

જુ હા! અંતર ઊઘડે છે

- સ્વામી અધ્યાત્માનંદ



દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ
શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૫

ॐ



સૌનું હો કલ્યાણ.
સૌ રહે સુખી.
કોઈ ન હો દુઃખી.
સૌનું થાઓ મંગળ.
પૂર્વમાં, પશ્ચિમમાં, ઉત્તરમાં, દક્ષિણમાં.
પહાડોમાં, સમુદ્રમાં, વનમાં, જંગલમાં.
જન જનના જીવનમાં,
શાંતિ હો. શાંતિ હો. શાંતિ હો.
ભૂમિ મંગલમ્.
ઉદક મંગલમ્.
ગગન મંગલમ્.
સૂર્ય મંગલમ્. ચંદ્ર મંગલમ્.
વાયુ મંગલમ્. અગ્નિ મંગલમ્.
જીવ મંગલમ્. જગત મંગલમ્.
મનો મંગલમ્. આત્મ મંગલમ્.
સર્વ મંગલમ્.
સર્વ મંગલમ્. ભવતુ ભવતુ ભવતુ.
ભવતુ ભવતુ ભવતુ.

જુ હા! અંતર ઊઘડે છે!

- સ્વામી અધ્યાત્માનંદ



પ્રકાશક

શ્રી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ
શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી,
અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫

ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪ ટેલિફોન : ૨૬૮૬૨૩૪૫

E-mail : sivananda_ashram@yahoo.com

Website : divyajivan.org

જી હા! અંતર ઊઘડે છે!

પ્રકાશક :

શ્રી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ

શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ રોડ,

અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫

ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪

પ્રથમ આવૃત્તિ : નવેમ્બર-૨૦૧૦

મૂલ્ય : રૂ. ૧૫/-

પ્રત : ૭,૦૦૦

મુદ્રક :

પ્રિન્ટ વિઝન પ્રાઈવેટ લિમિટેડ

આંબાવાડી બજાર, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬

ફોન : ૨૬૪૦૫૨૦૦, ૨૬૪૦૩૩૨૦

અનુક્રમણિકા

૧	સાધનાની આવશ્યકતા	૬
૨	અહિંસા	૧૭
૩	સત્યમ્	૨૪
૪	સ્વાધ્યાય	૩૩
૫	તપ:	૪૩
૬	આંતરશુદ્ધિ	૫૧

ॐ

હાર્દિક અભિનંદન

પ્રિય ભાઈશ્રી / સન્માનનીય બહેનશ્રી,

આ પવિત્ર પ્રસંગ આપ સર્વેને સુખદ સ્વાસ્થ્ય, દીર્ઘ આયુષ્ય અને અનેકવિધ મંગલ સંકલ્પોની પૂર્તિ કરનારો નીવડે.

“જી હા! અંતર ઊઘડે છે!”- પુસ્તિકાની આ નાની ભેટ આપણને સૌને અંતરનાં અજવાળાં પામવા અવશ્ય પથદર્શક બનશે એવી વિનમ્ર અભ્યર્થના.

પ્રભુકૃપા અને ઈશ્વર-અનુગ્રહની પ્રાર્થના સહ હાર્દિક અભિનંદન.

અમે આપના જ

ॐ

૫-૧૧-૨૦૧૦

પ્રિય અને પૂજ્ય આત્મસ્વરૂપ,
સાદર સવિનય ॐ નમો નારાયણાય, વિનમ્ર પ્રણામ.

દીપાવલી અને નૂતન વર્ષનાં અભિનંદન! શ્રી સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ, ગુરુ ભગવાન સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ, ભગવાન વિશ્વનાથ અને શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી માતાજીની અપાર કૃપાનું વરદાન આપ સૌને સુખદ સ્વાસ્થ્ય, દીર્ઘ આયુષ્ય, શ્રી, વર્યસ્વ, ધન, ધાન્ય, પારિવારિક ઐક્ય, રાષ્ટ્રપ્રેમ અને પ્રભુપરાયણતા આપે એ જ મંગળ પ્રાર્થના.

દીપાવલીનું પર્વ વર્ષોવર્ષ આવે છે. આપણે દીવડા પ્રકટાવીએ છીએ તેવા દીવડા દિલમાં પણ પ્રકટાવીએ અને અંતરને અજવાળીએ એ જ અભ્યર્થના.

શ્રી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ અને શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદની વિધવિધ પ્રવૃત્તિઓના આપ સહુ સદૈવ શુભેચ્છક, ચાહક રહ્યા છો, તે આપની શુભેચ્છાઓ, ઉદારતા અને સહૃદયતા શાશ્વત રાખશોજી એ જ વિનમ્ર પ્રાર્થના.

શ્રી શ્રી પ્રભુ અને સદ્ગુરુદેવના અમોઘ આશીર્વાદ આપ સહુનું બહુવિધ માંગલ્ય કરો, એ જ શુભાકાંક્ષા સાથે,

શિવાનંદ આશ્રમ
અમદાવાદ

સાદર વિનયાવનત
શ્રીગુરુચરણ આશ્રિત, સેવક
સ્વામી અધ્યાત્માનંદ
ॐ

પ્રસ્તાવના

માનવનું જીવન સદૈવ સુખ-શાંતિ અને સમૃદ્ધિનું ચાહક રહ્યું છે, પરંતુ દુર્ભાગ્યે માનવનો પોતાનો સ્વભાવ, પ્રકૃતિ અને પ્રવૃત્તિઓ જ માનવને અશાંતિ, અજંપો અને વ્યથા કે ચાતનાનો ભોગ બનાવે છે.

આપણાં જીવન વ્યક્તિગત હોય, પારિવારિક કે સામાજિક, આપણે આપણાં જીવનને ઢંઢોળવાં તો પડશે જ. અંતરનો ઉઘાડ ન થાય તો બધે જ અંધકાર અનુભવાય અને એવા અજ્ઞાનના અહંકારસભર અંધકારમાં ભટકાયેલા માનવે આત્મચિંતન અને આત્મપૃથક્કરણ કરવું જ પડે.

મહર્ષિ પતંજલિએ તદા દ્રષ્ટુઃ સ્વરૂપેડવસ્થાનમ્ (સ.પા. ૩) ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ થાય ત્યારે દ્રષ્ટા પોતાના સ્વરૂપમાં ઐક્ય અનુભવે છે તેવું કહ્યું છે, પરંતુ અહીં સૌથી મોટી બાધા આપણી ક્લિષ્ટ અને અક્લિષ્ટ વૃત્તિઓ છે કે જેમનો સૌનો પ્રમુખ આધાર આપણાં મન, બુદ્ધિ અને અહંકાર જ છે. પાતંજલ યોગદર્શન આત્મસંશોધન અને આત્મઉત્કર્ષ માટે વૈજ્ઞાનિક આરોહણ પથનું પ્રદર્શન કરે છે. મહર્ષિ પતંજલિનું આ દર્શન પ્રત્યેક માનવમાત્રને દિવ્ય જીવન જીવવા માટે એક રાજપથ સમું પાથેય પૂરું પાડે છે.

પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીના હૃદયની સંવેદના સદૈવ જનગણના મંગલ અને કારુણ્ય માટે ઉજાગર રહેતી હોય છે. તેમની આ લઘુ પુસ્તિકાના પ્રથમ અને અંતિમ ચરણમાં તેમણે અષ્ટાંગયોગ અને પાતંજલ યોગદર્શનના માધ્યમથી આંતરચેતનામાં પ્રવેશની વાત કહી છે અને વચ્ચેનાં ચાર પ્રકરણો - અહિંસા, સત્ય, તપ અને સ્વાધ્યાયને ગીતાના માધ્યમથી ચર્ચવામાં આવ્યાં છે.

દીપાવલી અંતર અજવાળવાનો ઉત્સવ છે. આગામી નૂતન વર્ષ આપણને સૌને આપણા આર્ષ દ્રષ્ટાઓ દ્વારા પ્રદર્શિત રાજમાર્ગ પર અગ્રસર થઈ માનવ જીવન સાર્થક્ય કરાવે એ જ અભ્યર્થના.

દીપાવલી,

- શિવાનંદ આશ્રમ

૫-૧૧-૨૦૧૦

સાધનાની આવશ્યકતા

પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીજીના શબ્દકોશમાં અંતર શબ્દના અનેક અર્થ છે. આ અંતર એટલે અંદરનું; નજીકનું; અંદરનો ભાગ, અંતઃકરણ; મન વગેરે. આપણી વાત અંતરતરની અંતસ્તરની આપણા માંઘલા મનની છે. આ વાતનો પ્રારંભ પૂજ્ય બાપુજીથી કર્યો, તેમની જ વાત જાણીએ. તેમના જીવનમાં સત્યાગ્રહનો પ્રારંભ દક્ષિણ આફ્રિકાથી થયો. ત્યાં તેમને શારીરિક અને માનસિક ત્રાસ તથા ભયાવહ યાતનામાંથી પસાર થવું પડ્યું. તેમનું અને સમગ્ર ભારતીય પ્રજાનું ધોર હળાહળ અપમાન થતું હતું. રંગભેદનો રાક્ષસ અશ્વેતોને ભરખી રહ્યો હતો. આ બધી કારમી યાતનાના જનક હતા જનરલ સ્મટ્સ! પરંતુ બાપુના અંતરમાં બાવાં જાળાં બાઝ્યાં ન હતાં. તેમનું અંતર તો અજવાળાથી આલોકિત હતું; તેમણે સ્વાશ્રયી જીવનના પ્રયોગો આદર્યા હતા ત્યારે આ જનરલ સ્મટ્સને મળવા જવાનું હોય તો ભેટ શું આપવી? પૂજ્ય બાપુજીએ પોતાની જાતે સીવીને આ જનરલ સ્મટ્સ માટે ચંપલ બનાવ્યાં હતાં, પછી ભલે તેને આ જનરલે કોઈ પણ દિવસ પહેર્યા જ નહીં. સાચવીને સન્માનપૂર્વક ગૌરવ પ્રદાન કરીને રાખ્યાં. આ મહાપુરુષ! મારા માટે ચંપલ બનાવે? તેને પહેરવાની મારી કોઈ યોગ્યતા જ નથી. તે દેવ પુરુષ છે અને હું દાનવ છું! મારાથી? આ ચંપલ પહેરાય? ન જ પહેરાય!

અહીં બે અંતરનાં દર્શન છે. એક અંતર ઉઘડેલું છે, એક અંતર ઉઘડ્યું છે. એક સત્ય સન્નિષ્ઠ છે, બીજાને સત્યની અનુભૂતિ થઈ છે. અને અંતર તો બંને વચ્ચે છે જ! છતાં એ અંતરનો અંતરાય અંતતોગત્વા એક જ થયો છે. આવું કેમ બને? બને. જો બંને પક્ષ પ્રામાણિક હોય તો! પરંતુ જ્યાં દંભ છે, છળ-કપટ, રાગ-દ્વેષ, સ્વાર્થ અને મનોવિકાસ

છે એવાં અભડાયેલાં આયખાંનો જ ઉઘાડ કરવાનો છે. એ અસંભવ નથી જ! માત્ર પોતાના સાચા સ્વરૂપનો આભાસ થાય તો બધું જ ભયો ભયો!

સૂતેલાને જગાડી શકાય; પરંતુ જાગતાને જગાડવો દુષ્કર છે. જે જાણે કે હું જાણું છું અને ખરેખર કંઈ જાણતો જ ન હોય તો તે જાણી ન જ શકે. જાણવા માટે તો જાણવું જોઈએ કે હું જાણતો નથી તો બધું જ જાણી શકાય, પરંતુ ‘જાણું છું!’ ના ભ્રમ અને ભ્રાન્તિ ભર્યા જીવનના ઝંઝાવાતમાં સત્ય અને આત્મતત્ત્વ અટવાઈ ગયું છે ત્યારે આ વિષમ પરિસ્થિતિમાંથી બહાર આવવાની જ વાત આજે આપણે કરવાની છે.

ગીતાના નાયકે આ સંબંધી સ્પષ્ટતા કરતાં કહ્યું, “આપણે આપણા મિત્ર અને આપણે આપણા શત્રુ! “આત્મેવ આત્મનો બંધુ આત્મૈવ રિપુરાત્મન:” આમ આપણા જીવનના ઉત્કર્ષ અને અભ્યુદયનું કારણ એ આ મન જ છે, તેથી અંતરના ઉઘાડ માટે મનનો ઉઘાડ કરવો જ પડે, કારણ કે મનનો ઉઘાડ એટલે જ અંતરનો ઉઘાડ.

ગીતાએ ઈશ્વરની પ્રકૃતિનું વિભાજન અષ્ટધા પ્રકૃતિના નામથી કર્યું. પૃથ્વી, જળ, અગ્નિ, વાયુ, આકાશ, મન, બુદ્ધિ અને અહંકાર. આમાંથી આ મન વિષે વેદોનું પુરુષસૂક્ત કહે છે: “ચંદ્રમા મનસો જાતઃ ચક્ષોઃ સૂર્યો અજાયત, મુખાદિન્દ્રશ્ચાગ્નિશ્ચ પ્રાણાદાયુરજાયત.” વેદ વદે છે કે હિરણ્યગર્ભના હૃદયમાંથી મન બહાર આવ્યું. મનમાંથી ચંદ્રમા પ્રગટ્યો. આમ, મનનો અધિષ્ઠાતા દેવતા ચંદ્રમા છે.

આપણી જપમાળામાં ૧૦૮ મણકા છે. તેનો ચોથો ભાગ ૨૭ થાય. આ ચંદ્રમાને ૨૭ નક્ષત્ર છે. ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષની પ્રાપ્તિ માટે

આ બધાં નક્ષત્રો પર અતિક્રમણ કરવા માટે અને કોઈ બાધા ન આવે માટે જ આ ૨૭X૪ = ૧૦૮ની માળા જપવામાં આવે છે.

પરંતુ સો વાતની એક વાત આ મનને મઠારવું જ પડશે. શ્રીરામકૃષ્ણના શબ્દોમાં કહીએ તો “તીરકીટ ધા તીરકીટ ધા” બોલવાનું જેટલું સરળ છે તેટલું મૃદંગ લઈને વગાડવાનું મુશ્કેલ છે. હા! દુષ્કર હશે, પરંતુ અસંભવ તો નથી જ! અહીં જરૂર છે પ્રયત્નની, પ્રામાણિક સંઘર્ષની, યોગ્ય દિશામાં આરોહણની.

આ દિશામાં સૌથી પહેલું અને આવશ્યક સોપાન છે અનુશાસન. અનુશાસન બહુવિધ છે. વ્યક્તિગત જીવનમાં અનુશાસન, સામાજિક અનુશાસન, શારીરિક, પ્રાણિક, ઐન્દ્રિયજન્ય, માનસિક, બૌદ્ધિક અને બુદ્ધિથી ઉપર જે પરમ તત્ત્વ છે તેનું અનુશાસન. યાત્રા લાંબી છે, પરંતુ વૈજ્ઞાનિક છે. મહર્ષિ પતંજલિ સ્પષ્ટ કહે છે, સતુ દીર્ઘકાલનૈરન્તર્ય સત્કારાસેવિતો દૃઢભૂમિઃ (સમાધિપાદ:૧૪) પ્રયત્ન આકસ્મિક હોય તે ન ચાલે. પ્રયત્ન પ્રામાણિક હોવો જોઈએ. લગાતાર-નિરંતર પ્રયત્ન કરતાં રહેવું જોઈએ. મનમાં દૃઢ નિશ્ચય હોય કે મારે આ ગન્તવ્યએ પહોંચવાનું જ છે તેવી સ્પષ્ટ ભાવના હોવી જોઈએ અને આ બધાંથી વિશેષ વાત એક આ સાધના રુચિપૂર્વક-રસપૂર્વક કરવી જોઈએ.

અંતર અજવાળવા માટેની જે કંઈ પણ સાધનાને આપણે અપનાવીએ તેનો અભ્યાસ દૃઢતાપૂર્વક કરવો જોઈએ. સાધનામાં કંટાળી જઈએ તે નહીં ચાલે. સૌથી પહેલાં તો જે તે સાધના કરીએ છીએ તેમાં વિશ્વાસ હોવો જોઈએ. વૈષ્ણવો સદા આશ્રયના પદમાં ગાતા જ હોય છે, “દૃઢ ઈન ચરનન કો ભરોસો તેરો; દૃઢ ઈન ચરનન કો ભરોસો.” શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ નામની બે પાંખો વગર અધ્યાત્મના આકાશની ઉડાન ન ભરી

શકાય. તુલસીદાસે તો શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસને જગતનાં માતાપિતા કહ્યાં છે. “ભવાનીશંકરૌ વંદે શ્રદ્ધાવિશ્વાસરૂપીણૌ”

અભ્યાસ આવશ્યક છે. શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસપૂર્વકનો અભ્યાસ અને સંદેહ તો કદીયે નહીં. ‘સંશયાત્મા વિનશ્યતિ’ સંદેહ થયો એટલે ભરોસો ભાંગ્યો. આ ભરોસો એક વાર ભાંગે પછી તો “ત્રણ ભાગ્યાં સંધાય નહીં, મન, મોતી ને કાજ”. રેશમની દોરીમાં ગાંઠ પડે, તેને છોડી નાખો, પણ ‘સળ’ કે ‘વળ’ જાય નહીં જ, માટે શ્રદ્ધા અનન્ય હોવી જોઈએ. આ અનન્ય શબ્દ સમજવા જેવો છે. ‘ન અન્ય’ શ્રદ્ધા વહેંચાયેલી ન હોવી જોઈએ. ગુરુઓમાં, ધર્મમાં, સંસ્થામાં, વફાદારીમાં, સેવામાં, જ્યાં શ્રદ્ધાનું વિભાજન થયું એટલે આપણા વિશ્વાસમાં ઓટ આવવાની જ અને ઓટ હોય ત્યારે દરિયામાં ન પડાય નહીં તો તણાઈ જ જવાય.

મનને મઠારવા માટે પ્રયત્ન પછી શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસનું આગવું ગૌરવ, મહત્ત્વ છે, પરંતુ આ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસને ચકડોળે ચઢાવે છે કોણ? આપણું જ મન! આપણું જ ચિત્ત! મુશ્કેલીનું કારણ બહાર છે જ નહીં. તેને માટે મથામણ જાતે જ કરવી પડશે. “જદી તોમાર સંગે કેઉ ન આસે તુમી એકલા ચલો” અભ્યાસવૈરાગ્યાભ્યાં તન્નિરોધઃ (પ.યો.સમાધિપાદઃ૧:૧૨)

ચિત્તની વૃત્તિઓનો સર્વથા નિરોધ કરવા માટે બે ઉપાય છે - અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય. તત્ર સ્થિતૌ યત્નોડભ્યાસઃ (સમાધિપાદઃ૧૩) જે સ્વભાવથી જ ચંચળ છે. જેનું મન એક નિશ્ચય પર, એક લક્ષ્ય પર, એક ધ્યેયમાં સ્થિર નથી, તેને સ્થિર કરવા માટેનો વારંવારનો પ્રયત્ન એટલે તેનું જ નામ અભ્યાસ. શાસ્ત્રોમાં આ અભ્યાસ સંબંધી અનેક

ઉપાય વર્ણવવામાં આવ્યા છે. મૈત્રીકરુણામુદિતોપેક્ષાણાં
 સુખદુઃખપુણ્યાપુણ્યવિષયાણાં ભાવનાત્તશ્ચિત્તપ્રસાદનમ્
 (સમાધિપાદ:૩૩) સુખ, દુઃખ, પુણ્ય, અપુણ્ય કે પાપ આ ચારેય જેના
 વિષય છે તેમના પ્રત્યે અનુક્રમે મૈત્રી, કરુણા, પ્રસન્નતા અને ઉપેક્ષાની
 ભાવનાથી ચિત્ત સ્વચ્છ થાય છે. અહીં આ ઉપેક્ષા એટલે કોઈ પ્રત્યે
 અસદ્ભાવના નથી. સાધનાના માર્ગે બાધા ઉત્પન્ન કરે તેવાં તત્ત્વોની
 ઉપેક્ષા તેવો ભાવ છે.

સુખી મનુષ્યોની મિત્રતાની ભાવના, દુઃખી મનુષ્યો તરફ દયાભાવ,
 પુણ્યાત્મા પુરુષોમાં પ્રસન્નતાની ભાવના અને પાપીઓની ઉપેક્ષાથી ચિત્ત,
 રાગ, દ્વેષ, ઘૃણા, ઈર્ષ્યા અને ક્રોધ વગેરે મળનો નાશ થઈ ચિત્ત નિર્મળ
 કરે છે, માટે સાધકે આ દિશામાં આરોહણ કરવા માટે
 ‘પ્રચ્છર્દનવિદ્યારણાભ્યાં વા પ્રાણસ્ય’ (સમાધિપાદ:૩૪) પ્રાણાયામના
 નિયમિત અભ્યાસથી જ શરીરની નાડીઓનું શુદ્ધીકરણ થાય છે.

તસ્મિન્ સતિ શ્વાસપ્રશ્વાસયોર્ગતિવિચ્છેદઃ પ્રાણાયામઃ
 (સમાધિપાદ:૨:૪૯) પ્રાણવાયુ શરીરમાં આવાગમન કરે તેના ઉપર
 આપણે પહેરો મૂકીએ. જાગૃતિપૂર્વક શ્વાસ લઈએ કે છોડીએ; ઈચ્છાનુસાર
 શ્વાસને રોકવાનો પણ પ્રયત્ન કરીએ તે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ છે.

આસનની સિદ્ધિ પછી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવાનું સદૈવ કહેવામાં
 આવે છે. આસનમાં સ્થિરતા જાળવવાનું કહ્યું છે. “સમં કાયશિરાગ્રીવં
 સ્થિરસુખમાસનમ્” સ્થિર બેસવું. માથું ગળું છાતી એક લાઈનમાં સીધાં
 રાખવાં. “પ્રયત્નશૈથિલ્યાનન્ત સમાપત્તિભ્યામ્” (સાધનપાદ:૨:૪૭)
 શરીરને સીધું સ્થિર રાખીને સુખપૂર્વક આસન કે સીધીસાદી પલાંઠી વાળીને
 સ્થિર બેસવું. આ સ્થિર શબ્દ અત્યંત આવશ્યક છે.

સાધારણ દૂધમાંથી દહીં બનાવવા માટે, દૂધને જમાવવા માટે તેને સાનુકૂળ વાતાવરણમાં એક સ્થાને સ્થિર રાખવું પડે છે. દહીંનું મંથન થાય ત્યારે નવનીતની પ્રાપ્તિ થાય. આપણે આપણા શરીરને સ્થિર રાખતાં શીખીએ. પાંચ મિનિટથી પ્રારંભ કરીને ક્રમશઃ ધીરેધીરે ત્રણ કલાક સુધી એક આસનમાં સ્થિર બેસવાનો અભ્યાસ કરીએ. આટલું એક દિવસમાં ન થાય. એક મહિને પણ નહીં થાય, પરંતુ દરરોજ નિયમિત અભ્યાસ કરતાં રહીએ તો આ શરીરની સ્થિરતા સાથે પ્રાણની સ્થિરતા થશે. પ્રાણ સાથે ઈન્દ્રિયો, ઈન્દ્રિયો સાથે મન અને બુદ્ધિ સંકળાયેલાં છે. શારીરિક સ્થિરતા એટલે મનની ચંચળતાનું શમન. જેમ જેમ શરીરની ચેષ્ટાઓ ઓછી થતી જશે તેમ તેમ આટાપાટા રમતાં મનમાં પણ શૈથિલ્ય પ્રગટતું જશે (અનેક વિદ્વાનોએ આ અનંતનો અર્થ શેષનાગ અને સમાપત્તિનો અર્થ સમાધિ એવો કર્યો છે. આચાર્ય ભોજરાજે અનંતનો અર્થ આકાશ અને સમાપત્તિનો અર્થ ચિત્તની તદ્દુપતા એમ કહ્યું છે). યોગનાં અંગોમાં સમાધિ અંતિમ સ્થિતિ છે. આસન બહિર્રંગ સાધના છે. સમાધિ અંતરંગ ઉપલબ્ધિ છે. બહારથી જ પ્રારંભ કરવો પડશે. યાત્રા સ્થૂળમાંથી પ્રારંભે ત્યારે ક્રમશઃ સૂક્ષ્મમાં પ્રવેશ કરાય. આ અંતરનો ઉઘાડ અંતઃકરણનો સમુચ્ચય વિકાસ છે.

એક વખત જ્યારે આસનસિદ્ધિ થઈ જાય પછી શરીર ઉપર શિયાળા કે ઉનાળાના દ્વંદ્વોની અસર થતી નથી. શરીરમાં તિતિક્ષા સાધનાનો આવિર્ભાવ થાય છે. સહનશક્તિ વધે. તત્તો દ્વન્દ્વાનભિધાતઃ (સમાધિપાદઃ૪૮) અર્થાત્ આસન જપ કરવાથી દ્વંદ્વો ચિત્તને વિહ્વળ કરતાં નથી. સારું-નરસું, મારું- તારું, ઊંચ-નીચના ભેદથી પર પૃથક્ In all conditions I am bliss bliss absoluteની માનસિક સ્થિતિને પામી શકાય.

આસનની સ્થિરતાના અભ્યાસની સાથેસાથે જ શ્વાસપ્રશ્વાસનું નિયમન કરવાનો અભ્યાસ પ્રારંભ કરી દેવો જોઈએ. તસ્મિન્ સતિ... આસનસિદ્ધિ થયા બાદ શ્વાસપ્રશ્વાસયોઃ અર્થ શ્વાસ અને પ્રશ્વાસની; ગતિવિસ્થેદઃ ગતિ રોકાઈ જાય છે તેનું જ નામ પ્રાણાયામ છે.

બાહ્યાભ્યન્તરસ્તમ્ભવૃત્તિર્દેશકાલ સંખ્યાભિઃ પરિદૃષ્ટો દીર્ઘસૂક્ષ્મઃ (સાધનપાદઃ૫૦). અહીં પ્રાણાયામના ત્રણ પ્રકાર કહ્યા છે બાહ્યવૃત્તિ, આભ્યન્તરવૃત્તિ અને સ્તમ્ભવૃત્તિ. દેશકાળ અને સંખ્યા દ્વારા આ પ્રાણાયામો દીર્ઘ કે સૂક્ષ્મ (લાંબા કે હળવા) થઈ શકે છે.

બાહ્યવૃત્તિઃ પ્રાણવાયુને નાક વાટે બહાર કાઢીને જેટલો વધુ સમય સુધી સુખપૂર્વક બહાર રોકી શકાય તેટલી વાર રોકી રાખવો. ત્યારે સમ્પૂર્ણ જાગૃતિ કેળવવી કે આ શ્વાસ કેટલી વાર સુધી બહાર રહ્યો; આ પ્રક્રિયાને રેચક કહેવામાં આવે છે. રેચક કર્યા પછી શ્વાસને બહાર રોકવાની પ્રક્રિયાને કુમ્ભક કહેવામાં આવે છે. તે બહાર રહ્યો છે, તેથી બાહ્યકુમ્ભક છે. દીર્ઘકાળના નિરંતર અભ્યાસથી આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ અનાયાસ સાધ્ય થઈ જાય છે.

આભ્યન્તરવૃત્તિઃ પ્રાણવાયુને નાક વાટે અંદર લેવો અને જેટલો વધુ સમય રોકી શકાય તેટલી વાર અંદર જ રોકી રાખવો. પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમિયાન કોઈ પ્રકારનો તનાવ કે બળજબરી ન હોવાં જોઈએ, જેટલો વધુ સમય સુખપૂર્વક શ્વાસ અંદર રોકી શકાય તેટલી વાર અંદર રોકવો, જાગૃતપણે જોતાં રહેવું કે આભ્યન્તર દેશમાં આ પ્રાણ ક્યાં જઈને રોકાય છે? આ પ્રક્રિયાને આંતરકુમ્ભક પણ કહેવાય છે. શ્વાસ અંદર લીધો છે માટે તેને પૂરક કહેવાય છે. નિરંતર લાંબા સમયના અભ્યાસથી આ પ્રક્રિયા સહજ થઈ જાય છે.

સ્તમ્ભવૃત્તિ: શરીરની અંદર અને બહાર આવાગમન કરનારી જે સ્વાભાવિક ગતિ છે, તેને બદલે તે અંદર કે બહાર કોઈ પણ પ્રકારના શ્રમ વગર જ્યાં છે ત્યાં જ તેને રોકી દેવાની પ્રક્રિયાને સ્તમ્ભવૃત્તિ કહેવામાં આવે છે.

પ્રાણાયામના આ અભ્યાસ દરમિયાન ક્રમશઃ મનને કેવળ શાંત, ઉદ્દેગરહિત, વિષયોના ચિંતનથી મુક્ત, દેશકાળના ભેદથી પૃથક્ પ્રાકૃતિક સ્વરૂપે જ પ્રાણનું આવાગમન રહે તે પ્રાણાયામની વિશેષ સ્થિતિ છે. નિરંતર આ પ્રકારના અભ્યાસથી મનનું શમન થાય છે, વિચારોનું દમન થાય છે. આ શમ અને દમના દીર્ઘકાળના અભ્યાસથી ઈન્દ્રિયનિગ્રહ અને મનોજય થાય છે.

તતઃ ક્ષીયતે પ્રકાશાવરણમ્(સા.પા.પર)

જેમ જેમ સાધક પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરે છે તેમ તેમ તેના સંચિત કર્મ-સંસ્કાર અને અવિદ્યાદિ ક્લેશ દુર્બળ થતાં જાય છે. આ કર્મ-સંસ્કાર અને અવિદ્યા વગેરે જ જ્ઞાનનું આવરણ કે પડદો છે. આ પડદાના કારણે જ સાધકનું જ્ઞાન ઢંકાયેલું રહે છે. તેથી તે પોતાની વૃત્તિઓમાં મોહિત થયેલો રહે છે, જેમ જેમ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ વધશે તેમ તેમ આ અજ્ઞાનનું આવરણ ક્ષીણ થઈ જશે.

જ્ઞાનેન તુ તદજ્ઞાનં યેષાં નાશિતમાત્મનઃ

તેષામાદિત્યવજ્જ્ઞાનં પ્રકાશયતિ તત્પરમ્ (ગીતા પ:૧૬)

પ્રાણાયામના અભ્યાસથી ચિત્તની ચંચળતાનો દ્વાસ થતાં મનની એકાગ્રતા વધશે. ધારણાની ક્ષમતા વધશે અર્થાત્ કોઈ પણ એક કાર્ય, વિચાર કે તત્ત્વ સાથે મન જોડાયેલું હોય તો તેમાં વિક્ષેપ નહીં પડે. આ

મળ, વિક્ષેપ અને આવરણ ત્રણેય મનના દોષ છે. પ્રાણાયામના નિરંતર અને દરરોજના હેતુપૂર્વક કરેલા પ્રયત્નો દ્વારા આ ત્રિદોષથી મુક્ત થઈ શકાય છે. જેમ જેમ આ અજ્ઞાન આવરણ ક્ષીણ થતું જશે તેમ તેમ સાધકનું જ્ઞાન સૂર્યની જેમ પ્રકાશ પામતું જશે.

સ્વવિષયાસમ્પ્રયોગે ચિત્તસ્વરૂપાનુકાર ઈન્દ્રિયાણાં પ્રત્યાહારઃ (સા.પા.૫૪) પ્રાણાયામના અભ્યાસથી ઈન્દ્રિયોની જડતા અને વિષમતાનો નાશ થાય છે. ઈન્દ્રિયોનું શોધન થાય છે. ઈન્દ્રિયોની બાહ્યાકારવૃત્તિ અંતર્મુખ થતી જાય છે તેને જ પ્રત્યાહાર કહેવામાં આવે છે.

યદા સંહરતે ચાયં કૂર્મોઅંગાનીવ સર્વશઃ (ગીતા ૨:૫૮)

કાયબો જેમ અંગોને સંકોચન કરે છે, એક શબ્દ છે ઉપયોગ અને બીજો છે ઉપભોગ. અહીં ઉપયોગ પછી નિવૃત્તિ છે, ઉપયોગ માટે જ પ્રવૃત્તિ છે, ઉપભોગ માટે ઈન્દ્રિયોની પ્રવૃત્તિનું શમન જાતે જ થાય છે, તેમાં કોઈ બળજબરી કે દુરાગ્રહ કરવો પડતો નથી. પ્રાણાયામના અભ્યાસથી જ ક્રમશઃ બધું જ સરળ થતું જાય છે.

અન્યથા સૂર્યની સમક્ષ જેવી રીતે વાદળો આવે અને થોડી વાર માટે વાતાવરણ પર અંધારપટ છવાઈ જાય તેવી જ રીતે સાધના વગરનું મન કે જીવન નિરંકુશ માતેલા સાંઢ જેવું જીવન થઈ જાય છે. રાગ, દ્વેષ, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, છળ, કપટ, દંભ, નફરતથી પરિપૂર્ણ જીવન જીવનારા લોકોની સમાજમાં ક્યાં ખોટ છે?

ગીતા આ બાબતમાં બહુ જ સ્પષ્ટ છે, કહે છે:

ધ્યાયતો વિષયાનુંસઃ સંગસ્તષૂપજાયતે,
સંગાસંજાયતે કામઃ કામાત્ક્રોધોડભિજાયતે (ગીતા ૨: ૬૨)

કોધાદ્ભવતિ સંમોહઃ સંમોહાત્સ્મૃતિવિભ્રમઃ,
સ્મૃતિભંશાદ્ બુદ્ધિનાશો બુદ્ધિનાશાત્પ્રણશ્યતિ (ગીતા ૨:૬૩)

રાગદ્વેષવિયુક્તૈસ્તુ વિષયાનિન્દ્રિયૈશ્ચરન્,
આત્મવશ્યૈર્વિધયાત્મા પ્રસાદમધિગચ્છતિ.(ગીતા ૨:૬૪)

મનમાં ઉપજેલી ઈચ્છાઓ, ક્રમશઃ કામનાઓ, વાસનાઓ અને અંતે તૃષ્ણા અને ત્યારે માનવ યોગ્ય અને અયોગ્યના સારાસારથી વિમુખ થઈ જાય છે, કુસંગ કરે છે, તેથી કામના જાગે, પછી કોધ ઊપજે; સંમોહ થાય સ્મૃતિ વિભ્રમ તો થાય જ. તે શું બોલે છે? કોની પાસે બોલે છે? તેનું ભાન ભૂલી રાગ અને દ્વેષનું મૂર્ત સ્વરૂપ થઈને રહે છે. પોતે તો દુઃખી થાય જ છે અને આવા લોકો પોતાનાં અને સમાજનાં સૌ લોકોને દુઃખી કરે છે.

પરંતુ પ્રાણાયામનો નિત્ય અભ્યાસ કરવામાં આવે તો મનની શાંતિમાંથી ધારણા અને ધારણાની દીર્ઘસૂત્રતા જ સાધકને ધ્યાન પ્રતિ અગ્રસર કરે છે, માટે જ પતંજલિ કહે છે -

તત્ર પ્રત્યયૈકતાનતા ધ્યાનમ્ (વિભૂતિપાદ:૨) જે વસ્તુવિષય કે તત્ત્વમાં ચિત્ત પરોવાઈ જાય તેમાં ચિત્તની તાદાત્મ્યતા કે એકાગ્રતાની વૃત્તિના અસ્ખલિત પ્રવાહ અર્થાત્ એકાગ્રતામાં ધ્યાનભંગ ન થાય તેને જ ધ્યાન કહેવામાં આવે છે.

આજે ઠેરઠેર ધ્યાનના વર્ગો ચાલે છે. લોકો હોંશે હોંશે અનેક ધ્યાનયોગીઓ કે ધ્યાનગુરુઓના સેમિનારોમાં જાય છે, તે બહુ જ આનંદની વાત છે, પરંતુ ગુરુ જો આપણા ભવન કે મકાન ઉપર બીજો કે ત્રીજો માળ બાંધવાનું ચાલુ કરે અને આપણા મૂળ મકાનનો પાયો બોદો

હોય તો એ નવા બાંધેલા માળ ટકવાના નહીં. બધું આકસ્મિક ગંજીપાના મહેલ જેવું ઢળી પડવાનું. મકાન તો આપણાં બોદાં જ છે. નવો માળ પણ બાંધવાનો છે. અહીં બસ, એક જ ઉપાય છે કે આપણે સાધનાના ટેકા મૂકીએ. નવા આધાર સ્તંભો ઊભા થાય તો બધું નિશ્ચિત. તેને માટે જ અષ્ટાંગ યોગે યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિનો એક રાજમાર્ગ દોરી આપ્યો.

જેમાં સૌથી પહેલી પાયાની વાત એ આપણા જીવનમાં સત્યનું હોવું ખૂબ જ જરૂરી છે. તદુપરાંત અહિંસા, તપ અને સ્વાધ્યાય આ બધી પાયાની સાધના છે. આટલું સ્પષ્ટ થાય તો જીવન નિર્મળ થશે. કવિવર ટાગોર કહે છે, અંતરમન વિકસિત કરો, અંતરતર હે, ઉજ્જ્વલ કરો, ઉર્મિલ કરો, નિર્મલ કરો હે! આ અંતરનાદ છે. ઓલ ટેસ્ટામેન્ટમાં કહ્યું છે How you thinketh; so you becometh! જેવું વિચારીએ તેવા થવાય. આંતરિક ઉત્કર્ષ અને અભ્યુદય માટે સતત સંઘર્ષ તો કરવો જ પડશે. જે સંઘર્ષ કરે તે અવશ્ય ગન્તવ્યની પ્રાપ્તિ કરી શકે છે. તે એક નિર્વિવાદ સત્ય છે.

ત્રિવિધં નરકસ્યેદં દ્વારં નાશનમાત્મનઃ।

કામઃ ક્રોધસ્તથા લોભસ્તમાદેતત્રયં ત્યજત્ ॥

(ગીતા:૧૬:૧૧)

કામ, ક્રોધ અને લોભ એ ત્રણેય નરકનાં ત્રણ દ્વાર છે; જે આત્માનો નાશ કરે છે. માટે સાવધાન ! આ ત્રણેયનો સંગ ત્યાગો.

અહિંસા

મહર્ષિ પતંજલિ મુનિએ સાધનપાદમાં અહિંસાનું વર્ણન કરતાં પૂર્વે હિંસા શું છે તે સમજાવતાં કહ્યું છે કે 'વિતર્કાહિંસાદયઃ કૃતકારિતાનુમોદિતા લોભક્રોધમોહપૂર્વકા મૃદુમધ્યાધમાત્રા દુઃખાજ્ઞાનાન્તફલા ઈતિ પ્રતિપક્ષભાવનમ્' (સાધનપાદ:૩૪) યમ અને નિયમો (અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ, શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વર-પ્રણિધાન)ના વિરોધી કે વિપરીત આ હિંસા આદિ વિતર્ક છે. તેમાં અનંતભેદ છે. તે બધાંનું વર્ણન આપણે અત્યારે કરવાનું નથી. અત્યારે આપણે માત્ર હિંસાની જ સમજણ કરીએ.

હિંસા ત્રણ પ્રકારની છે- (૧) પોતાની જાતે પોતાના શરીર વડે થયેલી હિંસા (૨) બીજા દ્વારા કરાવવામાં આવેલી હિંસા અને (૩) હિંસામાં સંમતિ આપી હોય તે. તેને અનુક્રમે સ્વયં, કારિતા અને અનુમોદિતા એમ ત્રણ પ્રકારની હિંસા કહેવામાં આવે છે. ચીજવસ્તુઓના લોભથી કે તેણે મને આમ કહ્યું તેની ખબર લઈ નાખીશ વગેરે. ક્રોધથી કે બલિ ચઢાવવાથી સ્વર્ગ મળશે. તેના અજ્ઞાનજનિત મોહથી કરવામાં આવેલી ત્રણ પ્રકારની હિંસા છે. હિંસામાં પણ મૃદુ માત્રા, મધ્ય માત્રા અને તીવ્ર માત્રા એવા ભેદ પણ છે.

આપણામાંથી કોઈએ સ્વર્ગ કે નરક જોયાં નથી પરંતુ સુખ, શાંતિ અને સમૃદ્ધિને સ્વર્ગ કહીએ તથા દુઃખ, યાતના અને આક્રોશને નરક કહીએ તો હિંસા કરવાથી કોઈને પણ સ્વર્ગ મેળવવાની આશા શક્ય બને નહીં. તે પોતે દુઃખી થશે, પોતાના પરિવાર, સમાજ અને દેશમાં પણ અશાંતિ અને ઉપદ્રવ ફેલાવશે, માટે હિંસાથી દૂર રહેવું અને યમ-નિયમનું જીવનમાં પાલન કરવું, તે પ્રમાણે વિચારવું તે પ્રતિપક્ષ ભાવના છે.

આ જ વિષય પર પતંજલિ આગળ કહે છે કે, ‘અહિંસાપ્રતિષ્ઠાયાં તત્સન્નિધૌ વૈરત્યાગઃ’ (સાધનપાદઃ ૩૫) જ્યારે સાધકમાં અહિંસાના પ્રતપાલનમાં દૃઢ અભિરુચિ થઈ જાય છે ત્યારે તેનામાં અહિંસા પ્રતિષ્ઠિત થઈ જાય છે અને હિંસક વૃત્તિ રહેતી નથી.

પૂજ્ય ગુરુ ભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનો ૬૦મો જન્મોત્સવ ૧૯૭૫ની ૨૪ સપ્ટેમ્બરના રોજ શિવાનંદ આશ્રમમાં ઊજવવામાં આવેલો ત્યારે અત્યારે છે તેવું સમાધિમંદિર ન હતું. ત્યાં ટિન-શેડ હતો. રાત્રે સત્સંગ સમયે ભક્તિસંગીત ચાલતું હતું. પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજ પ્રગાઢ ધ્યાનમાં બેઠા હતા ત્યારે એક ખાસ્સો મોટો વીંછી તેમને ખભે આવીને બેઠો. રંગમાં ભંગ પડ્યો. છી ઇ, છી ઇ... છીછકારા થવા લાગ્યા. પૂજ્ય સ્વામીજી તો આત્મ-અનુસંધાનમાં જ હતા. કોઈ વીંછી પકડવા માટે ચીપિયો લાવવા દોડ્યું વગેરે. આમ, ચોપાસ ચાલેલા શોરબકોર વચ્ચે પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજે ધીરેથી આંખો ખોલી નિકટ બેઠેલા લોકોએ તેમનું ધ્યાન તેમના ખભા ઉપર બેઠેલા વીંછી તરફ દોર્યું. પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજે સત્વર જ કહ્યું, ‘અરે! આપ લોગ હેપી બર્થ કરને જમા હુએ હૈ, યહ ભી શંકરજી કે ગણ હૈ, શિવજી મહારાજ કા પ્રતિનિધિત્વ કર રહે હૈ, ઈસ દાસ કો જન્મદિન કી બધાઈ દેને આતે હૈ; અતઃ ચૂપ સે ઈન્હે બૈઠને દે!’ અને ફરીથી પૂજ્ય સ્વામીજી ધ્યાનસ્થ થઈ ગયા. વીંછી પણ ડાહ્યો થઈને ખભે ‘અભયત્વ’ પ્રાપ્ત કરીને બેસી રહ્યો. મોડી રાત્રે સત્સંગ સમાપ્ત થયો ત્યારે હાલ જ્યાં અન્નપૂર્ણા ભવન છે ત્યાં જંગલ જ હતું. પૂજ્ય સ્વામીજી ત્યાં સુધી ગયા. છેક જમીન સુધી પોતાનો ખભો આવે તેમ બેઠા, પછી ટોચ લાઈટ દેખાડી અને વીંછી જ્યારે જમીન ઉપર ઊતરીને જવા લાગ્યો ત્યા પૂજ્ય સ્વામીજીએ ઘૂંટણે પડીને તેને પ્રણામ કર્યા અને તેમના આગમન માટે આભાર માન્યો!

આ દંતકથા નથી, આંખે દેખેલી ઘટના છે. આનાથી વધુ આપણે અહિંસાપ્રતિષ્ઠામાં ‘તત્સન્નિઘૌ વૈરત્યાગઃ’ બીજું શું અનુભવી કે કહી શકીએ!

મહર્ષિ પતંજલિએ યોગદર્શનનો આરંભ કરતાં જ કહ્યું કે, ‘અથ યોગાનુશાસનમ્’ (સમાધિપાદઃ ૧). યોગને અનુશાસન કહ્યો છે. તેમાં પણ અષ્ટાંગ યોગના પ્રથમ ચરણ યમનું વર્ણન કરતાં મોખરે જ અહિંસાને મૂકેલ છે. ‘અહિંસાસત્યાસ્તેયબ્રહ્મચર્યાપરિગ્રહા યમાઃ’ (સાધનપાદઃ ૩૦). મન, વાણી કે શરીરથી કોઈ પણ જડ કે ચેતનને જાણ્યે કે અજાણ્યે દુઃખ દેવું તે અહિંસા છે, માટે જ આપણે ત્યાં ગાયું છે કે, ‘કાંકરીના માર્યા કદી ન મરીએ, મહેણાંના માર્યા મરીએ ...’ સંતોએ પણ એમ જ ગાયું છે કે, ‘કટુ વચન મત બોલ ...’ જૈન મતાવલંબી સદૈવ અહિંસાને જ પરમધર્મ માની તેને અગ્રિમ સ્થાન આપે છે.

કોઈ એક સંત પાસે સાંભળેલું કે હિંસા અને અહિંસા એટલે શું? એક માણસ બહુ જ કોધી સ્વભાવનો હતો. ઘડી-બે ઘડીમાં તે કોઈને પણ મારી કે મારી નાખી શકે. એક દિવસ કોઈ સંતનો તેને સત્સંગ થયો. સંતે કહ્યું કે, તને ગુસ્સો આવે, કોધ ચઢે પછી જ તું ભાન ભૂલી જાય છે ને સ્વાભાવિક રીતે જ તું ન કરવાનું કરી બેસે છે. વિનાશકાળે વિપરીત બુદ્ધિ! માટે આજથી નિર્ણય કર કે કોઈ પણ સંજોગોમાં, કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં ક્યારેય પણ કોઈની પણ સામે તું કોધ નહીં કરે - એટલે તું કાળે અને ક્રમે નિષ્પાપ થઈ જઈશ અને પુણ્યલાભ પામીશ.

હવે તે માણસે પૂછ્યું, ‘મહારાજ, હું નિષ્પાપ થઈ ગયો, તેની મને કેમ ખબર પડે? સંતે એક કાળું વસ્ત્ર તેને આપ્યું. કહ્યું, આને સાચવી રાખ. એ જ્યારે પોતાની જાતે જ સફેદ થઈ જાય ત્યારે જાણજે કે હવે તું સાવ સાચા સોનાનો થયો.

પેલો માણસ ઘરે ગયો. કોધ નહીં કરવા માટે પ્રામાણિકપણે સતર્ક થઈને રહ્યો. દિવસો વીત્યા, પરંતુ કાળું વસ્ત્ર ધોળું થયું નહીં. તેને કોધ નથી એટલે હિંસા પણ બંધ થઈ, પરંતુ એક દિવસ સાંજના સમયે તે નદી કિનારે ધ્યાનભજન માટે જતો હતો ત્યાં તેણે ‘બચાવો!’ તેવો કોઈ સ્ત્રીનો આકંઠભર્યો અવાજ સાંભળ્યો. સત્વર જ આ માણસ ત્યાં દોડી ગયો. કોઈ અસામાજિક તત્ત્વ કોઈ એકાકી પાણિયારી સાથે દુર્લ્લભ હાર કરી રહ્યું હતું. આ દૃશ્ય જોતાં જ આ માણસને કોધ ઊપજ્યો. આકસ્મિક જ ગુસ્સામાં આવીને પેલા લંપટને પકડ્યો અને એટલા બધા જોરથી તેને માર્યો કે તે માણસ ત્યાં જ ઢળી પડ્યો. સન્માનપૂર્વક તેણે પેલી સ્ત્રીને તેને ઘેર પહોંચાડી, પરંતુ તેનું મન ઉદ્દેગથી ભરાઈ ગયું. ‘અરેરે! મેં સંતને વચન આપ્યું હતું, કોધ નહીં કરવાનું અને મેં આ શું કર્યું?’ તે સંત પાસે ગયો. સંતે બધી વાત શાંતિથી સાંભળી. પછી કહ્યું, ‘પેલું કાળું વસ્ત્ર ક્યાં છે! તે લાવ’, પરંતુ આશ્ચર્ય, તે વસ્ત્ર ધોળું થઈ ગયું હતું! હિંસા-અહિંસક બની.

એટલે એનો અર્થ એ થયો કે કોઈ સ્ત્રીના શીલ અને આબરૂની રક્ષા માટે, કોઈના પ્રાણની રક્ષા માટે, કોઈ આગ લગાડે, ધન લૂંટે, આપણી રક્ષા કરવાવાળું કોઈ ન હોય ત્યારે જ ઉગ્રતા ઊપજે છે. તે અહિંસા જ કહેવાશે, પરંતુ આ નિયમ સંતો, સાધુ કે ઈશ્વર આરાધના કરનારાઓ માટે નથી. તેમના માટે તો કોઈ પણ અવસ્થામાં અહિંસાને જ વળગી રહેવામાં તેમની સાધુતા છે. તેમની ભદ્રતા છે.

મનુએ તો કહ્યું છે કે, ‘જે અત્યાચારી છે, તેને મારી નાખવા માટે વિચાર કરવો જ નહીં.’ ‘આતતાયિનમાયાન્તં હન્યાદેવાવિચારયન્, નાતતાયિવધે દોષો હન્તુર્ભવતિ કશ્ચન.’(મનુસ્મૃતિ) હવે આતતાયી કોણ

તેનો નિર્ણય કોણ કરે? તે માટે કહેવામાં આવ્યું છે કે, ‘અગ્નિદો ગરદશ્ચૈવ શસ્ત્રપાણિર્ધનાપહઃ। ક્ષેત્રદારાહતાય ષડેતે હ્યાતતાયિનઃ ॥ (વસિષ્ઠસ્મૃતિઃ૩:૧૯) આગ લગાડવાવાળો, મારવાના અભિપ્રાયથી ઝેર દેવાવાળો, મારવા માટે શસ્ત્ર સામે લઈને આવતો, પોતાના ધનને લૂંટનારો, પોતાની ભૂમિ કે જમીનને હડપનારો કે પોતાની સ્ત્રી કે સંતાનનું અપહરણ કરનારો-આ છ પ્રકારના પુરુષ કે સ્ત્રીને આતતાયી કહેવામાં આવેલા છે.

અહીં ફરીથી સમજવાનું કે અહીં આવી પરિસ્થિતિમાં પણ અહિંસક રહી શકાય? ચોક્કસ! શ્રી સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજને બ્રાહ્મમુહૂર્તના સત્સંગમાં કોઈ મારવા આવેલું. તે માણસ પકડાઈ ગયો. શ્રી ગુરુદેવે તેને સ્નેહ અને પ્રેમથી ત્રણ દિવસ પોતાની કુટિરમાં રાખીને સન્માનપૂર્વક વિદાયસમારંભ યોજીને રજા આપેલી.

ગાયત્રી તપોભૂમિના બ્રહ્મલીન શ્રી રામ શર્મા આચાર્યજીનું ખૂન કરવા માટે પણ તમંચો લઈને એક માણસ આવેલો. તેમણે પણ તેને કોઈ પકડે નહીં, તેમ ચાલ્યા જવા માટે કહેલું. આ તો સંતોની વાત થઈ. આપણા અમદાવાદનાં સુપ્રસિદ્ધ સન્નારી સુશ્રી વસુબહેન ભટ્ટના જીવનની એક વાત ‘વિનોદની નજરે’ નામના પુસ્તકમાં શ્રી વિનોદ ભટ્ટે લખેલી છે ત્યારે વસુબહેન આકાશવાણી મુંબઈનાં કેન્દ્ર-નિર્દેશક હતાં. તેમના ઘરમાં ચોરી થઈ. ચોર પકડાયો. પોલીસે વસુબહેનને જાણ કરી. વસુબહેન પોલીસ થાણે ગયાં. ત્યાં જઈને તેમણે કહ્યું, ‘અરે આ તો અમારા મિત્ર છે!’ અને પેલા ચોરને પોતાને ઘરે લઈ આવ્યાં. ચાપાણી પાયાં અને કહ્યું, ‘જો હવે તારે શું શું જોઈએ છે, તે કહે, તે બધું હું પેક કરી આપીશ. આ મારો ફોન નંબર લખી લે. હવે ફોન કરીને

આવજે. હું ઘરમાં રહીશ, ગભરાતો નહીં. આ બધું તારા માટે જ છે!’
કેવું અદ્ભુત!

શિવાનંદ આશ્રમ, હૃષીકેશના શ્રી વિશ્વનાથ મંદિરમાંથી ચાંદીનાં વાસણો ચોરાઈ ગયાં. પૂજ્ય સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ કહે, ‘ચોરને પકડવો તો પડે જ. તેનું સન્માન કરવું પડે, કારણ શિવજી માટે રુદ્રીપાઠમાં કહ્યું છે. ‘તસ્કરાણાં પતયે નમઃ.’ ચોરોના સરદારને નમસ્કાર. તો ચોરના સરદારના ઘરમાં જે ચોરી કરી શકે તે કેટલો કાબેલ ચોર! માટે શોધો અને માન-મરતબો આપો.

જાપાનથી કોઈએ સોનાની બોર્ડરવાળી ચાપાણીની કોકરીનો ટી-સેટ મોકલાવ્યો. તેમાં માણવા માટે સુંદર કોફી બનાવવામાં આવી. બીજા ભક્તે ગરમ ગરમ મેંદુવડાં બનાવ્યાં. બંને ખૂબ ખુશીથી દોડતા અલગ અલગ દિશામાંથી આવ્યા. જોરથી ભટકાયા. બધું નીચે પડ્યું, ફૂટી ગયું. શ્રી સદ્ગુરુદેવ બોલ્યા: ‘એકોડહમ્ બહુસ્યામ્’ ઈશ્વર પહેલાં એક જ હતો. એકમાંથી અનેક થયો.

આ જે માનસિક સ્વસ્થતા છે, તે અસંભવ નથી. સતત સદા સર્વદા બ્રહ્મચિંતનથી અહિંસક ભાવ અને વિશ્વપ્રેમ સંભવી શકે છે. બધું અનુકૂળ હોય અને બેઠાં બેઠાં આશીર્વાદ આપવાનું તો બહુ જ સરળ છે, પરંતુ જ્યારે બધું પ્રતિકૂળ હોય, છતાં હસતા રહીએ, વિચલિત ન થઈએ, ત્યાં જ આપણામાં રહેલા સાત્ત્વિક ગુણોની સાર્થકતા છે.

ગુરુ ગ્રંથસાહેબમાં બહુ સુંદર વાત કહી છે.: ‘જો રત્ત લગે કપડા જામા હોય પલીત, જો રત્ત પીવે માનસા તિન ક્યોં નિર્મલ ચીત’ જો કુર્તા-પાયજામામાં થોડુંક પણ લોહી પડે તો તેને આપણે ગંદું કહીએ છીએ; તો જે માણસ માંસાહારી હોય કે અકારણે કોઈનો લોહીઉકાળો કરે -

લોહી પીએ તો તેનું ચિત્ત ભલા ક્યાંથી નિર્મળ હોઈ શકે? માટે જ ગુરુ નાનકદેવે સુંદર વાત કહી. ‘જો નર દુઃખ મેં દુઃખ નહીં માને, સુખ સનેહ ઔર ભય નહીં જાકે, કંચન માટી માટે ને નિંદા અસ્તુતી લોભ મોહ અપમાના - કામ ક્રોધ જે પરસે નાહીં, નાહે માન-અપમાન; ગુરુ-કિરપા જે નરકો કીની, તેં એ જુગત પિછાણી, નાનક લીન ભયો ગોવિંદ સ્યો ... જ્યાં પાણી સંગ પાણી...’ અહિંસા ક્યારે સંભવે, જ્યારે ‘અદ્વેષ્ટા સર્વભૂતાનાં મૈત્રઃ કરુણ એવ ચ, નિર્મમો નિરહંકારઃ સમદુઃખસુખઃ ક્ષમી’ (ગીતા: ૧૨:૧૩) જ્યારે આવી સ્થિતિ આવે ત્યારે ચોપાસ આનંદોહલં આનંદં બ્રહ્માનંદમ્ અથવા તો ‘સત્યં જ્ઞાનં અનંતં બ્રહ્મ, એકં એવ અદ્વિતીયં બ્રહ્મ’ની અનુભૂતિ થાય. ૐ શાંતિઃ ।

પહાડોમાં રસ્તા વાંકાચૂંકા હોય છે, ત્યાં ગાડી ઝપાટાબંધ ચલાવી શકાય નહીં. જે રસ્તો મેદાની ઈલાકાઓમાં સીધો-સટ હોય ત્યાં ભલે એને ખૂબ ઝડપથી તમે હંકારો. આવું જ જીવનની રહેણીકરણી અને વિચારસરણીનું છે. જેમનાં જીવન સરળ છે, સહજ છે. તેઓનો આધ્યાત્મિક ઉત્કર્ષ સત્વર થતો હોય છે. બાકી બધું ગોળ ગોળ કહેવા અને કરવાને ટેવાયેલા હોય છે, તે કરોળિયાની જાળની જેમ પોતાની જ આંટીઘૂંટીમાં પોતે જ ગૂંચવાતો જાય છે.

સત્યમ્

મહાભારતમાં ભગવાનના અનન્ય ભક્ત ભીષ્મ પિતામહ દ્વારા ભગવાનની સ્તુતિ કરવામાં આવેલી છે. તે સુપ્રસિદ્ધ શ્રીવિષ્ણુસહસ્રનામમાં ભગવાન માટે એક જ નામનું વિવિધ અર્થોમાં ઉદ્બોધન હોય તો તે 'સત્ય' છે. મહાભારતના વૈયાસિક્યમ્ અનુશાસનિક પર્વમાં ભીષ્મ અને યુધિષ્ઠિરના સંવાદમાં આ શ્રીવિષ્ણુસહસ્રનામ કહેવામાં આવેલ છે. અહીં પ્રભુને સત્યઃ, સત્, સત્કર્તા, સત્યપથાચારઃ, સત્યપરાક્રમઃ, સત્યમેધા, સત્યધર્મા, સદ્ગતિઃ, સત્કૃતિઃ, સદ્ભૂતિઃ, સત્યપરાયણઃ, સન્નિવાસઃ, સત્વવાન્, સાત્વિકઃ, સત્યધર્મ-પરાયણઃ સત્ગતિઃ વગેરે નામોથી સંબોધન કરવામાં આવેલું છે. સત્ય નામ ત્રણ વાર ભિન્ન ભિન્ન અર્થોમાં આવે છે. (૧૦૬, ૨૧૨, ૮૬૯).

ભગવાન ભાષ્યકાર આદિ શંકરાચાર્યજી આ સત્ય તત્ત્વની વ્યાખ્યા કરતાં કહે છે કે, અવિતથરૂપત્વાત્ પરમાત્મા સત્યઃ 'સત્યં જ્ઞાનં અનંતં બ્રહ્મ(તૈ. ઉ.૨:૧:૧) ઈતિ શ્રુતેઃ સદિતિ પ્રાણાઃ, તીત્યન્નમ્, યમિતિ દિવાકરસ્તેન પ્રાણાન્નાદિત્યરૂપાદા । સત્યઃ સદિતિ પ્રાણાસ્તીત્યન્નં યમિત્યસાવાદિત્યઃ । (ઐ.આ.૨:૧:૫:૬) ઈતિ શ્રુતેઃ । સત્સુ સાધુત્વાદા । સત્યઃ ।'

અર્થાત્ સત્યસ્વરૂપ હોવાને કારણે જ પરમાત્મા સત્ય છે. શ્રુતિએ કહ્યું છે - બ્રહ્મ સત્ય, જ્ઞાન અને અનંતરૂપ છે. આમ, શ્રુતિ અનુસાર મૂર્ત અને અમૂર્ત એ બંને સત્ય છે અથવા સત્ પ્રાણ છે, અન્ન છે. સૂર્યસ્વરૂપ હોવાને કારણે તે સૂર્યનારાયણ છે. સત્પુરુષોને માટે સાધુ સ્વભાવ હોવાને કારણે તે સત્યનારાયણ છે.

તે સત્યભાષણરૂપ-ધર્મસ્વરૂપ હોવાને કારણે પણ સત્ય છે; માટે જ સત્યને માટે 'પરમ' શબ્દનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. શ્રુતિનું કહેવું છે કે, સત્યસ્ય સત્યમિતિ વા પ્રાણા વૈ સત્યં તેષામેષ સત્યમ્ (બૃહ.ઉ.૨:૩:૬) પ્રાણ સત્ય છે, માટે જ આપણે પરમાત્માનું આપણા આત્મા સાથે અનુસંધાન કરીએ છીએ. 'આત્મા સો પરમાત્મા' આવું કહેવાનો અર્થ જ એ છે કે જે વ્યષ્ટિમાં છે તે જ સમષ્ટિમાં છે અને જેનાં પરાક્રમ સત્ય છે, અમોઘ છે તે જ સત્ય પરાક્રમ છે.

આ એક અદ્ભુત આશ્ચર્યપ્રદ સત્ય કથન છે. તે ઈશ્વરને આપણે સત્ય પરાક્રમી કહ્યો. જે મત્સ્ય, કૂર્મ, વરાહ, નૃસિંહ, વામન, પરશુરામ, રામ અને કૃષ્ણ બધામાં એક જ માત્ર હેતુથી 'સૂત્રે મણિગણા ઈવ'ની જેમ વ્યાપી રહેલો છે. પરિત્રાણાય સાધૂનાં વિનાશાય ચ દુષ્કૃતામ્ ધર્મસંસ્થાપનાર્થાય - જેના અસ્તિત્વ અને અવતરણનું એકમાત્ર લક્ષ્ય 'બહુજન હિતાય-સુખાય ચ' છે, તે સત્ય.

જે સાર્વભૌમ છે, જે સાર્વજનિક છે, જે સર્વકાલીય, સર્વદેશીય છે, તે એકમાત્ર અબાધ્ય અવિચ્છિન્ન અપરિમેય તત્ત્વ તે સત્ય છે.

ભગવાનને સત્યધર્મા કહેવામાં આવેલા છે. ધર્મ એટલે કર્તવ્ય. જે સદા સ્વકીય કર્તવ્યપાલન-પરાયણતામાં સર્વશ્રેષ્ઠ છે, તે સત્યધર્મા.

અસ્તિ બ્રહ્મેતિ ચેદ્ વેદા સન્તમેનં તતો વિદુઃ (તૈ.ઉ. ૨:૬). અહીં પાઠભેદ પ્રમાણે, સન્તમેનં ને બદલે 'સત્મેનં' પણ છે. તેમાં સંતને બદલે સત્ય એવો અર્થ પણ કરવામાં આવેલ છે અર્થાત્ બ્રહ્મમાં જે પ્રતિષ્ઠિત છે તે સુજ્ઞ કે વિજ્ઞ-તે સંત કે સત્.

આ સમગ્ર વિશ્વ ઈશ્વરની કૃતિ છે, તેથી તે સત્કૃતિ. આગળ ઉપર

શ્રુતિકથન છે, સજ્જાતીયવિજ્જાતીયસ્વગત ભેદરહિતા અનુભૂતિઃ સત્તા
 ‘એકમેવાદ્વિતીયમ્’ (છાં.ઉ.: ૬:૨:૧) જે એક જ છે બીજું કંઈ નહીં.
 સજ્જાતીય, વિજ્જાતીય અને સ્વગત ભેદથી જે રહિત છે, તે અનુભૂતિ ...
 પવન તું પાણી તું ભૂમિ તું ભૂધરા ઘાટ ઘડીયા પછી નામરૂપ જૂજવાં,
 અંતે તો હેમનું હેમ હોવે. માટીના ઢગલામાં ઘડો છુપાયેલો છે તેવું જ
 સત્ય શાશ્વત છે. અદ્વિતીયં - નેહ નાનાસ્તિ કિંચન. તે ચિદાત્મક
 સત્સ્વરૂપ પરમાત્મા અબાધિત અને બહુવિધ પ્રકાશિત હોવાને કારણે જ
 તે સદ્ભૂતિ છે, તત્ત્વદર્શી સત્પુરુષોના પરમશ્રેષ્ઠ અચન(સ્થાન) છે. તેથી
 તે સત્યપરાયણ છે. વિદ્વાનોનું આશ્રયસ્થાન છે, તેથી તે સન્નિવાસ છે-
 વિહાયસ એટલે આકાશ અને તેમાં જેની ગતિ છે તે વિહાયસગતિ -
 સૂર્યનારાયણ પણ તે સત્ય જ છે.

દૈવી સંપદાનો અભયમ્થી આરંભ થયો છે; તેમાં નાનામોટા રહ
 સદ્ગુણો વર્ણવવામાં આવ્યા છે, પરંતુ આપણે અભયનારાયણ,
 અહિંસાનારાયણ, ત્યાગનારાયણ કે શાંતિનારાયણ એવું કદીયે કોઈને
 કહેતા સાંભળ્યા નથી- કળિયુગમાં સત્યનારાયણની પૂજા અને અર્ચનાનો
 પ્રચાર-પ્રસાર છે. કળિયુગમાં સત્યને સૌથી વધુ મોટું તપ અને ઈશ્વર
 અનુબ્રહ્મ પ્રાપ્તિ માટેનું સાધન માનવામાં આવેલ છે - સત્યનારાયણની
 કથાના પાંચેય અધ્યાયોમાં સત્યને જ પ્રતિષ્ઠિત કરવામાં આવ્યું છે.

શ્રીમદ્ ભાગવત મહાપુરાણના પ્રારંભમાં પ્રથમ અધ્યાયમાં જ પ્રથમ
 મંગલાચરણમાં જ કહેવામાં આવ્યું કે અમે સત્ય સ્વરૂપ પરમાત્માનું ધ્યાન
 કરીએ છીએ. ‘સત્યં પરં ધીમહિ.’ મંગલાચરણમાં કહેવામાં આવ્યું કે,
 જેનાથી આ જગતની સૃષ્ટિ, સ્થિતિ અને પ્રલય થાય છે; કારણકે તે તમામ
 સદ્ગુણ પદાર્થોને અનુગત છે અને અસત્ પદાર્થોથી પૃથક્ છે, જે જડ નથી

ચેતન છે, પરતંત્ર નથી સ્વયં પ્રકાશ છે, જે બ્રહ્મા કે હિરણ્યગર્ભ નથી, પરંતુ તેમને પોતાના સંકલ્પથી જેણે વેદનું જ્ઞાન આપ્યું છે, ‘મુહ્યન્તિ યત્સૂરયઃ’ જેના વિશે મોટા મોટા વિદ્વાનો પણ મોહિત થઈ જાય છે તેવા તે ‘તેજોવારિમૃદાં યથા વિનિમયો’ તેજોમય સૂર્યકિરણોમાં જળ, જળમાં સ્થળ અને સ્થળમાં જળનો ભ્રમ થાય છે, તેવી રીતે આ ત્રિગુણમયી જાગ્રત-સ્વપ્ન સુષુપ્તિરૂપા સૃષ્ટિ મિથ્યા હોવા છતાં પણ અધિષ્ઠાન સત્તાથી તે સત્યવત્ પ્રતીત થાય છે; તે પોતાની સ્વયં પ્રકાશ જ્યોતિથી સર્વદા અને સર્વથા માયા અને માયાકાર્યથી પૂર્ણિતઃ મુક્ત રહેવાવાળા તે પરમ સત્યસ્વરૂપ પરમાત્માનું અમે ‘ધીમહી’ ધ્યાન કરીએ છીએ!

ભાગવતજ્ઞના માહાત્મ્યના આરંભમાં પણ સત્ય એટલે ઈશ્વર તે સત્ ચિત્ આનંદ-સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ ‘શ્રીકૃષ્ણાય વયં નુમઃ’ તે કૃષ્ણને અમે નમસ્કાર કરીએ છીએ.

ગીતાજ્ઞના સમાપનમાં સંજય કહે છે કે ‘યત્ર યોગેશ્વરઃ કૃષ્ણઃ... તત્ર શ્રીવિજયો ભૂતિર્ધ્રુવા’.. જ્યાં શ્રીકૃષ્ણ છે ત્યાં વિજય અવશ્ય છે. અહીં ઉપર ભાગવતજ્ઞમાં શ્રીકૃષ્ણને જ સત્યસ્વરૂપ કહ્યા છે અને એટલા માટે જ શ્રુતિમાં કહ્યું છે કે, ‘સત્યમેવ જયતે’ સત્યનો જ જય થાય છે.

સત્યનો જય ક્યારે થાય? સત્યનું સત્ય સ્વરૂપમાં જ અનુશીલન અને પરિશીલન થાય ત્યારે સત્યનો વિજય થાય, એટલે ઈન્દ્રિય અને અંતઃકરણ વડે જેવું જોયું, સાંભળ્યું, અનુભવ કર્યો, તેમાં કોઈ પણ પ્રકારની ભેળસેળ વગર જેવું હતું તેમજ સમજાવવામાં આવે, નિષ્કપટ હોય, નિષ્પાપ હોય તો તે સત્ય છે.

મહર્ષિ પતંજલિએ તેમના યોગદર્શનમાં સત્યની વ્યાખ્યા કરતાં કહ્યું કે, સત્યપ્રતિષ્ઠાયાં ક્રિયાફલાશ્રયત્વમ્ (સાધનપાદ : ૩૬) જે યોગીને

સત્યની સિદ્ધિ થઈ જાય છે, તેમની વાણીમાં કટીયે અસત્ય ઉચ્ચારણ નથી થતું. તેમની વાણી અમોઘ થઈ જાય છે આમ થવાથી તેમની વાણી દ્વારા જે ક્રિયા થાય છે તેમાં ફળનો આશ્રય હોય છે. અર્થાત્ તેમની વાણીથી શાપ કે વરદાન જે કંઈ પણ બોલાશે તે બધું સત્ય જ થઈ જશે. યજ્ઞ વગેરે કરવાથી જે ફળની પ્રાપ્તિ થાય, તે માત્ર તેના આશીર્વાદથી જ પ્રાપ્ત થઈ જશે. ભૂત, ભવિષ્ય, વર્તમાન ત્રણે કાળમાં સત્યનિષ્ઠ યોગીની ભાવના એવી હોય છે કે ‘હું કોઈ પણ અવસ્થામાં અસત્ય વચનનું ઉચ્ચારણ કરીશ જ નહીં.’ આમ થવાથી તેનું અંતઃકરણ નિર્મળ થઈ જાય છે એટલે કે જ્યારે વાણી સ્વચ્છ હોય તો તેની નિકટ ઊભેલ વ્યક્તિ કે વસ્તુનું સુંદર પ્રતિબિંબ, તે સ્વચ્છ જળમાં પ્રતિબિંબિત થાય છે તેવું જ જે વ્યક્તિ સત્યમાં જ પ્રતિષ્ઠિત છે, તેની પાસે જઈને આપણે બેસીએ એટલે તેના ચિત્તમાં આપણા મનનું પ્રતિબિંબ પડે છે. આપણે એવું અનુભવીએ કે તેઓ આપણા વિચારો વાંચે છે. મેં પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ, શ્રી શ્રી મા આનંદમયી મા, પૂજ્ય શ્રી સત્યસાંઈબાબા પાસે અનેક વાર આનો અનુભવ કરેલો છે.

આશ્રમના ઉત્સવો સમયે અમે યુવાન સાધુઓ બહુ ગડમથલ કરતા હોઈએ, તેવે જ સમયે પૂજ્ય મોટા સ્વામીજી બોલાવે અને પોતાની ચા પીતાં પીતાં અમારી તમામ સમસ્યાનું અમારા સામે જોયા વગર અને એક પણ પ્રશ્ન પૂછ્યા વગર સમાધાન કરી દે.

પૂજ્ય માના આશ્રમમાં જતાં અમારી યોગવેદાંત અકાદમીના એક વિદ્યાર્થી વારંવાર સમોસાં અને શેકેલા મકાઈના ડોડા ખાવાનો આગ્રહ કરતા હતા. મેં કહ્યું, પૂજ્ય માનાં દર્શન પૂર્વે કંઈ ખાવાનું નહીં.’ પૂજ્ય મા આનંદમયી માને ત્યાં અમે સૌએ સત્સંગ પૂરો કર્યો એટલે માએ સૌથી

પહેલાં પેલા બ્રહ્મચારી- વિદ્યાર્થીને બોલાવીને ખોખું ભરીને સમોસાં અને મોટું બોક્સ ભરીને મકાઈના ડોડા આપ્યા હતા.

પૂજ્ય શ્રી સત્યસાંઈબાબાને શિવાનંદ શતાબ્દીનું આમંત્રણ આપવા હું ગયેલો તો ભીડ વચ્ચેથી મારો હાથ પકડીને પોતાના ભવનમાં લઈ જઈને કહે, ‘શિવાનંદ શતાબ્દીનું આમંત્રણ લઈને આવ્યા છો ને?’ આમંત્રણપત્ર મારા હાથમાં છે અને તેમાં શું લખ્યું છે, તેનો જવાબ આપી દીધો - આવા અનેક અનુભવો અનેક સંતોના થયા છે. આપણા સૌરાષ્ટ્રના સુપ્રસિદ્ધ વયોવૃદ્ધ સંત (૧૦૬ વર્ષ) પૂજ્ય સંપૂર્ણાનંદ બાપુ હંમેશાં કહે કે, ‘મેં ચાળીસ વર્ષ મૌન પાળ્યું. આમ થવાથી મને લોકોના હૃદયની વાત જણાઈ જતી. તેનો ઉત્તર મારા હૃદયમાં પ્રકટ થતો. મારી સાધના સમયે હું દિગંબર રહેલો-લોકો મને પથરા મારતા. હવે પૈસા મારે છે!!!’

માટે જ સત્યના મહિમાનું વર્ણન કરતાં કહેવામાં આવ્યું છે કે, નાસ્તિ સત્યાત્પરો ધર્મો નાનૃતાત્ પાતકં મહત્, સત્યથી મોટો કોઈ ધર્મ નથી અને અસત્યથી મોટું કોઈ પાપ નથી. ઋગ્વેદે સત્યના મહિમાનું ગાયન કરતાં કહ્યું : ઋતઈ સત્યં ચામીદ્વાતપોઽધ્યજાયત (ઋ. ૧૦:૧૮૦:૧) ‘સત્યેનોત્તમ્મિતા ભૂમિઃ’ (ઋ. ૧૦:૮૫:૧) સમગ્ર સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ પૂર્વે ઋત અને સત્ય હતાં, માટે જ તૈતરીય ઉપનિષદની શિક્ષાવલ્લીમાં કહેવામાં આવ્યું છે, સત્યં વદ, ધર્મં ચર, સત્યાન્ન પ્રમદિતવ્યમ્ સત્યનું પાલન એ જ ધર્મ છે, માટે તેમાં પ્રમાદ કરીશ નહીં. (તૈ. ૧:૧૧:૧)

જેવી રીતે આપણા ઠાકોરજીની સેવા માટે આપણે વાસણો જુદાં રાખીએ છીએ. તે વાસણોમાં આપણે ભોજન વગેરે કરતા નથી. તે ઠાકોરજીનાં છે. આપણા ગુરુદેવ માટે આસન જુદું રાખીએ છીએ, તેના ઉપર આપણે બેસતા નથી. આ આસન શ્રી ગુરુદેવનું છે. તે જ પ્રમાણે

આપણી જિહ્વા-જીભ એ સરસ્વતીનું આસન છે. તેનાથી સત્ય જ બોલાય. અપ્રિય, અસત્ય, અમંગળકારી, અશુભ વાણી ન ઉચ્ચારાય. બોલવામાં જાગૃતિ રાખીએ તો અનુભવાશે કે આપણે જે કંઈ બોલીએ છીએ તે થઈ જાય છે - માટે સાવધાન!

હવે અંતે એક અગત્યની વાત કહેવાની કે જેમ જેમ આપણે સત્યપરાયણ થઈએ છીએ તેમ તેમ આપણે પ્રભુપરાયણ થઈએ છીએ. આમ થવાથી આપણી અંદર જ્ઞાનની સરવાણી પ્રગટે છે. તેને જ્ઞાનની 'સપ્તભૂમિકાઓ' નામ આપવામાં આવેલું છે. યોગવાસિષ્ઠના ઉત્પત્તિ પ્રકરણમાં શ્રીરામને શિક્ષા આપતાં વસિષ્ઠજીએ આ સપ્તભૂમિકાનું વર્ણન કર્યું છે. આ ભૂમિકાઓ : (૧) શુભેચ્છા, (૨) વિચારણા (૩)તનુમાનસા (૪) સત્વાપત્તિ (૫) અસંસક્તિ (૬) પદાર્થાભાવના અને (૭) તુર્યગાના નામથી ઓળખાય છે.

હું વૈરાગ્યના નામે મૂઢ થઈને બેસીશ નહીં, શાસ્ત્રજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીશ, તે શુભેચ્છા છે. શાસ્ત્રોનું અધ્યયન, મનન, વિવેક-વૈરાગ્યનો અભ્યાસ તે વિચારણા- ભૂમિકા છે. વિવેક-વૈરાગ્યમાં દૃઢ થવાથી ઈન્દ્રિયજય થશે તે તનુમાનસા છે. અહીં મન શુદ્ધ થાય છે. મનની નિર્મળતાથી, શુભેચ્છાથી, શ્રવણ, મનન, નિદિધ્યાસન, મનન અને તનુમાનસાથી ચિત્તની સાંસારિક વિષયોમાં વિરક્તિ થાય છે. તેને 'સત્વાપત્તિ' કહે છે. સાંસારિક વિષયોમાં વિરાગ થવાથી અંતઃકરણમાં સમાધિ થાય છે. તેને અસંસક્તિ કહેવામાં આવેલ છે.

ભૂમિકા પંચકાભ્યાસાત્ સ્વાત્મારામતયા દૃઢમ્ ।
આભ્યન્તરાણાં બાહ્યાનાં પદાર્થાનામભાવનાત્ ॥

ઉપરોક્ત કથિત પાંચેય ભૂમિકામાં સિદ્ધ થઈ ગયા પછી તે સત્યનિષ્ઠ જ્ઞાની મહાત્માની આત્મારામતા અને જગતથી ઉપરામતાને કારણે તેની સ્થિતિ 'દ્વન્દ્વાતીત' અંદરબહાર-ના જ્ઞાનથી તે પૃથક્ક થઈ જાય છે તેવા સમયે બીજા લોકો વારંવાર તેને તે વિષયસંબંધી પ્રેરણા કરે ત્યારે તે પોતાની ભાવાવસ્થામાંથી દુન્યવી સભાનતાને મેળવે છે. તેના અંતઃકરણની તે સ્થિતિને 'પદાર્થાભાવના' કહેવામાં આવે છે.

શિવાનંદજૂલાને પાર કરીને કાચે રસ્તે લક્ષ્મણજૂલા તરફ જઈએ ત્યાં મસ્તરામબાબાની ગુફા છે. તે સંત એક કંતાન-શણનો ટુકડો બાંધીને રેતી વચ્ચે બેસી રહેતા. લોકો ભોજન લાવે, તેમના મોઢામાં કોળિયા ભરાવે ત્યારે ક્યારેક તેઓને ગળે કોળિયો ઊતરતો. આવું જ શૌચાદિ ક્રિયા પણ તેઓ જાતે કરતા નહીં. ગણેશક્રિયા કરીને તેમની પૂંઠમાં આંગળીથી ખોતરી-ખોતરીને મળ કાઢવામાં આવતો. આવું જ બ્રહ્મલીન છોટે મહારાજ કે જેઓ શ્રી કેલાસ આશ્રમના આચાર્ય હતા તે હરિહરાનંદજી મહારાજની પણ છેલ્લા દિવસોમાં આવી 'પદાર્થાભાવના' અને તુરીયા અવસ્થા હતી. જગત માટે બધાં જ બારણાં બંધ, પરંતુ કોઈ વિશેષ સંત આવે અને તેમને વારંવાર કહેવામાં આવે તો સત્વર જ તેઓ સંતને યોગ્ય સન્માનની ભાષા વાપરી સંસ્કૃત ભાષામાં વાર્તાલાપ કરતા.

જ્યારે લાંબા સમય સુધી 'નેરંતર્યસત્કારાસેવિતો' આ પ્રકારની સાધનાની સ્થિતિ રહે છે ત્યારે બીજા લોકો દ્વારા પ્રેરિત કરવામાં આવે તોપણ જગતની ભૂમિકા પર ન આવે, તે 'તુર્યગા' અવસ્થા કહેવામાં આવે છે ત્યારે તેમને આ દૃશ્ય સંસારના કોઈ સામાજિક નિયમોનું બંધન રહેતું નથી. હા, તેઓ તે પ્રત્યેક પળે આત્મભાવમાં રહેલા હોય છે.

શ્રી રામકૃષ્ણદેવ કહેતા કે, 'એક દિવસ મેં એક જ્ઞાનીનાં-સત્યનિષ્ઠ મહાપુરુષનાં દર્શન કરેલાં. રસ્તા વચ્ચે તે નગ્ન અવસ્થામાં પડેલો હતો, ત્યાં તેની પોતાની વિષ્ટા વચ્ચે કોઈએ તેને ભોજન આપ્યું હશે, તે કાગડા, કૂતરાંની સાથે એક જ પતરાળામાં તે પણ ખાતો હતો.

વિદ્યાવિનયસમ્પન્ને બ્રાહ્મણે ગવિ હસ્તિનિ
શુનિ ચૈવ શ્વપાકે ચ પંડિતા: સમદર્શિન:

(ગીતા: પ: ૧૮)

સત્યમાં પ્રતિષ્ઠિત જ્ઞાનીજન વિદ્યા અને વિનયયુક્ત બ્રાહ્મણ, ગાય, હાથી, કૂતરાં અને ચંડાળ-બધાંમાં સમભાવ જ રાખે છે.

આત્મૌપમ્યેન સર્વત્ર સમં પશ્યતિ યોડર્જુન ।
સુખં વા યદિ વા દુ:ખં સ યોગી પરમો મત: ॥

(ગીતા ૬:૩૨)

'હે અર્જુન, જે યોગી પોતાની સત્યનિષ્ઠાને પ્રભાવે સમગ્ર જડચેતનમાં કે સુખ-દુખમાં સમાનભાવે રહે છે તે પરમ શ્રેષ્ઠ છે, તે એટલા માટે સંભવ છે કે તેણે અનુભવ્યું છે કે જે કંઈ છે, તે 'એકં સત્ વિપ્રા: બહુધા વદન્તિ' સત્ય એક જ છે. વિવિધરૂપે તેને ઓળખવામાં આવે છે માટે વિનોદ કે વ્યંગમાં પણ અસત્ય ભાષણ કે આચરણ કરવું નહીં. સત્યની ઉપાસના પ્રત્યક્ષ ઈશ્વરની ઉપાસના છે. ઠું શાંતિ:!

જેની જીભ પર કે જેની જીભના ટેરવે 'હરિ' આ બે અક્ષર વસે છે, તેને વેદોના પાઠ કે તીર્થયાત્રા અથવા તો મોટા યજ્ઞો કરવાની આવશ્યકતા નથી. કળીયુગની શ્રેષ્ઠ સાધના નામ જપ જ છે. સંસારરૂપી રોગને માટે હરિસ્મરણ એ સિદ્ધ ઔષધ છે.

સ્વાધ્યાય

સાધારણ રીતે સ્વાધ્યાયનો અર્થ અધ્યયન કે અધ્યાપન એવો જ કરવામાં આવે છે. આશ્રમોમાં કે ધર્મસ્થાનોમાં થતા શાસ્ત્રોના પાઠ, તેની વ્યાખ્યા, વિવેચન વગેરેને આપણે સ્વાધ્યાય કહીએ છીએ. અધ્યાત્મના માર્ગે સત્સંગ અને આ પ્રકારનો સ્વાધ્યાય, તે બંનેની ખૂબ આવશ્યકતા છે.

આપણે ઈશ્વરનું ધ્યાન કરવું હોય તો ઈશ્વરને આપણે જોયા જ નથી, આવી પરિસ્થિતિમાં કોનું ધ્યાન કરીશું? શું વિચાર કરીશું? આપણે સફરજન જોયું છે, ખાધું છે, માણ્યું છે, તેથી સફરજનનું નામ સાંભળતાં જ આપણા માનસપટલ ઉપર સફરજનની ઝાંખી થાય છે અને જામફળ શબ્દ કાન પર અથડાય ત્યારે સફરજનની સુગંધ આપણી ઘ્રાણેન્દ્રિયમાં આવતી નથી, કારણ કે સફરજનનો સ્વાદ એ આપણું અનુભવજન્ય જ્ઞાન છે.

આવું જ સ્વાધ્યાય માટે છે. શ્રીરામચરિતમાનસ કે શ્રીમદ્ ભાગવતજીનો સ્વાધ્યાય કે અધ્યયન આપણા ચિત્તમાં શ્રીરામકથાચરિત્ર કે શ્રીકૃષ્ણકથા અથવા તો શ્રીકૃષ્ણલીલાઓ વગેરેનાં ચિત્રો ઉત્પન્ન કરે છે. દા.ત. રાત્રે સૂતાં પહેલાં જો કોઈ બાળક રહસ્યમય ભૂતપ્રેતની વાતો વાંચીને સૂઈ જાય અને ઊંઘમાં જો તેના નખમાં કે પગમાં રજાઈનો ફાટેલો ભાગ ભરાય તો ‘ભૂ ઉ ઉ ત’ નામની બુમરાણ સાથે તે જાગી જાય કે તેને ખૂબ પરસેવો વળે અથવા તો હૃદયના ધબકારા વધી જાય તેવું બનતું હોય છે, જે આપણે સૌએ અનુભવ્યું છે.

માટે શિષ્ટ વાચન અને સદ્વાચનની ખૂબ જ આવશ્યકતા છે.

ખાસ કરીને જે ઈશ્વરાનુગામી છે, તેને માટે વિવેક, વૈરાગ્ય, ષટ્સમ્પત્તિ અને મુમુક્ષુત્વના સાધનચતુષ્ટયમાં સહાયક કરે તેવા ગ્રંથો, પ્રસ્થાનત્રયી એટલે કે શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા, ઉપનિષદો, બ્રહ્મસૂત્ર અથવા તો પંચદશી, લઘુવાસુદેવમનન, વિવેકચૂડામણિ કે અન્ય ગ્રંથોનો અભ્યાસ- સાધનાના પંથને વધુ સુદૃઢ બનાવવામાં સહાયપ્રદ થાય છે.

એક વાર પૂજ્ય શ્રી શ્રી મા આનંદમયી મા નરેન્દ્રનગરમાં એકાંતવાસમાં હતો. હું અને બ્રિગેડિયર શ્રી લક્ષ્મીનારાયણ સબરવાલજી પૂજ્ય માના દર્શને ગયેલા. સબરવાલ સાહેબે પૂજ્ય માને કહ્યું, ‘મા! મારી બદલી આસામમાં ટેંગાવેલી ખાતે થઈ છે. ફૌજી છું ગમે ત્યાં બદલી થાય, તેનું દુઃખ નથી, પ્રશ્ન છે સત્સંગનો. અત્યાર સુધી દહેરાદૂન હતો. આપના અને શિવાનંદ આશ્રમના સંતોનાં દર્શન અને સત્સંગનો અલભ્ય લાભ સતત મળતો, પણ હવે શું? પૂજ્ય માએ કહ્યું, ‘સવારે ઊઠીને શ્રી ગુરુદેવના સાહિત્યનું અધ્યયન કરવું, રાત્રે સૂતાં પૂર્વે ફરીથી શ્રી ગુરુદેવના ઉપદેશોના ગ્રંથોનો સ્વાધ્યાય કરવો. સંતો, મહંતો, ગુરુજનો જે પુસ્તકો લખે છે, તે તેમના જ્ઞાનના પ્રદર્શન માટે નથી હોતાં, તેમને જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું તે મુમુક્ષુઓને લાભદાયક થાય, પ્રેરણાસ્પદ થાય, માટે આ ગ્રંથોની રચના કરવામાં આવી હોય છે. જે ગ્રંથનો સ્વાધ્યાય કરો, તે ગ્રંથના રચયિતા સાથે તમારો સત્સંગ થયો તેવો અનુભવ થશે... નારાયણ... નારાયણ...’

સાચે જ આપણે શિવાનંદ સાહિત્ય કે શ્રીરામકૃષ્ણ સાહિત્ય વાંચીએ ત્યારે શ્રી ગુરુદેવ કે શ્રી ઠાકુરના સત્સંગ સમાગમમાં હોઈએ તેવો જ અનુભવ થતો હોય છે. શ્રીરામકથા વાંચી હોય તો ધ્યાનમાં શ્રીરામજીનાં દર્શન સરળ બનશે. મનને એકાગ્ર થવાનું પણ સરળ થશે, માટે સ્વાધ્યાય એક અત્યંત આવશ્યક સદ્ગુણ છે. ઉપનિષદના આચાર્યોએ

વિદ્યાર્થીઓને શિક્ષા આપતાં કહ્યું છે કે ‘સ્વાધ્યાયમાં આળસ કરવી નહીં - સ્વાધ્યાયાન્મા પ્રમદઃ’, કારણ કે આળસમાત્ર જીવનમાં પૂર્વે અંધકાર અને પછી મૃત્યુ જ આપે છે. ‘પ્રમાદો વૈ મૃત્યુઃ’ અથવા તો ‘પ્રમાદો નિત્યમૃત્યુઃ’, પ્રમાદૌમુચ્યનો પદ’ આવું સનાતન તથા બૌદ્ધગ્રંથોમાં સૂચવવામાં આવ્યું છે.

સદ્વાચનથી સદ્વ્યવહાર અને સદ્વિચારની પ્રાપ્તિ થાય છે. માનવજીવનનું નિર્માણ એ માત્ર વ્યક્તિમાત્રનું નિર્માણ નથી, તે એકેક વ્યક્તિથી સંકળાયેલ સમગ્ર સમાજ અને રાષ્ટ્રનું નિર્માણ છે, માટે અધ્યાત્મપથમાં સ્વાધ્યાયની પાયાની આવશ્યકતા છે.

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના સાહિત્યમાંથી વીસ આધ્યાત્મિક નિયમો, સાધનાતત્ત્વ અને વિશ્વપ્રાર્થના દરરોજ ગીતાપાઠની જેમ સ્વાધ્યાય કરવા યોગ્ય પવિત્ર સાહિત્ય છે. તદુપરાંત તેમના સાહિત્યમાંથી ચૂંટી કાઢેલી થોડી રત્નકણિકાઓનો અહીં સમાવેશ કરેલ છે.

- (૧) તમારી આવશ્યકતાઓ ઓછી કરો; બને તેટલી ઓછામાં ઓછી ચીજવસ્તુઓનો ઉપયોગ કરો.
- (૨) પરિસ્થિતિને અનુકૂળ થઈને રહો.
- (૩) કોઈ પણ વસ્તુ કે વ્યક્તિ સાથે વધુ ગાઢ સંબંધ કે સ્નેહ ના રાખો.
- (૪) પોતાની પાસે જે કંઈ સારું હોય તે બીજાઓ સાથે વહેંચીને ભોગવો.
- (૫) સદા સેવા કરવાને તત્પર રહો. સેવાની કોઈ પણ તક ન ગુમાવો. આત્મભાવથી સેવા કરો.
- (૬) સદા અકર્તા અને સાક્ષીભાવમાં રહો.
- (૭) ઓછું બોલો, મધુર બોલો, સત્ય બોલો, કડવું કે કોઈને દુઃખ થાય તેવું ન બોલો.

- (૮) ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર માટે તીવ્ર ઉત્કંઠા રાખો.
- (૯) તમારા સર્વસ્વનો ત્યાગ કરો અને ઈશ્વરની સમ્પૂર્ણ શરણાગતિ સ્વીકારો.
- (૧૦) આધ્યાત્મિક પક્ષ ખાંડાની ધાર જેવો છે. સદ્ગુરુની પરમ આવશ્યકતા છે.
- (૧૧) ઉત્સાહી બનો, પણ ખૂબ ધૈર્ય રાખો.
- (૧૨) આધ્યાત્મિક સાધનામાં એક પણ દિવસ રજા પાડશો નહીં.
- (૧૩) ગુરુ તો માર્ગદર્શન જ આપશે, બાકી સાધના તો તમારે જાતે જ કરવી પડશે.
- (૧૪) જીવન અલ્પ છે. ક્ષણભંગુર છે. મૃત્યુ અનિવાર્ય છે, માટે સતત યોગસાધનામાં જોડાયેલા રહો.
- (૧૫) આધ્યાત્મિક રોજનીશી દરરોજ લખો. તેમાં તમારી પ્રગતિ અને પતનની સાચી નોંધ રાખો. તમારા નિત્ય નિયમને વળગી રહો.
- (૧૬) સાધના માટે સમય નથી તેવી ફરિયાદ ન કરો. ઊંઘ ઓછી કરો. મોટાં બણગાં ફૂંકવાં નહીં. બ્રાહ્મમુહૂર્તે ધ્યાન અવશ્ય કરવું.
- (૧૭) ઈશ્વરચિંતનમાં જગત ભુલાઈ જાય તો કંઈ વાંધો નહીં.
- (૧૮) હું અમુક છું - પુરુષ કે સ્ત્રી કે કંઈ બીજું-વગેરે વિચારોને બ્રહ્મ ચિંતન દ્વારા દૂર કરો.
- (૧૯) આજે કરી શકો તો તે આજે અને હમણાં જ કરો. કોઈ પણ સંજોગોમાં કાલ ઉપર કામ ન ઢોળો.
- (૨૦) તમારી કર્તવ્યક્ષમતાની બડાશ ન હાંકો. તેનો દેખાવ પણ ન કરો. સરળ અને વિનમ્ર બનો.

- (૨૧) હંમેશાં પ્રસન્ન રહો. નિશ્ચિંત રહો.
- (૨૨) જેની સાથે તમારો કંઈ સંબંધ નથી તેનાથી સદા વિમુખ રહો.
- (૨૩) કુસંગ અને વાદ-વિવાદથી સદા દૂર રહો.
- (૨૪) દરરોજ થોડા કલાકો એકાંતમાં અવશ્ય ગાળો.
- (૨૫) લાલચ, ઈર્ષ્યા અને પોતાની જાહેરાત આ ત્રણેયથી સદા દૂર રહો.
- (૨૬) વિવેક અને વૈરાગ્ય વડે તમારી લાગણીઓ અને ભાવુકતા ઉપર સંયમ રાખો.
- (૨૭) હંમેશાં મનને સંતુલિત રાખો.
- (૨૮) કંઈ પણ બોલો તે પૂર્વે બે વખત અને કંઈ પણ કરો તે પૂર્વે ત્રણ વખત વિચાર કરો.
- (૨૯) કોઈની નિંદા, ટીકાટિપ્પણ, ભૂલો શોધવી તે બધું છોડો જ. આ બધું કરશો તો તમને જ તે પાછું મળશે.
- (૩૦) પોતાની ભૂલો શોધી કાઢો. તમારી કમજોરીને ઓળખો. બીજા લોકોના સદ્ગુણોને જ જુઓ.
- (૩૧) બીજા લોકોએ તમને નુકસાન પહોંચાડ્યું હોય તેને ભૂલી જાઓ અને ક્ષમા કરો. જે તમને ધિક્કાર કરે, તેનું હંમેશાં ભલું ચાહો અને ભલું કરો.
- (૩૨) કામ, ક્રોધ, અહંકાર, મોહ અને લોભનો સર્પના વિષની જેમ ત્યાગ કરો.
- (૩૩) કોઈ પણ પ્રકારનું દુઃખ સહન કરવાને સદા તત્પર રહો.
- (૩૪) તમારા જીવનમાં વૈરાગ્ય ઊપજે તે માટે વધુમાં વધુ સમય ફાળવો.
- (૩૫) ઈન્દ્રિયજન્ય આનંદને વિષ કે ઊલટી કરેલું અન્ન, વિષ્ટા કે મળમૂત્ર સમાન જાણો.

- (૩૬) સાવ એકલા જ સૂવો. તમારા વીર્યની રક્ષા કરો.
- (૩૭) તમામ સ્ત્રીઓમાં માતૃભાવ રાખો. કામુક્તાના વિચારને મૂળમાંથી કાઢી નાખો. બહેનોને સદા માનસિક પ્રણામ કરો.
- (૩૮) દરેક ચહેરામાં અને દરેક વસ્તુમાં ઈશ્વરનાં દર્શન કરો.
- (૩૯) જ્યારે પણ મન અધોમુખી થાય ત્યારે સત્સંગ, પ્રાર્થના અને સંકીર્તનનો આશ્રય લો.
- (૪૦) જીવનમાં આવતી મુશ્કેલીઓનો હિંમત અને શાંતિપૂર્વક સામનો કરો.
- (૪૧) તમારી પ્રશંસા માટે આશા ન રાખો, તેમ તમારી ટીકા નિંદાની પણ પરવા ન કરો.
- (૪૨) જે નાલાયક કે દુષ્ટ છે તેમની સેવા કરો, તેમને સન્માન આપો.
- (૪૩) તમારી ભૂલોનો જાહેરમાં સ્વીકાર કરો.
- (૪૪) તમારા સ્વાસ્થ્યને જાળવો. દરરોજનાં આસનો કે કસરતમાં આળસ ન કરો.
- (૪૫) સદા સ્ફૂર્તિવાન અને ચપલ બની રહો. કદી બેધ્યાન ન રહો.
- (૪૬) ઉદાર હૃદયી બનો. લોકોની આશા હોય તેથી પણ વધારે ઉદાર બનો અને સહાય કરો. અદ્ભુત વિશાળ હૃદયથી દાન કરો.
- (૪૭) આકાંક્ષાઓ અને ઈચ્છાઓથી દુઃખ વધે છે, સંતોષી બનો.
- (૪૮) એક પછી એક ઈન્દ્રિયોનો નિગ્રહ કરો.
- (૪૯) સતત બ્રહ્મચિંતન વડે બ્રહ્માકાર વૃત્તિનો વિકાસ કરો.
- (૫૦) તમારા વિચારો ઉપર નિયંત્રણ રાખો. પ્રત્યેક વિચાર પવિત્ર અને સદાચારી બની રહે માટે જાગ્રત રહો.
- (૫૧) કોઈ ખૂબ જ કડક શબ્દો વાપરે, અપમાન કરે કે મેણું મારે તો

તમે શાંત જ રહો. આ બધા શબ્દો હવાના તરંગો જ છે; કદાચ જગતની રંગભૂમિ ઉપર નાટકીય શબ્દો છે.

- (પર) ઈશ્વરને તમારું મન સોંપી દો અને સત્યપરાયણ જીવન જીવો.
- (પ૩) પૂર્ણતાના માર્ગે સદા અગ્રેસર રહો, સતર્ક અને સાવધાન રહો.
- (પ૪) તમારા જીવનનું સ્પષ્ટ ધ્યેય રાખો અને સાવધાનીથી આગળ વધો.
- (પ૫) મૌનનો અદ્ભુત લાભ છે, સદા તેનો અભ્યાસ કરો.
- (પ૬) શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ અને વિચારો આ ચારેય દ્વાર વડે કામના મનમાં પ્રવેશ કરે છે, માટે સાવધાન!
- (પ૭) એકમાત્ર ઈશ્વર સાથે અંગત અને ખાનગી સંબંધ રાખો, જગત વ્યવહાર ઓછો કરો.
- (પ૮) હંમેશાં સંતુલિત જીવન જીવો. અતિ સર્વત્ર વર્જયેત્.
- (પ૯) દરરોજ આત્મનિરીક્ષણ અને પરીક્ષણ કરો. તમારા વિકાસનો હિસાબ રાખો.
- (૬૦) આધ્યાત્મિકપથે વધુ આગળ વધવા માટે જગત વ્યવહારમાં શું થાય છે તે જાણવાની ઉત્સુકતા ત્યાગો. તમારી શક્તિનો સંચય કરો અને તેને અધ્યાત્મપથે જ એકાગ્ર કરો. ખાવું-પીવું, શરીર અને સગાંસંબંધીના વિચાર ઓછા કરો. હંમેશાં આત્મવિચારમાં જ રહો. યાદ રાખો, તમારે આ જન્મમાં જ આત્મસાક્ષાત્કાર કરવાનો છે.

આ સિવાય સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ આત્મનિરીક્ષણ માટે એક અંગત નોંધ રાખવાના હિમાયતી હતા. તેમનો આગ્રહ હતો કે દરરોજ રાત્રે સૂતાં પૂર્વે એક ખાનગી નોંધ નોંધપોથીમાં

પ્રામાણિકપણે લખવી. જે પ્રશ્નો પોતાની જાતને પૂછવાના છે તે આ પ્રમાણે છે: (૧) કેટલા કલાક સૂતા? (૨) ક્યારે જાગ્યા (૩) જપ-કેટલી માળા કરી? (૪) નામસ્મરણ કેટલો સમય કર્યું? (૫) પ્રાણાયામ કેટલા કર્યા? (૬) આસન કેટલો સમય કર્યા (૭) એક આસનમાં કેટલો સમય ધ્યાન કર્યું? (૮) શું ધ્યાનમાં નિયમિતતા જળવાય છે? (૯) ગીતાના કેટલા શ્લોકો વાંચ્યા કે યાદ કર્યા? (૧૦) સત્સંગ કેટલો સમય કર્યો? (૧૧) કેટલો સમય મૌન પાળ્યું? (૧૨) કેટલો સમય નિષ્કામ સેવા કરી? (૧૩) કેટલું દાન કર્યું? (૧૪) કેટલો સમય મંત્રલેખન કર્યું? (૧૫) કેટલો સમય વ્યાયામ કર્યો? (૧૬) કેટલી વાર અસત્ય બોલ્યા, તેને માટે તમારી જાતને શી સજા કરી? (૧૭) કેટલી વાર ક્રોધ આવ્યો અને કેટલો સમય રહ્યો? તેને માટે આત્મદંડ શો કર્યો? (૧૮) કેટલો સમય બિનઉપયોગી વાતોમાં બગાડ્યો? (૧૯) કેટલી વાર બ્રહ્મચર્ય ખંડિત કર્યું? (૨૦) કેટલો સમય આધ્યાત્મિક ગ્રંથોનું અધ્યયન કર્યું? (૨૧) તમારી ખોટી ટેવોને દબાવવામાં કેટલી વાર સફળતા મળી. તમારી ભૂલ માટે પોતાની જાતને શી સજા કરી? (૨૨) ઈષ્ટદેવનું કેટલો સમય ધ્યાન કર્યું? (૨૩) કયા સદ્ગુણોનો વિકાસ કરો છો? (૨૪) કઈ બૂરી આદતને છોડવા માટે પ્રયત્ન કરો છો? (૨૫) કઈ ઈન્દ્રિય તમને વધુ સતાવે છે? (૨૬) કોઈ વ્રત કે જાગરણ કર્યું? (૨૭) વડીલો સાથે કે પરિવારના કોઈ સભ્ય અથવા બહાર કોઈ સાથે અથવા બાળકો સાથે દુર્વ્યવહાર કર્યો? માફી માગી? (૨૮) પરિવારના બધા સભ્યો સાથે બેસીને પ્રાર્થના, સ્વાધ્યાય, સહવાચન કર્યા? (૨૯) સૂતાં પૂર્વે જપ-ધ્યાન કર્યા? (૩૦) કેટલા વાગ્યે સૂતા? સૂતાં પૂર્વે આત્મનિરીક્ષણ કર્યું? વગેરે....

અદ્ભુત કીમિયો છે આ આત્મપરીક્ષણનો. સેંકડો વિદ્યાર્થીઓએ મને તેમની રોજનીશી લખીને દેશ અને પરદેશમાંથી મોકલાવી છે. ઇ-મેલથી પણ ઢગલાબંધ પૂછપરછ અધ્યાત્મપથે થઈ છે અને તેઓ કાળે કરીને સમાજના શ્રેષ્ઠ નાગરિક બન્યા છે. આ પ્રકારના સ્વાધ્યાયથી જીવન ઉત્કર્ષ ખૂબ જ સરળ બને છે. શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કે તેથી કામનાઓનો હ્રાસ થાય છે, કારણ કે તમે અસંગ બનો છો. ત્યારે કમશ: તમારાં મોહ અને અહંકાર પણ ઓછાં થાય છે. આવી રીતે જે જીવે તેને શાશ્વત શાંતિની પ્રાપ્તિ થાય છે, ગીતામાં કહ્યું છે કે, ‘નિર્દોષં હિ સમં બ્રહ્મ’ ભગવાન કહે છે કે એકમાત્ર મને જ કોઈ પણ કર્મનું બંધન નથી. ‘ન માં કર્માણિ લિમ્પન્તિ ન મે કર્મફલે સ્પૃહા’(ગીતા : ૪:૧૪). કર્મનું બંધન એટલા માટે નથી કે કોઈ ઈચ્છા, આકાંક્ષા કે કામના તેમને નથી. બાકી ‘કિં કર્મ કિમકર્મેતિ કવયોડપ્યત્ર મોહિતા:’(ગીતા: ૪:૧૬). શું કર્મ અને શું અકર્મ - અહીં મોટા મોટા જ્ઞાનીઓ પણ ભૂલા પડ્યા છે નારાયણ! માટે જગતની નિંદા ટીકા કે ખોડખાંપણ કરતાં પોતાના દોષ જોવાની ટેવ વધુ સારી છે, પરંતુ દુર્ભાગ્યે મોટા ભાગનો સમાજ પોતાના દોષ જોવાનો ભૂલથી પણ પ્રયત્ન કરતો નથી. હું તો ગુણવાન જ છું. દુર્યોધનને જગતમાં કોઈ ડાહ્યો ન દેખાયો. યુધિષ્ઠિરને જગતમાં કોઈ અયોગ્ય ન દેખાયું. આપણી દષ્ટિનો દોષ છે. શ્રી શ્રી મા શારદામણિદેવી સદૈવ કહેતાં કે, ‘જગતમાં જેણે સુખી થવું હોય તેણે કદી કોઈના દોષ જોવા નહીં, પોતાના જ દોષ જોવા’ શ્રી શ્રી મા આનંદમયી મા કહેતાં કે, ‘કોઈના સદ્ગુણોનું ચિંતન કરશો તો તમારામાં તેના સદ્ગુણો આવશે અને જો કોઈના દુર્ગુણોનું ચિંતન કરશો તો દુર્ગુણ આવશે,’ પરંતુ શ્રુતિમાં બહુ સુંદર વાત આવી -

નરઃ સર્ષપતુલ્યાનિ પરચ્છિદ્રાણિ પશ્યતિ ।
આત્મનો બિલ્વમાત્રાણિ પશ્યન્નપિ ન પશ્યતિ ॥

કોઈના રાઈ જેટલા દોષ તમને પહાડ જેવા દેખાય છે અને મોટા બીલાંના ફળ જેટલા પોતાના મોટા દોષ તમને દેખાતા નથી. ‘અન્યનું તો એક વાંકું આપનાં અઢાર છે.’ આ દલપતરામની કવિતાને હૃદયમાં ઉતારીએ તો સ્વાધ્યાય વધુ સુધરે, વધુ સારો થાય. બાકી આ સમગ્ર સંસાર ‘ગુણદોષમયં જગત્’ શરીરમાં ખાંડ ઓછી થાય તો મુશ્કેલી, વધુ થાય તો વધુ મુશ્કેલી. આવું જ મીઠું વધે તો બ્લડપ્રેશર હાય-ફાય અને ઓછું હોય તો ચક્કર આવે, માટે ‘આપણે આપણા ધર્મ સંભાળવા’ એટલું યાદ રાખવું કે આપણને જે અરુચિકર હોય તેવો વ્યવહાર બીજા સાથે કરવો નહીં. ‘આત્મનઃ પ્રતિકૂલાનિ પરેષાં ન સમાચરેત્’ તેમાં જ જીવનનાં સરળતા અને સાફલ્ય છે. ઠું શાંતિ.

મેડિકલ વિજ્ઞાન કહે છે કે આપણે હસીએ ત્યારે હૃદયને વિશ્રાંતિ મળે છે અને ક્રોધમાં હોઈએ ત્યારે હૃદયમાં તનાવ ઉત્પન્ન થાય છે, માટે જ ક્રોધી માણસોનાં બ્લડ પ્રેશર ઊંચાં રહેતાં હોય છે. ક્રોધથી નર્વસનેસ આવે. અલ્સર થાય, બ્રેઈન હેમરેજ થાય, ડાયબિટીસ અને હૃદયના રોગ પણ થાય તો ભલા! આવા ક્રોધની મૈત્રી શા માટે ?

તપ:

પુરાણોમાં એવું કથન છે કે, અનંતશયનમાં પોઢેલા ભગવાન નારાયણના નાભિકમળમાંથી બ્રહ્માનો પ્રાદુર્ભાવ થયો. બ્રહ્માજીએ ચોપાસ નજર ફેલાવી તો ક્ષીરસાગરના જળ સિવાય બીજું કશુંયે દષ્ટિગોચર ન થયું ત્યારે બ્રહ્માજીએ આંખો બંધ કરી. આમ, મન એકાગ્ર થતાં સૌથી પહેલાં ક્ષીરસાગરનાં ઊછળતાં નીરનો અવાજ તેમના કાને અથડાયો. આ અવાજમાં તેમને ત...પ, ત...પ એમ તપ તપ તપ સંભળાતાં તેઓ હું કોણ છું? મારું કર્તવ્ય શું? તે જાણવા માટે તપમાં તદ્રૂપ થયા. ત્યાર બાદ કલ્પો વીત્યા પછી તેમને મનુ અને શતરૂપાને ઉત્પન્ન કર્યા અને સૃષ્ટિનો વિસ્તાર કરવાનો આદેશ આપ્યો. કર્દમ ઋષિ દામ્પત્ય જીવનમાં પ્રવેશ કરવા માટે તપ કરે છે. કર્દમ ઋષિ દેવહુતિને પરણ્યા પછી તપ કરે છે. શિવપુરાણમાં લખ્યું છે કે પુત્રપ્રાપ્તિ માટે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે શિવ-આરાધનાનું તપ કર્યું હતું. કંઈ પણ વિશેષ ક્ષમતા નામ, યશ, કીર્તિ, ધન, પુત્ર કે પરા અથવા અપરા તત્ત્વની પ્રાપ્તિ માટે દેવો અને દાનવોએ તપ કર્યાની વાતો આપણે સાંભળી છે.

સગર રાજાના પુત્રો ભસ્મીભૂત થયા ત્યારે તેમના વંશમાં કેશીની, અસમંજસ, અંશુમાન, દિલીપ અને ભગીરથ રાજા સતત તપ કરીને ભગવતી ભાગીરથીને પૃથ્વી પર લાવ્યા. ભગવાન સદાશિવ સદા તપસ્વી જ છે.

આ તપ એ દૈવી સંપદા છે. સત્યમાં પ્રતિષ્ઠિત થવું તે સૌથી મોટું તપ છે. ‘સાંચ બરાબર તપ નહીં, ઝૂઠ બરાબર પાપ’ (તુલસીદાસજી) અને કળિયુગમાં આ એકમાત્ર તપ જ શ્રેષ્ઠ છે. લોકો ધ્રૂજતા હોય અને માઘ માસમાં માટલાના પાણીથી નહાય તો ગંગાજીની માછલીઓને સૌથી

પહેલાં વૈકુંઠ મળશે. અમારા હૃષીકેશમાં લક્ષ્મણ ઝૂલાથી સ્વર્ગાશ્રમ પગે ચાલીને અમરાઈ વચ્ચે થઈને આંટો મારશો તો ખીલીઓની પથારી ઉપર સૂતેલા, અંગે ભભૂત ચોળેલા અઘોરી બાવાઓ જોવા મળશે. નાના હતા ત્યારે શાળામાં કોઈ માણસ આવેલો, તે સોડાબોટલ ફોડી સોડા પીતાં પહેલાં આખી બોટલ જ દાંતથી ચાવી ગયેલો, આપણે બટાકાની વેફર ખાઈએ છીએ તેમ. લોકો હજામત બનાવવાની બ્લેડનો નાસ્તો કરતા હોય છે. આ બધું ઈશ્વરમાર્ગે દોરી શકે નહીં. પહેલાં લોકો પંચાગ્નિ સાધના કરતા. ઉનાળાના બપોરે બળબળતી રેતીમાં ઉઘાડા શરીરે બેસે, પોતાની ચોપાસ અગ્નિ પ્રગટાવે, માથા ઉપર આગ ભરેલું માટલું કે હાંડલું રાખે. સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજે પણ કહ્યું છે, એક મહિનો મીઠું બંધ કરો, બીજો મહિનો ગળપણ, એક મહિનો સવારે નાસ્તો અને સાંજનું ભોજન બંધ કરો, એક મહિનો ચા-કોફી ન પીઓ. ચા-કોફીમાં ખાંડ ન વાપરો વગેરે. હવે આપણે આપણો થોડો વિચાર કરીએ કે એક દિવસ છાપાવાળો ન આવે અથવા છાપું આવ્યું હોય અને ઘરના નોકરચાકર કે ડ્રાઈવર તેને વાંચવા લઈ જાય, તો આપણા પોતાના સ્વભાવમાં સંતુલન રહે છે?

તપ એટલે આત્મસંયમ. નહીં જોવાનું ન જોવું. નહીં સાંભળવાનું ન સાંભળવું. ન બોલવાનું ન બોલવું. નહીં ખાવાનું ન ખાવું અને નહીં કરવાનું ન કરવું વગેરે. શ્રીકૃષ્ણ સુંદર દાખલો આપે છે અને કહે છે, ‘કૂર્મોડગાનીવ સર્વશઃ’ કાયબો જેમ અંગોને ... આને મહર્ષિ પતંજલિએ પ્રત્યાહાર નામ આપ્યું છે. સ્વવિષયાસંપ્રયોગે ચિત્તસ્વરૂપાનુકાર ઈવેન્દ્રિયાણાં પ્રત્યાહાર : (સાધનાપાઠઃ ૨:૫૪) જ્યારે ઈન્દ્રિયોનો પોતાના વિષયો સાથે સંબંધ નથી થતો ત્યારે તેઓનું તાદાત્મ્ય ચિત્ત સાથે થાય છે, તેનું નામ પ્રત્યાહાર છે. સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

મહારાજે આ વિષયને ખૂબ સરળ કરી નાખ્યો. કહ્યું ઈન્ટરવ્યૂ-ઈન્ટરવ્યૂ.
બાહ્યવિચરણ - આંતરચેતનામાં પ્રવેશ.

આમ 'આત્મસંસ્થં મનઃ કૃત્વા ન કિંચિત અપિ ચિંતયેત્'(ગીતા :
૬:૨૫)નો જે આદેશ છે તેનું નામ જ તપ. તેનો આરંભ શારીરિક
સહનશક્તિ વધારવાથી કરવાનો છે. ગુજરાત એન.સી.સી.
બટાલિયનના એક અધિકારી મસૂરીમાં મે મહિનામાં મળવા આવેલા.
તેમના માટે રાત્રે અતિથિભવનમાં રહેવાની વ્યવસ્થા કરી. સવારે પૂઠ્યું,
'ઊંઘ આવી હતી કે નહીં?' અરે બાપલિયા ઠરી ગયા! ચાર ધાબળા
અને બે ઈલેક્ટ્રિક હીટર વચ્ચે એન.સી.સી.ના વડા ..વડું થઈ ગયા!
શરીરનું તપ યોગાભ્યાસથી થાય. ત્યાર બાદ પ્રાણાયામ વડે પ્રાણનો
સંયમ કે તપ થાય, પ્રાણથી ઈન્દ્રિયો અને ઈન્દ્રિયો પછી મન અને પછી
બુદ્ધિ - આમ ક્રમે ક્રમે આત્મસંયમના માર્ગે આગળ વધી શકાય છે.

શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્માએ તપની સુંદર વ્યાખ્યા કરી છે. કહ્યું છે કે 'દેવ,
દ્વિજ, ગુરુ, પંડિતોનું સન્માન કે પૂજન, બાહ્યાંતર વિચાર અને વ્યવહારની
શુદ્ધિ કે સરળતા, સદાચાર, અહિંસા વગેરે શારીરિક તપ છે. જે હંમેશાં
સ્વસ્થ અને મધુરભાષી છે, કદી ઉદ્વેગ કરતો નથી અથવા જેને સદા
ઈશ્વરનું સ્મરણ, વેદપાઠ, ગીતાસ્વાધ્યાય વગેરેનો અભ્યાસ છે તે ચોક્કસ
વાણીનું તપ કરે છે. જે સદાસર્વદા પ્રસન્ન રહે છે, શાંત પ્રકૃતિનો છે,
જેનું અંતઃકરણ પવિત્ર છે, જેનું મન ચંચળ નથી તે માનસિક તપસ્વી
છે.'(ગીતા: ૧૭:૧૪-૧૫-૧૬)

બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી દેવાનંદજી મહારાજ કીર્તનાચાર્ય કહેવાતા.
તેઓ તેમનાં કીર્તનો પૂર્વે સદા એક વાત કહેતા કે, સત્યયુગમાં હાડકાં
જાય ત્યારે પ્રાણ જતા, તેને અસ્થિગત પ્રાણ કહે છે, પછી ત્રેતામાં

મજજાગત પ્રાણ થયા. દ્વાપરમાં રક્તગત પ્રાણ થયા અને કળિયુગમાં અન્નગત પ્રાણ પણ થયા છે, પછી વિનોદ કરતાં કહેતા કે ‘ટીગત - કોફીગત પ્રાણગત થાય છે.’ આડત્રીસ વર્ષ પૂર્વે જ્યારે અમે શિવાનંદ આશ્રમમાં પહેલી વાર ગયા હતા ત્યારે મને યાદ છે કે આખી મંડળીમાં સૌથી નાનો હું હતો બાકી બધા મોટેરાઓ વયોવૃદ્ધ અને જ્ઞાનવૃદ્ધ હતા. તેમાં તપોવૃદ્ધ કોઈ ન હતું, કારણકે એક ભાઈ ડબામાં કેરોસીનનો સ્ટવ પણ સાથે લાવેલા. આશ્રમમાં ‘ચા’ મળે તેને રૂમ પર લાવીને ફરીથી દૂધ, ચા, ખાંડ, ચાનો મસાલો નાખીને - ટેસદાર ન થાય ત્યાં સુધી તેમની સવાર સુધરતી નહીં.

ઈશ્વર આપણી આ નબળાઈ જાણે છે. સંતો અને શાસ્ત્રોમાં એટલા માટે જ કહ્યું છે કે કળિયુગમાં માણસ અલ્પાયુ થયો છે. અહીં રાવણ કે ઈતર રાક્ષસોની જેમ આપણે દસ હજાર વર્ષનું તપ કરી શકીએ તેમ નથી. તે તપની આપણા જીવનમાં કલ્પના પણ અસંભવ છે. ભાગવતજીમાં કહ્યું છે કે હિરણ્યકશિપુ તપ કરવા ગયેલો તો ઊધઈ તેના શરીરનું બધું માંસ ખાઈ ગયેલી. માત્ર અસ્થિપિંજર ઊભું હતું. તેના તપથી સ્વર્ગમાં તાપ લાગતો હતો. સૂર્ય ઝાંખો પડ્યો હતો. દેવતા અકળાયેલા. દોડીને શ્રી વિષ્ણુ પાસે ગયેલા. આ શું થાય છે? વગેરે માટે તપનો દંભ કે આડંબર ન કરવો. શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે -

તપો ધર્મઃ કૃતયુગે જ્ઞાનં ત્રેતાયુગે સ્મૃતમ્ ।
દ્વાપરે ચાધ્વરાઃ પ્રોક્તાઃ કલૌ દાનં દયા દમઃ ॥

સત્યયુગમાં તપ એ ધર્મ હતો. ત્રેતામાં જ્ઞાન, દ્વાપરમાં યજ્ઞ અને કળિયુગમાં દાન, દયા અને ઈન્દ્રિયનિગ્રહ એ જ તપ છે. આપણે આપણા જીવનમાં પોતાની જાતને પ્રામાણિક હોઈએ તે સૌથી મોટું તપ છે. કોઈ

દિવસ ભૂલથી એકાદશીના દિવસે સવારે નાસ્તો લેવાઈ જાય તો તે દિવસ અને બીજો દિવસ આખો પાણી પીધા વગર ઉપવાસ કરવાની પૂજ્ય મોટા સ્વામીજી (સ્વામી ચિદાનંદજી)ને હજુ પણ ટેવ છે. આ તપ છે. બાકી તેઓએ પણ બરફ વચ્ચે બેસીને ધ્યાન કર્યું હતું. આ બસો વર્ષ જૂની વાત નથી. હજુ પિસ્તાલીસ વર્ષ પૂર્વેની જ વાત છે. તપસ્વીનું તપ શું? આત્મસંયમ શું? તેનું પૂજ્ય મોટા સ્વામીજીનું જાગતું, જીવતું, હરતુંફરતું ઉદાહરણ છે. જાણ્યે કે અજાણ્યે પોતાને કારણે કોઈ પણ કષ્ટમાં ન મુકાય માટે પોતે કષ્ટ વેઠી લેવું તે તપ. માટે આ સદ્ગુણોનો વિકાસ આપણે પેલી પંક્તિઓને જીવનમાં ઢાળીને કરી શકીએ : ‘સત્ય અહિંસા ચોરી ન કરવી, વણજોતું નવ સંઘરવું’ વગેરે. પૂજ્ય બાપુજીના આ દશ નિયમ આપણા માટે સર્વશ્રેષ્ઠ તપ પુરવાર થઈ શકે. પૂજ્ય બાપુજીએ તેમના જીવનમાં તેનું આચરણ કર્યું, એટલે તેઓ મહાત્મા કહેવાયા. અસંભવ નથી. પ્રામાણિક પ્રયત્નોની જ જરૂર છે.

ભૂલથી પણ કદી ભગવાનના કે ઈશ્વરના અસ્તિત્વમાં શંકા કરશો નહીં. તપ તો કરવું જ પડશે. જેવી રીતે વિજ્ઞાનના વિષયો માટે એક પ્રયોગશાળા હોય છે, તેમ કમ્પ્યુટર વિજ્ઞાન ભણો છો કે એરોનેટિક એન્જિનિયરિંગ ભણો છો તેનો એક નક્કી કરેલો પાઠ્યક્રમ હોય છે. તેવું જ ઈશ્વર અનુસંધાન માટે તપ એક પાઠ્યક્રમ છે અને જેમ જેમ મુમુક્ષુનું તપ વધશે તેમ તેમ તેનાં ઓજસ અને તેજ પણ વધવાનાં જ. સુજ્જનોએ કહ્યું છે કે સોનાને પણ જેમ જેમ તપાવવામાં આવે તેમ તેમ તેના રંગમાં એક વિશિષ્ટ પ્રકારનો નિખાર આવતો જાય છે અને શેરડીના સાંઠાને ઉપરથી ચૂસવા માંડો, જેમ જેમ નીચે જશો તેમ તેનો રસ અને તેનું માધુર્ય કે સ્વાદ વધતાં જાય છે તેમ જેમ જેમ હીરો વધુ ઘસાય તેમ તેમ તેનું તેજ વધતું જાય છે.

દગ્ધં દગ્ધં પુનઃ અપિ પુનઃ કાંચનં કાંતવર્ણમ્ ।
છિન્નં છિન્નં પુનરપિ પુનઃ સ્વાદુ ચૈવેકુક્ષદંડમ્ ॥

ગંગોત્રીના સુપ્રસિદ્ધ તપસ્વી સંત બ્રહ્મલીન શ્રી કૃષ્ણાશ્રયજી મહારાજે નક્કી કર્યું કે હવે આપણે મૌન રાખવું; હાથની મુઠ્ઠીઓ બંધ જ રાખવી, ખોલવી જ નહીં, ખાવાનું માગવું જ નહીં, જાતે ખાવાનો પ્રયત્ન કરવો જ નહીં. વિચાર કરો અને બે-ચાર દિવસ આ પ્રમાણે કરી જુઓ એટલે ખબર પડશે કે મહારાજે કેવું અને કેટલું કષ્ટ વેઠ્યું હશે? તેમણે સાડા ત્રણ વર્ષ સુધી મુઠ્ઠીઓ ખોલી જ નહીં. બોલ્યા પણ નહીં. અન્નજળ વગર રહ્યા. પછી પોતાની જાતથી કંટાળ્યા. ગંગોત્રીના બ્રહ્મકુંડને જોતાં જ ચક્કર આવી જાય. ત્યાં ભાગીરથીના ધોધમાં ઉપરથી જ પડતું મૂક્યું. માણસ જાણીને પડે કે અજાણ્યે તેનું એકેય હાડકું સાજું ન રહે, ત્યાં આ મહારાજનો બેભાન દેહ ગંગાને કિનારે કોઈએ ઊંચકીને સાવધાનીથી મૂક્યો. જ્યારે તેમને સભાનતા આવી ત્યારે તેમણે જોયું કે સાક્ષાત્ ગંગામાતા તેમની મુઠ્ઠીઓ ખોલી રહ્યાં છે અને કહે છે કે ‘મૂઠ્ઠ હઠ ન કર! ભોજન કરી લે અને મૌન છોડ.’ પણ સાધુહઠ! માતા તો અંતર્ધાન થયાં, પણ મહારાજ દિગંબર અવસ્થામાં જ રહેતા, તે તો ચાલ્યા હિમાળે હાડ ગાળવા. છેક સુમેરુ સુધી પહોંચ્યા. શરીર થાકેલું, કંઈ સમજ ન પડે, ભગવાન સાથે સીધી લડાઈ! એક પથ્થર ઉપર બેઠા હતા. ચોપાસ દૂર સુધી દષ્ટિ જાય ત્યાં કેવળ બરફ સિવાય બીજું કશુંય નહીં. ત્યાં તેમની સામે એક પક્ષી આવીને બેઠું. ચીં ચીં કરે, મહારાજની પાસે આવે, પછી ઊડીને દૂર જાય. જ્યારે વારંવાર આમ થયું ત્યારે મહારાજ આ પક્ષીની પાછળ ચાલ્યા, ‘શું કહેવા માગે છે અલ્યા તું?’ પછી દૂર ને દૂર ધીરે ધીરે ઊડતું ગયું. મહારાજ પાસે આવે એટલે પાછું થોડે દૂર ઊડીને બેસે એમ દોઢ-બે કલાકે આ પક્ષી મહારાજને એક ગામને પાદર લઈ આવ્યું.

પહાડમાં તો ખૂણેખૂણામાં મહારાજે વિચરણ કરલું. તેમને કોણ ન ઓળખે? ગામલોક સત્વર ભેગું થયું. તેમને તાળવે માખણ-ઘી ઘસ્યાં, ચોપાસ તાપણું કર્યું અને પોતપોતાના ઘરમાં જે કંઈ હોય તે બધી જ ખાદ્ય સામગ્રી લાવવા લાગ્યા. મહારાજ કહેતા હતા: ‘અરે નારાયણ! દુનિયાભર કી ભૂખ ઈસ શરીર કો હી લગી થી ક્યા? કિતના ખાયા? કુછ પતા નહીં. બસ, રામ ખાતા હી ચલા ગયા. લોક ખિલાતે હી ચલે ગયે. બહુત દિન નહીં ખાયા થા - નહીં બોલા થા, માને કહા થા મૌન છોડ, ભોજન કર લે - બસ! કર લિયા. હો ગયા ખેલ ખતમ !!!

ગંગાનંદ મહારાજ હજુ પણ ડોડીતાલની આજુબાજુ ક્યારેક જોવા મળે છે. ક્યારેક તેઓ નીચેનાં ગામોમાં આવીને ટોપલો ભરીને રોટલી ઊઘરાવી જાય, પછી બે-ત્રણ મહિના સુધી પાણીમાં પલાળીને તે રોટલી ખાઈને જ ઉદર નિર્વાહ કરે. એક દિવસ કહે, ‘બાબાજીને કહા, ગુફામાં આવો - તો અમરનાથ ચલા ગયા’ વિચાર કરો, ડોડીતાલ ... ક્યાં અમરનાથ ... બરફમાં થઈને જ ગયા. અનેક વર્ષો પછી ઉત્તરકાશી પાછા ફરેલા. સંતોને કહે, બાબાને બહુત દયા કી હૈ... અબ કુછ નહીં ચાહિયે ... ચાહ ગઈ ચિંતા મીટી ... મનવા બેપરવાહ ... જીનકો કુછ નહીં ચાહિયે ... વહ શાહનકે શાહ ...

સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ પણ તેમના સાધનાકાળમાં અઠવાડિયે દશ દિવસે એકાદ વાર ભિક્ષામાં રોટલીઓ માગી લાવતા. એ સૂકી રોટલીઓ જ પાણીમાં બોળીને ખાતા. અરે! આપણા જગપ્રસિદ્ધ સ્વામી ચિન્મયાનંદજી મહારાજ હૃષીકેશથી ઉત્તરકાશી કોઈ ૫૫-૬૦ વર્ષ પૂર્વે આવેલા ત્યારે પગે ચાલીને આવેલા તેવું ઉત્તરકાશીના જૂના સંતો કહે છે. એક દિવસ તેમને અડધી રાત્રે ભૂખ લાગેલી, બાવા-સંન્યાસીઓને ખાવાનું તે વળી શું સાથે હોય?

અંજીરના ઝાડની ડાળી પકડીને તેનાં પાંદડાં ઝૂડી કાઢી, ત્રણ-ચાર ડાળીનાં પાન તેઓ ચાવી ગયેલા. શ્રીરામકૃષ્ણ પરમહંસદેવની મહાસમાધિ કાશીપુર બાગાનમાં થયા બાદ નરેન્દ્રનાથ, રાખાલ, શરદ, શશી, તારક, લાટુ મહારાજ વગેરે યુવકો વરાહનગરમાં મકાન ભાડે લઈને રહેતા. તેમની પાસે એક જ જોડી ધોતી હતી તેને વળગણી પર લટકાવી રાખતા. જે બહાર જાય તે આ વસ્ત્રો પહેરીને જાય. બાકી ત્યાગ અને વૈરાગ્ય તે બધા યુવકોમાં એટલાં બધાં પ્રબળ હતાં કે મોટા ભાગે કૌપીન માત્ર પહેરીને તેઓ ધ્યાનાવસ્થામાં જ રહેતા. આ બધા સંતો આપણી આ સદીના સંતો છે. આ વાતો પુરાણો કે મહાભારત- ભાગવતની નથી. પૂજ્ય પાપા રામદાસના મનમાં એક દિવસ થયેલું કે હું સાત દિવસ અન્નજળ ત્યાગીને ઊભો રહીને સૂતા વગર રામનામ જપ કરીશ. તેઓ એક દિવસ એક સંતને મળ્યા. તે સંત દીવાલ સાથે માથું ફોડતા હતા. પૂછ્યું આમ કેમ કરો છો? તે કહે, મેં નિર્ણય કર્યો હતો કે સો દિવસ ઊંઘીશ નહીં. રામનામ કરીશ, પણ આ દેહ નાલાયક છે. માત્ર સત્તાણું દિવસમાં થાકી ગયો. બીજા ત્રણ દિવસમાં શો વાંધો હતો? પૂજ્ય પાપા રામદાસજી કહે છે : ‘એક જ ક્ષણમાં મારું બધું જ અભિમાન ઓગળી ગયું.’

તપ દુષ્કર નથી. તપ બાહ્ય આડંબર કે દેખાવ નથી. તમે કપડાં પહેરો કે દિગંબર રહો. તેનાથી તમારી તપશ્ચર્યામાં કંઈ ફેર પડવાનો નથી. ઈશ્વર ચિંતનનું સાતત્ય કેટલું છે, તે જ પરમ આવશ્યક છે. ક્ષણવાર પણ મન બાહ્યાચારી ન થાય, તે માટેના સબળ પ્રયત્નો એ જ તપ. બાકી યાદ રાખો કે;

‘તૂ પરમાત્મા સે દૂર નહીં, તેરા ભી કોઈ કસૂર નહીં.
દેખને વાલી આંખે હી નહીં; તો ખુદા ક્યા કરે?’ - ૐ શાંતિ.

આંતરશુદ્ધિ

શ્રીરામકૃષ્ણ પરમહંસદેવ પાસે એક દિવસ એક યુવક આવેલો. તેણે કહ્યું, 'ઠાકુર! મને ઈશ્વરદર્શનની તાલાવેલી છે! માર્ગ બતાવશો?' ઠાકુરે કહ્યું, 'ચોક્કસ! પણ પહેલાં ચાલ હું ગંગા નાહવા જાઉં છું, ગરમી બહુ છે, તું પણ નહાઈ લે, પછી નિરાંતે વાતો કરીએ.' પાણીમાં પેઠા પછી ઠાકુરે પેલા યુવકનું માથું જોરથી પાણીમાં ડુબાડી દીધું. તે છટપટવા માંડ્યો, પરંતુ ઠાકુરે તેને છોડ્યો જ નહીં, પરંતુ જ્યારે લાગ્યું કે હવે બસ! ત્યારે તેનું માથું પાણીમાંથી બહાર કાઢ્યું. ઠાકુર કહે, 'પાણીમાં કેવું લાગ્યું!' 'અરે! પ્રભુ ઝટ બહાર નીકળું તો સારું. બસ! આવો ભાવ તને આ તારા દૈનિક જીવનમાં આવે, આગ લાગી હોય તેવી બળતરા થાય; પોતાના સ્વભાવથી પોતાને જ અકળામણ થાય ત્યારે જ સ્વભાવમાં પરિવર્તન આવે. ત્યારે જ અધ્યાત્મમાં રસ જાગે. ત્યારે જ પ્રભુપ્રાપ્તિ થાય.'

જીવનની દૃષ્ટિ તો બદલવી જ પડશે. સમગ્ર જગત અનેક સારા માણસોથી ભર્યું ભર્યું છે. નિર્મળ સન્નિષ્ઠ અને પવિત્ર લોકોથી સંસાર ભરેલો છે, તેથી દોષદૃષ્ટિ રાખ્યા વગર સૌના સદ્ગુણો જોવા અને જગતને આપણાથી જે કંઈ આપી શકાય તેટલું આપવું. આ બધું ઈશ્વરાર્પણ છે, માટે જ શ્રીકૃષ્ણ કહે છે: **યત્કરોષિ યદ્દશનાસિ યજજુહોષિ દદાસિ યત્ યત્પસ્યસિ કૌન્તેય તત્કુરુષ્વ મદર્પણમ્** (ગીતા ૯:૨૭) તમો જે કંઈ કરો, જમો કે યજ્ઞ કરો, આપો કે તપ કરો તે બધું જ ઈશ્વર અર્પણ કરો.

પ્રેમને તમારી સાધના બનાવો, આ પ્રેમ તે શારીરિક પ્રેમ નથી. પ્રેમ હૃદયનો છે. તમો જેટલી હોંશથી તમારા સુખી અને સંપન્ન સહૃદયી કે શુભેચ્છકને ભેટી શકો છો તેટલી જ ઉષ્માથી રક્તપીત્તિયાઓને કે

HIV Positive અથવા AIDSના ભોગીને ભેટવું જોઈએ. અહીં કાળા-
ધોળાનો રંગભેદ કે ઘૃણાને સ્થાન નથી. અહીં અંતરના ઉઘાડનો પ્રશ્ન
છે. માટે પ્રેમ વહાવો. પ્રેમ મળશે. તે પ્રેમ જ તમારા જીવનમાં સંકટની
સાંકળ થશે. આપણે પૂર્વે વાત કરી છે તેમ ઈશ્વરમાં કે અન્ય જનોમાં
શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ હોય તે જેટલું જરૂરી છે, તેથી વિશેષ આપણે આપણી
જાતમાં શ્રદ્ધા કેવી અને કેટલી છે તે વધુ જરૂરી છે.

સત્યના આચરણ સાથે સરળતા અને મધુરભાષીપણું જીવનની મોટી
મૂડી છે. કડવા થવું સહેલું છે. કડવું પચાવવું દુષ્કર છે, છતાં
અધ્યાત્મપથના યાત્રીએ ઝેર પીવું જ પડશે તો જ મહાદેવ થવાય તેની
કદીય વિસ્મૃતિ કરવી નહીં.

કોઈ દુઃખી છે, યાતનાથી પીડિત છે, તેને સાંત્વના આપીએ છીએ,
કોઈ પણ પ્રકારની આશા આકાંક્ષા વગર તેમની સહાયે દોડી જવું તે
સાધના પથે આંતરશુદ્ધિ માટે અગત્યની આવશ્યકતા છે.

કદીય ન ભૂલશો કે લોકો તમને જેવા ધારે છે, તે છે તમારી પ્રતિષ્ઠા.
તમે જેવા દેખાઓ છો, તે છે તમારું વ્યક્તિત્વ પણ ખરેખર તો તમે જે
છો તે જ તમારું ચારિત્ર્ય છે. આ બધાં માટે અધ્યાત્મપથના ભોમિયાની
જીવનમાં ખૂબ જ આવશ્યકતા છે. તેને અધ્યાત્મપથે ગુરુના નામથી
ઓળખવામાં આવે છે. આપણાં સપનાં પાર પાડવા આપણી પાસે ઘણા
ઉપાયો હોય છે. જ્ઞાન આપણે ગુરુજનો, શાસ્ત્રો અને મિત્રો પાસેથી
મેળવી શકીએ, પરંતુ સૌથી મોટી આવશ્યકતા છે ગુરુકૃપા, શાસ્ત્રકૃપા,
ઈશ્વરકૃપા પછી આત્મકૃપાની, પોતાની ઉપર પોતાની કૃપા. આપણી
અંદર એક જુવાળ પ્રગટે, એક લગન લાગે, એક ભૂકંપ થાય, એક
દીવાનગી જાગે ત્યારે બધું જ સરળ થતું જાય, પરંતુ આત્મકૃપાનો જુવાળ

આવવો જોઈએ. લગન લાગવી જોઈએ. પ્રેરણાનો સ્ત્રોત વહે ત્યારે અંતઃપ્રેરણા જાગે.

પોતાની જાતે જ પ્રયત્ન કરવાના છે. આપણા માટે બીજું કોઈ પ્રયત્ન ન કરી શકે. આ બધું જ હોય પણ મુક્ત મને પ્રાર્થના કરવી જ પડશે. પ્રાર્થના અંતરનો પોકાર છે. પ્રાર્થના હૃદયનું મંથન છે. પ્રાર્થના સાધકને ઈશ્વર સાથે જોડતો સેતુ છે. પ્રાર્થનામાં કંઈ પણ માગવાનું નથી. પ્રાર્થના એટલે ઈશ્વરનો ગુણાનુવાદ. તમો ગણપતિ અથર્વશિર્ષ, બોલો છો કે દેવી અથર્વ, દુર્ગાસપ્તશતી કે શ્રીવિષ્ણુસહસ્ર આ કંઈ વિશેષ અગત્યનું નથી, પરંતુ મારાથી કોઈ મોટું છે. ઈશ્વર છે, અલ્લાહ છે. અહુરમઝદા છે. જીહોવાહ, ઝંદેવસ્ત, વાહેગુરુ, સતનામ, જિસસ, મોસસ, રામ, કૃષ્ણ, દુર્ગા, કાલી કે ગણેશ!!! ઈશ્વરના અસ્તિત્વનો સ્વીકાર કરો. ગીતા વાંચો. કુરાને શરીફની આયાતો પઢો. ઈમીટેશન ઓફ ધ કાઈસ્ટ ને ફરી ફરીને વાંચો. આ વિશ્વના નિયંતાના અસ્તિત્વને ઓળખો. તેના અસ્તિત્વની અનુભૂતિ કરો. તે અહીં જ છે. ચોપાસ છે. તમો આ જે લાઈનો વાંચી રહ્યા છો, તેથી પણ વધુ નિકટ છે, તે તમારી અંદર, બહાર, જમણે, ડાબે, ઊપર, નીચે સર્વત્ર છે. તેને પામી શકાય છે, તેની અનુભૂતિ કરી શકાય છે. તે અશક્ય નથી. કલ્પના તો નથી જ, તે શાશ્વત છે, ચિરંતન છે, જે કંઈ દેખાય છે કે જે કંઈ અનુભવાય છે તે બધાની અંદર બહાર માત્ર તે જ એકમાત્ર તે જ છે.

એક વાર તેનો અનુભવ થશે ત્યારે તેની ઉપસ્થિતિની સુગંધથી તમારી ચોપાસનું વાતાવરણ દૈવી સુગંધથી મધમધી ઊઠશે; દૈવી પ્રકાશથી ચોપાસ બધું સભર થઈ જશે.

પરંતુ આ બધાનો પ્રારંભ અહિંસા, સત્ય, સ્વાધ્યાય, તપ, પ્રાણાયામ, જપ અને ધ્યાનથી કરવો જ પડશે. આ બધી પાયાની વાત છે.

સૌથી મહત્વની વાત છે, પોતાની રુચિની, અંતરઅજવાળવા માટેની તાલાવેલીની. આ આત્મકૃપાનો ઉઘાડ થાય અને પ્રાર્થનાની સરવાણી વહે એટલે બધું જ રાજમાર્ગ જેવું છે. પ્રાર્થના અને જપ આ બંને અધ્યાત્મપથના પાયાના પથ્થરો છે. પ્રાર્થના તો કરવી જ પડશે. આળસ છોડો. સવારે અને સાંજે અચૂક પ્રાર્થના કરો. પરિવાર સાથે બેસીને તો કરો જ, પરંતુ એકલા બેસીને, પોતાની સાથે બેસીને પ્રાર્થના જરૂર કરો. જગત સાથે એપોઈન્ટમેન્ટ રાખીએ છીએ. ઈશ્વર સાથે એપોઈન્ટમેન્ટ કરો. પોતાની જાત સાથે કરો. કંઈ નવું જ અનુભવાશે.

‘પ્રાર્થના દરમિયાન મનને એકાગ્ર તો કરવું જ પડશે. વિચારસરણી શુદ્ધ હોય તે આવશ્યક છે અને શરીર સ્થિર. જો આ ત્રણ બાબતો માટે કાળજી રાખી શકાય તો બાકીનું બીજું બધું જાતે જ આવીને મળી રહેશે. જે વધુ આવશ્યક છે તે શરીરને સ્થિર રાખવાનું છે. શરીર સ્થિર રહે તો પ્રાણ, ઈન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ એકમેકની પાછળ સ્થિર થઈ જશે. આરંભ પાંચ મિનિટથી કરો. ધીરે ધીરે સમય વધારતા જાઓ. અડધાથી એક અને દોઢથી ત્રણ કલાક સુધી સ્થિર બેસવાનો અભ્યાસ કરો. ચમત્કાર થઈ જશે. તમો સંયુક્ત કુટુંબમાં રહેતા હો, એકાંત ન હોય તો મોડી રાત્રે, વહેલી સવારે, ઘરના ખૂણામાં, અગાશી ઉપર કે એકાંતમાં વૃક્ષ નીચે શાંત બેસવાનો અભ્યાસ કરો. આ ટેવને છોડશો નહીં. આ ટેવ તમોને સાંસારિક બંધનોમાંથી છોડાવશે, માટે પ્રાર્થના અને ધ્યાનનો અભ્યાસ અચૂક કરો. જ્યાં સુધી મન અને બુદ્ધિનો પ્રશ્ન છે ત્યાં સુધી મન ખરેખર ચંચળ છે જ અને બુદ્ધિ અનેક પ્રકારની શંકાઓથી ભરેલી છે. વાંધો નહીં. આવું તો હોય. અર્જુનને પણ હતું તો આપણને ન હોય તો આશ્ચર્ય શું અને જો તમો એમ સમજો કે મન સ્થિર થશે, બુદ્ધિ શુદ્ધ થશે, ત્યારે જપ, ધ્યાન કે પ્રાર્થના કરીશ તો તેવું તો કદી થઈ શકે જ નહીં.

‘દરિયામાં મોજાં આવતાં બંધ થશે ત્યારે હું નહાઈશ’ એવું માનનારા કદી નહાઈ શકે જ નહીં. દરિયો દરિયાનું કામ કરે, તમો તમારું કામ કરો. એક વાર પાણીમાં કૂદી પડો, બસ પછી બાકી બધું જાતે જ ગોઠવાતું જશે. બાકી, તરતાં ન આવડે ત્યાં સુધી ભલા પાણીમાં કેમ પડાય? આવું કહેનારા કદીય તરી શકતા નથી, માટે કૂદી પડો. હાથ-પગ હાલશે એટલે તરતાં શીખી જશો. પ્રાર્થના અને ધ્યાનનો દરિયો કદીય ડુબાડશે નહીં, તારશે જ! આ સનાતન સત્ય છે, અનુભવજન્ય સત્ય છે, કારણ કે અંતર ઉઘડ્યું છે અને તેમાંથી પ્રકાશ અનુભવાયો છે, જે પ્રયત્ન કરે તે અવશ્ય પામે જ! ઊં શાંતિ.

હે પરમાત્મા,

મને તારી શાંતિનું વાહન બનાવ.

જ્યાં ધિક્કાર છે ત્યાં હું પ્રેમ વાવું

જ્યાં ઘાવ થયો છે ત્યાં ક્ષમા

જ્યાં શંકા છે ત્યાં શ્રદ્ધા

જ્યાં હતાશા છે ત્યાં આશા

જ્યાં અંધકાર છે ત્યાં પ્રકાશ

જ્યાં શોક છે ત્યાં આનંદ.

હે દિવ્ય સ્વામી, એવું કરો કે,

હું આશ્વાસન મેળવવા નહિ, આપવા ચાહું.

મને બધાં સમજે એ કરતાં હું બધાંને સમજવા ચાહું.

મને કોઈ પ્રેમ આપે એ કરતાં કોઈને હું પ્રેમ આપવા ચાહું.

કારણ કે,

આપવામાં જ આપણને મળે છે;

ક્ષમા કરવામાં જ આપણે ક્ષમા પામીએ છીએ;

મૃત્યુ પામવામાં જ આપણે શાશ્વત જીવનમાં જન્મીએ છીએ.

- સંત જ્ઞાન્સિસ

શિવાનંદ આશ્રમની પ્રવૃત્તિઓ

- પ્રાર્થના તથા આરતી : દરરોજ સવારે અને સાંજે ૭.૦૦
- દૈનિક સત્સંગ : દરરોજ રાત્રે ૯.૦૦ થી ૯.૪૫
- વિશેષ સત્સંગ : દર રવિવારે સવારે ૯.૩૦
- ગુરુપાઠુકાપૂજન : દર ગુરુવારે સવારે ૯.૩૦
- ચિદાનંદ આધ્યાત્મિક : દરરોજ સવારે ૧૦.૦૦ થી ૧.૦૦
- પુસ્તકાલય અને વાંચનાલય : અને સાંજે ૪.૩૦ થી ૬.૩૦
- શિવાનંદ પુસ્તક ભંડાર : સવારે ૭.૦૦ થી ૧૨.૦૦ અને
- સાહિત્ય વેચાણ કેન્દ્ર : સાંજે ૪.૩૦ થી ૯.૩૦
- શ્રી શિવાનંદ ક્લિનિક યોગ સારવાર કેન્દ્ર : બુધ અને શુક્ર સાંજે ૭.૩૦ થી ૯.૩૦
- એક્યુપ્રેશર સારવાર કેન્દ્ર : સવારે ૧૦.૩૦ થી ૧૧.૩૦ (સોમથી શુક્ર)
- યોગાસન વર્ગો : દરરોજ સવારે ૫.૩૦ થી ૬.૪૫, ૭.૦૦ થી ૮.૦૦, ૧૦.૩૦ થી ૧૧.૩૦ (રવિવાર સિવાય) બપોરે ૪.૦૦ થી ૫.૦૦ (સોમથી શુક્ર, બહેનો માટે) સાંજે ૬.૦૦ થી ૭.૦૦, (રવિવાર સિવાય)
- પ્રારંભિક યોગવર્ગ : દર માસની ૧ થી ૧૦ સુધી સવારે ૫.૩૦ થી ૬.૪૫ અને ૧૫ થી ૨૫ સાંજે ૬.૩૦ થી ૭.૪૫ સુધી
- હોમિયોપથી સારવાર કેન્દ્રો : હિમાવન-પાલડી (સોમ અને શુક્ર) તથા આઝાદ સોસાયટી ખાતે (મંગળ) સાંજે ૫.૦૦ થી ૭.૦૦
- શ્રી વિશ્વનાથ સેવા કેન્દ્ર : દરેક માસના બીજા રવિવારે નિ:શુલ્ક અનાજ વિતરણ
- ગાયત્રી યજ્ઞ : દર મહિનાના પહેલા રવિવારે સવારે ૭.૧૫
- રેઈકી પ્રશિક્ષણ : દરેક માસમાં એકદિવસીય સેમિનારો દ્વારા
- મૃત્યુંજય મંત્રજપ : દર રવિવારે સવારે ૭.૦૦ થી સાંજે ૫.૦૦
- સીવણ વર્ગ : બપોરે ૧.૩૦ થી ૪.૦૦ (ફક્ત બહેનો માટે, રવિવાર સિવાય)
- નારાયણ સેવા : દરેક માસની ત્રીજી તારીખે બાળકોને પૌષ્ટિક આહાર વિતરણ
- ચિદાનંદ ધ્યાન-યોગ મંદિર : સવારે ૬.૦૦ થી રાત્રે ૯.૦૦
- લલિતા સહસ્રનામ પારાયણ : દરેક માસની પૂર્ણિમાના રોજ સાંજે ૪.૩૦ થી ૫.૩૦
- શ્રી દુર્ગા સપ્તશતી પારાયણ : દર શુક્રવારે સાંજે ૪.૩૦
- સંગીતમય સુંદરકાંડ પારાયણ : દર શનિવારે સાંજે ૫.૩૦ થી ૭.૩૦
- શ્રી સત્યનારાયણ કથા : દર પૂર્ણિમાના રોજ સાંજે ૫.૦૦
- વેદાંત વિમર્શ વર્ગ : દર શુક્રવારે સાંજે ૬.૩૦
- શ્રી વિશ્વનાથ મંદિર અને શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવનમાં } : સવારે ૫.૪૫ થી ૧૨.૦૦ અને સાંજે ૪.૩૦ થી ૯.૦૦ દૈનિક તેમજ
- દર્શન-પૂજા : અન્ય પૂજા માટે કાર્યાલયનો સંપર્ક કરવો

દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘને આપવામાં આવેલું દાન ઈન્કમેટેક્સ અન્વયે ૮૦ (જી) ને પાત્ર છે.

સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી



દિવ્ય જીવન સંઘની સ્થાપના ૧૯૩૬માં પ.પૂ. સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજે કરી. સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ દિવ્ય જીવન સંઘના પૂર્વ અધ્યક્ષ પૂજ્ય શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના શિષ્ય હતા. તેઓએ ૧૯૭૪ની પવિત્ર રામનવમીના રોજ સંન્યાસ ગ્રહણ કર્યો અને ત્યારથી જ તેમના ગુરુદેવની આજ્ઞા મુજબ યોગ, પ્રાણાયામ અને ધ્યાન દ્વારા ભારતીય સંસ્કૃતિ અને વૈજ્ઞાનિક વારસાના સંદેશનો પ્રચાર-પ્રસાર કરતા રહ્યા છે. આજ દિવસ સુધીમાં તેઓએ દેશ-વિદેશમાં ૭૪૦ યોગાસન શિબિરોનું સફળતાપૂર્વક આયોજન કરેલ છે. છેલ્લા છ એક દાયકાથી તેઓ આકાશવાણી ઉપર નિયમિત પ્રશિક્ષણ કરતા રહ્યા છે. છેલ્લા ચારેક દાયકાથી તેઓ દૂરદર્શન ઉપર પણ યોગનું પ્રશિક્ષણ આપી રહ્યા છે.

ગરીબ, અસ્વસ્થ અને નિઃસહાય લોકો પ્રત્યેની મમતા અને લાગણીને અનુસરીને તાજેતરમાં તેમના હીરક મહોત્સવ પ્રસંગે ૨૩૦ જેટલી રક્તદાન શિબિરો યોજી, ૬૯,૫૪૨ રક્તદાતાઓ પાસેથી કુલ ૨,૦૮,૬૨,૬૦૦ સીસી રક્ત એકઠું કર્યું હતું એટલું જ નહીં પણ તેમણે પોતે એકસોથી વધુ વાર રક્તદાન કરેલ છે. વધુમાં પર્યાવરણની જાળવણી પ્રત્યેના તેમના અભિગમ દ્વારા દુનિયાભરમાં આશરે એક કરોડથી પણ વધુ વૃક્ષોનું રોપણ કર્યું છે.

છેલ્લાં ચાળીસ વર્ષના તેમના સંન્યાસી જીવનમાં તેઓએ તેમના ગીતા, ઉપનિષદ, શ્રીમદ્ ભાગવત, શિવપુરાણ વગેરે ઉપરનાં પ્રવચનો દ્વારા લાખો શ્રોતાઓને પ્રભાવિત કર્યાં છે. તેઓના અણમોલ પુસ્તક “ગીતાનવનીતમ્”ને વર્ષ ૨૦૦૩માં ગુજરાતી સાહિત્ય પરિષદ દ્વારા “મહર્ષિ અરવિંદ સુવર્ણ પદક” એનાયત કરવામાં આવ્યો હતો. આજના યુવાનોને માદક દ્રવ્યોની લતમાંથી છોડાવવામાં તેમનું અમૂલ્ય અને મહત્ત્વનું પ્રદાન રહ્યું છે. સહાનુભૂતિ, સહૃદયતા અને પવિત્ર સ્પર્શ દ્વારા આ સાધુએ પૂર્વ-પશ્ચિમના આવા ભાન ભૂલેલા નવયુવાનોને તેમની ખતમ થઈ રહેલી જિંદગીને નવું પ્રભાત દેખાડ્યું છે. તેઓને ઈન્ડિયા-કેનેડા કલ્ચરલ એન્ડ હેરિટેજ એસોસિયેશન દ્વારા વિનિપેગ, કેનેડા ખાતે ૨૦૦૫માં લાઈફ ટાઈમ એચીવમેન્ટ એવોર્ડ એનાયત કરવામાં આવ્યો. તેઓએ ૨૦૦૯માં ચીનના બેજિંગ ખાતે પ્રથમ વેજિટેરિયન કોન્ફરન્સનું આયોજન કર્યું હતું.

દેશ સેવાના પ્રેમી એવા સ્વામીજીએ યુનિવર્સિટીના વિદ્યાર્થીઓ તેમજ શિક્ષકો માટે, કોલસાની ખાણના મજૂરો માટે, ભારતીય લશ્કરના જવાનો અને અધિકારીઓ માટે, ઈન્ડિયન એડમિનિસ્ટ્રેટિવ સર્વિસીસના અધિકારીઓ માટે ફક્ત સપાટ મેદાની ઈલાકાઓમાં જ નહીં, પરંતુ લેહ, લદાખ, કાર્ગિલ, પુંચ જેવા પર્વતીય વિસ્તારોમાં જઈ યોગાસન શિબિરો યોજી છે અને કર્મના સિદ્ધાંતોને અનુસરી યોગ અને યોગ વિજ્ઞાનના વિશ્લેષણ દ્વારા મનુષ્ય માત્રના ઉત્થાન માટે જે કર્મ યજ્ઞ કર્યો છે તેનાથી તેઓ સંતુષ્ટ છે. તેમનું જીવન માનવીય પરિપૂર્ણતા માટેનો એક સંઘર્ષ છે. તેઓ જાણી-અજાણી મનુષ્યજાતિના ઉત્થાન માટે હંમેશાં તત્પરતા દાખવે છે. હાલમાં તેઓ અમદાવાદ ખાતેના શિવાનંદ આશ્રમ તેમજ ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના અધ્યક્ષ છે.

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 અંતઃશક્તિ 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 તુંમાં જ સ્થિર થઈએ.

હરિ: ૐ તત્સત્

- સ્વામી શિવાનંદ