



શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે ૭૬૭મો યોગધ્યાન પ્રાણાયામ શિબિર (તા. ૧૮/૧૧ થી ૨૭/૧૧-૨૦૧૩)



શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે સ્વૈચ્છિક રક્તદાન શિબિર (તા. ૨૪-૧૧-૨૦૧૩)



શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ: શ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી આદિશક્તિપીઠ - ધનતેરસ પૂજા (તા. ૧-૧૧-૨૦૧૩)



યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નેતિકુળું મૂલ્યોનું માસિક

દિવ્ય જીવન

વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/- • વર્ષ - ૧૦, અંક - ૧૨ ડિસેમ્બર - ૨૦૧૩

Postal Registration No. GAMC 1417/2012-2014 Valid up to 31-12-2014 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/-



નવલા નૂતન વર્ષની સંધ્યાએ પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ દ્વારા શ્રી આદિશક્તિપીઠ ખાતે મહામંગલ આરતી (તા. ૪-૧૧-૨૦૧૩)

શાલ્ક્રા

ભગવાન ઉપર શ્રદ્ધા રાખો. ભગવાન ઉપર આધાર રાખવાથી સુખ તથા પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત થાય છે. તે કદી તમને મજબૂરમાં (અધ્યવચ્ચે) છોડી દેશે નહીં. તેનામાં અચળ શ્રદ્ધા રાખો. તે સદા તમારી તરફ સહભાવ રાખે છે. તે દ્યાળ તથા મિત્ર છે. તમારા જીવનમાં જે કંઈ બને છે તે તમારા કલ્યાણ માટે છે. કદી કદી આપણે ભગવાન વિષે વગર વિચાર્ય સમજ્યા વગર નિર્ણય લઈ લઈએ છીએ તે ઠીક નથી.

- સ્વામી શિવાનંદ

Print Vision

આનંદનું સામાજય

શાંતિ અનંત આનંદનું સામાજય છે, અનંત જીવન અને પ્રકાશનો પ્રદેશ છે, જેમાં જીવને કલેશ આપનાર ચિંતાઓ અને ભય પ્રવેશી શકતાં નથી. જ્યાં જીતિ, વર્ષા, ધર્માદ્ધિના ભેદ હિંદ્યપ્રેમના એક આલિગન માત્રથી લુખ થઈ જાય છે અને જ્યાં કામનાઓ અને વાસનાઓની પૂર્ણ તૃપ્તિ થઈ જાય છે. નિર્મલ આત્મા, શુદ્ધ ચેતના યા પરમાત્મા નિત્ય જીવનનું નામ શાંતિ છે.

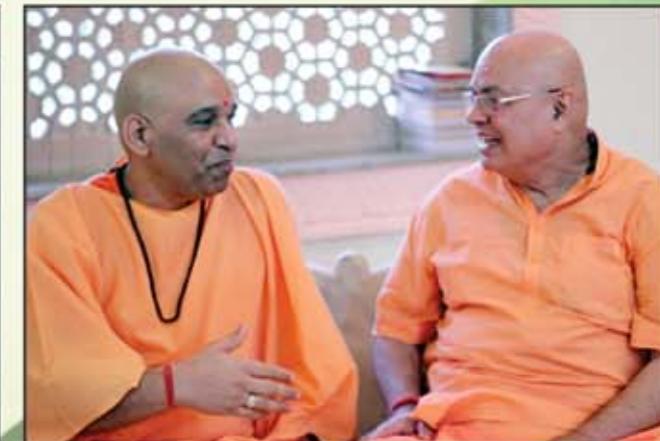
- સ્વામી શિવાનંદ



આદો ભ્રહ્મ મધ્યે વિષ્ણુઃ અંતે દેવઃ સદાશિવઃ ।
મૂર્તિત્રય સ્વરૂપાય દાતાત્રેય નમોડસ્તુ તે ॥

શ્રી દાજ્યંતી : સોમવાર તા. ૧૬-૧૨-૨૦૧૩

૨



ધી ડિવાઈન લાઈફ સોસાયટીના આંતરરાષ્ટ્રીય પ્રમુખ સમસ્ત ગીતામંદિરોના મહામંડળેશ્વર અનંતશ્રી વિભૂષિત પૂજ્યપાદ શ્રીમતુ સ્વામી વિમલાનંદજી મહારાજના દિવ્ય શ્રીમતુ સ્વામી સત્યાનંદજી મહારાજની શિવાનંદ આશ્રમમાં સાંનિધ્યમાં શિવાનંદ આશ્રમ, હધીકેશ ખાતે (૮-૧૧-૨૦૧૩) પદ્ધરામણી (તા. ૩-૧૧-૨૦૧૩)



ઈન્ડિયન કાઉન્સિલ ફોર કલ્યારલ રિલેસન્સ (મિનિસ્ટ્રી ઓફ એક્સ્ટરનલ અફેર) ગવર્નમેન્ટ ઓફ ઈન્ડિયાના ઉપકમે આયોજયેલ કુમારી ગાના સ્મરનોવા રશિયન નૃત્યાંગનાના ભરતનાટ્યમું કાર્યક્રમનું દીપપ્રજન્યલન કરતા પૂ. સ્વામીજી

શ્રી નિર્મલ વેદાંત સમારોહ - અમૃતસર
(તા. ૨૬-૧૦-૨૦૧૩)



દીપાવલીના પુનિત પાવન પર્વ શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદમાં સંત સમાગમ

દિવ્ય જીવન

વર્ષ: ૧૦

અંક: ૧૨

ડિસેમ્બર-૨૦૧૩

સંસ્થાપક અને આધતંત્રી:

ભ્રલીન શ્રી સ્વામી યાજવલ્ક્યાનંદજી
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યયુજી)

સંપાદક મેંડળ:

અધ્યક્ષ: શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (તંત્રી)

ડૉ. મફતભાઈ જી. પટણી

શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

○

તંત્રી: શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

લેખ મોકલવાનું સરનામું:

શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી,

અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૫.

ફોન: ૨૬૮૬૧૨૩૪, ૨૬૮૬૨૩૪૫

○

મુખ્ય કાર્યાલય:

'દિવ્ય જીવન' માસિક, તેનું લવાજમ:

સ્વામી યિદાનંદ સર્વજીવસેવાનિષિ

ઈતર પત્રવ્યવહાર અને મહામંત્રોનું કાર્યાલય:

શ્રી યજોશેશભાઈ ડેસર્ટ

ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંધ

શિવાનંદ આશ્રમ,

જોધપુર ટેકરી, સેટલાઈટ માર્ગ,

અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫

ફોન: ૨૬૮૬૧૨૩૪

ટેલિફોન: ૨૬૮૬૨૩૪૫

○

E-mail :

sivananda_ashram@yahoo.com

Website : <http://www.divyajivan.org>

લવાજમ

આત્મમાં

વાર્ષિક લવાજમ	: રૂ. ૧૫૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ (૧૫ વર્ષ માટે)	: રૂ. ૧૫૦૦/-
પેટ્રન લવાજમ	: રૂ. ૩૦૦૦/-
છૂટક નકલ	: રૂ. ૧૫/-
વિદેશ માર્ટ (એર મેરીલ)	
વાર્ષિક (એર મેરીલ)	: રૂ. ૧૦૦૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ (૧૫ વર્ષ માટે) ચેક/ક્રોફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા	: રૂ. ૧૫૦૦૦/-

૩૫

યત્ર યત્ર મનો યાતિ બ્રહ્મણસ્તત્ર દર્શનાત્।

મનસો ધારણં ચૈવ ધારણા સા પરા મતા ॥

બ્રહ્મૈવાસ્મીતિ સદ્વૃત્ત્યા નિરાલમ્બતયા સ્થિતિઃ ॥

ધ્યાનશબ્દેન વિખ્યાતા પરમાનન્દદાયિની ॥

નિર્વિકારતયા વૃત્ત્યા બ્રહ્માકારતયા પુનઃ ।

વૃત્તિવિસ્મરણં સમ્યક् સમાધિજ્રાનસંજ્કઃ ॥

અપરોક્ષાનુભૂતિઃ ૧૧૨, ૧૨૩, ૧૨૪

જ્યાં જ્યાં મન જ્યા ત્યા બ્રહ્મના અનુસંધાનથી મનને સ્થિર કરવું તે ઉત્તમ ધારણા માનેલી (છે.)

'હું બ્રહ્મ જ ધું' આ સત્ય વૃત્તિની વિષયરહિતપણા વડે પરમાનંદ આપનારી (જે) સ્થિતિ (તે) ધ્યાન શબ્દથી પ્રસિદ્ધ (છે.)

વિષયના અનુસંધાનથી રહિત એવી (પછી) બ્રહ્મકારવાળી વૃત્તિથી અન્ય વૃત્તિનું વિસ્મરણ (તે) જ્ઞાન નામની સાચી સમાધિછે.

શિવાનંદ વાણી

પ્રિસ્તી ધર્મની હિલસૂઝી અને ઉપદેશો : પ્રિસ્તી ધર્મ મુખ્યત્વે આ જગતમાં આનંદી અને વિજયી જીવન જીવવાનો પ્રકાશમય રાહ બતાવેછે.

ઈશ્વર આત્મા છે. તે સર્વબ્યાપક છે. તે પોતાનાં પ્રાણીમાત્રાને અભૂટ પ્રેમથી ચાડે છે. તે સર્વનો પિતા છે. વિશ્વમાં પ્રભુ વ્યાપેલો છે. તે જ્ઞાનાતીત પણ છે. અમરત્વ પ્રાપ્ત કરવાનો રાહ દર્શાવવા તેણે તેના પુત્ર ઈસુ પ્રિસ્તને આ દુનિયા પર મોકલેલ.

ઈસુ પ્રિસ્તનો ધાર્મિક સિદ્ધાંત કહે છે કે ઈશ્વર સર્વનો પિતા છે અને માનવજીત ભાઈ-ભાઈ છે. ઈશ્વરી નિરૂપિત છે! પિતા, પુત્ર અને પવિત્ર આત્મા. આ પ્રિસ્તી ધર્મના નિરૂપિત છે! સર્વે માનવ ભાઈઓ છે. કારણ ઈશ્વરીય કુટુંબના સૌ સત્યો છે. જો ઈસુ પ્રિસ્તનો ઉપદેશ આચારમાં મૂકાય તો લડાઈ થાય જ નહિ.

- સ્વામી શિવાનંદ

અનુક્રમ

૧. શ્રોક - અપરોક્ષાનુભૂતિ	શ્રીમદ્ આદિ શંકરાચાર્ય.....	૩
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	૪
૩. તંત્રાસ્થાનેથી	તંત્રી.....	૫
૪. વેદાંત	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી.....	૬
૫. શુભ શરૂઆતના યોગ્ય ઘડી	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી.....	૮
૬. યોગ અને આરોગ્ય	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી.....	૧૧
૭. ધ્યાનનું સ્વરૂપ	શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી.....	૧૪
૮. પૃથ્વી પરનું અમૃત ગળાતી ધાશ	ડૉ. રાજેશ વર્મા.....	૧૬
૯. ભક્તિ અને ભક્તોના પ્રકાર	શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી.....	૧૭
૧૦. પ્રેમામૃત	શ્રી સ્વામી અભિરામદાસજી.....	૧૮
૧૧. આનંદ ફુટીરનો સાદ	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી.....	૨૦
૧૨. શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંચાસી શિષ્યો.....	૨૧
૧૩. અમૃતપુણી-૨૧	શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડિ.....	૨૫
૧૪. ધ્યાનજીવન-૨	શ્રીમતી જ્યોતિબહેન થાનકી.....	૨૭
૧૫. વૃત્તાંત	૩૧

તહેવાર સૂચિ

ડિસેમ્બર, ૨૦૧૩		
૧.	તિથિ (કારતક વદ)	
૨	૩૦	સોમવતી અમાવાસ્યા (માગસર સુદ)
૩	૧	શિવાનંદ આશ્રમમાં અખંડ મહામંત્ર સંકીર્તન યજ્ઞની ૭૦મી સંવત્સરી
૧૩	૧૧	એકાદશી, ગીતા જ્યેંતી
૧૪	૧૨	પ્રદોષ પૂજા
૧૬	૧૪	શ્રી દચ્છાનેય જ્યેંતી
૧૬/૧૭/૧૮/૧૫		પૂર્ણિમા (માગસર વદ)
૨૪	૭	કિસમસ (નાતાલ) સાંજ
૨૫	૮	કિસમસ (નાતાલ) દિન
૨૮	૧૧	એકાદશી
૩૦	૧૩	પ્રદોષ પૂજા
૩૧	૧૪	શિવાનંદ આશ્રમમાં શ્રી વિશ્વનાથ મંદિરના પ્રતિષ્ઠા મહોત્સવની ૭૦મી સંવત્સરી

“અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

- આપનું પત્રવ્યવહારનું સરનામું પિનકોડ સાથે સંપૂર્ણ હોય તે ટપાલ ખાતાના નવા નિયમો મુજબ અનિવાર્ય છે. તેથી સરનામાની ચોકસાઈ માટે વિનંતી.
- આપનો ગ્રાહક નંબર નોંધી લેવા વિનંતી છે, જેથી અંકની પ્રાપ્તિ સંબંધી કોઈ પણ પત્ર પત્રવ્યવહાર કરતી વેળા ગ્રાહક નંબરનો ઉત્સેખ વહીવટી સરળતા સર્જ શકે છે.
- સામાન્યત: દર માસની પાંચમી તારીખે અંક પ્રસિદ્ધ થયા બાદ તેની રવાનગીનું કામ શરૂ થાય છે. છીતાં કોઈ ખાસ કારણોસર પ્રકાશનની નિર્ધારિત તારીખના ૧૦ દિવસ વાત્યે પણ જો આપને અંક ન મળે તો સ્થાનિક ટપાલ કચેરીમાં તપાસ કર્યા બાદ વહીવટી કાર્યાલયને જણાવવું, સિલકમાં હશે તો ભીજો અંક મોકલાશે.
- ‘દિવ્ય જીવન’ની સામગ્રી આપને ગમી હશે. તેથી હવે આપનાં પરિચિત વર્તુળોમાં પણ તેની રસલાલા થાય અને ગ્રાહકવૃદ્ધિમાં આપનો નક્કર સહ્યોગ અમને મળતો રહે તેવી અભિલાષા છે.
- અમદાવાદ સિવાયના ગ્રાહકોએ પોતાનું લવાજમ ડ્રાઇવ અગ્ર મનીઓ હરથી જ મોકલવું.

દિવ્ય સ્કુલિંગ

આધ્યાત્મિકતા : આધ્યાત્મિકતા એટલે પોતાના આદર્શ અનુસાર વિકાસ સાધવો. તેમાં તમારા સ્વભાવનું માનવતામાંથી દિવ્યતામાં રૂપાંતર થાય છે. અભ્યાસ, સાધના તથા વેરાગ્ય - જેમાંથી અંતઃત્યાગ પ્રકટે છે - ની સહાયથી આમ થઈ શકે છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

તંત્રીસ્થાનેથી

નાતાલની ઉજવણી સાથે ઈસુ પ્રિસ્તનું વર્ષ ૨૦૧૩ પૂરું થશે અને ઈસુના નૂતન વર્ષનો આનંદ રેલાશે. વર્ષો આવે છે અને જાય છે. પહેલાં પાનભર પદ્ધી વસંત. ઋતુઓ પણ આવે અને જાય. ઋતુઓના આવાગમન સાથે વૃક્ષોની પુષ્ટતા વધુ સુંદર થતી જાય. મૂળ વધુ ઊંડાં જાય. ડાળીઓનો વ્યાપ પણ વધે, પરંતુ દુર્ભાગ્યે માણસજાત માટે એવું નથી. આપણા મનસ્વી સ્વભાવ, આપણામાં રહેલી જડતાની ગ્રંથિઓ, આપણા અહંકારો અને દંભના પાણીમાં કદ્દિયે ઓટ આવતી નથી. અહીં બારેય મહિના ભરતી જ ભરાય. આ ભરતી સાથે રેતી પણ ખેંચાઈ આવે અને તેથી કિનારા છીદ્રા થઈ જાય.

આપણાં જીવન પારદર્શા કેમ ન બને? આપણે એ બાબતે જાગૃત છીએ? આપણે એક ભાંતિસભર સ્વકીય ‘મૂડ’માં જ જીવન જીવીએ છીએ. અહીં એ ન ભૂલવું જોઈએ કે આપણે સ્વતંત્ર નથી. આપણા પૂર્વે સમાજ હતો. સમાજ વચ્ચે આપણે જીવીએ છીએ. મરણોપરાંત; સમાજ વગર આપણી અંત્યેહિ કોણ કરશે?

આમ તોછું જીવન બોજરૂપ બને તે પૂર્વે સહદ્યતા કેળવીએ. વિનમ્રતા, શીલ, સૌજન્ય અને સાધારણ સામાજિક વિવેકને ખોરંબે ન ચઢાવીએ તે આવશ્યક છે.

વર્ષાનું આવાગમન છે. આપણું પણ આવાગમન છે, પરંતુ મૃત્યુજ્ય પણ થઈ શકાય છે. આપણાં શરીરનો ભલે દાહ સંસ્કાર થાય, આપણી સંસ્કૃતિ, સંસ્કાર અને સૌજન્યની ત્રિવેણીનાં પાણી તો વહેતાં જ રહેવાં જોઈએ.

આપણાં જડતાસમ્પન્ન જીવનમાં કુમાશ ક્યાંથી સંભવી શકે? સ્વાધ્યાય અને સાધનાથી. સદ્ગ્રંથોનું અધ્યયન, અધ્યાપન અને દેનિક જીવનમાં નિયમિતપણે અધ્યાત્મપથનું મૌલિક અને નિષ્કર્ષ આચરણ. આર્થ સકારાત્મક ચિંતનથી કરીએ. જીવન પારદર્શક બનશે. આમ, ધર્મ-કૃપા અને દંભ વિનાનાં જીવનમાં જ દિવ્ય જીવનની જ્યોત પ્રગટાવી શકાય.

શ્રી સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના એક સરળ અને સચોટ ચિંતનને વાગોળીએ. આજથી જેને ન બોલાવતા હો તેને બોલાવજો, જગત લેણદાર છે. આપણે દેણદાર છીએ. માટે વિનમ્ર બનીએ. વિનમ્ર બને તે જ પ્રભુને પ્રાપ્ત કરી શકે.

વાંસળી પ્રભુને વહાલી છે, કારણ કે તેણે તેની જાતને ખાલી કરી નાખી છે. વાંસમાં ગાંઠ હોય, પણ વાંસળીમાં નથી. જ્યાં સુધી આપણામાં રહેલી હું, તું, તાં, માં, ઊંચ, નીચ વગેરે અનેકવિધ પ્રકારની ગ્રંથિઓ છે. ત્યાં સુધી સરળતા સંભવી ન શકે.

“ભાઈ! ગર્વ શેનો કરવો. અતિમાન શા માટે કરવું. આ સમગ્ર સૂચિમાં આપણું અસ્તિત્વ એક મય્યર જેટલું પણ નથી. માટે જ વાંસળી કહે છે: “હું બોલતી નથી. પ્રભુને જે સાંભળવું હોય, તેવી ફૂક તેઓ જાતે જ મારી દે છે.” ગુરુદેવનાં આ વાક્યને સદૈવ વાગોળીએ. “હે નાથ! હું તારો હું. તું મારો છે, તારી ઈચ્છા પ્રમાણે થાઓ.” અહીં જ દિવ્ય જીવનની સાર્થકતા.

ॐ શાંતિ

- તંત્રી

‘જગત મિથ્યા છે’ નો અર્થ

જ્યારે વેદાંતિઓ કહે કે આ જગત મિથ્યા છે ત્યારે મોટા ભાગના લોકોને આ કથન સમજાતું નથી. તમારા હાથમાંનું પુસ્તક, તમારી આગળાનું ટેબલ, તમે જમો છો તે વાનગીઓ ભરેલી થાળી-આ બધાં સાચાં જ લાગે છે. શું તે સાચાં નથી? તો પછી આપણે જગતને મિથ્યા કેવી રીતે કહી શકીએ? છતાં વેદાંતના આ ઘ્યાલમાં ઘણું તથ્ય સમાયેલું છે.

જ્યારે જગતને બ્રહ્મ સાથે સરખાવવામાં આવે ત્યારે તે મિથ્યા-આભાસી-છે. બીજી રીતે કહીએ તો તે સાપેક્ષમાં વાસ્તવિક છે. દુન્યવી માણસ માટે તે નક્કર વાસ્તવિક છે, પણ ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર પામેલા સંતને તે બળી ગયેલા કપડા જેવું છે. જીવનમુક્તને તેનું કોઈ અસ્તિત્વ જ નથી. તીવ્ર વૈરાગ્ય અને વિવેકવાળા મનુષ્યને સંસારનાં કોઈ મોહકે આકર્ષણ હોતાં નથી. આ જગત મિથ્યા છે એવું વાચીને આ સંસારને છોડીને વનમાં જવા પ્રવૃત્ત ન થશો. યોગ્ય લાયકાત વગર તેમ કરવાથી તમે પાયમાલ થઈ જશો. પ્રથમ તમે જગત મિથ્યા છે અને ફક્ત બ્રહ્મ જ સત્ય છે તેની બચાબર ખાતરી કરી તેમાં સ્થિત થાઓ. આ ખાતરી તમને વૈરાગ્ય અને મુક્તિ માટેના પ્રબળ સંકલ્પના વિકાસમાં મદદ કરશે. દુનિયામાં રહો પણ દુન્યવી ન બનો; મુક્તિ માટે સખત પ્રયત્ન કરો.

ભ્રમણા અને વાસ્તવિકતાના આ વિચારોને ખોટી રીતે સમજો નહિ. પ્રથમ મોક્ષ અર્પતાં ચાર સાધનો પ્રાપ્ત કરો. તે છે : વિવેક, વૈરાગ્ય, ધર્મ સંપત્તિઓ અને મુમુક્ષુત્વ. મોક્ષની પ્રાપ્તિ માટેનાં આ ચાર સાધનને ‘સાધન-ચતુર્થ્ય’ કહેવામાં આવે છે. ગુરુની પાસે જાઓ, તેમના ઉપદેશને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળી તેનો ગર્ભિત અર્થ સમજો. તેના પર મનન કરો, ધ્યાન કરો અને તમને ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર થશો.

મન-જગતનું જન્મસ્થાન

આપણે અત્યાર સુધીમાં વેદાંતની બે વસ્તુઓ શીખ્યા : બ્રહ્મનું ખરાપણું અને જગતનું મિથ્યાપણું. હવે આપણે આ બન્ને વચ્ચેના સંબંધ વિષે વિચારીએ. બ્રહ્મના ખરાપણાને જાણવામાં કયો અવરોધ નહે છે? અથવા આપણી આજુભાજુનું જગત જ સાચું છે ખરું છે એવી ભાન્તિ કોણ ઉપજાવે છે? આપણું મન તેને માટે જવાબદાર છે.

મનનું સ્થાન દુનિયા અને બ્રહ્મની મધ્યમાં છે. જો મન ભટકે તો દુઃખથી ભરેલી અને ભામક દુનિયા આપણાને સાચી લાગે છે. જો મન શાંત અને તેના ઉગમમાં સ્થિત હોય તો આપણી અંદર બ્રહ્મની હાજરીનો અનુભવ થાય છે. હવે આપણને બ્રહ્મ સત્ય લાગે છે. માટે વેદાંત મનને જીતવાનું, તેની ચંચળ પ્રકૃતિનો નાશ કરવાનું અને તેને એકાગ્ર બનાવવાનું સૂચ્યવે છે. આ બધું સાધન ચતુર્થ્યનો વિકાસ કરીને, ગંભીર પ્રખર સાધનાથી અને ઈશ્વર તથા પોતાના ગુરુની કૃપાથી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

શું પદાર્થો ખરેખર બહારનું અસ્તિત્વ ધરાવે છે? તે તો ફક્ત ઈશ્વર જાણો. પદાર્થો પોતે મનુષ્યમાં સુખ કે દુઃખની લાગણી ઉત્પન્ન કરી શકતા નથી. આ લાગણીઓ ફક્ત મન જ ઉત્પન્ન કરે છે. કામવાસના, લોભ, અભિમાન અને ભ્રમણા- આ મનનાં સર્જન છે. મન જ આ ગુણોને ગ્રહણ કરે છે અને વ્યક્તિને સુખ કે દુઃખનો અનુભવ કરાવે છે. મન વિચારે છે:

“આ વસ્તુ સરસ છે. મને તે મળી શકશે?” જ્યારે આ વિચાર ઉદ્ભબે કે તરત જ હૃદય ઉત્સેજિત થાય છે અને વ્યક્તિ સતત તે વસ્તુનો જ વિચાર કરે છે. તમારામાં કોઈ ગમતી વસ્તુની લાલસા પ્રગટે છે તે તમને અસ્વસ્થ કરી નાખે છે.

જેવી રીતે મોજું સાગર સાથે જોડાયેલું છે તેવી

રીતે મન ઈશ્વર સાથે જોડાયેલું છે. મનનું ઉગમ ઈશ્વર છે. જો મન ન હોત તો દુનિયા પણ ન હોત. એટલા માટે વેદાંતમાં મનને જગતનું જન્મસ્થાન ગણવામાં આવ્યું છે.

ગુરુ-ભક્તિથી આપણે મન પર કાબૂ મેળવી શકીએ. ગુરુ એ ઈશ્વરનું સ્વરૂપ છે. ગુરુની કૃપા દ્વારા આપણે ઈશ્વરની પ્રકૃતિની સમજણ અને મનને નિયંત્રિત કરવાની રીત જાડી શકીએ છીએ. આપણે શ્રદ્ધાથી ગુરુનાં સૂચનોને નિઃશંકપણે અનુસરવાં જોઈએ. તેમની અનન્ય ભાવે સેવા કરવી જોઈએ પછી જ આપણે પરમસુખમય ઈશ્વરમાં સ્થિત થઈ શકીશું.

અહું-માનવનાદુઃખનું મૂળ કારણ

આપણે ઈશ્વરથી ભિન્ન છીએ એવો વિચાર શા માટે આવવો જોઈએ? તે આપણામાં રહેલા અહંને લીધે છે, તે આપણે શરીર, મન અને ઇન્દ્રિયો છીએ તેમ માને છે. જ્યારે અહું પ્રભળ બને છે ત્યારે તેની સાથે સ્વાર્થ, કોષ, લોભ, દંબ, દ્રેષ, અભિમાન, અહંકાર અને બીજા દુર્ગુણો પણ ભણે છે. બધા દુઃખનું મૂળ તે જ છે.

અહંકાર ગૂઢ રીતે કાર્ય કરે છે. તે કેવી રીતે સક્રિય બને છે તે શોધવા માટે તીવ્ર બુદ્ધિની જરૂર પડે છે. તેને પોતાનું જ જન્મસ્થળ, પોતાના પ્રદેશના જ લોકો તેની જ માતુભાષા તેના જ મિત્રો તથા સંબંધીઓ તેનો જ પોતાનો ખોરાક અને પહેરવેશ જ ગમે છે. પોતાના સિવાયની બીજી બધી રીતો તેને ગમતી નથી.

અહું બીજાઓ પર સત્તા અને પ્રભાવ પાડવા ઈચ્છે છે. તેને નામ, કીર્તિ, પદવી, માન, મોભો, ઉન્નતિ, ઘર, સ્વી, બાળકો અને બીજા પર સત્તા ચલાવવાની તક જોઈએ છે.

તમારામાં કેટલો અહું છે તેને ચકાસવાનો એક સરળ રસ્તો છે. જો તમે પ્રમાણિક હશો તો તમે ક્યાં છો તે તમે જાડી શકશો.

૧. તમે સહેજમાં ગુસ્સે થઈ જાઓ છો?

૨. તમે વહેમાં છો?

૩. જ્યારે બીજા લોકો તમારું બૂઝું બોલે ત્યારે અસ્વસ્થ

જઈ જાઓ છો?

૪. તમને લોકપ્રિય થવાની છૂપી ઈશ્વરા છે?

૫. તમે જેમ કહો તેમ થાય એમ ઈશ્વરો છો?

૬. તમે સહેજમાં ચિદાઈ જાઓ છો?

૭. તમે ગરીબો તરફ અવિવેક અને અસહિષ્ણુ થાઓ છો?

૮. તમારાથી નીચલી કથાના મિત્રો તરફ તમે મિત્રજ કરો છો?

જો ઉપરના બધા જ પ્રશ્નોના જવાબ ‘ના’માં હોય તો તમે અહું પર મોટા પ્રમાણમાં કાબૂ મેળવ્યો છે તેમ કહેવાય. જો આમ ન હોય તો કાબૂ મેળવવાનો ગંભીર પ્રયત્ન ચાલુ રાખો.

માયા-સૃષ્ટિનું કારણ

શ્રી શંકર જેવા વેદાંતીઓ સૃષ્ટિને ઈશ્વરની આભાસ શક્તિના પરિણામરૂપે સમજાવે છે. આ શક્તિને તેઓએ માયા નામ આપ્યું છે. માયા સૃષ્ટિના કારણરૂપ છે.

માયા એ જગતની શ્રેષ્ઠ કલાકાર અને જાહુગર છે. હુન્યવી લોકોને તેની કરામતોની ભાગ્યે જ ખબર પડે છે. જે લોકો વિકારવશ અને અસાવધ હોય છે તેમને તે બ્રમિત કરી દે છે. તે જે કંઈ સાચું અને શાશ્વત છે તેને છુપાવી દે છે અને જે કંઈ ખોદું છે તેને સાચું અને શાશ્વત દેખાડે છે. તે અશાશ્વત ને શાશ્વત, અશુદ્ધને શુદ્ધ અને દુઃખીને સુખી દેખાડે છે. માયાના પ્રપંચનો કોઈ પાર નથી.

દાખલા તરીકે, તમે સારી રીતે જાણો છો કે એક દિવસ મરણ નિશ્ચિત છે અને છતાં તમારું વર્તન અમર હોય તેવું હોય છે - આ માયા છે. તમે જાણો છો કે આ દુનિયા દુઃખમય છે છતાં તમે નાશવંત પદાર્થોમાં આનંદ ધરાવો છો અને તેને છોડતા નથી - આ માયા છે.

માયા ખોટો દેખાવ કરે છે અને બ્રમિત આત્માને સપદાવી દે છે. તે થોડીક લાલચ આપે છે અને મનુષ્ય સપદાઈ જાય છે. તે જન્મ-મૃત્યુના ચકમાં જોડાઈ જાય છે.

માયા આપણને અનેક રીતે બાંધે છે. તેની ગૂઢ કાર્યવાહીને શોધવી મુશ્કેલ છે. જેણે પોતાનું સર્વસ્વ છોડીને સંન્યાસ લીધો છે તેને પણ છોડતી નથી. તેને આશ્રમ શરૂ કરવાની અને શિષ્યો બનાવવાનું સુઝડે છે, ધીમે ધીમે તેનામાં ત્યાગનો ગર્વ વધતો જાય છે. કેવી ચતુરાઈથી તે કામ કરે છે?

મનુષ્ય સ્મિત કરે છે, તમને આદર આપી દઉંઘ્રત્પ્રશામ કરે છે; તમે તેના પર ખુશ થઈ જાઓ છો. કોઈ માણસ તમારાં વખાળ કરી સેવા કરે છે અને કેટલીક ભેટ આપે છે; તમે તેના પર ખુશ થાઓ છો. કોઈ વ્યક્તિ તમારું સારું બોલી સ્વાદિષ્ટ ભોજન આપે છે અને આરામદાયક ઘર પણ આપે છે. તમે તેના તથા ઘર પ્રત્યે આસક્ત થાઓ છો. સ્મિત, સગવડ, નામ, પ્રસિદ્ધિ, પતિ, પત્ની, બાળકો, ધન, સતતા, આદર, માન, આબરૂ, સ્થાન, પદવી અને સ્વર્ગ- આ બધાં અસાવધ આત્માને પ્રલોભનમાં નાખવા માટેનાં માયાનાં સાધનો છે, માયાના પ્રપંચથી સાવધ રહો!

માયાના પંજામાં ફસાશો નહિ. અજ્ઞાની આત્માઓને ફસાવવા માટે આ જગતરૂપી જાણ છે. સાવધાન રહો. ધ્યાન આપો. “જે કંઈ ચણકે છે તે સોનું નથી.” આ કહેવત યાદ રાખો. આ જગત અજ્ઞાનના ખોટા ચણકાટ જેવું છે. તે લાલચો અને છટકાંથી ભરપૂર છે. રંગ, ધનિ અને સ્પર્શ માયાનાં લલચાવતાં આકર્ષણ છે. મીઠાઈઓ, પુષ્પો અને સુવર્ણ તેની મોહકતાએ.

ખંત રાખો. મહેનત કરો. નિર્ભયતાથી અને બહાદુરીથી આગળ વધો. આધ્યાત્મિક સાધનામાં નિયમિત રહો. સાવધ રહો અને આત્મનિરીક્ષણનો મહાવરો પાડો. પ્રાર્થના કરો અને ઈશ્વરના નામનું રટણ કરો. ભક્તિ કરો અને ધ્યાન ધરો. પછી માયા તમારી પાસે આવશે નહિ. તમારી પર સદા ભગવાનની કૃપા રહેશે. બધાં જ આવરણ દૂર થઈ જશે.

ઇન્દ્રિયવિષયક સુખમાં જોખમ

જંગલમાં જ્યારે હરણ શિકારીના વાદનો મધુર અવાજ

સાંભળે છે ત્યારે તે તદ્દન અસહાય થઈ જાય છે. જેમ જેમ શિકારી પાસે આવતો જાય છે વાદનો અવાજ પણ મોટો થતો જાય છે, હરણ તેમાં એટલું તલ્લીન થઈ જાય છે કે તે પોતાની જાતને ભૂલી જાય છે પછી શિકારી તેને પોતાની જાળમાં ખાસ મુશ્કેલી વગર પકડી લે છે. ફક્ત એક જ ઇન્દ્રિયના ભોગ-મોહક અવાજનું શ્રવણ-ની આવી ખતરનાક અસર છે.

પતંગિયાનો દાખલો લઈએ. જવાળાની જવલન શક્તિથી અજ્ઞાન પતંગિયું તેના ઉજ્જવળ પ્રકાશને જોઈ તેના તરફ આકર્ષિય છે અને જવાળામાં પડી મરણને શરણ થાય છે, માછલી પણ નિર્દોષપણે દૂક પર લગડેલ ભક્ષણે ગળી જાય છે કે તે તરત જ દૂકની ધારમાં વીંધાઈ જાય છે અને માછીમાર તેને બેંચી લે છે. ભ્રમર મધુર સુગંધવાળા કમળ તરફ આકર્ષિય છે અને તેની સુગંધમાં મસ્લ બની ત્યાં બેસી રહે છે. સૂર્યાસ્ત થતાં કમળ બીડાઈ જતાં ભ્રમર તેની અંદર ફસાઈ જાય છે. તેનો સુગંધ પ્રત્યેનો આંખળો પ્રેમ તેના પતનનું કારણ બને છે.

આમ, આપણે જોઈએ છીએ કે ઇન્દ્રિયજન્ય મોજમજા ખૂબ નુકસાનકારક થઈ શકે છે. ફક્ત એક ઇન્દ્રિયની ગુલામી પણ પતન અને નાશ નોતરે છે તો પછી પાંચેય ઇન્દ્રિયોથી ઘેરાયેલા મનુષ્યની કેવી દ્વારા જનક સ્થિતિ હશે!

આટલા માટે વેદાંતી જાહેર કરે છે: ‘શ્રવણ, સ્પર્શ, દાસ્તિ, સ્વાદ અને વાસ એ ઇન્દ્રિયોનાં કાર્યો છે, તમારાં નથી. તમે તેમનાથી તદ્દન ભિન્ન છો. તમે તો તેના સાક્ષી, દ્રષ્ટા અને જ્ઞાતા છો.’

તમે આગળ ઉપર જોશો કે વેદાંતીની સાધનામાં ઇન્દ્રિયવિષયક ભોગો તરફનો વૈરાગ્ય ખૂબ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

શુભ શરૂઆતની યોગ્ય ઘડી

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

પ્રાણી માત્રનાં, સકળ સર્જનનાં ઝોત, ઉદ્ગમ, આધાર, પાયો, લક્ષ્ય, પ્રાપ્તય, આદિ અને અંત, પ્રારંભ મધ્ય અને સમાપ્તિ, પરિપૂર્તિ એવી પરમ સત્તાને વંદન. સંધર્થ કરી પ્રાપ્ત કરવા યોગ્ય તે એક જ અસલિયત છે! તમે સૌ જેમાં વાસ કરો છો, હરોફરો છો, તમારું સંપૂર્ણ અસ્તિત્વ, તમારું પાર્થિવ, માનસિક અને બૌદ્ધિક વ્યક્તિત્વ અને તમારું સાચું અંતરતમ આધ્યાત્મિક વ્યક્તિત્વ - જેમાં છે તે પરમ હસ્તીને પ્રશામ.

તમે શાલ્લિક અર્થમાં તેમજ પરિપૂર્ણપણે ઈશ્વરમાં જ વસ્તી રહ્યા છો. તે ઈશ્વર સધળે છે. તે હરહંમેશને માટે છે, તે સર્વત્ર છે - અહીં, અત્યારે અને સદાસર્વદા-કારણ કે તે જ મહાન સત્તા છે - તેથી આપણે સૌ તે પરમ તત્ત્વમાં હોવા સિવાય અન્ય શક્યતા સંભવતી જ નથી. તેનો વિસ્તાર અસીમ છે, કાળમાં તે શાશ્વત છે અને તે કાલાતીત છે. તેથી આપણે તેનામાં અસ્તિત્વ ધરાવીએ, તેનામાં જીવીએ, તેનામાં હરીએફરીએ, તેનામાં આપણું વ્યક્તિત્વ સમાયેલું હોય તેનાથી અન્ય કશી શક્યતા જ નથી; અંદર-બહાર, તે આપણું સાર-સર્વસ્વ છે.

આ વાતના સ્વીકારથી આધ્યાત્મિક જીવન શરૂ થાય છે. આ બાબતની અનુભૂતિ સાથે આધ્યાત્મિક જીવનની સમાપ્તિ થાય છે. આ બાબતની કુમબદ્વારાની અવિરત વધારતા જવાના પ્રયત્નમાં જ આધ્યાત્મિક જીવનનો સાર આવી જાય છે. જ્ય હોય કે પ્રાર્થના, મનન હોય કે સ્વાધ્યાય કે સત્સંગ, બધી આધ્યાત્મિક સાધનાનું પ્રયોજન અંતે તો આ બાબતની સભાનતાલાવવાનું જ છે.

જ્યારે વ્યક્તિ આ તથને સ્વીકારવા લાગે, આ સત્ય સમજ લે એટલે આધ્યાત્મિક જાગૃતિના શ્રીગણેશ

મંડાય છે. આ સત્યનો અનુભવ આધ્યાત્મિક જીવન બક્ષે છે. આ હડીકતની સભાનતા વધારવા વ્યક્તિ સંધર્થ કરે, પ્રયત્નશીલ રહે ત્યારે તેનું આધ્યાત્મિક જીવન સક્રિય અને પ્રગતિશીલ બને છે. જ્યારે વ્યક્તિને આની અનુભૂતિ થાય અને આ અનુભવમાં તે દઢ થઈ જાય ત્યારે તેના આધ્યાત્મિક જીવનનો પરમોત્તર સધારણ છે.

‘બ્રહ્મ સત્યમ् જગન્મિથ્યા’ એ આધ્યાત્મિક જીવનની શરૂઆત છે ‘બ્રહ્મ-અભ્યાસ’, ‘બ્રહ્મચિંતન’ એ આધ્યાત્મિક જીવનનો અર્ક છે. ‘સર્વમ् ખલ્વિદમ् બ્રહ્મ’નો અનુભવ એ આધ્યાત્મિક જીવનનો અંતિમ પરમોત્તર છે.

માણસ જે સધળું જુએ, સાંભળે, ચાખે, સૂંધે, અડકે, વિચારે કે સ્પર્શ કરે તે સત્ય નથી. તે જ્યાં સુધી અતિજડપથી પલકારામાં સમજતો ન થાય ત્યાં સુધી આધ્યાત્મિક જીવન શરૂ થતું નથી. કારણ સધળું પરિવર્તન પામે છે, પસાર થાય છે નાણ થાય છે. માણસ જ્યારે સમજવા લાગે કે અહીંથી પર કશુંક છે, આની પાર્શ્વ ભૂમિકામાં કશુંક છે, સદા પરિવર્તનશીલ પાઇળ કશુંક સ્થિર તત્ત્વ છે ત્યારે તેને તે વિષે વહુ જાણવાની જિજ્ઞાસા જાગે છે. તેથી માણસ શોધે છે, પરિપ્રેશ કરે છે, ઉંડું મંથન કરે છે - અન્વેષણ કરે છે.

આપણા પવિત્ર ગુરુદેવની આધ્યાત્મિક ઉપસ્થિતિને હેતભર્યા વંદન. ગુરુદેવે આપણને જાગ્રત કરતો, પ્રકાશ પાથરતો આધ્યાત્મિક સાહિત્યનો ભંડાર તથા વહેવારિક આધ્યાત્મિક સાહિત્ય પ્રસિદ્ધ કરી આ વાતની ઘોષણા કરી, આ મહાન સત્યને સ્વીકારવા ફરજ પાડી. આ સત્યની સભાનતા કેળવવા આપણને પ્રેર્યા, તે તરફ દોર્યા અને અંતે માર્ગદર્શન આપીને, જ્ઞાનદાન દઈને આ મહાન અનુભવ આપણને લેવડાયો કે જેથી આપણે સદાને માટે ધન્ય ધન્ય બનીએ. આ બહું અને

તેથી પણ ઘણું બધું આજની વિશ્વભરની માનવજીત માટે તેઓ કરતા રહ્યા છે. તેમના પ્રેરણાત્મક અને જ્ઞાનસત્ત્વ ઉપદેશોના રૂપે તેઓ જગતમાં કામ કરી રહ્યા છે. તેઓ હાજરાહજૂર છે, સક્રિય છે, તેમના જ્ઞાનોપદેશરૂપે ગતિશીલ થઈ કાર્ય કરી રહેલા છે.

પુરાતન સિદ્ધ ઋષિઓ અને સંતો હાજર છે, જીવંત છે, શક્તિભર્યા વિચરે છે, આપણને જાગવા, ઊભા થવા અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા બોલાવે છે, તેઓ આપણી અંદર ઉપનિષદ્ધ થઈને, ઉપનિષદના ઉપદેશો બનીને આપણામાં કાર્ય કરે છે, તેને લીધે જ ઉપનિષદ્ધ અમર છે. નામ-રૂપે તે પુરાતન થયાં છે. રૂપથી તો તે વિલીન જ થયાં છે પરંતુ આધ્યાત્મિક જ્ઞાનરૂપે, આધ્યાત્મિક શક્તિરૂપે, જ્ઞાગૃતિદાયક શક્તિરૂપે, તે આપણને ઉપલબ્ધ છે, આપણી સાથે કાર્યરત છે. દરેક સાચો સાધક જે પ્રેરણા પામવા ઈચ્છે, જે આ રાહ પર ચાલવાનું ઈચ્છે અને લક્ષ્ય તરફ આગળ ધપવા ચાહે દરેકને તેઓ ઉપલબ્ધ છે. તેઓ સત્ય છે. તેઓ અમર છે. તેઓ કાલાતીત છે. તેથી ઘણીવાર તેમને 'નિત્ય સિદ્ધ' કહેવામાં આવે છે. તેઓ માનવજીતના અનંત આધ્યાત્મિક ગુરુઓ છે.

આજે વિજ્યાદશમી પછીનો પહેલો દિવસ છે. શુભ શરૂઆતનો એ દિવસ છે. નવીન પ્રસ્થાનનો આ દિવસ છે. આધ્યાત્મિક જીવનમાં બળવત્તર સ્ફૂર્તિથી પ્રવેશવાનો આ દિવસ છે. આપણી સાધના, આપણો સંધર્ષ, આપણી ખોજને નવી પ્રેરણા પાવાનો આ દિવસ છે. આધ્યાત્મિક જીવન વિષેના સત્યોમાં વધુ ઊર્ડી સંધર્ષ કરવાની આ તક છે. જે દેખાય છે તે સત્ય છે. તે ગેરસમજણ જ્યાં સુધી દૂર ન કરીએ અને જે દશ્યમાન નથી તે મહાન સત્તા છે, દશ્ય કરતાં અદશ્ય વધુ તથ્ય ધરાવે છે તેવી જ્યાં સુધી નવી સભાનતા ન પ્રગટે અને આ સમજણ આપણા દિન-પ્રતિ-દિન ના જીવનવહારનો પાયો-આધાર-ન બની જાય ત્યાં સુધી આપણા આધ્યાત્મિક જીવનમાં વાસ્તવિકતા નહિ આવે,

આપણું આધ્યાત્મિક જીવન વિશુદ્ધ ચીજ બનવામાં ઊંઘું રહેશે.

જ્યાં સુધી બાબુ નક્કર વાસ્તવિકતા જણાય, મહત્વની વસ્તુ લાગે, ત્યાં સુધી અંતરની વાત દૂરની બની રહે છે, તે તથ્ય કરતાં ઘ્યાલ જ બની રહે છે. આમ થાય તે અનિયધનીય છે. આમ, થબું ન જોઈએ. માટે માણસે પોતાની દાટિ સુધારવી જોઈએ, પોતાની અંતર-સૂજ બદલવી જોઈએ, નવા ચૈતન્યથી સત્ત્વ જીવનું જોઈએ અને સાચાં મૂલ્યો સમજવાં જોઈએ. તે માટે આ જ ખરો સમય છે.

એક ખૂબ ઠરેલ, વયોવૃદ્ધ આધ્યાત્મિક વ્યક્તિ છે. તેણે આજથી ૪૦ દિવસનો સાપેક્ષ અજ્ઞાતવાસ, મૌન, તીવ્ર ધ્યાન અને આંતરિક આધ્યાત્મિક સાધના કરવા નિર્ધાર કર્યો છે. હવે જ્યારે એક વ્યક્તિ જે આધ્યાત્મિક જીવન ગાળી રહેલ છે, લગત્ભગ ૫૦ વર્ષથી અભ્યાસ કરતી રહેલ છે, તે માને છે કે સારો સંકલ્પ કરવાનો આ શુભ સમય છે, શરૂઆત માટેનો યોગ્ય સમય છે અને આધ્યાત્મિક સાધનાનો વિવહારિક કાર્યક્રમ શરૂ કરે છે ત્યારે સામાન્ય લોકો, શિખાઉ લોકો તેમજ આધ્યાત્મિક જીવન માટે પ્રમાણમાં નવા લોકો માટે તો શું જ કહેવાનું હોય? તેવા નવોહિતોએ તો તેમના આધ્યાત્મિક જીવનમાં તાજી પ્રેરણાની એકેએક તક ઉત્કઠાથી ઝડપી લેવા તૈયાર રહેવું જોઈએ અને અધિકતર સામર્થ્યની આગળ ધપવું જોઈએ, સાધનામાં વધુ ઊર્ડી રૂબકી મારવી જોઈએ! તેમની જરૂરિયાત વિશાળ છે. ભરેલા ઘડામાં પાણી રેડવાની જરૂર નથી, પણ ઠાલા કે અર્ધ ભરેલા પાત્રને ભરવું જરૂરી છે.

૧૯૬૦ સુધી જીવન દરમિયાન બધો સમય, ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી એકાદશીએ ઉપવાસ કરતા રહ્યા. હિન્દુસ્તાનના પ્રમુખના અંગત ફિલ્મિશિયન, નવી દિલ્હીના ઘણા પ્રખ્યાત ડોક્ટર ૧૯૬૦માં આશ્રમ

અનુસંધાન પાના નં. ૨૬ ઉપર

યોગ અને આરોગ્ય

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

હાઈપરટેન્શન-૧

હાઈપરટેન્શનમાં બે શબ્દ છે, હાઈપર અને ટેન્શન. હાઈપર એટલે વધી ગયેલું અને ટેન્શન એટલે તણાવ અથવા તો હાઇબ્લડપ્રેશર કે રક્તનું ઊંચું દબાણ.

આ બ્લડપ્રેશર એટલે ખરેખર શું છે? આપણું હૃદય દરેક મિનિટમાં ૭૨ વાખત ધબકારા કરે છે. આ પ્રક્રિયા આખાયે દિવસમાં આશરે ૧,૦૦,૦૦૦ વખત તો થતી હશે. દરેક હૃદય ધબકાર સાથે અડધા કપ જેટલું લોહી આર્ટીસમાં રેડાતું હશે. આર્ટીસ એટલે ધમની અને વેઇન્સ એટલે શિરાઓ. જે રક્ત ધમનીઓમાં રેડાય છે; તે સતત સમગ્ર શરીરને જરૂરી પુરવઠો પૂરો પાડે છે. સમગ્ર શરીરમાં પરિબ્રમણ કરી ફરી આ રક્તશિરાઓ વાટે શુદ્ધ થવા માટે પાછું હૃદયમાં આવે છે. આ રક્તપરિબ્રમણની આટલી લાંબી યાત્રાની પાછળ રક્તને સંચારિત રાખવા માટે જે શક્તિ કાર્ય કરે છે તેને આપણે બ્લડપ્રેશર કહીએ છીએ. આ પ્રેશર જ્યારે વધે ત્યારે ધમનીઓની અંદરની દીવાલ ઉપર ખાસી મોટી અસર પાડે છે.

હૃદયનું સંકોચન થાય ત્યારે બ્લડપ્રેશર વધે છે, તેને સિસ્ટોલિક (systolic) બ્લડપ્રેશર કહેવામાં આવે છે.

હૃદય સંકોચનરહિત શિથિલ થાય ત્યારે બ્લડપ્રેશર ઓછું થાય છે - તેને ડાયસ્ટોલિક (diastolic) બ્લડપ્રેશર કહેવામાં આવે છે.

જ્યારે પ્રેશર નોર્મલ હોય ત્યારે પુષ્ટ વયના લોકોને $120/80$ એમ પ્રેશર હોય છે, પરંતુ જ્યારે પ્રેશર $140/90$ થી વધે અથવા તેમનું તેમ જ રહે ત્યારે તે બ્લડપ્રેશરને હાઈપરટેન્શન કહે છે.

જેમજેમ ઉમર વધે તેમતેમ બ્લડપ્રેશર સાધારણ

રીતે વધતું જાય છે. જેમજેમ ધમનીઓનું સંકોચન વધે તેમતેમ તો પોતાની સ્થિતિસ્થાપકતા ગુમાવે છે.

જેમજેમ પ્રેશર વધવાનું તેમ અને તેટલું સ્ટ્રેન્ન કે તણાવ અથવા તંગાદિલી હૃદય ઉપર વધે છે અને તેનાથી પણ વધુ કપરી પરિસ્થિતિ આપણી અંદર રહેલી અંતઃઝાવી ગ્રંથિઓની છે. બ્લડપ્રેશર વધવાથી હૃદયને ધમનીઓમાં રક્ત રેડવામાં બળ કરવું પડે છે. રક્તસ્નાવ જે પ્રમાણમાં ધમનીઓમાં થવો જોઈએ તેટલો થતો નથી. હૃદય ઉપર કામનો બોજો વધતો જાય છે. દરેક ધબકારાની ગતિ અસમાન થતી જાય છે. આ અનપેક્ષિત દબાણોને કારણે કિડનીમાંથી જેટલી માત્રામાં ઝાવ (fluids) નીકળવા જોઈએ તેટલા નીકળતા નથી; કિડનીની પોતાની કામ કરવાની ક્ષમતામાં ઘટાડે થાય છે. ટોક્સિક (toxic) પ્રવાહી યુરિયા (urea)ના રૂપે રક્તમાં જમા થતું જાય છે. આમ, જે રાસાયનિક પ્રક્રિયા થાય છે, તેનાથી અનેક પ્રકારની શારીરિક વિકૃતિ થવાની પૂરેપૂરી સંભાવનાઓ પણ રહે છે.

રક્તના વધતા જતા ઉચ્ચતમ દબાણને કારણે ધમનીઓની અંદરની દીવાલોને સારો એવો ધસારો પહોંચે છે. તેથી રક્તના પ્રવાહીપણામાં વધારે ઘટત્વ આવે છે. લોહી જાંસુ થાય તેવું નથી, પરંતુ ધમનીની દીવાલો સાથે કોલેસ્ટ્રોલ, ટ્રાઇગ્લિસરાઇડ્સના થર પણ જમતા જાય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં ધમનીની દીવાલો જાડી થઈ જતાં રક્તપરિબ્રમણ માટે માર્ગ સાંકડો થતાં ભ્રમણમાં જે સરલતા અને સહજતા હતાં તેમાં વિક્ષેપ આવે છે, જેના ફળસ્વરૂપે લોહીમાં કલોટિંગ થવાની-જામી જવાની-પણ શક્યતાઓ ખરી. આવા પ્રકારના બ્લડ કલોટિંગને કારણે જ આક્સિમિક રીતે રક્તપ્રવાહ ફરતો અટકી જતો હોય છે અને જ્યારે લોહીનું ફરવાનું

એકાએક બંધ થાય ત્યારે સામાન્ય રીતે જ તેની હૃદયની કાર્ય ઉપર અસર થાય જ, તે પછી હાઈએટેક હોય કે આખાયે શરીર પર આવેલો સ્ટ્રોક શરીરને લકવાનો માર મારી જાય છે.

બ્લડપ્રેશર બે જાતનાં હોય છે : પ્રાઈમરી તથા સેકન્ડરી. જે સેકન્ડરી બ્લડપ્રેશર છે તેનું કારણ માત્ર રૂધિરાભિસરણની પ્રક્રિયામાં અવરોધ એવું નથી; શરીરમાં કોઈ પણ સ્થાને કોઈ ખાસ વિશેષ વિકૃતિ અથવા રોગ થયો હોય તો તેના પરિણામ સ્વરૂપ બીજા પ્રકારનું બ્લડપ્રેશર થાય છે. દા.ત. કિડનીમાં કોઈ વિકાર થયો હોય, મગજમાં આંચકી કે તાણ આવે કે થાઈરોઇડ અથવા એફ્રોનલ ગ્રંથિઓની કાર્યક્ષમતાનાં વળતાં પાણી થયાં હોય તે હૃદય સાથે જોડાયેલી મુખ્ય ધમની જ પોતે સંકોચાઈ ગઈ હોય અથવા કોલેસ્ટ્રોલ વધવાથી તેના રક્તવહનનો માર્ગ સાંકડો થઈ ગયો હોય તેવા તમામ સંજોગોમાં જે-તે પરિસ્થિતિની સુધારણા માટે કરવામાં આવેલાં ઓપરેશન પછી જ સેકન્ડરી બ્લડપ્રેશર ઉપર નિયંત્રણ લાવી શકાય છે તેવી પરિસ્થિતિમાં યોગ-આસનો પ્રાણાયામ કંઈ વિશેષ લાભ આપી શકતાં નથી. હા ! એટલું ખરું કે સુખપૂર્વક પ્રાણાયામ અને શવાસનના અભ્યાસથી પરિસ્થિતિ વધુ વણસતી અટકી શકે ખરી. અંતઃખાવી ગ્રંથિઓની પાયાની કાર્યક્ષમતા વધે; રોગ સમક્ષ પ્રતિકાર કરવાની ક્ષમતા પણ વધે વગેરે અને બ્લડપ્રેશરને ફરીથી સામાન્ય સ્થિતિમાં અથવા તો નોર્મલ લેવલમાં લાવી શકાય.

હવે થોડી આ પ્રથમ તબક્કાના પ્રાઈમરી અથવા તો જે ધૂપા ખૂની (silent killer) જેવા નામથી ઓળખાય છે તે સંબંધી કંઈક માહિતી મેળવીએ. જ્યાં સુધી પરિસ્થિતિ વણસી ન જાય ત્યાં સુધી આ પ્રકારનું બ્લડપ્રેશર વધી રહ્યું છે, તેની સહેજ પણ જાણ રોગીને થતી નથી. જ્યારે રોગ ખૂબ જ વ્યાપી જાય ત્યારે જ રોગીને કંઈક ખોટું થઈ રહ્યાના અણસાર આવે છે, કારણ

કે ક્યારેક માથું વગેરે દુઃખે તો સામાન્ય કારણ ધરાવતું નથી. આ પ્રકારના પ્રાઈમરી બ્લડપ્રેશરનાં મુખ્ય કારણો તો આપણે ખોરાકમાં ચરબી અને મીહું (salt) સાધારણ પ્રમાણ કરતાં વધારે લઈએ, અથવા તો શરીર પર ચરબી ખૂબ વધી ગઈ હોય, શરીર સ્થૂળ થઈ ગયું હોય, ડાયાબિટીસ હોય, તમાકુનું વસન, તમાકુ ખાવા, પીવા કે ઝૂકવા ગમે તે પ્રકારે વપરાશમાં હોય, બહુ લાગડીપ્રધાન જીવન હોય, ભાવુકતા બહુ હોય, નાનીનાની અથવા તો નજીવી વાતોમાં જ છળી કે છકી અથવા ગુસ્સે થઈ જવાતું હોય તો અથવા છેલ્લે પારિવારિક બ્લડપ્રેશર વંશવારસામાં વારસાગત મળ્યું હોય તો થવાની સંભાવનાઓ સાધારણ રીતે વધી જતી હોય છે.

આજે પ્રાઈમરી બ્લડપ્રેશર છે તે આજીવન સમસ્યા છે, તેને સાધારણ રીતે નિયમિત રીતે બ્લડપ્રેશર ચેક કરાવી, ડોક્ટરી તપાસ કરાવતાં રહીને દવા-ગોળી વગેરે ડોક્ટરી-તબીબી સારવારથી નિયંત્રણમાં રાખી શકાય.

બ્લડપ્રેશરના ઉચ્ચસ્તરીય દબાણને નીચે લાવવા માટે નિભાલિંજિત વાતો અવશ્યપણે ધ્યાનમાં રાખવી જ જોઈએ.

1. ચાળીસ વર્ષની ઉંમર પછી નિયમિત દર છ મહિને પૂરેપૂરી ડોક્ટરી તપાસ કરાવવી.
2. દર બે કે ત્રણ મહિના બાદ બ્લડપ્રેશર તો ચેક કરાવતાં જ રહેવું જોઈએ.
3. તમારું વજન ઓછું કરો, સંતુલિત અને ચરબી વગરનો ખોરાક લો. ખોરાકમાં ખાડ, ગોળ, મીહું, તેલ, ધી ખૂબ જ ઓછાં કરો. કસરત નિયમિત કરો.
4. જો ક્યારેય પણ પેશાબ સંબંધી કોઈ સમસ્યા હોય તો સારવાર માટે સૌપ્રથમ તમારા ડિઝિશિયન (doctor) ની સલાહ લો. પેશાબમાં બળતરા થાય

અથવા પેશાબમાં બહુ ગંધ આવે અથવા પેશાબ ચોખ્ખો ન આવતાં ઘટ મેળો આવે તો પણ ડોક્ટરની પાસે જ સલાહ લેવી.

૫. માનસિક તણાવથી મુક્ત રહેવા જગ્યાતપણે પ્રયત્નશીલ રહો.

પ્રથમ તબક્કાનું બ્લડપ્રેશર ભલે કાયમી ધોરણનું હોય, પરંતુ જો પૂરતી અને યોગ્ય તબીબી સહાય, ખોરાક સંબંધી આવશ્યક કાળજી અને નિયમિત આવશ્યક એટલી કસરતો કરવામાં આવે તો પ્રથમ તબક્કાનાતમામ રોગ ઉપર નિયંત્રણ લાવી શકાય.

બ્લડપ્રેશરના રોગીઓ આસનો કરી શકે?

ચોક્કસ કરી શકે અને કરવાં જ જોઈએ. શીર્ષસિન છોડીને બધાં આસનો કરવાં. બધાં જ આસનો નિર્ભય થઈને કરી શકાય, પરંતુ ખાસખાસ જે આસન કે પ્રાણાયામ તાત્કાલિક રાહત આપો શકે તે છે - શશાંક આસન, શવાસન અને સુખપૂર્વક પ્રાણાયામ. આરંભમાં આ ત્રણનો અભ્યાસ કરવો, જ્યારે વ્યાખ્યામાં થોડી રાહત જણાય પછી ત્રિકોણાસન, સૂર્યનમસ્કારથી આરંભ કરીને સર્વાંગ, મત્સ્ય, હલ, પણ્યમોતાન, ભુજંગ, શલભ, ધનુર કે ચક, અર્ધમસ્યેન્દ્ર, યોગમુદ્રા, મયુરાસન બધું જ નિર્ભય અને નિશ્ચિંત થઈને કરી શકાય.

□ ‘યોગ અને આરોગ્ય’માંથી સાભાર

(પૃથ્વી પરનું અમૃત ગણાતી છાશ આપણું પેનિસિલિન છે! પાન નં. ૧૬ ઉપરથી ચાલુ)

ગુર (કૃત્રિમ વિષ) કે જેરી દ્વારાઓથી શરીરમાં વિષ સંચિત થયેલું હોય તેમાં છાશ સારી. છાશ વિપદ્ધ છે. સોજામાં છાશ સારી. મોળા દહીને રવઈ વડે ૧૦-૧૫ મિનિટ સુધી ખૂબ વલોવી કાઢેલી છાશ વિષ વિનાશક છે.

અતિસાર (ડાયરિયા) અને સંગ્રહણી રોગોમાં છાશ સારી. ગ્રહણી એટલે અન્નનું જ્યાં ગ્રહણ થાય છે (ખોરાક લગભગ પચી જાય છે - એ અવયવને અંગેજમાં ડીઓનિડનમ કહે છે) તેની વિકૃતિથી સંગ્રહણી થાય છે. જંડરાનિનો રોગ-અપચાનો રોગ એ સંગ્રહણી. પાંદુરોગમાં છાશ સારી છે. હરસ તેમ જ મસા-સૂક્તા અર્થમાં છાશ સારી છે. બરોળ વધેલી હોય તેમાં છાશ ઉપયોગી છે. વાયુનો ગોળો (ગુલ્ફ) છાશથી મટે છે.

અન્નની રુચિ ન થવી (અરુચિ), વિષમજવર (રિમિટન્ટ મેલેરીરાલ ફીવર્સ), તૃપા બહુ લાગે તે રોગ અથવા શરીરમાંથી ખૂબ પાણી જાડા વાટે કે ઊલટી વાટે નીકળી જતું હોય તે રોગ ડિહાઇડ્રેશનમાં છાશ સારી.

ઉલટીમાં છાશ સારી. મોમાંથી થુંક બહુ આવતું હોય તેમાં તેમશૂલ (કોલિક, ચૂંક) રોગમાં છાશ સારી. મેદવાણ માટે છાશ સારી. છાશ કંદ અને વાયુના રોગોમાં સારી. છાશનો વિપાક મધુર છે. છાશ હદ્યના રોગીઓ માટે સારી.

મૂત્રકુઞ્ચ-પેશાબ રહી રહીને મુશ્કેલીમાં આવતો હોય તે-રોગમાં છાશ સારી. છાશ મૂત્રલ છે. આટઆટલા ગુણો જેમાં છે તે છાશને પૃથ્વી પરનું અમૃત કહેવામાં કશી અતિશયોક્તિ નથી જ.

છાશના પ્રયોગથી શરીરનાં તમામ ઓતો (ચેનલ્સ) ખુલ્લા રહે છે. રુધિરાભિસરણ સારું રહે છે અને એ થકી શરીર પુષ્ટ થાય છે. શરીરમાં બળ વધે છે. શરીરનો વર્ષા સુધરે છે અને સંભોગશક્તિ પણ વધે છે. ગામડામાં વિટામિનોની ટીકીઓ વહેચ્યવા કરતાં બધાંને છાશ સહેલાઈથી મળે એવો પ્રબંધ કરવો જોઈએ. છાશ-તક-બટરમિલ્ક દીર્ଘાયુક્ર છે.

(સૌજન્ય : ગુજરાત ટાઈમ્સ)

ધ્યાનથી અંતર્નિહિત સુષુપ્ત શક્તિઓ પ્રગટ થાય છે ત્યારે વ્યક્તિ આશ્ર્ય અનુભવે છે કે, “ઓહ! આટાટલી શક્તિઓ મારી અંદર રહેલી હતી અને મને તેની ખબર જ નહોતી! પછી ધ્યાનમાં વધુ ને વધુ ઊંડાણમાં જવાનો પ્રયત્ન કરતાં તો સર્વ ઐશ્વર્યોના સ્વામી એવા ભગવાનનો સાક્ષાત્કાર થતાં એને એમ લાગે છે કે ખરેખર જીવનમાં આવીને કરવા જેવું કાર્ય તો આ જ છે. આવો આનંદ, આવી શાંતિ, આવો પ્રેમ બીજે ક્યાંયથી મળ્યો નથી. આમ, ધ્યાન જીવનની સર્વોચ્ચ સફળતાના શિખરે મળુષ્યને લઈ જાય છે. ધ્યાનની આટલી બધી મહત્ત્વ જાણ્યા પછી કોઈ ધ્યાન કરવા પ્રેરાય તો પ્રશ્નો એ ઉઠે છે કે ધ્યાન કેવી રીતે કરવું? ક્યાં કરવું? ખરેખર ધ્યાન છે શું? એનું સ્વરૂપ કેવું છે? વગેરે....

ધ્યાન એટલે મનને બહારથી પાછું વાળીને પોતાની અંદર એકાગ્ર કરવું. સ્વામી વિવેકાનંદના શિષ્ય સ્વામી શુદ્ધાનંદ તેમને પૂછ્યું હતું: “ધ્યાનનું સાચું સ્વરૂપ કેવું હોય?” તેના ઉત્તરમાં તેમણે જણાવ્યું હતું કે, “ધ્યાન એટલે એકાદ વિષય પર ચિત્તને કેન્દ્રિત કરવું તે. મન જો એક વસ્તુ ઉપર કેન્દ્રિત થઈ શકે તો તેને ગમે તે પદાર્થ કે વસ્તુ પર કેન્દ્રિત કરી શકાય.” ધ્યાનનો અભ્યાસ કેવી રીતે કરવો, તે અંગે પણ માર્ગદર્શન આપતાં તેમણે કહ્યું હતું: “પહેલાં તો મનમાં એકાદ વિષય કે પદાર્થ રાખીને ધ્યાનનો અભ્યાસ કરાય છે. અગાઉ હું કોઈ કાળા બિન્દુ ઉપર મારા મનને કેન્દ્રિત કરતો. છેવટે તે બિંદુ જ જોઈ શકતો નહીં અથવા તે મારી સામે છે તેનો જ્યાલ જ ન રહેતો. મનમાં તેનું અસ્તિત્વ રહેતું નહીં. મનની વૃત્તિનો એક તરંગ પણ ઊઠતો નહીં. જાણો કે હવાના લેશ પણ સંચાર વગરનો પ્રશાંત મહાસાગર ન હોય! એ અવસ્થામાં ઈન્દ્રિયાતીત સત્યોની મને જાંખી થતી, તેથી હું માનું શું કે એકાદ તુચ્છ બાબુ વિષયના ધ્યાનનો

અભ્યાસ પણ ચિત્તને એકાગ્રતા તરફ લઈ જાય છે.

છતાં એ સત્ય હકીકત છે કે જે વિષય પર મનનું વલણ સહજ રીતે સ્થિર થવાનું હોય તેના ઉપર જ ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તો મન બહુ સહેલાઈથી શાંત બની જાય છે. આ કારણે જ આપણા દેશમાં દેવ-દેવીઓની મૂર્તિની આટલી ઉપાસના થાય છે.”

સ્વામી વિવેકાનંદે ધ્યાનની ગ્રણ ભૂમિકા બતાવી છે. પ્રથમ ભૂમિકામાં મનને કોઈ પણ પદાર્થ પર એકાગ્ર કરવાનું હોય છે. આ ભૂમિકા એ ધારણાની ભૂમિકા છે. તેઓ દાયાંત આપીને સમજાવે છે કે, “હું મારા મનમાંથી બીજા પદાર્થને બહાર કાઢીને આ કાચના ઘાલા પર તેને એકાગ્ર કરવાનો પ્રયાસ કરું છું. એ છે ધારણા, પણ મન ચંચળ છે, છતાં એ ધીમે ધીમે એમાં એકાગ્ર બને તો એ છે ધ્યાન. બીજી ભૂમિકા પણ પછી ધ્યાન ગહન થતાં ઘાલા અને મારી વચ્ચેનો ભેદ અદશ્ય થઈ જાય એ છે ગ્રીજ ભૂમિકા સમાવિ. એમાં બધી ઈન્દ્રિયોના બીજા માર્ગો દ્વારા કાર્ય કરી રહેલી બધી શક્તિઓ મનની અંદર એકાગ્ર થઈ જાય છે ત્યારે ઘાલો મનની શક્તિને આધીન બને છે. આનો સાક્ષાત્કાર કરવાનો છે.”

અષ્ટાંગ યોગમાં ધ્યાનની ભૂમિકા

મુનિ પતંજલિએ આપેલા અષ્ટાંગ યોગમાં ધ્યાન તો છે, સાતમું સોપાન. રાજ્યોગનાં છ સોપાનો સિદ્ધ કર્યા પછી જ સાતમું સોપાન સિદ્ધ કરી શકાય. એ પછીનું આઠમું સોપાન છે સમાવિ. આ આઠ સોપાનો છે: યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાવિ. એકધારી લાંબી સાધના દ્વારા છ સોપાનો સિદ્ધ કરીને પછી ધ્યાન સિદ્ધ થાય છે. આ છ સોપાનોની સાધના દ્વારા સાતમું સોપાન સહજ ને સરળ બની જાય છે. એ સાધનાઓ છે:

યમ : અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહને યમ કહેવામાં આવે છે. આ યમ મનને અને ચિત્તને શુદ્ધ કરે છે. મન, વચન અને કર્મથી કોઈને ય દૂભવવા નહીં એનું નામ અહિંસા છે. સર્વ વસ્તુઓ સત્યમાં જ રહેલી છે અને સત્ય દ્વારા જ પ્રાપ્ત થાય છે. જે હકીકત કહેવા જેવી હોય તે જ કહેવી તેનું નામ સત્ય.

કોઈની વસ્તુ ચોરી કરીને કે બળજબરીથી ન લેવી તે છે અસ્તેય. મન, વચન અને કર્મમાં હંમેશાં અને દરેક પરિસ્થિતિમાં ઇન્દ્રિયસંયમ પાળવો તે બ્રહ્મચર્ય છે. ગમે તેવી વિપત્તિ આવી પડે પણ કોઈ પાસેથી દાન ન લેવું તે છે અપરિગ્રહ. આ છે યમનાં પાંચ તપ.

નિયમ : નિયમ છે પાંચ આચારત્રતો. એ છે તપ, સ્વાધ્યાય, સંતોષ, શૌચ અને ઈશ્વર પ્રણિધાન. આ આચારત્રતોનું પાલન કરવાથી ધ્યાન જલદીથી સિદ્ધ થાય છે.

આસન : ધ્યાન માટે શારીરિક સ્થિતિ કેળવવા માટેનું આ સોપાન છે. તેમાં ધ્યાનમાં બેસતી વખતે શરીર સ્થિર રહે, કરોડરજુ વાંકી ન હોય, છાતી, માયું અને ખભા ટકાર રહે એ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાની રહે છે, જેથી શરીર એકાગ્રતામાં બાધક ન બને.

પ્રાણાયામ : પ્રાણ એટલે શરીરને ટકાવી રાખનારી જીવનશક્તિ. તેને નિયંત્રણમાં રાખવી તે છે પ્રાણાયામ.

પ્રત્યાહાર : આપણી બહિર્મુખ શાનેન્દ્રિયોને ઇચ્છાશક્તિમાં નિયંત્રણ હેઠળ લાવવી તે છે પ્રત્યાહાર.

ધારણા : મનને મસ્તકના મધ્યમાં (બ્રહ્મંધમાં) કે હૃદયકમળમાં અન્ય કોઈ પ્રત્યય પર સ્થિર કરવું તે છે ધારણા.

ધ્યાન : મન જ્યારે એક જ પ્રત્યય ઉપર એકાગ્ર બને તે છે ધ્યાન.

સમાધિ : જ્યારે પ્રત્યય પણ ન રહે અને મનની બધી જ વૃત્તિઓ એકાકાર બની જાય તે છે, સમાધિ.

પ્રત્યય કોને કહેવાય? પ્રત્યય એટલે જેનું ધ્યાન ધરવામાં આવે છે તે પદાર્થ, વસ્તુ કે ઈશ્વર.

કોઈ પણ જાતના વિક્ષેપ વગર એક પ્રત્યય પર ૧૨ સેકંડ ધ્યાન રહેતે ધારણા કહેવાય. જો $12 \times 12 = 144$ સેકંડ ધ્યાન રહે, તો તે ધ્યાન થયું કહેવાય અને જો $12 \times 12 \times 12 = 1728$ સેકંડ ધ્યાન રહે તો તે સમાધિ કહેવાય. સમાધિના પણ સંપ્રણાત અને અસંપ્રણાત એવા બે પ્રકારો પડે છે. આમ, શરીર, મનને તૈયાર કર્યા પછી જ ધ્યાન સિદ્ધ થાય છે. એ તો સ્વામી વિવેકાનંદ જેવા જન્મથી જ ધ્યાનસિદ્ધ યોગી હોય તેમનું મન ગમે તે સમયે, સ્થળે ધ્યાનમાં એકાગ્ર બની શકે.

પરંતુ સામાન્ય મનુષ્યો માટે તો દીર્ઘકાળ સુધી ધૈર્યપૂર્વક અભ્યાસ કરતા રહેવાથી ધ્યાન લાગે છે. મનની પ્રકૃતિ જ બ્રહ્માજીએ એવી ઘડી છે કે તે બહારના પદાર્થો પર જ જય છે. હવે આ તો તેની પ્રકૃતિ બદલવાની વાત છે. તેને બહાર નહીં પણ અંતરમાં વાળવાની વાત છે એટલે નદીના સામા પ્રવાહે તરવા જેવું કઠિન કામ છે. આથી ‘‘ધ્યાન, ધર્મ અને સાધના’’ પુસ્તકમાં સ્વામી બ્રહ્માનંદજી કહે છે કે ‘‘દરરોજ નિયમિત રીતે ઓછાવતા પ્રમાણમાં ધ્યાન કરવું. ધ્યાન એ તો કડવી દવા જેવું છે. શરૂઆતમાં નીરસ લાગશે, પણ પછી બે-ત્રણ વરસ બાદ ખૂબ આનંદ આવશે. પરીક્ષામાં પાસ થવા માટે લોકો કેટકેટલી તૈયારી કરે છે? તો આ તો ભગવાનને મેળવવાની વાત છે. એ કંઈ વગર તૈયારીએ મળશે? છતાં એમાં તો ઘણી ઓછી તૈયારી કરવી પડે છે. ત્રણ વરસ ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો અને જો આધ્યાત્મિક પ્રગતિ ન થાય તો મને તમારો મારજો.’’ ધ્યાનમાં એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરવા માટે અસીમ ધૈર્ય રાખીને સતત અભ્યાસ કરવો જોઈએ. શરૂઆતમાં કંટાળો આવે, કંઈ પ્રાપ્તિ થતી ન જણાય તો પણ ધ્યાન ચાલુ રાખવું જોઈએ.

મીરાં કહે છે:

“હરિસે લાગી રહો રે ભાઈ, તારે બનત બનત બન જાય.”

અનુસંધાન પાના નં. ૨૪ ઉપર

પૃથ્વી પરનું અમૃત ગણાતી છાશ આપણું પેનિસિલિન છે!

ડૉ. રાજેશ વર્મા (આયુર્વેદ વિશારદ)

અગાઉ છાશની પરબો શરૂ કરી અમે આબાલવુદ્ધને છાશ પીવાની સલાહ આપી છે. ગામેગામ છાશની પરબો ચાલે, ગરીબમાં ગરીબને પણ લોટો છાશ મળી રહે એવો ગ્રબ્ધ પ્રત્યેક પંચાયતે કરવો જોઈએ.

આપણા લોકો છાશને હંડી માને છે, જે સાચું નથી. છાશ ઉષ્ણ છે અને એટલે જ એ સંગ્રહણી જેવા રોગોમાં ઉપયોગી છે. દહીની પણ ઉષ્ણ છે એટલે છાશ પણ ઉષ્ણ છે. એમાં બે ભાગ પાણી નાખી વલોવવાથી એના ગુણમાં ઘણો ફેર પડે છે. દહીની સોજામાં ન આપાય, પણ વલોવાયેલી છાશ, મંથન સંસ્કારને લઈને, સોજામાં પણ આપી શકાય. છાશ આપણી પેનિસિલિન છે. આયુર્વેદ ગરમાં છાશ યોજવામાં કહું છે. ગર એટલે કૃત્રિમ વિષ શરીરમાં ભેગું થયેલું વિષ-ક્યુમ્યુલેટિવ ટોક્સિન્સ હરે છે. આમનું વિષ પણ છાશ હરે છે.

એક કવિ કહે છે કે, જો તેલાસમાં છાશ હોત તો એર પી ગયા પછીથી શિવ નીલકંઠ થયા તે ન જ થાત અર્થાત્ છાશ એ પીથેલા જેરને માત કરી નાખત. વૈનુંદમાં છાશ હોત તો કૃષ્ણને કૃષ્ણતા અનુભવવી પડે છે તે અનુભવવી ન પડત. છાશ જો ઈન્દ્રને સુપ્રાય હોત તો ઈન્દ્રને હુર્ભગતા ન હોત, ચંદ્રમાનો ક્ષય જો છાશ હોત તો ફક્ત છાશથી જ મટત. છાશ હોત તો ગણપતિનું લંબોદરત્વ (ગાગર જેવું મોટું પેટ) ન હોત. કુબેરને કુછ ન હોત. ટૂંકમાં દેવોને આપણી પેઠે છાશ સુલભ્ય હોત તો તેઓ જરૂર ઉપલા રોગોમાંથી બચી ગયા હોત.

તક એટલે છાશ. છાશનું સેવન કરનાર કદી રોગથી પીડાતો નથી. છાશથી બળી ગયેલા રોગો કદી ફરીથી ઉદ્ભવતા નથી. દેવતાઓ માટે જેમ અમૃતપાન છે તેમ આ ભૂમિ પર છાશ જ અમૃતતુલ્ય છે.

ધાસ ઊગતું હોય તેના પર છાશ નાખશો તો ધાસ બધું બળી જશો. જો બહાર છાશ આ કામ કરતી હોય

તો પેટની અંદર ગયા પછી પણ રોગ માત્રને બાળી નાખવાનું કાર્ય બજાવતી હોય તો નવાઈ નહિ. છાશ મધુર, ખાટી, ખટમધુરી એમ ભિન્ન ભિન્ન સ્વાદવાળી હોય છે. મધુર છાશ પિત હરે છે, જ્યારે કફ કરનાર છે. ખાટી છાશ પિતકર છે, જ્યારે વાતહર છે. વાયુના રોગોમાં સિંધવ નાખીને છાશ પીવી, પિતના રોગોમાં સાકર ભિલાવી છાશ પીવી, કફના રોગોમાં ત્રિકટુ (સૂંઠ, મરી, પીપર) અને જવખાર નાખી છાશ પીવી.

છાશ કોણે ન પીવી : છાશ ક્ષત (ધા-કેવિટી)માં ન પીવી, ગરમત્રાતુમાં ન પીવી. હુર્બળ માણસોએ ન પીવી. મૂર્છા, ભ્રમ અને દાહ રોગોમાં જ છાશ પીવી. રક્તપિત (જે દાઢોમાં લોહી પડતું હોય તે રોગો) એટલે કે મુખમાંથી, દાંતમાંથી, છાતીમાંથી, પેશાબમાં, નસકોરી ફૂટવી, દુંગતા હરસ-મસા આ બધા રોગોમાં લોહી પડતું હોય તો તેમાં છાશ ન પીવી.

છાશ કોણે પીવી? હંડીની ઋતુમાં છાશ પીવી. જેનો જઠરાંજિ મંદ હોય, ખાયેલું પચતું ન હોય તેમાં તેમ જ કફજન્ય વિકારોમાં છાશ પીવી જોઈએ. શરીરમાં શોટોમાં અવરોધ થયો હોય (જેમ કે પિતની પથરી, પિતવહ નલિકામાં અવરોધ થવાથી પિત આંતરડાંમાં જતું નથી) તેમાં છાશ પીવી સારી.

છાશના ગુણ : છાશ ખટમધુરી અને પાછળથી સહેજ તુરાશ લેતી હોય છે. છાશ ઉષ્ણવીર્ય છે, ગરમ છે, પચવામાં હલકી છે. મલાઈ કાઢી લીધેલી હોવાથી એ રુક્ષ છે. જઠરાંજિને સતેજ કરનાર છે.

અનુસંધાન પાના નં. ૧૩ ઉપર

ભક્તિ અને ભક્તના વિવિધ પ્રકાર

શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી

ભક્તિનાં અન્ય વર્ગીકરણ

શ્રીમદ્ ભાગવતના અગિયારમાં સુંદરમાં યોગીશ્વરોએ ભક્તિનું વિશ્લેષણ કરતાં ભક્તના ત્રણ પ્રકાર જણાવ્યા:

(૧) પ્રાકૃત ભક્ત : આ એવો ભક્ત છે, જે સેવા-પૂજા સરસ રીતે કરે છે, પણ પૂજા કરીને બહાર આવ્યા પદ્ધી લોકોની સાથે જઘડવાની તેથારી કરે છે. કદી કદી પોતાના લોકો સાથે પણ જઘડો કરે છે. પૂજામાં તલ્લીનતા અને લોકોની સાથે જઘડો કરવામાં પણ પ્રવીણ હોય છે. તે પોતાના ધરના ઈષ્ટ દેવતાઓ માં ખૂબ શ્રદ્ધા રાખે છે. પણ બીજાઓ તરફ સહેજે આદર દર્શાવતો નથી. યોગીશ્વર હરિ મહારાજ કહે છે કે તે ‘પ્રાકૃત’ ભક્ત છે પ્રાકૃત શબ્દનો અર્થ છે ‘ગમાર’. ભક્તિ તો કરી રહ્યો છે. તેની દાખિમાં ભક્તિ ફક્ત તેના ધરમાં રહેલી ઈષ્ટ દેવની મૂર્તિમાં છે.

અર્થાં શબ્દનો અર્થ છે પ્રતિમા, મૂર્તિ, વિગ્રહ. શ્રીમદ્ ભાગવતમાં એક વિશેષતા છે, ભગવાનની જે મૂર્તિને આપણે સ્થાપિત કરીએ છીએ તેને ભાગવતે ભગવાનના અંશનું અવતરણ કર્યું છે, અર્થાત્તાર કદ્યો છે. આવા ભક્તના દ્વારા પર ભિક્ષા માગવા આવનાર સાધુને જોઈને તેને એવું લાગતું જ નથી કે તેની અંદર પણ પરમાત્માનો અંશ હશે. તેને એવું લાગતું જ નથી કે પરમાત્માએ જે સમગ્ર સંસારની રૂચના કરી તેમાંનો તે પણ એક છે. ભગવાનની મૂર્તિની પૂજા તો સારી રીતે કરે છે પણ સાધુઓનું અપમાન કરે છે, લોકોની સાથે ખરાબ વર્તન કરે છે - તેને કેવો કહીશું? તે ભક્ત તો છે, પણ તેને ભક્તિની સમજણ નથી. ભક્તિ તો કરી રહ્યો છે પણ સમજયા વગર કરી રહ્યો છે.

લોકો જીવનભર અનેક મૂર્તિઓની પૂજા કરતા હોય છે પણ તેઓ શું કરી રહ્યા છે તેની તેમને સમજ જ

હોતી નથી. આપણે બાર જ્યોતિર્લિંગોનાં દર્શન કરીએ છીએ, પણ સમજતા નથી કે આપણે કોની પાસે ગયા હતા, તે ભગવાન ક્યાં ધ્યાયેલા છે તેની કંઈ સમજણ નથી. હું આ કંઈ ટીકા કરતો નથી. અક્ષરજ્ઞાન થયા વગર આગળ ભણવું શક્ય નથી. તે જ રીતે કર્મકાંડને પૂરો સમજયા વગર તેની આગળ વસ્તુ સમજ શકાતી નથી. એટલા માટે આ બધું કરવું જોઈએ, છતાં હું આ બધું કરી રહ્યો હું એટલે મને ભક્તિની સમજ આવી ગઈ એવું નથી.

(૨) મધ્યમ ભક્ત : કેટલાક લોકો પ્રાકૃત ભક્ત કરતાં ઉંચી કક્ષાએ પહોંચે છે. ઉંચે જવાનું સત્સંગથી શક્ય બને છે. ક્યાંક સત્સંગ સાંભળે કે આખો સંસાર ભગવાને બનાવ્યો છે, ભગવાન દરેકની અંદર રહેલો છે. આવું એક વાર, બે વાર, ત્રણ વાર, વરસો સુધી તે વિચારતો થાય અને સાંભળતો રહે ત્યારે તેનો સ્વભાવ થોડોક સુધરે અને વિચારે કે ‘લોકોની સાથે જઘડો તો ન કરવો જોઈએ, માટે હવે એટલું તો છોડી દઈએ’ આમ, સ્વભાવમાં થોડોક સુધારો આવે અને જઘડા કરવાનું છોડી દે. ભગવાન યોગીશ્વર કહે છે કે હવે તે મધ્યમવર્જમાં આવી ગયો, કારણ કે તેણે જઘડો-બધડો કરવાનું છોડી દીધું. પ્રેમ, મૈત્રી, કરુણા અને ઉપેક્ષા - આ ચારે ય શબ્દ ભગવાન પટં જલિ મહારાજના છે. ‘મૈત્રીકરુણામુદ્દિતોપેક્ષાશામ્’ એ તેમનું સૂત્ર છે. ઈશ્વરથી પ્રેમ કરે છે, ભગવદ્બક્તોની સાથે મૈત્રી કરે છે, જે સામાન્ય લોકો છે તેમના પર કૃપા કરે છે અને જે તેની સાથે જઘડો કરે છે તેની ઉપેક્ષા કરે છે એટલો તે સુધરી ગયો છે તેને મધ્યમ ભક્ત કહે છે.

(૩) ઉત્તમ ભક્ત : હજુ એક ઉપરની કક્ષા છે. સત્સંગ કરતાં કરતાં, ભગવાનની ભક્તિ કરતાં કરતાં, ઉપાસના

કરતાં કરતાં એક એવી સ્થિતિ આવે છે કે જેમાં તેને અનુભવ થવા માટે છે કે પ્રભુ ફક્ત કોઈ મંદિરમાં જ થોડા ધૃપાઈને બેઠા હોય છે, તે જેમ મંદિરમાં છે તેમ સર્વત્ર પણ વિઘમાન છે. ઉત્તમ વાત તો તે છે કે જ્યારે હું પૂજા કરવા બેસું હું ત્યારે સંસારને ભૂલી જાઉં હું; સમગ્ર સંસાર મને મારા પ્રભુ કૃષ્ણમાં, ફક્ત કૃષ્ણમાં દેખાય છે. તે સમયે બહું જ ભૂલી જાઉં હું, પણ પૂજા કરીને બહાર આવ્યો ત્યારે શું પોતાના ભગવાનને તાળામાં પૂરી દીધા? ના, બહાર આવતી વખતે તેને હૃદયમાં લઈને બહાર આવ્યો. નેત્રોમાં બેસાડીને આવ્યો. ભગવાનરૂપી ચશ્માં પહેરીને બહાર આવ્યો. અને તેને લીધે શું થઈ ગયું? ‘જિત દેખૌ તિત શ્યામમથી હૈ’ તે મને સર્વત્ર દેખાવા લાગ્યા. આ ઉત્તમ ભક્તનું લક્ષ્યાણ છે. શ્રીમદ્ ભાગવતકારનાં રચેલાં પદ બહુ મહત્વપૂર્ણ છે. તેમાં ‘સર્વભૂતેષુ યઃ પશ્યેતુ ભગવદ્ભાવમાત્મનः’ એમ તેમણે કહ્યું છે અને ‘ભૂતાનિ ભગવતિ આત્મનિ’ - તેને નારાયણ સિવાય બીજું કંઈ દેખાતું જ નથી. અંદર હૃદયમાં જુઓ તો પણ નારાયણ અને બહાર દસ્તિ નાખે બહાર જુઓ તો સર્વત્ર નારાયણ નારાયણ દેખાય છે. ‘નારાયણઃ સર્વમિતિ સ મહાત્મા સુરૂલ્બભઃ’ સીતારામમય સબજગ જાનિ।

આથી એવી સ્થિતિ ઉદ્ભવી છે કે કોઈની સાથે વિરોધ ન કરવો તે જીવનની નિષ્ઠા થઈ ગઈ છે. કોઈ આવીને તેને માર મારશે તો તે સહન કરી લેશે, પણ સામે માર મારશે નહિ. કેવી રીતે મારે? એક વાર જ્ઞાનેશ્વર મહારાજ લોકોની ઉપેક્ષાથી દુઃખી થઈને પોતાની કોટી બંધ કરીને અંદર બેસી ગયા ત્યારે નાની બહેન મુક્તા

પળ કોઈને માટે થોભતી નથી. પ્રત્યેક શાસ પર ચઢીને એ આવે છે. યાદ રાખો કે આપણે સમય માગવા જવું પડતું નથી. એ તો આપણને સતત અપાય છે. અને આમ જ પસાર થવા દઈ ભવિષ્ય પર ઠેલવાનું

કોટીનું બારાણું ખખડાવી ‘ભાઈ ખોલો, ભાઈ ખોલો’ એમ વિનવી રહી છે. હવે ત્રસ્ત આદમી દરવાજે ખોલતો નથી ત્યારે મુક્તાબાઈએ કેટલાંક અભંગ સંભળાવ્યાં જે આજે પણ સંત-સાહિત્યમાં અમર અલંકાર છે. તેણે એક પછી એક કેવી વાત કહીઃ અરે ભાઈ, સંસાર તો આગ બનીને બાળવા માટે આવે છે, સંતે તો પાણી બનીને તે આગને બુઝાવવી જોઈએ. તે લોકો કંઈ ઓછા બીજા લોકો છે; તેઓ આપણા જ છે. મોઢામાં આપણા જ દાંત હોય છે અને આપણી જ જીબ હોય છે, પરંતુ વાત કરતાં કરતાં અથવા ચાવતાં ચાવતાં કોઈ વાર દાંતોની વચ્ચે જીબ આવી જાય તો મારા દાંતોએ મારી જીબને કષ આપ્યું એમ સમજી કોઈ શું પોતાના દાંત તોડી નાખે છે? તે જ રીતે સંસારમાં મારી સાથે ખરાબ રીતે વર્તનાર પણ મારો જ છે. હું તેનો વિરોધ કેવી રીતે કરી શકું? ઉત્તમ ભક્ત આમ તેનું ખરાબ કરવામાં વિવશ છે અને તેટલા માટે ઉત્તમ ભક્ત કોઈને કદાચ શિક્ષા કરે, કોઈને માર મારે તો સમજવું કે તેના અંત:કરણમાં તે માણસ માટે હિતબુદ્ધિછે, તેના હિત માટે જ તે તેને દંડ દેતો દેખાય છે. તે કોઈ પણ પ્રકારની અનુકૂળતા કે પ્રતિકૂળતામાં તેનું મન સ્થિર રાખે છે. અનુકૂળતા હોય તો પણ ઠીક, પ્રતિકૂળતા હોય તો પણ ઠીક તે સમજે છે કે અનુકૂળતા માયા છે અને પ્રતિકૂળતા પણ માયા છે. તે હંમેશ માટે રહેતી પરિસ્થિતિ નથી. તહન પરિવર્તનશીલ આ મેળામાં મને જે સમય જે મળી ગયું તેનો સ્વીકાર કરીને ઈશ્વર તરફ આગળ વધવાનું છે.

□ ‘ધર્મશ્રી’માંથી સાભાર અનુવાદ

આપણને પોખાય તેમ નથી. પસાર થઈ ચૂકેલી પળ પાછી આપણી રહેતી જ નથી. તમે સન્મુખ થાઓ એ ક્ષણના જ તમે માલિક છો. કેવળ વર્તમાન ક્ષણ પર જ તમારી સમગ્ર સત્તા ચલાવી શકો છો.

- સ્વામી ચિદાનંદજી

પ્રેમામૃત

શ્રી સ્વામી અભિરામદાસજી ત્યાગી

જીવનમાં જ્યારે સંત અથવા સંતનો સંગ મળે ત્યારે સમજવું જોઈએ કે ઈશ્વરની કૃપા થઈ છે. ઈશ્વરની કૃપાથી જ સંતનું મિલન થાય છે. એવું બને કે સંત તો મળે, પરંતુ તેમને ઓળખવા બાહુ કઠિન છે અને ઓળખી તેમની સેવાનો લાભ લેવો એ વળી તેનાથી પણ વધુ કઠિન છે. સંત ભગવાન રક્ત ભાવના ભૂલ્યા છે, વસ્તુના નહિ. જોકે ભાવને વ્યક્ત કરવા માટે વસ્તુઓની આવશ્યકતા છે.

ભગવાન પોતાના ભક્તોના જીવનમાં કોઈ ને કંઈ ઓછાપ રાખ્યા કરે છે, જેથી તે સંસારને સુખરૂપ ન માની લે. બીજી વાત એ છે કે સુખમાં ઈશ્વરનું સ્મરણ ઓછું થાય છે અને અહંકાર પુછ થાય છે જે જીવને અધોગતિએ લઈ જાય છે. માતા હુતીએ જીવનમાં ઈશ્વર પાસેથી દુઃખ માઝું હતું. તે કહે છે - પ્રભુ, એ સુખ શાકામનું જે આપનાથી અંતર પાડો.

આપણો બધી જરૂરિયાતો ઈશ્વર જાણો છે. તે પોતે તેને માટે ચિંતિત છે. આપણે તો આપણા જીવનની લગામ ઈશ્વરના હાથમાં સોંપવાના છે. સમય અનુસાર બધું ઢીક થઈ જશે. આપણે તો ખૂબ સ્મરણ-ભજન કરતાં રહેવાનું છે. સંસારમાં રહેતાં કોઈ કોઈ વાર એવા સાંસારિક ભાવ પણ આવી જાય છે, પણ તેમાં દૂબશો નહિ. સંસારનું ચિંતન ન કરો. ઈશ્વરનું ચિંતન કરો. સમય પરિવર્તનશીલ છે.

કેટલાક મહાન સંતોઓ સાવ સાચી વાત કરી છે “હરિના જન તો મુક્તિ ન માગે, માગે જન્મો જન્મ અવતાર રે” ફરી ફરી ભજનકોર્ટન કરવા વારંવાર જન્મવા અને માનવ જાતિની સેવા કરવાનું ઈશ્વરો.

કોઈ કોઈને સુખ-દુઃખ આપવાવાણું નથી. આ વાતને મહામંત્રના રૂપમાં સ્વીકારી લો. જીવને પોતે પૂર્વે કરેલાં કર્માનું જ ફળ મળે છે. તેને અનુસરીને સાંસારિક સંબંધ થાય છે. પૂર્વના ઋષાનુંધનને કારણે લો, પુત્ર, ભાઈ, મિત્ર વગેરે મળે છે તે આપણાં કર્માના જ ફળરૂપે મળે છે.

આપણે આપણા મનને જો સુધારી લઈએ તો દુઃખનું મૂળ કારણ જ મટી જાય છે. દુઃખ અજ્ઞાનને લાખે જનિત આનિષ્ટ છે. આપણી ગેરસમજથા છે.

જો આપણને શાંતિ તેમજ સુખની ઈશ્વર હોય તો એકમાત્ર પ્રત્યક્ષ નામ બ્રહ્મ (બ્રહ્મનું કોઈ નામ)નો સહારો લઈ લેવો જાઈએ. નામ-જ્યા-સ્મરણ-ધ્યાન સદા કરતા રહો. દરરોજ ઓછામાં ઓછું ૨૧૬૭૨ (એકવીસ હજાર છસો બોટેર) વાખત શ્રીરામનો જ્યોતિરવાણી કરવો જાઈએ. વધુ થઈ શકે તો વધુ સાદું છે.

સંસારનાં બધાં પ્રાણીઓમાં પરમાત્મા વિરાજમાન છે. માટે બધા સાથે પ્રેમ તથા મિત્રતાનો ભાવ રાખો. શરીર અને દેખાવને ન જીતાં તેનામાં પ્રકાશિત પ્રકાશક પરમાત્મા શ્રીરામને જુઓ. શાંતિનો આજ એક ઉપાય છે.

ભક્તિનાં ચરિત્રોનો અભ્યાસ આપણને આત્મબળ પ્રદાન કરેછે, તેમનો અભ્યાસ કરો.

□ ‘પ્રેમામૃત’માંથી સાભાર અનુવાદ

ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજે સદા આ જ ઈશ્વરા સેવી. સેવા એ જ પુજા છે, સેવા એ જ સાધના છે. માનવ જીવન સાર્થક્યનો નિર્ણયમ સેવા સિવાય બીજો વિકલ્પ નથી.

ॐ શાંતિ

આનંદ કુટીરનો સાદ

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

ગीતાનો સંદેશ

આત્મા જગ્નમતો નથી કે મરણ પામતો નથી. તે અજગ્નમા કેરકાર રહિત, શાશ્વત, અખૂટ, અને માચીન છે. જ્યારે શરીર મરે છે ત્યારે તે મરતો નથી. તે હથતો નથી કે હૃષાતો પણ નથી.

સ્થિતપ્રણ કે જીવનમુક્ત કામનાઓ, આતુરતા, ભય, મારાપણું, હુંપદ અને આસક્તિથી મુક્ત હોય છે. તે પોતાના સ્વભાવમાં જ સંતુષ્ટ હોય છે. તે ઈન્દ્રિયના ભોગો તરફ બેધાન હોય છે. ગમતા પદાર્થો મળવાથી તે લલચાતો નથી. બધા સમય અને બધી પરિસ્થિતિઓમાં તેનું મન સંતુલિત હોય છે. તે પોતાના આત્મામાં જ કેન્દ્રિત રહેછે.

અહું અને ફળની આશા વગર સતત કર્મ કરતા રહો. સફળતા અને નિષ્ફળતા બંનેમાં મનને સંતુલિત રાખો. તમને કર્મનું કોઈ બંધન થશે નહિએ.

ઇન્દ્રિયો ઇન્દ્રિયના પદાર્થોમાં ભસ્યા કરે છે. જોવું, સાભળવું, સ્પર્શ કરવો, સુંધરવું, ખાવું, જોવું, ઉંઘવું, શાસલેવો, બોલવું, ધીક ખાવી, આંખો ઉંઘાડવી અને બંધ કરવી, આ બધાં ફક્ત અવયવોનાં ધર્મ કાર્યો છે. ખરી રીતે તો તું ઇન્દ્રિયોની પ્રવૃત્તિઓનો મૂક સાક્ષી અને મનનું દૃપાંતર માત્ર છે. પ્રકૃતિ અથવા સ્વભાવ જ દરેક વસ્તુ કરેછે. આત્મા નિષ્ઠિ છે. સારદૃપે કહીએ તો તું જ આત્મા છે.

યોગમાં મનને સંવાદિત કરીને જે વ્યક્તિ બધા જીવોમાં આત્માને અને આત્મામાં બધા જીવોને જુઓ છે તે દરેક સ્થળે એકસરખું જુઓ છે.

જે કોઈ માણીને વિકારતો નથી, જે બધાની સાથે કરુણા અને મિત્રભાવે વર્તે છે, જે આસક્તિ અને અહંકાર મુક્ત છે, સુખ અને હુંમાં સંતુલિત, સદાસંતોષી, ક્ષમાવૃત્તિવાળો, ધ્યાનમાં સ્થિર,

આત્મસંયમિત છે, મન અને બુદ્ધિ ઈશ્વરને સમર્પિત છે એવી દઢ માન્યતાવાળો છે, જે નથી આનંદ પામતો કે વિકારતો, જે નથી શોક કરતો કે નથી ઈચ્છા કરતો, જે ભક્તિથી પૂર્ણ છે, જે દુશ્મન અને મિત્રને પ્રશંસા અને અપમાનમાં એકસરખો ગણે છે, જે ગરમી અને ઠંડીમાં, સુખ અને દુઃખમાં એકસમાન હોય છે, જે અપમાન અને પ્રશંસામાં સંતુલિત રહે છે તે ગુણાતીત મહાન ભક્ત છે, તે ભગવાનને ખૂબ વહાલો છે.

મન વાયુની માફિક નિઃશંકપણે સદા ભમતું અવિચારી અને ચંચળ છે તેને કાબૂમાં રાખવું મુશ્કેલ છે, પણ અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી તે કાબૂમાં આવી શકે છે.

તમારા મનને ભગવાન પર કેન્દ્રિત કરો, તેનાં ભક્ત બનો. ભગવાનને બધું જ અર્પણ કરી દો. તેમને પ્રશાસ કરો. તમે ચોક્કસ તેને પ્રાપ્ત કરી શકશો. બધાં જ કર્મોનાં ફળને તજ દો. ફક્ત ભગવાનમાં જ આશ્રય કરો. તે તમને બધાં પાપોમાંથી છોડાવશે.

“ જ્યાં જ્યાં યોગેશ્વર કૃષ્ણ છે, જ્યાં જ્યાં ધનુર્ધારી પાર્થ છે ત્યાં ત્યાં સમુદ્રિ, વિજય, સુખ અને અવિચળ નીતિ હોવાનાં જ.”

‘The Divine Life December 2008’માંથી
ભાવાનુવાદ

દિવ્ય જીવનનો સંયુક્ત અંક

આગામી વર્ષ ૨૦૧૪ના જાન્યુઆરી અને કેન્દ્રુઆરી મહિનાના દિવ્યજીવનના બે અંકો એક સંયુક્ત અંક રૂપે જાન્યુઆરીના પ્રથમ સપ્તાહમાં બહાર પડશે, જેની નોંધ લેવા વિનતિ છે.

શિવાનંદ કથામૃત

[ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજને આનંદ કુટિર હથીકેશમાં મળવા માટે અનેક આગંતુકો, મુલાકાતીઓ અને ભક્તો આવતા. તેઓ ગુરુદેવને વિવિધ વિપયો પર અનેક પ્રકારના પ્રશ્નો પૂછ્યા. ગુરુદેવ તેનો યોગ્ય જવાબ આપતા. આ પ્રશ્નો તથા તેના જવાબ ગુરુદેવની સાચે રહેતા સંચારી શિષ્યો ચીવટપૂર્વક નોંધી લેતા. આ નોંધ એટલે શિવાનંદ કથામૃત. તેમાં ઘણી વ્યક્તિગ૊નો ફાળો છે, મુખ્ય ફાળો સ્વામી વ્યક્તેશાનંદનો છે. આ ઉપરાંત સ્વામી શિવાનંદ હદ્યાનંદ, સ્વામી ચૈતન્યાનંદ, સ્વામી સંતાનંદ, સ્વામી ગુરુશરણાનંદ, સ્વામી પરમાનંદ તથા બીજાઓએ સેવા આપી હતી.]

પ્રાર્થના વિષે

એક જિજાસુને પ્રાર્થના કેમ કરવી તે જાણવું હતું. તેના પત્રમાં તેણે પૂછ્યું: “પ્રાર્થના શું છે અને તે કેવી રીતે કરવી કે જેથી ઈશ્વર ખુશ થાય? એક કાળાં બજાર કરનાર બીજાને લૂંટી લેવાના ધંધા માટે પોતાને વધુ બળ અને ડિમત તેને મળે તે માટે ઈશ્વરને આજ્ઞાપૂર્વક પ્રાર્થના કરેછે.”

ગુરુદેવ જવાબ આપ્યો: “જેમને ખરેખર ઈશ્વરની પ્રાર્થના કરવી છે તેઓ જાણે છે કે પ્રાર્થના અને સચ્ચાઈ સમાનાર્થક શબ્દો છે, કાળાં બજાર કરનારની પ્રાર્થના એ પ્રાર્થના નથી પણ શિક્ષામાંથી બચવા માટેની તેની ઉત્સુકતાનો દેખાવ માત્ર છે. જો તે નેક અને સાચી પ્રાર્થના હોત તો ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે ગીતામાં આપેલા વચન પ્રમાણે તે મનુષ્યને શાશ્વતપણ પ્રદાન કરેછે, જે તેનાં ચરણકમળોને પહોંચવા માટે તેને શક્તિમાન બનાવે છે, એવું શાશ્વતપણ આપે જે તેને એવું સમજવાની શક્તિ આપે કે તે સર્વવ્યાપક હોવાથી જે માણસોને તે છેતરવાનું હશે છે તેમનામાં પણ તે જ વ્યાપેલા છે.”

“માનવમાં તેણે કરેલી પ્રાર્થનાની સચ્ચાઈની ગંભીરતા પર આધ્યારિત પરિવર્તન વહેલું કે મોહું આવશે જ. અનિષ્ટ અસરો (કાળાં બજાર કરવાની વૃત્તિની અસર) નું પરિબળ કેટલીક વાર એટલું શક્તિશાળી બની જાય કે પ્રાર્થનાનો અવધિ ચાલુ હોવા છતાં મનુષ્ય પાછો જૂની પાપી પ્રવૃત્તિ શરૂ કરી દે છે, પણ દરેક વખતે તેને લાગશે કે તેનો પ્રતિકાર કરનારી શક્તિ વધુ ને વધુ બળવત્તર બનતી જાય છે. આ એક સારું ચિહ્ન છે અને જો તે પ્રાર્થના ચાલુ રાખશે તો તે ટૂંક સમયમાં સદાચારી બની જશે.”

“બીજું બાજુ, જો મનુષ્યને અંદરથી એમ ખાતરી હોય કે કાળાં બજાર કરવાં યોગ્ય છે તેમાં કંઈ ખોટું નથી અને પ્રાર્થના તો ફક્ત સમાજના લોકોનું બીજે થાન દોરવા અને ઈશ્વરને લાંચ આપવા જ કરતો હોય તો તે પોતાની જાતને જ છેતરે છે. તેની બાબતમાં પણ તે પ્રાર્થના કરે છે તે સારું છે, ખાસ કરીને જે કંઈ કરતો જ નથી તેના કરતાં વધુ સારું છે, પણ સમય જતાં તેને તેનાં સારાં પરિણામો મળશે જ.”

“પણ મનુષ્યનું વધતું જતું પાપ અંતે તેને પહોંચી જ વળે છે. ઘણી ઓછી વ્યક્તિઓને, ગરીબીમાં ગ્રસ્ત મનુષ્યને, હુંખી મનુષ્યને, અસાધ્ય રોગીને, એક વખતનો કરોડપતિ, જે તેના લોભને લીધે કર્મના અફર નિયમ પ્રમાણે અંધ બની ગયો છે તેમને જોવાની સાચી દૃષ્ટિ હોય છે.”

કન્ય લીવ (રજા વગર જતા રહેવું)

એક વાર આશ્રમમાં રહેતા એક કન્ય સાધુ અચાનક અદૃશ્ય થઈ ગયા. તેઓ કંધો ગયા તેની કોઈને ખબર ન હતી. થોડાક સમય પછી જ્યારે તેઓ પાછા દેખાયા ત્યારે ગુરુદેવ તેમને આવકાર આપી પૂછ્યું: “ઓમ્ઝું નમો નારાયણાય! તમે ક્યારે આવ્યા? તમે મજામાં છો ને?”

કન્ય સાધુએ જવાબ આપ્યો: “સ્વામીજી, હું ખૂબ દિલગીર છું. આપને જાણ કર્યા વગર નીકળી ગયો તે માટે હું મારી માગું છું. હું બદરીનાથ ગયો અને હમણાં જ પાછો આવ્યો.”

ગુરુદેવ કહ્યું: “અરે, કંઈ વાંધો નહિ. આને અમે કન્ય લીવ કહીએ છીએ. તમે તો ફાન્સના છો જ એટલે

આલીવ (રજા) લેવા માટે તમે સાચા હક્કદાર છો!”

હેણ્ય સાધુ, ગુરુદેવે તેની ભૂલને ખાસ મહત્વ ન આપતાં બહુ હળવી રીતે લીધી તે જોઈ દ્વિધામાં પડી ગયો! તમારું પ્રારબ્ધ

એક ભક્તે ‘India’s Destiny -ભારતનું પ્રારબ્ધ’ - નામનું પુસ્તક લખ્યું હતું. તેમણે ગુરુદેવને તેની એક પ્રત મોકલી હતી. ગુરુદેવે તેમનો આભાર માની પૂછ્યું: “તમારું પ્રારબ્ધ શું છે?”

“મારું પ્રારબ્ધ... મારું પ્રારબ્ધ?”

ભક્ત ઉત્તર આપવા માટે શબ્દો શોધવા માંગ્યા, અને આજુબાજુ બેઠેલા બધા લોકોમાં સ્મિત અને દબાયેલું હાસ્ય પ્રસરી ગયું!

ગુરુદેવની નિખાલસતા

એક પરદેશી નાસ્તિક આશ્રમમાં ચાલતા પ્રચારસાહિત્ય પ્રત્યે શંકા ધરાવતો હતો. જ્યારે તેણે ગુરુદેવને પોતાને આધુનિક પરદેશી ઓવરકોટમાં સજ્જ જોયા ત્યારે તેની શંકા વધી ગઈ, પણ પછી તેણે નીચે ગુરુદેવના પગ તરફ જોયું, અને અરે, ગુરુદેવના પગ તો ઉઘાડા હતા! ત્યાં ને ત્યાં જ તેણે નિર્ણય કરી લીધો કે ગુરુદેવ બહારના-દેખાવના-ન હતા પણ આંતરિક હતા.

ગુરુદેવ તેને કહ્યું: “હું ઓવરકોટ પહેરું હું, જે તમને અહીં આશ્રમમાં કદાચ હાસ્યાસ્પદ લાગે. તે મને મારા એક શિષ્યે આપેલો છે અને અહીં શિયાળામાં ખૂબ ઠંડી પડતી હોવાથી હું તેનો ઉપયોગ કરું હું. તે મધાધિપતિના ચિહ્નરૂપ જર્બૂઝો નથી.” ગુરુદેવની શંકાને શાંત પાડતી નિખાલસતા જોઈ મુલાકાતી અભિભૂત થઈ ગયો.

અસ્પૃશ્યતા

એક સ્વિસ મહિલા મિરિયમ ઓર, ૧૯૫૦ પછીના વર્ષમાં શિવાનંદ આશ્રમમાં આવ્યાં હતાં. જ્યારે તેઓ આશ્રમમાં દાખલ થયાં ત્યારે એક વિચિત્ર દેખાવવાળા માણસે તેમનું સ્વાગત કર્યું. ખાનદાન દેખાતા, પ્રેમ અને ભલા સ્વભાવથી ચમકતા ચહેરાવાળા, અંગેજ ઓવરકોટ પહેરેલા પણ ઉઘાડા

પગવાળા એક પૌઢ માણસને તેમણે એક ગરીબ તજાયેલા માનવની આજુબાજુ ત્રણ વાર પ્રદક્ષિણા કરતાં જોયો. તે માનવનું શરીર માંદું હતું, તેની પર નદીના પ્રવાહ પરથી વહેતા હિમાલયના સખત ઠંડા પવનથી બચવા માટે એક ફાટેલું કપું માત્ર હતું. પ્રદક્ષિણા પૂરી થયા પછી તે પૌઢ માણસે પૂર્ણ રહેલા તે બિખારીને દઉવતું પ્રણામ કર્યા. પછી તેઓ બિખારીને આશ્રમના રસોડામાં લઈ ગયા. તેને ભોજન આપવામાં આવ્યું અને આ મહેમાનની સાથે તેમણે પણ થોડોક ભાત લીધો. પછી તેમણે મનુષ્યની દિવ્યતા અને ભાઈચારા વિષે એક વેદનો શ્લોક રણકાદાર રાગથી ગાયો.”

પૌઢ માણસ કોઈ નહિ પણ સ્વામી શિવાનંદ હતા.

સ્વિસ જર્નલ, ‘લ ટ્રિભ્યુન દ જેનેવા’માં પોતાને થયેલા અનુભવો દરમિયાન તે મહિલાએ ગુરુદેવને આપેલી કેટલીક મુલાકાતો વિષે લેખો લખ્યા હતા. મુલાકાત વખતે ગુરુદેવે કહ્યું: “અહીં આવતાં તમે જે માણસને જોયો તે અસ્પૃશ્ય હતો. તેને લાગ્યું કે હવે હું થોડાક સમયમાં મરી જઈશ એટલે તે મારાં દર્શને આવ્યો હતો. મેં તેને અમારી પ્રાર્થીન પરંપરા પ્રમાણે પ્રણામ કરી અહીંની હોસ્પિટલમાં રહેવા જણાવ્યું. તે ખૂબ માંદો છે. અમે તેના માટે શક્ય બધું જ કરીશું. તેની માંદગીના દિવસો દરમિયાન અમે તેને અમારો સ્નેહ આપીશું. જાતિ ફક્ત એક જ છે. માનવતાની જાતિ.”

“અસ્પૃશ્યતા શરમજનક છે. ધર્મને તેની સાથે કઈ જ લેવાઈવા નથી. તે એક પ્રકારની વિકૃતિ, વહેમ છે, જેનો આજે પણ કેટલાયે ભોગ બની રહ્યા છે. તેની સામે લડી લેવું જોઈએ અને તેને જરૂરી નાખૂદ કરી નાખવી જોઈએ. એક જ જાતિ છે - માનવતાની જાતિ.”

મિરિયમ ઓર ગુરુદેવને પૂછ્યું કે તેઓ તેમને દર્શન કરતા બધા જ આશ્રૂતોને દઉવતું પ્રણામ કરે છે કે કેમ. તેમણે જવાબ આપ્યો કે આ માટે કોઈ નક્કી કરેલો નિયમનથી.

અને તેમણે વધુ વિગત આપતાં કહ્યું:

“આ માણસે ખૂબ સહન કર્યુછે. તેનું હદ્ય, તેનું સમગ્ર અસ્તિત્વ, વિરલ પવિત્રતાથી ભરેલાં છે. તેણે કદી કોઈને નુકસાન પહોંચાડ્યું નથી. તે દરેક વ્યક્તિમાં ઈશ્વરનો સ્ફુર્તિંગ જુએ છે.”

“પૂજ્ય સ્વામીજી, આપ તેને લાંબા સમયથી જાણતા હશો?”

“ના, હું આવ્યો ત્યારે મેં તેને પહેલી વાર જ તમે જ્યારે આવ્યાં ત્યારે જોયો.”

સ્વિસ મહિલાએ પૂછ્યું: “તો પછી પૂજ્ય સ્વામીજી, લોકોના આત્મા અને સમગ્ર જીવનને તેમનાં શરીરને જોઈને આપ કહી શકો છો?”

ગુરુદેવે જવાબ આપ્યો: “દરેક જણ તે કરી શકે છે અને પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો દરેક જણ તે સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.”

પશ્ચિમની એક વ્યક્તિ સાથે વાર્તાલાપ

બ્રહ્મલીન પરમહંસ યોગાનંદના એક અમેરિકન શિષ્ય ભારતમાં આવ્યા હતા. તેઓ ગુરુદેવને મળવા આવ્યા. તેમની વચ્ચે રસપ્રદ વાર્તાલાપ થયો.

“સ્વામીજી, મેં આપના વિષે ધ્યાન બધું સાંભળ્યું છે અને આપનાં કેટલાંક પુસ્તકો પણ વાંચ્યાં છે. તે ખૂબ પ્રેરણાદાયક છે. હું આપના દર્શનની ઈચ્છા ધરાવતો હતો એટલે હું દિલ્હીથી સીધો અહીં જ આવ્યો. હું કેનેડામાં રાધા નામથી જાણીતી આપની સંન્યાસિની શિષ્યાને પણ મળ્યો હું.”

ગુરુદેવે પૂછ્યું: “દિલ્હીમાં જોવાલાયક મહાત્વની કઈ જગાઓ છે?”

“ત્યાં લાલ કિલ્લા જેવી થોડીક જોવા જેવી જગાઓ છે.”

“તે તો ફક્ત પથ્થર, ચૂનો અને સિમેન્ટ છે. તમે અમેરિકામાં આવી ધૃઢી જગાઓ જોઈ છે. ભારતમાં તમે સંતોને મળો. દિલ્હીમાં કોઈ સંત છે? હોય તો તેમને મળવું જોઈએ.”

“હા, સ્વામીજી, આપ સાચા છો. મારે પ્રેક્ષણીય

સ્થળો જોવાની કોઈ ઈચ્છા નથી. હું તો આપના જેવા સંતોની પવિત્ર નિશ્ચામાં રહેવાની ઈચ્છાથી આવ્યો હું. સ્વામીજી, શું એ સાચી વાત છે કે મારા જેવા જિજ્ઞાસુ આત્માને આપના જેવી પવિત્ર વ્યક્તિઓનાં દર્શન સારા પ્રમાણમાં મદદ કરી શકે છે? આવાં દર્શનના શું ફાયદા છે?”

“તેમની હાજરીમાં તમને પ્રેરણા મળશે. શાંતિ અને પરમાનંદનો અનુભવ થશે. વિવેક અને વૈરાગ્યનો ઉદ્ય થશે. જિજ્ઞાસુની જેટલી વધુ ગ્રહણશક્તિ તેટલો તેને વધુ લાભ થશે. બધાંના શુદ્ધ મન પર તેના કાયમી સંસ્કાર પડી જશે. સંતોની સોબતમાં દરેકને આવો અનુભવ થશે.”

“સ્વામીજી શું એ સાચી વાત છે કે સંત પોતાના શિષ્યનાં હુઃખ પોતે ઉપાડી લે છે અને તેને આત્મસાક્ષાત્કારના માર્ગને વધુ ત્વરિત બનાવી દે છે? જિસ્તી ધર્મમાં આવી માન્યતા છે. પૂર્વનું સાહિત્ય વાંચતાં મને જગાયું છે કે આ સાચી વાત છે. તે કેટલે અંશે સત્ય છે?”

“સંત માટે કોઈ હુઃખ હોઈ શકે નહિ. એક પૂર્ણ સંતને હુઃખ અને આપત્તિ કેવી રીતે હોઈ શકે?”

મુલાકાતીએ કહ્યું: “મને ખાતરી છે કે આત્મસાક્ષાત્કાર પામેલો માણસ તેની આધ્યાત્મિક ચેતનામાં આ બધાં હુઃખોથી પર છે, પણ જ્યાં સુધી તે શરીર ધરાવે છે ત્યાં સુધી તેને પણ શારીરિક હુઃખો ભોગવવાં પડે છે.”

“હા, શરીરને વેદનાનો અનુભવ થાય છે. વહેરી લીધેલી યાતનાની વાત સાચી છે. ગુરુ પોતાના શિષ્યોનું પ્રારબ્ધ તેમના આત્મસાક્ષાત્કારની વિધિને પ્રવેગિત કરવા માટે પોતાને શિરે લે છે. વૈશ્વિક સંકેત પ્રમાણે ફક્ત જે લોકો તેના સંપર્કમાં આવ્યા હોય તેનું જ પ્રારબ્ધ તેલે છે. તે આખા વિશ્વની વેદનાઓ પોતાને શિરે લેશે નહિ કે લઈ શકશે નહિ; આમ થવું અશક્ય છે. તમે કયાં પુસ્તકો વાંચો છો? અત્યાર સુધીમાં શું શું વાંચ્યું છે?”

“મેં સ્વામી વિવેકાનંદ અને આપનાં કેટલાંક

પુસ્તકો વાંચ્યાં છે, પણ હવે મને લાગે છે વધુ પડતું સૈદ્ધાન્તિક જ્ઞાન મને મદદરૂપ થઈ પડશે નહિ. મારા ગુરુ શ્રી યોગાનંદે મને કેટલીક સાધના શિખવાડી હતી અને હું તેને સતત અનુસરતો રહું છું. મને લાગે છે કે તે જ મને મદદ કરશે. જુદા જુદા લેખકોનાં પુસ્તકો વાંચ્યું છું ત્યારે હું ગૂંઘવાઈ જાઉં છું. આધ્યાત્મિક સાક્ષાત્કાર માટે ધણા માર્ગ દેખાય છે. એક માર્ગને અનુસરી તેમાં પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવી તે યોગ્ય છે કે ધ્યાન રીતોને અનુસરવી તે યોગ્ય છે?”

“એક પથ તદ્દન પૂરતો છે. તે એક પથને સર્ચાઈ, ખંત અને ચીવટથી વળગી રહો. તમને સફળતા મળશે જ. એક પથ પૂરતો છે એવું તમારું દાખિબંદુસાચું છે.”

“આપની અમૃત્ય સલાહ માટે મને ખૂબ સંતોષ થયો છે. આ શંકા મારા મનને લાંબા સમયથી કોરી ખાતી હતી. હવે મારું મન સ્પષ્ટ છે, સ્વામીજી.”

“મને લાગે છે કે પદ્ધિતિ, ખાસ કરીને અમેરિકા સંપૂર્ણપણે આધ્યાત્મિક પુનર્જીવન તરફ જઈ રહ્યું છે. ત્યાં ખૂબ અસ્વસ્થતા છે. ધ્યાની ધાર્મિક અને આધ્યાત્મિક સંસ્થાઓ કાર્યશીલ છે. આવું પુનર્જીવન થાય તેમ આપને

લાગે છે?”

“હા, ભૌતિક પ્રગતિ પછી મન ફિલસ્ફૂરી તરફ વધે તે કુદરતી છે. કોઈ પણ ફક્ત ભૌતિક સંપત્તિથી સંતોષ પામી શકે નહિ. આધ્યાત્મિક પરમસુખ એકલું જ કાયમનું અને પૂર્ણ સંતોષ આપનાર છે. અમેરિકા અને પદ્ધિતિ ધીમે ધીમે આધ્યાત્મિક આદર્શો તરફ વળશે. તેમને તેમ કર્યા વગર છૂટકો નથી.”

“આપનો આ ખૂબ દિલાસો આપતો જવાબ છે. હું તેને આપના સંદેશ તરીકે લઈ જઈશ. અમેરિકામાં ધણા લોકોને આ વિષે જાગ્રવાની ઈચ્છા છે.”

ગુરુદેવે મુલાકાતીને બિસ્કિટ આપવાનું કહ્યું. તેમના હાથમાં બિસ્કિટ આપવામાં આવ્યાં. ગુરુદેવે મહેમાનને કહ્યું: “તમારે તેને ટેબલ કે રકાબી વગર લેવાનાં છે. સાદાઈ મોટો સદ્ગુણ છે.”

“હા, સ્વામીજી, અમે અમારી રૂઢિઓ અને ભવ્ય દેવોથી કંટાળી ગયા છીએ. અમને ભારતની આ સાદાઈ ગમે છે.”

પછી કેટલાંક પુસ્તકો અને વધુ પ્રસાદ વહેંઘવામાં આવ્યાં. યુવાને ગુરુદેવનો હાર્દિક આભાર માન્યો અને રજા લીધી.

□ ‘શિવાનંદ કથામૂત’ માંથી સાભાર

(દ્યાનનું સ્વરૂપ પાન નં. ૧૪ ઉપરથી ચાલુ)

આ સંદર્ભમાં શ્રીરામકૃષ્ણ દેવ બે પ્રકારના ખેડૂતોની વાર્તા કહે છે. એક છે, ખાનદાની ખેડૂત અને બીજો છે, ધંધાદારી ખેડૂત. ધંધાદારી ખેડૂત ખેતીમાં થતો લાભ જોઈને ખેતી કરવા લલચાય છે. સબસિરી મળે, જમીન-મહેસૂલમાં રાહત મળે, વરસ સારું જતાં ખૂબ લાભ મળે, માટે તે ખેતી કરે છે. પણ જો એક વરસ દુકાળ પડે, બાજે વરસે પૂર આવે તો ધંધાદારી ખેડૂત ખેતી છોડી દે છે; પણ બીજા પ્રકારનો જે ખેડૂત છે તે સાચો ખેડૂત છે. જે ખાનદાની ખેડૂત છે તે બે વરસ શું પણ પાંચ વરસ નભળાં. જાય તો પણ ખેતી છોડતો નથી. એ જ રીતે

સાધકો પણ બે પ્રકારના છે. પ્રથમ પ્રકારના સાધકોને લાભ જોઈએ છે, પણ ધીરજપૂર્વક મહેનત કરવી નથી. થોડી મહેનત કરવાથી તેઓ થાકી જાય છે અને પછી આ મારું કામ નહીં એમ માનીને પ્રયત્ન છોડી દે છે. જયારે બીજા પ્રકારના સાધકો કહે છે કે ધ્યાન લાગવું જ જોઈએ. આજે નહીં તો કાલે જરૂર લાગી જશે એમ માનીને દરરોજ પ્રયત્ન કરે છે. રોજેરોજ પ્રયત્ન કરવાથી તેમનું મન તૈયાર થઈ જાય છે. અને તેમને ધ્યાનમાં સફળતા ચોક્કસ મળે છે.

□ ‘એકાગ્રતા અને ધ્યાન’ માંથી સાભાર

‘અમૃતપુત્ર’ના અંશો પુજ્યશ્રી ગુરુહેવ શ્રીમતુ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ સમક્ષ લોનાવલા-અંડાલા અને દહેરાદૂનમાં વાંચવામાં આવેલા. મૂળ મરાઠી લેખન અને પછી છિન્દી ભાષાની રાજલક્ષ્મી દેશપાંડેએ કર્યું છે. તેમની અનુમતિથી આ ગુજરાતી ભાષાની દેશપાંડે. જી.ના ગુરુભક્ત સાધકોના સેવાર્થે પ્રસ્તુત કરવાનો આનંદ છે. -સંપાદક]

સ્વામીજી પેરિસમાં હતા. પેરિસ એટલે વિશ્વની પ્રસિદ્ધ ભોગભૂમિ. અહીંનું યૌવન ઉચ્છ્વંખલ હતું. ભૌતિક જગમગાટની આ માયાવી નગરી. આ તો કલાવંતોનું નગર! સૌદર્યપૂર્ણ નગર, પરંતુ તત્ત્વજ્ઞાનોનું પણ નગર.

અહીં સ્વામીજી હંમેશાંની જેમ ઉદ્ઘોષન કરી રહ્યા હતા.

‘સ્વયંના સ્વરૂપની શોધમાં જ જગત અને સમાજના સ્વરૂપનું જ્ઞાન પણ અંતર્ભૂત છે.’

સ્વામીજી સેવા વિશે કહી રહ્યા હતા. ‘નિર્જામ સેવાથી ચિત્તશુદ્ધિ થાય છે. મન શુદ્ધ અને સુંદર થાય છે. રોગી, પીડિત અને ગરીબ લોકોની સેવા એ જ ઈશ્વરની સેવા છે.

પ્રવચન પૂરું થયું ત્યારે, એક અતિઆધુનિક અને કીમતી વચ્ચે ધારણ કરેલી એક મહિલા તેમની સમક્ષ આવીને ઉભી રહી. તેની વેશભૂપા અને કેશભૂપા બંને ખૂબ જ આકર્ષક હતાં. કદાચ તે પોતાનો મોટા ભાગનો સમય આ પ્રકારની રૂપસજજીમાં જ વ્યતીત કરતી હોય તેમ લાગતું હતું. તેણે પોતાના શરીર પર છાંટેલું ‘પરફ્યુમ’ પોતાની આગવી સુગંધથી તે બહેનની ઉપસ્થિતિનું સૌને ભાન કરાવતું હતું.

તેણે પૂછ્યું, ‘શું હિન્દ્ય જીવન સંધ સમાજસેવાનું કંઈ કાર્ય કરે છે?’

‘જ હા.’ સ્વામીજીએ કહ્યું અને પછી બ્રહ્મપુરીના કુષ્ઠરોગીઓની વસાહત સંબંધી વાત વિગતથી કરી, પરંતુ આ સેવાના પ્રમુખ સૂત્રધાર પોતે છે, તેવો તેમણે ક્યાંય પણ ઉલ્લેખ ન કર્યો. જાણે તેઓ એ કંઈ કર્યું જ નથી, માત્ર દ્રષ્ટા કે સાક્ષી જ કેમ ન હોય?

સ્વામીજી ફરીથી બોલ્યા,

‘શરીર તો નશર છે, પરંતુ આત્મા અવિનાશી અને સાક્ષાત્ ઈશ્વરનો અંશ છે. માટે જો ઈશ્વરની સેવા કરવી હોય તો આ આર્તોની સેવા કરવી જોઈએ, તે પોતાની જાતની પણ સેવા છે. આનાથી આપણી અંદર આત્મવિકાસની વૃદ્ધિ થાય છે.’

સ્વામીજીને આ પ્રશ્ન પૂછનારાં સન્નારી હતાં, ‘મેડમ સિમોનેતા-દ-સેસેરો. તેઓ પેરીસનાં સુપ્રસિદ્ધ ફેશન ડિઝાઇનર હતાં સ્વામીજીનું પ્રવચન સાંભળીને તેઓ અંતર્મુખ થઈ ગયાં હતાં.

‘શરીરનું સૌદર્ય સાચવવામાં કે વધારવામાં આપણે આખ્યું જીવન વસી કાઢ્યું, પરંતુ તેથી શું લાભ? શરીર વૃદ્ધ તો થવાનું જ છે. પછી ભલેને ગમે તેટલો શુંગાર કરો, તેમાં શું મળવાનું?’ કોઈ બુદ્ધાપાને અટકાવી શક્યું નથી, તે આ શરીરના વિનાશ.... મૃત્યુને પણ ટાળી શક્યું નથી. આપણે ધનાઢ્ય લોકોને કેટલા દિવસો સુધી શાશ્વતરાતા રહીશું? ભલેને કપડાં ઊંચી કિંમતનાં કે આકર્ષક હોય! આત્માનો શુંગાર કેમ થાય તે જાણો છો? તેની ખોજ કરો. હું કોણ છું? તે પ્રશ્નનો જવાબ મેળવો.’

અને એક દિવસ પોતાનો ધીકતો ઘંધો છોડી, પેરિસનો કારોબાર બંધ કરીને મેડમ સિમોનેતા બેગ-બિસ્તરા બાંધીને સ્વામીજીની સામે આવીને ઉભાં રહ્યાં, અને બોલ્યાં,

‘સ્વામીજી! મારે ભારત આવવું છે. હવે પછીનું મારું જીવન દિવિતોની સેવામાં... તે સેવા દ્વારા ઈશ્વરની શોધમાં હું જીવવા માગું છું.’

સ્વામીજીએ જોયું, તે હવે ખૂબ જ સાદાં વખ્તોમાં હતી. વેશભૂપા કે કેશભૂપા બંને વગર. ચહેરા ઉપર

મેકઅપ તો શું, પાઉડર પણ ન હતો. તેમની આંખોમાં હતો એક નિર્ધાર. એક નિશ્ચય. તે માયાવી દુનિયાનો લેશ માત્રે મોહ હવે તેમની આંખોમાં ન હતો.

સ્વામીજીએ કહ્યું, ‘સારું’. અને મેડમ સિમોનેતા-દ-સેસેરો પેરિસની જગમગાટ કરતી દુનિયા છોડીને હિમાલયના તાપસી જીવનની યાત્રાએ નીકળી પડ્યાં. હથીકેશ આવીને થોડા જ દિવસોમાં તેમણે બ્રહ્મપુરીમાં કુષ્ઠરોગીઓની સેવા શરૂ કરી દીધી. સુંદર યુવતીઓ માટે આકર્ષક કપડાં બનાવવાવાળી આ જાજરમાન મહિલા હવે કુષ્ઠરોગીઓના ધા સાફ કરવા લાગી અને પાટાપીડી કરવા લાગી. તેણે જામનગર અને જ્યપુરની યાત્રા કરીને બાંધળી કેમ બને તેનું શિક્ષણ મેળવ્યું. રક્તપિત્તિયાઓને કપડાં વણતાં અને પછી તે વણોલાં કપડાંમાંથી બાંધળીની પરંપરાથી કપડાં રંગતાં શિખવ્યું. તે કપડાંમાંથી નવી ડિઝાઇનનાં કપડાં તૈયાર થયાં, તેને આંતરરાષ્ટ્રીય સંસ્થા ‘લેપ્રા’ના માધ્યમે રોમ-પેરિસમાં કે યુરોપમાં વેચાણમાં મૂક્યાં. રક્તપિત્તિયાઓ માટે એક વ્યવસ્થિત ઉત્પાદન વ્યવસાય ચાલુ થયો. ભીખ માગવાનું બંધ થયું. તેઓ હવે પોતે કમાવા લાગ્યા અને સન્માનભર્યું જીવન જીવવા લાગ્યા. તેમની નાની

જુંપડીઓને રંગબેરંગી રંગોથી રંગી-રંગાવી. એક નાનકડા ‘સ્વીટ-ગામ’ જેવો દેખાવ આ બ્રહ્મપુરીની કુષ્ઠરોગીની વસાહતનો થઈ ગયો અને મેડમ સિમોનેતા હવે ભારતમાં સિમોનેતા માતાજી બન્યાં. ભારત જ તેમના માટે હવે પેરિસ હતું,

સ્વામીજી સ્પેન, વેસ્ટ ઇન્ડીઝ, ફિઝી, ન્યૂઝીલેન્ડ, ઓસ્ટ્રેલિયા, ફિલિપાઈન્સ, હોંગકોંગ એમ અનેક દેશોનું બ્રમણ કરીને આવ્યા. આધ્યાત્મિક પ્રગતિ આધુનિક માનવની કાર્યમજનતા સાથે પણ સુસંગત જાઓ. આધ્યાત્મિકતાનું સંવર્ધન જેવી રીતે હિમાલયના શિખરો કે તળોટીમાં કરી શકાય, તેવી જ રીતે મહાનગરોના મહામાર્ગ પર પણ કરી શકાય છે, તેનું સ્વામીજીએ એક જીવલંત ઉદાહરણ પૂરું પાડ્યું. કુદ્ર અને હિસ્ક બેંચતાણમાં ત્રસ્ત સમાજને તેમણે અહં-ત્યાગ અને સ્વસંયમનો વૈભવ દેખાડ્યો. તેમનામાં એક નવો વિશ્વાસ જાગ્રત કર્યો. ઉચ્ચતર આધ્યાત્મિક જીવનનો નવો આનંદ આપ્યો. જે શુદ્ધતા, વિનયશીલતા અને સંયમનો પદાર્થપાઠ તેમણે શીખવ્યો તેવું જ તેમનું પોતાનું આચરણ પણ હતું જ. સમગ્ર દુનિયા આ મહાન સંન્યાસીનાં ચરણોમાં લીન થઈ ગઈ.

□ ‘અમૃતપુત્ર’માંથી સાભાર

(શુલ્ભ શરૂઆતની ચોગચ ઘડી પાન નં. ૧૦ ઉપરથી ચાલુ)

આવેલા ત્યારે ડાયાબિટીસના દર્દીથી ગુરુદેવ પીડાતા હતા, તેથી ડોક્ટરે ઉપવાસની આદત તોડવા આગ્રહ સેવ્યો; તેથી જીવનમાં છેલ્લાં થોડાં વર્ષો સિવાય ગુરુદેવે આ નિયમ પાળેલો. આવા મહાન આત્માઓ, તેઓ જ જાણે છે શા કારણે-આવા નિયમનને વળગી રહે છે. આ સૂચ્યવે છે કે આપણે માટે આ આગ્રહભર્યું સૂચન છે. આપણે તેમનું ઉદાહરણ લેવું જોઈએ અને આપણા આધ્યાત્મિક જીવનમાં આપણે વહેવારું, ગંભીર અને ઉત્સુક થવું ખૂબ જરૂરી છે. તે શીખવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

આ પવિત્ર દિવસે, ભગવાનની કૃપા અને આપણા વહાલા પૂજનીય પવિત્ર ગુરુદેવના પસંદગીના આશીર્વાદ અને મંગળકામનાઓ આપણને આધ્યાત્મિક જીવનનો સાર સમજવા શક્તિ દે અને પરમ ધ્યેય પ્રતિ આગળ ધપવા આંતરિક આધ્યાત્મિક શક્તિ આપે. અસત્રમાંથી સત્ર તરફ, અંધકારમાંથી પ્રકાશ તરફ, મૃત્યુમાંથી અમરતા તરફ અને અનંત જીવન તરફ ઉર્ધ્વગમનનું મહાન જીવન જીવવામાં આપણાને બધી જ સકળતા મળે તેવા આશિષ આપણને મળે! ભગવાન સૌનું ભલું કરે!

□ ‘સાધનામાં અંતરદિષ્ટ’માંથી સાભાર

‘એ ગુરુદેવનો જ હતો અને એમના ચરણો મેં એમનો અમૃત્ય રત્નચિંતામણિ પાછો સોંપી ઢીખો છે.’ ત્યાર પછી તેમણે પતિને પોતાના સ્વર્જની યાદ અપાવી અને સંઘળી હકીકત કહી.

‘ના, ના. સ્વર્જનો રત્નચિંતામણિ એ કંઈ આપણો ચંગ હોય એવું ઓછું છે? આપણું સંઘળું ધન, ધરબાર બધું જ ગુરુદેવનાં ચરણોમાં મૂડી દઈએ, પણ ચંગ નહીં. એના વગર હું ધરીબર રહી શકીશ નહીં’ એમ કહેતાં તેઓ સીધા ગુરુદેવના ઉપાશ્રેષ્ટ દોડી ગયા અને પાહિનીદેવી ભગવાન અરિહંતને વીનવી રહ્યા કે પુત્રત્યાગનું દુઃખ પચાવવાની શક્તિ ભગવાને જેમ એમને આપી હતી તેમ તેમના પતિને પણ મળે.

ચાંગદેવ જડપથી ઉપાશ્રેષ્ટ પહોંચી ગયા પણ ત્યાં ક્યાં હતો એમનો લાડકો ચંગ? ગુરુદેવે પરિસ્થિતિનો વિચાર કરીને જ ચંગને ખંભાત ઉદ્યન મંત્રીને ત્યાં મોકલી આપો હતો કે જેથી બાહોશ મંત્રી પિતાને પ્રેમપૂર્વક સમજાવી શકે.

ચાંગદેવ પુત્રને શોધતા ખંભાત આવી પહોંચા. પુત્ર વિરહમાં તેઓ વ્યાકુળ બની ગયા હતા, પુત્રને પાછો ન લાવે ત્યાં સુધી તેમણે અન્નજળનો ત્યાગ કર્યો હતો. એટલે તેમની કાયા કુશ બની ગઈ હતી. લાંબી મુસાફરીને પરિણામે શરીરના દિદાર પણ જોવા જેવા નહોતા રહ્યા. ધંધૂકાના એ અગ્રેસર શ્રેષ્ઠ આવા વેષમાં જ સીધા ઉદ્યન મંત્રીને ત્યાં પહોંચી ગયા. પુત્રવિરહથી થયેલી પિતાની દશા જોઈને કુશળ મંત્રી પણ એટલું તો તુરત જ સમજ ગયા કે અહીં બહુ જ પ્રેમથી કામ લેવું પડશે. મંત્રીએ અત્યંત પ્રેમથી તેમનો આદર સત્કાર કર્યો. પોતાના જેવા સામાન્ય વ્યાપારીને ગુજરાતનો મંત્રી આટલો બધો સત્કાર આપે એ જોઈ ચાંગદેવને વધારે વિસમય થયું. અને એથી તો તેઓ વધુ ઉગ્ર બની ગયા.

તેમણે કહ્યું : ‘મારો પુત્ર મને પાછો સોંપી દો, નહીંતર જઈને મહારાજ સિદ્ધરાજને હું ફરિયાદ કરીશ.’

અવાજમાં બને તેટલી મીઠાશ લાવીને ઉદ્યને કહ્યું : ‘ભાઈ, તમે તો ધન્ય છો. તમારે ત્યાં આવો મહાન તેજસ્વી આત્મા પુત્રરૂપે અવતર્યો છે. અને એટલે જ આ દેશ, આ સમાજ અને અમે બધા લોકો તમારી પાસેથી મહાન ત્યાગની આશા રાખીએ છીએ. તમે જાણો જ છો કે અધમને માટે શરીરનું સુખ છે. મધ્યમ માટે સમૃદ્ધિનું સુખ છે. ઉત્તમ પુરુષો જ અદ્ભુત માટે પ્રયત્ન કરેછે.’

પણ ચાંગદેવને અત્યારે આવા કોઈ પણ ઉપદેશમાં રસ નહોતો. તેમને તો જલ્દીથી પોતાના વહાલા પુત્રનું સુખ જોવું હતું અને આવ્યા તે જ જડપે પોતાની સાથે લઈને જલ્દી ઘરે પહોંચવું હતું એટલે તેમણે ઉદ્યનની શાખી વાતો સાંભળ્યા વગર જ કહ્યું : ‘તમે તો રાજપુરુષ છો. તમારી પાસે ન્યાય મેળવવા આવ્યો છું. મારા બાળકને આ રીતે તેનાં માતાપિતાની છાયા છોડાવી પોતાની પાસે રાખવાનો કોઈને અધિકાર નથી. તમે મને ન્યાય આપો, નહીંતર મહારાજ સિદ્ધરાજની ન્યાયસભામાં હું ન્યાય માગીશ.’

ઉદ્યને જોયું કે ચાંગદેવને અત્યારે તો કોઈ પણ રીતે સમજાવી શકાશે નહીં, કારણ કે એમની પુત્રપ્રાપ્તિ માટેની જંખના ખૂબ પ્રબળ હતી. એમનો રોષ ઉગ્ર હતો. શરીર અને મન અત્યંત થાકેલાં હતાં. આથી તેમણે અત્યંત વિનય દાખવી કહ્યું : ‘ચોક્કસ તમને ન્યાય મળવો જ જોઈએ. એ તો હું પણ કબૂલ કરું છું, પણ અત્યારે તમે અત્યંત અશાંત છો. પહેલાં તમે વિશ્રામ લો. ભોજન કરો. પછી તમે જો ઈશ્વરશો તો તમારા પુત્રને જરૂર તમારી સાથે લઈ જઈ શકશો એવાં મંત્રીનાં વચ્ચે સાંભળી ચાંગદેવને નિરાંત થઈ. તેઓ ભોજન અને

‘મને નહીં. શ્રેષ્ઠિવર્ય, આચાર્ય દેવચંદ્રસુરિને. તમારા આ ત્યાગથી તમે ગુર્જરભૂમિના ઈતિહાસમાં અમર થઈ જશો. તમે તમારા એકના એક પુત્રને ગુરુચરણે સોંપીને મહાન પુણ્ય પ્રાપ્ત કર્યુછે.’

આમ, ચંગદેવ પુત્રને લીધા વગર જ ખંભાતથી પાછા ફર્યા, પણ હવે પતિ-પત્ની બનેને ધર્મનું બળ મળી ગયું હતું એટલે પુત્ર ગુમાવ્યાનું હુંઘ પચાવી ગયાં. અપાર શ્રદ્ધા અને પુત્રના ઉજ્જવળ ભવિષ્યની આશાએ માતાપિતાના જીવનને ભાંગી પડતું અટકાવી દીધું. માતા તો પુત્રત્યાગ પછી કઠોર પ્રત-ઉપવાસ અને ધર્મધ્યાનમાં વિશેષ સમય આપવા લાગ્યાં.

આ બાજુ ચંગને આચાર્ય દેવચંદ્રસુરિએ દીક્ષા આપી સોમચંદ્ર નામ આપ્યું. સોમચંદ્રે સોણ વરસ સુધી કઠોર તપશ્ચર્યા, આકરાં પ્રતો અને નિયમોથી પોતાની જાતને ભાવિ કાર્યો માટે તૈયાર કરી. વ્યાકરણ, ઈતિહાસ, પુરાણો, કાવ્યો, ન્યાય, શાબ્દકોશ, તત્ત્વજ્ઞાન, યોગ-શાબ્દશાસ્ત્ર આ બધા વિષયોનો તેમણે સાંગ૊પાંગ અભ્યાસ કર્યો. આ તપોધન યુવકની અધોર તપસ્યા રાતદિવસ અવિરત ચાલુ રહી.

એક દિવસ કોલસાનો ઢગલો બતાવી ગુરુએ સોમચંદ્રને પૂછ્યું:

‘આ શું છે?’

‘હેમ’ શિષ્યે જવાબ આપ્યો.

આ પ્રત્યુત્તરથી ગુરુદેવ અત્યંત પ્રસન્ન થયા. ગુરુને ખાતરી થઈ ગઈ કે વિશ્વના સંઘળા પદાર્થોમાં વિલસી રહેલા પરમતત્ત્વને જોવાની હિંદુદાષ્ટિ શિષ્યને હવે સાંપડી ગઈ છે. હવે તે કઠોર શુષ્ણ તપસ્વી જ નથી રહ્યો, પણ તેના હદ્યમાં પ્રેમ, કરુણા અને અનુકૂળાના ઓઠોતોની સરવાણી વહેતી થઈ છે અને સાચા યોગીની જીવનદાષ્ટિ તેને સાંપડી છે. આથી તેમણે મનોમન નક્કી કર્યું કે હવે આચાર્યપદની ધૂરા આ સમર્થ શિષ્યને સોંપી દેવામાં મોહું કરવું યોગ્ય નથી.

અને એ દિવસ પણ આવી પહોંચો કે જ્યારે સોમચંદ્રને આચાર્યપદ આપવાનું હતું. આ પ્રસંગે અસંખ્ય લોકો ઉપસ્થિત હતા. વાતાવરણ મંગલમય હતું. તપથી અત્યંત તેજસ્વી બનેલા યુવાન સોમચંદ્ર સહુને આકર્ષી રહ્યા હતા. તેમની મુખમુદ્રા શાંત હતી. લલાટ ભવ્ય હતું અને તેજથી ઝગારા મારતું હતું. શૈત વખોમાં શોભી રહેલા આ યોગીને જોતાં જ લોકોના મસ્તક ભક્તિભાવથી આપોઆપ નમી પડતાં હતાં. ગુરુદેવ ચંદ્રસુરિએ જાતે જ સોમચંદ્રના કર્ણોને અગર, ચંદન અને કપૂરથી પવિત્ર કર્યા. અને પવિત્ર થયેલાં કૃષ્ણમાં સૂરીમંત્ર આપ્યો. પછી પોતાની આચાર્યની કંથા ઓઢાઈ, હેમચંદ્રાચાર્યના નામથી એમને ઉદ્ભોધન કર્યું. ત્યારે ગુરુદેવ જાણો સમર્થ હાથોમાં સંઘળી જવાબદારી સોંપી પોતાનો ભાર ઉત્તરી ગયો હોય તેમ નિયિત, સ્વસ્થ અને હળવા બની ગયા.

એ ધન્ય પ્રસંગના સાક્ષી બનેલાં સહુના હદ્ય દિવ્ય આનંદથી આંદોલિત થતાં હતાં, ત્યાં વિક્ષેપ કેમ પડત્યો? આશ્રય પામતાં તેમણે જોયું તો લોકોની ભીડને ચીરતી સફેદ વખોમાં સજજ એવી એક નારી નતમસ્તકે સભામંડપ તરફ ચાલીને આવી રહી હતી. તે ધીમા છતાં મક્કમ પગલે આચાર્યદેવ પાસે જઈ રહી હતી. લોકો તર્ક કરવા લાગ્યા. અત્યારે આ મહોત્સવ પ્રસંગે તે આચાર્યદેવ પાસે કેમ જતી હશે? શું તે આચાર્યદેવને પોતાની સમસ્યા જણાવવા આવી હશે? કે પછી તેને દીક્ષા લેવી હશે? સેંકડો ઉત્સુક આંખો એ નારી પર મંડાયેલી હતી. ત્યાં તો હમણાં જ આચાર્ય બનેલા હેમચંદ્રસુરિએ આસન પરથી સફાળા ઊઠીને સીધી ઢોટ મૂકી. અને સહુના આશ્રય વચ્ચે એમણે એ નારીના ચરણોમાં પોતાનું મસ્તક મૂકી દીધું. પાહિનીદેવીનાં પ્રેમાશ્રૂઓથી એ મસ્તકને અભિષેક થયો. કેવું સુભગ હતું એ દશ્ય! માતાએ મસ્તક પર હાથ મૂકીને પુત્રને આશીર્વાદ આપ્યા. પછી પુત્રને ઊભો કર્યો અને પછી આચાર્ય

બનેલા પોતાના પુત્રને બે હાથ જોડી માતા પાહિનીટેવી વંદન કરી બોલ્યાં: ‘બેટા, હું પણ આ પંથમાં સદાય તમારી સાથે જ રહી છું. આટલાં વરસો તમે ગુરુનાં ચરણોમાં બેસીને તપસ્યા કરી અને મેં ઘરમાં બેસીને થાય તેટલું કર્યું. હવે હું આ રસ્તો નહીં છોડું. આચાર્યદીવ, મને પણ તમારી સાથે જ દીક્ષા આપો. પ્રવજ્યા આપો.’

ચંગદેવના નહીં પણ આચાર્ય હેમચંદ્રાચાર્યના માતા બોલી રહ્યાં હતાં, જેમણે કઠોર તપથી પોતાનો દેહ સૂક્ષ્મી નાખ્યો હતો, અને સંસારના સધળા ભોગને ત્યજીને કષ્ટમય સાધનાનો પથ ગ્રહ્યો હતો તેવી માતાના મુખ સામે આચાર્યદીવ સ્મિતવદ્ધને જોઈ રહ્યા. એમને થયું કે ધર્મને માટે પોતાના પ્રાણઘારા પુત્રનું સમર્પણ કરનાર માતાની આંતરિક તાકાત કેટલી પ્રભળ હશે? અધ્યયન કરતાં કરતાં કે શાચ્વવચન સમજાવતાં સમજાવતાં ધણી વખત માતાનો પ્રેમાળ ચહેરો એમની નજર સામે તરવરતો એ એમને યાદ આવ્યું અને આજે એ જ માતા પોતાની સન્મુખ ઊભાં હતાં. કેટલો મહાન હતો એમનો ત્યાગ! અનન્ય હતી એમની પુત્રવત્સલતા! અનોખી હતી એમની ધર્મપ્રીતિ! અદ્ભુત હતી એમની ગુરુવયનોમાં શ્રદ્ધા! આચાર્યદીવ ધન્યતા અનુભવી. આવી માતાની કૂઝે પોતાનો જન્મ થયો તેથી પોતાની જીતને તેમણે મહાભાગ્યશાળી માની. આ ધન્ય પ્રસંગે માતાના આશીર્વાદ મળ્યા. એથી તેઓ આનંદિત થઈ

ગયા. નિર્ભળ પ્રેમના મૂર્તિમંત સ્વરૂપ જેવાં માતા તો અંતરાત્માની દૃઢતાથી, શ્રદ્ધાથી ઊભાં હતાં. શુલ્કદેવે એમને કહેલો હાથ જોડી સિદ્ધ થયાં હતાં. પોતાનો પુત્ર મહાન બને તે માટે તો પુત્ર સમર્પિત કર્યા પછી એમણે પણ કેટકેટલાં નિયમો, બ્રતો પાણ્યાં હતાં. આ હિવસ જોવા માટે તેમણે કેટકેટલી પ્રાર્થનાઓ કરી હતી. અને આજે તેમને થયું કે, ખરેખર તેમનો પુત્ર અમૂલ્ય રત્નાચિતામણિ હતો. ગુરુદેવે અન્યંત કાળજીપૂર્વક એ રત્નના પાસાં પાડી તેને દુર્લભ બનાવી દીધું હતું. આવા મહાન પુત્રની માતા હવે સંસારના બંધનોમાં શું પાછી ફરશે? ના, ના. હવે તો પુત્રો કંડારી આપેલા રસ્તે જ તે પણ પ્રયાણ કરી ભવબંધનમાંથી મુક્તિ મેળવશે તો જ એમનું જીવન સફળ બનશે! આમ વિચારતાં માતા ઊભાં હતાં. માતાને વંદન કરતાં જોઈને આચાર્યદીવને પોતાનું જ્ઞાન, તપસ્યા, ત્યાગ સધણું વામણું લાગ્યું. માતાના હદ્યમાં ધૂષપી રહેલા મહાપ્રેમનો આચાર્યદીવને અનુભવ થયો અને તેઓ પ્રેમનો મહિમા સમજ્યાં. આ પ્રેમમાં તરબોળ થતાં દિવ્ય શાંતિનો અનુભવ કરતાં કરતાં તેમણે માતાને કહ્યું.

‘આવો મા, તમે જે રસ્તો મને બતાવો તે જ રસ્તો આજે હું તમને બતાવું.’

પછી તેમણે માતાને દીક્ષા આપી. સાધ્યાઓના સંઘના આચાર્યપદે સ્થાપણાં અને માતાના જીવનને ધન્ય બનાવી દીધું.

□ ‘ભક્તિ અને શક્તિ’માંથી સાભાર

તમારી શક્તિને પિછાણો અને વધુને વધુ લાયક બનો, નહીંકે વધુ ને વધુ લાલચુ લોભી. ઈચ્છા-વાસનાના ઉપાસક નહીં, યોગ્યતાના ઉપાસક બનો.

ધન વાપરવા માટે હોય છે, સંબંધો સાચવવા માટે હોય છે, પરંતુ આપણાં દુર્ભાગ્ય છે કે આપણે સંબંધો વાપરી નાખીએ છીએ અને ધનને સાચવી

આ જ રહસ્ય છે. ઈશ્વર તમને જલદી સફળ બનાવે. અત્મરતાને કંઠે પહોંચી એક મુક્ત ઋષિ રૂપે, સંત અને યોગી રૂપે તમે જળહળો.

- સ્વામી ચિદાનંદ

રાખીએ છીએ, જેનો આપણી હ્યાતી પછી કંઈ ઉપયોગ આપણા માટે તો નથી જ.

ॐ શાંતિ

વિશ્રામ માટે ગયા. પછી જ્યારે તેઓ સ્વસ્થ થયા ત્યારે ઉદ્યન મંત્રી ચંગને પોતાની પાસે લઈ આવ્યા અને ચાંગદેવને કહ્યું : 'લો, શ્રેષ્ઠી, આ રહ્યો તમારો પુત્ર. તમે ઈચ્છો તો તેને તમારી સાથે લઈ જઈ શકો છો, પણ તમે તમારી સાથે લઈ જઈને બહુ બહુ તો એને તમારા જેવો શ્રેષ્ઠી બનાવશો. બહુ બહુ તો એ અઢળક ધનસંપત્તિ કર્માશે. જુઓ, હું તમને મારી જ વાત કહું તો મારી પાસે અપાર ધનસંપત્તિ છે, પણ એ ધન મારા ચિત્તને સંતોષ આપુંનું નથી અને હું એ પણ જાણું છું કે મને એનાથી કદી પણ સંતોષ મળવાનો નથી. એ જ રીતે અનંતકાળ સાથે રહીએ તોય સાથે રહેવાની આસક્તિને કદી ભિટાવી શકાતી નથી અને તેમ કોઈ અનંતકાળ સુધી સાથે રહી શકતું નથી, પણ એક સમયે તો સહૃદ્દુએ વિખ્યાત પડવું જ પડે છે. આ બાળક તો મહાભાગ્યશાળી છે. આ ગુરુરભૂમિ માટે જે કામ આપણે નથી કરી શક્યા એ કામ આ બાળક કરશે. ફક્ત તમારો મોહ અને આસક્તિને વશ થઈને તમે આ બાળકને તમારી સાથે લઈ જશો તો તમે એનું શું કલ્યાણ કરશો? હું તો તમને કહું છું કે, ગુરુદેવચંદ્રસુરિએ જેની જવાબદારી લીધી છે એવા આ તેજસ્વી બાળકને તમે ગુરુ પાસેથી પાછો લઈ જઈને એનું જ નહીં પણ તમારું ય અકલ્યાણ કરી રહ્યા છો.' આટલું બોલીને મંત્રી ચૂપ થઈ ગયા.

ચાંગદેવમાં ધર્મના સંસ્કારો તો જન્મથી હતા જ. મંત્રીની વાણી સાંભળીને તેઓ પણ વિચારમાં પડી ગયા. વાત તો મંત્રીની સાચી હતી, પણ પોતાની પુત્રવત્સલતા પુત્રનો ત્યાગ કરવા રોકી રહી હતી. એટલે એક બાજુ ધર્મ અને ગુરુની આજ્ઞા તો બીજી બાજુ પુત્ર પ્રત્યેની આસક્તિ અને મમતા- આ બે વચ્ચે તેમણે જબરી ખેંચતાણ અનુભવી. તેઓ મુંજવણમાંથી પસાર થઈ રહ્યા હતા. તેમની એ અકળામણ ચતુર મંત્રીથી છાની ન રહી.

મંત્રીએ સમજવવાનું ચાલુ રાખતાં ફરીથી કહ્યું : 'પાટણના સુપ્રસિદ્ધ પુરુષોની હારમાં શોભે એવા આ તમારા પુત્રને શું તમે ધંધૂકાની ધૂળમાં રગડોળાવા દેશો?

આ તો સંસ્કૃતિ પુરુષ થવા સર્જાયો છે. ધર્મના અને સંસ્કાર કલ્યાણનાં અનેક સુકાર્યો એના હાથે થવાનાં છે. શું તમે એ નથી જાગ્રતા કે મંત્રસિદ્ધિથી જિનદેવ શેઠના પુત્રને અભયદેવસૂરિના સુપ્રસિદ્ધ શિષ્ય શાંતિસૂરિએ સર્પદશમાંથી મુક્ત કર્યો હતો? આવી તો અસંખ્ય સિદ્ધિઓ તમારા આ પુત્રને વરશે કે કેટલીય અલૌકિક શક્તિઓનો તે અધિકારી બનશે. હા, જો તમારે તમારા પુત્રને કેવળ ભૌતિક સુખ આપવા માટે તમારી પાસે રાખવો હોય તો તમે તેના પિતા છો. તેના જીવનનો નિર્ણય લેવાનો તમને પૂરો અધિકાર છે. તમે ઈચ્છો તો તમારા પુત્રને તમારી સાથે લઈ જઈ શકશો. રાજપુરુષ તરીકે તમને તમારા એ અધિકારથી હું વંચિત રાખી શકું નહીં, પણ એટલું જાણાજો કે એમ કરતાં તમે તમારું અને તમારા આ પુત્રનું અમંગલ કરી રહ્યા છો. પછી તો તમારી ઈચ્છા.'

મંત્રીની વાણી સાંભળી ચાંગદેવની પુત્ર આસક્તિ પર ધર્મભાવનાનો વિજય થયો. મમતાનું સ્થાન શ્રદ્ધાએ લીધું. પોતાના વહાલા સુકુમાર ચંગમાં એમને એવો શેતધારી તેજસ્વી મેઘાવી યુવાન યોગી દેખાયો કે જેનાં ચરણો હજારો લોકો પખાળી રહ્યા હતા. ધર્મલાભ માટે તેણે ઊંચા કરેલા હાથના છાયામાં અસંખ્ય લોકો શાતા મેળવી રહેલા દેખાયા. અદ્ભુત સિદ્ધિઓ અને અલૌકિક મંત્રશક્તિઓથી તેને અસંખ્ય લોકોનાં દુઃખદરદ ભિટાવતો જોયો. આ દિવાસ્વાખમાંથી તેઓ જાગ્યા ત્યારે તેને આવતી વખતે પત્નીએ આજીજીપૂર્વક કહેલા શબ્દો યાદ આવી ગયા, 'એ રત્ન ગુરુદેવનું છે અને એ ગુરુદેવ પાસે જ રહે એમાં એનું અને આપણું સહનું ક્ષેમ છું.' આંખમાં આંસુ ડબડબતાં હતાં અને હદ્યને કઠળા કરીને પત્નીએ આ શબ્દો ઉચ્ચાર્યા હતા એ યાદ આવતાં તેણે પણ પોતાના હદ્યને મજબૂત કર્યું અને કહ્યું : 'ભલે મંત્રીરાજ, તમારી ઈચ્છા મુજબ જ થાઓ. જિન ભગવાનની એ જ ઈચ્છા હશે. મારો પુત્ર હું તમને સોંપું છું.'

વृत्तांत

● તા. ૧-૧૧-૨૦૧૩, અમદાવાદ : આજરોજ આશ્રમના શ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવન ખાતે સવારે શ્રીયંત્રપૂજા ઉપરાંત સાંજે સામુહિક શ્રીધનપૂજાનું વિશાળ આયોજન થયું. આ સાથે શ્રીધનપૂજામાં ૧૧૬ દંપતીઓએ હોશભેર ભાગ લીધો. સમગ્ર પૂજા આશ્રમના આચાર્યો તથા પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના માર્ગદર્શન પ્રમાણે થઈ. સાયંકાલીન આરતી પૂજ્ય સ્વામીજી દ્વારા કરવામાં આવેલ.

● તા. ૩-૧૧-૨૦૧૩ : દીપાવલીનો દિવસ વહેલી સવારથી જ આશ્રમમાં ધમધમાટભર્યો રહ્યો. શ્રીમતી રૂપાબહેન અને શ્રી મનીષ મજમુદારના દિગ્દર્શનમાં ભવ્ય અન્નકૂટનું આયોજન થયું. ૮૮૭ વાનગીઓ, ફરસાણ, પકવાન, ચટણી, અથાડાં અને પાનબીડાંથી અન્નકૂટ દીપી ઊઠ્યો. અન્નકૂટના દર્શનાર્થે અને ભક્તોને આશીર્વાન કરવા શ્રી ગીતામંદિરના મહામંદિરશર શ્રીમત્તુસ્વામી સત્યાનંદજી મહારાજ અને પૂજ્યશ્રી ચરણ ભારતી બાપુ (મહામંદિરશર વિશ્વાંભર ભારતીજી, જૂના અખાડા) પદ્ધાર્યા. તદુપરાંત આનંદવન (હરિદ્વાર) શિવાનંદ આશ્રમ, નાયરેમના સંતોની ઉપસ્થિતિથી દિવાળી પર્વ ધન્ય થયું.

શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવનમાં રાત્રે મહાઆરતી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે કર્યા બાદ ૮૫૦ ભક્તોએ મહામસાદ ગ્રહણ કરી કૃતકૃત્યતાનો અનુભવ કર્યો. મહાનિશાધ્યાન (૧૨.૦૦ વાગ્યા સુધી) પછી સૌ ભક્તોએ વિદાય લીધો. દરિદ્રનારાયણ સેવાર્થે મીઠાઈ અને ફરસાણાં બબ્બે કિલોનાં કુલ ૧૫૦૦ પેકેટ તૈયાર થયાં, જેનું વિતરણ જુંપડપણી વિસ્તારમાં બેસતાવર્ધની સવારે ભક્તો દ્વારા જે તે વિસ્તારોમાં જઈને કરવામાં આવ્યું.

● તા. ૪-૧૧-૨૦૧૩ : વિક્રમ સંવત્તના વર્ષ ૨૦૭૦નો મંગળ પ્રારંભ શ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવનમાં દર્શનાર્થે આવેલા ભક્તોની ભીડમાં થયો. પૂજ્ય સ્વામી

અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ અને શ્રીમત્તુસ્વામી કમલાનંદજી મહારાજ સવારે ૭.૦૦ કલાકથી મોડી રાત સુધી મંદિરમાં બિરાજ્યા. સ્વહસે સૌ ભક્તોને પ્રસાદ વિતરણ કરી નવા વર્ષની શુભકામનાઓ વ્યક્ત કરી. આખાયે દિવસમાં આશરે પંદરેક હજાર ભક્તોએ પ્રસાદ અને દર્શનનો લાભ લીધો.

● તા. ૭-૧૧-૨૦૧૩ હરિદ્વાર : શ્રીશ્રી મા આનંદમયી માતાના દ્વારા સંયમ સપ્તાહ, શ્રી પરમાનંદ ભંડારના ૮૧મા વેદાંત સંમેલનનો લાભ લેવા પૂજ્ય સ્વામીજી આજરોજ હરિદ્વાર પદ્ધાર્યા. આજે ગુરુવારના પવિત્ર દિવસે શિવાલિકનગર, ભેલ (BHEL), ના સુપ્રસિદ્ધ શિવાલયમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીના ગીતા પ્રવચન, અધ્યાય ગીતો, કર્મયોગનો પ્રારંભ થયો.

● તા. ૮-૧૧-૨૦૧૩ હથીકેશ (શિવાનંદ આશ્રમ-પરમાર્થનિકેતન) : આજે શિવાનંદ આશ્રમ, હથીકેશ ખાતે પવિત્ર સ્કેંડ પણ્ણિની મહાપૂજા અને અર્ચના થઈ. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ પણ આ પૂજામાં વિનિમ્ય ભક્તિભાવ સાથે જોડાયા. ત્યારબાદ શ્રી સદગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના પવિત્ર સમાધિ મંદિરમાં શિવાનંદ આશ્રમ અને ધી ડિવાઈન લાઈફ સોસાયટીના આંતરરાષ્ટ્રીય પ્રમુખ પૂજ્યપાદ શ્રીમત્તુસ્વામી વિમલાનંદજી મહારાજશ્રીના સાંનિધ્યમાં એક કલાક સાર્થકતાપૂર્વી નિશ્ચા કરીને આશ્રમના અન્નપૂર્ણભવનમાં પ્રસાદ ગ્રહણ કરી ધન્યતાનો અનુભવ કર્યો.

શિવાનંદ આશ્રમ પદ્ધારતાંપૂર્વે પૂજ્ય સ્વામીજી અને તેમના ભક્તમંડળે શ્રી સ્વામીનારાયણ ગુરુકુળ વિદ્યાપીઠના પૂજ્ય શ્રી સ્વામી માધવપ્રિયસ્વામીજી પૂજ્ય શ્રી સ્વામી બાલકૃષ્ણદાસજી મહારાજ અને તેમના વિશાળ સંતવૃદ્ધ તથા ભક્તો સાથે કથાવાર્તા નો પરમાર્થ નિકેતનમાં લાભ લીધો.

● તા. ૯-૧૧-૨૦૧૩ હરિદ્વાર : આજે સાંજે ૫.૦૦ થી ૭.૦૦ વાગ્યા સુધી શ્રીશ્રી મા આનંદમયી સંઘનો દ્વારો

સંયમસપ્તાહ આરંભાયો. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે આ માતૃસત્સંગ બાદ શિવાલિકનગર ભેલના શિવાલય ખાતે ગીતા પ્રવચનનો લાભ આપ્યો. આ પ્રવચનો તા. ૧૪-૧૧-૨૦૧૩ની સાંજે વિરામ પામ્યાં. તા. ૧૦-૧૧-૨૦૧૩ થી ૧૫-૧૧-૨૦૧૩: પૂજ્ય મા આનંદમથી માતાના સંયમ શિબિરમાં દરરોજ સવારે ૧૧.૦૦ થી ૧૧.૪૫ કલાક અને સાંજે ૫.૦૦ થી ૫.૪૫ કલાક સુધી ‘માતૃસત્સંગ’નું સંચાલન પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે કર્યું. આ પ્રવચનો તથા પ્રાતઃકાલીન તથા અપરાન્હ ધ્યાનમાં પૂજ્ય સ્વામીજી નિયમિત રૂપે જોડાયા.

તા. ૧૭-૧૧-૨૦૧૩ અમદાવાદ: આજે દેવાદિવાળી નિમિત્તે આશ્રમના મંદિરોમાં વિશેષ પૂજાઓ તથા દીપારાધનાનો મહોત્સવ થયો.

તા. ૧૮-૧૧-૨૦૧૩: આજરોજ પ્રાતઃકાળે ૫.૩૦ થી ૭.૦૦ કલાક સુધી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ નિર્દેશિત ૭૭મા યોગશિબિરનો પ્રારંભ થયો, જેમાં ૩૧૬ યોગપ્રેમીઓએ દરરોજ સવારે ગ્રાટક, ધ્યાન, પ્રાણાયામ તથા યોગાસનોનું જ્ઞાન સંપાદન કર્યું. આ યોગસત્રનો મંગળ પ્રારંભ પૂજ્ય શ્રી સ્વામી ગંગાનંદજી મહારાજશ્રીએ દીપમાગટ્યથી કર્યો. આ પ્રસંગે બોલતાં તેમણે કહ્યું, “સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ ડોક્ટર હતા. સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ કરુણામૂર્તિ હતા. આ બંને મહાપુરુષોની કૃપાનો સમન્વય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીમાં છે. તમે સૌ બડભાગી છો કે વહેલી સવારે જીઠીને તમો આ ધ્યાન, પ્રાણાયામ અને યોગના વર્ગમાં જોડાયા છો. તમારાં જીવન સાર્થક છે. ઈશ્વર તમારું મંગળ કરો.” શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે તા. ૨૪મીને રવિવારે સ્વેચ્છિક રક્તદાન શિબિરમાં ૪૪ દાતાઓએ રક્તદાન કર્યું. આ યોગસત્રની પૂર્ણાંહતિ તા. ૨૭-૧૧-૨૦૧૩ને બુધવારે સમ્પન્ન થઈ.

તા. ૨૭-૧૧-૨૦૧૩: નવી ધરતી ખાતે વડીલોના વૃદ્ધાવનમાં આજરોજ સાંજે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીનું પ્રવચન આયોજાયું. પ્રવચનનો વિષય

હતો - “જીવનસંધ્યાને સુંદર બનાવીએ”. પૂજ્ય સ્વામીજીએ આ પ્રસંગે કહ્યું “જરૂરિયાતો ઓછી કરો. સ્વાદનો ત્યાગ કરો, ભજન વધારો, વજન ઘટાડો. (વજન એટલે અહંકાર) માનવજીવન સાર્થક કરો.”

તા. ૩૦-૧૧-૨૦૧૩: આસ્ટ્રિક સમાજ દ્વારા આશ્રમમાં ભજનસંધ્યાનું આયોજન થયું. દક્ષિણ ભારતની ભજન મંડળીએ શ્રીકૃષ્ણકિર્તનની માધુરી રેલાવી.

આ ઉપરાંત આશ્રમના નિયમિત યોગવર્ગો ડો. સનહેલ અમીન, શ્રીમતી સુરેખાબહેન સોનાર, શ્રી સૂર્યકાંતભાઈ શાહ, કુ. સંગીતા થવાણી, શ્રી બલરામ સાહા, શ્રી નીતિનકુમાર, શ્રીમતી નયનાબહેન, શ્રી કલ્પેશ તથા કુ. સોનલ અને શ્રીમતી મંજુ નારંગ દ્વારા સંચાલિત થયા. રેઠ્ડી પ્રશિક્ષણ દર મહિને બે વખત શ્રીમતી રૂપાબહેન મજમુદાર દ્વારા આપવામાં આવ્યું.

આશ્રમ દ્વારા અનાજ વિતરણ, દરિદ્રાનારાયણ સેવા, યોગદ્વારા રોગનિવારણ, આશ્રમના દૈનિક-સાખાલિક સત્સંગ રાત્રી સત્સંગ ઉપરાંત દર ગુરુવારે પાદુકપૂજન, શુક્કવારે શ્રી દુર્ગાસપ્તાશતી પાઠ, શનિવારે સુંદરકાંડ પારાયણ, પૂર્ણિમાના રોજ શ્રી સત્યનારાયણ કથા, શ્રી લલિતા સહસ્રનામ વગેરે કાર્યક્રમો નિયમિત સમ્પન્ન થાય છે.

સૂચના

શિવાનંદ આશ્રમ (અમદાવાદ)માં બહારગામથી આવનારા ભક્તો માટે સૂચના છે કે તમારા આગમન પૂર્વે લેખિત જાણ કરવી. ઝોન પણ કરવો. ઈ-મેઈલ પણ મોકલી શકો. પૂર્વ સૂચના આપવાથી આવનારા ભક્તોની સગવડ બરોબર સચ્ચવાઈ રહે, આપશ્રી પધારો ત્યારે આપને માટેનો નિવાસ સ્વચ્છ-સુધાર હોય, ભોજન તેયાર હોય તો આપનો નિવાસ સુખદ બને, અન્યથા આકસ્મિક આવનારા ભક્તોને પોતાને તો અગવડ ભોગવવી પડે જ છે, આશ્રમ વ્યવસ્થામાં પણ સંતુલિતતા ખોરવાય, માટે આ સૂચનાનો અમલ કરવા નામ વિનાનિ છે.

- વ્યવસ્થાપક, શિવાનંદ આશ્રમ

સુવર્ણકલાનો વિશ્વાળ, આદ્યતન શો-ક્રમ
એન્ટિક, હીચા, જડાઉ, વિવાહ કલેક્શનથી ભેદપૂર્વ



સુવર્ણકલા
માલ્હુલસાધ

સુવર્ણકલાનાં સોના, હીરા અને જકરતનાં દાગિનાની મજૂરી ઉપર

100%* સુધીનું કિરણિંન તો ખરું જ !

તો આ સુવાર્ણ તકને પ્રાપ્ત કરવા જરૂર્થી પદ્ધારો.

સી. જી. રોક: નેશનલ પ્લાઝી, લાલ બંગલા સામે, અમદાવાદ-380006.
(આંકડું ટાનનો શો-ક્રમ પર પણ ઉપલબ્ધ.)

*સાંચે અને
અંકડું ટાનનો શો-ક્રમ પર પણ ઉપલબ્ધ.)

SUVARNAKALA®
Gold, Diamond & Jadtar Jewellery
BIS Approved Jeweller
Sunday Open



સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



શ્રેષ્ઠ ગુણવત્તાની પરંપરા ભારત 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 કૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા.લિ.

સ્પાઈસ વર્ક્સ, સરઘેજ-બાવળા હાઇવે, ચાંગોડા-૩૮૨ ૨૧૩, અમદાવાદ. • www.ramdevfood.com

