

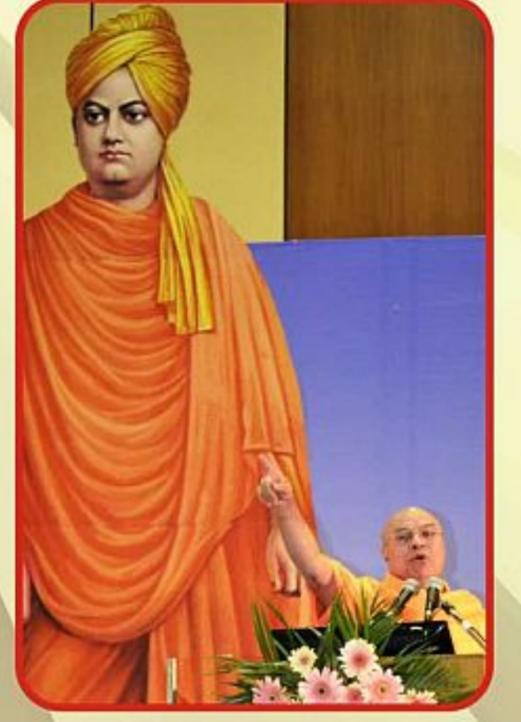
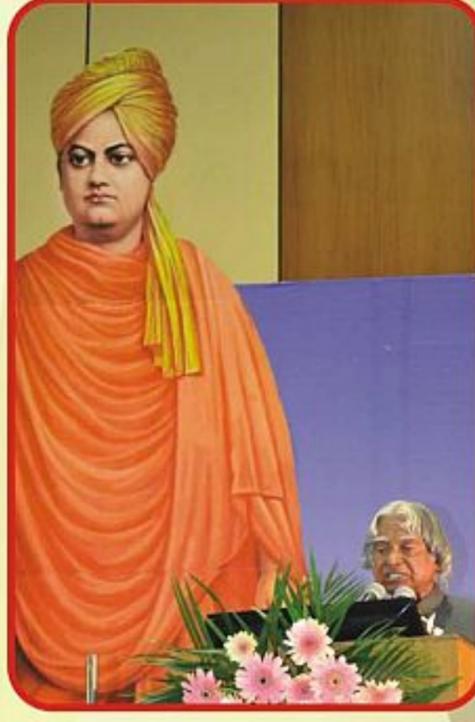
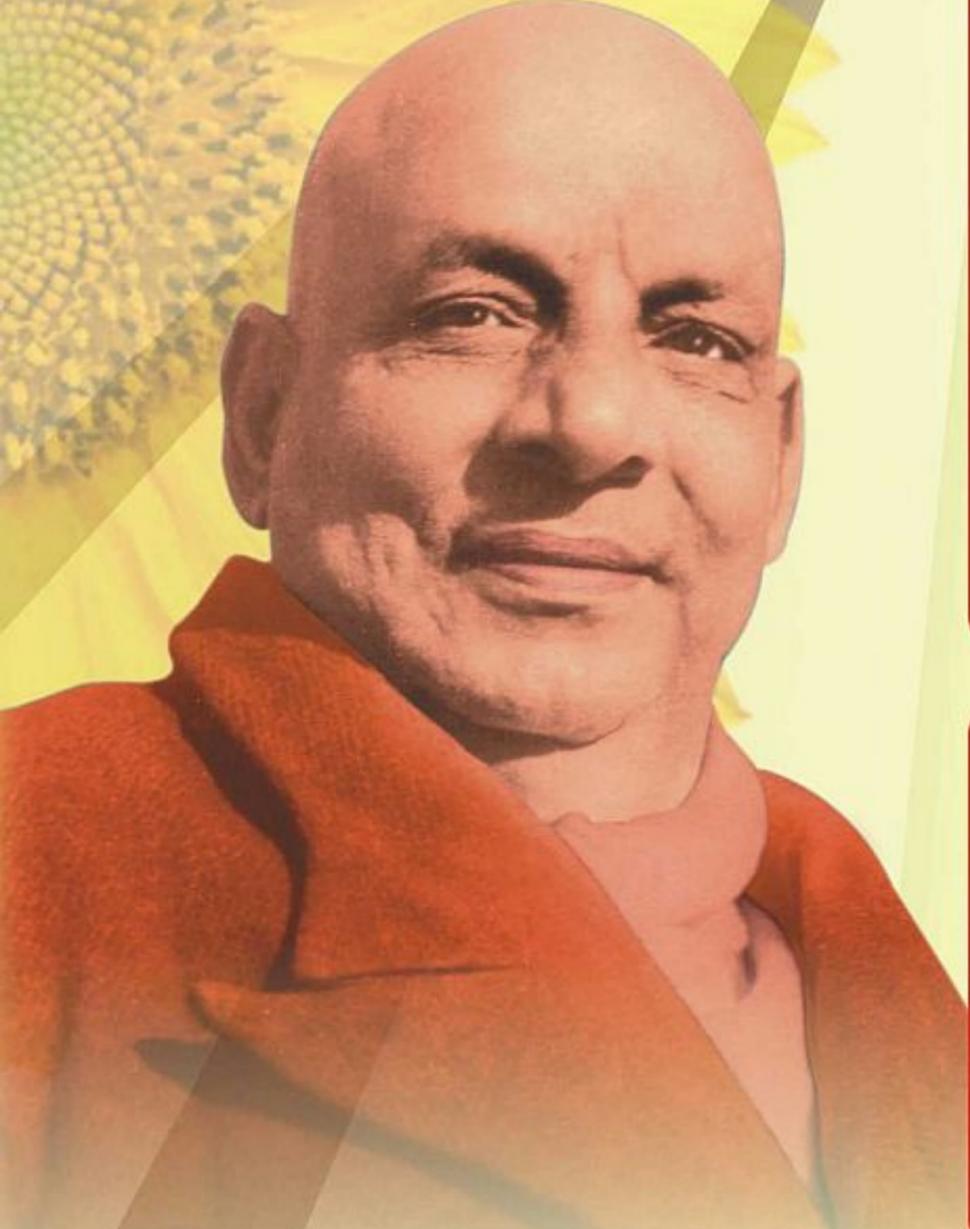
દિવ્ય



જીવન

વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૦૦/- ● વર્ષ - ૯, અંક - ૨, માર્ચ - ૨૦૧૨

Postal Registration No. GAMC 1417/2012-2014 Valid up to 31-12-2014 RNI No. GUJGUJ/2003/15738
Posted on 5th of every month at PSO, Ahmedabad-380 002. Annual Subscription Rs.100/-



મહાત્મા મંદિર ખાતે સ્વામી વિવેકાનંદજીના ૧૫૦મા પ્રાકટ્ય વર્ષની ઉજવણીના પ્રારંભે યોજાયેલ કાર્યક્રમમાં હજારો યુવાનોને સંબોધતા પૂજ્ય સ્વામીજી, પૂર્વ રાષ્ટ્રપતિ, અબ્દુલ કલામ

પ્રાર્થના આશ્ચર્ય સરજે છે

પ્રાર્થનાની પ્રચંડ અસર હોય છે. મહાત્મા ગાંધીજી પ્રાર્થનાના મહાન હિમાયતી હતા. જો પ્રાર્થનામાં ગંભીરતા હોય અને જો તે હૃદયના અંતઃસ્તલમાંથી આવી હોય, તો તે ભગવાનના હૃદયને એકદમ પિગાળી નાખે છે. દ્રૌપદીની હૃદયદ્રાવક પ્રાર્થના સાંભળીને શ્રીકૃષ્ણને દ્વારકાથી ખુલ્લા પગે દોડી આવવું પડ્યું હતું.

- સ્વામી શિવાનંદ



ધ્વજવંદન કાર્યક્રમ : ૨૬મી જાન્યુઆરી
ડૉ. હર્ષદભાઈ વેણવજીના હસ્તે સંપન્ન



અમદાવાદમાં ટેશને સમર્પિત યુવા સંમેલનમાં
શ્રીશ્રી રવિશંકરજી સાથે પૂજ્ય સ્વામીજી



શિવરાત્રીનો તહેવાર : ભખ્મ આરતી કરતા પૂજ્ય સ્વામીજી



પૂ. જશભાઈસાહેબ સાથે પૂજ્ય સ્વામીજી
મોગરી ખાતે પ્રથમ સામૈયો યોજાયો



નડિયાદના શ્રી બ્રહ્મર્ષિ આશ્રમના વાર્ષિકોત્સવમાં
પૂ. સ્વામીજી તથા પૂ. સ્વામી પરમાત્માનંદજી મહારાજ



મહાત્મા મંદિર-ગાંધીનગર ખાતે સ્વામી વિવેકાનંદના
૧૫૦મા પ્રાકટ્ય વર્ષ નિમિત્તે યોજાયેલ કાર્યક્રમમાં
પૂ. સ્વામીજીનું અભિવાદન કરતા મુખ્યમંત્રીશ્રી

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૯

અંક : ૩

માર્ચ-૨૦૧૨

સંસ્થાપક અને આદ્યતંત્રી :
બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યયુજી)
સંપાદક મંડળ :
શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી
ડૉ. મફતલાલ જે. પટણી
ડૉ. હરીશ દિવેદી

લેખ મોકલવાનું સરનામું :
તંત્રીશ્રી : ડૉ. મફતલાલ જે. પટણી
૪, વિશ્વભારતી સોસાયટી,
નવરંગપુરા ટેલિફોન ટાવર પાસે,
એલિસબ્રિજ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૬
ફોન : ૨૬૪૦૮૪૦૬

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, શિવાનંદ માર્ગ,
અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪
ટેલિફેક્સ : ૨૬૮૬૨૩૪૫

E-mail :
sivananda_ashram@yahoo.com
Website : http://www.divyajivan.org

લવાજમ

ભારતમાં	
વાર્ષિક લવાજમ	: રૂ. ૧૦૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ (૧૫ વર્ષ માટે)	: રૂ. ૧૦૦૦/-
પેટ્રન લવાજમ	: રૂ. ૨૫૦૦/-
છુટક નકલ	: રૂ. ૧૦/-
વિદેશ માટે (એર મેઈલ)	
વાર્ષિક (એર મેઈલ)	: રૂ. ૧૨૦૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ (૧૫ વર્ષ માટે) ચેક/ડ્રાફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા	: રૂ. ૧૦૦૦૦/-

ॐ

યથૈવ શૂન્યે વૈતાલો ગન્ધર્વાણાં પુરં યથા ।
યથાઽઽકાશે દ્વિચન્દ્રત્વં તદ્વત્સત્યે જગત્સ્થિતિઃ ॥
યથા તરન્ગકલ્લોલૈર્જલમેવ સ્ફુરત્યલમ્ ।
પાત્રરૂપેણ તામ્રં હિ બ્રહ્માણઢૌઘૈસ્તથાઽઽત્મતા ॥
ઘટનામ્ના યથા પૃથ્વી પટનામ્ના હિ તન્તવઃ ।
જગન્નામ્ના ચિદાભાતિ જ્ઞેયં તત્તદભાવતઃ ॥

અપરોક્ષાનુભૂતિઃ ૬૧, ૬૨, ૬૩,

જેમ મનુષ્યરહિત સ્થાનમાં વૈતાલ, જેમ (આકાશમાં) ગંધર્વોનું નગર, (અને) જેમ આકાશમાં બે ચંદ્રપણું (મિથ્યા છે,) તેમ બ્રહ્મમાં જગત્ની સ્થિતિ (મિથ્યા છે).

જેમ જલ જ તરંગો અને લહેરોરૂપે સ્પષ્ટ ભાસે છે તથા તાંબું વાસણરૂપે (ભાસે છે) તેમ આત્મપણું બ્રહ્માંડના સમૂહમાં (ભાસે છે).

જેમ પૃથ્વી ઘટ નામથી અને તંતુઓ પટ નામથી (ભાસે છે તેમ) ચૈતન્ય જગત નામથી ભાસે છે. તેના (નામના) અભાવથી તે (બ્રહ્મ) જાણવું જોઈએ.

શિવાનંદ વાણી

ભગવાનને યાહો : શરીર અને ત્વચાનો પ્રેમ એ 'કામ' છે. ભગવાનનો પ્રેમ એ ભક્તિ કે સાચો પ્રેમ છે. તે પવિત્ર પ્રેમ છે. તે પ્રેમને માટે પ્રેમ છે. તે દિવ્ય છે. કોઈને કોઈ વસ્તુ મેળવવાના સ્વાર્થથી પ્રેમ કરવો તે સ્વાર્થી પ્રેમ છે. તે તમને આ પૃથ્વી સાથે બાંધે છે. બધા જીવોને ભગવાનનાં વ્યક્ત સ્વરૂપો માનીને નારાયણ-ભાવથી યાહવા તે સાચો અને દિવ્ય પ્રેમ છે. તે મુક્તિ તરફ લઈ જાય છે. પવિત્ર પ્રેમ મોક્ષ આપે છે, હૃદયને પવિત્ર બનાવે છે અને તમારું દિવ્યતામાં રૂપાંતર કરે છે. ભગવાન પ્રેમમૂર્તિ છે. જો તમારે ભગવાનનો સાક્ષાત્કાર કરવો હોય તો તમારે પ્રેમની મૂર્તિ બની જવું જોઈએ. મોક્ષ-મહેલનું દ્વાર ઉઘાડવા માટે પ્રેમ એ માસ્ટર-કી છે. પ્રેમ એ જીવનનું ગીત છે. જીવન એ પ્રેમનું ગીત છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

પ્રકાશક-મુદ્રક : અરૂણ દેવેન્દ્ર ઓઝા, માલિક : ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ વતી, પ્રિન્ટ વિઝન પ્રા. લિ., પ્રિન્ટ વિઝન હાઉસ, આંબાવાડી, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬ પ્રેસ ખાતે છપાવી શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૫થી પ્રકાશિત કર્યું.

અનુક્રમ

૧. શ્લોક - આત્મબોધ	શ્રીમદ્ આદ્ય શંકરાચાર્ય	૧
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	૨
૩. સંપાદકીય	સંપાદક	૩
૪. પ્રાર્થના-૨	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૪
૫. જ્ઞાન, ધ્યાન અને તમારા જીવનનું આધ્યાત્મીકરણ	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૭
૬. મનાચે શ્લોક-મનોબોધ	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૯
૭. ભક્તિ : લક્ષણ અને સ્વરૂપ-૧	શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી	૧૧
૮. યોગ એ જ જીવન	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૩
૯. શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો	૧૬
૧૦. એકાગ્રતા પ્રાપ્તિના ઉપાયો	સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદ	૧૮
૧૧. અમૃતપુત્ર-૯	શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે	૨૦
૧૨. ઉપનિષદ-યાત્રા	ડૉ. ગુણવંત શાહ	૨૩
૧૩. 'નાઉ અને હીયર'નો ચમત્કાર	ડૉ. હરીશ દિવેદી	૨૭
૧૪. વૃત્તાંત	૨૯

તહેવાર સૂચિ

માર્ચ, ૨૦૧૨

તા. તિથિ (મહા સુદ)

૪	૧૧	એકાદશી
૫	૧૨	પ્રદોષપૂજા
૭	૧૫	પૂર્ણિમા, હોળી
૮	૧૫	ધૂળેટી, શ્રી ગૌરાંગ મહાપ્રભુ જયંતી

(મહા વદ)

૧૮	૧૧	એકાદશી
૧૯	૧૨	પ્રદોષપૂજા
૨૨	૩૦	અમાવાસ્યા

● ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનો ષડંગ યોગ ●

● સેવા ● પ્રેમ ● દાન ● પવિત્રતા ● ધ્યાન ● સાક્ષાત્કાર

જીવનનું લક્ષ્ય ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર : જીવનનું લક્ષ્ય ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર છે. ઈશ્વર-સાક્ષાત્કારથી બધી જ ઈચ્છાઓ પૂરી થાય છે. શુદ્ધ, સૂક્ષ્મવિવેકબુદ્ધિથી ભગવાનનો સાક્ષાત્કાર થઈ શકે છે. ઐન્દ્રિક પદાર્થોમાં સુખનો કણ પણ નથી, કારણ કે તેઓ નિર્જીવ છે. ધનવાનો અને રાજાઓમાં પણ માનસિક અશાંતિ, અસંતોષ અને અવિશ્રાંતતા રહેલી છે. જ્યારે ભગવાનના જ્ઞાનનો ઉદય થશે, ત્યારે બધા પ્રકારના ભયો, દુઃખો અને મુશ્કેલીઓ નાશ પામશે. તમે જન્મ-મરણના ચક્ર અને તેનાં આનુષંગિક દૂષણોથી મુક્ત થઈ જશો.

- સ્વામી શિવાનંદ

“અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

- આપનું પત્રવ્યવહારનું સરનામું પિનકોડ સાથે સંપૂર્ણ હોય તે ટપાલ ખાતાના નવા નિયમો મુજબ અનિવાર્ય છે. તેથી સરનામાંની 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 સ્વામીનું 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 રસલક્ષણ થાય અને ગ્રાહકવૃદ્ધિમાં આપનો નક્કર સહયોગ અમને મળતો રહે તેવી અભિલાષા છે.
- અમદાવાદ સિવાયના ગ્રાહકોએ પોતાનું લવાજમ ડ્રાફ્ટ અગર મનીઓર્ડરથી જ મોકલવું.

દિવ્ય સ્કુલિંગ

મહત્વશીલ ચિંતન : માણસની સૌથી અગત્યની ફરજ ભગવાનનો સાક્ષાત્કાર કરવા માટે આધ્યાત્મિક સાધના કરવી. આધ્યાત્મિક સાધના માટે સ્વસ્થ શરીર અને સ્વસ્થ મન હોવાં જોઈએ. સારા સ્વાસ્થ્ય માટે ઉપવાસ ઘણી મદદ કરે છે. જો શરીરમાં રોગનું નાનું લક્ષણ દેખાય તો તે એક બે દિવસના ઉપવાસ કરવાની સૂચના છે, એમ સમજવું. આજના સંજોગોમાં અભ્યાસ વિના કંઈ પણ ખાધા વિના માત્ર પાણી પીને ઉપવાસ કરવા ઘણા મુશ્કેલ છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

સંપાદકીય

પાનખરે વિદાય લીધી, વસંત પણ પાંગરવા લાગી છે. કેસુડાં હવે ભાગ્યે જ જોવા મળે છે, પરંતુ વૃક્ષવનપુંજોમાં રતુંમડા રૂપે નવજાત કૂંપળોથી વૃક્ષોની શોભા અપરંપાર દીસે છે. ક્યારેક તો લાગે કે પ્રભુનું, ઈશ્વરનું નામ પ્રકૃતિ કેમ ન કહી શકાય અને ઈશ્વર થકી જ પ્રકૃતિ છે અને જ્યાં પ્રકૃતિ છે ત્યાં જ ઈશ્વર છે. આ ઈશ્વર કે પ્રકૃતિની ઉપસ્થિતિ એટલે આત્મીય સૌંદર્ય અને શાંતિની વણઝાર.

જ્યારે તેનાથી તદ્દન વિરુદ્ધ એટલે વિકૃતિ અથવા ઈશ્વરના અસ્તિત્વથી વિમુખ વિચાર, વિમર્શ, વાણી કે વ્યવહાર.

મહર્ષિ પતંજલિએ માનવ સ્વભાવનો અભ્યાસ કર્યો. પ્રકૃતિ શું અને વિકૃતિ શું ? પછી આ વિશ્લેષણમાં તેમણે માનવ સ્વભાવને ચાર ભાગમાં વહેંચ્યા. (૧) સુખી લોકો, (૨) દુઃખી લોકો, (૩) પુણ્યવાન લોકો, (૪) દુષ્ટ પ્રકૃતિવાળા પુણ્ય વગરના લોકો. પછી કહ્યું, સુખી લોકોની મૈત્રી કરવી. દુઃખી લોકો પ્રત્યે કરુણા કે દયા દાખવવી. પુણ્યવાન લોકોની અનુમોદના કરવી (સદ્ભાવ રાખવો) અને દુષ્ટ પ્રકૃતિવાળા (પુણ્ય વગરના લોકો) પ્રત્યે ઉદાસી રાખવી અથવા તો ઉપેક્ષા સેવવી.

હવે અહીં જે સૌથી વિકટ કામ છે, તે ઉપેક્ષા કરવાનું કે ઉદાસી રાખવાનું છે. નારેશ્વરના પૂજ્ય રંગ અવધૂત મહારાજે તેમના આશ્રમમાં બોર્ડ મુકાવેલું, આ બોર્ડ હજુ પણ છે.

‘આવે તેને એક સલામ.

જાય તેને બે સલામ.

ન આવે તેને સો સલામ.’

કંઈક વિચિત્ર લાગે. પરંતુ તેનો શાબ્દિક અર્થ ભલે લોકો પોતાની મેળે સમજે. પરંતુ અંતઃસત્ત્વમાં અર્થ કંઈક જુદો છે. ‘જેનો જન્મ થાય અને આ પૃથ્વી પર જે આવે તેને એક સલામ, અને જે મૃત્યુ પામે ને જાય તેને બે સલામ. પરંતુ ‘યદ્ ગત્વા ન નિવર્તન્તે’ જેને મૃત્યુ પછી કોઈ આવાગમન જ નથી, તે પુણ્યવાન પુરુષને સો સલામ.’

આવું સંભવી શકે ? આ એક પ્રશ્ન છે. ઉપનિષદો કહે છે કે માણસનું દુર્ભાગ્ય છે કે ‘એક રોટી એક લંગોટી’થી વધુ આપણી આવશ્યકતા નથી, છતાં દિવસ રાત માત્ર પૈસા-પૈસા-પૈસાની જ હાયવોયમાં માણસ બંધાયેલો અને ગંધાયેલો રહે છે. પૈસા વગર આપણાં કોઈ પણ કામ થતાં નથી. પૈસો આવશ્યક છે, પરંતુ માત્ર પૈસાથી જ બધું થઈ શકે, તે કંઈ જરૂરી નથી.

આપણી મૂળ પ્રકૃતિ ‘આનંદોહ્લમ્’ છે. ‘શાંતોઙ્ચમ્ આત્મા’ છે. જ્યાં સુધી માનસિક વિકાર નથી. લોભ કે છળ નથી. ઈચ્છાઓ, એષણાઓ અને લંપટ લાલસા નથી ત્યાં સુધી આપણાં જીવન પ્રાકૃત, અન્યથા વિકૃત.

પ્રભુ પ્રાકૃત છે. માનવ જીવનની યાત્રા સદ્વિચાર, પરોપકાર અને સત્ય, અહિંસા તથા દંભ કે છળ વગરની હોય તો તે પ્રાકૃત કહી શકાય. ત્યાં પ્રભુનું પ્રાકટ્ય સંભવી શકે. પરંતુ વિકૃતિમાં જ અજ્ઞાન, અંધકાર અને વિનાશ સર્જાય.

હુતાશણીમાં વિકૃતિનો લય કરીએ.

રંગોત્સવમાં નિર્મળ મનના શુદ્ધ વિચાર-વિહારથી એકમેકને રંગીએ અને પ્રભુ પ્રીત્યર્થે જીવનને સમર્પિત કરીએ. ત્યાગ અને સરળ જીવનના યાત્રી બની પ્રાકૃત જીવનને વરીએ, એ જ અભ્યર્થના. ઠું શાંતિ.

- સંપાદક

પ્રાર્થના-૨

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

શાના માટે પ્રાર્થના કરવી

ઉપરોક્ત બધી પ્રાર્થનાઓમાં ભગવાનને એક સામાન્ય વિનંતી હોય છે. તેને નીચેના સંસ્કૃત શ્લોક દ્વારા વ્યક્ત કરી શકાય.

અસતો મા સદ્ગમય । તમસો મા જ્યોતિર્ગમય ।

મૃત્યોર્મા અમૃતં ગમય ।

અર્થ : હે પ્રભુ ! અમને અસત્થી સત્ તરફ લઈ જા. અજ્ઞાનરૂપી અંધકારથી જ્ઞાનરૂપી પ્રકાશ તરફ લઈ જા. મૃત્યુમાંથી અમરત્વ તરફ લઈ જા.

આ પ્રાર્થના શ્રેષ્ઠ છે - તે પ્રકાશ, સત્ય અને અમરત્વ માટેની પ્રાર્થના છે. સાધકની સૌથી અગત્યની પ્રાર્થના અજ્ઞાનને દૂર કરવા માટેની હોવી જોઈએ. તેનું ધ્યેય સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરવાનું અને અસત્યની જાળમાંથી પોતાને મુક્ત કરવાનું છે. તેનું ધ્યેય તેની અંદર રહેલી દિવ્યતાને જાણવાનું છે.

પરંતુ ઘણીવાર આપણી પ્રાર્થનાનો હેતુ સ્વાર્થી, સાંસારિક, અયોગ્ય અને કેટલીક વાર બુદ્ધિહીન પણ હોય છે. આપણે સાંસારિક ઈચ્છાઓની પૂર્તિ માટે તલસતા હોઈએ છીએ. કેટલીક વાર આપણે ખરાબ ઈચ્છાની પૂર્તિ કરવા માટે પ્રાર્થના કરવાનું સાહસ કરીએ છીએ. તેના પરિણામે આપણે કેટલાંક ઘણાં ગંભીર અને નુકસાનકારક પરિણામોનો અનુભવ કરીએ છીએ.

પ્રાર્થના સ્વાર્થરહિત હોય તે જરૂરી છે. આપણે અન્યની સુખાકારી, શાંતિ અને સર્વના ભલા માટે તથા સર્વની આધ્યાત્મિક પ્રગતિ માટે પ્રાર્થના કરવી જોઈએ. આપણી દુર્વૃત્તિઓના નિવારણ માટે, ડહાપણ અને જ્ઞાન માટે ભલાઈ તથા સંતપણું પ્રાપ્ત કરવા માટે પ્રાર્થના કરવી જોઈએ.

શું પ્રાર્થનાઓનો કદી જવાબ મળતો નથી?

કેટલીક વાર ઊંડી, હૃદયપૂર્વકની પ્રાર્થનાનો જવાબ ન મળતો હોય તેવું જોવા મળે છે. તેનાથી આપણી શ્રદ્ધા ઘટાડવી ન જોઈએ તથા નાહિંમત અને

દુઃખી ન થવું જોઈએ. તેને ભગવાન પ્રત્યે આપણી શ્રદ્ધા અને દિલની સચ્ચાઈ કેટલી છે તે જાણવા માટે ભગવાને કરેલી કસોટી સમજવી જોઈએ. યાદ રાખો છેવટે હૃદયપૂર્વક થયેલી દરેક પ્રાર્થના સંભળાય છે.

જ્યારે ભગવાન આપણી પ્રાર્થનાઓનો જવાબ વારંવાર આપતા નથી ત્યારે આપણે નિરાશ થઈ જઈ તેમનામાંની શ્રદ્ધા ગુમાવી દઈએ છીએ. ખરેખર આવા સમયે આપણે ખૂબ ધૈર્ય, અડગતા અને તેમની કૃપામાં શ્રદ્ધા રાખવી જોઈએ. ભગવાન ઘણી વાર આપણી કડક કસોટી કરે છે. તેનો અર્થ એ નથી કે તે નિર્દય છે, અથવા તે આપણી પ્રાર્થનાઓ પ્રત્યે ધ્યાન આપતા નથી. તે બીજું કંઈ નહીં પણ આપણી કસોટી છે જેમાંથી આપણે દરેકે પસાર થવું પડે છે.

આવી કસોટીઓ શા માટે જરૂરી છે તે સમજવું જરાયે કઠિન નથી. એ સિવાય આપણી શ્રદ્ધા મજબૂત કેવી રીતે બને ? તે સિવાય આપણા મનની અશુદ્ધિ કેવી રીતે દૂર થઈ શકે ? આપણે કેવી રીતે પવિત્ર બની શકીએ ? તે કસોટીઓ, મુશ્કેલીઓ અને પરીક્ષા દ્વારા થાય છે. જેમ સોનાને શુદ્ધ થવા માટે વારંવાર કુસીબલમાં પીગળવું પડે છે તેમ વારંવારની કસોટીઓ અને મુશ્કેલીઓથી હૃદય પવિત્ર થાય છે અને શ્રદ્ધા દૃઢ થાય છે. તેથી શંકા ન કરશો. યોગ્ય સમયે તમારી બધી જ પ્રાર્થનાઓનો ચોક્કસ ઉત્તર મળશે. સત્યનો અનિષ્ટ ઉપર હંમેશાં વિજય થાય છે. આ આદર્શને યાદ રાખો.

આપણા ભગવાન સાથેના સંબંધ વિશે યાદ રાખવા જેવી ઘણી અગત્યની બાબતોમાંની એક એ બાબત છે કે આપણી પ્રાર્થનાઓનો જવાબ આપણી અપેક્ષા મુજબ ન પણ મળે. તેનું કારણ એ છે કે આપણું ભલું શામાં રહેલું છે તે વિશે સૌથી વધુ ભગવાન જ જાણે છે. તેમનો એક જ હેતુ છે અને તે એ કે તે આપણને તેમની પાસે લેવા ઈચ્છે છે અને આપણને શાશ્વત શાંતિ અને આનંદ આપવા માગે છે. તેથી

આપણી પ્રાર્થના હંમેશાં આત્મસમર્પણના ભાવવાળી હોવી જોઈએ. તે આપણી પ્રાર્થના મંજૂર રાખે યા ન રાખે તેનો સ્વીકાર કરવો જોઈએ અને તે જે કરે છે તે આપણા ભલા માટે કરે છે તે જાણવું જોઈએ. આ વલણ આપણને કડક કસોટીઓ અને પરીક્ષણોમાંથી પસાર થતી વખતે પણ આંતરિક શાંતિ આપશે.

પ્રાર્થનાનાં અગત્યનાં તત્ત્વો

બધી જ પ્રાર્થનાઓ ગમે તે સ્વરૂપની હોય અને ભલે તે કોઈ પણ પંથ કે ધર્મની હોય છતાં દરેકમાં તે સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે નીચેનાં ત્રણ તત્ત્વો હોવાં જોઈએ.

શ્રદ્ધા, વિનમ્રતા અને નિયમિતતા.

ભગવાનમાં અટલ અને ઊંડી શ્રદ્ધા હોવી તે તેમના તરફનું પ્રથમ પગલું છે. શ્રદ્ધા વિના આધ્યાત્મિક પથમાં એક કણ જેટલી પણ પ્રગતિ શક્ય નથી. શ્રદ્ધા ભગવાનના રાજ્યનું પ્રવેશદ્વાર છે. તે આપણને ઘણું આંતરિક બળ આપે છે અને ચિંતાઓ તથા મનની બેચેનીને દૂર કરે છે. તે શક્તિશાળી માનસિક ટોનિક છે.

નામદેવની પૂર્ણ શ્રદ્ધા જુઓ. તેના પિતાએ તેને શ્રીકૃષ્ણની મૂર્તિને પ્રસાદ ધરાવવાનું કહ્યું. નામદેવે તેમ કર્યું અને દેવને ખાવા માટે કહ્યું. મૂર્તિને જડ અને સ્થિર રહેલી જોતાં તે ખૂબ રડ્યો. કેટલીક વારે શ્રીકૃષ્ણ મૂર્તિમાંથી બાળકરૂપે બહાર આવ્યા અને તેમણે પ્રસાદ આરોગ્યો. જ્યારે આ નાનો છોકરો હસતો હસતો ખાલી થાળીને હલાવતો તેના પિતા પાસે આવ્યો ત્યારે તેના પિતાને થયેલા આશ્ચર્યની તમે કલ્પના કરી શકો છો !

પ્રાર્થનાની બીજી અગત્ય વિનમ્રતા છે. જ્યારે આપણે પ્રાર્થના કરીએ ત્યારે આપણું વલણ વિનમ્ર અને ઉત્સુક હોવું જોઈએ. જ્યારે આપણું હૃદય ભક્તિથી ભરપૂર હોય ત્યારે આપણી પ્રાર્થના તરત જ સંભળાય છે અને તેનો જવાબ મળે છે. આપણે ભગવાન પાસે વિનમ્રતા અને પૂજ્ય ભાવ સાથે જવું જોઈએ. હિન્દુ-જીવનપ્રણાલીમાં સંતો, માતા-પિતા અને વડીલો પ્રત્યે આદર અને પૂજ્યભાવ એ વિશિષ્ટ લક્ષણ છે. સંતોને,

આપણાં માતા-પિતાને તથા સમાજનાં મોટેરાંઓને નમસ્કાર કરવા એ હિંદુ સંસ્કૃતિમાં છે. હિંદુ સંસ્કૃતિનું આ અજોડ લક્ષણ છે.

પ્રાર્થના અસરકારક નીવડે તે માટે ત્રીજું સૌથી અગત્યનું તત્ત્વ છે - નિયમિતતા. જે નિયમિત પ્રાર્થના કરે છે તેણે આત્યંતિક શાંતિ અને આનંદના રાજ્ય પ્રતિ જવાની યાત્રા ક્યારનીયે આરંભી દીધી છે. જો આપણે નિયમિત પ્રાર્થના કરીએ તો આપણું જીવન કમશઃ પરિવર્તિત થાય છે અને ચોક્કસ આકાર પામે છે. તેથી આપણી પ્રાર્થનાઓ આદતરૂપ બની જવી જોઈએ. જો પ્રાર્થનાની ટેવ પડી જશે તો આપણને લાગશે કે આપણે તેના વિના રહી શકીએ જ નહિ.

સાચી પ્રાર્થનાનો જવાબ મળ્યા વિના રહેતો નથી. તેનો અર્થ એ થતો નથી કે ભગવાન પાસે માગેલી દરેક નાની વસ્તુ આપણને સ્વેચ્છાપૂર્વક અપાયેલી છે. જ્યારે આપણે સભાનતાથી આપણું સ્વાર્થાપણું છોડી દઈએ અને ભગવાન પાસે વિનમ્રતા અને પૂર્ણ વિશ્વાસથી જઈએ ત્યારે આપણી પ્રાર્થના તરત સંભળાય છે.

યાદ રાખો પ્રાર્થના આપણને વધુ સારા છોકરા કે છોકરીઓ કે નાગરિક બનાવવા માટે જ હોવી જોઈએ. જો પ્રાર્થના સાચા હૃદયથી થાય તો ભગવાનની કૃપા જરૂર આપણી ઉપર ઉતરશે. ઘાસનું એક તણખલું પણ તેની ઈચ્છા વિના હાલી શકતું નથી, એવો કોઈ સદ્વિચાર નથી કે જેની ચારિત્ર્ય ઉપર છાપ ન પાડે, એવી કોઈ હૃદયસ્પર્શી પ્રાર્થના નથી કે જે સફળ ન થાય. તેથી રોજેરોજ પ્રાર્થના કરવાની ટેવ પાડવી તે સારું છે.

પ્રાર્થના વિશે ગાંધીજીનું પ્રમાણપત્ર

પ્રાર્થનાની મહાન શક્તિ વિશે મહાત્મા ગાંધીજીનું ઉદાહરણ પ્રસિદ્ધ છે. તેમણે તેમના જીવન દરમિયાન નિયમિત પ્રાર્થના કરી હતી. અતિશય રાજકીય પ્રવૃત્તિમાં પણ તેમણે દૈનિક પ્રાર્થનાને નકારી ન હતી.

ગાંધીજીએ કહ્યું, ‘પ્રાર્થનાએ મારી જિંદગી બચાવી છે. પૂર્ણ જરૂરિયાતમાંથી પ્રાર્થના પ્રગટી છે. મેં મારી જાતને એવી સ્થિતિમાં જોઈ કે જ્યાં હું પ્રાર્થના વિના ચેનથી રહી શકતો ન હતો. જેમ જેમ મારી ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા વધવા માંડી તેમ તેમ પ્રાર્થના માટેની ઝંખના વધુ

ને વધુ ઘનિષ્ઠ બનવા માંડી. તેના વિના જીવન નીરસ અને શૂન્ય લાગવા માંડ્યું. હકીકતમાં આત્મા માટે પ્રાર્થના જેટલી જરૂરી છે તેટલો શરીર માટે ખોરાક જરૂરી નથી. શરીરને નીરોગી રાખવા ઉપવાસ ઘણી વાર જરૂરી છે. પણ આવો કોઈ પ્રાર્થના-ઉપવાસ નથી. તમે વધુ પડતું ખાઈ જશો પણ વધુ પડતી પ્રાર્થના કરવી શક્ય નથી.’

ગાંધીજીએ એક વાર કહ્યું, ‘મારી એ સતત પ્રાર્થના છે કે હું મારું બૂરું કરનાર ઉપર ગુસ્સે ન થાઉં, એટલું જ નહિ પણ જો હું કોઈ હત્યારાની ગોળીનો ભોગ બનું તો હું મારા હોઠ ઉપર ભગવાનનું નામ રાખી-સ્મરણ કરી-પ્રાર્થના ત્યજું.’

ખરેખર આ શબ્દો કેવા ભવિષ્યકથનની જેમ યથાર્થ સાબિત થયા ! કારણ કે અહિંસાના આ મહાન દૂતે હોઠ ઉપર ‘હે રામ’ શબ્દથી આ નાશવંત દેહનો ત્યાગ કર્યો.

ગાંધીજીનો આગ્રહપૂર્વકનો આપણા માટે સંદેશ હતો : ‘માણસના હૃદયમાં અંધકારની અને પ્રકાશની શક્તિઓ વચ્ચે નિરંતર સંઘર્ષ ચાલ્યા કરે છે. કટોકટીની પળોમાં બચવા માટે જેની પાસે પ્રાર્થનારૂપી લંગરનો આધાર ન હોય તે અંધકારની શક્તિઓનો ભોગ બને છે.

પ્રાર્થના શાંતિ, બળ અને આશ્વાસન આપે છે જે અન્ય કોઈ વસ્તુ આપી શકતી નથી. પરંતુ તે હૃદયની ઊંડાઈથી થયેલી હોવી જોઈએ. જો પ્રાર્થના ખરા ભાવથી ન થઈ હોય તો તે માત્ર નગારાની ધ્રુજારી કે સ્વરતંતુનું આંદોલન માત્ર છે. જ્યારે પ્રાર્થના અંતઃકરણથી થાય તો તે દુઃખના પર્વતોને પીગાળી નાખે છે. જેઓ ઈચ્છે તેમને આ શક્તિનો પ્રયોગ કરી જોવાનું આહ્વાન છે.

તેથી તમારા દિવસની શરૂઆત પ્રાર્થનાથી કરો અને તેને એવી ઉચ્ચ કોટિની લાગણીસભર બનાવો કે તમારી સાથે સાંજ સુધી રહે. દિવસની પૂર્ણાહુતિ પ્રાર્થનાથી કરો જેથી તમારી રાત્રિ શાંતિપૂર્ણ પસાર થાય અને તમને ભીષણ સ્વપ્ન અને ઓથારથી મુક્ત ઊંઘ આવે.’

પ્રાર્થના-આજીવન પ્રવૃત્તિ

આપણને શ્વાસ આપવામાં આવ્યો છે પ્રાર્થનાના ઉપયોગમાં લેવા માટે. નમો અને પ્રાર્થના કરો. પણ જ્યારે આપણે ઊભા થઈએ ત્યારે પ્રાર્થના અટકી જવી ન જોઈએ. પ્રાર્થના આખું જીવન કરવાની છે, આપણું જીવન એક લાંબી પ્રાર્થના બની જવું જોઈએ.

એવી કોઈ સમસ્યાઓ નથી જે પ્રાર્થનાથી ન ઉકલે. એવાં કોઈ દુઃખ નથી જે પ્રાર્થનાથી દૂર ન થાય. એવી કોઈ મુશ્કેલીઓ નથી જે પ્રાર્થનાથી પહોંચી ન વળાય. પ્રાર્થના એટલે ભગવાન સાથે જોડાઈ જવું. તે એવી શક્તિ છે કે જેના દ્વારા ભગવાનની શક્તિ માણસની રગોમાં વહેવા માંડે. તેથી ચાલો પ્રણિપાત કરી પ્રાર્થના કરીએ.

જ્યારે કામ અને ક્રોધનાં, દંભ અને અધમતાનાં તોફાનો આપણા અંતઃકરણમાં ઊમટે ત્યારે ઘૂંટણિયે પડીને પ્રાર્થના કરીએ. કારણ કે માત્ર ભગવાન પાસે જ આ તત્ત્વો ઉપર કાબૂ છે. આપણી નમ્ર પ્રાર્થનામાં બળ રહેલું છે. તેની કૃપાથી આપણું રક્ષણ થાય છે અને તેની ઈચ્છાથી આપણે પવિત્ર અને ધાર્મિક માર્ગ ઉપર જવા પ્રોત્સાહિત થઈએ છીએ.

આપણે ચાલો નમસ્કાર કરીએ અને પ્રાર્થના કરીએ પણ પાર્થિવ વસ્તુઓ કે સ્વર્ગના ભોગો માટે નહીં, તેની કૃપા માટે. ‘હે મારા પ્રભુ ! તારી ઈચ્છા જ પૂર્ણ થાઓ. હું મારા માટે કંઈ માગતો નથી.’ આ આપણી પ્રાર્થના હોવી જોઈએ. કારણ કે આપણે જાણતા નથી કે આપણું ભલું શામાં છે. ઘણીવાર આપણે મુશ્કેલીઓ માગીએ છીએ અને આપણા નાશ માટે પ્રાર્થાએ છીએ. આપણે તેની કૃપા માટે પ્રાર્થના કરીએ જેથી આપણા આત્મામાં તેની પવિત્રતા ઉતરે.

પ્રભાતનું સ્વાગત કરો, સૂર્યાસ્તને રામરામ કરો. તે બંને વખતે આભારદર્શક પ્રાર્થના કરો - એક તાજો દિવસ મંજૂર કરવા બદલ અને છેવટે તેની કૃપા પ્રાપ્ત થવા બદલ. આ રીતે આપણું જીવન ધન્ય બનશે અને આપણે તેમના આશીર્વાદ આપણી આસપાસ ફેલાવીશું.

□ ‘યોગના પાઠ’માંથી સાભાર

જ્ઞાન, ધ્યાન અને તમારા જીવનનું આધ્યાત્મીકરણ

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

જીવનનું પરમ લક્ષ્ય બ્રહ્મજ્ઞાન - અંતિમ અધ્યાત્મજ્ઞાન-ને પ્રાપ્ત કરવાનું છે. તે જ્ઞાન અને પ્રકાશ લાવે છે; જીવાત્માને દુઃખ અને મૃત્યુના આ લોક પર ફરીથી આવવાના ફેરામાંથી મુક્ત કરે છે; આ જીવન-મરણના અનંત ચક્રનો અંત આણે છે, તેથી તેને જીવનનું આધ્યાત્મિક ધ્યેય ગણાયું છે.

ફક્ત જ્ઞાન, આત્મસાક્ષાત્કાર, આત્મ-જ્ઞાન, બ્રહ્મજ્ઞાન જ ફક્ત, માણસને મોક્ષ અપાવી શકે; કર્મકાંડનું જ્ઞાન, બાહ્ય આચારો, ઉપસંસ્કારો, યાત્રા, વ્રતો, નિયમો, દાન કે પુણ્ય મોક્ષ અપાવી ન શકે. આ બધાં સારાં કાર્યો છે પણ આવાં પુણ્યશીલ ભક્તિભરી ધાર્મિક ક્રિયાઓ સો જન્મ, અરે ના ! હજાર જન્મોપર્યંત કર્યા કરો તો પણ જો તમને જ્ઞાન ન લાધે તો મોક્ષ ન મળે.

તમે ખરાબ કાર્યોના ફંદામાં ફસાઈ ન જાઓ તે માટે આ સારાં કર્મો કરતાં રહેવાનું છે. સારાં કર્મોનું આ મહત્ત્વ છે. તેઓ સાચી અને યોગ્ય દિશામાં દોરે રાખે છે અને આમ કોઈ સારી પ્રવૃત્તિની પીછેહઠને રોકવામાં સાધન બને છે. સંસારના સાગરની પાર ઊતરવા એક જ અને સલામત નાવડી ત્યારે જ મળે જ્યારે આત્મ-સાક્ષાત્કાર થાય, જ્ઞાનનો પ્રકાશ સાંપડે, તે જ્ઞાન બીજા બધાં જ્ઞાનથી ઉચ્ચતર છે. તેને પામીને વ્યક્તિ આ દુઃખ અને મૃત્યુના જગતમાં પાછો નથી ફરતો અને તેનું જ્ઞાન થવાથી જાણવા જેવું બધું જ જાણી જવાય છે.

તેથી જ્ઞાનનું આ પરમોચ્ચ મૂલ્ય છે, વેદાન્ત એટલે જ જ્ઞાન, જ્ઞાન મહાન પાવનકારી છે. જ્ઞાનપ્રાપ્તિ થતાં જ ભૂતકાળનાં બધાં કર્મોનાં બીજ બળીને ભસ્મ થઈ જાય છે. જ્ઞાન અપાવે તેવી એક જ સાધના છે અને તે છે ગહન ધ્યાન.

ગમે તે રીતે પ્રબુદ્ધતાને વર્ણવવામાં આવે છતાં ધ્યાન અંતિમ મુખ્ય દ્વાર છે, જે ધન્યતા તરફ દોરી જાય છે.

જપ યોગ, કીર્તન યોગ, કુંડલિની યોગ, કર્મ યોગ, ભક્તિ યોગ, ધ્યાન યોગ કે જ્ઞાન યોગ ગમે તે યોગ કરો, તે દરેકની પરિસમાપ્તિ ધ્યાનમાં થાય છે. અંતે તો આ જુદા જુદા યોગોનાં બધાં અંગો ધ્યાનમાં પરાકાષ્ટાએ પહોંચે છે અને જ્ઞાન ધ્યાનમાં અને ધ્યાન દ્વારા જ પ્રાપ્ત થાય છે. ધ્યાન શબ્દ કદાચ ન વાપરીએ પરંતુ બધા યોગોમાં તેનું 'ઊંડું' ધ્યાન એવા શબ્દથી વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. નવધા ભક્તિમાં ધ્યાનનો ઉલ્લેખ થયો જણાતો નથી. પણ આત્મ-નિવેદન તે સિવાય અન્ય કશું દર્શાવતું નથી - તમારે શૂન્ય થઈ જવાનું છે, એકાગ્ર ભક્તિ વડે માણસની જાતને પોતે ભૂલી જવાની-ખોઈ દેવાની છે. આ ધ્યાનની જ અવસ્થા છે. તેનો અર્થ ધ્યાન જ છે.

આધ્યાત્મિક જીવનમાં પરમ પ્રાપ્તિ માટે જ્ઞાન અને ધ્યાન અનિવાર્ય આવશ્યકતાઓ છે. પરંતુ જ્યાં સુધી આપણને શરીરનું ભાન હોય, શરીર સાથે આપણો અધ્યાસ હોય ત્યાં સુધી સાપેક્ષ વાસ્તવિકતા જ એક વાસ્તવિકતા છે. એટલે આપણે માનવ-જગતમાં જીવતા હોઈએ; કાર્યમાં લાગ્યા હોઈએ; કાર્ય કરવાની કે પ્રતિકાર્ય કરવાની કે પારસ્પરિક ક્રિયા જેવા વિવિધ માનવીય સંબંધોમાં કામ કરતા હોઈએ ત્યારે પરિસ્થિતિ માગે તે મુજબની વર્તણૂક આપણે કરવી જ પડે. તેથી આપણે વાસ્તવિકતામાં શું છીએ તે આપણા જીવનમાં કાર્યનું મુખ્ય મિશન છે, તેને ભુલાઈ જવાની બધી જ સંભવિતતા રહેલી છે અને અસમજણ, અવિવેક અને અવિચારની અવસ્થામાં સરકી પડવાનો ભય રહે છે તથા અજ્ઞાનની

અવસ્થામાં ફસાઈ જવાય તેવું બનવાની પણ શક્યતા છે.

દિવસના ચોવીસે કલાક આપણે ધ્યાનની સ્થિતિમાં રહી ન શકીએ. આપણે તે સભાનતા, તે જ્ઞાન, દિવસના ચોવીસ કલાક જાળવી ન શકીએ, કારણ બાહ્ય જગત અને તેમાંની વસ્તુઓ આપણને આપણી અંતરની સમતુલામાંથી બહાર ખેંચી જશે અને આ બાહ્ય દૃશ્ય જગતમાં ગૂંચવી દેશે. અવતારોને પણ મૂકપણે પોતાના નિયમોને આધીન રહી વર્તવાનું હોય છે.

દિવસના ચોવીસે કલાક જ્ઞાન કે ધ્યાનની સતત અવસ્થા જાળવવી શક્ય નથી તે સ્વીકાર્ય છે; પ્રકૃતિ આપણને બળજબરીથી પ્રવૃત્તિમાં પડીએ તેવી પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા પ્રેરે છે; તો આ વિષયમાં શાસ્ત્રોનું શું કહેવું છે? તમારા જીવનને દિવ્ય કરો! તમારી બધી ક્રિયાઓનું આધ્યાત્મીકરણ કરો અને આ જગતમાં ઈશ્વરી-ચેતનાની તમારી અવસ્થા બનાવીને જાતે જીવો, હરો-ફરો અને તેને અનુરૂપ સ્વભાવ રાખો. તમારા દિવ્ય-આત્મ-સ્વરૂપ સાથે સારૂપ્ય સાધો. મારા આ શરીરરૂપી મંદિરમાં ઈશ્વર વસે છે તેવી સભાનતા સાથે જીવો. તમારાં બધાં કાર્યો અંતેવાસી ઈશ્વરની પરમ પૂર્ણતાની સાક્ષી પૂરે તેવાં થાય તેની સાવચેતી રાખો.

દિવ્યતા એ ચાવીરૂપ શબ્દ છે. માનવીનો ઈશ્વર બાબત શું ખ્યાલ છે? ભગવાન કરુણાસાગર છે. તેથી કરુણાવાન થઈ, દયાળુ થઈ, ક્ષમાશીલ રહી, માયાળુ બની, બીજા માટે ખ્યાલ રાખી, ભલા થઈ, ભલું કરવું-આ રીતે આપણી જિંદગીને દિવ્ય બનાવીએ. આવા વહેવારથી અંતમાં જ્ઞાન અને ધ્યાન પ્રાપ્ત થશે. તમારી માનવીય વ્યક્તિમત્તા તો તદ્દન અલ્પકાલીન છે માટે તમારા માનવીય સ્તર પરથી આચરણ કરવાને બદલે દિવ્ય સ્તર પરથી આચરણ કરજો.

દિવ્યતા તમારી વાસ્તવિકતા છે. આ વાતને

બરાબર જગાડો. જે બધું સુંદર, ઉત્કૃષ્ટ અને દિવ્ય હોય, ઈશ્વરમય હોય તેના તમે કેન્દ્ર બનો. બીજા માટે લાગણી ધરાવો. બીજાનાં સુખ-દુઃખ સાથે સાયુજ્ય ધરાવો. જ્યાં દુઃખ જુઓ કે તરત દયાની મૂર્તિ જેમ વર્તો. દયા, શાંતિ અને હર્ષના સાધન બનો. ઈશ્વરની પરિપૂર્ણતા, ઈશ્વરનો પ્રેમ, કરુણા, દયા અને બીજા માટે ખ્યાલ-ને તમારા જીવન દ્વારા વહાવવા સતતપણે એક માધ્યમ બની રહો.

આ એક આવશ્યક બાબત છે. ફક્ત આવાં વર્તનથી જ જ્ઞાન અને ધ્યાન ફળદાયી બનશે અને તમને મોક્ષ પ્રદાન કરવા શક્તિશાળી થશે. ગીતાના ૧૨મા અધ્યાયના પાછલા ભાગમાં આ બાબતનો નિર્દેશ કરતાં ભગવાન કૃષ્ણ, તેને કોણ પ્રિય છે તેની વાત કરે છે. તે કહે છે : બધાં તત્ત્વજ્ઞાનનાં પુસ્તકો ભલે વાંચો, ધ્યાનમાં પણ કલાકોના કલાકો સુધી બેસો પણ જો તમારું હૃદય બીજા માટે પ્રેમ, માયાળુતા અને કરુણાથી ભર્યું નહિ રહે તો તમને બીજું બધું ભલે મળે, જ્ઞાન અને મુક્તિ મળવાં અસંભવ છે.

માટે, આજના આ દિવસમાં પ્રવેશતાં, આ મહાન હકીકતનો ઉત્કંઠાપૂર્વક વિચાર કરીએ. માણસ ફક્ત સમજણ અને એકાગ્રતા જ કેળવે તેથી જ્ઞાની અને મુક્ત થઈ જતો નથી; તે માટે તેણે પ્રેમભરી માયાળુતા અને બધા માટે શુભેચ્છા ધરાવવા ઉપરાંત સૌનું ભલું થાય તેવા કાર્યમાં લાગી રહેવું જરૂરી છે.

ઉપર બતાવ્યાં તેવાં આધ્યાત્મિક જીવનરૂપી ફળદ્રુપ ક્ષેત્રમાં જ્ઞાન અને ધ્યાન દ્વારા પ્રકાશ અને મુક્તિનાં ફળ મળશે; તે સિવાય નહિ. આપણે સૌ આ સત્ય સ્વીકારીએ અને આપણી જાતને ઈશ્વરમયતા, કરુણા, માયાળુતા અને ભલમનસાઈનાં કેન્દ્ર બનવા નમ્રતાપૂર્વક સંઘર્ષ કરીએ. આ એક વાત કરવી જ આવશ્યક છે.

□ 'મુક્તિપથ'માંથી સાભાર

મનાચે શ્લોક - મનોબોધ

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

પવિત્ર શ્રી હનુમાન ચાલીસાની સુપ્રસિદ્ધ પંક્તિઓ છે, 'પ્રભુ મુદ્રિકા મેલી મુખ માંહી, જલધી લાંધી ગયે અચરજ નાહી. દુર્ગમ કાજ જગત કે જે તે, સુગમ અનુગ્રહ તુમરે તે તે'

પ્રભુ મુદ્રિકા એટલે પ્રભુનું પવિત્ર નામ, મંગલ ભવન અમંગલ હારી; ઉમા સહિત જે હિ જપત પુરારી. જે પવિત્ર નામ અતિશય પવિત્ર છે, પાવન પાવનાનાં, પવિત્રતાને પણ પવિત્ર કરે છે, તેવું અમંગળહરણ નામનું ધ્યાન ભગવાન ભોળાનાથ (ત્રિપુરારિ-મય દાનવની ત્રણ નગરી, સ્વર્ણ રજત

મુખી રામ વિશ્રામ તેથેચિ આહે
સદાનંદ આનંદ સેઉનિ રાહે ।

તયાવીણ તો શીણ સંદેહકારી
નિજધામ હેં નામ શોકાપહારી ॥૮૬॥

મુખમાં નામ હોય તો જ તેના હૃદયમાં રામ (સુખ) રહેવા પામે છે. હે મન ! તું અખંડ નામસ્મરણથી નિજાનંદમાં રત થઈને રહે. રામ સિવાય બધું કષ્ટદાયક છે. રામનામ એ સ્વનું ધામ એટલે પોતાનું પરમાત્માનું

મુખી રામ ત્યા કામ બાધૂં શકેના
ગુણે ઈષ્ટ ધારિષ્ટ ત્યાચે ચુકેના ।

હરિભક્ત તો શક્ત કામાસ મારી
જર્ગી ધન્ય તો મારુતી બ્રહ્મચારી ॥૮૭॥

જેના મુખમાંથી રામનામનું વહેણ વહી રહ્યું છે, તેને કામ પીડી શકતો નથી. પ્રભુભક્ત પોતાના ઈષ્ટના ગુણ સંકીર્તનના યોગે પોતાના ધૈર્યથી ચલાયમાન થતો નથી; પણ તે મહા બલિષ્ઠ બને છે અને તેથી જ કામાદિકને જીતી શકે છે. આવા આદર્શરૂપ રામનામમાં નિમગ્ન અને કામ ઉપર વિજય મેળવનાર મારુતિ-હનુમાન બ્રહ્મચારી જગતમાં ધન્ય છે.

બાલકાંડમાં તુલસીદાસજીએ કહ્યું છે,
દોહો. રામનામ મનિદીપ ધરુ જહ દેહરી દ્વાર;
તુલસી ભીતર બાહરે હું જો ચાહસિ ઉજિયાર ।

ઘરના ઉંબરામાં-ચૌખટમાં કે બારસાખમાં વચ્ચે જે રામનામનો મણિદીપ સ્થાપિત કરે, ત્યાં તુલસીદાસજી કહે છે, આ રામનામનો મણિ દીપક અંદર અને બહાર

અને તાંબાની બનેલીનો વિધ્વંસ કરનાર મહાદેવ (શિવ) પણ સતત કરે છે, તે નામ શ્રી હનુમાનજીએ મુખમાં ધારણ કર્યું, અને સો યોજનનો સમુદ્ર તરી ગયા અને લંકામાં આગ લગાડી, રાવણના એક પુત્રને મારી, માતા સીતાજીની શોધ કરીને પાછા પણ આવ્યા. આવાં દુર્ગમ કાર્યો બધાં સહજ થયાં, કારણ મુખમાં શ્રીરામનું નામ હતું, અને હૈયે રામનું શ્રીધામ હતું.

આ જ વસ્તુવિષયની ચર્ચા સંત રામદાસજી કરે છે અને કહે છે કે,

મુખે નામ વિશ્રામ તે ત્યાં રહે છે,
સદાનંદ આનંદ તે સેવી રહેજે,

વિના તે બધું કષ્ટ સંદેહકારી,
સ્વયં ધામ આ નામ શોકાપહારી ॥૮૬॥

ધામ છે, તેમાં તેમનો વાસ છે અને તે સર્વ દુઃખ-શોકનું હરણ કરે છે.

આ જ વિષયની આગળ ચર્ચા કરતાં શ્રી રામદાસજી કહે છે,

મુખે રામ ત્યાં કામ બાંધી શકે ના,
ગુણે ઈષ્ટના ધૈર્ય તેનું ચળે ના,

હરિભક્ત તે શક્ત રહે કામ મારી,
જગે ધન્ય તે મારુતિ બ્રહ્મચારી ॥૮૭॥

બંને સ્થળોએ અજવાળું પાથરે છે.

આપણે દરિયાનું પાણી ખારું ખૂબ હોય-તરસ તો છીપાય જ નહીં છતાં કલાકો સુધી આ પાણી સામે બેસી શકીએ છીએ, કંટાળતા પણ નથી. આપણે સૂર્યને સ્પર્શી શકતા નથી છતાં સૂર્યોદય-સૂર્યાસ્ત જોવા દોડીએ છીએ. લોકો આખી રાત કકડતી ઠંડીમાં ગીર જંગલોમાં સિંહ દર્શન માટે બેસી રહે, લોકોને સિંહ, વાઘ કે વાંદરા પણ જોવા ગમે, પરંતુ માણસનાં મોઢાં ભાગ્યે જ જોવાં ગમે. આ ખારો દરિયો, આ ઊંચા પહાડ, આ વન સમૂહ, આ સૂર્યોદય-સૂર્યાસ્ત, વાદળોનો ઈન્દ્રઆભાસ, રમ્ય સુરમ્ય મેઘધનુષ, પક્ષીઓનો કલરવ, પોયણાંઓનું સૌન્દર્ય, સુદૂર સુધી વિસ્તૃત ઘાસનાં મેદાનોમાં પડેલાં ઝાકળબિંદુઓનું વિખરાયેલાં મોતી સમું દર્શન- આ બધું

કુદરતી છે. કુદરત એ તો ઈશ્વરનું બીજું નામ છે, આમ ઈશ્વરથી ભર્યું ભર્યું બધું જોવાનું ગમે છે, પરંતુ માણસને માણસનો ચહેરો ગમતો નથી, કારણ માનવના મનમાં મેલ ભર્યો છે. શ્રીરામચરિત માનસમાં પ્રભુ રામે પોતાનાં શ્રીમુખે કહ્યું છે, ‘મોહે છલછીદૂ ન ભાવા’ કપટી લોકો મને પસંદ નથી. યત્ મનસિ, તત્ વચસિ કર્મણિ ચ’ જે મનમાં હોય, તે જ વચન કે કર્મમાં હોય તો અંદર બહારનું આયત્ન એક, અન્યથા મનમાં કંઈક, મુખમાં કંઈક અને વર્તન વળી કંઈક બીજું જ; આને શુદ્ધ બ્રહ્મ સાથે સંબંધમાં ન બાંધી શકાય. શ્રીરામ નામ તો મહા સુખદાયી છે. જે વ્યક્તિ રામાશ્રયમાં રહે છે તે કદી દુઃખ પામતો નથી. ‘યોગક્ષેમં વહામ્યહમ્’ તેનું યોગક્ષેમ શ્રીરામ પૂરું કરે જ છે.

મીરાંબાઈએ એટલા માટે જ કહ્યું કે,
 પાયોજી મૈને રામ રતન ધન પાયો;
 વસ્તુ અમૌલિક દી મેરે સતગુરુ
 કિરપા કર અપનાયો; પાયોજી
 જનમ જનમ કી પૂંજી પાઈ
 જગમેં સભી ખોવાયો. પાયોજી
 ખરચે ન ખૂટે, વાકો ચોર ન લૂટે,
 દિન દિન બઢત સવાયો. પાયોજી
 સતકી નાવ ખેવટિયા સતગુરુ
 ભવસાગર તર આયો. પાયોજી
 ‘મીરાં’ કે પ્રભુ ગિરિધર નાગર,
 હરખ હરખ જસ ગાયો. પાયોજી

સંતોને મન રામનામ રતન સમાન છે, અમૂલ્ય છે, ગુરુકૃપાનું વરદાન છે અને ગુરુ તથા ગોવિંદને જોડતો સેતુ એટલે જ રામનામ કે ગુરુમંત્રની ઉપાસના. રામનામ ધનને માટે તો સંતોએ ગાયું છે, ‘રામધન કા ખજાના બઢાતે ચલો’ કારણ આ ધન ઉપર સરકારનો ટેક્ષ નથી, તેને ચોર લૂંટી શકે તેમ નથી, જેમ જેમ રામનામનું સ્મરણ વધે, તેમ તેમ તેની પ્રતિષ્ઠા અને નિષ્ઠાની કૃપા ભક્તના હૃદયમાં વધુ ને વધુ પ્રકટ થતી જાય. મીરાંબાઈ તો કહે છે કે રામનામની નૌકાનો જેણે આશ્રય લીધો છે, તેનો બેડો પાર છે. આ બેડો એટલે નૌકા અને પાર એટલે ભવસાગર પાર, માટે જ મીરાં કહે છે, હું આનંદમાં છું. પ્રભુગુણ ગાવાનો મારે મન હર્ષ છે. સંત રામદાસજી કહે છે ‘સદાનંદ આનંદ’

સેવીને રહેજે.

પ્રેમમુદિત મનસે કહો, શ્રીરામ રામ રામ. અત્તરની દુકાન પાસેથી નીકળીએ એટલે સુવાસ આવવાની જ, તેમજ જે રામગુણગાન કરે છે, તે સદા નિજાનંદમાં રહેવાનો જ. ત્યાં ભય, શોક કે આતંકને સ્થાન રહી ન શકે. બાકી આ જગત તો દુઃખનો દરિયો છે.

જન્મ દુઃખં, જરા દુઃખં, જાયા દુઃખં પુનઃ પુનઃ ।
 સંસારસાગરં દુઃખં તસ્માત્ જાગ્રત જાગ્રત ॥

(વૈરાગ્ય ડિહિમા)

આ જન્મ, મૃત્યુ જરા વ્યાધિ, દુઃખ દોષાનુદર્શન-બધા જ આવાગમનમાંથી મુક્તિનો માર્ગ એક જ છે, ‘રામ ના બિસાર બંદે’ શ્રીરામનામનું વિસ્મરણ ન કરવું.

સંત રામદાસજી કહે છે, મારુતિ બ્રહ્મચારી એટલે શ્રી હનુમાનના જીવનનો આનંદ જ શ્રીરામનામ સુમિરન છે. શ્રી રામચરિતમાનસના સુંદરકાંડમાં શ્રી હનુમાનજી સમુદ્રલંઘન કરતી વેળાએ, સુરસા વગેરેને મળે છે, અહીં તેમની શ્રીરામભક્તિનું દર્શન છે. મેરુ પર્વત વિશ્રામ કરવા માટે કહે છે, તો શ્રી હનુમાનજીનું મંતવ્ય છે, ‘રામકાજ કરવે કો આતુર, રામબીના વિશ્રામ કહાં?’ સુરસાના મોઢામાં લઘુરૂપ ધારણ કરીને જવું અને સિંહનીનો નાશ આ બધું સત્વ, રજ અને તમોગુણ ઉપરનો વિજય છે. અથવા તો કોઈપણ કાર્યમાં ફતેહ મેળવવી હોય તો વિનમ્ર થઈને રહેવું, આ જ્ઞાનના શ્રી હનુમાનજી માલિક છે, તેથી જ તેઓ ‘મશક રૂપ ધરી’ મચ્છરનું રૂપ લઈને લંકામાં પ્રવેશ કરે છે. સીતાજીની શોધ માટે અંધારી રાત્રે ગૃહસ્થી રાક્ષસોના શયનખંડમાં અર્ધનગ્ન, નગ્ન અવસ્થામાં પડેલા રાક્ષસ પરિવારોને શ્રી હનુમાનજીએ દેખ્યા નથી, તેમની આંખો કેવળ સીતાજીની શોધમાં છે. તેમને ભક્ત વિભીષણ દેખાયો છે. જેના મુખે શ્રીરામનામ હોય તે શુદ્ધ બ્રહ્મનું જ દર્શન કરે. અભદ્રથી અળગો જ રહે, તેને કામ પીડિત કરતો નથી. તે નિત્ય સત્ય શુદ્ધ બુદ્ધ, અજર અમર છે, કારણ તેણે રામનામનો રસ પીધો છે, તેને રામનામનો ખજાનો મળ્યો છે. ઠું શાંતિ (કમશઃ)

ભક્તિ : લક્ષણ અને સ્વરૂપ-૧

(ભગવદ્ગીતા પરનાં પ્રવચનો)

શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી

ભગવાનની પ્રાપ્તિ માટેના વિવિધ માર્ગોમાં ભક્તિ પણ એક માર્ગ છે. તેની અનેક વ્યાખ્યાઓ, તેનાં અનેક લક્ષણો છે. આ બધાનો સમગ્રપણે વિચાર કરવામાં આવે તો એક વાત ધ્યાનમાં આવે છે. બધી વ્યાખ્યાઓના શબ્દો અને ભાવોમાં વચ્ચે અંતર હોવા છતાં મૂળ સ્વરૂપ એક છે, અને તે છે- શ્રી ભગવાનમાં આસક્તિને ભક્તિ કહેવામાં આવે છે.

આસક્તિ શબ્દથી આપણે બધા પરિચિત છીએ. આપણે હંમેશાં ક્યાંય અને ક્યાંય આસક્ત થતા આવ્યા છીએ. આસક્તિ એ આપણા લોકોનો સ્વભાવ બની રહે છે અને આ આસક્તિને ભગવાન તરફ વાળવાથી તે ભક્તિ બની જાય છે. એટલા માટે ભગવદ્ ગીતાના સાતમા અધ્યાયની શરૂઆતમાં ભગવાને કહ્યું : 'મધ્યાસક્તમનાઃ પાર્થ યોગં પુઞ્જન્ મદાશ્રયઃ ।' ખરેખર અનાસક્તિનો ઉપદેશ કરતાં ભગવાન કહે છે અનાસક્ત બની જાઓ. અહીં ભગવાન એમ કહે છે મારામાં આસક્ત બની જાઓ. આ આસક્તિ જ્યારે ભગવાન તરફની, ભગવાનના તરફની થઈ જાય છે ત્યારે તે ભક્તિ કહેવાય છે. આવી આસક્તિનો આપણાલોકોની સાથે ખૂબ ગાઢ સંબંધ છે. પણ ભગવાનમાં આસક્ત થવું અને સાંસારિક પદાર્થો અને વ્યક્તિઓમાં આસક્ત થવું એ બંને વાત સમાન નથી. સંસારમાં આસક્ત થવાની ક્રિયાને કામ કહે છે અને ભગવાનમાં આસક્ત થવાની ક્રિયાને પ્રેમ કહે છે. તો આ કામ અને પ્રેમમાં શું તફાવત છે ?

ભગવાન તરફ પ્રેમની શા માટે આવશ્યકતા છે ?

મનુષ્યે શા માટે ભગવાનમાં આસક્તિ, શ્રી ભગવાનની ભક્તિ, શ્રી ભગવાન પર પ્રેમ હોવાં જોઈએ તે બાબત પર વિચાર કરીએ. સંસારમાં અનેક લોકો એવા છે કે જેમને આવી વાતોની કોઈ જરૂર જ લાગતી નથી. તો કેટલાક ગાંડા એવા છે

કે જે પોતાનું સમગ્ર જીવન આવી વાતોને સમજવા માટે આપી દે છે. ભક્તિ ન કરી તો શું બગડી જવાનું છે ? ભક્તિ કરીને આપણને શું મળવાનું છે ? આ બાબતમાં ભગવદ્ગીતા શું કહે છે તે આપણે પછીથી વિચારીશું, પણ આ વિષયમાં શ્રીમદ્ ભાગવતમાં, ભગવાન વેદવ્યાસ કહે છે 'ભક્તિરુત્પદ્યતે પુંસઃ શોકમોહભયાપહા ।' - શોક, મોહ અને ભય- આ ત્રણેને દૂર કરવા એ આપણી દૃષ્ટિએ ભક્તિનું સૌથી મહત્વનું કાર્ય છે. જીવ કોઈ ને કોઈ રીતે દુઃખી હોય છે, કોઈ ને કોઈ રીતે અસંતુષ્ટ હોય છે. અને તે ઈચ્છે તે તેમાંથી મુક્ત થઈ જાય. છૂટવા માટે તે બધા શક્ય ઉપાય પણ કરે છે. પરંતુ શાસ્ત્રકારોનું ચિંતન અને સંતોનો અનુભવ એવો છે કે તેનો સુનિશ્ચિત ઉપાય ફક્ત ભગવાનની ભક્તિ જ છે. તેનાથી મનુષ્યના શોક, મોહ અને ભય નષ્ટ થઈ શકે છે.

શોક, ભય અને મોહનું કારણ :

આ ત્રણ શબ્દો તરફ તમે ઊંડાણને જોશો તો જણાશે કે આપણને શોક થાય છે. પણ તે ભૂતકાળની સ્થિતિઓનો, મારી પાસે આટલું બધું હતું પણ ચાલતું ગયું અને તેથી મન શોકથી ભરાઈ ગયું. મારો એકનો એક દીકરો ચાલ્યો ગયો. મનુષ્ય ભીષણ શોકમાં ડૂબી જાય છે. મારી પાસે આટલી બધી સંપત્તિ હતી, ચાલી ગઈ. હાલ કંઈ જ નથી. અને મનુષ્યનું મન શોકમાં ડૂબી જાય છે. અરે મેં પસંદ કરેલા માણસો હતા, મારી સાથે આટલા બધા લોકો કામ કરતા હતા. હું એક ઉચ્ચ હોદ્દો ધરાવતો અધિકારી હતો. મારી પાસે સત્તા હતી. બધું જ ચાલી ગયું. ભૂતકાળની વાતોને સંભારીને મનુષ્ય શોકગ્રસ્ત થઈ જાય છે. બીજાની વાત જવા દઈએ. જો આપણે આપણી જ વાત કરીએ તો સમજી શકાશે કે આપણને ભૂતકાળની ઘણી વસ્તુઓ માટે શોક છે.

આપણી અંદર એક ભય-કાલ્પનિક ભય-લાગે છે. ભૂતકાળની વાતનો તો હવે કોઈ ભય ન રહ્યો હોય-હવે તેનો શોક બની ગયો. પરંતુ ભવિષ્યનો ડર હોઈ શકે છે. આજે તો સ્વાસ્થ્ય સારું છે, પણ ઘરડા થતાં શું થશે તેની કોઈ ખબર પડતી નથી ? અત્યારે તો ઠીક ઠીક ચાલી રહ્યું છે, પણ કોઈ એક્સીડન્ટ થઈ જાય તો ? અત્યારે તો બરાબર ચાલે છે પણ આગથી ચાલતાં સંપત્તિ આટલી જ રહેશે તેનો શું ભરોંસો ? આમ મનુષ્યને ભવિષ્યની શક્ય આપદાઓનો કાલ્પનિક ભય સતાવતો રહે છે. આજે તો દીકરો મારા કઠ્ઠામાં છે, પણ કાલે લગ્ન થયા પછી તે મારું કેટલું માનશે ?

તાત્પર્ય એ છે કે ભૂતકાળનો શોક થાય છે અને ભવિષ્યકાળનો ભય સતાવે છે. હવે શું થશે ? અને તેની સાથે સાથે એક બીજી વાત પણ થાય છે; આજે હું જોઈ રહ્યો છું કે કેટલીક બાબતોમાં મારું મન ફસાઈ ગયેલું લાગે છે. તે બાબતો મારે જોઈએ છે, પણ તે બાબતો મને મળતી નથી-તો થાય છે બાબતો પ્રત્યેનો મોહ મોહના બે પ્રકાર છે- જે વસ્તુઓ હું જોઉં છું પણ તેઓ મને મળતી નથી. ધારો કે કોઈ કિંમતી કાર હોય કે કોઈ ઉચ્ચ સત્તાનું પદ હોય, પરંતુ આ વસ્તુઓને હું ઈચ્છતો હોવા છતાં મળવાનું શક્ય નથી, તો તેને માટે ઉદ્ભવે છે મોહ. બીજું, કોઈ વસ્તુ મારી પાસે છે અને તે મારી પાસે જ રહેવી જોઈએ. મને તે ગુમાવવી પાલવે નહીં. તેની ચિંતામાં રહું તે પણ મોહ જ છે. ભૂતકાળના શોકમાં, ભવિષ્યકાળના ભયના અને વર્તમાનકાળના મોહના ચક્રવ્યૂહમાં પૂરું જીવન પસાર થઈ જાય છે.

શક્તિનો યોગ્ય ઉપયોગ કરો :

આપણે જ્યારે એકલા બેઠા હોઈએ છીએ ત્યારે કાં તો શોકમાં ડૂબેલા હોઈએ છીએ કે ભયથી ત્રસ્ત હોઈએ છીએ કે પછી મોહથી વિમૂઢ બનેલા હોઈએ છીએ. We are never free. આ આપણી સ્થિતિ છે અને પરિણામ એ આવે છે કે આપણી અંદર ચેતનાની જેટલી શક્તિ ભરેલી હોય છે તે શક્તિનો યથાયોગ્ય ઉપયોગ આપણે કરી શકતા

નથી. જીવન ભારરૂપ બની જાય છે. આપણાથી વધુ ખરાબ સ્થિતિવાળા લોકો સાથે સરખામણી કરીએ ત્યારે આપણું જીવન આપણને કંઈક વધુ સારું લાગે પણ તે સારાંશ સાપેક્ષ છે.

લોકોનાં જીવન ખૂબ દુઃખદ છે અને તેનાથી મારું જીવન વધુ સુખદ છે, એટલા માટે આપણા જીવનને સારું માની લઈએ છીએ. It is not alesolate તે નિરપેક્ષ સારાંશ નથી. આપણે આપણા મનને સંતોષ આપવા તેમ માનીએ છીએ. બીનાની તરફ જુઓ. તે કેટલા દુઃખી છે, પછી તેમના કરતાં તો હું વધુ ઠીક છું. એટલે કે તેને સુખ નથી પણ લોકોનાં દુઃખોને જોઈને તે પોતાના દુઃખમાં પણ કંઈક સુખની અનુભૂતિ કરી લે છે. આપણી ચેતના આ બધામાં ડૂબેલી રહે છે. શાસ્ત્રકારોએ તો કહ્યું છે અને સંતોએ અનુભવ્યું છે કે આ બધી વાતોની કોઈપણ અસર પોતાના અંતરંગ (અંતઃકરણ) પર ન થવી જોઈએ. સાચી રીતે તો મારું અંતઃકરણ સદા આનંદથી ભરેલું હોવું જોઈએ પણ ખરેખર તે શોક, ભય અને મોહથી ભરેલું હોય છે.

ભક્તિ જ રામબાણ ઔષધિ છે :

આ ત્રણે બીમારીઓ- શોક, ભય અને મોહ-ને નિર્મૂળ કરી શકે એવી કોઈ ઉપાય વસ્તુ હોય તો તે ભગવદ્ભક્તિ. જેણે ભગવાનનું ભજન કરેલું છે, જેણે ભક્તિ કરી છે તેમને માટે આ ત્રણેને દૂર કરવાનું શક્ય છે. 'ભક્તિરુત્પદતે પુંસઃ શોક મોહભયાપહાઃ ।' શોક, મોહ અને ભય-આ ત્રણેનો નાશ, આ ત્રણેનો વિલય કેવળ ભક્તિથી જ શક્ય છે. ભક્તિમાં જ્યારે પરમાત્માનું શરણ સ્વીકારવામાં આવે છે (જ્યારે આપણે પ્રેમથી પ્રભુની શરણાગતિ સ્વીકારીએ અને તે પ્રભુની સાથે પ્રેમ થઈ જાય અને પ્રેમ વધતાં વધતાં એવું લાગે કે ભગવાનથી વધુ મહત્વપૂર્ણ જગતની કોઈ ચીજ ન લાગે) ત્યારે ભૂતકાળમાં મારી પાસે જે કંઈ હતું તે જતું રહે તો તેનાથી મારું કંઈ બહુ બગડી ગયું છે તેવું નહિ લાગે. જરા જોઈએ. મીરાંબાઈની પાસે કેટલો વૈભવ હતો. શરૂઆતમાં ચિતોડગઢ જેવા અત્યંત શ્રેષ્ઠ રાજ્યની રાજરાણી હતાં. કેટલાયે નોકર-ચાકર, કેટલાંયે (અનુસંધાન પાના નં.૨૬ ઉપર)

યોગ એ જ જીવન

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

શવાસન

દરેક આસન કર્યા પછી વિશ્રાંતિ માટે શવાસન કરવું જ જોઈએ. તેમાં પણ શીર્ષાસન કર્યા પછી તો અવશ્ય શવાસન કરવું જોઈએ. સાધારણ લોકોનું એમ માનવું છે કે શીર્ષાસન અને મયૂરાસન અઘરાં આસનો છે, પરંતુ ખરેખર તો શવાસન જ સૌથી મુશ્કેલ આસન છે. કારણ આસનોનો અભ્યાસ સ્થૂળ શરીર સાથે સીધો સંબંધ ધરાવે છે, જ્યારે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ પ્રાણસંચાલન અને શવાસનનો અભ્યાસ ચેતાતંત્ર અથવા તો ચેતનાતંત્ર-નર્વસ સિસ્ટીમ સાથે સંબંધિત છે.

આપણે સદા એવું સમજીએ છીએ કે હાથ-પગ પહોળા કરીને ચત્તા સૂઈ જઈએ એટલે થયું-શવાસન, પરંતુ ખરેખર એવું નથી જ. શવાસનના અભ્યાસ દરમિયાન શરીરમાં તો શિથિલીકરણ-રિલેક્સેસન થાય જ છે, પરંતુ શરીર સાથે મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર અને સેરિબ્રમ, સેરિબેલમ, હાર્ટ, લંગ્સ, કિડની, લીવર, પેન્ક્રિયાઝ, ઈન્ટેસ્ટાઈન, બ્લેડર, સ્પ્લીન, એડ્રિનલ તથા સ્પાઈનલ કોર્ડ સાથે સમગ્ર નર્વસ સિસ્ટીમ રિલેક્સ થાય છે. તનાવરહિત થાય છે. તેમની કાર્યક્ષમતા વધે છે. બ્લડપ્રેશરનું નિયંત્રણ થાય છે. માનસિક શક્તિનો તથા વિચારક્ષમતાનો વિકાસ થાય છે. ગુસ્સા ઉપર નિયંત્રણ-ક્રોધશમન થાય છે. ચિત્તની ચંચળતા ઓછી થાય છે.



યાદશક્તિ, સ્મરણશક્તિ અને મેધાશક્તિ વધે છે. મન સદા સર્વદા પ્રસન્ન રહે છે. પછી નાની નાની વાતોમાં કે પ્રસંગોપાત્ત છળી જવું - છકી જવું to get disturbed or perturbed તેવું થતું નથી. મન શાંત નિતાંત આનંદમય-પ્રસન્ન રહે છે. બ્લડપ્રેશર નિયંત્રિત રહે છે. હૃદયની કાર્યક્ષમતા વધે છે, વગેરે.

આપણે ખેતરમાં પાક ઉગાડીએ. અનાજ પાકે ત્યારે કાપણી-લણણી થાય. પછી બીજા જ દિવસે નવી વાવણી કે રોપણી કરતા નથી. ખેતર ૧૫-૨૦ દિવસ ખાલી જ પડ્યું રહે છે. તેને એમ કહેવાય 'રેહું' પડ્યું રહે છે. ત્યાર પછી ખેડુ એ સુકાઈ ગયેલાં ડુંડાંને બાળે, તેનું ખાતર થાય. પછી તેને ખેડે. ખેડ્યા પછી પણ થોડા દિવસો સુધી અવાવરુ જ રહેવા દે. આપણે એમ માનીએ કે આ આખા દોઢ બે મહિના સુધી ખેતરનો ઉપયોગ નહિ. નહિ, વાત એમ છે કે જે ધરતીએ પોતાના રસ-કસમાંથી પાક પકવ્યો તે ધરતી આ દોઢ-બે મહિના સુધી ફરી પાછી રસ-કસવાળી થાય માટે આ વિરામ આવશ્યક છે. ગુલાબની કળી બંધ હોય, પરંતુ તે બંધ કળીમાં વિકસવાની શક્તિ ઢબૂરાયેલી પડેલી છે, અને કાળક્રમે તેમાં સુંદર ગુલાબ કે જે તે પુષ્પો ખીલે છે. યુદ્ધના મેદાનમાં પણ યુદ્ધવિરામ હોય છે. તેને 'લલ્' ('Lull') કહેવામાં આવે છે. આખાય દિવસના શ્રમ પછી આપણે ટૂંટિયું વાળીને-થાકીને ચૂપચાપ સૂઈ જઈએ છીએ તેવું. તે કંઈ સમયબગાડ નથી. આ તો બીજા દિવસે કામ કરવા માટેની શક્તિ અને સ્ફૂર્તિ ઉપજાવવા માટેની શરીરવિશ્રાંતિ માટેની આવશ્યક પ્રક્રિયા છે. તેથી જ તો Sunday Holiday અને શનિવાર, સોમવાર અને ગુરુવારનાં એકટાણાં અને એકાદશીના ઉપવાસ નક્કી કરવામાં આવ્યા હતા કે જેથી આપણી સિસ્ટીમને વિશ્રાંતિ મળે.

શવાસનની પ્રક્રિયાનું પણ તેવું જ છે. શવાસનના અભ્યાસથી આપણે આપણા 'ઈન્ટરનલ વિસેરાસ'ને, 'એન્ડોકાઈન ગ્લાન્ડ્સ'ને પણ વિશ્રાંતિ આપીએ છીએ કે જે ખૂબ જ જરૂરી છે.

શવાસનમાં સૌથી વધારે વિશ્રાંતિ આપણી નર્વસ સિસ્ટીમને મળે છે, જેનો સીધો અને મહત્ત્વનો સંબંધ આપણા બ્રેઈન કે સેરિબ્રમ અથવા તો સેરિબેલમ સાથે

છે. દારૂડિયો દારૂ પીએ એટલે તેની નર્વસ સિસ્ટીમ ખોરવાઈ જાય. પછી તે એક સીધી લાઈન પર સ્થિર ભાવે ચાલી શકે નહિ. આંગળીથી નાક પકડવાનું કહેવામાં આવે તો આંગળાં કાનમાં જઈને ભટકાય. નર્વસ સિસ્ટીમ ખોરવાઈ જવાથી શરીર ઉપરનું નિયંત્રણ ચાલ્યું જાય છે તેમ શરીરનું નિયંત્રણ વધારવાથી નર્વસ સિસ્ટીમ પર નિયંત્રણ આવે છે. તેથી શવાસનનો અભ્યાસ બાહ્ય દૃશ્યમાન શરીરના શિથિલીકરણ સાથે આપણી શ્વસન-પ્રક્રિયા, રક્તપરિભ્રમણની પ્રક્રિયા, પાચનક્રિયા, મળમૂત્રની નિકાસ અને વીર્યની ઉત્પત્તિ, અસ્થિતંત્ર તથા ચેતનાતંત્રને વિશ્રાંતિ પૂરી પાડે છે, તેથી શવાસનના અભ્યાસ પછી આપણે એક વિશિષ્ટ સ્વસ્થતા, સ્ફૂર્તિ અને શરીરમાં તાજગીનો અનુભવ કરીએ છીએ.

(૧) શવાસનનો અભ્યાસ શાંત વાતાવરણમાં મોબાઈલ ફોન, કોલબેલ બંધ કરીને કરવો. સમતલ સ્વચ્છ ભૂમિ ઉપર ચોવડો ધાબળો લાંબે પને પાથરવો. તેના ઉપર ચત્તા (પીઠ નીચે જમીન તરફ અને પેટ ઉપર આકાશ કે મકાનની છત તરફ) સૂઈ જવું. પગને ઢીલા, એડી એકમેકની પાસે-એકમેકને અડક્યા વગર અને પગના પંજા બહારની દિશામાં ઢળી પડેલા, તનાવ વગર રાખવા. બંને હાથ શરીરની બંને બાજુ, શરીરની પાસે, પરંતુ શરીરને અડક્યા વગર, હાથની હથેળી ચત્તી, ઢીલી અને ખુલ્લી, આંખો બંધ, શ્વાસ સાધારણ.

(૨) ધીરે ધીરે ઊંડો શ્વાસ લેવો. શ્વાસ લેતી વખતે પેટને ફુલાવવું. શ્વાસને છોડતી વખતે પેટને અંદર લઈ જવું. કોઈ પણ શ્વાસ આપણી જાણ વગર અંદર આવે કે બહાર જાય નહિ તેની પૂરેપૂરી તકેદારી રાખવી. મનને નાભિમાં કેન્દ્રિત કરવું.

(૩) શ્વાસ અંદર આવે કે બહાર જાય ત્યારે નાકની અંદરની દીવાલોને સ્પર્શ કરે છે. દરેક શ્વાસની આવન-જાવન સમયે આ શ્વાસના સ્પર્શને કે જે નાકની અંદર અડકીને આવે કે જાય છે, તેનો અનુભવ કરવો.

(૪) આપણા હૃદયના ધબકારાને સાંભળવા. આપણી ચોપાસના અવાજના સાક્ષી થઈને રહેવું.

(૫) શરીરને બંધ આંખોથી કાલ્પનિક રીતે જોવું. તેના શૈથિલ્યની કલ્પના કરવી. અનુભવવું કે શરીર શાંત, નિર્લેપ, મન ચંચળતારહિત, ઉદ્વેગરહિત અને પ્રગાઢ શાંતિનો અનુભવ કરી રહ્યું છે.

(૬) બંને પગના અંગૂઠા અને આંગળીને નીચેની તરફ ખેંચીને ઢીલાં છોડવાં. બંને પગનાં તળિયાંને તથા પગને નીચેની તરફ ખેંચીને ઢીલાં છોડવાં. બંને પગની પિંડી, ઘૂંટણ, સાથળ અને નિતંબની માંસપેશીઓ તથા મસલ્સને કડક કરવાં, પછી ઢીલાં છોડવાં. બંને હાથની મુઠ્ઠી બંધ કરવી-કડક કરવી, બંને હાથને છેક ખભામાંથી સ્ટ્રેક-કડક કરવા, પછી ઢીલા છોડી દેવા. પેટના સ્નાયુને અંદર ખેંચવા, ઢીલા છોડવા. ઊંડો શ્વાસ લેવો, પેટ ફુલાવવું-છાતી પહોળી કરવી, પછી ખૂબ ધીરે ધીરે શ્વાસ બહાર કાઢીને શરીર એકદમ ઢીલું છોડી દેવું. ચહેરાની માંસપેશી-મસલ્સને સ્ટ્રેક-કડક કરવા, પછી ઢીલા છોડવા. આંખોને અંદર જોરથી મીંચી દેવી, પછી ધીરેથી ઢીલી છોડવી અને છેલ્લે ઊંડો શ્વાસ લઈ છાતી પહોળી કરવી. આખા શરીરને સ્ટ્રેક-કડક કરવું અને પછી ખૂબ જ ધીરેથી ઢીલું છોડી દેવું.

ફરીથી આવતા જતા શ્વાસ ઉપર થોડી વાર સુધી મનને એકાગ્ર કરવું.

(૭) હવે શરીરની માનસિક યાત્રા મનને કરાવવી. અનુભવ કરવો કે બંને પગનાં આંગળાં, અંગૂઠા, તળિયાં, એડી, પગની પાની, પિંડીઓ, ઘૂંટણ અને સાથળ તથા નિતંબ- આમ નાભિની નીચેનું આખું શરીર શાંત છે. તનાવરહિત છે. સ્વસ્થ છે.

બંને હાથની આંગળી, અંગૂઠા, હથેળી, કાંડાં, કાંડાની ઉપરના હાથ, કોણીઓ, બાજુબંધ, બાવડાં, બગલ અને ખભા તનાવરહિત છે, સ્વસ્થ શાંત છે. (અનેક યોગાચાર્ય શવાસનની પ્રક્રિયાને વધુ લાંબી કરવા માટે એકસાથે બંને પગ અને હાથને રિલેક્સ કરાવતા નથી, તેઓ પહેલાં જમણો પગ, પછી ડાબો પગ, જમણો હાથ પછી ડાબો હાથ-તે પ્રમાણે (Relax) કરાવતા હોય છે, તો તે પ્રક્રિયા વધુ પ્રભાવશાળી છે, ખોટી તો નથી જ - થોડો વધુ સમય માગી લે છે.)

નાભિની નીચેનું પેટ, નાભિપ્રદેશ-નાભિની ઉપરનું પેટ, પેટની અંદરની તમામ નાનીમોટી ગ્રંથિઓ તથા અવયવો, લીવર, કિડની, પેન્ક્રિયાઝ, બ્લેડર, ઈન્ટેસ્ટાઈન, સ્પ્લીન, એડ્રિનલ વગેરે બધું જ શાંત છે, તેનો અનુભવ કરવો.

હૃદય શાંત છે. તેનાં કર્ણક અને ક્ષેપકો પણ તનાવરહિત છે. આર્ટરિઝ કાર્યનિરત-તનાવરહિત છે. ફેફસાં પૂરેપૂરાં ખૂલી રહ્યાં છે, પ્રાણવાયુ પૂરી માત્રામાં આવી રહ્યો છે. તેનો પૂરેપૂરો ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે, ફેફસાંમાં રક્તશુદ્ધીકરણ થઈ રહ્યું છે, તનાવરહિત છે.

ચહેરો શાંત છે. ગળામાં આવેલી થાઈરોઈડ - પેરા-થાઈરોઈડ, સર્વાઈકલ વર્ટ્રેબ્રાઝ તનાવરહિત છે. શાંત છે. ઠુડી ગાલ તનાવરહિત છે. બંને હોઠને ખુલ્લા અને ઢીલા છોડી દો. અનુભવ કરો કે નીચેનો હોઠ, ઉપરનો હોઠ તનાવરહિત છે. બંને દાંતની પંક્તિઓ, ઉપર નીચે શિથિલ છે. તેની અંદર જીભ શિથિલ છે, તેનું ટેરવું દાંતની નીચેના ભાગને સ્પર્શ કરતું નથી. બંને કાન, તેના સ્નાયુ, પડદા શિથિલ છે. નાકનાં ફણાં, નાક, આંખોની પાંપણ, કીકી, ભ્રમર, કપાળ અને માથાનું તાળવું-આખુંય શરીર શાંત; શૂન્યવત્; શવવત્; મૃતવત્; તનાવરહિત છે.

(૮) બંધ આંખોથી, મનની આંખોથી આખાય શરીરને જોવું. શ્વાસની ગતિ, સ્પર્શ અને આવનજાવનનો અનુભવ કરવો. હૃદયના ધબકારા સાંભળવા.

(૯) અનુભવ કરવો કે શરીર જ્યારે શવવત્ થઈ જાય ત્યારે પ્રાણ પ્રકૃતિમાં એકરૂપ થઈ જાય છે. શરીરની બહાર માનસિક રૂપે ઊભા રહીને શરીરને પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ અને આકાશ સાથે એકરૂપ થયેલું જોવું, અનુભવવું કે તમે માત્ર પ્રાણતત્ત્વ છો. અંતરીક્ષની યાત્રા પર છો. ભૂમિ, મેદાનો, પહાડો, સમુદ્રો, નદીઓ, ઝરણાં, વનપુંજો, પુષ્પો, પક્ષીઓના કલરવ, ભ્રમરનાં ગુંજન, પુષ્પોના મધમઘાટ, મેઘધનુષ્ય રંગોનું દર્શન કરો. દિવ્ય સંગીતને માણો. ઘંટારવ, શંખનાદ, વીણા અને મૃદંગ તથા બંસીની સ્વરમધુર સુરાવલીઓને અનુભવો. દિવ્ય ગંધ-સુગંધ માણો.

(૧૦) અંતે ધીરે ધીરે બંને હાથ-પગનાં આંગળાંનું હલનચલન કરો. આંખો ખૂબ જ ધીરેથી ખોલો. ડાબે પડખે ફરીને થોડી વાર સૂવો. ડાબો હાથ માથા નીચે, જમણો હાથ જમણા સાથળ પર રાખવો. પછી બેઠા થઈને પહેલાં થોડી વાર શાંતિથી આંખો બંધ રાખીને બેસવું. પછી ઊભા થવું.

□ 'યોગ એ જ જીવન'માંથી સાભાર

“ઉત્સવ ત્રિવેણી”

(૧) દેવી ભાગવત કથા

શિવાનંદ આશ્રમમાં એપ્રિલ મહિનાની ૨૨મી તારીખ, ચૈત્ર વદ પાંચમને શુક્રવારે ગુડ ફ્રાયડેની બપોરથી ૨૮ એપ્રિલ, ગુરુવાર ચૈત્ર વદ એકાદશીની સંધ્યા સુધી પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીની વ્યાસપીઠ પર થશે. કથાનો સમય દરરોજ બપોરે ૩-૩૦થી ૭-૦૦ વાગ્યાનો રહેશે. સૌને લાભ લેવા વિનંતી છે.

(૨) શ્રીશ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી-આદિશક્તિ પીઠનો બ્રહ્મોત્સવ તા.૨૮મીને શુક્રવારે ચૈત્ર વદ બારસના રોજ સમ્પન્ન થશે. હોમાત્મક નવચંડી સિવાય સાંજે ભંડારો તથા ભક્તિ સંધ્યાનું આયોજન પણ કરવામાં

આવેલ છે.

(૩) પ્રાકટ્યોત્સવ : તા.૩૦ એપ્રિલથી ૩જી મે સુધી પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીનો ૬૮મો પ્રાકટ્યોત્સવ, સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, સંત સંમેલન અને ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના વાર્ષિક સંમેલન સ્વરૂપે આયોજાશે.

આ દરમિયાન સ્વામી ચિદાનંદ સ્મૃતિ વ્યાખ્યાન પણ થશે, સૌને આ દિવસોમાં શિવાનંદ આશ્રમમાં આવી આ બધા પવિત્ર લાભ લેવા પ્રાર્થના. બહારગામના ભક્તો જે તે શાખાના હોદ્દેદારની ભલામણ સાથે અગાઉથી મંજૂરી મેળવી આ દિવસોમાં આશ્રમમાં નિવાસ કરી શકશે.

શિવાનંદ કથામૃત

[ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજને આનંદ કુટિર હૃષીકેશમાં મળવા માટે અનેક આગંતુકો, મુલાકાતીઓ અને ભક્તો આવતા. તેઓ ગુરુદેવને વિવિધ વિષયો પર અનેક પ્રકારના પ્રશ્નો પૂછતા. ગુરુદેવ તેનો યોગ્ય જવાબ આપતા. આ પ્રશ્નો તથા તેના જવાબ ગુરુદેવની સાથે રહેતા સંન્યાસી શિષ્યો ચીવટપૂર્વક નોંધી લેતા. આ નોંધ એટલે શિવાનંદ કથામૃત. તેમાં ઘણી વ્યક્તિઓનો ફાળો છે. મુખ્ય ફાળો સ્વામી વ્યંકટેશાનંદનો છે. આ ઉપરાંત સ્વામી શિવાનંદ હૃદયાનંદ, સ્વામી ચૈતન્યાનંદ, સ્વામી સંતાનંદ, સ્વામી ગુરુશરણાનંદ, સ્વામી પરમાનંદ તથા બીજાઓએ સેવા આપી હતી.]

કથાનક-૧૪-૧

પોતાની ફરજ બજાવતાં બજાવતાં

સ્વામી વિષ્ણુદેવાનંદે એક શંકા વ્યક્ત કરી: 'પોતે જે સંસ્થામાં રહે છે તે સંસ્થાની પ્રગતિ માટે શિષ્યે બજાવવાની ફરજ જો ગુરુના આજ્ઞાપાલન સાથે વિરોધમાં હોય તો તેણે શું કરવું જોઈએ ?'

ગુરુદેવે કહ્યું : 'તો પછી આશ્રમનું ગમે તે થાય તેની પરવા કર્યા વગર ગુરુના શબ્દોનું પાલન થવું જોઈએ. પછી બધું બરાબર થઈ જશે.'

સ્વામી વિષ્ણુદેવાનંદે સૂચનને ધ્યાનમાં રાખીને ક્ષણના વિચાર પછી ફરીથી પૂછ્યું : 'જો ફરજ બરાબર બજાવવામાં ન આવે તો તે પાપ નહિ ગણાય ?'

ગુરુદેવે જવાબ આપ્યો : 'જો તમે ફરજ બજાવવામાં નિષ્ફળ જાઓ તો તે અધર્મ ગણાય.'

'જ્યારે આજ્ઞાપાલન અને ફરજ વચ્ચે વિરોધ હોય તો શું કરવું જોઈએ ?'

'જો બંને વચ્ચે વિરોધ હોય તો પ્રાર્થના કરો. પ્રાર્થના કરો અને રાહ જુઓ.' ગુરુદેવે જવાબ આપ્યો.

સંતાનો સ્વપ્નનો અનુભવ

જિજ્ઞાસુએ પૂછ્યું : 'શું એ સાચું છે કે જેને સમાધિ અથવા ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર થયા હોય તેને પણ સ્વપ્ન આવે ?'

ગુરુદેવે જવાબ આપ્યો : 'તેમને સ્વપ્ન તો આવે, પણ તેમનો સ્વપ્નનો અનુભવ બીજા લોકોના સ્વપ્નના અનુભવ કરતાં તદ્દન જુદો હોય છે. તેમની જાગ્રત અવસ્થા પણ સામાન્ય લોકોની જાગ્રત અવસ્થા કરતાં જુદી હોય છે. સંત હંમેશાં તેની જાગ્રતાવસ્થામાં તેના સક્રિય જીવનમાં ફક્ત બ્રહ્મનાં દર્શન કરે છે. તે દુનિયાને સ્વપ્ન સમાન જુએ છે અને પોતાની બ્રાહ્મિક ચેતનાને સદા જાળવી રાખે છે. તે જ પ્રમાણે સંત સ્વપ્ન અને

ગાઢ ઊંઘ દરમિયાન બ્રાહ્મિક ચેતનાને જાળવી રાખે છે અને સ્વપ્ન અને ગાઢ ઊંઘની તેમને કોઈ અસર થતી નથી. તેનો જાગ્રત, સ્વપ્ન અને નિદ્રા સ્થિતિઓ દરમિયાનનો અનુભવ આ જ સ્થિતિઓના સામાન્ય લોકોના અનુભવ કરતાં તદ્દન જુદો હોય છે.'

ગયા જન્મનો સંબંધ

સ્વામી વિષ્ણુદેવાનંદે પ્રશ્ન પૂછ્યો : 'શું તે જરૂરી છે કે અમારો સ્વામીજી સાથે આગલા જન્મોમાં સંબંધ હોવો જોઈએ ?'

ગુરુદેવે કહ્યું : 'હા, તમારો સંબંધ હોવો જ જોઈએ.'

'તો પછી કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ સ્વામીજી પાસેથી ટૂંકા સમયમાં કેમ જતા રહે છે ?'

'તેમનાં ભૂતકાળનાં કર્મને કારણે.' ગુરુદેવે કહ્યું.

ઊંઘ પર કાબૂ

એક વિદ્યાર્થીએ પૂછ્યું : 'ઊંઘ પર કાબૂ કેવી રીતે મેળવી શકાય ?'

'રાત્રે હલકો ખોરાક લો. સાંજના ખાણામાં ભાત ન લો. જો ધ્યાન દરમિયાન ઊંઘ આવે તો ઊભા થઈ જાઓ. તમારા ચહેરા પર પાણી છાંટો. માથા પરની ચોટલીને ઊંચે એક ખીલા સાથે દોરીથી બાંધો; જ્યારે ઝોકું આવશે કે તરત જ ચોટલી ખેંચાવાથી જાગી જવાશે. જ્યારે પણ ઊંઘ ચઢી બેસે ત્યારે ઊભા થાઓ અને પ્રાણાયામ કરવા માંડો.

ઘચ્છાશક્તિનો વિકાસ કરો

એક વિદ્યાર્થીએ ગુરુદેવ સમક્ષ પોતાની મુશ્કેલી રજૂ કરી : 'હું જ્યારે જ્યારે કોઈ વસ્તુ કરવાની શરૂ કરું છું ત્યારે તેમાં કંઈક વિઘ્ન આવે છે, અને તે કામમાં

હું નિષ્ફળ જાઉં છું.’

ગુરુદેવે સલાહ આપી ‘ઓમ્ શ્રી ગણેશાય નમઃ’નું રટણ કરો. તે બધાં વિઘ્નોને દૂર કરનાર છે. તમારી ઈચ્છાશક્તિનો વિકાસ કરો. તમારી ઈચ્છાશક્તિ મજબૂત નથી. દૃઢતા, મક્કમતા અને હિંમતનો વિકાસ કરો. ભગવાન ગણેશને પ્રાર્થના, સદ્ગુણોનું ઉપાર્જન, સત્સંગ અને ધ્યાન-આ બધાં તમને મદદ કરશે.’

વિદ્યાર્થીએ આજીજી કરતાં કહ્યું : ‘કેટલીક વાર મને એમ લાગે છે કે હું કંઈ પણ કરી શકીશ નહિ.’

‘તો થોડોક સમય આરામ કરો. સૂઈ રહ્યા પહેલાં કોઈ મનગમતી વસ્તુઓ વિશે વિચાર કરો, પછી સવારમાં જવાબ મળી જશે. સૂઈ ગયા પહેલાં જપ અને ધ્યાન કરો. આ બધું તારા અર્ધજાગ્રત મન પર અસર કરશે અને તને બળ તથા સાચો જવાબ મળી જશે. તું ‘બ્રુસ અને કરોળિયો’ની વાત જાણે છે. બ્રુસ છ વખત નાસીપાસ થયો હતો પણ સાતમા પ્રયત્નમાં તે સફળ થયો. ફરી ફરી યત્ન કર્યા જ કરો. બધું બરાબર થઈ જશે. પ્રાર્થના તને બધું જ આપશે.’

દુનિયા જ શ્રેષ્ઠ શિક્ષક

એક વિદ્યાર્થીએ પૂછ્યું : ‘વધારે સારું શું છે, ગૃહસ્થી જીવન જીવવું કે સંન્યાસી બનવું ?’

ગુરુદેવે જવાબ આપ્યો : ‘તું દુનિયાનો એકીસાથે ત્યાગ કરી શકે નહિ. દુનિયા એક વિશાળ વિશ્વવિદ્યાલય છે. કુદરત એ શ્રેષ્ઠ શિક્ષક છે. તું દુનિયામાં રહી દયા, સહનશીલતા અને બંધબેસતા થઈ જવાની ક્ષમતા જેવા સદ્ગુણોનો વિકાસ કરી શકે છે. જો તું ગુફામાં રહે તો આવા સદ્ગુણોનો વિકાસ કરી શકે નહિ. દુનિયા શ્રેષ્ઠ શિક્ષક છે. ધીમે ધીમે, જ્યારે તું પરિપક્વ થાય ત્યારે તું સંસારત્યાગ કરી શકે છે. દુનિયામાં કંઈ જ ખરાબ નથી. પ્રાર્થના તારી બધી મુશ્કેલીઓ દૂર કરશે.’

મૂર્તિપૂજા

એક જકાત ઓફિસરે પૂછ્યું : ‘શું મૂર્તિપૂજા સારી વાત છે ?’

ગુરુદેવે કહ્યું : ‘હા, દરેક જણ મૂર્તિપૂજક છે. મુસ્લિમ કાબાને પૂજે છે અને ખ્રિસ્તી કોસ પરના ઈસુને પૂજે છે. મનને કોઈ વસ્તુ પર બેસવું હોય છે.

શરૂઆતમાં બહારની કોઈ મદદ સિવાય મનને એકાગ્ર બનાવી શકાતું નથી.’

બીજા ઓફિસરે પૂછ્યું : ‘શું મૂર્તિપૂજા બુદ્ધિગ્રાહ્ય છે ?’

‘હા, આખું શ્રીમદ્ ભાગવત ભગવાન કૃષ્ણ પર ધ્યાન ધરવાનું કહે છે. શરૂઆત કરનારે, પ્રથમ કોઈ સ્વરૂપ પર ધ્યાન ધરવું જરૂરી છે. જો તમે આગળ વધેલા વિદ્યાર્થી હશો તો તમે નિર્ગુણ બ્રહ્મ પર ધ્યાન ધરી શકો. કોઈ રૂપ પરનું ધ્યાન પણ ખૂબ ઈષ્ટ પરિણામ આપનાર છે. જ્યારે તમે ભગવાનના સ્વરૂપ પર ધ્યાન ધરો છો ત્યારે મન શુદ્ધ થઈ જાય છે. પવિત્રતા વધે છે. જ્ઞાનનો ઉદય થાય છે.’

ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર પામેલી વ્યક્તિની ઓળખ

એક જકાત ઓફિસરે પ્રશ્ન પૂછ્યો : ‘વ્યક્તિ ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર પામેલી છે તે કેમ માનવું ?’

ગુરુદેવે જવાબ આપ્યો : ‘તમારે પહેલાં પોતાની જાતે ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર કરવો જોઈએ તો જ તમને ખબર પડે. શેક્સપિયરની ઓળખ શેક્સપિયર જ કરી શકે. ફક્ત જિસસ જ જિસસને જાણી શકે. વૈજ્ઞાનિક જ વૈજ્ઞાનિકના કાર્યને મૂલવી શકે. ગાડાવાળો ઈલેક્ટ્રોન અને પ્રોટોન વિશે જાણી શકે નહિ.’

બીજા ઓફિસરે કહ્યું : ‘ગુરુ પૂર્ણ ગુરુ છે તે કેમ જાણી શકાય ?’

‘તમારા પ્રશ્નનો પણ આ જ જવાબ છે. તમે જ્યાં સુધી પૂર્ણ ન થયા હો, તમે પોતે ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર ન કર્યો હોય ત્યાં સુધી ગુરુ પૂર્ણ છે કે નહિ તે જાણી શકો નહિ.’

આહારશુદ્ધિ

ગુરુદેવ સમક્ષ બીજો પ્રશ્ન હતો : ‘શું આહારશુદ્ધિથી મનશુદ્ધિ થઈ શકે છે ?’

ગુરુદેવે જવાબ આપ્યો : ‘હા, આહારશુદ્ધિ મનશુદ્ધિ તરફ દોરે છે. શેમ્પેન (એક પ્રકારનો દારૂ)નો એક ગ્લાસ લઈ ધ્યાનમાં બેસો અથવા નારંગીના રસનો એક ગ્લાસ લઈ ધ્યાનમાં બેસો; તરત જ તમને તફાવત જણાશે. જુદા જુદા પ્રકારના આહાર મગજના જુદા જુદા વિભાગો પર જુદી જુદી અસર કરે છે. શેમ્પેન, (અનુસંધાન પાના નં. ૨૨ ઉપર)

એકાગ્રતા પ્રાપ્તિના ઉપાયો

(પૂ. સ્વામી શ્રી વિવેકાનંદજીની ૧૫૦મી જન્મજયંતી નિમિત્તે વિશેષ)

સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદ

૧. અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય

મોટા ભાગના લોકોને મનને કાબૂમાં રાખવું શરૂઆતમાં ખૂબ જ મુશ્કેલ જણાય છે. એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરવા માટેના પ્રયત્ન કરનારાઓ પ્રારંભમાં જ મનની કૂદાકૂદથી થાકી જઈને પ્રયત્ન છોડી દે છે. પણ મનના ચંચળ સ્વભાવને સ્થિર કરવાનું કામ ખૂબ જ ધીરજ માગી લે તેવું છે. અર્જુન જેવો મહારથી પણ પોતાના મનની ચંચળતાથી વ્યગ્ર બની ગયો હતો, એટલે જ ગીતામાં તે શ્રીકૃષ્ણ ભગવાનને કહે છે :

चंचलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद् दृढम्
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ।

(ગીતા ૬ : ૩૪)

હે કૃષ્ણ, મન ચંચળ છે, વિહ્વળ કરનારું, બળવાન અને હઠીલું છે, તેથી તેને રોકવું એ વાયુને રોકવા જેવું અતિ કઠિન લાગે છે.

અર્જુનની સ્થિતિ વિશે સાંભળીને શ્રીકૃષ્ણ તેને એમ કહેતા નથી કે ‘તું આવો સમર્થ બાણાવળી અને તું એક તારા નાનકડા મનને વશમાં કરી શકતો નથી? એવો તે કેવો છે તું કે તારા મનને ભટકવા દે છે?’ આવો કોઈ ઠપકો આપતા નથી, ઊલટાનું તેને સમર્થન આપે છે કે, ‘હા, તારી વાત સાચી છે, અર્જુન, મન બહુ ચંચળ છે તેને વશમાં રાખવું મુશ્કેલ છે. તેઓ કહે છે :

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।

अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गुह्यते ॥

(ગીતા ૬ : ૩૫)

‘હે મહાબાહુ, મન ચંચળ અને વશમાં રાખવું કઠિન છે, એમાં કોઈ સંશય નથી, પરંતુ હે કૌન્તેય, અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી તે જરૂર વશ થાય છે.’

ચંચળ મનને વશ કરવાના ઉપાયો ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે ગીતામાં જે બતાવ્યા છે, તે છે અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય. આ ઉપરાંત પણ જાતને વશમાં રાખવા માટે બીજાં સહાયક પરિબળો પણ રહેલાં છે. એ બધાં વિશે પણ આપણે જોઈશું.

૧૫મી નવેમ્બર, ૧૮૮૨ના રોજ શ્રીરામકૃષ્ણ દેવ ભક્તો સાથે કલકત્તામાં વિલ્સન સર્કસ જોવા ગયા હતા. સર્કસમાં એમણે જાતજાતના ખેલો જોયા. ગોળ

રિંગમાં ઘોડો દોડી રહ્યો છે. ઘોડાની પીઠ પર છોકરી એક પગે ઊભેલી છે. વળી, વચ્ચે વચ્ચે સામે મોટી મોટી લોઢાની રિંગો નીચે થઈને દોડે છે. ત્યારે એ છોકરી ઘોડાની પીઠ પરથી કૂદકો મારીને રિંગની અંદર થઈને ફરી પાછી ઘોડાની પીઠ ઉપર એક પગે ઊભી થઈ રહે છે. સર્કસ પૂરું થઈ ગયું. પછી શ્રીરામકૃષ્ણે મેદાનમાં ગાડીની પાસે ઊભા રહીને ભક્તોને કહ્યું, ‘જોયુંને? છોકરી કેવી એક પગે ઘોડા ઉપર ઊભી હતી. અને ઘોડો જોરથી દોડ્યે જતો હતો. કેટલું મુશ્કેલ ! કેટલાય દિવસો સુધી તેણે અભ્યાસ કર્યો હશે, ત્યારે તે એમ કરી શકી હશે ને? અભ્યાસ દ્વારા આવાં અશક્ય જણાતાં કાર્યો પણ શક્ય બને છે ! મનને વશ કરવું એ જાણે ઘોડા પર સવારી કરવા જેવું છે. આ ઘોડો પહેલાં તો પોતાની પીઠ ઉપર બેસવા જ નથી દેતો. વારંવાર પછાડી દે છે, માંડ માંડ સવાર થયા તો, કાં તો નિષ્ક્રિય થઈ બેસી રહે છે અથવા ચંચળ થઈને ફગાવી દે છે. પણ અભ્યાસ દ્વારા મનના આ ઘોડાની પીઠ ઉપર એક પગે ઊભું રહેવું શક્ય બને છે.’

તો પ્રશ્ન એ થાય છે કે અભ્યાસ એટલે શું? સામાન્ય ભાષામાં કહીએ તો નિશ્ચિત ધ્યેય માટે મનને એક જ દિશામાં નિયમિત રીતે પ્રવૃત્ત કરવું, તેને અભ્યાસ કહેવાય. વારંવાર એક જ વસ્તુનું પુનરાવર્તન કરવું તે અભ્યાસ. વિદ્યાર્થી પરીક્ષામાં પાસ થવા માટે દરરોજ નિયમિત વાંચન કરે તે તેનો અભ્યાસ ગણાય. સંગીતકાર પોતાના સંગીતમાં પ્રવીણ થવા દરરોજ નિયમિત રિયાઝ કરે તે તેનો અભ્યાસ ગણાય. ક્રિકેટર શ્રેષ્ઠ ખેલાડી બનવા મેદાનમાં દરરોજ ક્રિકેટ રમે તે પણ અભ્યાસ કહેવાય. એ જ રીતે આધ્યાત્મિક સાધકો ઈશ્વરપ્રાપ્તિ માટે પોતાના ભટકતા મનને હૃદયના કેન્દ્રમાં દરરોજ એકાગ્ર કરવાનો પ્રયત્ન કરે એ અભ્યાસ.

પતંજલિ ‘પાતંજલ યોગસૂત્ર’માં અભ્યાસની વ્યાખ્યા આપતાં કહે છે :

‘तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः’ (યોગસૂત્ર ૧:૩)

‘મનને સતત ચિત્તવૃત્તિ નિરોધની સ્થિતિમાં રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો એ જ અભ્યાસ છે.’ ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ પણ અભ્યાસ અંગે કહે છે :

यतो यतो निश्चरति मनश्चंचलमस्थिरम् ।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥

(गीता ६:२६)

अस्थिर અને ચંચળ મન જે જે વિષય માટે
'બહાર જાય તે તે વિષયમાંથી તેને હટાવીને, તેને વશ
કરીને આત્મામાં જ જોડવું.' એ જ અભ્યાસ. તે
નિયમિત કરવાથી મનુષ્યને ઉત્તમ સુખ પ્રાપ્ત થાય છે.
અને શ્રીકૃષ્ણ આગળ કહે છે :

રોજરોજ નિયમિતપણે એકધારો અભ્યાસ કરવાથી
ધીમે ધીમે મનને એની ટેવ પડે છે. આવી શુભ ટેવોના
સમૂહને જ ચારિત્ર્ય કહેવામાં આવે છે. અભ્યાસને
લઈને પડેલી શુભ ટેવોમાંથી જ સંસ્કાર પડે છે. આ
સંસ્કારોની ઊંડી છાપ અચેતન મનમાં પણ સતત પડતી
રહે છે. એથી અચેતન મન પણ શુભ તરંગોથી ઘડાય
છે. એનામાં પડેલા કુસંસ્કારો ધોવાય છે. આથી જ
પતંજલિ, અભ્યાસ રોજ અને નિયમિત, કોઈ પણ
જાતની આળસ વગર સતત કરવો જોઈએ એ બાબત
પર ભાર મૂકે છે. તેઓ યોગસૂત્રોમાં કહે છે :

दीर्घकालनैरंतर्यसत्कारो सेवितो दृढभूमि ॥

(યોગસૂત્ર ૧:૧૪)

અભ્યાસ માટે જરૂરી ત્રણ બાબતો પતંજલિએ
આપેલી છે. એક તો લાંબા સમય સુધી ધીરજ રાખીને
અભ્યાસ કરવો જોઈએ. શરૂઆતમાં પરિણામ ન આવે
તોપણ અભ્યાસ ચાલુ રાખવો જોઈએ. બીજું એ કે
અભ્યાસ નિરંતર થવો જોઈએ. આજે બે કલાક મનને
સ્થિર કરવા પ્રયત્ન કર્યો અને બીજે દિવસે સમય જ
ન મળવાથી એકાગ્રતાનો અભ્યાસ ન થયો. તો બીજે
દિવસે આળસ આવશે, અને ચોથે દિવસે પછી ઈચ્છા
જ નહીં થાય. અને એમ મન બિલકુલ તૈયાર નહીં થાય.
આથી શરૂઆતમાં મન ધમપછાડા કરે તોપણ દરરોજ
નિયમિત અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે.

ત્રીજું, એ કે આ અભ્યાસ આદરપૂર્વક કરવાનો
છે. એમાં ભાવ રાખીને કરવાનો છે. પરાણે કે કોઈના
દબાણ કે ભય હેઠળ આ અભ્યાસ થઈ શકતો નથી.
પરંતુ આંતરિક રીતે મનને સ્થિર કરવાની દૃઢ ભાવના
સાથે અભ્યાસ સતત ચાલુ રાખવાથી એનું પરિણામ
લાંબે ગાળે અવશ્ય આવે જ છે.

અભ્યાસ સાથે જરૂરી છે, વૈરાગ્ય

અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય એકસાથે આવે છે, પણ

વૈરાગ્યનું નામ સાંભળીને માણસો ગભરાય છે. કેમ
કે મોટા ભાગના મનુષ્યો એમ જ માને છે કે વૈરાગ્ય
એટલે સંસારનો ત્યાગ કરીને ભગવાં વચ્ચે પહેરીને
સંન્યાસ લઈ લેવો તે. પણ વૈરાગ્યનો સાચો અર્થ એ
નથી. વૈરાગ્ય એટલે વિરાગ. એટલે કે રાગથી દૂર જવું
તે. રાગ એટલે આસક્તિ. આસક્તિથી દૂર જવું એ
વૈરાગ્ય છે. જ્યાં સુધી મન કોઈ અન્ય વસ્તુમાં આસક્ત
હશે, ત્યાં સુધી તે બીજી કોઈ બાબતમાં એકાગ્ર થઈ
શકશે નહીં. દા.ત. પુત્રને એક્સિડન્ટ થયો હોય અને
માતાનું મન હોસ્પિટલમાં પડેલા પુત્રમાં જ હોય તો
રસોઈમાં કે વાંચવામાં એનું મન જરા પણ લાગશે નહીં.
કેમ કે મન પુત્રમાં જ લાગેલું છે. કોઈ વિદ્યાર્થી પિક્ચર
જુએ છે, એમાં ત્રણ કલાક બગાડે છે. પણ વાસ્તવમાં
તેના ત્રણ કલાક નહીં પણ ત્રણ દિવસ બગાડે છે, કેમ
કે ત્રણ દિવસ સુધી તો વાંચતી વખતે એના મનમાં સતત
પિક્ચરના જ વિચારો આવ્યા કરે છે. પછી ધીમે ધીમે
એની અસર ભૂંસાય ત્યારે તે થોડું કંઈ વાંચી શકે છે.
મન જેમાં આસક્ત હોય એનું ચિંતન એ રાતદિવસ કરે
છે, એથી બીજી બાબતોમાં એકાગ્ર થઈ શકતું નથી. જો
પરિવારમાં કલહ હોય તોપણ ધંધામાં મન લાગશે નહીં.
આથી અભ્યાસની સાથે સાથે અનાસક્તિ એટલે કે
વૈરાગ્યની પણ એટલી જ જરૂર છે. મહર્ષિ પતંજલિ
પણ એમના યોગસૂત્રમાં ચિત્તવૃત્તિના નિરોધ માટે
અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય બંને બાબતો ઉપર ભાર મૂકે છે.
તેઓ કહે છે : 'અભ્યાસવૈરાગ્યાભ્યામ્ તન્નિરોધઃ'

(યોગસૂત્ર ૧:૧૨)

વ્યાસદેવ આ સૂત્રનું ભાષ્ય કરતાં કહે છે કે
ચિત્તરૂપી નદી બે દિશામાં વહે છે. એક વિષયની દિશામાં
થઈને પાપ તરફ અને બીજી વિવેકની દિશામાં થઈને
કલ્યાણ તરફ. વૈરાગ્ય દ્વારા ચિત્તનદીને પાપ તરફ વહેતી
અટકાવવામાં આવે છે, અને અભ્યાસ દ્વારા તેને કલ્યાણ
તરફ વહેવડાવવામાં આવે છે. વૈરાગ્યના અભાવમાં
અભ્યાસ આંધળો છે અને અભ્યાસના અભાવમાં વૈરાગ્ય
લૂલો છે. વૈરાગ્ય સાધનાને દિશા પ્રદાન કરે છે, અને
અભ્યાસ તેને શક્તિ પ્રદાન કરે છે. રાવણ, કુંભકર્ણ,
હિરણ્યકશિપુ વગેરે અસુરો અને આ યુગના અસૂરો
હિટલર, મુસોલિની વગેરે આ વાતનું પ્રમાણ છે. વૈરાગ્ય
વગરની એકાગ્રતા રાક્ષસોનું નિર્માણ કરે એટલી ખતરનાક
બની શકે છે! (કમશઃ)

અમૃતપુત્ર-૯

- શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે

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

[૧૯]

હૃષીકેશનો શિવાનંદ આશ્રમ વાસ્તવમાં સાધુઓનો નિવાસ હતો. તેમનો અધિકારી... એક તેજસ્વી યોગી. તેમના આઠ શિષ્યો તેમની પાસે હતા. સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી, સ્વામી વિશુદ્ધાનંદજી, વિશ્વેશ્વર સ્વામીજી, ગોવિંદ સ્વામીજી, પૂર્ણબોધ સ્વામીજી, શાશ્વત સ્વામીજી, રામચંદ્ર સ્વામીજી અને નારાયણ સ્વામીજી. આ તેજસ્વી રત્નોમાં હવે એક તેજસ્વી હીરાનો ઉમેરો થયો... રાવ સ્વામીજી ! હા ! શ્રીધરને તે દિવસોમાં સૌ રાવસ્વામીજીના નામથી ઓળખતા થયા.

આશ્રમમાં તેને સૌથી પહેલી સેવા મળી... મેગેઝીનનાં સરનામાં લખવાની. આશ્રમમાંથી બહાર મોકલવામાં આવતાં પુસ્તક પારસલો ઉપર લેબલ લગાડવાનું કામ પણ શ્રીધર કરતો. ત્યારબાદ તે પુસ્તકાલયનાં પુસ્તકોની વ્યવસ્થા જોવા લાગ્યો. ગુરુદેવ કામ સંબંધે કડક અનુશાસન દાખવતા, પરંતુ તેઓ દયાળુ પિતા અને પ્રેમાળ માતા સમાન પણ હતા. તેમણે જોયું, શ્રીધર બધાં જ કામ ખૂબ લગનથી કરે છે. ઝાડુપોતાં કરવાં, અતિથિ અને રોગી લોકોની સેવા કરવી, ગંગાજીથી પાણી ભરવું, રસોઈમાં મદદ કરવી, વાસણ સાફ કરવાં, જંગલમાંથી લાકડાં લાવવાં, પૂજા કરવી, પત્રો લખવા, ટાઈપ કરવું અને સાંજના સત્સંગમાં જોશપૂર્વક પ્રવચનો કરવાં, શ્રીધરે શું ન કર્યું? સન્યસ્ત જીવનનું ભારતીય સમાજમાં બહુ જ મહત્વપૂર્ણ સ્થાન છે. કારણ કે વાસ્તવિક સંન્યાસીનો પથ કષ્ટદાયક, વિવિધ પ્રકારના કર્મોથી ભરપૂર અને ઉપભોગોથી દૂર હોય છે. શ્રીધર બધાં કામ કઠિન મહેનત અને લગનથી કરતો, માનો કે તેને આ બધાં કામોથી જ બ્રહ્મપ્રાપ્તિ થવાની કેમ ન હોય? શ્રીધરની યોગ્યતા જાણી ગુરુદેવ તેને નિયમિત રૂપે આશ્રમની

સેવામાંથી થોડા થોડા સમયે અવકાશ પણ આપતા હતા. તેવા દિવસોમાં તે આખોયે દિવસ સાધના કરતો હતો. તેવે સમયે શ્રીધર અંતર્મુખ થઈને આત્મપરીક્ષણ, મનન ચિંતન કરતો હતો. ચિત્શક્તિ સાથે પોતાનો સ્વરમેળ કરી તે જંગલોમાં ભ્રમણ કરતો.

આવી જ રીતે એકવાર શ્રીધર ભ્રમણ નિરત હતો. પોતાની જ ધૂનમાં મસ્ત... અને ગઈ કાલે સત્સંગમાં શ્રીગુરુદેવે જે કંઈ કહ્યું હતું તે વાગોળતો હતો...

‘એક જ આત્મા સૌમાં છે.

માનવતા એક છે.

બંધુત્વ એક છે.

કોઈ ઊંચું કે કોઈ નીચું નથી.

સૌ એક સમાન છે.

જગતમાં કેવળ એક જ જાતિ છે... માનવતા.

એક જ ધર્મ છે... પ્રેમ.

એક જ સત્તા છે - સત્ય.

એક જ કાયદો છે... કાર્યકારણ ભાવ.

એક જ ઈશ્વર છે... સર્વવ્યાપી... સર્વ સાક્ષી.

એક જ ભાષા છે... હૃદયની ભાષા.

શ્રી ગુરુદેવના આ શબ્દોનું ચિંતન કરતાં શ્રીધર આગળ ધપી રહ્યો હતો, ત્યાં આકસ્મિક તેણે રસ્તા ઉપર એક કુષ્ટરોગીને જોયો. તે ખૂબ જ જર્જરિત અને ઘૃણાસ્પદ શરીરમાં પણ શ્રીધરને ચૈતન્યનાં દર્શન થયાં. તેણે તેને આશ્રમમાં દવા/સારવાર માટે બોલાવ્યો. આશ્રમમાં એક કુષ્ટ રોગીને જોઈને, થોડા લોકોના દિલમાં થોડી ઘૃણા પણ થઈ. પરંતુ શ્રીગુરુદેવે ખૂબ જ આનંદ સાથે શ્રીધરને તેની સેવા કરવાની રજા આપી. ગુરુદેવ પોતે પણ એક કુશળ ડોક્ટર હતા. જ્યારે તેમણે પહેલીવાર આ હિમાલયની ગિરિકંદરામાં અનેક સાધુ

સંન્યાસીઓને દેખેલા ત્યારે તેમણે ફરીથી ગળામાં સ્ટેથોસ્કોપ પહેર્યું જ હતું. પૂર્વાશ્રમની નોકરીમાંથી જે કંઈ ધન મળેલું, તેમાંથી દવાઓ ખરીદ કરીને સાધુ સંતોની નિઃશુલ્ક સેવા કરી હતી. જ્યારે આશ્રમની સ્થાપના થઈ ત્યારે આશ્રમની સ્થિતિ ઓપરેશનો કરી શકાય તેવી થઈ હતી. તેથી શ્રી ગુરુદેવે આંખોનાં ઓપરેશન-મોતિયા ઉતારવાનું ચાલુ કરેલું. પરંતુ મફતમાં થતી આવી સારવાર... ઓપરેશનથી ડરીને લોકો દૂર રહેતા. ત્યારે ગુરુદેવ સ્વયં બજારમાં જઈને, ચાર રસ્તે, મંડી કે પહાડોમાં જઈને લોકોને સમજાવતા કે મોતિયો આવે તે પૂર્વ જન્મનું પાપ નથી, તે ઓપરેશનથી આંખો સારી થઈ શકે છે. તબીબી વિજ્ઞાન જ આ બીમારીનો ઉપાય છે. જુઓ ! જુઓ આ રોગીને ! ઓપરેશન પહેલાં તેને ઊંટ પણ દેખાતો ન હતો, હવે સોયમાં દોરો પરોવી શકે છે.

લોકો અંધશ્રદ્ધા છોડીને તબીબી ઈલાજ કરે, જીવન વૈજ્ઞાનિક પ્રસાધનોના આધારે જીવે તે માટે ગુરુદેવે બહુ જ પ્રયત્ન કર્યો. સાથે સાથે તે પણ કહ્યું, હા ! ભજન, પૂજન, નામ, જપથી માનસિક શક્તિનો વિકાસ થાય છે, અને બીમારી દૂર કરવામાં મદદ મળે છે. મંત્રોની શક્તિથી શારીરિક વ્યાધિ દૂર થાય છે, તે વિજ્ઞાને સિદ્ધ કર્યું છે. તે માટે ગુરુદેવ મૃત્યુંજયમંત્ર જપ કરવા માટે ખાસ સલાહ આપતા અને આ બધું વૈજ્ઞાનિક તબીબી સલાહ અને સેવા સાથે થવું જોઈએ તેમ પણ કહેતા. તબીબી ઈલાજને ધિક્કારવો નહીં, તે તેમની સ્પષ્ટ સલાહ હતી. ગુરુદેવે બીમારોની સેવા અને તેમનો ઈલાજ કરવાને ખૂબ જ મહત્ત્વ આપ્યું હતું. તેઓ કહેતા, ‘ગંગાજીનું વિધિપૂર્વક પૂજન કરો તેનાથી વધુ સારું તો એ છે કે એક બીમારની સાચા મનથી સેવા કરો. (એનો અર્થ એ પણ નથી કે ગંગાપૂજન ન કરવું, કારણ શ્રીગુરુદેવ પોતે જ દરરોજ સવારે ગંગાજીનાં દર્શન અને પૂજન અવશ્ય કરતા.) હવે શ્રીધર પણ આ જ નિષ્કામ સેવાના પંથે અગ્રસર થઈ રહ્યો હતો. ગુરુદેવે તેની આ સેવાની ખૂબ પ્રશંસા કરી. તેથી શ્રીધર નિયમિતરૂપે કુષ્ઠરોગીઓની સેવા કરવા લાગ્યો.

શ્રીધરે યુનિવર્સિટીમાં અર્થશાસ્ત્ર અને તત્ત્વજ્ઞાન

ભણ્યા હતા. શ્રી ગુરુદેવની માફક તેની પાસે એમ.બી.બી.એસ.ની ડિગ્રી ન હતી. તે ડોક્ટર ન હતો. પરંતુ સેવા કરવા માટે તેણે તે વિષય સંબંધી પણ જ્ઞાન સંપાદન કર્યું. ‘હોમ એન્ડ વિલેજ ડોક્ટર’ અને ‘મટેરિયા મેડિકા’ આ પુસ્તકોનું અધ્યયન કર્યું. હવે આશ્રમમાં સૌ તેને ડોક્ટર રાવજીના નામથી ઓળખવા લાગ્યાં.

હિમાલયની તળેટીમાં તે દિવસોમાં તબીબી સારવારનો અભાવ હતો. લોકો તબીબી સારવાર વગર મરતા હતા. એવા સમયે શ્રીધર નાનાં નાનાં ગામડાંઓમાં અને પહાડો પર વસેલ છૂટાછવાયા લોકો પાસે જઈને દવાઓ આપતો. લોકોની પ્રેમથી સેવા કરતો. સાચી વાત તો એ હતી કે તેનાં વૈદકીય જ્ઞાન સાથે તેના હૃદયના ઉમળકાથી અને કરુણાથી જ લોકોની અડધી બીમારી તો દૂર થઈ જતી હતી.

એવી એક બળતા ઉનાળાની રાત્રી હતી. કરુણ અવાજમાં એક મહિલા સ્વામીજીને પોકારતી આવી. તેની કાખમાં તેની નાની દીકરી નિષ્ચેષ્ટ પડી હતી. તેને વીછી કરડ્યો હતો. રાવસ્વામીજી બહાર આવ્યા. તેમણે એ બાળકીને પોતાની કુટીરમાં સુવડાવી. પોતાનો નેપકીન તેના દંશના ભાગ પર હલાવતાં કંઈક નામસ્મરણ ચાલુ કર્યું. તે નામામૃતનો પ્રભાવ હતો, કે રાવ સ્વામીજીના મનના પ્રેમામૃતનો પ્રભાવ... પરંતુ તે નાની દીકરીએ થોડી જ વારમાં ધીરે ધીરે આંખો ખોલી... માતાની આંખોમાંથી અશ્રુધારા વહેવા લાગી.

...સવારના કોમળ કિરણો સમગ્ર આશ્રમને અજવાળી રહ્યાં હતાં. પક્ષીઓ બહુ લાંબા ગાળાથી કલરવ કરી રહ્યાં હતાં. આસપાસની વનરાજીમાં કળીઓને ખીલ્યે ખાસ્સી વાર થઈ ગઈ હતી. પરંતુ રાવ સ્વામીજી ક્યાંય દેખાતા ન હતા. આશ્રમમાં ચોપાસ શોધખોળ ચાલી. અચાનક લોકોએ જોયું કે એક બીમાર કૂતરો તેમના કાર્યાલય પાસે પડેલો છે. તેના શરીર ઉપર ઘણા જખમ થયા હતા. તેમાં કીડા મંકોડા પણ હતા. પરંતુ કોઈએ તેના ઉપર મલમ લગાડ્યો હતો. પાટો બાંધ્યો હતો. અને તેની પાસે પોઢ્યા હતા ડો. રાવ સ્વામીજી !!! અચરજ સાથે ગુરુદેવ પાસે જઈને લોકોએ આ ઘટના કહી સંભળાવી.

ગુરુદેવે આવીને પૂછ્યું.

‘શ્રીધર, અહીં કેમ સૂતા છો ?’

‘ગુરુદેવ ! ગઈકાલે રાત્રે પીડાથી અને વેદનાથી એ બહુ જ દુઃખી હતો. તેથી આ મલમપાટો તો કર્યો જ, અને આ ઈન્જેક્શન પણ આપ્યું છે. પરંતુ તેને આવી અવસ્થામાં એકલો મૂકવાનું યોગ્ય ન લાગ્યું, તેથી હું અહીં જ સૂઈ ગયો. ગુરુદેવ ! આ દવા અને ઈન્જેક્શન બરોબર છે ને ?’

શ્રીધરે કંઈક એવું કર્યું હતું કે જેની સાધારણ લોકો કલ્પના પણ ન કરી શકે. પરંતુ શ્રીધરના મનમાં

તો આ પરિસ્થિતિની યોગ્યતા કે અયોગ્યતાનો વિચાર પણ ન હતો તો પછી અહંતાનો તો પ્રશ્ન જ ક્યાંથી ઉપજે. તે કૂતરાની બીમારી વિશે વિચારી રહ્યો હતો. ગુરુદેવ ભાવવિભોર થઈને સત્ શિષ્ય વિશે વિચારી રહ્યા હતા. ડૉક્ટર રાવ...તો... ડૉક્ટર શિવાનંદ કરતાં પણ આગળ નીકળી ગયા છે.’ તેમ તેમણે આનંદથી કહ્યું.

આ દયામૂર્તિએ પોતાના જીવનના બે બહુમૂલ્ય મહિના તે કૂતરાની સેવામાં સમર્પિત કર્યા.

□ ‘અમૃતપુત્ર’માંથી સાભાર

(શિવાનંદ કથામૃત - અનુસંધાન પાના નં.૧૭ ઉપરથી ચાલુ)

માંસ અને લસણ લીધા પછી ધ્યાનમાં બેસવાથી મન ગૂંચવાઈ જઈ અસ્વસ્થ બની જાય છે. દૂધ અને ફળ લેવાથી ધ્યાન સારું થાય છે. આપણા ઋષિઓ ફળ અને દૂધ પર રહેતા હતા. ઇાંદોગ્ય ઉપનિષદ કહે છે : ‘શુદ્ધ આહાર મનની શુદ્ધિ બક્ષે છે અને પછી મનુષ્ય મુક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે.’

ઓફિસરે કહ્યું : ‘શું બિનશાકાહારી ખોરાક સાત્વિક હોતો નથી ?’

‘બિનશાકાહારી ખોરાક સાત્વિક હોતો નથી, તે જિજ્ઞાસુ માટે યોગ્ય નથી.’

પછી ઓફિસરે પૂછ્યું : ‘મહાભારતમાં દેવોને ચઢાવેલા બકરાના માંસને લોકો ખાય છે તેનો નિર્દેશ છે.’

ગુરુદેવે કહ્યું : ‘એક માસ દૂધ અને ફળ પર રહો અને પછી જુઓ. એક માસ માટે માંસને છોડી દો અને તફાવત જુઓ. આપણે વહેવારુ બનીએ. વહેવારુ અનુભવ તમને કહેશે કે માંસ ખાવું એ મન માટે ખરાબ છે.’

આધ્યાત્મિક અનુભવોની જાહેરાત

જકાત ઓફિસરોના ગયા પછી શ્રી ચાવલાએ એક શંકા વ્યક્ત કરી :

‘સ્વામીજી, એવું કહેવામાં આવે છે કે ઈશ્વરનું દર્શન થાય તો તે ગુરુને પણ ન કહેવું. શું આ સાચું છે ?’

ગુરુદેવે કહ્યું : ‘એ કેવી રીતે બની શકે ? જો તમે ન કહો, તો પણ ગુરુ તો જાણવાના જ.

તમારે બીજા લોકોને કહેવું ન જોઈએ પણ ગુરુને તો તમારા આધ્યાત્મિક અનુભવો કહેવા જ જોઈએ. ભગવાન કૃષ્ણ ગીતામાં કહે છે : ‘આ ઉપદેશ ભ્રમિત લોકોને, મારા તરફ વિરોધ રાખનારને, જેને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવું નથી તેને, જેને ભક્તિ નથી, તથા જે સંતો અને ધર્મશાસ્ત્રોની નિંદા કરે છે તેને આપવો નહિ. તેઓ એવું પણ કહે છે : ‘જે મારા ભક્તોને આ સર્વોપરી સહસ્ય શીખવશે તે ચોક્કસ મને મળશે.’ તમે તમારા આધ્યાત્મિક અનુભવો નેક દિલના જિજ્ઞાસુઓ સમક્ષ વ્યક્ત કરી શકો છો.’

એકાગ્રતા દરમિયાન ભારેપણું

શ્રી ચાવલાએ પૂછ્યું : ‘એકાગ્રતા કરતી વખતે મગજમાં થોડુંક ભારેપણું વર્તાય છે. થોડાક સમયમાં તે જતું રહે છે. આ ભારેપણું શેને લીધે હોય છે ?’

ગુરુદેવે કહ્યું : ‘ભારેપણું લોહીના મગજમાં ભરાવાને લીધે થાય છે. જ્યારે તમે એકાગ્ર થાઓ છો ત્યારે લોહી મગજમાં જાય છે. પણ થોડા જ વખતમાં સરખા પ્રમાણમાં શરીરમાં વહેંચાઈ જાય છે એટલે ભારેપણું દૂર થઈ જાય છે. એકાગ્રતાના અભ્યાસની શરૂઆતના તબક્કામાં ભારેપણું લાગે છે. તે પાછળથી અદૃશ્ય થઈ જાય છે.’

□ - Sivananda's Gospel of Divine Lifeમાંથી સાભાર અનુવાદ

ઉપનિષદ-યાત્રા

ડૉ. ગુણવંત શાહ

યજ્ઞ એટલે માવજતનો મર્મ !

ઋષિના શબ્દો : વિજ્ઞાનં યજ્ઞં તનુતે કર્માણિ તનુતે'પિ ચ । (તૈત્તિરીય ઉપનિષદ, વલ્કી ૨, અનુવાક ૫)

ભાવાર્થ : વિજ્ઞાને વિસ્તરે યજ્ઞ, વિસ્તરે યજ્ઞ, કર્મથી.

અપ્રમાદી યજ્ઞકાર્યોમાં, આત્મસ્થ થઈને રહો.

યજ્ઞ એ જ વિષ્ણુ

સંગીતકાર, ચિત્રકાર, શિલ્પકાર અને સાહિત્યકાર આદરણીય છે, પરંતુ એ સૌ કરતાંય વિશેષ આદરણીય જીવનકાર ગણાય. કલાકારને મન કલા એ જ જીવન છે. જીવનકારને મન જીવન એ જ કલા છે. જીવન કંઈ વેડફી મારવાની ચીજ નથી. જીવન પૂરું થાય ત્યારે મનુષ્યને લાગવું જોઈએ કે એક કલાકૃતિ પૂર્ણ થઈ ! ભારતીય સંસ્કૃતિના દસ મહાન શબ્દોની યાદી તૈયાર કરવાની હોય તો એમાં એક શબ્દ મૂકવો પડે : યજ્ઞ. કલામય જીવન એટલે યજ્ઞમય જીવન. યજ્ઞો વૈ વિષ્ણુઃ ।

સાવરણી ઝાલીને રોજ ઘરની સફાઈ કરવામાં આવે છે. ઘરની જાળવણી કરનારી ગૃહિણીને સમજાય છે કે થોડે થોડે દિવસે કંઈ ને કંઈ સમારકામ કરવું જ પડે છે. ઘરની દીવાલોમાં કાળક્રમે ફાટ પડે કે પોપડા ઊખડે ત્યારે લાપી ભરીને રંગકામ કરવું પડે છે. સતત સંભાળ રાખવામાં ન આવે તો ધીરે ધીરે ઘર જર્જરિત થઈ જાય છે અને અવડ ઘરમાં ઓશિંજાળાં બાઝે છે. અવાવરું કૂવાનું પાણી પીવાલાયક ન ગણાય. ઘરની મોટરગાડી સતત જાળવણી માગે છે. ગામના રસ્તા જાળવણી માગે છે. રાષ્ટ્રનાં મૂલ્યો જાળવણી માગે છે. પૃથ્વીનું પર્યાવરણ જાળવણી માગે છે. નદીનાં જળ જાળવણી માગે છે. પર્વતના ઢોળાવો પર ઊગેલાં વૃક્ષો જાળવણી માગે છે. પંચમહાભૂતોનું બનેલું આપણું શરીર સતત જાળવણી માગે છે. આવી જાળવણી માટે થતું કાળજીભર્યું કર્મ, એ જ યજ્ઞકર્મ ! યજ્ઞ એટલે પ્રતિક્ષણ ચાલતી માવજત. વિષ્ણુ માવજતના (મેઈન્ટેનન્સ) અધિષ્ઠાતા છે. સાવરણી વડે ઘરની સફાઈ કરતી ગૃહિણી જે યજ્ઞકર્મ કરે છે, તેમાં પણ વિષ્ણુની ઉપાસના રહેલી છે. ઋષિ પ્રસ્તુત મંત્રમાં સાવ સાચી વાત કરે છે. કર્મો થકી યજ્ઞનો પ્રસાર થાય છે.

કર્મ સાથે કૃષ્ણાર્પણવૃત્તિ

આ મંત્રમાં ઋષિની મૌલિકતા જરાક જુદા પરિપ્રેક્ષ્યમાં પ્રગટ થતી જણાય છે. એમાં વિજ્ઞાન અને કર્મને યજ્ઞના વિસ્તરણ સાથે અનુબંધિત કરવામાં આવ્યાં છે. વિજ્ઞાન અને કર્મને જોડતો યજ્ઞસેતુ ઋષિના મૌલિક દર્શનની પ્રતીતિ કરાવનારો છે. મનુષ્ય શ્વાસ લેવાનું શરૂ કરે ત્યાં જ જીવનયજ્ઞમાં અપાતી આહુતિનો આરંભ થઈ જાય છે. લગભગ એ જ ક્ષણે કર્મનો પ્રારંભ થઈ જાય છે. મૃત્યુ પામ્યા પહેલાં જે છેલ્લો શ્વાસ લેવાય તે યજ્ઞની પૂર્ણાહુતિ ગણાય. જીવનયજ્ઞમાં કર્મદ્રવ્ય હોમાતું રહે છે. બૌદ્ધ પરંપરામાં પુદ્ગલ એટલે શરીર. જૈન પરંપરામાં આત્મા પરિશુદ્ધ ગણાય છે, પરંતુ એને કર્મપુદ્ગલ વળગે તેથી બચવા માટે કર્મનિર્જરા દ્વારા પાપ ક્ષીણ કરવું પડે એવી માન્યતા છે. કર્મ સાથે દેહભાવ જોડાયા સિવાય ન રહે તેથી કર્મનાં બંધન નડી પડે. ગીતાએ ઉપાય બતાવ્યો કે નિષ્કામ કર્મયોગ દ્વારા કર્મનાં બંધન ટળે અને યોગ સિદ્ધ થાય. કર્મશૂન્ય જીવન અશક્ય છે તેથી ગીતાનો માર્ગ ઉત્તમ જણાય છે. કૃષ્ણ કહે છે કે મનુષ્ય એક ક્ષણ માટે પણ કર્મ કર્યા વગર રહી શકતો નથી (ગીતા, ૩-૫). સાંખ્યયોગ અને કર્મયોગ વચ્ચે કોઈ વિરોધ નથી એવું સ્પષ્ટપણે ગીતામાં કહેવાયું છે. કૃષ્ણ અર્જુનને કહે છે : જે મનુષ્ય યોગ (કર્મયોગ) અને સાંખ્ય (જ્ઞાનયોગ)ને એકરૂપ જુએ છે તે જ ખરેખર જુએ છે (ગીતા, ૫-૫). પરિશુદ્ધ આત્મસ્થતા અને દેહધર્મ સાથે જોડાયેલી કર્મસ્થતા વચ્ચે સુમેળ રહે તે માટે યજ્ઞભાવના જરૂરી છે. યજ્ઞ દરમિયાન અધ્વર્યુ વારંવાર બોલે છે : 'ઈદમ્ અગ્નયે ઈદમ્ ન મમ ।' આમ યજ્ઞભાવના એટલે કર્મ સાથે જોડાયેલી કૃષ્ણાર્પણવૃત્તિ.

માયા તો છે રામની ગૃહિણી !

ઉપનિષદીય પરંપરામાં વિજ્ઞાનને બ્રહ્મનો દરજ્જો પ્રાપ્ત થયો છે. ભૃગુ ઋષિ તૈત્તિરીય ઉપનિષદમાં અન્નબ્રહ્મ, પ્રાણબ્રહ્મ, મનબ્રહ્મ, વિજ્ઞાનબ્રહ્મ અને

આનંદબ્રહ્મની વિકાસયાત્રા પ્રગટ કરે છે. બૃહદારણ્યક ઉપનિષદમાં યાજ્ઞવલ્ક્ય શાકલ્યને, 'વિજ્ઞાનં આનંદં બ્રહ્મ' સૂત્રનું રહસ્ય સમજાવે છે. મૈત્રાયણી ઉપનિષદમાં વિજ્ઞાનને કાર્યકારણ-કર્મથી વેગળું ('કાર્યકારણનિર્મુક્તમ્' દ-૭) ગણાવવામાં આવ્યું છે. ગીતામાં કાર્યકારણ સાથે કર્તાપણાથી રસાયેલી પ્રકૃતિને સુખદુઃખ સાથે અને જીવાત્માને ભોક્તાપણા સાથે જોડવામાં આવેલ છે. 'અધ્યાત્મ રામાયણ'માં નારદ રામને કહે છે : 'હે વિભો ! માયા તો તમારી ગૃહિણી છે (સ માયા ગૃહિણી તવ).' માયાનો અનાદર નથી કરવાનો. સ્વામી આનંદ માયાને 'કિરતારની કારભારણ' તરીકે પ્રમાણે છે. પ્રશ્ન થાય કે જેને 'સાયન્સ' કહેવામાં આવે છે તે વિજ્ઞાનનો વિજ્ઞાનબ્રહ્મ સાથે કોઈ અનુબંધ ખરો ? આ પ્રશ્ન ઊંડી ગવેષણા માંગે છે.

આત્મવિજ્ઞાન એટલે સાંખ્ય. શંકરાચાર્ય કહે છે : 'શુદ્ધ આત્મતત્ત્વના વિજ્ઞાનને સાંખ્ય કહે છે (શુદ્ધાત્મતત્ત્વવિજ્ઞાનં સાંખ્યમ્ ઈતિ અભિધીયતે).' વિજ્ઞાનભિક્ષુ સાંખ્યની વ્યાખ્યા કરે છે : 'સમ્યક્ વિવેકેન આત્મકથનમ્' આમ સાંખ્ય એટલે આત્માનું વિજ્ઞાન. માણસના અસ્તિત્વના બે પ્રખંડો છે. એક છે અંદરનું વિશ્વ અને બીજું બહારનું વિશ્વ. અંદરના વિશ્વમાં આત્મવિજ્ઞાનની આણ છે. બહારના વિશ્વમાં અનુભવવિજ્ઞાનની આણ છે. આત્મવિજ્ઞાનની આણ છે. આત્મસ્થતા અને અનુભવસ્થતા વચ્ચે સમન્વય જરૂરી છે. આ બે પ્રખંડોને જોડતું તત્ત્વ યજ્ઞ છે. યજ્ઞભાવના એટલે જ વિષ્ણુભાવના. આત્મવિજ્ઞાનના પાયામાં દર્શન છે. દર્શન માટે અંતઃસ્ફુરણ (intuition માટે કવિ કાન્ત 'સહજોપલબ્ધિ' શબ્દ પ્રયોજે છે) જરૂરી છે. અનુભવવિજ્ઞાન પ્રયોગ પર શ્રદ્ધા રાખનારું છે. અનુભવાધારિત કે પ્રયોગાધારિત 'empirical' સત્યો કે સિદ્ધાંતો પર આજનું વિજ્ઞાન ઊભું છે. એ વિજ્ઞાન આદરણીય અને વંદનીય છે. સાંખ્ય અને સાયન્સ વચ્ચે સમન્વય ન થાય તો ગહન અંધારું રોકડું જાણવું. આવા સમન્વયની વાત ઈશોપનિષદના ઋષિએ વિદ્યા અને અવિદ્યાની ભેગી ઉપાસના થવી જોઈએ, એવા સૂચનથી કરી છે. અંદરના વિશ્વની માવજત પણ બહારના વિશ્વની સમજણ વગર અધૂરી ગણાય. 'અધ્યાત્મ રામાયણ'માં આત્મભાવને વિદ્યા અને દેહભાવને અવિદ્યા કહેવાય, એવી વાત રામે લક્ષ્મણને કહી છે. આમ વિદ્યા અને અવિદ્યા વચ્ચેનો સમન્વય ઉપકારક

ગણાય. બેમાંથી એકેની ઉપેક્ષા ઋષિને માન્ય નથી. અધ્યાત્મ અને વિજ્ઞાન સામસામે નથી, સાથોસાથ છે.

યંત્રોને ગાળો દેવાનું બંધ !

જે અનુભવવિદ્યા છે તેને ઈશોપનિષદના ઋષિએ અવિદ્યા કહી છે. અવિદ્યા તો વિદ્યાની સ્નેહાળ બહેનપણી છે. બંને વચ્ચે શત્રુતા નથી. અવિદ્યા કંઈ વિદ્યાની વિરોધી બાબત નથી. વિદ્યા એટલે આત્મવિદ્યા. અવિદ્યા એટલે અનુભવવિદ્યા. બંને વચ્ચેના સુમેળના દૃષ્ટા એવા ઋષિ દીર્ઘતમસ્ કહે છે : 'વિદ્યા અને અવિદ્યાની ભેગી ઉપાસના ન થાય તો અંધારામાં અટવાશો.' આવી સમન્વયકારી દૃષ્ટિ ન હોય તો આત્મવિદ્યા પણ ઘોર અંધકાર (અન્ધં તમઃ) ભણી લઈ જનારી બની જાય.' અધ્યાત્મ અને વિજ્ઞાન વચ્ચેનો સમન્વય શક્ય છે, એટલું જ નહીં અનિવાર્ય પણ છે. સાંઈ મકરન્દ દવે કહે છે તે કાન દઈને સાંભળવા જેવું છે :

'આપણે યંત્રોનો રોજ ઉપયોગ કરીએ છીએ અને છતાં યંત્રોને ગાળો દઈએ એવો રિવાજ થઈ પડ્યો છે. યાંત્રિકતા શબ્દ અસ્પૃશ્યતા જેવો હીણો બની ગયો છે. જેણે માણસને માથેથી ઢસરડો ઉતાર્યો, ગતિમાં વેગ પૂર્યો, પીડાને ઘટાડી અને વધુ વિશાળ તેમજ અતિ સૂક્ષ્મ જીવનના આકાર-પ્રકારની સૂઝ આપી એને જ બહિષ્કૃત ગણીને આપણે કયો મોક્ષ પામવાના હતા ? અધ્યાત્મપ્રેમીને મન મશીન કે ટેકનોલોજી એટલે નરી જડતા. પણ એ જડની ચૈતન્ય ભણીની આગળ વધતી યાત્રા પણ હોઈ શકે. એ જ રીતે વૈજ્ઞાનિક એટલે આત્મા કે પરમાત્માનું નામ પડતાં આડું જોઈ હસી લે એવો બુદ્ધિશાળી. અધ્યાત્મ એટલે એને મન ઉપહાસ અને ઉપેક્ષાની વસ્તુ. આ બંને પ્રકારનાં વલણો ધરાવતા મિત્રોને ખભે હાથ મૂકીને કહેવાનું મન થાય છે :

બ્રહ્મમાં ન કશું જ બહિષ્કૃત,

વિજ્ઞાને સઘળું જ પરિષ્કૃત.

અધ્યાત્મની ચેતનાનો આદર કરતું વિજ્ઞાન અને વિજ્ઞાનની ચોકસાઈને અપનાવતું અધ્યાત્મ હવે જાગતું આવે છે.'

(‘અસ્તિત્વનો ઉત્સવ’ની પ્રસ્તાવનામાંથી)

રવિશંકર મહારાજની યજ્ઞભાવના

પ્રસ્તુત મંત્રમાં ઋષિએ વિજ્ઞાન અને કર્મને યજ્ઞભાવનાના વિસ્તાર સાથે જોડીને સમન્વયનો સૂર વહેતો મેલ્યો છે. ટી.બી., મલેરિયા, ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ કે કેન્સર મટાડવાની દવા શોધવા માટે

એકાગ્રચિત્તે પ્રયોગશાળામાં રાતદિવસ કામ કરનાર કે પછી વાવાઝોડાની અથવા ભૂકંપની અથવા રેલની ચેતવણી આપનારા ઉપગ્રહને અવકાશમાં તરતો મૂકવાની કામગીરી માટે ઉજાગરા કરનાર નાસાના વિજ્ઞાનીને 'સાધક' ન કહીએ તેથી શો ફરક પડે ?

જેમનું સમગ્ર જીવન યજ્ઞમય હતું, એવા પ્રાતઃસ્મરણીય રવિશંકર મહારાજે યજ્ઞની સાવ સાદી વ્યાખ્યા કરેલી : 'યજ્ઞ એટલે ઘસાઈને ઊજળાં થવું.'

પૂજ્ય મહારાજ યજ્ઞભાવનાપૂર્વક જીવી ગયા. એમ પણ કહી શકાય કે એમને આચારમાંથી જ આવી મૌલિક વ્યાખ્યા જડી. વિચાર આચારને ખો આપે તે સાચું છે, પરંતુ ક્યારેક સદાચારના છોડવા પર સદ્વિચારનું પુષ્પ ઊગતું જણાય છે. ઉપનિષદનો પ્રત્યેક મંત્ર આપણી સમક્ષ સુંદર વિચારપુષ્પ ધરી દેતો જણાય છે. આપણે એ પુષ્પને વંદન કરીએ.

□ 'પતંગિયાની અમૃતયાત્રા'માંથી સાભાર

વસમી વિદાય

(૧) દિવ્ય જીવન સંઘ, રાજકોટ શાખાના મંત્રીશ્રી અને ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના ટ્રસ્ટી શ્રી હરિવદનભાઈ અંતાણી સાહેબનાં ધર્મપત્ની અ.સૌ. માલિનીબેનનું દેહાવસાન તા.૮મી જાન્યુઆરીની સવારે રાજકોટ ખાતે થયું. ખૂબ જ પ્રેમાળ, શાંતમૂર્તિ અને પારિવારીક પ્રેમના મૂર્ત સ્વરૂપ માલિનીબેનના દેહાવસાનથી પરિવારને જે ખોટ પડી તેને સહન કરવાની અને દિવંગતના આત્માને પ્રભુ ચીર શાતા બક્ષો એ જ પ્રાર્થના.

(૨) ગુજરાત વિદ્યાપીઠ અને ગુજરાત યુનિવર્સિટી સહિત સમગ્ર ગુજરાતમાં હિન્દી ભાષા અને હિન્દી સાહિત્યનો ઝંડો રોપનાર મૂર્ધન્ય સારસ્વત અને ઉચ્ચ કોટીના આત્મનિષ્ઠ વિદ્વાન શ્રી ડૉ. અંબાશંકર નાગર સાહેબનું દુઃખદ અવસાન આકસ્મિક જ તા.બારમી જાન્યુઆરીની સવારે થયું. ડૉ. નાગર સાહેબના દેહાવસાનથી સમગ્ર ભારતના હિન્દી ભાષી વિદ્વાનોએ ક્ષણભર માટે તો તેમનાં હૃદય સ્તબ્ધ થઈ ગયા હોય તેવો આંચકો અનુભવ્યો. ઈશ્વર દિવંગતના આત્માને આત્મશાંતિ અને સદ્ગતિ પ્રદાન કરે અને તેમના આત્મિય સ્નેહીજનોને અકાળે આકસ્મિક આવી પડેલાં દુઃખને સહન કરવાની શક્તિ આપે એ જ પ્રાર્થના.

(૩) શ્રી સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના જેમણે પોતાના પિતાશ્રી સાથે અમલસાડમાં દસ વર્ષની ઉંમરે દર્શન કર્યા હતાં અને ત્યારથી તેઓશ્રી પોતાના જીવનમાં અનુશાસન અને અધ્યાત્મનો સરવાળો કરીને જીવનયાપન કરતા હતા, તેવા આત્મીય શ્રી ગિરીશભાઈ દેસાઈનું મુંબઈ-નવસારી માર્ગ પર કાર અકસ્માત થતાં દુઃખદ અવસાન તા.૧૨મી ફેબ્રુઆરીના રોજ થયું.

દિવંગત નવસારી આર્કિટેક્ટ એસોસીએશનના સ્થાપક પ્રમુખ હતા. પર્યાવરણપ્રેમી હતા. વૃક્ષારોપણ કરી, વૃક્ષોને ઉછેરવાનો તેમનો પ્રેમ અત્યંત અદ્ભુત હતો. શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદનાં વિશેષ શુભેચ્છક ડૉ. મિનળબેન નાયકના તેઓ વડીલબંધુ થાય. આ અકાળે થયેલ અવસાનથી પરિવારમાં થયેલ વજ્રઘાત સમી યાતનાને પ્રભુ સહન કરવાની શક્તિ આપે. દિવંગતની આત્મશાંતિ અને પરમાત્મ પ્રાપ્તિ માટે પ્રાર્થના.

ૐ શાંતિ.

વિદ્યાસેવા

દર વર્ષે ઉનાળામાં ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ દ્વારા ગરીબ વિદ્યાર્થીઓને નોટબુકોનું વિતરણ કરવામાં આવે છે, દર વર્ષની જેમ આ વર્ષે પણ એક લાખ વીસ હજાર નોટબુકોનું વિતરણ કરવામાં આવશે. આ જ્ઞાન-સેવા-યજ્ઞમાં સેવા કરવા માટે સૌને હાર્દિક નિમંત્રણ છે. આ સેવાર્થે આપની ઉદારચરિત સહાય 'ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ'ના નામે શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરે, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫ ખાતે ચેક અથવા ડ્રાફ્ટ દ્વારા મોકલવા યોગ્ય કરવું. દાતાઓને સરકારી અન્વયે ૮૦/જનો લાભ પ્રાપ્ત છે.

(ભક્તિ : લક્ષણ અને સ્વરૂપ-૧ અનુસંધાન પાના નં.૧૨ ઉપરથી ચાલુ)

આભૂષણ અને કેટલાંયે ઐશ્વર્યનાં સાધનો તેમની પાસે હતાં. પણ તે બધું છોડીને તેઓ ચાલી નીકળ્યાં. તેમની પાસે એક પૈસો પણ ન હતો. અરે, પાંચસો રૂપિયાની નોટ ગુમ થતાં માણસ તેને માટે કેટલી ચિંતા કરે છે તે માટે બીજાઓનો દોષ કાઢતાં કાઢતાં કદી ભગવાનનો પણ કાઢે છે, તેથી ઊલટું મીરાંબાઈના બધાં જ ભજનોને જોતાં જણાય છે કે તે તો ઊલટાં ગાય છે : ‘પાયો જ મૈને રામ રતન ધન પાયો’ જુઓ, તેમણે કહેવાતા સાચાં રત્નો છોડી દીધાં હતાં, પણ તે રત્નોને યાદ કરવાની આવશ્યકતા તેમને લાગી ન હતી. ‘રામ રતન ધન પાયો’ મેં ‘રામ જેવા અમૂલ્ય રત્નને મેળવ્યું.’ મીરાંબાઈને સમજાયું કે જે છૂટી ગયું તે તો કોરિયો, કાંકરા સમાન હતું પણ મને જે પ્રાપ્ત થયું છે તે અમૂલ્ય ધન હતું. ભૂતકાળના ઐશ્વર્યને ખોવાનો કોઈ પ્રકારનો પસ્તાવો

તેમના જીવનમાં દેખાતો નથી. શોક સમાપ્ત થયો. તે ફક્ત ધનની વાત ન હતી, કેટલાયે સંબંધીઓનો સંબંધ તેમણે ગુમાવ્યો હતો. પરિવારની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો મીરાંબાઈની સાથે કોણ છે ? કોઈ જ નહિ. આપણા પરિવારની એક જ વ્યક્તિના વિયોગથી આપણા જીવનમાં કેટલી ઉથલપાથલ થઈ જાય છે. પરંતુ મીરાંબાઈને આ શોક પર વિજય પ્રાપ્ત કરવામાં એટલા માટે આવી ગઈ કે તેમના મનનો આધાર ભગવાન હતા. ભગવાનના પ્રેમની પ્રાપ્તિ થઈ અને બીજું જે હતું તે ખોઈ નાખ્યું તેમાં કંઈ ખાસ ગુમાવ્યું એમ લાગતું નથી. કોઈ અબજપતિ સો રૂપિયાની નોટ કદીક ગુમાવી દે તો પણ તેની દૃષ્ટિએ તે નુકસાન કોઈ ખાસ નુકસાન નથી, કારણ કે તેની પાસે બાકી ઘણું (અબજો રૂપિયા) છે. ગુમાવ્યા માટેનો કોઈ પ્રકારનો તેને રંજ થતો નથી.

૨૭મો યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિર

તા. ૧૧મી મેથી તા.૩૦ મે દરમિયાન ૨૭મો આવાસીય યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિર યોજનાર છે. જેમને યોગાસનો આવડતાં હોય, નિયમિત કરતા હોય અને બીજા લોકોને વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિસર શિખવવામાં રુચિ હોય, જેમની વય ૨૦ થી વધુ અને ૬૦ થી ઓછી હોય, અંગ્રેજી માધ્યમમાં શિક્ષણ અપાશે તે માટેની તૈયારી હોય, સ્નાતક હોય, તેઓ સૌ આ આવાસીય યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિરમાં જોડાઈ શકે છે. તા.૧૦મી મેની સાંજે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ પહોંચી જવાનું રહેશે. તા.૩૦મી મેની સાંજે પૂર્ણાહુતિ પછી જઈ શકાશે. યોગાસનો, પ્રાણાયામ, ક્રિયા, મુદ્રા, બંધ ઉપરાંત શરીરવિજ્ઞાન અને આરોગ્યશાસ્ત્રમાં કાર્ડિયોલોજી, પેથોલોજી, ઓર્થોપેડીક, ડાયાબિટોલોજી, ઈતર શરીરવિજ્ઞાન, આયુર્વેદ, મેનેજમેન્ટ, પાતંજલ યોગદર્શન, ગીતા, રેઈકી વગેરેનું પ્રશિક્ષણ દરરોજ અધિકારી શિક્ષકો દ્વારા આપવામાં આવશે. રહેવા, અભ્યાસક્રમ અને ભોજન પેટે રૂ.૭૫૦૦/- આપવાના રહેશે. તે જમા કરાવીને તા.૩૦ એપ્રિલ ૨૦૧૨ પહેલાં રજીસ્ટ્રેશન કરાવી લેવું જરૂરી છે. પ્રવેશપત્ર આશ્રમની વેબસાઈટ www.divyajivan.org પરથી મેળવી લેવું. સંપર્ક : મંત્રીશ્રી, શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, ઈસરો સામે, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫. ફોન : ૦૭૯૮-૨૬૮૬૧૨૩૪, ટેલીફોન : ૦૭૯૮-૨૬૮૬૨૩૪૫ Email : sivananda_ashram@yahoo.com

પરમ વાણી

- એઈલીન કેડી

સહાય માટે બીજાંઓ ભણી નજર માંડવાનો છોડો, એ માટે અંદર જુઓ અને તમને એ મળશે. ઉત્તર માટે હંમેશાં મૂળસ્રોત પાસે જાઓ, બીજાંઓ દ્વારા મળેલા જવાબોથી કે ઉચ્ચતમ ન હોય તેવી કોઈ વસ્તુથી સંતુષ્ટ ન થઈ રહો. છેક તળિયેથી શરૂ કરી ઉપરની તરફ કામ કરતાં કરતાં, તમે સાંગોપાંગ શુદ્ધ અને પવિત્ર થશો અને પછી નક્કર ખડક જેવા પાયા પરથી પ્રસ્થાન કરશો જેને કોઈ હલાવી કે નષ્ટ કરી શકે નહિ. એક વાર તમારા પાયા મજબૂત બને, પછી તમે કશી ચિંતા વગર વધુ ને વધુ યજ્ઞતર કરી શકશો. તમારા પાયા મારામાં, આત્માના માર્ગમાં ઊંડા ધરબાયા હોય તે જુઓ, દુનિયાના માર્ગમાં નહિ - જે આજે હોય ને કાલે ન હોય. તમારું સમગ્ર અસ્તિત્વ મારામાં રાખો. એમાં જીવો ને એમાં ગતિ કરો. મારી શાંતિ ને મારો પ્રેમ તમને ભરી રહે, તમને વીંટળાઈ રહે એવું થવા દો. ઊંડા પ્રેમ, ધન્યવાદ અને કૃતજ્ઞતામાં તમારા હૃદયને ઊંચે લઈ જાઓ અને મારું ધારેલું કરતાં, મારા માર્ગે ચાલતાં પૂર્ણ શાંતિ પામો.

□ ‘ઉઘડતાં દ્વાર અંતરનાં’માંથી સાભાર

‘નાઉ અને હીયર’નો ચમત્કાર

ડૉ. હરીશ દિવેદી

‘Now and here’ ‘હમણાં અને અહીં’ એ બે શબ્દો સમય અને સ્થળની મર્યાદાની પેલે પાર લઈ જનારા અદ્ભુત શબ્દો છે. એના રહસ્યને જો આપણે સાચા અર્થમાં પામી શકીએ તો, પ્રત્યેક વસ્તુ આ ક્ષણે અને અહીં આપણી સેવામાં ઉપસ્થિત થઈ જશે ! ‘Now and here’નું સૂત્ર ખૂબ જ રહસ્યાત્મક છે. સર્વત્ર વ્યાપીને રહેલાં ચૈતન્યને આપણે બ્રહ્મ કહીએ કે ઈશ્વર કહીએ, ‘God’ કે અલ્લાહ કહીએ - એને કોઈ પણ નામ આપી શકીએ. એ જો સર્વ સ્થળે અને સર્વ સમયે વિદ્યમાન હોય તો પછી એ અત્યારે, અહીં અને આ ક્ષણે પણ હાજર હોવો જ જોઈએ.

આ સંદર્ભમાં એક સરસ મજાની વાત છે. આસ્તિક કોણ અને નાસ્તિક કોણ ? એ વિશે ખૂબ વાદ-વિવાદ અને ચર્ચા-વિચારણા થયેલાં છે. સામાન્ય રીતે ઈશ્વરના અસ્તિત્વને સ્વીકારે તે આસ્તિક અને ન સ્વીકારે તે નાસ્તિક એવું માનવામાં આવે છે. ઈશ્વરના અસ્તિત્વનો ઈન્કાર કરનાર આવી એક નાસ્તિક વ્યક્તિના ઘરે મોટા અક્ષરે દીવાલ ઉપર લખવામાં આવ્યું હતું ‘God is No where’ ‘ઈશ્વર ક્યાંય નથી.’ એના ઘરે આવનાર લોકો એ વાંચી એની સાથે ઈશ્વરના અસ્તિત્વ અંગે ખૂબ ચર્ચા-વિચારણા કરતા અને પછી છૂટા પડતા. એકવાર કોઈક મહેમાનની સાથે ઘરે આવેલા નાનકડા બાળકે દીવાલ ઉપર મોટા અક્ષરે લખેલા એ શબ્દોને પોતાની રીતે પહેલાં મનમાં બરોબર ગોઠવીને ધીરે ધીરે બોલવા લાગ્યો. ત્યારબાદ અચાનક આનંદમાં આવી જઈને ત્યાં બેઠેલાં સહુને સંબોધીને કહ્યું : ‘જુઓ, અહીં સામે શું લખ્યું છે ?’ અને એ પ્રશ્નનો જવાબ પોતે જ આપતાં બાળકોની આગવી ખૂબ જ મીઠી લાગતી શૈલીમાં એ બોલ્યો, ‘આટલું પણ તમને નથી આવડતું. ત્યાં લખ્યું છે કે : ‘God is Now here’ ‘ઈશ્વર અત્યારે અહીં હાજર છે.’ અને બાળક જોરથી હસવા લાગ્યો અને બોલ્યો : ‘જુઓ તમારી બધાની ગોડની સાથે અહીં મુલાકાત કરાવી આપી ને !’

સહુના આનંદનો કોઈ પાર રહ્યો નહીં. નાસ્તિક યજમાન વ્યક્તિને પણ આ નાના બાળકે ‘No where’

એ શબ્દોને છૂટા પાડીને એમાંથી ‘Now here’ના જે નવા શબ્દો બનાવી દીધા એથી ખૂબ જ આશ્ચર્ય થયું અને પોતાની ભૂલ પણ સમજાઈ ! બાળકને એણે ખૂબ વહાલથી ચૂમી લીધું. પોતાની ‘God is No where’ એવી વર્ષો જૂની દૃઢ બની ગયેલી માન્યતાને સ્થાને એણે આ નિર્દોષ બાળકે બતાવેલી ‘God is Now here’ની વાતને સહર્ષ સ્વીકારી લીધી !

આસ્તિકતા અને નાસ્તિકતા એ બધા માત્ર શબ્દોના ખેલ છે. ભ્રામક માન્યતાઓની માયાજાળ છે. એને જ્યારે ધારીએ ત્યારે આપણે બદલી શકીએ તેમ છીએ. ઉપરના પ્રસંગમાં એક નાનકડા બાળકે ‘No where’ શબ્દમાંથી ‘Now here’ શબ્દની જે સાચી જોડણી કરી બતાવી તેની આપણા સહુના જીવનમાં પણ ખૂબ જ આવશ્યકતા છે. શબ્દોની આ પ્રમાણેની સાચી જોડણી કરતાં આપણે શીખવાનું છે. જીવનમાં એક વાર સાચી જોડણી કરતાં આવડી જશે પછી તો કામ સાવ સહેલું છે. બધું જ ફટાફટ થવા લાગશે, કારણ કે જ્યારે ‘God is Now here’ આ ક્ષણે અને અહીં તે હાજરાહજૂર હોય, એનો અર્થ જ એ થયો કે, ‘Everything is Now and here’ તો પછી આપણે બીજું જોઈએ શું ?

તો પછી હવે પ્રશ્ન થાય છે કે, એને માટે વર્ષો સુધી કે યુગો સુધી આપણે રાહ જોવાની જરૂર શી ? વાસ્તવમાં એ તો આપણા દ્વારે આવીને ક્યારનોય ઊભો છે. પરંતુ આપણે દરવાજા ખોલવા તૈયાર નથી. આપણે તો બારણાં બંધ કરી આપણા નાનકડા ‘હું’ની ઓરડીમાં ભરાઈને બેસી ગયા છીએ. એક વાર દરવાજો ખોલવાની હિંમત કરીને જોઈએ તો ખરા કે, બહાર કોણ ઊભું છે ?

અત્યાર સુધી આપણને એવું શીખવવામાં આવ્યું છે કે, ઈશ્વરને પામવો એ તો ખૂબ જ અઘરું અને કષ્ટસાધ્ય છે. જંગલમાં જઈ વર્ષો સુધી ઘોર તપશ્ચર્યા અને સાધના કરવી પડે ત્યારે એના દર્શન થઈ શકે. આપણી આવી અનેક ભ્રામક માન્યતાઓને લીધે જીવનના સૌથી મોટા સત્યનો પણ આપણે અનાદર

કરતા હોઈએ છીએ. આપણી એ સાવ ભ્રામક અને સંકુચિત માન્યતાઓમાંથી આપણે બહાર આવવું પડશે. એને માટે હવે કોઈની રાહ જોવાની જરૂર નથી. આ ક્ષણે અને અહીં આપણા સહુના દ્વારે આવીને ઊભેલા એ અતિથિનું આપણે ખૂબ હર્ષોલ્લાસપૂર્વક ભાવભીનું સ્વાગત કરીએ !

જીવનને આ રીતે એક નવા સંદર્ભમાં વિચારવાની-જોવાની એક નવી દૃષ્ટિ એને જ ગીતામાં ભગવાને 'દિવ્યચક્ષુ' કહ્યાં છે. એ દિવ્ય દૃષ્ટિ અર્જુનને આપતા તેમણે કહ્યું છે કે, 'દિવ્યં દદામિ તે ચક્ષુ' અત્યાર સુધી જીવનને આપણે માત્ર એક ચીલાચાલુ દૃષ્ટિથી જોતા અને મૂલવતા આવ્યા છીએ અને એનું પરિણામ તો આજે આપણે જોઈ જ રહ્યા છીએ. ચારે બાજુ અશાંતિ, હિંસા, આધિ-વ્યાધિ અને ઉપાધિઓથી વાતાવરણ કેટલું કલુષિત બનેલું છે.

આમાંથી બહાર નીકળવાનો કોઈ ઉપાય ખરો ? તો એને માટે આપણને શીખવવામાં આવ્યું છે, તે પ્રમાણે આપણે 'અસતો મા સદ્ગમય' એ પ્રમાણેની પ્રાર્થનાઓ મોટે મોટેથી બોલવા લાગીશું, પરંતુ એનો કોઈ અર્થ જ નથી. આપણી પ્રાર્થનાઓ પણ એક પ્રકારની યાચના કે માગણીથી વિશેષ હોતી નથી અને એ પણ સાવ છેલ્લા તરણોપાય તરીકેની જ હોય છે. ચારેબાજુ દોડાદોડ કરી, થાકી-હારીને જ્યારે કોઈ રસ્તો જૈં નહીં, ત્યારે આપણને ઈશ્વરની યાદ આવતી હોય છે. બાકી એ સિવાય એને યાદ કરવાનો આપણી પાસે સમય જ ક્યાં છે ?

આ બધું ભગવાન પણ બરોબર સમજતો હોય છે. આપણે ધારીએ છીએ એટલો એ ભોળો નથી. એ તો ભારે નટખટ છે. એ જાણે છે કે, બેટમજી બધેથી હારી-થાકીને હવે મારો દરવાજો ખટખટાવવા આવ્યા છો ! મને પણ તમારાં દુઃખોની કોઈ પરવા નથી. તમે જાતે જ એ ઊભાં કર્યાં છે, તો હવે એને ભોગવો પણ તમે જ !

અને આ રીતે આપણી માગણીઓનો, પ્રાર્થનાઓનો જ્યારે સ્વીકાર થતો નથી અથવા તો આપણે ઈચ્છીએ તે પ્રમાણે જ્યારે થતું નથી, ત્યારે આપણે ઈશ્વરનો ઈનકાર કરવાની હદ સુધી પહોંચી જઈએ છીએ અને કહીએ છીએ : 'God is No where.'-ઈશ્વર ક્યાંય નથી.

આવી એક નહીં પરંતુ હજારો ઘોષણાઓ કરવાથી પણ એના અસ્તિત્વમાં તો કાંઈ જ ફરક પડવાનો નથી. એ તો યથાવત્ જ રહેવાનું છે. એને સ્વીકારવાથી ફરક તો આપણા જીવનમાં પડી જવાનો છે. જીવનને જોવાની એક નવી દૃષ્ટિ આપણને મળી જશે. એક નવી જ દિશા ખૂલી જશે. આપણી ગમે તેટલી નાલાયકી છતાં આપણને ત્યજીને એ ક્યાંય જતો નથી. એ તો હંમેશને માટે અંતરમનના દરવાજા ઉપર અંતર્યામી બનીને આપણી વાટ જોતો ઊભો છે. તો ચાલો, આજે એ દરવાજો ખોલવાની હિંમત કરી જ નાખીએ !

દિવ્ય જીવન

પત્રિકાની માલિકી અને અન્ય બાબતોનું વિવરણ
ફોર્મ-૪

(નિયમ - ૮ મુજબ)

- (૧) પ્રકાશનનું સ્થળ : ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ
શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી,
સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.
- (૨) પ્રકાશન તારીખ : દરેક માસની ચોથી તારીખ
- (૩) પ્રકાશનનું નામ : અરુણ દેવેન્દ્ર ઓઝા
રાષ્ટ્રીયતા : ભારતીય
સરનામું : ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ, શિવાનંદ
આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ,
અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪
- (૪) મુદ્રકનું નામ : અરુણ દેવેન્દ્ર ઓઝા
રાષ્ટ્રીયતા : ભારતીય
સરનામું : ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ, શિવાનંદ
આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ,
અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.
- (૫) પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ : પ્રિન્ટ વિઝન પ્રા.લિ.
સરનામું : પ્રિન્ટ વિઝન હાઉસ, આંબાવાડી,
અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૬
- (૬) તંત્રીનું નામ : ડૉ. મફતલાલ જે. પટણી
રાષ્ટ્રીયતા : ભારતીય
સરનામું : ૪, વિશ્વભારતી સોસાયટી, નવરંગપુરા
ટેલિફોન એક્સચેન્જ પાછળ,
નવરંગપુરા, એલિસબ્રિજ,
અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૬.
- (૭) પત્રિકાની માલિકી : ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ, (ટ્રસ્ટ)
શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી,
સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.
હું અરુણ દેવેન્દ્ર ઓઝા, આથી જાહેર કરું છું કે ઉપરની
માહિતી મારી માન્યતા અને જાણકારી મુજબ ખરી છે.
- અરુણ દેવેન્દ્ર ઓઝા

તા.૦૪-૦૩-૨૦૧૨

વૃત્તાંત

દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ : પાંચમી જાન્યુઆરીના રોજ ઝાયડસ રિસર્ચ સેન્ટર ચાંગોદર ખાતે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીનું ખૂબ જ મનનીય પ્રવચન હતું. રિસર્ચ સ્કોલરોને પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, “સર્ચ વિધર્ષન” અંદર સંશોધન કરો, આતમસ્તરમાં ડૂબકી લગાઓ.

જાન્યુઆરીની એકથી દસ તારીખ સુધી બની શકે તેટલી વાર પૂજ્ય સ્વામી સત્યમિત્રાનંદજી મહારાજના સત્સંગમાં મારુતિધામ ખાતે આશ્રમના સર્વે ભક્તજનો સાથે ગયા.

વીસમી તારીખે શ્રીમતી ભારતી ઉદ્યાન ખાતે આદરણીયશ્રી પ્રકાશભાઈ સોનીને ત્યાં ચાલતા યોગવર્ગના દશાબ્દી મહોત્સવ પ્રસંગે પૂજ્ય સ્વામીજીએ ‘ગૃહસ્થ જીવનયોગ’ વિશે ઉદ્બોધન કર્યું. પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, ‘જીવનની સમસ્યા અને સમાધાન બંને આપણે જ છીએ.’

આશ્રમમાં તા.૮ અને ૨૨ જાન્યુઆરીના રોજ શંખ પ્રક્ષાલનની ક્રિયા કરાવવામાં આવી. આ પ્રક્રિયાનું સમગ્ર સંચાલન યોગાચાર્યા કુ. સંગીતા થવાણીએ કર્યું.

તા.૨૬મી જાન્યુઆરીએ સવારે ધ્વજવંદન વડોદરાના સુપ્રસિદ્ધ એનેસ્થેટિક્સ ડૉ. હર્ષદ વૈષ્ણવ સાહેબે કર્યું. તેમણે કહ્યું, ‘જીવનમાં અનેક પ્રકારનાં ઓપરેશનો એટેન્ડ કર્યા છે, પવિત્ર ભારતના આ દિવ્ય ધ્વજારોહણનો પ્રસંગ મારાં જીવનમાં પહેલીવાર છે, તે પણ આશ્રમના પવિત્ર વાતાવરણમાં આટલી મોટી સંખ્યા વચ્ચે, મને મારા જીવનનો આ લહાવો સદૈવ સ્મરણીય રહેશે.

શ્રી સત્યસાંઈ વિદ્યા નિકેતન ખાતે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે ધ્વજારોહણ-ધ્વજવંદન કર્યું, બાળકોએ અંગ કસરત અને યોગાસન નિદેશન કરી સૌને આનંદ આપ્યો. પૂજ્ય સ્વામીજી અને આશ્રમથી આવેલ સર્વે ભક્તોએ અત્રે વૃક્ષારોપણ પણ કર્યું.

શ્રી હનુમાન મંદિરના પાટોત્સવ નિમિત્તે સવારે મારુતિ યજ્ઞ અને સાંજે દિલ્હીના સુપ્રસિદ્ધ શ્રીરામભક્ત અજય યાજ્ઞિકજીના મધુર કંઠે સુંદરકાંડ પારાયણ ખૂબ જ ઉત્સાહ સાથે સમ્પન્ન થયાં.

૨૮મી જાન્યુઆરી વસંતપંચમીના દિવસે આંબેડકર મુક્ત યુનિવર્સિટી દ્વારા ઓનલાઈન ફોન ઈન એજ્યુકેશનનો મંગળ પ્રારંભ દૂરદર્શનની ગિરનાર ચેનલ પરથી થયો. આ પ્રસંગે ગુજરાત રાજ્યના મહામહિમ રાજ્યપાલ ડૉ.

કમલાજી, મુખ્યમંત્રીશ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદી, યુનિવર્સિટીના ઉપકુલપતિ મહોદય શ્રી ડૉ. મનોજ સોની સિવાય પૂજ્ય સ્વામીજીએ વસંતપંચમી અને વિદ્યાધ્યયન તથા સ્વામી વિવેકાનંદજીના ૧૫૦મા વર્ષ, આંબેડકરજી, ટાગોર અને સર સયાજીરાવના પ્રાકટ્ય મહોત્સવ તથા તેમના જીવનમાંથી પણ પ્રેરણાનું પીયૂષપાન પ્રાપ્ત થઈ શકે વગેરે વિષય પર ઉદ્બોધન કર્યું.

તા.૧૨મી જાન્યુઆરીથી ૨૫મી જાન્યુઆરી સુધી ઉત્તરકાશીના યુવા વેદાન્તી સંત પૂજ્યશ્રી સ્વામી હરિભ્રત્સેન્દ્રાનંદજીના વેદાંત પ્રવચનોનું આયોજન પણ આશ્રમમાં થયું હતું. પૂજ્ય સ્વામીજીએ સવારે માણ્ડુક્ય ઉપનિષદ અને સાંજે સાધનપંચકમ્ પર પ્રવચનો કર્યાં.

૩૦મી જાન્યુઆરીના રોજ સાબરમતી આશ્રમ ખાતે સર્વધર્મ પ્રાર્થનાની આગેવાની પૂજ્ય સ્વામીજીએ કરી. ત્યારબાદ ડૉ. મફતભાઈ પટેલની ૭૫મી જન્મજયંતી-અમૃત મહોત્સવમાં પણ પૂજ્ય સ્વામીજી અતિથિવિશેષ રૂપે ઉપસ્થિત રહ્યા. આ પ્રસંગે ડૉ. મફતભાઈ પટેલ લિખિત ૬ ગુજરાતી, ૬ અંગ્રેજી અને અમૃત મહોત્સવ નિમિત્તે પ્રગટ થયેલ દળદાર પુસ્તક-ગ્રંથનું પૂજ્ય સ્વામીજીના વરદ હસ્તે વિમોચન કરવામાં આવ્યું. રાત્રે આશ્રમમાં ‘શાંતિપથના યાત્રી મહાત્મા ગાંધી’ નૃત્યનાટિકાનું પ્રસ્તુતીકરણ થયું હતું.

જામનગર : તા.૬ જાન્યુઆરીની સવારે ભારતીય વિદ્યાભવન સંચાલિત શ્રી એ.કે. દોશી મહિલા કોલેજ ખાતે ‘વર્તમાન સમયમાં શિક્ષણની દશા અને દિશા’ વિષય સ્મૃતિ વ્યાખ્યાન ઉપરાંત પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે વૃક્ષારોપણ પણ કર્યું.

દારકા : તા.૬ જાન્યુઆરીની સાંજે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી ચંડીગઢ-પંચકુલા દિવ્ય જીવનના પાયાના પથ્થર સમાન શ્રી અશ્વની સુદ તથા આશ્રમનું ભક્તમંડળ દ્વારકા પધાર્યું. ત્યાં શ્રી દ્વારકાધીશના છપ્પન ભોગનાં દર્શન બાદ આદરણીય શ્રી મૂળશંકરભાઈ ભટ્ટ સાહેબ (પૂજ્ય સ્વામીજીના શિક્ષણ સમયે એ.સી.સી.ની પ્રાથમિક શાળાના પ્રધાન અધ્યાપકશ્રી)ને ત્યાં સત્સંગ કરીને બધી મંડળી સાસણગીર રવાના થઈ.

સાસણગીર-સોમનાથ : તા.૬ઠ્ઠી જાન્યુઆરીની રાત્રે બાર વાગ્યે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ

અને આશ્રમનું ભક્તમંડળ આવી પહોંચતાં રાત્રે જ સિંહ દર્શન માટે ગયેલું. સાતમી તારીખે સવારે શ્રી સોમનાથ દર્શન પછી ફરીથી સિંહ દર્શન કરી, મોડી રાત્રે બધા અમદાવાદ પાછા ફર્યા હતા. આ યાત્રામાં બધી સગવડો માટે શ્રદ્ધેય શ્રી મફતભાઈ પટેલ (અમદાવાદ), પ્રો. હમિરભાઈ અને દેવશીભાઈનો આભાર.

મોગરી : પૂજ્ય જસભાઈ સાહેબજીના આગામી અમૃત મહોત્સવ પૂર્વે અમૃત મહોત્સવની ઉજવણી ત્રણ વર્ષ પહેલાંથી જ અનુપમ મિશનના ભક્તોએ પ્રારંભ કરેલ છે. તેનો પ્રથમ સમૈયો મોગરી ખાતે તા.નવમી જાન્યુઆરીએ આયોજાયો. પૂજ્ય સ્વામીજી અને આશ્રમના ભક્તમંડળે આ સમૈયામાં ઉપસ્થિત રહીને ધન્યતાનો અનુભવ કર્યો.

ગાંધીનગર : તા.૧૧મી જાન્યુઆરીના રોજ ગાંધીનગર ટાઉન હોલ ખાતે સ્વામી વિવેકાનંદજીના ૧૫૦મા પ્રાકટ્ય વર્ષ પ્રસંગે વિવેકાનંદ કેન્દ્ર નાગપુરના પરિજનો દ્વારા ‘સ્વામી વિવેકાનંદ’ નાટક ભજવવામાં આવ્યું તથા તા.૧૨મી જાન્યુઆરીના રોજ બપોરે મહાત્મા મંદિરના વિશાળ સભાખંડમાં અગિયાર હજાર યુવાન વિદ્યાર્થીઓ ગુજરાતની તમામ યુનિવર્સિટીઓમાંથી ઉપસ્થિત રહ્યા. આ પ્રસંગે પૂજ્ય સ્વામીજીનું ખૂબ જ પ્રભાવિત અને પ્રેરક ઉદ્બોધન થયું. અહીં આ સભામાં ગુજરાત રાજ્યના મુખ્યમંત્રીશ્રી નરેન્દ્ર મોદી ઉપરાંત ભારતના ભૂતપૂર્વ રાષ્ટ્રપતિ ડૉ. એ.પી.જે. અબ્દુલ કલામ સાહેબે પણ ઉદ્બોધનો કર્યા. આ બંને સમારંભોમાં ગુજરાત રાજ્યની યુવા પ્રવૃત્તિ અને સાંસ્કૃતિક વિભાગના સચિવ શ્રી ભાગ્યેશ જહા આઈ.એ.એસ. દ્વારા પૂજ્ય સ્વામીજીને નિમંત્રવામાં આવ્યા હતા.

ખેડબ્રહ્મા-વડી અંબા : તા.૧૪મી જાન્યુઆરીના બ્રાહ્મમુહૂર્તે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ તથા આશ્રમનું વિશાળ ભક્તમંડળ વડી અંબાના દર્શને ગયું. મંગળા આરતીનાં દર્શન પછી બધાં શ્રીરામનગર કંપે ખેડબ્રહ્મા ખાતે આવ્યાં. ત્યાં મકરસંક્રાંતિના પર્વ નિમિત્તે ગૌપૂજન કરી ૫૦૦થી વધુ ગાયોને ખુલ્લાં ખેતરોના ઊભા પાકમાં ચરતી મૂકીને, પૂજ્ય સ્વામીજીએ વિશાળ સત્સંગ સભાને સંબોધિત કરી. ત્યાંથી સીધા હૈદરાબાદ જવા રવાના થયા.

હૈદરાબાદ-સિકંદરાબાદ : યોગપ્રેમી અજિતભાઈ શાહના અત્યંત ભાવભર્યા આમંત્રણે તા.૧૪મી જાન્યુઆરીની રાત્રે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ ચાર દિવસના નિવાસ માટે હૈદરાબાદ પધાર્યા. અત્રે નિવાસ દરમિયાન

પૂજ્ય સ્વામીજીએ પૂજ્ય પાપા રામદાસજીના સત્સંગમાં શ્રી આંધ્રપ્રદેશ ડિવાઈન લાઈફ સોસાયટીના શિવાનંદ ભવનમાં, પાઈપ ફેક્ટરીમાં અને ભક્તોને ત્યાં પધરામણી તથા સત્સંગો અને વૃક્ષારોપણ કર્યાં. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ શ્રીરામકૃષ્ણ મઠ ખાતે દર્શને ગયા અને વરિષ્ઠ સંન્યાસીઓનાં દર્શને પણ પધાર્યાં.

પૂજ્ય સ્વામીજીનો આ પ્રવાસ ‘સમર્પણ’ પરિવારના મિત્રો દ્વારા આયોજિત થયો. પૂજ્ય સ્વામીજી આદરણીય શ્રી ચંદ્રકાંતભાઈ પારેખને ત્યાં રહ્યા. તેમના સુપુત્રો ચિ. કેતન, ચિ. પ્રેમલના નિવાસસ્થાને સ્વામીજીએ બાળકોની વિશિષ્ટ સભાને સંબોધિત કરેલ હતી. શ્રદ્ધેય શ્રી વિરસુખભાઈ પરિવાર દ્વારા આયોજિત ભજન સંધ્યા વગેરે સર્વે સમારંભોમાં સહભાગી બની તા.અઢારમીની મોડી રાત્રે સ્વામીજી અમદાવાદ પાછા ફર્યા હતા.

સાણંદ : પૂજ્ય સ્વામી સત્યમિત્રાનંદજી મહારાજના ભક્તો દ્વારા આયોજિત કાર્યક્રમ ‘મેરાગાંવ-મેરા દેશ’માં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. પૂજ્ય સ્વામીજીના અતિથિવિશેષપદે આયોજિત આ સમારંભમાં અનેક જૈન સાધુ મહારાજ, શ્રી જગન્નાથ મંદિરના મહંત શ્રી દિલીપદાસજી, ગુરુદ્વારા ગોવિંદધામના જ્ઞાનીજી, રામદેવપીર આશ્રમના શ્રી જોગીબાબા, સાણંદનાં સાધ્વી સૂર્યદેવીજી, ઉદાસીન સંતો અને વિશાળ સમુદાયમાં ભક્તમંડળ ઉપસ્થિત રહ્યું હતું.

ફેબ્રુઆરી-૨૦૧૨

અમદાવાદ : ફેબ્રુઆરી તા.૫મી અને તા.૮મીના રોજ ગુજરાત પ્રાદેશિક બ્રહ્માકુમારી વિશ્વવિદ્યાલયના અમૃત મહોત્સવના ઉદ્ઘાટન અને સમાપન સમારંભ-સંત સમાગમમાં અતિથિવિશેષ તરીકે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ ઉપસ્થિત રહ્યા.

આ પ્રસંગે ભારત સાધુ સમાજના અધ્યક્ષ મહામંડળેશ્વર ૧૦૦૮ શ્રીમત્ સ્વામી મંગલાનંદજી મહારાજ અને ગુજરાતભરના અનેક આશ્રમોના અધ્યક્ષ સંતો ઉપરાંત બ્રહ્માકુમારી સંસ્થા આબુના મુખ્યાલયનાં વરિષ્ઠ પ્રશાસિકા રાજયોગિની જાનકીજી તથા ગુજરાતના પ્રાદેશિક અધ્યક્ષા બ્ર.કુ. સરલાદીદીનાં ઉદ્બોધનો થયાં. હજારોની સંખ્યામાં (૭૫,૦૦૦થી વધુ) મુમુક્ષુઓએ ઉદ્ઘાટનમાં આદરણીય મુખ્યમંત્રીશ્રી ગુજરાત, નરેન્દ્ર મોદી અને સમાપનમાં સંતોના આશીર્વાદ પ્રાપ્ત કર્યાં.

ફેબ્રુઆરી ચારની સાંજે દિનેશ હોલ ખાતે માધ્યમિક શાળાના પ્રાચાર્યોનું એક મહા અધિવેશન મળ્યું. ગુજરાત

રાજ્યના શિક્ષણમંત્રી શ્રદ્ધેયશ્રી રમણલાલ વોરા સાહેબ તથા પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે દીપપ્રાકટ્ય કરી અધિવેશન ખુલ્લું મૂક્યું અને પ્રાસંગિક પ્રવચન કર્યું.

તા.૩૦મી જાન્યુઆરીથી ૨૦ ફેબ્રુઆરી સુધી શિવાનંદ યોગ સ્ટુડિયો, તાઈપી, તાઈવાનથી ૨૮ યોગશિક્ષકોનું એક ડેલિગેશન, એડવાન્સ યોગ પ્રશિક્ષણ માટે શિવાનંદ આશ્રમ આવ્યું. તાઈવાન રાષ્ટ્રના યોગ-પ્રશિક્ષણના પ્રેસીડેન્ટ યોગી જેમ્સ લોની આગેવાનીમાં આવેલ આ યોગ મુમુક્ષુઓને યોગાસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, ક્રિયા, મુદ્રા, શંખ પ્રક્ષાલન ત્રાટક, ઉપરાંત રેકી, ભગવદ્ગીતા અને પાતંજલ યોગ દર્શનનું જ્ઞાન આપવામાં આવ્યું. ઉત્તીર્ણ સર્વે વિદ્યાર્થીઓને પ્રમાણપત્ર તથા શ્રેષ્ઠ વિદ્યાર્થીને પારિતોષિક ગુજરાત રેડક્રોસના પ્રમુખશ્રી મુકેશ પટેલના વરદ હસ્તે આપવામાં આવેલ. આ સમાપન સમારોહ તા.૧૯-૨-૨૦૧૨ને રવિવારની સાંજે આયોજાયો.

તા.૧૯મીની સવારે સરસપુર ખાતે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની પ્રેરણા અને ઉપસ્થિતિમાં રક્તદાન શિબિર પટણી સમાજ દ્વારા આયોજાયો. આ પ્રસંગે ૬૮ યુવા ભાઈ-બહેનોએ રક્તદાન કર્યું.

શિવરાત્રી તા.૨૦મી ફેબ્રુઆરીની મંગળ પ્રભાતે સવારે ૬.૦૦ થી ૭.૦૦ વાગ્યા સુધી શિવ મહાધ્યાન અને ત્રાટકનો કાર્યક્રમ આશ્રમ પ્રાંગણમાં આયોજાયો. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની નિશ્રામાં આયોજાયેલા આ અતિ વિશિષ્ટ કાર્યક્રમનો હજારો ભક્તોએ લાભ લીધો.

તા.૧૭મી ફેબ્રુઆરીએ ડિવાઈન લાઈફ સોસાયટી અંબાલાના પ્રેસિડેન્ટ ડૉ. ઓમપ્રકાશજીના દામ્પત્યજીવનનો સ્વર્ણોત્સવ આશ્રમમાં આયુષ્ય હોમ સાથે ઉજવવામાં આવ્યો.

આ મહિનામાં અને વિશેષરૂપે શિવરાત્રી પ્રસંગે (ગવાણા) ઉત્તર કાશીથી પૂજ્ય સ્વામી ગંગાનંદપુરીજી, શિવાનંદ આશ્રમ હૃષીકેશથી શ્રીમત્ સ્વામી નારાયણપાદાનંદજી, હૃષીકેશથી સ્વામી ધ્રુવચૈતન્યજી ઉપરાંત અમૃતસર, જલંધર, અંબાલા, ચંડીગઢ, મુંબઈ, હૈદરાબાદ, સિકંદરાબાદ, વડોદરા, ભરૂચ, ભાવનગર, જામનગર, સુરેન્દ્રનગર, ખેડબ્રહ્મા, ભૂજ, ધાણેટી, અમેરિકા, બ્રાઝિલ અને લંડનના ભક્તોએ શિવરાત્રી મહોત્સવનો લાભ લીધો. સાંજે ચારથી સવારે ચાર વાગ્યા સુધી મધુર કંઠવાળા ભક્તોના ભક્તિ સંગીતે હેલી જગાવી અને સમગ્ર રાત્રી પ્રભુ સંકીર્તનથી આશ્રમના વાતાવરણને મુખરિત કર્યું.

તા.૨૧મીની સવારે મહાપ્રસાદ-ભંડારાનું આયોજન થયું. આશ્રમના સર્વે કાર્યક્રમો ખૂબ જ આનંદ અને ઉત્સાહ તથા પરસ્પર પ્રેમસભર વાતાવરણમાં સમ્પન્ન થાય છે.

વડોદરા : પૂજ્ય સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજને ગુજરાત-વડોદરા ખાતે લાવવા-પધરામણી કરવા માટે જેમણે પોતાના ઘરને ગીરવી મૂક્યા હતા, તેવા વડીલ પૂજ્ય આત્મનિષ્ઠ અને સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના અનન્ય ભક્ત શિરોમણિ શ્રી બાલકૃષ્ણભાઈ પંડ્યા (ઉ.વ.૮૫)ના સુપુત્ર મહેન્દ્રકુમારનું દેહાવસાન થતાં પૂજ્ય સ્વામીજી વડોદરા-ગોત્રી ખાતે બ્રાહ્મણ ફળિયામાં પધાર્યા હતા. સત્સંગ કરી સૌને દિલાસો આપી પૂજ્ય સ્વામીજીએ વિદાય લીધી હતી.

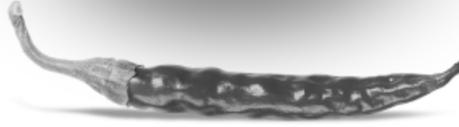
નડિયાદ : તા.બીજી ફેબ્રુઆરીની સાંજે નડિયાદ શ્રી બ્રહ્મર્ષિ આશ્રમના વાર્ષિકોત્સવમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ પ્રમુખપદે બિરાજ્યા હતા. આ પ્રસંગે રાજકોટથી શ્રી સ્વામી પરમાત્માનંદજી મહારાજ, ગુજરાત રાજ્ય ભાજપના વરિષ્ઠ નેતા શ્રી ભૂપેન્દ્રસિંહ યુડાસમા તથા અન્ય સંતો ઉપસ્થિત થયા હતા. નડિયાદની આ ટૂંકી મુલાકાત સમયે પૂજ્ય સ્વામીજી સંતરામ મંદિરે દર્શનાર્થે પણ પધાર્યા હતા અને અધ્યક્ષશ્રી સ્વામી રામદાસજીને મળ્યા હતા.

કડી : તા.૧૨મી ફેબ્રુઆરીના રોજ ૬૦ વર્ષ પૂર્વે પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીજીના અસ્થિફૂલોનું વિસર્જન પ્રયાગરાજ ખાતે ત્રિવેણી સંગમમાં થયું હતું. આ નિમિત્તે દર વર્ષે અત્રે બુનિયાદી શાળામાં ગાંધી અને ખાદી મેળાનું આયોજન થાય છે. આવા ૬૧મા પ્રસંગે પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધી અને સ્વામી વિવેકાનંદજીની મૂર્તિઓનું અનાવરણ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ અને શાસ્ત્રીશ્રી પરસદરાયજી દ્વારા કરવામાં આવ્યું. આ પ્રસંગે એકસો કિલોમીટરના વર્તુળમાંથી અગણિત સંસ્થાઓના હજારો વિદ્યાર્થીઓ ઉપસ્થિત રહ્યા. પૂજ્ય સ્વામીજીએ પૂજ્ય બાપુજી અને સ્વામી વિવેકાનંદજીના જીવનમાંથી પ્રેરક પ્રસંગો કહ્યા હતા.

વલસાડ : તા.૨૨મી ફેબ્રુઆરીથી તા.૨૮મી ફેબ્રુઆરી સુધી દિવ્ય જીવન સંઘ, વલસાડ દ્વારા વલસાડની આર.એન.સી. ફી આંખની હોસ્પિટલના લાભાર્થે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની વ્યાસપીઠે ભાગવત કથાનું આયોજન, વલસાડ-ટાઉનહોલ ખાતે થયું. વલસાડ દિવ્ય જીવન સંઘ પૂજ્ય સ્વામીજીની આ ઉદારચરિત સેવાઓ માટે સદૈવ આભારી રહેશે.



સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



સ્વાદના શોખ અને સ્વાસ્થ્યની કાળજી માટે
હંમેશા તમારી સાથે રહેલી એક ભરોસાપાત્ર બ્રાન્ડ.
એક સરખી પ્રીમિયમ ક્વૉલિટીનું એ જ પ્રોમિસ.

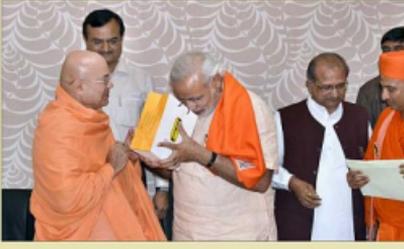


મસાલા • ઈન્સ્ટન્ટ મિક્સ • પ્લેન્ડેડ મસાલા • હિંગ વગેરેની વિશાળ શ્રેણી અને પેક સાઈઝ



રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા. લિ.

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



ગુજરાત ટ્રસ્ટ અધિનિયમ પરત ખેંચવાની સરકારની જાહેરાત બાદ પૂજ્ય સંતો દ્વારા મુખ્યમંત્રીશ્રીનું અભિવાદન કરવામાં આવ્યું



તાઈવાનના યોગ મુમુક્ષો ત્રાટક ધ્યાનાવસ્થામાં



આયડસ રિસર્ચ સેન્ટર, ચાંગોદર ખાતે સંબોધન



મા. શ્રી અજય યાજ્ઞિકજીના મધુરકંઠે સુંદરકાંડ પારાયણ



શ્રીરામનગરકંપા-ખેડબ્રહ્મા ખાતે મકરસંક્રાંતિના પર્વે ગૌપૂજન-સત્સંગસભાને સંબોધતા પૂજ્ય સ્વામીજી



વલસાડમાં પૂજ્ય સ્વામીજીની વ્યાસપીઠે ભાગવત કથાના પ્રારંભે - અભિવાદન કરતા મૌલવી અબ્દુલ અઝીઝ એ. મનસુરી



માધ્યમિક શાળાના આચાર્યોના અધિવેશનના ઉદ્ઘાટન પ્રસંગે દીપપ્રાકટ્ય - શિક્ષણમંત્રી શ્રી રમણભાઈ વોરા, સ્કૂલ બોર્ડ પૂર્વ અધ્યક્ષ શ્રી મનુભાઈ



બ્રહ્માકુમારી વિશ્વવિદ્યાલયના અમૃત મહોત્સવના ઉદ્ઘાટન સમારંભમાં સંત સમાગમ અતિથિવિશેષ તરીકે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી.



તાઈવાનના યોગ શિક્ષકો-વધુ સઘન યોગ પ્રશિક્ષણ વર્ગની સમાપ્તિ સમયે પૂજ્ય સંતો સાથે દૃશ્યમાન

મોક્ષ અથવા આત્મસાક્ષાત્કાર

મોક્ષ એ સ્વાતંત્ર્ય છે, તે પૂર્ણતા અને મુક્તિ છે. ઈચ્છા એ મુક્તિની શત્રુ છે. તે મનુષ્યને જન્મમરણના સાંસારિક ચક્રમાં જકડી રાખે છે. તે માનવદુઃખોનું મૂળ છે. તમારે બધી ઈચ્છાઓ છોડી દઈ એવા અતુલનીય સ્થાન કે જ્યાં સુખોની ભ્રમણાઓ, દુઃખો અને બીજી અસંવાદિતાઓનો નાશ થઈ જાય છે, તે સ્થાને પહોંચવું જોઈએ.

- સ્વામી ચિદાનંદ

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