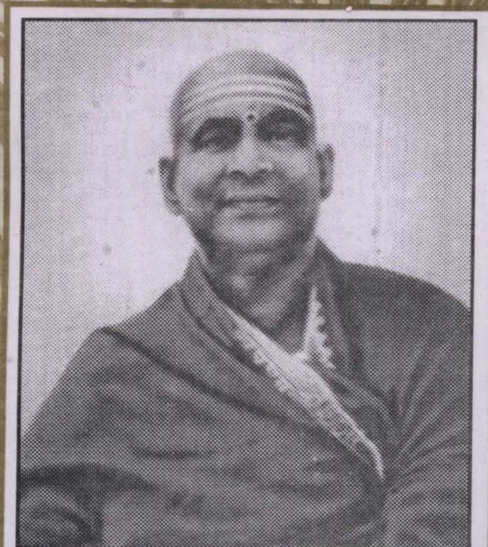
સંતવાણી ગ્રંથાવલિ ૨૭

સ્વામી શિવાનંદ સરસ્વતી



સ્વામી શિવાનંદ સરસ્વતી

(હૃષીકેશ)

(Swami Shivananda Saraswati)

(Rhishikesh)

લેખક-સંકલન

ડૉ. શિવાનંદ અધ્વર્યુ

વીરનગર (રાજકોટ)

નવજીવન પ્રકાશન મંદિર

અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૪

આ ગ્રંથાવલિનાં ૨૮ પુસ્તકોની કિંમત રૂ. ૩૦૦ થાય છે. ગ્રંથાવલિનો સંપુટ ખરીદનારને તે રૂ. ૨૦૦ના રાહત દરે આપવામાં આવશે.

પ્રાપ્તિસ્થાન

(૧) નવજીવન પ્રકાશન મંદિર
ગૂજરાત વિદ્યાપીઠની પાછળ, પો. નવજીવન, અમદાવાદ-૧૪

(૨) નવજીવન ટ્રસ્ટ (શાખા),
૧૩૦, શામળદાસ ગાંધી માર્ગ, મુંબઈ-૪૦૦ ૦૦૨

(૩) દિવ્ય જીવન સંઘ
શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, શિવાનંદ માર્ગ, અમદાવાદ-૧૫

(૪) દિવ્ય જીવન સંઘ
શિવાનંદ ભવન, રામજી મંદિરની પોળ, સરકારી પ્રેસ સામે, આનંદપુરા, વડોદરા-૩૯૦ ૦૦૧

(૫) દિવ્ય જીવન સંઘ, શિશુવિહાર, ભાવનગર-૩૬૪ ૦૦૧

(૬) દિવ્ય જીવન સંઘ,
મોહન ઑપ્ટિશિયન, આઝાદ ચોક, વલસાડ-૩૯૬ ૦૦૧

બાર રૂપિયા

© ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ

ત્રીજી આવૃત્તિ, પ્રત ૩,૦૦૦, જૂન ૧૯૯૯
પુનર્મુદ્રણ, પ્રત ૩,૦૦૦, ઑક્ટોબર ૨૦૦૬
કુલ પ્રત : ૬,૦૦૦

ISBN 81-7229-237-6 (set)

મુદ્રક અને પ્રકાશક
જિતેન્દ્ર ઠાકોરભાઈ દેસાઈ
નવજીવન મુદ્રણાલય, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૪

પ્રકાશકનું નિવેદન

નવજીવન અને દિવ્ય જીવન સંઘના સંયુક્ત ઉપક્રમે 'સંતવાણી ગ્રંથાવલિ'નો ૨૮ પુસ્તિકાઓનો આ સંપુટ વાચકોના હાથમાં મૂકતાં આનંદ થાય છે.

સર્વધર્મસમભાવના ઉદ્દેશને ધ્યાનમાં રાખી આ 'સંતવાણી ગ્રંથાવલિ' સંપુટ બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી શિવાનંદજીની શતાબ્દી નિમિત્તે ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવ્યો હતો. તે તૈયાર કરવામાં અનેક મિત્રોનો સહકાર મળ્યો હતો. છતાં તેની પાછળની એકધારી મહેનત સ્વ. ઉચ્છરંગભાઈ સ્વાદિયાની હતી તે નોંધવું જોઈએ.

આ ગ્રંથાવલિની પહેલી આવૃત્તિ ચપોચપ ઊપડી ગયા પછી ૧૯૮૫માં તેનું પુનર્મુદ્રણ કરવામાં આવ્યું હતું. પરંતુ તેય પહેલી આવૃત્તિની જેમ જ ઝડપથી વેચાઈ જતાં ગ્રંથાવલિ ઘણાં વરસથી ઉપલબ્ધ ન હતી.

ગાંધીજી પ્રસ્થાપિત સંસ્થાની બધા ધર્મોની સાચી સમજણ ફેલાવવાની જવાબદારી છે. વળી ઉચ્ચ શિક્ષણમાં હવે મૂલ્યશિક્ષણ તથા તુલનાત્મક ધર્મોના શિક્ષણનું મહત્ત્વ વધતું જાય છે. કેન્દ્ર સરકારના યોજના પંચે મૂલ્યોના શિક્ષણને પ્રોત્સાહન આપવાનું સમર્થન કર્યું છે. આને અનુલક્ષીને આ પુસ્તક સંપુટ સામાન્ય વાચકો ઉપરાંત ઉચ્ચ શિક્ષણમાં કાર્ય કરતા સહુ કોઈને ઉપયોગી થઈ પડશે.

ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘે આ ગ્રંથાવલિ આ યોજનામાં પુનર્મુદ્રણ માટે સુલભ કરી તે માટે અમે તેમના આભારી છીએ. 'સંતવાણી ગ્રંથાવલિ'ના આ પુસ્તક સંપુટના પ્રકાશનથી ગાંધીજીના સર્વ-ધર્મસમભાવનો સંદેશો સર્વત્ર વસતાં ગુજરાતી કુટુંબોમાં પ્રસરશે એવી આશા છે.

નવજીવન ટ્રસ્ટના દસ્તાવેજમાં તેના ઉદ્દેશોની પૂર્તિ સારુ જે જે પ્રવૃત્તિઓ કરવાનું સૂચવેલું છે તેમાં હિન્દમાં વસેલી બધી જુદી જુદી કોમો વચ્ચે ઐક્યનો પ્રચાર કરવાનું સૂચવવામાં આવ્યું છે. તે હેતુ માટે નવજીવને ગૂજરાત વિદ્યાપીઠમાં પ્રસ્થાપિત કરેલા અનામત કોશમાંથી આ 'સંતવાણી ગ્રંથાવલિ'નું પુનર્મુદ્રણ જૂન ૧૯૯૯માં પ્રસિદ્ધ કરી રાહત દરે આપવામાં આવ્યું હતું.

'સંતવાણી ગ્રંથાવલિ'ની માંગ ચાલુ રહેતાં નવજીવન તરફથી તેનું આ ત્રીજું પુનર્મુદ્રણ પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવી રહ્યું છે. અને તેની કિંમત સામાન્ય વાચકને પરવડે તેવી રાખવામાં આવી છે તે નોંધવા જેવું છે. અમને આશા છે કે સર્વધર્મસમભાવના પ્રચારાર્થે થતા આ પ્રકાશનને વાચકો તરફથી યોગ્ય આવકાર મળવાનું ચાલુ રહેશે.

તા. ૨-૧૦-'૦૬

અનુક્રમણિકા

૧.	બાળપણ	૧
૨.	બીમારની સેવામાં	૨
૩.	મલાયામાં અને... પછી...	૪
૪.	તપશ્ચર્યા	૮
૫.	સંકીર્તન સમ્રાટ	૧૪
૬.	દિવ્ય જીવન સંઘ	૧૭
૭.	આશ્રમનો વહીવટ	૨૨
૮.	સેવા-યાત્રા	૨૬
૯.	જ્ઞાનદાન	૨૮
૧૦.	શિષ્યોને માર્ગદર્શન	૩૪
૧૧.	પશ્ચિમ પર પાથરેલો જાદુ	૪૩
૧૨.	શિવાનંદજીની પ્રતિભા	૪૫
૧૩.	સ્વધામ ગમન	૪૭
૧૪.	વીસ આધ્યાત્મિક નિયમો	૪૯
૧૫.	સાધના તત્ત્વ યા સપ્ત સાધન વિદ્યા	૫૩
૧૬.	જપ કરવાના નિયમો	૬૦
૧૭.	ધ્યાન સંબંધી વીસ નિયમો	૬૨
૧૮.	વિદ્યાર્થીઓને વીસ સૂચનો	૬૬
૧૯.	વિશ્વ-પ્રાર્થના	૭૦
૨૦.	આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રે પ્રગતિની પારાશીશી	૭૧

स्वामी शिवानंद सरस्वती

(हृषीकेश)

૧. બાળપણ

કુપુસ્વામી તેમનું નામ. તીરુનેલવેલી (તામિલનાડુ) પાસે પટ્ટામડાઈ ગામે ૮ સપ્ટેમ્બર, ૧૮૮૭માં તેઓ જન્મ્યા. વેંગુ અય્યર તેમના પિતાશ્રી.

એટ્ટાયાપુરમાં જાગીરના રેવન્યૂ ઑફિસર વેંગુ અય્યર દુન્યવી કરતાં આધ્યાત્મિક બાબતોમાં વધુ રસ ધરાવતા. પારવતી અમ્મલ-વેંગુ અય્યરનાં પત્ની ઘરકારભાર ચલાવતાં.

વહેલી સવારે બાળ કુપુ બગીચામાં જઈ શિવપૂજા માટે ફૂલ અને બિલ્વપત્ર તેમના પિતાશ્રીને લાવી દે.

નાનપણથી જ કુપુસ્વામી નિઃસ્વાર્થભાવથી ભર્યા હતા. તેમનાં મા કંઈ ખાવાનું આપે તો મિત્રને ખોળી, તેની સાથે ભાગ પાડીને જ ખાય.

એટ્ટાયાપુરમાં કુપુસ્વામી રાજા હાઈસ્કૂલમાં ભણવા બેઠેલા. ભણતર તેમ જ રમતગમતમાં તે ક્લાસમાં આગળ પડતા રહેતા.

૧૯૦૩માં મૅટ્રિક થયા.

તીરુચિરાપલ્લીમાં એસ. પી. જી. કૉલેજમાં જોડાયા.

૧૯૦૫માં ઈન્ટર પાસ કરી, તાંજોર મેડિકલ ઈન્સ્ટિટ્યૂટમાં જોડાયા. અડધું દાક્તરી ભણતર થયું ત્યાં તેમના પિતાશ્રીનો સ્વર્ગવાસ થયો. મા પણ બીમાર પડ્યાં. આમ તેમની મનગમતી ભણતરની લાઈનમાં અધવચ્ચે વિઘ્ન આવ્યું.

તેમણે દાક્તરી મૅગેઝીન - 'એમ્બ્રોઝીઆ' ૧૯૦૯માં શરૂ કર્યું. મૅગેઝીન સારી કમાણી આપી શકવા શક્તિમાન ન હતું. કુપુસ્વામી મદ્રાસ આવ્યા. ડૉ. હૉલરની દવાશાળામાં હિસાબ,

દવા દેવાનું, અને દરદી તપાસવાનું કામ તે કરવા લાગ્યા. ઉપરાંત 'એમ્બ્રોઝીઆ' તો ચાલુ જ રહ્યું.

કુપુસ્વામીના એક મિત્ર ડૉ. આયંગર મદ્રાસથી સિંગાપોર ગયેલા તેને કુપુસ્વામીએ પત્ર લખ્યો. ૧૯૧૩માં તેમણે મલાયા જવા વિચાર્યું.

કુપુસ્વામીએ કુટુંબના સભ્યોને મનાવી લીધા. મદુરાઈમાં તેમને વિદાય આપવામાં આવી. તેમણે કહ્યું, ''નિઃસ્વાર્થ સેવા જ અહંને ઓગાળી શકે. હું દરરોજ દાનનું એક કૃત્ય કરીશ જ.'' એક વયોવૃદ્ધ પાર્ટીમાં હાજર હતા. તે ગળગળા થઈ ગયા અને કુપુને હૃદયસરખા ચાંપી કહ્યું, ''કુપુ ! તારું સોને મઢ્યું હૃદય છે !''

૨. બીમારની સેવામાં

સિંગાપોર જતી 'તારા' નામની આગબોટમાં દૂધથી બાંધેલા લાડુ સાથે લઈ કુપુસ્વામી પરદેશ ઊપડ્યા.

બોટ પર પણ તે કહેવાની રાહ ન જોતાં કોઈ સેવાની તક શોધતા જ રહેતા અને કોઈને કંઈ બીમારી જણાય કે મદદે પહોંચી જતા.

મલાયા પહોંચી ડૉ. આયંગર પાસે જતાં તેમણે ડૉ. હેરોલ્ડ પાર્સન્સ પર સેરમબન ગામનો પત્ર આપ્યો. કુપુસ્વામી ત્યાં પહોંચ્યા. કોઈ ઓળખાણ ન હતી તેથી ભૂખ્યા ભૂખ્યા એક મંદિરે ગયા. પૂજારીએ કમને થોડા ભાત દહીં આપ્યાં: ૧૫ દહાડામાં આ તેમનો પહેલો જમવાનો વારો આવ્યો !

એક રબર જાગીરના મિ. રોબીન્સ પાસે ડૉ. પાર્સન્સે મોકલ્યા. ત્યાં માસિક ૧૫૦ ડૉલરથી હૉસ્પિટલ સંભાળવાની નોકરી મળી ગઈ.

ડૉ. કુપુસ્વામી પદ્ધતિસરના, મહેનતુ અને દિલ દઈને કામ કરનાર હતા. ઈસ્પિતાલ સાફ રાખવા પર તે ભાર મૂકી કહેતા કે ઈસ્પિતાલમાં સારામાં સારી દવા ચોખ્ખાઈ છે.

કુપુસ્વામીને ખાનગી કામકાજની પણ છૂટ હતી. બીજા અનેક ડૉક્ટરો હતા પણ દરદીઓ માટે સહાનુભૂતિ દાખવતા નહીં. પૈસાદાર દરદીઓ શોધતા ફરતા. કુપુસ્વામી ગરીબ દરદીઓની સેવા કરવા લાગ્યા. સલાહની પણ અન્ય ડૉક્ટરો ફી લેતા. કુપુસ્વામી દરદીઓને ખિસ્સાખર્ચી આપતા.

તેમના ઘરઆંગણે તુલસીક્યારો હતો. દરરોજ ત્યાં પૂજા થતી. દવા સાથે તે તુલસીપત્ર અને ચરણામૃત આપતા. દવા સાથે દુઆ ભળતી અને અસર આશ્ચર્યકારક થતી.

સેંકડો ગરીબોની સેવાની તક તેમને સાંપડી, તેમણે 'મલય' ભાષા શીખી લીધી.

પહેલું વિશ્વયુદ્ધ આવ્યું. પાર્સન્સ લડાઈમાં જોડાયા. ૧૯૨૦માં પાછા આવી તે કુપુસ્વામીને જાહેરબાહરુ લઈ ગયા. શાંત કાર્યદક્ષતા, ભલી પ્રકૃતિ અને સેવાભાવને કારણે કુપુસ્વામી પંકાઈ ગયા. દવાદારૂનાં કામ સાથે લખવાનો વ્યવસાય ચાલુ જ હતો. તે M.R.I.P.H., M.R.A.S. અને A.R.San. I. થયા. તેમને જલદી બઢતી મળી. સાથે સાથે ખાનગી કામકાજ પણ પુરજોશમાં ચાલતું.

૩. મલાયામાં અને. . . પછી. . .

મલાયામાં કુપુસ્વામી મરદાનગીભરી, જોશીલી, તેજદાર જિંદગી જીવતા. એક સેકન્ડ પણ નકામી ન ગાળતા.

રમતગમતના તેઓ શોખીન હતા. સાઈક્લિંગ તેમની સારામાં સારી કસરત હતી. તેઓ 'મલાયા ટ્રિબ્યૂન'ના રમતગમતના ખબરપત્રી પણ હતા.

બહાર જાય ત્યારે ખિસ્સામાં પરચૂરણ રાખી રસ્તે મળતા ગરીબોને આપતા જતા. તેથી તેમને આનંદ અને શાંતિ મળતાં.

પોતાના ઘર પાસેથી કોઈ સાધુ પસાર થાય તો તેને ઘરમાં લાવી જમાડતા, કપડાં આપતા અને જ્યાં જવું હોય ત્યાંની પહેલા દરજ્જાની ટિકિટ લઈ આપી, બાદશાહી સત્કાર કરતા.

જ્યારે કોઈને મદદ કરે ત્યારે જાતને પૂછતા : ''હું તેને માટે જેટલું કરી શકું તેટલું બધું કરી ચૂક્યો ?'' જીવનના અંત સુધી તેમની આ જ વૃત્તિ રહી.

બાળપણથી જ આધ્યાત્મિક વૃત્તિ તેમનામાં આગળ પડતી દેખાતી. તે ખૂબ વાંચન રાખતા. રામતીર્થ અને યોગી રામચરકનાં લખાણો પર વિચાર કરતા. મલાયામાં હઠયોગી કૃષ્ણાજીના સંપર્કમાં આવ્યા. હિંદ આવતા ત્યારે પણ ઘણા સંતોને મળતા.

જીવન વિશેની તેમની દષ્ટિમાં ધરમૂળનો ફેરફાર તેમની માનવજાતની સેવાની વૃત્તિ, આધ્યાત્મિક સાહિત્યનો અભ્યાસ અને ઘેર પૂજાપાઠની આદતને કારણે થયેલો. તેમનું હૃદય આમ પરિશુદ્ધ થયું અને તે અંતર્મુખી થયા.

પોતાની આસપાસ લોકોને શારીરિક અને માનસિક દુ:ખથી ઘેરાયેલા તેમણે જોયા. માંદા, દુ:ખી અને ગરીબ લોકો માટે તેમનું હૃદય દ્રવી ઊઠતું. તેમણે જોયું કે ઘણાને જીવન ધીમું મૃત્યુ હતું, ત્યારે ઘણા તો જીવન કરતાં મૃત્યુને આવકારતા. જીવનસંગ્રામમમાં લડવાની શક્તિ ગુમાવેલ કોઈ કોઈ આપઘાતને પંથે વળતા, માનવની આ શોકાંતિકાથી ડૉક્ટરનું હૃદય ચિરાઈ જતું.

ડૉક્ટરે જ્ઞાનીઓના પંથે વળવાનું નક્કી કર્યું. અમરતાનાં દ્વાર ખોલવા તેમણે વિચાર્યું. દિવસે દિવસે આ વિચાર દઢ થતો ગયો. તેમણે અનાહત લય યોગ અને સ્વરસાધનાની સાધના કરી. ૧૯૨૩માં એક દિવસ કુપુસ્વામીએ સેવેલ ચિનગારીઓ એકઠી થઈ મહાજ્વાળામાં ભભૂકી ઊઠી. વીજળીના ઝબકારાની જેમ તેમને જીવનદષ્ટિ લાધી. દુન્યવી ઇચ્છાઓ બળી ગઈ. ભૌતિક રિદ્ધિસિદ્ધિ તેમને કારગત નીવડતી ન જણાઈ. તેમણે સંપત્તિને ફગાવી દીધી. માન, મરતબો ફેંકી દેવા તેમણે નક્કી કર્યું.

જાણે કે તેમને કોઈ વળગ્યું હોય! ભૂત નહીં પણ તેમનો સ્વામી શંકર વળગ્યો હોય તેમ તે 'ૐ નમઃ શિવાય'નું સતત રટણ કરવા લાગ્યા.

ઇસ્પિતાલની સેવાઓ તે ચાલુ રાખી નહીં શકે તેવો તેમને ભાસ થયો. તેમણે નોકરી છોડી દીધી. જે આવ્યું તેને તેમણે પોતાની ઘરવખરી અને સરસામાન આપી દીધાં. મિત્રોને થોડું, જાણે સાચવવા આપતા હોય તેવો દેખાવ કરી, દઈ દીધું. થોડો સામાન બાંધી તેમણે મલાયા છોડ્યું.

બોટ પર તેમને એક અજાણ્યા ગૃહસ્થે કહ્યું: ''તમારા કપાળ

પર ભિક્ષુરેખા છે !''

બોટ મદ્રાસ પહોંચી. મિત્રને ત્યાં જઈ પોતાનો રડ્યોખડ્યો સામાન હતો તે પણ તેની ગેરહાજરીમાં મિત્ર-પત્નીને સોંપી દીધો. મિત્ર પાછો આવતાં તે કુપુસ્વામીને શોધવા ચાલ્યો. સ્ટેશન પર તે મળી ગયા. પણ કુપુસ્વામીએ મનમાં ગાંઠ વાળી દીધેલ. તે ટ્રેનમાં બેસી ગયા. તેમના મન પર ઊંડી શાંતિ છવાઈ ગઈ. તે શિવના ધામ વારાણસી પહોંચ્યા.

ગંગામાં સ્નાન કરી, વિશ્વનાથનાં દર્શન કર્યાં. તેની સાથે દિલથી વાત કરી. કાશી માટેના તેમના ખ્યાલથી કંઈ જુદું, અજબ ફેરફારવાળું આ ભીડવાળું શહેર જોઈ તેમની આશા પર પાણી ફરી વળ્યું.

તે સ્ટેશનના પ્લેટફોર્મ પર કડકડતી ઠંડીમાં પડ્યા રહ્યા. કોઈ અજાણ વ્યક્તિએ તેમને ધાબળો આપી, પંઢરપુર જવા કહ્યું અને પૂનાની ટિકિટ લઈ આપી.

કંઈ પણ પાસે નહીં, ઈશ્વર જ પોતાનો ભોમિયો માની, કુપુસ્વામીએ હવે પરિવ્રાજકનું જીવન શરૂ કર્યું. તે નાશિક, પંઢરપુર અને અન્ય તીર્થધામોમાં જવા લાગ્યા.

ભીખ કેમ માગવી તેનું તેમને જ્ઞાન ન હતું. હંમેશનો આપનારો હવે સ્વેચ્છાએ માગણ બન્યો હતો. જે કોઈ મળી જાય તેની પાસે જઈ ધીમા અવાજે કહેતા : ''હું મદ્રાસી બ્રાહ્મણ છું. ભૂખ્યો છું !'' કોઈના દિલમાં રામ વસે તો ઘેર લઈ જઈ જમાડે તો જમે.

મહારાષ્ટ્રમાં બળતા બપોરે આ સાધુ બે કપડાં પહેરીઓઢીને, ખુલ્લે માથે, ખુલ્લે પગે ફરતો હતો. કોઈ વાર રસ્તામાં જ રાત

પડી જાય તો ઝાડ નીચે સૂઈ રહે. જમવાનું પણ ન મળે ત્યારે વગડાઉ આમળાં કે કોઈ ફળ ઝાડ પરથી મળે તે ખાઈ લે. બેમાંથી એક કપડું પણ ફાટી ગયું. તેમણે એક જ કપડું વીંટાળી ચલાવ્યું. એક ગામડામાં લોકોએ જોયું કે આ સાધુ એક જ લંગોટ છે તે ધોઈ, સૂકવીને પહેરી લે છે. બે કપડાં નવાં લાવી આપ્યાં, તો લીધાં.

પરિવ્રાજક જીવનથી કુપુસ્વામી સહનશીલતા, સમદૃષ્ટિ અને સુખદુઃખ પ્રત્યે ગંભીર દૃષ્ટિ રાખતાં શીખ્યા. ખેડગાંવના યોગી નારાયણ મહારાજ પાસે થોડો સમય રહ્યા હતા.

ધાલજ આવ્યા. ત્યાં પ્રભુકૃપાએ પોસ્ટમાસ્તર મળ્યા. તે તેમને પોતાને ઘેર લાવ્યા. આ પોસ્ટમાસ્તરનાં પત્નીનો સ્વર્ગવાસ થયેલો. આગ્રહને વશ થઈ કુપુસ્વામી ત્યાં રહ્યા. તેમને રાંધવામાં, લાકડાં ચીરવામાં, પાણી ભરવામાં મદદ કરતા રહ્યા. ગાયો ચરીને સાંજે આવે ત્યારે તેને નીરણપાણી કરવા લાગ્યા.

થોડા સમય પછી આ પોસ્ટમાસ્તર નવી પત્ની લાવ્યા. નજીકના દિક્ષલ ગામના પોસ્ટમાસ્તર, જેમણે મલાયાના સાધુ ડૉક્ટર વિશે સાંભળેલું. તે તેમને પોતાને ત્યાં લઈ ગયા.

સાધુની ઇચ્છા તપશ્ચર્યાની જાણી, હરદ્વારની ટિકિટ કઢાવી, રૂ. ૨૫ જેવી માતબર રકમ આપી, પોસ્ટમાસ્તરે તેમને વિદાય આપી.

હરદ્વારથી પગપાળા હૃષીકેશ આવ્યા. રાતવાસો ધર્મશાળાના ઓટલા પર કરી, બીજે દિવસે સવારે તેમણે એક તેજસ્વી સાધુ વિશ્વાનંદને જોયા અને કુદરતી આકર્ષણથી તેમના પગમાં પડ્યા.

કાળી કમલીવાળા ક્ષેત્રમાં ભિક્ષા લેવા જતાં સંન્યાસી ન હતા તેથી પાછા કાઢ્યા. વિશ્વાનંદને પ્રેરણા થઈ. તેમણે તેમને સંન્યાસ દીક્ષા દીધી અને સ્વામી શિવાનંદ સરસ્વતીનો જન્મ થયો - તા. ૧ જૂન, ૧૯૨૪.

વિશ્વાનંદજી તો વારાણસી ચાલ્યા ગયા.

કૈલાસ આશ્રમના મહાન વિદ્વાન સ્વામી વિષ્ણુદેવાનંદે સ્વામી શિવાનંદજીનો વિરાજ હોમવિધિ કર્યો.

૪. તપશ્ચર્યા

શિવાનંદજીએ કાલી કમલીવાલા ક્ષેત્રમાંથી ભિક્ષા લેવા નક્કી કર્યું.

હૃષીકેશથી બે માઈલ પર કોલઘાટના શાંત વિસ્તારમાં રહેવાનું રાખ્યું.

ચાર રોટી અને એક કપ દાળ માટે આમ તેમને દરરોજ ૪ માઈલ ચાલવાનું રહેતું.

સ્વાદિષ્ટ, પૌષ્ટિક આહાર લેનાર ડૉક્ટરે હવે અધપાક્યું, પોષણક્ષમ નહીં તેવું, બેસ્વાદ ભોજન પર નિભાવવાનું રહ્યું.

સંન્યાસી તરીકે દુન્યવી પ્રવૃત્તિથી સદંતર દૂર રહેવું હતું છતાં શિવાનંદની અંદરનો ડૉક્ટર પડોશના સાધુઓ બીમાર હોય ત્યાં ગયા સિવાય રહી શક્યો નહીં. દરદીઓની પગચંપી, બીમારોનાં કપડાં ધોવાં, બહાર ન જઈ શકે તેવા સાધુઓનો ખોરાક લાવી દેવો, માંદા માટે દવા લાવવી. આવા કામમાં તે ગૂંથાયેલા રહેવા લાગ્યા.

શાંતિ ઝંખતા શિવાનંદ નદી પાર લક્ષ્મણઝૂલા બાજુ ગામડાંઓમાં ભજન ગાતા ફરવા લાગ્યા. માધુકરી ઉઘરાવી જમી લેતા. રાત પડ્યે ખાલી કુટિયા પડી હોય તેમાં કે કોઈની ખુલ્લી ઓસરીમાં સૂઈ રહેતા.

અઠવાડિયામાં તેમને રહેવા એક જૂની કુટિર મળી. તેનું છાપરું અંદર બેસી જવા લાગેલું. રાફડા અને ઝાંખરાંઓથી તે ઘેરાઈ ગયેલ. શિવાનંદજી ખૂબ શાંતિથી પાંદડાંની પથારી કરી રહેવા-સૂવા લાગ્યા.

પૈસા કોઈ પાસે માગવા નહીં તેવું વ્રત લીધેલું, પણ તેમને યાદ આવ્યું કે તેમના વીમાનાં નાણાં મળે તેમ હતાં, મહેનત કરીને રૂ. ૫,૦૦૦ મેળવી પોસ્ટઓફિસ બચત ખાતામાં મૂકી દીધા અને વ્રત લીધું કે તેના વ્યાજની એક પાઈ પણ પોતાના માટે ન વાપરવી. દવાદારૂ માટે આ રકમ વાપરવા લાગ્યા.

૧૯૨૫માં પડોશના એક મહાત્મા સ્વામી કાલિકાનંદે જોયું કે આ મલાયાના ડૉક્ટર સ્વામી સેવાનું ધર્માદા દવાખાનું ચલાવી શકશે. તેણે વાત કરી. લક્ષ્મણઝૂલા પાસે જ બદરીનાથના રસ્તા પર એક કોટડીમાં દવાખાનું ચાલુ થયું.

એક સાધુ બદરીનાથ જતાં બીમાર પડ્યા. તેની દવા તો કરી પણ તે સાધુ ગયા પછી યાદ આવ્યું કે તેને રસ્તામાં 'અમૃતધારા' નામની દવા ખૂબ કામ લાગશે. ડૉક્ટર સ્વામી તો દોડ્યા. ૬ માઈલ દોડી પેલા સાધુ મહારાજને પકડી પાડી, દવા આપીને જ જંપ્યા !

ધીમે ધીમે તે જાણીતા થવા લાગ્યા. હસમુખો, પ્રફુલ્લિત, હાસ્ય-ટુચકા કહેતો, ગાતો, સતત સેવા કરતો આ સ્વામી

અનોખો હતો.

સ્વામીજીની સેવાઓ જોતાં ક્ષેત્ર અધિકારીઓએ તેમને માટે ઘી, દહીં, માખણ સહિત ખાસ ખાવાનું આપવાનું રાખ્યું. સ્વામીજી આ લઈ લેતા પણ પોતે તો સૂકી રોટલી ગંગાજળમાં પલાળી ખાઈ લેતા અને પૌષ્ટિક આહાર બીમાર સાધુઓ માટે રાખતા !

આ મહાન ગુરુ તેમના શિષ્યોને પાછલી જિંદગીમાં કહેતા કે આધ્યાત્મિક શિસ્ત લશ્કરી શિસ્ત નથી પણ સ્વ-અનુશાસન છે. પણ શરૂઆતમાં પોતે તો નિયમબદ્ધ આકરી તપશ્ચર્યા જ કરીને આગળ આવ્યા હતા !

નિયમિત જુદા જુદા પ્રકારના પ્રાણાયામને કારણે શિવાનંદજીમાં અખૂટ શક્તિ, અજબની યાદદાસ્ત અને પહાડી સ્વર આવ્યાં હતાં.

દિવસના ચોક્કસ સમયે સ્વામીજી પોતાના વિચારો કાગળ પર ટપકાવી લેતા. શરૂઆતમાં કાગળ લેવા નાણાં ન હતાં ત્યારે સ્વામીજી સાધુઓનું ટોળું હૃષીકેશના ઉકરડામાં લઈ જઈ છૂટાં પાનાં, ખૂલેલાં કવરો વગેરે વીણી લાવી, તેના કોરા ભાગમાં લખવા પેડ બનાવી લેતા.

પણ કાગળ હોય ત્યારે શાહી ન હોય તેવું બનતું. અને બંને હોય તો કાગળોથી પરવારી સાંજે લખવા બેસવા વખતે દીવામાં ગ્યાસતેલ ન મળે ! ને તે હોય તો વળી બે દિવસથી દીવાસળીની પેટી ખાલી થઈ ગઈ હોય !

જે થોડાં નાણાં ભેટમાં આવતાં તે ગરીબો અને સાધુઓની સેવામાં વપરાતાં.

ચાંદનારાયણ હરકોલી કરીને સીતાપુરના વકીલ હતા. તેણે પાંચ રૂપિયા સ્વામીજીને દૂધ પીવા આપ્યા. શિવાનંદજીએ તો તુરત તેનું પહેલું છાપેલું ચોપાનિયું 'બ્રહ્મ વિદ્યા' બહાર પાડ્યું. ઘણા મુમુક્ષુઓને આ વાંચી, વધુ વાચનની ભૂખ જાગી. છપાવવાનું ખર્ચ આવ્યું. બીજું ચોપાનિયું 'આંતર માનવની ફિલસૂફી' બહાર પડ્યું અને આમ એક પછી એક ચોપાનિયાં છપાવા લાગ્યાં.

શિવાનંદજીએ મળવાનો સમય ચોક્કસ કરી દીધેલો. જેથી બાકીનો વખત તે સેવામાં અને ધ્યાનમાં ગાળી શકે. નદીની વચમાં ખડકની બખોલમાં જઈને લાંબો સમય ધ્યાનમાં બેસતા. થોડા મહિનાઓ તો વાંચન તેમ જ સેવા પણ અટકાવી ફક્ત ધ્યાન પર જ લાગ્યા રહેલા. સત્યનાં તેમને દર્શન થવા લાગ્યાં.

દરરોજ ભિક્ષા માગવા જવાનો પણ સમય ગુમાવવો ન પડે માટે ૪-૫ દિવસની રોટી સાથે લાવી, સુકાયેલ રોટીનો ભૂકો ગંગાજળમાં મેળવી ખાઈ લેતા.

સ્વામીજીની મોહિની એવી હતી કે એક વખત સંપર્કમાં આવે તે તેમને ચોંટી જ રહે. સીંધાઈનાં મહારાણીને શિવાનંદજી માટે ખૂબ આદરભાવ હતો તેનાથી બચવા સ્વામીજી ત્રણ દિવસરાત પોતાની કોટડીને બહારથી તેના શિષ્યોને કહી તાળું લગાવી રહેલા. જાજરૂ-પેશાબ પણ અંદર કરી, રાતના અંધારામાં બારી બહાર ફેંકી દેતા. ખોરાક કે પાણી સિવાય ત્રણ દિવસ ધ્યાનમાં ગાળી, ચોથી સવારે કોટડી ખોલી તો જાણ થઈ કે મહારાણી આગલે દિવસે બહારગામ ચાલ્યાં ગયેલાં. હાશ !

તે સમયે શિવાનંદજી ઉપરાંત ઘણા ખ્યાતનામ સંતો ત્યાં

રહેતા. સ્વામી તપોવન-સંસ્કૃતના પ્રખર વિદ્વાન, શોધ્યા ન જડે તેવા તપસ્વી ભક્ત સ્વામી પુરુષોત્તમાનંદ, બ્રહ્મચારી યોગાનંદ - પ્રખ્યાત તાંત્રિક યોગી, ભાવ ભરપૂર કીર્તનકારો: સ્વામીનારાયણ મહારાજ અને માતા આમ્કારેશ્વરી ઉપરાંત સ્વામી અદ્વૈતાનંદજી, સ્વામી સ્વયંજ્યોતિ, સ્વામી શાંતિગિરિ વગેરે પણ હતા. દરરોજ સાંજે સત્સંગ થતો. સાધુસેવા પણ પૂરતી મળી રહેતી.

આત્મત્યાગ અને નિ:સ્વાર્થીપણાની તેઓ જીવંત મૂર્તિ હતા. પોતે સ્વર્ગાશ્રમમાં રહી. પોતાના પૈસે દરદીઓને દવા-સારવાર માટે લખનૌ મોકલતા. સાધુઓની કુટિરની મરામત કરાવી દેતા.

લોકલાડીલા અને કીર્તિવંત થતાંની સાથે ઈર્ષાનો ભોગ પણ થયા. પણ તેમણે તો તુરત માફ કરવાની અને અબઘડી ભૂલી જવાની આદત કેળવેલી. આવા બૂરું કરનાર સાધુઓ પણ માંદા પડે તો બોલાવ્યા સિવાય તેમની માવજત સ્વામીજી પ્રેમપૂર્વક કરતા.

માગે તે આપી દેવામાં સ્વામીજી માનતા. શાંતિ આશ્રમ, વૉલ્ટરવાળા સ્વામી ઓમ્કાર અમેરિકાથી શિષ્યો સાથે સ્વર્ગાશ્રમ આવ્યા. સ્વામીજી પાસે બેત્રણ તૈયાર શિષ્યો હતા. ઓમ્કારજીએ તેમાંથી સારામાં સારા પરમાનંદજીને સેવા કરવા માગી લીધા અને આવી તાણ છતાં સ્વામીજીએ પણ આપી દીધા!

૧૯૨૬માં સ્વામી અદ્વૈતાનંદ, સ્વામી બાલાનંદ, કાલી કમલીવાળા સ્વામી વિદ્યાસાગર સાથે કેદારનાથ-બદરીનાથની દરરોજ ૧૫ માઈલ ચાલીને, પગપાળા યાત્રા કરી. યાત્રાને એક

માસથી વધુ સમય લાગેલો.

કેદારનાથજીમાં સ્વામીજીને દિવ્યતાનાં દર્શન થયાં. તે લખે છે: ''ગૂઢ શાંતિ અને ભાવથી આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિ વડે આ મહામય સ્વપ્રકાશિત કાળમીંઢ પથ્થર પર નજર ટેકવે તેને પ્રભુનાં સાક્ષાત્ દર્શન થાય છે.''

૧૯૩૦માં તેઓ કલકત્તા થઈ ગંગાસાગરની યાત્રાએ ગયેલા. યાત્રા વિશે તેઓ માનતા કે સાચી યાત્રાની પરીક્ષા સાધકની આંતરિક શુદ્ધિ કેટલે અંશે થઈ છે તેના પરથી થાય. રખડપટ્ટીથી તેઓ વિરુદ્ધ હતા. તે કહેતા:

''ઈશ્વર તેના સ્વર્ગમાં છે,
આ સ્વર્ગ તમારા હૃદયમાં છે,
હૃદયમાં તેને શોધો,
તે ત્યાં જરૂર મળશે.''

૧૯૩૧માં મેરુ પર્વત તરીકે ઓળખાતા માઉન્ટ કૈલાસ ગયા. સાથે સ્વામી અદ્વૈતાનંદ, ગુજરાતના સ્વામી સ્વયંજ્યોતિ અને બુલંદશાહરના મંડુક આશ્રમના બ્રહ્મચારી યોગાનંદ હતા. આલમોડા થઈને ગયેલા. ૨૧ માસ સતત ચાલીને આ યાત્રા કરેલી.

સ્વામીજીએ પવિત્ર કૈલાસ રૂપે તેમની સન્મુખ ઊભેલી અને માનસ સરોવર રૂપે તેમના પગ પાસે પથરાયેલી દિવ્યતાનું શાંતિથી ધ્યાન ધર્યું અને અંતઃકરણમાં કૈલાસવાસી શિવજીનાં દર્શન કર્યાં. તેમણે મનોમન પ્રતિજ્ઞા કરી કે તે આધ્યાત્મિક ઊંચાઈનાં શિખરો સર કરશે, કૈલાસ પરના બરફ જેવું પોતાનું હૃદય શુદ્ધ કરશે અને મન સ્ફટિક જેવું નિર્મળ અને માનસરોવરના

પાણી જેવું પારદર્શક કરશે.

તે જ અરસામાં છેલ્લી મહાન યાત્રા જગન્નાથપુરી થઈ રામેશ્વરની કરી. વળતાં તીરુવણમલ્લૈમાં તેજોલિંગનાં દર્શન કરી, અરુણાચલની પ્રદક્ષિણા કરી અને રમણ મહર્ષિના જન્મદિને જ તેમનાં દર્શન કરી એવાં ભજન કર્યાં કે મહર્ષિ પણ ભાવવિભોર બની ગયેલા. ત્યાંથી શ્રી અરવિંદના આશ્રમે થઈ હૃષીકેશ પાછા ફર્યા.

૫. સંકીર્તન સમ્રાટ

સદીના ત્રીજા દાયકામાં શિવાનંદજી બહોળા પ્રદેશમાં ઘૂમ્યા. ઉત્તર પ્રદેશ, બિહાર, પંજાબ, જમ્મુ, કાશ્મીર અને આંધ્ર પ્રદેશમાં ભગવન્નામ પ્રચારાર્થે ફર્યા.

૧૯૩૨માં સીતાપુર (ઉ.પ્ર.) પહેલી જગા હતી. તેમણે કહ્યું: ''ધર્મ સિવાય જીવી શકાય નહીં. ભગવન્નામ સ્મરણ સિવાય જિવાય નહીં. તેના મધુર નામનો આશરો લો. ઈશ્વરમય થાઓ! બ્રહ્મમય જીવો! આ સૃષ્ટિ વિશ્રામસ્થાન છે. સાધનામાં લાગ્યા રહો. નિઃસ્વાર્થ સેવા, ત્યાગ, વૈરાગ અને ધ્યાનનું જીવન ગાળો. સત્સંગ કરો. ધ્યાન ધરો. હું કોણ છું, તેનો વિચાર કરો. અજ્ઞાન નાશ પામશે. બ્રહ્મજ્ઞાનનો ઉદય થશે. મક્કમ ડગલે ચડો. વૈરાગને વિકસાવો. પ્રબળ સાધના કરો અને જ્ઞાનના શિખર પર ચડો.''

વિલબિના સ્મૃતિ હૉલમાં ૧૫ ડિસેમ્બર, ૧૯૩૨ના દિવસે સ્વામીજીએ ખરી આધ્યાત્મિક સિદ્ધિ માટે નિરંતર, નક્કર

પ્રયત્ન પર ભાર મૂકતાં કહ્યું:

''ધાર્મિક વિચારનો બૌદ્ધિક સ્વીકાર; અંતર્યામીને અને સાક્ષીને છેતરવા સવારે અને રાત્રે થોડી આંખો બંધ કરવી; દૈનિક આધ્યાત્મિક ઘરેડને વળગી રહેવાનો થોડોક પ્રયત્ન; નિષ્ફિકરપણે, અર્ધદગ્ધ રીતે થોડા ગુણો વિકસાવવાનો પ્રયત્ન; તમારા ગુરુની સૂચનાઓનો લાપરવાઈભર્યો અમલ પૂરતાં નહીં થાય. આવું માનસ તદ્દન છોડી દો. તમારા ગુણ તેમ જ શાસ્ત્રોના બોધનું અક્ષરશઃ પાલન કરો. મનની મોકળાશ છોડો. યોગના માર્ગમાં અધકચરાપણું ન ચાલે.

ત્યાંથી સ્વામીજી લખનૌ, અયોધ્યા, મોંઘીર, ભાગલપુર, કલકત્તા, તોતાપલ્લી હિસ્સા ગયા. જ્યાં જાય ત્યાં હરિસંકીર્તન કરે, યોગાસન અને પ્રાણાયામનું નિદર્શન કરે અને વિધવિધ વિષયો પર પ્રવચન કરે.

૧૯૩૩માં લખનૌ, મેરઠ, દિલ્હી, બુલંદશાહર અને અન્ય જગાઓએ ગયા. રાવલપિંડીમાં તેમનાં સંકીર્તને તો અસર કરી પણ તેમની નિષ્પાપ પવિત્રતાની ઊંડી અસર પડી. ત્યાંથી લાહોર, અમૃતસર અને અન્ય સ્થળોએ ગયા. લાહોરમાં રાત્રે ભજન ગાતાં જ્યારે સ્વામીજી નાચવા લાગ્યા ત્યારે અનેક લોકોએ તેમના માથાને ફરતું પ્રકાશનું વર્તુળ જોયું. ત્યારથી લોકોનો ભક્તિભાવ ખૂબ વધી ગયો. ૧૯૩૬ સુધી દર વર્ષે સ્વામીજી લાહોર આવતા રહેલા.

ભગવન્નામ સંકીર્તન પ્રત્યે ખેંચવા શિવાનંદજી નવીન ઉપાયો અજમાવતા. મોંઘીર, ભાગલપુર વગેરે જગાએ શણગારેલ ટ્રકમાં 'લોરી કીર્તન' કરતા. મથુરામાં યમુના નદીમાં 'બોટ કીર્તન'

રાખેલું અને કાશી તથા હૃષીકેશમાં પણ 'બોટ કીર્તન' રાખેલું. બ્રાહ્મમુહૂર્તના ધ્યાન પછી, 'પ્રભાતી કીર્તન' તેમ જ સાંજે નગર સંકીર્તન' રાખતા અને મહોલ્લે મહોલ્લે ફરતા. ૨૪ કલાકનું 'અખંડ સંકીતન' પણ રાખતા.

૧૯૩૮ના કુંભમેળામાં સિગારેટ વેચતી કંપનીના માણસોને આધ્યાત્મિક સાહિત્ય તથા રૂ. ૫ ભેટ આપીને સિગારેટનાં ગાયનો સાથે હરિનામ સંકીર્તન કરતા જવાનું અને આધ્યાત્મિક ચોપાનિયાં વહેંચતાં જવાનું નક્કી કર્યું.

કીર્તન કરવા ગમે તે ગમે ત્યાં બોલાવી જાય. શિવાનંદજી 'ના' કહી શકતા જ નહીં. એક વખત ઝાડા થયેલા તેથી રબરની ચડ્ડી પહેરી, બાજુના રૂમમાં બેડ-પેન તૈયાર રાખી સંકીર્તન કરેલું.

જ્યાં જાય ત્યાં ખર્ચનાં નાણાં, ટિકિટના પૈસા જાતે લઈ જતા. કદી માગતા નહીં. પ્રવચન પહેલાં ઓળખાણવિધિ કે પ્રવચન બાદ આભારવિધિનો શિષ્ટાચાર તેમણે બંધ કરાવેલો.

કુમાઉ હિસ્સ, ઉત્તર વૃંદાવનમાં પશ્ચિમવાસી એક યોગી કૃષ્ણપ્રેમ મોંધીર અને ઇટાવાના સંકીર્તનમાં શિવાનંદજીને મળેલા. તેમણે કહેલું: ''તેમનો પ્રદીપ્ત આધ્યાત્મિક ઉત્સાહ તેમ જ બાળસહજ મિત્રતા અને સાદાઈ, ઊંચનીચનો અભેદ, ગરીબતવંગર કે મોટાનાના માણસોનો તફાવત ન કરવાની તેમની રીતની મારા પર ખૂબ સારી છાપ પડી.''

માનવ માનવ વચ્ચે ભેદ ન હોવો જોઈએ તેવું તેઓ માનતા તો ખરા પણ આચરણમાં પણ મૂકતા. એક ધોબીને કપડાં ધોતો જોઈ, મદદે લાગી ગયા. પેલાએ વિનવણી કરી પણ ન માન્યા.

સ્વામીજીને આમ કરતા જોઈ, સાથે આવેલ શિષ્યો શરૂઆતમાં તો હેબતાઈ ગયા. પછી તે પણ કામે જોડાયા !

૧૯૩૦થી ૧૯૪૦ સુધીનો સમય તેમણે આમ સંકીર્તન, નિષ્કામ સેવા ગંગામાની ગોદમાં શાંતિથી સાધના કરી ગાળ્યો.

૬. દિવ્ય જીવન સંઘ

મલાયાની નોકરી છોડી તેઓ હિંદુસ્તાન આવ્યા. ઈશ્વરની શોધમાં પૂનામાં છેલ્લી રાતી પાઈ આપી દીધી અને પરિવ્રાજક સાધુ બન્યા.

ઈશ્વરની શરણાગતિમાં અને તે ઉગારશે તેવી શ્રદ્ધાથી સંન્યાસ લઈ ખૂબ ગાઢ તપ કર્યું. ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર કરી, તેનામાં લીન થવા સાધનાના કોઈ કાળે શિવાનંદજીએ સ્વપ્ને પણ આશ્રમ સ્થાપવા કે સંઘ રચવા વિચારેલું નહીં.

પરંતુ ૧૯૩૦ની આસપાસ વિશ્વની સેવા કરવાની ઉત્કટ ઈચ્છા પ્રગટી. ક્યાં અને ક્યારે તેમને જ્ઞાન લાધ્યું, કોઈ જાણતું નથી. સ્વામીજી અને ઈશ્વર વચ્ચેની આ ખાનગી બાબત છે.

સ્વર્ગાશ્રમમાં તેમણે જોયું કે વૈરાગ્યના એક આવેશમાં ઘર છોડી સાધુ બની ગયેલ લોકો શારીરિક તકલીફ તો વેઠતા જ હતા પણ યોગ્ય આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શનના અભાવે અસ્તવ્યસ્ત રહેતા હતા. તપસ્યાના નામે શરીરને દુઃખ દેતા હતા. ગાંજો-ભાંગ-ચરસ પી, ધ્યાન ધરાશે તેમ માનતા હતા. કૂતરાનાં બચ્ચાં અને વાંદરાં સાથે સમય નિર્ગમન કરતા હતા. શિવાનંદજીને થયું કે આવા સાધુઓની દૈહિક અને આધ્યાત્મિક સગવડો સચવાય તો જનહિતાર્થે આમની

શક્તિને યોગ્ય વળાંક આપી શકાય. ૨૪ ઑગસ્ટ, ૧૯૩૩ના રોજ એક સાધુસમાજ સ્થાપ્યો અને ઉપયોગી નાગરિકો તરીકે સાધુઓને તૈયાર કરવા લાગ્યા. વિશ્વની સેવાની તેમની ઇચ્છાએ શિષ્યો કરવા પ્રેર્યા. તેમના સાથીઓ વધવા લાગ્યા એટલે સામે કાંઠે ચાર શિષ્યોને લઈ, ૧૭ જાન્યુઆરી, ૧૯૩૪માં રામ આશ્રમમાં એક કોટડી લઈ રહેવા લાગ્યા. થોડાં જ અઠવાડિયાંમાં ટીહરીના મહારાજાએ આશ્રમ બાંધવા જમીન આપી. દરમિયાન નદીકાંઠે ગાયોની કોઢ જેવા ચાર ઓરડામાં રહેવા લાગ્યા. માર્ચ ૧૯૩૪માં આનંદકુટીરની સ્થાપના થઈ.

શિવાનંદજી કહેતા: ''આ તો ઈસ્ટ ઇન્ડિયા કંપની જેવું છે! ખુલ્લું ભાળો અને ઘૂસી જાઓ. જગા તમારી!''

સંસ્થા ફાલવા લાગી. સેવાના અનેક વિકલ્પો સામે આવી મળવા લાગ્યા. સંસ્થા પ્રસરવા લાગી. તેમાં કોઈની ઇચ્છાએ કામ નથી કર્યું. ઈશ-ઇચ્છા જ તેને માટે કારણભૂત રહી.

હરિ-ઇચ્છાને તાબે થવાનું જ શિવાનંદજી તો શીખ્યા હતા. તેમની માનવ ઇચ્છાથી સંકલ્પ થયેલો કે કોઈ આશ્રમ ન જોઈએ, કોઈ શિષ્ય ન હોય. પણ હરિ-ઇચ્છા કંઈ જુદી જ જણાઈ. સ્વામીજીને તે સાથે કશો ઝઘડો ન હતો.

જાન્યુઆરી ૧૯૩૬માં લાહોરમાં સંકીર્તન સંમેલનમાં હાજરી આપી પાછા હૃષીકેશ આવતાં, રસ્તામાં અંબાલા ઊતર્યા ત્યાં ભક્તિતરબોળ વાતાવરણમાં સ્વામીજીને જગતસેવા અર્થે સંસ્થા સ્થાપવા આંતરસૂચન થયું. ૧૩મી જાન્યુઆરી, ૧૯૩૬ના રોજ દિવ્ય જીવન ટ્રસ્ટ અંબાલા કૅન્ટોન્મેન્ટ કોર્ટમાં નોંધાયું.

ઘણાની ઇચ્છા આ ટ્રસ્ટમાં જોડાવાની જાણતાં, અને ટ્રસ્ટના

નિયમ મુજબ આ ન થઈ શકે તેથી એપ્રિલ ૧૬, ૧૯૩૯માં લાહોરમાં દિવ્ય જીવન સંઘ સ્થાપી, તેની નોંધણી કરાવી.

૧૯૫૦માં શિવાનંદજીના શિષ્યો તેમને હિંદની યાત્રાએ લઈ ગયા. કડવા અનુભવે સ્વામીજીને શીખવેલું કે સાધના કરવા સાધુને ત્રણ સગવડ આસાનીથી પ્રાપ્ત થવી જોઈએ: ખોરાક, દાકતરી સારવાર અને વાચનાલય. આશ્રમમાં આ ત્રણે વસ્તુઓ તેમણે રાખી.

સ્વામીજી પોતે અંતેવાસીઓના રહેઠાણ પર ટોપલો ઊંચકી જતા અને ફળ તેમ જ મીઠાઈ વહેંચતા. આશ્રમવાસીઓને તેઓ પીરસતા: ''રોટી ભગવાન !'' ''દાળ ભગવાન !''

એક નેપાલી પૈસાદાર ભક્તે પૂછેલું: ''સ્વામીજી, અહીં તો ભજન-હૉલમાં અખંડ કીર્તન અને ભોજન-હૉલમાં અખંડ કીચન છે! સ્વામીજીએ કહેલું, ''માનવશરીર છે ત્યાં સુધી ભોજન હોય તો ભજન થાય.''

શરીરની સંભાળ પર તે ખૂબ ભાર આપતા. ''જો તમે ભગવાને આપેલ આ સાધનની સંભાળ લેશો નહીં તો તમારી દુર્ગાપૂજા અધૂરી ગણાશે.'' તે કહેતા.

આમ આશ્રમ ફાલવા લાગ્યો - દિવ્ય જીવન સંઘની સમસ્ત વિશ્વની શાખાઓના મુખ્ય કાર્યાલય તરીકે, શિવાનંદ આશ્રમ આધ્યાત્મિક રહેઠાણ તરીકે અને યોગવેદાન્ત અરણ્ય અકાદમી આત્મવિદ્યા શીખવતી સંસ્થા તરીકે.

આવી સંસ્થાના યોગક્ષેમ માટે પણ સ્વામીજી નિષ્ફિકર રહેતા. ઈશ્વરે સારું કામ કરવા આ આશ્રમ વિકસાવ્યો છે. તેની ઇચ્છા હશે તો તેની દેખભાળ તે કરશે.

સ્વામીજી અન્ય માટે ખૂબ કાળજી લેતા. મહેમાનો માટે બધી સગવડવાળા રૂમો બાંધ્યા. પરદેશથી બધી સંપત્તિ છોડીને આવતા સાધકો માટે બ્રેડ, માખણ, ચીઝ, કૉફી, ચા, બિસ્કિટ, ફળ, મીઠાઈ, મધ બહારથી આવતાં.

તેમને મન મહેમાન ભગવાન હતો અને મહેમાનગીરી ધર્મ હતો. ખાવાની આદતો વિશે તે ચીકણા ન હતા. પરદેશથી આવતા સાધકોને તે કહેતા કે જો ન જ ચાલે તો ઈંડાં તમને મળી શકશે. ઈંડાંને તે 'ઇંગ્લિશ લાડુ' કહેતા !

તે ખૂબ જ નિયમિત હતા અને નછૂટકે જ કાર્યક્રમમાં ફેરફાર કરતા. તેમને કેડનો દુખાવો થયેલો ત્યારે બે હાથ, બે પગથી કશા ક્ષોભ સિવાય સત્સંગમાં આવેલા !

તેમનું એકેએક કાર્ય આધ્યાત્મિક બની રહેતું. એક વખત સત્સંગમાંથી પાછા ફરતાં તેમણે એક નવા આગંતુકને કહ્યું: ''મુખ મેં રામ, હાથ મેં કામ, અંદરથી શાંત, બહારથી કાર્યરત. દુનિયાના નાટકના પ્રેક્ષક બની રહો.''

રાતના સત્સંગમાં સ્વામીજી એક કે બે કીર્તન ગાતા અને ગવડાવતા. તેમની ફિલસૂફીભર્યાં ગીતો પણ ગાતા: (હરે રામ, હરે રામ, રામ રામ, હરે હરે. . . એ રાગમાં,)

1 Serve, Love, give, purify, meditate, realise.
Be good, do good, be kind, be compassionate.
Enquire 'who am I', know the Self and be free.
Adapt, adjust, accomodate.
Bear injult, bear injury, highest Sadhana.

2 Excel in services,
Expand in love,
Advance in knowledge;
This is Synthetic Yoga.

3 Start the day with God,
End the day with God,
Fill the day with God,
Live the way to God.

તે કહેતા કે સંગીત, નૃત્ય, નાટક, જાદુ, વેશભૂષા, કુસ્તી - આ બધાં નિરાશને આશાવંત કરનાર, દુ:ખી હૃદયનાં દુ:ખ ભુલાવનાર સાધનો છે.

દિવ્ય જીવન સંઘના ઈતિહાસમાં એક નોંધપાત્ર પ્રસંગ ધર્મોની પાર્લમેન્ટ આશ્રમમાં ભરાયેલી તે છે. લગભગ ૨૦૦ પ્રતિનિધિઓ બધા મુખ્ય ધર્મો તરફથી ક્રિશ્ચિયન મિત્રને જમવાના ઓરડામાં મૂકી ગયા. લોકો જમવાનું બંધ કરી ઊઠી ગયા. આ સાંભળીને સ્વામીજી તેને રસોડામાં લઈ જઈ, આસન આપી, જાતે પીરસી, જમાડવા લાગ્યા. આશ્રમવાસીઓનો વિરોધ શમી ગયો.

સ્વામીજી કહેતા કે ઈશ્વર નાતજાત નથી પૂછતા. માણસ માટે હૃદયમાં પ્રેમ છે કે નહીં તે જ તે જુએ છે.

ભજન હૉલમાં અખંડ ધૂન ચાલે છે:

હરે રામ, હરે રામ, રામ રામ હરે હરે;
હરે કૃષ્ણ, હરે કૃષ્ણ, કૃષ્ણ કૃષ્ણ હરે હરે.

યોગ વેદાન્ત અરણ્ય અકાદમી પ્રેસમાંથી આધ્યાત્મિક

સાહિત્યનો સતત ધોધ વહે છે.

આયુર્વેદિક ફાર્મસીમાં દવામાં દુઆ ભેળવીને અપાય છે. ફોટો-સ્ટુડિયો, બાંધકામ વિભાગ, પત્રવ્યવહાર વિભાગ, હિસાબ વિભાગ, સાહિત્ય પ્રકાશન વિભાગ, અન્નક્ષેત્ર, મહેમાન-ઘર અને એવા અનેક નિષ્કામ સેવાના વિભાગો છે. દરેક અંતેવાસીએ પોતે કરી શકે તેવું નિષ્કામ સેવાનું કામ કરવાનું જ હોય છે.

૭. આશ્રમનો વહીવટ

શિવાનંદજી મહાન મનોવૈજ્ઞાનિક હતા. માનવ-સ્વભાવની ઊંડી સમજણપૂર્વક તે આશ્રમનો વહીવટ કરતા.

આશ્રમના કાર્યકરો માટે તે ઊંડી લાગણી ધરાવતા. સહૃદયી માયાળુતા અને રોકડ પ્રોત્સાહન આપી કામ લેતા.

શિવાનંદજીના અંદાજપત્રમાં રસોઈયા અને એવા નીચલી કક્ષાના, ઓછું કમાતા નોકરો માટે ૧૦ ટકા તફડંચી કરવા દેવાના પણ રહેતા.

ઉનાળામાં બહાર કામ કરવા મોકલતી વખતે જ તે કહી દેતા કે ઠંડું પીણું કે ફ્રૂટ લેવું પડે તો લઈ લેવું. તેનો હિસાબ આપવાની જરૂરત નથી. તમારી તબિયત માટે નાનુંમોટું ખર્ચ કરવામાં પૂછવાનું ન હોય. દરેક જીવંત પ્રાણીને પોતા સમ ગણવાની, સર્વને ચાહવાની આ રીતને કારણે બધાને તે આકર્ષતા.

તે કદી હુકમ કરતા નહીં. સમજાવી, મનાવીને જ કામ લેતા. બધાને માટે કોઈ માનભર્યું સંબોધન જ હોય.

મજૂરો સાથે પણ તે તેમના જેવા થઈને રહેતા. બે હાથમાં ભરેલી બાલદી લઈને ગંગામાંથી રસોડામાં પાણી સારી જતા. સત્સંગ ભવનમાં જાજમ પાથરવા લાગતા. ધ્યાનના વર્ગના સમયે ઘંટી વગાડતા કે પછી મહેમાનો માટે જમવાની થાળી લઈ જતા.

પોતે કરવાનું દરેક કામ તે તુરત કરતા. છતાં જ્યારે જુઓ ત્યારે નવરા ને નવરા ! એકસો આશ્રમવાસીઓ આખો દિવસ કરે ત્યારે થાય તેવા કામની ઝીણામાં ઝીણી વિગતો સંભાળતા જોવા એ એક અભ્યાસનો મોકો હતો.

આશ્રમનો વહેવાર પૂરેપૂરો આસમાની-સુલતાની પર નભતો. ઘણીએ વેળા જુદી જુદી ભીડ અનુભવતા ત્યારે શિષ્યો ગુરુદેવ પાસે દોડતા પણ તે ગાળામાં તો કોઈ ભક્ત કે અજાણ્યો આગંતુક જોઈતી મદદ કરી જતો રહેતો. આવા ચમત્કારથી અંતેવાસીઓ પહેલાં તો હેરત પામી જતા પરંતુ લાંબા સમયના અનુભવે તેઓ શીખ્યા કે આ આશ્રમની વ્યવસ્થા જ ઈશ્વર આ રીતે સંભાળી સૌને પ્રેરણા આપે છે ઈશ-શ્રદ્ધાની.

શિવાનંદજીના મૂલ્યાંકનમાં માનવ મહત્ત્વનો હતો, પૈસા નહીં. પૈસાની કિંમત તે કેટલો સમાજોપયોગી થાય છે તેના પર અંકાતી.

આ વિસ્તરતો જતો આશ્રમ કદી પાછું વાળી જોવા અટક્યો નથી - કરતા જ જાઓ, વધારતા જ જાઓ - સેવા, દાન, પ્રેમ. . . .

પરંતુ ઘણી વખત સ્વામીજીની વર્તણૂકથી ખૂબ નજીકના શિષ્યો પણ મૂંઝાઈ જતા. આનું કારણ સ્વામીજી વેદાંત જીવતા,

અન્યને તે પુસ્તકોમાંનો બોધ હતો.

૧૫ જાન્યુઆરી, ૧૯૫૬ના દિવસે આશ્રમના સંચાલકોએ સ્વામીજીને ફરિયાદ કરી કે એક છાપખાનાએ એક ચોપડી છાપવામાં ખૂબ નાણાં લઈ આશ્રમને છેતરેલ છે. વીજળીના ઝબકારાની જેમ સ્વામીજીએ જવાબ આપ્યો: ''એમ માનો કે જે પૈસા તેણે લીધા તે એ વાપરશે તે આનંદ પણ મને જ થાય. જેણે છેતર્યા છે તે પણ તમે જ છો. શાન્તિ અને આનંદ માટેનો આ રસ્તો છે.''

શિવાનંદજી ઉત્ક્રાંતિમાં માનતા. કોઈ ચૂકી જતા, ભૂલ કરી બેસતા, ઘણી વાર ગુરુદેવની નમ્રતાને નબળાઈ સમજી આજ્ઞાપાલન ન કરતા. સ્વામીજી કહેતા: ''હરકત નહીં, આ નાની ભૂલો છે. ભૂલો કર્યા સિવાય કોણ મોટું થયું છે ? રફતે રફતે તે સુધરશે.''

શિવાનંદજીની સલાહ હતી કે પાપીને નહીં, પાપને ધિક્કારો. ''દરેક વ્યક્તિને પોતાનાં છુપાવવાનાં પાપો હોય છે.'' ઘણા પાપીઓને આશ્રમમાં આવકાર મળતો, ઘણા સુધરી પણ જતા.

એક પ્રોફેસર આશ્રમમાં રહ્યા. તેમને લાગ્યું કે ઘણા સાધક સ્વામીઓ કશું સેવાકાર્ય કરતા નથી. તેમણે સ્વામીજીને પૂછ્યું: ''આવાને શા માટે નભાવવા ?'' થોડા દિવસ જવા દઈ, સ્વામીજીએ લેખિત જવાબ મોકલ્યો:

''પરમ અનુભવ એકસરખો ભલે હોય પણ દરેક માણસ તેની પ્રકૃતિ પ્રમાણે અંતિમ ધ્યેય તરફ પ્રયાણ કરશે. સ્વભાવો જુદા તેમ રાહો પણ અલગ.''

દેશરક્ષક, સ્વદેશાભિમાની, સમાજસેવા કરતા વકીલ તેમ જ

ડૉક્ટર, એન્જિનિયર, પ્રોફેસર, ઝાડુવાળો, મોટરડ્રાઈવર - ઈશ્વરે જે વ્યવસાય સોંપ્યો છે તેમાંથી ચળ્યા સિવાય દરેક - આત્મસાક્ષાત્કારના અધિકારી છે. સાચી વાત છે: આત્મસાક્ષાત્કાર પહેલાં આત્મવિલોપન જરૂરી છે. આત્મવિલોપન દરેકે કેમ કરવું તેની પસંદગી તેના હાથમાં છે.

બીજી બાજુ એક એવા ગૃહસ્થ આવ્યા જેણે વિશ્વનાથ મંદિર જતાં સીડી પર સ્વામીજીને કહ્યું: ''અહીંના બ્રહ્મચારીઓ અને સંન્યાસીઓ ધ્યાન કરતાં દુન્યવી કામ કરતા વધુ દેખાય છે. 'દિવ્ય જીવન' માસિકનું પ્રકાશન, પોસ્ટ ઑફિસ, પુસ્તકવિક્રય વગેરેનું અહીં શું કામ ?'' સ્વામીજીએ જવાબ આપ્યો: ''ભાઈ, જૂના જમાનામાં સમાજ સમજતો, રાજા-મહારાજા જાણતા અને સંતોના યોગક્ષેમની સગવડ કરતા. આજે કોઈને દરકાર નથી. શરીર સાચવવા અને આધ્યાત્મિક સાધન કરવા ખર્ચ જોઈએ તે આ રીતે મેળવવું પડે છે. સાથે સાથે દિવ્યજ્ઞાન પ્રસારથી સેવા પણ થાય છે.''

આશ્રમ જોવા આવનારમાંથી કોઈએ ટીકા કરી: ''આશ્રમને વળી જાહેરાત શી ?'' સ્વામીજીનો મત હતો કે જાહેરાત જો સ્વાર્થપ્રેરિત હોય, દુન્યવી લાભ માટે હોય, તો કદાચ વાંધો પણ નિષ્કામ આધ્યાત્મિક કામ માટે આ સાધન વાપરવામાં હરકત ન હોઈ શકે. જાહેરાત સિવાય પાંચ માણસને સેવા પહોંચાડી શકાય તે જાહેરાત દ્વારા પાંચ લાખને પહોંચે.

આશ્રમ હૉસ્પિટલ, લેપર કૉલોની, દવાખાનાં તો હતાં જ. સેવાનું ક્ષેત્ર વિકસાવવા શિષ્યો અને ભક્તો જે ડૉક્ટરો હતા તેમને આશ્રમમાં સારવાર કેમ્પ નેત્રયજ્ઞ, દંતયજ્ઞ વગેરે કરવા પ્રેરતા

અને ડૉક્ટર સિવાયના ભક્તોને દરદીની અન્ય સેવા કરવા પ્રેરતા.

અને આમ અનેકવિધ પ્રવૃત્તિને આધ્યાત્મિક ઓપ આપીને શિવાનંદજી આશ્રમ ચલાવતા. જે તે આચરણમાં મૂકતા તેનો જ બોધ કરતા.

૮. સેવા-યાત્રા

શિવાનંદજીની આધ્યાત્મિક સેવાપ્રવૃત્તિમાં ૯ સપ્ટેમ્બર, ૧૯૫૦ના દિવસથી એક નવો તબક્કો શરૂ થયો.

આખા હિંદની યાત્રા શરૂ થઈ. અનેક ભક્તો દર્શન ઇચ્છતા હતા. શિષ્યોનો સીધો અરે બહોળો સંપર્ક જરૂરી હતો. અધ્યાત્મ જ્ઞાનનો પ્રસાર, ભગવન્નામ કીર્તન મહિમા, અજ્ઞાનમાંથી ઉત્થાન, યુવાન પ્રજાને બ્રહ્મચર્યની શીખ, સારી તબિયત જાળવી અણમોલ માનવદેહથી સાધના કરવા પર ભાર આપવો, આસન, પ્રાણાયામ અને યોગ ક્રિયાઓ દ્વારા મનને અને તનને સુદઢ રાખી નીરોગી, નિર્મળ બનાવવું, યાત્રાના આ હેતુઓ હતા.

ટ્રેન, પ્લેન, સ્ટીમર, ઘોડાગાડી, બળદગાડાં, વગેરેમાં ૭૦૦૦ માઈલની મુસાફરી, જાહેર સભાઓ, ખબરપત્રીઓની મીટિંગો, રેડિયો પર ભાષણ, પવિત્ર તીર્થોમાં પૂજન-અર્ચન, ભજન, ભક્તો અને શિષ્યોનાં ઘરમાં સત્સંગ-સ્વાધ્યાય, છૂટે હાથે આધ્યાત્મિક સાહિત્યનું વિતરણ - આવી તવારીખ આ યાત્રાની રહી.

શિવાનંદજીનું વ્યક્તિત્વ અનેરું હતું. આધ્યાત્મિક આકર્ષણ,

પ્રવચનની શક્તિ, હાવભાવની લાક્ષણિકતા, સત્તાસભર જ્ઞાન, વિદ્વત્તા – આ બધું તો હતું જ પણ તે સિવાય કંઈ એવું અનોખું હતું જેને લઈને શ્રોતાઓના મનમાં તેમના શબ્દો ઊંડી અસર પાડતા. સ્વામીજીએ જ એક વખત આ બાબત ચોખવટ કરેલી. તેમણે કહ્યું કે જ્યારે તે બોલવા ઊભા થાય છે ત્યારે શ્રોતાઓ સાથે ઐક્યભાવ અનુભવે છે. સભામાં બેઠેલા બધા પ્રત્યે હું પ્રેમનાં સ્પંદનો મોકલું છું. મને થાય છે કે હું તેમને મારી બધી જ શક્તિ ખર્ચીને અપાય તેટલું ન આપી દઉં ત્યાં સુધી સંતોષ નહીં થાય.

સમય, સ્થળ અને સંજોગોને અનુકૂળ તે બોલતા. ખરા સમયે ખરી વાત જ કરતા. મદ્રાસમાં બહેનોને તેમણે કહ્યું: ''ધીરજને તમારા ગળાનો હાર બનાવો. પ્રેમની સાડી પહેરો. સુંદરતાની પરાકાષ્ઠા આત્મા છે. બહારથી સુંદર સજાવટની કશી જરૂરત નથી. સુંદરતાને તમે સુંદર કઈ રીતે બનાવી શકો ? બધા દિવ્ય ગુણોને તમારાં ઘરેણાં ગણો. સ્વનિયંત્રણ, ધીરજ, ઉદારતા – આવાં તમારાં સાચાં ઘરેણાં બની રહો.''

બેંગલોરમાં મિલિટરીના એન્જિનિયરો પાસે બોલતાં તેઓએ કહ્યું: ''જેટલો દુશ્મન વધુ શક્તિમાન તેટલાં વિવિધ શસ્ત્રો તમે કામે લગાડશો. આંતરિક શત્રુ સૌથી વધુ શક્તિશાળી છે. તેને વશ કરવાની રીત શોધો. વિશ્વયુદ્ધ પણ વધુમાં વધુ થોડાં વરસો ચાલે. પણ આ અજ્ઞાનરૂપી આંતરિક દુશ્મન, ઇચ્છા-તૃષ્ણાનો દુશ્મન ભગાડવા અનેક જન્મ લેવા પડે. સતત, જાગ્રત, ધીરજપૂર્વકની લડાઈ મનને આપવી પડે.'' શ્રોતાને અનુરૂપ દૃષ્ટાંતો જ તે આપતા.

તે કોલંબો ગયા ત્યારે જ્યાં જાય ત્યાં શ્રોતાઓ એટલા ભેગા થઈ જતા કે કૉફીની હૉટેલો બંધ થઈ જતી. ઘરાકી મંદ પડી જતી.

સિલોનથી પાછા ફરતાં તે પટ્ટમડાઈ – પોતાની જન્મભૂમિમાં ગયા. બાળસુલભ નિર્દોષિતાથી અને કોઈ દંભ સિવાય પોતાનાં પૂર્વાશ્રમનાં સગાંવહાલાંને ૪૦ વર્ષ પછી પાછા મળી, ઓળખી કાઢ્યાં.

તીરુનેલવેલીમાં તેમના બાળપણના મિત્રોને મળ્યા. ઈબ્રાહીમ કરીને એક શુભેચ્છકે સુંદર સાદડી આપી. સ્વામીજીએ તેનો હૃદયપૂર્વક આભાર માન્યો અને વંદન કર્યાં. આ સંતની અન્ય ધર્મ સાથેની એકતાની ભાવના હૃદયંગમ હતી.

દિલ્હીમાં તેઓએ મહાત્માજી જ્યાં સાંજની પ્રાર્થના કરતા તે સ્થળ પર કીર્તન કર્યું.

આવી પ્રવૃત્તિસભર, લાંબી, દિવસરાતની મુસાફરી બે મહિને પૂરી કરી આશ્રમમાં પાછા આવ્યે હજુ એક કલાક પણ ન થયો ત્યાં જાણે એક લાંબા સ્વપ્નમાંથી ઊઠ્યા હોય તેમ હાસ્ય વેરતા પાછા કામે લાગી ગયા. આવા હતા ગુરુદેવ.

૯. જ્ઞાનદાન

આપવાની આદત શિવાનંદજીમાં જન્મજાત હતી. પટ્ટામડાઈના બાળ કુપુસ્વામી તેમનાં મા આપે તે મીઠાઈ બાળદોસ્તોમાં વહેંચીને ખાતા, શાળા અને મહાવિદ્યાલયમાં તેમના સાથીદારોને ભણવામાં મદદ કરતા. દવા-શાળા છોડી,

'એમ્બ્રોઝીઆ' માસિક દ્વારા તબિયત સંરક્ષણનું જ્ઞાનદાન કરતા. મલાયામાં રોગીઓને દવા અને આર્થિક મદદ તેઓ કરતા રહ્યા. પોતે સાધનસંપન્ન થયા એટલે અન્યને નોકરી, ધંધો, ઘર અપાવવું અને બીજી જ્ઞાનદાનની ને સેવાની પ્રવૃત્તિમાં ખર્ચ કરતા.

સંન્યાસી થયા પછી આ ઈચ્છા વધુ ગાઢ રીતે અમલી બની. તેમાંથી સત્ય સેવાશ્રમનો વ્યવહાર સંભાળવાનું ઉદ્ભવ્યું. અગાઉની વીમાની થોડી રકમ પાકેલી તે લઈને સાધુ તથા યાત્રીઓ માટે દવામાં વાપરવા લાગ્યા. સ્વર્ગાશ્રમ ક્ષેત્રમાંથી ખાસ સેવારત આ સાધુને સૂકી રોટીની જગાએ ઘી, માખણ, દહીં આપવા લાગ્યા, પોતે સૂકી રોટલી જ ખાવાનું ચાલુ રાખી, પૌષ્ટિક આહાર બીમારીમાંથી ઊગરી રહેલા સંત-સાધુઓને આપી દેતા. યાત્રીઓ ફળ, મીઠાઈ ધરી જાય તે સંત-સાધુને વહેંચી દેતા. પોતે ટાઢે ઠરતા રહી, યાત્રીને એકનો એક ધાબળો આવેલો તે આપી દીધો.

શિવાનંદજીની સાધના આગળ વધી તેમ અનેક અનુભવો થવા લાગ્યા. આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનો ઝરો ઊંડાણમાંથી ફૂટવા લાગ્યો. આમાંથી શરૂઆતનાં હસ્તલિખિત અને પછી છાપેલાં ચોપાનિયાંનો જન્મ થયો.

બીજાં બધાં દાનમાં ન હતી એવી ખૂબી જ્ઞાનદાનમાં તેમણે જોઈ. ખાવાનું આપો, લોકો થોડા સમયે વળી ભૂખ્યા થશે. નગ્નને વસ્ત્રદાન કરો, થોડા સમય બાદ ફાટશે તો વળી જરૂરત ઊભી થશે. જ્ઞાનદાન જ એવું દાન છે જે ખોવાતું નથી, ખૂટતું નથી, ચોરાતું નથી, અને જાતના નિભાવ માટે તેમ જ

આધ્યાત્મિક જીવન માટે અખૂટ શક્તિ પૂરી પાડે છે.

વાતચીત, પત્રલેખન, પ્રવચનો, ચોપાનિયાં, સામયિકોમાં લેખો અને છેવટે પુસ્તકો દ્વારા સાંભળેલું તો ભુલાઈ જાય પણ લખ્યું વંચાય તે ન્યાયે સારામાં સારું દાન કર્યું.

શિવાનંદજીના પત્રો સાદા હતા અને અંધશ્રદ્ધાને અપીલ કરતા, ઉપરછલ્લી બુદ્ધિને જ સ્પર્શતા નહીં.

એક વખત કોઈ શખસે સ્વામીજીને મદદ માટે અપીલ કરી તેમની સાથે માનસિક સંબંધ બાંધે પછી તે શખસનું જીવન અને તેના કોયડા સ્વામીજીના માનસચક્ષુ સામે ખુલ્લા થઈ જતા. માગ્યા સિવાય, યોગ્ય સમયે, કોયડો ઊભો થાય તે પહેલાં જ, તેનો ઉકેલ તે શખસને આપોઆપ પહોંચી જતો.

સ્વામીજીના લેખો પુરસ્કાર સિવાય અનેક સામયિકોમાં જતા. તેના ઋણસ્વીકાર તરીકે એક ટાઈપરાઈટર અને સાઈકલોસ્ટાઈલિંગ મશીન ભેટ મળ્યાં હતાં. ૧૯૩૭માં સ્વર્ગાશ્રમને સામે કાંઠે, ગંગાકિનારે ગયા પછી નવું મોટું સાઈકલો-મશીન ખરીદ્યું.

૧૯૪૦માં સ્વામીજીનાં લખાણોની માગ ખૂબ વધી જતાં આ કામ એક જુદું ખાતું ઊભું કરી, વ્યવસ્થિત કરવું પડ્યું.

સપ્ટેમ્બર ૧૯૩૮માં શિષ્યોને નિયમિત સત્સંગ મળતો રહે તે માટે 'ડિવાઈન લાઈફ' અંગ્રેજી માસિક શરૂ કરેલું.

જાન્યુઆરી ૧૯૪૯માં સભ્યો માટે 'ડિવાઈન લાઈફ મેમ્બર સપ્લિમેન્ટ' ઉમેરાયું. જુલાઈ ૧૯૫૧માં હિંદી 'યોગવેદાન્ત' માસિક, સપ્ટેમ્બર ૧૯૫૧માં 'ડિવાઈન લાઈફ ફૉરેસ્ટ યુનિવર્સિટિ વીકલી' અને 'હેલ્થ ઍન્ડ લૉંગ લાઈફ' ઉમેરાયાં. જાન્યુઆરી

[illegible]માં 'બ્રાન્ચ ગેઝેટ' પ્રસિદ્ધ થયું.

[illegible]૨૯માં શિવાનંદજીએ તેમનું પહેલું પુસ્તક 'યોગાભ્યાસ પુસ્તક પહેલું' મદ્રાસમાં છપાવેલું. ૨૦ વર્ષ સુધી ચોપડીઓ બહાર છપાવવી પડતી.

૧૯૩૦માં દિવ્ય જીવન સંઘ, હૃષીકેશના ટ્રસ્ટીઓએ મધ્યસ્થ સંસ્થા દ્વારા ચોપડીઓનું છાપકામ હાથ લેવા વિચારી શિવાનંદ પ્રકાશન સમિતિની રચના કરી.

પહેલાં પાંચ વર્ષમાં લગભગ ૨૦ પુસ્તકો પ્રસિદ્ધ થયાં. ૮ સપ્ટેમ્બર, ૧૯૪૭ના દિવસે સ્વામીજીનો હીરક મહોત્સવ આવ્યો. તે સમયની ઉજવણી માટે કેલિફોર્નિયાથી એક માતા લીલીઅન સમાશ આવેલ. તેમણે રૂ. ૪૦,૦૦૦ની માતબર રકમ દાનમાં આપી. સ્વામીજીએ તો તેમની બધી હસ્તલિખિત પ્રતો અલ્લાહાબાદ, અંબાલા, બેંગલોર અને મદ્રાસ છાપવા મોકલી દીધી.

થોડા સમયમાં કલકત્તાના જનરલ પ્રિન્ટિંગ વર્કર્સના શ્રી કાશીરામ ગુપ્તાએ અઢાર પુસ્તકોનું છાપકામખર્ચ ભોગવવા કબૂલ્યું. શિવાનંદજી તો ખોબા ભરીને મફત આધ્યાત્મિક પુસ્તકો વહેંચી દેવા લાગ્યા.

આશ્રમ નાણાભીડમાં આવી પડતું ત્યારે છાપકામખર્ચ ઘટાડવાને બદલે ક્ષેત્રમાંથી ભિક્ષા માગી લાવવાની સ્વામીજીની તૈયારી હતી. જ્ઞાનયજ્ઞ તો ચાલુ જ રહેવો જોઈએ.

તે કહેતા: ''જો ટપાલખર્ચનાં નાણાં ખૂટશે તો કબાટો ખુલ્લાં મૂકી દેશું. જે આવે તે જોઈએ તે લેતા જાય.''

સાધારણ રીતે ત્રણથી ચાર પુસ્તકો પર એક જ સાથે તે

લખવાનું રાખતા. ૧૯૨૯થી ૧૯૬૩ સુધીમાં નાનાંમોટાં ૨૦૦ પુસ્તકોથી વધુ તેમણે લખી કાઢ્યાં - છૂટા લેખો, માસિકનાં લખાણો, પુસ્તિકાઓ તે જુદાં.

આટલો સમય સ્વામીશ્રી ક્યાંથી મેળવી શકતા? તે કહેતા: ''દરેક કામને દરરોજ કે અઠવાડિયાના એકબે ચોક્કસ દિવસોએ નિયત સમય આપી દો. ૬ મહિને તમને જ નવાઈ લાગશે કેટલું કામ થઈ ગયું !''

ગોતવા-શોધવામાં સમય ન ગુમાવવા તે જગા જગા પર વાંચવાલખવાનાં ચશ્માં, ટૉર્ચલાઈટ, ફાઉન્ટન પેન રાખી મૂકતા. ઓશીકે, આરામખુરશી પાસે અને જાજરૂ જતાં ખિસ્સામાં સાધન રાખતા જેથી વિચાર આવ્યો તે ટપકાવી લેવાય.

સ્વામીજી પોતાનું ટાઈપિંગ જાતે કરતા. 'જીવનમાં સફળતા અને આત્મસાક્ષાત્કારના ઉપાય' પુસ્તક ડ્રાફ્ટ કર્યા સિવાય, સીધું ટાઈપ પર જ લઈ લીધેલું.

દિવ્યભાષા સંસ્કૃતનું જ્ઞાન આજના વિદ્યાર્થીઓ નથી લેતા તે માટે તેમના પર નારાજ ન થતાં સાચું જ્ઞાન, ખરું શિક્ષણ લેવાનો તેમને મોકો મળતો નથી તેથી આ ખામી છે એમ તેઓ માનતા. તેઓ ઓચિંતાના એવા થયા હોવાનું તેઓ માનતા નહીં.

પોતાને કહેવાનું હોય તે સમજાવવાની બધી જ પ્રક્રિયા: 'કવિતા, નાટક, પત્ર, નિબંધ, વાર્તા, ટુચકા, સુવાક્યો અને ભાષણ' - વાપરતા.

સ્વામીજી જ્ઞાની કે વિદ્વાન દેખાવા લખતા નહીં, ગોળ ગોળ લખતા નહીં. તેમની ચોપડી વાંચી શબ્દકોશ લેવા જવું ન પડે

પણ ધ્યાનખંડમાં બેસી તે જ વખતે અભ્યાસ શરૂ કરવા પ્રોત્સાહન મળે.

'કર્મયોગનો અભ્યાસ' પુસ્તક વાંચીને એક સાધક લખે છે: ''મેં રામાયણ, ગીતા, શંકરાચાર્યની ફિલસૂફી, પાશ્ચાત્ય તત્ત્વજ્ઞાનનાં થોથાં ઘણાં વાંચી નાંખ્યાં પણ નિષ્કામ કર્મની પાયાની જરૂરત પર કોઈનું આટલું સુંદર, અસરકારક લખાણ મેં વાંચ્યું નથી.''

સેતાન અને સંત બંનેને તેમનું લખાણ આશાપ્રેરક બની રહેતું. શિવાનંદજી દઢપણે માનતા કે હૃદયથી, ખંતથી પ્રયત્ન કરનારને માટે કશું જ અશક્ય નથી.

સ્વામીજીના લાખો શિષ્યો તેમના સાહિત્યના વાચન પરથી તેમના પ્રત્યે ખેંચાયેલા.

૧૯૪૭માં, શ્રીનિવાસન કરીને એક શાળા-શિક્ષકે 'કર્મયોગનો અભ્યાસ' પુસ્તક વાંચ્યું અને તે સ્વામી સહજાનંદ બની ગયા.

મેજર જનરલ યદુનાથ સિંઘ બીજા વિશ્વયુદ્ધમાં આધ્યાત્મિક અવલંબન શોધતા હતા ત્યાં શિવાનંદજીનું 'યોગ' પરનું પુસ્તક તેમણે વાંચ્યું. '૪૭-'૪૮ની કાશ્મીરની ચડાઈ વખતે સ્વામીજીએ અદૃશ્યરૂપે તેમને માર્ગદર્શન આપવા ઉપરાંત સારા સૈનિક બનવાની પ્રેરણા આપી. મૃત્યુ પામેલ આત્માઓ માટે પ્રાર્થના કરવા પણ સૂચવ્યું.

૧૭ વર્ષની ઉંમરનો વિષ્ણુ બ્રિટિશ લશ્કરમાં હતો. નકામા કાગળોની ટોપલીમાં ગુમ થયેલ કાગળ શોધતાં સાધના-તત્ત્વનું ચોપાનિયું હાથ લાગ્યું. લડાઈ પૂરી થતાં પ્રેરણાથી આશ્રમમાં જઈ હઠયોગ પર પ્રભુત્વ મેળવ્યું. મોન્ટ્રીઅલ, કેનેડા જઈ ખૂબ

પ્રચાર અને પ્રસાર કરી રહ્યા છે.

એક પોસ્ટલ પાર્સલ ખૂલી ગયું ને તેમાંથી 'વિદ્યાર્થીઓની ફતેહ' નામનું એક પુસ્તક પડ્યું. બેંગલોરના પોસ્ટ ઑફિસર વી. એલ. નાગરાજને એ કુતૂહલથી ખોલ્યું. એના એક વાક્યે જ તેમના જીવનમાં એટલો ધરમૂળનો ફેરફાર કર્યો કે હજારોની જિંદગીને પવિત્ર બનાવતી બેંગલોરની દિવ્ય જીવન સંઘની શાખા તેમણે સ્થાપી.

શિવાનંદજીના સાહિત્યે ઘણા વકરેલા જીવોને નવી આશા, નવો પ્રકાશ, નવી જિંદગી બક્ષી છે. ઘણાએ બીડી પીવાનું, દારૂ પીવાનું, માંસભક્ષણ છોડ્યાં છે; ઈર્ષા, તિરસ્કાર, લોભ અને કુભાવ ત્યાગ્યાં છે. સદ્ભાવ, મૈત્રી અને નિષ્કામ કર્મના પાઠો ઘણા શીખ્યા છે. ઘણા નામજપ અને સંકીર્તન કરતા થયા છે. ઘણા એકાગ્રતા અને ધ્યાન શીખ્યા છે. શિવાનંદે આવા અનેક ચમત્કાર સર્જ્યા છે.

સમસ્ત વિશ્વમાં દરરોજ શિવાનંદ સાહિત્ય ભૌતિકવાદને મરણતોલ કરી રહેલ છે.

૧૦. શિષ્યોને માર્ગદર્શન

'હિમાલયનું એલાન' નામના પુસ્તકમાં સ્વામીજી કહે છે: ''ગુરુ થવા માટે ઈશ્વરાજ્ઞા થવી જોઈએ.''

સ્વર્ગાશ્રમની પ્રમાણમાં મળતી સગવડો છોડીને સામે કઠિ ગાયોની ગમાણમાં આવી, પ્રભુના બાળકને દોરવણી આપવા તેઓ રહ્યા અને તેમણે જે ત્યાગ કર્યો તે પરથી આવું થયું હશે

તેવો નિષ્કર્ષ કાઢી શકાય.

તેમના એક કાવ્યમાં ઈશ્વરાજ્ઞાનો ચોખ્ખો નિર્દેશ કરતાં તેઓએ કહ્યું છે:

આત્માનો તીણો અવાજ મને સંભળાયો:
''શિવ, ઊભો થા-
તારા જીવનનો પ્યાલો આ અમૃતથી ભર
બધાની સાથે વહેંચ.
હું તને બળપ્રદાન કરીશ,
શક્તિ, બળ અને જ્ઞાન આપીશ.''
મેં મારા પ્રભુની આજ્ઞાનું પાલન કર્યું.
તેણે મારો પ્યાલો પૂરો ભરી દીધો
અને સૌને મેં તેમાંથી વહેંચ્યું.

ગુરુ તરીકે શિવાનંદજીનાં અમુક ખાસ લક્ષણો હતાં. પહેલું તો, તે તેમનો વિષય સંપૂર્ણપણે જાણતા હતા. આત્મજ્ઞાન, આધ્યાત્મિક રીતરસમોના તે ખાં હતા. અને ખાસ તો, ઈશ્વરે નક્કી કરેલ કાર્ય કરવાની પૂરી તૈયારીથી તે કામ કરી રહ્યા હતા.

શિષ્યો માટે તે 'મા' હતા, ગુરુપદ તેમણે કદી હક તરીકે માગ્યું જ નથી.

બે આશ્રમવાસીઓ લડ્યા. આશ્રમ છોડી જવા તૈયાર થયા. તેમને સમજાવ્યા: ''આશ્રમ છોડી જવાથી વધુ ગાંડપણ કશું હોઈ શકે? આધ્યાત્મિક સાધકને અપમાન કે ગાળ લાગે ? થોડા શબ્દો હવામાં ગયા, અવાજ થયો, હવામાં સ્પંદનો થયાં. કોઈ ગાળ બોલે તેથી તમને શું અસર થાય ? તે તમને ગધેડો કહે તેથી ચાર પગ અને બે લાંબા કાન ઊગી જાય ? કૂતરો કહે તો શું

પૂંછડી ઊગી જાય ? જો ના, તો આવી મૂર્ખાઈ કેમ ?'' સાધક સમજ્યા. તે રોકાઈ ગયા. જગન્નાથ કૌલ કરીને એક ભક્તને છ મહિનામાં સાક્ષાત્કારની ઉત્કંઠા હતી. તે લગભગ રડતો સ્વામીજી પાસે આવ્યો. તેમને સમજાવ્યું· ''આ પરમ ઘડી માટે તૈયારી કરો. આશાભર્યા મુસાફરી કરવી સારી છે – કોને ખબર ધ્યેય પર પહોંચતાં નિર્વાણ પણ થાય. જીવંત વર્તમાનમાં વધુ ને વધુ સાધના કરતા રહો.'' સ્વામીજીએ મીઠું હાસ્ય વેર્યું ને ભક્તની ગમગીની દૂર થઈ ગઈ.

ગુરુદેવ કહેતા કે, બળજબરીથી, કાયદાથી, નિયમોથી માણસને દિવ્ય બનાવી ન શકાય. સૌને ખાતરી થાય તેવા અલગ અલગ અનુભવો થવા જોઈએ.

શિવાનંદજી શિષ્યોને સલાહ આપતા કે બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ઊઠો, આસન-પ્રાણાયામ કરો, ધ્યાન ધરો, એકાદશીનો ઉપવાસ કરો. તે કહેતા પણ કદી ફરજ પાડતા નહીં. સમજાવે, વીનવે, બુદ્ધિને અપીલ કરે, લોભ પણ દે ! પણ દબાણ ન કરે. પ્રેમ જ તેમની રીત હતી.

કોઈ વખત હળવી સજા કરે. સાધના-સપ્તાહમાં એક શિષ્ય સવારના વર્ગમાં ન આવ્યો. તેને કાન પકડીને થોડી બેઠક કરાવી. ઘણી વાર આશ્રમનો કાયદાભંગ શિષ્ય કરે અને ગુરુદેવ બેઠક કરે !

પોતાની નાદુરસ્ત તબિયત છતાં લાકડી લઈને પણ આવી, દાખલો બેસાડે. આમ તે આદર્શ ગુરુ હતા. સ્વામીજીની કિતાબ કોઈને પણ વાંચવા ખુલ્લી રહેતી. બધા જોઈ શકે તેમ તે સેવા કરતા, પ્રાર્થના કરતા, કીર્તન કરતા, ગંગાજીમાં સ્નાન કરતા, દરેકને નમન કરતા, દુન્યવી બનાવોની દરકાર ન કરતા, तत् त्वम्

असि મહાવાક્યના ભાવમાં રહેતા.

સાધકમાં જરૂરી સુધારા થાય તે માટે તે જુદા જુદા પ્રયોગો કરતા. અજોડ પ્રેમની પહેલી રીત હતી પ્રોત્સાહિત કરવાની. બીજી રીત હતી હસીને શીખવવાની રીત પણ ઘણા પર અજમાવતા. સાધકની ભૂલ વિશે મૌન સેવવાની પણ એક રીત હતી. ખૂબ યોગ્ય સમયે એકાદ ચોપાનિયું આપી દે જેમાં તે બાબતનો આડકતરો ઉલ્લેખ હોય.

કોઈ વખત બધા સાથે હોય ત્યારે ચોક્કસ નિર્દેશ સિવાય જરૂરી સૂચન થઈ જાય તેમ વાતચીત કરતા.

શિષ્યનો ભયંકર ગુનો થઈ ગયો હોય ત્યારે સ્વામીજી જાણે દાદ જ ન દેતા હોય તેમ તે શિષ્યને ગણકારતા જ નહીં. શિષ્ય તળાવની બહાર ફેંકાઈ ગયેલ માછલી જેવી પરિસ્થિતિ અનુભવવાથી સમજી જતો.

હૃદયને કે અહંને આંચકો મારી જગાડવાની રીત તેઓ જવલ્લે જ પણ જરૂર પડે ત્યાં વાપરતા. માનસિક અગ્નિમાં શેકાઈ સાધક પરિશુદ્ધ થતો.

સાધકના માનસિક સ્તરે સ્વામીજી કામ કરતા અને કોઈ બાહ્ય દેખાવ સિવાય શિષ્ય અનુભવતો કે તેને એક પછી એક પગલાં મંડાવી સ્વામીજી દોરી રહ્યા છે.

સવારના સ્વામીજી બહાર ટપાલ, પાર્સલો વગેરે મોકલવાની જગ્યા પર આવી બેસતા. પાર્સલો જાય તે દરેકને પોતાની અમીદષ્ટિથી નવડાવી, ભક્તને યાદ કરી મોકલતા, તે સમયે પણ નાનો સત્સંગ મેળાવડો બની રહેતો. મહેમાનો, ભક્તો, સાધકોને ઉદાહરણથી, એકને કહીને બીજાને સમજાવવાની રીત

તેઓ અજમાવતા.

તે ભક્તોની શ્રદ્ધા ન ડગે તેનો ખ્યાલ રાખીને તેમને અનુકૂળ આવે તે રીતે આગળ વધવા, ઊંચે ચડવા, ઈશ્વર પ્રત્યે આગળ ધપવા પ્રોત્સાહન આપતા.

શિવાનંદજી સંન્યાસ છૂટથી આપતા. તેમાં સ્ત્રી કે પુરુષનો ભેદ ન રાખતા. હિંદીવાસી હોય કે પરદેશી – જેની તીવ્ર ઇચ્છા જુએ તેને સંન્યાસ આપતા. યુવાન હોય કે મોતને આરે આવેલ વૃદ્ધ હોય; જ્યારે વૈરાગ્ય જાગેલો દેખે ત્યારે સંન્યાસ આપતા. રૂબરૂમાં અને ટપાલથી પણ સંન્યાસ આપતા. દુન્યવી જવાબદારીઓ છૂટે નહીં તેવા સંજોગો હોય તેને માનસિક સંન્યાસ આપતા. કપડાંને બદલે મનને રંગવાનું કહેતા. દુનિયામાં રહો પણ દુનિયાના ન બનો એ તેમની સલાહ હતી. છતાં આળસુ, પ્રમાદીને સંન્યાસ ન આપતા. બધાને કહેતા કે માનવસેવા જ માધવસેવા છે.

એક રાજકોટના મનોહર દેસાઈએ મંત્રદીક્ષા લીધી. સ્વામીજીએ મંત્ર આપ્યો હરિ ૐ, હરિ ૐ, હરિ ૐ. આમ થોડા જપ કરી માળા નવા દીક્ષિતને આપી. એકાદશી વ્રત રાખવું. રાત્રે ફક્ત ફળ અને દૂધ જ લેવાં. દરરોજ ૨૦૦ માળાજપ કરવા! મનોહરભાઈના મોં પરનો ગભરાટ જોઈ સ્વામીજીએ ઉમેર્યું: ''છેવટે ૧૫ માળા કે તેથી ઓછી પણ જરૂર નિયમિતતાથી કરવી. શ્રીહરિ બધે જ છે. સ્વાર્થી ન થવાય. તિરસ્કાર–ધિક્કાર ન સેવાય – કોઈ તમને ગમે નહીં તેમ મનમાં ન રખાય. કોઈનો ખોટો ફાયદો ન ઉઠાવાય. એક દિવસમાં નહીં થઈ જાય. ધીમે ધીમે ધીરજથી, ખંતથી, શ્રદ્ધાથી, દિલથી મહેનત કરીને થાય.

તે માનતા કે સમૂહસાધનથી ઉત્ક્રાંતિ ઝડપી બને છે. સમૂહધ્યાન અને સમૂહપ્રાર્થનાથી થતી ઘેરી અસર તેઓ વર્ણવતા. વૈયક્તિક સાધનામાં ઊંઘ આવે ! સમૂહપ્રાર્થના તેમ જ ધ્યાનમાં ખૂબ શક્તિશાળી પ્રવાહ પેદા થાય છે. બધા સાધકોનાં મન ખૂબ આધ્યાત્મિક ઊંચાઈએ જઈ પહોંચે છે.

તેઓ રામનવમી તેમ જ દુર્ગાપૂજા પ્રસંગોએ સાધના-સપ્તાહની વ્યવસ્થા કરતા. આ ગાળામાં આશ્રમ આધ્યાત્મિક કેળવણીનો કેમ્પ બની જતો. આધ્યાત્મિક અભ્યાસને મદદરૂપ થવા પૂરતો સૈદ્ધાંતિક અભ્યાસક્રમ રહેતો. જપ, ધ્યાન, યોગાસન, મંત્રલેખન, ગીતાપઠન, નિબંધલેખન, મૌનપાલન, નિષ્કામ સેવા વગેરેથી સમય ઠસાઠસ ભરેલો રહેતો.

સંસ્કૃતનો સિદ્ધ સંન્યાસી દેવભાષા શીખવતો. અન્ય સંન્યાસીઓ તુલસી રામાયણ, ભગવદ્‌ગીતા, યોગવાસિષ્ઠ પર બોલતા. શિષ્ય તેની રુચિ પ્રમાણે કાર્યક્રમમાં હાજર રહેતો.

ઘણી વખત શિષ્યોને પ્રતિકૂળ બાબત કરવા દઈ તેની વિપરીત અસર તેને બતાવતા. આવી કોઈ રીત શિવાનંદજીએ શિષ્યની પરીક્ષા કરવા અજમાવવાની જરૂરત ન હતી પણ વિદ્યાર્થીને જાતે પોતાનો, તાગ લગાવવાનો આ મોકો અપાતો.

૨૧ ઓગસ્ટ, ૧૯૩૫માં જમ્મુમાં પહેલા હરિકીર્તન સંમેલનમાં શ્રોતાઓને સ્વામીજીએ આધ્યાત્મિક ડાયરી રાખવાના ફાયદા સમજાવ્યા:

''આધ્યાત્મિક દૈનંદિની રાખો. તમે ગુસ્સે થાઓ ત્યારે બીજાને દુઃખ પહોંચાડો તેની નોંધ રાખો. આ ખૂબ જ અગત્યનું છે. જાતને સજા કરો. તે રાતનું જમવાનું સજા તરીકે છોડી દો.

વધારાની ૫૦ માળાનો જપ કરો.'' ડાયરીમાં લખો: ''આજે બે વખત માણસમાં ઈશ્વરદર્શન ન કર્યાં.'' એક કે બે વર્ષ આમ કરી જુઓ. ધ્યાન ખેંચે તેવી શાંતિ મળશે, અચંબો પમાડે તેવી આધ્યાત્મિક પ્રગતિ સાધી શકાશે. ઈચ્છાશક્તિ દૃઢ થશે. ઘણી જાતનાં દુ:ખ, તકલીફો, માનસિક તનાવ ખતમ થશે. ભક્તિ વધશે. તમારો આધ્યાત્મિક વિકાસ ઝડપી બનશે. તમે તદ્દન બદલાઈ જશો. આ પૃથ્વી પરના દેવ બનશો. આજથી જ આ આદત કેળવશો; ને મિત્રો ! અઠવાડિયે એક વાર રોજનીશી તપાસો. જો રોજનીશી રાખશો તો દરરોજ વીસ ભૂલો કરતા હશો તે છ મહિનામાં ઘટીને પાંચ થઈ જશે. સારા દિવસો ઊગશે અને એક પણ ભૂલ કદી ન થાય તેવો સમય પણ આવશે.''

૬૬મા જન્મદિવસ પર પ્રવચન આપતાં કહ્યું: ''આત્મવિશ્લેષણમાં મનનો એક ભાગ બીજા ભાગને તપાસે છે. તમારી ભૂલો તમારી સામે ખુલ્લી પડી જાય છે. રોજનીશીમાં તેને ટપકાવી લો. દૂધવાળાની, ધોબીની, શાકવાળાની, બજારની, હિસાબની એવી અનેક ડાયરી રાખો છો. મનને ઈશ્વર તરફ વાળતી સૌથી વધુ મહત્ત્વની આધ્યાત્મિક ડાયરી તો રાખતા જાઓ. હું આજે ક્યારે ઊઠ્યો ? મારી કઈ ઈન્દ્રિય હેરાન કરે છે? કેટલા જપ કર્યા ? મનની સ્થિતિ કેવી છે ? કેટલી સાત્ત્વિકતા વિકસાવી ? જો અમરતા પ્રાપ્ત કરવી હોય તો આવી ડાયરી રાખો.''

મારા શિષ્યો પોતાનાં શરીર, ખોરાક કે દાઢીની ચિંતામાં ન પડે. સર્વવ્યાપી બ્રહ્મમાં સતત ઓતપ્રોત રહેવા પ્રયત્ન કરે. તમે ગમે ત્યાં રહો, ફાવે તેવા પોશાક પહેરો પણ મારી સૂચનાઓનું

ચુસ્તપણે પાલન કરો.

સેવા, પ્રેમ, ધ્યાન, સાક્ષાત્કાર - આને શિવાનંદના ચાર વેદો કહે છે. સુગ્રંથનનો યોગ આને કહે છે.

કામ એટલે પૂજા નહીં. કામ સાથે પૂજા પણ રાખો. શિવાનંદજીના શિક્ષણમાં નવું કશું ન હતું. નવીનતા હતી ધાર્મિક અભ્યાસ પરના તેમના અથાક આગ્રહની.

સાધકને માટેનો સોનેરી નિયમ તેમણે આપેલો. ''વાંચો, સલાહ લો, આચરણ કરો.''

આજકાલના કેટકેટલા સાધકો સીધા ધ્યાન અને સમાધિનો કૂદકો મારે છે અને અંતે નિષ્ફળ થઈ, નાસીપાસ થઈ, શ્રદ્ધા ગુમાવે છે! તે કહેતા : ''વૈરાગ્ય સિવાય ધ્યાન ન થાય. માટે સેવા કરો. એકધ્યાન થવાશે. આંખો બંધ કરવાથી ધ્યાન નથી થઈ જતું!''

ફરવા જ આવતા રહેલા આગંતુકને શિવાનંદજી નાની ગોળીઓ વાળીને દવા આપતા. એન્જિનિયરને કહે: ''અમરત્વનો પુલ બાંધો.'' હિસાબનીશને કહે: ''અંત:કરણને તપાસી વૃત્તિઓ અને વાસનાઓનો તાળો મેળવો.'' ડૉક્ટરને કહે: ''અહંનું ઑપરેશન કરો.'' વેપારીને ભોજનનો વેપાર કરવા, સિપાહીને અંત:કરણની લડાઈ લડવા અનુરોધ કરતા. પોલીસને પોતાના મનના છૂપી પોલીસ બનવા સમજાવતા. માતાઓને પોતાનાં બાળકોને God Liver Oil : શ્રીરામ, શ્રીરામ, શ્રીરામનું રટણ કરાવવા કહેતા.

એક ભક્તે પૂછ્યું: ''સ્વામીજી, દિવ્ય જીવન સંઘને બાઈબલ અને કુરાન જેવાં પવિત્ર શાસ્ત્રો છે? તેમણે જવાબ આપ્યો:

'ગીતા, કુરાન અને બાઈબલ દિવ્ય જીવન સંઘનાં જ શાસ્ત્રો છે.''

એક માણસે મોહ કાઢવા ખૂબ પ્રયત્ન કરી, ન ફાવતાં લાંબો પત્ર લખ્યો. સ્વામીજીએ વળતો જ જવાબ આપ્યો:

''નાનપણના કુસંસ્કારોના કારણે કામનાવૃત્તિ થતી હતી. તમે લખ્યો તે પત્ર લખવાની હિંમત સાથે જ આ વૃત્તિ નાબૂદ થઈ ગઈ છે. પવિત્રતાની પ્રભા હવે તમારામાં પ્રકાશે છે. તેનું ધ્યાન ધરો, ભૂતકાળ ભૂલો, પવિત્રતા તરફ દઢ પગલે પ્રયાણ કરો, કામનાવૃત્તિ કૂતરા જેવી છે. દૂર ભાગવા પ્રયત્ન કરશો તેટલી તે પાછળ પડશે. તેની અવગણના કરો. તેની તમને પડી નથી તેવું લાગતાં જ ભાગશે. તમારા કામમાં જ ધ્યાન આપો. સાધનામાં દિલ જોડો. કામવૃત્તિનો નાશ થશે તેમાં શંકા નથી.''

તેમણે વારંવાર ભાર દઈને કહ્યું છે કે જગત પરના જીવનનો મકસદ છે આત્મદર્શન, નહીં કે સ્વાર્થપરાયણતા.

સ્વામીજીએ ચમત્કારિક અસરો અનેક પર કરી છે. દરેકમાં જે સારું હોય તેને પ્રોત્સાહિત કરવાની તેમની રીત હતી. બૂરાઈના અંચળા નીચેથી ભલાઈને તે દરેકમાંથી બહાર ખેંચી લાવતા. તે નબળાઈઓને નગણ્ય કરતા. સદ્‌ગુણોનું બહુમાન કરતા. સાધકોના રસ્તા પરથી નીચા નમી કંટકો, કાચના ટુકડાઓ દૂર કરી ગુલાબ પાથરતા અને મંદ મંદ પ્રેમનો પવન વહાવતા.

૧૧. પશ્ચિમ પર પાથરેલો જાદુ

ઘણા હિંદના સાધુસંતો પરદેશ જતા. બધાને અમેરિકા વધુ ફાવતું. યુરોપના દેશોમાં તેઓ વધુ ટકતા નહીં.

શિવાનંદજીની વાત જુદી હતી. તે કદી પરદેશ ગયા જ નહીં. છતાં પોતાના શિષ્યોને મોકલીને, સાહિત્ય મોકલીને, સ્પંદનો મોકલીને તેમણે માની ન શકાય તેવી આધ્યાત્મિક જાગૃતિ આણી.

લેટવીઅનના હેરિ ડિકમાન એક એવા, તેમના દેશમાં સ્વામીજીના પત્રવ્યવહારથી જ ઊંડી અસર પાડનાર નીકળ્યા.

નજીકના ઈસ્ટોનીઆમાં નર્વા કેમરે યોગનું જ્ઞાન પસાર્યું.

ડેનમાર્કમાં 'ધોળા ફકીર' લૂઈ બ્રિંકર્ફે સ્વામીજીનાં લખાણનાં ભાષાંતર કરી નોર્વેમાં પણ જાગૃતિ લાવ્યા.

મિસિસ એડીથ એન્નાએ સ્વિડનમાં યોગાસનોનાં નિદર્શનો કર્યાં.

મિસ એસ્થર મિક્કલસેને યોગાસન તેમ જ શિવાનંદજીનો હઠયોગ ઉત્તર ડેનમાર્કમાં સર્જનોને પણ શીખવ્યો.

એન્ટવર્પના ડૉ. હાઈન્જ બોમબોટે બેલ્જિયમમાં શિવાનંદજીનાં પુસ્તકોનો સ્વાધ્યાય શરૂ કરાવી પ્રાર્થના, કીર્તન અને ૐકારનું પ્રણવગાન કાર્યક્રમમાં રખાવ્યું.

બલ્ગેરિયાના મિ. એપ્લેવેન્કોએ ભાવથી માંદાની માવજત કરવાનું શીખડાવ્યું.

નાઈરોબીના ડૉ. શર્માએ મોંબાસા, નાકુરૂ અને એલ. ડોવોમાં દિવ્ય જીવન સંઘની શાખાઓ સ્થાપી.

પ્રોમમાં જી. કે. સુંદરશાસ્ત્રી રોજના પ્રાર્થનાવર્ગ ચલાવતા. લેખિત જપ દરરોજ કરાવતા.

શાંગહાઈની શાખાએ સ્વામીજીનાં લખાણોનો તરજુમો કરી પ્રકાશિત કરેલ.

શ્રી બી. બી. દેસાઈએ બેહરીન–પર્શિયન ગલ્ફમાં દિવ્ય જીવન સંઘની શાખા સ્થાપી.

જર્મનીમાં ડૉ. ઓસ્કાર ફોસ પરના પત્રવ્યવહારથી અને મિ. ડીકમાનને પુસ્તકો મોકલી, આધ્યાત્મિક જાગૃતિ લાવ્યા.

પરદેશથી લોકો સીને અને ટી.વી. કેમેરા લાવ્યા. શ્રી થીઓડોર વૉન રાડલોકે ટી.વી. પર કેનેડામાં સ્વામીજીને તેમ જ આશ્રમને ઝળકાવ્યાં.

ફ્રાન્સ, બેલ્જિયમ અને સ્વિટ્ઝર્લૅન્ડમાં ૩જી જુલાઈ, ૧૯૫૯ના રોજ શિવાનંદજીએ દર્શન આપ્યાં.

શિવાનંદાશ્રમ આવવા આસીઆ ઈ. કલકીલીએ પોતાની ઈસરાઈલની જાગીર વેચી નાખી.

એમ્સ્ટરડૅમ, હૉલેન્ડના આલ્બર્ટ બોનવીનસસ્ટર ઘણો વખત હિંદમાં શાંતિ અને સત્ય શોધવા ભમ્યા. અંતે ઑગસ્ટ ૧૯૫૫માં શિવાનંદજીને મળતાં જ બધા પ્રશ્નો આપમેળે ઊકલી ગયા.

ડૉ. મેરીઝ ચોઈસી, સાઈકી નામનાં ફ્રેન્ચ પત્રનાં એડિટર હતાં. તે માનતાં કે હિંદના સંતો ભારેખમ, નિષ્પ્રાણ વિજ્ઞાનથી અજ્ઞાત હોય છે. શિવાનંદજીને મળીને તેમનો ભ્રમ ભાંગ્યો. તેમની પ્રેમ અને સેવાની જીવંત મૂર્તિને કામ કરતી નિહાળીને મીરાં અને તુકારામની યાદ તેમને તાજી થઈ.

સ્ટીનફર્ડ યુનિવર્સિટી અમેરિકાના ડૉ. સ્પાઇગલબર્ગ એવા

પ્રભાવિત થયા કે જીવનભરના શિષ્ય બન્યા.

એક ફ્રેન્ચ સાધુ આવીને કીધા વગર બદરીનાથ જતા રહ્યા. પાછા આવ્યા કે તરત શિવાનંદજીએ પૂછ્યું: ''કેમ 'ફ્રેન્ચલીવ' પરથી પાછા આવી ગયા?'' સ્વામીજીની વિનોદભરી ટીકા સાંભળી તેઓએ તેમની ભૂલ કબૂલી.

એક અમલદારે સ્વામીજીને પૂછ્યું: ''બઢતી માટેની બધી જ શરતોમાં હું ઉત્તીર્ણ થાઉં છું છતાં બધાને મળે છે. હું રહી જાઉં છું. હવે તો દિવ્ય ધક્કો મારો તો ઉપર ચઢું!'' સ્વામીજીએ વિનોદસભર ભાષામાં કહ્યું: ''સાંસારિક બાબતોમાં સાંસારિક ધક્કો જોઈએ. દિવ્ય જીવનમાં આગળ વધવા હું દિવ્ય ધક્કો મારું!'' સૌ હસી પડ્યા - પેલા ઑફિસર સમજી ગયા.

એક વખત ચાનાં કપરકાબી પડીને ફૂટી ગયાં. તરત જ સ્વામીજીએ જગતની ઉત્પત્તિની ભાષામાં કહ્યું: ''શરૂઆતમાં એક હતું, એણે અનેક રૂપ ધર્યાં!'' વિનોદમાં પણ વેદાન્ત સમજાવવાની સ્વામીજીની રીત અનોખી હતી.

શિવાનંદજીનું પ્રભાવી વ્યક્તિત્વ પૂર્વનાં જ્ઞાન અને અંતર્મુખીપણાનું તેમ જ પશ્ચિમનાં શક્તિ અને તત્ત્વજ્ઞાનનું સુમેળ સાધક બની રહેલ.

૧૨. શિવાનંદજીની પ્રતિભા

શિવાનંદજીને બિનજરૂરી આચારવિધિઓની જરૂરત ન જણાતી. તેમને ગમે તે ગમે ત્યારે મળી શકતું.

શિવાનંદજીને સ્ત્રીઓમાં માતાજીના દર્શન થતાં. તેમને મન

બધી સ્ત્રી દુર્ગાદેવી હતી.

શિવાનંદજી નશ્વરમાં, અરે ! નિર્જીવ વસ્તુઓમાં પણ ઈશ્વરનાં દર્શન કરતા. તે શિષ્યોને કહેતા 'કીડી, ગધેડા, પથ્થર, ઝાડ, નદીઓ, આકાશ, સૂર્ય, ચંદ્ર, ખુરશી, ટેબલ, થાંભલા અને ટેકાઓમાં પ્રભુનાં દર્શન કરો. પ્રભુમાં થોડા મહિના આ ભાવના ખરા દિલથી કેળવી જુઓ અને તમે તદ્દન બદલાઈ જશો. તમે દિવ્યદષ્ટિવાળા ભગવાનના જીવ બની જશો.

શિવાનંદજી એક ભક્તને પોતાની રહેવાની કુટિરમાં લઈ ગયા. બહારથી જ પેલાએ તો કહ્યું: ''આ શું ? આમાં રહો છો ?'' સ્વામીજી તેને અંદર લઈ ગયા તો મરવા પડેલ બળદ જોયો અને પેલો ભક્ત તો છળી ગયો. હે ભગવાન !. . .સ્વામીજીએ કહ્યું: ''બરાબર, તમે જુઓ છો તે તે જ છે !''

શિવાનંદજી કીડીને ખાંડ, પક્ષીઓને ચોખા, વાંદરાને ચણા, માછલીને બ્રેડ ખવડાવતા અને કહેતા: ''આમ કરવાથી તમારામાં દયાનો પ્રાદુર્ભાવ થશે અને વિશ્વપ્રેમ જાગ્રત થશે.''

શિવાનંદજી સેવાની તક ઝડપવા ઇંતેજાર રહેતા. એક વાર સત્સંગમાં એક બાળક માના ખોળામાંથી ઊઠી, ચાલવા લાગ્યું. સ્વામીજીએ પુરુષોના ટોળામાં બેઠેલ તેના બાપ બાજુ ટૉર્ચ ફેંકી, બાળક ત્યાં પહોંચી ગયું !

કોઈ બીમાર કે વૃદ્ધને તાપમાં ચાલતા જુએ તો દોડીને તેના પર છત્રી ધરે !

એક શાસ્ત્રીજી આવ્યા. ગંગાપૂજા કરી બિલ્વપત્ર ચઢાવતા હતા. સ્વામીજી ભાવથી તે નીરખી રહ્યા અને કહ્યું, ''આખું વર્ષ આવી પ્રાર્થના, બરાબર એક ટાઇફૉઈડથી પીડાતા દરદીની

સેવા, શુશ્રૂષા અને તેનાં એક અઠવાડિયાનાં કપડાં ધોવાની સેવા.''

ખૂબ ખુલ્લા દિલની ઉદારતા તેમની પ્રતિભાનું એક પાસું હતું, તો સ્વાશ્રય બીજું એવું જ મજબૂત પાસું હતું.

શિવાનંદજીની સર્વાંગી પ્રતિભામાં સાદાઈ, સેવાનો ભાવ, સહૃદયતા, વિશ્વપ્રેમ, અમર્યાદ દાનવૃત્તિ, ઊંડો ભક્તિભાવ વગેરે હતાં.

આ બધાં તત્ત્વોનાં મૂળમાં તેમનો આત્યંતિક ત્યાગ રહેલો હતો. તે રમતગમત રમીને શરીર અને મનને નીરોગી રાખતા. તેમનો સિદ્ધાંત હતો D.I.N, Do it now. મોડું ન કરો. હમણાં જ કરો.

નીચાં નમી વીણીશું ક્યારે ?
આજ આજ ભાઈ, અત્યારે.

૧૩. સ્વધામ ગમન

૧૯૬૦નું વર્ષ હતું. એક ભક્ત આવેલ. તે રિટાયર્ડ થયા હતા. અંતર્મુખ થઈ સ્વામીજી બોલ્યા: ''હું રિટાયર્ડ થયો? કે થઈ રહ્યો છું ?'' આવતા દિવસોના તે ભણકારા હતા તેની કોને ખબર હતી ?

૧૯૬૨ના મે માસમાં એક આગંતુક સાથે ફોટો પડાવવા બેઠા. ઊભા થઈ તેના નજીકના શિષ્યને કહ્યું: ''ના હમ, ના તુમ, દફતા ગુમ.''

ચાર માસ પછી તેમના જન્મદિવસે, દર વર્ષની માફક આવતા

વર્ષે આવવા આમંત્રણ ન આપ્યું !

૧૯૬૩ના શિવરાત્રીના દિવસે તેમણે કહ્યું, ''બધા - જેમને સંન્યાસ લેવો હોય તે આવી જાય. આવતી શિવરાત્રીએ શું હોય તે કોણ જાણે છે !''

૧૯૬૩માં જ મે અને જૂનમાં ઘણી વખત કેલેન્ડર મગાવી જુલાઈના દિવસો જોતા રહેતા. કોને ખબર તે વખતે કે સ્વામીજી સારો દિવસ નક્કી કરી રહ્યા હતા !

મે ૧૯૬૩થી દરરોજ ટેપરેકોર્ડર પર નિયમિત પોતાનું ધ્વનિ આલેખન ચાલુ કરેલું.

મહાસમાધિના મહિનાઓ પહેલાંથી આખા હિંદનાં પાક્ષિકોમાં લેખો વધુ મોકલવા લાગેલા.

૨૧ જૂન, ૧૯૬૩ના દિવસે ડાયમંડ જ્યુબિલી હૉલમાં છેલ્લી વખત આવ્યા. બહાર નીકળી મજાક કરતા હોય તેમ કહ્યું: ''અરે ! બ્રહ્મલોકમાંથી વિમાન આવી રહ્યું છે. કોણ કોણ સાથે આવવા માગે છે ?''

છેલ્લું રેકર્ડિંગ કર્યું તેનું છેલ્લું વાક્ય હતું:

''પરમાત્મામાં આત્મા મળે છે ત્યારે આનંદ આનંદ થઈ જાય છે.''

૬ઠ્ઠી જુલાઈ, ૧૯૬૩ની ગુરુપૂર્ણિમાએ સ્વામીજી બહાર ન આવ્યા. પક્ષાઘાતને કારણે ફરવું મુશ્કેલ બન્યું હતું. પછી તો પડખું પણ ફેરવી દેવું પડતું. સરખું બોલાતું નહીં, ખૂબ દુઃખમાં પણ તેમણે ઉંકારો કદી કર્યો નહીં. શરીરે દુઃખી થતા છતાં તેમનું મજાક કરવાનું તો ચાલુ જ હતું.

૧૨ જુલાઈ, ૧૯૬૩ના દિવસે દેવકી કુટ્ટીએ પેન અને કાગળ

આપ્યાં. ગુરુદેવે લખ્યું: ''યાદ રાખો; ભૂલી જાઓ'' અને સમજાવતાં કહ્યું: ''યાદ રાખો તમે દેવી છો, દેવકી કુટ્ટી નહીં.''

૧૪ જુલાઈએ તેમને 'હૉર્લિક્સ' આપવા ગયા પણ ગંગાજળ માગી, કશી મુસીબત સિવાય અડધો ગ્લાસ પી ગયા. અને તે સાથે આ નશ્વર દેહનો ત્યાગ કર્યો રાતના ૧૧.૧૫ - ખૂબ જ પવિત્ર મુહૂર્તમાં; ઉત્તરાયણની છેલ્લી ઘડીએ.

શિવાનંદજીએ કોઈ નવો ધર્મ ન ફેલાવ્યો. હિંદુને સારા હિંદુ બનવા, ક્રિશ્ચિયન બનવા, મુસલમાનને સારા મુસલમાન બનવા - સૌને દિવ્ય જીવન જીવવા શિખવાડ્યું. . . .

૧૪. વીસ આધ્યાત્મિક નિયમો

પ્રાતઃજાગરણ

૧. બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં હંમેશાં ચાર વાગ્યે ઊઠો. પ્રાર્થના, જપ, કીર્તન તથા ધ્યાન કરવા માટે બ્રાહ્મમુહૂર્ત ઉપયોગી છે.

આસન અને પ્રાણાયમ

૨. આસન, જપ અને ધ્યાનમાં નિયમિત અભ્યાસ માટે પૂર્વાભિમુખ અથવા ઉત્તરાભિમુખ પદ્માસન, સિદ્ધાસન અગર સુખાસનમાં દઢતાપૂર્વક ત્રણ કલાક સુધી બેસવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. શીર્ષાસન, સર્વાંગાસન તથા પ્રાણાયામ હંમેશાં નિયમપૂર્વક કરવાં જોઈએ. નિયમિત ફરવા જવાની ટેવ પાડો.

ધ્યાન

૩. પ્રાતઃકાળમાં જપ, ભજન કે ધ્યાન માટે આસન પર બેસતાં જ જે સ્તોત્ર વગેરે કંઠસ્થ હોય તેની શરૂઆત કરો.

મંત્રજપ

૪. ૐ 'પ્રણવ' (એકાક્ષર) ૐ નમો ભગવતે વાસુદેવાય (દ્વાદશાક્ષર), ૐ નમો નારાયણાય (અષ્ટાક્ષર), ૐ નમઃ શિવાય (પંચાક્ષર), શ્રીરામ જય રામ, જયજય રામ, હરિ ૐ, બ્રહ્મગાયત્રી, નવકારમંત્ર અથવા પોતાની રુચિ અનુસાર કોઈ પણ ઈષ્ટ મંત્રનો જાપ નિયમપૂર્વક કરો.

આહાર

૫. આહારશુદ્ધિથી જ સત્ત્વશુદ્ધિ થાય છે. હંમેશાં શુદ્ધ અને સાત્ત્વિક યુક્તાહાર કરો. મરચું, આમલી, રાઈ, તેલ, લસણ, ડુંગળી અને હિંગ વગેરેનું સેવન ઘટાડતા જઈ બિલકુલ કરો નહીં. મિતાહારી બનો. પેટ ભરીને જમો નહીં. જે વસ્તુ તમને ખૂબ જ પ્રિય હોય તેનો વર્ષમાં પંદર દિવસ ત્યાગ કરો. ભોજન સાદું, સ્નિગ્ધ અને સરસ હોવું જોઈએ. તે પ્રાણ ટકાવવા માટે હોય છે. જીભના સંયમ માટે વર્ષમાં એક મહિનો ખાંડ, ચા, અને મીઠું બંધ કરો. દાળશાક માટે તથા ચાદૂધ માટે બીજી વાર ઉપરથી મીઠું કે ખાંડ માંગો નહીં.

પૂજાઘર

૬. જપ, પૂજા અને ધ્યાન માટેના ઓરડાને હંમેશાં તાળાકૂંચીમાં સુરક્ષિત રાખો.

સ્વાધ્યાય

૭. આ પૂજાના ઓરડામાં વેદ, ઉપનિષદ, પુરાણ, બ્રહ્મસૂત્ર, શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા, યોગવાસિષ્ઠ, રામાયણ, શ્રીમદ્ ભાગવત, આદિત્ય હૃદય, કુરાન, બાઈબલ વગેરે ધર્મગ્રંથોનું તથા સ્તોત્રોનું અધ્યયન નિત્ય નિયમપૂર્વક કરો.

બ્રહ્મચર્ય

૮. વીર્યરક્ષા એ જ બ્રહ્મચર્ય છે. એ ઈશ્વરની વિભૂતિ છે. વીર્ય એ જીવનદાયી શક્તિ છે. પરમ ધન છે. વીર્ય પ્રાણ છે. વીર્ય ધારણ કરવું તે જીવન અને વીર્યબિંદુનું પતન એ મરણ છે.

मरणं बिन्दुपातेन, जीवनं बिन्दुधारणम्

સત્સંગ

૯. સત્સંગતિ જ પરમ ગતિ છે. ખરાબ સોબતથી બચો. ધૂમ્રપાન, સુરાપાન તથા માંસાહારનો ત્યાગ કરો.

મૌન

૧૦. હંમેશાં દિવસમાં બે કલાક અગર તો અઠવાડિયામાં એક દિવસ મૌનપાલન નિયમપૂર્વક કરો.

ઉપવાસ

૧૧. પર્વના દિવસોમાં વ્રતપાલન કરો. એકાદશીને દિવસે નિરાહાર, દુગ્ધાહાર, ફલાહાર, સાત્ત્વિક યુક્તાહાર અથવા એકાહાર કરો.

દાન

૧૨. પોતાની સંપત્તિ પ્રમાણે પોતાની આવકનો અમુક ભાગ

રૂપિયામાં દશ પૈસા દરેક માસમાં અગર દરેક દિવસે દાનમાં વાપરો.

સત્ય ભાષણ

૧૩. હંમેશાં સાચું બોલો. અસત્ય કદાપિ બોલો નહીં. પ્રિય બોલો. સત્ય બોલો. ઓછું બોલો.

અપરિગ્રહ

૧૪. અધિક વસ્તુઓનો સંગ્રહ ન કરો. ચારની જગાએ ત્રણ કે બે જ વસ્ત્ર રાખો. હંમેશાં સંતોષ રાખો. સંતોષ જ સુખનું મૂળ છે.

અહિંસા

૧૫. મનસા, વાચા, કર્મણા કોઈ પણ વખતે કોઈને પણ દુ:ખી ન કરો. અહિંસા જ પરમ ધર્મ છે. ક્રોધને ક્ષમાથી, વિરોધને અનુરોધથી, ઘૃણાને દયાથી, દ્વેષને પ્રેમથી તથા હિંસાને અહિંસાની પ્રતિપક્ષ ભાવના વડે જીતો.

૧૬. પરાધીન અને પરાવલમ્બી બનો નહીં. નોકરોના ભરોસા ઉપર રહો નહીં. સ્વાવલંબન સર્વશ્રેષ્ઠ ગુણ છે.

આત્મવિચાર

૧૭. દિવસે જે કાંઈ પાપ કર્યું હોય તેનું પ્રાયશ્ચિત્ત રાત્રે સૂતાં પહેલાં કરો. જે કાંઈ પાપ રાત્રે કર્યું હોય તેનું પ્રાયશ્ચિત્ત પ્રાત:કાળમાં ઊઠતાં જ કરો. પશ્ચિમના વિદ્વાન બેંજામિન ફ્રેંકલિનની માફક આત્મનિરીક્ષણ અને દોષસંશોધન માટે હંમેશાં આધ્યાત્મિક રોજનીશી નિયમિત લખો. આગળ ધ્યાન રાખો. પાછલી વાત ભૂલી જાઓ.

મૃત્યુનું સ્મરણ

૧૮. ચોટલી પકડીને બેઠેલો કાળ આપણા માથા ઉપર તૈયાર છે જ, એ ભૂલો નહીં. ધર્માચરણ કરો. સદાચાર એ જ ધર્મ છે.

આત્મચિંતન

૧૯. હંમેશાં સૂતાં અને જાગતાં પહેલાં નિયમપૂર્વક આત્મચિંતનનો અભ્યાસ કરો.

આત્મસમર્પણ

૨૦. પૂર્ણ રીતે ભગવાનને તમારી જાત સમર્પણ કરો. સર્વ બાબત ભગવાનના ચરણમાં ન્યોછાવર કરી દો. પૂર્ણ આત્મસમર્પણ કરો.

૧૫. સાધના તત્ત્વ યા સપ્ત સાધન વિદ્યા

ભૂમિકા: હજારો મણ સિદ્ધાંતોના જ્ઞાન કરતાં કેવળ નવટાંકભાર સાધનોનું આચરણ વધુ ફળદાયી છે. માટે તમારા દૈનિક જીવનમાં યોગ, ધર્મ, તેમ જ દર્શનશાસ્ત્રોએ બતાવેલ સાધનોનો અભ્યાસ કરો, જે વડે મનુષ્યજીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય - આત્મસાક્ષાત્કાર - વહેલું મેળવી શકાય. આ સાધનપટમાં નીચે જણાવેલાં સાધનોનું તત્ત્વ તેમ જ સનાતન ધર્મનું વિશુદ્ધ સ્વરૂપ ૩૨ (બત્રીસ) ઉપદેશ સૂત્રો વડે બતાવેલું છે. એનો અભ્યાસ વર્તમાનકાળનાં અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓવાળાં સ્ત્રીપુરુષો માટે પણ સુશક્ય છે. સમય અને પ્રમાણમાં અનુકૂળતા મુજબ ફેરફાર કરતા જાઓ અને એની માત્રા ધીરે ધીરે વધારતા જાઓ.

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

માંદગી કે સાંસારિક અડચણોને લીધે કે બીજા કોઈ અનિવાર્ય સંયોગોમાં તમે કદાચ ચોક્કસ સાધનાનો પૂરેપૂરો અમલ ન કરી શકો તો તેના બદલામાં પ્રભુનામસ્મરણ અથવા જપ જરૂર કરો. હરતાંફરતાં અને કામ કરતાં કરતાંયે પ્રભુનામસ્મરણ તો તમે જરૂર કરી શકો.

૧. આરોગ્ય સાધન

શરીર એ ધર્મસાધનાનું પ્રથમ સાધન છે.

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

૨. રજોગુણ અને તમોગુણ વધારનાર પદાર્થોનો ત્યાગ કરો. મરચાં, મસાલા, આમલી જેવા રાજસિક પદાર્થોનો વપરાશ છોડી દો અથવા કમ કરો. ચા, કૉફી, લસણ, ડુંગળી, તમાકુ, ભાંગ, સિગારેટ, પાન જેવા પદાર્થો શરીરને હાનિકારક હોઈ તે ત્યાગ કરવા લાયક છે. માંસમચ્છી અને દારૂ એ ઉગ્ર તામસિક અને ઘોર અનર્થરૂપ ચીજોનો સર્વથા ત્યાગ કરો.

૩. વ્રત-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 બેત્રણ માઈલ ફરવાનું રાખો અથવા કસરત મળી રહે તેવી દેશી રમતો દરરોજ રમો.

૨. પ્રાણશક્તિ સાધના

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

૬. બ્રહ્મચર્યવ્રત: તમારી ઉંમર, સંજોગો, શક્તિ તથા આશ્રમ અનુસાર બ્રહ્મચર્યવ્રતનું પાલન કરો. પ્રારંભના મહિનામાં એકથી વધુ વાર બ્રહ્મચર્યનો ભંગ ન થાય એવો સંકલ્પ કરો. ધીરે ધીરે તે ઘટાડીને વર્ષમાં એક વાર સુધી લઈ જાઓ. છેવટે જીવનભરને માટે બ્રહ્મચર્યપાલનની પ્રતિજ્ઞા કરો.

૩. ચારિત્ર સાધના

૭. અહિંસા : વિચાર, વાણી કે વર્તનથી કોઈને કષ્ટ ન આપો. પ્રાણીમાત્ર પર દયાભાવ રાખો.

૮. સત્ય : સાચું, પ્રિય, મધુર, હિતકારી અને અલ્પ બોલો. આપણી વાણીથી કોઈને ઉદ્વેગ થવો ન જોઈએ.

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

૧૦. પ્રામાણિકતા – પ્રામાણિક બનો. તમારી જાતમહેનતથી કમાણી કરો. અન્યાય કે અધર્મથી મળતું ધન, વસ્તુ કે મહેરબાનીનો તમે અસ્વીકાર કરો. સજ્જન બનો, ચારિત્ર્યનો વિકાસ કરો.

૧૧. ક્ષમા : તમને ક્રોધ આવે ત્યારે ક્ષમા, ધૈર્ય, શાંતિ, દયા, પ્રેમ, અને સહિષ્ણુતા વડે તેને દાબી દો. બીજાની કસૂર ભૂલી જાઓ અને એમને ક્ષમા કરો. લોકોના સ્વભાવ અને સંજોગોને અનુસરીને વર્તાવ કરો.

૪. ઈચ્છાશક્તિસાધના

૧૨. સંયમ : દર વર્ષે એક અઠવાડિયું અથવા એક મહિનો ખાંડ, સાકર અને દર રવિવારે નિમકનો ત્યાગ કરો.

૧૩. કુસંગત્યાગ : ગંજીફો, સિનેમા, કલબ અને અશિષ્ટ સાહિત્યનો સર્વથા 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 જરૂરિયાત ઓછી કરો. તમારી સાંસારિક સંપત્તિ તેમ જ વસ્તુઓ ધીમે ધીમે ઘટાડતા જાઓ. સાદું જીવન અને ઉચ્ચ વિચારને વળગી રહો.

૫. હૃદયસાધના

૧૫. પરોપકાર : પારકાનું ભલું કરવું એ જ પરમ ધર્મ છે. અઠવાડિયે 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 કાર્યમાં અભિમાન છોડો અને બદલાની આશા ન રાખો. તમારાં પોતાનાં સાંસારિક કાર્યો પણ આ ભાવનાથી કરો. સ્વધર્મ અને કર્તવ્યકર્મનું ઈશ્વરાર્પણ બુદ્ધિથી પાલન કરો. એ પણ એક પ્રકારની પ્રભુપૂજા છે.

૧૬. દાન : તમારી કમાણીનો દશમો ભાગ અથવા ઓછામાં ઓછા રૂપિયે બે પૈસા દર મહિને દાન માટે અલગ કાઢો. કોઈ પણ સારી વસ્તુનો મિત્રો, સગાંસંબંધીઓ અને નોકરવર્ગમાં વહેંચીને ઉપયોગ કરો, સંસારના સકળ જીવોને તમારાં કુટુંબી ગણો - વસુધૈવ કુટુમ્બકમ્. સ્વાર્થવૃત્તિ છોડી દો.

૧૭. નમ્રતા : નમ્ર બનો. પ્રાણીમાત્રને માનસિક નમસ્કાર કરો. સૌમાં ઈશ્વરના અસ્તિત્વનો અનુભવ કરો. મિથ્યાભિમાન, દંભ તેમ જ ઘમંડનો ત્યાગ કરો.

૧૮. શ્રદ્ધા : ગીતા, ગુરુ અને ગોવિંદમાં દઢ શ્રદ્ધા રાખો. ઈશ્વરને આત્મસમર્પણ કરીને હંમેશાં માગો કે હે ઈશ્વર ! આ બધું તારું જ છે. હું પણ તારો જ છું. જેવી તારી ઈચ્છા તેવું જ બનો. એથી વધુ હું કશું માગતો નથી. સર્વ સંજોગો અને પ્રસંગોમાં ઈશ્વર-ઈચ્છાને મુખ્ય સમજી તેને આધીન રહો.

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

૨૦. નામસ્મરણ : હંમેશાં ઈશ્વર-નામસ્મરણ કર્યા કરો અથવા ઓછામાં ઓછા પ્રાત:કાળે ઊઠીને વ્યાવહારિક કાર્યોમાંથી નવરાશ મળતાં અને સૂતાં પહેલાં ઈશ્વરના નામનું સ્મરણ કરો. એક જપમાળા પોતાના ખીસામાં અથવા તકિયાની નીચે હંમેશાં રાખો અને જ્યારે સમય મળે ત્યારે નામજપ કરતા રહો.

૬. માનસિક સાધના

૨૧. ગીતા અધ્યયન : ગીતાના એક અધ્યાયનું અથવા ૧૦થી ૧૫ શ્લોકોનું અર્થ સહિત દરરોજ અધ્યયન કરો. ગીતાને સમજવા જેટલું સંસ્કૃતનું જ્ઞાન અવશ્ય મેળવો.

૨૨. ગીતાનો મુખપાઠ : ગીતાનો નાનો ગુટકો ગજવામાં રાખો. ક્રમે ક્રમે આગળ વધી આખી ગીતા કંઠસ્થ કરો.

૨૩. સ્વાધ્યાય : રામાયણ, ભાગવત, ઉપનિષદ, યોગવાસિષ્ઠ અથવા અન્ય દર્શનશાસ્ત્ર યા ધર્મગ્રંથોના અમુક ભાગનું દરરોજ અથવા રજાના દિવસોમાં જરૂર અધ્યયન કરો.

૨૪. સત્સંગ કથા-કીર્તન, સત્સંગ અથવા ધાર્મિક વ્યાખ્યાનો તથા સભા વગેરેમાં દરેક અવસર પર હાજર રહી એનો લાભ ઉઠાવો. રવિવાર કે રજાના દિવસોમાં આવા સંમેલનની વ્યવસ્થા કરો.

૨૫. મંદિરગમન : કોઈ પણ દેવમંદિરમાં અથવા પૂજાસ્થાનમાં દર અઠવાડિયે ઓછામાં ઓછો એક દિવસ જઈને જપ-કીર્તન આદિનું અનુષ્ઠાન કરો અને બીજા સજ્જનોને આવા પવિત્ર સ્થાનમાં સામેલ કરીને કીર્તન, ભજન, વ્યાખ્યાન આદિનો પ્રબંધ કરો.

૨૬. એકાંત સેવન : ફુરસદના દિવસે તેમ જ રજાના દિવસમાં કોઈ પવિત્ર પુણ્યસ્થાને જઈ એકાંત સેવન કરો અને બધો સમય સાધના અને સ્વાધ્યાયમાં વિતાવો. પોતાના ગુરુ અથવા કોઈ સંતમહાત્માના સત્સંગમાં રહી સાધના કરો.

૭. આધ્યાત્મિક સાધના

૨૭. બ્રાહ્મમુહૂર્ત : રાતે વહેલા સૂઈ સવારે ચાર વાગ્યે ઊઠો. શૌચ, દાતણ, સ્નાન વગેરેથી અડધા કલાકમાં પરવારી જાઓ.

૨૮. ધ્યાન : જપ-સ્તુતિ પ્રાર્થના: પદ્માસન, સિદ્ધાસન અથવા સુખાસનમાં બેસીને સવારના ૪-૩૦થી ૬-૦૦ વાગ્યા સુધી પ્રાણાયામ, ધ્યાન, જપ, સ્તોત્ર, પ્રાર્થના અને કીર્તન કરો. એક જ આસનમાં બધો સમય બેસી રહેવા ધીરે ધીરે અભ્યાસ કરો.

૨૯. પૂજા : તમારી દૈનિક સંધ્યા, ગાયત્રી જપ, નિત્ય કર્મ અને પૂજા કરો.

૩૦. મંત્રલેખન : પોતાના ઈષ્ટમંત્ર અથવા ઈશ્વરનું નામ ૧૦થી ૩૦ મિનિટ સુધી એક નોટબુકમાં લખો.

૩૧. સંકીર્તન : રાત્રે સ્વજનો, મિત્રો વગેરે સાથે બેસીને અડધાથી એક કલાક સુધી નામ-સંકીર્તન, સ્તોત્ર, પ્રાર્થના, ભજન ઈત્યાદિનું ગાન કરો.

૩૨. દિનચર્યા નોંધ : ઉપર જણાવેલી કોઈ સાધના કરવાનો નિશ્ચય અથવા સંકલ્પ કરો. પ્રત્યેક વર્ષ નવો સંકલ્પ કરીને સાધના વધારતા જાઓ. નિયમિતતા, દૃઢતા અને તત્પરતાથી આ બધાંનું પાલન કરવું જરૂરી છે. સાધનાનો

સમય, પ્રમાણ વગેરેથી નોંધ એક નોટબુકમાં હંમેશાં લખતા રહો. અને એ નોંધની દર માસે સમાલોચના કરી પોતાની ત્રુટિઓને સુધારતા રહો.

૧૬. જપ કરવાના નિયમો

૧. ગમે તે એક મંત્ર (બનતા સુધી ગુરુએ આપેલ) અથવા પ્રભુના ગમે તે એક નામની દરરોજ ૧થી ૨૦૦ માળા કરો.

૨. રુદ્રાક્ષ અથવા તુલસીની માળાનો ઉપયોગ કરો.

૩. માળા ફેરવવા માટે જમણા હાથની વચલી આંગળી અને અંગૂઠાનો ઉપયોગ કરો.

૪. માળા નાભિની નીચે લટકાવી ન જોઈએ. માવાવાળો હાથ (જમણા) હૃદય પાસે અથવા તો નાક પાસે રાખો.

૫. માળા ઢાંકેલી રાખવી જોઈએ કે જેથી તે તમને કે બીજાને પણ દેખાય નહીં. ગોમુખી અથવા તો સ્વચ્છ વસ્ત્રનો ઉપયોગ કરો.

૬. માળાના મણકા ફેરવતી વખતે મેરુ આવે ત્યારે પાછા ફરવું જોઈએ. એના ઉપરથી આગળ ન જવાય.

૭. બનતાં સુધી માનસિક જપ કરો. જો મન ભટકવા માંડે તો થોડી વાર મોટેથી જપ કરો અને ફરીથી માનસિક જપ પર આવી જાઓ.

૮. સવારમાં જપ કરવા બેસતાં સ્નાન કરી લેવું. એ શક્ય ન હોય તો હાથપગ, મોઢું સાફ કરી લેવું. સાંજના જપ માટે સ્નાન આવશ્યક નથી. દિવસના ગમે તે સમયે જપ કરી

શકાય. પરંતુ સંધ્યા સમય, સવાર, બપોર, સાંજ અને રાત્રે સૂતી વખતનો સમય વધારે યોગ્ય ગણાય.

૯. જપની સાથે પ્રાણાયમ પણ કરતા જાઓ. જેનો જપ કરતા હો તે ઈષ્ટદેવની મૂર્તિનું ધ્યાન પણ ધરો. બને તો એનું ચિત્ર તમારી સામે રાખો.

૧૦. મંત્રનો જપ કરતી વખતે એના અર્થનો ખ્યાલ રાખવો ફાયદાકારક છે.

૧૧. મંત્રનો ઉચ્ચાર બરાબર શુદ્ધ થવો જોઈએ.

૧૨. મંત્ર-જપ બહુ ઉતાવળે કે બહુ ધીમેથી ન કરો. જો મન બહાર જવા માંડે તો જપની ગતિ વધારો.

૧૩. જપ કરતી વખતે મૌન પાળો. બીજાં બધાં આકર્ષણો અને વાતચીત બંધ કરો.

૧૪. પૂર્વાભિમુખ કે ઉત્તરાભિમુખ બેસવું. બને તો પદ્માસન કે સિદ્ધાસનમાં બેસવું. એ શક્ય ન હોય તો પછી સુખાસનમાં બેસવું. બને તો જપ અને ધ્યાન માટે જુદો જ રૂમ રાખો, અથવા તો નદીકિનારે કે કોઈ મંદિરમાં કે વડ કે પીપળાના ઝાડ નીચે બેસવું.

૧૫. પ્રભુ પાસે ભૌતિક ચીજોની માગણી કદી ન કરશો.

૧૬. જપ કરતી વખતે એવો ભાવ રાખો કે તમારું હૃદય પવિત્ર થતું જાય છે અને ગુરુકૃપા અને એ મંત્રશક્તિથી તમારું મન સ્થિર થતું જાય છે.

૧૭. તમારો ગુરુમંત્ર હંમેશ ગુપ્ત રાખો. એ કદી કોઈને કહેશો નહીં.

૧૮. તમારા જપનો સમય અને સ્થાન નિયમિત કરેલાં હોવાં

જોઈએ. એક જ જગ્યાએ અને એ જ સમયે જપ કરવા જોઈએ.

૧૯. જપનો નિયમિત હિસાબ અથવા નોંધ રાખો.

૨૦. બધોયે સમય માનસિક જપ તો ચાલુ જ રાખવાનો પ્રયત્ન કરો. ગમે તે કામ કરતાં, હરતાંફરતાં માનસિક જપ ચાલુ રાખો.

૧૭. ધ્યાન સંબંધી વીસ નિયમો

૧. ધ્યાન માટે તાળાકૂંચીવાળો એક અલગ ઓરડો જોઈએ. કોઈને પણ તેમાં પ્રવેશવાની આજ્ઞા ન હોય. એમાં ધૂપ કરવો જોઈએ. પગ ધોઈ તેમાં પ્રવેશ કરવો જોઈએ.

૨. કોઈ શાંત સ્થાન અગર ઓરડામાં બેસો, જ્યાં કોઈ પણ પ્રકારનું વિઘ્ન કે અડચણ હોય નહીં. જેથી તમારા મનને શાંતિ અને આરામ મળી શકે. હરેક જગ્યાએ એવું યોગ્ય સ્થાન પ્રાપ્ત થઈ ન શકે તે સંભવિત છે. તે સમયે જે કોઈ સ્થાન મળે તેને યોગ્ય રીતે ઉપયોગમાં લો. માત્ર તમે એકલા રહીને જ ભગવાન અગર બ્રહ્મ સાથે સંપર્ક સ્થાપિત કરો.

૩. પ્રાત:કાળ બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ચાર વાગ્યે ઊઠો. ચારથી છ વાગતાં સુધી ધ્યાન ધરો. રાત્રે ફરીથી સાતથી આઠ વાગ્યા સુધી ધ્યાન કરવું જોઈએ.

૪. ઓરડામાં ઈષ્ટદેવતાનું ચિત્ર તથા કેટલાક ધાર્મિક ગ્રંથો જેવા કે ઉપનિષદ, યોગવાસિષ્ઠ, ગીતા, ભાગવત,

રામાયણ વગેરે રાખો. ઈષ્ટદેવતાની છબી સામે તમારું આસન રાખો.

૫. પદ્માસન, સિદ્ધાસન, સુખાસન કે સ્વસ્તિકાસનમાં બેસો. મસ્તક, ડોક તથા ધડ ટટ્ટાર રાખો. આમતેમ આગળ-પાછળ ઝૂકો નહીં.

૬. આંખો બંધ કરી દો. સુગમતાપૂર્વક ત્રિકુટી પર, બે ભ્રૂકુટીઓ વચ્ચેના ભાગ પર એકાગ્રતા સાધો.

૭. મન સાથે ખેંચતાણ કરો નહીં. ધ્યાન કરતી વખતે કોઈ પણ તીવ્ર ઉગ્ર પ્રવૃત્તિ કરવી નહીં. પીઠ અને નાડીઓને ઢીલી કરવી. મસ્તિષ્કને પોચું રાખવું. અર્થપૂર્વક ધીરે ધીરે ગુરુમંત્રનું ઉચ્ચારણ કરતા જાઓ. મનને શાંત કરી દો. વિચારોને રોકો.

૮. મનને દબાવવા માટે પ્રબળ પ્રયત્ન કરવો નહીં. જો મન આમતેમ દોડાદોડ કરે તો થોડો સમય તેને તેમ કરવા દો, કે જેથી તેનો પ્રયત્ન પૂરો થઈ જાય. મન અવસરનો લાભ ઉઠાવીને વાંદરાની માફક આમતેમ કૂદકા ભરશે, પછી ધીરે ધીરે શાંત થઈ જઈને તમારી આજ્ઞાની રાહ જોશે. મનને વશ કરવામાં જરૂર થોડો સમય જશે જ પરંતુ જેમ જેમ તમે પ્રયત્ન કરતા જશો તેમ તેમ તે તમારે વશ થતું જશે.

૯. સગુણ અને નિર્ગુણ ધ્યાન: ભગવાનનું નામ તથા તેની મૂર્તિનું ધ્યાન કરવું તે સગુણ ધ્યાન છે. આ સાકાર ધ્યાન છે. તમારી રુચિ પ્રમાણે ભગવાનની કોઈ પણ મૂર્તિનું ધ્યાન કરો, તેના નામનું મનમાં ઉચ્ચારણ કરો. આ સગુણ ધ્યાન છે. ૐનો માનસિક જપ કરો અને અનન્તતા,

નિત્યત્વ, શુદ્ધતા, બુદ્ધતા, સત્ય, આનંદ વગેરે આદર્શ ભાવનાઓનું ધ્યાન કરો. આ ભાવનાઓને તમારી પોતાની સાથે સંયોજિત કરો. આ નિર્ગુણ ધ્યાન છે. ધ્યાનની કોઈ પણ એક રીત લેવી. ખાસ કરીને શરૂઆતમાં અધિકતર મનુષ્યોને સગુણ ધ્યાન જ માફક આવે છે.

૧૦. મન જ્યારે જ્યારે પોતાના લક્ષ્યથી દૂર જાય ત્યારે ત્યારે ખેંચીને તેના લક્ષ્યબિંદુ ઉપર લાવવું. આ પ્રમાણેનો સંગ્રામ કેટલાક મહિનાઓ સુધી ચાલશે.

૧૧. તમે જ્યારે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણનું ધ્યાન ધરો ત્યારે તેમનું ચિત્ર તમારી સામે રાખો. એકીટશે તેના તરફ જોઈ રહો. પ્રથમ તેના પગને, પછી રેશમી પીતાંબરને, ગળાના હારને, મુખાકૃતિને, કિરીટને, કુંડળને, ભુજબંધને, કંકણને, પછી શંખચક્ર, ગદા અને પદ્મને જુઓ. ફરી પગથી શરૂઆત કરો. આ રીતનો વારંવાર ઉપયોગ કરો. આ પ્રમાણે અડધા કલાક સુધી વારંવાર કરો. જ્યારે તમને થાક જણાય ત્યારે માત્ર તેના મુખ તરફ જ તત્પરતાથી જુઓ. આ રીતે ત્રણ મહિના સુધી અભ્યાસ કરો.

૧૨. પછી આંખો બંધ કરીને અભ્યાસ કરો. ચિત્રની માનસિક કલ્પના કરો અને ચિત્રનાં વિવિધ અંગો ઉપર પ્રથમની માફક મનને ફેરવો.

૧૩. ધ્યાન કરતી વખતે ભગવાનના દિવ્ય ગુણો જેવા કે તે સર્વશક્તિમાન છે, તે સર્વજ્ઞ છે, તે શુદ્ધ છે, સર્વવ્યાપી છે, પૂર્ણ છે વગેરે ગુણોનું ચિંતન કરો.

૧૪. કદાચ નબળા વિચારો મનમાં આવે તો તેને બળપૂર્વક,

હઠપૂર્વક, દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરશો નહીં. એનાથી તમારી શક્તિ ઓછી થશે. તમારા મગજ પર નાહકનું વજન પડશે. તમે થાકી જશો. જેમ જેમ તમે નઠારા વિચારોને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરશો તેમ તેમ તે વધારે બળપૂર્વક તમારા મનમાં આવવાનો પ્રયત્ન કરશે. તે વધારે બળવાન થઈને તમને માત કરશે. માટે તેના પ્રત્યે ઉદાસીનવૃત્તિ રાખી શાંત રહો. તે તુરત જ પોતાની જાતે ચાલ્યા જશે. ઉત્તમ પ્રતિપક્ષી ભાવનાને ઉપયોગમાં લો. ઉત્તમ વિચારોને મનમાં આવવા દો. ભગવાનની છબીનું તથા મંત્રનું વારંવાર એકચિત્ત થઈ ધ્યાન કરો અથવા પ્રાર્થના કરો.

૧૫. ધ્યાન કર્યા સિવાય તમારો એક પણ દિવસ જવો જોઈએ નહીં. હંમેશાં નિયમપૂર્વક તેનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. સાત્ત્વિક ભોજન કરવું. ફળાહારથી તમારી માનસિક સ્મરણશક્તિ વધશે. માંસાહાર, ધૂમ્રપાન તથા મદ્યપાન ત્યજી દો.

૧૬. આળસ ઉડાડવા માટે મોઢા પર ઠંડું પાણી છાંટો. પંદર મિનિટ સુધી ઊભા રહો. ઝડપથી આમતેમ ફરો. હલકો કુંભક અથવા શીર્ષાસન, મયૂરાસન વગેરે કરો. રાત્રે ફક્ત ફળ અને દૂધ જ લો. આ નિયમોથી આળસ અને બેચેની દૂર થઈ જશે.

૧૭. મિત્રોની પસંદગીમાં હંમેશાં સાવધાની રાખો. સિનેમા જોવાની ટેવ ખરાબ છે, તે છોડી દો. ઓછું બોલો. હંમેશાં બે કલાક મૌન પાળો. અયોગ્ય માણસો સાથે સંબંધ ન

રાખો. ઉત્તમ અને ભાવપ્રેરક ધાર્મિક ગ્રંથોનું અધ્યયન કરો. આ બધી બાબતો ધ્યાનમાં મદદગાર છે.

૧૮. શરીરને આમતેમ હલાવ્યા સિવાય ખડકની માફક સ્થિર રાખો. ધીરે ધીરે શ્વાસ લો. શરીરને વારંવાર ખંજવાળવું પણ નહીં. તમારા ગુરુએ બતાવ્યા પ્રમાણે જ માનસિક ભાવ રાખો.

૧૯. જ્યારે મન થાકી જાય ત્યારે ધ્યાન બંધ કરી દેવું જોઈએ. તેને થોડો આરામ આપવો જોઈએ.

૨૦. જ્યારે કોઈ વિચાર ઘનરૂપ બનીને મન પર અધિકાર જમાવી બેસે છે ત્યારે તે શરીર તથા મનની વાસ્તવિક સ્થિતિમાં પરિવર્તન થઈ જાય છે. તેથી જો તમે તમારા મનને માત્ર ભગવાનના જ વિચારમાં નિમગ્ન રાખશો તો તમે જલદીથી નિર્વિકલ્પ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી શકશો. પ્રસન્નચિત્ત યથાશક્તિ પ્રયત્ન કરો.

૧૮. વિદ્યાર્થીઓને વીસ સૂચનો

૧. બ્રાહ્મમુહૂર્ત

વહેલી સવારે ચાર વાગ્યે ઊઠો. સવારના ચારથી બ્રાહ્મમુહૂર્ત કહેવાય છે. મનને અભ્યાસમાં રોકવા માટે આ સમય ખૂબ જ યોગ્ય છે. શૌચ પતાવી, ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરી પંદર મિનિટ પ્રભુનું ધ્યાન કરો અને પછી તમારો અભ્યાસ શરૂ કરો.

૨. શારીરિક વ્યાયામ

વ્યાયામ તમારે માટે આવશ્યક છે. એ તમને તેજીલાં

બનાવશે. નિયમિત શીર્ષાસન કરવાથી તમારી બુદ્ધિશક્તિ તીવ્ર બનશે. આથી તમારું સ્વાસ્થ્ય પણ સુંદર થશે.

૩. જપ

તમને જે પ્રિય હોય તે ઈશ્વરના નામનો જપ કરો. ઓછામાં ઓછા ૧૦૮ વાર એ નામનો જપ કરો. પછી તમારો અભ્યાસ શરૂ કરો.

૪. આહાર

તમારા ખોરાક પર તમારા સ્વાસ્થ્યનો આધાર છે. સ્વાસ્થ્ય સારું હોય તો જ યુવાન અભ્યાસમાં અને જીવનમાં ઝળકી શકે. સાદો ખોરાક લેવો. મરચાં અને મસાલાનો ત્યાગ કરો. સ્વાદેન્દ્રિય પર નિયંત્રણ કરવું એ અભ્યાસમાં ધારણા માટે આવશ્યક છે. અઠવાડિયામાં એક વાર મીઠું કે ખાંડ છોડી દો. ચા-કૉફી છોડવાનો પ્રયત્ન કરો. તેને બદલે સાદું દૂધ લો.

૫. અભ્યાસખંડ

શક્ય હોય તો તમારા અભ્યાસ અને પ્રાર્થના માટે જુદો જ ખંડ રાખો. આથી તમારી ધારણાશક્તિ વધશે. જુદો ખંડ ન બને તો કોઈ ઓરડાના ખૂણામાં પડદો નાખી વ્યવસ્થા કરો.

૬. દાન

ઉદારતા, સરળતા વગેરે ગુણો કેળવો. તમારી પાસે જે હોય તેમાંથી થોડું પણ જેને જરૂર હોય તેને આપો.

૭. ધાર્મિક વાચન

હંમેશાં થોડું ધાર્મિક વાચન નિયમિત રાખો.

૮. કંઠસ્થ કરો

જ્યારે તમે આરામમાં હો અથવા મંદિરમાં જાઓ ત્યારે

બોલવા માટે થોડી પ્રાર્થના કંઠસ્થ કરો. આ તમારા મનને ઉન્નત બનાવશે.

૯. અહિંસા

કોઈને કદી ઈજા પહોંચાડશો નહીં. કોઈને માટે હલકો વિચાર કરશો નહીં. વિશ્વપ્રેમ અને સહનશીલતા કેળવી ક્રોધનું શમન કરો.

૧૦. સત્ય

હરહંમેશ સત્ય જ બોલો. આથી લોકો તમને માનની દૃષ્ટિએ જોશે. સત્ય જ પરમેશ્વર છે. થોડું બોલો પણ મધુર બોલો.

૧૧. બ્રહ્મચર્ય

વીર્યશક્તિનું રક્ષણ કરો. એ જ તમારા વ્યક્તિત્વની પાછળ રહેલ શક્તિ છે. ઉત્તેજિત કરે એવાં પુસ્તકોનું વાચન ન કરો. સ્ત્રીઓને માતા અને બહેન સમાન જુઓ.

૧૨. તજી દો

ખરાબ સંગત, સામિષ ખોરાક, પત્તાં ખેલવાનું, સિનેમા જોવાનું વગેરે તમામ પોતાના ભલા માટે છોડી દો.

૧૩. ઉપવાસ

આપણી હોજરી યંત્ર જેવી છે. એને આરામ પણ આપવો જોઈએ. અઠવાડિયામાં એક વાર સાંજે દૂધ અને ફળ લો. મહિનામાં એક વાર તદ્દન ઉપવાસ કરો.

૧૪. મૌન

દરરોજ એક કલાક મૌન પાળો. ગમે તેવા સંજોગો થાય તોપણ એ સમય મોઢું બંધ રાખો. આથી તમારી નિશ્ચયશક્તિ દૃઢ થશે. નકામી ગપસપમાં ભાગ ન લો. વ્યર્થ વાદવિવાદથી દૂર રહો.

૧૫. સેવા

તમારાં માતાપિતા, સગાંસંબંધીઓ, મિત્રો અને મુરબ્બીઓની સેવા કરો. બીજા પાસેથી સેવાની અપેક્ષા રાખો નહીં. આથી તમારું હૃદય શુદ્ધ બનશે.

૧૬. જરૂરિયાત ઓછી કરો

ઓછામાં ઓછી વસ્તુઓ રાખો. એ વસ્તુઓને ચોખ્ખાઈ અને સુઘડતાપૂર્વક રાખો. સંતોષ કેળવો. દંભ કરશો નહીં. જરૂરિયાતો ઓછી કરવાથી તૃષ્ણા ઓછી થશે. તૃષ્ણા ઓછી થવાથી તમને ચિંતા પણ ઓછી થશે.

૧૭. આત્મવિશ્વાસ

નોકરો પર નિર્ભર ન બનો. તમારું કામ તમે જાતે જ કરો. આથી તમારો આત્મવિશ્વાસ વધશે.

૧૮. આત્મનિરીક્ષણ

રાત્રે સૂતાં પહેલાં દશેક મિનિટ આખા દિવસની તમારી દિનચર્યા પર વિચાર કરો. તમારી જાતને પૂછો: તમારાં માબાપનું તમે અપમાન કર્યું ? તમારા મિત્રને તમે દુઃખ આપ્યું ? તમારા શિક્ષકને તમે ગુસ્સે કર્યા ? આ બધા પર વિચાર કરી, આવું ફરીથી ન બને એવો નિશ્ચય કરો. નોંધપોથી જરૂર રાખો. આથી તમારું વ્યક્તિત્વ ઉજ્જવળ બનશે.

૧૯. રોજનીશી રાખો

તમારી રોજનીશીમાં તમારી આધ્યાત્મિક પ્રગતિની નોંધ રાખો. આધ્યાત્મિક પુસ્તકો વાંચો.

૨૦. ઈશ્વરને ભૂલો નહીં

ગમે તેવા સંજોગોમાં પણ ઈશ્વરને યાદ રાખો. એને જ તમારો

સાચો માર્ગદર્શક બનાવો. તમે તો ઈશ્વરના હથિયાર માત્ર છો. તમારું મન હંમેશાં પવિત્ર રાખવા પ્રયત્ન કરો.

૧૯. વિશ્વ-પ્રાર્થના

ઓ સ્નેહ અને કરુણામૂર્તિ પૂજ્ય પ્રભુ !
તને નમસ્કાર હો! નમસ્કાર હો !
તું સચ્ચિદાનંદઘન છે.
તું સર્વવ્યાપક, સર્વજ્ઞ, સર્વશક્તિમાન છે.
તું સર્વાન્તર્યામી છે.
અમને ઉદારતા, સમદર્શિતા અને સમતા આપ.
શ્રદ્ધા, ભક્તિ અને ડહાપણ આપ.
અમને આધ્યાત્મિક અંત:શક્તિ આપ.
કે જેથી અમે વાસનાઓનું દમન કરી મનોવિજેતા બનીએ.
અમને અહંકાર, કામ, ક્રોધ, લોભ અને દ્વેષથી મુક્ત કર.
અમારું હૃદય દિવ્ય ગુણોથી ભરી દે.
બધાં જ નામરૂપોમાં તારું જ દર્શન કરીએ.
બધાં જ નામરૂપોમાં તારી જ સેવા કરીએ.
હંમેશાં તારું જ રટણ કરીએ.
તારું જ સ્મરણ રહે;
તારો જ મહિમા ગાઈએ.
કેવળ તારું જ પાપનાશક નામ અમારા હોઠ પર રહે.
અમે તું માં જ સ્થિર થઈએ.

હરિ ૐ તત્ સત્

૨૦. આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રે પ્રગતિની પારાશીશી

તમે આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રે કેટલી પ્રગતિ કરી તેની અચૂક પારાશીશી આ રહી:

નીચેના પ્રસંગોએ તમારા મગજની સમતુલના કેવી રહે ?

૧. તમારા સ્વચ્છ હાથ ઉપર અથવા ઇસ્ત્રીબંધ કપડાં ઉપર ડાઘ પડે.
૨. તમે ગડથોલિયું ખાઈને પડી જાઓ ત્યારે અથવા તમે કોઈ ભયંકર ભૂલ કરો ત્યારે આજુબાજુ ઊભા રહેલા તમારી હાંસી કરે.
૩. તમને અકસ્માતથી ઈજા થાય અથવા વીંછી કે એવું કોઈ જીવજંતુ ડંખ મારે.
૪. બીમારી અથવા દરદ તમારા ઉપર હુમલો કરે.
૫. તમારા પ્રયત્નોમાં તમોને સફળતા ન મળે.
૬. તમને જોઈતી વસ્તુ ન મળે અથવા તમારી માલિકીની કોઈ વસ્તુ ગુમ થઈ જાય.
૭. કોઈ બીજો મનુષ્ય તમને લાંબા સમય સુધી રાહ જોવરાવી રાખે.
૮. કોઈ કારણ વગર તમારું અપમાન થાય અથવા તમને ગાળો દેવામાં આવે.
૯. તમારા પ્રત્યેની ફરજ બીજાઓ ચૂકી જાય.
૧૦. તમને નુકસાન જાય અથવા સ્વજનનો વિયોગ થાય.

ઉપરના કોઈ પણ પ્રસંગે તમારા મનની શાંતિમાં ખલેલ ન પડે અને આવા પ્રસંગે પણ જો તમે નિર્લેપ રહી શકો તો તમે

માનજો કે લડાઈમાં તમે જીત્યા છો. સ્વ-શાસનમાં ૫૦ ટકા પ્રગતિ કરી છે. કસોટીઓ અને મુશ્કેલીઓ તમારા ચારિત્ર્યનો પાયો મજબૂત કરવા જ ભગવાન મોકલે છે, તેમનું સ્વાગત કરો અને તમારી કસોટી કરો.

સંતવાણી ગ્રંથાવલી - ૨૦૦૬

		કિંમત
૧.	જગદ્‌ગુરુ શ્રી આદિ શંકરાચાર્ય	૧૨-૦૦
૨.	શ્રીરામકૃષ્ણ પરમહંસ	૯-૦૦
૩.	સ્વામી વિવેકાનંદ	૯-૦૦
૪.	શ્રી શ્રીમા આનંદમયી મા	૯-૦૦
૫.	ભગવાન મહાવીર	૧૨-૦૦
૬.	મહાત્મા ગાંધીજી	૧૬-૦૦
૭.	ઈશુ ખ્રિસ્ત	૧૬-૦૦
૮.	મહર્ષિ વિનોબા ભાવે	૧૮-૦૦
૯.	હજરત મહંમદ પયગંબર	૯-૦૦
૧૦.	ભગવાન ગૌતમ બુદ્ધ	૯-૦૦
૧૧.	સ્વામી સહજાનંદ	૧૦-૦૦
૧૨.	અશો જરથુષ્ટ્ર	૯-૦૦
૧૩.	ગુરુ નાનકદેવ	૧૦-૦૦
૧૪.	સંત કબીર	૧૦-૦૦
૧૫.	મહાપ્રભુ શ્રીવલ્લભાચાર્ય	૧૦-૦૦
૧૬.	શ્રી સ્વામી રામદાસ (કનહનગઢ-કેરાલા)	૧૦-૦૦
૧૭.	મહર્ષિ દયાનંદ	૯-૦૦
૧૮.	શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર	૧૦-૦૦
૧૯.	સાધુ વાસવાણી	૧૦-૦૦
૨૦.	પૂજ્ય શ્રીમોટા	૯-૦૦
૨૧.	શ્રી રમણ મહર્ષિ	૧૦-૦૦
૨૨.	મહર્ષિ અરવિંદ	૧૨-૦૦
૨૩.	શ્રી રણછોડદાસજી મહારાજ	૧૦-૦૦
૨૪.	શ્રી રંગ અવધૂત	૧૦-૦૦
૨૫.	શ્રી પુનિત મહારાજ	૯-૦૦
૨૬.	સ્વામી મુક્તાનંદ	૯-૦૦
૨૭.	સ્વામી શિવાનંદ સરસ્વતી (હૃષીકેશ)	૧૨-૦૦
૨૮.	સ્વામી ચિદાનંદ સરસ્વતી	૧૨-૦૦
		૩૦૦-૦૦

આ ગ્રંથાવલિનાં ૨૮ પુસ્તકોની કિંમત રૂ.૩૦૦ થાય છે. ગ્રંથાવલિનો સંપુટ ખરીદનારને તે રૂ.૨૦૦ના રાહત દરે આપવામાં આવશે.

રૂ.૨૦૦ (સેટની)

ISBN 81-7229-237-6 (set)