

યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

દિવ્ય

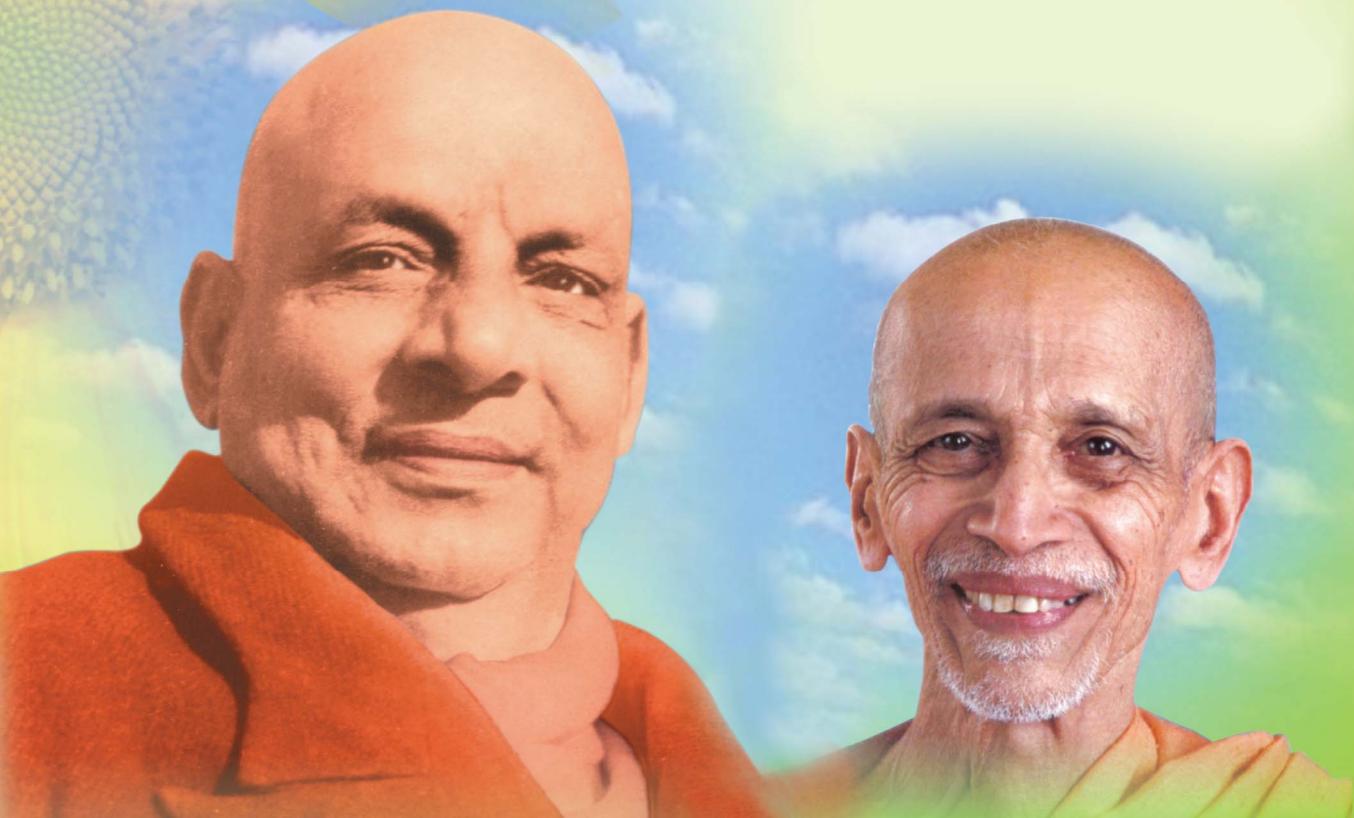


જીવન

વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/- ● વર્ષ - ૧૭ અંક - ૧૨ ડિસેમ્બર-૨૦૨૦

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

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



શ્રી શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદના શ્રી શ્રી આષલક્ષ્મી ભવનમાં દીપાવલી શાકંભરી પૂજા નિમિત્તે શાકોત્સવ દર્શન : તા. ૧૪-૧૧-૨૦૨૦

દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘની વાર્ષિક સામાન્ય સભાની નોટિસ

તા. ૧૮-૧૧-૨૦૨૦

આથી સંસ્થાના સર્વ ટ્રસ્ટીઓ તથા સભ્યશ્રીઓને જણાવવાનું કે સંસ્થાની વર્ષ ૨૦૧૯-૨૦ની વાર્ષિક સામાન્ય સભા તા. ૨૦-૧૨-૨૦૨૦, રવિવારના રોજ બપોરના ૧૧-૦૦ કલાકે શ્રી શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫ ખાતે રાખવામાં આવેલ છે તો સર્વ સભ્યોને સમયસર હાજર રહેવા વિનંતી.

એજન્ડા

- (૧) ૨૦૧૯-૧૯ માટે વાર્ષિક સામાન્ય સભાની કાર્યવાહી અને દરાવોને વંચાણમાં લઈ બહાલી આપવા.
- (૨) ૨૦૧૯-૨૦ના વર્ષનો સંસ્થાનો અહેવાલ મંજૂર કરવા.
- (૩) ૨૦૧૯-૨૦ના વર્ષના ઓફિસર્સની નિમણૂક અને મહેનતાણું નક્કી કરવા.
- (૪) ૨૦૨૦-૨૧ના વર્ષ માટે ઓફિસર્સની નિમણૂક અને મહેનતાણું નક્કી કરવા.
- (૫) ૨૦૨૦-૨૧ના વર્ષ માટે બંધારણ મુજબ કારોબારીનું ગઠન કરવા અંગે.
- (૬) પ્રમુખશ્રીની મંજૂરીથી જે કાર્યો રજૂ થાય તે અંગે વિચારણા કરી નિર્ણય કરવા બાબત.

નોંધ : (૧) સભાના સમયે સભ્યશ્રીઓની હાજરી નોનકોરમ હશે તો ત૦ મિનિટ રાહ જોયા પછી હાજર રહેલ સભ્યોના કોરમથી સભાની કાર્યવાહી શરૂ કરવામાં આવશે. (૨) વિસ્તૃત ઓફિસર્સ એકાઉન્ટ્સ સંસ્થાના કાર્યાલયમાં ઉપલબ્ધ છે. પૂર્વ સૂચનાથી નિરીક્ષણ કરી શકાશે અને ઓફિસર્સ હિસાબોની નકલ સભાસદ ઓફિસમાંથી મેળવી શકશે. કોઈ પણ સભાસદને કોઈ પણ જાતની પૂરક માહિતી જોઈતી હોય તો તેમણે મિટિંગની તારીખના ગ્રાણ દિવસ પહેલાં લેખિત રજૂઆત કરવાની રહેશે અને જરૂરી માહિતી મેળવી લેવાની રહેશે. સામાન્ય સભા સમયે કોરાનાના કારણે વિદ્યમાન નિયમોનું પાલન કરવાનું રહેશે. માસ્ક વિના પ્રવેશ આપી શકાશે નહીં. યોગ્ય અંતર જાળવીને બેસવાનું રહેશે.

૨૦૨૦-૨૧ના વર્ષ માટે બંધારણ મુજબ કારોબારી સમિતિના ગઠન અંગે માહિતી કારોબારી સમિતિમાં સેવા આપવા ઈચ્છુક સભ્યોએ લેખિત સંમતિ પત્રક આપવા અંગે:

- (૧) કારોબારી સમિતિનું ગઠન વાર્ષિક સભામાં હાજર રહેલ સભ્યો દ્વારા કરવામાં આવે છે, જેમાં પ્રમુખ તથા કાર્યકારી પ્રમુખ સિવાયના કારોબારી સભ્યો, કો-ઓપરેટર સભ્યો તથા જરૂરી આમંત્રિત સભ્યોની વરણી કરવામાં આવશે.
- (૨) ૨૦૧૯-૨૦ની કારોબારીના સભ્યો નિયમ મુજબ રિટાઇર્ડ થાય છે, અને ફરીથી સભ્યપદ માટે હક્કાદાર છે. ૨૦૨૦-૨૧ ના વર્ષ માટે નોમિનેશન ભરી શકે છે. તેઓએ કારોબારીના સક્રિય સભ્ય બની સેવા આપવા માગે છે તેવો સંમતિપત્ર (ઉમેદવારીપત્ર) તારીખ ૧૩-૧૨-૨૦૨૦, રવિવાર સુધીમાં આપવાનો રહેશે. નિયત કરતાં વધુ પત્રો આવશે તો જરૂરી પ્રક્રિયા હાથ ધરવામાં આવશે.
- (૩) કારોબારી સમિતિનું વાર્ષિક સામાન્ય સભામાં ગઠન થયા બાદ તુરંત કારોબારી સમિતિના સભ્યોમાંથી ૨૦૨૦-૨૧ના વર્ષ માટે સંસ્થાના હોદેદારો (ઓફિસ-બેર્સ) ની બંધારણ મુજબ વરણી/ચૂંટણી કરવામાં આવે છે. હાલ સંસ્થાના હોદેદારો નીચે મુજબના છે:
પ્રમુખ-૧, કાર્યકારી પ્રમુખ-૧, ઉપપ્રમુખ-૧, માન્દ્ર મંત્રી-૧, સહમંત્રી-૩, ખજાનચી-૧, સહખજાનચી-૧
- (૪) વાર્ષિક સામાન્ય સભા કારોબારી સભ્યો ઉપરાંત કો-ઓપરેટર સભ્યોની નિમણૂક કરી શકે છે.
- (૫) વાર્ષિક સામાન્ય સભા કારોબારી સમિતિમાં જરૂરી આમંત્રિત સભ્યોની પણ નિમણૂક કરી શકે છે. સામાન્ય સભામાં હાજર રહેલ સભ્યોનાં સૂચનો તથા પ્રમુખશ્રીનાં સૂચનો પ્રમાણે આ સભ્યોની વરણી કરવામાં આવે છે.
- (૬) ઉપર મુજબ કારોબારી સમિતિનું ગઠન થાય તે તારીખથી નવા કારોબારી સભ્યો તથા હોદેદારો ચાર્જ સંભાળી કાર્યવાહી શરૂ કરી શકશે.

- ટ્રસ્ટી / મંત્રી, વિજય સોની

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૭

અંક : ૧૨

દિસેમ્બર-૨૦૨૦

સંસ્થાપક અને આધતંત્રી :
ભગ્નાલીન શ્રી સ્વામી યાશવળ્યાનંદજી
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યાત્મ)

સંપાદક મંડળ :
અધ્યક્ષ : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (તંત્રી)
શ્રીમતી રૂપા મજમુહાર

○
તંત્રી : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી
દૈખ મોકલ્યવાનું સરનામું :
શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી,
અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૫.
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪, ૨૬૮૬૨૩૪૫

○
મુખ્ય કાર્યાલય :
'દિવ્ય જીવન' માર્ગિક, તેજુ લાવાજમ :
સ્વામી ચિદાનંદ સર્વજ્ઞવિશેષનિપિ
ઈતર પત્રવિવહાર અને મહામંત્રીનું કાર્યાલય :
શ્રી યતોશભાઈ ટેલ્લાઈ
ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંદેશ
શિવાનંદ આશ્રમ,
જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ માર્ગ,
અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૫
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪
ટેલિફેક્સ : ૨૬૮૬૨૩૪૫

○
E-mail :
sivananda_ashram@yahoo.com
Website : <http://www.divyajivan.org>

લાવાજમ	
ભારતમાં	
વાર્ષિક લાવાજમ :	રૂ. ૧૫૦/-
શુભેચ્છક લાવાજમ : (૧૫ વર્ષ માટે)	રૂ. ૧૫૦૦/-
પેટ્રોન લાવાજમ :	રૂ. ૩૦૦૦/-
ઇંટક નકલ :	રૂ. ૧૫/-
વિદેશ માર્ગ (એર મેરીલ)	રૂ. ૧૮૦૦/-
વાર્ષિક (એર મેરીલ)	રૂ. ૧૫૦૦/-
શુભેચ્છક લાવાજમ : (૧૫ વર્ષ માટે) ચેક/ડ્રાઇફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા	રૂ. ૧૫૦૦/-

૩૦

એતુચુલ્લા સમ્પરિગૃહ મર્ત્ય :
પ્રવૃદ્ધ થર્મયમણુમેતમાય ।
સ મોદતે મોદનીય હિ લલ્લા
દિવૃત્તઃ સદ્ગ નચિકેતસં મન્યે ॥

આ અધ્યાત્મ - વિષયક ધર્મભય ઉપદેશને પહેલા તો અનુભવી મહાપુરુષ પાસેથી અતિશય શ્રદ્ધાપૂર્વક સાંભળતું જોઈએ, સાંભળીને એના પર મનન કરતું જોઈએ. ત્યારબાદ એકાત્માં એના પર વિચાર કરીને બુદ્ધિને એમાં સ્થિર કરવી જોઈએ. આ પ્રમાણે સાધના કરવાથી જ્યારે મનુષ્યને આત્મસ્વરૂપની પ્રાપ્તિ થઈ જાય છે અથવા જ્યારે તે આત્માને તત્ત્વથી સમજ લે છે, ત્યારે આનંદસ્વરૂપ પરબ્રહ્મ પરમાત્માને પ્રાપ્ત કરી લે છે. એ આનંદના મહાન સમુદ્રને મેળવી તે એમાં નિમજ્જન થઈ જાય છે. હે નચિકેતા ! તારા માટે પરમધામનું દારા ખુલ્લું છે. તને ત્યાં જવાથી કોઈ રોકી નહીં શકે. તું બ્રહ્મગ્રાસિ માટે ઉત્તમ અધિકારી છે, એમ હું માનું છું.

શિવાનંદ વાણી

માનવસેવા

સમાજને સુધારીને, દુનિયાને સુધારીને તમે શું પ્રાપ્ત કરવાના છો? શું તમે અમરત્વ પ્રાપ્ત કરશો ? ના, કદીયે નહીં. તમે માત્ર તમારા મિથ્યાભિમાનને પોથશો. તમે કેવળ તમારા અહૂકારને પુષ્ટ કરશો. તમે સંસારના ચક્કમાં જટ અટવાઈ જશો પરંતુ તમારી જીતને આત્મસંઘમ, આત્મનિયંત્રણ અને આત્મપ્રયત્નથી સુધારીને તમે અમરત્વ પ્રાપ્ત કરશો. તમે જન્મમરણના ફેરામાંથી બચી જશો. અને તમે સમગ્ર માનવજીતિની પણ મહત્તમ સેવા કરશો. સમગ્ર માનવજીતિની સમક્ષ તમે દેદીઘ્રમાન ઉદાહરણ તરીકે જળકી ઉઠશો. તમારા દાખલાથી લોકોને પ્રેરણ મળશે. અને તેઓ પણ તમને અનુસરીને જીવનનું ધ્યેય પ્રાપ્ત કરશો.

- સ્વામી શિવાનંદ

અનુક્રમ

૧. કઠોપનિષદ્ધ	૩
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	૪
૩. સંપાદકીય	૫
૪. ભગવાનના નામનો મહિમા	૬
૫. પ્રાર્થના દ્વારા મનનો પ્રત્યાહાર	૭
૬. સાંખ્યનું સ્વરૂપ-૨	૧૦
૭. ગીતામૃતમુલ્ય	૧૧
૮. ધૂમપાનમાંથી મુક્તિ -૨	૧૩
૯. એકાગ્રતા પર બાબુ વાતાવરણની અસર-૨	૧૫
૧૦. દર્શન એટલે શુ?	૧૬
૧૧. નવી દુનિયામાં-૨	૧૮
૧૨. કળિયુગમાં નામજરૂપ	૨૦
૧૩. ઊંઠ શોંઠ ઊંઠ	૨૧
૧૪. રંગાઈ જાને રંગમાં	૨૩
૧૫. મારા પ્રત્યુત્તર	૨૬
૧૬. આધુનિક યુગનું માધ્યમ-૨	૨૭
૧૭. જીવનમાં શાશ્વત સુખ-શર્ણાત માટેના સરળ નિયમો	૨૮
૧૮. વૃત્તાંત	૩૧

તહેવાર સૂચિ

જાન્યુઆરી-૨૦૨૧	
નં.	તારીખ (આગશ્માર વદ)
૧	૨ નૂતન વર્ષ પ્રારંભ
૨	શ્રી સ્વામી રામદાસ જયંતિ
૩	૮ સહલા એકાદશી
૪	૧૦ પ્રદોષ પૂજા
૫	૧૨ શ્રી સ્વામી વિવેકાનંદ જયંતિ
૬	૧૩ અમાવાસ્યા (પોષ સુદ)
૭	૧૪ મહરસંકારી
૮	૨૦ ગુર ગોલીદસ્તી જયંતિ
૯	૨૧ શાક્લતરી દેવી નવરાત્રી પ્રારંભ
૧૦	૨૩ ૧૦ શ્રી સુલભાયંત્ર બોજ જયંતિ
૧૧	૨૪ ૧૧ પુત્રા એકાદશી
૧૨	૨૬ ૧૩ ઉત્તો ગંગાતંત્રાદિન,
૧૩	૨૮ ૧૫ પ્રદોષ પૂજા
૧૪	૩૦ ૧૬ પોણી પર્ણિમા, મા અંબાજનો પ્રાર્થનાઓસ્વ, માઘ સ્નાનપરંબ (પોષ વદ)
૧૫	૩૦ ૧૭ મહાત્મા ગાંધી નિર્વાસા દિન

“અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

- આપનું પત્રવ્યવહારનું સરનામું પિનકોડ સાથે સંપૂર્ણ હોય તે ટપાલ ખાતાના નવા નિયમો મુજબ અનિવાર્ય છે.
સરનામું બદલો ત્યારે સરનામાની ચોક્કસાઈ માટે વિનંતી.
- આપનો ગ્રાહક નંબર નોંધી લેવા વિનંતી છે, જેથી અંકની પ્રાપ્તિ સંબંધી કોઈ પણ પત્રવ્યવહાર કરતી વેણા ગ્રાહક નંબરનો ઉલ્લેખ વહીવટી સરળતા સર્જી શકે છે.
- સામાન્યતા: દર માસની પાંચમી તારીખે અંક પ્રસિદ્ધ થયા બાદ તેની રવાનગીનું કામ શરૂ થાય છે. છતાં કોઈ ખાસ કારણોસર પ્રકાશનની નિર્ધારિત તારીખના ૧૦ દિવસ વિચ્ચે પણ જો આપને અંક ન મળે તો સ્થાનિક ટપાલ કચેરીમાં તપાસ કર્યા બાદ વહીવટી કાર્યાલયને જણાવવું. સિલકમાં હશે તો બીજો અંક મોકલ્યાશે.
- ‘દિવ્ય જીવન’ની સામગ્રી આપને ગમી હશે. તેથી હવે આપના પરિચિત વર્તુળોમાં પણ તેની સરલ્યાજી થાય અને ગ્રાહકવૃદ્ધિમાં આપનો નક્કર સહયોગ અમને મળતો રહે તેવી અભિલાષા છે.
- અમદાવાદ સિલાયના ગ્રાહકોએ પોતાનું લવાજમ ડ્રાફ્ટ અગ્રભાગ મનીઓર્ઝિંશી જ મોકલ્યું.

દિવ્ય સ્કુલિંગ

થાાશિષ

પ્રભુના તમને અનંત આશીર્વાદ હો ! એની અપાર કૃપા તમારા પર વરસો ! એમાં ઢીલાશ આવવા ન દો.
ઉકો અને કામે લાગો. આ સેવકની પ્રાર્થના સદા તમારી સાથે રહેશે. પ્રભુયેતનાના તેજે જળહણો !

- સ્વામી વિદાનંદ

સંપાદકીય

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

ભગવાન બુદ્ધ વિચરણમાં હતા. માર્ગમાં એક સુંદર પુષ્કરિણી હતી. અગણિત કમળ પુષ્પથી સુશોભિત અને મધુર સુગંધથી મધમધી રહી હતી. બુદ્ધે વિચાર્ય; “જો વાતાવરણમાં આટલી સુગંધ હોય તો જે જળમાં આ કમળ પ્રગટ્યાં તે જળ કેટલું સુગંધિત હશે!” બુદ્ધે ટચલી આંગળીથી સ્પર્શ કર્યો. જળમાં વમળ ઉત્પન્ન થયાં. એક દેવતા પ્રગટ્યા; કહ્યું, “જળનો સ્પર્શ શા માટે કર્યો? મારા એકાત્મમાં બંગ કર્યો?” બુદ્ધ કેઠ પ્રસ્તુતર આપે તે પૂર્વે એક વટેમાર્ગુ જળમાં કૂદી પડ્યો, જળને ડહોળી નાખ્યું. કમળ પુષ્પને બેંચી ખેચીને તોડવા લાગ્યો. તે જોઈ બુદ્ધ જળના દેવતાને પૂછ્યું, “પ્રભુ મેં તો માત્ર ટચલી આંગળીથી જ જળનો સ્પર્શ કર્યો હતો. આ વ્યક્તિએ પુષ્કરિણીને ડહોળી નાખી. કમળને હિંસક રીતે ઝૂડી રહ્યો છે ત્યારે આપની શાંતિને કિંદ થતું નથી?”

દેવતા બોલ્યા, “બુદ્ધ! મેં તમારી પાસે આવા પ્રસ્તુતરની આશા રાખી ન હતી. તે વ્યક્તિના જીવનનું કોઈ લક્ષ્ય નથી. તમો તો તથાગત છો; એક ટચલી આંગળીના સ્પર્શ જેટલો પણ સંયમ ખોરવવો ન જોઈએ. જેનાં જીવનનું કેઈ લક્ષ્ય હોય તેણે જાગૃતિ અને સાવધાનીપૂર્વક જ જીવનમાં પ્રત્યેક વિચાર-વાણી અને વ્યવહારમાં સર્તક રહેવું જોઈએ.”

ધ્યમપદની આ વાત યાદ આવવાનું કારણ ગુજરાતનાં મુખ્ય શહેરોમાં ૬૦ કલાકનો કરફયુ થથો. રાતના નવથી સવારના છ સુધી પણ કરફયુ રહેશે. સ્પેનમાં ઈમર્જન્સી ઘોષિત થયું છે, તે માર્ચ ૨૦-૨૧ સુધી રહે તેવી સંભાવના છે. ઈંગ્લેન્ડમાં એક મહિના માટે લોકડાઉન ઘોષિત થયું છે. જર્મનીમાં ચાર અઠવાડિયાં, ફાન્સમાં બે અઠવાડિયાં અને ઈટાલી પણ આ જ પગલે ચાલી રહ્યું છે. દુલ્હિયે આપણે ભારતમાં સંયમની વાતોનાં બજાગાં ફૂડીને લાપરવાહીથી જવી રહ્યાં છીએ. પ્રયાગમાં દશ લાખ લોકોએ છઠ પૂજાનું સ્નાન કર્યું, અરિદ્વારમાં હરકી પેરીમાં પણ દોઢેક લાખ લોકોનો

‘જ્ઞાનવડો’ થથો. સાવધાની કયાં છે?

શું આપણે કોરોનાનાં બીજી મોજાને સહન કરવા સક્ષમ છીએ? કરી પાછું લોકડાઉન આપણા દેનિક જીવન અને આપણી આર્થિક સ્થિતિની કમર તોડી નાખશે!

છેક નવરાત્રીથી લાલ પાંચમ સુધી બજારોમાં કીરીયારું ઉભરાય તેમ માણસો ઉભરાયાં. માસ્ક પહેર્યા વગર એકબેનાં ડેથાં દળાય તેવો વાટ થથો. માનવ મહેરામજા ઉભરાય તે તો આનંદની વાત છે, પરંતુ આજ કોરોના કે કોવિડ - ૧૮નાં ટાંકણો આ અભિશાપ છે. રાજકીય પક્ષો પણ પ્રચાર-પ્રસાર અને સુરતમાં પારિવારીક મેડાવણાઓમાં હજારો લોકોને આમંત્રિત કરીને કદાચ હરખાતા હશે અને આ જ પ્રમાણે મરહુમ જનાબ અહેમદ પટેલની અંતિમ યાત્રામાં પણ હજારો લોકો ભીડ કરીને માસ્ક વગર ઉભરાયા. પ્રશ્ન હિન્દુ - મુસ્લિમનો નથી. પ્રશ્ન પ્રત્યેક નાગરિકનાં જીવન અને સમાજ વ્યવસ્થાનો છે. પરંતુ આ ઉત્સવો દરમાન અનુશાસન હીનતાએ મોતનું તાંડવ રચ્યું.

વિચાર કરો. ઈતિહાસને ફિઝીનો. ૧૮૧૭થી ૧૮૧૮ સુધી સ્પેનિશ ફિલ્યુથી સમગ્ર દુનિયા થરથરી ઊડી હતી. આખ્યું છે તે જવાનું જ છે છતાં કોરોનાની ભયંકર યાતનાના પ્રહારથી સાવધાન રહેવું જ પડે. વેક્સિનનો વિચાર માંડી વાળો. માસ્ક પહેરો. આઈ ફૂટ દૂરના - અંતરથી વાત કરો. શારીરિક સામિય ટાળો. તડકે બેસો. કસરત કરો. યોગાસન-પ્રાણાયામ કરો. ગરમ પાણી પીઓ. લિંક, લાંબુ, સંતરાં, કેળાં, ખજૂર ખાઓ, ફણગાવેલા ભગ ખાઓ, ભૂખ્યા ન રહો. ઉપવાસ ન કરો. પૂરતી ઉંઘ લો. અકળાઈ જશો નહીં. કોરોનાની એકમાત્ર દવા છે - આત્મસંયમ. માટે ટચલી આંગળીથી સ્પર્શ કરવા જેટલી પણ ભૂલ ન કરીએ. સ્વસ્થ રહીએ, સુરક્ષિત રહીએ. તું શાંતિ.

- સંપાદક

ભગવાનના નામનો મહિમા

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

તર્કથી ભગવાનના નામનો મહિમા સિદ્ધ નથી થઈ શકતો. શ્રદ્ધા, ભક્તિ તથા સતત જપ દ્વારા તેનો અનુભવ કરી શકાય છે. ભગવાનનાં નામ માટે આદર તથા શ્રદ્ધા રાખો. તેની ચર્ચા કે વિવાદ ન કરો. દરેક નામમાં અમાપ શક્તિ છે. જેવી રીતે અગ્નિની પ્રકૃતિ બાળવાની છે તેવી રીતે ઈશ્વરના નામમાં પણ પાપ અને કામનાઓને બાળવાની પુષ્ટણ શક્તિ છે. નામની શક્તિ તો અખૂટ છે. તેનો મહિમા અવર્જનીય છે. નામની શક્તિ તો અગાધ છે.

હે માનવ! નામમાં આશ્રય પામ. નામી તથા નામ એક જ છે. સદ્ગ ભગવાનના પાપનાશક નામનું સ્વરક્ષ કર. દરેક શાસ-પ્રશાસમાં ભગવાનના નામનું સ્વરક્ષ કર. આ કળિયુગમાં નામ-સ્વરક્ષ અથવા જપ જ સૌથી સુગમ, સરળ તથા નિષ્ઠિત માર્ગ છે. ઈશ્વરનો જ્યા છો! તેના નામનો જ્યા છો!

રામનામનો મહિમા સાંભળો. મહાત્મા ગાંધીજી કહે છે કે તમે પૂરી શકો છો કે હું બીજા બધા અવતાર કરતાં રામનામને કેમ વધારે પસંદ કરું છું? ‘‘એ સાચું છે કે પરમાત્માનાં નામ તો એક જાડનાં પાન કરતાં પણ અધિક સંખ્યામાં છે, જેમ કે હું ‘GOD’ (ગોડ) શબ્દનો મર્યાદા કરવાનું કહું તો અહીં આ શબ્દનો તમારા માટે શો અર્થ કે પ્રસંગ છે? તે માટે તમારે અંગ્રેજી ભાષાનું પડશે પછી જ તમે ‘ગોડ’ વિષે કંઈક જાણી શકશો, પરંતુ રામનામના જપ દ્વારા તમે એક એવા નામનો જપ કરી રહ્યા છો કે જેને આપણા દેશની જનતા અગજીત પેઢીઓથી જપતી આવી છે. જે નામ હજારો વર્ષથી પણ-પણી, જાડ-પાન, સજીવ-નિર્જીવ વગેરે દરેકને પરિચિત છે. રામાયણમાં તમે વાચ્યું હશે કે શ્રી રામયંકના ચરણસ્પર્શથી પથ્થર પણ અહલ્યાના રૂપમાં ફેરવાઈ ગયો હતો. રામ નામનું એટલું ભક્તિપૂર્વક અને મધુરતાથી જ્ઞાન કરો કે પણી પણ મુખ થઈને તે સાંભળવા લાગે અને વૃક્ષોનાં પાંદડાં પણ તે દિવ્ય સંગીતના પ્રભાવથી તમારા તરફ નભી પડે.’’

સંત કલીરદાસે પોતાના પુત્ર કમાલને સંત તુલસીદાસ પાસે મોકલ્યો. તુલસીદાસે એક તુલસીપત્ર પર રામનામ લખીને તેનો રસ કોઢના પાંચસો રોગીઓ ઉપર છાંટ્યો તો બધા સાજી થઈ ગયા. કમાલ ખૂબ જ આશ્રયચક્તિ થઈ ગયો.

પછી કબીરે કમાલને સુરદાસ પાસે મોકલ્યો. સુરદાસ નદીમાં તણાઈ જતું એક શબ્દ લાવવા કહ્યું. પછી સુરદાસે તે શબ્દના કાનમાં એક વાર ‘રામ’ કહ્યું અને તે જવનું થઈ ગયું. કમાલ તો એથી પણ વધુ આશ્રયચક્તિ થઈ ગયો. ઈશ્વરના નામમાં આવી અમોદ શક્તિ છે. કબીરદાસ કહે છે કે જે માઝસ સ્વર્જમાં પણ રામનામ કહે તો હું તેના માટે મારા શરીરના ચામડાના જોડા બનાવી આપી મારી જતને ધન્ય માનું.

પરમાત્માના પવિત્ર નામ મહિમાનું કોણ વર્ણિન કરી શક્યું છે? ઈશ્વરના નામનો મહિમા કોણ સમજ શક્યું છે? ભગવાન શંકરનાં પત્તી પાર્વતી પણ ઈશ્વરનાં નામના મહિમાનું સુયોગ્ય વર્ણન કરવામાં નિષ્ફળ ગયાં. જ્યારે કોઈ માઝસ તેના નામનું જ્ઞાન કરે છે અથવા તેના ગાનનું શ્રવણ કરે છે ત્યારે અજ્ઞાણે જ તે આધ્યાત્મિક ઊંચાઈ પ્રાપ્ત કરી લે છે. તે પોતાની દેહ-ચેતના પણ ખોઈ બેસે છે. તે સુખમાં મળન થઈ જયું. તે અમૃતસુધાનું ધરાઈને પાન કરે છે. તે ઈશ્વરીય ઉન્માદ પ્રાપ્ત કરે છે. ભગવાનનાં નામના જપથી ભક્ત પોતાની અંદર તથા સર્વત્ર ઈશ્વરીય સત્તા તથા મહિમાનો અનુભવ કરવા લાગે છે. હસ્તિનું નામ કેટલું મધુર છે! ભગવાનનું નામ કેટલું શક્તિશાળી છે! જે તેના નામનો જપ કરે છે તેને કેટલો આનંદ, કેટલું બળ, કેટલી શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે! જે ઈશ્વરના નામનો જપ કરે છે તે લોકો જરેખર ધન્ય છે, કારણ તેઓ ભવચકમાંથી મુક્ત થઈ અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરશે.

તમને ખ્યાલ હશે કે પિંગળા ગણિકા કેવી રીતે એક પોપટ પાસેથી રામનામ શીખીને નામની શક્તિથી સાધી ઓનિની ગઈ હતી. તેણે એક ચોર પાસેથી તે પોપટ મેળવ્યો હતો. તે પોપટ “શ્રીરામ, શ્રીરામ” બોલવામાં કબેલ હતો. પિંગળા રામનામ વિષે બિલકુલ અજ્ઞાણ હતી. પોપટના મોઢે તેણે રામનામ સાંભળ્યું. એ નામ ખૂબ જ મોહક અને આકર્ષક હતું. તેથી પિંગળાને તેનું ખૂબ જ આકર્ષક થયું. તેણે રામનામ પર પોતાનું મન એકાગ્ર કરી લીધું અને ભાવ-સમાધિમાં ચાલી ગઈ. આવી છે નામની શક્તિ.

જਪ માટે આડી

અનુક્રમ	મંત્ર	ગતિ	એક મિનિટની સંખ્યા	એક કલાકની સંખ્યા	એક પુરશુરણ પૂરું કરવા માટે દરરોજ છ કલાકના દિસાબે લાગતો સમય			
					મહિના	દિવસ	કલાક	મિનિટ
૧.	(ॐ (૧ લાખ)	(ધીમા)	૧૪૦	૮૪૦૦	-	-	૧૧	૫૪
		(મધ્યમ)	૨૫૦	૧૫૦૦૦	-	-	૬	૪૦
		(ઝડપી)	૪૦૦	૨૪૦૦૦	-	-	૪	૧૦
૨	હરિ: ઓં અથવા શ્રીરામ (ત્રણ લાખ)	(ધીમા)	૧૨૦	૭૨૦૦	-	૧	૩	૪૭
		(મધ્યમ)	૨૦૦	૧૨૦૦૦	-	-	૧૬	૪૦
		(ઝડપી)	૩૦૦	૧૮૦૦૦	-	-	૧૧	૭
૩	૩૦ નમઃ શિવાય (પાંચ લાખ)	(ધીમા)	૮૦	૪૮૦૦	-	૧૭	૨	૧૦
		(મધ્યમ)	૧૨૦	૭૨૦૦	-	૧૧	૩	૩૦
		(ઝડપી)	૧૪૦	૬૦૦૦	-	૬	૧	૩૪
૪	૩૦ નમો નારાયણાય (સાત લાખ)	(ધીમા)	૬૦	૩૬૦૦	૧	૭	૦	૧૫
		(મધ્યમ)	૮૦	૪૮૦૦	-	૨૭	૪	૪૫
		(ઝડપી)	૧૨૦	૭૨૦૦	-	૧૮	૩	૧૫
૫	૩૦ નમો ભગવતે વાસુદેવાય (બાર લાખ)	(ધીમા)	૪૦	૨૪૦૦	૨	૨૩	૨	૦
		(મધ્યમ)	૬૦	૩૬૦૦	૧	૨૫	૩	૩૦
		(ઝડપી)	૯૦	૫૪૦૦	૧	૭	૦	૧૫
૬	ગાયત્રી મંત્ર	(ધીમા)	૬	૩૬૦	૩૬	૧૬	૦	૪૫
		(મધ્યમ)	૮	૪૮૦	૨૮	૧૮	૫	૩૦
		(ઝડપી)	૧૦	૬૦૦	૧૮	૧૫	૩	૩૪
૭	મહામંત્ર અથવા હરે રામ મંત્ર	(ધીમા)	૮	૪૮૦	૩૬	૧૬	૦	૪૫
		(મધ્યમ)	૧૦	૬૦૦	૨૮	૮	૫	૩૦
		(ઝડપી)	૧૫	૬૦૦	૧૮	૧૭	૩	૩૪

□ 'સાધના' માંથી સાભાર

પ્રાર્થના દ્વારા મનનો પ્રત્યાહાર

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

એ એક જગાજીહેર હક્કિકત છે કે મન હંમેશા વસ્તુઓ, નામ-રૂપો, અનુભવો, સંપર્કો, સંવેદનાઓ, લોકો, સ્થાનો જેવી બાબતો તરફ જવા માટે બહાર ખેંચાતું હોવાથી તે ઈશ્વર પ્રત્યે જવાની વૃત્તિ ધરાવતું નથી. ચિત્તનો આ જન્મજીત સ્વભાવ છે.

મન વસ્તુનિષ્ઠતા તરફ ફળે છે; આપણાં આ બાબ્ય જગતની બહિર્મુખતા તરફ મન વળે છે; અનિત્ય, વિનાશશીલ, કુદ્ર વસ્તુઓનો વિચાર કરવા તે ટેવાયેલ છે. તે જ કારણનાં લીધે આપણા પૂર્વજીઓ કહેલું કે તમારે હંમેશાં મનના સ્વભાવને બદલવા યત્નશીલ રહેતું જોઈએ, મનને આભાસો તરફની તેની મનમોજી હિલચાલ પરથી ખેંચી લઈ, દિશા બદલવાનીને દૂર લઈ જવું જોઈએ અને તેને દિવ્ય તરફ આગળ ધપવા ખકો લગાવવો જોઈએ.

મનનો જન્મજીત સ્વભાવ બાબ્ય વસ્તુઓ તરફ જવાનો હોવાના કારણે આ મહેનતાની જરૂર ખાસ કરીને ઊભી થાય છે. જ્યાં સુધી તેનો વિરોધ કરવામાં નહિ લાગીએ, મનને ક્રમબદ્ધ રીતે ક્રેણવીશું નહિ અને તેના સ્વભાવથી જોડવીશું નહિ, તો મન કોઈ પણ હિસાબે તેનો સહજ સ્વભાવ બદલશે નહિ. આ વાત સ્પષ્ટ છે.

આ આત્મસુધારણાનો એક ભાગ છે, આપણી જાતનો પ્રબંધ કરવાની કલા અને વિજ્ઞાનનો એક ભાગ છે. પ્રશિક્ષિત, શિસ્તબદ્ધ, પરિજૂત અને નિયંત્રિત મન ધરાવવા તેમજ તેને ચોક્કસ દિશા આપવા માટે દરેક માનવ-વ્યક્તિએ અનુભવ કરવાનો પ્રારંભ કરવો પડે તેવા પ્રશિક્ષણનો આ મુખ્ય ભાગ છે; આ બધું જ્યાં સુધી આપણને કહેવામાં આવ્યું ન હોય ત્યાં સુધી આપણે શાંતિની અપેક્ષા કર્યાંથી રાખી શકીએ? જ્યાં સુધી આપણને કહેવામાં આવ્યું ન હોય અને આપણે આપવા પ્રયોગમાં લાગ્યા ન હોઈએ ત્યાં સુધી સુખની અપેક્ષા

કર્યાંથી રખાય? જે કરવું જરૂરી હોય તે જ્યાં સુધી કર્યું ન હોય ત્યાં સુધી એકાગ્રતા, પ્રશાંત મન, ધીરગંભીર અંત:કરણની અપેક્ષા કરી રીતે રખાય?

શાંતિ, સુખ, પ્રકાશ, જ્ઞાન, આત્મજ્ઞાન, મુક્તિ, ધીરગંભીરતા, નિશ્ચલતા આપણે બધાં ઈચ્છાએ છીએ પણ તેના માટે આવશ્યક કુનેહભર્યો અભ્યાસ, જરૂરી શિસ્તપાલન આપણે સભાનપણો હાથ ધરતા નથી. હાથ-પગ, અંગો-સાંધાઓ, માંસપેશીઓના હૃપે શરીરમાં દેખાય છે; આ બધાં અંગોને જો યોગ્ય રીતે કસરત ન આપીએ તો શરીર આપણા કાબૂમાં ન રહે. તેમ મન પણ એક શક્તિ છે, એક બળ છે, જેને શિસ્તબદ્ધ રાખવું પડે.

આ શિસ્તને - આ કસરતને સામાન્ય નામ આપ્યું છે - યોગ. માનવ-વ્યક્તિનાં દુઃખ તેમજ શોકના ઉદ્ગમ સમાં બધાં કારણો સાથેનાં માનસિક જોડાણોનો જે અંત લાવેતેને યોગ કહેવામાં આવે છે. જે સધણું માનવ યાતના માટે કારણરૂપ હોય તે સધણાનો અંત લાવવો, તેની સાથેના સંબંધનો વિરછેદ કરવો, નાતો તોડવો તે યોગ છે.

તમારે જો આ વૃત્તિ અટકાવવી હોય, મનને આ જન્મજીત સ્વભાવના કારણે, જે બધાંને દુઃખ અને શોક દર્શાવતી વૃત્તિઓ સાથે સંલગ્ન થવાનો સહજ સ્વભાવ હોય છે, તેને જો રોકવો હોય તો ફક્ત એકમાત્ર રસ્તો છે: મનને જે હર્ષ, પરમાનંદ અને સુખ-શાંતિ દર્શાવતું હોય તેની સાથે તેને જોડવા અને તેમાં સહયોગી કરવાનું શરૂ કરવું. આપણા પૂર્વજીઓ આ પરમાનંદ-મૂળતત્ત્વનો અનુભવ કરેલો. તેઓએ ફરી ફરીને કહ્યું છે કે દુઃખથી પાર જવાનો સાચો રસ્તો આપણે પોતે આ પરમાનંદ-મૂળતત્ત્વ સાથે સહયોગી થવું તે જ છે.

હજ્ઞારો વર્ષથી આપણા પૂર્વજી કહેતા આવ્યા છે કે અંધકાર હઠાવવા માટેનો તો એક જ રસ્તો છે - પ્રકાશ લાવવો. તેવી જ રીતે દુઃખના વિમુલ ઓતની સાથે

સહયોગી થવાના મનના સહજ સ્વભાવનો અંત લાવવાનો એક જ રસ્તો છે : મનની સ્વભાવિક વૃત્તિ બદલવી અને જેમાં બધો હર્ષ, બધો આનંદ હોય તેવી પ્રવૃત્તિ સાથે મનને સંલગ્ન કરવું, આને યોગ કરે છે. આને આધ્યાત્મિક સાધના કહે છે. આને મનનું પ્રશિક્ષણ, મનનું અનુશાસન કહે છે. આ એકમાત્ર રસ્તો છે. આપમેળે મન તેનું વલશા કદી નહિ બદલે. આપણે તેનો પ્રારંભ કરી દેવો પડશે. આપણે તે પ્રવૃત્તિને દઢ રીતે કરવી પડશે. ભગવાન કૃષ્ણ પણ કબૂલ કરે છે કે ધીમે ધીમે કરવાથી જ આમ શક્ય બને. તે એકદમ થઈ શકે નહિ. આપણી જીતને જે બધું આનંદદાયક છે, પરમસુખપ્રદ છે તેની સાથે જોડાઈ રહેવાના રસ્તામાંનો એક છે - પ્રાર્થના. જપ, સમરણ, ધ્યાન, વિચાર, આત્મચિંતાન, ભગવત્ચિંતાન જેવા ઘણા રસ્તાઓમાં, મન અને હૃદય દ્વારા દિવ્ય સાથે આપણી જીતને કહીબદ્ધ કરવાનો અસરકારક રસ્તો પ્રાર્થના છે. પ્રાર્થનામાં બુદ્ધિ કે તર્કનો સહારો નથી લેવાતો. પ્રાર્થનામાં તમારા અંતરતમ પ્રાણવાન આત્મા અને મન તેમજ વિચારના બળથી લાગકીઓને ઈશ્વર તરફ ગતિ આપવાનો પ્રયત્ન થાય છે.

પ્રાર્થનાની શક્તિની અંતરની સંરચના શી છે? સાદી રીતે કહીએ તો આ પરમ સાથેનો સંસ્પર્શ છે. એ મનને જીતે બદલવા ક્રમબદ્ધ રીતે પ્રશિક્ષણ આપવાની પ્રક્રિયાનો સાર છે. તેમાં મન પોતાનો સ્વભાવ બદલે છે. સારભૂતપણે, પ્રાર્થના દિવ્યતાનો સંબંધ કરવાની પ્રક્રિયા છે અને સાથે-સાથે દિવ્યતાનો સંબંધ જાળવી રાખવાની પ્રક્રિયા પણ છે. આ હકીકત પ્રાર્થનાની શક્તિ, પ્રાર્થનાની અસરકારકતા સમજાવે છે. દુઃખ સાથેના આપણા સતત સંપર્કનો અંત લાવવાનો આ એક રસ્તો છે, દિવ્યતા સાથેનો સંપર્ક કરાવનાર આ રસ્તો છે.

અસિસ્ટેના સંત ફાન્સિસો તેઓની ઘણી પ્રાર્થનાઓમાંથી એકમાં, તેના સાથી સાધુ-બંધુઓને શીખવું છે કે ભગવાન પાસે આપણે એક માગણી કરવી જોઈએ કે અમને સદાથે તારી યાદ રહે; ભગવાન આપણા

પર દ્વારા કરે કે આપણે કદી તેને વીસરીએ નહિ અને એક ક્ષણાર્થ માટે પણ 'તે'ના સિવાય બીજા કશા તરફ આપણું લસાન જાય.

શિવાજીના સિદ્ધ ગુરુ સમર્થ રામદાસે શિવાજીને આમ પ્રાર્થના કરવાનું શીખવું :-

“સદા સર્વદા યોગ તુઝા ગઠાવા,
તુઝા કારણે દેહ માગા પડાવા.
ઉપેક્ષો નકો સુષ્પનત અનંત
રધુનાયક માંગણો હેચિ અથ.”

હે ભગવાન, મને એવું વરદાન આપ કે હું હંમેશાં, સદા સર્વદા તારી સાથે એકય અનુભવું, 'તારી' સાથે જોડાઈ રહું. મારી મનસા-વાચા-કર્મજીા બધી પ્રવૃત્તિ, અંત આવે ત્યા સુધી, મારી જીતને તારા માટે ઘસાઈ જવાની પ્રવૃત્તિ બની રહે. ભગવાન, તું તો કૃપાલંડાર છે, કરુણાસાગર છે, ભલાઈ-દયા અને અનુકૂપાનો સાગર છે. મારી આ વિનંતી તરફ બેધ્યાન ન થજે. હે મારા હૃદયના સ્વામી, મારા જીવનના સ્વામી, આ એકમાત્ર વસ્તુ હું તારી પાસે માણું છું.”

આ સમજને ઈશ્વર પાસે એક વસ્તુ માગો, “હે ભગવાન, મને સમજણ હે કે હું કદી ન ભૂલું કે હું તારામાં જ જીવું છું, હંડું-ફંડું છું અને મારો આત્મા રોપી રાણું છું. આ મારા જીવનની કેન્દ્રીય હકીકત, આ સત્ય વિશે હું હરહંમેશ સભાન અને જાગ્રત રહું તેવા મને આશીર્વાદ આપ. આ સત્ય પર હું પૂરેપૂરું ધ્યાન આપું અને તદ્દેન એકાગ્ર થઈ રહું. હું દરેક શાસ લઉં, તે આ સત્યના પ્રકાશમાં જ લઉં. તારા માટે જ હું અસ્તિત્વ ધરાયું, ફક્ત તારા માટે જ હું જીવું, ફક્ત તારા માટે જ કર્મ કરું, મારી સમસ્ત જિંદગી અને તેમાંની પ્રવૃત્તિઓ ફક્ત તને જ હું સમર્પણ કરું.”

આ પ્રકારે આપણી હૃદય અને મનની પ્રાર્થના દ્વારા ઈશ્વર સાથે સતત સંપર્ક રાખીએ, તેની સાથે અવિચિન્ન યોગમાં રહીએ!

□ ‘મુક્તિપથ’માંથી સાભાર.

સાંખ્યનું સ્વરૂપ-૨

શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી

અર્જુનના ભયકર માનસિક સંકટ તરફનો શ્રીકૃષ્ણનો-ઉપદેશકનો - પહેલો તરતનો પ્રતિભાવ તત્ત્વજ્ઞાન સંબંધી છે. પોતાની દલીલોના પ્રવાહમાં એ કેટલાંક તત્ત્વજ્ઞાનનાં પાસાંને લક્ષમાં લે છે. અર્જુને કરેલી વિવિધ દલીલોના પ્રથમ પ્રતિભાવરૂપે કૃષ્ણનો તરતનો જવાબ એ છે કે વ્યક્તિનો આત્મા તાત્ત્વિક રીતે અમર છે. વ્યક્તિના આત્માની આ અવિનાશિતા જ પાયાનું મૂળતત્ત્વ હોવાથી અને દરેક અસ્તિત્વનું સારતત્ત્વ હોવાથી મૂલ્યનો, વિનાશનો કે ગ્રલયનો જે ભય આ માનવ પ્રતિનિષિત્વપ અર્જુનના મનને હેરાન-પરેશાન કરી રહ્યો છે તેની બધી દલીલો ખોટી-નકામી-અનુચ્છિત છે. જગતમાં જે કોઈ વસ્તુ હસ્તી ધરાવે છે, તેનો અંતિમ નાશ કદી થતો નથી અને જે કોઈ વસ્તુ આ જગતમાં હસ્તી ધરાવતી જ નથી તેનો નાશ તો થઈ શકતો નથી. આ એક સીધોસાદો તર્ક છે. કૃષ્ણનો એ તર્ક અર્જુન સામે એનાં મનમાં એક ગ્રાશક્રિયાના રૂપમાં આવે છે. ‘યુદ્ધ કરવું જરૂરી છે-એવી સલાહની સામે, વિરોધમાં અર્જુન ઉલ્લો કરેલો નાશના ભયનો તર્ક, એના અન્ય તર્ક પૈકીનો એક હતો. આ તર્કનો ટૂંકોટ્યું જવાબ એને કૃષ્ણો આપી દીધો કે, ‘સત્ત’નો નાશ કદી થતો જ નથી. જે કંઈ ‘છે’ તે હંમેશા માટે ‘છે’ જ અને જે કંઈ ‘નથી’ તે કોઈ પણ સંજોગોમાં હોઈ શકે જ નાહિ. હવે જ્યારે કોઈ એમ કહે છે કે અમુક વસ્તુ નાશ પામી છે ત્યારે તે શું બોલે છે, તે બચાવર રીતે સમજી શકતું નથી. આ વિશ્વમાં ઉત્કાન્તિની પ્રક્રિયામાં, રૂપનું પરિવર્તન, નામરૂપનું રૂપાંતર થયા કરે છે બધું જ નામ રૂપાત્મક જગત આ પ્રક્રિયામાંથી પસાર થયા કરે છે. પણ આ રૂપાન્તરમાં કોઈ પણ પદાર્થનો સમૂહનો નાશ તો થતો જ નથી. વિશ્વાસ સંજોગોમાં પદાર્થભાગેનું વિભાગીકરણ અને સંયોગીકરણ અમુક ખાસ રીતે થયા જ કરે છે અને દરેક વસ્તુને તેમાંથી પસાર થવું જ પડે છે. એવી આ વિશ્વાસ પ્રક્રિયાના જ્ઞાનનો અભાવ હોય છે ત્યારે માઝસ એવી પ્રક્રિયાને વિનાશકારી મૂલ્યની પ્રક્રિયા તરીકે માની લે છે. આમ, દરેક પદાર્થનું મૂળતત્ત્વ તો અમર જ છે.

આ વસ્તુના મૂળ તત્ત્વને આપણે વસ્તુના આત્મા તરીકે ઓળખાવીએ છીએ. એમાં મૂલ્ય જેવી બાબતનો ભય રાખવાની જરૂર નથી. જો કોઈને માથે જગ્યામંતું મોત, પોતાનાં કોઈ કાર્યમાં જોડાવામાં બાધારૂપ નીવડે, એવું લાગતું હોય, તો એણે આ ભય તરત જ ખંખેરી નાખવો જોઈએ. કારણ કે વ્યાખ્યિની વ્યક્તિમત્તાનાં મૂળ તત્ત્વનો કદી પણ વિનાશ થતો જ નથી. પણ નામ રૂપાત્મક આ જગતમાં નામો અને રૂપોના નાશનો ભય હોય, તો એ નાશ તો અનિવાર્ય જ છે અને એની સંભાવનાથી કોઈ પણ છટકી શકે તેમ નથી જ. કારણ કે જે અપૂર્ણ છે, તે સદકાળ પોતે એક જ સ્થિતિમાં કદી પણ રહી શકે જ નાહિ. એવું મૂલ્ય આવશ્યક છે, કારણ કે ઉત્કાન્તિ આવશ્યક છે અને એ મૂલ્ય બીજું કશું નથી, પણ વસ્તુની એક કક્ષામાંથી બીજી કક્ષા તરફના ગમનને-પસાર થવાની પ્રક્રિયાને આપણે સામાન્ય રીતે આપેલું એક નામસાત્ર છે. એવી વ્યક્તિના મૂળ તત્ત્વના મરણનો ભય નથી, અને નામ રૂપાત્મક જગતમાં પરિવર્તનની પ્રક્રિયામાંથી છટકી જવાનું પણ કોઈના માટે શક્ય નથી. આને આપણે વ્યક્તિત્વનો નાશ માની બેસીએ છીએ. આથી બન્ને બાજુએ શોકનું કોઈ કારણ રહેતું નથી, જે કંઈ અનિવાર્ય છે તે તો સ્વીકારવું જ રહ્યું ! અનિવાર્ય માટે રોદણાં રોવાનું-રડવાનું કશું જ મહત્વ નથી. એનો કથો જ અર્થ નથી. દેશ-કાળ-કાર્ય-કારણના સંબંધોમાં આ રાજ્યમાં, અપૂર્ણ વ્યાખ્યારૂપે, જ્યાં સુધી તમે બંધાયેલા હો, ત્યાં સુધી જ તમે પસાર કરવી પડતી આ રૂપાન્તરની પ્રક્રિયામાંથી છૂટી-છટકી શકવાના નથી, પણ જે તમે આત્માની વાત કરતા હો, તો તેનો કદી નાશ થવાનો નથી, તેથી આ એક તાત્ત્વિક મુદ્દે છે. અર્જુનના પ્રશ્નનો કૃષ્ણો આપેલો આ ઉત્તર ઉચ્ચતર તત્ત્વજ્ઞાનનો એક મુદ્દે છે. પણ એ કંઈ એક જ સંપૂર્ણ ઉત્તર નથી.

□ ‘ગીતાદર્શન’ માંથી સાભાર

ગीતામૃતમ्

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

ભારતીય સંસ્કૃતિ અને સંસ્કારોનો ઓત આપણા વેદ છે. માટે જ ભારતીય સંસ્કૃતિને વૈદિક સંસ્કૃતિ કહેવામાં આવે છે. વેદનાં ચાર ચરણ બ્રાહ્મણ, સંહિતા, આરથ્યક અને ઉપનિષદમાં ઉપનિષદ અંતિમ ચરણ હોઈ તેનું અધ્યયન અને અધ્યાપન વેદાંતના નામે પ્રતિપાદ છે. ભગવદ્ગીતાને આ ઉપનિષદોનો એક અથવા અમૃત તરીકે ઓળખવામાં આવેલ છે. માટે જ કહું કે તમામ ઉપનિષદો ગાય સ્વરૂપ છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ ગોવાળ છે. આ ગાયોનું દોહન ભગવાને અર્જુનને વાદ્યાઓ બનાવીને કર્યું તે ગો-દુર્ઘ-અમૃત એટલે ગીતા.

સર્વોપનિષદો ગાવો, દોગધા ગોપાલ નંદનઃ।
પાર્થો વત્સઃ સુધીર-ભોક્તા, દુર્ગં ગીતામૃતમ્ મહત્॥

આ ગીતાજી વિરોધે એમ પણ કહેવામાં આવ્યું છે કે પ્રતિદિન જણથી કરવામાં આવતું સ્નાન શરીરના મળનો નાશ કરે છે, પરંતુ જો એક વાર ગીતારૂપી જ્ઞાન-ગીતા-ગંગામાં સ્નાન કરવાથી સંસારના વિષય-વાસનાના મળનો નાશ થાય છે.

માનવ જીવને સહેવ આનંદ અને ઉમંગ કે ઉત્સાહ જ દૃષ્ટયાં છે, પછી આ મળ, વિક્ષેપ અને આવરણોની ઉપજ ક્ર્યાંથી થઈ? તે દુલ્ભિયપૂર્ણ મળની ઉપજ માનવ મન જ સ્વયં છે. આપણને જ્ઞાન પ્રકાશ વિકાસની મહેશ્ચા છતાં માર્ગ અશાન અંધકાર અને અધઃપતનનો શા માટે છે? આ વિષયમાં આપણે આપણા જીવનને કદીયે ફીસીને જોયાં નથી.

આ જીવન એટલે યુદ્ધ, કારણ કે સમગ્ર જીવન એક રણશૈંકર છે, જેમાં ભલું કે બુરું, દૈવી અને આસુરી, વાસના અને વિશુદ્ધિનાં બણ નિરંતર લડાય કરે છે. મહાભારતનું યુદ્ધ આજે અને અત્યારે પણ આપણી અંદર ચાલી જ રહ્યું છે. અશાન અથત્તિ અવિદ્યા એટલે ધૂતરાઘ્ર. વ્યક્તિમાં રહેલો જીવ એટલે અર્જુન. અર્જુન ગીતાની વિદ્યાનું ચરિત્ર ચિત્રણ કરતી આત્માની અવદશાનું સ્વરૂપ તે આત્મા પણ અર્જુન જ છે. હદ્યમાં વસી રહેલા અંતયભી જીવન

સારથી ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ છે. શરીર રથ છે, ઈન્દ્રિયો અથ છે. મન, અહંકાર, જ્ઞાનેન્દ્રિયો, સંસ્કાર, વાસના, લાલસા, રાગ-દેશ, કામ, મતસર કે ઈધર્મ, લોભ, મદકેગર્વ, દંબ વગેરે તમારા ઘોર શત્રુઓ છે.

પ્રત્યેક માનવનાં અંતઃકરણમાં ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક વૃત્તિઓ વચ્ચે ખેલાઈ રહેલા આ શાશ્વત યુદ્ધનું પ્રતીક એ ગીતા છે. ગીતાએ પોતાનું જ્ઞાન મુક્ત રાખ્યું છે. આ જ્ઞાન અર્જુન માટે છે પણ વિશ્વની કોઈ પણ વ્યક્તિ ઉપર પ્રતિબંધ નથી. અહીં સાંગ્રામિકતાની ગંધ પણ નથી. ગીતાનો બોધ સાર્વજનિક છે. દૈનિક જીવનની આપા-ધાપી-અંટીઘૂર્ટીમાંથી જીવન અભ્યુદયનો પ્રકાશપથ ગીતા છે. મન જ ચંચળ છે. ચંચલં હિ મન: કૃષ્ણ પ્રમાણિ બલવદ્-દૃઢમ. | પ્રભુ! મન જક્કી છે, દઢ છે, બધવાન છે. તેને રોકવાનું એટલે વાયુને રોકવા જેવું દુષ્કર છે. (ગીતા: દ:૩૪), પરંતુ શ્રીકૃષ્ણનું કથન છે, અભ્યાસેન તુ ક્રીન્તેય, વેરાયેણ ચ ગૃહાતે-મુશ્કેલી તો છે પણ તે ક્રીન્તેય તેને અભ્યાસ અને વેરાયથી વશમાં કરી શકાય છે. (ગીતા: દ:૩૫)

હુલ્ભાગ્ય છે કે આપણાં મન ઐન્દ્રિયજન્ય ઉપભોગમાં રમમાણ રહે છે. પાણીનો પ્રવાહ હંમેશાં દોળાવ પર જ હોય છે. કુવારો ભલે ૧૦૦ ફૂટ ઊંચો ઊરી, પરંતુ ફરી પાણી નીચે જ પડે છે. ગીતાનું કથન છે. આ બધા સમર્શજન્ય (શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, ગંધ) ઐન્દ્રિય ઉપભોગ અંતતોગતવા દુઃખ જ આપનારાં છે. માટે બુદ્ધિમાન લોકો સમજ્ઞાપૂર્વક કદીયે આ જ્ઞાનમાં ફસાતાનથી.

યે હિ સંસ્પર્શજ્ઞ ભોગ, દુઃખ-યોનય એવતે।
આધના-વનાઃ ક્રીન્તેય, ન તેષુ રમતે બુધઃ॥

(ગીતા: પ: ૨૨)

ત્યારે આવી અવસ્થામાં સર્વ સાધારણ માનવની મુક્તિનો માર્ગ શું? ભગવાન કહે છે, તમો જે કર્દી પણ

કામ કરો તે બધું મને અપ્તી કરો.

યત્કરોષિ યદશનાસિ યજુહોષિ દદાસિ યત્ર।
યત્પસ્યસિ ક્રીન્તેય તત્કુર્જ્ય મદ્પણ્મૃ॥

(ગીતા: ૮.૨૭)

શુદ્ધ મનવાળો મને ભક્તિપૂર્વક પાંદું, ફળ, ફૂલ કે
જ્યથ આપે તે ભક્તિપૂર્વક હું આરોગ્ય છું. (ગીતા: ૮.૨૬)

માટે મારામાં પરાયજ્ઞ થા, મારો ભક્ત થા, મારા
અર્થે યજ્ઞ કર (કર્મ કર). મને નમસ્કાર કર. તું મને જ
પામીશ, કારણ કે તું મને પ્રિય છે. (ગીતા: ૧૮.૬૫)

હે અર્જુન, ઈશ્વર પ્રાણીમાત્રનાં ફદ્યમાં વસેલો છે
અને તે પોતાની ભાયાથી બધાં પ્રાણીઓને યંત્રની જેમ
કેરવ્યા કરે છે. (ગીતા: ૧૮.૬૧)

શ્રીકૃષ્ણ કરુણાનિધાન છે, ભક્તવત્સલ છે.
જીવમાત્રના ઉદ્ધાર માટે પ્રતિબદ્ધ છે, જાગૃત છે, કટિબદ્ધ

છે. માટે આપજા સૌના આત્મોકર્મ માટે અંતે સ્પષ્ટ
કરીને કહી દે છે કે જીવ! બધું ત્યાગ અને મારા શરણમાં
આવ.

સર્વધર્માન્વિત્યજ્ય માભેક શરણાં રજા।
અહે ત્વા સર્વપાપેલ્યો મોક્ષધિષ્યામિ મા શુચઃ ॥

(ગીતા: ૧૮: ૬૬)

નિરાશ ન થા, શોક ન કર, હું તને સર્વ
પાપોમાંથી (જગતનાં આવાગમનમાંથી) મુક્તા કરીશ.

ગીતા મારી પરમ વિદ્યા છે ને બ્રહ્મ સ્વરૂપ,
શાશ્વત, અર્ધમાત્રા (પ્રક્ષાવની) અને આત્માની
અવર્ણનીય પ્રલાભ છે. ગીતાનો સમગ્ર પાઠ ન થાય તો
દશ, સાત, પાંચ, ચાર, ત્રણ, બે કે એક શ્લોકને પણ
સમજીને જીવનમાં આચરણમાં મુક્તાય તો જીવન હિંદ્ય
જીવન બની શકે છે. ઓમ શાંતિ:

(એકાગ્રતા પર ભાલુ વાતાવરણની આસર-૨ પાન નં ૧૫ ઉપરથી ચાલુ)

બુમબરાડા અને અશાંત વાતાવરણ વચ્ચે પણ પ્રશાંત ચિત્તે
સ્વાભી શારદાનંદજીને ગ્રંથના દેખનકાર્યાં નિમગ્ન જોઈ
ભક્તોએ કુતૂહલથી પૂછ્યું : ‘આટલો કોલાહલ આપની
એકાગ્રતામાં ખલેલ નથી પહોંચાડતો?’ સ્વાભી
શારદાનંદજીએ શાંત ચિત્તે જવાબ આપ્યો - ‘મેં મારા
કાનને સમજાવી દીધું છે, તે તારે કાય સિવાયની આ બધી
વાતો સાંભળવી નહિ આટલે મારી એકાગ્રતા ભંગ થતી
નથી.’ કેવું અદ્ભુત નિયંત્રણ પોતાના મન પર! પણ આ
ઉચ્ચ સ્થિતિ સાધના કર્યા વગર આવતી નથી. અને
સાધનાના પ્રથમ સોપાન તરીકે આપણે આપણી સાધના
માટે ભાલુ સ્થળ અને વાતાવરણ એકાગ્રતાને અનુકૂળ
હોય તેવું રાખવું પડ્યો.

વિદ્યાથીઓ પણ અભ્યાસ માટે એક અલગ ઓરડો

રાખી શકે તો સારુ. ભણવાનું ટેબલ સ્વચ્છ-સુંદર
રાખવાથી અને દીવાલ પર સંતો કે દેવદેવીઓના ફોટો
રાખવાથી મન શુદ્ધ અને એકાગ્ર થશે.

આમ, મનની એકાગ્રતા માટે અભ્યાસ અને
વૈરાય, નિયમિતતા, પવિત્રતા, યુક્ત આધારવિહાર
તો જરૂરી છે જ પણ એ સાથે સાથે મનુષ્યનો પોતાનો દઢ
સંકલ્પ, અતિ ઉલ્કટ પ્રાર્થના, સત્સંગ, સદ્ગ્વાંચનની
પણ જરૂર છે. આ બધા ઉપાય દ્વારા ધીમે ધીમે મન જરૂર
વશમાં આવે છે, અને એક વાર મન જીતાઈ ગયું, પછી
તો તેની અદ્ભુત શક્તિઓ પ્રગટ થતાં સામાન્ય
મનુષ્યને મુશ્કેલ જણાતાં કાર્યોને અશક્ય જણાતી
બાબતો સાવ સરળતાથી થઈ શકે છે. મનની અસીમ
શક્તિઓ સફળતાનાં સર્વ દ્વારને ખોલી આપે છે.

‘સફળતાનું રહસ્ય-સર્વાંગી વ્યક્તિત્વ વિકાસ’ માંથી સાભાર

આવશ્યક સૂચના

તા. ૧ જાન્યુઆરી ૨૦૨૧, શુક્રવારથી આગ્રમના તમામ યોગવગ્યા પૂર્વવત અને રેઝક્ટીવગ્યા
૨ જાન્યુઆરી, શબ્દિવાર્તાની નિયમિત શરૂ થરો.

ક્રચી / મંગા, શ્રી વિજય ચૌહાની

ધૂમ્રપાનમાંથી મુક્તિ - ૨

- શ્રી સ્વામી સત્યિદાનંદજી

પ્રદૂષણનું કારણ અંદર છે. વિકારનું કારણ અંદર છે. યુદ્ધનું કારણ પણ અંદર છે. આ દરેક વસ્તુનું કારણ માણસનું મન છે. ગુનેગારને શોધવા માટે બહાર જવાની જરૂર નથી. બીજા કોઈને પણ હોષ દેશો નહિ. આ બધા ઝડપ મનનું જ સર્જન છે અને આ સમસ્ત દુનિયાને સ્વર્ગ બનાવનાર પણ મન જ છે. આપણે આ દુનિયામાં માનસિક વિકાસ સાધવા, વધુ અનુભવ મેળવવા અને સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરવા આવ્યા છીએ. શરીર તો ફક્ત સાધન માત્ર છે, છતાં શરીર એ મનની અભિવ્યક્તિ છે. મનને શાંત અને સૌભ્ય રાખવા આપણા સ્થૂળ શરીરની સંભાળ રાખવી જોઈએ. શાંત મનનો અનુભવ કરવા માટે આપણે શરીરને વિશુદ્ધ કરવું જોઈએ. આપણે આપણા આહાર, પીણાં અને શાસમાં લઈએ છીએ તે હવાની કાળજી રાખવી જોઈએ. આપણે જે કંઈ લઈએ તેના સંભાળ રાખો. નશાકારક પદાર્�ો લેવાથી તમને જે ઉન્મત્તતાનો અનુભવ થાય તેની વિરુદ્ધમાં હું નથી. જો તે પદાર્થો તમને હંમેશ માટે ઉન્મત્ત રાખે તો તેનાથી વધુ હું શું? પરંતુ દુભાગ્યે આ બધાં જ ઘડીભરની ઉન્મત્તતા પછી પાછળની અસર જ મૂક્તાં જીય છે. નિકોટીન, દારૂ, મારિજુઆના, કેફીન, ડ્રગની ગોળીઓ - આ બધાં કૃત્રિમ છે. જે અસર દેખાય છે તે થોડા સમય માટે હોય છે અને તેની પશ્ચાત્ અસર તમને નીચે પટકી દે છે અને પહેલાં હતા તેના કરતાંય નિભ સ્થિતિ પર આવી જાઓ છે.

ધોળી થવા માટે કેફી પીણા પીવાનું અને ધૂમ્રપાન બંધ કરવું જોઈએ એવો મારો કોઈ આગ્રહ નથી. જો બંધ થઈ શકે તો તમને મદદગાર થઈ શકે પણ તમે કહી શકો : “મને તેની ટેવ પડી ગઈ છે. હું તેને છોડી શકું તેમ નથી. હું શું કરું?” હું કદી પણ “છોડી દે, આમ કે તેમ કરીશ નાહિ” એમ કદી કહેતો નથી. જો તમને એમ લાગતું હોય કે તેના વગર ચલાવી શકાશે નહી તો તેને ચાલુ રાખવું

જોઈએ : “હું કહું ઠીક છે. તમે જે કરતા હો તે કરવાનું ચાલુ રાખો અને સાથે - સાથે હું કહું તે બીજું પણ કરો. તમારું વસન જતું રહેશે.”

ધૂમ્રપાન કરો પણ જ્યારે ધૂમ્રપાન ન કરતા હો ત્યારે ઊડા શાસ લો, પ્રાણાયામ કરો. શસનની કેટલીક કસરતો કરો અને કેટલાંક યોગાસન કરો. આસન કરવાથી તમારા શરીરમાં જમા થયેલાં બધાં જેરી દ્રવ્યો દૂર થશે. જો તમે નિયમિતપણે યોગાસન કરશો તો આ બધી વસ્તુઓને તમે સરળતાથી દૂર કરી શકશો અને યોગ્ય શસનની કસરતો કરવાથી તમારાં ફેફસાં શુદ્ધ થશે અને તેમાં જામેલું બધું નિકોટીન બહાર નીકળી જશે. અત્યાર સુધી કરેલા ધૂમ્રપાનથી ફેફસાંમાં જમા થયેલ આ નિકોટીન જ તલપ ધરાવે છે. અત્યાસ ચાલુ રહેતાં નિકોટીન સાથેનાં બીજાં જેરી દ્રવ્યો ફેફસાંમાંથી દૂર થશે અને તમારી તલપ પણ દૂર થશે. પછી સિગારેટ પીવામાં ખાસ મજા આવશે નહિ.

તમારે ધૂમ્રપાનને છોડવા માટે ખાસ પ્રયત્ન કરવાનો રહેશે નહિ. હઠયોગનાં આસન અને પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ચાલુ રાખશો તો તમે ધૂમ્રપાનને છોડી તેના બદલે ધૂમ્રપાન તમને છોડી જશે. યોગ દ્વારા તમે હેરોઈન જેવા વસનમાંથી ખાતરીપૂર્વક મુક્ત થઈ શકશો. યોગાભ્યાસથી ઘણા લોકોએ વસનમુક્તિનો લાલ મેળવ્યો છે.

તમારે જો ખરેખર ધૂમ્રપાન છોડી દેવું હોય તો પહેલાં કોને ધૂમ્રપાન જોઈએ છે અને કોને નથી જોઈતું તેનું સ્વસ્થ મનથી વિશ્વેષણ કરો. તમને બેનું અસ્થિત્વ જણાશો. એક - તમારી જીત - ને ધૂમ્રપાન જોઈતું નથી પણ બીજાને ધૂમ્રપાન જોઈએ છે. આ બીજું તે તમારી અંદર જમા થયેલું નિકોટીન છે, તેને વધુ ને વધુની દીક્ષા છે. હઠયોગથી તમે નિકોટીનમુક્ત બની શકો

છો. ભલિકા પ્રાણાયામના અભ્યાસથી તમારી અંદર રહેલું નિકોટીન બળી જશે. આહારની ધોગ્ય માવજતથી તમે ખૂબ્ખાનની તલખપને ઘટાડી શક્ખો. તમે જો ચુસ્ત શાકાહારી હશો તો તમને ખાસ તલખપ થશે નહિ. તમે જ્યારે માંસનો આહાર કરો છો ત્યારે તમને સિગારેટની તલખપ થાય છે - આવું તમને ક્યારેય લાગ્યું છે? માંસમાં ખુરિન રહેલું છે.

સિગારેટમાં નિકોટીન અને તેની બીજી બહેન જેવું કેફીન દ્વારા રહેલું છે. આ ત્રાણેય સાથમાં શોભે છે. ત્રણેને ખૂબ મેળ છે અને એટલા જ માટે જ્યારે તમારે સરસ માંસનું લંચ હોય ત્યારે તેની સાથે ગરમ કાળી કોઝી અને લાંબી સિગારેટની પણ જરૂર રહે છે. આ ત્રણેના જોડાણમાં કદાચ કહેવાતું બાધ્ય સૌંદર્ય હશે પણ તે તમારા માટે તો સારું નથી જ તે નિશ્ચિત છે.

જો તમારે થોડાક સમય માટે પણ તમારામાં રહેલા નિકોટીનને ઘટાડવું હોય તો બીજાં દ્વારા-માંસ અને કોકીથી દૂર રહો, નહિતર તેઓ કરીથી નિકોટીનને લાવશો. કોકી નહિ, ચા નહિ, માંસ નહિ. પછી તમારા તંત્રને પ્રવાહીઓથી ભરી દો. ગરમ પાણીથી સ્નાન કરો કે સનબાથ લો. શરીરમાંથી ખૂબ પરસેવો નીકળે તેમ કરો. તમને ખૂબ પેશાબ થાય તેમ કરો અને કબજીયાત ન હોય તે જુઓ. બધી જ નિરસન કિયાઓ મુક્ત રીતે થાય તે જુઓ.

તમે તમારાં ફેકસાંમાં રહેલા નિકોટીનને ત્રણ દિવસમાં, સાત દિવસમાં કે વધુમાં વધુ દસ દિવસમાં દૂર કરી શક્ખો. તમારાં ફેકસાંમાં કેટલું નિકોટીન જ્મા થયેલું છે અને દરરોજ તમે તેમાં કેટલો ઘટાડો કરી શકો છો તેના પરથી નિકોટીનને દૂર કરવા માટે કેટલા દિવસ લાગશે તે નક્કી કરી શકાય. એક વાર બધું જ નિકોટીન દૂર થાય તો તમારી ખૂબ્ખાન કરવાની તલખપ પણ દૂર થઈ જશે. મેં ઘણા બધા લોકોને આ રીતનો ઉપયોગ કરીને ખૂબ્ખાનના વયસનમાંથી મુક્ત થયેલા જોયા છે. નિકોટીનને દૂર કરવા માટે તમારે થોડાક દિવસ માટે ધીરજ ધરવી જોઈએ. પછી તો તમારા મોંભાં કોઈ મિત્ર જબરદસ્તીથી સિગારેટ બુસાડી હે છતાં તમને તે પીવી ગમશે નહિ. તમે તરત જ કહેશો, “મને ખૂબ્ખાન ગમતું નથી.”

આ બધા ઉપરાંત તમારા મન પર ખૂબ્ખાનને છોડવાથી થતા ફાયદા બરાબર હસાવો. ફેકસાં ભગવાને ઓક્સિજન માટે બનાવ્યાં છે, નિકોટીન માટે નહિ. ભગવાને તમને ઓક્સિજન મફત આપ્યો છે. જો તેને એમ લાગ્યું હોત કે થોડા નિકોટીનની પણ જરૂર છે તો હવામાં નિકોટીનનું પણ જરૂરી પ્રમાણ રાખવાનું તેના માટે કઈ મુશ્કેલ ન જ હોતા.

□ ‘આતમની અટારીએથી’માંથી સાભાર

વિશ્વશાંતિ અર્થે પ્રાર્થના

હે પ્રભુ !

સમસ્ત વિશ્વમાં પૂર્ણ શાંતિનું સાચાજ્ય સ્વયાંપાઓ.

તમામ રાષ્ટ્રો અને વસાહતો પવિત્ર પ્રેમના બંધનથી એક થઈ જાઓ.

સમસ્ત વિશ્વમાં સૌ કોઈ શાંતિ અને સમૃદ્ધિ માણી શકે.

અમે સૌ દિવ્ય પ્રેમ અને વૈશ્વિક બંધુત્વ કેળવીએ.

સૌના ચહેરામાં પ્રભુનું દર્શન કરીએ.

પૂર્વમાં શાંતિ થાઓ. પદ્ધિમમાં શાંતિ થાઓ. ઉત્તરમાં શાંતિ થાઓ. દક્ષિણમાં શાંતિ થાઓ.

ઉર્ધ્વમાં શાંતિ થાઓ, અધોમાં શાંતિ થાઓ.

આ વિશ્વમાં જીવોને શાંતિ પ્રાપ્ત થાઓ.

- શ્રી સ્વામી શ્રીવાનંદજી

એકાગ્રતા પર બાધ્ય વાતાવરણની અસર-૨

શ્રી સ્વામી નિષ્ઠિલેશ્વરાનંદજી

ધ્યાનનો એવો અનુભવ છે કે વિશાળ પવિત્ર સ્થાનોમાં, મંદિરોમાં, વનમાં, પહૃતોમાં, તીર્થસ્થાનોમાં મન એકાગ્ર બની જાય છે, ઊડા ધ્યાનમાં નિમન્ન થઈ જાય છે પણ જો ધ્યાન માટે આવી રીતે મંદિરોમાં નિયમિત જવું શક્ય ન હોય તો શું કરવું? સ્વામી વિવેકાનંદજીએ આનું સુંદર સમાધાન કરતાં કહું છે - 'જેમની શક્તિ-સ્થિતિ હોય તેઓ કેવળ આ સાધના માટેનો જ એક અલગ ઓરડો રાખે તે વધુ સારું. એ ઓરડામાં સૂર્ય નહીં. તેને પવિત્ર રાખવો. નાહીં-ધોઈને શરીર ને મન શુદ્ધ ન થયાં હોય ત્યાં સુધી એ ઓરડામાં પેસવું નહીં. એ ઓરડામાં હંમેશાં પુષ્ય રાખવાં, ધોળી માટે એવું વાતાવરણ ઉત્તમ છે તથા મનમાં સાત્ત્વિક ભાવ જગાવે એવાં ચિંતો રાખવાં. સવાર-સાંજ ધૂપ કરવો. એ ઓરડામાં કંદિયા, કકસ, કોષ કે અપવિત્ર વિચાર ન કરવા. જેઓ તમારા જેવા સમાન વિચારવાળા હોય, માત્ર તેમને જ અંદર પેસવા દેવા. એ રીતે ધીરે ધીરે એ ઓરડામાં પવિત્રતાનું વાતાવરણ ઊભું થશે. તેથી જ્યારે તમે શ્રીકાંતસ્ત હો, દુઃખી હો, સંશયમાં હો અથવા તમારું મન વ્યા હોય ત્યારે તે ઓરડામાં પ્રવેશ કરવાની સાથે જ મન શાંત થઈ જશે. મંદિર, દેવળ બાંધવા પાછળની ભાવના આ હતી અને કેટલાક મંદિર અને દેવળમાં તો હજુથે આવી શાંતિ અનુભવશો પણ તેમાંના મોટા ભાગનાંમાંથી તો એ ભાવના ચાલી ગઈ છે. ભાવના એ છે કે પવિત્ર ભાવતરંગોને જાળવવાથી સ્થાન આધ્યાત્મિક ભાવનાથી ઉજ્જવળ બની રહે છે. જેઓ આ સાધના માટે અલગ ઓરડો ન રાખી શકે તેઓ જ્યાં અનુકૂળ પડે ત્યાં સાધના કરે.'

શ્રીરામકૃષ્ણાદેવ કહેતા, 'ધ્યાન કરવું મનમાં, વનમાં કે ખૂલ્લામાં.' જો વનમાં જઈ શક્ય તો અતિ ઉત્તમ પણ બધા સમયે બધા માટે આ શક્ય નથી. માટે ઓરડાનો

એક ખૂલ્લો નિર્ધારિત કરવાથી ધીરે ધીરે એ સ્થળ આધ્યાત્મિક બનશે. અને એકાગ્રતામાં સહાયરૂપ નીવડશે. આમ, સાધનાની પ્રારંભિક અવસ્થામાં બાધ્ય વાતાવરણ-સ્થળ વગેરે મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. હા, એટલું ખરું કે ગમે તેવું સારું વાતાવરણ હોય, શાંત-વિશાળ સ્થળ હોય પણ મનની લાગણીઓ-ઈચ્છાઓ પર જ્યાં સુધી પૂરતું નિયંત્રણ ન આવે ત્યાં સુધી એનો પૂરેપૂરો લાભ સાધકોને મળતો નથી. એ વાતની ના નહિ કે સાધકનું અંતિમ લક્ષ્ય તો એવું હોવું જોઈએ કે બાધ્ય વાતાવરણનો કોઈ પ્રભાવ તેની એકાગ્રતા પર ન પડે પણ તે તો અતિ ઉચ્ચ ભૂમિકા-અવસ્થાની વાત છે. સ્વામી વિવેકાનંદજી 'કર્મયોગ'માં કહે છે - 'ગહન શાંતિમાં અને એકાંતમાં જે સતત પ્રવૃત્તિ જુએ, અને સતત પ્રવૃત્તિમાં રહ્ય જેવી જ શાંતિ અને એકાંત અનુભવે તે જ આદર્શ માનવી ગણાય.'

સ્વામી વિવેકાનંદજી પોતો આનું ઉત્કૃષ્ટ ઉદાહરણ હતા. તેઓ જ્યારે હિમાલયની ગુફામાં ધ્યાનમન હતા ત્યારે દેશની ચિંતામાં નિમન્ન રહી સતત પ્રવૃત્તિમય રહેતા અને અમેરિકામાં બજારની ધાંધલમાં પણ એટલા ઊડા ધ્યાનમાં મગન થઈ જતા કે કેટલીય વાર ટ્રામમાં બેસીને જતી વખતે પોતાના ઉત્તરવાના સ્થળથી ઘણા આગળ નીકળી જતા!

શ્રીરામકૃષ્ણાના અંતરેગ શિષ્ય શારદાનંદજી મહારાજ કોલકાતાના 'ઉદ્ભોધન' ભવનમાં પોતાના ઓરડામાં બોસીને અમર ચંચ 'શ્રીરામકૃષ્ણ લીલાપ્રસંગ' લખતા. ભવનના દરવાજાની બહાર જ હતો કોલકાતા શહેરનો ઘોંઘાટ, લોકોની અવરજ્વર, દોડખામ અને અવાજ તથા અંદર ભવનમાં રાખું, પગલી માંની વગેરેનો કોલાહલ, કલહ વગેરે. આવા અનુસંધાન પાનં નં ૧૨ ૭૫૨

દર્શન એટલે શું ?

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

પાતંજલ યોગસૂત્રના અભ્યાસને પાતંજલ યોગદર્શનનો અભ્યાસ પણ કહેવામાં આવે છે. ત્યારે સૌપ્રથમ આપણે એ જ્ઞાનાં પડે કે આ દર્શન એટલે શું?

સૂચિના પ્રાહુદ્બિવિધી જ માનવ સદૈવ ઉત્કર્ષ અને અભ્યુદ્યનો આકંક્ષા રહ્યો છે. જિજ્ઞાસા, જિજ્ઞાવિષા, જિગ્નિષાથી બંધાયેલો માનવ તેનાં અવતરણ માત્રથી સદા તેની ચોપાસ રહેલી પ્રાકૃતિક સંપદાને જ્ઞાનવા અને માનવા તત્ત્વર રહ્યો છે. આ આપણી પૃથ્વી સિવાય આપણી ચોપાસનું નભોમંડળ સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા, ગ્રહ કે નક્ષત્ર સદૈવ માનવ જિજ્ઞાસાનાં લક્ષ્ય રહ્યાં છે અથર્તુ સદા માનવનો અલિગમ બાહ્યગ્રામી રહ્યો છે. આ બહારના વિશ્વમાંથી આપણી અંદર પણ એક વિશાળ વિશ્વનું સાઓજય વિસ્તરી રહ્યું છે; તેને દેખાવા-જ્ઞાનવા અને પામવાના વિષયને દર્શન કહેવામાં આવે છે.

અથર્તુ ભૌતિક સ્તરેથી અતિક્રમણ કરી આંતર્ચેતનામાં પ્રવેશ કરી; સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ ગ્રૂપ્ટમ રહેસ્ય કે તત્ત્વને પામવાના હેતુથી કરવામાં આવેલા પ્રયત્નને કે જેને આધ્યાત્મિક સાધના કહેવાય છે; આવી આધ્યાત્મિક સાધનાના અંતે જે યથાર્થ જ્ઞાનની ઉપલબ્ધિ થાય તેનું નામ દર્શન છે. ‘દશ્યતેકનેતે દર્શનમ्’ - યોગદર્શન તથા વ્યાસભાષ્યમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે,

- (૧) પરમાર્થતસ્ત જ્ઞાનાદર્શનનિવત્તિ ॥ (વ્યાસભાષ્ય ૩/૫૫)
- (૨) એકમેવ દર્શનનિ ઘ્યાતિરેવ દર્શનમ્ ॥ (વ્યાસભાષ્ય ૨/૨૪) એટલે યથાર્થ જ્ઞાનથી અદર્શન કે અજ્ઞાનની નિવૃત્તિ થઈ જાય છે અથવા સમસ્ત જ્ઞાન પ્રજ્ઞાલીમાં શ્રેષ્ઠ જ્ઞાન ઘ્યાતિ કે વિવેક ઘ્યાતિ છે. માટે જ સૂત્રકાર કહે છે, દર્શનશક્ત્યોરેકાત્મતેવાસિમતા (યો. ૨/૬) બીજા એક સ્થાને આ અદર્શનને બંધનનું કારણ તથા દર્શનને મોકાનું કારણ જ્ઞાનાવતાં કહેવામાં આવ્યું છે, તર્યાદર્શનનિબન્ધકારણ-દર્શનાનિવત્તિ । (યો. ૨/૨૪) યથાર્થમાં માનવ જેમ તર્ક અને બુદ્ધિ દ્વારા વિવિધ

સમસ્યાઓનું સમાધાન તથા દુઃખોથી નિવૃત્તિનો ઉપાય વિચારવા પ્રયાસ કરે છે તેમ તેમ જ તે દર્શનનાં કેત્રમાં પ્રવેશતો જાય છે. આ સૂચિ શેના માટે? તેના રચયિતા કોણા? તેની રચનાનો હેતુ શું? વગેરે પશ્ચોનું સમાધાન આ દર્શનો દ્વારા થાય છે.

આ સર્વ દર્શનો જે તે ઋષિઓના ચિંતનનો સાર છે. સર્વપ્રથમ ન્યાયદર્શનના દ્રષ્ટા મહર્ષિ ગૌતમ છે. આ દર્શનમાં પ્રમાણ-પ્રમેય વગેરે સોળ પદાર્થના તત્ત્વજ્ઞાનથી મોકષપ્રાપ્તિનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે તેમાં પદાર્થ, તેનાં લક્ષ્ણ અને તેની પરીક્ષા, એ પ્રમાણે ચર્ચા કરવામાં આવી છે. ‘વિદ્યાઽમૃતમશ્નુતે’ વિદ્યાથી જ અમૃતની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ વેદ મંત્ર પ્રમાણે મોકષપ્રાપ્ત માટે પદાર્થનાં મિથ્યા જ્ઞાનથી નિવૃત્તિ તત્ત્વજ્ઞાન વડે થાય છે. જો આ પ્રમાણે થાય તો માનવ રાગ-દ્રેષ્ટ, લોલ વગેરે દોખોથી નિવૃત્ત થશે. અવાંદ્ધનીય કર્મો પ્રત્યે પ્રવૃત્ત નહીં થાય, ત્યાર બાદ વાસનાક્ષય થતાં, મનોનાશ અને મનોનાશ થતાં મોક્ષ સાઓજયને પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

‘પ્રમાણૈરથ્યપરીક્ષાણાંન્યાયः’ આ ન્યાયની પરિભાષા પ્રમાણે યોગ્ય અયોગ્ય, ઉચિત અનુચિત, સાર અસારના બેદાબેદનો વિવેક પ્રાપ્ત થાય છે. આ ન્યાયવિદ્યાને આન્વિકિદી વિદ્યા પણ કહેવામાં આવે છે. આ દર્શનમાં પરમેશ્વરને સૂચિકર્તા, નિરાકાર, સર્વવ્યાપક, જીવાત્માને શરીર વગેરેથી લિભન્ પરિછિન્ તથા મુકૃતિને અચેતન તથા સૂચિનું ઉપાદાન કારણ જ્ઞાનવામાં આવેલ છે. ન્યાયદર્શન પર મહર્ષિ વાત્સયામનનું ભાગ્ય પ્રમાણિક છે અને ચિંતકો તેનું અધ્યયન પણ કરે છે.

વૈશેષિક દર્શન બીજું દર્શન છે. મહર્ષિ કણાદ તેના રચયિતા કે દ્રષ્ટ છે. અહીં સાંસારિક ઉન્તિ તથા નિઃશ્રેયસ સિદ્ધિના સાધનને ધર્મ જ્ઞાનવામાં આવ્યો છે તથા જ્ઞાનવકલ્યાણ માટે પુરુષાર્થ ચતુર્ભ્ય એટલે ધર્મ-

અર્થ, કામ અને મોક્ષને ધર્મના અનુઝાનનું સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે.

ધર્મના તાત્ત્વથી કે સત્ય સ્વરૂપને ન સમજીને મત મતાંતરે ધર્મના નામે જે બાધ્ય કલેશ-દ્વેષ થઈ રહ્યા છે તેનું નિરાકરણ વૈશેષિક દર્શન કરે છે. આ દર્શનમાં દ્વય, ગુણ, કર્મ, સામાન્ય, વિશેષ અને સમવાય આ છ (૬) પદાર્થના સાધ્યાત્મા વૈધર્ય જ્ઞાનની એક વિશેષ પદ્ધતિ છે, જેને જ્ઞાનીને આનિઓનું નિરાકરણ થાય છે. માટે કહેવામાં આવ્યું છે કે ‘જીવો બ્રહ્મીવ ચેતનત્વાત્’ અર્થાત્ ચેતન હોવાથી જીવ તથા બ્રહ્મ એક જ છે. વૈશેષિક દર્શનના ‘તદ્વૈશ્વરનોદનાભિવ્યક્તાદ્વખર્માદ્દિવ’ તથા ‘તદ્વયનાદાભાન્યસ્યપ્રામાણ્યમ્’ સૂત્રથી વેદોને ઈશ્વરોક્ત હોવાથી પ્રામાણ્યક માનવામાં આવ્યા છે.

સાંખ્યદર્શન ગ્રીજું દર્શન છે. મહર્ષિ કપિલ તેના આચાર્ય છે. શ્રીમદ્ ભાગવતાલ્લમાં કપિલોપાખ્યાનના નામે કપિલ દેવહૃતિ સંવાદ કે ઉપદેશના આધારે કપિલમુનિનાં દર્શનનું સાધકો બહુરૂચિપૂર્વક અધ્યયન કરે છે. સાંખ્યભાષ્યમાં કે દર્શનમાં પ્રકૃતિ ૨૪ તત્ત્વોમાં વર્ણવિવામાં આવેલી છે. પુરુષ કે આત્માને પણ ૨૮મું તત્ત્વ કહેવામાં આવેલ છે. જે પ્રકૃતિનો વિકાર નથી, જેનું કોઈ કારણ નથી, જે અચેતન છે અને પુરુષ ચેતન છે. પુરુષ પ્રકૃતિનો ભોક્તા છે. પ્રકૃતિસ્વયં ભોક્તા નથી.

સાંખ્યદર્શનમાં મહર્ષિ કપિલે ઈશ્વર સત્તાની ઉપાસના નથી કરી છતાં તેનો નિષેધ પણ કર્યો નથી. ‘પ્રધાનશક્તિયોગાચ્ય સંગાપત્તિ’ (સાંખ્ય ૫/૮) ‘સત્તામાનાચ્યેત્ સર્વેશવર્યમ્’ (સાંખ્ય ૫/૯)

યોગદર્શન ચોણું દર્શન છે. મહર્ષિ પતંજલિ યોગદર્શનના દ્રષ્ટા છે. અહીં ઈશ્વર, જીવત્મા તથા પ્રકૃતિનું સ્પષ્ટરૂપે વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. સાંખ્ય અને યોગના સિદ્ધાન્તોમાં ઘણું જ સામિય છે. યોગ કોને કહેવાય? જીવ બંધનનાં કારણો શું? મનની વૃત્તિઓ કઈ કઈ? પરમેશ્વરનું પ્રમુખ નામ ગ્રાણવ કે ઊંકારનો જીપ કરીને પરમતત્ત્વની પ્રાપ્તિ તે યોગ દર્શનશાસ્ત્રનો મુખ્ય વિષય છે.

મીમાંસાદર્શન પાંચમું દર્શન છે. મહર્ષિ કૈમીનિ તેના આચાર્ય છે. આ દર્શનમાં ધર્મ અને તેના આચરણમાં

વિનિમય કરનારનું વર્ણન છે. આ દર્શનમાં વૈદિક યજોમાં મંત્રનો વિનિયોગ, યજની સાંગ્રોપાંગ પ્રક્રિયાઓનો ઉલાપોછ કરવામાં આવ્યો છે. મીમાંસાદર્શન અંતઃકરણની શુદ્ધિના ઉપાય તથા અવિદ્યાના નાશના ઉપાયનું વર્ણન કરે છે. વૈશેષિક દર્શનના ‘તદ્વૈશ્વરનોદનાભિવ્યક્તાદ્વખર્માદ્દિવ’ તથા ‘તદ્વયનાદાભાન્યસ્યપ્રામાણ્યમ્’ સૂત્રથી વેદોને ઈશ્વરોક્ત હોવાથી પ્રામાણ્યક માનવામાં આવ્યા છે.

જ્યારે વેદાંતદર્શન છંદું દર્શન છે. મહર્ષિ વેદવ્યાસ પ્રણિત વેદાંતદર્શનને બ્રહ્મસૂત્ર અથવા તો ઉત્તર મીમાંસા પણ કહેવામાં આવે છે.

‘અથાતો બ્રહ્મજિજ્ઞાસા’ સૂત્રથી વેદાંતદર્શનનો પ્રારંભ માત્ર બ્રહ્મને જ જીવનનું લક્ષ્ય રાખવું એમ કહી આ ગ્રંથમાં જીવનનું લક્ષ્ય એકમાત્ર ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર છે તે વિષયવસ્તુનું પ્રતિપાદન વેદાંતદર્શનમાં કરવામાં આવેલ છે.

આ સર્વે દર્શનોનું એક જ લક્ષ્ય કે હેતુ છે; તે એ કે માનવ માત્રના જીવનમાં જે કંઈ હુંબ છે તેનું કારણ અવિદ્યા છે. આ અવિદ્યાની નિવૃત્તિ કરાવી અને માનવ માત્રને મોક્ષના માર્ગ દોરી વિદ્યા પ્રાપ્તિ પછી મોક્ષની પ્રાપ્તિ કરાવવી. ‘અવિદ્યા નેત્રી મૂલં સર્વકલેશાનામ્’ (યોગભાષ્ય ૪/૧૧) અવિદ્યા જ સમગ્ર અજ્ઞાન અને કલેશનું કારણ છે. વ્યાસભાષ્ય પ્રમાણે પાતંજલ યોગદર્શનનો પ્રમુખતઃ અને બીજું બધાં જ દર્શનનો વિશેષ હેતુ સમસ્ત અજ્ઞાન તથા મિથ્યાજ્ઞાનના કારણ અવિદ્યાનો નાશ અને વિદ્યા કે જ્ઞાનની પ્રતિષ્ઠા કરી આ ‘જન્મ મૃત્યુ જરા વ્યાધિ હુંબ્દોધાનુદર્શનમ્’ના આવાગમનમાંથી મુક્તિઃ, શાશ્વત શાંતિ આત્મ ઉપલબ્ધિને દેહગેહના બંધનમાંથી મુક્ત જે ચિરંતન છે; જે પરમોચ્ય છે; જે અજર, અમર, અવિનાશી અજોનિતંશાશ્વતોઽયમ્ પુરાણો ન હન્યતે હન્યમાને શરીરેની ઉપલબ્ધિ આ જ જન્મમાં અહીં જ થાય તે માટેનો પ્રશસ્ત માર્ગ આ પાતંજલ યોગદર્શન છે. ઊંશાંતિ.

નવી દુનિયામાં-૨

- ડૉ. શ્રી શરદચંદ્ર બેહરા

૧૮૫થની બીજી નવેમ્બરે સ્વામીજી અમેરિકા જવા માટે દિલ્હીથી હવાઈ જહાજમાં રવાના થયા. રસ્તે કેરોમાં તેમોએ પોતાની પાત્રા થભાવી, જ્યાં ‘હિવ્ય જીવન સંધ’ની સ્થાનિક શાખાના મહિમાન અષ્ટ અલ્લાહ અલ મહેંદી દ્વારા એમનું સ્વાગત થયું. એ જ રીતે ઈસ્ટંબૂલમાં પત્રકાર શ્રી અલ રિઝ આડીસાન દ્વારા તેમનો સત્કાર થયો. ઈસ્ટંબૂલનાં તો ઘણાં છાપાંઓએ એમની આ મુલાકાતને વ્યાપક વિખ્યાતિ આપી. સ્વામીજીએ પત્રકાર પરિષદને તથા તુર્કની પ્રમુખ સમાચાર-સંસ્થા ADCને મુલાકાતો આપી. ઈસ્ટંબૂલની હાઈસ્કૂલમાં એમજો યોગાસનનું ગ્રત્યક્ષ નિર્દર્શન કરી પોતાનું ગ્રથમ જ્ઞાહેર વ્યાખ્યાન પણ આપ્યું. એમજો એમાં વિદ્યાર્થીઓને આદર્શ જીવન જીવવા તથા સુદૃઢ ચારિત્ર્ય ઘડવા ગ્રેરણ આપી. ન્યૂયોર્કના રસ્તે તેઓ રોમ, હુસેલડોઈ તથા લંડન પણ રોકાયા. ન્યૂયોર્કના હવાઈ મથકે એમજો સ્વામી વિષ્ણુદેવાનંદને પોતાની રાહ જોતા જોયા. એમના ગુરુબંધુ સ્વામી વિષ્ણુએ હઠયોગના ગ્રથમ માટે અમેરિકાના જુદા જુદા ભાગમાં શિવાનંદ યોગ-વેદાંત કેન્દ્ર શરૂ કર્યા હતાં. કોર્નિશ આર્સ હોટેલમાંના આ યોગ-વેદાંત કેન્દ્રમાં રહીને સ્વામીજીએ ૧૮, ૧૯ તથા ૨૦મીએ રાજ્યોગ, હિંદુ તત્ત્વજ્ઞાન તથા કર્મ સિદ્ધાંત, પુનર્જ્ઞન્મ તથા નિષ્ઠાવાદ અંગેનાં ગ્રણ પ્રવચન આપ્યાં. શ્રોતાવર્ગ માટે આ એક અસાધ્યારણ અનુભવ હતો. એક બાજુ એમની સમક્ષ ગ્રથમ બુદ્ધિમત્તા તથા તર્કના પાયા પર ઊભેલું તત્ત્વજ્ઞાન રજૂ થયું હતું તો બીજી બાજુ પૂજ્ય સ્વામીજી દ્વારા ઉદ્ઘાટનાયેલા ગ્રથમ આધ્યાત્મિક સામર્થનો ગ્રત્યક્ષ અનુભવ પણ થતો હતો, જ્ઞાને સ્વામીજીએ લોકોનાં સમસ્ત અસ્તિત્વનો જ તર્કાતીત કોઈ શક્તિ દ્વારા કબજો ના લઈ લીધો હોય! શ્રોતાજ્ઞનોમાંના ગ્રત્યક્ષ માટે આ એક રોમાંચક ઘટના જ્ઞાને બની રહી કે

‘તેઓ આવ્યા, તેમજો જોયું અને તેમજો જતી લીધા.’

૨૬ નવેમ્બરે સ્વામીજીએ ન્યૂયોર્ક છોડ્યું અને એ જ દિવસે તેમો હવાઈ માર્ગ વિસ્કોન્સિનના મિલવોકી પહોંચ્યા, જ્યાં શ્રીયુત-શ્રીમતી કોન્ડાએ તેમનું ભાવભીનું સ્વાગત કર્યું. ભારતના આ મહાન યોગીના પહોંચવાના ગ્રથમ દિવસે જ ત્યાંના દેનિક છાપાંએ દેશભરમાં સમાચાર પહોંચાડી દીધા કે યોગ અને વેદાંતના ગ્રથમ માટે શિવાનંદનો આધ્યાત્મિક દૂત આપણા દેશમાં આવી પહોંચ્યો છે.

૧૮૫થની બીજી ડિસેમ્બરે સ્વામીજીએ યુ.એસ.એ.ના ટેલિવિઝન પર ગ્રથમ દર્શન આપ્યા અને તરત જ હિવ્ય જીવનના સંદેશ વિશે પણ રેડિયો ઉપર વાતાવાપ આપ્યો. એમજો સૂચયું કે સત્ય, અહિસા અને શુદ્ધિ આ ગ્રણ ધર્મ તથા અધ્યાત્મના મૂળભૂત સત્ત્વ હોય. યોગ અને વેદાંતનાં પણ આ જ સારભૂત તત્ત્વ હોય. નિઃસ્વાર્થ સેવા, સાર્વભૌમ ગ્રેમ, દ્યા-કરુણા, નિર્મલતા, ભક્તિ અને ધ્યાન સાધકને આપોઆપ પ્રકાશ તથા આત્મસાક્ષાત્કાર તરફ અચૂક લઈ જશે. અમેરિકનો સમક્ષ ગુરુદેવનો સંદેશો આ રીતે આપ્યો અને વ્યક્તિગત મુલાકાતોમાં પોતાની રીતી સર્વાઈ, પરમ નિર્મલતા તથા અત્યંત વિનાન્તા દ્વારા સૌને જાણે એમજો જતી લીધા.

હ્યુ ડિસેમ્બરે સ્વામીજીએ યોગ-વેદાંત કેન્દ્રની પહેલી સભાને સંબોધી અને યોગના ગ્રત્યક્ષ માટે તેમાંથી ૧૦૦ સાધકોને તૈયાર કર્યા. ૧૪ ડિસેમ્બરે એમજો એક નાનકડો અભ્યાસક્રમ શરૂ કર્યો અને સૂર્યનમસ્કાર, યોગાસન, ગ્રાણાયામ તથા ધ્યાન પર રોજના વર્ગ શરૂ કર્યા. આ વર્ગના પાઠ્યપુસ્તક તરીકે એમજો ગુરુદેવનું ‘રાજ્યોગ માટેના ચૌદ પાઠ’ પુસ્તક લીધું અને પોતાની આગવી પ્રભાવક શૈલીમાં એ

પુસ્તકમાંના વિચારોને રજૂ કર્યા. કોન્ડા દંપતીનાં નિવાસસ્થાને ૬૦૭ કોલેજ એવન્યુ ખાતે એમણે રોજ ધ્યાનના વર્ગ પણ શરૂ કર્યા. સ્વામીજીનાં પવિત્ર સાંનિધ્યથી પજમાન દંપતી તો અવષ્ટનીય આનંદે ધેલાંધેલાં થઈ ગયાં. *Yoga for the Christian, Yoga and Self culture, New life and Practice of meditation જેવા વિષયો ઉપર તેઓના વાર્તાલાપ પણ થયા.* ડિન્વાનીસ કલબ તથા દક્ષિણ મિલનોકી પદ્ધિક સ્કૂલમાં એમણે ‘યોગમાં માનસશાસ્ક’, હિન્દુ જીવનદર્શન’, ‘વેદના સિદ્ધાંત અને આદર્શો’ તથા ‘યુવાનો માટે મહત્વના આદર્શો’ જેવા વિષયો ઉપર વ્યાખ્યાન આપ્યાં. આ બધાં પ્રવચનમાં કોઈ બૌદ્ધિક વિતંડાવાદ કે રહસ્યભર્યો ગુઢવાદ નહોતો; કેવળ પોતાના નિઝ અનુભવોના મંડાણ પર ઊભેલાં આ વ્યાખ્યાનમાં પ્રત્યક્ષ વ્યવહારના રોકેરોજના જીવનના ઘરગથ્થું સૂચન તથા સિદ્ધાંત સમાયેલાં હતાં. મિલનોકીનાં રોકાણ દરમ્યાન તેઓ શ્રીમતી કોન્ડાનાં

બહેન શ્રીમતી વીરા બુર્ચના નિવાસસ્થાને પણ જઈ આવ્યા, જ્યાં બે સત્સંગ થયા. દોરોથી મેડલ નામના એક પત્રકાર-લેખકે પાછળથી જાણે સ્વામીજી માટે સોરવાતો હોય તેમ પોતાના પડધા પાડતાં લઘ્યું કે, ‘કોન્ડા બેઠકગૃહમાં ભગવાં કપડાં પહેરી આ સુકલકડી સાધુ પ્રશ્નોના જવાબ અત્યંત સ્વાભાવિક રીતે આપતા હતા. સ્વામીજીએ કહું કે યોગમાં હવે કોઈ રહસ્યવાદ રાજવાની જરૂર નથી. યોગ એ કોઈ સંપ્રદાય નથી, બલકે એ તો પ્રભુ તરફ આગળ વધવાની એક યુક્તિ છે. ૧૯૬૦ના જાન્યુઆરીના મધ્યમાં સ્વામીજી મિનિયાપોલીસ ગયા, જ્યાં એમણે ‘ભારતીય આધ્યાત્મિક સંસ્કૃતિ અને આધુનિક માનવજીવનમાં તેણું અનુસરણ’ વિષય પર પાંચ વાર્તાલાપ આપ્યા. પ્રિસ્ટી સંધની યુવા પાંખ તરફથી આ કાર્યક્રમ યોજાયો હતો અને એમાં શ્રોતાઓની સંખ્યા પણ ખૂબ સારી રહી.

□ ‘કરુણા સાગર ચિદાનંદ’માંથી સાલાર

(કળિયુગમાં નામજ્યપ પાન નં ૨૦ ઉપરથી ચાલુ)

સાથે સંબંધ બાંધીને, તેની સાથે હળી-મળીને બેસીને, તેના આનંદમાં તમે પણ સંમિલિત થઈ શકો છો. તે ઈશ્વર તમારી અંદર પ્રગટ થઈ જશે; તે ચેતના તમારી અંદર પ્રગટ થઈ જશે. અવતરિત થઈ જશે. તે સત્ય તમારી અંદર વ્યક્ત થઈ જશે. તે માટે સરળ સાધન છે : ભગવતું નામ ! કળિયુગમાં તેના સમાન કોઈ બીજું ઉત્તમ સાધન નથી.

નામ પ્રભાવથી વધુ લાભાન્વિત થવા માટે નામ જ્ય કઈ વિશિષ્ટ પરિસ્થિતિઓમાં અને કઈ રીતે કરવું જોઈએ ?

ગોસ્વામી તુલસીદાસજી લખે છે;
રામનામ સોઈ અકુદે | સખ સાધન હે શુન ||
અંક ગયે કદ્ધુ હાથ નહિ | અંક રહે દશ ગૂન ||
નામ અંક છે. સાધન શૂન્ય (૦) છે. અંકની સાથે

(અંકની પાછળા) શૂન્ય લગાડવાથી દશ ગણ્ય ફળ આવે છે. કેવળ સાધન..... શૂન્ય માત્ર છે. નામને ભૂલીને - નામને છોડીને (બાજુથે મૂકીને) જો આપણે સાધન કરીશું તો શૂન્ય જરહી જઈશું.

હવે..... નામ કઈ વિશિષ્ટ પરિસ્થિતિઓમાં (લેણું જોઈએ ?).....

આમતો.....

ભાવ કુભાવ અનખ આલસદ્દી।

નામ જ્ઞાત મંગલ દિસિ દસ્દ્રી॥

ભાવથી, કુભાવથી, વેરભાવથી, આળસમાં, બગાસું આવે ત્યારે (અર્થાત् ગમે તે રીતે; ગમે ત્યારે-) નામ લો, તેનાથી અવશ્ય કલ્યાણ થશે.

□ ‘નામસાધના’માંથી સાલાર

કળિયુગમાં નામજપ

- શ્રી સ્વામી અમિતશરીરાસજી ત્યાગી

આ કળિયુગમાં પરમાત્માની ગ્રાસિ માટે ઉત્તમ સાધન ક્યું?

શ્રીરામ. આ કળિયુગમાં (પરમાત્માની ગ્રાસિ માટે-) સાધન તો ઘણાં છે, પરંતુ તેઓ કલેશ સાથ્ય છે, કષ સાથ્ય છે. તેમને કરવામાં ઘણી તકલીફ છે. સરળ સાધન તો..... મીરાં, કળીર, સૂર, તુલસી, નાનક, ચૈતન્ય મહાપ્રભુ, નરસિંહ મહેતા, તુકારામ, એકનાથ વગેરેએ જેને અંગીકાર કર્યું-અપનાવ્યું-તે સાધનને તમે સૌ પણ અપનાવી લો. તે છે ભગવતુનામ. તેમણે ભગવતુનામનો સહારો લીધો. ‘ગુરુ ગ્રંથ સાહેબ’ માં તો આધ્યોપાન્ત નામનો મહિમા ભર્યો છે. સંતોની વાણીમાં તો....! (અને-) તમે ‘રામચરિતમાનસ’માં જોશો તો તેમાં પણ.....

સંતતુલસીદાસજીના રામાયણમાં તો -

રામચરિત સત કીટિ મહી લિય મહેસ જિય જીનિ॥

૧૦૦ કરોડ શ્લોકબદ્ધ રામાયણ છે; જેમાંથી ભગવાન શિવજીએ ‘રામ’ નામના બે અકાર (પસંદ કર્યા - ગ્રહણ કર્યા) લીધા. એક મહાત્મ્યપૂર્ણ વાત એ છે કે..... તમે ઘણાં તાત્ત્વિક રહસ્ય સંબંધી સાંભળ્યું હશે, ઘણી ઉપાસના પદ્ધતિઓને સાંભળી હશે. ભગવાન શિવજી (પણ) - મા ભગવતી શિવાને સમજાવે છે - ઉપદેશ આપે છે, પરંતુ ભગવાન શિવજી સ્વયં શું કરે છે?

એક દુકાનદાર છે. તેની દુકાનમાં ઘણી સામગ્રી હોય છે. તે એ બધી સામગ્રીને વેચતો રહે છે, પરંતુ તે સ્વયં કઈ વસ્તુનો ઉપયોગ કરે છે તે જરા વિચારજીય છે. તે સ્વયં જે વસ્તુનો ઉપયોગ કરતો હશે, નિશ્ચિત છે કે તેની ગુણવત્તા શ્રેષ્ઠ હશે. તેની કવોલિટી સારી જ હશે. તેથી તે તેનો સ્વીકાર કરે છે.

તો.... ભગવાન શિવ સ્વયં શું કરે છે?

ઉપદેશ માટે તેમજે તિનું ત્યિનું પ્રકારનાં

ઉપાધ્યાન, પુરાણ, તંત્ર અને ઉપાસનાઓ બતાવી, પરંતુ (તેઓ-) સ્વયં શું કરે છે? તુમ પુનિ રામ રામ હિન રાતી, સાદર જાપણ અનુગ આયાતી।

આ જે ભગવતુનામ (રામ) છે તે પરમ કલ્યાણકારી છે. રામ-રામ શબ્દ છે ને.....! તેમાં જે ર કાર છે તે અભિન્ન બીજ છે. જે તમારા અંત:કરણમાં છૂપાયેલાં પાપોનો નાશ (દગ્ધ) કરી દેશે. મહિન સંસ્કારોને બાળી નાખશે. તમારા ઉજ્જવળ સ્વરૂપને તમારા સાત્ત્વિક સ્વરૂપને પ્રગટ કરી દેશે. તેમાં જે આકાર છે તે બાનું બીજ છે, જે તમારા હૃદયમાં શિશળતા ભરી દેશે. જો યોગ્ય સાધન વહે, યોગ્ય રીતે..... યોગ્ય રીતે? અથવા પરમાત્માનો આશ્રય લઈને, અન્ય અવલંબનોનો ત્યાગ કરીને અત્યાર સુધી તમે જે અન્ય આશ્રયો લઈ રાખ્યા છે; બ્રહ્મજિતાના, પદના, સંપત્તિ વગેરેના..... તે બધા જ આશ્રયોનો ત્યાગ કરીને એકમાત્ર..... જે રીતે મીરાં કહી શકી (કે-) મેરે તો ગિરિધર ગોપાલ દૂસરાન કોઈ - એ જ પ્રકારની સ્થિતિમાં આપણા એકમાત્ર પ્રલુ ! એકમાત્ર આરાધ્ય (તમે તેમને જે પણ નામથી પોકારતા હો.....) હોય અને તેમનું મધુર મંગલમય નામ હોય; તેના નિરંતર જપ હોય તો નિશ્ચિત છે કે તમારા જીવનમાં એક કાંતિ આવી શકે છે, એક પરિવર્તન આવી શકે છે.

અને.....?

નામના આ સાધનથી. તમે બધી જ ઉપલબ્ધ પ્રાપ્ત કરી શકો છો. બધી ઉપલબ્ધિમાં..... જે અત્યંત ગોપનીય રહસ્ય છે અથાતો ભજ જિશાસા। - તે બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર કરી શકો છો. તે બ્રહ્મને જાણી શકો છો. તેની અનુસંધાન પાણં નં ૧૮ ઉપર

ॐ शांति ॐ

શ્રીમતી રૂપા મજુમદાર

આપણી ગ્રાચીન પરંપરામાં આ જગતમાં જે કેંદ્ર અસ્તિત્વ ધરાવે છે તે સર્વનાં કલ્યાણ માટે પ્રાર્થના છે. જીવમાત્રને શાંતિ મળે તે માટે શાંતિનાં આંદોલનો આ રીતે પ્રસરાવાય છે : ॐ દ્વારા શાન્તિઃ । અન્તરિક્ષમાં શાન્તિઃ । પૃથિવી શાન્તિઃ । આપાં શાન્તિઃ । ઔષધયઃ શાન્તિઃ । બનસ્પતયઃ શાન્તિઃ । વિશ્વેદેવા શાન્તિઃ । બ્રહ્મ શાન્તિઃ । સર્વ શાન્તિઃ । શાન્તિરેવ શાન્તિઃ । સા મા શાન્તિરેવિ । - દેવો માટે, અંતરિક્ષ, પृથ્વી, પાણી, ઔષધિનો, વનસ્પતિ માટે શાંતિ હો ! વિશ્વ, દેવો, બ્રહ્મ માટે, સૌ કોઈ માટે શાંતિ હો ! સ્વયં શાંતિ માટે પણ શાંતિ હો ! તમામ વેદઋચાઓ માટે પણ શાંતિ જ શાંતિ હો !

આ ઉપરાંત પણ આપણે નિયમિત પ્રાર્થના કરીએ છીએ : સર્વેષાં સ્વર્ણિત ભવતુ । સર્વેષાં શાન્તિર્ભવતુ । સર્વેષાં પૂર્ણ ભવતુ । સર્વેષાં મંગલ ભવતુ । સર્વે ભવનું સુખિનઃ । સર્વે સન્તું નિરામયાઃ । સર્વે ભગ્રાણ પશ્યનું । મા કશ્ચિત દુર્ખભાગભવેત् । - સૌ કોઈનું મંગલ-કલ્યાણ હો ! સૌ કોઈને શાંતિ પ્રાપ્ત થાઓ ! સૌ કોઈ પરિપૂર્ણતા સાધે ! સૌનું શુભ થાઓ ! સૌ સુખી થાઓ ! સૌ કોઈ નીરોગી બને. સૌ કોઈ સારું જુબે. કોઈના ભાગે પણ દુઃખયાતનાન આવે !

શુરૂદેવ કહે છે : ‘ભલા બનો, ભલું કરો.’ સૌ કોઈ માટે સુખ-શાંતિ કલ્યાણની ભાવના સેવી, આપણી પણ એવી જ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણને પ્રેરણ મળે છે. અન્ય માટે સુખ-શાંતિ ઈચ્છી આપણે આપણા સ્વભાવમાં પણ મોટું પરિવર્તન લાવી શકીએ છીએ અને ધીરે ધીરે આપણે એવી જ રીતે જીવવા માટે ટેવાઈ જઈએ છીએ. સૌ પ્રત્યે ભલાઈ આચરીને અંતે આપણે શાંતિનાં કેન્દ્ર બની જઈએ છીએ અને આપણું જીવનકાર્ય સિદ્ધ થઈ જાય છે.

આ દૈવિસંપદાનો વિસ્તાર કરવા માટે ક્યાંય બહાર જીવાની આવશ્યકતા નથી, એ તો આપણી પાસે જ પરમાત્માએ આપેલો ખજાનો છે જ. એક લિખ્ષુક એક મંદિર પાસે બેસી વર્ષો સુધી ભીખ માગતો રહ્યો. આપણે

મૃત્યુ પાય્યો. કોઈ કારણસર એ જગતાનું ખોદકામ શરૂ થયું. એ લિખ્ષુક જે જગતાએ બેસતો હતો તેની નીચેથી અદળક ધન ભરેલો ચરુ પ્રાપ્ત થયો. ત્યારે સૌએ વિચાર્યુ કે જો એને આ વાતનો ખ્યાલ હોત તો તે ધન પ્રાપ્ત કરી રાજીની જેમ જીવ્યો હોત અને બીજાને પણ સહાયભૂત થઈ શક્યો હોત ! આ લિખ્ષુક કોણ ? આપણો જ છીએ. આપણી પાસે જ પરમાત્માદાટ શાંતિ, પ્રેમ, આનંદ, સ્નેહનો ખજાનો છે છતાં આપણે અશાંત, દુઃખી, નિરાશ, અકળાયેલા, જિન્ન, શુસ્સામાં કેમ રહીએ છીએ ? આપણાં સુખ-શાંતિનાં તાળાંની ચાવીઓ બીજાના હાથમાં સોંપી દીધી હોય તેમ ઈચ્છાઓ અને અપેક્ષાઓનો વાડકો લઈને જ ફરીએ છીએ. સવાલ એટલો જ છે કે કોઈના હાથમાં મોટો વાડકો છે તો કોઈના હાથમાં નાનો વાડકો છે. આપણે આ હકીકત સમજી ઈશ્વરીય ખજાનાનો ઉપયોગ કરી આપણી આજુભાજુના વાતાવરણને સકારાત્મક આંદોલનોથી ભરી દઈએ.

વાસ્તવમાં આજે આપણે એટલા બધા અવાજ, કોલાહલ, ઘોઘાટથી ટેવાઈ ગયા છીએ કે શાંતિ પણ સહન થતી નથી. એક વખત એક ભાઈ ધ્યાન સાધના કરવાના આશયથી આશ્રમમાં એક મહિનો રોકાવા ગયા. નીજા જ દિવસે ભરવરસાદમાં પોતાનો સામાન પેક કરી ધરે જીવાની તૈયારી કરવા લાગ્યા. કારણ પૂર્ણવામાં આવ્યું ત્યારે તેમજે કહ્યું, ‘અહીં તો ટી.વી.., મોબાઇલ કશું નથી, કોઈ મોટેથી વાત પણ કરતું નથી. આ શાંતિ મારાથી સહન થતી નથી. મને લાગે છે કે આ શાંતિથી મારા કાનના પડદા કાટી જશે. હું ગાંગો થઈ જઈશ.’ હકીકતમાં મૌન વાળીનો ઉપવાસ છે. ધ્યાન વિચારોનો ઉપવાસ છે. સમાધિપ્રાણનો ઉપવાસ છે.

કુદરત શાંત છે. સૂર્યનારાયણ રોજ એક સેકેડના વિલંબ વગર ઉદ્ય પામે છે અને આખા જગતને પ્રકાશિત કરે છે પણ કોઈ અવાજ નથી, શાંત.

છે. ચંદ આખા વિશ્વને અમૃતમથી શીતળતા પ્રદાન કરે છે પણ શાંત છે. છોડ ઊગે છે, તેના પર ફૂલ ઊગે છે, ચોમેર સુગંધ પ્રસરાવે છે પણ શાંત છે. વૃક્ષો ફળ આપે છે, ઔષધિ આપે છે પણ શાંત છે. તારા, ગ્રહ, નક્ષત્ર શાંત છે. પૃથ્વી સાગર, મહાસાગર, પર્વતો, નદીઓ, વનસ્પતિસૂચિ, પક્ષીસૂચિ, પ્રાણીસૂચિ, સમગ્ર જીવસૂચિ અને આપણને ધારણ કરીને પોતાની ધરી પર ફરી રહી છે તો પણ શાંત છે. આપણે પણ એ જ કુદરતનાં સંતાન છીએ, તો અશાંત કેમ છીએ? શું આપણું મૂળ સ્વરૂપ - શાંતિ અને આનંદનું વિસ્મરણ થઈ ગયું છે?

આજે વિશ્વભરમાં શાંતિ નથી, કારણ કે એકે દેશમાં શાંતિ નથી, એકેય રાજ્યમાં શાંતિ નથી, એકેય શહેરમાં શાંતિ નથી, એકેય સોસાયટીમાં શાંતિ નથી, એકેય ઘરમાં શાંતિ નથી, કારણ કે આપણે આપણી જીત

સાથે શાંતિમાં નથી. યાદ રહે, શાંતિ આપણું સ્વરૂપ છે. શાંતોક્યમુખ આત્મા આનંદોક્યમુખ આત્મા।

આ વર્ષ વિદાય લેવાની તૈયારીમાં છે. નવા વર્ષનું આગમન થશે, એ પહેલાં આપણે સંકલ્પબદ્ધ થઈએ કે - ‘હું મારી જીત સાથે શાંતિમાં રહીશ. હું આનંદમાં રહીશ. હું આપણા આપીશ. હું દુઃખી થઈશ નહીં. હું કોઈને દુઃખી કરીશ નહીં. કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં મારી ચેતના અખંડિત રહેશે. પરમાત્મા સતત મારી સાથે છે એવો અનુભવ કરીશ. એ અનુભવ કરવા હું નામ-સ્મરણ, જપથી પરમાત્મા ચેતના સાથે અનુસંધાન કરીશ.’ મન, મંત્ર અને મહેશ્વર એક થશે પછી આપણે ચિન્મય ચેતન્યના અંશ બની જઈશું અને શાંતિના કેન્દ્ર બની જઈશું. ગુરુદેવની કૃપા આપણા પર શાંખત રહે એ જ માર્યાના.

અત્યંત પ્રેરક સત્ય ઘટના

તામિલનાડુના મહુરાઈમાં હેર કટિંગ સલ્લુન ચલાવતા સી. મોહનના તાં ૧૩ વર્ષ પહેલાં એક દીકરીનો જીન્ય થયો. દૂપતીએ દીકરીનું નામ રાખ્યું ‘નેત્રા’. સી. મોહનનું સપનું હતું કે નેત્રાને ખૂબ ભણાવવી છે અને કલેક્ટર બનાવવી છે. દીકરીના અભ્યાસ માટે સી. મોહન ઓવરટાઈમ કરીને પણ બચત કરે, જેથી દીકરીને આગળના અભ્યાસ માટે ક્યારેય રૂપિયાની ખેચન પડે. ૧૩ વર્ષમાં સી. મોહને રાત-દિવસ મહેનતથી વાળ કાપવાનું કામ કરીને પાંચ વાખ જેવી બચત કરી.

નેત્રા પણ સમજું અને ડાડી દીકરી હતી એટલે પિતાનું સપનું પૂરું કરવા દિલ દઈને અભ્યાસ કરતી હતી. કોરોના વૈષ્યિક મહામારીના કારણે સમગ્ર દેશમાં લોકડાઉન આવ્યું. નેત્રા જે વિસ્તારમાં રહેતી હતી અની આસપાસના વિસ્તારમાં રહેતા અને રોજોજોજનું કમાઈને ખાતા ગરીબ પરિવારો લોકડાઉનના કારણે મુશ્કેલીમાં મુકાયા. એ લોકોને ખાવાનાં પણ સાંસાં પડતાં હતાં.

૮મા ધોરણમાં અભ્યાસ કરતી નેત્રાએ એક દિવસ એના પિતાને પૂછ્યું, ‘પપ્પા, મને આઈએએસ બનાવવા તમે કેટલી બચત કરી છો?’ પપ્પાએ કહ્યું, ‘બેટા, અત્યાર સુધીમાં પાંચ લાખ બચાવ્યા છે અને બેંકમાં ફિક્સ ડિપોजિટ તરીકે

મુખ્યા છે’ નેત્રાએ કહ્યું, ‘પપ્પા, મારી ઈંચા છે કે એ બધી જ બચતમાંથી જીવન જરૂરિયાતની વસ્તુઓ લાવીને આ ગરીબો વચ્ચે વહેંચીએ, જેથી એ ને ટેકો મળે.’ પિતાએ કહ્યું, ‘બેટા, એ રકમ તો તને કલેક્ટર બનાવવા માટે ભેગી કરી છે.’

૧૩ વર્ષની આ દીકરી એના પિતાને જવાબ આપે છે કે ‘પપ્પા, કલેક્ટર બન્નીને મારે લોકોની સેવા જ કરવાની છે. સેવાનો આવો અવસર બીજો કચ્ચા મળવાનો હતો. કલેક્ટર તો બનતાં બનીશ પણ કલેક્ટર જે કામ કરવાનું હોય એ કામ અત્યારે જ કરતું છે.’ સી. મોહનની આંખો દીકરીની આ વાત સાંભળીને ભીની થઈ ગઈ. ભવિષ્યનો બીજો કોઈ વિચાર કર્યા વગર બેંકમાંથી પ લાખની બધી જ બચત ઉપાડીને તેમાંથી રાશન ખરીદી ૬૦૦ પરિવારને મદદ કરી. લોકડાઉનમાં પિતાનું હેર કટિંગ સલ્લુન પણ ર માસ બંધ હતું અને ઘરમાં બીજી કોઈ આવક નહોતી આવા સંજોગોમાં પણ પોતાના અભ્યાસ માટેની બધી જ બચત આ દીકરીએ અન્ય માટે વાપરી નાખી.

નેત્રાના આ સેવા કાર્યની વાત છેક વડા પ્રધાનના કાન સુધી પહોંચી અને વડા પ્રધાને ‘મન કી બાત’ અનુસંધાન પાંન નં ૨૮ ઉપર

રંગાઈ જાને રંગમાં

શ્રી બાબુભાઈ સોલંકી 'રાહેશ'

'લખાઈ... લખાઈ... બહાર આવ... બહાર આવ....' પતિ વિષ્ણુચિતે પત્ની લખીયામાને આંગણામાંથી જ હાક મારી.

બહાર આવતાં જ પત્ની ચોકી. પતિના બે હાથમાં નવજ્ઞત શિશુને જોઈ એ તો આભી જ બની ગઈ... ! 'ક્યાંથી લાવ્યા આને...??' પત્નીએ પતિના ચહેરા સામે જોઈ પૂછ્યું.

'ખાગમાં તુલસીના છોડ નીચેથી મળી આ બાળકી.. આજે કાર્તિકી પૂર્ણિમા છે. તુલસી વિવાહ માટે બાગમાં તુલસીનાં પાન ચુંટવા ગયો હતો ત્યાં છોડ નીચે આને સૂરેલી જોઈ. પ્રભુ શ્રીકૃષ્ણએ તારી પ્રાર્થના સાંભળી... આપણાં ઘડપણની લાકડી બનીને આ આવી.'

લખીયામાને પતિના હાથમાંથી બાળકીને લઈ લીધી. એને ભાવથી ચૂમવા લાગી ત્યાં આશ્રમ થયું - 'અરે... ! આના દેહમાંથી તો તુલસીની સુગંધ આવે છે.. જુઓ તો ખરા..!!'

પતિએ બાળકીને સૂંધી. સાચે જ તુલસીની સુગંધ આવતી હતી. પ્રસન્ન થઈને બોલ્યો - "લખાઈ... ! પ્રભુ શ્રીકૃષ્ણે પોતાની જ એક પટરાણી વૃંદાને આપણે ત્યાં બાળકીનું મોકલ્યો છે. રાજુ જનકને ધરતીમાંથી જેમ સીતા મળેલી એમ આપણને ધરતીની ગોદમાંથી આ બાળકી મળી. આપણે આનું નામ 'ગોદાઈ' રાખીએ તો કેમ...?"

'હા... હા, ગોદાઈ જ રાખીએ.' પત્નીને પણ નામ ગમી ગયું.

પૂજારી ગોદાઈનો પાલક પિતા બન્યો. એને થયું - મારી વર્ષોની પૂજા ફળી, પત્નીની ચાચના ફળી.

એ દિવસે મંહિરમાં તુલસી વિવાહનો મંડપ રચાયો. એક પલ્લામાં શ્રીકૃષ્ણ (રંગનાથ)ની મૂર્તિ છે ને બીજા પલ્લામાં તુલસીદલ. લોકો જોઈ અચરજ પામ્યા. આટલી ભારે મૂર્તિ એક નાનકડા તુલસીદલની બરોબર થઈ ગઈ... !! તુલસી એટલે 'વૃંદા'. દરવર્ષે કાર્તિક પૂર્ણિમાએ ભક્તો તુલસી વિવાહ મહોત્સવ ઉજવીને પ્રભુનાં લગ્નના

જાનેયા બને છે. ઝીઓ લગ્નગીતો ગાય છે. બાલિકાઓ નૃત્ય કરે છે. પૂજારી આરતી કરે છે.

એ દિવસે સાંજે વિષ્ણુચિત બગીચે ગયા. માળીને વિનંતી કરી - 'તુલસીના જે છોડ નીચેથી મને બાળકી મળી એ છોડ ઉખાડીને મને આપ. હું એને મારા આંગણામાં રોપીશ, રોજ એની પૂજા કરીશ.' પૂજારીનો ભક્તિભાવ જોઈ માળી ખુશ થયો. એણે એમની માગણી પૂરી કરી.

આંગણામાં ઈટોનો ચબૂતરો ચણી એમાં છોડ રોપી દીધો. પતિ-પત્ની બને સવારે તાંબાના લોટાથી એનો અભિષેક કરે છે. દીકરી ગોદાઈના દીધધૂ માટે પ્રાર્થના કરે છે - 'મા વૃંદા.... ! તમે દીધી છે. તમે જ એની રક્ષા કરજો' આમ બોલીને તુલસીના છોડની પાંચ પરિકમા કરે છે. ગોદાઈ જોઈ રહે છે.

એક દિવસ સવારના પહોરમાં જ લખીયામાને કાગારોળ મચાવી. પતિને રજાઈ ખેંચી ઉઠાડ્યા - 'આપણી ગોદાઈ ક્યાં... ! ગોદાઈ ક્યાં... ? પલંગ નીચે નથી... કોઠારમાં નથી...'

પતિ સફાળો જાગ્યો. જાગીને સીધો ઘર બહાર નીકલ્યો. એણે જે જોયું એથી આશ્રમ અને હર્થથી સંબંધ થઈ ગયો... ! એણે હાક મારી - 'લખાઈ... લખાઈ... બહાર આવ... જો... જો....' પત્ની બહાર આવી. શું જોયું એણે ... ?? ગોદાઈ ભાંખોડિયે ચાલતી થઈ ગઈ હતી. વહેલી સવારે જાગીને, ભાંખોડિયે ચાલતી-ચાલતી ભારણા બહાર આવી, આંગણામાં રોપેલા તુલસીના છોડની પરિકમા કરવા લાગી. માતાએ દીડીને એને ઉપાડી લીધી. એના હાથ-પગની ધૂળથી સાડલો ખરડાઈ ગયો.

પતિ-પત્ની હવે રોજ સવારે તુલસીના છોડને અભિષેક કરતાં બાળકીને પણ સાથે રાખે છે, એને તેડીને પાંચ પરિકમા કરે છે. રોજ શ્રીરંગનાથના મંહિરે એને લઈ જાય છે, વેર એની આગળ કૃષ્ણભક્તિનાં પદો ગાય

છે. પતિ-પત્ની ભજન ગાય ને ગોદાઈ ધંટડી વગાડે... ગોદાઈ તો નાનપણથી જ કૃષ્ણભક્તિના રંગે રંગાઈ ગઈ...

ઉદે ગોદાઈ મોટી થઈ, ડિશોરી થઈ. પોતે ભક્તિનીતો રચવા લાગી. ગાવા લગી. ભાગસર ભહિનો આખ્યો. ભાગસર ભહિનો તો પ્રભુની વિભૂતિ... ! માસાનાં માર્ગશીર્ણોજહમ્ કહીને પ્રભુએ જીતામાં એનો ભહિમા ગાયો છે. એ ભહિનામાં કુવારી કન્યાઓ મનગમતો વર મેળવવા ‘કાત્યાયની પ્રત’ કરે. ગોદાઈએ ‘કાત્યાયની સ્તુતિ’ રચી. સૌ કન્યાઓ એ જ સ્તુતિ આજે પણ ગાય છે.

પૂજા કરતી સખીઓએ પૂછ્યું - ‘તે કેવો વર માખ્યો...??’

મલકાતાં-મલકાતાં ગોદાઈ બોલી - ‘રંગનાથ જ મારા પતિ છે. હું તો રોજ સપનામાં એને મળ્યું છું. કહું, તે કેવો છે...?’

પીળું પીતાંબર, જરકક્ષી જામો, મોર-મુગાટ શિર સોહે, કોટિ કામની છબી હથી, તે શ્રીરંગશું મન મોહે.

પિતા ગોદાઈને મેળામાં લઈ ગયા. સૌ બાળકોએ મનગમતાં રમકડાં ખરીદાં. ગોદાઈએ ખરીદી મુરલી. પોતે ભક્તિની રચતી જ્ઞય ને મુરલીમાં વગાડતી જ્ઞય. મંદિરની આરતી સમયે સૌ એની વાટ જુઓ. ગોદાઈની મુરલી વાગે ને ભક્તો નાચવા લાગે. ગાવા લાગે. રંગાઈ જાને રંગમાં... રંગાઈ જાને રંગમાં... ગોદાઈ સૌને રંગનાથની ભક્તિના રંગે રંગી નાખ્યા.

ડિશોરી ગોદાઈ સદા મુરલીને પોતાની સાથે જ રાખે. ‘આ મારી સાચી સખી છે’ એમ એના મનમાં થયા કરે. રાત્રે સૂતાં એની સાથે વાતો કરે - ‘સખી.... ! હું તો શ્રીકૃષ્ણને પ્રાણથીય ઘારી હતી ને... ! તને એમના અધરામૃતાનું પાન કરવાનું સૌભાગ્ય પ્રાપ્ત થયેલું. હું જ્યારે વગાડું છું ત્યારે તારા નિમિત્તે મને પણ મારા પ્રિયતમના અધરામૃતાનું પાન કરવાનું સૌભાગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. તારો નાદ સાંભળી ગોપીઓ જ નહિ, ગાયો પણ નાચતી હતી.... ! એક વાત કહું ... ? મને તો તું માનિની લાગે છે’

મુરલી તું તો ખરી માનિની, અધરશથ્યા પર સૂતી, ગોપીજન-ઉરવલ્લભશું સેવા પગચંપીની લેતી.

(આ સરાહના છે કે ડ્લાહના એ મુરલીને ન સમજાયું... !)

તારાં છિદ્ર પર મારા પ્રિયતમનાં આંગળાની છાપ છે. હું જ્યારે તને વગાડું છું ત્યારે એના અને મારા અંગૂલી-મિલાપ થાય છે.

સવારે પ્રભુનાં પાલખાં સામે પૂજા કરવા બેઠી ત્યારે પ્રભુ સામે મુરલી ખરીને ગોદાઈ ગાઈ ઉઠી-
મોહનતારી મુરલી થઈને બજવું છે જગ મારે,
સૂરછેડવા કેવા ક્યારે એ જોવાનું તારે.

વળી મોહિની લગાડનાર મોહન સામે મીઠી મુંઝવણ રજૂ કરતાં ક્યારેક ગાઈ ઉઠતી-
માખણ ચોર્યું, ચીર હર્યાતે, ચોર-શિરોમણિ જાણું;
અવ હેઠું હું ક્યાં છુપાવું? ઉચાટ મનમાં આણું.

ગોદાઈએ પ્રભુ માટે ફૂલની માળા ગુંથી. એમાં ફૂલે-ફૂલે તુલસીનું એક પાન પણ ગુંથ્યું. માળા ગુંથીને પોતે જ પહેરી લીધી. દર્શણમાં જોવા ઉલ્લી તો પાછળ શ્રીકૃષ્ણની મૂર્તિ મલકાઈ રહી હતી... ! પિતાએ બહારથી હાક મારી - ‘ગોદાઈ... ફૂલની માળા ગુંથાઈ ગઈ... ? લાવ... મંદિરે જાઉંછું... બેતો જાઉ...’

ગોદાઈ બહાર આવી. એનાં ગળામાં માળા જોઈને પિતા રોચે ભરાયા - ‘આ શું.... ?? પ્રભુને અર્પણ કરવાની માળા પોતે પહેરાય... ? તે માળા અલડાવી... હવે હું જમાણા ગુંથીશા.’

પિતા વિષ્ણુચિત્ત જાતે બીજી માળા ગુંથી લઈને મંદિરે આવ્યા.. મૂર્તિને જ્યાં માળા પહેરાવવા ગયા ત્યાં ગાંઠ ખૂલી ગઈ.. માળા નીચે પડી. ફરી ગાંઠ વાણી. ફરી પહેરાવી. ફરી ગાંઠ ખૂલી ગઈ... એ રાતે વિષ્ણુચિત્તને સપનામાં આવી પ્રભુ રંગનાથે ઠપકી આખ્યો - ‘આજે ગોદાઈએ ગુંથેલી માળા કેમ અર્પણ કરી નહીં... ? એણે ગુંથેલી માળામાં મને તુલસીની સુગંધ આવે છે. પહેલાં ગોદાઈ પહેરી વે પછી જ એ માળા મને ચઢાવવી.’

ગોદાઈ પર પ્રભુ રંગનાથની આવી કૃપાથી ગદ્દગદ થઈ પિતા સમજ ગયા કે દીકરી ગોદાઈ કોઈ સામાન્ય

છોકરી નથી. પ્રભુએ એને પોતાની અનન્ય ભક્ત રૂપે સ્વીકારી છે. તે દિવસથી ગોદાઈ ‘આંડાલ’ તરીકે ઓળખાવા લાગી. ‘આંડાલ’ એટલે ‘ભગવાનના મન પર રાજ કરનારી, પ્રભુની હદ્યેશરી.’

કિશોરી આંડાલ તો પ્રભુ શ્રી કૃષ્ણને જ પોતાના પતિરૂપે સ્વીકાર્ય હતા. મનથી એને જ વરી ચૂકી હતી. હવે તો એ વિરહગીતો ગાતી થઈ - ‘મારા રંગા.... ! તમે તો શ્વામેધ બની ગગનમાં છવાયા છો ને હું ધરતી પર તરું છું. મારા હૈયાની ધરતી તરસી છે.... બૂદ્ધન્દૂદું બનીને વરસો... તમારી પ્રેમ વર્ષાથી મારા હૈયાની તરસી ધરતીને તુફાન કરો. હું તો ચાતક બનીને બેઠી છું.. ચાતક વર્ષભર તરસું રહે છે... ધરતીનું જળ પીવાની એને બાધા છે.. ધન વર્ષાનું જ એ પાન કરે છે. એની જેમ મને પણ કોઈ ધરતીના જ્યા સાથે લગ્ન કરવાની ઈચ્છા નથી. તમે જ મારા પ્રિયતમ છો. મને તમારા કૃપાજણથી ભીજવી દી.. ભીજવી દી...’

ભાવાવેશમાં રીસાઈને પ્રિયતમને ઠપકો પણ આપતી -

મોહન મથુરા જઈ બેઠો તું, પ્રીત ભૂલીને રૂડી;
ગોપી-અશુજલ-સરિતામાં ગોકુલ-ધરતી બૂડી.

દુકરીએ માત્ર કૃષ્ણ સાથે જ લગ્ન કરવાની હઠ પકડી હતી. તેથી પિતા ચિંતામાં પડી ગયા. એ પંદર વર્ષની તો થઈ.... હવે એનાં લગ્ન કરી દેવા જોઈએ. આવા વિચાર કરતાં-કરતાં પિતાને ઊંઘ આવી ગઈ. રાતે સપનામાં ભગવાન રંગનાથે આવીને કહ્યું - ‘કાદે આંડાલને મારા મંદિરમાં લઈ આવજો. એને નવવધૂના શાશ્વત સજાવજો. મંદિરમાં જ લગ્ન મંડપ રચાશો, યોગ્ય વર સાથે એનાં લગ્ન થઈ જરો. તમે એના લગ્નની ચિંતા છોડો.’

સ્વખન પૂરું થતાં જ વિશ્વુચિત સફાણા જાગી ગયા... પત્નીને જગાડી, સ્વખનની બધી વાત કરી. પત્ની તો ‘મારી ગોદાઈનાં લગ્ન થઈ જરો’ એ વિચારે ગાંડીથેલી થઈ ગઈ. એ તો ગોદાઈની સખી સાહેલીઓને લગ્નનું નિભંત્રણ આપવા દીરી.

સખીઓ આવી ત્યારે આંડાલ પોતાના સ્વખનનું

ગીત ગાયું - ‘હે સખી... ! કાલ રાતે મને સપનું આવ્યું. મેં સપનામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણને આવતા જોયા. એમનાં સ્વાગત માટે આખું ગામ પજીપતાકા - કૂલહારથી શાશ્વત હતું. ઘરેઘરના ઉંબરે સોનાના કુંભ ગોઠવ્યા હતા. ઈન્દ્ર અને બીજા દેવો સ્વર્ગમાંથી ઉત્તરી આવ્યા. બધા દેવોએ મને આશીર્વાદ આપ્યા. મા હુગાએ મને નવવધૂની ચૂંદી ઓઢાડી. વધુ માટે બનાવેલો હાર મને પહેરાવ્યો... એ જ હાર મેં મારા પ્રિયતમ રંગનાથની શ્રીવામાં પહેરાવ્યો. એમણે નવવધૂ તરીકે મારો સ્વીકાર કર્યો. મંગળ વાદ્ય વાગવા માંડવાં... ‘આંડાલે રચેલ આ ગીત આજે પણ તામિલનાડુના વિશ્વુલક્ષ્ણો ઘરમાં લગ્ન પ્રસંગે ગાય છે.’

માતાએ એને સખીઓએ મળી આંડાલનો શાશ્વત કર્યો. એને નવરંગ ચૂંદી પહેરાવી, માથે મોાઉંયો મૂક્યો... અંગ-અંગ સુવણાલિકારથી સમજ્ઞવ્યાં. આંડાલે પોતે ગુંઘેલી તુલસીમાળા પહેરી. આજે એ જ માળા ‘વરમાળા’ બનવાની છે. કૂલના ગજરાથી સજાવેલી પાલખીમાં એને બેસાડી. સૌ શ્રીરંગપુરમ્ જવા નીકલ્યાં. બધાં રંગનાથના મંદિરમાં પ્રવેશ્યાં. પાલખીમાંથી ઉત્તરીને આંડાલે દોડતી પ્રભુની મૂર્તિને લેટી પડી. એ જ કષે પ્રકાશના પૂજાથી મંદિરનો ગભારો જળહળી રહ્યો... પ્રકાશ શરીર જતાં લોકોને આશ્રમ થયું - આંડાલ કર્યાં... ! આંડાલ કર્યાં... !! પૂજારીજી બોલ્યા: ‘એ તો શ્રી રંગના રંગમાં રંગાઈ ગઈ... જેની હતી એનામાં લખી ગઈ.’

પ્રભુનાં ગળામાં તુલસીદલની વરમાળા જોઈ સૌને જાતરી થઈ. પ્રભુને વૃંદાનવા અવતારે મળી.

સૌ આંડાલનો જયજ્યકાર કરતાં વિભરાયાં.

(આઠમીથી દસમી સદીમાં તામિલનાડુમાં થઈ ગયેલ કૃષ્ણથેલી ભક્તા-કવિયિત્રી આંડાલનો ‘દક્ષિણાભીરંભાઈ’ ગણાય છે. મહર્ષિ અરવિંદે એનાં કૃષ્ણ વિરહનાં ગીતોનો અંગ્રેજીમાં અનુવાદ કર્યો છે.)

□ ‘સંત પરમ હિતકારી’ માંથી સાભાર

મારા પ્રત્યુત્તર

- ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

શાસ્ત્રીય અર્થમાં નાડી-શુદ્ધિ એટલે શું? પૂર્ણ નાડી-શુદ્ધિ થઈ છે તે કેવી રીતે જાળી શકાય?

નાડી-શુદ્ધિ એટલે નાડીઓને શુદ્ધ કરવાની કિયા. અંગ્રેજીમાં નાડીને બદલે Nerve (શાનતંત્ર) શાંદ વપરાય છે પણ તે સાચો પર્યાય નથી. અંગ્રેજીમાં તેના માટે કોઈ સાચો પર્યાય નથી.

કંઈ પણ પ્રવાહી કે ધન ખોરાક વગરના નકોરડા ઉપવાસ, આસન અને પ્રાણાયામનો અલ્યાસ અને ભારે ભૌતિક કસરત આ બધાથી ચરબી ઘટે છે. શરીરમાં રહેલા નકામા પદાર્થો નાશ પામે છે અને પરિણામે શરીર નરવું થઈ લાંબા સમયે નાડી-શુદ્ધિનો લાભ આપે છે. આસન અને પ્રાણાયામ જો સાચી રીતે કરવામાં આવે તો શાનતંત્રાંઓને શુદ્ધ બનાવે છે.

જ્યારે નાડી-શુદ્ધિ થાય છે ત્યારે શરીર હલું થઈ જાય છે. મળ ઓછો આવે છે. ચપળતા અને વર્તનમાં સક્રિયતા આવે છે. સહેજ પણ આણસ કે સુસ્તી દેખાતી નથી. ચાલતાં હોઈએ ત્યારે શરીર હવામાં તરફું હોય તેમ લાગે છે. અવાજનો સૂર કર્કશના બદલો મધુર બને છે. નાડી-શુદ્ધિ પામેલ વ્યક્તિ જાહેર ઊછળતી - કૂદતી અને નાચતી હોય તેમ લાગે છે. કંઈક ન સમજું શકાય તેવું તત્ત્વ વ્યક્તિને પ્રવૃત્તિ કરવા માટે તથા જીવનમાં કંઈક ભવ્ય પ્રયત્ન કરવા માટે પ્રેરે છે.

આપણો કંઈ જ વાંક ન હોવા છતાં આપણું કોઈ ખરાબ કરે તો તેનો બદલો લેવા માટે શ્રેષ્ઠ તથા સૌથી ખરાબ કર્યા રસ્તા છે?

જો મનુષ્યને સાચું નેતિક તેમજ આધ્યાત્મિક બળ અને ઈશકૃપા જોઈતી હોય તો તેણે કારણવશાત્ર કે કારણ વગર તેનું કોઈએ કંઈ બગાડ્યું હોય તો તેનું વેર લેવાનો વિચાર તણું દેવો જોઈએ. મનને સહેજ પણ અસ્વસ્થ કર્યા વગર તેમજ માનસિક સંતુલન ગુમાવ્યા વગર તમને જે કંઈ નુકસાન થયું હોય તે શાંતિથી સહન કરી લો. જેણે

તમારું બગાડ્યું છે તેનું સારું વાંછો, જે વ્યક્તિ તમને શાપ આપતી હોય તેનું ભલું ઈચ્છો. તમારા પર હુમલો કરનારનું ભલું થાય તેવી પ્રાર્થના કરો. જ્યાદેવ, શાસ્ત્રીઝ, જિસસ કાઈસ્ટ, ગૌરાંગ અને બીજા સંતોના જીવનનો અલ્યાસ કરો. ઈશ્વર તેને સંપૂર્ણ રીતે સમર્પિત થયેલા ભક્તોની પોતે રક્ષા કરે છે. દ્રૌપદી અને ગજેન્દ્રની માફક સાચી પ્રાર્થનાથી ઈશ્વરે તેમનું રક્ષણ કર્યું હતું. કોઈ પણ રીતે બદલો લેવાની વૃત્તિ રાખી તમારી જીતને નિભન કશાની કરશો નહિ. નિભન મનને સંતોષવા માટે વિચારમાં પણ હિસાનું શરણ લેવાથી મનુષ્ય આધ્યાત્મિક રીતે નીચે ઊતરે છે. ખાસ કારણ વગર ખરાબ કરનારને તેનો બદલો આપવાની રીત તેને ગીતા કે રામાયણ બેટ આપી તેને સ્વનું જ્ઞાન થાય અને બધાં પ્રાણીઓ સમાન છે તેવું જ્ઞાન થાય તે માટે પ્રલુની હાઈક પ્રાર્થના કરવાનો છે. ઈશ્વરની ઊડી પ્રાર્થના સાથે શાંતિ તથા ઉદાસીનતા જાળવો.

વૈદકની બધી પદ્ધતિઓમાં કંઈ વધુમાં વધુ અસરકારક તથા નિર્દોષ છે? કારણ આપો.

વૈદકની દરેક પદ્ધતિને પોતાના ફાયદા અને ગેરફાયદા હોય છે. દરેક અમુક બાબતોમાં બીજી કરતાં ચઢિયાતી હોય છે. દરેકને પોતાની ક્ષતિ પણ હોય છે. મારા મત પ્રમાણે આયુર્વેદ પદ્ધતિનો પ્રથમ ક્રમ આપી શકાય. આયુર્વેદના પિતા ભગવાન ધન્વંતરિ તેના રચયિતા છે. હાલ વિદ્યમાન વૈદકનાં શાસ્ત્રમાં આયુર્વેદ આગળ પડતું છે. તેની ઉપયાર પદ્ધતિ લાંબા સમય સુધી કામ આપતી અને આડઅસર વગરની હોય છે. વૈદકની લગભગ બધી પદ્ધતિઓનું તે મૂળ તથા ઉદ્ગગમ સ્થાન છે. દરદમાં તાત્કાલિક અસર માટે એલોપથી પદ્ધતિ પ્રથમ સ્થાન ધરાવે છે. હોમિયોપથી તદ્દન નિર્દોષ પદ્ધતિ છે અને બર્યની દસ્તિએ પણ ખૂબ સોધી છે.

□ ‘મારા પ્રત્યુત્તર’ માંથી સાભાર

આધુનિક યુગનું માદ્યમ - ૨

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

ગુરુદેવનું 'Practice of Karma Yoga' અર્થાત് 'કર્મયોગનો અભ્યાસ,' 'Practice of Bhakti Yoga' અર્થાત્ 'ભક્તિયોગ' 'Practice of Vedant' અર્થાત્ 'વેદાંતનો અભ્યાસ' 'Practice of Raja Yoga' 'રાજયોગનો અભ્યાસ,' અને 'Practice of Kundalini Yoga' અર્થાત્ 'કુંડલિની યોગનો અભ્યાસ' પુસ્તકો કાયમી ગ્રબ્લાવ દાખવે છે, એવો મારો નિશ્ચિત મત છે. આ બધી એટલી અમૃત્યુ રચનાઓ છે, જેનાં આજના સંસારમાં પ્રમુખ સ્થાન ગ્રહણ કર્યું છે.

મને તો પૂરેપૂરો ભરોસો છે કે આવનારી પેઢીઓ પજ મોટા ભાગે આ પુસ્તકો દ્વારા મહત્વ અંશે લાભાન્વિત થતી જ રહેશે. ચાર માર્ગમાંથી કોઈ પજ એક માર્ગની પ્રાપ્તિ માટે પ્રત્યેક પુસ્તક પોતાનાં સ્વરૂપમાં શાળાકીય પાઠ્ય પુસ્તક જેવું જ માર્ગદર્શક છે. આ રચનાઓમાં સ્વામીજીએ વિશેષ પરિશ્રમ કર્યો છે. યોગના વિશેષ અભ્યાસ માટે જિશ્શાસુ પ્રારંભથી અંત સુધી આવશ્યક સૂચનાઓથી અવગત થઈ જાય છે. પછી તેને ફરીથી બીજાં કોઈ પુસ્તક કે શાખાનાં અધ્યયનની અપેક્ષા રાખવી પડતી નથી.

આમાંથી પ્રત્યેક રચના પોતાનામાં એક સર્વોત્તમ શાખ જ છે, તેમાં મૂળ વિષય અને સ્વામીજીના બ્યક્ઝિતગત અનુભવોનું સારતત્ત્વ વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. પુસ્તકોમાં વર્ણન કરવામાં આવેલ સ્વાનુભવની અનુભૂતિઓ, માર્ગદર્શન, બહુમૂલ્ય સંકેતો તથા બ્યવહારિક અનુદેશોના રૂપમાં, આપણી સહાયતા માટે પ્રસ્તુત કરવામાં આવેલ છે. અને તે વિશિષ્ટતાઓ સ્વામીજીનાં ચાર-પાંચ સ્મરણ કરી શકાય તેવાં પુસ્તકોનું મહત્વ વધારી દે છે.

આત્મસાક્ષાત્કારના આ ચારેય મૌલિક યોગોની પૂરક વ્યાખ્યા તેમણે નવીન વિચારોથી સંયુક્ત, વ્યવસ્થિત રીતે (અનેક પુસ્તકોમાં) લખેલ છે. આવી રીતે આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે 'વેદાંતનો અભ્યાસ'

(Practice of Vedant)નું પુષ્ટિકરણ 'ઉપનિષદોનો સંવાદ'. (Dialogues from Upanishads) અને 'દૈનિક જીવનમાં વેદાંત' (Vedant in Daily Life) દ્વારા થયું છે.

'ભક્તિયોગ'ની વ્યાખ્યા માટે કેવળ 'ભક્તિયોગનો અભ્યાસ' (Practice of Bhakti Yoga) જ માત્ર નથી લાખ્યું, પરંતુ બીજાં બે પુસ્તકોની પજ રચના કરી છે. તે છે - 'ભક્તિ અને સંકીર્તન' તથા 'ભજન સંગ્રહ' (Inspiring Songs and Kirtans) રાજયોગનું વિસ્તૃત શાન તથા બૌધ્ધિક વ્યાખ્યા માટે 'હઠયોગ' અને 'પ્રાણાયામ સાધના' પુસ્તકો આપણા માર્ગદર્શન માટે છે. 'કર્મયોગ સાધના' માટે 'દૈનિક જીવનમાં યોગ-સાધના'નું આદેખન કરીને લૌકિક જીવન-યાપન કરીને તેની સાથે સાથે આધ્યાત્મિક અથવા દિવ્ય જીવન જીવવા માટે પજ માર્ગદર્શન આપેલ છે.

સાધના સંબંધી મહત્વપૂર્ણ સાહિત્યની રચના ઉપરાંત રચયિતા એ હિન્દુ ધર્મના ત્રણ મુખ્ય અને અધિકારપૂર્ણ મૂળ સિદ્ધાન્તનું વર્ણન પ્રસ્થાનત્રય છે ઉપનિષદ્દ, ભગવદ્ગીતા અને બ્રહ્મસૂત્ર છે. ગ્રીજાં પુસ્તક પ્રશાવદર્શન સમજાવવા માટે માંડુક્ય ઉપનિષદની સરળ શાખાઓમાં વ્યાખ્યા કરેલી છે.

આ રચનાઓને પરિચિત અને વિદ્ધાનો ગુણ-દ્વારા-વિવેચન માટે લખવામાં આવેલ નથી; પરંતુ એક સર્વ સાધારણ બુદ્ધિવાળી બ્યક્ઝિત પજ આનાં અધ્યયન દ્વારા ઉપનિષદોનો પરિચય પ્રાપ્ત કરી શકે છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાનો અનુવાદ પજ સુંદર વ્યાખ્યા સાથે કર્યો છે. જ્યારે આજકાલ તેઓ પ્રસ્થાનત્રયના ગ્રીજા, પરંતુ કઠિન વિષય 'બ્રહ્મસૂત્ર'ની ઉપર વ્યાખ્યા લખવામાં વ્યસ્ત છે.

ચાર માર્ગ અને પરમોચ્ચ સાક્ષાત્કારને ભારતીય સંસ્કૃતનું બીજું સંગ્રહાલય માનવામાં આવે

છે. ત્યારબાદ સ્વામીજીએ પુરાણો તરફ પોતાનું ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું. પરમ પાવન શ્રીમદ્ભ્રગુવત મહાપુરાણના સારતત્ત્વ ‘શ્રીકૃષ્ણ અને તેની લીલાઓ’ (Lord Krishna His Lila and Teachings) ને ચિત્તાકર્ષક રૂપમાં પ્રસ્તુત કરવામાં આવેલ છે. શ્રીકૃષ્ણ ઉદ્વના ફદ્યગ્રાહી સંવાદને સારાંશ રૂપમાં તથા ભાગવત ધર્મના તત્ત્વના સ્વરૂપમાં રજુ કરવા માટે સરળ, નવીન તથા ઉચ્ચ કોટિની ભાષા અને શૈલીને અપનાવવામાં આવેલ છે.

‘Essence of Ramayana’ (રામાયણ-સાર)માં વાલ્ભીક્રિના અમર કાવ્ય ‘રામાયણ’ના ઉપદેશો મુમુક્ષુઓ માટે પ્રેરણાસ્પદ બનાવવા માટે તેમજો પૂરો પ્રયાસ કર્યો છે. રામાયણનાં ભવ્ય પાત્રોનાં આદર્શ ચરિત્ર ચિત્રણમાં લેખકે ભાવગ્રાહી વર્ણનનો આશ્રય લીધો છે.

અને બીજું પુસ્તક ‘મહાભારતની વાતાઓ’ (Stories from the Mahabharat) માં દાશનિક અને નીતિપૂર્ખ ઉપદેશોનું સંકલન કરવામાં આવ્યું છે. આ રચનામાં વીર યોદ્ધાઓનાં શૌયપૂર્ખ જીવન, માનવેતર શૌર્ય, અવિસ્મરણીય કરુણા, સાહસ, આત્મબિલદાન અને સ્વામીભક્તિ જેવી ગાથાઓનો સમાવેશ કર્યો છે; જેનું વૃત્તાત મહાભારતનાં મહાકાવ્યમાં આવ્યું છે.

‘અમૃતમંથન’ની પૌરાણિક ગાથાનું ખૂબ જ નવી જ રીતે પ્રસ્તુતિકરણ કરીને તો સ્વામીજીએ પોતાની અદ્ભુત પ્રતિભાનો પરિચય આપ્યો છે. વિશ્વ પ્રેમથી ઔતપ્રોત આધુનિક દ્રષ્ટાઓ વેદો, શુદ્ધિઓ, પુરાણો તથા તમામ ધર્મના પ્રમુખ ધર્મગ્રંથોનું મંથન કરીને નવનીત-

સારને અમૃત સ્વરૂપે પૃથ્વીના પ્રત્યેક વ્યક્તિ માટે સુલભ કરી આપ્યો છે.

સંસ્કૃતના સ્તોત્રોનો સુંદર સંગ્રહ ‘સ્તોત્ર-રત્નમાલા’ના નામથી પ્રકાશિત થયો છે, જેમાં શ્રી શંકરાચાર્યજીનું ‘આનંદ લહેરી’નો વ્યવસ્થિત અને ટીકા સાથેનો અનુવાદ થયેલો છે. પ્રેરણાદાયક અને દર્શન-તત્ત્વથી પૂર્ણ યોગવાસિલની સુંદર કથાઓનું સંકલન પણ સ્વામીજીએ કર્યું છે. એવી જ રીતે સ્વામીજીએ હિંદુદર્શનનાં પ્રમુખ તત્ત્વો, પ્રમુખ હિંદુ ધર્મશાસ્ત્રો અને હિંદુ ધર્મના ચાર મૌલિક યોગો –આ બધાનો સમાવેશ પોતાની રચનાઓમાં કર્યો છે. તેમજો કોઈ પણ ગ્રંથને બાકી રાખ્યો જ નથી. તેમજો આ વિષય સામગ્રીને વિશિષ્ટ અને વ્યવસ્થિત રીતે પોતાની રચનાઓમાં દર્શાવી છે.

માટે આ પરિસ્થિતિમાં એ જાણવાની ઉત્સુકતા થાય કે સ્વામીજીએ કયા નીતિ-નિયમોનું અનુસરણ કરીને પોતાના વિવિધ વિચારો સંપન્ન પાઠકો માટે વિભિન્ન સ્વભાવ અને રૂપો અનુસાર આ પોતાનાં સાહિત્યની રચના કરી છે ! તેમનું સાહિત્ય સાર્વભૌમિક રૂપે ગ્રહણ કરવા યોગ્ય છે. સાંસારિક જીવનના સંધર્ભમાં ગળાખૂડ પ્રત્યેક પ્રકારના સાધકની વિલક્ષણ રીતે જે સેવા સ્વામીજીએ પોતાની કૃતિઓ દ્વારા કરી છે, તેનું વિશ્લેષણ તેમનાં પુસ્તકો દ્વારા જ કરવાનો પ્રયાસ કરવો પડશે.

‘પ્રકાશપુંજ’માંથી સાલ્માર

(અત્યંત પ્રેરક સત્ય ઘટના પાન નં ૨૨ ઉપરથી ચાલુ)

કાર્યક્રમમાં નેત્રાની આ ફદ્યભાવનાને બિરદાવી. ત્યાંથી પણ આગળ વધીને આ વાત યુનાઇટેડ નેશન્સ સુધી પહોંચી. સમગ્ર વિશ્વના તમામ દેશો જેના સત્ય છે એવા યુનાઇટેડ નેશન્સે નેત્રાને યુનોના ન્યૂયોર્ક અને જીનિવા ખાતેના એક કાર્યક્રમમાં પ્રવચન આપવા આમંત્રણ આપ્યું છે.

તમે જ્યારે નિઃસ્વાર્થ ભાવે કોઈનું દુઃખ દૂર કરવાનું કર્મ કરો છો. ત્યારે પરમાત્મા કોઈ ને કોઈ રીતે તમારી સેવાનું

ફળ તમને આપે જ છે. કદાચ હજુ કોઈ કલેક્ટરને યુનાઇટેડ નેશન્સમાં પ્રવચન માટેનું આમંત્રણ નહીં મળ્યું હોય પણ આ દીકરી કલેક્ટર ન હોવા છતાં યુનાઇટેડ નેશન્સમાં માત્ર ૧૩ વર્ષની ઉભરે પ્રવચન આપશે.

ભગવદ્ગોમંડલ મુજબ ‘નેત્રા’ એટલે નર્મદાનું એક નામ. નહીનું તો કામ જ છે કે બીજાના માટે વહેતાં રહેવું. નેત્રાએ એના નામને સાર્વક કર્યું.

જીવનમાં શાશ્વત સુખ-શાંતિ માટેના સરળ નિયમો

- શ્રી અતુલ પરીધ

ઈશ્વર દ્વારા સર્જિત દરેક રચના અને દરેક જીવ પૂર્ણ અને હિંદુ છે જેમાં કોઈ શંકાને સ્થાન નથી. તમે પણ પૂર્ણ જ છો તેવી આત્મગ્રહી રાણો.

એસ્ટ્રોફિલ્સ દ્વારા એવું માનવામાં આવે છે કે બ્રહ્માંડનું સર્જન ૧૩.૮ બિલિયન વર્ષ પહેલાં થયું હશે. આપણાં સૂર્ય મંડળની રચના આશારે પાંચ બિલિયન વર્ષ પહેલાં થઈ હતી અને આ ધરતી પર પ્રથમ જીવનું (અમીબા) અવતરણ આશારે ૨.૨ બિલિયન વર્ષ પૂર્વે થયાનું અનુમાન છે. જેને (અમીબા) Microbe Or Microbial Cell એટલે કે નારી આંખે ન જોઈ શકાય તેટલા નાના જીવકોષ છે. બ્રહ્માંડની ઉત્કાંતિ એ અવિરત અને સતત ગતિશીલ પ્રક્રિયા છે કે જે ક્યારે પણ રોકાશે નહીં. આપણાં શાખોના મત મુજબ આ પૂર્ખી પર ૮૪ લાખ પ્રકારના અલગ અલગ જીવનું અસ્તિત્વ છે કે જે જળ, હવા, ધરતી યા તેના પેટાળમાં જીવતા હશે. માનવ જીવ એ બ્રહ્માંડની કરોડો વર્ષની ઉત્કાંતિના ઈતિહાસનું સૌથી અવચીન ઉદાહરણ છે.

આપણા બ્રહ્માંડમાં ૨૦૦ ટ્રિલિયન આકાશગંગા આવેલી છે કે જેમાં ૭૦૪ ટ્રિલિયન ઉપરાંત તારાઓ સમાહિત છે. સૌથી અંતિમ આકાશગંગા આપણી મિલ્કીવે આકાશગંગા કરતા ૧૩.૮ બિલિયન પ્રકાશવર્ષ દૂર આવેલી છે. આ બ્રહ્માંડ અવિરત, અગણિત ઝડપથી વિકસારીત થઈ રહેલ છે. આપણી મિલ્કીવે ગેલેક્સીમાં ૬ બિલિયન ઉપરાંત ગ્રહોમાં જીવસૃષ્ટિ સંભવિત હોઈ શકે છે. લાખો ડિગ્રી સેન્ટીગ્રેડ તાપમાનથી સ્વપ્રજીવિત તારાઓના વાયુમંડળમાંથી તેની રાખના અણુઓ આ બ્રહ્માંડમાં સતત ફેલાતા રહે છે. આપણી પૂર્ખીના વાતાવરણમાં પણ આ નક્ષત્ર-તારાઓની રાખના અણુઓ ફેલાયેલા છે. આપણા Atomosphere (વાતાવરણ)માં બાયોસ્ફીર પણ સમાહિત છે. Atomosphere એ નામ જ સૂચયે છે કે Atom-sphere એટલે કે અણુઓનો બનેલ ગોળાર્થ કે જે વાયુમંડળથી ગઠિત છે. બ્રહ્માંડના તારાઓમાં ૬૬% નાઈટ્રોજન, કાર્ਬન, હાઇડ્રોજન અને ઓક્સિજન ગઠિત વાયુમંડળ છે. આખું બ્રહ્માંડ કે જેમાં ૨૦૦ ટ્રિલિયન ઉપરાંત ગેલેક્સી અને ૭૦૪ ટ્રિલિયન

ઉપરાંત તારાઓ તેમજ અગણિત ગ્રહો આવેલા છે. એવું આ અનંત બ્રહ્માંડ જે દશમાન બ્રહ્માંડો માત્ર ૦.૦૧% અંશ છે. ૮૬% તો બ્રહ્માંડ તો ડાર્ક મેટર યા ડાર્ક એનર્જી દ્વારા પ્રસરાયેલ છે કે જેને જાણવું અશક્ય છે.

માનવ જીવનની ઉત્કાંતિમાં તેનાં શરીરમાં માતા-પિતાના ડિએનેએ (વંશસૂત્ર)ની સંખ્યા ૨૫૦૦૦ ઉપરાંત હોય છે, પરંતુ માનવી બહારના બાયોસ્ફીરમાંથી ૨૦ લાખ ઉપરાંત જીનોમ પ્રામ કરે છે કે જે કેટલીક વનસ્પતિ યા અન્ય માણીજીવમાંથી ઉદ્ભબિત હોઈ શકે. આપણાં શરીરમાં ફક્ત ૧% જેટલા વંશસૂત્રો આપણા માતા-પિતાના છે. આપણી અંદર આપણા પૂર્જોના વંશસૂત્રો આવેલા છે કે જેઓ આપણાં અસ્તિત્વમાં સમાહિત છે. માનવ દેહની રચનામાં ૬૦% ઉપરાંત જીનોમ ચિંપાળીના હોવાની સંભાવના છે જેમાં કોઈ અતિશયોડિત નથી. આ ઉત્કાંતિના ખેલમાં આપણા બધા જીવનકોષોમાં પૂર્વજની માહિતી સંગ્રહિત હોય છે. જગત અને જીવનની ઉત્કાંતિના ઈતિહાસમાં માનવ સભ્યતાનો સર્જનાત્મક વિકાસ જ્યારથી તેની કરોડરજૂ જભીનથી ૮૦ અંશના કાટખૂશે ઊભી થઈ ત્યારબાદ થયેલ છે.

આ જીવજગતની સુચિમાં માનવ જીવ પ્રામ કરવો એહુલીબ્દ-ભાગ્યની વાત છે. દરેક માનવીને તેના જીવન નિર્વાહ માટે હવા, પાણી અને ખોરાકની આવશ્યકતા રહે છે. માનવ સભ્યતાના વિકાસમાં અવચીન સમયની વાત કરીએ તો છેલ્લા ૫૦ વર્ષમાં વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીના ક્ષેત્રમાં જે હરણફાળ વિકાસ સધાર્યો છે તે પાછલા ૫૦૦ વર્ષના વિકાસ કરતા અનેકગણો વધારે છે. આજે આપણી પાસે જે ભૌતિક સુખ સગવડના સાધનો સરળતાથી ઉપલબ્ધ છે તે પાછલા યુગના કોઈ પણ વૈભવી રાજી-મહારાજાના દરબારમાં ઉપલબ્ધ ન હતા. ડિજિટલ ટેકનોલોજી દ્વારા આજે દુનિયાને આપણી મુદ્દીમાં સમાવી લીધી છે. આજે

આપણે વિકાસની હરશકાળમાં છીએ એટલે કે આર્ટિફિશિયલ ઈન્ટેલિજન્સ યા કૃત્રિમ મગજ કે જે માણસનાં મગજ જોડે હરિઝાઈ કરી શકે તેવો ઈતિહાસ રચ્યો છે. માણસે તેની આગવી બુદ્ધિ દ્વારા પોતાનાં પર્યાય તરીકે રોબોટને જન્ય આપ્યો છે. તથીબો વિજ્ઞાનમાં કેટલાક જટિલ ઓપરેશનો રોબોટ દ્વારા ચિયબટાથી પાર પડે છે. આજે જ્યાપાન, જર્મની, અમેરિકા અને ચીનમાં હજારોની સંખ્યામાં રોબોટ માણસની અવેજીમાં ધાર્યાં કામ કરી શકે છે. આવનાર સમયમાં ઈન્ટરઅેક્ટિવ રોબોટ કે જે તમારી સાથે વાતચીત કરી શકે, લાગણી દર્શાવી શકે અને છસીને તમારા સવાલનો જવાબ પણ આપી શકે તેની શોધ ચાલી રહી છે. આપણી યુવા પેઢી પાસે આજે ભૌતિક તેમજ બૌદ્ધિક સમૃદ્ધિનો અકલ્ય ભંડાર છે. વોટ્સએપ, ફેઈસબુક અને ટિવટરની દુનિયાને આપણા જીવન ઉપર કબજો જમાવી દીધો છે અને એક નવી આભાસી અને કૃત્રિમ દુનિયાની રૂચના કરી છે. આપણા સામાજિક અને નૈતિક મૂલ્યોમાં મોટો બદલાવ આવ્યો છે. સવારમાં ગુડ મોર્નિંગ અને જ્ય શ્રીકૃષ્ણના સંદેશાથી શરૂ કરી જન્મદિન અથવા લગ્નતિથિની શુભેચ્છા કે કોઈના મૃત્યુના શોકસંદેશ વોટ્સએપ ઉપર છાવાઈ ગયા છે. વોટ્સએપ આભાસી જીવનમાં સુખ-દુઃખનો સાથી બની ગયો છે. આજે બાળક તેના મિત્રો સાથે ખુલ્લી હવામાં મેદાનમાં ખેલકૂદ કરવા કરતા મોબાઇલ ફોન ઉપર રમત રમવાનું વધારે પસંદ કરે છે. કુટુંબના સભ્યો વચ્ચે લાગણીસભર સંવાદ, સંવેદનશીલતા, સંવાદિતા અને સંબંધોની સમતુલ્યામાં ઓટાવી છે.

વિશ્વમાં એવી કોઈ વ્યક્તિન ન હોઈ શકે જેને શાંતિ અને સુખની જરૂરિયાત નથી. આજે સુખ શાંતિની એટલી જ જરૂરિયાત છે જેટલી આપણને હવા, પાણી અને ખોરાકની જરૂરિયાત છે. દુનિયાના બધા જ દેશો નાગરિકોના સુખ અને કલ્યાણ માટે લોકભોગ્ય આર્થિક નીતિ અપનાવે છે. આ હરિઝાઈના યુગમાં સાધન અને સંપત્તિની દોડમાં આપણે જીવનમાં પાયાના નૈતિક અને સામાજિક મૂલ્યોને અભરાઈ પર ચઢાવી દીધા છે. કૃત્રિમ સુખ અને શાંતિની શોધમાં આપણા અસ્તિત્વના મૂળભૂત.

સિદ્ધાંતોને ખોઈ બેઠા છીએ. આપણા આંતરિક અસ્તિત્વમાં રહેલ દિવ્ય શક્તિઓને મેળવવા માટેની દિશા યા લક્ષ ભૂલી ગયા છીએ. આપણું અસ્તિત્વ કે મકૃતિને આભારી છે કે જેના આપણે એક અંશ છીએ. તેનો જ આપણે સંધાર કરવાની ભૂલ કરીએ છીએ.

આપણા ભૌતિક સુખ માટે ધરતીના પેટાળમાંથી કુદરતી સંપત્તિ જેમ કે તેલ, કોલસો અને અન્ય ધાતુઓ માટે અવિરત ખોદકામ કરતા આવ્યા છીએ, જંગલોનો નાશ કરી રહ્યા છીએ તેમ જ વન્યજીવોનો સંધાર કરતા આવ્યા છીએ. આ બધાની સર્વત્ર દુરોગામી અવળી અસર આપણા અસ્તિત્વ ઉપર પડે છે. વિશ્વમાં આજે જ્યતુચક્માં ફેરફાર દેખાય છે. રજામાં વરસાદ છે અને જંગલમાં દુખાળ છે. આટલા વર્ષમાં જ અમેરિકાના ડેલિફોર્નિયામાં તેમજ ઓસ્ટ્રેલિયાના જંગલોમાં વિનાશી આગનો સામનો આ દેશોએ કરવો પડેલ. વિશ્વમાં ગ્રદૂષણાની સમસ્યા માનવજગતને મુંગવે છે. કહેવાનો ભાવાર્થ એ જ છે કે આપણા પૂર્વજીએ ન માણેલી સુખ સુવિધા અને સાધન સંપત્તિ તેમજ અન્ય રાચરચીલી વસ્તુઓ આપણા જીવનમાં હોવા છતાં આજનો માણસ આંતરિક સુખ અને શાંતિથી જીવે જોજન દૂર હોય તેવું દેખાય છે. ભોક્તાવાદની કલ્યાણકારી નીતિમાં આજે જોમેટો, સ્વીગી, ફિલપકર્ડ, એમેજોન પર દરેક વસ્તુઓ ઓનલાઈન મળી શકે છે, સ્માર્ટ ટીવી ઉપર ઓનલાઈન ગમતા પિક્ચરોનો નજારો આપણી બધી ઈન્ડિયોને આનંદના સાગરમાં તરબતર કરવા હાજર છે અને છતાં આપણે સુખથી વાંઝિયા થઈને જીવનમાં અશાંતિના વાદળો નીચે ઢંકાઈ ગયા હોય તેવી વિકટ પરિસ્થિતિ શું કામ પેદા થઈ હશે ? જેમ કસ્તુરી મૃગ તેની સુવાસ માટે જંગલમાં ભટકતું ફરે તેવી જ રીતે આપણે સમાજમાં દેખાએખીના શિકાર થઈ ભૌતિક સંપદા તો કદાચ આજીવનમાં ન ખૂટે એટલી હોવા છતાં મનમાં અજીંપો અને અશાંતિનો દરિયો ધુશુબ્બા કરે છે. જીવનમાં તણાવ અને હતાશ મનમાં ધર કરી ગઈ છે.

(કમશા:)

સૌજન્ય : નવગુજરાત સમય

વृतांत

● તા. ૧૩-૧૧-૨૦૨૦, અમદાવાદ : આજરોજ શ્રી ધનતરંત્ર માગટ્વ અને ધનતરેક્સ નિભિતે સાંજના ૫.૩૦ થી ૭.૦૦ સુધી શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવનમાં વિરોષ પૂજનનું આયોજન થયું. કોરોનાને ધ્યાનમાં રાખી બહારથી ભક્તોના પૂજામાં બેસાડવા શક્ય ન હોઈ માત્ર આશ્રમ સાથે દૈનિક કાર્યક્રમમાં સંકળાયેલા અને યોગશિક્ષકો તથા જેમનાથી શક્ય બન્યું તે આશ્રમ વ્યવસ્થા સાથે જોડાયેલા ભક્તોએ સામૂહિક પૂજન કર્યું.

શ્રીયંત્રની પૂજા અને અભિષેક પૂજયપાદ શ્રીમતુ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ અને શ્રી સ્વામી કુમલાનંદજી તથા શ્રી સ્વામી નારાયણાનંદજી મહારાજે કર્યાં.

● તા. ૧૪-૧૧-૨૦૨૦, અમદાવાદ : આજરોજ દિવાળી પર્વ હોઈ શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવનમાં વિશાળ શાકેશ્વરી-શાકભરી પૂજનનું આયોજન થયું. કોરોના-કલેશને ધ્યાનમાં રાખી બહારમાંથી મીઠાઈ-ફરસાણનાં નૈવેદ્ય-ભોગ ન ધરાવતાં શાકભાજી, ફળ, મેવાનું નૈવેદ્ય સમર્પિત કરવામાં આવ્યું. શાકભાજી અને ફળ-મેવા કુલ ૭૦૦૦ ડિલો બેસતા વર્ષ ૮૧૩ પરિવારમાં જૂંપડપણી વિસ્તારમાં નારાયણ સેવાના ભાવથી વિતરણ કરવામાં આવ્યું.

શાકભાજીમાં કારેલાં, કંટોલાં, ચોળી, પાપડી, વાલોળ, રીગણાં (રવૈયાં, લાંબાં, ભૂણા, સફેદ) બટાકા, ટામેટો (નાનાં અને મોટાં રેખ્યુલર) મૂળા, ગોગરી, સૂરષ, કોણું (નોમલ-સફેદ પેઠા), પંડોળાં, કાકડી, ફણસી, કાચાં કેળાં, મરચાં (લવિઝિયાં, લાંબાં, બજાના પેપર, ઘોલેરિયાં (શિમલા વાલ, પીળાં) તુરિયાં, ગલકાં, ટિંડોરાં, ફૂલગોળી, પતા ગોણી, દૂધી, કાચી મકાઈના ડોડા (બેબી કોર્ની) સરગવાની શિંગ, લીડા, મેથી, પાલખ, શક્કરિયાં, બીટ, રતાણુ, કંદ, કાચુ પરૈયું, આઢ, હળદર, કોથમીર-ધાણા, કુદીનો, શિંગોડાં, મગફળી, લીલું, મીઠા લીમડાનો સમાવેશ થયો.

ફળમાં... મોસંબી, સંતરાં, કેળાં, પપૈયાં, દારમ, તરબૂચ, સક્કરેટી, ડેગનફૂટ, સફરજન (શિમલા, કુલુ-મનાલી), આલુબુખારા (PLUM), પાઈનેપલ, દ્રાક્ષ (કાળી-લીલી) કીવી, પરસીમન (રામકળ) સીતાકળ, ચીકુ, લીલાં નાળિયેર, શ્રીકળ અને શેરડીનો સમાવેશ થયો.

સૂક્ષ્મેવામાં.... બદામ, કાજુ, સૂક્ષ્માયેલી રાયણ, ડિસમિસ (દ્રાક્ષ લીલી અને કાળી - મુનક્કા) પિસ્તા, ચીલગોસા, અંજલી.

થાળમાં રાધેલું નૈવેદ્ય... દૂધપાક, મોહનથાળ, શીરો, ચુરમાલાહુ, કાજુ કાતરી, શુજરાતી દાળ, પકડા કઢી, ભાત, મસાલા, પૂરી, ભીડા, રવૈયાં-રીગણાં, ફણસી, ડેસ્ટિક્સ, ઉલિયું, દૂધી, ટામેટાં, તુરિયાં-પાતરાં, મીશલાંજિયાં અને મુખવાસ-તાંબૂલ ધરાવવામાં આવ્યું.

તુહપરાંત અથાશાંના વંજનમાં જે સમાવેશ થયો તે ડાળાં, ગરમર, કેરીનો મુરબ્બો, છુંદો, મેથિયાં કેરી, ગોળ કેરી, ગણ્યાં લીલું, લીલું મરચાં, રાઈના મરચાં, સલાદનો ભોગ ધરાવવામાં આવ્યો.

જ્યારે નારાયણ સેવા થાય ત્યારે બાળકોને રૂચિકર થાય તેવાં ચીકી, ચોકલેટ, બિસ્ટિટ, ચણા આ બધું નૈવેદ્યમાં ધરાવવામાં આવ્યું ન હતું.

શિવાનંદ આશ્રમના ભક્તો અને યોગશિક્ષકોએ રાતે પોણા બે વાળ્યા સુધી પાંચ કિલો શાક, ત ૧/૨ કિલો ફળ ઉપરાંત બાળકોને પસંદ બધું ૮૧૩ પેકેટમાં પેક કર્યું. બેસતા વર્ષની સવારે અમદાવાદના આઉટર રિંગ રોડ પર જૂંપડપણીમાં નિવાસિત સેવા વસ્તીમાં રહેતા ભાઈ-બહેનોના પરિવારમાં વિતરણ કરવામાં આવ્યા.

નૂતન વર્ષ નારાયણ સેવામાં વિછિયા-૧૨૫ પરિવાર, રેથલ ગામ-૩૫ પરિવાર, ગીબપુરા ગામ-૫૮ પરિવાર, તેલાવ ગામ-૫૮ પરિવાર, શેલા (રિંગરોડ ઉપર) ઉપરોક્તિ ૩૫૦ પરિવાર, બોપલ ગામ-પુલ નીચે ૫૦ પરિવાર, બોડકદેવ-મજૂરોની વસ્તીમાં -૧૦૦ પરિવાર, થલતેજ (ગુરુદ્વારા પાસે ૪૧ પરિવાર) એમ કુલ ૮૧૩ પરિવારોમાં પ્રેમ-પ્રસાદ વિતરણ થયો.

● તા. ૧૫-૧૧-૨૦૨૦, અમદાવાદ : આજે બેસતા વર્ષ નિભિતે વહેલી સવારથી મોડી રાત સુધી છૂટક છૂટક અગણિત ભક્તો શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી - આદિશક્તિપીઠના દર્શને આવ્યા, આ કુમ તા. ૧૬-૧૧-૨૦૨૦ના દિવસે પણ ચાલુ રહ્યો. વાસપીઠ ઉપર બેસીને શ્રી સ્વામી કુમલાનંદજી તથા શ્રી સ્વામી નારાયણાનંદજી મહારાજે આગેતુક ભક્તોને શિવાનંદ સાહિત્ય How to get

Peace of Mind, Human Touch અને Points to remember before starting yoga તથા In tune with infinite નું વિતરણ કરવામાં આવ્યું.

- તા. ૨૨-૧૧-૨૦૨૦, અમદાવાદ : આજરોજ પુષ્પલોક પરમભગવદીય પૂજયશ્રી ચરણ બ્રહ્મલીન શ્રીમતુ સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી મહારાજનો ૧૮મો મહાસમાપ્તિ દિવસ-પુષ્પતિથિ હોઈ પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે ONLINE સત્સંગ કરી પૂજય સ્વામીજી મહારાજનો ગુણાનુવાદ કર્યો.
- તા. ૩૦-૧૧-૨૦૨૦, અમદાવાદ : દેવહિવાળી અને કાર્તિક પૂર્ણિમા નિમિત્તે તુલસી વિવાહ ઉત્સવ ખૂબ જ શાંત અને એકાંતમાંસંપન્ન થયો.
નારાયણ સેવા, અમદાવાદ

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ દ્વારા છેલ્લાં બાર વર્ષથી
દર મહિનાની આઠમી તારીખે અન્નદાન નારાયણ સેવા

વિનાનું ભાવે કરવામાં આવે છે, જેમાં ૧૫૦થી ૧૬૦ પરિવારને પાંચ ડિલો ચોખા, બે ડિલો તુવેરદાળ, બે ડિલો બટાકા અને એક લિટર ખાદ્યતેલ પીરસવામાં આવે છે. આશ્રમથી ૪૦ ક્રિ. મી. ના અંતરે છૂટાણવાચા સમાજ દ્વારા ઉપેક્ષિત પરિવારને આપવામાં આવે છે, જેનો ખર્ચ દર મહિને ૮૦,૦૦૦થી ૯૦,૦૦૦ રૂપય છે. આપણી આવી વિનાનું સેવાને ધ્યાનમાં રાખી લંડનના બલસારા પરિવાર દ્વારા રૂપિયા ૮૭,૧૦૦ તથા અમદાવાદના કપૂર પરિવાર દ્વારા રૂપિયા ૫૧,૦૦૦ના માતાભર દાન મળ્યા છે. ઉદાર હૃદયી દાતાઓ આ નારાયણ સેવા માટે પોતાનું ઉદાર ચરિત યોગદાન “દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંધ”ના નામે મોકલી શકે છે. દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંધને આપવામાં આવતું દાન કરવેરા અધિનિયમનો કલમ ૮૦/G અન્વયે મુક્તિ ને પાત્ર છે.

- સાચિવ, દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંધ

આ પ્રકાશ-પર્વ પણ આપવા અંદરના અંધકારનો હંફાવે-હટાવે... આપણે સૌ અંદરથી ઊજળાં થઈએ.

એક વાર શ્રીકૃષ્ણ દર્પશ સામે ઊભા રહીને તૈયાર થઈ રહ્યા હતા. જુદા-જુદા મુગટ ચઢાવી હોઈ રહ્યા હતા, તેમજ ઢાર, કુંડણ વગેરેને ખૂબ કાળજીપૂર્વક હોઈ પહેરી રહ્યા હતા. તૈયાર થવામાં આજે પ્રભુ ખૂબ ચીવટ દાખવી રહ્યા હતા. સમય પણ ખૂબ લીધો તૈયાર થવામાં !

તેમના રથનો સારથી બહાર પ્રતીક્ષા કરી રહ્યો હતો અને આટલા વિલંબનું કારણ સમજી શકતો ન હતો. કદી સમય ન ચૂકુનારા વનમાળી આજે કેમ વાર લગાડી રહ્યા છે? — એ ન સમજતાં અધીર સારથિએ એમના કષમાં જવા ડગ માંડયા. અંદર જઈને જુબે છે તો શ્રીકૃષ્ણ દર્પશ સામે ઊભા-ઊભા પોતાની જાતને શાશ્વતરી રહ્યા હતા !

પ્રભુ ! આપણે આજે જવાનું તો છે ને ? આપ તો આજે વિશેષ રીતે તૈયાર થઈ રહ્યો છો, તો આપણે કઈ તરફ જવાનું છે ?

શ્રીકૃષ્ણ મંદ મુસ્કાન સાથે બોલ્યા, ‘હું આજે દુર્યોધનને મળવા જવા મારું છું.’

સારથિએ સાચ્ચર્ય પૂછ્યું :

‘આપ દુર્યોધનને મળવા માટે આટલો શાશ્વતર કરી રહ્યા છો ? !!’

પ્રભુએ સંસ્ક્રિત જવાબ આપ્યો, ‘દુર્યોધન મારા અંદરના રૂપને નહીં હોઈ શકે. એ મારા બાબુ રૂપને જ જોશે, માપશે. એ મારા બાબુ રૂપથી જ અંજશે, મારા માંદલા સુધી નહીં પહોંચી શકે.’

સારથી સાંલળી તો રહ્યો, પણ પછી બોલી ઊઠ્યો, ‘આ બાબાબર નથી, પ્રભુ ! આપ દુર્યોધનને મળવા જશો ? એણે જ આપને મળવા આવવું હોઈએ, આપ શા માટે ત્યા જાઓ ? નહીં, આ ટીક ન કહેવાય. આપ તો જગતાથ છો, એની પાસે આપ નહીં જાઓ; એ આવશે આપને મળવા. એ જ યોગ્ય છે, સ્વીકાર્ય છે.’ સારથિની અકળામજા વધી રહી હતી.

શ્રીકૃષ્ણ મંદ સંસ્ક્રિત કરી હજુ યે દર્પશ સામે ઊભા હતા; પછી ધીમેથી પાછળ કરી સારથિને કહ્યું :
અંધકાર કદી પ્રકાશ પાસે ન આવે, પ્રકાશે જ અંધકાર તરફ
પ્રસ્થાન કરતું પડે છે...

SUVARNAKALA®

Gold, Diamond, Jadtar & Silver Jewellery
BIS Approved Jeweller

રૂદ્રાંતિકા
અને
અતુર વિશ્વાસની
પરંપરા



અમદાવાદ

મધીનગર:
TGB બેંકરીની સામે,
માટીનગર ચાર રસ્તા
+91 63 5600 2200

સી.જી.રોડ:
નેશનલ પ્લાઝા,
લાલ બંગલોની સામે
+91 99 2490 2223

સેટેલાઈટ:
વિનસ અમેરીયસ,
BRTS જીથપુર ચાર રસ્તા
+91 97 1400 8200



સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



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



મસાલા • ઈન્સ્ટન્ટ મિક્સ • બ્લેન્ડેડ મસાલા • હિંગ વગેરેની વિશાળ શ્રેણી અને પેક સાઈઝ



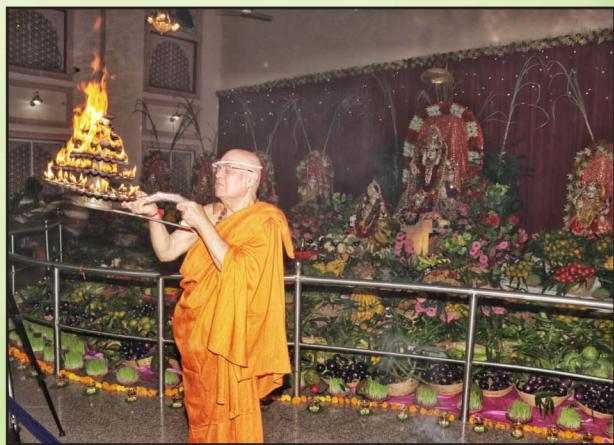
રામદેવ કૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા. લિ.

સ્થાનીય વર્કર્સ, સરબેજ-બાવળા હાઇવે, ચાંગોડા-ઢાર ૨૧૩, અમદાવાદ. • www.ramdevfood.com



Identity

શ્રી શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદનાં શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવનમાં દીપાવલી પ્રસંગે શાક્બરી પૂજા નિમિત્તે
શાકોત્સવ દર્શન અને પૂજ્ય સ્વામીજી દ્વારા મહાઆરતી . તા. ૧૪-૧૧-૨૦૨૦



ઉત્તર પ્રદેશનાં માનનીય રાજ્યપાલ મહોદયા શ્રીમતી આનંદીબેન પટેલના પૌત્ર ચિ. ધર્મ પટેલ અને સૌ. કં. અનુષ્ણાનાં
પવિત્ર દામ્પત્ય પ્રવેશ નિમિત્તે પૂજ્ય સ્વામીજીના આશીર્વાદ. તા. ૩૦-૧૧-૨૦૨૦



ગંગા સ્વરૂપ માતુશ્રી દેવકુંવરબેન વલ્લભદાસ બલસારા (લંડન)ની પુષ્ય સ્મૃતિમાં તેમનાં સંતાનો શ્રી મનોજ બલસારા (અમેરિકા), સુશ્રી અરુણા ટેલર, ગીતા ટેલર, કિરણ ટેલર, અંજના વુલી (લંડન) દ્વારા નારાયણ સેવા. આ સેવા યજ્ઞ માટે તેમનાં પરિવાર દ્વારા પવિત્ર યોગદાન પ્રાપ્ત થયું. તદ્દુર્પરાંત શ્રીમતી આદર્શબેન તથા શ્રી અશોક કૃપુરના સુપુત્ર ફિલાઈંગ સ્ક્વોડ કમાન્ડર શ્રી સાકેતનાં ઓસ્ટ્રેલિયા ખાતે એરકેશમાં થયેલા દુઃખદ અવસાનની પુષ્ય સ્મૃતિમાં પરિવાર દ્વારા નારાયણ સેવા માટે ઉદાર ચરિત યોગદાન પ્રાપ્ત થયું. પ્રભુ મૃતાત્માઓને ચિરંતન આત્મશાંતિ અને સદ્ગતિ આપો.

પ્રસન્ન વ્યક્તિ

જો તમે નિઃસ્વાર્થ બનવાનું, બીજા માટે જીવવાનું વલણ અપનાવો તો તમે બીજા લોકો પાસેથી કશું મેળવવાની, કશુંક માંગવાની કે કશુંક લઈ લેવાની અપેક્ષા રાખી ન શકો, બલ્કે તમે એમને તમારું બધું જ આપી દેશો, ત્યાર પછી જ, તમે અપેક્ષા - ભંગની વિફલતા તથા નિરાશામાંથી મુક્ત બની શકશો. તમે સંતુષ્ટ રહેશો. તમે સુખી, પ્રસન્ન સંતુષ્ટ વ્યક્તિ બનશો.

- સ્વામી ચિદાનંદ