ્વામી સત્યાનંદજી મહારાજે પણ ગુરુપરંપરા જાળવી રાખી છે અને દીપાવલીના પવિત્ર પર્વે તે શિવાનંદ આશ્રમમાં પધારી સૌને તેમના આશીર્વાદની લાભાન્વિત કરે છે.

● તા. ૧૫-૧૨-૨૦૧૭ : યોગ પ્રશિક્ષણ શિબિરના શિબિરાર્થીઓ માટે નૃત્ય ભારતીના આચાર્ય ગુરુ શ્રી ચંદન ઠાકોરે તેમના નિવાસસ્થાને-ભરતનાટ્યમ્ નૃત્યનો વિશેષ કાર્યક્રમ ઓપનએર થિયેટરમાં રાખ્યો.

● તા. ૧૭-૧૨-૨૦૧૭ : મિત્રેય આધ્યાત્મિક મંડલ (MITRAYSPIRITUAL CLUB)ના ઉપક્રમે વિશ્વવિખ્યાત શ્રી પ્રેમ જોશુઆ (Prem Joshua)ના સંગીત, નૃત્ય અને ધ્યાનના અદ્ભુત અવિસ્મરણીય કાર્યક્રમનું આયોજન થયું. પૂજ્ય સ્વામીજીને બધા યોગશિક્ષકો અને વિદ્યાર્થીઓ સાથે ઉપસ્થિત રહેવા નિમંત્રણ હતું. આ પ્રસંગે બોલતાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, “અહંનું અસ્તિત્વ નથી, પરમની અનુભૂતિ

છે, બધું જ દિવ્ય-ભવ્ય અને અતિમનસની યાત્રા જેવું છે.”

● તા. ૧૮-૧૨-૨૦૧૭, અમદાવાદ (અમદાવાદ) : શ્રી નીલકંઠ અખાડાના બ્રહ્મલીન મહામંડલેશ્વર શ્રીમત્ સ્વામી શિવરામગિરિજી (ગુરુ શ્રીરામગિરિજી) મહારાજની ચતુર્થ પુણ્યતિથિએ સંત સમાગમમાં પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજનું આગમન થયું. સત્સંગ અને મહાપ્રસાદમાં સમગ્ર ગુજરાતમાંથી વિશાળ સંખ્યામાં આયોજકો ઉપસ્થિત રહ્યા.

● તા. ૧૯-૧૨-૨૦૧૭ : J.G.School of Performing Artsનો વાર્ષિકોત્સવ પણ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના અતિથિસ્થાને આયોજાયો.

● તા. ૨૪-૧૨-૨૦૧૭ : નાતાલની પૂર્વસંધ્યાએ ભગવાન ઇશુના પ્રાગટ્ય ઉત્સવને યોગ પ્રશિક્ષણ શિબિરના દરિયાપારના શિબિરાર્થીઓએ આશ્રમમાં ખૂબ આનંદ અને ઉત્સાહથી ઉજવ્યો.

● તા. ૨૪-૧૨-૨૦૧૭ થી તા. ૩૧-૧૨-૨૦૧૭ : વડોદરાના શ્રી કૌશિક મુવ પરિવારના મનોરથે તેમનાં પરિવારજનો દ્વારા શિવાનંદ આશ્રમમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની વ્યાસપીઠે શ્રીમદ્ દેવી ભાગવત મહાપુરાણ કથાનું આયોજન થયું. મંગલ પ્રારંભ પછી કથામાં શ્રી દુર્ગા, શ્રી મહાલક્ષ્મી, શ્રી મહાસરસ્વતી પ્રાગટ્ય અને દેવી મહિમાનું સુરેખ ગાયન કરવામાં આવ્યું.

તા. ૩૧-૧૨-૨૦૧૭ની સવારે શ્રી નવચંડી ઉપરાંત ભંડારાનું પણ આયોજન થયું.

### સાધના શિબિર

સાધના શિબિરની તારીખ કે જે અગાઉ જાન્યુઆરીમાં નક્કી કરવામાં આવી હતી, તેમાં ફેરફાર કરીને તા. ૧૦, ૧૧, ૧૨ ફેબ્રુઆરી ૨૦૧૮ રાખવામાં આવી છે, જેની નોંધ લેવા વિનંતી.

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે તા. ૧૦, ૧૧, ૧૨ ફેબ્રુઆરી ૨૦૧૮ - શનિ, રવિ, સોમવારના રોજ ત્રિદિવસીય આવાસીય શિબિરનું આયોજન કરવામાં આવેલ છે.

પ્રાર્થના, ધ્યાન ઉપરાંત આત્મબોધ અને ગીતા ચિંતન પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની નિશ્રામાં થશે.

સાધકોએ તા. ૧૦-૨ ની સવારના દશ વાગ્યા પૂર્વે આશ્રમમાં પહોંચવાનું રહેશે. શિબિર સમાપન તા. ૧૨-૨ ની સાંજે થશે. તા. ૧૩-૨ મહાશિવરાત્રી છે અને તા. ૧૪-૨ ના રોજ સવારે મહાપ્રસાદ ભંડારાનું આયોજન કરવામાં આવેલ છે. તેનો પણ લાભ લેવા સૌને નિમંત્રણ છે.

મુમુક્ષુઓએ આગમન પૂર્વે તા. ૫-૨ સુધી લેખિત સૂચના મોકલવાની રહેશે, જેથી વ્યવસ્થા કરવામાં સુગમતા રહે.

- મંત્રીશ્રી, ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ



**SUVARNAKALA®**

Gold, Diamond & Jadtar Jewellery  
BIS Approved Jeweller



**અમદાવાદ**

સી.જી. રોડ      સેટેલાઈટ  
“નેશનલ પ્લાઝા”      “વીનસ એમેડીયસ”  
લાલ બંગલાની સામે,      જોધપુર ચાર રસ્તા BRTS બસ સ્ટેન્ડ સામે  
સી.જી. રોડ, અમદાવાદ-૬      સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૧૫



❖ SUNDAY OPEN ❖



# સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



શ્રેષ્ઠ ગુણવત્તાની પરંપરા દ્વારા દેશ-વિદેશના અસંખ્ય ગ્રાહકો સુધી પહોંચવાનો અમારો નિર્ધાર છે.  
ભારતીયતાનું સ્વાદ સભર ગૌરવ!



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



રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા.લિ.

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



Identity



મિત્રેય આધ્યાત્મિક મંડળનો સંગીત, નૃત્ય,  
મંત્ર અને ધ્યાનનો ઉત્સવ, અમદાવાદ



કુ. ઝંખના ત્રિવેદી, ઉલ્મા યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિરમાં  
પ્રથમ સ્થાને ઉત્તીર્ણ



સ્વૈચ્છિક રક્તદાન શિબિર, શિવાનંદ આશ્રમ,  
અમદાવાદ (તા. ૧૦-૧૨-૨૦૧૭)



દેવી ભાગવત કથા (તા. ૨૪-૧૨ થી ૩૦-૧૨-૨૦૧૭)



મહારાજા અગ્રસેન સમાજ દ્વારા પૂજ્ય સ્વામીજીનું અભિવાદન

૩૯મો યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિર, અમદાવાદ (તા. ૧૦-૧૨-૨૦૧૭ થી તા. ૩૦-૧૨-૨૦૧૭)

Sivananda Institute of Vedanta - Yoga Academy Sivananda Ashram, Ahmedabad



39<sup>th</sup> Yoga Teacher Training Course December-2017

## શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ સ્મૃતિ વ્યાખ્યાન

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ - આપ સબકો સ્મૃતિ વ્યાખ્યાન મેં

સાદર આમંત્રિત કરતે હુએ આનંદ કી અનુભૂતિ કરતા હૈ ।

**વિષય : વર્તમાન યુગ કે પ્રેરણા પુરુષ-સ્વામી ચિદાનંદ**



**પ્રવક્તા : જૂના પીઠાધીશ્વર આચાર્ય મહામંડલેશ્વર  
શ્રીમત્ સ્વામી અવધેશાનંદ ગિરિજી મહારાજ**

**સ્વાગત ઉદ્બોધન : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદ સરસ્વતી, અધ્યક્ષ, શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદ**

**દિનાંક : ૨૭-૧-૨૦૧૮, શનિવાર • સમય : સાયં ૬.૦૦ બજે**

**સ્થલ : 'ચિદાનંદમ', શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, અમદાવાદ**

### પરમ પ્રિય દિવ્ય હસ્તી !

સમસ્ત દેશ્ય જગતને સાકારતાં, પ્રત્યેક પળે બદલાતાં તથા નાશ પામતાં નામરૂપોની પાછળ સૌને આવરી લેતી સદા-સ્થિત એવી કોઈ હસ્તી હોય તો તે તું એકમાત્ર છું ! તું સર્વત્ર છું - ભીતર અને બહાર ! તું આંખોની પણ આંખ છું, કાનોનો પણ કાન, અંતરનું પણ અંતર, હૃદયનું પણ હૃદય, અમારા પ્રાણનો પણ પ્રાણ અને અમારા આત્માનો પણ અંતરાત્મા માત્ર તું જ છું ! ઓ શાશ્વત પ્રભુ ! અમને આશીર્વાદ આપો કે અમે તારી હસ્તીનો અનુભવ પામીએ, સંસ્પર્શ ઝીલીએ.

- સ્વામી ચિદાનંદ