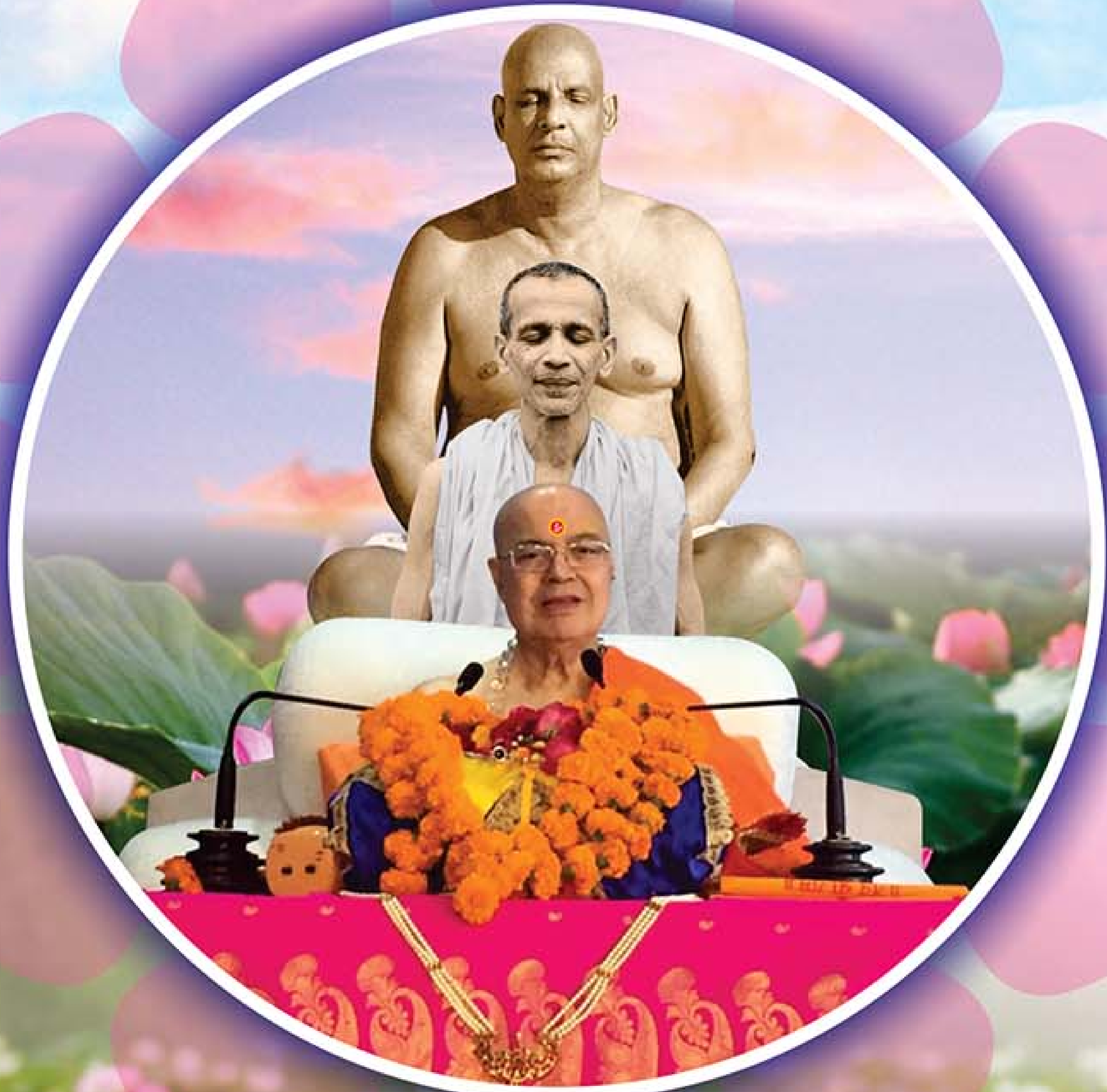
યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

દિવ્ય જીવન

વાર્ષિક લવાજમ : રૂા. ૧૫૦/- • વર્ષ - ૧૮ અંક - ૩ માર્ચ-૨૦૨૧

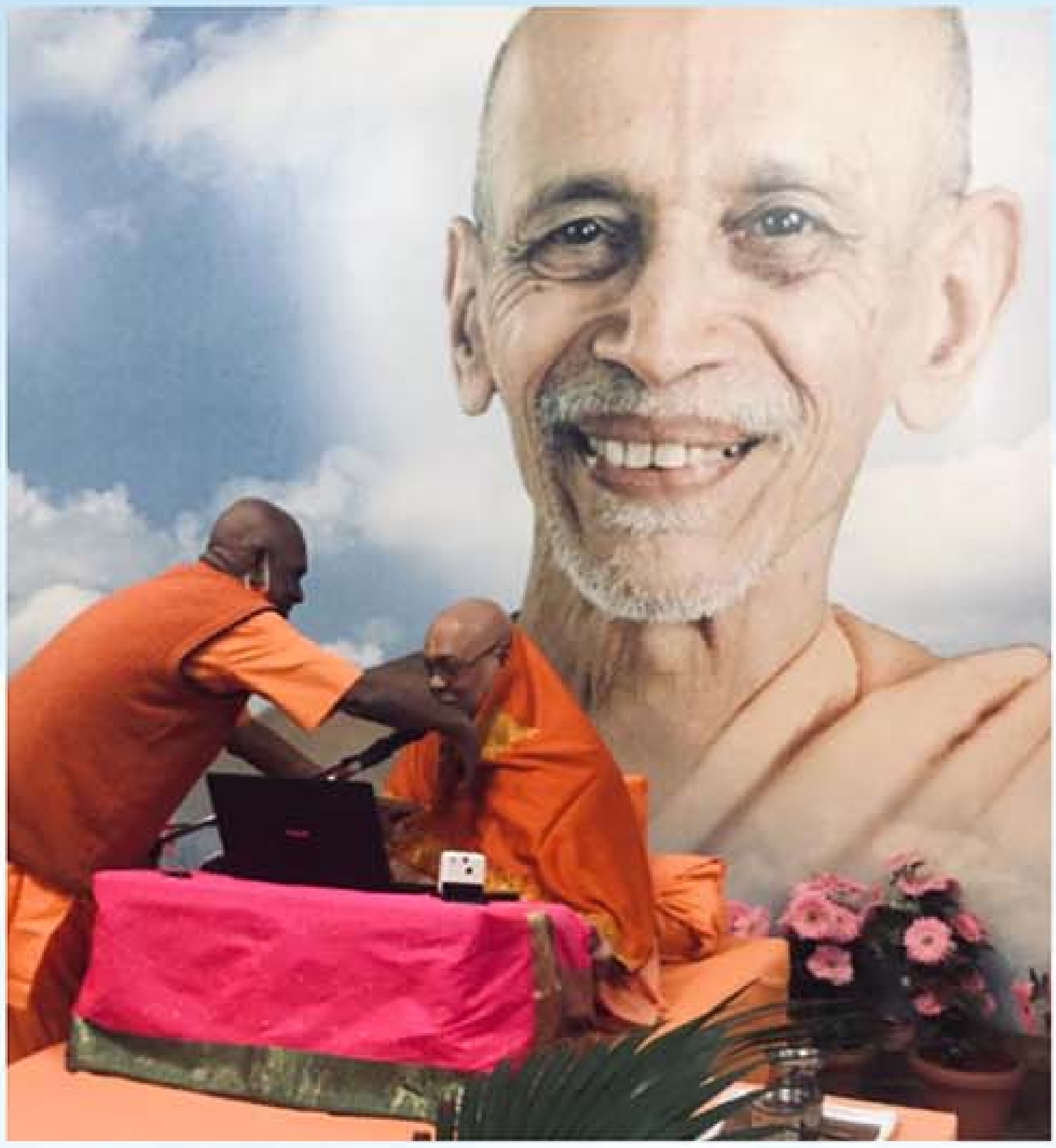
Postal Registration No. GAMC 1417/2021-2023 Valid up to 31-12-2023 RNI No. GUJGUJ/2003/15738
Published on 4th of every month and Posted on 5th of every month at PSO, Ahmedabad-2. Annual Subscription Rs.150/-



ભગવાન શિવ

ભગવાન શિવ ધર્મના પાલક, પાપનો નાશ કરનાર, સંપૂર્ણ ભોગપદાર્થના સ્વામી તથા સંપૂર્ણ વિશ્વના આધાર છે. શિવ અજન્મા છે. પ્રાણીમાત્રના તે દૃષ્ટા, સાક્ષી, ચેતન અને નિર્ગુણ સ્વરૂપ છે. શિવ કામનારહિત અને અનેકોની મનોકામના પૂર્ણ કરનારા છે.

- સ્વામી શિવાનંદ



શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે હૃષીકેશસ્થ વેદાંતાચાર્ય શ્રીમત્ સ્વામી વિષ્ણુતીર્થજી મહારાજનાં ગીતા પ્રવચન જ્ઞાનસત્ર પ્રસંગે શ્રી શ્રી મા આનંદમયી સંઘના વર્તમાન પરમાધ્યક્ષ પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અચ્યુતાનંદજી મહારાજના વરદ હસ્તે દીપ પ્રજ્વલન અને આશ્રમના વરિષ્ઠ સંન્યાસી પૂજ્યશ્રી સ્વામી કમલાનંદજી મહારાજ દ્વારા બહુમાન.
તા. ૨-૨-૨૦૨૧ થી તા. ૬-૨-૨૦૨૧

આશ્રમ દ્વારા નારાયણ સેવા પ્રાપ્ત કરતા વિછિંયા ગામના યુવાન પ્રવિણકુમારને તેને નોકરી મળ્યાની ખુશીમાં નિર્વ્યાજ પ્રેમ ગ્રહણ કરતા પૂજ્ય સ્વામીજી. તા. ૪-૨-૨૦૨૧

શ્રી નારાયણ સેવા. તા. ૭-૨-૨૦૨૧

શંખપ્રક્ષાલન ક્રિયા પછી નિયમાનુસાર બ્રહ્મખીચડી અને કાઢાનો (સોમરસ- અંજીર, જરદાળુ, કાળી મોટી દ્રાક્ષ, સૂકાં બોર, આદુ, કાળાં મરી, ગોળ, તુલસીનાં પાનનો ઉકાળો) ભોજનપ્રસાદ પીરસવામાં આવ્યો. પૂજ્ય સ્વામીજીના સાંનિધ્યમાં યોગનિકેતન સ્કૂલ, વડોદરા, ભુજ, ભરૂચ અને સુરતના યોગપ્રેમીઓ.
તા. ૭-૨-૨૦૨૧

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત
દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૮ અંક : ૩ માર્ચ-૨૦૨૧

સંસ્થાપક અને આદ્યતંત્રી :
બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્વર્યુજી)
સંપાદક મંડળ :
અધ્યક્ષ : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (તંત્રી)
શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

○

તંત્રી : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી
લેખ મોકલવાનું સરનામું :
શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી,
અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૫.
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪, ૨૬૮૬૨૩૪૫

○

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

○

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

લવાજમ

ભારતમાં

વાર્ષિક લવાજમ	:	રૂ. ૧૫૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ (૧૫ વર્ષ માટે)	:	રૂ. ૧૫૦૦/-
પેટ્રન લવાજમ	:	રૂ. ૩૦૦૦/-
છૂટક નકલ	:	રૂ. ૧૫/-

વિદેશ માટે (એર મેઈલ)

વાર્ષિક (એર મેઈલ)	:	રૂ. ૧૮૦૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ (૧૫ વર્ષ માટે)	:	રૂ. ૧૫૦૦૦/-

ચેક/ડ્રાફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા

ૐ

एतद्ध्येवाक्षरं ब्रह्म एतद्ध्येवाक्षरं परम् ।
एतद्ध्येवाक्षरं ज्ञात्वा यो यदिच्छति तस्य तत् ॥

कठोपनिषद् - १:२:१६

આ અવિનાશી પ્રણવ - ૐકાર જ તો બ્રહ્મ (પરમાત્માનું સ્વરૂપ) છે અને આ જ પરબ્રહ્મ પરમપુરુષ પુરુષોત્તમ છે અર્થાત્ તે બ્રહ્મ અને પરબ્રહ્મ બંનેનું નામ ૐકાર છે. આમ, આ તત્ત્વને સમજીને સાધક આ દ્વારા બંનેમાંથી કોઈ પણ અભીષ્ટ રૂપને પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

શિવાનંદ વાણી

પ્રણવના સહારે સંસારરૂપી સાગરને તરી જવાય છે. સંસારરૂપી સાગર તરવામાં પ્રણવ એ નાવ છે. ૐકારને પ્રણવ કહે છે. પ્રણવના જપથી સાધક નવીન દિવ્ય સ્વરૂપ પ્રાપ્ત કરે છે, મુક્ત બને છે.

ૐમાં 'અ' શિવ છે, 'ઉ' શક્તિ છે અને 'મ'કાર આ બંનેની એકતા છે. જે પોતાનાં સમસ્ત પાપોનો નાશ કરવા ઈચ્છે છે, તેમણે પ્રણવનો જપ કરવો જોઈએ.

પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ અને આકાશ..... આ પંચમહાભૂત તત્ત્વ તથા શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, ગંધ એની પાંચ તન્માત્રા - આ બંને મળીને દસ વસ્તુઓ થાય છે. એ મનુષ્યોની કામનાના વિષયો છે. જે સકામ કર્મ કરે છે તે પ્રવૃત્તિમાર્ગી અને જે નિષ્કામ કર્મ કરે છે તે નિવૃત્તિમાર્ગી કહેવાય છે. આવા પ્રવૃત્તિ - નિવૃત્તિમાર્ગના સાધકોએ પ્રણવનો જપ કરવો જોઈએ. પ્રણવનો જપ કરવાથી મનુષ્ય શુદ્ધ બને છે અને ક્રોધ પર વિજય પ્રાપ્ત કરે છે.

નિત્ય પ્રણવનો જપ કરતાં સમાધિ અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. શિવસ્વરૂપને પમાય છે.

અનુક્રમ

૧.	કઠોપનિષદ્	....	૩
૨.	અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	....	૪
૩.	સંપાદકીય	તંત્રી, શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી..	૫
૪.	મંત્રપુરશ્ચરણવિધિ	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી......	૬
૫.	અવિભાજિત પ્રેમ	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૮
૬.	અચિંત્ય ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી-૩	શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી	૯
૭.	શિક્ષક, શિક્ષણ અને શિષ્ય	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૨
૮.	કેમ જમશો – ૧	શ્રી સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી	૧૪
૯.	સ્વામી વિવેકાનંદનું યુવાવર્ગને આહ્‌વાન	શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી...	૧૬
૧૨.	આધુનિક યુગનું માધ્યમ-૪	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૧૮
૧૫.	દ્વાદશ જ્યોતિર્લિંગની સંક્ષિપ્ત કથા	શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર	૨૧
૧૬.	ૐ = mc^2 ($E = mc^2$)	શ્રી અતુલ પરીખ	૨૪
૧૭.	ચારિત્ર્યની તાકાત જ રાષ્ટ્રની મૂડી	ડૉ. કિરીટ જોષી	૨૬
૧૮.	ભગવાન શિવના ૩૫ રહસ્ય	....	૨૮
૧૮.	વૃત્તાંત	....	૩૨

તહેવાર સૂચિ

એપ્રિલ - ૨૦૨૧

તા.	તિથિ	(ફાગણ વદ)
૭	૧૧	પાપમોચની એકાદશી
૯	૧૩	પ્રદોષ પૂજા
૧૧/૧૨	૩૦	અમાવાસ્યા
		(ચૈત્ર સુદ)
૧૩	૧	ગુડી પડવો, ચૈત્રી નવરાત્રી પ્રારંભ
૧૪	૨	ડૉ. આંબેડકર જયંતી
૧૮	૬	શ્રી રામાનુજાચાર્ય જયંતી
૨૧	૯	શ્રી રામ નવમી, પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનો સંન્યસ્ત દિવસ
૨૩	૧૧	કામદા એકાદશી
૨૪	૧૨	પ્રદોષ પૂજા
૨૫	૧૩	શ્રી મહાવીર જયંતી, પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી મહારાજનો ૯૯મો પ્રાગટ્યોત્સવ
૨૭	૧૫	શ્રી હનુમાન જયંતી
		(ચૈત્ર વદ)
૨૯	૩	શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી – આદિશક્તિપીઠનો ૨૦મો પાટોત્સવ

દર વર્ષની જેમ આગામી શૈક્ષણિક વર્ષ માટે વનવાસી વિદ્યાર્થીઓ માટે સવા લાખ નોટબુક પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવનાર છે, જે માટે આર્થિક સહયોગ-દાન આપવા હાર્દિક વિજ્ઞપ્તિ.

"અનુરોધ-અભિલાષા" ગ્રાહકોને :

- **આપનું પત્રવ્યવહારનું સરનામું પિનકોડ સાથે સંપૂર્ણ હોય તે ટપાલ ખાતાના નવા નિયમો મુજબ અનિવાર્ય છે. સરનામું બદલો ત્યારે સરનામાની ચોકસાઈ માટે વિનંતી.**
- આપનો ગ્રાહક નંબર નોંધી લેવા વિનંતી છે, જેથી અંકની પ્રાપ્તિ સંબંધી કોઈ પણ પત્રવ્યવહાર કરતી વેળા ગ્રાહક નંબરનો ઉલ્લેખ વહીવટી સરળતા સર્જી શકે છે.
- સામાન્યતઃ દર માસની પાંચમી તારીખે અંક પ્રસિદ્ધ થયા બાદ તેની રવાનગીનું કામ શરૂ થાય છે. છતાં કોઈ ખાસ કારણોસર પ્રકાશનની નિર્ધારિત તારીખના ૧૦ દિવસ વીત્યે પણ જો આપને અંક ન મળે તો સ્થાનિક ટપાલ કચેરીમાં તપાસ કર્યા બાદ વહીવટી કાર્યાલયને જણાવવું. સિલકમાં હશે તો બીજો અંક મોકલાશે.
- 'દિવ્ય જીવન'ની સામગ્રી આપને ગમી હશે. તેથી હવે આપનાં પરિચિત વર્તુળોમાં પણ તેની રસલ્હાણ થાય અને ગ્રાહકવૃદ્ધિમાં આપનો નક્કર સહયોગ અમને મળતો રહે તેવી અભિલાષા છે.
- અમદાવાદ સિવાયના ગ્રાહકોએ પોતાનું લવાજમ ડ્રાફ્ટ અગર મનીઓર્ડરથી જ મોકલવું.

દિવ્ય સ્ફુલિંગ

સાર્થક જન્મ

ભગવાન શિવના માહાત્મ્યનું વર્ણન કરનાર શિવપુરાણને સમસ્ત પુરાણોના કપાળનું તિલક કહ્યું છે. આ ભવરોગ મટાડનારું છે. જે સદા શિવનું ધ્યાન કરે છે, જેની વાણી શિવગુણોની સ્તુતિ કરે છે, જેના કાન શિવના ગુણોનું શ્રવણ કરે છે એમનો જન્મ સાર્થક છે, તે સંસારસાગરને તરે છે. **- સ્વામી ચિદાનંદ**

સંપાદકીય

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

ગંગે ત્રૈલોક્યસારે સકલસુરવધૂધૌતવિસ્તીર્ણતોયે પૂર્ણ બ્રહ્મસ્વરૂપે હરિચરણરજોહારિણી સ્વર્ગ માર્ગે । પ્રાયશ્ચિત્તં યદિ સ્યાત્તવ જલકણિકા બ્રહ્મહત્યાદિ પાપે કસ્ત્વાં સ્તોતું સમર્થસ્ત્રિજગદઘહરે દેવિ ગંગે પ્રસીદ ॥

'હે ગંગા! આપ ત્રણ લોકનો સાર છો. સમગ્ર દેવતાઓ દ્વારા તમારી વિસ્તૃત જળરાશિને પૂજવામાં આવે છે. તમો પૂર્ણ બ્રહ્મસ્વરૂપ છો. શ્રીહરિનાં ચરણની રજ લઈ સ્વર્ગ માર્ગેથી સંચરો છો. જે લોકો બ્રહ્મહત્યા જેવાં જઘન્ય પાપ કરે અને આપનાં જળને હાથમાં લઈને સ્વકીય પાપોનું પ્રાયશ્ચિત્ત કરે તો તે સત્વરે પાપમુક્ત થાય છે. હે દેવી! અમો આપની પ્રાર્થના કરવા સમર્થ નથી, હે ત્રિલોકની કલ્યાણીમાતા ! સૌનું બહુવિધ માંગલ્ય કરો.'

આવી ઉપરોક્ત વાત આપણાં ધર્મશાસ્ત્ર કહે છે. ગંગાજી પહેલાં બ્રહ્માજીનાં કમંડળમાં હતાં. વામન અવતાર સમયે વિરાટ થયેલા વિષ્ણુનાં ચરણ પ્રક્ષાલનથી આ ગંગા બ્રહ્માના કમંડળમાંથી શ્રીવિષ્ણુચરણમાં અને અંતે ભગીરથના પ્રયત્ને ''શંકરની જટામાં સમાઈ.''

પરંતુ એક વાત તો સત્ય છે કે ગંગા ગંગોત્રીથી નીકળે છે. ગોમુખનાં ગિરિશૃંગોમાંથી વહેતી અક્ષુણ્ણ ગંગાધારા પહેલાં ભાગીરથી અને અલકનંદા બાદ ભિલંગનાની જેમ અનેક નાની-મોટી નદીઓને પોતાનાં વિશાળ બાહુઓમાં આલિંગન આપતી ગંગા ભારતના અનેક નગરને જીવંત રાખે છે. ગંગા છે તો કુંભમેળા છે, પછી તે હરિદ્વારના હોય, પ્રયાગરાજ-ગોદાવરીના પુષ્કરમેળા, રાજમુંદ્રિ કે નાસિકના હોય અથવા તો શિપ્રા તટે વસેલ ઉજ્જૈનના મેળા હોય. નદીઓ લુપ્ત થઈ રહી છે. ગ્લેશિયર ઝડપભેર ઓગળી રહ્યાં છે. માનવસંસાધન સુવિધાને લક્ષમાં રાખી બદરીકેદાર સુધી ચાર લાઈનનો માર્ગ માત્ર યાત્રાર્થે જ નહીં, પરંતુ ભવિષ્યમાં આ ઉત્તરાખંડની પૃષ્ઠભૂમિ અને તેના નેપથ્યમાં ચીને કરેલા માર્ગથી ચીન ભારતમાં પ્રવેશ કરે તેનો અવરોધ કરવા માટે પણ આ માર્ગ ઉપયોગી થશે.

પરંતુ આપણી મોટી સમસ્યા છે કે આપણે ગંગાના સંરક્ષણ માટે કરોડો રૂપિયા ખર્ચ કર્યા બાદ ગંગાજળને દૂષિત થવાના મૂળ કારણને રોકી શક્યા નથી. યાતાયાત માટે માર્ગ પહોળા કરવા માટે હિમાલયમાં કરવામાં આવતા બ્લાસ્ટથી આવશ્યક પહાડોના છેદન ઉપરાંત અંદરના પહાડ 'પોલા' થઈ જાય છે, જે ભારે વરસાદમાં ધોવાણ થઈ ભૂસ્ખલન ઉપજાવે છે. હજુ તાજેતરમાં જ હરિદ્વાર, ચમોલીની હોનારતથી આપણે અજાણ નથી.

હિમાલયનાં જંગલ આડેધડ કપાઈ રહ્યાં છે, જે વૃક્ષને વિકસતાં-આકાશને આંબતાં દોઢસો વર્ષ થયાં તેને માત્ર આધુનિક યંત્રો વડે દોઢ મિનિટમાં જ ધરાશાયી કરવામાં આવે છે. ગંગાને બચાવવા માટે હિમાલયને બચાવવો પડશે, વનસંપદાનું સંરક્ષણ કરવું પડશે. દુર્ભાગ્યે જે કોન્ટ્રાક્ટરને જંગલ કાપવાની અનુમતિ કે કોન્ટ્રાક્ટ ન મળે તે જંગલ બચાવોની બૂમરાણ કરતા થઈ જાય છે ને પાછળથી તેમને પદ્મ પુરસ્કારથી પુરસ્કૃત કરી ચૂપ કરી દેવામાં આવે છે.

મે મહિનાની ઓગણીસ તારીખે ગંગા સપ્તમી છે, આપણે જાગૃત થઈએ. ગંગા થકી જ તેના બંને કિનારે વસેલાં નગરની આજીવિકા છે. ગંગા નદી હોય તો લાખો લોકોને રોજી-રોટી મળશે. ગંગા માત્ર નદી નથી, ગંગાસ્નાનથી વૈકુંઠ મળે કે ન મળે, પરંતુ ગંગાના સંરક્ષણ, હિમાલયના સંરક્ષણથી અગણિત પરિવારનાં જીવન નરકમાં જતાં અટકશે.

ગંગાની પવિત્રતાને સાચવીએ. ગંગા તટે મકાન-ભવન બાંધવાની હુંસાતુંસીથી પણ આપણે તે વિસ્તારનું અતિક્રમણ કરીએ છીએ, જાગૃત થઈએ. ગંગા છે તો જીવન છે. હિમાલય છે તો સંરક્ષણ છે. ગંગા અને હિમાલયને માતા અને પિતા કહેવામાં આવે છે, **'જીન માત-પિતા કી સેવા કીની તિન ઓર કો નામ લિયો ન લિયો.''** ગંગા હિમાલયના સંરક્ષણથી વધુ કોઈ દેવી-દેવતાઓના ઘંટ વગાડવાની આવશ્યકતા નથી. ગંગા-હિમાલયના સંરક્ષણ માટે જાગૃત થઈએ અને ભારતની ભવ્ય સંસ્કૃતિ તથા સંસ્કારનું સંરક્ષણ કરીએ. ૐ શાંતિ.

- સંપાદક

મંત્રપુરશ્ચરણવિધિ

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

ઝડપી આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે આધ્યાત્મિક સંયમો તથા વ્રતોના પાલન સાથે કોઈ મંત્રના અમુક નિશ્ચિત સંખ્યામાં (મંત્રમાં જેટલા અક્ષર હોય તેટલા લાખ) જપ કરવા, તેને પુરશ્ચરણ કહેવાય છે. ભૌતિક પ્રગતિ માટે પણ પુરશ્ચરણ કરવામાં આવે છે. સાધકે કેટલાક નિયમોનું પાલન કરવાનું હોય છે તથા આહાર-વ્યવહારમાં કડક સંયમ પાળવો જોઈએ ત્યારે જ મંત્રસિદ્ધિ પ્રાપ્ત થઈ શકે.

પુરશ્ચરણના સમયમાં કેવળ તાજાં શાકભાજી, ફળ, દૂધ, કંદમૂળ, જળ તથા હવિષ્યાન્ન (ઘી, સાકર તથા દૂધમાં રાંધેલા ચોખા) લેવાં જોઈએ. સાધકે શુદ્ધ ભિક્ષા ઉપર જ નિર્ભર રહેવું જોઈએ. જો પુરશ્ચરણ સમયમાં તમે કેવળ દૂધ ઉપર જ રહી શકો તો અતિ ઉત્તમ. એક લાખ જપ કરવાથી પણ તમે મંત્રસિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી શકશો.

ગંગા કિનારે, કોઈ તીર્થસ્થાનમાં, નદીઓના સંગમ સ્થળે, પર્વતના રમણીય સ્થળે, મંદિર, તુલસીવન કે પીપળાના વૃક્ષ નીચે, કોઈ પણ પવિત્ર સ્થાનમાં પુરશ્ચરણ કરી શકો છો. તમારા ઘરના કોઈ પણ ભાગને મંદિરમાં બદલી નાખો. ઓરડામાં ઈશ્વરની છબી રાખી અગરબત્તી દ્વારા ધૂપ કરો અને બીજી સજાવટથી ઓરડાને શોભાયમાન કરો. તેમાં પણ તમે સાધના કરી શકો છો. પવિત્ર સ્થાનમાં બેસીને પુરશ્ચરણ કરવાથી ઘર કરતાં અનેકગણો વધુ ફાયદો થાય છે.

પુરશ્ચરણ માટે કોઈ પણ એક મંત્ર પસંદ કરી શકો છો. તેમાં તમારો ગુરુમંત્ર અથવા ઈષ્ટમંત્ર સર્વોત્તમ છે. સંધ્યાકાળ, સૂર્યોદય, સૂર્યાસ્ત કે મધ્યાહ્ન આ બધા જ જપમાં અનુકૂળ સમય છે. મંત્રમાં જેટલા અક્ષર તેટલા લાખ વખત એ મંત્રનો જપ કરવો જોઈએ. કદાચ તમે તેનાથી અડધા પણ કરો, પરંતુ કોઈ પણ સંજોગોમાં જપસંખ્યા એક લાખથી ઘટવી ન જોઈએ.

જપ કરતી વખતે પૂર્વ દિશા અથવા ઉત્તર દિશા તરફ મોં કરીને બેસો. સિદ્ધાસન, પદ્માસન, સ્વસ્તિકાસન અથવા સુખાસન, કોઈ પણ એક આસન પસંદ કરી હંમેશાં નિશ્ચિત સમયે જ જપ કરવા બેસો. ભોજન કર્યા પછી જપ કરવા નહિ. જપ કરવા બેસતાં પહેલા સ્નાન કરવું જોઈએ, વધુ નહિ તો હાથ-પગ તો ધોવા જ જોઈએ. જપ માટે મૃગચર્મ, વસ્ત્ર-કામળી, કુશ-આસન, વ્યાઘ્રચર્મ કે એવા કોઈ આસનનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ અને જપ શરૂ કરતાં પહેલાં આચમન કરવું જોઈએ; જપની સંખ્યા ગણવા માટે સ્ફટિક, તુલસી અથવા રુદ્રાક્ષની માળાનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. એકસો આઠ, ચોપન અથવા સત્તાવીસ મણકાની માળા રાખો.

મનને બધા જ સંસારી વિષયોમાંથી ઉપરત કરીને, મંત્રના અર્થમાં લીન થઈ ઈશ્વરચિંતન કરી સરખી ગતિથી જપ કરવા જોઈએ. મંત્રના દેવતા તથા અર્થ વિષે એકાગ્રતા મેળવવાથી મંત્રસિદ્ધિ સહેલાઈથી અને ઝડપી પ્રાપ્ત થાય છે. એક પુરશ્ચરણ પૂરું કરીને જપ કરવાનું બંધ ન કરતાં મંત્રસિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય ત્યાં સુધી પુરશ્ચરણ ચાલુ રાખવું જોઈએ. મનના દોષોના કારણે એક જ પુરશ્ચરણથી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત નથી કરી શકાતી. સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા માટે મધુસૂદન સરસ્વતીને અઢાર વખત ગાયત્રીમંત્રનું પુરશ્ચરણ કરવું પડ્યું હતું.

કઠણ પથારી ઉપર સૂવું (ગાદી-તકિયાનો ત્યાગ), બ્રહ્મચર્યવ્રતનું પાલન, દિવસમાં ત્રણ વખત દેવતાની ઉપાસના, દિવસમાં ત્રણ વાર સ્નાન તથા માંસ, મચ્છી, લસણ, ડુંગળી, ચા, કૉફી, મરચાં, આમલી વગેરેનો ત્યાગ, મૌનપાલન અથવા ઓછામાં ઓછું બોલવું, સત્ય અને અહિંસાનું આચરણ, આ બધાનું પાલન પુરશ્ચરણ કરતી વખતે કરવું જોઈએ. જ્યાં સુધી શક્ય હોય ત્યાં સુધી પુરશ્ચરણના સમય દરમિયાન આળસ, પ્રમાદ, કુસંગતિ, દિવસે શયન, સ્ત્રીસંપર્ક, ઉપહારગ્રહણ-ભેટ સ્વીકારવી, અશ્લીલ ચિત્રો જોવાં, જૂઠું બોલવું, રાગી લોકોની સોબત, પાન ખાવું, બીડી તથા શરાબનું સેવન, અધિક બોલવું, પરનિંદા, પરદ્રોહ, પરદ્રવ્ય વગેરેથી દૂર રહેવું જોઈએ. વળી, મન વચન અને કર્મથી કોઈને નુકસાન નહિ પહોંચાડવું જોઈએ. જપ કરતી વખતે થૂંકવા પણ ન

ઊઠવું જોઈએ કે હાથ-પગ અને શરીરનાં અંગો ઢીલાં ન કરવાં જોઈએ. જપ કરતી વખતે શરીરનું બિનજરૂરી હલનચલન ન કરો, આડુંઅવળું ન જુઓ કે ઠઠ્ઠા-મશ્કરીમાં સમય અને શક્તિ ન બગાડો.

દરરોજ જપની એક ગણતરી પૂરી કરો. દરેક લાખ જપ પૂરા થતાં અથવા પુરશ્ચરણ પૂરું થતાં હોમ અથવા હવન કરવો જોઈએ.

પુરશ્ચરણ પૂરું થાય ત્યારે જપ સંખ્યાના દસમા ભાગ જેટલો હોમ કરો. હોમના દસમા ભાગ જેટલું તર્પણ કરો. તર્પણના દસમા ભાગ જેટલું માર્જન કરો તથા તર્પણના દશાંશ ભાગ જેટલા બ્રાહ્મણોને ભોજન કરાવો. જો ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ન કરી શકો તો યથાશક્તિ ભોજન અને દાન આપો.

મંત્રપુરશ્ચરણના અગણિત લાભ છે. તેનાથી મનની પ્રસન્નતા, સંતોષ, સંસારી સુખો પ્રત્યે વૈરાગ્ય, ઈષ્ટદેવનું દર્શન, સર્વ કાર્યોમાં સફળતા, મનની શુદ્ધિ- આ બધાની પ્રાપ્તિ થાય છે. પુરશ્ચરણ માટે સંપૂર્ણ સચ્ચાઈપૂર્વક વર્તો.

મંત્રપુરશ્ચરણ દ્વારા તમે મોક્ષ પ્રાપ્ત કરો!

લિખિત જપની સાધના

સંસારી કામોમાં વ્યસ્ત માણસો માટે આ એક સુગમ માર્ગ છે. લિખિત જપથી ધ્યાનની પ્રાપ્તિ થાય છે.

જપની જુદી જુદી વિધિઓમાં લિખિત જપ ખૂબ જ પ્રભાવશાળી છે. તેનાથી સાધકોને ધારણાના અભ્યાસમાં સહાયતા થાય છે અને ધીમે ધીમે તેનાથી ધ્યાનમાં પ્રગતિ થાય છે.

લાભ

૧. ધારણા : મન, જીભ, હાથ, આંખ બધાં જ મંત્રમાં લીન રહે છે. તેથી વિક્ષેપ દૂર થાય છે. આથી ધારણાશક્તિ વધે છે અને પરિણામે કાર્યક્ષમતા વધે છે.

૨. નિયંત્રણ : મંત્રશક્તિથી મનનું નિયંત્રણ થાય છે. મન તમારા માટે વધુ સાવધાનીપૂર્વક કામ કરે છે.

૩. પ્રગતિ : વારંવાર મંત્રજપથી ચિત્તમાં સૂક્ષ્મ આધ્યાત્મિક સંસ્કાર બંધાય છે. જે આત્માની ઉન્નતિમાં સહાયક બને છે.

૪. શાંતિ : ચિંતાના સમયે અને દુઃખદ પરિસ્થિતિઓમાં મન શાંત રહે છે.

૫. શક્તિ : કાળક્રમે તમે જે સ્થાનમાં બેસીને મંત્ર લખતા હશો તે સ્થાન અને વાતાવરણમાં પણ જબ્બર આધ્યાત્મિક શક્તિ પેદા થશે. આથી ભૌતિક તથા આધ્યાત્મિક ઉન્નતિમાં સહાયતા મળે છે.

આજે જ શરૂઆત કરો. વિલંબ ન કરો. નિષ્ઠાપૂર્વક પ્રયત્ન કરો. તમારા મનના માલિક બનો, ગુલામ નહિ, દરરોજ એકથી ત્રણ પાનાં લખો. જો ફળ જલદી ચાહતા હો તો યથાસંભવ નિયમોનું પાલન કરો.

લિખિત જપ માટેના નિયમો

૧. કોઈ મંત્ર કે ભગવાનના નામની પસંદગી કરો અને કોઈ કોરી નોટમાં દરરોજ એકથી ત્રણ પાનાં ભરી શાહીથી મંત્ર લખો.

૨. દરરોજ નિશ્ચિત સ્થાનમાં, નિશ્ચિત સમયે જ બેસો. જો સંભવ હોય તો તે સ્થાન અલગ સુરક્ષિત રાખો.

૩. સ્નાન કરીને કે પછી હાથ-પગ વગેરે ધોઈને મંત્ર લખવા બેસો.

૪. બધો જ સમય એક જ આસનમાં બેસો અને જ્યાં સુધી નિશ્ચિત લેખન કામ પૂરું ન થાય ત્યાં સુધી ન હાલો.

૫. લખતી વખતે નામ કે મંત્રનો માનસિક જપ ચાલુ રાખો.

૬. મંત્ર લખતી વખતે મૌન પાળો. વાતચીત, મિલન અને નિમંત્રણ વગેરેથી દૂર રહો.

૭. નોટ ઉપર આંખો સ્થિર રાખો. જ્યાં સુધી દૈનિક લેખન કામ પૂરું ન થાય ત્યાં સુધી હાલો પણ નહિ.

૮. નામ અથવા મંત્ર લખતી વખતે મનને ઈશ્વરની મૂર્તિ તથા તેના ગુણો ઉપર એકાગ્ર રહો.

૯. એક જ પ્રકારની લેખનવિધિનું પાલન કરો; જેમ કે ઉપરથી નીચે કે ડાબી બાજુથી જમણી બાજુ તરફ લખતા જાઓ.

૧૦. એક લાઈનમાં એક મંત્ર અથવા નામ પૂરું લખો. તેને વિભક્ત ન કરો.

૧૧. મંત્ર અથવા નામ બદલો નહિ. કોઈ એકને પસંદ કરી આજીવન તેનું પાલન કરો.

૧૨. બધી જ પુસ્તિકાઓને પૂજા સ્થાનમાં સુરક્ષિત રાખો.

☐ **'સાધના' માંથી સાભાર**

અવિભાજિત પ્રેમ

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

ગઈ કાલે એક વયોવૃદ્ધ માતાજી મને મળ્યાં અને કહેવા લાગ્યાં, ''ચાલીસ વર્ષથી વધુ સમય પહેલાં તમારા ગુરુજીએ મને વચન આપેલું કે હું જરૂર આત્મજ્ઞાન મેળવીશ. ચાલીસ વર્ષથી હું સંઘર્ષ કરી રહી છું. હજુ સુધી મને પ્રાપ્તિ કેમ નથી થઈ?''

આ સંદર્ભમાં એક જીવંત કારણ, એક પ્રાણવાન આંતરિક સ્થિતિ, એક મહત્ત્વની શરત તમને કહું છું. તેને અવિભાજિત કે અનન્ય પ્રેમ કહી શકાય. મેં માતાજીને જવાબ આપ્યો: ''ખરું, તમે ચાલીસ વર્ષથી સંઘર્ષ કરી રહ્યાં છો તે સાચું છે, પરંતુ સાથોસાથ બીજી ઘણી વસ્તુઓ માટે યત્ન કરી રહ્યાં છો. જો ફક્ત આત્મજ્ઞાન માટે જ પ્રયત્ન કરતાં રહ્યાં હોત, તે જ વાંછના હોત, તે જ ઈચ્છા રાખી હોત, તમારા પૂરા મનથી આ જ મહેચ્છા સેવી હોત, તમારા હૃદયમાં આ એક જ તીવ્ર ઈચ્છાને પોષી હોત, તે તમારા સમસ્ત જીવનની એક જ આકાંક્ષા હોત અને તમે તેની ઉપલબ્ધિ માટે તમારો સઘળો પ્રેમ લગાડ્યો હોત - તો કોણ જાણે પણ અત્યારે તમે આ પ્રશ્ન મને પૂછતાં ન હોત.''

પછી મેં પૂછ્યું: ''પવિત્ર ગુરુદેવે તમે ક્યારે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરશો તે કહેલું?'' તેણીએ કહ્યું: ''ના.'' મેં કહ્યું : ''ભગવાન કૃષ્ણે કહ્યું છે, **''બહુનાં જન્મનાં અન્તે જ્ઞાનવાન્ મામ્ પ્રપદ્યતે** - ઘણા જન્મના અંતે જ્ઞાની વ્યક્તિ મારું શરણ મેળવે છે.'' જ્યારે તમારાં અગ્રગણ્ય રોકાણો ઘણાં હોય ત્યારે તમારે રાહ જોવી પડે. આત્મજ્ઞાન તમને ગમતી એક બાબત છે, આ ઉપરાંત તમારા માટે બાળકો, પતિ, ઘર, માલમતા, સામાજિક જીવન અને તમારું પોતાનું જીવન જેવી ઘણી વસ્તુઓ મહત્ત્વ ધરાવતી હતી, આ બધું હતું.''

આ રીતે, આધ્યાત્મિક જીવનનો વિકાસ, તેની પ્રગતિ એટલે આપણી રુચિઓની વિવિધતા અને કામ-ધંધા ક્રમશઃ ઘટતાં જાય અને અંતિમ આત્મપસંદગીના આપણા જીવનના અંતિમ એક જ લક્ષ્ય પર પ્રગતિશીલ એકાગ્રતા સધાય. આપણા જીવનની બારીકાઈથી આપણે ચકાસણી કરતાં રહેવું જોઈએ અને તપાસવું જોઈએ કે આપણી વાંછનાઓનો વ્યાપ ઉત્તરોત્તર ઘટતો જાય છે, આપણી આકાંક્ષાઓ, પ્રક્રિયાઓ અને કામકાજનું ક્ષેત્ર ઘટતું જાય છે? આ પ્રક્રિયા ચાલુ છે?

આરંભમાં કામનાઓ વગેરે ઘણી હોય છે, વિવિધ હોય છે અને વિશાળ ક્ષેત્રમાં હોય છે. સાધના તથા આધ્યાત્મિક જીવન જેમ આગળ ધપે છે તેમ તે બધાં ઓછાં, વધુ ઓછાં થતાં જાય છે, પરંતુ આ પણ પર્યાપ્ત નથી. અંતિમ ધ્યેય, અભીપ્સા એક એવી અવસ્થા પર પહોંચવાની હોય, જ્યાં એક જ લક્ષ્ય, એક જ વસ્તુ, બધી અપેક્ષાઓનું ધ્યેય પણ એક જ રહે, એક સમસ્ત સ્વભાવનું પૂર્ણ એકીકરણ થાય. જ્યારે આવું બને ત્યારે નૂતન દિનનું આગમન જાણવું.

બધા સંતો અને ઋષિઓએ આપણને આ બોધ આપ્યો છે. ગીતામાં તેને અનન્ય ભક્તિ કહી છે. ઈસુને પૂછવામાં આવ્યું, ''બધા આદેશોમાં સૌથી મહત્ત્વનો કયો?'' ત્યારે તેઓએ જવાબ આપ્યો, ''આપણો ભગવાન, ઈશ્વર એક જ છે; ભગવાનને પૂરા દિલથી ચાહજો, પૂરા હૃદયથી ચાહજો અને પૂરું મન લગાડીને પ્રેમ કરજો, પૂરું બળ વાપરીને પ્રેમ કરજો'' તેવું જ ભગવાન કૃષ્ણે કહ્યું છે, **''તમ્ એવ શરણમ્ ગચ્છ સર્વભાવેન ભારત** - હે અર્જુન, તારા પૂરા દિલથી ભગવાનનું શરણ લે.''

આ જોતાં, શાસ્ત્રો અનેક રસ્તે અનન્ય પ્રેમ તરફ નિર્દેશ કરે છે. એમ કહ્યું છે કે જ્યાં તમારા દિલનો પ્રેમ હોય ત્યાં તમારું મન લાગે અને જ્યાં મન લાગે તે તરફ

અનુસંધાન પાનાં નં ૨૫ ઉપર

અચિંત્ય ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી-૩

- શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી કદી પ્રવચન અથવા વ્યાખ્યાન આપતા નહિ. ઘણી વખત લોકો આની ફરિયાદ પણ કરતા કે તેઓ કોઈ બોધ અથવા ઉપદેશ નથી આપતા. ''સ્વામીજી, અમને પ્રવચન આપો ને.'' પણ આવી ફરિયાદો સાંભળીને ગુરુદેવ નારાજ થતા-તેમને આવી માગણીઓ ગમતી નહિ. ''તમને ઉપદેશ જોઈએ છે? હું શું કરું છું તે જુઓ. તે જ મારો ઉપદેશ છે.'' પૂજ્ય ગુરુદેવ પોતાનું જીવન જ એક ઉપદેશ તરીકે જીવ્યા હતા. તે શ્રોતાગણ સમક્ષ બેસીને 'ભાષણબાજીનો ત્રાસ' નહોતા આપતા પરંતુ તેમની પાસે શાસ્ત્ર અને ધર્મગ્રંથોનું અધ્યયન કરાવવાની એક અલગ જ રીત હતી. રોજ રાતના અગિયાર વાગ્યા સુધી અને ક્યારેક તો તેનાથી પણ ઘણા મોડે સુધી સત્સંગ ચાલુ રહેતો. આ સત્સંગ ઉનાળામાં તેમની કુટીરના વરંડામાં અને શિયાળામાં ભજન હોલમાં રાખવામાં આવતો. નિયમિત સૂર્યાસ્ત સમયે સત્સંગ શરૂ થતો. એ જમાનામાં કોઈ પાકો રસ્તો કે પગથિયાં ન હતાં. દરરોજ સાંજે પૂજ્ય ગુરુદેવ વાંકીચૂંકી પગદંડીના ખૂબ કઠોર માર્ગે ટેકરી ચઢી સત્સંગમાં આવતા.

એ દિવસોમાં મને સત્સંગ કે સાધના-સપ્તાહ યોજવાનો અનુભવ ઓછો હતો. એ જમાનામાં સાધના સપ્તાહ પણ અલગ રીતે યોજવામાં આવતી. વર્ષોવર્ષ મારે જ સત્સંગનો હવાલો સંભાળવાનો હતો. પૂજ્ય ગુરુદેવને એવું લાગ્યું હશે કે મારે તે પ્રકારના કામમાં સામેલ થવું જોઈએ, જોકે મેં સતત એક વર્ષ માટે, અખંડ કીર્તન પણ કર્યું. તે દિવસોમાં સત્સંગ પણ અલગ પ્રકારે થતો. જાજમ પાથરવી, બેઠક વ્યવસ્થા ગોઠવવી, જુદા જુદા દિવસોએ વિવિધ દેવી-દેવતાઓના ફોટોગ્રાફ ગોઠવવા, દીવો પ્રગટાવવો અને તે દિવસનું ચોક્કસ પુસ્તક વાંચવા માટે ગોઠવવું અને પછી સત્સંગ શરૂ કરવો - આ સર્વે કાર્ય મારી ફરજમાં આવતાં. પૂર્વાર્ધ-પ્રાર્થના અને મંત્રોના પઠન પછી યોગવાશિષ્ઠ અથવા શ્રીમદ્ ભાગવતમાંથી વાંચન કરવામાં આવતું. એક ખાસ નીતિ અપનાવવામાં આવતી. ત્યાં બેઠેલ દરેક વ્યક્તિએ ભગવાનના નામનો જપ કરવાનો રહેતો. ભજન-કીર્તન-સંકીર્તનમાં ભાગ લેવાના ડરથી ઘણા લોકો આ રાત્રિ સત્સંગમાં ગેરહાજર રહેતા. કેટલાક લોકો શરદી અથવા ગળું બેસી ગયાની ફરિયાદ કરતા અને તેઓ આજે નામ-સંકીર્તન નહિ કરી શકે તેવું જણાવતા તો સ્વામીજી કહેતા, ''ઘોઘરા અવાજે આજે કીર્તન કરો. કોઈને છૂટ નથી-માફી નથી.'' બધાંએ કીર્તન કરવું ફરજિયાત હતું. ફક્ત એક કે બે વ્યક્તિ સંકીર્તન કરે અને અન્ય લોકો ફક્ત સાંભળે કે ઝીલે એવું નહોતું ચાલતું. દરેક વ્યક્તિએ મહામંત્ર અથવા અન્ય કોઈ પણ મંત્રના જપ-ધૂન અથવા સંકીર્તન કરવાં પડતાં.

મનુષ્યના મનની એક ખૂબ જ વિચિત્ર વિશેષતા છે કે કોઈ પણ સ્વસ્થ વ્યક્તિ, જે બોલવામાં સમર્થ હોય અને અન્ય સમયે જોર-જોરથી બૂમો પાડવા માટે પણ સક્ષમ હોય; પણ જ્યારે દૈવી નામનો જપ કરવાનો સમય આવે ત્યારે તેનું ગળું કામ ન કરે. ગળાનો અવાજ બેસી જશે અથવા રૂંધાઈ જશે. તેને શબ્દ શોધવાની મૂંઝવણ પડશે. શું બોલવું તે સમજાય નહિ. અન્ય સમયે ભલે તે પોતાની પ્રવૃત્તિ અને મહત્ત્વના કામમાં સફળ થતો હોય પણ આ પરિસ્થિતિમાં તે એકદમ નિષ્ફળ જાય. શ્રી ગુરુદેવ આ જાતની કાયરતા, આત્મશ્રદ્ધાના અભાવ અને અસ્વસ્થતાને લોકોમાંથી દૂર કરતા તથા ફરજિયાત સૌ પાસે જપ-સંકીર્તન કરાવતા.

અમે બધા બોલવાની કળાથી પરિચિત નહોતા. ખાસ કરીને જાહેરમાં પ્રવચન - વક્તવ્ય આપવાના વિચાર માત્રથી અમારા શરીરમાં ધ્રુજારી આવતી. ત્રણ-ચાર લોકોની સામે પણ કેવી રીતે બોલી શકાય? પરંતુ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી એક 'કડક શિક્ષક' હતા, તેઓ ધ્યાન રાખતા કે અમે બધા બોલીએ. હું જાહેરમાં બોલવાથી બિલકુલ પરિચિત ન હતો. હું એક વાક્ય પણ બોલી શકતો ન હતો અને તેઓ આ જાણતા હતા. તેથી તેઓ ખાસ કાળજી રાખતા હતા કે મારી આ સમસ્યા દૂર થાય. અચાનક ચાલુ સત્સંગે પૂજ્ય ગુરુદેવ

અધવચ્ચેથી અને બધા લોકોની હાજરીમાં મને કહેતા કે ''જાવ અને બોલો.''

''સ્વામીજી, હું નહિ બોલી શકું,'' હું કહેતો.

તો પૂજ્ય ગુરુદેવ કહેતા 'હું નહિ બોલી શકું! શું આટલું પણ નહિ બોલી શકો? તમે કહો છો કે તમે નહિ બોલી શકો. તો આ તો બોલી શકો છો ને? જાવ અને મંચ પર બેસીને કહો કે તમે નહિ બોલી શકો.'' પછી મંચસ્થ થઈ, અમે કાંઈ પણ 'બડબડ કરતા' - 'ગપ્પાં હાંકતા.' તો પણ શ્રીગુરુદેવ, ''અદ્‌ભુત ! અદ્‌ભુત !'' (''વન્ડરફુલ ! વન્ડરફુલ !'') કહેતા અને એક કેળું પ્રસાદ તરીકે અમને આપતા.

પૂજ્ય ગુરુદેવ દરેક વ્યક્તિની ક્ષમતાને પ્રોત્સાહિત કરતા. આ તેમના સ્વભાવની ભવ્યતા, મહાનતા અને આંતરસૂઝ હતી. જો કોઈ સંગીતકાર આવે તો તેઓ ધ્યાન રાખતા કે તે કલાકાર સંગીતની મુક્તપણે અભિવ્યક્તિ કરી શકે. જો કોઈ નૃત્યકાર આવે તો તે વ્યક્તિને પણ ગુરુદેવ પ્રોત્સાહિત કરતા. જો કોઈ પ્રોફેસર આવે તો કહેતા, ''પ્રોફેસર સાહેબ, આજે ફક્ત તમારું જ વક્તવ્ય થશે. બીજા કોઈનું નહિ.'' ત્યારબાદ, પ્રોફેસર સાહેબની વ્યાખ્યાનમાળાનું આયોજન કરવામાં આવતું. નાનાં બાળકોને પણ તેઓ પ્રોત્સાહન આપતા. તેમની કળાને વિકસાવવા માટે પ્રેરણા પણ આપતા.

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજીના હૃદયની સાલસતા અને ભદ્ર સ્વભાવ ખરેખર ભગવાનની મહાનતાની સાક્ષી પૂરાવતી. જેમ જેમ દિવસો પસાર થતા ગયા તેમ તેમ લોકો તેમના તરફ વધુ ને વધુ આકર્ષાયા. તેમની નાનકડી ઓફિસ 'દરબાર' કહેવાતી. 'દરબાર'નો અર્થ થાય 'શ્રેષ્ઠ કોટીની શાહી બેઠક.' ભક્તો આ દરબારની યશગાથા ગાતા-કીર્તિગાન કરતા. લોકોને શ્રદ્ધા હતી કે આ દરબારમાં ગુરુદેવ સાથેનું સાંનિધ્ય-સત્સંગ, 'સંસાર-સાગર' પાર કરવાનું સાધન છે. લોકોની માન્યતા હતી કે 'દરબાર'માં સત્સંગથી આ 'ભવસાગર' પાર થશે.

અસીમ ઉદારતા પૂજ્ય ગુરુદેવના જીવનની એક મુખ્ય અભિવ્યક્તિ હતી. એ જમાનામાં આશ્રમમાં કોઈ જાતનું વહીવટીતંત્ર નહોતું. ગુરુદેવ સ્વયં બધું કાર્ય સંભાળતા. ફક્ત નામ માટે જ એક સેક્રેટરી (સચિવ) રાખ્યા હતા. પૂજ્ય ગુરુદેવ પોતે સંપૂર્ણ આશ્રમની વ્યવસ્થાનું ધ્યાન રાખતા અને આ સેક્રેટરી તેમને મદદ કરતા. જૂજ સાધન-સંપત્તિથી આશ્રમ ચલાવવો અઘરું હતું. આવા સંજોગોમાં પણ ગુરુદેવ વધારેને વધારે લોકોને મદદ કરતા. એક મદારીને પણ તેઓએ ૭૫ રૂપિયા આપ્યા. મદારી બિચારો તો ચોંકી ઊઠ્યો. તેને પોતાની આંખો પર વિશ્વાસ જ ન બેઠો. તેને શું કરવું તેની સમજ જ ન પડી. આ શું? ૭૫ રૂપિયા! મદારીને કોઈ ૧૦ પૈસા આપવા પણ તૈયાર નહોતું. પરંતુ ગુરુદેવે તેને ૭૫ રૂપિયા આપ્યા. શ્રી ગુરુદેવની 'લીલા' અપરંપાર અને ન્યારી હતી. લોકો માટે તે સમજવી મુશ્કેલ હતી.

શ્રી ગુરુદેવનો નાણાકીય વ્યવહારનો સિદ્ધાંત આધુનિક અર્થશાસ્ત્રીઓથી સાવ ભિન્ન હતો. એમાં કોઈ જાતનું ગણિત નહોતું. એક વાર પૂજ્ય ગુરુદેવે આઘાતજનક જાહેરાત કરી. એમણે આજ્ઞા કરી કે કાલે કોઈ પણ જાતનાં નાણાં શેષ ન રહેવાં જોઈએ. આજે જ બધાં નાણાં વાપરી કાઢો. કાલ માટે કાંઈ શેષ ન રાખો. કાલની ચિંતા કાલ ઉપર રાખો. આ એક સંતનું વચન હતું. કોઈ નિષ્ણાત કે વ્યવસ્થાપક કે અર્થશાસ્ત્રીનું નહિ. કાલ માટે કંઈ ધન ન રાખો. આવી આજ્ઞા, આવું તત્ત્વજ્ઞાન આપણે સ્વીકારી શકતા નથી. આપણે ગુરુદેવની દરેક આજ્ઞા માનીએ, એમના બધા ઉપદેશ માથા પર. પણ આ તે કેવો આદેશ? આને કેવી રીતે મનાય ? આવી ઊંધી ગણતરીઓ કે જેનાથી આપણી ભૌતિક જરૂરિયાતો ન સંતોષાય, તેની સામે આપણું હૃદય, આપણો આત્મા, આપણો વિષયી જીવ બળવો કરે છે. આપણે આવી વિચિત્ર ગણતરીઓ નામંજૂર કરીએ છીએ.

મેં તમને શરૂઆતમાં કહ્યું તેમ ફરિસ્તાઓ, ભક્તો ઈશ્વરિય તત્ત્વમાં ઓતપ્રોત હોય છે અને દિવ્ય ચેતનાના રસાસ્વાદથી તેઓ તરબોળ હોય છે. ગુરુદેવની આજ્ઞા કે કાલ માટે કંઈ ધન ન રાખવું અઘરી હતી. આપણે આ સ્વીકારી શકતા નથી. આપણે કાલ માટે પૈસા રાખવા પડશે. મૂડી જમા કરવી અનિવાર્ય

છે. આપણે અનુભવીએ છીએ કે ધન આવશ્યક છે - અત્યંત આવશ્યક છે. આવા વિચારોથી સાબિત થશે કે કઈ હદે આપણે સર્વશક્તિમાન ઈશ્વરની શક્તિમાં વિશ્વાસ ધરાવીએ છીએ. આવા આદેશ દ્વારા ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી લોકોની ફરિયાદ કરવાની કુટેવ તથા આરામ અને સગવડભર્યા વાતાવરણની આદતમાં ડૂબી જવાની સંભાવના સામે ચેતવી રહ્યા હતા. હકીકતે તો ઈચ્છા-જરૂરિયાતો જેવું છે જ ક્યાં? તે તો મિથ્યા છે.

હું ઘટનાઓને એક ચોક્કસ ઘટનાક્રમમાં વર્ણવી રહ્યો નથી, પરંતુ જેમ જેમ વિચારો આવે છે તેમ કહું છું. એક રાતે સત્સંગ પછી સ્વામીજીએ જાહેરાત કરી, ''કોઈ બ્રહ્મલોકમાં આવશો?'' ''શું કોઈ બ્રહ્મલોકમાં આવવા માગે છે?'' જ્યારે બીજી વાર ઘોષણા કરવામાં આવી, ત્યારે ઢોલ-નગારાનો નાદ સાંભળવામાં આવ્યો હતો. લોકોની એવી માન્યતા છે કે જ્યારે ભગવાન શ્રીરામ કે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ પૃથ્વી ઉપરથી તેમની લીલા સંકેલી અને તેમના ભૌતિક દેહનો ત્યાગ કર્યો ત્યારે પણ આવો ઢોલ-નગારાનો નાદ સાંભળવામાં આવ્યો હતો. બ્રહ્મલોક કે જેનો ઉલ્લેખ ગુરુદેવ કરી રહ્યા હતા, જેમાં તેમણે અમને દરેકને આમંત્રણ આપ્યું હતું. આ શબ્દો દ્વારા તેમણે તેમની મહાસમાધિ તરફની ગતિનો ઉલ્લેખ કર્યો હતો. પૂજ્ય ગુરુદેવ અમને સૌને બ્રહ્મલોકના અધિકારી બનાવવા માંગતા હતા. પરંતુ અમે કોઈ આ 'ગૂઢ રહસ્ય' સમજી શક્યું ન હતું.

ગુરુદેવની મહાસમાધિ પછી આશ્રમમાં ચમત્કારિક પરિવર્તન અને ફેરફાર થયા. હું તેને 'ચમત્કારિક' કહું છું, કારણ કે જ્યારે તેઓએ આ ભૌતિક દુનિયામાંથી વિદાય લીધી, ત્યારે આશ્રમના માથે ખૂબ દેવું હતું. તમે જાણો છો કે દેવું શું છે? તેનાથી વિશેષ ખરાબ પરિસ્થિતિ હોઈ શકે જ નહિ? તેવી મુશ્કેલ આર્થિક પરિસ્થિતિમાં આશ્રમ હતો, પરંતુ ગુરુદેવના દેહવિલય પછીના સોળમા દિવસે આશ્રમમાં ભંડારાની ભવ્ય ઉજવણી થઈ. જે આશ્રમનો આજ સુધીનો સૌથી મોટો ઉત્સવ હતો. આ સમારોહને સૌ કોઈએ ખૂબ ઉમંગ અને ઉત્સાહભેર ઊજવ્યો. ષોડશીના દિવસે અને ત્યાર પછી પણ થોડા દિવસ સુધી આ અદ્ભુત પ્રસંગ ઊજવાતો રહ્યો. અમારે બહુ મોટા પ્રમાણમાં રકમ ખર્ચ કરવી પડેલ. અમને આ રકમ ક્યાંથી મળી હશે? તમને પણ આશ્ચર્ય થશે. આશ્રમ ઋણના કાંટાળાં જંગલમાં ડૂબી ગયેલો હોવા છતાં આ ચમત્કારિક અને સુંદર કાર્ય કરવામાં કોઈ જાતની તકલીફ ન પડી, મુશ્કેલી ન નડી. શ્રીકૃષ્ણ-સુદામા ચરિત્રની યાદ આવી જાય. જેમ શ્રીકૃષ્ણના દૈવી હસ્તના સ્પર્શથી સુદામાની ગરીબી દૂર થઈ તેવું કંઈક આ મહાન પ્રસંગની ઉજવણીમાં થયું હતું. અવ્યક્તરૂપે પણ ગુરુદેવે અમને આશીર્વાદ આપ્યા. આજે પણ આપણે જાણીએ છીએ કે આ આશ્રમના રસોડામાં અગણિત લોકો જમે છે. મુલાકાતીઓ હોય, મહેમાનો હોય કે એવી પણ વ્યક્તિઓ હોય કે જેને આપણે કોઈ દિવસ જોઈ પણ ન હોય તે સર્વે આશ્રમમાં જમે છે.

પૂજ્ય ગુરુદેવનો મહિમા ચારેકોર પ્રસરી રહ્યો છે. દુનિયાનો એવો કોઈ દેશ નથી, જ્યાં શ્રી સ્વામી શિવાનંદજીની કીર્તિની ફોરમ પ્રસરી કે તેમનું નામ જાણીતું ન હોય. તેઓ ક્યારેય ભારત બહાર ગયા ન હતા. ફક્ત એક જ વાર ભારત દેશના અલગ-અલગ પ્રદેશમાં તેઓ ગયા હતા. તેમ છતાં તેમના નામનો મહિમા દુનિયાભરમાં વ્યાપ્ત છે. તે જે ઓરડામાં રહેતા હતા તે ઓરડા કરતાં તો વધારે ગુફા જેવું હતું. ત્યાં કોઈ જાતનાં હવા-ઉજાસ ન હતાં. કોઈ જાતની સુવિધા પણ નહિ. જ્યાં તેઓ રહેતા તે આશ્રમનો ભાગ પણ ન હતો તો આશ્રમની આ બધી સુંદર ઈમારતોમાં રહેવાની વાત જ ક્યાંથી કરવી?

આપણા માટે, પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી 'કઠોર તપસ્યા' અને 'આત્મસંયમ'ના મૂર્તિમંત સ્વરૂપ છે. તેઓએ સાદગી અને અલ્પ વસ્તુઓથી તેમનું જીવન પસાર કર્યું. શિયાળા સિવાય ફક્ત એક જ વસ્ત્રમાં હંમેશાં તેઓ રહેતા. આજે પણ ગુરુદેવ અવ્યક્ત રૂપે આપણા ઉપર આશીર્વાદ વરસાવી રહ્યા છે, જેના લીધે આપણે જીવનમાં આનંદ માણીએ છીએ. આપણે કઈ-કઈ રીતે એ આશીર્વાદરૂપી આનંદ, માણીએ છીએ તેનું દરેકે ચિંતન અને મનન કરવું જ રહ્યું.

(અનુવાદઃ ડૉ. શીતલ ઉપેન્દ્ર પારેખ)

શિક્ષક, શિક્ષણ અને શિષ્ય

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

અમારી ગલીના નાકે એક મોટી ઉંમરનાં બહેન રહેતાં હતાં. નામ નેન્સીબહેન, તેમનું ભણતર યુરોપમાં થયેલું. તેથી તેઓ પિયાનો વગાડવાનું શીખવતાં. તેમને ત્યાં એક દિવસ એક કાર આવીને ઊભી રહી, તેમાંથી એક નાનો છોકરો ઊતર્યો. નેન્સીબહેનને પગે લાગ્યો. કહેઃ મારી માતા મને પિયાનો પંડિત બનાવવા માગે છે તો હું આજથી આપના ત્યાં નિયમિત આવીશ. એ ખરેખર નિયમિત આવતો, કારણ તેની માતા તેને કારમાં લાવતી અને કલાક પછી પાછો લઈ જતી. છ-આઠ મહિના થઈ ગયા, પરંતુ તે છોકરાને સંગીત શીખવામાં કંઈ રસ હોય એવું નેન્સીને કદીયે ન લાગ્યું, પરંતુ તેને કદી જાકારો પણ ન આપ્યો.

આકસ્મિક એ છોકરો, જેનું નામ રોહન...આવતો બંધ થઈ ગયો. નેન્સીને દુઃખ તો ન જ થયું, પરંતુ અકારણે કરવામાં આવતી મહેનત બચી તેનો હાશકારો તો થયો જ.

દોઢ-બે વર્ષના આંતરે તેમના આ સંગીત વર્ગનો ઉત્સવ આયોજાયો. વિશેષ પત્રિકાઓ છપાઈ. નિમંત્રણો પણ મોકલાયાં. આકસ્મિક કાર્યક્રમના એક દિવસ પહેલાં રોહન આવ્યો. કહેઃ 'આવતી કાલના કાર્યક્રમમાં હું ભાગ લેવા માગું છું.' નેન્સીને આ વાત ગમી નહીં, પરંતુ રોહન મન પાકું કરીને આવ્યો હતો કે તેણે પિયાનો વગાડવો જ!

ઈચ્છા નહીં હોવા છતાં નેન્સીએ તેનું નામ સૌથી છેલ્લે રાખ્યું, કારણ કે જો કંઈ ગોટાળે ચઢે તો છેલ્લે નેન્સીએ વિચાર્યું કે તેઓ સુધારી લે.

કાર્યક્રમ ચાલ્યો. છેલ્લો વારો રોહનનો. નેન્સીએ જોયું. રોહનના વાળ ઓળેલા ન હતા પરંતુ તેણે પિયાનો ઉપર આંગળીઓ રમાડવા માંડી. આશ્ચર્ય બાક્-બીથોવન અને અકલ્પનીય એવાં રશિયન ચર્ચનાં બસ્સો વર્ષ જૂના સંગીતનું માધુર્ય, તેની આંગળીઓની ચપળતા, તેની આંખોની ચમક, શરીર ભલે મેલાં-ઘેલાં કપડાંમાં ઢંકાયેલું હતું, પરંતુ ઈટાલિયન, જર્મન વાદ્યકારોનાં તેનાં સંગીતે શ્રોતાઓને હલાવી દીધા. સાડા છ મિનિટના તેના સંગીતે સમગ્ર સભાગૃહને ઊભા થઈને તેના સંગીતનું સન્માન કરવાની ફરજ પાડી. નેન્સીને લાગ્યું, આ સ્વપ્ન છે કે સત્ય! મેં તેને કદીયે ઉષ્માથી આવકાર્યો ન હતો, પરંતુ આજની સંધ્યાનો આ સર્વશ્રેષ્ઠ કાર્યક્રમ હતો.

તેને માઈક આપવામાં આવ્યું અને તે બોલ્યોઃ 'મને સંગીતમાં કંઈ વિશેષ રુચિ ન હતી, પરંતુ મારી માતા મારું સંગીત સાંભળવા માટે બહુ ઉત્સુક હતી. કાલે તેનું મૃત્યું થયું. તે જન્મથી બહેરી હતી, પરંતુ આજે તો તેણે મારું સંગીત સાંભળ્યું જ હશે તેનો મને સંતોષ છે.'

શિક્ષક સદા પોતાની પદવી અને ગૌરવ-ગરિમામાં મહાલતા હોય છે. તેઓ કદીયે વિદ્યાર્થીઓના સ્તરે આવીને વિચારવા ટેવાયેલા નથી. ખરા અર્થમાં શિક્ષકે સૌથી પહેલાં (૧) વિદ્યાર્થીના સ્તરે આવીને ભણાવવું જોઈએ (૨) વિદ્યાર્થી સમજે તે ભાષામાં ભણાવવું જોઈએ (૩) જે પાઠ ભણાવવાનો હોય તેની પૂર્વતૈયારી રોજ-ની-રોજ કરવી જ જોઈએ (૪) વિદ્યાર્થીને જાહેરમાં ધમકાવવો ન જોઈએ (૫) વિદ્યાર્થી હોશિયાર હોય તો જાહેરમાં પ્રશંસા અવશ્ય કરવી જોઈએ.

પરંતુ આવું થતું નથી. ગુજરાત રાજ્યના સ્તરે એક શિક્ષિકાનું શ્રેષ્ઠ શિક્ષિકા તરીકે સન્માન થયું ત્યારે તેણે પોતાની વ્યથા કથા આ પ્રમાણે કહેલીઃ

''આજે શાળામાં મારો પહેલો દિવસ હતો. હું

હવે શિક્ષિકા છું, મને તેનું ગૌરવ હતું, પરંતુ આ ગૌરવનું જો અભિમાનમાં પરિવર્તન થાય તો તે ઉચિત નથી જ, આ વાત મને એક વિદ્યાર્થી સાથેના મારા વર્તનમાં સમજાઈ. મને લાગ્યું, એક શિક્ષિકા તરીકે હું ઊણી ઊતરી છું. એક છોકરી દરરોજ મોડી આવતી. કપડાં લઘરવઘર, ચપ્પલ બંને જુદાં જુદાં, માથું ઓળેલું નહીં, નહાઈ પણ નહીં હોય. દરરોજ આવું જ થતું. હું તેને ફટકારતી. વર્ગમાં આવવા દેતી નહીં. તે બહાર ઊભી રહેતી. રડતી-થાકી જતી ત્યારે ઊંઘી જતી. જાગે ત્યારે ઘરે ચાલી જતી. આવું તો બહુ દિવસ ચાલ્યું. તે મોડી જ આવે. મારે તેને ધમકાવવાનું જ, પરંતુ એક દિવસ તે વર્ગમાં મારા આવતાં પહેલાં જ આવેલી. નહાઈ હતી. કપડાં વ્યવસ્થિત હતાં. ચપ્પલ બરોબર હતાં. માથું ઓળેલું હતું, પરંતુ આજે પણ હું તાડૂકી, વાહ બહેન બા! આજે તો બની-ઠનીને આવ્યાં છો ને? આટલા દિવસ અક્કલ ક્યાં મરી ગઈ હતી વગેરે વગેરે, પરંતુ ખૂબ જ ધૈર્ય, વિવેક અને મક્કમતાથી તેણે જવાબ આપ્યો:

'બહેન! મારાં માતા-પિતા મજૂરી કરે છે. મારે એક નાનો ભઈલો હતો. મા આવે ત્યાં સુધી મારે તેને સાચવવો જ પડે ને? પરંતુ એ ગઈ કાલે મરી ગયો. બસ, એટલે હું આજે સમયસર આવી. માએ મને નવડાવીને મોકલી.' આખોયે વર્ગ સ્તબ્ધ હતો. હું તો જાણે થીજી જ ગઈ. મેં એક દિવસ પણ તેના મોડા આવવાનું કારણ ન પૂછ્યું! મને લાગ્યું હું યોગ્ય શિક્ષિકા નથી.'' શિક્ષકોએ શિક્ષણ માટે અને શિક્ષણના આદાન-પ્રદાનમાં બારણાં સદા ખુલ્લાં જ રાખવાં જોઈએ. **આનો ભદ્રાઃ કૃતવુ યન્તુ વિશ્વતઃ** તમારા ચોપાસનાં દ્વાર જ્ઞાન ઉપાર્જન માટે ખુલ્લાં રાખો, પરંતુ દુર્ભાગ્ય છે કે આપણે સ્નાતક, અનુસ્નાતક કે વિશિષ્ટ યોગ્યતા સંપન્ન પદવીઓ ધારણ કરીને એક જબરદસ્ત અજ્ઞાનના અંધકારમાં ભટકાતા હોઈએ છીએ. બાળકો શાળાએ આવતાં બંધ થાય તો પણ આ બાબતે આપણે કોઈ પૂછપરછ કરતાં નથી. મારે શું?ના જીવનની અંધારી ગર્તામાં દંભ અને આત્મવંચનાનું જીવન જીવતાં હોઈએ છીએ.

શિક્ષકો પછી તે પ્રાથમિક હોય, માધ્યમિક કે ઉચ્ચ સ્તરીય, ભાવિ ભારતના નાગરિકોના જીવનના આપણે શિલ્પી છીએ તે વાતની ક્ષણમાત્ર પણ વિસ્મૃતિ ન કરવી જોઈએ.

દુર્ભાગ્યે આપણું શિક્ષણ માત્ર પાઠ્યક્રમના બંધારણમાં બંધાઈને ગંધાઈ રહ્યું છે. અમારા આશ્રમમાં દક્ષિણ ગુજરાતના આદિવાસી વિસ્તારોના છોકરાઓ માળીકામ અને આશ્રમની સાફસફાઈ માટે આવે છે. તેઓને પૂછોઃ કેટલું ભણ્યો? જવાબ છે, નવમી નાપાસ! કેમ ? આઠમી સુધી શાળાએ ગયા જ ન હતા. પરીક્ષાઓ ન હતી. માત્ર ઉપરના ધોરણમાં જ ચઢાવવામાં આવતા હતા. જ્યાં પાયો જ કાચો હોય તો તેના ઉપર નિર્માણ ક્યાંથી થાય? અને આ સાચું છે. તેથી દુઃખદાયક છે.

આપણે સરકારી શાળાઓના શિક્ષણને વધુ સારું ત્યારે જ કરી શકીશું જ્યારે પ્રત્યેક શિક્ષક, શિક્ષણ, શિક્ષણ સંસ્થાનો અને સરકારી શિક્ષણનીતિમાં જાગરણ આવશે. માત્ર કાગળ ઉપર શિક્ષણ પ્રાપ્ત લોકોનો આંકડો વધારવાથી આપણે શું પામી શકીએ? ભાવિ પ્રજા સંસ્કૃતિ અને સંસ્કાર બંને વિહોણી થશે. નવમા ધોરણના છોકરાને રાષ્ટ્રગીત, રાષ્ટ્રપતિ, પ્રધાનમંત્રી, મુખ્યમંત્રી કે તેના ગામની પંચાયતનું શું કાર્ય છે તે કંઈ ખબર જ નથી. માટે જ તેઓને છેતરીને શાહુકારો ધનાઢ્ય થતા જાય છે. વ્યાજ વધતું જાય અને અંતે ખેડૂતો આત્મહત્યા કરે. આપણે શિક્ષકો જ નથી, આપણા મહાન રાષ્ટ્રની વિરાસતના સંરક્ષક છીએ. તે જાણીએ અને રાષ્ટ્રનિર્માણ માટે જાગૃત થઈએ.

ૐ શાંતિઃ

કેમ જમશો - ૧

- શ્રી સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી

ઓમ્, વહાલી પ્રકૃતિ માતા
જે આપે બધાંને પૂરતું વિપુલ ખાણું.
હું કરું તેનો ઉપભોગ,
જેથી મને મળે જ્ઞાન, વૈરાગ્ય, સિદ્ધિ, સ્વાસ્થ્ય
અને વળી કાયમી શાંતિ અને આનંદ.
સમસ્ત પ્રકૃતિ છે મારી માતા
બધાનો ભગવાન છે મારો પિતા
બધા લોકો છે મારાં સંબંધી. વિશાળ વિશ્વ છે મારું ઘર.
આ સત્ય જે ભગવાનનું છે તે તેને અર્પું.
ઈચ્છું ભરાઈ જાય સમસ્ત સર્જન શાંતિ અને આનંદથી.

તમે આ પ્રાર્થના સમજ્યા ? હું જમવાનું શરૂ કરું તે પહેલાં ઘણી વાર આમ કહું છું. ''અમને સ્વાસ્થ્ય, જ્ઞાન, બળ ને સંયમ આપ.'' આપણે શા માટે ખાવું જોઈએ? આપણે પ્રકૃતિ માતાને તેની પાસે છે તેમાંથી આપણને આપવાની વિનંતી કરીએ છીએ. આપણે જે જોઈએ છે તે એવું બળ નથી, જે આપણા હાથના સ્નાયુનો વિકાસ કરી બીજાનાં હાડકાં ભાંગી નાખે. આપણે તો વિવેકશક્તિ અને સંયમ જોઈએ છે. આપણી જીવનયાત્રાને હેતુપૂર્ણ અને સહેલી બનાવવામાં આની મદદ જરૂરી છે. માટે દરરોજ જ્યારે જમવા બેસીએ ત્યારે પ્રકૃતિ માતાને પ્રાર્થના કરીએ. ''આ જ હેતુ માટે હું આપની પાસે ખોરાકની ભીખ માગું છું. મારા મનની સાત્ત્વિક વૃત્તિમાં વધારો કરો. આપનામાંથી આ મને આપો કે જેથી મને આ ફાયદા થાય.''

તમે જમો છો તે બધો આહાર ઈશ્વરનું શરીર જ છે તેમ સમજો. તમારી ખાવાની ક્રિયા એક યજ્ઞ જ છે. જ્યારે ખાઓ ત્યારે તમારે વિચારવું જોઈએ : ''બીજા લોકોની વધુ સારી સેવા થઈ શકે તે માટે શક્તિ પ્રાપ્ત કરવા હું ખાઉં છું.'' તમે જે કંઈ ખાઓ તે ઈશ્વરને અર્પણ કરો અને તેમાં ઈશ્વરને જુઓ.

ગમે તે વ્યક્તિ પાસેથી આહાર ગ્રહણ ન કરો. જાણીતી વ્યક્તિઓ પાસેથી જ લો. જ્યારે તમે કંટાળ્યા હો, ઉતાવળ હોય અને ગુસ્સામાં હો ત્યારે કદી ન ખાઓ. માનસિક શાંતિ માટે જ્યારે તમે નિષ્કામ સેવા કરો, શારીરિક શાંતિ માટે જ્યારે તમે જમો ત્યારે યોગ્ય વિચારો રાખી ઉચિત ખોરાક ઉચિત સમયે અને ઉચિત પ્રમાણમાં લો. જમતી વખતે જો તમારા મનમાં ગુસ્સો કે દુઃખી વિચારો હશે તો ખોરાક ઝેર બની જશે. તમે શા માટે ખાઓ છો તેનો વિચાર કરો. તમને ઠીક લાગે તો તમે જ્યારે આહારને ચાવો ત્યારે માનસિક રીતે તેમની સાથે તમારો ઈષ્ટમંત્ર ભેળવો.

હંમેશાં શ્રેષ્ઠ પ્રાકૃતિક આહાર પસંદ કરો. શક્ય હોય તો તમે પોતે શાકભાજી ઉગાડો. પ્રાકૃતિક ખોરાક શ્રેષ્ઠ ગણાય છે. આપણે કંઈ હંમેશાં ખોરાક માટે ખરચવું પડતું નથી. માતાનું દૂધ ધાવતા બાળકની માફક આપણે પણ પ્રકૃતિ માતા પાસેથી જમીનમાંથી બટાકા અને આપણે વાવેલાં શાકભાજી મેળવી શકીએ. ઘણી વખત ખોરાકની મૂળ કિંમત કરતાં તેને જુદા જુદા હાથમાંથી પસાર થવાની મજૂરી વધી જાય છે. આવા ખોરાક ખાઈ સારી રીતે તેનું પાચન થાય તેમ જ વજન ઘટાડવા માટે ક્લબમાં કસરત કરવા માટે દોડીએ છીએ તેના બદલે જો આપણે થોડી મહેનત લઈ આહાર માટે જરૂરી શાકભાજી ઉગાડીએ તો આપણને આહારની સાથે પૂરતી કસરત પણ મળી રહેશે. પછી આપણે હેલ્થ ક્લબમાં જવું નહીં પડે. કેટલા માણસો હાથમાં ઝાડુ પકડીને પોતાનાં ઘર સાફ કરવા તૈયાર હશે? છતાં ક્લબમાં જઈ વિવિધ કસરતો દ્વારા કેલરી વાપરવા માટે પુષ્કળ પૈસા ખરચશે..

આજે તો તમારું વજન ઘટાડવામાં મદદ કરવાના ઘણા ધંધા જામી ગયા છે. વજન ઘટાડવાનું સાહિત્ય, વજન ઘટાડવા માટેની વાનગીઓ, વજન ઘટાડવા માટેનાં નિગમો-મંડળો! આ બધી ચાલબાજીઓ છે, વહિયાત વાતો છે. થોડુંક વધુ વજન હોય તો શું બગડી જવાનું છે? જો તમે માંદા ન પડતા હો, સ્વસ્થ રહેતા હો

તો વજન સામાન્ય કરતાં થોડું વધારે હોય તેમાં કોઈ જ વાંધો નથી. જો તમે તંદુરસ્ત હો તો બીજું કોઈ પાતળું છે એટલે તેના જેવા દેખાવા માટે વજન ઘટાડવાની કંઈ જરૂર નથી. આપણા બધાંનાં શરીરનાં બંધારણ સરખાં હોઈ શકે નહીં. આપણે શા માટે એકસરખા લાગવા જોઈએ? આપણે જેવા છીએ તેવા સમજી તેનો સ્વીકાર કરવો જોઈએ. બીજાની નકલ કરવાની જરૂર નથી. યાદ રાખો કે મૃગ એ મૃગ જ છે અને હાથી એ હાથી છે. કેટલાંક શાકભાજી ભીંડા જેવાં પાતળાં, લાંબાં અને કેટલાંક કોળા જેવાં ખાસ્સાં વિશાળ પણ હોય છે. બન્ને શાકભાજી જ છે. શું કોળાએ ભીંડાની નકલ કરવી જોઈએ? તમે ખાઓ કે પીઓ ત્યારે આ ચિંતા કાઢી નાખો. તમે જેવા છો તે બરાબર છે.

છતાં તમને ખાતરી હોય કે તમારું વજન તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે નુકસાનકારક છે તો તમે તમારી જમવાની કેટલીક ટેવને બદલવાની રીતને અપનાવો. યોગાસનનો નિયમિત અભ્યાસ કરો. તમારી ઈચ્છા પ્રમાણે જમો પણ તેના પ્રમાણને સીમિત કરવા સંનિષ્ઠ પ્રયત્ન કરો પણ તમે જાડા છો તે માટે પાગલ ન બનો, તે માનસિક વ્યથા તમારા પાચનતંત્ર પર અસર કરશે. 'અરે! હું ખૂબ ખાઉં છું. હવે મારું શું થશે?' આ બીક પાચનતંત્ર પર અસર કરશે અને તમારા શરીરતંત્રમાં ક્ષોભ ઉત્પન્ન કરશે. ખરેખર તો તમારે - ઈશ્વરે મને આ આપ્યું છે, હું તે ખાઉં છું અને તેનું હું સારી રીતે પાચન કરીશ - એમ આનંદપૂર્વક વિચારતાં વિચારતાં જમવું જોઈએ, હા, આ પૂર્ણ વિશ્વાસપૂર્વક થવું જોઈએ. જો તમો સારી રીતે ખાઓ અને તેનું પાચન થાય તો ખાણાં વચ્ચે વારંવાર ઉદ્ભવતી ખોટી ભૂખ તમને લાગશે નહિ. જો ભૂખ સાચી હશે તો તમારે તેને અંકુશમાં રાખવાની રહેતી નથી. પરંતુ કેટલીક વખત ખોટી ભૂખ હોય છે. ટેવ પ્રમાણેની ભૂખ પર લક્ષ આપો. કોઈ વાનગી ખૂબ સ્વાદિષ્ટ છે માટે કે હવે બાર વાગ્યા છે માટે, ન જમો. તમે ખરેખર ભૂખ્યા થાઓ ત્યારે જ જમો અને ત્યારે પણ કોઈ પણ વસ્તુ વધુ પડતી ન ખાઓ. યોગ્ય ખોરાક લેવાનું શીખો. સ્વચ્છ, સાદો ખોરાક લો. ઘણા બીજા ખોરાક સાથે મિશ્ર, ખૂબ મસાલેદાર અથવા ઉત્તેજક પદાર્થોવાળો આહાર ન લો. તમે તમારાં મન અને શરીર માટે આહાર કરો છો, જીભ માટે નહિ. આહાર સાદો, સ્વાદિષ્ટ અને સુપાચ્ય હોવો જોઈએ.

તમે ભૂખને સંતોષો તે પહેલાં તમારી જાતને જાગ્રતતાથી પૂછો : ''કોને ભૂખ લાગી છે? જીભને કે પેટને?'' પછી રાહ જુઓ. જો તમારું પેટ ખરેખર ભૂખ્યું હશે તો તમે ભૂખને શમાવી શકશો નહિ પણ જો તે કામચલાઉ કે ટેવાધીન હશે તો તમે કંઈક બીજી પ્રવૃત્તિ કરશો તો ભૂખ શમી જશે. પછી જ્યારે સાચી ભૂખ લાગે ત્યારે સારી રીતે ચોક્કસ ખાઓ, પછી તેમાં કાપ મૂકશો નહિ. તમને સંતોષ થાય એટલું જમો.

□ **'આતમની અટારીએથી'માંથી સાભાર**

ગુજરાતી માધ્યમમાં ૪૬ મો યોગશિક્ષક આવાસીય-તાલીમ શિબિર

તા. ૧૧-૦૫-૨૦૨૧ થી ૩૦-૦૫-૨૦૨૧ સુધી ૪૬મો યોગશિક્ષક આવાસીય-તાલીમ શિબિર. જે યોગ પ્રેમીઓ પોતે પ્રારંભિક યોગાસનોનું જ્ઞાન ધરાવે છે; અને બીજાને શિખવવા ઈચ્છે છે અને ગુજરાતી માધ્યમમાં જ્ઞાન સંપાદન કરી શકે છે તેઓને શિબિરમાં પ્રવેશ મળશે. પ્રવેશ માટે યુનિવર્સિટીનો સ્નાતક કક્ષાનો અભ્યાસ કરેલો હોવો જરૂરી છે. જેમનું શરીર સ્વસ્થ છે, જેઓ કોઈ પણ વ્યસનના વ્યસની નથી તેઓને પ્રવેશ આપવામાં આવશે.

દરરોજ સાડા અગિયાર કલાકનાં શિક્ષણમાં યોગાસનો, પ્રાણાયામ, મુદ્રા, બંધ, ક્રિયાઓ, શિથિલીકરણ ઉપરાંત તજજ્ઞ તબીબો દ્વારા શરીર વિજ્ઞાન અને આરોગ્યશાસ્ત્ર, ભગવદ્‌ગીતા, પાતંજલ યોગદર્શન , રેઈકી ડિગ્રી-એક અને બેનું જ્ઞાન સંપાદન કરાવવામાં આવશે. આ ગુજરાત યુનિવર્સિટીની માન્યતા પ્રાપ્ત સંસ્થા દ્વારા કરેલો સર્ટિફિકેટ કોર્સ છે. પ્રવેશ ઈચ્છતા મુમુક્ષુઓએ ૩૦ એપ્રિલ પૂર્વે પ્રવેશપત્ર ભરી લેવું. પ્રવેશપત્ર 'divyajivan.org' પરથી મેળવી શકાશે.

સ્વામી વિવેકાનંદનું યુવાવર્ગને આહ્‌વાન

શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી

ભારતવર્ષને પ્રેમ કરો

સ્વામી વિવેકાનંદજીને એક વાર તેમનાં વિદેશી મહિલા મિત્ર મિસ મેક્લાઉડે પૂછ્યું હતું, 'સ્વામીજી, હું કેવી રીતે આપને સૌથી વધુ મદદ કરી શકું?' સ્વામીજીએ જવાબ આપ્યો, 'ભારતવર્ષને પ્રેમ કરો.' આજે જો સ્વામીજી ભૌતિક દેહે હયાત હોત અને તેમને ભારતવાસીઓએ પૂછ્યું હોત, 'અમે કેવી રીતે આપની શ્રેષ્ઠ સેવા કરી શકીએ?' તો સ્વામીજી આ જ ઉત્તર આપત 'ભારતવર્ષને પ્રેમ કરો.'

દેશપ્રેમની વ્યાખ્યા

દેશપ્રેમની સુંદર વ્યાખ્યા આપતાં સ્વામી વિવેકાનંદજીએ મદ્રાસના વિક્ટોરિયા હૉલમાં ઈ.સ.૧૮૯૭માં 'મારી સમર યોજના' (My plan of campaign) નામના સુવિખ્યાત ભાષણમાં કહ્યું હતું, 'બધા લોકો દેશપ્રેમની વાત કરે છે. હું પણ દેશપ્રેમમાં માનું છું, મારી પાસે પણ મારો પોતાનો દેશપ્રેમનો આદર્શ છે. મહાન સિદ્ધિઓ માટે ત્રણ વસ્તુઓની આવશ્યકતા હોય છે. પ્રથમ હૃદયપૂર્વકની લાગણી. બુદ્ધિ કે તર્કશક્તિમાં છે શું? ચાર ડગલાં ચાલીને એ અટકે છે, પરંતુ હૃદય દ્વારા આવે છે અંતઃપ્રેરણા. પ્રેમથી અશક્યમાં અશક્ય દરવાજા ખૂલી જાય છે; વિશ્વનાં સર્વ રહસ્યનું પ્રવેશદ્વાર છે પ્રેમ. માટે મારા ભાવિ સુધારકો! મારા ભાવિ દેશપ્રેમીઓ! લાગણી કેળવતાં શીખો. તમને લોકો માટે લાગણી છે? આ કરોડોની સંખ્યામાં રહેલ આપણા દેવોના અને ઋષિમુનિઓના વંશજો પશુત્વની નજીક પહોંચી ગયા છે. તમને એ માટે જરાય દિલમાં લાગી આવે છે? આજે લાખો લોકો ભૂખે મરી રહ્યા છે અને લાખો લોકો યુગોથી ભૂખમરો સહન કરતા આવ્યા છે તેના માટે તમારા દિલમાં કાંઈ થાય છે? તમને એમ કદી થાય છે કે આ અજ્ઞાનનો અંધકાર આપણા દેશ પર ઘનઘોર વાદળોની પેઠે છવાઈ ગયો છે? તમને એ હલાવી નાખે છે? તમારી ઊંઘ એનાથી ઊડી જાય છે ખરી? એ તમારા રક્તમાં પ્રવેશીને તમારી નાડીઓ દ્વારા હૃદયના ધબકારાની સાથે તાલ પુરાવે છે ખરો? એણે તમને પાગલ કરી મૂક્યા છે ખરા? આ સર્વનાશી દુઃખના એકમાત્ર ખ્યાલે તમને ભરખી લીધા છે ખરા? આના માટે તમે તમારું નામ, તમારી કીર્તિ, તમારી સ્ત્રી, તમારાં બાળકો, તમારી સંપત્તિ, તમારી માલ-મિલકત, અરે! તમારો દેહ સુધ્ધાં વિસરી બેઠા છો ખરા? તમે એવું કંઈ અનુભવ્યું છે? દેશપ્રેમી થવાનું પહેલું જ પગથિયું આ છે.' આ પછી સ્વામીજીએ દેશપ્રેમી થવા માટે અન્ય બે પગથિયાંની વાત કરી – આ સમસ્યાઓમાંથી બહાર નીકળવા માટેનો વ્યવહારુ ઉકેલ શોધવાની યોગ્યતા અને પર્વતપ્રાય મુશ્કેલીઓને પાર પાડવાની દૃઢ સંકલ્પશક્તિ.

સ્વામી વિવેકાનંદ એટલે 'ઘનીભૂત' ભારત

સ્વામી વિવેકાનંદજીના પોતાના જીવનમાં દેશપ્રેમીની આ ત્રણેય શરતો પૂરી થયેલ જોવા મળે છે. સાત વર્ષ સુધી સમસ્ત ભારતનું ભ્રમણ કરતી વખતે પોતાના દેશવાસીઓનાં દુઃખ-દર્દ તેમણે સગી આંખે નિહાળ્યાં હતાં, લોકો પ્રત્યેનું કરુણાનું ભૂત તેમના અંતરમાં ભરાઈ બેઠું હતું. તેથી જ તેઓનાં દુઃખદર્દ દૂર કરવા માટેનો રસ્તો ખોળવા તેઓ અમેરિકા ગયા હતા, માત્ર શિકાગોની વિશ્વધર્મ પરિષદમાં જ ભાગ લેવા નહિ. આ વાતનો સ્વીકાર તેમણે પોતે જ પોતાના પ્રવચનમાં કર્યો છે.

ભારતનું ભ્રમણ કરી ૧૮૯૨ના ડિસેમ્બર માસમાં તેઓ ભારતના દક્ષિણ છેડે આવી પહોંચ્યા -

જ્યાં ત્રણેય સમુદ્રનો સંગમ થાય છે - અને તરીને એક ખડક પર જઈ ઊંડા ધ્યાનમાં મગ્ન થઈ ગયા. આ કોઈ સામાન્ય દેવી-દેવતાઓનું ધ્યાન નહોતું. આ ધ્યાન તો હતું - ભારતમાતા પરનું - ભારતની તત્કાલીન દુઃખદ પરિસ્થિતિ, ભારતના ગૌરવમય અતીત અને ભારતનું સ્વર્ણમય ભવિષ્ય - આ બધું તેમના મનઃચક્ષુ સમક્ષ પ્રગટ થઈ ગયું. તેઓ ભારતના વિચારોથી એટલા ગાઢ રીતે ઓતપ્રોત થઈ ગયા કે તેમણે પાછળથી પોતાના પત્રમાં લખ્યું હતું કે કન્યાકુમારીના એ શિલાખંડ પર તેઓ 'Condensed India' 'ઘનીભૂત ભારત' બની ગયા હતા.'

ભગિની નિવેદિતાએ પણ કહ્યું છે - 'ભારત સ્વામીજીના ગહનતમ આવેગનું કેન્દ્ર હતું. ભારત તેમના હૃદયમાં ધબકતું હતું. તેમની નસોમાં તે પ્રતિધ્વનિત થતું હતું. ભારત તેમનું દિવાસ્વપ્ન હતું. રાતનું દુઃસ્વપ્ન હતું. આટલું જ નહીં, તેઓ પોતે જ ભારતવર્ષ બની ગયા હતા.'

સ્વામી વિવેકાનંદજીનું જીવનચરિત્ર વાંચતાં એવું લાગે છે કે ભારતના ગૌરવથી ભાગ્યે જ બીજા કોઈને આટલો ગર્વ થયો હશે અને ભારતના દુઃખથી કોઈએ આટલી વેદના અનુભવી હશે. મા જેવી રીતે બાળકનાં સુખ-દુઃખ, મંગળ-અમંગળ, નબળાઈ, આવશ્યકતા, ભય વગેરેની સંભવિતતાઓ બાળક કરતાં પણ વધારે જાણતી હોય છે, બરાબર તેવી જ રીતે સ્વામીજીએ ભારત દેશને ઓળખ્યો હતો એટલે ભારતનાં ભૂત-વર્તમાન-ભવિષ્યનું સંપૂર્ણ ચિત્ર તેમની ચિંતાનો વિષય હતો. આથી જ તો રવીન્દ્રનાથ ટાગોરે રોમાં રોલાંને કહ્યું હતું, 'જો ભારતવર્ષને ઓળખવા માગતા હો તો સ્વામી વિવેકાનંદનાં પુસ્તકો વાંચો.'

સ્વામીજીને કોઈએ એક વખત કહ્યું, 'સંન્યાસીએ પોતાના દેશની માયા છોડીને બધા દેશો પ્રત્યે સમદૃષ્ટિ અપનાવવી જોઈએ.' સ્વામીજીએ જવાબ આપ્યો, 'જે પોતાની માતાને પ્રેમ નથી આપી શકતો તે બીજાની માતાનું પાલન કેવી રીતે કરી શકે ?' અર્થ એ કે જે પોતાના દેશને પ્રેમ નથી કરી શકતો તે સમગ્ર વિશ્વને ક્યાંથી અપનાવી શકે ? સ્વામીજી જેટલા મહાન સંન્યાસી હતા તેટલા જ મહાન દેશભક્ત હતા. આવા અદ્‌ભુત સમન્વય સ્વરૂપને અનુલક્ષીને જ તેમને લોકો 'દેશભક્ત સંત-સંન્યાસી' કહે છે.

સ્વાધીનતા સંગ્રામીઓના પ્રેરણાસ્રોત

આપણા દેશના સ્વાધીનતા-સંગ્રામના મોટા ભાગના નેતાઓ, ક્રાંતિકારીઓના મૂળ પ્રેરણાસ્રોત હતા - સ્વામી વિવેકાનંદ. ભારતના પ્રથમ ગવર્નર જનરલ ચક્રવર્તી શ્રી રાજગોપાલાચાર્યે તો ત્યાં સુધી કહ્યું કે સ્વામી વિવેકાનંદજી વિના આપણને સ્વાધીનતા પ્રાપ્ત ન થાત. કાકાસાહેબ કાલેલકરે પણ સ્વીકાર્યું છે કે સ્વામી વિવેકાનંદજી વિદેશથી ભારત પાછા ફર્યા ત્યારે ચેતનાની એક નવી લહેર સમસ્ત દેશમાં ફેલાઈ ગઈ, સેંકડો વર્ષોથી ગુલામીમાં સબડતું રાષ્ટ્ર અચાનક પુનર્જીવિત થયું, તેમના જેવા કેટલાય યુવકોમાં દેશ પ્રત્યે ગૌરવની ભાવના જન્મી.

આપણા દેશના સ્વાતંત્ર્યસેનાનીઓની અદ્‌ભુત દેશભક્તિથી ખેલાયેલ ઐતિહાસિક અને વિરલ સંગ્રામથી બ્રિટીશ રાજ્યના પાયા હચમચી ગયા અને યુદ્ધ વગર જ આપણને સ્વાધીનતા સાંપડી પણ સ્વાધીનતા પછી આપણે સ્વામીજીના સંદેશને ભૂલી ગયા. દેશસેવાના પૈડામાં ધનલોલુપતા, પદલોલુપતા, સ્વાર્થવૃત્તિની ખીલી લાગી અને દેશભક્તિની બધી હવા નીકળી ગઈ. પરિણામે સ્વાધીનતાનાં સાઠ વર્ષ પછી પણ આપણે સ્વામીજીએ સેવેલ સ્વપ્ન - ભારત દ્વારા સમસ્ત વિશ્વ પર વિજયથી - ઘણા દૂર છીએ.

☐ **'સફળતાનું રહસ્ય-સર્વાંગી વ્યક્તિત્વ વિકાસ' માંથી સાભાર**

આધુનિક યુગનું માધ્યમ - ૪

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

સ્વામીજીએ કાવ્યના પાસાની ઉપેક્ષા કરી નથી. ગદ્યના પ્રમાણમાં પદ્ય-કાવ્યની વિશેષતા એ છે કે વિચારો અને ભાવને આપણે સંક્ષિપ્ત અને સમાસસભર શબ્દો દ્વારા મહત્ત્વપૂર્ણ તથા પ્રભાવશાળી શૈલીમાં પ્રસ્તુત કરી શકીએ છીએ. અનેક વાંચકોને આ શૈલી વધુ રુચિકર લાગે છે. માટે 'ગીતાસાર' કાવ્ય રૂપમાં તથા 'સંગીત-લીલા-યોગ', 'દર્શન અને યોગ કવિતાઓમાં' તથા 'પ્રેરણાસ્પદ ભજનો' - આ પુસ્તકો ઉપરોક્ત કથિત વિષયની પૂર્તિ કરીને અનોખા અને આકર્ષક રૂપમાં આપણી સમક્ષ આવેલ છે.

બે લઘુ નાટકો માટે પણ આપણે સ્વામીજીના આભારી છીએ. તેમનાં નામ છે, 'બ્રહ્મચર્ય ડ્રામા'. આ ચાર અંગોમાં ભજવી શકાય તેવું નાટક છે તથા બીજું એક નાનું સુંદર એકાંકી છે, 'દિવ્ય જીવન'. 'બ્રહ્મચર્ય ડ્રામા' પ્રેરણાસ્પદ, ઉત્સાહ આપનારું તથા પ્રભાવશાળી હોવાના કારણે તમામ વિદ્યાલયો તથા યુવા સંસ્થાઓ દ્વારા ભજવવા યોગ્ય છે. રૂઢિવાદી પાસાનું હોવા છતાં પણ એમાં ઓજ પૂર્ણ શૈલીમાં અસત્ ઉપર સત્‌નો વિજય દર્શાવવામાં આવ્યો છે.

'યોગ અને વેદાંત પ્રવચનો' (Lectures on Yoga and Vedanta) નો વિષય અન્ય પુસ્તકોના પ્રમાણમાં થોડો વધુ ગંભીર છે. ભૂરા આવરણવાળા આ પુસ્તકમાં સંકલિત વિષય ગહન સાહિત્યમાં અવગાહન કરવાવાળા વાચકોની રુચિને અનુકૂળ છે.

એક પુસ્તકની ચર્ચા સૌથી છેલ્લે જ કરવાનું મને ઉચિત લાગ્યું છે; કારણ કે આ પુસ્તકને હું બધી રીતે એક વિલક્ષણ રચના માનું છું; એમાં સ્વામીજીના વ્યક્તિત્વ અને જીવનનાં ઘટમાળના થોડા અંશો કંઈક ગહન સ્વરમાં અભિવ્યક્ત છે. આ કૃતિનું નામ છે, 'How to get Vairagya?' (વૈરાગ્યની પ્રાપ્તિ કેમ થાય?) છાપવામાં આવેલ આ વૈરાગ્ય વિષયક સ્મારક સમાન છે. આ પુસ્તકનાં પૃષ્ઠોમાં શાક્ય વંશના એક રાજકુમાર સિદ્ધાર્થને રાજમહેલોથી પાવન વટવૃક્ષો તરફ ખેંચીને લઈ જનારી મહાન ત્યાગ અને વૈરાગ્યની સૂક્ષ્મ શક્તિને અવર્ણનીય રૂપે અંકિત કરવામાં આવેલ છે.

આ પુસ્તક શિક્ષિત અજ્ઞાનીઓ અને ભૌતિકવાદના દુર્ગ ઉપર એક સશક્ત પ્રહાર છે. આધુનિક યુગના અજ્ઞાન અંધકારથી કાંપતી દીવાલો પર સ્પષ્ટ શૈલીમાં આ પૃષ્ઠો દ્વારા મૂક અને પ્રચ્છન્ન રૂપમાં આક્રમણ કરવામાં આવેલ છે. હું પણ આ પુસ્તકનો સ્વાધ્યાય નિયમિત રીતે કરતો રહું છું. મને તેના પ્રત્યેક શબ્દમાં એક પ્રભાવશાળી ગરજતો નાદ સંભળાય છે. કોઈ એક મુમુક્ષુના હાથમાં જ્યાં સુધી આ એક પણ પુસ્તક રહેશે ત્યાં સુધી નિરંતર ગર્જના સંભળાતી રહેશે.

મનની ધૂર્તતા, કુટિલતા તથા ચાતુરી, પ્રત્યેક ક્ષણે માનવને પોતાની કલ્પનાઓથી ભ્રમિત કરવાની વિધિ, ઇન્દ્રિયોની સંપૂર્ણપણે અવિશ્વસનીયતા, તેની કામનાઓ અને પ્રલોભનોનું મિથ્યા સ્વરૂપ, બધા જ વિષયોની નશ્વરતા, દશ્ય જગતની ક્ષણભંગુરતા - આ તમામ વાતોને પ્રભાવિક રીતે અને પ્રેરક શૈલીમાં આપણાં મસ્તક સમક્ષ તેમણે પ્રસ્તુત કરેલ છે. જગતની નશ્વરતાની તીવ્ર ભાવના મનને નિત્ય અને અવિનાશી તત્ત્વની શોધ માટે પ્રેરિત જ નથી કરતી, પરંતુ તે તત્ત્વમાં વિલીન થઈ જવાની ઉત્કંઠાને પણ જાગ્રત કરે છે. મારી દઢ ઇચ્છા છે કે, ''વૈરાગ્યની પ્રાપ્તિ કેમ થાય?'' (How to get Vairagya!) પુસ્તકનો અનુવાદ બીજી ભાષાઓમાં પણ થાય. આ એક એવી રચના છે કે જેના કોઈ પણ એક ભાગનું વાચન અને મનન અનૌપચારિક સભાઓ અને વાર્તાલાપો દરમિયાન થવું જોઈએ. માયાનાં વિભિન્ન રૂપો અને તેના ચરિત્રનું સવિસ્તર ઉદ્ઘાટન સ્વામીજીની આ કૃતિની અદ્ભુત

દેન છે. માટે આ એક મહાન કૃતિ છે. ભલે, આ વિષય ઉપર બીજાં પુસ્તકો પણ પ્રાપ્ત હોય; પરંતુ કોઇએ પણ આ વિષય પર આટલી પૂર્ણ અને પ્રભાવશાળી વ્યાખ્યા નથી કરી.

તેમના અથાક પરિશ્રમથી જિજ્ઞાસુ જનતા માટે પ્રત્યેક પ્રકારના સાહિત્યનું સર્જન થયું છે. સાહિત્યનો કોઇ પણ પ્રકાર તેમના કર-કમળોથી અછૂતો નથી રહ્યો. તમામ વિષયો - મૌલિક ગ્રંથ, સંવાદ, કથાઓ, ઉપકથાઓ, નાટક, કવિતાઓ, ભાષણ, સંદેશ અને ગીતો, ચરિત્રનિર્માણ, રોગીઓની સેવા સુશ્રુષા, શારીરિક વ્યાયામ, સ્વાસ્થ્ય વિજ્ઞાન, જપ અને અનુષ્ઠાનનાં પુરશ્ચરણ, પ્રાણાયામ, આસન, ષટ્ક્રિયા, હઠયોગ, પતંજલિનો અષ્ટાંગયોગ, શંકરનો કેવલાદ્વૈત વેદાંત સિદ્ધાંત, દૈનિક જીવનમાં વેદાંતનું વ્યવહારિક રૂપ, વૈરાગ્ય, બ્રહ્મચર્ય, સ્ત્રી-ધર્મ વગેરે વિષયોની નિશ્ચયપૂર્વકની પ્રતીતિ કરાવે છે.

આ સૂચિને જોતાં એમ લાગે કે એમાં આશ્ચર્યની શી વાત છે કે જે શ્રી મસૂરી શમશેરે સ્વામીજીને એક 'કોયડા'ની સંજ્ઞા આપી હતી; કારણ કે સ્વામીજીએ હિન્દુ-ધર્મનાં પ્રમાણિક શાસ્ત્રોનો જ સાર નથી આપ્યો, પરંતુ વિશ્વભરના સંતોનાં જીવન ચરિત્રોને પણ લેખબદ્ધ કરેલાં છે. તેમણે પ્રત્યેક સ્તરના ભાઇઓ કે બહેનો માટે ઉપાખ્યાનોની રચના કરેલી છે. સાહિત્યના તમામ પ્રકારોમાં - આખ્યાન, કાવ્ય, નાટક અને સંવાદ વગેરેનો તેમણે પોતાના સાહિત્યમાં પ્રવાહ વહેતો કર્યો છે.

આ વિશ્લેષણથી સ્પષ્ટ થઇ જાય છે કે પૂર્વ પુરુષો દ્વારા કરવામાં આવેલી ધાર્મિક સાહિત્યની અપૂર્ણતા અને અર્ધપૂર્ણતાને સ્વામીજીએ પોતાની રચનાઓમાં તર્કસંગત પૂર્ણતામાં પરિણત કરેલ છે.

સૌભાગ્યનો વિષય છે કે રાષ્ટ્રના વિચારશીલ લોકો તેમની રચનાઓના મહત્ત્વને ઓળખી રહ્યા છે. પરિણામ સ્વરૂપ આ બધી જ કૃતિઓ હવે સર્વપ્રિય થઇ ગઇ છે. આધ્યાત્મિક જીવન-યાપન અને સાધના-સંબંધી સ્વામીજીના વિચારોનો માત્ર સમકાલીન ભારતીઓ ઉપર જ નહીં, પરંતુ વિદેશીઓ ઉપર પણ અપ્રતિમ પ્રભાવ પડ્યો છે.

સ્વામીજીની કૃતિઓના વિષયમાં જે કંઇ પણ લાભપ્રદ તથા રોચક હોય તેનું મેં અવલોકન કર્યું, તેને વાંચકો સમક્ષ પ્રસ્તુત કરેલ છે. તેમના સાહિત્યની મહત્ત્વપૂર્ણ એક બીજી વિશેષતા પણ છે, જેના તરફ કદાચ કોઈએ ધ્યાન ન આપ્યું હોય. મારો આશય તેમનાં પુસ્તકોના આકાર-પ્રકાર, વિષય-વિન્યાસ તથા તેની સુંદર રૂપ સજ્જામાં છે. તેમની રચનાઓ સૂક્ષ્મ સ્વરૂપે તેમની યોજના અને કૃતિઓના વૈવિધ્યને દર્શાવે છે. પરિણામ સ્વરૂપ એક વિશેષ વિષયના પુસ્તકમાં પણ એવા સામાન્ય ઉપવિષય હશે કે જેમાં ભિન્ન ભિન્ન પ્રકૃતિવાળા વાચકોની રુચિઓ અને આવશ્યકતાઓની પૂર્તિ થઇ જશે.

સમર્પણની પરિપાટી - જેને સ્વામીજી અસાધારણ શૈલીમાં લખે છે, પછી થોડા સંસ્કૃતના સુંદર શ્લોક અંગ્રેજી અનુવાદ સહિત લખેલા મળે છે જેમાં વાચકને વિશેષ આનંદ અને પ્રેરણા મળે છે. પાનું ખોલતાંની સાથે જ પ્રભુ-સ્મરણ અથવા માતાજી (જગદંબા કે દેવી)ની સુંદર પ્રાર્થના હોય છે. તેમનાં દરેક પુસ્તકમાં તમો હંમેશાં આ પ્રમાણેની મધુર અને આત્મમયી વ્યક્તતાનાં દર્શન કરી શકશો.

તેના પછી તેમની હસ્તલિખિત પ્રેરણાસ્પદ પત્રોની છાપેલી પ્રતિલિપિ પણ હોય છે. ભૂમિકામાં વાચકને જાગ્રત થવા તથા કર્મશીલ બનવાનો આગ્રહ એક પ્રભાવશાળી સંભાષણના રૂપમાં હોય છે. ત્યારબાદ પુસ્તકનો મુખ્ય ભાગ પ્રારંભ થાય છે. મૂળ વિષયથી સંબંધિત વિવિધ આધ્યાત્મિક પાસાંઓ પર વિભિન્ન અધ્યાય હોય છે.

પુસ્તકનું સમાપન કરવાની પણ સ્વામીજીની પોતાની એક આગવી રીત છે તેમાં અનેક પરિશિષ્ટ હોય છે, જેનો હેતુ સાધકોને વિશેષ સંદેશ અથવા સ્ત્રીઓ માટેનો ઉપદેશ તથા દિવ્ય જીવન સંબંધી સૂચના અને રીતરસમોને લેખબદ્ધ કરવાનો હોય છે. 'યોગ-

માળા'ની અંતર્ગત પ્રશ્નોત્તરની માળા હોય છે. સામાયિક મહાત્માઓના સંક્ષિપ્ત પરિચય, આધ્યાત્મિક ડાયરી તથા સંકલ્પપત્રકનો પણ સમાવેશ હોય છે.

પુસ્તકમાં ક્યાંક ઓજપૂર્ણ કાવ્યમય ગદ્ય પણ લખ્યું હોય છે તથા ક્યાંક સ્વામીજીનાં વચનામૃતનો સંગ્રહ પણ હોય છે. થોડાં તથ્યો વર્ણમાલાના (બારાખડીના) ક્રમ અનુસાર વર્ણિત હોય છે. આવી સુંદર વ્યવસ્થા વિશેષ રૂપથી ઉપયોગી છે; કારણ કે આમાં મુખ્ય આદેશ નિર્દેશોને યાદ રાખવા માટેની સરળ સુંદર વ્યવસ્થા રહેલી હોય છે.

બધી વાતનો સાર એટલો કે સ્વામીજીનું એક જ પુસ્તક પોતાના સ્વરૂપમાં એક પુસ્તકાલય સમાન છે; કારણકે તેમાં વિવિધ રૂપોનો સમાવેશ થાય છે; જેમ કે સ્તોત્ર, ઉદ્‌બોધન, પ્રાર્થના, પ્રેરણાસ્પદ એક કે બે પત્રો, બે જીવંત સંદેશ, ભૂમિકા અથવા આમુખમાં એક નાનું સરખું સંભાષણ(નિવેદન), શિક્ષા, કવિતા, વર્ણમાળા ક્રમાનુસાર યોગ વર્ણમાળા, સાધના માટેની રીતરસમો, સંતોનાં જીવનચરિત્રો અને સૂત્રો વગેરે.

☐ 'પ્રકાશપુંજ'માંથી સાભાર

દિવ્ય જીવન

પત્રિકાની માલિકી અને અન્ય બાબતોનું વિવરણ

ફોર્મ-૪

(નિયમ - ૮ મુજબ)

(૧)	પ્રકાશનનું સ્થળ	: ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ–૩૮૦૦૧૫.
(૨)	પ્રકાશન તારીખ	: દરેક માસની ચોથી તારીખ
(૩)	પ્રકાશકનું નામ	: અરુણ દેવેન્દ્ર ઓઝા
	રાષ્ટ્રીયતા	: ભારતીય
	સરનામું	: ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ, શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫. ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪
(૪)	મુદ્રકનું નામ	: અરુણ દેવેન્દ્ર ઓઝા
	રાષ્ટ્રીયતા	: ભારતીય
	સરનામું	: ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ, શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.
(૫)	પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ	: પ્રિન્ટ વિઝન પ્રા.લિ.
	સરનામું	: પ્રિન્ટ વિઝન હાઉસ, આંબાવાડી, અમદાવાદ–૩૮૦૦૦૬
(૬)	તંત્રીનું નામ	: શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી
	રાષ્ટ્રીયતા	: ભારતીય
	સરનામું	: શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ–૩૮૦૦૧૫.
(૭)	પત્રિકાની માલિકી	: ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ, (ટ્રસ્ટ) શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ–૩૮૦૦૧૫.

હું અરુણ દેવેન્દ્ર ઓઝા, આથી જાહેર કરું છું કે ઉપરની માહિતી મારી માન્યતા અને જાણકારી મુજબ ખરી છે.

- અરુણ દેવેન્દ્ર ઓઝા

તા.૦૪-૦૩-૨૦૨૧

પછાત વિસ્તારના ગરીબ વિદ્યાર્થીઓ માટે વિનમ્ર અપીલ

દર વર્ષની જેમ આગામી જૂનથી શરૂ થતા શૈક્ષણિક વર્ષ માટે ૧,૨૫,૦૦૦ નોટબુક અને ૫૦,૦૦૦ ચોપડીની માગ આવેલ છે. નોટબુક વિનામૂલ્યે અંતરિયાળ પછાત વિસ્તારના ગરીબ-વનવાસી વિદ્યાર્થીઓને આપવામાં આવે છે. ૨૦૨૦-૨૧ પૂજ્ય સ્વામી ચિદાનંદજીના દિવ્ય દશકના ઉપલક્ષ્યમાં મુખપૃષ્ઠ ઉપર સ્વામીજીના રંગીન છાયાચિત્ર સાથે તેઓશ્રીના ગુરુ પૂ. સ્વામી શિવાનંદજીના પણ આશીર્વાદ છાયાચિત્ર સાથે અંકિત કરવામાં આવશે. ભારતીય સંસ્કૃતિનાં માનવ જીવનની ઉત્ક્રાંતિમાં અમૂલ્ય વારસાને ઉજાગર કરતો પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીના વિદ્યાર્થીઓને પ્રેરણાદાયક સંદેશ ઉપરાંત સૂર્યનમસ્કારની બાર સ્થિતિ, શ્રી સરસ્વતી મંત્ર, વિશ્વપ્રાર્થના, શ્રી મહામૃત્યુંજય મંત્ર અર્થ સાથે આપવામાં આવશે. 'Song of Eighteen Itles' પ્રાર્થનાઓ, ધ્યાન-પ્રાણાયામ અને યોગના લાભ અને આવશ્યક સૂચનાઓ અને મહાપુરુષોના પ્રેરણાદાયી સંદેશાઓ પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવશે. આવી સેવાભાવી પ્રવૃત્તિ માટે આર્થિક સહયોગ આવકાર્ય છે.

આપનું અમૂલ્ય યોગદાન "ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ" નામના ચેક અથવા બેન્ક ડ્રાફ્ટ દ્વારા, અધ્યક્ષ, ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ, શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૫, ગુજરાતના સરનામે મોકલવા પ્રાર્થના. ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘને આપવામાં આવતું દાન ઇન્કમટેક્ષ અધિનિયમની કલમ ૮૦-જી અન્વયે કરમુક્તિને પાત્ર છે.

દ્વાદશ જ્યોતિર્લિંગની સંક્ષિપ્ત કથા

શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

ઈશાવાસ્યમિદં સર્વમ્ - પરમાત્મા સર્વત્ર વ્યાપ્ત છે, છતાં પણ જેમ સૂર્યની અભિવ્યક્તિ દર્પણમાં, ચૈતન્યની અભિવ્યક્તિ સંવેદનશીલ વ્યક્તિમાં, દિવ્ય પ્રેમની અભિવ્યક્તિ સંતોમાં વિશેષ હોય છે તેમ આપણા ભારતવર્ષમાં દ્વાદશ જ્યોતિર્લિંગ છે, જેમાં શ્રી શંકર ભગવાનની વિશેષ અભિવ્યક્તિ છે, જેનું વિશેષ માહાત્મ્ય છે.

શિવજીના દ્વાદશ જ્યોતિર્લિંગના મહિમાની કથા પ્રેરણાદાયી અને શિવ મહિમાને પ્રગટ કરનારી છે. જે શિવભક્તો માટે પરમ પાવન તીર્થો છે, જેનાં દર્શન કરી શિવભક્તો ધન્ય બને છે. આ જ્યોતિર્લિંગોમાં સોમનાથ, મલ્લિકાર્જુન, મહાકાલ, ઓમ્કારેશ્વર, કેદારેશ્વર, ભીમશંકર, વિશ્વેશ્વર, ત્ર્યમ્બક, વૈદ્યનાથ, નાગેશ્વર, રામેશ્વર અને ઘુશ્મેશ્વર જાણીતાં છે, જેમની સંક્ષિપ્ત કથા:

૧. સોમનાથ (સૌરાષ્ટ્ર) : દ્વાદશ જ્યોતિર્લિંગમાં 'સોમનાથ'નું નામ સૌપ્રથમ આવે છે. પ્રજાપતિ દક્ષની સત્તાવીસ કન્યાઓ ચંદ્રમાની પત્નીઓ હતી, જેમાં 'રોહિણી' ચંદ્રને વધુ પ્રિય હતી. આથી પ્રજાપતિ દક્ષે ચંદ્રને પત્નીઓ સાથે અન્યાય નહીં કરવા સમજાવ્યા પણ ચંદ્ર રોહિણીમાં જ આસક્ત રહેતા દક્ષે તેમને શાપ આપ્યો, 'તમને ક્ષયરોગ થાઓ.' આ શાપના નિવારણ અર્થે બ્રહ્માજીના કહેવાથી ચંદ્રે છ મહિના મહાપવિત્ર પ્રભાસ ક્ષેત્રમાં મહામૃત્યુંજય મંત્રનું વિધિપૂર્વક અનુષ્ઠાન કરી ભગવાન શિવજીની આરાધના કરી. ભગવાને પ્રસન્ન થઈ તેમને વરદાન આપ્યું - 'મહિનાના કૃષ્ણ પક્ષમાં તમારી કળા ક્ષીણ થશે અને શુક્લ પક્ષમાં તે ફરી વધતી જશે.' ત્યારથી શંકર ભગવાન 'સોમેશ્વર' કહેવાયા અને **'સોમનાથ'** તરીકે જાણીતા થયા.

૨. શ્રી મલ્લિકાર્જુન જ્યોતિર્લિંગ (શ્રી શૈલ) : શંકર ભગવાનના કુમાર કાર્તિકેય પિતાની આજ્ઞાથી પૃથ્વીની પરિક્રમા કરી કૈલાસ પાછા આવ્યા ત્યારે ગણપતિના વિવાહની વાત સાંભળી તેમને બહુ ખેદ થયો અને રીસાઈને ક્રૌંચ પર્વત પર ચાલ્યા ગયા. મા પાર્વતી અને શંકર ભગવાને તેમને બહુ સમજાવ્યા પણ અડગ ટેકવાળા કાર્તિકેય માન્યા નહીં એટલે પુત્ર પરના અપાર સ્નેહના કારણે અમાસના પર્વ પર ભગવાન શંકર અને પૂનમના પર્વ પર મા પાર્વતી તેમને ત્યાં જોવા જતાં હતાં ત્યારથી ભગવાન શંકરનું **'મલ્લિકાર્જુન'** નામક લિંગ ત્રણેય લોકમાં પ્રખ્યાત થયું.

૩. મહાકાલ જ્યોતિર્લિંગ (ઉજ્જૈન) : ઉજ્જૈન નગરીમાં ધર્મપરાયણ વેદપ્રિય બ્રાહ્મણ અને તેના ચાર પુત્રોના ભક્તિભાવથી આખી નગરી બ્રહ્મતેજથી વ્યાપ્ત બની ગઈ હતી. તે વખતે ધર્મદ્વેષી અસુર દૂષણે ધર્મના લીધે રમણીય લાગતી ઉજ્જૈન નગરી પર કાળો કેર વર્તાવ્યો. નગરીને બચાવી લેવા વેદપ્રિયે શિવલિંગનું વિધિપૂર્વક પૂજન કર્યું. દૂષણે વેદપ્રિયના ચારે પુત્રોને મારી નાખવાની ઈચ્છા કરી કે તરત પાર્થિવ શિવલિંગના સ્થાને પ્રચંડ અવાજ સાથે એક ખાડો થઈ ગયો અને એ ખાડામાંથી વિકટ રૂપધારી શંકર ભગવાન પ્રગટ થયા. જે **'મહાકાલ'** નામે પ્રખ્યાત થયા.

૪. શ્રી ઓમ્કારેશ્વર-મમલેશ્વર જ્યોતિર્લિંગ (ઓમ્કારેશ્વર - મધ્યપ્રદેશ) : એક વખત નારદ મુનિ વિંધ્યાચલ પર્વત ઉપર ગયા. વિંધ્યાચલે નારદમુનિનું પૂજન કરી કહ્યું, 'મારે ત્યાં બધું ઐશ્વર્ય છે. હું બહુ સુખી છું.' આ સાંભળી નારદમુનિએ કહ્યું, 'ખામી એ છે કે મેરુપર્વત તમારા કરતાં ઘણો ઊંચો છે અને દેવોમાં તેનો ભાગ ગણાય છે એટલું ઐશ્વર્ય ઓછું છે.' નારદ મુનિનું આ કથન સાંભળી વિંધ્યાચલ શંકર ભગવાનને શરણે

ગયો અને તપ કરી વરદાન માગ્યું 'મને ઈચ્છાને સિદ્ધ કરનારી ઉત્તમ બુદ્ધિ આપો.' ભગવાન જડબુદ્ધિ વિંધ્યાચલ બીજાને દુઃખ ના આપે એવું વરદાન આપવા વિચારી રહ્યા હતા. એ વખતે દેવો અને ઋષિઓએ ત્યાં આવી શંકર ભગવાનની પૂજા કરી અને એ સ્થળે રહેવા જ પ્રાર્થના કરી. પ્રસન્ન થયેલા શંકરભગવાના તેજથી ઓમકારનું જે એક જ લિંગ હતું તે બે પ્રકારે બની ગયું. એક પ્રણવ ઓમ્કારમાં રહ્યું અને બીજું ઓમ્કાર નામના સદાશિવરૂપે રહ્યું. વિંધ્યાચલ ખૂબ હર્ષ પામ્યો.

૫. શ્રી કેદારેશ્વર જ્યોતિર્લિંગ (હિમાલય) : ભગવાન વિષ્ણુના બે અવતાર-નર અને નારાયણ પવિત્ર ક્ષેત્ર બદ્રિકાશ્રમમાં પાર્થિવ શિવલિંગની પૂજા કરતા. ભકતવત્સલ શંકર એ સ્થાપિત શિવલિંગમાં પધારતા. આ રીતે લાંબા સમયના પૂજન અને શિવભક્તિથી બંને ધર્મપુત્રો પર શંકર ભગવાન પ્રસન્ન થયા અને વરદાન માગવા કહ્યું. બંને ધર્મપુત્રો - નર અને નારાયણે લોકોના હિતની ઈચ્છાથી ભગવાનને સ્વયં પોતાના સ્વરૂપે પૂજન માટે એ સ્થળે વસવા માટે પ્રાર્થના કરી અને ભગવાન કેદારક્ષેત્રમાં **'કેદારેશ્વર'** જ્યોતિર્લિંગરૂપે વસી રહ્યા.

૬. શ્રી ભીમશંકર જ્યોતિર્લિંગ (ડાકિની, પૂના) પ્રાચીન સમયમાં કુંભકર્ણ અને રાક્ષસી કર્કટીનો મહાપરાક્રમી પુત્ર ભીમ હતો. તે તેની વિધવા માતા સાથે સહ્યાદ્રિ પર્વત પર રહેતો હતો. શ્રીરામે રાવણ સાથેના યુદ્ધમાં તેના પિતાનો વધ કર્યો હતો. આ સાંભળી ક્રોધે ભરાયેલા ભીમે એક હજાર વર્ષ તપ કરી અતુલ બળનું વરદાન પ્રાપ્ત કરી બધા દેવો અને વિષ્ણુ ભગવાનને જીતી, તે કામરૂદેશના શિવભક્ત રાજા સુદિક્ષણને જીતવા ગયો પરંતુ તે રાજા અને રાણી પાર્થિવ શિવલિંગની પૂજા કરતા હોવાથી શિવજી ગુપ્ત રીતે તેમનું રક્ષણ કરતા હતા - જ્યારે રાક્ષસે આવીને શિવલિંગ પર તલવારનો ઘા કરવા પ્રયત્ન કર્યો કે તરત જ શંકર ભગવાને તેની તલવારના બે કકડા કરી નાખ્યા અને રાક્ષસ સહિત તેની પ્રચંડ સેનાને ભસ્મીભૂત કરી દીધી. પછી દેવો અને મુનિઓએ ભગવાનને ત્યાં રહેવા જ પ્રાર્થના કરી એટલે તેઓ ત્યાં **'ભીમશંકર'** જ્યોતિર્લિંગના નામે પ્રખ્યાત થયા.

૭. શ્રી કાશીવિશ્વનાથ જ્યોતિર્લિંગ (વારાણસી, ઉ.પ્ર.): એક વખત પાર્વતીદેવીએ શંકર ભગવાનને અવિમુક્ત કાશીક્ષેત્રનું અને કાશીવિશ્વનાથ જ્યોતિર્લિંગનું માહાત્મ્ય પૂછ્યું ત્યારે ભગવાને કહ્યું, 'આ કાશીનગરી સદાકાળ મારું ગુપ્તક્ષેત્ર છે. સર્વ કાર્યો છોડી જે ઈચ્છાથી હું કાશીનગરીમાં રહું છું તે જાણો. જે મારા તત્ત્વનો મહિમા જાણે છે તે અવશ્ય મોક્ષનો ભાગીદાર થાય છે.'

આ કાશીક્ષેત્રના પરમ પુનિત મહિમાને દેવો પણ જાણતા નથી એટલા માટે જ આ ક્ષેત્ર 'અવિમુક્ત' કહેવાય છે. જેમ ધર્મનો સાર 'સત્ય' છે તેમ સર્વ તીર્થક્ષેત્રનો સાર **'અવિમુક્ત કાશીક્ષેત્ર'** છે.

૮. શ્રી ત્ર્યંબકેશ્વર જ્યોતિર્લિંગ (ત્ર્યંબક) : ગૌતમઋષિ અને તેમનાં પત્નીની પૂજાથી પ્રસન્ન થઈ શંકર ભગવાને તેમને વરદાન માગવાનું કહેતાં મુનિએ પોતાને પાપરહિત કરવા ગંગાજીનું અવતરણ કરવા કહ્યું અને ભગવાનના ચરણકમળ પકડી રાખ્યાં. એ જ વખતે સ્ત્રીરૂપે ગંગાજળ પ્રગટ થયું. શંકર ભગવાને ગંગાને મુનિને પાવન કરવા આજ્ઞા કરી અને કહ્યું , 'ગંગા ! જ્યાં સુધી કળિયુગ જતો ન રહે ત્યાં સુધી તમારે અહીં પૃથ્વી પર રહેવાનું છે.' ગંગાજીએ કહ્યું, 'મારું માહાત્મ્ય અધિક થાય તો જ હું પૃથ્વી પર રહું.' ભગવાને કહ્યું, 'હે ગંગા તમે ધન્ય છો ! હું તમારાથી જુદો નથી. હું તમારી સાથે જ રહું છું.' એ જ ગંગા **'ગૌમતી'** કહેવાયા અને મહાદેવ **'ત્ર્યંબકેશ્વર'** કહેવાયા.

૯. વૈદ્યનાથ જ્યોતિર્લિંગ (પરલી) : રાક્ષસોમાં શ્રેષ્ઠ અને અભિમાની રાવણે શંકર ભગવાનને પ્રસન્ન કરવા કૈલાસ પર્વત પર જઈ ઉગ્ર તપ કર્યું છતાં મહેશ્વર પ્રસન્ન ન થતાં તેણે એક પછી એક પોતાનાં મસ્તક કાપી અગ્નિમાં હોમવા માંડ્યાં. નવ મસ્તક કપાઈ જતાં મહાદેવે પ્રગટ થઈ તેનાં મસ્તક પાછાં ગોઠવી દઈ વરદાન માગવા કહ્યું. રાવણે કહ્યું, 'હે દેવેશ્વર! મારી

ઈચ્છા તમને લંકા લઈ જવાની છે.' આ સાંભળી ભગવાને કહ્યું, 'હું ત્યાં નહીં આવું પણ મારા આ લિંગને તું ત્યાં લઈજા. પરંતુ તેને ભૂમિ પર જ્યાં મૂકીશ ત્યાં જ તે સ્થિર થઈ જશે.' રાવણ લિંગ લઈને ચાલ્યો. માર્ગમાં ભગવાનની માયાના કારણે તેને લઘુશંકા જવાની ઈચ્છા થઈ. એક ગોવાળિયો નજરે પડતાં તેને શિવલિંગ થોડી વાર પકડી રાખવા કહ્યું, પરંતુ તેના ભારથી અકળાઈ ગોવાળિયો તે સ્થાને જ ભૂમિ પર લિંગ મૂકી જતો રહ્યો. ત્યાં આ શિવલિંગ સ્થિર થઈ ગયું. આ જ શિવલિંગ **'વૈદ્યનાથ'** નામે ઓળખાય છે.

૧૦. નાગેશ્વર જ્યોતિર્લિંગ (દારુકાવન) : સુપ્રિય નામનો વૈશ્ય શિવભક્ત હતો. તેની ભક્તિ જોઈ રાક્ષસોનો રાજા દારુક તેને મારવા તેના ઘરે આવ્યો. વૈશ્ય શિવજીને પ્રાર્થના કરવા લાગ્યો. તેની પ્રાર્થના સાંભળી જમીનના પોલાણમાંથી ચાર દરવાજાવાળા મંદિર સાથે ભગવાન પ્રગટ થયા. એ મંદિરની વચ્ચે શિવસ્વરૂપ બિરાજેલું હતું. ભગવાને પ્રસન્ન થઇ વૈશ્યને પાશુપતઅસ્ત્ર આપ્યું, જેનાથી તેણે રાક્ષસીસેનાનો નાશ કર્યો અને એ વનને વરદાન આપ્યું કે, 'આ વનમાં સર્વકાળ ધર્મ રહો, મુનિઓનો વાસ રહો.'

આ વનમાં રાક્ષસો વસતા હતા. વંશની રક્ષા હેતુ દારુકા રાક્ષસી, જે મા પાર્વતીની ભક્ત હતી તેણે દેવી પાસે આવી પ્રાર્થના કરી. પાર્વતીએ તેને 'તથાસ્તુ' કહ્યું. માટે શિવ-પાર્વતીને ત્યાં રહેવું પડ્યું. તેઓ બંને જ્યોતિર્લિંગ સ્વરૂપ થયાં અને **'નાગેશ્વર'** જ્યોતિર્લિંગ નામે ઓળખાયાં.

૧૧. શ્રીરામેશ્વર જ્યોતિર્લિંગ (રામેશ્વર, તામિલનાડુ) : શ્રીરામ લક્ષ્મણ, હનુમાન, સુગ્રીવ અને અઢાર પદ્મવાનરસેના સાથે લંકા જઈ રહ્યા હતા. તેઓ દક્ષિણ સમુદ્રના કિનારે આવ્યા અને ભગવાન રામચંદ્રને તરસ લાગતાં જળ પીવાની શરૂઆત કરી કે તરત જ તેમને વિચાર આવ્યો કે મેં મારા સ્વામી શંકરનાં દર્શન તો કર્યાં નથી ! તેમણે દિવ્ય સ્તોત્રથી શિવની સ્તુતિ કરી અને કહ્યું, 'હે ભક્તવત્સલ મહાદેવ! મારે સમુદ્ર ઓળંગવો છે, જે આપની સહાય વગર દુર્લભ કાર્ય છે.' શ્રીરામની પ્રાર્થના સાંભળી મહેશ્વર પરિવાર સહિત જ્યોતિ-સ્વરૂપે પ્રગટ થયા અને કહ્યું, 'હે રામ! તમારો સર્વત્ર જય થાઓ.' અને શંકર ભગવાન ત્યાં લિંગસ્વરૂપ થઇ ગયા, જે **'રામેશ્વર'** જ્યોતિર્લિંગ નામે પ્રખ્યાત છે.

૧૨. શ્રી ઘુશ્મેશ્વર જ્યોતિર્લિંગ (ઈલોરા) : શિવની પરમ ભક્ત ઘુશ્માની પુત્રવધૂના પુત્રને તેની બહેન સુદેહાએ ઈર્ષ્યાથી મારી નાખ્યો અને તેના ટુકડા કરી સરોવરમાં નાંખી દીધાં, જ્યાં ઘુશ્મા દરરોજ પાર્થિવ શિવલિંગ પધરાવવા જતી હતી. તે શિવના મહિમાને જાણતી હતી એટલે આ પરિસ્થિતિથી વ્યથિત થયા વગર શિવપૂજાનું વ્રત કર્યું અને ઘરના સભ્યોને કહ્યું, 'ચિંતા ના કરો, જેણે આ પુત્ર આપ્યો છે તે જ રક્ષા કરશે.' આમ, તે પાર્થિવ શિવલિંગ સરોવરમાં પધરાવી પાછી ફરી રહી હતી ત્યારે તેણે પોતાના પુત્રને સરોવરના કિનારે બેઠેલો જોયો. તેણે બૂમ પાડી, 'ઓ માતા! હું મૃત્યુ પામ્યો હતો પણ તારા પુણ્યના પ્રભાવથી અને શંકરભગવાનની કૃપાથી હમણાં જીવતો થયો છું.' એ જ વખતે શિવજી ત્યાં પ્રગટ થયા. ઘુશ્માએ કહ્યું, 'હે દેવેશ્વર ! આપ જો ખરેખર પ્રસન્ન થયા છો તો અહીં મારા નામે વાસ કરો.' જે **'ઘુશ્મેશ્વર'** જ્યોતિર્લિંગ નામે પ્રખ્યાત થયું.

જ્યોતિર્લિંગનાં દર્શન અને પૂજન સર્વકાળ સુખ આપે છે અને મોક્ષ અપાવે છે.

કોઈ પણ પ્રાર્થના કદીયે નિષ્ફળ જતી નથી. વહેલી કે મોડી તમામ પ્રાર્થના ઈશ્વર સાંભળે જ છે. એ ઈશ્વર પાસે નિખાલસ મને જે કંઇ કહીએ, તે સાંભળી ઈશ્વર સદૈવ સત્વરે દોડી આવે છે. આ સત્ય છે. મેં અનુભવ્યું છે. તમો પણ અનુભવી શકો છો.

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

ॐ = mc^2 ($E = mc^2$)

- શ્રી અતુલ પરીખ

ગતાંકથી ચાલુ....

ક્વોન્ટમ થિયરીના અભ્યાસ દ્વારા અર્વાચીન યુગના વૈજ્ઞાનિકોએ સ્વીકાર્યું છે કે આપણું અસ્તિત્વ એક બ્રહ્માંડનો જ અંશ છે. આપણા ઋષિ-મુનિઓને યોગ, પ્રાણાયામ અને ધ્યાનની સાધના દ્વારા આઠ પ્રકારની વિવિધ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થતી. આજે પણ અનેક સિદ્ધ સંન્યાસીઓને આવી સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થયેલી છે. આઈન્સ્ટાઈનના સમીકરણ પ્રમાણે જેમ શક્તિ કે ઊર્જામાંથી મેટર કે દ્રવ્ય પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. આ પ્રકારની અનેક સિદ્ધિઓ આપણાં ઋષિ-મુનિઓ માટે સહજ હતી. હાલમાં પણ આવા તપસ્વીઓ હયાત છે કે જેઓ આ પ્રકારની સિદ્ધિઓ ધરાવે છે તેનું નિરુપણ ક્રિયા યોગના પ્રણેતા પરમહંસ યોગાનંદના પુસ્તક 'ઓટો બાયોગ્રાફી ઓફ યોગી' તેમજ શ્રી યોગી 'M' દ્વારા લિખિત ઓટોબાયોગ્રાફી ઓફ યોગી 'M' માંથી જાણી શકાય છે. આઠ સિદ્ધિઓ નીચે પ્રમાણે છે:

૧. અણિમા : યોગી પોતાના ભૌતિક શરીરને એકદમ વામન કદનું બનાવી શકે છે.

૨. મહિમા : યોગી આ સિદ્ધિ દ્વારા પોતાના દેહને વિરાટ સ્વરૂપમાં ધારણ કરી શકે છે. દા. ત. શ્રી કૃષ્ણ ભગવાને અર્જુનને પોતાના મુખમાં વિશ્વના દર્શન તેમ જ તેમના વિરાટ સ્વરૂપના દર્શન કરાવે છે. રામાયણમાં ઉલ્લેખ છે કે હનુમાનજી મહારાજ જ્યારે રાવણના મહેલમાં દાખલ થાય છે ત્યારે તેઓ વિરાટ સ્વરૂપ ધારણ કરી પોતાની પૂંછના સિંહાસન ઉપર બિરાજમાન થયા હતા.

૩. ગરિમા : આ સિદ્ધિ દ્વારા યોગી પોતાનું વજન અનેકગણું વધારી શકે છે અને તે શીલાની જેમ સ્થિર રહે છે.

૪. લઘિમા : આ યોગી પોતાનું સૂક્ષ્મ શરીર ધારણ કરી પરકાયા પ્રવેશ કરી શકે છે. આદિશંકરાચાર્ય મહારાજે પોતાના દેહમાંથી વિસર્જિત થઈ પરકાયામાં પ્રવેશ કર્યો હતો તે જાણીતી વાત છે.

૫. પ્રાપ્તિ : આ સિદ્ધિ દ્વારા યોગી અદ્રશ્ય શક્તિમાંથી કોઈ પણ ઈચ્છિત ભૌતિક વસ્તુને સાકાર કરી શકે છે. હું એક આંખના ડૉક્ટર કે જે અમેરિકા સ્થિત છે, તેમના પરિચયમાં આવ્યો હતો. તેઓ દર વર્ષે સત્ય સાંઈબાબાને ત્યાં ગરીબ દર્દીઓની આંખના વિના મૂલ્યે ઓપરેશન કરવા અમેરિકાથી આવતા. તેઓએ મને તેમની આંગળીમાં સોનાની નંગ જડિત વીંટી બતાવી અને કહ્યું કે આ વીંટી તેમને શ્રી સત્ય સાંઈબાબાએ હવામાંથી ઉત્પન્ન કરી પ્રસાદીના સ્વરૂપે આપી હતી. ઓટોબાયોગ્રાફી ઓફ યોગી માં જણાવ્યું છે કે યોગી લહેરી મહાશયના પાછલા જીવનનાં કાર્મિક સંસ્કારોને ભસ્મ કરવા મહાવતાર બાબાએ હિમાલયમાં માત્ર એક રાત્રી માટે સુવર્ણ મહેલ પ્રગટ કર્યો હતો.

બીજા એક પ્રસંગમાં મેં યૂ-ટ્યૂબમાં ડૉ. કરણસિંઘ (ભૂતપૂર્વ કેન્દ્રીય મંત્રી) અને યોગી 'એમ' વચ્ચે વ્યક્તિગત વાર્તાલાપ સાંભળ્યો અને ત્યારબાદ યોગી 'એમ'એ હવામાંથી પોતાની મુઠ્ઠીમાં ભસ્મ સાકાર કરી અને ડૉ. કરણ સિંઘને પ્રસાદીરૂપે આપી.

૬. પ્રાકમ્ય : આ સિદ્ધિ દ્વારા યોગી જમીનથી અદ્ધર આસન ધારણ કરી શકે છે કે પાણી ઉપર ચાલી શકે છે.

૭. ઈશિતા : આ સિદ્ધિ દ્વારા યોગી પ્રકૃતિના બધા તત્ત્વો ઉપર સંપૂર્ણ કાબૂ હાંસલ કરી શકે છે. યોગી તેની આસપાસના કુદરતી વાતાવરણમાં ધારે તે પ્રમાણે ફેરફાર કરી શકે છે. આ પ્રકારની સિદ્ધિઓ બ્રહ્મલીન પૂ. સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ ધરાવતા હતા પરંતુ તેનો ઉપયોગ જવ્વલેજ લોકકલ્યાણ હેતુ કરતા.

૮. વશિતા : આ સિદ્ધિ દ્વારા યોગી જીવનના

અસ્તિત્વ ઉપર કાબૂ મેળવે છે અને દરેક જીવને પોતાના વશમાં કરી શકે છે.

ઉપરના દ્રષ્ટાંતો ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે જે ક્વોન્ટમ ફિઝિક્સમાં શક્તિ અને દ્રવ્યની વાત કરી છે કે જેમાં અણુના અભ્યાસ દ્વારા વિશ્વવ્યાપી ચલિત શક્તિ (Kinetic Energy) તેમ જ વિદ્યુત ચુંબકીય તરંગોના નિયમો સિદ્ધ થયા છે તે આપણાં વેદોમાં હજારો વર્ષ પૂર્વે આપણાં ઋષિ-મુનિઓએ તેનો ઉલ્લેખ કર્યો છે અને તેના જ આધારે વેદમાં મહાવાક્યની રચના કરી છે. જેમ કે - અહમ્ બ્રહ્માસ્મિ એટલે કે હું બ્રહ્મનો અંશ છું અને મારી અંદર વિશ્વની બધી જ સંભવિત શક્તિઓ સમાહિત છે. 'તત્ત્વમસિ' એટલે કે હું તે જ બ્રહ્મનું સ્વરૂપ છું કે જે પૂર્ણ છે. 'અયમ્ આત્મા બ્રહ્મ' એટલે કે હું આત્મા છું કે પરબ્રહ્મ પરમાત્માનો જ અંશ છું. 'પ્રજ્ઞાનમ્ બ્રહ્મ' એટલે કે વિશ્વવ્યાપી ચૈતન્યશક્તિ એ જ પરમતત્વ છે. અને સૃષ્ટિમાં દરેક તત્ત્વ આ ચૈતન્યશક્તિમાં સમાહિત છે કે જે અવિનાશી અને સર્વવ્યાપી છે.

ઓન્ટોલોજી એટલે કે પંચીકરણમ્ જે વિષે શ્રી આદિ શંકારાચાર્યકૃત એક પુસ્તક છે કે જે રામકૃષ્ણ આશ્રમ દ્વારા અંગ્રેજીમાં ૧૯૬૨માં પ્રકાશિત થયેલ છે કે જેમાં ભૌતિક જગત અને માનવ જગત અસ્તિત્વ વિષે વિશ્લેષણ કરેલ છે. ૐકાર કે જે વૈશ્વિક ચૈતન્યશક્તિનું પવિત્ર પ્રતીક છે તે વિષે ગહન વર્ણન આ પુસ્તકમાં છે. પંચીકરણમ્ દ્વારા આ જગત અને જીવસૃષ્ટિ, પાંચ ભૌતિક તત્ત્વો, પંચેન્દ્રિય, પંચપ્રાણ તેમજ પાંચ સૂક્ષ્મ તન્માત્રા, મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર વિષે તેમ જ માનવ અસ્તિત્વની ત્રણ અવસ્થા વિશે તેમાં વિસ્તૃત વર્ણન કરેલ છે.

ૐ એ બ્રહ્માંડની સર્વ શક્તિનું સ્વરૂપ છે કે જેને પ્રણવ શક્તિ તરીકે પણ આપણે જાણીએ છીએ. વાસ્તવમાં ૐમાં જ બ્રહ્માંડ સમાહિત છે. તેથી જ ક્વોન્ટમ ફિઝિક્સ નીચેના વેદ વાક્યને સાર્થક પુરવાર કરે છે.

As is the atom So is the universe.
As is the microcosm So is the macrocosm,
As is the human body, So is the cosmic body,
As is the human mind, So is the cosmic mind.

"જેવો અણુ તેવું જ બ્રહ્માંડ,
જેવી સૂક્ષ્મક્રિયા તેવી જ બ્રહ્માંડની ક્રિયા,
જેવું માનવ શરીર તેવું જ વિશ્વરૂપ,
જેવું માનવીય મન એવું જ વૈશ્વિક મન."

સૌજન્ય : નવગુજરાત સમય

(અવિભાજિત પ્રેમ પાન નં ૮ ઉપરથી ચાલુ)

તમે અટલપણે ગતિ કરો છો. આ નિયમ છે. જ્યાં હૃદય અને મન લાગે, તમારું જીવન તે જ દિશાએ જવાનું.

મનના બધા વિક્ષેપો પર સરસાઈ મેળવવા, મનને વ્યગ્રતાથી ભટકતું અટકાવવા, એક જરૂરી વસ્તુ હોય તો તે અનન્ય પ્રેમ છે. સામાન્ય જીવનમાં પણ તમને જ્યારે અમુક ચીજ ગમે, જ્યારે તે વસ્તુ પર તમારું દિલ લાગ્યું હોય ત્યારે સ્વયં સ્ફુરણાથી તેમાં લાગી જાઓ છો. તમે તેના પ્રત્યે ખેંચાઓ છો અને તેમાં મગ્ન થઈ જાઓ છો. સમય પસાર થઈ જાય તેની પણ જાણ નથી થતી. જ્યાં આવી પસંદગી, આવી ચાહના હોય ત્યાં બધું કુદરતી, સ્વતઃ, સહેલાઈથી, મહેનત વગર થાય છે. કોઈ સંઘર્ષ નથી કરવો પડતો.

તમને બ્રહ્મજ્ઞાન માટે આવો જ અનુરાગ છે? સાધના માટે, દિવ્ય નામ માટે, અંતિમ આત્મજ્ઞાન માટે તમને આવી જ રુચિ છે? તમને તેટલી જ તીવ્ર આકાંક્ષા તેટલો જ તીવ્ર રસ છે? તો તે થાય, પરંતુ આપણે લોકો જુદી જુદી લાલસાઓ, સ્વાર્થવાળા છીએ. આપણને ઘણી વસ્તુઓમાં રસ પડે છે, એમ કહેવાય કે વધુ પડતી બાબતોમાં રસ પડતો હોય છે. કોઈ માટે અનન્ય પ્રેમ નથી જોવા મળતો. ☐ **'મુક્તિપથ'માંથી સાભાર.**

ચારિત્ર્યની તાકાત જ રાષ્ટ્રની મૂડી

- ડૉ. કિરીટ જોષી

અત્યારે સમાજમાં એન્જિનિયર, ડોકટરો, શિક્ષકો, વહીવટી અધિકારીઓની અછત નથી; અછત છે સારા એન્જિનિયર, સારા ડોકટરો, સારા શિક્ષકો, સારા વહીવટી અધિકારીઓની. આપણી જાગૃત અવસ્થાનો નેવું ટકા સમય સેવા, કાર્ય અને સંબંધોમાં પસાર થાય છે. તમે કોઈ ટ્રસ્ટના ટ્રસ્ટી કે સંસ્થાના વ્યવસ્થાપન અધિકારી હો અને તમારી સેવામાં નીતિમત્તા, પવિત્રતા, શુદ્ધતા હશે તો તે સેવા વધુ સારી થઈ શકશે, તમે કોઈ પણ સ્થળે નોકરી કરતા હો અને તમારે નોકરીમાં કરવાનાં કાર્યોમાં નીતિમત્તા, પવિત્રતા, શુદ્ધતા હશે તો તે કાર્યો વધુ સારી રીતે દીપી ઊઠશે, તમારે પરિવારના કે સમાજના સભ્યો સાથેના સંબંધોમાં નીતિમત્તા, પવિત્રતા, શુદ્ધતા હશે તો તે સંબંધો વધુ સારા જળવાશે.

આજે આપણા દેશમાં અગાઉ નહોતી તેવી ઉત્તમ સુવિધાઓવાળી શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ છે. આજે આપણા દેશમાં જેટલો ભણેલો સમૂહ છે તેટલો અગાઉ નહોતો છતાં માનવતાના વિચારો અને આચરણનું દિવસે અને દિવસે વધુ અને વધુ અધઃપતન થઈ રહ્યું છે. ટેક્નોલોજીના લીધે આજે માહિતીનો વિસ્ફોટ થયો છે, પરંતુ આ માહિતીને જ્ઞાનમાં રૂપાંતર કરવામાં અને જ્ઞાનને શાણપણમાં પરિવર્તન કરવામાં આપણે નિષ્ફળ ગયા છીએ. આ શાણપણ એટલે ચારિત્ર્ય. શિક્ષણના મહત્ત્વના હેતુઓ પૈકીનો એક છે બાળકનું ચારિત્ર્ય ઘડતર કરવું. પ્રામાણિકતા, નીતિમત્તા, નિયમિતતા, ફરજપાલન, હિંસા ન કરવી, ચોરી ન કરવી, પરસ્ત્રી માત સમાન, કરુણાભાવ, લાગણી, દયા, પરોપકારભાવ જેવાં મૂલ્યોના સમૂહ એટલે ચારિત્ર્ય. આજે બાળકોમાં ચારિત્ર્ય દૃઢ કરવા સાથે ચારિત્ર્યવાન સમાજની રચના જરૂરી છે.

તમારી પાસે ચારિત્ર્ય હશે તો લોકો તમને સામેથી ખુરશી આપશે, હાર પહેરાવશે, માન આપશે, સ્થાન આપશે. આપણી પાસે રાષ્ટ્ર અને રાજ્યના ઘણા અગ્રણી ઉદ્યોગપતિઓ, સંતો, રાજકારણીઓ, સમાજસેવકોનાં ઉદાહરણો છે કે જેઓના પરસ્ત્રી સાથે અનૈતિક સંબંધોના કારણે, વધારે અને વધારે મેળવી લેવાની ઘેલછામાં નિયમો નેવે મૂકી ખોટા વ્યવહારો કરી આર્થિક ચોરી કરવાથી, અંગત સ્વાર્થ માટે કે સત્તા પ્રાપ્ત કરવા કચડાયેલા વર્ગનું શોષણ કરવાથી તેમના ચારિત્ર્યનું પતન થયું, પરિણામે તેમની કારકિર્દીનું પતન થતું જોયું છે. સિંહાસન પરથી રોડ પર આવી જતા, હીરોમાંથી ઝીરો થઈ જતા જોયા છે. ચારિત્ર્યમાં વીજળીના સ્પાર્ક જેટલી તાકાત છે. તમે ગમે તેવું ઊંચું સ્થાન ધરાવતા હોય કે ઈલેક્ટ્રિક એન્જિનિયર હો પણ વીજળીના પ્લગમાં આંગળી નાખો તો પટકાવ જ. વીજળી તમારા હોદ્દા કે શક્તિને ધ્યાનમાં નહિ લે તેવું જ ચારિત્ર્યનું છે. તમે ગમે તેવા ઉચ્ચ હોદ્દા પર હો, કરોડપતિ હો, વૈભવ ભોગવતા હો, પરંતુ ચારિત્ર્ય ગુમાવશોતો તમારું પતન થશે અને થશે જ.

બાળકોમાં ચારિત્ર્ય ઘડતર કરવામાં શાળા અને શિક્ષકોની બહુ જ મહત્ત્વની જવાદારી છે. આજે શિક્ષકો પણ માત્ર માહિતી પૂરતા સીમિત રહી માહિતીનું પાઠ્યપુસ્તકમાંથી વિદ્યાર્થીઓમાં વહન કરે છે. સ્થળાંતરિત કરે છે, આદાનપ્રદાન કરે છે, પરંતુ શિક્ષકો દ્વારા આ માહિતીનું યોગ્ય અર્થઘટન થાય, યોગ્ય સમજ આપવામાં આવે તો તે જ્ઞાનમાં રૂપાંતરિત થશે, વિવિધ વિષયોની સમજેલી હકીકતોનું જીવનના અનુભવો સાથે અનુસંધાન કરી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓના માધ્યમથી ચારિત્ર્ય ઘડતર કરતા વાસ્તવિક અનુભવો બાળકોને આપવામાં આવે તો તે ચારિત્ર્ય ઘડતરનો પાયો બને છે, સાચી કેળવણી બની રહે છે.

એક સોનીની દુકાને એક સામાન્ય પરિવારની

વ્યક્તિ વ્યથિત ચહેરે જણસ વેચવા ગઈ. જણસ જોતાં સૌનીની ચાર આંખો થઈ ગઈ. સોનીએ ગ્રાહકને પાણી પીવડાવી બેસાડી તેનો પરિચય લેવા પ્રયત્ન કર્યો. ગ્રાહકે સત્ય હકીકત જણાવી પોતાના શેઠનો પરિચય આપતાં કહ્યુંઃ હું એક વખત મારા શેઠ અમરચંદ પાસે ઢીલું મોઢું કરી દુઃખી નજરે તેમને જોતો રહ્યો ત્યારે શેઠે મને પૂછ્યુંઃ અલ્યા મગન શું કાંઈ મુશ્કેલી છે ? કોઈ બીમાર છે ? ભૂખ્યો છું ? હા શેઠ, મારા પરિવારમાં મારાં પત્ની કેન્સરથી પીડાય છે અને પરિવાર ભૂખ્યો પણ છે. આ સાંભળી મને મારા શેઠે મદદ કરવાનું કહ્યું પણ વગર મહેનત કર્યે મદદ લેવાનું યોગ્ય ન લાગતા મેં કહ્યુંઃ મને વધારાનું કામ આપો અને કામના બદલામાં મારી મુશ્કેલીમાં સહભાગી બનો તો તમારો ઉપકાર. અમરચંદ શેઠે બહુ વિચારી મને ચોક્કસ જવાબદારી સોંપી છે અને હું કરી રહ્યો છું. મારા કામના બદલામાં મને પગાર તો આપે છે, સાથે આ 'મોતી હીરો' મને ભેટ આપેલ છે. એક નાનો મોતી જેવો હીરો કાઢીને કહ્યુંઃ મને ખબર નથી આની કિંમત શું ઉપજશે ? પરંતુ જે મળશે તેમાંથી હું પત્નીની સારવાર ચોક્કસ કરી શકીશ. મગન વિનંતી કરતાં બોલ્યોઃ શેઠ આના કેટલા રૂપિયા મળશે ? મારે સારવાર માટે ૫૦,૦૦૦/- રૂપિયાની જરૂર છે, જો ખૂટશે તો મારા શેઠ પાસે હજુ વધુ કામની હું માંગણી કરીશ અને તે આપશે જ, મારા શેઠ ખુદ દયાળુ અને માયાળુ છે. સોનીએ ગ્રાહકને ખબર ન પડે તેમ તેના શેઠને ફોન કરી ખાતરી કરી કે ગ્રાહક સત્ય કહે છે ને ? ચોરી નથી કરી ને ? શેઠ 'મોતી હીરા'ની કિંમત નથી જાણતા કે શું ? શેઠે જવાબ આપ્યોઃ ભાઈ 'મોતી હીરા'ની કિંમત માત્ર વીસ લાખ રૂપિયા છે, પરંતુ મારા કારીગર મગનની નીતિમત્તા, પ્રામાણિકતા, પેઢી પ્રત્યેની વફાદારીતા, નિષ્ઠા, કરુણાભાવ, પરિવારભાવની અમૂલ્ય કિંમત સામે 'મોતી હીરા' ની કિંમત મામૂલી છે. મેં જ 'મોતી હીરા'ની ભેટ પુરસ્કાર સ્વરૂપે આપી પરોક્ષ રીતે મારી ફરજ બજાવેલ છે. આ સાંભળી સોની ગદ્ગદિત થઈ ગયા અને ગ્રાહક કારીગર મગનને એક વીસ લાખ રૂપિયા આપ્યા.

આ પ્રસંગમાં શેઠ અને કારીગર બંનેમાં પ્રામાણિકતા, નીતિમત્તા, કરુણા, લાગણી વિશ્વાસ, પરિવારભાવ, માનવતા થકી ઉત્તમ ચારિત્ર્ય છે, જે સમાજને એકજૂથ રાખી શકે. અમરચંદ શેઠ અને મગન કારીગર પાસે ભલે ઊંચી ડિગ્રી ન હોય, પરંતુ બંને પાસે ચારિત્ર્યની કીમતી મૂડી રહેલી છે. કાગળની ડિગ્રી કરતાં ઘણી ચડિયાતી છે. શિક્ષણ થકી ચારિત્ર્યની આ તાકાત જ રાષ્ટ્રને ઉન્નત બનાવી શકે, બનાવી શકશે.

શિવાનંદ આશ્રમના આગામી ઉત્સવો

તા.૧૧-૩-૨૦૨૧, ગુરુવારના રોજ મહાશિવરાત્રી ઉત્સવ : શ્રી વિશ્વનાથ મંદિર, શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે મહાશિવરાત્રી ઉત્સવ ગુરુવારે, ૧૧ માર્ચ, ૨૦૨૧ના રોજ ઉજવવામાં આવશે. બ્રાહ્મમુહૂર્તથી સંધ્યાકાળ સુધી લઘુરુદ્રો અને પૂજાઓ થશે. સાંજે પાંચ વાગ્યાથી ભક્તિસંગીત ભક્ત સંગીતકારો દ્વારા થશે. રાત્રે આઠથી સવારે ચાર વાગ્યા સુધી ચાર પ્રહરમાં આઠ મહાપૂજા થશે.

પૂજાઓનો લાભ લેવા ઈચ્છતા ભક્તોએ આશ્રમ કાર્યાલયનો સંપર્ક કરવો.

(બહારગામથી આવનારા ભક્તોએ તેમના આગમનની લેખિત સૂચના આપીને આવવું તેમજ ફોટાવાળું પ્રમાણિત ઓળખપત્ર સાથે રાખવું, કોરોના અંગેની માર્ગદર્શક સૂચનાઓનું પાલન અનિવાર્ય જેથી વ્યવસ્થામાં સુવિધા રહે. ચોવીસ કલાક પહેલા કોવિડ-૧૯ નેગેટીવનું સર્ટીફીકેટ લાવવું જરૂરી છે.)

ભગવાન શિવના ૩૫ રહસ્ય
- શિવરાત્રી પર્વ નિમિત્તે વિશેષ

ભગવાન શિવ એટલે પાર્વતીના પતિ શંકર જેમને મહાદેવ, ભોળાનાથ, આદિનાથ વગેરે કહેવામાં આવે છે.

૧. આદિનાથ શિવ :- સૌ પ્રથમ શિવજીએ ધરતી ઉપર જીવનના પ્રચાર પ્રસારનો પ્રયત્ન કર્યો છે. માટે એમને આદિદેવ પણ કહેવામાં આવે છે. આદિનો અર્થ પ્રારંભ. આદિનાથ હોવાને કારણે એમનું એક નામ આદિશ પણ છે.

૨. શિવના અસ્ત્ર શસ્ત્ર :- શિવનું ધનુષ પિનાક, ચક્ર ભવરૈદુ અને સુદર્શન અસ્ત્ર પાશુપતાસ્ત્ર અને શસ્ત્ર ત્રિશૂલ છે. આ બધાંનું નિર્માણ તેમણે જ કર્યું છે.

૩. ભગવાન શિવના નાગ :- શિવજીના ગળામાં નાગ લપટાયેલો છે. તેમનું નામ વાસુકી છે. વાસુકીના મોટાભાઈનું નામ શેષનાગ છે.

૪. શિવનાં અર્ધાંગિની :- શિવનાં પહેલાં પત્ની સતી હતા. તેમણે બીજા જન્મમાં પાર્વતીના રૂપમાં જન્મ લીધો અને તેઓ જ ઉમા, ઊર્મિ, કાલી કહેવાયા છે.

૫. શિવના પુત્ર :- શિવના પ્રમુખ ૬ પુત્ર છે ગણેશ, કાર્તિકેય, સુકેશ, જલંધર, અયપ્પા, અને ભૂમા. બધાના જન્મની એક રોમાંચિત કથા છે.

૬. શિવના શિષ્ય :- શિવના ૭ શિષ્ય છે. જેમાં આરંભમાં સાત ઋષિઓને તેમના શિષ્ય માનવામાં આવ્યા છે. આ ઋષિઓએ શિવજીના જ્ઞાનનો સંપૂર્ણ ધરતી ઉપર પ્રચાર કર્યો છે. જેના લીધે જુદા-જુદા ધર્મ અને સંસ્કૃતિઓની ઉત્પત્તિ થઈ. શિવે જ ગુરુ અને શિષ્યની પરંપરાની શરૂઆત કરી હતી. શિવના શિષ્ય છે - બૃહસ્પતિ, વિશાલાક્ષ, શુક્ર, સહસ્રાક્ષ, મહેન્દ્ર, પાચેતસ મનુ, ભારદ્વાજ આ સિવાય આઠમા ગૌરશિરસ મુનિ પણ હતા.

૭. શિવના ગણ :- શિવના ગણોમાં ભૈરવ, વીરભદ્ર, મણિભદ્ર, ચંદિસ, નંદી, શ્રૃંગી, ભૃગિરિટી, શૈલ, ગોકર્ણ, ઘંટાકર્ણ, જય અને વિજય પ્રમુખ છે. આ સિવાય પિશાચ, દૈત્ય અને નાગ - નાગણીઓ વગેરે પશુઓને પણ શિવના ગણ માનવામાં આવે છે.

૮. શિવ પંચાયત :- ભગવાન સૂર્ય, ગણપતિ, દેવી, રુદ્ર, અને વિષ્ણુ આ શિવ પંચાયત કહેવાય છે.

૯. શિવના દ્વારપાલ :- નંદી, સ્કંદ, રિટી, વૃષભ, ભૃંગી, ગણેશ, ઉમા = મહેશ્વર અને મહાકાલ.

૧૦. શિવ પાર્ષદ :- જેવી રીતે જય અને વિજય વિષ્ણુના પાર્ષદ છે. તેવી જ રીતે બાણ, રાવણ, ચંડ, નંદી, ભૃંગી વગેરે શિવના પાર્ષદ છે.

૧૧. બધા ધર્મોનું કેન્દ્ર શિવ :- શિવજીની વેશભૂષા એવી છે કે, પ્રત્યેક ધર્મના લોકો એમાં પોતાના પ્રતીક શોધી શકે છે. મુશરિક, યજીદી, સાબિઈન, સુબી, ઈબ્રાહીમી ધર્મોમાં શિવ હોવાની છાપ સ્પષ્ટ રૂપે જોઈ શકાય છે. શિવના શિષ્યોથી એક એવી પરંપરાની શરૂઆત થઈ, જે આગળ ચાલીને શૈવ, સિધ્ધ, નાથ, દિગંબર અને સૂફી સંપ્રદાયમાં (વિભક્ત) વહેંચાઈ ગઈ.

૧૨. બૌધ્ધ સાહિત્યના મર્મજ્ઞ આંતરરાષ્ટ્રીય :- પ્રસિધ્ધ વિદ્વાન પ્રોફેસર ઉપાસકનું માનવું છે કે શંકરે જ બુદ્ધના રૂપમાં જન્મ લીધો છે. એમણે પાલિગ્રંથોમાં વર્ણિત ૨૭ બુદ્ધોનો ઉલ્લેખ કરતા કહ્યું છે કે, આમાં ત્રણ નામ અતિ પ્રાચીન છે - તેણંકર, શણંકર અને મેધંકર.

૧૩. દેવતા અને અસુર બંને ને પ્રિય શિવ :- ભગવાન શિવને દેવોની સાથે અસુર, દાનવ, રાક્ષસ, પિશાચ, ગંધર્વ, યક્ષ વગેરે પૂજે છે. તેઓ રાવણને પણ વરદાન આપે છે અને રામને પણ. એમણે ભસ્માસુર, શુક્રાચાર્ય વગેરે કેટલાય અસુરોને વરદાન આપ્યાં છે. શિવ બધા

આદિવાસી, વનવાસી જાતિ, વર્ણ, ધર્મ અને સમાજના સર્વોચ્ચ દેવતા છે.

૧૪. શિવ ચિહ્ન :- વનવાસીથી લઈને સાધારણ વ્યક્તિ જે ચિહ્નોની પૂજા કરી શકે એ પથ્થરના ટુકડા, બટિયા ને શિવના ચિહ્ન માનવામાં આવ્યા છે. આ સિવાય રુદ્રાક્ષ અને ત્રિશૂલને પણ શિવના ચિહ્ન માનવામાં આવ્યા છે. ઘણા લોકો ડમરું અને અર્ધચંદ્રને પણ શિવના ચિહ્ન માને છે ઘણાબધાં લોકો શિવલિંગ એટલે શિવની જ્યોતિનું પૂજન કરે છે.

૧૫. શિવની ગુફા :- શિવે ભસ્માસુરથી બચવા પોતાના ત્રિશૂલથી પહાડમાં એક ગુફા બનાવી અને તેઓ તે ગુફામાં સંતાઈ ગયા. તે ગુફા જમ્મુથી ૧૫૦ કિ.મી. દૂર ત્રિકૂટાની પહાડી પર છે. બીજી બાજુ ભગવાન શિવે પાર્વતીને અમૃતજ્ઞાન જ્યાં આપ્યું હતું તે ગુફા અમરનાથ ગુફાના નામથી પ્રસિધ્ધ છે.

૧૬. શિવનાં પગલાંના નિશાન :- શ્રીપદ :- શ્રી લંકામાં રત્નદ્વીપ પહાડના શિખર ઉપર સ્થિત શ્રીપદ નામના મંદિરમાં શિવનાં પગલાંના નિશાન છે. આ પદ્દચિહ્ન ૫ ફૂટ અને ૭ ઈંચ લાંબા અને ૨ ફૂટ ૬ ઈંચ પહોળા છે. આ સ્થાનને સિવાનોલી પદમ કહે છે. ઘણાં લોકો આને આદમ પીક કહે છે.

-રુદ્ર પદ :- તમિલનાડુના નાગપટ્ટીનમ જિલ્લાના થિરુવેંગડ ક્ષેત્રમાં શ્રી સ્વેદાગ્યેશ્વરના, મંદિરમાં શિવના પદ ચિહ્ન છે. જેને 'રુદ્ર પદમ' કહેવાય છે. આના સિવાય 'થિરુવન્નામલાઈ'માં પણ એક સ્થાન ઉપર શિવના પદ ચિહ્ન છે.

-તેજપુર :- આસામના તેજપુરમાં બ્રહ્મપુત્ર નદીની પાસે સ્થિર રુદ્ર પદ મંદિરમાં શિવના જમણા પગ નું નિશાન છે.

-જાગેશ્વર :- ઉત્તરાખંડમાં અલમોડાથી ૩૬ કિ.મી. દૂર જાગેશ્વર મંદિરના પહાડથી લગભગ ૪.૫ કિ.મી દૂર જંગલમાં ભીમ મંદિરની પાસે શિવના પદચિહ્ન છે. પાંડવોને દર્શન આપવાથી બચવા માટે તેમણે તેમનો એક પગ અહીં અને બીજો પગ કૈલાસમાં મૂક્યો હતો.

-રાંચી :- ઝારખંડના રાંચી રેલ્વે સ્ટેશનથી ૭ કિ.મી.થી દૂર 'રાંચી હિલ' પર શિવનાં પગલાંનું નિશાન છે. આ સ્થાનને 'પહાડી બાબા મંદિર' કહેવાય છે.

૧૭. શિવના અવતાર :- વીરભદ્ર, પિપ્પલાદ, નંદી, ભૈરવ, મહેશ, અશ્વત્થામા, શરભાવતાર, ગૃહપતિ, દુર્વાસા, હનુમાન, વૃષભ, યતિનાથ, કૃષ્ણદર્શન, અવધૂત, ભિક્ષવર્ય, સુરેશ્વર, કિરાત, સુનટનર્તક, બ્રહ્મચારી, યક્ષ, વૈશ્યનાથ, દ્વિજેશ્વર, હંસરૂપ, દ્વિજ, નટેશ્વર વગેરે થઈ ગયા. વેદોમાં રુદ્રોનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે. રુદ્ર ૧૧ કહ્યા છે. કપાલી, પિંગલ, ભીમ, વિરુપાક્ષ, વિલોહિત, શાસ્તા, અજપાદ, આપિર્બુદ્ધ, શંભુ, ચંડ તથા ભવ.

૧૮. શિવના વિરોધાભાસક પરિવાર :- શિવપુત્ર કાર્તિકેયનું વાહન મોર છે. જ્યારે શિવના ગળામાં વાસુકી નાગ છે. સ્વભાવથી મોર અને નાગ એક બીજાનાં દુશ્મન છે. ગણપતિના વાહન ઉંદર છે. જ્યારે સાપ ઉંદરભક્ષી જીવ છે. પાર્વતીનું વાહન સિંહ છે. જ્યારે શિવનું વાહન નંદી બળદ છે. આ પરિવારમાં વિરોધાભાસ અથવા વૈચારિક ભિન્નતા હોવા છતાંય એકતા છે.

૧૯. તિબેટ સ્થિર કૈલાસ પર્વત પર શિવનું નિવાસ સ્થાન છે. જ્યાં શિવ બિરાજમાન છે. તે પર્વતની બિલકુલ નીચે પાતાળ લોક છે. જે વિષ્ણુ ભગવાનનું સ્થાન છે. શિવના સ્થાન ઉપર વાયુમંડળની બીજી બાજુ ક્રમશઃ સ્વર્ગ લોક અને પછી બ્રહ્માજીનું સ્થાન છે.

૨૦. શિવ ભક્ત :- બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, અને બધા દેવી દેવતા ઓની સાથે ભગવાન રામ અને કૃષ્ણ પણ શિવ ભક્ત છે. હરિવંશ પુરાણ પ્રમાણે કૈલાસ પર્વત પર કૃષ્ણ ભગવાને શિવજીને પ્રસન્ન કરવા માટે તપશ્ચર્યા કરી હતી. ભગવાન રામે રામેશ્વરમાં શિવલિંગની સ્થાપના કરી. તેમની પૂજા-અર્ચના કરી હતી.

૨૧. શિવ ધ્યાન:- શિવની ભક્તિ માટે શિવનું ધ્યાન પૂજન કરાય છે. શિવલિંગને બિલ્વપત્ર ચઢાવી શિવલિંગની નજીક મંત્ર જપ અથવા ધ્યાન કરી મોક્ષ નો માર્ગ ખુલે છે.

૨૨. શિવ મંત્ર:-

શિવના બે જ મંત્ર છે.

પહેલો - ૐ નમઃ શિવાય

બીજો - મહામૃત્યુંજય મંત્ર

ૐ હ્રૌં જૂ સઃ। ૐ ભૂઃ ભુવઃ સ્વઃ।

ૐ ત્ર્યમ્બકં યજામહે સુગન્ધિં પુષ્ટિ વર્ધનમ્

ઉર્વારુકમિવ બન્ધનાનમૃત્યોર્મુક્ષીય માઽમૃતાત્।

સ્વઃ ભુવઃ ભૂઃ ૐ।

સઃ જૂ હ્રૌં ૐ॥ઃ છે.

૨૩. શિવ વ્રત અને તહેવાર:- સોમવાર, પ્રદોષ અને શ્રાવણ મહિનામાં શિવ વ્રત રાખવામાં આવે છે. શિવરાત્રી અને મહાશિવરાત્રી શિવના પ્રમુખ પર્વ તહેવાર છે.

૨૪. શિવ પ્રચારક:- ભગવાન શિવની પરંપરાને તેમનાં શિષ્યો બૃહસ્પતિ, વિશાલાક્ષ, શુક્ર, સહસ્રાક્ષ, મહેન્દ્ર, પ્રાચેતસ મુનિ, નંદી, કાર્તિકેય, ભૈરવનાથ વગેરે એ આગળ વધારી આના સિવાય વીરભદ્ર, મણિભદ્ર, ચંદિસ, નંદી, શ્રૃંગી, ભૃગિરિટી, શૈલ, ગોકર્ણ, ઘંટાકર્ણ, બાણ, રાવણ, જય અને વિજયે પણ શૈવ પંથનો પ્રચાર કર્યો. આ પરંપરામાં સૌથી મોટું નામ આદિ ગુરુ ભગવાન દત્તાત્રેયનું આવે છે. દત્તાત્રેય પછી આદિ શંકરાચાર્ય મત્સ્યેન્દ્રનાથ, અને ગુરુ ગોરખનાથનું નામ પ્રમુખતાથી લેવાય છે.

૨૫. શિવ મહિમા:- શિવજીએ કાલકૂટ નામનું વિષ પીધું હતું જે અમૃત મંથન વખતે નીકળ્યું હતું. શિવે ભસ્માસુર જેવા કેટલાય અસુરોને વરદાન આપ્યા હતા. શિવે કામદેવને ભસ્મ કરી દીધા હતા. શિવે ગણેશ અને રાજા દક્ષના માથાને જોડી દીધા હતા. બ્રહ્માજી દ્વારા કપટ કરવાથી શિવે બ્રહ્માજી નું પાંચમું માથું કાપી નાંખ્યું હતું.

૨૬. શૈવ પરંપરા:- દસનામી શાક્ત, સિદ્ધ, દિગંબર, નાથ, લિંગાયત, તમિલ શૈવ, કાલમુખ શૈવ, કશ્મીરી શૈવ, વીર શૈવ, નાગ લકુલીશ પાશુપાત, કાપાલિક, કાલદમન અને મહેશ્વર બધા શૈવ પરંપરાથી છે. ચંદ્રવંશી, સૂર્યવંશી અગ્નિવંશી અને નાગવંશી પણ શિવની પરંપરાથી માનવામાં આવે છે. ભારતની અસુર રક્ષ અને આદિવાસી જાતિના આરાધ્ય દેવ પણ શિવ જ છે. ભારતની આદિવાસી જાતિના આરાધ્ય દેવ પણ શિવ જ છે. શૈવ ધર્મ ભારતના આદિવાસીઓ નો પણ ધર્મ છે.

૨૭. શિવના પ્રમુખ નામ:- શિવના આમ તો અનેક નામ છે. જેમાં ૧૦૮ નામોનો ઉલ્લેખ પુરાણોમાંથી મળે છે. પરંતુ અહીં પ્રચલિત નામ મહેશ, નીલકંઠ, મહાદેવ, મહાકાલ, શંકર, પશુપતિનાથ, ગંગાધર, નટરાજ, ત્રિનેત્ર, ભોલેનાથ, આદિદેવ, આદિનાથ, ત્ર્યંબક, ત્રિલોકેશ, જટાશંકર, જગદીશ, પ્રલયંકર, વિશ્વનાથ, વિશ્વેશ્વર, હર શિવશંભુ, ભૂતનાથ અને રુદ્ર છે.

૨૮. અમરનાથના અમૃત વચન:- શિવજીએ પોતાની અર્ધાંગિની પાર્વતીને મોક્ષ પ્રપ્તિ હેતુ અમરનાથની ગુફામાં જે જ્ઞાન આપ્યું હતું તે જ્ઞાનની આજે અનેક શાખાઓ થઈ ગઈ છે. તેમાં જ્ઞાનયોગ અને તંત્રના મૂળ સૂત્રો રહેલા છે, વિજ્ઞાન ભૈરવ તંત્ર એક એવો ગ્રંથ છે જેમાં ભગવાન શિવ દ્વારા પાર્વતીજીને કહેલા ૧૧૨ ધ્યાન સૂત્રોનું સંકલન છે.

૨૯. શિવ ગ્રંથ:- વેદ અને ઉપનિષદ સાથે વિજ્ઞાન ભૈરવ તંત્ર, શિવ પુરાણ અને શિવ સંહિતામાં શિવની સંપૂર્ણ શિક્ષા અને દીક્ષા સમાવી છે તંત્રના અનેક ગ્રંથોમાં તેમની શિક્ષા વિસ્તૃત છે.

૩૦. શિવલિંગ:- વાયુ પુરાણ અનુસાર પ્રલયકાળમાં સમસ્ત સૃષ્ટિ જેમાં લીન થઈ જાય છે અને ફરી

સૃષ્ટિકાળમાં જેનાથી પ્રગટ થાય છે તેને લિંગ કહેવાય છે. આ પ્રમાણે વિશ્વની સંપૂર્ણ ઉર્જા જ લિંગનું પ્રતીક છે. એટલે આ સંપૂર્ણ સૃષ્ટિ બિંદુ નાદ સ્વરૂપ છે. બિંદુ શક્તિ છે અને નાદ શિવ. બિંદુ એટલે ઉર્જા અને નાદ એટલે ધ્વનિ આ બે સંપૂર્ણ બ્રહ્માંડના આધાર છે. આ કારણ પ્રતીક સ્વરૂપ શિવલિંગની પૂજા - અર્ચના છે.

૩૧. બાર જ્યોતિર્લિંગ :- સોમનાથ, મલ્લિકાર્જુન, મહાકાલેશ્વર, ઓમ્ કારેશ્વર, વૈદ્યનાથ, ભીમશંકર, રામેશ્વર, નાગેશ્વર, વિશ્વનાથજી, ત્ર્યમ્બકેશ્વર, કેદારનાથ, ઘુશ્મેશ્વર જ્યોતિર્લિંગની ઉત્પત્તિના સંબંધોમાં અનેક માન્યતાઓ પ્રચલિત છે. જ્યોતિર્લિંગ એટલે 'વ્યાપક બ્રહ્મઆત્માલિંગ' જેનો અર્થ છે 'વ્યાપક પ્રકાશ' જે શિવલિંગના ૧૨ ખંડ છે. શિવપુરાણ અનુસાર બ્રહ્મ, માયા, જીવ, મન, બુધ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર, આકાશ, વાયુ, અગ્નિ, જલ, અને પૃથ્વીને જ્યોતિર્લિંગ અથવા જ્યોતિ પિંડ કહેવાયા છે.

બીજી માન્યતા અનુસાર શિવ પુરાણ અનુસાર પ્રાચીનકાળમાં આકાશમાંથી જ્યોતિ પિંડ પૃથ્વી ઉપર પડ્યાં અને તેમાંથી થોડીવાર માટે પ્રકાશ ફેલાઈ ગયો. આ રીતે અનેક ઉલ્કા પિંડ આકાશમાંથી ધરતી પર પડ્યાં હતાં. ભારતમાં પડેલા અનેક પિંડોમાંથી પ્રમુખ ૧૨ પિંડને જ્યોતિર્લિંગમાં સમાવેશ કરવામાં આવે છે.

૩૨. શિવનું દર્શન :- શિવના જીવન અને દર્શનને જે લોકો યથાર્થ દ્રષ્ટિથી જુએ છે તે સાચી બુદ્ધિવાળા અને યથાર્થને પકડવાવાળા શિવભક્ત છે, કેમ કે શિવનું દર્શન કહેવાય છે કે યથાર્થમાં જીવો, વર્તમાનમાં જીવો, પોતાની ચિત્તની વૃત્તિઓથી લડો નહીં. એમને સાક્ષીભાવે જુઓ અને કલ્પનાનો પણ યથાર્થ માટે ઉપયોગ કરો. આઈસ્ટાઇનથી પહેલા શિવે જ કહ્યું હતું કે કલ્પના જ્ઞાનથી વધારે મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

૩૩. શિવ અને શંકર :- શિવનું નામ શંકર સાથે જોડવામાં આવે છે. લોકો કહે છે શિવ, શંકર, ભોલેનાથ આવી રીતે અજાણતાં ઘણા લોકો શિવ અને શંકરને એક જ સત્તાના બે નામ બતાવે છે. ખરેખર બંનેની મૂર્તિઓ અલગ - અલગ આકૃતિની છે. શંકરને હંમેશા તપસ્વી રૂપમાં બતાવવામાં આવે છે. ઘણી બધી જગ્યાએ શંકરને શિવલિંગનું ધ્યાન કરતા બતાવ્યા છે. આથી શિવ અને શંકર બંને અલગ-અલગ સત્તાઓ છે. આમ, તો શંકરને પણ શિવરૂપ માનવામાં આવ્યા છે એવું માનવામાં આવે છે કે, મહેશ (નંદી) અને મહાકાલ ભગવાન શંકરના દ્વારપાલ છે. રુદ્ર દેવતા શંકરની પંચાયતના સદસ્ય છે.

૩૪. દેવોના દેવ મહાદેવ :- દેવોની દૈત્યો સાથેની હરીફાઈ ચાલતી રહેતી હતી. આ સમયે જ્યારે દેવતાઓ પર ઘોર સંકટ આવતું હતું ત્યારે તેઓ બધા દેવાધિદેવ મહાદેવ પાસે જતા હતા. દૈત્યો, રાક્ષસો, સાથે દેવતાઓએ પણ શિવને ઘણી વખત ચુનોતીઓ આપી છે. પરંતુ તે બધાં હારી શિવની સામે ઝૂકી ગયા. એટલે શિવ દેવોના દેવ મહાદેવ છે. તેઓ દૈત્યો, દાનવો અને ભૂતોના પણ પ્રિય ભગવાન છે. તેઓ રામને પણ વરદાન આપે છે અને રાવણને પણ.

૩૫. શિવ હરકાળમાં :- ભગવાન શિવે હરકાળમાં લોકોને દર્શન આપ્યા છે. રામના સમયમાં પણ શિવ હતા. મહાભારતકાળમાં પણ શિવ હતા. અને વિક્રમાદિત્યના કાળમાં પણ શિવના દર્શન થવાનો ઉલ્લેખ મળે છે. ભવિષ્ય પુરાણ અનુસાર રાજા હર્ષવર્ધનને પણ ભગવાન શિવે દર્શન આપ્યા હતા.

જ્યારે તમે કહો કે ઈશ્વર સૌના હૃદયમાં રહેલો છે, તેનો અર્થ એ થાય કે ગુરુ સૌના હૃદયમાં રહેલા છે. ગુરુ અને ઈશ્વર એક અને અભિન્ન છે.

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

વૃત્તાંત

● **તા. ૨-૨-૨૦૨૧ થી તા. ૬-૨-૨૦૨૧, અમદાવાદ :** હૃષીકેશસ્થ બ્રહ્મવિદ્યાપીઠ કૈલાસ આશ્રમથી જ્ઞાનપ્રાપ્ત વેદાંતાચાર્ય શ્રીમત્ સ્વામી વિષ્ણુતીર્થજી મહારાજના ગીતા અધ્યાય-૧૩ (શ્લોક-૭ થી શ્લોક-૧૧)નાં પ્રવચનોનું દરરોજ સાંજે ૫.૩૦ થી ૭.૦૦ સુધી શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદમાં આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

આ જ્ઞાનસત્રનું દીપ પ્રજ્વલન પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની ઉપસ્થિતિમાં શ્રી શ્રી મા આનંદમયી સંઘના સર્વોચ્ચ પ્રધાનાધ્યક્ષ પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અચ્યુતાનંદજી મહારાજના વરદ્ હસ્તે કરવામાં આવ્યું.

સરકારશ્રીના નિયમાનુસાર મર્યાદિત સંખ્યામાં ભક્તોએ ઉપસ્થિત રહી સરળ શૈલીમાં ગુહ્યતમ જ્ઞાનસત્રનો લાભ લીધો. તદુપરાંત સમસ્ત કાર્યક્રમનું જીવંત પ્રસારણ શિવાનંદ આશ્રમના ફેસબુક પેજ અને યુ-ટ્યૂબ પરથી કરવામાં આવ્યું હતું, જેનો પણ ઘણાં મુમુક્ષુઓએ લાભ લીધો. આ જ્ઞાનસત્રનું સમાપન તા. ૬-૨-૨૦૨૧ના રોજ થયું.

● **તા. ૭-૨-૨૦૨૧, અમદાવાદ :** શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ દ્વારા છેલ્લાં બાર વર્ષથી દર મહિને અન્નદાન - નારાયણ સેવા વિનમ્ર ભાવે કરવામાં આવે છે. આ મહિને આજરોજ આશ્રમથી ૪૦ કિ.મી.ના અંતરે છૂટાછવાયા સમાજ સેવા વસ્તીમાં રહેતા ૧૫૦થી ૧૬૦ પરિવારને પાંચ કિલો ચોખા, બે કિલો તુવેરદાળ, બે કિલો બટાકા અને એક લિટર ખાદ્યતેલની સેવા કરવામાં આવી.

● આજરોજ શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે શંખપ્રક્ષાલનનું આયોજન થયું. આશ્રમનાં યોગાચાર્ય કુ. સંગીતા થવાણી અને યોગશિક્ષકના મંડળે આ આયોજન ખૂબ સફળતાપૂર્વક પાર પાડ્યું. આ ક્રિયામાં અમદાવાદ સિવાય યોગનિકેતન સ્કૂલ, વડોદરા, ભુજ, ભરૂચ, સુરતના કુલ ૩૫ યોગપ્રેમીઓએ આ યોગયજ્ઞના આયોજનનો લાભ લીધો.

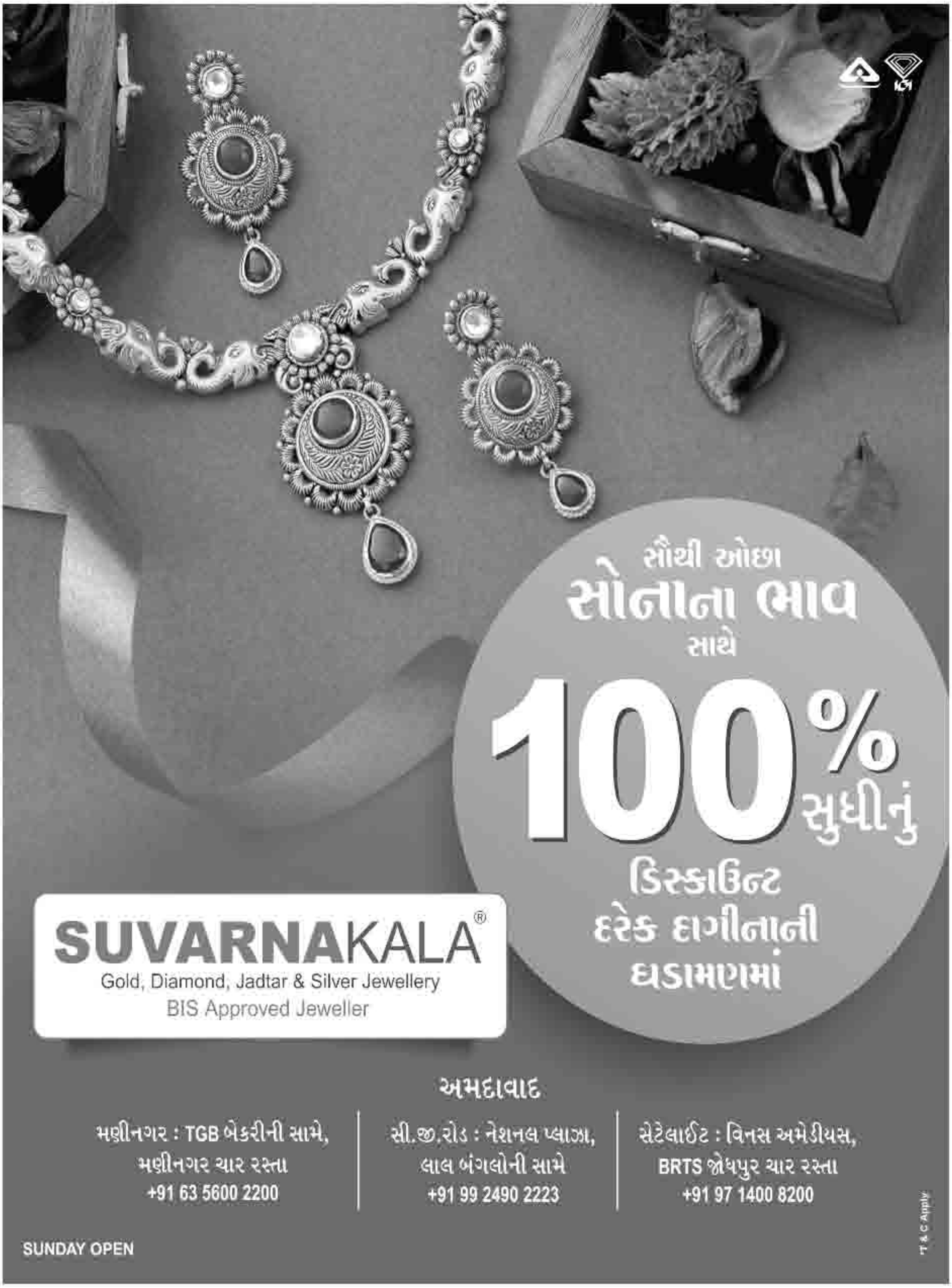
● **તા. ૧૩-૨-૨૦૨૧, વડોદરા :** આજરોજ પૂજ્યપાદ સ્વામી શ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ વડોદરા પધાર્યા. હ્યુમન રિસોર્સ માટે કામ કરતી સંસ્થા એચ. આર. માઈલસ્ટોન સંસ્થા દ્વારા તેમની ૧૧મી એનિવર્સરીની ઉજવણીના ભાગરૂપે આયોજિત એચ. આર. મેલામાં પૂજ્ય સ્વામીજીના વરદ્ હસ્તે કંપનીના કર્મચારીઓને નેશનલ એવોર્ડ એનાયત કરવામાં આવ્યા. આ કાર્યક્રમમાં વડોદરા શહેરના પોલીસ કમિશનર શમશેરસિંહ, બ્રહ્માકુમારીનાં અરુણાદીદી પણ ઉપસ્થિત રહ્યાં હતાં.

● **તા. ૧૩-૨-૨૦૨૧ અને તા. ૨૭-૨-૨૦૨૧, અમદાવાદ :** તા. ૧૩ ફેબ્રુઆરીના રોજ શિવાનંદ આશ્રમમાં રેઈકીની પહેલી ડિગ્રી – ૫૩૨મા સેમિનારનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું, જેમાં ૧૬ સાધકોએ રેઈકી-કુદરતી સારવાર પદ્ધતિનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું.

તા. ૨૭ ફેબ્રુઆરીએ રેઈકીનું ઉચ્ચ સ્તરીય જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માટે રેઈકીની બીજી ડિગ્રી-૫૩૩મા સેમિનારનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ સેમિનારનો સમય સવારના ૯.૩૦ થી સાંજના ૫.૩૦ વાગ્યા સુધી હોય છે.

હવે ૧૩ માર્ચ, ૨૦૨૧ (શનિવાર)ના રોજ રેઈકી પહેલી ડિગ્રી અને ૨૭ માર્ચ, ૨૦૨૧ (શનિવાર)ના રોજ રેઈકી બીજી ડિગ્રીનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે.

● **તા. ૨૮-૨-૨૦૨૧, અમદાવાદ :** આજરોજ શ્રી વિશ્વનાથ મંદિર પરિસરમાં હોમાત્મક લઘુરુદ્રનું આયોજન કરવામાં આવ્યું, જેમાં મર્યાદિત સંખ્યામાં ભક્તો ઉપસ્થિત રહ્યા અને પૂજા બાદ મહાપ્રસાદ ગ્રહણ કરી કૃતકૃત્યતાનો અનુભવ કર્યો.



સૌથી ઓછા
સોનાના ભાવ
સાથે
100% સુધીનું
ડિસ્કાઉન્ટ
દરેક દાગીનાની
ઘડામણમાં
SUVARNAKALA®
Gold, Diamond, Jadtar & Silver Jewellery
BIS Approved Jeweller
અમદાવાદ
મણીનગર : TGB બેકરીની સામે,
મણીનગર ચાર રસ્તા
+91 63 5600 2200
સી.જી.રોડ : નેશનલ પ્લાઝા,
લાલ બંગલોની સામે
+91 99 2490 2223
સેટેલાઈટ : વિનસ અમેડીયસ,
BRTS જોધપુર ચાર રસ્તા
+91 97 1400 8200
SUNDAY OPEN
T & C Apply

ISO 22000

સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા

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

રામદેવ

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

રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા.લિ.
સ્પાઈસ વર્લ્ડ, સરખેજ-બાવળા હાઈવે, ચાંગોદર-૩૮૨ ૨૧૩, અમદાવાદ. • www.ramdevfood.com

Identity

શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે હોમાત્મક લઘુરુદ્ર. તા. ૨૮-૨-૨૦૨૧

'એચ. આર. માઈલસ્ટોન' સંસ્થા, વડોદરા દ્વારા આયોજિત એચ આર મેલામાં
પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ દ્વારા દીપ પ્રજ્વલન - ઉદ્‌ઘાટન અને
નેશનલ એવોર્ડ અર્પણ તા. ૧૩-૨-૨૦૨૧

શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે રેઈકી - ૫૩૨મો ફર્સ્ટ ડિગ્રી સેમિનાર, તા. ૧૩-૨-૨૦૨૧

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

વિશ્વ-પ્રાર્થના

ઓ સ્નેહ અને કરુણામૂર્તિ પૂજ્ય પ્રભુ !
તને નમસ્કાર હો ! નમસ્કાર હો !
તું સચ્ચિદાનંદઘન છે
તું સર્વવ્યાપક, સર્વજ્ઞ, સર્વશક્તિમાન છે.
તું સર્વાન્તરયામી 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 દિવ્યગુણોથી ભરી દે.
બધાં જ નામરૂપોમાં તારું જ દર્શન કરીએ.
બધાં જ નામરૂપોમાં તારી જ સેવા કરીએ.
હંમેશા 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.

- સ્વામી શિવાનંદ

શિવપદની પ્રાપ્તિ

શિવભક્ત માટે શિવપદની પ્રાપ્તિ સાધ્ય છે, શિવસેવા સાધન છે. શિવભક્તે નિઃસ્પૃહ બનવાનું છે. ભગવાન શંકરની પૂજા, નામજપ તથા એમના રૂપ-ગુણ, વિલાસ અને નામોનું ચિત્તમાં ચિંતન-મનન કરવાથી એમની કૃપા પ્રાપ્ત થાય છે. આ જ શ્રેષ્ઠ સાધન છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

To,

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