

# શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૮

અંક : ૪

એપ્રિલ-૨૦૧૧

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

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

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

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

## લવાજમ

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

ॐ

સ્વાત્માનં શૃણુ મૂર્ખ ત્વં શ્રુત્યા યુક્ત્યા ચ પૂરુષમ્ ।  
દેહાતીતં સદાકારં સુદુર્દર્શં ભવાદૃશૈઃ ॥  
અહંશબ્દેન વિખ્યાતઃ એક એવ સ્થિતઃ પરઃ ।  
સ્થૂલસ્ત્વનેકતાં પ્રાપ્તઃ કથં સ્યાદ્દેહકઃ પુમાન્ ॥  
અહં દૃષ્ટતયા સિદ્ધો દેહો દૃશ્યતયા સ્થિતઃ ।  
મમાયમિતિ નિર્દેશાત્કથં સ્યાદ્દેહકઃ પુમાન્ ॥

અપરોક્ષાનુભૂતિઃ ૪૦, ૪૧, ૪૨

હે મૂઢ ! શ્રુતિ તથા યુક્તિથી તું પુરુષરૂપ પોતાના આત્માને શરીરથી ભિન્ન (અને) સદૃપ આકારવાળો જાણ. તારા જેવાઓથી (તે) બહુ દુર્દર્શ (છે).

(સ્થૂલ દેહથી જુદો) આત્મા હું એવા શબ્દથી (ને હું એવા જ્ઞાનથી) પ્રસિદ્ધ, (અને) એક જ રહેલો (છે), પણ સ્થૂલ શરીર અનેકપણાને પામેલું (છે, તે) આત્મા કેવી રીતે થઈ શકે ?

## સ્થૂલ શરીર અને આત્માનો ભેદ

હું (આત્મા) દ્રષ્ટારૂપે સ્થૂલ શરીર દૃશ્યરૂપે રહેલી (છે, તેથી તથા) આ મારું (શરીર) આવા વ્યવહારથી સ્થૂલ શરીર આત્મા કેમ થઈ શકે ?

## શિવાનંદ વાણી

**વેદાંત એ જીવંત અનુભવ છે :** આજકાલ વેદાન્તીની ફેશન બની ગઈ છે કારણ કે તેને બધા પ્રકારની જવાબદારીઓ, ધાર્મિક વિધિઓ, વર્ણાશ્રમનાં નિયંત્રણો છોડી દઈ ખાઓ-પીઓ-મજા કરો, આળસ અને જડતાવાળું જીવન અનુકૂળ થઈ જાય છે. પોપટની માફક 'સોડહમ્, અહં બ્રહ્માસ્મિ (હું તે બ્રહ્મ છું)' કહેવું ઘણું સરળ છે, પણ વેદાંતના જુસ્સામાં જીવવું, બ્રહ્મ-ચૈતન્ય સાથે ઐક્ય અનુભવવું, વાસ્તવમાં તે બ્રહ્મ જ બની જવું અને બ્રાહ્મિક આનંદ, સુખ અને શાંતિનું વિકિરણ કરવું એ મુશ્કેલ વાત છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

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

## અનુક્રમ

૧. શ્લોક - આત્મબોધ	શ્રીમદ્ આદ્ય શંકરાચાર્ય .....	૧
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	.....	૨
૩. સંપાદકીય	સંપાદક .....	૩
૪. કર્મયોગ-૧	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી .....	૪
૫. “તમે ‘પ્રકૃલ્લ આત્મા’ કેમ કહેવાઓ છો”	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી .....	૭
૬. શાંત જીવન-૨	શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી .....	૮
૭. મનાયે શ્લોક-મનોબોધ	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી .....	૧૧
૮. શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો .....	૧૫
૯. આચારંગ સૂત્ર	આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી .....	૧૮
૧૦. યોગ એ જ જીવન	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી .....	૧૯
૧૧. અમૃતપુત્ર-૨	શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે .....	૨૨
૧૨. ઉપનિષદ-યાત્રા	ડૉ. ગુણવંત શાહ .....	૨૪
૧૩. આનંદ આમાર ગોત્ર, ઉત્સવ આમાર જાતિ	ડૉ. હરીશ દિવેદી .....	૨૭
૧૪. વૃત્તાંત	.....	૨૯

## તહેવાર સૂચિ

એપ્રિલ, ૨૦૧૧

તા. તિથિ (ફાગણ વદ)

૩ ૩૦ અમાવાસ્યા

(ચૈત્ર સુદ)

૪	૧	વસંત નવરાત્રી શરૂ
૧૨	૯	શ્રી રામનવમી, શ્રી સમર્થ રામદાસ જયંતી
૧૪	૧૧	એકાદશી, મેષ સંક્રાન્તિ
૧૫	૧૨	પ્રદોષપૂજા
૧૬	૧૩	વર્ધમાન મહાવીર જયંતી
૧૭	૧૫	પૂર્ણિમા
૧૮	૧૫	ચૈત્ર પૂર્ણિમા, શ્રી હનુમાન જયંતી

(ચૈત્ર વદ)

૨૮	૧૧	એકાદશી
૩૦	૧૩	પ્રદોષપૂજા

### ● ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનો ષડંગ યોગ ●

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

**મનુષ્ય અને સંત :** આત્મસંયમી મનુષ્ય સત્યને જુએ છે, જેને સામાન્ય માણસ અંધની માફક જોઈ શકતો નથી. સામાન્ય માણસો લાખો માણસોનો સંહાર કરતા એટમબોમ્બની શોધ જોઈને ખુશ થાય છે. સંત આવી શોધોથી દુઃખી થાય છે. સામાન્ય માણસ ગમે તે અને દરેક વસ્તુથી દુઃખી થાય છે, જેમ કે ટ્રેન કે બસ ચૂકી જવા જેવી ક્ષુલ્લક બાબતોથી, પરંતુ તેઓ અજાણ્યા ભિખારીને ભૂખથી મરતો જોઈને દુઃખી થતા નથી.

- 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 સ્ફુલિંગ

**સારું શિક્ષણ શું છે ?** : આધ્યાત્મિક બીજ હમણાં જ વાવી દો. ભગવાનને સુગંધીદાર પુષ્પ અર્પણ કરો. તે શ્રેષ્ઠ ભેટ છે. તમે યુવાન હો ત્યારે જ તમારે જપ, કીર્તન, ધ્યાન, ધાર્મિક પુસ્તકો-શાસ્ત્રો વાંચો. જો તમે હમણાં જ બીજ વાવી દેશો, તો તેનાં મૂળ ઊંડાં જશે, તેનું વૃક્ષ થશે અને તેની પેદાશરૂપે અમરતા મળશે. સાચી કેળવણી તે છે કે જે તમને તમારા આત્માનું જ્ઞાન આપે. સાચી કેળવણી તે છે જે તમારાં મન અને ઈંદ્રિયોને સંયમિત રાખે અને તમને દિવ્ય જીવન જીવતાં શીખવીને તમારા સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપને ઓળખાવે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

## સંપાદકીય

કપીલામાસીનો ફોન આવ્યો. જાપાનમાં ભૂકંપ થયો છે. જવાળામુખી ફાટી નીકળ્યો છે. અણુમથકોના રેડીએશન અને લાવા, સુનામી, ભયંકર વડવાનલ સમી દરિયા કિનારે ફાટી નીકળેલી આગ વચ્ચે હજારો લોકો મૃત્યુ પામ્યા છે. લાખો લોકો ઘરબાર વગરનાં થયાં છે, આશ્રમ તે સૌની મદદ માટે કંઈ ફાળો ભેગો કરે છે, કંઈ ફંડ તે સૌની રાહત માટે મોકલાવે છે ? હું પાંચસો રૂપિયા આશ્રમના નામે મોકલાવું છું. મારી વિનમ્ર સેવા...

ઓફિસમાંથી જવાબ આપવામાં આવ્યો; તાત્કાલિક આપણે ગુજરાતની સરહદો પર રહેતા આપણા આદિવાસી બાળકોનાં ભણતર માટે નોટબૂકો, પાટીપેન, બ્લેકબોર્ડ આપવાનું રાહતકાર્ય પ્રારંભી રહ્યા છીએ કે જેથી ખૂલતી શાળાએ તેમને આ સેવા પહોંચાડી શકાય.

જાપાનને રાહતની આવશ્યકતા છે; આપણું ખીસ્સું થોડું વધારે લાંબું પહોળું હોય તો આપણે તેમને સૌને પણ રાહત પહોંચાડવી જ જોઈએ. કપીલામાસી નવ દશકા વટાવી ગયાં છે. ખૂબ ધીરે ધીરે ચાલે કે બોલે છે; પરંતુ તેમના હૃદયમાં સ્થાપિત થયેલા સેવા અને પરોપકારનાં બીજ ઉન્મૂલન પામ્યાં કે થયાં નથી. આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિ, સંસ્કાર, ગૌરવ અને ગરિમાનું આ મૂર્ત સ્વરૂપ છે.

વિક્રમ સંવતનું નૂતન વર્ષ ચૈત્ર શુકલ પક્ષ પ્રતિપદાથી પ્રારંભ થશે. તે દિવસને ગુડી પડવાના નામથી પણ ઓળખવામાં આવે છે. સંત રામદાસને શિવાજીએ સોંપેલ રાજ્યની સ્મૃતિમાં મહારાષ્ટ્રમાં સૌ ઘર ઉપર ભગવો ઝંડો અને લોટો બાંધશે. ગુરુનાં ગેરુવચ્ચ અને કમંડળનાં આ પ્રતીક.

આ ગેરુવચ્ચ ત્યાગનું પ્રતીક છે.

કેશરી રંગ ત્યાગનો કુરબાનીનો રંગ છે. પવિત્રતાનો રંગ છે. સંતોને આ ગેરુવચ્ચ ધારણ કરાવવાનો હેતુ છે. ગેરુ રંગ જમીનનો માટીનો રંગ છે. માટે સંતો પણ ધરતીની માફક સમાજનો ભાર વહન કરે, સમાજ પર બોજ ન બને, સમાજનો આધાર થઈને રહે.

આ એપ્રિલ મહિનામાં શ્રીરામ પ્રાકટ્ય, શ્રી મહાવીર જયંતી અને શ્રી હનુમાન જયંતીનાં પર્વો પ્રમુખપદે આવશે. આ બધાં પાત્રો ત્યાગ અને તપશ્ચર્યાનાં મૂર્ત સ્વરૂપ હતાં. માટે જ શ્રુતિ કહે છે... 'ત્યાગેન એકેન અમૃતત્વં... ન કર્મણા, ન પ્રજયા... ન ધનેન...' કર્મ, પ્રજોત્પત્તિ કે ધનથી શાંતિ કદીયે મળી શકે નહીં. શાંતિનો સ્ત્રોત ત્યાગ છે.

આપણાં જીવનમાંથી સૌથી મહત્ત્વનું કોઈ તત્ત્વ ત્યાજ્ય હોય તો તે આપણો વ્યક્તિગત અહંકાર છે. સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ સદૈવ કહેતા... અહંકાર ત્યાગો, સેવા કરો, નારાયણ નારાયણ નારાયણ. અહંકાર દેખતાને આંધળા કરી નાખે છે. માટે જેટલા વિનમ્ર બની શકાય... પારદર્શકતા અંદર બહાર એક્ય... દંભ અને છળ તો કદીયે નહીં.

આવું બની શકે ખરું ? જી હા ! આત્મવિશ્લેષણથી સંભવી શકે. આપણે નિયમિત થોડો સમય પોતાને માટે ફાળવીએ. Appointment with the SELF ! ત્યારે જ આતમ જાગરણ થશે. ખરા અર્થમાં આપણી કોઈ વિસાત છે જ નહીં. You are not even the spack in the cosmos ! પરંતુ મચ્છરની જેમ ગણગણાટ અને ચટકા જ ભર્યા કરવાનો આપણો આગવો સ્વભાવ. અહીં એ ન ભૂલવું જોઈએ કે મચ્છર અલ્પાયુષી હોય છે.

આપણને પ્રકૃતિએ માનવદેહ આપ્યો છે. માનવશરીરનું લક્ષ્ય સેવા, પરોપકાર, પવિત્રતાની સાધના અને જપ, ધ્યાન દ્વારા પરમતત્ત્વની પ્રાપ્તિ એ જ માત્ર છે. આમ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે આત્મવિશ્લેષણ, પોતાના સાચા સ્વરૂપ કે સ્વભાવની સભાનતા સત્સંગ, સ્વાધ્યાય અને પ્રાર્થનાથી સંભવી શકે. સત્સંગથી જ અસંગ થવાય. કુસંગ જાય. સત્સંગથી જ મોહરહિતતા અને અચળ અડગ બુદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય, પછી આ બુદ્ધિમાં જડતા નહીં હોય. આ બુદ્ધિમાં કટુતા, કુટિલતા, છળ, દંભ કે કપટ નહીં હોય કારણ પારદર્શકતા આવવાથી જીવન સરળ, સહજ અને નિષ્કપટ નિર્દોષ બનશે. માટે જપ, ધ્યાન, પ્રાર્થના, સ્વાધ્યાય અને સત્સંગનો આશ્રય લઈ, જીવનની પ્રત્યેક પળનો ઉપયોગ દિવ્ય જીવનના વાસ્તવિક સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ માટે કરીએ, દિવ્ય જીવનનો વાસ્તવિક આનંદ માણી, જીવનને સાર્થક કરીએ, એ જ અભ્યર્થના. ઠું શાંતિ.

- સંપાદક

## કર્મયોગ-૧

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

**પરિચય :**

આપણાં રોજ-રોજનાં કર્મો આપણા ચારિત્ર્યનું ઘડતર કરે છે અને ચારિત્ર્યમાંથી આપણા ભવિષ્યનું નિર્માણ થાય છે અને તે ઉપરથી આપણે ઘણો જ અગત્યનો કાયદો શીખ્યા : ‘જેવું વાવો તેવું લણો’, ‘જેવું કરો તેવું ભોગવો.’ કર્મનો આ પાયાનો કાયદો આપણા તમામ કર્મોને કાબૂમાં રાખે છે. આપણે આ કાયદાથી ગમે તેટલા અજાણ હોઈએ, તોપણ આ કાયદાની પકડમાંથી આપણે છટકી શકતા નથી.

આપણા જીવનમાં કર્મનો આ કાયદો આપણે એવી રીતે લાગુ પાડવાના છીએ કે આપણા કર્મોના જે કાંઈ સંસ્કાર પડ્યા હોય તેમાંથી સંપૂર્ણપણે મુક્ત થઈ શકીએ. આ ઘણો જ મહત્વનો વિષય છે. તે જીવનનું મહાન વિજ્ઞાન અને કળા છે. તેને ‘કર્મયોગ’ કહે છે.

આપણે કેવી રીતે કર્મ કરવું જોઈએ કે જેથી તે કર્મનાં ફળ કે પ્રત્યાઘાતમાંથી મુક્ત રહી શકાય ? શું આવા પ્રકારનું કર્મ શક્ય છે ? હા છે જ. તો પછી, આ કેવી રીતે કરવું તેનું રહસ્ય ખરેખર મહાન હોવું જોઈએ. એનો અર્થ એ થયો કે આપણાં કર્મો સ્લેટ પર લખી પછી ભૂસી નાખીએ અથવા પાણીની સપાટી પર આંગળી વડે લખીએ કે જેથી પાછળ એની કોઈ નિશાની રહે નહીં તેવો થયો. આમ તેનો અર્થ આપણે આપણાં કર્મોથી બંધાતા નથી તેમ થયો. આપણે મુક્ત છીએ. આપણાં કર્મોનાં ફળને ભોગવવા વારંવાર જન્મ લેવાની જરૂર પડશે નહીં કારણ કે આવાં ફળનું આપણે સર્જન જ કરીશું નહીં.

આવાં કર્મો કરવાની રીતને જ ‘કર્મયોગ’ કહે છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા આ યોગને ‘કર્મ-કૌશલ્ય’ અથવા ‘જ્ઞાનયોગ’ કહે છે. સાચે જ જે આ યોગ જાણે છે તે કર્મનું રહસ્ય સમજે છે. તે તેનાં કર્મો એવી રીતે કરે છે કે તે કર્મનાં ફળમાંથી મુક્ત રહે છે. તે તેના મન પર અને ઈન્દ્રિયો પર કાબૂ રાખે છે અને તમામ પરિસ્થિતિ અને સંજોગોમાં તેનું માનસિક સમતોલપણું

જાળવી રાખે છે. આ શક્તિને જ ગીતાજીમાં કર્મ-‘કૌશલ્ય’ કહ્યું છે.

**સ્વાર્થીપણું - માનવ-જીવનને શાપરૂપ**

કોઈ પ્રવૃત્તિ શરૂ કરતાં પહેલાં, સામાન્ય રીતે, તેના પ્રયત્નોનું શું ફળ મળશે, તેના પર માનવની નજર રહે છે. માણસનું મન જ એવું ઘડાયેલું છે કે કોઈ પણ પ્રકારના બદલા વિના કોઈ પણ કામ હાથમાં લેવાનું તે વિચારી શકતું નથી. માણસનો સ્વભાવ હંમેશા આવો જ હોય છે. આવા પ્રકારની વિચારધારા રજોગુણ અથવા અસ્વસ્થતા તથા વાસનાને આભારી છે.

વાસના સ્વાર્થ અને આસક્તિ જન્માવે છે. સ્વાર્થી માણસનું હૃદય વિશાળ હોતું નથી. એની સ્વાર્થી ઈચ્છાઓ સંતોષવા સિવાય એનો બીજો કોઈ આદર્શ હોતો નથી. તે સંકુચિત મનનો હોય છે. તેનું મન લોભથી ભરેલું હોય છે. તે હંમેશાં, ગણતરી કરે છે. તે કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ દાન કે ધર્મની ભાવનાથી કરતો નથી. તે કહેશે, ‘મને આટલા જ પૈસા મળે છે, માટે મારે આટલું જ કામ કરવું જોઈએ.’ તે કામને પૈસાના ત્રાજવે તોલશે. સહેજ પણ વધારાનું કામ કરવા તે રાજી નહીં થાય. તેની નજર હંમેશાં ઘડિયાળના કાંટા પર જ મંડાયેલી રહે છે- ‘ક્યારે મારો સમય પૂરો થાય અને હું કામ બંધ કરું.’ પૈસાની લાલચે જ તે કામ કરવા પ્રેરાયો હોય છે, તે પૈસા ખાતર જ તે કામ કરતો હોય છે. કામના સારા બદલાની આશાથી જ તે દોરવાયેલો હોય છે. તેને ફાયદાનો જ લોભ હોય છે.

આવા સ્વાર્થી માણસને ઈશ્વર અંગેનો કોઈ વિચાર જ હોતો નથી. સત્યની કોઈ ઝાંખી જ એની પાસે નથી. નિઃસ્વાર્થ, સેવાભાવી જીવન શું છે તેની કલ્પના પણ તે કરી શકતો નથી. તેની દષ્ટિ સંકુચિત હોય છે. તે કૂવામાંના દેડકા જેવો હોય છે. તે એક નાના કુંડાળામાં જ રહે છે. એનો પ્રેમ માત્ર એના શરીર પૂરતો, અને એની પત્ની, એનાં બાળકો, એનાં મા-

બાપ અને એનાં સગાંસંબંધીઓ કે જેમની સાથે તે નજીકથી સંકળાયેલા છે, તેમના સુધી જ વિસ્તરેલો હોય છે. ઉદારતા શું છે એનો તેને ખ્યાલ જ હોતો નથી.

સ્વાર્થ માણસના હૃદયને ઘણું સંકુચિત કરી મૂક્યું છે. તે માનવ-જીવન પર શાપ છે. આપણી સમજને તે ધૂંધળી બનાવે છે. વિષય-લાલસાઓ સ્વાર્થરૂપી અગ્નિમાં બળતાણ હોમે છે. માનવીની તમામ યાતનાઓનું મૂળ સ્વાર્થ-પરાયણતામાં જ છે.

જ્યારે આપણે સારા-ખોટાનો વિવેક કરવાનું શીખીશું, ત્યારે આ સ્વભાવ ધીમે ધીમે બદલાતો જશે અને નિઃસ્વાર્થતાની ભાવના સ્વયં આપણામાં પ્રગટ થશે. નિઃસ્વાર્થ સેવાની સાથે સાથે સાચી આધ્યાત્મિક પ્રગતિ થતી રહેશે.

#### સેવાનો યોગ

જો આપણે આપણાં કર્મોનાં ફળની અપેક્ષા રાખતા હોઈએ તો, આપણે ફરીથી આ પૃથ્વી પર ફળને ભોગવવા માટે જન્મ લેવો જ પડે. આમાંથી ઉગરી જવા માટે આપણે વળતરની ઈચ્છા વગરનું કર્મ કરવું જોઈએ. આ પ્રકારના કર્મને નિષ્કામ સેવા કહે છે. નિષ્કામ કર્મયોગ એ નિઃસ્વાર્થ સેવા કરવાની એક કળા છે.

કર્મયોગનું રહસ્ય આપણે સમજવું જોઈએ. નિષ્કામ કર્મમાં રૂબી જાવ. માંદા માણસો, ભગવાનનું સ્વરૂપ જ છે, એમ માની તેમની સેવા-ચાકરી કરો. વિવિધ રીતે, સમાજની સેવા કરો. ધીમે ધીમે તમને નિઃસ્વાર્થ સેવાનું ઓજસ અને તેની ભવ્યતા સમજાશે. થોડા જ સમયમાં તમે, દિવ્ય પ્રકાશ અને યોગની મીઠી સુવાસથી રૂપાંતરિત થયેલી વ્યક્તિ તરીકે ખીલી ઊઠશો.

નિઃસ્વાર્થ સેવા આપણને આંતરિક આનંદ અને શાંતિના ઘણા ઊંચા શિખર પર લઈ જાય છે. તે આપણને આઝાદી બક્ષે છે. સ્વાર્થી કર્મ આપણો આધ્યાત્મિક વિકાસ રુંધે છે અને આપણા પગને વળી બીજી સાંકળ વડે બાંધે છે. સંપૂર્ણ વિકાસ પામેલો કર્મયોગી જે આનંદનો અનુભવ કરે છે તે કલ્પી શકાય એવો હોતો નથી, કલ્પનાતીત છે. કર્મયોગીની આનંદની કક્ષા તથા તેનું આંતરિક સુખનું પૂરેપૂરું વર્ણન કરવા

માટે શબ્દો ઓછા પડે.

કોઈ પણ પ્રકારના ઉદ્દેશ વગર કામ કરવાનું તમને મુશ્કેલ પડે ત્યારે મોક્ષ-પ્રાપ્તિ માટે કામ કરવાનો દૃઢ ઉદ્દેશ તો રાખવો જ. આ પ્રકારનું કામ તમને બંધનકર્તા બનશે નહીં. તેનાથી નિમ્ન કક્ષાના તમામ સ્વાર્થી હેતુઓ નષ્ટ થશે. ક્રમે ક્રમે છેવટે તે સંપૂર્ણ નાશ પામશે. મૃત શરીરને જેમ લાકડાં બાળે છે, અને મૃત શરીરની સાથે લાકડાં પણ બળીને ભસ્મ થઈ જાય છે તેમ નિષ્કામ સેવા તમામ ક્ષુદ્ર હેતુઓને બાળીને ખતમ કરી નાખે છે.

#### નિઃસ્વાર્થતા ધીમે ધીમે પાંગરે છે

શરૂઆતમાં, આપણાં બધાં જ કર્મો શુદ્ધ, નિઃસ્વાર્થ કે નિષ્કામ હોતાં નથી. કેટલાંક સ્વાર્થના રંગે રંગાયેલાં હોય છે ત્યારે કેટલાંક સંપૂર્ણ નિઃસ્વાર્થી હોય છે. પણ, એની કોઈ ચિંતા ન કરો. આ બાબતમાં, આપણે નિરુત્સાહી બનવાની જરૂર નથી. ધીમે ધીમે, જેમ જેમ આપણે વધુ ને વધુ નિર્મળ બનતા જઈશું, તેમ તેમ આપણાં નિષ્કામ કર્મો પણ વધતાં જશે. અને છેવટે એવો શુભ સમય આવશે જ્યારે આપણાં બધાં જ કર્મો સંપૂર્ણ નિષ્કામ ભાવવાળાં હશે.

સંપૂર્ણ નિઃસ્વાર્થતાની કક્ષાએ પહોંચવા માટે આપણે ધીરજથી સતત કર્મ કર્યા કરવાં જોઈએ. આપણી સ્વાર્થથી ભરેલી પુરાણી ટેવોનો આપણે સંપૂર્ણ નાશ કરવો જોઈએ અને નિઃસ્વાર્થ સેવા કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. જોકે આ, નિઃશંક, ઊંચા ચઢાણ ચઢવાનું ભગીરથ કામ છે. તેથી, લોખંડી નિશ્ચય અને અખૂટ ધીરજથી સતત પ્રયત્ન કરવાની અને ભારે લડત આપવાની જરૂર છે.

જેમણે માનવજાતની નિઃસ્વાર્થ સેવા કરી છે અને માનવજાતને સુખ, શાંતિ અને જ્ઞાનનો પ્રકાશ આપ્યો છે એવા મહાન કર્મયોગીઓનાં દૃષ્ટાંતો, સતત આપણી નજર સમક્ષ રાખવાં જોઈએ. ભગવાન બુદ્ધ, શ્રી શંકરાચાર્ય, મહાત્મા ગાંધી અને બીજા પ્રાચીન કાળના કર્મયોગીઓએ જે મહાન અને ઉમદા કાર્યો કર્યા છે તેના તરફ દૃષ્ટિ કરો. તેમનાં પવિત્ર નામો વંશપરંપરાગત ચાલતાં આવ્યાં છે, આજે પણ આપણે તેમને યાદ કરીએ

છીએ. આખું વિશ્વ તેમને આજે પણ ભક્તિભાવે પૂજે છે. તેમનાં કર્મોમાં શું સ્વાર્થનો એક કણ પણ હતો ? ના. તેઓ તેમના સાથીઓની સેવા માટે જ જીવ્યા અને મર્યા. તેઓ સાચા નિઃસ્વાર્થપણાનાં આદર્શ દર્શાવે છે. તેઓ તેમની ભાવના આપણાં હાડકાં, સ્નાયુઓ અને જ્ઞાનતંતુઓમાં ઊંડે ઊંડે હોવી જ જોઈએ. આ સેવાભાવનાને જીવનમાં ઉતારો, તમામ સૃષ્ટિ સાથે એકતાની લાગણી અનુભવો અને અનંત સુખ અને શાંતિ ભોગવો. સેવા માટે ખૂબ ઉત્સાહ અને ઉમંગ રાખો. સેવાની ભાવના, અગ્નિ જેવી જલદ-ઝળહળતી રાખો. થોડો પ્રેમ, થોડી દયા અને થોડી સહાનુભૂતિની મૂડી સાથે પણ નિઃસ્વાર્થતા વિકસાવવાનું તાત્કાલિક શરૂ કરી દો અને કર્મયોગના ક્ષેત્રમાં પ્રવેશો. આ ક્ષેત્રના જાણકારો પાસેથી તમને બળ અને પ્રેરણા મળશે. પૂર્ણ યોગીઓ તમને ધક્કો મારીને આગળ લાવશે. તમારા મિત્રો તમને પ્રોત્સાહન આપશે. થોડા જ સમયમાં તમે નવાઈ ઉપજાવે એવા કર્મયોગી થશો. અભય, પ્રેમ, નમ્રતા અને આવા જ બીજા ઘણા સદ્ગુણો તમારામાં ઝળહળી ઊઠશે.

### કર્મ ભગવાનને સમર્પણ કરો

કર્મ એ જ પૂજા. કર્મ એ જ ધ્યાન. ફળની સહેજ પણ ઈચ્છા વગર બધાની ખૂબ સેવા કરો. તમે સેવા કરી છે એવી સહેજ પણ લાગણી રાખશો નહીં. પરમાત્મા જ તમારી મારફત સેવા કરી રહ્યા છે એવો ભાવ રાખજો. કર્મો, પૂરેપૂરાં ભગવાનને સમર્પિત કરવાં જોઈએ. માનવસેવા એ જ પ્રભુસેવા છે. જો તમે આ ભાવનાથી કર્મ કરશો તો તમને ઝડપથી ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર થશે. કોઈ પણ જાતની આસક્તિ અને અહંભાવ વિના સાચી ભાવનાથી સેવા કરવાથી, આપણે ઉદાત્ત બનીએ છીએ. જો તમારામાં ભક્તિભાવ હોય તો તમે એમ માનજો કે તમે ભગવાનના હાથનું રમકડું-સાધન- છો. તમે બુદ્ધિવાદી હો, તો તમે તમારા કામના મૂક નિરીક્ષક કે સાક્ષી છો એવો ભાવ રાખવો અને માનવું કે હું કાંઈ જ કરતો નથી, બધું કુદરત જ કરે છે.

આ રીતે, જ્યારે કર્મ ભગવાનને સમર્પિત

કરવામાં આવે છે, ત્યારે તમામ કર્મો પવિત્ર થાય છે. કર્મયોગમાં કોઈ પણ કર્મ ચડિયાતું કે ઉતરતું નથી. જ્યારે કર્મને જ પૂજા માનવામાં આવે છે, ત્યારે તે યૌગિક પ્રવૃત્તિ ગણાય છે, જે છેવટે ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર તરફ આપણને દોરે છે. આ આધ્યાત્મિક ભાવનાથી કરેલું કર્મ ખરેખર કર્મ જ રહેતું નથી. તે, ઈશ્વરની ભક્તિ જ છે. આ ભાવનાથી કરેલું ઝાડુ વાળવાનું કર્મ પણ આપણને ઈશ્વર નજીક લઈ જાય છે.

આપણાં કર્મ જેને સમર્પિત કરવાનાં છે એ ભગવાન ક્યાં છે ? ગીતામાં ભગવાન સ્વયં કહે છે કે ‘હે અર્જુન, ભગવાન દરેકના હૃદયમાં રહેલો છે.’ તેથી, જ્યારે આપણે સેવા કરીએ છીએ ત્યારે માનવસ્વરૂપે રહેલા ભગવાનની જ સેવા કરી રહ્યા છીએ એ ભાવનાથી કરીએ છીએ. ભિક્ષુકો, સાધુઓ, સ્વામીઓ, ભક્તો, દર્દીઓ - એ બધાં ભગવાનનાં જ સ્વરૂપો છે. ભગવાન તેમના હૃદયોમાં બિરાજમાન છે જ.

જ્યારે આપણે આપણાં કર્મો પ્રભુના ચરણકમળમાં સમર્પિત કરીએ છીએ, ત્યારે આપણાં ભક્તિનો વિકાસ થાય છે અને આપણે ભગવાનની વધારે ને વધારે નજીક જઈએ છીએ. આપણી ભોગેન્દ્રિયો દ્વારા ભગવાન સીધા જ કામ કરી રહ્યા હોય છે. પછી, આપણી દૈનિક ફરજો બજાવતાં, આપણે કોઈ પણ પ્રકારનો ભાર કે બોજો અનુભવતા નથી. આપણે સંપૂર્ણ શાંતિ અને ચેન અનુભવીએ છીએ. અગાઉ, આ કામ આપણે કરી રહ્યા છીએ એવો ભારે બોજો આપણે અનુભવતા હતા, તે હવે તદ્દન અદૃશ્ય થઈ ગયો હોય છે.

ભગવાનના ચરણ-કમળ પર તમારું મન કેન્દ્રિત કરો અને હાથથી કર્મ કરવા માંડો. જ્યારે તમે કામ કરો ત્યારે હારમોનિયમ વગાડનાર કે ટાઈપિસ્ટની જેમ કરો. તેઓ તેમના કામની સાથે તમારી સાથે વાતો પણ કરે છે. એક જ સમયે, ગૂંથવાનું અને બીજાની સાથે વાતો કરવાનું કામ કરતી સ્ત્રીની જેમ, કામ કરો. જ્યારે તમે કામ કરતા હો, ત્યારે તમારું મન ભગવાનમાં લગાડેલું રાખો.

□ ‘યોગના પાઠ’માંથી સાભાર

## “તમે ‘પ્રફુલ્લ આત્મા’ કેમ કહેવાઓ છો”

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

પ્રફુલ્લ આત્મા ! ઈશ્વરનાં વહાલાં બાળકો ! દિન-પ્રતિદિન, આ સમાધિ મંદિરમાં, ગુરુદેવની આધ્યાત્મિક સન્નિધિમાં તમે એકઠા મળો છો, ત્યારે તમે કીર્તન ગાઓ છો, ગુરુસ્તોત્રોનું આવર્તન કરો છો, શાંતિપાઠ ગાઓ છો, અને મૌન બેસો છો. આ સમયને - મૌન અને શારીરિક સ્થિરતાને આપણે ધ્યાન કહીએ છીએ.

વ્યક્તિના યોગમય જીવનના આ તબક્કે, ધ્યાનની આ પ્રક્રિયા વખતે આપણું અંતઃકરણ ત્રણ બાબતોનું બનેલું ગણાય છે. પહેલી બાબત ધ્યાનનો વિષય છે- તે છે દિવ્યતા, ઈશ્વર, શાશ્વત, અસીમ, સદા શુદ્ધ, બધા દેખાવો પાછળની વાસ્તવિકતા, અન્ય કશું ન હતું ત્યારે પણ જે વર્તમાન હતું. બીજી બાબત છે ધ્યાનની પ્રક્રિયા : વિષય પર સતત, અવિરત ધ્યાન અને વિચારનું વહન આ બે બાબતો સ્પષ્ટ છે. વળી કોણ કરે છે ? ધ્યાતા તરીકે પોતાના માટે પોતાની શી ભાવના છે ? કઈ ચેતનાથી, શા આશયથી, કેવા ભાવથી તમે ધ્યાન કરો છો ?

ધ્યાનના આ ગાળાના અંતે તમને હંમેશાં ઈશ્વરનાં બાળકો કહી સંબોધવામાં આવે છે - હંમેશ જ. તમને આમ શા કારણે સંબોધવામાં આવે છે ? તમારી ધ્યાનની પ્રક્રિયા સાથે આ સંબોધનને કશી લેવા-દેવા છે ? ગુરુદેવની આ મહાન, કાયમી આદત પાછળ શું સંકેત રહેલો હશે ? આ પ્રથા વેદના સમયતી પ્રચલિત છે : ‘શૃણ્વન્તુ સર્વે અમૃતસ્ય પુત્રાઃ- સાંભળો, હે સઘળાં અમરતાનાં સંતાન !’ તમને તેના જેવી જ રીતે સંબોધન થાય છે અને આ સંબોધન અને તમારી ધ્યાન-પ્રક્રિયાનાં શું ફળ મળશે તે વચ્ચેનો સંબંધ દર્શાવવાનો આશય છે.

તમારા ધ્યાનના સમયગાળા દરમિયાન શું પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ તેનો નિર્દેશ કરવા ‘પ્રફુલ્લ આત્મા’ કે ‘ઈશ્વરનાં બાળકો’ જેવાં સૂત્રો વપરાય છે. તમારી ચેતના પરથી લોકાતીત પ્રદેશ પર જવાનું છે. એક

ક્ષણભંગુર વ્યક્તિત્વ સાથેના સાયુજ્યની હાલની અવસ્થા પરથી તમારી સાચી ઓળખાણમાં દૃઢમૂઢ થવાની ઉચ્ચતર અવસ્થા તરફ નિર્દેશ છે : ‘હું એક અમર, ઉજ્જ્વલ, દિવ્ય આત્મા, વૈશ્વિક આત્માનો અંશ છું. હું સ્થળ-કાળથી પર છું. મને નથી શરીર કે નથી મન, મારે જન્મ કે મરણ પણ નથી.’

ગુરુદેવ કહ્યા કરતા : ‘કશાનું અસ્તિત્વ નથી. મારી માલિકીનું કશું નથી. હું શરીર કે મન નથી. હું અમર આત્મા છું.’ આ તેમનું સૂત્ર હતું; નકારાત્મક વર્ણન તેઓ આવું કરતા. વાસ્તવિક-સત્તાની અભિવ્યક્તિ કરવાની આ ‘નેતિ-નેતિ’ રીત છે. પણ ગુરુદેવ આ રીતને એક ડગલું આગળ લઈ જતા. તેઓ સકારાત્મક વર્ણન કરતા : ‘ચિદાનંદ હું, હર હાલ સત્ચિદાનંદ હું, અજરાનંદ હું, અમરાનંદ હું, કેવલ્ય કેવલ કૃટસ્થ આનંદ હું, નિત્ય શુદ્ધ સિદ્ધ સત્ચિદાનંદ હું-હું નિત્યશુદ્ધ, નિત્ય પૂર્ણ છું હું સત્ચિદાનંદ ઘન છું’ હું સદા મુક્ત છું. હિમાલયના મેરુ પર્વત જેટલો હું અચળ છું. ચેતનાની ચોક્કસ અવસ્થામાં દૃઢ સ્થિર થયેલો હું આત્મા છું, હું અપરિવર્તી છું. હું કૃટસ્થ છું.’

જેઓ ગુરુદેવનું સાંનિધ્ય પામવા ખૂબ નસીબવંતા હતા તેઓ, જ્યારે ગુરુદેવ ઊભા થઈ, તેમના મોટા અવાજે જોરથી ગર્જતા : ‘ચિદાનંદ, ચિદાનંદ, ચિદાનંદ હું, હર હાલ મેં અલમસ્ત સત્ચિદાનંદ હું’ ત્યારે તેમનામાં આમૂલ પરિવર્તન કરતી અસરને યાદ કરી શકશે.

કેવો પ્રકાશવંત તેમનો ચહેરો થતો ! કેવા ઊંડા જુસ્સાથી અને ભારપૂર્વક શબ્દો જેમનાં મુખેથી સરતા ! આ તેમનું દિવ્ય ઈન્જેક્શન હતું ! આ રીતે, તમે શું છો તેનું નિશ્ચિત રીતે સમર્થન કરતા અને હિમાયત કરતા.

ક્યારેક, ધ્યાન કરીએ ત્યારે આપણાં શરીર હલન-ચલન વગરનાં રહેતાં હોય પણ અંતરમાં વિક્ષોભ હોય, વિક્ષેપ અને ચંચળતા (મન હાલક-ડોલક થાય,

બેચેન થાય)થી મન વિશ્વભરમાં ભટકતું હોય, ધ્યાતા તે સમયે ધીર-ગંભીર પ્રક્રિયા કરી શકતો નથી, ધ્યાનની પ્રક્રિયા અને ધ્યાનનો વિષય એક જ એ અવસ્થામાં સંવાદિતા સાધી જોડાયેલાં રહી શકતાં નથી, ધ્યાતાની ધ્યાનના વિષય તરફ સતત, અતૂટ વહેણની સ્થિતિ - ગંગા નદીના સમુદ્ર તરફ વહેવા જેવી રહી શકતી નથી. શરીરથી ભલે નિશ્ચલ હોય પણ મન નિશ્ચલ નથી હોતું.

તમને ‘પ્રફુલ્લ આત્મા કે ઈશ્વરનાં બાળ’ સંબોધન, તમારા ધ્યાનની પ્રક્રિયાને અંતે કરવાનો ખાસ આશય એ છે કે ઉપર કહ્યા મુજબ વિક્ષેપ અને ચંચળતાથી તદ્દન વિરુદ્ધની જ સ્થિતિ હોવી જોઈએ. તમારું શરીર સો જુદી જુદી હલન-ચલનમાં ભલે રોકાયેલ હોય, સતત કાર્યમાં જોડાયેલ હોય, પરંતુ તમારી અંદર તો એક ‘કૂટસ્થ આત્મસ્વરૂપ’, અડગ અવસ્થામાં, દૃઢ સ્થિતિ પ્રવર્તવી જોઈએ, જે અચળ છે તેમાં લાગેલું રહેવું જોઈએ. મેરુ પર્વત જેવું અડગ.

તમારી અંદરની સ્થિતિ નિશ્ચલ, તમારી આત્મસભાનતામાં, આત્મસ્થિતિમાં સ્થિત થયેલી રહેવી જોઈએ. તમારી અંદર એક તદ્દન અચળ, વાસ્તવિક સત્તામાં પ્રસ્થાપિત થયેલી અવસ્થા હોવી જોઈએ, તમારી જાતની અચળ આત્મ-સભાનતાની દૃઢ સ્થિતિ-દિવ્ય આત્મા જેવી શાશ્વત, અજન્મા, સદા પરિપૂર્ણ અવસ્થા રહેવી જોઈએ. જો આત્મસ્થિતિની આ અચલિત દૃઢતા તમારામાં ટકે તો લાખો પ્રવૃત્તિ તમારી આસપાસ ભલેને થતી રહે, તમને કશી અસર નહીં થાય. તમે ‘જે છો’ તેનાથી સહેજ માત્ર પણ દૂર થશો નહિ, તમે તે શાશ્વત, અપરિવર્તનીય આત્માની સ્થિતિથી દૂર નહિ થાઓ. કારણ તે વાસ્તવિક-સત્તા છે, તેમાં વિકાર સંભવિત નથી, તે પરિવર્તનશીલ નથી.

આમ પ્રતિસ્થાપિત થઈ, તમે જેટલું ભલું કરી શકો તે કરતા રહી, જેટલી રીતે કરી શકો તે રીતોનો ઉપયોગ કરીને જેટલા લોકોને લાભ આપી શકો તેટલા વધુને લાભાન્વિત કરતા રહી, સર્વ કાળે અને સર્વ સ્થળે ભલાઈ આચરતા રહી જગતમાં કાર્યરત ફરો. તમારા પોતાના શાશ્વત સ્વરૂપના સ્તરે સતત રીતે તમારા સમસ્ત જીવનને ઉચ્ચ કક્ષો લેતા જાઓ, તમારી જાતને

પડવા દેશો નહિ પરંતુ તમારી આત્મસ્થિતિના બળે, સમગ્રને ઉપર લેતા જાઓ, તમારા જીવનની દરેક, એકે-એક ગતિ-વિધિ દ્વારા બધાને ઉચ્ચ સ્તરે લઈ જાઓ. ખાવું પીવું, ઊંઘવું, બેસવું, ઊભા રહેવું, શ્વાસ લેવા-બંધું જ ઉચ્ચ સ્તરે રાખી એ સ્થિતિમાં જ રહો.

આ પરિસ્થિતિ હોવી જોઈએ. આમ હોવું જોઈએ. શરીર, મન, ઈન્દ્રિયો, હાથ અને પગ ભલે કાર્યમાં લાગેલ હોય છતાં આંતરિક આત્મસ્થિતિ સતત ટકેલી રહે તેવી તમારી હેસિયત હોવી જોઈએ, તેવી તમારી અવસ્થા, આંતરિક ગોઠવણ હોવી જોઈએ.

જો તમે આત્મસ્થ થઈ દૃઢતાથી રહેશો, જો તમે તમારા આત્મામાં પ્રસ્થાપિત રહેશો, તો તમારા જીવનની બધી પ્રવૃત્તિઓ - તમારી નિઃસ્વાર્થ સેવા, ગુરુસેવા, માનવસેવા - બધી જ તમારા આખા જીવનને અને તેની ગતિવિધિને નિર્મળ, સૂક્ષ્મ અને સાત્ત્વિક કરશે. અને પરિણામરૂપે તમે તમારા પૂરેપૂરા જીવનને તે ઊંચા સ્તરે સ્થાપી શકશો. તમે બધી બાબતોનું આધ્યાત્મીકરણ કરી દેશો. કશું સ્થૂળ નહિ રહે; કશું દુન્યવી નહિ રહે. બધું આધ્યાત્મિક બની જશે. બધી પ્રવૃત્તિ યોગની પ્રવૃત્તિ થઈ જશે. તમારું જીવન આધ્યાત્મિક બની રહેશે.

આમ, દરરોજ તમે શરીર અને મન નથી. તમને યાદ તાજી કરાવીએ કે : જન્મ-મરણવાળા તમે જીવાત્મા જ નથી. તમે તો શાશ્વત કૂટસ્થ આત્મા છો, જે સદા મુક્ત, સદા શુદ્ધ, સદા પૂર્ણ, સદા તૃપ્ત છો. આ સભાનતામાં સ્થિત રહો. અને શરીરને ઉમદા કાર્યમાં, ઉત્કૃષ્ટ નિઃસ્વાર્થ સેવામાં, લગાડી રાખો. અને તમારા આંતરસ્થિત બળથી બાહ્ય પ્રવૃત્તિને પણ દિવ્યતાના ઉચ્ચતર સ્તર પર લાવો.

મહાન શંકરાચાર્યે સઘળી પ્રવૃત્તિને સદા વર્તમાન, સર્વવ્યાપી દિવ્યતામાં પરિવર્તન કરવાનું સૂત્ર આપ્યું છે : ‘યદ્યત્ કર્મ કરોમિ તત્તદ્ અખિલમ્ શંભો તવ આરાધનમ્ - હું જે કંઈ કરું, તે, હે શંભો તારી પૂજા જ છે.’ આ બાબતનું ચિંતન કરો અને તમારા જીવનનું દિવ્યતામાં પરિવર્તન કરો. ગોવિંદની કૃપા, ગુરુની કૃપા તમને અહીં જ, આજે જ, આમ કરવા શક્તિમાન કરે.

□ ‘મુક્તિપથ’માંથી સાભાર



## શાંત જીવન-૨

શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી

### દેવી અનુગ્રહ

શરીર, પરિવાર અને કાર્યક્ષેત્ર - આ ત્રણને સારી રીતે સંભાળી લીધા પછી એક ખૂબ જરૂરી પરિબળ બાકી રહી જાય છે, જેને પોતાના જીવનમાં સ્થાન આપવાની ચોક્કસ જરૂર છે. જગતની બધી ગતિવિધિઓ અદૃશ્ય, સૂક્ષ્મ પણ અત્યંત દેવ-શક્તિઓ દ્વારા એક નિશ્ચિત નિયમ અનુસાર સંચાલિત થાય છે. તેનો આધાર, સહયોગ તથા કૃપા પ્રાપ્ત કર્યા વગર કોઈ પણ કાર્યમાં સફળ થવું કે જીવનમાં સુખની કલ્પના કરવી નિરર્થક છે. આપણા સમગ્ર પ્રયાસ, પુરુષાર્થ દેવી કૃપા ન હોય તો નકામા બની શકે છે. માટે દેવશક્તિઓને સર્વોપરી સ્થાન આપો, તેમના પૂજન, આરાધના કરીને પુણ્યપ્રાપ્તિ અવશ્ય કરો.

### સમયરૂપી સંપત્તિનો સદુપયોગ કરો

આપણું જીવન ફક્ત ભૌતિક જ નથી, તેનાં અનેક સ્તર છે, વિવિધ પાસાં છે. સૂક્ષ્મ જગતમાં અનેક દેવશક્તિઓના સહયોગ તથા કૃપાથી, આપણાં પૂર્વકૃત પુણ્યકર્મોના પરિપાકના ફળ સ્વરૂપે, આપણે સફળતા તરફ આગળ વધીએ છીએ. એટલા માટે ગીતામાં કહ્યું છે કે 'મનુષ્ય દેવતાઓને પુષ્ટ કરે અને દેવતા મનુષ્યની ઈષ્ટપૂર્તિમાં સહયોગ આપે.' એકબીજાનો સહયોગ કરે. આપણે ગમે તેટલો શ્રમ કરીએ, પુરુષાર્થ કરવામાં કંઈ જ બાકી ન રાખીએ; છતાં કૃપા નહિ હોય તો અનુકૂળતા પણ પ્રતિકૂળતામાં બદલાઈ જશે અને આપણા બધા પ્રયત્નો નકામા થઈ જશે. સુખી થવા માટે દેવી સહાયતાની અતિશય જરૂર છે. આપણા લૌકિક પ્રયત્નોમાં કોઈ પ્રકારની કમી હોવી ન જોઈએ, પણ સાથે સાથે અલૌકિક સહાયતા માટે પણ સમય કાઢીને પ્રયત્નો કરવા જ જોઈએ. ભગવાન વેદવ્યાસે પાંડવોને વનવાસની અવધિનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવાનું સૂચન આપ્યું હતું, કારણ કે ભાવિ મહાભારતના યુદ્ધની સંભાવના તેમને સ્પષ્ટરૂપે નજરમાં આવી ગઈ હતી. પરિસ્થિતિઓ એવો જ સંકેત આપી રહી હતી. તેમણે પાંડવોને સ્પષ્ટ નિર્દેશ કર્યો કે તમે લોકો તમને જે સમય મળ્યો છે તેનો

દેવશક્તિઓની આરાધના કરી દેવી કૃપાની પુંજ જમા કરો, ભવિષ્યમાં તે તમને કામમાં આવશે. પરિસ્થિતિઓનું નિર્માણ અનેક પરિબળોથી થાય છે, ઘટનાઓ પોતાની રીતે બને જાય છે, પણ આપણે તો 'વિવેક'નો આશ્રય લઈને સમયનો સદુપયોગ કરીએ તેમાં જ શાણપણ રહેલું છે.

### દેવી કૃપા માટે પ્રયાસ કરતા રહો

નેપોલિયન બધું જ ઠીક હોવા છતાં થોડીક ગરબડને લીધે હારી ગયો હતો. તેણે પોતાના જીવનમાં પ્રથમ વાર 'દૈવ'ના અસ્તિત્વ અને તેની સત્તાનો સ્વીકાર કર્યો હતો. અર્જુનના રથ પર શત્રુસેનાએ વિભિન્ન મંત્રોનો એટલો બધો પ્રયોગ કર્યો હતો કે તેને પરિણામે અર્જુન ન તો તે યુદ્ધ જીતી શકે કે ન જીવી શકે; છતાં તે જીત્યો અને જીવ્યો પણ; કારણ કે તેને દેવી કૃપા પ્રાપ્ત થઈ હતી. રથની ધ્વજા પર હનુમાનજી બિરાજમાન હતા અને સારથિ હતા શ્રીકૃષ્ણ. તેમણે યુદ્ધ સમાપ્ત થતાં પોતે પ્રથમ રથની નીચે ઉતરવાને બદલે અર્જુનને ઉતરવાનું કહ્યું. ભગવાન ઉતરતાં જ રથમાં મોટો ધડાકો થયો અને ઘોડાઓ સાથે રથ સળગીને રાખ થઈ ગયો. પૂછતાં શ્રીકૃષ્ણે કહ્યું કે હનુમાનજી પ્રથમ ઊડી ગયા અને તેઓ પોતે આ વિધ્વંસક શક્તિઓનો પ્રતિકાર કરતાં રથમાં બેસી રહ્યા. જો તેઓ પહેલાં ઉતરી ગયા હોત તો અર્જુન પણ રથની સાથે બળીને ખાખ થઈ ગયો હોત. તાત્પર્ય એ છે કે દેવી સહાયતા પ્રાપ્ત કરવા માટે અર્જુનની માફક પ્રયાસરત રહેવું જોઈએ જેથી કોઈ અવરોધક શક્તિ આપણો માર્ગ રોકી ન શકે.

### સાત્વિક પરંપરાઓને નિભાવો

સમય કાઢીને, દરરોજ નહિ તો ક્યારે ક્યારે પણ ઘરમાં યજ્ઞ-અનુષ્ઠાન, કથા-કીર્તન કરતા રહેવું જોઈએ. દાન, તપ, વ્રત-ઉપવાસ, તીર્થાટન વગેરે પરંપરાઓનું પાલન યથાશક્તિ પૂરી નિષ્ઠાની સાથે કરતા રહેવું જોઈએ. એમ કરવાથી 'સામાન્ય સુખ'નો અનુભવ તો થશે. પૂર્ણ સુખની ઉપલબ્ધિ નહિ થાય, કારણ કે આ બધું કર્યા છતાં પણ મન અશાંત, અતૃપ્ત રહી જાય છે.

તે અશાંતિને દૂર કરવા માટે, અતૃપ્તિની તરસને મટાડવા માટે હજી આગળ વધવાની જરૂર છે.

### પોતાના જીવનનું સમાલોચન કરો

આપણે જે ઘર, પરિવાર, સમાજ, દેશ અથવા સંસારમાં રહીએ છીએ તે આપણાં હંમેશના સાથી નથી. એક એવો સમય આવે છે કે જ્યારે સુખ આપનાર બધા જ પદાર્થ તથા લોક આપણી સામે જ હોવા છતાં પણ આપણે તેમનાથી સુખ પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી. ઘડપણ આવે છે. મિત્રો, સાથી એક એક કરીને મૃત્યુના મુખમાં સમાઈ જાય છે. તે સ્થિતિમાં મનમાં થોડોક વિચાર આવવા માંડે છે. પોતાની બાબતમાં મન ઉધિગ્ન થવા લાગે છે. મનમાં ઉથલ-પાથલ મચી જાય છે. વિચારવાની પણ મજબૂરી થઈ જાય છે. પૂરતા કરતા વધુ પ્રાપ્ત કર્યું હોવા છતાં અતૃપ્તિ સતાવતી રહે છે. પોતાના જીવનનું સમાલોચન-સિંહાવલોકન કરીને જુઓ. આપને લાગશે કે કંઈક મેળવવાનું હજી બાકી રહી ગયું છે. એવી સ્થિતિ થઈ જાય છે કે કંઈ ખાઈ શકાતું નથી, ભોગવી શકાતું નથી, કરી શકાતું નથી, હાલચાલને જોઈ રહ્યા છીએ અને છતાં અતૃપ્ત ઈચ્છાઓના ભાર સાથે અશાંતિ સાથે જીવવા વિવશ થઈ રહ્યા છીએ. પોતે જ પોતાનું નિરીક્ષણ કરો.

### બીજાના સુખને તમારા દુઃખનું કારણ ન બનાવો

ગીતામાં ભગવાન કહે છે : 'જો શાંતિ પ્રાપ્ત કરવી હોય તો કામનાઓ સાથેનો સંબંધ કાપી નાખો.' શાંતિ કોને મળે છે, તેને; જે કામનાઓ, ઈચ્છાઓ રહિત થઈ જાય. તે શાંતિનો અધિકારી છે. ખરેખર તો આપણા લોકોને અહીં-તહીં, જ્યાં-ત્યાં, આની-તેની પાસેથી કંઈ ને કંઈ માગવાની ટેવ પડી ગઈ છે. જુઓ, ભક્ત પ્રહ્લાદની સન્મુખ સાક્ષાત્ નારાયણ ઊભા છે અને તેને વરદાન માગવા માટે પોતે કહી રહ્યા છે, ત્યારે તે શું માગે છે ? 'મારી બધી જ કામનાઓનું વિસર્જન થાઓ, તેમનો વિલય થાઓ.'

ખરેખર તો દુઃખનું કારણ કામનાઓ જ છે. જે આપણે ઈચ્છીએ છીએ તે મળતું નથી અને જે (પ્રારબ્ધવશ) મળે છે તે ગમતું નથી, અધૂરું લાગે છે અથવા આપણી પસંદ પ્રમાણે હોતું નથી. જો આપણી જાતને પ્રમાણિકતાથી તપાસવામાં આવે તો જે સત્ય સામે દેખાય છે તે એ છે કે આપણે આપણા દુઃખથી

ખાસ દુઃખી હોતા નથી પણ હા, બીજાઓ (વિરોધીઓ, સામેવાળા)ને સુખી જોઈને વધુ દુઃખી થઈએ છીએ. આપણું દિવસનું ચેન અને રાત્રીની નિદ્રા હરામ થઈ જાય છે. મારા એક મિત્રના પિતાજીનો ખૂબ સારો વેપાર ચાલે છે. ઘણો નફો થાય છે. પૈસેટકે ખૂબ સંપન્ન છે. એકવાર મેં મારા મિત્રને તેના પિતાજીના સમાચાર પૂછ્યા તો તેણે કહ્યું કે આજકાલ તેમનો 'મૂડ' જરા ખરાબ રહે છે. કારણ પૂછતાં તેણે કહ્યું : 'અમને તો વેપારમાં સારો લાભ મળે છે, પણ અમારા પાડોશીને અમારા કરતાં વધુ લાભ મળી રહ્યો છે.' કેવી વિટંબણા છે કે એકનું સુખ, તેનો લાભ બીજાના દુઃખનું કારણ બની રહ્યું છે. આવી મનોવૃત્તિને નિર્મૂળ કરી નાખવાનું આપણા જ હાથમાં છે અને તે શ્રેયસ્કર પણ છે.

### પોતાની જાતને સમજો

એક ખૂબ મોટી વ્યક્તિએ લખેલો એક કિસ્સો મેં વાંચ્યો હતો. મુંબઈનો એક વેપારી મહારાષ્ટ્રના જંગલ પ્રદેશમાં થઈ પોતાની કારમાં કોઈ ઠેકાણે જઈ રહ્યો હતો. એક સ્થળ પણ પાણી પીવા રોકાયો ત્યારે તેણે જોયું કે ઝાડની નીચે એક વ્યક્તિ મજાથી સૂઈ રહી હતી. તેની મસ્ત નિદ્રા જોઈ વેપારીને આશ્ચર્ય થયું. તે વ્યક્તિ જાગી ત્યારે તેનાં ફાટેલાં કપડાંમાં તેને જોઈને વેપારીએ તેને કહ્યું : 'મારી સાથે મુંબઈ ચાલો, કામ આપીશ, પૂરતા પૈસા પણ આપીશ.' મજૂરે કહ્યું : 'વધારે પૈસાનો મારે શું ઉપયોગ ?' વેપારીએ સમજાવ્યું : 'પૈસાથી વધુ પૈસા કમાઈ શકાય છે. પૈસા હશે તો તમે વૈભવશાળી થઈ શકશો, બધાં સુખ-સુવિધાઓ મળી જશે, પછી સુખથી રહો, આરામ કરો.' તે વ્યક્તિએ તરત જ કહ્યું : 'શેઠજી, આરામ તો હું અત્યારે પણ કરી રહ્યો છું. સુખથી નિદ્રા લઉં છું, કોઈ ચિંતા નથી, પછી હું ખોટી ઝંઝટમાં શું કરવા પડું.' આ ઉદાહરણ આપણા લોકોના જીવન પર એક કઠોર કટાક્ષ છે. સુખ-સુવિધાઓનાં બધાં જ સાધન હાજર હોવા છતાં મનમાં બેચેની છે, નિદ્રા માટે વલખાં મારીએ છીએ, કેમ ? કારણ કે આપણને આપણી જાતની પરવા નથી, પોતાને જ આપણે જાણતા નથી. મનને વ્યવસ્થિત કરવાની કળાથી અજાણ છીએ. આપણી જાતથી અજાણ છીએ, તેટલા માટે અશાંત છીએ. (ક્રમશઃ) □ 'ધર્મશ્રી'માંથી સાભાર અનુવાદ

## મનાયે શ્લોક - મનોબોધ

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

સંત તુલસીદાસજીએ શિવ અને પાર્વતીને વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધાની ઉપમા આપી છે 'જગતઃ પિતરૌ વંદે પાર્વતીપરમેશ્વરો'... તેઓ જગતના માતાપિતા છે. આપણે આ વિશ્વમાં જે જીવન યાપન કરીએ છીએ, તેમાં પ્રભુકૃપા છે જ. ગુરુકૃપા પણ શાશ્વત છે. શાસ્ત્રોની કૃપા પણ છે. પરંતુ આપણાં જીવનની ઉન્નતિ અને ઉત્કર્ષમાં જો કંઈ ખૂટતું હોય તો તે આત્મકૃપા છે. માનવજાતને પોતાની ઉપર જ વિશ્વાસ નથી. પોતાના સ્વકીય આત્મબળમાં શ્રદ્ધા નથી. આ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ એ અધ્યાત્મના આકાશમાં ઊંચી ઉડાન ભરવા માટેની બે પાંખો છે. છતાં પણ જ્યારે જ્યારે પણ મન વિચલિત થાય ત્યારે ત્યારે એક ઈશ્વરની જ શરણાગતિ સ્વીકારવી. જગત સ્વાર્થી છે, દંભી તો છે જ. જગતનાં રૂપ જુદાં જુદાં છે. દેખાડવાનું રૂપ વાસ્તવિકતાથી પૃથક્ વેગળું જ હોય છે.

આપણે જ્યારે પણ દુઃખી હોઈએ અને આપણું દુઃખ સગાં સંબંધી કે અડોશપડોશને કહીએ તો તેઓ આપણી વાતને ખૂબ જ ધ્યાનથી સાંભળશે, અરેરે... ન હોય... હું... બહુ દુઃખની વાત હો... એમ ટાપશી પૂરશે. પરંતુ જેવા આપણે ઉઠ્યા... આપણી ઠેકડી ઉડાડશે. લેતો જા... બહુ ડાહ્યો થતો હતો... તારા કરમ... તેં કોઈનું સારું કર્યું હતું... એ તો અહીંનું અહીં જ છે ભાઈ... દૂધનું દૂધમાં ને પાણીનું પાણીમાં... વગેરે...

પરંતુ હૃદય મોકળું કરવાનું એક નિશ્ચયસ્થાન છે, સદ્ગુરુનું શરણ અને ઈશ્વરપ્રણિધાન પ્રભુને પ્રાર્થો... હે નાથ ! હું તારો છું. તું મારો છે, તારી ઈચ્છા પ્રમાણે થાઓ. અને જ્યાં સુધી શરીરમાં પ્રાણ છે ત્યાં સુધી કામ તો કરવું જ પડશે... 'જીવન મેં હમ આયે હૈં તો જીના હી પડેગા... જીવન હૈ અગર ઝહર તો પીના હી પડેગા.' સુખ કે દુઃખ... જે કંઈ છે તે બધું જ પ્રભુનો પ્રસાદ છે, પ્રભુ થકી જ છે. માટે મારો પ્રત્યેક શ્વાસ પ્રભુપરાયણ બની રહે, એ જ આવશ્યક.

શ્રીરામનું જીવન એક મહાન આદર્શપ્રદાયક જીવન છે. માટે જ શ્રીરામને મર્યાદાપુરુષ કહેવામાં આવે છે. તેઓ એક આદર્શ પુત્ર, આદર્શ શિષ્ય, આદર્શ પતિ, આદર્શ પિતા, આદર્શ ભ્રાતા, આદર્શ રાજા, આદર્શ મિત્ર અને આદર્શ શત્રુનું જીવન જીવ્યા.

કૃતિવાસ રામાયણમાં કહ્યું છે કે મેઘનાદનું મૃત્યુ થયું. ત્યારે તેના મૃતદેહને શ્રીરામ પાસે લાવી તેના મૃતદેહના માંસના લોચા આમતેમ ઉડાડવા માટે મંજૂરી જાંબુવાને માગેલી. કારણ તેણે વાનરસેના પર કાળો કેર વરતાવ્યો હતો. તેણે જ લક્ષ્મણને અમોઘ શક્તિ મારેલી. શ્રીરામ લક્ષ્મણને નાગપાશમાં બાંધ્યા હતા... પરંતુ શ્રીરામ... કરુણાનિધાન... તેમણે પોતાનું ઉત્તરીય-અંગ વચ્ચે... મેઘનાદના મૃતદેહ ઉપર ઓઢાડીને કહ્યું હતું... 'આ રાક્ષસકુમાર બહુ જ વીરતાથી લડ્યો છે. સન્માનપૂર્વક તેના દેહને લંકાના સિંહદ્વાર પર પહોંચાડો.'

કંબ રામાયણમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે... શ્રીરામ મેઘનાદની સ્મશાનયાત્રામાં ગયેલા. તેની ચિતા પાસે મંદોદરીના આર્કદ અને વિલાપને સહન ન કરતાં સહન ન થતાં... શ્રીરામ બેભાન થઈને ઢળી પડતા હતા, ત્યારે રાવણે બાથ ભરીને તેમને પડી જતાં અટકાવ્યા હતા. આ છે ઔદાર્ય ! જીવનનું ગૌરવ, ગરિમા અને ભવ્યતા.

શ્રી હનુમાનના લંકાપ્રવેશ અને લંકાદહનની કથાને સુંદરકાંડ કહેવામાં આવે છે. તેને બંદરકાંડ કેમ ન કહ્યું ? તેમણે ફળ ખાવાની આજ્ઞા સીતા માતા પાસે માગી હતી. પરંતુ અશોકવાટિકા ઉજાડી નાખી. તેમણે લંકાદહન કર્યું. પરંતુ ત્યાં તેમના સામર્થ્યનાં દર્શન થતાં નથી. તેમનું વાસ્તવિક દર્શન તો તેઓના આત્મસંયમ અને શ્રીરામમાં નિષ્ઠા અને શ્રીરામના ગૌરવમાં છે. મહાનિશામાં... મધરાતે તેઓ લંકામાં પ્રવેશ કરે છે, અર્ધનગ્ન, નગ્ન અવસ્થામાં રાક્ષસ દંપતીઓના પ્રત્યેક ઘરમાં જઈને માતા સીતાની શોધ કરે છે... પરંતુ તેમણે આ પ્રત્યેક ભવનમાં કોણ છે તે જોયું જ નથી... સીતાજી છે કે નહીં ? તે જ દેખ્યું છે ! તેથી જ તો શ્રી આંજનેય

હનુમાનજીને ‘જીતેન્દ્રિયમ્... બુદ્ધિમતામ્ વરિષ્ઠમ્’ એવું કહેવામાં આવેલ છે.

આમ આ ચૈત્ર મહિનો અલૂણું-મીઠા વગરનું અન્ન ખાઈને, ઈન્દ્રિય સંયમ કરીને, ત્યાગ, તપસ્યા અને કરી કામ નિઃકામ યા રાઘવાયેં

કરી રૂપ સ્વરૂપ સર્વા જિવાંયે ।  
કરી છંદ નિદ્વંદ હે ગૂણ ગાતાં

હરીકીર્તની વૃત્તિવિશ્વાસ હોતાં ॥ ૭૭ ॥

શ્રીરામનું કામ એટલે શ્રીરામની કામના ભક્તને નિષ્કામ બનાવે છે. શ્રીરામનું સ્વરૂપ ભક્તના હૃદયમાં એકવાર દઢ થયું (સ્થપાયું) તો તે સર્વ ભૂત પ્રાણીમાત્રના સ્વરૂપને પોતાનું કરી દે છે. વળી શ્રીરામનાં ગુણ ગાવાનો અને તેમના કીર્તનમાં દઢ વિશ્વાસ બેસવાનો છંદ એક વાર ભક્તને લાગ્યો, તો તે તેને દ્વંદ્વાતીત બનાવી દે છે.

એક ભરોસો રામનો !

એક આશ રામની.

એક વિશ્વાસ રામનો !

જીવનના કોઈપણ પ્રકારના આરોહ-અવરોહ વચ્ચે શ્રીરામના દઢ વિશ્વાસમાંથી વિચલિત થવું નહીં.

શ્રી ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદ શતાબ્દી પ્રચારયાત્રામાં અમો નાનામોટા અગિયાર સંતો, સાધકો સમગ્ર ભારતની યાત્રામાં ગયેલા. યાત્રા નવેમ્બરની ૨૩ તારીખે હૃષીકેશથી આરંભાયેલી. વારાણસી-મોગલસરાઈ પછી બિહારમાં આરા જવાનું હતું. આરા રાણી શ્રી ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનાં અનન્ય ભક્ત હતાં. તેમણે સંદેશ મોકલાવેલો કે અમારે સાંજ ઢળતાં પૂર્વે આરા પહોંચી જવું. રાત્રે આવવું હોય તો ગાડીઓ (બે કાર) બીજા દિવસે સવારે દિવસે ડ્રાઈવ કરીને લાવવી. બાકી મંડળી રાત્રે ટ્રેનમાં આવે. અંધારું થયા બાદ બિહારમાં ડ્રાઈવ કરવું નહીં. પરંતુ અમો બધાને તો ગુરુકૃપાનું ઝનૂન હતું. અમો સાંજે પાંચ વાગ્યે મોગલસરાઈથી રવાના થયા. શિયાળાના દિવસોમાં સાંજે છ વાગ્યે તો ગેબી અંધારું થઈ જાય. તેવામાં મુશળધાર વરસાદ પડવા લાગ્યો. રસ્તો સૂઝે નહીં. એક ગાડીમાં રેડિયેટર બગડી ગયું. દર દસ મિનિટે પાણી

સંયમનો મહિનો છે. જાગૃત થઈએ અને શ્રીરામ-હનુમાન કૃપાને પાત્ર બનીએ.

માટે જ સંત રામદાસજી તેમના દાસબોધ... મનાયે શ્લોકમાં કહે છે...

કરે રામનું કામ નિષ્કામ રૂપ,

કરે રૂપ સર્વે જીવોનાં સ્વરૂપ,  
કરે છંદ નિદ્વંદ આ ગુણ ગાતાં,

હરિકીર્તને વૃત્તિ વિશ્વાસ થાતાં.

નાખવું પડે. ત્યાં વરસાદ સહાયભૂત થયો. પરંતુ રસ્તાનું શું? તેવામાં એ ભેંકાર અંધકારમાં રસ્તા વચ્ચે બે યુવકો હાથમાં ટોચ બેટરી અને છત્રી પકડીને ઊભા હતા, તેમણે અમારી ગાડીઓ રોકી. પૂછ્યું ‘ક્યાં જા રહે હો?’ ‘આરા’... ‘આરા? આપકો કિસીને ઐસી રાતે યાત્રા કરને સે રોકા નહીં? યહીં લોકો દશ રૂપિયે મેં દશ રૂપિયે કે લિયે ખૂન કરતે હૈ... યહ પતા નહીં હૈ?’... અમારી પાસે તો ગુરુદેવનો હવાલો હતો. અમોએ કહ્યું, ગુરુદેવની શતાબ્દી પૂર્વે પ્રચાર યાત્રાર્થે તેમની પવિત્ર પાદુકાઓજી લઈને ધર્મપ્રચાર યાત્રા કરી રહ્યા છીએ. રેડિયેટર બગડ્યું છે... રસ્તાની સ્પષ્ટતા નથી... વગેરે. તે બંને યુવકો અમારી એક એક અલગ અલગ ગાડીમાં બેઠા... મુંઝાયેલાં મનને કંઈ શાતા હતી... તો કંઈક કોઈ ખૂણે ભય પણ હતો, કે આ લોકો ડાકુ તો નહીં હોય ને. પરંતુ આરાના સીમાડે તેઓ ઊતરી ગયા. અમોએ તેમને ફળ, પુસ્તક પ્રસાદ બંધું આપ્યું. અને તેઓએ વિદાય લીધી. એ ભેંકાર અંધકારમાં તેઓ ક્યાંથી આવ્યા હતા? અને ફરીથી ક્યાં ગયા? પાછળથી વિચાર થયો કે વરસાદ તો ખાંડાધાર પડતો હતો. પરંતુ તેઓ તો ભીંજાયા જ ન હતા... અને તેઓ બેઠા પછી રેડિયેટરમાં પાણી પણ નાખવું ન હતું પડ્યું. ભયંકર વરસાદ વચ્ચે વાઈપર પહેલાં માર્ગ દેખાડવા અક્ષમ હતાં, પરંતુ તેઓ બેઠા પછી માર્ગ જાતે જ પ્રશસ્ત થતો ગયો...?

આ વાતને ૨૫ વર્ષ વીતી ગયાં પરંતુ ઘટના હજુ ગઈકાલે જ બની હોય તેવો આ દિવ્ય પ્રસંગ છે... સ્વાદિયાકાકાએ કહ્યું... શ્રીરામ લક્ષ્મણ આવ્યા હતા. ટીખળ સ્વાદીયાજીનો સ્વભાવ ન હતો. ટીખળની

તેમની ઉંમર પણ ન હતી. પરંતુ સત્ય તો દીવા જેવું સ્પષ્ટ હતું કે આ દેવી સહાય આવી ક્યાંથી ?

આવી જ રીતે ઓરિસ્સામાં એક સ્થળેથી ભવાની પટના જવાનું હતું. વહેલી સવારે યાત્રાનો પ્રારંભ થયેલો. સવારે ૧૧-૦૦ વાગ્યાથી ભવાની પટનાના કાર્યક્રમોનો પ્રારંભ થવાનો હતો. એક સ્થાન એવું આવ્યું કે નદી ઉપર પુલ પાર કરવો પડે. પરંતુ તે પુલ અડધો પાણીમાં તણાઈ ગયો હતો... તૂટેલો હતો. ત્યાં પહોંચ્યા સુધી કોઈએ આ બાબત જાણ કરી ન હતી... હવે ? પાછા જઈએ તો બીજા ચારપાંચ કલાકની યાત્રા કરવી પડે... પરંતુ અમારી આ વિમાસણ વચ્ચે એ પ્રગાઠ જંગલ વચ્ચેથી કોઈ એક આદિવાસી 'પ્રકટ' થયો. તે સૌર ભાષા બોલતો હતો. તેનો ઉડિયામાં અનુવાદ કરવો જોઈએ. અમારી મંડળીમાં એક સૌર-ઉડિયાભાષી યુવક દાસરથી હતો. તેણે આદિવાસીને અમારી સમસ્યા સમજાવી. આકસ્મિક જ તે આદિવાસીએ ભયંકર ચિચિયારી કરી. અમારાં આશ્ચર્ય વચ્ચે આમ તેમથી આઠ દસ યુવકો જાણે ધરતીમાંથી ફૂટી નીકળ્યા. તેમણે સૌને ગરમ ગરમ ચા પીવડાવી. કેળાં, સંતરાં અને રસગુલ્લાં સૌને આપ્યાં. ત્યારબાદ અમો સપનું જોતા હોઈએ તેમ તે બધાએ અમારી બંને ગાડીઓને વારાફરતી આખે આખી ઉપાડીને એ ઊંચા સ્થાનેથી છેક નીચે નદી સુધી લાવ્યા. નદીમાં ડ્રાઈવ કરી, રેતીનો લાંબો મોટો પટ પસાર કરાવી દીધો. આ બધું માત્ર અડધા કલાકના ગાળામાં જ થઈ ગયું. અમો તેમને મિષ્ટાન્ન, પુસ્તકો પૈસા આપવા માગતા હતા, પરંતુ તેમણે કશું જ ન લીધું. ભૂમિ ઉપર નીચા નમી ભૂમિને પ્રણામ કરીને નદી તરીને ફરીથી જંગલમાં ઓગળી ગયા.

આ બધી કાલ્પનિક વાતો નથી. તુમ કહે તે કાગજ કી લેખી. મેં કહેતા આંખો કી દેખી... પ્રશ્ન આપણા રામમાં આપણી શ્રદ્ધાનો છે. આપણા વિશ્વાસનો છે.

એકવાર હું વલસાડમાં હતો. દિવ્ય જીવન સંઘ વલસાડ દ્વારા આયોજિત સવારે યોગ પ્રશિક્ષણ અને સાંજે સત્સંગ. મારો ઉતારો સ્વર્ગસ્થ શ્રી નાનુભાઈ દેસાઈને ત્યાં હતો. ત્યાં મને બીજી મેની સાંજે મોટા સ્વામીજીનો તાર મળ્યો. (મોટા સ્વામીજી-ગુરુદેવશ્રી

સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ) આશ્રમમાં તાત્કાલિક કામ છે, સત્વરે પાછા આવો. રસોડાના ઈન્ચાર્જ મહાત્માએ જવાબદારી મૂકી દીધી હતી. કોઈ સંભાળવા માગતું ન હતું. ગુરુદેવને મારામાં શ્રદ્ધા હતી. મારી પાસે તાર મળ્યા પછી રિઝર્વેશન વગર દહેરાદૂન એક્સપ્રેસમાં ટ્રાવેલ કરવા સિવાય બીજો કોઈ ઉપાય ન હતો. નાનુકાકા રેલવેના નિવૃત્ત અધિકારી હતા. પરંતુ ઉનાળુ વેકેશનમાં આમ એકાએક રિઝર્વેશન ક્યાંથી મળે ? ગમે તેમ કરીને મને ટ્રેનમાં ચઢાવ્યો. ઉપરની ઇજલી ઉપર થોડું બેસવાનું મળ્યું ત્યાં રાત્રે અગિયાર વાગ્યે ચાલેલી ટ્રેન સવારે ચાર વાગ્યે મેજર બ્રેક ડાઉનમાં ઊભી રહી ગઈ. ચાર પાંચ કલાક પહેલાં ટ્રેન ચાલુ થવાના કોઈ અણસાર ન હતા. ત્રીજી મેની વહેલી સવારે નાનુકાકાને ત્યાં ફોન રણકવા લાગ્યા. 'સ્વામીજી તમારે ત્યાં છે ? આજે તેમનો હેપ્પી બર્થ ડે છે. અમો 'વિશ' કરવા માગીએ છીએ...' નાનુકાકાએ વડોદરાના મિત્રોને કહ્યું. 'સ્વામીજી દહેરાદૂન એક્સપ્રેસમાં હરિદ્વાર જવા રવાના થયા છે, તમો તેમને વડોદરે જ મળો. વડોદરા રેલવે સ્ટેશનમાં ટ્રેનના સમાચાર માઠા હતા. ત્યાં રેલવે સ્ટેશન પર કામ કરતા દિવ્ય જીવન સંઘ વડોદરાના મંત્રી શ્રી નરેન્દ્ર બારોટે સમાચાર આપ્યા. ટ્રેન ઈટોલા આગળ ઊભી છે. અને બે ચાર મિત્રો કારમાં ઈટોલા આવી પહોંચ્યા.

મારા શરીરનું બંધારણ પ્રભુકૃપાએ એવું છે કે ઊઠતાંની સાથે જ શૌચાદિથી નિવૃત્ત થવું પડે. પરંતુ ડબ્બામાં ભીડ એટલી બધી હતી કે નીચે ઉતરી શકાય તેમ જ ન હતું. નીચે બેઠેલા લોકો ટીખળ કરતા હતા. 'અરે ! મહારાજ તો વલસાડથી બેઠેલા છે. હમણાં નાસ્તામાં હાફુસ કેરી ખાશે... મહારાજ થોડું થોડું અમને પણ પ્રસાદ આપજો હો ! તો બીજા મિત્ર કહે, 'અરે હા ! તેમને તો બદામ કેશરનાં દૂધ હોય ને ! આપણે તેમાંથી મળશે હો...' મારી વ્યથા પેટછૂટું કરવાની હતી. તેમની પેટ ભરવાની હતી... તે વચ્ચે નરેન્દ્ર બારોટ અને દિવ્ય જીવન સંઘ વડોદરાના બીજા મિત્રો ઊભેલી ટ્રેનની બાજુમાં સ્વામીજી ! સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી ! એવું બોલતા સંભળાયા... તેમણે

મને શોધી કાઢ્યો... પરિસ્થિતિથી વાકેફ કરી કહ્યું... ઉતરી પડો. ટ્રેન ચાલશે તેના પહેલાં બાય એર તમોને દિલ્હી મોકલી આપશું... મેં કહ્યું, હેપ્પી બર્થ ડે કરવા આવ્યા છો, તે ભેટ સોગાદ શું લાવ્યા છો ? 'અરે ! સ્વામીજી નીચે તો પધારો... બધું બહુ છે... આપને માટે.' અને મારી વિનંતીને ધ્યાનમાં રાખી તેઓ બધા એક-એક બબ્બે ડઝન હાફુસ કેરીની પેટીઓ લાવેલા તે પ્રસાદ ડબ્બામાં બધા બહુ લોકોને મળ્યો. બદામ કેશરનું દૂધ પણ મળ્યું. પછી હું નીચે ઉતર્યો.

હું કંઈ બહુ મોટો સંત ઓલિયો નથી. પરંતુ એક વાત તો પાકી છે કે જ્યારથી અમે શ્રીગુરુદેવનું શરણ સ્વીકાર્યું છે, તેઓ હાથ પકડીને ચાલે છે. માથે છત્ર ધરાય છે અને પગ તો પૂજાય જ છે. મને પૂરી સભાનતા છે કે આ દેહ... આ શરીર દ્વારા બધી જ પૂજા શ્રીગુરુદેવ જ પ્રાપ્ત કરી રહ્યા છે. કારણ અધ્યાત્માનંદ વ્યક્તિ નથી, તે તો શ્રી ગુરુદેવમાં સમાયેલું અવિભાજ્ય અંગ છે અને આ નક્કર સત્ય છે. આ શિવરાત્રીએ શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદમાં સવારે ચાર વાગ્યાથી

અહો જ્યા નરા રામ વિશ્વાસ નાહીં

તયા પામરા બાધિજે સર્વ કાંહી ।

મહારાજ તો સ્વામિ કેવલ્યદાતા

વૃથા વાહણે દેહસંસારચિંતા ॥ ૭૮ ॥

જે માનવીને શ્રીરામમાં વિશ્વાસ નથી, તે માનવીને સંસારની બધી આપદાઓ ભોગવવી પડે છે. રાજાના પણ રાજા મહારાજા શ્રીરામ મુક્તિ આપવા માટે સમર્થ છે અને પોતે જ 'યોગક્ષેમં વહામ્યહમ્' એવું વચન આપેલું છે; તો તેમનામાં વિશ્વાસ ન રાખતાં વૃથા શા માટે આપણે સંસારની ચિંતા માથા ઉપર વહન કરવી જોઈએ ?

માટે પ્રભુમાં વિશ્વાસ રાખો. અખૂટ વિશ્વાસ રાખો. તેની પાસે કંઈ પણ ન યાચો. તે આપણા વિશે બધું જ જાણે છે. તેનું આપેલું સુખ કે દુઃખ આપણને સુખ કે દુઃખ લાગે છે. તે જ અજ્ઞાન. જ્યાં આપણા અહંકારો પોષાય તે સુખ... અને અહંકાર ઘવાય તે દુઃખ. પરંતુ ખરેખર એવું નથી... આ સુખ અને દુઃખ ભગવાનના આપેલા આપણાં મહત્ કલ્યાણ માટેના

બીજા દિવસે સવારે ચાર વાગ્યા સુધી બે લઘુરુદ્ર અને બાર વિશિષ્ટ પૂજાઓ થઈ. વહેલી સવારથી રાત્રે દોઢ વાગ્યા સુધી ભક્તોએ લાઈનમાં ઊભા રહીને ભગવાન વિશ્વનાથના દર્શન કર્યા. ૩૦,૦૦૦થી વધુ ભક્તોએ દર્શન, સત્સંગનો લાભ લીધો. અમદાવાદ, ભરૂચ, વડોદરાના શ્રેષ્ઠ ગાયકો દ્વારા સાંજે પાંચથી સવારે સાડા ચાર વાગ્યા સુધી દિવ્ય ભક્તિ સંગીત થયું. ૨૦૦ કિલો ચુરમા લાડુનો પ્રસાદ ભક્તોમાં વહેંચાયો. જ્યારે શિવરાત્રીના બે દિવસ પછી દિવ્ય જીવનની એક શાખાના મંત્રીને મળવાનું થયેલું. તેમણે કહ્યું, 'શિવરાત્રીએ આપણે રાત્રે પાહુકાપૂજન અને સત્સંગ રાખીએ, પછી ફરાળી પ્રસાદ આપીએ... તો વ્યવસ્થામંડળે કહ્યું, 'આવી ખોટી ટેવ પાડવાની નહીં.' આપણાં ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનાં બોધ વાક્ય Spend Spend Spend He will Send Send Send... શિવાનંદ એટલે ગીવાનંદ (GIVANANDA) કેમ ભૂલી જઈએ છીએ ?

માટે જ સંત રામદાસજી ટકોર કરે છે.

અરે જે નરોમાં ન વિશ્વાસ રામે,

સદા પામરો તે પીડા સર્વ પામે;

મહારાજ તે સ્વામી કેવલ્યદાતા,

વૃથા ધારવી દેહ સંસારચિંતા ॥ ૭૮ ॥

'પ્રસાદ' જ છે.

માટે 'શ્રીરામના બીસાર બંદે !

ખાલી આના ખાલી જાના... ઈસ દુનિયા મેં ના ભરમાના

જીવન હૈ દિન ચાર બંદે...

રામના બીસાર બંદે !'

રામ ભજો, રામ ખાઓ, રામ પીઓ, રામ ગાવો... રામ હો જાઓ.

જાગત રામહી સોવત રામહી સપને મેં દેખ્યો રાજા રામહી

ગુરુકૃપા અંજન પાયો મેરે ભાઈ... રામ બીના કદ્યુ જાનત નાંહી.

આ જ સત્ય છે. સનાતન સત્ય છે, તેને જાણો પામો અને ધન્ય બનો. ઠું શાંતિ.

## 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.]

### કથાનંક-૧૧

#### આત્માનો પ્રકાશ

સત્સંગ પૂરો કર્યા પછી, જ્યારે ગુરુદેવ તેમની કુટીર તરફ પાછા આવતા હતા ત્યારે તેમણે રસોડાની આગળ ઈલેક્ટ્રિક બલ્બ પ્રકાશ આપતો જોયો. તેની તરફ નજર કરીને તેમણે કહ્યું : ‘બલ્બમાં જેમ પ્રકાશ છે તેમ શરીરમાં અને બુદ્ધિમાં રહેલો આત્માનો પ્રકાશ છે. બલ્બ નિષ્ક્રિય છે. તે જ પ્રમાણે શરીર અને મન નિષ્ક્રિય છે. તે આત્માને લીધે કાર્યશીલ બને છે.’

#### આધ્યાત્મિકતા વગરનું જીવન નકામું

જ્યારે ગુરુદેવ ઓફિસમાં હતા ત્યારે આશ્રમના કેશ વિભાગના સ્વામી અમરાનંદજી તેમની સહી માટે એક ચેક લાવ્યા.

ચેક લઈને ગુરુદેવે ટીકા કરતાં કહ્યું : ‘હું જ્યાં સુધી આ ચેક પર સહી ન કરું ત્યાં સુધી ચેકની કોઈ કિંમત નથી. ચેક લખનારની સહી વગરના ચેકની કોઈ કિંમત ગણાતી નથી પછી ભલે ખૂબ મોટી રકમનો હોય કે બીજી બધી રીતે બરાબર હોય.’

‘તે જ પ્રમાણે મનુષ્યને જીવનમાં બધી સુવિધાઓ અને સુખચેન હોય; સંપત્તિ, સત્તા, હોદ્દો, મિત્રો, સંબંધીઓ અને ચાહકો હોય છતાં જો તેના જીવનમાં કેટલાંક આધ્યાત્મિક તત્ત્વો ન હોય તો તેના જીવનનું કોઈ મૂલ્ય નથી. જપ, કીર્તન, એકાગ્રતા, ધ્યાન, મહાત્વાકાંક્ષા, કરુણા, સેવા - આ એવા સદ્ગુણો છે જે જીવનને સાચું મૂલ્ય અર્પે છે. આધ્યાત્મિકતા વગરનું જીવન સહી વગરના ચેક જેવું કિંમત વગરનું ગણી શકાય.’

#### બંધ બેસતા થાઓ અને અનુકૂળ થાઓ

સાંજે ગુરુદેવ મુખ્ય માર્ગ ઉપરનાં આશ્રમનાં નવાં બંધાતાં મકાન, પાર્વતી કુટીર અને સ્ટુડિયો જોવા ગયા.

આ તપાસની શરૂઆત કરતાં ઓફિસ હોલ તરફ લઈ જતા મુખ્ય દરવાજે પહોંચ્યા હતા ત્યારે એક

જિજ્ઞાસુને મળ્યા. તેણે પહેલાં ગુરુદેવને આશ્રમમાં યોગ્ય રહેવાની સગવડ નહિ હોવાની અને ઘી તથા દહીં નહીં મળવા માટે ફરિયાદ કરી હતી.

તેને જોઈને ગુરુદેવે પોતાની નજીકના બીજા શિષ્યોને કહ્યું : ‘આપણે શ્રી ડને એક રૂમ આપવાનો છે.’

શ્રી ડએ જવાબ આપ્યો : ‘મને ક્યારનોયે રૂમ મળી ગયો છે.’

ગુરુદેવે કહ્યું : ‘પણ તું કહે છે કે તે આરોગ્યકારક નથી.’

શ્રી ડએ કહ્યું : ‘હું ગમે તેમ ચલાવી લઉં છું.’  
‘ચલાવી લો. બંધબેસતા થાઓ અને અનુકૂળ બનો. મને લાગે છે બીજા સાથે કેમ ગોઠવાવું તે તને આવડતું નથી.’

શ્રી ડએ હસતાં હસતાં કબૂલ કર્યું કે તેને બીજાઓ સાથે સલાહસંપથી કેમ રહેવું તે આવડતું ન હતું.

પછી ગુરુદેવે બધા જિજ્ઞાસુઓને માટે, ખાસ કરીને નવા માટે કેટલાંક સામાન્ય સૂચનો આપ્યાં.

‘ઘણા યુવાન જિજ્ઞાસુઓ અહીં આવ્યા પછી ફરિયાદ કરે છે કે તેમના ઘેર તેમની માતાઓ અને બહેનો ઘી, દહીં અને બીજા પૌષ્ટિક ખોરાક ભોજનમાં આપતાં હતાં, હવે અહીં એવો સારો પૌષ્ટિક ખોરાક મળતો નથી. તેમને ઘેર ભોગવેલી બધી સુવિધાઓ અને સુખચેનની તેઓ આશા રાખે છે. તેમને જુદો એકાંતમાં આવેલો રૂમ અને બધી બીજી સુવિધાઓ જોઈએ છે. આ ત્યાગ નથી. ત્યાગનો માર્ગ સ્વીકારનાર જિજ્ઞાસુ સહનશીલ હોવો જોઈએ. રાજયોગના નિયમોમાંનો આ એક છે. સહનશીલતા સંકલ્પનો વિકાસ કરે છે. કોઈ પણ ગંભીર જિજ્ઞાસુ માટે તે અનિવાર્ય સદ્ગુણ છે. મનને હંમેશાં સુખચેન અને જલસા જોઈએ છે. ઘણા જિજ્ઞાસુઓનું મન

ભૌતિક સુખચેનની આસક્તિને કારણે નિર્બળ હોય છે.’

‘જિજ્ઞાસુ જે કોઈ પરિસ્થિતિમાં મુકાયો હોય, તેનાથી ચલાવી લેવા માટે તે શક્તિમાન હોવો જોઈએ. બહારનાં પરિબળો વિશે ફરિયાદ કરવાને બદલે તેણે તેના મનને બદલાતી પરિસ્થિતિ અને સંજોગોને અનુકૂળ થવા માટે તાલીમ આપવી જોઈએ. તેણે આત્મામાં સ્થિત થવું જોઈએ. તેણે જપ, કીર્તન, ધારણા અને ધ્યાનમાંથી બળ પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ. જો બધા જ બહારના સંજોગો અનુકૂળ હોય તો પછી તે સહનશીલતાનો, સંકલ્પશક્તિનો અને આધ્યાત્મિક બળનો કેવી રીતે વિકાસ કરી શકશે? જેમ બહારના અવરોધો કે પ્રતિકૂળતાઓ વધુ તેમ સાધના વધુ સઘન બનાવવાની અને અંદર રહેલા આત્મામાંથી અપૂટ બળ અને શક્તિ ખેંચવાનાં. જો તમારે સામટા થોડાક દિવસ ખોરાક વગર ચલાવવાનું આવે તો તમારે નાહિંમત થવું ન જોઈએ, તમારે દુઃખી ન થવું જોઈએ. તમારે આ પીડાને તમારા સંકલ્પને બળવાન બનાવવા માટે અને તમારી સહનશક્તિ વધારવા માટે ઈશ્વરની બક્ષિસ તરીકે લેવી જોઈએ. આવી પીડાઓ તમારી નબળી બાબતોને જાણવામાં તમને શક્તિવાન બનાવશે જેથી યોગ્ય ઉપાયોથી તે નબળી બાબતોને સુધારી શકાય.’

‘જિજ્ઞાસુઓમાં વૈરાગ્ય હોવો જોઈએ. તે પણ કોઈ વસ્તુ માટે તલપતો હોવો ન જોઈએ. તેને જે કંઈ મળે તેનાથી તેને સંતોષ હોવો જોઈએ. તેણે બંધબેસતા થવું જોઈએ, અનુકૂળ થવું જોઈએ અને ગોઠવાઈ જવું જોઈએ. તેણે ગાળો સહન કરવી જોઈએ. તેણે ફરિયાદ કરવી ન જોઈએ. જે વ્યક્તિ આ બધું કરવા શક્તિમાન છે તે જ ત્યાગનો માર્ગ સ્વીકારવા માટે લાયક છે. આ માર્ગ કાંટાથી ભરેલો છે, પણ જે આત્મસંયમી છે અને જેની પાસે ઉપરના સદ્ગુણો છે તેને માટે આ સરળ માર્ગ છે. આવા જિજ્ઞાસુઓ જ ત્યાગ દ્વારા લાભ મેળવવા શક્તિમાન થશે.’

#### જ્ઞાનનો પ્રસાર

ગુરુદેવ કેટલાક શિષ્યો સાથે હોસ્પિટલનાં પગથિયાં પાસેથી જઈ રહ્યા હતા. હોસ્પિટલ તરફ નજર નાખીને તેમણે દક્ષિણ આફ્રિકાના સ્વામી સહજાનંદને કહ્યું : ‘આ હોસ્પિટલ જુઓ. તે અડધી બાંધેલી છે. જે કંઈ પૈસા આવે છે તે હું પ્રેસના છાપકામમાં વાપરું છું.’

છાપેલા સાહિત્ય દ્વારા આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનો પ્રસાર તેમના હૃદયને ખૂબ ગમતી વાત હતી.

#### તલસો નહિ, અસ્વીકાર ન કરો

સત્સંગ પૂરો થયા પછી ગુરુદેવ સત્સંગહોલની બહાર આવી રહ્યા હતા.

સ્વામી સહજાનંદ તરફ ફરીને તેમણે કહ્યું : ‘મેં તમને મોકલેલી ઈડલી તમે પાછી મોકલી. શું તમને ઈડલી ભાવતી નથી ?’

‘ગુરુદેવે ઘણી બધી મોકલાવી હતી.’ સ્વામી સહજાનંદે જવાબ આપ્યો.

‘જે કંઈ આવી મળે તેનો સ્વીકાર કરવો અને સાથે સાથે કોઈ વસ્તુ માટે તલસવું પણ નહિ તે શાણપણ છે. કોઈ વસ્તુનો અસ્વીકાર ન કરો. તમારી પાસે ન હોય એવી કોઈ પણ વસ્તુ માટે તલસો નહિ. આ શાણપણ છે.’ ગુરુદેવે કહ્યું.

#### સાચી બેડી

સાંજના સત્સંગમાં ગુરુદેવે તેમની પોતાની અનુપમ રીતે તેમની છેલ્લી કાવ્યરચના ગાઈ.

‘આંખ નથી બેડી, ઘાટ નથી બેડી, સૌંદર્ય નથી બેડી, પણ છે બેડી ઉત્તેજિત કામના, તમે સમજો આ બરાબર. જીભ નથી બેડી, આહાર નથી બેડી, સ્વાદ નથી બેડી, પણ છે બેડી ઉત્તેજિત કામના, તમે સમજો આ બરાબર. કામ નથી બેડી, અવાજ નથી બેડી, સંગીત નથી બેડી, પણ છે બેડી ઉત્તેજિત કામના, જો તમે સમજો આ બરાબર.’

#### સાચી જીવનમુક્તિ

જ્યારે ગુરુદેવ સત્સંગમાંથી પાછા આવી રહ્યા હતા ત્યારે વરસાદનું ઝાપટું પડ્યું. પાસેની એક શિષ્યાએ તેની છત્રી ઉઘાડી ગુરુદેવનું વરસાદથી રક્ષણ કરવા પ્રયત્ન કર્યો પણ તેમના માથા પર છત્રી રાખવા માટે તે ખૂબ ઠીંગણી હતી.

ગુરુદેવે તેની સેવાની ભાવનાની કદર કરી કહ્યું : ‘હવે આજે હું એમ કહું કે હું જીવનમુક્ત નથી, ફક્ત સાદો સંન્યાસી જ છું તો લોકો મને માનશે નહિ, તેઓ મને છોડશે નહિ. તેઓ મારી તરફ આદર ધરાવે છે.’

થોડુંક થોભીને તેમણે ઉમેર્યું : ‘છેવટે જીવનમુક્તિ છે શું ? માયાળુ બની બધાંની સેવા કરવી એ જીવનમુક્ત છે. તેનાથી વધુ શું હોઈ શકે ? શું જીવનમુક્તને કંઈ બે શિંગડાં ઊગેલાં હોય છે ?’



### રંભા શા માટે લલચાવતી નથી

ઓફિસનું કાર્ય પૂરું કર્યા પછી જ્યારે ગુરુદેવ કુટીરમાં પાછા આવતા હતા ત્યારે સાથે આવતા શિષ્યોને તેમણે કહ્યું : ‘મને એક જણે પૂછ્યું : ‘ધર્મગ્રંથોમાં કહ્યું છે કે જ્યારે જિજ્ઞાસુઓ ધ્યાન ધરતા હોય ત્યારે અપ્સરા રંભા તેમને લલચાવવા પ્રયત્ન કરતી. પણ હાલમાં જિજ્ઞાસુઓ સમક્ષ રંભા દેખાતી નથી. આવું કેમ બને છે ?’

ગુરુદેવે પોતે જવાબ આપતાં કહ્યું : ‘તેનું કારણ એ છે કે આ દિવસોમાં લોકો ઝાડુ વાળનારી છોકરીથી પણ આકર્ષાઈ જાય છે એટલે તેમની સમક્ષ રંભાએ આવવાની કોઈ જરૂર રહેતી નથી !’

વાતને આગળ વધારતાં ગુરુદેવે કહ્યું : ‘કેટલાક લોકોને એ જાણવું છે કે સ્ત્રીઓ જ્યારે ધ્યાન ધરતી હોય ત્યારે તેમને લલચાવવા કોણ આવશે, કારણ કે રંભા ફક્ત પુરુષોને લલચાવવા માટે છે, અને ધર્મશાસ્ત્રોમાં સ્ત્રીઓને લલચાવવા માટે કોણ આવશે તે જણાવ્યું નથી.’ વળી ગુરુદેવે ઉમેર્યું : ‘જ્યારે સ્ત્રીઓ ધ્યાન ધરતી હશે ત્યારે તેમને લલચાવવા માટે કામદેવ આવશે.’

### મનનો સ્વભાવ

ગુરુદેવે પોતે સવારના વર્ગ માટે જે વિદ્યાર્થીને જગાડ્યો હતો તેનો નિર્દેશ કરીને તેમણે કહ્યું : ‘માણસ ટેવોની ગાંસડી છે. જ્યાં સુધી સારી, સ્વસ્થ અને સદ્ગુણી ટેવો વિકસી હોય અને તે આચરાતી હોય ત્યાં સુધી જીવન સરળતાથી ચાલ્યા કરે છે. તોફાની મન હંમેશાં જડતા અને એશઆરામના પોતાના જૂના ચીલાઓમાં પાછા ખસવાની તક શોધતું જ હોય છે. ફક્ત એક દિવસની મન સાથે વર્તનની ઢીલાશ જીવનની પાયમાલી સર્જવા માટે પૂરતી છે.’

‘જો તમે શુભ વહેલી સવારના વર્ગમાં આજે ઊંઘી ગયા હશો તો કાલે કુદરતી રીતે તેનું પુનરાવર્તન થશે અને ક્રમશઃ ઊઠવાની પરિસ્થિતિ બગડતી જ જશે અને સમય જતાં પાછા તમે સૂર્યોદય પછી ઊઠવાની તમારી જૂની ટેવ પર આવી જશો !’

### આપઘાતનો ઉકેલ

શ્રીમતી એમ.એ દયાજનક પત્ર લખ્યો હતો. તેમાં તેણે તેને નડેલી આપત્તિઓ, તેની નિરાશા ભરેલી પરિસ્થિતિ અને તેને આપઘાત તરફ દોરતાં કારણોની

વિગત આપી હતી.

વળતી ટપાલે ગુરુદેવે નીચે પ્રમાણે જવાબ લખ્યો : ‘આવું કોઈ મૂર્ખતાભરેલું પગલું ભરશો નહિ. તેનાથી તમને કંઈ જ મળશે નહિ. તેનાથી ફક્ત દુઃખ અને વેદના જ મળશે. જીવન અમૂલ્ય છે. માનવજન્મ મેળવવો ખૂબ કઠિન છે. મનોવૃત્તિઓને તાબે થશો નહિ. હિંમત રાખો. આનંદમાં રહો. જપ અને ધ્યાન દ્વારા તમે આ જ જન્મમાં દિવ્યતા પ્રાપ્ત કરી તમારી જાતને જન્મમરણના બંધનમાંથી મુક્ત કરી શકશો. ઈશ્વર તમને આશીર્વાદ આપે.’

### વિચિત્ર યુકાદો

એક વહેલી સવારે ‘દિવ્ય ન્યાયપંચ’ની રચના કરી દેવામાં આવી. એકને બીજા કોઈની સાથે ગેરસમજણ હતી - થોડુંક ઘર્ષણ, આંચકો અને ઝઘડાનાં વાદળોનો ગડગડાટ સંભળાયો.

ગુરુદેવે બંને પક્ષને શાંતિથી સાંભળ્યા. બધા યુકાદાની રાહ જોઈ રહ્યા હતા. પણ યુકાદો બહુ વિચિત્ર આવ્યો !

ગુરુદેવે આરોપીને કહ્યું : ‘ફક્ત સક્રિય કાર્યના ક્ષેત્રમાં જ મનુષ્ય તેની પોતાની અંદરની વસ્તુઓ સાથે સામસામે આવે છે. જ્યારે મનુષ્ય રણક્ષેત્રથી દૂર હોય છે ત્યારે આંતરિક સ્વભાવ સુપ્ત હોય છે. જ્યારે અનુકૂળ તકો મળે છે ત્યારે આ ગુપ્ત રહેલાં આંતરિક લક્ષણો પ્રગટ થાય છે.’

‘બીજો માણસ કહે તેમાં કંઈક સત્ય હોવું જ જોઈએ. દરેક જિજ્ઞાસુએ આ વલણ સ્વીકારવું જોઈએ. પછી તેણે તેના પોતાના મનનું શાંતિથી બેસી, મનન કરી, પૃથક્કરણ કરવું જોઈએ અને ક્યું ગુપ્ત કારણ છે તે શોધી કાઢવું જોઈએ.’

‘કેટલાક લોકોનો સ્વભાવ લાગણીશીલ હોય છે. તેમની લાગણીશીલતાને એકદમ અસર થાય છે. પણ આપણે તેમનામાં રહેલી આ ક્ષતિ તરફ બેધ્યાન રહેવું જોઈએ. આપણે તો પોતે જે કરીએ તેને જ મહત્ત્વ આપવું જોઈએ. આપણે તો તે લાગણીશીલતાને સમજવી અને આદર આપવો જોઈએ.’

‘તેની લાગણીશીલતાને એમ લાગ્યું છે કે તમે જે કંઈ કહ્યું તે અપમાનકારક હતું. તમારે તરત જ તેનો આભાર માનવો જોઈએ. જે માણસ તમારી ક્ષતિઓ બતાવે

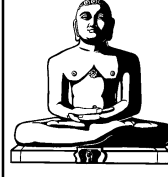
તેનો આભાર માનો. આ પાયાનો સદ્ગુણ છે. તેનો દરેક જિજ્ઞાસુએ કેળવવાનો અને વિકાસ કરવાનો છે. પછી જ ફક્ત તમારી જાતને સુધારવાની સંભાવના છે.’

ગુરુદેવે આરોપ મૂકનારને કહ્યું : ‘જો દરેક જણ જિજ્ઞાસુ બનવાની ઈચ્છા રાખે તો કોઈ દિવસ કોઈ ફરિયાદ, ઘર્ષણ કે ટંટો થાય જ નહિ. જિજ્ઞાસુની વૃત્તિ હંમેશાં નિષ્કામભાવે કામ કરવાની અને સારા તથા પૂર્ણ સાધુ બનવાની હોવી જોઈએ. પછી કોઈ બંડ કે બળવાની જરૂર જ નહિ હોય. ઈશ્વરે આપણને બધા પ્રકારની સુવિધા આપી છે. તમને કદી ભૂખનો અનુભવ થયો નથી, તમને કદી બિનસલામતી લાગી નથી કે તમને કુદરતી દયા પર છોડ્યા નથી; તમને વહાલી માતા સમાન સંભાળ રાખતી સમૃદ્ધ સંસ્થા મળી છે.’

‘ભિક્ષા લેવા માટે હું વર્ષો સુધી સદાવ્રત તરફ દોડ્યો છું. રસ્તાની બાજુમાં રાત્રે ઊંઘ લેવાનો મેં અનુભવ કર્યો છે. જિજ્ઞાસુની માનસિક આંખ સામે આ બધા અનુભવો હોવા જોઈએ. સાધુના જીવનના આ સિદ્ધાંતો છે. હૃષીકેશના સાધુના મોભા સાથે આપણા મોભાને સરખાવવો જોઈએ. તેમના કરતાં આપણે હજાર ગણા વધુ સુખ્યેનથી રહીએ છીએ. આપણે ઈશ્વરનો આ માટે આભાર માનવો જોઈએ. ફરિયાદ કરવાની મનોવૃત્તિ દૂર થવી જોઈએ.’

ગુરુદેવે બંનેને કહ્યું : ‘આ બનાવ એ વાત બતાવે છે કે બંનેનાં હૃદયો વચ્ચે ક્યાંક અસંવાદિતા છે. જ્યારે આ અસંવાદિતા હોય ત્યારે જ ઝઘડો થાય છે. નહિતર આરોપ મૂકનાર આરોપ મૂકવાની ના પાડે અને આરોપી તરત જ આરોપ કબૂલી લે. આવું થાય તો પછી કાયદાની કોર્ટની જરૂર ન પડે. બધા લોકોએ આ ‘એક-કુટુંબ’ની ભાવના કેળવવી જોઈએ, પછી આવા ઝઘડા મટી જશે. હૃદયની સંવાદિતાની જરૂર છે. તમારું હૃદય બીજાના હૃદયના તાલમાં ધડકવું જોઈએ. એક વાર ફાટ પડ્યા પછી તેને સાંધવી ખૂબ મુશ્કેલ છે; પણ તે શક્ય તો છે જ. જે જરૂર છે તે સતત, એકસરખા અને લાંબા પ્રેમ સાથેના પ્રયત્નની, જેથી બીજા પક્ષને તમારા પ્રેમના આંતરિક હેતુ પ્રત્યે અંટસ અને વહેમને દૂર કરવા માટે જરૂરી સમય મળે અને છેલ્લે તે તમારો સાચો સ્વભાવ સમજશે.’

□ - Sivananda's Gospel of Divine Lifeમાંથી સાભાર અનુવાદ



**શોક: સડ્ક્રામતિ  
હ્યાપ્તે દર્પણે  
પ્રતિબિંબવત્**

**ત્રિષષ્ટિ શલાકા પુરુષ યચ્ચિ  
શ્રી આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી**

સામે દૃશ્ય મનોહર હોવા છતાં કેમેરામાં એનું પ્રતિબિંબ ન પડે એ સંભવિત છે પણ ભલે ને ધૂળની એક નાનકડી રજકણ પડી છે સામે! દર્પણમાં એનું પ્રતિબિંબ ન પડે એવી કોઈ જ શક્યતા નથી.

આપ્ત પુરુષની વ્યાખ્યા, પ્રભુ! આપે સરસ કરી છે. સામી વ્યક્તિના શોકનું, દુઃખનું કે ઉદ્વેગનું પ્રતિબિંબ જેના હૃદયમાં પડે જ પડે એ જ આપ્ત! આનો અર્થ? આ જ કે અન્યના દુઃખે જે દુઃખી થાય એ જ છે આપ્ત! ગંભીરતાથી આ વ્યાખ્યા પર વિચાર કરતાં એમ લાગે છે કે

**પ્રભુ!**

અમારો નંબર આ આપ્ત પુરુષમાં નહીં હોય; કારણ કે ખૂન-મારામારી-કાપાકાપી-દુઃખી રોગી-ભિખારી-અપંગ વગેરેને અમે રોજ નિહાળીએ છીએ કાં તો આંખ દ્વારા અને કાં તો ટી.વી. દ્વારા, અને છતાં અમારા શરીરનું રુંવાડુંય ફરકતું નથી. યાનો કપ પણ અમારો છૂટતો નથી. અમારા મુખ પર ગ્લાનિની આછીપાતળી રેખાય ઊપસતી નથી.

**પ્રભુ!**

આપ કંઈક કરો. અમે પથ્થર નથી પણ માણસ છીએ એ પુરવાર કરવા અમારામાં આપ કંઈક સંવેદના તો જગાડો જ!

□ ‘પ્રભુ વીર કહે છે’ માંથી સાભાર

## યોગ એ જ જીવન

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

### પ્રમુખ આસનો-૬

#### ધનુરાસન

(૧) ધનુરાસન માટે પેટ ઉપર જ ઊંઘા સૂવાનું છે. શરીર જમીનને સમાંતર, શ્વાસ સાધારણ.

(૨) બંને પગને ઘૂંટણમાંથી વાળો. બંને હાથ વડે બહારથી અંદર પકડાય તેમ બંને પગની ઘૂંટીને પકડો. ઊંડો શ્વાસ લો અને બંને ઘૂંટણ, છાતી, ખભા, માથું એકસાથે ઊંચાં કરો. સાધારણ રીતે લોકોનાં છાતી, ખભા, માથું ઊંચાં થતાં હોય છે, જ્યારે ઘૂંટણ જમીન ઉપર જ રહે છે. તેમ થવું ન જોઈએ. માટે પહેલાં ઘૂંટણ ઊંચાં કરવાં. પછી છાતી, ખભા, માથાને ઊંચકવાં.

શરીરને સુંદર ધનુષ્ય જેવો આકાર આપવો. શ્વાસ અંદર, કુંભક કરવો. રોકી શકાય તેટલી વાર રોકવો. શરીર સ્થિર. હાલકડોલક કરવું



નહિ. પ્રત્યેક આસન આરંભમાં એકથી દોઢ મિનિટ કરવું.

(૩) બંને ઘૂંટણ જોડાયેલાં. બંને પગ, ઘૂંટી પણ જોડાયેલાં. જો એમ ન થતું હોય તો બંને ઘૂંટણ અને પગ વચ્ચે, બંને ખભા જેટલું અંતર રાખી શકાય. આમ થવાથી બંને પગ એકમેકને સમાંતર અને સરખે અંતરે રહેશે. પગ સ્થિર, અને પગનાં અંગૂઠા, આંગળાં બધાં સુરેખ સુંદર, આખાય ધનુરાસનનું દર્શન સુંદર.

(૪) નીચે આવીને મકરાસનમાં વિશ્રાંતિ. નીચે આવવામાં ઉતાવળ કરવી નહિ. આખીય પ્રક્રિયા સંપૂર્ણ સ્વસ્થતાથી કરવી.

ધનુરાસનનો અભ્યાસ બધા લોકો પહેલે જ દિવસે કરી શકે તેવું જરૂરી નથી, માટે ધનુરાસનના અભ્યાસ પૂર્વે અર્ધધનુરાસનનો અભ્યાસ કરવો.

#### લાભ

ધનુરાસનથી ગરદન, પીઠ અને કમરના

સ્નાયુઓનું બળ વધે છે. આંતરકુંભક કરવાથી ફેફસાંની કાર્યક્ષમતામાં ઉભાર આવે છે. થાયરોઈડમાં રક્તસંચાર વધે છે. સર્વાઈકલ સ્પોન્ડિલોસિસ અને લમ્બોસેકલ પેઈનમાં રાહત મળે છે. પેટની આંતરચાવ ગ્રંથિઓનો મસાજ થાય છે. શરીરનાં મોટા ભાગનાં જોડાણોનું રૂમેટીઝમ જાય છે. નિયમિત અભ્યાસથી આર્થરાઈટિસ રોકી શકાય છે.

#### ચકાસન

હઠયોગ પ્રશિક્ષણમાં સમગ્ર શરીરના બહુવિધ લાભને સાંકળી લેતું આ ખૂબ જ મહત્વનું ઉપયોગી આસન છે. ચક જેવા આકારવાળું આ આસન માથાથી છેક પગના અંગૂઠા સુધી સમગ્ર શરીરના પ્રત્યેક અંગ-ઉપાંગમાં અદ્ભુત શક્તિનો સંચાર કરે છે.



સાધારણ રીતે ચકાસનના અભ્યાસ માટે જમીન ઉપર સૂઈને જ તેનો પ્રારંભિક અભ્યાસ કરવામાં આવે છે.

(૧) ધાબળા ઉપર ચત્તા સૂઈ જાઓ.

(૨) હાથ પગ એકમેકને સમાંતર-પગ જોડાયેલા, એડી-પંજા ભેગાં, હાથની હથેળી જમીન ઉપર સાથળની બંને બાજુએ, શરીરથી સમાંતર.

(૩) બંને પગને ઘૂંટણમાંથી વાળવાના. બંને પગને એકમેકને સમાંતર રહે તેમ પહોળા કરવાના. બંને ખભાની વચ્ચે જેટલું અંતર છે, તેટલું અંતર બંને ઘૂંટણ અને પગ વચ્ચે રાખવું.

(૪) ઊંડો શ્વાસ લઈને બંને હાથ માથાની બંને બાજુએ જમીન પર રાખવા. હાથની હથેળી જમીન ઉપર, હાથની આંગળીઓ ખભાની દિશામાં, કોણી એકમેકને સમાંતર કાનની બાજુમાં ઊર્ધ્વમુખી-ઉપરની દિશામાં પોઈન્ટેડ.

(પ) બંને હાથ અને બંને પગ ઉપર વજન આપીને કમરને ઊંચી કરવી, આરંભમાં કમર સીધેસીધી ન ઊંચકાય તો પહેલાં માથાનું તાળવું જમીન ઉપર મૂકવું, પછી બંને હાથ, બંને પગ અને માથાનું તાળવું (CROWN)ના આધારે કમર ઊંચી કરવી.



(દ) આ સાધારણ ચકાસન થયું.

(૭) ધીરે ધીરે ફ્લેક્સિબિલિટી વધે તેમ તેમ હાથને પગની તરફ અને પગને હાથની તરફ, એકમેકની પાસે લાવવાની કોશિશ કરવી જોઈએ. એમ થવાથી કાળક્રમે અભ્યાસથી હાથ અને પગ એકમેકમાં જોડાઈ જતાં અથવા તો હાથથી પગ પકડાઈ જાય ત્યારે ખરેખર ચક્ર (Wheel) જેવો આકાર શરીરનો થઈ જાય છે.

(૮) આ આસનમાં પણ શ્વાસ સાધારણ દોઢ મિનિટથી આરંભ કરીને પાંચ મિનિટ સુધી સ્થિર ટકી રહેવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

(૯) પાછાં આવતી વખતે પહેલાં ધીરેથી કમરને નીચે લાવો. પછી હાથને શરીરની બંને બાજુ મૂળ પરિસ્થિતિ હતી તેમ મૂકો. હવે પગને લાંબા કરો.

(૧૦) શ્વાસનમાં બંને પગ ઢીલા-ખુલ્લા. બંને હાથની હથેળી ચત્તી. મોં થોડું ઢીલું અને ખુલ્લું. નાકેથી ઊંડા-કુદરતી શ્વાસ સાથે રિલેક્સેશન કે શિથિલીકરણ કરવું. શ્વાસનમાં વિશ્રાંતિ.

દીર્ઘ કાળના અભ્યાસ પછી ચકાસનનો અભ્યાસ ઊભાં ઊભાં પણ થઈ શકે છે. પહેલી પદ્ધતિમાં ચત્તા સૂતા હતા, તેમાંથી ચકાસન કરેલું. હવે ઊભા છીએ, ધીરે ધીરે પાછળ ઝૂકવાનું. (Bending) બંને હાથ માથાની ઉપરથી પાછળની તરફ લાવીને છેક જમીન સુધી (Smooth Lending) ધીરેથી - હળવેથી નીચે આવવું. ભૂસકો મારવો નહિ. ચકાસનનો આકાર પહેલાંની જેમ જ થશે.

આ પદ્ધતિના ચકાસનમાંથી પાછા આવતી વખતે પણ પાછા ઊભા થઈ જવાનું છે. મોટા ભાગના લોકો અહીં ચકાસનમાંથી ઊભા નહિ થતાં પાછા નીચે જ

આવી જતા હોય છે. આ બંનેમાં મૂળ લાભમાં કંઈ ઓછુંવતું થતું નથી.



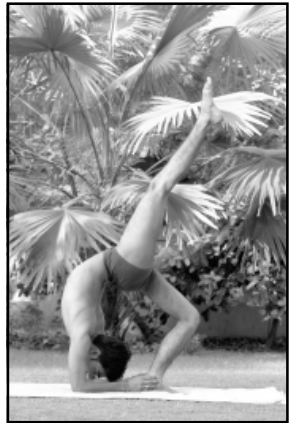
#### લાભ

ચકાસનનો અભ્યાસ કરોડસ્તંભને ખૂબ જ વિશદ પ્રમાણમાં ફ્લેક્સિબિલિટી આપે છે. ચકાસનનો અભ્યાસ ટ્રાઈસેપ્સ બ્રેકાઈ મસલ્સ (Triceps Brachii Muscles)ને મોટો લાભ પહોંચાડે છે. ખાસ કરીને પીઠના અને કમરના સ્નાયુઓને બળ મળે છે. પેટના અને છાતીમાં આગળના ભાગના સ્નાયુ ખેંચાણ (Stretching)નો અનુભવ કરે છે. પગના, ખભાના મોટા સ્નાયુઓનું સંકોચન થાય છે. તેમાં પેરાવર્ટ્રિબલ સ્નાયુ, થાપાના એક્સ્ટેન્સર્સ (extensors) સ્નાયુ અને સાથળના (Hamstrings) તથા પગની પિંડીના સ્નાયુઓનું સંકોચન થાય છે.

ચકાસનના અભ્યાસથી ઓબેસિટી (સ્થૂળતા)માં પણ લાભ થતાં વજન ઓછું કરવા માટે ચકાસન લાભપ્રદ છે. (Calorie Expenditure) શરીરમાં રહેલા ઈન્સ્યુલીનની અસરકારકતા વધે છે, તેથી ડાયાબિટીસના દર્દીઓના શરીરમાં લોહીમાંની સાકરનું પ્રમાણ જાળવી રાખવા માટે ખૂબ જ લાભપ્રદ છે.

આ પૂર્વે કરેલાં ત્રણેય આસનો એટલે ભુજંગાસન, શલભાસન અને ધનુરાસનના લાભ એક ચકાસનના અભ્યાસથી મળી રહે છે. જે

વ્યક્તિ નિયમિત ચકાસનનો અભ્યાસ કરે, તે કદીય થાક, પરિશ્રમ કે આળસનો અનુભવ નહિ કરે. તે સ્ફૂર્તિનો સ્ત્રોત હશે. ઉમંગનો જવાળામુખી હશે. ઉત્સાહ, ખંત અને ચીવટનો સંગમ હશે. પ્રકૃલ્લિતતા અને ચેતના તથા ઉખ્ખાનો ધોધ હશે. બસ આવશ્યકતા છે, નિયમિત અને ચીવટપૂર્વકના નિત્ય એવા પ્રામાણિક અભ્યાસ, શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસની.



ચકાસનના અભ્યાસથી હાથ અને પગના તમામ

મસલ્સની કાર્યક્ષમતા વધે છે. હેમસ્ટ્રિંગ વધુ દુરસ્ત થાય છે, અને પાચનક્ષમતામાં સુચારુતા આવે છે. હાથનાં કાંડાં, કોણીનું જોડાણ, ખભાનાં જોડાણો, પગમાં ઘૂંટી અને ઘૂંટણનાં જોડાણો - ઢાંકણી તથા કરોડસ્તંભની નીચેનો છેડો, એટલે લમ્બર સુધીનો ભાગ, તદુપરાંત કરોડસ્તંભમાં રહેલા પ્રત્યેક વર્ટ્રેબ્રામાં બે વર્ટ્રેબ્રા વચ્ચે રહેલી ડિસ્કની કાર્યક્ષમતા વધે છે, તેનાં જોડાણો બધાં વધુ સક્ષમ બને છે. ચકાસનના દીર્ઘ કાળના અભ્યાસથી છાતી અને ફેફસાં વધુ પહોળાં થાય છે તેથી શ્વસનક્ષમતામાં પણ ઓજ આવે છે. ચકાસનના અભ્યાસથી હૃદય પ્રવાહિત થતાં રક્તના પરિભ્રમણની દિશાની રૂપ શરીરના નિમ્ન સ્તરીય ભાગોના પ્રમાણમાં માથાને, ગળાને, ચહેરા ઉપર આંખો, નાક, કાન, જીભ, થાઈરોઈડ, પેરાથાઈરોઈડ, સર્વાઈકલ વર્ટ્રેબ્રા, પિચ્યુટરી ગ્લાન્ડ તથા સેરિબ્રમ અને સેરિબેલમમાં રક્તસંચારની માત્ર વિપુલ થવાથી આપણને ભવિષ્યમાં બ્રેઈન હેમરેજ કદીય થતું નથી. બ્રેઈન ડેડ (બ્રેઈન - ડેથ Brain Death)ના રોજિંદા કિસ્સાઓનું પ્રમુખ કારણ જ રક્તપરિભ્રમણમાં આવતી ઓટ છે.

આમ ચકાસનનો અભ્યાસ નર્વસ સિસ્ટમ, રેસ્પિરેટરી સિસ્ટમ, સરક્યુલેટરી સિસ્ટમ, એલિમેન્ટરી સિસ્ટમ અને લોકોમોટર સિસ્ટમ પર પોતાની અસર પાડે છે. આપણાં શ્વસન, રુધિરાભિસરણ, પાચનતંત્ર, અસ્થિતંત્ર તથા સંવેદનાતંત્રની કાર્યક્ષમતામાં ઉભાર લાવે છે, પરંતુ જે લોકો ધનુરાસન કે ચકાસન કરી શકતા નથી, તે સર્વે આ લાભ આરંભમાં ઉષ્ટ્રાસનના અભ્યાસથી મેળવી શકે છે.

કમરના દુખાવાની સમસ્યાનું મૂળ કારણ કસરતની ખામી તો છે જ, પરંતુ ખાવાપીવામાં સંયમની ખામી. જ્યારે પેટ વધી જાય, કમર પહોળી થઈ જાય, ત્યારે તેનું વજન પહેલાં ઘૂંટણ ઉપર અને ઘૂંટણ સહન ન કરી શકે ત્યારે કમરની વચ્ચે, કરોડસ્તંભને છેડે આવતાં ઘૂંટણનું તથા કમરના દુખાવાનું દર્દ થઈ જાય છે. આપણે પાંચ ગ્રામ ખોરાક દરરોજ વધુ ખાઈએ તો વર્ષે ચાર કિલો વજન વધવાની શક્યતા સંભવી શકે. આમ પાંચથી દસ કિલોનું વજન પેટની ફાંદ અને કમર કે નિતંબ પહોળા થતાં વધતાંની સાથે આ કમર અને

ઘૂંટણને આ સજા ભોગવવી પડતી હોય છે. માણસની ઉંમર વધતી જાય છે, પરંતુ આટલી સાધારણ સમજણ પણ લોકો ભાગ્યે જ કેળવતા હોય છે.

આપણે સીધા બેસતા નથી. સીધા ઊભા રહેતા નથી. આપણે સોફા કે પલંગમાં અંગ્રેજીના અક્ષર 'S' જેવા કે ગુજરાતી ખાંડવી ભાખરવડી કે પાતરાં જેવા ગોળમટોળ થઈને બેસીએ કે સૂઈએ છીએ. તેને સર્વસાધારણ ગુજરાતીમાં કહી શકાય કે આપણે આપણી ઊઠબેસને - 'ડામચિયા' જેવી કરી નાખી છે.

આમ બેસવાથી આપણને એવું લાગે છે કે આપણે વિશ્રાંતિ કરીએ છીએ, પરંતુ ખરેખર આપણા મસલ્સ Relax થતા નથી જ. પોચાં ગાદી-તકિયા ઉપર આડાઅવળા શરીરથી બેસીને મસલ્સ થાકીને વર્ટ્રેબ્રા ઉપર વિશ્રાંતિ શોધવાનો પ્રયાસ કરે છે, ખુરશીઓ પણ ચિત્ર-વિચિત્ર રૂપરંગની ડિઝાઈન કરવામાં આવે છે, પરંતુ તેથી મસલ્સ અને હેમસ્ટ્રિંગ વધુ ટેન્સ થાય છે. પલાંઠી વાળીને બેસવામાં કે ધનુરાસન કે ચકાસનથી આ મસલ્સને તથા હેમસ્ટ્રિંગને ખૂબ જ રાહત અને રિલેક્સેશન મળે છે.

એક વાત તો સ્પષ્ટ છે કે પગને વાળ્યા વગર કંઈ કામ થતું નથી. પગને વાળવા તો પડશે જ, પરંતુ જોડાણો અને મસલ્સ સ્ટિફ થઈ જાય તો કામ કરવાનું ખાસ્સું દુષ્કર થઈ જતું હોય છે. ઉંમર વધતાંની સાથે બે વર્ટ્રેબ્રા વચ્ચેની ગાદીઓની કાર્યક્ષમતા પહેલાંના જેટલી રહેતી નથી.

માણસની ઉંમર વધે એટલે તેની સમજણ વધે. તેની કાર્ય કરવાની સૂઝ વધે, પરંતુ શારીરિક ક્ષમતાઓ ઓછી થતી જ હોય છે, છતાં બળજબરીથી શરીર પાસે કામ લઈએ ત્યારે એક દિવસ શરીર વિરોધ કરતું જ હોય છે. આ ટિસ્યુ-મસલ્સ અને હેમસ્ટ્રિંગનું પણ એવું જ છે. આવું માત્ર કમરના મણકા કે લમ્બર રિજિયનનું જ નથી. ગળાની પાછળના સર્વાઈકલ વર્ટ્રેબ્રા અને ખભા-કોણી કે કાંડાંના જોડાણમાં પણ આ સમસ્યા ઊપજી શકે છે. ઉંમર વધતાંની સાથે હાડકાં પણ કમજોર બનતાં હોય છે. કેલ્શિયમ ઓછું થવાને કારણે આવું બની શકે. ડિસ્ક પોચી પડતી જાય છે. વર્ટ્રેબ્રામાં

(અનુસંધાન પાના નં.૨૬ ઉપર)

## અમૃતપુત્ર-૨

- શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે

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

‘મનોહર વિલાસ’ તેમનું પિતૃગૃહ હતું. રાજપ્રાસાદ જેવું ભવ્ય. અહીં કોઈ પણ વસ્તુની ખોટ ન હતી. લક્ષ્મીજી અત્રે આઠેય પ્રહર આનંદે હિંડોળતાં હતાં. તેમના દાદાજીનો વ્યાપાર વિપુલ હતો. કોફીના બગીચાઓની લખલૂટ જમીનદારી હતી. તે છલકતી પ્રકૃતિના અષ્ટધા સ્વરૂપના દર્શન કરીને આંખો તૃપ્ત થતી હતી. દાદાજી પછી આ બધો વૈભવ તેમના આદરણીય પિતાશ્રી શ્રીનેલ્લીકાઈ વેંકટરાવજીને મળ્યો. સરોજિની દેવી સમક્ષ જાણે કે પ્રસંગોની હારમાળા સર્જાઈ. તેમના પિતાશ્રીની લોકપ્રિયતા અપાર હતી. તેઓ મેંગલોરની મહાનગરપાલિકાના ત્રણવાર મહાપૌર બન્યા હતા. તેમના ઘરમાં યુરોપિયન લોકોની મોટી અવરજવર રહેતી. પોર્ટુગલના, ડચ અને બીજા બધા બહુ ગોરાઓ તેમને ત્યાં આવતા જતા. સરોજિનીદેવીનું શિક્ષણ પણ અંગ્રેજી માધ્યમમાં થયું હતું. માત્ર આટલું જ યાદ આવતાં તેમના કાનોમાં શાળાના પિયાનોના સ્વર ગુંજવા લાગ્યા. તેઓ બહુ જ સૂરીલા કંઠે ગાયન ગાતાં અને પિયાનો વગાડતાં. જ્યારે તેમના ઘેરા ગંભીર અવાજમાં તેઓ અંગ્રેજી પ્રાર્થનાઓ ગાતાં ત્યારે ઈસુનાં દેવળના પવિત્ર ગિરીજાઘરનો મધુર ઘંટારવ કે મસ્જિદની આજ્ઞા અથવા તો હિન્દુ મંદિરોના શંખનાદની પવિત્રતાની હહેર આવતી હોય તેવો દિવ્ય અનુભવ થતો. અંગ્રેજી શિક્ષણ સાથે અંગ્રેજી રમતગમત ટેનિસ રમવાનો પણ તેમને જબરો શોખ હતો.

પરંતુ આ પાશ્ચાત્ય વાતાવરણનો ઉછેર હોવા છતાં તેઓ આપણી સંસ્કૃતિ અને સંસ્કારથી વિમુખ નહોતાં થયાં. તેનું પ્રમુખ કારણ હતું તેમના માતા-સુંદરમ્મા. કેટલાં ધાર્મિક અને પવિત્ર ચારિત્ર્યનાં મૂર્તિ ! સરોજિનીદેવી આવા દિવ્ય વિચારોનાં સ્પંદનોમાં સ્પંદિત થતાં ગયાં. સુંદરમ્મા કન્નડ ભાષામાં અનેક કાવ્યો

રચનાર સુપ્રસિદ્ધ કવયિત્રી હતાં. તેમનાં કાવ્યો ‘દેવરનામ’ નામે પુસ્તકરૂપે પ્રકાશિત થયેલાં. આ વિદ્વાન અને કરુણામૂર્તિ તથા ભક્તિમતી માતાની નિશ્રામાં સરોજિનીદેવીને લાંબું રહેવાનું ન મળ્યું. માતૃવાત્સલ્યની સમજણ પાકે તે પૂર્વે માત્ર બાર વર્ષની કુમળી વયે તેમનું લગ્ન થઈ ગયું.

પોતાનાં લગ્નની મધુર સ્મૃતિમાં તેઓ મનોમન હસ્યાં. એ નટખટ બાળપણ પણ કેવું હતું. શ્રીનિવાસરાવજીના ગળામાં વરમાળા પહેરાવતી વખતે તેને એટલી જ ખબર હતી કે આ છે મારા પતિદેવ ! અને તે નવા ઘરમાં તેમનાં સાસુમાએ ખૂબ જ ઉત્સાહ, ઉમંગ અને સ્નેહ સાથે તેમનું સ્વાગત કરેલું. તેને આ સાસુ શબ્દની સમજણ જ ક્યાં હતી. તેને માટે તો તે બીજી મા જ હતી. તેમની આંખો સમક્ષ વિચારો મૂર્ત થવા લાગ્યા. હું પરણીને આવેલી ત્યારે મારાં સાસુએ મને વહાલથી આવકારી હતી, અને કહ્યું હતું કે ‘હવે તમો જાગીરદારના ઘરનાં વહુ છો. આપણું ખાનદાન મોટું છે.’ આમ તો એ લોકો મહારાષ્ટ્રના, પરંતુ છત્રપતિ શિવાજીના સમયમાં તેમને કુંભકોણમ્ની જાગીર મળી હતી, તેથી તેઓ ત્યાં આવી વસ્યાં હતાં. ‘તારા સસરા (તેમનું નામ સરખેલ ગોવિંદરાવ- પરંતુ સાસુ નામ કેમ ઉચ્ચારે ?) તંજાવરમાં રાજકીય પ્રતિનિધિ હતા. પરંતુ તું ડરતી નહીં. તે બહુ જ ઉદાર અને દયાળુ છે.’ અને સાચું પૂછો તો તેમનો મોટાભાગનો સમય આધ્યાત્મિક સાધનામાં જ વ્યતીત થાય છે. તેમની અંતઃપ્રેરણા અસામાન્ય છે. હા ! આ ઘરનો એક નિયમ છે. તેનું પાલન તારે પણ કરવું પડશે. ભૂખ્યા અભ્યાગતો- અતિથિઓને જમાડ્યા વગર આપણા ઘરમાં કોઈ પણ જમતું નથી. તું આ ઘરની અન્નપૂર્ણા છે. આજથી તારા પવિત્ર હાથોથી જ અન્નદાન થશે.’

અને સરોજિનીદેવી આ બધું શીખી ગયાં.

પોતાના સાસુમા-કાવેરીજીનો જીવનક્રમ તે સદૈવ નિરખતાં રહ્યાં. કદાચ એ ક્રમ એક તપસ્વિનીનો જીવન ક્રમ હતો. ક્યારેક ક્યારેક વળી તેના પિતાશ્રી પણ દીકરીને આવીને મળી જતા. તેઓ મૈસોર રાજ્યમાં ઉચ્ચપદે હતા. પરંતુ ખરેખર તો તેથી કંઈ વિશેષ તેઓ હતા સાક્ષાત્કારી સંત ! તેઓ અને સાસુમા જ્યારે પણ સાથે બેસીને કંઈ પણ ચર્ચા કરતાં ત્યારે ઘરમાં એક પવિત્ર સત્સંગનું વાતાવરણ સર્જાતું. સાધારણ પ્રસંગોએ કે અવારનવાર કાવેરીજી ભક્તોને નિમંત્રીને સત્સંગ કરાવતાં જ રહેતાં. લોકોના મનમાં કાવેરીજી માટે ખૂબ જ આદરણીય સ્થાન હતું. આ આધ્યાત્મિક સાધના સમ્પન્ન જીવનના બળે જ તેમને જીવનચર્યાની ચડ-ઉતર વચ્ચે સમત્વ જાળવવાનું બળ મળ્યું હતું. સરોજિનીદેવીને તે દિવસની યાદ આવી ગઈ કે જ્યારે ગોવિંદરાવજીનું પરલોકગમન થયેલું ત્યારે અપાર શાંતિથી સાસુમાએ સૌભાગ્યવતી સ્ત્રીનાં સર્વે આભૂષણોનો ત્યાગ કર્યો હતો. શ્વેત વસ્ત્રોમાં તેમનાં તપનું તેજ વધુ દેદીપ્યમાન થવા લાગ્યું હતું. તે દિવસને આજની ઘડી... તેમણે દૂધ અને ફળ સિવાય બીજા કોઈ સ્વાદિષ્ટ અન્નનો સ્પર્શ પણ કર્યો ન હતો.

શ્વસુરજીની ચિર વિદાય પછી શ્રીનિવાસરાવ અને તેમના અનુજ શ્રી કૃષ્ણરાવ-બંનેએ કોઈમ્બતૂર છોડ્યું હતું. મદ્રાસ શહેરની બહાર 'કિંબર્લી' નામે ખૂબ મોટા પરંતુ જૂનવાણી ઢંગના મકાનમાં સૌ રહેવા આવ્યા હતા. કોઈમ્બતૂર, મદ્રાસ અને તંજાવરમાં પણ તેમની જાયદાદ તો હતી જ. પરંતુ મન તો તેવું જ હતું... વિરક્ત !!!

આ વિચાર પ્રવાહમાં અટવાયેલા સરોજિનીદેવીને વિચાર વમળમાંથી બહાર ખેંચી લાવી તેમની પહેલી બોલકી દીકરી.

‘મા ! મા ! આ નાનકડો બાબો મારો ભઈલો છે ને ? મા ! મા ! હું તેની જોડે રમું ! મા ! આપણે તેનું નામ શું પાડીશું ?’

અને તે બોલકી તે નવજાત શિશુની ચોપાસ

ઘોંઘાટ કરવા લાગી; ત્યારે માતા બોલ્યાં, ‘અરે હેમલતા ! શાંત રહે ! આમ ઘોંઘાટ ન કર !’

થોડા દિવસોમાં જ તે બાળકનું નામકરણ થયું. માતા-પિતા બંને વૈષ્ણવ પરિવારનાં હતાં. ઘર તો જાણે સદૈવ વૈષ્ણવોનો મેળો. તેથી બાળકનું નામ પાડવામાં આવ્યું ‘શ્રીધર’. ઘરમાં બધાં જ તેને શ્રીધર કહીને જ બોલાવતાં. પરંતુ તેની ફોઈ ગોપીજી તેને ‘સિદ્ધા’ કહીને બોલાવતી. ખરા અર્થમાં તો શ્રીધર ‘સિદ્ધા’ જ હતો.

□ મૂળ મરાઠીમાંથી અનુવાદ

## દિવ્ય જીવન

પત્રિકાની માલિકી અને અન્ય બાબતોનું વિવરણ  
ફોર્મ-૪

(નિયમ - ૮ મુજબ)

- (૧) પ્રકાશનનું સ્થળ : ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ  
શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી,  
સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.
- (૨) પ્રકાશન તારીખ : દરેક માસની ચોથી તારીખ
- (૩) પ્રકાશકનું નામ : અરુણ દેવેન્દ્ર ઓઝા  
રાષ્ટ્રીયતા : ભારતીય  
સરનામું : ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ, શિવાનંદ  
આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ,  
અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.  
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪
- (૪) મુદ્રકનું નામ : અરુણ દેવેન્દ્ર ઓઝા  
રાષ્ટ્રીયતા : ભારતીય  
સરનામું : ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ, શિવાનંદ  
આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ,  
અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.
- (૫) પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ : પ્રિન્ટ વિઝન પ્રા.લિ.  
સરનામું : પ્રિન્ટ વિઝન હાઉસ, આંબાવાડી,  
અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૬
- (૬) તંત્રીનું નામ : ડૉ. મફતલાલ જે. પટણી  
રાષ્ટ્રીયતા : ભારતીય  
સરનામું : ૪, વિશ્વભારતી સોસાયટી, નવરંગપુરા  
ટેલિફોન એક્સચેન્જ પાછળ,  
નવરંગપુરા, એલિસબ્રિજ,  
અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૬.
- (૭) પત્રિકાની માલિકી : ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ, (ટ્રસ્ટ)  
શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી,  
સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.  
હું અરુણ દેવેન્દ્ર ઓઝા, આથી જાહેર કરું છું કે ઉપરની  
માહિતી મારી માન્યતા અને જાણકારી મુજબ ખરી છે.  
- અરુણ દેવેન્દ્ર ઓઝા

તા.૦૪-૦૪-૨૦૧૧

## ઉપનિષદ-યાત્રા

ડૉ. ગુણવંત શાહ

### સ્વર્ગ એટલે સુંદર જીવન

ઋષિના શબ્દો : જીવેનાત્મનાનુપ્રભૂતઃ પેપીયમાનો મોદમાનસ્તિષ્ઠતિ ।

(છાંદોગ્ય ઉપનિષદ, અધ્યાય ૬, ખંડ ૧૧, મંત્ર પહેલો)

ભાવાર્થ : જીવાત્માથી જીવે વૃક્ષો, જળથી મૂળ તો જીવે,  
વસુંધરાનું રસપાન કરીને 'આનંદે' આત્મવાન તે.

#### ઋષિ ઉદાલક અને પુત્ર શ્વેતકેતુ વચ્ચે સંવાદ

વનસ્પતિમાં જીવ ખરો ? લાંબા સંશોધનને અંતે ભારતીય વિજ્ઞાની જગદીશચંદ્ર બોઝે દુનિયાને જણાવ્યું કે વનસ્પતિમાં જીવ છે. વીસમી સદીમાં આ વાતને વિજ્ઞાનનો આધાર મળ્યો તે પહેલાં આ વાત કોઈ પણ વિજ્ઞાનીએ કરી ન હતી. આ જ વાત જો હજારો વર્ષો પહેલાં કોઈ ઋષિએ કરી હોય તો શું સમજવું ? વિજ્ઞાનીઓ જે સાબિતી અનુભવજન્ય પ્રયોગો દ્વારા મેળવે છે, તે બાબતની પ્રતીતિ ઋષિઓ પોતાની યોગજદૃષ્ટિ દ્વારા પામે છે. અધ્યાત્મ અને વિજ્ઞાન વચ્ચેના અનુબંધનું અત્યંત સચોટ ઉદાહરણ ઉપનિષદના ઉપરોક્ત મંત્રાર્ધમાં પ્રગટ થતું જણાય છે. ઋષિની વાણી કાન દઈને સાંભળવા જેવી છે.

અરુણ ઋષિના પુત્ર ઉદાલકના પુત્રનું નામ શ્વેતકેતુ હતું. પિતા ઉદાલક (આરુણિ) અને પુત્ર શ્વેતકેતુ વચ્ચે આત્મવિદ્યા અંગે જે મધુર સંવાદો થયા તે છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં સચવાયા છે. શ્વેતકેતુ જ્યારે બાર વર્ષનો થયો ત્યારે આચાર્યને ત્યાં ભણવા ગયો અને ચોવીસ વર્ષનો થયો ત્યાં સુધી એણે વેદાભ્યાસ કર્યો. અભ્યાસને અંતે એના મનમાં અભિમાન પેદા થયું. પિતા ઉદાલક પુત્રના અભિમાનને પામી ગયા. પિતાએ શ્વેતકેતુને પૂછ્યું : 'શું તારા આચાર્યને તેં એવા ઉપદેશ માટે વિનંતી કરેલી, જે સાંભળવાથી નહીં સાંભળેલું હોય તે પણ સાંભળેલું બને, નહીં વિચારેલું પણ વિચારેલું બને, અને નહીં જાણેલું પણ જાણેલું બને ?' પિતાનો આવો વિચિત્ર પ્રશ્ન સાંભળીને શ્વેતકેતુ ઊંડા વિચારમાં પડી ગયો. પછી તો પિતાએ જ એવો ઉપદેશ આપવાનો પ્રારંભ કર્યો. શ્વેતકેતુ પિતાને ગુરુભાવે સાંભળતો રહ્યો. પિતા-પુત્ર વચ્ચે થયેલા આવા ઉત્કૃષ્ટ સંવાદનો માનવ-ઈતિહાસમાં જોટો જડે તેમ નથી.

#### રસ વતા આનંદ = રસાનંદ

શ્વેતકેતુની પડખે બેઠાં હોઈએ એવા ભાવ સાથે હવે ઋષિ ઉદાલકના શબ્દો સાંભળીએ :

હે સૌમ્ય !

કોઈ મોટા વૃક્ષના મૂળમાં ઘા કરે તો

એમાંથી રસ ઝરે છે,

પણ એ જીવતું તો રહે છે.

કોઈ વચમાં કે ઉપરના ભાગમાં ઘા કરે તો

એમાંથી રસ ઝરે છે,

તોય એ જીવતું તો રહે છે.

એ વૃક્ષમાં જીવાત્મા રહેલો છે,

તેથી એ મૂળ દ્વારા પાણી પીએ છે

અને

ધરતીના રસોને ખેંચીને

આનંદપૂર્વક ઊભું રહે છે.

ઋષિએ મંત્રમાં બે શબ્દોને અડખેપડખે મૂકી

દીધા : રસ અને આનંદ. વૃક્ષને જોઈએ ત્યારે આપણા

જેવા લોકોને કેવળ સ્થૂળ વૃક્ષ દેખાય છે. ડોન જુઆન

પોતાના 'સેપરેટ રિઆલિટી' મથાળે લખેલા પુસ્તકમાં

જિજ્ઞાસુ સાથીને પૂછે છે : વૃક્ષને તું જુએ ત્યારે ખરેખર

'જુએ' છે ખરો ? આવો મૌલિક પ્રશ્ન પૂછ્યા પછી

'seeing' પર એક આખા પ્રકરણમાં શાણપણનો સ્વામી

ડોન જુઆન કશુંક નિહાળવું એટલે શું તેની ચર્ચા કરે

છે. ઋષિ પણ કેવળ સ્થૂળ દૃષ્ટિથી વૃક્ષને ન જુએ. તેઓ

વૃક્ષનું 'દર્શન' કરે છે. એમનાં દર્શનનો પ્રસાદ ઉપરોક્ત

મંત્રમાં પ્રગટ થયો છે. એ છે રસાનંદ. જગદીશચંદ્ર બોઝ

અને ઉદાલક એક જ વાત કરે છે. ઉદાલક પણ કહે

છે : 'એ વૃક્ષમાં જીવાત્મા રહેલો છે.'

#### ઘરના હીંચકે થયેલો સત્સંગ

સદ્ભાગ્યે અમારા ઘરે ઘણી વાર ઉચ્ચ કક્ષાના



જિજ્ઞાસુ સાધકો મહેમાન બનીને આવતા હોય છે. સત્સંગ દરમિયાન મજાના સંવાદો થતા રહે છે. ક્યારેક એવી વાતો સહજપણે નીકળી પડે છે, જે નોંધી લેવા જેવી હોય. એક સંવાદ પ્રસ્તુત છે :

પ્રશ્ન : તમે આધ્યાત્મિક મનુષ્ય કોને કહો છો ?

જવાબ : જે પૂરી માત્રામાં જીવે તેને.

પ્રશ્ન : પૂરી માત્રામાં જીવવું એટલે શું ?

જવાબ : અંગ્રેજીમાં કહે છે : એ રોમેરોમથી જીવે છે. (He is living in every fibre).

પ્રશ્ન : હા, પણ ખરેખર એનો મર્મ શું ?

જવાબ : તન તંદુરસ્ત, મન સ્વસ્થ અને માંદાલો આનંદથી છલોછલ !

પ્રશ્ન : થોડુંક ફોડ પાડીને સમજાવશો ?

જવાબ : હું માંદો હોઉં ત્યારે મારું અસ્તિત્વ ખોટકાય છે. તનની બેચેની મનને અસર પહોંચાડે છે અને મનનો રોગ પણ શરીર પર અસર પાડતો હોય છે.

પ્રશ્ન : તનની તંદુરસ્તી સમજાય છે. સ્વસ્થ મન એટલે શું ?

જવાબ : હું જૂદું બોલું છું ત્યારે મારા અસ્તિત્વમાં થોડોક ઘટાડો થાય છે. હું ઈર્ષ્યા, દ્વેષ, હિંસા કે ક્રોધ કરું ત્યારે પણ પૂરી માત્રામાં જીવતો હોતો નથી. હું રુશવત લઉં ત્યારે પણ મારું થોડુંક મૃત્યુ થતું જણાય છે. હું કશુંક મેળવતો નથી, પણ કશુંક ગુમાવું છું.

પ્રશ્ન : થોડુંક મૃત્યુ ? એ વળી શું ?

જવાબ : જીવવાની માત્રા ઘટી ગઈ તે. તમે કોઈને દગો દીધો. જે માણસને તમે દગો દીધો તેને તમારા ષડ્યંત્રની ખબર નથી. લોકો પણ એ વાત જાણતા નથી. માત્ર તમને જ ખબર છે કે તમે ખોટું કર્યું છે. પરિણામે તમે જ તમારી નજરમાંથી ઊતરી ગયા. આવું બને પછી પૂરી માત્રામાં તમે શી રીતે જીવી શકો ?

પ્રશ્ન : તન અને મનની વાત થઈ. માંદાલાના આનંદનું શું ?

જવાબ : આનંદ આપણો ઉપનિષદસિદ્ધ અધિકાર છે. ઋષિ કહે છે કે જીવો આનંદને કારણે જ જીવે છે. (આનન્દેન જાતાનિ જીવન્તિ)

પ્રશ્ન : માંદાલાને અને આનંદને શો સંબંધ ?

જવાબ : આત્મવાન હોવું એટલે જ આનંદવાન હોવું. ઉપનિષદના ઋષિ કહે છે : 'જો તે (પરમેશ્વર) આનંદસ્વરૂપ ન હોત તો કોણ જીવતું રહેત ! સાચે

જ પરમાત્મા આનંદ આપનારો છે.'

પ્રશ્ન : પણ જગતમાં તો દુઃખ જ દુઃખ છે. કારણ શું ?

જવાબ : આપણે આદતથી મજબૂર છીએ, તેથી પીડાના પ્રેમમાં છીએ.

પ્રશ્ન : સાચો આનંદ એટલે કેવો આનંદ ?

જવાબ : શ્રી અરવિંદ કહે છે : 'Delight is the secret. Learn of pure delight and thou shalt learn of God. (આનંદ એ જ ખરું રહસ્ય છે. પરિશુદ્ધ આનંદ શું તે શીખી જાઓ, તો પરમાત્મા શું તે સમજાઈ જશે.)

પ્રશ્ન : મને પરિશુદ્ધ આનંદ વિશે આગળ સમજાવશો ?

જવાબ : મને એની ભાળ નથી મળી તેથી મૂળા મરવું સારું. 'delight' શબ્દમાં રહેલો 'light' શબ્દ નોંધવા જેવો છે. જ્યાં જ્ઞાનનો પ્રકાશ હોય ત્યાં આનંદ હોય એમ બને. મારો પનો ટૂંકો પડે તેથી અહીં વાત પૂરી કરીએ.

### બૌદ્ધ સાધુની વાત

વિયેટનામમાં થિય ન્હાટ નાન નામનો એક બૌદ્ધ સાધુ છે. એના પુસ્તકનું મથાળું છે : 'Touching Peace' પોતાના પુસ્તકમાં એક જગ્યાએ સાધુ લખે છે :

સ્વર્ગના રાજ્યમાં પ્રવેશવા માટે આપણે મરી જવું પડે તેવું નથી.

જો આપણે પૂર્ણપણે જીવીએ તો સ્વર્ગમાં જ હોઈએ છીએ.

જ્યારે આપણે

દિવ્ય સાથે જોડાયેલા હોઈએ છીએ

ત્યારે સ્વર્ગમાં જ હોઈએ છીએ.

એ તો

આત્મવિશ્વાસથી તે આત્મસમર્પણ સુધીની

નાનકડી મુસાફરી જ ગણાય.

### મનુષ્ય વૃક્ષ કરતાંય ગયો ?

ઉપનિષદના ઋષિ સ્વર્ગના રાજ્યને સ્વારાજ્ય કહીને પ્રમાણે છે. સ્વર્ગનું રાજ્ય પણ સ્વરાજ્ય વિના નહીં શોભે. સ્વરાજ્ય એટલે પોતાના પર પોતાનું શાસન ! સ્વરાજ્ય એટલે સ્વયંપ્રકાશ (delight). આપણે કેદમાં નથી હોતાં તોય કેદી છીએ. આપણે દેખીતી રીતે ગુલામ નથી તોય અંદરથી ગુલામ હોઈએ છીએ. આપણા હાથેપગે બેડીઓ બાંધેલી નથી, છતાં અસંખ્ય અદૃશ્ય બંધનોથી આપણે જકડાયેલાં છીએ. કહેવાતો સુખી માણસ ખરેખર સુખી હોય છે ખરો ? નોકરીમાંથી મુક્ત થયેલો માણસ ખરેખર મુક્ત હોય છે ખરો ? હિંદીમાં 'નિવૃત્ત' માટે સુંદર શબ્દ છે :

અવકાશપ્રાપ્ત. શું નિવૃત્તિ પછી પણ માણસને મોકળાશથી મધમધતું સ્વરાજ પ્રાપ્ત થાય છે ખરું? ખૂબ સુખી જણાતો માણસ 'રસાનંદમય' હોય છે ખરો? ઋષિ કહે છે : વૃક્ષ આનંદપૂર્વક ઊભું છે અને રસપાન કરતું રહે છે. ઋષિની વાણી સાંભળીને મનમાં પ્રશ્ન થાય : શું મનુષ્ય વૃક્ષ કરતાંય ગયો? અથર્વવેદમાં સાચું કહ્યું છે : 'સ્વર્ગ એટલે પરિશુદ્ધ

મન.' સ્વર્ગનો સંબંધ પૃથ્વીથી દૂર દૂર આવેલી કોઈ ભવ્ય વસાહત સાથે નથી. સ્વર્ગ એટલે શુદ્ધ મનોમય લોક! નરક એટલે મેલું મન. રાગ, દ્વેષ ઈર્ષ્યા અને આસક્તિથી પ્રદૂષિત થયેલું મન એ જ નરક! સ્વર્ગ અને નરક મૃત્યુ પછીની અવસ્થા નથી. બંનેનું સ્થાન વર્તમાન જીવનમાં છે.

□ 'પતંગિયાની અમૃતયાત્રા'માંથી સાભાર

### (યોગ એક જીવન અનુસંધાન પાના નં.૨૧ ઉપરથી ચાલુ)

જગ્યા વધતી જાય છે. કમર આગળની તરફ ઝૂકવા માંડે છે. ખૂંધ પણ આવી જાય.

આ બધી મુશ્કેલીઓને નિવારી શકાય છે. થોડો, નિયમિત, દરરોજ વૈજ્ઞાનિક રીતે, પદ્ધતિસરનો અને રુચિપૂર્વક-યોગાભ્યાસ કરવામાં આવે તો આ બધી સમસ્યાઓ થતી અટકાવી શકાય.

### ચક્રાસનના વિવિધ પ્રકારો

#### પૂર્ણ ચક્રાસન

ચક્રાસન આપણે ચત્તા સૂઈને કરીએ છીએ, તે ઊભા રહીને પાછળ ઝૂકીને પણ કરી શકાય છે. ફ્લેક્સિબિલિટીસ વધે તો બંને હાથ



વડે બંને પગને પણ પકડી શકાય છે. તેને પૂર્ણ ચક્રાસનના નામે ઓળખવામાં આવે છે. ચક્રાસન કર્યા પછી એક પછી એક પહેલાં જમણો, પછી ડાબો પગ ઊંચો કરી શકાય છે. ત્યાર પછી જમણો, પછી ડાબો હાથ પણ ઊંચો કરી શકાય છે. ત્યાર પછી જમણો પગ અને જમણો હાથ, ડાબો પગ અને ડાબો હાથ, અથવા તો જમણો પગ અને ડાબો હાથ તથા ડાબો પગ અને જમણો હાથ પણ ઊંચા કરી શકાય છે. આ બધું નિયમિત અને લાંબા સમયના અભ્યાસથી સંભવ થઈ શકે છે.

ચક્રાસનના નિયમિત અભ્યાસથી શરીર સ્ફૂર્તિવાન, મન પ્રસન્ન, ચિત્ત આનંદપૂર્વક અને પ્રમાદ વગરનું સદાસર્વદા તારું અને પ્રફુલ્લિત જીવન માણી શકાય છે. ચક્રાસન યોગીઓનું વર્તમાન માનવજીવન માટે મોંઘેરું વરદાન છે. ભુજંગ, શલભ, અર્ધધનુર્ કે ધનુર્ અને ઉષ્ટ્રાસનના લાભ એકમાત્ર ચક્રાસનમાંથી જ મેળવી શકાય છે. □ 'યોગ એ જ જીવન'માંથી સાભાર

### વહાલાં મણિબાની વસમી વિદાય

શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદમાં સંત કુટીરનું નિર્માણ થયું ત્યારે સૌથી પહેલું દાન પૂજ્યા માતૃસ્વરૂપ મણિબાએ તેમના સન્માનનીય પતિદેવ શ્રી રામભાઈ પટેલના નામથી બ્રહ્મલીનશ્રી સ્વામી વેંકટેશાનંદજી મહારાજની સ્મૃતિમાં આપ્યું હતું. આશ્રમની સંત કુટીરમાં રસોડું - આ નામથી આજે પણ છે. આ પવિત્ર દાનમાંથી પ્રગટેલો ભાવ-સેવાનો પ્રવાહ આજે પણ આશ્રમ આગંતુકોને પ્રેમથી ભોજન આપવાનું પવિત્ર કાર્ય આનંદપૂર્વક કરી રહ્યું છે.

વહાલાં મણિબા અને શ્રીરામભાઈ પટેલ તથા તેમના સંતાનોની સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ પ્રત્યે અનન્ય ભક્તિ હતી. તે સૌ આજે પણ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજને એટલા જ ઉમળકાથી લાંડન અને અમેરિકામાં આવકારે છે. મૂળ પલાણા (નડિયાદ-ધર્મજ)નાં વહાલાં મણિબા ગુરુભક્તિનું મૂર્ત સ્વરૂપ હતાં, બુધવાર તા.૨૩-૩-૨૦૧૧ની બપોરે ૩-૦૦ વાગ્યે કોર્પસ કીસ્ટી (ટેક્સાસ) ખાતે તેમનો સ્વર્ગવાસ થયો. તેમની અંત્યેષ્ટિ તા.૨૬-૩-૨૦૧૧ના રોજ તેમનાં સંતાનો નરેન્દ્ર ભાનુપ્રસાદ (ટીકુસ) નિરૂબેન, હેમાબેન, નીલાબેન વગેરેની ઉપસ્થિતિમાં કરવામાં આવી. સદૈવ સંતોની સેવા કરવામાં આનંદ અનુભવતી આ પ્રેમમયી માતાની ખોટ હંમેશા સાલશે, અનુભવાશે.

શ્રી ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ દિવંગતના આત્માને પરમશાંતિ અને દિવ્ય સદ્ગતિ આપો એ જ પ્રાર્થના. પરિવારના સર્વે પરિજનોને આ આઘાત સહન કરવાની શક્તિ આપો, એ જ અભ્યર્થના. ઠું શાંતિ.

## આનંદ આમાર ગોત્ર, ઉત્સવ આમાર જાતિ

- ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી

‘આનંદ આમાર ગોત્ર, ઉત્સવ આમાર જાતિ’, ઓશો રજનીશનો આ હતો જીવન મંત્ર. પૃથ્વી ઉપરના આપણા જીવનને પ્રેમ અને આનંદનો એક મહોત્સવ બનાવી દેવાનું એક આહ્વાન તેમણે આપણને સહુને આપ્યું છે, જીવનને સત્ય, શિવ અને સુંદરમૂર્તી મંડિત કરવાનું એ નિમંત્રણ છે. જીવનમાં મેઘધનુષી રંગોના સાથિયા પૂરવાની એ કળા છે. આપણી આસપાસ વહેતી અસ્તિત્વની સમગ્ર ધારા આનંદમાં મગ્ન બની કેવી ઝૂમી રહી છે ?

ત્યારે એક સહજ પ્રશ્ન એ થાય છે કે, માણસજાત આજે આટલી ઉદાસ, વિક્ષિપ્ત, અશાંત અને દુઃખી કેમ ? તો એની પાછળ એક લાંબો ઇતિહાસ છુપાયેલો છે. ધર્મોએ, સંપ્રદાયોએ અત્યાર સુધી દેહદમન કરવાનું આપણને શીખવ્યું છે. આકરી તપશ્ચર્યા અને દુઃખના માર્ગને એમણે પુરસ્કૃત કર્યો છે. શાસ્ત્રોનાં સિદ્ધાંતોએ જીવનના સાવ સહેલા માર્ગને ખૂબ જ કષ્ટસાધ્ય બનાવી દીધો છે. પરિણામ એ આવ્યું કે, જીવનમાંથી આનંદ, ઉત્સાહ અને પ્રેમ ધીરે ધીરે અદૃશ્ય થવા લાગ્યાં. માણસ જેટલું વધુ દેહદમન કરે અને શરીરને પીડા આપી શકે તેના પ્રમાણમાં તેનું ગૌરવ થવા લાગ્યું. એના બદલામાં મૃત્યુ પછી સ્વર્ગના આનંદો અને મુક્તિનાં પ્રલોભનો આપવામાં આવ્યાં હતાં.

આ રીતે માણસજાત વાસ્તવિક દુનિયાના આનંદોને એક બાજુએ મૂકી કલ્પનાની દુનિયામાં, સ્વર્ગના ઉટોપિયામાં જીવવા લાગી. એવા કાલ્પનિક સ્વર્ગનો કોઈ અર્થ ખરો ? ભવિષ્યનાં પ્રલોભનોને ખાતર વર્તમાનની ક્ષણના આનંદનો ભોગ શા માટે ? ખરેખર તો આપણા હાથમાં જે કંઈ છે તે વર્તમાનની આ એક ક્ષણ જ છે. તે ક્ષણે આપણે જો મુક્ત બની આનંદપૂર્વક જીવીશું નહિ તો પછી જીવનમાં આનંદને ક્યારેય પામી શકીશું નહીં.

પૃથ્વી ઉપરનું સમગ્ર અસ્તિત્વ આપણને આનંદ આપવા જાણે થનગની રહ્યું છે પરંતુ એને જોવાની, અનુભવવાની અને માણવાની આપણી પાસે દૃષ્ટિ નથી. બાકી આપણા સહુની અંદર જીવનની એ મોજમસ્તી અને આનંદનો અક્ષય ભંડાર ભરપૂર પડેલો છે તો પણ

એ માનવા આપણે તૈયાર નથી. વાસ્તવમાં જીવનની પ્રત્યેક ક્ષણને આનંદથી ભરી દેવાની ક્ષમતા આપણા સહુમાં રહેલી છે. જીવનને આપણે કયા દૃષ્ટિકોણથી જોઈએ છીએ એ જ મહત્ત્વનું હોય છે. આ સંદર્ભમાં એક સરસ મજાનું દૃષ્ટાંત છે.

કોઈ એક પવિત્ર સ્થળે ભવ્ય મંદિર બની રહ્યું હતું. આરસપહાણના પથ્થરોનો મોટો ગંજ ખડકાયેલો હતો. ત્યાં ત્રણ કારીગરો બેસીને ભારે તાપમાં કામ કરી રહ્યા હતા. એમાંથી એકને પૂછવામાં આવ્યું કે, ભાઈ તું શું કરી રહ્યો છે ? એણે જવાબ આપ્યો કે, ‘તમે જુઓ છો એ પ્રમાણે પથ્થર તોડવાનું કામ કરી રહ્યો છું.’ વાત તો એની સાચી હતી પરંતુ એમાંથી એક પ્રકારની ઉદાસી, બોજ અને દુઃખનો સ્વર નીકળતો હતો.

બીજાને પૂછવામાં આવ્યું તો એણે કહ્યું કે, ‘આ તો મારી આજીવિકાનું સાધન છે. એના દ્વારા મારું અને મારા કુટુંબનું ભરણપોષણ થાય છે.’ આ વ્યક્તિ દુઃખી નહોતી પરંતુ એના ચહેરા પર આનંદનો અભાવ હતો.

જ્યારે ત્યાં એ જ પ્રકારનું કામ કરી રહેલ ત્રીજી વ્યક્તિને પૂછવામાં આવ્યું ત્યારે એના શબ્દે શબ્દમાં આનંદ ટપકી રહ્યો હતો. ખૂબ આદર અને ભાવ સહિત જવાબ આપતાં તેણે કહ્યું કે, ‘હું તો મારા ભગવાનનું મંદિર બનાવી રહ્યો છું.’ એ વાતનો એને ખૂબ આનંદ હતો. ભગવાનના મંદિરની સર્જન-પ્રક્રિયાનો એને આનંદ હતો. એ પ્રેમ અને આનંદથી જીવનની પ્રત્યેક ક્ષણને એણે ભરી દીધી હતી. કામ તો એનું એ જ હતું. પરંતુ એના પ્રત્યેનો અભિગમ અલગ અલગ હતો. વિચારવાનો દૃષ્ટિકોણ જુદો જુદો હતો.

આપણો જીવન પ્રત્યેનો અભિગમ પણ આવો ત્રણ પ્રકારનો હોઈ શકે. પસંદગી આપણે કરવાની છે. આપણે જેવી પસંદગી કરીશું તે પ્રમાણેના જીવન-મંદિરનું આપણે નિર્માણ કરી શકીશું અને એ આપણા સહુના હાથની વાત છે. જીવન-મંદિરની એ ભવ્ય ઈમારતનું નિર્માણ કરતાં કરતાં એની પ્રત્યેક ક્ષણને પ્રેમ અને આનંદનું પર્વ બનાવી દેવાની ક્ષમતા આપણા

સહુમાં રહેલી છે.

તો પછી દુઃખ કઈ વાતનું છે ? આપણે દુઃખને પકડ્યું છે કે પછી દુઃખે આપણને પકડ્યા છે ? ખૂબ વિચારવા જેવો આ પ્રશ્ન છે, ખરું ને ? વાસ્તવમાં દુઃખે આપણને કદી પકડી રાખ્યા હોતા નથી પરંતુ આપણે જ દુઃખને પકડી રાખ્યું છે. દુઃખી દેવદાસ બનીને ફરવું આપણને ગમતું હોય છે. પોતાની જાતને દુઃખી કરવાની કળામાં આપણે ખૂબ નિષ્ણાત બની ગયા છીએ. જ્યારે દુઃખી થવાનું કોઈ વિશેષ કારણ ના હોય ત્યારે ગમે તે કારણ શોધી કાઢી આપણે તો દુઃખી થતા જ હોઈએ છીએ, અને સાથે સાથે આપણી આસપાસ દુઃખ, નિરાશા અને ચિંતાના તરંગો પણ ફેલાવતાં હોઈએ છીએ. આપણે જેવા વિચારો કરીશું એ પ્રમાણેના તરંગો આપણામાંથી બહાર નીકળતા હોય છે અને એ પ્રકારનું વાતાવરણ આપોઆપ સર્જઈ જતું હોય છે.

એટલા માટે જ થોડા સાવચેત રહેવાની જરૂર છે અને બીજી વાત એ પણ ધ્યાનમાં રાખવાની કે, દુનિયામાં દુઃખ ક્યાં ઓછું છે ? બની શકે તો એને ઓછું કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ પરંતુ એમાં વધારો કરવાની કોઈ જરૂર નથી. દુઃખના આ ડુંગરા વિશે એક સરસ મજાની વાત કહેવામાં આવી છે કે, દુનિયાનું જેટલું દુઃખ છે એ બધું જો એક જગ્યાએ એકઠું કરવામાં આવે અને પછી એને સમાન ભાગે વહેંચી લેવાનું કહેવામાં આવે તો સહુ પોતપોતાના જ દુઃખની પોટલી ઉપાડીને ચાલવા માંડે.

વાસ્તવમાં સહુના જીવનમાં દુઃખ, ચિંતા, નિરાશા, આધિ-વ્યાધિ અને ઉપાધિઓનો કોઈ પાર

હોતો નથી. પરંતુ એ બધાને આપણે પકડી રાખ્યાં છે. જે ક્ષણે આપણે એ બધાને છોડી દઈશું તો આપણને પોતાને પણ આશ્ચર્ય થશે. આટલી સાવ સહેલી વાત હતી તો પછી અત્યાર સુધી દુઃખનો આટલો મોટો ભાર વહન કરી આપણે શા માટે ફરતા રહ્યા ? એને માટે આપણા સિવાય બીજું કોઈ જવાબદાર પણ નથી.

જીવનમાં આવો દુઃખનો ભાર વહન કરીને કમરમાંથી વાંકા વળી ગયેલા અને લાકડીના સહારે ચાલતા વૃદ્ધને જોઈને એની મશ્કરી કરતાં એક યુવાને પૂછ્યું કે, ‘કાકા શું ખોવાઈ ગયું છે ?’ એનો જવાબ આપતાં વડીલે કહ્યું, ‘દીકરા, જીવનમાં ‘શકટનો ભાર જેમ શ્વાન તાણે’ એવી ભ્રમણામાં રહીને દુઃખનો બોજો સહન કરી કરીને આ કમર મારી વળી ગઈ છે અને યુવાનીમાં આનંદની ક્ષણોને તો મેં સાવ વ્યર્થમાં વેડફી નાખી હતી. મારી એ ખોવાયેલી ક્ષણોને હું ગોતી રહ્યો છું. તારા જીવનમાં પણ આવું ન બને એનું તું અત્યારથી જ બેટા ધ્યાન રાખજે.’

આપણા સહુના જીવનની આ વાત છે. જીવનભર આપણે દુઃખ અને નિરાશાનું ગાણું ગાતા હોઈએ છીએ. નિષેધાત્મક રીતે વિચારવાની અને એ પ્રમાણેની નકારાત્મક ભાષાને આપણે જીવનમાં અપનાવી લીધી છે અને અભાવોમાં જીવવાની આપણને એક આદત પડી ગઈ છે. આ બધામાંથી આપણે તત્કાળ બહાર આવી જવું પડશે. ક્યાં સુધી એ અંધારી કોટડીમાં પડ્યા રહીશું ?

આપણે તો છીએ અમૃતનાં સંતાનો !  
ઉત્સવ છે આપણી જાતિ અને ગૌત્ર છે આપણું આનંદ.

### શ્રી જગન્નાથ મંદિરના મહંતશ્રીનો વૈકુંઠવાસ

અમદાવાદમાં અગ્રગણ્ય ૩૫૦ વર્ષ જૂનાં શ્રી જગન્નાથ મંદિરના મહંતશ્રી સંત રામેશ્વરદાસજી મહારાજનો વૈકુંઠવાસ શુક્રવાર તા.૨૫-૩-૨૦૧૧ની સવારે કર્ણાવતી હોસ્પિટલમાં થયો. થોડા સમયથી તેઓશ્રી શ્વાસની બીમારીથી પીડાતા હતા. તેમનું નિધન જગન્નાથ મંદિર ભક્ત પરિવારને માટે જ નહીં, પરંતુ સમગ્ર અમદાવાદને માટે એક મોટો ખાલીપો ઊભો કરી ગયું છે. તેઓ માતાની કરુણા અને પિતાના વાત્સલ્યથી સભર સંત હતા. સાદગી, પવિત્રતા અને કોમી એખલાસ માટે સદા તત્પર અજાતશત્રુ સંતની સ્મૃતિઓને અગણિત પ્રણામ અને જય જગન્નાથ. શિવાનંદ આશ્રમથી શ્રી મરૂતભાઈ, સ્વામી નારાયણસ્વરૂપાનંદજી મહારાજ અને શ્રી વીરેન્દ્રદાસ વગેરેએ તેમના પાર્થિવ દેહને શાલ તથા ફૂલહાર અર્પણ કર્યા હતા. તા.૨૮, માર્ચના રોજ શ્રદ્ધાંજલિ પ્રાર્થના સભામાં આશ્રમના સ્વામી નારાયણ સ્વરૂપાનંદજી તથા મંત્રી શ્રી રાજીવભાઈ શાહ સાથે પ્રતિનિધિઓ હાજર રહ્યા હતા. ઠું શાંતિ.

## વૃત્તાંત

**દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ :**  
**મહાશિવરાત્રી મહોત્સવ :** તા.૨૭ માર્ચના રોજ મહાશિવરાત્રીના ઉત્સવ દરમ્યાન આશ્રમનું વાતાવરણ ઊં નમઃ શિવાય મંત્રના નાદથી ગૂંજી ઊઠ્યું. પવિત્ર વિશ્વનાથ મહાદેવનું મંદિર આખો દિવસ પૂજા-વિધિથી ધમધમતું રહ્યું. તા.૨૭ માર્ચના રોજ સવારે ૪ વાગ્યે ભગવાન શિવની ષોડશોપચાર વિધિથી શરૂ થયેલ પૂજાઓ બીજા દિવસે એટલે કે તા.૨૭ માર્ચ સવારે ૪ વાગ્યા સુધી ચાલુ રહી. શીઘ્ર પ્રસન્ન થઈ વરદાન આપવાથી 'આશુતોષ' નામે ઓળખાયેલા ભગવાન શિવના આશીર્વાદ પ્રાપ્ત કરવા ભક્તોનો ધસારો શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવમાં સતત ચાલુ રહ્યો. અત્રે આવેલા શિવલિંગની પૂજા દૂધ, દહીં, મધ અને ગુલાબજળ જેવાં દ્રવ્યોથી તથા વૈદિક સૂક્તો જેવા કે નમકમ્, ચમકમ્ તથા રુદ્રશુદ્ધ તેમ જ નમઃ શિવાય મંત્રથી સતત ચાલતી રહી. શિવલિંગને અનેકવિધ રીતે શણગારવામાં આવ્યું. શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે ભસ્મથી મહાઆરતી કરી. બિલ્વપત્રોથી શિવમંદિર છવાઈ ગયું હતું. કારણ કે બિલ્વપત્રોને ખૂબ જ પવિત્ર માનવામાં આવ્યા છે તથા શિવની સહુથી શ્રેષ્ઠ પૂજા બિલ્વપત્રથી માનવામાં આવી છે. એવી આસ્થા છે કે શિવરાત્રી જેવા પવિત્ર દિવસે કરવામાં આવેલું શિવપૂજન જન્મ-મૃત્યુના ચક્રમાંથી બચાવે છે. ભક્તિસંગીતથી કરવામાં આવેલી ભગવાન શિવની આરાધના સાંજે પાંચ વાગ્યાથી બીજા દિવસે સવારે પાંચ વાગ્યા સુધી સમગ્ર રાત્રી દરમ્યાન ચાલુ રહી. આરાધના સ્કૂલ ઓફ ક્લાસીકલ મ્યુઝિકના ડૉ. શ્રીમતી મોનિકાબેન શાહ તેમ જ પંડિત નીરજ પરીખ, શ્રી વિકાસચંદ્ર પરીખ, શ્રી માતંગ પરીખ, કુ. હેમાલી વ્યાસ તથા દેવેશ દ્વિવેદીએ ભક્તિસંગીત દ્વારા સમગ્ર વાતાવરણને પવિત્ર અને જીવંત રાખ્યું. બીજે દિવસે તા.૨૭ માર્ચના રોજ સેંકડો ભક્તોએ મહાપ્રસાદનો લાભ લીધો.

**શ્રી પટણી સાહેબને શુભેચ્છા :** તા.૨૪મી માર્ચ, ગુરુવારના રોજ આશ્રમના શ્રદ્ધેય શ્રી ડૉ. એમ.જે. પટણી સાહેબનો જન્મ દિવસ હોવાથી વિશેષ સત્સંગ અને શ્રી ગુરુપાદુકા પૂજન રાખવામાં આવ્યા. જેમાં અનેક ભક્તો અને શુભેચ્છકો ઉપસ્થિત રહ્યા. શ્રીયુત પટણી સાહેબે જીવનના ૮૦મા વર્ષમાં પ્રવેશ કર્યો. હૃદયની બીમારી હોવા છતાં તેઓશ્રી ગુરુદેવની તથા ભગવાન શ્રી રામચંદ્રની કૃપાથી આશ્રમની સતત સેવા કરી રહ્યા છે. ગુરુ ભગવાનના આશીર્વાદથી તેઓનું શેષ જીવન દીર્ઘ, સ્વસ્થ અને સુખમય રહે તેવી પ્રાર્થના.

તા.૧લી માર્ચ ગાંધીનગર પાસે આવેલા કોટેશ્વર મહાદેવ ખાતે (તા.૨૮ ફેબ્રુઆરીથી ૩૭ માર્ચ દરમ્યાન) યોજાયેલ પ્રાણપ્રતિષ્ઠા મહોત્સવમાં ઉપસ્થિત હજારો શિવભક્તોને શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે આશીર્વચન પાઠવ્યા.

**મુંબઈ :** શ્રી સ્વામી પ્રેમપુરી આશ્રમ મુંબઈના અધ્યાત્મ ભવન ટ્રસ્ટની સ્વાધ્યાય પ્રવૃત્તિમાં તા.૧૬-૩ થી ૩૧-૩ સુધી શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના આઠમા અધ્યાય અક્ષરબ્રહ્મયોગ વિષયક પ્રવચન હેતુ પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ, અધ્યક્ષ, શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદને નિમંત્રવામાં આવ્યા.

દરરોજ સવારે ૭-૩૦ થી ૮-૩૦ સુધી ગીતા પ્રવચનો ઉપરાંત સાંજે મન, તેનું રહસ્ય અને નિયંત્રણ અર્થે પ્રાણાયામસાધના વિષય માટે 'મન રે તુ કાહે ન ધીર ધરે' એમ દરરોજ સાંજે ૬-૦૦ થી ૭-૩૦ સુધી તથા તદુપરાંત દૈનિક જીવનમાં ભગવદ્ગીતા વિષયક પ્રવચનો પર પૂજ્ય સ્વામીજીએ કર્યા.

મુંબઈ નિવાસ દરમિયાન તા.૨૫મી માર્ચ અને શુક્રવારના રોજ દાઉદી વ્હોરા સમાજના ધર્મગુરુ પૂજ્યશ્રી ડૉ. સૈયદના સાહેબના જન્મશતાબ્દી ઉત્સવમાં પણ પૂજ્ય સ્વામીજી પધાર્યા અને આશ્રમ વતી હાર્દિક શુભેચ્છાઓ આપી. ધર્મગુરુએ સૌ માટે પોતાના આશીર્વાદ આપ્યા. શિવાનંદ મિશનના ટ્રસ્ટી શ્રી હેમંત સંઘવી, શ્રીમતી હેમા સંઘવી, પ્રેમપુરી આશ્રમના ટ્રસ્ટી, શ્રી ગિરીશભાઈ ડ્રેસવાલા, શ્રી ચીમનભાઈ વગેરે પણ સ્વામીજી સાથે આ ઉત્સવમાં જોડાયા હતા.

જાન્યુઆરી ૧૯૮૬માં ડૉ. સૈયદના સાહેબ ઉપર દુર્ભાગ્યે જાન લેવા હુમલો થયો હતો, જેમાં સાહેબ બચી ગયા હતા. ત્યારે તેમની કોમના લાખો લોકોએ ઠેકઠેકાણે ઈશ્વરને-અલ્લાહને શુક્રગુજાર કરવા બંદગી કરી હતી. આવી જ એક સભા સુરત ખાતે યોજાયેલ, જેમાં ગુજરાત ભરના હજારો વ્હોરા પરિવારો એકત્ર થયા હતા, તે સભાને ત્યારના મુખ્યમંત્રી શ્રી માધવસિંહ સોલંકીએ સંબોધિત કરી હતી.

સ્વામી શિવાનંદ શતાબ્દી પ્રચાર યાત્રાએ નીકળેલ અગિયાર સંતોનું મંડળ તે દિવસે સુરતમાં હોઈ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે તે સભામાં જઈને ડૉ. સૈયદના સાહેબના 'શતં જીવેમ શરદ' માટે પ્રાર્થના કરતાં કહ્યું હતું કે, 'ગુરુ દેહ નથી. ગુરુ તત્ત્વ છે. તે શાશ્વત છે. તેને આવાગમન નથી. મારા અને તમારા ગુરુ એમ કહેવાનું તે અજ્ઞાન છે. અમો સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની જન્મ

શતાબ્દીનો પ્રચાર કરતા ભારત ભ્રમણ કરી રહ્યા છીએ, પૂજ્ય ડૉ. સૈયદના સાહેબનું ૧૦૦મું વર્ષ-જન્મદિવસ પણ આપણે સૌ ભેગા મળીને ધામધૂમથી ઉજવીએ, તેવી હું અલ્લાહને-પરવર દિગારને પ્રાર્થના કરું છું અને તેમના દીર્ઘ આયુષ્ય સાથે, સુખદ સ્વાસ્થ્ય અને કોમ તથા દેશ માટે તેઓશ્રી અનેક પરોપકારના કાર્યો કરતા રહે તેવી દુઆ માગું છું.’

ત્યારબાદ આ બધું રેકોર્ડિંગ તેમને દેખાડવા અને સંભળાવવામાં આવતાં, તેમણે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીને મુંબઈ પધારી ૩-બ-૩ મળવા નિમંત્રણ આપ્યું હતું. આજે આ જન્મશતાબ્દી ઉત્સવમાં ફરીથી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીએ પૂછ્યું, ‘હવે પચ્ચીસ વર્ષ પછી મળવાનું?’ તેમણે કહ્યું, ‘પાંચ વર્ષ સુધી મળતા રહેવાનું.’ તેમના આ પ્રત્યુત્તરથી સમગ્ર વ્હોરા સમાજને ખૂબ જ આનંદ થયો હતો, અને સૌ ‘આમીન-આમીન’ પોકાર સાથે સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીની ઉપસ્થિતિથી ધન્ય થયા હતા.

**શ્રી જલોટાજીની સ્મૃતિમાં ભાગવત સમાહ :** સ્વ. પુરુષોત્તમદાસ જલોટાજીની પાવન સ્મૃતિમાં શ્રીમત્ સ્વામી ચિદંબરાનંદજી મહારાજની વ્યાસપીઠે ભાગવત સમાહનું આયોજન તેમના વિશાળ શિષ્ય સમુદાય દ્વારા શ્રીમતી રજનીબેન દોશીના પ્રમુખપદે વૃંદાવન ધામ, મુંબઈમાં કરવામાં આવ્યું હતું. તેનું દીપપ્રાગટ્ય અને મંગળ પ્રવચન પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીએ તા.૨૪મી માર્ચ ગુરુવારના રોજ કર્યું હતું. આ પ્રસંગે બોલતાં તેમણે પોતાના શ્રી પુરુષોત્તમદાસ જલોટાજી સાથેના સંસ્મરણોને વાગોળ્યાં હતાં, અને કહ્યું કે શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા બીજ છે અને ભાગવતજી તે બીજમાંથી વિકસિત થયેલું પુષ્પ છે, કે જેમાં કર્મ ભક્તિ અને જ્ઞાનનો સમન્વય છે. આમ ભાગવતજી સમન્વય યોગનો દિવ્ય ગ્રંથ છે વગેરે.

પ્રેમપુરી આશ્રમના સ્વાધ્યાયમાં શ્વેતાશ્વતર ઉપનિષદના સ્વાધ્યાયનો પ્રારંભ પૂજ્ય સ્વામીજીએ મંગળદીપ પ્રાગટ્ય કરી અને ઉપનિષદના મર્મને સમજાવીને કર્યો હતો, જેની વ્યાસપીઠ પર મહામંડળેશ્વર શ્રીમત્ સ્વામી અદ્વૈતાનંદજી મહારાજ બિરાજ્યા હતા. આ જ પ્રમાણે શ્રી સ્વામી અનુભવાનંદજી

મહારાજના ‘અમૃતબિંદુ ઉપનિષદ’ પ્રવચનોમાં પણ પૂજ્ય સ્વામીજી બધા દિવસો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

શ્રી સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના વિષદ ભક્ત પરિવારમાંના એક થાણા (મુંબઈ)ના શ્રી ભોલાનાથ શેઠનાં ધર્મપત્ની શ્રીમતી ઈંદુ શેઠના ચિંતાસ્પદ સ્વાસ્થ્યના સમાચાર જાણી પૂજ્ય સ્વામીજી મુલુંડ (મુંબઈ)ની સુપ્રસિદ્ધ ફોર્ટીસ હોસ્પિટલ ગયા હતા. શ્રીમતી ઈંદુ શેઠના સુખદ સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘ આયુષ્ય માટે પ્રાર્થના કરી હતી.

શિવાનંદ પરિવારના અનેક ભક્તોની પ્રાર્થનાને ધ્યાનમાં લઈ પૂજ્ય સ્વામીજીએ મલાડ, બોરીવલી, કાંદીવલી, મુલુંડ, ધોબીતળાવની પીએનસી રોડ અને લોનાવલા સુધી જઈને સૌને ત્યાં સત્સંગ કરી ધર્મલાભ આપ્યો હતો.

**હરિદ્વાર :** પ.પૂ. સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ, આદરણીય ડૉ. શ્રી હેમેન્દ્રનાથ તથા શ્રીમતી ઉમા હેમેન્દ્રનાથની આગ્રહભરી વિનંતીને માન આપીને તા.૮થી ૧૨ માર્ચ સુધી હરિદ્વારની મુલાકાતે ગયા. હરિદ્વારની મુલાકાત દરમ્યાન સ્વામીજીએ અનેક ઘરોની મુલાકાત લઈ સહુને પ્રસન્ન કર્યા. તા.૮મીની સાંજે વિખ્યાત હરકી પૈડી ખાતે શ્રી ગંગાજીની આરતીમાં ઉપસ્થિત રહી આરતી ઉતારી. શ્રી અને શ્રીમતી મીનાક્ષીએ પૂ. સ્વામીજીને તેમની વિઝક્રીડ્ડા શાળાની મુલાકાત લેવા આમંત્રણ આપ્યું. મીનાક્ષી દંપતી એવું ધન્ય દંપતી છે જેમણે પરમ પૂજ્ય અને આદરણીય ગુરુદેવ અને શ્રી ગુરુ મહારાજ પાસેથી વ્યક્તિગત રીતે કૃપા અને આશીર્વાદ મેળવ્યા છે.

**હૃષીકેશ :** પ.પૂ. સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીએ તા.૧૦મીના રોજ બપોર પછી શિવાનંદ આશ્રમની મુલાકાત લીધી તથા ત્યાં પવિત્ર પાદુકાઓની પૂજા કરી, નમ્રતાપૂર્વક પોતાની શ્રદ્ધા-ભક્તિ વ્યક્ત કર્યા. પૂ. સ્વામીજીએ ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજીની સમાધિ પર તથા શ્રી વિશ્વનાથ મંદિરમાં વિશેષ પૂજા કરી. ત્યારબાદ સ્વામીજીએ લક્ષ્મણઝૂલા ખાતે આવે યોગી રવિની ‘યોગ સંસ્થા’ની મુલાકાત લઈ, પ્રસાદ ગ્રહણ કરી તેમને આશીર્વાદ પાઠવી ધન્ય કર્યા. પવિત્ર શિવાનંદ કુટીરમાં ધ્યાન કરી, ગંગામાં સ્નાન કરી સ્વામીજી હરિદ્વાર પાછા ફર્યા.

### ૨૨મો યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિર

તા. ૧૧મી મેથી તા.૩૦ મે દરમ્યાન ૨૨મો આવાસીય યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિર યોજનાર છે. જેમને યોગાસનો આવડતાં હોય, નિયમિત કરતા હોય અને બીજા લોકોને વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિસર શિખવવામાં રુચિ હોય, જેમની વય ૨૦ થી વધુ અને ૬૦ થી ઓછી હોય, અંગ્રેજી માધ્યમમાં શિક્ષણ અપાશે તે માટેની તૈયારી હોય, સ્નાતક હોય, તેઓ સૌ આ આવાસીય યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિરમાં જોડાઈ શકે છે. તા.૧૦મી મેની સાંજે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ પહોંચી જવાનું રહેશે. તા.૩૦મી મેની સાંજે પૂર્ણાહુતિ પછી જઈ શકાશે. યોગાસનો, પ્રાણાયામ, ક્રિયા, મુદ્રા, બંધ ઉપરાંત શરીરવિજ્ઞાન અને આરોગ્યશાસ્ત્રમાં કાર્ડિયોલોજી, પેથોલોજી, ઓર્થોપેડીક, ડાયાબિટોલોજી, ઈતર શરીરવિજ્ઞાન, આયુર્વેદ, મેનેજમેન્ટ, પાતંજલ યોગદર્શન, ગીતા, રેઈકી વગેરેનું પ્રશિક્ષણ દરરોજ અધિકારી શિક્ષકો દ્વારા આપવામાં આવશે. રહેવા, શિબિર માટેના સહયોગ દાન પેટે રૂ.૭૫૦૦/- આપવાના રહેશે. તે જમા કરાવીને તા.૩૦ એપ્રિલ ૨૦૧૧ પહેલાં રજીસ્ટ્રેશન કરાવી લેવું જરૂરી છે. પ્રવેશપત્ર આશ્રમની વેબસાઈટ [www.divyajivan.org](http://www.divyajivan.org) પરથી મેળવી લેવું. સંપર્ક : મંત્રીશ્રી, શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, ઈસરો સામે, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫. ફોન : ૦૭૯-૨૬૮૬૧૨૩૪, ટેલીફેક્સ : ૦૭૯-૨૬૮૬૨૩૪૫ Email : [sivananda\\_ashram@yahoo.com](mailto:sivananda_ashram@yahoo.com)

Everything in Rudraksh  
Precious Gems  
and  
Stones

सौ वर्षों की पहचान  
**Aslomal Kanhaiyalal**

IMPORTERS & EXPORTERS OF :-  
RUDRAKSH FROM NEPAL & INDONESIA

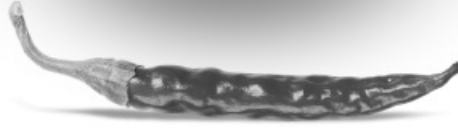
Ramgiri Ki Haweli, Bada Bazar, Haridwar-249401  
Ph. 01334-222266, 227606

---

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



# સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



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



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



રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા. લિ.

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





તા. ૨-૩-૧૧ના રોજ મહાશિવરાત્રી નિમિત્તે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે 'ભસ્મ આરતી' કરતા શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ



શ્રી કોટેશ્વર મહાદેવ, જિ. ગાંધીનગર ખાતે પ્રાણપ્રતિષ્ઠા મહોત્સવ પ્રસંગે તા. ૧-૩-૧૧ના રોજ આશીર્વચન પાઠવતા શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ સાથે શ્રી સ્વામી નારાયણસ્વરૂપાનંદજી

### દિવ્ય જ્ઞાન

તમારા જ્ઞાનથી કુલાઈ ન જાઓ. નમ્ર બનો. બ્રહ્મવિદ્યા-આત્મજ્ઞાન શીખો. આ વિજ્ઞાન માત્ર વિનમ્ર લોકોથી જ જાણી શકાય છે. તમારે ખોટા ભણતરના નશા સહિત બધા જ નશા છોડી દેવા જોઈએ. તમે જે ભણ્યા છો, તે માત્ર એક ખોબા જેટલું છે. તમારે હજુ સાગર જેટલું ભણવાનું છે. તમારે પરમજ્ઞાન મેળવવાનું છે. માત્ર આ બ્રહ્મવિદ્યા જ તમને અમર બનાવી શકે છે. માત્ર તે જ તમને બળ આપી શકશે. હમણાં જ તેનું બીજ વાવી દો. - સ્વામી યિદાનંદ

If undelivered return to:  
"Divya Jivan" Gujarat Divya Jivan Sangh  
Sivananda Ashram, Opp. ISRO, Ahmedabad-15. Ph.: 079-26861234

Print Value:in

# દિવ્ય જીવન

વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૦૦/-  
વર્ષ - ૮, અંક - ૪

એપ્રિલ  
૨૦૧૧

**બધાને યાહો અને બધાની સેવા કરો**  
ભગવાનમાં સ્થાપિત થઈ ગયેલો ભક્ત કોઈનું ભૂરું ઈચ્છતો નથી. તે બધાને પ્રેમ અને કરુણાથી જુએ છે. તે બધાં પ્રાણીઓને પોતાની જાતની માફક જુએ છે. તે કોઈ પણ જીવને તિરસ્કારતો નથી. - સ્વામી શિવાનંદ

શિવાનંદ આશ્રમ, હૃષીકેશ ખાતે ગુરુ ભગવાન બ્રહ્મલીન પૂ. શ્રી સ્વામી શિવાનંદ મહારાજની સમાધિ ખાતે પૂજા કરતા શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ સાથે શ્રી સ્વામી ગુહભક્તાનંદજી બહુરુદીન સૈયદસા શાહિબના ૧૦૦મા જન્મદિન પ્રસંગે મહારાજ, પ્રેસિડેન્ટ શિવાનંદ આશ્રમ, મલેશિયા, તા. ૧૦-૩-૧૧

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ, મુંબઈ ખાતે શ્રી



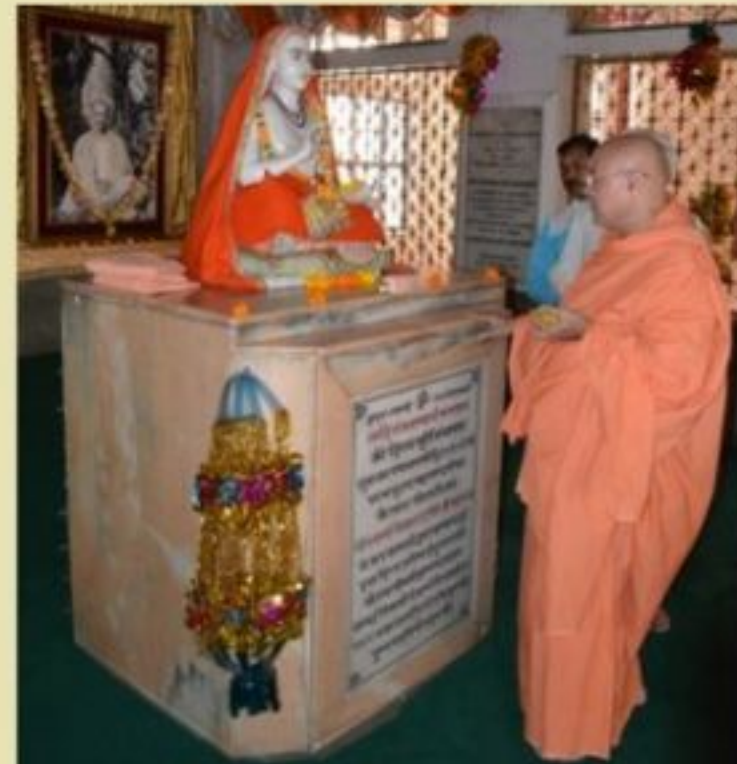
શિવાનંદ આશ્રમ, હૃષીકેશ ખાતે પાદુકાપૂજન કરતા શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ સાથે શ્રી સ્વામી ગુહભક્તાનંદજી મહારાજ, પ્રેસિડેન્ટ શિવાનંદ આશ્રમ, મલેશિયા, તા. ૧૦-૩-૧૧



પ્રેમપુરી આશ્રમ, મુંબઈ ખાતે શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના આઠમા અધ્યાય 'અક્ષરબ્રહ્મયોગ' પર પ્રવચન કરતા શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ, તા. ૧૫-૩-૧૧ થી ૩૧-૩-૧૧



શિવાનંદ આશ્રમ, હૃષીકેશ ખાતે સમાધિપૂજન કરતા શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ પ્રેસિડેન્ટ શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ, તા. ૧૦-૩-૧૧



શિવાનંદ આશ્રમ, હૃષીકેશ ખાતે શ્રી સ્વામી શંકરાચાર્યજીનું દર્શન કરતા શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ તા. ૧૦-૩-૧૧



શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે મહાશિવરાત્રી ઉત્સવ નિમિત્તે ભક્તિસંગીતની લહાણી કરાવતા શ્રી નીરજ પરીખ, માતંગ પરીખ તથા વિકાસચંદ્ર પરીખ, તા. ૨-૩-૧૧



શિવાનંદ આશ્રમ, હૃષીકેશ ખાતે ગુરુનિવાસમાં ધ્યાનસ્થ અવસ્થામાં શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ

### જાહેર વ્યાખ્યાન તેમજ ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘનું અધિવેશન

પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના ૩ મેના રોજ ૬૭મા પ્રાગટ્યદિન નિમિત્તે તા. ૨૮ એપ્રિલથી ૩ મે દરમિયાન યોજનાર વાર્ષિકોત્સવ નિમિત્તે ગુજરાતની વિવિધ શાખાઓના તેમજ શિવાનંદ પરિવારના સભ્યો/ભક્તોના અધિવેશનના આયોજનના ભાગરૂપે તા. ૩૦ એપ્રિલના રોજ ચાર વાગ્યા સુધીમાં પ્રતિનિધિઓ ગુજરાતભરમાંથી શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે આવશે અને તા. ૧ મેના રોજ સાંજે સમાપન કાર્યક્રમ બાદ પોતાનાં સ્થળોએ જઈ શકે.

આ અધિવેશનના મુખ્ય વિચાર-વિમર્શનો વિષય 'ધર્મરક્ષા-રાષ્ટ્રરક્ષા' રાખવામાં આવેલ છે અને તેના અંતર્ગત પૂજ્ય સંતો તથા લેખક-ચિંતકો આ મુખ્ય વિષયના સામાજિક, ધાર્મિક, સાંસ્કૃતિક, રાજનૈતિક, સાહિત્યિક પહેલુને ધ્યાનમાં લઈ પોતાના વિચારો પ્રતિનિધિઓ સમક્ષ વ્યક્ત કરશે. આ અધિવેશનમાં રાજકોટના આર્ષ વિદ્યામંદિરના પૂ. સ્વામી પરમાત્માનંદજી સરસ્વતીજી, પરમાર્થનિકેતન-હૃષીકેશના પૂ. સ્વામી મુનિશ્રી યિદાનંદજી મહારાજ, જાણીતા લેખક અને ચિંતક શ્રી પરમાનંદભાઈ ગાંધી તથા જાણીતા કરવેરા નિષ્ણાત શ્રી મુકેશભાઈ પટેલ સવિશેષ હાજરી આપી સત્રનું સંચાલન કરશે. પૂ. સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ સમાપન સત્રમાં 'દિવ્ય જીવન દ્વારા રાષ્ટ્રત્યાગ' વિષય ઉપર પ્રતિનિધિઓને સંબોધશે.

આ અધિવેશનમાં ભાગ લેનાર પ્રતિનિધિઓએ અગાઉથી પોતાના નામની નોંધણી કરાવવાની રહેશે.

### જાહેર વ્યાખ્યાન

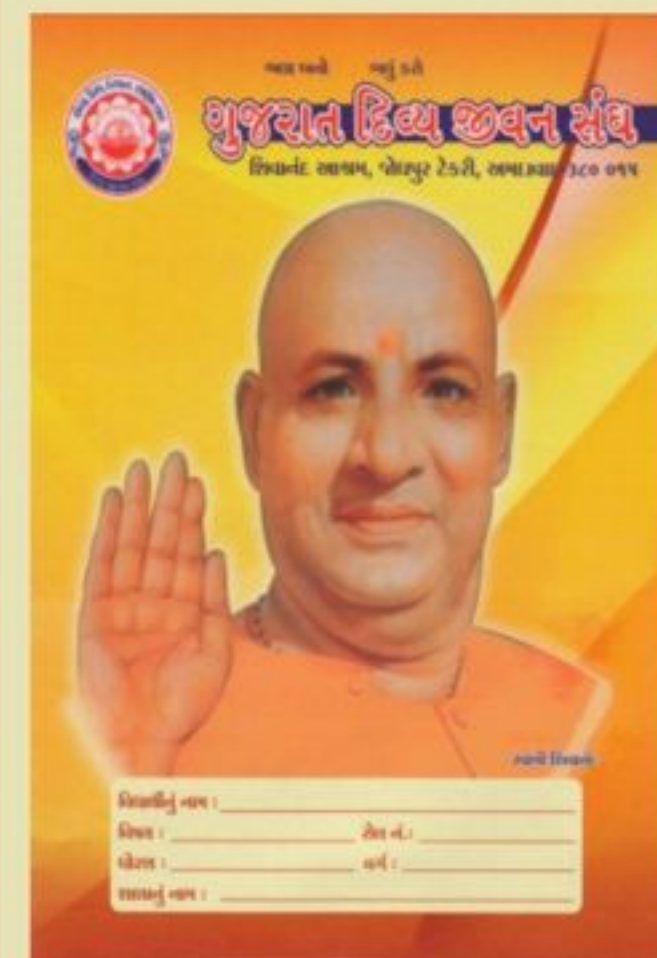
વક્તા : શ્રી સુબ્રમણ્યમ સ્વામી તથા શ્રી ગુણવંતભાઈ શાહ

સ્વામી યિદાનંદજી વ્યાખ્યાનમાળાના ઉપક્રમે તા. ૩૦ એપ્રિલના રોજ સાંજે ૫-૩૦ કલાકે 'દેશની વર્તમાન પરિસ્થિતિ અને નાગરિક તરીકે આપણી ફરજ' વિષય ઉપર શ્રી સુબ્રમણ્યમ સ્વામી તથા જાણીતા લેખક અને ચિંતક શ્રી ગુણવંતભાઈ શાહ વ્યાખ્યાન આપનાર છે.

આ વ્યાખ્યાન સિંધુભવન હોલ, પકવાન સામે, સરખેજ-ગાંધીનગર હાઈવે ખાતે યોજવામાં આવેલ છે. આ જાહેર વ્યાખ્યાનમાં ગુજરાતભરમાંથી આવેલ પ્રતિનિધિઓ ઉપરાંત નિમંત્રિત સદ્ગૃહસ્થો અને શહેરીજનોની ઉપસ્થિતિ રહેનાર છે.

વધુમાં તા. ૨ અને ૩ મેના રોજ વિવિધ કાર્યક્રમોનું પણ આયોજન કરવામાં આવેલ છે, તેમાં બંને દિવસ સાંજે ૬-૦૦ થી ૮-૩૦ દરમિયાન ભક્તિ સંગીત તેમજ પૂ. સંતોનાં વ્યાખ્યાનો થશે. તા. ૩ મેના રોજ બપોરે સંતોને નિમંત્રણ આપવામાં આવનાર છે. તા. ૨૮ એપ્રિલના રોજ શ્રી શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી મંદિરનો પાટોત્સવ યોજાયેલ છે, જેમાં હોમાત્મક યજ્ઞનું આયોજન છે.

### પછાત વિસ્તારના ગરીબ વિદ્યાર્થીઓ માટે વિનમ્ર અપીલ



ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ દ્વારા ગયા વર્ષની જેમ આ વર્ષે પણ ૨૦૦ પાનાંની ૧,૨૫,૦૦૦ નોટબુક અને ૨૫,૦૦૦ ચોપડાની માગ આ વર્ષે આવેલ છે. નોટબુક વિનામૂલ્યે અંતરિયાળ પછાત વિસ્તારના ગરીબ વિદ્યાર્થીઓને આપવામાં આવશે. આ કાર્ય માટે કાર્યકરોએ સર્વે કરી વિગતો મંગાવેલ છે. નોટબુકના મુખપૃષ્ઠ ઉપર સ્વામી શિવાનંદજીનો રંગીન ફોટો, મુખપૃષ્ઠ-૨ ઉપર વિદ્યાર્થીઓને સંદેશ, મુખપૃષ્ઠ-૩ અને ૪ ઉપર અનુક્રમે સૂર્ય નમસ્કાર અને તેની બાર સ્થિતિ અને સ્વામીજીનો પરિચય, જ્યારે નોટબુકના પ્રથમ પાને શ્રી સરસ્વતી મંત્ર, વિશ્વ પ્રાર્થના, શ્રી મહામૃત્યુંજય મંત્ર, બીજા પાને પ્રાણાયામ-ધ્યાનના ફાયદા, 'Song of Eighteen Ities' હે પ્રભો, આનંદદાતા પ્રાર્થના તથા નોટબુકનાં છેલ્લાં બે પાને ઉપર અનુક્રમે 'યોગના લાભ અને આવશ્યક સૂચનાઓ તથા અબ્રાહમ લિંકનનો અવિસ્મરણીય પત્ર પ્રસિદ્ધ કરેલ છે. ગત વર્ષે શિક્ષણક્ષેત્રે આ નોટબુકની સેવા ખૂબ જ આવકાર પામેલ હતી. આ સેવામાં સહયોગ આવકાર્ય છે.





તા. ૨-૩-૧૧ના રોજ મહાશિવરાત્રી નિમિત્તે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે 'ભસ્મ આરતી' કરતા શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ



શ્રી કોટેશ્વર મહાદેવ, જિ. ગાંધીનગર ખાતે પ્રાણપ્રતિષ્ઠા મહોત્સવ પ્રસંગે તા. ૧-૩-૧૧ના રોજ આશીર્વચન પાઠવતા શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ સાથે શ્રી સ્વામી નારાયણસ્વરૂપાનંદજી

### દિવ્ય જ્ઞાન

તમારા જ્ઞાનથી કુલાઈ ન જાઓ. નમ્ર બનો. બ્રહ્મવિદ્યા-આત્મજ્ઞાન શીખો. આ વિજ્ઞાન માત્ર વિનમ્ર લોકોથી જ જાણી શકાય છે. તમારે ખોટા ભણતરના નશા સહિત બધા જ નશા છોડી દેવા જોઈએ. તમે જે ભણ્યા છો, તે માત્ર એક ખોબા જેટલું છે. તમારે હજુ સાગર જેટલું ભણવાનું છે. તમારે પરમજ્ઞાન મેળવવાનું છે. માત્ર આ બ્રહ્મવિદ્યા જ તમને અમર બનાવી શકે છે. માત્ર તે જ તમને બળ આપી શકશે. હમણાં જ તેનું બીજ વાવી દો. - સ્વામી યિદાનંદ

If undelivered return to:  
"Divya Jivan" Gujarat Divya Jivan Sangh  
Sivananda Ashram, Opp. ISRO, Ahmedabad-15. Ph.: 079-26861234

Print Value:in

# દિવ્ય જીવન

વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૦૦/-  
વર્ષ - ૮, અંક - ૪

એપ્રિલ  
૨૦૧૧

**બધાને યાહો અને બધાની સેવા કરો**

ભગવાનમાં સ્થાપિત થઈ ગયેલો ભક્ત કોઈનું ભૂરું ઈચ્છતો નથી. તે બધાને પ્રેમ અને કરુણાથી જુએ છે. તે બધાં પ્રાણીઓને પોતાની જાતની માફક જુએ છે. તે કોઈ પણ જીવને તિરસ્કારતો નથી. - સ્વામી શિવાનંદ

શિવાનંદ આશ્રમ, હપીકેશ ખાતે ગુરુ ભગવાન બ્રહ્મલીન પૂ. શ્રી સ્વામી શિવાનંદ મહારાજની સમાધિ ખાતે પૂજા કરતા શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ સાથે શ્રી સ્વામી ગુહભક્તાનંદજી મહારાજ, પ્રેસિડેન્ટ શિવાનંદ આશ્રમ, મલેશિયા, તા. ૧૦-૩-૧૧

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ, મુંબઈ ખાતે શ્રી બહુરુદીન સૈયદસા શાહિબના ૧૦૦મા જન્મદિન પ્રસંગે



શિવાનંદ આશ્રમ, હપીકેશ ખાતે પાદુકાપૂજન કરતા શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ સાથે શ્રી સ્વામી ગુહભક્તાનંદજી મહારાજ, પ્રેસિડેન્ટ શિવાનંદ આશ્રમ, મલેશિયા, તા. ૧૦-૩-૧૧



પ્રેમપુરી આશ્રમ, મુંબઈ ખાતે શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના આઠમા અધ્યાય 'અક્ષરબ્રહ્મયોગ' પર પ્રવચન કરતા શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ, તા. ૧૫-૩-૧૧ થી ૩૧-૩-૧૧



શિવાનંદ આશ્રમ, હપીકેશ ખાતે સમાધિપૂજન કરતા શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ પ્રેસિડેન્ટ શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ, તા. ૧૦-૩-૧૧



શિવાનંદ આશ્રમ, હપીકેશ ખાતે શ્રી સ્વામી શંકરાચાર્યજીનું દર્શન કરતા શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ તા. ૧૦-૩-૧૧



શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે મહાશિવરાત્રી ઉત્સવ નિમિત્તે ભક્તિસંગીતની લહાણી કરાવતા શ્રી નીરજ પરીખ, માતંગ પરીખ તથા વિકાસચંદ્ર પરીખ, તા. ૨-૩-૧૧



શિવાનંદ આશ્રમ, હપીકેશ ખાતે ગુરુનિવાસમાં ધ્યાનસ્થ અવસ્થામાં શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ

### જાહેર વ્યાખ્યાન તેમજ ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘનું અધિવેશન

પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના ૩ મેના રોજ ૬૭મા પ્રાગટ્યદિન નિમિત્તે તા. ૨૮ એપ્રિલથી ૩ મે દરમિયાન યોજનાર વાર્ષિકોત્સવ નિમિત્તે ગુજરાતની વિવિધ શાખાઓના તેમજ શિવાનંદ પરિવારના સભ્યો/ભક્તોના અધિવેશનના આયોજનના ભાગરૂપે તા. ૩૦ એપ્રિલના રોજ ચાર વાગ્યા સુધીમાં પ્રતિનિધિઓ ગુજરાતભરમાંથી શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે આવશે અને તા. ૧ મેના રોજ સાંજે સમાપન કાર્યક્રમ બાદ પોતાનાં સ્થળોએ જઈ શકે.

આ અધિવેશનના મુખ્ય વિચાર-વિમર્શનો વિષય 'ધર્મરક્ષા-રાષ્ટ્રરક્ષા' રાખવામાં આવેલ છે અને તેના અંતર્ગત પૂજ્ય સંતો તથા લેખક-ચિંતકો આ મુખ્ય વિષયના સામાજિક, ધાર્મિક, સાંસ્કૃતિક, રાજનૈતિક, સાહિત્યિક પહેલુને ધ્યાનમાં લઈ પોતાના વિચારો પ્રતિનિધિઓ સમક્ષ વ્યક્ત કરશે. આ અધિવેશનમાં રાજકોટના આર્ષ વિદ્યામંદિરના પૂ. સ્વામી પરમાત્માનંદજી સરસ્વતીજી, પરમાર્થનિકેતન-હપીકેશના પૂ. સ્વામી મુનિશ્રી યિદાનંદજી મહારાજ, જાણીતા લેખક અને ચિંતક શ્રી પરમાનંદભાઈ ગાંધી તથા જાણીતા કરવેરા નિષ્ણાત શ્રી મુકેશભાઈ પટેલ સવિશેષ હાજરી આપી સત્રનું સંચાલન કરશે. પૂ. સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ સમાપન સત્રમાં 'દિવ્ય જીવન દ્વારા રાષ્ટ્રત્યાગ' વિષય ઉપર પ્રતિનિધિઓને સંબોધશે.

આ અધિવેશનમાં ભાગ લેનાર પ્રતિનિધિઓએ અગાઉથી પોતાના નામની નોંધણી કરાવવાની રહેશે.

### જાહેર વ્યાખ્યાન

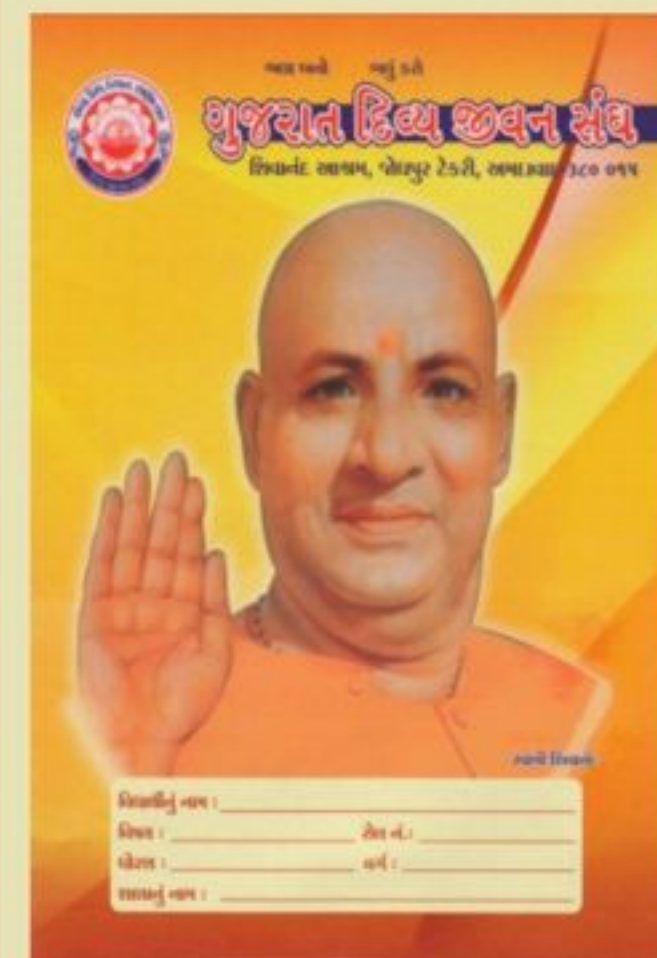
વક્તા : શ્રી સુબ્રમણ્યમ સ્વામી તથા શ્રી ગુણવંતભાઈ શાહ

સ્વામી યિદાનંદજી વ્યાખ્યાનમાળાના ઉપક્રમે તા. ૩૦ એપ્રિલના રોજ સાંજે ૫-૩૦ કલાકે 'દેશની વર્તમાન પરિસ્થિતિ અને નાગરિક તરીકે આપણી ફરજ' વિષય ઉપર શ્રી સુબ્રમણ્યમ સ્વામી તથા જાણીતા લેખક અને ચિંતક શ્રી ગુણવંતભાઈ શાહ વ્યાખ્યાન આપનાર છે.

આ વ્યાખ્યાન સિંધુભવન હોલ, પકવાન સામે, સરખેજ-ગાંધીનગર હાઈવે ખાતે યોજવામાં આવેલ છે. આ જાહેર વ્યાખ્યાનમાં ગુજરાતભરમાંથી આવેલ પ્રતિનિધિઓ ઉપરાંત નિમંત્રિત સદ્ગૃહસ્થો અને શહેરીજનોની ઉપસ્થિતિ રહેનાર છે.

વધુમાં તા. ૨ અને ૩ મેના રોજ વિવિધ કાર્યક્રમોનું પણ આયોજન કરવામાં આવેલ છે, તેમાં બંને દિવસ સાંજે ૬-૦૦ થી ૮-૩૦ દરમિયાન ભક્તિ સંગીત તેમજ પૂ. સંતોનાં વ્યાખ્યાનો થશે. તા. ૩ મેના રોજ બપોરે સંતોને નિમંત્રણ આપવામાં આવનાર છે. તા. ૨૮ એપ્રિલના રોજ શ્રી શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી મંદિરનો પાટોત્સવ યોજાયેલ છે, જેમાં હોમાત્મક યજ્ઞનું આયોજન છે.

### પછાત વિસ્તારના ગરીબ વિદ્યાર્થીઓ માટે વિનમ્ર અપીલ



ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ દ્વારા ગયા વર્ષની જેમ આ વર્ષે પણ ૨૦૦ પાનાંની ૧,૨૫,૦૦૦ નોટબુક અને ૨૫,૦૦૦ ચોપડાની માગ આ વર્ષે આવેલ છે. નોટબુક વિનામૂલ્યે અંતરિયાળ પછાત વિસ્તારના ગરીબ વિદ્યાર્થીઓને આપવામાં આવશે. આ કાર્ય માટે કાર્યકરોએ સર્વે કરી વિગતો મંગાવેલ છે. નોટબુકના મુખપૃષ્ઠ ઉપર સ્વામી શિવાનંદજીનો રંગીન ફોટો, મુખપૃષ્ઠ-૨ ઉપર વિદ્યાર્થીઓને સંદેશ, મુખપૃષ્ઠ-૩ અને ૪ ઉપર અનુક્રમે સૂર્ય નમસ્કાર અને તેની બાર સ્થિતિ અને સ્વામીજીનો પરિચય, જ્યારે નોટબુકના પ્રથમ પાને શ્રી સરસ્વતી મંત્ર, વિશ્વ પ્રાર્થના, શ્રી મહામૃત્યુંજય મંત્ર, બીજા પાને પ્રાણાયામ-ધ્યાનના ફાયદા, 'Song of Eighteen Ities' હે પ્રભો, આનંદદાતા પ્રાર્થના તથા નોટબુકનાં છેલ્લાં બે પાને ઉપર અનુક્રમે 'યોગના લાભ અને આવશ્યક સૂચનાઓ તથા અબ્રાહમ લિંકનનો અવિસ્મરણીય પત્ર પ્રસિદ્ધ કરેલ છે. ગત વર્ષે શિક્ષણક્ષેત્રે આ નોટબુકની સેવા ખૂબ જ આવકાર પામેલ હતી. આ સેવામાં સહયોગ આવકાર્ય છે.



# શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૮

અંક : ૪

એપ્રિલ-૨૦૧૧

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

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

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

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

## લવાજમ

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

ॐ

સ્વાત્માનં શૃણુ મૂર્ખ ત્વં શ્રુત્યા યુક્ત્યા ચ પૂરુષમ્ ।  
દેહાતીતં સદાકારં સુદુર્દર્શં ભવાદૃશૈઃ ॥  
અહંશબ્દેન વિખ્યાતઃ એક એવ સ્થિતઃ પરઃ ।  
સ્થૂલસ્ત્વનેકતાં પ્રાપ્તઃ કથં સ્યાદેહકઃ પુમાન્ ॥  
અહં દૃષ્ટતયા સિદ્ધો દેહો દૃશ્યતયા સ્થિતઃ ।  
મમાયમિતિ નિર્દેશાત્કથં સ્યાદેહકઃ પુમાન્ ॥

અપરોક્ષાનુભૂતિઃ ૪૦, ૪૧, ૪૨

હે મૂઢ ! શ્રુતિ તથા યુક્તિથી તું પુરુષરૂપ પોતાના આત્માને શરીરથી ભિન્ન (અને) સદૃપ આકારવાળો જાણ. તારા જેવાઓથી (તે) બહુ દુર્દર્શ (છે).

(સ્થૂલ દેહથી જુદો) આત્મા હું એવા શબ્દથી (ને હું એવા જ્ઞાનથી) પ્રસિદ્ધ, (અને) એક જ રહેલો (છે), પણ સ્થૂલ શરીર અનેકપણાને પામેલું (છે, તે) આત્મા કેવી રીતે થઈ શકે ?

## સ્થૂલ શરીર અને આત્માનો ભેદ

હું (આત્મા) દ્રષ્ટારૂપે સ્થૂલ શરીર દૃશ્યરૂપે રહેલી (છે, તેથી તથા) આ મારું (શરીર) આવા વ્યવહારથી સ્થૂલ શરીર આત્મા કેમ થઈ શકે ?

## શિવાનંદ વાણી

**વેદાંત એ જીવંત અનુભવ છે :** આજકાલ વેદાન્તીની ફેશન બની ગઈ છે કારણ કે તેને બધા પ્રકારની જવાબદારીઓ, ધાર્મિક વિધિઓ, વર્ણાશ્રમનાં નિયંત્રણો છોડી દઈ ખાઓ-પીઓ-મજા કરો, આળસ અને જડતાવાળું જીવન અનુકૂળ થઈ જાય છે. પોપટની માફક 'સોડહમ્, અહં બ્રહ્માસ્મિ (હું તે બ્રહ્મ છું)' કહેવું ઘણું સરળ છે, પણ વેદાંતના જુસ્સામાં જીવવું, બ્રહ્મ-ચૈતન્ય સાથે ઐક્ય અનુભવવું, વાસ્તવમાં તે બ્રહ્મ જ બની જવું અને બ્રાહ્મિક આનંદ, સુખ અને શાંતિનું વિકિરણ કરવું એ મુશ્કેલ વાત છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

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

## અનુક્રમ

૧. શ્લોક - આત્મબોધ	શ્રીમદ્ આદ્ય શંકરાચાર્ય .....	૧
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	.....	૨
૩. સંપાદકીય	સંપાદક .....	૩
૪. કર્મયોગ-૧	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી .....	૪
૫. “તમે ‘પ્રકૃલ્લ આત્મા’ કેમ કહેવાઓ છો”	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી .....	૭
૬. શાંત જીવન-૨	શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી .....	૮
૭. મનાયે શ્લોક-મનોબોધ	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી .....	૧૧
૮. શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો .....	૧૫
૯. આચારંગ સૂત્ર	આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી .....	૧૮
૧૦. યોગ એ જ જીવન	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી .....	૧૯
૧૧. અમૃતપુત્ર-૨	શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે .....	૨૨
૧૨. ઉપનિષદ-યાત્રા	ડૉ. ગુણવંત શાહ .....	૨૪
૧૩. આનંદ આમાર ગોત્ર, ઉત્સવ આમાર જાતિ	ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી .....	૨૭
૧૪. વૃત્તાંત	.....	૨૯

## તહેવાર સૂચિ

એપ્રિલ, ૨૦૧૧

તા. તિથિ (ફાગણ વદ)

૩ ૩૦ અમાવાસ્યા

(ચૈત્ર સુદ)

૪ ૧ વસંત નવરાત્રી શરૂ

૧૨ ૯ શ્રી રામનવમી, શ્રી સમર્થ રામદાસ જયંતી

૧૪ ૧૧ એકાદશી, મેષ સંક્રાન્તિ

૧૫ ૧૨ પ્રદોષપૂજા

૧૬ ૧૩ વર્ધમાન મહાવીર જયંતી

૧૭ ૧૫ પૂર્ણિમા

૧૮ ૧૫ ચૈત્ર પૂર્ણિમા, શ્રી હનુમાન જયંતી

(ચૈત્ર વદ)

૨૮ ૧૧ એકાદશી

૩૦ ૧૩ પ્રદોષપૂજા

### ● ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનો ષડંગ યોગ ●

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

**મનુષ્ય અને સંત :** આત્મસંયમી મનુષ્ય સત્યને જુએ છે, જેને સામાન્ય માણસ અંધની માફક જોઈ શકતો નથી. સામાન્ય માણસો લાખો માણસોનો સંહાર કરતા એટમબોમ્બની શોધ જોઈને ખુશ થાય છે. સંત આવી શોધોથી દુઃખી થાય છે. સામાન્ય માણસ ગમે તે અને દરેક વસ્તુથી દુઃખી થાય છે, જેમ કે ટ્રેન કે બસ ચૂકી જવા જેવી ક્ષુલ્લક બાબતોથી, પરંતુ તેઓ અજાણ્યા ભિખારીને ભૂખથી મરતો જોઈને દુઃખી થતા નથી.

- 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 સ્ફુલિંગ

**સારું શિક્ષણ શું છે ? :** આધ્યાત્મિક બીજ હમણાં જ વાવી દો. ભગવાનને સુગંધીદાર પુષ્પ અર્પણ કરો. તે શ્રેષ્ઠ ભેટ છે. તમે યુવાન હો ત્યારે જ તમારે જપ, કીર્તન, ધ્યાન, ધાર્મિક પુસ્તકો-શાસ્ત્રો વાંચો. જો તમે હમણાં જ બીજ વાવી દેશો, તો તેનાં મૂળ ઊંડાં જશે, તેનું વૃક્ષ થશે અને તેની પેદાશરૂપે અમરતા મળશે. સાચી કેળવણી તે છે કે જે તમને તમારા આત્માનું જ્ઞાન આપે. સાચી કેળવણી તે છે જે તમારાં મન અને ઈંદ્રિયોને સંયમિત રાખે અને તમને દિવ્ય જીવન જીવતાં શીખવીને તમારા સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપને ઓળખાવે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

## સંપાદકીય

કપીલામાસીનો ફોન આવ્યો. જાપાનમાં ભૂકંપ થયો છે. જવાળામુખી ફાટી નીકળ્યો છે. અણુમથકોના રેડીએશન અને લાવા, સુનામી, ભયંકર વડવાનલ સમી દરિયા કિનારે ફાટી નીકળેલી આગ વચ્ચે હજારો લોકો મૃત્યુ પામ્યા છે. લાખો લોકો ઘરબાર વગરનાં થયાં છે, આશ્રમ તે સૌની મદદ માટે કંઈ ફાળો ભેગો કરે છે, કંઈ ફંડ તે સૌની રાહત માટે મોકલાવે છે ? હું પાંચસો રૂપિયા આશ્રમના નામે મોકલાવું છું. મારી વિનમ્ર સેવા...

ઓફિસમાંથી જવાબ આપવામાં આવ્યો; તાત્કાલિક આપણે ગુજરાતની સરહદો પર રહેતા આપણા આદિવાસી બાળકોનાં ભણતર માટે નોટબૂકો, પાટીપેન, બ્લેકબોર્ડ આપવાનું રાહતકાર્ય પ્રારંભી રહ્યા છીએ કે જેથી ખૂલતી શાળાએ તેમને આ સેવા પહોંચાડી શકાય.

જાપાનને રાહતની આવશ્યકતા છે; આપણું ખીસ્સું થોડું વધારે લાંબું પહોળું હોય તો આપણે તેમને સૌને પણ રાહત પહોંચાડવી જ જોઈએ. કપીલામાસી નવ દશકા વટાવી ગયાં છે. ખૂબ ધીરે ધીરે ચાલે કે બોલે છે; પરંતુ તેમના હૃદયમાં સ્થાપિત થયેલા સેવા અને પરોપકારનાં બીજ ઉન્મૂલન પામ્યાં કે થયાં નથી. આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિ, સંસ્કાર, ગૌરવ અને ગરિમાનું આ મૂર્ત સ્વરૂપ છે.

વિક્રમ સંવતનું નૂતન વર્ષ ચૈત્ર શુકલ પક્ષ પ્રતિપદાથી પ્રારંભ થશે. તે દિવસને ગુડી પડવાના નામથી પણ ઓળખવામાં આવે છે. સંત રામદાસને શિવાજીએ સોંપેલ રાજ્યની સ્મૃતિમાં મહારાષ્ટ્રમાં સૌ ઘર ઉપર ભગવો ઝંડો અને લોટો બાંધશે. ગુરુનાં ગેરુવચ્ચ અને કમંડળનાં આ પ્રતીક.

આ ગેરુવચ્ચ ત્યાગનું પ્રતીક છે.

કેશરી રંગ ત્યાગનો કુરબાનીનો રંગ છે. પવિત્રતાનો રંગ છે. સંતોને આ ગેરુવચ્ચ ધારણ કરાવવાનો હેતુ છે. ગેરુ રંગ જમીનનો માટીનો રંગ છે. માટે સંતો પણ ધરતીની માફક સમાજનો ભાર વહન કરે, સમાજ પર બોજ ન બને, સમાજનો આધાર થઈને રહે.

આ એપ્રિલ મહિનામાં શ્રીરામ પ્રાકટ્ય, શ્રી મહાવીર જયંતી અને શ્રી હનુમાન જયંતીનાં પર્વો પ્રમુખપદે આવશે. આ બધાં પાત્રો ત્યાગ અને તપશ્ચર્યાનાં મૂર્ત સ્વરૂપ હતાં. માટે જ શ્રુતિ કહે છે... 'ત્યાગેન એકેન અમૃતત્વં... ન કર્મણા, ન પ્રજયા... ન ધનેન...' કર્મ, પ્રજોત્પત્તિ કે ધનથી શાંતિ કદીયે મળી શકે નહીં. શાંતિનો સ્ત્રોત ત્યાગ છે.

આપણાં જીવનમાંથી સૌથી મહત્ત્વનું કોઈ તત્ત્વ ત્યાજ્ય હોય તો તે આપણો વ્યક્તિગત અહંકાર છે. સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ સદૈવ કહેતા... અહંકાર ત્યાગો, સેવા કરો, નારાયણ નારાયણ નારાયણ. અહંકાર દેખતાને આંધળા કરી નાખે છે. માટે જેટલા વિનમ્ર બની શકાય... પારદર્શકતા અંદર બહાર એક્ય... દંભ અને છળ તો કદીયે નહીં.

આવું બની શકે ખરું ? જી હા ! આત્મવિશ્લેષણથી સંભવી શકે. આપણે નિયમિત થોડો સમય પોતાને માટે ફાળવીએ. Appointment with the SELF ! ત્યારે જ આતમ જાગરણ થશે. ખરા અર્થમાં આપણી કોઈ વિસાત છે જ નહીં. You are not even the spack in the cosmos ! પરંતુ મચ્છરની જેમ ગણગણાટ અને ચટકા જ ભર્યા કરવાનો આપણો આગવો સ્વભાવ. અહીં એ ન ભૂલવું જોઈએ કે મચ્છર અલ્પાયુષી હોય છે.

આપણને પ્રકૃતિએ માનવદેહ આપ્યો છે. માનવશરીરનું લક્ષ્ય સેવા, પરોપકાર, પવિત્રતાની સાધના અને જપ, ધ્યાન દ્વારા પરમતત્ત્વની પ્રાપ્તિ એ જ માત્ર છે. આમ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે આત્મવિશ્લેષણ, પોતાના સાચા સ્વરૂપ કે સ્વભાવની સભાનતા સત્સંગ, સ્વાધ્યાય અને પ્રાર્થનાથી સંભવી શકે. સત્સંગથી જ અસંગ થવાય. કુસંગ જાય. સત્સંગથી જ મોહરહિતતા અને અચળ અડગ બુદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય, પછી આ બુદ્ધિમાં જડતા નહીં હોય. આ બુદ્ધિમાં કટુતા, કુટિલતા, છળ, દંભ કે કપટ નહીં હોય કારણ પારદર્શકતા આવવાથી જીવન સરળ, સહજ અને નિષ્કપટ નિર્દોષ બનશે. માટે જપ, ધ્યાન, પ્રાર્થના, સ્વાધ્યાય અને સત્સંગનો આશ્રય લઈ, જીવનની પ્રત્યેક પળનો ઉપયોગ દિવ્ય જીવનના વાસ્તવિક સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ માટે કરીએ, દિવ્ય જીવનનો વાસ્તવિક આનંદ માણી, જીવનને સાર્થક કરીએ, એ જ અભ્યર્થના. ઊં શાંતિ.

- સંપાદક

## કર્મયોગ-૧

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

**પરિચય :**

આપણાં રોજ-રોજનાં કર્મો આપણા ચારિત્ર્યનું ઘડતર કરે છે અને ચારિત્ર્યમાંથી આપણા ભવિષ્યનું નિર્માણ થાય છે અને તે ઉપરથી આપણે ઘણો જ અગત્યનો કાયદો શીખ્યા : ‘જેવું વાવો તેવું લણો’, ‘જેવું કરો તેવું ભોગવો.’ કર્મનો આ પાયાનો કાયદો આપણા તમામ કર્મોને કાબૂમાં રાખે છે. આપણે આ કાયદાથી ગમે તેટલા અજાણ હોઈએ, તોપણ આ કાયદાની પકડમાંથી આપણે છટકી શકતા નથી.

આપણા જીવનમાં કર્મનો આ કાયદો આપણે એવી રીતે લાગુ પાડવાના છીએ કે આપણા કર્મોના જે કાંઈ સંસ્કાર પડ્યા હોય તેમાંથી સંપૂર્ણપણે મુક્ત થઈ શકીએ. આ ઘણો જ મહત્વનો વિષય છે. તે જીવનનું મહાન વિજ્ઞાન અને કળા છે. તેને ‘કર્મયોગ’ કહે છે.

આપણે કેવી રીતે કર્મ કરવું જોઈએ કે જેથી તે કર્મનાં ફળ કે પ્રત્યાઘાતમાંથી મુક્ત રહી શકાય ? શું આવા પ્રકારનું કર્મ શક્ય છે ? હા છે જ. તો પછી, આ કેવી રીતે કરવું તેનું રહસ્ય ખરેખર મહાન હોવું જોઈએ. એનો અર્થ એ થયો કે આપણાં કર્મો સ્લેટ પર લખી પછી ભૂસી નાખીએ અથવા પાણીની સપાટી પર આંગળી વડે લખીએ કે જેથી પાછળ એની કોઈ નિશાની રહે નહીં તેવો થયો. આમ તેનો અર્થ આપણે આપણાં કર્મોથી બંધાતા નથી તેમ થયો. આપણે મુક્ત છીએ. આપણાં કર્મોનાં ફળને ભોગવવા વારંવાર જન્મ લેવાની જરૂર પડશે નહીં કારણ કે આવાં ફળનું આપણે સર્જન જ કરીશું નહીં.

આવાં કર્મો કરવાની રીતને જ ‘કર્મયોગ’ કહે છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા આ યોગને ‘કર્મ-કૌશલ્ય’ અથવા ‘જ્ઞાનયોગ’ કહે છે. સાચે જ જે આ યોગ જાણે છે તે કર્મનું રહસ્ય સમજે છે. તે તેનાં કર્મો એવી રીતે કરે છે કે તે કર્મનાં ફળમાંથી મુક્ત રહે છે. તે તેના મન પર અને ઈન્દ્રિયો પર કાબૂ રાખે છે અને તમામ પરિસ્થિતિ અને સંજોગોમાં તેનું માનસિક સમતોલપણું

જાળવી રાખે છે. આ શક્તિને જ ગીતાજીમાં કર્મ-‘કૌશલ્ય’ કહ્યું છે.

**સ્વાર્થીપણું - માનવ-જીવનને શાપરૂપ**

કોઈ પ્રવૃત્તિ શરૂ કરતાં પહેલાં, સામાન્ય રીતે, તેના પ્રયત્નોનું શું ફળ મળશે, તેના પર માનવની નજર રહે છે. માણસનું મન જ એવું ઘડાયેલું છે કે કોઈ પણ પ્રકારના બદલા વિના કોઈ પણ કામ હાથમાં લેવાનું તે વિચારી શકતું નથી. માણસનો સ્વભાવ હંમેશ આવો જ હોય છે. આવા પ્રકારની વિચારધારા રજોગુણ અથવા અસ્વસ્થતા તથા વાસનાને આભારી છે.

વાસના સ્વાર્થ અને આસક્તિ જન્માવે છે. સ્વાર્થી માણસનું હૃદય વિશાળ હોતું નથી. એની સ્વાર્થી ઈચ્છાઓ સંતોષવા સિવાય એનો બીજો કોઈ આદર્શ હોતો નથી. તે સંકુચિત મનનો હોય છે. તેનું મન લોભથી ભરેલું હોય છે. તે હંમેશાં, ગણતરી કરે છે. તે કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ દાન કે ધર્મની ભાવનાથી કરતો નથી. તે કહેશે, ‘મને આટલા જ પૈસા મળે છે, માટે મારે આટલું જ કામ કરવું જોઈએ.’ તે કામને પૈસાના ત્રાજવે તોલશે. સહેજ પણ વધારાનું કામ કરવા તે રાજી નહીં થાય. તેની નજર હંમેશાં ઘડિયાળના કાંટા પર જ મંડાયેલી રહે છે- ‘ક્યારે મારો સમય પૂરો થાય અને હું કામ બંધ કરું.’ પૈસાની લાલચે જ તે કામ કરવા પ્રેરાયો હોય છે, તે પૈસા ખાતર જ તે કામ કરતો હોય છે. કામના સારા બદલાની આશાથી જ તે દોરવાયેલો હોય છે. તેને ફાયદાનો જ લોભ હોય છે.

આવા સ્વાર્થી માણસને ઈશ્વર અંગેનો કોઈ વિચાર જ હોતો નથી. સત્યની કોઈ ઝાંખી જ એની પાસે નથી. નિઃસ્વાર્થ, સેવાભાવી જીવન શું છે તેની કલ્પના પણ તે કરી શકતો નથી. તેની દષ્ટિ સંકુચિત હોય છે. તે કૂવામાંના દેડકા જેવો હોય છે. તે એક નાના કુંડાળામાં જ રહે છે. એનો પ્રેમ માત્ર એના શરીર પૂરતો, અને એની પત્ની, એનાં બાળકો, એનાં મા-

બાપ અને એનાં સગાંસંબંધીઓ કે જેમની સાથે તે નજીકથી સંકળાયેલા છે, તેમના સુધી જ વિસ્તરેલો હોય છે. ઉદારતા શું છે એનો તેને ખ્યાલ જ હોતો નથી.

સ્વાર્થ માણસના હૃદયને ઘણું સંકુચિત કરી મૂક્યું છે. તે માનવ-જીવન પર શાપ છે. આપણી સમજને તે ધૂંધળી બનાવે છે. વિષય-લાલસાઓ સ્વાર્થરૂપી અગ્નિમાં બળતાણ હોમે છે. માનવીની તમામ યાતનાઓનું મૂળ સ્વાર્થ-પરાયણતામાં જ છે.

જ્યારે આપણે સારા-ખોટાનો વિવેક કરવાનું શીખીશું, ત્યારે આ સ્વભાવ ધીમે ધીમે બદલાતો જશે અને નિઃસ્વાર્થતાની ભાવના સ્વયં આપણામાં પ્રગટ થશે. નિઃસ્વાર્થ સેવાની સાથે સાથે સાચી આધ્યાત્મિક પ્રગતિ થતી રહેશે.

#### સેવાનો યોગ

જો આપણે આપણાં કર્મોનાં ફળની અપેક્ષા રાખતા હોઈએ તો, આપણે ફરીથી આ પૃથ્વી પર ફળને ભોગવવા માટે જન્મ લેવો જ પડે. આમાંથી ઉગરી જવા માટે આપણે વળતરની ઈચ્છા વગરનું કર્મ કરવું જોઈએ. આ પ્રકારના કર્મને નિષ્કામ સેવા કહે છે. નિષ્કામ કર્મયોગ એ નિઃસ્વાર્થ સેવા કરવાની એક કળા છે.

કર્મયોગનું રહસ્ય આપણે સમજવું જોઈએ. નિષ્કામ કર્મમાં ડૂબી જાવ. માંદા માણસો, ભગવાનનું સ્વરૂપ જ છે, એમ માની તેમની સેવા-ચાકરી કરો. વિવિધ રીતે, સમાજની સેવા કરો. ધીમે ધીમે તમને નિઃસ્વાર્થ સેવાનું ઓજસ અને તેની ભવ્યતા સમજાશે. થોડા જ સમયમાં તમે, દિવ્ય પ્રકાશ અને યોગની મીઠી સુવાસથી રૂપાંતરિત થયેલી વ્યક્તિ તરીકે ખીલી ઊઠશો.

નિઃસ્વાર્થ સેવા આપણને આંતરિક આનંદ અને શાંતિના ઘણા ઊંચા શિખર પર લઈ જાય છે. તે આપણને આઝાદી બક્ષે છે. સ્વાર્થી કર્મ આપણો આધ્યાત્મિક વિકાસ રુંધે છે અને આપણા પગને વળી બીજી સાંકળ વડે બાંધે છે. સંપૂર્ણ વિકાસ પામેલો કર્મયોગી જે આનંદનો અનુભવ કરે છે તે કલ્પી શકાય એવો હોતો નથી, કલ્પનાતીત છે. કર્મયોગીની આનંદની કક્ષા તથા તેનું આંતરિક સુખનું પૂરેપૂરું વર્ણન કરવા

માટે શબ્દો ઓછા પડે.

કોઈ પણ પ્રકારના ઉદ્દેશ વગર કામ કરવાનું તમને મુશ્કેલ પડે ત્યારે મોક્ષ-પ્રાપ્તિ માટે કામ કરવાનો દૃઢ ઉદ્દેશ તો રાખવો જ. આ પ્રકારનું કામ તમને બંધનકર્તા બનશે નહીં. તેનાથી નિમ્ન કક્ષાના તમામ સ્વાર્થી હેતુઓ નષ્ટ થશે. કમે કમે છેવટે તે સંપૂર્ણ નાશ પામશે. મૃત શરીરને જેમ લાકડાં બાળે છે, અને મૃત શરીરની સાથે લાકડાં પણ બળીને ભસ્મ થઈ જાય છે તેમ નિષ્કામ સેવા તમામ ક્ષુદ્ર હેતુઓને બાળીને ખતમ કરી નાખે છે.

#### નિઃસ્વાર્થતા ધીમે ધીમે પાંગરે છે

શરૂઆતમાં, આપણાં બધાં જ કર્મો શુદ્ધ, નિઃસ્વાર્થ કે નિષ્કામ હોતાં નથી. કેટલાંક સ્વાર્થના રંગે રંગાયેલાં હોય છે ત્યારે કેટલાંક સંપૂર્ણ નિઃસ્વાર્થી હોય છે. પણ, એની કોઈ ચિંતા ન કરો. આ બાબતમાં, આપણે નિરુત્સાહી બનવાની જરૂર નથી. ધીમે ધીમે, જેમ જેમ આપણે વધુ ને વધુ નિર્મળ બનતા જઈશું, તેમ તેમ આપણાં નિષ્કામ કર્મો પણ વધતાં જશે. અને છેવટે એવો શુભ સમય આવશે જ્યારે આપણાં બધાં જ કર્મો સંપૂર્ણ નિષ્કામ ભાવવાળાં હશે.

સંપૂર્ણ નિઃસ્વાર્થતાની કક્ષાએ પહોંચવા માટે આપણે ધીરજથી સતત કર્મ કર્યા કરવાં જોઈએ. આપણી સ્વાર્થથી ભરેલી પુરાણી ટેવોનો આપણે સંપૂર્ણ નાશ કરવો જોઈએ અને નિઃસ્વાર્થ સેવા કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. જોકે આ, નિઃશંક, ઊંચા ચઢાણ ચઢવાનું ભગીરથ કામ છે. તેથી, લોખંડી નિશ્ચય અને અખૂટ ધીરજથી સતત પ્રયત્ન કરવાની અને ભારે લડત આપવાની જરૂર છે.

જેમણે માનવજાતની નિઃસ્વાર્થ સેવા કરી છે અને માનવજાતને સુખ, શાંતિ અને જ્ઞાનનો પ્રકાશ આપ્યો છે એવા મહાન કર્મયોગીઓનાં દૃષ્ટાંતો, સતત આપણી નજર સમક્ષ રાખવાં જોઈએ. ભગવાન બુદ્ધ, શ્રી શંકરાચાર્ય, મહાત્મા ગાંધી અને બીજા પ્રાચીન કાળના કર્મયોગીઓએ જે મહાન અને ઉમદા કાર્યો કર્યાં છે તેના તરફ દૃષ્ટિ કરો. તેમનાં પવિત્ર નામો વંશપરંપરાગત ચાલતાં આવ્યાં છે, આજે પણ આપણે તેમને યાદ કરીએ

છીએ. આખું વિશ્વ તેમને આજે પણ ભક્તિભાવે પૂજે છે. તેમનાં કર્મોમાં શું સ્વાર્થનો એક કણ પણ હતો ? ના. તેઓ તેમના સાથીઓની સેવા માટે જ જીવ્યા અને મર્યા. તેઓ સાચા નિઃસ્વાર્થપણાનાં આદર્શ દર્શકો હતાં. સેવાની ભાવના આપણાં હાડકાં, સ્નાયુઓ અને જ્ઞાનતંતુઓમાં ઊડે ઊડે હોવી જ જોઈએ. આ સેવાભાવનાને જીવનમાં ઉતારો, તમામ સૃષ્ટિ સાથે એકતાની લાગણી અનુભવો અને અનંત સુખ અને શાંતિ ભોગવો. સેવા માટે ખૂબ ઉત્સાહ અને ઉમંગ રાખો. સેવાની ભાવના, અગ્નિ જેવી જલદ-ઝળહળતી રાખો. થોડો પ્રેમ, થોડી દયા અને થોડી સહાનુભૂતિની મૂડી સાથે પણ નિઃસ્વાર્થતા વિકસાવવાનું તાત્કાલિક શરૂ કરી દો અને કર્મયોગના ક્ષેત્રમાં પ્રવેશો. આ ક્ષેત્રના જાણકારો પાસેથી તમને બળ અને પ્રેરણા મળશે. પૂર્ણ યોગીઓ તમને ધક્કો મારીને આગળ લાવશે. તમારા મિત્રો તમને પ્રોત્સાહન આપશે. થોડા જ સમયમાં તમે નવાઈ ઉપજાવે એવા કર્મયોગી થશો. અભય, પ્રેમ, નમ્રતા અને આવા જ બીજા ઘણા સદ્ગુણો તમારામાં ઝળહળી ઊઠશે.

### કર્મ ભગવાનને સમર્પણ કરો

કર્મ એ જ પૂજા. કર્મ એ જ ધ્યાન. ફળની સહેજ પણ ઈચ્છા વગર બધાની ખૂબ સેવા કરો. તમે સેવા કરી છે એવી સહેજ પણ લાગણી રાખશો નહીં. પરમાત્મા જ તમારી મારફત સેવા કરી રહ્યા છે એવો ભાવ રાખજો. કર્મો, પૂરેપૂરાં ભગવાનને સમર્પિત કરવાં જોઈએ. માનવસેવા એ જ પ્રભુસેવા છે. જો તમે આ ભાવનાથી કર્મ કરશો તો તમને ઝડપથી ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર થશે. કોઈ પણ જાતની આસક્તિ અને અહંભાવ વિના સાચી ભાવનાથી સેવા કરવાથી, આપણે ઉદાત્ત બનીએ છીએ. જો તમારામાં ભક્તિભાવ હોય તો તમે એમ માનજો કે તમે ભગવાનના હાથનું રમકડું-સાધન- છો. તમે બુદ્ધિવાદી હો, તો તમે તમારા કામના મૂક નિરીક્ષક કે સાક્ષી છો એવો ભાવ રાખવો અને માનવું કે હું કાંઈ જ કરતો નથી, બધું કુદરત જ કરે છે.

આ રીતે, જ્યારે કર્મ ભગવાનને સમર્પિત

કરવામાં આવે છે, ત્યારે તમામ કર્મો પવિત્ર થાય છે. કર્મયોગમાં કોઈ પણ કર્મ ચડિયાતું કે ઉતરતું નથી. જ્યારે કર્મને જ પૂજા માનવામાં આવે છે, ત્યારે તે યૌગિક પ્રવૃત્તિ ગણાય છે, જે છેવટે ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર તરફ આપણને દોરે છે. આ આધ્યાત્મિક ભાવનાથી કરેલું કર્મ ખરેખર કર્મ જ રહેતું નથી. તે, ઈશ્વરની ભક્તિ જ છે. આ ભાવનાથી કરેલું ઝાડુ વાળવાનું કર્મ પણ આપણને ઈશ્વર નજીક લઈ જાય છે.

આપણાં કર્મ જેને સમર્પિત કરવાનાં છે એ ભગવાન ક્યાં છે ? ગીતામાં ભગવાન સ્વયં કહે છે કે ‘હે અર્જુન, ભગવાન દરેકના હૃદયમાં રહેલો છે.’ તેથી, જ્યારે આપણે સેવા કરીએ છીએ ત્યારે માનવસ્વરૂપે રહેલા ભગવાનની જ સેવા કરી રહ્યા છીએ એ ભાવનાથી કરીએ છીએ. ભિક્ષુકો, સાધુઓ, સ્વામીઓ, ભક્તો, દર્દીઓ - એ બધાં ભગવાનનાં જ સ્વરૂપો છે. ભગવાન તેમના હૃદયોમાં બિરાજમાન છે જ.

જ્યારે આપણે આપણાં કર્મો પ્રભુના ચરણકમળમાં સમર્પિત કરીએ છીએ, ત્યારે આપણાં ભક્તિનો વિકાસ થાય છે અને આપણે ભગવાનની વધારે ને વધારે નજીક જઈએ છીએ. આપણી ભોગેન્દ્રિયો દ્વારા ભગવાન સીધા જ કામ કરી રહ્યા હોય છે. પછી, આપણી દૈનિક ફરજો બજાવતાં, આપણે કોઈ પણ પ્રકારનો ભાર કે બોજો અનુભવતા નથી. આપણે સંપૂર્ણ શાંતિ અને ચેન અનુભવીએ છીએ. અગાઉ, આ કામ આપણે કરી રહ્યા છીએ એવો ભારે બોજો આપણે અનુભવતા હતા, તે હવે તદ્દન અદૃશ્ય થઈ ગયો હોય છે.

ભગવાનના ચરણ-કમળ પર તમારું મન કેન્દ્રિત કરો અને હાથથી કર્મ કરવા માંડો. જ્યારે તમે કામ કરો ત્યારે હારમોનિયમ વગાડનાર કે ટાઈપિસ્ટની જેમ કરો. તેઓ તેમના કામની સાથે તમારી સાથે વાતો પણ કરે છે. એક જ સમયે, ગૂંથવાનું અને બીજાની સાથે વાતો કરવાનું કામ કરતી સ્ત્રીની જેમ, કામ કરો. જ્યારે તમે કામ કરતા હો, ત્યારે તમારું મન ભગવાનમાં લગાડેલું રાખો.

□ ‘યોગના પાઠ’માંથી સાભાર



## “તમે ‘પ્રફુલ્લ આત્મા’ કેમ કહેવાઓ છો”

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

પ્રફુલ્લ આત્મા ! ઈશ્વરનાં વહાલાં બાળકો ! દિન-પ્રતિદિન, આ સમાધિ મંદિરમાં, ગુરુદેવની આધ્યાત્મિક સન્નિધિમાં તમે એકઠા મળો છો, ત્યારે તમે કીર્તન ગાઓ છો, ગુરુસ્તોત્રોનું આવર્તન કરો છો, શાંતિપાઠ ગાઓ છો, અને મૌન બેસો છો. આ સમયને - મૌન અને શારીરિક સ્થિરતાને આપણે ધ્યાન કહીએ છીએ.

વ્યક્તિના યોગમય જીવનના આ તબક્કે, ધ્યાનની આ પ્રક્રિયા વખતે આપણું અંતઃકરણ ત્રણ બાબતોનું બનેલું ગણાય છે. પહેલી બાબત ધ્યાનનો વિષય છે- તે છે દિવ્યતા, ઈશ્વર, શાશ્વત, અસીમ, સદા શુદ્ધ, બધા દેખાવો પાછળની વાસ્તવિકતા, અન્ય કશું ન હતું ત્યારે પણ જે વર્તમાન હતું. બીજી બાબત છે ધ્યાનની પ્રક્રિયા : વિષય પર સતત, અવિરત ધ્યાન અને વિચારનું વહન આ બે બાબતો સ્પષ્ટ છે. વળી કોણ કરે છે ? ધ્યાતા તરીકે પોતાના માટે પોતાની શી ભાવના છે ? કઈ ચેતનાથી, શા આશયથી, કેવા ભાવથી તમે ધ્યાન કરો છો ?

ધ્યાનના આ ગાળાના અંતે તમને હંમેશાં ઈશ્વરનાં બાળકો કહી સંબોધવામાં આવે છે - હંમેશ જ. તમને આમ શા કારણે સંબોધવામાં આવે છે ? તમારી ધ્યાનની પ્રક્રિયા સાથે આ સંબોધનને કશી લેવા-દેવા છે ? ગુરુદેવની આ મહાન, કાયમી આદત પાછળ શું સંકેત રહેલો હશે ? આ પ્રથા વેદના સમયતી પ્રચલિત છે : ‘શૃણ્વન્તુ સર્વે અમૃતસ્ય પુત્રાઃ- સાંભળો, હે સઘળાં અમરતાનાં સંતાન !’ તમને તેના જેવી જ રીતે સંબોધન થાય છે અને આ સંબોધન અને તમારી ધ્યાન-પ્રક્રિયાનાં શું ફળ મળશે તે વચ્ચેનો સંબંધ દર્શાવવાનો આશય છે.

તમારા ધ્યાનના સમયગાળા દરમિયાન શું પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ તેનો નિર્દેશ કરવા ‘પ્રફુલ્લ આત્મા’ કે ‘ઈશ્વરનાં બાળકો’ જેવાં સૂત્રો વપરાય છે. તમારી ચેતના પરથી લોકાતીત પ્રદેશ પર જવાનું છે. એક

ક્ષણભંગુર વ્યક્તિત્વ સાથેના સાયુજ્યની હાલની અવસ્થા પરથી તમારી સાચી ઓળખાણમાં દૃઢમૂઢ થવાની ઉચ્ચતર અવસ્થા તરફ નિર્દેશ છે : ‘હું એક અમર, ઉજ્જ્વલ, દિવ્ય આત્મા, વૈશ્વિક આત્માનો અંશ છું. હું સ્થળ-કાળથી પર છું. મને નથી શરીર કે નથી મન, મારે જન્મ કે મરણ પણ નથી.’

ગુરુદેવ કહ્યા કરતા : ‘કશાનું અસ્તિત્વ નથી. મારી માલિકીનું કશું નથી. હું શરીર કે મન નથી. હું અમર આત્મા છું.’ આ તેમનું સૂત્ર હતું; નકારાત્મક વર્ણન તેઓ આવું કરતા. વાસ્તવિક-સત્તાની અભિવ્યક્તિ કરવાની આ ‘નેતિ-નેતિ’ રીત છે. પણ ગુરુદેવ આ રીતને એક ડગલું આગળ લઈ જતા. તેઓ સકારાત્મક વર્ણન કરતા : ‘ચિદાનંદ હું, હર હાલ સત્ચિદાનંદ હું, અજરાનંદ હું, અમરાનંદ હું, કેવલ્ય કેવલ કૃટસ્થ આનંદ હું, નિત્ય શુદ્ધ સિદ્ધ સત્ચિદાનંદ હું-હું નિત્યશુદ્ધ, નિત્ય પૂર્ણ છું હું સત્ચિદાનંદ ઘન છું’ હું સદા મુક્ત છું. હિમાલયના મેરુ પર્વત જેટલો હું અચળ છું. ચેતનાની ચોક્કસ અવસ્થામાં દૃઢ સ્થિર થયેલો હું આત્મા છું, હું અપરિવર્તી છું. હું કૃટસ્થ છું.’

જેઓ ગુરુદેવનું સાંનિધ્ય પામવા ખૂબ નસીબવંતા હતા તેઓ, જ્યારે ગુરુદેવ ઊભા થઈ, તેમના મોટા અવાજે જોરથી ગર્જતા : ‘ચિદાનંદ, ચિદાનંદ, ચિદાનંદ હું, હર હાલ મેં અલમસ્ત સત્ચિદાનંદ હું’ ત્યારે તેમનામાં આમૂલ પરિવર્તન કરતી અસરને યાદ કરી શકશે.

કેવો પ્રકાશવંત તેમનો ચહેરો થતો ! કેવા ઊંડા જુસ્સાથી અને ભારપૂર્વક શબ્દો જેમનાં મુખેથી સરતા ! આ તેમનું દિવ્ય ઈન્જેક્શન હતું ! આ રીતે, તમે શું છો તેનું નિશ્ચિત રીતે સમર્થન કરતા અને હિમાયત કરતા.

ક્યારેક, ધ્યાન કરીએ ત્યારે આપણાં શરીર હલન-ચલન વગરનાં રહેતાં હોય પણ અંતરમાં વિક્ષોભ હોય, વિક્ષેપ અને ચંચળતા (મન હાલક-ડોલક થાય,

બેચેન થાય)થી મન વિશ્વભરમાં ભટકતું હોય, ધ્યાતા તે સમયે ધીર-ગંભીર પ્રક્રિયા કરી શકતો નથી, ધ્યાનની પ્રક્રિયા અને ધ્યાનનો વિષય એક જ એ અવસ્થામાં સંવાદિતા સાધી જોડાયેલાં રહી શકતાં નથી, ધ્યાતાની ધ્યાનના વિષય તરફ સતત, અતૂટ વહેણની સ્થિતિ - ગંગા નદીના સમુદ્ર તરફ વહેવા જેવી રહી શકતી નથી. શરીરથી ભલે નિશ્ચલ હોય પણ મન નિશ્ચલ નથી હોતું.

તમને ‘પ્રફુલ્લ આત્મા કે ઈશ્વરનાં બાળ’ સંબોધન, તમારા ધ્યાનની પ્રક્રિયાને અંતે કરવાનો ખાસ આશય એ છે કે ઉપર કહ્યા મુજબ વિક્ષેપ અને ચંચળતાથી તદ્દન વિરુદ્ધની જ સ્થિતિ હોવી જોઈએ. તમારું શરીર સો જુદી જુદી હલન-ચલનમાં ભલે રોકાયેલ હોય, સતત કાર્યમાં જોડાયેલ હોય, પરંતુ તમારી અંદર તો એક ‘કૂટસ્થ આત્મસ્વરૂપ’, અડગ અવસ્થામાં, દૃઢ સ્થિતિ પ્રવર્તવી જોઈએ, જે અચળ છે તેમાં લાગેલું રહેવું જોઈએ. મેરુ પર્વત જેવું અડગ.

તમારી અંદરની સ્થિતિ નિશ્ચલ, તમારી આત્મસભાનતામાં, આત્મસ્થિતિમાં સ્થિત થયેલી રહેવી જોઈએ. તમારી અંદર એક તદ્દન અચળ, વાસ્તવિક સત્તામાં પ્રસ્થાપિત થયેલી અવસ્થા હોવી જોઈએ, તમારી જાતની અચળ આત્મ-સભાનતાની દૃઢ સ્થિતિ-દિવ્ય આત્મા જેવી શાશ્વત, અજન્મા, સદા પરિપૂર્ણ અવસ્થા રહેવી જોઈએ. જો આત્મસ્થિતિની આ અચલિત દૃઢતા તમારામાં ટકે તો લાખો પ્રવૃત્તિ તમારી આસપાસ ભલેને થતી રહે, તમને કશી અસર નહીં થાય. તમે ‘જે છો’ તેનાથી સહેજ માત્ર પણ દૂર થશો નહિ, તમે તે શાશ્વત, અપરિવર્તનીય આત્માની સ્થિતિથી દૂર નહિ થાઓ. કારણ તે વાસ્તવિક-સત્તા છે, તેમાં વિકાર સંભવિત નથી, તે પરિવર્તનશીલ નથી.

આમ પ્રતિસ્થાપિત થઈ, તમે જેટલું ભલું કરી શકો તે કરતા રહી, જેટલી રીતે કરી શકો તે રીતોનો ઉપયોગ કરીને જેટલા લોકોને લાભ આપી શકો તેટલા વધુને લાભાન્વિત કરતા રહી, સર્વ કાળે અને સર્વ સ્થળે ભલાઈ આચરતા રહી જગતમાં કાર્યરત ફરો. તમારા પોતાના શાશ્વત સ્વરૂપના સ્તરે સતત રીતે તમારા સમસ્ત જીવનને ઉચ્ચ કક્ષો લેતા જાઓ, તમારી જાતને

પડવા દેશો નહિ પરંતુ તમારી આત્મસ્થિતિના બળે, સમગ્રને ઉપર લેતા જાઓ, તમારા જીવનની દરેક, એકે-એક ગતિ-વિધિ દ્વારા બધાને ઉચ્ચ સ્તરે લઈ જાઓ. ખાવું પીવું, ઊંઘવું, બેસવું, ઊભા રહેવું, શ્વાસ લેવા-બંધું જ ઉચ્ચ સ્તરે રાખી એ સ્થિતિમાં જ રહો.

આ પરિસ્થિતિ હોવી જોઈએ. આમ હોવું જોઈએ. શરીર, મન, ઈન્દ્રિયો, હાથ અને પગ ભલે કાર્યમાં લાગેલ હોય છતાં આંતરિક આત્મસ્થિતિ સતત ટકેલી રહે તેવી તમારી હેસિયત હોવી જોઈએ, તેવી તમારી અવસ્થા, આંતરિક ગોઠવણ હોવી જોઈએ.

જો તમે આત્મસ્થ થઈ દૃઢતાથી રહેશો, જો તમે તમારા આત્મામાં પ્રસ્થાપિત રહેશો, તો તમારા જીવનની બધી પ્રવૃત્તિઓ - તમારી નિઃસ્વાર્થ સેવા, ગુરુસેવા, માનવસેવા - બધી જ તમારા આખા જીવનને અને તેની ગતિવિધિને નિર્મળ, સૂક્ષ્મ અને સાત્ત્વિક કરશે. અને પરિણામરૂપે તમે તમારા પૂરેપૂરા જીવનને તે ઊંચા સ્તરે સ્થાપી શકશો. તમે બધી બાબતોનું આધ્યાત્મીકરણ કરી દેશો. કશું સ્થૂળ નહિ રહે; કશું દુન્યવી નહિ રહે. બધું આધ્યાત્મિક બની જશે. બધી પ્રવૃત્તિ યોગની પ્રવૃત્તિ થઈ જશે. તમારું જીવન આધ્યાત્મિક બની રહેશે.

આમ, દરરોજ તમે શરીર અને મન નથી. તમને યાદ તાજી કરાવીએ કે : જન્મ-મરણવાળા તમે જીવાત્મા જ નથી. તમે તો શાશ્વત કૂટસ્થ આત્મા છો, જે સદા મુક્ત, સદા શુદ્ધ, સદા પૂર્ણ, સદા તૃપ્ત છો. આ સભાનતામાં સ્થિત રહો. અને શરીરને ઉમદા કાર્યમાં, ઉત્કૃષ્ટ નિઃસ્વાર્થ સેવામાં, લગાડી રાખો. અને તમારા આંતરસ્થિત બળથી બાહ્ય પ્રવૃત્તિને પણ દિવ્યતાના ઉચ્ચતર સ્તર પર લાવો.

મહાન શંકરાચાર્યે સઘળી પ્રવૃત્તિને સદા વર્તમાન, સર્વવ્યાપી દિવ્યતામાં પરિવર્તન કરવાનું સૂત્ર આપ્યું છે : ‘યદ્યત્ કર્મ કરોમિ તત્તદ્ અખિલમ્ શંભો તવ આરાધનમ્ - હું જે કંઈ કરું, તે, હે શંભો તારી પૂજા જ છે.’ આ બાબતનું ચિંતન કરો અને તમારા જીવનનું દિવ્યતામાં પરિવર્તન કરો. ગોવિંદની કૃપા, ગુરુની કૃપા તમને અહીં જ, આજે જ, આમ કરવા શક્તિમાન કરે.

□ ‘મુક્તિપથ’માંથી સાભાર

## શાંત જીવન-૨

શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી

### દેવી અનુગ્રહ

શરીર, પરિવાર અને કાર્યક્ષેત્ર - આ ત્રણને સારી રીતે સંભાળી લીધા પછી એક ખૂબ જરૂરી પરિબળ બાકી રહી જાય છે, જેને પોતાના જીવનમાં સ્થાન આપવાની ચોક્કસ જરૂર છે. જગતની બધી ગતિવિધિઓ અદૃશ્ય, સૂક્ષ્મ પણ અત્યંત દેવ-શક્તિઓ દ્વારા એક નિશ્ચિત નિયમ અનુસાર સંચાલિત થાય છે. તેનો આધાર, સહયોગ તથા કૃપા પ્રાપ્ત કર્યા વગર કોઈ પણ કાર્યમાં સફળ થવું કે જીવનમાં સુખની કલ્પના કરવી નિરર્થક છે. આપણા સમગ્ર પ્રયાસ, પુરુષાર્થ દેવી કૃપા ન હોય તો નકામા બની શકે છે. માટે દેવશક્તિઓને સર્વોપરી સ્થાન આપો, તેમના પૂજન, આરાધના કરીને પુણ્યપ્રાપ્તિ અવશ્ય કરો.

### સમયરૂપી સંપત્તિનો સદુપયોગ કરો

આપણું જીવન ફક્ત ભૌતિક જ નથી, તેનાં અનેક સ્તર છે, વિવિધ પાસાં છે. સૂક્ષ્મ જગતમાં અનેક દેવશક્તિઓના સહયોગ તથા કૃપાથી, આપણાં પૂર્વકૃત પુણ્યકર્મોના પરિપાકના ફળ સ્વરૂપે, આપણે સફળતા તરફ આગળ વધીએ છીએ. એટલા માટે ગીતામાં કહ્યું છે કે 'મનુષ્ય દેવતાઓને પુષ્ટ કરે અને દેવતા મનુષ્યની ઈષ્ટપૂર્તિમાં સહયોગ આપે.' એકબીજાનો સહયોગ કરે. આપણે ગમે તેટલો શ્રમ કરીએ, પુરુષાર્થ કરવામાં કંઈ જ બાકી ન રાખીએ; છતાં કૃપા નહિ હોય તો અનુકૂળતા પણ પ્રતિકૂળતામાં બદલાઈ જશે અને આપણા બધા પ્રયત્નો નકામા થઈ જશે. સુખી થવા માટે દેવી સહાયતાની અતિશય જરૂર છે. આપણા લૌકિક પ્રયત્નોમાં કોઈ પ્રકારની કમી હોવી ન જોઈએ, પણ સાથે સાથે અલૌકિક સહાયતા માટે પણ સમય કાઢીને પ્રયત્નો કરવા જ જોઈએ. ભગવાન વેદવ્યાસે પાંડવોને વનવાસની અવધિનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવાનું સૂચન આપ્યું હતું, કારણ કે ભાવિ મહાભારતના યુદ્ધની સંભાવના તેમને સ્પષ્ટરૂપે નજરમાં આવી ગઈ હતી. પરિસ્થિતિઓ એવો જ સંકેત આપી રહી હતી. તેમણે પાંડવોને સ્પષ્ટ નિર્દેશ કર્યો કે તમે લોકો તમને જે સમય મળ્યો છે તેનો

દેવશક્તિઓની આરાધના કરી દેવી કૃપાની પુંજ જમા કરો, ભવિષ્યમાં તે તમને કામમાં આવશે. પરિસ્થિતિઓનું નિર્માણ અનેક પરિબળોથી થાય છે, ઘટનાઓ પોતાની રીતે બને જાય છે, પણ આપણે તો 'વિવેક'નો આશ્રય લઈને સમયનો સદુપયોગ કરીએ તેમાં જ શાણપણ રહેલું છે.

### દેવી કૃપા માટે પ્રયાસ કરતા રહો

નેપોલિયન બધું જ ઠીક હોવા છતાં થોડીક ગરબડને લીધે હારી ગયો હતો. તેણે પોતાના જીવનમાં પ્રથમ વાર 'દૈવ'ના અસ્તિત્વ અને તેની સત્તાનો સ્વીકાર કર્યો હતો. અર્જુનના રથ પર શત્રુસેનાએ વિભિન્ન મંત્રોનો એટલો બધો પ્રયોગ કર્યો હતો કે તેને પરિણામે અર્જુન ન તો તે યુદ્ધ જીતી શકે કે ન જીવી શકે; છતાં તે જીત્યો અને જીવ્યો પણ; કારણ કે તેને દેવી કૃપા પ્રાપ્ત થઈ હતી. રથની ધ્વજા પર હનુમાનજી બિરાજમાન હતા અને સારથિ હતા શ્રીકૃષ્ણ. તેમણે યુદ્ધ સમાપ્ત થતાં પોતે પ્રથમ રથની નીચે ઉતરવાને બદલે અર્જુનને ઉતરવાનું કહ્યું. ભગવાન ઉતરતાં જ રથમાં મોટો ધડાકો થયો અને ઘોડાઓ સાથે રથ સળગીને રાખ થઈ ગયો. પૂછતાં શ્રીકૃષ્ણે કહ્યું કે હનુમાનજી પ્રથમ ઊડી ગયા અને તેઓ પોતે આ વિધ્વંસક શક્તિઓનો પ્રતિકાર કરતાં રથમાં બેસી રહ્યા. જો તેઓ પહેલાં ઉતરી ગયા હોત તો અર્જુન પણ રથની સાથે બળીને ખાખ થઈ ગયો હોત. તાત્પર્ય એ છે કે દેવી સહાયતા પ્રાપ્ત કરવા માટે અર્જુનની માફક પ્રયાસરત રહેવું જોઈએ જેથી કોઈ અવરોધક શક્તિ આપણો માર્ગ રોકી ન શકે.

### સાત્વિક પરંપરાઓને નિભાવો

સમય કાઢીને, દરરોજ નહિ તો ક્યારે ક્યારે પણ ઘરમાં યજ્ઞ-અનુષ્ઠાન, કથા-કીર્તન કરતા રહેવું જોઈએ. દાન, તપ, વ્રત-ઉપવાસ, તીર્થાટન વગેરે પરંપરાઓનું પાલન યથાશક્તિ પૂરી નિષ્ઠાની સાથે કરતા રહેવું જોઈએ. એમ કરવાથી 'સામાન્ય સુખ'નો અનુભવ તો થશે. પૂર્ણ સુખની ઉપલબ્ધિ નહિ થાય, કારણ કે આ બધું કર્યા છતાં પણ મન અશાંત, અતૃપ્ત રહી જાય છે.

તે અશાંતિને દૂર કરવા માટે, અતૃપ્તિની તરસને મટાડવા માટે હજી આગળ વધવાની જરૂર છે.

### પોતાના જીવનનું સમાલોચન કરો

આપણે જે ઘર, પરિવાર, સમાજ, દેશ અથવા સંસારમાં રહીએ છીએ તે આપણાં હંમેશના સાથી નથી. એક એવો સમય આવે છે કે જ્યારે સુખ આપનાર બધા જ પદાર્થ તથા લોક આપણી સામે જ હોવા છતાં પણ આપણે તેમનાથી સુખ પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી. ઘડપણ આવે છે. મિત્રો, સાથી એક એક કરીને મૃત્યુના મુખમાં સમાઈ જાય છે. તે સ્થિતિમાં મનમાં થોડોક વિચાર આવવા માંડે છે. પોતાની બાબતમાં મન ઉધિગ્ન થવા લાગે છે. મનમાં ઉથલ-પાથલ મચી જાય છે. વિચારવાની પણ મજબૂરી થઈ જાય છે. પૂરતા કરતા વધુ પ્રાપ્ત કર્યું હોવા છતાં અતૃપ્તિ સતાવતી રહે છે. પોતાના જીવનનું સમાલોચન-સિંહાવલોકન કરીને જુઓ. આપને લાગશે કે કંઈક મેળવવાનું હજી બાકી રહી ગયું છે. એવી સ્થિતિ થઈ જાય છે કે કંઈ ખાઈ શકાતું નથી, ભોગવી શકાતું નથી, કરી શકાતું નથી, હાલચાલને જોઈ રહ્યા છીએ અને છતાં અતૃપ્ત ઈચ્છાઓના ભાર સાથે અશાંતિ સાથે જીવવા વિવશ થઈ રહ્યા છીએ. પોતે જ પોતાનું નિરીક્ષણ કરો.

### બીજાના સુખને તમારા દુઃખનું કારણ ન બનાવો

ગીતામાં ભગવાન કહે છે : 'જો શાંતિ પ્રાપ્ત કરવી હોય તો કામનાઓ સાથેનો સંબંધ કાપી નાખો.' શાંતિ કોને મળે છે, તેને; જે કામનાઓ, ઈચ્છાઓ રહિત થઈ જાય. તે શાંતિનો અધિકારી છે. ખરેખર તો આપણા લોકોને અહીં-તહીં, જ્યાં-ત્યાં, આની-તેની પાસેથી કંઈ ને કંઈ માગવાની ટેવ પડી ગઈ છે. જુઓ, ભક્ત પ્રહ્લાદની સન્મુખ સાક્ષાત્ નારાયણ ઊભા છે અને તેને વરદાન માગવા માટે પોતે કહી રહ્યા છે, ત્યારે તે શું માગે છે ? 'મારી બધી જ કામનાઓનું વિસર્જન થાઓ, તેમનો વિલય થાઓ.'

ખરેખર તો દુઃખનું કારણ કામનાઓ જ છે. જે આપણે ઈચ્છીએ છીએ તે મળતું નથી અને જે (પ્રારબ્ધવશ) મળે છે તે ગમતું નથી, અધૂરું લાગે છે અથવા આપણી પસંદ પ્રમાણે હોતું નથી. જો આપણી જાતને પ્રમાણિકતાથી તપાસવામાં આવે તો જે સત્ય સામે દેખાય છે તે એ છે કે આપણે આપણા દુઃખથી

ખાસ દુઃખી હોતા નથી પણ હા, બીજાઓ (વિરોધીઓ, સામેવાળા)ને સુખી જોઈને વધુ દુઃખી થઈએ છીએ. આપણું દિવસનું ચેન અને રાત્રીની નિદ્રા હરામ થઈ જાય છે. મારા એક મિત્રના પિતાજીનો ખૂબ સારો વેપાર ચાલે છે. ઘણો નફો થાય છે. પૈસેટકે ખૂબ સંપન્ન છે. એકવાર મેં મારા મિત્રને તેના પિતાજીના સમાચાર પૂછ્યા તો તેણે કહ્યું કે આજકાલ તેમનો 'મૂડ' જરા ખરાબ રહે છે. કારણ પૂછતાં તેણે કહ્યું : 'અમને તો વેપારમાં સારો લાભ મળે છે, પણ અમારા પાડોશીને અમારા કરતાં વધુ લાભ મળી રહ્યો છે.' કેવી વિટંબણા છે કે એકનું સુખ, તેનો લાભ બીજાના દુઃખનું કારણ બની રહ્યું છે. આવી મનોવૃત્તિને નિર્મૂળ કરી નાખવાનું આપણા જ હાથમાં છે અને તે શ્રેયસ્કર પણ છે.

### પોતાની જાતને સમજો

એક ખૂબ મોટી વ્યક્તિએ લખેલો એક કિસ્સો મેં વાંચ્યો હતો. મુંબઈનો એક વેપારી મહારાષ્ટ્રના જંગલ પ્રદેશમાં થઈ પોતાની કારમાં કોઈ ઠેકાણે જઈ રહ્યો હતો. એક સ્થળ પણ પાણી પીવા રોકાયો ત્યારે તેણે જોયું કે ઝાડની નીચે એક વ્યક્તિ મજાથી સૂઈ રહી હતી. તેની મસ્ત નિદ્રા જોઈ વેપારીને આશ્ચર્ય થયું. તે વ્યક્તિ જાગી ત્યારે તેનાં ફાટેલાં કપડાંમાં તેને જોઈને વેપારીએ તેને કહ્યું : 'મારી સાથે મુંબઈ ચાલો, કામ આપીશ, પૂરતા પૈસા પણ આપીશ.' મજૂરે કહ્યું : 'વધારે પૈસાનો મારે શું ઉપયોગ ?' વેપારીએ સમજાવ્યું : 'પૈસાથી વધુ પૈસા કમાઈ શકાય છે. પૈસા હશે તો તમે વૈભવશાળી થઈ શકશો, બધાં સુખ-સુવિધાઓ મળી જશે, પછી સુખથી રહો, આરામ કરો.' તે વ્યક્તિએ તરત જ કહ્યું : 'શેઠજી, આરામ તો હું અત્યારે પણ કરી રહ્યો છું. સુખથી નિદ્રા લઉં છું, કોઈ ચિંતા નથી, પછી હું ખોટી ઝંઝટમાં શું કરવા પડું.' આ ઉદાહરણ આપણા લોકોના જીવન પર એક કઠોર કટાક્ષ છે. સુખ-સુવિધાઓનાં બધાં જ સાધન હાજર હોવા છતાં મનમાં બેચેની છે, નિદ્રા માટે વલખાં મારીએ છીએ, કેમ ? કારણ કે આપણને આપણી જાતની પરવા નથી, પોતાને જ આપણે જાણતા નથી. મનને વ્યવસ્થિત કરવાની કળાથી અજાણ છીએ. આપણી જાતથી અજાણ છીએ, તેટલા માટે અશાંત છીએ. (ક્રમશઃ) □ 'ધર્મશ્રી'માંથી સાભાર અનુવાદ

## મનાયે શ્લોક - મનોબોધ

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

સંત તુલસીદાસજીએ શિવ અને પાર્વતીને વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધાની ઉપમા આપી છે 'જગતઃ પિતરૌ વંદે પાર્વતીપરમેશ્વરો'... તેઓ જગતના માતાપિતા છે. આપણે આ વિશ્વમાં જે જીવન યાપન કરીએ છીએ, તેમાં પ્રભુકૃપા છે જ. ગુરુકૃપા પણ શાશ્વત છે. શાસ્ત્રોની કૃપા પણ છે. પરંતુ આપણાં જીવનની ઉન્નતિ અને ઉત્કર્ષમાં જો કંઈ ખૂટતું હોય તો તે આત્મકૃપા છે. માનવજાતને પોતાની ઉપર જ વિશ્વાસ નથી. પોતાના સ્વકીય આત્મબળમાં શ્રદ્ધા નથી. આ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ એ અધ્યાત્મના આકાશમાં ઊંચી ઉડાન ભરવા માટેની બે પાંખો છે. છતાં પણ જ્યારે જ્યારે પણ મન વિચલિત થાય ત્યારે ત્યારે એક ઈશ્વરની જ શરણાગતિ સ્વીકારવી. જગત સ્વાર્થી છે, દંભી તો છે જ. જગતનાં રૂપ જુદાં જુદાં છે. દેખાડવાનું રૂપ વાસ્તવિકતાથી પૃથક્ વેગળું જ હોય છે.

આપણે જ્યારે પણ દુઃખી હોઈએ અને આપણું દુઃખ સગાં સંબંધી કે અડોશપડોશને કહીએ તો તેઓ આપણી વાતને ખૂબ જ ધ્યાનથી સાંભળશે, અરેરે... ન હોય... હું... બહુ દુઃખની વાત હો... એમ ટાપશી પૂરશે. પરંતુ જેવા આપણે ઉઠ્યા... આપણી ઠેકડી ઉડાડશે. લેતો જા... બહુ ડાહ્યો થતો હતો... તારા કરમ... તેં કોઈનું સારું કર્યું હતું... એ તો અહીંનું અહીં જ છે ભાઈ... દૂધનું દૂધમાં ને પાણીનું પાણીમાં... વગેરે...

પરંતુ હૃદય મોકળું કરવાનું એક નિશ્ચયસ્થાન છે, સદ્ગુરુનું શરણ અને ઈશ્વરપ્રણિધાન પ્રભુને પ્રાર્થો... હે નાથ ! હું તારો છું. તું મારો છે, તારી ઈચ્છા પ્રમાણે થાઓ. અને જ્યાં સુધી શરીરમાં પ્રાણ છે ત્યાં સુધી કામ તો કરવું જ પડશે... 'જીવન મેં હમ આયે હૈં તો જીના હી પડેગા... જીવન હૈ અગર ઝહર તો પીના હી પડેગા.' સુખ કે દુઃખ... જે કંઈ છે તે બધું જ પ્રભુનો પ્રસાદ છે, પ્રભુ થકી જ છે. માટે મારો પ્રત્યેક શ્વાસ પ્રભુપરાયણ બની રહે, એ જ આવશ્યક.

શ્રીરામનું જીવન એક મહાન આદર્શપ્રદાયક જીવન છે. માટે જ શ્રીરામને મર્યાદાપુરુષ કહેવામાં આવે છે. તેઓ એક આદર્શ પુત્ર, આદર્શ શિષ્ય, આદર્શ પતિ, આદર્શ પિતા, આદર્શ ભ્રાતા, આદર્શ રાજા, આદર્શ મિત્ર અને આદર્શ શત્રુનું જીવન જીવ્યા.

કૃતિવાસ રામાયણમાં કહ્યું છે કે મેઘનાદનું મૃત્યુ થયું. ત્યારે તેના મૃતદેહને શ્રીરામ પાસે લાવી તેના મૃતદેહના માંસના લોચા આમતેમ ઉડાડવા માટે મંજૂરી જાંબુવાને માગેલી. કારણ તેણે વાનરસેના પર કાળો કેર વરતાવ્યો હતો. તેણે જ લક્ષ્મણને અમોઘ શક્તિ મારેલી. શ્રીરામ લક્ષ્મણને નાગપાશમાં બાંધ્યા હતા... પરંતુ શ્રીરામ... કરુણાનિધાન... તેમણે પોતાનું ઉત્તરીય-અંગ વચ્ચે... મેઘનાદના મૃતદેહ ઉપર ઓઢાડીને કહ્યું હતું... 'આ રાક્ષસકુમાર બહુ જ વીરતાથી લડ્યો છે. સન્માનપૂર્વક તેના દેહને લંકાના સિંહદ્વાર પર પહોંચાડો.'

કંબ રામાયણમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે... શ્રીરામ મેઘનાદની સ્મશાનયાત્રામાં ગયેલા. તેની ચિતા પાસે મંદોદરીના આર્કદ અને વિલાપને સહન ન કરતાં સહન ન થતાં... શ્રીરામ બેભાન થઈને ઢળી પડતા હતા, ત્યારે રાવણે બાથ ભરીને તેમને પડી જતાં અટકાવ્યા હતા. આ છે ઔદાર્ય ! જીવનનું ગૌરવ, ગરિમા અને ભવ્યતા.

શ્રી હનુમાનના લંકાપ્રવેશ અને લંકાદહનની કથાને સુંદરકાંડ કહેવામાં આવે છે. તેને બંદરકાંડ કેમ ન કહ્યું ? તેમણે ફળ ખાવાની આજ્ઞા સીતા માતા પાસે માગી હતી. પરંતુ અશોકવાટિકા ઉજાડી નાખી. તેમણે લંકાદહન કર્યું. પરંતુ ત્યાં તેમના સામર્થ્યનાં દર્શન થતાં નથી. તેમનું વાસ્તવિક દર્શન તો તેઓના આત્મસંયમ અને શ્રીરામમાં નિષ્ઠા અને શ્રીરામના ગૌરવમાં છે. મહાનિશામાં... મધરાતે તેઓ લંકામાં પ્રવેશ કરે છે, અર્ધનગ્ન, નગ્ન અવસ્થામાં રાક્ષસ દંપતીઓના પ્રત્યેક ઘરમાં જઈને માતા સીતાની શોધ કરે છે... પરંતુ તેમણે આ પ્રત્યેક ભવનમાં કોણ છે તે જોયું જ નથી... સીતાજી છે કે નહીં ? તે જ દેખ્યું છે ! તેથી જ તો શ્રી આંજનેય

હનુમાનજીને ‘જીતેન્દ્રિયમ્... બુદ્ધિમતામ્ વરિષ્ઠમ્’ એવું કહેવામાં આવેલ છે.

આમ આ ચૈત્ર મહિનો અલૂણું-મીઠા વગરનું અન્ન ખાઈને, ઈન્દ્રિય સંયમ કરીને, ત્યાગ, તપસ્યા અને કરી કામ નિઃકામ યા રાઘવાયેં

કરી રૂપ સ્વરૂપ સર્વા જિવાંયે ।  
કરી છંદ નિદ્વંદ હે ગૂણ ગાતાં

હરીકીર્તની વૃત્તિવિશ્વાસ હોતાં ॥ ૭૭ ॥

શ્રીરામનું કામ એટલે શ્રીરામની કામના ભક્તને નિષ્કામ બનાવે છે. શ્રીરામનું સ્વરૂપ ભક્તના હૃદયમાં એકવાર દઢ થયું (સ્થપાયું) તો તે સર્વ ભૂત પ્રાણીમાત્રના સ્વરૂપને પોતાનું કરી દે છે. વળી શ્રીરામનાં ગુણ ગાવાનો અને તેમના કીર્તનમાં દઢ વિશ્વાસ બેસવાનો છંદ એક વાર ભક્તને લાગ્યો, તો તે તેને દ્વંદ્વાતીત બનાવી દે છે.

એક ભરોસો રામનો !

એક આશ રામની.

એક વિશ્વાસ રામનો !

જીવનના કોઈપણ પ્રકારના આરોહ-અવરોહ વચ્ચે શ્રીરામના દઢ વિશ્વાસમાંથી વિચલિત થવું નહીં.

શ્રી ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદ શતાબ્દી પ્રચારયાત્રામાં અમો નાનામોટા અગિયાર સંતો, સાધકો સમગ્ર ભારતની યાત્રામાં ગયેલા. યાત્રા નવેમ્બરની ૨૩ તારીખે હૃષીકેશથી આરંભાયેલી. વારાણસી-મોગલસરાઈ પછી બિહારમાં આરા જવાનું હતું. આરા રાણી શ્રી ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનાં અનન્ય ભક્ત હતાં. તેમણે સંદેશ મોકલાવેલો કે અમારે સાંજ ઢળતાં પૂર્વે આરા પહોંચી જવું. રાત્રે આવવું હોય તો ગાડીઓ (બે કાર) બીજા દિવસે સવારે દિવસે ડ્રાઈવ કરીને લાવવી. બાકી મંડળી રાત્રે ટ્રેનમાં આવે. અંધારું થયા બાદ બિહારમાં ડ્રાઈવ કરવું નહીં. પરંતુ અમો બધાને તો ગુરુકૃપાનું ઝનૂન હતું. અમો સાંજે પાંચ વાગ્યે મોગલસરાઈથી રવાના થયા. શિયાળાના દિવસોમાં સાંજે છ વાગ્યે તો ગેબી અંધારું થઈ જાય. તેવામાં મુશળધાર વરસાદ પડવા લાગ્યો. રસ્તો સૂઝે નહીં. એક ગાડીમાં રેડિયેટર બગડી ગયું. દર દસ મિનિટે પાણી

સંયમનો મહિનો છે. જાગૃત થઈએ અને શ્રીરામ-હનુમાન કૃપાને પાત્ર બનીએ.

માટે જ સંત રામદાસજી તેમના દાસબોધ... મનાયે શ્લોકમાં કહે છે...

કરે રામનું કામ નિષ્કામ રૂપ,

કરે રૂપ સર્વે જીવોનાં સ્વરૂપ,  
કરે છંદ નિદ્વંદ આ ગુણ ગાતાં,

હરિકીર્તને વૃત્તિ વિશ્વાસ થાતાં.

નાખવું પડે. ત્યાં વરસાદ સહાયભૂત થયો. પરંતુ રસ્તાનું શું? તેવામાં એ ભેંકાર અંધકારમાં રસ્તા વચ્ચે બે યુવકો હાથમાં ટોચ બેટરી અને છત્રી પકડીને ઊભા હતા, તેમણે અમારી ગાડીઓ રોકી. પૂછ્યું ‘ક્યાં જા રહે હો?’ ‘આરા’... ‘આરા? આપકો કિસીને ઐસી રાતે યાત્રા કરને સે રોકા નહીં? યહીં લોકો દશ રૂપિયે મેં દશ રૂપિયે કે લિયે ખૂન કરતે હૈ... યહ પતા નહીં હૈ?’... અમારી પાસે તો ગુરુદેવનો હવાલો હતો. અમોએ કહ્યું, ગુરુદેવની શતાબ્દી પૂર્વે પ્રચાર યાત્રાર્થે તેમની પવિત્ર પાદુકાઓજી લઈને ધર્મપ્રચાર યાત્રા કરી રહ્યા છીએ. રેડિયેટર બગડ્યું છે... રસ્તાની સ્પષ્ટતા નથી... વગેરે. તે બંને યુવકો અમારી એક એક અલગ અલગ ગાડીમાં બેઠા... મુંઝાયેલાં મનને કંઈ શાતા હતી... તો કંઈક કોઈ ખૂણે ભય પણ હતો, કે આ લોકો ડાકુ તો નહીં હોય ને. પરંતુ આરાના સીમાડે તેઓ ઊતરી ગયા. અમોએ તેમને ફળ, પુસ્તક પ્રસાદ બધું આપ્યું. અને તેઓએ વિદાય લીધી. એ ભેંકાર અંધકારમાં તેઓ ક્યાંથી આવ્યા હતા? અને ફરીથી ક્યાં ગયા? પાછળથી વિચાર થયો કે વરસાદ તો ખાંડાધાર પડતો હતો. પરંતુ તેઓ તો ભીંજાયા જ ન હતા... અને તેઓ બેઠા પછી રેડિયેટરમાં પાણી પણ નાખવું ન હતું પડ્યું. ભયંકર વરસાદ વચ્ચે વાઈપર પહેલાં માર્ગ દેખાડવા અક્ષમ હતાં, પરંતુ તેઓ બેઠા પછી માર્ગ જાતે જ પ્રશસ્ત થતો ગયો...?

આ વાતને ૨૫ વર્ષ વીતી ગયાં પરંતુ ઘટના હજુ ગઈકાલે જ બની હોય તેવો આ દિવ્ય પ્રસંગ છે... સ્વાદિયાકાકાએ કહ્યું... શ્રીરામ લક્ષ્મણ આવ્યા હતા. ટીખળ સ્વાદીયાજીનો સ્વભાવ ન હતો. ટીખળની

તેમની ઉંમર પણ ન હતી. પરંતુ સત્ય તો દીવા જેવું સ્પષ્ટ હતું કે આ દેવી સહાય આવી ક્યાંથી ?

આવી જ રીતે ઓરિસ્સામાં એક સ્થળેથી ભવાની પટના જવાનું હતું. વહેલી સવારે યાત્રાનો પ્રારંભ થયેલો. સવારે ૧૧-૦૦ વાગ્યાથી ભવાની પટનાના કાર્યક્રમોનો પ્રારંભ થવાનો હતો. એક સ્થાન એવું આવ્યું કે નદી ઉપર પુલ પાર કરવો પડે. પરંતુ તે પુલ અડધો પાણીમાં તણાઈ ગયો હતો... તૂટેલો હતો. ત્યાં પહોંચ્યા સુધી કોઈએ આ બાબત જાણ કરી ન હતી... હવે ? પાછા જઈએ તો બીજા ચારપાંચ કલાકની યાત્રા કરવી પડે... પરંતુ અમારી આ વિમાસણ વચ્ચે એ પ્રગાઠ જંગલ વચ્ચેથી કોઈ એક આદિવાસી 'પ્રકટ' થયો. તે સૌર ભાષા બોલતો હતો. તેનો ઉડિયામાં અનુવાદ કરવો જોઈએ. અમારી મંડળીમાં એક સૌર-ઉડિયાભાષી યુવક દાસરથી હતો. તેણે આદિવાસીને અમારી સમસ્યા સમજાવી. આકસ્મિક જ તે આદિવાસીએ ભયંકર ચિચિયારી કરી. અમારાં આશ્ચર્ય વચ્ચે આમ તેમથી આઠ દસ યુવકો જાણે ધરતીમાંથી ફૂટી નીકળ્યા. તેમણે સૌને ગરમ ગરમ ચા પીવડાવી. કેળાં, સંતરાં અને રસગુલ્લાં સૌને આપ્યાં. ત્યારબાદ અમો સપનું જોતા હોઈએ તેમ તે બધાએ અમારી બંને ગાડીઓને વારાફરતી આખે આખી ઉપાડીને એ ઊંચા સ્થાનેથી છેક નીચે નદી સુધી લાવ્યા. નદીમાં ડ્રાઈવ કરી, રેતીનો લાંબો મોટો પટ પસાર કરાવી દીધો. આ બધું માત્ર અડધા કલાકના ગાળામાં જ થઈ ગયું. અમો તેમને મિષ્ટાન્ન, પુસ્તકો પૈસા આપવા માગતા હતા, પરંતુ તેમણે કશું જ ન લીધું. ભૂમિ ઉપર નીચા નમી ભૂમિને પ્રણામ કરીને નદી તરીને ફરીથી જંગલમાં ઓગળી ગયા.

આ બધી કાલ્પનિક વાતો નથી. તુમ કહે તે કાગજ કી લેખી. મેં કહેતા આંખો કી દેખી... પ્રશ્ન આપણા રામમાં આપણી શ્રદ્ધાનો છે. આપણા વિશ્વાસનો છે.

એકવાર હું વલસાડમાં હતો. દિવ્ય જીવન સંઘ વલસાડ દ્વારા આયોજિત સવારે યોગ પ્રશિક્ષણ અને સાંજે સત્સંગ. મારો ઉતારો સ્વર્ગસ્થ શ્રી નાનુભાઈ દેસાઈને ત્યાં હતો. ત્યાં મને બીજી મેની સાંજે મોટા સ્વામીજીનો તાર મળ્યો. (મોટા સ્વામીજી-ગુરુદેવશ્રી

સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ) આશ્રમમાં તાત્કાલિક કામ છે, સત્વરે પાછા આવો. રસોડાના ઈન્ચાર્જ મહાત્માએ જવાબદારી મૂકી દીધી હતી. કોઈ સંભાળવા માગતું ન હતું. ગુરુદેવને મારામાં શ્રદ્ધા હતી. મારી પાસે તાર મળ્યા પછી રિઝર્વેશન વગર દહેરાદૂન એક્સપ્રેસમાં ટ્રાવેલ કરવા સિવાય બીજો કોઈ ઉપાય ન હતો. નાનુકાકા રેલવેના નિવૃત્ત અધિકારી હતા. પરંતુ ઉનાળુ વેકેશનમાં આમ એકાએક રિઝર્વેશન ક્યાંથી મળે ? ગમે તેમ કરીને મને ટ્રેનમાં ચઢાવ્યો. ઉપરની ઇજલી ઉપર થોડું બેસવાનું મળ્યું ત્યાં રાત્રે અગિયાર વાગ્યે ચાલેલી ટ્રેન સવારે ચાર વાગ્યે મેજર બ્રેક ડાઉનમાં ઊભી રહી ગઈ. ચાર પાંચ કલાક પહેલાં ટ્રેન ચાલુ થવાના કોઈ અણસાર ન હતા. ત્રીજી મેની વહેલી સવારે નાનુકાકાને ત્યાં ફોન રણકવા લાગ્યા. 'સ્વામીજી તમારે ત્યાં છે ? આજે તેમનો હેપ્પી બર્થ ડે છે. અમો 'વિશ' કરવા માગીએ છીએ...' નાનુકાકાએ વડોદરાના મિત્રોને કહ્યું. 'સ્વામીજી દહેરાદૂન એક્સપ્રેસમાં હરિદ્વાર જવા રવાના થયા છે, તમો તેમને વડોદરે જ મળો. વડોદરા રેલવે સ્ટેશનમાં ટ્રેનના સમાચાર માઠા હતા. ત્યાં રેલવે સ્ટેશન પર કામ કરતા દિવ્ય જીવન સંઘ વડોદરાના મંત્રી શ્રી નરેન્દ્ર બારોટે સમાચાર આપ્યા. ટ્રેન ઈટોલા આગળ ઊભી છે. અને બે ચાર મિત્રો કારમાં ઈટોલા આવી પહોંચ્યા.

મારા શરીરનું બંધારણ પ્રભુકૃપાએ એવું છે કે ઊઠતાંની સાથે જ શૌચાદિથી નિવૃત્ત થવું પડે. પરંતુ ડબ્બામાં ભીડ એટલી બધી હતી કે નીચે ઉતરી શકાય તેમ જ ન હતું. નીચે બેઠેલા લોકો ટીખળ કરતા હતા. 'અરે ! મહારાજ તો વલસાડથી બેઠેલા છે. હમણાં નાસ્તામાં હાફુસ કેરી ખાશે... મહારાજ થોડું થોડું અમને પણ પ્રસાદ આપજો હો ! તો બીજા મિત્ર કહે, 'અરે હા ! તેમને તો બદામ કેશરનાં દૂધ હોય ને ! આપણે તેમાંથી મળશે હો...' મારી વ્યથા પેટછૂટું કરવાની હતી. તેમની પેટ ભરવાની હતી... તે વચ્ચે નરેન્દ્ર બારોટ અને દિવ્ય જીવન સંઘ વડોદરાના બીજા મિત્રો ઊભેલી ટ્રેનની બાજુમાં સ્વામીજી ! સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી ! એવું બોલતા સંભળાયા... તેમણે

મને શોધી કાઢ્યો... પરિસ્થિતિથી વાકેફ કરી કહ્યું... ઉતરી પડો. ટ્રેન ચાલશે તેના પહેલાં બાય એર તમોને દિલ્હી મોકલી આપશું... મેં કહ્યું, હેપ્પી બર્થ ડે કરવા આવ્યા છો, તે ભેટ સોગાદ શું લાવ્યા છો ? 'અરે ! સ્વામીજી નીચે તો પધારો... બધું બહુ છે... આપને માટે.' અને મારી વિનંતીને ધ્યાનમાં રાખી તેઓ બધા એક-એક બબ્બે ડઝન હાફુસ કેરીની પેટીઓ લાવેલા તે પ્રસાદ ડબ્બામાં બધા બહુ લોકોને મળ્યો. બદામ કેશરનું દૂધ પણ મળ્યું. પછી હું નીચે ઉતર્યો.

હું કંઈ બહુ મોટો સંત ઓલિયો નથી. પરંતુ એક વાત તો પાકી છે કે જ્યારથી અમે શ્રીગુરુદેવનું શરણ સ્વીકાર્યું છે, તેઓ હાથ પકડીને ચાલે છે. માથે છત્ર ધરાય છે અને પગ તો પૂજાય જ છે. મને પૂરી સભાનતા છે કે આ દેહ... આ શરીર દ્વારા બધી જ પૂજા શ્રીગુરુદેવ જ પ્રાપ્ત કરી રહ્યા છે. કારણ અધ્યાત્માનંદ વ્યક્તિ નથી, તે તો શ્રી ગુરુદેવમાં સમાયેલું અવિભાજ્ય અંગ છે અને આ નક્કર સત્ય છે. આ શિવરાત્રીએ શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદમાં સવારે ચાર વાગ્યાથી

અહો જ્યા નરા રામ વિશ્વાસ નાહીં

તયા પામરા બાધિજે સર્વ કાંહી ।

મહારાજ તો સ્વામિ કેવલ્યદાતા

વૃથા વાહણે દેહસંસારચિંતા ॥ ૭૮ ॥

જે માનવીને શ્રીરામમાં વિશ્વાસ નથી, તે માનવીને સંસારની બધી આપદાઓ ભોગવવી પડે છે. રાજાના પણ રાજા મહારાજા શ્રીરામ મુક્તિ આપવા માટે સમર્થ છે અને પોતે જ 'યોગક્ષેમં વહામ્યહમ્' એવું વચન આપેલું છે; તો તેમનામાં વિશ્વાસ ન રાખતાં વૃથા શા માટે આપણે સંસારની ચિંતા માથા ઉપર વહન કરવી જોઈએ ?

માટે પ્રભુમાં વિશ્વાસ રાખો. અખૂટ વિશ્વાસ રાખો. તેની પાસે કંઈ પણ ન યાચો. તે આપણા વિશે બધું જ જાણે છે. તેનું આપેલું સુખ કે દુઃખ આપણને સુખ કે દુઃખ લાગે છે. તે જ અજ્ઞાન. જ્યાં આપણા અહંકારો પોષાય તે સુખ... અને અહંકાર ઘવાય તે દુઃખ. પરંતુ ખરેખર એવું નથી... આ સુખ અને દુઃખ ભગવાનના આપેલા આપણાં મહત્ કલ્યાણ માટેના

બીજા દિવસે સવારે ચાર વાગ્યા સુધી બે લઘુરુદ્ર અને બાર વિશિષ્ટ પૂજાઓ થઈ. વહેલી સવારથી રાત્રે દોઢ વાગ્યા સુધી ભક્તોએ લાઈનમાં ઊભા રહીને ભગવાન વિશ્વનાથના દર્શન કર્યા. ૩૦,૦૦૦થી વધુ ભક્તોએ દર્શન, સત્સંગનો લાભ લીધો. અમદાવાદ, ભરૂચ, વડોદરાના શ્રેષ્ઠ ગાયકો દ્વારા સાંજે પાંચથી સવારે સાડા ચાર વાગ્યા સુધી દિવ્ય ભક્તિ સંગીત થયું. ૨૦૦ કિલો ચુરમા લાડુનો પ્રસાદ ભક્તોમાં વહેંચાયો. જ્યારે શિવરાત્રીના બે દિવસ પછી દિવ્ય જીવનની એક શાખાના મંત્રીને મળવાનું થયેલું. તેમણે કહ્યું, 'શિવરાત્રીએ આપણે રાત્રે પાદુકાપૂજન અને સત્સંગ રાખીએ, પછી ફરાળી પ્રસાદ આપીએ... તો વ્યવસ્થામંડળે કહ્યું, 'આવી ખોટી ટેવ પાડવાની નહીં.' આપણાં ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનાં બોધ વાક્ય Spend Spend Spend He will Send Send Send... શિવાનંદ એટલે ગીવાનંદ (GIVANANDA) કેમ ભૂલી જઈએ છીએ ?

માટે જ સંત રામદાસજી ટકોર કરે છે.

અરે જે નરોમાં ન વિશ્વાસ રામે,

સદા પામરો તે પીડા સર્વ પામે;

મહારાજ તે સ્વામી કેવલ્યદાતા,

વૃથા ધારવી દેહ સંસારચિંતા ॥ ૭૮ ॥

'પ્રસાદ' જ છે.

માટે 'શ્રીરામના બીસાર બંદે !

ખાલી આના ખાલી જાના... ઈસ દુનિયા મેં ના ભરમાના

જીવન હૈ દિન ચાર બંદે...

રામના બીસાર બંદે !'

રામ ભજો, રામ ખાઓ, રામ પીઓ, રામ ગાવો... રામ હો જાઓ.

જાગત રામહી સોવત રામહી સપને મેં દેખ્યો રાજા રામહી

ગુરુકૃપા અંજન પાયો મેરે ભાઈ... રામ બીના કદ્યુ જાનત નાંહી.

આ જ સત્ય છે. સનાતન સત્ય છે, તેને જાણો પામો અને ધન્ય બનો. ઠું શાંતિ.



## 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.]

### કથાનંક-૧૧

#### આત્માનો પ્રકાશ

સત્સંગ પૂરો કર્યા પછી, જ્યારે ગુરુદેવ તેમની કુટીર તરફ પાછા આવતા હતા ત્યારે તેમણે રસોડાની આગળ ઈલેક્ટ્રિક બલ્બ પ્રકાશ આપતો જોયો. તેની તરફ નજર કરીને તેમણે કહ્યું : ‘બલ્બમાં જેમ પ્રકાશ છે તેમ શરીરમાં અને બુદ્ધિમાં રહેલો આત્માનો પ્રકાશ છે. બલ્બ નિષ્ક્રિય છે. તે જ પ્રમાણે શરીર અને મન નિષ્ક્રિય છે. તે આત્માને લીધે કાર્યશીલ બને છે.’

#### આધ્યાત્મિકતા વગરનું જીવન નકામું

જ્યારે ગુરુદેવ ઓફિસમાં હતા ત્યારે આશ્રમના કેશ વિભાગના સ્વામી અમરાનંદજી તેમની સહી માટે એક ચેક લાવ્યા.

ચેક લઈને ગુરુદેવે ટીકા કરતાં કહ્યું : ‘હું જ્યાં સુધી આ ચેક પર સહી ન કરું ત્યાં સુધી ચેકની કોઈ કિંમત નથી. ચેક લખનારની સહી વગરના ચેકની કોઈ કિંમત ગણાતી નથી પછી ભલે ખૂબ મોટી રકમનો હોય કે બીજી બધી રીતે બરાબર હોય.’

‘તે જ પ્રમાણે મનુષ્યને જીવનમાં બધી સુવિધાઓ અને સુખચેન હોય; સંપત્તિ, સત્તા, હોદ્દો, મિત્રો, સંબંધીઓ અને ચાહકો હોય છતાં જો તેના જીવનમાં કેટલાંક આધ્યાત્મિક તત્ત્વો ન હોય તો તેના જીવનનું કોઈ મૂલ્ય નથી. જપ, કીર્તન, એકાગ્રતા, ધ્યાન, મહાત્વાકાંક્ષા, કરુણા, સેવા - આ એવા સદ્ગુણો છે જે જીવનને સાચું મૂલ્ય અર્પે છે. આધ્યાત્મિકતા વગરનું જીવન સહી વગરના ચેક જેવું કિંમત વગરનું ગણી શકાય.’

#### બંધ બેસતા થાઓ અને અનુકૂળ થાઓ

સાંજે ગુરુદેવ મુખ્ય માર્ગ ઉપરનાં આશ્રમનાં નવાં બંધાતાં મકાન, પાર્વતી કુટીર અને સ્ટુડિયો જોવા ગયા.

આ તપાસની શરૂઆત કરતાં ઓફિસ હોલ તરફ લઈ જતા મુખ્ય દરવાજે પહોંચ્યા હતા ત્યારે એક

જિજ્ઞાસુને મળ્યા. તેણે પહેલાં ગુરુદેવને આશ્રમમાં યોગ્ય રહેવાની સગવડ નહિ હોવાની અને ઘી તથા દહીં નહીં મળવા માટે ફરિયાદ કરી હતી.

તેને જોઈને ગુરુદેવે પોતાની નજીકના બીજા શિષ્યોને કહ્યું : ‘આપણે શ્રી ડને એક રૂમ આપવાનો છે.’

શ્રી ડએ જવાબ આપ્યો : ‘મને ક્યારનોયે રૂમ મળી ગયો છે.’

ગુરુદેવે કહ્યું : ‘પણ તું કહે છે કે તે આરોગ્યકારક નથી.’

શ્રી ડએ કહ્યું : ‘હું ગમે તેમ ચલાવી લઉં છું.’  
‘ચલાવી લો. બંધબેસતા થાઓ અને અનુકૂળ બનો. મને લાગે છે બીજા સાથે કેમ ગોઠવાવું તે તને આવડતું નથી.’

શ્રી ડએ હસતાં હસતાં કબૂલ કર્યું કે તેને બીજાઓ સાથે સલાહસંપથી કેમ રહેવું તે આવડતું ન હતું.

પછી ગુરુદેવે બધા જિજ્ઞાસુઓને માટે, ખાસ કરીને નવા માટે કેટલાંક સામાન્ય સૂચનો આપ્યાં.

‘ઘણા યુવાન જિજ્ઞાસુઓ અહીં આવ્યા પછી ફરિયાદ કરે છે કે તેમના ઘેર તેમની માતાઓ અને બહેનો ઘી, દહીં અને બીજા પૌષ્ટિક ખોરાક ભોજનમાં આપતાં હતાં, હવે અહીં એવો સારો પૌષ્ટિક ખોરાક મળતો નથી. તેમને ઘેર ભોગવેલી બધી સુવિધાઓ અને સુખચેનની તેઓ આશા રાખે છે. તેમને જુદો એકાંતમાં આવેલો રૂમ અને બધી બીજી સુવિધાઓ જોઈએ છે. આ ત્યાગ નથી. ત્યાગનો માર્ગ સ્વીકારનાર જિજ્ઞાસુ સહનશીલ હોવો જોઈએ. રાજયોગના નિયમોમાંનો આ એક છે. સહનશીલતા સંકલ્પનો વિકાસ કરે છે. કોઈ પણ ગંભીર જિજ્ઞાસુ માટે તે અનિવાર્ય સદ્ગુણ છે. મનને હંમેશાં સુખચેન અને જલસા જોઈએ છે. ઘણા જિજ્ઞાસુઓનું મન

ભૌતિક સુખચેનની આસક્તિને કારણે નિર્બળ હોય છે.’

‘જિજ્ઞાસુ જે કોઈ પરિસ્થિતિમાં મુકાયો હોય, તેનાથી ચલાવી લેવા માટે તે શક્તિમાન હોવો જોઈએ. બહારનાં પરિબળો વિશે ફરિયાદ કરવાને બદલે તેણે તેના મનને બદલાતી પરિસ્થિતિ અને સંજોગોને અનુકૂળ થવા માટે તાલીમ આપવી જોઈએ. તેણે આત્મામાં સ્થિત થવું જોઈએ. તેણે જપ, કીર્તન, ધારણા અને ધ્યાનમાંથી બળ પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ. જો બધા જ બહારના સંજોગો અનુકૂળ હોય તો પછી તે સહનશીલતાનો, સંકલ્પશક્તિનો અને આધ્યાત્મિક બળનો કેવી રીતે વિકાસ કરી શકશે? જેમ બહારના અવરોધો કે પ્રતિકૂળતાઓ વધુ તેમ સાધના વધુ સઘન બનાવવાની અને અંદર રહેલા આત્મામાંથી અપૂટ બળ અને શક્તિ ખેંચવાનાં. જો તમારે સામટા થોડાક દિવસ ખોરાક વગર ચલાવવાનું આવે તો તમારે નાહિંમત થવું ન જોઈએ, તમારે દુઃખી ન થવું જોઈએ. તમારે આ પીડાને તમારા સંકલ્પને બળવાન બનાવવા માટે અને તમારી સહનશક્તિ વધારવા માટે ઈશ્વરની બક્ષિસ તરીકે લેવી જોઈએ. આવી પીડાઓ તમારી નબળી બાબતોને જાણવામાં તમને શક્તિવાન બનાવશે જેથી યોગ્ય ઉપાયોથી તે નબળી બાબતોને સુધારી શકાય.’

‘જિજ્ઞાસુઓમાં વૈરાગ્ય હોવો જોઈએ. તે પણ કોઈ વસ્તુ માટે તલપતો હોવો ન જોઈએ. તેને જે કંઈ મળે તેનાથી તેને સંતોષ હોવો જોઈએ. તેણે બંધબેસતા થવું જોઈએ, અનુકૂળ થવું જોઈએ અને ગોઠવાઈ જવું જોઈએ. તેણે ગાળો સહન કરવી જોઈએ. તેણે ફરિયાદ કરવી ન જોઈએ. જે વ્યક્તિ આ બધું કરવા શક્તિમાન છે તે જ ત્યાગનો માર્ગ સ્વીકારવા માટે લાયક છે. આ માર્ગ કાંટાથી ભરેલો છે, પણ જે આત્મસંયમી છે અને જેની પાસે ઉપરના સદ્ગુણો છે તેને માટે આ સરળ માર્ગ છે. આવા જિજ્ઞાસુઓ જ ત્યાગ દ્વારા લાભ મેળવવા શક્તિમાન થશે.’

#### જ્ઞાનનો પ્રસાર

ગુરુદેવ કેટલાક શિષ્યો સાથે હોસ્પિટલનાં પગથિયાં પાસેથી જઈ રહ્યા હતા. હોસ્પિટલ તરફ નજર નાખીને તેમણે દક્ષિણ આફ્રિકાના સ્વામી સહજાનંદને કહ્યું : ‘આ હોસ્પિટલ જુઓ. તે અડધી બાંધેલી છે. જે કંઈ પૈસા આવે છે તે હું પ્રેસના છાપકામમાં વાપરું છું.’

છાપેલા સાહિત્ય દ્વારા આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનો પ્રસાર તેમના હૃદયને ખૂબ ગમતી વાત હતી.

#### તલસો નહિ, અસ્વીકાર ન કરો

સત્સંગ પૂરો થયા પછી ગુરુદેવ સત્સંગહોલની બહાર આવી રહ્યા હતા.

સ્વામી સહજાનંદ તરફ ફરીને તેમણે કહ્યું : ‘મેં તમને મોકલેલી ઈડલી તમે પાછી મોકલી. શું તમને ઈડલી ભાવતી નથી ?’

‘ગુરુદેવે ઘણી બધી મોકલાવી હતી.’ સ્વામી સહજાનંદે જવાબ આપ્યો.

‘જે કંઈ આવી મળે તેનો સ્વીકાર કરવો અને સાથે સાથે કોઈ વસ્તુ માટે તલસવું પણ નહિ તે શાણપણ છે. કોઈ વસ્તુનો અસ્વીકાર ન કરો. તમારી પાસે ન હોય એવી કોઈ પણ વસ્તુ માટે તલસો નહિ. આ શાણપણ છે.’ ગુરુદેવે કહ્યું.

#### સાચી બેડી

સાંજના સત્સંગમાં ગુરુદેવે તેમની પોતાની અનુપમ રીતે તેમની છેલ્લી કાવ્યરચના ગાઈ.

‘આંખ નથી બેડી, ઘાટ નથી બેડી, સૌંદર્ય નથી બેડી, પણ છે બેડી ઉત્તેજિત કામના, તમે સમજો આ બરાબર. જીભ નથી બેડી, આહાર નથી બેડી, સ્વાદ નથી બેડી, પણ છે બેડી ઉત્તેજિત કામના, તમે સમજો આ બરાબર. કામ નથી બેડી, અવાજ નથી બેડી, સંગીત નથી બેડી, પણ છે બેડી ઉત્તેજિત કામના, જો તમે સમજો આ બરાબર.’

#### સાચી જીવનમુક્તિ

જ્યારે ગુરુદેવ સત્સંગમાંથી પાછા આવી રહ્યા હતા ત્યારે વરસાદનું ઝાપટું પડ્યું. પાસેની એક શિષ્યાએ તેની છત્રી ઉઘાડી ગુરુદેવનું વરસાદથી રક્ષણ કરવા પ્રયત્ન કર્યો પણ તેમના માથા પર છત્રી રાખવા માટે તે ખૂબ ઠીંગણી હતી.

ગુરુદેવે તેની સેવાની ભાવનાની કદર કરી કહ્યું : ‘હવે આજે હું એમ કહું કે હું જીવનમુક્ત નથી, ફક્ત સાદો સંન્યાસી જ છું તો લોકો મને માનશે નહિ, તેઓ મને છોડશે નહિ. તેઓ મારી તરફ આદર ધરાવે છે.’

થોડુંક થોભીને તેમણે ઉમેર્યું : ‘છેવટે જીવનમુક્તિ છે શું ? માયાળુ બની બધાંની સેવા કરવી એ જીવનમુક્ત છે. તેનાથી વધુ શું હોઈ શકે ? શું જીવનમુક્તને કંઈ બે શિંગડાં ઊગેલાં હોય છે ?’

### રંભા શા માટે લલચાવતી નથી

ઓફિસનું કાર્ય પૂરું કર્યા પછી જ્યારે ગુરુદેવ કુટીરમાં પાછા આવતા હતા ત્યારે સાથે આવતા શિષ્યોને તેમણે કહ્યું : ‘મને એક જણે પૂછ્યું : ‘ધર્મગ્રંથોમાં કહ્યું છે કે જ્યારે જિજ્ઞાસુઓ ધ્યાન ધરતા હોય ત્યારે અપ્સરા રંભા તેમને લલચાવવા પ્રયત્ન કરતી. પણ હાલમાં જિજ્ઞાસુઓ સમક્ષ રંભા દેખાતી નથી. આવું કેમ બને છે ?’

ગુરુદેવે પોતે જવાબ આપતાં કહ્યું : ‘તેનું કારણ એ છે કે આ દિવસોમાં લોકો ઝાડુ વાળનારી છોકરીથી પણ આકર્ષાઈ જાય છે એટલે તેમની સમક્ષ રંભાએ આવવાની કોઈ જરૂર રહેતી નથી !’

વાતને આગળ વધારતાં ગુરુદેવે કહ્યું : ‘કેટલાક લોકોને એ જાણવું છે કે સ્ત્રીઓ જ્યારે ધ્યાન ધરતી હોય ત્યારે તેમને લલચાવવા કોણ આવશે, કારણ કે રંભા ફક્ત પુરુષોને લલચાવવા માટે છે, અને ધર્મશાસ્ત્રોમાં સ્ત્રીઓને લલચાવવા માટે કોણ આવશે તે જણાવ્યું નથી.’ વળી ગુરુદેવે ઉમેર્યું : ‘જ્યારે સ્ત્રીઓ ધ્યાન ધરતી હશે ત્યારે તેમને લલચાવવા માટે કામદેવ આવશે.’

### મનનો સ્વભાવ

ગુરુદેવે પોતે સવારના વર્ગ માટે જે વિદ્યાર્થીને જગાડ્યો હતો તેનો નિર્દેશ કરીને તેમણે કહ્યું : ‘માણસ ટેવોની ગાંસડી છે. જ્યાં સુધી સારી, સ્વસ્થ અને સદ્ગુણી ટેવો વિકસી હોય અને તે આચરાતી હોય ત્યાં સુધી જીવન સરળતાથી ચાલ્યા કરે છે. તોફાની મન હંમેશાં જડતા અને એશઆરામના પોતાના જૂના ચીલાઓમાં પાછા ખસવાની તક શોધતું જ હોય છે. ફક્ત એક દિવસની મન સાથે વર્તનની ઢીલાશ જીવનની પાયમાલી સર્જવા માટે પૂરતી છે.’

‘જો તમે શુભ વહેલી સવારના વર્ગમાં આજે ઊંઘી ગયા હશો તો કાલે કુદરતી રીતે તેનું પુનરાવર્તન થશે અને ક્રમશઃ ઊઠવાની પરિસ્થિતિ બગડતી જ જશે અને સમય જતાં પાછા તમે સૂર્યોદય પછી ઊઠવાની તમારી જૂની ટેવ પર આવી જશો !’

### આપઘાતનો ઉકેલ

શ્રીમતી એમ.એ દયાજનક પત્ર લખ્યો હતો. તેમાં તેણે તેને નડેલી આપત્તિઓ, તેની નિરાશા ભરેલી પરિસ્થિતિ અને તેને આપઘાત તરફ દોરતાં કારણોની

વિગત આપી હતી.

વળતી ટપાલે ગુરુદેવે નીચે પ્રમાણે જવાબ લખ્યો : ‘આવું કોઈ મૂર્ખતાભરેલું પગલું ભરશો નહિ. તેનાથી તમને કંઈ જ મળશે નહિ. તેનાથી ફક્ત દુઃખ અને વેદના જ મળશે. જીવન અમૂલ્ય છે. માનવજન્મ મેળવવો ખૂબ કઠિન છે. મનોવૃત્તિઓને તાબે થશો નહિ. હિંમત રાખો. આનંદમાં રહો. જપ અને ધ્યાન દ્વારા તમે આ જ જન્મમાં દિવ્યતા પ્રાપ્ત કરી તમારી જાતને જન્મમરણના બંધનમાંથી મુક્ત કરી શકશો. ઈશ્વર તમને આશીર્વાદ આપે.’

### વિચિત્ર યુકાદો

એક વહેલી સવારે ‘દિવ્ય ન્યાયપંચ’ની રચના કરી દેવામાં આવી. એકને બીજા કોઈની સાથે ગેરસમજણ હતી - થોડુંક ઘર્ષણ, આંચકો અને ઝઘડાનાં વાદળોનો ગડગડાટ સંભળાયો.

ગુરુદેવે બંને પક્ષને શાંતિથી સાંભળ્યા. બધા યુકાદાની રાહ જોઈ રહ્યા હતા. પણ યુકાદો બહુ વિચિત્ર આવ્યો !

ગુરુદેવે આરોપીને કહ્યું : ‘ફક્ત સક્રિય કાર્યના ક્ષેત્રમાં જ મનુષ્ય તેની પોતાની અંદરની વસ્તુઓ સાથે સામસામે આવે છે. જ્યારે મનુષ્ય રણક્ષેત્રથી દૂર હોય છે ત્યારે આંતરિક સ્વભાવ સુપ્ત હોય છે. જ્યારે અનુકૂળ તકો મળે છે ત્યારે આ ગુપ્ત રહેલાં આંતરિક લક્ષણો પ્રગટ થાય છે.’

‘બીજો માણસ કહે તેમાં કંઈક સત્ય હોવું જ જોઈએ. દરેક જિજ્ઞાસુએ આ વલણ સ્વીકારવું જોઈએ. પછી તેણે તેના પોતાના મનનું શાંતિથી બેસી, મનન કરી, પૃથક્કરણ કરવું જોઈએ અને ક્યું ગુપ્ત કારણ છે તે શોધી કાઢવું જોઈએ.’

‘કેટલાક લોકોનો સ્વભાવ લાગણીશીલ હોય છે. તેમની લાગણીશીલતાને એકદમ અસર થાય છે. પણ આપણે તેમનામાં રહેલી આ ક્ષતિ તરફ બેધ્યાન રહેવું જોઈએ. આપણે તો પોતે જે કરીએ તેને જ મહત્ત્વ આપવું જોઈએ. આપણે તો તે લાગણીશીલતાને સમજવી અને આદર આપવો જોઈએ.’

‘તેની લાગણીશીલતાને એમ લાગ્યું છે કે તમે જે કંઈ કહ્યું તે અપમાનકારક હતું. તમારે તરત જ તેનો આભાર માનવો જોઈએ. જે માણસ તમારી ક્ષતિઓ બતાવે

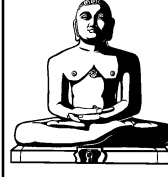
તેનો આભાર માનો. આ પાયાનો સદ્ગુણ છે. તેનો દરેક જિજ્ઞાસુએ કેળવવાનો અને વિકાસ કરવાનો છે. પછી જ ફક્ત તમારી જાતને સુધારવાની સંભાવના છે.’

ગુરુદેવે આરોપ મૂકનારને કહ્યું : ‘જો દરેક જણ જિજ્ઞાસુ બનવાની ઈચ્છા રાખે તો કોઈ દિવસ કોઈ ફરિયાદ, ઘર્ષણ કે ટંટો થાય જ નહિ. જિજ્ઞાસુની વૃત્તિ હંમેશાં નિષ્કામભાવે કામ કરવાની અને સારા તથા પૂર્ણ સાધુ બનવાની હોવી જોઈએ. પછી કોઈ બંડ કે બળવાની જરૂર જ નહિ હોય. ઈશ્વરે આપણને બધા પ્રકારની સુવિધા આપી છે. તમને કદી ભૂખનો અનુભવ થયો નથી, તમને કદી બિનસલામતી લાગી નથી કે તમને કુદરતી દયા પર છોડ્યા નથી; તમને વહાલી માતા સમાન સંભાળ રાખતી સમૃદ્ધ સંસ્થા મળી છે.’

‘ભિક્ષા લેવા માટે હું વર્ષો સુધી સદાવ્રત તરફ દોડ્યો છું. રસ્તાની બાજુમાં રાત્રે ઊંઘ લેવાનો મેં અનુભવ કર્યો છે. જિજ્ઞાસુની માનસિક આંખ સામે આ બધા અનુભવો હોવા જોઈએ. સાધુના જીવનના આ સિદ્ધાંતો છે. હૃષીકેશના સાધુના મોભા સાથે આપણા મોભાને સરખાવવો જોઈએ. તેમના કરતાં આપણે હજાર ગણા વધુ સુખ્યેનથી રહીએ છીએ. આપણે ઈશ્વરનો આ માટે આભાર માનવો જોઈએ. ફરિયાદ કરવાની મનોવૃત્તિ દૂર થવી જોઈએ.’

ગુરુદેવે બંનેને કહ્યું : ‘આ બનાવ એ વાત બતાવે છે કે બંનેનાં હૃદયો વચ્ચે ક્યાંક અસંવાદિતા છે. જ્યારે આ અસંવાદિતા હોય ત્યારે જ ઝઘડો થાય છે. નહિતર આરોપ મૂકનાર આરોપ મૂકવાની ના પાડે અને આરોપી તરત જ આરોપ કબૂલી લે. આવું થાય તો પછી કાયદાની કોર્ટની જરૂર ન પડે. બધા લોકોએ આ ‘એક-કુટુંબ’ની ભાવના કેળવવી જોઈએ, પછી આવા ઝઘડા મટી જશે. હૃદયની સંવાદિતાની જરૂર છે. તમારું હૃદય બીજાના હૃદયના તાલમાં ધડકવું જોઈએ. એક વાર ફાટ પડ્યા પછી તેને સાંધવી ખૂબ મુશ્કેલ છે; પણ તે શક્ય તો છે જ. જે જરૂર છે તે સતત, એકસરખા અને લાંબા પ્રેમ સાથેના પ્રયત્નની, જેથી બીજા પક્ષને તમારા પ્રેમના આંતરિક હેતુ પ્રત્યે અંટસ અને વહેમને દૂર કરવા માટે જરૂરી સમય મળે અને છેલ્લે તે તમારો સાચો સ્વભાવ સમજશે.’

□ - Sivananda's Gospel of Divine Lifeમાંથી સાભાર અનુવાદ



**શોક: સડ્ક્રામતિ  
હ્યાપ્તે દર્પણે  
પ્રતિબિંબવત્**

**ત્રિષષ્ટિ શલાકા પુરુષ ચરિત્ર  
શ્રી આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી**

સામે દૃશ્ય મનોહર હોવા છતાં કેમેરામાં એનું પ્રતિબિંબ ન પડે એ સંભવિત છે પણ ભલે ને ધૂળની એક નાનકડી રજકણ પડી છે સામે! દર્પણમાં એનું પ્રતિબિંબ ન પડે એવી કોઈ જ શક્યતા નથી.

આપ્ત પુરુષની વ્યાખ્યા, પ્રભુ! આપે સરસ કરી છે. સામી વ્યક્તિના શોકનું, દુઃખનું કે ઉદ્વેગનું પ્રતિબિંબ જેના હૃદયમાં પડે જ પડે એ જ આપ્ત! આનો અર્થ? આ જ કે અન્યના દુઃખે જે દુઃખી થાય એ જ છે આપ્ત! ગંભીરતાથી આ વ્યાખ્યા પર વિચાર કરતાં એમ લાગે છે કે

**પ્રભુ!**

અમારો નંબર આ આપ્ત પુરુષમાં નહીં હોય; કારણ કે ખૂન-મારામારી-કાપાકાપી-દુઃખી રોગી-ભિખારી-અપંગ વગેરેને અમે રોજ નિહાળીએ છીએ કાં તો આંખ દ્વારા અને કાં તો ટી.વી. દ્વારા, અને છતાં અમારા શરીરનું રુંવાડુંય ફરકતું નથી. યાનો કપ પણ અમારો છૂટતો નથી. અમારા મુખ પર ગ્લાનિની આછીપાતળી રેખાય ઊપસતી નથી.

**પ્રભુ!**

આપ કંઈક કરો. અમે પથ્થર નથી પણ માણસ છીએ એ પુરવાર કરવા અમારામાં આપ કંઈક સંવેદના તો જગાડો જ!

□ ‘પ્રભુ વીર કહે છે’ માંથી સાભાર

## યોગ એ જ જીવન

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

### પ્રમુખ આસનો-૬

#### ધનુરાસન

(૧) ધનુરાસન માટે પેટ ઉપર જ ઊંઘા સૂવાનું છે. શરીર જમીનને સમાંતર, શ્વાસ સાધારણ.

(૨) બંને પગને ઘૂંટણમાંથી વાળો. બંને હાથ વડે બહારથી અંદર પકડાય તેમ બંને પગની ઘૂંટીને પકડો. ઊંડો શ્વાસ લો અને બંને ઘૂંટણ, છાતી, ખભા, માથું એકસાથે ઊંચાં કરો. સાધારણ રીતે લોકોનાં છાતી, ખભા, માથું ઊંચાં થતાં હોય છે, જ્યારે ઘૂંટણ જમીન ઉપર જ રહે છે. તેમ થવું ન જોઈએ. માટે પહેલાં ઘૂંટણ ઊંચાં કરવાં. પછી છાતી, ખભા, માથાને ઊંચકવાં.

શરીરને સુંદર ધનુષ્ય જેવો આકાર આપવો. શ્વાસ અંદર, કુંભક કરવો. રોકી શકાય તેટલી વાર રોકવો. શરીર સ્થિર. હાલકડોલક કરવું



નહિ. પ્રત્યેક આસન આરંભમાં એકથી દોઢ મિનિટ કરવું.

(૩) બંને ઘૂંટણ જોડાયેલાં. બંને પગ, ઘૂંટી પણ જોડાયેલાં. જો એમ ન થતું હોય તો બંને ઘૂંટણ અને પગ વચ્ચે, બંને ખભા જેટલું અંતર રાખી શકાય. આમ થવાથી બંને પગ એકમેકને સમાંતર અને સરખે અંતરે રહેશે. પગ સ્થિર, અને પગનાં અંગૂઠા, આંગળાં બધાં સુરેખ સુંદર, આખાય ધનુરાસનનું દર્શન સુંદર.

(૪) નીચે આવીને મકરાસનમાં વિશ્રાંતિ. નીચે આવવામાં ઉતાવળ કરવી નહિ. આખીય પ્રક્રિયા સંપૂર્ણ સ્વસ્થતાથી કરવી.

ધનુરાસનનો અભ્યાસ બધા લોકો પહેલે જ દિવસે કરી શકે તેવું જરૂરી નથી, માટે ધનુરાસનના અભ્યાસ પૂર્વે અર્ધધનુરાસનનો અભ્યાસ કરવો.

#### લાભ

ધનુરાસનથી ગરદન, પીઠ અને કમરના

સ્નાયુઓનું બળ વધે છે. આંતરકુંભક કરવાથી ફેફસાંની કાર્યક્ષમતામાં ઉભાર આવે છે. થાયરોઈડમાં રક્તસંચાર વધે છે. સર્વાઈકલ સ્પોન્ડિલોસિસ અને લમ્બોસેકલ પેઈનમાં રાહત મળે છે. પેટની આંતરચ્છાદ્ય ગ્રંથિઓનો મસાજ થાય છે. શરીરનાં મોટા ભાગનાં જોડાણોનું રૂમેટીઝમ જાય છે. નિયમિત અભ્યાસથી આર્થરાઈટિસ રોકી શકાય છે.

#### ચકાસન

હઠયોગ પ્રશિક્ષણમાં સમગ્ર શરીરના બહુવિધ લાભને સાંકળી લેતું આ ખૂબ જ મહત્વનું ઉપયોગી આસન છે. ચક જેવા આકારવાળું આ આસન માથાથી છેક પગના અંગૂઠા સુધી સમગ્ર શરીરના પ્રત્યેક અંગ-ઉપાંગમાં અદ્ભુત શક્તિનો સંચાર કરે છે.



સાધારણ રીતે ચકાસનના અભ્યાસ માટે જમીન ઉપર સૂઈને જ તેનો પ્રારંભિક અભ્યાસ કરવામાં આવે છે.

(૧) ધાબળા ઉપર ચત્તા સૂઈ જાઓ.

(૨) હાથ પગ એકમેકને સમાંતર-પગ જોડાયેલા, એડી-પંજા ભેગાં, હાથની હથેળી જમીન ઉપર સાથળની બંને બાજુએ, શરીરથી સમાંતર.

(૩) બંને પગને ઘૂંટણમાંથી વાળવાના. બંને પગને એકમેકને સમાંતર રહે તેમ પહોળા કરવાના. બંને ખભાની વચ્ચે જેટલું અંતર છે, તેટલું અંતર બંને ઘૂંટણ અને પગ વચ્ચે રાખવું.

(૪) ઊંડો શ્વાસ લઈને બંને હાથ માથાની બંને બાજુએ જમીન પર રાખવા. હાથની હથેળી જમીન ઉપર, હાથની આંગળીઓ ખભાની દિશામાં, કોણી એકમેકને સમાંતર કાનની બાજુમાં ઊર્ધ્વમુખી-ઉપરની દિશામાં પોઈન્ટેડ.

(પ) બંને હાથ અને બંને પગ ઉપર વજન આપીને કમરને ઊંચી કરવી, આરંભમાં કમર સીધેસીધી ન ઊંચકાય તો પહેલાં માથાનું તાળવું જમીન ઉપર મૂકવું, પછી બંને હાથ, બંને પગ અને માથાનું તાળવું (CROWN)ના આધારે કમર ઊંચી કરવી.



(દ) આ સાધારણ ચકાસન થયું.

(૭) ધીરે ધીરે ફ્લેક્સિબિલિટી વધે તેમ તેમ હાથને પગની તરફ અને પગને હાથની તરફ, એકમેકની પાસે લાવવાની કોશિશ કરવી જોઈએ. એમ થવાથી કાળક્રમે અભ્યાસથી હાથ અને પગ એકમેકમાં જોડાઈ જતાં અથવા તો હાથથી પગ પકડાઈ જાય ત્યારે ખરેખર ચક્ર (Wheel) જેવો આકાર શરીરનો થઈ જાય છે.

(૮) આ આસનમાં પણ શ્વાસ સાધારણ દોઢ મિનિટથી આરંભ કરીને પાંચ મિનિટ સુધી સ્થિર ટકી રહેવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

(૯) પાછાં આવતી વખતે પહેલાં ધીરેથી કમરને નીચે લાવો. પછી હાથને શરીરની બંને બાજુ મૂળ પરિસ્થિતિ હતી તેમ મૂકો. હવે પગને લાંબા કરો.

(૧૦) શ્વાસનમાં બંને પગ ઢીલા-ખુલ્લા. બંને હાથની હથેળી ચત્તી. મોં થોડું ઢીલું અને ખુલ્લું. નાકેથી ઊંડા-કુદરતી શ્વાસ સાથે રિલેક્સેશન કે શિથિલીકરણ કરવું. શ્વાસનમાં વિશ્રાંતિ.

દીર્ઘ કાળના અભ્યાસ પછી ચકાસનનો અભ્યાસ ઊભાં ઊભાં પણ થઈ શકે છે. પહેલી પદ્ધતિમાં ચત્તા સૂતા હતા, તેમાંથી ચકાસન કરેલું. હવે ઊભા છીએ, ધીરે ધીરે પાછળ ઝૂકવાનું. (Bending) બંને હાથ માથાની ઉપરથી પાછળની તરફ લાવીને છેક જમીન સુધી (Smooth Lending) ધીરેથી - હળવેથી નીચે આવવું. ભૂસકો મારવો નહિ. ચકાસનનો આકાર પહેલાંની જેમ જ થશે.

આ પદ્ધતિના ચકાસનમાંથી પાછા આવતી વખતે પણ પાછા ઊભા થઈ જવાનું છે. મોટા ભાગના લોકો અહીં ચકાસનમાંથી ઊભા નહિ થતાં પાછા નીચે જ

આવી જતા હોય છે. આ બંનેમાં મૂળ લાભમાં કંઈ ઓછુંવતું થતું નથી.



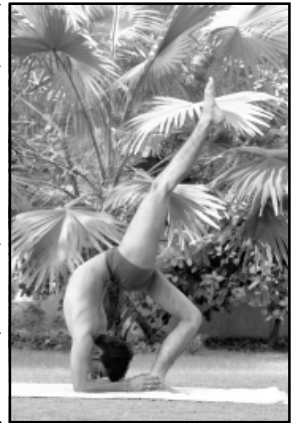
#### લાભ

ચકાસનનો અભ્યાસ કરોડસ્તંભને ખૂબ જ વિશદ પ્રમાણમાં ફ્લેક્સિબિલિટી આપે છે. ચકાસનનો અભ્યાસ ટ્રાઈસેપ્સ બ્રેકાઈ મસલ્સ (Triceps Brachii Muscles)ને મોટો લાભ પહોંચાડે છે. ખાસ કરીને પીઠના અને કમરના સ્નાયુઓને બળ મળે છે. પેટના અને છાતીમાં આગળના ભાગના સ્નાયુ ખેંચાણ (Stretching)નો અનુભવ કરે છે. પગના, ખભાના મોટા સ્નાયુઓનું સંકોચન થાય છે. તેમાં પેરાવર્ટ્રિબલ સ્નાયુ, થાપાના એક્સ્ટેન્સર્સ (extensors) સ્નાયુ અને સાથળના (Hamstrings) તથા પગની પિંડીના સ્નાયુઓનું સંકોચન થાય છે.

ચકાસનના અભ્યાસથી ઓબેસિટી (સ્થૂળતા)માં પણ લાભ થતાં વજન ઓછું કરવા માટે ચકાસન લાભપ્રદ છે. (Calorie Expenditure) શરીરમાં રહેલા ઈન્સ્યુલીનની અસરકારકતા વધે છે, તેથી ડાયાબિટીસના દર્દીઓના શરીરમાં લોહીમાંની સાકરનું પ્રમાણ જાળવી રાખવા માટે ખૂબ જ લાભપ્રદ છે.

આ પૂર્વે કરેલાં ત્રણેય આસનો એટલે ભુજંગાસન, શલભાસન અને ધનુરાસનના લાભ એક ચકાસનના અભ્યાસથી મળી રહે છે. જે

વ્યક્તિ નિયમિત ચકાસનનો અભ્યાસ કરે, તે કદીય થાક, પરિશ્રમ કે આળસનો અનુભવ નહિ કરે. તે સ્ફૂર્તિનો સ્ત્રોત હશે. ઉમંગનો જવાળામુખી હશે. ઉત્સાહ, ખંત અને ચીવટનો સંગમ હશે. પ્રકૃલ્લિતતા અને ચેતના તથા ઉષ્માનો ધોધ હશે. બસ આવશ્યકતા છે, નિયમિત અને ચીવટપૂર્વકના નિત્ય એવા પ્રામાણિક અભ્યાસ, શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસની.



ચકાસનના અભ્યાસથી હાથ અને પગના તમામ

મસલ્સની કાર્યક્ષમતા વધે છે. હેમસ્ટ્રિંગ વધુ દુરસ્ત થાય છે, અને પાચનક્ષમતામાં સુચારુતા આવે છે. હાથનાં કાંડાં, કોણીનું જોડાણ, ખભાનાં જોડાણો, પગમાં ઘૂંટી અને ઘૂંટણનાં જોડાણો - ઢાંકણી તથા કરોડસ્તંભની નીચેનો છેડો, એટલે લમ્બર સુધીનો ભાગ, તદુપરાંત કરોડસ્તંભમાં રહેલા પ્રત્યેક વર્ટ્રેબ્રામાં બે વર્ટ્રેબ્રા વચ્ચે રહેલી ડિસ્કની કાર્યક્ષમતા વધે છે, તેનાં જોડાણો બધાં વધુ સક્ષમ બને છે. ચકાસનના દીર્ઘ કાળના અભ્યાસથી છાતી અને ફેફસાં વધુ પહોળાં થાય છે તેથી શ્વસનક્ષમતામાં પણ ઓજ આવે છે. ચકાસનના અભ્યાસથી હૃદય પ્રવાહિત થતાં રક્તના પરિભ્રમણની દિશાની રૂપ શરીરના નિમ્ન સ્તરીય ભાગોના પ્રમાણમાં માથાને, ગળાને, ચહેરા ઉપર આંખો, નાક, કાન, જીભ, થાઈરોઈડ, પેરાથાઈરોઈડ, સર્વાઈકલ વર્ટ્રેબ્રા, પિચ્યુટરી ગ્લાન્ડ તથા સેરિબ્રમ અને સેરિબેલમમાં રક્તસંચારની માત્ર વિપુલ થવાથી આપણને ભવિષ્યમાં બ્રેઈન હેમરેજ કદીય થતું નથી. બ્રેઈન ડેડ (બ્રેઈન - ડેથ Brain Death)ના રોજિંદા કિસ્સાઓનું પ્રમુખ કારણ જ રક્તપરિભ્રમણમાં આવતી ઓટ છે.

આમ ચકાસનનો અભ્યાસ નર્વસ સિસ્ટમ, રેસ્પિરેટરી સિસ્ટમ, સરક્યુલેટરી સિસ્ટમ, એલિમેન્ટરી સિસ્ટમ અને લોકોમોટર સિસ્ટમ પર પોતાની અસર પાડે છે. આપણાં શ્વસન, રુધિરાભિસરણ, પાચનતંત્ર, અસ્થિતંત્ર તથા સંવેદનાતંત્રની કાર્યક્ષમતામાં ઉભાર લાવે છે, પરંતુ જે લોકો ધનુરાસન કે ચકાસન કરી શકતા નથી, તે સર્વે આ લાભ આરંભમાં ઉષ્ટ્રાસનના અભ્યાસથી મેળવી શકે છે.

કમરના દુખાવાની સમસ્યાનું મૂળ કારણ કસરતની ખામી તો છે જ, પરંતુ ખાવાપીવામાં સંયમની ખામી. જ્યારે પેટ વધી જાય, કમર પહોળી થઈ જાય, ત્યારે તેનું વજન પહેલાં ઘૂંટણ ઉપર અને ઘૂંટણ સહન ન કરી શકે ત્યારે કમરની વચ્ચે, કરોડસ્તંભને છેડે આવતાં ઘૂંટણનું તથા કમરના દુખાવાનું દર્દ થઈ જાય છે. આપણે પાંચ ગ્રામ ખોરાક દરરોજ વધુ ખાઈએ તો વર્ષે ચાર કિલો વજન વધવાની શક્યતા સંભવી શકે. આમ પાંચથી દસ કિલોનું વજન પેટની ફાંદ અને કમર કે નિતંબ પહોળા થતાં વધતાંની સાથે આ કમર અને

ઘૂંટણને આ સજા ભોગવવી પડતી હોય છે. માણસની ઉંમર વધતી જાય છે, પરંતુ આટલી સાધારણ સમજણ પણ લોકો ભાગ્યે જ કેળવતા હોય છે.

આપણે સીધા બેસતા નથી. સીધા ઊભા રહેતા નથી. આપણે સોફા કે પલંગમાં અંગ્રેજીના અક્ષર 'S' જેવા કે ગુજરાતી ખાંડવી ભાખરવડી કે પાતરાં જેવા ગોળમટોળ થઈને બેસીએ કે સૂઈએ છીએ. તેને સર્વસાધારણ ગુજરાતીમાં કહી શકાય કે આપણે આપણી ઊઠબેસને - 'ડામચિયા' જેવી કરી નાખી છે.

આમ બેસવાથી આપણને એવું લાગે છે કે આપણે વિશ્રાંતિ કરીએ છીએ, પરંતુ ખરેખર આપણા મસલ્સ Relax થતા નથી જ. પોચાં ગાદી-તકિયા ઉપર આડાઅવળા શરીરથી બેસીને મસલ્સ થાકીને વર્ટ્રેબ્રા ઉપર વિશ્રાંતિ શોધવાનો પ્રયાસ કરે છે, ખુરશીઓ પણ ચિત્ર-વિચિત્ર રૂપરંગની ડિઝાઈન કરવામાં આવે છે, પરંતુ તેથી મસલ્સ અને હેમસ્ટ્રિંગ વધુ ટેન્સ થાય છે. પલાંઠી વાળીને બેસવામાં કે ધનુરાસન કે ચકાસનથી આ મસલ્સને તથા હેમસ્ટ્રિંગને ખૂબ જ રાહત અને રિલેક્સેશન મળે છે.

એક વાત તો સ્પષ્ટ છે કે પગને વાળ્યા વગર કંઈ કામ થતું નથી. પગને વાળવા તો પડશે જ, પરંતુ જોડાણો અને મસલ્સ સ્ટિફ થઈ જાય તો કામ કરવાનું ખાસ્સું દુષ્કર થઈ જતું હોય છે. ઉંમર વધતાંની સાથે બે વર્ટ્રેબ્રા વચ્ચેની ગાદીઓની કાર્યક્ષમતા પહેલાંના જેટલી રહેતી નથી.

માણસની ઉંમર વધે એટલે તેની સમજણ વધે. તેની કાર્ય કરવાની સૂઝ વધે, પરંતુ શારીરિક ક્ષમતાઓ ઓછી થતી જ હોય છે, છતાં બળજબરીથી શરીર પાસે કામ લઈએ ત્યારે એક દિવસ શરીર વિરોધ કરતું જ હોય છે. આ ટિસ્યુ-મસલ્સ અને હેમસ્ટ્રિંગનું પણ એવું જ છે. આવું માત્ર કમરના મણકા કે લમ્બર રિજિયનનું જ નથી. ગળાની પાછળના સર્વાઈકલ વર્ટ્રેબ્રા અને ખભા-કોણી કે કાંડાંના જોડાણમાં પણ આ સમસ્યા ઊપજી શકે છે. ઉંમર વધતાંની સાથે હાડકાં પણ કમજોર બનતાં હોય છે. કેલ્શિયમ ઓછું થવાને કારણે આવું બની શકે. ડિસ્ક પોચી પડતી જાય છે. વર્ટ્રેબ્રામાં

(અનુસંધાન પાના નં.૨૬ ઉપર)

## અમૃતપુત્ર-૨

- શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે

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

‘મનોહર વિલાસ’ તેમનું પિતૃગૃહ હતું. રાજપ્રાસાદ જેવું ભવ્ય. અહીં કોઈ પણ વસ્તુની ખોટ ન હતી. લક્ષ્મીજી અત્રે આઠેય પ્રહર આનંદે હિંડોળતાં હતાં. તેમના દાદાજીનો વ્યાપાર વિપુલ હતો. કોફીના બગીચાઓની લખલૂટ જમીનદારી હતી. તે છલકતી પ્રકૃતિના અષ્ટધા સ્વરૂપના દર્શન કરીને આંખો તૃપ્ત થતી હતી. દાદાજી પછી આ બધો વૈભવ તેમના આદરણીય પિતાશ્રી શ્રીનેલ્લીકાઈ વેંકટરાવજીને મળ્યો. સરોજિની દેવી સમક્ષ જાણે કે પ્રસંગોની હારમાળા સર્જાઈ. તેમના પિતાશ્રીની લોકપ્રિયતા અપાર હતી. તેઓ મેંગલોરની મહાનગરપાલિકાના ત્રણવાર મહાપૌર બન્યા હતા. તેમના ઘરમાં યુરોપિયન લોકોની મોટી અવરજવર રહેતી. પોર્ટુગલના, ડચ અને બીજા બધા બહુ ગોરાઓ તેમને ત્યાં આવતા જતા. સરોજિનીદેવીનું શિક્ષણ પણ અંગ્રેજી માધ્યમમાં થયું હતું. માત્ર આટલું જ યાદ આવતાં તેમના કાનોમાં શાળાના પિયાનોના સ્વર ગુંજવા લાગ્યા. તેઓ બહુ જ સૂરીલા કંઠે ગાયન ગાતાં અને પિયાનો વગાડતાં. જ્યારે તેમના ઘેરા ગંભીર અવાજમાં તેઓ અંગ્રેજી પ્રાર્થનાઓ ગાતાં ત્યારે ઈસુનાં દેવળના પવિત્ર ગિરીજાઘરનો મધુર ઘંટારવ કે મસ્જિદની આજ્ઞા અથવા તો હિન્દુ મંદિરોના શંખનાદની પવિત્રતાની હહેર આવતી હોય તેવો દિવ્ય અનુભવ થતો. અંગ્રેજી શિક્ષણ સાથે અંગ્રેજી રમતગમત ટેનિસ રમવાનો પણ તેમને જબરો શોખ હતો.

પરંતુ આ પાશ્ચાત્ય વાતાવરણનો ઉછેર હોવા છતાં તેઓ આપણી સંસ્કૃતિ અને સંસ્કારથી વિમુખ નહોતાં થયાં. તેનું પ્રમુખ કારણ હતું તેમના માતા-સુંદરમ્મા. કેટલાં ધાર્મિક અને પવિત્ર ચારિત્ર્યનાં મૂર્તિ ! સરોજિનીદેવી આવા દિવ્ય વિચારોનાં સ્પંદનોમાં સ્પંદિત થતાં ગયાં. સુંદરમ્મા કન્નડ ભાષામાં અનેક કાવ્યો

રચનાર સુપ્રસિદ્ધ કવયિત્રી હતાં. તેમનાં કાવ્યો ‘દેવરનામ’ નામે પુસ્તકરૂપે પ્રકાશિત થયેલાં. આ વિદ્વાન અને કરુણામૂર્તિ તથા ભક્તિમતી માતાની નિશ્રામાં સરોજિનીદેવીને લાંબું રહેવાનું ન મળ્યું. માતૃવાત્સલ્યની સમજણ પાકે તે પૂર્વે માત્ર બાર વર્ષની કુમળી વયે તેમનું લગ્ન થઈ ગયું.

પોતાનાં લગ્નની મધુર સ્મૃતિમાં તેઓ મનોમન હસ્યાં. એ નટખટ બાળપણ પણ કેવું હતું. શ્રીનિવાસરાવજીના ગળામાં વરમાળા પહેરાવતી વખતે તેને એટલી જ ખબર હતી કે આ છે મારા પતિદેવ ! અને તે નવા ઘરમાં તેમનાં સાસુમાએ ખૂબ જ ઉત્સાહ, ઉમંગ અને સ્નેહ સાથે તેમનું સ્વાગત કરેલું. તેને આ સાસુ શબ્દની સમજણ જ ક્યાં હતી. તેને માટે તો તે બીજી મા જ હતી. તેમની આંખો સમક્ષ વિચારો મૂર્ત થવા લાગ્યા. હું પરણીને આવેલી ત્યારે મારાં સાસુએ મને વહાલથી આવકારી હતી, અને કહ્યું હતું કે ‘હવે તમો જાગીરદારના ઘરનાં વહુ છો. આપણું ખાનદાન મોટું છે.’ આમ તો એ લોકો મહારાષ્ટ્રના, પરંતુ છત્રપતિ શિવાજીના સમયમાં તેમને કુંભકોણમ્ની જાગીર મળી હતી, તેથી તેઓ ત્યાં આવી વસ્યાં હતાં. ‘તારા સસરા (તેમનું નામ સરખેલ ગોવિંદરાવ- પરંતુ સાસુ નામ કેમ ઉચ્ચારે ?) તંજાવરમાં રાજકીય પ્રતિનિધિ હતા. પરંતુ તું ડરતી નહીં. તે બહુ જ ઉદાર અને દયાળુ છે.’ અને સાચું પૂછો તો તેમનો મોટાભાગનો સમય આધ્યાત્મિક સાધનામાં જ વ્યતીત થાય છે. તેમની અંતઃપ્રેરણા અસામાન્ય છે. હા ! આ ઘરનો એક નિયમ છે. તેનું પાલન તારે પણ કરવું પડશે. ભૂખ્યા અભ્યાગતો- અતિથિઓને જમાડ્યા વગર આપણા ઘરમાં કોઈ પણ જમતું નથી. તું આ ઘરની અન્નપૂર્ણા છે. આજથી તારા પવિત્ર હાથોથી જ અન્નદાન થશે.’



અને સરોજિનીદેવી આ બધું શીખી ગયાં.

પોતાના સાસુમા-કાવેરીજીનો જીવનક્રમ તે સદૈવ નિરખતાં રહ્યાં. કદાચ એ ક્રમ એક તપસ્વિનીનો જીવન ક્રમ હતો. ક્યારેક ક્યારેક વળી તેના પિતાશ્રી પણ દીકરીને આવીને મળી જતા. તેઓ મૈસોર રાજ્યમાં ઉચ્ચપદે હતા. પરંતુ ખરેખર તો તેથી કંઈ વિશેષ તેઓ હતા સાક્ષાત્કારી સંત ! તેઓ અને સાસુમા જ્યારે પણ સાથે બેસીને કંઈ પણ ચર્ચા કરતાં ત્યારે ઘરમાં એક પવિત્ર સત્સંગનું વાતાવરણ સર્જાતું. સાધારણ પ્રસંગોએ કે અવારનવાર કાવેરીજી ભક્તોને નિમંત્રીને સત્સંગ કરાવતાં જ રહેતાં. લોકોના મનમાં કાવેરીજી માટે ખૂબ જ આદરણીય સ્થાન હતું. આ આધ્યાત્મિક સાધના સમ્પન્ન જીવનના બળે જ તેમને જીવનચર્યાની ચડ-ઉતર વચ્ચે સમત્વ જાળવવાનું બળ મળ્યું હતું. સરોજિનીદેવીને તે દિવસની યાદ આવી ગઈ કે જ્યારે ગોવિંદરાવજીનું પરલોકગમન થયેલું ત્યારે અપાર શાંતિથી સાસુમાએ સૌભાગ્યવતી સ્ત્રીનાં સર્વે આભૂષણોનો ત્યાગ કર્યો હતો. શ્વેત વસ્ત્રોમાં તેમનાં તપનું તેજ વધુ દેદીપ્યમાન થવા લાગ્યું હતું. તે દિવસને આજની ઘડી... તેમણે દૂધ અને ફળ સિવાય બીજા કોઈ સ્વાદિષ્ટ અન્નનો સ્પર્શ પણ કર્યો ન હતો.

શ્વસુરજીની ચિર વિદાય પછી શ્રીનિવાસરાવ અને તેમના અનુજ શ્રી કૃષ્ણરાવ-બંનેએ કોઈમ્બતૂર છોડ્યું હતું. મદ્રાસ શહેરની બહાર 'કિંબર્લી' નામે ખૂબ મોટા પરંતુ જૂનવાણી ઢંગના મકાનમાં સૌ રહેવા આવ્યા હતા. કોઈમ્બતૂર, મદ્રાસ અને તંજાવરમાં પણ તેમની જાયદાદ તો હતી જ. પરંતુ મન તો તેવું જ હતું... વિરક્ત !!!

આ વિચાર પ્રવાહમાં અટવાયેલા સરોજિનીદેવીને વિચાર વમળમાંથી બહાર ખેંચી લાવી તેમની પહેલી બોલકી દીકરી.

‘મા ! મા ! આ નાનકડો બાબો મારો ભઈલો છે ને ? મા ! મા ! હું તેની જોડે રમું ! મા ! આપણે તેનું નામ શું પાડીશું ?’

અને તે બોલકી તે નવજાત શિશુની ચોપાસ

ઘોંઘાટ કરવા લાગી; ત્યારે માતા બોલ્યાં, ‘અરે હેમલતા ! શાંત રહે ! આમ ઘોંઘાટ ન કર !’

થોડા દિવસોમાં જ તે બાળકનું નામકરણ થયું. માતા-પિતા બંને વૈષ્ણવ પરિવારનાં હતાં. ઘર તો જાણે સદૈવ વૈષ્ણવોનો મેળો. તેથી બાળકનું નામ પાડવામાં આવ્યું ‘શ્રીધર’. ઘરમાં બધાં જ તેને શ્રીધર કહીને જ બોલાવતાં. પરંતુ તેની ફોઈ ગોપીજી તેને ‘સિદ્ધા’ કહીને બોલાવતી. ખરા અર્થમાં તો શ્રીધર ‘સિદ્ધા’ જ હતો.

□ મૂળ મરાઠીમાંથી અનુવાદ

## દિવ્ય જીવન

પત્રિકાની માલિકી અને અન્ય બાબતોનું વિવરણ  
ફોર્મ-૪

(નિયમ - ૮ મુજબ)

- (૧) પ્રકાશનનું સ્થળ : ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ  
શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી,  
સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.
- (૨) પ્રકાશન તારીખ : દરેક માસની ચોથી તારીખ
- (૩) પ્રકાશકનું નામ : અરુણ દેવેન્દ્ર ઓઝા  
રાષ્ટ્રીયતા : ભારતીય  
સરનામું : ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ, શિવાનંદ  
આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ,  
અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.  
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪
- (૪) મુદ્રકનું નામ : અરુણ દેવેન્દ્ર ઓઝા  
રાષ્ટ્રીયતા : ભારતીય  
સરનામું : ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ, શિવાનંદ  
આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ,  
અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.
- (૫) પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ : પ્રિન્ટ વિઝન પ્રા.લિ.  
સરનામું : પ્રિન્ટ વિઝન હાઉસ, આંબાવાડી,  
અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૬
- (૬) તંત્રીનું નામ : ડૉ. મફતલાલ જે. પટણી  
રાષ્ટ્રીયતા : ભારતીય  
સરનામું : ૪, વિશ્વભારતી સોસાયટી, નવરંગપુરા  
ટેલિફોન એક્સચેન્જ પાછળ,  
નવરંગપુરા, એલિસબ્રિજ,  
અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૬.
- (૭) પત્રિકાની માલિકી : ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ, (ટ્રસ્ટ)  
શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી,  
સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.  
હું અરુણ દેવેન્દ્ર ઓઝા, આથી જાહેર કરું છું કે ઉપરની  
માહિતી મારી માન્યતા અને જાણકારી મુજબ ખરી છે.  
- અરુણ દેવેન્દ્ર ઓઝા

તા.૦૪-૦૪-૨૦૧૧

## ઉપનિષદ-યાત્રા

ડૉ. ગુણવંત શાહ

### સ્વર્ગ એટલે સુંદર જીવન

ઋષિના શબ્દો : જીવેનાત્મનાનુપ્રભૂતઃ પેપીયમાનો મોદમાનસ્તિષ્ઠતિ ।

(છાંદોગ્ય ઉપનિષદ, અધ્યાય ૬, ખંડ ૧૧, મંત્ર પહેલો)

ભાવાર્થ : જીવાત્માથી જીવે વૃક્ષો, જળથી મૂળ તો જીવે,  
વસુંધરાનું રસપાન કરીને 'આનંદે' આત્મવાન તે.

#### ઋષિ ઉદાલક અને પુત્ર શ્વેતકેતુ વચ્ચે સંવાદ

વનસ્પતિમાં જીવ ખરો ? લાંબા સંશોધનને અંતે ભારતીય વિજ્ઞાની જગદીશચંદ્ર બોઝે દુનિયાને જણાવ્યું કે વનસ્પતિમાં જીવ છે. વીસમી સદીમાં આ વાતને વિજ્ઞાનનો આધાર મળ્યો તે પહેલાં આ વાત કોઈ પણ વિજ્ઞાનીએ કરી ન હતી. આ જ વાત જો હજારો વર્ષો પહેલાં કોઈ ઋષિએ કરી હોય તો શું સમજવું ? વિજ્ઞાનીઓ જે સાબિતી અનુભવજન્ય પ્રયોગો દ્વારા મેળવે છે, તે બાબતની પ્રતીતિ ઋષિઓ પોતાની યોગજદૃષ્ટિ દ્વારા પામે છે. અધ્યાત્મ અને વિજ્ઞાન વચ્ચેના અનુબંધનું અત્યંત સચોટ ઉદાહરણ ઉપનિષદના ઉપરોક્ત મંત્રાર્ધમાં પ્રગટ થતું જણાય છે. ઋષિની વાણી કાન દઈને સાંભળવા જેવી છે.

અરુણ ઋષિના પુત્ર ઉદાલકના પુત્રનું નામ શ્વેતકેતુ હતું. પિતા ઉદાલક (આરુણિ) અને પુત્ર શ્વેતકેતુ વચ્ચે આત્મવિદ્યા અંગે જે મધુર સંવાદો થયા તે છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં સચવાયા છે. શ્વેતકેતુ જ્યારે બાર વર્ષનો થયો ત્યારે આચાર્યને ત્યાં ભણવા ગયો અને ચોવીસ વર્ષનો થયો ત્યાં સુધી એણે વેદાભ્યાસ કર્યો. અભ્યાસને અંતે એના મનમાં અભિમાન પેદા થયું. પિતા ઉદાલક પુત્રના અભિમાનને પામી ગયા. પિતાએ શ્વેતકેતુને પૂછ્યું : 'શું તારા આચાર્યને તેં એવા ઉપદેશ માટે વિનંતી કરેલી, જે સાંભળવાથી નહીં સાંભળેલું હોય તે પણ સાંભળેલું બને, નહીં વિચારેલું પણ વિચારેલું બને, અને નહીં જાણેલું પણ જાણેલું બને ?' પિતાનો આવો વિચિત્ર પ્રશ્ન સાંભળીને શ્વેતકેતુ ઊંડા વિચારમાં પડી ગયો. પછી તો પિતાએ જ એવો ઉપદેશ આપવાનો પ્રારંભ કર્યો. શ્વેતકેતુ પિતાને ગુરુભાવે સાંભળતો રહ્યો. પિતા-પુત્ર વચ્ચે થયેલા આવા ઉત્કૃષ્ટ સંવાદનો માનવ-ઈતિહાસમાં જોટો જડે તેમ નથી.

#### રસ વતા આનંદ = રસાનંદ

શ્વેતકેતુની પડખે બેઠાં હોઈએ એવા ભાવ સાથે હવે ઋષિ ઉદાલકના શબ્દો સાંભળીએ :

હે સૌમ્ય !

કોઈ મોટા વૃક્ષના મૂળમાં ઘા કરે તો

એમાંથી રસ ઝરે છે,

પણ એ જીવતું તો રહે છે.

કોઈ વચમાં કે ઉપરના ભાગમાં ઘા કરે તો

એમાંથી રસ ઝરે છે,

તોય એ જીવતું તો રહે છે.

એ વૃક્ષમાં જીવાત્મા રહેલો છે,

તેથી એ મૂળ દ્વારા પાણી પીએ છે

અને

ધરતીના રસોને ખેંચીને

આનંદપૂર્વક ઊભું રહે છે.

ઋષિએ મંત્રમાં બે શબ્દોને અડખેપડખે મૂકી

દીધા : રસ અને આનંદ. વૃક્ષને જોઈએ ત્યારે આપણા જેવા લોકોને કેવળ સ્થૂળ વૃક્ષ દેખાય છે. ડોન જુઆન પોતાના 'સેપરેટ રિઆલિટી' મથાળે લખેલા પુસ્તકમાં જિજ્ઞાસુ સાથીને પૂછે છે : વૃક્ષને તું જુએ ત્યારે ખરેખર 'જુએ' છે ખરો ? આવો મૌલિક પ્રશ્ન પૂછ્યા પછી 'seeing' પર એક આખા પ્રકરણમાં શાણપણનો સ્વામી ડોન જુઆન કશુંક નિહાળવું એટલે શું તેની ચર્ચા કરે છે. ઋષિ પણ કેવળ સ્થૂળ દૃષ્ટિથી વૃક્ષને ન જુએ. તેઓ વૃક્ષનું 'દર્શન' કરે છે. એમનાં દર્શનનો પ્રસાદ ઉપરોક્ત મંત્રમાં પ્રગટ થયો છે. એ છે રસાનંદ. જગદીશચંદ્ર બોઝ અને ઉદાલક એક જ વાત કરે છે. ઉદાલક પણ કહે છે : 'એ વૃક્ષમાં જીવાત્મા રહેલો છે.'

#### ઘરના હીંચકે થયેલો સત્સંગ

સદ્ભાગ્યે અમારા ઘરે ઘણી વાર ઉચ્ચ કક્ષાના

જિજ્ઞાસુ સાધકો મહેમાન બનીને આવતા હોય છે. સત્સંગ દરમિયાન મજાના સંવાદો થતા રહે છે. ક્યારેક એવી વાતો સહજપણે નીકળી પડે છે, જે નોંધી લેવા જેવી હોય. એક સંવાદ પ્રસ્તુત છે :

પ્રશ્ન : તમે આધ્યાત્મિક મનુષ્ય કોને કહો છો ?

જવાબ : જે પૂરી માત્રામાં જીવે તેને.

પ્રશ્ન : પૂરી માત્રામાં જીવવું એટલે શું ?

જવાબ : અંગ્રેજીમાં કહે છે : એ રોમેરોમથી જીવે છે. (He is living in every fibre).

પ્રશ્ન : હા, પણ ખરેખર એનો મર્મ શું ?

જવાબ : તન તંદુરસ્ત, મન સ્વસ્થ અને માંદાલો આનંદથી છલોછલ !

પ્રશ્ન : થોડુંક ફોડ પાડીને સમજાવશો ?

જવાબ : હું માંદો હોઉં ત્યારે મારું અસ્તિત્વ ખોટકાય છે. તનની બેચેની મનને અસર પહોંચાડે છે અને મનનો રોગ પણ શરીર પર અસર પાડતો હોય છે.

પ્રશ્ન : તનની તંદુરસ્તી સમજાય છે. સ્વસ્થ મન એટલે શું ?

જવાબ : હું જૂદું બોલું છું ત્યારે મારા અસ્તિત્વમાં થોડોક ઘટાડો થાય છે. હું ઈર્ષ્યા, દ્વેષ, હિંસા કે ક્રોધ કરું ત્યારે પણ પૂરી માત્રામાં જીવતો હોતો નથી. હું રુશવત લઉં ત્યારે પણ મારું થોડુંક મૃત્યુ થતું જણાય છે. હું કશુંક મેળવતો નથી, પણ કશુંક ગુમાવું છું.

પ્રશ્ન : થોડુંક મૃત્યુ ? એ વળી શું ?

જવાબ : જીવવાની માત્રા ઘટી ગઈ તે. તમે કોઈને દગો દીધો. જે માણસને તમે દગો દીધો તેને તમારા ષડ્યંત્રની ખબર નથી. લોકો પણ એ વાત જાણતા નથી. માત્ર તમને જ ખબર છે કે તમે ખોટું કર્યું છે. પરિણામે તમે જ તમારી નજરમાંથી ઊતરી ગયા. આવું બને પછી પૂરી માત્રામાં તમે શી રીતે જીવી શકો ?

પ્રશ્ન : તન અને મનની વાત થઈ. માંદાલાના આનંદનું શું ?

જવાબ : આનંદ આપણો ઉપનિષદસિદ્ધ અધિકાર છે. ઋષિ કહે છે કે જીવો આનંદને કારણે જ જીવે છે. (આનન્દેન જાતાનિ જીવન્તિ)

પ્રશ્ન : માંદાલાને અને આનંદને શો સંબંધ ?

જવાબ : આત્મવાન હોવું એટલે જ આનંદવાન હોવું. ઉપનિષદના ઋષિ કહે છે : 'જો તે (પરમેશ્વર) આનંદસ્વરૂપ ન હોત તો કોણ જીવતું રહેત ! સાચે

જ પરમાત્મા આનંદ આપનારો છે.'

પ્રશ્ન : પણ જગતમાં તો દુઃખ જ દુઃખ છે. કારણ શું ?

જવાબ : આપણે આદતથી મજબૂર છીએ, તેથી પીડાના પ્રેમમાં છીએ.

પ્રશ્ન : સાચો આનંદ એટલે કેવો આનંદ ?

જવાબ : શ્રી અરવિંદ કહે છે : 'Delight is the secret. Learn of pure delight and thou shalt learn of God. (આનંદ એ જ ખરું રહસ્ય છે. પરિશુદ્ધ આનંદ શું તે શીખી જાઓ, તો પરમાત્મા શું તે સમજાઈ જશે.)

પ્રશ્ન : મને પરિશુદ્ધ આનંદ વિશે આગળ સમજાવશો ?

જવાબ : મને એની ભાળ નથી મળી તેથી મૂળા મરવું સારું. 'delight' શબ્દમાં રહેલો 'light' શબ્દ નોંધવા જેવો છે. જ્યાં જ્ઞાનનો પ્રકાશ હોય ત્યાં આનંદ હોય એમ બને. મારો પનો ટૂંકો પડે તેથી અહીં વાત પૂરી કરીએ.

### બૌદ્ધ સાધુની વાત

વિયેટનામમાં થિય ન્હાટ નાન નામનો એક બૌદ્ધ સાધુ છે. એના પુસ્તકનું મથાળું છે : 'Touching Peace' પોતાના પુસ્તકમાં એક જગ્યાએ સાધુ લખે છે :

સ્વર્ગના રાજ્યમાં પ્રવેશવા માટે આપણે મરી જવું પડે તેવું નથી.

જો આપણે પૂર્ણપણે જીવીએ તો સ્વર્ગમાં જ હોઈએ છીએ.

જ્યારે આપણે

દિવ્ય સાથે જોડાયેલા હોઈએ છીએ

ત્યારે સ્વર્ગમાં જ હોઈએ છીએ.

એ તો

આત્મવિશ્વાસથી તે આત્મસમર્પણ સુધીની

નાનકડી મુસાફરી જ ગણાય.

### મનુષ્ય વૃક્ષ કરતાંય ગયો ?

ઉપનિષદના ઋષિ સ્વર્ગના રાજ્યને સ્વારાજ્ય કહીને પ્રમાણે છે. સ્વર્ગનું રાજ્ય પણ સ્વરાજ્ય વિના નહીં શોભે. સ્વરાજ્ય એટલે પોતાના પર પોતાનું શાસન ! સ્વરાજ્ય એટલે સ્વયંપ્રકાશ (delight). આપણે કેદમાં નથી હોતાં તોય કેદી છીએ. આપણે દેખીતી રીતે ગુલામ નથી તોય અંદરથી ગુલામ હોઈએ છીએ. આપણા હાથેપગે બેડીઓ બાંધેલી નથી, છતાં અસંખ્ય અદૃશ્ય બંધનોથી આપણે જકડાયેલાં છીએ. કહેવાતો સુખી માણસ ખરેખર સુખી હોય છે ખરો ? નોકરીમાંથી મુક્ત થયેલો માણસ ખરેખર મુક્ત હોય છે ખરો ? હિંદીમાં 'નિવૃત્ત' માટે સુંદર શબ્દ છે :

અવકાશપ્રાપ્ત. શું નિવૃત્તિ પછી પણ માણસને મોકળાશથી મધમધતું સ્વરાજ પ્રાપ્ત થાય છે ખરું? ખૂબ સુખી જણાતો માણસ 'રસાનંદમય' હોય છે ખરો? ઋષિ કહે છે : વૃક્ષ આનંદપૂર્વક ઊભું છે અને રસપાન કરતું રહે છે. ઋષિની વાણી સાંભળીને મનમાં પ્રશ્ન થાય : શું મનુષ્ય વૃક્ષ કરતાંય ગયો? અથર્વવેદમાં સાચું કહ્યું છે : 'સ્વર્ગ એટલે પરિશુદ્ધ

મન.' સ્વર્ગનો સંબંધ પૃથ્વીથી દૂર દૂર આવેલી કોઈ ભવ્ય વસાહત સાથે નથી. સ્વર્ગ એટલે શુદ્ધ મનોમય લોક! નરક એટલે મેલું મન. રાગ, દ્વેષ ઈર્ષ્યા અને આસક્તિથી પ્રદૂષિત થયેલું મન એ જ નરક! સ્વર્ગ અને નરક મૃત્યુ પછીની અવસ્થા નથી. બંનેનું સ્થાન વર્તમાન જીવનમાં છે.

□ 'પતંગિયાની અમૃતયાત્રા'માંથી સાભાર

### (યોગ એક જીવન અનુસંધાન પાના નં.૨૧ ઉપરથી ચાલુ)

જગ્યા વધતી જાય છે. કમર આગળની તરફ ઝૂકવા માંડે છે. ખૂંધ પણ આવી જાય.

આ બધી મુશ્કેલીઓને નિવારી શકાય છે. થોડો, નિયમિત, દરરોજ વૈજ્ઞાનિક રીતે, પદ્ધતિસરનો અને રુચિપૂર્વક-યોગાભ્યાસ કરવામાં આવે તો આ બધી સમસ્યાઓ થતી અટકાવી શકાય.

### ચકાસનના વિવિધ પ્રકારો

#### પૂર્ણ ચકાસન

ચકાસન આપણે ચત્તા સૂઈને કરીએ છીએ, તે ઊભા રહીને પાછળ ઝૂકીને પણ કરી શકાય છે. ફ્લેક્સિબિલિટીસ વધે તો બંને હાથ



વડે બંને પગને પણ પકડી શકાય છે. તેને પૂર્ણ ચકાસનના નામે ઓળખવામાં આવે છે. ચકાસન કર્યા પછી એક પછી એક પહેલાં જમણો, પછી ડાબો પગ ઊંચો કરી શકાય છે. ત્યાર પછી જમણો, પછી ડાબો હાથ પણ ઊંચો કરી શકાય છે. ત્યાર પછી જમણો પગ અને જમણો હાથ, ડાબો પગ અને ડાબો હાથ, અથવા તો જમણો પગ અને ડાબો હાથ તથા ડાબો પગ અને જમણો હાથ પણ ઊંચા કરી શકાય છે. આ બધું નિયમિત અને લાંબા સમયના અભ્યાસથી સંભવ થઈ શકે છે.

ચકાસનના નિયમિત અભ્યાસથી શરીર સ્ફૂર્તિવાન, મન પ્રસન્ન, ચિત્ત આનંદપૂર્વક અને પ્રમાદ વગરનું સદાસર્વદા તારું અને પ્રફુલ્લિત જીવન માણી શકાય છે. ચકાસન યોગીઓનું વર્તમાન માનવજીવન માટે મોંઘેરું વરદાન છે. ભુજંગ, શલભ, અર્ધધનુર્ કે ધનુર્ અને ઉષ્ટ્રાસનના લાભ એકમાત્ર ચકાસનમાંથી જ મેળવી શકાય છે. □ 'યોગ એ જ જીવન'માંથી સાભાર

### વહાલાં મણિબાની વસમી વિદાય

શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદમાં સંત કુટીરનું નિર્માણ થયું ત્યારે સૌથી પહેલું દાન પૂજ્યા માતૃસ્વરૂપ મણિબાએ તેમના સન્માનનીય પતિદેવ શ્રી રામભાઈ પટેલના નામથી બ્રહ્મલીનશ્રી સ્વામી વેંકટેશાનંદજી મહારાજની સ્મૃતિમાં આપ્યું હતું. આશ્રમની સંત કુટીરમાં રસોડું - આ નામથી આજે પણ છે. આ પવિત્ર દાનમાંથી પ્રગટેલો ભાવ-સેવાનો પ્રવાહ આજે પણ આશ્રમ આગંતુકોને પ્રેમથી ભોજન આપવાનું પવિત્ર કાર્ય આનંદપૂર્વક કરી રહ્યું છે.

વહાલાં મણિબા અને શ્રીરામભાઈ પટેલ તથા તેમના સંતાનોની સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ પ્રત્યે અનન્ય ભક્તિ હતી. તે સૌ આજે પણ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજને એટલા જ ઉમળકાથી લાંડન અને અમેરિકામાં આવકારે છે. મૂળ પલાણા (નડિયાદ-ધર્મજ)નાં વહાલાં મણિબા ગુરુભક્તિનું મૂર્ત સ્વરૂપ હતાં, બુધવાર તા.૨૩-૩-૨૦૧૧ની બપોરે ૩-૦૦ વાગ્યે કોર્પસ કીસ્ટી (ટેક્સાસ) ખાતે તેમનો સ્વર્ગવાસ થયો. તેમની અંત્યેષ્ટિ તા.૨૬-૩-૨૦૧૧ના રોજ તેમનાં સંતાનો નરેન્દ્ર ભાનુપ્રસાદ (ટીકુસ) નિરૂબેન, હેમાબેન, નીલાબેન વગેરેની ઉપસ્થિતિમાં કરવામાં આવી. સદૈવ સંતોની સેવા કરવામાં આનંદ અનુભવતી આ પ્રેમમયી માતાની ખોટ હંમેશા સાલશે, અનુભવાશે.

શ્રી ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ દિવંગતના આત્માને પરમશાંતિ અને દિવ્ય સદ્ગતિ આપો એ જ પ્રાર્થના. પરિવારના સર્વે પરિજનોને આ આઘાત સહન કરવાની શક્તિ આપો, એ જ અભ્યર્થના. ઠું શાંતિ.

## આનંદ આમાર ગોત્ર, ઉત્સવ આમાર જાતિ

- ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી

‘આનંદ આમાર ગોત્ર, ઉત્સવ આમાર જાતિ’, ઓશો રજનીશનો આ હતો જીવન મંત્ર. પૃથ્વી ઉપરના આપણા જીવનને પ્રેમ અને આનંદનો એક મહોત્સવ બનાવી દેવાનું એક આહ્વાન તેમણે આપણને સહુને આપ્યું છે, જીવનને સત્ય, શિવ અને સુંદરમૂર્તી મંડિત કરવાનું એ નિમંત્રણ છે. જીવનમાં મેઘધનુષી રંગોના સાથિયા પૂરવાની એ કળા છે. આપણી આસપાસ વહેતી અસ્તિત્વની સમગ્ર ધારા આનંદમાં મગ્ન બની કેવી ઝૂમી રહી છે ?

ત્યારે એક સહજ પ્રશ્ન એ થાય છે કે, માણસજાત આજે આટલી ઉદાસ, વિક્ષિપ્ત, અશાંત અને દુઃખી કેમ ? તો એની પાછળ એક લાંબો ઇતિહાસ છુપાયેલો છે. ધર્મોએ, સંપ્રદાયોએ અત્યાર સુધી દેહદમન કરવાનું આપણને શીખવ્યું છે. આકરી તપશ્ચર્યા અને દુઃખના માર્ગને એમણે પુરસ્કૃત કર્યો છે. શાસ્ત્રોનાં સિદ્ધાંતોએ જીવનના સાવ સહેલા માર્ગને ખૂબ જ કષ્ટસાધ્ય બનાવી દીધો છે. પરિણામ એ આવ્યું કે, જીવનમાંથી આનંદ, ઉત્સાહ અને પ્રેમ ધીરે ધીરે અદૃશ્ય થવા લાગ્યાં. માણસ જેટલું વધુ દેહદમન કરે અને શરીરને પીડા આપી શકે તેના પ્રમાણમાં તેનું ગૌરવ થવા લાગ્યું. એના બદલામાં મૃત્યુ પછી સ્વર્ગના આનંદો અને મુક્તિનાં પ્રલોભનો આપવામાં આવ્યાં હતાં.

આ રીતે માણસજાત વાસ્તવિક દુનિયાના આનંદોને એક બાજુએ મૂકી કલ્પનાની દુનિયામાં, સ્વર્ગના ઉટોપિયામાં જીવવા લાગી. એવા કાલ્પનિક સ્વર્ગનો કોઈ અર્થ ખરો ? ભવિષ્યનાં પ્રલોભનોને ખાતર વર્તમાનની ક્ષણના આનંદનો ભોગ શા માટે ? ખરેખર તો આપણા હાથમાં જે કંઈ છે તે વર્તમાનની આ એક ક્ષણ જ છે. તે ક્ષણે આપણે જો મુક્ત બની આનંદપૂર્વક જીવીશું નહિ તો પછી જીવનમાં આનંદને ક્યારેય પામી શકીશું નહીં.

પૃથ્વી ઉપરનું સમગ્ર અસ્તિત્વ આપણને આનંદ આપવા જાણે થનગની રહ્યું છે પરંતુ એને જોવાની, અનુભવવાની અને માણવાની આપણી પાસે દૃષ્ટિ નથી. બાકી આપણા સહુની અંદર જીવનની એ મોજમસ્તી અને આનંદનો અક્ષય ભંડાર ભરપૂર પડેલો છે તો પણ

એ માનવા આપણે તૈયાર નથી. વાસ્તવમાં જીવનની પ્રત્યેક ક્ષણને આનંદથી ભરી દેવાની ક્ષમતા આપણા સહુમાં રહેલી છે. જીવનને આપણે કયા દૃષ્ટિકોણથી જોઈએ છીએ એ જ મહત્ત્વનું હોય છે. આ સંદર્ભમાં એક સરસ મજાનું દૃષ્ટાંત છે.

કોઈ એક પવિત્ર સ્થળે ભવ્ય મંદિર બની રહ્યું હતું. આરસપહાણના પથ્થરોનો મોટો ગંજ ખડકાયેલો હતો. ત્યાં ત્રણ કારીગરો બેસીને ભારે તાપમાં કામ કરી રહ્યા હતા. એમાંથી એકને પૂછવામાં આવ્યું કે, ભાઈ તું શું કરી રહ્યો છે ? એણે જવાબ આપ્યો કે, ‘તમે જુઓ છો એ પ્રમાણે પથ્થર તોડવાનું કામ કરી રહ્યો છું.’ વાત તો એની સાચી હતી પરંતુ એમાંથી એક પ્રકારની ઉદાસી, બોજ અને દુઃખનો સ્વર નીકળતો હતો.

બીજાને પૂછવામાં આવ્યું તો એણે કહ્યું કે, ‘આ તો મારી આજીવિકાનું સાધન છે. એના દ્વારા મારું અને મારા કુટુંબનું ભરણપોષણ થાય છે.’ આ વ્યક્તિ દુઃખી નહોતી પરંતુ એના ચહેરા પર આનંદનો અભાવ હતો.

જ્યારે ત્યાં એ જ પ્રકારનું કામ કરી રહેલ ત્રીજી વ્યક્તિને પૂછવામાં આવ્યું ત્યારે એના શબ્દે શબ્દમાં આનંદ ટપકી રહ્યો હતો. ખૂબ આદર અને ભાવ સહિત જવાબ આપતાં તેણે કહ્યું કે, ‘હું તો મારા ભગવાનનું મંદિર બનાવી રહ્યો છું.’ એ વાતનો એને ખૂબ આનંદ હતો. ભગવાનના મંદિરની સર્જન-પ્રક્રિયાનો એને આનંદ હતો. એ પ્રેમ અને આનંદથી જીવનની પ્રત્યેક ક્ષણને એણે ભરી દીધી હતી. કામ તો એનું એ જ હતું. પરંતુ એના પ્રત્યેનો અભિગમ અલગ અલગ હતો. વિચારવાનો દૃષ્ટિકોણ જુદો જુદો હતો.

આપણો જીવન પ્રત્યેનો અભિગમ પણ આવો ત્રણ પ્રકારનો હોઈ શકે. પસંદગી આપણે કરવાની છે. આપણે જેવી પસંદગી કરીશું તે પ્રમાણેના જીવન-મંદિરનું આપણે નિર્માણ કરી શકીશું અને એ આપણા સહુના હાથની વાત છે. જીવન-મંદિરની એ ભવ્ય ઈમારતનું નિર્માણ કરતાં કરતાં એની પ્રત્યેક ક્ષણને પ્રેમ અને આનંદનું પર્વ બનાવી દેવાની ક્ષમતા આપણા

સહુમાં રહેલી છે.

તો પછી દુઃખ કઈ વાતનું છે ? આપણે દુઃખને પકડ્યું છે કે પછી દુઃખે આપણને પકડ્યા છે ? ખૂબ વિચારવા જેવો આ પ્રશ્ન છે, ખરું ને ? વાસ્તવમાં દુઃખે આપણને કદી પકડી રાખ્યા હોતા નથી પરંતુ આપણે જ દુઃખને પકડી રાખ્યું છે. દુઃખી દેવદાસ બનીને ફરવું આપણને ગમતું હોય છે. પોતાની જાતને દુઃખી કરવાની કળામાં આપણે ખૂબ નિષ્ણાત બની ગયા છીએ. જ્યારે દુઃખી થવાનું કોઈ વિશેષ કારણ ના હોય ત્યારે ગમે તે કારણ શોધી કાઢી આપણે તો દુઃખી થતા જ હોઈએ છીએ, અને સાથે સાથે આપણી આસપાસ દુઃખ, નિરાશા અને ચિંતાના તરંગો પણ ફેલાવતાં હોઈએ છીએ. આપણે જેવા વિચારો કરીશું એ પ્રમાણેના તરંગો આપણામાંથી બહાર નીકળતા હોય છે અને એ પ્રકારનું વાતાવરણ આપોઆપ સર્જઈ જતું હોય છે.

એટલા માટે જ થોડા સાવચેત રહેવાની જરૂર છે અને બીજી વાત એ પણ ધ્યાનમાં રાખવાની કે, દુનિયામાં દુઃખ ક્યાં ઓછું છે ? બની શકે તો એને ઓછું કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ પરંતુ એમાં વધારો કરવાની કોઈ જરૂર નથી. દુઃખના આ ડુંગરા વિશે એક સરસ મજાની વાત કહેવામાં આવી છે કે, દુનિયાનું જેટલું દુઃખ છે એ બધું જો એક જગ્યાએ એકઠું કરવામાં આવે અને પછી એને સમાન ભાગે વહેંચી લેવાનું કહેવામાં આવે તો સહુ પોતપોતાના જ દુઃખની પોટલી ઉપાડીને ચાલવા માંડે.

વાસ્તવમાં સહુના જીવનમાં દુઃખ, ચિંતા, નિરાશા, આધિ-વ્યાધિ અને ઉપાધિઓનો કોઈ પાર

હોતો નથી. પરંતુ એ બધાને આપણે પકડી રાખ્યાં છે. જે ક્ષણે આપણે એ બધાને છોડી દઈશું તો આપણને પોતાને પણ આશ્ચર્ય થશે. આટલી સાવ સહેલી વાત હતી તો પછી અત્યાર સુધી દુઃખનો આટલો મોટો ભાર વહન કરી આપણે શા માટે ફરતા રહ્યા ? એને માટે આપણા સિવાય બીજું કોઈ જવાબદાર પણ નથી.

જીવનમાં આવો દુઃખનો ભાર વહન કરીને કમરમાંથી વાંકા વળી ગયેલા અને લાકડીના સહારે ચાલતા વૃદ્ધને જોઈને એની મશ્કરી કરતાં એક યુવાને પૂછ્યું કે, ‘કાકા શું ખોવાઈ ગયું છે ?’ એનો જવાબ આપતાં વડીલે કહ્યું, ‘દીકરા, જીવનમાં ‘શકટનો ભાર જેમ શ્વાન તાણે’ એવી ભ્રમણામાં રહીને દુઃખનો બોજો સહન કરી કરીને આ કમર મારી વળી ગઈ છે અને યુવાનીમાં આનંદની ક્ષણોને તો મેં સાવ વ્યર્થમાં વેડફી નાખી હતી. મારી એ ખોવાયેલી ક્ષણોને હું ગોતી રહ્યો છું. તારા જીવનમાં પણ આવું ન બને એનું તું અત્યારથી જ બેટા ધ્યાન રાખજે.’

આપણા સહુના જીવનની આ વાત છે. જીવનભર આપણે દુઃખ અને નિરાશાનું ગાણું ગાતા હોઈએ છીએ. નિષેધાત્મક રીતે વિચારવાની અને એ પ્રમાણેની નકારાત્મક ભાષાને આપણે જીવનમાં અપનાવી લીધી છે અને અભાવોમાં જીવવાની આપણને એક આદત પડી ગઈ છે. આ બધામાંથી આપણે તત્કાળ બહાર આવી જવું પડશે. ક્યાં સુધી એ અંધારી કોટડીમાં પડ્યા રહીશું ?

આપણે તો છીએ અમૃતનાં સંતાનો !  
ઉત્સવ છે આપણી જાતિ અને ગૌત્ર છે આપણું આનંદ.

### શ્રી જગન્નાથ મંદિરના મહંતશ્રીનો વૈકુંઠવાસ

અમદાવાદમાં અગ્રગણ્ય ૩૫૦ વર્ષ જૂનાં શ્રી જગન્નાથ મંદિરના મહંતશ્રી સંત રામેશ્વરદાસજી મહારાજનો વૈકુંઠવાસ શુક્રવાર તા.૨૫-૩-૨૦૧૧ની સવારે કર્ણાવતી હોસ્પિટલમાં થયો. થોડા સમયથી તેઓશ્રી શ્વાસની બીમારીથી પીડાતા હતા. તેમનું નિધન જગન્નાથ મંદિર ભક્ત પરિવારને માટે જ નહીં, પરંતુ સમગ્ર અમદાવાદને માટે એક મોટો ખાલીપો ઊભો કરી ગયું છે. તેઓ માતાની કરુણા અને પિતાના વાત્સલ્યથી સભર સંત હતા. સાદગી, પવિત્રતા અને કોમી એખલાસ માટે સદા તત્પર અજાતશત્રુ સંતની સ્મૃતિઓને અગણિત પ્રણામ અને જય જગન્નાથ. શિવાનંદ આશ્રમથી શ્રી મરૂતભાઈ, સ્વામી નારાયણસ્વરૂપાનંદજી મહારાજ અને શ્રી વીરેન્દ્રદાસ વગેરેએ તેમના પાર્થિવ દેહને શાલ તથા ફૂલહાર અર્પણ કર્યા હતા. તા.૨૮, માર્ચના રોજ શ્રદ્ધાંજલિ પ્રાર્થના સભામાં આશ્રમના સ્વામી નારાયણ સ્વરૂપાનંદજી તથા મંત્રી શ્રી રાજીવભાઈ શાહ સાથે પ્રતિનિધિઓ હાજર રહ્યા હતા. ઠું શાંતિ.

## વૃત્તાંત

**દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ :**  
**મહાશિવરાત્રી મહોત્સવ :** તા.૨૭ માર્ચના રોજ મહાશિવરાત્રીના ઉત્સવ દરમ્યાન આશ્રમનું વાતાવરણ ઊં નમઃ શિવાય મંત્રના નાદથી ગૂંજી ઊઠ્યું. પવિત્ર વિશ્વનાથ મહાદેવનું મંદિર આખો દિવસ પૂજા-વિધિથી ધમધમતું રહ્યું. તા.૨૭ માર્ચના રોજ સવારે ૪ વાગ્યે ભગવાન શિવની ષોડશોપચાર વિધિથી શરૂ થયેલ પૂજાઓ બીજા દિવસે એટલે કે તા.૨૭ માર્ચ સવારે ૪ વાગ્યા સુધી ચાલુ રહી. શીઘ્ર પ્રસન્ન થઈ વરદાન આપવાથી 'આશુતોષ' નામે ઓળખાયેલા ભગવાન શિવના આશીર્વાદ પ્રાપ્ત કરવા ભક્તોનો ધસારો શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવમાં સતત ચાલુ રહ્યો. અત્રે આવેલા શિવલિંગની પૂજા દૂધ, દહીં, મધ અને ગુલાબજળ જેવાં દ્રવ્યોથી તથા વૈદિક સૂક્તો જેવા કે નમકમ્, ચમકમ્ તથા રુદ્રશુદ્ધ તેમ જ નમઃ શિવાય મંત્રથી સતત ચાલતી રહી. શિવલિંગને અનેકવિધ રીતે શણગારવામાં આવ્યું. શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે ભસ્મથી મહાઆરતી કરી. બિલ્વપત્રોથી શિવમંદિર છવાઈ ગયું હતું. કારણ કે બિલ્વપત્રોને ખૂબ જ પવિત્ર માનવામાં આવ્યા છે તથા શિવની સહુથી શ્રેષ્ઠ પૂજા બિલ્વપત્રથી માનવામાં આવી છે. એવી આસ્થા છે કે શિવરાત્રી જેવા પવિત્ર દિવસે કરવામાં આવેલું શિવપૂજન જન્મ-મૃત્યુના ચક્રમાંથી બચાવે છે. ભક્તિસંગીતથી કરવામાં આવેલી ભગવાન શિવની આરાધના સાંજે પાંચ વાગ્યાથી બીજા દિવસે સવારે પાંચ વાગ્યા સુધી સમગ્ર રાત્રી દરમ્યાન ચાલુ રહી. આરાધના સ્કૂલ ઓફ ક્લાસીકલ મ્યુઝિકના ડૉ. શ્રીમતી મોનિકાબેન શાહ તેમ જ પંડિત નીરજ પરીખ, શ્રી વિકાસચંદ્ર પરીખ, શ્રી માતંગ પરીખ, કુ. હેમાલી વ્યાસ તથા દેવેશ દ્વિવેદીએ ભક્તિસંગીત દ્વારા સમગ્ર વાતાવરણને પવિત્ર અને જીવંત રાખ્યું. બીજે દિવસે તા.૨૭ માર્ચના રોજ સેંકડો ભક્તોએ મહાપ્રસાદનો લાભ લીધો.

**શ્રી પટણી સાહેબને શુભેચ્છા :** તા.૨૪મી માર્ચ, ગુરુવારના રોજ આશ્રમના શ્રદ્ધેય શ્રી ડૉ. એમ.જે. પટણી સાહેબનો જન્મ દિવસ હોવાથી વિશેષ સત્સંગ અને શ્રી ગુરુપાદુકા પૂજન રાખવામાં આવ્યા. જેમાં અનેક ભક્તો અને શુભેચ્છકો ઉપસ્થિત રહ્યા. શ્રીયુત પટણી સાહેબે જીવનના ૮૦મા વર્ષમાં પ્રવેશ કર્યો. હૃદયની બીમારી હોવા છતાં તેઓશ્રી ગુરુદેવની તથા ભગવાન શ્રી રામચંદ્રની કૃપાથી આશ્રમની સતત સેવા કરી રહ્યા છે. ગુરુ ભગવાનના આશીર્વાદથી તેઓનું શેષ જીવન દીર્ઘ, સ્વસ્થ અને સુખમય રહે તેવી પ્રાર્થના.

તા.૧લી માર્ચ ગાંધીનગર પાસે આવેલા કોટેશ્વર મહાદેવ ખાતે (તા.૨૮ ફેબ્રુઆરીથી ૩૭ માર્ચ દરમ્યાન) યોજાયેલ પ્રાણપ્રતિષ્ઠા મહોત્સવમાં ઉપસ્થિત હજારો શિવભક્તોને શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે આશીર્વચન પાઠવ્યા.

**મુંબઈ :** શ્રી સ્વામી પ્રેમપુરી આશ્રમ મુંબઈના અધ્યાત્મ ભવન ટ્રસ્ટની સ્વાધ્યાય પ્રવૃત્તિમાં તા.૧૬-૩ થી ૩૧-૩ સુધી શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના આઠમા અધ્યાય અક્ષરબ્રહ્મયોગ વિષયક પ્રવચન હેતુ પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ, અધ્યક્ષ, શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદને નિમંત્રવામાં આવ્યા.

દરરોજ સવારે ૭-૩૦ થી ૮-૩૦ સુધી ગીતા પ્રવચનો ઉપરાંત સાંજે મન, તેનું રહસ્ય અને નિયંત્રણ અર્થે પ્રાણાયામસાધના વિષય માટે 'મન રે તુ કાહે ન ધીર ધરે' એમ દરરોજ સાંજે ૬-૦૦ થી ૭-૩૦ સુધી તથા તદુપરાંત દૈનિક જીવનમાં ભગવદ્ગીતા વિષયક પ્રવચનો પર પૂજ્ય સ્વામીજીએ કર્યા.

મુંબઈ નિવાસ દરમિયાન તા.૨૫મી માર્ચ અને શુક્રવારના રોજ દાઉદી વ્હોરા સમાજના ધર્મગુરુ પૂજ્યશ્રી ડૉ. સૈયદના સાહેબના જન્મશતાબ્દી ઉત્સવમાં પણ પૂજ્ય સ્વામીજી પધાર્યા અને આશ્રમ વતી હાર્દિક શુભેચ્છાઓ આપી. ધર્મગુરુએ સૌ માટે પોતાના આશીર્વાદ આપ્યા. શિવાનંદ મિશનના ટ્રસ્ટી શ્રી હેમંત સંઘવી, શ્રીમતી હેમા સંઘવી, પ્રેમપુરી આશ્રમના ટ્રસ્ટી, શ્રી ગિરીશભાઈ ડ્રેસવાલા, શ્રી ચીમનભાઈ વગેરે પણ સ્વામીજી સાથે આ ઉત્સવમાં જોડાયા હતા.

જાન્યુઆરી ૧૯૮૬માં ડૉ. સૈયદના સાહેબ ઉપર દુર્ભાગ્યે જાન લેવા હુમલો થયો હતો, જેમાં સાહેબ બચી ગયા હતા. ત્યારે તેમની કોમના લાખો લોકોએ ઠેકઠેકાણે ઈશ્વરને-અલ્લાહને શુક્રગુજાર કરવા બંદગી કરી હતી. આવી જ એક સભા સુરત ખાતે યોજાયેલ, જેમાં ગુજરાત ભરના હજારો વ્હોરા પરિવારો એકત્ર થયા હતા, તે સભાને ત્યારના મુખ્યમંત્રી શ્રી માધવસિંહ સોલંકીએ સંબોધિત કરી હતી.

સ્વામી શિવાનંદ શતાબ્દી પ્રચાર યાત્રાએ નીકળેલ અગિયાર સંતોનું મંડળ તે દિવસે સુરતમાં હોઈ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે તે સભામાં જઈને ડૉ. સૈયદના સાહેબના 'શતં જીવેમ શરદ' માટે પ્રાર્થના કરતાં કહ્યું હતું કે, 'ગુરુ દેહ નથી. ગુરુ તત્ત્વ છે. તે શાશ્વત છે. તેને આવાગમન નથી. મારા અને તમારા ગુરુ એમ કહેવાનું તે અજ્ઞાન છે. અમો સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની જન્મ

શતાબ્દીનો પ્રચાર કરતા ભારત ભ્રમણ કરી રહ્યા છીએ, પૂજ્ય ડૉ. સૈયદના સાહેબનું ૧૦૦મું વર્ષ-જન્મદિવસ પણ આપણે સૌ ભેગા મળીને ધામધૂમથી ઉજવીએ, તેવી હું અલ્લાહને-પરવર દિગારને પ્રાર્થના કરું છું અને તેમના દીર્ઘ આયુષ્ય સાથે, સુખદ સ્વાસ્થ્ય અને કોમ તથા દેશ માટે તેઓશ્રી અનેક પરોપકારના કાર્યો કરતા રહે તેવી દુઆ માગું છું.’

ત્યારબાદ આ બધું રેકોર્ડિંગ તેમને દેખાડવા અને સંભળાવવામાં આવતાં, તેમણે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીને મુંબઈ પધારી ૩-બ-૩ મળવા નિમંત્રણ આપ્યું હતું. આજે આ જન્મશતાબ્દી ઉત્સવમાં ફરીથી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીએ પૂછ્યું, ‘હવે પચ્ચીસ વર્ષ પછી મળવાનું?’ તેમણે કહ્યું, ‘પાંચ વર્ષ સુધી મળતા રહેવાનું.’ તેમના આ પ્રત્યુત્તરથી સમગ્ર વ્હોરા સમાજને ખૂબ જ આનંદ થયો હતો, અને સૌ ‘આમીન-આમીન’ પોકાર સાથે સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીની ઉપસ્થિતિથી ધન્ય થયા હતા.

**શ્રી જલોટાજીની સ્મૃતિમાં ભાગવત સમાહ :** સ્વ. પુરુષોત્તમદાસ જલોટાજીની પાવન સ્મૃતિમાં શ્રીમત્ સ્વામી ચિદંબરાનંદજી મહારાજની વ્યાસપીઠે ભાગવત સમાહનું આયોજન તેમના વિશાળ શિષ્ય સમુદાય દ્વારા શ્રીમતી રજનીબેન દોશીના પ્રમુખપદે વૃંદાવન ધામ, મુંબઈમાં કરવામાં આવ્યું હતું. તેનું દીપપ્રાગટ્ય અને મંગળ પ્રવચન પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીએ તા.૨૪મી માર્ચ ગુરુવારના રોજ કર્યું હતું. આ પ્રસંગે બોલતાં તેમણે પોતાના શ્રી પુરુષોત્તમદાસ જલોટાજી સાથેના સંસ્મરણોને વાગોળ્યાં હતાં, અને કહ્યું કે શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા બીજ છે અને ભાગવતજી તે બીજમાંથી વિકસિત થયેલું પુષ્પ છે, કે જેમાં કર્મ ભક્તિ અને જ્ઞાનનો સમન્વય છે. આમ ભાગવતજી સમન્વય યોગનો દિવ્ય ગ્રંથ છે વગેરે.

પ્રેમપુરી આશ્રમના સ્વાધ્યાયમાં શ્વેતાશ્વતર ઉપનિષદના સ્વાધ્યાયનો પ્રારંભ પૂજ્ય સ્વામીજીએ મંગળદીપ પ્રાગટ્ય કરી અને ઉપનિષદના મર્મને સમજાવીને કર્યો હતો, જેની વ્યાસપીઠ પર મહામંડળેશ્વર શ્રીમત્ સ્વામી અદ્વૈતાનંદજી મહારાજ બિરાજ્યા હતા. આ જ પ્રમાણે શ્રી સ્વામી અનુભવાનંદજી

મહારાજના ‘અમૃતબિંદુ ઉપનિષદ’ પ્રવચનોમાં પણ પૂજ્ય સ્વામીજી બધા દિવસો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

શ્રી સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના વિષદ ભક્ત પરિવારમાંના એક થાણા (મુંબઈ)ના શ્રી ભોલાનાથ શેઠનાં ધર્મપત્ની શ્રીમતી ઈંદુ શેઠના ચિંતાસ્પદ સ્વાસ્થ્યના સમાચાર જાણી પૂજ્ય સ્વામીજી મુલુંડ (મુંબઈ)ની સુપ્રસિદ્ધ ફોર્ટીસ હોસ્પિટલ ગયા હતા. શ્રીમતી ઈંદુ શેઠના સુખદ સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘ આયુષ્ય માટે પ્રાર્થના કરી હતી.

શિવાનંદ પરિવારના અનેક ભક્તોની પ્રાર્થનાને ધ્યાનમાં લઈ પૂજ્ય સ્વામીજીએ મલાડ, બોરીવલી, કાંદીવલી, મુલુંડ, ધોબીતળાવની પીએનસી રોડ અને લોનાવલા સુધી જઈને સૌને ત્યાં સત્સંગ કરી ધર્મલાભ આપ્યો હતો.

**હરિદ્વાર :** પ.પૂ. સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ, આદરણીય ડૉ. શ્રી હેમેન્દ્રનાથ તથા શ્રીમતી ઉમા હેમેન્દ્રનાથની આગ્રહભરી વિનંતીને માન આપીને તા.૮થી ૧૨ માર્ચ સુધી હરિદ્વારની મુલાકાતે ગયા. હરિદ્વારની મુલાકાત દરમ્યાન સ્વામીજીએ અનેક ઘરોની મુલાકાત લઈ સહુને પ્રસન્ન કર્યા. તા.૮મીની સાંજે વિખ્યાત હરકી પૈડી ખાતે શ્રી ગંગાજીની આરતીમાં ઉપસ્થિત રહી આરતી ઉતારી. શ્રી અને શ્રીમતી મીનાક્ષીએ પૂ. સ્વામીજીને તેમની વિઝક્રીડ્ડા શાળાની મુલાકાત લેવા આમંત્રણ આપ્યું. મીનાક્ષી દંપતી એવું ધન્ય દંપતી છે જેમણે પરમ પૂજ્ય અને આદરણીય ગુરુદેવ અને શ્રી ગુરુ મહારાજ પાસેથી વ્યક્તિગત રીતે કૃપા અને આશીર્વાદ મેળવ્યા છે.

**હૃષીકેશ :** પ.પૂ. સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીએ તા.૧૦મીના રોજ બપોર પછી શિવાનંદ આશ્રમની મુલાકાત લીધી તથા ત્યાં પવિત્ર પાદુકાઓની પૂજા કરી, નમ્રતાપૂર્વક પોતાની શ્રદ્ધા-ભક્તિ વ્યક્ત કર્યા. પૂ. સ્વામીજીએ ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજીની સમાધિ પર તથા શ્રી વિશ્વનાથ મંદિરમાં વિશેષ પૂજા કરી. ત્યારબાદ સ્વામીજીએ લક્ષ્મણઝૂલા ખાતે આવે યોગી રવિની ‘યોગ સંસ્થા’ની મુલાકાત લઈ, પ્રસાદ ગ્રહણ કરી તેમને આશીર્વાદ પાઠવી ધન્ય કર્યા. પવિત્ર શિવાનંદ કુટીરમાં ધ્યાન કરી, ગંગામાં સ્નાન કરી સ્વામીજી હરિદ્વાર પાછા ફર્યા.

### ૨૨મો યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિર

તા. ૧૧મી મેથી તા.૩૦ મે દરમ્યાન ૨૨મો આવાસીય યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિર યોજનાર છે. જેમને યોગાસનો આવડતાં હોય, નિયમિત કરતા હોય અને બીજા લોકોને વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિસર શિખવવામાં રુચિ હોય, જેમની વય ૨૦ થી વધુ અને ૬૦ થી ઓછી હોય, અંગ્રેજી માધ્યમમાં શિક્ષણ અપાશે તે માટેની તૈયારી હોય, સ્નાતક હોય, તેઓ સૌ આ આવાસીય યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિરમાં જોડાઈ શકે છે. તા.૧૦મી મેની સાંજે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ પહોંચી જવાનું રહેશે. તા.૩૦મી મેની સાંજે પૂર્ણાહુતિ પછી જઈ શકાશે. યોગાસનો, પ્રાણાયામ, ક્રિયા, મુદ્રા, બંધ ઉપરાંત શરીરવિજ્ઞાન અને આરોગ્યશાસ્ત્રમાં કાર્ડિયોલોજી, પેથોલોજી, ઓર્થોપેડીક, ડાયાબિટોલોજી, ઈતર શરીરવિજ્ઞાન, આયુર્વેદ, મેનેજમેન્ટ, પાતંજલ યોગદર્શન, ગીતા, રેઈકી વગેરેનું પ્રશિક્ષણ દરરોજ અધિકારી શિક્ષકો દ્વારા આપવામાં આવશે. રહેવા, શિબિર માટેના સહયોગ દાન પેટે રૂ.૭૫૦૦/- આપવાના રહેશે. તે જમા કરાવીને તા.૩૦ એપ્રિલ ૨૦૧૧ પહેલાં રજીસ્ટ્રેશન કરાવી લેવું જરૂરી છે. પ્રવેશપત્ર આશ્રમની વેબસાઈટ [www.divyajivan.org](http://www.divyajivan.org) પરથી મેળવી લેવું. સંપર્ક : મંત્રીશ્રી, શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, ઈસરો સામે, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫. ફોન : ૦૭૯-૨૬૮૬૧૨૩૪, ટેલીફેક્સ : ૦૭૯-૨૬૮૬૨૩૪૫ Email : [sivananda\\_ashram@yahoo.com](mailto:sivananda_ashram@yahoo.com)



Everything in Rudraksh  
Precious Gems  
and  
Stones

सौ वर्षों की पहचान  
**Aslomal Kanhaiyalal**

IMPORTERS & EXPORTERS OF :-  
RUDRAKSH FROM NEPAL & INDONESIA

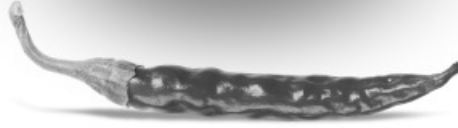
Ramgiri Ki Haweli, Bada Bazar, Haridwar-249401  
Ph. 01334-222266, 227606

---

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



# સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



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



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



રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા. લિ.

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