

યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નેતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/- • વર્ષ - ૧૫ અંક - ૭ જુલાઈ-૨૦૧૮

Postal Registration No. GAMC 1417/2018-2020 Valid up to 31-12-2020 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/-



જેવું વિચારશો તેવા જ તમે બનશો

માણસ જેવું વિચારશે તેવો તે બનશે એ પ્રકૃતિના મહાન નિયમોમાંનો એક છે. વિચારો કે તમે પવિત્ર છો તો તમે પવિત્ર બનશો. વિચારો કે તમે મનુષ્ય છો તો તમે મનુષ્ય બનશો. તમે વિચારો કે તમે બ્રહ્મ છો તો તમે બ્રહ્મસ્વરૂપ થશો. તમે ભલા સ્વભાવનું મૂર્તસ્વરૂપ બનો. હંમેશાં ભલું કામ કરો, પ્રેમ કરો, સેવા કરો. બીજાની સેવા કરવા માટે જ જીવો, પછી જ તમે સુખ ભોગવી શકશો.

- સ્વામી શિવાનંદ



યોગપ્રેમીઓ- ક્લબ રિસોર્ટ, વશિયર, વલસાડ (તા. ૮-૬-૨૦૧૮)



બ્રહ્માકુમારીઝ, વલસાડ કેન્દ્ર ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજીનાં આશીર્વાદન (તા. ૭-૬-૨૦૧૮)



નેયરોપથી યોગશિબિર, સફાઈ વિદ્યાલય, ગાંધીઆશ્રમ, અમદાવાદ (તા. ૧૦-૬-૨૦૧૮)



વિશ્વ યોગ દિવસ, શિવાનંદ આશ્રમ (તા. ૨૧-૬-૨૦૧૮)



સામૂહિક યોગાભ્યાસ, શિવાનંદ આશ્રમ (તા. ૨૧-૬-૨૦૧૮)

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૫

અંક : ૭

જુલાઈ - ૨૦૧૮

સંસ્થાપક અને આદ્યતંત્રી :

બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યયુજી)

સંપાદક મંડળ :

અધ્યક્ષ : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (તંત્રી)

શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

○

તંત્રી : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

લેખ મોકલવાનું સરનામું :

શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી,

અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૫.

ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪, ૨૬૮૬૨૩૪૫

○

મુખ્ય કાર્યાલય :

‘દિવ્ય જીવન’ માસિક, તેનું લવાજમ :

સ્વામી શિવાનંદ સર્વજીવસેવાનિધિ

ઈતર પત્રવ્યવહાર અને મહામંત્રીનું કાર્યાલય :

શ્રી યજ્ઞેશભાઈ દેસાઈ

ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ

શિવાનંદ આશ્રમ,

જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ માર્ગ,

અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫

ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪

ટેલિફેક્સ : ૨૬૮૬૨૩૪૫

○

E-mail :

sivananda ashram@yahoo.com

Website : http://www.divyajivan.org

લવાજમ

ભારતમાં

વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/-

શુભેચ્છક લવાજમ : 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

ત્રિણાચિકેતસ્ત્રયમેતદ્વિદિત્વા

ય એવં વિદ્વાશ્ચિનુતે નાચિકેતમ્ ।

સ મૃત્યુપાશાન્ પુરતઃ પ્રણોદ્ય

શોકાતિગો મોદતે સ્વર્ગલોકે ॥

કઠોપનિષદ - ૧,૧,૧૮

કેવા આકારની-કેવી ઈંટો હોવી જોઈએ અને કેટલી સંખ્યામાં હોવી જોઈએ તથા કેવા પ્રકારે અગ્નિનું આહ્વાન કરવું જોઈએ - આ ત્રણ વાતોને જાણીને જે વિદ્વાન ત્રણ વાર નચિકેત અગ્નિવિદ્યાનું નિષ્કામભાવથી અનુષ્ઠાન કરે છે - અગ્નિનું પૂજન કરે છે, તે દેહપાતના પહેલાં જ (જન્મ) મૃત્યુના પાશને તોડીને શોકરહિત થઈને અંતમાં સ્વર્ગલોક (અવિનાશી ઊર્ધ્વલોક)ના આનંદનો અનુભવ કરે છે.

શિવાનંદ વાણી

ગુરુમહિમા અને ગુરુભક્તિ

અસંદિગ્ધ રીતે એ જાહેર કરવામાં આવેલું છે કે ગુરુ ભગવાન કરતાં પણ મોટા છે. એક શ્લોકમાં કહેવાયું છે કે ગુરુ એ જ બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ છે. ગુરુની પૂજા સરળ છે અને તે ભગવાનની પૂજા કરતાં પણ ફળદાયી છે, કારણ કે આપણે ગુરુને મોઢામોઢ જોઈ શકીએ છીએ અને તેમની પૂજા પ્રત્યક્ષ કરી શકીએ છીએ. ભગવાનનો અપરાધ કરનાર ગુરુની કૃપાથી બચી શકે છે પણ જે ગુરુનો અપરાધ કરે છે તેને બીજો કોઈ આશ્રય નથી પણ ગુરુના ચરણે પડી જવું જોઈએ; માત્ર એ જ બચાવી શકે છે. એ નિશ્ચયપૂર્વક જાહેર થયેલું છે કે, મનુષ્ય જેનું ધ્યાન કરે છે, તેના જેવો જ બની જાય છે. ગુરુની ઉપાસનાથી સાધક ગુરુ જેવાં લક્ષણોવાળો, જેવાં કે માનસિક દુઃખોથી મુક્ત થાય છે અને અમર આનંદનો ભોક્તા બને છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

અનુક્રમ

| | |
|---|----|
| ૧. કઠોપનિષદ્ | ૩ |
| ૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ | ૪ |
| ૩. સંપાદકીય તંત્રી..... | ૫ |
| ૪. પ્રસ્થાનત્રયીમાં સાધના - ૨ | ૬ |
| ૫. વિભાજિત વ્યક્તિત્વ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી..... | ૮ |
| ૬. મર્ત્ય અને અમર્ત્ય - ૨ | ૧૦ |
| ૭. ગોપિકા ગીત શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી..... | ૧૧ |
| ૮. ઓગળતો અહંકાર શ્રી સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી | ૧૪ |
| ૯. આત્માને કદી મૃત્યુ નથી શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી | ૧૭ |
| ૧૦. પ્રભુની શોધમાં-૫ ડૉ. શ્રી શરદચંદ્ર બેહરા | ૨૦ |
| ૧૧. શ્રી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘની વાર્ષિક સામાન્ય સભાની નોટિસ | ૨૩ |
| ૧૨. સમાજમાં રહેતા સાધકોની સમસ્યા શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી..... | ૨૪ |
| ૧૩. આંગણાનું ઔષધ : સરગવો | ૨૭ |
| ૧૪. એર કંડિશનરને સારી અને સાચી રીતે કેમ વાપરી શકાય! (સંકલન : શ્રી વિજય જાજલ) | ૨૮ |
| ૧૨. ગુરુદેવની શિખામણ અને તત્ત્વજ્ઞાન શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર ... | ૨૯ |
| ૧૩. વૃત્તાંત | ૩૧ |

તહેવાર સૂચિ

| ઓગસ્ટ-૨૦૧૮ | | |
|------------|-------|--|
| તા. | તિથિ | (અષાઢ વદ) |
| ૪ | ૭ | સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનો ૫૫મો આરાધના દિવસ |
| ૭ | ૧૦/૧૧ | કામિકા એકાદશી |
| ૮ | ૧૩ | પ્રદોષ પૂજા |
| ૧૧ | ૩૦ | દર્શ - હરિયાળી અમાવાસ્યા (શ્રાવણ સુદ) |
| ૧૫ | ૫ | સ્વાતંત્ર્યદિન |
| ૧૭ | ૭ | ગોસ્વામી તુલસીદાસજયંતી |
| ૨૧/૨૨ | ૧૧ | પુત્રદા - પવિત્રા એકાદશી |
| ૨૩ | ૧૨ | પ્રદોષ પૂજા |
| ૨૬ | ૧૫ | નાગિથેરી પૂર્ણિમા, રક્ષાબંધન (શ્રાવણ વદ) |
| ૨૮ | ૨ | ગુરુભગવાન શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનો સમાધિ દિવસ |

“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

લોકપ્રિય બનવાનો માર્ગ

જો તમે લાયક મિત્રો બનાવવા ઈચ્છતા હો તો તમે જીવનશક્તિવાળા અને ઉત્સાહી લોકોને અભિનંદો. દા.ત. કોઈ તમને ટેલિફોન પર બોલાવે ત્યારે તે જ માનસશાસ્ત્રનો ઉપયોગ કરો. એવા સ્વરમાં ‘હેલો’ કહો કે જેના ઉત્તરમાં તમે જે બોલો તેનાથી સામાવાળાને લાગે કે તમે સાચે જ તેના ફોનથી ખુશ થયા છો. આવા ગુણોનો વિકાસ કરો અને તમે લોકો સાથેના વ્યવહારુ જીવનમાં સમૃદ્ધ થશો.

- સ્વામી ચિદાનંદ

સંપાદકીય

ગુજરાતી સુગમ સંગીતના આભૂષણ સમાન બ્રહ્મલીન શ્રી રાસબિહારી દેસાઈ હંમેશાં ઉત્તર ગુજરાતનું એક પ્રચલિત ભજન ગાતા. “અમ રહીએ ગુરુ વિના અમ રહીએ” કેમ રહીએ ગુરુ વગર કેમ રહીએ. આ ગીત કહે છે કે ગામ બહાર કૂવાએ પાણી ભરવા ગયેલી પનિહારી પાસે વટેમાર્ગુ સાધુઓએ પીવા માટે પાણી માગ્યું. પનિહારી બહેને કૂવામાંથી તાજું પાણી કાઢીને ઘડાથી પિવડાવવા માટે તૈયારી બતાવી, પરંતુ સાધુએ પૂછ્યું; “તમારા ગુરુ કોણ?” બહેન બોલી, “મારા તો કોઈ ગુરુ નથી.” “તો અમે જેને ગુરુ ન હોય તેના હાથનું પાણી ન પીએ.” બહેન બોલી “તો તમો જ ગુરુ થાઓ. કંઠી બાંધો અને પાણી પીઓ.” આમ બહેને કંઠી બંધાવી. ગુરુમંત્ર લીધો. પછી ફરીથી કૂવામાંથી નવું પાણી કાઢ્યું અને સાધુઓને તે પાણી પીવડાવ્યું.

હવે આ બહેન માથે ઘડાઓ મૂકીને ઘેર આવી ત્યારે ડેલી સાસુએ ખોલી. વહુના ગળામાં કંઠી બંધાયેલી જોઈ સાસુ બોલ્યાં, “ આ કંઠી છોડ કે તોડ તો જ ઘરમાં આવ.” વહુ બહેન બોલ્યાં; “ઘડો ફોડી શકું, પરંતુ કંઠી છોડી કે તોડી ન શકું.”

માટે જ સંતોએ કહ્યું છે: “ ગુરુ હમારે તન-મન-ધન હૈ; ગુરુ હમારે પ્રાણ સારે વિશ્વ કા વહી હૈ દાતા નારાયણ ભગવાન.”

અધ્યાત્મ પથનું આરોહણ એટલે જે વ્યક્તિને કોઈ સાથે દ્વેષ ન હોય. બધાં સાથે મૈત્રી હોય, દુઃખી પ્રત્યે કરુણા હોય, કે અહંકાર ન હોય, સુખ-દુઃખમાં સમાન હોય, પ્રભુપ્રેમ અને શ્રીગુરુચરણમાં નિષ્ઠા હોય તે જ અધ્યાત્મનાં આકાશમાં ઊંચી ઉડાન ભરી શકે.

જુલાઈ મહિનામાં રથયાત્રા અને શ્રીગુરુપૂર્ણિમા એમ બે મોટા પર્વ છે. ભગવાન જગન્નાથજીની આંખે પાંપણ નથી. તેઓ સૌને સરખા ભાવથી જ જોઈ શકે. તેમને નેત્રો બંધ કરવાનો અધિકાર નથી. આપણે ટ્રેનમાં યાત્રા કરીએ ત્યારે રાત્રે ગાઢ નિદ્રામાં સૂઈ જઈએ છીએ. શંકા નથી, ભય નથી, વિશ્વાસ છે, આ ટ્રેન મને મારાં ગંતવ્ય પર લઈ જ જવાની છે. આપણી પાસે ટ્રેનની ટિકિટ છે. એક નાનકડો કાગળનો ટુકડો. આપણને ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા નથી. જેણે આપણને સૂર્ય, ચંદ્ર, હવા - ભોજન અને જીવન આપ્યાં. પેલી કાગળની ચબરખીમાં વિશ્વાસ છે.

આ વિશ્વાસ એકમાત્ર ગુરુકૃપાથી જ પ્રાપ્ત થઈ શકે. શ્રી ચૈતન્ય મહાપ્રભુ તો કહેતા, “ યદી આમાર ગુરુ સુરાબાડી તે જાય, તાઉ આમાર ગુરુ જદુમણી રાય.” મારા ગુરુ કોઈ દિવસે દારૂના પીઠામાં જાય તો પણ તે ત્યાં કોઈના કલ્યાણ માટે જ જશે, કારણ મારા ગુરુ એટલે ‘યદુમણિરાય’ સાક્ષાત્ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ જ અમારા ગુરુ. જગત્ગુરુ કૃષ્ણ જ છે.

દુર્ભાગ્ય છે કે જેઓ ભણેલા પણ ગુરુ વગરના છે, તેઓનું ચિંતન વિશાળ ચરિત્ર અને ઉદાર મનનું હોતું નથી. સંકુચિત મનવાળા અને કુંઠિત બુદ્ધિવાળા લોકો સમાજમાં ભાગ્યે જ આધાર દૂત બની શકે છે. પ્રારંભમાં તેવા લોકોની થોડી સમાજ સેવાથી લોકોની વાહ વાહ થતાં જ તેમનાં છીછરાં જીવન ગંધાર્થ ઊઠે છે, અહંકાર, મમત્વ અને કલેશમય જીવનના તેઓ પ્રકલ્પ હોય છે, માટે ગુરુપૂર્ણિમા પર્વે ગુરુના મહત્ત્વને જાણીએ અને ધન્ય બનીએ. ઊં શાંતિ.

- સંપાદક

પ્રસ્થાનત્રયીમાં સાધના - ૨

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

[પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનું જીવન સાધનાનો પર્યાય હતું. તેઓ સાધના-સિદ્ધ પુરુષ હતા. તેમનાં જીવનની પ્રત્યેક પળ અને પ્રત્યેક શ્વાસ સાધના જ હતાં. તેમનાં જન્મ શતાબ્દી પછીના દશ વર્ષો એટલે ચિદાનંદ દિવ્ય દશક પ્રસંગે આપની સમક્ષ 'સાધના' પ્રસ્તુત કરતાં ખૂબ આનંદ છે.]

જેને જાણ્યા પછી બીજું કશું જ જાણવાનું બાકી ન છે. રહે તે શું છે? તે જ બ્રહ્મ. તેને તો જાણવું જ જોઈએ. બ્રહ્મ, સત્ય, જ્ઞાન, અસીમ તથા આનંદ છે. બ્રહ્મ ભૂમા (અનંતતા) છે, જ્યાં મનુષ્ય બીજું કશું જ જોતો નથી, સાંભળતો નથી કે વિચારતો નથી. તે કોઈના ઉપર આધાર રાખીને રહેલું નથી; પરંતુ બધાં તેના ઉપર આધારિત છે. જે તેને જાણે છે તે પોતાના આત્મામાં જ આનંદ ઉઠાવે છે તથા પોતાના આત્મામાં જ પરમ સંતોષ પ્રાપ્ત કરે છે.

કર્મોથી મુક્તિ નથી મળતી. તે તો મનુષ્યને જન્મ-મરણના ફેરામાં નાખનારાં પ્રલોભન માત્ર છે. અજ્ઞાની લોકો માને છે કે કર્મ અથવા યજ્ઞ કરવાથી અને દાન દેવાથી જ નિત્ય સુખની પ્રાપ્તિ થઈ જશે. તે ભ્રમમાં પડેલા છે. કર્મ સાથે અસંબંધિત એવું બ્રહ્મ ગમે તેટલું કર્મ કરવા છતાં પણ શી રીતે પ્રાપ્ત થાય? બ્રહ્મ જે કૃત નથી તે કૃત વસ્તુથી કદી પણ પ્રાપ્ત થઈ શકે નહિ. સંસારની વસ્તુ-સ્થિતિને પારખીને બુદ્ધિમાન મનુષ્યે ઉદાસીનતા તથા વૈરાગ્યનું સર્જન કરવું જોઈએ. આવો ભાગ્યશાળી મનુષ્ય અવિઘ્નારૂપી ગ્રંથિનું ભેદન કરી શકે છે.

આત્મા ઉપર ધ્યાન કરવા સિવાય મનુષ્યનું બીજું કોઈ કર્તવ્ય જ નથી. બધાંનો ત્યાગ કરી મનુષ્યે આત્મામાં જ સ્થિત થવું જોઈએ. આત્માનુભવ પ્રાપ્ત કર્યા પછી કંઈ પણ કરવાનું કે પ્રાપ્ત કરવાનું બાકી રહેતું નથી, કારણ કે તે બ્રહ્મ જ ઉપર-નીચે, ડાબે-જમણે-આગળ-પાછળ બધું જ છે. તે જ મહાન તથા લઘુ છે. બ્રહ્મ સિવાય કશું જ નથી. બધું બ્રહ્મ જ છે.

સત્યનો જ જય થાય છે. મિથ્યા, જૂઠું, ધોખાબાજી તથા અસત્ય પોતાના પ્રયાસોમાં સફળ નથી થતા. સત્ય જ શાશ્વત છે. જ્ઞાનયુક્ત ધ્યાન દ્વારા જ તે સત્યની પ્રાપ્તિ થાય

શુદ્ધ અને સાત્ત્વિક પ્રકૃતિવાળા મનુષ્ય જે કંઈ સંકલ્પ કરે છે અથવા જે કંઈ કામના સેવે છે તે જ તે પ્રાપ્ત કરે છે; તેને જ તે પૂર્ણ કરે છે. આથી મનુષ્યે શુદ્ધ તથા પૂર્ણ સંકલ્પ કરવો જોઈએ. જે મનુષ્ય વિષયોની કામના સેવે છે તે એ વિષયોની પૂર્તિ માટે વારંવાર જન્મ ધારણ કરે છે. જેની કામનાઓ તૃપ્ત થઈ ગઈ છે, જે પૂર્ણ છે તેની કામનાઓ જાતે જ અહીં જ વિલીન થઈ જાય છે; કોઈ કામના પછી બાકી રહેતી જ નથી.

મોક્ષની અવસ્થા ખૂબ જ મહાન છે. આ અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરનારા પુણ્યાત્માઓ સર્વમાં પ્રવેશ પામે છે તે 'સર્વ' બની જાય છે. તે રાગમુક્ત થઈ જાય છે. તે પ્રશાંત તથા પરિપૂર્ણ છે. તે મૃત્યુથી મુક્ત બની જાય છે. તે પરબ્રહ્મ સાથે એક થઈ જાય છે. જેવી રીતે અલગ અલગ વહેતી નદીઓ પોતાના નામરૂપનો ત્યાગ કરી સમુદ્રમાં વિલીન થઈ જાય છે તેવી રીતે પુરુષ નામરૂપથી વિમુક્ત થઈને પરબ્રહ્મને પ્રાપ્ત કરે છે. બ્રહ્મને જાણવાવાળો બ્રહ્મ જ બની જાય છે, તે શોક તથા મૃત્યુને તરીને અમર બની જાય છે.

ચૈતન્યની ચોથી અવસ્થામાં પરમાત્માનો અનુભવ થાય છે. ત્યાં તે આ નથી કે પેલું નથી, તેનામાં કોઈ ખાસ ગુણ હોતો નથી. તે બધું છે તે શાંત, સુંદર તથા અદ્વૈત છે. તે દશ્યનું ઉપશમન છે. તે જ આત્મા છે. તેને જાણવો જોઈએ અને તેનો સાક્ષાત્કાર કરવો જોઈએ. આ જ જીવનનું ધ્યેય છે.

જીવનમુક્ત વ્યક્તિ એવો અનુભવ કરે છે કે, "હું સર્વ કંઈ છું. હું વૃક્ષ તથા પર્વત છું. હું સૂર્યના જેવો પ્રકાશિત છું. હું પ્રકાશનો પુંજ, પ્રજ્ઞાનઘન, અમર તથા

અવ્યય છું. હું અન્ન તથા અન્નનો ભોક્તા છું. હું જ્ઞાતા, જ્ઞેય તથા જ્ઞાન ત્રણેયના એકત્વમાં છું. મારા પોતાનામાં સમસ્ત જગત છે.”

આનંદ સત્યની પરાકાષ્ઠા છે. આનંદમાંથી જ બધું ઉત્પન્ન થયું છે. આનંદમાંથી જ આ બધું પેદા થયું છે અને આનંદમાં જ છેવટે બધું પ્રવેશ પામે છે. બ્રહ્માનંદ આગળ ચૌદ લોકનું સુખ પણ તુચ્છ છે. સંસારનું સર્વ સુખ આત્મસુખની છાયામાત્ર છે, કારણ કે આત્મસુખ પરમ વસ્તુ છે. આ જ એકમાત્ર સાચું સુખ છે. સુખનાં બીજાં સાધનો ગતિમાન કલ્પનામાત્ર છે. શુદ્ધ આત્મસુખ અથવા બ્રહ્માનંદની આગળ જગત તથા સ્વર્ગનો સૌથી મોટામાં મોટો આનંદ તથા સુખ પણ તુચ્છ છે. સુખપ્રાપ્તિ માટે માણસે બાહ્ય પદાર્થો તરફ દોડવાની કશી જ જરૂર નથી. આત્મા સમસ્ત સુખોનું મૂળ છે. આત્મા જ સર્વસ્વ છે, સંપૂર્ણ સુખ તથા જ્ઞાન છે.

આ બધું ચૈતન્યથી જ શિસ્તમાં રહેલું છે અને ચૈતન્ય ઉપર જ આધારિત છે. ચૈતન્ય જ આ જગતવિધાયક છે. ચૈતન્ય બ્રહ્મ છે. તે જ તું છે. આ આત્મા બ્રહ્મ છે. આ બધી બ્રહ્મની તાત્ત્વિક વ્યાખ્યા છે : “આ બધું બ્રહ્મ જ છે.” આ પરમ સાક્ષાત્કાર છે, જે તેને જાણે છે તે આ જગતમાં ફરી જન્મ ધારણ કરતો નથી.

જેવી રીતે માટીના એક ટુકડાને ઓળખી લીધા પછી માટીથી બનેલી બધી વસ્તુઓ જાણી શકાય છે. જેવી રીતે સોનાના એક ટુકડાને જાણવાથી સોનાથી બનેલી બધી વસ્તુઓ જાણી શકાય છે. તેવી જ રીતે બ્રહ્મને જાણી લીધા પછી બીજું બધું જ જાણી શકાય છે. વાસ્તવમાં આ જગત બ્રહ્મ છે.

શરૂઆતમાં એકમાત્ર સત્ય જ હતું. તે એકમાત્ર અને અદ્વિતીય હતું, તેમાંથી જ બીજી બધી વસ્તુઓની ઉત્પત્તિ થઈ છે. તેના વિકાર કેવળ દેખીતા જ છે. સૂર્ય અને ચંદ્ર પણ રંગ તથા ભ્રામક રૂપો વિના અન્ય કંઈ નથી. રંગોને દૂર કરતાં સૂર્ય સૂર્ય નથી રહેતો, ચંદ્ર ચંદ્ર નથી રહેતો

અને વસ્તુ વસ્તુ નથી રહેતી, રહે છે કેવળ બ્રહ્મ.

ગુરુનું જેને માર્ગદર્શન મળે છે તે સાધક સત્યને સહેલાઈથી જાણે છે, નહિ તો આધ્યાત્મિક આંધળાપણાના કારણે તે માર્ગ ભૂલી જાય છે. ગુરુ ઉપદેશ આપે છે, “સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ સાર આ છે: તે જ આ જગતનો આત્મા છે. તે જ સત્ય છે. તે જ આત્મા છે. તે જ તું છે.”

ભૂમા, અસીમ પૂર્ણતા જ સુખ છે. અલ્પ વસ્તુઓમાં સુખ ક્યાંથી હોય? અસીમ જ સુખ છે. જ્યાં મનુષ્ય બીજું કંઈ જોતો નથી, સાંભળતો નથી કે સમજતો નથી તે જ ભૂમા છે. જ્યાં મનુષ્ય બીજું જુએ છે, સાંભળે છે કે સમજે છે તે અલ્પ છે. ભૂમા અમર છે. અલ્પ નશ્વર છે. ભૂમા સર્વત્ર છે. આ બધું તે જ છે.

આહારની શુદ્ધિથી જ અંતઃકરણની શુદ્ધિ થાય છે, અંતઃકરણની શુદ્ધિ-સત્ત્વશુદ્ધિથી નિશ્ચલ સ્મૃતિ પ્રાપ્ત થાય છે. નિશ્ચલ સ્મૃતિથી હૃદયની બધી ગ્રંથિઓનું ભેદન થાય છે અને મનુષ્ય અમર બની જાય છે.

આત્મા જ પ્રિય છે, જે આત્માને છોડીને બીજી કોઈ વસ્તુને ચાહે છે તે પોતાની પ્રિય વસ્તુ ખોઈ બેસે છે. આત્મા જ પરમ છે. જે તેને જાણે છે તે અક્ષય બની જાય છે. જે પોતાને પરમેશ્વરથી અલગ સમજે છે તે તો પશુ સમાન છે. તેના માટે આ બધાં પ્રિય નથી, પરંતુ આત્મા માટે જ આ બધાં પ્રિય છે. એક આત્માને જાણી લીધા પછી આ બધું આપોઆપ જ જણાઈ આવે છે કારણકે આત્મા જ સર્વ કંઈ છે.

આત્મા અપાર તથા અગાધ સાગર છે. તે સત્, ચિત્ તથા આનંદમાત્ર છે. જ્યાં અદ્વૈત છે ત્યાં જ મનુષ્ય એકબીજા સાથે વાતો કરે છે, એકબીજાને જુએ છે, એકબીજાને સમજે છે; પરંતુ જ્યાં સર્વ આત્મા જ છે ત્યાં કોણ કોની સાથે વાતો કરશે? કોણ કોને જોશે? કોણ કોને સમજશે? તે જ પરમ લક્ષ્ય છે. તે જ પરમ વરદાન છે. તે જ પરમ આનંદ છે.

જીવનમુક્ત બાળક જેવો નિર્દોષ છે. તે સર્વ

જ્ઞાનનું મૂળ છે, છતાં અજ્ઞાનીની માફક વ્યવહાર કરે છે, જેણે બ્રહ્મને જાણ્યું છે તે જ ખરો બ્રાહ્મણ છે.

જે બધામાં નિવાસ કરે છે છતાં બધાથી અલગ છે, જેને બધી વસ્તુઓ નથી જાણતી, જેના શરીરમાં આ બધી વસ્તુઓ છે, જે અંતરથી આ બધી વસ્તુઓ ઉપર નિયંત્રણ કરે છે તે જ આત્મા અંતર્યામી અને અમૃત છે. તે અદૃષ્ટ દ્રષ્ટા છે. અશ્રુત શ્રોતા છે, તેના સિવાય કોઈ પણ સમયે કંઈ પણ નથી. બ્રહ્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યા સિવાય જે શરીર છોડી દે છે તેનું જીવન નિષ્ફળ છે. તે અભાગી છે. જે બ્રહ્મને જાણીને મરે છે તે મહાન છે. તે જ સાચો બ્રાહ્મણ છે.

તે મહાન, અજ, અવ્યય, અમર, અભય આત્મા જ બ્રહ્મ છે. બ્રહ્મ અભય છે. જે તેને પ્રાપ્ત કરે છે તે અભય બ્રહ્મ બની જાય છે. તે પૂર્ણ છે. આ પૂર્ણ છે. પૂર્ણથી પૂર્ણની ઉત્પત્તિ થાય છે. પૂર્ણમાંથી પૂર્ણ કાઢી લેવા છતાં પૂર્ણ જ બાકી રહે છે. આ જ છે બધાં ઉપનિષદનો સાર.

ઉપનિષદની સાધના ભ્રમર-કીટના ન્યાય જેવી છે. ઉપનિષદમાં જે સત્યની ઘોષણા કરવામાં આવેલી છે તેના ઉપર ધ્યાન તે જ સાધના છે. આ સાધના ખૂબ જ ઉચ્ચ કોટિની છે. ઉન્નત સાધક જ સાધનાનો આ માર્ગ પકડી શકે છે. સાધનાના આ માર્ગને જ જ્ઞાનયોગ કહેવાય છે, તેમાં બૌદ્ધિક વિશ્લેષણ દ્વારા અપરોક્ષ અનુભૂતિ પ્રાપ્ત કરવામાં આવે છે. જ્ઞાનયોગી વિજ્ઞાન અથવા બુદ્ધિથી જ સાધનાની શરૂઆત કરે છે. તે આવેગો અને પ્રાણોના સંયમ વગેરે ઉપર આધાર નથી રાખતો. તે બધા આવેગોને શાંત કરી પરમાત્મા ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. તે તરત જ મુક્તિ પ્રાપ્ત કરી લે છે. બધામાં પ્રવેશ પામી બધાનો આત્મા બની જાય છે. આ જ છે માનવજીવનનું લક્ષ્ય.

□ ‘સાધના’માંથી સાભાર

(વિભાજિત વ્યક્તિત્વ પાના નં. ૬ ઉપરથી ચાલુ)

અમાપ છે છતાં સાથોસાથ, સાપેક્ષ અને બાધિત પરિમાણમાં વ્યક્ત થાય છે; તેમ ન હોત તો આપણી આધ્યાત્મિક ખોજ, આપણી મુમુક્ષા, ગુરુ-શિષ્ય સંબંધ, સાધના, યોગ, ધ્યાન, સંસિદ્ધિ અને સાક્ષાત્કારની કોઈ શક્યતા જ ન રહેત. આ બધી બાબતો અસંભવ રહેત.

આ મહાન જ્ઞાની પુરુષોએ શોધી કાઢ્યું કે આ લોકાતીત પુરુષ, સ્થળ-કાળથી પર, અસીમ અને શાશ્વત પુરુષ-બ્રહ્મ-જ્યારે સ્થળ-કાળમાં વ્યક્ત થાય છે ત્યારે તે ‘તમે’ છો. આ વાત પર ચિંતન કરો! જ્યારે સ્થળ-કાળથી પર હોય છે ત્યારે તે બ્રહ્મ છે. જ્યારે તે જ બ્રહ્મ, સ્થળ-કાળમાં વ્યક્ત થાય છે ત્યારે તે જ મહાન બ્રહ્મ, તે દિવ્યતા, તે પૂર્ણતા, ‘તમે’ છો.

માટે તમે જે છો તે જ રહો. તમે દિવ્યતા છો માટે તેની અભિવ્યક્તિ બની રહો, તેનું જીવન ગાળો. તમારા જીવનના એકેએક દિવસે જે કરો તેમાં દિવ્યતા પાથરો અને સમય પાકે ત્યારે હસતા હસતા જાઓ. આ પૃથ્વી પરના કહેવાતા રહેણાકને છોડતાં રડતાં રડતાં નહિ પણ હસતાં-

હસતાં વિદાય લો, કારણ તેનો તમારે માટે કોઈ અર્થ નથી. તેનું કોઈ મહત્ત્વ નથી. અંત છે જ નહિ. તમે શાશ્વત, અનંત છો.

માટે, જે છો તે બની રહો. ઈશ્વર, બ્રહ્મ, સ્થળ-કાળમાં વ્યક્ત થાય તે બીજો કોઈ નહિ પણ તમે જ છો તે મહાન હકીકત પ્રત્યે જાગ્રત રહો, સાવધાન રહો. જેવા છો તેવા જીવો. આ હકીકત, આ સત્યને તમારા જીવનને અભિવ્યક્ત કરવા દો.

દેદીપ્યમાન દિવ્ય ગુણવત્તાથી ભરેલું જીવન જીવો. આનંદથી જીવો. પ્રકાશ આપતાં જીવો. આ આનંદ અને પ્રકાશ દરેક મિનિટે, દરેક પળે, દરેક શ્વાસે, દરેક સ્થળે પ્રસરાવતા રહો. તમારા જીવનના બધા જ દિવસોમાં આવું કરતા રહો.

અને અંતે પ્રફુલ્લ, આનંદી, વિજયી, સફળ થઈ આગળ વધો. આવું જીવન જીવવાનું છે; એ જ તો જીવન છે. આ તમને કહી દીધું.

□ ‘મુક્તિપથ’માંથી સાભાર

વિભાજિત વ્યક્તિત્વ

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

બધાં જ શાસ્ત્રો ઈશ્વરની સર્વવ્યાપકતા પ્રમાણિત કરે છે. બધાં જ નામ-રૂપમાં ઈશ્વરનું અસ્તિત્વ બધાં મહાન સ્તોત્રો અને ભજનોમાં ઘોષિત થયેલ છે. તે બધાંમાં આ ભવ્ય સત્યનું શાનદાર રીતે વર્ણન છે. તે છતાં આ સત્ય જાણ્યા પછી પણ આ સત્યનાં ગાન અને ઉચ્ચારણ કરતાં રહીને પણ દૈનિક જીવનમાં આપણું યથાર્થ જીવન અને આચરણ આ સત્યનું નિરૂપણ કરતાં દેખાતાં નથી.

આપણા સ્વભાવ-આચરણ અને જીવનના પાયારૂપ આ સત્ય ન યાદ રાખવું અને ધારણ કરવું કેટલું મુશ્કેલ છે! આ સત્યને આપણા જ્ઞાનભંડારના એક ખૂણામાં ધકેલી દઈ આપણી સમક્ષ જ જે ઈશ્વર ઊભો છે તેને અવગણી, બાજુએ ચડાવી દઈ ખૂબ આસાનીથી આપણે જે કરતા હોઈએ તે કરતા રહેવું કેટલું સહેલું છે? વિચિત્ર વિરોધાભાસ ! વિચિત્ર દ્વિભાજન !

આ કારણથી જ આપણા જીવનનું જહાજ સામે પાર અમરતાના કિનારે પહોંચતું નથી. તેના લીધે જપ, ધ્યાન, સ્વાધ્યાય, યાત્રા, વ્રતો અને તપ કરવા છતાં આપણે આગળ વધતા નથી ! એક જ સાથે આપણે કારનાં એક્સિલરેટર દબાવીએ છીએ અને બ્રેક પણ લગાવતા રહીએ છીએ. ક્યારેક તો કારને 'રિવર્સ'માં મૂકતા હોઈએ છીએ.

તમારા ચાલુ જીવન અને આધ્યાત્મિક જીવનની આ વિચિત્ર હકીકત પર ઊંડું મનન કરો. જ્ઞાન, સ્વભાવ અને આચરણનું સંઘટન જરૂરી છે. આપણને ખ્યાલ રહેવો જોઈએ કે આ બાબત આવશ્યક છે. આપણે આવા સંઘટન માટે સંઘર્ષ કરવો જોઈએ. આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રે આપણે વિભાજિત વ્યક્તિત્વ ધરાવતા ન હોવા જોઈએ.

સ્થળ-કાળાધારિત બ્રહ્મ

પરમ અંતિમ દિવ્ય સત્તા માનવનાં વિચારસરણી, તર્કશક્તિ અને ભાષાને નિષ્ફળ બનાવે છે

એમ કહેવાય છે. તે અલૌકિક, સ્થળ-કાળાતીત અને અવ્યક્ત છે. આપણે સ્થળ-કાળના ઘટકોમાં પકડાયેલા, મર્યાદિત ચેતના ધરાવીએ છીએ. ફક્ત મન અને બુદ્ધિના જ બનેલ આંતરસાધન-અંતઃકરણ-પર આપણે આધાર રાખવાનો છે. એ મહાન સત્તાને ઓળખવાની-સમજવાની-શક્યતા આપણે કદી ક્યાંથી ધરાવી શકીએ? કદી કેવી રીતે આશા રાખી શકીએ?

આ સત્તા અનિર્વચનીય, અચિંત્ય હોવાથી, ઉપર મુજબ કરવું અશક્ય જણાય છે. અમુક મહાનુભાવો પરમોચ્ચના સાક્ષાત્કારની અતિ દુર્લભ ઊંચાઈને આંબી ગયા છે. તેઓએ પરમ ચેતના અને અતિમનસની અગાધ ઊંચાઈ પરથી, લોકાતીત નિરપેક્ષ અનુભવ-અપરોક્ષાનુભૂતિની વિમૂઢ કરી દેતી ઊંચાઈથી નીચે આવીને ઓચિંતા જ આ મહાન સત્તા બાબતની બીજી બાજુ, બીજું પાસું ખોળી કાઢ્યું છે.

અને આ એટલી મોટી, એટલી આશ્ચર્યકારક, એટલી જબરદસ્ત અને આપણા માટે મહત્ત્વની, તમારા-મારા અને આપણા સૌના માટેની શોધ છે કે જો આપણે તે શોધને બરાબર, સજ્જડ પકડી શકીએ, તે સત્ય મુજબ જીવી શકીએ અને આપણી સાધનાનું તે સત્યના આધાર પર આચરણ કરી શકીએ તો તે સૌથી મોટી બાબત બની રહે. આપણા આધ્યાત્મિક જીવનની ગુણવત્તામાં ક્રાંતિકારી પલટો આવી જાય.

આ મહાનુભાવોએ જે બીજા પાસાનો, બીજી બાજુનો અનુભવ કર્યો તેનાથી તેઓ પણ પ્રભાવિત થયા. આ હકીકત તેઓએ આપણને કહી છે. એ એક સત્ય છે કે પરમ, સર્વસત્તાધીશ ઈશ્વર, નિરપેક્ષ પુરુષ, બ્રહ્મ, લોકાતીત છે, સ્વયંભૂ છે, અચિંત્ય છે, મન અને બુદ્ધિથી પર છે, શાશ્વત, અનંત, અસીમ, અગાધ,

અનુસંધાન પાન નં. ૮ ઉપર

મર્ત્ય અને અમર્ત્ય - ૨

- શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી

અર્જુન પ્રશ્ન મૂકે છે : “શું આ ભૂલ નથી ? શું આપણે આપણા ભાઈઓ, ભત્રીજાઓ, સગાં-સંબંધીઓ, વડીલો, ગુરુઓ વગેરે સાથે તેઓને શત્રુઓ ગણીને મુકાબલો કરવો યોગ્ય છે ? શું જગત આપણું દુશ્મન છે ? શું આપણે શત્રુતાના પર્યાવરણમાં સમાજનો સામનો કરવો જોઈએ ? આ એક મુશ્કેલી છે. બીજી મુશ્કેલી એ છે કે બીજા લોકો સમક્ષ જો આપણે આવો દાખલો બેસાડીએ તો સ્વાભાવિક રીતે જ બીજાઓના આ માર્ગે ચાલવાના વલણને ટેકો આપ્યો ગણાય પછી તો આખું જગત આ બંધબેસતા માર્ગે જ ચાલશે અને આખું જગત છેવટે અંધાધૂંધીમાં અટવાશે. બધાં જ માનવમૂલ્યોનો હાસ થશે અને સમગ્ર સર્જનના હેતુનો પરાભવ થશે. આપણે શું આ પાપ કરી રહ્યા નથી ? આ કહેવાતી જીતના નામે, તથાકથિત ધર્મ-નીતિના આ આપણે કરેલા વિચારના નામે, શું આપણે માનવસમાજમાં આંધી સર્જવી છે ? વળી, એક અન્ય મુશ્કેલી પણ છે. આ યુદ્ધમાં શું આપણને જ વિજય મળવો નિશ્ચિત છે ? દુનિયા પૂરતા બળવાળી છે, અને માનવસમાજની રચના ખૂબ ગૂંચવાડા ભરેલી છે. એમાં આપણને પૂરતી શ્રદ્ધા હોઈ શકે કે આપણે જ વિજયી નીવડીશું ? કે પછી એનું અવળું જ પરિણામ આવશે ? કુદરતની તાકાતથી આપણે હારી પણ જઈએ અથવા સમાજના નીતિશાસ્ત્રથી આપણો નાશ પણ થઈ જાય. આ પરિસ્થિતિની બધી બાજુનો વિચાર કરતાં મને એમ લાગે છે કે આપણાં આ બધાં યુદ્ધ રોકાણો કેવળ તુચ્છ પ્રયત્ન જ છે. આવું કોઈ પગલું ભરતાં પહેલાં આપણે ત્રણ વખત વિચાર કરવો જોઈએ. જેના લીધે આ યુદ્ધ તરફ આપણે અગ્રસર થયા છીએ તે આખોય દૃષ્ટિકોણ મને તો એક પાયાની ભૂલવાળો જ લાગે છે.” અર્જુને કહી દીધું કે, “હું કંઈ નહિ કરું” અને બધી જાતનાં શસ્ત્રાઓ ફેંકી દીધાં.

યુદ્ધનો ઉત્સાહ અને આવેશ છોડીને એ લાગણીવેડાવાળા અને ઈન્દ્રિયજન્ય સંતોષવાળા સામાન્ય માનવની કક્ષામાં મુકાઈ ગયો.

ભગવદ્ગીતાના પ્રથમ અધ્યાયમાં અલ્પ શબ્દોમાં આપેલી આ મુશ્કેલીઓ એ કંઈ સામાન્ય હાસ્યટુચકાઓ નથી કે આપણને મનાવવા-પટાવવા કહેલી કથાઓ જ નથી. આ તો માનવજાતની સ્વભાવગત મુશ્કેલીઓ છે. આ કેવળ મારી કે તમારી જ મુશ્કેલીઓ નથી. કોઈ પણ માનવને આ કક્ષામાંથી પસાર થવું જ પડે છે. બહારના માનવસમાજ અને બાહ્ય સૃષ્ટિ સાથેના સંબંધના પ્રકાશમાં લાભ અને હાનિનો વિચાર ન કરવાનું કોણ કલ્પી શકે છે ? બધા માનવીય સંબંધોમાં અને બહારની દુનિયામાં સંબંધના આ ગૂંચવાડામાં આપણે માર્ગો ખોળીએ છીએ, આપણે ચાહીએ છીએ અને ધિક્કાર પણ કરીએ છીએ. આ ચિત્રમાં ઈશ્વર ક્યાં આવે છે ? માનવવિચારોના ઈતિહાસમાં ઘણી વાર ઈશ્વર પણ એક ભયપ્રદ વસ્તુ ગણાઈ છે અને આ જગતમાં જેટલા માણસો છે તેટલા વિવિધ ઈશ્વર સંબંધી વિચારો પણ થયા છે. ઈશ્વરના અસ્તિત્વને સાબિત કરતાં પૂરતાં પ્રમાણોના દેખીતા અભાવના કારણે ઈશ્વર જેવી વસ્તુની હસ્તીને જ નાકબૂલ રાખતા લોકો પણ છે. છેવટે તો આપણી બધી દલીલો ઈન્દ્રિયાધીન છે, તત્ત્વજ્ઞાનનું તર્કશાસ્ત્ર પણ ઘટનાશ્રિત દલીલો જ છે. જે આપણે નામ-રૂપથી પર અને પરમતત્ત્વ લેખ્યું છે એને એ સ્પર્શી જ શક્તી નથી, કારણ કે કોઈ પરમતત્ત્વના અસ્તિત્વના ‘પરમાર્થસત્’ને ઘટનાશ્રિત તર્કમાં સાધનો આંબી શક્તાં નથી. કેટલાક એવા લોકો છે કે જે સંપૂર્ણ રીતે નાસ્તિક કે અજ્ઞેયવાદી

અનુસંધાન પાન નં. ૧૯ ઉપર

ગોપિકા-ગીત

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

(શ્રીશ્રીમા આનંદમયીમાના ભીમપુરા (ચાંદોદ) ખાતે નર્મદાતટે આવેલા પવિત્ર આશ્રમમાં દર વર્ષે તા. ૩૧-૧ થી ૭-૨ સુધી સંયમ સપ્તાહ થાય છે. આ વર્ષે શ્રીમા આનંદમયી સંઘના પરમાધ્યક્ષ પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અચ્યુતાનંદજી મહારાજના આદેશથી પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે શ્રીમદ્ ભાગવતજીના પવિત્ર ‘ગોપિકા-ગીત’નું ચિંતન રજૂ કર્યું તેનો સાર અત્રે પ્રસ્તુત કરવાનો આનંદ છે. - સંપાદક)

શ્રીકૃષ્ણ લીલા માટે શ્રી નરસિંહ મહેતા કહે છે કે

“બ્રહ્મ લટકાં કરે બ્રહ્મ પાસે”

સર્વ વિષ્ણુમય ગિરોડજીવદજઃ સર્વ સ્વરૂપો બભૌ ।

(ભાગવત: ૧૦-૧૩-૧૮)

‘આ સંપૂર્ણ જગત વિષ્ણુસ્વરૂપ છે.’ આ વેદ વાક્ય ગોપીગીત અને શ્રીકૃષ્ણ લીલામાં મૂર્તિમંત થાય છે. ભગવાને એક વર્ષ સુધી વિવિધ લીલાઓ કરી છે. ભાગવતમાં વ્રજવાસીઓની લીલાના ચાર પ્રકાર વર્ણવવામાં આવ્યા છે:

- (૧) વેણુ ગીત - કુમારિકા ગોપીઓ સાથે રાસ
- (૨) યજ્ઞ પત્ની પ્રસંગ - વિવાહિતા ગોપીઓ સાથે રાસ
- (૩) ગોવર્ધનલીલા - વૃદ્ધ ગોપીઓ સાથે રાસ
- (૪) સંન્યાસી પ્રસંગ - સંન્યાસિની ગોપીઓ સાથે રાસ

તદુપરાંત મુખ્ય રાસ (૧) ગોપ બાળકો સાથેનો રાસ (૨) ગાય સાથેના રાસ (૩) ગોપ યુવતીઓ સાથેના રાસ. પરમાત્મા રસસ્વરૂપ છે. “રસો વૈ સઃ” રસરૂપ ઈશ્વર સાથે જીવનું તાદાત્મ્ય થવું એ જ રાસ. પ્રભુ સાથે તાદાત્મ્યતા-અભિન્નતા એટલે જ રાસ અને એવો તે કયો જીવ હશે કે જે ઈશ્વરને મળવા માટે આતુર ન હોય. રાસ આત્મોલ્લાસ અને આત્મચૈતન્યની દિવ્ય અનુભૂતિની ફળશ્રુતિ છે.

શ્રીકૃષ્ણ વાંસળી વગાડે અને ગોપીઓ ભાન ભૂલીને આવે. આ વાંસળી પ્રત્યે ગોપીઓ અને સ્વયં રાધાજીને પણ અહોભાવ જાગે. અલી! તે ક્યાં ક્યાં એવાં તપ ક્યાં કે જેથી તું સદા શ્રીકૃષ્ણના હાથે, હૈયે કે હોઠે જ વસે ? વાંસળીનું તપ મોટું છે. તે વાંસની બનેલી હોય,

પરંતુ તેમાં ગાંઠ નથી - ગ્રંથિ નથી. આપણને તો ગ્રંથિઓનો પાર નથી. સૌથી મોટો અહંકાર સંન્યાસીઓનો કહેવાતો, હવે કથાકારોનો છે. પુરુષને પોતાનો અહંકાર બ્રાહ્મણોને તેમનો અહંકાર, ડોક્ટર-વકીલ અને કલેક્ટરથી વધુ અહંકાર તલાટીને હોય. આ ગ્રંથિઓનું ભેદન ન થાય ત્યાં સુધી શ્રીકૃષ્ણ અધરામૃતનું પાન ન થાય.

વાંસળીવાહનની પ્રક્રિયામાં પૃથ્વીતત્ત્વ આંગળીઓ દ્વારા, જળતત્ત્વ જીભ દ્વારા, વાયુતત્ત્વ ફૂંક દ્વારા અને આકાશતત્ત્વ કાન દ્વારા તથા અગ્નિતત્ત્વ સ્વર દ્વારા સંલગ્ન થાય છે. આ પંચમહાભૂતોમાં પ્રાણ ફૂંકે છે પ્રભુનો બંસી નાદ.

અહીં એક બીજી વાત પણ જાણવી જોઈએ. આ વાંસનાં મૂળ ખૂબ જ ઊંડાં હોય છે અને જમીન ઉપરનો વાંસ તો આકાશને આંબવા જાણે તત્પર હોય છે. હંમેશાં આકાશ સાથે આલાપ કરતા વાંસને જ કાપીને તેમાંથી વાંસળી બનાવવામાં આવે છે. આપણું લક્ષ્ય ઊંચું છે. દીર્ઘદષ્ટિ છે. સાધના મહત્ તત્ત્વની ઉપલબ્ધિ માટે જ છે, તો પ્રભુપ્રાપ્તિનો માર્ગ મળે.

આકાશને સ્પર્શ કરવાની અદમ્ય ઈચ્છા હોય, મન અભિમાનરહિત હોય, દુઃખ સહન કરવાની ક્ષમતા હોય તો જ વાંસળીના મધુર સ્વરની જેમ જીવન પણ સુમધુર બની શકે, પરંતુ ‘મૂળ’ના અહંકારથી જુદા ન થવાય તો વાંસળીનું નિર્માણ ન થઈ શકે.

અને શ્રીકૃષ્ણે વાઘની પસંદગી પણ કેવી કરી! કલ્પના કરો કે શ્રીકૃષ્ણે તંત્રવાઘની પસંદગી કરી હોત

તો તેને લઈ વૃક્ષો ઉપર કેવી રીતે ચઢી શકાયું હોત? અને ચઢી પણ ગયા હોત તો તે વાદના તારનો સ્વરમેળ આ ઝાડ ઉપર બેસીને સંભવી શકે ખરો? કદાચ સ્વરમેળ થાય તો પણ દૂર સુધી તે વાદનો સ્વર રેલાય તેવા ધ્વનિ ક્યાંથી ઉપજવી શકાત? કે જે સ્વરનો ગોકુળની ગાયો અને ગોપીઓ પ્રતીક્ષામાં રહેતી. વાંસળીમાં વજન નથી, એટલે પૂરેપૂરી અહંકારશૂન્ય છે, વળી, સ્વરમેળ માટે ઝંઝટ નથી. બસ, કમરમાંથી કાઢી અને સંગીત શરૂ. આટલી સરળતા હોય તો શ્રીકૃષ્ણને પામી શકાય.

વેણુનાદ :- વ=વિષયાનંદ, ઈ=બ્રહ્માનંદ (વ+ઈ=વે)

વેણુ શ્રવણનો આનંદ એ દિવ્ય આનંદ છે કે જ્યાં વિષયાનંદ અને બ્રહ્માનંદ પણ તુચ્છ છે. આ નાદબ્રહ્મ પાસે બધા જ આનંદ નિકૃષ્ટ છે.

શ્રુમુમુચુસ્તરવો યથાહર્યા:।

કનૈયાનાં વાંસળીવાદનથી વૃક્ષ-વનપૂંજોને પણ આનંદ થાય છે.

ધન્યા: હરિણ્ય આકર્ષ્ય વેણુરણિતં સહકૃષ્ણસારા:।

શ્રીકૃષ્ણની બંસીનો નાદ સાંભળીને હરણ પણ મદોન્મત્ત થઈ ડોલવા લાગતાં હતાં, એટલા માટે જ બ્રહ્માનંદજીએ કહ્યું છે, “ હે શ્યામ તેરી બંસીને ક્યા સીતમ ક્રિયા ? તન કી રહી ન હોશ, મેરે મન કો હર લિયા”

વર્ણયન્ત્યો મિથો ગોપ્ય: કીડાસ્તન્મયતાં યયુ।

(ભાગવત: ૧૦-૨૧-૨૦)

શ્રીકૃષ્ણની લીલાઓનું વર્ણન કરતાં ગોપીઓ શ્રીકૃષ્ણમય થઈ ગઈ.

ગોપીઓની સમાધિ દિવ્ય છે. તેઓ પ્રેમ સંન્યાસિની છે. તેમણે શ્રીપ્રભુ - શ્રીકૃષ્ણ માટે સાંસારિક સુખનો ત્યાગ કર્યો છે. જ્ઞાન અને ભક્તિની પાંખો હોય તો શ્રીકથાનાં આકાશમાં ઊંચી ઉડાન ભરી શકાય. જ્ઞાન અને ભક્તિની પરાકાષ્ઠા એટલે જ રાસલીલામાં પ્રવેશ.

ગોપીઓ શ્રીકૃષ્ણના વિરહમાં વ્યથિત છે.

પ્રેમનો આરંભ જ દ્વૈતમાં થાય છે. જેમ જેમ પ્રેમ વધતો જાય તેમ તેમ ‘હું’ અને ‘તું’નો ભેદ મટે. બંને એકરૂપ થઈ જાય એટલે જ અદ્વૈત. શ્રીકૃષ્ણનું ધ્યાન જે નિષ્કામ ભાવે કરે તે સ્વયં પણ નિષ્કામ થઈ જાય છે.

ભાગવતનો હેતુ જ એ છે કે જીવને ઈશ્વરના સામિપ્ય અને સાતત્ય સાથે સાંનિધ્ય કર્યા બાદ સારૂપ્ય કરાવવું.

મીરાંબાઈની વ્યાકુળતા હતી.. “તુમ દેખ્યા બિન કલ ન પડત હે, તડપ તડપ જીવ જાસૌ।” તેથી જ સૂરદાસજી કહે છે; “મોહન મન મોહી લિયો લલિત વેણુ બજાઈ રી। મુરલી ધુનિ શ્રવન સુનન બિબસ ભઈ માઈ રી॥”

મંદિરમાં પણ જ્યારે શ્રીપ્રભુનાં વિગ્રહના દર્શન કરીએ ત્યારે જો દેહભાનની સભાનતા હોય તો મન વિકારરહિત ન થાય અને રાસના રસનો રસામૃત ન મળે.

જે પ્રભુપ્રેમમાં પાગલ છે. તે જ બડભાગી છે.

ગોપીઓ યમુનાતટ પર બંસીનાદ શ્રવણ કરીને આવી તો શ્રીકૃષ્ણે ગોપીઓને પૂછ્યું; અરે! આમ દોડી-દોડીને તમે બધાં કેમ આવો છો? શું પ્રજ ઉપર કંઈ સંકટ આવ્યું છે? બધું કુશળ મંગળ તો છે ને ? બોલો ! બોલો ! તમને બધાંને પ્રસન્ન કરવા માટે હું શું કરું ? રાત્રિના સમયે આવા ઘોર વનમાં સ્ત્રીઓનું રહેવાનું બહુ સારું ન કહેવાય. શું વૃંદાવન રાત્રે કેવું લાગે છે તે શોભા જોવા આવ્યાં છો ? તો લો, શોભા દેખો અને ઘરે જાઓ. તાત્કાલિક જાઓ. તમારા પતિ-સંતાનો તમારી પ્રતીક્ષા કરતાં હશે.”

અંતર્મુખ દષ્ટિ કરતાં જીવ જ્યારે ભગવાન પાસે પહોંચે છે ત્યારે તેઓ જીવને પૂછે છે! મારી પાસે કેમ આવ્યો છે? જાઓ સંસારમાં રહો ત્યાં તમને ઐન્દ્રિયજન્ય સુખ મળશે, હું સુખ આપી શકું તેમ નથી. હા, હું આત્મીય આનંદ આપી શકું.”

ભગવાન તો આદર્શ સમજાવે છે. પતિની સેવા

કરવી તે પત્નીનો ધર્મ છે. પતિમાં જ ઈશ્વરનો ભાવ ન બળના કારણે જ બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશને બાળક રાખનારી નારીના ઈહલોક અને પરલોક બંને બગડે છે. બનાવી દીધા હતા. પતિવ્રતા ધર્મ સૌથી મોટો ધર્મ છે. પ્રભુએ પોતાની સમક્ષ આવેલી ગોપીઓને ધર્મોપદેશ કર્યો ધ્યાનની પ્રારંભિક અવસ્થામાં સાધકનું ચિત્ત છે. સ્ત્રીઓને આમતેમ બહાર જવાની આવશ્યકતા નથી. ચંચળ હોવાના કારણે તેને ચોપાસ એકમાત્ર અંધકારનાં બહાર ભટકવાવાળી સ્ત્રી સ્વેચ્છાચારિણી થઈને પતિત પણ દર્શન કે અનુભવ થાય છે. ઈશ્વરરૂપી પ્રકાશનાં દર્શન થઈ શકે. સ્ત્રી તો સ્વયં મહાલક્ષ્મી છે. તે પોતાના ઘરને જ થતાં નથી, પરંતુ જો તે નિરાશ ન થાય અને પ્રયત્ન વૈકુંઠ બનાવે, ત્યાં જ તેના સ્ત્રી-ધર્મ અને પત્ની-ધર્મની કરતો રહે તો પ્રગાઢ અંધકારને ચીરીને પરમાત્મ સાર્થકતા. માતા અનસૂયાજીએ પોતાની પતિસેવાના પ્રકાશની પ્રાપ્તિ અવશ્ય થાય છે. ૐ શાંતિ (ક્રમશઃ)

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે શ્રી ગુરુપૂર્ણિમા નિમિત્તે

જ્ઞાનયજ્ઞ

તા. ૨૨-૭-૨૦૧૮ થી તા. ૨૬-૭-૨૦૧૮ સુધી દરરોજ સવારના ૭.૦૦ થી ૮.૦૦ વાગ્યા સુધી યોગાસન, પ્રાણાયામ- ધ્યાન, ત્યારબાદ સવારે ૧૦.૦૦ થી બપોરના ૧૨.૦૦ વાગ્યા સુધી સામૂહિક મંત્ર-જપ (સૌએ પોતપોતાના ગુરુમંત્રોનો જપ કરવો.) તદ્દુપરાંત દરરોજ સાંજના ૬.૦૦ થી ૮.૦૦ વાગ્યા સુધી સંત-દર્શન-સત્સંગ.

તા. ૨૨-૭-૨૦૧૮ રવિવાર વિષય: 'ગુરુકૃપા હી કેવલમ્'

વક્તા: પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ

તા. ૨૩-૭-૨૦૧૮ સોમવાર વિષય: 'ગુરુભક્તિ યોગ'

વક્તા: શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

તા. ૨૪-૭-૨૦૧૮ મંગળવાર વિષય: 'ગુરુકૃપા કેસે પ્રાપ્ત કરે!'

વક્તા: પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી મહારાજ

અધ્યક્ષ, શ્રીરામકૃષ્ણ આશ્રમ, રાજકોટ

તા. ૨૫-૭-૨૦૧૮ બુધવાર વિષય: 'વેદાંત સાધના'

વક્તા: પૂજ્યા સ્વામિની વિદ્યાપ્રકાશાનંદ માતાજી

તત્ત્વતીર્થ, અમદાવાદ

તા. ૨૬-૭-૨૦૧૮ ગુરુવાર વિષય: 'ગીતા મેં ગુરુતત્ત્વ'

વક્તા: પૂજ્યશ્રી સ્વામી અવ્યયાનંદજી મહારાજ

અધ્યક્ષ: ચિન્મય મિશન, અમદાવાદ.

તા. ૨૭-૭-૨૦૧૮ શુક્રવાર સાંજના ૫.૩૦ થી ૬.૩૦ પાદુકાપૂજન

૬.૩૦ થી ૮.૩૦ સુધી સત્સંગ-પ્રવચન

વિષય: 'ગુરુ મહિમા' આરતી-ભંડારો (મહાપ્રસાદ)

નોંધ : બહારગામથી આવીને આશ્રમમાં નિવાસ કરવા ઈચ્છતા ભક્તોને આગળથી લેખિત સૂચના મોકલીને જ આવવા અનુરોધ છે, જેથી નિવાસ હેતુ યોગ્ય વ્યવસ્થા જાળવી શકાય.

ઓગળતો અહંકાર

- શ્રી સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી

ઊઠો, જાગો, ઊંઘો નહીં. આપણે આપણી જાતને અહંકારમાંથી મુક્ત કરી શકીએ તેમ છીએ. આ વાત બધા જ ધર્મ જુદી-જુદી રીતે શીખવે છે. નિર્વાણ, મોક્ષ, ત્યાગ-અહંકારમાંથી મુક્તિ માટેના આ શબ્દો છે.

ઈશ્વરે મનુષ્યને તેની પોતાની પ્રતિકૃતિ બનાવ્યો; તેનો અર્થ એવો થાય કે ઈશ્વરે મને તેની પોતાની પ્રતિકૃતિ બનાવ્યો. ઈશ્વરે મારા પાડોશીને પણ તેની પ્રતિકૃતિ બનાવ્યો. ઈશ્વરે દરેક વસ્તુને તેની પોતાની પ્રતિકૃતિરૂપ બનાવી. દુભાગ્યે, આપણે આ યાંત્રિક રીતે વાંચીએ છીએ. દુનિયામાં આજુબાજુ જુઓ. લોકોનાં બે જૂથ એક જ પયગંબરને પૂજતાં અને એક જ ધર્મગ્રંથ વાંચતાં હોય છે. તેઓ દરરોજ બાઈબલ ઉઘાડે છે અને વાંચે છે : “તારા પાડોશીને તારી જાતની માફક પ્રેમ કર.” બાઈબલને બંધ કરે છે, મશીનગન લે છે અને તેમનો ‘પ્રેમ’ ગોળીઓ દ્વારા પાડોશીને મોકલાવે છે.

માનવનો અહંકાર ભરેલો સ્વભાવ વિચારે છે : “હું તારાથી જુદો છું. મારા માટે દરેક વસ્તુ જુદી જોઈએ.” અથવા “મારી કોમનો વિજય થવો જોઈએ” અથવા “મારા દેશનો...” માનવ-સ્વાર્થ પર રચાયેલા વ્યક્તિગત અહંનો આ એક પ્રકાર છે, અહં ગમે ત્યાં હોઈ શકે. રાષ્ટ્રીય અહં, કોમી અહં અને ધાર્મિક અહં. અહં સ્વાર્થ છે, ધર્મના નામે લોકો એકબીજા સાથે શા માટે ઝઘડી મરે છે? અહંના લીધે.

તમે જ્યાં જ્યાં અહં જોશો ત્યાં ભાગલા જોશો. ‘મારો દેશ’, ‘મારી કોમ’, ‘મારી જાતિ.’ નસીબજોગે જો કોઈ અમુક કોમમાં જન્મ્યો હોય તો તે ભારપૂર્વક જણાવે છે કે તેની કોમ જ શ્રેષ્ઠ છે. આ અહંકારનું કોયલું છે. પૂર્ણ અંધકારના કોયલામાં મનુષ્ય આવું સ્વપ્ન સેવે છે. તેણે કોયલાને તોડી નાખવું જોઈએ જેથી અંદર જ્ઞાનરૂપી પ્રકાશ આવી શકે. બધા જ પ્રકારના યોગના અભ્યાસ તેમજ શિષ્યત્વ અથવા સમર્પણની પાછળ આ મુખ્ય આશય છે. અહંકારી મનુષ્ય કદી પણ શરણ-હાર-નહિ

સ્વીકારે. તેનો અહંકાર અને તે અહંકારને વકરાવનાર પરિબળો સિવાય તેને કોઈ પહોંચી નહીં શકે. એવું બને કે તે ઘણી સુંદર અને ઉપયોગી પ્રવૃત્તિઓ કરતો દેખાય. તેની પ્રવૃત્તિઓથી બીજા લોકોને લાભ થતો હોય પણ તેને પોતાને નહીં. આવી પ્રવૃત્તિઓથી તેનો અહંકાર વધે છે અને તે વધુ અંધકારમાં ધકેલાતો જાય છે.

અહંને દૂર કરવા માટે તેને ખૂબ ઘસીને સાફ-શુદ્ધ કરવો પડે. તે કામ સહેલું કે સુખદાયી નથી. તેનાથી ખૂબ પીડા થાય, કારણ કે અહંને શુદ્ધ થવું ગમતું નથી પણ જો તમને ખરેખર જાગૃતિનો પ્રકાશ પામવામાં રસ હોય તો તમારે તમારી જાતને સમર્પિત કરવી જોઈએ. કાં તો તમે જાતે અહંને દૂર કરો અથવા કોઈ સારા ‘ધોબી’ને તમારી જાતને સોંપી દો. તેને બરાબર કચડવા દો. તેને બરાબર ઘસવા દો. જો તમે તેને તેમ નહિ કરવા દો તો તેને કંઈ ગુમાવવાનું નથી, તમારે જ ગુમાવવાનું છે. પણ અહં શુદ્ધ બને છે પછી ઈશ્વર તેને જેટલો પ્રકાશ પાથરવો હોય તેટલો પ્રકાશ તે સહેલાઈથી પાથરી શકે છે.

દાખલા તરીકે, જેનું સંપ્રદાયના મઠમાં તમને તરત જ પ્રવેશ મળતો નથી. તમારે મઠના પ્રવેશદ્વાર સામે બે-ત્રણ દિવસ માટે બેસવું કે સૂઈ રહેવું પડે છે. આનાથી તમારો અહં ભાંગી જાય છે પણ તમે જો સ્વકેન્દ્રિત વ્યક્તિ હો તો તમે કહેશો : “કેવી મૂર્ખાઈ ભરેલી વાત. મારે ત્યાં આવો અને મારા વિદ્યાર્થી બનો એવું કહેનાર અનેક શિક્ષકો છે, હું ત્યાં જાઉં તો કોફી પણ પાય તેવા છે, અહીં દ્વાર ઉઘડવાની રાહ જોઈને હું ત્રણ દિવસ શા માટે બેસી રહું?”

તો જતા રહો. તમારા જવાથી ગુરુ કંઈ જ ગુમાવતા નથી. ગુરુ તમને જે કંઈ આપવા ઈચ્છે છે તમે તેને તે આપવા દેતા નથી. તેના માટે તમે જ જવાબદાર છો. જ્યારે તમારા અહંનું કોયલું પૂર્ણપણે ભાંગી જશે ત્યારે તમે કહેશો : “હું સમર્પિત થાઉં છું. હું તમારો શિષ્ય છું. કંઈ જ જાણતો નથી.”

એક વાર એક વિદ્યાર્થી ઝેન ગુરુ પાસે ગયો અને ગુરુને જ્ઞાન આપવા વિનંતી કરી. ગુરુએ કહ્યું : “તે માટે આપણે પછીથી વાત કરીશું પણ તું હમણાં તો ચા પી.” અને પછી તેમણે કીટલીમાંથી વિદ્યાર્થીના કપમાં ચા રેડવા માંડી. તેમણે રેડવાનું ચાલુ જ રાખ્યું. છેવટે કપમાંથી ચા ઊભરાઈ નીચે પડવા માંડી. શિષ્યે કહ્યું : “ગુરુજી, બસ હવે વધારે રેડશો નહીં, કપ તો ભરાઈ ગયો છે.”

ગુરુએ જવાબ આપ્યો : “અરે, ખરેખર એમ છે. હું દિલગીર છું. એક વાર તું જા અને ખાલી થઈને પાછો આવ, પછી જ તારામાં ઉપદેશ હું રેડી શકીશ. એક વાર અહં ખાલી થઈ ગયો કે તું ખરેખર તૈયાર થઈ ગયો ગણાય, કારણ કે તારું આગળનું બધું જ્ઞાન અહં પર આધારિત હતું.” પણ જ્યાં સુધી તમે અહંને ખાલી કરી ન નાખો ત્યાં સુધી અંતરાય રહે જ છે. બાઈબલ કહે છે : “શુદ્ધ હૃદયવાળાને ધન્ય છે, તેઓ પ્રભુદર્શન કરશે.” ક્યારે? જ્યારે હૃદયની શુદ્ધતા થશે, શાંતિથી ભરેલું અને અહં - “હું” અને “મારું”થી મુક્ત હૃદય હશે ત્યારે જ. હૃદયની શુદ્ધતા અને મનની સમતા એ યોગનાં ખાસ તત્ત્વો છે પણ તમારા અહંનો નાશ કરવા પ્રયત્ન કરશો નહીં. અહં વગર પ્રેરણા નહિ હોય. ઈશ્વર પણ પરમ અહં છે, નહિતર તે વિશ્વનું શા માટે સર્જન કરત? તમારા અહંને બદલો. તેને સ્વસ્થ બનાવો. તમે જો તેનો નાશ કરશો તો તમે નકામા થઈ જશો પણ જો આપણે “હું”માંથી “અમે” અને “મારું”માંથી “આપણું” આટલો ફેરફાર કરી તેને શુદ્ધ કરીએ તો તમે તેનાં મૂળ કારણો સુધી પહોંચી તેનું રૂપાંતર કર્યું કહેવાય. પછી તમે મજબૂત સ્વસ્થ અહંનો વિકાસ કરી શકશો.

છેવટે તો અહં શું છે? તે ફક્ત વ્યક્તિગત લાગણી છે, જે ઈશ્વરની સાર્વત્રિકતામાં આખરે અદૃશ્ય થાય છે. ત્યાર સુધી તમને ઈશ્વર તરફ લઈ જનાર પણ તમારો અહં જ છે. તે શુભ અહં વગર તમે સાધના કેવી રીતે કરી શકત? ઈશ્વરને મેળવવા માટે તમારે અહંની જરૂર છે પણ જ્યારે તમે ખૂબ નજીક જાઓ છો ત્યારે તેને ગુમાવો છો. ગુરુદેવ શિવાનંદજી ગાતા : “તને હું જોઈશ ક્યારે?” અને જવાબ : “હું નહિ હોઉં ત્યારે.” ગાન ગાવા માટે તમારે અહંની જરૂર છે પણ જ્યારે તમે તેને જુઓ છો ત્યારે તમારો અહં

ગુમાવો છો, તમે તમારી જાતને ગુમાવો છો.

મોટા ‘હું’ ‘I’ અને નાના ‘હું’ ‘i’ માં શું તફાવત છે? એક ટપકાનો જ તફાવત છે. તે નાનું ટપકું અહંવાળો ‘i’ દર્શાવે છે. તે ટપકાને કાઢી નાખો તો ફરીથી તમે મોટા બનશો. તે સ્વાર્થી અહં - ego - નો નાશ કરવો હોય તો તેના નામનું ધીમેથી રટણ કરતા રહો. e-go, e-go, e-go! ચાલ્યો જા, ચાલ્યો જા, ચાલ્યો જા...! તમે જોશો કે ચાવી “ego” (ચાલ્યો જા) શબ્દમાં, પોતાનામાં રહેલી છે. કેટલાક કૂટપ્રશ્નોના ઉકેલ તે કૂટપ્રશ્નોમાં જ સમાયેલા હોય છે. લોકો પોતાની સમસ્યાઓના ઉકેલ માટે બીજે દૃષ્ટિ કરે છે, જ્યારે ઉકેલ અહીં તૈયાર જ હોય છે.

સોનેરી વર્તમાનમાં રહો. તમને થોડુંક સંકલ્પનું સ્વાતંત્ર્ય આપવામાં આવ્યું છે, જેથી તેને ફરીથી પાછું આપવા માટે તમે તેનો ઉપયોગ કરી શકો. જો તમે તમારી જાતને ઉચ્ચતર સંકલ્પને સમર્પિત કરશો તો નાનો અહં મરી જશે. પછી તમારાં શરીર અને તમારો ચહેરો બદલાઈ જશે.

શરીર એ અહંનો વિકાસ છે. મન તેના પોતાના શરીરનું સર્જન કરે છે. એટલા માટે જ જ્યારે મન બદલાય છે ત્યારે શરીર પણ બદલાય છે. દરેક વિચાર તમારા ચહેરામાં ફેરફાર સર્જે છે. તમારા વિચારોની આખા શરીર-રસાયણ પર અસર થાય છે. જો તમે ક્રોધમાં હશો તો પિત્તરસ ઝરવા માંડે છે અને ચહેરો લાલ થઈ જાય છે અને એટલા જ માટે કોઈ વ્યક્તિ શું કરે છે તે જાણવા માટે તે વસ્તુતઃ શું કરી રહ્યો છે તે જોવાની જરૂર રહેતી નથી. દાખલા તરીકે, જે ઘડીએ તમે ચોરને જુઓ કે તમે કહી શકો : “અરે, તેના તરફ જોતાં ગુનેગાર લાગે છે.” તેના કુટિલ વિચારો તેના શરીર દ્વારા વ્યક્ત થાય છે. તે જ રીતે સુંદર, નિર્દોષ, અહંકાર વગરના વિચારો વ્યક્તિના ચહેરાને નાના બાળક જેવો પવિત્ર બનાવે છે. ખરેખર તો આપણે બધા તેવા સુંદર ચહેરા સાથે જન્મ્યા છીએ. સ્વાર્થી અહંને તાબે થવાનું નકારો અને ફરીથી સુંદર ચહેરો મેળવો.

કેટલીક વખત તમારા અહં સામે તમારે ગુસ્સો કરવો પડે છે. આવા શેઠને અનુસરવાની ના પાડો.

કહી દો: “હું તમારી સાથે કામ કરી શકું નહિ” કારણ કે ‘હું’ પદવાળું કામ તમને સાચો આનંદ આપશે નહિ. તે તમને થોડા સમય માટે કદાચ આનંદ આપે પણ પાછળથી હંમેશાં વધુ સમસ્યાઓ સર્જે તેવું બને. જો તમે માનસિક વિશ્લેષણ કરશો તો અહંવાળી ઈચ્છાઓ દૂર થશે. વિશ્લેષણ કરવાનું ચાલુ રાખો. શું અહંને સંતોષવાનું યોગ્ય છે? તમે તે ક્યાં સુધી કરી શકશો? તેની માગણી વધુ ને વધુ માટે હશે. તેનો છોડો ક્યાં આવશે? અને તે દરમિયાન તમારે માનસિક તાણ અને ચિંતાનું ધ્યાન રાખીને સતત સાવચેત રહેવું. જો તમે અહંની અવગણના કરી સાદું, બાળકના જેવું નિર્દોષ જીવન ગાળશો તો તમારે અહંની ચિંતા કરવી પડશે નહિ. બીજાઓ તમારા વિષે શું કહે છે તેની શા માટે ચિંતા કરવી? તમે કોણ છો તે તમારે સમજી લેવું જોઈએ. એક માણસ તમને હરામખોર છો તેમ કહે, કારણ કે તમને તે રીતે તે જુએ છે. જો તે કહે કે તમે સદા અદ્ભુત વ્યક્તિ છો, તેના કહેવાથી તમે તેવા બની જશો? જો તે કહે કે તમે હરામખોર છો તો શું તમે તેવા બની જશો? શું તમે કેવા છો તે કોઈ બીજી વ્યક્તિએ કહેવું પડે? બીજા ગમે તે કહે તેની ચિંતા કરતા નહીં.

આ રીતે હું મારા અહંમાંથી બચી શક્યો છું. કેટલાક લોકો કહેશે, “તમે મહાન અને અદ્ભુત સ્વામી છો.” કદાચ તેમની આંખો સારી હશે. આ તેમનો અભિપ્રાય છે. હું કોણ છું તે મારે જાણવું જોઈએ. બીજા લોકો વળી કહેશે, “તું આખી દુનિયાનું શોષણ કરનાર લુચ્ચો માણસ છે.” તેઓ આ રીતે વિચારે છે. તેમને વિચાર કરવા માટેની અને કોઈ વાર બોલવાની સ્વતંત્રતા હોવી જોઈએ. જો હું મારી જાતને ઓળખતો ન હોઉં તો તેઓ જે કહે છે તે સ્વીકારી લઉં પણ હું મારી જાતને જાણું છું એટલે બીજાઓ શું કહે છે તેની મારે ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. જો તમે તમારી જાતને જાણતા હો તો તમે આ સંતાપમાંથી મુક્ત છો. પછી સહેલાઈથી બીજાઓની પ્રશંસાથી મોહિત થવાય અને બીજાઓ નિંદા કરે એટલે તેની અસર થાય એવા અહં માટે કોઈ જ સ્થાન નથી.

તમારું વજન થોડું ઘટે તો તમને ગમશે? લોકો તેમના શરીરનું વજન ઘટાડવા માટે સામાન્ય રીતે ચિંતા કરતા હોય છે, પરંતુ જો તેઓ તેમનું અહંજન્ય વજન ઘટાડે

તો તેઓ કેટલા વધુ હલકા અને મુક્ત બની શકે? અહંનું વજન કરવા માટે એક લાંબો કાગળનો ટુકડો અને પેન્સિલ લઈ તમે જેને તમારું કહો છો તેની યાદી બનાવો. તમારું નામ, તમારી કીર્તિ, તમારો દરજ્જો, તમારું સામર્થ્ય, તમારું મગજ-વગેરે વગેરે. જો તમારી યાદી લાંબી હોય તો સમજવું કે તમે ખરેખર ભારે બોજો ઉઠાવો છો. જેટલો બોજો ઓછો હશે તમે તેટલા વધુ મુક્ત બનશો.

ધારો કે હું ખૂબ ઓછું લખું છું અને મારી પાસે ફક્ત એક પેન છે. તે મારા માટે પૂરતી છે પણ જો મારી પાસે દસ પેન હોય અને તેમાંથી ફક્ત એકનો જ ઉપયોગ કરું તો હું જુદા જુદા લોકોના ઉપયોગમાં હોય તેવી નવ પેનના ઉપયોગની ચોરી કરું છું તેમ કહેવાય. જો આપણે ફક્ત ધ્યાનપૂર્વક વહેંચીને વાપરીએ તો જગતમાં બધું પુષ્કળ છે. જગતમાં કંઈ જ ખૂટતું નથી, કારણ કે આપણે ખરેખર જેટલાની જરૂર છે તે બધું જ આપવાની કુદરતની ફરજ છે. હા કુદરત આપણા લોભને સંતોષી નહિ શકે.

માટે તમારી જાતને અલગ કરો. તેનો અર્થ એવો નથી કે તમારે જગતમાંથી નાસી છૂટવાનું છે કે જગત માટે કોઈ સારી પ્રવૃત્તિ કરવાનું માંડી વાળવાનું છે. ખરેખર તો અલગ થવાથી તો તમે જગત માટે કંઈક ભલું કરવા માટે મથતી એક શ્રેષ્ઠ વ્યક્તિ બની જશો. ધારો કે જો બધા જ નેતાઓ સેવા અને આસક્તિનો ભેખ લે તો દુનિયા સ્વર્ગ બની જશે.

દુનિયા આપણા આનંદ માટે છે. આપણે દરેક વસ્તુનો ઉપયોગ કરવાનું ઈચ્છીએ છીએ. જો આપણે યોગ્ય સમજણ અને દૃષ્ટિબિંદુથી દરેક વસ્તુનો કેમ ઉપયોગ કરવો જોઈએ તે જાણતા હોઈએ તો દરેક વસ્તુ આપણા માટે તંદુરસ્તી, સુખ અને આનંદ આપનાર બની રહેશે.

તમારા અહંને કાબૂમાં રાખવાનું બરાબર સમજો. પછી તો તમે મુશ્કેલીઓ અને નિષ્ફળતાઓમાંથી પણ આનંદ મેળવી શકશો. જોરદાર પ્રયત્ન પછી તમે (અહંરૂપી) રાક્ષસને નિઃશંકપણે હરાવી દીધો હશે. □ ‘આતમની ઓળખ’માંથી સાભાર

આત્માને કદી મૃત્યુ નથી

શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી

દેહને મૃત્યુ અનિવાર્ય છે તો આત્માને મૃત્યુ ક્યારેય સ્પર્શી પણ શકતું નથી. આથી જ આત્મજ્ઞાની યોગીઓ મૃત્યુથી કદી ચલિત થતા નથી અને દેહમાં કદી આસક્ત થતા નથી. તેમને જીવનની લાલસા હોતી નથી. તેઓ નિત્ય મુક્ત હોય છે. જો કોઈ તેમના શરીરની હત્યા કરવા આવે તો પણ તેઓ ચલિત થતા નથી. બાદશાહ સિકંદરને આવા નિત્ય મુક્ત મહાત્માનો અનુભવ થયો હતો. જ્યારે તે વિશ્વ વિજય કરવા નીકળ્યો ત્યારે તેના ગુરુએ તેને કહ્યું હતું કે તું હિંદમાં જાય છે તો ત્યાંથી કોઈ સાચા મહાત્માને મારા માટે લેતો આવજે. હિંદમાં વિજય મેળવ્યા પછી તેણે આવા મહાત્માની શોધ કરી. પોતાના મંત્રીને મોકલીને એ મહાત્માને તેડાવ્યા પણ જ્યારે મહાત્માએ સિકંદર પાસે આવવાની ના પાડી દીધી ત્યારે સિકંદર પોતે એમની પાસે ગયો. તેમને પ્રણામ કરીને કહ્યું, 'તમે મારા દેશમાં ચાલો. હું તમને અપાર ધનસંપત્તિ આપીશ. તમારે હવે આ રીતે દિગંબર રહી જંગલમાં વૃક્ષની નીચે રહેવું નહીં પડે. તમને હું વિશાળ મહેલ આપીશ.' ત્યારે એ સાધુ-મહાત્માએ તેને કહ્યું, 'હું શા માટે તારી સાથે આવું? મને અહીં કોઈ વાતની કમી નથી. વૃક્ષ મને ફળ આપે છે. નદી મને પાણી આપે છે. વસોની મને જરૂર નથી, હું સદાકાળ આનંદમાં છું.' કદી કોઈની પાસે ના સાંભળવાને નહીં ટેવાયેલા સિકંદરને આ જવાબમાં અપમાન થતું જણાયું અને તેનો ક્રોધ ભભૂકી ઊઠ્યો. તેણે મહાત્માને મારી નાખવા માટે મ્યાનમાંથી તલવાર બહાર કાઢી, ઉગામી. એ જોઈને એ જ સ્વસ્થતાથી મહાત્મા બોલ્યા, 'તું કોને મારીશ? હું તો એ અજર અમર આત્મા છું, જેને શસ્ત્રો છેદી શકતાં નથી, અગ્નિ બાળી શકતો નથી. પાણી પલાળી શકતું નથી અને પવન સુકાવી શકતો નથી. એ તો નિત્ય, સર્વવ્યાપક, સ્થિર, અચળ અને અનાદિ છે' અને વળી કહ્યું, 'હું બુદ્ધિ

નથી, ચિત્ત નથી, અહંકાર નથી, પણ ત્રિદાનંદરૂપ શિવ છું. તું મને શું મારી શકવાનો હતો?' આત્મામાંથી નીકળતી આવી વાણી સિકંદરે કદી સાંભળી ન હતી. આ સાંભળીને તે હતપ્રભ બની ગયો. તેની તલવાર થંભી ગઈ. ત્યાં તો મહાત્માએ કહ્યું, 'મૂર્ખ, તું પોતે જ જ્યાં તારા દેશમાં પહોંચી શકવાનો નથી, ત્યાં તું મને શું લઈ જવાનો હતો?' પછી મહાત્માને પ્રણામ કરીને સિકંદર ત્યાંથી ચાલી નીકળ્યો. ખરેખર, તે પોતાના દેશમાં પહોંચી શક્યો નહીં. અધવચ્ચે જ મૃત્યુ પામ્યો. ત્યારે હિંદના સાધુઓની મહાનતાનો તેને ખ્યાલ આવ્યો હશે.

શરીર કદી અમર રહી શકતું નથી

'મારા પુત્રને કોઈ સજીવન કરી દો. મારો એકનો એક દીકરો, મારો લાડલો, મને છોડીને ચાલ્યો ગયો. હું એના વગર નહીં જીવી શકું.' હાથમાં મૃતપુત્રને લઈને આર્કંદ કરતી કિસા ગૌતમીને જોઈને ભલભલાનાં હૃદય પીગળી જતાં હતાં પણ તેના અકાળે મૃત્યુ પામેલા બાળપુત્રને મૃત્યુના દરબારમાંથી હવે કોણ પાછો લાવી શકે? ત્યાં કોઈએ કહ્યું, 'ભગવાન બુદ્ધ પાસે સંજીવની શક્તિ છે. તેઓ તારા પુત્રને જરૂર જીવતો કરી આપશે. તું તેમની પાસે જા.' હાથમાં મૃતપુત્રના દેહને લઈને કિસા ગૌતમી બુદ્ધ પાસે આવી. આર્કંદભરી આજીજી કરી પુત્રને સજીવન કરી આપવા કહ્યું.

'હું તારા પુત્રને જરૂર જીવતો કરી દઉં પણ એ માટે મારે થોડા રાઈના દાણા જોઈએ છે. એ તું લાવી આપીશ?'

'રાઈના દાણા?' એમાં શું? હમણાં જ લાવી આપું?'

'પણ એક શરત છે, જે ઘરમાં ક્યારેય કોઈનું પણ મૃત્યુ ન થયું હોય એ ઘરમાંથી તારે રાઈના દાણા

લાવવાના છે.’

‘ભગવન્ એય મોટી વાત નથી. હમણાં હું એ લાવી આપું છું.’ કિસા ગૌતમીની આંખમાં આશાની ચમક આવી ગઈ કે હવે એનો પુત્ર જરૂર સજીવન થઈ શકશે.

એ ઘરે ઘરે રાઈના દાણા લેવા માટે ફરવા લાગી. કોઈએ કહ્યું, ‘અમારા દાદા મરી ગયા છે.’ બીજા ઘરે ગઈ તો કહ્યું, ‘અમારા પિતા મરી ગયા છે.’ ત્રીજા ઘરે ગઈ તો ત્યાં કહ્યું, ‘થોડા દિવસ પહેલાં જ અમારા કાકા મરી ગયા છે’ તો કોઈની યુવાન પુત્રી તો કોઈનો દીકરો મરી ગયો હતો. તે ઘરે ઘરે ફરી વળી પણ એકેય ઘર એવું ન હતું કે જ્યાં કોઈ કરતાં કોઈ મર્યું ન હોય. તે સાવ નિરાશ અને હતાશ થઈ ભગવાન બુદ્ધ પાસે આવી અને કહ્યું, ‘પ્રભુ, તમે મંગાવેલા રાઈના દાણા હું લાવી શકી નથી. કોઈ ઘર મૃત્યુ વગર ખાલી નથી’. તો તને હવે સમજાય છે ને કે મૃત્યુ અનિવાર્ય છે ! અને જે શરીર આત્મા છોડી દે છે, એ શરીરમાં આત્મા પાછો આવતો નથી એટલે મૃત્યુનો સ્વીકાર કરવો જ રહ્યો. પછી ભગવાન બુદ્ધે કિસા ગૌતમીને દેહ કદી અમર રહી શકતો નથી તેનું જ્ઞાન આપી તેને પુત્રમોહ અને શોકમાંથી મુક્ત કરી. આથી જ જ્ઞાની માણસો શરીરમાં આસક્ત થતા નથી પણ અમર આત્મા સાથે જ તેઓ સંકળાયેલા રહે છે.

નચિકેતાએ પ્રાપ્ત કરેલું મૃત્યુનું રહસ્ય

આત્માનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરનારા યોગીઓ અને સિદ્ધોને મૃત્યુ મૃત્યુરૂપ જણાતું જ નથી. જ્યારે શ્રીરામકૃષ્ણદેવે દેહત્યાગ કર્યો ત્યારે તેમનાં લીલાસહધર્મિણી શ્રીમા શારદાદેવી રડવા લાગ્યાં. તેઓ બોલી ઊઠ્યાં, ‘મા કાલી, તું મને છોડીને ક્યાં ચાલી ગઈ?’ તેઓ શ્રીરામકૃષ્ણને સાક્ષાત્ કાલી માનતાં હતાં. તેમનું આર્કદ જોઈને શ્રીરામકૃષ્ણદેવે એમને દર્શન દીધાં અને કહ્યું, ‘તમે શા માટે રડો છો? હું ક્યાં મરી ગયો છું? હું તો એક ઓરડામાંથી બીજા ઓરડામાં ગયો છું.’ આ દર્શન પછી શ્રીમા શારદાદેવીને ખાતરી થઈ ગઈ કે શ્રીરામકૃષ્ણ ભૌતિક જગતના ઓરડામાં થઈ હવે સૂક્ષ્મ જગતના

ઓરડામાં ગયા છે. તેમને કદી મૃત્યુ નથી. સૂક્ષ્મરૂપે તેઓ સદાય મારી સાથે છે. અવતારી પુરુષો સૂક્ષ્મરૂપે ચેતનારૂપે હંમેશાં વિદ્યમાન રહી શકે છે અને ભક્તોને માર્ગદર્શન પણ આપી શકે છે. કેમ કે મૃત્યુ સિદ્ધ યોગીઓ માટે તો સ્થૂળમાંથી સૂક્ષ્મમાં જવાની સહજ ઘટના જ હોય છે, પરંતુ બધાંને કંઈ આ સમજ હોતી નથી. આથી જ તેમને મૃત્યુ ભયાવહ લાગે છે.

પરંતુ જો મૃત્યુને જાણવું હોય તો જીવનવિદ્યા જાણવી જોઈએ. બાળક નચિકેતાએ મૃત્યુના દેવ યમરાજ પાસેથી આ જીવનવિદ્યા જાણી મૃત્યુનું રહસ્ય પ્રાપ્ત કર્યું. કઠોપનિષદની આ સુપ્રસિદ્ધ કથા છે કે નચિકેતાના પિતાએ યજ્ઞ કરીને ઘરડી ગાયો બ્રાહ્મણોને દાનમાં આપી ત્યારે બાળક નચિકેતાએ પિતાને આવું શા માટે કર્યું તે વિશે પૂછ્યું. વારંવાર ત્રણ વખત આ જ પ્રશ્ન પૂછતાં પિતા ચિડાઈ ગયા અને તેમણે નચિકેતાને કહ્યું, ‘જા હું તને યમને દાનમાં આપું છું.’ પિતાની આજ્ઞાનું પાલન કરવા બાળક નચિકેતા યમલોકમાં આવ્યો. યમરાજા બહાર ગયા હતા. તેથી ભૂખ્યો-તરસ્યો ત્રણ દિવસ યમના દ્વારે બેસી રહ્યો. યમરાજા આવ્યા અને બાળકની આવી નિષ્ઠા જોઈને પ્રસન્ન થયા. તેને વરદાન માગવા કહ્યું ત્યારે નચિકેતાએ કહ્યું, ‘મને જીવનવિદ્યા શિખવાડો, મૃત્યુનું રહસ્ય સમજાવો.’

‘અરે, તું તો હજુ બાળક છે. તારે એ જાણીને શું કરવું છે? ભલભલા ઋષિઓ, તપસ્વીઓ પણ એ જાણી શકતા નથી, એ બહુ જટિલ છે, તું એ વાત છોડી દે. બીજું કંઈ પણ માગી લે.’

‘ના, મારે તો એ જ જાણવું છે. જો બીજા બધા એ જાણી શકતા નથી તો તો મારે ખાસ એ જ જાણવું છે.’

‘અરે, એના બદલામાં તને રાજપાટ આપું, અપાર ધનસંપત્તિ હાથી-ઘોડા-નર્તકીઓ આપું.’

‘ના, મારે કંઈ જ જોઈતું નથી. બસ, તમે મને જીવન અને મૃત્યુનું રહસ્ય સમજાવો.’ અનેક પ્રલોભન આપવા છતાં બાળક તેની ઈચ્છામાંથી ચલિત થયો

નથી. એ જોઈને પછી યમરાજા વધારે પ્રસન્ન થયા અને તેને આત્મવિદ્યાનું જ્ઞાન આપ્યું જ્યારે મનની બધી જ એષણાઓ છૂટી જાય, કોઈ પ્રલોભનો લલચાવી ન શકે, અંતરમાં આત્મજ્ઞાન મેળવવાની એકમાત્ર ઝંખના જ હોય ત્યારે નચિકેતા કે કુમાર સિદ્ધાર્થ કે સ્વામી વિવેકાનંદની જેમ આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે અને જીવન અને મૃત્યુનું રહસ્ય સમજાય છે. ફક્ત ઉપરછલ્લી જિજ્ઞાસા હોય કે આકસ્મિક સંજોગો ખાતર ઈચ્છા જાગી હોય તો આ રહસ્ય પ્રાપ્ત થતું નથી. કદાચ માનસિક જ્ઞાન મળે પણ એ જીવનમાં ઊતરતું નથી, એની અનુભૂતિ થતી નથી તેથી તે ચેતનાનો ભાગ બનતું નથી.

યમરાજે નચિકેતાને કહ્યું:

‘एष सर्वेषु भूतेषु गूढोऽऽत्मान प्रकाशते ।

दृश्यते त्वग्रयया बुद्ध्या सूक्ष्मया सूक्ष्मदर्शिभिः ॥’

(કઠોપનિષદ - ૧,૩,૧૨)

- બધાં જ પ્રાણીઓમાં આ આત્મા રહેલો છે પણ

દેખાતો નથી, પરંતુ સૂક્ષ્મદર્શન કરનારાઓની એકાગ્રતાવાળી સૂક્ષ્મબુદ્ધિથી તે દેખાય છે. આ આત્માને કોઈ હણી શકતું નથી. તે શાશ્વત છે. સનાતન છે. અજર-અમર છે. આ આત્મજ્ઞાન યમરાજે નચિકેતાને આપ્યું, અને તેની અંતર્દૃષ્ટિ ખૂલી જતાં તે મૃત્યુના રહસ્યને પણ જાણી શક્યો.

ખરેખર મૃત્યુથી જીવનનો અંત આવતો નથી. જીવન તો શાશ્વત છે. શરીરના અંતની સાથે જીવન કદી નાશ પામતું નથી. આ જ છે જીવન અને મૃત્યુના નિયમો. જેઓ આ નિયમોને જાણીને પોતાના જીવનમાં તેનું પાલન કરે છે તેઓ જીવનના સ્વામી બનીને જીવન અને મૃત્યુના ખેલમાં જીત મેળવી પોતાનો પૃથ્વી ઉપરનો ફેરો સાર્થક કરે છે. તેના સમગ્ર જીવનમાં શાંતિ અને સ્થિરતા આવે છે અને તેની ગતિ પરમ શાંતિ પ્રત્યે અવિરત થતી રહે છે.

□ ‘આધુનિક માનવ શાંતિની શોધમાં’માંથી સાભાર

(મર્ત્ય અને અમર્ત્ય - ૨ પાના નં. ૧૦ ઉપરથી ચાલુ)

છે. ઈશ્વર હોય પણ ખરો અને ન પણ હોય. જો એ હોય તો પણ આપણને અત્યારે મળેલાં ક્ષમતાનાં ઉપકરણોથી તેને બરાબર જાણી શકવાનું અસંભવ છે. પણ અર્જુનના મનમાં તો આનાથી પણ વધુ ગંભીર સમસ્યાઓ ઊઠી હતી. જે ક્રમે ક્રમે આપણા મનમાં પણ ઘૂસી જાય છે, આપણને અંદરખાને અસલામત અને ચિંતિત બનાવે છે. અધ્યાત્મમાર્ગની સફળતા વિશેની શંકાના લીધે, અધ્યાત્મમાર્ગના સાધકમાં ચિંતા ઉત્પન્ન થાય છે. પોતે સ્વીકારેલી ઉદ્દેશ-પ્રાપ્તિની પદ્ધતિની યોગ્યતા વિશેની શંકાઓ, જગત અને જનસમાજ તરફની ફરજો વિશેની શંકાઓ, આ પૂર્વસ્વીકૃત સાક્ષાત્કાર થશે તો આપણું શું થશે, એનીય શંકાઓ - આ શંકાઓ કંઈ સાધારણ મુશ્કેલીઓ ન ગણાય. આપણામાંના દરેકના મનમાં તે

કદાચ ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં હાજર જ છે અને માનવજાતના અહંકાર માટે ‘ઈશ્વર સર્વશક્તિમાન છે,’ અને ‘ઈશ્વરસાક્ષાત્કારનો અર્થ અહંકાર અને વ્યક્તિત્વનો વિલય છે’ - એમ કહેવા કરતાં વધુ ભયજનક વિધાન બીજું નથી. આ કોઈ ઈચ્છતું નથી અને કોઈ પણ માણસ પોતાનાથી બને તેટલી આવી પરિસ્થિતિ વધારે દૂર રાખે છે. અનિશ્ચિત ભવિષ્ય સુધી એને અટકાવે છે અને એની સંભાવના તરફથી આંખ જ ફેરવી લે છે. કોઈ સ્વયં ઈશ્વરરૂપી સાગરમાં ડૂબેલ હોય તો તેના માટે પણ પોતાનાં વિલય કરતાં વધુ મોટો ભય કયો હોઈ શકે? તમે તમને સુધાના સાગરમાં પણ ડુબાડી દેવા તો ચાહતા નથી જ.

□ ‘ગીતા દર્શન’માંથી સાભાર

પ્રભુની શોધમાં - ૫

- ડૉ. શ્રી શરદચંદ્ર બેહરા

શ્રીધરનાં સગાંસંબંધી તથા મિત્રોએ તો એના ગૃહત્યાગ બાદ એને શોધી કાઢવાની તમામ આશાઓ છોડી દીધી હતી પણ આશ્ચર્યની વાત કે એના પિતા શ્રીનિવાસરાવના વિશ્વનાથ નામના એક નોકરને થયું કે એ શ્રીધરને ગમે ત્યાંથી શોધી લાવશે. મનમાં ઝાઝી ગણતરી કર્યા વગર કેવળ અંતઃપ્રેરણાથી એ વ્યાસાશ્રમ તરફ આગળ વધ્યો અને ત્યાં પહોંચીને એના ભારે આશ્ચર્યનંદ વચ્ચે એણે જોયું કે એનો નાનો માલિક તો ત્યાં હાજર હતો. શ્રીધરની ગેરહાજરીના લીધે ઘરમાં વ્યાપેલા શોક અને ચિંતાના વાતાવરણની એણે વાત કરી. એની સાથે જ શ્રીધર ઘેર પાછા ફરવાનું નક્કી ન કરે ત્યાં સુધી એણે કશું જ નહીં ખાવા-પીવાનો નિર્ણય જાહેર કરી દીધો. મલાયળ સ્વામીએ પોતે પણ એનો અભ્યાસ પૂરો કરી લેવાની સલાહ આપી એટલે છેવટે શ્રીધરને નમતું જોખવું પડ્યું. શ્રીધરને સમજાયું કે સંસારને સમૂળગો છોડી દેવાની પળ હજુ એના માટે પાકી નહોતી. સહેજ પણ કંટાળો કે નિરાશાની લાગણી સેવ્યા વગર એણે ઈશ્વરેચ્છા પર પોતાની જાતને સોંપી દીધી. એણે માત્ર મલાયળ સ્વામીને એટલી જ પ્રાર્થના કરી કે ત્યાં હજુ સફેદ વસ્ત્રધારી એક બ્રહ્મચારીને સંન્યાસ-દીક્ષા આપવાના પ્રસંગ સુધી રહેવાની રજા આપે. એની વિનંતીને માન્ય રાખવામાં આવી. થોડા દિવસો બાદ મલાયળ સ્વામીને સંન્યાસના અત્યંત પવિત્ર સંસ્કાર આપવા માટે વારાણસીના પૂજ્યપાદ સ્વામી શંકરાનંદગિરિ ત્યાં આવી પહોંચ્યા. મલાયળ સ્વામીના વિશાળ રસાલા સાથે જોડાઈ જઈ તેઓ કાલાહસ્તિના પવિત્ર સ્થળે ભગવાન શ્રી શંકરને પ્રણામ કરવા પહોંચ્યા. આ નાનકડી યાત્રાએથી વ્યાસાશ્રમ પાછા ફરી ગુરુવર શંકરાનંદે વિરજા હોમ નામનો યજ્ઞ કરી મલાયળ સ્વામીને સંન્યાસદીક્ષા આપી. મલાયળ સ્વામીએ હવે અસંગાનંદગિરિનું નામ ધારણ કર્યું અને

પોતાના ગુરુદેવના સ્પર્શ માત્રથી એ ઊંડી સમધિમાં ઊતરી ગયા. આ દિવ્યાનુભૂતિ લાંબા સમય સુધી ચાલતી રહેવાના લીધે શ્રીધરે આ સંતનાં ચરણોમાં શાંત પ્રણામ નિવેદિત કરી એમણે આપેલી પૂર્વસૂચના અનુસાર વ્યાસાશ્રમથી એ છૂટો પડ્યો.

કશા જ વાંધાવચકા કે દલીલબાજીનો એક પણ હરફ ઉચ્ચાર્યા સિવાય એ પોતાના ઘેર પાછો ફર્યો, કારણ કે પોતાની શાંત, આગવી રીતે એ પામી ગયો હતો કે નિર્ધારિત ક્ષણ પાકે ત્યાં સુધી એણે ધીરજપૂર્વક રાહ જોવાની હતી. કુટુંબીજનોએ અપાર રાહત તથા હળવાશ અને એક ભારે મોટા સંકટમાંથી પાર ઊતર્યાની લાગણી અનુભવી. કોઈને આવો લગીરે અંદાજ ન આવ્યો કે શ્રીધરનું આ ઘેર આવવું એ તો એની પૂર્વતૈયારીના એક ભાગરૂપે હતું અને ભવિષ્યની એક અટલ નિયતિરૂપે કાયમ માટેનો ગૃહત્યાગ તો હજુ આગળ ઉપર આવવાનો જ હતો. એને બધી જ રીતે શાંત પાડવા માટે તેઓ ઝંખતા હતા અને તેથી ઘર છોડી જવા માટેનું કારણ પૂછ્યા કરતા હતા. શ્રીધરે ત્યારે પહેલવહેલી વાર પોતાની સંન્યાસ લેવાની ઈચ્છા જાહેર કરી, જેથી એ નિર્વિઘ્નપણે પોતાની સાધના કરી શકે. એના કુઆ તથા આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શક કૃષ્ણરાવે એને સલાહ આપી કે પહેલાં લોયોલા કોલેજનો એ અભ્યાસ કરી લે અને ડિગ્રી લીધા પછી જ આગળના પગલા અંગે નક્કી કરવું. શ્રીધર હંમેશા એના કુઆની ઈચ્છાઓને માન આપતો. એણે વચન આપ્યું અને કુટુંબીજનોએ નિરાંતનો શ્વાસ લીધો. એ લોકો આટલું પણ ના સમજી શક્યા કે શ્રીધર જેવા પાકા નિશ્ચયવાળા માણસો માટે કોઈ વસ્તુ પાછી ઠેલવાનો અર્થ હંમેશાં માટે તેની માંડવાળ તો હરગિજ ના હોઈ શકે.

પોતાના શબ્દોને વળગી રહી શ્રીધરે હવે

પોતાના અભ્યાસમાં ચિત્ત પરોવી દીધું અને હવે પોતાના વિષયો તૈયાર કરવા માટે ખૂબ થોડો સમય હતો તેમ છતાં એ ઈન્ટરની પરીક્ષામાં કશી જ મુશ્કેલી વગર ઉત્તીર્ણ થઈ ગયો, પરંતુ હવે જાણે એ સાવ બદલાઈ ગયો હતો. હવે પોતાના આધ્યાત્મિક ચિંતન-મનનમાં જ એ ડૂબેલો રહેતો. રમણ મહર્ષિના સંપર્કે અને સ્વામી અસંગાનંદગિરિના સાંનિધ્યે એના આચાર-વિચાર પર અકલ્પ્ય અસર પાડી હતી. જ્યારે પોતાની કોલેજે, સાવ સફાઈટ માથા પર ખાદી ટોપી પહેરીને એ અનાસક્ત ભાવે ગયો ત્યારે એના સહાધ્યાયીઓને તો થયું કે એના કુટુંબમાં કોઈ મરી ગયું હશે પણ સાચું કારણ જાણવામાં તેમને કશી જ વાર લાગી નહીં અને હવે તો તેમને પણ પ્રતીતિ થઈ ગઈ કે તેમની વચ્ચે એક એવો અસાધારણ માણસ વસે છે, જેના સમગ્ર વ્યક્તિત્વનો અનુબંધ રહસ્યમયી પરમ સત્તા સાથે જોડાયેલો છે.

નિવૃત્તિના જોરદાર આંતરિક પ્રવાહો વહેતા હોવા છતાંય એણે પોતાના શિક્ષણને પૂરેપૂરી નિષ્ઠાપૂર્વક આગળ વધાર્યું. એણે પોતાના અભ્યાસની ક્ષિતિજો વધારવામાં પણ આ ગાળાનો ઉપયોગ કર્યો. પવિત્ર પુરુષોએ લખેલા ધર્મગ્રંથોના અભ્યાસ ઉપરાંત અંગ્રેજી સાહિત્ય વાંચવા પાછળ પણ એણે સારી પેઠે સમય આપ્યો. શ્રી એન. સુબ્રહ્મણ્યમ સાથે એ શેક્સપિયરને અને બીજા અંગ્રેજ લેખકોને કલાકો સુધી ચર્ચતો. એ કાંઈ પલાયનવાદી તો ન હતો, ન તો એણે જીવનની કશી હાર સ્વીકારી હતી. ૧૯૩૮ના વર્ષમાં, મદ્રાસ શાખામાં અંગ્રેજીમાં પાંચમો નંબર મેળવી એ એની બી.એ.ની પરીક્ષામાં જવલંત રીતે ઉત્તીર્ણ થયો.

સ્નાતક થઈ ગયા પછી હવે આધ્યાત્મિક સાધના માટે એને ભરપૂર સમય મળી રહેતો. સાંપ્રદાયિક કારકિર્દી કે ભૌતિક વિકાસ માટે એ કશી જ ખેવના દાખવતો નહીં. બી.એ.ની ઉપાધિ મેળવ્યા પછી જ સંન્યાસ અંગે કશું વિચારવા એણે એના હુઆને વચન આપ્યું હતું. તદુપરાંત એણે બીજું પણ એક વચન આપ્યું હતું. એની નાનીમાએ

પણ એની પાસેથી વચન લઈ લીધું હતું કે જ્યાં સુધી એ જીવતાં હશે ત્યાં સુધી એ ઘર છોડવાનું નામ નહીં લે. શ્રીધરના જીવનમાં હંમેશાં બીજાઓ માટેનો વિચાર પહેલાં રહ્યો છે. નાનીમાના હૃદય પર પોતાની દીકરી સરોજિનીના અકાળ અવસાનનો કેવો ઊંડો ઘા પડેલો છે તેની શ્રીધરને જાણ હતી. મનોહર નિવાસને હંમેશ માટે રામરામ કહી નાનીમાને એક બીજો ફટકો ફટકારવા એ તૈયાર નહોતો એટલે નાનીમાની ઈચ્છા પૂરી કરવા પૂરતો એ ઘેર રહ્યો, પરંતુ જીવન તો એનું એકદમ એકાકી અને અંતર્મુખી જ રહ્યું. પોતાનાં નાનાં પિતરાઈ ભાઈ-બહેનો અને મિત્રોને દિવ્ય જીવન અંગે સમજાવવામાં એ થોડોક સમય ફાળવતો અને પવિત્રતા, પ્રામાણિકતા, સચ્ચાઈ અને માનવબંધુની સેવામાં જે ઉમદા સિદ્ધાંતો છુપાયેલા છે તેના અંગે સમજાવતો. શ્રી વેંકોબા નામનો એક નાનકડો મિત્ર શ્રીધરથી ભારે પ્રભાવિત થયો હતો. શ્રીધરનું સાદું અને સંતો જેવું જીવન એના હૃદય પર એટલું બધું છવાઈ ગયું કે એણે શ્રીધરને મંત્રદીક્ષા આપવા માટે વીનવ્યો. શ્રીધરે એને નિરાશ ન કર્યો. પોતે સંન્યાસ ધારણ નહોતો કર્યો તેમ છતાંય એને એમાં કશુંય અયોગ્ય કે ઓછપભર્યું ન લાગ્યું. તેવીસ વર્ષના આ યુવાને પૂરતી ગંભીરતા અને આત્મવિશ્વાસપૂર્વક વેંકોબાને રામનો તારકમંત્ર આપ્યો અને એની આધ્યાત્મિક સિદ્ધિ તો એવી હતી કે આ મંત્રદીક્ષાએ નાનકડા ભાણિયામાં એક તાત્કાલિક અને મૂળભૂત પરિવર્તન લાવી મૂક્યું.

આ બધી આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિઓમાં એ પોતાના કુટુંબ કે સમાજ તરફની ફરજો ચૂકતો નહીં એ બાબત યાદ રાખવી ઘટે. બીજું વિશ્વયુદ્ધ ફાટી નીકળવાના લીધે મદ્રાસ શહેરમાં કેટલાંક જોખમો ઊભાં થયાં હતાં. સરકારી ભલામણ અનુસાર મદ્રાસ શહેરના લોકોને બીજે સ્થળે ખસવાનું જરૂરી બન્યું હતું. આખું કિમ્બર્લી કુટુંબ મદ્રાસ છોડીને કોઈબતૂરમાં જઈને વસ્યું. થોડા સમય માટે કિમ્બર્લી બંગલાને ભાડે આપી દેવામાં

આવ્યો. આ વખતે શ્રીધર પોતાના કૃષ્ણરાવ કાકાને ઘરના રોજબરોજના તેમજ માલમિલકતના વહીવટ અંગેના કામકાજમાં મદદરૂપ થયો. રસ પડે તેવી બાબત તો એ હતી કે એના બાપુજી કદીય શ્રીધર પાસેથી કોઈ પણ પ્રકારનું કામ લેવામાં રસ દાખવતા નહીં. તેઓ જાણતા હતા કે શ્રીધર આવા કૌટુંબિક કામકાજ માટે નિર્માયો નહોતો. એમને અંદરથી જ પ્રતીતિ થઈ ગઈ હતી કે એમનો દીકરો કુટુંબનો ન હતો, બલકે એ તો વિશાળ આકાશનો માત્ર એક મુક્તાત્મા હતો અને એટલે એને ઘરસંસારની જંજાળમાં બાંધી દેવાનો પ્રયત્ન કરવો એ સાવ વ્યર્થ હતું. તેઓ એ પણ જાણતા હતા કે શ્રીધર ઈશ્વરનાં ગુણગાન ગાતો વિશાળ જગતમાં પંખીની માફક ઊડવા માટે હમેશાં મુક્ત રહેવાનો છે. એટલે પિતા શ્રીનિવાસરાવ આ નાનકડા સાધકને કોઈ પણ પ્રકારની પારિવારિક કે સામાજિક જવાબદારીઓમાં બાંધતા નહીં. તેમ છતાંયે શ્રીધર પોતાની અંદરની ઊલટથી કુટુંબની અનેક રીતે સેવા કરતો. એની આધ્યાત્મિકતા એવી સ્વાર્થી

કે સંકુચિત ન હતી કે જે લોકોને કૃત્રિમ કે અસ્વાભાવિક બનાવી દઈને કુટુંબીજનો પ્રત્યે કઠોર બનાવી દે. દાખલા તરીકે જ્યારે એમના બનેલી ડો. શર્મા ગંભીર માંદગીમાં સપડાઈ ગયા ત્યારે શ્રીધરે એ સાજા થાય ત્યાં સુધી તેમની માતૃવત્ હૂંફભરી કાળજી લઈ ને તેમની સેવા કરેલી. પરંતુ કુટુંબના સભ્યો તરફ આવી સહાનુભૂતિ અને સેવાભાવના દાખવ્યા છતાં એ લોકોને એના માટે આસક્તિ થાય તેવું તે કદીયે થવા દેતો નહીં. એણે આ બધું જે કંઈ કર્યું તેમાં એ સદંતર નિઃસ્વાર્થ ને નિરપેક્ષ રહ્યો અને તેના પરિણામે એ નિઃસ્મૃહ પણ રહી શક્યો. આમ, એની અવિરત સાધના ચાલતી રહી અને એને ખાતરી થઈ કે પોતાના ચિત્તને લેપાવા દીધા સિવાય કુટુંબની સેવા કરી શકે એટલો પુખ્ત અને નિર્વિઘ્ન તે થઈ ચૂક્યો હતો. આ બધામાંથી મુક્ત થઈને સુયોગ્ય તકને ઝડપી લેવા માટે અને છેવટે સંન્યાસીનું જીવન અપનાવવા માટે તે પોતાની જાતને અંદરથી તૈયાર કરતો હતો. □ 'કરુણાસાગર ચિદાનંદ'માંથી સાભાર

શ્રીગુરુચરણે

શ્રીગુરુચરણે શ્રીગુરુચરણે શ્રી ગુરુચરણે આવ્યો છું,
મલિન મનના મેલ કાઢવા શ્રી ગુરુચરણે આવ્યો છું. શ્રી ગુરુચરણે
કામ-ક્રોધ ને લોભથી છૂટવા તારે શરણે આવ્યો છું,
સદ્ગુણો તણી આશિષ લેવા તારે ચરણે આવ્યો છું. શ્રી ગુરુચરણે
પાવનકારી દષ્ટિ પામવા તારે શરણે આવ્યો છું,
કૃપાથી મળતો ઉન્નતિકારક રાહ દેખવા આવ્યો છું. શ્રી ગુરુચરણે

જય ગુરુદેવ

જય ગુરુદેવ દયાનિધે, ભક્તનકે હિતકારી...
શિવાનંદ જય મોહ વિનાશક, ભવ બંધનહારી... ભક્તનકે
બ્રહ્મા વિષ્ણુ સદાશિવ, ગુરુ મૂરતિધારી...
વેદ પુરાણ કરત બખાન, ગુરુકી મહિમા ભારી... ભક્તનકે
જપ તપ તીરથ સંયમ દાન, ગુરુ બિના નહીં હોવત જ્ઞાન,
જ્ઞાન ખડ્ગસે કર્મ કાટે, ગુરુ નામ સબ પાતકહારી... ભક્તનકે
તન મન ધન સબ અર્પણ કીજે, પરમગતિ મોક્ષપદ લીજે,
સબકે સાર સદ્ગુરુ નામ, અવિનાશી અવિકારી...
શિવાનંદ જય મોહ વિનાશક, ભવબંધનહારી... ભક્તનકે

- સ્વામી રામપ્રેમ

શ્રી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘની વાર્ષિક સામાન્ય સભાની નોટિસ

તા. ૦૧-૦૭-૨૦૧૮

આથી સંસ્થાના સર્વે કાયમી સભ્યશ્રીઓને જણાવવાનું કે સંસ્થાની વર્ષ ૨૦૧૭-૨૦૧૮ની વાર્ષિક સામાન્ય સભા તા. ૨૯-૦૭-૨૦૧૮, રવિવારના રોજ સવારના ૧૦-૦૦ કલાકે શ્રી શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫ ખાતે રાખવામાં આવેલ છે તો સર્વ સભ્યોને સમયસર હાજર રહેવા વિનંતી.

કાર્યસૂચિ (એજન્ડા)

- (૧) ૨૦૧૬-૨૦૧૭ માટે વાર્ષિક સામાન્ય સભાની કાર્યવાહી અને ઠરાવોને વંચાણે લઈ બહાલી આપવા.
- (૨) ૨૦૧૭-૨૦૧૮ના વર્ષનો સંસ્થાનો અહેવાલ મંજૂર કરવા.
- (૩) ૨૦૧૭-૨૦૧૮ના વર્ષના ઓડિટેડ હિસાબો મંજૂર કરવા.
- (૪) ૨૦૧૮-૨૦૧૯ના વર્ષ માટે ઓડિટેડની નિમણૂક અને મહેનતાણૂં નક્કી કરવા.
- (૫) ૨૦૧૮-૨૦૧૯ના વર્ષ માટે બંધારણ મુજબ કારોબારીનું ગઠન કરવા અંગે.
- (૬) પ્રમુખશ્રીની મંજૂરીથી જે કાર્યો રજૂ થાય તે અંગે વિચારણા કરી નિર્ણય કરવા બાબત.

નોંધ : (૧) સભાના સમયે સભ્યશ્રીઓની હાજરી નોનકોરમ હશે તો ૩૦ મિનિટ રાહ જોયા પછી હાજર રહેલ સભ્યોના કોરમથી સભાની કાર્યવાહી શરૂ કરવામાં આવશે. (૨) વિસ્તૃત ઓડિટેડ એકાઉન્ટ્સ સંસ્થાના કાર્યાલયમાં ઉપલબ્ધ છે. પૂર્વ સૂચનાથી નિરીક્ષણ કરી શકાશે અને ઓડિટેડ હિસાબની નકલ સભાસદ ઓફીસમાંથી મેળવી શકશે. કોઈ પણ સભાસદને કોઈપણ જાતની પૂરક માહિતી જોઈતી હોય તો તેમણે સભાની તારીખના ત્રણ દિવસ પહેલાં લેખિત રજૂઆત કરવાની રહેશે કે જેથી સામાન્ય સભાના સમય દરમિયાન સ્પષ્ટતા કરી શકાય.

૨૦૧૮-૨૦૧૯ના વર્ષ માટે બંધારણ મુજબ કારોબારી સમિતિના ગઠન માટે કારોબારી સમિતિમાં સેવા આપવા ઈચ્છુક સભ્યોએ લેખિત સંમતિ પત્રક ભરવાનું રહેશે.

- (૧) કારોબારી સમિતિનું ગઠન વાર્ષિક સભામાં હાજર રહેલ સભ્યો દ્વારા કરવામાં આવે છે. જેમાં પ્રમુખ તથા કાર્યકારી પ્રમુખ સિવાયના કારોબારી સભ્યો, કો-ઓપ્ટેડ સભ્યો તથા જરૂરી આમંત્રિત સભ્યોની વરણી કરવામાં આવશે.
- (૨) ૨૦૧૭-૨૦૧૮ની કારોબારીના સભ્યો નિયમ મુજબ રિટાયર્ડ થાય છે, અને ફરીથી સભ્યપદ માટે હકદાર છે. ૨૦૧૮-૨૦૧૯ ના વર્ષ માટે નોમિનેશન ભરી શકે છે. તેઓ કારોબારીના સક્રિય સભ્ય બની સેવા આપવા માંગે છે, તેવો સંમતિપત્ર (ઉમેદવારીપત્ર) સામાન્ય સભાની તારીખ ૨૯-૦૭-૨૦૧૮, રવિવાર પહેલાંના સાત દિવસ પૂર્વે આપવાનો રહેશે. નિયત કરતાં વધુ પત્રો આવશે તો જરૂરી પ્રક્રિયા હાથ ધરવામાં આવશે.
- (૩) કારોબારી સમિતિનું વાર્ષિક સામાન્ય સભામાં ગઠન થયા બાદ, કારોબારી સમિતિના સભ્યોમાંથી ૨૦૧૮-૨૦૧૯ના વર્ષ માટે સંસ્થાના હોદ્દાદારો (ઓફીસ-બેરર્સ)ની બંધારણ મુજબ વરણી/ચૂંટણી કરવામાં આવે છે. હાલ સંસ્થાના હોદ્દાદારો નીચે મુજબના છે.

પ્રમુખ- ૧, કા. પ્રમુખ- ૧, ઉપપ્રમુખ- ૧, માનદ્મંત્રી - ૧, સહમંત્રી - ૩, ખજાનચી - ૧, આંતરિક અન્વેષક - ૧

- (૪) વાર્ષિક સામાન્ય સભા કારોબારી સભ્યો ઉપરાંત કો-ઓપ્ટ સભ્યોની નિમણૂક કરી શકે છે.
- (૫) વાર્ષિક સામાન્ય સભા કારોબારી સમિતિમાં જરૂરી આમંત્રિત સભ્યોની પણ નિમણૂક કરી શકે છે. સામાન્ય સભામાં હાજર રહેલ સભ્યોનાં સૂચનો તથા પ્રમુખશ્રીના સૂચનો પ્રમાણે આ સભ્યોની વરણી કરવામાં આવે છે.
- (૬) ઉપર મુજબ કારોબારી સમિતિનું ગઠન થયા બાદ સામાન્ય સભા પૂરી થયા બાદ નવી કારોબારીની મીટીંગ તેજ સ્થળે યોજાશે.

વિજય સોની
માનદ્મંત્રી

સમાજમાં રહેતા સાધકોની સમસ્યા

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

આધ્યાત્મિક પથના સાધકો તથા ખાસ કરીને એવા સાધકો કે જે સાથેસાથે પારિવારિક જવાબદારી પણ નિભાવે છે અને નૈતિકતાના પથ ઉપર અગ્રસર થઈ રહ્યા છે; તેમણે જટિલ સમસ્યાનો સામનો કરવો પડતો હોય છે. બાકી જે લોકોનું જીવન સંપૂર્ણપણે નિવૃત્તિ માર્ગે જ અગ્રસર છે તેવા સાધકો માટે આ નિર્દેશ સંપૂર્ણપણે વ્યવહારિક જ છે.

પરંતુ સહશિક્ષણ આપતી સંસ્થાઓમાં શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરવાવાળા વિદ્યાર્થીઓ, ડોક્ટરો કે જેમના દરદી પુરુષો જ નહીં, પરંતુ મહિલાઓ પણ હોય છે; તેવી જ રીતે વકીલ કે જેમના અસીલ પણ બંને વર્ગના હોય છે તથા એવા વ્યવસાયી લોકો કે જેઓ સ્ત્રીઓના ઉપયોગની સાધન-સામગ્રીનો જ વ્યાપાર કરે છે; આ બધાએ સ્ત્રીઓના સંપર્કમાં સતત આવવું જ પડતું હોય છે. આ બધા લોકો કઈ રીતે આ સમસ્યાનો સામનો કરે? સમાજસેવકો અને નિષ્કામ કર્મયોગીઓની સામે પણ આ સમસ્યા એક વિટંબણા જ ઊભી કરતી હોય છે.

આ સમસ્યાનો સ્વામીજીને પૂરેપૂરો ખ્યાલ છે. તેનું સૌથી પહેલું કારણ એ કે તેઓ જાતે જ પોતાના જીવનના પ્રારંભિક કાળથી જ નિષ્કામ કર્મયોગી હતા. પહેલાં તો ડોક્ટરના રૂપમાં અને ત્યારબાદ સંન્યાસી સ્વરૂપે શ્રી બદરીનારાયણ જવાના માર્ગે 'સત્ય સેવા આશ્રમ' ધર્માદા દવાખાનું ખોલીને સેવાના કાળમાં તેમને દરેક વર્ગના યાત્રી અને રોગીનો ઉપચાર કરવો પડતો હતો, બીજું કારણ એ છે કે નામ-સંકીર્તન પ્રચારમાં તેમના કીર્તનમાં મહિલાઓ અને બાળકો બધાં જ જોડાતાં હતાં. તેમને પૂરો વિશ્વાસ હતો કે નારી જ માત્ર દેશની આધ્યાત્મિક સંપદાને અખંડ રાખી શકે છે.

તેઓ જ્યાં જ્યાં પણ જતા ઉપચારનું કાર્ય કર્યા વગર ન રહેતા. સેવાનું આ સ્વરૂપ તેમને બહુ પ્રિય હતું.

દવાઓ અને પ્રાથમિક સારવારના ઉપયોગમાં આવતી તમામ આવશ્યક વસ્તુઓથી તેમનો ચમત્કારિક થેલો તેમના પ્રવાસમાં હંમેશાં સાથે જ રહેતો. તે વાત ત્યાં સુધી કે સંકીર્તન મંડપમાં પણ તે થેલો હંમેશાં તેમની સાથે જ રહેતો હતો; તદુપરાંત કાર્યક્રમના સમાપન સમયે તેઓ અંતે પોતે જ જાહેર કરતા કે જેમને પણ સેવા-સુશ્રુષા કે કોઈ પણ પ્રકારની તબીબી સારવારની આવશ્યકતા હોય તેઓ સ્વામીજીની સેવાનો લાભ લઈ શકે છે. આવી રીતે જનતા સાથે નિકટ નો સંબંધ સ્થાપિત કરવાનું તેમના માટે જરૂરી થઈ જતું હતું. આવા પ્રસંગો ઉપર તેઓ પોતાની સમસ્યાનો કેવી રીતે રસ્તો કાઢતા અને તમને અને મને આ પ્રશ્નનો શું ઉકેલ આપતા તે જોઈએ.

સમસ્યા સમાધાન-ઉકેલના રૂપમાં તેઓ પાંચ-છ મહત્વપૂર્ણ વાતો અપનાવવા માટે કહે છે. આ જટિલ સમસ્યાના સમાધાન માટે સૌથી પ્રથમ હૃદયમાં સાત્ત્વિક ભાવને અપનાવવાનો છે. માનવ પોતાના વિચારોનું પ્રતિબિંબ જ બાહ્ય જગતમાં જુએ છે. માટે સ્વામીજી 'દૃષ્ટિકોણ-પરિવર્તન'નું જ સમર્થન કરે છે. જે સાધકોએ પોતાના જીવનમાં વિવશતાવશ મહિલાઓના સંપર્કમાં જ રહેવું પડતું હોય તે સૌ તેમને જગત્જનનીના દિવ્ય સ્વરૂપમાં જુએ. મહિલાઓ પ્રત્યે હૃદયમાં 'દેવી' ભાવની જાગૃતિ થવી તે એક મહત્વપૂર્ણ અને પ્રભાવશાળી રીત છે અને આવો વ્યવહાર જે તે સાધકના જીવનમાં ઢાલ કે કવચનું કાર્ય કરે છે.

ગયા ઓક્ટોબર મહિનાના શરૂઆતના દિવસોનું એક દૃશ્ય મારી નજર સમક્ષ સજીવ થઈ રહ્યું છે. નવરાત્રીના દિવસોમાં આશ્રમમાં દરરોજ રાત્રે દેવી-પૂજા ખૂબ જ ભક્તિ-ભાવ અને નિષ્ઠાપૂર્વક ખૂબ જ સુંદર અને વ્યવસ્થિત રીતે સંપન્ન કરવામાં આવે છે.

વિજયાદશમીના પાવન પર્વે સ્વામીજીને એકાએક જગત્જનનીના સાક્ષાત્ સ્વરૂપની પૂજા કરવાનો વિચાર આવ્યો. “મા” ની આરતી-પૂજા કરવા માટે રેશમી વસ્ત્ર, ફળ-ફૂલ તથા પૂજાની અન્ય સામગ્રી લાવવા માટે તેમણે તત્કાલ જ એક બ્રહ્મચારીને બજારમાં મોકલ્યો.

દેવીના સાક્ષાત્ સ્વરૂપ માટે તેમણે પ્રાથમિક વિદ્યાલયની ત્રણ વર્ષથી દશ વર્ષ સુધીની કુમારી કન્યાઓને બોલાવીને એક લાંબી ચટાઈ ઉપર તેમને એક લાઈનમાં બેસાડવામાં આવી. આ એક અદ્ભુત અવિસ્મરણીય દશ્ય હતું. સુઘટિત અને હૃદય-પુષ્ટ દેહવાળા સ્વામીજીએ પ્રત્યેક કુમારી કન્યાઓને નતમસ્તક થઈને પ્રણામ કર્યા. તેમના કપાળે કુમકુમનો ચાંદલો કરીને પુષ્પાંજલિ અર્પણ કરી. કપૂરથી તેમની આરતી કરી અને કાર્યક્રમના સમાપન પૂર્વે પોતાના હાથે તેમને મિષ્ટાન્ન પીરસ્યું. આ મિષ્ટાન્ન દેવીના નૈવેદ્ય માટે ભોગ ધરાવવા માટે ખાસ બનાવવામાં આવ્યું હતું. આ બધું જોઈને મેં મનમાં ને મનમાં વિચાર કર્યો - “હવે હું સ્વામીજીના (નારી પ્રત્યેના) સાત્ત્વિક ભાવનો આશય સમજી ગયો. જીવનની પરીક્ષાની પળોમાં નિષ્કલંક પાર ઉતરવા માટે મારા જેવા સાધકો માટે આ એક દૃષ્ટિકોણ અપેક્ષિત છે.

પરંતુ સંસારમાં એવા લોકો પણ છે કે જેમની મનોવૃત્તિ ધાર્મિક નથી અને તેઓ ભક્તિભાવમાં વિશ્વાસ પણ રાખતા નથી. તેઓ પ્રત્યેક વિષયને વૈજ્ઞાનિક પૃથક્કરણ અને સમીક્ષાના સ્વરૂપે જ જોવા માગે છે. આવા વર્ગના લોકોએ નારીના શરીરની રચના અને તેના અવયવોનો વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણ સામે રાખવો જોઈએ. તેમણે માનવ-શરીરનું વિશ્લેષણ પણ કરવું જોઈએ. ત્યારે જો આંખો વિવેક અને વિચારથી નારીના શરીરનું દર્શન કરશે તો બધું જ આકર્ષણ સમાપ્ત થઈ જશે.

સ્વામીજી દ્વારા લિખિત ‘બ્રહ્મચર્ય’ (વિષય)ના બે ફકરાનું અહીં શબ્દશઃ પ્રસ્તુતીકરણ કરવાની પ્રેરણાને હું રોકી શકતો નથી. આ ફકરાઓ વારંવાર વાંચવા જોઈએ. ‘દૃષ્ટિકોણ બદલો’ શીર્ષક હેઠળ તેઓ લખે છે-

“વૈજ્ઞાનિકની દૃષ્ટિમાં નારી વિદ્યુત કણોનો એક સમૂહ છે. ઋષિ કણાદના વિચારોમાં નારી અણુ-પરમાણુ, દ્વય ત્રય અણુનો પિંડ માત્ર છે. સિંહ માટે નારી માત્ર શિકાર જ છે. વિષયી પતિ માટે તે માત્ર ભોગ-વિલાસનું સાધન છે. એક ટળવળતા બાળક માટે તે સ્નેહદાત્રી છે; જે બાળકને દૂધ, મિષ્ટાન્ન અને અન્ય બાળ-સહજ સુખની પ્રાપ્તિ કરાવે છે. ઈર્ષાળુ નણંદ અને સાસુની દૃષ્ટિમાં તે એક શત્રુ જેવી છે. વિવેકી અને વૈરાગીના દૃષ્ટિકોણમાં નારી હાડ-માંસ, મળ-મૂત્ર તથા લોહી-પરસેવાનું એક મિશ્રણ માત્ર છે. એક તત્ત્વવેત્તા જ્ઞાની માટે તે એક સચ્ચિદાનંદ આત્મા છે.”

“નારીનું સૌંદર્ય શેમાં સમાયેલું છે? વિચારો અને વિશ્લેષણ કરો. શું એક વિવેકી આ દૈહિક માયાજાળનું ધ્યાન કરશે? જે સ્ત્રી એકાદ અઠવાડિયું માંદગીની પથારીમાં પડી હોય તેનાં અંગો, તેની આંખો અને ચહેરાને ધ્યાન પૂર્વક જુઓ. તેનું સૌંદર્ય ક્યાં ચાલ્યું ગયું? વૃદ્ધ થયેલી મહિલાના ચહેરા ઉપર પડેલી કરચલીઓ પ્રત્યે દૃષ્ટિપાત કરી જુઓ. નારીની શરીરરચનાના તે માયાવી રૂપનું વિશ્લેષણ કરશો, તો તેના પ્રત્યેનો વિચાર જાતે જ તમને હંમેશ માટે છોડી જશે.”

ત્રીજો માર્ગ છે-પ્રતિપક્ષ ભાવનાનો. “જો કોઈ પણ સમયે નારીને-ગ્રાહક કે અતિથિના રૂપમાં દેખો અને તમારી અંદર કામવાસના જાગી ઊઠે, તો તત્કાલ ક્ષણભંગુર વિષય સુખની ભયંકરતાનું ચિંતન કરો. વિલાસની પીડા, સતીત્વ અને પવિત્ર જીવનના સૌંદર્યને ન ભૂલો. માનસિક નમસ્કારથી પણ દુર્ભાવનાઓ ઉપર અંકુશ મૂકવામાં સહાયતા મળશે.”

સ્ત્રીઓની આંખો તરફ જોવાનું અને તેમની સાથે કે તેમની સામે મલકાવાનો (હસવાનો) પ્રયત્ન જ ન કરો. નારીની આકૃતિમાં સૌથી વધુ પ્રલોભન ઊભું કરે તેવું અંગ તેની આંખો જ છે. તરુણીનાં નેત્રો શક્તિસંપન્ન હોય છે, જે સંદેશાના માધ્યમનું કામ કરે

છે. તેનો ચંચળ કટાક્ષ અસાવધાન મનુષ્યને પોતાની માયાજાળમાં ફસાવવા માટે કામદેવનાં પુષ્પબાણનું કામ કરે છે.

સ્વામીજીએ લખ્યું છે કે નારીને પોતાની સન્મુખ દેખીને પહેલાં તો તમને તેની સાથે વાત કરવાનું મન થશે, પછી તેને સ્પર્શ કરવાની ઈચ્છા થશે. ધીરે ધીરે તેના સાંનિધ્યથી તેના નિકટના સંપર્ક દ્વારા તમારું અપવિત્ર મન તમને પતનની ખાઈમાં ધકેલી દેશે. માટે સમાજમાં પ્રચલિત એકમેકને મળીએ ત્યારે હાથ મેળવવાની પ્રથાનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. નારી સાથે સંપર્ક કરવા માટે આ ક્રિયાને વારંવાર અને બહુ વાર સુધી કરવામાં આવે છે. પરદેશથી આવેલી આ ફેશન (શૈલી) હિન્દુ-સમાજ માટે અભિશાપ છે.

અને છેલ્લે પણ સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ વિચાર એ છે કે નારી-મહિલા-એ જાતે પણ તેના ઉચ્ચ આદર્શોનું પ્રશિક્ષણ લેવું જોઈએ. જેને અનુસરીને તેનું પરમ કર્તવ્ય બાળકમાં તેના ‘શૈશવકાળ’માં જ ‘માનવતા’ જેવી ભાવનાનું

બીજરોપણ કરવાનું છે. જરૂરિયાત તો આ વાતની પણ છે કે પ્રત્યેક મહિલાને તેના સાચા (નારીત્વ) (સતીત્વ) તથા માતૃત્વની ગરિમાનું જ્ઞાન આપવામાં આવે. તેની સાથે સાથે તે વૈવાહિક બંધનની પવિત્રતા (શુદ્ધતા)નું પૂરેપૂરું ધ્યાન રાખીને પરપુરુષ (મનુષ્ય)ને પ્રલોભનમાં ફસાવ્યા વગર માત્ર તેના ઉત્થાનનું સાધન બને.

નારી-જગતમાં જાગૃતિ લાવવા માટે અને ચારિત્ર્યના ઉત્થાન માટે સૌ માતા-પિતા, વડીલો, પતિ, ગુરુજનો, શિક્ષકો અને શિક્ષણ શાસ્ત્રીઓની મોટી જવાબદારી છે, તેમનું પરમ કર્તવ્ય છે.

માટે બધા સાધકો, જે લૌકિક વ્યવહારની સાથેસાથે સાધનામાં પૂર્ણતા અથવા સફળતા ઈચ્છે છે, સમસ્યા-સમાધાનના રૂપમાં સ્વામીજી દ્વારા આપવામાં આવેલ વિવેકયુક્ત, ન્યાયોચિત, વ્યક્તિગત પરિસ્થિતિઓ અનુસાર અસરકારક આ તમામ સલાહ-સૂચનોને માન્યતા આપવી પડશે.

□ ‘પ્રકાશપુંજ’માંથી સાભાર

શિવાનંદ આશ્રમમાં ચાલતી પ્રવૃત્તિઓ

૧. આશ્રમમાં દરરોજ રાત્રે ૮.૦૦ થી ૯.૦૦ સત્સંગ-પ્રાર્થના થાય છે.
૨. શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવનમાં દરરોજ ચંડીપાઠ અને શ્રી દુઃખ ભંજન હનુમાન મંદિરમાં દરરોજ સુંદરકાંડ પાઠ થાય છે. મંદિરોમાં સવારના ૬.૪૫ અને ૭.૦૦ વાગ્યે આરતી થાય છે.
૩. દર બુધવારે અને શુક્રવારે સાંજના ૭.૪૫ થી ૯.૦૦ વાગ્યા સુધી નિઃશુલ્ક તબીબી સારવાર અર્થે ડૉ. સ્નેહલ અમીન ઉપસ્થિત રહે છે.
૪. રવિવાર સિવાય દરરોજ યોગાસનના છ વર્ગોનું સંચાલન થાય છે.
૫. દર મંગળ, ગુરુ અને શનિવારે એક્યુપ્રેશરથી રોગનિવારણ હેતુ નિઃશુલ્ક સેવા બજાવવામાં આવે છે.
૬. દર મહિનાના બીજા અને છેલ્લા શનિવારે ‘રેઈકી’ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા જ્ઞાનનું પ્રશિક્ષણ રેઈકી-ગ્રાન્ડ માસ્ટર શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર દ્વારા આપવામાં આવે છે.
૭. દર ગુરુવારે સવારના ૮.૩૦ થી ૯.૩૦ સુધી શ્રી ગુરુપાદુકાપૂજન (સામૂહિક) કરવામાં આવે છે. આ કાર્યક્રમની જવાબદારી શ્રી મરૂતભાઈ દવે (ઉપાધ્યક્ષ) બજાવે છે.
૮. આ મહિનામાં અછતગ્રસ્ત વિસ્તારોમાં મોટી સાઈઝના ૫૦,૦૦૦ ચોપડા અને રેગ્યુલર સાઈઝની એક્સસાઈઝ નોટબુક ૨૫,૦૦૦ નું નિઃશુલ્ક વિતરણ આશ્રમના ભક્તો દ્વારા કરવામાં આવ્યું.
૯. નબળી પરિસ્થિતિવાળા પરિવારોને દર મહિનાના બીજા રવિવારે રાશન આપવામાં આવે છે.
૧૦. દર મહિને ત્રીજી, આઠમી અને ચોવીસમી તારીખે નારાયણ સેવા (દરિદ્રનારાયણ-ભોજન) પાંચ-મોટી પૂરી, ટામેટાં-બટાકાનું શાક, વેજિટેબલ પુલાવ અને મિષ્ટાન્ન આપવામાં આવે છે.

આંગણાનું ઔષધ : સરગવો

- સંકલિત

સરગવાની શિંગનો છોડ આંગણામાં રોપો. ભોજનમાંનું કુપોષણ દૂર કરવામાં તે ખૂબ જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. આફ્રિકન પ્રદેશોમાં માતાઓનો શ્રેષ્ઠ મિત્ર - 'સરગવો' તેમ કહેવામાં આવે છે અને પશ્ચિમના દેશોમાં આને 'પોષકરાજ' ન્યુટ્રિશન ડાયનામાઈડના નામે ઓળખવામાં આવે છે.

સરગવાનો ઉપયોગ ૧૦૦થી વધારે રીતે ખાદ્યસામગ્રીમાં કરવામાં આવે છે. આપણે ગુજરાતમાં સરગવાની શિંગની કઢી અને દક્ષિણ ભારતમાં ઇંડલીના સંભારમાં તેનો વપરાશ જાણીતો છે. પરંતુ તેને શેકી નાખો તો તેનો સ્વાદ મગફળી (શિંગદાણા) જેવો આવે છે. તેનાં પાંદડાં, ફૂલ અને શિંગ બધાં અમૃત ઔષધ પુરવાર થયાં છે તેમાંથી તેલ તો નીકળે જ છે, પરંતુ ૩૦૦થી વધુ રોગો સામે પ્રતિકાર અને રોગનિરોધક શક્તિ સરગવામાં છે.

સરગવાનાં ૧૦૦ગ્રામ પાંદડાંમાં દહીંથી ૯ ગણું પ્રોટીન, સંતરાંથી ૭ ગણું વધુ વિટામિન 'C', ગાજરથી ૪ ગણું વધુ વિટામિન 'A', કેળાંથી ૧૫ગણું વધુ પોટેશિયમ, પાલખથી ૨૫ ગણું વધારે આયર્ન અને દૂધથી ૧૭ ગણું વધુ કેલ્શિયમ મળે છે.

સરગવાનાં બીજના ચૂરણથી પાણી શુદ્ધ કરી શકાય છે; 'આરો' વગેરેથી શુદ્ધ થયેલા પાણીમાં કોઈ પણ ખનીજ તત્ત્વ શેષ રહેતું નથી, આવાં પાણીનો વપરાશ સ્વાસ્થ્યપ્રદાયક નથી, પરંતુ જીવનપોષક તત્ત્વોરસિત હોય છે; જ્યારે સરગવાનાં બીજથી શુદ્ધ થયેલું પાણી અમૃત ઔષધસમાન હોય છે.

સરગવો વર્તમાન યુગમાં અનેક પ્રકારનાં ખાદ્ય

પ્રદૂષણો વચ્ચે સંજીવની બુટી સમાન છે. તેનાં પાંદડાંને સૂકવીને કરાયેલો ભૂકો કે ચૂર્ણ બાળકો માટે રામબાણ ઔષધ છે. આવા ૨૫ ગ્રામ પાવડરમાં ૪૨% પ્રોટીન, ૧૨૫% કેલ્શિયમ, ૬% મેગ્નેશિયમ, ૭૪% આયર્ન, ૪૧% પોટેશિયમ, ૨૭૨% વિટામિન 'A' અને ૨૨% વિટામિન 'C' મળી રહે છે.

સરગવાનાં પાંદડાંનો રસ બાળકોને દૂધમાં મેળવીને પિવડાવવાથી તેમનાં હાડકાં મજબૂત બને છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ માટે અને ગર્ભસ્થ શિશુ માટે પણ પોષક છે જ, પરંતુ પ્રસૂતિ સમયની પીડાને પણ ઓછી કરવામાં સરગવો જીવન સત્ત્વ પુરવાર થયો છે. અને પ્રસૂતિ પછી પણ નિયમિત લેવાથી નવજાત શિશુને માતાનાં સ્તનપાનમાં દૂધ પણ ખૂબ જ પ્રમાણમાં મળી રહે છે.

સરગવાનાં બીજને રાત્રે પાણીમાં પલાળીને સવારે થોડી સારી માટી અને સારાં ખાતર સાથે નાની નાની માટીની કુલડીમાં રોપી શકાય. દશથી વીસ દિવસમાં આ બીજમાંથી અંકુરિત થતા રોપાને એકાદ મહિના પછી જમીનમાં ફેરબદલ કરીને રોપી શકાય. છ મહિનામાં જ સરગવો શિંગ આપતો થઈ જાય છે. સરગવાનાં પાન કે બીજને સૂકવીને, પાવડર કરીને દાળ-શાક, મસાલા ભાત, ખીચડી, થેપલાં, ચોપડાં, પરોઠાં, ભજિયાં કે સાધારણ રોટલી-રોટલાના લોટ સાથે ગુંદીને તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. તેનો ઉપયોગ લાડુ કે સુખડીમાં પણ કરી શકાય. કશુંયે નહીં તો દરરોજ દાળમાં થોડાં પાન નાખીને જમો, આંગણાનું ઔષધ બ્લડ પ્રેશર, હૃદયરોગ, કેન્સર, હાડકાંદુખવાં બધે જ રામબાણ ઔષધ છે.

એર કંડિશનરને સારી અને સાચી રીતે કેમ વાપરી શકાય!

(સંકલન : શ્રી વિજય જાજલ)

ઉનાળો આવતાંની સાથે જ આપણે AC ચાલુ કરી દઈએ છીએ ત્યારે આપણે તેને સારી અને સાચી રીતે કેમ વાપરી શકાય તે જાણી અને સમજી લેવું જોઈએ.

મોટા ભાગના લોકો AC ૨૦-૨૨ ડિગ્રી ઉપર રાખવા ટેવાયેલા હોય છે. નવી પેઢી ૧૫ થી ૧૭ ડિગ્રી વગર મેનેજ નથી કરી શકતી, પછી ઠંડી લાગે એટલે રજાઈ કે ધાબળો ઓઢીને સૂતા હોય છે. આમ કરવાથી બમણું નુકસાન થાય છે. કેવી રીતે?

તમે જાણો છો કે આપણા શરીરનું તાપમાન ૩૫°C હોય છે. તેથી આપણા શરીર ૨૩°C થી ૩૮°C સુધીનું તાપમાન સરળતાથી ઝીલી શકે છે. આને આપણે માનવશરીરના તાપમાનની સહનશક્તિ કહી શકીએ.

પરંતુ જ્યારે આપણા શયનખંડ કે ઓફિસનું તાપમાન આનાથી ઓછું કે વધુ હોય ત્યારે આપણાં શરીર પ્રતિકાર કરે છે, ઠંડી લાગે, છીંક આવે આવું બધું થાય.

આમ, હવે આપણે જ્યારે AC ને ૧૮°-૨૦°-૨૧° પર વાપરીએ છીએ, ત્યારે ચોપાસનું તાપમાન આપણાં શરીરના સાધારણ તાપમાનના પ્રમાણમાં ઓછું હોવાથી ક્રમશઃ આના કારણે આપણા શરીરમાં જે પ્રક્રિયા પ્રારંભ થઈ જાય છે તેને હાઇપોથર્મિયા (Hypothermia) કહેવાય છે કે જેથી કરીને તેની અસર શરીરના રક્ત પરિભ્રમણ (Blood Circulation) ઉપર થાય છે, જેથી શરીરના અનેક ભાગમાં લોહી પૂરતા પ્રમાણમાં પહોંચતું નથી. આવું થયા જ કરે તો આપણાં શરીરમાં અનેક પ્રકારના રોગો થવાની સંભાવના છે, જેમાં મુખ્ય હાડકાંનો દુખાવો, સાંધાનો દુખાવો કે જે Arthritis કહેવાય છે. જ્યારે AC ચાલતું હોય ત્યારે મોટા ભાગે આપણાં શરીરમાં પરસેવો વળતો નથી, જેથી શરીરનો ક્ષાર Toxin બહાર આવી શકતા નથી. લાંબા ગાળે આના કારણે

ચામડીના રોગો, ખંજવાળ, હાઈ બ્લડ પ્રેશર થતાં હોય છે.

જ્યારે આપણે AC ને આટલા નીચાં તાપમાન - Temperatures પર ચલાવીએ છીએ ત્યારે સતત-અખંડ ચાલ્યા કરવાથી કોમ્પ્રેસર (Compressor) તેની પૂરે પૂરી ક્ષમતા સાથે કામ કરવું પડે છે, પછી ભલે તે 5 star હોય, પરંતુ આપણાં તો ખિસ્સામાંથી વધુ પૈસા જાય જ છે.

તો પછી AC વાપરવાની ખરી રીત કઈ ? તમારા AC ને ૨૫° પર જ રાખો. ૨૦°-૨૧° એ જે ધાબળા ઓઢવા પડે છે તે હવે ઓઢવા નહીં પડે. માટે ૨૫° + ઉપર જ AC ચલાવવાનું હંમેશાં વધુ હિતકારી હોય છે અને આમ કરો ત્યારે તમારા કક્કાનો પંખો સૌથી ઓછી સ્પીડ (Speed) માં રાખો. આમ થવાથી ઇલેક્ટ્રિસિટીનો ખર્ચ ઓછો થશે, અને આપણાં શરીરની સહનશીલતા પ્રમાણેનું તાપમાન રહેવાથી આપણું સ્વાસ્થ્ય પણ સચવાશે.

તેની સાથે AC પણ વીજળી ઓછી વાપરશે. જો આપણે ૨૬° ઉપર AC ચલાવીએ અને આ જ પ્રમાણે બીજાં દશ-વીસ લાખ ઘર-પરિવારમાં આ પ્રક્રિયાનું પ્રચલન થાય તો આપણે દરરોજ પચાસ લાખ યુનિટ વીજળીની બચત કરી શકીએ અને સમગ્ર શહેરના નાગરિકો આ તથ્ય સમજે તો આપણે કરોડો યુનિટ વીજળી બચાવી શકીએ.

આ વાત માત્ર વાંચીને વાહ જાજલભાઈ ! બહુ સારું કર્યું તેમ બોલીને બેસી રહેવાનું નથી. આજથી જ તમારા AC ને ૨૫° અથવા ૨૬°-૨૭° સુધી રાખો તેનાથી ઓછું કદીયે નહીં, લાભ ભેવડો - સુખદ સ્વાસ્થ્ય અને પર્યાવરણની જાળવણી.

ગુરુદેવની શિખામણ અને તત્ત્વજ્ઞાન

- શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

૧૪ જુલાઈ, ૧૯૬૩ સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનો મહાસમાધિ દિવસ. એ દિવસે પ્રાતઃ ૩.૩૦ વાગ્યે ગુરુદેવે પોતાના સેવકને પૂછ્યું, ‘બધા લોકો ક્યાં છે?’ સેવક: ‘પરસાળમાં સૂઈ રહ્યા છે’ ગુરુદેવ: ‘તમે ક્યાં જમો છો?’ સેવક: ‘લંગરમાં’. ગુરુદેવ: ‘હવે પછી ક્યાં જમશો?’ સેવક: ‘લંગરમાં. લંગર રોજ ચાલે છે.’ અંતિમ ક્ષણ સુધી શિષ્યોના ભરણપોષણ પ્રતિ તેઓ અસાધારણ સાવધાન હતા. પૂજ્ય ગુરુદેવથી મહાન આધ્યાત્મિક જ્ઞાનયજ્ઞમાં આહુતિઓ નાખનાર મનુષ્ય મુશ્કેલીથી શોધ્યો જડે.

જ્યાં સુધી આ પૃથ્વી ઉપર માનવજાતનું અસ્તિત્વ છે ત્યાં સુધી ગુરુદેવની દિવ્ય ચેતના તેનું રક્ષણ કરતી રહેશે. તેઓ નૈતિક અને આધ્યાત્મિક બાબતોમાં ખૂબ જ મક્કમ હતા. સદાચારનાં ધોરણો તેઓ કદી નીચે ઉતારતા નહિ. આવી કોઈ વાતો આવે તો તેઓ તેનો સખત સામનો કરતા હતા. મહાપ્રયાણ પછી ગુરુદેવે શબ્દદેહ ધારણ કર્યો અને શબ્દોમાં પ્રગટ થયા એટલા આપણે ભાગ્યશાળી છીએ. પવિત્ર સહિત્યરૂપે તેઓ આપણી સાથે હરીફરી રહ્યા છે.

ગુરુદેવ કહેતા, ‘શાસ્ત્રો અનંત છે, જાણવાનું અનંત છે; જીવનકાળ ટૂંકો છે અને વિઘ્નો ઘણાં છે. તેથી જે સારભૂત હોય તેની જ ઉપાસના કરી લેવી જોઈએ, જેમ દૂધ અને પાણીના મિશ્રણમાંથી હંસ દૂધ ગ્રહણ કરીને જળને છોડી દે છે, તેમ.’ આ કારણથી જ ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાન અને વૈશ્વિક તત્ત્વજ્ઞાનને સમજાવવા સર્વજ્ઞ ગુરુદેવે ૩૦૦થી વધારે પુસ્તકો લખ્યાં છે, જેમાં તેમણે સંપૂર્ણ સારભૂત તત્ત્વજ્ઞાન જગત સમક્ષ મૂક્યું અને શાસ્ત્રોનાં રહસ્ય ખોલી દીધાં. મનુષ્ય પોતે જ પોતાનો ઉદ્ધારક બને એવી ગુરુચાવી તેમણે આપણા હાથમાં મૂકી દીધી.

જ્યારે લોકોનું એકમાત્ર લક્ષ્ય હતું - સાંસારિક મોજમજા અને આત્મનાશ નોતરતાં શસ્ત્રો પાછળ સૌ એકધારું દોડી રહ્યાં હતાં ત્યારે ગુરુદેવે સત્ય, અહિંસા, બ્રહ્મચર્ય, અસ્તેય, અપૂર્વ દાનશીલતા, નિરંતર સેવા, વિશ્વપ્રેમ, જપ, ધ્યાન, આત્મસાક્ષાત્કાર જેવા શબ્દોને શબ્દકોશમાંથી બહાર કાઢ્યા અને વિશ્વને પોતે આચરી બતાવ્યા. દિવ્ય જીવન માત્ર આદર્શની વાતો કે પ્રવચનોનો વિષય માત્ર નથી, પરંતુ માનવ-માનવ વચ્ચે પ્રેમના આત્મિક સંબંધો રચી ‘યત્ર વિશ્વં ભવતિ એકનીડમ્’ - જ્યાં વિશ્વ એક માળા જેવું બની જાય છે એવી આદર્શ સ્થિતિનું નિર્માણ કરવા અને વિશ્વમાંથી વૈમનસ્ય દૂર કરી શાંતિ સ્થાપી શકાય અને પરમાનંદની પ્રાપ્તિ કરી શકાય એ હેતુથી કેટલીક ચાવીઓ આપી છે, જેને પોતે આચરીને બતાવવા ગુરુદેવનું આ પૃથ્વી પર અવતરણ થયું.

● પરમાનંદની ચાવી ●

૧. સેવા કરો, પ્રેમ કરો, આપો, વિશુદ્ધ બનો, ધ્યાન ધરો, આત્મસાક્ષાત્કાર પામો.
(Serve, Love, Give, Purify, Meditate, Realise)
૨. ભલા બનો, ભલું કરો, (Be Good, Do Good)
૩. હું કોણ છું? એમ પૂછો. પોતાને ઓળખો અને મુક્ત થાઓ. (Enquire ‘Who am I?’ Know thyself and be free)
૪. અલિપ્ત થાઓ. જોડાઈ જાઓ. હમણાં જ કરવા માંડો. (Detach, Attach and D.I.N. (Do it Now)
૫. અનુકૂળ થાઓ, ગોઠવાઈ જાઓ, સમાઈ જાઓ. (Adapt, Adjust and Accommodate)
૬. અપમાન સહો, ઈજા સહો, આ મોટામાં મોટી સાધના છે. (Bear insult, Bear injury, It is Highest Sadhana)

૭. સરળ બનો, શુદ્ધ બનો, ઉત્કટ બનો. (Simplify, Purify, Intensify)
૮. શોધો, મેળવો, પ્રવેશો અને વિરામ કરો. (Seek, Find, Enter and Rest)
૯. સમર્પિત થાઓ, ન્યોછાવર કરો અને વિસર્જિત થાઓ. (Devote, Dedicate and Dissolve)
૧૦. તપાસ કરો, વિશ્લેષણ કરો અને જાણો. ((Examine, Analyse and Know)
૧૧. પૂછ્યા કરો, શોધો અને પાછું મેળવો. (Enquire, Discover and Recover)
૧૨. સમર્પણ, ન્યોછાવર અને અનુશાસન (Devotion, Dedication and Discipline)
૧૩. સેવા, બલિદાન અને ઉર્ધ્વાકરણ. (Service, Sacrifice and Sublimation)
૧૪. એકાંત, એકલતા અને મૌન. (Solitude, Seclusion and Silence)
૧૫. શુદ્ધીકરણ, એકાગ્રતા, મનન અને ધ્યાન (Purification, Concentration, Reflection and Meditation)
૧૬. શક્તિવંત બનો, પોલાદી બનો, જોમવંત બનો. (Energize, Galvanize and Vitalize)
૧૭. સેવામાં શ્રેષ્ઠ બનો, પ્રેમનો વિકાસ કરો, જ્ઞાનમાં આગળ વધો. (Excel in Service, Expand in Love, Advance in Knowledge.)

૧૮. પ્રાર્થો, આકાંક્ષા સેવો અને પ્રેરણાત્મક બનો. (Pray, Aspire and Inspire)

આ ચાવીઓમાંથી કોઈ પણ એકનો પણ ઉપયોગ કરી તમારા હૃદયનાં દ્વાર ખોલો, તમારા પરમ સુખના ધામમાં પ્રવેશો અને હંમેશ માટે વિશ્રામ કરો.

ગુરુદેવે સાહિત્ય દ્વારા પોતાના અનુભવોનો લાભ દુનિયાના તમામ માણસોને આપ્યો. શાશ્વત સુખ-શાંતિનું જે સર્વોચ્ચ શિખર તેમણે સર કર્યું હતું તે શિખર ઉપર બધાંને લાવવા માટે તેઓ રાત-દિવસ એક કરતા હતા. તેમની આ પ્રબળ ભાવનાના પડધા તેમનાં લખાણોમાં સ્પષ્ટ સાંભળવા મળે છે. ગુરુદેવનું સાહિત્ય દુનિયાના ખૂણે ખૂણે પહોંચ્યું છે અને સર્વત્ર જ્ઞાનની સુવાસ ફેલાવી રહ્યું છે. તમામ સ્તરના માનવીના જીવનપથ ઉપર આ લખાણો નૂતન પ્રકાશ પાથરી રહ્યાં છે, દિવ્ય જીવનના પંથે આગળ વધવા માટે જરૂરી પ્રેરણા અને શક્તિ આપી રહ્યાં છે.

ગુરુદેવ આ રીતે દિવ્ય જીવનને દુઃખથી પીડાતી પૃથ્વી પર લઈ આવ્યા અને એક મહાન સંત તરીકે પ્રખ્યાત થયા. ગુરુદેવની કૃપા આપણા પર શાશ્વત રહે અને આપણું બહુવિધ મંગલ કરે એ જ પ્રાર્થના.

આગામી કાર્યક્રમ

- તા. ૬-૭-૨૦૧૮ થી ૧૩-૭-૨૦૧૮ : પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની વ્યાસપીઠે શંકરાચાર્ય કૃત 'આત્મબોધ' પ્રવચન સાંજે ૬.૦૦ થી ૭.૩૦ સુધી
- તા. ૧૪-૭-૨૦૧૮ : રથયાત્રા ઉત્સવ
આશ્રમમાં રથયાત્રાનું આયોજન સાંજે ૪.૩૦ વાગ્યે થશે. સૌને લાભ લેવા આમંત્રણ છે.
- તા. ૨૭-૭-૨૦૧૮ : શ્રી ગુરુપૂર્ણિમા ઉત્સવ :
ગુરુપૂર્ણિમાના પવિત્ર પ્રસંગે સાંજે ૫.૩૦ થી ૮.૦૦ શ્રીશ્રી ચિદાનંદ ધ્યાન-યોગ-મંદિર ખાતે ગુરુપાદુકાપૂજન, સત્સંગ થશે. ત્યારબાદ ભંડારો-મહાપ્રસાદનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે.
- તા. ૪-૮-૨૦૧૮ : આરાધના દિવસ
સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનો ૫૫મો આરાધના દિવસ હોવાથી ૬.૦૦ થી ૭.૩૦ ગુરુપાદુકાપૂજન, સત્સંગ થશે. સૌને લાભ લેવા વિનંતી.
- તા. ૧૫-૮-૨૦૧૮ : સ્વાતંત્ર્યદિન : સ્વાતંત્ર્યદિન નિમિત્તે ધ્વજવંદન સવારે ૬.૪૫ વાગ્યે.
- તા. ૧૬-૮-૨૦૧૮ થી ૨૭-૮-૨૦૧૮ : 'શિવમહિમ્નઃ સ્તોત્ર' શ્રાવણ કથા. સાંજે ૬.૦૦ થી ૭.૩૦

વૃત્તાંત

● તા. ૧-૬-૨૦૧૮, છારોડી (અમદાવાદ) : નિરમા પુનિવર્સિટીના નવનિયુક્ત કરાયેલા પ્રોફેસરો માટે દર વર્ષે એક વીસ દિવસનું જ્ઞાનસત્ર આયોજવામાં આવે છે અને તેમાં પ્રતિવર્ષ પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજને બે કલાકના એક વર્ગ માટે નિમંત્રવામાં આવે છે. આજે શુક્રવારે ૧ જુન ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના સંન્યસ્ત દિવસે સવારના ૯ થી ૧૧ સુધી આ આચાર્યો માટે ‘શિક્ષણ, શિક્ષકો અને શિષ્યો’ સંબંધિત ઉદ્ઘાટન માટે નિમંત્રવામાં આવ્યા.

પૂજ્ય સ્વામીજીએ તેમના ઉદ્બોધનમાં કહ્યું, “અમારા ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી શ્રેષ્ઠ શિક્ષક હતા. પ્રાતઃકાલીન ધ્યાન સવારે ચાર વાગ્યે થતું. તો તેઓ પંદર મિનિટ પૂર્વે આવીને દીર્ઘ ઉચ્ચાર સાથે ઝૂંકારનો ધ્વનિ કરતા. જે શિક્ષણ આપણે બીજાને આપવાનું છે તે આપણા વર્તનમાં હોવું આવશ્યક છે. ગીતાના નાયક શ્રીકૃષ્ણને ‘વંદે કૃષ્ણં જગત્ગુરુ’ એમ કહેવામાં આવ્યું. અર્જુનના અગણિત પ્રશ્નોના જવાબ તેમણે ખૂબ શાંતિથી આપ્યા છે. જરૂર હોય ત્યાં અર્જુનને ઠપકો પણ આપ્યો છે. શિક્ષક કુંભાર જેવો હોવો જોઈએ. ઘડો ઘડવા માટે તેને બહારથી ટીપવો પડે, પરંતુ અંદરથી બીજા હાથે તેને સંભાળવો પણ પડે.. તમો ભાવિ ભારતના શિલ્પી છો. વિદ્યાર્થીઓમાં રાષ્ટ્રપ્રેમ અને દેશ માટેની નિષ્ઠાનું પાથેય પણ તેમના અભ્યાસ સાથે આપવું જરૂરી છે. તમારા વિદ્યાર્થીઓને ચારિત્ર્યનો ભોધ આપો. તેમના જીવનને તેઓ આદર્શ નાગરિક બને તેવું ઘડતર કરો. ભવિષ્ય તમારા હાથમાં છે. આ યુવાધન વેડફાઈ ન જાય, તેના તમો જાગ્રત પ્રહરી છો.”

● તા. ૧-૬-૨૦૧૮, વલસાડ : આજરોજ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું વલસાડ ખાતે આગમન થયું. અહીં કલબ રિસોર્ટના મધ્યખંડમાં પૂજ્ય સ્વામીજીનાં દરરોજ સાંજે ૬.૦૦ થી ૭.૩૦ સુધી ‘આત્મબોધ’ વિષયક પ્રવચનો થયાં. તા. ૨ અને તા. ૩ જૂનના રોજ ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના મહામંત્રી શ્રી યજ્ઞેશભાઈ દેસાઈ અને વલસાડ દિવ્ય જીવન સંઘના પ્રમુખ સભાસદ શ્રી પ્રતાપભાઈ દેસાઈનો જન્મદિવસ હોઈ તેમના ઘરે અને વાડીમાં સત્સંગ તથા વન ભોજનના કાર્યક્રમો આયોજાયા, જેમાં ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના

પ્રન્યાસી શ્રી પ્રમોદભાઈ દેસાઈ તથા ભરૂચ-અંકલેશ્વર દિવ્ય જીવન સંઘના સભાસદો ઉપસ્થિત રહ્યા.

વાપી ખાતે વૃદ્ધોની સુશ્રુતા અર્થે બંધાયેલા નૂતન ભવન અને ત્યાં સ્થિત સર્વે વડીલો-બા-દાદાની મુલાકાતે પણ પૂજ્ય સ્વામીજી તા. ૫ જૂને પધાર્યા હતા.

● તા. ૭-૬-૨૦૧૮ : વલસાડ સ્થિત બ્રહ્માકુમારીઝના સત્સંગમાં પૂજ્ય સ્વામીજીનું ઉદ્બોધન રાખવામાં આવ્યું હતું.

● તા. ૮ જૂનના રોજ વલસાડ ખાતે શિવાનંદ આશ્રમથી તાલીમ પામેલા યોગશિક્ષકો અને તેમના વિદ્યાર્થીઓનો સમૂહ યોગ-વર્ગ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીની નિશ્રામાં આયોજાયો, જેમાં ધરમપુર અને બીલીમોરાથી પણ યોગશિક્ષકો આવીને જોડાયા.

કલબ રિસોર્ટના નવ દિવસના નિવાસ અને આતિથ્ય માટે દિવ્ય જીવન સંઘ, વલસાડ તથા કલબ રિસોર્ટના માલિક દંપતી આદરણીય સૌ. માતૃસ્વરૂપ અર્ચનાબહેન દેસાઈ તથા શ્રી અશોકભાઈ દેસાઈના સદૈવ આભારી રહેશે.

● તા. ૯ જૂનના રોજ પૂજ્ય સ્વામીજીનું અમદાવાદ ખાતે પુનરાગમન થયું.

● તા. ૧૦-૬-૨૦૧૮, અમદાવાદ : સફાઈ વિદ્યાલય, ગાંધીઆશ્રમ ખાતે નેચરોપથી-યોગ સેમિનારનું ઉદ્ઘાટન પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી દ્વારા કરવામાં આવ્યું.

● તા. ૧૦-૬-૨૦૧૮ થી તા. ૩૦-૬-૨૦૧૮, અમદાવાદ : શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજી દ્વારા દરરોજ સાંજે ૬.૦૦ થી ૭.૩૦ વાગ્યે શ્રી સ્વામી ચિદાનંદ ધ્યાન-સત્સંગ ભવન ખાતે શ્રી શંકરાચાર્યકૃત ‘આત્મબોધ’ વિષયક પ્રવચન થયાં.

● તા. ૧૬-૬-૨૦૧૮, અમદાવાદ : અખિલ અમદાવાદ બંગાળી સમાજ દ્વારા ‘કાલી-બાડી’ ખાતે યોજાતા સેવા પ્રકલ્પોની વહારે થવા ‘શાહજહાન’ નામના બંગાળી ભાષામાં નાટકનું મંચન શ્રી દીનદયાળ ઉપાધ્યાય રંગભવન ખાતે થયું. જેમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજને અતિથિવિશેષ તરીકે નિમંત્રવામાં આવ્યા હતા.

● તા. ૨૧-૬-૨૦૧૮, અમદાવાદ : શિવાનંદ આશ્રમમાં

દરરોજ છ યોગવર્ગો ચાલે છે, જેમાં આશરે ૫૫૦ થી ૬૦૦ યોગપ્રેમીઓ આવે છે. આજરોજ યોગ દિવસના ઉપલક્ષ્યમાં આ બધા યોગમુશુઓના એક સામૂહિક યોગવર્ગનું આયોજન સવારના ૫.૩૦ થી ૬.૪૫ સુધી કરવામાં આવ્યું, જેનું સંચાલન પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીએ કર્યું.

૨૧ જૂન એટલે ‘વિશ્વ યોગ દિવસ’. તેની ઉજવણી હેતુ અંધજન મંડળ (ભાઈઓ) અંધજન મંડળ (બહેનો) ઉપરાંત અપંગ માનવ મંડળ ખાતે આશ્રમના યોગશિક્ષકોએ તેમની સંસ્થામાં જઈને એક સપ્તાહ સુધી હળવાં યોગાસન, પ્રાણાયામ અને ધ્યાનનું પ્રશિક્ષણ આપ્યું હતું. તે બધાં બાળકોએ આજરોજ આશ્રમમાં આવીને સવારના ૭.૦૦ થી ૮.૦૦ વાગ્યા સુધી યોગાસનો, પ્રાણાયામ અને ધ્યાનનો અભ્યાસ કર્યો. યોગવર્ગ પછી બધાં બાળકોને બટાકાપૌઆ, બટાકાવડાં અને સુખડીનો નાસ્તો આપવામાં આવ્યો.

તદુપરાંત શહેરની અનેક સંસ્થાઓ જેવી કે ઝાયડસ પ્લાન્ટ, મોરૈયા (બાવળા) (૨) કેડિલા ફાર્માસ્યુટિકલ પ્લાન્ટ, ભાટ (ધોળકા રોડ) (૩) G.C.C. મેડિકલ કોલેજ-હોસ્પિટલ અને રિસર્ચ સેન્ટર, નરોડા (૪) નેશનલ સેમ્પલ સર્વે ઓર્ગનાઈઝેશન એન્ડ ડેટા પ્રોસેસિંગ સેન્ટર (NSSO-DPC) વાડજ (૫) શ્રીનારાયણગુરુ કલ્ચરલ મિશન, સેટેલાઈટ ખાતે યોગના પ્રારંભિક જ્ઞાનનું પ્રશિક્ષણ આપવામાં આવ્યું જેમાં ખાસ કરીને કલાકો સુધી જેઓ કોમ્પ્યુટર સંચાલન માટે તથા એરકંડિશનમાં બેસી રહે છે, તેથી ઉપજતી સમસ્યાઓ જેવી કે સર્વાઈકલ સ્પોન્ડિલોસીસ, ફોઝન શોલ્ડર્સ, હંચ બેક પેઈન, લંબો સેફલ પેન (ખભા, ખૂંધ અને કમરના દુખાવા) ઉપરાંત કાર્પેલ, ટનેલ સિન્ડ્રોમ (કોમ્પ્યુટરના માઉસને લાંબા સમય સુધી વાપરવાથી હાથનાં કાંડા, અંગૂઠા તથા આંગળીઓમાં ઉત્પન્ન થતી ઉપાધિ) અને શ્વસનક્ષમતામાં વધુ ઓક્સિજન-પ્રાણવાયુ કેમ મેળવી શકાય તથા પોતાની ખુરશીમાં બેસીને Relax - શિથિલીકરણ તજાવમુક્ત રહેવા માટે પ્રારંભિક સહજ ધ્યાન પ્રણાલીના શિક્ષણનો વિનિમય કરવામાં આવ્યો.

આ તમામ સ્થળોએ શિવાનંદ આશ્રમના યોગશિક્ષકો (૧) કુ. સંગીતા થવાણી (૨) શ્રીમતી સુરેખાબહેન સોનાર (૩) શ્રી વિજય જાજલ (૪) કુ. સોનલ (૫) શ્રી નૈષધભાઈ (૬) શ્રી વિક્રમ મિસ્ત્રી (૭) શ્રી દીપેન (૮) શ્રીમતી મંજુ નારંગ (૯) શ્રી સુનીલ પટેલ (૧૦) શ્રી ચંદ્રકાન્તભાઈ દક્ષિણી (૧૧) કુ. શીલા

દરબાર (૧૨) શ્રીમતી દીપીકાબહેન (૧૩) શ્રીમતી અલ્પા ફડિયા (૧૪) શ્રીમતી કિરણ જોષી (૧૫) શ્રીમતી મનીંદરકૌર (૧૬) શ્રીમતી અમૃતાબહેન (૧૭) શ્રી યશ (૧૮) શ્રીમતી શૈલજાબહેન (૧૯) શ્રી દિવ્યમ્ (૨૦) શ્રીમતી કિરણબહેન જૈન (૨૧) શ્રીમતી તૃપ્તિબહેન (૨૨) યોગાચાર્યા મીનાક્ષીબહેને સેવાઓ આપી. આ સર્વે કાર્યક્રમનું સંકલન અને સંપાદન શિવાનંદ આશ્રમના પ્રન્ચાસી શ્રી અરુણભાઈ ઓઝા અને શ્રી સર્વજ્ઞ નાંદી તથા ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘનાં પ્રન્ચાસીની શ્રીમતી પૂનમબહેન થવાણીએ કર્યું.

પ્રિન્ટ અને ઇલેક્ટ્રિકલ મીડિયા દ્વારા ‘નવગુજરાત સમય’ (દિનિક) તથા Z 24 HRS, મન્તવ્ય TV તથા દૂરદર્શન દ્વારા આશ્રમની યોગ પ્રવૃત્તિ અને યોગ દિવસ નિમિત્તે પૂજ્ય સ્વામીજીના ઈન્ટરવ્યુનું જીવંત પ્રસારણ કરવામાં આવ્યું.

સાંજના ૫.૩૦ થી ૮. ૩૦ સુધી ‘સ્વસ્થ માતા, સ્વસ્થ શિશુ અને સુખી પરિવારની ચાવી યોગ’ વિષય પર એક પરિસંવાદનું આયોજન કરવામાં આવ્યું, જેમાં સન્માનનીય ડૉ. વર્ષાબહેન દવે (પ્રસ્તુતિશાસ્ત્ર-નિષ્ણાત) શ્રીમતી ચિદ્વૃષ્ટિ ક્ષત્રિય (આહાર વિજ્ઞાન નિષ્ણાત), આદરણીય ડૉ. નીતિન વોરા (ડીન, સોલા મેડિકલ કોલેજ) તથા પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીએ ઉદ્બોધન કર્યું. શ્રીમતી રૂપા મજમુદારે કાર્યક્રમનું સંચાલન કર્યું. શ્રી અરુણભાઈ ઓઝાએ ધન્યવાદ આપ્યા હતા. આ પ્રસંગે (૧) ચિ. જયવલ્લ ક્ષત્રિય (ઉ.વ. ૩.૫) (૨) કુ. રેવા સહાની (ઉ.વ. ૪) (૩) કુ. ગૌરી સાહની (ઉ.વ. ૧૦) (૪) કુ. તનીષા ક્ષત્રિય (ઉ. વ. ૧૧) દ્વારા ગુરુમંત્ર, મૃત્યુંજયમંત્ર, શ્રીમત્ ભગવદ્ગીતાના સોળમા અધ્યાયનો મુખ્ય પાઠ ઉપરાંત ‘શ્રી સુકતમ્’નો પાઠ પણ કરી બતાવવામાં આવ્યો. આ બાળકો આશ્રમ સાથે જોડાયેલા પરિવારોનાં બાળકો છે. જ્યાં માતા-પિતા સંસ્કારી હોય તો બાળકો સંસ્કારી હોય જ તેનું તાદૃશ દર્શન હતું.

સમગ્ર કાર્યક્રમની પૂર્ણાહુતિ વિશ્વ શાંતિ માટે ધ્યાન અને પ્રાર્થના સાથે થઈ. કાર્યક્રમમાં સૌ મુશુઓને ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનું પુસ્તક ‘મારા પ્રત્યુત્તર’ નું સુવર્ણ મહલના સૌજન્યથી જ્ઞાન પ્રસાદરૂપે વિતરણ કરવામાં આવ્યું. બધા ભક્તો માટે ભોજન પ્રસાદની પણ વ્યવસ્થા કરવામાં આવી હતી.

SUVARNAKALA®

Gold, Diamond & Silver Jewellery
BIS Approved Jeweller

આભૂષણ
જે આકર્ષણ જગાવે...



અમદાવાદ

સી.જી. રોડ | સેટેલાઈટ
“નેશનલ પ્લાઝા” | “વીનસ એમેડીયસ”
લાલ બંગલાની સામે | જોધપુર ચાર રસ્તા BRTS બસ સ્ટેન્ડ સામે
www.suvarnakala.com



Follow us





સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



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



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



રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા. લિ.

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





વિશ્વ યોગ દિવસ - દિવ્યાંગ બાળકો (૧) અંધજન મંડળ, વૈજ્ઞાનિકો : ઝાઈડસ કેડિલા પ્લાન્ટ-બાવળા (તા. ૨૧-૬-૨૦૧૮)
ભાઈઓ-બહેનો (૨) મૂક-બધિર અને (૩) વિકલાંગ બાળકોનો શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે યોગાભ્યાસ (તા. ૨૧-૬-૨૦૧૮)



ટેક્નિશિયનો : ઝાઈડસ કેડિલા પ્લાન્ટ-બાવળા
(તા. ૨૧-૬-૨૦૧૮)

કાર્યાલય સંચાલકો : ઝાઈડસ કેડિલા પ્લાન્ટ-બાવળા
(તા. ૨૧-૬-૨૦૧૮)



શિવાનંદ આશ્રમમાં 794મી યોગાસન-ધ્યાનશિબિર સંપન્ન

શિવાનંદ આશ્રમ દ્વારા 15 દેશોનાં 1200થી વધુ યોગશિક્ષકોએ તાલીમ લીધી

શિવાનંદ આશ્રમમાં ૭૯૪મી યોગાસન-ધ્યાનશિબિર તથા ૪૧મી યોગ દિવસ તાલીમ શિબિર ખુબ જ ઉત્સાહપૂર્વક સંપન્ન થયો. યોગશિક્ષક તાલીમમાં ૨૦ દિવસોમાં ૨૨૦ કલાકનું શિક્ષણ આપવામાં આવ્યું હતું. યોગાસન, પ્રાણાયામ ઉપરાંત ભાન, ઝાડકા, ક્રિયા, મુદ્રા તથા મેળાના શિક્ષણની વિનિમય થયો. તદુપરાંત ઔષધ, જનપદ, ગીતા, પારંપરિક યોગ મુદ્રા, શરીર વિશાળ, આરોગ્ય શાસ્ત્ર, મોગન પદ્ધતિ, અનુભવ, કલા સંચાલન, ન્યૂનતા, રસી, કસ્ટમર રેલેટિવ પ્રશિક્ષણ આ વિષયોના નિષ્ણાનો દ્વારા આપવામાં આવે છે.

આવવામાં આવ્યાં. આ શાસ્ત્રનામાં ડૉ.ધારા એ. પટેલ શેષ વિભાગી તથા પ્રથમ કક્ષાએ ઉત્તીર્ણ થયા. પ્રમાણપત્રો તથા સ્મૃતિ ચિહ્નનું વિતરણ આશ્રમના સેવકશ્રી પંચા દ્વારા કરાયું હતું. તેમજ જણાવ્યું કે, દરરોજ પાંડવો વડુ લોકો યોગ વર્ગોમાં ભાગે છે અને ૧૨૦૦થી વધુ યોગશિક્ષકો પ્રાણાયામ-૧૫થી વધુ દેશોથી શિક્ષક લઈ ગયા છે. તે અમદાવાદનું ગૌરવ છે. આ પ્રસંગે યોગશ્રી નરરજનો પણ ઉપસ્થિત રહ્યાં હતાં.

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિને શહેરમાં વિશિષ્ટ યોગ કાર્યક્રમો યોજાશે

શિવાનંદ આશ્રમમાં દિવ્યાંગો માટે યોગાસન : 'સ્વસ્થ માતા, સ્વસ્થ શિશુ' અને 'સ્વસ્થ શિશુ અને સુખી પરિવારની ચાવી યોગ' અંગે સેમિનાર યોજાશે. આ અંગે વિગતો આપતા શિવાનંદ આશ્રમના સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીએ જણાવ્યું કે, અંધજન મંડળના બાળકો-યુવક-યુવતીઓ, દિવ્યાંગો માટે પણ અલગ યોગ શ્રેણી. આ પ્રસંગે તજજ્ઞો પણ સામેલ રહેશે. જેમાં સોલા મેડિકલ કોલેજના ડીન ડૉ.નીતિન વોરા, ગાયનેકોલોજિસ્ટ ડૉ.વર્ષા દવે, ડાયેટિશિયન ડૉ.પ્રદીપસિંહી ભટ્ટિયાર પણ પોતાની રીતે માર્ગદર્શન આપશે. આ સેમિનારની વિરાસત એ રહેશે કે, 'નવી પેઢી' જન્મ લે તે પહેલાં જ યોગ-સાધના થકી સૌનાનોબલુ સુવક-યુવતીઓને માર્ગદર્શન મળે તે માટે યોગ-પ્રણાયામ-ધ્યાનની નવી ટેકનિક અનેક તજજ્ઞો સાથે સમજાવવા માટેનો એક નિમ્નુક્ત સેમિનારનું આયોજન આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસે જ નિમ્નુક્ત કરાયું છે.

શ્રી નારાયણગુરુ સાંસ્કૃતિક સંઘ, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ
(તા. ૨૧-૬-૨૦૧૮)



બાળકોને માત્ર જન્મ જ નહીં, જીવન પણ આપો.
- સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી



ડૉ. નીતિન વોરા



ડૉ. વર્ષાબેન દવે



શ્રીમતી ચિદ્વિપિણી
ક્ષત્રીય



સ્વસ્થ માતા-સ્વસ્થ શિશુ-સુખી પરિવારની યાવી યોગ - પરિસંવાદ, શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ (તા. ૨૧-૬-૨૦૧૮)



શ્રી અમૃતાનંદમયીમા વિદ્યાલય ખાતે શિવાનંદ આશ્રમનાં યોગાચાર્ય, કુ. સંગીતા થવાણી દ્વારા દિપ પ્રજ્વલન અને યોગવર્ગનું સંચાલન

ચતુર મુમુક્ષુ

અવિચારીઓની વચ્ચે સાવધ, ઊંઘણશીઓની વચ્ચે જાગ્રત, અજ્ઞાનીઓની વચ્ચે ચિંતનશીલ, લંપટોની વચ્ચે ચતુર સાધક હિંમતથી આગળ વધે છે, હમણાં અને અહીં જ ધ્યેયની પ્રાપ્તિ, અમરત્વ અને શાશ્વત સુખ પ્રાપ્ત કરે છે. હવે સંનિષ્ઠાથી ધ્યાન કરો, તીવ્ર મુમુક્ષુ બનો. સાવધ રહો.

- સ્વામી ચિદાનંદ