



યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક



# દિવ્ય જીવન



DIVYA JIVAN (Gujarati Monthly)

Postal Registration No. GAMC 1417/2024-2026 Valid up to 31-12-2026 RNI No. GUJGUJ/2003/15738

Published on 4th of every month and Posted on 5th of every month at PSO, Ahmedabad-2.

Volume No. - 22 • Issue No.- 3 • 4th March 2025 • Price Rs. 15/- • Annual Subscription Rs. 150/- Pages-36  
Gujarat Divya Jivan Sangh, Sivananda Ashram, Jodhpur Tekri, Sivanand Marg, Satellite, Ahmedabad - 380015.



મહાશિવરાત્રી નિમિત્તે વિશ્વનાથ મહાદેવને સાયં શૃંગારનાં દર્શન



## શિવાનંદ આશ્રમમાં આજે શિવરાત્રિ નિભિતે શિવ સ્તુતિ અને ભજનસંદ્યા

નવગુજરાત સમય > અમદાવાદ

■ પૂજ્ય સ્વામી બ્રહ્મનિષ્ઠાનંદજીની નિશ્ચામાતા, 26મી ફેબ્રુઆરીએ પવિત્ર શિવરાત્રિ નિભિતે વિશેષ શિવ સ્તુતિ અને ભજન સંઘાનું આયોજન શિવાનંદ આશ્રમ, શ્રી દિવ્ય જીવન સારંકૃતિક સંધ્યા, જોધપુર ટેકરા, અમદાવાદ ખાતે કરાયું છે. સંભેદ 5.30થી 7 સ્વર ગુજરાન (હાટકેશ ગ્રૂપ-ડો. જ્યેઠ વસાવડા, રાધવાર્ધી દ્વારા) નો કાર્યક્રમ યોજાશે. સંભેદ 7થી 7.30 ભરસમ આરતી કરાશે. સંભેદ 7.30થી 9. ડૉ. મોનિકા શાહ (આરાધના સંગીત એક્ટેરી), રાત્રે 9.30 મલય વૈજ્ઞાવ (સુરના ભેટીયા) રાત્રે 10.30થી 12.30 વિકાસ પરીખ (સ્વરાલય સંગીત એક્ટેરી) દ્વારા ભક્તિમય પ્રસ્તુતિ કરાશે. આ ભક્તિસભર કાર્યક્રમનો લાભ દેવા સર્વે ભક્તાને આમંત્રણ પાઠવાયું છે.



સ્વર ગુજરાન (હાટકેશ ગ્રૂપ)ના કલાકાર જ્યેઠ વસાવડા અને  
કુ. ધૈર્યા માંકડ દ્વારા ભક્તિમય વાતાવરણનું સર્જન



વિકાસ પરીખ, તેમની પુત્રી રાધિકા પરીખ અને નાનાભાઈ માતંગ પરીખે મુક્ત કંઠે ભજનોની રમાટ બોલાવી

# શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત

## દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૨૨

અંક : ૩

માર્ચ - ૨૦૨૫

સંસ્થાપક અને આધતંત્રી :

બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવળ્યાનંદજી  
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યાત્મ)

આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શક : સ્વામી પરમાત્માનંદ સરસ્વતી

સંપાદક મંડળ :

અરુણભાઈ ઓઝા (તંત્રી)  
ડૉ. ભિહિર ઉપાધ્યાય (સહતંત્રી)

શ્રી અનુલભાઈ પરીખ

શ્યામ અનિલકુમાર પટેલ

○

તંત્રી : અરુણભાઈ ઓઝા

લેખ મોકલવાનું સરનામું :

શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી,  
અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૫.

ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪, ૨૬૮૬૨૩૪૫

○

મુખ્ય કાર્યાલય :

‘દિવ્ય જીવન’ માસિક, તેનું લવાજમ :

સ્વામી ચિદાનંદ સર્વજીવસેવનિધિ

ઈતર પત્રવ્યવહાર અને મહામંત્રીનું કાર્યાલય :

શ્રી યજોશભાઈ દેસાઈ

ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ

શિવાનંદ આશ્રમ,  
જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ માર્ગ,

અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫

ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪

ટેલિફોન : ૨૬૮૬૨૩૪૫

○

E-mail :

sivananda\_ashram@yahoo.com

Website : <http://www.divyajivan.org>

### લવાજમ

ભારતમાં

વાર્ષિક લવાજમ	: રૂ. ૧૫૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ	: રૂ. ૧૫૦૦/-
(૧૫ વર્ષ માટે)	
પેટ્રન લવાજમ	: રૂ. ૩૦૦૦/-
ઇટક નકલ	: રૂ. ૧૫/-
વિદેશ માટે (એર મેઈલ)	: રૂ. ૧૮૦૦/-
વાર્ષિક (એર મેઈલ)	: રૂ. ૧૮૦૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ	: રૂ. ૧૫૦૦૦/-
(૧૫ વર્ષ માટે) એક/દ્વાદિં (અમદાવાદ) દ્વારા	

૩૦

વાયુર્થૈકો ભુવનં પ્રવિષ્ટો રૂપં રૂપં પ્રતિરૂપો બભૂવ ।  
એકસ્તથા સર્વભૂતાન્તરાત્મા રૂપં રૂપં પ્રતિરૂપો બહિશ્ર ॥૧૦॥

- કઠોપનિષદ્દ - ૨:૨

(યમરાજે પૂર્વ મંત્રમાં પરમાત્માની વ્યાપકતા અને નિર્લેપતાને અભિના ઉદાહરણથી વર્ણવી હતી તે હવે વાયુના (ઉદાહરણથી ફરી રજૂ કરે છે):)

જે રીતે સમસ્ત બ્રહ્માંડમાં વ્યાપ થયેલો એક જ વાયુ (પ્રત્યેક વસ્તુ અનુસાર) જુદાં જુદાં રૂપોમાં તે તે વસ્તુને અનરૂપ બની જાય છે, તે મુજબ બધાં જ પ્રાણીઓના અંતરાત્મા પરબ્રહ્મ પરમેશ્વર એક હોવા છીતાં જુદા જુદા પદાર્થોમાં અને તે પદાર્થોની બહાર પણ તે તે પદાર્થોના રૂપ અનુસારના રૂપવાળો થઈ જાય છે.

### શિવાનંદ વાણી

જે મનુષ્યના જીવનમાં આદર્શો તથા સદાચારનાં મૂલ્યોનું પ્રાધાન્ય છે તેનામાં આત્મસંયમ સહૃદી વધુ રહેશે. સદાચારનું અંતિમ લક્ષ્ય આત્મસંયમ જ છે. મનુષ્યના સ્વભાવને શિસ્તબદ્ધ કરવો જોઈએ. દરેક તત્ત્વને ખાસ તાલીમની આવશ્યકતા હોય છે. શિસ્તથી આત્મવિરોધી તત્ત્વોનું શમન થાય છે. આત્મસંયમના સાધકો સત્યને જાણવા માટે, શુભેચ્છાની વૃદ્ધિ કરવા માટે તથા આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરવા માટે શક્તિમાન બની જાય છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

આ અંકના સૌજન્ય દાતા  
શ્રી યજોશભાઈ દેસાઈ  
મહામંત્રી, ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ

## અનુક્રમ

૧. કઠોપનિષદ્ધ .....	૩
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ .....	૪
૩. સંપાદકીય	૫
૪. તત્ત્વ મૌનં સમાચરેતુ	૭
૫. સૂર્ય નમસ્કાર	૮
૬. વ્યાવહારિક સાધનાનો પાઠ્યક્રમ - ૩	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી ..... ૧૧
૭. નાતિમાનિતા - ન અતિ માનિતા	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી .... ૧૫
૮. ભારતીય જ્ઞાનપ્રણાલીમાં પરિવાર પ્રબોધનનો પ્રવાહ	- પ્રો. (ડૉ.) અજિતસિંહ રાણા ૨૦
૯. ભીતર લોકની તીર્થભૂમિ	- શ્રુતિ ત્રિવેદી ૨૩
૧૦. ગંગા કે તટ પર	ડૉ. જય ઉમેશભાઈ ઓઝા ૨૫
૧૧. સાચના કે કાચના સંબંધો	દર્પણ ઓઝા ૨૭
૧૨. સ્વસ્થ શરીર દ્વારા ઉત્તમ	- ડૉ. ભાવપ્રકાશ મહેન્દ્રભાઈ ગાંધી ૨૮
૧૩. વસંતત્રણ અને આયુર્વેદ	વૈદ્ય નિહારિકા મજાપતિ ૩૦
૧૪. માતાએ ત્રણ પ્રતિજ્ઞા લેવડાવી	પરસદરાય શાસ્ત્રી ૩૧
૧૫. વૃત્તાંત	... ૩૨

## તહેવાર સૂચિ

માર્ચ - ૨૦૨૫	
તા. તિથિ (ફાગાણ - ચૈત્ર)	
પોષ	
૧૦	૧૧ અગિયારસ
૧૩	૧૪ પૂનમ
૧૫	૧૫ ધૂળેટી
૨૫	૧૧ અગિયારસ
૨૮	અમાસ

### “અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

- આપનું પત્રવ્યવહારનું સરનામું પિનકોડ સાથે સંપૂર્ણ હોય તે ટપાલ ખાતાના નવા નિયમો મુજબ અનિવાર્ય છે.  
સરનામું બદલો ત્યારે સરનામાની ચોકસાઈ માટે વિનંતી.
- આપનો ગ્રાહક નંબર નોંધી લેવા વિનંતી છે, જેથી અંકની પ્રાપ્તિ સંબંધી કોઈ પણ પત્રવ્યવહાર કરતી વેળા ગ્રાહક નંબરનો ઉલ્લેખ વહીવટી સરળતા 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 વીચે 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 રસલહાણ થાય અને ગ્રાહકવૃદ્ધિમાં આપનો નક્કર સહયોગ અમને મળતો રહેતેવી અભિલાષા છે.
- અમદાવાદ સિવાયના ગ્રાહકોએ પોતાનું લવાજમ ડ્રાફ્ટ અગર મનીઓરથી જ મોકલવું.

### દિવ્ય સ્કુલિંગ

તો હવે, મોટા થાઓ, પાકટ થાઓ, બહારુર બનો, જવાબદારી સ્વીકારો. પહેલાં અંતરદિશિ કર્યા બાદ જ બીજી બાબતોની વાતો કરો. આવી મનોવૃત્તિ હશે તો તમારી પ્રગતિ કોઈ અટકાવી નહિ શકે. પૂર્ણતા તરફનું સ્થિર આરોહણ કોઈ રોકી નહિ શકે. મૂળ વાત જ આ છે.

- સ્વામી વિદાનંદ



મહાકુંભ ૨૦૨૫ એ તા. ૧૪મી જાન્યુઆરીથી ૨૬મી ફેબ્રુઆરી સુધી એમ ૪૫ દિવસ દરમ્યાન દેશભરમાં એક વિશિષ્ટ પ્રકારનો માહોલ ઉભો કર્યો. દરેક નાગરિકને મહાકુંભ વિષે જાણકારી મેળવવાની ઉત્કંઠા રહી. દેશના દરેક રાજ્યમાંથી લોકો એ મહાકુંભ આવી ત્રિવેણી સંગમ સ્નાનનો લાભ લીધો. અનેક આયમો પ્રસ્થાપિત થયા. દુનિયાની અભૂતપૂર્વ ઘટના એટલે એક જ સ્થળની ૬૬ કરોડ લોકોએ મુલાકાત લીધી. ૧૮૩ દેશોમાંથી ૩૩ લાભ કરતાં પણ વધારે ભારતીય મૂળના તેમજ વિદેશી નાગરિકોએ મહાકુંભની મુલાકાત લીધી.

ધાર્મિક માન્યતા અનુસાર મહાકુંભ મેળામાં તુ દિવસોનું શાહીસ્નાન માટે હતા, જેમાં તા. ૧૪મી જાન્યુઆરી મકરસંકાતિ, તા. ૨૮ જાન્યુઆરી મૌની અમાસ અને તા. તુ ફેબ્રુઆરી વસંતપંચમી. આમ ત્રણ દિવસનાં શાહીસ્નાનનો કુલ સાડા તેર કરોડ લોકો એ લાભ લઈ ધન્યતા અનુભવી.

આ ઉપરાંત અન્ય ચાર દિવસો પવિત્ર સ્નાન માટે ગણાયા જેમાં તા. ૧૫મી જાન્યુઆરી પોણી પૂનમ, તા. ૪ થી ફેબ્રુઆરી અચલા સમભી, તા. ૧૨મી ફેબ્રુઆરી માઘપૂર્ણિમા અને તા. ૨૬મી ફેબ્રુઆરી મહાશિવરાનીના રોજ કુલ સાડા પાંચ કરોડ લોકો એ લાભ લઈ ધન્યતા અનુભવી.

આમ, જનતાનાં સ્નાન માટે નવ કાયમી ઘાટ અને બાર અસ્થાયી ઘાટનું નિર્માણ કરવામાં આવેલ અને લોકોની સગવડતા માટે ચૌદ નવા ફલાયઓવર, સાત નવા બસરટેન્ડ તેમજ સોળ હાજર ટ્રેનની વ્યવસ્થા કરવામાં આવેલ.

સનાતન ધર્મ અને સંસ્કૃતિના જ્યોતિર્ધર એવા ચારેય પીઠીના પૂજ્ય શંકરાચાર્યો દ્વારા મહાકુંભમાં નિવાસ

તેમજ ભોજનવ્યવસ્થા માટેના પંડાલો સ્થાપિત કરાયા હતા. જેમાં જાતિ અને સંપ્રદાયોના ભેદભાવ વિના યાત્રાણું એ ભોજનપ્રસાદ ગ્રહણ કરેલ. કાગળ પ્લાસ્ટિક કે પતરાળાના ઉપયોગથી પર્યાવરણને નુકસાન થાય તે બાબતને કેન્દ્રમાં રાખી જાના વાળી છ લાભ થાળીઓ સંધ દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવેલ. જૂના અખાડાના મહામંડલેશ્વર ઉપરાંત તેર અખાડાના મહંતો-મહામંડલેશ્વરો દ્વારા પણ લોકોને પૂરતી વ્યવસ્થા ઉભી કરી આપવામાં આવી હતી. તુલસીપીઠના સ્વામી રામભદ્રાચાર્યજીએ પણ મહાકુંભમાં હાજરી આપેલ. મહાકુંભમાં સલામતી હેતુસર પિસ્તાલીસ હજાર એસ.આર.પી.એફ (SRPF) -પોલીસ તથા ચૌદ હજાર હોમગાર્ડને ફરજ સોંપવામાં આવી હતી. આ ઉપરાંત ૨૭૫૦ જેટલા AI-CCTV કેમેરા ગોઠવવામાં આવેલ. લોકોની સુખાકારી માટે બે હજાર વ્યક્તિઓ તથીબી સારવાર માટે તેમજ સો પથારીની હોસ્પિટલ પણ નિર્માણ કરવામાં આવેલ. આ ઉપરાંત પંદર હજાર સફાઈ કર્મચારીઓ દ્વારા પ્રશંસનીય કામગીરી કરવા આવેલ. જેના પરિણામે ઉત્તરપ્રદેશના મુખ્યમંત્રી શ્રી યોગી આદિત્યનાથે રોકડ પુરસ્કાર આપવા ઉપરાંત મહાકુંભના છેલ્લા દિવસે આ કર્મચારીઓ સાથે ભોજન લીધેલ. નદીમાં તેમજ જમીન ઉપરની વ્યવસ્થા સુચારુ રૂપે રાખવા નિયમિત સફાઈ અધિતન સાધનો અને વ્યક્તિઓની મદદથી કરવામાં આવી હતી. મહાકુંભના પરિણામે લાખો લોકોને રોજગાર ઉપલબ્ધ બન્યો. સરકારી જહેરાત મુજબ મહાકુંભના પરિણામે ત્રણ લાભ કરોડ જેટલી આવક સરકારી ખજાનાને પ્રાપ્ત થઈ જ્યારે તેની સામે ખર્ચ ફક્ત પંદર હાજર કરોડ થયેલ.

દેશભરમાંથી ૨૨ રાજ્યોના મુખ્યમંત્રીઓએ

તેમજ કેન્દ્ર સરકાર અને અન્ય રાજ્ય સરકારના મંત્રીઓએ પણ મહાકુંભના પર્વનો લાભ લીધેલ. રાજકીય ભેદભાવને ભૂલીને અન્ય રાજકીય પક્ષના નેતાઓએ પણ સનાતન ધર્મના આ મહાકુંભમાં સ્નાન કરવા આવેલા.

આ મહાકુંભની વિશેષતા અંગેની માહિતી એ રહી કે ઉત્તરપ્રેદેશના મુખ્યમંત્રી કાર્યાલયે આચાર્ય મુજબ, તાજેતરમાં આ વર્ષના મહાકુંભ મેળાને 'રેકોડસર્નો મહાકુંભ' ગણાવ્યો હતો. મુખ્યમંત્રી કાર્યાલયના જણાવ્યા અનુસાર, ૪૫ ટિવિસના આ ધાર્મિક ઉત્સવે અનેક ગિનિસ વર્લ્ડ રેકૉર્ડ હાંસલ કર્યા છે, જેમાં સૌથી મોટી એક સાથે નદી સફાઈ, એક જ સ્થળની સ્વચ્છતા ગુંબેશમાં ભાગ લેનારા સ્વયંસેવકોની સૌથી વધુ સંખ્યા અને માત્ર આઠ કલાકમાં સૌથી વધુ સહભાગીઓ દ્વારા હાથથી છાપેલા ચિત્રો બનાવવાનો સમાવેશ થાય છે.

મહાકુંભ ૨૦૨૫ એ દેશ અને વિદેશમાં લોકોમાં ઉત્સાહ ને ઉમંગ ઉભો કર્યો. જેના પરિણામે ચોરે અને ચૌટે, ઘર-ઘરમાં, વર્તમાનપત્રોમાં, સોચિયલ મીડિયા

અને ડિજિટલ માધ્યમોમાં પણ આકર્ષણ અને પ્રચારનો વિષય બની રહ્યો. આ મહાકુંભની તમામ પ્રકારની સુવિધા અને વ્યવસ્થાના પરિણામે આમ જનતાએ સહજતાથી કોઈ પણ માનસિક તનાવ વિના ઉત્સાહભેર મહાકુંભમાં ભાગ લીધો. કરોડો લોકોની આવન-જાવન છતાં કોઈ ઓટો અનિયન્ત્રિત બનાવ બન્યો નથી. તેમજ કોઈએ પણ એવા કોઈ બનાવ અંગે કામગીરી કરવાની હિંમત પણ દાખવી નથી. ભારત દેશમાં અનેક સંપ્રદાયો, ઉપાસના પદ્ધતિઓ, ભાગાઓ, રહેણીકરણી તેમજ ખોરાકમાં વિવિધતા હોવા છતાં મહાકુંભમાં તમામ લોકો વચ્ચે એકતા, સમરસતા, સન્નાવના અને સહકાર આપવાની ભાવના સૌને અનુભવવા મળી. ભારતની આજ સાચી ઓળખ, આગવી પ્રતિષ્ઠા, વિશિષ્ટતા અને પ્રભાવ વિશ્વવ્યાપી છે. કારણ કે ભારત મૂળભૂત રીતે અહિંસા પરમો ધર્મ તેમજ વસુધૈવ કુટુંબકમની ભાવનામાં દૃઢ વિશ્વાસ ધરાવે છે. અને આ મહાકુંભની સફળતાએ તે ભાવના અને વિચારધારાની પ્રતીતિ વિશ્વવ્યાપી કરાવેલ છે.

### વ્યાવહારિક સાધનાનો પાઠ્યકમ - ૩ પાન નં. ૧૪ ઉપરથી ચાલુ

શકો તો ઉન્નતિ બહુ શીધ થશે.

આત્મભાવ અથવા નારાયણભાવ સાથે દરદીઓની સેવા, સમાજ તથા દેશની સેવા એ નિષ્ઠામ કર્મયોગ છે.

તમારાં પાપો તથા નિષ્ઠળતાઓનો ઉલ્લેખ કરવામાં શરમ રાખશો નહિ. તમારે જૂનું કદી બોલવું જોઈએ નહિ કારણ કે તમે તમારા લાભ માટે ડાયરી રાખો છો. તમારા દોષોનો ખુલ્લી રીતે સ્વીકાર કરો અને તેને ભવિષ્યમાં દૂર કરો. ડાયરીમાં કોઈપણ વસ્તુ લખ્યા વિના રહેશો નહિ. તમે પ્રત્યેક સપ્તાહની સાધનાને સરખાવો. આથી તમે જ્પ, ધ્યાન વગેરેમાં વૃદ્ધિ કરી, નિદ્રાનો સમય

ઓછો કરી શકો છો. જે ડાયરી રાખે છે તેને ધન્ય છે.

સમય કીમતી છે તેને નકામો બગાડશો નહિ. તમે આટલાં વર્ષ બેકાર ગપસપમાં ગુમાવ્યાં તેટલું બસ છે. એવું કદાપિ ન કહેશો કે - 'કાલથી હું નિયમિત સાધના કરીશ.' આ 'કાલ' કદી આવશે નહિ. સાચા બનો અને આ જ ક્ષણથી સાધનાનો પ્રારંભ કરો. જો તમે સાચા હશો તો ઈશ્વર તમારી સહાયતા કરવા સદા તૈયાર હશે જ. આ ડાયરીની એક નકલ પ્રતિમાસ તમારા ગુરુને મોકલજો. ગુરુ તમને માર્ગદર્શન આપશે. તમારી મુશ્કેલીઓ દૂર કરી તમને યોગ્ય ઉપદેશ આપશે.

□ 'સાધના'માંથી સાભાર

## તત्र મૌનં સમાચરેત्

- ડૉ. મહિર ઉપાધ્યાય, સહતંત્રી

થોડા દિવસો પહેલાં એક સજજન મને મળ્યા. એમણે પોતાની સાથે થયેલ પ્રસંગને જણાવતાં કહ્યું કે એક સંસ્થાગત મિટિંગમાં તેઓ ગયા હતા, જેમાં કેટલાક અગત્યના નિર્ણયો કરવાના હતા. જ્યારે જુદા જુદા વિષયો પર ચર્ચાનો આરંભ થયો હતો ત્યારે એમને લાગ્યું કે અહીં અતાર્કિક અને અસંગત ચર્ચાઓ ચાલી રહી છે. એમણે મને જણાવ્યું કે યોગ્ય નિર્ણયો લઈ શકાય એ માટે મેં વિષયને સમજીને તાર્કિક મુદ્દાઓ રજૂ કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો પણ મારા વિચારોને સમૂહના મોટા ભાગના લોકોએ સ્વીકાર્ય નહીં. મેં રજૂ કરેલા મુદ્દાઓ વધુ તર્કસંગત અને સંસ્થાને ઉપરોગી હતા એમ છતાં એનો સ્વીકાર કરવામાં ન આવ્યો. હું જાણતો હતો કે જે હું કહી રહ્યો છું તે તદ્દન સાચું છે એમ છતાં મારું એ સભામાં કશું જ ચાલ્યું નહીં અને અનેક વિરોધીઓ ઊભા થઈ જવાથી મારે મૌન રહેવું પડ્યું. તો શું મૌન રહી એમણે યોગ્ય કર્યું? આ સજજન જેવો અનુભવ ક્યારેક આપને પણ થયો હશે તો પછી પ્રશ્ન એ થાય કે આવા સમયે કરવું શું? આ વિશે માર્ગદર્શન આપતાં અનુભવી કવિ જણાવે છે કે -

**ભર્દું ભર્દું કૃતં મૌનં કોકિલૈર્જલદાગમે ।  
વક્તારો દર્દુરા યત્ર તત્ર મૌનં સમાચરેત્ ॥**

અર્થાત્ સારું કર્યું કે જ્યારે વરસાદનો આરંભ થયો ત્યારે કોયલે બોલવાનું (ઠહુકવાનું) બંધ કર્યું, કારણ કે જ્યાં દેડકાંઓ બોલનાર હોય ત્યાં (કોયલે) મૌન રહેવું જ યોગ્ય છે.

બુદ્ધિશાળી, શાની, સત્યવાદી, પરોપકારી મનુષ્યો હંમેશાં સમાજનો સહયોગ કરનારા હોય છે.

આવા લોકોની ઉપસ્થિતિ માત્રથી દરેક પ્રકારનાં કાર્ય સિદ્ધ થતાં હોય છે, પરંતુ ક્યારેક આવા સજજનોની પણ પરીક્ષા થતી હોય છે. એમના દ્વારા કહેવાતાં વચ્ચેનો કે એમના દ્વારા અપાતાં સૂચનોનો કેટલાક જડબુદ્ધિઓ સ્વીકાર કરતા નથી અને દુઃખ તો ત્યારે થાય છે કે જ્યારે જડબુદ્ધિઓનો સમૂહ મોટો થઈ જાય અને સજજન એ સમૂહ સામે એકલા પડી જાય છે. આવા સમયે એટલે કે દર્દુરા: યત્ર વક્તાર: તત્ર મૌનં સમાચરેત્, જ્યારે આપણાને ખબર પડી જાય કે મારી તર્કસંગત વાતને સમજનાર અહીં કોઈ રહ્યું નથી અને દેડકાંઓનો સમૂહ ભેગો થઈને કોલાહલ કરી રહ્યો છે ત્યારે દુઃખી થયા વગર સજજનોએ મૌન ધારણ કરી લેવું, કારણ કે જડબુદ્ધિઓ સામે સજજનોનાં અનુભવી અને માર્ગદર્શન આપનારાં વચ્ચેનો પણ અરણ્યરૂદ્ધન જેવાં બની રહે છે, કારણ કે એ વૃથા પ્રલાપ કરનારાં દેડકાંઓનો એટલો તો બૌદ્ધિક સ્તર નથી હોતો કે તેઓ કોયલ સમાન બુદ્ધિશાળી સજજનોની વાતને સમજ શકે.

પરંતુ અહીં એ ઉલ્લેખનીય છે કે એ દેડકાંઓના અયોગ્ય વિચારો કે નિર્ણયોથી સંસ્થા કે સમાજનું વધુ અહિત થવા જઈ રહ્યું હોય તો કોયલ (સજજનો) એ પોતાના અવાજને વધારે બુલંદ કરવો જ રહ્યો. ભલેને પછી આવું કરવામાં સજજનોએ કષણો સામનો કરવો પડે તો હે સજજનો! આપ ક્યારે શું કરવું? એ વાતનો નિર્ણય લેવા સમર્થ છો તો આપને જ્યારે જે યોગ્ય લાગે ત્યારે તે કરો, કારણ કે આપનો નિર્ણય સર્વદા સમાજના હિતમાં જ હશે એ અમને વિશ્વાસ છે.

## સૂર્ય નમસ્કાર

- શ્રી અતુલ પરીખ

ॐ ધ્યેયઃ સदા સવિતૃ-મણ્ડલ-મધ્યવર્તી,  
નારાયણઃ સરસિજાસન-સન્નિવિષ્ટઃ ।  
કેયૂરવાન્-મકરકુણ્ડલવાન्-કિરીટી,  
હારી હિરણ્યવપુર્ઢતશંખચક્રઃ ॥

યોગના સાધકે સુવર્ણ સ્વરૂપ સૂર્ય ભગવાન પર ધ્યાન કરવું જોઈએ કે જેણે શંખ અને ચક્ર ધારણ કરેલ છે. કાનમાં સુવર્ણ મકરકૃતિના કુંડળ, હાથમાં કંકણ, ગળામાં હાર અને માથા પર મુકુટના શૃંગારથી આભૂષિત છે કે જેઓ પદ્માસનમાં સૂર્યદિવની મધ્યમાં બિરાજે છે.

વિષયનું ધ્યાન કરો, તેના ગુણોને આકર્ષિત કરી શકો. આ એક સંભવિત કુદરતનો નિયમ છે. આપણા સૂર્યમંડળમાં સૂર્ય એ ઊર્જા અને શક્તિનું કેન્દ્ર છે. આ ઊર્જાને આધીન બધા જ ગ્રહો તેમજ પૃથ્વી પણ તેની કક્ષામાં સૂર્યની ફરતે સતત બ્રહ્માશીલ છે. આ સિદ્ધાંતના આધારે સૂર્ય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાથી આપણે વैશ્વિક ઊર્જા અથવા વैશ્વિક ચેતનાને તમારા અસ્તિત્વમાં સિંચિત કરી શકો છો. સાધક ઊર્જાવાન, તેજસ્વી અને તાપ્રવર્ણ પ્રતિભા બનાવી શકે.

બાળકના જન્મ સમયે સૂર્યમંડળમાં ખગોળ વિજ્ઞાન પ્રમાણે ગ્રહોની જે સ્થિતિ છે તેને પત્રિકામાં આલેખવામાં આવે તેને આપણે જન્માક્ષર તરીકે જાણીએ છીએ, જેના જન્માક્ષરમાં સૂર્ય કેન્દ્રમાં તેની રાશિમાં હોય તો જાતક તેના જીવનમાં અનેક સિદ્ધિ અને સફળતાનાં શિખરો પાર કરી શકે છે. સૂર્ય એ એક જ ગ્રહ સ્વયં પ્રકાશિત છે. જે બીજા બધા ગ્રહોને પ્રકાશિત કરે છે તેમજ ઊર્જા પ્રદાન કરે છે.

પૃથ્વી પર કુદરતી સૂર્યિ, ઋતુચક અને જીવસૂર્યિનું અવતરણ ને અસ્તિત્વ સૂર્યદિવને આભારી છે. સૂર્ય એ સર્જન, પોષણ અને વિસર્જનનો કારક છે.

આપણા વેદ, ઉપનિષદ અને પુરાણોમાં સૂર્યદિવની આધ્યાત્મિક મહત્વા દર્શિવામાં આવી છે. શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને ગીતાના ચોથા અધ્યાય જ્ઞાન કર્મ સન્યાસયોગના પહેલા શ્લોકમાં અર્જુનને જ્ઞાયું કે સનાતન યોગવિદ્યાનું જ્ઞાન પ્રથમ તેઓએ વિવસ્વાન (સૂર્યદિવ)ને સમજાયું. ત્યાર બાદ સૂર્યદિવે તેના પુત્ર મનુને અને મનુએ તેના પુત્ર ઈકસવાહુને સમજાયું. પૌરાણિકકાળમાં આપણા ઋષિમુનિઓ પ્રાતઃકાળે નદીકાંઠે સૂર્યદિવને જળનો અભિષેક કરી પ્રાર્થના-વંદના કરતા. સૂર્યદિવની ઉપાસના સૂર્યોદય તેમજ સૂર્યાસ્તના સમયે કરવામાં આવે છે. સૂર્ય એ આત્માનું પ્રતીક છે. કોઈ વ્યક્તિમાં આત્મવિશ્વાસ નબળો હોય તો તેનો શ્રદ્ધાપૂર્વક જીપ કરવાથી આત્મવિશ્વાસ વધારી શકાય છે. સૂર્યને રવિ તરીકે પણ ઓળખાય છે. રવિવારનો દિવસ એ સૂર્યદિવની ઉપાસનાનો દિવસ છે.

સૂર્ય ભગવાનનાં ૧૨ નામ છે, જેનો જીપ કરવામાં આવે છે.

૧. દિનકર : દિવસના કારક
૨. રશિમતે : રશિમ એટલે પ્રકાશનું કિરણ અને મતે એટલે પૂંજ
૩. ભુવનેશ્વર : ભુવનેશ્વર એટલે પૃથ્વી પર રાજ કરનાર
૪. પ્રભાકર : પ્રભા એટલે પ્રાતઃકાળ જ્યારે સૂર્ય વિદ્યમાન થાય છે
૫. સવિતા : સવિતા એટલે ઉત્પન્ન કરનાર સૂર્ય એ પ્રકાશનો સ્વામી છે. તે મંત્રનો પણ સ્વામી છે.
૬. સૂર્ય : સૂર્ય એટલે કે જે બ્રહ્માશીલ છે. ભાસ્કર કે જે સતત બ્રહ્માશીલ છે.
૭. ભાનુ : ભાનુ એટલે તેજ. સૂર્ય એ તેજસ્વી છે અને તેના અલોકિક તેજના લીધે તેને ભાનુ નામ

આપવામાં આવેલ છે.

૮. દિવાકર : દિવાકર એટલે રાતના અંધકારને દૂર કરી દિવસનો ઉદ્ય કરનાર.

૯. આદિદેવ : સૂર્યની શરૂઆત અને વિલય બંને સૂર્યમાં સમાવિષ્ટ છે, જેથી તે આદિશક્તિ અથવા આદિદેવ તરીકે પ્રચલિત છે.

૧૦. રવિ : દંતકથા મુજબ બ્રહ્માંડના કાળનો પ્રથમ દિવસ. એને રવિ તરીકે ઓળખ આપવામાં આવેલ છે, જેથી આપણા સપ્તાહની શરૂઆત રવિવારથી થાય છે.

૧૧. સપ્તરથી : દંતકથા મુજબ સૂર્ય ભગવાનના રથના સાત અશ્વ છે, જે સૂર્યનાં કરોડો કિરણોનો સમાવેશ કરે છે. તેથી સૂર્યને સપ્તરથી તરીકે પણ ઓળખાય છે.

૧૨. આદિત્ય : આદિત્ય એ સૂર્યનું સ્વરૂપ નામ છે, તેની માતા આદિતિ પરથી આપવામાં આવ્યું છે.

ગ્રીક સંસ્કૃતિમાં સૂર્યને દેદીઘ્રમાન ઈશ્વર તરીકે તેનું નામ હેલીઓઝ (Helios) બતાવેલ છે.

સૂર્ય એ આદિત્ય તરીકે પણ પ્રચલિત છે. ગ્રેવેદમાં આદિત્યનાં ૧૨ નામ વર્ણિતાં છે. વિવસ્વાન (સૂર્ય), આર્થમાન, ત્વશૂત્ર, સવિત્ર, ભગ, ધત્ર, મિત્ર, વરુણ, અંશ, પૂર્ણાન, ઈન્દ્ર અને વિષ્ણુ.

સૂર્ય એ પ્રકાશ અને શક્તિનો અસ્થલિત સ્તોત્ર છે, જેની આરાધનાથી સાધક નકારાત્મક વિચારોમાંથી મુક્તિ મેળવે છે. સાધકની માનસિક સમતુલ્ય જળવાઈ રહે છે તેમજ શારીરિક સ્વર્સ્થ ઊર્જાસભર રહે છે.

શારીરિક અને માનસિક ઊર્જા માટે સૂર્ય મંત્રનો અભ્યાસ નિયમિત કરવો જોઈએ.

સૂર્યમંત્ર

નમ: સૂર્યાય શાન્તાય સર્વરોગ નિવારણે ।

આયુરરોગયમૈસ્વર્યા દેહિ દેવ: જગત્પતે ॥

અર્થ: હે સૂર્યદિવતા આપ વિશ્વના શાસક છો. સર્વ પ્રકારના રોગના નિવારક છો તેમજ અંદ શાંતિનો ભંડાર છો. તમારા અનુયાયીની પ્રાર્થના સ્વીકારી તેને લાંબું સ્વર્સ્થ

જીવન તેમજ સંપત્તિ પ્રદાન કરો.

પાતંજલિ યોગસૂત્રમાં યોગાસનની વ્યાખ્યા પ્રમાણે સ્થિર સુખમૂલ આસન એટલે કે આસનમાં સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરીને તે સ્થિતિમાં સુખની અનુભૂતિ થાય તેને આસન સંપન્ન થાય છે.

અષ્ટાંગયોગના અભ્યાસુઓ જે લાંબો સમય ધ્યાનમાં સ્થિર બેસવાનો અભ્યાસ કરે છે તે સાધકોમાં આસનો સિવાય સૂર્ય નમસ્કારનાં બાર આવર્તનના અભ્યાસનું ધણું મહત્વ છે, જે દ્વારા શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક સર્વાંગી કલ્યાણની પ્રાપ્તિ થઈ શકે. સૂર્ય નમસ્કાર એ વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિથી સિદ્ધ થયેલ ગતિશીલ વ્યાયામ છે, જે દ્વારા શરીર ટોનઅપ થાય છે. કરોડરજ્જુ સ્થિતિસ્થાપક બને છે અને શરીર ઊર્જાશીલ તેમજ મન શાંત બને છે.

સૂર્ય નમસ્કાર એ યોગના સિદ્ધાંતો, જેમ કે શાસોશ્વાસ અને માનસિક સમતુલ્ય વચ્ચે એકસૂત્રતા, કુદરત અને જીવસૂચિ સાથે એકાત્મતા વગેરે સાન્ત્વિક ભાવનાઓને પુષ્ટ કરે છે.

સૂર્ય નમસ્કારનાં આસનોમાં નીચે મુજબ આસનો સમાહિત છે.

૧. હક્સ્ત ઉત્તાસના ૨. પાદહક્સ્તાસના ૩. અશ્વ સંચાલના ૪. ડંડાસન ૫. અષ્ટાંગ નમસ્કાર ૬. ભુજંગાસન ૭. પર્વતાસના ૮. તાડાસના

સૂર્ય ભગવાનનાં ૧૨ નામઃ :

૧. અં મિત્રાય નમઃ ૨. અં રવયે નમઃ ૩. અં સૂર્યાય નમઃ ૪. અં ભાનવે નમઃ ૫. અં ખગાય નમઃ ૬. અં પુષ્ણે નમઃ ૭. અં હિરાયગભર્યા નમઃ ૮. અં મરિયય નમઃ ૯. અં આદિત્યાય નમઃ ૧૦. અં સવિત્રે નમઃ

૧૧. અં અકર્યિનમઃ ૧૨. અં ભાસ્કરાય નમઃ

સૂર્ય નમસ્કારના ફાયદા:

૧. શરીરને સુદૃઢ, સુંદર અને લચીલું બનાવે છે

૨. કરોડરજ્જુ લચીલી બને છે, જેથી શરીર અને મન

ચંપળ અને સતર્ક બને છે

૩. શ્વસનતંત્ર, પાચનતંત્ર, રુધિરાભિસરણતંત્ર, ચેતાતંત્ર વગેરે કુશળતાપૂર્વક તેમજ અસરકારક રીતે કાર્ય સંપન્ન બને છે.

૪. ઘણા શારીરિક રોગના નિવારણ માટે ફાયદાકારક છે

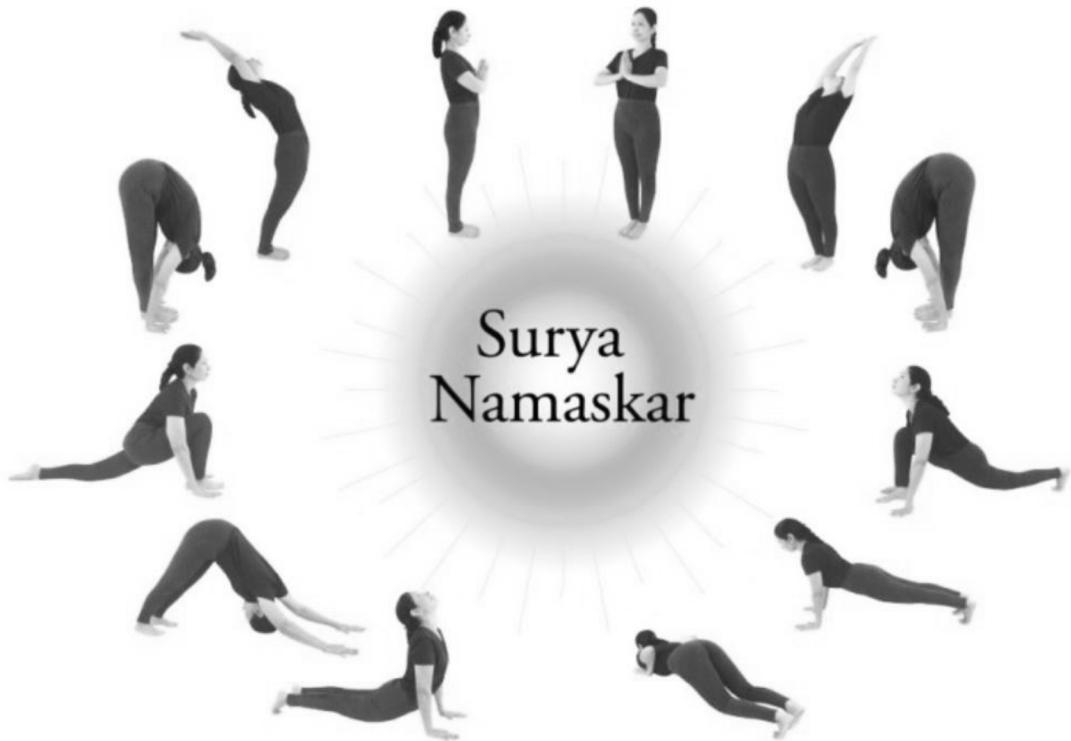
૫. માનસિક ચંચળતા દૂર કરી મનને સ્થિરતા પ્રદાન કરે છે

૬. યોગના અભ્યાસુઓ એક આસનમાં સ્થિર થઈ લાંબો સમય ધ્યાનની સાધના કરી શકવા સક્ષમ બને છે

૭. શરીરમાં અંતઃઝાવી તંત્રને વિપુલ માત્રામાં ફાયદો થાય છે, જેને લીધે શરીરના બધા અવયવો વધું કાર્યશીલ બને છે

૮. શરીર અને મન સ્થિર થતા કૌટુંબિક, સામાજિક તેમજ વ્યાવસાયિક જીવન આનંદમય અને સમૃદ્ધ બને છે.

૩૦ તત્ત્ત્વ



મનુષ્ય ક્ષુદ્ર (સૂક્ષ્મ) બ્રહ્માંડ છે. જે બાધ્ય વિશ્વમાં રહેલું છે તે તેનામાં પણ રહેલું છે. બાધ્ય જગતનાં બધાં જ તત્ત્વો તેમજ પરમ શિવ અને શક્તિ પણ તેનામાં રહેલાં છે. શરીરને એક તરફ માથું અને ધડ અને બીજી બાજુ પગ એ રીતે બે ભાગમાં વહેંચી શકાય. માણસમાં કેન્દ્ર આ બેની વચ્ચમાં જ્યાંથી પગ શરૂ થાય છે તે કરોડ (મેરુંડડ) ના પાયામાં આવેલું છે. તે મેરુંડડ ધડને અને આખા શરીરને પણ આધાર આપે છે, ટેકો આપે છે, જેમ મેરુ પર્વત એ પૃથ્વીની ધરી છે તેમ એ આ શરીરની ધરી છે, તેથી જ માણસની કરોડ તે શરીરની ધરી, મેરુંડડ કે મેરું કહેવાય છે. પગ સર્ફેટ અને ભૂખરા દ્વયના મેરુંડડવાળા ધડ કરતાં ઓછું ચેતન વ્યક્ત કરનાર અને તેથી એ સ્થૂળ છે તો તે ધડ પોતે પણ શેત અને ભૂખરા દ્વયવાળા મન કે સ્થૂળ મગજને ધારણ કરનાર મસ્તકની તુલનામાં ઘણાં અંશ ગૌણ જ છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

## વ्यावहारिक साधनानो पाठ्यक्रम - 3

- ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

### ૧૦. સાધના-તત્ત્વ કે સપ્ત-સાધનવિધા

ભૂમિકા-હજારો કિલો સિદ્ધાંતોના જ્ઞાન કરતાં થોડાક ગ્રામ સાધનોનું આચરણ વધુ ફળદાયી છે, માટે તમારા દૈનિક જીવનમાં યોગ, ધર્મ તે મજ દર્શનશાખો એ બતાવેલા સાધનોનો અભ્યાસ કરો, જે વડે મનુષ્યજીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય-આત્મસાક્ષાત્કાર વહેલું મેળવી શકાય.

આ સાધનપટમાં નીચે જણાવેલાં સાધનોનું તત્ત્વ તેમજ સનાતન ધર્મનું વિશુદ્ધ સ્વરૂપ ઉર (બત્તીસ) ઉપદેશ-સૂત્રો વડે બતાવેલું છે. એનો અભ્યાસ વર્તમાનકાળના અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓવાળાં સ્વીપુરુષો માટે પણ સુશક્ય છે. સમય અને પ્રમાણમાં અનુકૂળતા મુજબ ફેરફાર કરતા જાઓ અને તેની માત્રા ધીરેધીરે વધારતા જાઓ.

તમારા ચારિત્ર્ય કે સ્વભાવમાં તમે એકદમ ફેરફાર કરી નહિ શકો. માટે શરૂઆતમાં આમાંની થોડી એવી સૂચનાઓનો અમલ કરવાનો સંકલ્પ કરો, જેનાથી તમારાં વર્તમાન સ્વભાવ અને ચારિત્ર્યમાં થોડો નિશ્ચિત સુધારો થશે. કંઈકે આ સાધનો માટેનો સમય અને પ્રમાણ વધારતા જાઓ.

માંદગી કે સાંસારિક અડયણોને લીધે કે બીજા કોઈ અનિવાર્ય સંયોગમાં તમે કદાચ ચોક્કસ સાધનાનો પૂરેપૂરો અમલ ન કરી શકો તો તેના બદલામાં પ્રભુ નામસ્મરણ અથવા જપ જરૂર કરો. હરતાંફરતાં અને કામ કરતાંકરતાં પણ પ્રભુ નામસ્મરણ તો તમે જરૂર કરી શકો.

### ૧. આરોગ્ય સાધના

(શરીરમાદ્યં ખલુ ધર્મસાધનમ्)

(શરીર એ ધર્મસાધનાનું પ્રથમ સાધન છે.)

૧. મિતાહાર - ભૂખ હોય તે કરતાં ઓછું જમો. હળવો અને સાઢો ખોરાક લો. ભોજનમાં શાક, ફલ, દૂધ, દહીં, અનાજ, કંદમૂળ, મેવો ઈત્યાદિ પદાર્થો પ્રમાણસર લો. ભગવાનને અર્પણ કર્યા પછી ભોજન કરો.

૨. આહારમાં વિવેક - રજોગુણ અને તમોગુણને વધારનારા પદાર્થોનો ત્યાગ કરો. મરચાં, મસાલા, આમલી જેવાં રાજસિક પદાર્થોનો વપરાશ છોડી દો અથવા કમ કરો, ચા, કોકી, લસણ, તુંગળી, તમાકુ, ભાંગ, સીગારેટ, પાન જેવા પદાર્થો શરીરને હાનિકારક હોઈ તે ત્યાગ કરવા લાયક છે. માંસ, મય્થી અને દારુ કે ઉત્ત્ર તામસિક અને ઘોર અનર્થરૂપ ચીજોનો સર્વથા ત્યાગ કરો.

૩. ત્રત-ઉપવાસ - એકાદશીના દિવસે ઉપવાસ કરો અથવા કેવળ દૂધ, કંદ અને ફળનો ઉપયોગ કરો. આ દિવસે અન્ન વર્જિત છે.

૪. આસન-વ્યાયામ-યોગાસન અથવા શારીરિક વ્યાયામ દરરોજ ૧૫થી ૩૦ મિનિટ સુધી નિયમસર કરો. હંમેશાં સાંજે બે-ત્રણ માઈલ ફરવાનું રાખો અથવા કસરત મળી રહેતેવી દેશી રમતો દરરોજ ૨૮૦.

### ૨. પ્રાણશક્તિ સાધના

૫. મૌનવ્રત - દરરોજ બે કલાક મૌન પાળો અને એ સમયનો આત્મવિચાર, ધ્યાન, બ્રહ્મચિંતન અથવા જપમાં ઉપયોગ કરો. હરવાફરવાનું અને વાંચવાનું બંધ રાખો. રવિવાર અને રજાના દિવસોમાં મૌનનો સમય ચારથી આઈ કલાક સુધી વધારો.

૬. બ્રહ્મચર્ય વ્રત - તમારી ઉંમર, સંજોગો, શક્તિ તથા આશ્રમ અનુસાર બ્રહ્મચર્ય વ્રતનું પાલન કરો. પ્રારંભના

મહિનામાં એકથી વધુ વાર બ્રહ્મચર્યનો ભંગ ન થાય એવો સંકલ્પ કરો. ધીરેધીરે તે ઘટાડીને વર્ષમાં એક વાર સુધી લઈ જાઓ. છેવટે જીવનભરને માટે બ્રહ્મચર્ય પાલનની પ્રતિજ્ઞા કરો.

### ૩. ચારિત્રય સાધના

૭. અહિંસા - વિચાર, વાણી કે વર્તનથી કોઈને કષ્ટ ન આપો. પ્રાણીમાત્ર પર દ્યાભાવ રાખો.

૮. સત્ય-સાચું, પ્રિય, મધુર, હિતકારી અને અલ્ય બોલો. આપણી વાણીથી કોઈને ઉદ્ઘેગ થવો ન જોઈએ.

૯. સરળતા - બધા સાથે કપટરહિત ખુલ્લા દિલથી સરળ વર્તાવ અને વાતચીત કરો.

૧૦. પ્રમાણિકતા - પ્રમાણિક બનો. તમારી જાતમહેનતથી કમાણી કરો. અન્યાય કે અધર્મથી મળતું ધન, વસ્તુ કે મહેરબાનીનો તમે અસ્વીકાર કરો. સજજન બનો. ચારિત્રયનો વિકાસ કરો.

૧૧. ક્ષમા - તમને કોથ આવે ત્યારે ક્ષમા, ધૈર્ય, શાંતિ, દ્યા, પ્રેમ અને સહિષ્ણુતા વડે તેને દાખી દો. બીજાની કસૂર ભૂલી જાઓ અને એને ક્ષમા કરો. લોકોના સ્વભાવ અને સંજોગોને અનુસરીને વર્તાવ કરો.

### ૪. ઈચ્છાશક્તિ સાધના

૧૨. સંયમ-દર વર્ષ એક અઠવાહિયું અથવા એક મહિનો ખાંડ-સાકર અને દર રવિવારે મીઠાનો ત્યાગ કરો.

૧૩. કુસંગ ત્યાગ - ગંજુપો, સિનેમા, ટીવી, કલબ અને અશીષ સાહિત્યનો યથાશક્ય ત્યાગ કરો. દુર્જનોથી દૂર ભાગો. ઉચ્છૃંખલ, જડવાદી દુર્જન જોડે વાદવિવાદ ન કરો. પ્રભુમાં જેને શ્રદ્ધા ન હોય અથવા તમારા સન્માર્ગની નિંદા કરતા હોય એવા જોડે હળવામળવાનું બંધ કરો.

૧૪. સાદું જીવન - તમારી જરૂરિયાતો ઓછી કરો. તમારી સાંસારિક સંપત્તિ તેમ જ વસ્તુઓ ધીમેધીમે ઘટાડતા જાઓ. સાદું જીવન અને ઉચ્ચ વિચારને વળગી રહો.

### ૫. હૃદય સાધના

૧૫. પરોપકાર : પારકાનું ભલું કરવું એ જ પરમધર્મ છે. અઠવાહિયે થોડા કલાક નિષ્કામ સેવામાં ગાળો. ગરીબ અને રોગીને મદદ કરો. મિત્રો અને સ્વજનોમાં ધર્મપ્રસારનું કાર્ય કરો અને એવી બીજી સામાજિક સેવા હાથ ધરો. આવાં શુભ કાર્યોમાં અભિમાન છોડો અને બદલાની આશા ન રાખો. તમારાં પોતાનાં સાંસારિક કાર્યો પણ આ ભાવનાથી કરો. સ્વધર્મ અને કર્તવ્ય કર્મના ઈશ્વરાર્પણનું સમજપૂર્વક પાલન કરો. એ પણ એક પ્રકારની પ્રભુપૂજા છે.

૧૬. દાન : તમારી કમાણીનો દસમો ભાગ અથવા ઓછામાં ઓછું રૂપિયે પાંચ પૈસા દર મહિને દાન માટે અલગ કાઢો. કોઈ પણ સારી વસ્તુનો મિત્રો, સગાંસંબંધી અને નોકર-વર્ગમાં વહેંચીને ઉપયોગ કરો. સંસારના સકળ જીવોને તમારા કુટુંબી ગણો. વસુધૈવ: કુદુમ્બકમ્। સ્વાર્થવૃત્તિ છોડી દો.

૧૭. નમ્રતા : નમ્ર બનો. પ્રાણીમાત્ર ને માનસિક નમસ્કાર કરો. સૌમાં ઈશ્વરના અસ્તિત્વનો અનુભવ કરો. મિથ્યાભિમાન, દંભ તેમજ ધમંડનો ત્યાગ કરો.

૧૮. શ્રદ્ધા : ગીતા, ગુરુ અને ગોવિન્દમાં દફ શ્રદ્ધા રાખો. ઈશ્વરને આત્મસર્પણ કરીને હંમેશાં માગો કે હે ઈશ્વર! આ બધું તારું જ છે. હું પણ તારો જ છું. તારી ઈચ્છા મુજબ જ બનો. ઓથી વધુ હું કશું માગતો નથી. સર્વ સંજોગો અને પ્રસંગોમાં ઈશ્વર-ઈચ્છાને મુખ્ય સમજ તેને આધીન રહો.

૧૯. સર્વાત્મભાવ : બધા જીવોમાં ઈશ્વરનું દર્શન કરો. સૌમાં આપણા આત્માના જેવો પ્રેમભાવ રાખો. કોઈ પ્રત્યે દ્રેષ્ણ ન કરો.

૨૦. નામ-સ્મરણ : હંમેશાં ઈશ્વર-નામસ્મરણ કર્યા કરો અથવા ઓછામાં ઓછા પ્રાતઃકાળે ઉઠીને વ્યાવહારિક કાર્યોમાંથી નવરાશ મળતાં અને સૂતા પહેલાં ઈશ્વરના

नामनुं स्मरण करो. एक जपमाणा पोताना खीस्सामां अथवा तडियानी नीचे हँमेशां राखो अने ज्यारे समय मणे त्यारे नामजप करता रहो.

#### ६. मानसिक साधना

२१. गीताध्ययन : गीताना एक अध्यायनुं अथवा १०थी १५ श्लोकोनुं अर्थ सहित दररोज अध्ययन करो. गीताने समजवा जेटलुं संस्कृतनुं शान अवश्य मेणवो.

२२. गीतानो मुख्यापाठ : गीतानो नानो गुटको गजवामां राखो. कमेकमे आगण वधी आभी गीता कंठस्थ करो.

२३. स्वाध्याय : रामायण, भागवत, उपनिषद, योगवासिष्ठ अथवा अन्य दर्शनशास्त्र या धर्मग्रंथोना अमुक भागनुं दररोज अथवा रजाना दिवसोमां जडूर अध्ययन करो.

२४. सत्संग : कथा, कीर्तन, सत्संग अथवा धार्मिक व्याख्यानो तथा सभा वगेरेमां दरेक अवसर पर हाजर रही अनो लाभ उठावो. रविवार के रजाना दिवसोमां आवासंमेलननी व्यवस्था करो.

२५. मंटिरगमन : कोईपछ देवमंटिरमां अथवा पूजास्थानमां दर अठवाडिये ओछामां ओछा एक दिवस जडैने जपकीर्तन आदिनुं अनुष्ठान करो अने बीज सज्जनोने आवा पवित्र स्थानमां सामेल करीने कीर्तन, भजन, व्याख्यान आदिनो प्रबंध करो.

२६. एकान्तसेवन : फुरसदना दिवसे तेमज रजाना दिवसोमां कोई पवित्र पुण्यस्थाने जडै एकान्तसेवन करो अने बधो समय साधना अने स्वाध्यायमां वितावो. पोताना गुरु अथवा कोई संत महात्माना सत्संगमां रही साधना करो.

#### ७. आध्यात्मिक साधना

२७. ब्राह्ममुहूर्त : राते वहेला सूर्धि सवारे चार वारे उठो. शौच, दातण, स्नान वगेरेथी अडधा कलाकमां परवारी जाओ.

२८. ध्यान, जप, स्तुति-प्रार्थना : पद्मासन, सिद्धासन अथवा सुखासनमां बेसीने सवारना ४.३० थी ६ वार्ष्या सुधी प्राणायाम, ध्यान, जप, स्तोत्र, प्रार्थना अने कीर्तन करो. एक ज आसनमां बधो समय बेसी रहेवानो धीरेधीरे अभ्यास करो.

२९. संध्यापूजा : तमारी दैनिक संध्या, गायत्री-जप, नियकर्म अने पूजा करो.

३०. मंत्रलेखन : पोताना ईश्वरमंत्र अथवा ईश्वरनुं नाम १०थी ३० भिन्निट सुधी एक नोटबुकमां लखो.

३१. संकीर्तन : राते स्वजनो, भित्रो वगेरे साथे बेसीने अडधाथी एक कलाक सुधी नाम-संकीर्तन, स्तोत्र, प्रार्थना, भजन ईत्यादिनुं गान करो.

३२. दिनचर्या नोंध : उपर जणावेली कोई साधना करवानो निश्चय अथवा संकल्प करो. प्रत्येक वर्ष नवो संकल्प करी साधना वधारता जाओ. नियमितता, दृढता अने तत्परताथी आ बधानुं पालन करवुं जडूरी छे. साधनानो समय, प्रमाण वगेरेनी नोंध एक नोटबुकमां हँमेशां लाभता रहो अने ए नोंधनी दर मासे समालोचना करी पोतानी त्रुटीओने सुधारता रहो.

#### ११. आध्यात्मिक दायरीनुं महात्म

दैनिक आध्यात्मिक दायरीनुं पालन करवुं अनिवार्य छे. आ एक महात्मपूर्ण वस्तु छे. जेओ दायरी राखे छे, तेओ तेना लाभ जाओ छे. मनने ईश्वराभिमुख भनाववामां दायरी चाबूकनुं काम करे छे. दायरी ज तमारी शुरु तेम ज मार्गदर्शक छे. ते आंओ खोलनार छे. ते हुर्गुणोनुं दमन करी नियमित आध्यात्मिक साधनामां सहायरूप बने छे. ते मुक्ति अने नित्य आनंदनो मार्ग बतावशे. जेओ त्वरित उन्नति चाहे छे, तेमणे तेमनी दैनिक दायरी राखवी ज जोईअ. दैनिक दायरी राखो अने तेनां आश्वर्यजनक

પરિણામોનો સાક્ષાત્કાર કરો.

મહાત્માજી તેમના વિદ્યાર્થીઓને નિયમિત ડાયરી રાખવાની સલાહ આપતા. હું પણ આ વસ્તુ પર બહુ ભાર દઉં છું. મારા સાધકો પાંચ જુટી જુટી નોટબુકો રાખે છે. એક નોટબુકમાં દરરોજ એક કલાક મૌન પાણી ઈષ્ટમંત્ર લખે છે. નોટબુકમાં મંત્ર લખવાથી ધારણાશક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. સાથેસાથે તે જ્ય પણ છે જ. તેઓ પોતાના દૈનિક કાર્યોમાં ઉલ્લેખ પણ રાખે છે. તેઓ પર્યાયવાચી શબ્દો માટે એક નોટ રાખે છે. તેમને કોઈ મુશ્કેલ શબ્દ મળે તો તે શબ્દને તેમાં પર્યાયવાચી શબ્દો સાથે લખી લે છે. દર અઠવાડિયે તેઓ પોતાની નોટબુકો સાવધાનીપૂર્વક વાંચે છે. બીજી નોટબુકમાં તેમના અધ્યયનની વાતો લખે છે. એક નોટબુકમાં મારા વ્યાવહારિક ઉપદેશોનું વર્ણન લખે છે. આથી તેમની મનન શક્તિની વૃદ્ધિ થાય છે. જે વ્યક્તિ ઉપર પ્રમાણે પોતાના જીવનને નિયમિત કરે છે તે અલ્ય સમયમાં મહાપુરુષ બની જાય છે. આમાં જરા પણ સંદેહ નથી. આ પ્રમાણે સાધના કરો અને જુઓ કે તમારી કેટલી ઉન્નતિ થાય છે.

સંસારના સર્વ મહાપુરુષો ડાયરી રાખે છે. બેન્જામીન ફેંકલીનનું જીવનચરિત્ર તમને માલૂમ હશે જ. તેઓ હંમેશાં જૂંહ બોલ્યા તેની અને ગલત કાર્યોની સંખ્યા લખ્યા કરતા. સમય જતાં તેઓ પૂર્ણ મનુષ્ય બની ગયા. તેમને પોતાના મન પર પૂર્ણ અધિકાર હતો.

તમારે ડાયરીમાં એ પણ લખવું પડશે કે તમે પ્રાતઃકાલે કેટલા વાગે ઊઠો છો, ક્યારે સૂવો છો અને તમે કેટલા કલાક ઉંઘ લીધી. આધ્યાત્મિક પુસ્તકોનો સ્વાધ્યાય, જ્યાની સંખ્યા અને કેટલો સમય ધ્યાન કર્યું તે પણ જીવાવવું પડશે. તમારી ભૂલો કેવા પ્રકારની છે અને તેને સુધારવા માટે જાતે શું દંડ આપ્યો? દંડના પ્રકાર છે ઉપવાસ, જ્યમાળામાં વૃદ્ધિ વગેરે. દિવસમાં કેટલા કેટલા કલાક વર્થ ગપસપમાં બગાડ્યા તે પણ બતાવવું જોઈએ.

તમે કેટલા કલાક મૌન પાણ્યું, શિવરાત્રિ,

જન્માષ્ટમી વગેરે તહેવારો દરમિયાન જાગરણ કર્યું કે નહિ, તેમ જ બૂરી આદતોના નિયંત્રણોમાં કેટલીવાર નિષ્ફળ ગયા તે પણ જીવાવવું જોઈએ. તમારી ડાયરીની એક નકલ દર મહિને મને મોકલતા રહેજો. જ મહિના ડાયરી રાખો. અને તેનું ફળ જુઓ. જો તમે શીଘ્ર આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ ચાહતા હો તો કોઈ પણ વાત છુપાવશો નહિ. સાંસારિક પ્રકૃતિને બદલવા માટે કડક સાધનાની આવશ્યકતા છે. તમારે તમારા દોષો કદાપિ છુપાવવા નહિ. ડાયરી તો તમારા ભલા માટે છે કે જેથી તમે જાતે સુધરી શકો અને દિવ્ય જીવનનો વિકાસ કરી. આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરી શકો. જો સાધક સાચો હશે તો ડાયરી લખતાં જ તેની આંખો ખૂલ્યી જશે. બધા લોકો ધોબી તેમજ દૂધની ડાયરી રાખે છે, પરંતુ આ મહત્વપૂર્ણ ડાયરી પર કોઈ ધ્યાન આપતું નથી. આધ્યાત્મિક ડાયરીની સહાયથી મનુષ્ય પોતાની ભૂલો સુધારી પરમ લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

તમારા મનમાં એક મહાન ચોર ઘુસેલો છે. તેણે તમારું આત્મિક મોતી ચોરી લીધું છે. આ જ તમારી મુશ્કેલીઓ અને ચિંતાનું કરારણ છે. તે તમને મોહિત કરે છે. આ ચોર તે તમારું મન. તમે તેને કચડી નાખો. તેને નિર્મભતાપૂર્વક મારી નાખો. આ ચોરને મારવા માટે આ ડાયરી સિવાય કોઈ બીજું અખ નથી. જો તમે ડાયરી રાખવામાં નિયમિત રહેશો તો તમારા બધા દોષો દૂર થશે. એવો શુભ સમય આવશે કે જ્યારે તમે કોધ, અસત્ય, કામ ઈત્યાદિથી વિમુક્ત બની પૂર્ણ વ્યક્તિ બની જશો.

તમારાં માતાપિતાએ આ શરીર આઘ્યાં. તેમણે તમને ભોજન વખ્ત વગેરે આઘ્યાં. પરંતુ આ ડાયરી તો તેના કરતાં પણ વધારે છે. આ તો તમને મુક્તિ અને નિત્ય સુખનો માર્ગ બતાવે છે. તે તમારા ગુરુનું કાર્ય કરે છે. અઠવાડિયામાં એક વાર એ ડાયરીનાં પાનાં ફેરવી જવાનું રાખજો. જો તમે કલાકે કલાકની ડાયરી લખી

## નાતિમાનિતા - ન અતિ માનિતા

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતાના બારમા અધ્યાયનો અઠારમો શ્લોક જગપ્રસિદ્ધ છે. ‘સમઃ શત્રૌ ચ મિત્રે ચ તથા માનાપમાનયો:’ તેરમા અધ્યાયનો સાતમો શ્લોક છે - અમાનિત્વમું વગેરે. આવી જ રીતે ચૌદમા અધ્યાયનો પચીસમો શ્લોક છે : ‘માનાપમાનયોસ્તુલ્યસ્તુલ્યો મિત્રારિપક્ષયો:’ અને અહીં સોળમા અધ્યાયમાં ચોખ્ખી વાત કરી - ન અતિમાનિતા - જે બહુ માન માગતો નથી. અભિમાની નથી. શ્રી વિષ્ણુસહસ્રનામમાં ભગવાનનું એક નામ ‘અમાની’ છે. આગળ કહ્યું કે તે માનદો-માનદ: બીજાને માન આપનારા છે. અક્કડ અલ્લડ લાપરવા નથી. મારે માનની ઈચ્છા નથી. હું કોઈને માન આપતો નથી. કોઈએ મારી પાસે માન માગવું નહીં. આવો સ્વભાવ જડતા કહેવાય. તમને માનની ઈચ્છા નથી, પરંતુ કોઈ તમારું સન્માન કરે તો સ્વીકારો છો કેમ? તે કેમ સારું લાગે છે? - ત્યાં પાછી છટક બારી... આ મારું વ્યક્તિ તરીકે સન્માન નથી, મારાં કાર્યોનું અને અમારી સંસ્થાનું આનાથી ગૌરવ વધે છે. તો તમારે ત્યાં કોઈ આવે અને તમે તેને માન આપો તો શું તમારી સંસ્થાનું ગૌરવ ઓછું થઈ જાય? આ દુનિયા બધી બહુ મતલબી છે. પોતાના સ્વાર્થના જ કુંડાળાનાં વમળોમાં જ ફેરફૂદડી ફર્યા કરે છે. સંકુચિતતા અને સંકીર્ણતા એટલી બધી છે કે ‘વસુધૈવ કુટુંબકમ્' તેઓ કદીએ નહીં સમજ શકે.

શ્રી શ્રી ચૈતન્ય મહાપ્રભુ એક દિવસ નૌકામાં તેમના મિત્રની સાથે નદીપાર જતા હતા. તેમના મિત્રને જિન્ન વદને બેઠેલા જોઈ શ્રી ચૈતન્યે તેમને પૂછ્યું, ‘ભાઈ કેમ ઉદાસ છો?’ પેલો મિત્રે કહ્યું, ‘હું નાદિયા શ્રી ભાગવતજ્ઞનો પ્રચાર કરવા આવેલો પરંતુ અહીં તો શ્રી ચૈતન્યના ભાગવતજ્ઞનો એટલો બધો પ્રચાર છે કે મારી વાત કોઈએ સાંભળી જ નહીં.’ આટલું સાંભળતાં જ

પોતાના ખોળામાં પોતાની હસ્તલિખિત ભાગવતજ્ઞની પોથીને શ્રી ચૈતન્યજ્ઞાને ગંગાજ્ઞમાં પધરાવી દીધી અને કહ્યું, ‘લો! શ્રી ચૈતન્યજ્ઞનું ભાગવત વિસર્જન થયું. હવે તમે કથા કરો. શ્રી ચૈતન્યજ્ઞાને તેમની અષ્પદીમાં લઘ્યું છે,

‘તૃણાદપિ સુનીયેન તરોરિવ સહિષ્ણુતા।

અમાનિના માનદેન કીર્તનીય: સદા હરિ: ||’

તણખલાથી પણ વધુ વિનમ્ર થઈને રહો, વૃક્ષોથી પણ વધુ સહનશીલ થઈને રહો. જેમને માન આપવાની યોગ્યતા નથી, તેમને પણ માન આપો અને સદા હરિભજન કરો.

સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજે હથીકેશમાં ‘પાલામેન્ટ ઓફ વર્ક રિલીજન્સ-સર્વ ધર્મ સંમેલનનું આયોજન કરેલું. તેમાં આયોજક તરીકે તેમણે સૌને અંગ્રેજીમાં સ્વાગત પ્રવચન કરીને વધાવ્યા. ત્યાં એક સંસ્કૃતના પ્રકાંડ પંડિત સાધુએ ઊભા થઈને સભાની વચ્ચેથી જ પૂજ્ય સદ્ગુરુદેવને અંગ્રેજીમાં ભાષણ કરવા માટે ખૂબ જ ખરી ખોટી સંસ્કૃત ભાષામાં સંભળાવી. તેઓ કેમેય કરીને બોલતા બંધ થાય જ નહીં. લોકોને એકળામણ થવા લાગી. પછી શ્રી સદ્ગુરુદેવ જાતે જ સ્ટેજ ઉપરથી ઊઠ્યા. પેલા સંતના ચરણમાં દંડવત્ પ્રણામ કરીને અંગ્રેજીમાં બોલવા માટે ક્ષમા માગી. પોતાના હિન્દીના અધકચરા જ્ઞાન અને પોતે સંસ્કૃત નહીં જ્ઞાતા હોવાનો એકરાર કર્યો, સાધુ શાંત થયા. શેષ સભાનું કામકાજ બહુ સારું થયું. હવે સાધુને ઊંચકીને કોઈએ બે-ચાર ધોલધપાટ મારી હોતો તો? બાકીના દિવસોની પરિષદ પણ ઘેરાવ, તનાવ, નારાબાજી, હુલ્લડ, આગમાં બદલાઈ જત.

માન માગવાથી નથી મળતું. આપણી યોગ્યતા હોય તેટલું માન જાતે જ મળે છે. શ્રી શ્રી મા આનંદમયી માના સંયમ સપ્તાહમાં અમે ભીમપુરા (નર્મદાતટે) ગયેલા. ત્યાં મહામંડળેશ્વર શ્રી સ્વામી બ્રહ્માનંદજી મહારાજના આશ્રમમાં નર્મદાતટે વિશાળ મંડપમાં સંતોનાં પ્રવચનો ચાલતાં હતાં. અમે કાર્યક્રમમાં વચ્ચેથી જ પહોંચેલા. આઠ-દશ લોકો હતા. પૂજ્યપાદ બ્રહ્મલીન શ્રીમતુ સ્વામી ભૂમાનંદજી મહારાજ પણ સાથે હતા. મોઢેથી ગયેલા એટલે સત્સંગમાં ખલેલ ન પડે માટે સૌથી પાછળ જઈને બેઠા. થોડી વારે શ્રી શ્રી માનું આગમન થયું. પૂજ્યા મા સ્ટેજ ઉપર બેઠાં નહીં. ઊભાં જ રહ્યાં. પૂજ્ય સ્વામી ભાસ્કરાનંદજી મહારાજને કહે, ‘પેલા બંને સંતોને સ્ટેજ ઉપર આસન આપીને બેસાડો. પછી હું બેસીશ.’ પૂજ્ય માતાજી અને મંડળેશ્વરોના સમૂહ પાસે અમારી કોઈ યોગ્યતા ન હતી, પણ તમે માન ન માગો તો મળે જ. તે જ મોટો ગુણ.

શ્રી શ્રી મા આનંદમયી માની મહાસમાધિ બાદ જ્યારે સમાધિ મંદિરનું ઉદ્ઘાટન થયું ત્યારે એક ટ્પાલ ટિકિટ પણ પૂજ્ય માની સ્મૃતિમાં બહાર પાડવામાં આવેલી. અનેક મોટા સંતો, કેન્દ્રમાંથી ત્રણ પ્રધાનો, રાજ્યના પ્રધાનો, બે રાજ્યોના ગવર્નરો - બધા જમીન પર બેઠા હતા. માત્ર સંતો જ સ્ટેજ ઉપર હતા. આ સભાનું સભાપતિ-સ્થાન પૂજ્ય મોટા સ્વામીજી સ્વીકારશે તેવી ઉદ્ઘોષણ કરવામાં આવી. ઉદ્ઘોષક મહાત્માએ કહ્યું, ‘કલ્યાણકે કામી, સંતોમે પરમહંસ વિદ્યાવાચસ્પતિ શિવાનંદ આશ્રમ પીઠાધીશ્વર ૧૦૦૮ શ્રીમતુ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજશ્રી સે સવિનય અનુરોધ હૈ ક્રિ સભાપતિ સ્થાન ગ્રહણ કરતે હુએ અપના અધ્યક્ષીય ઉદ્ભોધન પ્રસ્તુત કરેં’। પૂજ્ય મોટા સ્વામીજીએ ઊભા થઈને પૂજ્યા માને, સૌ સંતોને, સભા સમુદ્દરયને દંડવત્ર પ્રણામ કરીને કહ્યું, ‘મા ! આપનાં અગણિત સંતાનો છે, તેમાં સૌથી અભુય સંતાન, તેની સેવા આપશીનાં

ચરણોમાં સમર્પિત કરે છે, કૃપા કરીને બાળકના કાલાવાલાનો સ્વીકાર કરો’ અને પછી જબરદસ્ત પ્રવચન કર્યું. જાણે અમૃતની હેલી !

‘નાતિમાનિતા’ પૂર્વે જે સદ્ગુણો કે દેવી ગુણોની ચર્ચા થઈ છે, તેમાંથી એક પણ આપણા જીવનમાં આત્મસાત્ર થાય તો નાતિમાનિતા સહજ બને છે. જેને અભયત્વ પ્રાપ્ત છે, તે માન-અપમાનમાં પડતો નથી. મને નાનું આસન, તેને મોટું આસન, મારી ગાડીની આગળ તેની ગાડી કેમ ચાલે ! આ બધી મિથ્યાત્વ ‘ફિરકાપરસ્તી’ છે. આનો કોઈ અર્થ પણ નથી. છતાં આપણા દુર્ભાગ્યે કુંભમેળાનું સૌથી મોટું દુઃખ આ ‘અતિમાનિતા’ છે. તેમાં ‘ન’ નથી. નાગાબાવાઓ પહેલાં નહાય કે અખાડાવાળા ? હવે નિરંજની અખાડો પહેલાં ચાલે કે નિવિષણી ?

હરિદ્વારના ૧૯૮૬ના પૂર્ણકુંભમાં શિવાનંદ આશ્રમે છાવણી નાખેલી. આપણે કુંભમેળાઓમાં જવાને - છાવણીઓ નાખવાનો આપણો શિરસ્તો નથી. તે વર્ષે સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજશ્રીનું શતાબ્દી પૂર્વનું વર્ષ હતું, તેથી આપણે પણ તેરા ઊભા કરેલા. દરરોજ સંતોને ત્યાં ભંડારાઓ થાય. એક એક સાખું દરરોજ ત્રણ-ત્રણ કે ચાર-ચાર ભંડારામાં જાય. આપણે નક્કી કર્યું કે, આખાયે કુંભમેળાની જે લોકો સફાઈ કરે છે, તે સફાઈ કામદારોનો ભંડારો કરવો. પ્રશાસનને વાત કરી. તે બધાને બપોરે ૧૧થી ૨ સુધી ત્રણોક કલાક ફરજ પરથી ૨જા આપવા માટે મંજૂરી માગી. પ્રશાસન માટે તો ઈતિહાસમાં પહેલો પ્રસંગ હતો અને હજારો હરિજનો તેમના પરિવાર તથા બાળકો સાથે શિવાનંદ આશ્રમની છાવણીના પ્રાંગણમાં, સભામંડળમાં બેસીને જખ્યા. પૂજ્ય મોટા સ્વામીજી અને આશ્રમના સંતોએ સૌ અતિથિઓના પગ ધોયા. તેમને તિલક કર્યું. અશ્રત-પુષ્પોથી વધાવ્યા. પુષ્પમાળાઓ પહેરાવી. વખ્તો તથા દક્ષિણાથી નવાજીને ઝોજન

કરાવ્યું. તેમની એંધી પાતળો ઉપાડી. તેમાંથી બચેલું અન્ન પ્રસાદ તરીકે ગ્રહણ કર્યું - તેમની સાથે તેમની પંગતમાં બેસીને ગ્રહણ કર્યું. હવે બીજે દિવસે આ બધું છાપાંઓમાં છપાયું, ટીવી સમાચાર અને કુંભમેળાના વિશેષ બુલેટિનમાં આવ્યું. જ્યારે શાહી-સંતોની શોભાયાત્રા નીકળવાની હતી, ત્યારે અખાડાના અધિપતિઓએ કહ્યું કે, ‘જે’ આવા ગંડા લોકોની એંઠ ખાય તેમને વરિષ્ઠ સંતો સાથે ચાલવાનો અધિકાર નથી. પૂજ્ય મોટા સ્વામીજીએ કહ્યું, “‘આપણે સૌથી પાછળ ચાલીશું.’” પરંતુ મેળા અધિકારીએ કહ્યું કે સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજને યોગ્ય સ્થાને રથમાં બેસાડ્યા વગર શાહી ચાલશે જ નહીં !!!’

બીજાને માન આપવાથી આપણને માન મળવાનું જ છે, પરંતુ માનની આશા માટે કદીયે માન આપવું નહીં. આપણે આ પૂર્વ ‘આર્જવમુ’ની વાત કરી છે. શ્રી શ્રી પ્રમુખસ્વામીજી મહારાજે જ્યારે અમદાવાદમાં સૌથી પહેલો મોટો ઉત્સવ શ્રી સ્વામિનારાયણ દ્વિશતાબ્દી કર્યો, ત્યારે તેના પ્રદર્શનના ઉદ્ઘાટક, તેમની અભિલ ભારતીય સાધુ સભાના પ્રમુખ અને સમગ્ર ઉત્સવના પ્રથમ વક્તા પૂજ્ય ગુરુભગવાન શ્રીમતુ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ જ હતા; કારણ કે તેમની આગળ કે પાછળ તેમના નામમાં કોઈ અલંકાર તેઓ લગાડતા નથી. ઘૂંઠણથી ઉપર કપું પહેરે, મોટે ભાગે ઉપર અડધા ઉધાડા જ હોય છે.

સંત ઝાન્સિસ ઓફ અસીસીને માન્યવર પોપના મહાલયમાં ભોજન માટે નિમંત્યા હતા. ઝાન્સિસ તો વેટિકનનો તે મહાલય જોઈને આભા જ થઈ ગયા. થોડી વારે તેમણે ગલીઓમાં જઈને બેકરીવાળાઓએ બ્રેડ કાપીને ફેંકેલા-તૂટેલા ટુકડાઓ શેરીઓમાંથી વીજ્યા અને પોપના મહાલયમાં કીમતી ગાલીચાને ઊંચો મૂકીને જમીન પર બેસીને મિજબાની માણી; કીમતી ફળફળાદિ, મેવામિષાન્ન વગેરેની ઈચ્છા, આકંક્ષા, બાધ્ય દેખાવ અને આંદંબરથી જે સદા પૃથ્યક રહી શકે તે સદા માનને પાત્ર બને છે.

આપણે ભૂમિકામાં પૂજ્ય ઉંકાર સ્વામીની શાંતિપ્રાર્થના કરી હતી, પૂર્ણાહૃતિ પૂર્વે ફરીથી પ્રાર્થિએ :

‘હે સર્વત્ર વિદ્યમાન સન્માનનીય પ્રભો ! તમે અંદર બહાર સર્વત્ર છો. તમે ઉપર, નીચે અને ચોપાસ છો. તમે અમારી રગ રગમાં સમાયેલા છો, તમે અમારી આંખોની કીકી છો. કાનની શ્રવણ ક્ષમતા અને હૃદયનું હૃદય છો. તમે અમારા મનના મન છો. શાસોના પ્રાણ છો. જીવનનું જીવન છો અને આત્માના આત્મા છો. હે ઈશ્વર અમને આશિષ આપો કે જેથી અમે આપની અહીં ઉપસ્થિતિની અનુભૂતિ કરીએ. બસ, અમારી આટલી જ માગણી છે. આપની પવિત્ર ઉપસ્થિતિ ને પૂર્વ, પશ્ચિમ, ઉત્તર, દક્ષિણ સર્વત્ર સહુ લોકો અનુભવે. સર્વત્ર શાંતિ અને શુભ થાઓ. આ શાંતિ અને અમન વ્યક્તિગત, સમાજિક અને રાષ્ટ્રોમાં વ્યાપ્ત થાઓ. અમારા હૃદયની આ જ પ્રાર્થના છે. સર્વત્ર શાંતિ થાઓ.’ ઉં શાન્તિઃ।

## ઉપસંહાર

આ જગતમાં કંઈ પણ અસંભવ નથી, જે કંઈ પણ મેળવવું હોય તો તેને માટે પ્રયત્ન તો કરવો જ પડશે. સૌથી પહેલી વાત એ કે આપણે આપણી જતમાં આત્મવિશ્વાસ અને અપાર પ્રગાઢ શ્રદ્ધા કેળવીએ અને તેને જાગ્રત કરીએ. તે પ્રયત્ન અને અભ્યાસ વડે જ થશે. તેને જ સાધના કહેવામાં આવે છે.

આખુંયે છાપું બાળી નાખીએ તો પણ એક કપ ચ્હા તેટલી આગમાં તૈયાર થઈ શકે નહીં. પરંતુ દશ કે પાંચ રૂપિયાની નોટમાં બે કે ચાર કપ ચા મેળવી શકાય. છાપું રંગીન છે, કાગળ ખૂબ મોટા પ્રમાણમાં છે. પાનાં સોળ છે; પરંતુ તેની બીજે દિવસે પસ્તી બાંધવા સિવાય વધુ કંઈ કિમત હોતી નથી. પરંતુ ચલણી નોટમાં સરકારની સહી છે. સરકારની છાપ છે, તેનું મહત્વ છે. સગાઈ થયા બાદ ભાવિ પત્નીનો પહેલીવાર પત્ર આવે

તો નવયુવક તેને પચીસ વાર વાંચે છે. ઓશીકા નીચે રાખીને સૂઅ છે, તેમાં એવું તે વળી શું છે? એક ઉઘા છે. પ્રેમ છે. આંતરસંબંધની એક્સૂત્રતા છે. આવું જ આપણી સાધનામાં પણ સંભવી શકે. જ્યારે મન અને બુદ્ધિ બંને પ્રભુને સમર્પિત થાય ત્યારે એક લક્ષ્ય થતાંની સાથે જ સમગ્ર જગત એક નવા જ રૂપ અને રંગથી રંગાયેલું દેખાશે.

પરંતુ સાધનાના માર્ગ કદીયે ઉતાવળ ચાલશે નહીં. કૂવામાં પાણી ખેંચતાં જો આકસ્મિક દોરડું ખેંચવાનું બંધ કરવામાં આવે તો પાણી ભરેલો ઘડો જે ઉપર આવતો હતો તે અટકી જશે. માટે જ્યાં સુધી ઘડો કૂવાને મથાળે ઉપર સુધી ન આવી જાય, ત્યાં સુધી દોરડું ખેંચતા જ રહેવું જોઈએ.

આપણે આપણા જીવનને જેટલું સરળ અને છળહીન બનાવી શકીશું તેટલો જ સદ્ગુણોનો વિકાસ અને આત્મોલ્લાસ વધુ જરૂરી વિકસિત થશે.

સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજે ૩૦૦ થી વધુ પુસ્તકો લખ્યાં, તેનો સાર છ શબ્દોમાં આપ્યો. તેમાં સૌથી પ્રથમ સ્થાન સેવાને આપ્યું. સેવા આપણું બારણું ખખડાવશે નહીં. સેવાની તક આપણે જાતે જ ઊભી કરવી પડશે. ચકોર દાખિથી સેવા માટે સદૈવ તત્પર રહેવું. સેવા માટે એક પણ તક જતી ન કરવી. રસ્તે કોઈ માંદો માણસ જાય છે, તો તેને ડોક્ટર સુધી કે હોસ્પિટલ-દવાખાના સુધી પહોંચાડતાં કંઈ વધુ ખર્ચો થતો નથી. તેના હાથ પગ દબાવી શકાય. તેને ‘સ્પેજ’ કરી આપી શકાય. ભૂખ્યા માણસને થોડું પ્રેમથી જમાડીએ તો આપણું શું લુંટાઈ જવાનું છે? અંખો ખોલીને ચોપાસ નજર કરીશું તો હજારો માણસો એક અથવા બીજા કારણે હુંખી જણાશે. તેમની પાસે શાંતિથી બેસો. તેમની વાત શાંતિથી સાંભળો, તેમનાં દાખેલાં હૈયાં હળવાં થશે. ગુજરાતના ભયાનક ભૂકુપ પછી અમદાવાદમાં અને દરરોજ અલગ

અલગ લતાઓમાં જાહેર પ્રાર્થના સભાઓ અને સત્સંગનું આયોજન કરેલું. ક્યાંય બસો પાંચસો તો ક્યાંક બે-કે પાંચ હજાર લોકો એકઠા થતા. આ કમ ખાસ્સો એક મહિનો ચાલ્યો. લોકોનો ભય ઓછો થયો. બાળકો ધરમાં જતાં ન હતાં, તે ગયાં. શાળાઓમાં ગયાં. ફરીથી તે મહોલ્લો કિલ્લોલ કરતો થયો. એક પ્રાધ્યાપકે તેમનાં માતા, પત્ની અને બે બાળકો ગુમાવેલાં, તેઓ છાપામાં ફેનિક નોંધમાંથી વાંચીને દરરોજ આવા કાર્યક્રમોમાં આવીને બેસતા. બે મહિના પછી વ્યક્તિગત રીતે આભાર માનવા આવ્યા, કહે કે, ‘તેમને જીવન જીવવા માટેની જરૂરિયાં આવા સત્ત્વંગોમાંથી મળી છે.’

બીજી એક અગત્યની વાત દેવી ગુણોને આત્મસાત્ કરવા માટે એ જરૂરી છે કે, હંમેશાં સબળ બનીને રહો, પરિસ્થિતિઓ સદા એક જ સરખી હોતી નથી. ‘સબ દિન હોત ન એક સમાન’. પ્રધાનમંત્રી થયા બાદ બીજી વાર ચૂંટણીમાં હારી જાય તો વિપક્ષમાં સામી પાટલી પર બેસવું પડે તો શું થયું? ‘કહાં રાજા હરિશ્ચંદ ચઢત ફિરત વિમાન, વહી રાજા હરિશ્ચંદ બિકે ગયે શમશાન.....’ માટે પરિસ્થિતિ ગમે તે હોય, તેનો અણગમોન કરવો. મુશ્કેલી આવે કે દુઃખ આવે, તે માટે રોદણાં રોવાં નહીં. આવી દરેક મુશ્કેલી આપણા જીવનને વધુ સુદૃઢ અને આત્મવિશ્વાસને વધુ પ્રબળ બનાવવા માટે જ આવતી હોય છે. માટે મુશ્કેલીનું સ્વાગત કરો. અને તે સમયે પોતાની સમગ્ર ચેતનાને પ્રભુ પ્રત્યે એકાગ્ર કરો. મુશ્કેલીનું આનંદિત ચહેરે સ્વાગત કરો, કારણ કે તમારું સાચું સ્વરૂપ તો ‘આનંદોહમ્’ જ છે. તમારું કોઈ પણ કંઈ પણ બગાડી શકે તેમ નથી. તેવો દફ વિશ્વાસ કેળવો. મુશ્કેલીઓ પર શાંત ચિંતે વિચાર કરો. અને એક પછી એક અવરોધો દૂર કરો. આ તમારા નૂતન જીવનનું સુવર્ણ પ્રભાત લાવશે. તમોને એક વિશાળ, સુંદર, પ્રકાશનીય અને

દિવ્ય આભાપૂર્જ જીવનની બેટ આપશે. પ્રેરણા પામો. પ્રેરણા મેળવો. ઉન્નત બનો. અને આધ્યાત્મિક માર્ગો આગળ વધો. ત્યારે અવશ્ય અનુભવશો કે, ‘હું દિવ્ય અમર આત્મા છું !’ અને અંતે... ઈશ્વરની સંપૂર્જન શરણાગતિસ્વીકારો.

તમારી ચોપાસના સમાજમાં કંઈ પણ કામકાજ વગરના નવરા બેઠેલા અને હંમેશાં માત્ર વાદ-વિવાદ કે અકારણ તથ્ય વગરની દલિલો કરનારો એક વિશાળ વર્ગ છે. તેઓ એક પળ પણ ચૂપ બેસી શકતા નથી. કોઈની ખોતરણી અને નવરો બેઠો નખોદ વાળે, તે તેમની પ્રવૃત્તિ છે. તેમની સાથે ચર્ચિમાં ઉત્તરવું નહીં. તેમની સાથે દલિલો કરવી નહીં. તેમને ઈશ્વરના અસ્તિત્વ વિશે સમજાવવાની કોશિશ કરવી નહીં. તે વર્થ પ્રયત્ન છે. આકાશપુષ્પો તોડવાં કે સસલાનાં શિંગડાં પકડવા જેવું અશક્ય કામ છે. માટે પોતાની પૂરેપૂરી શક્તિ એક માત્ર ઈશ્વર પ્રત્યે જ સંલગ્ન કરો. પોતાનાં મન અને બુદ્ધિ બંનેમાં સદા ઈશ્વરના અસ્તિત્વની અનુભૂતિ કરો. દરેક ચહેરામાં તેનું જ દર્શન કરો. દરેક સ્થાનમાં તેની ઉપસ્થિતિનો અનુભવ કરો. તેના નામનો પવિત્ર જપ કરો. તેને માટે જ કામ કરો. તમારા પ્રત્યેક શાસમાં તે જ આવાગમન કરી રહ્યો છે, તેવું અનુભવો. એક માત્ર ઈશ્વરની દિવ્યતા અને ભવ્યતા

સિવાય બીજો કોઈ વિચાર ન કરો.

ઈશ્વર તમારો પ્રેરણા ઓત છે. ઈશ્વર તમારો માર્ગદર્શક છે. તે તમારા જીવનનો પ્રકાશ છે. સુખ કે દુઃખ જીવનની પ્રત્યેક પળે સદા તેનું સ્મરણ કરો. તમે સદા આનંદમાં રહેશો; કારણ કે તેનું તમારામાં અસ્તિત્વ અનુભવતાંની સાથે જ તમારું જ્યારે સામાન્ય થઈ જશો. તમે શાંત, સ્વસ્થ અને મજબૂત રહી શકશો. તમારા દુઃખના સમયે, જ્યારે તમારે રડવું જોઈએ, ત્યારે તમો આનંદના ફુવારા જેવા હશો, તમારી પાસેથી બીજા લોકે પ્રેરણા મેળવશે. કદાચ કોઈ તમારી આવી અવસ્થા જોઈને તમને જાડી ચામડીના કે ગેડાની ખાલવાળા કહે, તો ભલે ને કહે. નાસીપાસ થવાની કોઈ આવશ્યકતા નથી. ઈશ્વરની શરણાગતિ સહેવ તમારી તમામ મુશ્કેલીઓમાં રહ્યા કરશે. તેણે દ્રૌપદી કે પ્રહ્લાદની રક્ષા કરી. તે જૂની વાતો છે, તેણે મારી રક્ષા કરી છે, આ જે તમે વાંચી રહ્યા છો, તે કોઈ ચોપડીમાંથી નકલ કરેલી વાતો કે ગપગોળા નથી, મારા પોતાના અંગત જીવનના અનુભવોનો નિયોગ છે, જેનો વર્તમાન સમાજ સાક્ષી છે. માટે સહેવ પ્રભુસ્મરણને જીવનનો આધાર બનાવો. તે તમારા જીવનપથને પ્રકાશ, પ્રેમ અને જ્ઞાનથી સભર બનાવશો. ઊંશાન્તિઃ।



## કૃષ્ણાવતારનો હેતુ

દુષ્ટ દૈત્યોનો વિનાશ કરવો, કુરુક્ષેત્રના રણમાં ખેલાયેલા મહાન યુદ્ધમાં અગ્રભાગ લેવો અને ભારતના ભક્તિમાર્ગના અદ્ભુત વિકાસનું કેન્દ્ર બનવું - આમ, ત્રિવિધ ઉદેશથી શ્રીકૃષ્ણે અવતાર ધારણ કર્યો હતો.

કૃષ્ણાવતારનો હેતુ માત્ર અધર્મનો નાશ કરવા પૂરતો જ ન હતો પણ પરમાત્માની ભવ્ય મહત્ત્વ જગત સામે પ્રગટ કરવાનો હતો. એ પૂર્ણતાના પ્રતીકરૂપ હતા. એમના જીવનનું સમરૂપ, સપ્રમાણ આચરણ પરમાત્માની ભવ્ય પૂર્ણતાના પ્રતિબિંબરૂપ છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

## ભારતીય જ્ઞાનપ્રણાલીમાં પરિવાર પ્રબોધનનો પ્રવાહ

- પ્રો. (ડૉ.) અજિતસિંહ રાણા

અથવેદના “વિરાટસૂક્ત”ના હ ઉમા મંત્ર મુજબ પરમ તત્વ સૌપ્રથમ ‘ગાહ્યપત્ય’ એટલે કે પરિવારમાં ઉત્કાંત થયું! પરિવારભાવ એટલે કે પરિવારના સત્યો પરસ્પર આત્મીયભાવથી પૂરક બની સમન્વયકારી સહયોગ કરે.

વર્તમાનમાં પશ્ચિમની આધુનિકતાના નામે “પૂર્વ”ના દર્શન અને જ્ઞાનને નીચું બતાવવાની પોકળતા આપણી સામે આવી ગઈ છે. યોગ, પ્રાણાયામ, આયુર્વેદ, ભારતીય જીવનપદ્ધતિ તરફ પશ્ચિમના લોકોનો દાઢિકોશ અને સમજ બદલાયાં છે. વિશ્વ ધીરે-ધીરે માની રહ્યું છે કે ભારતે સદીઓથી આપેલા સનાતન વિચારો જ વિશ્વને આ કહે વાતી આધુનિક અવધારણાઓનાં દુષ્પરિણાભોથી ઉગારી શકશે. આથી ભારતનું દર્શન, ભારતનાં જીવનમૂલ્યો વગેરે બધા સંદર્ભમાં એક ઉત્સુકતા આખી દુનિયામાં જોવા મળી રહીછે.

કુટુંબ પ્રબોધનથી આદર્શ વ્યક્તિ નિર્માણ અને આદર્શ વ્યક્તિઓથી આદર્શ સમાજ-રાજ્ય અને રાજ્ય નિર્માણ થાય છે. ‘પરિવાર’ને વ્યાખ્યાયિત કરતા ‘પંચયજ્ઞથી પરમ વૈભવ’માં ભારતીય જીવનદાસ્તિના જાણીતા વિચારક, ચિંતક-લેખક સુરેશજી સોની લખે છે કે આ નિર્માણ પ્રક્રિયા અંગે આપણા ઋષિમુનિઓએ પોતાની અનુભૂતિ અને ચિંતન દ્વારા જ્યારે વિશ્વનું વિશ્વેષણ કર્યું ત્યારે ધ્યાનમાં આવ્યું કે આ સંપૂર્ણ વિશ્વમાં ચાર પ્રકારની સૂચિ છે, તે પૈકી એક સૂચિને આપણે પંચમહાભૂત પણ કહીએ છીએ. નક્ષત્ર, પૃથ્વી, જરણાં, પહાડ, સમુદ્ર વગેરે મળીને એક વિશ્વ છે અને બીજું વિશ્વ છે વનસ્પતિજગતનું. ધાસના તણખલાથી માંડીને વિરાટ વૃક્ષ સુધીનું. ગ્રીજું પ્રાણીઓનું વિશ્વ છે, કીડા, મંકોડા, પશુ-પક્ષી વગેરેનું પણ વિશ્વ છે અને ચોથું આપણું-મનુષ્ય

સમસ્તનું વિશ્વ છે. આ જે ચાર પ્રકારનાં વિશ્વ છે તેમાં ત્રણોયની બાબતમાં ભગવાને એવું કર્યું છે કે તે ત્રણોય સ્વતંત્ર નથી. તેઓ પ્રકૃતિની મર્યાદાથી બંધાયેલાં છે. તે પ્રકૃતિની મર્યાદા તોડતાં નથી, તોડી શકતાં પણ નથી. તે બધાં તે મર્યાદામાં જ જીવે છે. તેથી તે બધાં પ્રકૃતિનું નુકસાન પણ કરી શકતાં નથી.

પરંતુ જે ચોથું વિશ્વ છે મનુષ્યનું, તેને ભગવાને બે વિશેષતાઓ આપી છે, તેમાંની એક એક કે તે સ્વતંત્ર છે, તેના માટે આપણે ત્યાં શાસ્ત્રોમાં વર્ણન આવે છે કે તેને મુક્ત ઈચ્છાશક્તિ આપી છે, તે મુક્ત છે. તે ઈચ્છે તો દેવતા બનવા તરફ પણ જઈ શકે છે અને ઈચ્છે તો દાનવ બનવા તરફ પણ જઈ શકે છે. તે સ્વતંત્ર છે અને બીજી વિશેષતા એટલે તેને વિશ્વેષણ કરવાની બુદ્ધિ પણ આપી છે. આ બુદ્ધિનો ઉપયોગ તે ખરાબ કામ માટે પણ કરી શકે છે અને સારા કામ માટે પણ કરી શકે છે. આમ, પ્રકૃતિની મર્યાદા ઓળંગવાનું સામર્થ્ય તેનામાં છે. માનવે પોતાની બુદ્ધિથી, પોતાની સ્વતંત્ર ઈચ્છાશક્તિથી, કલ્યાણાઓથી એવી એવી વસ્તુઓનું નિર્માણ કર્યું છે કે તે માત્ર ધરતી પર નહીં, પાણી પર, પાણીની અંદર અને આકાશમાં પણ એમ બધી જ જગ્યાએ દોડી શકે છે. કોયલાનું બચ્ચું કાગડાની ભાષા નથી બોલી શકતું, ગાય પણ બિલાડીની જેમ ચ્યાંઉ-ચ્યાંઉ નથી કરી શકતી, પરંતુ માણસ, જેનામાં પ્રકૃતિની મર્યાદાઓને ઓળંગવાનું સામર્થ્ય હોવાથી જેને જન્મ વખતે માત્ર રડતાં જ આવડતું હતું, બોલવાની તો વાત જ દૂર છે પણ હસતાં જેને નહોતું આવડતું તે મનુષ્ય

ધીરે-ધીરે અનેકાનેક ભાષાઓનો આવિજ્ઞાર કરે છે! વિશ્વમાં વિવિધ સમસ્યાઓ ઊભી કરનાર અને તેનું સમાધાન આપનાર મનુષ્ય જ છે એટલે પ્રાચીનકાળથી આપણા પૂર્વજીએ કહ્યું છે કે આ જે મનુષ્ય છે એ જો વિકસિત થશે, એના વિચારો વિકસિત થશે, તેનું હદ્ય જો સંવેદનશીલ થશે તો તેનું ચિંતન અને વ્યવહાર સમગ્ર સૃષ્ટિ માટે કલ્યાણકારી થશે અને એટલે આપણે ત્યાં કહેવાયું છે કે સંપૂર્ણ વિશ્વના મનુષ્યને સંસ્કારી બનાવવો છે, સંવેદનશીલ બનાવવો છે, મનુષ્યને જ વ્યાપક અને શ્રેષ્ઠ બનાવવો છે. મનુષ્યને શ્રેષ્ઠ બનાવવાની પ્રક્રિયાનો પ્રારંભ સૃષ્ટિના પ્રાથમિક એકમથી થાય છે તેનું પહેલું આધારભૂત એકમ ‘બિલ્ડિંગ બ્લોક’ આપણું ‘કુટુંબ-પરિવાર’ છે. તે પછીના જેટલા પણ મોટા એકમ છે તે બધા આ આધારભૂત એકમના સરવાળામાંથી જ બનેલા છે.

એટલા માટે જ આપણે ત્યાં પ્રાચીનતમ જ્ઞાનરાશિ છે ‘ચાર વેદ’. તેમાંથી અર્થવેદમાં એક ‘વિરાટસૂક્ત’ છે. ઋષિ કહે છે કે પરમ તત્ત્વ અલિટ્મેટ રિયાલિટી પોતાને વ્યક્ત કરે છે ‘મેનિફેસ્ટ’ કરે છે અને સૌથી પહેલાં જે અલિટ્મેટ રિયાલિટી મેનિફેસ્ટ થયું છે તે છે ‘પરિવાર’. તે હઉમો મંત્ર છે. સા ઉત્કામત સા ગાર્હપત્યે ન્યક્રામત અર્થાત્ તે પરમ તત્ત્વ ઉત્કાંત થયું, મેનિફેસ્ટ થયું તો સૌથી પહેલું એકમ ગાર્હપત્ય એટલે કે પરિવાર-કુટુંબ બન્યું. આગળની આખી રચના તેનામાંથી બની અને તે જે કુટુંબ નામનો એકમ બન્યો તેનો મૂળ આધાર છે-પરિવારિક ભાવ.

પરિવારમાં જેટલા લોકો છે તે પરિવારભાવ એટલે કે પરિવારના સભ્યો એકબીજા સાથે આત્મીયતાના ભાવથી પૂરક બની પરસ્પર સહયોગ કરે એટલે આગળ જતાં સૃષ્ટિમાં જે મોટી રચનાઓ બની તેમાં આપણે ત્યાં

આ પરિવારભાવને આધારભૂત મનાયો અને તેથી આ જે પરિવારભાવ છે તેને વિકસિત કરતાં કરતાં દરેક રચનાને જોતાં અને સમજતાં જવાની ભારતને એક દસ્તિ આપી. માત્ર દસ્તિ જ ન આપી, પરંતુ પોતાના જીવનવ્યવહારથી સંબંધોમાં જીવવાનું બતાવ્યું. જેમ મારો પરિવાર છે, મારાં માતા છે, પિતા છે, ભાઈ-બહેન, પત્ની અને પુત્ર બધાં મળીને મારો પરિવાર થઈ ગયો, પછી પરિવારને વ્યાપક બનાવતાં ગયાં તો બીજી સંકલ્પના સંયુક્ત પરિવારની આવી, તેમાં મારાં કાકા-કાકી છે, મામા-મામી છે, માસા-માસી છે. નજાંદ અને દિયર-જેઠ છે અને હજુ આગળ વધીએ તો કાકા સસરા છે, મામા સસરા છે એટલે વ્યાપક બની શકે છે સંયુક્ત પરિવાર, તે પણ પરિવાર છે, પછી આ મોટો પરિવાર છે. તેથી તેના સહયોગ માટે લોકો જોડાય છે. ઘરમાં કોઈ નોકર-ચાકર હોય છે, તેમના માટે જે સંબંધનના સંબંધો છે તે પણ આ પારિવારિક સંજ્ઞાઓના છે, જેમ કે જો નોકરનું નામ ‘રામુ’ હોય તો રામુકાકા ! સંયુક્ત પરિવાર કરતાં વ્યાપક પરિવાર રચના બની તે કુળ કહેવાયું. વ્યવસાયના આધારે જાતિ વિકસિત થઈ એટલે જાતિ પણ એક પરિવાર છે. તેથી પણ આગળ વધીને દેશ પણ એક પરિવાર છે અને આગળ વધતાં વધતાં સંપૂર્ણ વસુધા, આખી પૃથ્વી, તેના પણ આપસી સંબંધો કેવા હોવા જોઈએ તો પ્રાચીનકાળથી ગ્રંથોમાં જે ઉદ્ઘોષ થયો છે અને જેનું આપણે અવારનવાર ઉચ્ચારણ કરીએ છીએ તેને ‘વસુધૈવ કુટુંબકમ્’ . સમગ્ર પૃથ્વી પણ એક પરિવાર છે. આ ભારતીય પરિવારભાવ છે.

આ પરિવારભાવ માત્ર માનવ સમાજની રચનાઓ સુધી જ સીમિત નથી, પરંતુ શેષ સૃષ્ટિ છે, પ્રાણીજગત છે. તેને પણ પારિવારિક સંજ્ઞાઓ આપવામાં આવી. બિલાડી માસી બની ગઈ, ગાય માતા

બની ગઈ, તુલસી માતા બની ગઈ અને એટલું જ નહીં તો જેને જડ સૂછિ કહે છે તેની સાથે પણ સંબંધો જોડાયા. ચંદ્ર ચાંદામામા થયા, સૂર્ય સૂરજદાદા થઈ ગયા. જે નદીઓના કિનારે સભ્યતાઓ વિકસી તે ખળખળ વહેતી નદીઓ. કાકાકાલેલકરે તેમના માટે લખ્યું છે, ‘આ બધી લોકમાતાઓ છે, પણી આખી સૂછિ જે વસ્તુઓના જોડાણથી બની છે, જેને આપણો પંચમહાભૂત કહીએ છીએ. આકાશ, વાયુ, અદ્દિન, જળ, પૃથ્વી એ બધા સાથે મારો સંબંધ શું છે? મહાન યોગી ભર્તૃહરિ પોતાના ગ્રાણ અતિપ્રસિદ્ધ શ્લોકશતક-નીતિશતક, શુંગારશતક અને વૈરાયશતકમાંથી વૈરાયશતકના અંત ભાગમાં આ પંચમહાભૂત સાથે મારા શું સંબંધ છે તે સમજાવતાં જે કહે

છે તેમાં પણ પારિવારિક સંજ્ઞાઓ છે. તેઓ કહે છે,  
 મેહિની-પૃથ્વી મારી મા છે, તાત મારુતઃ વાયુ પિતા છે,  
 સખે તેજ : અદ્ધિન સખા-મિત્ર છે. સુબંધુ જલઃ-પાણી  
 તેઓ સ્વજન છે, ભાતવ્યોમઃ:- જે આકાશ છે તે ભાઈ છે.  
 આ સંબંધોથી હું બધાં સાથે જોડાયેલો છું, તે બધાંને  
 પ્રણામ. આમ, સંપૂર્ણ સૂચિ સાથે પારિવારિક  
 સંજ્ઞાઓથી જોડાવાથી આપણો વ્યવહાર તેના પ્રત્યે  
 આત્મીય અને સંવેદનશીલ બને છે, આ સંબંધોથી જે  
 પરિવારભાવ છે, તેને સમજીને અને વ્યવહારમાં  
 લાવીએ તો જ આપણું, એક આદર્શ વ્યક્તિનિર્માણથી  
 આદર્શ રાષ્ટ્ર નિર્માણનું સ્વખન સાર્થક થઈ શકે છે.

# ગીતાનું મહિષ

એક દેવસે એક સજજન ધોતિયું પેહરીને, શાલ ઓઢીને તિરુવનંતપુરમમાં સમુદ્ર તટ પર બેસીને ભગવદ્ ગીતાના પાઠ કરી રહ્યા હતા. એ જ સમયે એક યુવક ત્યાં આવીને બેસી ગયો. એ સજજનના હાથમાં ભગવદ્ ગીતા જોઈએ યુવકે કહ્યું, ‘આવાં પુસ્તકો વાંચવાનો શો મતલબ? જુઓ, દુનિયા ચાંદ પર પહોંચી ગઈ છે અને તમે હુજ પણ ગીતા-રામાયણમાં અટક્યા છો?’

એ સજજને યુવકને પૂછ્યું, ‘ગીતા વિશે તું શું જાણો છે?’ યુવકે સવાલનો જવાબ ન આપ્યો અને ઉત્સાહતી કહ્યું, ‘આ બધું વાંચીને શું થશે? હું તો વિકભ સારાભાઈ સંશોધન સંસ્થાનો વિદ્યાર્થી છું. હું એક વૈજ્ઞાનિક છું. મારા માટે ગીતા પાઠ કોઈ કામનો નથી..’

યુવકની વાત સાંભળીને એ સજજન હસી પડ્યા. થોડીવારમાં બે મોટી ગાડીઓ ત્યાં આવી. એક ગાડીમાંથી બે જ્લેક કમાન્ડો અને બીજી કારમાંથી એક સિપાઈ નીચે ઉત્તર્યો. સિપાઈએ મોટી કારનો દરવાજો ખોલ્યો, સલામી આપી અને દરવાજી પાસે ઊભો રહી ગયો. પેલો સજજન, જે ગીતા પાઠ કરી રહ્યા હતા, ધીમેથી કારમાં બેસી ગયા. આ બધું જોઈને પેલો યુવક ચકિત થઈ ગયો. તેને લાગ્યું કે આ માણસ કોઈ પ્રસિદ્ધ વ્યક્તિ હશે. એ સજજન વિશે જાણવા માટે યુવક ઝડપથી ઢોડીને પાસે ગયો અને પૂછ્યું, ‘સર, તમે કોણ છો?’ એ સજજને બહુ ધીમા અવાજે કહ્યું, હું વિકમ સારાભાઈ છું.’ આ સાંભળીને એ યુવક હેરાન થઈ ગયો. ત્યારબાદ એ યુવકે ભગવદ્ ગીતા વાંચી. રામાયણ, મહાભારત અને અન્ય વૈદિક પુસ્તકો પણ વાંચ્યાં. ગીતા પર તેની મોટી અસર થઈ. એ યુવકે પોતાની આત્મકથમાં લખ્યું, ‘ગીતા એ વિજ્ઞાન છે અને ભારતીયો માટે પોતાની સાંસ્કૃતિક વિરાસત પર ગર્વનો મોટો વિષય છે. ‘તે યુવક બીજો કોઈ નહીં, મિસાઈલમેન ડો. એ. પી. જે અભ્યાસ કલામ હતા.

## ભીતર લોકની તીર્થભૂમિ

- શ્રુતિ ત્રિવેદી

સ્વર્ગ, પૃથ્વી અને પાતાળ એ ત્રણ લોક વિશે ધણું વાંચીએ છીએ, સાંભળીએ છીએ. ત્રિલોકની વાત આવે એટલે ત્રણેય લોકમાં વિહરતા રહેતા મુનિશ્રેષ્ઠ દેવર્ષિ નારદ પણ તરત યાદ આવે.

આજે આ ત્રણ લોક અને મહર્ષિ નારદ વિશે થોડા અલગ દાખિકોણથી વિચારીએ. સ્વર્ગલોક, પૃથ્વીલોક અને પાતાળલોક-આ ત્રણ લોક આપણાં ત્રણ શરીર છે. હા, આપણાં ત્રણ શરીર : સ્થૂળ શરીર, સૂક્ષ્મ શરીર અને કારણ શરીર. નારદમુનિ એટલે આપણું મન. (નારદજી આમ પણ બ્રહ્માના માનસપુત્ર છે.)

સ્થૂળ શરીર એટલે આપણું આ જે દેખાય છે તે ભૌતિક શરીર, બાધ શરીર. પંચમહાભૂતનું બનેલું છે એ સ્થૂળ શરીર. સૂક્ષ્મ શરીર એટલે ચિત્ત, બુદ્ધિ અને અહંકાર. સત્ત્વ, રજસ અને તમસ-એ ત્રણ ગુણોનું બનેલું છે આ સૂક્ષ્મ શરીર. કારણ શરીર એટલે સરળ ભાષામાં આંતરચેતના અથવા આત્મબળ. કારણ શરીર અપરા પ્રકૃતિનું બનેલું છે.

નારદમુનિ ઈચ્છે ત્યારે તત્કષા કોઈ પણ લોકમાં આવાગમન કરી શકે છે એ સુવિદ્ધિત છે. આનો અર્થ છે, આપણું મન પલક વારમાં સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ અને કારણ શરીર વચ્ચે ફરી શકે છે. મનનો સ્વભાવ ચંચળ છે અને ગતિ તેજ છે. મનની વિહરવાની ગતિનો વર્ણરેકોર્ડ અચળ છે અને રહેવાનો છે.

મન જ્યારે સ્થૂળ શરીરમાં પ્રવેશેલું હોય છે ત્યારે મનુષ્યને શારીરિક દેખાવ, શરીરની આળપંપાળ, શારીરિક સૌંદર્ય, શરીરનાં સુખ-સગવડ અને તમામ શારીરિક સુખોપભોગ મહત્વનાં છે.

આ જ મન જ્યારે સૂક્ષ્મ શરીરમાં પ્રવેશેલું હોય

છે ત્યારે ચિત્ત, બુદ્ધિ અને અહંકારની સાથે રમત માંડે છે. ચિત્તમાં જાતજાતના વિચાર તરંગો પેદા થાય છે. બુદ્ધિને ક્યારેક વિતરાગ તરફ દોરે છે તો ક્યારેક અનુરાગ તરફ. ક્યારેક બુદ્ધિને વિવેકી બનાવે છે તો ક્યારેક અવિવેકી. ક્યારેક નન્ત્રતાના ગુણ ઉઝાગર કરાવે છે તો ક્યારેક અહંકારી બનાવે છે. સત્ત્વગુણ, રજોગુણ અને તમોગુણ વચ્ચે માનવીને જુલાબ્યા કરે છે અને મનુષ્ય ત્રણેય ગુણોમાં પોતાની પ્રકૃતિ અનુસાર આનંદ રસમાં ધબદ્ધિયાં કરતો રહે છે. સત્ત્વ ગુણમાં દૂબકી મરાવે ત્યારે થોડો સમય સારા વિચારો આપે. ગામના ઉતાર જેવો માણસ પણ સુધરી જવાના વિચાર કરવા માંડે પણ જેવું મન રજોગુણ અને તમોગુણમાં દૂબકી મરાવે એટલે ખેલ ખલાસ. કોથ, ભય, તર્ક-વિતર્ક-કુતર્ક, શંકા-કુશંકા બધું એનું જ પરિણામ છે.

અને મન જ્યારે કારણ શરીરમાં પ્રવેશે છે ત્યારે સાત્ત્વિક પ્રેરણા થાય છે. સાત્ત્વિક પ્રવૃત્તિ તરફ ખેંચાણ અનુભવાય છે. જ્ઞાન, ભક્તિ, ઉચ્ચ વિદ્યાઓમાં રસ જોગે છે. શાંતિ અને પરિતૃપ્તિનો અનુભવ થાય છે.

આમ, ત્રણેય લોકમાં નારદજીના વિચરણની, વિહારની આ સમગ્ર વાત બાધ લોકમાંથી ભીતર તરફ અને ભીતરથી બાધ લોક તરફ સતત ચાલતા રહેતા મનોસંઘર્ષની છે.

સ્વર્ગલોકમાં દેવતા, પૃથ્વીલોકમાં મનુષ્ય અને પાતાળલોકમાં દાનવ વગેરે વસતા હોવાની વાત પણ આપણા આ ત્રણ શરીરમાં વસતી અલગ અલગ વૃત્તિ-પ્રકૃતિ-ગુણ જ છે.

નારદજી નારાયણનું નામ લેતાં લેતાં ત્રણેય લોકની વાતો એકબીજા લોકમાં પહોંચાડતા રહે છે.

એનો અર્થ છે કે મન ભૌતિક શરીરમાં કે સૂક્ષ્મ શરીરમાં પ્રવેશો ત્યારે પણ એમાં નારાયણી નાદ ગુંજતો જ હોય છે અને સતત એક એવો સંદેશ ઈશ્વર જ સત્ય હોવાનું માણસ અંદરથી સમજતો રહે છે.

મન ભૌતિક, સૂક્ષ્મ કે કારણ-જે શરીરમાં વધુ સમય રહે અને વાતો કરે, જે શરીર વધુ સમય એવી વાતોનું મનન કરે, ચિંતન કરે એ પ્રમાણેની પ્રાપ્તિ એને થાય છે.

મન હંમેશાં કારણ શરીરમાં વસીને ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક રસનું પાન કરાવે, ચિદાનંદમાં મસ્ત રાખે એ માટે મનને કેળવવું પડે, વિકસિત કરવું પડે, એક-એક સોપાન ચઢતા રહીને. આવી જ ધ્યાનની કોઈ પળે, એટલે જ રવીન્દ્રનાથ ટાગોરે ગાયું હશે : ‘અંતર મમ વિકસિત કરો અંતરતર હે.’

## દહીં

દૂધ મેળવવાથી દહીં બને છે. દહીં રુચિકર અને અઞ્જિનીપન છે, તેથી દૂધ કરતાં વધારે ગુણકારી છે. પંચામૃતમાં દહીંની ગાણના થાય છે. ખટાશ વગરનું મોળું, સારી રીતે જામેલું, કોમળ અને મીઠું દહીં ઉત્તમ ગણાય છે.

જે દહીં સારી રીતે જામેલું હોય, મધુર રસવાળું અને સહેજ ખટાશવાળું હોય તે દહીં નાડીઓને શુદ્ધ કરનાર, મૈથુનશક્તિને વધારનાર, વાયુને હણાનાર અને રક્તપિતને સાફ કરનાર છે.

દાંત અંબાઈ જાય તેવું ખાણું દહીં લોહીનો બગાડ કરે છે અને વાયુ તથા પિતને ખૂબ ઉત્પન્ન કરે છે, માટે તે ખાવું નહીં.

શ્રી ચરક દહીંને રુચિકર, દીપક, સ્નિધ, બળવર્ધક, પૌષ્ટિક તેમજ સળેખમ, અતિસાર, વિષમ જીવર, અરુચિ તથા કૃષ્ણતામાં ઉત્તમ ગણે છે.

ગાયનું દહીં મધુર, રુચિપ્રદ, પવિત્ર, અઞ્જિને પ્રદીપ કરનાર અને વાયુને મટાડનાર છે. સઘળાં દહીમાં ગાયનું દહીં વધારે ગુણોવાળું છે.

સાકર મેળવેલું દહીં શ્રેષ્ઠ છે, એ તરસ, પિત, લોહીનો બગાડ અને દાહને મટાડનાર છે. સાકર સાથે દહીં લેવાથી તેનો પાચક ગુણ વધે છે.

શરદ, ચીખ અને વસંત એ ગણ ઋતુઓમાં દહીં ખાવું હિતકારક નથી. રાતે દહીં ખાવું નહીં, દિનાં ખાવું હોય તો પાણી તથા સાકર નાખીને ખાઈ શકાય. લોહીવિકાર અને કફવિકારમાં તો રાતે દહીં ખાવું જ નહીં.

વસ્ત્રથી દહીં ગાળીને તેમાં ખાડ, એલચી વગેરે મસાલા નાખી બનાવેલો શિખંડ દાહ, પિત અને તરસને શમાવે છે. શિખંડ અતિ મધુર છે.

ઈશ્વરનો અનુગ્રહ બીજા લઘુરૂપોમાં પણ હંમેશા પ્રાપ્ત છે. ક્યારેક તે તુંદુરસ્તીનાં રૂપમાં, ક્યારેક તે સુખના અને શાંતિના રૂપમાં, ધન-ઔદ્ધર્યના રૂપમાં અને સંતાનના રૂપમાં પણ મળે છે. અર્થાત્ પોતપોતાની કલ્પના, આવશ્યકતા અને પરિસ્થિતિઓને અનુરૂપ દરેક વ્યક્તિ તેને મેળવે છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

## ગંગા કે તર પર જગા એસા જીવનરાગ, તન તો કાશી હો ગયા મન હો ગયા પ્રયાગ

- ડૉ. જ્યેઠેશભાઈ ઓજા

ગંગા-સરસ્વતી-યમુનાના સંગમની જેમ શાનદાર અધ્યાત્મ અને આસ્થાના સંગમમાં મનથી દૂબકી મારીને અહીં બેઠાં-બેઠાં માનસિક કુંભયાત્રા કરવાનો આ આસ્થાળું વિચાર છે. વિશ્વના સૌથી મોટા આધ્યાત્મિક મેળામાં આ પ્રકારની વ્યવસ્થા વર્ષોથી સચ્ચવાતી આવે છે. આ કુંભમેળામાં માત્ર શ્રદ્ધાળુંઓ-ભક્તો જ નહીં, પરંતુ સમગ્ર દુનિયામાંથી આશ્ર્યચક્રિત થઈને આવનારા વૈજ્ઞાનિકો, મેનેજમેન્ટના વિદ્યાર્થીઓ અને પ્રોફેસરો પણ આવતા રહે છે અને સંશોધન કરતા રહે છે. કરોડો લોકોની આ ભીડને કેવી રીતે સાચવવામાં આવે છે તે હાર્વડ યુનિવર્સિટીથી માંડીને મોટી મોટી યુનિવર્સિટીઓ માટે સંશોધનનો વિષય રહ્યો છે. આજે યુવાનોમાં અધ્યાત્મનું મહત્વ વધી રહ્યું છે. આ વખતના કુંભમેળાની જલક જોતી વખતે ધ્યાનમાં આવે છે કે નિવૃત્તિ પછી જ તીર્થયાત્રા કરવી કે ભગવાનને ભજી લેવાની વાતને આજના યુવાધને ગંગાસમાધિ આપી દીધી છે. ભારત દેશ અને તેમાં ઉત્તરપ્રેશનું પ્રયાગરાજ તીર્થ અંતરિક્ષમાંથી દેદીઘ્રમાન પ્રકાશિત દર્શયમાન થાય છે. કરોડો લોકો, વિવિધ સંપ્રદાય, વિવિધ ભાષા, વિવિધ ખાન-પાન, વિવિધ બોલચાલ આ બધું વિવિધ હોવા છતાં એક જ સંસ્કૃતિ સનાતન છે. સંગમમાં સ્નાન કરીને દરેક હિન્દુ પોતાને ભાગ્યશાળી માને છે. કુંભને ધ્યાનમાં રાખીને બે-ગ્રાણ પૌરાણિક કથાઓ પ્રચલિત છે. કેટલાંક પુરાણોમાં ઉત્સેખ કર્યો છે તેમ દેવ-દાનવોના સમુદ્રમંથન પશ્ચાત્ કુંભમાંથી અમૃતની બુંદ પડવાની વાતને વધારે માન્યતા મળે છે. આ ઉપરાંત એક કથા એવી પણ છે કે જેમાં કળશ (કુંભ) ઉત્પત્તિની વાત આવે છે. ઉત્તર દિશામાં દિમાલય નજીક ક્ષીરોદક નામનો એક સમુદ્ર છે. જ્યાં એ સમુદ્રનું મંથન કરવા માટે દાનવો સાથે દેવતાઓએ મંદરાચલ પર્વતને વલોણું બનાવીને તથા વાસુકી નાગને દોરડા સ્વરૂપે લઈને

મંથન કર્યું. મંદરાચલ પાતાળમાં ધસી ન પડે તે માટે ભગવાન વિષ્ણુએ સ્વયં કૂર્મ સ્વરૂપ ધારણ કરીને મંદરાચલની નીચે ઉપસ્થિત થયા અને આ પ્રમાણે સમુદ્રમંથન કરતાં કરતાં અલગ અલગ ઉત્કૃષ્ટ વસ્તુઓ બહાર આવતી ગઈ, તેમાં અંતે ભગવાન વિષ્ણુના પદકમલની કૃપાથી કીરતસાગરમાંથી ઉત્પન્ન અમૃતકળશને જોઈ દેવતાઓ દ્વારા મોકલાયેલ ઈન્દ્રપુત્ર જ્યંત કળશને ભગવાન ધન્વંતરિના હાથમાંથી લઈને સ્વર્ગલોક તરફ ભાગે છે. દેવતાઓના આ કાર્યને જોઈ દેત્યોના પુરોહિત શુકાચાર્યએ દેત્યોને તેનો પીછો કરવા જણાવ્યું. જ્યંત ૧૨ દિવસ સુધી ૧૦ દિશાઓમાં ભાગતા રહ્યા અને દેત્યો તે કળશ જૂટવવાનો પ્રયાસ કરતા રહ્યા. આ દરમિયાન ધંડી વખત કળશ મેળવવા માટે હાથાપાઈ થઈ અને આ પ્રકારના કલહ પઢી ભગવાન વિષ્ણુએ સ્વયં મોહિનીરૂપ ધારણ કરીને બધાંને મોહિત કરીને અમૃતનું વિભાજન કરવા માટે મનાવ્યા. દેવતાઓ અને દેત્યોની ઝપાઝપીમાં કળશમાંનું અમૃત ધણા સ્થળ પર છલકાયું. જ્યાં જ્યાં આ અમૃત છલકાયું ત્યાં કુંભમેળો થાય છે. આ કળશની સુરક્ષામાં બૃહસ્પતિ, ચંદ્રમા, સૂર્ય અને શનિ લાગેલા હતા. દેવતાઓના એક દિવસ બરાબર મનુષ્યનું એક વર્ષ હોય છે. આ માટે કુંભ પર્વની સંખ્યા ૧૨ થાય છે. આમાંથી ચાર કુંભ મનુષ્યના પાપના નાશ માટે ભારતવર્ષમાં થાય છે અને બીજા આઠ અન્ય લોકોમાં એટલે કે સ્વર્ગલોક અને પાતાળલોકમાં થાય છે. આપણાં શાશ્વોમાં કેટલી જગ્યાએ કુંભનું જે મહત્વ દર્શાવવામાં આવ્યું છે તેમજ તેની સાથે-સાથે તીર્થસ્થાનોનું જે મહત્વ છે તેને આપણે થોડું જાણવાનો પ્રયત્ન કરીએ. વિવિધ પુરાણોમાં કુંભનું જે મહત્વ દર્શાવ્યું તેને જાણીએ.

કુંભે સ્નાત્વા ચ પીત્વા ચ ત્રિવેષ્યાં ચ પુધિષ્ઠિર ।

સર્વપાપવિનિમુક્તઃ પુનાત્યાસમમં કુલમ् ॥

- મત્ત્ય પુરાણ

અર્થાતું જો વ્યક્તિ માઘ માસમાં કુંભ પર્વમાં ત્રિવેષીમાં સ્નાન કરે છે તો તે દરેક પાપથી મુક્ત થઈને પોતાના સાત કુળને પણ પવિત્ર કરી દે છે.

અશ્વમેધ સહસ્રાણિ વાજપેયશતાનિ ચ ।

લક્ષ્મિ પ્રદક્ષિણા પૃથિવ્યાઃ કુંભસ્નાનેન તત્કલમ્ ॥

- વિષ્ણુપુરાણ

અર્થાતું હજાર વખત અશ્વમેધ યજ્ઞ કરવાથી, ૧૦૦ વખત વાજપેય યજ્ઞ કરવાથી તથા એક લાખ વખત સંપૂર્ણ પૃથ્વીની પ્રદક્ષિણા કરવાથી જે પુષ્યફળ પ્રાપ્ત થાય છે તે પુષ્ય માત્ર કુંભમાં સ્નાન કરવાથી પ્રાપ્ત થાય છે.

સહસ્રં કાર્તિકસ્નાનં માઘે સ્નાનં શતાનિ ચ ।

વૈશાખે નર્મદાકોટિઃ કુંભસ્નાનેન તત્કલમ્ ॥

- સુંદરપુરાણ

હજાર વખત કારતક માસમાં પવિત્ર જળાશયમાં સ્નાન

કરવાથી, તથા માઘમાં ૧૦૦ વખત સ્નાન કરવાથી વૈશાખમાં નર્મદા નર્મદામાં કરોડ વખત સ્નાન કરવાથી જે ફળ પ્રાપ્ત થાય છે તે કુંભમાં માત્ર એક વાર સ્નાન કરવાથી તે પ્રકારનું ફળ પ્રાપ્ત થાય છે તો વળી, અથર્વવેદમાં પણ કુંભનો ઉલ્લેખ જોવા મળે છે.

પૂર્ણઃ કુંભોડધિકાલ અહિતસતં વૈ પશ્યામો

બહુધા ન સન્તઃ ।

સ ઈમા વિશ્વા ભુવાનાનિ પ્રત્યંકામં તમાહુઃ

પરમે વ્યોમન્ ॥

- અથર્વવેદ

અર્થાતું પૂર્ણ કુંભ પર્વ સમય (બાર વર્ષે) પર આવતો હોય છે, જેને આપણે અનેક વખત જોઈને ધન્ય થઈએ છીએ. આ કુંભ પર્વ એ સમયને કહેવાય છે, જે વિશાળ આકાશમાં ગ્રહરાશિ આદિના સંયોગથી થાય છે. પ્રસ્તુત લેખમાં કુંભમેળા વિશે પ્રાપ્ત થતા અગણિત ઉલ્લેખોમાંથી કિંપણ આપ સમક્ષ પીરસવાનો નમ્ર પ્રયાસ કર્યો છે.

## ગોળ

આહારમાં મીઠાશ માટે ખાંડના બદલે ગોળનો જ વધુમાં વધુ ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ગોળ પચવામાં હલકો, સ્વાદમાં મીઠો હોવાથી પિત્તનાશક, સ્નિગ્ધ હોવાથી વાયુનાશક તથા ગરમ હોવાથી કફનાશક છે. આમ ગોળનું નિયમિત સેવન કરવાથી કોઈ દોષ ઉત્પન્ન થતો નથી.

ગોળ જઠરાંજિન મદીપ્તા કરનાર, વજન વધારનાર, રક્તદોષનો નાશ કરનાર, વીર્યવર્ધક, થાક દૂર કરનાર, રક્ત, માંસ, મેદ અને મજજાની વૃદ્ધિ કરનાર છે. ગોળમાં કેલ્લિયમ અને ફીસ્ફીરસ સારો પ્રમાણમાં હોવાથી હાડકાની પુષ્ટિ અને વૃદ્ધિમાં સારો ફાળો આપે છે. ગોળને જુદાં જુદાં અનુપાન સાથે લેવાથી જુદો જુદો ગુણ આપે છે.

આદુ સાથે કફ, હરડે સાથે પિત અને સૂંઠ સાથે લેવાથી સઘણા પ્રકારના વાયુ મટાડે છે. ગોળ ત્રિદોષનાશક, હદ્ય માટે હિતકારી, શ્રમનાશક અને પથ્ય ઔષધ તેમજ આહાર છે. પ્રવાસ, ઉજાગરો કે પરિશ્રમ જેવા કોઈ પણ કારણથી શરીર એકદમ થાકી ગયું હોય તો ગોળનું શરબત પીવું. શરબતમાં બીજાં પૌણ્યિક દ્રવ્યો પણ ઉમેરી શકાય.

શરીર દુર્બળ હોય, શાસનો રોગ હોય, પથરીનો રોગ હોય, જીર્ણ જીવર રહેતો હોય તથા રક્તપિતા, બળતરા, તરસ કે ક્ષયરોગમાં ગોળનું સેવન હિતકારી છે.

## સાચના અને કાચના સંબંધોને જોજો, આંચ ના લાગો !

- દર્પણ ઓળા

સાચના સંબંધ બહુ ઓછા હોય છે. મોટા ભાગના આપણા સંબંધો કાચના હોય છે, તેને નંદવાઈ જતાં વાર નથી લાગતી. આપણો નથી ઉડી જોતા કે નથી ઉંચે જોતા. આપણો આપણી જત સાથેનો સંબંધ પણ કેટલો અછડતો છે. કોઈ દિવસ મનગમતું એકાંત મેળવીને નિરાંત જીવે આપણને કોઈ દિવસ આપણી જત સાથે વાત કરવાનો મોકો મળ્યો છે ખરો ? માણસ જત જન્મે છે ત્યારથી ઈચ્છા હોય કે ન હોય એ સંબંધોની માયાજળમાં ફસાતો જ રહે છે. ગ્રત્યેક સંબંધ મારીયના રૂપમાં સુવર્ણમૃગ છે. દૂરથી જોવાની મજા છે, પાસે જઈને કદી પકડી શકતો નથી. આપણો જો જત સાથે સંબંધ કેળવીએ તો કસ્તૂરીમૃગ થવાય. કસ્તૂરીમૃગ પાસે પોતાની સુવાસ હોય છે. જે માણસ પાસે પોતાનું કશુંક પણ હોય તેને બહારના કશા પર જાંઝો મદાર રાખવો પડતો નથી. જ્યારે બધા જ સંબંધો પોકળ અને પામર પુરવાર થાય ત્યારે અથવા ન થાય તો પણ માણસે ક્યારેક તો સંબંધની પાર જતાં રહેવું જોઈએ. આગ્રહ બરાબર છે, પરંતુ દુરાગ્રહ ખોટો છે ? અભિવ્યક્તિ બરાબર છે, પરંતુ તેમાં કટુતા હોય તો તેમાં પડવા જેવું નથી. સત્ય પણ સારી રીતે કહી શકાય છે. તમે ગમે તેટલા સાચા હોકે આખાબોલા હો પણ કોઈને વાગે એ રીતે વાત ન કરાય. શરીરનું ખૂન કરીએ તો ખૂની કહેવાય પણ શબ્દોથી કોઈને દુભાવીએ તો એની શિક્ષા અંતે તો આપણને જ ક્યારેક ને ક્યારેક થતી હોય છે. હા, તેનો અર્થ એવો નથી કે આપણે શબ્દોથી લોકોને પંપાળે જ રાખીએ ? જ્યાં આપણા સત્યની જરૂર હોય ત્યાં જ વાત કરી શકાય. આપણું સત્ય અને આપણાં આંસુ ક્યારેય સસ્તાં ન બનાવવાં. બંને ખૂબ મૂલ્યવાન છે ગમે

ત્યાં ન વેડફાય અને જરૂર વગર કોઈનો અહું શા માટે અડફેટમાં લેવો ? ઘવાયેલા અહુંવાળો માણસ પણ થઈને વીફરે છે અને વકરે છે. આપણે મોટા ભાગે અભિપ્રાય ઓકતા હોઈએ છીએ. આપણે જ્યારે અભિપ્રાય વ્યક્ત કરતા હોઈએ છીએ ત્યારે આડકતરી રીતે એવું પુરવાર કરવા માગીએ છીએ કે આના કરતાં મને વધુ આવડે છે. સાચું બોલવું અને સાચું બોલવું એ કળા છે પણ કોણ જાણે કેમ માણસજાત એકમેકને સુખી કરવા ટેવાઈ જ નથી ! જ્યાં સુધી વ્યક્તિ એકમેકને દુઃખ ના આપે ત્યાં સુધી માણસને ચેન પડતું નથી. જેમ જેમ સંબંધ વધુ ગાઢ થતો જાય તેમ તેમ દુઃખી કરવાની કળા પણ ગૂઠ અને પ્રબળ થતી જાય છે. જે ક્ષણે આપણા સુખનો આધાર બીજાના દુઃખ પર આધાર રાખતો થઈ જાય તે ક્ષણથી આપણું મનુષ્યતરીકેનું પતન થયું એમ જ સમજો. મહેણાંટોણા, વાત-વાતમાં મોહું ચઢાવવું, અભોલા લેવા આ બધી સામી વ્યક્તિને યાતના આપવાની અનેક પદ્ધતિઓ છે. લગ્નજીવન એ શું છે ? કેટલી અને કેવી કુશળતાથી પતિ અથવા પત્ની પોતાની વાતની સહમતી મેળવી શકે છે તે. આમાં શતરંજની ચાલની જેમ બે પગલાં આગળ તો કોઈ વખત બે ડગલાં પાછળ ચાલીને પણ બાજુ બચાવવાની જહેમત જ કરવાની હોય છે. માતા-પિતા, ભાઈ-બહેન, પતિ-પત્ની આ દરેક સંબંધો અંતે તો છૂંપું રાજકારણ જ છે ને ! અચંબિત ન થશો. ઈમોશનલ બ્લેકમેલિંગ દ્વારા જે કામ કઢાવવામાં આવે છે તેના કરતાં તો લમજો પિસ્તોલ મૂકીને કોઈ લૂંટી લેતે વધુ સાચું લાગે. સંતાનનું આજાંકીતપણું ઘણી વાર આવી તક આપે છે. જે સંતાન નફફટ થઈને જવાબો આપે છે તેવા

મહારથીની વાત નથી, પરંતુ જે સંતાન માતા-પિતા, પત્ની, બહેન, બધાં જ સગાંને, બધા જ સંબંધોને સાચવાનો બેખ ધારણ કરીને બેઠો હોય છે તેને તો સૌ ટપલાં મારી-મારીને લાગણીવશ બનાવીને કામ કઢાવીને પોરસાય છે. વાત કડવી છે પણ સાચી છે. ધરમાં કોનું મહત્વ વધારે છે કેટલા ટકા સલાહ-સૂચનો ક્યા સદસ્યનાં માનવામાં આવે છે તેના આધારે પરિવારજનો મનોમન પોતાનું મહત્વ કેલ્ક્યુલેટ કરતા હોય છે. સંસ્થાઓમાં, સમાજમાં, ધરોમાં બધે જ આ સ્થિતિ હોય છે. ચૂપચાપ કોઈ પણ મશ્શો કર્યા વગર કાર્ય કરે રાખીએ ત્યાં સુધી તમે ગુડ લિસ્ટમાં હો, પરંતુ જ્યારે કોઈ એક મશ્શ પૂછો કે તુરંત જ પસ્તાળ પડે છે. સંસ્થાઓમાં અને સામાજિક કાર્યોમાં મોટા મોટા પ્રસંગોમાં અને કુટુંબોમાં પણ આ પ્રમાણે છૂપું રાજકારણ ચાલતું હોય છે અને જેણે ગધેડી પકડી હોય જે ચૂપચાપ કામ કરે રાખતો હોય તેની પાસેથી જ વધુ ને વધુ અપેક્ષાઓ રાખવામાં આવે છે અને રખે ને માનતા કે આ બધું ઈરાદાપૂર્વક કરવામાં આવતું હોય છે. આ બધો વ્યવહાર તો અજાણતાં જ સૌ વ્યક્તિઓમાં ઈનબિલ્ટ જ પડેલો હોય છે. ખૂબ સામાન્ય વાત છે વારે-તહેવારે, જન્મ દિવસે, લગ્ન દિવસે નિયમિત પરિવારના દરેક વડીલને રૂબરૂ મળીને અથવા તો ફોન ઉપર આશિષ માગવાનો કમ વર્ષોથી ચાલ્યો આવે છે. આ પ્રકારનો આશિષ યાચવાનો અથવા તો અમસ્તો પણ ફોન કરવાનો શિરસ્તો બીજા કોઈ ક્યારેય નિભાવતા ન હોય છતાં પણ વર્ષોથી આ પ્રમાણે ફોન કરીને આશિષ યાચવાના શિરસ્તામાં એકાદ વાર

સરતચૂકથી જો મોટું થઈ જાય તો તરત જ ઉપાલંબ સંભળાવવા માંડે છે. કેમ સાંભળવું પડ્યું? કારણ કે તે વ્યક્તિએ ટેવ પાડી હતી કે તે કાયમ આજાંકિતપણે નિયમિત ફોન કરતી જ રહેશે. જ્યારે બીજા બધાએ કદી આ પ્રકારની ટેવ જ નહોતી પાડી માટે તેની પાસે કોઈ અપેક્ષા પણ નહોતી રાખવામાં આવી. કોઈ વખત પ્રેશરાઇઝ કરીને ધણી વાર કોમ્પ્રોમાઇઝ કરીને પરિવાર, સંસ્થા કે સામાજિક ક્ષેત્રોમાં સૌહાર્દનું વાતાવરણ જાળવી રાખવા માટે કજિયા-કંકાસ ટાળવા માટે એડ્જસ્ટમેન્ટ કરીને જીવતાં જીવતાં આપણે અધમૂઆ થઈ જઈએ છીએ પણ જસ્ટ ચાલ, આપણે કંઈ આ બધા સામે બંડ પોકારીને હિમાલય ભણી ચાલી જવાની આવશ્યકતા નથી, પરંતુ આપણા આત્મીયજનો માટે આખી જિંદગી આપણે આપીએ છીએ. મા-બાપ, ભાઈ-બહેન, પતિ-પત્ની, બાળકો, આપણું કાર્યક્ષેત્ર, સામાજિક દાયિત્વ આ બધાથી ઉપર ક્યાંક આપણા માટે પણ જીવી લઈએ. આપણને ગમતી કોઈ એક વસ્તુ કરવામાં દિવસનો માત્ર અડ્ધો કલાક કાઢી નાખીએ તો આનંદ બેવડાશે. કદાચ જે લોકો આપણા પોતાના છે તેમને વધુ સારી રીતે સાચવી શકશે અને સૌથી અગત્યની વસ્તુ એટલે સ્વયં સાથેનો સંવાદ. આપણી અંદર રહેલા ઈશ્વર સાથેનો સંવાદ. શું આપણે આપણામાંના ઈશ્વર સાથે સંવાદ કરવાની તસ્ટી લીધી છે? સ્વયં સાથેનો સંવાદ વધારીશું તો બીજા વિવાદોથી બચી શકશે.

## કર્મફળ

પરમાત્મા આ સંસારયંત્રની પાછળ ઊભો રહેલો સૂત્રધાર છે. તે તમારા હદ્યમાં વાસ કરે છે, કર્મધ્યક્ષ છે - કર્મફળ આપવાવાળો છે. એનું નામ ગાઈને, એનો મંત્રજાપ કરીને અને પોતાનાં કર્મફળોને એને જ નિવેદન - સમર્પણ કરીને ઈશ્વરમાં જ રહો.

- સ્વામી ચિદાનંદ

## સ્વસ્થ શરીર દ્વારા ઉત્તમ સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ

- ડૉ. ભાવપ્રકાશ મહેન્દ્રભાઈ ગાંધી

“યોગશિવતૃત્તનિરોધः” ચિત્ત વૃત્તિઓને રોકવી યોગ છે. મનની ઉચ્ચતમ સ્થિતિ નિરૂપ અવસ્થા છે. આ અવસ્થામાં ઈશ્વર પ્રત્યક્ષ થાય છે. મનને એકાગ્ર તથા સ્થિર કર્યા વિના કોઈપણ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થતી નથી. મનને સ્થિર કરવા શરીરને સ્થિર કરવું અનિવાર્ય છે. જો શરીર રજ્જુસ પ્રધાન હોય, ચંચળ હોય, હાથ - પગ - ગરદન કે કોઈપણ અંગ હલાવવાની ટેવ હોય તો મન સ્થિર - એકાગ્ર - શાંત થઈ શકે નહિ. રોગના કારણે કોઈ અંગ - ઉપાંગમાં કંપન - દુષ્ટારી થતી હોય તો પણ મન સ્થિર થઈ શકે નહિ. શરીર સ્વસ્થ તો મન સ્વસ્થ. શરીર હલ્યું તો મન હલી જ જાય. બંનેની સ્વસ્થતા ઉત્તમ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરાવે છે.

ચંચળતારહિત સ્થિરતાથી સુખપૂર્વક દીર્ઘ સમય સુધી બેસવું આસન છે. બેસવું પણ એક કળા છે. ઉત્તમ કાર્યની સિદ્ધિ અર્થે પ્રાપ્ત, શરીર અને મન પર સંયમ હોવો જરૂરી છે.

જો ધનુધર્મિનો પ્રાપ્ત સંયમિત ન હોય, ભારી, તમસ પ્રધાન કે અનિયમિત હોય તો લક્ષ્ય સિદ્ધ થઈ શકે નહિ. જો શરીર અસ્વસ્થ, રોગી, કંપન કરતું હોય તો લક્ષ્ય સાર્થક થાય નહિ. મન પણ જો અસ્થિર, અશાંત અને તરંગિત હોય તો લક્ષ્ય ઉપલબ્ધ કરી શકાય નહિ. યોગાસન સિદ્ધ કરવાથી સમાપ્ત થાય છે.

જે સ્થિતિમાં બેસી દીર્ઘ કાળ સુધી સુખપૂર્વક ધ્યાન ઉપાસના કરવામાં આવે છે તેને યોગાસન કહેવાય છે. જે સ્થિતિમાં સુખપૂર્વક બેસી યોગ સિદ્ધ થાય છે તેને યોગ આસન કહેવાય છે. હલાસન, મયૂરાસન, શલભાસન, તાડાસન આદિ યોગાસન નથી. આ બધા શરીરને સ્વસ્થ રાખવાના વ્યાયામ છે. આ વ્યાયામ દ્વારા યોગ સિદ્ધ થતો નથી. આ વ્યાયામને Yog તરીકે જો પ્રચાર કરવામાં આવે તો સાચો યોગ ધૂપાઈ જાય છે અને લોકો ભ્રાંતિમાં ફસાઈ આગળ ગતિમાન થતાં નથી. સ્વસ્તિકાસન, પચાસન

આદિ કેવળ ચાર જ યોગાસનો છે, જેના દ્વારા સમાપ્ત પ્રાપ્ત થાય છે.

યોગમાં બેસવા માટે શરીર સ્વસ્થ, સ્થિર અને લચીલું હોવું જરૂરી છે, જે માટે શલભાસન, હલાસન, સર્પાસન આદિ સાધક છે. ભસ્ત્રિકા, કપાલભાતિ આદિ પ્રાણાયામ નથી, આ બધી શ્વસન કિયાઓ છે, જે પ્રાપ્ત અને શરીરને સ્વસ્થતા બધી છે. પરંતુ આને પ્રાણાયામ માનવાની ભૂલ ન કરવી જોઈએ. બાધ્ય પ્રાણાયામ, આંતર પ્રાણાયામ આદિ વાસ્તવિક પ્રાણાયામ છે. પ્રાપ્તને અધિકારપૂર્વક રોકવો પ્રાણાયામ છે. પ્રાપ્તને ચલાવવો પ્રાણાયામ નથી. ચલાવવા, હલાવવાનું કામ વ્યાયામનું છે. રોકવાનું, સ્થિર કરવાનું કામ આસન અને પ્રાણાયામનું છે.

પરમાત્મા સ્થિર છે, અચલ છે, કંપન - ગતિ - આંદોલન રહિત છે. શરીર અને મન જો સ્થિર, શાંત, ચંચળતારહિત બને તો યોગમાં પ્રવેશ કરી શકે છે.

કેમેરા દ્વારા જો વ્યવસ્થિત ફોટો લેવો હોય તો કેમેરો અને સામેનું ચિત્ર સ્થિર - આંદોલનરહિત હોવું જરૂરી છે. સ્થિર તત્ત્વને પ્રાપ્ત કરવા સાધકને સ્થિર થવું આવશ્યક છે. આત્માનું પરમાત્મા સાથેનું મિલન સ્થિરતાપૂર્વક આસન ગ્રહણ કરી ઉપલબ્ધ કરી શકાય.

શરીર સ્વસ્થ રહે તે માટે યોગ્ય પ્રમાણમાં, પોતાને અનુકૂળ, સંયમિત, સાત્ત્વિક આહાર જરૂરી છે. પ્રમાણસર અનુકૂળ વ્યાયામ, હળવા આસન, જરૂરી પરિશ્રમ, પરિબ્રમણ, પ્રાણાયામ, ઉપાસના તથા આવશ્યક ઔષધીઓનો પ્રયોગ કરવો જોઈએ. કયા પ્રકારે સ્વસ્થ તથા સાત્ત્વિક શરીર - મન બની રહે તે પ્રકારનો નિરંતર પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. સ્વસ્થ આહાર, સ્વસ્થ મન હશે તો સ્વસ્થ આત્મા પણ ઐશ્વર્યવાન બની અનેક આધ્યાત્મિક સિદ્ધ પ્રાપ્ત કરાવે છે.

## વસંતऋતુ અને આયુર્વેદ

- વૈદ્ય નિહારિકા પ્રજાપતિ

ભારતની ઋતુઓ પૈકી હેમંત-શિશિર પછીની ઋતુ વસંતરૂતુ કહેવાય છે, જેને ભારતીય સાહિત્યમાં ઋતુઓનો રાજી પણ કહ્યો છે, કારણ કે આ ઋતુમાં પ્રકૃતિ પોતે પણ પોતાની સુંદરતા, તાજગી તથા નવજીવનને ધારણ કરે છે.

આનો સમયગાળો આયુર્વેદ મુજબ ચૈત્ર-વૈશાખ (માર્ગ મધ્યથી-મે મધ્ય) સુધીનો ગણી શકાય.

હેમંત-શિશિરરૂતુમાં કરેલા ગળ્યા તથા સિનગધ-ચીકાશવાળા આહારની તથા ઋતુ સ્વભાવના કારણે શરીરમાં કફ જમા થતો હોય છે. હવે વસંતરૂતુ આવતાં વાતાવરણના બદલાવા સાથે સૂર્યના તપથી તપીને કફ ઓગળે છે તથા શરીરમાં એ કફ ફેલાઈને જઠરાંજિને ઓલવી નાખી (મંદ કરી) ઘણા પ્રકારના રોગો પેદા કરે છે. આથી વસંતરૂતુમાં અધિકતમ કફથી થતા રોગોથી લોકો મુશ્કેલી અનુભવે છે.

વસંતરૂતુમાં કફ પ્રકોપના કારણે કફના ઉપાયો કરવાની સલાહ આપવામાં આવેલી છે.

આયુર્વેદ અનુસાર વસંતરૂતુમાં વમન શ્રેષ્ઠ છે, જેમાં વમન એટલે ઉપરના ભાગે (મુખના ભાગ)થી દોષોને બહાર કાઢવા. આમાં પ્રાય: અપકવપિત અને કફનું નિર્હરણ થતું હોય છે. વસંતરૂતુમાં કફ પ્રકોપ પામવાથી બે વમન કર્મ કરાવવામાં આવે તો કફનું નિર્હરણ થઈ ભવિષ્યમાં થનાર રોગો (કફના રોગો)થી બચી શકાય છે. વસંતરૂતુમાં વમન સ્વસ્થ તથા આતુર બંને કરાવી શકે છે. સ્વસ્થ વ્યક્તિ સ્વાસ્થ્યની રક્ષા માટે તથા રોગી રોગની શાંતિ માટે વમન કરાવી શકે છે.

આમ, વમન સિવાય નસ્ય (નાકમાં ટીપાં નાખવાં), ઉદ્વર્તન (પાઉડર મસાજ,) પાદાધાત (પગ

દ્વારા શરીરને બળપૂર્વક દબાવવું), વ્યાયામ વગેરે કરવામાં આવે છે.

વસંતરૂતુમાં કફ પ્રકોપ હોવાથી આહારમાં કફ ના કરે એવો એટલે કે હલકો, લૂંખો આહાર, જૂના જવ-ઘરં, મધ્ય, શેરડીનો રસ, અલગ અલગ પ્રકારના આસવ-અરિષ્ટ, ઉકાળેલું પાણી, સુંધ નાખીને ઉકાળેલું પાણી, ઔષધો નાખીને ઉકાળેલું પાણી વગેરેનો આહાર તથા પેય તરીકે ઉપયોગમાં લઈ શકાય.

શરીર પર સ્નાન પછી લગાડવા માટે ચંદન, કપૂર, અગર, કેસરનો લેપ કરી શકાય.

આયુર્વેદ અનુસાર દીનચર્ચા તથા ઋતુચર્ચાનું જો એ અનુસાર પાલન કરવામાં આવે તો ઋતુ પણ પોતાનું બળ શરીરને પ્રદાન કરે છે, જેથી ભવિષ્યમાં થતા ઘણા બધા રોગોથી બચી શકાય છે અને શરીરની રોગપતિકારક ક્ષમતામાં પણ વધારો થાય છે.

### અનુભવ વ્યક્તિગત હોય છે

આત્મારામજુએ ગુરુદેવને પૂછ્યું: “સ્વામીજી, જો કોઈ રાત્રે કોઝી પીએ તો તેને ગાટાંઘ આવે છે, પણ મારી બાબતમાં તદ્દન વિરુદ્ધ છે.”

ગુરુદેવે કહ્યું : “તે જ ખૂબી છે. કેટલાકને ચેરેડિયાનું તેલ કબજીયાતમાં રહત આપેલે, ત્યારે કેટલાકની કબજીયાતમાં વધારો કરે છે. આ તમે કેવી રીતે સમજાવશો? જે વસ્તુએક માટે અમૃત છે તે બીજા માટે ઝેર બની જાય છે. આ એક રહસ્ય છે. તે સ્પષ્ટપણેદર્શાવે છે કે વસ્તુમાં પોતાનામાં કોઈ સત્ય નથી. તમે જેવા હો તેવું તમે જુઓ છો અનેઅનુભવ કરો છો. પ્રદેશ પદાર્થ (object) વિષેનું સત્ય માત્ર તે વિષય(object)ના સત્યમાંજ રહેલું છે. માટે તમારી જાતને ઓળખો અને મુક્ત બનો.

## માતાએ ત્રણ પ્રતિજ્ઞા લેવડાવી

- પરસદરાય શાસ્ત્રી  
લોકસેવક - દેથલી (જી. ખેડા)

મોહન ગાંધીને બેરિસ્ટર થવા વિલાયત જવાની પ્રબળ જંખના જાગી. તે જમાનામાં સમુદ્રયાત્રા માટે દરિયો ઓળંગવા માટે સમાજમાં મનાઈ હતી. ધર્મ વિરુદ્ધ ગણવામાં આવતું હતું.

ધર્મસંકટ ઉભું થયું. વડીલોની, સાધુ-સંતોની, માતાની સંમતિ અને અનુમતિ-આશીર્વાદ જરૂરી ગણાય.

સૌને ધર્મભ્રષ્ટ થઈ જવાય એ વાતે ડર હતો.

ગાંધી કુટુંબના આદરણીય જૈન સાધુ અને જોશીજ જેવા વડીલોનો અભિપ્રાય લેવામાં આવ્યો. જૈન સાધુ અને જોશીજ એક શરતે સંમત થવા તૈયાર હતા. મોહન ગાંધીએ ત્રણ પ્રતિજ્ઞા લેખિત લેવી પડે. માતા ત્રણ પ્રતિજ્ઞા લેવડાવવામાં સંમત હતા.

ત્રણ પ્રતિજ્ઞા લેવડાવી.

પરસ્થીસંગ ત્યાગ, મહિરાનો ત્યાગ અને માંસાહારનો ત્યાગ. આ ત્રણ પ્રતિજ્ઞા મોહન ગાંધી લે તો કહી શકાય કે હવે મોહન “ગચ્છ તાત યથા સુખમ્” બેટા, હવે તું સુખેથી વિલાયત જા અને યશસ્વી થઈને આવજે.

ત્રણેય પ્રતિજ્ઞાનું ગાંધીએ હૃદયપૂર્વક પાલન કર્યું.

કેવા ભાવથી પાલન કર્યું?

ચૌ. રઘુકુલ રીતિ સદા ચલી આઈ;

પ્રાણ જાઈ અરુ વચ્ચન ન જાઈ.”

જિંદગીભર આ પ્રતિજ્ઞાનું પાલન ગાંધીએ કર્યું.

બાળપણમાં અંધારામાં જતાં ડર લાગતો, ભૂત હોય તો? કંઈક હોય તો? આ ડર ના લાગે અને મોહન નીડર બને તે માટે ઘરમાં કામ કરનારી રંભાબાઈએ “રામ” નામનો મંત્ર આપ્યો.

જે મંત્ર અને આ પ્રતિજ્ઞાઓથી ગાંધીએ મોહનમાંથી મહાત્મા પ્રતિ પ્રયાણ કર્યું.

“તુલસી તુલસી કરો, તુલસી બન કી ઘસ;

કૃપા ભઈ રઘુનાથકી, તો બન ગયે તુલસીદાસ”

રંભાબાઈનું નામ પણ જગવિષ્યાત બન્યું. ગાંધીજીએ આત્મકથામાં તેને સ્મરણાંજલિ આપી તેનું નામ અમર કર્યું. માતા પૂતળીબાઈ પણ અમર બન્યાં મોહનની માતાતરીકે.

મોહનમાંથી મહાત્મા બન્યા તેની સાથે જ જોડાયા તે બધા અમર બન્યા!

રામનામ ઐસા હે મેરે ભાઈ, જો કોઈ પીએ અમર હો જાય... !!

વામનમાંથી વિરાટ, નરમાંથી નારાયણ ... !! રામ મંત્રનો કેવો ચમત્કાર ગાંધીમાં જોવા મળ્યો?

કવિવર ગુરુદેવ રવીન્દ્રનાથ ટાગોર અને મહાત્મા ગાંધીના પરમ પ્રશંસક, ઉપાસક અને ભક્ત એવી મહાન વિભૂતિ શ્રી ગુરુદ્યાણ મલ્લિકજીએ કહ્યું છે, “ગાંધીબાપુ ભર નિદ્રામાં હતા અને હું તેમની સમીપે જઈને ઊભો રહ્યો. મને શી પ્રતીતિ થઈ ? બાપુના રોમરોમમાંથી રામ નામનો ધ્વનિ મારા કાને પડતો હતો ! હું ધન્ય ધન્ય થઈ ગયો !!”

“મંત્ર જાપ મમ દઢ વિશ્વાસા..”

જેના આદિમાં, મધ્યમાં અને અંતમાં એટલે કે રોમરોમમાં રામ ! આદિમાં બાળપણમાં રામનામથી ડર ભાગી ગયો. મધ્યમાં એટલે દક્ષિણ આંકિકમાં આલમગીરના મરણતોલ મારથી બેભાન થયા. ત્રણેયના પાલનથી અંતમાં એટલે કે શહીદી વખતે અંતે પણ રામ રામ !!

“એ તો રામ વદીને વિદ્યાય થયા...”

‘અંતે યા મતિ સા ગતિ’

અંત કાલે અધિ બ્રહ્મનિર્વાણ મૃચ્છતિ। - ગીતા

“અંત કાલેય તે રાખી બ્રહ્મનિર્વાણ મેળવે” - ગીતા

## વृतांत

### • વાલ્મીકિ રામાયણ વ્યાખ્યાનમાળા- શ્રેષ્ઠી-૧૧

પરમ પૂજ્ય સ્વામી પરમાત્માનંદજીની વ્યાસપઠે વાલ્મીકિ રામાયણ વ્યાખ્યાનમાળા- શ્રેષ્ઠી-૧૧ તા. ૩૧/૧/૨૦૨૫ થી ૭/૨/૨૦૨૫ દરમ્યાન રોજ સાંજે દ થી ઉચ્ચ યોજાયેલ. જેમાં ભક્તોએ પ્રત્યક્ષ હાજર રહી તેમજ ઓનલાઈન લાભ લીધો. પૂજ્ય સ્વામીજીએ ખૂબ જ સરળ અને રસપ્રદ ભાષામાં વાલ્મીકિ રામાયણ નું ભક્તો સમક્ષ વિવરણ કરી રસપાન કરાવેલ.

### • શ્રીમદ્ ભાગવત વ્યાખ્યાનમાળા- શ્રેષ્ઠી-૧૩

પરમ પૂજ્ય સ્વામી નિત્યશુદ્ધાનંદજીની વ્યાસપઠે શ્રીમદ્ ભાગવત વ્યાખ્યાનમાળા- શ્રેષ્ઠી-૧૩ તા. ૧૧/૦૨/૨૦૨૫ થી ૧૭/૦૨/૨૦૨૫ દરમ્યાન રોજ સાંજે દ થી ઉચ્ચ યોજાયેલ. જેના ભક્તોએ પ્રત્યક્ષ હાજર રહી તેમજ ઓનલાઈન લાભ લીધો. પૂજ્ય સ્વામીજી એ ખૂબ જ સરળ અને રસપ્રદ ભાષામાં શ્રીમદ્ ભાગવતનું ભક્તો સમક્ષ વિવરણ કરી રસપાન કરાવેલ.

• હનુમાનજીના મંદિરમાં ભગવાન જગત્તાથની નવી મૂર્તિઓની સ્થાપના: તા. ૨૬/૨/૨૦૨૫ ના રોજ મહાશિવરાત્રીના પવિત્ર દિવસની સવારે, પુરીથી બિરેન્દ્રભાઈએ લાવેલ ભગવાન શ્રીજગતાથ, બહેન સુભદ્રા અને ભાઈ બલરામની મૂર્તિઓની, પૂજ્ય શ્રી સ્વામી બ્રહ્મનિષ્ઠાનંદજી મહારાજના શુભહસ્તે, મંત્રોચ્ચાર વચ્ચે કષ્ટભંજક હનુમાનજીના મંદિરમાં સ્થાપના કરવામાં આવી. આ પ્રસંગે હાજર ભક્તોએ ‘જ્ય જગતાથ ‘ના જ્યઘોષથી મંદિર ગજવી મુક્યું. સ્વામીજીએ ભગવાનની પ્રથમ પૂજા કરી આરતી કરી.

આ શુભ પ્રસંગે ટ્રસ્ટીઓ શ્રી અરુણભાઈ ઓજા, શ્રી સર્વજ્ઞભાઈ નાન્દી, મંત્રી શ્રી મીકીભાઈ કાપડીયા, સહમંત્રી શ્રી અતુલભાઈ પટેલ અને શ્રી વિનુભાઈ પંચાલની સાથે અસંખ્ય ભક્તો હાજર રહ્યા હોટા પુખપૂષ્ટ તુંપર દૃષ્યમાન છે.

### • ધ્યાન અને પૂજ્ય ગુરુદેવ પ્રેરિત વિષય ઉપર આધ્યાત્મિક પ્રવચન:-

બ્રહ્મલીન ગુરુદેવ પરમ પૂજ્ય શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના શિષ્ય સ્વામી શ્રી બ્રહ્મનિષ્ઠાનંદજી મહારાજ, આપણા શિવાનંદ આશ્રમમાં, તા. ૧૭ ફેબ્રુઆરીથી તા. ૨ માર્ચ ૨૦૨૫, સુધી રહ્યા. તેઓની હાજરી દરમ્યાન, જ્ઞાનયજ્ઞનો લાભ સૌને મળે તે ઉદેશથી નીચે પ્રમાણે કાર્યક્રમ ગોઠવવામાં આવેલ. આશ્રમના ઘણા ભક્તોએ આ કાર્યક્રમોનો લાભ મેળવી ધન્યતા અનુભવી હતી.

### • તા. ૨૨/૦૨/૨૦૨૫ થી તા. ૨૬/૦૨/૨૦૨૫ દરમ્યાન કાર્યક્રમોનીચે મુજબ યોજાયેલ.

પાંચ દિવસ સવારનું સત્ર ૭.૦૦ થી ૮.૦૦ સુધી યોજાયેલ જેમાં શ્રીમદ્-ભગવદ્-ગીતા અને ઈશાવાસ્ય ઉપનિષદ મુજબ દૈનિક માર્ગદર્શિત ધ્યાન. (**Guided Meditation**).

તા. ૨૨/૦૨/૨૦૨૫ થી તા. ૨૫/૦૨/૨૦૨૫ સાંજે ૬.૦૦ થી ૭.૦૦ દરમ્યાન આધ્યાત્મિક વિષયો પર પ્રવચન યોજાયેલ. જેની વિગતો નીચે મુજબ છે.

૧. તા. ૨૨/૦૨/૨૦૨૫ વિષય:- ‘શિવાનંદ યોગ: વિશવ્યાપી અસાધારણ ઘટના’ (“Sivananda

**Yoga: A World Wide Phenomena")**

૨. તા. ૨૩/૦૨/૨૦૨૫ વિષય :- 'માનસિક શાંતિ કેવી રીતે મેળવવી.' ("How to Attain Peace of Mind.")

૩. તા. ૨૪/૦૨/૨૦૨૫ વિષય :- 'સ્વામી શિવાનંદ અને સ્વામી ચિદાનંદના આવશ્યક ઉપદેશો' ("Essential Teachings of Swami Sivananda & Swami Chidananda")

૪. તા. ૨૫/૦૨/૨૦૨૫ વિષય :- 'ભગવાન જગન્નાથ મહાપ્રભુજીનો મહિમા' ("The Glory of Lord Jagannath Mahaprabhuji")

ઉપરોક્ત ધ્યાન અને આધ્યાત્મિક પ્રવચનોમાં દૈનિક સરેરાશ સવા-સો લોકો એ ભાગ લીધેલ. ધ્યાન અને પ્રવચનનો કાર્યક્રમથી ભક્તો-મુમુક્ષોએ ખૂબ જ ખુશી વ્યક્ત કરેલ અને પૂજ્ય ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીની પરંપરા અનુસાર કાર્યક્રમોની શરૂઆત આશ્રમની પ્રાર્થના, ભજન અને અંતમાં ઉત્તરાર્ધ પ્રાર્થના અને શાંતિ મંત્રથી થયેલ.

સ્વામી શ્રી બ્રહ્મનિષાનંદજી તા. ૨૬ ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૫ ના રોજ મહાશિવરાત્રીના પાવન ઉત્સવ પર વિશ્વનાથ મહાદેવ મંદિર સમક્ષ યોજાયેલ કાર્યક્રમમાં ઉપસ્થિત રહેલ.

સવારે ૪:૦૦ થી ૭:૦૦ અને બપોરે ૧૨:૦૦ થી ૩:૩૦ અભિષેકાત્મક લઘુરૂપ તેમજ સવારે ૭:૦૦ થી ૭:૪૫ સવારે ૮:૦૦ થી ૯:૦૦ અને બપોરે ૩:૩૦ થી ૪:૪૦ રૂદ્રાભિષેક યોજાયેલ.

#### • શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ-ભજન સંધ્યા

તા. ૨૬મી ફેબ્રુઆરી, પવિત્ર શિવરાત્રી તહેવારના રોજ પૂજ્ય સ્વામી બ્રહ્મનિષાનંદજીની નિશ્ચામાં શિવસ્તુતિ-ભજનનો કાર્યક્રમ યોજાયેલ.

● સાંજે: ૫:૦૦ થી ૭:૦૦ - ડૉ. જ્યંત વસાવડા, રાધવભાઈ દવે. (સ્વર ગુજરાત હાટકેશ ગ્રૂપ), આમાં પ્રસ્તુતિ કરનાર કલાકાર ડો. વૈર્ય મંકડ, શ્રીમતી ઉપાલીબેન બિરેન્દ્રદાસ, જૈમિન વૈદ, શ્રીમતી નીપાબેન મેહતા, ધવલ કઠવાડિયા તેમજ બાળકલાકાર કુમારી આરોહી અને કુમાર આરવે ત્રણ સંસ્કૃતમાં અને બે ગુજરાતીમાં ભજન-શિવસ્તુતિ પ્રસ્તુત કરેલ.

● સાંજે: ૭:૦૦ થી ૭:૩૦ - ૧૦૮ દીવાની મહાઆરતી તેમજ ભસ્મ આરતી પૂજ્ય સ્વામીજીના હસ્તે થયેલ..

● સાંજે: ૭:૩૦ થી ૯:૦૦ - આરાધના સંગીત એક્ટેરેમીના ડૉ. મોનિકાબેન શાહના નેતૃત્વમાં ડૉ. શિવાની કિનારીવાલા, ડૉ. દીપિકા ગજજર, શ્રી જૈમિન સોની, શ્રી ધવલ ત્રિવેદી અને અન્ય એક્ટેરેમીની અન્ય સાડત્રીસ વિદ્યાર્થીઓએ સાથ આપ્યો હતો.

● રાત્રે : ૯:૦૦ થી ૧૦:૩૦ - મલય વૈષ્ણવ (સુરના બેલૈયા) જેમાં અન્ય કલાકારો રાજુલ બેન, બિમલભાઈ, જોગીનભાઈ, પીનલ, ધારિત, અર્યન વગેરેએ ભાગ લીધેલ.

● રાત્રે : ૧૦:૩૦ થી ૧:૩૦ - 'સ્વરાલય સંગીત એક્ટેરેમી'ના પંડિત વિકાસ પરીખ સાથે તેમની પુત્રી રાવિકા પરીખ, ભાઈ માતંગ પરીખ તથા અન્ય ત્રણ વિદ્યાર્થીઓએ કોરસમાં સાથ આપેલ.

આમ ઉપરોક્ત કાર્યક્રમોમાં સાંજે ૫:૦૦ થી રાત્રે ૧:૩૦ વાગ્યા સુધીની ભજન સંધ્યામાં ૧૦,૦૦૦ થી પણ વધુ ભક્તો લાભ લીધેલ. આ ઉપરાંત ચાર પ્રહરની પૂજા (કે જે સવારના ૪:૦૦ વાગ્યા સુધી ચાલેલ) ના દર્શન, આરતીનો લાભ લીધેલ.

રામદેવ

મસાલે

જુંબડે અરછે!



રામદેવ

SINCE 1965

## રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રાઇવેટ લિમિટેડ

રામદેવ સ્પાઈસ વર્ક્ષ, સરખેજ બાવળા હાઈવે,  
ગાંગોદર - 382 213, અમદાવાદ.

ફોન: +91 2717 710200 • [www.ramdev.co.in](http://www.ramdev.co.in)

Identity

### વિવિધ પ્રોડક્ટ્સની વિશાળ શ્રેણી

- મરચું • હળવદર • ધાણા • ધાણાજીર  
• હીંગ • ઈન્સ્ટન્ટ મિક્સ
- ગરમ મસાલા • અચાર મસાલા



ઓનલાઈન ખરીદી માટે:  
[www.ramdevstore.com](http://www.ramdevstore.com)



મહાશિવરાત્રી પર્વ ભગવાન શ્રી જગન્નાથ, બહેન શ્રી સુભદ્રા અને ભાઈ શ્રી બલારામની નવી મૂર્તિઓની આશ્રમમાં પૂજય સ્વામી બ્રહ્મનિષ્ઠાનંદજીના વરદ્દ હસ્તે સ્થાપના કરવામાં આવી.



શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા અને ઈશાવાસ્ય ઉપનિષદ અંતર્ગત યોજાતા દૈનિક માર્ગદર્શિત ધ્યાનના છેલ્લા દિવસે મુમુક્ષો સાથેની સમૂહ તસવીર (તા. ૨૬-૨-૨૦૨૪)



મહાશિવરાત્રીએ સાયંકાળે સ્વામીજીના હસ્તે ૧૦૮ દીવાની મહાઆરતી  
૩૫



પૂજય ભાઈશ્રી રમેશભાઈ ઓઝાના હસ્તે સાંદીપની ગૌરવ એવોર્ડના કાર્યક્રમમાં ટેવર્ષિ એવોર્ડ સ્વીકારતા પૂજય સ્વામી પરમાત્માનંદજી

Printed and Published by SWETANK PATEL on behalf of GUJARAT DIVYA JIVAN SANGH and Printed at Print Vision Private Limited, Print Vision House, Opp. Central Bank of India, Ambawadi, Ahmedabad-380 006 and published from Gujarat Divya Jivan Sangh, Sivanand Ashram, Jodhpur Tekri, Sivanand Marg, Satellite, Ahmedabad-380 015. Editor- ARUN DEVENDRA OZA



મહાશિવરાનીના પાવન દિવસે ભજન સંધ્યામાં બાળકલાકાર કુ. આરોહી અને કુમાર આરવ દ્વારા પાંચ ભજનોની પ્રસ્તુતિ. આ સમયે મંચ ઉપર ઉપસ્થિત સ્વામી બ્રહ્મનિહાનંદજી, ડૉ. જ્યંત વસાવડા, રાધવભાઈ દવે અને કુ. ધૈર્યા માંકડ.



આરાધના સંગીત એકેડેમીનાં ડૉ. મોનિકાબહેન શાહ અને અન્ય કલાકારો દ્વારા સુમધુર સ્વરમાં શાશ્વીય સંગીતની રજૂઆત

### ગરીબ વૃજાનો સામાન ઉપાડ્યો

દિલ્હી સેશનના પ્રેટકોર્પ પર સ્વામીજી ઘણા ભક્તો વગ્યે ક્રીસ્ટ હતા. ગામડાનાં એક શોશીમા માણા પર આસ્તે દોષ ઉપરોક્ત હણ્યમાં ગેરી લઈને જતાં હતાં. આટા બોલ્સ સાથે માં યાતી શાતી હતાં. સ્વામેજીની નજી શોશીમા પર પદી અને શખામાં શોશીમા પર શૂં વીતંતું હતું તે પામી ગયા. ભક્તોને આધા અરોદી ઝડપથી માજુ પાછ પહોંચે પેલી મોરી પેલી ઊપાડી તીવી અને સાથે ચાલવા લાગ્યા. માજુ સાથે અચ્યત પેમપર્વત અને નયારાહી લાત કરવા મારી. આ બધુ એટલું ઝડપથી બની ગયું કે ભક્તોને પહેલાં તું કાંઈ સમજાયું નહીં. પણ પછી તરત જ સ્વામીજી પાસેથી મોરી પેલી લઈ લીધી.

\*\*\*

પદ્મિવાજક તરીકેની યાત્રા દરમિયાન સ્વામીજી શ્રીએઠની સાથે બણતા નહીં. પણ તેમ છન્ઠાં ગરીબ, વૃદ્ધ કે વીમારની સેવા કરવાનું ચુક્તા નહીં. એક વાર તેઓ બસમાં મુસાફરી કરતા હતા ત્યારે એક અંધે માજુને ખરાલ હાલતમાં જોયા. બસમાંથી બીતરીને સીધા અંધે માજુની મદદ પહોંચી ગયા. એક પાદરીએ માજુની દેખાતી કરવાની જવાબદારી તીથી એટલે તેમને માજુની વિગત સમજાવીને પદી જ આગળ મુસાફરી શરૂ કરી.

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