

યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

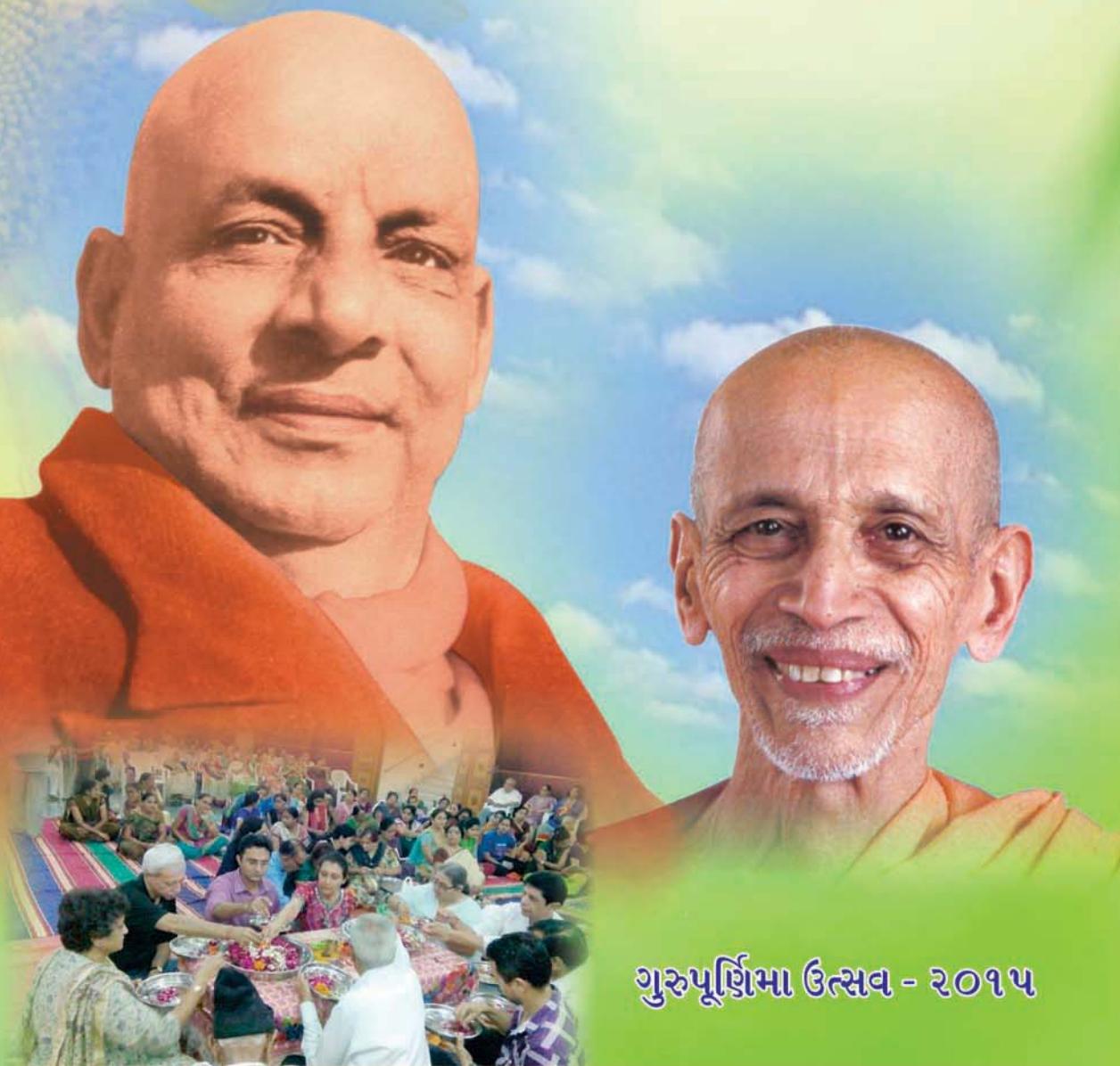
દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/- • વર્ષ - ૧૨ અંક - ૮૬ ઓગસ્ટ-સપ્ટેમ્બર-૨૦૧૫

Postal Registration No. GAMC 1417/2015-2017 Valid up to 31-12-2017 RNI No. GUJGUJ/2003/15738

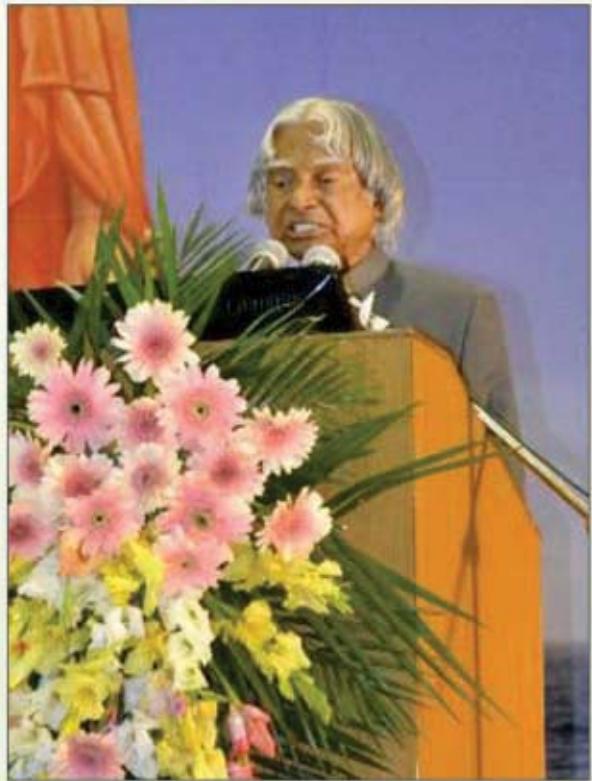
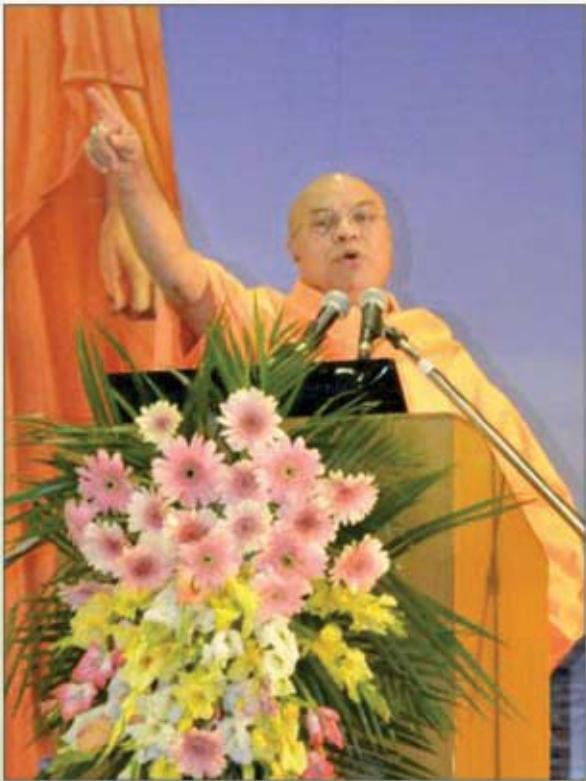
Published on 4th of every month and Posted on 5th of every month at PSO, Ahmedabad-2. Annual Subscription Rs.150/-



ગુરુપૂર્ણિમા ઉત્સવ - ૨૦૧૫

મુક્ત હાસ્ય

રોજનું મુક્ત હાસ્ય ડૉક્ટરને દૂર રાખે છે. ગમે તેવી વિકટ પરિસ્થિતિમાં પણ ખુશ રહો. નાખુશ મન એટલે રોગી મન. પ્રસન્નતા તમારી આંતરિક શક્તિઓને કિયાશીલ બનાવે છે. નિષ્ફળતાને સફળતામાં ફેરવે છે. - સ્વામી શિવાનંદ



આદરણીય અબ્દુલ કલામ સાહેબના સુપ્રસિદ્ધ દશ સંદેશા

૧. તમારા પ્રથમ વિજય પછી આરામ કરશો નહીં, કારણ કે જો તમો બીજાં કાર્યમાં નિષ્ફળ જશો તો અગણિત મોઢાં કહેશે, ઓહ! તમારો વિજય એ માત્ર તમારા સદ્ભાગ્યે મળ્યો, તેમાં તમે શું કર્યું!
૨. વરસાદમાં બધાં જ પક્ષીઓ આશરો શોધે છે; પરંતુ સમડી વાદળની ઉપર ઊરીને વરસાદથી બચે છે.
૩. જો મારું મન દઢ હોય તો અસરણતા મારું કશ્યુંયે બગાડી શકે નહીં.
૪. માનવ માત્રના જીવનમાં સરળતાનો આનંદ માણસા માટે તેની ચોપાસ મુશ્કેલીઓ જીભી થવી જ જોઈએ.
૫. જો સૂર્યની જેમ તમે ચ્યમકવા માગતા હો તો તમારે સૂર્યની જેમ બળવું-તપવું પડશે.
૬. બીજાંને હરાવવાનું બહુ જ સરળ છે; પરંતુ બીજાંને જીતી લેવાનું ઘણું મુશ્કેલ છે.
૭. આપણા બધાંમાં સરખી આવડત અને સદગુણો ન પણ હોઈ શકે, પરંતુ આપણા બધા માટે સદગુણો કેળવવાની તક તો સરખી છે જ.
૮. નાજુક ચીજો મેળવવા માટે દોડવાના બદલે મજબૂત અને દીર્ઘજીવીની પ્રાપ્તિ માટે વધુ મહેનત-સંદર્ભ કરો.
૯. જીવનના તમામ આરોહ-અવરોહ વચ્ચે તમારી વિચારશક્તિના સામર્થ્યને તમારા જીવનનું મહત્વનું અંગ બનાવો.
૧૦. જ્યાં સુધી તમે જાતે રસ લઈને કામ નહીં કરો ત્યાં સુધી સરળતા મળશે નહીં; તમો જાતે ઊરીથી રસ લઈને કામ કરશો તો નિષ્ફળતા કદીયે આવશે નહીં.

ભૂતપૂર્વ રાષ્ટ્રપતિ અને પૂજ્ય સ્વામીજીએ તા. ૧૨-૧-૨૦૧૨ ના રોજ સ્વામી વિવેકાનંદજીની ૧૫૦મી જન્મજયંતીના ઉદ્ઘાટન પ્રસંગે ગાંધીનગર ખાતે ઉદ્ઘોધન કરેલ, તે સમયે શ્રી કલામ સાહેબ આ સંદેશ આપેલ.

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૨

અંક : ૮-૯

ઓગસ્ટ-સપ્ટેમ્બર-૨૦૧૫

સંચાપક અને આધતંત્રી :

ભાવદીન શ્રી સ્વામી પાશ્વલક્ષ્માનંદજી
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યાત્મ)

સંપાદક મંડળ :

અધ્યક્ષ : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (તંગી)
ડૉ. મહેતભાઈ જી. પટ્ટણી
શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

○

તંગી : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

ખેદ મોકલ્યવાનું સરનામું :

શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી,
અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૫.
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪, ૨૬૮૬૨૩૪૫

○

મુખ્ય કાર્યાલય :

‘દિવ્ય જીવન’ માસિક, તેજું લવાજીમ :
સ્વામી શિવાનંદ સર્વજ્ઞવિશેવાનિતિ
ઉત્તર પત્રવ્યવહાર અને મહામંત્રીનું કાર્યાલય :
શ્રી પદેશાભાઈ ટેચાઈ

ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંખ

શિવાનંદ આશ્રમ,
જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ માર્ગ,
અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪
ટેલિફેક્સ : ૨૬૮૬૨૩૪૫

○

E-mail :

sivananda_ashram@yahoo.com
Website : <http://www.divyajivan.org>

લવાજીમ

આશ્રમ

વાર્ષિક લવાજીમ	: રૂ. ૧૫૦/-
ગુલેઝુક લવાજીમ (૧૫ વર્ષ માટે)	: રૂ. ૧૫૦૦/-
પેટ્રન લવાજીમ	: રૂ. ૩૦૦૦/-
છૂટક નકલ	: રૂ. ૧૫/-
વિદેશ માર્ગ (એર મેરીલ)	: રૂ. ૧૮૦૦/-
વાર્ષિક (એર મેરીલ)	: રૂ. ૧૮૦૦/-
ગુલેઝુક લવાજીમ (૧૫ વર્ષ માટે) ચેક/ડ્રાઇટ (અમદાવાદ) દ્વારા	: રૂ. ૧૫૦૦૦/-

ॐ

યન્મનસા ન મનું યેનાહુર્મનો મતમ् ।
તદેવ બ્રહ્મ ત્વં વિનિદ્ર નેદં યદિદમુપાસતે ॥

યચ્ચક્ષુષા ન પશ્યતિ યેન ચક્ષુંધિ પશ્યતિ ।
તદેવ બ્રહ્મ ત્વં વિનિદ્ર નેદં યદિદમુપાસતે ॥

કેનોપનિષદ् - ૩, ૫, ૬

જેને મન (અંતઃકરણ)થી સમજ શક્તાં નથી, પરંતુ જેના પ્રભાવથી મનુષ્યનું મન જ્ઞાનું એમ કહે છે તે (શક્તિ)ને જ તું બ્રહ્મ જ્ઞાન. મન અને બુદ્ધિ દ્વારા જ્ઞાનવામાં આવેલા તત્ત્વની લોકો ઉપાસના કરે છે, પણ તે બ્રહ્મ નથી.

જેને કોઈ પણ ચક્ષુ દ્વારા જોઈ શક્તાં નથી, પરંતુ જેનાથી ચક્ષુ (પોતાના વિષયોને) જુબે છે, તેને જ તું બ્રહ્મ માન. ચક્ષુ દ્વારા જોવામાં આવતા પદાર્થ સમૂહની લોકો ઉપાસના કરે છે, તે બ્રહ્મ નથી.

શિવાનંદ વાણી

પ્રેમભાવ

જો તમે દુર્ગાશોનો નાશ કરો અને સદ્ગુરુને વિકસાવો તો જ તમે અંતરમાં નિગૃદ્ધ રહેલા પ્રેમને સુંદર રીતે વ્યક્ત કરી શકશો. ભક્તિમાર્ગના મહાન આચાર્યોને ભક્તિ કરવા માટે પાંચ ભાવ દર્શાવેલા છે. આ ભાવો એ માનુષિક પ્રેમનું ઉધ્વરીકરણ છે. જેમ તમે તમારા બાળકને ચાહો છો તેમ તમે પ્રભુને વાત્સલ્યભાવથી ચાહી શકો છો. જેમ તમે તમારા મિત્રને ચાહો છો તેમ તમે પ્રભુને સાખ્યભાવથી ચાહી શકો છો. જેમ તમે નોકર તરીકે તમારા માલિકને ચાહો છો તેમ તમે પ્રભુને સ્વામી માની દાસ્યભાવથી ચાહી શકો છો. જેમ તમે પતિ હો તો પત્ની હો તો પતિને ચાહો છો, તેમ તમે પ્રભુને સર્વોત્કૃષ્ટ પ્રેમપાત્ર માનીને ચાહી શકો છો, આને માધુર્યભાવ કહે છે. કેટલાંક માણસો સ્વભાવથી જ પ્રેમાળ હોય છે અને તેમનો પ્રેમ સર્વના ઉપર શાંત રીતે પથરાયેલો હોય છે. તે જ પ્રમાણે તમે અંતરમાં શાંતિપૂર્વક ધ્યાન ધરીને પ્રભુને ચાહો તેને શાંતભાવ કહે છે.

આત્મા અને પરમાત્માનો શાશ્વત સંબંધ જોડનાર પ્રેમ એ ભક્તિ છે. તેનાથી તમે પ્રભુમય બની જશો.

- સ્વામી શિવાનંદ

અનુક્રમ

૧. ક્રાંતિકા	૩
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	૪
૩. સંપાદકીય	તંત્રી.....	૫
૪. શ્રીકૃષ્ણ	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી.....	૬
૫. યોગનો હેતુ	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી.....	૧૧
૬. ઉપાસના	શ્રી સ્વામી અભિરામદાસજી ત્યારી..	૧૩
૭. ભગવાન તરત કેવી રીતે મળે?	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી.....	૧૪
૮. ગુરુ કોણ?	શ્રી સ્વામી સત્તચિદાનંદજી	૨૦
૯. ગુરુ સમ્બોધન બારો જગ માંઠી શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી.....	૨૩	
૧૦. જીવનમાં શી રીતે પરિવર્તન લાવવું	શ્રી સ્વામી જ્યોતિર્ભવાનંદજી	૨૫
૧૧. આનંદ કુટીરનો સાદ	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી....	૨૮
૧૨. આત્મશાન અને શુદ્ધીકરણ શ્રી સ્વામી વેંકટેશાનંદજી.....	૨૯	
૧૩. આધુનિક માનવ શાંતિની શોધમાં શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી ..	૩૨	
૧૪. શિવાનંદ કથામૂલ	૩૮
૧૫. અમૃતપુત્ર - ૨૩	શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે	૪૨
૧૬. યોગ અને આરોગ્ય	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૪૫
૧૭. ગુરુભગવાન સ્વામી શ્રી ચિદાનંદજી મહારાજનું જીવન-દર્શન	શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર.....	૪૮
૧૮. ચિદાનંદ દર્શન	૫૩
૧૯. નિત્ય સ્વાધ્યાય	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૫૪
૨૦. આદરણીય અણ્ણુલ કલામ સાહેબની અલવીદા	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૫૫
૨૧. Experiences of Devotees	૫૬
૨૨. સંસ્થાની ટ્રસ્ટી બોર્ડની મિટિંગ ૧૩-૮-૨૦૧૫	૬૦	
૨૩. શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે આયોજનારા આગામી કાર્યક્રમો	૬૧	
૨૪. વૃત્તાંત	૬૨
૨૫. જાહેરાત	૬૫

તહેવાર સૂચિ

ઓગસ્ટ - ૨૦૧૫		
૧. લિખિ (અધિક અધાર વિદ)		
૧	૮	પૂજ્ય સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પુષ્પતિશિ આરાધનાની પરમી સંવત્સરી
૧૦	૧૧	એકાદશી
૧૧	૧૨	પ્રદોષ પૂજા
૧૪	૩૦	અમાવાસ્યા (શાવા સુદ)
૧૮	૫	નાગપંચમી
૨૨	૮	શ્રી તુલસીદાસ જયંતિ
૨૬	૧૧	એકાદશી
૨૭	૧૨	પ્રદોષ પૂજા
૨૮	૧૫	પૂર્ણિમા, ઉપકર્મ, રક્ષાબંધન સપ્ટેમ્બર - ૨૦૧૫
(શાવા વદ)		
૫	૮	શ્રીકૃષ્ણ જયંતિ
૮	૧૦	પૂજ્ય શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનો ૧૨૮મો મ્રાકટ્ય દિન
૮	૧૧	એકાદશી
૧૦	૧૨	પ્રદોષ પૂજા
૧૧	૧૩	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજની જમી પુષ્પતિશિ આરાધનાની સંવત્સરી
૧૪	૩૦	અમાવાસ્યા (શાદ્રઘા સુદ)
૧૭	૪	શ્રી ગણેશ ચતુર્થી
૧૮	૫	ઋષિપંચમી
૨૧	૮	શ્રી રાધાઅષ્ટમી
૨૪	૧૧	એકાદશી, શ્રી વામન જયંતિ
૨૫	૧૨	પ્રદોષ પૂજા
૨૭	૧૫	પૂર્ણિમા, શ્રી અનંતચતુર્દશી
૨૮	૧૫	મહાબિ
(પિતૃ પક્ષ - શ્રાવન પક્ષ) શરૂ		

દિવ્ય સ્કુલિંગ

દિવ્ય જ્યોતિ

માનવ માત્રાની અંદર જ્યોતિ પ્રકાશે છે જે એના અંતરને અજીવણતી રહે છે. આ જ્યોતિ એટલે સાક્ષાત જીવન સ્વરૂપ જ્યોતિ છે. ભગવાનની દિવ્ય જ્યોતિ છે. પ્રશ્ન એ થાય કે આપણી અંદર આ જ્યોતિ હોવા છીતાં શા માટે આપણે મૂર્ખાંમી ભરેલા કામો કરીએ છીએ અને અજીવનનું પ્રદર્શન કરીએ છીએ!

- સ્વામી ચિદાનંદ

સંપાદકીય

શ્રી સદ્ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનો પવિત્ર સમાધિ દિવસ એટલે ૧૪મી જુલાઈ. તેમની ખોડાથી થયા બાદ ધી ડિવાઈન લાઈફ ટ્રસ્ટ સોસાયટીના ટ્રસ્ટ બોર્ડની મિટિંગ થઈ. હવે નવા અધ્યક્ષ કોણ? પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ એ મિટિંગમાં હાજર જ ન રહ્યા. સુદૂર પર્વતમાળાઓમાં ધ્યાન કરવા ચાલ્યા ગયા. બ્રહ્મલીન પૂજ્ય શ્રી ચરણ શ્રીમત્ સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી મહારાજ ગંગાતે ગયા; સાથે આશ્રમના એક ટ્રસ્ટી જસ્ટિસ મલોધકર અને શ્રી ગૌરીશંકરજીને પણ સાથે લેતા ગયા. ગંગાજળમાં બંને પગ મૂકીને હાથમાં ગંગાજળ લઈને તેમણે આ બંને માન્યવર જસ્ટિસ - ન્યાયમૂર્તિઓને કહ્યું, “તમો બંને સાક્ષી છો; હું સ્વામી કૃષ્ણાનંદ ગંગાજળમાં ઊભાં રહીને; હાથમાં ગંગાજળ લઈને પ્રતિજ્ઞા કરું છું કે હું ધી ડિવાઈન લાઈફ ટ્રસ્ટ સોસાયટીનો અધ્યક્ષ થવા માગતો નથી, અને થઈશ નહીં. બોર્ડની મિટિંગમાં બ્રહ્મલીન પૂજ્ય ડો. ફદ્યાનંદ માતાજીએ પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી મહારાજ અધ્યક્ષ થાય તે માટે પ્રસ્તાવ મૂક્યો. પરંતુ આ પ્રસ્તાવને કોઈએ ટેકો આપ્યો નહીં, એટલે પ્રસ્તાવ ઉડી ગયો. હવે બંને ન્યાયમૂર્તિઓએ પૂજ્ય સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનો પ્રસ્તાવ મૂક્યો, ટેકો પણ આપ્યો; સૌ પ્રસન્ન થયા.

બીજી દિવસે આશ્રમની હોસ્પિટલના મધ્યખંડમાં પૂજ્ય શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ, સર્વે ટ્રસ્ટીઓ, બોર્ડના મેઝબરો ભક્તોએ શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજની પાદપૂજા માટે ભવ્ય તૈયારી કરી, પરંતુ પૂજ્ય સ્વામીજી બારીના ગોખલે ઉપર ચઢીને બેઠા, કહે “પહેલાં આ બધું નીચેથી ઊંચુ મૂકો પછી નીચે આવીશ...”

એક વખત ઈન્ડિયા ટુડે ના પત્રકારે પૂજ્ય સ્વામીજીનો ઈન્ટરવ્યુ કર્યો પછી પૂછ્યું હતું. ‘‘સ્વામીજી! તમો તો સરળ, સહજ, અધિકારત્વની ભાવનાથી પરપૃથક છો તો પછી તમો દિવ્ય જીવન સંધના અધ્યક્ષ

કેવી રીતે બન્યા? કારણ કે મેં સાંભળ્યું હતું કે સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ પછી અધ્યક્ષ કોણ? તે બાબતે મૌટો કલેશ થયો હતો? સાચી વાત?”

પૂજ્ય સ્વામીજીએ એટલી જ સરળતાથી કહ્યું, “જ હા, સાવ સાચી વાત. કલેશ તો થયો જ હતો; પરંતુ હું અધ્યક્ષ થઈશ તે બાબત નહીં, હું અધ્યક્ષ નહીં થાઉં, તમો થાઓ ... તે માટે.”

હવે ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનું શતાબ્દી વર્ષ આ સપેન્ટેબર-૨૦૧૫થી પ્રારંભે છે. શ્રી ગુરુદેવ આપણા પ્રેરણમૂર્તિ છે. ‘‘અમાનિત્વં અદભિમત્વં’નું મૂર્ત સ્વરૂપ છે. શ્રી ચૈતન્ય મહાપ્રભુની અધ્યપદીના શ્લોક:

તૃશાદપિ સુનિચેન તરોરિવ સહિષ્ણુતા।

અમાનિના માનદેય કિર્તનીય: સદા હરિ: ||

તષાખ્લાથી પણ વધુ વિનઅ બનો. વૃક્ષોથી વધુ સહનશીલ બનો. જેને સંન્માનની યોગ્યતા નથી તેને પણ સંન્માન આપો અને હરિકીર્તન સદા કરતા રહો.”

ઉત્સવો થશે. ભીડ પણ ભેગી થશે. નાટક ચેટક અને યજ્યાગાદિ પણ થશે પરંતુ આ બધા કોલાહલ વચ્ચે આપણો આપણા માંબલાની વિસ્મૃતિ કરવાની નથી. ‘‘જ્યાં લગી આતમા તત્ત્વ ચિંત્યો નહીં, ત્યાં લગી સાધના સર્વ જૂઠી’’ એક આત્માનુસંધાન અને બ્રહ્મલક્ષ્ય માટે પ્રાણવ ધનુષનો આધાર લઈને જીવનસાર્થક્ય કરવા માટેનું આ પર્વ એટલે ‘‘ચિદાનંદ જન્મ શતાબ્દી વર્ષ’’ છે. જાગૃત થઈએ. પ્રમાણિક બનીએ. સેવા, પ્રેમ, દાન, પવિત્રતા, ધ્યાન અને આત્મસાક્ષાત્કારની ષટ્પદીનો જીવનમાં વિનિમય કરીએ. ભલા બનો. ભલું કરો. દુધાળું બનો. માયાળું બનો. અપમાન સહન કરો. આચાત સહન કરો. અન્યાય સહન કરો. વિચાર કરો. હું કોણ છું. હું નિત્ય સત્ય શુદ્ધ, બુદ્ધ, અજર, અમર, અવિનાશી આત્મતત્ત્વ છું. તેની આ જ જન્મમાં સાર્થકતા અને ગ્રાપિત કરીએ એ જ શુભાકંકના.

ॐ શાંતિ.

શ્રીકૃષ્ણ

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

એ શુભ ઘડી આવી પહોંચી. રોહિણી નક્ષત્ર પ્રકાશી રહ્યું હતું. વિજય મુહૂર્તનો એ સમય હતો. પંચતત્ત્વો આનંદથી ઉભરાતાં હતાં. પવન સાનુકૂળ વાઈ રહ્યો હતો. તારા તેજથી ઝગારા મારતા હતા. સરોવરોમાં કુમળ જીલી રહ્યા હતાં. મધ્યરાત્રિએ ભગવાન કૃષ્ણો આવે સમયે જન્મ લીધો. દિવ્ય સંગીત ગુજુ રહ્યું હતું. પછો, ગાંધર્વો, ડિન્નરો ગાન કરવા લાગ્યા. દેવો, લક્તો અને અપ્સરાઓની સાથે વિદ્યાર્થરો નૃત્ય કરવા લાગ્યા. આકાશમાંથી હર્ષભેર પુષ્પવૃષ્ટિ થવા લાગી.

વક્ષ સ્થળ પર શ્રીવત્સનાં ચિહ્નનથી શોભતા શંખ, ચક્ર, ગદા અને પલબધારી ચતુર્ભૂજ, કમલનયન એવા શ્રી વિષ્ણુ ભગવાનનો અવતાર થયો અને પરમાત્માની અદ્ભુત લીલારૂપ આ દિવ્ય બાળકનાં શ્રી વસુદેવે દર્શન કર્યા.

વસુદેવ સ્તુતિ કરવા લાગ્યા, “‘પરમાત્માના તત્ત્વ તરીકે મને આપનો પરિચય તો છે જ. આપ જ્ઞાન અને અશાનની મૂર્તિસ્વરૂપ છો. સર્વ ભૂતોના ફદ્યમાં આપનો નિવાસ છે. આપ બધાના અંતર્યામી સાક્ષી છો. આપ માયા અને અવિદ્યાથી પર એવા પરમાત્મા છો.’’

પોતાના પુત્રને વિષ્ણુના ચિહ્નનથી વિભૂષિત જોઈને માતા દેવકીએ સ્તવન કરતાં કહ્યું, “આપ અનાદિ સર્વબ્યાપી, સ્વયંપ્રકાશિત અવ્યય સ્વરૂપ, ગુણ અને ડિયારહિત છો. પ્રત્યેક વસ્તુના વિષયનું આપ કારણ અને સ્થાન છો. કૃપા કરીને મને આ ચતુર્ભૂજ સ્વરૂપે દર્શન ન આપો. સામાન્ય બાળકરૂપે જ આપનાં દર્શન કરું એમ કરો. આ દિવ્ય અલૌકિક રૂપ આપ સંકેલી લો. અમને કંસનો લય લાગે છે.’’

શ્રી ભગવાન બોલ્યા, “તમે બંને વારંવાર મારું પુત્ર અને પરમાત્મા રૂપે ધ્યાન ધરતા રહો. તમને શાશ્વત મોક્ષ અને અમૃતત્વ પ્રાપ્ત થશો.” આમ કહી પોતાની

શક્તિના પ્રભાવે કરીને પરમાત્માએ સુંદર બાળકનું રૂપ ધારણ કર્યું.

પૂર્ણાવતાર કૃષ્ણ

શ્રીકૃષ્ણ એ વિષ્ણુ ભગવાનના શ્રેષ્ઠ અવતાર હતા. એ પૂર્ણાવતાર હતા. પરમાત્માની સોળે કળાઓ એમનામાં વિકસિત હતી. સુપ્રસિદ્ધ યાદવ વંશના એ મહાન વારસ હતા. જગદ્ગુરુ અને પ્રેમાવતાર કૃષ્ણ માનવેમી હતા. બંસીવિભૂષિત એમની મોહક મૂર્તિ વૈશિક ફદ્યને આજે પણ મુજબ કરે છે, પ્રેમપાશમાં જકી રાખે છે.

દુષ્ટ દેત્યોનો વિનાશ કરવો, કુરુક્ષેત્રના રણમાં જેલાપેલા મહાન યુદ્ધમાં અગ્રભાગ લેવો અને ભારતને લક્ષ્મિભાર્ગના અદ્ભુત વિકાસનું કેન્દ્ર બનાવું. આમ, નિવિધ ઉદ્દેશથી શ્રીકૃષ્ણો અવતાર ધારણ કર્યો હતો. કુરુક્ષેત્રની યુદ્ધભૂમિમાં તેમણે ગીતાનો અદ્ભુત સંદેશ માનવજીતને આપ્યો.

કૃષ્ણાવતારનો હેતુ માત્ર અધર્મનો નાશ કરવા પૂરતો જ ન હતો, પણ પરમાત્માની ભવ્ય મહત્ત્વ જગત પાસે પ્રકટ કરવાનો હતો. એ પૂર્ણતાના પ્રતીકરૂપ હતા, વિશ્વના શક્તિમાન સાંનાના પ્રતિનિધિરૂપ હતા. એમના જીવનનું સમરૂપ, સપ્રમાણ આચરણ પરમાત્માની ભવ્ય પૂર્ણતાના શ્રી પ્રતિબિંબરૂપ છે.

શ્રીકૃષ્ણનું જીવન એટલે ભગવદ્ગીતાનું આચરણમાં રૂપાંતર. સર્વકાળના ભગવદીય માનવીની રચના માટે ઉચ્ચતમ જ્ઞાન અને સર્વોત્તમ શક્તિનું મિશ્રણ એમનામાં દર્શયમાન થાય છે. જગતમાં અદ્ભુત વીરતા, સર્વોત્તમ ગુણો, સર્વોત્કૃષ્ટ વિદ્યા અને વિનય એકસાથે જોવામાં આવે છે.

સર્વના સ્વામી એવા શ્રીકૃષ્ણ કર્મયોગી, લક્તા, રાજ્યોગી અને જ્ઞાન્યોગી હતા. કર્મ,

ઉપાસના, યોગ અને જ્ઞાનનો એમજો ઉપદેશ આચ્છો. યુદ્ધભૂમિમાં અર્જુનનો રથ હાંક્યો. વૃદ્ધવનની શ્યામલ કુંજોમાં ગોપીઓની સાથે નૃત્ય કર્યું અને ઉદ્ધવ તથા અર્જુનને જ્ઞાન તેમજ યોગ શીખવ્યો. શ્રી ગીતાજીના અમર ગીતમાં ચારેય યોગોનું સંમિશ્રણ છે.

જ્ઞાનમાં, ભાવનામાં અને કર્મમાં ત્રણોયમાં શ્રીકૃષ્ણ મહાન હતા. ધર્મશાસ્ત્રમાં એમના જીવન કરતાં વિશેષ પૂર્ણ, વિશેષ ભાવનામય, વિશેષ ઉત્ત્ય અને વિશેષ ભવ્ય કોઈ જીવનનો ઉલ્લેખ નથી.

ભગવદ્ગીતામાં ભગવાન કૃષ્ણનો અર્જુન પ્રતિનો ઉપદેશ છે. સતત અભ્યાસને માટે એ અદ્ભુત પુસ્તક છે. સાધકો અતિ ધ્યાનપૂર્વક આ પુસ્તકનો પ્રતિદિન પા� કરે છે. પહેલા છ અધ્યાયમાં કર્મયોગની ચર્ચા છે. તેમાં ‘તત् ત્વમ् અસि’ એ મહાકાવ્યના તત્ પદની ચર્ચા છે. એ પછીના છ અધ્યાયો ભક્તિયોગના ઉપદેશ સાથે ‘ત્વમ्’ પદને ચર્ચા છે. છેલ્લા છ અધ્યાયમાં અસિ પદ જે જ્ઞાનયોગના પ્રતિનિધિત્વ છે તેનું નિરૂપણ છે.

વિદ્યાર્થીકાળ

શ્રીકૃષ્ણો અવંતીપુરના મુનિ સાંદિપની પાસેથી વિદ્યાજ્ઞાન મેળવ્યું. ગુરુને ત્યાં એ સાધારણ વિદ્યાર્થીની જેમ રહેતા હતા. એ નાના વિનયી અને આજ્ઞાંકિત હતા. શ્રમ પણ પૂરો કરતા. તે ગુરુના ગૃહસ્થાશ્રમ માટે જંગલમાંથી લાકડાં લાવતા અને પોતાના સહપાઠીઓને એમની પ્રેરક્ષા આપતા.

એમની સ્મરણશક્તિ આશર્થજનક હતી. ૬૪ દિવસમાં તો એ હ૪ કલાના સ્વામી બન્યા હતા.

નિઃસ્પૃહ કર્મમય જીવન

કૃષ્ણ કર્મવીર હતા. ઈતિહાસના જાણા, અનીતિને દૂર કરનારા અને ખોટાને સુધારનારા એ મહાપુરુષ હંમેશાં ન્યાય અને સત્યનો પણ લેતા. મજાના જ્યોતિર્ધર શ્રીકૃષ્ણ નિઃસ્વાર્થ કર્મ અને જ્ઞાનના ભંડાર હતા.

ગોવાળો, ગાયો અને ગોપીઓ માટે એ પ્રેમસ્વરૂપ હતા. નિર્ધન અને નિઃસહાયના એ સુદૃઢ અને મદદગાર હતા. નાન અને વિનયશીલ પ્રત્યે તો એમની કૃપા અને કરુણા અગ્રાહ હતી.

કંસના કુસ્તીના અખાડામાં બેગા થયેલા મલ્લો માટે એ વજ સમાન કઠોર છતાં લોકો માટે એ અતિ કોમળ હતા. તે કંસને માટે ધમ સમાન, ગોપીઓ માટે કામસ્વરૂપ, યોગીઓ અને ભક્તો માટે સતત ધ્યાન કરવા યોગ્ય અને મુનિઓ માટે સૌંદર્ય અને મોક્ષરૂપ, માતાપિતા માટે બાળસ્વરૂપ અને કામદેવ માટે સ્વયં કામદેવજ હતા.

સમસ્ત વિશ્વના મહેશ્વર છતાં નાતાની એ મૂર્તિ હતા. અર્જુનના સારથિ મહાપુરુષે યુધિષ્ઠિરે કરેલા રાજસૂયયજ્ઞ સમયે સ્વેચ્છાએ અતિથિઓનું પાદપ્રકાલન કર્યું હતું.

મહાન રાજનીતિકા

શ્રીકૃષ્ણ મહાન રાજનીતિકા પણ હતા. એમના કરતાં મહાન મુત્સદી જગતે જોયો કે જ્ઞાન્યો નથી. એ સ્વતંત્રતાના સમર્થક અને શાંતિના પુરસ્કર્તા હતા. એમની દૂરદર્શિતા અજબ હતી. એમના વિચારો અત્યંત ઉદાર હતા. બાળક હતા ત્યારે પણ ઈન્દ્રની વરસાદ માટે થતી લોકપૂજા સામે બળવો કરી, ધર્મનાં મૂળ તત્ત્વો અને ધર્મનો સાચો અર્થ લોકોને સમજાવ્યો હતો.

દ્વારકાના સ્થાપક શ્રીકૃષ્ણ રાજાઓને પણ સિંહાસને બેસાડનાર એવા ભવ્ય પ્રતિભાવાળા યુગપુરુષ અને ઐતિહાસિક વિભૂતિ હતા.

કૌરવો અને પાંડવોની વચ્ચે થનારા આંતરિક યુદ્ધને અટકાવવા માટે એમજો શાંતિદૂત તરીકે કામ કર્યું. યુધિષ્ઠિરે કૌરવો અને પાંડવો વચ્ચે વિષ્ણિ કરવા માટે એમને મોકલ્યા ત્યારે શ્રીકૃષ્ણે દુર્ઘાસનને જ્ઞાનનો વિસ્તૃત ઉપદેશ આચ્છો. ધૂતરાભ્રણી રાજસભામાં શ્રીકૃષ્ણે આત્માને ઉતેજે અને રોમાંચ કરે તેવું જે વાખ્યાન આચ્છું તે એમને મહાન રાજનીતિકા તરીકે

સિદ્ધ કરે છે. તેમણે દુયોગનને કહ્યું, “હે ભરતકુળના કુમાર ! વીર, શાની અને સત્યનિષ્ઠ પાંડવો સાથે સુલેહ કરો. શાંતિથી જ સ્નેહીઓ, સંબંધીઓ અને સમસ્ત સંસારને સુખની પ્રમાણિ થાય છે. પોતાના શુલેચ્છકોની સલાહ પ્રમાણે જે આચરણ નથી કરતો તે વિનાશ અને શોકને નોતરે છે.”

શ્રીકૃષ્ણની રાજકીય અંતરદાઢિ અને ઉહાપણાભરી મુત્સદીઓનાં એમના સમયના સમર્થમાં સમર્થ રાજપુરુષોએ પણ વખાણ કર્યા છે. રાજ્ઞાઓ અને રાજશાસકો પણ એમની ઉહાપણ ભરેલી સલાહ પ્રમાણે વર્તતા.

યોગીઓના પણ યોગી

તમે સમુક્તટ પરની રેતીના કષો અને તારાઓ કદાચ ગણી શકો, પણ ત્રણે જીવનના સ્વામી કૃષ્ણનાં વીરત્વભર્યા, ચમત્કારી અને ભવ્ય કામોની ગણના કરી શકશો નહિ. કામોની ગણના કરી શકશો નહિ.

શિશુ અવસ્થામાં એમણે અસંખ્ય ચમત્કારો કર્યા છે. બગાસું ખાતાં ખાતાં પોતાના મુખમાં માતા યશોદાને વિશ્વરૂપદર્શન કરાવ્યું, યમલાર્જુન વૃક્ષોને તેમણે મૂળમાંથી પાડી નાખ્યાં અને કાલિય નાગને નાથી તેની ફેણ પર નૃત્ય કર્યું. ઈન્દ્ર વરસાવેલા ભારે મેધથી ગોકુળની રક્ષા કરવા માટે એમણે પોતાની ટયલી આંગળી પર ગોવર્ધનને ધારણ કર્યો.

જ્યારે બ્રહ્માએ ગોપબાળો અને વાણરડાંને શ્રીકૃષ્ણની દાસીથી દૂર કર્યા ત્યારે તેમણે પોતે જ સર્વનાં વિવિધ રૂપ ધારણ કર્યા અને અનેકગણા બન્યા. એવી જ રીતે રાસલીલામાં એમનાં અસંખ્ય રૂપોનાં દર્શન થયાં. આવા મહાન ચમત્કારો તો યોગેશ્વર જ સર્જ શકે.

આ મહાત્માએ જ અંધ બિલ્વમંગલને દાસીની આપી હતી, દ્રौપદીનાં અગણિત ચીર પૂર્યા હતાં અને અર્જુનને વિશ્વદર્શન કરાવ્યું હતું.

યોગીઓમાં શ્રેષ્ઠ અને નિભુવનના પરમ સ્વામી એવા ભગવાન શ્રી કૃષ્ણની મહત્તમાનું કોણ વર્ણન કરી

શકે? એ તો વિશ્વનો આત્મા છે. ભગવાને દ્રૌપદીની જરાક ભાજી ખાધી ત્યાં તો દુર્વાસા અને તેના અગણિત શિષ્યોનું પેટ ભરાઈ ગયું. આથી સ્પષ્ટપણો સિદ્ધ થાય છે કે શ્રીકૃષ્ણ એ સર્વ ભૂતોમાં નિવાસ કરનાર એક આત્મારૂપે જ હતા.

શ્રીકૃષ્ણ ભગવાન પોતાની સોણ હજાર પત્નીઓ સાથે સુખી દાંપત્ય કેવી રીતે ગાળે છે તે જ્ઞાનવાની મુનિ નારદને એક વખત ઈચ્છા થઈ. આથી તે એમના મહેલે પદાર્થા. ત્યાં તેમણે જોયું કે પ્રત્યેક રાજીના મહેલમાં શ્રીકૃષ્ણ લિન્ન લિન્ન કાર્યમાં ગુંથાયેલા હતા. આ ચમત્કાર જોઈને નારદ તો સત્ય થઈ ગયા. આ સિદ્ધ કરે છે કે શ્રીકૃષ્ણ યોગીઓના સ્વામી સ્વયં ભગવાન હરિ જ હતા.

શ્રીકૃષ્ણ સર્વભૂતોના પતિ છે. વસ્તુતઃ આ જગતના સર્વ જીવો, પુરુષો તેમજ જીઓના તે સ્વામી છે. સંસારના સાચા પતિ તો એક ભગવાન જ છે. જગતના લોકોને આ સત્યનું દર્શન કરાવવા માટે જ ભગવાન કૃષ્ણો દેવકી અને વસુદેવના પુત્રરૂપે સ્વયં અવતાર ધારણ કર્યો હતો.

મૂર્તિમંત્ર પ્રેમમયી કરુણા

ગોપ-ગોપીઓ પ્રત્યેના અત્યંત પ્રેમને લીધે જ શ્રીકૃષ્ણ તેમના ધરમાંથી છાનામાના માખણ ચોરી લાવતા, એથી તેમને માખણચોરની ઉપાધિ આપવામાં આવી, પરંતુ આ તો તેમની બાળલીલા હતી. ભક્તિસ્વરૂપા ગોપીઓના ફદ્યમાં આનંદનો પ્રસાર કરવા માટેની તેમની આ રમત હતી. ગોપીઓને તેમના તરફ અત્યંત ભાવ હતો. કૃષ્ણ ક્યારે તેમનું માખણ ચોરવા માટે આવે તે માટે તો તેઓ આતુરતાથી રાહ જોઈને બેસતી. આમ, જરૂર વસ્તુઓનો ત્યાગ કરાવી શ્રીકૃષ્ણ એમના ભક્તોનાં ફદ્ય પણ ચોરી જતા અને તેમને સંસાર ભુલાવતા. એમના મનને તે પોતાનાં મોક્ષદાયક ચરણોમાં આકર્ષિત અને તેમને શાશ્વત શાંતિ ને આનંદનો ઉપલોગ કરાવતા.

કૃષ્ણે પોતાને મારવા માટે આવેલી પૂતના પ્રત્યે પણ માતૃભાવ રાખી મુક્તિ આપી. એવી જ રીતે રાજ્યસૂધકશમાં પોતાને બધાંની સમક્ષ અપમાનિત કરનાર શિશુપાલને તેમજ પોતાના ઘોર શરૂ કર્સને પણ મુક્તિ આપી તો પછી એમનામાં જેમને દઢ ભક્તિ છે એમના માટે તો શું પૂછ્યું?

ભગવાનનો ઉપદેશ

અર્જુન અને ઉદ્ધવના સાખા શ્રીકૃષ્ણે તે બનેને યોગ, ભક્તિ અને શાનનો જે ઉપદેશ આપ્યો તે અસામાન્ય છે. આજે પણ પાઠકોના ફદ્યને હૃદયમાંથી મૂકે છે અને આધ્યાત્મિક માર્ગે આગળ વધવા પ્રેરી તેમના ફદ્યમાં શાંતિનું સિંચન કરે છે.

અર્જુનને અનેક પ્રકારની શંકાઓ થઈ અને શ્રીકૃષ્ણે એ બધી શંકાઓનું એક પછી એક સમાધાન કર્યું. તેમાં અર્જુનને યોગાની સીરી પર એક-એક પગથિયે ઊંચે ચડાવી છેવટે છેલ્લે પગથિયે મૂકી દીધો. ત્યાં પગ મૂકતાં જ અર્જુનને આત્મજ્ઞાન થયું એટલે આનંદથી બોલી ઊઠયો, “હે મારા નાથ! મારો મોહ નાશ થયો છે. તમારી કૃપાથી મને શાન પ્રાપ્ત થયું છે. હવે હું સ્થિર થયો છું. મારી શંકાઓ પૂર્ણરૂપે વિલીન થઈ છે. હવે હું તમારી આશાનું પાલન કરીશા.”

શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કે કે મનુષ્ય પોતે ભગવાનના હાથનું રમકુંછે એમ માણસ મહાન સેનાપતિ છે. જે કંઈ પણ પોતે કરે છે તે ઈશ્વરની આજ્ઞારૂપ ઈશ્વરનું જ કામ છે. આવી શ્રદ્ધા અને માન્યતાઓ સાથે કાર્યો કરવાનાં છે, પણ તે ફળની ઈચ્છા રાખ્યા વિના ઈશ્વરની ભક્તિપૂર્વક જ.”

આ સંસારમાંથી વિદ્યાય લેતી વખતે ભગવાને ઉદ્ધવને આપેલો ઉપદેશ અદ્ભુત છે. અનેક વિષયો પર બોધ આપતાં તે મુખ્ય વાત એ કહે છે કે, “મને સર્વ વસ્તુઓમાં જુઓ. મારા જ શરદો આવો. મારા ખાતર બધાં કાર્યો કરો. બધી જીતની આસક્તિઓ છોડી દો. મારા પર પૂર્ણ અચલ ભક્તિ રાખો. મારા મહિમાનું ગાન કરો.”

બંસીનો નાદ

બંસી એ પ્રશાવનું પ્રતીક છે. આ બંસીથી પ્રજની કુમારિકાઓ, ભક્તિરૂપા ગોપીઓ, પવિત્ર યમુનાના તટ પર પોતાના પ્રિય સ્વામીને પણવા આકર્ષાઈ છે. આ દિવ્ય મુરલીના ધ્વનિથી તેમનું ફદ્ય ઉન્મત આનંદથી નાચી ઊઠ્યું અને નવજીવન અને હર્ષથી ઊભરાવા લાગ્યું. બધા પ્રાણધારીઓમાં એ સાંભળી એક ભગવદ્ભક્તિરૂપ ઉન્માદ ઉત્પન્ન થયો અને નિર્જવ પદાર્થોમાં પણ ચેતન સ્કૂર્યું. તે સંગીતની મધુરતા અનુપમ હતી. શ્રીકૃષ્ણની મુરલીનું સંગીત જેણે એક વાર પણ સાંભળ્યું તેને સ્વર્ગના અમૃતની કે મોક્ષના આનંદની પણ પરવા રહી નહિ. એ મુરલી અને સંગીતના પ્રભાવથી ગોપીઓના આત્મા પણ વિચલિત બન્યા અને તેઓ પોતા પરનો બધો સંયમ શુમારી બેઠી. જગત એમને માટે રહ્યું જ નહિ. કૃષ્ણ તરફના આકર્ષણે રોકવા એ સમર્થ ન હતી. પોતાના ઘરબાર છોડવામાં પણ એમને શરમ કે લય ન લાગ્યાં. તેમનામાં આત્મજાગૃતિ આવી અને તેમનું મન આ સંસારમાં ન રહ્યું. તેમના પતિઓ અને ભાઈઓએ તેમને અટકાવવાનો ગ્રયતન કર્યો, પણ તે વર્ધી! ભગવાન પ્રતિના દિવ્ય ગ્રેમના પ્રવાહને ભલા કોણ ખાળી શકે? ગોપીઓનો કૃષ્ણ ગ્રેમ દિવ્ય હતો, એ તો આત્માનું એકીકરણ હતું. એમાં કામને જરા પણ સ્થાન ન હતું. જીવાત્માની પરમાત્મામાં વિલીન થવાની ઉત્કંઠા માત્ર હતી. તેમાં જીવાત્માનું વિશ્વાત્મા સાથેનું મિલન હતું.

આ ગોપીઓ પૂર્વજન્યમાં દડકવનમાં મુનિઓ હતી. એ વખતે એમની ઈચ્છા ભગવાન રામને બેટવાની હતી. આ ઈચ્છાની ટૂપ્ણિ બીજા અવતારમાં થશે એમ એમને વચન આપવામાં આવ્યું હતું. કૃષ્ણાવતારમાં એ પરમાત્મામાં લીન બની. શ્રીકૃષ્ણ બંસી દ્વારા ગ્રેમનો ઉપદેશ કર્યો છે. રાધા શ્રીકૃષ્ણને કહે છે, “હે પ્રિય! તમે મારા કરતાં બંસી પર કેમ વધારે

ગ્રેમ રાખો છો? તેણે એવાં તે ક્યાં પુષ્ય કર્યો છે કે તમારા હોઠનો નિકટનો સર્પશ અને મળે છે. હે નાથ! મને રહસ્ય સમજાવો. હું એ સાંભળવા બહુ આતુર છું.” ત્યારે શ્રીકૃષ્ણ જવાબ આપે છે, “આ બંસી મને બહુ પ્રિય છે, કેમ કે એમાં કેટલાક અદ્ભુત ગુણો રહેલા છે. પ્રથમ તો એ અંહકાર શૂન્ય છે. તેણે પોતાના અંતરને પોલું બનાવી નાખ્યું છે, તેથી મારી ઈચ્છા પ્રમાણે ગમે તે રાગ તથા રાગિણી એમાંથી પ્રગટ કરી શકું છું. તું પણ બરાબર આ બંસીની જેમ વર્તે અર્થાત્ તારા અંહકારનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરી પૂરેપૂરુણ સમર્પણ કરે તો હું જેવી રીતે આ બંસી પર ગ્રેમ કરું છું, તેવી જ રીતે તારા પ્રત્યે પણ ગ્રેમ કરીશ.”

આ વિશ્વરચનામાં મનુષ્ય શરીર પણ ભગવાન ફૂઝાની બંસીરૂપ છે. જો અંહકારનો નાશ કરી સંપૂર્ણ આત્મનિવેદન કરવામાં આવે તો શ્રીકૃષ્ણ આ શરીરરૂપી મુરલીને સરસ વગાડીને એમાંથી મધુર ધ્વનિ રેલાવે, તમારી ઈચ્છા એની ઈચ્છામાં વિલીન થાય તો તે ઈન્દ્રિયો, મન તે શરીરરૂપ આ સાથનો દ્વારા પોતાનું કાર્ય કોઈ પણ રૂકાવટ વગર કરે. પછી ચિંતા, વ્યાધિ કે ઉચાટ વગર સર્વત્ર શાંતિ જ વ્યાપી રહે.

હે અમૃતનાં પ્રિય સંતાનો! ફૂઝા ભગવાન તો અત્યારે પણ વૃંદાવનની કુંજગલીઓમાં વિહાર કરી રહ્યા

છે. જેમ ભગવાન દાતાત્રેય સુપ્રસિદ્ધ ગિરનાર પર્વત પર સૂક્ષ્મ શરીરે આજે પણ વિચરણ કરી રહ્યા છે અને તેના સાચા ભક્તોને દર્શન આપે છે, જેવી રીતે સંત જ્ઞાનેશ્વર પુના પાસે આણંદી ગામમાં સૂક્ષ્મ શરીરે અમજ્જ કરે છે અને શ્રીદ્વારુણી ભક્તોને દર્શન આપે છે તેવી જ રીતે શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્મા પણ વૃંદાવનમાં વિચરણ કરતા પોતાના તન્મય ભક્તોને અત્યારે પણ દર્શન આપે છે. જો તમને તેનાં દર્શનની ઉત્કૃષ્ટ ઈચ્છા હોય તો એ કુંજવિહારીને તમે સેવાકુંજમાં મળી શકો છો. ત્રણે લોકના અભૂતપૂર્વ મહારાજા આ વજરાજ છે. જેમ એ પ્રાચીન સમયમાં મીરાં, સુરદાસ અને અન્ય ભક્તોને હાથ પ્રસારીને બેટચા હતા તેમ તમને પણ પોતાના મધુર હૃદયના ઊભરાતા પ્રેમથી બેટવાની રાહ જોઈ રહ્યા છે. મન શુદ્ધ કરો. દુષ્ટ વાસના અને અંહકારનો ત્યાગ કરો. વૃંદાવનના બાંકેબિહારી બંસીવાળાની બંસી એક વાર સાંભળો, ગીતાના એ અમર ગીતનું શ્રવજ્ઞ કરો અને તમારા શરીરરૂપી બંસીને એમને વગાડવા દો. આ દુર્લભ યોગ છે. માનવશરીર પ્રાપ્ત કરવું બહુ કઠિન છે.

□ ‘શિવ-આનંદ’માંથી સાભાર

(યોગ અને આરોગ્ય પાના નં. ૪૮ ઉપરથી ચાલુ)

મનવાધા લોકોનો સંગ તમોને સબળ બનાવશે.

આ ઉપરાંત વહેલા ઊઠો. સૂર્યોદય પૂર્વ લાંબું ફરવા જાઓ. ખુલ્લી છવા, ખુલ્લું નીલું આકાશ, પક્ષીઓનો કલરવ અને વાતાવરણની આખ્લાદકતા તમોને નવીન પ્રાકૃતિક શક્તિ પૂરી પાડશે.

ધોગાસનોના અભ્યાસમાં સૂર્યનમસ્કાર, વિપરીતકરણી મુદ્રા, હલાસન અને ધોગમુદ્રાનો અભ્યાસ ખૂબ જ લાભદાયક પુરવાર થયો છે. શીતલી તથા શીતકારી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ પણ માનસિક શાંતિ અને

ક્ષમતા બદશા. યાદ રાખો, તમો જ તમારા મિત્ર છો અને તમો જ તમારા શાનુ છો. ભય બહાર નથી, અંદર છે. પોતાની જાતને કદીયે વામષી ન બનાવો. તમારી અંદર વિરાટ છે. મહાનશક્તિનો ઓત છે. આનંદનો મહાસાગર ઊછળી રહ્યો છે. ઉત્સાહનો કુવારો છે. તેને ધ્યાનથી પ્રગટ કરો અને નિર્ભય બનો. ઊં શાંતિ:

□ ‘ધોગ અને આરોગ્ય’માંથી સાભાર

યોગનો હેતુ

શ્રી સ્વામી ચિદાંદર

ભગવદ્ગીતા કહે છે - “સમત્વં યોગ ઉચ્યતે” - સમત્વને યોગ કહેવાય છે. ઈતિહાસની તવારીખની શરૂઆતથી જે રીતે માણસ દુઃખી થતો આબ્ધો છે તે જ રીતે આજે ધર્મી બધી વૈજ્ઞાનિક પ્રગતિ થવા છતાં પણ દુઃખી થતો રહ્યો છે. અંતરિક અને બાધ્ય જગત સાથેની વિસંવાદિતાનું આ પરિણામ છે. પ્રકૃતિના એક અંગ સિવાય માનવ અધિક કશું નથી. મૂળભૂત તત્ત્વો તમસ, રજસ અને સત્ત્વ એ ત્રણ ગુણોથી કુદરત બનેલી છે અને તેનાથી તેનું શાસન થાય છે. ગુણોનો અર્થ અહીં લાક્ષણિકતા કે ગુણધર્મ નથી થતો. આ જગત તેનાં વિધવિધ રૂપોમાં જે પદાર્થ દ્વારા પ્રદર્શિત થાય છે તે પદાર્થો એ જ ગુણો છે. તમસ ગતિશીલ અને સત્ત્વ આ બન્ને નહીં પણ તેનાથી પર એવું ત્રીજું તત્ત્વ કહેવાય છે. ઉત્કાંતિ પ્રક્રિયા પણ આ ત્રણ ગુણો વડે જ ચાલતી રહી છે. ઉત્કાંતિ એટલે સર્જન અને તેનો કભિક વિકાસ. તેનું મૂળ સક્રિયતામાં રહેલું છે.

એકબીજાને આધાર આપતાં દોરડાંના ત્રણ રેખાઓની માફક ત્રણ ગુણો અસ્તિત્વ ધરાવે છે પરંતુ અન્ય બે ગુણોને દબાવીને ત્રીજી ગુણ આગળ પડતો રહે છે. આપણા શરીરમાં તમોગુણ જોર કરે છે. તે અપરિષ્ઠૂત, અક્રિય અને દશ્યમાન છે. પ્રાણમાં રજોગુણ પ્રાધાન્ય ધરાવે છે. તે ગતિશીલ છે અને આપણા શરીરના હલનયલનને કારણે તેનું અસ્તિત્વ અનુભવીએ છીએ. મનમાં સત્ત્વગુણ પ્રાધાન્ય ધરાવે છે. આપણું સમસ્ત વ્યક્તિત્વ શરીર, પ્રાણ, અને મનના સમૂહ સિવાય કશું જ નથી. આ સમૂહને આપણે ‘હું’ કહીએ છીએ. શરીર, પ્રાણ અને મન આ ત્રણ વચ્ચેની અસંવાદિતાને કારણે આપણાં બધાં જ દુઃખો ઉદ્ભબે છે. આ અસ્તિત્વની સ્થિતિને કારણે માનવ ત્રિગુણી માયાના પાશમાં બંધાય છે. સમત્વની સ્થિતિ તેને આ પકડમાંથી છોડાવે છે. આ સમત્વ યોગ વડે સાધી શકાય છે. યોગમાં આસન, પ્રાણાયામ અને ધ્યાન કરવાનું કહેવામાં આવે છે.

આસનથી ધ્યાનમાં, પ્રાણાયામથી પ્રાણમાં અને ધ્યાનથી મનમાં સમત્વ આવે છે. તમોગુણનો સ્વભાવ વિકાસ વિરોધી છે, પણ રજોગુણથી ઉર્ધ્વગતિ થતી હોય ત્યારે તમોગુણનું અસ્તિત્વ નથી હોતું તેમ માની લેવું નહિ. કોઈ પણ પ્રક્રિયા ગમે તેટલી નાની હોય તો પણ તેને વિકસાવવા માટે બળની જરૂર છે. તેને આગળ ધપાવવા માટે બીજા બળની અને તેને અંકુશમાં રાખવા અથવા નિભાવવા માટે બીજા વધુ બળની જરૂર પડે છે. જે શક્તિ વિકાસ સાથે છે તે સત્ત્વગુણ છે. જે ગતિ લાવે છે તે રજોગુણ છે અને જે અંકુશમાં રાખે છે અથવા નિભાવે છે તે તમોગુણ છે. કોઈ એક ગુણ બીજા બેની અસર સિવાય એકલો અસ્તિત્વ ધરાવતો નથી. પાણીના વાસણમાં રાખેલ કુમળનું ફૂલ, વાસણને હલાવવામાં આવે છે ત્યારે હાલે છે. વાસણનું હલનયલન પાણીનું સંચાલન કરે છે. જે પાણું કુમળના ફૂલનું હલનયલન કરે છે. આવી જ રીતે શરીર પર થયેલ કોઈ પણ પ્રકારનું આંદોલન પ્રાણને પહોંચે છે અને પ્રાણ તેને મન સુધી પહોંચાડે છે. આપણા સમગ્ર વ્યક્તિત્વની સ્થિરતા જાળવી રાખવા માટે યોગ, આસન, પ્રાણાયામ અને ધ્યાન-કરવાનો આદેશ આપે છે.

સંતો ભારપૂર્વક કહે છે કે ફક્ત યોગ જ બધાં દુઃખોનો નાશ કરશે. “યોગો ભવતિ દુઃખા”, - ભગવદ્ગીતા કહે છે કે યોગ દુઃખ વિનાશક છે. યોગની ધર્મી વ્યાખ્યાઓ છે. માત્ર તેમને યાદ રાખવાથી અને વારંવાર રટણ કર્યા કરવાથી ધાર્યું પરિણામ નહીં આવે. તેને આપણા દેનિક જીવનમાં આચરણમાં મૂકવો પડશે. જો માણસ સિદ્ધાંતો સમજે અને રોજરોજની પ્રવૃત્તિઓમાં તેને આચરણમાં મૂકે તો સ્વયં જીવન યોગની પ્રક્રિયા બાની જાય અને યોગ તો દુઃખનાશક છે જ.

માનવ વ્યક્તિત્વનાં ભૌતિક, પ્રાણિક,

આનસિક, માનસશાસ્ત્રીય અને આધ્યાત્મિક પાસાં ઓભાં યોગના અભ્યાસથી સમત્વ આવે છે. માનવશરીર જેવી રીતે જુદા જુદા અવયવોનું બનેલું છે, તેવીજ રીતે યોગોનાં પણ અનેક અંગો છે. મુખ્યત્વે આઈ વિભાગ કરવામાં આવ્યા છે. (૧) યમ (નૈતિક અંકુશ), (૨) નિયમ (આધ્યાત્મિક અનુપાલન), (૩) આસન (અંગસ્થિતિ) (૪) પ્રાણાયામ (પ્રાણનું નિયમ), (૫) પ્રત્યાહાર (બાધ્ય પદાર્થોમાંથી મનને પાછું વાળવું), (૬) ધારણા (એક વસ્તુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું), (૭) ધ્યાન (ચિંતન કરવું), (૮) અને સમાધિ (પરમ સમત્વ). જ્યારે કોઈ પણ માણસ એક પગલું આગળ ભરે ત્યારે શરીરના બધા જ અવયવો સાથે જ હલનયલન કરે છે તે જ પ્રમાણે, જો કોઈ વ્યક્તિ યોગના એક અંગનો પૂર્ણતાની ઉચ્ચ કક્ષાએ અભ્યાસ કરે તો અમલમાં મૂક્નાર આ વ્યક્તિના વધારે યત્ન વિના પણ યોગનાં બીજાં બધાં અંગો આવશ્યકપણે સાથ આપશે.

જ્યારે કોઈ પણ વ્યક્તિ યોગાસનનો અભ્યાસ કરવાની ઈચ્છા રાખે ત્યારે સ્વાભાવિકપણે બાધ્ય વાતાવરણ અનુકૂળ તેમજ પ્રેરક હોવું જોઈએ. આવું વાતાવરણ પેઢા કરવા માટે માણસે યમ એટલે કે (૧) અહિસા (મનસા વાચા કર્મણા કોઈને ઈજા ન પહોંચાડવી), (૨) સત્ય (સત્યાઈ), (૩) બ્રહ્મચર્ય (સર્વ પ્રકારે આત્મસંયમ), (૪) અપરિગ્રહ (બિનજરૂરી મફત ભેટ ન સ્વીકારવી), (૫) અસ્તેય (ચોરી ન કરવી)નું આચરણ કરવું જોઈએ. મન ભય, ચિંતા, થાક અથવા કટાળાથી વ્યાખ્યાત હોય ત્યારે યોગાસન ન કરવાં જોઈએ. યમના અભ્યાસથી આ બાબતો પર કાબૂ આવે છે. બાધ્ય વાતાવરણ સાનુકૂળ હોવું જોઈએ એટલું જ પૂરતું નથી. મનની આંતરિક શાંતિ પણ હોવી જરૂરી છે. નિયમના અભ્યાસથી આ આંતરિક શાંતિ મળે છે. (૧) શૌચ (આંતર અને બાધ્ય શુદ્ધિ), (૨) સંતોષ, (૩) તપ, (૪) સ્વાધ્યાય અને (૫) ઈશ્વર પ્રણિધાન એ નિયમના વિભાગો છે. આમ, યોગના અભ્યાસ માટે યમ અને નિયમ બે મહત્વનાં અનિવાર્ય પ્રથમાવશ્યક અંગો છે.

યોગનાં ગ્રીજાં અને ચોથાં અંગો-આસન અને પ્રાણાયામ છે. આસનના અભ્યાસ દરમિયાન શરીરનાં અંગોનું જરૂરી હલનયલન અથવા શરીરને આંચકા

આપવા જોઈએ નહીં. આમ કરવાથી સ્થાસોય્યવાસની પ્રક્રિયા આપમેળે વ્યવસ્થિત બને છે. યોગાસન કરતી વખતે હિવસના કાર્યક્રમો અને કામકાજ અથવા અન્ય બાધ્ય પદાર્થના વિચારો મન ન કરે તે આવશ્યક છે. આવા બધા વિચારોમાંથી સાધકે મનને ખેંચી લેતું જોઈએ. આ છે પાંચમું અંગ, જેને પ્રત્યાહાર કહેવામાં આવે છે. અહીં એક પ્રશ્ન ઉદ્ભબવે છે ખરો: મનનો સ્વભાવ જ બાહીગામી હોવાથી જ્યારે તેને બાધ્ય વિચારોમાંથી પાછું વાળવામાં આવે ત્યારે તેને કઈ વસ્તુ તરફ વાળવું? તેથી અનુભવીઓ સૂચવે છે કે આસનના અભ્યાસ દરમિયાન જે પ્રકારનું આસન કરવામાં આવતું હોય તેને સંબંધિત શરીરના ભાગો પર મનને કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ. કોઈ નિશ્ચિત વસ્તુ પર મનને થોડો સમય રાખવું તેને ધારણા અથવા કેન્દ્રીકરણ કરે છે. કોઈ વિષય પર લાંબા સમય સુધી સતત ધારણા કરવી તેને ધ્યાન કહેવામાં આવે છે. “પ્રત્યય એકતાનતા ધ્યાનમ્” આમ, જ્યારે યોગનાં સાત અંગો આચરણમાં મૂક્નાર આવે ત્યારે આઈમું અંગ સમાધિ અથવા પરમ સમત્વ કુદરતી રીતે પરિણમે છે. આમ યોગાસનનો અભ્યાસ પરમ સમત્વ તરફ દોરી જાય છે.

પ્રાર્થિન ઋષિમુનિઓએ કેટલાંક આસનોને સર્પો, પક્ષીઓ અને પ્રાણીઓ જેની સાથે તેમને સાચ્ચ હતું તેવા પ્રકારનાં નામ આપ્યાં છે, પણ ફક્ત માનવ જીવો જ યોગાસન સાથે યોગનાં આઈ અંગો મેળવીને તેનો અભ્યાસ કરી શકે પણ બીજા જીવો તેમ કરી શકતા નથી. માત્ર શરીરને વાખ્યાથી યોગાસન થઈ જતાં નથી. યોગમાં આડેય અંગોનો સુમેળ થવો જોઈએ. માટે જ પતંજલિ ઋષિએ કહું છે:

“યોગાંગ અનુજ્ઞાનાત્ અશુદ્ધિ-ક્ષયે
જ્ઞાનદીપિઃ અવિવેક ખ્યાતે:”

(પતંજલિ યોગસૂન ૨/૨૮)

યોગનાં આઈ અગોને આચરણમાં મૂક્નારથી અશુદ્ધિઓનો ક્ષય થાય છે, ત્યારબાદ આધ્યાત્મિક પ્રકાશલાયે છે જે સત્યના સાક્ષાત્કાર તરફ દોરી જાય છે. આ સર્વોચ્ચ હેતુ માટે યોગસાધનાની ભલામજા કરવામાં આવે છે.

□ ‘યોગાસન માર્ગદર્શિકા’માંથી સાભાર

ઉપાસના

શ્રી સ્વામી અભિરામદાસજી ત્યાગી

ઉપાસનાનો અર્થ છે પરમાત્માની નિકટ બેસવું. ઉપાસના શબ્દનો અર્થ જ એ થાય કે નજીક બેસવું. પરમાત્માની નિકટ બેસી જવું, અંદરથી પરમાત્માની નિકટ બેસવાની કોણિશ. જો ચિત્તવૃત્તિ પરમાત્માની નિકટ નહિ લઈ જવા દે - તેમાં કંઈ વિઘ્ન કે અડયણ પેદા કરે તો... તે માટે તમારા ધરમાં... ! ભારતીય ધર છે; પૂજાનું સ્થાન તો હોય જ છે. દીપક વગેરે કરો છો - અગરબટી કરો છો. કંઈક તો કરો છે ને ! બસ ત્યાં બેસો. બેસીને પરમાત્માનું નામ-સ્મરણ કરો. ક્યાં તો શ્રી રામ જ્ય રામ જ્ય જ્ય રામની ધૂન-કીર્તન... અથવા તો પછી શ્રીરામનો જ્ય ! શ્રીરામેતિ પરમ જાય - તે પરમ જાય છે. બને રીતે કલ્યાણકારી છે - શ્રીરામેતિ પરમ જનાયે જર્ંતિ ચ સર્વદા તેણાં મુક્તિશ્વર ભુક્તિશ્વર - બને વસ્તુમાં લાભ છે અર્થાત્ પ્રલુનું નામ આત્મકલ્યાણ તરફ આગળ વધારનારું છે અને સાંસારિક સુખ-સમૃદ્ધિ પ્રદાન કરનારું પડ્યો છે. માટે એ શ્રીરામ નામ જરૂર જપતું અને પ્રલુનું નામ ન ભૂલો. પ્રલુનું નામ-સ્મરણ કરતા રહો.

બીજું એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે ... હંમેશાં એ વિચારતા રહો કે હું કોઈને કેટલું સુખ પહોંચાડી શકું, કોઈને કેટલો સુખી કરી શકું. જીવમાત્રને સુખી કરવાની કોણિશ કરો.

આપણે સુખની અપેક્ષા કરીએ છીએ, પરંતુ આપણે બીજાને સુખ વહેંચતા નથી. સુખ પહોંચાડવાની કોણિશ નથી કરતા. તેને કારણે આપણે દુઃખી થઈએ છીએ. માટે સહેલ એક ચેષ્ટા બની રહેવી જોઈએ - અવસર શોધતાં રહેવું જોઈએ કે આપણે કોઈને કઈ રીતે સુખી કરીએ, દરેક ક્ષેત્રમાં ! જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં ! આ સૂત્ર જો તમે તમારા જીવનમાં સ્વીકારી લેશો તો નકી છે

કે તમે તો સુખી થશો જ; આખો સમાજ પણ સુખી થશે. સૌથી વધુ લાભ તમને મળશે. જે વ્યક્તિ દરેક વ્યક્તિને, દરેક પ્રાણીને સુખી કરવાની કોણિશ કરે છે; સૌના હિત માટે તત્પર રહે છે તેનાથી ભગવાન વધુ પ્રસન્ન થાય છે. પરમાત્માને તમે જેટલા યોગ, અનુષ્ઠાન, પ્રત કરીને પ્રસન્ન નહિ કરી શકો તેનાથી અધિક પ્રાણીમાત્ર તરફ પ્રેમ રાખીને તેમની સેવા કરવાથી પ્રસન્ન કરી શકો છો. બીજું કોઈ સાધન નથી પરમાત્માને અધિક પ્રસન્ન કરવાનું ! જે આપણે પરમાત્માને પ્રસન્ન કરવા ચાહતા હોઈએ તો સંપૂર્ણ સૂચિમાં પરમાત્માને જોતાં પરમાત્માની સેવા કરો. સેવા કરતાં કરતાં અંતકરણ શુદ્ધ થઈ જશે. (એટલે પછી-) પરમાત્મા સર્વત્ર નજીરે પડવા લાગશે. પરમાત્મા તો નિત્ય પ્રત્યક્ષ છે. પરમાત્મા સર્વત્ર છે. એવું નથી કે પરમાત્મા કોઈ સ્થાને નહિ હોય. કહાઈસો કહાં જહાં પ્રભુ નાહી ! એવું કોઈ સ્થાન નથી કે જ્યાં પરમાત્મા ન હોય. પરમાત્મા તો સર્વત્ર પરિપૂર્ણ છે; સર્વત્ર ભરેલા છે. કેવળ આપણી પાસે તે દાણિ નથી કે જેના વડે આપણે પરમાત્માને જોઈ શકીએ એટલે જયારે (આપણે) સેવા કરીએ છીએ, સૌની સેવા કરીએ છીએ, સૌને પ્રેમ કરીએ છીએ, સૌના હિતમાં તત્પર રહીએ છીએ... તો... ત્યારે પરમાત્મા કૃપા કરીને એ દાણિ આપણને આપે છે. જેના વડે આપણને પ્રત્યેક જગ્યાએ પરમાત્માનું મધુર, મનોહર, મંગલ.. સ્વરૂપ નજીરે પડવા લાગે છે.

બસ ! આ બે કાર્ય કરો; એક ભગવાનનું નામ-સ્મરણ અને બીજું સૌને અધિકથી અધિક સુખી કરવાની કોણિશ !! અંદરથી... ! જે કોઈ શરીરથી થઈ શકે તે, જે કોઈ વાણીથી થઈ શકે તે... - જે રીતે થઈ શકે તે રીતે, પરંતુ કોઈને દુઃખી ન કરો. કારણ કે જગ્યારે કોઈ દુઃખી અનુસંધાન પાના નં. ૨૨ ઉપર

ભગવાન તરત કેવી રીતે મળો?

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

આનંદમય આત્મસ્વરૂપ, પરમપિતા
પરમાત્માનો દિવ્ય પરિવાર, ધર્મગ્રેભી સત્સંગી સજજનો!

આપણે જો આ જીવનમાં, ભક્તિમાર્ગ
ભગવાનનું ભજન કરીને તેમને પ્રસન્ન કરવા અને કૃપા
મેળવવા, જો પ્રયત્ન કરતાં હોઈએ તો એ નિશ્ચિત
પૂર્વજન્મનાં સંચિત પુણ્યોનું ફળ સમજજું જોઈએ. આપણે
ઈશ્વર ભક્તિ, ભજન, પ્રાર્થના, આરાધના,
ઉપાસનામય જીવન તો જીવીએ જ છીએ ત્યારે એ પણ
સમજવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ કે ભક્તિમાર્ગને
સાનુક્ષી અને પ્રતિકૂળ તત્ત્વો ક્યાં છે. આ બન્ને વિષે
વિચારતાં ભક્તિયોગનો પરિચય થાય અને
ભક્તિયોગનો અભ્યાસ આપણને શીધ્યતાથી આપણાં
લક્ષ્ય સુધી પહોંચાડી દેશે અને જન્મ સાર્થક કરશો.

એટલા માટે જ ભક્તિભાવપૂર્વકના ભજન અને
ભગવાને આપેલ બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરીને એ વિચારતું
જોઈએ કે ભગવાને જે સાચિક જીવન આપ્યું છે તેમાં
શીધ્ય સફળતા મેળવવા કર્ય કર્ય વસ્તુની આવશ્યકતા છે.
જો આ અંગે આપણે વિચારતા ન હોઈએ તો આપણા
વ્યાવહારિક જીવનનાં તમામ કેત્રોમાં, પછી તે ગૃહસ્થ
જીવન હોય, આર્થિક કેત્ર હોય કે સામાજિક કેત્ર હોય -
બધાંમાં કેટલાંક અનિશ્ચનીય તત્ત્વો પ્રવેશી જાય છે, જે
તત્ત્વો ભક્તિમય જીવન જીવવાનાં પ્રતિકૂળતા સર્જે છે.
આનું પરિણામ એ આવશે કે મહેનત કરવા છતાં ફળથી
વંચિત રહીશું. વિકાસન થવાને લીધે વ્યાગતા - વ્યાકૃપતા
આવી જશે. આપણે સમજી ન શકીએ કે આમ કેમ? હું તો
ખૂબ જપ કરું છું, ધ્યાન ધરું છું, ઉપાસના કરું છું, જળ
ચઢાવું છું, પ્રત-નિયમોનું પાલન કરું છું, તીર્થાટન કરું છું,
અને છતાંય કોઈ જ પ્રગતિ દેખાતી નથી. પરેશાની
અનુભવીએ છીએ. અંદરથી હતાશ આવી જાય છે. કેમ

કે આટાટલા પ્રયત્નો કરવા છતાં હાથ કશું આવતું
નથી. મનમાં એવા વિચારો આવે કે શું મેં બહુ પાપ કર્યા
હશે? અથવા કોઈએ શ્રાપ આપ્યો હશે! અથવા ગ્રહો
અનુકૂળ નહીં હોય! આપણી જન્મકુરુળી પારકાંઓને
બતાવીને રોદણાં રહતા રહીએ કે હું ખૂબ ભજન કરું છું,
વીસ વરસ ભક્તિ ઉપાસનામાં વીત્યાં પણ કંઈ જ
વિકાસ દેખાતો નથી. આમ આપણે કારણો શોધવા
ગીજ બાબતોને ફંઝીસીએ છીએ.

આમ એટલા માટે થાય છે કે આપણું
વાવહારિક જીવન દિવ્ય નથી. આપણી ભક્તિ
ભગવાનને ત્યારે જ પહોંચે જ્યારે આપણો રોંકિંદો
વ્યવહાર 'ઈશ્વર જેવો દિવ્ય' બને. પ્રાચીનકાળનું આ
એક વાક્ય - "દેવો ભૂત્વા દેવમારાધયેત" - ભગવાનની
પૂજા કરવી હોય તો આપણે પણ ઈશ્વર જેવા દિવ્ય બનવું
જોઈએ એટલે કે મન, વચન અને કર્મથી બધાં જ
કામોમાં દિવ્યતા દેખાવી જોઈએ. દિવ્યતા શું છે અને
દિવ્યતાનાં વિરોધી તત્ત્વો ક્યાં છે તે અંગે ભગવાને
ગીતાજ્ઞાનોપદેશના સોણમા અધ્યાયમાં જણાવ્યું છે.

આપણી ઈશ્વરની આરાધના, પ્રતનિયમો,
જાગરણ વગેરે ત્યારે જ સાર્થક, સફળ નીવડે છે જ્યારે
આપણે દેવી સદ્ગુર્ખો સ્વીકારીએ છીએ અને દયાવાન,
સત્યવાન, સદાચારી અને પવિત્ર બનીએ છીએ.
રોંકિંદા જીવનનો આપણો વ્યવહાર દિવ્ય ન હોય,
પવિત્ર ન હોય તો ભગવાનને ગમે તેટલું જળ ચઢાવો,
બીલીપત્ર ચઢાવો, આરતી કરો અને ધંયારવ કરો - બધું
જ વર્થ છે, કારણ કે એ ભગવાનને પહોંચતું નથી અને
આપણને પણ એમાંથી કશું જ મળતું નથી. આત્મવંચના
કુરતાં રહીએ છીએ. આપણે એમ સમજતાં હોઈએ કે
અમે બહુ ધાર્મિક છીએ, પ્રતપૂજા કરીએ છીએ એટલે

ભગવાનના દર્શન શીખ પ્રાપ્ત થશે - તો તે માત્ર અમણા જ છે. ભગવાન આપણું સંપૂર્ણ જીવન જુબે છે. ભગવાને આપણી જેમ જીવનને જુદાં જુદાં ખાનાઓમાં વિલ્યાજિત નથી કર્યું કે મંદિરમાં જાઓ ત્યારે અમુક રીતે વર્તવું અને વ્યાવહારિક જીવનમાં અલગ વર્તન કરવું.

ભગવાન બધું જ જુબે છે. મંદિરમાં આવ્યા પછી આપણો જે ભાવ છે તેને જ ફક્ત નથી. જોતા પણ મંદિરની બહાર વ્યાવહારિક જગતમાં આપણાં વ્યવહાર-વાઙ્મી-વર્તન વગેરે બધું જ જુબે છે. ભગવાન એવું નથી વિચારતા કે મંદિર બહાર જે કોઈ કરે તેની સાથે મારે કોઈ નિસબ્ધત નથી, પરંતુ ભગવાન બરાબર આપણને ચકાસે છે કે સમગ્ર સૂચિ સાથે, પ્રાણીમાત્ર સાથે આ માણસનો વ્યવહાર કેવો છે? કોઈને દુઃખ કે હિસા તો પહોંચાડતો નથી ને? ઈશ્વર અને ઈશ્વરની બનાવેલી સૂચિ બને એક જ છે. ભગવાન અવ્યક્ત અને અગ્રગટ છે, પરંતુ તેમનું વ્યક્ત અને મગટ સ્વરૂપ તો આ સૂચિ જ છે. માટે જ આ સૂચિ સાથેનો વ્યવહાર અને પ્રાણીમાત્ર સાથેનો વ્યવહાર એ ભગવાન સાથેનો જ વ્યવહાર છે. એ ક્ષેત્રોને અલગ ન કરી શકાય એટલું તો આપણે જાણી જ લેવું જોઈએ. સ્વયં ભગવાન કહે છે-

યો માં પશ્યતિ સર્વત્ર સર્વ' ચ મયિ પશ્યતિ ।

તસ્યાહં ન પ્રણશ્યામિ સ ચ મે પ્રણશ્યતિ ॥

(ગીતા ૬/૩૦)

લદ્રીપાઠમાં આવે છે કે બધું જ શિવમય છે. પુરુષસૂક્તમાં પણ આ જ દર્શનની અભિવ્યક્તિ છે - આ જ અનુભવ ભગવાન વિષ્ણુના સંબંધમાં નિરૂપાયેલો છે. એટલા માટે જ આપણો એમની સાથેનો મંદિરમાં પણ આ જ વ્યવહાર રહેશે, જે મંદિર બહારના બાબ્ધ સાંસારિક જગતમાં રહેશે. ભક્તિ, ભજન, આરાધના અને વ્યવહારમાં જેટલી એકતા રહેશે તેટલી ભક્તિ અને તપશ્ચર્યાસફળ થશે.

ભક્તિમાં પ્રગતિ ન થવાનાં કારણો બહાર

શોધવા ન જતાં આપણું જ વ્યાવહારિક જીવનનું પાસું જોઈ લેવાની જરૂર છે અને સાથેસાથે આપણા આધ્યાત્મિક જીવનમાં અવરોધતાં પરિબળો કે બાધક તત્ત્વોને જાણી લેવાની જરૂર છે. જેવી રીતે કોઈ માણસને ખાંસીની બીમારી હોય, ખૂબ ઉધરસ આવતી હોય, જુની ઉધરસને લીધે રાતે ઊંઘ ન આવતી હોય, થાક અને સુસ્તી લાગતાં હોય. વળી, વેપાર-ઉદ્યોગ વગેરે દરેક જગ્યાએ તે ઉધરસ નક્યા કરતી હોય તો પેલો બીમાર માણસ ઈલાજ કરવા ડોક્ટર, હકીમ કે વૈદ્ય પાસે જાય છે. ડોક્ટર એની બરાબર તપાસ કરીને દવા આપે છે ને છિમત આપતાં કહે છે કે ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. બે-ગ્રાં મહિનામાં એકદમ સારું થઈ જશે. વૈદ્ય ઉત્તમોત્તમ ઔષ્ણ આપશે અને સલાહ આપે છે કે જે તમારે જલદી સાજી થઈ જવું હોય તો આ દવાને આ અનુપાન સાથે લેશો તો દવા લાભકારી નીવડશે.

અનુપાન કેટલાય પ્રકારનાં હોય છે, જેમ કે અમુક દવા મધ સાથે ગુણકારી નીવડે તો અમુક દવા છાશ કે દહી સાથે લેવાની હોય છે તો વળી કોઈક દવા ગરમ દૂધ સાથે લેવાની હોય છે. જે વસ્તુ સાથે દવાનું સેવન કરવાથી લાભ થાય તેને અનુપાન કહે છે.

જ્યારે ઉપચાર ચાલતો હોય છે તે દરમ્યાન ઔષ્ણિને સહારે સાજી થવામાં ખાંડીપીણીમાં પરેજીની જરૂર પડે છે. કુપથ્ય આધાર વજર્ય ગણાય છે. ઉધરસનો ઉપચાર ચાલી રહ્યો હોય ત્યારે દુંપાણી ન પીવું જોઈએ, વધારે પડતું દૂધ લેવાથી પણ કંદ થાય અને ખાંસી વધે. વૈદ્ય કહેતા હોય છે કે અમારી દવા તો અચૂક છે - પરંતુ દવાના ઉપચારની સાથેસાથે તમે અમુક વસ્તુ લીધા કરશો તો દવાની અસર ઓછી થશે. માટે જ અનુપાન અને પરહેજ સંબંધી બાબતોને બરાબર ધ્યાનમાં લેવી.

આમ, આપણે જો અનુપાન અને કુપથ્યના આ ન્યાયને આધ્યાત્મિક જીવનમાં લાગુ પાડીએ તો કેટલીક વાતો સાધના, ભક્તિ અને ભજનની સફળતા માટે પણ

ખૂબ જરૂરી અને ઉપયોગી નીવડે છે તે સમજશે. તેમ કેટલીક વસ્તુ તો કરવાની જ હોતી નથી. ભગવાન સ્વયં કહે છે કે જે અમારી ભક્તિ કરવાવાણ છે, અમને મેળવવા માટે જે પ્રયત્નશીલ છે, અમારો જે ભક્ત છે-તેની ગોળખાજ શું છે? એનું વર્તન કેવું છે? એનો સ્વભાવ કેવો હોય છે? સંસારમાં રહેવા છતાં તેનો વ્યવહાર કેવો હોય છે? પોતાના અંગત જીવનમાં અને બીજાઓ સાથેના વ્યવહારમાં તે કેવી રીતે જીવે છે? પોતાના આ બધાનો જવાબ કૃષ્ણ ભગવાન ગીતા જ્ઞાનોપદેશના બારમા અધ્યાયના ઉત્તરાર્થમાં બહુ સરસ રીતે આપે છે, જેમાં ભગવાન પોતાના પ્રિય ભક્તનાં લક્ષ્ણો આ રીતે જણાવે છે કે:-

અદ્વૈતા સર્વભૂતાનાં મैત્રઃ કરુણ એવ ચ ।

નિર્મમો નિરહંકાર : સમદુઃख-સુखઃ ક્ષમી ॥

(ગીતા ૧૨/૧૩)

“મને એ ભક્ત વહાલો છે, જે પ્રાણીમાત્ર પ્રત્યે દ્વેષરહિત છે. બધા માટે મૈત્રી અને કરુણા ભાવ રાખે છે. મોહ-મમતા અને અહંકાર રહિત છે, અને સુખ અને દુઃખમાં સમત્વ રાખે છે અને જે ક્ષમાવાન છે.”

આમ, ભગવાન સ્વયં જણાવે છે કે મારો ભક્ત કેવો હોવો જોઈએ? જે ભક્ત જરૂરી સદ્ગુણો દ્વારા તેની ભક્તિને ઉત્તમ પ્રકારે સાર્થક કરે - તે ભક્ત મને અત્યંત પ્રિય લાગે છે જોકે મારા માટે કોઈ પ્રિય પણ નથી અને કોઈ અપ્રિય પણ નથી. હું સમજાય છું. મારા માટે તો બધાં એક જ છે. તેમ છતાં જે વ્યક્તિ આ રીતે આદર્શ ઉત્તમ વ્યવહાર કરતાં મારી અનન્ય ભક્તિ કરે છે, તે મારો પ્રિય ભક્ત બની જાય છે.

ભગવાન પોતાના ભક્ત પાસે ભક્તિભાવ, ભજન ઉપરાંત ઉચ્ચિત વ્યવહારની અપેક્ષા રાખે છે. તે એટલા માટે કે ભક્તનો વ્યવહાર જવાબ હોય તો ભગવાનને અપયશ મળે છે. લોકો તો એનું જ વિચારે કે વાહ! જુઓ! પોતાની જીતને ભક્ત કહેવડાવે છે

અને આચરણમાં તો ઠેકાણાં નથી અને જો કોઈ ભક્ત જ આવો અનુચ્ચિત-ખોટો-નકામો વ્યવહાર કરતો હોય તો બીજા પાસે તો શું આશા રાખવી? જેવી રીતે સંતાન અનુચ્ચિત કામ કરે તો તેનો અપયશ તેના પિતાને મળે છે.

આટલા માટે જ ભક્તે પોતાના જીવનમાં હુંમેશાં જગૃતિ રાખવી જોઈએ. ભક્તે સતર્ક રહી અને પોતાના ચરિત્રને આદર્શ બનાવવું જોઈએ. જો એ તેમ ન કરે તો એ જે ઈદ દેવતાનો ભક્ત છે તે દેવ વિશે લોકો સારી વાત નહીં કરે. માતા ભગવતીના ભક્ત બનીને કોઈ અશ્લીલ વર્તન કરે તો તેની ભક્તિનો કોઈ અર્થ ખરો? લોકો તો એમ જ કહેવાના કે ભગવતી કેવી છે કે જેનો ભક્ત આટલો બધો નકામો છે? આમ કરીને પરોક્ષ રીતે કોઈ ભક્તના જીવનનો પ્રત્યાવ એના ઈદ દેવતાના નામ પર પડતો હોય છે, જેમ કે હનુમાનજી જેવા પરમ સદાચારી, બ્રહ્મચારી, સંયમી, ઈન્દ્રિયજાત, મનોજીતનો ભક્ત બનીને માણસ વલિયાર કરે, ખોટાં કામો કરે તો તે ભક્તિનું કંઈ જ મૂલ્ય નથી. એ ભક્તિનો કોઈ અર્થ જ રહેતો નથી.

ભગવાને અસીમ કૃપા વરસાવીને ગીતાજ્ઞાનોપદેશના બારમા અધ્યાય ‘ભક્તિયોગ’માં ભક્તને આવશ્યક એવા દેવી ગુણો - દેવી સંપત્તિની વાત કરી છે, આવશ્યક સાત્ત્વિક સદ્ગુણોની વાત કરી છે, જેની સહાયથી ભક્ત પોતાની આધ્યાત્મિક સાધના દ્વારા નિરંતર વિકસનો વિકસનો ઈશ્વરની નજીક પહોંચો શકે. આવો ભક્ત અહીં સંસારમાં રહેતો હોવા છતાં પણ ભગવદ્ આનંદ, પરમ શાંતિ અને સર્વબ્યાપી પરમાત્માની અનુભૂતિ નિત્ય મેળવી શકે છે. આને લીધે ભક્તના જીવનમાં સુંદર પરિવર્તન આવે છે. એનું જીવન એક એવી ઉચ્ચ ભૂમિકાએ પહોંચે છે, જેનાથી બધાં જ લોકો પ્રેરાય છે. પ્રભાવિત થાય છે. આવો ભક્ત પોતાના સમાજ માટે આશીર્વાદરૂપ નીવડે છે.

અંધકારમાં પ્રકાશની જેમતે રહેછે.

જે જગ્યાએ ભક્ત રહેતો હોય તે જગ્યા તેમજ વાતાવરણ અત્યંત પવિત્ર હોવું જોઈએ - ભક્તિની અસર આજુબાજુમાં રહેતા લોકો પર પડવી જોઈએ. અડોસ-પડોસમાં રહેતા લોકોમાં ભક્તિભાવ જગવો જોઈએ. જેમણે “ચૈતન્યચરિતાવળી” વાંચ્યું છે એમને ખબર છે કે શ્રીગૌરાંગ મહાપ્રભુનું કીર્તન સાંભળતાં જ બધા ભાવવિભોર થઈ જતાં અને કીર્તન કરતાં કરતાં એમણે કોઈ પણ માણસને સ્પર્શ કરી લીધો તો તે માણસ ભલે ને નાસ્તિક જેવો હોય તો પણ તે માણસ પણ ભાવાવેશમાં આવીને ભાવવિભોર થઈ જતો. આમ, ભક્તની ભક્તિમાંથી એક પ્રકારનો ગ્રભાવ ઊભો થાય છે. ભગવાન પણ કહે છે ને કે, “મારા ભક્તો એકઠા થઈને મારું નામ સંકીર્તન કરે છે, ત્યાં હું વિરાજમાન હોઉં છું. આ એકદમ પાહું છે. તમે વિશ્વાસ રાખો હું બીજે ક્યાંયાં નહીં, વૈનુંદમાં કે બીજે કશે જ નથી હોતો, પરંતુ જ્યાં મારા ભક્તો ભેગા થઈને મારું ભજન કરે છે ત્યાં હું રહું છું.” સાચા ભક્તોનો આ જ પ્રભાવ છે.

ભક્તનો ઈશ્વર માટે અનન્ય ભાવ હોવો જોઈએ. ભક્તની સંપૂર્ણ આસક્તિ, મમતા, પ્રેમ ભગવાન માટે હોવા જોઈએ. અંદરથી નિઃસ્પૃહતા હોવી જોઈએ. બીજી બધી વાતોમાં અનાસક્તિ અને વૈરાગ્ય હોવાં જોઈએ. કોઈને માટે મોહ-મમતા હોવા જોઈએ નહીં. વ્યાવહારિક કોતે આવશ્યક પ્રસંગોમાં જે ભાવ પ્રગટ કરવા પડે તેમ હોય તે પ્રગટ કરવા, પરંતુ તેનું ફદ્ય તો નિરંતર ભગવાનના ચરણમાં સમર્પિત જ હોવું જોઈએ. શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ દેવ કહેતા કે ભક્તનો વ્યવહાર મધમાખી જેવો હોવો જોઈએ. મધમાખીની નજર કેવળ ફૂલો પર જાય છે. ફૂલનું જ સેવન કરે છે. અન્યત્ર ગંદકી સાથે તેને કોઈ નિસબ્ધત નથી. આપણે પણ મધમાખી જેવા બનવું જોઈએ. કેવળ ભગવાન સાથે જ નિસબ્ધત હોવી જોઈએ.

ઘરની માખી જેવું વર્તન ન હોવું જોઈએ, જે બધે

જ જ્ઞય, મીઠાઈ ઉપર પણ બેસે અને થુંક ઉપર પણ બેસે, ભગવાનના પૂજા ઘરમાં ભગવાનને અર્પજા કરવા માટે જે ચંદન ઘસવામાં આવે છે તે ચંદન ઉપર પણ બેસે અને મરેલી ગરોળી કે જાનવર કે નકામા કચરા પર જઈને પણ બેસે, સુગંધ ઉપર પણ બેસે. ભક્તે આવું ક્યારેય ન કરવું, પરંતુ ભક્તની તો અનન્ય ભક્તિ હોવી જોઈએ. અભયભિચારિણી, શુદ્ધ અને પવિત્ર ભક્તિ હોવી જોઈએ. આપણે મધમાખી જેવા બનીએ. ભક્તનો ભગવાનમાં જ અનન્ય પ્રેમ હોવી જોઈએ.

તેવી જ રીતે ભગવાને બનાવેલ સૂચિ તરફ પણ દ્યા, મૈત્રી, કરુણા હોવી જોઈએ, પરંતુ પ્રેમ અને મમત્વ તો કેવળ ભગવાન માટે જ હોવા જોઈએ. વાસ્તવમાં કોણ આપણું છે? કોઈ નથી. અહીંથા મારું કોઈ નથી અને હું પણ કોઈનો નથી.

કિસકે હોતુમ, કાનતુમહારા।

કિસકે બલ હરિનામ બિસારા॥

તમે કોના છે? તમે જ્યારે આવ્યા ત્યારે કેટલા મિત્રો, ભાઈઓ અને સગાંવહાલાંને લઈને આવેલા? અને આમાંથી તમારી સાથે કેટલા જશે? આ અંગે વિચારો. સમજો.

અહીં આપણું કોઈ નથી. જ્યારે આપણે અહીં આવ્યા ત્યારે આપણી સાથે બે જણા આવેલા. એક ભગવાન અને બીજું મૂત્રુ. જન્મ લેનાર બાળક પહેલો શાસ લેવાનું શરૂ કરે કે તેનું આયુષ્ય ઘટતું જાય છે. બ્રહ્મ બરાબર ગણાતરી કરીને જીવાત્માના શાસ-ઉચ્છ્વાસ ગણીને પૃથ્વી પર મોકલે છે. આનું જો વિશ્વેષજ કરીએ તો ખબર પડશે કે જે આ તથાકથિત જીવન છે, તે એક પ્રકારની મૂત્રુ તરફની યાત્રા, એક પ્રકારની ફૂચ છે. અંતિમ પણ તરફ જીવાની આ પ્રક્રિયા છે.

હે નેપરવા માણસ! આ ઘડિયાળના ઈશારા તું સમજતો નથી. અરે મૂરખ! દર સાઈઠ મિનિટે એક વાર

ઘડિયાળના 'ટન'ની ધ્વનિ કરીને તમને ચેતવે છે કે જુઓ ભાઈ! તમારા આયુષ્ણનો એક કલાક ખતમ થઈ ગયો. ઘડિયાળ કલાકે કલાકે સંદેશો આપે છે, પણ તમે તે સાંભળતા જ નથી, સમજતા જ નથી. ઉદ્દૂ શેરનો આવો કાંઈક ભાવ છે. સમય આગળ ધપી રહ્યો છે અને આયુષ્ણ ઘટવા લાગ્યું છે. માટે તો કહ્યું છે કે "નાન્યાસ્યુહા રસુપતે" ઉઠો! જ્ઞાગો! સંકેતોને સમજને ત્વરિત પગલાં લો. કાલે જે કરવાનું છે તે અત્યારે શા માટે ન કરવું?

આપણો અત્યારથી જ પ્રભુની અનન્ય ભક્તિમાં દૂબ્યી જોઈએ. કેવળ ભગવાનની ગ્રાન્તિની ઈચ્છાથી જ ભક્તિ થવી જોઈએ, અવાંતર હેતુથી નહીં. સંત તુલસીદાસ કહે છે ને કે "હે પ્રભુ! મને તમારા સિવાય બીજી કોઈ ઈચ્છા નથી. "નાન્યાસ્યુહા રસુપતે" હે અંતર્યાંમી પ્રભુ, તમને મારી બધી જ ખબર છે કે હું સાચું બોલું છું કે ખોટું બોલું છું. તમે જો અમારા ફદ્દયને જ્ઞાનતા ન હો તો વળી બીજું કોણ અમારા ફદ્દયને જ્ઞાણી શકવાનું છે? તમારાથી કંઈ જ ગોપનીય નથી."

ભક્તે હંમેશાં ભગવાનના અસ્તિત્વનો અનુભવ કરતાં કરતાં અસ્યંત વિનાગ અને નતમસ્તક મુદ્રામાં રહેવું જોઈએ. હનુમાનજીની આદર્શ મુદ્રા છે. તેઓ તો નિત્ય આ અનુભવ જ કરે છે. "સિયાજીમમય સબ જગ જાની!" જ્યારે બધું જ રામમય છે, ત્યાં મારા અહંકાર કે અભિમાનની શી વિસ્તાત છે? મારા માટે તો રામચરણોમાં સ્થાયી દાસ્ય ભાવ જ યોગ્ય છે. આને લીધે મને હંમેશાં ભગવાનનું સાંનિષ્ય મળે છે. ફદ્દયમાં નઅતા રહે છે. મહાપ્રભુ ચૈતન્યે પણ કહ્યું છે કે -

તુણાદપિ સુનિચેન તરોરિવ સહિષ્ણુતા।

અમાનિના માનદેય કીર્તનીયઃ સદા હરિઃ ॥

ભક્તે તો પોતાની જીતને તણખલાં કરતાં પણ કુદ્ર અને વૃક્ષ કરતાં વધુ સહનશીલ બનાવવી જોઈએ. હંમેશાં અહંકારશૂન્ય રહીને બીજાને માન આપવું જોઈએ.

આ પ્રકારના ભક્ત જ ખરા અર્થમાં શ્રીકૃષ્ણ કીર્તનના અધિકારી બને છે, કારણકે આવા ભક્તતનું હરિનામ, સંકીર્તન, ભજન, ઉપાસના જ શીધ્રતાથી સફળ થાય છે. ભક્તમાં જો એ ગુણો નહીં હોય તો તેનો સ્વભાવ જ તેની મર્યાદા બની જશે, તેનો સ્વભાવ જ માર્ગમાં અડચણો ઊભી કરશો. સારી રીતે ભક્તિ-ભજન નહીં થવા દે.

ગીતા શાનોપદેશના ભારમા અધ્યાત્મના ઉત્તરાર્થમાં ભક્તતના ગુણોનું જે વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે, આપણો તે ગુણોનો બરોબર અભ્યાસ કરવો જોઈએ અને આપણામાં રહેલા ગુણો અને તેમાં વર્ણવેલા ગુણોની સરખામણી કરવી જોઈએ અને એ જોવું જોઈએ કે આપણી અંદર આ સદ્ગુણો છે કે કેમ? અને તેનાથી વિરોધી તત્ત્વો મળે તો તેને હટાવવાં જોઈએ. ભક્તિયોગની સાધનામાં આ પણ ખૂબ મહત્વનું પાસું છે. તમારે એવું કહેવાની જરૂર નથી કે પુસ્તકોમાં તો આવું ક્યાંય લાગ્યું નથી. શ્રવણ, કીર્તન, મનન, અર્થન, વંદન અને પાદસેવન વગેરે નવધા ભક્તિની વાત તેમાં છે પણ આપણી અંદર રહેલી ગુટિઓ-દોષોને બહાર કાઢવાની વાત કરી નથી. આ તો જીતે સમજવાની વાત છે. ભાગવતમાં નિરૂપિત ભક્તોના જીવન, તેમનાં આદર્શ ચરિત્ર અને ગીતા શાનોપદેશ દ્વારા આપણે એ જ્ઞાની લેવું જોઈએ કે ભક્તિ સાધના કરતાં કરતાં આપણા વક્તિત્વ માટે જરૂરી તેવાં ક્યાં કાર્યો આપણે કરવાનાં છે? આપણો વ્યવહાર કેવો રાખવાનો છે? બને સાથે રાખીને જીવનાનું છે તે કહેવાની જરૂર નથી, પરંતુ જે વક્તિ વિવેકી છે, વિચારશીલ છે તેને તો આપોઆપ આપમેળે સમજાય જાય છે કે ભગવાન મારી પાસેથી આટલી અપેક્ષા રાખે છે.

સત્ય બોલો-એવું કહેવા માટે 'ખોટું ન બોલો' તેવું કહેવાની કોઈ જરૂર છે ખરી? સાત્ત્વિક આહાર હેવાનો અર્થ જ એ કે તામસી આહારથી દૂર રહો. આતો

સ્વયંસિદ્ધ જ છે તેમ ભગવાનની ભક્તિ કરો, ભક્ત બનો-
એવું કહેતી વખતે તમારો વ્યવહાર ઉત્તમ અને આદર્શ
રાખો તેવું કહેવાની જરૂર છે ખરી? કોઈ સંતે કલ્યાણ કે-

નારાયણ હરિ ભજન મેં યે પાંચો ન સુહાત્ત।

વિષય-ભોગ, નિદ્રા, હંસી, જગતપ્રીતિ બહુબાત॥

જે સાચો ભક્ત છે, હરિભજનમાં લીન છે,
જેનામાં ઈશ્વર મેળવવાની લગન છે તે તેને મેળવવા
માટેના અવિરત પ્રયત્નો કરે છે. આવા માણસોએ હંમેશાં
આ પાંચેય વસ્તુથી દૂર રહેવું જોઈએ. આ પાંચ આસુરી
તત્ત્વ છે, જે અનાધ્યાત્મિક અને અદિવ્ય છે, માટે જ તે
વજ્ય છે. ભક્તિમાર્ગમાં આ તત્ત્વો શોભાયમાન થતાં
નથી.

એમાં સૌથી પહેલાં વિષયભોગને વજ્ય ગણ્યો
છે. અરે! તમારી અંદર હજુ પણ ભોગ ભોગવવાની
લાલસા રહી છે તો તમારી ભક્તિની શું કિમત? તમારી
ભક્તિ તો અશુદ્ધ થઈ ગઈ. તમારી ભક્તિ અનન્ય રહેતી
નથી અને અવ્યાભિચારિકી રહેતી નથી. તમે જ્યારે
ભગવાન અને ભોગ બન્ને ઈચ્છો છો ત્યારે તે સાચી ભક્તિ
નથી. નિદ્રા, વધારે પડતી આણસ અને તમોગુણ વજ્ય
છે. આપણી જિંદગીમાં જેટલો સમય ઊંઘવામાં ગયો
એટલો સમય તો ભજનથી વંચિત રહ્યા. જે સમયે ભજન
કરી શક્યા હોત તે સમયમાં તો કુભકૃતીની જેમ ઊંઘી
ગયા. ભજનરૂપી ધન ગુમાવવાથી છેવટે આપણને જ
નુકસાન થયું.

માટે જ કહે છે કે પળેપળ ઈશ્વરસ્મરણ થવું
જોઈએ. ઈશ્વરસ્મરણ કર્યા વગર વીતેલી પ્રત્યેક કાળ એ
બહુ મોટું નુકસાન છે. ત્રીજી વાત છે હસવું. હસવાનો અર્થ
છે કે તમારામાં ગંભીરતાનો અભાવ છે. આધ્યાત્મિક
જીવનને હળવાશથી ન લેવું. ગંભીરતાથી જીવનું જોઈએ.
એ કાંઈ રમત નથી.

વિષયભોગ, નિદ્રા, હાસ્ય, જગતપ્રીતિ અને
બહુવાત એટલે કે અતિશય વાચાળપણું છોડવું જોઈએ.
આપણે જો માયાબજીર સાથે પ્રેમ કરીશું તો આપણે
ભક્તિ સાચી નહીં રહે, ભક્તિમાં અનન્યતા નહીં રહે.
એટલા માટે જ તન, મન, ધન, સંપૂર્ણ ફદ્ય અને સંપૂર્ણ
ભાવથી પ્રભુશરણે જવું જોઈએ.

તમેવ શરણં ગચ્છ સર્વભાવેન ભારત

(ગીતા ૧૮/૬૨)

ભગવાનના આદેશાનુસાર ભગવદ્ ભક્તિની
સાથે સાથે જગત માટે અનાસક્તિ હોવી જોઈએ. પેલી
પાંચેય વસ્તુઓનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરીને, પૂર્ણ ફદ્યથી
ભગવાનના ચરણોમાં પ્રેમ સમર્પિત કરવો જોઈએ.
પછી શું શક્ય નથી? ભક્ત મારા, શુદ્ધ, પ્રભુલાદનાં
ઉદાહરણો આપણી સામે છે. આવી ભક્તિ આપણે
કરવાની છે. ભગવાને ગીતાજ્ઞાનોપદેશના બારમા
અધ્યાયના ઉત્તરાધિમાં ભક્તનાં લક્ષણો અને ભક્તના
વ્યવહાર બતાવ્યા છે, તે આપણા માટે માન્ય માપદંડ
છે, જેની સાથે આપણા જીવનની તુલના કરીને આપણે
ભગવાનના પ્રિય ભક્ત બની શકીએ.

તમારી પાસે આ વાતો મૂકીને હું પરમપિતા
પરમાત્માને પ્રાર્થના કરું છું કે તમે તમારા જીવનમાં
ઉત્તમોત્તમ પ્રકારની ભક્તિ કરી શકો. ભગવદ્ ભજન
અને સાધના ઉત્તમ પ્રકારનાં નીવડો. આ બધી વાતોને
તમે ખૂબ ગંભીરતાથી વિચારીને ભક્તિને સર્વીગ સંપૂર્ણ
બનાવો. અનન્ય, અવ્યાભિચારિકી, ઉત્તમ, સદ્ગુરુ
દ્વારા કળિયુગમાં જન્મવા છતાં પરમલક્ષ્ય
“ભગવદ્પ્રાપ્તિ” કરીને ધન્ય થઈ જશો. તમારું જીવન
સાર્થક નીવડો. જન્મ સર્જણ થાઓ.

॥ હરિ ઊં તત્ત્ત્વ ॥

□ ‘આત્મોપદેશ’માંથી સાભાર

ગુરુ કોણ?

શ્રી સ્વામી સત્રચિદાનંદજી

જો તમે એમ વિચારતા હો કે તમને અંદરથી તમારી સમસ્યાઓના ઉત્તર અને માર્ગદર્શન મળી રહે છે તો સરસ. તેને અનુસરો. જો તમારું મન પૂરતું વિશુદ્ધ હશે તો ગુરુ તરીકે કાર્ય કરશે, કારણ કે તાત્ત્વિક રીતે તો ગુરુ અંદર જ છે પણ જ્યાં સુધી તમને અંદરથી સ્પષ્ટ ઉત્તર ન મળો ત્યાં સુધી તે પથના જ્ઞાનકાર કોઈ વ્યક્તિને તમે પૂર્ણી શકો છો. ઉત્તરો શીખવા માટે તમે પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરી શકો પણ જ્યારે તમે માનસિક રીતે તૈયાર હશો ત્યારે પરમકૃપાળું પરબેશર ગમે તે રીતે તમને ગુરુનો બેટો કરાવી દેશે. જ્યારે શિષ્ય તૈયાર હોય છે ત્યારે ગુરુ આવી જ મળે છે.

સંસ્કૃતમાં ગુરુનો અર્થ છે, જે તમને જ્ઞાન આપે તે. ગુરુ શબ્દના બે અક્ષરોમાં ‘ગુ’નો અર્થ છે ‘અજ્ઞાન’ ‘અને ‘રુ’નો અર્થ છે ‘નાશ કરનાર.’ આમ, ગુરુ એટલે અજ્ઞાનનો નાશ કરનાર. સામાન્ય અર્થ છે : ‘ગુરુ એટલે શિક્ષક’. બધા જ પયગંબર આપણા ગુરુ છે. ઈશ્વર પોતે શિક્ષક તરીકે સીમિત બની આપણને શિક્ષક તરીકે દેખાય. વ્યક્તિનું ભૌતિક શરીર ગુરુ નથી, પણ તે શરીરમાં વિલસતું દિવ્ય તત્ત્વ જ ગુરુ છે.

જો તમે એમ કહો : “મારા ગુરુનો ચહેરો સુંદર છે કે મસ્તક બોંધું છે કે તેમને લાંબી ઢાઢી છે” તો તેમના ભૌતિક શરીરની વાત કરો છો. જો લાંબી ઢાઢી ગુરુની વિશિષ્ટતા હોય તો બધા બકરા ગુરુ થઈ શકે, કારણ કે તેમને લાંબી ઢાઢી હોય છે. આમ, ગુરુની શારીરિક સિક્કલ નહિ પણ તેમનામાં રહેલો દિવ્ય ભાગ-જ્ઞાન-તેને ગુરુત્વ અર્પે છે. ગુરુ સારા સંપ્રેક્ષક transmitter અને સારા ગ્રહણકર્તી receiver પણ છે. તમે તેમની પાસેથી મેળવો છો; કારણ કે તે પહેલેથી જ દિવ્ય સ્તર પર સંપાદિત હોવાથી તમે તેમની પાસેથી મેળવો છો, તે તમારાં સ્પંદનો પરથી તમારા માટે શું લાભ કરનારું છે તે

તમને કહી શકે છે અને આમ તમને માર્ગદર્શન આપે છે, પણ બહારના ગુરુ તમને તમારા લક્ષ્ય પર પહોંચાડી શકશે નહિ, તે તો તમને તે માટેનો માર્ગ બતાવશે, તમને દોરશે પણ તે માર્ગ પર ચાલવાનું તમારે છે.

જો તમે ભૂખ્યા હશો તો તમારે ખાવું જરૂરી છે. હું તમારા બદલે ખાઈ શકું નહિ. હું તો તમને ખાવાનું ક્યાં છે તે બતાવી શકું. સાચા ગુરુને તમારી સાધ્યાઈ સિવાય બીજા કશાની જરૂર નથી. તેને લાગશે કે તમે સાધ્યાઈપૂર્વક માગો છો, તો તે તમને આપશે. આપેલી વસ્તુનો તમે કેવો ઉપયોગ કરવાના છો તે પણ તમને પૂછશે નહિ. તે તો ફક્ત એટલું કહેશે : “આ રસોહું છે, પછી તમે જમવા માટે ત્યાં ન જાઓ તો હું શું કરી શકું.” કેટલીક વાર શિષ્યો માનતા હોય છે કે જો તેઓ તેમના ગુરુ કહે તે પ્રમાણે બરાબર ન કરે તો ગુરુ તેમને શાપ પણ આપે. સાચો ગુરુ આવું કોઈ હિવસ નહિ કરે. તેનો હેતુ તો તમને માર્ગદર્શન આપવાનો જ છે.

કઈ વ્યક્તિને તમારે ગુરુ તરીકે સ્વીકારવા તે તમારે જ વિચારવાનું છે. તે કઈ તમારી પાસે આવી - “મારે ગુરુ થવું છે” - એમ કહેશે નહિ. તે તો હજુ પોતે વિદ્યાર્થી છે તેમ માને છે. સાચો ગુરુ પોતાની જીતને કદી ગુરુ કહેવડાવશે નહિ. તો પછી સાચા ગુરુને કેવી રીતે ઓળખી શકાય? આવી વ્યક્તિ આગળ આવીને “હું તને શીખવિશ” એમ કહે નહિ. તે પોતે સુંદર આદર્શ જીવન જીવતા હશે. તેમના જીવનમાંથી તમે શીખી શકો. તેનું જીવન સમર્પિત હોય છે. તેના પર પ્રશંસા કે નિદા કોઈ અસર કરી શકતાં નથી. તે જ્ઞાની છે. તે વસ્તુઓ, નામ, કીર્તિ કે કોઈ પણ વસ્તુની પાછળ નથી. તેના જીવનમાં સ્થિરતા છે. તે દૈત્યતાવથી પર છે અને તેથી આનંદ કે વેદના, નંદો કે નુકસાનની તેના પર કોઈ અસર નથી થતી. તે ત્યાં પોતાના સ્થાને છે. તે પોતાની

સલાહ કે બોધ તમારા પર લાદશે નહિ. તે તમારા થેર આવી તેનાં ધર્મશાસ્ત્રો વાંચવાનો કોઈ આગ્રહ રાખશે નહિ. તમારે જ તેની પાસે જવાનું રહેશે અને તમારો રસ અને નેકટિલિટા બતાવવાનાં રહેશે.

ગુરુ એવી વ્યક્તિ છે, જે લોભી નથી, જે વસ્તુઓની પાછળ નથી, જે પોતાના લાલ માટે કોઈ પ્રવૃત્તિ કરતી નથી, પણ બીજાને માટે સમર્પિત હોય છે તે હુંમેશાં સૌખ્ય અને પૂર્ણપણે સંતુલિત હોય છે.

કેટલીક વખત તે ભયંકર પ્રાણી જેવો લાગે, થોડોક જંગલી કે ગુસ્સે લાગે. આવા માણસમાંથી તમે શ્રદ્ધા ગુમાવી બેસો. તે આમ કેમ વર્તન કરે છે તે તમે સમજી શકતા નથી. બીજા લોકોને લાભાન્વિત કરવા માટે તેની પાસે કારણો છે. ફક્ત હીરાનો વેપારી જ હીરાની પરીક્ષા કરી શકે છે. ગુરુને પૂર્ણ રીતે સમજવા માટે તમારે જાતે ગુરુ બનવું જોઈએ. તમારી જાતને ગુરુની આગળ વધુ ને વધુ ખુલ્લી કરવાથી ગુરુને તમે વધુ ને વધુ સમજવાની શરૂઆત કરશો. સાચા ભગવત્પુરુષનું ચિહ્નન તેનામાં રહેલો પરમ સંતોષ છે. જ્યારે તમે પૂર્ણ ગુરુને જોશો ત્યારે તમારી આંખોમાં પૂર્ણત્વ આવી જશે. ગુરુની શોધ તમારે સાવધાનીપૂર્વક કરવી જોઈએ. જે વિદ્યાર્થીઓ મારી પાસે ધીરેથી અને સાવચેત થઈ આવતા હોય છે તેમનામાં મને વધુ વિશ્વાસ મૂકવાનું મન થાય છે. છેવટે તો આ એક પ્રકારનું શિષ્ય અને ગુરુ વચ્ચેનું જોડાણ-લગ્ન - છે. હૃદય બેગાં થાય છે તેને તમે લગ્ન કહો છો.

તમે ફક્ત તમારી બુદ્ધિ-મગજ-નો ઉપયોગ કરીને ગુરુને સમજી નહિ શકો. તમારા હૃદય તરફ ધ્યાન આપો. ત્યાં કોઈ વિશિષ્ટ લાગણી, કુદરતી આકર્ષણ અનુભવાય છે. આંખો મળે છે પણ તેમને છૂટી પાડવાનું મુશ્કેલ પડે છે. એ વાત સાચી કે તમારા મગજને સંપૂર્ણપણે બંધ ન કરતા. જાડ તેનાં ફળ પરથી ઓળખાય છે. જ્યારે તમારે કોઈ ડોક્ટર કે ડેન્ટિસ્ટની જરૂર પડે ત્યારે

તમારે તમારા મિત્રોને પૂછ્યું પડે છે : “ડોક્ટર કેવા છે? તે ખરાબ દાંતોને જ ખંચી કાઢે છે કે બીજાને પણ? જે તેઓ કહે કે તેમની દવાથી તેમને અમુક દરદમાં તરત જ ફાયદી થયો હતો. તો તમને વધુ ખાતરી થશે અને તેની પાસે જશો. પણ જો તમે સાંભળો કે, તેની પાસે જવાથી કોઈને ખાસ આરામ થયો સાંભળ્યો નથી, તો તેની પાસે ન જતા.”

જે લોકો આનંદિત સ્વભાવના હોય છે તેમને આધ્યાત્મિક લોકો કહે છે. જે લોકો તેની પાછળ હોય છે તેમને આધ્યાત્મિક જિજ્ઞાસુઓ કહેવામાં આવે છે. શિષ્યો જિજ્ઞાસુઓ છે અને ગુરુ, તેણો જે કંઈ જોયું છે તેને જોવા માટે તેમને માર્ગદર્શન આપનાર વ્યક્તિ છે. તે હુંમેશાં સુખી, શાશ્વત, સ્થિર, નિષ્ઠલક અને અપરિવર્તનશીલ છે. તે દરેકના શાશ્વત સાક્ષી છે. ગુરુ એ એવી વ્યક્તિ છે જે એક પૈસો પણ ખર્ચ્યા વગર શાશ્વત સાક્ષી રહી ફિલ્મ જોયા કરે છે. આખું વિશ્વ તેની ફિલ્મ છે. આ ગુણોને લીધે તેમને અલગ તારવી શકાય નહિ. તે ઊંઘતી માછલી જેવા છે.

એક વ્યક્તિ બધાની ગુરુ ન થઈ શકે. પણ જે તમે એકની ગુરુ તરીકે પસંદગી કરી હોય તો પછી તેની સાથે પૂરેપૂરા નિખાલસ બનો. બધું જ તેને અર્પણ કરી દો. આમ કરવું તે તમારા હિતમાં છે. સાચો ગુરુ શિષ્યોની સંઝ્યા સાથે નિસ્બત ધરાવતો નથી. તમે એવા કોઈ ગુરુને મળો જે વધુ ને વધુ શિષ્યો કરવાની ઈચ્છા ધરાવતા હોય તો સમજવું કે ધંધાદારી વેપારી છે. તેણે હુંમેશાં સૌથી પ્રથમ તેના શિષ્યોના હિતનો વિચાર કરવો જોઈએ. તેણે પોતાના શિષ્યોને એક અથવા બીજી રીતે બાંધી રાખવા ન જોઈએ. જો કોઈ ગુરુ કહે : “તમે મારા શિષ્ય થયા છો. હવે જો બીજે કોઈ ઠેકાણે જવાનું વિચારશો તો હું તમને શ્રાપ આપીશ.” આવા ગુરુને ત્વરિત છોડી દુજો. તે ગુરુ નથી. પણ ધંધાદારી છે. ખરેખર તો તેણે તમને પૂર્ણ સ્વતંત્રતા આપવી જોઈએ.

જો તે તમારા વર્તનમાં કંઈક ખરાબ જુએ તો તેણે તમને તે માટે સૌભ્ય રીતે કહેવું જોઈએ. પણ જો શિષ્યને તેનામાં શક્તા જ ન હોય તો પોતે પ્રેમપૂર્વક બાજુએ ખસી જઈ વિદ્યાર્થીને તેના માર્ગ જવા દેવો જોઈએ.

તમે ગુરુને સમર્પિત થયા હો તે સારી વાત છે. છતાં તમને છેતરાઈ ગયા હો કે બંધાઈ ગયા હો તેવો ભાવ થવો ન જોઈએ; તમે ગુલામ નથી. શિષ્ય એ સારો ભિત્ર, બાળક અને દરદી છે, જે કષે તમને જે કંઈ આપવામાં આવે તે તમારી સમજજ્ઞા બહારનું અને સમજવું અશક્ય લાગે તો તમે બીજે કોઈ સ્થળે જઈ શકો છો. તમારું મન જો પૂરેપૂરું માન્યું ન હોય તો વધુ ખાતરી માટે થોડાક દિવસ વધુ રહો. પણ મહિનાઓ કે વર્ષો માટે રહેવાનું માંડી વાળજો. નિઃસ્વાદ ખોરાક જાણ્યા છતાં તેને વર્ષો સુધી ચાલુ રાખવાની જરૂર નથી, કારણ કે તેનાથી કોઈ લાભ ન જથાય.

તમે કોઈ વ્યક્તિને તમારા ગુરુ તરીકે યોગ્ય ગણો, છતાં સાચો ગુરુ એ શું છે તે તમારે જાણવું જરૂરી છે. યાદ રાખો, ગુરુ એટલે તેનું ભૌતિક શરીર નહિ, પણ તે શરીરમાં રહેલો આત્મા-પ્રકાશ છે. તમારે જે

અપનાવવાનું છે તે છે તેના જીવનની આગવી શૈલી અને તેનું ગાંભીર્ય-સ્વસ્થતા. શ્રી જિસસ અથવા શ્રીકૃષ્ણની બાબતમાં પણ લોકોએ તેના ભૌતિક શરીરની પૂજા કરવી ન જોઈએ. તમારે તો દિવ્ય શરીરની પૂજા કરવી જોઈએ. કારણ કે તેથી જ તેની મહાનતા અને ઐશ્વર્ય ગુજોની પ્રતીતિ થાય છે. પછી તમે નામ અને રૂપ અને નામ નાણ થઈ તેને બદલે રૂપ તથા નામરહિત એક, નિરપેક્ષ ગુરુ હોવો જોઈએ. રૂપ અને નામ મનની પેદાશ છે. જ્યારે તમે મનની ભર્યાદાથી ઉપર જાઓ છો ત્યારે કોઈ રૂપ કે નામનું અસ્થિત્વ હોતું નથી. અનુભવથી પર ગહન અનુભવો કુદી સમજજ્ઞાવી શક્તા નથી, કારણ કે તેમને સમજજ્ઞાવવા માટે મનની જરૂર પડે છે, જે હોતું નથી. અસીમિત વસ્તુને સમજજ્ઞાવી શક્તા નહિ, માપી શક્તા નહિ કે સીમિત તેને કોઈ સ્પષ્ટ રૂપ આપી શકે નહિ. તમે તેનું વર્ણન ન કરો શકો, પણ તે નિરપેક્ષનો અનુભવ કરી શકો છો.

□ ‘આતમની ઓળખ’માંથી સાભાર

(ઉપાકાના પાના નં. ૧૩ ઉપરથી ચાલુ)

થાય છે ત્યારે તેની અંદરથી એક આહ નીકળે છે જે એટલી ભયંકર હોય છે કે મોટા મોટા તપસ્વીઓનાં તપને પણ કીણ કરી નાખેછે. મેં મારા જીવનમાં એવી ઘટનાઓ જોઈ છે (કુન્) કોઈને જ્યારે એ રીતે કોઈએ સત્તાબ્ધો. ત્યારે તેની અંદરથી એક એવો ભાવ નીકળ્યો કે થોડા જ સમયમાં તેનું ફળ પેલાને મળી ગયું. લોકો કહે છે કે કળિયુગમાં પણ શાપ-અભિશાપ બધું જ લાગે છે. કહેવાનું તાત્પર્ય એ કે કોઈને દુઃખી ન કરો. જ્યાં સુધી બની શકે... સુખ-શાંતિના બીજ વાવો!

તમે જ્યારે ખેતરમાં બીજ વાવો છો ત્યારે પાક (ફસલ) તૈયાર થાય છે. (તે દરમિયાન-) તમે જે નથી

ઇચ્છતા તે નાદામણ (નકામું ધાસ) કઠાવી નાખો છો અથવા તો પોતે જ તેને કાઢી નાખો છો. જેથી પાક સારો થાય. એ જ રીતે જીવનમાં પણ - જેવું આપણે ચાહીએ છીએ- (તેવાં બી વાવવાં જોઈએ.) આપણે સુખ-શાંતિ ચાહતા હોઈએ તો સુખ-શાંતિનાં બીજ વાવો ! કોઈને દુઃખી ન કરો. કોઈ પણ પ્રાણીને દુઃખી ન કરો. જ્યારે તમે અને હું આ પ્રકારના ભાવોથી પરિપૂર્ણ બનીશું ત્યારે ચોક્કસ આપણે પણ સુખી થઈશું; આખો સમાજ પણ સુખી થશો.

□ ‘પ્રેમમૂત’માંથી સાભાર

ગુરુ સમ કૌન બડો જગ માંહી

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

(૩૧જુલાઈ, ૨૦૧૫. અધાર સુદ્ધ પૂર્ણિમા - વ્યાસપૂર્ણિમા કે ગુરુપૂર્ણિમાના પવિત્ર અવસરે હિન્દુ મંદિર, ટોલિડો, ઓહાયો - અમેરિકા ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજીએ આપેલા પ્રવચનનો સારાંશ - સંપાદક)

જગતું ભગવાન શ્રીકૃષ્ણને પ્રણામ. શ્રી વેદવ્યાસજી, આદિ ગુરુ શંકરાચાર્યજી, મધ્વાચાર્યજી, નિમ્બાકાચાર્યજી, ગુરુભગવાન શ્રીમતુ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ, પ્રત્યક્ષ પરમાત્માના સ્વરૂપ ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજને પુનઃ પુનઃ પ્રણામ.

જે શ્રીરામ હતા કે જે શ્રીકૃષ્ણ હતા તે પરમહંસ શ્રી રમકૃષ્ણાદેવને પ્રણામ, શ્રી સ્વામી વિવેકાનંદજી મહારાજ, શ્રી રમશ મહાર્ષિ, પૂજ્ય પાપા રામદાસજી, ગુરુનાનક દેવ અને તે સિવાયના પૂર્વ-પાદિભના ભૂતકાળ કે વર્તમાન અથવા તો ભવિષ્યમાં આવનારા સર્વે ગુરુજનોને વારંવાર પ્રણામ.

ગુરુપૂર્ણિમાને વ્યાસપૂર્ણિમા પણ કહેવામાં આવે છે. આપણાં વર્તુણોમાં સૌથી મોટી રેખા એટલે વ્યાસ. આમ, પૂર્ણિમામાં શ્રેષ્ઠ પૂર્ણિમા એટલે ગુરુપૂર્ણિમા. આજથી ચાતુર્માસનો ગ્રારંભ થાય. સંતો પ્રસ્થાન ત્રથીનું પારાયણ કરે. બ્રહ્મસૂત્ર, દશ ઉપનિષદ (ઇશ, કેન, કઠ, મુંડક, માંહુક્ય, ચેતાશ્વતર, એતરેય, તૈતરેય, છાંદોગ્ય અને બૂહદારણ્યક) તથા ભગવદ્ગીતાનો શાંકરભાષ્ય સાથે અભ્યાસ કરે અને કરાવે. બ્રહ્મસૂત્રનું પ્રથમ ચરણ છે; ‘અથાતો બ્રહ્મજિષ્ણાસા’ હવે અમોને બ્રહ્મની જિષ્ણાસા છે. બ્રહ્મ જિષ્ણાસાનો વિચાર ઉદ્ભબવો એ પણ ગુરુકૃપાથી જ સંભવે.

ગુરુમાત્રાના ફટયનો એક જ સંકલ્પ હોય કે મારો શિષ્ય બ્રહ્મજ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરે. આ બ્રહ્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટેનું પ્રથમ સોપાન એટલે બ્રહ્મજિષ્ણાસા.

ભગવદ્ ગીતાના આઠમા અધ્યાય અક્ષરબ્રહ્મયોગમાં અર્જુને જિષ્ણાસા વ્યક્ત કરી છે. “ક્રિતદ્વારા ભગવાને પ્રત્યુત્તર આપતાં કહું, ‘જે અક્ષર

છે તે બ્રહ્મ છે.’” આ અક્ષર એટલે જે આદિપુરુષ પરમેશ્વર સ્વર્ય પુરુષોત્તમ કે જે એકમાત્ર અવિનાશી છે તે જ બ્રહ્મ છે. અહીં જે ‘પુરુષ’ શબ્દ કહેવામાં આવ્યો તેને સૂત્રાત્મા, હિરણ્યગર્ભ, પ્રજાપતિ અથવા તો બ્રહ્માના નામથી પણ ઓળખવામાં આવે છે.

અર્જુનની જિષ્ણાસા માત્ર બ્રહ્મ સુધી સીમિત નથી. તે ફરી પૂછે છે કે “ક્રિતાત્મ” આ અધ્યાત્મ શું છે. પ્રભુની સ્પષ્ટતા છે કે બ્રહ્મનું સ્વરૂપ જ અધ્યાત્મ છે. બ્રહ્મનો સ્વભાવ જ અધ્યાત્મ છે.

પ્રત્યેક ગુરુ જે બ્રહ્મસ્વરૂપ હોય તો તેમની સહેવ એક જ મહાકોણા હોય કે તેમનો શિષ્ય અધ્યાત્મ સ્વરૂપ - બ્રહ્મસ્વરૂપ જ બને.

આ ગુરુપૂર્ણિમા એટલે ગુરુનાં પૂજન-અર્ચનાં અને મહિમા ગાયનનું પવિત્ર પર્વ. શિષ્યનું શિષ્યત્વ ક્યાં સાર્થક થાય? એક વાર ગુરુદેવ શ્રીમતુ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજે કહેલું, ‘શિષ્ય ગુરુના બારણે પગલુછાણિયું (DOOR MAT) થઈને રહે ત્યાં જ શિષ્યનું શિષ્યત્વ સાર્થક. એનો અર્થ ગુરુ શિષ્યને તુચ્છ રાખવા માગતા નથી. વિનાની સરળતા સહજતા નિષ્કર્ષા અને અહંકાર શૂન્યતાનો આ પવિત્ર પદાર્થપાઠ ગુરુ શિષ્યવે છે. બાકી ગુરુને મન તો ‘અહં બ્રહ્માસ્મિ’નો ભાવ છે. તેવો જ ‘તત્ત્વમ્ભુ આસે’ તું પણ તેજ છે. હું બ્રહ્મણું તું પણ બ્રહ્મ છે.

એક વાર શ્રી ગુરુદેવ શ્રીમતુ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ એક બગીચામાં બેઠા હતા. લોકો ગુલાબના ડાર લઈને આવેલા ગુલાબની પાંખડીઓ બધી લોનમાં વેરાયેલી પડેલી. તે પાંખડીઓ હું ભેગી કરતો ગતો. શ્રી રામસ્વરૂપજી કહે, “‘ગુરુદેવનાં શ્રીચરણો પાસે બેસો, એક ફોટો પાડો લાઉં. પાછળથી તે ફોટો ઉપર પૂજ્ય ગુરુદેવને ઓટોગ્રાફ કરવા કહું તો

તેમણે લખ્યું, “‘ચિદાનંદ હું....’” અને મારી છબી ઉપર લખ્યું “‘ચિદાનંદ તું’” ત્યારે આ સરળ સાદા બે શબ્દો માત્ર મનને મહકાવી ગયેલા, પરંતુ આજે આ બ્રહ્મ પર્યાત્ત ચિદાનંદનાં સાઆજ્યમાં મહાલવાની મહેર જ્યારે ગુરુકૃપાથી થઈ રહી છે ત્યારે ‘હું’ નથી તે ‘તે જુ’ છે, ‘બ્રહ્મ લટકાં કરે બ્રહ્મ પાસે’ની અનુભૂતિ થઈ રહી છે.

પહેલી જુલાઈએ કેનેડા તે અને ચોથી જુલાઈએ અમેરિકા તે ઉજવાય ત્યારે સરકારી ખર્ચે ટેર ટેર મોટા બગીચાઓમાં જીબરી આતશબાળ થાય. અદ્ધો કલાક સુધી આકાશ વિવિધ રંગે રંગાયેલાં તારા મંડળથી સુશોમિત બને. એક સાથેકે WhatsApp લખી પૂછાવ્યું; ‘આતશબાળ કેવી લાગી?’ શું કહું, જવાબ લખ્યો. “નિયમિત ધ્યાન કરવાનો અભ્યાસ કરો. ગહનધ્યાનના અભ્યાસમાં આનાથી પણ શ્રેષ્ઠ તારામંડળોનાં દર્શન સતત થશે.” ગુરુકૃપા સમક્ષ કશુંધે અસંભવ નથી. તારામંડળો તો પાશેરાની પૂછી છે. મહત્વ બ્રહ્માંનાં દિવ્ય દર્શન અને પરમાત્માના દિવ્ય પ્રકાશની અનુભૂતિ પણ થઈ શકે છે. બસ, આપણે આપણે ‘ગુરુ-શિષ્ય સંબંધ યોગ’ સાચની રાખવો જોઈએ. ગુરુ હમારે તન મન ધન હૈ, ગુરુ હમારે ગ્રાણ... સારે વિશ્વ કા વહ હૈ દાતા નારાયણ ભગવાન...”

અધ્યાત્મ પથ સરળ નથી. આટાપાટા, આરોહ-અવરોહ, માન-અપમાન વચ્ચેથી પસાર થવાનું છે. પરંતુ આપણે ગુરુનો હાથ પકડીએ તે પૂરતું નથી, આપણો હાથ ગુરુદેવ પકડીલો, બસ-એટલે બેડો પાર.

અમદાવાદથી રાત્રે ગુજરાત મેલ મુંબઈ જાય છે. સવારે મુંબઈ આવે ત્યાં સુધી આપણે નિશ્ચિત-બેફિકર થઈને ઊંઘી જઈએ છીએ. પેલી એક કાગળના પતાકડા જેવી ટિકિટમાં ભરોસો રાખીએ છીએ. કેટલા સ્ટેશન માસ્ટરો, લાઈનમેનો, ફાટકવાળાઓ, સિગનલમેનો આપણી સુખદ યાત્રા માટે જાગતા રહે છે; આ એક પતાકડાવાળી ટિકિટના ભરોસે !!! અને જેણે આપણને પશુ સ્વભાવમાંથી માણસનો માણસાઈનો સંસ્કાર આચ્છો, માનવમાંથી મહામાનવને પવિત્ર ઉચ્ચ આસને સ્થિત-સ્થિર કર્યો, સાધારણ ધર્મ ધ્યાનના

માર્ગથી અધ્યાત્મપથના યાત્રી કર્યા, બ્રહ્મ ચિંતનમાંથી બ્રહ્મતત્વનું પ્રગટ દર્શન કરાવ્યું, તે ગુરુમાં જો શ્રદ્ધા અને નિષ્ઠાનો અભાવ હોય તો આપણું શિષ્યત્વ કાચું, પરંતુ આમ છતાંથે ગુરુ તો કેઢો મૂક્વાના નથી, કારણ હાથ તેમણે પકડ્યો છે, તેથી બ્રહ્મપદે પહોંચાડવાની તેમની જવાબદારી બને છે.

ગુરુમાં સંપૂર્ણ શરણાગતિ. ગુરુમાં પ્રત્યક્ષ પરમાત્માનું દર્શન. ગુરુ એટલે જ શબ્દમાત્રમાં બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ નહીં, પરંતુ તેઓ પ્રત્યક્ષ શબ્દ બ્રહ્મ નહીં અશરાર બ્રહ્મ છે તેની શાશ્વત અને પ્રત્યક્ષ અનુભૂતિ એટલે જ ગુરુતત્વનું સાર્થક દર્શન.

ભગવદ્ગીતાના બારમા અધ્યાયના શ્લોક ૧૩ થી ૨૦ અને અધ્યાય તેરમાના શ્લોક ૭ થી ૧૦ આ ગુરુકૃપા ઈશ્વરકૃપા મેળવવાની સુરેખ ચાવી છે. અગિયારમા અધ્યાયનો અંતિમ શ્લોક, “મત્તર્મકૃત્તુ મત્પરમો મદ્ભક્ત : સંગ વર્જત : | નિર્વર : સર્વભૂતેષુ યઃ સ માભેતિ પાંડવ॥ (ગીતા : ૧૧:૫૫)

સાધના તો કરવી જ પડશે. અહંકાર શૂન્ય થયા વગર શિષ્યત્વ સાર્થક થાય જ નહીં. સરણતા અને પવિત્રતાની પાંખો ઉપર જ સેવા અને સ્મરણના સાઆજ્યમાં પ્રવેશ કરી શકાય. ગુરુ ગણું ખંખેરે અને ગળફો થુંકવા માટે આમતેમ જુએ અને શિષ્ય હાથ ધરીને ગળફો હાથમાં લે... અને તેનાથી વધુ પોતાનું જ મોહું ખોલીને ગળફો પોતાના મોઢામાં જીલી લે.. પછી તેણે ગુરુકૃપા માટે ફાંઝા મારવાં પડતાં નથી, પછી ગુરુકૃપાનો દીર “‘બ્રહ્મસંબંધ’ બધાઈ જાય છે. પછી તો ‘આઠમ દ્વારે દીવો બળતો દશમ દ્વાર દેખાય, ગુરુનાં કરી દર્શન હવે તો આ હૈયું હરખાય”. આપણા સૌનાં જીવનમાં પણ સાર્થક થઈ શકે છે.

ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનું શતાબ્દીવર્ષ ૨૪ સપેન્નાર, ૨૦૧૫થી આરંભે છે; તેમની તેમના ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ પ્રત્યે જે નિષ્ઠા હતી, શરણાગતિ હતી તેવી આપણે સૌને પણ મળી રહી એ જ હૃદયપૂર્વકની ગ્રાર્થના. અંશાંતિ.

જીવનમાં શી રીતે પરિવર્તન લાવવું

- શ્રી સ્વામી જ્યોતિર્મયાનંદજી

મનુષ્યનું જીવન પરિવર્તનમય છે. આ પરિવર્તન શરીર અને મનની સ્થિતિ બન્નેમાં હોય છે. જગતના પદાર્થોમાં પણ પરિવર્તન થાય છે છતાં પણ કયારેક એવા સંજ્ઞેગો પણ આવે છે કે જ્યારે માનવી પોતાના જીવનમાં સમૂહણું પરિવર્તન કરી નાખે છે. તે સતત ચીડિયાપણું, કાયમી તણાવ અને દેખ વિ. અસાધ્ય કુટેવયુક્ત વ્યક્તિત્વથી ધૂટવા માગે છે. તે આ નિષેધાત્મક દુર્ગુણોથી મુક્ત થવા માગે છે. તે સહિષ્ણુતા, ધીરજ, ઉદારતા, સ્વર્ણ ચિત્ત અને ખુશમિજાળપણા જેવા ગુણો ધરાવતી વ્યક્તિ થવાની ઈચ્છા રાખે છે. પરિવર્તન માટેની આવી આકાંક્ષા ખરેખર પ્રશંસનીય છે. આવી આંતરિક ભાવના જ આત્મસાક્ષાત્કારના ધ્યેય તરફની જીવાત્માની યાત્રાને સીમાચિહ્નનું બનાવે છે.

નકારાત્મક વલણને જડમૂળથી ઉખેડવું

જડમૂળથી પરિવર્તન કઈ રીતે લાવવું એ સમજી લેવું અગત્યનું છે કે જેથી પુરાણી કુટેવ ફરીથી ઊભી ન થાય અને દબાઈ ગયેલા અવગુણો વધુ જોશપૂર્વક ફરી ઉત્પન્ન ન થાય. જીવનનાં રહસ્ય વિશેની ઊરી સમજણના અભાવને લીધે લોકો પોતાનાં નિષેધાત્મક પાસાંઓ માટે વિભિન્ન રીતો અજમાવે છે. કેટલાક લોકો તેને છુપાવી અથવા દબાવી દેવાનો પ્રયાસ કરે છે. કેટલાક નિષેધાત્મક લક્ષણોને રચનાત્મક સદ્ગુણોથી ઢાંકી દેવા પ્રયાસ કરે છે, જે મનુષ્યો ચીડિયાપણાથી ઘાતકીપણું અને અભિમાનથી ગ્રસ્ત હોય તેઓ વારંવાર પોતાની નિષેધાત્મક ખાસિયતોને તળું દેવાના પ્રયાસરૂપે મૂક્તાનું જરણું, અભાવયુક્ત ભલમનસાઈ અને અતિરેકપૂર્વી દીનતાથી પોતાની જીતને ખોટી રીતે આભૂષિત કરવાનો મિથ્યા પ્રયાસ કરે છે, પરંતુ એમાં તેઓ સંકષણ થતા નથી.

તમે કાંટાવાળા છોડને સુશોભન માટેનાં ફૂલોથી શાંખગારો કે પછી તેને ડાળીઓ અને ફૂલોથી વંચિત રાખો યા તો તેને કાપી, ભાંગીને લુક્કો કરી નાખો, પરંતુ જ્યાં સુધી જમીનમાં તેનાં મૂળિયાં હશે ત્યાં સુધી ફરીથી ઊગશે. લગભગ આ પ્રમાણે જ તમે તમારાં નિષેધાત્મક લક્ષણોને દાખી દો, તેને સુધારવા પ્રયત્ન કરો કે પછી સત્તસંગ અને ધ્યાનના અભ્યાસ દ્વારા તેનો મહદેંશે નાશ કરવા પ્રયત્ન કરો, પરંતુ જ્યાં સુધી તમે નિષેધાત્મક વલણના મૂળા સુધી પહોંચીને તેનો નાશ ન કરો ત્યાં સુધી તેવાં અપલક્ષણોને સંપૂર્ણ રીતે દૂર કરી શકશો નહીં.

પરિવર્તન અને સર્વાંગી પરિવર્તન વચ્ચેનો બેદ

જ્યારે તમે કોધ, લોલ અને અભિમાનથી અભ્ય સમય દૂર રહો એ સમય દરમ્યાન લગભગ તમારામાં પરિવર્તન આવી જાય છે, પરંતુ આ દૂધખ્ષોને જ્યારે કાયમ માટે ત્યજી દો ત્યારે તમારામાં સમૂહણા સર્વાંગી આધ્યાત્મિક પરિવર્તનનો ઉદ્ભબ થાય છે. જ્યારે તમને બાળપણનાં રમકડાંમાંથી રસ ઊઠી જાય ત્યારે તમારામાં પરિવર્તન આવે છે, કારણ કે તમે (એ વખતે) માત્ર તમારાં રમકડાં બદલ્યાં હોય છે. જગતના પદાર્થોમાંથી સુખ મેળવવા માટેની જંખનાની આંતરિક નભળાઈ દૂર થઈ હોતી નથી, પરંતુ જ્યારે તમે એ આભાસી સુખથી તદ્દન મુક્ત થાઓ ત્યારે તમે સર્વાંગી પરિવર્તન પામો છો.

જ્યારે આધ્યાત્મિક સમજણ અને અખંડ એકીકરણના પરિપાકરૂપે તમારામાં અત્યેત મહત્વનો ફેરફાર સાકાર બને ત્યારે તમે સંપૂર્ણ પરિવર્તનશીલ બનો છો.. તમે નવીન શક્તિ, નવીન સૂક્ષ્મ અને નવતર ગ્રેરણાથી સભર બનો છો. નિષેધાત્મક અવગુણોનો

સમૂહનો નાશ કરવાની પ્રક્રિયા દરમ્યાન તમારા અંતરાત્માના વધતી જતા વ્યાપને જીજાવાનો કમ ચાલુ રહે છે. તમારું જીવન એક સાફલ્ય-ગીત બને છે; એ પરમ આનંદ ચૈતન્ય અને આધ્યાત્મિક સાધનામાં રત બને છે પરંતુ તમે જ્યારે માત્ર બાહરી ચીજો અને સંબંધ પૂરંતુ જ પરિવર્તન લાવો અને તમારા વ્યક્તિત્વના ભીતરી સ્તર સુધી કોઈ પરિવર્તન ન કેળવો તો તમારું મન ધીરે ધીરે નિરંતર વધતી કંટાળાની અનુભૂતિ જપામી શકશો.

એક સામાન્ય કારકૂન સરકારી અધિકારી થઈ શકે છે. એક વકીલ ન્યાયમૂર્તિ બની શકે છે; તત્ત્વજ્ઞાનનો એક સાધારણ વિદ્યાર્થી ગ્રોકેસર બની શકે છે, પરંતુ તેમના વ્યક્તિત્વનો અગમ્ય હિસ્સો એવો ને એવો જ રહે છે. જ્યારે આવી વ્યક્તિઓને પોતાની મનપસંદ ચીજ ન મળે ત્યારે (ઉચ્ચ સ્થાને હોવા છતાં) તેમના અગાઉના વર્ષોમાં કરતા હોય તેવી જ ફરિયાદ અને શોક કરે છે; જ્યારે તેમને મનગમતી ચીજ પ્રાપ્ત થાય ત્યારે હર્ષવિશમાં મનની સ્વસ્થતા ગુમાવી બેસે છે. બહારના મોલા અને લોકાદરનાં મહોરાંદુપી પરદામાં રહીને તેઓ ભૂતકાળમાં હતા તેવા જ કાયમ માટે રહે છે. આ બહારનું મહોરું તેમને કુદરતના આરોગ્યપદ વાતાવરણને પ્રાપ્ત કરવામાં બાધારૂપ બને છે. જે પુરુષો તેમના જૂના-અસંસ્કૃત વ્યક્તિત્વને જગત પાસેથી મખેલી ચણકતી ઉપાધિઓ અને બિતાઓના મહોરા વડે ઢાંકી દે છે તેઓ તેમની ખામીઓ અને નિરેધાત્મક ટેવો વિશે વધુ અનિયંત્રિત બને છે.

ઉદાહરણ તરીકે, ધારો કે એક અતિ કીધી સ્વભાવનો વિદ્યાર્થી અધ્યાપક બને છે. હવે તેને પોતાના સ્વભાવ પર કાબૂ રાખવાની જરૂર લાગતી નથી. ઊલંટું, તે એવું વિચારે છે કે પોતાના વિદ્યાર્થીઓ પરનો “ન્યાયી રોભ” એ “તેઓના ભલા માટે જ છે.” કોઈ કોઈ વખત તો અનિયંત્રિત સ્વભાવના અતિ નફક્ટ સ્વરૂપમાં જોરથી

દબાઈ જઈને તે એ પણ નક્કી કરી શકતો નથી એ પોતાની જીતને તેના જ કારણો ઠીકાપદ ભરેલી અને નામોશી ભરેલી બનાવે છે. જે મનુષ પોતાના અંતરાત્માના અવાજની ઉપેક્ષા કરે છે અને આ ચણકતી દુનિયાના આભાસી મહોરામાં આશાસન મેળવવા પ્રયત્ન કરે છે તે કદી જીવનમાં આનંદના ખરા સ્વરૂપ અને સમૃદ્ધિની આશા રાખી શકે નહીં.

બાજુ તરફ તમે તમારી જીતની અંદર ઊંડાખપૂર્વક બદલાઈ જીવન્તમારી બાબુ ટાપટીપમાં કોઈ પરિવર્તન ન કરો, તમે એ જ જૂના કારકૂન રહો, પરંતુ એ જ પુરાણું વ્યક્તિત્વ ન રહે. તમે એ જ જૂના જેહૂત તરીકે રહો પણ ભૂતકાળના વર્ષોની માફક માયકાંગલા ન બની રહો. જ્યારે તમારામાં સામાન્ય ફેરફાર થાય ત્યારે એ જ વ્યક્તિત્વ જીજવી રાખો, પરંતુ જ્યારે તમે હકીકતમાં સંપૂર્ણ પરિવર્તનશીલ બનો ત્યારે તમારી અંદર વહેતા વિશ્વબ્યાપક જીવનની વધુ નજીક આવો. તમારા વ્યક્તિત્વમાં આ આંતરિક પરિવર્તનની જરૂર છે.

અનુશાસનવિહીન સમજાઝ ભવે તમને બહારના ફેરફારમાં સફળ બનાવે, પરંતુ યોગ અને સમર્પિત જીવન પ્રેરણાદારી અને ગહન સર્વાંગી પરિવર્તન માટે તમને પ્રોત્સાહન આપે છે. બાબુ ફેરફારો એ જુદા જુદા આકારમાં ઢાળેલા લોખંડના ટુકડા જેવા છે, પરંતુ આધ્યાત્મિક પરિવર્તન લોખંડના ટુકડાનું સોનામાં પરિવર્તન કરવા સમાન યોગ જે પરિવર્તન માટેનો દાખો કરે છે તે એ છે કે તમારા વ્યક્તિત્વદુપી લોખંડને-આંતરિક ઉધાડરૂપી ચમકતા સુવર્ણમાં રૂપાંતર કરવું. તેથી જ જ્યારે તમે તમારામાં આધ્યાત્મિક સર્વાંગી પરિવર્તન કેળવું હોય ત્યારે તમારા સદ્ગુરૂને વધુ ને વધુ દેદીઘ્યમાન થતા રહેશે. તમે તમારી જૂની અસંસ્કારી ટેવોની કણજામાં પાછા ખકેલાઈ જશો નહીં.

યોગદારા વ્યક્તિત્વનું એકીકરણ

આંતરિક યોગનો આશ્રય લો. એ તમારી હસ્તીમાં મૂળભૂત પરિવર્તન લાવશે. તેમ છતાં રાતોરાત કોઈ પરિવર્તનની આશા રાખશો નહીં. તમારા રોજિંડા જીવનમાં સંવાદિતા અને સમતોલપણું લાવો. તમારું વ્યક્તિત્વ પ્રયોજન, ઉર્મિઓ, સંકલ્પ અને કર્મોના સંબંધ પર ઊભું છે. તમારા વ્યક્તિત્વના આ પ્રત્યેક પાયાઓમાં મહાવનું પરિવર્તન થવું જોઈએ તો પણ, જ્યારે તમારા હેતુનું આંતરસૂઝુમાં પરિવર્તન થાય ત્યારે આધ્યાત્મિક પરિવર્તનની પ્રક્રિયા ચરમસીમાંએ પહોંચે છે. આંતરસૂઝુના પ્રકાશ વડે તમે જે લાભદાયી પરિવર્તન તમારમાં જંખતા હો તે સંપૂર્ણ થાય છે. જ્યાં સુધી તમે આંતરસૂઝુ દ્વારા પ્રાપ્ત દર્શિ તમારા અંતરાત્મામાં વિકસાવો નહીં ત્યાં સુધી તમારામાંનું (ઇચ્છેલું) પરિવર્તન તમારા અશ્વાનયુક્ત મનમાંથી ઉદ્ભબતી રહેસ્યમય પ્રક્રિયાની દ્યા પર નિર્ભર રહે છે.

કાર્યરત જીવનમાં પરિવર્તન

કર્મયોગ તમને ભૌતિક કક્ષામાં પરિવર્તનની કળા શીખવે છે. તમે તમારા અહુમુનાં છેતરામજાં સુખોની શોધ કર્યા વિના કર્મ કરવાની કળા શીખો છો. તમે એવા તત્ત્વજ્ઞાનયુક્ત સત્ય પ્રત્યેની દીર્ઘ દર્શિ અને અનાસક્તિપૂર્વક કર્મ કરો છો કે તમારી ક્રિયા જીવનના વહેતા જરૂરાની બુન્ધત્વતી બની જાય છે. જ્યારે તમારમાં આધ્યાત્મિક પરિવર્તન આવી જાય ત્યારે જગતનું ભલું કરવામાં નિમિત્ત એવાં કાર્યો કરવામાં તમને આનંદ મળે છે. સ્વાર્થવૃત્તિ, લોભ તથા નાશવંત વસ્તુ માટે વ્યર્થ કર્મ કરવાનાં અહંકાર, ઈત્યાદિથી પ્રોત્સાહિત થવાને બદલે તમારામાં નિઃસ્વાર્થ, વિશ્વવ્યાપક પ્રેમ તથા અંતરપૂર્વકનાં આધ્યાત્મિક રહેસ્યનો સ્વીટ થાય છે. આ સર્જન દ્વારા ઈશ્વર પોતે વ્યક્ત થાય છે. તમારા કાર્યરત જીવનમાં તમારે આવું સર્વાંગી પરિવર્તન પ્રાપ્ત કરવા

અથાગ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

માનસિક પરિવર્તન

તે પછીના ક્રમે રાજ્યોગ આવે છે. એ તમારી માનસિક કક્ષામાં પરિવર્તન કરે છે. ‘વિનાશ’રૂપી દૃત્યના કારખાના જેવું મન રાખવાને બદલે તેને ‘ધ્યાનના દેવતા’ના સ્મારકના સ્વરૂપમાં બદલી નાઓ. તમે તમારા વિચારોનું નિયમન કરવાની કળા શીખી શકશો. આ રીતે-એકાગ્રતા અને ધ્યાન દ્વારા તમારા - વ્યક્તિત્વના અગ્રાધ ઊડાણમાં પ્રવેશ કરો. તમારી અહંકારયુક્ત એષણાનું ફિલસ્ફૂના સમાધિરૂપી પથ્થર વડે દરેકના ભલા માટે કાર્ય કરતી દિવ્ય ઈશ્વરાશક્તિમાં રૂપાંતર થાય છે.

ઉર્મિપ્રધાન જીવનમાં પરિવર્તન

આની સાથોસાથ ભક્તિયોગ તમારા મનોભાવને દિવ્ય પ્રેમના જરૂરામાં પરિવર્તિત કરવાની કળા બસે છે. પ્રેમના નામે સર્વત્ર પ્રસરેલી આસક્તિ અને મોહની જાળમાં પડવાને બદલે તમે અંતરાત્માના પ્રેમની શોધ આરંભો. એ આ સાપેક્ષ જગતમાં વિદ્યામાન તમામ માનવીય પ્રેમનો ઓત અને પાયો છે; પોતાના ઈશ માટે સહુને પ્રેમ કરવો એ ઉપનિષદ્ધના સત્યનું તેનાથી જ્ઞાન થાય છે. તમે એવો આધ્યાત્મિક આનંદ માશો છો, જે કુદી આવતો કે જતો નથી - શાશ્વત છે. આત્મા સ્વયં ઈશ્વર સાથે એકરૂપ થાય છે અને મીઠાશના અખંડ જરાનો આનંદ પામે છે.

ભેજવાળી જમીનમાં વહેતી કાદવ-કીચડથી ભરપૂર નદી માફક વહેતી પ્રેમની લાગણીઓ તે પછી મુક્તિના ચાંદી જેવા શુદ્ધ જરામાં પરિવર્તન પામે છે - દિવ્ય, સ્વર્ગાય સુખમાં પરિપૂર્ણતા પામે છે.

□ ‘સકારાત્મક વિચારશૈલી’માંથી સાલાર

આનંદ કુટીરનો સાદ

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

ધર્મ

ધર્મ એ સંપ્રદાય નથી. ધર્મ એ માત્ર દેખાયછે.

સિદ્ધાંત માન્યતા કે ઉર્મિ નથી.

ધર્મ એ મુખ્ય તો ભલાઈ અને સેવાયુક્ત જીવન છે. ધર્મ એટલે દ્યામય - ઈશ્વરમય જીવન જે પ્રેમાળ દ્યાળું અને સત્યવાદી જીવન જીવે છે, શક્તા અને ભક્તિયુક્ત છે તે જ સાચો ધાર્મિક છે.

આમ, ધર્મ ચરણ એટલે ઈશ્વરમય જીવન જીવવું તે. માત્ર ઈશ્વર સંબંધ આમ કરવામાં ધર્મ આવી જતો નથી. માત્ર બુદ્ધિ દ્વારા ધર્મને સમજવાથી ધાર્મિક બની જવાતું નથી.

ખરો ધર્મ તર્કથી પર છે, અને આંતરિક તથા બાહ્ય રીતે જીવનમાં આચરવાની વસ્તુ છે તે સાક્ષાત્કાર તથા સિદ્ધિ છે.

અજ્ઞાની લોકસમાજની ધાર્મિક વિધિઓ જોઈને ધર્મ વિષે ખોટો ખ્યાલ ઉત્પન્ન થવા દેશો નહિં. શુદ્ધ વિચાર અને વિવેકશક્તિ દ્વારા તમારે ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાનમાં જરૂરી અને નક્કામી વસ્તુઓનો ભેદ પાડતાં શીખવું જોઈએ અને તો જ તમે સુખી થઈ શકશો. બધા જ ધર્મોના મૂળભૂત મુદ્દાઓ એક સમાન હોય છે. તે બધા એકસરખા જણાશો. માત્ર ગ્રદેશની લિન્નતા હોવાથી કેટલીક ગૌણ બાબતોમાં ધર્મ એક બીજાથી અલગ પડતા

ધર્મ મનુષ્યને હુઃખ અને શોકથી મુક્ત કરે છે. શાશ્વત શાંતિ આપે છે અને આત્માને સંપૂર્ણ મુક્ત અને સ્વતંત્ર બનાવી તેનો બ્રહ્મ (પરમાત્મા) સાથે સંબંધ કરાવે છે અને મોક્ષ અપાવે છે.

સાચો ધર્મ એક જ છે. તે સત્ય, પ્રેમ, હૃદય, સેવા, આત્મભોગ, ત્યાગ, ભલાઈ, દ્યા, અને સહિષ્ણુતાનો ધર્મ છે. આવા ધર્મને અનુસરનાર માનવ પ્રકાશ, શાંતિ, જ્ઞાન ને આનંદને માર્ગ ચાલે છે.

મનુ એ ધર્મનાં નીચેનાં દસ લક્ષણો કહ્યાં છે.

ધૃતિ: ક્ષમા દમોઽસ્તેય શૌचમ् ઇન્દ્રયનિગ્રહ: ।
ધીર્ણિદ્યા સત્યમ् અક્રોધો દશકં ધર્મલક્ષણમ् ॥

ધીરજ, ક્ષમાબુદ્ધિ સંયમ, અસ્તેય ચોરી ન કરવાનું પવિત્ર ભાવના, ઈન્દ્રિયો પર કાબૂ, બુદ્ધિ, આત્મવિદ્યા, સત્ય અને અક્રોધ - આ દસ ધર્મનાં લક્ષણો છે.

□ ‘ધોગના પાઠ’ માંથી સાભાર

આત્મજ્ઞાન અને શુદ્ધીકરણ

- શ્રી સ્વામી વેંકટેશાનંદજી

ઘડી વખત સ્વામીજી કહેતા કે આત્મજ્ઞાન મેળવવું ખૂબ સહેલું છે. જ્યારે બધા જ આચાર્યો અને ગુરુઓ અમને સાવધ કરીને કહેતા કે ખૂબ મુશ્કેલ છે. તો શું તેઓ ખોટા હશે? ના. આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું ખરેખર ખૂબ સહેલું છે, પરંતુ તેની પહેલાં શુદ્ધીકરણની ખાસ જરૂર છે. અને આ શુદ્ધીકરણ ખૂબ મુશ્કેલ છે. આત્મજ્ઞાન ખૂબ સહેલું છે, કરણ કે એ ઈશ્વરની આપેલી ભેટ છે. તે કોઈ સિદ્ધિ નથી. તમારી માન્યતા પ્રમાણે તમે એમ કહો કે આત્મજ્ઞાન નસીબમાં લખેલું જ હતું અથવા ઈશ્વર તરફથી તે ભેટ હતું. જો તમે શાનયોગ અભિગમને સ્વીકારો તો તમને સ્પષ્ટપણે લાગશે કે આત્મજ્ઞાન પહેલેથી જ હતું જો તમે ભક્તનો અભિગમ સ્વીકારો તો તેને ઈશ્વરની ભેટ કહી શકો.

આપણે કોઈ પ્રકારની સાધના કેમ કરીએ છીએ? શ્રીકૃષ્ણ ભગવદ્ગીતામાં તેને ખૂબ સુંદર રીતે અને પૂરી સ્પષ્ટતાથી કહે છે:

યુગ્યાદ્-યોગમ्-આત્મવિશુદ્ધયે। (૬-૧૨)

“આત્મવિશુદ્ધિ માટે યોગને સાધવો જોઈએ”

આપણે કરીએ છીએ તેવા યોગ, ધ્યાન અને બધા જ આધ્યાત્મિક અભ્યાસ ફક્ત હદ્ય અને મનની શુદ્ધિ માટે હોય છે, ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર માટે નહિ. ઈશ્વર વાસ્તવિક છે. બ્રહ્મ વાસ્તવિક છે. આત્મા ખરેખર વાસ્તવિક છે. ત્યાં બેઠેલો છે તે આત્મા છે. અહીં બેઠેલો છે તે પણ આત્મા છે, માણું હલાવે છે તે પણ આત્મા છે. જે વાત કરે છે તે પણ આત્મા છે. જો આ બધે આત્મા હોય તો તેને અનુભવવામાં શું મુશ્કેલી છે?

જ્યારે આત્મશુદ્ધીકરણ માટેની તાલીમનો પ્રશ્ન આવ્યો ત્યારે સ્વામીજીએ તેને ઉકેલવા ખૂબ સાદી રીતનો ઉપયોગ કર્યો, પણ તેમની અસર ખૂબ ગાહન

હતી. શબ્દ ‘તાલીમ’નો તમે શું અર્થ કરો છો તેની મને ખબર નથી. આપણો તાલીમનો હંમેશાનો અર્થ લાલચ અને ધમકી - ગાજર અને લાકડી - દ્વારા થતી કિયા છે. અહીં તાલીમનો અર્થ એવો નથી. અહીં તાલીમનો અર્થ એકની એક કિયા સતત કર્યા કરવાની હોય છે. સ્વામીજી વારંવાર અનેક વખત તે કિયા કરતા. મેં સ્વામીજી જેટલી ધીરજ હોય એવી કોઈ પણ વ્યક્તિને હજુ સુધી આ જગતમાં જોઈ નથી. તેઓ કોઈને પણ નકામો-આશાદીન ગણતા નહિ. જો એક રીતમાં તેમને નિષ્ફળતા મળે તો બીજી રીતનો ઉપયોગ કરે એમ અનેક નિષ્ફળતાઓ પછી તેમને સફળતા મળી પણ જતી અને તે દિવસે લક્ષ્ય સધાઈ જતું. એટલા જ માટે તેઓ કહેતા કે આત્મજ્ઞાન ખૂબ સાદું અને સહેલું છે. ધીરજ જોઈએ. જ્યારે તમે ધોર અંધારા ઓરડામાં પ્રવેશ કરો અને તમે સ્વિચ કર્યા છે તે જાણતા ન હોવાથી અંધારામાં ફાંકાં મારો છો. સ્વીચ પર હાથ પડે તો પછી તેને ચાલુ કરવાનું ખૂબ સહેલું છે. ગુરુદેવ પોતે તો પ્રબુદ્ધ હતા અને તેઓ સ્વીચને જોઈ શકતા હતા. એટલે તેમણે કહ્યું, “તારી જમજી બાજુએ સ્વિચ છે પણ તમને જમજા-ડાબાનો જ ખ્યાલ ન હતો. પ્રયત્ન કરતાં સ્વિચ મળી, દબાવી અને પ્રકાશ થઈ ગયો. શાંતિ થઈ. તેઓ આપણને કદી ક્ષોભમાં મુક્તા નહિ.

તે દિવસોમાં આશ્રમમાં ઘડા લોકો ન હતા, અને તેથી તે દિવસોમાં લાંબા સમય માટે મારે સવારે બધાને ચાર વાગ્યે ઉઠાડવાની પવિત્ર, શુભ અને અણગમતી ફરજ બજ્જવવાની રહેતી. સ્વામીજી દરેક જીણ સવારે ચાર વાગ્યે ઉઠે અને ધ્યાનના વર્ગમાં હાજર રહે અથવા પોતાના રૂમમાં ઊઠી ધ્યાન ધરે તે માટે ખાસ ઉત્સુક રહેતા. સાથેસાથે કોઈની ઊંઘ ખોટી ન બગડે તે પણ જોતા. જો તમે દિવસે આરામ કરતા હો તો તેમને

કોઈ ખલેલ ન થાય તે જોતા. જો તેઓ તમારી રૂમ આગળથી પસાર થતા હોય અને તમે આરામમાં હો તો તેઓ મૂક રહેતા અને આજુબાજુના લોકોને પણ તમારા આરામમાં કોઈ ખલેલ ન પડે તે માટે કહેતા. તેમણે સવારે ચાર વાગ્યે ઉઠાડવાની રીત અમને શીખવી હતી. અમારે રૂમ બહાર શાંતિથી ઊભા સહી ધીમેથી ઓમ્-મ્રુ-મુનો ઉચ્ચાર કરવાનો. એક મિનિટ પછી ઊઠવામાં કોઈ વિઘ્ન ન જણાય તો ફરીથી સહેજ મોટે ઓમ્-મ્રુ-મુનો ઉચ્ચાર કરવાનો. અસર ન થાય તો વધુ મોટેથી ઓમ્-મ્રુ-મુનો બોલી છેલ્લે કમાડ ઠોકવાનું. ફક્ત ચાર વાગ્યે સવારે ઉઠાડવા માટે જ આ રીતનો ઉપયોગ કરવાનો. ગુરુદેવ પોતે તમે ચાર વાગ્યે ઊઠો અને ધ્યાનમાં બેસો તે માટે બહુ ઉત્સુક રહેતા, છતાં તેમને એમ લાગે કે આટલું વહેલું ઊઠું તમારી મકૃતિને અનુકૂળ નથી તો બીજી કોઈ રીતનો ઉપયોગ કરતા. તમે માનસિક રીતે ભાંગીન પડો તે ખાસ જોતા.

જો કોઈ વિદ્યાર્થીમાં કોઈ પ્રકારની શારીરિક નિર્બંધતા હોય તો સ્વામીજી પોતાનો આગ્રહ જતો કરતા અને કહેતા. તેનામાં નિર્બંધતા છે પણ સાથેસાથે કેટલાક મોટા સદ્ગુજો પણ છે. જો તમે કોઈ જૂદું બોલનારને કહો, “તમે સત્યના મૂર્તિસ્વરૂપ છો..”, તો એક દિવસે તે સત્યવાદી થઈ જશે. સ્વામીજી કદી પણ સામી વ્યક્તિને તેની ભૂલનો નિર્દેશ કરતા ન હતા છતાં ભૂલ બતાવવી જ પડે તો ખૂબ સરસ રીતે તે કરતા. પહેલાં કેળાંની એક લૂમ આવતી, પછી તેની ભૂલનો આછો નિર્દેશ કરવામાં આવતો અને પછી માખણ-મધ્ય ખવાઈ જાય કે એકદમ તમને મનમાં લાગે, “મારા પ્રભુ, ગુરુદેવને મને આ જ વાત કહેવાની હતી!”

પતંજલિ યોગ સૂત્રોમાં કહે છે, “તમને ધ્યાન માટે ગમતી કોઈ વસ્તુ પસંદ કરો.” જો વસ્તુ પસંદગીની નહિ હોય તો તેના પર તમે ધ્યાન ધરી શકશો નહિ,

તમારું મન તેના તરફ જવા માટે ના પાડશો. આ કિયાનો મુખ્ય હેતુ તે વસ્તુ પર ધ્યાન પરોવવાનો છે. હવે જો વસ્તુ ગમતી જ ન હોય તો તેના તરફ ધ્યાન કેવી રીતે પરોવાય. ગુરુદેવ કોઈ પણ શિષ્ય પાસે તેને અણગમતી વાત કે પ્રવૃત્તિ કરાવતા નહીં. શિષ્યને તેની ખામીને વારંવાર ધ્યાલ આપવાથી તે ખામી દૂર કરી શકશો નહિ. પોતાની ખામીને સમજવા માટે તેને ખૂબ સ્થિર અને શાંત મનની જરૂર છે.

હવે તમે આત્મસાક્ષાત્કાર કે આત્મશુદ્ધીકરણ માટે શિષ્યને તાલીમ આપવામાં રહેલી મુશ્કેલી જોઈ શકશો. તમારે કોઈ કેમેરા, બંદ્દુક કે ટેપરેકોર્ડ - જે નિર્જવ છે તેની સાથે કામ લેવાનું નથી પણ વિચારતી, માનવ વ્યક્તિ (શિષ્ય) સાથે કામ લેવાનું છે. તેના સ્વભાવને જો તે અનુકૂળ હશે તો તેને સ્વીકારશે નહિતર તેનો વિરોધ કરશે. આ માટે તમારી ટેવો અને વર્તશ્લૂકમાં ફેરફારની જરૂર છે. તમારા મને, તમારા દ્વદ્યે, તમારી બુદ્ધિ, તમારી જીવનશક્તિ અને તમારા આત્માએ આ ફેરફાર કરવાના છે.

ગુરુદેવના યોગને સમન્વય યોગ કહ્યો છે. જો કોઈ ફેરફાર કરવાનો હોય, જો કોઈ શુદ્ધીકરણ કરતું હોય તે સમગ્રાપણે એકસાથે થવું જોઈએ. એક પછી એક એમ નહિ. તે માટે અનંત ધીરજની જરૂર છે અને તે અત્યંત ધીરજ ને પ્રેમ કહેવામાં આવે છે અને ગુરુદેવ કદી આશા ગુમાવતા નહિ. પછી શિષ્ય ગમે તેટલો અણગડકે અસંસ્કારી હોય. તેઓ વૈર્ય ગુમાવ્યા વગર તાલીમ ચાલુ રાખતા. આમ તેમણે જાતત ચાલીસ વર્ષ સુધી વિવિધ સ્વભાવવાળા શિષ્યો સાથે જુદી જુદી રીતો અપનાવી તેમને તાલીમ આપી. કોઈએ પણ ગુરુદેવને ફરિયાદ કરવાનું રહેતું નહિ.

જો સેકેટરી કે કોઈ અમુકની સામે ફરિયાદ કરે કે તે ધૂમપાન કરતો હતો. તો સ્વામીજીને એમ લાગે કે કિંદ્ક વજૂદ હોઈ શકે તો તેઓ ધૂમપાનમાં જોખમ પર બીજી

દિવસે એક લેખ લખી દે અને જેના પર શંકા હોય તેને ટાઈપ કરવા માટે આપી દે. તેમાં કોઈ સીધો આરોપ ન હોય પણ લેખ ટાઈપ કરતાં કંઈક ખોણું કર્યાનો ભાવ તેના મનમાં ઉદ્ભબ જો તે ટાઈપ ન જાણતો હોય તો તે લેખ કોઈની પાસે ટાઈપ કરવા સાંજના સત્તસંગમાં ટાઈપિસ્ટ મુંકુંદને જીબા થઈ તે લેખને માટેથી વાંચવાનું કહે. જેના પર શંકા હોય તે વ્યક્તિ પણ ત્યાં હાજર જ હોય તેના પર ફદ્ય પર ધૂમપાન કરો તે ઘાતક છે. તમારાં ફેફસાં નકામાં થઈ જશે. બંધ કરો.” તેણે કંઈક ખોણું કર્યાનો સંદેશ પહોંચી જાય અને તે ધૂમપાન બંધ કરે. કોઈ વ્યક્તિ ખૂબ કોઈ હોય તો કોઈ પ્રસંગે કોઈ જ્ઞાની દ્વારા સત્તસંગમાં કોષ, તેની શરીર પર વિધાતક અસર અને તેના નિવારણ વિષે પ્રવચન ગોઠવાય અને તેની અસર કોઈ વ્યક્તિ પર પડે.

આ બધામાં ખૂબલ્લૂત સિદ્ધાંત એ હતો કે ગુરુદેવ કોઈની પણ સીધી ટીકા કરતા નહિ પણ આદ્ધકતરી રીતે તેના દુર્ગુણનો સંદેશ તેને પહોંચાડી દેતા. જો તેને ધમકાવવામાં આવે કે ખૂબલી ટીકા કરવામાં આવે તો તેની અસર ખાસ થતી નહિ તેવો ગુરુદેવનો પોતાનો અનુભવ હતો. આવી તાલીમ આપવાનો પ્રયત્ન હોવા છતાં મોટી તકરાર બંનેને એટલી મોટી હોય તે ગુરુદેવના પાસે આવે. ગુરુદેવ તેમની પાસે આવતાં બીજાને તેમની આગળ આવવું પડે. ગુરુદેવ એકને બોલાવે તેના વખાજા કરે: ‘તમારા આ ગુણ છે અને આવા ગુણ છે. તમે દુનિયાને છોડીને આ આશ્રમમાં રહેવા અને ગંગામાં સ્નાન કરવા ભાગ્યશાળી થયા છો. તે માટે ભગવાનનો મોટો ઉપકાર માનો. તમારા આગલા જન્મમાં ખૂબ પુષ્પ કર્યા જશે, જેથી તમે આ જન્મમાં આ પવિત્ર આશ્રમમાં આવી શક્યા છો. તમે આજે આધ્યાત્મિક પ્રગતિમાં સારી રીતે આગળ વધેલા છો તો પછી શા માટે તકરાર કરો છો? આ તમારી એક નાની ભૂલ છે. કોઈ પણ સંજોગોમાં સ્વભાવ પરનો કાબૂ ગુમાવશો નહિ.

આજ સુધી કરેલી બધાં જ સાધના નિષ્ઠા જશે. તમે આજે સવારે નાસ્તો કર્યો છે? ચા લીધી કે કોઈ? તમને થોડું વધુ આપું? તેમને તરત જ ગરમ દૂધ, સેન્ડવિચ અને ફળ તેઓ ધરાય ત્યાં સુધી આપવામાં આવે. બન્ને શાંત થાય અને પોતાની ભૂલ કર્યાં થઈ પોતાનામાં અશુદ્ધિ કર્યાં છે તે વિચારે. આપણે કહીએ છીએ કે વ્યક્તિ ઉગ્ર સ્વભાવની, લોભી કે મંદભુદ્ધિની છે. માનસિક રીતે નબળી છે બે પક્ષો વચ્ચે થઈ શકે. તકરાર તો તેને પણ યોગ્ય વર્તનથી સુધારી સામાન્ય બનાવી શકાય છે.

જ્યારે તમે મનુષ્યમાં રહેલા આ અનિષ્ટો પર હુભલો કરો ત્યારે તમારે અહંનાં વિવિધ સ્વરૂપો સાથે લડવું પડે છે. જ્યારે તમે સૈનિકો (અહંનાં વિવિધ સ્વરૂપો)ની સામે લડો ત્યારે મુખ્ય સેનાપતિ (અહંકાર) નજરે પડે છે. તમારો ગુસ્સો, લોભ, ઈધા, અહંનાં જ સ્વરૂપો છે. આમ, અહં લિન્ન લિન્ન સ્વરૂપે પ્રકટ થાય છે. આમ, તમે કહી અહંથી સલામત હોતા નથી. શ્રીકૃષ્ણ આ સત્યનો ગીતાના બીજા અધ્યાયના છેલ્લા શ્લોકમાં નિર્દેશ કરે છે:

એષા બ્રાહ્મી સ્થિતિ: પાર્થ નેનં પ્રાણ વિમુહ્યતિ।

“આ બ્રાહ્મિક સ્થિતિ - પ્રબુદ્ધતાની સ્થિતિ છે. તે પ્રાપ્ત કર્યા પછી કોઈ પણ મોહ પામતો નથી..”

જો તમે મોહ પામો તો સમજવું કે તમે પ્રબુદ્ધ નથી, સંત નથી.

સ્થિત્વાસ્યામ્ અન્તકાલેઽપિ ભ્રાનિર્વાણ મૃદ્યુત્તિ॥

“તેમાં સ્થિર થઈ જીવનને અંતે પણ બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ બની જાય છે.” જ્યારે તમે પૂર્ણ રીતે મૃત્યુ પામો ત્યારે જ તમે સંપૂર્ણ સલામત છો કારણ કે અહં જ્યાં સુધી જીવનમાં હોય ત્યાં સુધી એક બીજા સ્વરૂપે પ્રગટ થાય છે. માટે સાવધાન રહેવું જોઈએ.

□ ‘Sivananda Yoga’માંથી ગુજરાતીમાં ભાવાનુવાદ

આધુનિક માનવ શાંતિની શોધમાં

- શ્રી સ્વામી નિબિલેશ્વરાનંદજી

આધુનિક માનવ શાંતિની શોધમાં ભટકી રહ્યો છે. વિશ્વાન અને ટેક્નોલોજીના ક્ષેત્રમાં માર્ગસે અસાધારણ પ્રગતિ હાંસલ કરી છે. અદ્ભુત કુભૂટરોનું, રોબોટનું નિર્માણ કર્યું છે, અવકાશ ક્ષેત્રે અવનવી શોધખોળ કરી છે. ચંદ્રની ધરતી ઉપર પગ મૂક્યો છે. મંગળ ગ્રહ ઉપર અંતરિક્ષયાન મોકલ્યીને ત્યાંની માહિતી મેળવી રહ્યો છે. અવનવા અદ્ભુત વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગો તે દરેક ક્ષેત્રમાં સફળતાપૂર્વક કરી રહ્યો છે. આમ છતાં એક વસ્તુની ઊંઝપને લીધે માનવ દુઃખી છે અને તે છે શાંતિ.

મનુષ્ય આજે પોતાના દીવાનખાનામાં સોફા ઉપર બેઠાં બેઠાં કોઈ પજા દેશમાં, કોઈ પજા વ્યક્તિ સાથે એક સેકન્ડમાં સંપર્ક કરી શકે છે. આવી અદ્ભુત કાંતિ 'કોમ્પ્યુનિકેશન ટેક્નોલોજી'માં આવી છે. ઈ-મેઇલ, સાયબર સ્પેસ, ઈન્ટરનેટ વગેરે દ્વારા તે સમસ્ત વિશ્વની અધ્યતન માહિતી પોતાના ઘરમાં બેસીને મેળવી રહ્યો છે, પજા વિડિબના એ છે કે એ જ સોફામાં બેઠેલાં પતિ-પત્ની, ભાઈ-ભાઈ કે સાસુ-વહુ વચ્ચે કોઈ કોમ્પ્યુનિકેશન નથી, મનનો મેળનથી!

આજના યુગમાં માનસિક તાજાવ દિનમતિદિન વધતો જ જાય છે. વધારે પડતો કામનો બોજો, આર્થિક ભીસ, પરિવારમાં કલેશ, ભવિષ્યની ચિંતા વગેરે અનેક કારણોને લઈ માનસિક તાજા સતત વધતી જ જાય છે. આ માનસિક તાજાવને લઈને ઘરમાં, ઓફિસમાં કે કારખાનામાં અનેક મ્યકારની સમસ્યાઓ સર્જાતી જોવા મળે છે. આધુનિક માનવ આ સમસ્યાઓનો સામનો કરવાને બદલે છુવનમાંથી નાસી જવાનો એટલે કે આત્મહત્યાનો માર્ગ લે છે. જીપાનમાં શરૂમી વાતાવર (Tsugarumi wataru)નું પુસ્તક આત્મહત્યા કરવા માટે માર્ગદર્શન આપતું પુસ્તક ખૂબ પ્રસિદ્ધ બન્યું છે.

તેની ત્રણ લાખ નક્લ વેચાઈ ગઈ. એવું જ હેમલોક સોસાયટીના સંસ્થાપક તેરેફ હઙ્ગીસે લખેલું 'The final Exist' પુસ્તક પજા અમેરિકામાં ખૂબ પ્રસિદ્ધ પામ્યું છે. તેમાં આત્મહત્યા કરવાના વિવિધ ઉપાયો બતાવવામાં આવ્યા છે. ફાન્સમાં આત્મહત્યા કરનારાઓ માટે સૂચનો આપતું પુસ્તક 'બેસ્ટ-સેલર' નીવર્ષનું હતું. ફાન્સમાં દર વર્ષ લગભગ એક લાખ પાંત્રીસ હજાર લોકો આત્મહત્યા કરે છે. ઓર્ઝેલિયામાં વર્ષ લગભગ દોઢ લાખ યુવક-યુવતીઓ આત્મહત્યાનો પ્રયાસ કરે છે, હવે આ પ્રમાણ વધવાનું, કારણ કે ઓર્ઝેલિયા વિશ્વમાં પ્રથમ દેશ છે કે જેણે આત્મહત્યાની કાન્નૂંની છૂટ આપી છે જોકે આ છૂટ મૃત્યુશાય્યામાં અસાધ્ય રોગોથી પીડાતા દર્દીઓ પૂરતી જ છે. વિશ્વમાં દરરોજ દોઢ લાખ લોકો આત્મહત્યા કરે છે. આમ તો દરેક દેશમાં છેલ્લા બે દાયકામાં આત્મહત્યાનું પ્રમાણ વધ્યું છે. તેમ છતાં જે દેશોની સરેરાશ વાર્ષિક આવક ઘણી વધારે છે એવા વિકસિત દેશોમાં આ પ્રમાણ વધ્યું છે.

આત્મહત્યા કરવા માટે માનવી શા માટે પ્રેરાતો હશે એનું કારણ વિચારતાં લાગે છે કે આધુનિક માનવીની જરૂરિયાતો વધી ગઈ છે. સાથોસાથ તેની મહત્વાકંક્ષા પજા વધી છે. આ જરૂરિયાતો અને મહત્વાકંક્ષા સંતોષવા માટે તે આંખો મીચીને દોડાડોડી કરે છે. પૂરતો આચામ પજા લેતો નથી. તેનું સ્વાસ્થ્ય કથળનું જાય છે. માનસિક અશાંતિ અને ટેન્શન વધતાં જાય છે. પરિણામે તે આત્મહત્યા કરવા પ્રેરાય છે.

અમેરિકા અને જીપાન જેવા આર્થિક રીતે સમૃદ્ધ દેશોમાં ભારત કરતાં આત્મહત્યાનું પ્રમાણ ઘણું વધારે છે. લંડન સ્ક્વુલ ઓફ ઈકોનોમિક્સે એક અલગ પ્રકારનો સર્વો કર્યો હતો. તા. ૧૧-૧૨-૧૯૮૮ના 'ગુજરાત સમાચાર'માં આ વિશે જણાવ્યું હતું કે

દુનિયામાં સહૃથી સુખી દેશ કોણ? આ સર્વેનાં પરિશાભો ઘણાં જ આશ્વર્યજનક આવ્યાં! જેની માથાઈઠ આવક કદાચ સહૃથી ઓછી હશે એવા બાંગલાદેશનો આમાં પહેલો નંબર હતો! જ્યારે માથાઈઠ આવક જેની વધારે છે તેવા અમેરિકાનો રેફભો નંબર હતો, ડિટનાં ઉરમો નંબર હતો અને ભારતનો પાંચમો નંબર હતો. આ બતાવે છે કે જેમ આર્થિક સમૃદ્ધિ વધે છે તેમ સુખ વધે એવું હોતું નથી.

જીહોજલાલીમાં રાચતા વિકસિત દેશોના લોકો આરામદાયક પથારીમાં સૂવે છે તો પણ ઊંઘની ગોળીઓ લીધા વગર તેમને ઊંઘ આવતી નથી. વધુ ને વધુ ઊંઘની ગોળીઓ લેવા છતાં ઊંઘ ઓછી ને ઓછી થતી જાય છે. માનસિક તણાવથી બચવા લોકો જીતજીતના રૂપસંનું સેવન કરવા લાગ્યા છે. રોબર્ટ ડી રો પોતાના પુસ્તક 'Mind and Medicine' માં સુંદર વાત કહે છે કે પૈસાથી આજકાલ બધું ખરીદી શકાય છે, પણ દુઃખની વાત એ છે કે કોઈ પણ કેમિસ્ટર્ની દુકાનમાંથી શાંતિનું પેકેટ વેચાતું મળતું નથી.

આજકાલ તો ઉદ્ઘોગ-ધંધાઓમાં મંદી, આંતરરાષ્ટ્રીય હરીફાઈ, મજૂરોના પ્રશ્નો વગેરે લઈને પણ અંશાંતિ વ્યાપક પ્રમાણમાં જેવા મળે છે. માનસિક તણાવને લઈને મેનેજમેન્ટના કેન્દ્રે પણ સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ મહત્વનો વિષય બની ગયો છે. દેશ-વિદેશમાં અનેક કંપનીઓએ પોતાના અમલદારો અને ઓક્સિરોના માનસિક તણાવને દૂર કરવા વર્ગો પણ શરૂ કર્યા છે. આ સમયા એટલી વિકટ છે કે 'વુડુ ડોલ્સ' જેવા કેટલાક વિચિત્ર ઉપાયો પણ અપનાવી રહ્યા છે. મહિન્દ્રા એન્ડ મહિન્દ્રા જેવી કેટલીક કંપનીઓ આ માટે અમેરિકન મનોવૈજ્ઞાનિક એલિસ એલબર્ટ દ્વારા પ્રતિપાદિત આર.ઇ.ટી. વિધિ (R.E.T. - Rational Emotive Theory)નો ઉપયોગ કરી રહી છે. 'બિઝનેસ ટુડે' (જાન્યુ. ૨૦-૧૯૯૬)માં જાણાયું હતું કે લાર્સન એન્ડ ટુબર્નો, ડી.સી.એમ., સેમટેલ ઇન્ડિયા,

એચ.પી.સી.એલ., બી.એચ.ઇ.એલ. વગેરે અનેક મોટી કંપનીઓએ આ માટે ધ્યાન અને યોગનો સહારો લીધો છે. વૈચિકીકરણ થયા બાદ ગળાકાપ હરીફાઈને લઈને મેનેજરોમાં માનસિક તણાવ વધી રહ્યો છે. ઇન્ટરનેશનલ સર્વે રિસર્વ ક્રોપોરેશન, શિકાગોના સર્વેકાશ અનુસાર હવે અમેરિકાની ૪૦ ટકા કંપનીઓ સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ માટે નિયમિત કાર્યક્રમોનું આયોજન કરે છે. (ઇન્ડિયન એક્સપ્રેસ' ઓક્ટો. ૧૩-૧૯૯૬)

અમેરિકાની મેનેજમેન્ટના કન્સલ્ટન્ટ શ્રી થીસન અનેક કંપનીઓમાં ધ્યાન અને કુંડલિની યોગ કરાવી રહ્યા છે. પોતાના પુસ્તક 'Rhythm of Management' માં તેમજે આ વિશે વિસ્તૃત ચર્ચા કરી છે.

માનસિક તાણ દૂર કરવા ધ્યાન બહુ જ ઉપયોગી છે. એ અંગે ધણા પ્રયોગો થઈ રહ્યા છે. જીપાનના ન્યુરોસાઈક્યાટ્રિસ્ટ શ્રી કાસમાત્સુ અને શ્રી હીરાઈએ ઈ.ઇ.જી દ્વારા જેન સાધુઓ ધ્યાન કરતા હતા, ત્યારે ધ્યાનની મગજ ઉપરની અસરો વિશે પ્રયોગો કર્યા. તેમજો પહેલાં તો ૧૦ થી ૧૨ સી.પી.એસ.ના આલ્ફા તરંગો જોયા. પછી તરંગોની ફિક્રવન્સી ઘટીને દ્વારા ૧૦ સી.પી.એસ. થઈ ગઈ અને પછી ૪ થી ૭ સી.પી.એસ.ના થીટા તરંગો દેખાયા. થીટા તરંગો ચિત્તની પ્રશાંતિની માત્રાના સૂચક છે. આમ વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગો દ્વારા સિદ્ધ થયું છે કે ધ્યાન મનને શાંત કરવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

હાર્વિટ મેડિકલ સ્ક્યુલના પ્રોફેસર ડૉ. હાર્બર્ટ બેન્સને પ્રયોગો દ્વારા પુરવાર કર્યું છે કે ધ્યાનની મન ઉપર એટલી હદ્દ સુધી અસર થાય છે કે તેથી બ્લાડપ્રેશર ઓફું થઈ જાય છે. આ શોધખોળનાં પરિશાભો તેમજે 'The Relaxation Responses' નામના પુસ્તકમાં પ્રકાશિત કર્યા છે.

સામાન્ય રીતે મગજને કુલ રક્તના ૨૦ ટકા રક્ત જોઈએ છે, પણ જો મગજમાં તણાવ હોય તો વધારે રક્ત જોઈએ. મગજ આ રક્ત પેટ કે કરોડરજજુના

સાધુઓમાંથી લઈ લે છે. આથી અલ્સર, રક્તચાપ, ફદ્યરોગ, સ્પોન્ડીલીસીસ વગેરે રોગો થાય છે. ડૉ. ટીપ્પક ચોપરએ પોતાના સુપ્રસિદ્ધ પુસ્તક 'The Quantum Healing, the Ageless Body and Timeless Mind', વગેરેમાં ધ્યાનનો માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર કેવો પ્રભાવ પડે છે, તેની રસપ્રદ માહિતી આપી છે.

આમ, આધુનિક યુગમાં ધ્યાનશિબિરો, યોગશિબિરો, તણાવ દૂર કરવાના વર્ગોનું ગ્રમાણ વધતું જાય છે, કેમ કે મનુષ્ય પોતાની જાતને સલામત માનતો નથી. ભલે સુખસગવડનાં સાધનો વધ્યાં છે, પણ સલામતીની ભાવના ઘટતી જ જાય છે. જીવનની નિશ્ચિતતા અને હળવાશ મનુષ્યે ગુમાવી દીધી છે. મોટાં શહેરોમાં તો પતિ જ્યારે સંજે ઘરે નોકરીએથી હેમબેમ પાછો આવે ત્યારે જ પત્નીને નિરાંત થાય છે. તેનું આખું જીવન અક્સમાત, હુલ્લડ, તોફાન, હુર્ઘટનાઓના ભયમાં જ વીતતું હોય છે. વળી, ભવિષ્યની ચિત્તા પણ મનુષ્યને કોરી ખાય છે. વિદ્યાર્થીઓને ઈચ્છિત વિદ્યાશાખામાં એડ્યુક્ષિશન મળશે કે કેમ, અભ્યાસ પૂરો કરી લીધા પછી સારી નોકરી મળશે કે કેમ અને નોકરી મધ્યા પછી એ ટકી રહેશે કે કેમ, આ બધી ચિત્તાઓ સત્તાવતી રહે છે. યુવાનોને ઈચ્છિત પાત્ર મેળવવાની ચિત્તા, ગ્રૌઢોને પોતાનાં સંતાનોને ઠેકાણે પાડવાની ચિત્તા, વૃદ્ધોને તો પોતાના જીવનની જ સતત ચિત્તા અને અસલામતીનો અનુભવ સતત થતો રહે છે. જેમની પાસે પૈસા છે, તેઓ તો સહૃદી વધારે અસલામતી અનુભવે છે. ધનસંપત્તિ ચાલી જવાની ચિત્તા, ગુંડાઓ અપહરણ કરે કે હત્યા કરી નાખે એ ભય અને ફફડાટ તો અતિ શ્રીમંત માણસને સતત અનુભવાતો હોય છે. સંપત્તિની જેમ જ સત્તા ધરાવનાર માણસ પણ સત્તા ક્યારે ચાલી જશે તેના ભય અને ચિત્તામાં જ જીવતો હોય છે. આ રીતે જેતાં નાનાં બાળકોથી માંડીને વૃદ્ધો સુધી દરેક આજે ચિત્તાથી ધેરાયેલાં જોવા મળે છે. સ્વસ્થતા,

સ્થિરતા કે શાંતિ તો ભાગ્યે જ જોવા મળે છે.

તાજેતરમાં અમદાવાદમાં એક બેંક નિઝ્ફળ જતાં તેના હજારો થાપણાદારોનું જીવન અસલામત બની ગયું. મહામહેનતે બચાવેલી મૂડી જેના આધારે વૃદ્ધાવસ્થા આરામથી ગાળી શકાશે એમ માનીને બેંકમાં બાજે મૂકેલાં નાણાં પાછાં નહીં મળે એ ચિત્તાથી અસંખ્ય લોકો દુંભી બની ગયા. એ જ રીતે શેરબજીરમાં મંદી આવતાં કેટલાય લોકોએ શેરમાં રોકેલાં નાણાં દુંભી ગયાં અને કેટલાયે આ આધાત ન જરૂરી શકતાં આપધાત કર્યો. આ રીતે પાસે પૈસા હોવા છતાં પણ એવી કોઈ નિશ્ચિતતા નથી કે એ પૈસા માણસને જીવનમાં કામ લાગશે. ધનસંપત્તિ, સત્તા, માનવસંબંધો - આ બધું ક્યારે છેહ દઈને ચાલ્યું જશે તે કહી શકતું નથી અને તેથી જ આજે મનુષ્યનું જીવન સહૃદી વધારે અસલામત બની ગયું જણાય છે. આવી સ્થિતિમાં મનુષ્યને સુખશાંતિ કર્યાંથી મળે?

આધુનિક યુગની એક બીજી મોટી સમસ્યા હોય તો તે છે જૂની અને નવી પેઢી વચ્ચેનું અંતર - 'જનરેશન ગેપ'. 'પણ મારા પણ્યા મને સમજતા જ નથી. એ કહે છે, 'તું 'લો'ની પરીક્ષાઓ આપીને વકીલ બની જી. મારી ઓફિસમાં આવીને બધું શીખ', પણ મને એ કાયદાઓમાં જરાય રસ નથી. મારે તો DEM અને Mem, કરવું છે. તમે પણ્યાને સમજજવો.' આવા કેટલાય યુવાનો પોતાનાં માતાપિતા પોતાને સમજતાં નથી એની ફરિયાદ લઈને આવે છે તો સામે પણે માતાપિતાની પણ ફરિયાદ છે કે એમનાં સંતાનો એમનું કહેવું માનતાં નથી અને આમાંથી જ સર્જય છે સંધર્ષ, ખેંગતાણ, તણાવ અને મતલેદ. માતાપિતા અને ધરના વડીલો કહે છે કે અમે જેમ કહીએ તેમ જ તમારે કરવું જોઈએ અને યુવાન પેઢી તેમ કરવા તૈયાર નથી થતી, તેમને પોતાની સ્વતંત્ર ઈચ્છાશક્તિ પ્રમાણે જીવનમાં કરવું છે. યુવાનોને એવું લાગે છે કે માતાપિતા સતત ટકટકાટ કર્યા કરે છે. તેથી

તેઓ વિડાયેલાં જ રહે છે. આમ, બે પેઢી વચ્ચેનો સંધર્ષ કુટુંબ-પરિવારમાં અશાંતિ સર્જ છે અને પરિવારનું વાતારણ કલુંભિત બની જતાં કુટુંબમાં ગમે તેટલી સમૃદ્ધિ હોય તો પણ સુખશાંતિ હોતાં નથી.

હવે તો ‘મીડિયા’ના આકભણને લઈને જગતમાં બનતા બનાવોની, જગતમાં થતાં પરિવર્તનોની જાળ તત્કાળ થઈ જતી હોવાને લઈને બાળકો જલદી પુખ્ત બનતાં જાય છે અને આ ‘જનરેશન ગેપ’ બહુ જ જલદી આવી જાય છે. માનસશાખનાં એક પ્રોફેસરબહેને પોતાના સંભાષણમાં જણાવ્યું હતું કે ‘પાંચ વર્ષ પહેલાં હું જથારે કોલેજમાં ‘લેફ્યુરર ગેપ’ અનુભવી રહી હતી. મને થતું કે મને કોઈ સમજ શકતું નથી. પણ હવે ફક્ત પાંચ જ વર્ષમાં મને લાગે છે કે મારા વિદ્યાર્થીઓ આગળ મારા વિચારો અને રહેણીકરણી જૂની - પુરાણી જણાય છે. એટલું જરૂરી પરિવર્તન આવી રહ્યું છે કે પાંચ જ વર્ષમાં આ ‘જનરેશન ગેપ’ અનુભવ થાય છે. પદ્ધિમના દેશોમાં અને અમેરિકામાં તો હવે નાનાં બાળકોને પણ માતાપિતા કર્દી શકતાં નથી, કેમ કે તેઓ હવે માતાપિતાની વિરુદ્ધમાં પોલીસમાં ફરિયાદ પણ કરી શકે છે. આ ‘જનરેશન ગેપ’ ને લઈને કુટુંબમાં ગ્રેમ ત્યાગ, સમર્પણ, વડીલોની આમન્યાનું પાલન, આ બધાં મૂલ્યો ઘટતાં જાય છે. અને તેના પરિણામે સુખશાંતિ અને આરામ આપનારાં ધરો આગની ભક્તી જેવાં બની જતાં હોય છે.

મનુષ્યના સુખશાંતિને ગ્રસી જનારો એક ભયંકર રાક્ષસ આધુનિક યુગમાં ઊભો થયો છે. આ રાક્ષસ એવો વિકરાળ છે, કે તેનું પેટ ક્યારેય ભરાતું નથી અને તે છે ‘ઉપભોક્તાવાદ’. આધુનિક માનવ ઉપભોક્તાવાદના સર્કારી ભયંકર રીતે સપડાઈ ગયેલો છે. જેમ જેમ સુખસગવડનાં સાધનો વધતાં જાય છે અને વિકસતાં જાય છે તેમ તેમ તેને વધુ ને વધુ પ્રમાણમાં મેળવવાની વેલછા પણ વધતી જાય છે. બંગલા, મોંધી, મોટરગાડીઓ, કીમતી વસ્તો, મૂલ્યવાન આભૂષણો,

સુખોપભોગનાં, મનોરંજનનાં સર્વ સાધનો, વિમાનોની આરામદાયી મુસાફરી, વિદેશોનો વૈભવી પ્રવાસ - આ બધાંની વેલછા, ધનસંપત્તિ વધતાં વધતી જ જાય છે અને પછી તેની પૂર્તિ માટે વધારે ધન કમાવવાની જરૂર પડે, વધારે ધન મળે એટલે વધારે ઉપભોગ થાય. આમ, સંપત્તિ અને ઉપભોગનું વિભચક રચાય અને આ વર્તુળ ઉત્તરોત્તર મોટું ને મોટું જ થતું જાય છે.

M મોટા ભાગના મનુષ્ય એવું માને છે કે,
M is directly proportionate to H.
M એટલે Money - રૂપિયો. ધનસંપત્તિ.

H એટલે Happiness - સુખ

પૈસા-ધનસંપત્તિ-આ બધું સીધું સુખ સાથે સંકળાયેલું છે એટલે કે જેમ પૈસા વધારે તેમ સુખસંપત્તિ વધારે. મોટા ભાગના લોકોની આવી માન્યતા હોવાથી તેઓ પૈસા મેળવવા રાતાદિવસ સખત પરિશ્રમ કરે છે, દોડાદોડી કરે છે. તેમના જીવનનું મુખ્ય ધ્યેય જ વધુ ને વધુ પૈસો કમાવવાનું જ બની જાય છે અને પછી તેઓ ગમે તે માર્ગ પૈસા લેગા કરવા ઈચ્છે છે. આમ, પૈસા મેળવવાની લાલસા તેમને બાધ બનાવી દે છે. એક વખત પણ પૈસા મેળવવા અનેતિક માર્ગ લીધો એટલે આ માર્ગ પ્રથમ લોગ દેવાય છે, આંતરિક શાંતિનો અને બીજો ભોગ દેવાય છે જીવનની સલામતીનો. એક વાર પણ અવળા માર્ગ ચાલ્યા એટલે પછી આ માર્ગથી પાછું વળી શકતું નથી અને માણસ ઈચ્છે તો પણ તેના સાગરીઠો તેને આ માર્ગમાંથી જીવતો તો બહાર જવા દેતા જ નથી. આમ, બાધ માર્ગ કદાચ અઢળક સમૃદ્ધિ મળે, પણ જીવનનું સાચું સુખ અને શાંતિ ક્યારેય મળતાં નથી તો આ સંપત્તિ શા કામની?

બીજું, પૈસાની વેલછા જેમને વળગે છે તેઓ તેમાંથી બહાર નીકળી શકતા નથી. જેટલી સંપત્તિ વધારે તેટલી ઈશ્વરાઓ પણ વધારે અને વધારે ધન કમાઈને કુનિયામાં પ્રથમ દરે ધનાઢ્યોમાં નામ મેળવવાની વેલછા પણ આજકાલ શ્રીમંતોમાં વધતી જાય છે.

ઓક્સફર્ડ ડિક્શનરીમાં આજના યુગમાં એક નવો શર્ષદ ઉમેરાયો છે, એન્ફલુઅન્જા. આ એક પ્રકારના તાવના નામ જેવા આ શર્ષદ છે, એફલુઅન્જા. આ નવો રોગ જુદા પ્રકારનો છે. તે 'એફલુઅન્જ' માણસોને થાય છે એટલે કે સમૃદ્ધ લોકોનો આ રોગ છે. આ રોગમાં સમૃદ્ધ વધતાં તેને વધુ મેળવવાની ભૂખ વધતી જાય છે અને આ લાલસામાં માણસ પાગલ બની જાય છે. તેને જો કુબેરનો ભંડાર પણ મણી જાય તો પણ ઓછો પડે છે. અસંતોષની આ ભૂખ માણસને આર્થિક ગ્રાઝી બનાવી દે છે. એને પૈસા સિવાય બીજું કંઈ દેખાતું જ નથી. કેમ વધારે પૈસા મેળવવા એના જ વિચારોમાં તે રાતદિવસ રચ્યો પણ્યો રહે છે. આજના આ ઉપભોક્તાવાદે આ નવી જાતનો માનસિક રોગ સર્જ્યો છે, તેનું નામ છે, 'ન્યુગીન ન્યુરોસીસ'. આમાં મનુષ્યનો સથળો વ્યવહાર આર્થિક માપદંડથી જ થાય છે, તેમાં મનુષ્ય પૈસાનો ગુલામ બની જાય છે. જોણ પોતાનું ભૂત એના મસ્તક ઉપર સવાર થઈ જાય છે. પૈસા આગળ પછી ઘરબાર, પુત્રપરિવાર બધું જ ગૌણ બની જાય છે. આ 'હીડેનીસ્ટીક પેરેડોક્સ' અસ્થિત્વમાં આવ્યું છે. આમ, ભોગવાદના રાક્ષસે પોતાનું વિકરાણ મોહું ખોલ્યું છે અને તેની કરાળ દ્રભ્રામાં ભલભલા ચ્યાવતા જાય છે. છતાં એને કયારેય તૃપ્તિ થતી જ નથી.

જ્યાપાનમાં સમૃદ્ધ વધારવા માટે ત્યાંના કામદારોએ, ઓક્સિસરોએ રાતદિવસ પરિશ્રમ કર્યો અને અમેરિકાના ઉદ્ઘોગોને પાછળ રાખી દીધા, પણ પરિશ્રમ શું આવ્યું? સમૃદ્ધ વધી પણ શાંતિ શુમાવી દીધી. ત્યાં ઉત્પાદન વધારવા માટે મહિનાઓ સુધી અધિકારીઓ, કામદારો ફેક્ટરીઓમાં જ રહેતા હતા પછી મહિનાઓ બાદ જધારે તેઓ પોતાના ઘેર ગયા ત્યારે જોયું તો તેમની પત્નીઓ બીજે ચાલી ગઈ હતી. બાળકો ઉચ્છ્રંખલ થઈ ગયાં હતાં. પરિવારો ભાંગી ગયા હતા. ધર્મ છૂટી ગયો હતો. સંસ્કારો લોપ થવા લાગ્યા

હતા અને ભોગવાદ પેસી ગયો હતો. આ આધ્યાત્મ જીરવી ન શકવાથી કેટલાય લોકો માનસિક રોગોના ભોગ બની ગયા. આજે જ્યાપાનમાં ૪૪ વર્ષથી વધારે વય ધરાવતા ૪૨ ટકા એક્ઝિક્યુટિવો માનસિક રીતે અસ્વસ્થ છે. ત્યાં સો જેટલી નવી 'મેન્ટલ હોસ્પિટલો' ખોલવામાં આવી છે. દુનિયામાં સહૃદ્યી વધારે સમૃદ્ધ ગણાતા ગ્રંથ દેશો કે જેમની માથાદીઠ આવક સહૃદ્યી વધારે છે તે અમેરિકા, જ્યાપાન અને સ્વીડનમાં આત્મહત્યાનું અને માનસિક રોગોનું પ્રમાણ સહૃદ્યી વધારે છે. આ ઉપરથી કહી શકાય છે કે જેમ સમૃદ્ધ વધે છે તેમ સુખ વધતું નથી.

રાજ્ય યથાતિની પુરાણકથા સુમસિદ્ધ છે. તે વૃદ્ધ થઈ ગયો પણ તેની ભોગ ભોગવવાની ઈચ્છા ઓછી થઈ નહીં. તેણે પોતાના યુવાન પુત્ર નહુષની યુવાની પોતાની વૃદ્ધવસ્થા આપીને મેળવી. એ યુવાનીમાં ખૂબ લોગો ભોગવ્યા. આખરે એ યુવાની પણ ચાલી ગઈ અને પાછી વૃદ્ધવસ્થા આવી ગઈ તો પણ ભોગોનો અંત ન આવ્યો ત્યારે તેને જ્ઞાન થસ્યું કે અભિનામાં ધીની આહુતિ આપતાં અભિની જવાળાએ વધે છે, તેમ ઈચ્છાઓને પૂરી કરતાં ઈચ્છાઓ પણ વધતી જ જાય છે. મનુષ્યના જીવનનો અંત આવી જાય છે, પણ ઈચ્છાઓનો કદી અંત આવતો નથી. આ સંદર્ભમાં ટોલ્ક્સ્ટોયની એક વાર્તા છે. એક માણસને એમ કહેવામાં આવ્યું કે સાંજે સૂરજ આથમે ત્યાં સુધીમાં તું જેટલી જમીન ઉપર દોડીશ તેટલી જમીન તારી માલિકીની થઈ જશે. આથી તે માણસ ખૂબ જડપથી દોડવા લાગ્યો. હંફવા લાગ્યો તોથ દોડતો રહ્યો. મોઢામાંથી ફીઝા નીકળવા લાગ્યાં તોથ દોડતો રહ્યો કુ બસ, આટલું દોડી લાઉં તો આટલી વધારે જમીન મારી થઈ જાય. પછી તો તેના પગ લથાંયાં ખાવા લાગ્યા તોથ પરાણે દોડતો રહ્યો કે હજુ વધારે આટલી જમીન લઈ લાઉં. સાંજ પડી ત્યારે તો તેણે કેટલી બધી જમીન મેળવી લીધી હતી! સૂરજનું જખારે છેલ્યું કિરણ પડ્યું, ત્યારે તે

જમીન ઉપર ફસડાઈ પડ્યો અને હોડી જ વારમાં ખમજાની જેમ ચાલી રહેલો તેનો શાસ શમી ગયો અને તે ત્યાં જ મરી ગયો. જ્યારે તેને દફનાવવામાં આવ્યો ત્યારે તો માત્ર છ જ ફૂટ જમીન તેની હતી! આ વાર્તા માનવના અસંતોષ અને સંપત્તિની ભૂખને પ્રગટ કરે છે. દોડી દોડીને મનુષ્ય સંપત્તિ મેળવે છે પણ પછી તેને ભોગવવાનો તેની પાસે સમય જ રહેતો નથી અને જો સમય હોય છે તો તન અને મન ભોગવવા જેવાં રહ્યાં હોતાં નથી!

વધારે સંપત્તિ મેળવવાની દોટમાં માજસ પોતાના વર્તમાનનાં સહજ સુખો અને સ્વાભાવિક આનંદોને ગુમાવી દે છે. આ વિશે એક હોડીવાળાની સુંદર કથા છે. એક દિવસ બપોરના સમયે એક હોડીવાળો પોતાની હોડીને લાંગરીને નદી કિનારે વૃક્ષની છાયામાં નિરાંતે સૂતો હતો. ત્યાં એક વેપારી આવ્યો. તેણે હોડીવાળાને જગાડીને કહ્યું, ‘અરેરે, તું આમ ધંધો કરવાનું મૂકીને બપોરે ઉંઘે છે? તારે તો દૂર સુધી જવું જોઈએ અને ખૂલ માછલાં પકડવાં જોઈએ.’

‘પણ શેઠળું, મને આજના દિવસનું ગુજરાન ચાલે તેટલી રકમ મળી ગઈ છે. હવે મારે વધારે જરૂર નથી.’

‘અરે, તું તો કેવો મૂરખ છે. તું વધારે માછલાં પકડીશ તો તને વધારે પૈસા મળશો.’

‘પછી તું મારી પાસે આવજે. હું તને શેરમાં અને જુદી જુદી સ્કીભોમાં પૈસાનું રોકાણ કેવી રીતે કરવું તે બતાવીશ અને તેથી તારા પૈસા અને કગજા વધી જશે અને એનાથી તને નિયમિત વ્યાજ મળતું રહેશે એટલે તને નિશ્ચિત રકમ દર મહિને મળતી રહેશે.’

‘પછી?’

‘પછી તારે કોઈ ચિંતા નહીં રહે. તું નિરાંતે ઉંઘી શકીશ.’

‘શેઠળું, અત્યારે એ તો હું કરી રહ્યો છું. એના માટે આટલી બધી દોડધામ કરવાની શી જરૂર છે? તમે જ્યારે અને મને નિરાંતે ઉંઘવા દો.’ અને શેઠ હોડીવાળાની મૂર્ખાઈ ઉપર બબડાટ કરતા ચાલ્યા ગયા, પરંતુ હોડીવાળાને જે સમજાયું હતું, તે શેઠને સમજાતું ન હતું. આજે મોટા ભાગના મનુષ્ય આ શેઠ જેવા જ છે કે ભવિષ્યમાં નિરાંતે ઉંઘવા માટે વર્તમાનની નિષ્ઠિકર આનંદભરી ઉંઘને છોડીને વિશેષ ધનની લાલસામાં દોડે છે અને પછી જ્યારે ધન મેળવી લે છે ત્યારે ઉંઘ જ જતી રહેછે.

આજના ઉપભોક્તાવાદના રાક્ષસે ભવિષ્યની મોહક અમજાળ એવી રચી કે ભલભલા મનુષ્ય એમાં ફસાઈને વર્તમાનનાં સુખ-શાંતિને ગુમાવી દે છે. આથી સુખશાંતિની શોધમાં નીકળેલા આધુનિક માનવે ઉપભોક્તાવાદના રાક્ષસની પકડમાંથી મુક્ત થવું પડશે. પાશ્ચાત્ય મનોવૈજ્ઞાનિક એરિક્ઝોમના મંત્ર્ય અનુસાર માનવ આજે ઉપભોક્તાવાદનો શિકાર બનીને પોતે જ એક ભોગ્ય પદાર્થ બની ગયો છે તો પછી એને સાચું સુખ અને શાંતિ કેવી રીતે મળી શકે? શાંતિની શોધ માટે તે બહાર આમતેમ ભટકી રહ્યો છે, પણ બહાર સુખશાંતિ મૃગજળ જેવાં છે. માત્ર આભાસ જ છે અને મૃગની જેમ તેને પકડવા દોડે છે અને તે હાથમાંથી દૂર સરકી જાય છે. જરી વસ્તુ તો તેની અંદર જ છે. સાચી શાંતિ અને સાચો આનંદ તેની અંદર જ છે, અખૂટ શાંતિનો મહાસાગર એની અંદર જ આવેલો છે. કબીરનું સુંદર ભજન છે, ‘ખોકી કહાં તૂઢૂદે બંદે મૈં તો તેરે પાસ મે...’ એમ પોતાની પાસે જ રહેલી શાંતિને તેણે પ્રાપ્ત કરવાની છે. પોતાના દેનાંદિન જીવનમાં કેવી રીતે શાંતિ મળે અને શાશ્વત શાંતિ કેવી રીતે મેળવી શકાય તે વિશે આપજો હવે જોઈશું.

□ ‘આધુનિક માનવ શાંતિની શોધમાં’ માંથી સાભાર

શિવાનંદ કથામૃત

[ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજને આનંદ કુટીર હથીકેશમાં 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 સંચારી શિષ્યો ચીવટપૂર્વક નોંધી હેતુ. આ નોંધ એટલે શિવાનંદ કથામૃત. તેમાં ખણી વિકિતાનો ફાળો છે. મુખ્ય ફાળો સ્વામી વંકટેશાનંદનો છે. આ ઉપરાંત સ્વામી શિવાનંદ ફદ્દયાનંદ, સ્વામી ચૈતન્યાનંદ, સ્વામી ગુરુશરણાનંદ, સ્વામી પરમાનંદ તથા બીજાઓએ સેવા આપી હતી.]

આશ્રમના શરૂઆતના દિવસોમાં જ્યારે ગુરુદેવ જમવા બેસતા ત્યારે હંમેશાં બીજી થાળી મંગાવતા અને તેઓ જે વસ્તુઓ જમતા તે દરેકનો થોડો ભાગ બીજી થાળીમાં મૂકતા. જમવાનું પૂરું કથ્યું પછી તરત જ તે થાળી તેમના હાથમાં લઈ તેમના બોડા માથાને પાતળા કપડા વડે ઢાંકી એક રૂમથી બીજી રૂમ ચાલતા જતા અને દરેક શિષ્યને તે થોડો પ્રસાદ આપતા.

એક દિવસ ખૂબ ગરભી હોવાથી ઓફિસમાં કામ કરતા ત્રણ શિષ્યો ઓફિસ પાસેના નાના રૂમમાં તેને બંધ કરીને સૂઈ રહ્યા હતા.

તે દિવસે જ્યારે ગુરુદેવ હાથમાં થાળી લઈને આવ્યા ત્યારે તેમણે ઓફિસ અને તેની પાસેના રૂમનાં દ્વાર બંધ જોયાં. તેમણે વિચાર્યું કે તેમણે શિષ્યો આરામ કરતા હશે એટલે તેઓ રસોડામાં ગયા. રસોહું ઓફિસની પાસે જ હતું. તેમણે પ્રસાદનાં પાત્ર રસોડામાં આપ્યાં અને જ્યારે ઓફિસમાં કામ કરતા તે શિષ્યો જ્ઞગે ત્યારે ત્યાંના સ્વામીને તેમને પ્રસાદ આપવા સૂચના આપી. ગુરુદેવ પછી તેમની કુટીર પર આવ્યા.

બે મિનિટ પછી સ્વામીએ ઓફિસમાં શિષ્યોમાંના એક ને મોટેથી હસતો સાંભય્યો. તે પાત્રો સાથે તેમની પાસે આવ્યો અને બોલ્યો: “અહો! સ્વામીજી આ પાત્રો રસોડામાં મૂકી ગયા હતા અને તમે આરામમાં છો તેમ માની મને તમને પ્રસાદ આપવા માટે કહું હતું.”

તે જ સમય દરમિયાન જ્યારે આવક નહિવત્તુ અને ફણ વિરલ અને મોંઘાં હતાં ત્યારે થયેલો બીજો

પાદગાર પ્રસંગ હતો:

એક દિવસ બે શિષ્યો ગુરુદેવની કુટીરમાં કોઈ કામ કરવા અને તેને માટેનાં સૂચનો મેળવવા ગયા હતા.

એકદમ ગુરુદેવ તેમના અંગત રસોઈયાની તરફ કર્યા અને નારંગીઓ વિષે પૂછ્યું. રસોઈયાએ કહું કે છે એટલે નારંગીઓને ત્યાં લાવવા જણાવ્યું.

રસોઈયો ગુરુદેવ તરફ ખૂબ ભક્તિ ધરાવતો અદ્ભુત માણસ હતો. જ્યારે તેને નારંગીઓ લાવવાનું કહું ત્યારે તે ખસ્યો નહિ અને કહું: “તે તો આપના માટે જ છે. સ્વામીજી, તે બીજા કોઈ માટે નથી.”

“અરે! ફક્ત એક લાવ, એક લાવ.” ગુરુદેવ કહું.

“ના, સ્વામીજી, તે ખૂબ મૌંધી છે અને સહેલાઈથી મળતી પણ નથી. સ્વામીજી, આપણે ખૂબ થોડી આપના ઉપયોગ માટે જ લાવ્યા હીએ.”

“અરે! ખૂબ વિરલ, ખૂબ મૌંધી?”

“ના, સ્વામીજી, ઉનાણો હોવાથી દુકાનોમાં પણ ખૂબ થોડા પ્રમાણમાં આવે છે.”

“અરે! ખૂબ ખૂબ મૌંધી? મને જોવા હે!”

હવે ગુરુદેવ પોતે રસોડામાં ગયા અને બધી નારંગીઓ બહાર લાવ્યા.

“હમ્મ! ખૂબ સરસ નારંગીઓ છે પછી ભલે તે ખૂબ મૌંધી હોય. ખરેખર ખૂબ સરસ છે.”

ગુરુદેવે એક લઈ તેને છોલી નાખી અને તેની

થોડીક પેશીઓ બે શિખ્યોને આપી. પછી તેમજો થોડીક પેશીઓ ગંગામાં નાખી.

“માછલીને પણ કેટલીક મણવી જોઈએ. જો તે ખૂબ મોઢી અને વિરલ હોય તો તેમને માછલીઓને કેમ ન આપવી?”

એટલામાં થોડાંક માંકડાં છાપરાં પર લેગાં થઈ ગયા અને તેમના તરફ પણ થોડીક પેશીઓ ફેંકી. આમ, એક પછી એક બધી જ નારંગીઓ પૂરી થઈ ગઈ!

કુર્મયોગ

“પ્રસાદ વહેંચનાર આધ્યાત્મિક સાધક છે. જે પ્રસાદ વહેંચે તે સારો કર્મથોળી હોવો જોઈએ. સમાર્થ પૂરો થાય કે તરત જ કેટલાક મહત્વના લોકો જતા રહેશે. તેઓ પ્રસાદ માટે રાહ જોશે નહિ. તમારે તેમને પ્રથમ પ્રસાદ આપવો જોઈએ. બીજાને પછી આપો તો તેઓ રાહ જોશે. તમારે આ બાબતમાં વિવેકશક્તિનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. તમે પંડિતજીને ખૂબ ઓછો પ્રસાદ આપ્યો.” ‘ડાયંડ જ્યુબિલી હોલ એક્સ્ટેન્શનનું’ ઉદ્ઘાટન પૂરું થયા પછી ગુરુદેવે પ્રસાદ વહેંચનારને સૂચના આપી.

“સ્વામીજી, આપજો પ્રસાદ ઓછો તૈયાર કર્યો હતો. આટલી બધી મોટી સંખ્યામાં લોકો આવશે તેવી ધારણા ન હતી.”

“દરેક કાર્ય પવિત્ર હોય છે. ઓફિસ-હોલના ઉદ્ઘાટનનો પ્રસંગ પણ બધા માટે કીર્તન કરવાનો અને સત્સંગનો પ્રસંગ છે. બધાને આમંત્રણ આપવું જોઈએ અને પ્રસાદ આપવો જોઈએ” ગુરુદેવે કહ્યું.

“સ્વામીજી, હવેથી તેમ કરીશું.”

“પ્રસાદ થોડો હોય અને લોકો મોટી સંખ્યામાં હોય તો પ્રથમ મુલાકાતીઓને પ્રસાદ આપવો જોઈએ પછી જે વધે તે આપજો લેવો જોઈએ. આ કર્મયોગનો હેતુ છે. તમને હવે સમજાયું?”

ઇન્જસભા

“સ્વામીજી, આ તો ઇન્જસભામાં બેઠા હોઈએ તેમ લાગે છે. હું અહીં છું તેનો મને ખૂબ આનંદ છે. કેટલાક આશ્રમવાસીઓ અને મુલાકાતીઓ દ્વારા કરાયેલું કીર્તન, હરીશજી દ્વારા વાયોલિનવાદન, શ્રી વિષ્ણુ દિગંબરના ભક્તે ગાયેલાં બોધપ્રદ ભજનો, ગીતા અને ઉપનિષદ્દોનું નારાયણ સ્વામી દ્વારા વાંચન, શ્રી શમશનાં બાળકોનું ખૂબ મધુર રાગે કરેલું કીર્તન અને આત્માને હલાવી દેતું આપનું કીર્તન - આ બધાંએ હું કયાં છું તે ભુલાવી દીધું છે. બીજા કેટલાક આશ્રમો કરતાં અહીં તદ્દન ભિન્ન વાતાવરણ છે. ત્યાં તો ગાન કે સંગીતને બદલે ફક્ત શુષ્ણ ક્રિલસ્ક્રીઝ શીખવવામાં આવે છે. ત્યાં કોલેજનું વાતાવરણ હોય તેમ લાગે છે. આ આશ્રમની મુલાકાત લેતાં હું ધન્યતા અનુભાવું છું.” આશ્રમની મુલાકાતે આવેલા ડેઝ્યુટી કલેક્ટરે કહ્યું:

“સ્વામીજી, પેલો મકાશ કર્યાંથી આવે છે?”

“તે ઓફિસ છે. ત્યાં કેટલાક જિજાસુઅઓ ઓફિસનું કામ કરી રહ્યા છે.”

“તે અદ્ભુત છે!” ડેઝ્યુટી કલેક્ટરે કહ્યું.

ગુરુદેવે કહ્યું: “મને સમન્વય ગમે છે. કર્મ, ભક્તિ અને જ્ઞાન - દરેક વસ્તુમાં ત્રણેનું સારી રીતે જોડાશ થાયું જોઈએ. અજ્ઞાનવશ કેટલાક વેદાંતીઓ કીર્તનને ધિક્કારે છે. તે ઈષ્ટદેવોને પરોક્ષ પંડિતમાં મૂકે છે. અવૈદ્યક્ષિક નિરપેક્ષના સીધા સાશાંકારને તેઓ અપરોક્ષ કરે છે. તે અપરોક્ષનાં ખૂબ વખાજા કરે છે અને અવિચારીપણે પરોક્ષને ધિક્કારે છે. સત્ય નથી હેતુ કે અદ્દેતા. તે બન્નેથી પર છે. શ્રી શંકર અને મધુસૂદન સરસ્વતી જેવા મહાન અદ્દેતવાદીઓએ ભગવાનનો મહિમા ભક્તિપૂર્વક ગાયો છે. તેમની કેટલી મહાન ભક્તિ હતી! તેઓ વેદાંતને સાચા અર્થમાં સમજાયા હતા. ભગવાનના નામનું કીર્તન ન થતું હોય તેવી સંસ્થાઓ કે

વક्तिओમां જીવન જેવું રહે જ નહીં. હંમેશાં નિરપેક્ષમાં રત શુક્રદેવ પણ ભગવાનનું નામ લેતા હતા. આજે વેદાંતીઓ અને સંચાસીઓ આ સમજે તે ખૂબ જરૂરી છે.”

સેવાનો મહિમા

“તમને ફક્ત વાંચવાનું અને ધ્યાન કરવાનું ગમતું હોવાથી તમે કીર્તન પ્રત્યેના પ્રેમનો ખૂબ ઓછો વિકાસ કર્યો છે. જો તમારા મનની અશુદ્ધિઓ પૂરેપૂરી દૂર ન થઈ હોય અને તમારો અહું કાશ્યુમાં ન આવ્યો હોય તો તમને ધ્યાનમાં આનંદ આવશે નહિં. આ વખતે તો ઢીક છે, પણ જ્યારે તમે બીજી વાર આવો ત્યારે તમારે ખૂબ કામ કરવું પડશે. પછી સરખામણી કરતાં નિષ્ઠામ સેવાનો મહિમા જાણી શકશો..” આશ્રમમાં થોડો સમય રહ્યા પછી રજા માગવા આવેલા કુંડલિનીયોગનો અભ્યાસ કરનાર એક યુવાનને ગુરુદેવ કહ્યું.

કીર્તનમાં સંગીત

ભર્તીદાથી આવેલા સ્વામી મુહૂર હરિના કીર્તનને સાંભળવા માટે અનેક લોકો ઓફિસ પાસે બેગા થવા લાગ્યા. તેમને જોઈને ગુરુદેવે કહ્યું: “તેમને કરતાલ અને તબલામાંથી ખૂબ ઉત્સાહ આવે છે. ખાસ કરીને જાહેર કાર્યક્રમમાં આ સંગીતનાં સાધનો ખૂબ મદદરૂપ નીવડેછે. તેનાથી મનની એકાગ્રતા છે.”

“આપણો કરીએ છીએ તે પ્રકારનું કીર્તન ધ્યાનમાં રસ ધરાવતા લોકો માટે સારું છે. હાર્મોનિયમ કે બીજાં સંગીતનાં સાધનો સિવાય કીર્તન ગાયા કરે. તેનાથી ધ્યાન તરફ મન વળશે. સમાપ્તિ સરળતાથી આવી જશે. કોઈ પ્રકારનો વિક્ષેપ આવશે નહિં.”

“દરેક બન્નેની તાલીમ લેવી જોઈએ. અંગત સાધના માટે અને પસંદ કરેલી ધ્યાનની મંડળી માટે. કીર્તન સંગીતનાં સાધનો વગર કરવું જોઈએ અને સમૂહ મેધાવડામાં હાર્મોનિયમ અને બીજાં વાધો મદદરૂપ થશે.”

આચરણમાં દિવ્ય જીવન

ગુલિયરના શ્રી આર. આર. તિવારી (M.A., LL.B.) એ ગુરુદેવને તેમના ભિત્ર એક નિવૃત્ત કર્નલની ઓળખાણ આપી. તેઓ એક રાજ્યમાં પ્રધાનનો હોદ્દો ધરાવતા હતા.

કર્નલે ગુરુદેવને પ્રશ્ન પૂછ્યો: “‘દિવ્ય જીવન કેવી રીતે જીવનું?’”

“ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો. જ્યું કરો. સવારે ૪-૦૦ વાગ્યે ઉઠો. આ સૂચનો મેં મારાં ‘વીસ મહત્વનાં આધ્યાત્મિક સૂચનો’માં આપ્યાં છે,”

ગુરુદેવે તેમને તેની પત્રિકા આપી.

“સ્વામીજી, આ બધું તો હું જાણું છું.”

ગુરુદેવે કહ્યું: “તે બારાબર છે. બાકી રહે છે આચરણમાં મૂકવાનું.”

“હું મારી રીતે તેનું આચરણ કરી રહ્યો છું પણ આવા આચરણ દ્વારા ઉદ્ભબતા કહેવાતા પરમાનંદનો મને કોઈ અનુભવ થયો નથી” કર્નલે કહ્યું.

“તમારા અભ્યાસમાં તમારે નિયમિત રહેવું જોઈએ. જ્યાં સુધી તમે લક્ષ્યને ન પહોંચો ત્યાં સુધી સાધના કર્યા જ કરો, પછી ભલે તે માટે કેટલાયે જન્મો જય.”

“આહ! આમ છે! સ્વામીજી, હું કદી નિયમિત બન્યો નથી. હવેથી હું નિયમિત રહેવા પ્રયત્ન કરીશ.”

“હવે તમે નિવૃત્ત હોવાથી તમારે તમારો બધો સમય સાધના માટે આપવો જોઈએ.”

“હુભ્યાં, સ્વામીજી, હું હજુ પણ જૂની ઘરેડાનું જીવન જાવી રહ્યો છું. હું નિવૃત્ત થયો પણ મને પૂરા પગાર જેટલું પેન્ચાન મળે છે.”

“તે અસાધારણ કહેવાય!” ગુરુદેવ આશ્રમ પામતાં કહ્યું. “તે બધું ઈશ્વરની કૃપાને લીધે છે. તમારે

પુષ્ટળ દાન કરવું જોઈએ. તમે તમારા પોતાના ખર્ચા ઘટાડી નાખવા જોઈએ કારણ કે આજ સુધી તમે એક નાના કુટુંબનું પૂરું કર્યું છે. હવે તમારા ફદ્દયને વિશાળ બનાવવું જોઈએ અને બધા ગરીબ લોકોને તમારા કુટુંબના સહ્યો તરીકે ગાંધીજીએ.”

‘તે પણ હું હજુ સુધી કરી શક્યો નથી, કારણ કે મારા ખર્ચા એટલા ને એટલા જ રહ્યા છે, પણ એક રીતે હું દાન પણ કરું છું; હું ઘણા નોકરોને પગાર આપું છું.’

“ના, ના, તે દાન ન કહેવાય. રસ્તા પર બેઠેલા કેટલા કુઝ રોગીઓને આપ્યું છે? દરેક માણસ પોતાની જીત માટે ઉદાર હોય છે. હવે તમારે એકાંતનું જીવન જીવી બધું નહિ તો અડધું પેન્શન તો વાપરવું જ જોઈએ. પછી તમને ઈશ્વરકૃપાથી મળતા પરમાનંદનો અનુભવ થશે.”

જીવનમુક્તિની સમજણા

શ્રી આર. આર. તિવારી જ્ઞાનયોગી છે. તેમનું રટણ કરે છે અને નિરપેક્ષ બ્રહ્મ પર ધ્યાન ધરે છે. તેમણે ગુરુદેવને પરમાનંદ માટેનો ભવ્ય માર્ગ સૂચવવાની વિનંતી કરી.

“મન પર કાબૂ રાખો, કામનાઓનું ઉન્મૂલન કરો અને ઈશ્વર-સાક્ષાત્કારી સંત બનો.”

“સ્વામીજી, મહેરબાની કરીને મને કામનાઓનું ઉન્મૂલન કેવી રીતે કરવું તે કહો.”

“સર્વબ્યાપી બ્રહ્મ પર સતત ધ્યાન ધરો. સતત બ્રહ્માકાર વૃત્તિ ધારણ કરો. પ્રબળ સાધનાથી તમે આનાથી પણ ઉપર જઈ શકશો. મહાર્ષિ પતંજલિના મત પ્રમાણે બધાં માનસિક રૂપાંતરોનું પૂર્ણ વિલોપન એ લક્ષ્ય છે. આ અભ્યાસથી તમે જલદી મનોનાશ કરી શકશો.”

શ્રી તિવારીએ પૂછ્યું: “મનોનાશ પછી કેવી પરિસ્થિતિ થાય?”

ગુરુદેવે કહ્યું: “આખું જગત ફક્ત તમારા

મનનું જ સર્જન છે. મનોનાશ પછી આ અમણા પણ અદશ્ય થઈ જાય છે. તમે તમારી તાત્ત્વિક દિવ્ય પ્રકૃતિનો સાક્ષાત્કાર કરી શકો છો. જો તમે બ્રહ્મ-ચૈતન્યમાં સ્થિત થઈ જાઓ તો તમે સાક્ષાત્કારી સંત બની જશો.”

“સ્વામીજી, મને એક શંકા છે. જો જીવનમુક્તિનો મનોનાશ થઈ હોય તો પછી જગતમાં તે કેવી રીતે કાગ કરી શકે?”

“કેટલાક વેદાંતીઓ એના સિદ્ધાંતમાં માને છે કે જ્ઞાનીઓ બે પ્રકારના હોય છે: સમાધિ જ્ઞાની અને વ્યવહાર જ્ઞાની. જ્યારે જ્ઞાની સમાધિમાં હોય ત્યારે તેને સહેજ પણ છેતન્ય હોતું નથી; છતાં, તે જ્યારે આ સ્થિતિમાંથી નીચે આવે છે અને માનવતાની સેવા કરવાનું શરૂ કરે છે ત્યારે તેને વ્યવહાર જ્ઞાન થાય છે. તે વિવિધતામાં એકતા માટે સાજાગ બને છે.”

“સ્વામીજી, જો મનનો સંદર્ભ નાશ થાય તો પછી તેમાં વિચારો કેવી રીતે ઉદ્ભબી શકે?”

“જીવનમુક્તિમાં સ્વરૂપ મનોનાશ હોય છે. તેનામાંથી રાજસી અને તામસી તત્ત્વોનો નાશ થાય છે. જ્યાં સુધી પ્રારબ્ધ હોય ત્યાં સુધી તેનું શરીર ટકે છે. પ્રારબ્ધ પ્રમાણે તેના શરીરે વર્તનું પડે છે. ઠડી અને ગરમી, ભૂખ અને તરસ અને રોગો શરીર પર અસર કરે છે, પણ તેનું અંતઃકરણ રાજસ અને તમસથી મુક્ત હોય છે, ફક્ત શુદ્ધ સત્ત્વ જ બાકી રહે છે. અને તેમાં બ્રહ્મ હોવાની વાતથી તે વાકેફ છે. વિશુદ્ધતાનાં દંદ્દો તેની આંતરિક પરમાનંદ સ્થિતિ પર કોઈ અસર કરી શકતાં નથી. વિદેહમુક્તિમાં, જ્યારે પ્રારબ્ધ પૂરું થતાં શરીર પડી જાય છે ત્યારે અરૂપ મનોનાશ હોય છે. જ્યાં સુધી શરીરનું વિધટન ન થાય ત્યાં સુધી જ્ઞાની સદા અદ્વૈત સ્થિતિમાં રહે છે. આ સર્વોપરી સ્થિતિ છે. આ સ્થિતિ સાવચેતી અને પ્રબળ અભ્યાસથી ગ્રાપાન કરો. જય હો, તિવારીજી.”

□ ‘શિવાનંદ કથામૂત’માંથી સાલ્પાર

અમૃતપુણ્ય-૨૩

- શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે

[“અમૃતપુણ્યના અંશો પૂજયશ્રી ગુરુદેવ શ્રીમતુ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ સમજી લોનાવલા-ખંડાલા અને દહેરાદૂનમાં વાંચવામાં આવેલા. મૂળ મરાઈ લેખન અને પછી હિન્દી ભાષાંતર શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે કર્મ છે. તેમની અનુમતિથી આ ગુજરાતી ભાષાંતર ડિ.જી.ના ગુરુભક્ત સાધકોની સેવાર્થે પ્રસ્તુત કરવાનો આનંદ છે. - સંપાદક]

સ્વામી શિવાનંદજી કહેતા કે, ‘જો કોઈ પણ માણસ તમોને રસ્તા પર પડેલો મળો તો જીઓ અને તેને મદદ કરો. તે તેના કર્મ દુઃખી થાય, તેમાં આપણે શું? એમ કહીને તેના પ્રત્યે લાપરવાહ ન થશો. જો તમે ભૂખ્યા હો તો પણ તમારા બોજનમાંથી થોંકુંક પણ તેને ખવડાવો. તેમ કરવાથી જ તમારું અંતકરણ વિકસિત થશો.’ ચિદાનંદજી આ ઉપદેશના સાક્ષાત્ પ્રતીક હતા.

એક દિવસ સ્વામીજી આશ્રમના બે અંતેવાસીઓ સાથે ટેક્સીમાં યાત્રા કરી રહ્યા હતા. રસ્તામાં તેમણે કોઈ માણસને પડેલો જોયો. તેના શરીરમાંથી ઢેકેકાણેથી લોહી વહી રહ્યું હતું. થોડી જ પણો પૂર્વે તેને કોઈ વાહને ટક્કર મારી હશે તેવું લાગ્યું. સ્વામીજીએ ટેક્સી ઊભી રખાવી. તે માણસ પાસે ગયા. તેને અક્રમાતમાં ખૂબ વાગ્યું હતું. સ્વામીજીએ દ્રાઈવરને કહું, ‘ચાલો, ઉપાડો આ વ્યક્તિને અને આપણી ટેક્સીમાં પાછળ સુવડાવો. આજુખાજુ જ્યાં પહેલી હોસ્પિટલ આવે ત્યાં તેને સત્તવરે લઈ જવો પડે, લોહી બહુ જવહી ગયું છે.’

પરંતુ દ્રાઈવર આનાકાની કરવા લાગ્યો. તેણે કહું, ‘સ્વામીજી શા માટે તમો તમારો સમય બરબાદ કરો છો? આ એક્સિટેન્ટનો કેસ છે. જો કોઈ પૂછુંપરછ વધશે તો આપણે પોલીસ અને કોર્ટનાં ચક્કર કાપવાં પડશો!’

‘અરે, આ તો મારા અને તમારા જેવો જ માણસ છે. શું પોલીસની પૂછુંપરછના ભયે, તેને આભ રસ્તામાં ભરવા માટે છોડી દેવાનો?’

“સ્વામીજી! તમે એમ સમજોને કે આપે કર્યું જ નથી.”

“આમ સમજું. મારા મનમાં એવું જુદ્ધાણું કેમ ઉપજે?” પછી થોડીવાર રોકાઈને સ્વામીજીએ ટેક્સી દ્રાઈવરને કહું, ‘લો આ તમારું ટેક્સીભારું તમો ધૂઢા... અમો નાણેય બેગા થઈને તેને ઊંચકીને હોસ્પિટલે લઈ જઈશું.’

‘પરંતુ સ્વામીજી હોસ્પિટલ તો દૂર છે.’

‘તો શું થયું. ભલે દૂર રહ્યી. જો હું આમ ધાયલ થઈને પડ્યો હોત તો શું, મને કોઈ હોસ્પિટલ બેગો કરવાનું ન વિચારત? આ સાંભળતાં જ દ્રાઈવર વિના થઈ ગયો. તેણે તે ધાયલ માણસને ઊંચકીને ટેક્સીમાં સુવાડ્યો, અને ટેક્સી હોસ્પિટલ તરફ હંકારી મૂકી. સ્વામીજીએ કહું, ‘આપણે બીજા લોકો પાસે જેવા વ્યવહારની આશા રાખીએ છીએ તેવો જ વ્યવહાર આપણે બીજા લોકો સાથે કરીએ તેનું નામ જ ધર્મ.’

ધર્મ કર્યી ગેરુ કપડાંથી આવતો કે થતો નથી. ધર્મ પુરાણી કુરાનમાં પણ નથી. ધર્મને પૂજાપાઠ કે નમાજનાં બંધન નથી. પ્રત્યેક પ્રાણીમાં ઈશ્વરનાં દર્શન કરવાં, પોતાની અંદર જે આત્મા છે, તે જ આત્મા પ્રત્યેક પ્રાણીમાં છે તેવું સમજવું અને અનુભવીને તે પ્રમાણે વ્યવહાર કરવો એ જ ધર્મ છે. આ અનુભૂતિ આપણી અંદર પ્રગટે તે માટે આ પૂજાપાઠ, નમાજ, વેદ, બાઈબલ, કુરાન અને વસ્તોની આવશ્યકતા છે. તેઓ આ દિશામાં આપણા માટે સહાયભૂત થાય છે. જેને દરેક ઠેકાણે, દરેક પ્રાણીમાં ઈશ્વર દેખાય છે તેવી ધાર્મિક ભાવનાવાળી વ્યક્તિ કોઈ પ્રત્યે પણ અત્યાચાર ન કરી શકે.’

ધર્મને ન સમજવાવાળા લોકોથી જ આ

દુનિયામાં અત્યાચાર થયા છે, ભલેને તેમને આખોયે ધર્મગ્રંથ યાદ હોય. સંત શાનેશ્વર, રામદાસ, એકનાથ, રામકૃષ્ણ પરમહંસ આવી ધાર્મિક વ્યક્તિઓ પીડિતની વહારે આવી. માણસ પર માણસના અત્યાચારની વિદુદ્ધ આ સંતોષે હાકલ કરી, કારણ કે તેઓ ધર્મનું સાચું સવરૂપ સમજ્યા હતા. દુર્ભાગ્ય છે કે આજે આવા સ્પષ્ટ, સરળ અને સુરેખ ધર્મમાર્ગને અત્યાચાર અને શોષણનું સાધન માનીને તેની નિદા કરવામાં આવે છે. જી હા, ખરેખર ધર્મ શોષણનું સાધન બન્યો છે, પરંતુ તેમાં ધર્મતત્ત્વ દોષી નથી, દોષી તો સ્વાર્થી માણસો જ છે. આટલી સાચી વાત સમજવાનો પ્રયત્ન કોઈએ કર્યો નથી. આ જ ધર્મમાં અખૂટ શ્રીદ્વા ધરાવનારા શાનેશ્વરજીએ અદ્ઘૂત કહેવાતા સમાજનાં આંસુ લૂધ્યાં. સંત એકનાથજીએ અદ્ઘૂત કન્યાની પીડા દૂર કરી. ધર્મના આ મંગળસ્વરૂપને દેખાડવા માટે 'ચિદાનંદ'નું આ દુનિયામાં આગમન થયું છે.

સ્વામીજી ચિદાનંદજી મહારાજ સત્સંગમાં પથારે ત્યારે સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનું પુસ્તક લઈ તેમાંથી થોડા મૌલિક વિચારો હંમેશાં વાંચી સંભળાવે. ગુરુદેવના પ્રત્યેક પુસ્તકમાં તેમની શ્રીદ્વા પ્રત્યક્ષ ગુરુદેવ સમક્ષ બેસીને સત્સંગ કરતા હોય તેવી છે.

તે દિવસે ક્રિસમસની રાત્રી હતી. દરિયાપારના દેશોમાંથી આવેલા ઈસુના ભક્તોને ઈસુનું સ્મરણ થતું હતું. સામે ચિદાનંદજી મહારાજ ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનું BLISS DIVINE પુસ્તક લઈને બેઠા હતા. તેમાંથી તેમણે વાંચવાનું શરૂ કર્યું. 'હું અને મારો જન્મદાતા (અર્થાત્ ઈશ્વર) એક જ છે. આ અદ્વૈતની જ્યાં અનુભૂતિ થાય ત્યાં જ જિસસ વસે છે. વેદાંતે પણ આ જ અદ્વૈતની વાત કરી છે. જિસસનાં મધુર વચન, કુરાનની આયાતો અને વેદની ઋગ્વાઓ કે ઉપનિષદના મંત્રો એક જ સત્યની ધોષણા કરે છે.'

ચૈતન્યની સ્વીકૃતિ અને તુધિર, માંસ તથા અસ્થિભર્યા દેહને નકારવું; એક જ તત્ત્વજ્ઞાન છે.

જીવનને ભોગવાદ ભઙ્ગી લઈ જતી ભાવનાનો ત્યાગ અને અધ્યાત્મ પ્રત્યે અનુગમન - ત્યાં જ ખરું સાચું સુખ છે, આ જ જિસસનો ઉપદેશ છે.

ઈસુ પોતે જ પોતાની શિક્ષાનું મૂર્તસ્વરૂપ છે. તેમણે કહું, 'હું સત્ય છું. જીવનપથ છું.' ચિદાનંદજી બોલી રહ્યા હતા, અને જોતજોતામાં સર્વે યુરોપિયન લોકોની આંખો સમક્ષ જિસસ સાકાર થઈ ગયા. હદ્ય ગલ્ફરમાં દિવ્ય અનુભૂતિ થઈ કે સ્વામી ચિદાનંદજીમાં જ જિસસ પૂર્ણરૂપે પ્રગટ થયા છે.

છાંયે આ પાશ્ચાત્ય લોકોના મનમાં ભારત માટે કંઈક વિશિષ્ટ વિચારો જ હોય છે. તેથી જ તો તેઓ આશાંકિત રહે છે, પરંતુ સ્વામીજીનું સાંનિધ્ય અને તેમનાં અમૃતમય વચનો સાંભળીને તેમની તમામ શંકાઓ નિર્ભણ થઈ ગઈ. આવી જ એક મહિલા શ્રીમતી ઈવોનને પૂછી રહી હતી, "ભારતીય સમાજવ્યવસ્થામાં સીઓને મહત્વ ઓછું આપવામાં આવે છે. તેમના ધર્મગુરુઓ કે સંન્યાસીઓ ઝીઓને બહુ તુચ્છ ભાવથી જૂએ છે. ઝીઓને જોવાનું પણ અશુભ માને છે. અને તમો.... આ આશ્રમમાં... કેવી રીતે?"

હસીને શ્રીમતી ઈવોન બોલ્યા, 'જી ના. તેઓ હિન્દુ ધર્મપત્ની કે ઝીઓને કદીયે તુચ્છ સમજતા નથી. તેમનું પ્રત્યેક ધર્મકાર્ય સહધર્મિણી વગર અધ્યુરું માનવામાં આવે છે. કોઈ પુરુષને પોતાની પત્ની વગર ધર્મકાર્ય કરવાની અનુભતિ જ નથી. હા, અહીના સમાજની જૂની પરંપરાઓથી ઝીઓને અન્યાય જરૂર થયો છે. પરંતુ ચિદાનંદજી તો આ અન્યાય સામે ન્યાય આપવાની જ હાકલ કરે છે. તેમની દાખિમાં તો પ્રત્યેક ઝી માતા છે. તેઓ કહે છે, ભારતમાં ઝીનું શ્રેષ્ઠ સન્માન અને ગૌરવ તેમનું માતૃત્વ છે. તેઓ કહે છે, "કન્યાઓને ઉચ્ચ શિક્ષણ આપવું જોઈએ. એવું શિક્ષણ કે જેથી તે જાતે કમાઈ શકે અને પગભર થઈ શકે. તેને

પોતાનો જીવનપથ અને તેના ભવિષ્યનું ચયન-ભાવિનો નિર્ણય કરવાનો પૂર્વા અધિકાર છે. અલ્ય વયમાં જ તેને લગ્નબંધનમાં ન બાંધો. સમાજના અનાવશ્યક કે અત્યાચાર પૂર્વ રીતિ-રિવાજોનો ત્યાગ કરો. જેને આપણી બુદ્ધિ કે વિવેક માન્ય ન રાખે તેવી પરંપરાનો ત્યાગ કરો. કરિયાવરની પરંપરાના સ્વામીજી વિરોધી છે. સ્વામીજીએ તો એકમાત્ર પીળું પાનેતર અને હાથમાં પવિત્ર તુલસીપત્ર આપીને અનેક કન્યાઓના દાખ્યતસ્યાવન ઉજજવળ કર્યા છે. સ્વામીજી તો જીઓને સહેવ એમ જ કહે છે, ‘કદીયેન માનો કે તમો નબળાં છો. તમારી જીતને અભળા ન માનો. તમો સૌ મા ભગવતી સ્વરૂપ છો. તમારામાં જ્ઞાન, શક્તિ, આનંદ, દયા, પ્રેમ, કુરૂણા, અને સત્ય ભારોભાર ભરેલાં છે, દિવ્ય જીવન સંધની દાખ્યિમાં પ્રત્યેક મહિલાને તેની ઐછિક ઉન્નતિનો અધિકાર છે અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિનો અધિકાર પણ ખરો જ.’

જીઓ માટે આવા આદરભાવને કારણો જ સ્વામીજી જીઓનાં હુંબ, માતાઓની વેદનાને વિસ્મૃત કરી શકતા નથી. પ્રત્યેક જી તેમના માટે એક આદરણીય જગન્નાતા છે.

જર્ભનીમાં સ્વામીજીનો સત્તસંગ પૂરો જ થવામાં હતો અને ત્યાંથી તેઓ સત્તવરે હવાઈમાર્ગ પાછા આવવાના હતા. એટલામાં એક મહિલા દોડતી... સ્વામીજી પાસે આવીને બોલી.

Thank God! હજુ સુધી આપ અહીં જ છો.

મારી માતા મૃત્યુના બારણો ઊભેલી છે. તે એકદમ અશાંત છે. પ્રત્યેક કણો તે આપના માટે જ પૂછ્યા કરે છે.

અને સ્વામીજી ઉઠ્યા. તેમની પાછા ફરવાની ફ્લાઇટનો ટાઈમ થઈ ગયો હતો. જો આ ફ્લાઇટ ચૂકી જીય તો આગળના તમામ કાર્યક્રમો ભાંગી પડે, પરંતુ બધાને ખબર હતી, કે ‘કોઈના પણ હુંબ સામે સ્વામીજીને માટે બીજું બધું જ ગૌણ હતું’ અને સ્વામીજી તે મહિલાના ઘરે ગયા.

તે મરણપથારીએ પડેલી વૃદ્ધ જી નિશ્ચેતન સ્થિતિમાં હતી. પોતાના ઘૂંઠશવાળીને સ્વામીજીએ પોતાનું મસ્તક તેની સમીપ કર્યું અને ખૂબ જ કીજી અવાજે તે બોલી...

‘મને ખાતરી હતી.... આપ આવશો જ. હું તો હવે થોડી પળોની જ મહેમાન છું, પરંતુ હું પ્રાર્થના કરી શકું તેમ નથી. મારા હોઠો પર જિસસને બદલે ચિદાનંદ ચિદાનંદ નામ જ આવે છે. હું ઈશ્વરને બદલે હવે તમારું જ ચિંતન કરું છું, પરંતુ હું એક સાચી પ્રિસ્તી મહિલાની જેમ મરવા માણશું છું.’

સ્વામીજી કહે, “માતા! આ બધું એક જ છે.” પોતાની કરૂણાભરી આંખોએ સ્વામીજીએ તેના તરફ જેયું અને તે વૃદ્ધ શાંત થઈ ગઈ. પરમ શાંતિમાં વિલીન થઈ ગઈ.

તે દિવસની પૂર્વ નિયોજિત ફ્લાઇટ તો ચાલી જ ગઈ અને હવે તેઓ નવેસરથી નક્કી કરેલી ફ્લાઇટમાં પાછા આવ્યા.

પ્રસ્થાન ત્રયી પારાયણ

ગુરુભગવાન સ્વામી શ્રી ચિદાનંદજી મહારાજના જન્મશતાબ્દી મહોત્સવના એક ભાગ રૂપે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદમાં ૨૫ નવેમ્બર થી ૯ ડિસેમ્બર સુધી ભારતભરમાંથી ૭૦ સંતો, મહંતો, મંડળોશ્વરો પથારશે અને પ્રસ્થાન ત્રયી (બ્રહ્મસૂત્ર, દસ ઉપનિષદ-ઈશ, કેન, કઠ, મુંડક, માંડુક્ય, શ્વેતાશતર,

એતરેય, તૈતરેય, છાંદોય, બૃહદારણ્યક અને ભગવદ્ગીતા)નું પારાયણ કરશે.

દરરોજ સાંજે ભગવદ્ગીતાના બે અધ્યાય ઉપર સંતો પ્રવચન કરશે. જેનો લાલ લેવા સૌ ભક્તોને વિનંતી.

યોગ અને આરોગ્ય

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

ભય (Phobia)

શુદ્ધિમાં એવું કહેવામાં આવું છે કે ભયાત્મક તપતિસૂર્યઃ, ભયાત્મક મારુતઃ - ભયથી સૂર્ય તપે છે; ભયથી જ પવન ચાલે છે. ભયથી જ આ અજીન પ્રજળે છે, ભયથી જ વર્ષા વરસે છે. તેમના ભય સમાજિક ભય હશે, પરંતુ આપણા સૌના સર્વસાધારણ જીવનમાં જે ભય છે તેનું વર્ણન રાજી ભરથરીએ તેમનાં ત્રિશતકોના વિવેચનમાં ખૂબ સુંદર કર્યું છે. કહું છે કે ભોગને રોગનો ભય છે. રૂપવાનને પૂછાવસ્થાનો ભય છે. કુળવાનને પોતાની અવનતિનો ભય છે. રાજીને શત્રુનો ભય હોય, વિદ્વાનને પ્રતિપક્ષનો અને વાદીને સંવાદીનો ભય હોય.

પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીને પણ તેમના બાળપણમાં ભૂત-પ્રેતનો જબરો ભય હતો. તેમના ધરમાં જે સેવિકા હતી, તે બાઈએ બાળક મોહનયંદને કહેલું, ‘રામ રામ’ બોલ, ભૂત ભાગી જસે. સાંજે શાળાઓથી એકલા પાછા આવતાં આમલીવાળી શેરીમાં બાપુ ડરતા. વહેલી સવારે ટ્યૂશનમાં જતાં પણ ડરતા, પરંતુ રામનું નામ રામભાગી ઔષધપુરવાર થયું. ખરેખર તો આપણને જે વસ્તુ કે વિષયનો ભય હોય છે, તેવું કશું હોતું જ નથી. આમ મોટા ભાગનો ભય માનસિક દુર્બળતા અથવા તો માનસિક શક્તિની અપરિપ્રકૃતા જ છે.

કોઈ પણ કાર્યમાં સત્ય ન હોય, આપણે આ સત્યને જ્ઞાનતા હોઈએ અને અસત્ય પકડાઈ જશે તો? તેનો ભય માનવને થાય તે સ્વાભાવિક છે. જે વસ્તુ આપણી નથી અને આપણે તેની ચોરી કરીને પોતાની પાસે છુપાવી રાખીએ; પરંતુ આપણી આ ચોરી પકડાઈ જશે તો? તેનો આપણને ભય હોય છે. આવું જ કંઈ પણ ન કરવાનું કરીએ ત્યારે ન કરવું જોઈએ તેમ જ્ઞાનતા છતાં કરીએ છીએ, તેથી આપણી અંદર રહેલી આંતરચેતના-આત્મા-આ અસત્ય કે અયોગ્યનો સ્વીકાર કરતો નથી,

તેથી આપણે ભય પામીએ છીએ.

દૂધનો પોતાનો એક સ્વભાવ છે, દહી કે ખટાશનો છાંટો પણ અડકી જાય તો દૂધ ફાટી જવાનું. ઊંઠના ઉપર સો મણ વજન રાખી શકાય, પરંતુ તે ક્ષમતા પછી પાંચ-દશ કિલો વધારાનું વજન પણ તે સહન કરી શકશે નહીં, બેસી જવાનું. આવું જ આપણા સૌના ચિત્તચૈતન્યનું પણ ખરું. દરેક વ્યક્તિની આંતરચેતનાનો ઉભાર એકસરખો નથી હોતો. મનમાં રહેલી ધારણા અને વિચારોના સમૂહના બંધાયેલા સ્તરમાંથી થોડુંક પણ કંઈક આગળપાછળ થાય તો આપણે ભય પામીએ છીએ. વસ્તુઓ, પદાર્થો, પ્રવૃત્તિઓ કે પરિસ્થિતિઓના કારણે આપણે ભય પામીએ છીએ. અંધારી રાતે સૂક્ષ્માઝડના હુંડામાં ભૂતનો ભય ઊપજે છે, Ghost in the post. અંધારામાં પગમાં અફળાતી દોર્ડીમાં સર્પનો ભય ભાસે છે.

ખતરો છે; ઓવી ઊભી થાયેલી ગેરસમજમાંથી, જે ભય ઊપજે છે, તે પોતે જ ખતરનાક છે. ભય એ એક એવું માનસિક વલણ છે કે જે મનની પોતાની જ સમજમાં ગેરસમજ ઊભી કરે છે. ભય અનેક જાતના હોય છે. સાધારણ ભયમાં માણસ થથરે, પ્રૂજે, હોઠ અને જીભ પપ ફફ કરે. પરસેવો થઈ જાય પણ જો ભય ભયંકર હોય તો કુદરતી હાજત ઉપર પણ નિયંત્રણ ન રહે અને પેશાબ-જાડો થઈ જાય. કોઈને ભૂતપ્રેતનો ભય હોય તો કોઈને બીમારીનો અથવા તો સૌથી મોટો ભય સમાજની નિદાનો છે, તેથી પણ આવેશમાં આવી લોકો આત્મહત્યા કરી લેતા હોય છે. ખાસ કરીને અમેરિકામાં નાની ઉંમરના લોકો કે જેને આપણે ‘ટીન-એઝીજ’ના લોકો કે યુવક-યુવતીઓ - છોકરા - છોકરીઓ કહીએ છીએ તેઓ પણ આવા જ

ભયના લેંકાર ભરડામાં ભીસાઈને મૃત્યુ પામતા હોય છે. ખાસ કરીને હેલોવીનના - ત૧ ઓક્ટોબરે ઊજવાતો ભૂત-પ્રેત બનીને એકમેકને ડરાવવાનો બાળકોનો ઉત્સવ - પૂર્વે અમેરિકામાં મોટા ભાગની ટી.વી. ચેનલો હોરર શો દેખાડતી હોય છે. યુનિવર્સલ સ્ટુરીઓળા મહારાતના હોરર શો અથવા તો એવાં ભય પમાડનારાં પુસ્તકો વાંચતાં વાંચતાં સૂઈ જતા લોકોના સૂક્ષ્મ અચેતન માનસમાંથી તંકા કે નિદ્રામાં સ્વન્નાવસ્થામાં ઊપજેલો ભય, આખું સપનું ભાસે, પરંતુ સપનાને અંતે ઊપજેલ ભયનો કલાયમેક્સ સપનું જોનારને સપનામાં જ જાણે ઘટના સાચી હોય તેટલા ભયભીત કરી દે છે. સપનામાં બનેલી કે જોયેલી ઘટનામાંથી પણ ઊપજેલા ભયથી ફદ્યના ઘડકારા વધી જાય, પેટમાં ગરબડ થાય. જાડા-ઊલટી થઈ જાય. વારંવાર પેશાબ આવે તેવું પણ બને. મોળ થઢે. ચક્કર આવે. કંઠ રૂધ્યાય, ચહેરો લાલ થઈ જાય તેવું પણ બને.

મનોવૈજ્ઞાનિકો આ ફોબિયા કે ભયને મુખ્યત્વે ત્રણ વિભાગમાં વહેંચી નાખે છે. સાધારણ ભય એક એવો ભય કે જે ગ્રાઝીઓને જોઈને ઊપજો હોય. પતિ ખૂંખાર હોય, મોટો પોલીસ કમિશનર હોય પણ વેર જ્યારે ઘરવાળી ખૂબમિજાજી હોય તો આ પોલીસ અધિકારી પણ પોતાની પત્નીથી, તેના કર્કશ સ્વભાવથી ભય પામતો હોય છે, પરંતુ આ પત્ની ગમે તેટલી જબરી હોયને; એક વાંદાથી (Cockroach) કે ગરોણી (Lizard) થી ડર. તેને જોઈને બુમરાજ કરે. એક ડર બંધ જગ્યાનો હોય. ચોપાસ બધું સૂભસામ હોય. શાંત સ્મરણવત્ત. નિતાંત શાંતિ તો આ શાંતિ પણ માનવ મનને ભરખી જતી હોય છે. સતત કોલાહલમાં રહેવા ટેવાયેલું મન એકાંત સહન કરી શકતું નથી. મન પ્રૂજે છે. જીવ ફક્ટે છે. આ એકાંત મને ભરખી જશે તો? આવો જ ભય ઊંચાઈએ ગયા પછી પણ ઊપજો. ચોપાસ બધું સુંદર છે, સમતલ છે, છતાં જો જીવ ખૂબ ઊંચાઈ ઉપર હોય અને નીચે ઊડી ખાઈ દેખાતી હોય તો નીચે પડી તો નહીં જવાય ને? તેનો ભય હોય છે.

બીજા પ્રકારના ભયને અંગે જીમાં એગોરાફોબિયા (agoraphobia) કહેવામાં આવે છે. વિશાળ મેદાન વચ્ચે, ખુલ્લા આકાશ નીચે, માનવમહેરામણ જ્યારે ટોળે વળે ત્યારે ત્યાં થતો કોલાહલ કે ધક્કામુક્કી, ધાંધલ, ધમાલની વચ્ચે સપદાઈ જવાનો, ફસાઈ જવાનો, અટવાઈ જવાનો અને મુંજાઈ જવાય તેવી સ્થિતિ ઊપજે તેવો ભય ઊપજે છે. જે લોકો હંમેશાં ઘરમાં જ રહેવા ટેવાયેલા હોય તેમનાથી આવી લીડ સહન થતી નથી. જાહેર યાતાયાત અને વાહનોની કર્કશતા તથા બજારમાં થતા કોલાહલ, ખાસ કરીને અમેરિકામાં થેન્ક્સગીવિંગ, કિસમસ અથવા તો ચોથી જુલાઈની રાતે કેકર્સની આતશબાળમાં જમા થયેલી મેદનીની વચ્ચે જવાનું એકલવાયા જીવને માટે દુષ્કર થાય છે.

ત્રીજા પ્રકારનો ભય સમાજની વચ્ચે બોલવા, બેસવા કે જાહેરમાં કંઈક કરવાની અક્ષમતાનો છે. હું બોંઠો પડીશ તો? કંઈક ખૂંટું થઈ જશે તો? કંઈક અયોગ્ય થઈ જાય તો? કંઈક અધારિત ઘટી જાય તો? આવા સામાજિક ભય પણ માણસોને ભરખી જતા હોય છે. નાટકના જાણીતા કલાકારને આકસ્મિક જ ઊભા કરીને કંઈક કહેવાનું કહો તો ભાગ્યે જ તેઓ કંઈ બોલી શકતા હોય છે. કારણ નાટકોમાં તેઓ માત્ર ગોખેલા સંવાદો જ બોલતા હોય છે. નક્કી કરેલી જ પ્રણાલી મુજબનો બાંધેલો જ અભિનય કરતા હોય છે, ત્યાં વક્તિસ્વાતંત્ર જેવું કશું જ નથી અને મૌલિક વક્તિત્વ જેવું પણ કશું નથી. આમ, ખાખરનાં બિસકોલાં જેવા જીવનને આંબા ડાળે સાકરની પોટલીનો સ્વાદ ભાગ્યે જ આવતો હોય છે.

બાળપણમાં કોઈ પ્રાણીનો પેસી ગયેલો ભય, મોટી ઉભર થયા પછી પણ બાળ-માનસની સંવેદનક્ષમતામાં પ્રવેશેલી અક્ષમતાત્ત્વની પરિણાતી કેળવાયેલા પરિપક્વ માનસમાં પણ પેલી ભીતિથી મુક્ત હોતાં નથી. નેપોલિયન બોનાપાર્ટ નાનો હતો

ત્યારે તેના ઉપર એક જંગલી બિલાડો કૂદથો હતો. તે બાળપણમાં બિલાડીની પેસી ગયેલી બીક મોટી ઉમરમાં પણ નહોતી ગઈ. અનેક ખૂંખાર યુદ્ધ બેલનારા ખંધા લડવૈયાની આ અંગત બીકની વાત એક વાર શરૂ પક્ષને ખબર પડી ગઈ અને તેઓ લશ્કરની મોખરે પાંચસો બિલાડીઓને સાંકળથી બાંધીને લાવ્યા. બિલાડીઓના આવા જબરા ટોળાને જોઈને નેપોલિયને પલાયનવાદ સ્વીકાર્યો અને તે પકડાયો, હાર્યો અને અંતે મર્યો પણ ખરો. બાળપણમાં બનેલી ભયજનક ઘટનાઓની માનસ પર પડેલી ભયભીત કરનારી છાપ, મોટી ઉમર સુધી પણ જતી નથી. એગોરાફોબિયા ખરેખર પુખ્ત વયને કારણે સંભવી શકે અથવા તો પારિપક્વ અવસ્થામાં આ ભયની સ્થિતિ સંભવી શકે છે અને સામાજિક ભય પણ મોટી ઉમરમાં જ્યારે માન-અપમાનનું ભૂત વળગે ત્યારે જ સંભવે છે. ખરેખર ભય નામનું કોઈ તત્ત્વ છે જ નહીં, પરંતુ માનસિક પરિસ્થિતિ જ સુખ કે દુઃખનો અનુભવ કરાવે છે. ફોબિયાના પ્રકારોમાં વિશેષરૂપે ભયભીત રહેનારા લોકોમાં એગોરાફોબિયાનું પ્રમાણ જ વધુ પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે. આ એગોરાફોબિયાનું સ્વરૂપ સાધારણ ફોબિયાથી મહદૂરે જુદુ જ છે. બધા સમાજના લોકોમાં, પછી એ સમાજ પૂર્વનો હોય કે પણ્ણમનો પ થી ૧૦ ટકા લોકો એક અથવા અન્ય ફોબિયાથી પીડિત હોય જ છે. આ એગોરાફોબિયા હોય કે ફોબિયા તે પુરુષો કરતાં રીઓમાં વિશેષ રૂપે જોવા મળે છે. એગોરાફોબિયા, સામાજિક ફોબિયા અને એનિમલ ફોબિયા સ્વાભાવિક રીતે જ વિશેષરૂપે પારિવારિક લોકોની વચ્ચે જ જોવામાં આવે છે.

સાધારણ અને સામાજિક ભયનું નિવારણ તો થોડી માનસિક સમજજ્ઞા અને હેઠે ધરપત પેઢા કરી શકાય તો નિવારી શકાય છે. એક પદ્ધતિ, વ્યવસ્થિત રીતે ઇન્જિયોનું વિકેન્ન્દ્રીકરણ, ફોબિયા કે ભયથી પીડિત લોકોના ભયના કારણ કે પદાર્થીથી મુક્તિ અને સમજજ્ઞપૂર્વકની શાંતિ અપાવી શકે છે. ભયભીત

વ્યક્તિના એકાંગી જીવનમાંથી તેમને બહાર લાવીને સમાજ સાથે ધીરેધીરે હળવામળવાની રીત અને ખુલ્લા આકાશમાં, રાત્રે તારાઓથી મંડિત આકાશતળે, નદીકિનારે, ઝરણાંઓની પાસે, ફૂલછોડના બગીચાઓમાં ફરવાની ટેવ પાડવાથી પણ ભય ઓળો કરી શકાય છે અથવા તો ભય પામેલી વ્યક્તિને જે વસ્તુનો ભય હોય તે વસ્તુને તે વ્યક્તિ પાસે વારંવાર લાવવાથી અને આપણે જે ભય પામીએ છીએ તે ખોટો છે, મારે ડરવા જેવું કાઈ જ નથી. આપણા ભાઈઓ, ભાઈબંધો, સૌ મારી સાથે જ છે, મારે વળી ડરવાનું શું કારણ ? આ પ્રયોગ વારંવાર કરવાથી પણ ભય પમાડનારી સ્થિતિ અને પદાર્થ બનેથી ભયરહિત થઈ શકાય. અકળામણ માટેની દવાઓ પણ કંઈક અંશે ઉપયોગી થઈ છે. એન્ટી-ડિપ્રેશન દવાઓનો ઉપયોગ પણ આવી ભયભીત વ્યક્તિઓને ભયમુક્ત કરવા માટે ઉપયોગી થઈ રહ્યો છે.

સ્વામી વિવેકાનંદજી એક દિવસ વારાણસીનાં નિર્જન પ્રદેશમાં એકલા જ વિલાર કરી રહ્યા હતા. તે સમયે તેમની પાછળ વાંદરાઓનું એક ટોળું પડ્યું તેમનાથી ડરી જઈને તેઓ ભાગવા લાગ્યા ત્યારે કોઈ સાધુએ તેમને કહ્યું, ‘ડરો નહીં, થોળી જાઓ, તેમનો સામનો કરો, જો તમે ડરશો તો તેઓ તમને વધુ ડરાવશો.’

આવી જ એક સુપ્રસિદ્ધ બીજી વાત પણ છે. એક માણસને એક વાર એક ભૂત પકડી ગયું. પછી તેની પાસે દિવસ-રાત કામ કરાવતું. જો નહીં કરે તો ખાઈ જઈશ એમ ડરાવતું. કોઈ સાધુએ તે માણસને શીખવ્યું. કહે, ‘ભૂતને કહેજે, લે ખાઈ જા. થાય તે કરી લે, તું ખાવા સિવાય બીજું શું કરી શકીશ? હું ડરતો નથી.’ જ્યારે ભૂતને લાગ્યું કે આ ડરશે નહીં તો મારું કામ કરશે નહીં, જાણી ભૂતે તેને છોડી દીધો. બધી વાતની એક જ વાત કે જેટલા આપણે કોઈ પણ તત્ત્વ કે પદાર્થી ડરીએ

તેમ ભય વધે છે. ભયથી ભયબીત થવાથી ભય કદીએ જતો નથી. તેનો સામનો કરવો જોઈએ. આ સામનો કરવા માટે માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવો જોઈએ. યોગમાર્ગમાં પ્રાણાયામ, આસનો અને ધ્યાનથી આ સંભવી શકે છે.

સુખપૂર્વક પ્રાણાયામથી માનસિક શક્તિનો વિકાસ થાય છે. આ પ્રાણાયામ ખૂબ જ સરળ છે. જો પદ્માસન, સિદ્ધાસન, વજાસન કે સુખાસનમાં સાદી પલાંઠી વાળીને કમર સીધી રાખીને બેસીને કરી શકાય તો ઘણું સારું, પરંતુ જો તેમ ન પણ બેસાય તોયે ખુરશીમાં બેસીને અથવા તો સૂઈને પણ કરી શકાય. આરંભમાં બંને નસકોરાંથી ઊડો શાસ લેવો. પછી ધીરે ધીરે કોઈ પણ પ્રકારની ઉત્તાવળ વગર બંને નસકોરાંથી શાસ છોડવો. શાસ લેતી વખતે અને છોડતી વખતે કોઈ પણ પ્રકારની બળજબરી કરવી નહીં. આરંભમાં આ પ્રક્રિયા બરાબર છે. શાસની કોઈ પણ પ્રકારની મર્યાદા કે ગણતરીની આવશ્યકતા નથી. જેટલા બને તેટલા શાંતિથી, કોઈ પણ પ્રકારની ઉત્તાવળ વગર શાંતિથી શાસ લેવા અને છોડવા. પછી ધીરેધીરે શાસને રોકવાની કોશિશ કરવી. બંને નસકોરાંથી શાસ લો અને શાસને અંદરની તરફ રોકો. ત્યાર બાદ બને નસકોરાંથી શાંતિપૂર્વક શાસ છોડવો. શાસ લઈએ તેને પૂરક, રોકીએ તેને કુંભક અને છોડીએ તેને રેચક કહેવાય. જે શાસને અંદર રોકીએ તેને આંતરકુંભક અને બહાર રોકીએ તેને બાબુકુંભક કહેવાય. પ્રત્યેક શાસના પૂરક, કુંભક, રેચક અને કુંભકના સમય પ્રમાણનો નિયમ ૧:૪:૨:૪:૪. આવું આરંભમાં શક્ય ન બને તો ચિંતાનું કોઈ કારણ નથી. માત્ર શાસ લો અને છોડો. પ્રત્યેક શાસ તમારી અંદર એક નવીનતા, ઊર્જા, ચેતના, સ્ફૂર્તિ, આનંદ તથા ઉત્સાહ લાવે છે. પ્રત્યેક બહાર જતો શાસ તમોને સમગ્ર વિશ્વની મહત્વ સત્તા સાથે ઐક્ય સાધી આપે છે. તમો એકલા નથી. તમારી સાથે સમગ્ર વિશ્વ સંકળાયેલું છે. ભયનું કોઈ કારણ નથી. શાંત સરોવરના એક છેડે પાછીમાં

છબદ્ધબિયાં કરીએ તો છેક દૂર સુધી તેના તરંગો જાય છે. સરોવરના એક છેડાનો સ્પર્શ બીજો છેડો પણ અનુભવે છે. અહીં અમો ભારતમાં સિમલામાં બરફ પડે તો છેક ગુજરાતમાં હંડીનાં મોંગ્ઝાં ફરી વળે તેવો અનુભવ કરીએ છીએ.

જ્યારે પણ ભય લાગે ત્યારે તમો એકલા છો તે વિચારને મનમાંથી કાઢી નાખો. ભય ન હોય ત્યારે પણ સતત એક સબળ વિચારને ધારણા કરો. “હું અનાંત છું. આનંદ છું. ઉન્નત છું.” શ્રી ગુરુ ગ્રંથસાહેબની ગુરુવાણીના આરંભના પાઠોમાં જ કહેવામાં આવ્યું છે કે “ઈક ઊંકાર, કર્તા પુરુષ, અકાલ મુરત, નિર્ભવ, નિર્વેર...” એક ઊંકાર એટલે પરમાત્મા જ સત્ય છે. વિશ્વની કર્તા પ્રભુ છે. તેને કાળનાં બંધન નથી, તે સર્વત્ર છે, સર્વત્ર વિદ્યામાન અને સર્વશક્તિમાન છે, માટે નિર્ભય થઈને રહો વગેરે.

ધ્યાનમાં બેસવાના નિયમિત અભ્યાસથી પણ નિર્ભયતા, નીડરતા મળે છે. ધ્યાન કરતી વખતે તમો જેનું ધ્યાન કરો ત્યારે આરંભમાં પ્રાર્થો કે “પૂર્વમાં, પદ્ધિમમાં, ઉત્તરમાં, દક્ષિણમાં સર્વત્ર શાંતિ થાઓ. પહણોમાં, સમુદ્રમાં, વનમાં, સૌનું મંગળ થાઓ, સર્વત્ર સૌનું શુલ્ષ થાઓ, પછી વિચાર કરો કે તમો ધ્યાન કરતા નથી. તમો કોનું ધ્યાન ધરો છો ? ધારો કે શ્રીરામનું ધ્યાન કરો છો, તો સદૈવ વિચારો કે રામ જ રામનું ધ્યાન કરેછે. તમારું શરીર નથી. શ્રીરામનું શરીર છે. તમારા પગ, હાથ, પેટ, છાતી, ગળું, માથું કર્દી નથી. તે બધું પ્રભુનું છું. આ ક્રિયાને અંગન્યાસ અને કરન્યાસ કહેવામાં આવે છે. તમારે કોઈ ગુરુમંત્ર હોય તો તમો તે ગુરુમંત્રનો જપ કરો, જેટલો જપ નિયમિત થશે, તેટલી પ્રભુની શક્તિ, સામાર્થ્ય અને સત્તાનો પ્રાદુર્ભાવ તમારી અંદર થશે. જપની શક્તિથી ગુરુકૃપાનું વરદાન તમોને મળી રહે છે. આ જપ, ધ્યાન, સત્સંગ, સદ્ગ્રંથોનો અભ્યાસ, સારા મજબૂત અનુસંધાન પાના નં. ૧૦ઉપર

ગુરુભગવાન સ્વામી શ્રી ચિદાનંદજી મહારાજનું જીવન-દર્શન

- શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

ગુરુભગવાન સ્વામી શ્રી ચિદાનંદજી મહારાજનું પ્રાકટબ કષાટ્ક રાજ્યના મેંગલોર ગામે ઈ.સ. ૧૯૧૬માં ૨૪ સપ્ટેમ્બરને રવિવારે થયું હતું. તેમના પિતાશ્રીનું નામ શ્રી નિવાસરાવ અને માતુશ્રીનું નામ સરોજિનીદેવી હતું. તેમનું બાળપણનું નામ ‘શ્રીધર’ પાડવામાં આવ્યું હતું. બાળકની વહાલી ફોઈબા શ્રીધરના નામને ટૂંકાવી લાડથી ‘સિદ્ધ’ કહેતાં. જે નામ ખરેખર પુરવાર થયું. પોતાની દિવ્ય માતાની નિષ્કલંક નિર્મણતા અને ભક્તિ શ્રીધરના દેયામાં ઊંડાં અંકાઈ ગયાં હતાં. ભજનો અને સાધુ-ચરિત્રોથી શ્રીધરનું હેઠ્યું છલોછલ છલકાતું. નાનપણથી જ શ્રીધર અંખોમાં ચમક અને જળહળતા ચહેરા સાથે સૌને કહેતો કે : ‘હું તો જાણ થવાનો.’ ત્યારે કોઈનેય ક્યાંથી ઘ્યાલ હોય કે ભવિષ્યમાં આ જ નાનકડો શ્રીધર સાથે જ મોટો સિદ્ધ પુરુષ થઈ અસંખ્ય સાધકોનો પંથ ઉજાગર કરવા માટે નિર્માયો છે !

શ્રીધરના યજ્ઞોપવીત સંસ્કારનો પવિત્ર અવસર હતો. પ્રસંગ ઊજવી પાછા ફરતી વખતે શ્રીધરનું ધ્યાન એક દુકાનમાં શ્રી રામની મનોહર મૂર્તિ તરફ ખેંચાયું. એમણે માતાપિતાને એ મૂર્તિ અપાવવા વિનંતી કરી. એમણે તરત જ અને શ્રીકોદદ રામની લાકડાની મૂર્તિ ખરીદી આપી અને એની સાથે જ શ્રીધરનું જીવન પણ ‘રામમય’ ‘બ્રહ્મમય’ થઈ ગયું. મૂર્તિનું વિધિપૂર્વક સ્થાપન થયું અને પૂજા આરંભાઈ. મૂર્તિ પાસે દીવો પેટાવતાં જ તેની આસપાસ એક જ્યોતિર્મય તેજોવલય વીટળાઈ વળતું અને ગ્રલુના દિવ્ય ચહેરા ઉપર એક પવિત્ર સ્થિત પથરાઈ જતું. પછી શ્રીધરના હસે ચરણામૃત લેનારના નાના-મોટા રોગ દૂર થઈ જતા. એમનામાં પહેલેથી કોઈ અલૌંકિક શક્તિ હતી. તેઓ અસાધારણ પવિત્રતાના ઘોટક હતાં.

શ્રીધરને જીવન પ્રત્યે અપાર પ્રેમ હતો. નિર્દોષ મસ્તી-તોફાનોનો એ ભરપૂર આનંદ વેતો, પણ એ તોફાનો-રમતોની સાથોસાથ એનામાં એક ચોક્કસ પ્રકારની ઊડી ગંભીરતા હતી. સાચા-ખોટા અંગેની એક અસાધારણ પ્રતીતિ હતી અને ઊડી ધાર્મિક ઉત્કટ્ટા હતી. આ બધાને લીધે એ બીજાં બાળકોથી જુદી પડતો. એક હરિકથાના પ્રસંગે એણે પંડિતજી પાસેથી એક રૂપક કથા સાંભળી :

ચાંદની રાતે ફરવા નીકળેલો એક માણસ કૂવામાં પડી જાય છે. અધવચ્ચે કૂવાની ભીત પર ફૂટી નીકળેલી એક ડાળને પકડી લઈ એ અધ્યર લટકે છે. આ છોડવાને લાપેટાઈને પડેલો એક સાપ ધીમે ધીમે તેના તરફ આવી રહ્યો છે. એ જ વખતે પેલા માણસનું ધ્યાન ઉપર જાય છે. ત્યાં કૂવાની ધાર પરથી એક વાઘ તેને તાકીને ઊભો છે. એ માણસની નજર નીચે જાય છે તો એક મગર પોતાનું મોં ફાડી તેને ગળી જવાતૈયાર દેખાય છે. આ બધા સંજોગો વચ્ચે અચાનક કૂવા પરના ઝડ પરથી એક મધ્યપૂડુગમાંથી મધનું એક ટીપું નીચે પડે છે તો પેલો જીવન અને મૃત્યુ વચ્ચે ઝણૂભતો માણસ મધના પેલા ટીપાને જીલવા માટે મોં ખોલે છે.

સંસારની ભયાનકતા અને જીવોની વિશ્વિત મન : સ્થિતિ દર્શાવતો આ રસિક દાખલો છે. શ્રીધરના ચિત્ત પર આ બોધકથાની ઊડી અસર પડી. મનોહર વિલાસના જ્ઞાહોજવાલીભર્યા દિવસોમાં તેમના સંસ્કારોએ એવું પારણું જીલાવ્યું, જેમાં તેમનું આંતરબ્યક્તિત્વ ખીલ્યું. આવનારા ભવિષ્યની અંકાનારી રેખાઓને અનુરૂપ ચિત્ર તૈયાર થતું ગયું. એમના ચિત્તમાં હંમેશાં ઉમદા વિચારો વેરાયેલાં રહેતાં. બધાં જ ચેતનવંતા આંદોલનો અને સ્પંદનો શ્રીધરમાં

પડેલાં સંતત્વે સંધરી રાખ્યાં. હવે કેવળ સમયનો જ પ્રશ્ન હતો.

શ્રીધર સેન્ટએનીની કોન્વેન્ટ સ્કૂલમાં અભ્યાસ કરતા હતા. સંપૂર્ણ પાશ્વાત્ય પદ્ધતિએ એનો ઉછેર તથા અભ્યાસ થવા છતાં શ્રીધર પૂર્વનું જ સંતાન રહ્યો. કારણકે એના કુદુંબનું વાતાવરણ હિન્દુ જગતના ગ્રાચીન મૂલ્યોથી ધબક્કનું હતું. આમ એ ગ્રાચીન પૂર્વ તથા અવાચીન પદ્ધિમની કરી બનીને સેવા કરે એવું જાણે એના માટે નિર્માયું હતું.

આ ગાળા દરમિયાન શ્રીધરના આધ્યાત્મિક જીવન પર એક જબરદસ્ત અસર કરનાર એક ઘટના બની ગઈ. રામનામ એ જ જેમના જીવનનો શાસોચ્છ્વાસ હતા અને ભારતની જનતા પર જેમનો અદ્ભુત પ્રભાવ હતો તેવા એક પ્રલુના એક માનવ મહાત્મા ગાંધીજી સાથે એમનો સંપર્ક થઈ ગયો. શ્રીધર માટે બાપુ એક એવી આધ્યાત્મિક વ્યક્તિ હતી, જેમણે એના ચિત્ત પર ઊરી અસર પાડી અને પ્રેરણા જગાડી..

ઈ.સ. ૧૯૨૮ની ત જૂને માત્ર અણ્ણાવીસ વર્ષની ભર યુવાનવયે તેમનાં માતુશ્રી સરોજિનીદેવીના સ્થૂળ શરીરનો અંત આવ્યો. સરોજિનીદેવીના મૃત્યુને કારણે તેમના પિતાશ્રી શ્રીનિવાસ રાવ સંસારની તમામ ફરજો અને આનંદ-પ્રમોદ પ્રત્યે ઉદાસીન થઈ ગયા. હવે શ્રીધર વધારે આધ્યાત્મિક જીવન તરફ વળી ગયો. મોટાભાગે તે મૌન પાણો અને પોતાની અંદર ઊરી ઝૂબેલો જ રહેતો. એવામાં તેના હાથમાં એક અદ્ભુત પુસ્તક આવ્યું: ‘પ્રલુની શોધમાં.’ અને જાણે એને તો ઈશ્વર તરફથી બહિસ મળી ગઈ હોય તેવું લાગ્યું.

શ્રીધર મુદ્દુ ભાષી અને સૌખ્ય પ્રકૃતિનો હતો. જૂહુ બોલવું, લડવાડ કરવી કે સર્વસાધારણ છોકરીઓની માફક ચાળા કે અડપલાં કરવામાં એ કદી પડતો નહીં. એ હુમેશાં અધ્યાત્મશાસ્ત્રની ચર્ચાઓ કરતો. આવા પરિશુદ્ધ

અને નિઃસ્યૂહ ચારિત્ર્યવાળો શ્રીધર શાળામાં તેજરસી હતો અને ઘરે એક સાધુ હતો. એના હોઠ પર કદીય કોઈ કઠોર શબ્દ કે અસત્ય ચેણા જોવા મળે નહીં. અંગત ખર્ચ માટે મળતી રકમમાંથી એ દવાઓ ખરીદીને જરૂરતમંદ બીમારને આપતો. એ જાણે નિઃસ્વાર્થ સેવાનું અનુપમ દસ્તાંત રજૂ કરવા જર્નયો હતો. રક્તપીતિયાની સેવા એ એના માટે સ્વયંસ્કૃત અને સ્વાભાવિક હિન્દુચર્ચા હતી. નાનપણથી જ એનામાં સેવા, ભક્તિ અને ધ્યાનનો સુલગ સમન્વય થયો હતો.

આ સમય દરમિયાન શ્રીધરનો નિશ્ચય થઈ ચૂક્યો કે પરમોચ્ચ તત્ત્વ સાથે એકાકાર કરતી નિર્વિકલ્પ સમાધિ એ જ જીવનનો ઉદેશ હોય તો તેનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ લેવો જ જોઈએ. હવે તે સાક્ષાત્કારી વ્યક્તિની શોધમાં નીકળી પડતો. ઈ.સ. ૧૯૩૮માં ઈન્ટરમીડિયેટની પરીક્ષા સમયે શ્રીધરે ઘર છોડ્યું. પરંતુ ઘરમાં કુદુંબીજનોનું કલ્પાંત અને નાનીમાંએ માતા સરોજિનીદેવીના મૃત્યુથી જે આઘાત અનુભવેલો એને કારણે શ્રીધર ઘરે પાછા ફર્યા અને નાનીમાને વચન આપ્યું કે તેઓના જીવતાં તે સંન્યાસી બનશો નહીં.

નાની માના દેહાંત પછી તેમનો સંન્યાસ ગ્રહણ કરવાનો રાહ નિર્ઝંટક બન્યો. એમણે કુદુંબને દ્વિષપૂર્વકની અપીલ કરી, સંસાર છોડવાનો શુભ આશય સમજીયો ત્યારે બધાંએ તેમના જીવનના ઉધ્વરગમનમાં આડે નહીં આવે તેવું જાણાયું.

હવે આ જન્મસિદ્ધ પુરુષ લોકસંગ્રહ માટે ઘર છોડી ચાલી નીકલ્યો. બુદ્ધપૂર્ણિમા-૧૮ મે ૧૯૪૮ના દિવસે ખાદીનો પાયજામો અને પહેરણ પહેરીને શ્રીધર સાંજે પાંચ વાગ્યે શિવાનંદ આશ્રમ, દ્વારીકેશ પહોંચ્યા અને ગુરુદેવનાં શ્રીચરણોમાં સાણંગ દઉવત્ પ્રણામ કર્યા. અંતે દિવ્યમાનવનાં ચરણોમાં તેમને સેવા મળી.

આશ્રમમાં શ્રીધર રાવ નવા આગંતુક

‘રાવજ્ઞસ્વામી’ તરીકે ઓળખાવા લાગ્યા. કોઈ પણ કામ તેમને હલકું લાગતું જ નહીં. ‘Divine Life’ મેગેજિન આહકોને પહોંચાડવા એકેટ કરવાં, ટિકિટ લગાવવી, લાઈબ્રેરી ગોઠવી સાફ રાખવી, ચોપડીઓને પૂછા ચડાવવા, જમીન વાળવી, મહેમાનો અને દરદીઓનું ધ્યાન રાખવું, ગંગાજળથી ટાંકી ભરવી, રૂમમાં જાજમ પાથરવી, જંગલમાંથી લાકડા લાવવાં, રસોડામાં મદદ કરવી, વાસણ ધસવા, મંદિરમાં પૂજા કરવી, કાગળો લખવા, ટાઈપ કરવા, સાંજના સત્સંગમાં ઉર્ધ્વજ્ઞામી પ્રવચનો આપવા, અન્ય ધાર્મિક કામો કરવાં આ બધું તેઓ ખંતથી કરતા. આ બધું જ કાર્ય તેમને ભગવાનની પૂજા જ લાગતી.

એક અંધારી રાતે એક ડોશી તેની નાની દીકરીને વીછી કરડવો હોવાથી રાવજ્ઞસ્વામી પાસે લાવી. રાવજ્ઞસ્વામીએ પ્રભુનું નામ લેતાં લેતાં કરડવાની જગ્યા પર ટુવાલથી ઘસ્યું અને છોકરીને સારું થઈ ગયું.

એક દિવસ આશ્રમની ઓફિસ પાસે એક જીવડાંબર્યો, ભાડાવાળો કૂતરો પડેલો હતો. રાવજ્ઞસ્વામીને તેની દયા આવી. તેમણે તેના ધા સાફ કર્યા, પાટાપિંડી કર્યાં અને કૂતરાની સહાનુભૂતિમાં આખી રાત તેને વળગીને સૂર્ય રહ્યાં. ગુરુદેવ આ જ્ઞાનું ત્યારે કહ્યું કે, ‘રાવજ્ઞસ્વામી માનવ નથી, દ્યાર્ક્રિતાની મૂર્તિ છે !’ ગુરુદેવ પોતાની લાક્ષ્ણિક ફબમાં એમ પણ કહ્યું, ‘ડો. શિવાનંદને ડો. રાવ વટાવી ગયા !’

જન્મથી જ સિદ્ધ અને નૈઝિક બ્રહ્મચારી હોઈ તેઓ ઓજસ શક્તિથી પ્રકાશતા. માટે રાવજ્ઞસ્વામીએ ભગવાં ધારણ કર્યો ન હતાં છતાં પણ મહાત્માઓ તેમને નમન કરતા.

૧૦ જુલાઈ, ૧૯૪૮ની ગુરુપૂર્ણિમાએ સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી મહારાજ પાસેથી સંન્યાસ ગ્રહણ કરી સરસ્વતીઓના પંથના સંન્યાસી બની

રાવજ્ઞસ્વામીમાંથી ‘સ્વામી ચિદાનંદ સરસ્વતી’ થયા.

સ્વામીજી આધ્યાત્મિક સ્તરે ખૂબ ઉંચી કક્ષાએ પહોંચેલા હોવા છતાં ભગવાન અને ગુરુના ચરણમાં જઈ સર્વ ન્યોધાવર કરતા - ૧૯૪૭ ડિસેમ્બરમાં તેમણે આશ્રમનું જનરલ સેકેટરીપદ સંભાળ્યું અને પૂરા પંદર વર્ષ સુધીને બોજ વહન કર્યો.

ગુરુદેવ તેમનો ઉદ મો જન્માદિન ખાસ આનંદમંગળથી ઊજવેલો અને તેમને ‘અધ્યાત્મ જ્ઞાનજ્ઞોતિ’નો સિરપાવ આપેલો. તેમણે ૧૯૫૦માં ગુરુદેવ સાથે અભિલ ભારતયાત્રા કરેલી, જે ખરેખર ખૂબ મહત્વપૂર્ણ રહેલી. તેમણે ૧૯૫૪માં દસ દિવસ નર-નારાયણ જ્યાં નિરંતર તપ કરે છે ત્યાં વિશ્શાંતિ અર્થે તપશ્ચર્યા કરી. ૧૯૫૮માં તપ કરવા બદરીનાથ ગયા. ૧૯૫૮ થી ૧૯૬૧ સુધી અનેક જગ્યાઓએ હિંદુનો આધ્યાત્મિક વારસો સમજાવતાં તેઓએ બ્રમજા કર્યું. ૧૯૬૨ જાન્યુઆરીમાં સ્વદેશ પાછા કરી સીધા ગુરુદેવ પાસે પહોંચ્યા અને અશાત સંચાર માટે પાંચિંદાજીક જીવન વિતાવવા આજ્ઞા માગી અને અશાતવાસમાં જીવન જીવવા લાગ્યાં. તેઓ અમેરિકાના નવા જગતમાં હોય કે શિવાનંદ આશ્રમમાં હોય કે પછી અશાત વાસમાં હોય માંદા અને ગરીબોની સેવાનો કોઈ મોક્ષ જતો કરતાં નહીં. મે ૧૯૬૨માં તેઓ માંદા પડવા તેથી મુંબઈ આવ્યા. સ્વસ્થ થઈ બદરીનાથ તરફ પ્રયાણ ચાલુ કર્યું, પણ અધવચ્ચે જ ગુરુદેવને મળવાની ખૂબ ઉત્કટ ભાવના થતાં તે આશ્રમ પ્રતિ જેંચાયા. ૨૧ જૂન, ૧૯૬૩ ના રોજ સ્વામીજી આશ્રમ પાછા આવ્યા. આ વખતે ગુરુદેવ સ્વામીજીને પોતાની પાસે લીધાં અને શક્તિ સંચાર કર્યો. હવે શિવાનંદ ચિદાનંદમાં સમાઈ ગયા. ચિદાનંદ શિવાનંદ સ્વરૂપ બની ગયા.

૧૪ જુલાઈ, ૧૯૬૩ની રાતે સ્વામીજી ગુરુદેવની પથારી પાસે ઉપનિષદના મહાવાક્યો બોલી

રહ્યા હતા. ગુરુદેવે પોતાના પાર્થિવદેહનો ત્યાગ કર્યો ત્યારે સ્વામીજી બહાર આવી બોલ્યા, ‘ગુરુદેવ ખૂબ સુંદર જીવન જીવ્યા. ઘણાંનું જીવન તેમણે સુંદર બનાયું.’ એક પણ આંસુ સાર્યા સિવાય ખૂબ ગહન અને ગંભીર અંતર્નિરીક્ષણ દર્શિ સાથે સ્વામીજી આશ્રમવાસી ઓને દિલાસો આપતાં રહ્યાં અને બધું જરૂરી કામકાજ કરતા રહ્યા.

૧૮ ઓગસ્ટ ૧૯૬૮ના દિવસે ટ્રસ્ટીગણે સ્વામીજીની ઈચ્છા વિદુક તેમને શ્રી દિવ્ય જીવન સંઘના પ્રમુખપદ સ્થાપિત કર્યા. હમેશ જેવી જ નામતાથી તેમણે કહ્યું, ‘બોજો ઉપાડ્યો છે, હવે ઉઠાવવો જ રહ્યો.’

સ્વામી ચિદાનંદજી શરણાગતિ અને ગુરુભક્તિની પ્રતિમા છે. પવિત્ર ગુરુદેવથી તેમને અણગા પારી શકાય જ નહીં. ગુરુદેવની મહાસમાધિ બાદ સ્વામીજી પોતાની બધી ફરજો બજાવતા રહ્યા. આશ્રમની વ્યવસ્થા પર દેખરેખ, દેશ - પરદેશમાં આવેલી અસંખ્ય શાખાઓ સાથે સંબંધ રાખવો, અનેક ભક્તો અને સાધકોને દોરવણી આપવી અને વિશ્વમાં ગુરુદેવનો દિવ્ય સંદેશો ફેલાવતા રહ્યા. સ્વામી ચિદાનંદજી સેવા અર્થે જ જીવ્યા. તેઓ પેલાને ઊંચે ઉઠાવનાર અને માંદાના માયાળું મિત્ર બનીને રહ્યા.

હુનિયાભરના અસંખ્ય ભક્તોને સ્વામી ચિદાનંદજી ખાતરી આપેછે:

‘આનંદમાં રહો, કિંગરવાળા બનો.

હું તમારી સાથે જ છું.

શાશ્વત અંતર્યામી, મહાન અંતર્વસી

જેની સાથે આધ્યાત્મિક રીતે હું એક છું,

તે હું તમારી અંદર પણ બિરાજેલો છું.’

આ ખાતરી સાથે તેઓ ભક્તોને અસત્તમાંથી

સત્તમાં, અંધકારમાંથી પ્રકાશમાં, મૃતમાંથી

અમૃતતરફ દોરી જાય છે.

સ્વામીજી કહે છે: ‘જો તમારે અંદરની આધ્યાત્મિક નીરોગી અવસ્થા એટલે કે આંતરપ્રકાશ, આનંદ, શાંતિ આદિ મેળવવાં હોય તો મનના સ્વલ્બાવનું રૂપાંતર કર્યા બિજો કોઈ ઉપાય નથી. માટે એવું વર્તન કરો કે અંદરનો આત્મવિસ્મૃતિરૂપી રોગનો સચોટ ઈલાજ થઈ શકે.’

‘સર્વમાં પ્રલુનું દર્શન કરવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારી જીતને અવારનવાર યાદ અપાવો કે આ તારો ભાવ છે - ‘સર્વમુખ્ય બ્રહ્મભયમ્યમ્ય.’ દિવસને અંતે નિદ્રાદેવીને શરણે જીઓ ત્યારે દિવસનાં તમામ કાર્યો પ્રભુનાં ચરણકમલોમાં સમર્પિત કરી દેવાં. પ્રલુને કહો કે, ‘હે પ્રભુ! હું તારો છું. બધું જ તારી ઈચ્છા પ્રમાણે થાઓ.’ એવું અનુભવો કે તમે પ્રલુના હાથનું એક સાધન છો અને પ્રભુ જ તમારાં તન, મન અને ઈન્દ્રિયો દ્વારા કાર્ય કરી રહ્યા છે. સર્વ કર્મો અને તેનું કણ પ્રભુચરણે અર્પણ કરો. આ આત્મશરણાગતિનો માર્ગ છે. નિમિત્ત માત્ર બની કર્મ કરો.

માનવજીત માટે આ ગુરુભગવાન સ્વામી ચિદાનંદજીનો દિવ્ય પોકાર છે. આ રોમાંચક પરકારને આપણે જીલી લઈએ અને શ્રીમદ્ભગવદગીતાના અર્જુનની જેમ પોકારી ઉઠીએ કે ‘કરિષ્યે વચનમ્ય તવ’ ‘તું જેમ કહીશ તેમ હું કરીશ.’

આવા પ્રેમ, કુરુક્ષા, દયા, ક્ષમા, સૌંદર્ય આદિ ગુજોથી અલંકૃત આ દિવ્ય માનવે ૨૮ ઓગસ્ટ, ૨૦૦૮ના દિવસે મહાસમાધિ લીધી અને આજે પણ સૂક્ષ્મરૂપે આપણાને સૌને પ્રેરણા આખ્યા જ કરેછે.

॥ ઊંઠદસત્ત॥

ચિદાનંદ દર્શન

(પૂજય ગુરુભગવાન શ્રીમતુ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના આગામી જન્મશતાબ્દી પર્વ નિમિત્તે તેમનાં પૃથ્વે સંસ્કરણો સંકલન કરીને પ્રસ્તુત કરતાં આનંદ થાય છે. - સંપાદક)

વીઠીમાં શિવદૂતનાં દર્શન

સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનો ૬૦મો જન્મદિવસ હતો ત્યારે શિવાનંદ આશ્રમમાં સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનું વર્તમાન સમાધિ મંદિર અસ્તિત્વમાં ન હતું. સમાધિસ્થાન તો હતું, પરંતુ સામે લાંબી પરસાળ જેવું છાપું હતું. બને તરફ બબે ફૂટ ઊંચી એકવરી ઈટની દીવાલ હતી.

રાત્રે મુનિકી રેતી હૃષીકેશની શાળાઓનાં બાળકો મનોરંજન કાર્યક્રમ કરી રહ્યાં હતાં. સૌ ગુરુજનો પ્રેસ અને સમાધિના છાપરાના છેડા પર પંક્તિબંધ બેઠા હતા. ભક્તોનો મહેરામણ મનોરંજન કાર્યક્રમ માણી રહ્યો હતો.

આકસ્મિક રંગમાં ભંગ પડ્યો. આશ્રમના સચિવ સ્વ. સ્વામી પ્રેમાનંદજી મહારાજ ‘છીદ્ધ છીદ્ધ’ અવાજ કરવા લાગ્યા. વાત એમ બનેલી કે લોકસંગ્રહણની મર્યાદાને કારણે સ્વામી ચિદાનંદજી સત્સંગસભામાં મનોરંજન કાર્યક્રમમાં બેઠા હતા; બાકી ખરેખર તેઓ ગહન ધ્યાનમાં હતા. આ ‘છીદ્ધ છીદ્ધ’ જ્યાં સુધી થતું રહ્યું ત્યાં સુધી તેઓ આ જગતથી પર હતા, પરંતુ લોકો ‘કોઈ વીઠી પકડવા ચીપિયો લાવો, કોઈ ઝાટકણી લાવો’ વગેરે પ્રશાંત વાતાવરણને દૂષિત કરવાની વાતો કરવા લાગ્યા ત્યારે સ્વામીજીએ શાંતિથી આંખો ખોલી. સ્વામી પ્રેમાનંદજી મહારાજે સ્વામીજીને તેમના ખલાને દેખાડતાં

કહ્યું, ‘બિચ્છુ હૈ! ખૂબ જ શાંત અને સ્વસ્થ મને સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ બોલ્યા, ‘ઠીક હૈ! આપ લોગ જેસે ઈસ સેવક કો અભિનંદન કરને આયે, વૈસે યહ ભી શિવજી કે ગણ હૈ... દૂટ હૈ...’ અને ફરીથી તેઓ ધ્યાનમાં ગરકાવ થઈ ગયા.

પરંતુ હવે ભક્તોનું ધ્યાન મનોરંજન સમારોહમાં ન હતું. પહાડના વીઠી તો બહુ તેરી હોય. મૂલ્ય પણ નિપાલી શકે. અંતે સ્વામીજી શાંતિથી ઊઠ્યા, અત્યારે જ્યાં અન્નપૂર્ણા છે ત્યાં જંગલ હતું. સમાધિ મંડપ (છાપરુ) માંથી ઊઠીને સ્વામીજી તે નિકટસ્થ જંગલમાં આવ્યા. જૂદ્યા. ખલાને છેક જમીન પર અડકાડ્યો, કહ્યું, ‘પન્નો નિશ્ચિત રહો, આપને કોઈ કષ નહીં પડે, આવો નીચે આવો’ અને કાળો ડિબાગ વીઠી નીચે ઊતરી આવ્યો. સ્વામીજીએ તેને પંચાંગ પ્રણામ ધૂંટ્રો પડીને કર્યા. શિવ ભગવાનને અમારા ઊંનમો નારાયણાય અને દડવત્ત સાથે ઊંન નમઃ શિવાય કહેશે. ટોર્ચના અજવાળાનું પ્રકાશિત વર્તુલ અંધકારમાં માર્ગ કરતું ગયું અને વીઠી તે માર્ગ સ્વસ્થાને પ્રસ્થાન કરી ગયો. વીઠી ગયાને ત્રીસ વર્ષના વાયરા વહી ગયા, પરંતુ સર્વ બ્રહ્માયમ્ભૂનો પ્રકાશ આજે પણ અંતર અજવાળે છે.

□ ‘અમૃતધારા’માંથી સાભાર

૭૮૪મો યોગાસન - ધ્યાન - પ્રાણાયામ શિબિર

પરમ પૂજય સ્વામી શ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની અધ્યક્ષતામાં તા. ૨૩ ઓક્ટોબર થી ૧ લીનવેન્બર સુધી સરદાર વલલભભાઈ પટેલ સ્ટેડિયમમાં યોગાસન - ધ્યાન - પ્રાણાયામ શિબિરનું ભવ્ય આયોજન કરવામાં આવ્યું છે.

જે મુમુક્ષુઓને આ જ્ઞાન સંપાદન કરવામાં રસ હોય તેઓ આશ્રમ કાર્યાલયનો સંપર્ક સાધી શકે છે.

નિત્ય સ્વાધ્યાય

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

ઈશ્વર સાથે અનુસંધાન કરો

આધ્યાત્મિક જીવન એટલે પરમ સમીપે હોવું. તમારા મુખ્ય ઓત, સહયોગ અને અંતિમ લક્ષ્ય રૂપ જે પરમ સત્તા છે તેની નજીક જેટલા વધુ પહોંચશો તેટલા વધુ તમે વિશાળ દશ્ય જગતની વ્યાપક પ્રકૃતિના બાબ્ધ જેંચાણને ટાળવા સમર્થ બનશો. માયાની પ્રબળ શક્તિને કારણે જ્યારે તમને સધળું આકર્ષે, અમભાં નાખે અને આદર્શથી દૂર લઈ જવા જોર કરે ત્યારે પ્રભુથી જેટલા વધુ નિકટ હોઈએ તેટલા માયાના પ્રબળ જેંચાણથી દૂર સલામત રહી શકશો. ભગવાને આપણને વિષયોના પ્રબળ જેંચાણથી ભગવાનો ઉપાય આ રીતે બતાવ્યો છે: “ મામેવ યે પ્રપદ્યને માયામેતાં તરન્તિ તે । જે લોકો મારામાં શરણું હોતે છે, તે માયાને તરી જીવ છે. ” (ગીતા : ૭.૧૪)

ગુરુદેવ કહેતા, “ધૂટો અને વળગો.” બાબ્ધ સ્થૂળ જગતના પદાર્થોથી ધૂટો અને પ્રભુને વળગો. બસ, ધૂટો અને વળગો-આટલું જ કરવાનું છે. ઈશ્વર સાથેના તમારા જોડાણને જ યોગ કહે છે. નજીક ગયા વગર તમે જોડાઈ ન શકો. પરમ પ્રભુની સાવ સમીપે લઈ જવાની શક્તિ ઉપનિષદમાં પડી છે. ઉપાસનાનો અર્થ જ થાય છે - પરમની સાથે વસલું, બેસલું, આસન ગ્રહણ કરવું. પગલે તબક્કાવાર પ્રભુ ભણી નજીક વધતા જવું એ જ છે આધ્યાત્મિક આરોહણનો મર્મ!

શક્ય તેટલા વધુ, બધા જ પ્રકારે પ્રભુનું સાંનિધ્ય કેળવો, એમાં જ તમારી મુક્તિ, તમારો પરમાનંદ સમાયેલો છે. તમારી સમગ્ર જીતને પૂરેપૂરી રીતે પ્રભુ સાથે જોડી દો.

૧. પ્રભુનાં સુતિગાન રૂપે જે કંઈ વિધિવિધાન કિયાકલાપ સૂચવાયાં હોય તેમાં તમારા શરીરને લગાડી દો. આ રીતે તમે શારીરિક રીતે પ્રભુ સાથે સંલગ્ન થઈ શકશો.

૨. કામ કરતાં કરતાં પણ એને સર્વો. આ રીતે તમારું મન એની સાથે જોડાયેલું રહેશો.

૩. બહારનાં નામદૃપને ઓગાળી ભીતરના સત્ત્વને જોતાં શીખો. આ વિવેકભાન દ્વારા પ્રભુની ઉપસ્થિત માણી શકશો. આ રીતે બુદ્ધ, વાસ્તવિકતા અને તર્કવિદ્યા દ્વારા પણ પ્રભુની નજીક રહી શકશો.

૪. પ્રભુને તમારા પ્રેમ, સુતિ, ભક્તિ અને બૈત્રીનો વિષય બનાવો. આ રીતે તમારી ભાવના, લાગણીઓ અને હદ્ય દ્વારા તમે પ્રભુના નિકટ સંપર્કમાં રહી શકશો.

અને, ‘આજ, આજ ભાઈ અત્યારે’ જ કરો. ઈશ્વરે તમને નવું વર્ષ આપ્યું, કોરીકટ ચોપડી આપી, જેબાં તમે મનગમતા અક્ષરો પાડી શકો. તે માટે આનંદો! તમે તેમાં સુવર્ણાકાર પણ પાડી શકો. શું તમે એને કાળાધબ્બ ચિત્રરામજાથી ભરી દેશો? આળસને કારણે શું તમે એને સાવ કોરી રાખશો? નહીં, તેમાં સોનેરી અક્ષરો પાડો અને તમે જ તમારા પરમ શુલ્ભચિત્ક અને મિત્ર બનો. સાચા શાની બનો, સાચા યોગી બનો, સાચા ભક્ત બનો! આ રીતે, પ્રભુ સાથે અનુસંધાન કેળવો. આવું થવા પામો, એ જ અંતરેચછા!

□ ‘નિત્ય સ્વાધ્યાય’માંથી સાભાર

આદરણીય અબ્ધુલ કલામ સાહેબની અલવિદા

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

પવિત્ર ચારિત્ર અવુલ પકીર જૈનુલભીન અબ્ધુલ કલામ સાહેબનું I.I.M. (શિલોગ) ખાતે સોમવાર તા. ૨૭ જુલાઈ, ૨૦૧૫ના રોજ મેસીષ કાર્ડિયેક એરેસ્ટ આવતાં દેહાવસાન થયું છે. તેઓ I.I.M. (શિલોગ) ખાતે નિયમિત અધ્યયન કરાવતા હતા. આજની સાંજે તેઓએ સમગ્ર વિશ્વને અલવિદા કહીને ચિરવિદાય લઈ લીધી. તેઓ જનતાના રાષ્ટ્રપતિ હતા. તેમના નિધને રાષ્ટ્રે એક મહાન સપૂત અને અવિસ્મરણીય વૈજ્ઞાનિક ખોખો છે.

તેઓ પાઈલટ બનવા માગતા હતા; દુર્ભાગ્યે દેહરાદૂન ખાતે તેમને તે દિશામાં સફળતા ન મળી. કોઈના કહેવાથી તેઓ શિવાનંદ આશ્રમ, હથીકેશ ખાતે આવેલા અને સાત દિવસ રહ્યા હતા. ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજે તેમને કહેલું, “નાસીપાસ ન થાઓ, તમારા માટે વિશાળ મુક્ત આકાશ રાહ જોઈ રહ્યું છે.” અબ્ધુલ કલામ સાહેબે તેમની આન્તકથા ‘Wings of Fire’ માં લખ્યું છે; “હું શિવાનંદ આશ્રમમાં સંતોની રાહબરીમાં રહ્યો. બધા સંતા પ્રેમાળ અને સહદ્યો હતા. તેમણે મને ધ્યાન કરતાં અને આંતરભિમુખ થતાં શીખવ્યું; જે મારા જીવનની મહામૂડી છે.”

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદથી હું તેમને દિલ્હી મળવા ગયેલો. દિલ્હી પહોંચાને વિનિતિપત્ર રાષ્ટ્રપતિ ભવનમાં સવારે નવ વાગ્યે મોકલ્યો હતો. દશ વાગ્યે જ જવાબ મળ્યો હતો, સાંજે ચાર વાગ્યે આવીને મળો. હું પંદર મિનિટ વહેલો પહોંચ્યો ત્યારે તેમના સચિવ વિભાગે કહું, “ચાષ્ટ્રપતિજી આપની રાહ જુઓ જ છે. પૂરી ૪૫ મિનિટ તેમના કક્ષમાં હાથમાં હાથ રાખીને વાત કરી. શ્રી ગુરુદેવનાં પંદરેક પુસ્તકો લઈ ગયેલો; તેમણે કહું, ‘એક આપો બાકીના આટલાં પુસ્તકો હું

કુયારે વાંચી લઈશ’. મેં ગીતાજી આપેલ. બાકી તેમની અનુમતિથી રાષ્ટ્રપતિ ભવનની લાઇબ્રેરીમાં આપેલાં. તેમના તરફથી તેમણે ફળની ટોપલી ભેટ આપેલી. ત્યારે તેમને રમજાન નિમિત્તે રોજ ચાલતા હતા. તેઓ છેક બારણા સુધી વખાવવા આવ્યા. મેં કહું, “આપ કષ ન કરો”. તેમણે કહું, “જ ના; તમારું યોગ્ય સંભાન ત્રણ કારણોએ કરવું રહ્યું: (૧) તમો શિવાનંદ આશ્રમમાંથી આવો છો, હું સ્વામી શિવાનંદજીનો ઝડી છું (૨) તમો અમદાવાદથી આવો છો, તે મારા ગુરુ વિક્રમ સારાભાઈનું ગામ છે. (૩) ગીજું તમો તમારી સંસ્થાના પ્રેસિનેન્ટ છો. હું પ્રેસિનેન્ટ હવે કેટલા દિવસ રહીશ તે તો બધાને ખબર છે; પરંતુ તમારું પદ તો વિશેષ રહેશે.’૬

એક વિનયની મૂર્તિ, વિવેકનું મૂર્તિસ્વરૂપ, સરળતા અને સહજતાનાં સર્વીંગ સુંદર જીવનનો એક મહાન આત્મા આપણી વચ્ચેથી ચાલ્યો ગયો. તેમની ઘોટ કદીયે પૂરી કરી શકાશે નહીં.

આદરણીય શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદી આપણા ગુજરાતનાં મુખ્યમંત્રી હતા. ત્યારે સ્વામી વિવેકાનંદજીની ૧૫૦મી જન્મજયંતિનું ઉદ્ઘાટન ગાંધીનગરના મહાત્મા મંદિરમાં ૧૨ જુન્યાઆરી, ૨૦૧૨ના રોજ થયેલું ત્યારે આદરણીય અબ્ધુલ કલામ સાહેબ અને સન્માનનીય શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદી સાહેબનાં ઉદ્ઘોધનો પૂર્વે તે જ મંચ પરથી મને પણ આ પ્રસંગે વીસ મિનિટ બોલવાનું સૌભાગ્ય મળેલું. આ પ્રસંગો અત્યારે માનસપટલ પર જીવંત ચાય છે. ‘Man of Missile’ ની ચિર વિદાય ભલે ભૌતિક દેહ વિલયથી થઈ હોય, પરંતુ તેમનાં કાર્યોમાં તેઓ સંદેશ જીવંત રહેશે. કલામ સાહેબ “ખુદા હાંફીજ”

Experiences of Devotees

Atlanta (June 3, 2015 - June 8, 2015)

By Ravi R Ponangi (PR India Tribune)

Atlanta, (Georgia): Swami Adhyatmanandaji, President of the Divya Jivan Sanskrutik Sangh, Sivananda Ashram, Ahmadabad, India, was here from June 3-8 as a part of his Centenary Tour 2015 marking the birth centenary celebrations of His Holiness Swami Chidanandaji Maharaj to West (USA, Canada and UK) from June 01 to September 01.

As Dr. Ravi Sarma, a well-known Oncologist of Atlanta said while introducing Puja Swami Adhyatmanandaji at Rotary Club of Emory Druid Hills (RCEDH), in Atlanta for the past several years it has become a spring, early summer tradition to look forward to a visit from Swami Adhyatmanandaji. Any time you meet Swamiji, you are stuck by what all other people have met him before said... These include the sages and monks from all faiths, administrators etc., whom we revere. Seen the same attitude to describe how it feels to be with Swamiji.

The way the description goes like this, he radiates peace, he radiates love, he radiates the inner beauty that comes from someone who is happy inside and what he shows to you is what he feels. So it's one of those rare individuals that you come across that immediately attracts you, not because of showmanship, not because of all honors that he have, deservingly received. None of that. Simply you sitting before Swamiji, normal conversation, Nothing serious, but very profound at the same time, that's what strikes me to think about Swamiji. Listening to him is learning. He speaks many languages. Swamiji's mission, message is one universal. Human beings, we are, what he calls external cover being what it is inner human being; real people and we communicate each other using the language of love and means of service, to serve people.

Puja Swamiji has delivered a birth centenary lecture titled "Saints of India and their contribution to world" at Chinmaya Mission of Atlanta. The topic "Saints of India" is not only meaningful, but also very appropriate as birth

centenaries of two patriotic saints of India, Swami Chinmayanandaji (b.1916) and Swami Chidanandaji (1916) are being celebrated world wide in a big way through 2016. Both swamijis are disciples of Swami Sivanandaji, founder of the Divine life society & Sivananda Ashram, Rishikesh, India. Being known to both swamijis, Swami Adhyatmanandaji has shared many incidents from the lives of both Swamijis.

Swamiji also delivered a discourses on Guru Tatva and Guru Mahima in Shirdi Sai temple, Suwanee, Stress management in Siddhi Vinayak temple in Global Mall, Siva Tatva and Siva Mahima in Hindu temple, Riverdale and finally swamiji graced the Sarvadeva yagna in Sanatan Mandir at Smyrna.

Swamiji's inspiration for healthy and positive thinking will leave long lasting effects in people's mind. In His words, " Think positive, Be Bold, Fear Not, Abide in Truth, Stand by Truth and Rest will follow naturally. Pray fervently and ceaselessly. Remember God and Gurudev. Do your daily Spiritual Sadhana. Abide in the Supreme"

Puja Swamiji's discourses and yoga teachings have brought joy, peace and bliss not only to spiritual aspirants and yoga enthusiasts but also to other people in different walks of life.

Charlotte, NC (June 8, 2015 - June 10, 2015)

By Santanu, Bhabani & Chitra

Puja Swamiji's presence and discourses to adults and children in Charlotte were very inspirational, lively and delivered lots of love to his admirers.

On the first evening, during Satsang Puja Swamiji told stories in such simplicity, specifically to the children about openness of mind and how parent's life reflects on children. It touched everyone's heart. He showed he loves no matter whether they are sick, disable or different race or religion, they are all children under one God. He taught the fragrance of inner soul, to have love in the heart and pray for all.

On the second evening, Pujya Swamiji discussed holistic healing in "Palmetto Medical Center ". Senior citizens, doctors, Buddhist monks and People from Laos attended Buddhist monks performed Buddhist prayer. Swamiji had audience practice Pranayam and Omkara with him. He taught how to meditate and dive deep in the ocean of heart by sitting straight, with crossed leg (Padmasan) like Lord Buddha, chanting of Omkar and how this simple steps help to heal the disease, stay healthy, strong and young. He left Charlotte with the pearls of peace, bliss and hope for the best.

Chicago (June 10, 2015 - June 15, 2015)

"Divine Experience"

It was indeed a "Blissful" experience to be a part of Maharudra and Navchandi Yajana (June 13 & June 14) at Hindu Temple of Greater Chicago in the presence of Pujya Swami Adhyatmanandaji and so many Saints & Mahatma. Congregation of Vedic exponents from all over the world chanted the Veda mantras synchronously and the vibrations generated by this divine recitation invoked the very presence of the Lord that elevated higher level of consciousness which was felt by all. It was indeed a Divine experience.

तन्मे मनः शविसहृष्टप्रसर्तुः meaning "Let the mind be immersed in Shiva (Auspiciousness)" - the devotees, whoever tried sincerely with concentrated mind at the Maharudra Yajana, surely did achieve the prasad of Shiva and got absorbed in THAT Auspiciousness.

Bloomington, Indiana

(June 15, 2015 - June 17, 2015)

By Sri Dinesh Patel

Swami Adhyatmananda came to Bloomington Indiana for very brief visit on June 15 and 16, 2015. Swamiji held public satsang at Tibetan Mongolian Buddhist Temple in presence of HH Lama Geshe Kunga.

There was good size of crowd came to listen to Pujya Swamiji. It was an inspiring talk and everybody present was very attentive. Swamiji

talked about how to control mind and explained thought process behind it from Hindu and Buddhist perspective. He also talked about life of lord Buddha. At the end there was one on one meeting and Prasad was distributed.

We are very thankful to Swamiji and hope he visits us again."

Troy, Michigan (June 17, 2015 to June 21, 2015)

By Meera & Anil Lal, President DJJS(USA)

Pujya Swami Ji conducted a Yoga-Shibir and bestowed the community with his blissful pravachan sessions for four days here in June 2015. Swami Ji Yoga-Shibir was conducted at Troy Community Center - a new beautiful location and was attended by the City of Troy Police Officers, City Manager, and City Employees. On the final day of the Yoga-Shibir, which was the International Yoga Day (June 21, 2015) Swami Ji was greeted by the Mayor of the City, Dane Slater. Mayor stayed with Swami Ji for over two hours. Mayor Dan Slater received the message of "universal-love, harmony, peace, and being one with the nature" from Swami Ji. To mark this meeting and the occasion of International Yoga-Day Swami Ji & Mayor Dane Slater planted a tree in the City-Campus and named the tree "Yoga". Swami Ji worked tirelessly to teach yoga and provide beautiful pravachans at various place and to great audience at the Bhartiya Temple on the final day before leaving for Canada for the next leg of his programs.

With love & Namoh-Narayan!

Windsor, Canada

(June 21, 2015 - June 23, 2015)

By Jayesh Bhatt.

Namo Narayan ! We Windsorites are so lucky that on International Yoga day June 21st 2015, at WFCU center in Collavino Banquet hall, there was a session by Yoga Guru, one of the greatest Yoga Master Swami Shri Adhyatmanandaji Mahraj visited our city and it is our privilege to have such an inspiring Guru blessed us and showed us how to attain inward peace. There was absolutely free entry for all and

huge crowd attend the session without any barrier of race, religion, cast and geographical division. This event was just boost yoga and meditation awareness to our community on International Yoga day declared by United Nation.

The seminar was light hearted and insightful and met with much gracious applause by the all mix community. It was two and half hour non stop discourse and questions and answers by Swamiji on stress Management and Relaxation Technique workshop. He deeply explained Pranavnaad Omkara, Pranayam (breathing technique) and how to overcome stress by simply nectar Accept, Adopt, Adjust and Accommodate theory to the inner and outer life. He showed the intensity of true life that everybody should learn the technique how to meditate as part of a healthy lifestyle about meditation. The other benefits what he showed that it can reduce depression, anxiety and pain, it could also improve hypertension, heart disease and even diabetes. Pujya Swamiji constantly communicated with his ever smiling nice gesture, involved few brothers and sisters with practically demonstration and so on.

Toronto, Canada (June 24, 2015 - July 1, 2015)

By Kamlesh Bhatt

In the Holy Auspicious Purusottam month, Pujya Swamiji was greeted with deep adorations at Hindu Heritage Centre located at Mississauga, Toronto. Everybody took Swamiji to their hearts.

During the stay of one week, Swamiji conducted yoga shibir as well as addressed the gathering on delightful topic of "Shrimad Bhagwat and its Glory". Topic wise discourse by Swamiji on thesis and theme of "Bhagawat Purana" was of much elevating height which made the audience to peer back in themselves.

Swamiji also warmed up many houses/families on request and each one was blessed by his prayers. Blessed are those who had had Divine Nectar of "Shrimad Bhagawat".

The 1st of July being the Canada day; the grand celebration was performed and flag hoisting was done by His Holiness along with honorable member of parliament of city of Missassauga at Hindu Heritage Centre.

New Jersey (July 2, 2015 - July 3, 2015)

By Sharon (Sudha) Allit

OM Namo Narayanaya ... Namaste ॐ

Swami-ji visited Community Medical Center in Toms River, New Jersey on the evening of July 2nd where he was welcomed by the financial CEO of the hospital and where he instructed a Yoga practice and held a discourse about the benefits of Yoga. Many repeat students who come to see Swami-ji every year say "It is always a blessed experience to be in His presence and learning about Yoga from such a wise and wonderful teacher. He is a true Master." New students were feeling inspired and asking when Swami-ji would be returning as He is loved by all who meet Him and His words make such a profound impact on the lives of all who listen.

On July 3rd, Swami-ji visited Kula Kamala Ashram. His Holiness conducted a Divine Yagna to bless this new space and then He spoke with a group of students about the meaning of mindfulness in Yoga. The Blessed event started with a wonderful kirtan led by David Dragonfly. All the beautiful voices raised up to the heaven as this community chanted the Divine Name. So happy to spend time in His company, the evening ended with students saying that they felt their lives shifted toward the better and that they felt they gained a deeper understanding of Yoga. While at the Ashram, Swami-ji planted a tree in celebration and gathered many students together in the kitchen to teach about cooking Indian food. We are always grateful for our time with Swamiji and look forward to his visit next year.

New Jersey (July 5, 2015 to July 12, 2015)

By Tejal Shah

Pujya SwamiJi arrived on NJ on July 2nd, blessed Shah Family home and local devotees and after refreshing headed to Toms River with Smt. Sudha (Sharon) and Mr. Ted Allit.

After completing blessing new facility of Kula Kamla Yoga Foundation and performing Shanti Yagya in Reading, PA on July 3rd, Pujya SwamiJi visited Shee Anoopam Mission Spiritual and Cultural Center, Coplay, PA and blessed the weekly evening Satsang Sabha. On the same late

evening SwamiJi visited and blessed Sri Ajitbhai Bhatia and family along with local devotees and enjoyed July 4th Independence Day celebrations and fireworks in the town of East Hanover, NJ.

On July 5th evening Pujya SwamiJi arrived @ Hindu Community Center, Garfield, NJ - Sri Ambaji Temple. For the Purshottam (Adhik Maas), SwamiJi selected very good subject - Shree Bhagavad Gita, Chapter15 - "Purshottam Yoga" and explained the all shlokas in very simple language. His profound knowledge and versatile style made extremely complex ("Gudhyatit") subject easy to understand. During the entire week (July 5 to July 11) devotees enjoyed many real life examples, Bhajans, quotations from various Shashtras and Purans in the context of the subject matter. This made the discourses very enjoyable and thorough. Some of devotees approached Pujya SwamiJi and paid great respect, shared their feedback on the program which was very positive and notable. In addition to the Discourse SwamiJi also recited the parayan of Shree Vishnu Shahashra Nama every evening. On the last day of the week SwamiJi planted a Rose shrub in the front yard of the temple and left life long memory for the HCC institute and for all the devotees. Hindu Community Center honored Pujya SwamiJi with Shawl and donation to DJSS as a token of their appreciation.

We thank Pujya SwamiJi from for the memorable and joyful Satsang. We are indebted to Pujya Shree and only way we can revert it back is, whatever we have learnt from Him, we put it in action. Even little diligent effort will serve the great purpose Pujya SwamiJi putting selfless effort to serve all the devotees with his teachings, spreading message of His GuruBhagwan Swami SivanandJi Maharaj and Sadguru ChidanandJi Maharaj.

New Jersey (July 12, 2015 to July 16, 2015)

By Sri Ajit kothari, (President, Sanatan Mandir, Parsippany)

Pujya Swamiji arrived at our temple on Sunday, July 10 at 7 pm for the program starting at 7:45 pm. I arrived a few minutes later and found Pujya Swamiji already sitting on his asana. We all

know how particular he is about timing. The topic for the satsang was Bhagwad Gita Chapter 6th "Dhyan Yoga". He started with last verses of Chapter 2nd selected verses from Chapter 3rd to build proper background for Chapter 6th. The subject matter continued to build as we moved into subsequent discourses on July 13, 14 and 15.

His knowledge of the subject, communication skills and melodious voice are exemplary. Everyone in the audience enters into a sort of trance where they are fully immersed into the divine nectar that is flowing. His sense of humor and use of everyday examples make difficult spiritual subjects much easier to understand. He has a unique ability to put everyone at ease by conversing in their mother tongue and showing genuine interest in their personal welfare.

Since this year is a special centenary celebration of his Gurudev - Swami Chidanandji - he related many incidents from his interactions with his Gurudev to explain how his Gurudev lived Gita and Upanishads in his day-to-day life as he encountered various situations. We found this narration to be the highlight of the discourses since we had no prior knowledge of Pujya Gurudev's personality traits and his deep compassion and love for every living organism around him.

The morning yoga sessions were a huge success as people filled up the hall before 7 am. Pujya Swamiji meticulously organized the asana and pranayam sequence for all four days to ensure full coverage of the subject. He emphasized the medical rationale for the asanas and implored everyone to begin a regular daily practice to derive most benefit from these practices. He also unveiled a new DVD of Yoga asanas recently developed at the ashram in India.

Overall, the program was a huge success and the local community members around Parsippany were able to derive precious pearls of wisdom from Pujya Swamiji's vast knowledge. Pujya Swamiji is always welcome at Shri Sanatan Mandir every time he visits the US.

We would like to thank Pappu and Vimal Sodhani for hosting Pujya Swamiji during his stay here and Tejal Shah for providing overall coordination and direction to the NJ program.

સંસ્થાની ટ્રસ્ટી બોર્ડની મિટિંગ ૧૩-૯-૨૦૧૫

હિવ્ય જીવન સંઘની વાર્ષિક સામાન્ય સભાની નોટિસ તા. ૦૧-૦૭-૨૦૧૫

આથી સંસ્થાના સર્વે સભ્યશ્રીઓને જણાવવાનું કે સંસ્થાની વર્ષ ૨૦૧૪-૨૦૧૫ની વાર્ષિક સામાન્ય સભા તા. ૧૩-૦૯-૨૦૧૫, રવિવારના રોજ બપોરેના ૪-૦૦ કલાકે શ્રી શિવાનંદ આશ્રમ, ઝોંપુર ટેકરી, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫ ખાતે રાખવામાં આવેલ છે તો સર્વ સભ્યોને સમયસર હાજર રહેવા વિનંતી.

એજન્ડા

- (૧) ૨૦૧૩-૨૦૧૪ માટે વાર્ષિક સામાન્ય સભાની કાર્યવાહી અને હારાવોને વંચાણમાં લઈ બહાલી આપવા.
- (૨) ૨૦૧૪-૨૦૧૫ના વર્ષનો સંસ્થાનો અહેવાલ મંજૂર કરવા.
- (૩) ૨૦૧૪-૨૦૧૫ના વર્ષના ઓડિટર્સ ડિસાબી મંજૂર કરવા.
- (૪) ૨૦૧૫-૨૦૧૬ના વર્ષ માટે ઓડિટર્સની નિમણૂક અને મહેનતાથું નક્કી કરવા.
- (૫) ૨૦૧૫-૨૦૧૬ના વર્ષ માટે બંધારણ મુજબ કારોબારીનું ગઠન કરવા અંગે.
- (૬) પ્રમુખશ્રીની મંજૂરીથી જે કાર્યો રજૂ થાય તે અંગે વિચારણ કરી નિર્ણય કરવા બાબત.

નોંધ : (૧) સભાના સમયે સભ્યશ્રીઓની હાજરી નોનકોરમ હશે તો ત૦ મિનિટ રાહ જોયા પછી હાજર રહેલ સભ્યોના કોરમથી સભાની કાર્યવાહી શરૂ કરવામાં આવશે. (૨) વિસ્તૃત ઓડિટર્ડ એકાઉન્ટ્સ સંસ્થાના કાર્યાલયમાં ઉપલબ્ધ છે. પૂર્વ સૂચનાથી નિરીક્ષણ કરી શકાશે અને ઓડિટર્ડ ડિસાબીની નકલ સભાસદ ઓફિસમાંથી મેળવી શકશે. કોઈ પણ સભાસદને કોઈપણ જાતની પૂરક માહિતી જોઈતી હોય તો તેમજે મિટિંગની તારીખના ત્રણ હિવસ પહેલાં લેખિત રજૂઆત કરવાની રહેશે કે જેથી સામાન્ય સભાના સમય દરમિયાન સ્પષ્ટતા કરી શકાય.

૨૦૧૫-૨૦૧૬ના વર્ષ માટે બંધારણ મુજબ કારોબારી સમિતિના ગઠન અંગે માહિતી કારોબારી સમિતિમાં સેવા આપવા ઈચ્છુક સભ્યોએ લેખિત સંમિતિ પત્ર આપવા અંગે:

- (૧) કારોબારી સમિતિનું ગઠન વાર્ષિક સભામાં હાજર રહેલ સભ્યો દ્વારા કરવામાં આવે છે. જેમાં પ્રમુખ તથા કાર્યકારી પ્રમુખ સિવાયના કારોબારી સભ્યો, કો-ઓપરેટ સભ્યો તથા જરૂરી આમંત્રિત સભ્યોની વરણી કરવામાં આવશે.
- (૨) ૨૦૧૪-૨૦૧૫ની કારોબારીના સભ્યો નિયમ મુજબ રિટાઇટ થાય છે, અને ફરીથી સભ્યપદ માટે હક્કાર છે. ૨૦૧૫-૨૦૧૬ ના વર્ષ માટે નોમિનેશન ભરી શકે છે. તેઓ કારોબારીના સંકિય સભ્ય બની સેવા આપવા માંગે છે, તેવો સંમિતિપત્ર (ઉમેદવારીપત્ર) સામાન્ય સભાની તારીખ ૧ ત-૦૮-૨૦૧૫, રવિવાર પહેલાંના સાત હિવસ પૂર્વે આપવાનો રહેશે. નિયત કરતાં વધુ પત્રો આવશે તો જરૂરી પ્રક્રિયા હાથ ધરવામાં આવશે.
- (૩) કારોબારી સમિતિનું વાર્ષિક સામાન્ય સભામાં ગઠન થયા બાદ તુરંત કારોબારી સમિતિના સભ્યોમાંથી ૨૦૧૫-૨૦૧૬ના વર્ષ માટે સંસ્થાના હોદેદારો (ઓફિસ-બેરસ)ની બંધારણ મુજબ વરણી/ચુંટણી કરવામાં આવે છે. હાલ સંસ્થાના હોદેદારો નીચે મુજબનાં છે.
- પ્રમુખ- ૧, કા. પ્રમુખ- ૧, ઉપપ્રમુખ- ૧, મંત્રી- ૧, સહમંત્રી - ત, ખજાનગી- ૧, આંતરિક અન્વેષક - ૧
- (૪) વાર્ષિક સામાન્ય સભા કારોબારી સમયો ઉપરોંત કો-ઓપરેટ સભ્યોની નિમણૂક કરી શકે છે.
- (૫) વાર્ષિક સામાન્ય સભા કારોબારી સમિતિમાં જરૂરી આમંત્રિત સભ્યોની પણ નિમણૂક કરી શકે છે. સામાન્ય સભામાં હાજર રહેલ સભ્યોનાં સૂચનો તથા પ્રમુખશ્રીના સૂચનો પ્રમાણે આ સભ્યોની વરણી કરવામાં આવે છે.
- (૬) ઉપર મુજબ કારોબારી સમિતિનું ગઠન થાય તે તારીખથી નવા કારોબારી સમયો તથા હોદેદારો ચાર્જ સંભાળી કાર્યવાહી શરૂ કરી શકશે.

- મંત્રી
વિજય સોની

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે આયોજનારા આગામી કાર્યક્રમો

તા. ૮ મી ઓગસ્ટ : સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી મહારાજનો પરબો આરાધના દિવસ હોવાથી સાંજે રૂ.૦૦ થી રૂ.૦૦ શ્રી ગુરુપાદુકાપૂજન, સત્સંગ, લંડારો.

તા. ૧૫ મી ઓગસ્ટ : સ્વાતંત્ર્યદિન નિમિત્તે સવારે રૂ.૪૦ કલાકે ધ્યજવંદન. અતિથિ વિશેષ શ્રી કિશોરભાઈ ચૌહાણ, ધારાસત્ય વેજલપુર.

તા. ૧૮ મી ઓગસ્ટ થી તા. ૧૨ સપ્ટેમ્બર : તા. ૧૫ ઓગસ્ટને પવિત્ર શ્રાવણ માસનો પ્રારંભ થાય છે, આશ્રમના શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી આદિ શક્તિપીઠ ખાતે આ પવિત્ર માસ દરમિયાન દરરોજ સાંજે રૂ.૦૦ થી રૂ.૦૦ કલાક સુધી ભાગવત કથાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. બાસપીઠ પર આચાર્યશ્રી વિનોદ પંડુલિંગ બિરાજશે.

તા. ૨૬ સપ્ટેમ્બર : પૂર્જ્ય ગુરુદેવ શ્રીમતુ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનો સાતમો મહાસમાપ્તિ દિવસ, પાદુકાપૂજન - વિશેષ સત્સંગ, સાંજે રૂ.૦૦ થી રૂ.૦૦ કલાકે.

તા. ૩૦ મી સપ્ટેમ્બર : જન્માષ્ટમી નિમિત્તે રાત્રે રૂ.૦૦ કલાકે. ડૉ. જયંત વસાવડાના નેતૃત્વમાં સ્વરગુજન હાટકેશ શુપના કલાકારો દ્વારા શ્રીકૃષ્ણ સંકીર્તન માધુરી. રાત્રે રૂ.૧૨.૦૦ કલાકે શ્રી કૃષ્ણ જન્મોત્સવ.

તા. ૮ મી સપ્ટેમ્બર : પૂર્જ્ય ગુરુભગવાન શ્રીમતુ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનો ૧૨૮મો પ્રાક્તયોત્સવ અને પૂર્જ્ય સ્વામીશ્રી પવિત્રાનંદજી મહારાજનો સમાપ્તિ દિવસ પાદુકાપૂજન સવારે રૂ.૦૦ થી રૂ.૦૦ કલાકે.

તા. ૧૫ મી સપ્ટેમ્બર : શ્રાવણી અમાવસ્યા, હોમાત્મક

તુદ્ગયાગ : સવારે ૧૦. ત૦ થી સાંજે રૂ.૩૦ કલાકે, ભરમ આરતી : સાંજે રૂ.૦૦ કલાકે, મહાપ્રસાદ લંડારો : રૂ.૩૦ કલાક સુધી.

તા. ૨૪ મી સપ્ટેમ્બર : પૂર્જ્ય ગુરુભગવાન શ્રીમતુ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનો ૧૦૦મો પ્રાક્તયોત્સવ, પાદુકાપૂજન સાંજે રૂ.૦૦ થી રૂ.૦૦ કલાકે.

તા. ૧૩ ઓક્ટોબર થી ૨૨ ઓક્ટોબર સુધી નવરાત્રી પર્વ : નવરાત્રી પર્વ નિમિત્તે સામુહિક ગીતાપારાયજન સવારે રૂ.૦૦ થી રૂ.૧૦૦ સુધી. શ્રી શ્રી નવરાત્રી દુર્ગાસિત્પાત્રાતી સામુહિક પાઠ બપોરે રૂ.૦૦ થી રૂ.૦૦ સુધી. માતાજીના પવિત્ર રાસ-ગરબા રાત્રે રૂ.૦૦ વાગે. તા. ૨૧ ઓક્ટોબરના રોજ કુમારિકાપૂજન, અષ્ટમીનો હવન તા. ૨૨ ઓક્ટોબરના રોજ શ્રી લક્ષ્મી હવન.

૧. ઉપરોક્ત સર્વે કાર્યક્રમોમાં સૌ ભક્તોનું સ્વાગત છે.

૨. લઘુરૂદ્રના યજમાનપદે બેસવા માગતા ભક્તોએ આગામી આશ્રમ કાર્યાલયમાં નામ નોંધાવવું જરૂરી છે.

૩. શ્રાવણમાં તુદ્રી, તુદ્રાતિબિષેક અથવા લઘુરૂદ્ર કરવા કે કરાવવા માગતા ભક્તોએ અગાઉથી કાર્યાલયમાં નામ નોંધાવવું જરૂરી છે.

૪. સવા લક્ષ બીલીપત્ર અને પાર્થિવપૂજાનો પ્રબંધ પણ કરવામાં આવે છે. મુમુક્ષુ ભક્તોને લાભ લેવા વિનંતી.

૫. શિવાનંદ આશ્રમમાં આવીને રહેવા, સાધના કરવા માગતા શિવાનંદ પરવારના સદસ્યોએ અગાઉથી પત્ર લખવો. લેખિત મંજૂરી મેળવીને જ આવવા વિનંતી એટલે બધાસ્થામાં સગવડતા સચ્ચવાઈ રહે.

ઉપમો યોગશિક્ષક આવાસીય - તાલીમ શિબિર

તા. ૧૧-૧૨-૨૦૧૫ થી ૩૦-૧૨-૨૦૧૫ સુધી ઉપમા યોગશિક્ષક આવાસીય-તાલીમ શિબિરનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. જે યોગશૈક્ષિકો પોતો પ્રારંભિક યોગાસનોનું શાન ધરાવે છે અને બીજાને શીખવવા ઈચ્છે છે અને અંગેજ માધ્યમમાં શાન 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 વસની નથી તેઓને પ્રવેશ આપવામાં આવશે.

દરરોજ સાડા અગિયાર કલાકના શિક્ષણમાં યોગાસનો, પ્રાણાયામ, મુદ્રા, બંધ, ડિયાઓ, શિથિલીકરણ ઉપરાંત તજૂજી તથીબો દ્વારા શરીર વિશ્લેષણ અને આરોગ્યશાસ્ત્ર, ભગવદ્ગીતા, પાતંજલ યોગદર્શન, રેઈકી ડિશ્રી ઐક-બેનું શાન સંપાદન કરાવવામાં આવશે. પ્રવેશ ઈચ્છતા મુમુક્ષુઓએ રૂ.૩૦ નવેમ્બર પૂર્વે પ્રવેશપત્ર ભરી લેવું. પ્રવેશપત્ર 'divyajivan.org' પરથી મેળવી શકાશે.

વૃત્તાંત

**પૂજ્યશ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી જન્મ શતાબ્દી પ્રગાર-અધ્યાત્મયાત્રા-૨૦૧૫ નિભિતો
પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનો જુલાઈ - ૨૦૧૫નો અહેવાલ.**

તા. ૧-૭-૨૦૧૫, ટોરન્ટો-મિસ્સિસાગા (કેનેડા) : આજે કેનેડા દિવસ હતો. મિસ્સિસાગા-ટોરન્ટોના મેઝર ઓફ પાલ્મેન્ટ અને સિટી મેનેજર (ક્વેક્ટર) હિન્ડુ હેરિટેજ સેન્ટર ખાતે પદ્ધાર્યા. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ સાથે મળીને સેન્ટરના ઉદ્ઘાનમાં “મેપલ ટ્રી” વૃક્ષારોપણ કર્યું. આ ઉદ્ઘાનમાં પૂજ્ય સ્વામીજી દ્વારા આ ચોથું વૃક્ષારોપણ થયું. ત્યારબાદ કેનેડાનો રાષ્ટ્રોધ્યજ ફર્કાવવામાં આવ્યો. રાષ્ટ્રગીત પછી પૂજ્ય સ્વામીજીના હિન્ડુ હેરિટેજ સેન્ટર ખાતેના યોગવર્ગો અને શ્રી લાગવત પુરાણ મહિમા પ્રવચનોની પૂજાર્થી કરવામાં આવી. આદરણીય સંસદસભ્યના નિમંત્રણે પૂજ્ય સ્વામીજી મિસ્સિસાગાના જાહેર પાર્કમાં રાત્રે આતશબાણ જોવા પદ્ધાર્યા.

બીજી જુલાઈની સવારે પૂજ્ય સ્વામીજી કેનેડાથી અમેરિકા, ન્યૂજર્સી જવા માટે રવાના થયા.

તા. ૨-૭-૨૦૧૫, ન્યૂજર્સી-ટોમ્સ રિવર-ફીલાડેલ્ફિયા : અમેરિકાના નુવોક એરપોર્ટ પર શ્રીમતી ઈશ્વરીદેવી અને લાલા નરેશજીએ પૂજ્ય સ્વામીજીનું ઉભાબર્થું સ્વાગત પુષ્પગુઞ્છથી કર્યું. ત્યાંથી ગારકિલ્ડ ખાતે શ્રીમતી તેજલ અને શ્રી અમિત શાહને ત્યાં પારિવારિક સત્સંગ અને મધ્યાન્હ લિક્ષા પછી ડૉ. શેરોન એલીટ અને શ્રી એડ એલીટ પૂજ્ય સ્વામીજીને ટોમ્સ રિવર ખાતે હંકારી ગયા હતા. સાડા ત્રણ કલાકની મોટરયાત્રા પછી સાંજે ૬.૩૦ થી ૮.૩૦ સુધી પૂજ્ય સ્વામીજીએ ટોમ્સ રિવરની કોચ્ચુનિટી હોસ્પિટલના ડેક્કટરો અને મેડિકલ સ્ટાફ માટે એક પરિસંવાદ (workshop) “આપણું શરીર-આપણે જ સમસ્યા આપણે જ સમાધાન” પર મનનીય વ્યાખ્યાન આપ્યું. ત્યારબાદ રાત્રે નવ વાગ્યે ટોમ્સ રિવરથી ડ્રાઇવ કરીને રેડિંગ્સ (Readings)

ફિલાડેલ્ફિયા ખાતે આશરે સાડા બાર વાગ્યે પહોંચ્યી, મહાનિશા ધ્યાન પછી સૌનિવૃત થયા હતાં.

ડૉ. શેરોન એલીટ ટોમ્સ રિવર ખાતે કુલ ક્રમલ યોગ સંસ્થાનનાં ડાયરેક્ટર છે. તેઓ ૨૦૦૭માં શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે યોગશિક્ષકની તાલીમ લઈ ચૂક્યાં છે અને ટોમ્સ રિવર ખાતેની તમામ હોસ્પિટલોમાં જઈને રોગીઓને પ્રાણાયામ-ધ્યાન-શિથિલીકરણ શિખવવાની સામાજિક સેવા કરે છે. હવે તેઓ મોટાપાયા ઉપર યોગ સંસ્થા ઊભી કરવા માગે છે, તે માટે ફિલાડેલ્ફિયામાં રેડિંગ્સ ખાતે છ એકર જગ્યામાં વિશાળ મકાન સાથેની વસાહત તેમજે ખરીદેલી છે.

અહીં ગીજ જુલાઈની સવારે પૂજ્ય સ્વામીજીની અધ્યક્ષતામાં ગાયત્રી યજ્ઞ અને સાંજે વિશાળ સત્સંગ થયો. પચાસેક માઈલના દાયરામાંથી ખૂબ જ મોટી સંખ્યામાં અમેરિકન ભક્તો પદ્ધાર્યા, કીર્તન તથા સત્સંગ થયાં.

ચોથી જુલાઈએ અમેરિકન તે હતો તે નિભિતો કુલ ક્રમલ યોગ સંસ્થાનના પ્રાગણામાં સ્વામીજીએ વૃક્ષારોપણ કર્યું.

ફિલાડેલ્ફિયાથી ન્યૂજર્સી - વેસ્ટ ઓરેન્જ આવતાં પૂર્વ સૌ એલાન ટાઉન ખાતે પૂજ્ય જસભાઈ સાહેબના અનુપમ મિશનના શિખરબદ્ધ શ્રી સ્વામિનારાયજા મંદિરના શનિવારના સત્સંગમાં ગયા. અહીં સત્સંગ કીર્તન અને શ્રી સાહેબજીના આગામી અમૃત મહોસુસ પર્વનો ગુણાનુવાદ તથા લિક્ષા કરી સૌ વેસ્ટ ઓરેન્જ આવી પહોંચ્યા.

ચોથી જુલાઈએ અમેરિકન તે હોઈ અહીં પણ ઉદ્ઘાનોમાં ખૂબ મોટી આતશબાણ થાય. શિવાનંદ આશ્રમના અનન્ય ભક્ત અને ગુજરાત દિવ્ય જીવન

સંઘનાં ટ્રસ્ટી શ્રીમતી પૂનમ થવાણી માતાજીના ભાઈ શ્રી અંજિત ભાટ્યાના નિવાસસ્થાને સત્સંગ પદ્ધી મોરી રાત્રે આ લખ્ય આતશબાળનું દર્શન તેમના ધરના બગીચામાંથી જ થયું.

તા. ૫-૭-૨૦૧૫ થી ૧૧-૭-૨૦૧૫, ગારફિલ્ડ (ન્યૂજર્સી) : ન્યૂજર્સીના ગારફિલ્ડ શહેરના શ્રી અંબાજીના મંદિર ખાતે પુરુષોત્તમ મહિના નિયમિતે તા. ૫ જુલાઈ થી ૧૧ જુલાઈ સુધી દરરોજ સાંજે ૫.૦૦ થી ૫.૩૦ સુધી શ્રી વિષ્ણુસહભૂતામ પારાયણ અને ત્યારબાદ પૂજય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની બાસપીઠ શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના પંદરમા અધ્યાય પુરુષોત્તમયોગનાં ૫.૩૦ થી ૭.૩૦ વાગ્યા સુધી સાત દિવસ સુધી મનનીય પ્રવચનો થયાં. પૂજય સ્વામીજી મહારાજની ઓળખાણ આપતાં મંદિરના આચાર્ય શાખીશ્રી અમિત કુમારજીએ કહ્યું, “ જ્યારે પૂજય સ્વામીજીનું અમદાવાદ આગમન થયું ત્યારે પૂજય સ્વામીજી પૂજય દાદાજી (શ્રી કૃષ્ણશંકરશાખીજી) - સોલા ભાગવત વિદ્યાપીઠ)નાં દર્શને આવેલા ત્યારે પૂજય દાદાજીએ કહ્યું હતું કે પૂજયશ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજશ્રીએ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજને અમદાવાદ શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે મોકલીને ગુજરાત ઉપર બહુ મોટો ઉપકાર કર્યો છે.

પુરુષોત્તમ યોગનો સાર એટલે સદા યાદ રાખવું કે આપણું સૌનું મૂળ ઉપર છે. તે એક જ અવિનાશી પરમાત્મા છે. કામ, કોધ, વાસના અહંતા મમતાનું જળ સિંચન થવાથી તેમાંથી દેવ, દાનવ, પશુ, પંખી બધાં ઉપર નીચે જાડ-ડાળીઓ અને સંસાર વૃક્ષનો વિસ્તાર થયો. આ વૃક્ષ દેખાતું નથી, છતાં, મારું-તારું, ઉચ્ચનીય, કાળું-ધોળું કે સુખ-દુઃખનાં દ્વંદ્વો વચ્ચે આ સંસારવૃક્ષમાં તાણાવાણાઓ બાળે છે. તેને વૈરાગ્ય નામના ખડગથી વિચ્છેદ કરો. માન અને મોહનો ત્યાગ કરો. એકમાત્ર સનાતન શાશ્વત ઈશ્વરની શરણાગતિ સ્વીકારી ધન્ય બનો. સમગ્ર કાર્યક્રમનું આયોજન શ્રીમતી તેજલબેન અને શ્રી અમિત શાહ દંપતીએ કર્યું. આત્મામ

સત્સંગ પ્રવચનો સમયે મંદિરના ટ્રસ્ટીશ્રીઓ પણ ઉપસ્થિત રહ્યા.

ગારફિલ્ડના કાર્યક્રમો દરમ્યાન તા. ૮ જુલાઈએ રાત્રે અનુપમ મિશનના સત્સંગ મંડળમાં, તા. ૧૦ જુલાઈએ કરફણી સનાતન મંદિરમાં શ્રી વિષ્ણુયાગમાં અને તા. ૧૧ જુલાઈના રોજ BAPSના નૂતન મંદિર ખાતે પૂજયશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે આશીર્વાન કર્યો હતાં.

તા. ૧૨ થી તા. ૧૬ જુલાઈ, ૨૦૧૫, પરસીપૈની, ન્યૂજર્સી : પરસીપૈનીના સનાતન મંદિરમાં પૂજય સ્વામીજી છેલ્લાં વીસવર્ધથી નિયમિત પધારે છે. અહીં દરરોજ સવારે ૭.૦૦ થી ૮.૦૦ યોગવર્ગો અને સાંજે ૭.૦૦ થી ૮.૦૦ સુધી શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના છછા અધ્યાય આત્મસંયમ યોગ ઉપર પ્રવચનો થયાં. આ કાર્યક્રમ દરમ્યાન પૂજય સ્વામીજીનો નિવાસ શ્રીમત્ પણ્ણૂ શૌધાનીજીને ત્યાં રહ્યો. શ્રી અંજિત કોઠારી મુખ્ય આયોજક રહ્યા.

તા. ૧૬ થી ૧૮ જુલાઈ, ૨૦૧૫, માહવાહ ન્યૂજર્સી : હિન્દુ સમાજ મંદિર, માહવાહ ન્યૂજર્સી ખાતે તા. ૧૬-૭ સાંજથી તા. ૧૮-૭ સાંજ સુધી સવારે ૮.૩૦ થી ૧૧.૩૦ અને ૫.૦૦ થી ૭.૦૦ સુધી શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના બારમા અધ્યાય લક્ષ્મિયોગ પ્રવચનો ઉપરાંત પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ દ્વારા યોગવર્કશોપનું પણ આયોજન થયું.

તા. ૧૮-૭-૨૦૧૫, બેલ મીડ (ન્યૂજર્સી) : શ્રી વિશ્વહિન્દુ પરિષદના અમેરિકા ખાતેના અધ્યક્ષ શ્રી ઉમેશ શુક્લાજીનાં નિવાસ સ્થાને તા. ૧૮ જુલાઈ રવિવારની સાંજે ભવ્ય સત્સંગનું આયોજન થયું. દૈનિક સમસ્યાઓનું સમાધાન - શ્રીકૃષ્ણ શરણાગતિ વિષયક પ્રવચન પૂજય સ્વામીજીએ કર્યું. રાત્રે મહાપ્રસાદ પદ્ધી સૌધૃત્ય પઢ્યાં.

તા. ૨૦-૭-૨૦૧૫, બેલન ટાઉન (ફિલાડેલ્ફિયા) : પૂજય જસભાઈ સાહેબની પ્રેરણાથી સમ્પન્ન થયેલ શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર અને સ્વામિનારાયણ - અનુપમ

મિશન સાંસ્કૃતિક સંધના તેરમા પાટોસવ પર્વની મહાપૂજામાં પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ ઉપસ્થિત રહ્યા હોય. મહાપૂજાની આરતી બાદ નુવોક એરપોર્ટથી સાન ફાન્સિસ્કો જવા રવાના થયા.

તા. ૨૦-૭ થી તા. ૨૫-૭-૨૦૧૫, સાન ફાન્સિસ્કો (સાન હોઝ) કેલિફોર્નિયા : અહીંના પાંચ દિવસના નિવાસ દરમાન સાન હોઝેના સનાતન મંદિરમાં પ્રવચનો ઉપરાંત અનેક ભક્તોને ત્યાં પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની પધરામણી થઈ. સૌઅં આશીર્વાન મેળવી કૃતકૃત્યતાનો અનુભવ કર્યો. સમગ્ર કાર્યક્રમ દરમાન શ્રીમતી પૂજા અને શ્રી મોહિત થવાણી પૂજય સ્વામીજીના પજ્ઞમાન રહ્યા.

તા. ૨૫-૭-૨૦૧૫ થી ૨૮-૭-૨૦૧૫, મીલવોકી-મેડિસન (વિસ્કોન્સીન) : સાન ફાન્સિસ્કોથી વહેલી સવારે રવાના થઈને મોડી સાંજે પૂજય સ્વામીજી મીલવોકી આવી પહોંચ્યા હતા. ૨૬-૭ ની સવારે મેડિસનનાં હિન્દુ મંદિર ખાતે શ્રી સીતારામ કલ્યાણમૂર અને યજ્ઞ પૂજય સ્વામીજીની ઉપસ્થિતિમાં થયો. શ્રીમતી મંજુ અને શ્રી જગદીશ અગ્રવાલજીએ મંદિર માટે જરીન ખરીદી ત્યારથી પૂજય સ્વામીજી પ્રત્યેક મૂર્તિ ગ્રતિજ્ઞા

સમયે ઉપસ્થિત રહ્યા છે, અહીં સૌને દર્શન, સત્તસંગ કથા-વાર્તાનો લાભ આપી આશીર્વાન કર્યા.

તા. ૨૬-૭ થી ૨૮-૭ સવાર સુધી મીલવોકી જૈન મંદિરના વિશાળ સભાગૃહમાં પૂજય સ્વામીજીનો યોગ વર્ક્ષોપ અને સત્તસંગ આપોજાયાં હતાં.

તા. ૨૮-૭-૨૦૧૫ થી તા. ૩-૮-૨૦૧૫ ટોલિડો (ઓહાયો) : છેલ્લાં વીસેક વર્ષથી પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ અત્રે નિયમિત પથરે છે. આ વર્ષ પજ્ઞ મંદિરના પાટોસવમાં ઉપસ્થિત રહીને સૌ ભક્તોને આનંદ આપ્યો. આચાર્યશ્રી અનંત દીક્ષિત, ડૉ. શ્રીમતી અને શ્રી રાજેશ લંગાની અને શ્રીમતી બિંદુ તથા ડૉ. અરવિંદ મિસ્લીએ સમગ્ર કાર્યક્રમનું આપોજન કર્યું.

તા. ૩-૮-૨૦૧૫ થી ૫-૮-૨૦૧૫, શિકાગો (ઈલિનોયા) : તા. ૩ ઓગસ્ટની મોડી સાંજે પૂજય સ્વામીજી અત્રે પધાર્યા હતા. તા. ૪ ઓગસ્ટની સાંજે શ્રી અરવિંદ કેન્દ્રમાં પૂજય સ્વામીજીનો સત્તસંગ આપોજાયો.

તા. ૫મીની દાની બપોરે પૂજય સ્વામીજી લંડન જવા રવાના થયા. કેનેડા તથા અમેરિકાના સમગ્ર કાર્યક્રમોનાં સફળ આપોજન બદલ સૌ આપોજકોનો હંદ્યપૂર્વક આભાર. ઊં શાંતિ.

વૃત્તાંત : શ્રી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ :

તા. ૧૪-૭-૨૦૧૫ ના રોજ મહાસમાધિ દિવસ : પૂજય ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના પરમા પવિત્ર મહાસમાધિદિન નિયમિત આશ્રમમાં વિશેષ સત્તસંગ, મહામૃત્યુંય મંત્રના જ્પથ થયા.

તા. ૧૮-૭-૨૦૧૫ ના રોજ રથયાત્રા ઉત્સવ : અણાઢી બીજે આશ્રમના ગ્રાંગણામાં આશ્રમસ્થિત ભગવાન શ્રી જગન્નાથ મહાપ્રભુજી, સુભદ્રાજી અને બલભદ્ર ને શુંગાર કરેલા રથમાં આશ્રમ પરિસરમાં વાજ્ઞતેગાજીતે દોલનગારાં અને હરિનામ સંકીર્તનની ડેલી સાથે ફેરવવામાં આવ્યા. મોટી સંખ્યામાં ભાવિકો આ યાત્રામાં જોડાયા અને પછી સૌઅં દૂધપાક, માલપૂર્ણ, મગ અને

જંબુનો મહાપ્રસાદ આરોગી કૃતકૃત્યતાનો અનુભવ કર્યો.

તા. ૩૧-૭-૨૦૧૫ ના રોજ ગુરુપૂર્ણિમા ઉત્સવ : ગુરુપૂર્ણિમાના પવિત્ર દિવસે સાંજે શ્રી સ્વામી શિવાનંદજીની યોગ મંદિર ખાતે ખૂબ જ ઉત્સાહપૂર્વક પાહુકપૂજન, ભજનકીર્તન થયાં. પરમ પૂજય શ્રીમત્ સ્વામી શ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ વિદેશયાત્રા પર હોવાથી અમેરિકાથી વિડીઓ દ્વારા ભક્તોને આ પ્રસંગને અનુરૂપ દિવ્ય સંદેશ અને આશીર્વાન પાઠબ્યાં, સૌ ભક્તો ભાવવિભોર થઈ ગયા. પછી સૌ ભક્તોએ ભાવપૂર્વક મહાપ્રસાદ ગ્રહણ કર્યો અને ગુરુકૃપાને હંદ્યમાં ધારણ કરી ધન્યતાનો અનુભવ કર્યો.

સોનામાં ભળી સુગંધ...

સોનાના ભાવમાં ઘટાડો અને
દાગીનાની મજુરી પર

100%*
સુધીની છુટ

આ ઓફર અમારા બજેટ શો-રૂમ પર ઉપલબ્ધ.

આ ઓફર મયારીત સમય માટે



SUVARNAKALA®

Gold, Diamond & Jadtar Jewellery
BIS Approved Jeweller



અમદાવાદ

સી.જી. રોડ

“નેશનલ પ્લાટિના”,
લાલ બંગલાની સામે,
સી.જી રોડ, અમદાવાદ - 6

સેટેલાઇટ

“વીનસ એમેડીયસ”,
જોધપુર ચાર રસ્તા BRTS બસ સ્ટેન્ડ સામે,
સેટેલાઇટ, અમદાવાદ - 15

*T&C Apply



સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



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



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



રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા. લિ.
સ્પાઇસ વર્લ્ડ, સરબેજ-બાવળા હાઇવે, ચાંગોડા-૩૮૨ ૨૧૩, અમદાવાદ. • www.ramdevfood.com



Identity

Swami Adhyatmananda-ji @ Community Medical Center, Toms River NJ



Yoga Practice & the Benefits of Yoga

July 2, 2015

Swami Adhyatmananda-ji at Kula Kamala Ashram, Reading Pennsylvania

A Holy Discourse on Yoga & Mindfulness
with a kirtan led by Yogi David Dragonfly



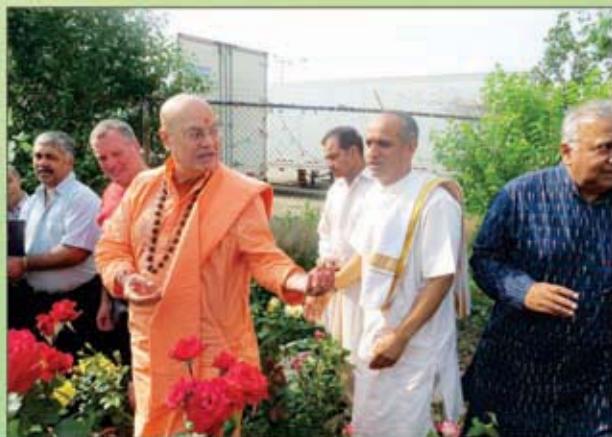
કુલ કમલ યોગ સંસ્થાનના પ્રાંગણમાં વૃક્ષારોપણ કરતાં
પૂ. સ્વામીજી અને ડૉ. શેરોન એલિટ (ડાયરેક્ટર)



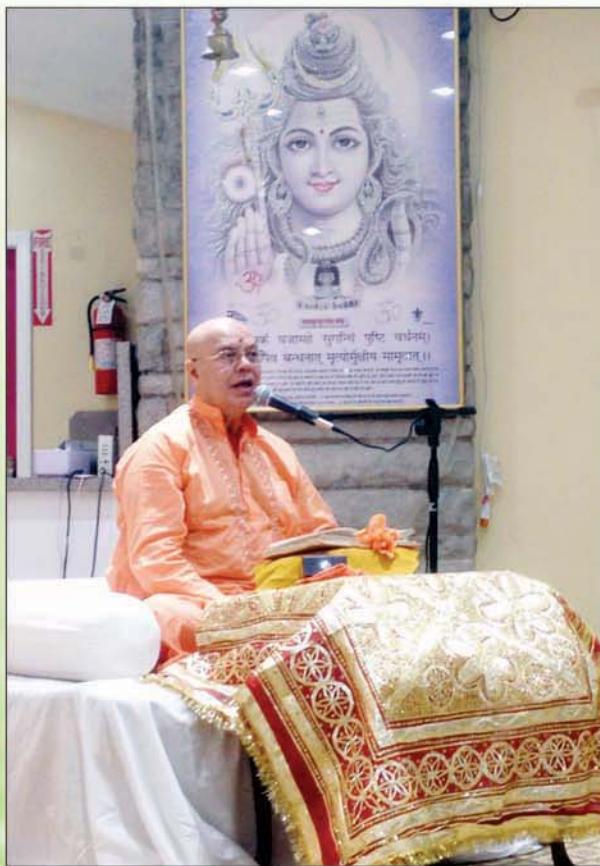
હિન્દુ સાંસ્કૃતિક કેન્દ્ર, ટોરેન્ટો ખાતે
શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા પર પ્રવચન કરતા પૂ. સ્વામીજી



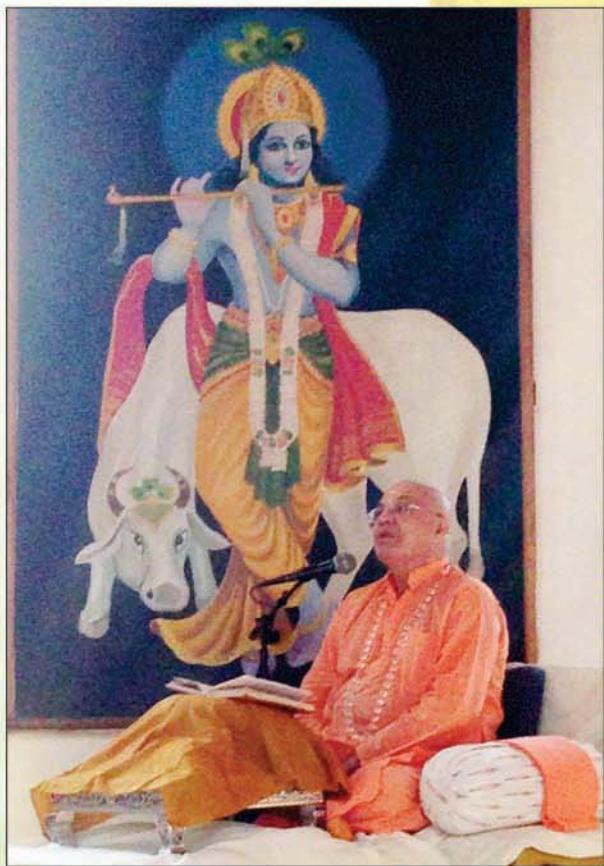
પૂજ્ય સ્વામીજીની ઉપસ્થિતિમાં કેનેડા ખાતે ધ્વજવંદન



હિન્દુ હેરિટેજ સેન્ટર, મીસ્સિસાગા ખાતે
પૂજ્ય સ્વામીજી, શ્રી બોબ ડાલાને (મેમ્બર ઓફ પાર્લામેન્ટ),
ક્લેક્ટર અને અન્ય મહાનુભાવો દ્વારા વૃક્ષારોપણ



श्री भागवत पुराण महिमा गान करतां
पूज्य स्वामीજी, टोरन्टो



पूज्य स्वामीजी द्वारा भगवद्गीता पर प्रवचन
परस्सीपैनी, न्यूजीलंड



मेडिसनना हिन्दू मंदिर खाते पूज्य स्वामीजीनी
उपस्थितिमां यज्ञ



शिवानंद आश्रम, अमदावाद खाते रथयात्रा उत्सवमां
शाशगारेला रथमां प्रभुदर्शन

आध्यात्मिक अनुभूति

तમारा हृदयना बड़ीयामां दिव्य गुणोनां पुण्यो उगाडो. सद्गुणमांथी तमे पवित्रतामां आगण वधशो. पवित्रतामांथी धर्मपरायणतामां आगण वधशो. धर्मपरायणतामांथी आगण वधतां तमने ईश्वरनो अनुभव थशो. अपवित्रतामांथी माणस पवित्रतामां उर्ध्व गति करे छे. पवित्रता आव्या पठी तेनामां शाषापणानो उदय थाय छे अने शाषापण आव्या पठी तेने भव्य आध्यात्मिक अनुभूति थाय छे.

- स्वामी शिवानंद