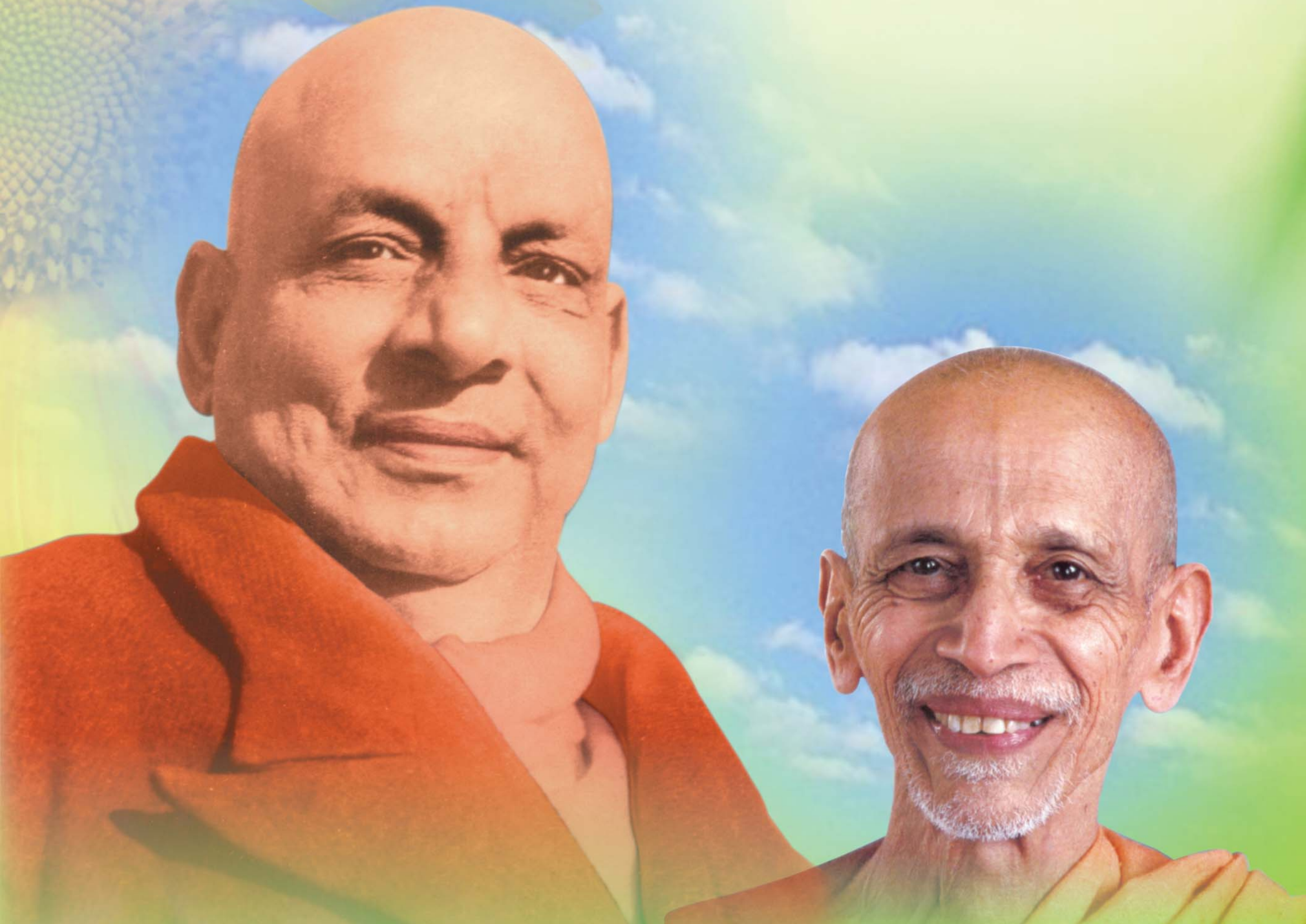
યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

દિવ્ય જીવન

વાર્ષિક લવાજમ : રૂા. ૧૫૦/- ● વર્ષ - ૧૩ અંક - ૪ એપ્રિલ - ૨૦૧૬

Postal Registration No. GAMC 1417/2015-2017 Valid up to 31-12-2017 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/-



શ્રદ્ધા

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

- સ્વામી શિવાનંદ

અમદાવાદ, શનિવાર, 5 માર્ચ, 2016 5

સાર સમાચાર

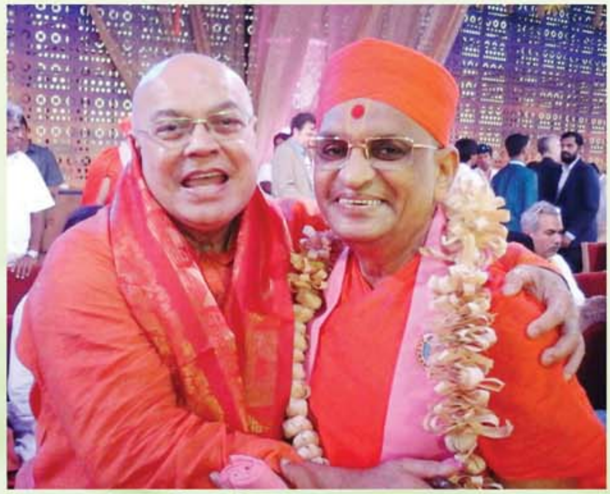
ભાગવત કથામાં કૃષ્ણ જન્મોત્સવ ઊજવાયો

અમદાવાદ | શિવાનંદ આશ્રમમાં ચાલતી ભાગવત કથામાં કૃષ્ણજન્મોત્સવ જોધપુર ટેકરા ખાતે આવેલા શિવાનંદ આશ્રમમાં સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીની વ્યાસપીઠે ચાલી રહેલી શ્રીમદ ભાગવત કથાના ચોથા દિવસે અનોખો કૃષ્ણ જન્મ મહોત્સવ ઉજવાયો હતો. તેમાં પૂજ્યશ્રીએ કનૈયા બનેલા બાળકને વાત્સલ્ય કરતા જણાવ્યું હતું કે, બાળકોમાં પ્રત્યક્ષ શ્રીકૃષ્ણનો વાસ છે. બાળકોની પૂજા જ પ્રત્યક્ષ શ્રીકૃષ્ણ ભગવાનની સાચી આરાધના છે.

શ્રીમદ્ ભાગવત કથામાં શ્રીકૃષ્ણ પ્રાકટ્યોત્સવ
(૪-૨-૨૦૧૬) અમદાવાદ

શ્રી મહાશિવરાત્રી આરતી દર્શન
(૭-૩-૨૦૧૬)

શ્રી એકલિંગજી મહાદેવ ફાઉન્ડેશન દ્વારા આયોજીત :
ત્રિવેદી મેવાડા બ્રાહ્મણો દ્વારા લઘુરુદ્ર યજ્ઞમાં પૂજ્ય સ્વામીજીનું સન્માન,
સાથે છે શ્રી યજ્ઞેશ પંડ્યા (પ્રિન્ટ વિઝન) અને શ્રી અસિત વોરા
(પૂર્વ મેયર, અમદાવાદ કોર્પોરેશન) (૭-૩-૨૦૧૬)



પૂજ્યશ્રી પુરુષોત્તમપ્રિયદાસજી મહારાજ, મણિનગર
ગાદી સંસ્થાન (૧૨-૩-૨૦૧૬-દિલ્હી)

ઝાંબિયાના મંત્રી શ્રી ગોલોંબ હેરી સાથે
(૧૩-૩-૨૦૧૬)

આંતરરાષ્ટ્રીય મિત્ર મંડળ (ચાઇના, તાઇવાન, ભુતાન,
ભારત, પાકિસ્તાન અને કેન્યાના વરિષ્ઠ મહાનુભાવો
"વસુધૈવ કુટુમ્બકમ્" (૧૩-૩-૨૦૧૬ -દિલ્હી)

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત

દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૪ | અંક : ૪ | એપ્રિલ-૨૦૧૬

સંસ્થાપક અને આદ્યતંત્રી :
બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્વર્યુજી)
સંપાદક મંડળ :
અધ્યક્ષ : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (તંત્રી)
ડૉ. મફતભાઈ જે. પટણી
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	:	રૂ. ૧૫૦૦૦/-

(૧૫ વર્ષ માટે) ચેક/ડ્રાફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા

ॐ

तस्मिँ स्त्वयि किं वीर्यमिति ।
अपीदँ सर्वं दहेयम्, यदिदं पृथिव्यामिति ॥ ५ ॥

तस्मै तृणं निदधावेतदूहेति ।
तदुपप्रेयाय सर्वजवेन तन्न शशाक दग्धुं स तत एव निववृते,
नैतदशकं विज्ञातुं यदेतद् यक्षमिति ॥ ६ ॥

केनोपनिषद् - ५, ६

'હે અગ્નિ ! એ એવા પ્રસિદ્ધ નામવાળા તારામાં શું બળ છે? તે કહે.' ત્યારે અગ્નિએ ઉત્તર આપ્યો કે - 'હે પૂજ્ય ! પૃથ્વીમાં તથા અંતરિક્ષમાં જે આ સ્થાવરજંગમ પદાર્થ છે તે સર્વને હું ભસ્મ કરી નાંખું એવું મારામાં બળ છે.'

એવા અભિમાનવાળા અગ્નિના અનુગ્રહ માટે યક્ષરૂપી પરબ્રહ્મ પરમેશ્વરે તેની આગળ સૂકું તરણું મૂક્યું અને અગ્નિને કહ્યું કે - 'હે અગ્નિ ! તું આ સૂકા તૃણને જ મારી આગળ બાળ. જો તું આ તરણાને ન બાળી શકે તો ''હું સર્વને બાળી નાંખનાર છું'' એવા અભિમાનનો ત્યાગ કર. પછી તે અગ્નિ પોતાના સર્વ વેગ વડે તે તૃણની સમીપે ગયો, પણ તેને બાળવામાં સમર્થ ન થયો. તૃણને બાળવામાં અશક્ત થવાથી લજ્જા પામેલો તે અગ્નિ તે યક્ષથી પાછો વળી દેવોની સમીપ આવ્યો, અને દેવોને કહેવા લાગ્યો કે - 'હે દેવો ! જે આ યક્ષ છે તેને વિશેષ રીતે જાણવાને હું શક્તિવાળો નથી.'

શિવાનંદ વાણી

ઈચ્છાશક્તિ-સાધના

સંયમ : દર વર્ષે એક અઠવાડિયું અથવા એક મહિનો ખાંડ-સાકર અને દર રવિવારે મીઠાનો ત્યાગ કરો.

કુસંગ-ત્યાગ : ગંજીપો, સિનેમા, ટીવી, ક્લબ અને અશિષ્ટ સાહિત્યનો સર્વથા કે યથાશક્ય ત્યાગ કરો. દુર્જનોથી દૂર ભાગો. ઉચ્છૃંખલ, જડવાદી દુર્જન જોડે વાદવિવાદ ન કરો. પ્રભુમાં જેને શ્રદ્ધા ન હોય અથવા તમારા સન્માર્ગની નિંદા કરતા હોય એવા જોડે હળવા મળવાનું બંધ કરો.

સાદું જીવન : તમારી જરૂરિયાતો ઓછી કરો. તમારી સાંસારિક સંપત્તિ તેમ જ વસ્તુઓ ધીમે ધીમે ઘટાડતા જાઓ. સાદું જીવન અને ઉચ્ચ વિચારોને વળગી રહો.

- સ્વામી શિવાનંદ

અનુક્રમ

૧.	કેનોપનિષદ્		૩
૨.	અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ		૪
૩.	સંપાદકીય	તંત્રી	૫
૪.	સાધનાની મહત્ત્વની પ્રક્રિયા	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૬
૫.	શ્રદ્ધા, વિશ્વાસ, સ્વભાવ, અભ્યાસ	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૯
૬.	આદર્શ ત્યાગનું પ્રાણતત્ત્વ	શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી	૧૨
૭.	પાતંજલ યોગદર્શનનું દર્શન	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૩
૮.	શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો	૧૭
૯.	અમૃતપુત્ર-૨૩	શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે	૨૦
૧૦.	કર્મ તત્ત્વજ્ઞાન છે પણ માનવશરીરે કાર્ય રસાયણ છે	ડૉ. નાનક ભટ્ટ	૨૩
૧૧.	શ્રી શ્રી શ્રી આનંદમયી મા	શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર	૨૫
૧૨.	આત્મહિતનો બોધ કેમ થાય ?	શ્રીમતી સુનંદાબહેન વોહોરા	૨૭
૧૩.	વૃત્તાંત		૩૧
૧૪.	જાહેરાત		૩૩

તહેવાર સૂચિ

એપ્રિલ - ૨૦૧૬

તા.	તિથિ	(ફાગણ વદ)
૪	૧૧/૧૨	પાપમોચની એકાદશી, ભાગવત બારસ
૫	૧૩	પ્રદોષ પૂજા
૭	૧૪/૩૦	દર્શ અમાસ
		(ચૈત્ર સુદ)
૮	૧	ચૈત્ર નવરાત્રી પ્રારંભ, ગુડી પડવો
૧૩	૭	વાસંતી દુર્ગા પૂજા
૧૫	૯	શ્રીરામ નવમી
૧૭	૧૧	કામદા એકાદશી
૧૯	૧૩	પ્રદોષ પૂજા, મહાવીર જયંતી
૨૧	૧૪/૧૫	વ્રતની પૂનમ
૨૨	૧૫	શ્રી હનુમાન જયંતી

"અનુરોધ-અભિલાષા" ગ્રાહકોને :

- **આપનું પત્રવ્યવહારનું સરનામું પિનકોડ સાથે સંપૂર્ણ હોય તે ટપાલ ખાતાના નવા નિયમો મુજબ અનિવાર્ય છે. તેથી 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

પરમ ધ્યેય

સ્વભાવથી જ બધા મનુષ્યો સમાન છે. બધામાં એક આત્મા વસે છે. મનુષ્ય એ શરીર, મન અને આત્મા એ ત્રણનો બનેલો છે. તેની ચેતના ઉપર મન અને પદાર્થ આવરણ નાખી દે છે. તેથી મનુષ્ય પોતાના દિવ્ય સ્વભાવનો સાક્ષાત્કાર મેળવી શકતો નથી. પોતાનામાં રહેલી દિવ્યતાનો સાક્ષાત્કાર કરવો તે માનવજીવનનું પરમ ધ્યેય છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

સંપાદકીય

ચૈત્ર શુક્લ નવમી એટલે શ્રીરામનવમી. પૂજ્ય 'બાપુજી' મહાત્મા ગાંધીજી હંમેશાં શ્રીરામરાજ્યના હિમાયતી હતા. શ્રી રામના રાજ્યના રહસ્યનું ચિંતન કરતાં સમજાશે કે શ્રી રામના ત્રણ ભાઈઓ હતા. આ ત્રણેય રહસ્યપૂર્ણ ભાઈઓ જ શ્રી રામની મોટી મૂડી હતી. આ ભ્રાતાઓનાં નામ છે – સંપ, સુહૃદતા અને એકતા.

સંપ એટલે પરસ્પર મનમેળ, જ્યાં સુધી એકમેકની વચ્ચે અહંકારનાં બંધનો કે પડળો ન હોય ત્યાં સુધી સંપની સંપત્તિ લૂંટી શકાય નહીં. કોઈ પણ વ્યક્તિ સમાજ કે રાષ્ટ્ર અથવા તો નાનાં મોટાં સંસ્થાનોનાં સંચાલન અને પારિવારિક સંબંધો પણ સંપસભર હોવા જોઈએ, એટલે જ તો આપણી જૂની કહેવત છે કે 'સંપ ત્યાં જંપ'. 'જંપ' એટલે 'પરસ્પર દેવો ભવઃ' એકમેકને માન આપવાની વૃત્તિ. માટે જ શ્રી ચૈતન્ય મહાપ્રભુ કહેતા કે તણખલાથી પણ વધુ વિનમ્ર થઈને રહો. વૃક્ષોથી પણ વધુ સહનશીલ થઈને રહો. જેમને માન આપવાની આવશ્યકતા નથી, તેમને પણ માન આપો અને સદા શ્રી હરિનું સ્મરણ કરો.' આ વાત નાની નથી. આપણામાં રહેલો દુર્ગુણ આપણે દેખી શકતા નથી અને તે છે ગુરુતાગ્રંથિ. પોતે કંઈક છે તેવી મિથ્યા સમજણ કે ભ્રાન્તિ. જો આ ગુરુતા અથવા લઘુતાગ્રંથિમાંથી મુક્ત થવાય તો બીજો સદ્‌ગુણ તે છે સુહૃદતા–સદૈવ બીજાના કલ્યાણની કામના કરવી. જાણ્યે-અજાણ્યે કોઇને પણ મદદરૂપ કેમ થઇ શકાય તે માટે જાગૃતિપૂર્ણ પ્રયત્નો કરવા. કોઇ પણ સંજોગમાં કોઇનું પણ બૂરું વિચારવું નહી. કોઇને ઉતારી પાડવાની વૃત્તિ રાખવી નહીં. જાણે કે અજાણ્યે કોઇનું પણ મન, વચન કે કર્મથી અપમાન કરવું નહીં.

અને અંતે છે એકતા. જ્યારે પરસ્પર સમર્પણની ભાવના હોય ત્યારે જ એકતા સંભવી શકે. સાત્ત્વિક ભાવનાથી ભર્યું ભર્યું જીવન જ એકતા આપી શકે અથવા એકતા રાખી શકે. અહીં બીજી જે મોટી આવશ્યકતા છે તે એક નિઃસ્વાર્થ અને સેવાપરાયણ સભર આચરણ. જ્યાં સ્વાર્થ હશે ત્યાં અથવા જ્યાં કશુંક મને મળે તેવી ભાવના હોય ત્યાં એકતા ન સંભવી શકે.

શ્રી ગુરુદેવ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજે તમામ ગુરુભાઇઓ વચ્ચે સંપ કેળવી રાખ્યો. પોતે અધ્યક્ષપદે હતા, છતાં હું ગુરુદેવનો સેવક..તેવી ભાવના જીવનની અંતિમ ક્ષણો સુધી જાળવી રાખી. સદા જનમંગલની કામનામાં જ જીવન ગાળ્યું. જડ ચેતન, ચલ-અચલ સૌ પ્રત્યે કરુણા દાખવી અને દુશ્મન પ્રત્યે પણ સુહૃદતા – મૈત્રી ભાવ રાખી સૌ નાનાં-મોટાં વચ્ચે ક્યાંય પણ કટુતા ઊભી ન થવા દીધી. આવું એકતાનું, સહૃદતાનું, સંપનું જીવન આપણે પણ જીવીએ અને ગુરુદેવની શતાબ્દી કૃતાર્થ કરીએ.

તેના માટે જે જરૂરી છે તે એ કે નિયમથી શિવાનંદ સાહિત્યનો સ્વાધ્યાય કરીએ. દૈનિકજીવનમાં મંત્રજપ, ધ્યાન, મૌન, ઉપવાસ, મંત્રલેખન, થોડાં આસનો, થોડા પ્રાણાયામ, સાત્ત્વિક ખોરાક અને આત્મ સંયમ. આ બધું અઘરું નથી. આપણે અધ્યાત્મ પથ પર આગળ વધવા, દિવ્ય જીવન જીવવા રુચિ કેળવવી છે, એક વખતે 'રામરસ' ચાખ્યો પછી બધું સરળ. ૐ શાંતિ

– સંપાદક

સાધનાની મહત્ત્વની પ્રક્રિયા

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

[પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનું જીવન સાધનાનો પર્યાય હતું. તેઓ સાધના-સિદ્ધ પુરુષ હતા. તેમના જીવનની પ્રત્યેક પળ અને પ્રત્યેક શ્વાસ સાધના જ હતાં. તેમના જન્મ શતાબ્દી વર્ષ પ્રસંગે આપની સમક્ષ 'સાધના' પ્રસ્તુત કરતાં ખૂબ આનંદ છે.]

સાધનામાં વાસનાઓની ગતિ

સાધક આ વ્યાવહારિક જગતનાં તોફાનો વચ્ચે સંગ્રામ ખેલી રહ્યો છે. ડગલે ને પગલે મુશ્કેલીઓ આવીને ખડી થઈ જાય છે. પ્રલોભન અને પરીક્ષા અવારનવાર તેના ઉપર આક્રમણ કરે છે. તે બહાદુરીથી આ મુશ્કેલીઓનો સામનો કરે છે; પરંતુ છેવટે તે એવા નિર્ણય ઉપર આવે છે કે આ બધી મુશ્કેલીજનક પરિસ્થિતિઓથી અલગ રહીને જ સાધના કરવી ઠીક પડશે. તે સાંસારિક, વ્યાવહારિક કાર્યોના કોલાહલથી દૂર જઈને કોઈ આધ્યાત્મિક સંસ્થામાં જાય છે અને પોતાનો કેટલોક વખત નિષ્કામ સેવા માટે આપીને પોતાની સાધના ક્રમશઃ આગળ ધપાવે છે, પરંતુ થોડો સમય સાધના કર્યા પછી ને પોતાનામાં વધુ ને વધુ શુદ્ધિ, નૈતિક તથા 'આધ્યાત્મિક પ્રગતિ ન જોઈને તેનાથી વિપરીત વધુ ને વધુ મેલાશ, ખરાબ વિચારો તથા આવેગોનો અનુભવ કરે છે. આ તે કેવું આશ્ચર્ય ! શું તેનું પતન થઈ રહ્યું છે? કેવી વિચિત્ર પરિસ્થિતિમાંથી તેને પસાર થવું પડ્યું છે? શું તે ખરેખર પ્રકાશ તરફ વળી રહ્યો છે કે વધુ ને વધુ અંધકાર તરફ? આ વિચાર તેના મનને અશાંત કરી દે છે. જો તે ધીરજપૂર્વક પોતાના મનનું નિરીક્ષણ અને વિશ્લેષણ કરે તો તે જલદીથી સત્ય જાણશે અને તેનું મન શાંત થશે.

આ પતન નથી પણ શુદ્ધીકરણની એક પ્રક્રિયા છે. આધ્યાત્મિક વિકાસમાં કોઈ કોઈ વાર બરાબર ઊલટું પરિણામ આવતું લાગે છે. તેનું એક કારણ છે. જે વસ્તુઓ પૂરેપૂરી વિપરીત હોય તે પણ કોઈ કોઈ વાર સરખી લાગે છે. ઘણાં જ નાનાં સ્પંદનો કાને સંભળાતાં નથી અને વધુ પડતાં સ્પંદનો પણ સંભળાતાં નથી. સ્થિર વસ્તુ ગતિશીલ માલૂમ પડતી નથી તેમ જ ખૂબ જ ગતિમાં રહેલી વસ્તુ પણ સ્થિર લાગે છે. તેવી જ રીતે સાધનાના માર્ગે જ્યારે શુદ્ધીકરણની પ્રક્રિયા ચાલુ હોય છે – જ્યારે મળ વગેરે દૂર થવા લાગે છે ત્યારે બરાબર તેનાથી ઊલટી અશુભ વાસના અથવા મળની પ્રાપ્તિ થતી હોય તેમ લાગે છે.

અહીં આપણે આ વાત ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ. જ્યારે આંતરિક વાસનાઓ નીકળવા લાગે ત્યારે સાધકે ખૂબ જ સાવધાની રાખવી જોઈએ કે ક્યાંક તેમને (આંતરિક વાસનાઓને) શારીરિક સહયોગ ન મળે તે જોવું જોઈએ. જેવી રીતે બંધનાં નાનાં નાનાં દ્વારમાંથી વધારાનું પાણી બહાર કાઢી નાખવામાં આવે તેવી રીતે સાધકે પણ પોતાનામાંથી વાસનાઓને બહાર નીકળી જવા દેવી જોઈએ. આથી સાધક સ્વસ્થ થઈ જાય છે અને પોતાની સાધનામાં પ્રગતિ કરવા લાગે છે. નહિ તો, જો વાસનાઓને ક્રિયામાં પરિણત કરવામાં આવે તો તેનાથી વળી બીજાં બંધનોનું નિર્માણ થશે અને તમે મુક્તિ તરફ આગળ ન વધતાં બંધન તરફ આગળ વધવા લાગશો.

સાધકે બે પ્રકારની પ્રક્રિયાઓને ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ અને વિચારપૂર્વક તેમનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. એ હંમેશાં જરૂરી નથી કે હંમેશાં તમે અશુભ શક્તિઓને તમારામાંથી નીકળી જવા દો. તેમને તેમના મૂળ, ચિત્તમાં જ વિનાશ કે રૂપાંતર કરી શકાય છે. જેવી રીતે સૂર્યની ગરમી પાણીને સૂકવી નાખે છે તેવી રીતે નિયમિત સાધના દ્વારા વાસના દિનપ્રતિદિન રૂપાંતર પામે છે. છતાં પણ જે શક્તિઓ બહાર નીકળવા લાગે તે ભૌતિક જગતમાં રૂપાંતર પામે છે. તેમને આધ્યાત્મિક કાર્યોમાં યોજીને દિવ્ય બનાવી શકાય છે. અશુભ વાસનાઓનાં રૂપાંતરના બે પ્રકાર છે : આંતરિક – માની લો કે કામવૃત્તિ પોતાને અભિવ્યક્ત કરવા માગે છે તો તમે તેનું દસ-બાર સૂર્યનમસ્કાર, પ્રાણાયામ, આસન

કરી અથવા પુરુષસૂક્ત, વિષ્ણુસહસ્રનામ, શિવમહિમ્નસ્તોત્ર વગેરેના કીર્તનથી રૂપાંતર કરી તમારી સાધનામાં સહાયક બનાવી શકો છો.

જો ક્રોધની વાસના વ્યક્ત થવા ઈચ્છે તો ઓરડામાં જઈ જોરથી હસો અથવા શાંત બેસી પ્રેમના તરંગો-સ્પંદનો એક પછી એક મોકલો. ઉપનિષદના શાંતિમંત્રોનો વારંવાર પાઠ કરો. આપ વિશ્વપ્રેમથી તરબોળ થઈ જશો. ક્રોધની બધી વાસનાઓ લુપ્ત થઈ જશે. તેમનું સ્થાન શુદ્ધ પ્રેમ ગ્રહણ કરી લેશે. આ આંતરિક અથવા આધ્યાત્મિક ઉપાય ખૂબ જ લાભદાયી છે. રજોગુણી તથા તમોગુણી વાસનાઓના રૂપાંતર માટે આ આવશ્યક છે. કેટલીક એવી વાસનાઓ છે કે જેના માટે સમાજ તરફ જવાની જરૂર નથી પડતી. જ્યારે સમાજનું આકર્ષણ તમને બળપૂર્વક ખેંચે ત્યારે બજાર, હોટલ, પોસ્ટ ઓફિસ વગેરે તરફ જઈને રાજનીતિ, સમાચાર, ગપસપ વગેરેમાં તમારી શક્તિ ન વેડફો; પરંતુ દીન-દુ:ખીઓ, પીડિતો પાસે જાઓ અને તમે તેમની સહાયતા કેવી રીતે કરી શકો છો તે જુઓ. આ રીતે તમે તમારી સાધનાને સંપન્ન બનાવી શકો છો.

ભાવાવેશ ઊભરાવા લાગે તો શાંત રહો. તમારા મિત્રો તથા સાથીઓ તરફ ન દોડો. કુદરત તરફ જાઓ. પ્રાણીઓ અને પક્ષીઓ સાથે વાતો કરો. નાની નાની ખિસકોલીઓ અને પતંગિયાં સાથે વાતો કરો. આ રીતે ચિત્તમાંથી વાસનાઓને દૂર કરો. આથી તમે સુરક્ષિત રહેશો.

હા, એક વાતનું તમે ધ્યાન રાખશો. એના જ જેવી એક બીજી પ્રક્રિયા છે. વાસનાઓ બહાર નીકળવા ચાહે છે. બાહ્ય વિષય અથવા ઉત્તેજના દ્વારા આ વાસનાઓ વ્યક્ત થવા ચાહે છે. આ સ્થિતિને પ્રલોભન કહેવાય છે. આ ખતરનાક છે. તમારી સામે આંતરિક વાસનાની શક્તિ અને બાહ્ય ઉત્તેજનાની શક્તિ એમ બે શક્તિઓ છે, જેમની સામે તમારે મુકાબલો કરવાનો છે.

આ માટે કેટલાયે ઉપાયોનો સમન્વય લાભદાયી થશે. ઉપર કહેલી રૂપાંતર કરવાની રીતને અનુસરો, સાથેસાથે પ્રાર્થના, ઉપવાસ, આત્મસંયમ, સ્થાનફેર તથા સંકલ્પ દ્વારા તે રીતને વધુ પ્રભાવશાળી બનાવો. આથી તમે પ્રલોભન ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરી શકશો.

જેવી રીતે પાણીને ગાળીને શુદ્ધ કરવા માટે તેને રેતી, કોલસા અને કેટલાંક જંતુનાશક દ્રવ્યોના માધ્યમમાંથી પસાર કરવામાં આવે છે તેવી રીતે જીવ ચૈતન્યને પણ માનસિક તથા આવેગાત્મક અવસ્થાઓમાંથી પસાર થવું પડે છે. જગતના વ્યાવહારિક અનુભવો સૂકી રેતી સમાન છે. તેનાથી સ્થૂળ મળનો નાશ થાય છે; પરંતુ સૂક્ષ્મ મળનો નાશ કરવા માટે જેવી રીતે પાણીને કોલસામાંથી પસાર થવું પડે છે તેવી રીતે ચિત્તના મળને દૂર કરવા માટે માનસિક અવસ્થામાંથી પસાર થવું પડે છે. મળશોધનની આ ક્રિયા જાગ્રત તથા સ્વપ્ન બંને અવસ્થાઓમાં થાય છે.

સ્વપ્નાવસ્થામાં સાધકને પોતાના ચિત્ત ઉપર જ આધાર રાખવો પડે છે. ગુરુના વિચારોનો પ્રભાવ, ઈષ્ટદેવની કૃપા સાધકની તેની સ્વપ્નાવસ્થામાં રક્ષા કરે છે. કેટલીક વાર સાધક સ્વપ્નની વાતોથી જાગ્રત અવસ્થામાં પણ ખુશ કે ખિન્ન થાય છે, જ્યારે કેટલીક વાર સ્વપ્નની વાત મનને યાદ જ નથી આવતી. મનુષ્ય સ્વપ્ન જુએ છે. તેથી તેની વાસનાઓ નાશ પામે છે. પરંતુ સાધકને તેનો ખ્યાલ નથી રહેતો. જાગ્યા પછી તે પોતાની જાતમાં જ કંઈ પરિવર્તન થયેલું અનુભવે છે.

સતર્ક સાધકને સફળતા સુલભ છે. ગુરુચરણમાં શ્રદ્ધા રાખવાવાળા સાચા સાધકને સફળતા પ્રાપ્ત થાય છે.

સાધનામાં સંયમનું સ્થાન

ગંગાતટે રહેનારાઓ માટે ગંગાજળ સર્વસ્વ છે; પરંતુ તે જ ગંગાજળ જ્યારે પૂરનું રૂપ ધારણ કરે છે ત્યારે સેંકડોની જાનહાનિ થાય છે. તે જ જળ ખતરનાક બની જાય છે. મનુષ્યના જીવનમાં પણ આવી જ વાત છે.

સાધારણ મનુષ્ય પોતાની ઇન્દ્રિયોનો ગુલામ છે. સામાન્ય રીતે તેનું જીવન અનેક વિષયોથી ઘેરાયેલું

છે. મનુષ્ય બે પ્રકારનાં કાર્યો કરવા માટે પ્રેરાય છે - સુખદ તથા આકર્ષક વસ્તુઓ તરફ પોતે આકર્ષાય છે અથવા કોઈ ખાસ વસ્તુઓને પોતાના તરફ આકર્ષે છે. કોઈ કોઈ વાર ખાસ વિષયોની બાબતમાં આ બંને કામ ચાલુ હોય છે. (૧) ભોગ (indulgence) અને (૨) વપરાશ (consumption). આ બંને ઇન્દ્રિયપરાયણતાનાં પાસાં છે. ઇન્દ્રિયપરાયણતાના વિસ્તૃત અથવા વ્યાપક અર્થમાં ઇન્દ્રિયો દ્વારા થતા બધા જ પ્રકારના ભોગ સમાયેલા છે. છતાં પણ બધા જ પ્રકારના ભોગ અનૈતિક, અશિષ્ટ તથા અપરાધ નથી. કેટલાક પ્રકારના ભોગ, જેમ કે દારૂડિયાપણું, વ્યભિચાર વગેરે દેખીતી રીતે જ અનૈતિક તથા અપરાધી છે. તેમને તો સંપૂર્ણ રીતે દૂર કરવા જોઈએ. કેટલાક બીજા પ્રકારના ભોગ જોકે અપરાધ ગણાતા નથી; પરંતુ મનુષ્યના શરીર, મન તથા સમાજ માટે હાનિકારક છે. તમાકુ ખાવી-પીવી, ધૂમ્રપાન, જુગાર રમવો-રમાડવો વગેરે આ વર્ગમાં આવે છે. આવાં આચરણ તાત્કાલિક બંધ થવાં જોઈએ તથા મોટાં દૂષણ ગણાવાં જોઈએ. આ ઉપરાંત ત્રીજો પ્રકાર છે, જેમાં ભોગ કુદરતી પ્રકારના અને સીમિત હોય છે અને તેમને સમાજે માન્ય રાખ્યા છે. આ ભોગોમાં આહાર લેવો, નિદ્રા લેવી, આરામ કરવો અને વસ્ત્રો પહેરવાનો સમાવેશ થાય. આ બધી સામાન્ય જીવનની જરૂરિયાતો છે, તેમાં અનૈતિક જેવું કંઈ પણ ગણાતું નથી, પરંતુ જ્યારે આ ભોગો અમર્યાદિત બને છે ત્યારે તે અનૈતિક સ્વરૂપ લે છે. તેમની તટસ્થ પ્રકૃતિ ગુમ થાય છે અને તેઓ સીધી કે આડકતરી (ઘણીવાર બન્ને) રીતે અનૈતિક બની જાય છે. સૂઈ જવું બધાં માટે આવશ્યક છે; પરંતુ વધુ પડતા સૂઈ રહેવાથી મનુષ્ય આળસુ, મંદબુદ્ધિવાળો તથા છેવટે પોતાના તથા સમાજ માટે ભારરૂપ બની જાય છે. સાધક માટે આ ખતરનાક ટેવ છે. તેના માટે તો આ પાપ છે અને તેથી તેને મૂળથી જ ઉખેડી નાખવી જોઈએ. વધુ ઊંઘવાથી તમોગુણની વૃદ્ધિ થાય છે અને તે સાધનાનો વિચ્છેદ કરી તેની પ્રગતિને રોકે છે.

ભોજન શરીર માટે અનિવાર્ય છે; પરંતુ વધુ પડતું ખાવું તે અયોગ્ય, અનૈતિક અને અપરાધ સમાન છે. સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ પણ વધુ ખાવું તે હાનિકારક છે. શિષ્ટાચારની દૃષ્ટિએ પણ તે અયોગ્ય છે. અતિ-ભોજનથી મનુષ્યની કામુક પ્રવૃત્તિઓને પોષણ મળે છે; તેનામાં વિષયપરાયણતા વધે છે અને આર્થિક દૃષ્ટિએ પણ તે અપરાધ છે.

પહેલા બે પ્રકારનાં કાર્યોનો તો સંપૂર્ણ રીતે ત્યાગ કરવો જોઈએ; પરંતુ આ ત્રીજા પ્રકારના કર્મમાં ખૂબ જ સંયમ રાખવો જોઈએ. ત્રીજા પ્રકારના કર્મમાં વૈષયિક વપરાશ તથા ભોગ બંને અનિવાર્ય છે, છતાં પણ અતિરેક થવાથી એ કર્મ પણ અનૈતિક બની જાય છે. સંયમથી જ અતિશય ભોગ ઉપર નિયમન મૂકી શકાય છે.

સંયમના બે પ્રકાર છે : (૧) અતિરેકથી બચવું (૨) પસંદગી કરવી. ભોજનના અતિરેકથી બચવા માટે મિતાહારનો સિદ્ધાંત અપનાવો. જો સ્વાદથી પ્રેરાઈને વધુ ભોજન કરતા હો તો આહારની પસંદગી કરો. રાજસી અને તામસી આહારનો ત્યાગ કરી સાત્ત્વિક આહાર લો; પછી ભલે સાત્ત્વિક આહાર ઓછો સ્વાદિષ્ટ કેમ ન હોય ! રાત્રે ભલે એકાદ કલાક વધારે ઊંઘો પણ દિવસે કદી ન ઊંઘશો.

સંયમ મનુષ્યનો સૌથી મોટો મિત્ર છે. તે મનુષ્યની વિષયપ્રવૃત્તિઓને રોકે છે. સંયમ વપરાશ તથા ઉપભોગની પ્રક્રિયાને સીમિત અને મર્યાદિત બનાવે છે. સંયમથી તમને સ્વાસ્થ્ય, પ્રગતિ અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ પ્રાપ્ત થશે.

સંયમથી જ જીવન સાર્થક બને છે. સંયમી બનો. જિતેન્દ્રિય યોગી બનો. સંયમથી તમે ત્રિલોકના પણ સમ્રાટ બની શકો છો. સંયમથી તમે આત્મસાક્ષાત્કાર કરી શકો છો.

સંયમનો જય થાઓ, સંયમ દૈવી વિભૂતિ છે.

☐ **'સાધના'માંથી સાભાર**

શ્રદ્ધા, વિશ્વાસ, સ્વભાવ, અભ્યાસ

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

આપણા ભૌતિક શરીરને ખોરાક આપવાનું બંધ કરીએ તો બળ ઘટે છે, નબળાઈ લાગે છે, મહેનત થઈ શકતી નથી. અમુક સમયમર્યાદાથી વધુ ખોરાક ન મળે તો ભૂખમરો થાય છે અને જો ખોરાક તેથી પણ વધુ સમય ન આપો તો ભૂખમરામાંથી મરણ નીપજે છે. બીજી બાજુ જો શરીર ખોરાકને બરાબર પચાવી ન શકતું હોય તો ગમે તેટલો પૌષ્ટિક ખોરાક આપો છતાં તે માંદું પડે, તેનું વજન ઘટે અને નબળું થઈ જાય. તેનું જઠર પાચનક્રિયા કરી શકે તેમ હોય છતાં જો તેનાં આંતરડાંની બીમાર સ્થિતિને લઈને પચેલા ખોરાકનું અવશોષણ ન થાય તો વ્યક્તિ ધીમે ધીમે ભૂખમરાનો ભોગ બનશે સિવાય કે તેને નસ દ્વારા પોષણ પહોંચાડીએ. આમ, ભૌતિક રીતે સ્થૂળ અન્નથી તમારા શરીરને ટકાવવાનો આધાર તમે આપેલા ખોરાકનું પાચન, તેનું શોષણ, તેને શરીરમાં લેવાની અને તેનો ઉપયોગ કરવાની ક્રિયાઓ પર છે.

આ જ પ્રમાણે આપણું જીવન, આપણું બળ, આપણી દૈનિક પ્રગતિ, સ્મૃતિ, વિચાર, બુદ્ધિ, તર્કસંગતતા, મનોવૃત્તિનો વિકાસ, જેવાં આપણા મનનાં પાસાંની વૃદ્ધિગત અવસ્થા-વિચાર અને વિવેક વગેરે થવાનો આધાર - આપણે ખરેખર કેટલું સમાવિષ્ટ કરી શકીએ છીએ તેના પર છે. આપણું વ્યક્તિત્વ, આપણી પ્રજ્ઞા, આપણી જીવન વિષેની ઊંડી સમજણ, આપણને પોતાને લગતી જીવનની ચોક્કસ અંતરદષ્ટિ અને આપણી આસપાસનું જગત વસ્તુઓ અને લોકોનો સ્વભાવ, માનવસંબંધો, શું થવું કે ન થવું જોઈએ તે વિષે આપણે સંવેદનશીલપણે સભાન થઈએ. આ બધું આપણે કેટલું ગ્રહણ કરી પચાવી શકીએ છીએ તેના પર નિર્ભર છે.

આપણા પૂર્વજોએ વારંવાર નીચેનું ઉચ્ચારણ કરેલું તે સકારણ હતું. ''તમારે ફક્ત શ્રવણ અને પઠન જ કરવું જોઈએ એમ નથી, સાથે ઊંડો વિચાર પણ કરવો જોઈએ. તમારે શ્રવણ, પઠન અને ચિંતન કરવું જોઈએ એટલું જ નહિ પણ તે તમારો પોતાનો સ્વભાવ બનવો જોઈએ. તમારે તે બનવું જોઈએ.''

ગીતામાં કહ્યું છેઃ ''માણસ જેવી માન્યતા ધરાવે તેવો તે બને છે'' અને તમે જે કંઈ તેને સફળતાપૂર્વક આત્મસાત્ કરો અને જે કંઈ આત્મસાત્ કર્યું હોય તેમાંથી તમારે જેવા થવું છે તેવા થવાની દઢતા ધરાવો તે આ વિધિ માટેની ચાવી છે. તમે જે કંઈ શીખો તેની દઢ અને ઊંડી શ્રદ્ધા ધરાવોઃ ''હું માનું છું અને જાણું છું તેવો હું થઈશ. હું જે માનું છું તે હું બનીશ, કારણ તે સત્ય છે અને જો હું આ માનતો જ હોઉં તો જરૂર મારે જે થવું છે, જેમાં હું શ્રદ્ધા ધરાવું છું તેમાં મારી કાયાપલટ થશે.''

આ પ્રમાણે શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ તમારા સ્વભાવરૂપી પક્ષીની, જાણે કે બે જોડી પાંખો છે. શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસરૂપી બે પગથી તમારા ગંતવ્યસ્થાન પર પહોંચવાનું છે. શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ બંને ડાબા અને જમણા બે હાથ સમાન છે, જે તમને ગમે તે પ્રાપ્ત કરવા શક્તિમાન બનાવશે, કોઈ પણ કાર્ય હાથ ધરશો તે કરીને જ બેસશો. શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ એ બે આંખો જેવાં છે, જે વડે માણસ સાચી રીતે, સમગ્રપણે સાચા પરિપ્રેક્ષ્યથી જોઈ શકે છે. શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ એ બે અનિવાર્ય પરિબળો છે. ઊંડો વિશ્વાસ અને ઊંડી શ્રદ્ધા તમને તમે ચાહો તે બનવામાં સફળતા આપે છે.

તમારી શ્રદ્ધા વધે, તમારો વિશ્વાસ દઢ થાય, અવિચળ થાય, તમારી અંદર આ બંને દઢપણે સ્થપાય અને તમે જેમાં શ્રદ્ધા ધરાવતા હો તેમાં દઢપણે સ્થિત થાઓ-આને પ્રોત્સાહિત કરે તેવી વ્યક્તિઓના સંગમાં અવારનવાર, વારંવાર આવતા રહો, પછી ઊંડાં શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ વડે અને તમે માનતા હો તેવા થઈને તે તમારો સ્વભાવ બની જાય તે માટે તથા જીવનમાં તમારાથી બનતો શ્રેષ્ઠ સંઘર્ષ કરો અને તેને યથાર્થતા

આપવા યત્ન કરો તો તે તમારો ખુદ સ્વભાવ જ બની જશે. તમે જે માનો છો તે બની જશો.

તમે જે છો તેને તમારી દૈનિક કાર્યપ્રણાલીમાં ઉતારો. તમે તમારી દૃઢ માન્યતા અને શ્રદ્ધાને લીધે જે તમે બની રહ્યા છો તે અને તેને સંનિષ્ઠપણે આચરણમાં મૂકવા વચ્ચે કદી લાંબો સમયગાળો પાડતા નહિ. તમે જે છો તે તમારે કરવાનું છે, નહિ તો એક એવી પરિસ્થિતિ ઊભી થશે કે માન્યતા અને શ્રદ્ધાને કારણે તમે જે બન્યા છો તેની સ્થગિત અવસ્થા બની જશે. ગતિશીલ અને પ્રગતિશીલ અવસ્થા નહિ રહે. સ્થગિતતા થશે, ગતિ રોકાઈ જશે, કોઈ કાર્ય નહિ થાય. તમે અટકી પડશો. તમે પરમોચ્ચ અને પરમગતિ પામ્યા પછી 'જે છે તે' સ્થિતિ નભાવશો તો કશું ખોટું નથી, વસ્તુસ્થિતિ મુજબ તે યોગ્ય જ છે. પરંતુ અધવચ્ચે, જે યથાપૂર્વ સ્થિતિ છે તે સ્થિતિ પકડી રાખશો તો તમે સર્વોચ્ચ ઉપલબ્ધિ અને પરમ પ્રાપ્તિના શિર-તાજ જેવું યશસ્વી ગૌરવ ખોઈ બેસશો.

આ કારણે જાતનું નિરીક્ષણ કરો અને કઠોર પરીક્ષણ કરતા રહો: ઊંડી શ્રદ્ધા, દૃઢ માન્યતા, સ્વભાવ, જે છો તેને જીવનમાં, કરણીમાં, સાતત્યથી, ગતિશીલ બનાવવાની ક્રિયા આ બધાં પરિબળો તમારા રોજના જીવનની દરેક વિગતમાં સતત, સક્રિયપણે અને પ્રગટપણે તમારી અંદર ક્રિયારત બનીને કાર્ય કરી રહ્યાં છે?

જીવંત શ્રદ્ધા અને દૃઢ વિશ્વાસના પીઠબળથી, સ્વભાવ અને અભ્યાસ તમને લક્ષ્ય પ્રતિ તમારા જીવનની પરમ પરાકાષ્ઠાએ લઈ જશે અને વૈશ્વિક પુરુષ સાથે તમારું સાયુજ્ય સધાશે. આમ, ચોક્કસ ક્રમશઃ સફળતા અને ઉપલબ્ધિ આ ચાર ઘટકો દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે: શ્રદ્ધા, વિશ્વાસ, તમે જે માનો છો અને જેમાં વિશ્વાસ છે તેવા બનવા સ્વભાવ કેળવવો અને તમે જે છો તેને અનુરૂપ કરતાં રહેવું - શ્રદ્ધા, વિશ્વાસ, સ્વભાવ અને અભ્યાસ.

વિશ્વાસપૂર્વકનો પરિશ્રમ

આધ્યાત્મિક જીવન, આધ્યાત્મિક સંઘર્ષ, આધ્યાત્મિક અભ્યાસ, યોગ, વેદાંત અને સાધના આ બધાંનું વિજ્ઞાન છે. આ વિજ્ઞાન ભૌતિક વિશ્વના બાહ્ય ક્ષેત્રના કોઈ પણ વિજ્ઞાન જેટલું ચોક્કસ છે. જેમ ભૌતિક વિશ્વના બાહ્ય ક્ષેત્રમાં ચોક્કસ નિયમોને અચૂક ધ્યાનમાં રાખી અમુક નક્કી કરેલ પરિપાટી મુજબ વહેવાર થાય છે તેવી જ રીતે આધ્યાત્મિક વિશ્વના આંતરિક ક્ષેત્રમાં બધી બાબતો અગાઉથી કહી શકાય તેવા સુનિશ્ચિત નિયમો પ્રમાણે કામ થાય છે.

સઘળું પ્રાપ્તવ્ય, સઘળું ઉપાર્જન એ પુરુષાર્થનું પરિણામ છે. જે દિશામાં કામ કરવાથી ઈચ્છિત વસ્તુ પ્રાપ્ત થાય તે દિશામાં યોગ્ય રીતે પ્રયત્ન કરવાનો હોય છે. અન્ય દિશામાં પુરુષાર્થ કરવાથી અર્થ ન સરે. પાણીવાળો મા'રાજ ખેડૂતને અમુક સ્થળે ખોદવા કહે તો સીધા, ઊભો જમીનની અંદર ખોદવાનો રિવાજ છે. ખેડૂત બીજી ગમે તે દિશામાં ખોદશે નહિ, આ કામ ચોક્કસ માપથી, ભૂમિતિના હિસાબ મુજબ સાચી રીતે કરાય તો આવું ખોદકામ પાણી મેળવી આપે, પરંતુ તેને બદલે, જો આડી દિશામાં સારકામ કરવામાં આવે તો કેટલાયે સેંકડો ફૂટ નીચે જાઓ તો પણ પાણીનું વહેણ ચૂકી જવાશે-પાણીવાળા મા'રાજે બતાવેલ સ્થળે પહોંચાશે નહિ.

દિશાનું આ માહાત્મ્ય છે. ખોટી દિશામાં લગાડેલ શક્તિ, ઊલટી દિશાની મહેનત કદાચ પરિણામ લાવશે પણ તે ઈચ્છિત પરિણામ નહિ હોય. તમે જે શોધો છો, તમને જે જોઈએ છીએ તે તમે નહિ પામો. ઊંડાઈએ પહોંચશો છતાં ફક્ત પુષ્કળ ખોદેલ માટી મળશે, જોઈતું ફળ નહિ મળે. કશુંક બીજું મળે ખરું પણ તમે શોધો છો તે નહિ જડે.

આવી જ રીતે આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાન પણ સુસ્પષ્ટ વિજ્ઞાન છે જ્યાં સાચી દિશામાં મહેનત કરવી પડે છે. આ એક ચોક્કસ વૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયા છે, એટલું જ કે એ ફક્ત દિવ્ય વિજ્ઞાન છે. આ એવું વિજ્ઞાન છે, જે સ્થળ, કાળ, અહીં, ત્યાં, હમણાં, પછી તેમજ નામ-રૂપથી પર છે, કારણ કે આ કાલાતીત, શાશ્વતની શોધ છે. આ સ્થળરહિત, અનંત, સીમાતીત, બંધનથી પર, અમાપ વસ્તુ માટેની શોધ છે તો પણ આ સુસ્પષ્ટ વિજ્ઞાન

છે, અલૌકિક વિજ્ઞાન છે.

આ એક એવું વિજ્ઞાન છે, જે બધાં જાણીતા માપ-દંડ, બધી સાપેક્ષતાથી પર છે, ઉપનિષદો તેને પરાવિદ્યા કહે છે. તે છતાં આ એક એવું વિજ્ઞાન છે, જ્યાં જો શરતોનું પાલન થાય, સાચી દિશામાં પ્રયત્ન કરવામાં આવે, માણસ તેના લક્ષ્ય પરથી નજર ન હઠાવે તો પરિણામો નિયમનિષ્ઠ અને અન્ય બાહ્ય, ભૌતિક વિશ્વના ક્ષેત્ર માફક જ અગાઉથી ભાખી શકાય તેવાં આવે છે.

બીજું માણસે બરાબર સમજી લેવું જોઈએ કે તેણે ખંતપૂર્વક લાગ્યા રહેવું પડશે. કોઈ પણ વૈજ્ઞાનિક શોધ પહેલે ધડાકે થઈ જાણી નથી. એક દિવસમાં દાણાનું ખળું તૈયાર ન થાય. સમય પહેલાં કોઈ ફળ વૃક્ષ પર બેસતું નથી; એટલે ધીરજપૂર્વક, વ્યક્તિએ જરૂરી યત્ન કરવો પડશે. આ જ સાચી સમજણ છે. વિજ્ઞાનમાં નક્કી થયેલ રીતે જ કામ થાય. અધીરાઈ એ સાચી સમજણની ક્ષતિ સૂચવે છે. વિજ્ઞાનમાં કોઈ પ્રયત્ન નકામો જતો નથી, કોઈ પુરુષાર્થ ઠાલો જતો નથી, કોઈ પ્રયત્ન નિષ્ફળ જતો નથી. અગાઉ જે બધા પ્રયત્નો થઈ ચૂક્યા હોય તેમાં દરેક પ્રયત્નનો હિસ્સો ઉમેરો કરે છે.

તેથી તો કહેવત પડી છે, ''પ્રાર્થના સાથે કામ કરતા રહો''. કામ કરતા રહો, ધીરજપૂર્વક પ્રાર્થના પણ કરતા રહો. તમારું કામ ગેરંટી અને ખાતરી આપે છે કે પ્રાર્થના સત્ય બનશે અને તમારી પ્રાર્થના ગેરંટી અને ખાતરી આપે છે કે તમારું કામ અધવચ્ચે અટકી પડશે નહિ. આ પ્રાર્થના સાથેનું કાર્ય તમારામાં બળ, ભાવ, આંતરિક આવેગ અને પ્રેરણા ભરી દેશે. કારણ પ્રાર્થના શ્રદ્ધા આધારિત છે, કામ પરિણામ લાવે છે.

શ્રદ્ધા, વિશ્વાસ અને ભક્તિ એ કળા, આંતરિક સ્થિતિ અને તમારી અંદર જે દિવ્યતા પડી છે તેની અભિવ્યક્તિ છે અને પુરુષાર્થ, સાધના બાહ્ય દૃષ્ટિએ અદૈવી વિજ્ઞાન લાગે. સાધના શરીર, મન બુદ્ધિ, ભાવનાઓ, અમુક રીત-રસમો અને વિધિઓ દ્વારા થાય છે. એવું દેખાય છે કે આ ઘણું ખરું સાપેક્ષ સ્તર પર થાય છે, પરંતુ જ્યારે આને દિવ્ય આંતરિક શ્રદ્ધાના સિદ્ધાંત સાથે જોડવામાં આવે ત્યારે જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય **''શ્રદ્ધાવાન્ લભતે જ્ઞાનમ્ - જે માણસ શ્રદ્ધાવાન હોય તેને જ્ઞાન મળે.**

માણસ જેમાં માનતો હોય તેવો જ તે હોય છે, માણસનું વ્યક્તિત્વ તે મુજબ જ ઘડાય છે. ગીતામાં આ શ્રદ્ધા-તમારા જીવનના લક્ષ્યમાં અને શાંતિપૂર્વક માનવાની આંતરિક સ્થિતિ-વિષે જાહેર કરવામાં આ પ્રાર્થના શ્રદ્ધાપૂર્વકની હોય, પુરુષાર્થ, સંકલ્પ અને શાંત, ધૈર્યપૂર્ણ કરવામાં આવે તો દેખીતા ચમત્કારો સર્જાશે. બીજાં બધાં વિજ્ઞાનોમાં છે તેમ વસ્તુને બનવા માટે અમુક સમય લાગે જ છે, તેથી દિવ્ય વિજ્ઞાનમાં પણ ખંત અને ધીરજ જરૂરી બને છે.

એટલે સમજુ સાધક, ગંભીર જિજ્ઞાસુ સમજે છે કે દિવ્ય વિજ્ઞાન સ્પષ્ટ નિયમો અને શરતોને આધીન રહી પરિણામો આપે છે. તેથી તે વ્યાકુળ થતો નથી અને કદી હાથ ધરેલું કામ પડતું મૂકતો નથી. સાથે તે તરફ દોરી જતો પુરુષાર્થ તે શાંતિથી, ધીરજપૂર્વક, ખંતથી અને અવિરત કરે રાખે છે. આમ, આ દિવ્ય વિજ્ઞાનને વ્યક્તિએ પોતાની જાતને વિશ્વની વ્યક્તિ અને યોગી છે તેવી વ્યક્તિ તરીકે જોવી જોઈએ. કારણ પ્રમાણ-ચિહ્ન અભ્યાસ છે. પુનરાવૃત્ત, સાતત્યપૂર્ણ પુરુષાર્થ આંતરિક સ્વરૂપ છે.

આપણા આધ્યાત્મિક જીવન બાબતની આ હકીકતો અને સત્ય ઊંડું ચિંતન કરી, ધ્યેય હાંસલ કરતા થોડા નસીબદાર લોકોમાંના બનીએ. જે લોકો મહેનત કરીને પર્વતના શિખર તરફ દૃષ્ટિ રાખી આગળ વધે છે, તેઓ લક્ષ્યને પહોંચી જાય છે, પણ પર્વત પર ચઢતાં કેટલું કાપ્યું તે પાછા વળી જોયા કરે તેવા લોકો પર્વતની ટોચ પર પહોંચી શકતા નથી. પાછું જોયા કરવું તે અસંગત રીત છે. જે લોકો ટોચ સુધીના ગાળાને સતત ટૂંકો થતો આગળ ને આગળ જોતા રહે છે તે લક્ષ્યને પામે છે. તેઓ કહેતા હોય છે, ''હું નજીક પહોંચતો જાઉં છું. ટોચ હવે નજીક આવી પહોંચી છે.'' આ દૃષ્ટિ રાખીએ તો પરિપૂર્ણતા મળે.

☐ **'મુક્તિપથ'માંથી સાભાર**

આદર્શ ત્યાગનું પ્રાણતત્ત્વ

- શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી

સમગ્ર ગીતાનાં આગળ પડતાં અને અત્યંત મહત્ત્વનાં કેટલાંક લક્ષણોનો સંક્ષિપ્ત નિર્દેશ કર્યા પછી આપણે હવે તેના મુખ્ય ઉપદેશ-વસ્તુમાં પ્રવેશ કરીએ. ભગવદ્‌ગીતાના પ્રસંગનું આયોજન અને એના ઉપદેશ-કથનનો સંદર્ભ, માનવપરિસ્થિતિ સાથે જ લેવાનો છે. આ માનવપરિસ્થિતિને મેં સમરાંગણના વાતાવરણ સાથે લડાઈની હવા સાથે, સંઘર્ષ અને દ્વંદ્વો સાથે સરખાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. આવી પરિસ્થિતિ આપણા દરેક સંજોગમાં, દરેક કાલક્ષણે, ડગલે ને પગલે આવવાની સંભાવના છે. સમગ્ર વિશ્વનું બંધારણ જ કંઈક એવું દેખાય છે કે જે આપણે સંઘર્ષોના વિવિધ સ્તરોની આંટીઘૂંટીઓ સામે ખડા કરી દે છે. આપણે એમાંથી આરપાર નીકળવું જ પડે છે અને આરપાર જવાની આ ક્રિયાઓને જ આપણે જીવનની સિદ્ધિઓ તરીકે વર્ણવીએ છીએ. દરેક ખાસ સંબંધ કે પરિસ્થિતિની સામે તેની સામેનો, તેનો વિરોધી સંબંધ કે પરિસ્થિતિ હોય જ છે. જીવનના દરેક પ્રસંગ સામે જો કોઈ વિરોધી બળ જ ન હોય તો કોઈનામાં કોઈ પણ કામ કરવાની વૃત્તિ જ ન જન્મે અને કોઈ પણ કામ કરવાની એવી જરૂર પણ ઊભી થાય નહિ, સિદ્ધિ જેવી કોઈ વસ્તુ જ રહે નહિ.

સામાન્ય રીતે 'વાદ' અને એના વિરોધી 'પ્રતિવાદ' રૂપે ઓળખાતી કોઈ ખાસ પરિસ્થિતિ અને એની સામેનાં વિરોધી બળોની વચ્ચેના સમાધાનને કે સંવાદિતાને આપણે સિદ્ધિ તરીકે ઓળખીએ છીએ.પરસ્પર વિરોધી એવા આ વાદ-પ્રતિવાદનું સંશ્લેષણ થવું જોઈએ અને સમગ્ર ગીતા એ બીજું કશું જ નથી, પણ આપણા જીવનમાં વધારેમાં વધારે સંશ્લેષણ સિદ્ધ કરવાની પ્રગતિશીલ અને ભવ્ય-ભગીરથ પ્રક્રિયા જ છે. એનાથી આપણે સંવાદિતાનાં એવાં સ્વરૂપોમાં ફેરવાઈ જઈ શકીએ છીએ કે એની ચરમ સીમા કે બૌદ્ધિક પરિણામ પર પહોંચતાં આપણને આપણા અસ્તિત્વની વિશાળતા સિદ્ધ થઈ જાય છે. એ વિશાળતા, વૈશ્વિક સંવાદિતાના વિસ્તાર કરતાં જુદી નથી. એને તમે ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર જેવી ગણી શકો છો અથવા તમને ગમે તે બીજું નામ પણ આપી શકો છો, ભગવદ્‌ગીતાનો ઉદ્દેશ, વસ્તુઓના અંતિમ સંતુલનના આ વિશ્વગત સમાધાન તરફ તમને દોરી જવાનો છે, પણ જીવનના આ હેતુની ભવ્ય અને ભગીરથ સિદ્ધિ માટે આપણે સૂચના પ્રમાણે ચાલવાનું છે. આ પ્રક્રિયા એ જ ગીતાનો 'યોગ' છે. તમારામાંથી ઘણાએ, લગભગ બધાંએ જ ભગવદ્‌ગીતાના જુદા જુદા અધ્યાય ઉપર નજર તો નાખી જ હશે. તે તે અધ્યાયમાં શું શું આવે છે, તે પણ તમે જાણતા હશો. એના કેટલા અધ્યાય છે, તેનીય તમને ખબર છે. એનો પહેલો, બીજો વગેરે અધ્યાય શું કહેવા માગે છે, તે પણ તમે જાણો છો. ઘણું કરીને આપણે ગીતાના પહેલા અધ્યાયને જતો કરી દઈએ છીએ. ગીતાના ઘણા ભાષ્યકારો અને ટીકાકારોનો એવો અભિપ્રાય છે કે પહેલો અધ્યાય તો માત્ર પ્રસ્તાવના રૂપે છે અને આપણે સામાન્ય રીતે એવા પ્રસ્તાવનાના કે ભૂમિકાના ભાગને ઉવેખીને આગળ ગ્રંથના મૂળ વિષય તરફ જ દોડી જઈએ છીએ પણ ભગવદ્‌ગીતાના સંબંધમાં આ આપણી ભૂલ થાય છે. ભગવદ્‌ગીતાનો પહેલો અધ્યાય, પ્રવેશક, પ્રસ્તાવના કે સામાન્ય લેખક પોતાના પુસ્તકની શરૂઆતમાં જે આમુખ લખે છે તેવા પુરોવચનરૂપ જ નથી. વ્યાસ કે કૃષ્ણ કે બીજો પણ ગીતાનો રચનાર હોય, પણ તેણે ગીતાના પહેલા અધ્યાયરૂપે કંઈ પ્રકાશકનું નિવેદન જ કર્યું નથી. તમને એ જાણીને નવાઈ લાગશે કે પ્રથમ અધ્યાયને અંતે પુષ્પિકામાં પ્રથમ અધ્યાયને 'યોગ' કહ્યો

અનુસંધાન પાના નં.૨૨ ઉપર

પાતંજલ યોગદર્શનનું દર્શન

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

[પાંચમી અને છઠ્ઠી માર્ચે ગુજરાત યુનિવર્સિટીના તત્ત્વચિંતન વિભાગે ગુજરાતભરના વિદ્વાનોને બોલાવીને ષડ્દર્શન ઉપાખ્યાનમાળા સળંગ બે દિવસ સવારથી છેક સાંજ સુધી આયોજી. છઠ્ઠી તારીખે સવારે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું આ શૃંખલામાં ઉદ્‌બોધન હતું. તેના સારાંશનું સંકલન અત્રે પ્રસ્તુત કરવાનો હર્ષ છે.]

યોગેન ચિત્તસ્ય પદેન વાચાં મલં શરીરસ્ય તુ વૈદ્યકેન ।
યોઽપાકરોત્તં પ્રવરં મુનીનાં પતંજલીં પ્રાંજલિરાનતોઽસ્મિ ॥

મહર્ષિ પતંજલિ વિષે અનેક લોકવાયકાઓ છે કે તેઓ અંજલિમાં પ્રગટ્યા - અંજલિમાં પડ્યા, તેથી અથવા તો માત્ર અંજલિ ભરીને પત્રો-પાંદડાઓનો આહાર કરતા હતા તેથી પતંજલિ કહેવાયા.

અમારા બ્રહ્મલીન આચાર્ય પૂજ્ય શ્રીચરણ શ્રીમત્ સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી મહારાજ કહેતા કે, પતંજલિ શેષનાગનો અવતાર હતા. તેમના દ્વારા પ્રદત્ત જ્ઞાન મૂલતઃ તાલપત્રોમાં લખવામાં આવ્યું હતું. એ તાલપત્રોને એક વખત બકરી ખાઈ જતી હતી; તેમાંથી બચેલાં આ અજાભક્ષિત (બકરી દ્વારા ખવાઈ ગયા પછી શેષ વધેલાં આ) સૂત્રો પાતંજલ યોગસૂત્રો છે. સમાધિપાદ, સાધનપાદ, વિભૂતિપાદ અને કૈવલ્યપાદ વચ્ચે ૧૯૫ સૂત્રોમાં મહર્ષિ જીવન જીવવાની કળા શીખવે છે.

જ્યાં સુધી મહર્ષિ પતંજલિના અસ્તિત્વના કાળનો પ્રશ્ન છે ત્યાં સુધી 'ગૂગલ'ને જો આધાર માનવામાં આવે તો ઇ.સ. પૂર્વે ૩૮૦ વર્ષ એવો માનવામાં આવે છે. 'ગૂગલ' કંઈ પરમાત્મા નથી, તેમાં જે કંઈ ભરવામાં આવે અને તે એક વાતને વારંવાર લોકો વાંચે એટલે તે વાત પાકી થઈ જાય. અત્યારે મહર્ષિ પતંજલિનાં યોગસૂત્રોથી વધારે પ્રભુત્વ 'ગૂગલ'માં 'પતંજલિ સેન્ડવિચ' ધરાવે છે. આદરણીય બાબા રામદેવજી પતંજલિ ઘી, ગોળ, દેશી કરિયાણું અને આયુર્વેદિક દવાઓનો ખૂબ પ્રચાર કરે છે. કદાચ ૧૦૦ વર્ષ પછી પતંજલિ એટલે સારું વજ્રદંતી દંતમંજન એવું જણાવે તો નવાઈ નહીં !

આજે જ્યારે માત્ર રાષ્ટ્રમાં જ નહીં, પરંતુ સમગ્ર વિશ્વમાં આતંકવાદ કૂદકે ને ભૂસકે આગળ વધી રહ્યો છે ત્યારે મહર્ષિ પતંજલિના યોગશાસ્ત્રના પ્રશિક્ષણની વધુ મહત્તાની આવશ્યકતા જણાય છે. ક્યારેક તો એવું પણ લાગે કે જેમ નવજાત શિશુને પહેલાં 'ટ્રિપલ વેક્સિન'નાં ઇન્જેક્શન આપવામાં આવતાં હતાં કે ભવિષ્યમાં બાળક ટીબી, ટાઇફોયડ કે કોલેરા અથવા ક્ષયનો ભોગ ન બને; તેવી જ રીતે હવે નવજાત શિશુને જન્મતાંની સાથે પાતંજલ યોગદર્શનનું એક રસીકરણ કરવું જોઈએ કે જેથી તે બાળક તેના યૌવનમાં હિંસક ન બને, શાંત રહે, આત્માને ઓળખવા માટે પ્રયત્નશીલ રહે અને જીવનકવનની વાટે યોગના રાજમાર્ગનો યાત્રી બની રહે. આજે દેશને પાતંજલ સૂત્રોના વૈજ્ઞાનિક આરોહણની આવશ્યકતા છે.

યોગનું પ્રથમ સૂત્ર જ **'અથ યોગાનુશાસનમ્'** (સમાધિપાદઃ) જીવન માત્રની પ્રત્યેક પળે અનુશાસનની હાકલ કરે છે. જીવન અનુશાસિત છે; તે ધન્ય છે. અનુશાસન વગરના જીવનને શાસ્ત્રોએ 'સાક્ષાત્ પશુપૂચ્છવિષાણહિનમ્' તે શિંગડાં અને પૂછડાં વગરનું સાક્ષાત્ પશુ જ છે તેમ કહ્યું છે.

યોગસૂત્રોનું આરોહણ ખૂબ જ વૈજ્ઞાનિક છે. અનુશાસનની વાત કર્યા પછી પતંજલિ સીધા જ ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ કરવાની વાત કરે છે. જે ભવનનો પાયો પાકો હોય તે ભવન અટલ રહે, પરંતુ

જ્યાં પાયાનું પુરાણ જ કાચું હોય ત્યાં ભવનનું આયુષ્ય પણ જોખમમાં જ રહે.

માનવજીવનનું સાર્થક્ય તેના જીવનમાં રહેલા આત્મસંયમમાં જ છે. માટે જ પતંજલિ **'યોગશ્ચિત્તવૃત્તિનિરોધઃ'** (સમાધિઃ૨)નો આગ્રહ રાખે છે અને જો આટલું થાય તો સાધક કે માનવમાત્ર પોતાના સ્વરૂપને જાણી શકે, **'તદા દૃષ્ટુ : સ્વરુપેડવસ્થાનમ્'** (સાધનપાદ:૩).

જીવનકવનની વાટે કશુંયે દુષ્કર નથી. તેના માટે પતંજલિ માર્ગ ચીંધે છે. પ્રયત્ન કરો. પ્રયત્ન કરતા જ રહો. સ્વામી વિવેકાનંદજીએ કહ્યું. ''સંઘર્ષ એટલે જ જીવન અને સ્થગિતતા એટલે મૃત્યુ'' પરંતુ સાધનામાં સાતત્ય તો જોઈએ જ. વિદ્યાર્થીઓ કે કલાકારો, ડૉક્ટરો કે વકીલો આ બધા લોકોએ પોતાના સાહિત્યનો અભ્યાસ સતત કરતાં જ રહેવું જોઈએ. માટે જ પતંજલિ કહે છે, **સ તુ દીર્ઘકાલનૈરન્તર્યસત્કારાસેવિતો દૃઢભૂમિઃ ।** (સમાધિપાદ : ૧૪) કોઈ પણ વસ્તુવિષયમાં મહત્ યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરવા માટે તેનો લાંબા સમય સુધી અભ્યાસ કરતાં જ રહેવું જોઈએ. ત્યાં નિરંતરતાની સાથે દૃઢવિશ્વાસ અને જે તે કામ કરવાનો આનંદ પણ હોવો ખૂબ જ આવશ્યક છે.

આપણે પાતંજલ યોગદર્શનના અભ્યાસુ હોઈએ કે નહીં ''**મૈત્રીકરુણા મુદિતોપેક્ષાણાં સુખદુઃખપુણ્યાપુણ્યવિષયાણાં ભાવનાતશ્ચિત્ત પ્રસાદનમ્**'' (સમાધિપાદઃ ૩૩) જે લોકો ખુશ રહેતા હોય તેની સાથે મૈત્રી કેળવવી; જે દુઃખી હોય તેમના પ્રત્યે કરુણાનો ભાવ અને જેઓ કંઈક વિશિષ્ટ ક્ષમતા સમ્પન્ન હોય તેમને જોઈને રાજી થવું જોઈએ; પરંતુ જો કોઈ માણસ દુષ્ટ હોય તો તેની ઉપેક્ષા કરવી જોઈએ. આ સૂત્ર સાધારણ જનગણના બહુવિધ માંગલ્ય માટે પણ સાદું છતાં જરૂરી જીવન સૂત્ર પુરું પાડે છે.

પતંજલિ ઈશ્વરના વિરોધી નથી. તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરની શરણાગતિ જ ખરો યોગ છે (સાધનપાદ : ૧) તપ તો કરવું જ પડશે. તપ એટલે ઊંધા માથે લટકવાનું નથી કે પાણીમાં ઊભા રહેવાનું અથવા દાઢી-જટા વધારવાં કે જમીન નીચે દટાઈ રહેવાનું નથી. તુલસીદાસજી કહે છે, ''સાચ બરાબર તપ નહીં, ઝૂઠ બરાબર પાપ'' જે માણસ સત્યમાં પ્રતિષ્ઠિત છે, તે તપસ્વી છે. અમારા ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજે મને એક દિવસ પૂછ્યું હતું, ''મુંબઈથી આવતી દહેરાદૂન મેલ કેટલા વાગ્યે આવે છે?'' મેં કહ્યું, ''અઢી વાગ્યે''. તેમણે કહ્યું, ''થોડું રેલવે ટાઈમ ટેબલ પણ જોઈ લો.'' તેમાં સમય બપોરે ૨.૨૮નો હતો. ''સ્વામીજીએ કહ્યું; હ.... મ્... ૨.૨૮ વાગ્યે છે; અઢી વાગ્યે નથી. સત્ય એટલે સત્ય. ૨.૨૮ ને ૨.૩૦માં દેખાતો ફરક છે. વ્યવહારમાં ભલે બધું સરખું દેખાય, પરંતુ જેણે જીવનમાં કઈંક મેળવવાનું છે; તેમણે આટલી નાની વાતની પણ પૂરી કાળજી અને જાગૃતિ રાખવી જ પડે.'' માટે જ પતંજલિ કહે છે; **'સત્ય પ્રતિષ્ઠાયાં ક્રિયાફલાશ્રયત્વમ્ ।** (સાધનપાદઃ ૩૬) જે વ્યક્તિ સત્યનું અક્ષરશઃ પાલન કરે છે, તેનાં બધાં કાર્યોનાં પરિણામો ખૂબ સારાં જ આવે છે.

પાતંજલ યોગસૂત્રોનો અષ્ટાંગયોગ ખૂબ જ પ્રસિદ્ધ છે, પરંતુ પોપટની જેમ વાગોળીએ પણ આચરણ ન હોય તેનું શું? હમણાં થોડા જ દિવસો પૂર્વે હરિયાણામાં અને JNUની આગ ઉત્તર-પૂર્વ ભારત સુધી પ્રસરી તે ખૂબ જ આત્મઘાતી ઘટનાઓ છે. ક્યારેક તો લાગ્યું કે દેવતાઓના શિક્ષામંત્રી દેવી સરસ્વતીએ પોતાનું રાજીનામું આપ્યું છે અને તેમનો હવાલો હવે મૃત્યુદેવ સંભાળે છે એટલે જ સરસ્વતીની વિણાને ભાંગીને ચોપાસ ભાંગફોડ અને આગ લગાડવાની દુઃખ

તથા યાતનાસભર ઘટનાઓ ઘટી રહી છે.

અષ્ટાંગયોગના યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિમાં પાયાની વાત યમ અને નિયમ છે. **યમ એટલે અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ !** (સાધનપાદ : ૩૦) રોહતકમાં જે હિંસક રમખાણો થયાં તે હવે રોહતક (હરિયાણા)ને ઊભું થતાં ૫૦ બીજાં વર્ષ સહેજે થશે. ગુહાનામાં ત્રણ શિક્ષણ સંસ્થાનોને અગ્નિમાં ભસ્મીભૂત કરવામાં આવી. કરનાલ-દિલ્હીના રાજમાર્ગો ઉપર દિવાળીની રાત્રે ફટાકડા ફૂટ્યા હોય અને બેસતાં વર્ષની સવારે ઠેરઠેર લક્ષ્મીછાપ ટેટાઓના કાગળના ફુરચા ઊડ્યા હોય તેમ નાની-મોટી કાર અને ટ્રક તથા બસોનાં બળેલાં અસ્થિપિંજર નજરે પડ્યાં. વિદ્યાર્થીઓ પરીક્ષામાં ચોપડી ખુલ્લી રાખીને ચોરી કરે, નિરીક્ષક પ્રધાન અધ્યાપકને કહે અને સંસ્થા અધીક્ષક પોલીસ બોલાવે તો વિદ્યાર્થીઓ ટોળે વળીને પોલીસની જીપ, બસો અને નજીકનાં રેલવે સ્ટેશને આવતી જતી રેલવે ટ્રેનોના કાચ તોડી, મુસાફરોને લૂંટી અને રેલવે સ્ટેશનો ઉપર ભાંગફોડ કરે છે ત્યારે તેમને આ પતંજલિનો અહિંસા મંત્ર કેવી રીતે સમજાવવાનો? એટલે જ મેં આગળ ઉપર કહ્યું કે,ટ્રિપલ વેક્સિનની જેમ જન્મતાંની સાથે જ હિંસા વિરોધક રસી-સત્ય પ્રતિષ્ઠિત રસી અને રાષ્ટ્રપ્રેમની રસીનાં ટાંકણ નવજાત શિશુઓના હાથમાં કે મોઢેથી ગળાવવાં જોઇએ. **અહિંસા પ્રતિષ્ઠાયાં તત્સન્નિધૌ વૈરત્યાગઃ** (સાધનપાદ-૩૫)

પતંજલિ અહિંસા અને સત્ય પછી ચોરી નહીં કરવા સલાહ કરે છે. ચોરી એટલે ચોરી. આપણે આ વાતને ખૂબ જ અંતરથી વિચારાવી પડશે. આપણે ક્યાં અને કેટલી ચોરી કરીએ છીએ? બ્રહ્મચર્યનું પાલન એટલે વીર્યનો ક્ષય ન કરવો તે જ માત્ર નથી. 'બ્રહ્મંચરતિ યઃ સઃ. બ્રહ્મચારી' જે માત્ર બ્રહ્મનું જ ચિંતન કરે તે બ્રહ્મચારી છે. અમારા ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ કહેતા "See but look not, Test but relish not, Here but listen not, Touch but feel not." બીજા એક સંતે કહ્યું છે, ''ખાઓ પીઓ છકો મત, બોલો ચાલો બકો મત, ઘૂમો ફીરો થકો મત, દેખો ભાલો તકો મત.'' માટે જ મહામંડળેશ્વર પૂજ્ય શ્રી સ્વામી સત્યમિત્રાનંદજી મહારાજની એક કાવ્યરચના કહે છે, ''મૈં જગમેં રહું તો ઐસે રહું જ્યોં જલ મેં કમલ કા ફૂલ રહે'' જગતનો ત્યાગ કરવાનો નથી; કામ નહીં, કામના છોડવાની છે. અપરિગ્રહ એટલે સંગ્રહખોરી ન કરવી તે. માર્ચ મહિનામાં હોળી આવે એટલે કડિયા કારીગરો બે ત્રણ કે ચાર અઠવાડિયાંની રજા પાડે. ચણતર કામ ઓછું કે બંધ જ થઈ જાય . તેથી હોળી પહેલાં ચણતર કામ ચોવીસ કલાક ધમધમાટ ચાલે. તેથી સિમેન્ટ ફેક્ટરીઓ અને સિમેન્ટના વ્યાપારીઓ રૂ. ૨૩૦ થેલીના ૨૬૫ કરી નાખે અને છેક રૂ. ૨૮૦ સુધી પણ વસૂલ કરે. સંગ્રહખોરી તો ખરી જ અને ચોરી પણ ખરી.

શૌચનો અર્થ વિચાર, વાણી અને વ્યવહારનું શુદ્ધીકરણ છે. સકારાત્મક ચિંતનના અભાવના કારણે જ હિંસાઓ અને આતંકવાદ વધે છે. માટે ચિંતન-મનન અને નિદિધ્યાસન સાથેનું જીવન પારદર્શક હોવું જરૂરી છે. સંતોષ તપ પછી સ્વાધ્યાયનો અર્થ 'સ્વ'નો અધ્યાય એટલે આત્મનિરીક્ષણ. મોટા ભાગે આપણે ભ્રાન્તિ અથવા દંભમાં જ જીવીએ છીએ. માટે Let us be TRUE to our Own self. ઓછામાં ઓછું આપણી જાતને તો દગો ન દઇએ.

આસનો માટે પતંજલિએ માત્ર એટલું જ કહ્યું છે કે **"સ્થિરસુખમાસનમ્"** (સાધનપાદ :૪૬) આસન સ્થિર જોઇએ. સર્કસકારને યોગી કહી શકાય નહીં. તેમની પાસે કળા છે, તેનું બહુમાન કરીએ, કારણ કે

તેણે પણ સાધના કરી છે, પરંતુ તેનું આસન સ્થિર હોવું જોઈએ. એક આસનમાં ત્રણ કલાક સ્થિર બેસતાં શીખો. ધન્ય થઈ જશો. પ્રાણાયામના અભ્યાસથી માનસિક એકાગ્રતા વધશે. ઈન્દ્રિય નિગ્રહ થશે. બુદ્ધિ સુરેખ થશે. મન ઉદ્વેગરહિત થશે. ધ્યાન સ્વયં સ્ફુરિત થશે. બાકી જ્યાં સુધી એક પણ ઈચ્છા, તૃષ્ણા કે સુષુપ્ત વાસનાનો મનોવિકાર જીવંત હશે ત્યાં સુધી નિર્વિકાર કે નિર્બિજ સમાધિ સંભવ નથી. માટે જ પતંજલિ કહે છે કે **પ્રયત્નશૈથિલ્યાનન્ત સમાપત્તિભ્યામ્।** (સાધનપાદ: ૪૭) મનોમાલિન્યને દૂર કરવાના પ્રમાણિક પ્રયાસો વડે જ ક્રમશ: સાધક અનંતની દિવ્યતા અને ભવ્યતાને વરે છે.

પતંજલિને ૨૫૦૦ વર્ષ થયાં કે ૩૦૦૦ હજાર એ પ્રશ્ન નથી. પતંજલિનું યોગશાસ્ત્ર વિજ્ઞાનસભર મનોવૈજ્ઞાનિક આરોહણ છે. જીવનકવનની ઉચ્ચતમ ઉપલબ્ધિઓ માટેનો રાજમાર્ગ છે. માટે તેનો માત્ર વાણીમાં જ વિનિમય ન કરતાં જીવનને યોગ બનાવીએ. યૌગિક જીવનની સુરધારાનાં અમીછાંટણાં સાધકને જીવનેતર મહત્ મૂલ્યોની ઉપલબ્ધિ કરાવશે તે નિર્વિવાદ સત્ય છે. આપ સૌએ મને શાંતિથી સાંભળ્યો અને આપનાં સમયદાન તથા પવિત્ર ઉપસ્થિતિ માટે હૃદયપૂર્વક આભાર. પ્રણામ.

ૐ શાંતિ.

(શ્રી શ્રી શ્રી આનંદમયી મા, પાના નં ૨૬ ઉપરથી ચાલુ)

થયું હતું. એમના પતિ ભોળાનાથ પણ સમજી ગયા કે આ તો ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક ભાવ છે.

શ્રી શ્રી માને એવી પણ આધ્યાત્મિક અનુભૂતિ થતી કે દેવદેવીઓ તેમના શરીરમાંથી બહાર નીકળીને તેમની પૂજા સ્વીકારી રહ્યાં છે અને પાછાં શરીરમાં સમાઈ જાય છે, ક્યારેક એવું પણ અનુભવાતું કે શરીર પોતે જ એક દીપશિખા બની ગયું છે, તેમના મુખમાંથી ઋગ્વેદના સૂક્તો જેવા મંત્રો દેવભાષામાં પ્રગટ થતાં.

શ્રી શ્રી માને કોઈ ગુરુ ન હતા. શ્રી શ્રી માએ એ વિશે જણાવ્યું કે, 'નાનપણમાં આ શરીરના ગુરુ માતા પિતા હતાં, લગ્ન પછી મેં મારા પતિ ભોળાનાથને ગુરુપદે સ્થાપ્યા પણ મારા દીક્ષાગુરુ, મારા વિધિસરના ગુરુ કોઈ નથી. એમ કહી શકાય કે આત્માએ મારા ગુરુનું પદ સંભાળ્યું અથવા તો એમ કહો કે આ શરીર જ શરીરનો ગુરુ.' આમ, જ્યાં અંતર્યામી પરમાત્મા પોતે જ ગુરુ હોય ત્યાં પછી સાધનાને સીમા હોય ખરી ? સાધનાની એક પછી એક ભૂમિકાઓ પાર કરતાં કરતાં તેઓ પરમાત્મા સાથે તદ્રૂપ બની ગયાં. આ વિવિધ સાધનાઓને કારણે એમના શરીરમાં એટલું બધું તેજ પ્રગટ્યું હતું કે તેમને પોતાનું શરીર વસ્ત્રોથી ઢાંકી દેવું પડતું હતું ! આમ, ચૈતન્યના સોપાનો સર કરતાં તેઓ પરબ્રહ્મની એ વિરાટ ચેતના બની ગયાં. પછી તો તેમનો આંતરપ્રકાશ ઘૂંઘટ તો શું દીવાલો ભેદીને દૂર દૂર વ્યાપી ગયો. દૂર દૂરથી અસંખ્ય લોકો એમનાં દર્શને આવવા લાગ્યા અને ભોળાનાથના આદેશથી તેઓ લોકોને દર્શન આપતાં.

જ્યોતિષચંદ્ર રોય કે જેઓ માના ધર્મપુત્ર બની રહ્યા હતા તેઓ ભાવની એક ઉચ્ચ સ્થિતિનો અનુભવ કરતાં બોલી ઊઠ્યા: 'આપણે માને 'આનંદમયી મા' કહીને બોલાવીશું' તેમના અંતરમાંથી સ્ફુરેલું આ નામ સૌએ સ્વીકારી લીધું અને તેઓ શ્રી શ્રી મા આનંદમયી બની ગયાં.

હવે સમગ્ર વિશ્વ માનું ઘર બની ગયું અને પરમ પ્રભુના પ્રેમ, પ્રકાશ ને આનંદને સર્વત્ર રેલાવતું તેમનું આનંદમયી સ્વરૂપ પ્રકાશી રહ્યું.

શ્રી શ્રી માની કૃપા આપણા સૌ ઉપર ઉતરો એ જ પ્રાર્થના.

શિવાનંદ કથામૃત

[ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજને આનંદ કુટીર ઋષીકેશમાં મળવા માટે અનેક આગંતુકો, મુલાકાતીઓ અને ભક્તો આવતા. તેઓ ગુરુદેવને વિવિધ વિષયો પર અનેક પ્રકારના પ્રશ્નો પૂછતા. ગુરુદેવ તેનો યોગ્ય જવાબ આપતા. આ પ્રશ્નો તથા તેના જવાબ ગુરુદેવની સાથે રહેતા સંન્યાસી શિષ્યો ચીવટપૂર્વક નોંધી લેતા. આ નોંધ એટલે શિવાનંદ કથામૃત. તેમાં ઘણી વ્યક્તિઓનો ફાળો છે. મુખ્ય ફાળો સ્વામી વ્યંકટેશાનંદજીનો છે. આ ઉપરાંત સ્વામી શિવાનંદ હૃદયાનંદજી, સ્વામી ચૈતન્યાનંદજી, સ્વામી સંતાનંદજી, સ્વામી ગુરુશરણાનંદજી, સ્વામી પરમાનંદજી તથા બીજાઓએ સેવા આપી હતી]

ટાઈપરાઈટિંગની સ્કૂલ

''ઋષીકેશના સાધુઓ માટે આ લોકોનો કેટલો નિમ્ન અભિપ્રાય હોય છે'' ગુરુદેવે ટીકા કરતાં કહ્યું. થોડાક સમય પહેલાં જ બે-ચાર આધુનિક પુરુષો અને સ્ત્રીઓએ આશ્રમની ઑફિસમાં ડોકિયું કર્યું હતું, દાખલ થયાં અને પાછા જતાં રહ્યાં હતાં.

જેવાં તેઓ પ્રવેશ્યાં કે તેઓ ગુરુદેવને નમસ્કાર કર્યા વગર તો રહી ન શક્યાં. પછી તેઓ ટાઈપરાઈટરોનો ખણખણાટ ધ્યાનપૂર્વક સાંભળી રહ્યાં. તેમાંની એક બહેને એક ટાઈપરાઈટરની પાસે જઈ સાધુ તરફ જોયું અને પછી ગુરુદેવ તરફ જઈ તેમને પૂછ્યું: ''અહીં તમે આ લોકોને ટાઈપરાઈટિંગ શીખવો છો?''

''ના, ના તેઓ ટાઈપના નિષ્ણાત છે. તેઓ બધા સરકારમાં તથા મોટી સારી ઑફિસોમાં પદવી ધરાવતા હતા. તેમણે તેમની નોકરી છોડી દીધી છે અને આ આશ્રમમાં સેવા આપવા જોડાયા છે. તે બધા M.A. થયેલા છે.''

તેઓ જ્યારે જતા હતા ત્યારે ગુરુદેવે તેમને કહ્યું: ''મહારાજ, થોડુંક રોકાઓ. હું આપને થોડુંક વાંચન માટે સાહિત્ય આપું છું.''

તેમાંના એક ગૃહસ્થ જિજ્ઞાસુએ કહ્યું: ''પછી પુસ્તકો જલદી આપો, અમારે જવાનું મોડું થાય છે.''

વિષ્ણુ સ્વામીજીએ તેમને કેટલીક પત્રિકાઓ અને પુસ્તકો આપ્યાં. મંડળીએ ગુરુદેવને નમસ્કાર કર્યા અને ગઈ.

ગુરુદેવ શિષ્યો તરફ ફર્યા અને કહ્યું: ''તેઓ એમ માને છે કે સાધુઓ અભણ અને લીમડાના પાન પર જીવતા નકામા હોય છે. આવી પ્રખ્યાત સંસ્થા માટે કેવો નિમ્ન કક્ષાનો ખ્યાલ!''

શિષ્યો સાથે ભોજન

તા.૮-૧૦-૧૯૪૮નો દિન હતો. દર મહિનાની આઠમી તારીખનો દિન ગુરુદેવનો જન્મદિન હોવાથી શિષ્યો માટે એક વિશિષ્ટ દિન હતો. સ્વામી શંકરાનંદજી અને સ્વામી વિશ્વેશ્વરાનંદજીએ આજે ગુરુદેવને ભોજનગૃહમાં બધાંની સાથે જમવા વિનંતી કરી. ગુરુદેવે બધાંના આશ્ચર્ય વચ્ચે તે માટે સંમતિ આપી.

ભોજન માટેનો ઘંટ વાગ્યો. પતરાળાં વહેંચાયાં અને ભોજનગૃહ આખું ભરાઈ ગયું. ગુરુદેવ માટે એક જગા રાખી હતી. ઑફિસનો બ્લોક ખાલી હતો.

ગુરુદેવની સાથે એક ઈજનેર હતા. તેઓ દેહરાદૂનથી આવ્યા હતા. ઈજનેરની મંડળીમાં થોડાક છોકરાઓ અને છોકરીઓ પણ હતાં. ગુરુદેવ ભોજનગૃહના દરવાજા પાસે ઊભા રહ્યા અને નમ્રતાથી ઈજનેરને બીજી પંગતની રાહ જોવા વિનંતી કરી.

તેમણે કહ્યું: ''આ પંગતમાં જગ્યા નથી.''

''મારે માટે પણ જગ્યા નહિ હોય. હું પણ ઈજનેર સાહેબ સાથે બીજી પંગતમાં ભોજન લઈશ.''

ઈન્ચાર્જ સ્વામીએ અવાજ ક્યાંથી આવ્યો તે જોવા ડોકું ઊંચું કર્યું. તેના આશ્ચર્ય વચ્ચે તેણે જોયું કે ઈજનેર અને તેમની મંડળી પાછળ ગુરુદેવ ઊભા હતા, પછી આખી મંડળીનો 'સેક્રેટેરિયલ બ્લોક'માં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો.

જ્ઞાનયજ્ઞ ફંડ

જેવા ઈજનેર ઑફિસમાં પ્રવેશ્યા કે ગુરુદેવે તેમને આવકાર્યા:

"આવોજી, ઈજનેર સાહેબ! ઓમ્ નમો નારાયણાય!" ઊંચા અને તાકાતવર ઈજનેરે ગુરુદેવને પ્રણામ કર્યા અને પછી પોતાનાં બાળકોને બૂમ પાડી કહ્યું: "તમે બધાં ઉપર જાઓ, મંદિરમાં દર્શન કરીને પાછાં આવો."

જ્યારે તેઓ ગયાં ત્યારે તેણે ગુરુદેવના ચરણ સામે સોની એક નોટ મૂકી. "સ્વામીજી, આ આપના ભવ્ય જ્ઞાનયજ્ઞ માટે છે."

બપોરે ગુરુદેવે સ્વામી પદ્મનાભાનંદજીને બોલાવ્યા અને કહ્યું: "તેમના માટે ઘણાં પુસ્તકો લાવો."

ઈજનેરને પુસ્તકો આપ્યા પછી ગુરુદેવે કહ્યું: "આજનું ખાણું અહીં લેશો. ઓ વિષ્ણુ સ્વામીજી! તેમના ખાણાની તરત જ વ્યવસ્થા કરો."

ઈજનેરે દલીલ કરતાં કહ્યું: "સ્વામીજી, ખાણા માટે કોઈ તસ્દી લેશો નહિ. મારા માટે આપની પાસેથી બીજા પ્રકારનું ખાણું – મારા આત્મા માટેનું ખાણું – લેવાનું વિચારું છું. હું હજી ગૃહસ્થી જ છું. મારે આપની પાસેથી પૂર્ણ ગૃહસ્થી જીવન કેમ ગાળી શકાય તે માટે સલાહ લેવાની ઈચ્છા છે."

"જપ કરો. ગીતા વાંચો, પ્રસંગોપાત ઉપવાસ કરો. દરેક બાબતમાં મિતાહાર વિહારી બનો. તમારાં બધાં બાળકો સાથે કીર્તન કરો."

"સ્વામીજી, હું જપ તો કરું જ છું અને રામાયણ વાંચું છું. આપે આદેશ આપ્યો છે તે પ્રમાણે ભગવદ્‌ગીતા પણ વાંચીશ."

પ્રસન્ન દેખાતા ગુરુદેવે આશ્ચર્યસહ કહ્યું: "ઓહ! તો તો તમે મોક્ષ માટેની ચાવી મેળવી જ લીધી છે! તમારે ફક્ત ઉઘાડવાનું જ બાકી છે. તમારી સાથે બધી રીતની પૂર્ણ ઈશ્વરની કૃપા પણ છે.

પછી ઈજનેરે કેટલાક ગ્રામોફોન રેકોર્ડ, પુસ્તકો અને ફોટા ખરીદ્યા. પોતાના દરેક બાળકને ગુરુદેવની એકેક છબી આપતાં તેમણે કહ્યું: "સ્વામીજી, આ આપના ભવિષ્યના શિષ્યો છે."

વેદનામાંથી મુક્તિ

એક જિજ્ઞાસુએ ગુરુદેવને પૂછ્યું: "વેદનામાંથી કેવી રીતે મુક્ત થવું?"

"જ્યારે ક્લોરોફોર્મ આપવામાં આવે છે ત્યારે કંઈ વેદના થાય છે?"

"ના, સ્વામીજી."

"ગાઢ ઊંઘમાં વેદના થાય છે?" ગુરુદેવે ફરીથી પૂછ્યું.

"ના, સ્વામીજી."

"જો તમે તમારા મનને વેદનાથી દૂર કરી શકશો તો તમને વેદના લાગશે નહિ." ગુરુદેવે છેવટે કહ્યું.

સેવાની મદદમાં

એક શિષ્ય ગુરુદેવની કુટિર પર ગયો અને એક કપ દહીં માટે માગણી કરી.

ગુરુદેવે પૂછ્યું: "તું કાંઈ દવા લે છે?"

"હા, સ્વામીજી, અને તેને દહીં સાથે લેવાની છે."

કોઈએ વચમાં બોલતાં ગુરુદેવને જણાવ્યું કે "તે છેલ્લા થોડાક દિવસથી નિયમિત ખોરાક લેતો નથી."

"ના, ના, તે સારું નથી. તમારે ખૂબ પ્રચંડ કામ કરવાનું છે. તે માટે ખૂબ શક્તિની જરૂર પડે. સારી રીતે જમો. જમવામાં ઘણા પ્રતિબંધો ન રાખો."

પછી તેમના લાક્ષણિક સ્મિત સાથે ગુરુદેવે ઉમેર્યું: "મને એ ખબર પડતી નથી કે આ યુવાન લોકોનાં જઠર કેમ બાળકના જેવા નાનાં છે. આ ઉંમરે તો તમે પથ્થરને પણ પચાવી શકો તેવાં જઠર જોઈએ. મારા તરફ જુઓ. મને કદાચ ઝાડા થઈ જતા હશે પણ તે માટેની દવા લીધા પછી મારો સામાન્ય ખોરાક તો લઉં છું જ. હું ડૉક્ટરોની ધમકીઓને માનતો નથી. મારે સેવા કરવી છે. આ પ્રતિબંધો સેવામાં અવરોધરૂપ છે."

યુવાન ભેગા યુવાન

સ્વામી વિશ્વેશ્વરાનંદજીએ ઑફિસમાં જાહેર

કર્યું કે દૂન સ્કૂલના વિદ્યાર્થીઓની એક નાની મંડળી આશ્રમમાં આવી પહોંચી છે. થોડી જ વારમાં વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકો ઑફિસમાં આવી પહોંચ્યા.

પોતાના ટેબલ પર પડેલા ખૂબ મહત્ત્વના અને તાકીદના સંદેશની પરવા કર્યા વગર ગુરુદેવે વિદ્યાર્થીઓનો ખૂબ પ્રસન્નતાથી સત્કાર કર્યો.

બધાંની સાથે - દરેકની સાથે એક-બે શબ્દો બોલી ગુરુદેવ બધાને ડાયમંડ જ્યુબિલી હૉલની બહાર લઇ ગયા.

''તમે ડ્રિલ (કવાયત) એટલે શું તે જાણો છો?''

''હા, સાહેબ.''

''પણ તમે ઉપનિષદની ડ્રિલ જાણો છો?''

''શું?'' છોકરાંઓ એકબીજા તરફ જોવા લાગ્યાં અને છેલ્લે તેમના શિક્ષક તરફ પ્રશ્નના જવાબ માટે જોયું. ગુરુદેવે તેમને જલદીથી બે હારમાં ગોઠવી દીધાં.

ગુરુદેવ તરફથી આદેશ મળ્યો: ''ઓમ્ તત્ સત્'' અને છોકરાંઓ તરત જ ગુરુદેવના પોઝ 'એટેન્શન-તૈયાર'માં ગોઠવાઇ ગયાં.

''માતૃ દેવો ભવ!'' - બન્ને હથેળીઓ જોડીને છાતી પર રાખી નમસ્કાર કરવા.

''પિતૃ દેવો ભવ!'' - બન્ને હાથ સીધા ઊંચે કરવા.

''આચાર્ય દેવો ભવ!'' - હાથ નીચે લાવીને કેડ પાસે પાદહસ્તાસન અને સૂર્યનમસ્કારની માફક રાખવા.

''અતિથિ દેવો ભવ!'' - હથેળી જોડી છાતી પર રાખી નમસ્કાર કરવા.

''ઓમ્ તત્ સત્'' - એટેન્શન - તૈયાર!

પછી ગુરુદેવે 'ડ્રિલ'નું મહત્ત્વ સમજાવ્યું: ''આને ઉપનિષદની 'ડ્રિલ' કહેવામાં આવે છે. આદેશના શબ્દો એ ઉપનિષદોના ઋષિઓએ ઉચ્ચારેલા મહાન શબ્દો છે. તમારી માતા તમારી દેવ બનો. તમારા પિતા તમારા દેવ બનો. તમારા શિક્ષક તમારા દેવ બનો. તમારા મહેમાન તમારા દેવ બનો. આ વાક્યો જ્યારે તમે બોલો છો - રટો છો ત્યારે ધીમે ધીમે તમારું હૃદય દિવ્ય બની જાય છે.''

પછી દંડબેઠક કવાયતો શરૂ થઇ.

''સીતા !'' - મુઠ્ઠી વાળેલી, આગલા હાથ કોણીથી વાળી ઊંચા કરવા, પછી આખા શરીરને નીચે નમાવી એડીઓ પર બેસવાની સ્થિતિ.

''રામ!'' - સામાન્ય ઊભા રહેવાની સ્થિતિ, પણ મુઠ્ઠી વાળેલી અને તૈયાર.

''ઓમ્ તત્ સત્'' - એટેન્શન - તૈયાર!

'સીતા-રામ' અને 'રાધે-શ્યામ'ની કવાયતો કરી, ગુરુદેવ વિદ્યાર્થીઓને કૂચ કરતાં કરતાં કૂચના સૂરથી બોલ્યા :

''બંમ બંમ બંમ બંમ મહાદેવ. હર હર હર હર સદાશિવ.'' પછી એક શિષ્યે કીર્તન કર્યું અને 'યોગના સાર' પર વિદ્યાર્થીઓ સમક્ષ પ્રવચન કર્યું.

પછીથી ગુરુદેવે વિદ્યાર્થીઓને તેમના વર્ગમાં થતી ડ્રિલ બતાવવા કહ્યું. જલદીથી ડાયમંડ જ્યુબિલી હૉલની સામેના ધાબા પર શેતરંજી પથરાઇ ગઇ. ગુરુદેવે છોકરાંઓને યોગનાં આસનો શીખવ્યાં અને તેમની ઉપયોગિતા સમજાવી.

પછી તેમણે છોકરાંઓને ગાવા માટે પ્રોત્સાહિત કર્યાં. ત્યારપછી એક વક્તૃત્વ હરીફાઇ ગોઠવવામાં આવી. તેજસ્વી વિદ્યાર્થીઓમાં એક 'દિવ્ય જીવન સંઘ' જેવી આધ્યાત્મિક સંસ્થાઓની આજે કેટલી તાતી જરૂર છે તેની સાદી ભાષામાં સમજ આપી.

''પછી વિદ્યાર્થીઓ બે સમૂહમાં વહેંચાઇ ગયા અને ગુરુદેવને તેઓ ચર્ચા કરી શકે તેવા કોઇ વિષયને શોધી આપવા વિનંતી કરી.

સૂચિત વિષય હતો - ''દિવ્ય જીવન જરૂરી છે?''

તેનાથી વિદ્યાર્થીઓની તેમજ સર્જનાત્મક શક્તિઓની કસોટી થઇ. તેમણે સુંદર રીતે વિષયના ટેકામાં અને વિરુદ્ધમાં ચર્ચા કરી.

સૂર્યના પ્રકાશમાં ઊભા રહીને ગુરુદેવે જે વિદ્યાર્થીઓએ જુદી જુદી હરીફાઇઓમાં ભાગ લીધો હતો તેમને પુસ્તકો વહેંચ્યાં. પછી આખી ટુકડીને ચા તથા દૂધ આપ્યાં અને છેલ્લે પ્રેમપૂર્વક વિદાય આપી.

અમૃતપુત્ર-૨૩

- શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે

['અમૃતપુત્ર'ના અંશો પૂજ્યશ્રી ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ સમક્ષ લોનાવલા-ખંડાલા અને દહેરાદૂનમાં વાંચવામાં આવેલા. મૂળ મરાઠી લેખન અને પછી હિન્દી ભાષાંતર શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડેએ કર્યું છે. તેમની અનુમતિથી આ ગુજરાતી ભાષાંતર દિ.જી.ના ગુરુભક્ત સાધકોની સેવાર્થે પ્રસ્તુત કરવાનો આનંદ છે. -સંપાદક]

સ્વામીજી કટકથી જાજપુર રોડ રેલમાર્ગે જઈ રહ્યા હતા. તેમના સામાનની કાળજી એક સંન્યાસી લઈ રહ્યા હતા, તેમાં આશ્રમના થોડા મહત્ત્વપૂર્ણ કાગળો અને સ્વામીજીના અંગત ઉપયોગ માટેનો થોડો સામાન પણ હતો. ગાડી જાજપુર રોડ પહોંચ્યા બાદ સ્વામીજીને તેમના સામાનમાંથી કંઈક જરૂર પડી. જેમની પાસે તે એક ખાસ બેગ હતી, તે શિષ્ય વિટંબણામાં પડ્યા. તે બેગ ટ્રેનમાં જ રહી ગઈ હતી અને ટ્રેન તો આગળ નીકળી ગઈ હતી. બધા હેરાન પરેશાન થઈ ગયા. એટેચી-બેગમાં ખૂબ જ આવશ્યક કાગળો હતા. સ્વામીજીની દૈનિક આવશ્યકતાની ચીજવસ્તુઓ હતી.

આયોજકોએ કહ્યું, '...સ્વામીજી જાજપુરથી આપણે કેઓનઝારનો કાર્યક્રમ રદ કરીશું અને કાર લઈને હમણાં જ ટ્રેનને પકડી પાડીશું.'

પરંતુ સ્વામીજીએ કહ્યું, ''જે કામ ગુરુદેવે તેના ભક્તોને સેવા માટેનું સોંપ્યું છે, તેને રદ કેમ કરાય... એમ કરીએ આગળના રેલવે સ્ટેશને સ્ટેશન માસ્ટરને ફોન કરીને સૂચના આપીએ અને અહીં આપણે આપણા કાર્યક્રમો યથાવત્ ચાલુ રાખીએ.''

કેઓનઝારનો કાર્યક્રમ પૂર્વ નિયોજિત રૂપે જ સમ્પન્ન થયો અને જ્યારે સ્વામીજી બાલાસોર પહોંચ્યા તો ત્યાં બેગ હેમખેમ મળી ગઈ.

સ્વામીજીની ઉદારતા અને કરુણાને કારણે તેઓ કદીએ કોઈ પણ દીન-દુ:ખી આર્ત હૃદયની અવગણના કરી શકે તેમ જ ન હતા. દીન-દુ:ખીઓની સેવા તે તેમને મન સૌથી મહત્ત્વનું કામ હતું. બાલાસોરથી સ્વામીજી કલકત્તા જતા હતા. ગાડી પકડવા માટે તેમણે એક પુલ પાર કરવાનો હતો. તેમની સાથેના લોકો પુલ પાર કરીને નિર્ધારિત પ્લેટફોર્મ પર પહોંચી ગયા હતા. સ્વામીજી હજુ પુલ ચઢ્યા જ ન હતા. એક આંધળા ભિખારીએ તેમની પાસે ભીખ માગી.

તેને બિચારાને શી ખબર કે તે જેની પાસે ભીખ માગી રહ્યો છે, તેઓ જ્ઞાનનું દાન કરવાવાળા વિશ્વના સૌથી ધનાઢ્ય વ્યક્તિ છે. સ્વામીજીનો સામાન પણ આગળના પ્લેટફોર્મ પર ચાલ્યો ગયો હતો. તેમની સાથેના લોકો પણ આગળ નીકળી ગયા હતા. તેમની પાસે તે ભિક્ષુકને આપવા માટે કાંઈ જ ન હતું, પરંતુ તે સૂરદાસની યાચનાને પાછી ઠેલવવાની ભાવના પણ સ્વામીજીના હૃદયમાં ન હતી. સ્વામીજીની દૃષ્ટિમાં તે યાચક પણ પ્રત્યક્ષ પરમાત્મા જ હતો... અને આકસ્મિક સ્વામીજીએ પોતાનું અંગવસ્ત્ર બંને હાથમાં પહોળું કર્યું અને જતા-આવતા લોકો પાસેથી તે યાચક વતી ભિક્ષા... ભીખ માગવી શરૂ કરી દીધી. આ ભિક્ષા પાત્ર... આ ભિક્ષા ઝોળી કોઈ સાધારણ લાચાર માણસની ન હતી. એ મહાન તપસ્વી એક દુખિયારાની મદદ માટે વિનમ્ર ભાવે યાચના કરી રહ્યા હતા અને જોતજોતામાં તેમનાં અંતવસ્ત્રમાં પૈસાનો વરસાદ થવા લાગ્યો. લોકોએ પોતપોતાના ખિસ્સામાંથી... ગજવામાંથી જે હતું તે બધું તે યાચનાપાત્રમાં ઠાલવવા માંડ્યું. અને આપે પણ શા માટે નહીં ? આવી રીતે આ પૂર્વે સ્વામીજીએ દાન માગ્યું જ ન હતું, અને આજે જે સ્વર્ણ અવસર પ્રાપ્ત થયો છે... હાથ આવ્યો છે... તે તક જતી કરાય કેવી રીતે ? દાનથી તો પુણ્યની રાશિ-પુણ્યનું ફળ વધે જ છે ! સ્વામીજીએ એકત્રિત થયેલું બધું

જ ધન... બધા જ પૈસા તે ભિક્ષુકની ઝોળીમાં ઠાલવી દીધા. તે પૈસાને સંભાળીને રાખવાનું કહીને તેઓ પોતાની ટ્રેનના પ્લેટફોર્મ તરફ ચાલી નીકળ્યા. સ્વામીજી ટ્રેનમાં બેઠા... ટ્રેન ચાલી ગઈ. આ તરફ આ આંધળો ભિખારી વિચારી રહ્યો હતો – કોણ હશે આ મહાપુરુષ કે જેણે મારા માટે ભિક્ષા માગી?

સ્વામીજી તો આ સઘળી ઘટના ભૂલી પણ ગયા. તેમણે કંઈક કર્યું છે તેવો ખ્યાલ પણ તેમને ન હતો, સ્વામીજીએ જે દિવસે ઐશ્વર્ય સમ્પન્ન ઘરનો ઉંબરો ઓળંગ્યો અને ગેરુ અંચળો ધારણ કર્યો તે ક્ષણેથી જ અહંકાર અને માન-સન્માનની ઈચ્છા પાકેલા ફળની જેમ સહજતાથી છૂટી ગયાં હતાં.

હવે માન શું ?.... કે અપમાન શું ? .... મન તો બંનેથી પૃથક્ થઈ ગયું હતું.

સ્વામીજી ઉત્તર ભારતમાં યાત્રા કરી રહ્યા હતા. હંમેશાંની જેમ રેલવે પ્લેટફોર્મ ઉપર થોડીવાર તેમણે સંકીર્તન કર્યું અને પછી પોતાના માટે રિઝર્વ કરવામાં આવેલ ફર્સ્ટ ક્લાસ ડબ્બામાં આવ્યા. સ્વામીજી પોતાની સીટ ઉપર આવે એટલામાં એક પૈસાદાર શેઠ.... વ્યાપારીએ ઝપાટાબંધ તે કેબિનમાં આવી... સ્વામીજી માટે પાથરેલ બિસ્તરનું ફીંડલું કરીને ખૂણામાં ફેંકી દીધું. તેના વર્તનમાં એકદમ નરાધમતા અને તોછડાઈ હતાં, અને તે પોતે તે સીટ ઉપર લાંબો થઈને સૂઈ ગયો. સ્વામીજીની સાથે ગુરુદેવના ભક્ત શ્રી રામરતનજી હતા... તેમણે વિનમ્રતાથી કહ્યું,

''આ બર્થ સ્વામીજીની છે.''

અને ખૂબ અહંકાર સાથે તે શેઠિયો.... બરાડ્યો જ.... 'જાઓ... જાઓ.... આવા ઠગો મેં ઘણા જોયા છે... સ્વામીજીની બર્થ ? તેની ટિકિટના પૈસા તો મારા જેવા કોઈક શેઠે જ આપ્યા હશેને ? અને તેણે ચૂકવ્યા હોય તો તેની પાસે વળી પૈસા ક્યાંથી આવ્યા ? રામરતનજીના હોઠ ક્રોધમાં ફફડવા લાગ્યા. તેમનો દેહ ઝુમરી તલૈયા-કોડરમા બિહારનો હતો. કાયા સવા છ ફૂટ ઊંચી... તે ધારે તો શેઠને ઊંચકીને ચાલુ ટ્રેને બહાર ફેંકી દે... તેવો કદાવર પુરુષ... પરંતુ તેઓ કંઈ આગળ બોલે તે પૂર્વે સ્વામીજીએ ખૂબ શાંતિથી કહ્યું,.... 'રામરતનજી... તેમનું કહેવાનું સત્ય છે... હું એક સંન્યાસી છું. મૃદુસુલાયમ પથારીની ઈચ્છા મારે ન રાખવી જોઈએ. તેમણે અપાર શાંતિથી પોતાનો બિસ્તરો... પથારી જમીન પર પાથર્યો અને તેના ઉપર લંબાવ્યું... રામરતન બહુ જ પરેશાન હતા.

સ્વામીજી સંન્યાસી છે તે વાત તો સાચી છે, પરંતુ જનકલ્યાણ માટે તેમણે પોતાની કાયા ચંદનથી પણ વધારે ઘસી છે. કઠિન તપસ્યા પછી તેમણે ટિકિટના પૂરા પૈસા આપીને આરક્ષણ સાથે તેઓ સફર કરી રહ્યા છે... ભલેને શરીર સંન્યાસીનું હોય... પરંતુ છે તો અસ્થિ-માંસનું શરીર.... તેને પણ થોડી વિશ્રાન્તિ તો જોઈએ ને ? આ ફર્સ્ટ ક્લાસની યાત્રા સ્વામીજી પોતાના માટે નથી કરતા, જે શરીરથી તેમણે ગુરુદેવની, ગુરુદેવના કાર્યની, રાષ્ટ્રની સેવા કરવાની છે તે માટે ભક્તોના માન ખાતર તેઓ આ સગવડ ગ્રહણ કરે છે... અન્યથા તેઓને વળી આ બધી વળગણ શા માટે ?

અને સ્વામીજી તો ખૂબ શાંતિથી સૂઈ ગયા હતા. ન અસુવિધાનો ખેદ કે ન અપમાનનું દુઃખ... મન તો બંનેથી દૂર... પૃથક્ આનંદોઽહમ્‌ને ખોળે પોઢ્યું હતું.

સ્વામીજીની આવી શાંતિથી પેલા શેઠનું મન ચકડોળે ચઢ્યું. તે વિચારવા લાગ્યા... આ તે કેવો ફકીર છે ? ટિકિટ ભલેને કોઈએ ખરીદી આપી હોય, પરંતુ બર્થ તો તેમની જ હતી... અધિકાર પણ તેમનો જ છે, ત્યારે તો તે અહંકારને ઘોડે ચઢેલો હતો, પરંતુ હવે તેનો પારો નીચે આવ્યો. તેના મનમાં પરિવર્તન આવ્યું. તેણે જોયું... તેમના ચહેરા પર તેજ છે... અલૌકિક શાંતિ પણ છે... આ કોઈ ઠગ-સાધુ લાગતો નથી... ખરેખર

તે પવિત્ર ચરિત્ર મહાપુરુષ દેખાય છે. શેઠના પસ્તાવાનો પાર ન રહ્યો. તેણે સ્વામીજીનાં ચરણ પકડ્યાં. ક્ષમા માગી, અને તે બર્થ પર સૂઈ જવાનું કહ્યું. એક વાર અહંકારને ઠેસ વાગે તો ક્ષમા આપવાનું મુશ્કેલ હોય છે. બીજો માણસ હોત તો તેની ભૂલ તેને સમજાય તેવા ભાવથી તેની વાતનો સ્વીકાર કરત નહીં. પરંતુ સ્વામીજી! થોડા મૃદુ હાસ્ય સાથે તે બર્થ પર આવતા રહ્યા. તેમના મનમાં અપમાનની કટુતાનો લેશ માત્રેય આભાસ ન હતો.

સ્વામીજી મહારાષ્ટ્રના એક નગરમાં પધારવાના હતા. નગરના સર્વે ભક્તોના મનમાં ભાવ હતો કે સ્વામીજી અમારે ત્યાં જ ઉતારો કરે, પરંતુ દિવ્ય જીવન સંઘના સદસ્યોએ એક ધનાઢ્ય પણ ભક્તિપૂર્ણ સજ્જનને ત્યાં સ્વામીજીની રહેવા-ઊતરવાની વ્યવસ્થા કરી.

તે વ્યક્તિનો આનંદ તો હિલોળા લેવા લાગ્યો. તેણે તો અનુભવ્યું કે તેનો ગૃહસ્થાશ્રમ ધન્ય થઈ ગયો. સ્વામીજી પધાર્યા અને રહ્યા પણ. તે ગૃહસ્થના પરિવારના સૌ નાના-મોટા લોકો સ્વામીજીની સેવામાં ખડેપગે તૈયાર રહ્યા, પરંતુ આ કલ્પવૃક્ષની છાયામાં એક વ્યક્તિ ભૂખી હતી... તે ઘરની ગૃહિણી. ખાવું, પીવું અને સંસારનાં સુખો ભોગવવાં... તે જ તેનો સ્વભાવ અને સપનું હતાં. તેને સાધુ-સંત સત્સંગ કે પ્રવચનમાં લેશ માત્રેય રસ ન હતો. ઘરે આવેલ અતિથિનો આદર-સત્કાર કરવો એ તો ગૃહણીનો ધર્મ છે... કદાચ તેને આ ધર્મની ખબર નહીં હોય કારણ કે તેણે સ્વામીજીને કહ્યું... 'તમારા જેવા લોકો અહીં આવી ભરાય તો અમને કેટલી તકલીફ પડે તેની ખબર છે?'

કોઈ સાધારણ માણસને આવું કહેવામાં આવે તો તે આ અપમાન સહન તો ન જ કરે અને તે જ ક્ષણે ઘર છોડીને ચાલ્યો જાય. પરંતુ સ્વામીજી તો દિવ્ય પુરુષ હતા. એક વ્યક્તિના કારણે સમગ્ર પરિવારને... ભક્તોને દુઃખ અને નિંદાનો ભોગ ન થવું પડે... માટે તેમણે આ કડવો ઘૂંટડો ગળી જઈ શાંતિથી તે મહિલાને સત્સંગનો મહિમા સમજાવ્યો. અતિથિ દેવ કહેવાય તે પણ સમજાવ્યું. અતિથિનું આગમન યજમાનના મંગળ માટે કલ્યાણ માટે હોય છે તે પણ કહ્યું... પ્રસાદ ફળ આશીર્વાદ આપ્યા અને કોઈને પણ આ ઘટનાની લેશ માત્રેય જાણ થવા દીધી નહીં. ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી સદૈવ કહેતા... અભિમાન ત્યાગો... સેવા કરો... નારાયણ નારાયણ નારાયણ નારાયણ. અપમાન સહન કરો. દુઃખ સહન કરો... યશ તમોને જ મળશે. ગુરુદેવનો ઉપદેશ સ્વામીજીના પ્રત્યેક શ્વાસમાં ઓતપ્રોત હતો.

☐ **'અમૃતપુત્ર'માંથી સાભાર**

(આદર્શ ત્યાગનું પ્રાણતત્ત્વ, પાના નં ૧૨ ઉપરથી ચાલુ)

છેઃ 'अर्जुनविषाद योग' એ એક 'યોગ' છે. કેવી નૂતન અને આશ્ચર્ય જનક વાત છે ! ભગવદ્ગીતાના અન્યાન્ય અધ્યાયોમાં જે 'યોગ' છે તેવો જ આ પણ એક 'યોગ' છે. ગીતા-સિદ્ધાંતના સમગ્ર શરીરનું, આ અધ્યાય પણ એક અભિન્ન અને મહત્ત્વનું અંગ છે. આમ, આ પ્રથમ અધ્યાય પણ એક 'યોગ' હોવાના કારણે એને ઉવેખીને, ઉપરછલ્લો જોઈને આગળ જવું જરા પણ યોગ્ય નથી.

☐ **'ગીતાદર્શન'માંથી સાભાર**

કર્મ તત્ત્વજ્ઞાન છે પણ માનવશરીરે કાર્ય રસાયણ છે

- ડૉ. નાનક ભટ્ટ

મનુષ્યના જન્મ અને માનવદેહે છેક છેલ્લા શ્વાસ સુધી પ્રવૃત્ત રહેતા સ્થૂળ શરીરના વૈશ્વિક તાણાવાણા વિષયે પ્રત્યેક સમયે ચિંતન કર્યું છે.

ઈ. સ. પૂર્વે ૩૫૦૦ વર્ષ પહેલાં બ્રહ્મસૂત્ર ઉપનિષદમાં ઋષિઓએ કહ્યું છે, 'મનુષ્યદેહ, દેવ હેતુ કર્મ સાધે છે.' મહાભારત સમયના પૃથ્વી આસપાસના ગ્રહ-નક્ષત્રોની સ્થિતિગણના અનુસાર આજથી ૫૧૫૯ વર્ષ પહેલાં યોગેશ્વર કૃષ્ણે 'કર્મસુ કૌશલમ્' કહી માનવકર્મને સ્વમુક્તિ માટેના યોગ તરીકે પ્રતિપાદિત કર્યું. ઈ. સ. પૂર્વે ૫૯૯માં વિહરમાન જૈન સિદ્ધાંત અનુસાર મહાવીર સ્વામીએ મનુષ્ય જીવન કર્મ મુક્તિનો શાશ્વત માર્ગ છે તેમ જણાવ્યું. સાથોસાથ આત્માજ્ઞાનીનું સાધન છે તેવી ઘોષણા કરી.

પૃથ્વી ઉપરનો માનવસમાજ જેમ-જેમ વિકસિત થતો ગયો છે તેમ-તેમ બાહ્ય અને આંતરિક અવલોકનો થકી અસ્તિત્વ અંગેના ખ્યાલો વધુ ને વધુ સ્પષ્ટ થતા ગયા છે. ઈસ પૂર્વે ૭૮ વર્ષ એટલે કે આજથી ૨૧૪૨ વર્ષ પહેલાં મહર્ષિ ચરકે માનવશરીરને રસ-પંચત્વ કહ્યું. રક્ત, માંસ, અસ્થિ, મજ્જા, વીર્ય અને વસામાં રહેતા ધાતુની સમજ આપી તો ૨૦મી સદીના પ્રારંભે નોબેલ વિનર જેકોબસે પ્રતિપાદિત કરતાં કહ્યું કે, 'Life is Chemistry'

ભૌતિકશાસ્ત્રમાં અણુ-પરમાણુની વૈશ્વિક ગતિની સમજ વિકસી છે તેમ સ્પષ્ટ થતું જાય છે કે ઈલેક્ટ્રોન અને પ્રોટોનની પોતાની સર્ક્યુલર મૂવમેન્ટ છે અને જેમ કમ્પ્યૂટરમાં બને છે, માણસના મસ્તિષ્કમાં યોજાય છે તેમ સમગ્ર બ્રહ્માંડમાં Residual Chemical વિકસે પણ છે અને નાશ પણ પામે છે. Genetic Engineeringના વિકાસથી ખ્યાલ મળ્યો છે કે પુરુષ અને સ્ત્રીના જિન્સમાં રહેલ રંગસૂત્ર આધારે જ નવા મનુષ્યના રંગ, રૂપ, સ્વભાવ અને રોગ સ્થિતિનું ચિત્ર ઉપસે છે.

પૃથ્વી ઉપર રહીને બ્રહ્માંડને જોતાં હવે વિજ્ઞાન પણ વિશ્વને ઉર્જા તરીકે સ્વીકારતું થયું છે. પણ પૃથ્વીથી ૭.૫ અબજ કિલોમીટરના અંતરે આવેલ પ્લૂટો સુધીની યાત્રા દરમિયાન અંતરિક્ષયાને ઊર્જાના સ્વરૂપની જે ઓળખ આપી છે તે પરથી તો સ્પષ્ટ થાય છે કે જગતની ઊર્જાને ગતિ આપનાર તત્ત્વ ચૈતન્ય છે. આ ચૈતન્ય તત્ત્વ માણસના જિન્સમાં વિદ્યમાન છે.

વિજ્ઞાન આજે પણ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રોથી પકડી શક્યું નથી પણ જૈન ધર્મમાં નોંધાયું છે તેમ જ્ઞાની આત્માસ્વરૂપે માણસના સ્વભાવમાં સહજ રીતે આનંદ, શાંતિ, પ્રેમ અને સ્વાતંત્ર્ય જેવા ગુણો રહેલા હોય છે. ઉપનિષદના સમયની ખોજને આગળ ધપાવતાં શરીરની જૈવિક રચના, માનવીય પ્રવૃત્તિ અને તેની કેમિસ્ટ્રી વિષયે હવે રસપ્રદ અભ્યાસો વિવિધ સ્તરે થતા રહે છે.

કેનેડાની યુનિવર્સિટી ઓફ stanfordના સાઈકોલોજીના પ્રાધ્યાપક ડૉ. સેન્ડા વાયસેમના સંશોધન અનુસાર લોહીમાં એસ્ટ્રોજનનો ફ્લો વધે તો જ મસ્તિષ્ક આનંદની સ્થિતિનો અનુભવ આપે છે. બ્રિટિશ યુનિવર્સિટીના Department of Neuro Chemistryના જર્નલમાં પ્રકાશિત થયા અનુસાર પુરુષ કરતાં સ્ત્રીઓનું મસ્તિષ્ક ૦૩ સેન્ટિમીટર નજીક હોય છે અને પુરુષ કરતાં સ્ત્રીઓનાં લોહીમાં ૧૫% એસ્ટ્રોજન વધુ હોય છે અને આથી જ પુરુષ કરતાં સ્ત્રીઓમાં Self Suicide નું પ્રમાણ ઓછું રહે છે.

શરીરશાસ્ત્ર કહે છે કે, માણસની દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ તેના Genetic સ્વભાવથી વિરુદ્ધ જાય છે તો Pituitary નામની ગ્રંથિમાંથી Arsenic નામે રસાયણ વહે છે, જે લોહીમાં ભળતા વ્હાઈટ સેલ વધે છે,

હીમોગ્લોબીન ઘટે છે, આવા સમયે હૃદયને ઓક્સિજનનું સ્તર જાળવી રાખવા વધારે ઝડપથી ધબકવું પડે છે. બીજી તરફ કિડની લોહીમાં વધતા Arsenicને ઘટાડવા મહેનત કરે છે અને પરિણામે શરીરમાંથી પ્રોટીન ઘટતું જાય છે.

રોજબરોજના અનુભવના આધારે ખ્યાલ આવે છે કે માણસ પાસેથી કોઈ આગ્રહવશ, નિયત સમયમર્યાદા નક્કી કરી કામ લે છે તો તરત શરીરમાંથી આર્સેનિક રસાયણ વધે છે ને માણસને એસિડિટીનો અનુભવ થવા લાગે છે, છાતીમાં બળે છે, માથું દુઃખવા લાગે છે, ખાટા ઓડકાર આવે છે અને આથી વિપરીત પ્રેમભાવથી ઘરનું સૌથી નાનું બાળક પણ દાદાજીને ઘૂંટણે પાડી તેના પર સવારી કરે છે તો પણ બુઝુર્ગનું સ્વમાન ઘવાતું નથી, ઊલટું સ્નેહભાવે ગમતું કામ થતાં લોહીમાં એસ્ટ્રોજન ભળે છે, શરીરમાં સ્ફૂર્તિનો અનુભવ થાય છે, આનંદ આવે છે અને રહ્યો-સહ્યો થાક પણ ઊતરી જાય છે.

શરીરનો એક આગવો ધર્મ છે જે હંમેશા જૈવિક અનુકૂલન (બાયોફેકર્ટ) તરફ માણસને દોરી જાય છે. ભારતીય સંસ્કૃતિનું ૮૦૦૦ વર્ષનું દર્શનશાસ્ત્ર, રાજા, રાજ્ય, સમાજ અને ઈશ્વર પ્રત્યે વફાદાર રહેવા માણસને સતત દોરે છે, પણ એ બધા વચ્ચે પણ પૈસા થકી ખરીદી શકાતા બાયોફેકર્ટ પ્રત્યે હવે સમાજ વધુ ને વધુ આકર્ષાતો રહ્યો છે.

મનુષ્ય સમુદાય પોતાની સમજ અંગે સતત સંશોધનાત્મક રહ્યો છે ત્યારે મૂલ્યાત્મક પરિવર્તનની આ ભૂમિકાએ માણસે પોતાનું કાર્ય મોક્ષ માટે કરવાનું રહેતું નથી. ઈશ્વર, રાજા કે ધાર્મિક ગુરુઓ પ્રત્યેની વફાદારી જતાવવા કાર્ય કરવાનું નથી. પોતાનાં કારખાનાં, દુકાન કે સંસ્થાના માલિકોને ખુશ રાખવા શરીર ઘસવાનું નથી, પણ પોતાના શરીરમાં વહેતા રસાયણોમાં એસ્ટ્રોજન વધે તે માટે પ્રવૃત્ત રહેવાનું છે. સફળતા અથવા નિષ્ફળતા પ્રકારના માપદંડ છોડીને મનુષ્ય શરીરને લાખો વર્ષથી મળતા જિન્સના સ્વભાવને અનુરૂપ વર્તવાનું છે.

શ્રી રમણ મહર્ષિ કહે છે, 'ઈન્દ્રિય કર્મનું અહમ્ બળ ઘટતા શાંતિરૂપી માનવ સ્વભાવ આપોઆપ ઊભરી આવે છે.' જેમ દરિયાની ભરતી ઊતરી જાય અને માટી હટી જતાં શંખ-છીપલાં દેખાય છે.

યાદ રહે, શાંતિ, સુખ, પ્રેમ, સ્વાતંત્ર્ય બહાર શોધવા જવાનું નથી, પણ શ્રી ગિજુભાઈ બધેકાની વાર્તાના 'આનંદી કાગડા' માફક એ સત્ત્વ માણસના જીન્સમાં રહેલા છે. માણસે પોતાના ચૈતન્ય સ્વભાવને બહાર પણ લાવવા મથવાનું નથી. બસ, ઈન્દ્રિય અહમ્‌ની મર્યાદાઓ ખસેડી દઈએ એટલે શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ કહેતા તેમ પાણી આપમેળે ઢાળમાં દોડી આવશે.

માનવનું જીવન કર્મયોગ છે, તેવું ભગવાન કૃષ્ણએ કહ્યું, પરંતુ તેથી વિશેષ બ્રહ્માંડના એક અંશ તરીકે જિનેટિકલ નેચર સાથે આકાર લેતાં માનવશરીરનો પણ ઈન્દ્રિય સ્વભાવ હોય છે. આ સ્વભાવથી નજીક જીવન જીવવામાં સુખ છે, આનંદ છે તે સમજવાનો હવે સમય પાકી ગયો છે.

કમનસીબે ધર્મગુરુઓ પોતાના ભક્તોને વેદાંત, ઉપનિષદ અને પુરાણનાં પ્રમાણો તારવી માનવકર્મની તાત્ત્વિક ભૂમિકા સમજાવે છે. બાઈબલ ગ્રંથે માણસની સમાજ પ્રત્યેની ફરજને ચર્ચી છે અને સમાજ ધર્મની વાત કરે છે, પણ જે ભૌતિક વિજ્ઞાન, રસાયણ વિજ્ઞાન અને જૈવિક વિજ્ઞાન ચંદ્ર, મંગળ અને પ્લૂટો ઉપર સમાન રીતે કાર્યરત છે તે સંદર્ભમાં માનવશરીરે કરવાનાં કામોની ચર્ચા થતી નથી.

વિકસતાં જ્ઞાને એક વાર ફરી પડકાર ફેંકી માણસને કોઈ કોમ, ધર્મ કે દેશથી પર બ્રહ્માંડના એકમ તરીકે સમજવા આહ્‌વાન આપ્યું છે જે ઝીલી લેવા પ્રયત્ન કરીએ.

શ્રી શ્રી શ્રી આનંદમયી મા

- શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

ગુરુભગવાન શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ માટે પોતાના ગુરુદેવ સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી મહારાજ પછી સૌથી આદરણીય સંત શ્રી શ્રી આનંદમયી મા હતાં. જન્મ આપનાર માને મળતાં જેવો ઉમળકો સંસારીજનને થાય તેવો ઉમળકો તેમને આ દૈવી માનાં દર્શનથી થતો. શ્રી શ્રી મા ગુરુદેવ સ્વામી શ્રી શિવાનંદજીની પણ ઘણાં નિકટ હતાં, એટલે સ્વામીજી તેમને ગુરુતુલ્ય માન આપતાં.

એક્વાર શિવાનંદ આશ્રમના સાધના સપ્તાહમાં શ્રી શ્રી માની ઉપસ્થિતિ હતી. સાધના શિબિરની પ્રશ્નોત્તરીના કાર્યક્રમમાં શ્રી શ્રી મા પ્રત્યુત્તર આપતાં હતાં ત્યારે કોઈએ પ્રશ્ન કર્યો કે 'આપને સાક્ષાત્કાર ક્યારે અને કેવી રીતે થયો ?' આ પ્રશ્નનો ઉત્તર પોતે આપશે એમ સ્વામીજીએ કહ્યું. સ્વામીજીએ સમજાવ્યું કે - 'શ્રી મા તો જન્મથી જ દિવ્ય છે. તેમના માટે સાક્ષાત્કાર કરવાનો પ્રશ્ન જ ઉપસ્થિત થતો નથી.'

સ્વામીજી મહારાજ શ્રી માને સાક્ષાત્ નારાયણી કહેતા અને એવો જ આદરભાવ રાખતા. શ્રી માને પણ સ્વામીજી માટે આવો જ ઉત્કટ આદરભાવ હતો. શ્રી શ્રી મા કહેતાં, 'શિવાનંદબાબા એ જ ચિદાનંદબાબા. ચિદાનંદબાબા એ જ શિવાનંદબાબા. બંને એક જ છે; બાબાજીનાં દર્શન એટલે સાક્ષાત્ નારાયણનાં દર્શન'.

ચાંદોદથી દોઢ કિ.મી. દૂર ભીમપુરા ગામે વિશાળ જગ્યામાં શ્રી શ્રી મા આનંદમયીનો આશ્રમ સ્થિત છે.નૈસર્ગિક વાતાવરણ, પવિત્ર નર્મદા નદીનો કિનારો અને શ્રી શ્રી માની સૂક્ષ્મ દિવ્ય હાજરીમાં અમને થોડા દિવસ રહેવાનું સૌભાગ્ય પ્રાપ્ત થયું. ત્યાં શ્રી શ્રી મા વિશે વાંચ્યું, જાણ્યું, અનુભવ્યું એ ઉપરથી એ નિષ્કર્ષ પર આવ્યા કે શ્રી શ્રી મા માનવ સ્ત્રી શરીરની અંદર પ્રગટ પ્રજ્વલિત જ્યોત હતાં, શાશ્વત સત્ય હતાં, પ્રેમાળ, સ્નેહાળ, કરુણાસભર મા સાક્ષાત્ નારાયણી જ હતાં. શ્રી શ્રી માનો પ્રાગટ્ય દિવસ આવી રહ્યો છે તો સંક્ષિપ્તમાં એમના જીવનકવનની ઝાંખી કરીશું.

શ્રી શ્રી માએ ઈ.સ. ૧૮૯૬ની ૩૦ એપ્રિલ સવારે ત્રણ વાગ્યે સ્વાતંત્ર્ય પૂર્વેના અખંડ ભારતના બંગાળ પ્રાંતમાં ત્રિપુરા રાજ્યના ખેઉડા ગામે પ્રાગટ્ય કર્યું. પિતાશ્રીનું નામ બિપિન બિહારી અને માતાનું નામ મોક્ષદાસુંદરી. દેવકન્યા જેવી સુંદર, કમળ જેવી કોમળ અને સ્ફટિક જેવી નિર્મળ પુત્રીનું નામ નિર્મળાસુંદરી આપ્યું. પૃથ્વી પર ભગવદ્કાર્ય માટે આવેલા આ મહાન આત્માએ દેહનું બંધન સ્વીકાર્યું હોવા છતાં તે દેહથી મુક્ત હતો. માટે જન્મ સમયે રૂદન કરવાના બદલે તેઓ કેરીઓથી લચી પડેલા આંબાને નિહાળી શક્યાં. પરંતુ તેમનાં માતા આ આત્માની મહાનતાને જાણી શક્યાં નહોતાં, માટે રોજ તેમને સાક્ષાત્ મા ભગવતીના સ્વરૂપ સમાન તુલસીજીના ક્યારાની ધૂળમાં આ બાળકીને ધરી દેતાં અને તેના રક્ષણ માટે પ્રાર્થના કરતાં. આ ક્રમ દોઢ વર્ષ સુધી ચાલ્યો, પછી તો તે પોતે જ તુલસી ક્યારે જઈ આળોટવા લાગતાં.

શ્રી શ્રી મા નાનાં હતાં ત્યારથી તેમના ચહેરા પર એક અદ્ભુત હાસ્ય છવાયેલું રહેતું એટલે સહુ કોઈ તેમને લાડમાં હસી કે ખુશીર મા કહેતાં. સહુ કોઈ, કોઈ પણ જાતના ભેદભાવ વગર તેમને રમાડવાની ઈચ્છા રાખતાં.

શ્રી શ્રી મા નાનાં હતાં ત્યારથી તેમને ભાવસમાધિની અનુભૂતિ થવા લાગી હતી. દૂરથી આવતાં કીર્તનના સૂરો સાંભળતાં તેઓ સમાધિમાં સરી પડતાં. તેમનું બાહ્યભાન લુપ્ત થઈ જતું. મોટી ઉંમરના કેટલાક લોકો કીર્તનમાં જે તન્મયતાની સ્થિતિ અનુભવતા તેવી તેઓ બાળપણમાં અનુભવતાં, પણ લોકો તેને ઊંઘ માની લેતા.

ખેઉડા ગામની પ્રાથમિક શાળામાં તેમણે પ્રવેશ લીધો. તેમની સ્મરણશક્તિ અદ્ભુત હતી. તેમના અક્ષરો બહુ જ સુંદર હતા. તેઓ વાંચતાં, લખતાં શીખ્યાં પણ ઘરની પરિસ્થિતિના કારણે તેઓ શાળાકીય શિક્ષણ વધારે લઈ શક્યાં નહીં.

એક દિવસ હરિભજન ગાઈ રહેલા પિતાને તેમણે મુગ્ધભાવે પૂછ્યું : 'બાબા, હરિ કોણ છે?' પિતાએ કહ્યું, 'બેટા, હરિ એ તો ભગવાનનું નામ છે. એનું વારંવાર નામ લેવાથી તેઓ આપણી પાસે આવે અને આપણી ઈચ્છા પૂરી કરે. તું 'હરિ હરિ' એમ પોકાર એટલે તેઓ જરૂર તારી પાસે આવશે.' આ સામાન્ય વાતચીત તેમની પુત્રીનો હરિને પામવાનો માર્ગ બની ગયો. શ્રી શ્રી માને તો નાની વયે પણ કોઈ ઈચ્છા જ નહોતી. તેઓ ભગવાનને પ્રાર્થના કરીને કહેતા : 'હે ભગવાન, તમને જે વાતથી આનંદ થાય તેવું મારા માટે કરજો' અને આ નાની બાલિકાની પ્રાર્થના સાંભળીને ભગવાને પોતાને આનંદ થાય તેવું પોતાનું જ આનંદમય સ્વરૂપ તેમનામાં મૂકી આપ્યું, જે યોગ્ય સમયે પૂર્ણ રૂપે પ્રગટ થયું!'

બાર વર્ષની ઉંમરે સુસંસ્કૃત ચક્રવર્તી પરિવારના પુત્ર રમણીમોહન સાથે તેમનાં લગ્ન થયાં. બાહ્ય દ્દષ્ટિએ શ્રી માનાં લગ્ન ભલે થયાં હતાં, પણ લગ્ન એ તેમના આત્માને બંધનમાં જકડી શક્યું નહીં કે સાંસારિક જીવનમાં તેમને લઈ જઈ શક્યું નહીં. લગ્નમંડપમાં ઘૂંઘટની આડશે પણ આ દેવકન્યાની કાંતિ છૂપી રહી શકતી ન હતી. તે સાધારણ મનુષ્ય નથી એ સ્પષ્ટ અનુભવાતું હતું.

લગ્ન પછી તરત જ રમણીમોહનની નોકરી છૂટી ગઈ અને તેઓ નોકરીની શોધમાં ઢાકા ગયા. તેથી શ્રી મા તેમના જેઠના ઘરે રહ્યા. તેમણે ઘરનું તમામ કામ ઉપાડી લીધું, રસોઈ કરવી, પાણી ભરવું, કપડાં ધોવાં, વાસણ માંજવા, ઘર સાફ રાખવું, ઉપરાંત જેઠાણીના બે બાળકોની સંભાળ રાખવી, માંદા સસરાની સેવા કરવી આ તમામ કાર્યો તેઓ કરતાં હતાં. આ ઉપરાંત બપોરના સમયે ભરતગૂંથણ કરતાં કે કાંતતા. આમ, થોડા જ સમયમાં તેઓ ઘર અને પડોશમાં સહુનાં પ્રિય થઈ ગયાં.

તેમની આ સેવાસાધના સરળ નહોતી. કુટુંબમાં નાની વહુ, તેમાંય પતિ દૂર અને પાછા નોકરી વગરના, બિલકુલ આવક નહીં, અન્યના આશ્રયે રહેવાનું ને બધો જ વખત ઘૂંઘટમાં રહેવાનું, પણ જે પરિસ્થિતિ આવે તેનો સ્વીકાર કરીને ચૂપચાપ કામ કર્યે જવું એ એમનો સ્વભાવ હતો. બધાંને જમાડીને જમવા બેસતાં. ઘણીવાર એકલો ભાત જ બચ્યો હોય, તે ખાઈ લેતાં. બધો જ વખત પાણીમાં રહેવાના પરિણામે તેમનાં આંગળા ને હથેળીમાં ચાંદાં પડી ગયા હતાં. જેઠના દીકરાએ તેની માતાને કહ્યું, 'હું કાકીના હાથનું રાંધેલું નહીં જમું. એમના હાથ કેવા સડી ગયાં છે?' ત્યારે સૌનું ધ્યાન તેમના હાથ પ્રત્યે ગયું. તેમના શ્વશુરગૃહની ભરપૂર દિનચર્યા વચ્ચે પણ ભાવસમાધિ પ્રગટ થતી અને તેઓ જગતથી દૂર દૂર આનંદના અલૌકિક સામ્રાજ્યમાં પહોંચી જતાં. તેમની આ સ્થિતિને કોઈ સમજી શકતું ન હોવાથી બધાં કહેતાં કે તેને 'વળગાડ' છે.

ચાર વર્ષ બાદ શ્રી માના પતિને કાયમી નોકરી મળી ત્યારે તેઓ તેમની સાથે રહેવા ગયાં. તેઓ તેમના પતિને ભોળાનાથ કહેતાં અને તેમને પિતાતુલ્ય માનીને તેમની આજ્ઞાનું પાલન કરતાં. હવે તેમના જીવનમાં જુદા જ પ્રકારની સાધના ઊતરી આવી. 'હરિ બોલ'નો જપ કરતાં તેમનું સમગ્ર અસ્તિત્વ તેમાં એકાકાર બનવા લાગ્યું. બાહ્યભાન લુપ્ત થવા લાગ્યું અને ભીતરમાં આનંદનો મહાસાગર ઊછળવા લાગ્યો. ઘણીવાર તેમનું શરીર પથ્થરની માફક સ્થિર થઈ જતું. ઘણીવાર તેમને ભ્રૂકુટીના મધ્યમાં અને શરીરનાં અન્ય ચક્રોમાં નાદબ્રહ્મનો અનુભવ થતો. તેઓ યોગ વિશે કંઈ જ જાણતાં ન હતાં પણ હવે પ્રાણાયામ આપોઆપ થવા લાગ્યા. શરીર એની જાતે જ જુદાં જુદાં આસનો અને મુદ્રાઓ કરવા લાગતું. આ બધું એમની અંદર જાગ્રત

અનુસંધાન પાના નં. ૧૯ ઉપર

આત્મહિતનો બોધ કેમ થાય ?

- શ્રીમતી સુનંદાબહેન વોહોરા

બાહ્ય પ્રલોભનીય એવા આ ભૌતિક સંપત્તિવાળા કાળમાં માનવ સુખ-સગવડમાં ખૂંપી ગયો છે. પૂર્વના શુભ યોગે વર્તમાનનાં પાપો તિરોહિત રહે છે, તેથી માનવી પોતાનું આત્મહિત પણ વિચારી શકતો નથી અથવા તેની મતિની ગતિ ઈન્દ્રિયજનિત સુખો પાસે પહોંચીને અટકી ગઈ છે. તે માને છે સ્વર્ગ અહીં છે, સ્વર્ગ અહીં છે.

ઓહ, કેવો ભ્રમ?

આથી તે જગતમાં દુઃખો જુએ છે ત્યારે પણ પોતાને આવાં દુઃખો પડી શકે છે તેવો વિચાર તેને થતો નથી.

શબ જોઈને તેને પોતાના મૃત્યુની યાદ નથી આવતી.

વૃદ્ધાવસ્થા જોઈ પોતે આવી દશા પામશે તેવી યાદ નથી આવતી. રોગીને જોઈને પોતાના શરીરમાં આવા રોગ થવાની શક્યતા છે તે જાણી શકતો નથી. દુઃખી પ્રાણીઓને જોઈને પોતે કોઈ દિવસ એ પ્રકારમાં આવી જશે તેવો ખ્યાલ પણ તેને આવતો નથી.

તેને લાગે છે સિદ્ધાર્થ નામના રાજકુમારે કંઈ ભૂલ કરી હશે? પોતાના સુખનાં સાધનો મૂકી અન્યનાં દુઃખ જોઈ ભાગી જવું? ભાઈ! તું થોડો વધુ વિચાર કર કે સુખનાં એ સાધનો ક્યારેક તો મૂકીને જવાનું છે. વળી, એ સાધનોની સુખબુદ્ધિ કર્મના ન્યાયે તો દુઃખ આપનારી છે.

પૌદ્‌ગલિક કે ભૌતિક સુખનાં સાધનો એ તારું પોતાનું સ્વરૂપ નથી. પર પદાર્થ છે. તેથી કર્મસત્તાનો ન્યાય બરાબર છે કે એ સુખ પછી દુઃખ પ્રગટ થાય.

છતાં જો તને એક વાર કોઈ જ્ઞાની પાસે આત્મહિતની વાત સમજાય કે એ સુખો કરતાં કોઈ અન્ય કે અનન્ય સુખ તારા પોતાનામાં છુપાયેલું છે, વળી તે પ્રયત્નસાધ્ય છે. તે પછી જો તારી દૃષ્ટિ પરિવર્તન પામે તો તને આત્મહિત જ અગ્રીમ લાગશે.

હે ગુરુજનો! આપ પરમહિતદાતા છો. આ જગતના પ્રપંચથી છૂટવું મારા માટે દુષ્કર છે, પરંતુ જો આપની કરુણા મારા પર ઊતરે તો દુર્લભ એવું એ સુખ મને સુલભતાથી પ્રાપ્ત થવા સંભવ છે, માટે હું નમ્રભાવે આપને વિનંતી કરું છું કે મને આત્મહિતના માર્ગે લઈ જાવ. આપે તો પાપીઓને પણ તાર્યા છે તો પછી આ દાસની અરજનો સ્વીકાર કરશો.

આમ, પ્રાર્થના કરવાથી ગુરુજનોની કૃપા વડે તારા પોતામાં એક બળ પેદા થાય છે. જેમ એલોપથી દવાથી કોઈ દર્દ તરત મટે છે, પણ ભવિષ્યમાં તેની અન્ય અસરોનો અનુભવ થાય છે તેમ પ્રાર્થનાથી જીવનમાં પ્રથમ કંઈક શાંતિ મળે છે પણ નિષ્ઠાપૂર્વક નિરંતર પ્રાર્થના કરવાથી તેની આડઅસર આપણા ચિત્તપ્રદેશો પર થાય છે જેમાંથી આત્મહિતનો બોધ જન્મે છે.

આત્મહિતના સદ્‌બોધની પ્રાપ્તિ માટે જ્ઞાની-સંતજનોના સંપર્કમાં રહેવું. નિત્ય સત્સંગ થવાથી આપણી મિથ્યામાન્યતાઓ ક્ષીણ થતી જાય છે અને ચિત્ત શુદ્ધ થાય છે. આપણા શુભ વિચાર જ્યારે આચારમાં સાકાર થાય છે ત્યારે સ્વયં આત્મા જ આત્મબોધરૂપે પ્રગટ થાય છે.

જ્ઞાનીઓના જીવન અને કથનમાં શ્રદ્ધા રાખવાથી આપણા ભાવ તેમના પ્રભાવને ઝીલી શકે છે અને તે જ બોધ છે. દીર્ઘકાળની સંસારવૃત્તિ વિચારમાત્રથી દૂર થતી નથી પણ પુનઃ પુનઃ સત્સંગ અને સત્‌વિચાર દ્વારા આત્મહિતની ભાવના વિકસતી જાય છે.

દીવાને બુઝાવી દેવા જેમ વાયુ સમર્થ છે. તેમ વાયુનો સુસવાટો અગ્નિને વધુ પ્રજ્વલિત કરી વિનાશ વેરે છે. ધર્મની નાની સરખી શુભ ભાવનાનો દીવો અશુભ ભાવનાને બુઝાવી દે છે. અશુભ ભાવનાનું બળ

સામાન્ય સાધકની શુભ વૃત્તિઓનો નાશ કરે છે. માટે સદાય જાગ્રત રહેતો જીવ આત્મહિત સાધી શકે છે.

આજના સભ્ય સોસાયટીના માનવને, બુદ્ધિપ્રધાન આ યુગમાં આત્મહિતની પ્રવૃત્તિની નિવૃત્તિમાં સક્રિયતા કે પ્રમાદ જણાય છે. વળી આજના યુવાનને અને સુધારકોને ગળે આ વાતની કંઠી બંધાઈ ગઈ છે. તેથી આ કાળમાં આત્મહિતની વાત ભુલાતી જાય છે અને એવા પૂરમાં તું પણ તણાતો જાય છે.

પણ જો તું વિચારીશ તો તને સમજાશે કે વૈજ્ઞાનિક ક્ષેત્રે શોધ કરનારા માનવો જગતની ક્ષુદ્ર પ્રવૃત્તિઓથી નિવૃત્ત થયા ત્યારે તે જગતમાં કંઈ સર્જન કરી શક્યા. ભૌતિક જગતને તેનો લાભ મળવાથી તેઓ સક્રિય મનાયા. એથી હવે આગળ જઈને વિચાર કે વિપુલ સુખ-સામગ્રીવાળા એ ભૌતિક જગતના જીવોને શાંતિનું પ્રદાન તે સાધનો કે વૈજ્ઞાનિકો કરી ન શક્યા. વાસ્તવિક શાંતિનું પ્રદાન તો નિઃસ્પૃહ, ત્યાગી, સંતો અને ઋષિઓ જ કરી શક્યા, જેમને તારું અજ્ઞાન જગતને નિષ્ક્રિય કહે છે.

એ મહામાનવોની પવિત્રતા અને કરુણાની ભાવનાઓ સતત પ્રવાહિત છે. તેમને શારીરિક સ્થૂળ પ્રવૃત્તિની કથંચિત જરૂર રહે છે. તેમનું સ્વહિત કે આત્મહિત પણ જગતના કલ્યાણ માટે જ વહેતું રહે છે. તે તેમની સૂક્ષ્મતરની સક્રિયતા છે.

સ્વહિત એ આત્મહિત છે.

જૈનદર્શનમાં સ્વહિતની-આત્મહિતની વિશેષ પ્રધાનતા જણાય છે.

ભાઈ! આત્મહિત એવું પૂર્ણ સત્ય છે કે તેમાં સ્વ અને પરહિત સમાઈ જાય છે. વાસ્તવમાં સ્વહિતનો માર્ગ કઠણ છે, કારણ કે તેમાં સાંસારિક સુખભોગનો ત્યાગ હોય છે, પરહિતમાં પરોપકારવૃત્તિ હોય છે, જે મર્યાદિત છે, દરેક વ્યક્તિ તેમ કરી શકે પણ નહિ.

સાંસારિક સુખોનો સ્વેચ્છાએ ત્યાગ કરી સદ્દૃષ્ટિવાન આત્મા સ્વહિત સાધે છે, ત્યારે તેમાં પરહિત સમાઈ જાય છે. તેના ત્યાગપ્રધાન જીવનમાં સાદાઈ હોવાથી સૂક્ષ્મ જીવોનો અહિંસાધર્મ પળાય છે. વળી, તેનું પવિત્ર જીવન અન્ય જીવોને સન્માર્ગ ચીંધે છે. આમ, નાના-મોટા જીવોનું પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ હિત થઈ જાય છે.

એનો અર્થ એ નથી, ગૃહસ્થે પરહિતનાં કાર્યો ન કરવાં. તન, મન, ધન કે અન્ય જે સાધનથી પરહિત થાય તે કરતાં રહેવું.

અહિંસાદિ સદાચારને સેવતા સ્વહિતકારી આત્માનું જીવન સહેજે પરહિતકારી હોય છે, કારણ કે જે મનથી પણ પરનું અહિત ચિંતવતો નથી તે પોતાના વર્તનથી પણ સાવધાન હોય છે. તેથી તેના દ્વારા કોઈ જીવ પીડા પામતો નથી.

અત્તરના વ્યાપારીને અત્તરની સુગંધ માણવા અન્યત્ર જવું પડતું નથી, તેમ સ્વહિત સાધતા સાધકને પરહિત કરવા જવું પડતું નથી. સ્વહિત અને પરહિતનો ભેદ ભુંસાઈ જાય છે.

રમણ મહર્ષિ એકાંતમાં શાંતિથી બેસતા ત્યારે તેમના સાંનિધ્ય માત્રથી જીવો શાંતિ પામતા હતા. એકાંતમાં પ્રભાવ જ સ્વહિત સાથે પરહિતને સાધી લે છે.

ભાઈ! તારું સામર્થ્ય વિચારીને તું આત્મહિતમાં પ્રવૃત્ત થા. તેને માટે કંઇ તપ, ત્યાગ કે બોધની આવશ્યક્તા છે તે તને આનંદદાયક થશે. માટે નિરાશ ન થતાં શ્રદ્ધાપૂર્વક આ માર્ગમાં આગળ વધ.

સ્વહિત એટલે સ્વાર્થને કેન્દ્રમાં ન રાખતાં સર્વ જીવોના સુખની ભાવના તેમાં સમાય છે. તારું હિત તારા પોતાના પુરુષાર્થમાં રહેલું છે. માટે સદ્વાચન, સન્મિત્રો અને સંતોના સમાગમમાં રહી તારી ભાવનાને પુષ્ટ કરતો રહે. તને અવશ્ય સફળતા પ્રાપ્ત થશે.

સ્વહિતના માર્ગે વળેલા સંતો જગતના જીવોને સદ્ગુણ સંપન્ન થવામાં માનવજીવનને સાર્થક કરવાના ઉપાયો બતાવી શકે છે. તેના સમાગમમાં રહેવાથી તને આત્મબોધની પ્રાપ્તિ થાય છે.

'સુખી જીવનની ચાવી તમારા હાથમાં'માંથી સાભાર

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી જન્મ શતાબ્દી સમારોહ નિમિત્તે અને શિવાનંદ આશ્રમના વાર્ષિકોત્સવ પ્રસંગે હાર્દિક નિમંત્રણ	
૨૯-૪-૨૦૧૬, શુક્રવાર	શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવનનો સોળમો બ્રહ્મોત્સવ સવારે ૭-૦૦થી બપોરે ૧૨-૩૦ નવચંડી યજ્ઞ મહાઆરતી સાંજે ૭-૦૦ વાગ્યે ભંડારો રાત્રે ૭-૩૦થી ૮-૩૦ સુધી ત્યારબાદ ગરબા
૩૦-૪-૨૦૧૬, શનિવાર	કથ્થક નૃત્ય : ડૉ. નેહા શુકલ, જામનગરના મુદ્રા ગ્રુપ દ્વારા, નૃત્ય દિગ્દર્શન નેહા શુકલ અને સહાય શ્રી લલિત જોષી........ સમય રાત્રે ૮.૦૦ થી ૧૦.૦૦ કલાકે
૧-૫-૨૦૧૬, રવિવાર	ગુજરાત દિવ્યજીવન સંઘ - શિવાનંદ પરિવારનું વાર્ષિક સંમેલન સમય : બપોરે ૩.૦૦થી ૪.૦૦ સામુહિક પ્રાર્થના અને પ્રાસંગિક શ્રી અરુણ ઓઝા (૧) ૪.૦૦ થી ૫.૦૦ શ્રી જય વસાવડા વિષય : વર્તમાન વિશ્વની આવશ્યકતા - શીલ, સંસ્કૃતિ અને સંસ્કાર (૨) ૫.૦૦ થી ૬.૦૦ પૂજ્ય સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી મહારાજ અધ્યક્ષ, શ્રી રામકૃષ્ણમિશન, વડોદરા વિષય : પૂજ્ય સ્વામી વિવેકાનંદજી - ભક્તિયોગ અને પ્રેમયોગ (૩) ૬.૦૦ થી ૭.૦૦ શ્રી ભાગ્યેશ જહા (નિવૃત્ત આઈએએસ) વિષય : માનવી તું માનવી બન. સાંજે ૭.૦૦ થી ૮.૦૦ ભોજન રાત્રે ૮.૦૦ થી ૧૦.૦૦ શાસ્ત્રીય કંઠ્ય સંગીત : કલાકાર શ્રી અનિકેત ખાંડેકર (ખાંડેકર્સ વોઈસ એન્ડ કલ્ચર અકાદમી)
૨-૫-૨૦૧૬, સોમવાર	રાત્રે ૮-૦૦થી ૧૦-૦૦ ગુજરાત સંગીત નાટક અકાદમીના સૌજન્યથી એકપાત્રીય સંગીતમય નાટક : સુરદાસ કલાકાર : પદ્મશ્રી શ્રી શેખર સેન
૩-૫-૨૦૧૬, મંગળવાર	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનો ૭૨મો પ્રાગટ્યોત્સવ કાર્યક્રમ : સવારે ૫-૩૦થી ૭-૦૦ પ્રાર્થના,ધ્યાન અને યોગ વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા પૂજ્ય સ્વામીજીનું અભિવાદન સવારે ૮.૩૦ થી ૧૧.૦૦ સુધી પાદુકા પૂજન અને આયુષ્ય હોમ ૧૨.૦૦ વાગ્યે નારાયણ સેવા (ઝુંપડપટ્ટી વિસ્તારમાં ભોજન-પ્રસાદ વિતરણ) સાંજે ૬.૦૦ થી ૬.૩૦ ભક્તિ સંગીત ૬.૩૦ થી ૭.૩૦ સંત સમાગમ ૭.૩૦ થી ૮.૦૦ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રી દ્વારા આશીર્વચન ૮-૦૦ થી ૯.૦૦ ભંડારો ૯.૩૦ થી ૧૧.૩૦ ભરતનાટ્યમ્ (નૃત્ય ભારતી સંસ્થાના કલાકારો દ્વારા) ૧૧.૩૦ થી ૧૨.૦૫ મહાનિશાધ્યાન (બંસીવાદન કલાકાર : શ્રી યોગી બ્રહ્મભટ્ટ) ૧૨.૦૫ વાગે પૂજ્ય સ્વામીજીના પ્રાગટ્ય દિવસ નિમિત્તે મંગલ આરતી અને પ્રસાદ વિતરણ

૩૭મો યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિર

તા. ૨૧ મેથી તા. ૯ જૂન દરમ્યાન ૩૭મો આવાસીય યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિર યોજાનાર છે, જેમને યોગાસનો આવડતાં હોય, નિયમિત કરતા હોય અને બીજા લોકોને વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિસર શિખવવામાં રુચિ હોય, જેમની વય ૨૦થી વધુ અને ૬૦થી ઓછી હોય, અંગ્રેજી માધ્યમમાં શિક્ષણ અપાયે તે માટેની તૈયારી હોય, સ્નાતક હોય, તેઓ સૌ આ આવાસીય યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિરમાં જોડાઇ શકે છે. તેઓએ તા. ૨૦ મેની સાંજે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ પહોંચી જવાનું રહેશે. તા. ૯ જૂનની સાંજે પૂર્ણાહુતિ પછી જઈ શકાશે.

બેઝિક આસનો જેવાં કે સૂર્યનમસ્કાર સર્વાંગ, મત્સ્ય, હલ, પશ્ચિમોત્તાન, ભુજંગ, શલભ, ધનુર, ચક્ર, અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન સારી રીતે આવડતાં હોવાં જરૂરી છે. રૂબરૂ આવીને પરીક્ષા આપીને યોગ્ય પુરવાર થયા બાદ પ્રવેશ આપવામાં આવશે.

યોગાસનો, પ્રાણાયામ, ક્રિયા, મુદ્રા, બંધ ઉપરાંત શરીરવિજ્ઞાન અને આરોગ્યશાસ્ત્રમાં કાર્ડિયોલોજી, પેથોલોજી, ઓર્થોપેડિક, ડાયાબિટોલોજી, ઈતર શરીરવિજ્ઞાન, આયુર્વેદ, મેનેજમેન્ટ, પાતંજલ યોગદર્શન, ગીતા, રેઇકી વગેરેનું પ્રશિક્ષણ દરરોજ અધિકારી શિક્ષકો દ્વારા આપવામાં આવશે. રહેવા, અભ્યાસક્રમ અને ભોજન પેટે રૂ. ૧૨,૦૦૦ અને પરદેશના વિદ્યાર્થીઓએ ૪૦૦ $ આપવાના રહેશે. તે જમા કરાવીને તા. ૧૦ મે ૨૦૧૬ પહેલાં રજિસ્ટ્રેશન કરાવી લેવું જરૂરી છે. પ્રવેશપત્ર આશ્રમની વેબસાઈટ www.divyajivan.org પરથી મેળવી લેવું. સંપર્ક : મંત્રીશ્રી, શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, ઈસરો સામે, અમદાવાદ – ૩૮૦૦૧૫.

ફોન : 079-26861234, 26862345 મોબાઇલ : 9898953580

ૐ

શ્રી શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ દ્વારા આયોજિત
લોનાવાલા આધ્યાત્મિક શિબિર
તા. ૧૫ જૂન, ૨૦૧૬ થી તા. ૧૯ જૂન, ૨૦૧૬

શ્રી શિવાનંદ આશ્રમ સ્થિત પૂજ્ય સ્વામીશ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની નિશ્રામાં લોનાવાલા ખાતે તા. ૧૫ જૂન ૨૦૧૬, બુધવાર થી તા. ૧૯ જૂન ૨૦૧૬, રવિવાર સુધી પાંચ દિવસની એક આવાસીય શિબિરનું આયોજન કરેલ છે, જેમાં દરરોજ ધ્યાન, હળવી કસરતો, પ્રાણાયામ, વોકિંગ, ગીતા ચેન્ટિંગ કરાવવામાં આવશે. આ ઉપરાંત અલગ અલગ વિષયો ઉપર પૂજ્ય સ્વામીજીનાં પ્રવચનો પણ થશે. યોગનિદ્રાનો અભ્યાસ કરાવવામાં આવશે તથા પ્રશ્નોત્તરી અને સત્સંગનું પણ આયોજન કરેલ છે. શિબિરમાં રહેવા માટે બે વ્યક્તિ વચ્ચે એક એટેચ બાથરૂમવાળો એસી રૂમ આપવામાં આવશે તથા બે ટાઈમ જમવાનું, બે ટાઈમ ચા/કોફી અને એક ટાઈમ નાસ્તો આપવામાં આવશે. શિબિરના ખર્ચ પેટે શિબિરાર્થી દીઠ રૂ. ૧૧,૦૦૦ - (અગિયાર હજાર) ફી રાખેલ છે. મર્યાદિત સંખ્યા લેવાની હોઈ શિબિરમાં જોડાવવા ઈચ્છતા ભાઇ-બહેનોએ મોબાઈલ નંબર **9898953580** ઉપર સંપર્ક કરવા વિનંતી.

વૃત્તાંત

- **તા. ૧-૩-૨૦૧૬ થી ૬-૩-૨૦૧૬, અમદાવાદ :** રામઝરોખા ભાવનગર, અમદાવાદ, વડોદરા, અંકલેશ્વર, ઓસ્ટ્રેલિયા અને અમેરિકાના ઉપક્રમે તા. ૨૯-૨-૨૦૧૬ થી તા. ૬-૩-૨૦૧૬ સુધી શિવાનંદ આશ્રમમાં શ્રી ગુરુદેવ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના જન્મ શતાબ્દી પર્વ દરમ્યાન ભવ્ય ભાગવત કથાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની વ્યાસપીઠે આ ભાગવત કથામાં જ્ઞાનભક્તિ અને કર્મના પ્રયાગનું ભવ્ય દર્શન થયું.

શ્રીનૃસિંહ પ્રાગટ્ય, શ્રીકૃષ્ણ પ્રાગટ્ય, કુચૈલ ઉપાખ્યાન અને ઉદ્ધવગીતા ઉપરાંત પરીક્ષિતની વિદાય તથા પરમાત્મા શ્રી કૃષ્ણનું તિરોધાન કથાનક ખૂબ જ હૃદય સ્પર્શી રહ્યું. તા. ૬-૩-૨૦૧૬ની રાત્રે કથા સમાપન પછી વિષદ ભંડારાનું આયોજન થયું.

- **તા. ૭-૩-૨૦૧૬ :** આજરોજ મહાશિવરાત્રી પર્વ નિમિત્તે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીએ સવારના ૩.૪૫ થી ૪.૦૦ સુધી આશ્રમનાં વિશ્વનાથ મંદિરમાં જનગણના મંગલ અર્થે પ્રાર્થના અને અભિષેક કર્યાં. બીજા દિવસે સવારના ચાર વાગ્યા સુધી લઘુરુદ્રો, સમૂહ પૂજાઓ, પ્રહર પૂજાઓ ઉપરાંત પૂજ્ય સ્વામીજીએ સાંજે ભસ્મ આરતી પણ કરી.

સાંજના ૫.૦૦ થી સવારના ૪.૦૦ વાગ્યા સુધી ડો. જયંત વસાવડાનું સંગીત મંડળ, ડૉ. મોનિકાબહેન શાહની 'આરાધના' સંગીતશાળાનાં વિદ્યાર્થી ભાઈ-બહેનો ઉપરાંત મહાનિશામાં પંડિત નીરજચંદ્ર અને ચિ. માર્તંડ પરીખ પરિવારે આત્મવિભોરક દૈવી સંગીત પ્રસ્તુત કર્યું. બ્રહ્મમુહૂર્તે શ્રી યોગી દ્વારા બંસરીવાદનમાં સૌએ ધ્યાન કરી મહાશિવરાત્રી પર્વ-ઉપાસના સાર્થક કરી. ચોવીસ કલાક દરમ્યાન ૧૫,૦૦૦થી વધુ ભક્તોએ દર્શનનો પવિત્ર લાભ લીધો.

આઠમી તારીખે સવારે વિશાળ ભંડારાનો લાભ ૭૦૦ થી વધુ ભક્તોએ પ્રસાદ ગ્રહણ કરી કૃતકૃત્યતાની અનુભૂતિ કરી.

- **તા. ૧૦-૩-૨૦૧૬ થી તા. ૧૫-૩-૨૦૧૬, દિલ્હી :** આર્ટ ઓફ લિવિંગ સંસ્થાનાં ૩૫ વર્ષ અને તેના સંસ્થાપક શ્રી રવિશંકરજીના ષષ્ટ્યાબ્દી પર્વ નિમિત્તે દિલ્હીના મયુરવિહાર ખાતે યમુનાતટે એક અવિસ્મરણીય આંતરરાષ્ટ્રીય કલાસંગમનું ભવ્ય આયોજન થયું. આ કાર્યક્રમના વિશિષ્ટ મહેમાનોમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ પણ આમંત્રિત થયા.

આ પ્રસંગે શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદી, પ્રધાનમંત્રી, તેમના સમગ્ર મંત્રીમંડળ સાથે ઉપસ્થિત થયા. ભારતના અનેક રાજ્યપાલ મુખ્યમંત્રીઓ, ઉપરાંત સમગ્ર વિશ્વના ૧૬૫થી વધુ રાષ્ટ્રોના મંત્રીઓ, માજી મંત્રીઓ કે રાષ્ટ્રપ્રમુખો ઉપરાંત સમગ્ર વિશ્વમાંથી ૩૫ લાખ મુમુક્ષુઓએ આ પ્રસંગનો લાભ લીધો.

૧૨માર્ચે ૧૨૦૦ સંતો મહાત્માઓની દિવ્ય ઉપસ્થિતિમાં સર્વધર્મ સમન્વયના અભૂતપૂર્વ મેળાવડો એક જ મંચ ઉપર આયોજાયો.

સમગ્ર વિશ્વનાં અગણિત રાષ્ટ્રોનાં વિશાળ સંગીત અને નર્તક વૃંદોએ કદીયે વિસ્મૃતિ ન કરી શકાય તેવાં અનુપમ અને દિવ્ય સામૂહિક સંગીત તથા નૃત્યો પ્રસ્તુત કરી સૌને રાજીપો આપ્યો.

- **તા. ૧૮-૩-૨૦૧૬, અમદાવાદ :** શ્રી ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના જન્મ શતાબ્દી પર્વ નિમિત્તે દિલ્હીના સુપ્રસિદ્ધ રામાયણી આદરણીય શ્રી અજયભાઈ યાજ્ઞિકજી દ્વારા તા. ૧૮-૩-૨૦૧૬ની બપોરના ૩.૩૦ થી સાંજના ૭.૩૦ વાગ્યા સુધી સંગીતમય રામાયણનો કાર્યક્રમ થયો જેમાં વિશાળ સંખ્યામાં ભક્તોએ ઉપસ્થિત રહી આ દિવ્ય નામામૃતનું પાન કર્યું.
- **તા.૧૮-૩-૨૦૧૬, ગાંધીનગર :** ગુજરાત રેડ ક્રોસ સોસાયટી દ્વારા નવા શતક રક્તદાતાઓનું સન્માન ગવર્નર હાઉસ ગાંધીનગર ખાતે થયું. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ પણ શતક રક્તદાતા છે. તેથી તેઓને પણ નિમંત્રિત કરવામાં આવ્યા. આ પ્રસંગે આદરણીય રાજ્યપાલ શ્રી કોહલીસાહેબે કહ્યું, ''પૂજ્ય સ્વામીજીએ ૧૧૭ વખત રક્તદાન કર્યું છે, છતાં તેમના ચહેરાની લાલીમામાં હું છેલ્લાં ત્રણ વર્ષથી અખંડ દર્શન કરું છું. મેં સ્વામીજીને પૂછ્યું, આનું રહસ્ય શું?'' તેમણે કહ્યું '' તે આપે છે, તે જ સ્વીકારે છે, હું તો માત્ર માધ્યમ છું.'' દાતાઓનો આવો ભાવ એટલે જ દિવ્ય જીવન .
- **તા. ૧૯-૩-૨૦૧૬ થી ૨૧-૩-૨૦૧૬ :** આ ત્રણેય દિવસ દૂરદર્શન, અમદાવાદ દ્વારા પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનાં નિર્દેશનમાં 'જીવનયોગ' કાર્યક્રમના ૧૩ એપિસોડનું રેકોર્ડિંગ થયું. 'દૂરદર્શન ગિરનાર' ગુજરાતી ચેનલ ઉપર આ કાર્યક્રમનું પ્રસારણ દર અઠવાડિયે સોમ, મંગળ અને બુધવારે સવારના ૭.૦૦ થી ૭.૩૦ વાગ્યા સુધી સમગ્ર વિશ્વમાં

કરવામાં આવે છે. આ પ્રસારણ શ્રી રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા. લિમિટેડના સૌજન્યથી થાય છે. અત્યાર સુધી ૩૯ એપિસોડનું પ્રસારણ થઈ ગયું છે. હજુ બીજા ૧૯ એપિસોડનું પ્રસારણ બાકી છે. સૌએ નિહાળવું, બીજાને પણ આ કાર્યક્રમ જોવા માટે પ્રેરિત કરવા.

- **તા. ૨૧-૩-૨૦૧૬, મહુધા :** ફાગણ સુદ પૂર્ણિમા એટલે ફૂલડોલ. આ પ્રસંગે શ્રી રણછોડરાય-ડાકોરનાં દર્શને લાખો દર્શનાર્થીઓ પગપાળા યાત્રા કરતા હોય છે. આશ્રમના હિતેચ્છુ મિત્રો દ્વારા આ પ્રસંગે ૮૦,૦૦૦થી એક લાખ ભક્તો માટે એકાદશીથી પૂર્ણિમા સુધી ચોવીસે કલાક અન્નક્ષેત્ર અને છાસ કેન્દ્રની સેવા કરવામાં આવે છે. પૂજ્ય સ્વામીજી દર વર્ષે આ સેવાયજ્ઞમાં ઉપસ્થિત રહી સૌને પ્રેરણા તથા આશીર્દાન કરે છે.
- **તા. ૨૧-૩-૨૦૧૬ થી ૨૩-૩-૨૦૧૬, વેમાર :** કરજણ-શિનોરના માર્ગના વેમાર ગામે અનુપમ મિશન, મોગરી દ્વારા સંસ્થાના સંસ્થાપક પૂજ્ય શ્રીચરણ જસભાઈસાહેબ - વહાલા સાહેબ દાદાનો અમૃત મહોત્સવ-૭૯મો પ્રાગટ્યોત્સવ ખૂબ જ ઉત્સાહ અને શ્રદ્ધાથી સમર્પણ ભાવથી ઊજવવામાં આવ્યો. આ પ્રસંગે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી ઉપરાંત દિલ્હીથી કેબિનેટ મંત્રીઓ, ગુજરાત રાજ્યના મંત્રીઓ, સાંસદો, સંતો અને સુપ્રસિદ્ધ યોગાચાર્ય શ્રી રામદેવજી મહારાજ પણ ઉપસ્થિત રહ્યા.

  વેમાર ખાતે આ પ્રસંગે ફાગણ સુદ પૂનમના રોજ સ્વામિનારાયણ મંદિર અને ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ-ધામ-ધામી અને મુક્તની પ્રતિમાઓની વિધિવત્ પ્રતિષ્ઠા અને પૂજ્ય સાહેબજી માટે આયુષ્ય મહાયજ્ઞનું આયોજન થયું, જેમાં દેશ-વિદેશનાં ૫૦૦થી વધુ દંપતીઓએ ઉત્સાહભેર ભાગ લીધો.
- **તા. ૨૪-૩-૨૦૧૬, અમદાવાદ :** શિવાનંદ આશ્રમ, દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ અને ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના પ્રન્યાસી જ્ઞાનવૃદ્ધ, વયોવૃદ્ધ અને તપોવૃદ્ધ પૂજ્ય ડૉ. મફતભાઈ જ. પટણી સાહેબનો ૯૫મો પ્રાગટ્યોત્સવ શિવાનંદ આશ્રમમાં વિશેષ ગુરુપાદુકાપૂજન સાથે ગુરુવાર તા. ૨૪-૩-૨૦૧૬ની સવારે સમ્પન્ન થયો. સાંજે આશ્રમના પ્રન્યાસીઓ અને કાર્યકારી મંડળના સભ્યો માટે ઈષ્ટ ભોજનની વ્યવસ્થા પણ કરવામાં આવી.

  પૂજ્ય સાહેબે તાજેતરમાં જ સાથળના હાડકાંનું ઓપરેશન કરાવ્યું હતું, હવે સ્વાસ્થ્ય સુધારા ઉપર છે, શ્રી ગુરુભગવાનની મંગળમય કૃપાનું વરદાન તેમને સુખદ સ્વાસ્થ્ય અને શેષ જીવન પ્રભુ પરાયણતાસભર અર્પે એ જ પ્રાર્થના.
- **તા. ૨૯-૩-૨૦૧૬, અમદાવાદ :** હેલ્થ એન્ડ કેર ફાઉન્ડેશન સંચાલિત સ્વ. શ્રીમતી કંચનગૌરી જમનાદાસ શાહ હેલ્થ ચેકઅપ સેન્ટરનું ઉદ્‌ઘાટન શનિવારે તા. ૨૬-૩-૨૦૧૬ની સાંજે ૬.૦૦ વાગ્યે કરવામાં આવ્યું. આ પ્રસંગે પદ્મશ્રી ડૉ. તેજસ પટેલ, શ્રી આઈ. કે. પટેલ (I.A.S.) ડેપ્યુટી મ્યુનિસિપલ કમિશનર અને અન્ય વરિષ્ઠ નાગરિકો ઉપસ્થિત રહ્યા. શ્રી સી. જમનાદાસ એન્ડ કંપનીનાં સન્માનનીય લાયન સૌ. કુમુદબહેન અને લાયન શ્રી રશ્મિકાંતભાઈના નિમંત્રણે પૂજ્ય સ્વામીજીના અધ્યક્ષપદે આ કાર્યક્રમ સંપન્ન થયો.
- **તા. ૨૭-૩-૨૦૧૬, અમદાવાદ :** સંગીત દ્વારા રોગ નિવારણ માટે ડૉ. કેદાર, ડૉ. પાર્થ અને શ્રી ધ્વનિતના સંયુક્ત પ્રયાસે એક નૂતન પ્રકલ્પનો મંગળ પ્રારંભ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ દ્વારા દીપ પ્રજ્વલન અને આશીર્વચન સાથે થયો. આ પ્રસંગ પદ્મશ્રી ડૉ. સુધીર શાહ (ન્યુરોલોજિસ્ટ), ડૉ. જયંતી રવિ (I.A.S.) અને ગુલાબકુંવરબા આયુર્વેદ વિશ્વવિદ્યાલયના વરિષ્ઠ પ્રાધ્યાપકો પણ ઉપસ્થિત રહ્યા. સમગ્ર કાર્યક્રમનું આયોજન AMA અટિરા ખાતે સંપન્ન થયું.

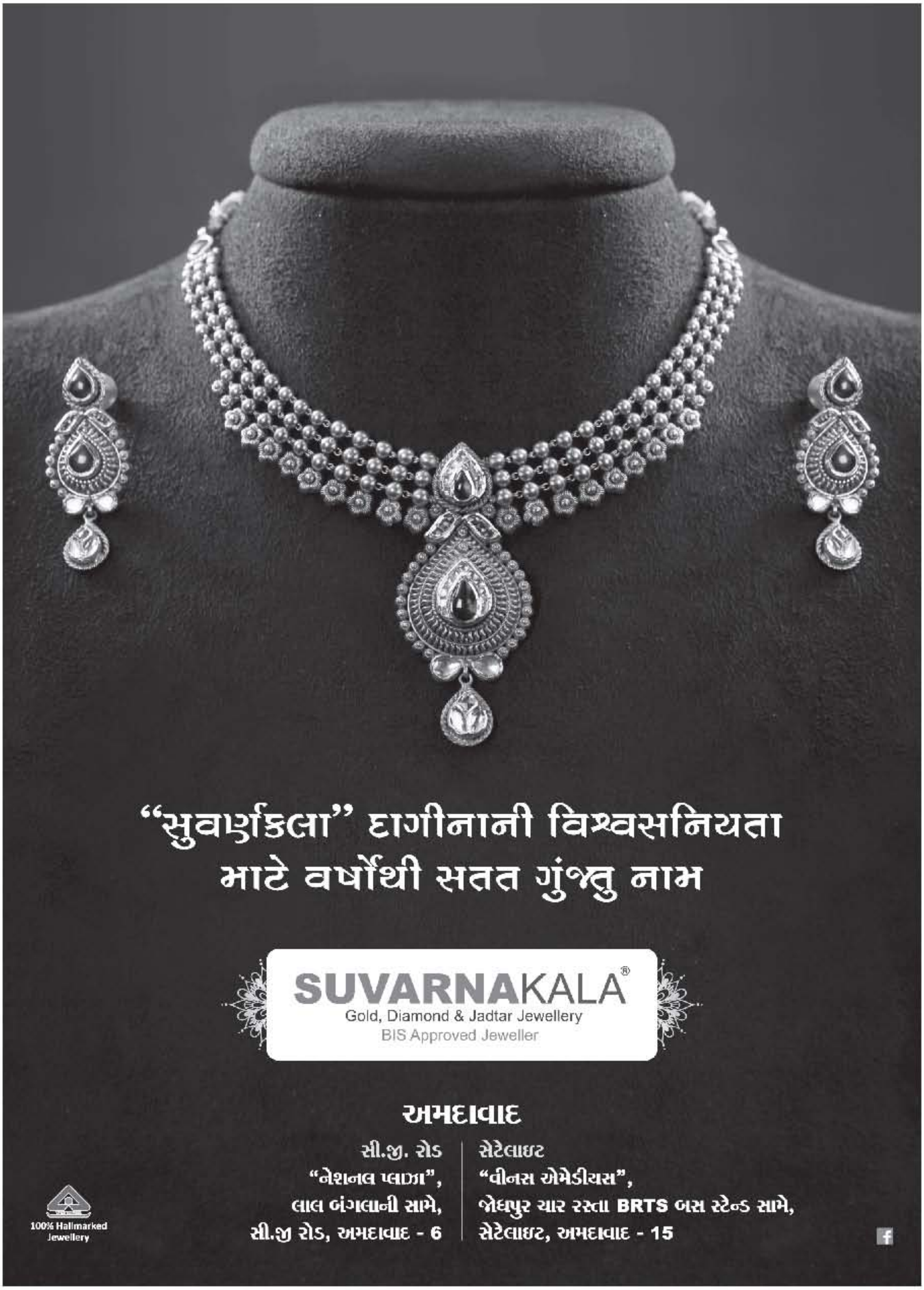
આગામી કાર્યક્રમો

તા. ૫-૪-૨૦૧૬ : ગોવર્ધનમઠ પુરી પીઠાધીશ્વર શ્રી જગદ્‌ગુરુ શંકરાચાર્ય શ્રી સ્વામી નિશ્ચલાનંદ સરસ્વતીજી મહારાજ શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે પધારશે અને સનાતન ધર્મ પાસે રાખવામાં આવતી અપેક્ષાઓની પૂર્તિ નિમિત્તે સુયોગ્ય માર્ગદર્શન અને શંકા સમાધાન કરશે. આ ધર્મસભામાં પધારવા હાર્દિક નિમંત્રણ છે. સમય સાંજે ૫.૦૦ થી ૭.૩૦ સુધી.

તા. ૮-૪-૨૦૧૬ થી ૧૪-૪-૨૦૧૬, ચૈત્ર નવરાત્રી : સાંજે ૪.૩૦ થી ૭.૦૦ શ્રીરામચરિતમાનસનું સામૂહિક પારાયણ.

તા. ૧૫-૪-૨૦૧૬, શ્રીરામનવમી : શ્રી રામ મંદિરમાં શુક્રવારે સવારે રામચરિતમાનસના નવાહ્ન પારાયણનું સમાપન, શ્રીરામપૂજન, અર્ચન, યજ્ઞ અને ભંડારો થશે.

તા. ૨૨-૪-૨૦૧૬, શ્રી હનુમાન જયંતી : શુક્રવાર સવારે આશ્રમ સ્થિત શ્રી દુઃખભંજન હનુમાનના મંદિરમાં મારુતિ યજ્ઞ અને શ્રી હનુમાનપૂજન, અર્ચન, નૈવેદ્ય, મહાઆરતી અને પ્રસાદનું આયોજન થશે.



"સુવર્ણકલા" દાગીનાની વિશ્વસનિયતા
માટે વર્ષોથી સતત ગુંજતુ નામ
SUVARNAKALA®
Gold, Diamond & Jadtar Jewellery
BIS Approved Jeweller
અમદાવાદ
સી.જી. રોડ
"નેશનલ પ્લાઝા",
લાલ બંગલાની સામે,
સી.જી રોડ, અમદાવાદ - 6
સેટેલાઇટ
"વીનસ એમેડીયસ",
જોધપુર ચાર રસ્તા BRTS બસ સ્ટેન્ડ સામે,
સેટેલાઇટ, અમદાવાદ - 15
100% Hallmarked Jewellery

ISO 22000
ફૂડ સેફ્ટી
પ્રમાણિત કંપની

સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા

શ્રેષ્ઠ ગુણવત્તાની પરંપરા દ્વારા દેશ-વિદેશના અસંખ્ય ગ્રાહકો સુધી પહોંચવાનો અમારો નિર્ધાર છે.

ભારતીયતાનું સ્વાદ સભર ગૌરવ!

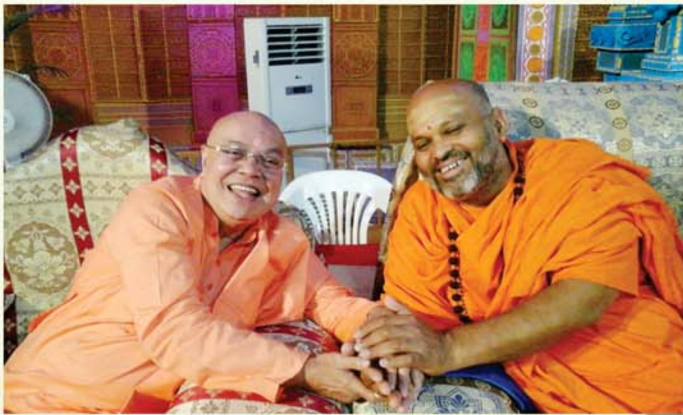
રામદેવ

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

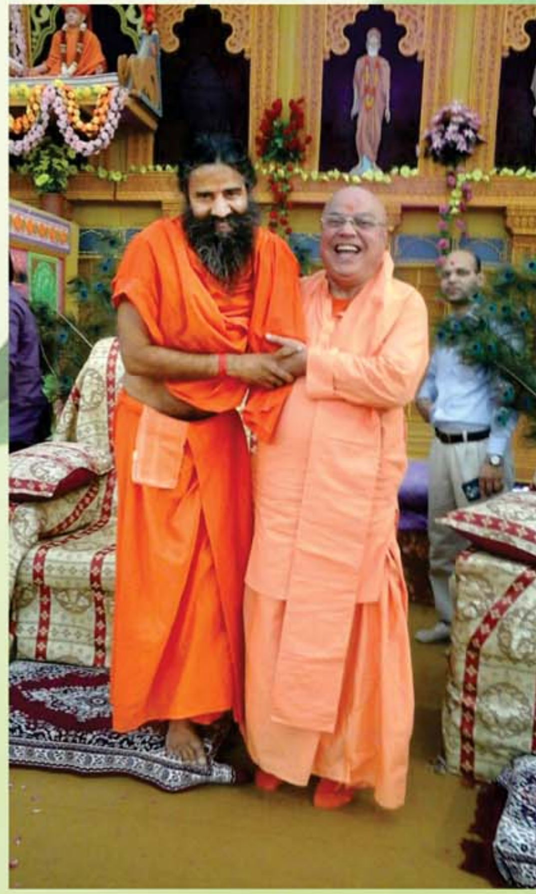
રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા. લિ.

સ્પાઈસ વર્લ્ડ, સરખેજ-બાવળા હાઈવે, ચાંગોદર-૩૮૨ ૨૧૩, અમદાવાદ. • www.ramdevfood.com

Identity

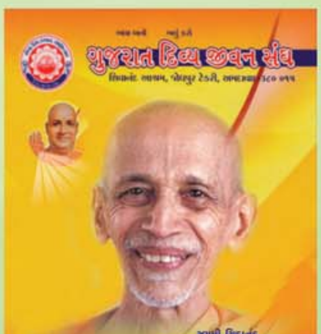


મહામંડળેશ્વર શ્રીમત્ સ્વામી નિત્યાનંદજી મહારાજ સાથે અધ્યાત્મનો આનંદ (૨૧-૩-૨૦૧૬- વેમાર)



યોગગુરુ બાબા રામદેવજી મહારાજના દિવ્ય સાંનિધ્યમાં (૨૩-૩-૨૦૧૬-વેમાર)

પોલિયો ફાઉન્ડેશન, અમદાવાદ ખાતે શ્રીમતી કંચનગૌરી જમનાદાસ શાહ મેડિકલ કેર સેન્ટરનું ઉદ્‌ઘાટન (૨૬-૩-૨૦૧૬)



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. ૨૦૧૫-૧૬ પૂજ્ય સ્વામી ચિદાનંદજીના જન્મ શતાબ્દી વર્ષના 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 Ities'** 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 ભારત સરકારના ઈન્કમટેક્ષ અન્વયે ૮૦ - G ને પાત્ર છે.

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

સંગીત દ્વારા રોગ નિવારણ સંસ્થાનું ઉદ્‌ઘાટન, અમદાવાદ મેનેજમેન્ટ એસોસિયેશન ખાતે
(૨૭-૩-૨૦૧૬)

ઈન્ડિયન રેડ ક્રોસ સોસાયટી દ્વારા આયોજીત નવા શતક રક્તદાતાઓ અને વિશિષ્ટ સ્વૈચ્છિક રક્ત દાન શિબિરોના આયોજકોના સન્માનનો સમારંભ, રાજભવન, ગાંધીનગર ખાતે (તા. ૧૮-૩-૨૦૧૬)

શાંતિ

શાંતિ એક દિવ્ય ગુણ છે. તે આત્માનો સ્વભાવ છે. ફક્ત શુદ્ધ હૃદયમાં જ આ ગુણ હોય છે. વાસ્તવિક આંતરિક શાંતિ ઉપર બાહ્ય પરિસ્થિતિની કંઈ જ અસર થતી નથી. દરેક સ્થળે ભગવાનની હાજરીનો અનુભવ કરી તમે નિર્ભય બની શકો છો અને અસીમ શાંતિ તથા પરમાનંદ પ્રાપ્ત કરી શકો છો.

- સ્વામી ચિદાનંદ

Print Vision

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