

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૫

અંક : ૫

મે-૨૦૦૮

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

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 :
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 : રૂ. ૧૦૦૦/-
(૧૫ વર્ષ માટે)
પેટ્રન લવાજમ : રૂ. ૨૫૦૦/-
છૂટક નકલ : રૂ. ૧૦/-
વિદેશ માટે :
વાર્ષિક \$ 12 અથવા £8 (એર મેઈલ)
પેટ્રન \$ 250 અથવા £160 (એર મેઈલ)
ફેક્સ ડ્રાફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા

ૐ

તપોભિઃ ક્ષીણપાપાનાં, શાન્તાનાં વીતરાગિણામ્ ।
મુમુક્ષુણામપેક્ષ્યોઽયમાત્મબોધો વિધિયતે ॥
બોધોઽન્યસાધનેભ્યો હિ સાક્ષાન્મોક્ષૈકસાધનમ્ ।
પાકસ્ય વહ્નિવજ્જ્ઞાનં, વિના મોક્ષો ન સિધ્યતિ ॥
અવિરોધિતયા કર્મ, નાવિદ્યાં વિનિવર્તયેત્ ।
ત્વિદ્યાઽવિદ્યાં નિહન્ત્યેવ, તેજસ્તિમિરસઙ્ગવત્ ॥

તપો વડે જેમના પાપ સંસ્કારો ક્ષીણ થઈ ગયા છે એવા, શાંત અને રાગરહિત મુમુક્ષુઓની અપેક્ષાએ આ આત્મબોધનું વિધાન કરાય છે.

પાકનું અગ્નિની જેમ અન્ય સાધનો કરતાં જ્ઞાન સાક્ષાત્ મોક્ષનું એક અગત્યનું સાધન છે, જ્ઞાન વિના મોક્ષ સિદ્ધ થતો નથી.

અવિરોધીપણાને કારણે કર્મ અવિદ્યાને દૂર કરે નહિ; તેજ જેમ અંધકારના સમૂહને દૂર કરે છે તેમ વિદ્યા અવિદ્યાને હણે જ છે.

આત્મબોધ:-૧,૨,૩

શિવાનંદ વાણી

સાધન અને અંત અનિવાર્યપણે સમાન છે. કોઈ માણસ સાચો અંત લાવવા ખોટો ઉપાય કરી શકે નહીં. પદાર્થના હેતુનો નિર્ણય તેને પ્રાપ્ત કરવા માટે લગાડેલી રીતના લક્ષણ ઉપરથી લઈ શકાય. કોઈ માણસ દેખીતી રીતે બહાર બદમાશ કે અંદરથી સંત હોતો નથી. તેથી તમારી રીતભાત અને કાર્યને પ્રેરણા આપતા ગુપ્ત આવેશથી હંમેશાં સાવધાન રહો. સાચા હેતુને બર લાવવા ખોટા ઉપાયની યોગ્યતા બાબતમાં તમારી જાતને ભ્રમમાં ન નાખશો. બીજાને સુધારવા માટે તમારો પોતાનો સ્વધર્મ સમજી લઈ બળવાખોર રીતે પ્રયત્ન ન કરશો, પણ તમારી આસપાસના લોકોને સુધારવા માટે તમારા સ્વ-અનુભવને મૂક પ્રેરણા બનવા દો.

- સ્વામી શિવાનંદ

પ્રકાશક-મુદ્રક : શ્રી સુમંતરાય સી. દેસાઈ વતી માલિક ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ દ્વારા પ્રિન્ટ વિઝન પ્રા. લિ., પ્રિન્ટ વિઝન હાઉસ, આંબાવાડી, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬ પ્રેસ ખાતે છપાવી શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરા, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૫થી પ્રકાશિત કર્યું.

અનુક્રમ

૧. શ્લોક	૧
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	૨
૩. સંપાદકીય	સંપાદક	૩
૪. ભક્તિયોગ-૪	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૪
૫. આચારાંગ સૂત્ર	આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી	૬
૬. નીડર મન	શ્રી સ્વામી સત્યિદાનંદજી	૭
૭. મનાચે શ્લોક - મનોબોધ	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૮
૮. સિદ્ધિ વિશે-૧	શ્રી યોગેશ્વરજી	૯
૯. હિન્દુ ધર્મ-સનાતન ધર્મ	શ્રી અરવિંદ	૧૧
૧૦. યોગ એ જ જીવન (૭)	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૨
૧૧. વિવિધતામાં એકતા	શ્રી મોટા	૧૫
૧૨. ઉપનિષદ-યાત્રા	શ્રી ગુણવંતભાઈ શાહ	૧૭
૧૩. વિષ્ણુ-ષ્ટપદી	શ્રી રમણલાલ સોની	૨૦
૧૪. વર્તમાન અધ્યાત્મની વિશિષ્ટતાઓ-૧	શ્રી ભાણદેવ	૨૨
૧૫. શ્રી ચૈતન્ય મહાપ્રભુ-જીવન પ્રસંગો	શ્રી કનૈયાલાલ મ. પંડ્યા	૨૪
૧૬. જબ સે અપને આપકો મૈને મિટાયા હૈ...	ડૉ. હરીશ દિવેદી	૨૭
૧૭. ભવતઃ જન્મદિને રમ્યે...	શ્રી રમેશચંદ્ર કે. પંડ્યા	૨૯
૧૮. વૃત્તાંત	૩૦

તહેવાર સૂચિ

મે, ૨૦૦૮

તા. તિથિ (ચૈત્ર વદ)

૧	૧૧	એકાદશી
૩	૧૩	પ્રદોષપૂજા,
૫	૩૦	અમાવાસ્યા
(વૈશાખ સુદ)		
૭		શ્રી પરશુરામ જયંતી
૮	૩	અક્ષયતૃતીયા
૧૦		શ્રી આદિ શંકરાચાર્ય જયંતી, શ્રી રામાનુજાચાર્ય જયંતી
૧૧	૭	શ્રી ગંગાસપ્તમી
૧૫	૧૧	એકાદશી
૧૭	૧૩	પ્રદોષપૂજા
૧૮	૧૪	શ્રી નરસિંહ જયંતી
૧૯	૧૫	પૂર્ણિમા, શ્રી કૂર્મ જયંતી
૨૦	૧૫	પૂર્ણિમા, શ્રી બુદ્ધ જયંતી
(વૈશાખ વદ)		
૩૧	૧૧	એકાદશી

● ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનો ષડંગ યોગ ●

● સેવા ● પ્રેમ ● દાન ● પવિત્રતા ● ધ્યાન ● સાક્ષાત્કાર
સ્વાસ્થ્ય અને યોગ

એક મહાન વિચારકે કહ્યું છે કે, 'મને તંદુરસ્તી આપો અને હું સમ્રાટોના દમમને હાંસીપાત્ર બનાવી દઉં.' તંદુરસ્તી વિનાનું મનુષ્યનું જીવન દુઃખદાયી છે, ભલે તે આખી ધરતીનો માલિક હોય ! તંદુરસ્તીથી આપણે ચારેય પુરુષાર્થો (ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ) સિદ્ધ કરી શકીએ છીએ. જો તમે સદાચારી કર્મો કરો, તો તમને ધન મળશે અને તમે દુન્યવી ઈચ્છાઓ પૂરી કરી શકશો. પછી તમે આત્મસાક્ષાત્કાર કરશો.

- સ્વામી શિવાનંદ

“અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

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

દિવ્ય સ્કુલિંગ

પ્રોજ્ઞત વિચારો : મનુષ્યના હૃદયમાં નિઃસ્વાર્થતા માત્ર તેના પૃથ્વી પરના છેલ્લા જન્મમાં જ વ્યાપી જાય છે. નિઃસ્વાર્થતા એ દિવ્ય ગુણ છે. એક સાચો નિઃસ્વાર્થ મનુષ્ય ઘણો દુર્લભ છે; તેવો મનુષ્ય તો ખરેખર દેવ જ છે. કેટલીક વાર તમારું હૃદય દુઃખી હોય છે અને તમને એકલાપણું લાગતું હોય છે, ત્યારે યાદ રાખો કે જ્યાં સુધી આ પૃથ્વી ઉપર તમારી મદદની જરૂરિયાતવાળો કોઈ મનુષ્ય છે, ત્યાં સુધી તમે એકલા નથી. યોગ હિમાલયની ગુફાઓમાં કે તેનાં ગાઢ જંગલોમાં છુપાઈને રહેલો નથી. ભગવાન એવા બીકણ નથી કે તે શહેરો, નગરો કે ગામોમાંથી નાસી જાય. તે સર્વત્ર વ્યાપેલા છે. જુઓ ! તમે જે હવા લઈ રહ્યા છો તે તે જ છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

સંપાદકીય

અવતરણિકા એટલે સીડી. આ અવતરણિકાના બે ઉપયોગ છે.

એક તો ઉપર ચઢાય અને બીજું નીચે ઉતરાય.

આપણો આ મે મહિનો અવતરણનો મહિનો છે. અવતાર એટલે પ્રભુનું સત્ત્વ કે તત્ત્વનું બહુજન હિતાય સુખાય ચ માટે અવતાર ગ્રહણ કરવો તે. તેમાં ભાગવતજી પ્રમાણે પ્રમુખ દશ પરંતુ ગૌણ અંશાવતારો સાથે ચોવીસ અવતારો ગણાવાયા છે. છતાં જે વ્યક્તિ સમાજના સાધારણ ચીલાચાલુ જીવનથી મૂઠી ઊંચેરા માનવી હોય તે બધામાં પણ ઈશ્વરની કૃપાનો કંઈ વિશેષ અંશ હોય જ છે. તેમનાં જીવન સાધારણ માનવ સમાજમાંથી નોખી માટીના માનવોનાં જ જીવન હોય છે. તેથી જ યુગો વિત્યા પછી કે વરસો વિત્યા પછી પણ આપણે તેમનાં સત્કૃત્યોને વાગોળતા હોઈએ છીએ.

તેમનાં જીવન સદૈવ અસાધારણ અને સંઘર્ષનાં જીવન રહ્યાં હોય છે. તેમનાં અસ્તિત્વ દ્વારા વિશ્વના એક વિષદ સમાજમાં દરિયાની ભરતીનાં મોટાં મોજાં જેવો હિલોળો આવતો હોય છે. તેમનું વિચરણ જનમાનસનું અનેકવિધ કલ્યાણ કરે છે. તેમના વિચારો વ્યક્તિગત જીવન કે પ્રવાહના વિચારો નથી હોતા પરંતુ તેમનાં જીવન સમષ્ટિગત ચૈતન્ય સાથે ધબકાર લેતાં હોય છે. તેઓ ખરેખર અદ્વિતીય હોય છે. તેમનું શારીરિક અસ્તિત્વ સમાજ ઉત્કર્ષ માટે જેટલું યોગદાન આપે છે, તેથી કંઈક વિશેષ તેમની સ્મૃતિ અને મરણોપરાંત (જીવનોપરાંત) કાર્યક્ષેત્ર વિસ્તરતું હોય છે.

શ્રીશ્રી મા આનંદમયી માનું પ્રાકટ્ય બીજી મેના રોજ છે. શ્રી આદ્યગુરુ શંકરાચાર્યજી અને શ્રીમત્ રામાનુજાચાર્ય દશમી મેના રોજ અવતર્યા હતા. અગિયારમી મે ગંગાસપ્તમી છે. અઢારમીના રોજ નૃસિંહ પ્રાકટ્ય દિવસ છે. ઓગણીસમી મે કૂર્મ જયંતી છે. તો વીસમી મે બુદ્ધ જયંતી છે.

શિવાનંદ આશ્રમના બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી નાદબ્રહ્માનંદજી મહારાજનો જન્મદિવસ પાંચમી મે, બ્રહ્મલીન શ્રીમત્ સ્વામી પ્રેમાનંદજી મહારાજ સાતમી મે અને દિવ્ય જીવન સંઘ, ઓરિસ્સાનું ઘરેણું શ્રી સ્વામી શિવચિદાનંદજી મહારાજ પંદરમી મેના રોજ જન્મ્યા હતા. આ સિવાય બીજા અનેક પવિત્ર ચરિત્ર સંતો, મહંતો કે મહાનુભાવો મે મહિનામાં જન્મ્યા હશે.

પરંતુ જે પ્રમુખ વાત છે તે એ કે આ બધાં જ અવતરણોનું ધ્યેય હતું, એક જીવન લક્ષ્ય હતું. તેઓ સર્વે જેટલું પણ જીવ્યા તેમના પ્રત્યેક શ્વાસની અવર-જવર લોકકલ્યાણ માટે હતી. તેઓ પ્રભુના જ અવતાર હતા કે અંશાવતાર હતા અથવા તો વિશિષ્ટ ક્ષમતા સમાન અવતરણના પ્રત્યક્ષ સ્વરૂપ હતા.

આપણે સૌ પણ જન્મ્યા છીએ. મૃત્યુ પણ અવશ્ય આવીને મળશે. પરંતુ આ જન્મથી મૃત્યુ સુધીની દીર્ઘ કે અલ્પકાલીન યાત્રામાં આપણી વ્યક્તિગત જીવનની ઉપલબ્ધિ શું? એક માત્ર સ્વાર્થના કુંડાળામાં જન્મવાનું, આહાર નિદ્રા, ભય અને મૈથુનના તાણેવાણે અટવાયેલા છીએ. નિંદા અને કૂથલી આપણાં શ્વાસ બન્યાં છે. જન્મ મૃત્યુ જરા વ્યાધિ એ જ જીવનપથ કે રાજમાર્ગના યાત્રી છીએ. સંતોનાં સાન્નિધ્ય અવતારી પુરુષોના જીવનની મહેક આપણાં અંતરને અજવાળી શકે તેમ છે. આપણા સૌ ઉપર ઈશકૃપા છે, સંતકૃપા અને શાસ્ત્રકૃપા પણ છે. આવશ્યકતા છે આત્મકૃપા. નરસિંહે આપણે આપણા ધર્મ સંભાળીએ એટલું કહીને ગીતાસાર આપ્યો છે : સ્વધર્મે નિધનં શ્રેયઃ પરધર્મ ભયાવહઃ.

આપણો ધર્મ એક માત્ર ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર. તેનાથી ઓછું કંઈ જ નહીં જોઈએ. આપણાં મન, વચન, કર્મ સદા જાગ્રત રહે. એક જ ચિંતન કેળવીએ... પ્રભુ એવી દયા કર તું વિષયને વાસના છૂટે; ન રહે મોહ કે મમતા ત્રિગુણની શુંખલા તૂટે. આટલું થાય તો જ દિવ્ય જીવન. ઝૂં શાંતિ.

- સંપાદક

ભક્તિયોગ - ૪

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

[સ્વામી શિવાનંદ જ્ઞાનયજ્ઞ નિધિ પ્રકાશિત શ્રી સ્વામી શિવાનંદજીનાં લખાણો અને ઉપદેશો પર આધારિત 'યોગના પાઠો'માંથી સાભાર - સૌજન્ય : ધી ડિવાઈન લાઈફ સોસાયટી - સાઉથ આફ્રિકા]

ભક્તિના નવ પ્રકારો - નવઘા ભક્તિ

શ્રીમદ્ ભાગવત અને વિષ્ણુ પુરાણમાં ભગવાન પ્રત્યે ભક્તિ દર્શાવવાના નવ પ્રકાર દર્શાવ્યા છે. તે પ્રકાર આ પ્રમાણે છે :

૧. શ્રવણ : ભગવાનની દિવ્ય લીલાઓનું શ્રવણ કરવું.

૨. કીર્તન : ભગવાનની સ્તુતિઓ અને કીર્તિઓનું ગાન કરવું.

૩. સ્મરણ : ભગવાનની હાજરીનું અને તેમનાં નામોનું સ્મરણ-રટણ કરવું.

૪. પાદસેવન : ભગવાનનાં ચરણકમળોનું પૂજન કરવું.

૫. અર્ચન : ભગવાનની પૂજા કરવી.

૬. વંદન : ભગવાનને નમસ્કાર કરવા.

૭. દાસ્ય : ભગવાનની સેવા કરવી.

૮. સખ્ય : ભગવાન સાથે મિત્રતા કરવી.

૯. આત્મનિવેદન : ભગવાનની પૂર્ણ શરણાગતિ સ્વીકારવી.

આપણે આપણી પસંદ અને પ્રકૃતિ પ્રમાણે ઉપરોક્ત પ્રકારોમાંથી એક અથવા એકથી વધુ પ્રકારોને મિલાવી ભક્તિનો અભ્યાસ કરી શકીએ છીએ. આવી ભક્તિથી આપણને ભગવાનનાં દર્શન થશે.

૧. શ્રવણ : ભગવાનની લીલાઓ, તેમના સદ્ગુણો, કીર્તિ અને તેમનાં દિવ્ય નામો તથા લાક્ષણિકતાઓ સાથે જોડાએલી કથાઓ સાંભળવી તેને શ્રવણ કહે છે. ભક્ત દિવ્ય કથાઓમાં સંપૂર્ણ રીતે તન્મય બની જાય છે અને તેનું મન ઈશ્વરના વિચારમાં વિલીન થઈ જાય છે. તે ભૌતિક વસ્તુઓનો વિચાર કરી શકતો નથી. તેનું જગત પ્રત્યેનું આકર્ષણ સમાપ્ત થઈ જાય છે. તે માત્ર ભગવાનને જ યાદ કરે છે, સ્વપ્નમાં પણ.

વિદ્વાન ઉપદેશક કે સંત સામે બેસો અને દિવ્ય

કથાઓનું રસપાન કરો. ટીકા કરવાની તથા દોષ જોવાની વૃત્તિ છોડીને સાચા હૃદયથી શ્રવણ કરો. શાસ્ત્રોનાં મહાન પાત્રોના જીવનના આદર્શોનું અનુકરણ કરવાનો પૂર્ણ શક્તિથી પ્રયાસ કરો.

શ્રીમદ્ ભાગવતમાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની યશસ્વી લીલાઓનું વર્ણન કરેલું છે. તે ભક્તોનું પ્રિય શાસ્ત્ર છે.

શ્રવણ-ભક્તિમાં સત્સંગ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. શાસ્ત્રોને મૂળ સ્વરૂપે વાંચવાં એ પૂરતું નથી. શાસ્ત્રપઠન વખતે શંકાઓ ઉત્પન્ન થશે અને તેમનું નિવારણ જ્ઞાનીજનો સાચા ખુલાસા આપીને કરશે. શ્રી શંકરાચાર્ય કહે છે : 'એક ઘડીનો સત્સંગ પણ સંસારસાગરને તરવાની નૌકા બને છે.'

પરીક્ષિત રાજાએ શ્રી શુકદેવજીના મુખે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની યશસ્વી લીલાઓનું શ્રવણ કરીને મોક્ષ પ્રાપ્ત કર્યો હતો. તેનું અંતઃકરણ માત્ર સાત દિવસમાં પવિત્ર બની ગયું હતું.

૨. કીર્તન : કીર્તન એટલે ભગવાનની યશગાથાઓનું ગાન કરવું. આધુનિક લોકો માટે તે સૌથી વધુ અનુકૂળ રીત છે. તે મનને આનંદ આપે છે અને હૃદયને શુદ્ધ કરે છે. તેની આ બેવડી અસર છે. કોઈ પણ જાતના ભેદભાવ વિના કીર્તન સર્વ લોકોને સંતોષ આપે છે.

કીર્તન દ્વારા ભક્ત દિવ્ય લાગણીઓથી રોમાંચ અનુભવે છે. તે ભગવાન પ્રત્યેના પ્રેમમાં પોતાની જાતને ભૂલી જાય છે. તે જ્યારે ભગવાનના યશનો વિચાર કરે છે ત્યારે પ્રેમાશ્રુ વહાવે છે. તેનો કંઠ ભરાઈ આવે છે. તે દિવ્ય ભાવની અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે છે. તે સતત દિવ્ય નામનું ગાન કરે છે અને આતુરતાથી દરેક નામ સાથે ભગવાનની કીર્તિગાથાને જોડે છે. તે જ્યાં પણ જાય છે ત્યાં નામગાન કરે છે

અને ભગવાનના યશને વિસ્તૃત કરે છે. તે દરેકને તેના કીર્તનમાં જોડાવાનું કહે છે. તે ભાવાતિરેકથી ગાય છે અને નાચે છે. તે બીજાઓને પણ ગાવાની પ્રેરણા આપે છે.

કીર્તનનો ભાવ સ્વાભાવિક રીતે શુદ્ધ હૃદયથી ઊછળવો જોઈએ અને તે લોકોને બતાવવા માટે ન જ હોવો જોઈએ. ભગવાન સૌના અંદરનાં રહસ્યોને જાણે છે; કોઈ તેમને છેતરી શકે નહીં. જો કીર્તન અંતઃકરણપૂર્વક કરવામાં આવે તો તે ઈશ્વરપ્રાપ્તિનો સૌથી સરળ ઉપાય છે. કળિયુગનો તે શ્રેષ્ઠ યોગ છે. આ યુગમાં ભક્તિ માટે તે શાસ્ત્રોએ સૂચવેલી રીત છે.

નારદ, વાલ્મીકિ, શુકદેવ, ચૈતન્ય, નાનક, તુલસીદાસ અને સુરદાસ જેવા દિવ્ય પુરુષો કીર્તનગાન દ્વારા જ ઈશ્વરને પામ્યા છે. અજામિલ જેવો મહાપાપી પણ ભગવન્નામના ઉચ્ચારણથી ભગવાનને પામ્યો હતો. પૂ. સ્વામી શિવાનંદને પણ કીર્તનનો ભારે શોખ હતો અને તેઓ હંમેશાં ભક્તોને તેમાં સામેલ થવાની સલાહ આપતા આધ્યાત્મિક સાધનાની.

ભાગવત-માહાત્મ્યમાં લખ્યું છે કે જ્યારે શુકદેવજી કીર્તન કરતા હતા ત્યારે સ્વર્ગમાંથી દેવતાઓએ અવતરણ કર્યું હતું અને તેમનાં વાદ્યો સહિત તેમણે કીર્તન કર્યું હતું. નારદે વીણા વગાડી, ઈન્દ્રે મૃદંગ વગાડ્યું, પ્રહ્લાદે કરતાલ લઈ નૃત્ય કર્યું, ભગવાન શિવે પણ નૃત્ય કર્યું અને ભગવાન શ્રીહરિ વિષ્ણુ પણ ત્યાં ઉપસ્થિત હતા. તેઓ ખુદ શુકદેવના પ્રાસંગિક નૃત્યથી રોમાંચિત થયા હતા.

૩. સ્મરણ : સર્વ કાળે ભગવાનને યાદ કરવા તેને 'સ્મરણ' કહે છે. તે ભગવાનના નામ અને રૂપની અતૂટ સ્મૃતિ છે. મનને જગતના કોઈપણ પદાર્થનું સ્મરણ કરવા દેવામાં આવતું નથી પણ કીર્તિવંત પ્રભુના વિચારમાં લીન રાખવામાં આવે છે. શ્રવણ અને કીર્તન આ પ્રકારની ભક્તિનાં રૂપો છે.

ભગવત્સ્મરણ માટે કોઈ ચોક્કસ સમય કે સ્થાન આવશ્યક નથી. ભગવાનનું સ્મરણ અહર્નિશ અને સતત કરવાનું હોય છે. સવારે જાગીએ ત્યાંથી માંડીને ઊંઘ આપણને ઘેરી લે ત્યાં સુધી સતત

ભગવત્સ્મરણ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. ભગવાનને યાદ કરવા સિવાય આપણે બીજું કોઈ કામ નથી કારણ કે તે જ માત્ર આપણી સાંસારિક ટેવોને હરે છે. માત્ર ભગવાનનું સ્મરણ જ મનને ઈન્દ્રિયોના વિષયોમાંથી પાછું વાળી શકે છે.

કંજૂસ તેના કાર્યમાં વ્યસ્ત હોય ત્યારે પણ તેના ધનને ભૂલતો નથી. કામી પુરુષ તેની પ્રિયતમાને ભૂલતો નથી. ગાય ચરવા જાય ત્યારે પણ પોતાના વાછરડાને ભૂલતી નથી. તે જ રીતે આપણે આપણાં દુનિયાદારીનાં કામ કરતાં કરતાં ભગવાનના સ્મરણમાં રોકાયેલા રહેવું જોઈએ. આપણે ભગવાનના સતત સ્મરણની ટેવ પાડવી જોઈએ.

સ્મરણ બીજો પણ ઉપયોગી હેતુ સિદ્ધ કરે છે. સામાન્ય રીતે આપણાં મન બહુમુખી હોય છે. આપણે ઈન્દ્રિયોના બાહ્ય વિષયોમાં આનંદ શોધીએ છીએ. આપણને આપણી ઈન્દ્રિયોને રોકાયેલી અને ઉત્તેજિત રાખવા માટે કાંઈ ને કાંઈ જોઈએ છે. સ્મરણ આ ઉત્તેજનાને રોકે છે અને મનને કાબૂમાં રાખે છે. જે માણસ પોતાના મનનું નિયમન કરે છે તે સૌથી વધુ શક્તિશાળી માણસથી પણ વધારે શક્તિમાન છે. નૈતિક અને આધ્યાત્મિક બળની તુલનામાં શારીરિક બળની કોઈ વિસાત નથી. પ્રબળ ભગવત્સ્મરણથી મનને વશ કરી શકાય છે. તેનાથી તે વધુ સમય બહુમુખ રહી શકતું નથી. તે ધ્યાનસ્થ બને છે અને સરળતાથી એકાગ્ર કરી શકાય છે. સ્મરણ એ ભક્તની ધ્યાન કરવાની રીત છે.

સતત ભગવત્સ્મરણ કરવામાં પવિત્ર લોકો સાથેનો સત્સંગ સહાયરૂપ બને છે. કુસંગ સ્મરણનો કટ્ટો શત્રુ છે. તે મનનું અધઃપતન કરે છે. તો બીજી બાજુ પવિત્ર સોબત મનનું ઊર્ધ્વીકરણ કરે છે અને ભગવતચિંતનને સતત ચાલુ રાખવાનું સહેલું બને છે.

૪. પાદસેવન : ભગવાનનાં ચરણોની સેવા કરવી તે 'પાદસેવન' કહેવાય છે. વિરાટ પરમાત્માના સંપૂર્ણ સ્વરૂપની પૂજા કરવાનું આપણા માટે શક્ય નથી. તેમ છતાં આપણે ભગવાનની પ્રતિમાની પૂજા કરી

શકીએ અથવા સમગ્ર માનવ જાતને ભગવાનનું સ્વરૂપ માનીને તેની સેવા કરી શકીએ. આ 'પાદસેવન'નો યોગ્ય અર્થ છે. આમ સૃષ્ટિને ભગવાનનાં ચરણ સમજવાં જોઈએ. તેથી માનવ જાતની સેવા પાદસેવન બની જશે. આ અતિ અગત્યના મુદ્દા ઉપર આપણે વારંવાર ભાર મૂક્યો છે.

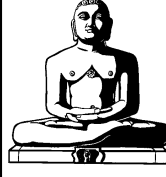
માંદા અને ગરીબની સેવા એ પાદસેવન છે. આખું જગત ભગવાનનું સ્વરૂપ છે. માનવસેવા તે પ્રભુસેવા છે.

મંદિરમાં ભગવાનની મૂર્તિની વિધિપૂર્વક સેવા કરવી અથવા ભગવાનની માનસિક પ્રતિમાની માનસિક પૂજા કરવી તે પણ પાદસેવન છે. આ રીતમાં ભક્ત ભગવાનનાં પાવન ચરણોને ભાવભરી દૃષ્ટિએ, ઊંડી લાગણીથી અને વિનમ્રતાથી વારંવાર નિરખે છે અને તેમની સેવા તથા પૂજા કરે છે, પ્રક્ષાલન કરે છે અને ચરણામૃતનું આચમન કરે છે. ભગવાનની પવિત્ર પાદુકાઓની પૂજા થાય છે તથા ચરણરજને કપાળમાં લગાડવામાં આવે છે.

પવિત્ર મંદિરોનો આદર કરવામાં આવે છે. યાત્રાધામો તથા ભગવાને જે નગરમાં અવતાર ધારણ કર્યો હોય તે આખું નગર પવિત્ર ગણવામાં આવે છે. ગંગા નદી ભગવાનનાં ચરણોમાંથી ઉદ્ભવ પામી હોવાની શ્રદ્ધાથી તેની પણ આરાધના કરવામાં આવે છે. ગંગાજીમાં સ્નાન કરવું અને ગંગાજળનું પાન કરવું તે પણ પાદસેવનનાં રૂપો છે. આવી ભક્તિ સંસાર પ્રત્યેની આસક્તિનો નાશ કરે છે અને મનને સંપૂર્ણપણે ભગવાનના ચિંતનમાં જોડે છે. ભાગવત કહે છે કે આવી ભક્તિથી સંસારસાગર ગાયની ખરીના ખાડા જેટલો છીછરો બની જાય છે એટલે તેને પાર ઉતરવાનું સરળ બને છે.

રામાયણના ભરતની કથા યાદ કરો. શું તેણે પૂજાના સાધન તરીકે શ્રીરામની પાદુકાઓ નહોતી માગી? ભરતે પાદુકાઓને સિંહાસન ઉપર પધરાવી જેથી તેને યાદ રહે કે રાજ્ય તો શ્રીરામ ચલાવે છે અને તે તો માત્ર નિમિત્ત છે. ધન્ય છે ભરતની પાદસેવાને! તે ખરેખર શ્રીરામનો મહાન ભક્ત હતો.

'યોગના પાઠ'માંથી સાભાર



જે એગં નામે સે બહું નામે

આચારાંગ સૂત્ર

આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી

તમે જો રાજાને ઝુકાવવામાં સફળ બની ગયા તો સૈનિકો તો આપોઆપ ઝૂકી જ જવાના છે. જો તમે મોનિટરને વશ રાખવામાં સફળ બની ગયા તો વિદ્યાર્થીઓ તો આપોઆપ વશમાં આવી જ જવાના છે. તમે જો વડા પ્રધાનને તમારી વાતમાં સંમત કરવામાં સફળ બની ગયા તો પ્રધાનમંડળ તો આપોઆપ તમારી વાતમાં સંમત થઈ જ જવાનું છે.

પ્રભુ! આપે કેટલી બધી માર્મિક વાત કરી દીધી છે! 'જો તું એક માત્ર મોહનીય કર્મને નમાવી દેવામાં સફળ બની જાય તો બાકીનાં સાતેય કર્મો તો આપોઆપ નમી જવાનાં છે.' આઠેય કર્મોમાં રાજાના સ્થાને છે મોહનીય કર્મ. તારા સંસારનું રાજ્ય એક જ કારણસર ટકી રહ્યું છે કે ત્યાં રાજા તરીકે મોહનીય કર્મનો અભિષેક તેં પોતે કર્યો છે અને એને તેં પોતે ટકવા દીધો છે. તું જો ઈચ્છે છે સંસારના રાજ્યમાંથી છૂટી જઈને મારા રાજ્યમાં આવી જવા, તો આ એક જ કામ કર. મોહનીય કર્મને નમાવી દે,

પ્રભુ!

એક વિનંતી કરું? મોહવિજેતા આપને નમવાની મારી તૈયારી છે. હું આપને નમું, આપ મારા મોહનીયને નમાવી દો. આ સિવાય મારી પાસે સંસાર સમાપ્ત કરી દેવાનો બીજો કોઈ વિકલ્પ જ નથી.

'પ્રભુ વીર કહે છે' માંથી સાભાર

નીડર મન

- શ્રી સ્વામી સત્યિદાનંદજી (યુ.એસ.એ.)

આપણી માનવીય ક્ષમતા સીમિત હોય છે અને શ્રેષ્ઠ ડોક્ટરો પણ તેઓ જે કંઈ કરી શકે તે સીમિત હોય છે. હું તે માટે તેમનો વાંક કાઢતો નથી. તેઓ તો પોતાની ક્ષમતા પ્રમાણે શક્ય બધું જ કરે છે. પણ આપણે જાણીએ છીએ કે એક બીજો ડોક્ટર છે જે ચમત્કાર સરજી શકે છે. બધાથી કોઈ ઠેકાણે જુદા બેઠેલા લોકો જેને ભગવાન કહે છે તેની હું વાત કરતો નથી. હું વૈશ્વિક શક્તિ વિશે વાત કરું છું. આ પરમ શક્તિ વિશ્વના દરેક પરમાણુ પર અસર કરે છે. તે પ્રાણ છે, તે શક્તિને હિંદુઓ પરાશક્તિ, સર્વોપરી શક્તિ કહે છે.

આપણે આપણી જાતને તેની સમક્ષ ખુલ્લી મૂકવાની છે, તેની સાથે જોડવાની છે અને તે આપણા તંત્રને તે ગમે તેટલું નુકસાન પામેલું હશે છતાં તેને પુનર્જીવિત કરશે, માટે હું આપને જે કહેવા માગું છું તેની પ્રથમ વાત એ છે કે કદાપિ આશા ગુમાવશો નહીં. કદી આશા છોડશો નહીં. કારણ કે જે ક્ષણે તમે આશા છોડશો કે તમારાં તંત્ર તેની સાથે જ એકદમ નબળું પડી જશે. આપણી મોટામાં મોટી સમસ્યા ભય છે. ભયભીત થયેલ વ્યક્તિ તેનું બળ, તેની કાર્યક્ષમતા ગુમાવી દે છે. એટલા માટે મારી સલાહ છે કે ગમે તેવા સંજોગોમાં કદી ભયભીત ન થવું. આશા કદી ન છોડવી. જીવનશક્તિને ઘટી જતી અટકાવવાનો આ પહેલો માર્ગ છે. પછી તેને ફરીથી ભરી દેવાની છે. આશા અને હિંમત દ્વારા આપણે જીવનશક્તિને ઘટતી અટકાવી શકીએ છીએ અને તેને પાછી લાવી શકીએ પણ છીએ.

ત્યાં જ, જીવનની પ્રાકૃતિક શિસ્ત આવે છે. તેને આપણે યોગ કહીએ છીએ. યોગ શિસ્તમય જીવન તરફ દોરે છે, જેમાં આપણે જે ગુમાવ્યું છે તે પાછું મેળવવાનું છે.

આપણાં બધાં યોગાસન, આપણા શરીરને ઉત્સાહિત કરે છે, નડતરોને દૂર કરે છે અને વધુ પ્રાણ જીવનશક્તિને દાખલ થવા માટે શરીર-તંત્રને તૈયાર કરે છે. એટલા જ માટે યોગાસનો પછી પ્રાણાયામ, શ્વાસોચ્છ્વાસનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. મને પ્રાણાયામમાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા છે. પ્રાણાયામ કરવા સહેલા છે. તમારે ફક્ત ઊંડા શ્વાસ લેવાના છે. તે સસ્તામાં સસ્તી અને શ્રેષ્ઠ દવા છે.

આપણે જે કંઈ લઈએ તે ખૂબ સભાનતાપૂર્વક

લેવું જોઈએ. ખોરાકનો વિચાર કરીએ. સારા, પ્રેમાળ માણસ આપણને સાદો ખોરાક આપે તો પણ તે ગમે છે. તે તમારા શરીર માટે અમૃત સમાન બની જાય છે. સાથે સાથે, કોઈ એવી વ્યક્તિ જે તમને ચાહતી ન હોય અને તમને ન ગમે તેમ ખોરાક પીરસતી હોય તો તે ખોરાક તમારા શરીરને જેર સમાન થાય છે. આમાં એકલો ખોરાક જ નહીં, પણ તેની પાછળનો ભાવ પણ જવાબદાર બને છે. આમ તમારા શરીરમાં જેર દાખલ ન કરો. દરેક વસ્તુને આ રીતે જોવી જોઈએ. તમને શું આપવામાં આવે છે તે મહત્વનું નથી - તે પદાર્થ મહત્વનો નથી, તે કેવા ભાવ, કેવાં કંપનોવાળો છે તે મહત્વનું છે. માટે આપણા જીવનમાં આપણે જે કંઈ વાપરીએ, ઉપયોગ કરીએ તે સૌમ્ય, પ્રેમાળ અને પવિત્ર રીતે અપાયેલું હોવું જોઈએ. તે ભ્રષ્ટ, ધિક્કારપૂર્ણ, ક્રોધ કે ભય ભરેલું ન હોવું જોઈએ. આપણે આ સમસ્યાને વિવિધ દૃષ્ટિબિંદુથી વિચારવી પડશે. મેં આગળ કહ્યું તે પ્રમાણે સમસ્યા સરજવા માટે એક જ વસ્તુ નથી. એટલે આપણે વિવિધ અભિગમો-આધ્યાત્મિક અભિગમ, બૌદ્ધિક અભિગમ ખોરાક દ્વારા અભિગમ, વિચાર દ્વારા અભિગમ, સમાજ દ્વારા અભિગમ, આપણી પરિસ્થિતિ દ્વારા અભિગમ-નો ઉપયોગ કરવો પડશે. તમારો રૂમ પણ સારાં કંપનોથી ભરેલો સ્વચ્છ અને સુખકારક હોવો જોઈએ. તમારા રૂમમાં દરરોજ અગરબત્તી કરો. તે બરાબર ચોખ્ખો છે તે જુઓ. તે નકામી વસ્તુઓ ભરેલો ન હોવો જોઈએ. તમે માંદા હો તો પણ રૂમને સ્વચ્છ અને ચોખ્ખો રાખો.

આ બધી વસ્તુઓ તમને સારા-સાજા કરવામાં મદદગાર નીવડે છે. યાદ રાખો : કોઈ બીજું તમને એક વસ્તુ કરે એટલે સાજા થઈ જવાય એવું નથી. સાજા થવા માટે તમારે પોતે કેટલીક વસ્તુઓ કરવી પડે. કેટલાક રૂમ એવા હશે જેમાં તમે દાખલ પણ થઈ ન શકો. કેટલાક રૂમો કોઈએ ગમે તેમ વાપર્યા હોવાથી અવ્યવસ્થિત દશામાં છે. જોતાં જ બરાબર સ્વચ્છ કે વ્યવસ્થિત ન લાગે. તે સારાં કંપનો પેદા કરી શકે નહીં. મનને તંદુરસ્ત, સુખી બનાવો. આપણે સુખ સાથે જ જન્મ્યા છીએ. આપણે પૂરી નિરાંત સાથે જન્મ્યા છીએ. એવું બને કે

(અનુસંધાન પાન-૧૪ પર)

મનાયે શ્લોક - મનોબોધ

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

શ્રીરામકથામાં વિભીષણનાં મનોમંથન અને શ્રીરામની શરણાગતિનું સુંદર કથાનક છે.

વિભીષણે લંકેશને સમજાવવા પ્રયત્ન કર્યો હતો કે તેઓ સન્માનપૂર્વક સીતાજીને શ્રીરામને સોંપી દે. શ્રીરામ તો કરુણાનિધાન છે. ક્ષમા આપશે જ. એટલું જ નહીં પરંતુ વિભીષણે કહેલું :

તાત રામ નહિ નર ભૂપાલા, ભુવનેશ્વર કાલહુ કર કાલા ।
બ્રહ્મ અનામય અજ ભગવંતા, વ્યાપક અજિત અનાદિ અનંતા ॥

શ્રીરામ સાધારણ મનુષ્ય નથી. તેઓ કાળનો કાળ ભૂ, ભુવઃ સ્વઃ મહ જન તપ અને સત્યના અધિપતિ છે. પ્રત્યક્ષ પરમાત્મા છે. તેમનો દ્રોહ ન કરાય. પરંતુ રાવણની અવસ્થા શ્રીરામકૃષ્ણદેવની માખી જેવી હતી. જે માખી બજારમાં ફરે પછી તેના નાકમાં બજારું ગંદકી વળગેલી રહે, તે પુષ્પોની સુગંધ ન માણી શકે. સાધકે બગીચાની માખી થવું. પુષ્પો પર ફરતા રહેવું. બજારું માખી તો કદીયે ન થવું. જે સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, જપ, કીર્તન, ધ્યાન અને ભજનમાં રહે, તે સદૈવ ભગવન્મુખી રહે છે. જે નિંદા, કૂથલી, દ્વેષ કલેષ અને છીછરું માનસ ધરાવે છે, તે કદીયે દિવ્ય જીવન પામી શકતો નથી.

રાવણે વિભીષણનું અપમાન કર્યું. તેને લાત મારી અને કહ્યું, ‘જીઅસિ સદા સઠ મોર જિઆવા, રિપુ કર પચ્છ મૂઠ તોહિ ભાવા ?’

ગાંધી કથામાં પૂજ્ય ગાંધીજીને કંઈ તકલીફ થઈ તેમના સમિપસ્થ લોકો તરફથી જ; તેમ કહેતાં કથાકારે સુરત તરફની એક કડવી કહેવતનું ટાંકણ કરતાં કહ્યું હતું કે ‘સો મણ રાઈ... એક પિતરાય’ કાકા-બાપાના છોકરાઓની કનડગત સો મણ રાઈ

અસે હો જયા અંતરીભાવ જેસા,
વસે હો તયા અંતરી દેવ તૈસા ।
અનન્યાસ રક્ષીતસે ચાપપાણી,
નુપેક્ષી કદા રામ દાસાભિમાની ॥ ૩૫ ॥
યે યથા માં પ્રપદન્તે તાંસ્તથૈવ ભજમ્પહમ્ ।
જેવો ભાવ તેવો દેવ. ભાવ પ્રમાણે દેવની પ્રાપ્તિ.

જેવી હોય ! રાવણ અને વિભીષણ તો સગા ભાઈ છે. પરંતુ એક રજસ અને તમસનું સ્વરૂપ છે. જ્યારે બીજો સત્વ અને રજસનાં બંધારણે બંધાયો છે. જેના પાયામાં સત્વ હોય, ત્યાં પછી રજસની આવતી જતી મહેક કદીયે કષ્ટ પ્રદાયક હોતી નથી. માટે જ શ્રુતિ કહે છે,

વિનાશમભિકાંક્ષન્તિ જ્ઞાતીનાં જ્ઞાતઃ સદા ।
જ્ઞતિભાઈઓ જ પોતાના ભાઈનો વિનાશ નોતરે છે.

વિભીષણે લંકેશનો ત્યાગ કર્યો. ભવિષ્યની ચિંતા છોડી એકમાત્ર શ્રીરામનું શરણ સ્વીકાર્યું.

પ્રહ્લાદજી પણ ધિક્કાર પામ્યા હતા. પિતાથી તિરસ્કૃત થયા હતા, પરંતુ પ્રભુપ્રેમે પરમાત્મ તત્ત્વની પ્રાપ્તિ કરી.

વિદુરજીનું અપમાન દુર્યોધને કર્યું હતું. ધક્કા મારીને તેમને રાજસભામાંથી બહાર કાઢવાનો હુકમ કરેલો, પરંતુ વિદુર ભક્ત હતા. પ્રભુ પોતે સ્વધામ જતી વખતે, મહાપ્રયાણ સમયે ઉદ્ભવજીને કહે છે, તું વિદુરને પ્રયાગમાં મળતો જજે, મને વિદુરની સ્મૃતિ થાય છે. જીવ મૃત્યુ સમયે ઈશ સ્મરણ કરે. અહીં ઈશ્વર મહાપ્રયાણ પૂર્વે જીવનું સ્મરણ કરે છે.

આ બધું ત્યારે જ સંભવે કે જ્યારે જીવ પરમાત્મ તત્ત્વ સાથે તાદાત્મ્યતા ઉત્પન્ન કરે. ભાવથી ભજે, હૃદયથી પોકાર કરે. દ્રૌપદીએ સાડી-વસ્ત્ર માટે પોકાર કર્યો. અને પ્રભુએ વસ્ત્રાવતાર ધારણ કર્યો. ગજેન્દ્રે ગ્રાહથી મુક્તિ માટે ‘હે ગોવિંદ ! હે ગોપાલ ! હે દ્વારકાવાસીન્ !’ પોકાર કરતાં પ્રભુ ખુલ્લા પગે દોડી આવ્યા અને તેથી સંત રામદાસજી કહે છે :

રહે અંતરે જેમને ભાવ જેવો,
વસે અંતરે તેમને દેવ તેવો ।
અનન્યાશ્રયી રક્ષતા ચાપપાણિ;
નુપેક્ષે કદી રામ દાસાભિમાની ॥ ૩૫ ॥
અનન્યાશ્રયી ભક્તનું ચક્રપાણિ ભગવાન રક્ષણ કરે છે,
(અનુસંધાન પાન-૧૯ પર)

સિદ્ધિ વિશે-૧

શ્રી યોગેશ્વરજી

સિદ્ધિ શબ્દ સાંભળતાંવેંત સાધારણ માણસના મનમાં અનેક જાતના વિચારો ઊઠે છે. સિદ્ધિ વિશે વધારે ને વધારે જાણવાની ઈચ્છાવાળા માણસો કેટલાય મળી આવે છે, અને એવા માણસો પણ મળે છે જે સિદ્ધિનું નામ સાંભળીને મોં બગાડતા હોય છે. તેમને મન સિદ્ધિ એક સાધારણ, મહત્વ વિનાની ને ઉપેક્ષા કરવા જેવી વસ્તુ છે. છતાં એક વાત તો ચોક્કસ છે કે સિદ્ધિ શબ્દમાં જબરું આકર્ષણ રહેલું છે. તેમાં અપૂટ રસનો વાસ હોય તેવું લાગે છે. માટે તો તેને વિશે માહિતી મેળવવા માણસ સદાય તૈયાર રહે છે. એ ઉપરાંત, સિદ્ધિ વિશે જુદા જુદા માણસોના મનમાં જુદા જુદા ખ્યાલો ફેલાયેલા દેખાય છે. તેથી સિદ્ધિ સાથેસાથ શું છે, અને ભારતના તાત્વિક ગ્રંથોમાં સિદ્ધિ વિશે કેવું નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું છે, તેનો ઊડતો વિચાર કરી લઈએ. સાથેસાથે તે મહત્વવાળી છે કે મહત્વ વિનાની છે અથવા ઉપેક્ષા કરવા યોગ્ય પણ છે કે કેમ તેનો પણ નિર્ણય કરીએ.

‘અષ્ટ સિદ્ધિ ને નવ નિધિના રિદ્ધિ ને સિદ્ધિ’ એ શબ્દો અધ્યાત્મપ્રેમી પુરુષોથી અપરિચિત નહિ જ હોય. તે પ્રમાણે મુખ્ય સિદ્ધિ આઠ છે. તેમનાં નામ અનુક્રમે અણિમા, મહિમા, લઘિમા, ગરિમા, પ્રાપ્તિ, પ્રાકામ્ય, ઈશિત્વ અને વશિત્વ છે. અણિમા એટલે અણુ જેવું નાનામાં નાનું સ્વરૂપ ધારણ કરવું. તે સિદ્ધિ દ્વારા યોગી કે સાધક પોતાનું સ્વરૂપ અણુ જેવું નાનું બનાવી શકે છે. રામાયણના ઉલ્લેખ પ્રમાણે, હનુમાનજીએ લંકાપ્રવેશ વખતે આવું જ સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ બનાવ્યું હતું. લંકામાં પ્રવેશ કરતી વખતે હનુમાનજીએ નગરના અનેક રખવાળોને જોયા ને મનમાં વિચાર કર્યો કે રાત્રે અતિશય નાનું રૂપ ધારણ કરીને નગરમાં પ્રવેશ કરવાનું બરાબર થશે. અને તે પછી મહાન ભક્ત ને સંત કવિ તુલસીદાસના શબ્દોમાં કહીએ તો ‘મશક્કસમાન રૂપ કપિ ધરી, લંકાહિ ચલેઉ સુમિરિ નરહરિ.’ એટલે કે મચ્છરના જેવું અતિશય નાનું સ્વરૂપ ધારણ કરીને રામભક્ત હનુમાનજીએ રામનું સ્મરણ કરીને લંકાનગરીમાં પ્રવેશ

કર્યો. રામનું સ્મરણ કરવાનું કારણ એ જ કે હનુમાનજીના જીવનમાં, તેમની પ્રત્યેક ક્રિયામાં ને શ્વાસોચ્છવાસમાં શ્રી રામનું જ રાજ્ય હતું. તેમનામાં જે શક્તિ હતી તે રામની કૃપાની જ પ્રસાદી હતી અને રામની કૃપા દ્વારા ગમે તે વસ્તુ થઈ શકે છે; રામના ભક્તને માટે કશું જ અસંભવ નથી; એ વાત તુલસીદાસજીએ આગળ કહી દીધી છે. પ્રભુની કૃપાથી મૂંગો માણસ કે મૂંગું પ્રાણી પણ વાચાવાળું બને છે, ને પંગુ પણ પર્વતને ઓળંગી જાય છે, એ પ્રસિદ્ધ શાસ્ત્રવચનની જેમ જ તુલસીદાસજી લખે છે કે ‘ગરલ સુધા રિપુ કરે મિતાઈ, ગોપદ સિંધુ અનલ શિતલાઈ; ગરુઅ સુમેરુ રેનુસમ તાહી, રામકૃપા કરિ ચિતવા જાહિ.’ એટલે કે જેના પર રામની કૃપા થઈ જાય છે, તેને માટે ઝેર અમૃત જેવું થઈ જાય છે, વેરી મિત્ર બની જાય છે, સમુદ્ર ગાયની ખરી જેવો નાનો થઈ જાય છે, અગ્નિ શીતળ ને મહાન સુમેરુપર્વત તેને માટે ધૂળ જેટલો હલકો થઈ જાય છે.’ રામકૃપાના ચાતક ને પરમ અધિકારી હનુમાનજી આ જ સૂક્ષ્મરૂપ ધારણ કરીને અશોકવનમાં સીતાજીને મળવા જાય છે, અને જેને અઢેલીને સીતાજી બેઠાં છે તે વૃક્ષ પર બેસી જાય છે. શંકરાચાર્ય ભગવાન પણ જ્યારે આકાશમાર્ગે ઊડીને મંડનમિશ્રની સાથે શાસ્ત્રાર્થ કરવા ગયા, ત્યારે મંડનમિશ્ર પોતાના ઘરનાં બારણાં બંધ કરીને અંદર યજ્ઞ કરતા હતા. એટલે શંકરાચાર્યે એકદમ સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ ધારણ કરીને બારીમાંથી મકાનમાં પ્રવેશ કરેલો એ વાત સુપ્રસિદ્ધ જ છે. એ પણ અણિમા સિદ્ધિનો પ્રયોગ હતો.

આ પછી બીજી સિદ્ધિ મહિમા છે. તે દ્વારા યોગી પોતાના શરીરને મોટામાં મોટું બનાવી શકે છે. બલિરાજાને ત્યાં ભગવાને વામનરૂપ ધરીને જે વિરાટ રૂપ લઈને ત્રણ ડગલામાં સમસ્ત બ્રહ્માંડને માપી લીધું, તે દૃષ્ટાંત મહિમા નામની સિદ્ધિનું છે.

ત્રીજી સિદ્ધિ લઘિમા છે. તે દ્વારા શરીરને હલકામાં હલકું કરી શકાય છે. આવું હલકું શરીર થતાં યોગી આકાશગમન પણ કરી શકે છે. શરીરને ભારેમાં

ભારે કે વજનદાર બનાવવું તે ગરિમા નામની ચોથી સિદ્ધિ છે. આ સિદ્ધિના પ્રભાવને લીધે જ ભીમ મહાભયંકર ને બલવાન હોવા છતાં હનુમાનજીના એક અંગને પણ હલાવી શક્યો ન હતો અને શરણે આવેલા પક્ષીને બચાવવા, તેની બરાબર માંસ કાઢવામાં નિષ્ફળ જતાં શિબિરાજને છેવટે પોતાનું આખું શરીર ત્રાજવામાં મૂકવું પડ્યું હતું. એ બંને વાતો પ્રસિદ્ધ જ છે.

ઈચ્છાનુસાર ગમે તેટલા પ્રમાણમાં પદાર્થો મેળવવા તેને પ્રાપ્તિ કહે છે. ઈચ્છા પ્રમાણે ગમે તે કાર્ય થઈ જવું તેને પ્રાકામ્ય કહે છે. ઈશ્વરની જેમ શાસન કરવાનું કે સૃષ્ટિની રચના કરવાનું સામર્થ્ય થઈ જાય તેને ઈશિત્વ ને પોતાના પ્રભાવથી ગમે તેને વશ કરી શકાય તેને વશિત્વ નામની સિદ્ધિ કહે છે. આ ઉપરાંત, સિદ્ધિના ઘણા પ્રકારો છે. તે દ્વારા યોગી કે સાધક પંચમહાભૂતનો સ્વામી થઈ જાય છે. તે પાણી તેમ જ અગ્નિ પરથી વિના સંકટ ચાલી શકે છે. પાણી તેને માર્ગ કરી આપે છે, અને વાયુ તેમ જ પૃથ્વીનો પણ તે સ્વામી થાય છે. શંકરાચાર્યના શિષ્ય પદ્મપાદાચાર્ય ગુરુને તેમનાં પહેરવાનાં વસ્ત્રો આપવા, ગુરુની કૃપાથી નદીમાં પ્રકટ થયેલાં કમલ પર થઈને નદીને સામે કિનારે જઈ શક્યા : શંકરાચાર્યે નર્મદામાં પૂર આવ્યું ત્યારે નદીકાંઠે સમાધિસ્થ થયેલા પોતાના ગુરુને બચાવવા નર્મદાના પ્રબળ પાણીને કમંડલમાં લઈને પૂરને શમાવી દીધું : ને વસુદેવ કૃષ્ણને લઈને ચાલ્યા ત્યારે શ્રીકૃષ્ણની કૃપા અને સંકલ્પશક્તિથી જમનાજીએ માર્ગ કરી આપ્યો : એ બધાં દૃષ્ટાંતો જલતત્ત્વ પરના પ્રભુત્વનાં છે. હમણાં જ થઈ ગયેલા મહાન સિદ્ધપુરુષ શ્રી સાંઈબાબાના જીવનમાં આવી અનેક પ્રકારની સિદ્ધિઓનું દર્શન થતું હતું. એક વાર પ્રસિદ્ધ મરાઠી કવિ દાસગણુએ સાંઈબાબા પાસે થોડો વખત નિવાસ કરીને ગંગાસ્નાન માટે જવાની ઈચ્છા પ્રદર્શિત કરી. સાંઈબાબાએ તેને કહ્યું કે ગંગા અહીં જ છે. બીજે જવાનું શું કામ છે ? પછી દાસગણુને પોતાની પાસે બેસાડીને તેમણે પોતાના પગના અંગૂઠામાંથી ગંગાનું પાણી પ્રકટ કર્યું. દાસગણુએ ખૂબ જ આનંદ ને આશ્ચર્યમાં આવી જઈને તેનું આચમન કર્યું, તેમાં સ્નાન કર્યું, ને તેને વાસણમાં લઈ લીધું. આ મહાન સિદ્ધ પુરુષના જીવનમાં સિદ્ધિના આવા કેટલાય પ્રસંગો મળે છે તે બધાનો ઉલ્લેખ અહીં અસંભવ હોવાથી

ટૂંકમાં જ લખું છું.

દૂરશ્રવણ, દૂરદર્શન, અનેક પ્રકારનાં સ્વરૂપ ધારણ કરવાની ને અદૃશ્ય થઈ જવાની શક્તિ, ત્રિકાલજ્ઞપણું, સંકલ્પમાત્રથી ગમે ત્યાં ને ગમે તેટલે સ્થળે પ્રકટવાની શક્તિ, પશુપક્ષી તથા સૌની ભાષાને જાણવાની શક્તિ, મૃત્યુંજયપણું, અખંડ યૌવનની પ્રાપ્તિ, એવી એવી બીજી ઘણી સિદ્ધિઓ છે. તેનો સવિસ્તાર ઉલ્લેખ પાતંજલ યોગદર્શનમાં કરવામાં આવ્યો છે. એ બધી વાતનું સરવૈયું કાઢીને કહી શકાય કે પૂર્ણ યોગી કે ઈશ્વરનો કૃપાપ્રાપ્ત સિદ્ધ કે સાધક મહાપુરુષ ન કરી શકે એવી કોઈ વસ્તુ નથી. અંધને આંખ કે જ્યોતિ અને મરેલાંને જીવન આપવું, મૂંગાને વાચા અને પંગુને ગતિ આપવી, બધી જ જાતના કામ તે કરી શકે છે. મહાભારતના યુદ્ધમેદાનથી ખૂબ દૂર બેઠેલા સંજયે યુદ્ધને બરાબર જોયું, ને યુદ્ધમાં થયેલો શ્રીકૃષ્ણ અને અર્જુનનો સંવાદ પણ સાંભળ્યો. તે બધું કેવી રીતે બન્યું ? સંજયે પોતે ગીતાની આખરે કહ્યું છે કે વ્યાસની કૃપાથી જ એ બની શક્યું હતું. વ્યાસે તેને દિવ્ય દૃષ્ટિ ને શક્તિ આપી તેથી તે યુદ્ધની બધી વાત જોઈ શક્યો ને સાંભળી શક્યો. ગીતા વાંચનારા કેટલાક માણસોને પ્રશ્ન થવા સંભવ છે કે શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને વિશ્વરૂપ બતાવ્યું તે વાત સાચી કે ખોટી ? કેવળ વિનોદ માટે તો તે લખી નથી ? પણ સિદ્ધિના આટલા વિચાર પછી તે પ્રશ્ન ભાગ્યે જ અણઉકલ્યો રહેશે. શ્રીકૃષ્ણે પોતાની યોગસિદ્ધિથી અનેક કામ કર્યાં હતાં. ગોવર્ધનધારણ અને કાલીયમર્દન જેવા પ્રસંગો તેમની મહાન યોગશક્તિના પુરાવારૂપે હતાં. તે જ પ્રમાણે પોતાના પરમ યોગના સામર્થ્યથી તેમણે અર્જુનને વિશ્વરૂપનું દર્શન કરાવ્યું હતું. એ કાંઈ વિનોદવાર્તા નથી, પણ સાચી હકીકત છે એ સહેજે સમજી શકાશે. મહિમા નામની સિદ્ધિના વિચારમાં આપણે કહી ગયા છીએ કે યોગી મોટામાં મોટું રૂપ પણ લઈ શકે છે. તો કૃષ્ણ તો યોગીના પણ યોગી હતા, પોતાની શક્તિથી સર્વ કાંઈ કરવા સમર્થ હતા. પોતાની શક્તિના પ્રયોગથી તેમણે વિરાટ રૂપનું દર્શન કરાવ્યું હતું. એ પ્રમાણે સમજવાથી કોઈ પણ માણસના મનને સહેજે સમાધાન થઈ શકે છે.

‘સાધના’માંથી સાભાર

હિન્દુ ધર્મ - સનાતન ધર્મ

- શ્રી અરવિંદ

एष धर्मः सनातनः हिन्दुधर्म संप्रदाय नथी अथवा आग्रही सिद्धांतोवाणी धार्मिक मान्यता नथी, रुढ नियमोनुं पोटलुं नथी, सामाजिक नियमावली नथी, परंतु अेक शक्तिशाणी शाश्वत अने वैश्विक सत्य एे. ભગવાનના અનન્ત અસ્તિત્વ સાથે અેક થઈ જવાની દિવ્ય પરાકાષ્ટા માટે માનવીના આત્માને તૈયાર કરવાના રહસ્યને તેણે જાણી લીધું છે...

પરંતુ હિન્દુધર્મ શું છે ? જેને આપણે સનાતન, શાશ્વત કહીએ છીએ તે આ ધર્મ શું છે ? તે હિન્દુધર્મ છે, માત્ર એટલા જ કારણસર કે હિન્દુ રાષ્ટ્રે તેને જાળવ્યો છે, કેમ કે આ દ્વીપકલ્પમાં સમુદ્રના અને હિમાલયના એકાન્તમાં તે ઊછર્યો, કેમ કે આ પવિત્ર અને પ્રાચીન દેશમાં યુગો સુધી સાચવી રાખવા માટે આર્ય પ્રજાને તે આપવામાં આવ્યો હતો. પરંતુ તે કોઈ અેક દેશની સીમાઓથી બંધાયેલો નથી, તે વિશિષ્ટ રીતે અને સદાયને માટે જગતના કોઈ સીમાબદ્ધ ભાગની માલિકીનો નથી. જેને આપણે હિન્દુ ધર્મ કહીએ છીએ તે ખરેખર તો શાશ્વત ધર્મ છે કેમ કે તે વૈશ્વિક ધર્મ છે જે બીજા બધા ધર્મોને પોતાનામાં સમાવી લે છે. જો ધર્મ વૈશ્વિક ન હોય તો તે શાશ્વત ન હોઈ શકે. સંકીર્ણ ધર્મ, સાંપ્રદાયિક ધર્મ, અન્ય પ્રતિબંધક ધર્મ માત્ર મર્યાદિત સમય અને મર્યાદિત હેતુ માટે જીવિત રહી શકે. આ અેક જ ધર્મ એવો છે જે વિજ્ઞાનની શોધોને અને ફિલસૂફીનાં અનુમાનોને પોતાની અંદર સમાવીને તથા પહેલેથી કલ્પી લઈને ભૌતિકવાદ ઉપર વિજય મેળવી શકે. આ અેક જ ધર્મ એવો છે જે માનવજાતના મનમાં અેમ ઠસાવે છે કે ભગવાન આપણી નિકટ છે, અને જેમના દ્વારા મનુષ્ય ભગવાન પાસે જઈ શકે તેવા શક્ય બધા જ માર્ગોનો પોતાના પરિઘમાં સમાવેશ કરતો હોય. આ અેક જ ધર્મ એવો છે જે પ્રત્યેક ક્ષણે બધા ધર્મોએ માન્ય રાખેલા અે સત્ય પર ભાર દે છે કે ભગવાન બધા મનુષ્યોમાં અને બધી

વસ્તુઓમાં રહેલા છે અને તેમનામાં આપણે ગતિ કરી રહ્યા છીએ અને આપણું અસ્તિત્વ ધારણ કરી રહ્યા છીએ. આ અેક જ ધર્મ એવો છે જે આ સત્ય આપણને માત્ર સમજવા અને માનવા માટે જ નહીં, પરંતુ આપણા સ્વરૂપના પ્રત્યેક અંશમાં તેનો સાક્ષાત્કાર કરવા માટે આપણને શક્તિમાન બનાવે છે. આ અેક જ ધર્મ એવો છે જે જગતને બતાવે છે કે જગત શું છે, જે બતાવે છે કે તે વાસુદેવની લીલા છે. આ અેક જ ધર્મ એવો છે જે આપણને બતાવે છે કે લીલામાં, તેના સૂક્ષ્મતમ કાયદાઓમાં અને તેના ઉદાત્તતમ નિયમોમાં, આપણે આપણો ભાગ ઉત્તમ રીતે કેવી રીતે ભજવી શકીએ. આ અેક જ ધર્મ એવો છે જે જીવનને નાનામાં નાની કોઈ પણ વિગતમાં ધર્મથી અલગ પાડતો નથી, જે જાણે છે કે અમરત્વ શું છે અને જેણે આપણામાંથી મૃત્યુની વાસ્તવિકતાને સંપૂર્ણપણે દૂર કરી દીધી છે.

બીજા ધર્મો મુખ્યત્વે શ્રદ્ધા અને માન્યતાના ધર્મો છે, પરંતુ સનાતન ધર્મ ખુદ જીવન જ છે; અે અેક અેવી વસ્તુ છે જેને જેટલી જીવવાની છે તેટલી માનવાની નથી. આ એવો ધર્મ છે જેનું પ્રાચીન કાળથી આ કલ્પદ્વીપના એકાન્તમાં માનવજાતની મુક્તિ માટે જતન કરવામાં આવ્યું હતું. ભારત દેશ જે ઉત્થાન પામી રહ્યો છે તે આ ધર્મ આપવા માટે. તે બીજા દેશોની માફક પોતાની જાત માટે, અથવા પોતે જ્યારે બળવાન બને ત્યારે નબળાઓને પોતાના પગ તળે કચડવા માટે, ઉત્થાન પામી રહ્યો નથી. તે તેને સોંપવામાં આવેલો શાશ્વત પ્રકાશ જગત ઉપર પાથરવા માટે ઉત્થાન પામી રહ્યો છે. ભારતનું અસ્તિત્વ હંમેશાં માનવજાતિ માટે રહ્યું છે અને નહીં કે તેને પોતાને માટે, અને તેણે માનવજાતિ માટે અને નહીં કે તેને પોતાને માટે મહાન થવું જોઈએ.

‘હિન્દુ ધર્મ એટલે શું’માંથી સાભાર

‘યોગ એ જ જીવન’ (૮)

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

[ન્યૂયોર્ક (અમેરિકા)થી ‘ગુજરાત ટાઈમ્સ’ નામનું સાપ્તાહિક પ્રગટ થાય છે તેના મેગેઝિન વિભાગ સપ્તકમાં પૂ.સ્વામીજી લિખિત ‘યોગ એ જ જીવન’ની લેખશ્રેણી પ્રગટ થાય છે. તેમાંથી નીચેનો લેખ આપણે ‘દિવ્ય જીવન’માં સાભાર લઈએ છીએ. -સંપાદક]

ચંદ્રભેદ પ્રાણાયામ : શરીર બનાવે શ્રમરહિત

સૂર્યભેદ પ્રાણાયામનું બરોબર વિપરિત એટલે અહીં આપણે જમણું નસકોરું કે જમણું નાસિકાપૂટ જમણા હાથના અંગૂઠાથી બંધ કરીને ડાબા નાકથી શ્વાસ અંદર લેવો કે પૂરક કરવો. ત્યાર પછી તે શ્વાસને અંદર રોકવો. આંતરકુંભક કરવો. પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમિયાન મૂલબંધ અને જાલંધરબંધનો અભ્યાસ વધુ લાભ આપે છે. મૂલબંધ એટલે મળદ્વારનું અંદર અને ઉપરની તરફ સંકોચન અને જાલંધર બંધ એટલે દાઢીને-હડપચીને છાતીમાં જડી દઈ શ્વાસને અંદર રોકવો તે.

આમ, ડાબેથી શ્વાસ લઈ અંદર રોકી અને જમણે નસકોરેથી-જમણા નાસિકાપૂટથી શ્વાસને બહાર કાઢવો-રેચક કરવો. આમ, ચંદ્રભેદ પ્રાણાયામમાં ડાબેથી પૂરક અને જમણેથી રેચક, અથવા તો ચંદ્રસ્વરથી પૂરક અને સૂર્યસ્વરથી રેચક કરવામાં આવે છે. શિયાળામાં આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ઓછો કરવો.

શરીરમાં શીતળતાની સાથે શરીર શ્રમરહિત બને છે. થાક ઊતરી જાય. મનની ઉદ્દિગ્નતાના વેગોનું શમન થાય. પિત્ત કે એસિડિટીવાળા મિત્રો માટે ચંદ્રભેદ પ્રાણાયામ વરદાન સમાન છે.

શીતલી પ્રાણાયામ

દિવંગત કન્હેયાલાલ રામાનુજ સુરેન્દ્રનગરની સરકારી હાઈસ્કૂલમાં પ્રધાન અધ્યાપક હતા. વર્લ્ડ વાઈલ્ડ લાઈફના લાઈફ મેમ્બર પણ હતા. રાજકોટ ફૂલછાબ અને મુંબઈના જન્મભૂમિ પ્રવાસીમાં તેમના જંગલભ્રમણના રસપ્રદ લેખો છપાતા. તેમણે એક વખત લખેલું કે, તેઓ રણથંભોરના જંગલના ડાકબંગલામાં હતા. એક અંધારી રાત્રે કોઈ વનચર પશુની વેદનાભરી દુઃખદ પીડાભરેલ આહટે તેમને સૌને ડાકબંગલાની બહાર આવી શું ઘટના ઘટી છે જોવા માટે બાધ્ય કર્યા. જીપમાં બેસીને તે દર્દભરેલ અવાજની દિશા તરફ હંકારી જતાં, એક ભયંકર દશ્ય તેમની નજરે ચડેલું.

એક અજગર વાઘના એક બચ્ચાને ગળી ગયો હતો. વાઘબચ્ચાનું માથું તેના મોઢાની બહાર હતું. બાકી આખું શરીર તેના મોઢાની અંદર. આ અજગર એક વિશાળ વૃક્ષની મોટી ડાળીને ભરડો લઈને વાઘબચ્ચાના શરીરને તોડવા માટે તેણે વાળેલી પકડને કડક કરતો હતો. આ વેદનાની પીડાથી વાઘબચ્ચું દુઃખથી આર્કંદ કરતું હતું. સૂમસામ જંગલની અંધારી રાતે આ વ્યથિત આર્કંદથી સમગ્ર જંગલમાં એક ભયનું વાતાવરણ સર્જઈ ગયું હતું...’ વગેરે.

આ લખવાનું કારણ શું? સર્પ અને અજગરની પાચનક્ષમતા જબરદસ્ત હોય છે. તેઓ શાકાહારી નથી. ‘નાગદેવતા દૂધ પીએ’ એ બધી લોકવાયકાઓ છે, દમ વગરની વાતો. ખરેખર આ સર્પ ઉંદર, દેડકાં, જીવડાંઓ કે વાયુભક્ષણ કરનારો જીવ કે પ્રાણી છે. તે ખોરાક ખૂબ જ ઓછો લે છે, પરંતુ મ્હોં ખોલીને જ્યારે અજગર શ્વાસ લે તો તે શ્વાસના ઝપાટામાં જંગલી મરઘાં, કૂકડીઓ, સસલાં કે હરણબાળ સહેજે આવી જ જતાં હોય છે. જંગલી વાઘના બચ્ચાને જીવતું ગળી જઈને પચાવવાની ક્ષમતા અજગરમાં હોય છે.

આપણો શીતલી પ્રાણાયામ પણ કંઈક આ જ પ્રકારનો છે. જીભની ભૂંગળી બનાવીને અંદર શ્વાસ ખેંચવો. જાલંધરબંધ અને મૂલબંધ કરીને શ્વાસ રોકવો. બંને નાક વડે ધીરે ધીરે શ્વાસ છોડવો. આમ, આ પ્રમાણે જે પૂરક આંતરકુંભક અને રેચક થશે તે સૌથી પહેલાં આપણી પાચનક્રિયાને સદ્ધર કરે છે. ઓછામાં ઓછું પાણી, ખોરાક અને ઊંઘ સાથે વધુ પ્રસન્નતાભર્યું, સ્ફુર્તિલું જીવન વ્યતીત કરી શકાય છે.

અમારા ગુરુદેવ બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ મેડિકલ ડૉક્ટર હતા. યોગી તો હતા જ. આત્મસાક્ષાત્કાર પામેલા સંત હતા. તેમણે ૩૧૦થી વધુ પુસ્તકો લખ્યાં. તેમના ‘પ્રાણાયામ વિજ્ઞાન’ પુસ્તકમાં

તેઓ લખે છે કે, 'શીતલી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ હવા, ખોરાક અને પાણી વગર લાંબા સમય સુધી રહી શકે છે. લોહીમાં રહેલાં બધી જાતનાં ઝેર દૂર થાય છે અને લોહી શુદ્ધ બને છે. વીંછી કે સર્પદંશ તેમને રંજાડી શકતો નથી. જ્યારે તરસ લાગે અને તાત્કાલિક પાણીની વ્યવસ્થા ન હોય તો શીતલીના અભ્યાસથી તરસ છુપાવી શકાય છે. શીતલીના અભ્યાસથી અપચો દૂર થાય છે. DISPEPSIA- ઉપર નિયંત્રણ આવે છે.'

પચાસન અથવા સિદ્ધાસનમાં કમર સીધી રાખીને એક સ્થાને સ્થિર બેસીને શીતલી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તો વધુ સારું; નહિ તો ખુરશી સોફા કે પલંગમાં બેસીને અથવા તો કાર ડ્રાઈવિંગ કરતાં પણ શીતલી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ખૂબ જ સરળતાથી કરી શકાય છે.

જીભને બંને હોઠની બહાર થોડી લંબાવવી, તેની ભૂંગળી કે રોલ્ડ ROLL કરીને 'શી...શી...શી' એવો અવાજ કરતાં પૂરક કરવો. યશમાંવાળા મિત્રો યશમાં કાઢીને આ અભ્યાસ કરે, કે જેથી ખેંચાઈને આવતી ઠંડી હવા આંખોને પણ લાભ આપે. શ્વાસ લેતી વખતે આંખો ખુલ્લી રાખવી. કુંભક અને રેચક કરતી વખતે આંખો બંધ રાખવી વધુ લાભપ્રદ.

સૂર્યોદય પહેલાં શીતલી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ યાદશક્તિ, સ્મૃતિ-મેધા વધારે છે. દરરોજ સવારે શીતલી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ૧૫થી ૩૦ મિનિટ સુધી નિર્ભય થઈને કરી શકાય. કમશ: ધીરે ધીરે શીતલી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ બ્લડપ્રેસર નિયંત્રિત કરે છે. ક્રોધનું શમન તો કરે જ છે. રક્તશુદ્ધિ થવાને કારણે ત્વચાનું સૌંદર્ય, ચહેરામાં ચમક, આંખોમાં પ્રસન્નતા પણ આવે છે. તરસ છીપાવે છે, ભૂખને પાછી ઠેલે છે. તે સમગ્ર શારીરિક તંત્રને ઠંડું કરે છે, તેથી ગરમીના દિવસો અને ઉનાળે વધુ લાભદાયક છે. શિયાળે બહુ ઠંડી હોય, બરફ પડ્યો હોય તો, જો પ્રકૃતિ કે શારીરિક પ્રકૃતિ ગરમ હોય તો જ શીતલી કે શીતકારી પ્રાણાયામ કરવા, અન્યથા ન કરવા તે વધુ હિતાવહ છે. જેને કફ, શરદી, સળેખમ, ઉધરસ કે ટ્યુબરક્યુલોસિસ, અસ્થમા વગેરે શ્વાસ કે ફેફસાંના કોઈ પણ રોગની તકલીફ હોય તેમણે શીતલી કે શીતકારી પ્રાણાયામ

કરવા નહિ. બાકી ગુલ્મ, પ્લિહા, વિવિધ પ્રકારનાં ચામડીનાં દર્દો, તાવ, અજીર્ણ, કબજિયાત માટે તો શીતલી અને શીતકારી અકસીર ઉપાય છે.

શીતકારી પ્રાણાયામ

જે લોકો શીતલી પ્રાણાયામ ન કરી શકે તેઓ માટે શીતકારી પ્રાણાયામ પણ તેટલો જ ઉપયોગી છે.

શીતલીમાં જીભને ગોળ ભૂંગળી જેવી ટ્યૂબનો આકાર આપવાનો હોય છે. પરંતુ બધા લોકોથી તેવું થાય જ તેવું જરૂરી નથી, તેમ માનવાનું પણ કોઈ કારણ નથી. કારણ કે જો કોઈના માતા પિતા, દાદા દાદી કે નાના નાનીમાંથી કોઈ એકને પણ જીભની ટ્યૂબ ન બનતી હોય અને તેમનાં 'જીભ' જો જે-તે વ્યક્તિમાં આવી જાય તો તેમની જીભની ભૂંગળી ન બનતી હોય તો નહિ જ બને, આ તો જિનેટિક સાયન્સનો પ્રશ્ન છે, આમ કોઈ પણ કંઈ પણ મદદ કરી જ ન શકે, તેવા લોકોએ શીતલીને બદલે શીતકારી પ્રાણાયામનો જ અભ્યાસ કરવો રહ્યો. શીતલીમાં જીભને હોઠની બહારથી આગળ લાવીને ગોળ ટ્યૂબ કરવાની છે. જ્યારે શીતકારીમાં જીભને આગળથી ઉપરની તરફ વાળવાની છે. દાંતોની પંક્તિઓ એકમેકમાં જોડાયેલી રહેશે. સી...સી...સી અવાજ સાથે શ્વાસ અંદરની તરફ ખેંચવાનો રહેશે, આવી રીતના પૂરક અને આંતરકુંભક પછી બંને નાસિકાઓ દ્વારા રેચક કરવાનો રહેશે.

શીતલી પ્રાણાયામની જેમ જ શ્વાસની તકલીફવાળા લોકો અને બહુ ઠંડી હોય ત્યારે આ શીતકારી પ્રાણાયામ નહિ કરવાની સલાહ યોગીઓએ આપેલી છે. પચાસન, સિદ્ધાસન, સ્વસ્તિકાસન, સુખાસન કે વજાસનમાં કમર સીધી રાખીને બેસી આ પ્રાણાયામ કરવો જોઈએ; પરંતુ ખુરશી, સોફા, પલંગ કે ડ્રાઈવિંગ કરતાં પણ શીતકારી પ્રાણાયામ કરવામાં કંઈ બાધ નથી. બસ ધ્યાન એટલું રાખવાનું કે પૂરક કર્યા પછી પણ આંખો બંધ કરી દેવી નહિ. ચાલતાં-ફરતાં કે રસોઈ અથવા બીજાં ઘરકામ કરતાં કરતાં પણ શીતલી અને શીતકારી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ નિર્ભય થઈને કરી શકાય.

શીતલી અને શીતકારી પ્રાણાયામના અભ્યાસમાં પણ મૂલબંધ - જાલંધરબંધ સિવાય ૧:૪:૨:૪નો પૂરક,

આંતરકુંભક, રેચક, બાહ્ય કુંભકનો અભ્યાસ પણ કરી શકાય.

શીતલી અને શીત્કારી પ્રાણાયામમાં જ્યારે શ્વાસને આપણે અંદર ખેંચીએ છીએ કે પૂરક કરીએ છીએ ત્યારે અંદર આવતી હવા જીભને સ્પર્શ કરીને ફેફસાંમાં જાય છે. આ જીભની ત્વચામાં જે જ્ઞાનતંતુઓ 'કેનીયલ નર્વસ' સંવેદનશીલ બનાવે છે, તેને કારણે જીભ પરનાં સ્વાદ-પરખ બિંદુઓ સ્વાદની પરખ કરી શકે છે. જીભ પરથી પસાર થતી હવા આ જ્ઞાનતંતુઓને સ્પર્શ કરી તેના દ્વારા સત્વરે જ શરીરના લગભગ બધા જ અવયવો ઉપર અસર કરે છે. તેમાં પણ જીભને સંવેદનશીલ બનાવનાર નર્વ તે 'વેગસ નર્વ' (VAGUS) જ ભૂખ, તરસ અને મગજની માનસિક સ્થિતિ, ઊંઘ અથવા સુસ્તી કે પ્રમાદ દૂર કરે છે. તેનાથી ત્વચાનું સૌંદર્ય અને આંખોની રોશનીમાં વધારો થાય છે. આ જ્ઞાનતંતુ શરીરમાં આવેલ આંતરજ્ઞાવી ગ્રંથિઓ-હોર્મોન્સની ગ્રંથિઓનું નિયંત્રણ કરે છે. 'વેગસ-નર્વ' જઠરમાં એસિડનું પ્રમાણ ઘટાડે છે અને પિત્ત પ્રકૃતિનું શમન કરે છે. તેવી જ રીતે 'લિન્ગ્યુઅલ નર્વ' (LINGUAL NERVE) અને ઓરિક્યુલો ટેમ્પોરલ નર્વ (THE AURICULO - TEMPORAL NERVE) પણ જીભ, ગળું, કાન વગેરે વધારે સંવેદનશીલ બનાવે છે. આમ થવાથી જ શરીરનું સૌંદર્ય મગજનું માનસિક સંતુલન વધારે સારી રીતે જળવાઈ રહે છે અને મગજ શાંત રહે છે. માનસિક શક્તિનો વિકાસ થાય છે. સ્મરણ અને મેધાશક્તિનો વિકાસ થાય છે. પ્રાણાયામ વિજ્ઞાનમાં પ્રમુખ કુંભક આ પ્રમાણે છે :

૧. સૂર્યભેદ, ૨. ચંદ્રભેદ, ૩. શીતલી, ૪. શીત્કારી, ૫. ઓમ્કાર, ૬. ભસ્ત્રિકા, ૭. ભ્રમરી, ૮. મૂર્ચ્છા અને ૯. પ્લાવિની, ૧૦. કપાલભ્રમણ (ખરેખર કપાલભ્રમણ પટક્રિયાઓમાંની એક ક્રિયા છે, પરંતુ તેનો આ કુંભક પરિવારમાં પણ સમાવેશ કરી શકાય છે.)

આમાંથી આપણે ઝંકાર, ભ્રમરી, સૂર્યભેદ, ચંદ્રભેદ, શીતલ અને શીત્કારી વિશે તથા સુખપૂર્વક પ્રાણાયામ કે અનુલોમ વિલોમ અને નાડીશોધન વિશે ચર્ચા કરી ચૂક્યા છીએ, આગળ ઉપર ઉજ્જયી, કપાલભ્રમણ અને ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામની ચર્ચા કરીશું.

ૐ શાંતિ.

(નીડર મન....અનુસંધાન પાન-૭ પરનું ચાલુ)

આપણા અજ્ઞાનને લીધે આપણે આપણી નિરાંતને ખલેલ પહોંચે એવું ખરાબ કર્યું હોય. આપણને કેટલા પ્રકારની ચિંતાઓ છે તે વિચારો અને આપણે આપણા પ્રાણને, આપણા સુરક્ષિત તંત્રને આ બધી ચિંતાઓથી કેવી રીતે બચાવવાના છીએ ? તેમાંની કઈ ચિંતાઓ બિનજરૂરી છે ? આપણે આપણા મનમાં અનેક ચિંતાઓ ઉપજાવી છે. આપણી સામે ઊભેલા ઝાડ પર પેલી નાની ચકલીને જુઓ. તે કેટલી સુખી છે. તે જાય છે, કંઈક લાવે છે, પોતાની ડાળી પર પાછી આવી બેસે છે. તમારી જાતને તે ચકલી સાથે સરખાવો. આ બધી ચિંતાઓ છોડી દો.

હા, જીવનમાં મુશ્કેલીઓ તો આવવાની. હું એમ કહેતો નથી કે મુશ્કેલીઓ આવશે જ નહીં. પણ ચિંતા કરવાથી તેનો કોઈ ઉકેલ નહીં આવે. ખાસ કરીને જ્યારે કોઈ માંદું હોય ત્યારે મનને ચિંતા વગરનું રાખવું ખૂબ મહત્વનું છે. ધારો કે તમે તમારા લોહીની તપાસ કરાવી છે. તે HIV વાઈરસમાં પોઝિટીવ છે. તમે તરત જ કહેશો : 'તમે સાચે જ મરવાની તૈયારી કરી દીધી. કદી પણ આવા પ્રકારનો વિચાર કરો નહીં. તમારા મગજને શાંત રાખો. આવા વિચારોમાં તણાઈ ન જાઓ.'

સૂચનોની શક્તિ-સામર્થ્ય-ને જાણવું ખૂબ મહત્વનું છે. કહો, 'હું મરી જવાનો નથી જ. હું તેમાંથી સાજો થઈ જવાનો છું. મારું શરીર પાછું પૂર્વવત્ બનાવી દઈશ ! મારામાં તે માટે બળ છે ! અને તેને માટેના ઉપાયો જાણું છું, હું તે કરીશ ! આ પ્રકારનો સંકલ્પ કોઈ પણ ડૉક્ટર ન આપી શકે તેવો સબળ ઉપાય છે. તે ક્યારેક પોતે તેને વિકસાવવાનો છે. આપણે જીવવા ઈચ્છીએ છીએ એટલે આપણે જીવીએ છીએ. જ્યારે તમે મરી રહ્યા છો એમ માનશો ત્યારે મરી જશો.'

હિંમતપૂર્ણ મન રાખો. જો તમારા વિચારો દ્વારા તમારી જાતને તમારા વિચારો દ્વારા બળવાન બનાવી શકતા ન હો તો વધુ મોટા બળ, ઈશ્વરના બળને શરણે જાઓ. ત્યાં જ શ્રદ્ધા કાર્યશીલ બને છે. 'મને ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા છે. હું તેનું બાળક છું. મને તે છોડી દેશે નહીં. મેં ભૂલો કરી હશે. હું તે માટે દિલગીર છું. હું તે બધું છોડી દઉં છું. મારું જીવન બદલી નાખું છું અને ઈશ્વર મને મદદ કરવાનો છે.' શ્રદ્ધા પર્વતોને ડગાવે છે. રાઈના દાણા જેટલી શ્રદ્ધા પર્વતોને છુટા પાડી શકે છે. તમે જેમાં માનો છો તે તમે છો.

'How to find Happiness'માંથી સાભાર અનુવાદ

વિવિધતામાં એકતા

- શ્રી મોટા

મંત્ર એકવીસ વખત, અઠ્ઠાવીસ વખત થાય તો જ અનુષ્ઠાન ગણાય એવું નહિ. કારણ કે અમુક વખત સતત બોલવાથી અમુક કેન્દ્ર સુધી પહોંચે અને ત્યાં એકાગ્રતા જામે. એક વખત બોલવાથી થાય નહિ. એટલે રીપીટ કરવાથી અમુક સંખ્યામાં થયું હોય તો ત્યાં અસર થાય એવી શક્યતા છે. એટલે કહેલું કે મંત્ર આટલા વખત બોલવા. એનાથી વધારે બોલો એનો વાંધો નહિ. પણ અમુક વખત તો બોલવા જ જોઈએ.

તંત્રના શબ્દો બોલાય છે ખરા પણ એનાં મોજાં મગજના અમુક કેન્દ્રને સ્પર્શે છે. એના શબ્દો એવા અટપટા કે એનો અર્થ કંઈ કરી શકાય જ નહિ. માત્ર બોલાય લખાય ખરા. પણ એનો અર્થ સમજણ ન પડે. એના અવાજનાં મોજાં જે સ્પર્શે છે એ સામાન્યપણે બીજા શબ્દથી જ્યાં જ્યાં જોઈએ ત્યાં ન જાય.

અથર્વવેદમાં ભૂતપ્રેતાદિને વશ કરવાના મંત્રો છે. મૂઠ મારવાના મંત્રો છે. લક્ષ્મી મેળવવાના પણ મંત્રો છે. આવા બધા નેગેટીવ કાર્ય માટેના મંત્રો પણ છે. ઋગ્વેદ પછી ભાવનાના પતનમાં આ લોકો કેવા પડી ગયા, એનો આ પુરાવો છે. યજ્ઞ થયો ત્યારથી ભાવનાનું પતન થયું. અમુક હેતુ માટે યજ્ઞ કરવા લાગ્યા. પુત્ર માટેનો યજ્ઞ, ફલાણા-ઢીંકણા માટેના યજ્ઞો-એમાં ઈચ્છાઓ આવી ગઈ. ઋગ્વેદમાં કશું એવું નથી.

જ્ઞાનીભક્ત કબીરને વિદ્વાનો માંહોમાંહે ચર્ચા કરતા હશે અને નકામો સમય વિતાવતા હશે અને એવા તત્ત્વાર્થનાં ટૂંપણાં ટૂંપતા હશે તેથી જ તેમને ગાવાનું દિલ થયું હશે કે :

તૂ તો રામ સુમર, જગ લડવા દે,
કોરા કાગજ કાલી સ્યાહી
લિખત પઢત વાકો પઢવા દે. તૂ તો
નરસિંહ મહેતા પણ કહે છે કે 'તત્ત્વનાં ટૂંપણાં તુચ્છ લાગે.'

એ સુવિખ્યાત કબીરના ભજન પ્રમાણે જીવનસાધનામાં જ આપણું લક્ષ એકાગ્ર ને કેન્દ્રિત રહે તે પરત્વે જ આપણી જીવનપ્રવૃત્તિ વઘા કરે એ આપણે

કાજે ઉત્તમ છે. વળી જે સ્થિતિ જેણે પ્રત્યક્ષ અનુભવી ન હોય તેણે એ સ્થિતિઓમાં આમ જ હોય એવા મત બાંધી દેવા ન ઘટે. આ બાબતમાં એક નાની વાર્તા યાદ આવે છે. બે બ્રાહ્મણો એવી આત્મૈક્યની સ્થિતિ એટલે શું તેની ચર્ચા કરીને નિર્ણય પર ન આવી શકવાથી ભગવાન બુદ્ધ પાસે ગયા ને તેમનો નિર્ણય માગ્યો. તે વખતે બુદ્ધ ભગવાન એક વિશાળ નદી પાસે ઊભા હતા. સામે એક નાનો સરખો બેટ હતો. બુદ્ધ ભગવાને પેલા ભાઈઓને કહ્યું, 'પેલો બેટ દેખાય છે?' એમણે હા કહી. એમાં કેટલાં ઝાડ કઈ જાતનાં છે, ને બેટનો વિસ્તાર કેટલો છે વગેરે બધું જાણવું હોય તો શું કરીએ? 'તો તો આપણે જાતે હોડીમાં બેસીને ત્યાં જવું જોઈએ ને જાતે જોવું જોઈએ તો ખબર પડે. અહીં બેઠેબેઠે તે બધું જોયા વિના તેની ચર્ચા કરીએ તેનો કશો અર્થ નથી.' એટલે બુદ્ધ ભગવાને કહ્યું કે 'પૂછેલા પ્રશ્નનો જવાબ તમને મળી ગયો છે.' આ વાર્તા ઉપરની ચેતવણીને સમર્થન કરે છે.

પૂનાથી પંચગિની જવાના રસ્તા ઉપર કમરઅલી નામના બે પથ્થરો છે, એમાં મંત્રની શક્તિ છે. એક પથ્થર છ મણનો (૧૨૦ કિલોગ્રામ) છે અને બીજો પથ્થર ચાર મણનો (૮૦ કિલોગ્રામ) છે. આમ એ પથ્થર સહેલાઈથી ઊંચકી શકાય નહિ. 'કમરઅલી દરવેશ' નામના મંત્રની શક્તિ એ પથ્થરમાં મુકાયેલી છે. નાનો પથ્થર નવ વ્યક્તિઓ માત્ર આંગળી અડાડે અને 'કમરઅલી દરવેશ' બોલે એટલે એ પથ્થર ઊંચો કરી શકાય. એ શબ્દનું ઉચ્ચારણ ચાલુ રહે ત્યાં લગી એ પથ્થર ઊંચકાયેલો રહે; પણ જ્યારે કોઈ પણ શ્વાસ મૂકી દે તેની પાસે પથ્થર પડે. મોટો પથ્થર અગિયાર જણ આંગળી અડાડીને ઊંચકી શકે. આમ કરવામાં માત્ર 'કમરઅલી દરવેશ'નો ઉચ્ચાર જ કામ લાગે અને તેમ કરવા માટે બધા પુરુષો જ હોવા જોઈએ. સ્ત્રી હોય તો ન ઊંચકાય. મધુરીબહેને એનું રહસ્ય જણાવ્યું કે પુરુષના અવાજની 'પિય' ઊંચી હોય છે. કમરઅલી દરવેશની માફક 'હાઈપિય'થી આંદોલનો મુકાયાં હશે.

વળી આમાં ૮ કે ૧૦ પુરુષો નહિ, પણ નવ જ પુરુષો જોઈએ. આનો પ્રયોગ ગમે તે વ્યક્તિઓનો સમૂહ કરી શકે છે. શબ્દનાં આંદોલનોમાં કેટલી બધી શક્તિ છે તેની આ હકીકત એ સાબિતી છે. શબ્દની શક્તિથી આવો પથ્થર ઊંચો થાય તો મનુષ્યશરીરમાં શક્તિ કેમ ન પ્રગટે? પણ આપણામાં સહકારની ભૂમિકા પ્રગટતી નથી. જીવપ્રકારની વૃત્તિઓને લીધે સંઘર્ષણ પ્રગટે છે તેથી શબ્દની અસર ઉદ્ભવતી નથી.

તમે તમારા કર્મમાં પરોવાયેલાં રહો અને તમે નજર સમક્ષ એક ગોલ (=લક્ષ્ય) રાખો. એ ધ્યેય માટે તમારા મનાદિકરણ વપરાતા હોય એવાં બધાં કામ કરતાં હોય તે એમ ને એમ થયા કરે. એની મેળે જ કોઈ કહે, ‘મોટા, તમે આ તો નકામી વાતો કરો છો. બને જ નહિ!’ પણ હમણાં જ મુંબઈમાં મેં દાખલો આપેલો કે એક શેઠના હાથમાં પાંચ છ હજારની નોટો ગણીને રાખી એટલામાં બીજો માણસ આવ્યો. આ શેઠનો ધંધો ધીરધાર કરવાનો હતો. એટલે માણસો તો આવે જ ને? ત્યારે પેલા પાંચ હજાર રૂપિયા એણે આડાઅવળા ક્યાંક મૂકી દીધેલા. ક્યાં મૂક્યા એનો ખ્યાલ રહ્યો નહિ. ને તે પેલા માણસ સાથે વાતોમાં ને વાતોમાં પરોવાયેલો રહ્યો. તે કહે, ‘મને આજે ને આજે પચ્ચીસ હજાર રૂપિયા જોઈએ. હું તમને ચાર દિવસમાં પાછા આપી દઈશ.’ તેના વ્યાજના માટે બે વચ્ચે ટસાટસી થયેલી. એટલામાં શેઠને પેલા રૂપિયા યાદ આવ્યા. ઊઠ્યા. ગભરાયા. આમ તેમ જોયું. ખબર ન

પડી. એણે રૂપિયા તિજોરીમાં મૂકેલા ખરા, પણ તિજોરીમાં મૂકી દીધા છે એ ખ્યાલ ભૂલી ગયો.

હું પણ આજે સવારે ભૂલી ગયો હતો. ગાંડપણ આવી ગયેલું! ‘મને બીજે ક્યાં લઈ જાઓ છો-મારે આ દવાખાનામાં જ રહેવાનું છે.’ નંદુભાઈ કહે કે, ‘આપણે ભાઈલાલભાઈના દવાખાનામાં જ છીએ.’ મેં કહ્યું, ‘મારે રમણભાઈના દવાખાનામાં જવાનું છે!’ સવારમાં પેલી ગોળીને લીધે આવું રહે છે. આમ પેલા શેઠિયાને થયું કે ‘પાંચ હજાર મારા હાથમાં હતા ને ક્યાં મૂક્યા?’ પણ એને તિજોરી યાદ ન આવી. એમ કરતાં કરતાં પેલા વેપારીની સાથે મુદ્દો પૂરો કરી, વ્યાજની વાત પૂરી કરી. ચાર દિવસમાં પાછા આપવા એવું લખાણ કર્યું અને પછી પેલા આપવાના રૂપિયા કાઢ્યા. રૂપિયા પેલી તિજોરીમાંથી જ કાઢ્યા. તોય એને ખ્યાલ ના રહ્યો કે પેલા રૂપિયા પડ્યા છે. આ મૂક્યા છે પેલાને ખ્યાલ ના આવ્યો. એણે તો તિજોરી વાસી દીધી. ચાવી ઓઠીએ ખોસી દીધી. ઘેર જઈને પણ ‘રૂપિયા ક્યાં ગયા? રૂપિયા ક્યાં ગયા?’ એ જ ચિંતન. તે એમની બૈરી હોશિયાર હશે. એ કહે, ‘તમે ઠંડા પડો. ચા પીઓ.’ બેસાડ્યા ને પછી કહ્યું, ‘જરા ઊંઘી જાઓ. ઊંઘી જશો પછી તમને જ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે.’ પેલો કહે, ‘તું શું કહે છે?’ ‘હું ખરું કહું છું.’ ઊંઘમાં એને એકદમ ખ્યાલ આવ્યો કે ‘રૂપિયા તિજોરીમાં મૂક્યા છે!’ પૈસા નીકળ્યા. બૈરીને કહે, ‘તેં સાચું કહ્યું. મને પૈસા મળ્યા.’

‘વસંતે બહાર’માંથી સાભાર

પરમ વાણી

- એઈલીન કેડી

નિરાંતવાં થાઓ તો! છોડી દો બધું અને મને સંભાળી લેવા દો. કારણ કે, તમારા જીવનમાં જેમ વધુ તાણ અને દબાણ હશે તેમ તમે ઓછું કામ કરી શકવાનાં. તમારા જીવનને પ્રકૃતિની સાથે વહેવા દો, ભરતી-ઓટની સાથે વહેવા દો અને જે કરવાનું હોય તે સાદી સરળ રીતે, સહજતાથી, આનંદપૂર્વક કરો, તો? દૃઢતાથી હોઠ ભીડીને, પ્રેમ કે આનંદ વગર આ કે તે કે પેલું કરવા જાત પર બળજબરી કરવી તેના કરતાં જીવનને આનંદથી શા સારુ ન માણવું? તમે જ્યારે બધાં સાથે સંવાદમાં હો છો અને કશાનો પણ વિરોધ કરતાં અટકો છો ત્યારે જીવન અદ્ભુત બની

જાય છે. પોતાને માટે દરેક બાબત ગૂંચવણરૂપ બનાવવાની શી જરૂર? આજના દિવસને ખાસ દિવસ બનાવીને, દરેક બાબતમાં ઉત્તમોત્તમ કેમ ન જોવું? દરેક બાબત માટે આભાર માનો. દરેક બાબતનો જે રીતે આનંદ માણવો જોઈએ તે રીતે આનંદ માણો. હું એમ ઈચ્છું છું કે તમે જીવનને માણો. તમારી આસપાસ રહેલી પ્રકૃતિનું સૌંદર્ય નીરખવાથી શરૂઆત કરો. તમને જણાશે કે એક અદ્ભુત વસ્તુ બીજી અદ્ભુત વસ્તુ ભણી લઈ જાય છે અને અંતતઃ તમારું પોતાનું આખું જીવન વિસ્મય અને આનંદરૂપ બની રહે છે.

અનુ. ઈશા કુન્દનિકા ‘ઊઘડતાં દ્વાર અંતરનાં’માંથી સાભાર

ઉપનિષદ-યાત્રા

શ્રી ગુણવંતભાઈ શાહ

જીવનનો લય તૂટે તે પાપ !

ऋષિના શબ્દો : અગ્ને નય સુપથા રાયે અસ્માન્ । વિશ્વાનિ દેવ વયુનાનિ વિદ્વાન્ । (ઈશોપનિષદ, મંત્ર-૧૮)

ભાવાર્થ : અગ્નિ દોરો સુપથે અમોને, કર્મ-સંકલ્પ જાણનારા તમે.

મૃત્યુનો ડર શાને ?

અમેરિકાનો ફિલ્મસ્ટાર વૂડી એલન મૃત્યુ અંગે બે તોફાની વિધાનો કરે છે :

(૧) એવું નથી કે મને મૃત્યુનો ડર લાગે છે. એવું બને ત્યારે હું 'હાજર' રહેવા માંગતો નથી. ('Newsweek', 1975)

(૨) મૃત્યુની એક સારી બાજુ એ છે કે એને માટે તમારે કશું જ કરવું ન પડે, માત્ર સૂતેલા પડી રહો અને કામ થઈ જાય. ('Getting Even', 1972)

વૈદિક ઋષિઓએ મૃત્યુને ખૂબ જ ગંભીરતાથી અવલોક્યું છે, પરંતુ મૃત્યુ સાથે જોડાયેલા ભયને આત્મા મરતો નથી, એવું કહીને ખંખેરી નાખ્યો છે. એક એન સાધુએ ભારે કરી. સમ્રાટને ત્યાં પુત્રજન્મ થયો તે પ્રસંગે એ સાધુએ પોક મૂકીને રડવાનું શરૂ કર્યું. લોકો હેબતાઈ ગયા ત્યારે શાંત પડેલા સાધુએ સ્પષ્ટતા કરી : 'રાજકુમાર જન્મ્યો છે અને ગમે તેટલું લાંબું જીવે તોય મરવાનો છે એ નક્કી. મને થયું કે એના મૃત્યુ માટે આગળથી જ રડી લઉં !' ભારતીય પરંપરામાં જીવન અંગેનું ચિંતન પણ મૃત્યુની છાયામાં થયું છે. ઉપનિષદો અનેક છે, પરંતુ જેમાં મૃત્યુ વિશેનું ચિંતન ન થયું હોય એવું ઉપનિષદ ભાગ્યે જ જડે.

પાણીપોચો અને પેટછૂટો ભક્ત

મરવાનું કોઈને ગમતું નથી. ઘરના બાગમાં કલાકના પચાસ-સાઠ સેન્ટિમીટરનું અંતર કાપનારી ગોકળગાય પણ જરાક નજીક જઈએ ત્યાં બચવા માટે સંકોડાઈ જાય છે અને જોખમ ટળે પછી જ પોતાની પદયાત્રા ફરી શરૂ કરે છે. અસંખ્ય માણસોના પરિચયમાં આવ્યા પછી મને એક બાબત નથી સમજાતી :

જેઓ મોસમના પહેલા વરસાદની પ્રતીક્ષા નથી કરતા;

જેઓ ઊગતા સૂર્ય તરફ

પીઠ ફેરવીને બેઠેલા રહે છે;

જેઓ કોયલના ટહુકા સંભળાતા હોય ત્યારે પણ કામમાં રોકાયેલા રહે છે;

અને

જેઓ કોઈ સુંદર કાવ્યપંક્તિ વાંચ્યા પછી પણ કોરા ને કોરા રહી જવા જેટલા ચાલાક છે;

તેઓ પણ ખૂબ લાંબું જીવવાનો

અભરખો શા માટે રાખતા હશે ?

પાણીપોચું અને પેટછૂટું વાદળ પોતાનું અસ્તિત્વ વિખેરી નાખવા તૈયાર થાય ત્યારે ધરતી પર વરસાદ પડે છે. કોઈ માણસ અહંકાર ત્યજીને સામા માણસ આગળ ગાંઠોગળફો રાખ્યા વગર બધી જ વાત કહી દે ત્યારે લોકો વાતવાતમાં કહે છે કે તે 'છૂટી પડ્યો.' લગભગ એ જ રીતે ભક્ત ભગવાન આગળ છૂટી પડે છે. જેને બધી જ વાતની ખબર હોય તેની આગળ શું છુપાવવું !

મહામૃત્યુમાંથી અમૃત સમીપે

મૃત્યુ સમીપ આવી પડે ત્યારે જ્ઞાની અને યોગી પણ લગભગ ભક્ત જેવા બની જાય છે. જીવનનું ઓડિટ શરૂ થાય છે. મહાશૂન્યતામાં વિલીન થવાની વેળા આવી પહોંચે ત્યારે કદાચ અહંકારશૂન્ય થવા માટે ઝાઝો પ્રયત્ન કરવો પડતો નહીં હોય. ભક્તિભાવથી લથપથ હૃદયે અંતિમ ક્ષણોમાં માણસ પ્રભુને જ સંબોધીને જે પ્રાર્થનામય ઉદ્દગાર કાઢે તે ઉપરોક્ત મંત્રમાં પ્રગટ થયો છે :

अग्ने नय सुपथा राये अस्मान् विश्वानि देव वयुनानि विद्वान् ।
युयोध्यस्मज्जुहुराशमेनो भूयिष्ठां ते नमउक्तिं विधेम ॥

(ईशोपनिषद्, मंत्र १८ અને બૃહદારણ્યક ઉપનિષદ, ૫-૧૫-૧)

ऋषि કહે છે : ‘હે અગ્નિદેવ ! અમને સન્માર્ગો દોરજો, જેથી અમને દિવ્ય આનંદ પ્રાપ્ત થાય. તમે તો બધું જ જાણો છો. વિશ્વની ગતિવિધિ (વિશ્વાનિ વયુનાનિ) તમે જાણો, અમને એમાં શી ગમ પડે? અમારામાં પાપકર્મનાં જે કંઈ દોષો બચ્યા હોય તેનાથી અમને મુક્ત કરજો. અમારા નમસ્કાર સ્વીકાર કરો.’

જીવનની આખરી ક્ષણ એક જ વાર આવે

સિકંદર નહૂટકે મરે છે, જ્યારે સોક્રેટિસ વિચારપૂર્વક મૃત્યુને ભેટે છે. જીવનમાં આખરી પળ એક જ વાર આવે છે. કસોટીની એ પળે માણસે વાદળની માફક વિસર્જિત થવાની તૈયારી કરવાની છે. મૃત્યુ નામનો અપરિચયનો પ્રદેશ માણસને થયેલા છે. આપણી પરંપરામાં મૃત્યુ પછીની ગતિ સાથે કર્મનું ઓડિટ જોડાયું છે. કર્મના કાયદા સાથે પુનર્જન્મની રહસ્યમય ગતિવિધિ જોડાયેલી છે. મંત્રમાં ‘જુહુરાણમ્’ શબ્દનો અર્થ ઉમાશંકર જોશીએ, ‘વાંકું જતું’ (પાપ) એવો કર્યો છે. પુણ્યનો માર્ગ સીધો (લિનિયર) છે. પાપનો માર્ગ વાંકોચૂંકો હોવાનો. સજ્જન એટલે સીધી લીટીનો માણસ. માણસે માણસે પોલીસ રોકવો નથી પડતો કારણ કે ઘણાખરા માણસો સીધી લીટીના હોય છે. ગુનેગારો બહુમતીમાં હોય એવો સમાજ ટકી ન શકે. ગુનેગારોનું પ્રમાણ વધે એ જ ‘ધર્મની ગ્લાનિ’ કહેવાય. ગુનેગારોને સખણા રહેવાની ફરજ પડે એ જ ‘ધર્મની સંસ્થાપના.’ સાચો ધર્મ માણસને પાપથી ડરવાનું શીખવે છે. આવા ડરનું પ્રમાણ ઘટી જાય ત્યારે ‘અધર્મનું અભ્યુત્થાન’ થાય. પાપથી ડરવાનું પ્રમાણ ઓછું થાય ત્યારે સજ્જનો નિરાંતે જીવી ન શકે. આવા સાધુચરિત સજ્જનોનું ‘પરિત્રાણ’ કરે તે જ ખરો ધર્મ ગણાય. આવી મૌલિક વાત કરનારા કૃષ્ણને તેથી અર્જુને ગીતામાં ‘શાશ્વત-ધર્મગોપ્તા’ કહ્યા. (ગીતા, ૧૧-૧૮)

તંદુરસ્ત સમાજ એટલે એવો સમાજ, જેમાં ‘વાંકું

જતું પાપ’ અમુક હદથી વધવા ન પામે તેવી વ્યવસ્થા હોય. રામરાજ્ય આદર્શ ગણાય તેનું રહસ્ય શું? એ એક એવું રાજ્ય હતું, જેમાં માણસને પાપ કરવાનું મન ન થાય એવી આબોહવા હતી. તુલસીદાસ રામરાજ્યનું વર્ણન કરે છે :

બૈર ન કર કાહૂ સન કોઈ,

રામ પ્રતાપ બિષમતા ખોઈ.

રામરાજ્યમાં કોઈ કોઈની સાથે વેરભાવ રાખતું નથી. રામના પ્રતાપે આપસના ભેદભાવ મટી ગયા છે. એક વાર રામ બધા ભાઈઓ સાથે નિરાંતે વાતો કરી રહ્યા હતા. વાતવાતમાં રામે ધર્મનો સાર કહી દીધો :

પરહિત સરિસ ધર્મ નહીં ભાઈ ।

પરપીડા સમ નહીં અધમાઈ ॥

પાપનો ડર સમાજને સ્વસ્થ રાખનારો છે. આવો ડર ધર્મ દ્વારા ફેલાયેલો છે. જ્યાં ધર્મ નિષ્ફળ જાય ત્યાં રાજ્યનું કામ શરૂ થાય છે. પાપનો ડર સ્વયંભૂ હોય તે જોવાની જવાબદારી ધર્મની છે, પરંતુ એ ડરને અવગણીને કોઈ માણસ પાપનો આશરો લે ત્યારે રાજ્ય તેને સજા કરે છે. આમ, પાપનો ડર નિષ્ફળ જાય ત્યારે સજાનો ડર માણસને સખણો રાખે છે. રામરાજ્યમાં પાપ કરવાનું મન ન થાય તેવી આબોહવા હતી તે સાથે પાપીને સજા કરવાની વ્યવસ્થા પણ હતી. ધર્મસત્તા અને દંડસત્તા વચ્ચેનો સુમેળ હોય ત્યાં રામરાજ્ય હોય.

મૃત્યુ સમીપ જણાય ત્યારે પાપ (એન:) પજવે છે. માણસ એ ક્ષણે પ્રભુને પ્રાર્થના કરે છે : ‘હે પ્રભુ ! તું અમને સારા માર્ગ (સુપથ) પર દોરજો.’ અહીં મૃત્યુ પછીની સદ્ગતિ અભિપ્રેત છે. આપણે ત્યાં આખરી ક્ષણે માણસના ચિત્તમાં જે ભાવના રહે તેનું મહત્ત્વ ઘણું અંકાયું છે. આખી જિંદગી કુકર્મો કરવામાં ગાળી હોય તો આખરી ક્ષણે ચિત્તને શુભ-ભાવના પ્રાપ્ત થાય ખરી ?

આયુષ્ય એટલે ઈશ્વર તરફથી મળેલું બોનસ

ક્યારેક વિચારવા જેવું છે. જીવનમાં આપણે કેટલી વાર મરતાં બચી ગયા? દુનિયામાં કોઈ પણ માણસ એવો ન હોય, જે બેચાર વાર બચી ગયો ન

હોય. કેટલીક વાર તો એવું પણ બનતું હોય છે કે આપણે બચી ગયા હોઈએ અને આપણને ખબર પણ ન પડે કે બચી ગયા ! ‘વિષ્ણુસહસ્રનામ’માં વિષ્ણુનું એક નામ છે : અનુકૂલ:. આપણને સેંકડો વખત અનુકૂળ થનાર વિષ્ણુ (અનુકૂલ: શતાવર્ત:)ની કૃપાને કારણે હજી આપણે જીવતાં છીએ. અમદાવાદથી સુરત હાઈવે પર મોટરગાડીમાં જઈએ ત્યારે દરેક મિનિટે આપણે અકસ્માતમાં મરી શક્યા હોત. નથી મર્યા એ જ અકસ્માત ગણાય. આમ અત્યારે જે જીવન ટકેલું છે તે ઈશ્વર તરફથી મળેલું બોનસ છે. પરીક્ષામાં ‘કૃપાગુણ’ મળે છે. લગભગ એ જ રીતે આપણને જે આયુષ્ય મળે તે પ્રભુના ‘ગ્રેસ’ તરીકે પ્રાપ્ત થયેલું ગણાય. બચી ગયેલો માણસ ઈશ્વરનો ઉપકાર માનવાને બદલે પાપ કરતો રહે ત્યારે ઈશ્વર પણ હસી પડતો હશે !

મૃત્યુની ભાળ સંગીત થકી મળે

વાંકું જતું (જુહુરાણમ્) પાપ (એન:) જીવનનો લય તોડે છે. બધી ખબર ઈશ્વરને ભલે હોય, આપણને એની ગતિવિધિ ભલે ન સમજાય, તોય જીવનની આખરી ક્ષણ જળવાઈ જાય તે માટે જીવનલય જાળવવા મથવાનું છે. પુણ્ય એટલે જીવનલયની જાળવણી અને જીવનલય તૂટે એવું કર્મ એ જ પાપ. લયનો સંબંધ સંગીત સાથે છે. પાપ આપણા જીવનસંગીતને બેસૂરું અને બેતાલું બનાવે છે અને જીવનલયમાં ખલેલ પહોંચાડે છે. ફ્રેન્ચ વિચારક આન્દ્રે માલરો કહે છે : ‘Only music can speak of death.’ (મૃત્યુની ભાળ તો સંગીત થકી જ મળે !) મૃત્યુનું રહસ્ય કોસ્મિક સંગીતમાં સમાયેલું જણાય છે. જીવનલય જળવાય તો બેડો પાર ! મૃત્યુ સાથે જોડાયેલા રહસ્યને નમસ્કાર. (‘પતંગિયાની અમૃતયાત્રા’માંથી સાભાર)

(મનાયે શ્લોક...અનુસંધાન પાન-૮નું ચાલુ)

માટે તું તેમનો અનુયાયી થા.

વિભીષણ લંકેશ અને લંકા ત્યાગીને શ્રીરામની શરણાગતિ સ્વીકારે છે. તુલસીદાસજી કહે છે કે, વિભીષણે લંકાનો ત્યાગ કરતાંની સાથે જ લંકા શ્રીહીન થઈ ગઈ હતી. અહીં વિભીષણના હૃદયમાં એક જ ભાવ છે :

હર ઉર સર સરોજ પદ જેઈ;

અહોભાગ્ય મેં દિખિહઉં તેઈ ।

હું બડભાગી છું. પ્રભુને શરણે જાઉં છું.

વિભીષણ રાવણનો ભાઈ છે. શત્રુના ભાઈને આશ્રય ન હોય, તેમ બધા વાનર વિશેષોનું માનવાનું હતું. પરંતુ પ્રભુ તો ભક્તપરાયણ છે. ‘મદ્ભક્તા યત્ર ગાયન્તિ તત્ર તિષ્ઠામિ નારદ: ।’ જ્યાં મારા ભક્તો મારું ભજન કરે, હું ત્યાં જ રહું છું. હે નારદ !

પ્રભુએ; શ્રીરામચંદ્રજીએ વિભીષણને હૃદયે ચાંપ્યો છે.

તુલસી માનસ કહે છે :

સનમુખ હોઈ જિવ મોહી જબહી,

જન્મ કોટિ અધ નાસહિ તબહી ॥

માટે જ પુનિત મહારાજ કહે છે, ‘એક ડગ ભરતાં દસ ડગ આવે શામળિયો સરકાર’

ભગવાને પણ વચન આપ્યું છે -

શ્રીકૃષ્ણ તેથી જ વચન આપીને કહે છે કે

મામેવૈષ્યસિ યુક્તૈવામાત્માનં મત્પરાયણ: ॥

(ગીતા ૯:૩૪)

પૂર્ણ મનથી જે મારા પરાયણ થઈને મને જ પોતાનું લક્ષ્ય માની લે છે, તે અંતે મને જ પ્રાપ્ત કરે છે.

પ્રભુ શરણાગતિ એટલે બધે જ ઈશ્વરતત્ત્વની અનુભૂતિ કરવી. જડ ચેતન જગ જીવ - આ બધામાં પવિત્ર ભાવના થાય તો કદીયે ખડ્ગરિપુઓનો સંતાપ નહીં થાય. પછી રાગ દ્વેષ કામ ક્રોધ બધું જ વિનાશ થશે. રામદાસ સ્વામી કહે છે, રામ તો દાસાભિમાની છે. રામને તેના ભક્તોનું અભિમાન છે. રામ તો હનુમાનજીના ઋણી થઈને રહ્યા છે, હનુમાનને હૃદયે ચાંપે છે, ‘તુમ મમ પ્રિય ભરત સમ ભાઈ’ પ્રભુનાં થઈને રહી શકાય છે. પ્રભુ સિવાય ‘બીજું હું કંઈ ન માગું રે’ તેવી ભાવના થાય ત્યાં જ સાચો આત્મબોધ ! ઝૂં શાંતિ.

વિષ્ણુ-ષ્ટપદી

શ્રી રમણલાલ સોની

[શ્રીમદ્ શંકરાચાર્યજીએ અનેક સુંદર સ્તોત્રો લખ્યાં છે, જેમાંનું આ એક છે. આ સ્તોત્રો મધુર છે, સુંદર છે. ઝરણું વહે તેમ એ વહે છે. વળી એ ઝટ કંઠસ્થ થઈ જાય તેવાં છે. ષ્ટપદ એટલે છ પગવાળો ભમરો. આ કવિતા છે, એટલે એને ષ્ટપદી કહી. ષ્ટપદી એટલે છ પદ (કડી)વાળી કવિતા, સ્તોત્ર. આ સ્તોત્રમાં ભગવાન વિષ્ણુની સ્તુતિ છે અને પ્રાર્થના છે. સાતમી કડી સમાયનની છે.]

ષ્ટપદી : પહેલું પદ

અવિનયમપનય વિષ્ણો દમય મનઃ શમય વિષયમૃગતૃષ્ણામ્ ।
ભૂતદયાં વિસ્તારય તારય સંસારસાગરતઃ ॥ ૧ ॥
આચાર્યજી પહેલા જ પદની પહેલી પંક્તિમાં પહેલા જ શબ્દો ઉચ્ચારે છે : ‘હે વિશ્વના નાથ વિષ્ણુ ! મારામાં અવિનય ભરાઈ બેઠો છે એને દૂર કર !’ ભગવાન તે શું કંઈ ઝાડુવાળો છે કે એને પોતાના મનનો ક્યરો દૂર કરવાનું કહી શકાય ?

જે કામ જેનાથી બને તેવું હોય તેને કહેવું પડે. માણસ નિર્બળ પ્રાણી છે. એનું બળ માત્ર ભગવાનમાં છે. ‘નિર્બલ કે બલ રામ !’ માણસ પ્રયત્નો કરી-કરીને થાકે ત્યારે તે કોઈ મદદ કરનારને શોધે છે અને ભગવાન જેવો મદદ કરવાની શક્તિશાળી બીજો કોણ છે ? એ સર્વશક્તિમાન છે, સર્વજ્ઞ છે, મનુષ્ય પ્રત્યે કૃપાભાવથી ભરેલો છે. એ માણસની નબળાઈ જાણે છે. માણસની આર્તસ્વરે નીકળેલી વેદના એને સંભળાય છે. કબીરજી કહે છે કે કીડીના પગનું ઝાંઝર પણ સાહેબને (ભગવાનને) સંભળાય છે. માણસને થવું જોઈએ કે એકમાત્ર ભગવાન જ મારો આશ્રય છે. પછીનું બધું ભગવાન સંભાળશે.

આચાર્યજી કહે છે કે ભગવાન ! મારા અવિનયને દૂર કર. મારામાં ઉદ્ધતાઈ છે. મારી મોટાઈના મને ખોટા ખ્યાલો છે. વખત-બે વખત મારાથી અન્ય પ્રત્યે અવગણના કે તિરસ્કારનો ભાવ પ્રગટ થઈ જાય છે. મારામાં નમ્રતા નથી, વિનય નથી. અવિનયનો, નમ્રતાના અભાવનો આ હીનભાવ, ભગવાન ! તારી કૃપા વગર દૂર થાય તેવો નથી, એટલે હું તારી કૃપાની ભિક્ષા માગું છું.

ભક્ત ભગવાન પાસે અવિનયને સ્થાને નમ્રતા-વિનમ્રતા માગે છે. ગીતાના સોળમા અધ્યાયમાં

ભગવાને ૨૬ ગુણોને દેવી ગુણો કહ્યા છે. આ દેવી ગુણોમાં પહેલો ગુણ અભય-નિર્ભયતા કહ્યો છે ને છેલ્લે વિનમ્રતા કહ્યો છે. વિનોબાજી કહે છે કે ૨૬ ગુણો ડબ્બાવાળી રેલગાડી છે. એને બે બાજુએ એન્જિન છે. એકનું નામ અભય અને બીજાનું નામ નમ્રતા. આમથી જુઓ તો અભય પહેલું, તેમથી જુઓ તો નમ્રતા પહેલી દેખાય. એક સિક્કાની બે બાજુ જેવું છે. બેઉ મળીને એક થાય છે. નમ્રતાનું આવું મહત્વ છે. ભગવાન ! મારું મન મારા કહ્યામાં નથી. તેના મોંમાં તું લગામ નાખ ! મેં એને વશ કરવાના ઘણા ઉધામા કર્યાં, પણ હું થાક્યો છું, તું મને મદદ કર ! ભગવાન તૈયાર છે. એ તો તમારા રથના સારથિ થવાયે તૈયાર છે. અર્જુનના જેવી ઋજુતા, કાય જેવું નિર્મળ મન અને શરણનો ભાવ દેખાડો, એટલે ભગવાન તમારી સેવામાં હાજર ! વિશ્વમાં એના જેવો સેવક બીજો છે ક્યાં ? એને સેવક થતાં આવડે છે. નાનામાં નાનું કામ પણ એ અવગણતો નથી. એ દ્રોપદીનાં ચીર પૂરે છે અને હાથીને મગરના મોંમાંથી બચાવે છે.

ભક્ત કહે છે : ભગવાન ! મારા મનને તું નાથ ! તારી કૃપા વિના આ કામ પતે તેવું નથી, તેથી હું તારા શરણે આવ્યો છું !

પછી ભક્ત કહે છે : હે ભગવાન ! હું જાણું છું, સંસારના સુખોપભોગો ભ્રામક છે, મૃગજળ જેવા છે. ઝાંઝવામાં મૃગલાં દૂરદૂર જળ જોઈને પીવા દોડાદોડ કરે છે. પણ ત્યાં કંઈ જળ નથી, માત્ર પ્રખર તાપને લીધે જળનો આભાસ થાય છે અને એ આભાસને જળ સમજી મૃગલાં એ પીવા ધસે છે ! તરસ છિપાતી નથી, કારણ કે જળ ત્યાં છે જ નહિ ! આવું આ સંસારના

વિષયભોગનું છે. ત્યાં સુખ દેખાય છે, પણ એ સુખ નથી, સુખનો માત્ર આભાસ છે. માણસ તરસ્યો ને તરસ્યો રહે છે. માણસને સુખ જોઈએ છે. ભગવાન ! મને નમ્રતા આપ ! મારો અવિનય દૂર કર ! મારા નિરંકુશ મનને અંકુશમાં આણ ! મૃગજળ જેવી મારી વિષયલાલસાને શમાવી ચૂપ કરી દે !

આ ત્રણે વાત દોષો દૂર કરવાની છે.

ભક્ત કડકપણે આત્મનિરીક્ષણ કરનારો છે. એ પોતાની ત્રુટિઓ બરાબર જાણે છે. તે કહે છે : પ્રભુ ! મારામાં દયામાયા તો છે, પણ એનું વર્તુળ ખૂબ નાનું છે. તું એને એવું વિશાળ કર કે આખી સૃષ્ટિ એમાં સમાઈ જાય.

દયા એટલે આત્માનું વિસ્તરણ. સંતાનોની તો સૌ ચિંતા કરે - પશુઓ પણ કરે છે. માણસે કંઈ વિશેષ કરવું જોઈએ. તો જ તે પશુત્વમાંથી મનુષ્યત્વમાં આવે. પોતાનો નહિ એટલો જે અન્યનો વિચાર કરે છે તે મનુષ્ય છે.

કઠ ઉપનિષદના ઋષિ કહે છે કે -

મનસૈવેદમાસવ્યં નેહ નાનાસ્તિ કિચ્છન ।

મૃત્યોઃ સ મૃત્યું ગચ્છતિ ય ઇહ નાનેવ પશ્યતિ ॥ ૭૭ ॥

જે અહીં વિવિધતા જુએ છે, અન્યને બીજાં સમજે છે તે ફરી ફરી જન્મે છે અને ફરી ફરી મરે છે. એ બધે એકત્વ જોતો થશે ત્યારે આ ચક્કરમાંથી છૂટશે ને શાશ્વત શાંતિ પામશે.

ગીતાના બીજા અધ્યાયમાં ભગવાન કહે છે કે નદીઓ જેમ સમુદ્રમાં પડી નામશેષ થાય છે, તેમ જેની કામનાઓ અંતરમાં ઢબૂરાઈને નામશેષ થશે તે શાંતિ પામશે, કામનાવાળો નહિ પામે. પણ વિષયોનું આ મૃગજળ જેવું-તેવું નથી. મૃગલાં તો સમજતાં નથી એટલે મૃગજળ પાછળ દોડાદોડ કરે છે, પણ માણસ તો જાણે જ છે કે આ મૃગજળ છે, છતાં તે એની પાછળ દોડવા કરે છે. ઘણા પ્રયત્ને પણ જ્યારે એ એના મોહમાંથી છૂટી શકતો નથી ત્યારે એને ભાન થાય છે કે ભગવાન સિવાય કોઈ હવે આમાં મદદરૂપ થાય તેવું નથી, એટલે એ ભગવાનને શરણે જાય છે અને પ્રાર્થના કરે છે કે પ્રભુ ! મને આ મૃગતૃષ્ણારૂપી

સંસારમાંથી તાર ! આ ભવસાગરમાં હું ભૂલ્યો ભટકું છું. શક્તિ રહેતી નથી, પણ ભોગવવાની ઈચ્છા રહી જાય છે, એમાં રસ રહી જાય છે. મારી નાવડી ડામાડોળ છે. સુકાન મારા હાથમાં રહેતું નથી. પહાડ જેવડાં મોજાં, વિરાટ મગરમચ્છ, ઝંઝાવાતો ને છૂપા ખડકો મારી નાવને ડોલાવે છે અને મને દિશા સૂઝતી નથી. નાવડી ક્યાં જાય છે તેની ખબર પડતી નથી.

ભગવાન પોતે જ માર્ગ ચીધે છે. પરમાત્મા તરફ મન વળે તો એ ઈચ્છા શમે. પરમાત્માની કૃપા વગર એ રસ ટળે નહિ.

રસોઽપ્યસ્ય પરમ્ દૃષ્ટ્વા નિવર્તતે ।

ભગવાનની ઝાંખી થાય તો ભોગેચ્છા ટળે. પણ ભગવાનની ઝાંખી કંઈ રસ્તામાં પડી છે ? એ માટે તો કેટકેટલું કરવું પડે છે ! મેં મારા હાથ સુકાન પરથી ઉઠાવી લીધા છે. હવે તારે મારું જે કરવું હોય તે કર ! માર કે તાર ! એટલે પ્રભુની કૃપાસિદ્ધિથી ભોગેચ્છા શાંત ! હવે એણે ફરી ભવ-સાગરમાં પડવાની જરૂર નથી. ભગવાને બારમા અધ્યાયમાં વર્ણવેલી ભક્તની લાયકાત સિદ્ધ કર્યા વિના પ્રભુની કૃપા થાય નહિ. પણ સ્વેચ્છાએ એ ભવસાગરમાં પડે છે. બીજા જેઓ ભવસાગરમાં ડૂબકડેયાં ખાય છે તેની એને ચિંતા છે. માણસે જન્મીને કેવો ભગીરથ પુરુષાર્થ કરવાનો છે તે આ પરથી સમજાશે. બીજાઓ ડૂબે એ એનાથી કેમ જોઈ રહેવાય ? જોઈ રહે તો ધૂળ પડી. ધૂળ પડી એના બચવામાં ! આવું એ સમજે છે. એટલે સમજપૂર્વક અન્યને મદદરૂપ થવા માટે જ આવા ભવ તરી ગયેલા મહાત્માઓ સ્વેચ્છાથી પૃથ્વી પર અવતરે છે. રામકૃષ્ણ પરમહંસ, રમણ મહર્ષિ, શ્રી અરવિંદ, મા આનંદમયી વગેરેના દાખલા આપણી નજર સમક્ષ તાજા છે. ભક્ત પ્રાર્થના કરે છે :

(૧) પ્રભુ ! મારો અવિનય દૂર કરી મને વિનમ્રતા આપ !

(૨) મારા નિરંકુશ મનને અંકુશમાં લે.

(૩) મારી ભોગેચ્છાઓ-કામનાઓને શાંત કર !

(૪) મારી જીવદયાને ખૂબ જ વિસ્તાર.

(૫) મને આ ભવસાગરમાંથી તાર !

‘અંધત્વનું અજવાળું’માંથી સાભાર

વર્તમાન અધ્યાત્મની વિશિષ્ટતાઓ-૧

શ્રી ભાણદેવ

દરેક યુગનું એક વિશિષ્ટ સ્વરૂપ હોય છે. યુગની આ વિશિષ્ટતાની અસર યુગના સર્વ પ્રવાહો પર પડે જ છે. અધ્યાત્મ પણ એક પ્રવાહ છે. અધ્યાત્મ મૂલતઃ એક જ હોવા છતાં તેના પ્રવાહ પર જે તે યુગની વિશિષ્ટતાની છાપ પડે છે. યુગની આ અસરને કારણે દરેક યુગમાં અધ્યાત્મ એક વિશિષ્ટ સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. અધ્યાત્મનું કેન્દ્રસ્થ તત્ત્વ તો યથાવત રહે છે કારણ કે કોઈ પણ વસ્તુ કે તત્ત્વ પોતાના સ્વરૂપને છોડી શકે નહિ અને સ્વરૂપને છોડે તો તે વસ્તુ કે તત્ત્વ પોતાનું સ્વત્વ જાળવી શકે નહિ. આમ, અધ્યાત્મ પણ પોતાના મૂળભૂત સ્વરૂપને જાળવીને યુગે યુગે વિશિષ્ટ સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. આધુનિક યુગમાં પણ અધ્યાત્મમાં કેટલાંક વિશિષ્ટ તત્ત્વો વિકસ્યાં છે. આધુનિક યુગના અધ્યાત્મની લાક્ષણિકતાનો આપણે અહીં વિચાર કરીએ.

૧. જીવનનો સ્વીકાર :

આધુનિક માનવીનું મનોવલણ જીવનના સ્વીકાર તરફ છે, ઈનકાર તરફ નથી. આ જગત મિથ્યા છે, દુઃખદાયી છે, ત્યાજ્ય છે - તેવું વલણ આધુનિક ચિત્તને માન્ય નથી. આધુનિક ચિત્તને આ જગતનો સ્વીકાર કરવો ગમે છે. આધુનિક માનવી આ પૃથ્વી પરના આપણા જીવનનો સ્વીકાર કરે છે, મનભર સ્વીકાર કરે છે.

ઈલલૌકિક જીવન તરફ દુર્લભ્ય કરીને પારલૌકિક દૃષ્ટિને મહત્ત્વ આપવાની મનોવૃત્તિ હવે મધ્યયુગીન ગણાય છે. મધ્યયુગમાં પારલૌકિક વૃત્તિ - મરણોત્તર જીવન તરફ વિશેષ ધ્યાન આપનાર વૃત્તિ (other worldliness)નો પ્રચાર અને પ્રસાર થયો હતો. આધુનિક માનવ પુનઃ આ પૃથ્વી પરના જીવનને મૂલ્યવાન સમજતો થયો છે.

ભગવાનની રચેલી પૃથ્વી સુંદર. પૃથ્વી પરનું જીવન જીવવા જેવું છે, સ્વીકાર્ય છે, માન્ય છે. કારણ કે પૃથ્વી પરનું જીવન પણ પ્રભુપ્રદત્ત છે.

આધુનિક આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં જીવનનો સ્વીકાર છે અને જે અધ્યાત્મપરંપરામાં જીવનનો સ્વીકાર નથી તે અધ્યાત્મપરંપરા તરફ આધુનિક ચિત્ત અભિમુખ બનતું નથી. આધુનિક ચિત્ત અધ્યાત્મ દ્વારા માત્ર મરણોત્તર જીવનની જ નહિ, પરંતુ આ પૃથ્વી પરના આપણા નિત્યના જીવનમાં પણ ક્રાંતિ ઈચ્છે છે.

અધ્યાત્મ એટલે જીવનનો ઈનકાર નહિ, પરંતુ જીવનની પરિપૂર્ણતા. જીવન તેના યથાર્થ સ્વરૂપે વિકસે, પરિપૂર્ણ બને તેમાં જીવનની ધન્યતા છે અને તે આધ્યાત્મિક જીવન દ્વારા જ શક્ય બને છે. આવી સમજમાંથી જે અધ્યાત્મયાત્રાનો પ્રારંભ થાય છે તે અધ્યાત્મયાત્રા જીવનનો સ્વીકાર કરે છે અને આ પૃથ્વીને જેલખાનું કે સજા ભોગવવાનું સ્થાન નહિ પરંતુ પ્રભુનું ઉપવન કે મંદિર ગણે છે.

જીવન કોઈ અભિશાપ નથી, કોઈ અણગમતી ઘટના નથી. જીવન પરમાત્મા તરફથી માનવને મળેલી અમૂલ્ય તક છે કારણ કે આ પૃથ્વી પરના જીવનમાં જ પરમાત્માને પામી શકાય છે. સ્વર્ગના દેવો પણ આ માનવદેહની પ્રાપ્તિ માટે, પૃથ્વી પરના જીવન માટે લાલાયિત રહે છે. આવા અમૂલ્ય અવસર સમા માનવજીવન તરફ ઉપેક્ષા રાખવી તે વિવેકની નિશાની નથી. તેથી પૃથ્વી પરના આપણા આ માનવજીવનને પરમાત્માનો અમૂલ્ય પ્રસાદ માની તેને પ્રભુમય બનાવવું, જીવનને ભાગવત જીવન બનાવવું તે જ ખરું અધ્યાત્મ છે. જીવનનો ઈનકાર કરીને અધ્યાત્મ નહિ, પરંતુ જીવનમાં અધ્યાત્મ, આધ્યાત્મિક જીવન - આ દૃષ્ટિકોણ વધુ સમતોલ, વધુ ઉપયુક્ત છે અને આધુનિક અધ્યાત્મ આવું જીવનનિષ્ઠ અધ્યાત્મ બની રહ્યું છે. આધુનિક અધ્યાત્મના પ્રવાહની ગતિ જીવનના યથોચિત સ્વીકાર તરફ છે.

જીવનનો સ્વીકાર છે એનો અર્થ એમ પણ છે કે જીવનની અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓનો પણ સ્વીકાર છે. સાહિત્ય, કળા, વિજ્ઞાન, વ્યવસાય, માનવસંબંધો - આ બધાને જીવનમાં સ્થાન છે અને જીવનના સ્વીકાર સાથે તેમનો પણ સ્વીકાર છે જ. જીવનનો ઈનકાર નહિ પરંતુ જીવનનું અધ્યાત્મીકરણ ઈષ્ટ છે. સમગ્ર જીવન અધ્યાત્મના રંગે રંગાઈ જાય તેનો અર્થ એ છે કે માનવચેતનાના સર્વ પાસાંઓમાં પરમાત્મા વ્યાપી જાય. આ ઉપરાંત જીવનના અધ્યાત્મીકરણનો અર્થ એ પણ છે કે સાહિત્ય, કળા, વિજ્ઞાન, વ્યવસાય, માનવસંબંધો આદિ માનવજીવનના સર્વ સ્વરૂપોમાં અધ્યાત્મ વ્યાપી જાય. જીવનનાં સર્વક્ષેત્રો, સર્વ પ્રવૃત્તિઓ અધ્યાત્મના રંગે રંગાઈ જાય.

જીવનના સ્વીકારનો અર્થ એવો નથી કે જીવન

જેવું છે તેવું જ તેને સ્વીકારી લેવું. આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિકોણથી જ્યારે સાધક જીવનનો સ્વીકાર કરે છે, ત્યારે તેનો અર્થ એમ છે કે જીવનમાં અધ્યાત્મ વ્યાપી જાય, જીવનના સર્વ ક્ષેત્રોનું આધ્યાત્મિક રૂપાંતરણ થાય. આ જીવન છોડીને ભગવાનને પામીએ તેમ નહિ, પરંતુ આ જીવનમાં ભગવાનને પામીએ અને આ જીવન પ્રભુમય બને, આ જીવનના સર્વ અંગોમાં પ્રભુ વ્યાપી જાય - તે અભીષ્ટ છે અને આધુનિક અધ્યાત્મપથ જીવનનો આ રીતે સ્વીકાર કરવા ઈચ્છે છે.

અધ્યાત્મપથમાં જીવનના સ્વીકારનો અર્થ એવો પણ નથી કે આધ્યાત્મિક જીવનમાં વૈરાગ્યની આવશ્યકતા નથી. વસ્તુતઃ અધ્યાત્મપથ પર વૈરાગ્યની આવશ્યકતા છે જ. પરંતુ વૈરાગ્ય એટલે જીવનનો ત્યાગ નહિ, કામનાઓનો ત્યાગ. વળી જીવનનો સ્વીકાર એટલે કામનાઓનો સ્વીકાર નહિ, આસક્તિયુક્ત મોહાંધ જીવન નહિ પરંતુ ભાગવતસ્પર્શથી સ્પંદિત થયેલું પરિશુદ્ધ જીવન. વૈરાગ્ય એટલે વસ્તુનો ત્યાગ નહિ, વૈરાગ્ય એટલે વસ્તુ પ્રત્યેની આસક્તિનો ત્યાગ. આ રીતે આધ્યાત્મિક જીવનપદ્ધતિમાં પણ યથાર્થ - આંતર વૈરાગ્યની આવશ્યકતા છે જ.

આધુનિક આધ્યાત્મિક વ્યક્તિની અભિપ્સાનું સ્વરૂપ છે - ભાગવત જીવન.

૨. સમન્વયાત્મક દૃષ્ટિકોણ :

આધુનિક યુગમાં સાંપ્રદાયિકતાના સીમાડા તૂટી રહ્યા છે. આધુનિક માનસ સાંપ્રદાયિક સિદ્ધાંત કે સાંપ્રદાયિક સાધનામાં બંધાઈ શકે તેમ નથી. આધુનિક યુગના જિજ્ઞાસુની દૃષ્ટિ સત્ય તરફ વળી છે અને સત્યનો શોધક સંપ્રદાયથી સંતુષ્ટ થઈ શકે નહિ. જે અન્ય સંપ્રદાયનું છે, પરંતુ અધ્યાત્મપથમાં સહાયક હોય તો તેનો પણ સ્વીકાર કરવા આધુનિક યુગનો સાધક તૈયાર રહે છે અને તેનો પણ પોતાના આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે ઉપયોગ કરી લેવા માટે તે તૈયાર રહે છે. આધુનિક અધ્યાત્મ સાંપ્રદાયિકતાના સીમાડા ભેદીને બહાર આવ્યું છે.

સત્યની પ્રાપ્તિ મહત્વપૂર્ણ છે. સત્યની પ્રાપ્તિ કયા સાધનથી થાય તેનું તેટલું મહત્વ નથી. પોતાનો સાધનપથ વધુ વ્યાપક, વધુ કાર્યક્ષમ બનાવવા માટે અન્ય સાધનપથના મૂલ્યવાન તત્ત્વો સ્વીકારવામાં આધુનિક માનસને સંકોચ નથી. ભક્તિમાર્ગનો પથિક એક ભક્ત હવે આસન-પ્રાણાયામ કરવા તૈયાર રહે છે અને તેમ કરવાથી તેના જપ વધુ સારા, વધુ ઊંડા

બને છે. વેદાંતપથનો સાધક બાલકૃષ્ણની પૂજા કરે છે અને તેમ કરવાથી તેની સાધના ઉન્નત જ બને છે.

ઝડપી વાહનવ્યવહાર, પુસ્તકો, વ્યાપક લોકસંપર્ક આદિ કારણોસર આધુનિક યુગમાં એક સંપ્રદાયના સાધકો અન્ય સંપ્રદાયના સાધકો સાથે સરળતાથી હળીમળી શકે છે. સાંપ્રદાયિક પકડ પણ ઢીલી થઈ છે. સાધકો પોતાના સંપ્રદાય સિવાયના ગ્રંથો પણ વાંચે છે. આમ હોવાથી આધુનિક જિજ્ઞાસુની દૃષ્ટિ વ્યાપક અને સમન્વયકારી બની છે.

આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિકોણ અને આધ્યાત્મિક સાધનાનો સમન્વય કેવો અને કેટલો કરવો ઘટે તેનો કોઈ નિશ્ચિત નિયમ ન આપી શકાય. પોતાની કેન્દ્રસ્થ સાધના બળવત્તર બને તે રીતે અન્ય સાધનાઓનો ઉપયોગ કરવો ઘટે અને તેને જ સુભગ સમન્વય કહી શકાય, પરંતુ સમન્વયને બદલે ખીચડી કે શંભુમેળો બની જાય તે ઈષ્ટ નથી. એટલું જ નહિ પણ સાધનાનું વારંવાર પરિવર્તન પણ ઈષ્ટ નથી.

૩. બૌદ્ધિક સમજનો આગ્રહ :

આધુનિક માનસ દરેક તત્ત્વને બુદ્ધિપૂર્વક સમજવાનો આગ્રહ રાખે છે. બૌદ્ધિક સમજનો આગ્રહ તે આધુનિક યુગનું લક્ષણ છે. જેમ દરેક ક્ષેત્રમાં તેમ અધ્યાત્મમાં પણ આ લક્ષણ વિકસ્યું છે. એક યુગ હતો જ્યારે ગુરુ કે વડીલનાં વિધાનો પ્રતિપ્રશ્ન કર્યા વિના સ્વીકારી લેવામાં આવતાં હતાં. હવે એવો યુગ છે કે સાધક દરેક બાબત વિશે, તે આમ શા માટે છે તેમ પૂછતો થયો છે અને સમજ્યા વિના નહિ, પરંતુ સમજીને જ સ્વીકારવાનો તેનો આગ્રહ રહે છે.

એક દૃષ્ટિથી જોઈએ તો આ લક્ષણ એક સારું લક્ષણ છે. જે સાધન સમજીને કરવામાં આવે છે તે સાધન વધુ કાર્યક્ષમ અને વધુ ઊંડું બને છે; એટલું જ નહિ પરંતુ સમજણપૂર્વક કરેલું સાધન વધુ સ્થિર પણ બને છે. પરંતુ બૌદ્ધિક સમજના આગ્રહની એક એ મર્યાદા પણ છે કે અધ્યાત્મ જગતની દરેક બાબતને બુદ્ધિપૂર્વક સમજાવી શકાતી નથી. તેથી બૌદ્ધિક સમજનો આગ્રહ જો સર્વત્ર રાખવામાં આવે તો તે આગ્રહ દુરાગ્રહ બની જાય છે અને તેમ બને તો સાધક ઘણીવાર મૂલ્યવાન સત્યથી વંચિત રહી જાય છે. દરેક સત્ય બુદ્ધિથી સમજાવી શકાય તેવું હોતું નથી તેથી સાધકે બૌદ્ધિક સમજની મર્યાદા પણ સમજી લેવી જોઈએ. (કમશઃ)

‘અધ્યાત્મવિદ્યા’માંથી સાભાર

શ્રી ચૈતન્ય મહાપ્રભુ - જીવન પ્રસંગો

શ્રી કનૈયાલાલ મ. પંડ્યા

પ્રભુના વધતા જતા પ્રભાવથી દ્વેષી લોકોએ મુસલમાનોને બહેકાવ્યા : ‘નિમાઈ પંડિત અશાસ્ત્રીય કામ કરે છે. તેની દેખાદેખીથી સંપૂર્ણ નગરમાં કીર્તન થવા લાગ્યું છે. રાતદિવસ કીર્તનના ઘોંઘાટથી લોકોની ઊંઘ હરામ થઈ ગઈ છે. તેથી કાજીને કહીને આ કીર્તનિયાઓને સજા થવી જોઈએ.’ મુસલમાનોના મનમાં આ વાત બેસી ગઈ.

એ સમયે બંગાળના શાસક હુસેનશાહ નવાબ હતા. તેમણે ચાંદખાં નામનો કાજી નવદ્વીપમાં નિયુક્ત કર્યો હતો. તે પરધર્મસહિષ્ણુ હતો. તે હિંદુઓ પર કડી ખિજાતો ન હતો. છતાં મુસલમાનો દ્વારા તેની ઉપર ઘણું દબાણ થતાં એ કીર્તનવાળાઓને રોકવા તૈયાર થયો. કાજીના આદેશથી રાજ્યના સિપાઈઓ કીર્તન રોકવા લાગ્યા, ન રોકે તેમને મારવા લાગ્યા. તેમનાં તબલાં તોડી નાખવા લાગ્યા અને જાતજાતની ધમકીઓ આપવા લાગ્યા. લોકોએ પ્રભુને પોતાની ઉપર થતા અત્યાચારોની વાત કરી.

પ્રભુએ કહ્યું : ‘તમે ગભરાશો નહિ. હું સ્વયં કાજીની સામેથી સંકીર્તન કરતો પસાર થઈશ, જોઉં છું, એ મને સંકીર્તન કરતાં કેવી રીતે રોકે છે ?’ પ્રભુનું આશ્વાસન પામી લોકો એ દિવસે પોતપોતાને ઘેર ગયા. બીજે દિવસે મહાપ્રભુએ નિત્યાનંદજીને આજ્ઞા કરી કે, સંપૂર્ણ નગરમાં ઢંઢેરો પીટો કે, ‘હું આજે સાંજે કાજીની આજ્ઞા વિરુદ્ધ નગરમાં સંકીર્તન કરતો નીકળીશ. સંઘ્યાકાળે બધા મારે ઘેર એકઠા થજો અને પ્રકાશ માટે એક એક મશાલ પણ સાથે લેતા આવજો.’ હાથમાં ઘંટ લઈ નગરના મહોલ્લાઓમાં અને ગલીએ ગલીએ તેમણે પ્રભુનો સંદેશો પહોંચાડ્યો. ઘણા લોકો તે સાંભળી એકત્રિત થયા. તેમને ઉદ્દેશીને નિત્યાનંદજીએ કહ્યું :

‘ભાઈઓ ! આજે સાંજે શ્રીગૌરહરિ પોતાના સુમધુર સંકીર્તનથી સંપૂર્ણ નગરના લોકોને પાવન કરશે. નગરવાસીઓની ચિરકાળની મનોવાંછળ આજે પૂરી થશે. સર્વને આજે પ્રભુના અદ્ભુત અને અલૌકિક નૃત્યના રસાસ્વાદનનું સૌભાગ્ય પ્રાપ્ત થશે. તમે મૃદંગ, મંજીરા, મશાલ વગેરે લઈને સાંજે પ્રભુને ઘેર આવજો. ત્યાં કોઈ પ્રકારનો શોર ન મચાવશો. બસ, સંકીર્તનનું સુખ લૂંટતા લૂંટતા પોતાના જીવનને કૃતાર્થ કરજો.’

નવદ્વીપમાં એવું નગરકીર્તન પહેલાં કદી થયું ન

હતું. ત્યાંના લોકો માટે તે એક નવીન વસ્તુ હતી. લોકો ઘણા દિવસથી નિમાઈનાં નૃત્ય અને કીર્તનની વાતો સાંભળતા હતા. પરંતુ તેમણે આજપર્યંત નિમાઈને નૃત્ય-કીર્તન કરતા જોયા ન હતા. પહેલાં શ્રીવાસ પંડિતને ઘેર બંધબારણે કીર્તન થતું હતું. તેમાં ખાસ વ્યક્તિઓને જ પ્રવેશ મળતો હતો. તેથી આજે નગર-કીર્તનની વાત સાંભળી બધાની સુષુપ્ત ઈચ્છા ઊભરાવા માંડી હતી.

લોકોએ ધ્વજ-પતાકા, આસોપાલવપર્ણા, કેળના સ્તંભ તથા વિવિધ સાધનોથી પોતાનાં ઘરો સજાવ્યાં. ધામધૂમથી તૈયારી થતી જોઈ વિરોધીઓ પણ અજાણપણે તેમાં સાથ દેવા લાગ્યા. પ્રભુની અંતઃપ્રેરણાથી વિરોધીભાવ છોડી દ્વેષીઓએ પણ પોતાનાં ઘર શણગાર્યાં. સ્થાન સ્થાન પર ધૂપ, ગુગળ આદિ સુગંધી વસ્તુઓ પ્રજ્વલિત કરવામાં આવી. સડક પરનાં બે-ત્રણ માળનાં મકાનોને સાડીઓથી રચેલા વિશિષ્ટ આકારોથી સજાવવામાં આવ્યાં. સુગંધી વસ્તુઓ પ્રજ્વલિત કરવામાં આવી. રંગીન કાપડ, રંગીન ધ્વજ, જળ ભરેલા કોરા ઘડા વગેરેથી સજાવટ સતત ચાલુ જ રહી. બધાના મનમાં કંઈ કંઈ કરી નાખવાના કોડ જાગ્યા.

સંકીર્તનમંડળ ક્યાંથી નીકળી, ક્યા માર્ગોએ થઈ ક્યાં સમાપ્ત થશે તે અનિશ્ચિત હોવાથી ઠેર ઠેર તેનાં સ્વાગતની તૈયારીઓ થઈ ગઈ. મુસલમાનોમાં પણ પ્રેમ ઉમટ્યો. તેમણે પણ તેમની સંસ્કૃતિ પ્રમાણે કીર્તનમંડળીના સ્વાગતની તૈયારી કરવા માંડી. આજે જે સ્વાગત ન કરે, ઘર ન સજાવે તે ગામનો વિરોધી છે એવું સાબિત થઈ જાય એવું લાગવા માંડ્યું; તેથી ઊંચ-નીચ, આબાલવૃદ્ધ બધી જ કોમો આવા અભૂતપૂર્વ અવસરને માણવા થનગની રહ્યાં. શાસકોના મનમાં તેલ રેડાયું. આવી તૈયારી તો બાદશાહોના સ્વાગત માટે પણ કદી થઈ ન હતી.

મહાપ્રભુજીએ ખાસ ખાસ ભક્તોને પોતાના ઘરમાં બોલાવી નગર-કીર્તનની સંપૂર્ણ વ્યવસ્થા સમજાવી દીધી. હવે તો બધા જ ધર્મની અને બધા જ સંપ્રદાયોની મંડળીઓ તૈયાર થઈ ગઈ. મંડળીના આગેવાન નૃત્યકારોને સમજાવવામાં આવ્યા.

હવે મહાપ્રભુના અંતરંગ ભક્ત ગદાધરે મહાપ્રભુનો શૃંગાર કર્યો. પ્રભુના ભમરાની પાંખ જેવા

કાળા વાંકડિયા વાળમાં જાતજાતનાં સુગંધીદાર તેલ નાખી તેને વિશિષ્ટ રીતે બાંધી તેમાં માલતી, ચંપો, ગુલાબ વગેરેનાં મધમધતાં પુષ્પ ગૂંથવામાં આવ્યાં. નાસિકા પર ઊર્ધ્વપુંડ લગાવ્યું, કેસર-કંકુની બિંદીઓથી મસ્તક તથા બંને કપોલ પર પત્રાવલી બનાવવામાં આવી અને કામદેવ પણ શરમાઈ જાય તેવી પ્રભુના મુખની શોભા કરી. પીતાંબરની ધોતી અને પીત વસ્ત્રનો ખેસ તથા ઘૂંટણો સુધી લટકતી પુષ્પમાળા, મુખમાં સુંદર પાનનું બીજું, રક્તવર્ણા હોઠ, ભૂકુટિઓની આસપાસ કેસરનો લેપ અને વચ્ચે નાનકડું કુમકુમનું ટપકું અને તે બધાના આધારરૂપ તમ સોના જેવું શરીર જોઈ લોકોને સમાધિ ન લાગે તો શું થાય ?

આવો શૂંગાર કરી પ્રભુ ઘરની બહાર નીકળ્યા. તેમના દર્શન માટે કલાકોથી ઊભેલી આતુર મેદનીમાં એવો દિવ્ય કોલાહલ થયો કે જાણે આનંદના સમુદ્રમાં ઉત્સવનાં મોજાં ઊછળ્યાં. બધા લોકોએ જોરથી 'હરિ બોલ, હરિ બોલ'ના ધ્વનિથી દિશાઓ ગજવી મૂકી. પ્રભુના ઈશારાથી સર્વત્ર શાંતિ છવાઈ ગઈ. ગદાધરે પ્રભુના ચરણોમાં ઝાંઝર બાંધ્યાં. પછી ભક્તોએ પણ પોતાના પગમાં ઝાંઝર બાંધ્યાં. ડાબા પગને ઠમકાવી પ્રભુએ નુપૂરનો ધ્વનિ કર્યો અને એક સાથે ભક્તોએ પોતપોતાનાં નુપૂર ઝમકાવ્યાં. ભીડમાં આનંદની છોળો ઊડવા માંડી.

કોઈના હાથમાં એક તો કોઈના હાથમાં બે મશાલ પ્રજ્વલી રહી હતી. કોઈના હાથમાં કરતાલ બજી રહી, કોઈ મૃદંગ બજાવવા લાગ્યા. ઝાંઝરના ઝમકાર અને 'હરિ બોલ, હરિ બોલ'નો પવિત્ર ધ્વનિ ગૂંજી ઊઠ્યો. ગોધૂલિનો સમય હતો, સૂર્ય ભગવાન ગૌરભગવાનનું તેજ જોઈ ઝંખવાણા પડી ગયા અને તેમનાં દર્શન કરી અસ્ત પામ્યા; જતાં જતાં તેમણે આકાશમાં રક્તવર્ણા ચાદર બિછાવી પ્રભુનું આહ્વાન કર્યું. શુકલ પક્ષ હતો. અર્ધચંદ્રે મહાપ્રભુરૂપી પૂર્ણચંદ્રનું ચાંદનીનો છંટકાવ કરી અભિષેક કર્યો. ત્રીભંગાળનો સુખદ સમય હતો.

પ્રભુએ ભક્તોને ઊભા થવાનો સંકેત કર્યો. અગ્રણી સંકીર્તનકારો આગળ ઊભા રહી ગયા. મંડળી ચાર ભાગોમાં વહેંચી હતી. સૌથી આગળ અદ્વૈતાચાર્યની મંડળી હતી, તેના આગેવાન અદ્વૈતાચાર્ય હતા. તેમની પાછળ હતા શ્રીવાસ પંડિત. તેમની પાછળ મહાત્મા હરિદાસ અને સૌથી પાછળ મહાપ્રભુજી હતા. પ્રભુની જમણી બાજુ નિત્યાનંદજી અને ડાબી બાજુ ગદાધર પંડિત શોભી રહ્યા હતા.

આદેશ મળતાં કીર્તન શરૂ થયું. વાજિંત્રો બજવા લાગ્યાં. નૃત્યમાં લીન અને 'હરિ બોલ'માં તલ્લીન લોકો દેહભાન ભૂલી ગયા. બધાના પગ તાલમાં ઊપડતા અને રૂમઝૂમ-રૂમઝૂમ, છમ-છમ છમ-છમની આનંદ-રસપૂર્ણ ધ્વનિહરિની સૃષ્ટિ સર્જઈ ગઈ. એક મંડળી જે પદ ગાય તેનાથી બીજું પદ બીજી મંડળી ગાય, હાથ ઊંચા કરી, પગના ઠમકા સહિત નૃત્ય અને કીર્તન ચાલ્યું. વચ્ચે વચ્ચે મહાપ્રભુનું નામ ગૂંજવા લાગ્યું. 'બોલ ગૌરહરિ'ની ધૂન પણ ચાલી. સૌથી પાછળ મહાપ્રભુ હતા. તેમનું નૃત્ય આજે અતિશય દર્શનીય હતું. આકાશમાંથી દેવગણ પુષ્પવૃષ્ટિ કરતા પ્રભુનાં દર્શન કરી રહ્યા હતા. તે વખતે પ્રભુ ભાવાવેશમાં આવી કમરની લચક, ઊંચા હાથ, ઊર્ધ્વ દષ્ટિ અને ભાવપૂર્ણ હર્ષાશ્રુસભર નેત્રો સહિત નૃત્ય કરતાં ગાઈ રહ્યા હતા :

'તુમ્હાર ચરણે મના લાગુ રે, હે સારંગધર !'

ગાતાં ગાતાં પ્રભુનું ગળું ભરાઈ જતું, ફરી પાછા સ્વસ્થ થતા અને કોકિલકંઠે ગાવા લાગતા. સંકીર્તન કરતા કરતા પ્રભુ ગંગાજીના ઘાટ પર જઈ રહ્યા હતા. પોતપોતાના દરવાજે ઊભેલા લોકોએ તેમની આરતી ઉતારી અને પુષ્પમાળાઓ અર્પણ કરી તેમનું સ્વાગત કર્યું. પ્રભુ તો ઉન્મત્ત થઈ નૃત્ય કરી રહ્યા હતા. બધા જ લોકો કાજીના અત્યાચારોને પણ ભૂલી ગયા અને પોતાની જાતને પણ. આજે સૌના હૃદય પર કેવળ પ્રભુનું શાસન હતું. લોકો પ્રભુના શબ્દ પર માથું આપી દેવા પણ તૈયાર હતા. પ્રભુની મંડળી મધાઈ-ઘાટ ગઈ. ત્યાંથી કાજીના નિવાસસ્થાન તરફ ચાલ્યા.

લોકોને કાજીના અત્યાચારો યાદ આવી ગયા. સામૂહિક બળ એકઠું થતાં કેટલાક ભૂમો પાડવા લાગ્યા : 'આ કાજીને પકડીને જાનથી મારી નાખો. તેણે હિંદુધર્મ પર ઘણા મોટા મોટા અત્યાચાર કર્યા છે.' પ્રભુ તો આત્મસ્વરૂપમાં લીન હતા. તેમને કોઈના પ્રત્યે દ્રેષ ન હતો. તે દ્રેષીને પણ પ્રેમાસ્રથી વશ કરવા ઈચ્છતા હતા. છતાં કેટલાક અજ્ઞાની લોકો સંઘબળ જોઈને ઉશ્કેરાયા. તેમણે કાજીનો બગીચો ઉજ્જડ કરી નાખ્યો અને તેના ઘરમાં તોડફોડ કરવા માંડી.

કાજીના માણસોએ પહેલેથી જ કાજીને ડરાવી મૂક્યો હતો. તેને કહેવામાં આવ્યું કે, 'નિમાઈ પંડિત હજારો મનુષ્યોને લઈને તમને પકડવા આવી રહ્યો છે. એ લોકો તમને જાનથી મારી નાખશે.' નબળા મનનો કાજી અપાર લોકોના કોલાહલથી ડરી ગયો. તેની ફોજ

પણ હિંમત હારી ગઈ. બિચારો કાજ પોતાને અસહાય સમજી ઘરમાં સંતાઈ ગયો.

પ્રભુને ખબર પડી કે ઉપદ્રવી લોકોએ જનતાને ભડકાવી ઉત્તેજના પેદા કરી છે અને કાજને ક્ષતિ પહોંચાડવા તેઓ પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે, ત્યારે પ્રભુએ સંકીર્તન બંધ કરવાની આજ્ઞા આપી. ગંભીર શાંતિ છવાઈ ગઈ. પ્રભુએ ગંભીર સ્વરમાં કહ્યું : ‘ખબરદાર ! જો કોઈ કાજને જરા સરખી પણ ક્ષતિ પહોંચાડશે તો મારો તેનાથી અધિક અપ્રિય બીજો કોઈ નહિ હોય. બધા એકદમ શાંત થઈ જાઓ.’ બધા જ ઉપદ્રવી શાંત થઈને પ્રભુની પાસે આવીને બેસી ગયા. બધાને શાંતભાવે બેઠેલા જોઈ પ્રભુએ કાજના નોકરોને કહ્યું, ‘કાજને મારું નામ દઈને અહીં બોલાવો. તેમને કોઈ કશી જ ઈજા નહિ કરે. થોડી વાર બહાર આવવા કહો.’

કાજના સેવકોએ ઘરમાં છુપાયેલા કાજને બનેલી બધી ઘટનાથી વાકેફ કરી પ્રભુનો સંદેશો કહ્યો. ભીડને શાંત જોઈ કાજ બહાર આવ્યો. પ્રભુએ ભક્તો સહિત કાજ પાસે જઈ તેને પ્રણામ કર્યા, પોતાની પાસે બેસાડ્યો અને કંઈક હસતાં હસતાં પ્રેમભર્યા શબ્દો કહ્યા, ‘કેમ કાજસાહેબ, આ ક્યાંની રીત છે ? અમે તો આપના દ્વારે અતિથિ બનીને આવ્યા છીએ અને તમે તો અમને જોઈ ઘરમાં પેસી ગયા !’ લજ્જિતભાવે કાજએ પણ પ્રેમના સ્વરમાં કહ્યું : ‘મારું સૌભાગ્ય છે કે આપ મારે ઘેર પધાર્યા. હું તો સમજ્યો કે તમે કોપિત થઈને મારે ત્યાં આવી રહ્યા છો. તેથી હું એવી અવસ્થામાં સામે આવવું યોગ્ય ન સમજ્યો.’ પ્રભુએ સસ્મિત કહ્યું : ‘કોપ કરવાની વાત જ શી હતી ? આપ તો અહીંના શાસક છો. હું કેવી રીતે આપની ઉપર કોપ કરી શકું ? મને શો

અધિકાર ?’ મહાપ્રભુનાં માતા શયીદેવીના પિતા નિલાંબર ચક્રવર્તીનું ઘર કાજના ઘર પાસે બેલપુખરિયા મહોલ્લામાં જ હતું. કાજ તેમની ઉપર ઘણો પ્રેમ રાખતા હતા. તેથી કાજએ કહ્યું : ‘દેખો નિમાઈ ! ગામના સંબંધથી તમે મારા ભાણેજ થાઓ. હું તમારો મામો થાઉં. મામા ઉપર ભાણો કદાચ અકારણ કોપ કરે તો મામાએ સહન કરવો પડે. હું તમારો કોપ સહન કરીશ. જેટલો કોપ કરવો હોય તેટલો મારી ઉપર કરી લો.’

પ્રભુ બોલ્યા : ‘મામા ! આપના ખોળામાં બેસાડી મને આપે ખવડાવ્યું છે. હું આપનું બાળક છું. હું આપની ઉપર કોપ કરી જ ન શકું.’

કાજએ કહ્યું : તમારા ઘણા પંડિતોએ મને ફરિયાદ કરી હતી કે, ‘પહેલાં મંગલ-ચંડીનાં ગીત ગવાતાં હતાં. હવે નિમાઈ પંડિત ભગવન્નામના ગુપ્ત રાખવા યોગ્ય મંત્રો ગાતા ફરે છે. એ અશાસ્ત્રીય કામ છે. તેનાથી દુષ્કાળ પડશે.’ તેથી મેં સંકીર્તનના વિરોધમાં આજ્ઞા પ્રકાશિત કરી હતી. કેટલાક મુલ્લા-કાજ પણ એને ખરાબ સમજતા હતા. તેમની ફરિયાદથી મેં એક ભક્તના ઘરમાં જઈને તેનો ઢોલ તોડી નાખ્યો હતો, ત્યારે મને સ્વપ્નમાં એક વિકરાળ સિંહે આવીને કહ્યું, ‘જો હવેથી સંકીર્તનનો વિરોધ કરીશ તો તારું પેટ ચીરી નાખીશ. હું જાગ્યો ત્યારે મારા શરીર પર એ સિંહના નખનાં નિશાન મેં જોયાં. તે હજુ પણ છે - આ જુઓ.’

પ્રભુએ પ્રેમથી કાજનું આલિંગન કર્યું અને કહ્યું : ‘આજથી તમે પરમ વૈષ્ણવ બની ગયા. તમારાં સર્વ પાપ નાશ થઈ ગયાં. આપે ઘણી વાર ‘હરિ’, ‘કૃષ્ણ’ એ નામોનું ઉચ્ચારણ દ્વેષભાવથી કર્યું છે, તેનાથી તમારી બુદ્ધિ પવિત્ર થઈ ગઈ છે.’

તીથલ - શિબિર

(૧) તા. ૧લી જૂને સવારે ભોજન પૂર્વે શાંતિનિકેતન બંધુ ત્રિપુટીના જુના ભોજનાલય ખાતે પહોંચવાનું રહેશે. (૨) તા. ૬લી જૂને બપોરે ભોજન પછી પાછા જઈ શકાશે. (૩) દરરોજ સવારે દરિયે બેસીને ધ્યાન કરવાનું રહેશે. સમય ૫-૩૦થી ૭-૦૦. દરિયે ફરવા-ચાલવા પણ જઈ શકો છો. બને તેટલું વધુ મૌન જપ-પ્રાર્થના કરવા. (૪) ચા-નાસ્તા પછી સવારે ૯-૦૦ થી ૧૧-૦૦ પ્રાર્થના, ગીતાપાઠ અને પ્રવચન. ભોજન અને વિરામ ચા પછી બપોરે ૩-૦૦ થી ૫-૦૦ મૌન ધ્યાન, જપ અને પ્રવચન, સાંજે ૫-૩૦ થી ૭-૦૦ દરિયે ભ્રમણ. ૭-૩૦ વાગ્યે ભોજન. રાત્રે ૮-૩૦થી ૯-૩૦ પ્રાર્થના. (૫) ભોજન સાધારણ-સાદું. ભજનકીર્તન અને સત્સંગના ભાવથી આવવું. પણ તનાવમુક્ત અને ભગવદ્ ભક્તિથી ભર્યું ભર્યું જીવન - છ દિવસ આત્મઉલ્લાસ સાથે જીવવું - અને તેવાં જ ભક્તિસભર જીવનનું ભાથું લઈને જવું. (૬) એકસોથી વધુ સાધકોનો સમાવેશ કરી શકાય તેમ નથી, માટે સત્વરે રૂ. ૧૦૦૦/- જમા કરાવીને નામ નોંધાવવું. આ નામ અમદાવાદ શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે ૨૦મી મે ૨૦૦૮ પહેલાં નોંધાવવા પ્રાર્થના. (૭) સર્વે સાધકોએ પોતાની સાથે પ્રાર્થનાનું પુસ્તક, ગીતાજી, મંત્રલેખનની નોટ, પેન, જપમાળા, બેસવાનું આસન તથા પોતાને માટે જરૂરી દવાઓ લાવવાની રહેશે.

- ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ

જબ સે અપને આપકો મૈને મિટાયા હૈ...

-ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી

જહાં મેં જબ સે અપને આપકો મૈને મિટાયા હૈ ।
તબ સે આપકો ખો કર ખુદમેં ખુદા કો પાયા હૈ ॥

વાહ, બોલી ઊઠવાનું મન થઈ જાય એવી શબ્દોની કરામત સાથે જીવનના એક ગહન સત્યની વાત ખૂબ જ સહજ રીતે અહીં કહેવામાં આવી છે. પ્રભુને આપણી અંદર બોલાવવા હોય તો અહંકારને દૂર કરવો જ પડે અને તો જ એને માટે જગ્યા થઈ શકે. ખુદમાં જ ખુદાને પ્રાપ્ત કરવાનો આનાથી સરળ ઉપાય બીજો કયો હોઈ શકે ? પરંતુ લાગે છે એટલી સહેલી વાત નથી. પોતાને સર્વેસર્વા ગણતાં અહંકારને જ મિટાવી દેવાની વાત છે. કેટલાય સંત-મહાત્મા અને ભક્તોએ એ કરી બતાવ્યું છે. એ માર્ગ છે તો શૂરવીરોનો, ખાંડાની ધાર પર ચાલવા જેવો કઠિન એ માર્ગ છે.

આ પૃથ્વી ઉપર મનુષ્યદેહ પ્રાપ્ત કર્યા પછી એને સાર્થક બનાવી માત્ર પોતાના જ કુળને નહીં પરંતુ સમગ્ર માનવકુળને પાવન કરનારા અનેક સંતો અને મહાત્માઓ થઈ ગયા છે. મહારાષ્ટ્રના આવા જ એક મહાન સંત નામદેવના જીવનનો એક સુંદર પ્રસંગ છે. બાળક નામદેવની ઉંમર એ વખતે લગભગ છ-સાત વર્ષની હશે અચાનક માતા-પિતાને બહારગામ જવાનું થયું. ઘરમાં રોજ પંઢરીનાથ ભગવાન વિઠ્ઠલની પૂજા થતી. નામદેવને પણ ભક્તિનો આ સંસ્કાર વારસો સહજ રીતે પ્રાપ્ત થયો હતો. એટલે વિઠ્ઠલનાથની પૂજાનું કામ બાળક નામદેવને સોંપવામાં આવ્યું.

બીજા દિવસે નામદેવે વહેલા ઊઠી નાહી-ઘોઈ ભગવાનની પૂજા-અર્ચનાનો આરંભ કર્યો. માતા-પિતાને પૂજા કરતાં તો એણે જોયા હતા એ પ્રમાણે એ બધું કરવા લાગ્યો. પૂજામાં થોડો કમ ઊલટા-સુલટી થઈ જાય તો ચાલે પૂજા કરતાં કરતાં નામદેવને ભૂખ લાગી. પરંતુ પિતાજી પૂજા કર્યા પહેલાં કશું ખાતા-પીતા નહીં એ વાત એને યાદ આવી - પરંતુ ભગવાનને નૈવેદ્ય ધરાવ્યા પછી બધું ખાવા-પીવાની છૂટ હતી એટલે નામદેવે પૂજાની વચ્ચે જ ભગવાનને દૂધનું નૈવેદ્ય ધરાવ્યું. થોડીવાર પછી એમણે જોયું તો દૂધનો કટોરો એમનો એમ જ હતો. નામદેવને થયું કે ભગવાન મારું ધરાવેલું દૂધ પીતા નથી

- ચોક્કસ પૂજામાં મારી કોઈ ભૂલ રહી ગઈ હશે. નામદેવને યાદ આવ્યું કે નૈવેદ્ય ધરાવ્યા પછી પિતાજી ભગવાનના મંદિરમાં પડદો કરી દેતા હતા. નામદેવે પણ એ પ્રમાણે કરી પોતાની ભૂલચૂક માફ કરવા ભગવાનને પ્રાર્થના કરી. થોડીવાર પછી પડદો હટાવીને જોયું તો દૂધ એમનું એમ જ હતું. ભગવાન દૂધ આરોગે નહિ - ત્યાં સુધી પોતાને પણ મળી શકે નહિ. બાળક નામદેવની ધીરજ હવે ખૂટવા લાગી અને મનમાં એમ પણ થયું કે પિતાજી પાછા ફરશે ત્યારે હું જવાબ શું આપીશ ? આટલા બધા દિવસ ભગવાનને કંઈ ભૂખ્યા થોડા રાખી શકાય ? અને ભગવાન ભૂખ્યા રહે તો પોતાને પણ ભૂખ્યા જ રહેવું પડે ને ? એણે તો ભગવાનને દૂધ પીવડાવવા માટેની હઠ પકડી અને નામદેવની એ બાળહઠને ભગવાને છેવટે વશ થવું જ પડ્યું. ભગવાને સ્વયં દૂધ આરોગવા માટે હાથ લંબાવ્યો અને દૂધ પીવા લાગ્યા. નામદેવને પોતાની પૂજા સાર્થક થયેલી લાગી અને ત્યાં જ એને યાદ આવ્યું કે, મને પણ સખત ભૂખ લાગેલી છે. ભગવાનનો હાથ પકડીને કહે કે, બધું દૂધ ના પી જતા મારે માટે પણ થોડું રાખજો ! કહેવાય છે કે પિતાજી પાછા ફર્યા ત્યાં સુધી આ કમ ચાલતો રહ્યો.

આ રીતે ભક્તના પ્રેમને વશ થઈ નિર્ગુણ નિરાકાર-સગુણ સાકારરૂપ પણ ધારણ કરે છે. ઘણાં ભક્તોનાં જીવનમાં આવા અદ્ભુત પ્રસંગો બન્યા છે. સંત નામદેવને એમની બાલ્યાવસ્થામાં થયેલા પ્રભુના આ સાક્ષાત્કારે જીવનને પ્રભુભક્તિમય બનાવી દીધું અને પંઢરીનાથના તેઓ પરમ ઉપાસક બન્યા.

સંત નામદેવ, પ્રભુભક્તિના પ્રચારાર્થે અનેક સ્થળોએ ફરતા રહેતા. એકવાર સંત જ્ઞાનેશ્વરની સાથે એમની મુલાકાત થઈ ગઈ. બે મહાનુભાવોનું એ અદ્ભુત મિલન હતું. 'સંતન સે સંતન મિલે તો કરે જ્ઞાન કી બાત.' જ્ઞાન-ભક્તિની ખૂબ રસલહાણ થઈ. આખું વાતાવરણ પ્રેમભક્તિમય બની ગયું. ગુરુવિષયક વાત નીકળતાં સંત જ્ઞાનેશ્વરે નામદેવને એમના ગુરુ વિશે પૂછ્યું. નામદેવે હજુ સુધી કોઈને ગુરુ તરીકે સ્વીકાર્યા નહોતાં. સ્વયં ભગવાન પંઢરીનાથની સાથે

એમનું ડાયરેક્ટ ડાયલિંગ હતું. છતાં સંત જ્ઞાનેશ્વરે એમને એ સમયના મહાન સંત અને સિદ્ધપુરુષ વિસોબા ખેચરને મળવા માટે કહ્યું.

સંત જ્ઞાનેશ્વરની એક નાની અમથી વાત પણ નામદેવને માટે આજ્ઞા સમાન હતી. એ આજ્ઞાને શિરોધાર્ય ગણી તેઓ સીધા જ સંત વિસોબાને મળવા માટે ચાલી નીકળ્યા. એમના ગામે પહોંચી વિસોબા અંગે પૂછપરછ કરતાં ગામના છેવાડે આવેલ શિવાલયમાં તેઓ મળી જશે એમ જાણવા મળ્યું. વિસોબાને મળવા નામદેવ પણ ખૂબ ઉત્સુક હતા. એટલે સીધા જ એમણે શિવાલય તરફ પગ ઉપાડ્યા. મંદિરની આસપાસ ક્યાંય વિસોબા તો દેખાયા નહીં. મંદિરમાં આવ્યા એટલે પોતાની હાજરી પુરાવવા માટે નામદેવ મંદિરની અંદર પ્રભુના દર્શન માટે ગયા. અંદર જઈને જુએ છે - તો શિવલિંગ ઉપર પગ ટેકવીને કોઈક માણસ નિરાંતે ઊંઘી રહ્યો છે. નામદેવે એની પાસે જઈ કહ્યું, અરે ભાઈ તમે કોણ છો ? તમે શું કરી રહ્યા છો ? એનું તમને ભાન છે ? આ રીતે તે કંઈ સૂવાતું હશે ?

પેલા વૃદ્ધ પુરુષે સૂતાં સૂતાં જવાબ આપ્યો કે લોકો મને વિસોબાના નામથી ઓળખે છે. નામદેવના આશ્ચર્યનો કોઈ પાર રહ્યો નહીં. જેને શિવનો પરમ ભક્ત માનવામાં આવે છે. એ આ રીતે શિવલિંગ ઉપર પગ મૂકીને સૂઈ જાય ? માન્યામાં આવે એવી વાત નહોતી - પરંતુ સંત જ્ઞાનેશ્વરે ખૂબ અહોભાવપૂર્વક એમની પાસે મોકલ્યા હતા. એટલે બે હાથ જોડી વિનંતી કરતાં એમણે વિસોબાને શિવલિંગ ઉપરથી પગ હટાવી લેવા માટે કહ્યું.

વિસોબાએ પ્રત્યુત્તર આપતાં કહ્યું, ભાઈ, હવે તો હું ઘરડો પણ થઈ ગયો છું અને પગમાં ભારે દર્દ થતું હોવાથી મારાથી તો પગ ખસેડી શકાય એમ નથી. એમ કર તું જ મારા પગ ખસેડી બીજી બાજુએ મૂકી દે. નામદેવને આ વાત ગમી. તેમણે વિસોબાના પગ શિવલિંગ ઉપરથી ઉપાડી બીજી બાજુએ મૂક્યા તો ત્યાં પણ એમને શિવલિંગ દેખાયું. જ્યાં જ્યાં વિસોબાના પગ તેઓ ફેરવતા ગયા ત્યાં બધે જ એમને શિવલિંગ દેખાયું. જ્યાં જ્યાં વિસોબાના પગ તેઓ ફેરવતાં ગયાં ત્યાં બધે જ એમને શિવલિંગના દર્શન થયા તો પછી એમના પગ હવે મૂકવા ક્યાં. જ્યાં હતા ત્યાં જ એમના પગ રાખી બે હાથ જોડી નામદેવ ઊભા રહી ગયા. પ્રભુ તો સર્વત્ર વ્યાપીને રહ્યો છે. એ વાત

તો તેઓ જાણતા હતા. પરંતુ પ્રભુના સર્વવ્યાપીપણાનો જે સાક્ષાત્કાર થયો એ અદ્ભુત હતો. વિસોબાને તેઓ મનોમન વંદી રહ્યા અને ગુરુ તરીકે સ્વીકારી લીધા.

આ પ્રસંગ બાદ નામદેવને પોતે સંત હોવા તરીકેનો એક સાત્ત્વિક સૂક્ષ્મ અહંકાર હતો - એ પણ દૂર થઈ ગયો. હવે સર્વત્ર એમને પ્રભુનાં દર્શન થવા લાગ્યાં. આવી વ્યક્તિઓ સાથે જ ખૂબ વિરલ હોય છે. પ્રભુની સાથે જેનો પૂર્ણ જીવનયોગ થઈ ગયો છે. પછી એને વિશેષ કંઈ કરવાનું રહેતું હોતું નથી. કારણ કે માણસનો અહંકાર જ્યારે ચાલ્યો જાય છે - 'હું કરું હું કરું'ની ભ્રમણા દૂર થઈ જાય છે - પછી તો પ્રભુ એના દ્વારા જે કંઈ કરાવે એ બધું એની ઈચ્છા પ્રમાણે થયા કરતું હોય છે. તે નિમિત્ત માત્ર બની રહેતો હોય છે.

શ્રદ્ધાંજલિ

જામનગર કબીર આશ્રમના મહંતશ્રી શ્રીમત્ જગદીશદાસજી મહારાજશ્રીનો દેહવિલય તા. ૨૮-૦૪-૦૮ની સાંજે જામનગર ખાતે થયાના સમાચાર પ્રાપ્ત થતાં પારાવાર દુઃખ અને શોકની લાગણીનો અનુભવ થયો. શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ સાથે દિવંગતના સદ્ગુરુદેવ શ્રી રામસ્વરૂપદાસજી મહારાજનો ઘરોબો હતો. તેમના ગુરુદેવશ્રી શાંતિદાસજી મહારાજની કૃપા પણ પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજ ઉપર હતી. આમ કબીર આશ્રમ, જામનગર સાથે સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજને ત્રણ પેઢીનો સંબંધ હતો.

આદરણીય શ્રી જગદીશદાસજી મહારાજ સાથે દેશ કરતાં પરદેશમાં વધુ મુલાકાતો અને સત્સંગના પ્રસંગો ઊભા થતા. તેઓ અજાતશત્રુ હતા. દિવંગત સ્વામીજીએ જામનગરમાં કેન્સર હોસ્પિટલ, નેત્ર ચિકિત્સાલય અને તબીબી સારવારક્ષેત્રે ઊભી કરેલી અદ્ભુત સેવાઓમાં બાપજી સદા જીવંત રહે.

પ્રમુખત્વે જામનગરની ભક્તિપ્રિય અને સેવાપ્રિય જનતાને અને તદ્દુપરાંત સમગ્ર ભારતીય કબીર આશ્રમ સમાજ ઉપર આવી પડેલી આકસ્મિક ખોટ અને દુઃખ પ્રત્યે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ તથા ગુજરાતની દિવ્ય જીવન સંઘની સર્વે શાખાઓ દિવંગતની આત્મશાંતિ, સદ્ગતિ માટે મૂક પ્રાર્થના અને સહાનુભૂતિ પ્રકટ કરે છે. ઝૂં શાંતિ ઝૂં રામ કબીર !!!

भवतः जन्मदिने रम्ये... कोटि कोटि प्रणमाम्यहम् ।

रमेशचन्द्र के. पंड्या

ॐ विश्वानिदेव सवितर् दुरितानि परासुव ।
यद् भद्रं तन्न आ सुव ॥

ॐ शं नो मित्रः शं वरुणः शं नो भवतु अर्यमा ।
शं नो इन्द्रः बृहस्पतिः शं नो विष्णुरुक्रमः ॥

ॐ स्वस्ति नः इन्द्रो वृधश्रवाः स्वस्ति नो पूषा विश्ववेदाः ।
स्वस्तिन स्ताक्षर्यो अरिष्टनेमिः स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु ॥

ॐ पश्येम शरदः शतं, जीवेत शरदः शतं ।
श्रुणुयामः शरदः शतं भूयश्च शरदः शतात् ॥

पूज्याः वन्दनीयाश्च स्वामीवर्याः हितैषिणीः ।
श्रीअध्यात्मानंद धन्याः सर्वत्र शुभकांक्षिणीः ॥

भवतः जन्मदिने रम्ये अतीव पुनित पीवने ।
सुमंगले दिने अत्र कोटिकोटि प्रणमाम्यहम् ॥

षष्ठीत्रयो पूर्णता याति षष्ठीचतुर्थः शुभागमे ।
निरामयं दीर्घमायुः योगान्वितः तपस्विनं ॥

सुखं शान्ति समुन्नति एश्वर्यं च विवर्धयेत् ।
क्षेमं कल्याणमारोग्यं भूयात् सर्वत्र मङ्गलम् ॥

सेवास्नेहयोगसहितं जीवनं यस्य निर्मलम् ।
स्वामी अध्यात्मानंद मधुरं सार्थक्यं जीवने कृतं ॥

शिवानंद दिव्यं परं ज्ञानभूषं

चिदानंदरूपं चिदानंदख्यानं ।

महान्त पवित्रं पवित्रानंदवर्यः

प्रणमन्तं तपस्वीश्रीअध्यात्मानंदम् ॥

महत्प्रतिष्ठः अयं परम तपस्वी

श्री अध्यात्मानंद स्वामी यशस्वी ।

स्तैजस्यसिन्धुः अति विरलो वरिष्ठं

साष्टाङ्गवन्दनमहं अधुना करोमि ॥

वदनं प्रसाद सदनं, सदयं हृदयं सुधामुचौ वाचः ।
करणं परोपकरणं, येषां केषां न ते वन्द्याः ॥

(सर्वेभ्यः वन्दनीयाः भवत्येव इति)

स्वस्त्यस्तुते कुशलमस्तु निरामयं च

एश्वर्यमस्तु बलमस्तु यशस्वीतां च ।

कल्याणमस्तु सुख शान्ति प्रभुप्रीति अस्तु

सर्व मनीषितं तव सदा परिपूर्णयन्ताम् ॥

पूज्याः ननुवंदनीयचरणाः, वन्द्याति वन्द्याः शुभाः
भव्यां भारत संस्कृतिं च वरदां, संचारयन्तो बुधाः ।

कल्याणस्य परंपरां सुविमलां, विस्तारयन्तं ध्रुवम्
भवन्तः दिव्यातिदिव्य जीवने, भूयात् सदा मङ्गलम् ॥

सत्यं स्वाश्रय स्नेह संयमयुतं, त्यागः तपः संयुतम्
सिद्धं योग ब्रह्मवर्चसमिदं, दिव्याति दिव्यं शुभम् ।

नित्यं यः करुणायमेव तनुते, सर्वभूतहिते रताः
भवन्तः जन्मदिने शुभे रम्ये, भूयात् सर्वत्र मङ्गलम् ॥

कल्याणं भवताद यशः प्रसरतात्, सिद्धिः सदा जायताम्
संपद्भूरि बल विभु वितनुतात्, कीर्तिप्रभा वर्धताम् ।

वाचं संवदतां सदैव मधुरं, श्रेयः सदा प्राप्यताम्
भवन्तः जन्मदिने शुभे रम्ये, भूयात् सर्वत्र मङ्गलम् ॥

सदाशिवः प्रभु सदा सुखप्रदो, भव्यो भवानीश्वरः
लिसश्चन्दनअर्चनै प्रीणयतो देवो महेशः शिवः ।

कारुण्यामृत सागरः सुरनुतो, महादेवः अभयंकरः
भवन्तः जन्मदिने शुभे रम्ये, कुर्यात् सर्वत्र मङ्गलम् ॥

तेजो वैभवभास्वरोऽत्र भगवन् नारायणः श्रीहरिः
गुन्जाहार समर्चितो रसनिधिः लीलान्चितो माधवः ।

स्कन्धालम्बित दिव्य कुण्डलधरो दामोदरः केशवः
भवन्तः जन्मदिने शुभे रम्ये, कुर्यात् सदा मङ्गलम् ॥

વૃત્તાંત

દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ : એપ્રિલ મહિનો શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદમાં ઉત્સવો અને આનંદ ઉલ્લાસથી ભરપૂર રહ્યો.

૫મી એપ્રિલ શનિવારની બપોરે ૩-૦૦ વાગ્યાથી પવિત્ર પોથીયાત્રાનો મંગળ પ્રારંભ થયો. ઢોલ નગારાં સાથે પહેલાં ઉસ્માનપુરાથી આશ્રમ અને પછી આશ્રમના બધા મંદિરોની પ્રદક્ષિણા કરીને બરોબર ચાર વાગ્યે શ્રીમત્ ભાગવત માહાત્મ્યનો પ્રારંભ થયેલો. વ્યાસપીઠ પર પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ બિરાજેલા. વાયોલીન, હારમોનિયમ, તબલાં, ઢોલક, મંજીરા, સીતાર અને ગાયક વૃંદોનાં મધુર કંઠે વિધવિધ રાગોમાં સ્તુતિઓનાં ગાન થયાં. કથાની પૂર્ણાહુતિ બારમી તારીખે સાંજે થઈ. શ્રી નરસિંહ પ્રાકટ્ય, શ્રીકૃષ્ણજન્મ નંદોત્સવ અને પૂર્ણાહુતિ વગેરે ખૂબ જ દિવ્ય થયાં.

પવિત્ર ચૈત્રી નવરાત્રી નિમિત્તે ઘટસ્થાપન કરવામાં આવ્યો અને અષ્ટમીની પ્રભાતે હવન યજ્ઞ પણ થયો. કથા પૂર્ણાહુતિ પર મહાપ્રસાદ, ભંડારાનું આયોજન થયું, જેનો દિવ્ય લાભ સેંકડો લોકોએ લીધો.

તા.૧૪મી એપ્રિલ શ્રીરામનવમીના પવિત્ર દિવસે શ્રીરામચરિતમાનસનો અખંડ રામાયણ પાઠ થયો. શ્રીરામ યજ્ઞ થયો. બપોરે પ્રસાદ વિતરણ પૂર્વે અર્ચના અને આરતી પણ થયા.

વીસમી એપ્રિલથી ૨૬મી એપ્રિલ સુધી પવિત્ર ગાંધીકથા આશ્રમની વિશાળ લોનમાં આયોજાઈ. આશ્રમના સંતોએ દીપ પ્રજ્વલન કર્યું. પૂજ્ય શ્રી નારાયણભાઈ દેસાઈ (પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીજીના સચિવ આદરણીય મહાદેવભાઈના સુપુત્ર)ની વ્યાસપીઠે ગાંધીજીને શિવાનંદ આશ્રમના પ્રાંગણમાં સજીવ કર્યા. અમદાવાદની શાંતિ અને સત્યનિષ્ઠ પ્રજાએ આ ગાંધીકથામૃતનું આનંદે આનંદે પાન કર્યું.

પૂર્ણાહુતિ પ્રસંગે ગુજરાત રાજ્યના મહામહિમ રાજ્યપાલશ્રી પંડિત નવલકિશોર શર્માજીના વરદ્ હસ્તે આદરણીય શ્રી નારાયણભાઈ દેસાઈને ‘ગાંધી પ્રચાર રત્ન’ ભરૂચ દિવ્ય જીવન સંઘના અધ્યક્ષ શ્રી મહેન્દ્રભાઈ શ્રોફને ‘સેવા રત્ન’, અમદાવાદની સુપ્રસિદ્ધ સંગીતસંસ્થા સપ્તકના આઘસ્થાપક અને સુપ્રસિદ્ધ તબલાવાદક શ્રી નંદન મહેતાને ‘સંગીત રત્ન ચૂડામણિ’ અને માત્ર ૧૭ વર્ષની વયે વિશ્વના નવ સમુદ્ર તરીકે વિશ્વગૌરવ બનનાર શ્રી સુફીયાન મોહસીન શેખને ‘યુવા ભારતીય તરણવીર’ ઈલ્કાબોથી ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ અને શિવાનંદ આશ્રમના અધ્યક્ષ પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ દ્વારા સન્માનિત કરવામાં આવ્યા.

૨૮મી એપ્રિલે શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદના શ્રીશ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મીભવનનો સાતમો બ્રહ્મોત્સવ ધામધૂમથી સંપન્ન થયો. સવારે મંગળ આરતી પછી સામૂહિક શ્રીયંત્ર પૂજા

અને ત્યાર બાદ નવચંડી યજ્ઞ થયો. સાંજે શ્રીશ્રીમાની મહાઆરતી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે ઉતારી અને હવનનું બીડું પણ તેમના દ્વારા હોમવામાં આવ્યું. રાત્રે મહાપ્રસાદ ભંડારા પછી શ્રીશ્રી ભવનમાં પંડિત શ્રી કૃષ્ણકાંતભાઈ પરીખ અને પરિવારનું અતિ દિવ્ય ભક્તિસંગીત રાત્રીના બાર વાગ્યા સુધી થયું.

તા.૩૦ એપ્રિલે સાંજે શ્રી સ્વામી ગુરુસેવાનંદજી મહારાજનાં દીપ પ્રજ્વલન અને મંગળ પ્રવચનથી કથાનો પ્રારંભ થયો. વ્યાસપીઠે શ્રી અજય યાજ્ઞિક બિરાજ્યા, કથા ૩જી મે સુધી ચાલશે.

આશ્રમની નિત્ય પ્રવૃત્તિઓમાં દૈનિક પ્રાર્થના, પૂજા, યોગવર્ગો ઉપરાંત હવે એક્યુપ્રેસરની સારવાર પણ રવિવાર સિવાય બધા જ દિવસો દરમિયાન આ સેવાનો લાભ અઢળક લોકો લઈ રહ્યા છે. તે જ પ્રમાણે ડૉ. સ્નેહલ અમીન સાહેબના બુધવારે અને શુક્રવારે રાત્રે યોગ દ્વારા રોગ નિવારણનું કેન્દ્ર પણ શિવાનંદ આશ્રમને જનગણની સેવાનું ગૌરવ આપે છે. દર શનિવારે સાંજે શ્રી સુંદરકાંડ પારાયણ, ગુરુવારે સવારે પાદુકાપૂજન, રવિવારે સવારે સાપ્તાહિક સત્સંગ, દર મહિનાના બીજા રવિવારે આવશ્યકતાવાળા પરિવારોને અનાજ વિતરણ, દર મહિનાની ત્રીજી તારીખે સેંકડો ગરીબ બાળકોને પૌષ્ટિક ખોરાક, દર મહિને બે રેકી વર્ગો, દર પૂર્ણિમાએ શ્રી સત્યનારાયણ વ્રત કથા વગેરે બધા કાર્યક્રમો ખૂબ જ નિયમિત રીતે ચાલે છે, જેનો બહુ લોકો લાભ લે છે, તેનો આશ્રમ વ્યવસ્થાને સંતોષ છે.

ઉસ્માનપુરા શાખા : (૧) તા.૬-૪-૦૮ના રોજ ગુરુ પાદુકાપૂજા કરી. (૨) દરરોજ સવારે યોગાસન + પ્રાણાયામ અને ધ્યાન કરવામાં આવે છે. સમય સવારે ૬-૩૦થી ૮-૦૦. (૩) સાત બહેનો નિયમિત આવે છે અને એક્યુપ્રેસરનો લાભ લે છે. વજન ઉતારી સ્વસ્થ થવા પ્રયત્ન કરે છે. (૪) શ્રી મનુભાઈ રામી, શ્રી શુભમભાઈ તથા ડૉ. હર્ષદભાઈ મકવાણા નિયમિત યોગના વર્ગો સવારે ચલાવે છે. (૫) તા.૪-૫-૦૮ના રોજ વાર્ષિક સભા રાખી અહેવાલ મંજૂર કરાશે અને ડૉ. રાજેષભાઈ સોનેની આત્મજ્ઞાન વિશે વાત કરશે.

જામનગર : તા.૧૩મી એપ્રિલને પવિત્ર ચૈત્ર શુકલ અષ્ટમીની વહેલી સવારે પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું જામનગર ખાતે આગમન થયું. સવારે આદરણીય શ્રી દુષ્યંતભાઈ પંડ્યાને ત્યાં સ્વામીજીએ પધરામણી કરી. દુષ્યંતભાઈ શિક્ષાવિદ તો છે જ પરંતુ શ્રી રામકૃષ્ણ આશ્રમ પ્રકાશિત શ્રી રામકૃષ્ણ પ્રભાના સંપાદક પણ છે. પૂજ્ય સ્વામીજી સાથે તેમનો ગત પચાસ વર્ષનો સ્નેહ સૌજન્યનો સંબંધ છે, તેથી સોને પરસ્પર મળીને ખૂબ આનંદ થયો. સવારે આઠથી દસ વાગ્યા સુધી ‘સ્વરંગંગા’ સંગીત નૃત્ય અને

લલિતકલા અકાદમી ભવનનો શિલાન્યાસ પૂજ્ય સ્વામીજીએ કર્યો. આ પ્રસંગે પૂજ્ય સ્વામીજીએ જામનગરના જૂના સંગીત પંડિતો પંડિત આદિત્યરામજી, શ્રી બળદેવ ભટ્ટજી, શ્રી અનગરે સાહેબ અને શાસ્ત્રીય સંગીતને સાચવનારી સંસ્થા કંસારા સમાજના મહાકાળી મંદિર અને દોઢસો વર્ષ જૂનું આવું જ સંસ્થાન જલાની જાળમાં ને યાદ કર્યાં.

સમગ્ર કાર્યક્રમમાં દિવ્ય જીવન સંઘ જામનગરના અધ્યક્ષ આદરણીય ડૉ. હરગોવિંદ તન્ના સાહેબ ઉપરાંત બીજા અનેક સભાસદો હાજર રહ્યા. અખિલ ભારતીય મેડિકલ મેળામાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ તા.૨૭મી એપ્રિલના રોજ પધાર્યા હતા અને મનનીય પ્રવચન કર્યું હતું.

વીરનગર : જામનગરથી ભાવનગર જતાં તા.૧૩મી એપ્રિલે મધ્યાહને પૂજ્ય સ્વામીજી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ તથા તેમનો રસાલો વીરનગર પૂજ્ય બાપુજીની સમાધિ અને સ્મૃતિ મંદિરનાં દર્શને આવ્યો. પૂજ્ય સ્વામીજી સાથે પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના પવિત્ર નિવાસસ્થાન ગુરુનિવાસના નિજી મદદનીશ અને ખજાનચી શ્રી સ્વામી નારાયણ સ્વરૂપાનંદજી મહારાજ, ડૉ. અમિષ ક્ષત્રિય (M.S. Ortho) વગેરે હતા. સંસ્થાના વરિષ્ઠ સંવાહક આદરણીય શ્રી પ્રાણલાલભાઈ મહેતા, ડૉ. વર્મા દમ્પતી, સુશ્રી અનસૂયાબેન ધોળકિયા, ડૉ. મુકેશ બુચ અને શ્રી નીલકંઠ અંતાણી સાહેબે સ્વાગત કર્યું. મધ્યાહન ભિક્ષા પછી સ્વામીજીએ ભાવનગર તરફ પ્રયાણ કર્યું.

ભાવનગર : ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના ટ્રસ્ટી ડૉ. નરેન્દ્ર જોષીના ચિદંબરમ્ ભવનનો શિલાન્યાસ પૂજ્ય સ્વામીશ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે તા.૧૩મી એપ્રિલે ચૈત્ર શુકલ અષ્ટમી અને વૈશાખીની પવિત્ર સંધ્યાએ કર્યો. ત્યાર બાદ શ્રી રામદાસ આશ્રમમાં ભાવનગરના શતાધીક શ્રીવિદ્યા ઉપાસકોનું સન્માન પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજના વરદ હસ્તે કરવામાં આવ્યું. આ પ્રસંગે પૂજ્ય સ્વામીજીનું મનનીય પ્રવચન થયું. આ વિદ્વાનો સિવાય દિવ્ય જીવન સંઘ, ભાવનગર શાખાના અનેક સભાસદો હાજર રહ્યા. રાત્રે પ્રીતીભોજન બાદ પૂજ્ય સ્વામીજીનું મંડળ સાળંગપુર જવા રવાના થયું.

સાળંગપુર : બોચાસણ અક્ષરપુરુષોત્તમ સ્વામિનારાયણ સંસ્થાના પૂજ્ય આદરણીય શ્રી પ્રમુખ સ્વામીજી મહારાજનાં પવિત્ર દર્શને શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ અને તેમનું મંડળ રાત્રે સાડા નવ વાગ્યે (તા.૧૩મી એપ્રિલના રોજ) પધાર્યું. પૂજ્ય સ્વામી બાપાનાં દર્શન અને સત્સંગ કરીને સૌ અમદાવાદ રવાના થયા. સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનો સંન્યાસ શ્રીરામનવમીના દિવસે થયો છે. ચૈત્ર શુકલ નવમીના દિવસે શ્રી શ્રીજી મહારાજ (ભગવાન સ્વામિનારાયણ)નો પણ પ્રાકટ્ય દિવસ છે. સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ તેમના સંન્યસ્ત દિવસે અને તેમના જન્મદિવસે અચૂક પૂજ્ય બાપાનાં દર્શને આવે છે. પરસ્પર સૌ સંતોને મળીને ખૂબ જ સાત્ત્વિક આનંદ થાય છે.

દિલ્હી : તા.૧૪મી એપ્રિલ, શ્રીરામ નવમીની પવિત્ર સંધ્યાએ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું દિલ્હી ખાતે

આગમન થયું. ધી ડિવાઈન લાઈફ સોસાયટીના પૂર્વ દિવંગત ટ્રસ્ટી શ્રી શિવનારાયણ કપૂર સાહેબના પરિવારોને ત્યાં સત્સંગ થયો. તા.૧૫મીની સવારે પૂજ્ય સ્વામીજી લખનઉ જવા રવાના થયા.

લખનઉ : અખીલ ભારતીય ભોજપુરી સમાજ સમક્ષ મહારાષ્ટ્રમાં ખૂબ જ બળવો થઈ રહ્યો છે. તેમના અસ્તિત્વને મહારાષ્ટ્રમાંથી નાબૂદ કરવાની જે દુભાગી ચળવળ ચાલી રહી છે, તેની સામે પોતાનાં અસ્તિત્વને ટકાવી રાખવા માટે સમગ્ર ભારતભરના ભોજપુરી સમાજના રાષ્ટ્રીય સ્તરનાં સંમેલનનું દીપ પ્રાકટ્ય કરીને ઉદ્ઘાટન પૂજ્ય સ્વામી શ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે કર્યું. વહેલી સવારે પૂજ્ય સ્વામીજી પ્રાર્થના ધ્યાનની સભાનું સંચાલન કર્યું. સાંજે ભારતભરના ભોજપુરી નેતાઓ, કલાકારો, વિદ્વાનો અને સાધારણ ભોજપુરી સમાજ ઉપરાંત દિલ્હીથી શ્રી સુબોધકાંત સહાય (મંત્રી) મુંબઈથી શ્રી મનોજ તિવારી (તેમની પોસ્ટલ સ્ટેમ્પ નેધરલેન્ડમાં પ્રકટ કરવામાં આવી છે) તે સૌની આગેવાનીમાં વિશાળ સભાનું આયોજન થયું. દોઢેક લાખ લોકોએ આ પરિષદમાં ભાગ લીધો.

દિવ્ય જીવન સંઘ, લખનઉ દ્વારા પાદુકાપૂજન અને સત્સંગનું આયોજન ખૂબ જ વિશાળ પાયા ઉપર થયું.

શ્રી જયપુરિયા ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ મેનેજમેન્ટમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીનો વર્કશોપ “KNOW THYSELF” વિષય પર થયો. ડાયરેક્ટર ડૉ. ચેટરજી સાહેબે ચાંદીનું સ્મૃતિ ચિહ્ન આપી પૂજ્ય સ્વામીજીનું સન્માન કર્યું.

અનેક ભક્તોને ત્યાં પૂજ્ય સ્વામીજીની પધરામણી કરવામાં આવી, તદ્દુપરાંત Z News તથા દૂરદર્શન દ્વારા પૂજ્ય સ્વામીજીના વિશેષ ઈન્ટરવ્યૂ પ્રસાર કરવામાં આવ્યા. અત્રે સમગ્ર કાર્યક્રમોમાં શ્રી નિતીન મૂકેશ પરિવાર સાથે હાજર રહ્યા.

મુંબઈ : તા.૧૮મી એપ્રિલની મોડી રાત્રે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું આગમન થયું. તા.૧૯મીની વહેલી સવારે પૂજ્ય સ્વામીજી અનેક ભક્તોને ત્યાં પધાર્યા. ખાસ કરીને વૃદ્ધો અને રોગી તથા બાળકોની ભાવનાને તેમણે પૂરી કરી.

અખીલ ભારતીય નાગર પરિષદના શતાબ્દી પર્વ નિમિત્તે આયોજિત લઘુરુદ્ર, કલાસંગમ અને સમુહભોજનનો કાર્યક્રમ બપોરે બે વાગ્યાથી રાત્રે આઠ વાગ્યા સુધી સમારંભ ચાલ્યો. ૭૦૦થી વધુ લોકો શાંતાકુન્ડ એરપોર્ટ નિકટ એરકંડીશન થિયેટરમાં એકત્રિત થયા. આ સમારંભનો પ્રમુખ હેતુ ગરીબ વિદ્યાર્થીઓના શિક્ષણ અને તેમની મેડિકલ કેર (સંભાળ) માટે ભંડોળ એકત્ર કરવાનો હતો. પરિષદનાં અધ્યક્ષા શ્રીમતી વિશાખા પોટાએ તેમના સેક્રેટરી-પદના બે વર્ષના કાર્યકાળ અને પછી પ્રમુખપદેથી પાંચેક વર્ષના ગાળામાં ૪૨ લાખથી વધુ ભંડોળ એકત્ર કર્યું છે. આ તમામ કાર્યક્રમોમાં પૂજ્ય સ્વામીજી છેલ્લાં પાંચ વર્ષથી તેમના આ સંઘર્ષમાં સદા સાથે રહ્યાનો સંસ્થાએ સંતોષ વ્યક્ત કર્યો અને આભાર માન્યો.