

યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/- ● વર્ષ - ૧૨ અંક - ૭ જુલાઈ - 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/-



પ્રેમની ભાષા

પ્રેમની ભાષા આંસુઓની ભાષા છે. પોતાના હૃદયમંદિરમાં ભગવાનનાં ચરણકમલોને નિરંતર પશ્ચાત્તાપ, વિરહ અને પ્રેમનાં આંસુથી ધોઈ નાખો. હવે તમને તમારો પ્રિયતમ મળી જશે. હવે તમને ભગવત્સાક્ષાત્કારનો આનંદ પ્રાપ્ત થશે.

- સ્વામી શિવાનંદ

યોગદિન તા. ૨૧ જૂન, ૨૦૧૫



સવારના ૫-૧૫ કલાકના પ્રથમ વર્ગનું દેશ્ય અને છ વર્ગોના સમૂહ યોગવર્ગનો કેટલોક ભાગ



વિકલાંગોના વર્ગમાં હાથ ન હોય એવો કિશન લહેરી છતાં ઉત્સાહ જોરદાર. છેલ્લે ૨ ફૂટનો ૧૮ વર્ષનો જયદીપ અને બે પગ આગળની બાજુ વળેલા હોય તેવો વિદ્યાર્થી



યોગદિનની પૂર્વતૈયારીના ભાગરૂપે અપંગ માનવ મંડળમાં પૂર્વ તાલીમવર્ગમાં બે પગ વિનાના ગૃહપતિ અલ્પેશ ચૌહાણ, એક હાથ નથી એવો રીતેશ પરમાર



સવારે ૫-૧૫ કલાકે ત્રાટક ધ્યાનનું વિહંગમદેશ્ય



શિવાનંદ આશ્રમમાં વિકલાંગોનો યોગદિને વિશેષ તાલીમવર્ગ

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૨

અંક : ૭

જુલાઈ-૨૦૧૫

સંસ્થાપક અને આદ્યતંત્રી :
બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યયુજી)
સંપાદક મંડળ :
અધ્યક્ષ : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (તંત્રી)
ડૉ. મફતભાઈ જે. પટ્ટણી
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 ચિદાનંદ સર્વજીવસેવાનિધિ
ઈતર પત્રવ્યવહાર અને મહામંત્રીનું કાર્યાલય :
શ્રી યજ્ઞેશભાઈ દેસાઈ
ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ
શિવાનંદ આશ્રમ,
જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ માર્ગ,
અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪
ટેલિફોન : ૨૬૮૬૨૩૪૫

E-mail :

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

લવાજમ

ભારતમાં	
વાર્ષિક લવાજમ	: રૂ. ૧૫૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ	: રૂ. ૧૫૦૦/-
(૧૫ વર્ષ માટે)	
પેટ્રન લવાજમ	: રૂ. ૩૦૦૦/-
છૂટક નકલ	: રૂ. ૧૫/-
વિદેશ માટે (એર મેઈલ)	
વાર્ષિક (એર મેઈલ)	: રૂ. ૧૮૦૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ	: રૂ. ૧૫૦૦૦/-
(૧૫ વર્ષ માટે) ચેક/ડ્રાફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા	

ૐ
ન તત્ર ચક્ષુર્ગચ્છતિ ન વાગ્ગચ્છતિ નો મનો ન વિદ્યો ન વિજાનીમો
યથૈતદનુશિષ્યાદન્યદેવ તિદ્વિદિતાદયો અવિદિતાદધિ ।

इति शुश्रुम पूर्वेषां ये नस्तद्वयाचचक्षिरे ॥

यद्वाचानभ्युदितं येन वागम्युद्यते ।

तदेव ब्रह्म त्वं विद्धि नेदं यदिदमुपासत्ते ॥

केनोपनिषद् - ૩, ૪

ત્યાં-તે બ્રહ્મ સુધી-ન તો ચક્ષુ ઈન્દ્રિય તથા બધા જ્ઞાનેન્દ્રિય અને ન તો વાગેન્દ્રિય જેવી કર્મેન્દ્રિયો પહોંચી શકે છે અને મન (અંતઃકરણ) પણ જે રીતે બ્રહ્મના સ્વરૂપને દર્શાવે કે તે આવું છે તે વાતને આપણી બુદ્ધિથી સ્વીકારી શકતા નથી. બીજાની પાસેથી પણ સાંભળીને જ જાણીએ છીએ કારણ કે બ્રહ્મ આપણા જાણીતા પદાર્થોથી તદ્દન ભિન્ન છે. આપણી પહેલાં થઈ ગયેલા આચાર્યો-ઋષિઓના મુખથી આપણે સાંભળતા આવ્યા છીએ. તેમણે મૌખિક રીતે તેની સારી રીતે સમજ આપી છે. (૩)

જે વાણી દ્વારા બતાવી શકાતું નથી, પરંતુ જેનાથી વાણી બોલવામાં આવે છે એટલે કે જેની શક્તિથી વક્તા બોલવા સમર્થ બને છે તેને જ તું બ્રહ્મ માન, વાણી દ્વારા બતાવવામાં આવતા જે તત્ત્વની લોકો ઉપાસના કરે છે તે વાસ્તવિક બ્રહ્મ નથી.

શિવાનંદ વાણી

ભક્ત

ભક્ત એટલે જેના હૃદયમાં દયા હોય છે, એ બધા જીવો પ્રત્યે મિત્રભાવ રાખે છે. એ બધા પદાર્થોમાં પ્રભુનું દર્શન કરે છે. એ પથ્થર, વેલી, વૃક્ષો સાથે વાત કરે છે અને એને ભગવાનના વિરહની તીવ્ર વેદના થાય છે. એમનો કોઈ દુશ્મન હોતો નથી. સમસ્ત જીવોમાં પોતાની માતાનાં દર્શન કરે છે. એને મન સોનાનો ઢગ પણ માટી સમાન છે. એનામાં રાગ, ક્રોધ, અહંકાર અને મારા-તારાપણું હોતું નથી. એ નિષ્પાપ, સરળ, વિનીત અને કામનાહીન હોય છે. એને ભગવાનમાં દૃઢ અને અનન્ય ભક્તિ હોય છે. એના મુખમાં હંમેશ ભગવાનનું નામ રહે છે. એ હંમેશ એનો જ મહિમા ગાયા કરે છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

અનુક્રમ

૧. કેનોપનિષદ્	૩
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	૪
૩. સંપાદકીય	તંત્રી.....	૫
૪. સિદ્ધિઓ અને ચમત્કારો	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજીના શિષ્યો	૬
૫. તમારી ખરી સમસ્યા	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી.....	૯
૬. શું યોગ એ માત્ર હિન્દુ ધર્મની જ ક્રિયા છે?	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૩
૭. આત્મબળ વિષેની સૂઝ	શ્રી સ્વામી જ્યોતિર્ભયાનંદજી	૧૫
૮. વિશ્વયોગ દિનની વર્તમાનપત્રોએ લીધેલી ઝલક	૧૭
૯. આનંદ કુટીરનો સાદ	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી....	૨૩
૧૦. ચિદાનંદ દર્શન	૨૪
૧૧. ગુરુદેવની મહાસમાધિ	શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર.....	૨૫
૧૨. વૃત્તાંત	૨૯
૧૪. જાહેરાત	૩૩

તહેવાર સૂચિ

જુલાઈ - ૨૦૧૫

તા. તિથિ (અધિક અષાઢ સુદ)

૧/૨ ૧૫ પૂર્ણિમા

(અધિક અષાઢ વદ)

૧૨ ૧૧ એકાદશી

૧૩ ૧૨ પ્રદોષ પૂજા

૧૬ ૩૦ અમાવાસ્યા

(અષાઢ સુદ)

૨૭ ૧૧ દેવપોઢી એકાદશી

૨૮ ૧૨ ચાતુર્માસ વ્રત શરૂ

૨૯ ૧૩ પ્રદોષ પૂજા

૩૦/૩૧ ૧૪/૧૫ પૂર્ણિમા

૩૧ ૧૫ શ્રી ગુરુપૂર્ણિમા,

શ્રી વ્યાસ પૂજા, શ્રી ગુરુ પૂજા

“અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

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

દિવ્ય સ્ફુલિંગ

કર્મ-સિદ્ધાંત

કાર્ય અને કારણનો આધ્યાત્મિક સિદ્ધાંત સકળ માનવજાતિને લાગુ પડે છે. દરેક કાર્યનું કાંઈ ને કાંઈ પરિણામ થાય જ છે. તમે બી વાવો. એમાંથી એના જેવો જ અંકુર ફૂટવાનો જ છે. આ જ રીતે તમે મૈત્રી દાખવો તો જગત આખું તમારી સાથે મૈત્રીભાવ દાખવશે. જો તમો પરાયો ભાવ દાખવશો તો સામે તમને પણ એવો જ ભાવ મળશે. જગત તો અરીસા સમું છે. જેવું તમે આપો તેવું જ તમને પાછું બદલામાં મળે છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

વિશ્વ ફલક પર 'યોગ દિવસ'

અભિનંદન! આજે 'વિશ્વ યોગ દિવસ' પર અભિનંદન ! સૌનાં શરીર સ્વસ્થ રહે, મન પ્રસન્ન રહે, પરસ્પર પ્રેમ રહે, પરસ્પર સદ્ભાવ રહે. પરસ્પર સન્માન કેળવાય તે માટે અનેકશઃ શુભેચ્છાઓ.

આપણા માનનીય વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્ર મોદીજીએ જે 'વિશ્વ યોગ દિવસ'નું સૂચન કર્યું તે સ્તુત્ય છે. યોગનો અર્થ આપણે માત્ર યોગનાં આસનો કે પ્રાણાયામના અભ્યાસથી જ સીમિત ન કરવો જોઈએ. યોગનો અર્થ સમત્વ છે. જીવનમાં સંતુલન હોય, રાગ-દ્વેષ, કામ-ક્રોધ, લોભ અને મોહનાં દ્વન્દ્વ ન હોય ત્યાં જ યૌગિક જીવનની સાર્થકતા. યોગ માટે કહેવામાં આવ્યું છે, 'યોગઃ કર્મસુ કૌશલમ્'. આપણે આપણા પ્રત્યેક કર્મમાં કુશળ બનીએ. કર્મમાં કૌશલ એટલે ખામી વગરનાં કર્મો. જીવન એક સરળ સાદી-સીધી રેખા નથી. અનેક પ્રકારના આરોહ-અવરોહથી ભરેલા જીવન વચ્ચે આપણે સમત્વ કે સંતુલન જાળવી શકીએ; નાસીપાસ ન થઈએ. મનોજયી બનીએ અને પ્રત્યેક કર્મને સારી રીતે કરીએ ત્યાં જ યોગનું સાર્થક્ય.

યોગની વ્યાખ્યા મહર્ષિ પતંજલિએ જે કરી તેમાં કહ્યું: ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ એટલે યોગ. મનની ચંચળતાનું શમન થાય. ઈન્દ્રિયોનું દમન થાય, માનવ ખરા અર્થમાં 'મનુર્ભવ'ના ઉપદેશને સમજે. મારું-તારું, ઊંચ-નીચના કલેશોથી મુક્ત થાય ત્યારે યૌગિક જીવનનો પ્રારંભ થયો કહેવાય.

યોગમય જીવન એટલે મનને આત્મામાં જોડવાનું જીવન. જ્યારે મનનું જોડાણ-મનનો યોગ આત્મા સાથે થાય ત્યારે ઈચ્છાઓનું શમન થાય છે. કામનાઓ અને વાસનાઓનો ક્ષય થાય છે. વાસના ક્ષયથી જ મનોનાશ થાય અને મનોનાશ એટલે જ મોક્ષ. આ બધું યોગનું ગહન તત્ત્વ છે. અત્યારે જે આવશ્યકતા

છે તે એ કે માણસ માણસને ચાહતાં શીખે. માણસ માણસને માણસની જેમ જુએ. અહીં આપણી વચ્ચેના ભેદની રેખાઓનો વિચ્છેદ થાય. એકમેકનાં હૃદય-હૈયાં એકમેકને દેખીને હરખાય. આપણું જીવન 'અમૃતસ્ય પુત્રાઃ' એમ વૈદિક વાક્યમયે કહ્યું તેવું આનંદપૂર્ણ જીવન છે. આનંદ આપણો જન્મજાત હક્ક છે. આનંદમાં રહીએ - આનંદ આપીએ - દુઃખી થઈએ નહીં, દુઃખી કરીએ નહીં, ઈશ્વરની સત્તાની વિસ્મૃતિ કરીએ નહીં. આ વાસ્તવિક યોગદર્શન છે.

યોગનો અર્થ જોડવું એવો થાય હું કે તમે આપણે સૌ મહાન રાષ્ટ્રના નાગરિકો છીએ. મારો દેશ મહાન છે. હું મહાન રાષ્ટ્રનો નાગરિક છું. ગંગા-હિમાલય અમારું ગૌરવ છે, ઋષિ-મુનિઓ અને વેદ આપણી મોટી ધરોહર છે. આપણી સંસ્કૃતિ અને સંસ્કારથી આપણે સબળ છીએ. આ સત્યને જાણવું-માણવું અને તે પ્રમાણે જીવવું તે જ આપણી જાતને વ્યષ્ટિમાંથી સમષ્ટિમાં જોડવાનો વિનિમય પ્રકાર કે વિજ્ઞાન એટલે યોગ.

તમારી જાતને વામણી સમજશો નહીં. માત્ર યૌગિક આસનો કરીને રાજીપો કેળવશો નહીં. પ્રાણાયામ અવશ્ય કરજો. પ્રાણાયામથી દુર્ગુણોનું વિસર્જન થાય છે. ધ્યાનથી સદ્ગુણોનું ઉપાર્જન થાય છે. આમ, યોગ આસનો, પ્રાણાયામ તથા ધ્યાનના અભ્યાસથી આપણા સૌનાં જીવન ઉન્નત બને, ઉદાત્ત બને, ધન્ય બને, સાર્થક બને, એ જ આ વિશ્વ ફલક પર યોગ દિવસના ઉત્સવની સાર્થકતા. અભિનંદન ! તમારામાં રહેલા યોગબળને જાગૃત કરો. તમારી આંતર-ચેતનાને સબળ કરો. વીરતા અને ઓજસ-તેજસ અને પ્રાણથી પરિપૂર્ણ બનો અને ધન્ય બનો. ઊં શાંતિ. વિશ્વના તમામ યોગીઓ અને ગુરુજનોના આશીર્વાદ સૌનું મંગળ કરો. જય હો !

સિદ્ધિઓ અને ચમત્કારો

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજીના શિષ્યો

આધુનિક વિજ્ઞાન આપણને જે હકીકતને સાબિત કરી શકાય તેને સ્વીકારવાનું શીખવે છે. વિજ્ઞાને આપણને પાંચ ઈન્દ્રિયોથી અનુભવી શકાય તેવી બાબતોને જ સ્વીકારવાનું શીખવ્યું છે. આપણે જે નિરીક્ષણો કરીએ છીએ તેમને પ્રાકૃતિક નિયમો લાગુ પાડવાની આપણને તાલીમ આપવામાં આવી છે. આવી પદ્ધતિસરની હકીકતોનું નિરીક્ષણ કરવાની અને તેમને ચકાસવાની રીત દ્વારા વૈજ્ઞાનિકોએ વીસમી સદીમાં ઘણાં આશ્ચર્યો સર્જ્યાં છે. 'ચંદ્ર ઉપર અવતરણ' એ મહાન આશ્ચર્યોમાંનું એક છે.

સામાન્ય માનવીને તે ચમત્કાર લાગે-માણસ અને તે ચંદ્ર ઉપર ! પરંતુ વૈજ્ઞાનિકને તેવું લાગતું નથી. તેને સારી રીતે ખબર છે કે આ મહાન પરાક્રમ ઘણાં વર્ષોનો ધૈર્યપૂર્વકનો અભ્યાસ, ગણતરીઓ, નિરીક્ષણો અને ચકાસણીઓથી શક્ય બન્યું છે.

હવે જ્યારે આપણા મનને ગૂંચવણમાં નાખે તેવી કોઈ ઘટના બને, જ્યારે તે ક્રિયાને કરનારો હાથ આપણે ન જોઈ શકીએ, જ્યારે આપણે સમજતા હોઈએ તેવા કુદરતી નિયમને તે અનુસરતી ન હોય અથવા તે ઘટનાનું કારણ આપણે જરાય ન જાણી શકીએ ત્યારે આપણે અત્યંત આશ્ચર્યથી કહી દઈએ છીએ : 'તે ચમત્કાર છે.'

આ લેખનો હેતુ યોગ અને આધ્યાત્મિક જીવનમાં બનતા કહેવાતા ચમત્કારોના ગુપ્ત રહસ્ય ઉપર પ્રકાશ નાખવાનો છે. તે તમને આધ્યાત્મિક જીવનમાં અને ઈશ્વરસાક્ષાત્કારમાં સિદ્ધિઓ અથવા માનસિક શક્તિઓનું શું સ્થાન છે તેની સમજ આપશે. તમને નીચેની ઘણી અગત્યની હકીકતો શીખવા મળશે.

૧. યૌગિક સિદ્ધિઓનું પ્રદર્શન વિશ્વના પ્રાકૃતિક નિયમો સાથે સુસંગત હોય છે.
૨. કોઈ પણ વ્યક્તિ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

૩. સિદ્ધિઓ ભગવત્સાક્ષાત્કારના માર્ગમાં વિઘ્નરૂપ માનવામાં આવે છે.

૪. સિદ્ધિઓ ધારણ કરવી તે આધ્યાત્મિક પ્રગતિની નિશાની હોય જ તેમ કહી શકાય નહીં.

૫. સિદ્ધિઓનું પ્રદર્શન કરવાનો યોગીઓનો હેતુ તેમના અનુયાયીઓમાં શ્રદ્ધા બેસાડવાનો હોય છે.

ઉપરના મુદ્દાઓને વિગતવાર ચર્ચતાં પહેલાં આપણે 'સિદ્ધિ' શબ્દનો અર્થ સમજી લઈએ. 'સિદ્ધિ' એટલે 'માનસિક શક્તિ' અથવા 'રહસ્યમય શક્તિ', તેનો અર્થ 'પૂર્ણતા' પણ થાય છે. આપણે એમ કહીએ કે યોગીએ સિદ્ધિ મેળવી છે તો તેનો અર્થ એવો થાય કે તેણે ઈશ્વરસાક્ષાત્કારનું સર્વોચ્ચ શિખર સર કર્યું છે. આવા પૂર્ણતાને પ્રાપ્ત કરનાર યોગીને સિદ્ધ યોગી કહેવામાં આવે છે.

રહસ્યમય શક્તિઓનો આખો વિસ્તાર વિશાળ અને જટિલ હોય છે. પ્રથમ અને સૌથી અગત્યની બાબત એ છે કે આપણી આંતરિક, માનસિક ઈન્દ્રિયો જ્યારે આપણે યોગસાધનામાં પ્રગતિ કરીએ છીએ ત્યારે ક્રિયાશીલ થઈ જાય છે. આપણે જાણીએ છીએ તેમ આપણી બધી જ શારીરિક ઈન્દ્રિયોને આબેહૂબ મળતી આવતી તેમને અનુરૂપ આંતરિક ઈન્દ્રિયો હોય છે. એકાગ્રતા કે ધારણાથી યોગી દિવ્ય સુગંધનો આસ્વાદ લે છે. તેની અંતર્દૃષ્ટિથી તે દૂરના પદાર્થો જોઈ શકે છે. તે જ રીતે દૂરના અવાજો તથા સંદિગ્ધ અનાહત નાદો પણ તે સાંભળી શકે છે. તે દિવ્ય વસ્તુઓનો સ્વાદ લઈ શકે છે. જ્યારે કોઈ આવી કેટલીક શક્તિઓનું પ્રદર્શન કરે છે ત્યારે આપણે કહીએ છીએ કે તેની પાસે છઠ્ઠી ઈન્દ્રિય છે.

સિદ્ધિઓનાં અગત્યનાં પાસાં

૧. યૌગિક સિદ્ધિઓનું પ્રદર્શન વિશ્વના

પ્રાકૃતિક નિયમો સાથે સુસંગત હોય છે : જ્યારે મન અને ઈન્દ્રિયો ઉપર આપણે સંપૂર્ણ કાબૂ મેળવીએ છીએ ત્યારે બધી જ અદ્ભુત સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. યોગના ગ્રંથો આંતરિક ઈન્દ્રિયોને કેવી રીતે વિકસાવી શકાય તે આપણને બતાવે છે. તેનાથી આપણે અંતઃચક્ષુથી જોઈ શકીએ, અંતઃશ્રોત્રથી શ્રવણ કરી શકીએ અને આંતરિક ઈન્દ્રિયોની મદદથી બીજી ઘણી ક્રિયાઓ કરી શકીએ. આ બધી જ સિદ્ધિઓ કોઈ પણ વ્યક્તિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. અંતર્દિવ્યચક્ષુ વડે જોવાની શક્તિથી દૂર શું બની રહ્યું છે તે જોઈ શકાય છે, જેને પારગામી દષ્ટિ કહે છે. દૂરની વાતચીત કે અવાજોને અંતઃશ્રોત્રથી સાંભળવાની શક્તિને દૂરશ્રવણ કહેવામાં આવે છે. આ બંને શક્તિઓ વિકાસ પામેલા યોગી માટે સહજ હોય છે. જેમ તમે ભૌતિક ઈન્દ્રિયોનો સહજતાથી ઉપયોગ કરો છો તેમ યોગી તેની આંતરિક ઈન્દ્રિયોનો સરળતાથી અને સાહજિક રીતે ઉપયોગ કરે છે.

સિદ્ધિઓનો વિષય વિશાળ અને જટિલ હોવાથી આપણે ફક્ત કેટલીક અગત્યની સિદ્ધિઓ અને તેનાં પાસાંની વાત કરીએ.

૨. કોઈ પણ વ્યક્તિ સિદ્ધિઓ મેળવી શકે છે : અમે અગાઉ ભારપૂર્વક જણાવ્યું છે કે કોઈપણ વ્યક્તિ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. જે જરૂરી છે તે ગંભીરતા અને આચરણ. તે સાચું છે કે કેટલીક સિદ્ધિઓ હસ્તગત કરવી તે ઘણું કપરું કામ છે પણ તે દરેક વ્યક્તિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. જે એક માણસ કરી શકે છે તે બધા જ કરી શકે છે. આ પ્રકૃતિનો નિયમ છે.

૩. ઈશ્વરસાક્ષાત્કારના માર્ગમાં સિદ્ધિઓને વિઘ્નરૂપ માનવામાં આવે છે : સિદ્ધિઓના વિકાસના વિષયમાં યાદ રાખવા જેવો આ અગત્યનો મુદ્દો છે. જે લોકો પોતાના માટે સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા રાખે છે તેમનો આપણા મહાન યોગીઓ અને સંતો મોટો વિરોધ કરે છે. ઘણી સિદ્ધિઓ નિમ્ન સ્તરની હોય છે. એક આંતરિક સૂક્ષ્મ સ્તર હોય છે. જ્યારે કોઈ આ સ્તરમાં

પ્રવેશ કરે છે અને આ સ્તરના જીવોનો સંપર્ક કરે છે ત્યારે ઘણીવાર તે ખૂબ ભયજનક બને છે. આ સ્તરનાં કેટલાંક બળો આધ્યાત્મિક પ્રગતિનાં વિરોધી હોય છે અને તેમનો મૂળ હેતુ મુમુક્ષુને ભગવાનના માર્ગે જતો અટકાવવાનો હોય છે. ઘણી વાર તે શક્તિઓથી લલચાવે છે અને તેમના ઉપર કાબૂ મેળવવા પણ પ્રયત્ન કરે છે. તેઓ ખોટાં સૂચનો આપે છે.

સ્વપ્નમાં આપણે કેટલીક વાર આ નિમ્ન સ્તરોમાં પ્રવેશીએ છીએ અને આ સ્તરના જીવોને મળીએ છીએ. એટલા માટે આપણે ઘણી વાર ભીષણ સ્વપ્નમાંથી જાગી જઈએ છીએ.

આધ્યાત્મિક સાધકો ઘણીવાર સૂક્ષ્મ લોકની શક્તિઓથી આકર્ષાય છે અને અંતે વિરોધી બળોના ભોગ બને છે. કેટલાક યોગના વિદ્યાર્થીઓ તેમની તંદુરસ્તી ગુમાવે છે અને કેટલીક વાર કોઈ મગજની સમતુલા ગુમાવી દે છે.

એક જ અવકાશમાં વિવિધ સ્તરો-ક્ષેત્રો હોય છે અને તે જેમ હરિકેન લેમ્પ, ગેસ લેમ્પ, કેરોસીન લેમ્પ વગેરેનો પ્રકાશ તથા વીજળીનો પ્રકાશ પરસ્પર ભળી જાય છે તેમ એકબીજામાં મળી ગયેલાં હોય છે. દ્રવ્યની ઘનતા જુદી જુદી માત્રાઓમાં હોય છે અને દ્રવ્યની ઘનતાની વિવિધતા પ્રમાણે જુદાં જુદાં સ્તરો સર્જાય છે. આ વિવિધ સ્તરો આગળ દર્શાવ્યા પ્રમાણે અવકાશમાં છૂટાં છૂટાં હોતાં નથી. તમે સ્તરોથી ઘેરાયેલા છો. જો તમે દિવ્ય અંતર્દષ્ટિનો વિકાસ કરો તો તમે તેમના સંપર્કમાં રહી શકો છો. આ સ્તરોનો અભ્યાસ કરવા માટે અવકાશમાં યાત્રા કરવાની જરૂર નથી. તમારા પોતાના ખંડના અવકાશમાં સાત સ્તરો એકબીજા સાથે ભળેલાં હોય છે. ઉચ્ચ સ્તરના જીવો નીચલા સ્તરના જીવોને હંમેશાં જોઈ શકે છે પણ તે સ્વયં દેખાતા નથી.

યોગી તેની અંતર્દષ્ટિનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરે છે? તે ઈચ્છાશક્તિ અને પ્રબળ વિચારથી એક અપાર્થિવ નળીનું સર્જન કરે છે અને આ નળીમાંથી તે દૂરની

વસ્તુઓને જુએ છે. બીજી પણ એક રીત છે. યોગી અપાર્થિવ સ્તરોની યાત્રા કરે છે અને તેની યાત્રા દરમિયાન તે વસ્તુઓને જુએ છે.

દિવ્ય દષ્ટિ માત્ર અવકાશ સુધી જ વિસ્તરે છે તેમ નથી તે કાળ ઉપર પણ પ્રભુત્વ ધરાવે છે. દિવ્ય દષ્ટિથી વર્તમાનની જેમ ભૂત અને ભવિષ્ય સ્પષ્ટ રીતે દેખાય છે. યોગી આકાશી નોંધમાં દષ્ટિ કરીને ભૂતકાળના બનાવોને જાણી શકે છે. આપણાં બધાં કર્મો, શબ્દો અને વિચારો અવકાશમાં નોંધાઈ જાય છે. તેને આકાશી નોંધો કહેવામાં આવે છે.

ધ્યાનયોગીઓ કેટલીક વાર અવાજો સાંભળે છે. આ અવાજો કે સૂચનો એટલાં શક્તિશાળી હોય છે કે યોગીને નિશ્ચિત ખાતરી થાય છે કે તે અવાજો ભગવાન તરફથી આવે છે, પણ મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં તે વિરોધી બળો તરફથી આવતાં હોય છે. જો સાધક સાવધ ન હોય તો છેવટે તે આ બળોના સંપૂર્ણ કાબૂમાં આવી જાય છે. આવું બને તો પછી તેની વિચિત્ર વર્તણૂકને કોઈ સમજાવી ન શકે.

જેનું હૃદય પવિત્ર થઈ ગયું હોય તેવો આગળ વધેલો યોગી તેની સાધના દરમિયાન ઘણી સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરે છે. જો તે તેમનો ઉપયોગ કરે તો તે આધ્યાત્મિક હેતુ માટે જ કરે છે, ઈશ્વરની ઈચ્છાથી કરે છે. પોતાના માટે આવી સિદ્ધિઓ મેળવવા પ્રયત્ન કરવો તે અધ્યાત્મપથના સાધકની મોટી ભૂલ છે.

આપણને એવા ઘણા પતન પામેલા યોગીઓ જોવા મળશે, જેમણે પૈસા, નામ અને કીર્તિ મેળવવા સિદ્ધિઓનું પ્રદર્શન કર્યું હોય. તેમનાં અભિમાન અને અહં એટલાં બળવાન બની ગયાં હોય છે કે તેઓ ભગવાનને સંપૂર્ણ ભૂલી ગયેલા હોય છે.

૪. સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરવી તે આધ્યાત્મિક પ્રગતિની નિશાની હોય જ તેમ કહી શકાય નહીં : અમે અગાઉ ઉલ્લેખ કર્યો છે કે સિદ્ધિઓ માનસિક શક્તિઓ તથા અન્ય સ્તરોના જીવો અને બળોના સંપર્કથી પ્રાપ્ત

થાય છે. અહીં આપણે સ્પષ્ટ રીતે જોઈ શકીએ છીએ કે આવી શક્તિઓના પ્રદર્શનનો અર્થ હંમેશાં એવો થતો નથી કે તે વ્યક્તિ આગળ વધેલો યોગી છે. ઘણી વાર આપણને ખરાબ ચારિત્ર્ય ધરાવનારા લોકો પાસે ચમત્કારિક શક્તિઓ હોય તેવું જોવા મળે છે. અજ્ઞાની માણસો સિદ્ધિઓનું પ્રદર્શન કરતા યોગીથી પ્રભાવિત થઈ જાય છે. તેઓ આવા લોકોની પાસે ટોળે વળે છે તેનું કારણ એ છે કે તેઓ તેમની ભૌતિક અને સ્વાર્થી ઈચ્છાઓ પૂરી કરવા ઈચ્છતા હોય છે અથવા કંઈક અપૂર્વ નિસર્ગાતીત ઘટના જોવાનું કુતૂહલ ધરાવતા હોય છે.

૫. સિદ્ધિઓનું પ્રદર્શન કરવાનો યોગીઓનો હેતુ તેમના અનુયાયીઓમાં શ્રદ્ધા બેસાડવાનો હોય છે : પૂર્ણતાએ પહોંચેલો યોગી ઘણી સિદ્ધિઓ ધરાવે છે પણ તે તેમનું પ્રદર્શન સ્વાર્થી હેતુઓ માટે કરતો નથી. યોગી જાણે છે કે સિદ્ધિઓ પ્રાકૃતિક શક્તિઓને પરિણામે આવે છે અને તે ઈશ્વરના નિયમોને અનુરૂપ હોય છે તેથી તે તેમનો ઉપયોગ સ્વાભાવિક રીતે કરે છે. તેની ઈચ્છા ઈશ્વરની ઈચ્છાને અનુરૂપ હોવાથી તે ફક્ત જ્યારે ઈશ્વરની ઈચ્છા હોય ત્યારે જ ઈશ્વરનો હેતુ સિદ્ધ કરવા તે સિદ્ધિઓનું પ્રદર્શન કરે છે. યોગીઓ ઘણી વાર તેમના શિષ્યોમાં શ્રદ્ધા દૃઢ કરવા સિદ્ધિઓનું પ્રદર્શન કરે છે. કેટલીક વાર તેઓ તેમના શિષ્યોને સમજાવવા માગતા હોય છે કે આપણી ઈન્દ્રિયોથી ન અનુભવી શકાય તેવાં બીજાં સ્તરો-સૂક્ષ્મ લોક અસ્તિત્વ ધરાવે છે. મિલારેપાના ગુરુ મારપા કેટલીક વાર તેમના શિષ્યોને વધુ પ્રબળ સાધના માટે પ્રેરણા આપવા સિદ્ધિઓનું પ્રદર્શન કરતા હતા.

જ્યારે તિબેટના મહાયોગી મિલારેપાએ તેમના ગુરુની સિદ્ધિઓ જોઈ ત્યારે તેમણે તેવી શક્તિઓ પ્રાપ્ત કરવા સખત પુરુષાર્થ કરવાનો નિશ્ચય કર્યો, પરંતુ મિલારેપાએ તેમની શક્તિઓનો સ્વાર્થી હેતુ માટે ક્યારેય ઉપયોગ કર્યો ન હતો.

□ 'યોગના પાઠ'માંથી સાભાર

તમારી ખરી સમસ્યા

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

પ્રકૃત્ત્વ અમર આત્મા! આ પવિત્ર સમાધિસ્થાનમાં ગુરુદેવની દિવ્ય ઉપસ્થિતિમાં એકઠા થયેલ પ્રકાશનાં પ્યારાં અને કૃપાપાત્ર બાળકો! પરમોચ્ચ શાશ્વત સત્તા તેમજ સદા બદલાતાં નામ-રૂપ પાછળ રહેલ સત્તાની દિવ્ય કૃપા ઉમદા આદર્શો અને દિવ્ય સિદ્ધાંતોમાં દૃઢપણે સ્થિત થવામાં તમને મદદ કરે. તમે તમારા જીવનનો રાહ પસંદ કર્યો છે તેમાં ઉત્કૃષ્ટ દૈવી સદ્ગુણોને જીવનમાં ચોક્કસ રીતે સ્થિત થવા અનિવાર્યપણે જરૂર છે, તેમના આચરણમાં તમને મદદ મળે. તેની દિવ્ય કૃપા તમારામાં ઉદ્ભવેલા આધ્યાત્મિક બળ વડે ષટ્સંપત્તિ, વિવેક, વૈરાગ્ય, મુમુક્ષુત્વ, અહિંસા, સત્ય અને બ્રહ્મચર્ય જેવા પરમ ગુણો વિકસાવવામાં સફળતા અપાવે.

ગુરુદેવની કૃપાથી આ ઉત્કૃષ્ટ દૈવી સદ્ગુણોમાં તમે દૃઢતાથી સ્થિત થાઓ, અને તમારા દૈનિક જીવનમાં તેમને અસરકારક રીતે અમલમાં મૂકો, તમારા દૈનિક વિચારોને ભાવ, વાણી અને વર્તનમાં ઉતારો. તમારી આસપાસની સૃષ્ટિના સંબંધમાં, તમારા સાથીમંડળના વ્યવહારના ક્ષેત્રમાં આ દિવ્ય સદ્ગુણો, આ ઉમદા સિદ્ધાંતો લગાડી અસરકારકપણે તેને વળગી રહેવા ગુરુકૃપા તમને અંતરસૂઝ અને ડહાપણ આપે.

આદર્શવાદ એક બાબત છે અને તમારા દૈનિક જીવનમાં, તમારા સ્વભાવમાં અને વર્તનમાં દૈનિક વહેવારમાં તમે તમારા સાથીદારો સાથે જે સંબંધ ધરાવો છો તેમાં આદર્શવાદ જીવન-પરિબળ બની રહે તે અલગ વાત છે. આવું વર્તન વ્યવહારુ આદર્શવાદ છે. તેમ કરવાથી કાર્યમાં દૈવી સંપદા-વ્યવહારુ દિવ્યતા-આવી કહેવાય. આમ કરવું ઘણું મુશ્કેલ છે, કારણ કે તેમ કરવા જતાં ઘણાં વિરુદ્ધ પરિબળો અને અડચણોનો સામનો

કરવો પડે છે. નિમ્ન કક્ષાના સિદ્ધાંતોને ઉચ્ચ કક્ષાના નિયમો કરતાં મન ઓછી પસંદગી આપતું હોવાથી ભારે મોટી મુશ્કેલીનો સામનો કરવો પડે છે. આમ થવાનું કારણ એ છે કે મનને પોતાનાં વળગણો, તરંગો અને વિચિત્રતાઓ હોય છે અને તેથી અમુક નિમ્ન રસ્તાઓ તે પ્રેય હોવાથી લેવાનું મનને વધુ ગમે છે. તેથી મન તેવી રીતોને વળગી રહે છે, કારણ કે તે રસ્તા છોડવાનું તેને ગમતું નથી.

પરિવર્તન કરવા સામે મનને એક ખાસ અણગમો છે, કહો કે તે દુરાગ્રહી છે, ક્યારેક તો હઠીલું બને છે. મનને મનાવવામાં, તેને ખુશ રાખવામાં અને આપણી અંદર નવું મન રચવામાં ખૂબ ડહાપણ, ગંભીરતા અને હૃદયપૂર્વકનો પુરુષાર્થ કરવો પડે છે. આ પુનર્જન્મ છે. ગુરુદેવે એક સૂચક વાક્ય એક ગીતમાં વાપરેલું, “જીવવું હોય તો મરતાં શીખો.” તમારા અંતરમાં પડેલ જૂના વિચારોએ નવાને જન્મ આપવા મૃત્યુને ભેટવું પડે. નાના અહંને મારો તો જ શાશ્વત જીવન મળે.

આ ખૂબ અઘરું કામ છે. તમે મનને દબાવી શકો, તમે તેને નિયમનમાં રાખી શકો, મનને રોકી શકો પરંતુ મન તેનાં જૂનાં વખોડવાલાયક વલણો હંમેશ માટે છોડી દે, તે મરી જાય અને તદ્દન નવું સ્વરૂપ ધારણ કરે - આ એક ઘણું દુષ્કર કામ છે. મન હંમેશ એક મૂળભૂત ભ્રમથી, મૂળભૂત અજ્ઞાનથી દોરાય છે. એક હિન્દી ભજનમાં એક લીટી આવે છે : “મન મરે, માયા ન મરે - મેં ધારેલું કે મેં મારા મનને માર્યું છે પણ હું મારો ભ્રમ, મારી માયા, મારું આધ્યાત્મિક અજ્ઞાન મારી શક્યો નથી. તેથી મેં જોયું કે મન હજુ છે. તે મર્યું હોય તેવું

દેખાયું પણ તે તો જેવું ને તેવું જ છે, કારણ મારી અંદર રહેલું મોટું છેતરામણું, બનાવટ કરતું પરિબળ મનને અંદરથી ધકેલે છે.”

ગુરુદેવ તેમની “૧૮-તા” ના ગીતમાં કહે છે, “ખરી સાચી વ્યક્તિ બ્રહ્મ જ છે” અને તુરત જ તેના પછી કહે છે. “શ્રી-ફલાણો-ફલાણો તો ખોટી અવ્યક્તિ છે.” “હું મહત્ત્વ ધરાવું છું, હું કાંઈક છું, હું કોઈક છું” એવા ભ્રમભર્યા ખ્યાલને દૂર ન કરીએ તેમજ તમારી અંદરનો ‘હું’, તમારું અલ્પ વ્યક્તિત્વ, તમારો અલગ પડતો અહં-એ બધું ખોટું છે; એ વાત તમે ન સમજો ત્યાં સુધી ખરેખર દિવ્ય જીવન જીવવાની શરૂઆત કરવી ખૂબ મુશ્કેલ છે.

આપણે આપણી અંદર રહેલ અહં - જે દિવ્ય નથી - તેને પકડી રાખીએ છીએ. તે બ્રાંતિની પેદાશ છે તથા અવિદ્યા અને અજ્ઞાનનું સર્જન છે. દેહાત્મબુદ્ધિ (શરીરને આત્મા માનવો)ને લીધે એક અલગ, જુદી, વ્યક્તિનિષ્ઠ, માનવીની ચેતનાને જન્મ મળે છે. તમારું નિજ સ્વરૂપ અને જડ તત્ત્વ વચ્ચેનો અધ્યાસ તમારી પ્રકૃતિનું સર્જન કરે છે - આ તમારો ઐહિક આત્મા છે.

અધ્યાસને લીધે અહં ઉદ્ભવે છે. સમસ્ત જગતમાં આ અહં-સિદ્ધાંત સૌથી વધુ મહત્ત્વ ધરાવે છે. આમ જુઓ તો અહં કશું જ નથી, ઊલટાનું અહંને લીધે બંધન થાય છે, અહં અજ્ઞાનનો સારભાગ છે, તમારાં પ્રપંચ અને સંસાર તેમાં આવેલાં છે, આ તમારી મોટામાં મોટી સમસ્યા ને સપડામણ છે, તેમ છતાં માયાની જબરદસ્ત શક્તિ અહં સૌથી વધુ મહત્ત્વની વસ્તુ ગણી તેને સહારો આપે છે. તેનું જતન કરી કાળજીપૂર્વક તેને સાચવે છે તથા પાળવા-પોષવા જેવી વસ્તુ ગણાવે છે. સવારથી સાંજ પર્યંત તેની કાળજી રાખી તેના પર કોઈ પ્રકારનો હુમલો કે ઈજા ન પહોંચે તે સિવાય આપણે કશું જ કરતા નથી. આપણી સૌથી મોટી સમસ્યા હોવા છતાં તેને ન સમજતાં આપણે અહંને કાયમ માટે સાચવી

રાખવા યત્ન કરીએ છીએ. ખરેખર આ જ ખરી સમસ્યા છે, આપણા આધ્યાત્મિક જીવનનો આ કેન્દ્રીય કોયડો છે.

અહં-ચેતનાનું માનસશાસ્ત્રીય સંશોધન કરીએ, તેનું પૃથક્કરણ કરીએ, તેમાં ઊંડા ઊતરીએ અને સમજવા લાગીએ તો માનસિક દૃષ્ટિએ પણ બધાં તોફાનો, ઝઘડાઓ, સંઘર્ષો, ટંટાફિસાદો, કડવાશો અને ધિક્કારોની મૂળ ધરી તમને અહં જણાશે, પરંતુ પોતાના આંતરિક વ્યક્તિત્વના માળખાનું તીવ્ર, તલસ્પર્શી પૃથક્કરણ કોઈ કરવા ઈચ્છતું જ નથી કારણ અહં તેનું સારતત્ત્વ છે તથા વ્યક્તિનો તે સહારો છે. આ જીવનનો તે આધાર-સ્તંભ છે. જો આ આધાર-સ્તંભ ખસેડી લઈએ તો આખો સમિયાણો ઢળી પડશે. તમારા માટે રહેવાની કોઈ જગા નહિ રહે.

આ કારણે આપણે અહંને હરહંમેશ પોષીએ છીએ તથા તેને ઘણું મહત્ત્વ આપીએ છીએ. આમ છતાં આ આપણી એક આપત્તિ છે. અહંવૃત્તિ આપણા માટે બાધા છે. તે જ આપણો ભવરોગ છે. આ આપત્તિ જ આપણને મુખ્યત્વે હેરાન કરે છે, પણ આપણે સમજી શકતા નથી કે આપણા દુઃખનું મૂળ આ છે. આપણે માનીએ છીએ કે આપણને બધાં દુઃખથી તે બચાવશે. આપણને તેનો ભરોસો છે. આપણી અખંડિતતા જાળવવા માટે આપણે તેના પર આધાર રાખીએ છીએ.

“હું ત્યારે જ મુક્ત બનીશ જ્યારે મારા ‘હું’નો નાશ થશે.” - આ સુવાક્ય બધા જ જાણે છે, પરંતુ તે વાક્યની સત્યતા, ભરોસાપાત્રતા કે મહત્ત્વ આપણે જાણતા નથી. આપણા જીવનમાં તેમજ આપણી સાધનાના કેન્દ્રીય સ્થળે આપણે આ વાતનું મૂલ્ય ઓળખતા નથી. આ રીતે આપણે બધું જાણતા હોવા છતાં આપણે અજ્ઞાનમાં સબડીએ છીએ. આપણને જોઈતું બધું જ્ઞાન હોવા છતાં અજ્ઞાનને ચોટી રહેલા હોવાથી આપણે

રહીએ, રસળીએ છીએ, આપણે લડીએ-ઝઘડીએ છીએ. ઉપાય ઘણો સરળ છે પણ તે કરતા ન હોવાથી આપણી જાત પર અનેક પીંજણો, નિરાશાઓ, હતાશાઓ, મોહનિરાસ, દુઃખો અને દર્દો લાવી મૂકીએ છીએ. જો અહં-ચેતનાને મહત્ત્વ ન આપીએ, આ ફલાણા-ફલાણા એવી ખોટી ઓળખ ધ્યાનમાં ન લઈએ અને આપણા સત્યસ્વરૂપમાં આપણે સ્થિત રહીએ તો ઉપર કહી તે બાબતોથી આપણે ઊંચે ઊઠીએ.

છતાં આ વાત સો વાર કહીએ તો પણ આ સત્યને ઓળખવામાં આપણે ઊણા પડીએ છીએ, તેથી જ ભગવાન કૃષ્ણ કહે છે, ‘દૈવી શ્રેષ્ઠા ગુણમયિ મમ માયા દુરત્વયા’ - (ખરેખર, આ મારી દૈવી માયા, ત્રિગુણમયી પ્રકૃતિનું સર્જન, ઉલ્લંઘવું મુશ્કેલ છે.) એ એટલી સૂક્ષ્મ, માયાવી તથા અસરકર્તા છે કે તેને સમજવી અઘરી છે. તેને જાણવા છતાં આપણે અજ્ઞાની રહીએ છીએ. દેખતો હોવા છતાં માણસ જોતો નથી, તે અંધ જેવો રહે છે. સાંભળે છતાં ખરેખર સમજે નહિ - જે સાંભળે તેને કાનમાંથી કાઢી નાખે એટલે સાંભળતો ભલે હોય છતાં જે કહેવાય છે તેને તે સમજી શકતો નથી. આ માયાની ગૂઢ કાર્યરીતિ છે, જેમાં ખરેખર દૂર કરવા જેવી અહંવૃત્તિને જાળવી રાખવામાં આવે છે અને માનવ સમાજની મોટા ભાગની વ્યક્તિઓ માટે જીવનનું સૌથી મહત્ત્વનું કાર્ય આ અહંવૃત્તિની જાળવણી બની રહે છે.

પોતાની મુખ્ય સમસ્યા આપણે પોતે છીએ એમ ઘણા જ ઓછો લોકો સ્પષ્ટપણે સમજે છે. આપણો પ્રપંચ આપણી અંદર છે, આપણો સંસાર આપણી અંદર છે, આપણું બંધન અંદર જ છે - બહાર નથી. આવું સમજનારા લોકો ખરેખર નસીબવંતા છે. આપણી અન્ય કોઈ સમસ્યા નથી. બીજા બધાને એકઠા કરો અને તે સમસ્યા સર્જે તેના કરતાં વધુ જોરદાર સમસ્યા આપણે જાતે જ છીએ. આ એક વાત વિચારવાની છે. અલબત્ત,

આજે કે કાલે તેનો ઉકેલ કાઢવો પડશે - તો જ તમે જાતથી ઉપર ઊઠી શકશો. કોઈ ને કોઈ એક દિવસ આમ કરવું જ પડશે. તેમ થાય ત્યાં સુધી આપણે આપણી સમસ્યાઓનો ખ્યાલ રાખીને પોષતા રહીશું, સાચવતા રહીશું, આપણાં બંધનને કાળજીપૂર્વક નભાવતા રહીશું અને આપણી તકલીફોને સહારો દેતાં રહીશું.

ખૂબ ઊંડાણપૂર્વક વિચારો. પરમસત્યના અનુભવના પ્રદેશમાં તમે ફક્ત ઉપરછલ્લા મનનથી નહીં પહોંચી શકો. ફક્ત ઊંડાણપૂર્વકના મનનથી જ તમારી હાલની પરિસ્થિતિના સત્યની સમક્ષ તમે આવી શકશો. તમે આજના તબક્કે એક સીમિત અલગ માનવ-ચેતના, એક ‘ફલાણા-ફલાણા’ ચેતના, એક - ‘આ કે તે’ ચેતનામાં સ્થિત છો, તેથી ઊંડા ચિંતનથી જ તમારી હાલની પરિસ્થિતિનો સામનો કરી શકશો. તમારી હાલની ચેતનાનો ખરો સ્વભાવ જાણવા, ઊંડું ચિંતન, ઊંડું અને અવિરત ચિંતન જરૂરી છે.

આપણી અંતર-ચેતનાની સ્થિતિથી બરાબર વાકેફ થવા માટે જે પરિસ્થિતિ સાંપડી છે તેની સાથે પનારો પાડવા માટે અને આપણા ખરા આત્મામાં સ્થિત થવા માટે આપણી નિમ્ન સ્થિતિમાંથી ઊંચે ચઢી, તેનાથી પણ ઉપર જવા માટે આપણે દૈવી કૃપાનું આહ્વાન તેમજ પવિત્ર ગુરુદેવ જેવા પુણ્યાત્માઓના આશીર્વાદ યાચીએ છીએ.

ત્યાર બાદ જે જીવન શરૂ થાય, તે પછી જ દિવ્ય જીવન સંભવિત છે. માયા, આપણે આપણા ‘હું’ - ચૈતન્યમાં, આપણા સ્તર પર, સજ્જડપણે સ્થિત રહીને પણ આપણે આપણી ચેતનાને ઉચ્ચતર સ્તર પર લઈ ગયા છીએ તેવી બ્રાન્ત કલ્પના સર્જે છે. માટે જો આપણે સાતત્યપૂર્વક માયાની પાછળ લાગી રહીએ, ઊંડાણથી વિચારીએ, મનન કરીએ અને બુદ્ધિપૂર્વક પ્રશ્નો કરીએ

તો જ માયાનાં ખૂબ સૂક્ષ્મ કરતૂત મુશ્કેલીથી સમજવા શક્તિમાન થઈશું. તેથી જ કહ્યું છે કે તમારા અવિરત સાથી તરીકે ક્રિયાશીલ વિવેકનું આચરણ હંમેશાં આવશ્યક છે. આપણી ભક્તિને તીવ્ર, વિશ્લેષણપૂર્ણ, ટીકાપૂર્ણ દલીલનો સહારો મળે તેની ખૂબ મોટી જરૂર છે. ભક્તિ, જ્ઞાન અને વૈરાગ્ય - આ ત્રણે એકસાથે જ આગળ વધે તે જરૂરી છે.

આર્યાવર્તની એક મહાન આધ્યાત્મિક વ્યક્તિની જન્મ-સંવત્સરી આપણે ઊજવી રહ્યા છીએ. તેઓ ભક્તિ, જ્ઞાન તેમજ વૈરાગ્યનો અખૂટ ભંડાર હતા. તેમનું નામ આજે અમર બન્યું છે. શ્રીકૃષ્ણ ચૈતન્ય મહાપ્રભુ, ભક્તિની સર્વોચ્ચ ભૂમિકાની સ્થિતિવાળા, પરમ ભક્ત હતા; સાથોસાથ તેઓ ખૂબ યુસ્ત બુદ્ધિવાદી, યુક્તિવાદી અને તીક્ષ્ણ વિશ્લેષણવૃત્તિવાળી વ્યક્તિ હતા અને આ બંનેના સમન્વયને કારણે તેઓ સર્વોચ્ચ કક્ષાના વૈરાગ્ય-પરમ વૈરાગ્ય-થી વિભૂષિત હતા. તેમનું જીવનચરિત્ર વાંચવાથી તેમના વ્યક્તિત્વમાં સર્વોચ્ચ ભક્તિ, સર્વોચ્ચ જ્ઞાન અને સર્વોચ્ચ વૈરાગ્યની ત્રિવેણીનો સમન્વય જોઈ તમે દંગ થઈ જશો.

તેઓ પાંચસો વર્ષોથી અધિક સમય પહેલાં થઈ ગયા. તેઓ ગૌડિય વૈષ્ણવ સંપ્રદાયના હરે કૃષ્ણ આંદોલનના પ્રણેતા હતા અને ખરેખર મહાન આદર્શરૂપ હતા. પોતાના ન્યૂન અહં-ભાવનાં અસત્યતા અને વ્યર્થતા તેઓ પૂર્ણ રીતે સમજતા હતા. તેથી તેઓએ એક ઝાટકે, વિદ્વત્તા અને તર્કશીલતા માટેના તેમના સઘળા પ્રેમ અને અભિલાષાને ફેંકી દીધાં. તેઓ એક પ્રથમ પંક્તિના વિદ્વાન અને મુઠ્ઠી ઊંચેરા બૌદ્ધિક હતા, પરંતુ તેમની ઊંડી અંતરસૂઝ અને મહાન આધ્યાત્મિક જાગૃતિને કારણે તેઓ પોતાની અભિલાષા અને વિદ્વત્તાને બાજુએ હડસેલી શક્યા અને એક ખૂબ જ દુષ્કાર કાર્ય - અહં પર વિજય પ્રાપ્ત કરી શક્યા. તમારો અહં-ભાવ

જીતો એટલે સંસાર, પ્રપંચ, બંધન - બધું જીત્યા. તમે મુક્ત થયા કહેવાઓ.

“હું ત્યારે જ નિર્બંધ થઈશ, જ્યારે મારો ‘હું’ ટળી જશે.” આ ‘હું’ દરેકને ખૂબ વહાલો છે. દુનિયાભરમાં દરેક વ્યક્તિ માટે તે સૌથી મહત્વની વસ્તુ છે તેને કોઈ શખ્સ છોડવા નથી ઈચ્છતો. આવો ‘હું’ જ તમારા માટે ખરી સમસ્યા સર્જે છે અને બીજા બધા માટે પણ સમસ્યારૂપ બની રહે છે.

આ સમસ્યાના ઉકેલ માટે બધાં તત્ત્વજ્ઞાનો ઉદ્ભવ્યાં છે. શંકરાચાર્ય, રામાનુજાચાર્ય, મધ્વાચાર્ય, વલ્લભાચાર્ય, નિમ્બાર્કાચાર્ય વગેરે બધા મહાન આચાર્યો; ગુરુનાનક, ઝોરોસ્ટર, ઈસુ, બુદ્ધ - બધા આચાર્યો આપણને આ અલ્પ અહંને કેમ અતિક્રમિત કરવો તે શીખવવા જ મથ્યા હતા. તે ‘અહં’ તેના સાચા રૂપે જાણીને તેને ઓળખવો અતિ કઠિન છે. બધી ફિલસૂફીઓ આ ‘અહં’ને સમજી ખુલ્લો પાડી તેને દૂર કરવામાં વ્યસ્ત છે.

આ ‘અહં’ સૌની ખરી સમસ્યા છે. આ હકીકતને સ્પષ્ટ રીતે ઉપસાવવા માટે બધાં સંઘ, સંપ્રદાય, ફિલસૂફીઓ મથે છે. આ હસી કાઢવાની વાત નથી. બધાં સૂક્ષ્મ સત્યોમાંનું આ સૂક્ષ્મતમ સત્ય સમજવા માટે તમારે ખરા ફિલસૂફ, ખરા યોગી, ખરા વૈરાગી અને ખરા વિવેકી થવું જોઈશે.

ભગવાન તમારા પર કૃપા વરસાવે. ભગવાનની કૃપા જરૂરી છે. ગુરુકૃપા પણ જોઈશે અને હકીકતોનો સામનો કરવાની આપણી તૈયારી પણ તેટલી જ આવશ્યક છે. સત્ય જોતાં જ તેને પારખવાની આપણી તૈયારી જોઈએ. આ ત્રીજી જરૂરિયાત એટલી જ મહત્વની છે. તમને આ ત્રણે આવશ્યકતાઓ મળી રહો!

□ ‘સાધનામાં અંતરદર્શિ’માંથી સાભાર

શું યોગ એ માત્ર હિન્દુ ધર્મની જ ક્રિયા છે?

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

‘યોગ’ શબ્દની ઉપજ સંસ્કૃતના ‘યુજ્’ ધાતુ રૂપમાંથી થઈ છે. આ ‘યુજ્’ કે યોગનો અર્થ જોડવું એવો થાય. આપણે આપણી વ્યક્તિગત જાત સાથે જોડાઈએ. અહીં ધર્મ કે મતમતાંતર અથવા કોઈ પણ ફીરકા પરસ્તીને કોઈ પણ પ્રકારનું સ્થાન છે જ નહીં. માણસ એટલે માણસ. તેને વળી હિન્દુ, મુસલમાન, ખ્રિસ્તી, જૈન, બૌદ્ધ કે શીખના વાડાબંધી સાથે શું લાગેવળગે! મનુ એ તો એટલું જ કહ્યું કે, ‘મનુર્ભવ’. તમો મનુષ્ય થાઓ. આપણે આકૃતિ અને આવૃત્તિમાં તો માણસ દેખાઈએ છીએ, પરંતુ આપણે આપણી પ્રકૃતિ અને પ્રવૃત્તિમાં માણસ કેટલા એ એક ગંભીર પ્રશ્ન છે.

એક દિવસ મારે કોઈ એક શુભેચ્છકને ત્યાં જવાનું થયેલું. તેમણે કૂતરો પાખ્યો હતો. નામ હતું ‘નેવીલ’. જર્મન શેફર્ડ જાતિનો કૂતરો હતો. મેં કહ્યું, ‘તેને છૂટો મૂકો ને ! તેઓ કહે,’ એ તમારી ઉપર કૂદી પડશે, પરંતુ ‘નેવીલ’ મારી બાજુમાં સોફા ઉપર બેઠો. તેણે તેનું માથું મારા ખોળામાં મૂક્યું. મેં પણ તેને બહુ વાર સુધી પંપાખ્યો. હવે ભોજનનો સમય થયો. મને કહેવામાં આવ્યું, “હાથ ધોવાના છે ને?” મેં કહ્યું, “હા! કૂતરાને અડકીએ એટલે હાથ તો ધોવા જ પડે ને ? પરંતુ જો માણસને અડક્યા હોઈએ તો નહાવું પડે.” કૂતરો વફાદાર પ્રાણી છે. માણસ ભરોસા વગરનું પ્રાણી છે. આ માણસ પોતાની અંદર માણસાઈ ઊભી કરી શકે તો તે ખરા અર્થમાં માણસ. નહીં તો સાક્ષાત્ પશુ-પણ પૂંછડા વગરનો.

આ યોગ શબ્દનો અર્થ જ આપણને ખરા અર્થમાં માણસ બનાવવાનો છે.

મહર્ષિ પતંજલિ યોગદર્શનના આચાર્ય છે. તેમણે યોગશાસ્ત્રના વિવેચનમાં ક્યાંય પણ ધર્મની વાડાબંધી કરી નથી. અહીં નક્કર સજ્જનતાસભર માનવતાવાદી વાર્તા અને વિચારોને જ પ્રધાનતા આપવામાં આવેલ છે. અષ્ટાંગયોગનાં પ્રથમ બે ચરણ યમ અને નિયમ એટલે વ્યક્તિગત જીવન અને સામાજિક જીવનમાં અનુશાસન એમ કહ્યું. અહિંસા, સત્ય,

અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ; શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન માટે એક રાજમાર્ગ દોરી આપ્યો. અહીં હિંસાને સ્થાન નથી. અસત્યની સ્તુતિ નથી. ચોરી કરનારની પ્રશંસા નથી. ઈન્દ્રિય નિગ્રહનો આગ્રહ છે. સંગ્રહખોરી સામે લાલભત્તી છે. શૌચ એટલે વિચાર અને વ્યવહારશુદ્ધિ, સંતોષ એટલે હાય-વોય કર્યા વગર જીવવું તે. તપ એટલે સહનશીલ થવું. સ્વાધ્યાય એટલે આત્મ-પૃથક્કરણ અને ઈશ્વરપ્રણિધાન એટલે તમને અલ્લા, આહુરમઝદા, જીહોવા, ઝંદે અવસ્ત, વાહે ગુરુ. જિસસ, મોસસ, રામ, કૃષ્ણ, દુર્ગા, કાલી કે ગણેશ ઈશ્વરનાં જે પણ નામમાં શ્રદ્ધા કે વિશ્વાસ હોય તેમાં નિષ્ઠા રાખવી.

અહીં કોઈ ધાર્મિક રીતરિવાજનાં કુંડાળાં કરવામાં આવ્યાં નથી. હવે આસન અને પ્રાણાયામ વિષે પણ પતંજલિ સ્પષ્ટ છે. કહે છે, સ્થિર બેસતાં શીખો; પ્રાણનો વ્યય ન કરો. પ્રત્યાહાર એટલે પણ ઈન્દ્રિયોનો સંયમ. ન ખાવાનું ન ખાઓ, ન બોલવાનું ન બોલો, ન દેખવાનું ન દેખો. ધારણા અને ધ્યાન એટલે શાંતિથી બેસીને મનને એકાગ્ર કરવા માટેની વાત છે. આમાં ક્યાંય પણ હિન્દુવાદ નથી. તો પછી યોગ એ માત્ર હિન્દુ ધર્મની જ ક્રિયા છે! આ પ્રશ્ન જ અસ્થાને છે. ખરેખર તો હિન્દુ એક સમજણ છે. ધર્મ નથી. તેવું જ મુસ્લિમ, ખ્રિસ્તી, જૈન કે બૌદ્ધ, શીખ ને ધર્મ નહીં પણ વિવિધ મતમતાંતરોજ કહેવાં જોઈએ. કોઈ પણ માણસનો જન્મ થાય ત્યારે તે હિન્દુ કે મુસ્લિમ હોતો નથી. તે માત્ર માનવ બાળક જ હોય છે, તેથી ‘માનવતા’ જ એકમાત્ર તેનો ધર્મ છે. બાકી બધું તો પાછળથી લગાવવામાં આવેલાં ‘લેબલો’ છે. હિન્દુ બાળકને આપણે શિખા, સૂત્ર સાથે કે કોઈ મુસ્લિમ બાળકને સુન્નત સાથે અથવા તો ખ્રિસ્તી બાળકને ગળામાં ક્રોસ લટકાવીને જન્મેલો જોયો કે સાંભળ્યો નથી.

આમ, જ્યારે જ્યારે પણ યોગવિષયક ચર્ચા થાય ત્યારે આપણે આ યોગ શિક્ષણનો હેતુ શું છે? તે જાણવું અને સમજવું જોઈએ - કર્મયોગ, ભક્તિયોગ,

જ્ઞાનયોગ, રાજયોગ, હઠયોગ, કુંડલિની યોગ, નાદયોગ, લયયોગ આ બધા યોગના મુખ્ય પ્રકારો પ્રચલિત છે. આ બધાનાં હેતુ વ્યક્તિગત ચેતનામાંથી સમષ્ટિ ચેતનામાં પ્રવેશ કરવાનો છે. તે પ્રક્રિયા પર કોઈ પણ પ્રકારનો કોઈ પણ વ્યક્તિ કે સમાજનો પ્રતિબંધ હોઈ શકે નહીં.

આકાશ, સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા, પ્રકૃતિ શું માત્ર હિન્દુઓની જ કે હિન્દુધર્મની સંપત્તિ છે? તો યોગ કેવી રીતે હિન્દુ ધર્મનો ઈજારો હોઈ શકે! જે વ્યક્તિ સુખદ સ્વાસ્થ્ય, દીર્ઘ આયુષ્ય, શરીર ધર્મથી આગળ વધીને આંતરમનસની યાત્રાનો યાત્રી થવા માગતો હોય તે બધા જ યોગના રાજમાર્ગને અપનાવી શકે છે. આપણે ત્યાં રંભદેવ અને દધીચિના ત્યાગ અને તપશ્ચર્યાની વાતો છે તો મુસ્લિમ ધર્મમાં હજરત હસન અને હજરત હુસેને કરબલામાં કરેલી કુરબાનીઓની વાતો છે. શીખ ધર્મમાં ગુરુ ગોવિંદસિંહજીના દીકરાઓને જીવતા ચણી દીધા તો ગુરુ ગોવિંદસિંહજીએ કહ્યું; “મારા બે દીકરાની કુરબાની થઈ પણ લાખો દીકરાઓની રક્ષા થઈ છે.” આ બધી વાતો તત્ત્વચિંતન કે ફિલોસોફી નથી, યોગનાં વાસ્તવિક સ્વરૂપનું દર્શન છે.

યોગ એ તો જીવન જીવવાની કળા છે. યોગનાં આસનો અને પ્રાણાયામોની પ્રક્રિયામાં ‘યોગ’ તત્ત્વને બાંધી શકાય નહીં. ચામાચીરિયું ઊંધુ લટકે છે, તેને યોગી કહેવાય? કોઈ પાણી ઉપર ચાલી બતાવે તો માછલાં તો સમગ્ર જીવન પાણી નીચે જ જીવે છે, તો શું તે બધાં યોગી છે? જમીન નીચે દટાઈ રહેનારને જાણ હોવી જોઈએ કે દેડકાં છ મહિના જમીન નીચે દટાઈ રહે છે તો આમાંનાં કોઈ પણ જીવને આપણે યોગી કહેતા નથી.

યોગની વ્યાખ્યા તો છે: ‘યોગઃ કર્મસુ કૌશલમ્’. તમો તમારા પ્રત્યેક કર્મમાં કુશળ બનો “ સમત્વં યોગ ઉચ્યતે” જીવનમાં સંતુલન રાખો એટલે યોગ. જે બહુ ખાય કે ન ખાય, બહુ ઊંધે કે ન ઊંધે, બહુ બોલે કે ન બોલે; આમાંનું કશુંયે યોગ સાથે કંઈ પણ સંબંધ ધરાવતું નથી - જીવનની પ્રત્યેક પ્રક્રિયામાં સંતુલન હોવું જોઈએ અને ત્રીજી વ્યાખ્યા છે, “યોગશ્ચિત્ત વૃત્તિ નિરોધઃ” ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ કરો. ચિત્તની ચંચળતાનું શમન કરો. Mind Your Mind આટલું થયું એટલે યોગ.

જી ના, યોગ એ માત્ર હિન્દુ ધર્મની જ પ્રક્રિયા નથી; હજરત રાબિયા ધ્યાનમાં બેઠાં હતાં. એક હાજીએ (હજ પર જનારો) ખીસ્સામાંથી થોડી દિનાર તે ધ્યાનસ્થ રાબીયા ઉપર ફેંકી. રાબીયાએ જોયું. હાજી ફરી વાર ખિસ્સામાંથી બીજી દિનારની મુઠ્ઠી ભરે તે પૂર્વે રાબિયાએ હવામાંથી મુઠ્ઠી ભરીને દિનાર પેલા હાજી તરફ ફેંકીને કહ્યું; “તું જેબ સે નિકાલતા હૈ, મੈં ગેબ સે નિકાલતી હું”. ધ્યાનની, ત્યાગની, તપશ્ચર્યાની આ ઉચ્ચ ભૂમિકા છે. ભગવાન મહાવીરનો અહિંસા પ્રેમ, બુદ્ધની કરુણા, ઈસુનો ક્ષમાભાવ, આ બધું હિન્દુઓના આચરણમાં છે, હિન્દુઓની સંસ્કૃતિ અને સંસ્કારમાં છે; હિન્દુઓનાં શાસ્ત્રોમાં પણ છે; પરંતુ શીખ લોકોની સેવા ભાવનાને આપણે કેમ નકારી શકીએ.

દુર્ભાગ્ય આપણું છે કે આપણે આપણા સ્વાર્થને કારણે આંખો ઉપર ભેદભાવનાં પડળો ઊભાં કર્યાં છે. યોગ એટલે સેવા, પ્રેમ, ઉદારતા, પવિત્રતા ધ્યાન અને આત્મસાક્ષાત્કાર કરવાનો દિવ્ય જીવનનો રાજમાર્ગ છે. તે નિર્બંધ છે. તે નિત્ય છે, સત્ય છે, મુક્ત છે. તેને હિન્દુ ધર્મની ચાર દીવાલો વચ્ચે બાંધી ન શકાય અર્થાત્ તે માત્ર અને માત્ર હિન્દુ ધર્મની જ ક્રિયા નહીં, પરંતુ માનવ માત્રને માનવ બનીને માણસાઈના માર્ગે મુઠ્ઠી ઊંચેરો માનવી બનવાની જડીબુઢી છે.

આવશ્યકતા એટલી કે આપણે ‘યોગ’ તત્ત્વને ખરા અર્થમાં જાણીએ, સમજીએ અને દૈનિક જીવનમાં નિત્ય નિયમિત પણે તેનું આચરણ કરીએ.

જી હા, છતાં એટલી વાત તો કબૂલ કરવી જ પડશે કે યોગ ભારતના આર્ષ ઋષિમુનિઓનું વર્તમાન માનવજાતિ માટે વરદાન છે. એવરેસ્ટ, ગૌરીશંકર અને ગોમુખનાં ગ્લેશિયર સૌ ચઢી શકે તો યોગ સૌ કેમ ન કરી શકે? આપણી ગંગામાં સૌ નહાઈ શકે તો સૌ યોગ કેમ ન કરી શકે? આપણા ભારતના સૂરજનો તડકો સૌ તાપી શકે તો યોગ કેમ ન કરી શકે? અરે! ભારતની પવિત્ર ભૂમિ પર રહી શકે તો યોગ માટે વાંધો શા માટે ઊભો કરી શકે? બાકી જ્યાં જ્ઞાન છે ત્યાં પ્રકાશ છે, અજ્ઞાન છે ત્યાં અંધારું છે. પ્રકાશમાં ચાલીએ તો ચલાય, અંધારે તો ભટકાઈ જ પડાય.

ૐ શાંતિ

આત્મબળ વિષેની સૂઝ

- શ્રી સ્વામી જ્યોતિર્ભયાનંદજી

આત્મબળને સંસ્કૃતમાં 'સંકલ્પશક્તિ' કહેવાય છે. એ એક એવી સુવાસ છે કે જે પાંગરતી વ્યક્તિ જ્યારે ઉન્નત રીતે પૂર્ણ બને છે ત્યારે ચોતરફ ફેલાય છે. પ્રત્યેક આયોજન પાછળનું આત્મબળ એ પ્રેરક બળ છે. પછી તે ભૌતિક વસ્તુ સાથે સંબંધિત હોય કે આધ્યાત્મિક ઉપલબ્ધિ સાથે. જે આત્મબળ ધરાવે છે તે પોતાના નિર્ણયો ટકાવી શકે છે; જેનામાં આત્મબળનો અભાવ હોય તે વારંવાર પોતાનું ધ્યેય સિદ્ધ કરવામાં નિષ્ફળ નીવડે છે.

તમારા આત્માની પાસે અઢળક સંપત્તિ છે. તમારું મન આ સંપત્તિ આત્મા પાસેથી મેળવે છે. મન સકારાત્મક અથવા તો નિષેધાત્મક હોઈ શકે, તે શક્તિનો સદુપયોગ પણ કરી શકે અથવા દુરુપયોગ પણ કરી શકે. ભલે દરેક વ્યક્તિ પ્રચંડ આંતરિક કાર્યશક્તિ ધરાવે છે તો પણ ઘણા લોકો તેમની આંતરિક ઉપલબ્ધિઓનો સરખો લાભ ઉઠાવતા નથી.

ઘણા લોકો તેમના અજ્ઞાનને લીધે પોતાની આંતરિક કાર્યશક્તિનો દુરુપયોગ કરે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો તમે તમારા આત્મબળ દ્વારા સકારાત્મક અથવા તો નિષેધાત્મક પરિસ્થિતિનું નિર્માણ કરો છો. દાખલા તરીકે જો તમારી જાતને કષ્ટદાયક પરિસ્થિતિમાં મૂકો તો તે તમારા મનની નિષેધાત્મક શક્તિનું નિરૂપણ છે.

આથી સકારાત્મક આત્મબળને વિકસાવવું એ અગત્યનું છે. દરેક મનુષ્યએ સુખી થવા માટે, પોતાની જાતના ગૌરવ વિષે સભાનતા કેળવવા માટે અને જીવનમાં સફળ થવા માટે આ કાર્ય સિદ્ધ કરવું જ જોઈએ. તમે એ જાણવા માટે શક્તિમાન હોવા જોઈએ કે તમારા જીવનમાં જે જરૂરી હોય તે કરવા માટેની ઈચ્છાશક્તિ છે અને એ પ્રક્રિયામાં નકારાત્મક નિર્ણયો ન થાય એ માટે

તમારે સતર્ક રહેવું જોઈએ.

સાત્ત્વિક, રાજસિક અને તામસિક ઈચ્છા શક્તિ

તમારી ઈચ્છાશક્તિ માટે ત્રણ માર્ગો ખુલ્યા છે - સાત્ત્વિક, રાજસિક અને તામસિક. સાત્ત્વિક ઈચ્છાશક્તિ એ ઉન્નત શક્તિ છે અને એ તમે જ્યારે બીજાઓ પ્રત્યે સારા વિચારો અને શુભકામનાઓ દ્વારા તેમને મદદ કરો ત્યારે અથવા તો તમે જ્યારે એવી આંતરિક ઈચ્છા વિકસાવો કે 'હું જ્ઞાન મેળવવા ઈચ્છું છું; હું ઈશ્વરનો ભક્ત બનીશ', ત્યારે પ્રગટ થાય છે. જ્યારે તમારામાં સાત્ત્વિક ઈચ્છાનો વિકાસ થાય. ત્યારે તે અગમ્ય ઉપલબ્ધિઓનો તાગ મેળવવાની શરૂઆત કરે છે અને દૈવી કૃપા તેમાં વૃદ્ધિ કરવા માંડે છે. સાત્ત્વિક ઈચ્છા એ તમારી ઈચ્છાનું વિકસિત સ્વરૂપ છે અને જ્યારે તે કાર્યાન્વિત થાય ત્યારે તમારા વ્યક્તિત્વમાં નિરંકુશતા આવે છે.

રાજસિક ઈચ્છા તમારા અહંકારથી પોષાય છે. અહમ્ની ધરા પર તમને આવો વિચાર વિકસે છે, "જો મને ફલાણા આયોજનમાં સફળતા મળે તો હું વધુ સુખી થઈશ, વધુ સમૃદ્ધ થઈશ અને વધુ તવંગર થઈશ."

તામસિક ઈચ્છા તદ્દન નિર્લજ્જ છે. જ્યારે કોઈ મનુષ્ય એવો ભૂલ ભરેલો નિર્ણય લે છે કે કોઈક તેના માર્ગમાં અવરોધ કરે છે ત્યારે વખતોવખત આવી ઈચ્છા પોતાનું પોત પ્રકાશે છે. વ્યવહારુ દષ્ટિકોણથી જોઈએ તો કદાચ કોઈ વ્યક્તિ એવું તર્ક-સંગત મંતવ્ય ધરાવતી હોય કે કોઈક તેના આયોજનનું વિરોધી છે કે પછી કોઈ તેની ઈર્ષ્યા કરે છે અથવા તો કોઈક ગમે તેમ પણ તેની સાથે દુશ્મનાવટ રાખે છે. પરિણામ સ્વરૂપે તે તામસિક ઈચ્છાનું સંવર્ધન કરે છે અને એવી વ્યક્તિ પર બદલો

વાળવાની પ્રતિજ્ઞા કરે છે.

તામસિક ઈચ્છા હાનિકારક છે, કારણ કે જો તમે તેને વળગી રહો તો ધીરે ધીરે તમારી આધ્યાત્મિક જાગૃતિ નબળી પડતી જશે અને તમારું જીવન છીછરું થઈ જશે. જે નિષેધાત્મક વિચાર બીજાઓ પ્રત્યે નિર્દેશિત કરવામાં આવે તે મોકલનાર વ્યક્તિ તરફ પાછો આવે છે. હકીકતમાં તો જે નિષેધાત્મક વિચાર મોકલે છે તે મોકલનારને બેવડી અસરથી નુકસાન કરે છે.

આથી તમારા આત્મામાં રહેલી પ્રચંડ ઉપલબ્ધિઓ વિષેની સમજણ કેળવવી એ તમારા માટે અગત્યનું છે. તમારા જીવનમાં શાન્તિનો ઉત્કર્ષ સ્થાપવા એ ઉપલબ્ધિઓ કે સાધન-સંપત્તિને અખૂટ ધીરજથી મૂળમાંથી પ્રાપ્ત કરવા માટે તમારામાં શક્તિ હોવી જોઈએ. સાત્ત્વિક ઈચ્છા વડે તમારી જાતનો ઉત્કર્ષ સાધવા માટે તમે શું શું કરી શકો તેની કોઈ સીમા નથી. આકાશ એ જ સીમા છે, અથવા તો યૌગિક ભાષામાં કહીએ તો બ્રહ્મ અથવા તો ઈશ્વર એ સીમા છે.

મુશ્કેલીઓનું નિયમન કરવાની કળા

લોકોને રોજિંદા જીવનમાં સકારાત્મક અને નકારાત્મક એમ બન્ને પરિસ્થિતિનો સામનો કરવો પડે છે. સકારાત્મક સંજોગો નકારાત્મક સંજોગો કરતાં ઓછી સમસ્યાઓ સર્જે છે. નકારાત્મક સંજોગો નિરાશા, હતાશા, પરેશાની, ચિંતા વગેરે જેવા પ્રશ્નો ઊભા કરે છે. આથી શક્ય હોય ત્યાં સુધી નકારાત્મક સંજોગો ઊભા ન થાય તે માટેના પ્રયાસ કરતાં શીખવું અગત્યનું છે. જો તેને અટકાવી ન શકાય તો આવી પરિસ્થિતિને ધીરજ અને સૂઝપૂર્વક સહન કરવાની કળા શીખો, કારણ કે સહનશક્તિ કેળવવી એ જ ઈચ્છાશક્તિ દઢ કરવાનું રહસ્ય છે.

મુશ્કેલીઓની વચ્ચે રહીને પણ જો તમે તમારા ધ્યેયને વળગી રહેશો તો તમારી ઈચ્છાશક્તિનો વિકાસ

થશે. તમારે એ સમજવું જોઈએ કે જો બધી જ પરિસ્થિતિઓ તદ્દન અનુકૂળ હોય તો તમે કદી પણ ઈચ્છાશક્તિનો વિકાસ કરી શકશો નહીં. જગતના બધા જ મહાન પુરુષો પછી ભલે તેઓ ધર્મોપદેશકો હોય, વેપારીઓ હોય, રાજકીય આગેવાનો હોય કે બુદ્ધિજીવીઓ હોય - તેમનામાં તેઓના જીવનમાં ઊભી થતી વિપરીત પરિસ્થિતિઓને હલ કરવાની શક્તિ હોય છે. તેઓ અપમાન અને ઈજાઓ ધીરજથી સહન કરે છે અને બીજા લોકો તેમની ટીકા કરે તેનાથી તેઓ નૈતિક હિંમત ગુમાવતા નથી.

જિંદગીની મુશ્કેલીઓની હદને પાર કરો

ઈચ્છાશક્તિના વિકાસ માટે તમારે બીજા લોકોની સાથેના વ્યવહારમાં સતર્ક રહેતાં શીખવું આવશ્યક છે. જો તમે પૂરતા સજાગ નહીં હો તો તમારું વ્યક્તિત્વ એવું ઘડાશે કે તમે ઘડી ઘડીમાં અસ્વસ્થ થઈ જશો. આ જગતમાં બનતી એવી ઘણી બીનાઓ છે, જે નિરર્થક હોય છે. જો તમે આવી ભુલ્લક વસ્તુઓના વિચારોમાં મગ્ન રહેશો તો જ્યારે ખરેખર મોટી સમસ્યાઓ - જે સમસ્યાઓ ખરેખર તમને અસર કરતી હોય - ઊભી થશે, ત્યારે તમારું મન-ઉપલક દૃષ્ટિએ શોકમગ્ન બની જશે. આમ થવાનું કારણ એ છે કે તમે તમારી નજીવી સમસ્યાઓને મહત્ત્વ આપો છો, તે તમારી શક્તિને ક્ષીણ કરી નાખે છે - જે શક્તિથી તમે વધુ મોટા પ્રશ્નોના નિરાકરણને પહોંચી વળી શક્યા હોત.

વળી, જો તમે તમારા મનનું વિશ્લેષણ કરો અને ચિંતનશીલ બનો તો તમને જણાશે કે ઘણી વખત લોકો પોતે જ પોતાની મુશ્કેલીઓ સર્જે છે. તેઓ પોતાની જાતને એવી પરિસ્થિતિમાં મૂકવા માટે ટેવાઈ જાય છે કે તેમાં તેમના જ્ઞાનતંતુઓ બુઝા થઈ જાય છે.

(અનુસંધાન ૨૧મા પાને)



Adult or a child? An eighteen-year-old performs pranayama



Perfect balance: Boy on top is in Mayurasana while the boy beneath sits still in Janushirasana (head-to-knee pose)



Against all odds: A physically challenged boy in lotus pose

YOGA
BENEFITS

- Regulates hunger** and helps fight food cravings
- Improves digestion**
- Improves bone health**, helps fight osteoporosis
- Builds Muscle strength**, improves flexibility
- Keeps Spine supple**
- Is known to ease lower back pain**
- Prevents cartilage and joint breakdown**
- Improves blood circulation**
- Increases the drainage of lymph** and boosts immunity
- Regulates blood pressure**
- Lowers blood sugar**
- Also lowers LDL ("bad") cholesterol and boosts HDL ("good") cholesterol**

Has been shown

CITY PROMOTES WELL-BEING THROUGH



Yoga

Yoga is known the world over for its curative & preventive powers especially in reference to amelioration of disorders and diseases arising out of modern lifestyle

All smiles: Mayor Meenakshiben Patel on Vajrasana

યોગદિને શિવાનંદ આશ્રમમાં યોજાયેલ યોગવર્ગોના અને આશ્રમના યોગશિક્ષકોના

to improve various measures of lung function
Eases ulcers, irritable bowel syndrome, constipation
Keeps viruses and infections away
Improves postures and invigorates spinal chord

T

he record-setting International Day of Yoga on Sunday drew masses in the city to various venues in synchrony with celebrations across the country. Yoga is known the world over for its amazing curative & preventive powers especially in context of amelioration of disorders and diseases arising out of modern fast-paced lifestyle.
 DNA photographers went about the city capturing poignant moments of people's participation in the event. The kaleidoscope of the event brought out the enthusiasm of physically-impaired kids indulging in asanas, senior citizens demonstrating perfect postures and yoga-trained youths demonstrating implausible flexibility.
 Children, approximately 50, from Aung Myaw Thazan had come to Sriwanda Ashram to do yoga. Some of the students had major physical

disabilities but they still performed the asanas under the guidance of volunteer teachers from the Sriwanda Ashram. "I had a lot of fun performing yoga with school friends. It has also left me with an air of freshness and rejuvenation," said Lahri Kishan, of class VII whose both hands are missing.
 Similarly, around 45 individuals from all walks of life had come together to participate in the 'yoga meet' at the CEPT university. Although, it was open for all to attend, the participants comprised university teachers, students, and also their office staff. "I feel that this was a good initiative and it is a great way to bond with others as well. We got a breath of fresh air and we got to take good care of our health as well," said Anu Sitaraya, a teacher at CEPT University.



Grace of a peacock: Mayurasana shows control on tummy muscles



Students of Chaitanya school
 Yoga at Global Hospital



Beyond confines of religion: In the expanse of yoga



Yoga at Gujarat Technical University



Beyond the realms of physicality: Mentally and physically challenged kids perform pranayam



Rubber ball like flexibility on display



Bend it as in Chakrasan



A foreigner meditates in lotus pose at Cept



Some spine: Girls display perfect arch

The story of Patanjali

The Yoga Sutras of Patanjali are considered to be the first systematic presentation of yoga and comprise the aphorisms, or factual statements expressing principle, wisdom or truth. Based on this style of writing, scholars conjecture he lived around 250 BC.

According to mythology, shortly before Patanjali was born, Vishnu was seated on his serpent, Adisesa. Vishnu was so captivated by the dance of Lord Shiva that he started to vibrate to its rhythm. The vibration made him heavier and heavier, causing Adisesa to nearly collapse. When the dance was over the weight was lifted. Adisesa, impressed with the enchanting dance, expressed to Vishnu that he wanted to learn it. Vishnu predicted that Lord Shiva would bless him for his understanding and devotion to the dance. Adisesa began thinking about who his mother would be. Just then, Gonika, a devoted yogini, was praying for a worthy son to whom she would pass along her knowledge and understanding of yoga. Adisesa then fell from heaven in the form of a little snake into the upturned palms of Gonika. This is the literal translation of the name Patanjali - Pat (to fall) + anjali (palms joined together). And as legend has it, he was destined to perpetuate the teachings of yoga on earth.

કુલ આઠ ફોટાને (નિશાની ● વાળા) એક જ વર્તમાનપત્રમાં પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યા.



अहमदाबाद में 1. पूर.जी. हाइवे के निकट बरसाना, 2. शिवानंद आश्रम में योगाभ्यास करते लोग।

18/JUNE/2015. 'RAJASTHAN' - ANR

किसी धर्म से नहीं बंधा योग

पारसी युवती बनी योग शिक्षिका

अहमदाबाद @ पत्रिका

योग का कोई धर्म नहीं होता। यह पूरी तरह धर्म से परे है। यह बात पारसी युवती फ्रेयान अंकलेसरिया ने कही जो योग शिक्षिका का प्रशिक्षण ले चुकी है।

योग को लेकर उन्होंने काफी कुछ सुन रखा था। इसलिए दो वर्ष पहले उन्होंने योग सीखने की सोची। लेकिन पढ़ाई के कारण यह संभव नहीं हो सका। लेकिन छह महीने पहले उन्होंने शहर के शिवानंद आश्रम में योग सीखना आरंभ किया और इस दौरान समर्पित होकर योग शिक्षक का प्रशिक्षण लिया।

सेप्ट से ऑक्टोबर में स्नातक कर चुकी फ्रेयान के अनुसार पारसी समाज में लोग योग की प्रैक्टिस नहीं करते हैं लेकिन उनकी माता पिछले 12 वर्षों से योग का अभ्यास कर रही हैं। पिता ने भी कभी योग सीखने के लिए मना नहीं किया। पतंजलि योग सूत्र व भगवद्गीता का अध्ययन कर चुकी फ्रेयान ने कहा कि योग एक अर्थपूर्ण जीवन जीने में मदद करता है।

कुछ मुस्लिम संगठनों के योग के खिलाफ आवाज उठाने को वे सही



फ्लसीटी के ग्रुप मुख्यालय योग करते कैडेट।

नहीं मानती हैं। वे कहती हैं कि योग को लेकर खुले दिमाग से सोचने की जरूरत है। किसी भी धर्म में योग को लेकर कुछ भी गलत नहीं कहा गया है। सूर्य नमस्कार पर विरोध को वे जायज नहीं बताती हैं। वे कहती हैं कि सूर्य तो सांख्यिक है वह सभी को प्रकाश देता है। पूरी तरह शाकाहार को अपनाने वाली फ्रेयान कहती हैं कि वे ऑक्टोबर के पेशे को अपनाते हुए योग को आम लोगों व समाज तक पहुंचाना चाहती हैं। योग सिर्फ कुछ आसन या प्राणायाम ही नहीं बल्कि जीवन जीने की एक कला है।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर 21 जून को अहमदाबाद पारसी पंचायत की ओर से समुदाय के लोगों को योग के लिए कार्यक्रम रखा गया है। इसमें फ्रेयान इन लोगों को विशेषकर बच्चों को योग सिखाएंगी। उन्होंने कहा कि इस दिवस को सिर्फ इसी दिन नहीं मनाकर वर्ष के सभी दिन योग करना

चाहिए।
योगासन का चार दिवसीय प्रशिक्षण सत्र शुरू

अहमदाबाद @ पत्रिका... यहां वस्त्रापुर तालाब के निकट स्थित कल्याण पुष्टि हवेली मंदिर में पतंजलि योग पीठ हरिद्वार के बैनर तले योग प्राणायाम प्रशिक्षण केंद्र पर आसन और प्राणायाम का चार दिवसीय प्रशिक्षण सत्र बुधवार को शुरू हुआ।

प्रशिक्षण केंद्र की स्थापना के पांच वर्ष आगामी 21 जून को पूरे होने के उपलक्ष्य में व आगामी 21 जून को विश्व योग दिवस के मद्देनजर पतंजलि योग पीठ हरिद्वार के राज्य प्रभारी शीशपाल राजपुत ने प्रशिक्षण सत्र का उद्घाटन किया।

संचालित कर रहे पतंजलि योग समिति अहमदाबाद पश्चिम विभाग के पूर्वअध्यक्ष आत्म प्रकाश विश्व योग दिवस पर किए जाने वाले आसन और प्राणायाम का प्रशिक्षण सत्र आगामी 20 जून तक प्रतिदिन सुबह 5.45 से 6.45 बजे तक संचालित करेंगे। वे वस्त्रापुर स्थित आर.जे. टिबरोवाल कॉमर्स कालेज के अध्यापकों एवं विद्यार्थियों को भी प्राचार्य के आग्रह पर गुरुवार सुबह 7 से 8 बजे तक आसन व प्राणायाम का प्रशिक्षण देंगे।

45 हजार एनसीसी कैडेट करेंगे योग

अहमदाबाद @ पत्रिका... अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को लेकर 21 जून को राज्य में करीब 45 हजार एनसीसी कैडेट योग करेंगे। एनसीसी कैडेट राज्य के 58 विभिन्न स्थलों पर योग करेंगे। यह कार्यक्रम एनसीसी गुजरात निदेशालय की ओर से किया जा रहा है। इस कार्यक्रम के लिम्का बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स में शामिल करने की योजना है। इसके लिए इन कैडेटों को योग का 30 घंटे का प्रशिक्षण दिया जा रहा है। योग दिवस समारोह के लिए...

Shivanand Ashram plans special session for disabled

Times News Network

Ahmedabad: Shivanand Ashram, which is known for promoting yoga in the city, will participate in the International Yoga Day with the underprivileged and the physically-challenged persons. Arun Oza, coordinator at the Ashram, said that according to the instructions of Swami Adhyatmanandaji Maharaj, Tratak Dhyani Yog will be held on Sunday. He said that a special session for handicapped persons will be held later where the participants will be informed about the benefits of yoga.

He further said that in the evening, another camp will be held for 500-odd

Soldiers to perform yoga

Approximately 2000 Indian army men will participate in the Yoga Day celebration which will be held at the Rawley Stadium, inside Army Cantonment, Shahibaug from 6.50 am to 7.35 am on June 21.

underprivileged people and they will be taught about asanas which are helpful for them.

He said that in order to motivate underprivileged and physically handicapped people, the Ashram had sent its instructors to various non-government organizations in the city.

शिवानंद आश्रममां योगना विशेष तालीमवर्गों

अहमदाबाद | शिवानंद आश्रम जाते 21 जूनने विश्व योग दिवस निमित्ते अंध अने शारीरिक रीते विकलांग लोकोंने योगनी विशेष तालीम सवादे 7थी 8.30 दरमियानमां करवामां आवाशे. सामूहिक योग सवादे 5-15थी 6-45 दरमियानमां आवाशे, तेमां सविशेष ट्राटक योगनी तालीम अपाशे. तेमां प्रज्वलित ज्योत सामे आंण केन्द्रित करवा शीशवादाशे. आर्थिक रीते नजणण वर्गणा लोको माटे सविशेष योग सांषे 5-30थी 7 सुधीमां आवाशे.

(૧૬મા પાનાથી ચાલુ)
ચિંતા કરવાની ટેવમાંથી છુટકારો

તમારા વ્યક્તિત્વ પર એવું અનુશાસન કેળવો કે ચિંતા કર્યા કરવાની ટેવમાં વધારો ન થાય. તમને જણાશે કે આ ટેવ જ્યારે તમારા મનને સતાવે ત્યારે જે પરિસ્થિતિમાં (ખરેખર) હો તેનો વિચાર કર્યા વગર તમે ચિંતામાં પડી જશો. તમને એવો વિચાર પણ આવે કે જો તમે પૈસાદાર હોત તો તમને કોઈ પણ વસ્તુની ચિંતા રહેત નહીં અને જ્યારે એક દિવસ તમે ખરેખર પૈસાદાર બનો ત્યારે તમને જણાશે કે લક્ષ્યના વધવા સાથે તમારી ચિંતાઓ પણ અનેકગણી વધી ગઈ છે.

તમારી પોતાની તાત્વિક દષ્ટિ સિવાય જગતની કોઈ ચીજ તમારી ચિંતાઓનો ઉપાય કરી શકે નહીં. એવી દષ્ટિ વિકસાવો કે દિવ્ય હાથો વડે તમારી રક્ષા થઈ રહી છે.

જો તમારી ચિંતાગ્રસ્ત રહેવાની, નકારાત્મક કલ્પનાઓ કરવાની, ભય અને સુરુચિપૂર્ણ રીતથી આંદોલન કરવાની ટેવો છોડવાની પ્રક્રિયા ચાલુ રહે તો તમારામાં ઈચ્છાશક્તિનો વિકાસ થવો શરૂ થશે. આમ થવાથી તમારું વ્યક્તિત્વ વિનમ્ર બનશે, કારણ કે તમે જોઈ શકશો કે જે કંઈ વિચાર તમારા મનમાં પ્રવેશે તે અશક્ય નથી, એ એવી ચીજ છે કે જેને તમે મૂર્ત સ્વરૂપ આપી શકો છો.

આ ઉપરાંત જેમ જેમ તમારામાં 'સત્ત્વ'નો વિકાસ થાય તેમ જે કંઈ વિચારો તમારા મનમાં આવે તેને તમારા અહમ્મું નહીં પણ દૈવી ઈચ્છાનું માર્ગદર્શન મળે છે. તેથી તમારા હૃદયમાં કંઈ શંકા રહેતી નથી. જ્યારે કોઈ સંતો અથવા જ્ઞાની પુરુષો કંઈ આયોજન હાથ ધરે ત્યારે તેઓ તદ્દન તાણમુક્ત હોય છે, કારણ કે તેઓ જાણે છે કે આયોજનને દોરવણી કરનાર અને એ આયોજનને સફળતા તરફ દોરી જનાર દિવ્ય આત્મા છે - અને દિવ્ય

આત્માને કોઈ સમસ્યા નડતી નથી, તો પછી તેઓ શા માટે કંઈ ચિંતા કરે?

જાતને ઈશ્વરાભિમુખ કરવી

તમારે કુલ્લક ચીજો માટે નહીં પરંતુ તમારી જાતને ઈશ્વર તરફ વાળવા માટેની ઈચ્છાશક્તિ વિકસાવવી જોઈએ. જેટલા અંશે તમે આ કરી શકો તે પ્રમાણે તમે તમારી અંદર પ્રચંડ ઈચ્છાશક્તિ શોધી શકશો. તમારું મન એક શક્તિનો ભંડાર બને છે અને તમારા સદ્વિચારો અગણિત લોકોની ઉન્નતિ કરે છે. તમને ભાન થાય છે કે તમે કોઈ સીમિત વ્યક્તિ નથી કેમ કે તમે તમારી ભીતરમાં સર્વવ્યાપકતા શોધી કાઢી છે. ઈચ્છાશક્તિના વિકાસનું એ લક્ષ્ય છે.

તમારા વ્યક્તિત્વ પર અનુશાસન કેળવો

જે મનુષ્યને પોતાના વ્યક્તિત્વના વિકાસમાં રસ હોય તેણે પોતાની શક્તિ પ્રમાણે અને તેના જીવનના સંજોગો અનુસાર અનુશાસનનો ઈલાજ અપનાવવો જોઈએ. અનુશાસન ઘણા પ્રકારનાં છે, જેમ કે સવારે વહેલાં ઊઠી જવું, તમારી દિનચર્યાનું નક્કી સમયપત્રક મુજબ આયોજન કરવું, ઉપવાસ કરવો, અથવા નિર્ધારિત સમય પૂરતો અમુક ખોરાક કે પીણું લેવું નહીં. આ બધા ઉપાયો એવા છે કે જે તમારી ઈચ્છાને મજબૂત કરે છે.

પરંતુ અનુશાસન પૂરતા જ આવા ઉપાયોથી આનો અંત આવી જવો નહીં જોઈએ. તમારે આટલાથી છુટકારાનો દમ ન લેવો જોઈએ, કારણ કે આવા અનુશાસનના પ્રકારો સીમિત છે. અનુશાસનની પાછળ એ ભાવના રહેલી છે કે પ્રત્યેક પરિસ્થિતિનો સામર્થ્યપૂર્વક ઉપયોગ કરી શકે એવા ઉન્નત મનનો વિકાસ કરવો.

અનુશાસનની પ્રક્રિયા અપનાવતી વખતે મનુષ્યે સમજવું આવશ્યક છે કે અમુક ખાસ પ્રકારના

આત્મસંયમ માટેની યોગ્યતાનો આધાર ઘણી વસ્તુઓ પર અવલંબે છે; (જેમ કે) સમય, સ્થળ, તમે જેમની સાથે સંબંધો કેળવો એ (લોકો), જીવનમાં તમારું સ્તર, તમારી આધ્યાત્મિક ઉત્કાન્તિની કક્ષા વગેરે. જેમ જેમ તમે ઉન્નતિ સાધો તેમ તેમ જે અનુશાસન અપનાવશો તે ઉત્કાન્તિ માટેની આ પહેલાંની નિમ્ન કક્ષાએ તમને અર્થસભર જણાતું હોય તેવાં અનુશાસન કરતાં ભિન્ન હશે.

આ ઉપરાંત તમારી જાતને અનુશાસિત કરતી વખતે તમારે એ માટે હંમેશાં જાગૃત રહેવું જોઈએ તથા કાળજી રાખવી જોઈએ કે જે તમને નુકસાનકર્તા હોય તેવી કોઈ ક્રિયા હાથ પર લેવી નહીં. ઉદાહરણ તરીકે ધારો કે તમે પ્રોટિનયુક્ત ખોરાક એક અઠવાડિયાં સુધી ન લેવાનું નક્કી કર્યું - શાકાહારી કે બિનશાકાહારી, બન્ને પ્રકારના અને માત્ર ફળાહાર પર રહ્યા. સપ્તાહના અંતે તમે એમ કહેશો, “મને લાગે છે કે મારામાં ઘણું જ આત્મબળ વધી ગયું છે - કલ્પના કરો, કે જો હું આવી ખોરાક એક મહિના માટે કે પછી એક-બે વર્ષ માટે ન લઉં તો મારું આત્મબળ કેવું હશે !” આવી વિચારસરણી તમારા માટે નુકસાનપ્રદ છે, કેમ કે ખોરાક વિષેની ટેવો કંઈ સામાન્ય ગણિતશાસ્ત્ર સાથે નિસબત ધરાવતી નથી. જો તમે આરોગ્યના નિયમોની ઉપેક્ષા કરો તો તમે કદાચ ભયંકર માંદગીમાં સપડાઈ જશો.

તમારે એ પણ સમજી લેવું જોઈએ કે ઈચ્છાશક્તિ વિષેના સામાન્ય મૂલ્યાંકનમાં અમૂક ત્રુટિઓ રહેલી છે. દાખલા તરીકે, તમે એવી જાહેરાત કરશો, “આજથી શરૂ કરીને એક અઠવાડિયા સુધી હું ખાંડ લેવાનું છોડી દઈશ.” ત્યાર બાદ તમે એક-એક દિવસ આંગળીના વેઢે ગણવાનું અને કેલેન્ડરનાં એક-એક પાનાં ફાડવાનું શરૂ કરશો. છદ્ધા દિવસની સાંજે તમે કહેશો, “આખરે એક અઠવાડિયું લગભગ પૂરું થઈ ગયું. આવતી કાલે હું પતાસા ને મીઠાઈ લઈ શકીશ.” એ

અઠવાડિયા દરમ્યાન તમે મીઠાઈ ખાવાના આનંદની કલ્પનામાં ભૂતની માફક વળગી રહ્યા અને બીજી કોઈ જરૂરી વસ્તુ માટે ઘણું અલ્પ વિચારી શક્યા. આમ, ભલે ખાંડ પ્રત્યેની અનાસક્તિ તમને અવશ્ય થોડી ઈચ્છાશક્તિ પ્રદાન કરી શકે, પરંતુ મીઠાઈનો આનંદ માણવાની તમારી આંતરિક કલ્પના તમારી ઈચ્છાશક્તિને કમજોર કરી નાખશે અને તેના પરિણામે તમે આવા નિયંત્રણનું એક અઠવાડિયું પૂરું કર્યા પછી બહુ ઓછું પામી શકશો.

તમારી જરૂરિયાતો મુજબ વધુ હળવું અનુશાસન પણ અપનાવી શકાય, પરંતુ આવી પ્રક્રિયાઓ તમારા જીવનનો મહત્તમ હિસ્સો ન બની જવી જોઈએ. આના બદલે તમે તમારા જીવનની પ્રત્યેક પરિસ્થિતિનો લાભ મેળવી શકો એવું અનુશાસન શી રીતે વિકસાવી શકો તે માટેની વિશાળ સમજદારી કેળવો - તમારી જાતને મુશ્કેલીઓની વચ્ચે કંઈ રીતે સ્થિર રાખવી અને તમારા લક્ષ્યને ધૈર્યપૂર્વક કંઈ રીતે અનુસરવું તેની સમજદારી કેળવો.

ધ્યાન, પ્રાર્થના, મંત્ર-જાપ, સત્સંગ, દિન-પ્રતિદિન તમારા જીવનને સમતોલ બનાવવું, મહાપુરુષોના જીવન વિષેનું વાંચન અને તેમના આદર્શોનું અનુસરણ કરવું - આ બધું તમારી નબળાઈ, માનસિક દુર્બળતા અને માનસિક શક્તિના બિનજરૂરી દુર્વ્યયને ખંખેરી નાખવામાં મદદરૂપ થશે, અને ઈચ્છાશક્તિના વિકાસ માટેના આકર્ષક આયોજનની સફળતા માટે પ્રેરક બનશે. જેમ તમારા સંકલ્પનો વિકાસ થશે તેમ તમે એટલા કાર્યદક્ષ રીતે વિકસિત થશો કે ઈશ્વર સાથે એકરૂપ બનશો. ઈશ્વરની ઈચ્છા એ તમારી ઈચ્છા બનશે. આ સ્થિતિમાં અત્યંત આનંદ અને સ્વાતંત્ર્ય રહેલું છે.

□ ‘સકારાત્મક વિચારશૈલી’માંથી સાભાર

આનંદ કુટીરનો સાદ

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

સદાચારી બનો

તમારે સદાચારના નિયમો પાળવા જોઈએ. આ નિયમો તમારી ઉન્નતિ માટે તથા આધ્યાત્મિક પ્રગતિ માટે આપવામાં આવેલા હોય છે. ધર્મને વળગી રહેવું મુશ્કેલ છે તેમાં શંકા નથી. ઉપહાસ અને ત્રાસનો સામનો કરવો જ જોઈએ. તેથી ધૈર્ય, નમ્રતાનો જુસ્સો, શાંતિમય સહનશક્તિ અને ક્ષમાશીલતાનું ઘણું મહત્ત્વ છે. સદાચારને કોઈ પણ રીતે વળગી રહો. તેની ખાતર ખોટા

દોષારોપણને પણ સહન કરો. બુરાઈનો બદલો ભલાઈથી આપો.

તમારા ચારિત્ર્યનું ઘડતર કરો. ઉત્થાન પામો. ઉત્કાંતિ કરો. હંમેશાં તમારી સમક્ષ આદર્શ રાખો. સચ્ચારિત્ર્યને ચીટકી રહો. તેનો અભ્યાસ કરો, તમે જલદીથી આત્યંતિક આનંદ પ્રાપ્ત કરશો.

અહિંસા એ વીરનો ગુણ છે

જો તમારે અહિંસાનો અભ્યાસ કરવો હોય તો અપમાન, ઠપકો, ટીકા અને હુમલો-એ બધાંને સહન કરવાં પડશે. તીવ્ર ઉશ્કેરણી થાય તો પણ કોઈના આપણી પ્રત્યે કરેલા અપકૃત્યનો બદલો ન લેવો. કોઈની પણ વિરુદ્ધ બૂરા વિચારો સેવવા નહીં. તમારે ક્રોધ ન કરવો જોઈએ તેમ જ કોઈને શાપ ન દેવો જોઈએ. સત્યને ખાતર જીવન પણ હસતાં હસતાં સમર્પિત કરી દેવું જોઈએ. અંતિમ સત્ય માત્ર અહિંસાના પાલનથી જ સિદ્ધ થઈ શકે છે.

વીરતાની પરાકાષા અહિંસા છે. નિર્ભયતા વિના અહિંસા શક્ય નથી. જે મૃત્યુથી ડરતો હોય અથવા સામનો કરવાની તથા સહન કરવાની શક્તિ ન ધરાવતો હોય તે અહિંસાનું પાલન કરી શકતો નથી. અહિંસા વીરની ઢાલ છે, નિર્ભયની નહીં. અહિંસા બળવાન માણસનો ગુણ છે. કોઈ માણસ તમને લાકડીથી મારે તો પણ તમને ત્રાસ આપનાર પ્રત્યે નિર્દય ભાવના ન થવી

જોઈએ તેમ જ વેરની વસૂલાત કરવાનો વિચાર પણ ન આવવો જોઈએ. ક્ષમાની પૂર્ણતા અહિંસા દ્વારા થાય છે.

પુરાતનકાળના મહાન ઋષિઓનાં કર્મોને યાદ કરો. ‘ગીત-ગોવિંદ’ના રચયિતા જયદેવે તેના હાથ કાપી નાખનારા દુશ્મનોને ઘણી કીમતી ભેટો આપી હતી તથા નિષ્ઠાપૂર્વકની પ્રાર્થનાઓ કરીને તેમને મુક્તિ અપાવી હતી. તેણે પ્રાર્થના કરી હતી કે, ‘હે ભગવાન ! તમે રાવણ અને કંસ જેવા તમારા દુશ્મનોને પણ મુક્તિ આપી હતી તો તમે મારા દુશ્મનોને પણ કેમ મુક્તિ ન આપી શકો?’ કેવું વિશાળ હૃદય !

પવહારી બાબા વાસણો ભરેલો કોથળો લઈને ચોરની પાછળ ગયા અને કહ્યું, ‘હે નારાયણ ! મને ખબર ન હતી કે તમે મારી ઝૂંપડીએ આવ્યા હતા. હું પ્રાર્થના કરું છું કે આ વસ્તુઓ સ્વીકારો.’ ચોરને આશ્ચર્ય થયું. તેણે તે જ ક્ષણે તેની ખોટી ટેવ છોડી દીધી અને બાબાનો શિષ્ય બની ગયો.

□ ‘યોગના પાઠ’ માંથી સાભાર

ચિદાનંદ દર્શન

(પૂજ્ય ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના આગામી જન્મશતાબ્દી પર્વ નિમિત્તે તેમનાં પુણ્ય સંસ્મરણો સંકલન કરીને પ્રસ્તુત કરતાં આનંદ થાય છે. - સંપાદક)

જીવમાં શિવ

ડૉક્ટર અધ્વર્યુ સાહેબ ૧૯૫૨થી દર્ષકેશ જતા. તે દિવસોમાં આશ્રમ નાનો હતો. અંતેવાસીઓ પણ ઓછા હતા. આવતાં-જતાં તમામ યાત્રીઓ ગંગાપાર સ્વર્ગાશ્રમની પાછળ હિમાલયની ઉપત્યકા (નીચાણની જમીન)માં મણિકૂટ પર્વતોની કંદરામાં નીલકંઠ મહાદેવનાં દર્શને અચૂક જતા. અત્યારે તો છેક ત્યાં સુધી ૪૦ કિ.મી. લાંબો મોટરમાર્ગ થઈ ગયો છે. જૂનો માર્ગ પહાડો વચ્ચે સાત કિલોમીટર લાંબો પગવાળા રસ્તો છે.

પૂજ્ય બાપુજી (ડૉ. અધ્વર્યુ)ની મંડળી ધીમે ધીમે મંથરગતિએ ચારેક કલાકે નીલકંઠ પહોંચી હશે.

નીલકંઠનો માર્ગ પહાડી, વાંકોચૂકો અને ઝાડી-ઝાંખર તથા કાંટાળો હતો. હવે કંઈક સુધર્યું છે. માર્ગે ચાપાણી અને બિસ્કિટ-ભજિયાના ઢાબાં પણ થયાં છે. ઉપર ખુલ્લું નીલું આસમાની આકાશ, ચોપાસ ગીચ જંગલ, રીંછ, હાથી, અજગર અને વાંદરાઓનો પાર નહીં. ક્યારેક જંગલી ચિત્તાઓ પણ આકસ્મિક આક્રમણ કરી બેસે, પરંતુ નીલકંઠમાં પહોંચ્યા પછી પહાડમાંથી પડતા ઠંડા શીતળ જળનું સ્નાન ખૂબ જ પરિશ્રમ અને થાક દૂર કરનારું આહ્લાદક હોય છે.

ડૉ. અધ્વર્યુજીની મંડળીએ ત્યાં સ્નાન-ધ્યાન કરીને રસોઈ તૈયાર કરી. એક થાળી મહાદેવ અને બીજી મંદિરના મહંત માટે તૈયાર કરી. સ્વામી ચિદાનંદજી પણ સાથે આવેલા. તેમણે એક પતરાવળી તૈયાર કરાવડાવી. પછી બાપુજી પાસેથી એકસોની એક નોટ લઈને-

ભોજનની પતરાવળી લઈને એક ઝાડ નીચે એક ભાઈ એક પગે ઊભા હતા તેને જઈને આપી. તેને દંડવત્ પ્રણામ કર્યા. પતરાવળીને છેડે દબાવીને દક્ષિણા પણ મૂકી. તેની પ્રદક્ષિણા કરી પછી ચૂપચાપ બધાંની સાથે આવીને બેસીને જમ્યા.

પાછળથી તેમણે ઘટસ્ફોટ કર્યો. એક પગ ઉપર ઊભેલો માણસ હરિજન છે. વહેલી સવારે બ્રાહ્મમુહૂર્તે ઊઠીને નીલકંઠનું આખું પ્રાંગણ વાળીઝૂડીને સાફ કરે છે, પછી ઝરણામાં સ્નાન કરીને એક પગ ઉપર ઊભા રહીને 'ૐ નમઃ શિવાય' પંચાક્ષરી મંત્રનો જાપ કરે છે.

કાશીમાં શંકરાચાર્યજીનો રસ્તો એક હરિજને ચાંડાળરૂપે આવીને રોક્યો હતો. વેદાંત વિચાર કરતો તે જીવ ચાંડાળ હોઈ જ ન શકે. તે જીવમાં શિવ છે એવું સમજતાં આદિ શંકરાચાર્યજીએ તેને દંડવત્ પ્રણામ કરતાં તેણે પોતાના સાચા 'વિશ્વનાથ' રૂપનાં દર્શન આપ્યાં હતાં.

'જાતિ મત પૂછો, મત બોલો, મત સોચો'નો ઢોલ વગાડનાર સરકારી તંત્રના હૃદયમાં ક્યારેક કોઈક ખૂણે પણ આ દિવ્ય ચેતનાની સરવાણી ફૂટે તો વિશ્વપ્રેમ, સેવા, સદ્ભાવ, સન્માન, પરસ્પર-સમજણ વગેરે ઉપજી શકે છે. જગતમાં કંઈ પણ અસંભવ નથી, કારણ અસંભવમાં પણ સંભવ છે જ. જીવમાં શિવનાં દર્શન થશે જ.

□ 'અમૃતધારા'માંથી સાભાર

ગુરુદેવની મહાસમાધિ

- શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

તા. ૧૪ જુલાઈ ૧૯૬૩ સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી મહારાજનો મહાસમાધિ દિવસ.

ગુરુદેવનું પ્રાકટ્ય તા. ૮ સપ્ટેમ્બર, ૧૮૮૭ના રોજ દક્ષિણ ભારતના તામિલનાડુ રાજ્યના તિરુનેલવેલી નજીક પટ્ટામડાઈ ગામમાં થયું હતું. નાનપણથી જ સેવા, પ્રેમ, દાન, પવિત્રતા, પરોપકાર અને નિઃસ્વાર્થ ભાવનાના ગુણોથી સભર હતા. સાથેસાથે ખૂબ જ હોશિયાર, આજ્ઞાંકિત અને હોનહાર વિદ્યાર્થી હતા. માનવજાતનાં દુઃખોને હું નજીકથી જાણી શકું અને સૌને મદદરૂપ થઈ શકું એવી ઈચ્છાથી તેમણે મેડિકલ લાઈન લીધી, ડોક્ટર બન્યા. તેઓ મલેશિયામાં પ્રેક્ટિસ કરતા હતા. ડોક્ટરને જ્યાં ને ત્યાં દુઃખ અને ઉપાધિનાં દર્શન થવા લાગ્યાં. કેટલાક શરીરથી દુઃખી હતા તો કેટલાક મનથી દુઃખી હતા. કેટલાક ગરીબ માણસો પેટે પાટા બાંધીને જીવન પસાર કરતા હતા તો કેટલાક બધું હોવા છતાં ખાઈ શકતા નહોતા. કેટલાક માણસો મરવા વાંકે જીવી રહ્યા હતા અને જીવન કરતાં મૃત્યુને વધારે સારું માનતા હતા તો કેટલાક મોતના નામથી ધ્રુજી જતા હતા. આ બધું જોઈને ડોક્ટરનું હૃદય રડી ઊઠ્યું. આનું કાયમી સમાધાન શું? અને એમની જીવનદિશા બદલાઈ. તેમને જ્ઞાની પુરુષોએ બતાવેલા માર્ગે આગળ વધીને અમરતાના સામ્રાજ્યમાં પહોંચવાની પ્રબળ ઈચ્છા થઈ. પૂર્ણ આનંદ, નિર્ભેળ સુખ અને શાશ્વત શાંતિની અભિલાષા સેવતા ડોક્ટર મલેશિયાની ધીકતી પ્રેક્ટિસ છોડી ભારત આવ્યા. પરિવ્રાજકયોગ અપનાવ્યો. દર્ષીકેશ પહોંચ્યા.

૧ જૂન, ૧૯૨૪ના રોજ પ.પૂ શ્રીમત્ સ્વામી શ્રી વિશ્વાનંદ સરસ્વતી મહારાજ પાસેથી સંન્યાસ દીક્ષા પ્રહણ કરી સ્વામી શિવાનંદ સરસ્વતી નામ ધારણ કર્યું. બાર વર્ષની સખત તપશ્ચર્યા પછી પ્રત્નનાં દર્શન કર્યાં.

ઈ.સ. ૧૯૩૬માં દર્ષીકેશમાં શ્રી દિવ્ય જીવન સંઘની સ્થાપના કરી. સંઘે ખૂબ ઉમદા કાર્યો કર્યાં. ગુરુદેવે ક્યારેય ગંગા કિનારો છોડ્યો નહીં. પરંતુ દેશ-વિદેશમાંથી લોકો જ્ઞાન સંપાદન કરવા ગુરુદેવ પાસે આવતા એ ગુરુદેવની આધ્યાત્મિક સંપન્નતા જ કહી શકાય. તેઓ ગુરુદેવનાં દર્શન માત્રથી જ ધન્યતાનો અનુભવ કરતા. ગુરુદેવ તા. ૧૪ જુલાઈ, ૧૯૬૩ના રોજ પોતાની પાર્થિવ લીલા સંકેલી મહાસમાધિસ્થ થયા.

ગુરુભગવાન સ્વામી શ્રી ચિદાનંદજી મહારાજ કહેતા : 'જગત ગુરુદેવને સ્વામી શિવાનંદ કહે છે અને હિમાલયના એક પવિત્ર સંત તરીકે સમજે છે, પરંતુ વાસ્તવિક રીતે જોતાં તેઓ નામ અને રૂપરહિત છે, વર્ણ અને આશ્રમથી પર છે. તેમને નથી જન્મ, નથી મૃત્યુ. નામરૂપના ખ્યાલને દૂર કરવાથી જ જેમનાં દર્શન થઈ શકે એવા દિવ્ય પ્રકાશને વંદન ! વંદન ! વંદન !'

ગુરુદેવને આવવા-જવાનું છે જ નહીં. તેઓ શાશ્વત છે, ચિરંતન છે, હંમેશ છે. આપણા ઉદ્ધાર માટે, કલ્યાણ માટે, દિવ્ય જીવનનો રાહ ચીંધવા માટે, આપણને પ્રેમ કરવાના હેતુથી તેમણે પાર્થિવ વ્યક્તિત્વ ધારણ કર્યું. મનુષ્યનું રૂપ લઈ પૃથ્વી પર અવતરિત થયા. તેઓ માનવસ્વરૂપની પાછળ સંતાયેલ શાશ્વત સત્ય છે. માનવગુરુના નામે લીલા કરનાર સતત તેજસ્વી પ્રકાશ ફેલાવતી દિવ્ય જ્યોત છે, દિવ્ય મંગલ અને આનંદની દેદીપ્યમાન મૂર્તિ સમા ગુરુદેવ આત્મજ્ઞાનનો પ્રકાશ છે, ભગવદ્દ્યેતના છે.

સાધકો અને જિજ્ઞાસુઓ કે જેમણે ગુરુદેવનાં દર્શન કર્યાં છે, તેમનું સાંનિધ્ય માણ્યું છે, તેમના હૃદયના ઉદ્ગાર છે કે : 'અમે સમજી ના શક્યા કે ગુરુદેવ મનુષ્ય હતા કે ભગવાન હતા કે પછી મનુષ્ય રૂપમાં

ભગવાન હતા? એ જે હશે તે, પરંતુ તેઓ ખૂબ જ ગમી જાય તેવા તથા વારંવાર પૂજવાનું મન થાય તેવા તો હતા જ.’ મર્યાદિત સમજશક્તિ ધરાવતા કેટલાય સામાન્ય માણસો માટે ગુરુદેવનું દિવ્ય વ્યક્તિત્વ રહસ્યમય જ રહ્યું છે.

ગુરુદેવની મહાસમાધિ પૂર્વનિયોજિત હતી. તેનો આપણને આ કેટલાક પ્રસંગો પરથી સ્પષ્ટ નિર્દેશ મળે છે.

ઈ.સ. ૧૯૬૦ના વર્ષમાં એક દિવસ રાત્રિસત્સંગ પૂરો થયો એટલે ગુરુદેવે સૌ ભક્તો, સાધકો અને મુલાકાતીઓનાં વ્યક્તિગત ખબરઅંતર પૂછ્યાં. તેમાંથી એક ભાઈએ ગુરુદેવને જવાબ આપતાં કહ્યું, ‘સ્વામીજી, હું હવે નોકરીમાંથી રિટાયર થાઉં છું; આ સાંભળી ગુરુદેવ ચિંતન કરવા લાગ્યા પછી અચાનક બોલી ઊઠ્યા, ‘હું પણ રિટાયર થઈ રહ્યો છું;’ ખૂબ જ નમ્રતાપૂર્વક બોલાયેલા આ શબ્દોનો સાંકેતિક અર્થ કોઈ સમજી શક્યું નહીં.

ઈ.સ. ૧૯૬૨માં એક મુલાકાતી ગુરુદેવનો ફોટો પાડવા માગતા હતાં. ગુરુદેવ કેમેરાની સામે બેઠા. ફોટો પડી ગયા પછી મુલાકાતીએ સ્વામીજીનો આભાર માની રજા લીધી. સૌ ભક્તો ચાલી ગયા પછી સ્વામીજી એકલા પડ્યા. તેમની બાજુમાં તેમના એક અંગત શિષ્ય ઊભા હતા. તેમના તરફ જોઈને સ્વામીજી બોલ્યા ‘ના હમ, ના તુમ, દફતર ગુમ.’ ગુરુદેવનું આ પ્રિય સૂત્ર હતું. વેદાંતના અંતિમ સંદેશ તરીકે આ સૂત્ર ઘણા માણસોને તેઓ કહી સંભળાવતા, પરંતુ અહીં ભાવિ સંકેતના રૂપમાં હતું એવું સ્પષ્ટ જણાતું હતું.

ઈ.સ. ૧૯૬૩ના શિવરાત્રીના દિવસે તો ગુરુદેવે જાહેરાત કરી, ‘જે ભાઈ-બહેનોને મારી પાસે સંન્યાસ દીક્ષા લેવાની ઈચ્છા હોય તે લઈ લે. આપ સૌને હું ખુલ્લું આમંત્રણ આપું છું. આવતી શિવરાત્રીએ શું બનશે કોને ખબર?’ આ પણ સ્પષ્ટ નિર્દેશ હતો.

ઈ.સ. ૧૯૬૩ના મે અને જૂન મહિના દરમ્યાન

ગુરુદેવ તારીખવાળું કેલેન્ડર મગાવતા. દરેક વખતે જુદી જુદી વ્યક્તિને કેલેન્ડર લાવવાનું કહેતા. કેલેન્ડર આવે એટલે સીધું જુલાઈ મહિનામાં જોવાનું શરૂ કરતા. કોઈ કુતૂહલથી પૂછતું, ‘સ્વામીજી કેલેન્ડરમાં શું જુઓ છો?’ ત્યારે તેઓ કહેતાં, ‘આ મારી અંગત બાબત છે.’ ગુરુદેવ મહાસમાધિ લેવાની શુભ તારીખ અને સમય નક્કી કરી રહ્યા હતા. આ અનુમાન બહુ ઓછા લોકોએ કર્યું હતું.

તા. ૨૧ જૂન, ૧૯૬૩ ગુરુદેવનો ઓફિસમાં છેલ્લો દિવસ હતો. કામ પતાવીને ઓફિસમાંથી બહાર નીકળ્યા અને બહાર આવેલા લીમડાના ઝાડ પાસે જઈ અટક્યા. પછી તેમણે સાથે ચાલતા ભક્તો તરફ સૂચક દષ્ટિ કરી પોતાની લાક્ષણિક ઢબે મજાક કરતાં કહ્યું, ‘ઓ! બ્રહ્મલોકમાંથી વિમાન આવવાની તૈયારીમાં છે. બોલો, તમારામાંથી કોને આવવું છે?’ ત્યારે તેમને પોતાના માટે વિમાન આવવાને ફક્ત ત્રેવીસ દિવસ જ બાકી હતા.

ગુરુદેવ તેમના પૂર્વાશ્રમથી જ લેખનકાર્યમાં ઓતપ્રોત હતા. તેમની પાસે કલમનું શક્તિશાળી શસ્ત્ર હતું, જેનો ઉપયોગ તેઓ ખૂબ પ્રેમથી કરતા. સ્વયં મેડિકલના અભ્યાસ હોવાથી તે સમયે વ્યક્તિગત આરોગ્ય અને જાહેર સ્વાસ્થ્ય અંગે લોકોમાં જે અજ્ઞાન પ્રવર્તતું હતું તે ધ્યાનમાં રાખી આરોગ્ય અને આહાર તરફ લોકોનું ધ્યાન દોરવા, શરીરને નીરોગી રાખવા ઈ.સ. ૧૯૦૮માં ‘એમ્બ્રોસિયા’ મેગેઝિન શરૂ કર્યું હતું. મલેશિયામાં હોસ્પિટલના ચાલુ કામકાજમાંથી સમય કાઢી આરોગ્ય વિશે લેખો લખીને મલાયા ટ્રિબ્યૂન તેમ જ બીજાં મેગેઝિનોને મોકલતાં. તેમણે થોડાં પુસ્તકો જેવાં કે - ઘરગથ્થુ ઉપચારો, ફળો અને તંદુરસ્તી, પ્રસૂતિશાસ્ત્ર : તૈયાર ગણતરી અને જાહેર આરોગ્ય વિશે ચૌદ પ્રવચનો પ્રગટ કર્યાં હતા. સંન્યાસ પછી ‘બ્રહ્મવિદ્યા’ અને ‘અંતરઆત્માનું અધ્યાત્મશાસ્ત્ર’ પત્રિકા પ્રગટ કરી હતી. તે સમયે ગુરુદેવે પોતાના વિચારોને કાગળ પર

ઉતારવા પોતાના દિવસનો અમુક સમય નક્કી કર્યો હતો, પરંતુ આ કાર્ય કરવામાં તેમને અનેક મુસીબતોનો સામનો કરવો પડ્યો હતો. પહેલી મુસીબત તો કાગળની જ હતી મનમાં એક પછી એક સુંદર વિચારો આવતા હતા પણ તેને લખવા માટે કાગળ નહોતા. તેઓ દુષીકેશમાં ખૂણે ખૂણે ફરીને આમતેમ પડેલા કચરામાંથી કાગળો વીણી લાવતા. કાગળ મળે તો પેન ના હોય, પેન મળે તો શાહી ના હોય. શાહી અને કાગળનો સંગમ થાય ત્યારે અંધારું થઈ ગયું હોય તો લાઈટની વ્યવસ્થા નહીં. ફાનસ લાવ્યા તો ક્યારેક તેમાં પૂરવા ઘાસતેલ નહીં તો ક્યારેક દિવાસળી નહીં. આવી મુશ્કેલીઓમાંથી પસાર થતા હોવા છતાં તેમનું લેખનકાર્ય અટક્યું નહીં. વિદ્યાદાન સૌથી શ્રેષ્ઠ દાન છે એવું માનતા ગુરુદેવ 'સુદર્શન,' 'સંકીર્તન' અને 'સ્વર્ધર્મ,' ગીતાપ્રેસ ગોરખપુરથી પ્રસિદ્ધ થતાં 'કલ્યાણ' અને 'કલ્યાણ કલ્પતરુ' તથા બીજાં અનેક નાનાં-નાનાં મેગેઝિનોને લેખ મોકલતા. નજરે દેખાતા જગતને જ પૂર્ણ સત્ય માનીને જેઓ વિષયસુખમાં રાત દિવસ રચ્યાપચ્યા રહેતા હતા તેવા લોકોની આંખો ઉઘાડવા તે લોકોનું માનીતું વિષયવાસનાથી ઊભરાતું 'માય મેગેઝિન' નામના મેગેઝિનમાં આધ્યાત્મિક લેખો મોકલતા, જેનો ખૂબ સારો પ્રતિસાદ સાંપડ્યો હતો. હજારો વાચકોને આધ્યાત્મિક બાબતોમાં રસ પડવા લાગ્યો હતો અને તેમનાં જીવન બદલાયાં હતાં. સપ્ટેમ્બર ૧૯૩૮માં 'ધી રિવાઈન લાઈફ' '(દિવ્ય જીવન)' મેગેઝિનનો પ્રથમ અંક બહાર પાડ્યો હતો. આ ઉપરાંત બીજાં પણ પાંચ મેગેઝિન શરૂ કર્યાં હતાં. દિવસમાં સવાર, બપોર, સાંજ ત્રણે સમય જુદાં જુદાં પુસ્તકો લખતાં સ્વામીજીના પાંચ જ વર્ષના ટૂંકા ગાળામાં વીસ કરતાં પણ વધુ પુસ્તકો પ્રસિદ્ધ થયાં હતાં. આમ, ૧૯૬૩માં તેમણે તેમની જીવનલીલા સંકેલી તે દરમિયાન તેમણે ૩૦૦થી વધારે પુસ્તકો લખ્યા છે. તેમના લખાણનો વિષય છે- જ્ઞાન. જીવનને રચનાત્મક બનાવે કે આધ્યાત્મિક સ્પર્શ આવે એવો એક પણ વિષય એવો નહીં હોય, જેના ઉપર

ગુરુદેવે લખ્યું ન હોય. લખવા પાછળનો ગુરુદેવનો એક જ હેતુ હતો-સેવા. આધ્યાત્મિક જ્ઞાનપ્રસારણ માટે જીવનના છેલ્લા શ્વાસ સુધી તેઓ લખતા રહ્યા. છેલ્લા દિવસોમાં શારીરિક અશક્તિને કારણે તેમને લેખનકાર્ય બંધ કરવાની ફરજ પડી તો તેમણે લખવાને બદલે લખાવવાનું શરૂ કર્યું. એક દિવસ થોડાં વાક્યો લખાવ્યા પછી તેમણે કહ્યું, 'જ્યારે જીવ શિવમાં ભળી જાય છે ત્યારે સુખ આવે છે' અને તેઓ બોલતાં અટકી ગયા. ખાસ્સો સમય થયો. ગુરુદેવ કંઈ બોલ્યા નહીં ત્યારે લખનાર શિષ્યે કહ્યું, 'લખ્યું, સ્વામીજી, હવે આગળ લખાવો.' ગુરુદેવે તામિલ ભાષામાં કહ્યું, 'પોરૂમ', જેનો અર્થ થતો હતો 'બસ.'

'જ્યારે જીવ શિવમાં ભળી જાય છે ત્યારે સુખ આવે છે'. માનવીને વામનમાંથી વિરાટ બનવાની, વ્યષ્ટિમાંથી સમષ્ટિ તરફ આગેકૂચ કરવાની પ્રેરણા આપતાં ૩૦૦ જેટલાં પુસ્તકોના મહાન લેખક ગુરુદેવનું લખાવેલું આ છેલ્લું વાક્ય હતું. આ અનોખા ગુરુએ તેમના તમામ ઉપદેશોનો સરવાળો આ એક જ વાક્યમાં કરી દીધો. ઉપરોક્ત ઉચ્ચારણ પછી અઠવાડિયામાં જ તેઓ ઈશ્વરીય ચેતનામાં સંપૂર્ણ રીતે લીન થવાના હતા.

તા. ૬ જુલાઈ, ૧૯૬૩, ગુરુપૂર્ણિમાના દિવસે બહાર પ્રાંગણમાં ગુરુપૂર્ણિમાનો ઉત્સવ ઊજવાતો હતો ત્યારે સ્વામીજી પથારીવશ હોવાથી કુટીરમાં હતા. તેમણે ભક્તોને આ પવિત્ર પ્રસંગે મહાન ઉપદેશ આપતા કહ્યું:

'તત્તુ સમન્વયાત

તસ્ય વાયક પ્રણવઃ

સતુ દીર્ઘકાલ - નૈરન્તર્ય

સત્કારસેવિતો દઢભૂમિઃ'

અર્થાત્ ઈશ્વર એ જ જીવનનું એકમાત્ર ધ્યેય છે.

આ ધ્યેય સિદ્ધ કરવા માટે ઝંઝં મંત્રનો જપ કરવો જોઈએ અને તેમાં દઢ શ્રદ્ધા રાખવી જોઈએ. લાંબા સમય સુધી ભક્તિભાવપૂર્વક સાધના કરવી જોઈએ. કેવો સુંદર અને

સચોટ ઉપદેશ!

તા. ૧૨ જુલાઈના રોજ ડૉ. દેવકી કુટ્ટીએ ગુરુદેવને એક કાગળ-પેન આપ્યાં અને કંઈક ઉપદેશ લખવા વિનંતી કરી ગુરુદેવે લખ્યું : 'યાદ કરો, ભૂલી જાઓ'. પછી તેમણે ડૉ. દેવકીને કહ્યું, 'યાદ રાખો કે તમે દેવી છો અને નહીં કે દેવકી કુટ્ટી'. આ ઉપદેશ ગુરુદેવે ફક્ત તેમને જ નહીં, આપણને સૌને આપ્યો છે કે આપણે નામથી, સંબંધથી કે પદથી પોતાની જાતને ઓળખાવીએ છીએ તે ભૂલી જાઓ અને યાદ રાખો કે આપણે સ્વયં પરમાત્મા છીએ, દિવ્યતાનાં કેન્દ્રો છીએ.

તા. ૧૪ જુલાઈ, ૧૯૬૩ના રોજ ગુરુદેવે કહ્યું, 'મને ગંગાજળ આપો'. સ્વામીજીને ઘન કે પ્રવાહી ખોરાક ગળેથી ઉતારવામાં ખૂબ તકલીફ થતી હતી પણ તેઓ ગંગાજળનો અડધો ગ્લાસ આસાનીથી પી ગયા અને રાત્રે સવા અગિયાર વાગ્યે ગુરુદેવે તેમનો નાશવંત દેહ છોડી દીધો. ગુરુદેવે ઈશ્વરમાં લીન થવા માટે પસંદ કરેલો સમય અત્યંત શુભ હતો. તે વખતે ઉત્તરાયણનો સમય પૂરો થવાની તૈયારી હતી અને ગ્રહયોગો પણ સુંદર હતા. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના આઠમા

અધ્યાયના શ્લોક ૨૩ થી ૨૭માં કહ્યું છે કે ઉત્તરાયણ દરમ્યાન દેહ છોડનાર જીવની સદ્ગતિ થાય છે. આ શુભ સમયે આધ્યાત્મિક આકાશગંગામાં તેજસ્વી તારલા સમાન ગુરુદેવે પોતાની જીવનલીલા સંકેલી લીધી.

પરંતુ આજે પણ ગુરુદેવ પ્રત્યક્ષ છે, શાશ્વત છે - ભક્તોમાં, સાધકોમાં, ચાહકોમાં, આપણા સૌના હૃદયમાં.

ગુરુદેવનો ઉપદેશ-

સેવા કરો.

સર્વને પ્રેમથી ચાહો.

દાન આપો.

પવિત્ર બનો.

ધ્યાન કરો

અને

ઈશ્વરનાં દર્શન કરો.

આ ટૂંકો અને ટચ, પરંતુ સચોટ ઉપદેશનું યથાર્થ પાલન કરીએ અને ગુરુદેવનું આપણા હૃદયમાં જ પ્રગટીકરણ કરીએ.

શિવાનંદ આશ્રમના આગામી કાર્યક્રમો

- રથયાત્રા ઉત્સવ : તા. ૧૮ જુલાઈના રોજ આશ્રમમાં રથયાત્રાનું આયોજન સાંજે ૪.૩૦ વાગ્યે થશે. સૌને લાભ લેવા આમંત્રણ છે.
- ગુરુપૂર્ણિમા ઉત્સવ : તા. ૩૧ જુલાઈના રોજ ગુરુપૂર્ણિમાના પવિત્ર પ્રસંગે સાંજે ૬.૩૦ થી ૮.૦૦ શ્રીશ્રી ચિદાનંદ ધ્યાન-યોગ મંદિર ખાતે ગુરુપાદુકા પૂજન થશે. ત્યારબાદ ભંડારો-મહાપ્રસાદનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે.
- આરાધના દિવસ : તા. ૮ ઓગસ્ટના રોજ સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી મહારાજનો આરાધના દિવસ હોવાથી સવારે ૮.૩૦ થી ૧૦.૦૦ ગુરુપાદુકાપૂજન. સૌને લાભ લેવા વિનંતી.
- સ્વતંત્રતા દિવસ : ૧૫ ઓગસ્ટે સ્વાતંત્ર્ય દિન નિમિત્તે સવારે ૬.૪૦ વાગે ધ્વજવંદન
- પવિત્ર શ્રાવણ માસ : તા. ૧૫ ઓગસ્ટે શ્રાવણ માસનો પ્રારંભ થાય છે. આશ્રમના શ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી આદિ શક્તિપીઠ ખાતે આ પવિત્ર માસ દરમ્યાન દરરોજ સાંજે ૫.૩૦ થી ૭.૦૦ સુધી ભાગવત કથાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. વ્યાસપીઠ પર આચાર્યશ્રી વિનોદ પંડ્યાજી બિરાજશે.

આ તમામ પ્રસંગો દરમ્યાન આશ્રમમાં આવીને રહેવા માગતા ભક્તોએ અગાઉથી પત્ર લખી તેમના આગમનની પૂર્વસૂચના આપી અનુમતિ પ્રાપ્ત કર્યા પછી જ આવવા યોગ્ય કરવું.

- વ્યવસ્થાપક, શિવાનંદ આશ્રમ

વૃત્તાંત

પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની અધ્યાત્મયાત્રા - ૨૦૧૫નો અહેવાલ

- તા. ૩૦-૫-૨૦૧૫, અમદાવાદ : ૩૪મા યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિરની પૂર્ણહુતિ પશ્ચાત્ સાંજની ફલાઈટમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ અમદાવાદથી મુંબઈ-લંડન થઈને ૩૧મી મેના રોજ બપોરે શિકાગો આવી પહોંચ્યા હતા. ઓહારે એરપોર્ટ પર પૂજ્ય સ્વામીજીનું ઉષ્માભર્યું સ્વાગત કરવામાં આવ્યું હતું.
- તા. ૩૧-૫-૨૦૧૫, શિકાગો (યુ.એસ.એ.) : સાંજે ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનાં સમર્પિત ભક્ત દંપતીને ત્યાં સત્સંગ થયો.
- તા. ૧/૨-૬-૨૦૧૫, મિલવોકી (વિસકોન્સીન) : સવારે ડો. શ્રીમતી મીનળબહેન નાયક અને ડો. ભરતભાઈ નાયકને ત્યાં સ્વાધ્યાય પરિવારના શિકાગો ખાતેના મોવડી ડો. દિલીપ પરીખ પૂજ્ય સ્વામીજીના દર્શને પધાર્યા અને સાથે જળપાન કર્યું. બપોર પછી ડો. નાયક દંપતી પૂજ્ય સ્વામીજીને મિલવોકી સુધી લઈ ગયા. શ્રીમતી અર્પણા અને શ્રી હરિ રાઘવાચારીલુ મિલવોકીની જનરલ ઈલેક્ટ્રિક કમ્પનીમાં ઉત્પાદન વિભાગમાં અધ્યક્ષીય કારભાર સંભાળે છે. તેમને ત્યાં રાત્રી સત્સંગ પછી તા. ૨જી જૂન ની સાંજે શ્રીમતી જયંતી અને શ્રી રાજુ નટરાજનજીને ત્યાં સત્સંગ અને ભિક્ષા થયાં.
- તા. ૩-૬-૨૦૧૫ થી ૭-૬-૨૦૧૫, એટલાન્ટા (જ્યોર્જિયા) : મિલવોકીથી સવારે રવાના થઈને ઢળતી બપોરે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું એટલાન્ટા ખાતે આગમન થયું. એરપોર્ટ પર પૂજ્ય સ્વામીજીનું દબદબાભર્યું સ્વાગત કર્યા બાદ સાંજે ૭.૦૦ થી ૮.૩૦ સુધી સુપ્રસિદ્ધ ગ્લોબલમોલના આશિયાના ભવનમાં જીમી કાર્ટર વિસ્તારમાં ઇમોરીડુઈટ હીલ્સની રોટરી ક્લબમાં પૂજ્ય સ્વામીજીનું પ્રવચન આયોજાયું. પ્રવચનનો વિષય હતો; “ચાણક્ય અને તેના નિર્ણયોમાં રહેલી તેમની નીતિ” ખીચોબચ ભરેલા આ આશિયાના ભવનમાં પૂજ્ય સ્વામીજીનો પરિચય શહેરના સુપ્રસિદ્ધ કેન્સર નિષ્ણાત ડો. રવિ શર્માએ આપતાં કહ્યું કે, “પૂજ્ય સ્વામીજીનું સાન્નિધ્ય એક ચેપી રોગ જેવું છે. એક વાર મળ્યા પછી તેમના ચુંબકીય વ્યક્તિત્વ અને તેમના સરળ પ્રેમાળ સ્વભાવની કદીયે વિસ્મૃતિ કરી શકાતી નથી.”

પોતાના ઉદ્બોધનમાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, “આચાર્ય ચણકના પુત્ર ચાણક્યને જન્મથી જ ૩૨ દાંત હતા. આચાર્ય ચણક તક્ષશીલા ખાતે આચાર્યપદે હતા, પરંતુ ચાણક્યનો જન્મ પાટલીપુત્ર (પટણા) ખાતે થયો હતો. ચાણક્યનું અધ્યયન અને અધ્યાપન શ્રેષ્ઠ ક્ષેત્રોમાં થાય તેવા તમામ પ્રયત્નોને કારણે ચાણક્ય વિજ્ઞાન, તત્ત્વદર્શન, આયુર્વેદ, વ્યાકરણ, ગણિત, સમાજશાસ્ત્ર, ખગોળ અને ભૂગોળશાસ્ત્ર, ભૂસ્તરશાસ્ત્ર, શલ્ય ચિકિત્સા ઉપરાંત કૃષિ વિજ્ઞાન અને અન્નશસ્ત્ર સંચાલનના વિજ્ઞાનમાં પણ નિપુણ થયા હતા.

તક્ષશીલામાં ભણ્યા બાદ ફરીથી ચાણક્યનું કાર્યક્ષેત્ર પાટલીપુત્ર જ રહ્યું હતું અને પ્રમાદી, સ્વાર્થી, એશોઆરામી તથા દુરાચારી નંદ તથા રાષ્ટ્રદ્રોહી તેવા તમામ રાજાઓને પદભ્રષ્ટ કરી, વિદેશી આક્રમણકારીઓથી સંરક્ષણ આપી, ચંદ્રગુપ્તને યોગ્ય રાજકીય શિક્ષણ આપી આર્યાવર્ત ભારતવર્ષને એકસૂત્રે બાંધવાનું મહત્ કાર્ય ચાણક્યએ કર્યું હતું. ચાણક્યનો રાષ્ટ્રપ્રેમ, પ્રજા પ્રત્યેનો રાજાઓનો કર્તવ્યનો પદાર્થપાઠ છેક ચકવર્તી અશોક સમ્રાટ સુધી ૧૩૬ વર્ષ સુધી અસરકારક રહ્યો હતો.

ચાણક્યએ અર્થશાસ્ત્ર, ચાણક્યનીતિ અને ચાણક્ય સૂત્ર એમ ત્રણ સુપ્રસિદ્ધ ગ્રંથો લખ્યા. અર્થશાસ્ત્ર ૧૫ અધીકરણમાં, ૧૫૦ અધ્યાયોમાં ૧૮૦ પ્રકરણોમાં ૬૦૦૦ સૂત્રોને ૩૮૦ શ્લોકોમાં ગ્રંથબદ્ધ કરવામાં આવેલ છે. જે બધાંનો સાર છે, “સુખસ્ય મૂલમ્ ધર્મઃ । ધર્મસ્ય મૂલમ્ અર્થઃ । અર્થસ્ય મૂલમ્ રાજ્યમ્ । રાજ્ય મૂલમ્ ઇન્દ્રિય જય ॥ ઇન્દ્રિયજયસ્ય મૂલમ્ વિનયઃ । વિનયસ્ય મૂલમ્ વૃદ્ધોપસેવા । વૃદ્ધોપસેવા વિજ્ઞાનમ્ । વિજ્ઞાનેન આત્માનમ્ સમ્પાદેત । સમ્પાદિત્મા જ્ઞતાસ્મા ભવતિ । જ્ઞતાત્મા સર્વાર્થે સંયુજ્યતે ॥”

પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, ચાણક્યનું કથન છે કે, “રાજાનું કર્તવ્ય એ જ કે તેણે પ્રજાના કલ્યાણ માટે જ રાજ્ય કરવું. રાજ્યપ્રશાસન એ તેનું ધાર્મિક કર્તવ્ય છે. પ્રજાના આનંદમાં જ રાજાનો આનંદ સમાહિત છે. રાજાએ કદી પણ

પોતાના સ્વાર્થ માત્રનો વિચાર પણ ન કરવો જોઈએ.” ૨૩૦૦ વર્ષ પૂર્વે ચાણક્યે કહેલા શબ્દો આજે પણ એટલા જ પ્રશાસનિક ક્ષેત્રે આવશ્યક છે.

આ પ્રસંગે રોટરી ગવર્નર પણ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. રોટરી અધ્યક્ષ શ્રી ચંદલેરે ધન્યવાદ જાપન કર્યા હતા. સભા સમાપન પછી સૌ ભોજન લઈને એક નવા વિચાર અને ચિંતન સાથે વિદાય થયાં હતાં.

- તા. ૪-૬-૨૦૧૫ : સાંજે ચિન્મય મિશનમાં “સંતોના જીવનમાંથી શિક્ષણ” પ્રવચન થયું.
- તા. ૫-૬-૨૦૧૫ : સાંજે શિરડીસાંઈ મંદિરમાં. “સમન્વય યોગ” પ્રવચન થયું.
- તા. ૬-૬-૨૦૧૫ : બપોરે શિવમહિમા - અતિરુદ્ર મહાત્મ્ય” પ્રવચન એટલાન્ટાનાં હિન્દુ મંદિરમાં થયું હતું. કાંચી કામ કોટી પીકાધીશ્વર બ્રહ્મલીન આચાર્ય ચંદ્રશેખર સરસ્વતીજીના ૧૨૨મા પ્રાગટ્ય પર્વે મહારુદ્ર અભિષેક માટે પૂજ્ય સ્વામીજીને નિમંત્રવામાં આવ્યા હતા. અહીં નાદ-સ્વરમૂ અને પૂર્ણકુંભ તથા વેદમંત્રો સાથે સ્વામીજીનું સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું. ભગવાન તિરુપતિ બાલાજીનાં શેષવજ્રથી સ્વામીજીનું અભિવાદન કરવામાં આવ્યું હતું.
- તા. ૭-૬-૨૦૧૫ : સનાતન મંદિર એટલાન્ટા ખાતે સર્વદેવયજ્ઞ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની અધ્યક્ષતામાં થયો હતો. ગયા વર્ષે ૨૦૧૪માં અહીં નૂતન મંદિરના નિર્માણ અર્થે ફૂંડ એકત્રિત કરવા માટે પૂજ્ય સ્વામીજીએ ભાગવત કથા કરી હતી. મંદિરના ચણતર કાર્યનો પ્રારંભ થઈ ગયો છે તે જોઈને સ્વામીજીએ સંતોષ વ્યક્ત કર્યો હતો.

એટલાન્ટાના નિવાસ દરમ્યાન પૂજ્ય સ્વામીજીએ ભક્તોને ત્યાં પધરામણી કરી આશીર્વાન કર્યું હતું. એટલાન્ટાના સમગ્ર શ્રેષ્ઠ કાર્યક્રમોનું આયોજન શ્રી રવિ પોનાન્ગી, શ્રી શિવ અગ્રવાલ અને શ્રી રાઘવબાબુની જહેમત અને પૂજ્ય સ્વામીજી પ્રત્યેની ભક્તિથી સંભવી શક્યું. ઈશ્વર સૌનું શુભ મંગલ કરો.

- તા. ૮-૬-૨૦૧૫ થી ૧૦-૬-૨૦૧૫, શાર્લોટ (નોર્થ કેરોલિના) : આઠમી જૂનની સાંજે શ્રીમતી ભવાનીબેન અને શ્રીશાંતનુ સરકારના નિવાસસ્થાને પૂજ્ય સ્વામીજીનું પાદપૂજન થયું. ત્યારબાદ પૂજ્ય સ્વામીજીએ ઉપસ્થિત સર્વે બંગાળી ભક્તોના એક વિશાળ સમૂહને ‘અધ્યાત્મ પથે સાધના’ વિષયક ઉદ્બોધન શ્રીશ્રીમા આનંદમયી, શ્રીશ્રી રામકૃષ્ણ કથામૃતના

આધારે કર્યું.

- તા. ૯-૬-૨૦૧૫ : સાંજે વડીલોના વૃંદાવનમાં બૌદ્ધતિબ્ધુઓ, બૌદ્ધ મતાવલીઓ અને ભારતીય તેમજ અમેરિકન નાગરિકોની સભાને સંબોધિત કરી. દશમી તારીખે મધ્યાહને પૂજ્ય સ્વામીજી શિકાગો જવા રવાના થયા.
- તા. ૧૦-૬-૨૦૧૫ : સાંજે ગાયત્રી પરિવારના ડો. કુસુમબહેન પટેલના નિવાસસ્થાને ત્રિક્ષા બાદ ગાયત્રી પરિજનો માટે સત્સંગમાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ “જીવન હૈ દિન ચાર” જીવન સુધારો-મરણ સુધરશે, વિષયક ખૂબ જ ગંભીર અને મનનીય પ્રવચન કર્યું.
- તા. ૧૧/૧૨/૧૫-૬-૨૦૧૫ : સવારે હિન્દુ ટેમ્પલ ઓફ ગ્રેટર શિકાગો ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજીના યોગ વર્ગોનું સંચાલન થયું.

આ વર્ષે પૂજ્ય સ્વામીજીની અમેરિકાની યાત્રા હિન્દુ ટેમ્પલ ઓફ ગ્રેટર શિકાગોના નિમંત્રણે જ થઈ હતી. અહીં તા. ૧૨, ૧૩, ૧૪ના રોજ મહારુદ્ર યજ્ઞનું અતિ ભવ્ય આયોજન થયું હતું. જેમાં પૂજ્ય સ્વામીજીને પધારવા માટે છેક નવેમ્બર ૨૦૧૪ થી જ નિમંત્રવામાં આવ્યા હતા. વહેલી સવારે ૬.૦૦થી બપોરના ૩.૦૦ વાગ્યા સુધી આ પવિત્ર યજ્ઞકાર્યમાં પૂજ્ય સ્વામીજી ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. મજાન્તે પૂજ્ય સ્વામીજીનું બહુમાન પણ કરવામાં આવ્યું હતું.

- તા. ૧૧-૬-૨૦૧૫ : સાંજે સ્વાધ્યાય પરિવારનાં ડો. ઈન્દિરાબહેન અને ડો. કૃષ્ણકાંત શાહના નિવાસસ્થાને સ્વાધ્યાયી પરિજનો માટે વિશેષ સત્સંગનું આયોજન થયું હતું.
- તા. ૧૨-૬-૨૦૧૫ : સાંજે ઈન્ડિયાના (ઈલીનોઈઝ) ખાતે સનાતન ધર્મમંદિરના પાટોલ્સવ નિમિત્તે આયોજિત ગાયત્રી મહા યજ્ઞની પૂર્ણાહુતિ પશ્ચાત્ ‘ગાયત્રી મહિમા’ વિષયક પૂજ્ય સ્વામીજીનું ઉદ્બોધન ખીચોખચ ભરેલા વિશાળ નવનિર્મિત સભાગૃહમાં થયું હતું. પંદરમી જૂને યોગવર્ગ પછી પૂજ્ય સ્વામીજી ઈન્ડિયાના બ્લૂમ્ફીગટન જવા રવાના થયા હતા.
- તા. ૧૫-૬-૨૦૧૫ થી ૧૭-૬-૨૦૧૫, બ્લૂમ્ફીગટન (ઈન્ડિયાના) : શિકાગો ખાતે અતિવૃષ્ટિના કારણે સવારથી પૂજ્ય સ્વામીજી ઓહારે એરપોર્ટ પર બેસી રહ્યા હતા. તે છેક મોડી સાંજે ડો. ભરતભાઈ નાયક થોડો વરસાદ ધીમો પડ્યા પછી મોટર રસ્તે પૂજ્ય સ્વામીજીને ઈન્ડિયાના બ્લૂમ્ફીગટન તરફ હંકારી ગયા હતા. ઈન્ડિયાના બ્લૂમ્ફીગટનના શ્રી દિનેશ પટેલ

અડધે રસ્તે સામે લેવા આવતાં, પૂજ્ય સ્વામીજી મોડી રાત્રે સવાબાર વાગ્યે પોતાના ઉતારે પહોંચ્યા હતા.

આખોય દિવસ બધી જ હવાઈ સેવાઓ સ્થગિત થતાં તે દિવસે સાંજે પૂજ્ય સ્વામીજીનું તિબેટન મંગોલિયન બુદ્ધિસ્ટ કલ્ચરલ સેન્ટર ખાતે આયોજાયેલ પ્રવચન રદ થયું હતું. બીજે દિવસે ૧૬મી જૂનની સાંજે પૂજ્ય સ્વામીજી અહીં પધારતાં મંદિરના વરિષ્ઠ લામાઓ શ્રી ગેશી કુંગા અને શ્રી ટન્યા કુન્સ્ટોફ દ્વારા સ્વામીજીનું સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું. પૂજ્ય સ્વામીજીએ અત્રે ‘અંતર્યેતનાના ઓવારેથી’ એમ ગહન વિષય પર ઉદ્બોધન કર્યું. જેમાં મંદિરના લામાઓ ઉપરાંત વિશાળ સંખ્યામાં અમેરિકન મુમુક્ષુઓ ઉપસ્થિત રહ્યા. ઈન્ડિયાના પોલિશનાં દૂરદર્શને પૂજ્ય સ્વામીજીના આખાંયે પ્રવચનનું રેકોર્ડિંગ કર્યું અને પ્રસારણ પણ કર્યું. સમગ્ર કાર્યક્રમના સુંદર આયોજન માટે શ્રીમતી અરુણાબહેન અને શ્રી દિનેશ પટેલ દંપતીએ ખૂબ જ જહેમત ઉઠાવી.

- તા. ૧૭-૬-૨૦૧૫ થી ૨૧-૬-૨૦૧૫, ટ્રોય (મિશિગન) : ટ્રોય શહેરના મેયર શ્રી ડેન સ્લાટર અને સિટી મેનેજર (ક્લેક્ટર) શ્રી બ્રાયેનના સંયુક્ત તત્ત્વાવધાનમાં ટ્રોય નગરના કોમ્યુનિટી ભવનના વિશાળ સભાગારમાં તા. ૧૮-૬ થી ૨૧-૬ સુધી યોગાસન પ્રશિક્ષણના વર્ગોનું સંચાલન થયું. જેમાં મેયરશ્રી, સિટી મેનેજર ઉપરાંત તેમના વિભાગીય અધિકારીઓ, ડોક્ટરો, વૈજ્ઞાનિકો અને ટ્રોય નગર પોલીસ વ્યવસ્થાના મિત્રો પણ સપરિવાર જોડાયા. ૨૧-૬ના રોજ વિશ્વ યોગ દિવસની સ્મૃતિમાં ‘રેડડિવિયસ એપલ’નો છોડ ‘યોગ’ના નામકરણ સાથે રોપવામાં આવ્યો.

તા. ૧૭-૬ની સાંજે ટ્રોયના ભારતીય ટેમ્પલ ઓફ ટ્રોય સિટી ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજીનું પૂર્ણકુંભ સાથે પરંપરાગત સ્વાગત થયું. અહીં મંદિરમાં તથા અન્ય અનેક ભક્તોને ત્યાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ પધરામણી કરી તથા સત્સંગોનાં આયોજન થયાં. ટ્રોયના આ ભારતીય ટેમ્પલ ઓફ ટ્રોયસિટીના નૂતન મંદિર નિર્માણ માટે પૂજ્ય સ્વામીજીએ ફંડ એકત્રિત કરવા માટે શ્રી શિવપુરાણ કથા કરી હતી. પૂજ્ય સ્વામીજીના જ વરદ હસ્તે આ મંદિરનું ભૂમીપૂજન, શિલાન્યાસ, મૂર્તિપ્રતિષ્ઠા, કુંભાભિષેક વગેરે થયાં છે. છેલ્લાં ૨૧ વર્ષથી પૂજ્ય સ્વામીજી આ મંદિરના પ્રાણબની રહ્યા છે. ૨૧-૬ના રોજ નૂતન મંદિરના સ્થાપનાનો ત્રીજો બ્રહ્મોત્સવ હોઈ હવનનું બીડું પૂજ્ય

સ્વામીજીના વરદ હસ્તે જ હોમવામાં આવ્યું હતું. વિશેષ અભિષેકાદિ પછી પૂજ્ય સ્વામીજીના અમૃત કૃપા સંભાષણ પછી હજારો ભક્તોએ મહાપ્રસાદ લીધો હતો. આ ઉત્સવ સમાપન પછી પૂજ્ય સ્વામીજીએ કેનેડા ભણી પ્રયાણ કર્યું હતું. ટ્રોય (મિશિગન)ના નિવાસ દરમ્યાન પૂજ્ય સ્વામીજીએ અનેક ભક્તોને ત્યાં પધરામણી અને સત્સંગ કર્યા હતા. ડો. અરવિંદ પટેલને ત્યાં દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ (અમેરિકા)ના ડાયરેક્ટર બોર્ડની મિટિંગ પણ આયોજાઈ હતી. ટ્રોયનો સમગ્ર કાર્યક્રમ શ્રેષ્ઠતમ સ્વરૂપે સમ્પન્ન થવા માટે દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ (અમેરિકા)ના કાર્યકારી પ્રમુખ શ્રી અનિલ લાલ, શ્રીમતી મીરાં લાલ અને શ્રી સુનીલ શેખરીજીએ ખૂબ જ જહેમત ઉઠાવી હતી. ધન્યવાદ.

- તા. ૨૧-૬-૨૦૧૫ થી ૨૩-૬-૨૦૧૫, વિન્ડસર (ઓન્ટારિયો-કેનેડા): ૨૧ જૂનની બપોરે ટ્રોય ખાતેના ભારતીય ટેમ્પલ ઓફ ટ્રોય સિટીના કાર્યક્રમ બાદ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ મોટર રસ્તે ટ્રોયથી વિન્ડસર (ઓન્ટારિયો-કેનેડા ખાતે) ઢળતી સાંજે આવી પહોંચ્યા હતા.

આદરણીય શ્રી જયેશ ભટ્ટ દંપતીએ અહીંના સુપ્રસિદ્ધ કોલાવીનો ભવનમાં WFCU ખાતે વિશ્વયોગ દિવસ નિમિત્તે પૂજ્ય સ્વામીજીનું ‘તણાવમુક્ત જીવન માટે યોગ’ એક જાહેર પ્રવચનનું આયોજન કર્યું હતું. જેમાં વિન્ડસર કેનેડાના અગણિત મુમુક્ષુઓ ખૂબ જ વિશાળ સંખ્યામાં હાજર રહ્યા હતા. વિન્ડસર સ્ટાર નામક દૈનિકે લખ્યું હતું કે વિશ્વ યોગ દિવસે વિન્ડસરનું બડભાગ્ય છે કે વિશ્વવિદિત યોગ ગુરુનું અત્રે આગમન થઈ રહ્યું છે. બે દિવસના નિવાસ દરમ્યાન પૂજ્ય સ્વામીજીએ અનેક ભક્તોને ત્યાં પધરામણી કરી સૌને આશીર્દાન કર્યા હતા.

- તા. ૨૪-૬-૨૦૧૫ થી ૨-૭-૨૦૧૫, મિશિસાગા-ટોરેન્ટો-કેનેડા : પવિત્ર પુરુષોત્તમ મહિનામાં અહીંના હિન્દુ હેરિટેજ મંદિરમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું આગમન થતાં હર્ષોલ્લાસ છવાયો હતો. એક સપ્તાહના નિવાસ દરમ્યાન પૂજ્ય સ્વામીજીએ અત્રે યોગ શિબિરના સંચાલન ઉપરાંત ‘શ્રીમદ્ ભાગવત મિમાંશા’ વિષયક પ્રવચનો પણ કર્યા હતાં. ભક્તોની પ્રાર્થનાને ધ્યાનમાં રાખીને અનેક ભક્તોને પૂજ્ય સ્વામીજીએ પધરામણી કરીને આશીર્દાન કર્યા હતા. શ્રી કુંજબિહારી દેવજી અને કમલેશ દેવેને આ સમગ્ર આયોજનને સુભગ પ્રકારે પાર પાડવા માટે અભિનંદન.

શિવાનંદ આશ્રમમાં યોગદિનની વિશિષ્ટ રીતે ઉજવણી થઈ

ભારતનો પ્રાચીનકાળથી મન ને શરીરની સુખાકારી જાળવી રાખવા માટે યોગ, પ્રાણાયામ, ધ્યાન અને આયુર્વેદ ક્ષેત્રે વિશિષ્ટ રીતે પ્રભાવશાળી દબદબો રહ્યો છે. આપણા દેશની વર્તમાન સરકારના પ્રયાસોના કારણે વિશ્વ સંઘ (UN)એ તા. ૨૧ જૂનને 'આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ' તરીકે જાહેર કર્યો અને આ દિવસની ઉજવણી માટે વિશ્વભરમાં ઘણા મહિનાઓથી આયોજન શરૂ કરવામાં આવેલ. દિલ્હીમાં જે રીતે ઉજવણી થઈ તેના પરિણામે વિશ્વ સ્તરના બે રેકોર્ડ પ્રસ્થાપિત થયા. ખુદ વડા પ્રધાન નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ પ્રત્યક્ષ રીતે યોગ નિદર્શનમાં ભાગ લઈ આ ક્ષેત્રે આચરણ દ્વારા સંદેશો આપી સફળ નેતૃત્વ પુરું પાડ્યું. આપણા દેશના પ્રયાસથી જ્યારે આંતરરાષ્ટ્રીય ક્ષેત્રે યોગદિનની ઉજવણી થવાની હોય ત્યારે શિવાનંદ આશ્રમે પણ વિશિષ્ટ રીતે ઊજવવાનું નક્કી કરેલ.

પૂજ્યપાદ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનું યોગ ક્ષેત્રે ખૂબ જ વિશિષ્ટ યોગદાન રહ્યું છે અને વિશ્વભરમાં યોગાસન, પ્રાણાયામ અને ધ્યાનને પ્રચલિત કરવામાં અને તે માટે આધારભૂત સાહિત્ય પૂજ્ય સ્વામીજીએ પોતે લખીને પુરું પાડેલ છે.

ત્રાટક ધ્યાન સહિત યોગ વર્ગ

શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદમાં દિવસ દરમિયાન પાંચ વર્ગ યોગ મુમુક્ષુઓ માટે ચાલે છે અને મહિના દરમિયાન ૧૦ દિવસ સવારે અને ૧૦ દિવસ સાંજે નવા મુમુક્ષુઓને તાલીમ આપવા માટે ચલાવવામાં આવે છે. યોગદિન નિમિત્તે આ બધા જ યોગ વર્ગોના ૫૫૦ યોગ મુમુક્ષુઓનો વર્ગ સવારે ૫-૧૫ થી ૬-૪૫ યોજવામાં આવેલ, જેમાં શરૂઆતમાં અડધા કલાકના ત્રાટક ધ્યાન ઉપરાંત યોગાસન-પ્રાણાયામની તાલીમ આપવામાં આવેલી. આ વર્ગનું સંચાલન યોગશિક્ષક કુ. સંગીતા થવાનીએ કરેલ. આ વર્ગમાં ૨૦ (વીસેક) જેટલા યોગશિક્ષકોએ અમૂલ્ય સેવા આપેલી. આ વર્ગમાં સમસ્ત મહારાજના મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી શ્રી ગિરીશભાઈ શાહ મુંબઈથી આવેલ અને વર્ગમાં ભાગ લીધો હતો.

વિકલાંગો માટે વિશિષ્ટ યોગવર્ગનું આયોજન

આશ્રમ ખાતે સવારે ૭-૦૦ થી ૮-૧૫ વિકલાંગો માટે યોગની તાલીમને વિશિષ્ટ કેન્દ્રમાં રાખી વર્ગનું આયોજન કરવામાં આવેલ, જેમાં અંધજન મંડળ, વજ્રાપુરના ૮૦ યુવાનો તેમજ આચાર્ય શ્રી તારકભાઈ લુહાર સહિત ૯ શિક્ષકો તેમજ એકિઝકમ્યુટિવ ડાયરેક્ટર શ્રી ભૂષણભાઈ પુનાનીએ હાજરી આપી યોગ, પ્રાણાયામ-ધ્યાનની તાલીમ લીધી હતી. આ ઉપરાંત અપંગ માનવમંડળમાંથી પણ ૯૦ જેટલાં યુવાન-યુવતીઓ તે સંસ્થાના નિયામક શ્રી કિશોરભાઈ વ્યાસ તેમજ સાતેક શિક્ષકોની રાહબરી હેઠળ યોગવર્ગમાં આવેલા. સદ્વિચાર પરિવાર દ્વારા ઉવારસદ ખાતે જે વિકલાંગોની સંસ્થા ચાલે છે તેમાંથી પણ ૩૦ યુવાનો તેમજ ચારેક શિક્ષકોએ પણ આ વર્ગમાં ભાગ લીધો હતો. આ વર્ગ ખૂબ જ વિશિષ્ટ રહ્યો-જેમાં બે હાથ ન હોય કે પગ ન હોય તેવા યુવાનોએ પણ ભાગ લીધો હતો અને ખૂબ જ આગવી રીતે તાલીમ મેળવી હતી. ધોરણ-૧૨ પાસ એવા ૨ ફૂટ અને ૧૦ કિ. વજન ધરાવતા વિદ્યાર્થી જયદીપ (ઉં.વ. ૧૮) એ ભાગ લીધો હતો. જે સૌના આકર્ષણનું કેન્દ્ર બનેલો, કારણ કે તે મોટા ભાગનાં આસનો ખૂબ જ વ્યવસ્થિત રીતે કરતો હતો. અખબારોએ આવા યોગ મુમુક્ષુઓની તસવીરો બીજા દિવસે પ્રસિદ્ધ કરી હતી. 'DNA' દૈનિકે યોગશિક્ષકો અને યોગ

મુમુક્ષુઓના આઠેક ફોટા પ્રસિદ્ધ કર્યા હતા. આ વર્ગનું સંચાલન શ્રી વિક્રમ મિસ્ત્રીએ કુશળતાપૂર્વક કર્યું હતું.

આ જ સમય દરમિયાન ઈન્કમટેક્સ બાર એસોસિએશનની વિનંતીથી તે સંસ્થાના સભ્યો માટે યોગ તાલીમવર્ગનું આયોજન કરવામાં આવેલ, જેમાં ૫૦ ઉપરાંત સભ્યોએ હાજર રહી ભાગ લીધો હતો. આ વર્ગનું સંચાલન યોગશિક્ષક શ્રી બલરામે કરેલ. ઉપરોક્ત ત્રણેય વર્ગના યોગ મુમુક્ષુઓ માટે અલ્પાહારનું આયોજન કરવામાં આવેલ, તેમાં સૌએ સમૂહમાં ભાગ લઈ ખૂબ જ સંતોષ અનુભવ્યો હતો.

સેવા વસ્તીના યુવાનો માટે યોગવર્ગ

આશ્રમમાં સાંજે ૫-૩૦ થી ૭-૦૦ આર્થિક રીતે સધ્ધર ન હોય તેવા સેવા વસ્તીમાં રહેતાં યુવક-યુવતીઓ માટે યોગવર્ગનું આયોજન કરવામાં આવેલ, જેમાં પ્રાર્થના, યોગાસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન તેમજ યોગનિદ્રાની તાલીમ ઉપરાંત સારા સ્વાસ્થ્ય માટે સ્વચ્છતા અભિયાન તેમજ પીવાના ચોખ્ખા પાણીની આવશ્યકતા માટે વિશિષ્ટ રીતે માહિતી આપવામાં આવેલી. સાધારણ માન્યતા એવી છે કે યોગાસનમાં મધ્યમવર્ગ અને પૈસાદાર લોકો જ ભાગ લેતા હોય છે અને નિયમિત યોગાભ્યાસ કરવા કટિબદ્ધ હોય છે. જ્યારે વાસ્તવમાં આર્થિક રીતે સધ્ધર ન હોય તેવા લોકોમાં યોગ વિશે જાગૃતિ વધે તેને કેન્દ્રમાં રાખી આશ્રમના આયોજકોએ આવા વર્ગનું આયોજન કરેલું. આ વર્ગમાં ૩૦૦ ઉપરાંત યુવક-યુવતીઓ તેમજ આવી વસ્તીમાં સેવાનું કાર્ય કરતા એવા અગ્રણી કાર્યકરોએ પણ ભાગ લીધો હતો. યોગવર્ગ બાદ સૌએ સામૂહિક ભોજન પ્રસાદ લીધો હતો. આ વર્ગનું સંચાલન શ્રી શૈશવ શાહે ખૂબ જ સુંદર શૈલીમાં કરેલ.

ઉપરોક્ત તમામ વર્ગોમાં ભાગ લેનારને જ્ઞાનપ્રસાદના ભાગરૂપે નાની પુસ્તિકાઓ, દિવ્ય જીવનનો સંદેશ આપતું સાહિત્ય તેમજ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના યોગદિન નિમિત્તેના સંદેશાની પત્રિકાનું વિતરણ કરવામાં આવેલ. સૌના લાભાર્થે આ સંદેશો સંપાદકીયમાં પ્રગટ કરવામાં આવેલ છે. એ ઉપરાંત દરેક વર્ગોમાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ આ નિમિત્તે આયોજકોની વિનંતીને માન આપીને જે સંદેશો રેકોર્ડ કરીને મોકલાવેલ તે પણ સંભળાવી સૌને સ્વામીજીની શુભેચ્છા અને આશીર્વાદ પ્રદાન કરવામાં આવેલ. આ વર્ગોના તમામ તાલીમાર્થીઓને વૃક્ષારોપણ માટે રોપા પણ આપવામાં આવ્યા હતા.

તા. ૧-૬-૨૦૧૫ : પૂજ્ય ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના ૯૧મા પવિત્ર સંન્યસ્તદિન નિમિત્તે આશ્રમમાં વિશેષ સત્સંગ અને પ્રાર્થના થયાં, જેમાં ઘણા ભક્તોએ લાભ લીધો.

દૈનિક પ્રવૃત્તિ : શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે પ્રારંભિક અને દૈનિક યોગાસન વર્ગો, રેઈકી પ્રશિક્ષણ, રોગનિવારણ સંબંધી યૌગિક સલાહ કેન્દ્ર, નારાયણ સેવા મારફતે બાળકોને આહાર વિતરણ અને મંદિરોમાં પૂજા-અર્ચનાની પ્રવૃત્તિઓ નિયમિત થાય છે.

પૂર્ણિમાના રોજ શ્રી સત્યનારાયણ વ્રતકથા તથા શ્રી લલિતાસહજનામ, દર ગુરુવારે વિશેષ પાઠુકાપૂજન, દર શનિવારે શ્રી સુંદરકાંડ પારાયણ, દર રવિવારે વિશેષ સત્સંગ તથા મહામૃત્યુંજય જપ, દરરોજ રાત્રે સત્સંગ નિયમિત રીતે ચાલે છે, જેનો અનેક ભક્તો લાભ લે છે.



“સુવર્ણકલા” દાગીનાની વિશ્વસનિયતા
માટે વર્ષોથી સતત ગુંજતુ નામ

SUVARNAKALA®

Gold, Diamond & Jadtar Jewellery
BIS Approved Jeweller

અમદાવાદ

સી.જી. રોડ | સેટેલાઈટ
“નેશનલ પ્લાઝા”, | “વીનસ એમેડીયસ”,
લાલ નંગલાની સામે, | જોધપુર ચાર રસ્તા BRTS બસ સ્ટેન્ડ સામે,
સી.જી રોડ, અમદાવાદ - 6 | સેટેલાઈટ, અમદાવાદ - 15





સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



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



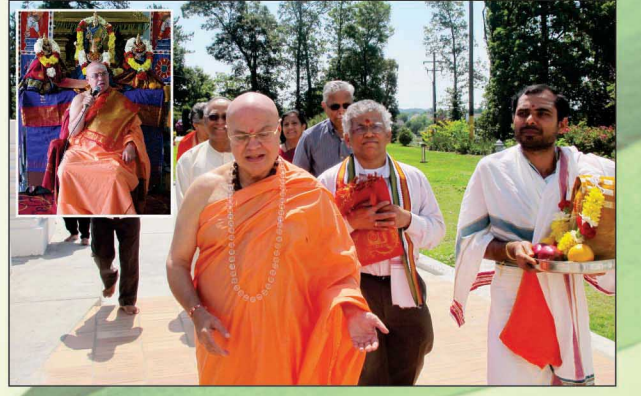
મસાલા • ઈન્સ્ટન્ટ મિક્ષા • બ્લેન્ડેડ મસાલા • હિંગ વગેરેની વિશાળ શ્રેણી અને પેક સાઈઝ



રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા.લિ.

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

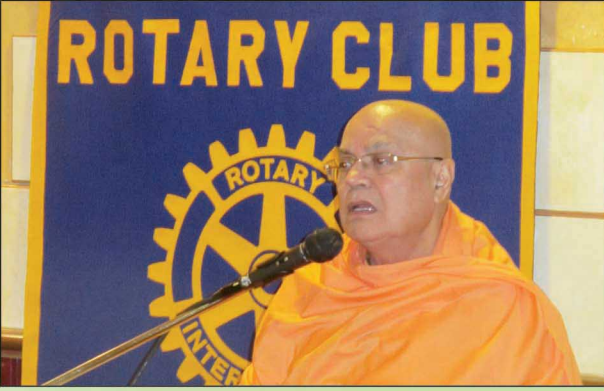




હિન્દુ ટેમ્પલ ઓફ એટલાન્ટા ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજી



બુદ્ધ ટેમ્પલમાં પૂજ્ય સ્વામીજી, બ્લૂમીંગટન



રોટરી ક્લબ ઓફ ઈમોરી ડુઈટ હીલ્સ ખાતે સ્વામીજી

હિન્દુ ટેમ્પલ ઓફ ગ્રેટર શિકાગોમાં યોગ ગ્રુપ સાથે પૂજ્ય સ્વામીજી



હિન્દુ ટેમ્પલ ઓફ ગ્રેટર શિકાગો ખાતે યોગ કરાવતા સ્વામીજી

હિન્દુ ટેમ્પલ ઓફ ગ્રેટર શિકાગોમાં યોગ ગ્રુપ સાથે પૂજ્ય સ્વામીજી



સેવા વસ્તી માટેના યોગવર્ગમાં આવેલ દેવીપૂજક સમાજના યુવાનો, આશ્રમના ટ્રસ્ટી અરુણભાઈ ઓઝા તથા મંત્રી વિજયભાઈ સોની અને યોગ શિક્ષકો સાથે વર્ગ પછી પ્રસન્ન મુદ્રામાં



યોગદિનની સફળ ઉજવણીના આયોજનકર્તાઓ

ઉત્સાહ : તમારો ભગવાન

જો આગને સતત સંકોરતા ન રહો કે સતત ફૂંકતા ન રહો તો એ બુઝાઈ જાય છે. નાવિક જો હલેસાં મારવાનું બંધ કરી દે તો પ્રવાહ હોડીને ડુબાડી દેશે. કેવળ સતત હલેસાં જ હોડીને ધારેલી દિશા ભણી લઈ જઈ શકે છે. આમાંથી, આપણને મહાન સત્ય સાંપડે છે, સતત પ્રયાસો દ્વારા ગમે તે સિદ્ધ કરી શકાય છે. તમામ સામર્થ્ય - શક્તિ - સક્રિયતા અને ગતિશીલતાનો પ્રાણ ઉત્સાહ છે એટલે ઉત્સાહપૂર્વક તમારા પ્રયાસને નિરંતર ટકાવી રાખો, શ્વાસે-શ્વાસે, પગલે-પગલે, પળે-પળે ઉત્સાહિત બની રહો.

- સ્વામી ચિદાનંદ