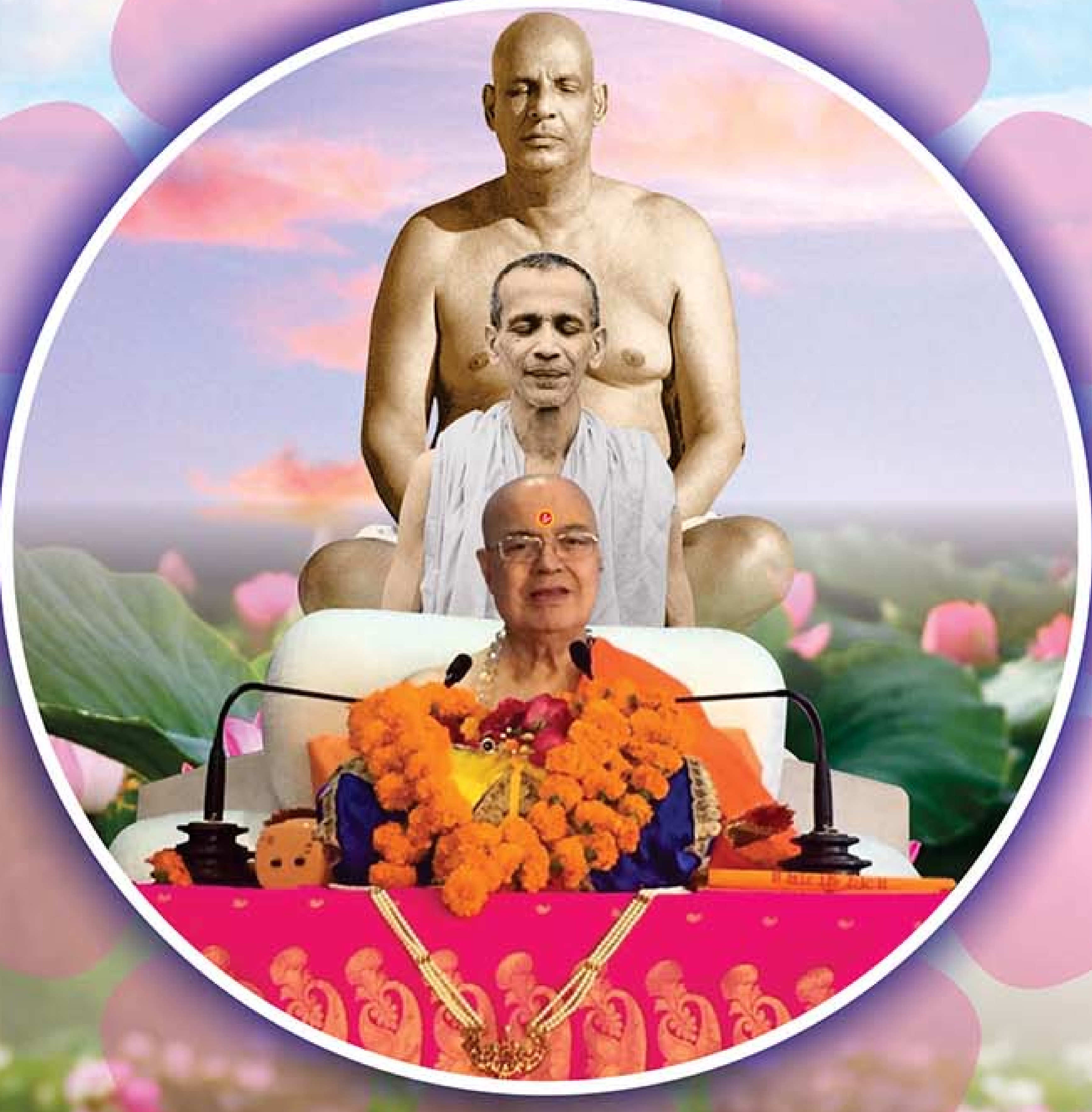
યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

દિવ્ય જીવન

વાર્ષિક લવાજમ : રૂા. ૧૫૦/- ● વર્ષ - ૧૮ અંક - ૫ મે-૨૦૨૧

Postal Registration No. GAMC 1417/2021-2023 Valid up to 31-12-2023 RNI No. GUJGUJ/2003/15738
Published on 4th of every month and Posted on 5th of every month at PSO, Ahmedabad-2. Annual Subscription Rs.150/-



દિવ્ય ખેતી

હૃદય ક્ષેત્રે ભક્તિનાં બીજ વાવો, ઉચ્ચ અભિલાષાનું જળ સીંચો, વાસનારૂપી પશુઓથી બચવા સત્સંગની વાડ બાંધો. તમે શાંતિ અને પરમ સુખનો વિપુલ પાક લણશો.

- સ્વામી શિવાનંદ

શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવન - આદિશક્તિપીઠ ખાતે બિરાજિત
શ્રી શ્રી આદિશક્તિ મા અને શ્રી શ્રી મા જગદંબાનું ભવ્ય-દિવ્ય દર્શન.
શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત
દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૮ અંક : ૫ મે-૨૦૨૧

સંસ્થાપક અને આદ્યતંત્રી :
બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્વર્યુજી)
સંપાદક મંડળ :
અધ્યક્ષ : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (તંત્રી)
શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

○

તંત્રી : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી
લેખ મોકલવાનું સરનામું :
શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી,
અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૫.
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪, ૨૬૮૬૨૩૪૫

○

મુખ્ય કાર્યાલય :
'દિવ્ય જીવન' માસિક, તેનું લવાજમ :
સ્વામી ચિદાનંદ સર્વજીવસેવાનિધિ
ઈતર પત્રવ્યવહાર અને મહામંત્રીનું કાર્યાલય :
શ્રી યશેશભાઈ દેસાઈ
ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ
શિવાનંદ આશ્રમ,
જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ માર્ગ,
અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪
ટેલિફેક્સ : ૨૬૮૬૨૩૪૫

○

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

લવાજમ

ભારતમાં

વાર્ષિક લવાજમ	:	રૂ. ૧૫૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ (૧૫ વર્ષ માટે)	:	રૂ. ૧૫૦૦/-
પેટ્રન લવાજમ	:	રૂ. ૩૦૦૦/-
છુટક નકલ	:	રૂ. ૧૫/-
વિદેશ માટે (એર મેઈલ)		
વાર્ષિક (એર મેઈલ)	:	રૂ. ૧૮૦૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ	:	રૂ. ૧૫૦૦૦/-

(૧૫ વર્ષ માટે) ચેક/ડ્રાફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા

ॐ

न जायते म्रियते वा विपश्चि-
न्नायं कुतश्चिन्न बभूव कश्चित् ।
अजो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो
न हन्यते हन्यमाने शरीरे ॥

कठोपनिषद् - १:२:१८

નિત્ય જ્ઞાનરૂપ આત્મા કોઈ પણ કાળમાં ન તો જન્મે છે અને નથી મૃત્યુ પામતો, ન તો ઉત્પન્ન થઈ ફરી ઉત્પન્ન થાય છે અર્થાત્ આ ન તો કોઈનું કાર્ય છે અને ન તો કારણ છે; કારણ કે આ અજન્મા, નિત્ય, સનાતન અને પુરાતન છે, શરીરના મરવાથી પણ તે મરતો નથી.

શિવાનંદ વાણી

સંતનો સંગ

સંત પુરુષ સાથેનો એક મિનિટનો પણ સંગ આખા રાજ્યના અધિપતિ થવા કરતાં ઘણો વધારે સારો છે. સંતનો સંગ સેવો, જેથી તેઓ તમારાં દુઃખ દૂર કરશે. તમારામાં નવું ચૈતન્ય રેડશે અને તમને સુખ-શાંતિનો માર્ગ બતાવશે.

સંત અને સિદ્ધ સત્પુરુષોના ઉપદેશને અનુસરો, કેમ કે તેઓએ સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરેલો હોય છે. જે મનુષ્ય વૃદ્ધ, વડીલો અને સંતને માન આપે છે અને શ્રદ્ધાભક્તિ સહિત તેમને દંડવત્ કરે છે તેમનાં જીવનમાં કીર્તિ, સુખ, સત્તા ને જ્ઞાન વૃદ્ધિ પામે છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

અનુક્રમ

૧.	કઠોપનિષદ્		૩
૨.	અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	....	૪
૩.	સંપાદકીય	તંત્રી, શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી..	૫
૪.	ક્રિયાયોગસાધના	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી......	૬
૫.	મુક્તિ માટે ભક્તિ	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૯
૬.	સાંખ્યનું સ્વરૂપ - ૬	શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી	૧૦
૭.	પાતંજલ યોગદર્શનનું દર્શન	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૨
૮.	કેમ જમશો - ૩	શ્રી સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી	૧૫
૯.	ચારિત્ર્ય નિર્માણ દ્વારા રાષ્ટ્રીય પુનર્નિર્માણ	શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી...	૧૮
૧૦.	જગતયાત્રા - ૧	ડૉ. શ્રી શરદચંદ્ર બેહરા......	૨૦
૧૧.	કળિયુગમાં નામજપ - ૪	શ્રી સ્વામી અભિરામદાસજી ત્યાગી..	૨૨
૧૨.	સ્ફૂર્તિ, શક્તિ અને સેવાનો તેજોમય ફુવારો–અમારા સ્વામીજી	શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર	૨૩
૧૩.	પશ્ચિમ જગતનો પડઘો - ૧	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૨૫
૧૪.	યોગી શ્રી મત્સ્યેન્દ્રનાથ	શ્રી અતુલ પરીખ	૨૭
૧૫.	વેદજ્ઞાન	....	૨૯
૧૬.	પક્ષીઓ કેમ મહત્ત્વનાં છે ?	....	૩૧
૧૭.	વૃત્તાંત	....	૩૨

તહેવાર સૂચિ

જૂન - ૨૦૨૧

તા.	તિથિ	(વૈશાખ વદ)
૧	૭	સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનો સંન્યાસ દિવસ
૬	૧૧	અપરા એકાદશી
૭	૧૨	પ્રદોષ પૂજા
૯/૧૦	૩૦	અમાવાસ્યા, શ્રી શનૈશ્ચર જયંતી
		(જેઠ સુદ)
૧૧	૧	ગંગા દશહરા પ્રારંભ
૧૬	૬	સ્કંદષષ્ઠી
૨૦	૧૦	ગંગા દશમી
૨૧	૧૧	નિર્જળા-ભીમ એકાદશી, ગાયત્રી જયંતી, આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ
૨૨	૧૨	પ્રદોષ પૂજા
૨૪	૧૫	પૂર્ણિમા, વટસાવિત્રી વ્રત, સંત કબીર જયંતી
		(જેઠ વદ)
૨૫	૧	ગુરુ હરગોવિંદસિંહ જયંતી

દર વર્ષની જેમ આગામી શૈક્ષણિક વર્ષ માટે વનવાસી વિદ્યાર્થીઓ માટે સવા લાખ નોટબુક પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવનાર છે, જે માટે આર્થિક સહયોગ-દાન આપવા હાર્દિક વિજ્ઞપ્તિ.

"અનુરોધ-અભિલાષા" ગ્રાહકોને :

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

દિવ્ય સ્ફુલિંગ

ઐક્ય

આપણે આંતર અને બાહ્ય જીવનને બે જુદા, પરસ્પર ભિન્ન અને વિરોધી બાબતો તરીકે નહિ જોતાં આપણે તેનું ઐક્ય જોતા શીખીએ. આ બે નથી. આધ્યાત્મિક ઉત્થાનની આ એક સમાહિત અને એકીકૃત થયેલી પ્રક્રિયા છે. જે વ્યક્તિ જીવનને આ રીતે જાણે છે તે જીવનમાં સંતુલિત બની રહે છે. **- સ્વામી ચિદાનંદ**

સંપાદકીય

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

હવે જન્મદિવસને પ્રાગટ્યદિવસના નામથી ઓળખવાની પરંપરા ચાલુ થઈ છે. આપણે કૃષ્ણ જન્માષ્ટમી, હનુમાન જયંતી – આમ જયંતી કહીએ છીએ ને સર્વસાધારણ પંચમહાભૂતના પિંડોને પ્રાગટ્ય મહોત્સવ એમ કહીએ છીએ. ભાવ સારો છે. આ તમારી શ્રદ્ધાનો વિષય છે. બાકી **'યથા પિંડે તથા બ્રહ્માંડે.'**

આપણને આપણા આવા ઉત્સવો થાય તેમાં મનની અંદર તો રાજીપો થતો જ હોય છે પછી ભલે ને બહાર આવા ઉત્સવોની સંમતિ આપતા ના હોઈએ ! આવા પ્રાગટ્ય પર્વો એ વ્યક્તિગત ચેતનાનું મનોમંથન માગી લે છે. વીતેલા વર્ષમાં શું ઉચિત થયું – શું અનુચિત થયું ? જે અનુચિત થયું હોય એનું પુનરાવર્તન ના થાય તે માટે જાગૃતિપૂર્વક, પ્રયત્નપૂર્વક પોતાના જીવનકવનને મઠારવું જ જોઈએ. બાકી જે સારું થયું છે તેનો અહંકાર કરવો નહીં, વિનમ્રતા કેળવવી. શીલ, લજ્જા, ભદ્રતા અને મર્યાદાના ચતુર્ ધર્મના મંડાણ ઉપર પોતાના જીવનને યાપન કરવું.

સાધારણ રીતે માણસ જ્યારે થોડુંક પણ સારું કરે તો એનો ઢંઢેરો પીટાવ્યા સિવાય એનાથી રહેવાતું નથી. કોઈનું કંઈ અહિત થયું હોય અને જાણમાં આવે તો એ વાત ચોરે ચૌટે કહ્યા વગર લોકોને ચાલતું નથી. એની ઉપલબ્ધિ શું એ તો એ જ જાણે ! પરંતુ એક વાત સ્પષ્ટ છે કે સેવાના અંચળામાં રહીને આસ્તીનનો સાથ લઈને ફરનારો સમાજ મોટો છે અને એ રહેવાનો. એનાં સુખ-દુઃખ કરવાં નહીં. સમાજ આવો જ છે અને આવો જ રહેવાનો છે. આપણું અવતરણ સમાજ સુધારવા માટે થયું નથી. બુદ્ધ આવ્યા, મહાવીર આવ્યા, સ્વામી દયાનંદજી આવ્યા કે અનેક સમાજ સુધારકો આવ્યા અને ગયા. આદરણીય સ્વામી વિવેકાનંદજી મહારાજે એમની મહાસમાધિના છ દિવસ પૂર્વે એક કવિતા લખી – ''સખા પ્રતિ.'' જેમાં લખ્યું, ''હું નાસી જવા માગું છું પણ નાસીને ક્યાં જાઉં ? આખા જગતનું મંડાણ એક જ સરખું છે.'' કૂતરાની પૂંછડી વાંકી. નળીમાં રાખો ત્યાં સુધી સીધી. પછી જેમની તેમ. એટલે આપણા પોતાના વ્યક્તિગત જીવનમાં બીજા સાથેના વ્યવહાર વિશે ચિંતન ન કરતાં મારો વિચાર, મારી વાણી, મારો વ્યવહાર મને કષ્ટ પડે તો પણ હું અકળાયા વગર પ્રભુના પંથે જ અગ્રસર થાઉં એ આવશ્યક છે.

સુભાષિતોમાં કહેવામાં આવ્યું છે :

ન ધૈર્યેણ વિના લક્ષ્મીર્ન શૌર્યેણ વિના જયઃ ।
ન જ્ઞાનેન વિના મોક્ષો ન દાનેન વિના યશઃ ।

અર્થ એવો થયો કે ધૈર્ય વિના ધન, વીરતા વિના વિજય, જ્ઞાન વગર મોક્ષ કે દાન વગર યશની પ્રાપ્તિ થતી નથી.

કઠોપનિષદે જે માનવીય ગુણોનું વર્ણન કરતાં માનવની યોગ્યતા **'વિવિનક્તિ ધીરઃ'** વિવેક અને ધૈર્યમાં જ માનવજીવનનું સાર્થક્ય છે; તેમ કહ્યું છે. માનવ અને પશુ વચ્ચે આહાર, નિદ્રા, ભય અને મૈથુન આ બધું સમાન જ છે, પરંતુ પશુમાં વિવેક કે ધૈર્ય આ બંને ગુણો હોતા નથી. વિવેક એટલે સારાસારનો વિચાર કરવો.

કઠોપનિષદ કહે છે; શ્રેય અને પ્રેયના ભેદને જાણવો. શ્રેય અર્થાત્ જેમાં આપણું કલ્યાણ હોય, પછી તે કદાચ આપણને રુચિકર ન પણ હોય, જ્યારે રુચિકર હોય તેવું પ્રેય, મોદ અને પ્રમોદનું સાધન તો બની શકે છે, પરંતુ તે વ્યક્તિગત જીવન ઉત્કર્ષની નિષ્ઠામાં શ્રેયસ્કર ભાગ્યે જ બને છે. આમ, જે વ્યક્તિ આ શ્રેય અને પ્રેય, યોગ્ય અને અયોગ્ય, ઉચિત અને અનુચિતના ભેદને જાણે છે તે વિવેકવાન છે. જે વિવેક સંપન્ન હોય તે ધૈર્યનો પણ ધારક હોઈ શકે.

શૌર્ય સંબંધી એટલું જ કહેવું જોઈએ કે ઉદ્યમથી જ કાર્યો સિદ્ધ થતાં હોય છે. શૌર્ય માટે સંઘર્ષ ખૂબ જ આવશ્યક છે અને અંતે જે મોટી વાત છે તે કંઈક આપવાની વાત છે. દાન કરો તો જ યશ પ્રાપ્ત થશે. દાન વગર યશ ન મળે. દાન એટલે કંઈક આપવું જ તેવો અર્થ નથી. દાન એટલે સહૃદયતા. દાનનો અર્થ જ વૈશ્વિક કૌટુંબિક ઐક્યની ભાવના છે. દાન એટલે તાદાત્મ્યતા છે. દાનમાં કારુણ્ય રહેલું છે, ઔદાર્ય છે, પાવક્તા છે, સરસતા છે. જે દાન આપે છે તે ખરેખર ધન્ય છે. – **ૐ શાંતિ.**

ક્રિયાયોગસાધના

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

ક્રિયાઓ ૬ છે : ધૌતી, બસ્તિ, નેતી, નૌલી, ત્રાટક તથા કપાલભાતિ

(૧) ધૌતી

શૌચના બે પ્રકાર છે, એક આંતરિક અને બીજો બાહ્ય. આંતરિક શૌચ કેટલીયે રીતે કરવામાં આવે છે. અહીં એક મુખ્ય ક્રિયાનું વર્ણન આપવામાં આવે છે.

ત્રણ ઈંચ પહોળો અને પંદર ફૂટ લાંબો એક પાતળા કપડાનો ટુકડો લો. તેની કિનારી સારી રીતે ઓટેલી હોવી જોઈએ. કોઈ પણ બાજુએ તાંતણા ખુલ્લા ન હોવા જોઈએ. તેને સાબુથી ધોઈને હંમેશાં સ્વચ્છ રાખો. હવે તેને નવાયા પાણીમાં ડુબાડો અને પછી પાણી નિચોવી નાખો. ધીરે ધીરે એક છેડેથી તેને ગળો. પહેલા દિવસે ફક્ત એક ફૂટ કપડું ગળો અને પછી ધીરે ધીરે બહાર કાઢો. ધીરે ધીરે અભ્યાસ કરતાં કરતાં એક છેડો પકડીને આખો ટુકડો ગળી જાઓ. થોડો સમય તેને પેટમાં રહેવા દો. પછી ધીરે ધીરે તેને બહાર કાઢી લો. તેમાં જરા પણ ઉતાવળ ન કરશો કે જોર કરીને કપડું ખેંચશો નહિ. ક્રિયા પૂરી થયા પછી એક પ્યાલો દૂધ પીઓ, જેથી ગળું કૂણું રહે. ખાલી પેટે જ આ ક્રિયા કરવી જોઇએ. તેના માટે સવારનો સમય ઉત્તમ છે. ચાર-પાંચ દિવસે એક વખત આ ક્રિયા કરો તો પૂરતું છે. શ્લેષ્મ તથા દમની પ્રકૃતિવાળા માણસને આનાથી ખૂબ ફાયદો થાય છે. સ્થિર તથા ક્રમિક અભ્યાસથી ગુલ્મ, મંદાગ્નિ તેમ જ પેટની કેટલીયે બીમારીઓનું નિરાકરણ થઈ શકે છે.

(૨) બસ્તી

આ ક્રિયા આંતરડાના માર્ગમાં એકત્ર થયેલા મળને બહાર કાઢી નાખવા માટે છે. તેના સ્થલબસ્તી અને જલબસ્તી એવા બે પ્રકાર છે.

સ્થલબસ્તી : જમીન પર બેસીને તમારા પગના અંગૂઠાને આંગળીઓથી પકડો. ઢીંચણને વાળશો નહિ. આ પશ્ચિમોત્તાનાસન જેવું જ છે પણ એમાં માથું ઢીંચણ સુધી લાવવા-નમાવવાની આવશ્યક્તા નથી. આમ બેસીને પેટના સ્નાયુઓને વલોવો અને નીચેની તરફ ગતિ આપીને આંતરડાના છેડાની આસપાસના સ્નાયુઓને સંકોચો. આ સ્થલબસ્તી છે.

જલબસ્તી : આ સ્થલબસ્તી કરતાં વધુ કાર્યસાધક છે. પાંચ ઈંચ લાંબી વાંસની નાની નળી લો. તેને વેસેલાઈન, તેલ કે સાબુ એક છેડે લગાવીને ઊંજો. તળાવમાં કે પાણીના ટબમાં ઢીંચણસમા પાણીમાં ઉત્કુટાસને બેસો. વાંસની નળી બે-ત્રણ ઈંચ જેટલી ગુદામાં દાખલ કરો. ગુદાને સંકોચીને ધીરે ધીરે પાણી આંતરડામાં ખેંચો. પેટના સ્નાયુઓને હલાવો ને પછી પાણી કાઢી નાખો. આનાથી મળમાર્ગની તકલીફો, સોજો, કબજિયાત આદિ મટે છે. ભોજન પહેલાં સવારમાં આ કરો. વાંસની ભૂંગળીનો ઉપયોગ કરીને તમારી ઈચ્છા મુજબ પાણીને અંદર કે બહાર ખેંચીને કે કાઢીને તમે આંતરડાના સ્નાયુઓ ઉપર કાબૂ મેળવી શકો.

(૩) નેતી

આ ક્રિયા નાકને સાફ-સ્વચ્છ કરવા માટે છે. નાક હંમેશાં સ્વચ્છ રાખવું જોઈએ. જો તેમ ન હોય તો તમારે અનિયમિત શ્વાસ લેવો પડે છે. તે તમને બીમાર પાડે છે.

દોરાનો બાર ઈંચ લાંબો બારીક ટુકડો લો. તેમાં વચમાં ક્યાંય ગાંઠ ન હોવી જોઈએ. તે હદ ઉપરાંત ઝીણો કે નબળો પણ ન હોવો જોઈએ. તેનો એક છેડો જમણા નસકોરામાં દાખલ કરો અને બીજો છેડો બરાબર પકડી રાખો. જોરદાર શ્વાસ લેવાની ચાલુ ક્રિયાથી તેને અંદર જવા દો. પછી ધીમે ધીમે બહાર કાઢો. તે જ રીતે

તેને ડાબા નસકોરામાં ખોસો ને બહાર કાઢો, દોરો જોરથી ખેંચીને તમારા નાકને ઈજા ન થવા દો. થોડોક મહાવરો થયા પછી દોરાનો એક છેડો એક બાજુ ખોસીને તેને બીજા નસકોરામાંથી બહાર કાઢો. દોરો નાકમાં ખોસતી વખતે શરૂઆતમાં તમને ઘણી છીંકો આવશે. ત્રણ-ચાર પ્રયત્ન પછી તે બંધ થઈ જશે. જ્યારે શરદીથી નાક બંધ થઈ જતું હોય ત્યારે પણ આ ક્રિયા કરી શકાય.

નાકને સ્વચ્છ રાખવાની એક બીજી પણ સહેલી રીત છે. પહોળા પ્યાલા કે હથેળીમાં થોડું પાણી લો અને ધીરે ધીરે તેને નાકમાં ખેંચી જોરથી નાક વાટે બહાર કાઢી નાખો. ઘણા માણસો આ ક્રિયા સહેલાઈથી કરી શકે છે. કેટલાક માણસોને એક-બે પ્રયત્ન પછી શરદી અને ઉધરસ થઈ જાય એમ આ શીખતાં બને ખરું. તે સાજા થતાં તરત તેનો મહાવરો ચાલુ કરી શકે.

ઘેરંડસંહિતામાં કહ્યું છે કે નેતીક્રિયા ખોપરીને શુદ્ધ કરીને દિવ્ય દૃષ્ટિ આપે છે. નાકનાં દર્દો અને સળેખમની બીમારી એથી દૂર થાય છે.

(૪) નૌલી

આમાશય તથા આંતરડાના પ્રદેશને શક્તિશાળી બનાવવા માટે આ ક્રિયા ખૂબ જ પ્રભાવશાળી છે. નૌલીના અભ્યાસ માટે તમને ઉડ્ડિયાન બંધનો સારો અભ્યાસ હોવો જોઈએ.

બે પગ એકબીજાથી એક ફૂટના અંતરે રાખી ઊભા રહો. પછી બે હાથ (ઢીંચણની ઉપર) સાથળ ઉપર રાખો અને થોડા આગળ નમો. જોરથી શ્વાસ બહાર કાઢી નાખો અને ફેફસાં બિલકુલ ખાલી કરો. પેડુની માંસપેશીઓનું સંકોચન કરી તેમને પાછળ પીઠ તરફ ખેંચો. આ છે ઉડ્ડિયાન બંધ અને નૌલીની પ્રથમ અવસ્થા.

હવે પેડુના મધ્ય ભાગને ઢીલો કરો. આથી બધી માંસપેશીઓ પેટમાં વચ્ચે ઊભી લીટીની માફક આવી જશે. આને મધ્ય નૌલી કહે છે. જેટલી વાર રહી શકાય તેટલી વાર આરામપૂર્વક આ સ્થિતિમાં ઊભા રહો. પછી બધી માંસપેશીઓને ઢીલી કરતી વખતે શ્વાસ અંદર લો. આ છે નૌલીની બીજી અવસ્થા.

થોડો અભ્યાસ થયા પછી પેટના જમણા ભાગનું સંકોચન કરો અને ડાબા ભાગને ઢીલો મૂકો. બધી માંસપેશીઓ ડાબા ભાગમાં આવી જશે. આને કહે છે, વામ નૌલી. પછી ડાબા ભાગનું સંકોચન કરી જમણા ભાગને ઢીલો મૂકો. આ દક્ષિણ નૌલી થઈ. ધીરે ધીરે અભ્યાસ દ્વારા તમને ખબર પડશે કે કેવી રીતે વચલી, ડાબી તથા જમણી બાજુ માંસપેશીઓને સંકોચી શકાય છે. કેટલાક દિવસ આ પ્રમાણે અભ્યાસ ચાલુ રાખો.

આટલું કર્યા પછી માંસપેશીઓને મધ્યમાં લાવો. પછી ધીમે ધીમે તેમને ગોળાકારમાં ડાબી બાજુ લઈ જાઓ અને તે પછી જમણી બાજુ લાવો. આ પ્રમાણે ડાબીથી જમણી બાજુ અને જમણીથી ડાબી બાજુ આ ક્રિયા કેટલીક વખત કરો. પછી માંસપેશીઓને ગોળાકાર ગતિમાં ધીરે ધીરે ફેરવો. બરાબર અભ્યાસ થયા પછી તમે ખૂબ વેગથી આ માંસપેશીઓને ઘુમાવી શકો છો. આ છે નૌલીની છેલ્લી અવસ્થા. જેમ દહીં વલોવાતું હોય તેવી આ ક્રિયા લાગશે. ઉન્નત સાધકો જ્યારે આ ક્રિયા કરે છે ત્યારે તે જોઈને તમે આશ્ચર્યમાં પડી જશો. તમને એમ લાગશે કે જાણે કોઈ કારખાનામાં કોઈ યંત્ર ન ફરી રહ્યું હોય!

શરૂ-શરૂમાં સાધકોને દક્ષિણ નૌલી કરતી વખતે થોડા ડાબી બાજુ વળવું સહાયક સિદ્ધ થશે. તેવી રીતે વામ નૌલી કરતી વખતે થોડા જમણી બાજુ વળવું પડશે. મધ્ય નૌલીમાં બધી માંસપેશીઓને વચ્ચે બહારની બાજુ ફેંકો અને ડાબા તથા જમણા ભાગને સંકોચાયેલો રાખો.

નૌલીક્રિયાથી જીર્ણ કબજિયાત, મંદાગ્નિ તથા પેટ અને આંતરડાંની અન્ય બીમારીઓ દૂર થઈ જાય છે. યકૃત તથા પ્લીહાને શક્તિ મળે છે. પેટનાં બધાં અંગો યોગ્યરૂપે કામ કરવા લાગે છે.

(૫) ત્રાટક

કોઈ પણ બિન્દુ અથવા વસ્તુ ઉપર સ્થિર અનિમેષ દૃષ્ટિએ જોઈ રહેવું તેનું નામ ત્રાટક. ધારણાશક્તિના વિકાસ માટે તથા માનસિક એકાગ્રતા કેળવવા માટે જ આનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. આ બધા માટે લાભદાયક છે.

પદ્માસન અથવા સિદ્ધાસનમાં બેસો. ખુરશી ઉપર પણ તમે સીધા બેસી શકો છો. તમારા ઈષ્ટદેવતા અથવા ૐનું ચિત્ર અથવા સફેદ કાગળ ઉપર કાળું બિંદુ કરી સામે રાખી શકો છો. તમે ચમકતા તારા અથવા ઘીના દીવા ઉપર પણ ત્રાટક કરી શકો છો. નાસિકાગ્ર તથા બે ભ્રમરોની વચ્ચે એકીટશે જોઈ રહેવું એ પણ ત્રાટક છે, કોઈ પણ બિંદુ અથવા ચિત્ર ઉપર એકીનજરે જોઈ રહેવું એ પણ ત્રાટક છે. આંખો બંધ કરી દો અને તે વસ્તુનું માનસિક ચિત્ર ઉત્પન્ન કરો. બે મિનિટ આનો અભ્યાસ કરો અને સાવધાનીપૂર્વક એના અભ્યાસનો સમય વધારતા જાઓ.

ત્રાટકથી નેત્રની દૃષ્ટિ વધે છે; નેત્ર-રોગ દૂર થાય છે. ઘણા લોકોએ ત્રાટકનો થોડો અભ્યાસ કર્યા પછી ચશ્માં ઉતારી નાખ્યા છે. એનાથી ધારણાશક્તિનો ઘણો વિકાસ થાય છે.

(૬) કપાલભાતિ

કપાળને સાફ કરવા માટે આ એક ક્રિયા છે. તેનાથી કપાળ ચમકવા લાગે છે.

પદ્માસન અથવા સિદ્ધાસનમાં બેસો. આંખો બંધ કરો. જલદી જલદી રેચક તથા પૂરક પ્રાણાયામ કરો; આનો અભ્યાસ ઉગ્રતાપૂર્વક કરવો જોઈએ. તમને બરાબર પસીનો છૂટશે આનાથી તમારાં ફેફસાંને પણ વ્યાયામ મળશે. જે કપાલભાતિમાં પૂર્ણ કુશળ છે તે ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ સુગમતાથી કરી શકે છે. પેડુની માંસપેશીઓને સંકોચતાંની સાથે જ બળપૂર્વક રેચક પ્રાણાયામ કરવો જોઈએ. એકીસાથે વીસ રેચક કરો અને આ સંખ્યા ધીરે ધીરે એકસો આઠ સુધી લઈ જાઓ. કપાલભાતિમાં કુંભક નથી. કપાલભાતિથી ફેફસાં તથા નસકોરાં સાફ થાય છે અને શ્વાસનળીમાંથી કફ દૂર થાય છે. તેનાથી દમના વ્યાધિમાં આરામ મળે છે અને ધીમે ધીમે આ રોગનું નિવારણ થાય છે. રુધિરનો મળ બહાર આવી જાય છે. રુધિરાભિસરણ અને શ્વસનતંત્રને આનાથી યોગ્ય પ્રમાણમાં શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

□ 'સાધના' માંથી સાભાર

ખાસ સૂચના

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદના અધ્યક્ષ પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની નાદુરસ્ત તબિયતના કારણે તા. ૩ મે ૨૦૨૧, સોમવારના રોજ રાખવામાં આવેલ તમામ કાર્યક્રમો મુલતવી રાખવામાં આવ્યા છે.

બીજું ખાસ જણાવવાનું કે શિવાનંદ આશ્રમ ફેસબુક પેજ અને યુટ્યૂબ પર દરરોજ સાંજના ૬.૦૦ વાગ્યે **'પાતંજલ યોગસૂત્ર'** અને રવિવારે સવારના ૮.૦૦ વાગ્યે **'ગીતા અમૃતમ્'** શ્રેણીનું પ્રસારણ કરવામાં આવે છે, જેની આગળ નવી શ્રેણીનું શૂટિંગ નહીં થઈ શકવાના કારણે હમણાં બીજી સૂચના ના મળે ત્યાં સુધી પ્રસારિત કરવામાં આવશે નહીં, જેની આપ સૌ નોંધ લેશો.

- માનંદમંત્રી, શ્રી વિજય આદેશરા

મુક્તિ માટે ભક્તિ

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

એક અદ્વિતીય બ્રહ્માંડની ચેતના જ ફક્ત અસ્તિત્વ ધરાવે છે, તે જ સઘળે વ્યાપ્ત છે, શાશ્વત છે, તેની ચેતનાને ભક્તિભાવભર્યાં પ્રણામ. આપણા સકળ સ્વભાવથી આપણે તેને આરાધવા અને ભજવા ઈચ્છા ધરાવીએ. તે કોઈ દૂરની, અગમ્ય સત્તા નથી તે માટે આપણે સભાન રહીએ અને એ સમજી લઈએ કે તે અન્ય કોઈ વસ્તુથી વધુ વાસ્તવિક છે; આપણી પાંચ ઈન્દ્રિયો વડે કળી શકાય તેવી કોઈ પણ વસ્તુથી તે વધુ વાસ્તવિક છે. તમારા સૌ પર તે સત્તાની કૃપા રહો!

ભક્તિના બે પ્રકાર છે. અલંકારપૂર્ણ બાહ્ય પૂજા જે ઔપચારિક અને વિધિ-વિધાનભરી રીત છે. આપણી ભક્તિને વ્યક્ત કરવાની આ વધુ સામાન્ય રીત છે. આ પ્રકારમાં હંમેશ આત્મ-સ્વાર્થની છાંટ હોય છે અને પૂજા માટેનાં શાસ્ત્રોનાં વિધાનોનું ચીવટથી પાલન કરવામાં આવે છે : ''હે ભગવાન! તું સંતુષ્ટ થજે, ખુશ થજે. મને ભગવાન સંપત્તિ, સુસ્વાસ્થ્ય, સુખમય શરીર, કૌટુંબિક, સામાજિક, ધંધાકીય અને આર્થિક-બધી દૃષ્ટિથી પ્રગતિ આપે!'' આ જાતની ભક્તિમાં હંમેશ આપવાનું-લેવાનું હોય છે.

પરંતુ જે ભક્તિ મુક્તિ, આત્મજ્ઞાનથી નવાજે તે નિષ્કામ ભક્તિ હોય છે. ભગવાનના પ્રેમ સિવાય અન્ય કશો મોટો હક આવી ભક્તિ માગતી નથી. આ ભક્તિમાં ઈશ્વર ફક્ત ઈશ્વરને ખાતર, ભક્તિ ફક્ત ભક્તિ માટે જ, ભગવાન પોતે જ જોઈતો હોય છે. તે અન્ય કશું માગતી નથી એટલું જ નહિ , તે એક પગલું આગળ ભરે છે. કદાચ કશુંક આપે તો પણ ભક્ત તેનો ઈનકાર કરે છેઃ

''વરાન્ ન યચ ચ રઘુનંદન;
યુષ્મદ્-પદાઙબ્જ-પ્રેમ-ભક્તિઃ સતતં મમઙસ્તુ''

હે રઘુનંદન હું કોઈ વરદાન માગતો નથી, તારાં ચરણકમળમાં એકાગ્ર પ્રેમ અને ભક્તિ થાય તે સિવાય બીજી કોઈ કૃપા જોઈતી નથી.''

જો આ જીવન સાર્થક કરવું હોય, પરમ ધ્યેય પામવું હોય અને સદા માટે કૃતકૃત્ય થવું હોય તો આ ભક્તિનું આચરણ કરવું જોઈએ.

બધી સર્જિત વસ્તુઓમાં ભક્તને ક્ષતિ દેખાય છેઃ **''યદ્ દશ્યમ્ તન્નશ્યમ્** - જે બધું જોઈ-જાણી શકાય છે તે નાશવંત છે.'' ભક્ત સમજે છે કે બધી સર્જિત વસ્તુઓ અલ્પજીવી, અનિત્ય, નાશવંત અને વિઘટનશીલ છે. વસ્તુઓ વિનાશશીલ અને અપૂર્ણ છે. વસ્તુઓ ઉપયોગી છે પણ તે વિષયાન્તર કરી શકે, બંધન બની શકે,જાળ,ઉપદ્રવ અને દુઃખનો બહોળો સ્રોત પણ બની શકે.

તેથી ભક્ત વસ્તુઓ પાછળ દોડતો નથી. તે કહેશેઃ ''હું સમજુ થઈશ, હું મૂર્ખ બનીશ નહિ. મારે ક્ષુલ્લક વસ્તુઓ જોઈતી નથી. બધું સર્જન અલ્પ છે. અહીં દરેક વસ્તુ-સર્જકથી માંડી ઘાસની પત્તી સુધી - ફક્ત ભ્રમ જ, મોહ જ છે. આ નાશવંત નામ-રૂપ મને અવિનાશી સંતોષ અને સુખ આપી ન શકે.'' આમ સમજી ભક્ત તેનો સ્વીકાર નથી કરતો.

માણસે ઉપર બતાવી તેવી ભક્તિ કરવી જોઈએ. આપણે આપણી બુદ્ધિ વાપરી તત્ત્વવિચાર કરી વિવેકબુદ્ધિનો વિકાસ કરીએ તો જ આ ભક્તિ કરવી શક્ય થાય. વિચાર અને વિવેક ખરો વૈરાગ્ય જન્માવશે જે ટકાઉ હશે. ભક્તિ, ધ્યાન અને જ્ઞાનમાં પ્રગતિ કરવાની આવશ્યક શરત વૈરાગ્ય છે.

ભગવદ્ગીતાના છઠ્ઠા અધ્યાયમાં ભગવાન કૃષ્ણે આ વાત આપણને સ્પષ્ટ કહી છે.ભક્તિજ્ઞાન અને ધ્યાનને વૈરાગ્યનો સહારો આપવો પડે. આમ હોય તો જ જ્ઞાન અને આત્મસાક્ષાત્કાર પામીએ ત્યાં સુધી માણસ

અનુસંધાન પાનાં નં ૩૦ ઉપર

સાંખ્યનું સ્વરૂપ-૬

શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી

આપણે નોંધ્યું છે કે ફરજની પાછળ હકો આપમેળે આવી લાગે છે. હકોની માગણી કરવી તે વસ્તુઓના સંદર્ભમાં જરૂર કરતાં વધારે છે, કારણ કે વ્યક્તિના હકો ફરજના સાચા અને ઉચિત પાલનથી મળે છે અને આપણે તો ફરજ ધર્મના અનુચિત અને ખોટા અનુસરણ દ્વારા પણ આપણા હકો મેળવવા આતુર હોઈએ છીએ. આપણા તે કહેવાતા ફરજપાલનમાં સ્વાર્થ ઘૂસી જાય છે. અને એવી વ્યવસ્થામાં આપણે કે કોઈ વ્યક્તિ ધર્મપાલનમાંથી સાવ ચ્યુત થઈ જઈએ છીએ. ફરજ રૂપમાં કર્મ કરવાનું મહત્ત્વ, તેની પાછળ રહેલા નિઃસ્વાર્થીપણાના પ્રમાણમાં હોય છે અને એ મહત્ત્વનું મૂળ નિર્વૈયક્તિકતાની ભૂમિમાં જડાયેલું હોય છે. આત્મા આવું કામ જેટલું મોટું કરે તેટલા પ્રમાણમાં તે કર્મ પાછળ નિઃસ્વાર્થતા હોય છે, જેને તમે વ્યક્તિનો સ્વાર્થ કહો છો, તે વસ્તુઓના દર્શનમાં સંડોવાયેલા આત્માની મર્યાદાઓનું વલણ છે. સ્વાર્થની પણ ઊંચી-નીચી કક્ષાઓ હોય છે તેમ નિઃસ્વાર્થતાની પણ એવી કક્ષાઓ હોય છે. ઉચ્ચતર કક્ષાની સરખામણીમાં નીચી કક્ષા સ્વાર્થરૂપ દેખાય છે. આથી ચેતનાની ઉત્ક્રાંતિની પ્રક્રિયામાં તેની થતી પ્રગતિ જોતાં આપણને લાગશે કે એ નિઃસ્વાર્થતાની વિભાવનાની ચડતી કક્ષા છે અને કોઈ પણ કર્મ કરવા માટે નિર્ણાયક બની રહેતી નિઃસ્વાર્થતાની એ વિશિષ્ટ કક્ષા, કર્મજન્ય પરિણામના સ્વરૂપ માટે પણ નિર્ણાયક બની રહેશે. આથી જ્યારે ઉચ્ચતમ નિઃસ્વાર્થતા અથવા વ્યક્તિત્વનું સંપૂર્ણ વિલીનીકરણ, કોઈ કર્માચરણની પાર્શ્વ ભૂમિકામાં હોય ત્યારે તે 'કર્મ' રહેતું નથી. અહીં આપણે 'કર્મ'માં 'અકર્મ' જોઈએ છીએ. આ વખતે પેલું કહેવાતું 'કર્મ' વ્યક્તિત્વની સભાનતાના સંપૂર્ણ વિલય દ્વારા જ પ્રેરાયેલું હોય છે. જો આપણે એને કર્મ કહેવું હોય તો પણ એ 'વૈશ્વિક કર્મ' છે. આમ, કર્મ અને આપણી હસ્તી એ બંને એક ખાસ પગથિયે તાણાવાણા પેઠે ભેગાં મળે છે, કે જેથી હસ્તી પોતે જ કર્મમાં ફેરવાઈ જાય પણ આ તો એક બહુ દૂરની સંભાવના છે. બધી વસ્તુઓનો આ અંતિમ છેડો છે. જે પરિસ્થિતિમાં વ્યક્તિનો આત્મા મુકાયો છે તે બધા પ્રકારની અપૂર્ણતામાંથી મુક્તિ – જેને આપણે ચેતનાની મુક્તિ કહીએ છીએ, તે સ્વાતંત્ર્ય જ્યારે આત્મા પામે છે ત્યારે જ એને એ પૂર્ણતા સાંપડે છે ત્યારે વ્યક્તિગત આત્મા સર્વનો આત્મા બની રહે છે. "येन सर्वमिदं ततम्" તે આપણો આત્મા બધી હસ્તીઓનો વ્યાપક આત્મા બને છે. અને એટલા માટે, કર્મ કરનાર, જો એને આત્મા માનીએ તો બધા પ્રાણીઓનો આત્મા માનવો જોઈએ. આ રીતે 'કર્મ' દરેક આત્મા કરે છે. શરીરમનના પિંજરમાં બદ્ધ એવી 'તમે' કે હું' જેવી કહેવાતી, ખાસ હકવાળી વ્યક્તિ જ માત્ર નહિ, ગીતાના પ્રથમ અધ્યાયમાં અર્જુને જે મૂંઝવતો સવાલ સામો ધર્યો એના સુસ્પષ્ટ જવાબરૂપે ગીતાના બીજા અધ્યાયમાં શ્રીકૃષ્ણે સાંખ્યનું સારતત્ત્વ અને યોગનું વિવરણ પ્રસ્તુત કર્યું છે. અને અર્જુનનો પ્રશ્ન, એના વ્યક્તિત્વના વિવિધ સ્તરોમાંથી ઊઠ્યો હોવાથી, એનો ઉત્તર પણ જે જે સ્તરોમાંથી એ પ્રશ્ન ઊઠ્યો હતો તેને પૂરેપૂરો બંધ બેસે એવો જ હોવો જોઈએ. એટલા માટે જ ભગવદ્‌ગીતાનો બીજો અધ્યાય પૂરો થયો એટલે ગીતા પૂરી થઈ જતી નથી, જોકે બધા વ્યાવહારિક હેતુઓ માટે એવું લાગે છે, જાણે બંધબેસતો અને પૂર્ણ જવાબ આપણને આપી દીધો છે. આપણે અત્યાર સુધી સાચા અને પૂર્ણ ઉત્તરનો પાયો નાખ્યો છે પણ એનું વિગતે વર્ણન તો આગળ આવનારા અધ્યાયોમાં આવશે. આપણી સમસ્યાઓ ફક્ત આપણા અસ્તિત્વના એક જ સ્તરેથી ઊપજતી નથી. હોમિયોપેથીના વૈદ્યો આપણને કહે છે કે રોગ ફક્ત

ભૌતિક શરીરમાં જ નથી હોતો, રોગ તો એક સમગ્ર સેન્દ્રિય સ્થિતિ છે અને જ્યાં સુધી એને મૂળમાંથી ખોદી નાખવામાં ન આવે ત્યાં સુધી તે નાશ પામતો નથી. બરાબર આવું જ આપણી સમસ્યાઓનું છે. આખી ભગવદ્ગીતા બધા જ રોગોનો નાશ કરનાર ઔષધ છે. અર્જુનના વ્યષ્ટિ એકમમાં પ્રતિબિંબિત થતા સામાન્ય મનુષ્યત્વના છિન્ન વિચ્છિન્ન વ્યક્તિત્વમાંથી જે જે રોગી પ્રશ્નો ઊઠ્યા, તેને માટે ગીતા વિષનાશક દવા છે. બીજા અધ્યાયને છેડે આપણને એમ પણ કહેવામાં આવ્યું છે કે આવો સ્થિર બુદ્ધિવાળો સ્થિતપ્રજ્ઞ-પુરુષ આ જગતમાં કેવી રીતે વર્તે છે. અહીં આપણે એની વિગતમાં નહિ ઊતરીએ, કારણ કે આપણે અત્યાર સુધી જે કંઈ જાણ્યું છે તેટલાથી જ એ લક્ષણો સ્પષ્ટ થઈ જાય છે. તમારામાંનો દરેક આટલું સમજી શકશે કે એવો 'પૂર્ણ' માનવ આ જગતમાં કેવું વર્તન કરે એના ઉપર કશી વ્યાખ્યા કરવાની જરૂર લાગતી નથી. એના માટે બધું જ આવકારપાત્ર છે. બધું જ બરાબર છે.

''મન ભરીને જીવો.. મનમાં ભરીને નહીં.''

એક ચાર વર્ષનો ભાઈ અને છ વર્ષની બહેન દરિયા કિનારે ફરવા નીકળ્યાં. છીપલાં વીણ્યાં. સાંજે ઘેર આવતી વખતે બજારમાં ભાઈ આગળ ચાલ્યો. ભાઈ હતો નાનો પણ છટાથી ચાલતો હતો. થોડી વાર થઇ. તેણે પાછળ જોયું તો બહેન નહોતી. થોડી થોડી વારે ભાઈ પાછળ જોતો જતો હતો પણ બહેન રમકડાંની એક દુકાન પાસે આવીને ઊભી હતી. ભાઈએ નજીક આવીને પૂછ્યું: 'કેમ તારે કંઇ લેવું છે?'

બહેને એક ઢીંગલી સામે આંગળી ચીંધીને બતાવ્યું... ભાઈએ બહેનની આંગળી પકડી અને એક વડીલની અદાથી બહેનના હાથમાં એ ઢીંગલી આપી.. બહેન ખૂબ જ ખુશ થઇ.

કાઉન્ટર પર બેઠેલો વેપારી આ ભાઈ-બહેનને બહારથી જોતાં ભાઈના માસૂમ વડપણને નીરખીને મનમાં મુસ્કુરાતો હતો.

કાઉન્ટર પાસે આવીને આ ચાર વર્ષનો બાળક બોલ્યો, ''આ ઢીંગલીનું શું છે?''

જીવતર ઘોળીને પી ગયેલા વેપારીએ કહ્યું, ''તમારી પાસે શું છે?''

બાળકે ચડ્ડીનાં ખીસ્સામાંથી મુઠ્ઠી ભરીને સમુદ્રનાં છીપલાં કાઢ્યાં અને કાઉન્ટર પર મૂક્યાં. પેલા વેપારીએ એ જ માર્મિક હાસ્ય સાથે બાળક ઉપર અમીભરી દૃષ્ટિ કરી અને જેમ રૂપિયા ગણે તેમ છીપલાં ગણ્યાં.

બાળકે કહ્યું, ''કેમ ઓછાં છે? મારી પાસે હજુ બીજાં છે!!' વેપારી કહે, 'ના, આમાંથી તો વધશે.'

વધેલાં છીપલાં ફરી ખિસ્સામાં નાખી અને ઢીંગલી રમાડતાં એ બાળકો જતાં રહ્યાં પણ એમના ગયા પછી વેપારીને એના માણસે પૂછ્યું, 'આવી કીંમતી ઢીંગલી તમે છીપલાંના બદલામાં આપી દીધી!'

વેપારીએ કહ્યું, 'ભાઈ, આપણે મન આ છીપલાં છે. એને મન તો એની સંપત્તિ છે અને અત્યારે ભલે તેને ના સમજાય, પરંતુ જ્યારે તે બંને મોટાં થશે ત્યારે સમજાશે કે છીપના બદલામાં ઢીંગલી લઇ આવેલા.. ત્યારે આપણને યાદ કરશે.. અને વિચારશે કે 'હજુ દુનિયામાં સજ્જન માણસો પણ છે.'

કંઈક ઈચ્છાઓ અધૂરી હોય છે,
જિંદગી તોયે મધૂરી હોય છે.
દ્રાક્ષ ખાટી દર વખત નથી હોતી,
જીભ પણ ક્યારેક તૂરી હોય છે.
લીમડાનાં પાન મેં ચાખ્યાં છે,
માણસના બોલ કરતાં મીઠાં લાગે છે.
જિંદગી રોજ મને શીખવે છે જીવતાં શીખ,
એક સાંધતાં તેર તૂટશે પણ સીવતાં શીખ.
''મન ભરીને જીવો.. મનમાં ભરીને નહીં.''

પાતંજલ યોગદર્શનનું દર્શન

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

યોગેન ચિત્તસ્ય પદેન વાચાં મલં શરીરસ્ય તુ વૈદ્યકેન ।
યોડપાકરોત્તં પ્રવરં મુનીનાં પતંજલીં પ્રાંજલિરાનતોડસ્મિ ॥

મહર્ષિ પતંજલિ વિષે અનેક લોકવાયકાઓ છે કે તેઓ અંજલિમાં પ્રગટ્યા - અંજલિમાં પડ્યા, તેથી અથવા તો માત્ર અંજલિ ભરીને પત્રો-પાંદડાઓનો આહાર કરતા હતા તેથી પતંજલિ કહેવાયા.

અમારા બ્રહ્મલીન આચાર્ય પૂજ્ય શ્રીચરણ શ્રીમત્ સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી મહારાજ કહેતા કે, પતંજલિ શેષનાગનો અવતાર હતા. તેમના દ્વારા પ્રદત્ત જ્ઞાન મૂલતઃ તાલપત્રોમાં લખવામાં આવ્યું હતું. એ તાલપત્રોને એક વખત બકરી ખાઈ જતી હતી; તેમાંથી બચેલાં આ અજાભક્ષિત (બકરી દ્વારા ખવાઈ ગયા પછી શેષ વધેલાં આ) સૂત્રો પાતંજલ યોગસૂત્રો છે. સમાધિપાદ, સાધનપાદ, વિભૂતિપાદ અને કૈવલ્યપાદ વચ્ચે ૧૯૫ સૂત્રોમાં મહર્ષિ જીવન જીવવાની કળા શીખવે છે.

જ્યાં સુધી મહર્ષિ પતંજલિના અસ્તિત્વના કાળનો પ્રશ્ન છે ત્યાં સુધી 'ગૂગલ'ને જો આધાર માનવામાં આવે તો ઈ.સ. પૂર્વે ૩૮૦ વર્ષ એવો માનવામાં આવે છે. 'ગૂગલ' કંઈ પરમાત્મા નથી, તેમાં જે કંઈ ભરવામાં આવે અને તે એક વાતને વારંવાર લોકો વાંચે એટલે તે વાત પાકી થઈ જાય. અત્યારે મહર્ષિ પતંજલિનાં યોગસૂત્રોથી વધારે પ્રભુત્વ 'ગૂગલ'માં 'પતંજલિ સેન્ડવિચ' ધરાવે છે. આદરણીય બાબા રામદેવજી પતંજલિ ઘી, ગોળ, દેશી કરિયાણું અને આયુર્વેદિક દવાઓનો ખૂબ પ્રચાર કરે છે. કદાચ ૧૦૦ વર્ષ પછી પતંજલિ એટલે સારું વજ્રદંતી દંતમંજન એવું જણાવે તો નવાઈ નહીં !

આજે જ્યારે માત્ર રાષ્ટ્રમાં જ નહીં, પરંતુ સમગ્ર વિશ્વમાં આતંકવાદ કૂદકે ને ભૂસકે આગળ વધી રહ્યો છે ત્યારે મહર્ષિ પતંજલિના યોગશાસ્ત્રના પ્રશિક્ષણની વધુ મહત્તાની આવશ્યકતા જણાય છે. ક્યારેક તો એવું પણ લાગે કે જેમ નવજાત શિશુને પહેલાં 'ટ્રિપલ વેક્સિન'નાં ઈન્જેક્શન આપવામાં આવતાં હતાં કે ભવિષ્યમાં બાળક ટીબી, ટાઈફોયડ કે કોલેરા અથવા ક્ષયનો ભોગ ન બને; તેવી જ રીતે હવે નવજાત શિશુને જન્મતાંની સાથે પાતંજલ યોગદર્શનનું એક રસીકરણ કરવું જોઈએ કે જેથી તે બાળક તેના યૌવનમાં હિંસક ન બને, શાંત રહે, આત્માને ઓળખવા માટે પ્રયત્નશીલ રહે અને જીવનકવનની વાટે યોગના રાજમાર્ગનો યાત્રી બની રહે. આજે દેશને પાતંજલ સૂત્રોના વૈજ્ઞાનિક આરોહણની આવશ્યકતા છે.

યોગનું પ્રથમ સૂત્ર જ **'અથ યોગાનુશાસનમ્'** (સમાધિપાદઃ) જીવન માત્રની પ્રત્યેક પળે અનુશાસનની હાકલ કરે છે. જીવન અનુશાસિત છે; તે ધન્ય છે. અનુશાસન વગરના જીવનને શાસ્ત્રોએ 'સાક્ષાત્ પશુપૂચ્છવિષાણહિનમ્' તે શિંગડાં અને પૂછડાં વગરનું સાક્ષાત્ પશુ જ છે તેમ કહ્યું છે.

યોગસૂત્રોનું આરોહણ ખૂબ જ વૈજ્ઞાનિક છે. અનુશાસનની વાત કર્યા પછી પતંજલિ સીધા જ ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ કરવાની વાત કરે છે. જે ભવનનો પાયો પાકો હોય તે ભવન અટલ રહે, પરંતુ જ્યાં પાયાનું પૂરાણ જ કાચું હોય ત્યાં ભવનનું આયુષ્ય પણ જોખમમાં જ રહે.

માનવજીવનનું સાર્થક્ય તેના જીવનમાં રહેલા આત્મસંયમમાં જ છે. માટે જ પતંજલિ **'યોગશ્ચિત્તવૃત્તિનિરોધઃ'** (સમાધિઃ૨)નો આગ્રહ રાખે છે અને જો આટલું થાય તો સાધક કે માનવમાત્ર પોતાના સ્વરૂપને જાણી શકે, **'તદા દ્રષ્ટુ : સ્વરુપેડવસ્થાનમ્'** (સાધનપાદ:૩).

જીવનકવનની વાટે કશુંયે દુષ્કર નથી. તેના માટે પતંજલિ માર્ગ ચીંધે છે. પ્રયત્ન કરો. પ્રયત્ન કરતા

જ રહો. સ્વામી વિવેકાનંદજીએ કહ્યું. ''સંઘર્ષ એટલે જ જીવન અને સ્થગિતતા એટલે મૃત્યુ'' પરંતુ સાધનામાં સાતત્ય તો જોઇએ જ. વિદ્યાર્થીઓ કે કલાકારો, ડૉક્ટરો કે વકીલો આ બધા લોકોએ પોતાના સાહિત્યનો અભ્યાસ સતત કરતાં જ રહેવું જોઇએ. માટે જ પતંજલિ કહે છે, **સ તુ દીર્ઘકાલનૈરન્તર્યસત્કારાસેવિતો દૃઢભૂમિઃ ।** (સમાધિપાદ : ૧૪) કોઇ પણ વસ્તુવિષયમાં મહત્ યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરવા માટે તેનો લાંબા સમય સુધી અભ્યાસ કરતાં જ રહેવું જોઇએ. ત્યાં નિરંતરતાની સાથે દૃઢવિશ્વાસ અને જે તે કામ કરવાનો આનંદ પણ હોવો ખૂબ જ આવશ્યક છે.

આપણે પાતંજલ યોગદર્શનના અભ્યાસુ હોઇએ કે નહીં **''મૈત્રીકરુણા મુદિતોપેક્ષાણાં સુખદુઃખપુણ્યાપુણ્યવિષયાણાં ભાવનાતશ્ચિત્ત પ્રસાદનમ્''** (સમાધિપાદઃ ૩૩) જે લોકો ખુશ રહેતા હોય તેની સાથે મૈત્રી કેળવવી; જે દુઃખી હોય તેમના પ્રત્યે કરુણાનો ભાવ અને જેઓ કંઇક વિશિષ્ટ ક્ષમતા સમ્પન્ન હોય તેમને જોઇને રાજી થવું જોઇએ; પરંતુ જો કોઇ માણસ દુષ્ટ હોય તો તેની ઉપેક્ષા કરવી જોઇએ. આ સૂત્ર સાધારણ જનગણના બહુવિધ માંગલ્ય માટે પણ સારું છતાં જરૂરી જીવન સૂત્ર પુરું પાડે છે.

પતંજલિ ઈશ્વરના વિરોધી નથી. તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરની શરણાગતિ જ ખરો યોગ છે (સાધનપાદ : ૧) તપ તો કરવું જ પડશે. તપ એટલે ઊંધા માથે લટકવાનું નથી કે પાણીમાં ઊભા રહેવાનું અથવા દાઢી-જટા વધારવાં કે જમીન નીચે દટાઇ રહેવાનું નથી. તુલસીદાસજી કહે છે, ''સાચ બરાબર તપ નહીં, ઝૂઠ બરાબર પાપ'' જે માણસ સત્યમાં પ્રતિષ્ઠિત છે, તે તપસ્વી છે. અમારા ગુરદેવ શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજે મને એક દિવસ પૂછ્યું હતું, ''મુંબઇથી આવતી દહેરાદૂન મેલ કેટલા વાગ્યે આવે છે?'' મેં કહ્યું, ''અઢી વાગ્યે''. તેમણે કહ્યું, ''થોડું રેલવે ટાઇમ ટેબલ પણ જોઇ લો.'' તેમાં સમય બપોરે ૨.૨૮નો હતો. ''સ્વામીજીએ કહ્યું; હ.... મ્... ૨.૨૮ વાગ્યે છે; અઢી વાગ્યે નથી. સત્ય એટલે સત્ય. ૨.૨૮ ને ૨.૩૦માં દેખાતો ફરક છે. વ્યવહારમાં ભલે બધું સરખું દેખાય, પરંતુ જેણે જીવનમાં કઈંક મેળવવાનું છે; તેમણે આટલી નાની વાતની પણ પૂરી કાળજી અને જાગૃતિ રાખવી જ પડે.'' માટે જ પતંજલિ કહે છે; **'સત્ય પ્રતિષ્ઠાયાં ક્રિયાફલાશ્રયત્વમ્ ।** (સાધનપાદઃ ૩૬) જે વ્યક્તિ સત્યનું અક્ષરશઃ પાલન કરે છે, તેનાં બધાં કાર્યોનાં પરિણામો ખૂબ સારાં જ આવે છે.

પાતંજલ યોગસૂત્રોનો અષ્ટાંગયોગ ખૂબ જ પ્રસિદ્ધ છે, પરંતુ પોપટની જેમ વાગોળીએ પણ આચરણ ન હોય તેનું શું? હમણાં થોડા જ સમય પૂર્વે હરિયાણામાં અને JNUની આગ ઉત્તર-પૂર્વ ભારત સુધી પ્રસરી તે ખૂબ જ આત્મઘાતી ઘટનાઓ છે. ક્યારેક તો લાગ્યું કે દેવતાઓના શિક્ષામંત્રી દેવી સરસ્વતીએ પોતાનું રાજીનામું આપ્યું છે અને તેમનો હવાલો હવે મૃત્યુદેવ સંભાળે છે એટલે જ સરસ્વતીની વિણાને ભાંગીને ચોપાસ ભાંગફોડ અને આગ લગાડવાની દુઃખ તથા યાતનાસભર ઘટનાઓ ઘટી રહી છે.

અષ્ટાંગયોગના યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિમાં પાયાની વાત યમ અને નિયમ છે. **યમ એટલે અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ!** (સાધનપાદ : ૩૦) રોહતકમાં જે હિંસક રમખાણો થયાં તે હવે રોહતક (હરિયાણા)ને ઊભું થતાં ૫૦ બીજાં વર્ષ સહેજે થશે. ગુહાનામાં ત્રણ શિક્ષણ સંસ્થાનોને અગ્નિમાં ભસ્મીભૂત કરવામાં આવી. કરનાલ-દિલ્હીના રાજમાર્ગો ઉપર દિવાળીની રાત્રે ફટાકડા ફૂટ્યા હોય અને બેસતાં વર્ષની સવારે ઠેરઠેર લક્ષ્મીછાપ ટેટાઓના કાગળના કુરચા ઊડ્યા હોય તેમ નાની-મોટી કાર અને ટ્રક તથા બસોનાં બળેલાં અસ્થિપિંજર નજરે પડ્યાં. વિદ્યાર્થીઓ પરીક્ષામાં ચોપડી ખુલ્લી રાખીને ચોરી કરે, નિરીક્ષક પ્રધાન અધ્યાપકને કહે અને સંસ્થા અધીક્ષક

પોલીસ બોલાવે તો વિદ્યાર્થીઓ ટોળે વળીને પોલીસની જીપ, બસો અને નજીકનાં રેલવે સ્ટેશને આવતી જતી રેલવે ટ્રેનોના કાચ તોડી, મુસાફરોને લૂંટી અને રેલવે સ્ટેશનો ઉપર ભાંગફોડ કરે છે ત્યારે તેમને આ પતંજલિનો અહિંસા મંત્ર કેવી રીતે સમજાવવાનો? એટલે જ મેં આગળ ઉપર કહ્યું કે,ટ્રિપલ વેક્સિનની જેમ જન્મતાંની સાથે જ હિંસા વિરોધક રસી-સત્ય પ્રતિષ્ઠિત રસી અને રાષ્ટ્રપ્રેમની રસીનાં ટાંકણ નવજાત શિશુઓના હાથમાં કે મોઢેથી ગળાવવાં જોઈએ. **અહિંસા પ્રતિષ્ઠાયાં તત્સન્નિધૌ વૈરત્યાગઃ** (સાધનપાદ-૩૫)

પતંજલિ અહિંસા અને સત્ય પછી ચોરી નહીં કરવા સલાહ કરે છે. ચોરી એટલે ચોરી. આપણે આ વાતને ખૂબ જ અંતરથી વિચારાવી પડશે. આપણે ક્યાં અને કેટલી ચોરી કરીએ છીએ? બ્રહ્મચર્યનું પાલન એટલે વીર્યનો ક્ષય ન કરવો તે જ માત્ર નથી. 'બ્રહ્મચરતિ યઃ સઃ. બ્રહ્મચારી' જે માત્ર બ્રહ્મનું જ ચિંતન કરે તે બ્રહ્મચારી છે. અમારા ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ કહેતા "See but look not, Test but relish not, Here but listen not, Touch but feel not." બીજા એક સંતે કહ્યું છે, ''ખાઓ પીઓ છકો મત, બોલો ચાલો બકો મત, ઘૂમો ફીરો થકો મત, દેખો ભાલો તકો મત.'' માટે જ મહામંડળેશ્વર પૂજ્ય શ્રી સ્વામી સત્યમિત્રાનંદજી મહારાજની એક કાવ્યરચના કહે છે, ''મૈં જગમેં રહું તો ઐસે રહું જ્યોં જલ મેં કમલ કા ફૂલ રહે'' જગતનો ત્યાગ કરવાનો નથી; કામ નહીં, કામના છોડવાની છે. અપરિગ્રહ એટલે સંગ્રહખોરી ન કરવી તે. માર્ચ મહિનામાં હોળી આવે એટલે કડિયા કારીગરો બે ત્રણ કે ચાર અઠવાડિયાંની રજા પાડે. ચણતર કામ ઓછું કે બંધ જ થઈ જાય . તેથી હોળી પહેલાં ચણતર કામ ચોવીસ કલાક ધમધમાટ ચાલે. તેથી સિમેન્ટ ફેક્ટરીઓ અને સિમેન્ટના વ્યાપારીઓ રૂ. ૨૩૦ થેલીના ૨૬૫ કરી નાખે અને છેક રૂ. ૨૮૦ સુધી પણ વસૂલ કરે. સંગ્રહખોરી તો ખરી જ અને ચોરી પણ ખરી.

શૌચનો અર્થ વિચાર, વાણી અને વ્યવહારનું શુદ્ધીકરણ છે. સકારાત્મક ચિંતનના અભાવના કારણે જ હિંસાઓ અને આતંકવાદ વધે છે. માટે ચિંતન-મનન અને નિદિધ્યાસન સાથેનું જીવન પારદર્શક હોવું જરૂરી છે. સંતોષ તપ પછી સ્વાધ્યાયનો અર્થ 'સ્વ'નો અધ્યાય એટલે આત્મનિરીક્ષણ. મોટા ભાગે આપણે ભ્રાન્તિ અથવા દંભમાં જ જીવીએ છીએ. માટે Let us be TRUE to our Own self. ઓછામાં ઓછું આપણી જાતને તો દગો ન દઈએ.

આસનો માટે પતંજલિએ માત્ર એટલું જ કહ્યું છે કે **"સ્થિરસુખમાસનમ્"** (સાધનપાદ :૪૬) આસન સ્થિર જોઈએ. સર્કસકારને યોગી કહી શકાય નહીં. તેમની પાસે કળા છે, તેનું બહુમાન કરીએ, કારણ કે તેણે પણ સાધના કરી છે, પરંતુ તેનું આસન સ્થિર હોવું જોઈએ. એક આસનમાં ત્રણ કલાક સ્થિર બેસતાં શીખો. ધન્ય થઈ જશો. પ્રાણાયામના અભ્યાસથી માનસિક એકાગ્રતા વધશે. ઇન્દ્રિય નિગ્રહ થશે. બુદ્ધિ સુરેખ થશે. મન ઉદ્વેગરહિત થશે. ધ્યાન સ્વયં સ્ફુરિત થશે. બાકી જ્યાં સુધી એક પણ ઇચ્છા, તૃષ્ણા કે સુષુપ્ત વાસનાનો મનોવિકાર જીવંત હશે ત્યાં સુધી નિર્વિકાર કે નિર્બીજ સમાધિ સંભવ નથી. માટે જ પતંજલિ કહે છે કે **પ્રયત્નશૈથિલ્યાનન્ત સમાપત્તિભ્યામ્** I (સાધનપાદઃ ૪૭) મનોમાલિન્યને દૂર કરવાના પ્રમાણિક પ્રયાસો વડે જ ક્રમશઃ સાધક અનંતની દિવ્યતા અને ભવ્યતાને વરે છે.

પતંજલિને ૨૫૦૦ વર્ષ થયાં કે ૩૦૦૦ હજાર એ પ્રશ્ન નથી. પતંજલિનું યોગશાસ્ત્ર વિજ્ઞાનસભર મનોવૈજ્ઞાનિક આરોહણ છે. જીવનકવનની ઉચ્ચતમ ઉપલબ્ધિઓ માટેનો રાજમાર્ગ છે. માટે તેનો માત્ર વાણીમાં જ વિનિમય ન કરતાં જીવનને યોગ બનાવીએ. યૌગિક જીવનની સુરધારાનાં અમીછાંટણાં સાધકને જીવનેતર મહત્ મૂલ્યોની ઉપલબ્ધિ કરાવશે તે નિર્વિવાદ સત્ય છે.

ૐ શાંતિ.

કેમ જમશો - ૩

- શ્રી સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી

જો મર્યાદા બહાર અમૃત લેવામાં આવે તો તે પણ ઝેર બની જાય છે. ખાવાથી આપણે વધુ તંદુરસ્ત બનીએ છીએ. બાળકો વિકાસ પામતાં હોવાથી તેમના શરીરની વધુ કાળજી રાખવી જોઈએ પણ મુખ્યત્વે બેઠાડું જીવન ગાળતા પુખ્ત ઉંમરના પ્રૌઢ માણસોએ દરરોજ એક કરતાં વધુ પૂર્ણ ખાણું લેવું જોઈએ નહિ. આમ કરવાથી તે પોતાનું સ્વાસ્થ્ય અને શરીર સારાં રાખી શકશે. બીજા ખાણાના સમયે તે ફળના રસ કે સૂપ લઈ શકે પરંતુ આખો દિવસ મજૂરી કરનારે દિવસમાં ત્રણ વખત અથવા વધુ વાર ઘન ખોરાક લેવો જોઈએ. તમે કેટલું ખાઓ છો તે મહત્ત્વનું નથી પણ તેમાંથી કેટલાનું પાચન કરી શકાય છે તે મહત્ત્વનું છે. જે તમે ખાઓ તેના ફક્ત થોડા ભાગનું પાચન થઈ શકતું હોય તો બાકીનો ભાગ નકામો પડે છે અને તમારી શક્તિનો ખોટો વ્યય થાય છે.

તમે જે કરતા હો તે મુજબ તમારો ખોરાક હોવો જોઈએ. માનસિક કામ કરનારને પ્રવાહી ખોરાક ખૂબ માફક આવે છે. તેણે દિવસમાં ફક્ત એક વાર ખાણું લેવું જોઈએ. શારીરિક કામ કરનારે જેટલો પચાવી શકાય તેટલો વધુ આહાર લેવો જોઈએ. હું તેનો એક પુરાવો છું. છેલ્લા ઘણા વર્ષથી હું દરરોજ એક વખત ખાણું લઉં છું અને તે ખાણું પણ અર્ધું ખાણું – નાસ્તા જેવું. છતાં હું સારી રીતે કામ કરી શકું છું અને મને સહેજે કંટાળો આવતો નથી. તમે ખૂબ ઓછું ખાઓ છો તેના લીધે મનમાંથી કંટાળાની લાગણી ઉદ્ભવતી નથી. જો તમે તમારા મનને હંમેશાં મુક્ત અને વિશ્રાંત રાખી શકશો તો તમે જે કંઈ કરશો તેમાં આનંદ આવશે. તમારાં જીવન કે કાર્યોમાં કોઈ ખલેલ કે ચિંતા નહિ હોય. તમે માનસિક તાણ અનુભવશો નહિ અને તેથી કંટાળો આવશે નહિ. આમ, તમે તમારી શક્તિનો બગાડ કરશો નહિ અને થોડોક ખોરાક તમારા માટે પૂરતો થઈ રહેશે; તમારી જાતની તમે કસોટી કરી શકો છો. બને તેટલો હળવો ખોરાક લો અને તમને કેવું અદ્ભુત લાગે છે તે અનુભવો.

લોકો ઘણી વાર ખોરાકમાં મેળવણી કેમ કરવી તે માટે પૂછે છે. મને 'સંતુલિત આહાર'માં રસ નથી. મને 'એક - આહાર - Monodiet- ગમે છે. એકસાથે જઠરમાં ઘણી વિવિધ વાનગીઓ ભરો નહિ. જો જઠરમાં એક જ પ્રકારનો ખોરાક હશે તો તે વધુ સારી રીતે પાચન કરી શકાશે. તમને પ્રશ્ન થશે : ''તો પછી મને બીજા જરૂરી ઘટકો કેવી રીતે મળી શકશે?'' હું માનું છું કે શરીરતંત્ર એક ખોરાકમાંથી ઘણા ઘટકો બનાવવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. ''સ્વામીજી, આ વળી તમે શું શીખ્યા? તેનો પ્રમાણભૂત આધાર શું છે?'' ગાય મારું ઉદાહરણ છે અને ગાયને રચનાર ભગવાન મારો પ્રમાણભૂત આધાર છે. મેં ગાયને પૂછ્યું : ''તું સંતુલિત ખોરાક ખાય છે?'' ગાયે મારા તરફ જોયું અને હસતાં હસતાં કહ્યું : ''હું તો ફક્ત ઘાસ ખાઉં છું. છતાંય હું બધાં વિટામિનોવાળું દૂધ ઉત્પન્ન કરું છું.'' જો ગાય તેમ કરી શકે તેમ હોય તો તમે તેના કરતાં પણ વધુ સારી રીતે કરી શકો. તમારામાં આ ક્ષમતા હોવી જ જોઈએ.

તમારે ખાણામાં વિવિધ ખોરાક લેવા હોય તો કંઈ જ વાંધો નથી, ચાલશે પણ સાદો ખોરાક લો. બધા એકસાથે નહિ જ. જેટલા ઓછા તેટલું વધુ સારું.

જો ખોરાક કુદરતી હશે તો તેમાં બધાં વિટામિન હશે, પરંતુ ખોરાક ઉગાડવાની કે તૈયાર કરવાની પરિસ્થિતિના લીધે તેમાં પૂરતા વિટામિન ન હોય તો ખૂટતાં વિટામિન લેવાં પડે પણ તે પણ જરૂર જેટલાં જ લો. મોટા પ્રમાણમાં નહિ - તેનાથી તો ફક્ત પૈસા વેડફશો એટલું જ. વધારાનો જથ્થો બહાર નીકળી જશે. મને લાગે છે કે કદાચ લાભ લાગતો હોય તો તે માનસિક લાગણીની કક્ષાએ હશે. ઘણા લોકો માને છે કે વિટામિન-સી લેવાથી શરદીમાં ફાયદો થાય છે પણ હવે ડોક્ટરો કહે છે કે વિટામિન-સી લેવાથી શરદીમાં કોઈ

ફાયદો થતો નથી. આમ લાગણી કે માન્યતા જ કહેવાતો ફાયદો કરતી હોય છે. ''અરે, મેં વિટામિન-સી લીધું. મને હવે સારું થઈ જશે.''

તમે પોતે તમારી જાતને સારી કરી શકો. ખૂબ મેંદા અને ખાંડવાળી વાનગીઓથી દૂર રહો. ફળમાં ખૂબ ગળપણ હોવા છતાં તેનું પાચન તરત સહેલાઈથી થઈ જાય છે. તમારે ખાંડથી ડરવાની જરૂર નથી કે તેને સંપૂર્ણ છોડી દેવાની જરૂર પણ નથી. તમને ગમે તો થોડાક મધનો ઉપયોગ કરો; તે ગ્લુકોઝનું કુદરતી સ્વરૂપ છે. બજારમાં મળતી અને મીઠાઈઓ બનાવવામાં વપરાતી ખાંડ કરતાં તે તદ્દન જુદા પ્રકારની છે. તમારા ગળ્યું ખાવાના શોખને પોષવા ખજૂર પણ સારું છે. હું ડૉક્ટરની જેમ કોઈ પ્રિસ્ક્રિપ્શન આપતો નથી. આ તો મારાં સૂચન માત્ર છે.

ભારે અને મોડાં જમણ ના છૂટકે લો. તમારું છેલ્લું ખાણું હલકું હોવું જોઈએ અને તે તમે સૂઈ જાઓ તે પહેલાં ઓછામાં ઓછા અઢી કલાક પહેલાં લેવાવું જોઈએ. પછી તમે શાંતિપૂર્વક સૂઈ શકશો અને વહેલા ઊઠી પણ શકશો.

જ્યારે પણ તમે કંઈક ખાઓ ત્યારે તરત જ ખૂબ પાણીથી મોંને સાફ કરો. તમને દાંતના કોઈ રોગ થશે નહિ.

વહેલી સવારે ધ્યાનપૂર્વે કેટલાક લોકોને તાજગીભર્યા પીણાની જરૂર લાગે છે. તમારે દરરોજ ચા કે કોફી લેવાની જરૂર નથી.

કોફીના બદલામાં કેટલાક ફુદીનાની ચા પીએ છે. આ સારું પીણું છે અથવા તાજા આદુંના કકડાને કોથમીર સાથે વાટી નાખો. કોથમીરની સરસ સુગંધવાળું પીણું મળશે. થોડાક મધ સાથે સૂંઠ કે આદુંનું પીણું કફમાં લાભકારક છે. સૂંઠના નાના કકડાઓમાં ધાણા ઉમેરી તેમને બરાબર વાટી નાખો. પછી આ મિશ્રણમાંથી એક-બે ચમચી ભૂકો લઈ પાણી સાથે ઉકાળો, થોડું મધ અને દૂધ ઉમેરો અને તમને સરસ કોફીથી પણ ચઢી જાય તેવું ગરમ પીણું મળશે.

તમારા આ સવારના પીણા માટે બહુ અપ્તરંગી થવાની જરૂર નથી. જો એક ચાનો કપ કે બીજું પીણું પીવાથી ધ્યાનમાં મદદ થતી હોય તો તમે કોઈ વાર તેનો ઉપયોગ કરો તેનો વાંધો નથી. સારું ધ્યાન તમે લીધેલા એક કપ કરતાં વધુ મહત્વનું છે. પણ આગલી રાતે તમે જમ્યા તે પર તમારી ઊંઘનો આધાર હોવાથી તે ખાણા વિષે સાવચેત રહો.

આપણાં શરીર અને મન પર આપણે શું આહાર લઈએ છીએ તેની અસર થાય છે. જો તમે બારી-બારણાં ગમે તેમ ખુલ્લાં રાખ્યાં હોય તો ઓરડો કેટલો ગંદો થઈ જાય છે તે આપણા અનુભવની વાત છે. ઓરડામાં ધૂળ-કચરો ભરાઈ જાય છે. તે જ પ્રમાણે જો તમારા શરીરમાં સરસ વસ્તુઓ આવે તો તે સ્વચ્છ રહે છે, માટે તમે શારીરિક અને માનસિક રીતે શું નાખો છો તેમાં સચેત રહો. દરેક વસ્તુ અંદર દાખલ થાય તે પહેલાં તેની સાવચેતીપૂર્વક ચકાસણી કરો.

દરેક દેશમાં દાખલ થવા માટે બારાં હોય છે. તેમાં દાખલ થતાં પહેલાં ચકાસણી માટે ઈમિગ્રેશન ઑફિસો હોય છે. કોઈ પણ વ્યક્તિ દાખલ થાય તે પહેલાં ''તમે કોણ છો, મિત્ર કે દુશ્મન? તમારી ઓળખ શું છે?'' તમારો પાસપોર્ટ બતાવો વગેરે પૂછવામાં આવે છે. તમે જો સારી વ્યક્તિ હો તો કહેવામાં આવે : ''બરાબર છે. આવો, અમારા મહેમાન બનો'' આમ ન હોય તો ''બહાર નીકળો''.

તમારું શરીર એક દેશ જેવું છે, તેમાં દાખલ થવા માટે ઘણાં બારાં છે. દરેક બારાં પર ચકાસણી માટે ઈમિગ્રેશન ઑફિસો રાખવી પડે છે. જ્યારે કોઈને આવતાં દેખો તે પહેલાં તેની ચકાસણી કરો : 'તમે કોણ છો? તે કેવા પ્રકારનો અવાજ આવે છે? તે કેવા પ્રકારનો ખોરાક છે? અરે, સરસ ખોરાક છે, તે મને સ્વસ્થ બનાવશે. બરાબર છે. અંદર આવો.'' નહિતર, ''હું દીલગીર છું, મારે આપની જરૂર નથી.''

આને તમે 'પ્રત્યાહાર' અથવા ઈન્દ્રિયનિગ્રહ કહો છો. તે અષ્ટાંગયોગનું પાંચમું અંગ છે. તમારી ઈન્દ્રિયોને કાબૂમાં રાખો. જીભને કાબૂમાં રાખો. ધારો કે તમને ગેસ થયો હોય તેમ લાગે છે અને તમારો મિત્ર

ગરમ સ્વાદિષ્ટ ભજિયાં લાવે છે. તે વખતે પેટને ભૂલી જઈને ભજિયાં ખાશો નહિ. આંખોને ગમતી અને જીભમાં પાણી લાવતી વસ્તુ હોય ત્યારે તેને ભૂલી જવાનું કામ કેટલું મુશ્કેલ છે. હંમેશાં પેટને તેની જરૂર છે કે કેમ તે પૂછો. બીજાને આનંદ આવે છે માટે એકને તેમની સેવામાં પુષ્કળ કામ આપી થકવી શકો નહિ. તમારી સેક્રેટરીને જો તે કામ પૂરું કરે તે પહેલાં નવું કામ આપ્યા જ કરશો તો તે કંટાળી જશે અને જતી રહેશે. જો તમારા જઠરમાં ગમે ત્યારે બિનજરૂરી ખોરાક નાખી બળજબરી કર્યા કરશો તો તે હડતાળ પર જશે.

'આતમની અટારીએથી'માંથી સાભાર

શાસ્ત્રોનું જ્ઞાન

૧. અષ્ટાધ્યાયી	પાણિની	૨૮. કિરપ્તાર્જુનિયમ	ભારવિ
૨. રામાયણ	વાલ્મીકિ	૨૯. દશકુમારચરિતમ્	દંડી
૩. મહાભારત	વેદવ્યાસ	૩૦. હર્ષચરિત	વાણ ભટ્ટ
૪. અર્થશાસ્ત્ર	ચાણક્ય	૩૧. કાદંબરી	વાણ ભટ્ટ
૫. મહાભાષ્ય	પતંજલિ	૩૨. વાસવદત્તા	સુબંધુ
૬. સત્સહસારિકા સૂત્ર	નાગાર્જુન	૩૩. નાગાનંદ	હર્ષવર્ધન
૭. બુદ્ધચરિત	અશ્વઘોષ	૩૪. રત્નાવલી	હર્ષવર્ધન
૮. સૌંદરાનંદ	અશ્વઘોષ	૩૫. પ્રિયદર્શીકા	હર્ષવર્ધન
૯. મહાવિભાષાશાસ્ત્ર	વસુમિત્ર	૩૬. માલતીમાધવ	ભવભૂતિ
૧૦. સ્વપ્નવાસવદત્તા	ભાસ	૩૭. પૃથ્વીરાજ વિજય	જયાનક
૧૧. કામસૂત્ર	વાત્સ્યાયન	૩૮. કર્પૂરમંજરી	રાજશેખર
૧૨. કુમાર સંભવમ્	કાલિદાસ	૩૯. કાવ્યમીમાંસા	રાજશેખર
૧૩. અભિજ્ઞાન શાંકુતલમ્	કાલિદાસ	૪૦. નવસહસાંકચરિત	પદ્મગુપ્ત
૧૪. વિક્રમોઉર્વીશિયા	કાલિદાસ	૪૧. શબ્દાનુશાસન	રાજભોજ
૧૫. મેઘદૂત	કાલિદાસ	૪૨. વૃહતકથામંજરી	ક્ષેમેન્દ્ર
૧૬. રઘુવંશમ્	કાલિદાસ	૪૩. નૈષધચરિતમ્	શ્રીહર્ષ
૧૭. માલવિકાગ્નિમિત્રમ્	કાલિદાસ	૪૪. વિક્રમાંકદેવચરિત	બિલ્હણ
૧૮. નાટ્ય શાસ્ત્ર	ભરત મુનિ	૪૫. કુમારપાળચરિત	હેમચંદ્ર
૧૯. દેવીચંદ્રગુપ્તમ્	વિશાખદત્ત	૪૬. ગીતગોવિંદ	જયદેવ
૨૦. મૃચ્છકટિકમ્	શૂદ્રક	૪૭. પૃથ્વીરાજ રાસો	ચંદરવરદાઈ
૨૧ સૂર્ય સિદ્ધાન્ત	આર્યભટ્ટ	૪૮. રાજતરંગિણી	કલ્હણ
૨૨. બૃહતસંહિતા	વરાહમિહિર	૪૯. રાસમાલા	સોમેશ્વર
૨૩. પંચતંત્ર	વિષ્ણુ શર્મા	૫૦. શિશુપાલવધ	માઘ
૨૪. કથાસરિત્સાગર	સોમદેવ	૫૧. ગૌડવાહો	વાક્‌પતિ
૨૫. અભિધમ્મકોશ	વસુ બંધુ	૫૨. રામચરિત	સંધ્યાકરનંદી
૨૬. મુદ્રારાક્ષસ	વિશાખ દત્ત	૫૩. દ્વયાશ્રય કાવ્ય	હેમચંદ્ર
૨૭. રાવણવધ	ભટિટ		

ચારિત્ર્ય નિર્માણ દ્વારા રાષ્ટ્રીય પુનર્નિર્માણ

શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી

વિદેશથી પાછા ફર્યા પછી સ્વામી વિવેકાનંદજીએ આપણી માતૃભૂમિના યુવા વર્ગને આહ્‌વાન આપ્યું હતું - 'ઊઠો, જાગો અને લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ ન થઈ જાય, ત્યાં સુધી મંડ્યા રહો.' ત્યારના યુવા વર્ગે આ આહ્વાન ઝીલી લીધું અને આપણને રાજનૈતિક સ્વાધીનતા અપાવી પણ સ્વાધીનતા પછી શું થયું ? આપણે પોતાના વ્યક્તિગત સ્વાર્થમાં રત થઈ ગયા. આપણે ઊઠ્યા, જાગ્યા અને ફરી સૂઈ ગયા ! સ્વામીજીએ એમ નહોતું કહ્યું કે, 'ઊઠો, જાગો અને પછી સૂઈ જાવ.' સ્વામીજીએ તો કહ્યું હતું. 'જ્યાં સુધી લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ ન થઈ જાય ત્યાં સુધી મંડ્યા રહો. આ 'લક્ષ્ય' સ્વામીજીના મત પ્રમાણે ફક્ત રાજનૈતિક સ્વાધીનતા નહોતું. રાજનૈતિક સ્વાધીનતા તેઓ અવશ્ય ચાહતા હતા પણ તેને અંતિમ લક્ષ્ય નહોતા માનતા. ૧૮૯૭માં મદ્રાસમાં વ્યાખ્યાન આપતી વખતે સ્વામીજીએ કહ્યું હતું, 'જગતમાં મહાન વિજય મેળવનારી પ્રજાઓ થઈ છે. આપણે પણ મહાન વિજેતાઓ થયા છીએ. આપણા વિજયની ગાથાને ધર્મ અને આધ્યાત્મિકતાના વિજયની ગાથા તરીકે ભારતના મહાન સમ્રાટ અશોકે વર્ણવી છે. ફરી એક વાર ભારતે વિશ્વનો વિજય કરવો જ જોઈએ. આ મારા જીવનનું સ્વપ્ન છે અને હું ઈચ્છું છું કે આજે અહીં મને સાંભળી રહેલા તમો દરેકે દરેકના મનમાં એ સ્વપ્ન હોય અને જ્યાં સુધી તમે એ સ્વપ્ન સફળ ન કરો ત્યાં સુધી અટકો નહીં... આપણી સમક્ષ આ મહાન આદર્શ છે અને દરેકે ભારત દ્વારા વિશ્વનો વિજય કરવા માટે તૈયાર થવાનું છે; એનાથી જરાય ઓછું નહીં.

'...ઓ ભારત ! તું ખડો થઈ જા અને તારી આધ્યાત્મિકતાથી વિશ્વ પર વિજય મેળવ !'

કોણ કરશે આ કાર્ય ? સ્વામીજીએ કહ્યું હતું, 'મારી આશા યુવાવર્ગ પર છે.' ત્યારના યુવાનોએ સ્વામીજીનું પ્રથમ સ્વપ્ન - ભારતની સ્વાધીનતાનું સ્વપ્ન - સાકાર કર્યું હતું. મહાત્મા ગાંધી, નેતાજી સુભાષચંદ્ર બોઝ, ડૉ. રાધાકૃષ્ણન્, જવાહરલાલ નહેરુ, ચક્રવર્તી રાજગોપાલાચાર્ય, શ્રી અરવિંદ, ભગિની નિવેદિતા વગેરે દેશભક્તોના પ્રેરણાસ્રોત હતા - સ્વામી વિવેકાનંદ. હવે સ્વામીજીનું બીજું સ્વપ્ન 'ભારત દ્વારા સમસ્ત વિશ્વનો વિજય' સાકાર કરવા માટે વર્તમાન સમયના યુવા વર્ગે કમર કસવી પડશે.

વિશ્વના સુપ્રસિદ્ધ ઈતિહાસકાર અર્નોલ્ડ ટોયન્બીએ પણ કહ્યું હતું, 'આપણે વર્તમાનમાં પૃથ્વીના ઈતિહાસના એક યુગ - પરિવર્તનના અધ્યાયમાં જીવી રહ્યા છીએ, જે આ અધ્યાયનો પ્રારંભ કર્યો છે પાશ્ચાત્ય ભાવાદર્શે પણ જો આ અધ્યાયને સમગ્ર માનવજાતિના આત્મહનન અને સ્વલોપથી બચાવવો હોય તો તેની પરિણીતિ ભારતીય હોવી જોઈએ... માનવ ઈતિહાસની આ સર્વાધિક ભયંકર ઘડીએ બચવાનો એકમાત્ર પથ છે ભારતનો પથ. સમ્રાટ અશોક અને મહાત્મા ગાંધીના અહિંસાના સિદ્ધાંતોમાં અને શ્રીરામકૃષ્ણની સર્વધર્મ સમન્વયની અનુભૂતિમાં આપણને એ વલણ અને આદર્શ સાંપડે છે, જે સર્વસ્વ માનવજાતને એક પરિવારની જેમ પાંગરવા સહાયરૂપ થાય અને આ અણુયુગમાં આપણને આત્મવિનાશથી બચાવવા માટેનો આ એકમાત્ર વિકલ્પ છે.'

તાજેતરમાં રશિયાનાં મ્યુઝિયમોમાં કોલકાતાની એશિયાટિક સોસાયટી દ્વારા થયેલી શોધખોળમાં અનેક મહત્ત્વપૂર્ણ દસ્તાવેજો પ્રાપ્ત થયા છે. તેમાંનો એક છે - નાઝારોવ નામના ખેડૂતે ફેબ્રુઆરી-૧૯૨૮માં કવિવર રવીન્દ્રનાથ ટાગોરને લખેલ પત્ર. આ પત્રમાં લખ્યું છે,

'... પરંતુ તમારી રચનાઓમાં મને સૌથી વધુ ગમે છે - 'સાધના'. આ સિવાય મારી પાસે ભગવદ્‌ગીતા, ઉપનિષદના થોડા અધ્યાયો, 'ગોસ્પેલ ઓફ શ્રીરામકૃષ્ણ' (શ્રીરામકૃષ્ણ કથામૃત) અને સ્વામી વિવેકાનંદના ગ્રંથો છે. મને એમ લાગે છે કે ભલે કોઈ જન્મથી યુરોપિયન હોય તો પણ આધ્યાત્મિક રીતે મનથી તેણે ભારતીય હોવું જોઈએ.'

આજે સમસ્ત વિશ્વ ભારતીય અધ્યાત્મ દ્વારા તેનો વિજય થાય એની વાટ જોઈ રહ્યું છે. પાશ્ચાત્ય જડવાદી સભ્યતાનાં કડવાં ફળ પામીને સમૃદ્ધશીલ દેશો હવે માનસિક શાંતિની પ્રાપ્તિ માટે ભારતીય સંસ્કૃતિ અને અધ્યાત્મને મેળવવા આતુર થઈ ગયા છે. સમૃદ્ધશાળી દેશોમાં નશીલા પદાર્થોનું સેવન, આત્મહત્યાનું પ્રમાણ અને માનસિક રોગીઓનું પ્રામણ વધી રહ્યું છે. અમેરિકામાં અડતાલીસ ટકા લોકો ભયથી ત્રસ્ત થઈ શસ્ત્રો રાખતા થઈ ગયા છે. હેમલોક સોસાયટીના સંસ્થાપક ડેરેક હમ્ફીસ દ્વારા લખાયેલ પુસ્તક Final Exit અમેરિકામાં બહોળા પ્રમાણમાં પ્રસિદ્ધિ પામી રહ્યું છે; કારણકે એમાં આત્મહત્યા કરવાના વિવિધ ઉપાયો બતાવવામાં આવ્યા છે. જાપાનમાં સુરુમી વાતારુ (Tsurumi Wataru) દ્વારા લિખિત આત્મહત્યા કરવાના ઉપાયો વિશેનું પુસ્તક 'Kanzen jisutsu Manual or The Complete Manual of Suicide' અત્યંત પ્રસિદ્ધિ પામ્યું છે. છેલ્લાં બે વર્ષમાં તેની ત્રણ લાખથી વધુ પ્રતો વેચાઈ ગઈ છે. ફ્રાન્સમાં આત્મહત્યા કરવાવાળાઓ માટે સૂચનો વિશેનું પુસ્તક (Suicide - User's Instructions) સૌથી વધારે વેચાયેલ પુસ્તકોમાંનું એક હતું. ૧૯૮૨થી ૧૯૮૭ સુધીમાં તેની એક લાખ સિત્તેર હજાર પ્રતો વેચાઈ ગઈ. ફ્રાન્સમાં લગભગ એક લાખ પાંત્રીસ હજાર લોકો દર વર્ષે આત્મહત્યા કરે છે. ઓસ્ટ્રેલિયામાં દર વર્ષે લગભગ દોઢ લાખ યુવક-યુવતીઓ આત્મહત્યા કરવાનો પ્રયાસ કરે છે.

રાઈટરના રિપોર્ટ પ્રમાણે (૧૭ મે, ૧૯૯૩) જાપાનના સ્વાસ્થ્ય મંત્રાલય દ્વારા પહેલી વાર જે સ્વાસ્થ્ય રિપોર્ટ તૈયાર કરવામાં આવ્યો છે તે પ્રમાણે ૪૪ વર્ષથી વધુ ઉંમરના લગભગ ૪૨ ટકા પગારદાર લોકો માનસિક રોગોથી પીડાઈ રહ્યા છે.

રામકૃષ્ણ મઠ અને મિશન દ્વારા સ્વામી વિવેકાનંદ શિકાગો વ્યાખ્યાનની શતાબ્દીની ઉજવણીના ભાગરૂપે કોલકાતામાં નેતાજી ઈન્ડોર સ્ટેડિયમ ખાતે ૧૧, ૧૨, ૧૮ અને ૧૯ સપ્ટેમ્બર, ૧૯૯૩માં યોજાયેલ વિશ્વધર્મ પરિષદમાં બોલતી વખતે જર્મનીની વેદાંત સોસાયટીના અધ્યક્ષ ફ્રેંક ઝાઈસીને કહ્યું હતું, 'અહીં ભારતમાં નેતાજી ઈન્ડોર સ્ટેડિયમમાં બોલવાનો અવસર મળવાથી હું ગર્વ અને આનંદની લાગણી અનુભવું છું, કારણ કે નેતાજી સુભાષચંદ્ર બોઝ મારા દેશ-જર્મનીમાં આવ્યા હતા-પોતાના દેશની સ્વાધીનતાની શોધ માટે. આજે અમે જર્મનીથી અહીં નેતાજીના ભારત પાસે આવ્યા છીએ - પોતાના આત્માની સ્વાધીનતાની શોધ માટે કારણ કે આત્માની મુક્તિ વિશેનું સર્વશ્રેષ્ઠ જ્ઞાન કેવળ ભારતમાં મળે છે.'

એ પછી તેમણે આશ્ચર્યજનક વાત કહી. તેમણે કહ્યું, 'અમને માત્ર એક જ વાતનો ખેદ છે કે વારંવાર રામકૃષ્ણ મઠ અને મિશનને અનુરોધ કરીએ છીએ, છતાંય આટલાં વર્ષોથી ચાલતા અમારા જર્મનીના વેદાંત કેન્દ્રને ઔપચારિક માન્યતા આપીને તેઓ સંન્યાસીઓને જર્મનીમાં મોકલતા નથી. આથી અમે વિચાર કર્યો છે, અમે પોતે સંન્યાસીઓ તૈયાર કરીશું. એક જર્મન યુવતી અત્યારે સગર્ભા છે, તે રાત-દિવસ શ્રીરામકૃષ્ણ કથામૃત અને વેદાંતનાં પુસ્તકોનું અધ્યયન કરી રહી છે અને ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરી રહી છે કે તેના ગર્ભમાં જે બાળક જન્મે તે સંન્યાસી બને.'

☐ 'સફળતાનું રહસ્ય-સર્વાંગી વ્યક્તિત્વ વિકાસ' માંથી સાભાર

જગતયાત્રા - ૧

- ડૉ. શ્રી શરદચંદ્ર બેહરા

ગુરુદેવની મહાસમાધિ બાદ સ્વામીજી પર આશ્રમના માર્ગદર્શનની જવાબદારી આવી પડી, કારણ કે ગુરુદેવના મહાપ્રયાણ બાદ તેઓ જ પ્રસિદ્ધ શિષ્યવૃંદના અગ્રણી હતા. વ્યવસ્થા અંગે ઝીણવટથી નજર રાખવી પડતી. વળી, દેશ-વિદેશમાં ફેલાયેલી સંઘની વિવિધ શાખાઓના નિકટના સંપર્કમાં રહેવું પડતું, અનેક ભક્તો તથા સાધકોને વ્યક્તિગત દોરવણી આપવી પડતી, તદુપરાંત વિશ્વના ખૂણે ખૂણે દિવ્ય સંદેશો પણ પહોંચાડવાની જવાબદારી તો હતી જ. એમની આટલી બધી જવાબદારીઓ હોવા છતાં આખા વિશ્વમાં ફેલાયેલા ભક્તોની વિનંતીઓનું એટલું બધું દબાણ હતું કે આખરે સ્વામીજીને એને વશ થવું પડ્યું અને એમની પ્રેમાળ માગણીને સંતોષવા પરદેશ જવું પડ્યું. પૂજ્ય શ્રી ગુરુદેવે પણ એમને આ જ આદેશ આપ્યો હતો કે બાકીનું આયખું લોકસંગ્રહ કાજે સમર્પી દેવું અને સ્વામીજીની પોતાની પણ આ વિશાળ માનવતાની સેવાનું ભગીરથ કાર્ય ઉપાડવાની પૂરી તૈયારી હતી.

શ્રીલંકાના ભક્તો સ્વામીજીને સૌ પહેલાં દેશ બહાર ખેંચી જવામાં સફળ થયા. ૧૯૫૦માં ગુરુદેવ સાથે ત્યાં જવાનું થયેલું ત્યારે તેમનો દિવ્ય સ્પર્શ સૌને થયેલો. ત્યારથી દિવ્ય જીવન સંઘના મુખ્ય કાર્યાલય પર ફરી વાર ત્યાં જવા માટે એમનું સતત દબાણ આવ્યા કરતું હતું. પંદર વર્ષ પછી તેઓને ફરી સ્વામીજીનું સ્વાગત કરવાની અને તેમના જ્ઞાનતેજનો લાભ ઉઠાવવાની સોનેરી તક સાંપડી ગઈ. ગુરુદેવના શ્રીલંકાના એ શિષ્યો આજે પણ ૧૩ જૂન, ૧૯૬૫નો એ રવિવાર યાદ કરતા રહે છે. આ જ શુભ દિને સ્વામીજીએ દિવ્ય જીવન સંઘના અધ્યક્ષ તરીકે શ્રીલંકાની ભૂમિ પર પદાર્પણ કરેલું. રતમાલનના હવાઈ મથકે સ્વામી સચ્ચિદાનંદ, વી. એફ. ગુણરત્ન, એમ. શિવરસ અને સ્વામી શિવાનંદ સચ્ચિદાનંદ માતાજી ઉપરાંત બીજા ઘણાએ તેમનું ઉષ્માભર્યું સ્વાગત કર્યું. સ્વાગત સમારંભમાં સ્વાગત સમિતિના અધ્યક્ષશ્રીના સ્વાગત પ્રવચનના ગર્ભિત શબ્દો પરથી ધ્યાનમાં આવે છે કે એમના આગમનને કેવી ઊંડી હાર્દિકતા તથા પવિત્ર આગાહીથી વધાવી લેવામાં આવ્યું હતું. તેમણે આદરપૂર્વક કહ્યું : 'આવો જ એક સુભગ દિન હતો, જ્યારે શ્રીલંકાની ભૂમિ પર બૌદ્ધ ધર્મને લઈ સન્માનનીય મહેન્દ્ર થેરાએ પદાર્પણ કર્યું હતું.' એમણે પોતાની નિશ્ચયાત્મક વાણીમાં કહ્યું કે, 'જ્યારે આધુનિક શ્રીલંકાના આધ્યાત્મિક જાગરણનો ઈતિહાસ લખાશે ત્યારે સ્વામીજીનો દિવ્ય જીવનનો સંદેશ સુવર્ણાક્ષરે લખાશે.'

કોલંબો જતાં સ્વામીજીનું ભવ્ય સ્વાગત થયું. કોલંબોના નગરપતિ વિન્સન્ટ પરેરાએ પોતાની ધારણા વ્યક્ત કરી કે સ્વામીજીની હાજરીથી દેશમાં સામાજિક, નૈતિક તથા આધ્યાત્મિક વાતાવરણમાં મહત્ત્વનું પરિવર્તન આવશે. જવાબમાં સ્વામીજીએ પહેલાં મંત્રોચ્ચાર કરીને પછી પોતાનું હલબલાવી મૂકે તેવું પ્રવચન શરૂ કર્યું : 'ઓ માનવ, મિથ્યા ચીજો વડે તારા સાચા સ્વરૂપને ઢંકાવા દઈશ મા. મિથ્યાત્વના ગાઢ અંધકારમાં સત્યને ખોઈ ના નાખીશ. જ્ઞાનની પ્રભાને અંધકારનાં વાદળાંથી ઘેરી ના લઈશ. આ પૃથ્વી પરના જન્મ-મરણની હસ્તીવાળા જીવનનો આ નાનો ટુકડો તારાં સાચા જ્ઞાનને, તારા મૂળભૂત અધિકારને, તારા અજર-અમર સ્વરૂપ અંગેની તારી સભાનતા પર છવાઈ જાય, પોતાની મહત્તા પાથરી દે

તેવું ના થવા દઈશ. તું અજર-અમર તત્ત્વ છે. તું શાશ્વત આત્મા છે, જે નથી જન્મતો, નથી મરતો, તું છે અજન્મા, અમર્ત્ય, અવિનાશી તત્ત્વ. તું સદાકાળ છે જ. શાશ્વત દિવ્ય પ્રકાશનું તું એક દૈવી કિરણ છે.'

એક અઠવાડિયાના ટૂંકા રોકાણ દરમિયાન સ્વામીજી કોલંબો, જાફના, ચુનક્કમ, ત્રિકોમાલી, બત્તીકોલા, કરુણેગાલા, કંડી, પેરાદેમિયાની સિલોન યુનિવર્સિટી, નવલપીટિયા અને કતારગામમાં ફર્યા. દરેક સ્થળે તેમના ભવ્ય સ્વાગત સમારંભ યોજાયા અને એમણે પણ અવિસ્મરણીય આધ્યાત્મિક ભાથું પીરસીને પોતાની યાત્રા સાર્થક કરી.

જાફના નગરગૃહના સ્વાગત સમારંભનું એમનું જાહેર વ્યાખ્યાન અજબ પ્રેરક હતું. એમણે ભાવપૂર્ણ પ્રાર્થનાથી આરંભ કર્યો : 'મારી ભાવનાના પ્રતીકરૂપે હે પ્રભુ ! તારા ચરણે હું મારી સઘળી પ્રવૃત્તિ, શરીરની તમામ હલચલ, હૃદયની તમામ લાગણીઓ, ચિત્તના તમામ વિચાર, અંતરતરનાં સઘળાં સ્પંદનો અને સમગ્ર જીવન ધરી દઉં છું. હું જે કાંઈ બોલું કે કરું તે સઘળું મારી પૂજા, મારા પ્રેમ, મારા સમર્પણ તથા મારા ભાવરૂપે અર્પણ કરું છું. આ બધાનો તું કૃપાપૂર્વક તથા કરુણાપૂર્વક સ્વીકાર કર.' આ પ્રાર્થના પછીનો વાક્પ્રવાહ પણ એના જ અનુસંધાનમાં પૂર્તિસ્વરૂપનો થયો, જેમાં પ્રભુના ચરણે પોતાની નમ્ર સેવાઓ સમર્પી, જે પ્રભુ જાફનાના નાગરિકોરૂપે સામે ઉપસ્થિત થયો હતો. તેમણે એ વાત પર ભાર મૂક્યો કે જીવનનો સર્વોપરી ઉદ્દેશ છે ઈશ્વરપ્રાપ્તિ અને ઈશ્વરને પામવાનો રસ્તો એ સત્ય, પવિત્રતા, પ્રાણીમાત્ર માટે પ્રેમ તથા અનુકંપા કેળવવાનો છે. ઈશ્વરનું અખંડ સ્મરણ રહેવું જોઈએ. રોજબરોજના વ્યવહારો વચ્ચે પણ પરમાત્મા સાથેનું અનુસંધાન સતત જળવાઈ રહેવું જોઈએ. દિવસ દરમિયાન અવારનવાર જપ કરતા રહી પ્રત્યેક કામ પ્રભુને અર્પણ કરવા લાયક બનાવતા જઈએ. એમણે હાર્દિક વિનંતી કરતાં કહ્યું : 'જાફનાના મારા વહાલા બંધુઓ ! મારા પ્રિય અમર આત્મન્ ! ઈશ્વર તરફ આગળ વધતા જીવો, સદ્ગુણોને કેળવો. તમારામાં દિવ્ય પ્રકૃતિ પ્રગટે તે રીતે જીવો, આ જ છે જીવનની સાર્થકતા. આ જ છે જીવનનું ધ્યેય. આ જ છે જીવનનો મર્મ અને આ જ છે જીવનની ચરિતાર્થતા.' એ વખતે જેઓ ત્યાં હાજર હતા તેમને આજે પણ પ્રવચનની અસાધારણ જાદુઈ અસર યાદ છે. ત્યાર પછી સ્વામીજી જ્યારે ચુનક્કમના શિવમંદિરે ગયા ત્યારે તેમના સ્વાગત માટે અભૂતપૂર્વ લોકસાગર ઊમટ્યો.

ખાસ કરીને ગુરુદેવ શિવાનંદજીના શિષ્યો માટે તો આ મુલાકાત વિશેષપણે ચિરસ્મરણીય બની ગઈ. એમને તો એમ જ લાગ્યું કે ચિદાનંદના રૂપે સાક્ષાત્ ગુરુદેવ જ પધાર્યા હતા. ૧૯૪૦થી ગુરુદેવને ઓળખતાં હતાં તેવાં નિત્યલક્ષ્મી તંબ્રી રાજા નામનાં એક પ્રખર મહિલા ભક્તના ઘેર કુરુનેગાલા, સ્વામીજી ગયા ત્યારે તો તેમને એવું જ લાગ્યું કે જાણે પોતે ગુરુદેવમાં ભળી ગયા. એમણે જાહેર કર્યું કે 'હવે આ ભૌતિક જગત સાથેનાં મારાં તમામ બંધન છૂટી ગયાં છે.' સ્વામીજી જ્યારે કેન્ડી પહોંચ્યા ત્યારે યોગીરાજ સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી અને મિ. સાઉલી મારાલોડે જેવા અગ્રગણ્ય ભક્તો સાથે અનેક સાધકોએ એમનું પ્રાર્થનાપૂર્વક સ્વાગત કર્યું અને અનેક ઉપમાઓ આપીને એમનું બહુમાન પણ કર્યું. એના પ્રત્યુત્તરમાં સ્વામીજીએ વિનયપૂર્વક કહ્યું કે સાધુ માણસ તો કેવળ ઈશ્વરની જ કીર્તિ ફેલાવવા જીવે છે. પોતાના માટે એ કદીય માન-અકરામ ઈચ્છે નહીં.

☐ 'કરુણાસાગર ચિદાનંદ'માંથી સાભાર

કળિયુગમાં નામજપ - ૪

- શ્રી સ્વામી અભિરામદાસજી ત્યાગી

નામનો મહિમા - એ કંઈ સમજાવવાની વાત નથી. તમે જપશો એટલે તમને સ્વયં અનુભવ થવા લાગશે. મેં એવા ઘણા સાધકો જોયા છેઃ મારો પોતાનો પણ અનુભવ છે. જો કોઈએ પહેલાં મારો સંપર્ક કર્યો હશે અને...... કેસેટોમાં ટેપ થયેલા સત્સંગ કે આ રીતે પ્રવચનના રૂપમાં થયેલો સત્સંગ સાંભળ્યો હશે તો **'શ્રીરામ જય રામ જય જય રામ'** સતત ચાલતું રહેતું હતું એ સાંભળ્યું હશે. બીજા શબ્દો ઓછા આવતા (પરંતુ-) બસ... 'શ્રીરામ જય રામ જય જય રામ' વધુ ચાલતું હતું. કહેવાનું તાત્પર્ય એ જ કે એવી સ્થિતિ થઈ જાય છે કે શ્રીરામ સિવાય અન્ય કોઈ શબ્દ બોલવાની ઈચ્છા પણ નથી થતી અને જો બોલતા જઈએ તો તકલીફ થાય. એ (શ્રીરામ) સિવાય બીજું કંઈ સારું લાગે જ નહિ. આમ.... એક વાર જેને નામનો રસ મળી જાય છે તે પછી તે તેને છોડી શકતો નથી. આજે અત્યારે પણ એવા ઘણા સાધકો છે કે જેમણે એમાં પ્રવેશ કર્યો છે; અને બસ... નામજપમાં ક્રમશઃ આગળ વધતા જ જાય છે. સર્વિસમાં છે; ચાર-પાંચ કલાક તે કાર્ય પણ કરવું પડે છે. તેમાં પણ તેઓ એવું ઈચ્છે છે કે થોડા સમય માટે પણ તેમાંથી મુક્તિ મળી જાય તો બસ નામ જપ... કરી શકાય. (પ્રતિદિન-) સવા લાખ જપ કરી રહ્યા છે; મતલબ કે સરકારી કર્મચારી હોવા છતાં પણ....! નામમાં તેમની એટલી રુચિ વધી રહી છે, એટલો અનુરાગ વધી રહ્યો છે કે બસ......! આ તો અત્યારના નામ જાપકો વિશે હું કહી રહ્યો છે.

ચૈતન્ય મહાપ્રભુના એક શિષ્ય સંબંધી એવું કહેવાય છે કે કેટલીક વ્યક્તિઓએ તેના સંબંધી ચૈતન્ય મહાપ્રભુને ફરિયાદ કરી કે..... પ્રભુ ! તમારો પેલો શિષ્ય તો શૌચના સમયે પણ હરે રામ હરે રામ ! હરે કૃષ્ણ હરે કૃષ્ણ ! કરતો રહે છે.

ચૈતન્ય મહાપ્રભુએ તેને બોલાવ્યો. તેઓ પણ એ જાણતા જ હતા કે ભગવાનનું નામ તો શુચિ-અશુચિ..... દરેક સ્થિતિમાં લેવું જોઈએ, કારણ કે ભગવાનના નામ સિવાય પવિત્ર કરનાર અન્ય કોઈ નથી. તેમ છતાં પણ તેમણે કહ્યું; 'વત્સ ! આ બધા કહે છે કે તું શૌચના સમયે પણ નામ જપતો રહે છે..... એવું તો ન કરવું જોઈએ.'

'સારું ભગવંત્ । જેવી આપની આજ્ઞા ।'

બીજે દિવસે કેટલાક શિષ્યોએ પુનઃ ફરિયાદ કરી કે...... 'ભગવંત્ ! શૌચના સમયે પેલો તો જિહ્વા પકડીને બેસે છે'.

'વત્સ ! આ શું ?' તેમણે કહ્યું.

'પ્રભુ ! તમારી આજ્ઞા છે કે નામ (શૌચ સમયે) નહિ લેવું. એ તો (જિહ્વા તો) અટકતી જ નથી; હરે રામ હરે રામ - હરે કૃષ્ણ હરે કૃષ્ણ કરતી જ રહે છે. વિવશ છું, પરંતુ તમારી આજ્ઞાનું પાલન કરવા માટે પકડી રાખું છું.'

એવી મજબૂરી પેદા થઈ જાય છે કે નામ છોડી નથી શકાતું. નામમાં એ રસ છે. નામનો રસ કેમ મળતો નથી ? તેનું કારણ એ છે કે હજુ આપણે રોગી છીએ........ પિત્તનો પ્રકોપ જ્યારે વધી જાય ત્યારે મીઠી સાકર પણ આપણને કડવી લાગે છે.

તો નામ સંબંધી (એટલું કહેવાનું કે-) જેટલો તેનો મહિમા સમજીને જપ કરશો, ભગવાનના થઈને (બનીને) જપ કરશો, એકાગ્ર ચિત્તથી જપ કરશો તો પરિણામ જલદી આવશે, જોકે..... સાધારણ રૂપમાં પણ હરતાં-ફરતાં શ્રીરામ કરતા રહેશો તો કલ્યાણ તો થશે જ, પરંતુ સમય લાગશે.

॥ શ્રી રામ જય રામ જય જય રામ ॥

☐ **'નામસાધના'માંથી સાભાર**

સ્ફૂર્તિ, શક્તિ અને સેવાનો તેજોમય ફુવારો - અમારા સ્વામીજી

શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું પ્રથમ દર્શન અમે સપરિવાર એપ્રિલ-૧૯૯૮માં શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદમાં કર્યું. સ્વામીજીનું ભવ્ય વ્યક્તિત્વ અને એમની પ્રેરણાત્મક વાણીએ અમને અભિભૂત કર્યાં અને અમે સ્વામીજીનાં ચાહક થઈ ગયાં. અમે નિયમિત આશ્રમ આવવા લાગ્યાં. મે-૧૯૯૮માં પૂજ્ય સ્વામીજીની નિશ્રામાં યોગ શિબિરમાં પણ ભાગ લીધો. અમે જેમ જેમ સ્વામીજીનું સાંનિધ્ય સેવતાં ગયાં તેમ તેમ સ્વામીજીનું જીવન જ અમારા માટે સંદેશ બનતું ગયું.

સ્વામીજીની આગવી વિશિષ્ટતા એ છે કે તેઓ જ્યાં ઉપસ્થિત હોય ત્યાં નિરસતા અને સૂનકારની જગ્યાએ આનંદ અને ભક્તિના ફુવારા ઊડવા લાગે છે. સ્વામીજીનો દેખાવ જ એવો છે કે એમને અખૂટ દિવ્ય ખજાનો પ્રાપ્ત થઈ ગયો છે અને સૌને એમાં સહભાગી થવા માટે આમંત્રે છે, માટે જ તેમને ભારતમાં જ નહીં, વિદેશમાં પણ સાધારણ તથા વિશિષ્ટ વ્યક્તિઓ જાણે છે. તેનું મુખ્ય કારણ તેમની ભગવન્નિષ્ઠા તથા પરમોત્કૃષ્ટ વૈરાગ્ય જ છે. તેઓ ભવિષ્યનાં વર્ષો કરતાં વર્તમાનની એક મિનિટને વધુ કીમતી માને છે. કામ માત્ર એક મિનિટનું કેમ ન હોય, પરંતુ તેઓ તેમાં તેમનું સમગ્ર હૃદય રેડી દે છે.

સ્વામીજી સેવાનાં કાર્યો એકધારાં કર્યા જ કરે છે. જરા પણ ઠરીને બેસતા નથી. કોઈ પણ માણસ કોઈ પણ કાર્યક્રમમાં સ્વામીજીને બોલાવે કે તરત જ તેઓ ત્યાં પહોંચી જાય. બધાંને માટે સદા તૈયાર, એવર રેડી! તેથી જ આટલા ટૂંકા સમયમાં આટલું બધું સેવાકાર્ય કરી શક્યા છે, તેની પાછળ આ જ રહસ્ય છુપાયેલું છે. સ્વામીજી જ્યારે કોઈ પણ કામ કરવાનો નિર્ધાર કરે પછી વરસાદ કે તાપ-તડકાની દરકાર કરતા નથી. તેઓ ચુસ્ત સમયપાલનના આગ્રહી છે. નિયત સમયે સ્થળ પર પહોંચી જાય. પોતાનું નિયત કાર્ય પૂરું ન થાય ત્યાં સુધી તેઓ નિરાંત અનુભવતા નથી. સદા સ્વસ્થ રહે છે. સંપૂર્ણ નિર્ભય છે. તેમનો એક પણ દિવસ એવો નહીં હોય જે દિવસે તેમણે પરમાર્થનું કાર્ય ના કર્યું હોય.

સ્વામીજીની કામ કરવાની પદ્ધતિ 'આકાશી વીજળી' જેવી છે. ક્યાં, ક્યારે અને કેવી રીતે ચમકશે તે કોઈ કહી શકે નહીં. કોઈ પણ વ્યક્તિ તેમને મળવા આવવાની હોય તો અગાઉથી તેઓ તૈયાર જ હોય. કોઈને રાહ જોવડાવવાનું તેમને ગમતું નથી. તેમના સ્વભાવમાં જ નથી કે 'હું મોટો મહાત્મા છું, ભલે તે મારી રાહ જોતો. મને ટાઈમ હશે ત્યારે તેને મળીશ' આવા વિચારો તેમણે ક્યારેય કર્યા નથી. માટે જ ઘણા ભક્તોના મુખે સાંભળવા મળે છે - 'સ્વામીજી જાણે કે મારા પોતાના જ હોય તેવું લાગે છે. આટલો બધો ગાઢ સંબંધ અત્યાર સુધીમાં કોઈ બીજા સાથે બંધાયો નથી.'

તેઓ પોતાને ભલે અગવડ પડે, પરંતુ બીજા માણસોને સંપૂર્ણ સગવડ મળવી જ જોઈએ એવું માને છે. આશ્રમમાં આવેલાં મહેમાનોનો સ્વામીજી સારામાં સારો સત્કાર કરે છે અને તેમની સરભરામાં કંઈ ખામી ના રહી જાય તેનું સતત ધ્યાન રાખે છે. તેમની પાસે જે માનવમેદની જામે છે તેમાં સર્વગ્રાહી રસિક પ્રતિનિધિત્વ નજરે પડે છે - યુવાનો અને વૃદ્ધો, રૂઢિચુસ્તો અને આજના આધુનિક ફેશનેબલ જીવન જીવતા માણસો. સ્વામીજી બધાંને વારંવાર કહે છે - 'જરા પણ નિરાશ થશો નહીં. દરેક પળે તમારા જીવનનું પરિવર્તન થઈ રહ્યું છે. તમે એક નવા જ માનવી બની રહ્યા છો એની હું તમને ખાતરી આપું છું.'

સ્વામીજીના લખાણ કે પ્રવચનમાં દરેકને એમ જ લાગે છે કે ''સ્વામીજી મને ઉદ્દેશીને જ આ વાત

કરે છે. આ એમની ખૂબી છે કે દરેકની અંદર છુપાઈ રહેલી કોઈક વસ્તુને તેઓ વ્યક્તિગત રીતે વિનંતી કરે છે. જીવનપરિવર્તન કરવાની એમનામાં અમોઘ શક્તિ છે. તેમના હાથમાંથી ભેટ પુસ્તકોનો પવિત્ર પ્રવાહ સતત વહેતો જ રહે છે. લાખો રૂપિયાનાં પુસ્તકો એક પૈસો પણ લીધા વિના લોકોને આપે છે. આ દ્વારા પણ તેઓ ઉચ્ચ આદર્શ અને ઉચ્ચ ધ્યેયનો માર્ગ ચીંધીને દરેકના જીવનમાં નવો પ્રાણ પૂરતા રહે છે.

કોઈ પણ માણસ એક વખત તેમને મળીને ગયો હોય તો પણ તેની ચિંતા કરે. તે તેમની પાસે હોય કે દૂર, સ્વામીજી તેને યાદ કર્યા કરે. એમના હૃદયમાં આપણા માટે કેટલો પ્રેમ ઊભરાતો હશે, તેની ખબર તેને અનુભવનારને જ ખ્યાલ આવે. એક પિતા પોતાનાં સંતાનોની જેવી કાળજી કરે તેવી તે અમારા સૌની કરે છે. અમે ગાયોનું ધણ છીએ, સ્વામીજી ગોપાલ છે.

સ્વામીજીનું જીવન ખુલ્લી કિતાબ જેવું છે, જેમાંથી ઘણું શીખવાનું મળે છે. તેમને સેવા કરતા જોઈએ, પ્રાર્થના કરતા જોઈએ, ભજન ગાતા જોઈએ, બધાંને વંદન કરતા જોઈએ, બધા સાથે વિનયથી વર્તતા જોઈએ, સાદાઈથી રહેતા જોઈએ, હંમેશાં ઈશ્વરસ્મરણ કરતા જોઈએ, સદા ખુશખુશાલ રહેતા જોઈએ, દુનિયાના બનાવોને સહજભાવે સ્વીકાર કરતા જોઈએ અને 'તત્ત્વમસિ'ના ભાવમાં હરતા-ફરતા નજરોનજર નિહાળીએ, આમાંથી જ દિવ્ય જીવનના પાઠ ભણવા મળી જાય છે. પછી પુસ્તકનાં થોથાં ઉથલાવવાની કંઈ ખાસ જરૂર રહેતી નથી.

સ્વામીજી ઈશ્વરને પ્રાપ્ત કરી ચૂકેલા સિદ્ધ મહાત્મા છે. આપણું સદ્‌ભાગ્ય છે કે જ્યારે માનવજીવનનો પ્રવાહ ભૌતિકતા તરફ અધિક છે તેવા સમયમાં તેમણે આપણને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિનો માર્ગ પ્રશસ્ત કર્યો છે. આપણે સ્વામીજીના ઉપદેશોનું પાલન કરવું જોઈએ. વસ્તુતઃ એમના અમૃત મહોત્સવ પ્રસંગે આ જ એમના પ્રતિ સાચી ભાવાંજલિ હશે.

(પક્ષીઓ કેમ મહત્ત્વનાં છે ? પાન નં ૩૧ ઉપરથી ચાલુ)

દરિયાઈ પક્ષીઓ દરિયામાં ખાતાં-ખાતાં સેંકડો કિલોમીટર મુસાફરી કરે છે અને જ્યારે તેઓ પાછાં ફરે છે,ત્યારે તેઓ તેમની વસાહતોમાં અત્યંત તીવ્ર ગુઆનો (સી બર્ડ ડ્રોપિંગ્સ)નાં સ્તર બનાવે છે. આ ગુઆનો દરિયામાં પ્રવેશે છે અને નજીકના સમુદાય, જેમ કે કોરલ રીફસનો ઉછેર કરે છે.

ચેગોસ ટાપુ પરનો એક અભ્યાસ દર્શાવે છે કે આ પ્રક્રિયામાં જ્યારે ખલેલ પહોંચે ત્યારે શું થાય છે. ટાપુ પર સીબર્ડ આક્રમક શિકારી પ્રાણીઓથી મુક્ત હોવાથી કોરલ રીફસ ઝડપી ફેલાય છે અને માછલીઓની સંખ્યા વધે, લાંબી ઉંમર થાય અને ઝડપી વૃદ્ધિ થાય છે.

7. પક્ષીઓ વિજ્ઞાનને પ્રેરણા આપે છે

વિમાનની તકનીક, પીંછાના પટ્ટાઓ પર મોડલ કરાયેલા ઝિપર્સની શોધમાં, માણસોએ સદીઓથી પક્ષીઓ પાસેથી લીધી છે.

પરંતુ પક્ષીઓ માત્ર વિચારો આપવા કરતાં વધુ મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.

પક્ષીઓ સંદેશવાહક છે. જે આપણને વિશ્વના આરોગ્ય વિશે જણાવે છે.

પક્ષીઓ વ્યાપક રીતે ફેલાયેલાં છે અને પર્યાવરણમાંના ફેરફારનો ઝડપથી પ્રતિભાવ આપે છે. આના કારણે તેઓ Climate change જેવા ખતરા સામે ચેતવણી આપે છે

આથી પક્ષીઓને બચાવવાં જોઈએ.

પશ્ચિમ જગતનો પડઘો - ૧

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

માનવજીવનના તાણાવાણાને મૂક ભાગ્ય-દેવતા વણે છે; પરંતુ તેને રંગવાનું કાર્ય માનવ સ્વયં કરે છે. કોઈ વિરલો મનુષ્ય જ આ ચાદરને નિષ્કલંક રાખવામાં સફળ થાય છે. રંગ કરવાવાળો પણ પોતાના દોરાઓનો રંગ જાતે જ પસંદ કરે છે.

બે દશકા પૂર્વે સુદૂર પૂર્વમાં જ્યારે તે યુવા ડૉક્ટરના હૃદયમાં તીવ્ર વૈરાગ્યની જ્વાળા ભડકી, જેણે તેમને માતૃભૂમિ ભારતમાં ભ્રમણશીલ પરિવ્રાજક બનાવી દીધા, ત્યારે તેમણે ધર્મોપદેશ કરવા, આધ્યાત્મિક સાહિત્ય લખવા તથા પરમાર્થને માટે કોઈપણ સંઘની સ્થાપનાના વિષયમાં સ્વપ્ને પણ કલ્પના કરી ન હતી. તેમની એકમાત્ર આકાંક્ષા કોઈ એકાંત, નિર્જન પુણ્ય સ્થળે કોઈ અજાણ્યા ખૂણામાં એકમાત્ર ઈશ્વરના ધ્યાનમાં લીન થઈ જવાની હતી.

આકરા ઉનાળામાં બળબળતાં દક્ષિણ ભારતનાં મેદાનો અને છેક ભારતવર્ષના નીચલા ભાગોને પાર કર્યા બાદ તેઓ એકાકી પથિક સમાન હિમાલયની તળેટીમાં પહોંચ્યા. ડિક્સલના દયાળુ પોસ્ટમાસ્ટર શ્રી દસ્તારે તેમને હરિદ્વાર સુધીની રેલવેની ટિકિટ લઈ આપી હતી અને આમ તેઓ હરિદ્વાર પહોંચ્યા હતા.

હરિદ્વારથી સ્વામીજીએ હૃષીકેશ સુધીની યાત્રા પગપાળા જ કરી હતી. એક વાર જ્યારે તેઓ તે માર્ગમાં ક્યાંક વિશ્રામ કરી રહ્યા હતા, ત્યારે એક ઘટના ઘટેલી કે જે સમયાંતરના કારણે કદાચ વિચિત્ર અને અવિશ્વસનીય પણ લાગે. તે ઘટના સ્વામીજીના વર્તમાન જીવનથી એકદમ વિપરીત છે. જંગલના ખાડાટેકરાવાળા માર્ગ ઉપર એક ઘોડાગાડી ખડખડ કરતી ત્યાં આવી ત્યારે તે ટાંગામાં બેઠેલા એક યાત્રીએ એક સિક્કો ભેટસ્વરૂપે તે યુવા ત્યાગી તરફ ફેંક્યો. તીવ્ર વૈરાગ્ય અને આધ્યાત્મિક આકાંક્ષાથી ઉત્સાહિત તે યુવાન ત્યાગીએ તે સિક્કા તરફ દૃષ્ટિ પણ કરી નહીં અને તે આગળ વધી ગયો.

તો આમ આ હતી તેમના વૈરાગ્યની પરાકાષ્ઠા તથા સંસાર અને સાંસારિક ભેટસોગાદો તરફની વિરક્તિની ભાવના સાથે તેમના જીવનની સાધનાનો પ્રારંભ થયો. જો તે જ ત્યાગ અને વૈરાગ્યની જ્વાળા તેમના હૃદયમાં ધગધગતી રહેત તો સંસાર કેટલા ઉચ્ચ કોટિના આધ્યાત્મિક વૈભવથી વંચિત રહી જાત; પરંતુ માનવતાનાં સૌભાગ્યવશ એમ ન થયું અને તેમણે તેમના સ્વભાવનું રૂપાંતર કર્યું.

હવે સ્વામીજી ગંગાતટ સ્થિત હૃષીકેશમાં એક અજ્ઞાત સ્થળે પહોંચ્યા કે જે સ્થળને વૈરાગી અને ભગવત્ સાક્ષાત્કારના ઈચ્છુકો સિવાય બીજું કોઈ જાણતું ન હતું. તેઓ એકાકી, અપરિચિત અને સર્વથા આશ્રયહીન હતા. તેઓ આ પ્રદેશની ભાષા, આચારવિચાર અને રીતભાતથી સમૂળગા અપરિચિત હતા ત્યારે તો પહેલા જ દિવસે માટીનાં શકોરામાં દૂધ પીને તે શકોરું દુકાનદારને પાછું આપવા લાગ્યા તો દુકાનદારને આશ્ચર્ય તો થયું સાથે ખીજ પણ ચઢી; કારણ કે આવાં માટીનાં વાસણો એક વાર ઉપયોગમાં આવ્યા પછી તે અશુદ્ધ માનવામાં આવે છે. બીજી જ ક્ષણે તેણે તે શકોરાને ફેંકી દેવાનો આદેશપૂર્ણ સંકેત કર્યો. તે સમયે તે વિસ્મિત અને હતપ્રભ સાધકે તેને જેવો આદેશ મળ્યો તે પ્રમાણે કર્યું અને આ નવા સ્થળમાં તેણે હજુ ઘણું શીખવાનું છે તેવી શિક્ષા પણ મળી.

સ્થાયી આશ્રય ન હોવાના કારણે તેઓ હૃષીકેશમાં ગંગાતટે ત્રિવેણી ઘાટ પાસે માયાકુંડ પાસેની એક ધર્મશાળાની ખુલ્લી ઓસરી પરસાળમાં રાત્રિ વ્યતીત કરતા હતા. સમય વીતતાં જ્યારે તેમને સ્વર્ગાશ્રમમાં એક કુટિર મળી તો તે સમયે તેમની પાસે પોતાની કહેવાય તેવી સંપત્તિમાં નામ માત્રનો એક

લોટો, એક ધાબળો જ હતો. સ્વર્ગાશ્રમમાં આવીને તેઓ ગંભીર સાધનામાં ડૂબી ગયા. ભોજન માટે તેઓ ત્યાંના અન્નક્ષેત્ર ઉપર આધાર રાખવા લાગ્યા. તેમના જીવનકવનનો આ સમય પણ વિશેષ ઉલ્લેખનીય રહેશે, કારણ કે આ સમય તેમના જીવનનો મૂળ ઉપક્રમ હતો જેમાં થોડા સમય પછી સમૂળગું અકલ્પનીય નાટકીય પરિવર્તન આવ્યું.

હવે સ્વામીજીનાં તે ચિત્રનું અવલોકન કરીએ કે જે તેમની આજની અતિવ્યસ્ત દિનચર્યા તથા તે મહાન કાર્યનું વિહંગાવલોકન કરાવે છે; માનો કે વિધાતાએ જ સ્વામીજી માટે અલગ રાખી મૂક્યું હોય. તેમનાં વ્યાકુળ હૃદયના સ્પંદનમાં ભગવત્ સાક્ષાત્કારની અદમ્ય આકાંક્ષા, આતુરતા તથા છટપટાહટની પરિસ્થિતિ પરાકાષ્ઠાએ પહોંચી ગઇ. ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર થયો. તે દિવ્યાનંદની લહેરો એટલી બધી તો વધી કે જે સુદૂર છેક દરિયા પારના દેશો સુધી પહોંચી ગઇ.

પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી કમલાનંદજી મહારાજની મહાસમાધિ

શિવાનંદ આશ્રમમાં શિવાનંદ ભવન ખાતે સ્વચ્છ શ્વેત વસ્ત્રધારી યુવક હંમેશાં સૌની નજરે પડતો હતો. કેરાલાનું શરીર અને જયકુમાર નામ. આખાય શિવાનંદ ભવનને એકદમ ચોખ્ખું રાખવામાં અને બગીચો ઊભો કરવામાં એમને સતત રુચિ હતી.

દિવંગત સ્વામીજીએ શિવાનંદ આશ્રમમાં ખૂબ સેવા કરી. ત્યારબાદ તેઓશ્રી શિવાનંદ આશ્રમ છોડીને લક્ષ્મણઝૂલા જઇને રહેલા. તે તેમનું તપસ્વીમય જીવન હતું. ત્યારબાદ તેમનો વિરજાહોમ અને પરંપરાગત સંન્યાસ કૈલાસ આશ્રમ બ્રહ્મવિદ્યાપીઠ, હૃષીકેશ ખાતે થયેલો હતો. અનેક વર્ષો સુધી હૃષીકેશમાં રહ્યા પછી તેઓશ્રીએ ગુજરાતમાં પદાર્પણ કર્યું.

ગુજરાતમાં આવીને છૂટાછવાયા અનેક આશ્રમમાં તેઓ રહ્યા હતા અને છેલ્લાં બારેક વર્ષથી શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદમાં નિવાસ કરતા હતા. એકાંત સેવી મૌન ધારણ કરવાની વૃત્તિવાળા અને આશ્રમની લાઇબ્રેરીમાં ખૂબ જ ચોક્કસ રીતે સેવા બજાવતો આ કામઠી જીવ આકસ્મિક છેલ્લા અઠવાડિયા દરમિયાન શરદી અને ઉધરસની ફરિયાદ કરવા લાગ્યો હતો. તેથી આશ્રમના શુભેચ્છક ડૉક્ટરો દ્વારા તેમને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં આવ્યા હતા અને રવિવાર ૧૮ એપ્રિલ, ૨૦૨૧ના રોજ વહેલી સવારે તેમની મહાસમાધિ થઇ છે. આશ્રમના અંતેવાસીઓ દ્વારા તેમની અંત્યેષ્ટિ કરવામાં આવી.

કોરોનાના કારણે ષોડશી અને ભંડારો નહિ કરતાં નારાયણ સેવા સંપન્ન કરવામાં આવી છે. પરમાત્મા અને સદ્‌ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની નિશ્રામાં તેઓએ દરરોજ બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ઊઠીને ખૂબ જપ અને ધ્યાન કર્યાં. આ મુમુક્ષુની ચેતના શિવાનંદધામમાં નિવાસ કરશે જ એ નિર્વિવાદ સત્ય છે. એમનું જીવન એક સાચા સાધકને પ્રેરણા આપનારું હતું.

પ્રભુ એમના આત્માને ચિરશાંતિ અને સદ્‌ગતિ બક્ષે. ૐ શાંતિ. - સંપાદક

યોગી શ્રી મત્સ્યેન્દ્રનાથ

- શ્રી અતુલ પરીખ

'નાથ' સંપ્રદાયના પ્રણેતા, દસમી સદીના મહાન આધ્યાત્મિક યોગી એવા મત્સ્યેન્દ્રનાથના શિષ્યો ભારત બહાર પણ છે.

હિંદુ સંસ્કૃતિએ ઘણા જ ઉચ્ચ કોટિના ઋષિઓ અને યોગીની ભેટ આધ્યાત્મિક વિશ્વને આપેલી છે. દસમી સદીમાં આવા જ એક મહાન સંત તેમજ યોગી શ્રી મત્સ્યેન્દ્રનાથ થઈ ગયા. યોગી ગોરખનાથના ગુરુ યોગી શ્રી મત્સ્યેન્દ્રનાથ હતા. મહાન સંત અને યોગીશ્રી મત્સ્યેન્દ્રનાથ વિષે થોડી ઝલક આધ્યાત્મિક ઉત્સુકને રસપ્રદ અને પ્રેરક બની રહેશે.

યોગી શ્રી મત્સ્યેન્દ્રનાથજી એ નાથ સંપ્રદાયના પ્રણેતા હતા. તેઓશ્રી તેમના સમયકાળ દરમ્યાન હઠયોગ તેમજ તંત્રયોગના પ્રણેતા તેમજ તત્વ દ્રષ્ટા હતા. તેઓએ હઠયોગ તેમજ તંત્ર વિજ્ઞાનનો તત્ત્વદર્શી ખ્યાલ આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાનના જીજ્ઞાસુઓ સમક્ષ પૃષ્ટ કર્યો. મહાન સંત અને યોગી શ્રી મત્સ્યેન્દ્રનાથજી હિંદુ તેમજ બુદ્ધિસ્ટ સંપ્રદાયમાં શ્રદ્ધા ધરાવતા અનેક વર્ગના લોકો તેઓશ્રીના અનુયાયી છે. યોગી મત્સ્યેન્દ્રનાથના જન્મ અને સ્થળ વિષે તેઓના અનુયાયીઓમાં અલગ અલગ માન્યતાઓ પ્રવર્તે છે.

એક માન્યતા અનુસાર મત્સ્યેન્દ્રનાથનો જન્મ અશુભ ગ્રહદશામાં થયો હતો. તેથી તેમના માતા પિતાએ તેમને સમુદ્રમાં પધરાવી દીધા. આ બાળકને માછલી ગળી જાય છે અને તેઓશ્રી માછલીના પેટમાં અનેક વર્ષો જીવીત રહે છે.

આ માછલી બાળક સાથે પેટાળમાં જાય છે કે જ્યાં ભગવાન શિવ યોગવિદ્યાનું ગૂઢ જ્ઞાન તેમના પત્ની પાર્વતીને આપી રહ્યા હોય છે. માછલીના ઉદરમાં આ ગૂઢજ્ઞાન બાળક મત્સ્યેન્દ્રનાથ શિવજી પાસેથી ગ્રહણ કરે છે અને માછલીનાં પેટમાં જ તે આસનો કરે છે. બાર વર્ષ બાદ મત્સ્યેન્દ્રનાથ એક સિદ્ધ યોગી તરીકે માછલીના પેટમાંથી જન્મ લે છે. તેના ઉપરથી તેઓ મત્સ્ય લોકના નાથ (Lord of Fishes) તરીકે ખ્યાતિ પામે છે.

બીજી માન્યતા અનુસાર મત્સ્યેન્દ્રનાથ મત્સ્યાવતાર ગ્રહણ કરે છે અને ભગવાન શિવ દ્વારા એક સિદ્ધ યોગીના સ્વરૂપમાં પ્રકટ થાય છે.

તિબેટીયનોની માન્યતા અનુસાર બંગાળના અખાતમાં એક માછીમારને એક માછલી ગળી જાય છે અને ત્યારબાદ તે એક સિદ્ધ યોગી મીના તરીકે સિધ્ધી પામે છે.

મત્સ્યેન્દ્રનાથ તેમજ ગોરક્ષનાથ (ગોરખનાથ) ના અનુયાયીઓમાં યોગી મત્સ્યેન્દ્રનાથના ઉદ્‌ભવ વિષે કંઈક અલગ માન્યતા પ્રવર્તે છે. યોગી ગોરખનાથ પાટણ, નેપાળના ગામમાં મુલાકાત લે છે. પરંતુ ત્યાંના લોકો દ્વારા તેમને ભિક્ષા પ્રાપ્ત ન થતાં તેઓ બધા જ વરસાદી સર્પોને પોતાની ગૂઢવિદ્યા દ્વારા પકડી લે છે. આના પરિણામે પાટણમાં લાંબા સમય સુધી દુકાળ પડે છે. આથી પાટણના (નેપાળ) રાજા યોગી મત્સ્યેન્દ્રનાથ ને પાટણ ગામમાં આમંત્રિત કરે છે.

જ્યારે યોગી ગોરખનાથને ખબર પડે કે તેઓના ગુરુ યોગી મત્સ્યેન્દ્રનાથ પણ આજ ગામમાં છે તે જાણી તેઓ બધા જ વરસાદી સર્પોને ફરી મુક્ત કરી અને તેઓ તેમના ગુરુયોગી મત્સ્યેન્દ્રનાથને મળવા જાય છે.

આથી પાટણ ગામમાં ફરી વર્ષાનું આગમન થાય છે અને દુકાળ દૂર થાય છે. ત્યારબાદ નેપાળમાં પાટણ ગામમાં લોકો મત્સ્યેન્દ્રનાથને એટલે કે મેઘઋતુના દેવતા (God of Rain) તરીકે તેમની પૂજા થાય છે.

● કાર્યક્ષેત્ર : યોગી મત્સ્યેન્દ્રનાથજીએ બૌદ્ધ તેમજ હિંદુ ધર્મોના ઉચ્ચ સિદ્ધાંતોને આવરી લઈને સામાજિક તેમજ ધાર્મિક ક્ષેત્રે એક નવી જાગૃતિ લાવવાનું અનોખું કાર્ય કર્યું. તેઓશ્રી એક મહાન હઠયોગી તેમજ તાંત્રિક યોગી હતા. આ ક્ષેત્રમાં તેઓશ્રીએ ઘણું જ કાર્ય કર્યું છે. ખાસ કરીને આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાનના ક્ષેત્રમાં સત્યની શોધમાં

અન્યસ્થ દિક્ષાર્થીઓ માટે તેઓ એક પ્રેરણાત્મક ગુરુ સ્વરૂપ હતા.

તેઓ દ્વારા હઠયોગ તેમજ તાંત્રિક યોગમાં "કૌલાજ્ઞાન નિર્ણય", "મત્સ્યેન્દ્રસંહિતા" તેમજ "અકુલા-વિરતંત્ર" જેવા હઠયોગ અને તંત્રવિજ્ઞાન ઉપર સંસ્કૃતમાં દુર્લભ પુસ્તકોની રચના થયેલ છે.

● યોગી મત્યેન્દ્રનાથના શિષ્યો : મહાન યોગી ગોરક્ષનાથ યા ગોરખનાથ યોગી મત્સ્યેન્દ્રનાથના શિષ્ય હતા. તદ્ઉપરાંત જલંધરનાથ, કનકનાથ, ગહિનીનાથ, ભરત્રીનાથ, રેવનનાથ, ચરપતીનાથ અને નાગનાથ આમ તેઓશ્રીના આઠ મુખ્ય શિષ્યો હતા.

● યોગી મત્સ્યેન્દ્રનાથ-નેપાળ : યોગી મત્સ્યેન્દ્રનાથને નેપાળમાં તેમના હિંદુ તેમજ બુધ્ધિષ્ટ ભક્તો દ્વારા મેઘઋતુના દેવતા (God of Rain) તરીકે પૂજા થાય છે. હિંદુઓમાં તેઓશ્રી "શિવ"ના અવતાર તરીકે તેમજ બૌદ્ધધર્મીઓમાં તેઓ "અવલોકીતેસ્વર" ના અવતાર સ્વરૂપે સ્થાપિત છે. તેઓશ્રીના એક ઈશ્વરી અવતાર પુરૂષ તરીકે નેપાળમાં ઘણા મંદિરો તેમના અનુયાયીઓએ સ્થાપિત કરેલ છે. દર વર્ષે એપ્રિલ-મે માસ દરમ્યાન "રતો મત્સ્યેન્દ્રનાથ રથ" ની યાત્રા પાટણ-નેપાળમાં ત્યાંના ભક્તો દ્વારા એક ધાર્મિક તહેવાર રૂપે ઉજવવામાં આવે છે. આ અવસર દરમ્યાન ૬૫ ફૂટ ઊંચા રથમાં યોગી શ્રી મત્સ્યેન્દ્રનાથની યાત્રામાં પાટણ શહેરમાં ભક્તો દ્વારા રથને ખેંચવામાં આવે છે અને હજારો ભક્તો ભાવપૂર્વક તેમાં ભાગ લે છે. શ્રદ્ધાળુઓની માન્યતા અનુસાર ચોમાસા પહેલાં આ રથયાત્રા દ્વારા ઈશ્વરને પ્રાર્થના થાય છે કે આવનારું ચોમાસું સારું જાય અને વર્ષાઋતુની ગામ ઉપર મહેર વરસે.

● યોગી મત્સ્યેન્દ્રનાથના મંદિરો : આપણા દેશમાં મત્સ્યેન્દ્રનાથના મંદિરો અને મઠો ઘણા બધા સ્થળોએ આવેલા છે. (૧) ઉજ્જૈનમાં યોગી મત્સ્યેન્દ્રનાથની સમાધિ સ્થાપિત છે. (૨) તાલુકા વાલ્વા-સાંગલી જિલ્લા (મહારાષ્ટ્રમાં) મત્સ્યેન્દ્રનાથનું મંદિર સ્થાપિત છે. (૩) વિશ્વયોગી સ્વામી મચ્છિન્દ્રનાથ મંદિર ઔરંગાબાદમાં છે.(૪) અંબાગેટ, અમરાવતીમાં મચ્છિન્દ્રનાથ મંદિર સ્થાપિત છે. (૫) મર્ચ્છિંદરનાથ ગુરુ પીઠ, મધ્યાર, મેંગલોર ખાતે સ્થાપિત છે.

ગુરુ ગોવિંદ સિંહ રચિત દસમ ગ્રંથ કે જે ખાલસા પંથના ધાર્મિક યોદ્ધાઓના પવિત્ર આધ્યાત્મિક ગ્રંથ છે તેમાં રાજા પારસનાથ અને યોગી મત્સ્યેન્દ્રનાથ વચ્ચે થયેલા સંવાદનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવેલ છે. વિવેક અને અવિવેક ઉપરના આધ્યાત્મિક સંવાદ દ્વારા રાજા પારસનાથ જે ઘણા જ ઘમંડી હતા. તેના ઘમંડનો નાશ થાય છે અને રાજા પારસનાથમાં જ્ઞાનના વિવેકનો ઉદય થાય છે.

યોગી મત્સ્યેન્દ્રનાથ ઉપર ઉતરેલી ફિલ્મો : યોગી મત્સ્યેન્દ્રનાથ ઉપર એક અવતારી સંત તરીકે તેમના જીવન અને આધ્યાત્મિક જ્ઞાનના પ્રચાર રૂપે ઘણી ફિલ્મો હિંદી, મરાઠી, તામિલ અને તેલુગુ ભાષામાં ઉતારવામાં આવેલ છે. (૧) ૧૯૩૨માં તેમની પહેલી ફિલ્મ "માયા મચ્છિન્દર" વિ. શાંતારામના દિગ્દર્શન હેઠળ પ્રભાત ફિલ્મ દ્વારા ઉતારવામાં આવેલ જેમાં ગોવિંદરાઓ તાંબેએ યોગી મત્સ્યેન્દ્રનાથની ભૂમિકા ભજવી હતી. (૨) એજ ટાઈટલ ઉપર તેઓશ્રી ઉપર બીજી ફિલ્મ ૧૯૩૯માં તામિલ ભાષામાં એમ.જી. રામચંદ્રની એકટીંગ દ્વારા અને રાજા ચંદ્રશેખરના દિગ્દર્શક હેઠળ પ્રકાશિત થયેલ.

(૩) તેઓશ્રી ની ત્રીજી ફિલ્મ "માયા મચ્છિન્દર" ના શીર્ષક હેઠળ તેલુગુ ભાષામાં ૧૯૪૫માં પી. પુલ્લઈયાના દિગ્દર્શન દ્વારા પ્રકાશિત થયેલ.

(૪) યોગી મત્સ્યેન્દ્રનાથ ઉપર ચોથી ફિલ્મ ૧૯૫૧માં હિંદી તેમજ મરાઠી ભાષામાં અસ્પી ઈરાની દ્વારા પ્રકાશિત થયેલ. (૫) તેઓશ્રી ઉપર પાંચમી ફિલ્મ બાબુભાઈ મિસ્ત્રી દ્વારા ૧૯૬૦-૬૧માં પ્રકાશિત થયેલ.

(૬) યોગી મત્સ્યેન્દ્રનાથ ઉપર છઠ્ઠી ફિલ્મ તેલુગુ ભાષામાં ૧૯૭૫માં કલાકાર એન. ટી. રામારાઓ દ્વારા યોગીજીની ભૂમિકામાં અને દિગ્દર્શક શ્રી કમલકાર કામેશ્વર રાઓ દ્વારા પ્રકાશિત કરવામાં આવેલ.

વેદજ્ઞાન

પ્ર.૧ વેદ કોને કહેવાય છે?

જ. ઈશ્વરીય જ્ઞાનના પુસ્તકને વેદ કહે છે.

પ્ર.૨ વેદ જ્ઞાન કોણે આપ્યું ?

જ. ઈશ્વરે આપ્યું.

પ્ર.૩ ઈશ્વરે વેદજ્ઞાન ક્યારે આપ્યું?

જ. ઈશ્વરે સૃષ્ટિના આરંભમાં વેદજ્ઞાન આપ્યું.

પ્ર.૪ ઈશ્વરે વેદજ્ઞાન કેમ આપ્યું?

જ. મનુષ્ય માત્રના કલ્યાણ માટે

પ્ર.૫ વેદ કેટલા છે?

જ. ચાર

(૧) ઋગ્વેદ (૨) યજુર્વેદ (૩) સામવેદ (૪) અથર્વવેદ

પ્ર.૬ વેદોના બ્રાહ્મણ

વેદ	-	**બ્રાહ્મણ**
ઋગ્વેદ	-	ઐતરેય
યજુર્વેદ	-	શતપથ
સામવેદ	-	તાંડ્ય
અથર્વવેદ	-	ગોપથ

પ્ર.૭ વેદના ઉપવેદ કેટલા છે?

જ. ચાર

વેદ	-	**ઉપવેદ**
ઋગ્વેદ	-	આયુર્વેદ
યજુર્વેદ	-	ધનુર્વેદ
સામવેદ	-	ગંધર્વવેદ
અથર્વવેદ	-	અર્થવેદ

પ્ર.૮ વેદનાં અંગ કેટલા છે?

જ. છ

(૧) શિક્ષા (૨) કલ્પ (૩) નિરુક્ત (૪) વ્યાકરણ (૫) છંદ (૬) જ્યોતિષ.

પ્ર. ૯ વેદોનું જ્ઞાન ઈશ્વરે કયા - કયા ઋષિઓને આપ્યું?

જ. વેદ	ઋષિ
ઋગ્વેદ	અગ્નિ
યજુર્વેદ	વાયુ
સામવેદ	આદિત્ય
અથર્વવેદ	અંગિરા

પ્ર.૧૦ વેદનું જ્ઞાન ઈશ્વરે ઋષિઓને કેવી રીતે આપ્યું?

જ. સમાધિની અવસ્થામાં

પ્ર.૧૧ વેદમાં શેનું જ્ઞાન છે?

જ. બધી સત્ય વિદ્યાઓનું જ્ઞાન - વિજ્ઞાન.

પ્ર.૧૨ વેદના વિષય કયા કયા છે?

જ. ચાર

વેદ	**વિષય**
ઋગ્વેદ	જ્ઞાન
યજુર્વેદ	કર્મ
સામવેદ	ઉપાસના
અથર્વવેદ	વિજ્ઞાન

પ્ર. ૧૩ વેદમાં

જ. ઋગ્વેદમાં	યજુર્વેદમાં
મંડળ - ૧૦	અધ્યાય -૪૦
અષ્ટક - ૦૮	મંત્ર - ૧૯૭૫
સૂક્ત -૧૦૨૮	
અનુવાક - ૮૫	
ઋચાઓ - ૧૦૫૮૯	

સામવેદમાં	**અથર્વવેદમાં**
આરચિક - ૦૬	કાંડ -૨૦
અધ્યાય - ૦૬	સૂક્ત ૭૩૧
ઋચાઓ - ૧૮૭૫	મંત્ર - ૫૯૭૭

પ્ર. ૧૪ વેદ ભણવાનો અધિકાર કોને છે?

જ. મનુષ્ય માત્રને વેદ ભણવાનો અધિકાર છે.

પ્ર.૧૫ વેદમાં મૂર્તિપૂજાનું વિધાન છે?

જ. બિલકુલ પણ નહીં.

પ્ર.૧૬ શું વેદમાં અવતારવાદનું પ્રમાણ છે?

જ. ના

પ્ર.૧૭ સૌથી મોટો વેદ કયો છે?

જ. ઋગ્વેદ

પ્ર. ૧૮ વેદની ઉત્પતિ ક્યારે થઈ ?

જ. વેદની ઉત્પત્તિ સૃષ્ટિના આદિ પરમાત્મા દ્વારા થઈ. એટલે ૧ અરબ ૯૬ કરોડ ૮ લાખ ૪૩ હજાર વર્ષ પૂર્વે.

પ્ર.૧૯ વેદજ્ઞાનના સહાયક દર્શનશાસ્ત્ર (ઉપઅંગ) કેટલા છે? અને તેમના લેખકોનું નામ શું છે ?

જ. ૧ ન્યાયદર્શન - ગૌતમમુનિ
૨. વૈશેષિક દર્શન - કણાદમુનિ
૩. યોગદર્શન - પતંજલિ મુનિ
૪. મીમાંસા દર્શન - જૈમિની મુનિ
૫. સાંખ્યદર્શન - કપિલ મુનિ
૬. વેદાંતદર્શન - વ્યાસ મુનિ

પ્ર.૨૦ શાસ્ત્રના વિષય કયા છે ?

જ. આત્મા, પરમાત્મા, પ્રકૃત્તિ, જગતની ઉત્પત્તિ, મુક્તિ એટલે બધા પ્રકારના ભૌતિક તેમજ આધ્યાત્મિક જ્ઞાન - વિજ્ઞાન વગેરે.

પ્ર.૨૧ પ્રામાણિક ઉપનિષદ કેટલા છે?

જ. માત્ર અગિયાર.

પ્ર.૨૨ ઉપનિષદનાં નામ બતાવો.

જ. ઈશ, કેન, કઠ, પ્રશ્ન, મુંડક, માંડૂક્ય, ઐતરેય, તૈત્તરીય, છાંદોગ્ય, બૃહદારણ્યક, શ્વેતાશ્વતર

પ્ર.૨૩ ઉપનિષદના વિષય ક્યાંથી લીધા છે?

જ. વેદમાંથી

પ્ર.૨૪ ચાર વર્ણ

જ. ૧. બ્રાહ્મણ ૨. ક્ષત્રિય ૩. વૈશ્ય ૪. શૂદ્ર

પ્ર. ૨૫ ચાર યુગ

જ. (૧) સતયુગ - ૧૭,૨૮,૦૦૦ વર્ષોનું નામ સતયુગ રાખ્યું છે.
(૨) ત્રેતાયુગ - ૧૨,૯૬,૦૦૦ વર્ષોનું નામ ત્રેતાયુગ રાખ્યું છે.
(૩) દ્વાપર યુગ - ૮,૬૪,૦૦૦ વર્ષોનું નામ દ્વાપરયુગ છે.
(૪) કળિયુગ - ૪,૩૨,૦૦૦ વર્ષોનું નામ કળિયુગ રાખ્યું છે.
- કળિયુગનાં ૪૯૭૬ વર્ષ અત્યાર સુધી વીતી ચૂક્યાં છે.
- ૪,૨૭,૦૨૪ વર્ષ વીતવાનાં બાકી છે.

પંચ મહાયજ્ઞ

૧. બ્રહ્મયજ્ઞ
૨. દેવયજ્ઞ
૩. પિતૃયજ્ઞ
૪. બલિવૈશ્વદેવયજ્ઞ
૫. અતિથિયજ્ઞ

સ્વર્ગ - જ્યાં સુખ છે
નરક - જ્યાં દુ:ખ છે

(મુક્તિ માટે ભક્તિ પાન નં ૯ ઉપરથી ચાલુ)

ઉદ્યમનું સાતત્ય રાખી શકે છે. ભક્તિ, જ્ઞાન, વૈરાગ્ય આ ત્રિવેણીનો સંયુક્ત પ્રવાહ વહેતો રહેવો જોઈએ અને આપણા આધ્યાત્મિક સ્વભાવનાં છૂપાં આંતરિક પરિમાણમાં અતૂટ ધારારૂપે વહેતો રહેવો જોઈએ.

આ વાત સદા યાદ રહે. વાતને ચાહવી જોઈએ અને પોષવી જોઈએ. આ બાબત આચરણમાં ઉતારી તેને પૂર્ણતાએ આણવી જોઈએ. આ જ દેહે, આ જીવનમાં જ, અહીં અને અત્યારે જ આધ્યાત્મિક ઉપલબ્ધિ, જ્ઞાન, મુક્તિ અને સિદ્ધિની આ ખાતરી છે.

આ વાતનું ધ્યાન રાખો, સતત સાચો તત્ત્વવિચાર મનન અને વિવેકબુદ્ધિના રૂપે ઉદ્યમશીલ સમજણને કામે લગાડો. દૃઢ નિશ્ચય રાખી, નિ:સ્વાર્થપણે, દિવ્ય માટે પ્રેમ અને ઈચ્છારહિત ભક્તિભાવથી વ્યવહાર કરો. સદાકાળ માટે વૈરાગ્યની સ્થિતિ જાળવીને આ બંને - ભક્તિ, જ્ઞાન-ને સહારો આપો. આપણે જેની આરાધના કરીએ છીએ તે પરમસત્તા આ ત્રણ તમને આપે અને તમારા જીવનને ધન્યતાનો તાજ પહેરાવે. ભક્તિ, જ્ઞાન અને વૈરાગ્યના તમે મૂર્તિ બની રહો!

☐ **'મુક્તિપથ'માંથી સાભાર.**

પક્ષીઓ કેમ મહત્ત્વનાં છે ?

પક્ષીઓને શા માટે બચાવવા જોઈએ ?

1. પક્ષીઓ કીટક નિયંત્રણ કરે છે.

તાજેતરના એક અભ્યાસમાં દર્શાવવામાં આવ્યું છે કે પક્ષીઓ દર વર્ષે 400-500 મિલિયન જંતુઓ ખાય છે.

ચીનમાં રોજિંદા ખોરાકના બેતૃતીયાંશ ભાગમાં કૃષિ જંતુઓનો સમાવેશ થાય છે અને સમગ્ર અમેરિકાનાં જંગલોમાં, Evening Grosbeak પક્ષી, સ્પ્રુસ બડવોર્મ (Spruce Budworm)ના ફેલાવા દરમિયાન સુપરહીરો બની જાય છે, જે ચોરસ કિલોમીટર દીઠ $ 1,820ની કિંમતનું જૈવિક નિયંત્રણ આપે છે.

2. પક્ષીઓ પરાગનયન કરે છે.

હમીંગબર્ડ્સ પક્ષીઓ પરાગનયનમાં મોટા પ્રમાણમાં ફાળો આપે છે.

દક્ષિણ આફ્રિકામાં સાલ્વિયા જાતિના ઝાડનું પરાગનયન ફક્ત પક્ષીઓ દ્વારા જ થાય છે.

પરાગનયન કરનાર તરીકેની પક્ષીની ભૂમિકા આપણને સીધી રીતે લાભ કરે છે - લગભગ 5% છોડ એવા છે, જે ખોરાક અથવા દવા તરીકે ઉપયોગી છે તેમનું પરાગનયન પક્ષીઓ દ્વારા થાય છે અને જ્યારે તેઓ અદૃશ્ય થઈ જાય છે ત્યારે પરિણામ ઘાતક હોઈ શકે છે.

Hawaiian bellflowers પુષ્પની 31 પ્રજાતિઓ અને તેનું પરાગનયન કરતાં પક્ષીઓ લુપ્ત થઈ ગયાં હોવાનું જાણવા મળ્યું છે.

3. પક્ષીઓ કુદરતના સફાઈ કામદાર છે.

ગીધ એક મૃતભક્ષી પક્ષી છે, જે મરેલાં ઢોર - પ્રાણીઓને ખાય છે અને મૃત પ્રાણીઓ દ્વારા ફેલાતા ગંભીર રોગોને અટકાવે છે.

એક ગીધ તેના જીવનકાળ દરમિયાન લાખો રૂપિયા બચાવી કચરાના નિકાલની સેવાઓ પૂરી પાડે છે.

એશિયામાં ગીધના પતન બાદ કૂતરાંની વસ્તી 5.5 મિલિયન જેટલી વધી ગઈ છે, જે હડકવા માટે જવાબદાર છે અને અંદાજે 47,300 માનવીઓને મૃત્યુ તરફ દોરી જાય છે.

4. પક્ષીઓ બીજ ફેલાવે છે.

જ્યારે પક્ષીઓ મુસાફરી કરે છે ત્યારે તેમના મળત્યાગ (ડ્રોપિંગ્સ) દ્વારા બીજ ફેલાવે છે.

તેઓ છોડને કુદરતમાં પાછો લાવે છે, જેનો માનવીઓ દ્વારા નાશ કરવામાં આવ્યો છે અને એક જગ્યાઓથી છોડને બીજના સ્વરૂપમાં બીજા વિસ્તારમાં લઈ જાય છે.

પક્ષીઓનો આપણા વિશ્વના વનસ્પતિ જીવનને આકાર આપવામાં મોટો ફાળો છે.

5. પક્ષીઓ સંપૂર્ણ વિસ્તારનું પરિવર્તન કરે છે.

જંગલો અને ઘાસનાં મેદાન જેવા વિસ્તાર સમગ્ર વિશ્વના લોકો પર અસર કરે છે, જે લોકો સેંકડો માઈલ દૂર રહે છે તેમને પણ. આવા વિસ્તાર કાર્બન સંગ્રહિત કરે છે, આબોહવા સ્થિર રાખે છે, હવાને ઓક્સિજન આપે છે.

પરંતુ પક્ષીઓ વિના આમાંનાં ઘણાં પર્યાવરણ અસ્તિત્વમાં નથી. પક્ષીઓ છોડ અને શાકાહારી, શિકારી તથા શિકાર વચ્ચે નાજુક સંતુલન જાળવે છે.

6. પક્ષીઓ પરવાળા (કોરલ રીફસ)ને જીવંત રાખે છે.

પક્ષીઓ - ખાસ કરીને દરિયાઈ પક્ષીઓ, પોષક તત્ત્વોને જાળવી રાખવામાં મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે અને કોરલ રીફસ જેવાં સમુદ્રી પર્યાવરણને ફળદ્રુપ કરવામાં મદદ કરે છે.

અનુસંધાન પાનં નં ૨૪ ઉપર

વૃત્તાંત

● તા. ૧૩-૪-૨૦૨૧ થી તા. ૨૧-૪-૨૦૨૧ ચૈત્ર નવરાત્રી : પવિત્ર ચૈત્ર નવરાત્રી (વસંત નવરાત્રી) આશ્રમનાં મંદિરોમાં મર્યાદિત આશ્રમવાસીઓની ઉપસ્થિતિમાં ઊજવવામાં આવી. શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવનમાં મંદિરના પૂજારી દ્વારા બપોરના ૪.૩૦ થી ૭.૩૦ સુધી 'શ્રી રામચરિતમાનસ નવાન્હ પારાયણ'નું આયોજન થયું.

● તા. ૨૧-૪-૨૦૨૧, શ્રી રામનવમી : આજરોજ નવમીની પ્રભાતે આશ્રમના રામ-હનુમાન મંદિરમાં રામયજ્ઞ અને રામપૂજન-અર્ચન-વિશેષ ભોગ તથા આરતી સંપન્ન થયાં. શ્રી રામ પ્રાગટ્યોત્સવ ખૂબ જ ભક્તિભાવપૂર્વક પૂજા અર્ચના કરાઇ.

●તા. ૨૭-૪-૨૦૨૧, શ્રી હનુમાન જયંતી : આજરોજ શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદનાં શ્રી દુઃખભંજન હનુમાન મંદિર ખાતે મારુતિ યજ્ઞની પૂર્ણાહુતિ, આરતી અને અર્ચના થયાં.

● તા. ૨૯-૪-૨૦૨૧ શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી આદિશક્તિપીઠનો ૨૧મો બ્રહ્મોત્સવ : શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ સ્થિત શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવન અને આદિશક્તિપીઠનો ૨૧મો પાટોત્સવ ખૂબ જ ભક્તિભાવપૂર્વક સંપન્ન થયો. બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં શ્રીયંત્રની પૂજા પશ્ચાત્ નવચંડી-લક્ષ્મીહોમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું.

● તા. ૯-૪-૨૦૨૧થી આશ્રમ સંચાલિત તમામ યોગવર્ગો અને રેઇકીના વર્ગો બંધ રાખવામાં આવ્યા.

●તા. ૧૧-૪-૨૦૨૧થી આશ્રમનાં મંદિર જાહેર જનતા માટે બંધ રાખવામાં આવ્યાં.

● આશ્રમના સેવાયજ્ઞ માટે આપનું દાન આવકાર્ય છે. તમારા ચેક **'દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ'**ના નામે આશ્રમના સરનામે મોકલવા. આપનું દાન ૮૦-જી અન્વયે કરમુક્ત છે.

શુભ મંગલ હો, શુભ મંગલ હો

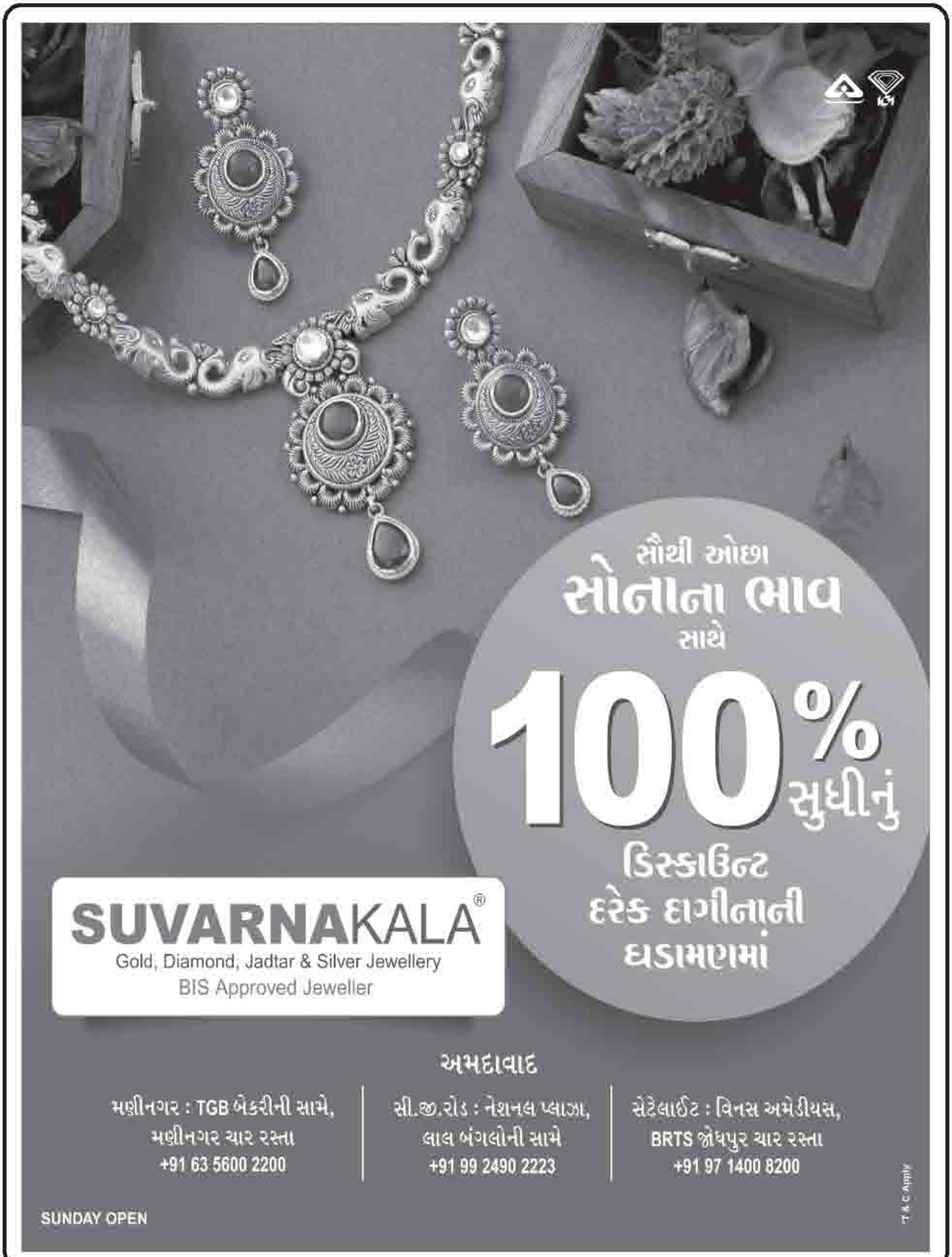
શુભ મંગલ હો, શુભ મંગલ હો! તન મંગલ હો, મન મંગલ હો,
જડ મંગલ હો, ચેતન મંગલ હો, કણકણનું જીવન મંગલ હો,
વિભુનાં સહુ સર્જન મંગલ હો! નભ મંગલ હો, ધરતી મંગલ હો ,
સ્થિતિ મંગલ હો, ગતિ મંગલ હો, લઘુ પણ મંગલ, અતિ મંગલ હો,
સહુનું, હે જગપતિ, મંગલ હો! સહુ વિચાર-વાણી મંગલ હો,
સ્મિતની સરવાણી મંગલ હો, આંખોનાં પાણી મંગલ હો,
સઘળી એંધાણી મંગલ હો! જણગણનાં કર્મો મંગલ હો,
મનમનના મર્મો મંગલ હો, માનવના ધર્મો મંગલ હો!

- સ્વામી શિવાનંદ

સાઉદીની યોગ શિક્ષીકા પદ્મશ્રીથી સન્માનિત

તાજેતરમાં ભારતના રાષ્ટ્રપતિ માનનીય શ્રી કોવીદજીએ સાઉદી અરેબિયાની નૌફ-અલ-મારવાહીને પદ્મશ્રીથી સન્માનિત કરી. કારણ જાણીને આશ્ચર્ય થશે. તે જ્યારે જન્મી ત્યારે રોગ પ્રતિકારક શક્તિ જ નહોતી. ત્યાંના ડોક્ટરોએ પણ હાથ ઊંચા કરી નાંખેલ ત્યારે તેણીને ભારત લાવવામાં આવી અને તે સંપૂર્ણ પણે સાજી થઇ ગઇ અને અત્યારે તે ભારતીય મીડીયા આ નહીં બતાવે. નૌફ હાલ સાઉદી અરેબિયામાં યોગનું શિક્ષણ આપે છે. યોગ અને આયુર્વેદ ભારતનો ઐતિહાસિક વારસો છે. તેણીએ જણાવેલ કે, ૬૦% સાઉદી અરેબિયા નવી પેઢી યોગની તાલીમ લે છે અને સૂર્યનમસ્કાર પણ કરે છે. ભારત સરકાર અભિનંદનને પાત્ર છે.

(સત્કાર કાર્યક્રમનો ફોટો મુખપૃષ્ઠ - ૩ ઉપર આપેલ છે.)


સૌથી ઓછા
સોનાના ભાવ
સાથે
100% સુધીનું
ડિસ્કાઉન્ટ
દરેક દાગીનાની
ઘડામણમાં
SUVARNAKALA®
Gold, Diamond, Jadtar & Silver Jewellery
BIS Approved Jeweller
અમદાવાદ
મણીનગર : TGB બેકરીની સામે, મણીનગર ચાર રસ્તા +91 63 5600 2200
સી.જી.રોડ : નેશનલ પ્લાઝા, લાલ બંગલોની સામે +91 99 2490 2223
સેટેલાઈટ : વિનસ અમેડીયસ, BRTS જોધપુર ચાર રસ્તા +91 97 1400 8200
SUNDAY OPEN
T & C Apply

ISO 22000
ફૂડ સેફટી પ્રમાણિત કંપની

સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા

શ્રેષ્ઠ ગુણવત્તાની પરંપરા દ્વારા દેશ-વિદેશના અસંખ્ય ગ્રાહકો સુધી પહોંચવાનો અમારો નિર્ધાર છે.

ભારતીયતાનું સ્વાદ સભર ગૌરવ!

રામદેવ

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

રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા. લિ.

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

Identity

શ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મીભવન - આદિશક્તિપીઠનો ૨૧મો બ્રહ્મોત્સવ (તા. ૨૯-૪-૨૦૨૧)

ચૈત્ર નવરાત્રી નિમિત્તે શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી - આદિશક્તિપીઠ ખાતે હરિયાળી - જવારા અને ઘટસ્થાપન દર્શન
(તા. ૧૩-૪-૨૦૨૧ થી તા. ૨૧-૪-૨૦૨૧)

શ્રી રામનવમી ઉત્સવ અને હવન
શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ
(તા. ૨૧-૪-૨૦૨૧)

શ્રી હનુમાન જયંતી અવસર પર શિવાનંદ આશ્રમ,
અમદાવાદ સ્થિત શ્રી દુઃખભંજન હનુમાન દર્શન
(તા. ૨૭-૪-૨૦૨૧)

સાઉદી અરેબિયાની પ્રથમ યોગ શિક્ષિકા
નોફ-અલ-મારવાહીને પદ્મશ્રી એવોર્ડથી
સન્માનિત કરતા ભારતના માનનીય
રાષ્ટ્રપતિ શ્રી કોવિંદજી

Printed and Published by ARUN DEVENDRA OZA on behalf of GUJARAT DIVYA JIVAN SANGH and Printed at Print Vision Private Limited, "Print Vision House", Opp. Old Central Bank of India, Ambawadi, Ahmedabad-380 006 and published from Gujarat Divya Jivan Sangh, Sivananda Ashram, Jodhpur Tekri, Sivananda Marg, Satellite, Ahmedabad-380 015. Editor- SWAMI ADHYATMANANDAJI

ૐ

પ્રાર્થના

હે પ્રભુ !
મને પ્રભુ બનાવ.
કે જેથી મને તારી પ્રભુતા મળે.
ને મળે મને તારી કરુણા, ક્ષમા, ઉદારતા અને દયા.
તારી ઉદારતા અને પ્રકૃતિ પ્રત્યેનો તારો પ્રેમ;
તારી ક્ષમતા, ઓજસ, તેજ અને ગુરુત્વ.
આ બધું મને મળે જ;
આ સિવાય તારા ભંડારમાં જે કંઇ હોય
સુખદ, સમૃદ્ધ અને શાંતિપૂર્ણ તે બધું જ મને આપ;
અને પછી હું પ્રાર્થું કે;
આ પ્રાર્થના સૌ કોઇ કરે, જેથી બધાને આ બધું જ મળે;
અને વિશ્વ બને સર્વાંગ સુંદર, પરિપૂર્ણ બસ,
તારું જ રૂપ, તારું જ સ્વરૂપ.
ૐ શાંતિ

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

જાતને વફાદાર રહો

તમારા પોતાના માટે તમારા સિવાય
વધુ સારો મિત્ર બીજો કોઇ નથી.
તમારા સૌથી સારા મિત્ર તમે જ છો.
સોએ સો ટકા તમે તમારો ભરોસો
રાખી જ શકો છો.

- સ્વામી ચિદાનંદ

To,

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