

દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લલાખમ : રૂ. ૧૦૦/-

નવેમ્બર-૨૦૦૯



શ્રીમદ્ભગ, તાર્કવાળલા મેવર ધર્મી વિગ્ઠ વાંગલા ઠસે
સ્મૃતીય શાસ્ત્રિયુત્તુ યામિવાલન, તા. ૧-૧૦-૨૦૦૯

યોગાસનમાં સ્થિર બેસો

ખરાબ પર્યાવરણ માટે બબડાટ ન કરો. તમારા પોતાના જગત અને પર્યાવરણનું સર્જન કરો. તમારા ચારિત્ર્યનું સારી રીતે ઘડતર કરો. સદાચારી, તંદુરસ્ત ટેવો વિકસાવો. તમારાં મન, વિચારો, ઈચ્છા અને સ્મૃતિની પાછળ રહેલી ભગવાનની શક્તિ અને તેની ભવ્યતાને સમજો. નિયમિત કસરત-યોગાસન કરીને તમારા શરીરને ભજવાન અને તંદુરસ્ત રાખો. આધ્યાત્મિક વીર બનો. ઈન્દ્રિયોનાં દ્વારોને બંધ કરો. વિચારો, લાગણીઓ અને મનોભાવોને શાંત કરો. અહમ્મશીલ વલણ રાખો. ભગવાન સાથે ચાલો. નીરવતામાં શાંતિ માણો. - સ્વામી શિવાલંક



શ્રીમદ્ ભાગવતજીના આરંભે વ્યાસપીઠની આરતી
ઊતારતા ચંપમાન, તા. ૨૦-૧૦-૨૦૦૯



શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે શ્રીમદ્ ભાગવત સપ્તાહમાં ઊમટેલ
ભક્તસમુદાય, તા. ૨૬-૧૦-૨૦૦૯



શ્રીમદ્ ભાગવતજીમાં શ્રીદૃષ્ટા પ્રાકટયોત્સવ પ્રસંગે
બાહ્યદૃષ્ટાને આવકારતા પૂજ્ય સ્વામીજી, તા. ૨૨-૧૦-૦૯



શ્રીમદ્ ભાગવતજીમાં શ્રીરુઝ્મિણી વિવાહ ઉત્સવ,
તા. ૨૩-૧૦-૨૦૦૯



શ્રી શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી આદિવાહિતિ પીઠ, શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે
ઘનતેરસનું સામૂહિક લક્ષ્મીપૂજન, તા. ૧૫-૧૦-૨૦૦૯

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૬

અંક : ૧૧

નવેમ્બર-૨૦૦૯

સંસ્થાપક અને આદ્યતંત્રી :
બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યયજી)
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-૩૮૦ ૦૦૬
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

બાહ્યાનિત્યસુખાસક્તિ, હિત્વાડડત્મસુખનિવૃત્ત : ।
ઘટસ્થદીપવત્સ્વસ્થઃ સ્વાન્તરેવ પ્રકાશતે ॥ ૫૨ ॥
ઉપાધિસ્થોડપિ તદ્ભૂમૈન લિસો વ્યોમવન્મુનિઃ ।
સર્વવિન્મૂકવત્તિષ્ટેન્નાસક્તો વાયુવચ્ચરેત્ ॥ ૫૩ ॥
ઉપાધિવિલયાદ્વિષ્ણૌ, નિર્વિશેષં વિશેન્મુનિઃ ।
જલે જલં વિચદ્વયોમ્નિ, તેજસ્તેજસિ વા યથા ॥ ૫૪ ॥

આત્મબોધ:-૫૨, ૫૩, ૫૪

બહારનાં અનિત્ય સુખોની આસક્તિનો ત્યાગ કરીને આત્માના સુખથી આનંદિત અને સ્વસ્થ થયેલો પુરુષ ઘડામાં રહેલા દીવાની જેમ પોતાના અંતઃકરણમાં જ પ્રકાશે છે.

ઉપાધિમાં રહ્યા છતાં પણ મુનિ આકાશની જેમ તેના ધર્મોથી લેવાતો નથી, સર્વજ્ઞ છતાં મૂંગાની જેમ રહે છે અને આસક્તિ પામતો નથી ને વાયુની જેમ વિચરે છે.

જેમ જલમાં જલ, આકાશમાં આકાશ અને તેજમાં તેજ પ્રવેશ કરે છે તેમ ઉપાધિના વિલયથી વિશેષરહિત થઈને જીવન્મુક્ત બ્રહ્મમાં પ્રવેશ કરે છે.

શિવાનંદ વાણી

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

- સ્વામી શિવાનંદ

આ અંકનું સૌજન્ય : શ્રીમતી હેમાબેન ગણુવાલા

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 - આત્મબોધ	શ્રીમદ્ આદ્ય શંકરાચાર્ય	૧
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	૨
૩. સંપાદકીય	સંપાદક	૩
૪. નૈતિક શિક્ષણ-૨	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૪
૫. ભજ ગોવિંદમ્	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૬
૬. શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો	૮
૭. ગીતાદર્શન	શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી	૧૧
૮. આચારંગ સૂત્ર	આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી	૧૪
૯. મનાયે શ્લોક-મનોબોધ	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૫
૧૦. યોગ એ જ જીવન	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૭
૧૧. ઉપનિષદ-યાત્રા	શ્રી ગુણવંત શાહ	૨૦
૧૨. અષ્ટાવક્રગીતા તત્વાવલોકન	ડૉ. કલાબહેન પટેલ	૨૩
૧૩. પ્રેમમય પ્રાર્થના	ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી	૨૫
૧૪. શિક્ષક તાલીમ શિબિર તાઈવાન-અહેવાલ	૨૭
૧૫. પજ્ય બાપુજીના પ્રાગટ્ય દિને એક અંતર્વેદના	૨૮
૧૬. વૃત્તાંત - શ્રીમદ્ ભાગવત જ્ઞાનયજ્ઞ : અમૃત રસપાન	૩૦

તહેવાર સૂચિ

નવેમ્બર, ૨૦૦૯

તા. તિથિ (કારતક સુદ)

૧	૧૪	શ્રી વૈકુંઠ ચતુર્દશી
૨	૧૫	પૂર્ણિમા, શ્રી ગુરુ નાનક જયંતી

(કારતક વદ)

૧૨	૧૧	એકાદશી
૧૪	૧૩	પ્રદોશ પૂજા, શ્રી જ્ઞાનેશ્વરજી મહારાજની પુણ્યતિથિ
૧૬	૩૦	સોમવતી અમાવાસ્યા

(માગશર સુદ)

૨૮	૧૧	એકાદશી, શ્રી ભગવદ્ગીતા જયંતી
૨૯	૧૨	પ્રદોષ પૂજા

● ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનો ષડંગ યોગ ●

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

જ્યારે તમે ભગવાનના નામનો જપ અને ધ્યાન કરશો, ત્યારે જો તમારા મનમાં ખરાબ વિચારો આવે તો તેમને દૂર કરવા માટે તમારા ઈચ્છાબળનો ઉપયોગ ન કરો. તેનાથી માત્ર તમારી શક્તિનો વ્યય થશે. તમે થાકી જશો. તમે જેટલો વધારે પ્રયત્ન કરશો, તેનાથી ભમણા જોરથી વિચારો ઝડપથી પાછા આવશે. વિચારો વધુ પ્રબળ થશે. તેમના પ્રત્યે ઉદાસીન થઈ જાઓ. શાંત રહો તે જલદી જતા રહેશે અથવા તે વિચારોની જગાએ વિરોધી વિચારોનું સ્થાપન કરો અથવા ભગવાનના કે ગુરુના ચિત્રનું ચિંતન કરો અને વારંવાર મંત્રનો જપ કરો. પ્રયત્નપૂર્વક પ્રાર્થના કરો. ધ્યાન કર્યા વિના એક પણ દિવસ ન જવા દો. તમારી આધ્યાત્મિક સાધનામાં નિયમિત રહો. પવિત્ર અને સાત્ત્વિક આહાર લો. મનની એકાગ્રતામાં ફળ અને દૂધ મદદરૂપ થાય છે.

- 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 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

પહેલી વસ્તુ પહેલી કરો : એકડા વિનાનાં મીંડાંની કોઈ કિંમત નથી. તે રીતે જો તમે આધ્યાત્મિક ખજાનો મેળવવા અને આત્મસાક્ષાત્કાર કરવા પ્રયત્ન ન કરો, તો ત્રણે લોકની સંપત્તિનું કંઈ મૂલ્ય નથી. તેથી તમારી અંદર જીવો-આત્મામાં જીવો. જીવનનાં અનેક શૂન્યોની પહેલાં ‘દિવ્ય-ભગવાન’રૂપી એકડો મૂકો. સૌપ્રથમ તમારી અંદર જ રહેલા ભગવાનને શોધો. તે દિવ્ય ખજાના, શક્તિ અને સૌંદર્યના સ્ત્રોત છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

સંપાદકીય

સોમવાર બીજી નવેમ્બરે ગુરુ નાનકદેવનો પ્રાકટ્યદિન હતો. તેઓ એક દિવસ યાત્રા કરતાં કરતાં પોતાને જ ગામ તલવંડી આવેલા. તેમના સૌ બાળપણના ગોઠિયાઓ હવે તો મોટા થઈ ગયેલા. એક શેઠે કહ્યું, 'મારે ઘેર પધારો. ભોજન ભજન બધું આપણે જ ત્યાં કરવું.' એક સુતાર હતો. નામ લાલો. તે કહે, 'બાપજી મારે આંગણે પધારો ને ?' અને શ્રી ગુરુનાનકદેવે કહ્યું, એમ કરો સૌ પોતપોતાને ઘેરથી ભોજન લાવે, આપણે બગીચામાં વૃક્ષો તળે કુદરતને ખોળે બેસીને ભજન કરીએ અને ભોજન પણ કરીએ. સૌ આવ્યાં. સૌ ભોજન પણ લાવ્યાં. શેઠે બહુ આગ્રહ કરીને સૌથી પહેલાં શેઠના ઘરનો રોટલો જ ખાવાનું કહ્યું. ગુરુનાનકદેવે રોટલાના બે ટુકડા કર્યા ત્યાં તેમાંથી લોહી પડ્યું. પછી લાલો સુથારનો રોટલો તોડવામાં આવ્યો. તેમાંથી દૂધ પડ્યું. ગુરુએ કંઈ પણ કહ્યા વગર શેઠના રોટલાને દૂર મૂકી લાલોના ઘરનું ભોજન આરોગ્યું.

આપણાં જીવન જાગૃત છે. રામમય પ્રભુમય છે. શ્રી રામમાં છે કે હરામમાં છે. પૈસો-આપણી કમાણી નિયતની છે કે અનીતિના માર્ગની છે. નવા ચોખા લઈએ ત્યારે સુંઘીને લઈએ છીએ. પૈસા ઘરમાં આવે તેને સુંઘીએ છીએ ?

દિવાળી તો આવે ને જાય. આવતા મહિને ૨૦૦૮નો અંતિમ મહિનો પૂરો થશે. જાન્યુઆરી બેસતાં જ ૨૦૧૦માં પ્રવેશ કરીશું ? વર્ષો વિત્યાં, પરંતુ જાગૃતિ કેટલી ?

ગીતાપાઠ કરીએ છીએ, ગીતા મનન ચિંતન પણ થાય. ગીતાજ્ઞાનસત્રો પણ થાય. ઉપનિષદ ચર્ચા પણ થાય, છતાં આપણો આત્મા અભડાયેલો શા માટે ? કદાચ આપણું આ ગીતા-ઉપનિષદ મનન ચિંતન નિદિધ્યાસન વગરનું હશે. મસ્તિષ્કથી વિચારેલું, હૃદયને સ્વીકૃત થવું જોઈએ. Head અને Heartનું ઐક્ય ન હોય તો બધું વ્યર્થ. શંકરાચાર્યની મેઘા સાથે બુદ્ધની કરુણાની પણ અગત્ય નકારી ન શકાય.

જીવન ઉત્કર્ષ અને અભ્યુદય માટે સતર્ક સાવધાનીપૂર્વકનું કર્મ આવશ્યક છે. ઉહાપોહ કે વિરોધથી જીવનનો અભ્યુદય ન સંભવી શકે.

આ મહિનો પૂરો થતાં બકરી ઈદ આવે છે. મુસલમાન ભાઈઓનો ઉત્સવ. મુસલ્લ-ઈમાનનો અર્થ જ છે જે નિષ્ઠાવાન છે. મુસલમાન મિત્રો નાનાં મોટાં સૌ એક જ થાળમાં ચોપાસ બેસીને ભેદભાવ રાખ્યા વગર જમી શકે છે. આ ઐક્યમાં જ ઉત્કર્ષ છે. પક્ષાપક્ષી ત્યાં નહીં પરમેશ્વર. આપણે ભેદભાવ ઊંચનીચ ગરીબઅમીરની દિવારો જ્યાં સુધી નહીં તૂટે ત્યાં સુધી દિવ્ય જીવન સંભવ નથી.

આપણાં જીવન મધુકર બને જ્યાં કંઈ સારું હોય, શ્રેષ્ઠ હોય, સમાજને ઉપયોગી હોય. બહુજન હિતાય સુખાય ચ હોય તે બધું જ આવકાર્ય.

જે વાત, જે વિચાર, જે ભાષા, જે કાર્ય, જે વ્યવહાર, જે રીત કોઈને પણ જાણ્યે અજાણ્યે દુઃખ કે હાનિ પહોંચાડનાર હોય તો તેને માટે આપણે આપણાં દ્વાર સજજડ બંધ રાખવાં પડે.

જીવન વિસામો નથી. જીવન યાત્રા છે. પ્રગતિ છે, ઉન્નતિ છે, ઉત્કર્ષ છે. અભ્યુદય છે. સંઘર્ષ તો કરવો જ પડશે કારણ સંઘર્ષ એટલે જ જીવન. ઉજ્જવળ જીવનની અભ્યર્થના સાથે, ઝું શાંતિ.

- સંપાદક

નૈતિક શિક્ષણ-૨

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

નૈતિક વર્તનના નિયમો :

વર્તન એ એક સામાન્ય બાબત છે. તે આપણા સારા અથવા ખરાબ બંને પ્રકારના કાર્યોનો સમાવેશ કરે છે. યોગનું લક્ષ્ય ઈશ્વર તરફ પ્રગતિ કરવાનું છે. હિન્દુ નીતિશાસ્ત્ર ચોક્કસ પ્રકારના નિયમોનો સમૂહ છે. જો તેને સાવચેતીપૂર્વક અને નિષ્ઠાથી અનુસરવામાં આવે, તો તે ઈશ્વરના સાક્ષાત્કાર તરફ અચૂક લઈ જાય છે. હિન્દુ નીતિશાસ્ત્રનું ધ્યેય આપણને સ્વાર્થવૃત્તિથી પર થવાનું અને વિશ્વમાં કુદરતમાં આપણી જાતને ઓળખવાનું - જાત તરફ સભાન થવાનું- છે.

આ નિયમોનો સમૂહ નૈતિક વર્તનનો પાયો છે. સરળમાં સરળ રીતે કહીએ તો નીતિવાળું વર્તન ચાર મુખ્ય નિયમોનું બનેલું છે. સમગ્ર નૈતિક શિક્ષણ અને શિસ્ત નીચે દર્શાવેલા ચાર નિયમો પર આધારિત છે.

(૧) અહિંસા (૨) સત્ય (૩) અસ્તેય (૪) બ્રહ્મચર્ય અથવા નિર્મળતા.

(૧) અહિંસા : હિંસાથી પર રહેવું એ દરેક માનવની ફરજ છે. અહિંસા એટલે કોઈપણ પ્રાણીને દૈહિક હાનિ ન કરવી એટલું જ નથી. એનો અર્થ એ પણ છે કે બીજાને હાનિ પહોંચાડવાનો વિચાર સરખો પણ ન કરવો. તેથી આપણે મનથી, વાણીથી અને કાર્યથી ત્રણે રીતે અહિંસક હોવા જોઈએ. બદલાની ભાવનાનો વિચાર, તિરસ્કાર કે ખરાબ ઈચ્છા આપણા મનમાં ઉદ્ભવવી જ ન જોઈએ.

બીજાને ઈજા પહોંચાડવાથી તિરસ્કાર જન્મે છે. જ્યારે આપણે બીજાને ધિક્કારીએ છીએ ત્યારે વેર વાળવાનું મન થાય છે અને તેના પર હિંસા આચરીએ છીએ અને સાથે ભય પણ લાગે છે. ભય અને ધિક્કાર બંને સાથે હોય છે. જ્યારે આ બંને હોય ત્યારે શાંતિ ક્યાંથી સંભવી શકે ? આજના આ સુધરેલા યુગમાં બધે જ સ્પષ્ટપણે ભય અને તિરસ્કાર જોવા મળે છે.

ક્રોધ અને દ્વેષભાવ લાગણીના સ્વભાવને ખૂબ બલેલ પહોંચાડે છે. અને સમગ્ર શરીર અને મગજને અસર કરે છે. ઘણા માનસિક અને શારીરિક રોગો ક્રોધ, તિરસ્કાર અને ઈર્ષ્યામાંથી ઉદ્ભવે છે.

આજના સમયની મોટામાં મોટી દુઃખદ બાબત એ છે કે મનુષ્ય ઈશ્વરના બનાવેલા હજારો નિર્દોષ પક્ષીઓને, પ્રાણીઓને અને બીજા સજીવોને નિર્દય રીતે મારી નાખે છે. રમતને નામે, વિજ્ઞાનને નામે અને પોતાની સ્વાદેન્દ્રિયના સંતોષ માટે દરરોજ હજારો જીવોના ભોગ લેવાય છે. આ મૂંગા પ્રાણીઓ તરફની હદ બહારની ક્રૂરતાથી મનુષ્યનું હૃદય વધુ નહોર અને પાશવી બની ગયું છે, અને ધીરે ધીરે તે માનવ જીવન માટેનો આદર ગુમાવી રહ્યો છે. વિશ્વમાં જે ખૂન અને યુદ્ધો થઈ રહ્યાં છે તેના આંકડા ગણો !

આજના સુધરેલા યુગમાં અહિંસાના મહાન દૂત, મહાન ગાંધીએ પ્રેમની શક્તિનો પરિચય સમગ્ર વિશ્વને કરાવ્યો. અહિંસા એ તેમના હાથમાં રહેલું શક્તિશાળી હથિયાર હતું. તેમણે તેનો ઉપયોગ ભારતની સ્વતંત્રતા મેળવવા માટે ખૂબ ડહાપણથી કર્યો. ગાંધીજી, સ્વામી શિવાનંદ અને બીજા બધા જ સંતો બધા જ સજીવો પ્રત્યે ખૂબ દયાભાવ રાખનારા હતા. કરુણામય ભગવાન બુદ્ધની જેમ તેઓ આપણને એવું યાદ કરાવતાં થાકતા નથી : 'જો આપણી પાસે કોઈને જીવન બક્ષવાનું સામર્થ્ય ન હોય તો પછી કોઈનું જીવન લેવાનો પણ હક્ક નથી.' તેઓએ આ ઉચ્ચ આદર્શને અપનાવ્યો, કારણ કે તેમણે આ બધા જ મૂંગા પ્રાણીઓની નિર્દોષ આંખોમાં દૈવી તેજ જોયું.

જગતનો ઈતિહાસ બતાવે છે કે હિંસા એ વેરને વધારનારું જ છે. તે કોઈ પ્રશ્નોનું નિરાકરણ કરી શકતું નથી. પરંતુ પ્રશ્નોને ઉત્પન્ન કરે છે અને આપણને ઈશ્વરથી દૂર લઈ જાય છે.

(૨) સત્ય : ઈશ્વર એટલે સત્ય અને તેથી સત્ય

બોલવાથી જ ઈશ્વરને અનુભવી શકાય છે. સત્યપ્રેમી મનુષ્ય કોઈપણ પ્રકારની ચિંતા કે બેચેનીથી મુક્ત હોય છે. તેનું મગજ હંમેશાં શાંત હોય છે. કોઈપણ ભોગે આપણે હંમેશાં સત્ય જ બોલવું જોઈએ.

આ જગતમાં લોકો વિચાર એક વસ્તુનો કરે છે, કહે છે બીજી વસ્તુ અને કરે છે વળી કંઈ ત્રીજું જ. આ ભયંકર છે, આ છેતરપિંડી છે. આપણે આપણા વિચારો, શબ્દો અને કાર્યને સાવચેતીથી જોવાં જોઈએ. આપણા શબ્દો, વિચારો સાથે સુસંગત હોવા જોઈએ અને આપણાં કાર્યો આપણા શબ્દો સાથે સુસંગત હોવાં જોઈએ.

અસત્ય બોલવાથી આપણને જે થોડો ફાયદો થયો હોય તે ખરેખર ફાયદો છે જ નહીં. એક અસત્યને છૂપાવવા માટે આપણે વધારે અસત્ય બોલવું પડે છે. પરિણામે આપણે આપણા અંતરાત્માને ગુમાવીએ છીએ. આપણું મગજ મલિન બની જાય છે. આ અસત્ય બોલવાની આદત આપણા બીજા જન્મમાં પણ આગળ આવે છે. તેનો તમે ગંભીરપણે વિચાર કર્યો છે? આ જ ક્ષણથી આપણે જૂઠું બોલવાનું છોડી દઈએ. યોગનું પુસ્તક એમ જણાવે છે કે જો બાર વર્ષ સુધી સળંગ આપણે સત્ય બોલીએ તો આપણને ‘વાકુ-સિદ્ધિ’ નામની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. પછી આપણે જે કાંઈ બોલીશું તે સાચું પડશે. આવી છે સત્યની શક્તિ !

(૩) અસ્તેય : ચોરી એ ખૂબ જ હલકી અને અણગમતી વસ્તુ છે. કોઈને ચોર ગમતો નથી. એ સમાજ માટે શાપરૂપ છે. માટે ત્રીજો અગત્યનો નિયમ નૈતિક વર્તન માટેનો છે : ‘ચોરી ન કરવી.’ અહીં ફરીથી, જરા ઝીણવટથી જોઈએ તો, ‘મગજમાં ચોરી કરવાનો વિચાર પણ આવવો જોઈએ નહીં.’

ચોરી એ લોભનું બીજું સ્વરૂપ છે. કોઈ આપણને જોતું નથી એ વિચાર એકબીજા સાથે બિલકુલ સુસંગત નથી. તદ્દન અર્થહીન છે. સર્વજ્ઞ ભગવાન આપણા વિચારો અને કાર્યોને જુએ જ છે. આપણે તેમને છેતરી શકતા નથી. ઉપરાંત, આપણે બીજાનું જે નુકસાન કર્યું છે તે આપણા પર પ્રત્યાઘાત પાડશે અને સરવાળે

આપણે જ નુકસાન સહન કરવું પડશે.

(૪) બ્રહ્મચર્ય : ચોથો નિયમ છે બ્રહ્મચર્ય. હૃદયથી નિર્મળ બનો અને આપણી ઈન્દ્રિયો ઉપર સંપૂર્ણ સંયમ પ્રાપ્ત કરો. બ્રહ્મચર્ય એટલે ‘એવું વર્તન જે આપણને બ્રાહ્મણ અથવા ઈશ્વર બનાવે.’ ટૂંકમાં કહીએ તો, ‘અપરિણીત રહેવું અથવા વાસના ઉપર વિજય મેળવવો.’ પરંતુ એનો તદ્દન સાચો અર્થ છે, ઈન્દ્રિયો ઉપર સંયમ અને મન ઉપર પણ સંયમ રાખવો તે.

પ્રાચીન ઋષિઓએ બ્રહ્મચર્યપાલનને ઘણું જ મહત્ત્વ આપેલું છે. તેમની આંતરદષ્ટિ વડે તેમણે શોધી કાઢ્યું કે, ‘ખૂબ બધી જૈવિક શક્તિ-વીર્ય શક્તિ-આપણી માનસિક ગતિવિધિઓના ઉત્કર્ષ માટે ખૂબ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. આ શક્તિનો સંગ્રહ એ યોગની જાણકારી અને ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર માટે અત્યંત જરૂરી છે. તેનો સ્વચ્છંદી બગાડ, માનસિક તાકાત અને શક્તિનો નાશ કરે છે. આપણા શાણા ઋષિઓએ કેટલીક પદ્ધતિઓ શોધી છે કે જેના વડે આ જૈવિક શક્તિનો સંગ્રહ થાય એટલું જ નહીં પરંતુ ઉચ્ચતર શક્તિમાં રૂપાંતર પામી મગજમાં તેનો સંગ્રહ થાય. આ સંગ્રહિત શક્તિને ‘ઓજસ શક્તિ’ કહે છે અને એ એટલી મૂલ્યવાન અને ઉપયોગી છે કે તે હંમેશાં ધ્યાન અને ઈશ્વરપ્રાપ્તિ જેવા ખૂબ ઉચ્ચ હેતુ માટે જ વાપરી શકાય.

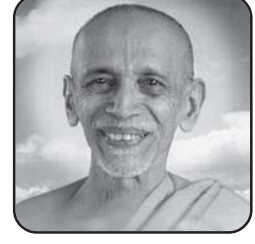
કામવાસના વિષયની છણાવટ આજે સારી રીતે કરી, પરંતુ આમાંની ખાસ કોઈ ચર્ચા શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક ફાયદા માટે કામવાસના પર કાબૂ મેળવવાની રીત તેમજ તેમાં કેટલે અંશે સફળતા મળશે, તે અંગે માર્ગદર્શન આપતી નથી.

બ્રહ્મચર્ય એ ખૂબ અગત્યનું છે. અત્યાર પૂરતું તો એટલું જાણવું જરૂરી છે કે, ‘બ્રહ્મચર્ય એ નૈતિક વર્તન માટેના મુખ્ય નિયમોમાંનો એક નિયમ છે, તેથી આપણે નિર્મળ હોવા જોઈએ અને આપણા શરીર પ્રત્યે વધારે પડતા સભાન ન હોવા જોઈએ.’

□-‘યોગના પાઠ’માંથી સાભાર



ॐ श्री सद्गुरुपरमात्मने नमः



ભજ ગોવિંદમ્

પ્રવક્તા : શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

[જગદ્ગુરુ આદિ શંકરાચાર્યજીએ જ્ઞાન અને ભક્તિનો સમન્વય કરતું 'ભજ ગોવિંદમ્' સ્તોત્ર રચ્યું. પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજીએ સંગીત કલામંદિર ટ્રસ્ટ કોલકતા તરફથી ગોઠવાયેલા વાર્ષિક જ્ઞાન-સત્રમાં તે સ્તોત્ર પર પ્રવચનો આપેલાં. તે પ્રવચનોનું સંકલન એટલે 'ભજ ગોવિંદમ્' પુસ્તિકા. સ્વામીજી આપણને સંસારમાં રહીને જીવન-લક્ષ્ય કેવી રીતે સાધી શકાય તેની પ્રવચનો દ્વારા સમજણ આપે છે. -સંપાદક]

શ્લોક - ૬

તે વાત ખરેખર આશ્ચર્યકારક છે કે શંકરાચાર્ય કદી સંસારી બન્યા નથી, કદી પરણ્યા નથી, કદી બાળકો ન હતાં, કદી સંપત્તિ ન હતી - આવી પરિસ્થિતિનો કદી સામનો કર્યો ન હતો, છતાં માનવજીવન-સંસારની ઝીણામાં ઝીણી વિગત જાણે છે. તેઓ કહે છે :

અર્થમનર્થ ભાવય નિત્યં

નાસ્તિ તતઃ સુખલેશઃ સત્યમ્ ।

પુત્રાદપિ ધનમાજાં ભીતિઃ

સર્વત્રૈષા વિહિતા રીતિઃ ॥ ૬ ॥

ભજ ગોવિંદં ભજ ગોવિંદં...

હંમેશાં સંપત્તિને દુઃખના ઉદ્ગમ સમાન માનો. સંપત્તિમાંથી સહેજ પણ સુખ મળતું નથી તે સાચું છે. જેમની પાસે સંપત્તિ છે તેમને તેમના પુત્રોથી પણ ભય થાય છે ! આ બધું દરેક સ્થળે છે. (૬)

ગોવિંદને ભજ, ગોવિંદને ભજ.

અર્થમનર્થ ભાવય નિત્યં નાસ્તિ તતઃ સુખલેશઃ સત્યમ્ । - હંમેશાં સંપત્તિને દુઃખના ઉદ્ગમ સમાન જાણ. સંપત્તિમાંથી સહેજ પણ સુખ મળતું નથી તે સાચું છે. જ્યાં ધન છે ત્યાં લડાઈ અને કજિયા છે. ગુરુ મહારાજ સ્વામી શિવાનંદજીએ તા.૧૩-૧-૧૯૩૬ના દિને દિવ્ય જીવન સંઘની સ્થાપના કરી. તેઓ યતિ અને સંન્યાસી હતા તેઓ અપરિગ્રહમાં માનતા હતા અને જ્યારે તેમણે લોકોમાં જ્ઞાનના વિતરણનું કામ શરૂ કર્યું ત્યારે તેમની પાસે કાગળ કે પેન ખરીદવાના પણ પૈસા ન હતા. તેઓ સ્વર્ગાશ્રમમાં એક નાની કુટીરમાં રહેતા હતા. ભિક્ષા લીધા પછી તેઓ સ્વર્ગાશ્રમની ઓફિસની પાછળ જતા. ઓફિસમાંથી વપરાયેલાં કવર તેના ઉપયોગ પછી પાછળ ફેંકી દેવામાં આવતાં તેમણે જોયાં તે વખતે પર્યાવરણની સભાનતા બહુ ન હતી. તેઓ તે ખાલી કવર ભેગાં કરી લેતાં. ત્રણ

બાજુથી તોડી તેમને ખુલ્લા કરતા. અંદરની બાજુ કોરી હોવાથી તેમના લખવાના કાગળ તરીકે તેઓ ઉપયોગ કરતા ! જ્યારે તેઓ ઊંડા ધ્યાનમાં હોય કે જ્યારે તેઓ મનન કરતા હોય કે જ્યારે તેઓ સ્વાધ્યાય કરતા હોય ત્યારે જે વિચારો આવે તે માનવજાતના ભલા માટે પેલા કાગળો પર લખી લેતા. તેઓ કહેતા : 'કેટલીક વાર, મારી પાસે પેન અને કાગળ હોય પણ શાહી ન હોય. કોઈ વખત શાહી હોય પણ કાગળ કે પેન ન હોય. કેટલીક વાર, જ્યારે હું રાત્રે સૂઈ ગયો હોઉં અને એકદમ વિચાર આવે ત્યારે મને ઊઠીને લખી લેવાનું મન થાય પણ ત્યારે દીવો જ ન હોય, જો દિવાસળીની પેટી હોય તો કેરોસીન ન હોય અને કેરોસીન હોય તો દિવાસળીની પેટી ન હોય. આવી પરિસ્થિતિમાં તે દિવસોમાં સ્વર્ગાશ્રમમાં ૧૯૨૪ થી ૧૯૩૪ના ગાળામાં ખૂબ મહેનત કરી.' આમ તેઓ પૂર્ણ વિરક્ત યતિ, સંન્યાસી બની ગયા.

કદાચ, ગુરુદેવે શંકરાચાર્યનું - અર્થમનર્થ ભાવય નિત્યં નાસ્તિ તતઃ સુખલેશઃ સત્યમ્- વાક્ય વાંચ્યું જ નહિ હોય, પણ જીવનમાં પૂરેપૂરું ઉતાર્યું હતું. તેઓ કદી ધનનો સંગ્રહ થવા દેતા નહિ. દિવ્ય જીવન સંઘના સ્થાપક પ્રેસીડેન્ટ તરીકેના તેમના અમલના સમય દરમિયાન તેઓ હંમેશાં કરકસરથી રહેતા હતા. સંસારી લોકો તેમની આ રીતને ખૂબ ખોટી ગણાવતા. તેઓ હંમેશાં જેટલી આવક હોય તેના કરતાં વધુ ખર્ચ કરતા કારણ તેઓ હંમેશાં શૂન્ય પુરાંત (બેલેન્સ)માં જ નહીં પણ ઋણ પુરાંતમાં માનતા. તેઓ કહેતા : 'હું હંમેશાં ઋણ પુરાંત રાખું છું જેથી મારા શિષ્યોને ધન માટે કદી લડવું ન પડે. જો તેઓ મને વારસામાં સ્વીકારે તો તેમને ફક્ત દેવું જ મળે. એટલે, મારી પ્રેસિડેન્ટની જગ્યાએ આવવાની કોઈને પણ ઈચ્છા થશે નહિ.'

તેમણે તેમના આખા જીવન દરમિયાન ૧૯૬૩ના

વર્ષ સુધી સંસ્થાનું શાસન કર્યું. સોસાયટી અને આશ્રમ હષીકેશના બજારમાં દેવાદાર ગણાતાં. એટલા માટે કોઈ જનરલ સેક્રેટરી થવા માટે તૈયાર ન થતું, કારણ કે દુકાનદારો હંમેશાં બાકીના બીલ માટે તેમને હેરાન કરતા. પણ જાન્યુઆરી ૧૯૬૩ પછી જે કંઈ પૈસા આવ્યા. તેને નોંધી તેઓ કહેતા : ‘આજે કેટલી આવક છે ? આટલી રકમ જુદી મૂકો, તેટલી રકમ જુદી મૂકો’ પછી કોઈને બોલાવીને કહેતા : ‘જાઓ, દૂધવાળાનું બીલ ચૂકતે કરો, જાઓ શાકભાજીવાળાનું બીલ ચૂકતે કરો અને જાઓ અને ગાંધીનું દેવું આપી દો.’

જ્યારે જુલાઈ માસ આવ્યો ત્યારે બજારમાં આશ્રમનું કોઈ જ દેવું ન હતું અને પછી તેમણે કહ્યું : ‘આટલી રકમ જુદી મૂકો, તેટલી રકમ જુદી મૂકો.’ તેમણે કોઈને પૂછવાનું શરૂ કર્યું : ‘આજે કઈ તારીખ છે ? મને પંચાંગ આપો. મારી સમક્ષ પંચાંગ વાંચી કયો પક્ષ અને કયો દિવસ છે તે જણાવો.’

શિષ્યોને તે વખતે ગુરુદેવ શા માટે પંચાંગ અને તિથિ માટે પૂછે છે તેની ખબર ન હતી. બધાં દેવાં પતી ગયા પછી ગુરુદેવે કહ્યું : ‘આટલું ધન એકબાજુ રાખો.’ તેમની મહાસમાધિ તેમ જ મહાસમાધિના સોળમા દિવસે યોજાતા ષોડશી ભંડારા માટે જરૂર કરતાં વધુ ધન એકબાજુ રાખવામાં આવ્યું હતું. તેમણે કહ્યું હતું : ‘મારા શિષ્યો પર મારે આ ખર્ચ લાદવો નથી.’ તેમણે બધાં જ દેવાં આપી દીધાં અને તેમની અંતિમ ક્રિયા માટે પણ પૂરતી રકમ બચાવી રાખી.

જ્યારે કોઈ મહાન સંન્યાસીનું અવસાન થાય છે, ત્યારે સોળમા દિવસે સમષ્ટિ ભંડારો થાય છે. સમષ્ટિ ભંડારાના દિવસે બધાં અન્નક્ષેત્રો બંધ રહે છે અને બધા જ સંન્યાસીઓ અને સાધુઓને એક જ સ્થળે જમાડવામાં આવે છે. એટલા માટે તેને ‘સમષ્ટિ ભંડારો’ કહેવામાં આવે છે. હષીકેશમાં અનેક અન્નક્ષેત્રો છે. તેમાં કાલી કમલીવાળા ક્ષેત્ર, પંજાબ-સિંધ ક્ષેત્ર, નેપાલી ક્ષેત્ર જાણીતાં ક્ષેત્રો છે. પણ આ બધાં જ અન્નક્ષેત્રો ગુરુદેવની ષોડશીના દિને બંધ રહ્યાં હતાં. તેમણે ઉપદેશ વાક્ય અર્થમનર્થ ભાવય નિત્યં નાસ્તિ તતઃ સુખલેશઃ સત્યમ્-હંમેશાં સંપત્તિને દુઃખના ઉદ્ગમ સમાન માનો. સંપત્તિમાંથી સહેજ પણ સુખ મળતું નથી-નો સાચો અર્થ સમજાઈ ગયો હતો તે સાચું છે. અને તેથી તેમણે કોઈ ધનસંચય કર્યો નહિ.

પુત્રાદપિ ધનભાજાં ભીતિઃ સર્વત્રૈષા વિહિતા

રીતિઃ ૧- જેમની પાસે ધન હોય છે તેમને તેમના પોતાના પુત્રો તરફથી પણ ભય રહે છે ! આવું સંસારમાં ઠેર ઠેર ચાલી રહ્યું છે. શંકરાચાર્ય કહે છે કે જ્યારે ખૂબ ધનવાન માણસ જ્યારે તેના પુત્રો મોટા થાય ત્યારે તેમનાથી બીવા માંડે છે. તે પોતાના પુત્રોથી ભય પામે છે કારણ કે જો તે ખૂબ લાંબું જીવે તો પુત્ર કુટુંબનો મોભી બનવા માટે અધીરો થઈ જાય છે. એટલે શંકરાચાર્ય આપણને ચેતવે છે : પુત્રાદપિ ધનભાજાં ભીતિઃ સર્વત્રૈષા વિહિતા રીતિઃ ૧ આ મનુષ્યનો સ્વભાવ છે, ફક્ત અહીં નહિ પણ બધે જ. જો તમારી પાસે ખૂબ સંપત્તિ હશે તો પાછલી વયમાં તમારા પોતાના ઉંમરે પહોંચેલા પુત્રોથી ભય થશે. માટે, ધન પાછળ દોડશો નહિ. તે તમને સાચું સુખ કે શાંતિ આપી શકશે નહિ. તે દુઃખ અને મૃત્યુ, જન્મમરણના સદા ચાલતા ચક્રની સમસ્યાનો કોઈ ઉકેલ લાવી શકશે નહિ.

પુનરપિ જનનં પુનરપિ મરણં

પુનરપિ જનનીજઠરે શયનમ્ ।

ઈહ સંસારે બહુદુસ્તારે

કૂપયાડયારે યાહિ મુરારે ॥ ૯ ॥

ભજ ગોવિન્દં ભજ ગોવિન્દં...

ફરી જન્મ, ફરી મરણ અને ફરી માના ગભાશયમાં રહેવું ! ભયાનક અને તરવો મુશ્કેલ એવા આ સંસારસાગરમાં હે પ્રભુ મારું દયા કરીને રક્ષણ કરો !

ગોવિન્દને ભજ, ગોવિન્દને ભજ.

(ચર્પટપંજરિકા-૯). આ સંસાર દુઃખ અને મૃત્યુથી ભરેલો છે.

જન્મ દુઃખં જરા દુઃખં જાયા દુઃખં પુનઃ પુનઃ ।

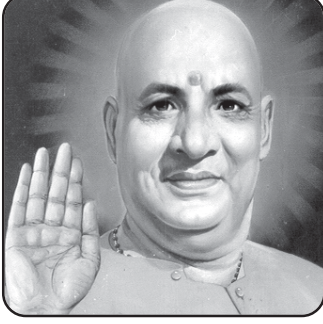
સંસારસાગરં દુઃખં તસ્માજજાગ્રત જાગ્રત ॥

જન્મ દુઃખદાયક છે, વૃદ્ધાવસ્થા દુઃખદાયક છે. ધર્મપત્ની પણ દુઃખનું કારણ છે. સંસારસાગર દુઃખનો સાગર છે. માટે જાગ ! જાગ ! (વૈરાગ્ય ડિમ્ડિમ). દુઃખમેવ સર્વ વિવેકિનઃ । વિવેકી મનુષ્ય બધા જ - ઈન્દ્રિય ભોગોમાં- દુઃખ જ જુએ છે-યોગસૂત્ર ૨.૧૫. આ સંસારમાં સુખનો એક છાંટો પણ નથી. આ સંસાર મનુષ્યનાં પ્રારબ્ધ કર્મોને ભોગવવા માટે છે. આ માનવજન્મનો બધા શોકથી પર થઈ સર્વદુઃખનિવૃત્તિ પરમાનંદપ્રાપ્તિ નિત્યતૃપ્તિની પ્રાપ્તિ માટે છે. માટે તે પ્રમાણે કરવાનો નિશ્ચય કર.

□ - ‘Bhaja Govindam’માંથી સાભાર અનુવાદ

શિવાનંદ કથામૃત

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



અંતર્નદ

મેં અંદરથી નાદ સાંભળ્યો : “શિવ, જાગ્રત થા !
અને તારા જીવનના પાત્રને આ અમૃતથી ભરી દે;
તેને બધાની સાથે વહેંચ,
હું તને તે માટે બળ, શક્તિ, સામર્થ્ય અને જ્ઞાન આપીશ.”
હું તેના આદેશને અનુસર્યો;
તેણે પાત્રને ભરી જ દીધું;
અને મેં તે બધાંને વહેંચ્યું. - શિવાનંદ

કથાનક-૩ (ii)

ટીકા સહન કરો

ગુરુદેવ ઓફિસમાં બેઠા હતા અને પત્રો વાંચી રહ્યા હતા. શ્રીમતી સંતોષે પ્રવેશ કર્યો. તેણીએ ફરિયાદ કરી કે અમુક માણસે તેના લેખની આકરી ટીકા કરી અને તેથી તેને ખૂબ ખરાબ લાગ્યું હતું.

ગુરુદેવે શરૂ કર્યું : ‘સંતોષ, આવી બાબતો તરફ તું શા માટે ધ્યાન આપે છે ? આવી વસ્તુઓ સહન કરવા માટે તું ક્યારે બહાદુર બનીશ ? જ્યારે બધું જ સરસ ચાલતું હોય ત્યારે તું તારા સંકલ્પને સદા વધુ ને વધુ બળવાન કેવી રીતે બનાવીશ ? દુનિયા તો આવી જ રહેવાની, તેનું શું કરવાનું ! તું અહીં જે માટે આવી છે તે લક્ષ્ય પર તારી આંખોને હંમેશાં સ્થિર કરીને તારે આ બધી મુશ્કેલીઓ સહન કરવી જોઈએ. જો, તે એક તરંગને ઊભો કરીને તારી માનસિક શાંતિમાં ખલેલ પહોંચાડીશ તો તું તારાં બીજાં કાર્યો અને પ્રવૃત્તિઓમાં પણ તારું માનસિક સંતુલન ગુમાવીશ. ગમે તેમ, ભગવાન તને આશિષ આપે ! આ મીઠાઈ લે. આનંદી બન. ભૂલી જા અને ક્ષમા કર. ઓમ્ નમઃ શિવાય.’

શું આ વૈરાગ્ય છે ?

શ્રી સ્વામી અ ગુરુદેવની સહી માટે પત્રો સાથે આવ્યા. તે પત્રોની સાથે તેમણે ગુરુદેવની સામે તેમની

કેટલીક જરૂરિયાતોની નોંધ પણ મૂકી હતી.

ગુરુદેવે કહ્યું : ‘તમારે તેને કાગળ પર લખી મને આપવાની કોઈ જરૂર નથી. મને તમારી જરૂરિયાતો સીધી જ કહો.’

‘મેં સેક્રેટરીને વાત કરી પણ તેમણે ના પાડી, એટલે જ હું આપની પાસે આવ્યો છું.’

‘તે ઠીક છે. હું તમને પૈસા આપીશ. તમે તમારી મેળે જરૂરી વસ્તુઓ ખરીદી લેશો.’

‘ના, સ્વામીજી, હું પૈસાને સ્પર્શ કરીશ નહિ. મારે તો ફક્ત વસ્તુ જ જોઈએ.’

‘એમ ! તમારે પૈસાને સ્પર્શ કરવો નથી, સાથે સાથે તમે લડશો ખરા. એમને ? શું આ વૈરાગ્ય છે ?’ ગુરુદેવે આશ્ચર્ય પામતાં કહ્યું.

એક આજ્ઞાંકિત શિષ્ય

ગુરુદેવે કહ્યું : ‘શાંતાનંદજી, સાંભળો. હું તમને એક રસદાયક વાત કરું છું.’

ગુરુએ એક દિવસ શિષ્યને બોલાવ્યો અને કહ્યું : ‘શિષ્ય, થોડુંક બળતણ ભેગું કરી મને અહીં આપ.’

શિષ્યે જવાબ આપ્યો : ‘માફ કરો ગુરુદેવ. આજે મને ઠીક નથી.’

ગુરુએ કહ્યું : ‘અચ્છાજી, કંઈ વાંધો નહિ. ચિંતા

કરીશ નહિ.’

થોડાક દિવસ પછી ગુરુએ શિષ્યને ફરીથી બોલાવ્યો અને કહ્યું : ‘શિષ્ય ભગવાન, નદી પર જઈ પીવા માટે થોડુંક પાણી લઈ આવ.’

‘સદ્ગુરુદેવ, સર્વોપરી દયાના સાગર, હું સદા આપની સેવામાં જ છું. પણ આજે મારા ડાબા પગમાં મોચ આવી ગઈ છે ! આજે હું ચાલી શકું તેમ નથી.’ શિષ્યનો આ જવાબ હતો.

આમ, જ્યારે જ્યારે ગુરુએ તેને કોઈ સેવા માટે બોલાવ્યો ત્યારે શિષ્ય એક કે બીજું બહાનું કાઢી છટકી ગયો.

એક દિવસ ગુરુએ શિષ્યને બોલાવ્યો : ‘મારા વહાલા શિષ્ય, મેં તારા માટે સરસ શીરો તૈયાર કર્યો છે. જા અને તે લઈ લે.’

‘વહાલા ગુરુદેવ, કેટલા વખત સુધી તમને ન માનતો રહીશ ? મારા ભગવાન, હું તમારા આદેશને અનુસરવા માટે દરેક પળે તૈયાર જ હોઉં છું.’

‘સહેજ પણ ઢીલ કર્યા વગર શિષ્યે ટૂંક સમયમાં બધી જ મીઠાઈ પૂરી કરી નાખી !’

બધા ખડખડાટ હસી પડ્યા !

‘આ શિષ્ય તમને કેવો લાગ્યો. આને ગુરુની સંપૂર્ણ ભક્તિ અને પૂરેપૂરી આજ્ઞાધારિતા કહેવાય.’

ગુરુદેવે એક ભક્તે બે દિવસ ઉપર લખેલ એક પત્રની વાત કરી. પત્ર છે :

‘સ્વામીજી, એક અઠવાડિયા પહેલાં હું આપના આશ્રમે બપોર પછી ૨-૩૦ વાગે આવ્યો હતો. મારો ઉદ્દેશ મારા વહાલા ગુરુદેવનાં દર્શન કરવાનો હતો. મેં બારણું ઠોક્યું પણ કોઈએ તે ઉઘાડ્યું નહિ કે જવાબ પણ ન આપ્યો તેથી નિરાશ થયો. મને લાગ્યું કે જો ગુરુદેવ આ રીતે શિષ્યની લાગણીને દુભવે તો શિષ્ય દિલાસા માટે કોની પાસે જશે. એટલે મને જો ચાર દિવસમાં સંતોષકારક ખુલાસો ન મળે તો આમરણાંત ઉપવાસ કરવાનો નિશ્ચય કર્યો છે.’

ગુરુદેવે હસતાં હસતાં કહ્યું : ‘જુઓ, આ જગતમાં કેટલા પ્રકારના લોકો મળી આવે છે. આને તમે ભક્તિ કહો છો ? તેને દુરાગ્રહ સિવાય બીજું કંઈ કહી શકાય નહિ. ગમે તેમ પણ હું તેને બે દિવસ પછી લખીશ. તેને વધુ નહિ તો બે દિવસ માટે ઉપવાસ કરવા

દો. તેનાથી તેનું શરીર સારું થશે અને વિશુદ્ધ બનશે !’
બધા હસી પડ્યા !

ખાનગી વાત !

એક દિવસ ગુરુદેવની પાસે એક પછી એક ભક્તો આવી પ્રણામ કરી બેસવા માંડ્યા. શ્રીમતી સંતોષ તેણીના કેટલાક મિત્રોને ગુરુદેવનાં દર્શન માટે લાવી હતી.

સંતોષે કહ્યું : ‘સ્વામીજી, આ ગૃહસ્થ આપની સાથે ખાનગી વાત કરવા માગે છે.’

‘ખાનગી વાત ! તો તો બધાએ અહીંથી બહાર જવું પડે. પછી હું અને તે ભાઈ એકલા જ રહે, એમને ?’ ઈશ્વર પણ અહીં હોવો જોઈએ નહિ.

બધા ખડખડાટ હસ્યા.

ઈશ્વર સાથે વ્યવસાય

ગુરુદેવના ભક્ત શ્રી સુરીના યુવાન ગૃહસ્થ મિત્ર શ્રી ઓમ્ પ્રકાશ દિલ્હીથી આજ સવારે ગુરુદેવનાં દર્શને આવ્યા હતા. ગુરુદેવે તેમના ખબરઅંતર પૂછ્યા :

‘ઓમ્ પ્રકાશજી, તમારી મહેચ્છા શું છે ? નોકરી કરવાની કે વ્યવસાય કરવાની ?’

‘હું કોઈ વ્યવસાય કરવાનું વિચારું છું.’

‘તે સારું છે. સરસ વ્યવસાય શરૂ કરો અને ખૂબ મહેનત કરો. ચાર કે પાંચ લાખ (હવે કરોડ) કમાઓ પછી વ્યવસાય બંધ કરો અને ઈશ્વર સાથે વ્યવસાય કરો. ઈશ્વર સાથેનો વ્યવસાય ખૂબ નફાકારક છે, કારણ કે તમારે તેમાં રોકાણ ફક્ત થોડીક નિષ્કામ સેવા, થોડીક પ્રાર્થના, થોડાંક જપ અને ધ્યાનનું કરવાનું છે. પણ તેમાંથી મળતો નફો સનાતન શાંતિ અને શાશ્વત સુખ છે.’

જ્યારે ઉદાર સ્વભાવ બને છે

ઓફિસકાર્ય પતાવી ગુરુદેવ કુટીર તરફ આવી રહ્યા હતા. માર્ગમાં ન્યાસાલેન્ડથી આવેલી એક સિંધી મહિલા શોકાતુર સ્થિતિમાં મળી. તેણે ગુરુદેવના પગ પકડ્યા અને રોઈ પડી.

ગુરુદેવને જણાવવામાં આવ્યું કે થોડાક માસ પહેલાં તેણે તેના પતિને ગુમાવ્યો છે.

ગુરુદેવનાં દર્શનથી તેને શાંતિ થઈ. ગુરુદેવ તેને કુટીરમાં લઈ ગયા, તેને આશ્વાસન આપ્યું. રટણ કરવા માટે મંત્ર આપ્યો અને મૃતાત્મા માટે પ્રાર્થના કરી.

થોડીક ક્ષણોમાં તે બહેન એકદમ શાંત અને સ્વસ્થ થઈ ગઈ. તેણે ગુરુદેવને એક પરિચયન કાર્પેટ અને રૂ. ૧૦૦/- આશ્રમના સાધુઓ મહાત્માઓના ભોજન માટે આપ્યા.

ગુરુદેવે કહ્યું : 'પૈસાદાર લોકોનો ઉદાર સ્વભાવ કોઈના મૃત્યુ પહેલાં નહિ પણ મૃત્યુ પછી બહાર આવે છે.'

દુનિયા આપણું ઘર

રવીન્દર એક લાગણીશીલ પ્રકારનો આશ્રમવાસી હતો. તે પોતાની જાતને રાજયોગ માટે યોગ્ય ગણતો હતો. તેણે ગુરુદેવ સમક્ષ પોતાને રહેવા માટે અને રાજયોગનો અભ્યાસ કરવા માટે સુવિધાવાળા અને એકાંત રૂમની માગણી કરી.

ગુરુદેવે શીખ આપતાં કહ્યું : 'તારે સુવિધાવાળો રૂમ જોઈએ છે ? તું ગમે ત્યાં સાધના કરી શકવા શક્તિમાન હોવો જોઈએ. આખી દુનિયા તારું ઘર છે. ગમે ત્યાં રહે અને સાધના કરવાનો પ્રયત્ન કર.'

ગુરુદેવની હાજરીમાં રમૂજ !

ઓફિસ ભક્તોથી ભરાઈ ગઈ હતી. ગુરુદેવનું ટેબલ પણ ફળ અને મીઠાઈઓથી ભરેલું હતું.

શ્રીમતી સંતોષે ઓફિસમાં પ્રવેશ કર્યો. જ્યારે તે ગુરુદેવને પ્રણામ કરતી હતી ત્યારે શ્રી બ્રીજ મોહિનીએ તેના ચહેરા પર રંગીન પાઉડર છાંટ્યો. સંતોષ ખૂબ અસ્વસ્થ થઈ ગઈ અને ઉતાવળથી બોલી ઊઠી : 'સ્વામીજી, મને આવું જરા પણ ગમતું નથી. હું કોઈની સાથે રંગે રમતી નથી અને કોઈએ પણ મારી સાથે રમવું ન જોઈએ !'

ગુરુદેવે તોફાની સ્મિત સાથે કહ્યું : 'ઓજી, મોહિનીજી, હવે બીજી વાર આવું કરતાં નહિ !' આખું ટોળું હસી પડ્યું !

ગુરુદેવે સ્મિતસહ કહ્યું : 'સંતોષ, આ નારંગી તારી તરફ જોઈ રહી છે.'

સંતોષે તે લઈ લીધી અને આનંદી મિજાજમાં આશ્રમની બહાર નીકળી.

ઈશ્વર દ્વારા કસોટી

બહારથી કોઈ ખારી વાનગી લાવ્યું હતું. ગુરુદેવે થોડીક તેમના હાથમાં રાખીને તેમની આગળ બેઠેલા શ્રી આત્મારામને બોલાવ્યા.

'આત્મારામજી, આવો. આ તમારા માટે છે.'

શ્રી આત્મારામ આતુરતાથી ઊભા થયા અને ગુરુદેવ પાસે આવ્યા. ગુરુદેવે એકદમ તેમને છેતરી તેને પોતાના મોંમાં જ મૂકી દીધી !

બીજા બધાઓએ રમૂજ અનુભવી.

થોડા સમય પછી ગુરુદેવે તેને ફરીથી બોલાવ્યા અને પાછા બીજી વાર તેમને છેતર્યા !

જ્યારે ગુરુદેવે આત્માનંદને ત્રીજી વાર બોલાવ્યા, ત્યારે તે આ વખત પણ બે વાર બન્યું તેમ બનશે એમ માની અચકાતા હતા. પરંતુ તેમના આશ્ચર્ય સાથે ગુરુદેવે આખું પેક આપી દીધું !

આત્માનંદજીએ કહ્યું : 'મને એમ હતું કે આ વખતે પણ આપ મને છેતરશો.'

'મેં તમને બે વાર છેતર્યા તે તમને આખું પેક આપવા માટે જ !' ગુરુદેવે કહ્યું.

આમ ભગવાન ભક્તને એવી પરિસ્થિતિમાં મૂકે છે તે પોતાની જાતને નિઃસહાય માની લે છે, પણ તેના ભક્તને તે આખું જ આપવા માટે હોય છે.

પતિ અને પત્નીઓને

ગુરુદેવે ગુરુકક્ષરાય તરફ ફરીને પૂછ્યું : 'પતિની શું ફરજ છે ?'

તેમણે પોતે જ જવાબ આપ્યો : 'પતિએ કુટુંબની સંભાળ રાખવી જોઈએ. જીવનયાત્રામાં તેણે તેની પત્નીના સાથીદાર બનવું જોઈએ. જ્યાં સુધી તે એકબે બાળકોને જન્મ આપે ત્યાં સુધી તેના પતિ તરીકે રહેવું જોઈએ. ત્યાર પછી તેણે તેણીના આધ્યાત્મિક મિત્ર બની તેને આધ્યાત્મિક પથનું માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ.'

પત્ની તરફ ફરતાં ગુરુદેવે કહ્યું : 'પત્નીએ પોતાના પતિ તરફ પ્રમાણિક અને નેક રહેવું જોઈએ. તેણે પતિના સુખદુઃખનાં ભાગીદાર બનવું જોઈએ. તેણે પતિને આધ્યાત્મિક અભ્યાસ તરફ વાળવો જોઈએ અને તેને તેમાં મદદરૂપ થવું જોઈએ. તેણે પોતાનાં બાળકોને આધ્યાત્મિક શૂર બનાવવાં જોઈએ અને તેમનામાં ભક્તિની પ્રેરણા આપવી જોઈએ.'

પતિ-પત્ની બંને ખુશ થયાં અને રજા લીધી.

□ - Sivananda's Gospel of Divine Lifeમાંથી સાભાર અનુવાદ

ગીતાદર્શન

(જુલાઈ-ઓગસ્ટના અંકથી ચાલુ)

શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી

બ્રુવન : એક યુદ્ધક્ષેત્ર-૨

આપણું ભૌતિક જ્ઞાન ત્રેવડી રીતે કામ કરે છે, એ આપણી સામે સત્ત્વ, રજસૂ અને તમસૂના તાણાવાણાથી રચેલા અંકપાશના રૂપમાં વિશ્વનું ચિત્ર રજૂ કરે છે. ભગવદ્ગીતાનો પહેલો જ શ્લોક, બંને પ્રકારના ભૌતિક વિશ્વને સ્પષ્ટ રીતે બતાવે છે : 'ધર્મક્ષેત્રે' અને 'કુરુક્ષેત્રે' - આ બંને શબ્દો ખરેખર ખૂબ જ મહત્ત્વના છે. આ વિશ્વ પ્રવૃત્તિઓની ધમાલનું ક્ષેત્ર છે. મૂંઝવણો, સંઘર્ષો અને સંગ્રામોથી ભરપૂર છે અને સાથોસાથ જ એ ન્યાય, નીતિ અને કાનૂનનું પણ ક્ષેત્ર છે, એથી કુરુક્ષેત્ર જ ધર્મક્ષેત્ર છે. આ દુનિયામાં એવો પણ કાનૂન પ્રવર્તે છે કે ઉપર ઉપરથી દેખાતા આ વિવિધ શક્તિઓના સંઘર્ષને સમત્વ-સંવાદિતા-ના રૂપમાં ફેરવી નાખે છે. આપણા ભૌતિક શરીરના ભિન્ન ભિન્ન કોશો, ભેગા મળીને જેમ એક અખંડ વ્યક્તિત્વ ઉત્પન્ન કરે છે, તેમ આ શરીરમાં રહેલા કાનૂન જેવો જ કાનૂન બહારની દુનિયાની ભીતરમાં પણ પડેલો છે. આપણા શરીરમાં રહેલા પ્રત્યેક કોશ એકબીજાથી અલગ જ છે. એ અન્યનોન્યથી અસંકલિત અને વિસંવાદી બની શકે છે. અને સાચે જ જ્યારે એમાંથી જીવનબળ પાછું ખેંચાઈ જાય છે, ત્યારે એ છૂટા પડે પણ છે અને પાંચ મહાભૂતોમાં ભળી પણ જાય છે જ. એ વિશ્વ ખલ થાય છે, નાશ પામે છે અને પોતાની પારસ્પરિક સંવાદિતા-એકતાને ગુમાવી દે છે. એવી રીતે આપણો એક વિચાર પણ બીજા વિચાર કરતાં અલગ જ હોય છે. તમે દરરોજ હજારો વસ્તુઓનો વિચાર કરી શકો છો અને છતાં તમે જાણો છો કે, એ હજારો વિચારો કરનારા પુરુષ તમે એક છો. 'મેં ગઈ કાલે કંઈક વિચાર્યું હતું અને આજે હું કંઈક વિચારી રહ્યો છું; ભલે આમાં ગઈ કાલના વિચાર સાથે આજના વિચારનો કશો દેખાતો સંબંધ ન હોય, છતાં હું સમજું છું કે, તે બે વચ્ચે સંબંધ છે જ, કારણ કે, તે વિચારો કરનાર હું - પુરુષ એક જ છું.' એ રીતે માનવનો ભૌતિક શરીરની પેઠે એના માનસિક બંધારણમાં પણ એક સંવાદિતા રહેલી છે. આ સંવાદિતાનું જ બીજું નામ 'ધર્મ' છે. આ 'ધર્મ' એક

એવો કાનૂન છે કે જે બધી વસ્તુઓની સંકલના કરે છે. અર્થ વગરની ઊથલપાથલ કે વેરવિખેર વિભાગોમાં અથડાતાં માનવશરીરોને જે અર્થપૂર્ણ સંવાદી એકતામાં જોડે અને એને એક સંપૂર્ણતા-એકતા કે સંવાદિતા બક્ષે તેને આપણે કાનૂન કહીએ છીએ. 'ધર્મ' એક કાનૂન છે. આપણે એને ન્યાય પણ કહી શકીએ. જે કાનૂન વિશ્વની પ્રક્રિયા સાથે સુમેળ ધરાવતો હોય એને વિશ્વકાનૂન કહેવાય. વિશ્વના જુદા જુદા અંશોના સંબંધમાં જે રીતે આ ન્યાય પ્રવર્તમાન જણાય છે, તે જોતાં, આ કાનૂન કે ન્યાય 'ધર્મ' જ છે. એટલે જોકે આ દુનિયામાં વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ છે, આંદોલનો છે, ભાતભાતની હલચલ છે, પરિવર્તન છે, રૂપાંતર પણ છે. છતાં પણ આ કંઈ વસ્તુનું સાચું સ્વરૂપ નથી. સાચી રીતે તો આ બધા પાછળ એક સુવ્યવસ્થા પડી છે. અણુ-પરમાણુથી માંડીને સૂર્યમંડળ સુધી આ સુવ્યવસ્થા વિસ્તરેલી છે. આ દુનિયામાં એક અણુ પણ અવ્યવસ્થિત નથી. અણુના રચનાઘટકોમાં પણ સુવ્યવસ્થા જળવાઈ છે. એ ઘટકો-પરમાણુઓ પણ સોપાધિક છે. એ પણ પોતાના મધ્ય કેન્દ્રના અનુશાસનમાં રહીને કાર્ય કરે છે અને આ સૂર્યમાળા પણ સૂર્યના અનુશાસનમાં રહીને સુંદર રીતે કાર્ય કરે છે. સૂર્ય એનો વ્યવસ્થાપક છે અને આના જેવી જ સુવ્યવસ્થાની શક્તિ આપણી અંદર પણ કામ કરી રહી છે. એનાથી જ આપણાં વ્યક્તિત્વો બન્યાં છે. સંપૂર્ણ રીતે સુવ્યવસ્થિત આપણું શરીર પણ આ જ શક્તિને આભારી છે. આપણું વ્યક્તિત્વ કંઈ કોઈ અવ્યવસ્થિત ઢગલો નથી. આપણામાં સંગતિપૂર્ણ, તર્કપૂર્ણ અને સુવ્યવસ્થિત રીતે વિચાર કરવાનું સામર્થ્ય છે. આ દુનિયામાં અવ્યવસ્થા, ગભરામણ, વિરોધ, વૈયક્તિકતા, અહંભાવ અને બહુમુખતા એક હકીકત રૂપે હોવા છતાં પણ આખા વિશ્વમાં, સમગ્ર સર્જનમાં, આપણા પોતાનામાં, અણુઅણુમાં-બધે જ આ 'ધર્મ' કામ કરી રહ્યો છે. બધી વસ્તુઓમાં રહેલાં, ઉપર બતાવેલાં આ બે વલણોને એકીસાથે જોડી દેવાં એ 'યોગ'નો હેતુ છે. દુનિયાના દશ્ય પદાર્થો પર ઓળઘોળ થઈને અને

આપણા આત્માને ખોઈને આપણે આત્યંતિક રીતે બહુમુખતા તરફ ઝૂકી જવું પણ ન જોઈએ, તેમ જ તિરાડમાં પેસી ગયેલાં શિયાળાનાં દેડકાંની પેઠે નિષ્ક્રિય બનીને, બહારની દુનિયાથી અસ્પૃષ્ટ અને અસંબદ્ધ રહેલા આપણા વ્યક્તિત્વમાં જ ડૂબી રહેવું પણ ઇચ્છનીય નથી. ભગવદ્ગીતાનો સમગ્ર ઉપદેશ જ સમતોલનનો, મન:શાંતિનો, અવ્યવસ્થિત વસ્તુઓને સુવ્યવસ્થિત કરવાનો, સમત્વનો છે. એ જ એનું કેન્દ્ર બિંદુ છે. આ દુનિયાની બધી વસ્તુઓ આપણને સુવ્યવસ્થિત નથી દેખાતી, એમની વચ્ચે ક્યાંય સંવાદિતા નથી દેખાતી, એનું કારણ તો ‘રજસૂ’ની અતિશયતા છે. આપણામાં અતિરેક પામેલો આ ‘રજસૂ’ આપણને બહિર્મુખ બનાવનારી શક્તિ છે. બધે ઠેકાણે, બધી બાબતોમાં, બધે જ વખતે દુનિયામાં આપણને સંઘર્ષ દેખાય છે, એ સંઘર્ષ સમતોલન જાળવવાની જ આપણી મથામણ છે. જીવનના પ્રત્યેક ક્ષેત્રમાં અને અસ્તિત્વના પ્રત્યેક સ્તરમાં સંવાદિતાની જાળવણીનો એ પ્રયત્ન જ છે. તરેહ તરેહના કાનૂનો - સરકારી કાયદો, સામાજિક કાયદો, કોમનો કાયદો, કુટુંબનો કાયદો અને વ્યવસ્થાપકોની એવી અનેકાનેક કાનૂન-સંહિતાઓ, આ એકમાત્ર વાત જ કહે છે અને તે છે સંવાદિતાની જાળવણીની જરૂર, અને દરેક ઠેકાણે, જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં, દરેક કાલક્ષણે એ સંવાદિતા જાળવાવી જ જોઈએ. જો આ સમતુલાનો ક્યાંય પણ ભંગ થશે, ઉદાહરણાર્થે આપણા શરીરના કોઈ ભાગમાં કે સમાજના કોઈ ભાગમાં ક્યાંક અસંવાદિતા જન્મે તો તરત જ આપણા મનમાં ડોકિયું કરવા લાગે છે. આપણા પગને તળિયે એક નાનકડો કાંટો ખૂંચી ગયો હોય, તોપણ આપણે વિહ્વળ અને અસુખી બની જઈએ છીએ અને એક ક્ષણમાં આપણો આનંદ ચાલ્યો જાય છે. સમાજમાં જો લોકોની શાંતિને જોખમાવતું કોઈ અણછાજતું તત્ત્વ આપણને દેખાય, તો તેની હસ્તીથી આપણે સત્માન અને સાવધ થઈ જ જવું પડે છે અને પરિસ્થિતિને પાછી સરખી કરવા માટેના ઉપાયો કરવા માટે મજબૂર થવું જ પડે છે. સમગ્ર સંતુલનને વેરવિખેર કરી નાખવા માટે એક નાનકડું પ્રતિકૂળ તત્ત્વ પણ પૂરતું થઈ પડે છે. કેવળ કાનનો દુખાવો તમને આખો દિવસ દુ:ખી કરી દેવા માટે પૂરતો બની રહે છે. મુખ્ય મુદ્દો એ છે કે, નાનામાં નાની

વિસંવાદિતાનો એક પણ અવસર આવવો જ ન જોઈએ અને સમગ્ર ‘યોગ’ એ વિશ્વસંઘર્ષની પરિસ્થિતિ તરફનો એક વિસ્તૃત ‘અભિગમ’ છે અને તે દરેક વ્યક્તિ ઉપર પણ પોતાનું પ્રતિબિંબ પાડે છે.

સંસારમાં સંઘર્ષ છે એટલું સ્પષ્ટતયા પૂરતું છે. આપણે બધા જાણીએ છીએ કે દુનિયા સડેલી છે. દુનિયા વિરુદ્ધ આપણે હંમેશાં ફરિયાદ કરતા રહીએ છીએ કે એ દુષ્ટ છે અને ખરાબીના ખાડામાં ગોથાં ખાઈ રહી છે. દુનિયાના ભાવિ સાથે આપણને ઘણું લાગેવળગે છે છતાં આપણે હજુ સમયની માંગને પિછાણવા અને એને પૂરી કરવા જોઈતાં આવશ્યક ઉપકરણોની શોધ કરવા માટે પૂરા જાગ્રત થયા નથી. અને આવા સંજોગોમાં આપણે કયે માર્ગે ચાલવું જોઈએ એની પણ આપણને ખબર પડતી નથી. કારણ કે આપણે ‘યોગ’ની સ્થિતિમાં નથી. આપણે તો બધી વસ્તુઓને દેશ અને કાળની જ દુનિયામાં અને બાહ્ય રૂપમાં, તે જેવી ભાસી રહી છે તેવી ને તેવી જ ફક્ત નિહાળીએ છીએ. આપણા પર ઈન્દ્રિયો સવાર થઈ ગઈ છે. આપણે સંપૂર્ણપણે ઈન્દ્રિયોના અનુભવમાં જ ગૂંથાઈ ગયા છીએ. આપણે ઈન્દ્રિયજગતનાં વાસી બન્યાં છીએ અને ઈન્દ્રિયોએ આપેલા વિવરણ પર પૂરેપૂરો વિશ્વાસ રાખી રહ્યા છીએ. ઈન્દ્રિયો દ્વારા મેળવાતી અસંગત બાબતોને સુસંગત બનાવવા માટે જરૂરી એવા જ્ઞાન કે સમજણના પ્રતિબળનો આપણે ઉપયોગ જ કરતા નથી. આપણું બૌદ્ધિક જ્ઞાન એટલું મજબૂત કે સમર્થ નથી. આપણી સમજણ-શક્તિ નબળી છે, પણ ઈન્દ્રિયો ભારે બળવાન છે. એ આપણને પ્રેર્યા કરે છે અને એથી આપણે સર્જનની કક્ષામાં નીચા ઊતરી ગયા છીએ. ખરેખર આપણે નીચા ખાડામાં ધકેલાઈ ગયા છીએ. કારણ કે આપણી ઈન્દ્રિયો બળવાખોર બની છે અને અત્યંત સક્રિય છે. આપણી સુવ્યવસ્થા-શક્તિ અને સમજણ-શક્તિ એના પ્રમાણમાં પૂરતી જોરદાર નથી. તમે કલ્પના કરી શકો છો કે સરકારની વ્યવસ્થા-શક્તિ કરતાં બળવાખોર વ્યક્તિઓ વધારે બળવાન હોય, તો રાજ્યની કેવી અવદશા થાય છે ! આપણે માટે પણ આવું જ થયું છે. આપણામાં રહેલાં બુદ્ધિજ્ઞાન અને સમજણ રૂપી વ્યવસ્થાનું સામર્થ્ય, બાહ્ય જગતના વિષય સંદર્ભમાં કામ કરતી ઈન્દ્રિયોથી ઉત્પન્ન કરાતા અનુભવો-

આપણી સમક્ષ ઊભા થતા કે સંઘર્ષોને પહોંચી વળવા પૂરતું શક્તિમાન નથી. આપણે ઈન્દ્રિયોના ગુલામ બની ગયા છીએ. ઈન્દ્રિયોના શાસક રહી શક્યા નથી. આપણે દરેક ક્ષણે કોઈ વિશિષ્ટ ઈન્દ્રિયની માંગ પૂર્ણ કરવાની હલકી કોટિ તરફ ઝળૂંબ્યા કરીએ છીએ અને આવી પરિસ્થિતિને કોઈ પણ પ્રકારની સ્વતંત્રતા કહી શકાય જ નહિ. જે કંઈ ઈન્દ્રિયો આપણને કહે છે તેમાં જ આપણું બૌદ્ધિક જ્ઞાન અને સમજણ સંમતિ આપ્યા કરે છે. આપણું જ્ઞાન, આપણું ભણતર, આપણી શિક્ષા-દીક્ષા, આપણી સભ્યતા, આપણી સંસ્કૃતિ અને જે કંઈ બધું આપણી પાસે છે, તે બધું જ જાણે કે આ ઈન્દ્રિય-જગત આગળ ગૌણ અને નગણ્ય બની ગયું છે. આ ઈન્દ્રિયો બળવાખોર બહારવટિયાઓ જેવી છે. ભગવદ્ગીતા આવી પરિસ્થિતિ ચાલુ રહે, એમ ઈચ્છતી નથી.

આખા વિશ્વમાં ખૂબ ભારે અને મોટી વ્યવસ્થા-શક્તિની, એક મધ્યસ્થ સંવાદજનક શાસનતંત્રની આવશ્યકતા, અને એને પરિણામે આપણા પોતામાં અને આપણા સમાજમાં પણ એવા સંવાદી શાસનની આવશ્યકતા છે. આવું સંવાદી શાસન લાવવા સારુ સમાજ અથવા આપણા માનવસંબંધોના સંદર્ભમાં જ દલીલો કરતા હોઈએ છીએ, પણ ક્યારેય આપણી બુદ્ધિના પ્રકાશના કે આપણી ઊંચી સમજણના સંદર્ભમાં દલીલો કરતા નથી. આપણી સામાજિક પરિસ્થિતિઓને મૂલવવા માટે લાગણીભરી યુક્તિઓ કે ‘ધર્મો’ આપણી પાસે ઘણા અધૂરા-ઓછા છે, ધર્મ, ઈશ્વર કે વિશ્વનિયમના ઉચ્ચતર અસ્તિત્વ કે પ્રભાવ પરત્વે જાગ્રત થવા માટે આપણી પાસે પૂરતી બૌદ્ધિક ક્ષમતા કે પૂરતી સમજણ નથી. આ વિષયમાં ભગવદ્ગીતા, કોઈ શાળા-મહાશાળાના શિક્ષક-પ્રાધ્યાપક જેવો ભાગ ભજવે છે અને આપણે માટે સાધ્ય એવા સાચા સ્વાતંત્ર્યને મળવી આપવાના હેતુથી, આપણો હાથ પકડીને તે તરફ ક્રમે ક્રમે જુદાં જુદાં પગથિયાં પર થઈને લઈ જાય છે. આ કાનૂન અને ન્યાયનો જેટલો વધારે અમલ થાય, કાર્યની તીવ્રતા જેટલો વધારે પ્રમાણમાં થાય તેટલા પ્રમાણમાં વધારે સ્વાતંત્ર્યની આપણને બાંહેધરી મળી રહે છે. મુક્તિ અને સ્વાતંત્ર્ય એ બંને એક જ છે અને સાચી સ્વતંત્રતા મેળવવા માટે કાનૂનને માન આપવું જ પડે

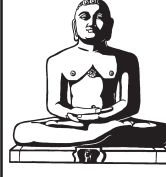
છે; અને તેને વફાદાર રહેવું જ પડે છે. આપણા પોતાના વિશે અને બીજા બાબતો વિશે આ વિશ્વકાનૂન કેવી રીતે કામ કરે છે, તે જો આપણે જાણતા ન હોઈએ, આપણા દેશના કાનૂનથી આપણે જો અજાણ હોઈએ, તો આપણે કાનૂનનું પાલન કેવી રીતે કરી શકીશું ? આપણે ખરેખર જ કાનૂન જાણતા નથી અને તેથી આપણી મોટી ભૂલો થવાની સંભાવના છે. અને આવી મોટી ભૂલો આપણે દરરોજ કરીએ પણ છીએ. આવી કાનૂન સંબંધી ભૂલો કરવી એ કાનૂન તરફથી થતી સજાને આમંત્રણ આપવા બરાબર છે. આવી સજાઓ આપણને અવારનવાર શોક, દુઃખ, ઉદ્વેગ, અસ્થિરતા કે એવા કોઈ અણગમતા, અયોગ્ય લાગતા રૂપમાં મળે છે.

શ્રી ભગવદ્ગીતા, આપણને આપણે આજે જે પરિસ્થિતિમાં છીએ તેમાં, માનવસમાજના સંદર્ભમાં, શરૂઆતથી જ મૂકી દે છે. આપણે એક ખાસ દેશના નાગરિકો છીએ અને સાથે જ સમગ્ર માનવજાત સાથે સંબંધ ધરાવતાં માનવપ્રાણીઓ પણ છીએ. આપણે હંમેશાં માનવસંબંધોના સંદર્ભમાં જ વિચાર કરીએ છીએ. આપણી બધી યુક્તિઓ અને તર્કો આપણે એ રીતે જ કરીએ છીએ, એ જાહેર હકીકત છે. આ જ વિષય ભગવદ્ગીતાના પહેલા અધ્યાયમાં નિરૂપાયો છે. અમુક વિશિષ્ટ સંજોગોમાં કરવા યોગ્ય ખાસ કાર્યના સંબંધમાં, યુક્તિ કે તર્ક કરવા માટે આખા સામાજિક માળખાને આ અધ્યાયમાં લેવામાં આવ્યું છે અને આ મહાભારતીય મહાકાવ્યમાં અર્જુનને સમગ્ર માનવજાતનું પ્રતીક ગણીને, ભગવદ્ગીતાના આ ઉપદેશમાં આપણને બતાવ્યું છે કે, વ્યક્તિ તરીકે આપણે કેવી રીતે વિચાર કરી રહ્યા છીએ. આપણે સૌ પણ આ રીતે યુદ્ધની જ પરિસ્થિતિમાં છીએ અને આપણા જીવનની રોજબરોજની પ્રવૃત્તિઓ, એ યુદ્ધનો સામનો કરવા માટેના જ પ્રયત્નો છે.

આપણે આપણી ઓફિસમાં જે કામ કરીએ છીએ કે કોઈ કારખાનામાં મહેનતનું કામ કરીએ છીએ, અથવા જીવનમાં કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં જે કંઈ પણ કામ કરીએ છીએ તે બધાં કામ પરિસ્થિતિને હલ કરવા માટે કે સમસ્યાનો ઉકેલ કરવા માટે જ હોય છે, પણ આપણે હંમેશાં એ સરખી રીતે-સુયોગ્ય પદ્ધતિએ-કરતા નથી.

તેથી કારખાનાનો કામદાર પણ સુખી થતો નથી અને ઓફિસે જનાર પણ સંતોષ અનુભવતો નથી, આપણાં તે તે કાર્યો સુખી બનાવતાં નથી. આપણે ભયંકર હતાશા અને હતભાગીપણાની હાલતમાં કંગાલિયતથી ઝૂકી પડીએ છીએ કારણ કે આપણી પાસે વિશ્વન્યાય અને બુદ્ધિના તેજથી ઝળહળતા માર્ગ પર ચાલવાનો સમય જ સાંપડતો નથી. આપણે શાસનતંત્ર જેવા એ ન્યાય કાનૂનને આપણી આંખો વડે જોઈ શકતા નથી અને જે કંઈ અવૈયક્તિક હોય તે આંખોથી જોઈ શકાતું પણ નથી. આપણે ધન પણ જોઈ શકતા નથી. આપણે તો નોટ કહેવાતા કાગળના ટુકડાને કે સિક્કો કહેવાતા ધાતુના ટુકડા માત્રને જ જોઈએ છીએ પણ ધન તો એ કરતાં કંઈક જુદું જ છે. નોટ કે સિક્કામાં એક પ્રકારનું જે ‘મૂલ્ય’ રહેલું છે, તે ધન છે, અને તે કંઈ નરી આંખે દેખી શકાતું નથી. ઉચ્ચતર કાનૂન એક અવૈયક્તિક પ્રક્રિયા છે અને તેથી એ ઈન્દ્રિયોનો વિષય બની શકતું નથી. જ્યાં સુધી વસ્તુઓની સિદ્ધિ અને ન્યાય માટે આપણે આપણી ઈન્દ્રિયો પર મદાર બાંધતા રહીશું ત્યાં સુધી આપણે વૈયક્તિક શક્તિઓના અસ્તિત્વ, બુદ્ધિ કે પ્રતિભાના ફાયદાઓ ઉઠાવવામાં અસમર્થ જ નીવડીશું. અર્જુન આવી પરિસ્થિતિમાં હતો તે પોતાના મનમાં કોઈ અકળ હેતુઓ રાખીને પોતાને અમુકના પુત્ર તરીકે, અમુકના ભત્રીજા તરીકે અથવા એવા અનેક માનવસંદર્ભોના સંબંધમાં અવલોકતો હતો. આપણે કોઈ સખત અને મોટું કામ કરવા માટે હંમેશાં જેમ આપણી કેડ બાંધીએ છીએ તેમ અર્જુન પણ યુદ્ધમાં ઝંપલાવવા માટે કટિબદ્ધ થયો હતો. અમુક દિવસની વહેલી સવારમાં ‘અમે આ કરીશું’ એવો નિશ્ચય આપણે કરીએ છીએ. આવું જ વલણ અર્જુનના અને એના પક્ષમાં રહેલા સૌ લોકોના મનનું વલણ હતું. અમુક પગલાં ભરી લેવાનો તેમણે નિશ્ચય જ કરી લીધો હતો. અને એ નિશ્ચય પૂરો થયો હતો. હવે તો એ નિશ્ચયનો અમલ કરવાની આવશ્યક ઘડી આવી પહોંચી હતી. આ નિશ્ચયનો અમલ કરવો એટલે સમરાંગણમાં પ્રવેશ કરવો. આપણે માટે પણ આ નિશ્ચયનો અમલ કરવાની ઘડી છે. આપણે માટે એનો અર્થ છે ‘યોગ’ના માર્ગમાં પ્રવેશ કરવો. આપણને ભગવદ્ગીતા એ જ માર્ગે લઈ જશે.

□ - ‘ગીતાદર્શન’માંથી સાભાર



અરડું આડટ્ટે સે મેહાવી

**વિશેષાવશ્યક ભાષ્ય
શ્રી આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી**

જેને સાંભળવા માત્રથી કાન ઊંચા થઈ જાય,
આંખો પહોળી થઈ જાય, મન સ્તબ્ધ થઈ જાય,
એને આપણે કહીએ ‘મેહાવી’.

પણ પ્રભુ તો કહે છે કે અગવડમાં કે પ્રતિકૂળતામાં,
તકલીફમાં કે દુઃખમાં

જે અરતિનો શિકાર ન બને એ જ મેહાવી,
જે દુધ્યાનનો ભોગ ન બને એ જ મેહાવી,
જે દુર્ભાવથી ત્રસ્ત ન બને એ જ મેહાવી.

હા, આવી મનોવૃત્તિનું સ્વામિત્વ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે
સંસારના સ્વભાવને જાણી લેવાથી,

કર્મના વિષમ ગણિતને સમજી લેવાથી,

‘દુઃખમાં જવાબદારી મારી પોતાની જ છે’

એ સમજણ કેળવી લેવાથી,

‘મારો પ્રમાદ એ જ અશુભ કર્મબંધનો જનક છે’

એ સત્યને હૃદયમાં સ્થિર કરી દેવાથી.

હે પ્રભુ !

સંપત્તિના કે સત્તાના સ્વામી અમારે નથી બનવું

પણ આ સમ્યક્ સમજણને તો અમારે આજે ને

આજે જ આત્મસાત્ કરી લેવી છે. કારણ કે

સંસારમાં દુઃખ શાશ્વત છે. અમારે દુધ્યાનને

શાશ્વત નથી બનવા દેવું.

□ ‘પ્રભુ વીર કહે છે’ માંથી સાભાર

મનાયે શ્લોક - મનોબોધ

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

ભગવાન ભાષ્યકાર આદિ શંકરાચાર્યજીએ તેમના મોહમુદ્ગર સ્તોત્ર કે જે ભજગોવિંદમ્ના નામે સુપ્રસિદ્ધ છે, તેમાં કહ્યું છે કે,

મૂઠ જહીહિ ધનાગમતૃષ્ણાં કુરુ સદ્બુદ્ધિં મનસિ વિતૃષ્ણામ્ ।
યલ્લભસે નિજકર્મોપાત્તં વિત્તં તેન વિનોદય ચિત્તમ્ ॥

ભજ ગોવિંદમ્...મૂઠમતે ॥

ઓ મૂર્ખ ! ધન મળે તેવી તૃષ્ણાનો ત્યાગ કર. સદ્બુદ્ધિ અપનાવ. અને મનમાં કોઈ વિષયની લાલચ ન કર. તારાં કર્મો પ્રમાણે તને જે ધન મળે, તેથી મનને આનંદમાં રાખ. ગોવિંદનું ભજન કર, હે મૂર્ખ !

જગતમાં ત્યાગી, વિતરાગી કે પરમહંસ અવસ્થામાં રહેનારાં યોગીઓને પણ ‘એક રોટી - દે લંગોટી તેરે દ્વાર પાઉં’ વગર મુક્તિ નથી. તો પછી બધા જ સંતો ધનની લાલસા છોડવા માટે શા માટે કહેતા હશે ?

શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસદેવે પણ કાંચન અને કામિનીના ત્યાગને માટે આગ્રહ રાખ્યો. ખાલસ પણ કઠવા થયા છે, ‘કોડીકો તો ખૂબ સમ્બાલા’ ધનને તો વળગીને રહ્યા છો, તેમ કહ્યું. શ્રીમદ્ ભાગવતજીના પ્રથમ સ્કંધમાં પરીક્ષિત અને કળિયુગનો સંવાદ છે. તેમાં કળિયુગ પરીક્ષિતજી પાસે પોતાના નિવાસ માટે થોડું સ્થાન આપો જ, તેમ કરગરે છે. તેથી પરીક્ષિત તેને દ્યુત (જુગાર), મદ્યપાન, અસત્ય, સ્ત્રી સંગ અને સોનું (Gold)માં રહેવાની અનુમિ આપે છે.

આપણે બધા જાણીએ છીએ કે બાળકનો જન્મ થાય ત્યારે ‘મુઠ્ટી બાંધ કે આયા થા...ઔર હાથ પસારે જાયેગા’ બંધ મુઠ્ટીમાં જન્મ્યા હતા અને ખુલ્લા હાથે જવાનું છે. જન્મ પછી પહેલું વસ્ત્ર ઝભલામાં કે મૃત્યુ સમયે મળતું છેલ્લું વસ્ત્ર કફનમાં ખીસ્યાંઓ હોતાં નથી. પછી આ ધન યૌવનનું ગર્વ શા માટે. આ જ અવિદ્યા છે. અજ્ઞાન છે. મોહ છે. માયા છે. ખરેખર ધન વગર કોઈનું પણ ચાલતું નથી. ધનનો સ્પર્શ માત્ર પણ ન

અતી મૂઠ ત્યા દેઠ બુદ્ધિ અસેના
અતી કામ ત્યા રામ ચિત્તી બસેના ।

કરનારા સંતોનો વૈભવ કરોડપતિઓથી પણ વધુ ઠાઠમાઠનો હોય છે. તો પછી શા માટે સંતો ‘ધન ઉપાર્જન અને સંગ્રહને મૂક’ એવું કહેતા હોય છે. ત્યારે જો આપણે ઉપનિષદ વાક્યનું ચિંતન કરીએ ‘તેન ત્યક્તેન ભુંજ થા.’ ત્યાગીને ભોગવી જાણે-ભોગ છે, ઉપભોગ નથી. માયા તો છે જ પરંતુ આસક્તિ નથી.

એક પ્રસંગ પૂજ્યપાદ બ્રહ્મલીન શ્રીમત્ સ્વામી ચિન્મયાનંદજી મહારાજના જીવનનો છે. તેઓ રેલવેના પ્રથમ વર્ગમાં ત્યારે વાતાનુકૂલિત (Air Condition) એવા ડબ્બા ન હતા, તેમાં યાત્રા કરતા હતા. તેમની સેવામાં એક બ્રહ્મચારી સેવક પણ હતો. મધ્યાહ્નના ભોજન સમયે સેવકે પૂજ્ય સ્વામીજી માટે ભોજનની વ્યવસ્થા કરી. ચાંદીના પાત્રો અને ભોજનમાં અનેક વ્યંજનો. વળી પૂજ્ય સ્વામીજીના કંઠે રુદ્રાક્ષની સ્વર્ણમંડિત માળા પણ હતી. આંગળીઓ હીરે જડેલી વીંટીઓ અને કાંડામાં સોનાનું ઘડિયાળ, સોનાની ચશ્મા-ફેમ અને ચાંદીની મૂઠવાળી લાકડી, મોટી કિનારીવાળાં રેશમી વસ્ત્રો !!! આ બધું જોઈને સાથે યાત્રા કરતાં સામેની પાટલી પર બેઠેલાં દંપતીમાં સ્ત્રીથી ન રહેવાયું, એટલે તેઓ બોલી ઊઠ્યાં, ‘મહારાજ છો ? સંન્યાસી ? તો આ બધો સોનારૂપાનો ઠઠારો શું કર્યો છે ? આવું બધું સાધુઓને શોભે ? સાધુનો ધર્મ શું ?’ પૂજ્ય સ્વામીજીએ કંઈ પણ ઉત્તર આપ્યા વગર આંગળીમાંથી એક વીંટી ઉતારીને બારીમાંથી બહાર ફેંકી દીધી, પછી કહ્યું, ‘માતાજી ! હવે તમારી એક બંગડી ઉતારીને ફેંકી દો !’

સંન્યાસીનો ધર્મ તો ત્યાગીને ભોગવી જાણે, તે છે. ઈશ્વરનું આપેલું બધું જ ઈશ્વરનો કૃપા પ્રસાદ. તેમાં માન અપમાન, પ્રશંસા, નિંદા સ્તુતિ બધું આવી જાય. આવું થઈ શકે છે. જો આસક્તિ શ્રી રામમાં હોય, શ્રીકૃષ્ણમાં હોય, પ્રભુ સ્મરણમાં હોય. માટે જ સંત રામદાસજી કહે છે.

અતી લોભ ત્યા ક્ષોભ હોઈલ જાણા
અતી વીષયીં સર્વદા દૈન્યવાણા ॥૬૪॥

અતિ મૂઢ ત્યાં સ્થિર બુદ્ધિ નહિ રે,
અતિ કામ ત્યાં રામ ચિત્તે નહિ રહે;

‘પરંતુ શું થાય છે ? મોહવ્યાપ્ત માનવ અતિ મૂઢ હોવાથી તેની આત્મબુદ્ધિ દઢ રહેતી નથી અને તેથી જ તે આત્મસુખ છોડીને વાદમાં લાગે છે. અતિ કામ આખીયે સમસ્યા અનુસંધાનની છે. જીવન દષ્ટિની છે. જીવન લક્ષ્યની છે. સમગ્ર જીવનનો હેતુ જો શ્રીરામ હોય ચિંતન અનન્ય હોય, પ્રભુપ્રીતિ હોય તો

નકો દૈન્યવાણેં જિણેં ભક્તિઉણેં,
અતી મૂર્ખ ત્યા સર્વદા દુઃખદૂણેં ।
ધરીં રે મના આદરેં પ્રીતિ રામીં,
નકો વાસના હેમધામીં વિરામીં ॥૬૫॥

‘ભક્તિ સિવાયનું દીનના જેવું જીવતર ન હશે. અતિ મૂર્ખને વિષયાસક્તિને કારણે બમણું દુઃખ જ ભોગવવું પડે છે, તેથી હે મન ! વિરામે-રામરહિત હેમ અને ધામમાં પ્રીતિ ન કરતાં શ્રીરામમાં આદરપૂર્વક પ્રીતિ કર.’

માટે જ આચાર્ય શંકર કહે છે કે, ‘ભલેને તમોને નામ, યશ, કીર્તિ મળેલાં કે વરેલાં હોય, ધન, ધાન્ય, વાડી, વજીફો, સુંદર સ્ત્રી, હોશિયાર બાળકો અને રાજસભામાં તમારું સન્માન હોય પરંતુ જો પ્રભુપ્રેમ ન હોય તો તેથી શું ? તેથી શું ? તેથી શું ? અર્થાત્ પ્રભુકૃપા વગર બધું જ એકડા વગરનાં મીંડા જેવું છે. સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ સદૈવ કહેતા, ‘God first, God last, અને God in between.’ શ્રી શ્રી મા આનંદમયી સદા કહેતાં ‘હરિ કથા હી કથા, બાકી બધું વૃથા વ્યથા !’

પ્રભુનું નામ, યશ, કીર્તિ અને ગુણાનુવાદમાં જીવેલું જીવન જ જીવન કહી શકાય. જીવનનો અર્થ પ્રભુનું સ્મરણ અને વિસ્મરણ એટલે મરણ ! ઈશ્વરનું સાતત્ય છોડીએ નહીં. કારણ જેના જીવનમાં ભક્તિ નથી તે ભિખારી છે. દીન છે. દયાને પાત્ર છે. તેનું જીવતર મિથ્યા છે. અર્થહીન છે. બાકી ભગવત ભજન સિવાય વિષયોમાં આસક્તિ કદી કોઈને સુખ આપી શકે નહીં. યે

અતિ લોભ ત્યાં ક્ષોભ થાશે પ્રમાણ,
અતિ વિષયે સર્વદા દૈન્ય જાણ ॥૬૪॥

હોય ત્યાં રામનો વાસ હોતો નથી અને અતિ લોભ હોય ત્યાં શાંતિ હોતી નથી, તેમ જ અતિ વિષયી હોય ત્યાંથી દારિદ્ર્યનો વાસ ટળતો નથી.’ આધ્યાત્મિક ઉત્કર્ષ અને આત્મગૌરવનું જમા પાસું જ સૌથી મોટું ધન છે. પછી કદીયે જીવનમાં દૈન્યની અનુભૂતિ નહીં થાય.

નહો દૈન્યનું જીવવું ભક્તિ હીણ,
અતિ મૂર્ખ ત્યાં બેવડું દુઃખ નિત્ય;
કરી લે પ્રીતિ રામમાં મન ભાવે,
ન હો વાસના હેમ ધામે વિરામે ॥૬૫॥

હી સંસ્પર્શા ભોગા:... ન તેષુ રમતે બુધ: । સંસ્પર્શ પછી તે શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ કે ગંધ, કોઈપણ પ્રકારનો ઐન્દ્રિયજન્ય ઉપભોગ કે વિષય વિલાસ હોય તે સંસ્પર્શના ભોગ સદૈવ દુઃખની ગર્તા, દુઃખનો દાવાનળ જ ઉત્પન્ન કરે છે.

આરંભથી અંત સુધી કદીયે કોઈપણ સમજી માણસ આ મિથ્યાત્વમાં વિલાસ કરતો જ નથી. કારણ વિષય માત્ર જ દુઃખનું દ્વાર છે. અષ્ટાવકમુનિ કહે છે, યદિ મોક્ષ ઈચ્છસિ ચેત્ તાત વિષયાન્ વિષવત્ ત્યજેત્ । બ્રહ્મચર્ય અહિંસા ચ સત્યં પીયૂષવત્ ભજેત્ ॥ જો તમો મુક્તિપથના યાત્રી હો, શાંતિ સુલેહ અને કલ્યાણના પ્રેમી હો તો ઝેરની માફક વિષયોનો ત્યાગ કરવો અને અહિંસા, સત્ય તથા બ્રહ્મચર્યનું અમૃતપાન સમાન જીવનમાં પાલન કરવું.

શ્રીરામભજન જીવનનું મહામોઘું ઘરેણું છે. રામ ભક્તિ જીવનની સૌથી મોટી ઉપલબ્ધિ છે. શ્રીરામથી જ જીવન સાર્થક્ય છે. શ્રીરામ થકી જ જીવન ઉજ્જવળ છે. માટે હે મૂર્ખ મન ! શ્રીરામમાં પ્રીતિ કર. શ્રીરામનામનો આદર કર. મિથ્યાત્વથી પૃથક્ જ્ઞાન પ્રકાશ અને વિકાસના પ્રયાગમાં અવગાહન કરી જીવન સાર્થક્યની પ્રાપ્તિ કર. ઝું શાંતિ.

યોગ એ જ જીવન

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

થાપાનું હાડકું - ફીમર (Femur)

દરેક રાષ્ટ્રમાં સૌથી વધુ અગત્યનું જે ખાતું હોય તે સાધારણ રીતે રક્ષા મંત્રાલય હોય છે. અમેરિકાનું પેન્ટાગોન ! તેવું આપણા શરીરમાં ઊર્જા ઉત્પન્ન કરવી અને બહારથી આવતા રોગો સમક્ષ સંરક્ષણ કરવાનું કામ આપણા શરીરમાં રહેલા શ્વેત રક્તકણ અને લાલ રક્તકણ દ્વારા થાય છે. આ WBC અને RBCનું ઉત્પાદન આપણા સાથળનાં હાડકાંમાં થતું હોય છે. સાધારણ રીતે તેને થાયબોનના નામથી જ ઓળખવામાં આવે છે, પરંતુ તેનું મેડિકલ ટર્મનું નામ ફીમર (Femur) છે. આ પ્રકારનાં બે ફીમર હોય છે, જમણા સાથળમાં તથા ડાબા સાથળમાં.

સાધારણ રીતે આપણે આ ફીમરની ચોકડી વચ્ચે સ્કલ - ખોપરીના ચિહ્ન નીચે ડેન્જર (Danger) એવું લખેલું જોવાને જ ટેવાયેલા છીએ. અથવા તો ભારતમાં જાદુગરો અને મદારીઓ પણ એક ફીમર હંમેશાં પોતાના જાદુના ખેલ દેખાડવા, કંઈક પ્રભાવ પાડવા રાખતા, પરંતુ આ ફીમર આપણા શરીરનું ખૂબ જ મહત્વનું - અગત્યનું હાડકું છે.

આપણા શરીરમાં સાધારણ રીતે ૨૦૬ હાડકાં હોય છે. ક્યારેક કોઈને થોડાં વધારે કે ઓછાં હાડકાં પણ હોઈ શકે. જન્મથી કરોડસ્તંભમાં ૩૩ વર્ટેબ્રા હોય છે, પરંતુ મોટા થઈને તેમાંનાં છેલ્લાં ફ્યુઝ્ડ થઈ જાય છે, અને તેને સેકમ કહેવાય છે. કોઈ લોકોને અગિયાર કે તેર જોડી પાંસળીની હોય છે, તો મોટા ભાગનાને બાર જોડી પાંસળી જ હોય છે.

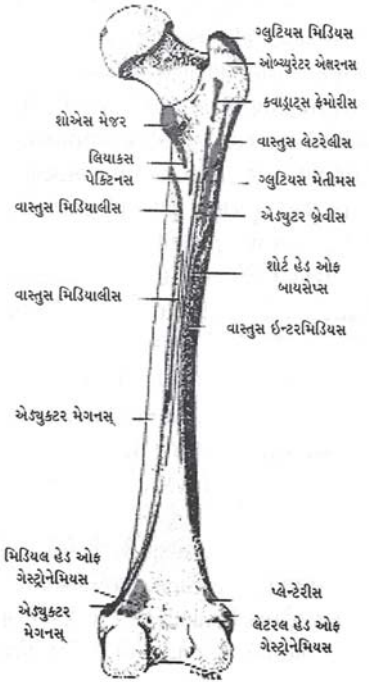
આજે આપણે જે ફીમરની વાત કરવાની છે તે અંદરથી પોલું હોય છે. તેની અંદર 'મેરો' (MARROW)નું નિર્માણ થાય છે. આ હાડકાંના પોલાણમાં નીપજતા મેરોમાંથી જ દરેક મિનિટે ૧૮૦ મિલિયન્સ (અઢાર કરોડ) લાલ કણોનું નિર્માણ થાય છે. આપણી દૈનિક તમામ પ્રવૃત્તિઓમાં અગણિત રક્તકણો જૂના થઈને નાશ પામે છે, તેની પૂર્તિ આ

ફીમરનું કારખાનું જ કરે છે. જોકે આ ઉત્પાદન આપણા સ્પ્લીન અને લીવરમાં પણ થાય છે, પરંતુ એ તો માત્ર નજીવું જ છે, જ્યારે થોકબંધ ઉત્પાદન તો આ ફીમરમાંથી જ થાય છે. ફીમરની અંદર રહેલા પોલાણમાંના મેરોમાંથી શ્વેત રક્તકણોનું પણ નિર્માણ થાય છે. આ જ આપણી સેના છે કે જે આપણને બહારના રોગો સામે સંરક્ષણ આપે છે.

ફીમર આપણા શરીરનું સૌથી લાંબું, સૌથી મોટું અને સૌથી વધુ મજબૂત હાડકું છે. આપણે આ હાડકાસંબંધી મોટા ભાગે અજાણ છીએ તેમ બેદરકાર પણ છીએ જ. આ ફીમર વગર આપણે ઊભા રહી શકીએ નહિ, ત્યાં ચાલવા-દોડવાનું તો શક્ય ક્યાંથી થાય? આ ખૂબ જ મહત્વનું હાડકું છે.

ખૂબ જ મોટી જવાબદારી નિભાવતું આપણા શરીરનું અગત્યનું અંગ છે. આપણા શરીર માટે આવશ્યક એવો મહત્વનો મિનરલ સપ્લાય, જેમાં ૯૯ ટકા કેલ્શિયમ અને ૯૯ ટકા ફોસ્ફરસ, થોડા પ્રમાણમાં કોપર (તાંબું - Copper), કોબાલ્ટ (Cobalt) અને બીજાં અગત્યનાં તત્વોનું ઉત્પાદન અહીં થાય છે. એક મોટા વેરહાઉસની જેમ અહીં દિવસ અને રાત - ૨૪ કલાક આ સંરક્ષણ વિભાગનું ઉત્પાદન - અથક ચાલ્યા જ કરે છે. ફીમરના

જમણા ફીમરનું ચિત્ર (પાછળનો ભાગ કે જેથી તેની સાથે સંકળાયેલા મસલ્સને જાણી શકાય)



બંને છેડા બે અલગ અલગ દિશામાં અલગ અલગ હાડકાં સાથે જોડાયેલા હોય છે. ઉપર ફીમરનું હેડ ઈલિયમની કેવિટીમાં બેસેલું હોય છે. તેને શોકેટ અને બોલ જોઈન્ટના રૂપમાં ઓળખવામાં આવે છે. નીચે ફીમરનું જોડાણ ઘૂંટણની ઢાંકણી અને તેથી પણ નીચે રહેલા પટેલા - અને ફિબ્યુલા (Patela and Fibula) સાથે જોડાયેલાં હોય છે. આ હાડકાં, ખાસ કરીને બે બેઝિક ટિસ્યુ (Cancelous) કે જે ખૂબ જ હલકું અને છિદ્રોવાળું હોય છે અને કોમ્પેક્ટ કે જે વધુ મજબૂત હોય છે, તેના વડે બનેલાં હોય છે. ઠોસ સળિયા કરતાં પોલાણવાળું બંધારણ મજબૂત હોય છે, તે નિયમના આધારે આપણાં આ ફીમર ખૂબ જ અસાધારણ મજબૂતી ધરાવતાં હોય છે.

કોઈ પણ પ્રકારના અકસ્માતમાં આ હાડકું ત્રણ રીતે ભાંગતું હોય છે : (૧) સાવ ભુક્કો થઈ જાય, (૨) તેમાં તડ પડે, (૩) તે ગળામાંથી ભાંગી જાય. આ ત્રણેય અવસ્થામાં ઓર્થોપેડિક ડોક્ટરની જ સારવાર લેવી પડે છે. સાવ ભુક્કો થયો હોય તો ખાસ્સું મેજર ઓપરેશન થાય. વચ્ચેથી તેના નળા (Shaft)માં તડ પડી હોય તો ત્યાં K નેઈલિંગ - સળિયો નાખવો પડે. ગળામાંથી તૂટ્યું હોય તો ત્યાં નેઈલિંગ કરવું પડે. તેનું હેડ ભાંગતું નથી, પરંતુ તેમાં પણ પરુ કે પસ થવાની શક્યતા ખરી. જેઓને કોઈ પણ કારણોસર કોર્ટિઝોન કે સ્ટિરોઈડ લેવાની ટેવ હોય તેમને લાંબે ગાળે આ હેડની ચોપાસ પાણી ભરાઈ જવાની કે પરુ-પસ થવાની તકલીફ થતી હોય છે. જો હાડકાંનો કોઈ પણ પ્રકારે એક્સિડન્ટ થાય તો અંદરની મેરો ફેક્ટરીમાં ઉત્પાદન થતાં WBC અને RBCનું પ્રમાણ ઓછું થઈ જવાથી તેની હેમોગ્લોબિન રેશિયો પર સત્વરે અસર થાય છે. હેમોગ્લોબિન ચાર-પાંચ કે છ ટકા થઈ જાય તો દરદી સવારે મેલેરિયા, બપોરે ટાઈફોઈડ, સાંજે ઝોન્ડિસનો રોગી થઈ જતો હોય છે, કારણ કે હોસ્પિટલમાં આવતા જતા તમામ રોગીઓનાં જંતુઓ તેના શરીરમાં બગીચામાં ફરવા આવ્યા હોઈએ તેમ આટાપાટા રમતાં થઈ જાય છે.

આ ફીમરની ક્ષમતા એકાદ કિલો જેટલા

કેલ્શિયમના સંરક્ષણની છે, પરંતુ એક સમયે રક્તસંચારમાં માત્ર એકાદ ગ્રામ જેટલું જ કેલ્શિયમ હોય છે, જે ખૂબ જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. આપણી નાડીઓના ધબકાર આ કેલ્શિયમ વગર સંભવ નથી અને જો ઘા પડે, લોહી વહે તો આ કેલ્શિયમ વગર લોહી વહેવાનું બંધ થઈ શકે નહિ. મસલ્સનું સંકોચન અને વિસ્તાર કે હૃદયના ધડકારા, આ બધું જ આ કેલ્શિયમ વડે જ સંભવે છે. જો કોઈ કારણે થોડું પણ કેલ્શિયમ વધી જાય તો તે કિડનીમાં સ્ટોન (Stone) થઈને વ્યથા ઉત્પન્ન કરે છે. કદાચ એવું પણ બની શકે કે યુરેમિક (Uramic) ઝેર પ્રસરે અને મૃત્યુ અનિવાર્ય બને.

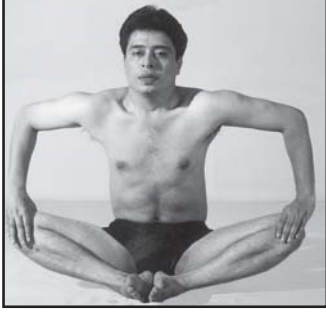
બહેનોને મેનોપોઝ અને માસિક ધોવાણ દ્વારા બહુ જ મોટા પ્રમાણમાં કેલ્શિયમ ઓછું થઈ જાય છે. તેનાં પ્રમુખ કારણોમાં તેઓ દૂધ પીતાં નથી, દહીં ખાતાં નથી અને કસરત પણ કરતાં નથી, તે છે, પરંતુ જો ધોવાણમાં કેલ્શિયમ ઓછું થઈ જાય તો તેમનાં હાડકાં ખૂબ જ પોલાં-બરડ થઈ જાય છે. થોડું પણ ક્યાંય ભટકાય તો સત્વરે જ આ હાડકું તૂટી જતું હોય છે, તેને ઓસ્ટિયોપોરોસિસ (Osteoporosis) પણ કહેવામાં આવે છે.

આ હાડકાંની કાર્યક્ષમતા વીસ વર્ષ સુધી વધે છે. આશરે અડતાલીસ વર્ષે તેઓ તેમનું કાર્યક્ષેત્ર સંભાળવા માટે ઘસારો અનુભવે છે. ક્યારેક જૂનાં સંગ્રહાયેલાં શરીરનાં હાડકાંમાં આ ફીમર જ એવું હાડકું છે, જે કરોડો વર્ષ પછી પણ ઊંઘઈના ખાધા વગરનું ‘જૈસે થે’ની સ્થિતિમાં મળી આવતું હોય છે. સમગ્ર શરીરનો ભાર વહન કરતા અને પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિનો આધાર એવા ફીમરના સંરક્ષણ માટે આપણે સજાગ રહેવું જ જોઈએ.

નાનપણથી જ શાળાઓમાં હવે બેસવા માટે પાટલી કે ખુરશી-ટેબલનો ઉપયોગ થઈ ગયો છે. કુદરતી હાજતે જવાની સિસ્ટમ પણ કમોડ કે એન્લો ઈન્ડિયન પદ્ધતિ થતી જાય છે, ત્યાં પલાંઠી વાળીને બેસવાની શક્યતાઓ ભાગ્યે જ સંભવે છે. આમ થવાથી ફીમરની જે અને જેવી કસરત થવી જોઈતી હતી તે નથી થતી. તેથી ફીમરની કાર્યક્ષમતા પ્રમાણમાં ઓછી

થતાં, તેની અસર સર્વસાધારણ માણસના સમગ્ર જીવનફલક ઉપર થાય જ છે.

હવે આપણે ફ્લેક્સિબિલિટી કસરત વિશે સમજવાનું છે, તે બાટરફ્લાય એક્સરસાઈઝ છે.



(૨૫) જમીન ઉપર પાથરેલા ધાબળા કે ગ્રાઉન્ડ શીટ ઉપર લાંબા પગ કરીને બેસો.

હવે બંને ઘૂંટણ પહોળાં રહે, પગનાં તળિયાં સામસામે જોડાયેલાં રહે. પગની એડી પેરિનિયલ પ્લેસ સુધી આવે, બંને હાથથી બંને પગના પંજા પકડીને બેસો. હવે ધીરે ધીરે પતંગિયું પાંખો ફફડાવતું હોય તેમ ઘૂંટણને ઉપરનીયે કરો. શ્વાસ સાધારણ. આ પ્રક્રિયા આઠથી દસ વખત કરવી.

જ્યારે આ બટરફ્લાય કસરત કરતા હોઈએ ત્યારે સાધારણ રીતે આપણી એડીઓ આપણા શરીરથી દૂર થઈ જતી હોય છે, તેને વારંવાર જાગૃતિપૂર્વક શરીરથી બની શકે તેટલી નજીક લાવવાનો જ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.



(૨૬) હવે જે અવસ્થામાં બેઠા છો તેમ જ બેસો, પરંતુ બંને હાથને બંને ઘૂંટણ ઉપર રાખો.



જમણા હાથથી જમણું ઘૂંટણ અને ડાબા હાથથી ડાબું ઘૂંટણ પકડો. ત્યાર પછી પહેલાંની જેમ જ - અગાઉની માફક જ ઘૂંટણને ઉપરનીયે કરો. આમ થવાથી લિગામેન્ટ્સ, ટેન્ડન્સની વધુ સારી કસરત થશે. શ્વાસ સાધારણ. આ પ્રક્રિયા આઠથી દસ વખત કરવી.

(૨૭) બંને પગને લાંબા કરીને બેસો. જમણા પગને ડાબા સાથળ ઉપર મૂકો. હવે ડાબા હાથથી જમણું ઘૂંટણ પકડો. આ જમણા ઘૂંટણને ઉપરનીયે આઠથી દસ વખત કરો. શ્વાસ સાધારણ. ત્યાર પછી જમણા ઘૂંટણને કલોકવાઈસ અને એન્ટી-કલોકવાઈસ પણ આઠથી દસ વખત ફેરવો. અહીં જ્યારે ઘૂંટણ શરીરની પાસે આવે ત્યારે શ્વાસ ઊંડો લેવો અને શરીરથી દૂર જાય ત્યારે શ્વાસ છોડવો. આ પ્રક્રિયા પણ આઠથી દસ વખત કરવી.

આ જ પ્રમાણે બીજા પગથી પણ પ્રક્રિયા કરવી, જેમાં ડાબા પગને જમણા સાથળ ઉપર મૂકવાનો છે. ડાબા હાથથી ડાબું ઘૂંટણ પકડો અને જમણા હાથથી ડાબા પગનો પંજો પકડો. હવે ડાબા હાથથી ડાબા ઘૂંટણને પગેલાં આઠથી દસ વખત ઉપરનીયે કરો, પછી ડાબા હાથથી ડાબું ઘૂંટણ પહેલાં કલોકવાઈસ અને પછી એન્ટી કલોકવાઈસ આઠથી દસ વખત ફેરવો. ફેરવતી વખતે ઘૂંટણ શરીરથી પાસે આવે ત્યારે શ્વાસ અંદર લેવો અને શરીરથી દૂર જાય ત્યારે શ્વાસ બહાર છોડવો.

પછી જમણા પગને ડાબે સાથળે અને ડાબા પગને જમણા સાથળ ઉપર મૂકીને પદ્માસનમાં બેસવાનો પ્રયત્ન કરો. □ -'યોગ એ જ જીવન'માંથી સાભાર

પ્રયત્ન કરો.

આત્મસમર્પણ કરો

જ્યાં સુધી માણસને પોતાની જાત વહાલી છે, પોતાની જાતનું લાલનપાલન કરે છે અને પોતાની જાતને ખૂબ જ મહત્ત્વ આપે છે ત્યાં સુધી તે પોતે પોતાની જાતનો ગુલામ છે, પોતાની સાથે જ બંધાયેલો છે. જ્યારે વ્યક્તિ પોતાની જાતનું સમર્પણ કરવા માટે તૈયાર થાય છે ત્યારે તેનો તમામ બોજો ઊતરી જાય છે, પછી કેદખાનાનું અસ્તિત્વ નહિ રહે. પછી તે ગુલામ રહેતો નથી, તે મુક્ત બની જાય છે. પછી પોતાની જાતને કદીએ દુઃખી નહીં કરે. આ સ્થિતિમાં આત્મસમર્પણ દ્વારા તે શાંતિ અને આનંદ અનુભવશે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

ઉપનિષદ-યાત્રા

શ્રી ગુણવંત શાહ

જેણે મન જીત્યું, તેણે જગ જીત્યું !

ઋષિના શબ્દો : મનો વૈ સમ્રાટ્ પરમં બ્રહ્મ ।

(બૃહદારણ્યક : અધ્યાય-૪, બ્રાહ્મણ-૧, મંત્ર-૬)

ભાવાર્થ : યાજ્ઞવલ્ક્ય ઋષિ કહે છે, રાજવી જનક સુણો;

સંભર્યું બ્રહ્મ આકાશે, રહ્યું તે નિજ મનમાં !

યાજ્ઞવલ્ક્ય અને જનકનો સંવાદ

વિદેહ દેશના રાજા જનક પ્રસન્ન ચિત્તે બેઠા હતા. સંસારમાં રહ્યા છતાં તેઓ સંસારનાં વળગણોથી મુક્ત હતા. એમની બ્રહ્મજિજ્ઞાસાને કારણે યાજ્ઞવલ્ક્ય જેવા પરિવ્રાજક એમને ત્યાં વારંવાર પહોંચી જતા. બંને વચ્ચે બ્રહ્મના સ્વરૂપ અંગે સંવાદો થયા તે બૃહદારણ્યક ઉપનિષદમાં સચવાયા છે. સંવાદના એક વળાંક પર મન વિશે ચર્ચા ચાલી.

જનક : જબાલાના પુત્ર સત્યકામે મને કહેલું કે મન તો બ્રહ્મ છે.

યાજ્ઞવલ્ક્ય : મન તો બ્રહ્મ છે કારણ કે માણસનું મન ઠેકાણે ન હોય તો તેની કેવી દશા થાય ? પણ વિચારવાનું એ છે કે બ્રહ્મનું નિવાસસ્થાન ક્યાં છે અને તે શેને આધારે ટકી રહ્યું છે. એ વાત તેણે તમને કરેલી ખરી ?

જનક : ના, નહોતી કરી. એ વાત તમે હવે મને કહો.

યાજ્ઞવલ્ક્ય : બ્રહ્મનું નિવાસસ્થાન મન છે. આકાશ તેનો આધાર છે. એ બ્રહ્મને આનંદસ્વરૂપ સમજીને તેનું આરાધન કરવું જોઈએ.

જનક : હે યાજ્ઞવલ્ક્ય ! આનંદ એટલે શું ?

યાજ્ઞવલ્ક્ય : હે સમ્રાટ ! મન એ જ આનંદ. માણસ મન વડે સ્ત્રીની ઈચ્છા કરે છે. એ સ્ત્રી થકી એને પોતાના જેવો જ દીકરો પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે આનંદ પ્રગટે છે. હે રાજન્ ! મન પરબ્રહ્મ છે એમ સમજીને જે માણસ મનની આરાધના કરે તેને મન કદી ત્યજી દેતું નથી. બધાં પ્રાણીઓ તેને

મળી રહે છે. એ માણસ દેવસ્વરૂપ બનીને દેવો પાસે જાય છે.

મન શત્રુ નથી, મિત્ર છે

વૈદિક ઋષિઓએ ક્યારેય મનની અવગણના નથી કરી. મનની સાથે કામ પાડવાનો ઉત્તમ માર્ગ ઉપનિષદોએ બતાવ્યો છે. માણસ મનનો નચાવ્યો નાચે છે. સંસારમાં સતત લાલસનું નૃત્ય ચાલતું રહે છે. અપ્સરા મેનકાને લાલસના પ્રતીક તરીકે સમજવી રહી. વાસ્તવમાં મેનકા નહીં, વિશ્વામિત્રનું મન નાચવા લાગે છે. વિશ્વામિત્રની અનુમતિ વગર એમનું મન મેનકામય નથી બનતું. વિશ્વામિત્રનું મન મેનકામાં ન પરોવાય તો મેનકા લાચાર છે.

આપણી આસપાસ સતત ઉદ્ભવતું અને આથમતું પરિવર્તનશીલ જગત્ મહદ્અંશે મનોમય છે. જગત્ એટલે ગતિમાન અથવા જંગમ. આ દુનિયામાં એક જ બાબત કાયમી છે અને તે છે પરિવર્તન. પ્રતિક્ષણ ચાલતા પરિવર્તનના ખેલમાં મન પરોવાય છે અને જે શાશ્વત છે તેની વિસ્મૃતિ થતી રહે છે. મન પ્રત્યે કેવું વલણ કેળવી શકાય ? ત્રણ વિકલ્પો છે :

(૧) મનને મિત્રભાવે નિહાળવું (શમન)

(૨) મનને અમિત્રભાવે નિહાળવું (દમન)

(૩) મનને બ્રહ્મભાવે આરાધવું (મનો વૈ પરમં બ્રહ્મ)

મનબ્રહ્મની ઉપાસના કરવી રહી

ઉપનિષદીય ચિંતનમાં મનને કેવા ઊંચા સ્થાને બેસાડવામાં આવ્યું છે તેનો ખ્યાલ આવે તે માટે થોડાંક સૂત્રાત્મક વિધાનો અહીં પ્રસ્તુત છે. માણસની ગતિ એટલે એના મનની ગતિ. એ સદ્ગતિ પણ હોઈ શકે અને દુર્ગતિ પણ હોઈ શકે. ઋષિઓએ મનબ્રહ્મ અંગે જે ચિંતન કર્યું તેનો સાર ટૂંકમાં સમજી લઈએ.

- મન શાંતિનું કમળ છે. (મન: શાન્તિપદ્મ । મૈત્રાયાણી ઉપનિષદ)
 - મન પ્રાણ અને શરીરના નેતા જેવું છે. (મનોમય: પ્રાણ-શરીરનેતા । મુંડકોપનિષદ)
 - મન નરકતુલ્ય છે. (મનો નરકમ્ । જૈમિનીય ઉપનિષદ)
 - મન રાક્ષસ જેવું છે. (મનો વા અસુરમ્ । જૈમિનીય ઉપનિષદ)
 - મન દેવતા સ્વરૂપ છે. (મનો નામ દેવતા । કૌષીતકિ ઉપનિષદ)
 - મન વાઘરુડું છે. (મનો વત્સ: । બૃહદારણ્યક ઉપનિષદ)
 - મન અંતરિક્ષ લોક છે. (મનો'ન્તરિક્ષલોક: । બૃહદારણ્યક ઉપનિષદ)
 - મન આનંદસ્વરૂપ છે. (મન આનન્દમ્ । તૈત્તિરીય ઉપનિષદ)
 - મન એ જ યજ્ઞનો અધિષ્ઠાતા બ્રાહ્મણ* છે. (મનો વૈ યજ્ઞસ્ય બ્રહ્મા । બૃહદારણ્યક ઉપનિષદ)
 - મન એ જ બ્રહ્મ છે. (મનો હિ બ્રહ્મ । છાંદોગ્ય ઉપનિષદ)
 - મન એ ઋત છે. (મનો વા ઋતમ । જૈમિનીય ઉપનિષદ)
 - મન થકી વિષયોની ઈચ્છા થાય છે. (મનસા હિ કામાન્ કામયતે । બૃહદારણ્યક ઉપનિષદ)
 - મનથી અંત:કરણ શ્રેષ્ઠ છે. (મનસ: સત્ત્વમ્ ઉત્તમમ્ । કઠોપનિષદ)
 - મનબ્રહ્મની ઉપાસના કરવી જોઈએ. (મનો બ્રહ્મેત્યુપાસીત । છાંદોગ્ય ઉપનિષદ)
- છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં કહ્યું છે કે મન બ્રહ્મ છે એ અધ્યાત્મ દષ્ટિ છે અને આકાશ બ્રહ્મ છે એ અધિદૈવત દષ્ટિ છે. શંકરાચાર્ય આ મુદ્દાને સ્પષ્ટ કરવા માટે કહે છે : 'જેના દ્વારા માણસ મનન કરે તે અંત:કરણને મન કહે છે. એ પરબ્રહ્મ છે, એમ સમજીને એની ઉપાસના થવી જોઈએ. મન અંગેનું આવું આત્મદર્શન એ જ
- ★ બ્રહ્મા એ યજ્ઞનો ચોથો બ્રાહ્મણ ગણાય. (હોતા, ઉદ્ગાતા, અધ્વર્યુ અને બ્રહ્મા). એ યજ્ઞદેવતા નથી. - લેખક

અધ્યાત્મ છે. આકાશ બ્રહ્મ છે એવી ઉપાસના દેવતાવિષયક દર્શન ગણાય... કારણ કે આકાશ અને મન, બંને સૂક્ષ્મ છે. બ્રહ્મ મન દ્વારા પ્રાપ્ત થઈ શકે છે, તેથી પણ મન 'બ્રહ્મદષ્ટિ'ને પાત્ર છે. એ જ પ્રમાણે સર્વગત, સૂક્ષ્મ અને ઉપાધિહીન હોવાને કારણે આકાશ પણ 'બ્રહ્મદષ્ટિ'ને પાત્ર છે.' મન પ્રત્યેનો આવો બ્રહ્મભાવ ઉપનિષદના ઋષિઓને પ્રાપ્ત થયેલા દર્શનનો મધુર પ્રસાદ છે.

મનોવિજ્ઞાની એરિક ફોમ શું કહે છે ?

મનોવિજ્ઞાની એરિક ફોમ કહે છે કે માણસ એવું એકમાત્ર પ્રાણી છે, જેને માટે પોતાનું જીવન એક કોયડો છે, જે એણે પોતે જ ઉકેલવાનો છે. યુનેસ્કોની સ્થાપના થઈ ત્યારે આમુખમાં કહેવાયું : 'યુદ્ધ માણસના મનમાં પેદા થાય છે અને માણસના મનમાં જ શાંતિનાં સુરક્ષાકવચ રચાવાં જોઈએ.' હિટલરનું મન યુદ્ધનું સર્જન કરે છે અને ગાંધીનું મન શાંતિનાં આંદોલનો (વાઈબ્રેશન્સ) વહેતાં મૂકે છે. પરિવારમાં ખલેલયુક્ત મન ધરાવનાર એક જ પાત્ર આખા ઘરને માથે લેતું હોય છે. સમાજમાં લોકોના મનનું આરોગ્ય જળવાઈ રહે તે માટેનું આયોજન થવું જોઈએ. મનના આરોગ્ય પર મહાનગરોનું તાણયુક્ત જીવન ખૂબ જ માઠી અસર પહોંચાડતું રહે છે. મહાનગરોમાં નવરો માણસ પણ ઉતાવળમાં હોય છે. ભીડ, ઘોંઘાટ અને ઉચાટને કારણે મનની સ્વસ્થતા ખતમ થાય છે. ગીતા મનની પ્રસન્નતા (મન:પ્રસાદ)નો મહિમા કરે છે.

આજનો તાણગ્રસ્ત નગરમાનવ પ્રસન્નતા ગુમાવી બેસે છે. એના ચહેરા પર ચિંતાના ચાસ વર્તાય છે. ક્યાંક કશુંક ખોરવાય કે તરત ટોળું હુલ્લડ મચાવી દે છે. મનના રોગો શરીરના રોગો જેટલા દેખીતા નથી હોતા. સમાજમાં હજાર માણસોમાં દસ માણસો પણ મનોશારીરિક સ્વસ્થતા ધરાવનારા નથી હોતા. આખો સમાજ શરીરપ્રધાન છે. એ મનપ્રધાન પણ થાય તો કાલે આત્મપ્રધાન થાય એમ બને. શરીરની ઉપેક્ષા કર્યા વગર મનની માવજત કરવાની છે.

મનની માવજત કરવાનો ઉપાય ગીતા બતાવે છે

મનની માવજત કરવાનો ઉપાય ગીતા બતાવે છે. મનની કામનાઓને આત્મભાવ (બ્રહ્મભાવ)માં વાળવાની છે. કૃષ્ણ અર્જુનને કહે છે :

મનની કામના સર્વે છોડીને આત્મમાં જ જે, રહે સંતુષ્ટ આત્માથી, તે સ્થિતપ્રજ્ઞ જાણવો.

વિષયો પાછળ મન દોડવાનું જ છે. વિષયોને હડે હડે કરવાથી પ્રતિક્રિયાઓ જન્મે તેવો પૂરો સંભવ રહે છે. ઉપવાસ કર્યો હોય ત્યારેય મન બટાકાવડાનું ચિંતન કરવા લાગે છે. ગીતા ચેતવણી આપે છે :

નિરાહારી શરીરીના ટળે છે વિષયો છતાં, રસ રહી જતો તેમાં, તે ટળે પેખતાં પરં. (૨, ૫૯)

ગીતા અને ઉપનિષદ મન અંગે જે વિચારે તેનો અનુબંધ સમજવા જેવો છે. ગીતા મનને આત્મભાવમાં લીન કરવાનું કહે છે અને ઉપનિષદો મનને બ્રહ્મભાવમાં ઝબોળવાનું કહે છે. મન પ્રત્યે શત્રુતા રાખનારાઓ ક્યારેક પ્રતિક્રિયાઓનો ઉકરડો વેઠતા રહે છે. મન જે બાજુ તાણે તે બાજુ નિરાંતે ચાલનારાઓ અસંયમના ખાળકૂવામાં ડૂબકાં ખાતા રહે છે. બંનેથી બચીને ચાલવામાં વિવેક મદદે આવે છે. મન જે કંઈ કહે તે બધું કરવામાં જોખમ છે. બુદ્ધિની મદદ ન મળે તો મન સર્વનાશનું

નિમિત્ત બની શકે છે. (બુદ્ધિનાશાત્ પ્રણશ્યતિ । ગીતા; ૨-૬૩)

આજની મેનેજમેન્ટમાં નિર્ણય લેવાનું કામ ચીફ એક્ઝિક્યુટીવ ઓફિસર (સી.ઈ.ઓ.) કરે છે. પ્રશ્ન મૂળભૂત છે. નિર્ણય લેનાર (ડિસિશનમેકર) કોણ છે? ઘોડો ક્યાં જાય તેનો નિર્ણય ઘોડો કરે કે ઘોડેસવાર? આપણું મન આપણા કહ્યામાં છે કે આપણે મનના કહ્યામાં છીએ? મનમાં ભાવ જાગે તો મંદિર જવું જોઈએ. મનમાં ભાવ ન જાગે તોય લોકો મંદિરે જાય માટે મારે પણ મંદિર જવું જોઈએ, એવું વિચારીને મંદિર જવામાં અનુકરણ છે. ઘણા લોકો જીવનભર અન્ય લોકોનું અનુકરણ જ કરતા રહે છે. આવું બને તેમાં મનબ્રહ્મનું અપમાન છે. મન પવિત્ર છે. એ અપવિત્ર ત્યારે જ બને છે, જ્યારે એ અંતઃકરણના કહ્યામાં નથી રહેતું. મનને પરાણે દબાવવામાં સાર નથી. મનની લગામ અંતઃકરણ (સત્ત્વ)ના કહ્યામાં હોય એટલે અડધી લડાઈ પૂરી થઈ ! મન સાથે દુશ્મનાવટ કેળવવામાં શાણપણ નથી. કોઈએ કહ્યું છે કે જેણે મન જીત્યું તેણે જગ જીત્યું. મનને જીતવાનું નથી. મનને સમજવાનું છે અને એની સાથે મૈત્રી કેળવવાની છે. મનના ખેલ નિરાળા છે. મનબ્રહ્મને નમસ્કાર.

□-‘પતંગિયાની અમૃતયાત્રા’માંથી સાભાર

૨૦મો યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિર

તા.૧૧મી ડિસેમ્બરથી તા.૩૦ ડિસેમ્બર દરમિયાન ૨૦મો આવાસીય યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિર યોજનાર છે. આ શિબિરમાં પૂર્વમંજૂરી તથા વિધિ બાદ જે મુમુક્ષુઓને યોગાસનો આવડતાં હોય, નિયમિત કરતા હોય અને બીજા લોકોને વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિસર શિખવવામાં રુચિ હોય, જેમનું આયુ ૨૦ થી વધુ અને ૬૦થી ઓછું હોય, અંગ્રેજી માધ્યમમાં શિક્ષણ અપાશે તે માટેની તૈયારી હોય, લઘુત્તમ લાયકાત સ્નાતક, તેઓ સૌએ તા.૩૦ નવેમ્બર ૨૦૦૯ પહેલાં રજીસ્ટ્રેશન કરાવી લેવું જરૂરી છે. પ્રવેશપત્ર આશ્રમની વેબસાઈટ www.divyajivan.org પરથી મેળવી લેવું.

શ્રદ્ધાંજલિ

આશ્રમના ટ્રસ્ટી શ્રી પ્રકાશભાઈ સોનીના માતૃશ્રી લલિતાબેન શાંતિલાલ સોની તા.૨૭ ઓક્ટોબરના રોજ દેહવિલય પામ્યાં હતાં. તેઓનું બેસણું શ્રી સ્વામી ચિદાનંદ ધ્યાન-યોગ કેન્દ્ર ખાતે તા.૨૯ના રોજ સવારે યોજાયેલ હતું. સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ અને પરમપિતા પરમેશ્વર તેઓના આત્માને શાશ્વત શાંતિ અર્પે એજ પ્રાર્થના. ॐ શાંતિ.

અષ્ટાવક્રગીતા તત્ત્વાવલોકન

ડૉ. કલાબહેન પટેલ

આત્માનુભવોપદેશ વર્ણન નામ

પ્રકરણ-૧ (V)

ધર્માધર્મ, સુખદુઃખ, મનના કારણે વિભો !

તું અકર્તા નથી ભોક્તા, તું સર્વદા છે જ મુક્ત. ॥૬૧॥ (પ્ર.૧)

જો હું મર્યાદિત શરીર નથી, તો પછી એ જ શરીરમાં રહેલ મર્યાદિત મન પણ હું ક્યાંથી હોઈ શકું ? પિંડે પિંડે મતિ જુદી હોવાની. જેટલાં મન તેટલા જ ભેદ, જેટલા ભેદ તેટલો જ ભય. કયો વિચાર કયા સમયે ઉદ્ધિત થાય તેની કોઈને ખબર હોતી નથી. પાંચ મિનિટ પછી મનમાં કયો વિચાર ઉદ્ભવશે તે કોણ કહી શકે એમ છે ?

સુખ : ધનસંપત્તિ કે કિંમતી પદાર્થોનું સાન્નિધ્ય સુખ આપે એવી નરી કલ્પના છે. તે ભલે સુખસગવડતાનાં સાધન આપી શકે, પરંતુ મનની શાંતિ કદી નહીં. ધનવાનને ચોરીનો, લૂંટનો ભય સતાવતો જ હોય છે. જ્યાં ઈન્કમટેક્ષ ખાતાની તેના ધન પર નજર ચડી કે, દાણચોરી, ભ્રષ્ટાચાર કે લાંચરૂઝતની મહેનતથી મેળવેલું ધન, સોનું દસ્તાવેજો તે ફેંકતો થઈ જાય છે. જેમાં એણે સુખ માનેલું તે દુઃખરૂપ લાગવા મંડે છે. જો ધન નિત્ય સુખ આપે એવી માન્યતા સાચી હોય તો તેમાં ડર, ભય કદી હોઈ શકે ખરો ? એનો અર્થ એ જ થયો કે સુખ અને દુઃખ કેવળ મનની કલ્પના છે.

ધર્માધર્મ : તે જ રીતે ધર્મ અને અધર્મ પણ સૃષ્ટિની સંવાદિતા જાળવવા માટેના નિયમો છે, પરંતુ તે દેશ કાળ પ્રમાણે બદલાતા રહે છે. અહિંસા પરમો ધર્મ; આતંકવાદીના જુલ્મ સામે, અન્યાય સામે ખોટો ઠરે છે. ત્યાં તેનો સામનો કરવા હિંમતથી હિંસા કરવી ધર્મ બની જાય છે. આ પ્રમાણે ધર્મ અધર્મ કે યોગ્ય-અયોગ્ય શું કહેવાય તે વખત પ્રમાણે બદલાતું રહેતું હોવાથી તે પણ મનની કલ્પના બની રહે છે. ત્યાં પણ કોઈ સ્થિરતા અનુભવાતી નથી. વળી ધર્મ પાળવાથી કદી પુણ્ય મળી શકે, પરંતુ મુક્તિ કે જ્ઞાન કદી મળી

શકે એમ નથી. ભગવાન પણ ગીતામાં અર્જુનને છેવટે કહે છે, 'સર્વ ધર્માન્ પરિત્યજ્ય મામેકં શરણં વ્રજ ।'

કર્તાભોક્તા : વળી, સઘળાં કર્મો, ધર્મો, કેવળ શરીર, ઈન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિથી જ થવાનાં. આત્મા તો તે સર્વનો પ્રકાશક હોઈ ક્રિયાહીન, અલિપ્ત છે. તેથી તેને અકર્તા અભોક્તાની રીતે ઓળખવો રહે છે. જેમ સર્વ કાંઈ સૂર્યની હાજરીમાં થતું હોવાથી, સૂર્ય તેનો કર્તા બની જતો નથી, તેમ સર્વ કર્મો કે ધર્મો પણ આત્માની હાજરીમાં થતાં હોઈ આત્મા, ધર્મકર્મનો કર્તા કે ભોક્તા બની જતો નથી.

'હું શરીર છું' એવી ભ્રાંતિ, એ માન્યતા જ અજ્ઞાનજનક છે. જો શરીર દ્વારા થતાં કર્મોનો કર્તા અહંકારી હું કહેવાયો, તો તે કર્મનાં ફળોનો ભોગવનાર અહંકારી હું ભોક્તા પણ કહેવાઉં જ. પરંતુ આત્મા એવા કર્તાભોક્તાના અહંકારથી પર છે. આત્માને નિરહંકારી, નિરોપાધિક કહ્યો છે. તેને ઈન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ કે શરીર જેવી ઉપાધિઓ જોડે કે અહંકાર જોડે કોઈ જ સંબંધ નથી. તે તો સૌથી નિઃસંગ, કેવળ સૌનો પ્રકાશક માત્ર છે. જ્યાં સુધી દેહાભિમાન છે, ત્યાં સુધી સર્વ કર્મ દેહને આધીન હોઈ, દેહ તેનો કર્તા અને ભોક્તા હોવાનો માટે, કર્મના કારણે જ દેહાભિમાની કર્તા ભોક્તા બની, જીવ રૂપે બંધાતો રહ્યો છે. પરંતુ જ્યારે પોતાના નિઃસંગ સ્વરૂપને, સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપને આત્મારૂપે જાણે છે, ત્યારે જ્ઞાનરૂપી અગ્નિમાં તેનાં સર્વ કર્મો અને તેનાં સર્વ ફળો જાણે કે ભસ્મ થઈ જાય છે. આમ, મુક્તિ કે મોક્ષ કર્મથી ક્રમે ક્રમે મળતો નથી.

મુક્ત : આત્મા સદા સ્વરૂપે સ્વતંત્ર અને મુક્ત છે જ. તેના અભાવનો અનુભવ કદી કોઈને થયો નથી, થનાર પણ નથી.

આત્મા જ સ્વરૂપે સર્વનું અધિષ્ઠાન હોઈ, સર્વને

સત્તા-અસ્તિત્વ આપતો હોઈ સર્વવ્યાપક વિભુ છે. માટે તું, એક શરીર, ઈન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિનો અભિમાની એવો કર્તા કે ભોક્તા છે જ નહીં. તારી એવી જૂઠી માન્યતાને કારણે તું મુક્ત છે એવું જાણી શકતો નથી, પોતાના વિશેની તારી વિપરીત માન્યતા જ તારું અજ્ઞાન હોઈ બંધનકારક નીવડે છે. સ્વરૂપે તું સર્વથી અસંગ હોઈ અકર્તા અને અભોક્તા જ છે. આત્માને કોઈ કર્તૃત્વ કે ભોક્તૃત્વ નથી. તેથી તેને કોઈ સુખ કે દુઃખ, ધર્મ કે અધર્મ, પાપ કે પુણ્ય નથી. તે સદા મુક્ત જ છે.

એક તું સર્વનો સાક્ષી, સદા અત્યંત મુક્ત જ તારું બંધન એ જ છે, માને પોતે મર્યાદિત... ॥૭૧ (પ્ર. ૧)

બંધન : સાચા સ્વરૂપનું અજ્ઞાન એ જ બંધન છે.

મુક્તિ : સાચું સ્વરૂપ જ્ઞાન એ જ મુક્તિ છે. સાચા સ્વરૂપના અજ્ઞાનના કારણે જ, પોતાને પૂર્ણ ન જાણવાને કારણે જ, મર્યાદિત જીવને પૂર્ણ બનવાની તીવ્ર ઈચ્છા છે, કારણ કે અપૂર્ણતા સ્વીકાર્ય નથી. તે સાલે છે. તેના કારણે જ શરીર, ઈન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ, અહંકાર જેવી અનાત્મ મર્યાદિત વસ્તુઓ જોડે તાદાત્મ્ય સાધી, જગત સાથે પણ તાદાત્મ્ય સાધીને પૂર્ણ બનવા ઝંખો છો... પોતાની સ્વતંત્ર ઈચ્છાશક્તિ, ક્રિયાશક્તિ તથા જ્ઞાનશક્તિને પણ મર્યાદિતતામાં જ રોકી, અનેક કર્મો આચરતા રહી, લૌકિક જ્ઞાન સંપાદિત કરતા રહી, પોતાને છે, તેના કરતા વધુ સુખી અને પૂર્ણ બનવા પ્રયત્નશીલ છો.

જ્યાં સંપૂર્ણ દૃશ્ય જગત, જેમાં તમારું શરીર, મન, બુદ્ધિ, ઈન્દ્રિયો પણ જગત અંતર્ગત જ છે, તેમાં તે સર્વ કેવળ આત્મા અધિષ્ઠાન પર આરોપમાત્ર હોઈ મિથ્યા કે અનિત્ય કલ્પિત છે. તો પછી તે તમને શાશ્વત નિત્ય સુખ કઈ રીતે આપી શકે, એનો વિચાર કરો.

સંપૂર્ણ સૃષ્ટિ આત્માથી અભિન્ન છે. સૃષ્ટિનું ઉપાદાન કારણ અને નિમિત્ત કારણ તમે આત્માસ્વરૂપે છો, પણ તમે સૃષ્ટિ નામરૂપે નથી. તમે તેનું અધિષ્ઠાન હોઈ તેને પ્રકાશિત કરો છો, સત્તા પણ આપો છો. તમે સ્વતંત્ર છો. સૃષ્ટિ તમારે આધીન

હોઈ, પરાધીન હોઈ, તેની કોઈ સ્વતંત્ર સત્તા નથી. તેની સત્તા ગૌણ હોઈ મિથ્યા છે. તેથી જ સૃષ્ટિ પરિવર્તનશીલ, વિકારી અને નાશવંત છે. તે તમને કદી શાશ્વત સુખ આપી શકે એમ છે જ નથી. માટે જ, નશ્વર એવી વિકારી સૃષ્ટિમાંથી પૂર્ણતા પામવાની આશા છોડો, તેનું તાદાત્મ્ય તોડો. તમે તો તેના પ્રકાશક છો, સત્તા આપનારા છો, માટે તેને ફક્ત જોતા રહો. સંપૂર્ણ સૃષ્ટિનો સત્ પ્રકાશક એક અદ્વિતીય ચૈતન્ય આત્મા જ છે. એના સિવાયની સઘળી વસ્તુઓ, પદાર્થો, ભાવો, દેશ, કાળ સુદ્ધાં પરિવર્તનશીલ હોઈ વિકારી છે. આત્મા જ સર્વનું અધિષ્ઠાન હોઈ નિરાકારી, અવિકારી, અવિનાશી શાશ્વત સર્વવ્યાપક છે. તે જ પૂર્ણ અને સ્વતંત્ર છે. સાચું સ્વરૂપ 'તે તું જ છે.' માટે મર્યાદિત શરીરથી તાદાત્મ્ય કેળવી પોતાને મર્યાદિત માનતા રહેશો, તો તે જ તમારું બંધન છે. મર્યાદિતતામાં મમતા કેળવશો, તો તે તમારું બંધન જ છે. તું તેનાથી અસંગ, સાક્ષી માત્ર, સર્વને સત્તા અને ચેતના આપનારો એક જ અદ્વિતીય આત્મા છે. તે સર્વની સત્તા, ચેતના તો ઉધાર છે. તેથી તેઓ મિથ્યા, ગૌણ છે, વિકારી છે. માટે જે પોતાને આત્મસ્વરૂપે ન જાણે તે જ તેનું બંધન છે. દ્રષ્ટા, જીવ, પોતાને મર્યાદિત માને, તેથી જ બંધન અનુભવે છે.

પોતાની જાતને વફાદાર રહો

તમારા પોતાના માટે તમારા સિવાય વધુ સારો મિત્ર બીજો કોઈ નથી. તમારા સૌથી સારા મિત્ર તમે જ છો, કારણ કે બીજા મિત્રો અમુક ચોક્કસ સ્થળે કે સમયે જ મળતા હોય છે, જ્યારે તમને તો તમે દિવસના ચોવીસે કલાક, દિવસ અને રાત મળી શકો છો. તમે મદદગાર મિત્ર છો, માટે જ તમે તમારા ખરા મિત્ર છો. માટે તમે તમારી જાતની ક્યારેય છેતરપિંડી નહીં કરો. તમે તમારી જાત ઉપર હંમેશા ભરોસો રાખી શકો છો. સોએ સો ટકા તમે તમારો ભરોસો રાખી જ શકો છો.

- સ્વામી ચિદાનંદ

પ્રેમમય પ્રાર્થના

ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી

હે પરમાત્મા !

અમારી દૃષ્ટિને એટલી ઉજ્જવળ કરો કે...

જગતમાં રહેલાં તમારાં સૌંદર્યોને સત્યો

અમે નીરખી શકીએ.

અમારી ચેતનાને એટલી સૂક્ષ્મ કરો કે...

તમારા તરફથી અનેકવિધ રૂપમાં આવતા

સંકેતો અમે પારખી શકીએ

અને તમારું માર્ગદર્શન પામી શકીએ.

આજના આ શુભ-ઉજ્જવળ પ્રભાતે,

તમારે ચરણે હું પ્રણિપાત કરું છું.

નિરવ એકાંત ખૂણે બેસી,

હજારો વિષયોમાં રમમાણ રહેતી ઈન્દ્રિયોને પાછી

ખેંચી તમારા ધ્યાનમાં હું સ્થિર થાઉં છું.

પ્રત્યેક શ્વાસ સાથે હું તમારો પ્રકાશ અંદર લઉં છું,

પ્રત્યેક ઉચ્છ્વાસ સાથે મારી મલિનતા બહાર કાઢી

નાખું છું.

પ્રત્યેક શ્વાસ સાથે તમારી શુભ પવિત્રતા અંદર

લઉં છું.

મારી નિમ્ન ઈચ્છાઓ અને વાસના બહાર ફેંકું છું.

તમારી કૃપા અને કરુણા ગ્રહું છું.

મારા અહંકાર, લોભ અને ક્રોધને બહાર ફેંકું છું.

મને કોઈના પ્રત્યે દ્વેષ નથી, કોઈના પ્રત્યે દુર્ભાવ નથી.

બધા પૂર્વગ્રહો, ભૂતના સ્મરણો અને ભવિષ્યના સપનાં

ચારેતરફથી એકઠાં કરેલાં વિચારો,

અભિપ્રાયો ને પ્રતિભાવો

મારા મનમાંથી ખરી પડે છે.

પારાની જેમ સરી જતું, સરકી જતું, વેરાઈ જતું,

વિખરાઈ જતું, મારું મન...

તમારા સ્મરણ વડે સ્થિર, શુદ્ધ, સૂક્ષ્મ

બને છે.

હે પરમ પ્રભુ !

અમારા વિચારોને એટલા ઉદાર કરો કે...

બીજા માણસનું દૃષ્ટિબિંદુ અમે સમજી શકીએ.

અમારી લાગણીઓને એટલી મુક્ત કરો કે...

બીજાઓ પ્રત્યે અમે તેને વહાવી શકીએ....

અમારા મનને એટલું સંવેદનશીલ કરો કે...

બીજાઓનો પ્રેમ અમે ઝીલી શકીએ.

અમારા ચિત્તને એટલું વિશાળ કરો કે...

પોતાના કે પારકાના ભેદથી ઉપર ઉઠી શકીએ.

કેવી સુંદર પ્રેમસભર આ પ્રાર્થના છે. વ્યક્તિ

મટી સમૃદ્ધિમય બનવાની વાત અહીં કહેવામાં આવી

છે. આપણામાં બે પ્રકારના 'હું' હોય છે. એક તો

આપણો વ્યક્તિગત નાનકડો નામરૂપ ધારી 'હું' જે

આપણાં બધાં જ દુઃખ, ચિંતા, કલેશ અને ઉપાધિઓનું

કારણ છે. વાસ્તવમાં એ આપણું સાચું સ્વરૂપ પણ

નથી. આપણે તો છીએ અમૃતનાં સંતાનો, સત્ ચિત્

અને આનંદ એ આપણું સાચું સ્વરૂપ છે. સર્વત્ર વ્યાપીને

રહેવા પરમતત્ત્વનો અંશ આપણામાં રહેલો છે.

એક પ્રશ્ન આપણને સહુને કાયમને માટે મૂંઝવતો

રહ્યો છે કે, એ પરમ તત્ત્વના આપણે સહુ અંશજ અને

વંશજ હોઈએ તો પછી આટલાં દુઃખ, ચિંતા, કલેશ

અને નિરાશા શાને ? પ્રભુ જો આપણાં સહુની અંદર

બિરાજેલો હોય તો એનાં દર્શન આપણને કેમ થતાં

નથી ? આનું કારણ બતાવતાં કબીરદાસજીએ ખૂબ

સરસ મજાની વાત કરી છે. તેઓ કહે છે કે, “ઘૂંઘટ

કા પટ ખોલ રે, તોહે પિયા મિલેંગે....” અહીં કયા

ઘૂંઘટની તેઓ વાત કરે છે ? આપણાં ક્ષુલ્લક,

નાનકડાં અહંકારરૂપી ઘૂંઘટના પડદાને લીધે આપણે

એને જોઈ શકતાં નથી. આપણી એ ખોટી

માન્યતાઓના ઘૂંઘટને હટાવવાની વાત છે. એ

પડદો દૂર થતાં જ પ્રભુનું મિલન શક્ય બનશે અને

સર્વત્ર આનંદમંગલ છવાઈ જશે.

સ્વામી રામકૃષ્ણ પરમહંસના જીવનનો એક

પ્રસંગ છે. ગળાનું કેન્સર થયું હોવાથી મોઢેથી પ્રવાહી

ખોરાક લેવામાં પણ તેમને ભારે તકલીફ પડતી હતી.

તેઓ પ્રસન્ન ચિત્તે હસતાં રહી આવું ભયંકર દુઃખ સહન

કરતા હતા. ભક્તોએ આવી પરિસ્થિતિ જોઈ એકવાર એમને વિનંતી કરતાં કહ્યું કે, પરમહંસ દેવ, બીજાનાં દુઃખ દર્દને દૂર કરવા માને તમે વિનંતી કરતા હો છો અને એ પ્રમાણે દુઃખદર્દ બધું ગાયબ થઈ જતું હોય છે, તો પછી તમારું પોતાનું આવું અસહ્ય દર્દ મટાડી દેવા માને તમે કેમ કંઈ કહેતા નથી ? તમે પોતાને માટે નહીં - પરંતુ અમારા માટે માને જરૂર પ્રાર્થના કરો.

પરમહંસ દેવે પહેલાં તો આ વાત માની નહીં પરંતુ વારંવાર ભક્તો તરફથી કહેવામાં આવ્યું ત્યારે એમની લાગણીને વશ થઈ એક દિવસ માને વિનંતી કરતાં એમણે કહ્યું, હે પરમ ચૈતન્યમયી મા, તું તો બધું જ જાણે છે, મારે તને કંઈ કહેવાનું હોય જ નહીં. એમ છતાં ગળાના અસહ્ય દુઃખને કારણે મને ખાવા-પીવામાં થોડીક તકલીફ પડે છે - એ દૂર કરે તો સારું.

આ સાંભળી માએ કહ્યું, દીકરા, તું આટલા બધા મુખેથી ખાઈ રહ્યો છે અને છતાં કહે છે ખવાતું નથી ? એ બધાં શું તારાં મુખ નથી ?

માની આ અમૃતવાણી સાંભળી એમની આંખોમાંથી અશ્રુની ધારા વહેવા લાગી, અહંનું એક અતિ સૂક્ષ્મ પાતળું પડ જે રહી ગયું હતું એ પણ માએ જાણે દૂર કર્યું. વ્યક્તિનું સમષ્ટિ સાથેનું એ મિલન હતું. ચૈતન્યના સ્વરૂપમાં ક્યાંય કદી કોઈ કટકા હોતા નથી. એ તો સર્વત્ર સદા અખંડ રીતે વ્યાપ્ત થઈને રહેલું છે.

આપણાં સહુમાં પણ એ જ ચૈતન્ય તત્ત્વ આત્મસ્વરૂપે બિરાજેલું છે. “તત્ ત્વમસિ” એ મહાવાક્યમાં પણ એ જ વાત કહેવામાં આવી છે એ પરમ તત્ત્વ એ તું જ છે. પરંતુ આપણે ઈશ્વર પરમાત્મા કે God જેવા શબ્દોનો પ્રયોગ કરી એને આપણાથી ભિન્ન માની ગેરમાર્ગે દોરાઈ જતા હોઈએ છીએ. વાસ્તવમાં સર્વત્ર વ્યાપીને રહેલું પરમ ચૈતન્ય આપણા સહુમાં આત્મતત્ત્વ સ્વરૂપે રહેલું છે. જીવનનો એ મૂળ સ્ત્રોત છે. એની સાથેની એકરૂપતાનો અનુભવ કરતાં આપણે શીખવાનું છે.

આપણામાં રહેલી એની અનંત શક્તિઓને જાણી-પિછાણી એને વધુમાં વધુ પ્રગટ કરતાં શીખવાનું

છે. અહીં જે પ્રાર્થના કરવામાં આવી છે - એમાં એ જ વાત કરવામાં આવી છે. અત્યાર સુધી આપણે આ નાનકડા દેહને અને એના ‘હું’ને આપણું મૂળ સ્વરૂપ માની ગાડીને આડા પાટા ઉપર ચઢાવી દીધી છે અને એનાં ભયંકર પરિણામો પણ ભોગવી રહ્યા છીએ. દુઃખ, નિરાશા, કલેશ, આધિ, વ્યાધિને ઉપાધિઓની વણથંભી વણઝાર ચાલ્યા જ કરતી હોય છે અને ત્યારે આપણા ભાગ્યનો દોષ કાઢી લમણે હાથ દઈ નિરાશ બની દુઃખની ઊંડી ખીણમાં પટકાઈ પડતાં હોઈએ છીએ, દિશાશૂન્ય બની જતા હોઈએ છીએ.

આવા સમયે સહેજ પણ ગભરાયા વિના ફરીથી ઊભા થઈ આગળ વધવાનું છે. “જીવન ચલને કા નામ, ચલતે રહો સુબહ-શામ” આપણી અંતરચેતનાને પરમ ચૈતન્યના મહાપ્રવાહની સાથે જોડી દઈ આગળને આગળ વધતાં રહેવાનું છે. વ્યક્તિમાંથી સમષ્ટિ તરફની એ યાત્રા છે. આપણામાં રહેલી આત્માની એ અનંત શક્તિઓને આપણે વધુમાં વધુ પ્રગટ કરતાં શીખવાનું છે. જીવનની એ જ સાચી સાધના છે.

ખૂબ સીધી સરળ અને સહેલી વાત છે. એક વાર એ સમજાઈ જશે પછી દુઃખ, ચિંતા, નિરાશા જેવા કોઈ અભાવો એની સામે ટકી શકશે નહીં, સર્વત્ર પ્રેમ, આનંદ, શાંતિ અને સૌંદર્યનું વાતાવરણ સર્જાઈ જશે. જીવન એક ઢસરડો અને બોજ મટી જઈ એક મોજ અને આનંદનો મહોત્સવ બની જશે.

તમારા હાથની વાત

દરેક ચહેરામાં ઈશ્વરનાં દર્શન કરો અને સર્વત્ર વિદ્યમાન ઈશ્વરને જાણીને તમારી તમામ સેવાઓ કે કાર્યો તેને અર્પણ કરો. તમે તેનાથી ક્યારેય કેમ દૂર રહી શકો ? તમે ગમે ત્યાં જાઓ, દરેક સ્થળે તે ત્યાં છે જ. જે લોકો પ્રભુને ચાહે છે તેવા લોકોના સંપર્કમાં આવવું તે કોઈ પણ આત્માનું સૌથી મોટું સૌભાગ્ય છે. આ કંઈ ખરીદી શકાતું નથી. તે (પ્રભુ)ની કૃપા વડે જ આપણને આવી મળે છે. આ ઉપલબ્ધિ સીધી ઈશ્વરદત્ત જ હોય છે. જ્યારે પ્રભુની ઈચ્છા હોય ત્યારે જ આપણને આ મહાન વરદાનની પ્રાપ્તિ થાય છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

શિવાનંદ ઇન્ટરનેશનલ વેદાન્ત-યોગ અકાદમીના ૧૯મા યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિરનો અહેવાલ - તાઈવાન-૨૦૦૯

શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદ ખાતે ફેબ્રુઆરીમાં તાઈવાનથી ૩૪ યોગપ્રેમીઓનું મંડળ યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિર અર્થે અમદાવાદ પધારેલું. તેમની સાથે કરારબદ્ધ થયા પ્રમાણે તાઈવાન ખાતે આયોજાયેલા વિશેષ યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિરનું સંચાલન અને પૂર્ણાહુતિ માટે શિવાનંદ આશ્રમના યોગાચાર્ય અને અધ્યક્ષ પૂજ્યપાદશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીનાં નેતૃત્વમાં ડૉ. સ્નેહલ અમીન, શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર, કુ. સંગીતા થવાણી તા.૩૦-૯થી તા. ૧૪-૧૦ સુધી તાઈવાનની યાત્રાએ ગયા.

તા.૩૦-૯ થી ૫-૧૦ સુધી રીપબ્લિક ઓફ ચાઈના યોગ એસોસિએશન, ચાઈના યુથ કોર્પોરેશન, (તાઈપી) ઉપરાંત તા.૧-૧૦ના રોજ શીંગહંગ ખાતે યંગહુવાંગ અને એચચાંગ લાન એવા બે યોગ સ્ટુડિયો ઉપરાંત શીંગહંગના મેયર શ્રી શીન્હ ચાંગને ત્યાં પૂજ્ય સ્વામીજીનું 'શાંતિદૂત' તરીકે સન્માન કરવામાં આવ્યું. અને તેમને 'લાઈટ ઓફ યોગ' એવોર્ડથી નવાજવામાં આવ્યા. યુ શ્યુ યુ પ્રેસીડન્ટને ત્યાં પણ પૂજ્ય સ્વામીજીનું સન્માન થયું. સાંજે શીંગહંગ ખાતે જ હોંગ ટ્વે હવાના યોગ સ્ટુડિયોમાં સ્વામીજીનું પાતંજલ યોગદર્શન પર ઉદ્બોધન થયું.

તા.૨-૧૦ના રોજ સમગ્ર મંડળ શી ચીંગ ખાતે માસ્ટર ચેંગ પેનની સંસ્થાની મુલાકાતે ગયું. આ સંસ્થા સમગ્ર પ્રદેશમાં તેમના રાહતકાર્યો અને દેહદાનમાં મળેલા દેહોના પ્રત્યારોપણ પ્રયોગ માટે સુપ્રસિદ્ધ છે.

તા.૩-૧૦ના રોજ સવારે શીન્ડીયાન સ્યાહો યા અને બાન્સીયોના યોગ સ્ટુડિયો તથા બપોરે ચેન શીયાંગ લાન અને સાંજે ચો મીન ક્વેના યાગ સ્ટુડિયોમાં સેંકડો યોગપ્રેમીઓને ગીતા-ઉપનિષદ અને પાતંજલ યોગદર્શન પર ઉદ્બોધન પૂજ્ય સ્વામીજીએ કર્યું.

તા.૪-૧૦ના રોજ સવારે શીહ અને ઈલાન ખાતે લ્યો સ્યો ચન અને સ્યંગ સ્યાઉ મે ચાઉના યોગ શિષ્યો સાથે વાર્તાલાપ થયો. રાત્રે બધું મંડળ યા મીન શાહ માઉન્ટન સ્થિત સ્કાઉટ ભવનમાં આવીને રહ્યું.

અહીં ૫ થી ૯ તારીખ સુધી યોગ શિક્ષક તાલીમનું અંતિમ પ્રકરણ થયું. ૧૧૫ યોગ શિક્ષકો મે મહિનાથી ઓક્ટોબર મહિના સુધી યોગ તાલીમમાં જોડાયા. શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદ ખાતે યોગશિક્ષકની તાલીમ લઈ ચૂકેલા શિક્ષકોએ અહીં યોગાસન, પ્રાણાયામ, ત્રાટક, શંખપ્રક્ષાલન, પાતંજલ યોગદર્શન, રેઈકી અને એજ્યુકેશન સાઈકોલોજીના પાઠ ભણ્યા. આ બધું તેઓ છેક મે મહિનાથી ભણી જ રહ્યા હતા. શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદના યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિરના મેન્યુઅલનો ચાઈનીઝ ભાષામાં અનુવાદ કરવામાં આવ્યો હતો, તે પ્રમાણે કોર્સનું સંચાલન કરવામાં આવેલ.

તે વિદ્યાર્થી-શિક્ષકોની પરીક્ષા લેખિત, મૌખિક, પ્રેક્ટિકલ લેવામાં આવી અને પ્રમાણપત્ર વિતરણ કરવામાં આવ્યાં. ચાર નબળા શિક્ષકો-વિદ્યાર્થીઓને જાન્યુઆરી સુધી પાકા થઈને ફરીથી પરીક્ષા આપવા માટે ભલામણ કરવામાં આવી.

તા.૯-૧૦ની રાત્રે સમગ્ર મંડળ કાઉસોંગ આવ્યું. કાઉસોંગ ખાતે દા સીંગ યોગ આશ્રમનું ઉદ્બોધન પૂજ્ય સ્વામીજીએ તા.૧૦-૧૦ની સવારે કર્યું. અહીં જાપાન, ફ્રાન્સ અને યુરોપના અનેક યોગમિત્રો આવ્યા હતા. આ આશ્રમના ઉદ્બોધન પૂર્વે પાન મે-પેનના યોગ સ્ટુડિયો પર યોગપ્રેમીઓના વિશાળ સમુદાયને યોગમાં પ્રાણાયામ, ધ્યાન અને આત્મચિંતનની આવશ્યકતા વિષયક સ્વામીજીએ ઉદ્બોધન કર્યું. યોગી વુ ચીંગ યુના આશ્રમના ઉદ્બોધન પછી સૌ પીન્ટોન ખાતે શ્યે લી યુનાં નિમંત્રણે યોગ વર્કશોપનું સંચાલન કરવા આવ્યા. રાત્રે સૌ ટ્રેન દ્વારા થાઈ ચોંગ ગયા.

તા.૧૧-૧૦ની સવારે તાઈવાનના રીપબ્લિક ઓફ ચાઈના યોગ એસોસિએશનના સેન્ટ્રલ ઝોનના ૭૦૦ યોગ શિક્ષકોનો વર્કશોપ સવારે નવ વાગ્યાથી સાંજે પાંચ વાગ્યા સુધી થયો. રાત્રે સૌ તાઈપી પાછા ફર્યા.

બારમી અને તેરમી ઓક્ટોબરે તાઈપીના સ્વાતંત્ર્યસેનાની શ્રી ચંકાઈ શેનાં સ્મૃતિ મંદિર અને બુદ્ધ ઓલ રીલીજિયન ઈન્સ્ટિટ્યૂટની મુલાકાતે સૌ ગયાં.

તા.૧૩મીની રાત્રે તાઈપીથી હોંગકોંગ થઈને સૌ ચૌદમી ઓક્ટોબરની વહેલી સવારે અમદાવાદ પરત આવ્યાં. સમગ્ર યાત્રામાં શ્રીમતી રૂપા મજમુદારે ઠેકઠેકાણે રેઈકી વિષયક ઉદ્બોધનો કર્યા. યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિરના સૌ યોગમુમુક્ષુઓને પ્રથમ અને દ્વિતીય ડિગ્રીનું-રેઈકી પ્રશિક્ષણ આપ્યું. કુ. સંગીતા થવાણી અને ડૉ. સ્નેહલ અમીન સાહેબે પ્રાણાયામ, રિલેક્સેશનના વર્ગોનું સંચાલન કર્યું તથા પરીક્ષાઓ કંડકટ કરી.

સમગ્ર યાત્રા રીપબ્લિક ચાઈના યોગ એસોસિએશનના પ્રમુખ શ્રીમતી યુ શ્યુ યુના માર્ગદર્શન પ્રમાણે થઈ. યોગી જેમ્સલા અને શ્રી જેસીએ દુભાષીઆ તરીકે સેવાઓ બજાવી. ઈન્ડો તાઈવાન સાંસ્કૃતિક સંઘના ડાયરેક્ટર શ્રી જાફરી વુ સદૈવ સર્વે કાર્યક્રમોમાં હાજર રહ્યા અને પ્રોત્સાહન આપ્યું. હોટેલ ગ્રાન્ડ (ચાઈના પેલેસ)માં વિદાય સમારંભ થયો અને સૌએ ઉષ્માભરી વિદાય આપી.

શ્રી સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ પ્રેરિત દિવ્ય જીવનનો સંદેશ દરિયાપારના વણખેડેલા દેશોમાં લઈ જવામાં, ત્યાંનાં દૈનિક વ્યસ્ત જીવન વચ્ચે પવિત્ર ચરિત્ર, સેવા, પ્રેમ ઉદારતા, પ્રાર્થના અને ધ્યાનનો મંત્ર તેમનાં વ્યક્તિગત જીવનને અજવાળવાના નિમિત્ત થવાનો દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘને આનંદ છે. ઝૂં શાંતિ.

પૂજ્ય બાપુજીના પ્રાગટ્ય દિને એક અંતર્વેદના

[પૂજ્ય બાપુજી (બ્રહ્મલીન સ્વામી જ્ઞાનવલ્ક્યાનંદજી)ના પ્રાગટ્ય દિને પૂ. સ્વામીશ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ સાથે બાપુજીએ ગુજરાતની દિવ્ય જીવનની પ્રવૃત્તિઓ તેમ જ શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ માટે આપેલ સેવાઓ વિશે તથા વિવિધ પ્રસંગોની ખુલ્લા હૃદયે વાતો થઈ. છેલ્લા કેટલાક વર્ષોથી સ્વામીજીને અનેક જાતના પ્રશ્નો વારંવાર પૂછાયા છે, જે બાબતે તેમણે હંમેશાં મૌન સેવ્યું છે. આજે પણ આ પ્રસંગોની જાણકારી કેટલાક હયાત મિત્રો, શુભેચ્છકો કે સંતોને છે. તેઓ પ્રસંગના સાક્ષી પણ છે. આ સંદર્ભમાં પૂજ્ય સ્વામીજી સાથે ડૉ. હરીશ દ્વિવેદીએ કરેલી વિશેષ મુલાકાત ખૂબ જ પ્રસ્તુત હોઈ અત્રે રજૂ કરી રહ્યા છીએ.]

(૧) પૂજ્ય સ્વામીજીને તેઓ ગુજરાતમાં કાયમ રીતે સ્થાયી થયા તે પૂર્વે પૂ. બાપુજી સાથે ગુજરાતમાં સ્થાયી થવાના સંદર્ભમાં કોઈ વાત થઈ હતી? તેના જવાબમાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ જણાવ્યું કે, ‘ઘણાં વર્ષો પૂર્વેની વાત છે. પૂજ્ય બાપુજી અને બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી સંપૂર્ણાનંદજી મહારાજ બાય એર દિલ્હી અને પછી ત્યાંથી ટેક્ષી કરીને હૃષીકેશ આવેલા. પૂજ્ય મોટા સ્વામી (શ્રી સદ્ગુરુદેવ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ)ને મળેલા. મળવાનો હેતુ ‘સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીને આશ્રમમાંથી ગુજરાતમાં સ્થાયી કરવા, જેથી દિવ્ય જીવન સંઘમાં ગુજરાતની શાખાઓ વધુ કાર્યનિરત, સક્રિય અને સમૃદ્ધ થાય.’ પૂજ્ય મોટા સ્વામીજીએ કહ્યું હતું, ‘જરૂર! તેમની ઈચ્છા હોય તો જરૂર જાય.’ અને આશ્રમમાં (શિવાનંદ આશ્રમ, શિવાનંદનગર, હૃષીકેશ)થી રજા લઈ મને મળવા B.H.E.L. હરિદ્વાર ખાતે શિવાલિક ગેસ્ટ હાઉસમાં આવ્યા હતા. કહે, ‘ચાલો. મોટા સ્વામીએ અનુમતિ આપેલ છે. હવે આપણે ગુજરાતમાં જ રહેવાનું.’ મેં કહ્યું, ‘મોટા સ્વામીજીએ કહ્યું છે : તેમની ઈચ્છા હોય તો જાય.’ અમો સંન્યાસ લઈએ ત્યારે અમારાં શિખા સૂત્ર-ચોટલી અને જનોઈ ગુરુ જ તોડતા હોય છે. લંગોટી પણ કાઢી નાખી ગેરુ વસ્ત્રો ગુરુ જ આપતા હોય છે. વિરજા હોમમાં બધી જ ઈચ્છાઓ હોમી દીધી હવે ઈચ્છા ક્યાંથી લાવવી? અને તેમણે જવાની આજ્ઞા કરી નથી, કે આદેશ પણ આપ્યો નથી તેથી કેમ જવાય? અને ત્યારે વાત ત્યાં જ પૂરી થઈ ગઈ.

(૨) પૂજ્ય સ્વામીજીને ઉપરોક્ત અનુસંધાનમાં જ્યારે મેં એમ પૂછ્યું કે, આપનું ગુજરાતમાં એકાએક આગમન કેવી રીતે નક્કી થયું? તેના પ્રત્યુત્તરમાં પૂજ્ય

સ્વામીજીએ જણાવ્યું કે, ‘બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી પવિત્રાનંદજી મહારાજની મહાસમાધિ પશ્ચાત્ શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદમાં શૂન્યાવકાશ ઊભો થયો. આશ્રમમાં આંગણવાડીની બહેનોની હોસ્ટેલ કરવામાં આવી હતી. પૂજ્ય મોટા સ્વામીજીએ સ્વામી પવિત્રાનંદજી મહારાજને મારી સામે જ આ બહેનોની હોસ્ટેલ ન રાખવા અને ઈતર આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિઓ હાથ ધરવા કહેલું. પરંતુ સ્વામી પવિત્રાનંદજી મહારાજે ખૂબ જ દુઃખ સાથે જણાવ્યું કે, ‘આશ્રમમાં કોઈ આવતું નથી. આ બહેનો છે, તો સવાર-સાંજ પ્રાર્થના થાય છે અને મારે સવાર, બપોર, સાંજ ચા-પાણી અને ભોજનની ચિંતા નથી એ તમને પૂજ્ય મોટા સ્વામીજી પણ કહેતા, ‘આપણા નીતિ-નિયમોની વાત લાદીને કોઈ સંતની ભિક્ષા બંધ થઈ જાય તેવું કેમ કરી શકાય?’

પૂજ્ય સ્વામીજીએ વધુમાં જણાવ્યું કે, ‘પૂજ્ય સ્વામી પવિત્રાનંદજી મહારાજની મહાસમાધિ પછી શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદના તે સમયના બધા ટ્રસ્ટીઓનો સંયુક્ત સહીવાળો પત્ર આશ્રમમાં મોકલવામાં આવ્યો અને તેઓને પૂજ્ય મોટા સ્વામીજીએ અમદાવાદ જવા માટે કહ્યું. મેં કહ્યું, ‘સ્વામીજી, આશ્રમના જાજરૂ-બાથરૂમ સાફ કરવાની સેવા મને આપો પરંતુ અમદાવાદ ન મોકલો.’ પરંતુ સ્વામીજીનો આગ્રહ હતો, ‘મારી અંગત રુચિ અમદાવાદ આશ્રમના વિકાસમાં છે. હું જાતે આ શરીરથી ત્યાં જઈને રહી શકું તેમ નથી, તેથી મારા પ્રતિનિધિ સ્વરૂપે જાઓ, શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદનો વિકાસ થાય તેમ હું ઈચ્છું છું.’ અને મારું અમદાવાદ આવવાનું થયું. હાલનો વિકાસ નજરે જોઈ શકાય કે અનુભવી શકાય છે અને આ અંગેની વિગતો

‘દિવ્ય જીવન’ માસિકના માધ્યમે આશ્રમની પ્રવૃત્તિઓનો અહેવાલ જાણી શકાય છે. ‘divyajivan.org’ વેબસાઈટ વડે પણ સચિત્ર બધું જાણી-જોઈ-સમજી શકાય છે. અસ્તુ.

(૩) પૂજ્ય સ્વામીજીને છેલ્લી વાર પૂજ્ય બાપુજી સાથે ત્યારે વાત થઈ હતી કે, જ્યારે પૂજ્ય બાપુજી હૃષીકેશ જવા નીકળ્યા અને અમદાવાદ ખાતે શિવાનંદ આશ્રમમાં આવ્યા હતા. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી ત્યારે અમેરિકા ખાતે હતા તેથી પૂજ્ય બાપુજીએ તેમને આશ્રમમાંથી ફોન કર્યો હતો અને જણાવ્યું હતું કે, ‘તમને મળવા આવ્યો હતો. આ છેલ્લી વારનું હતું. આ વર્ષે હૃષીકેશથી એક વ્યક્તિ ઓછી પાછી આવશે. તમો જેમ શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસના સ્વામી વિવેકાનંદ હતા, તેમ સ્વામી ચિદાનંદજીના સંદેશવાહક બનો.’ અને આટલું બોલતાં બોલતાં તેમને ગળે ડૂમો ભરાઈ ગયો હતો. પછી ચાંશુબેને વાત કરી હતી અને પાંચ દિવસ પછી ભાઈબીજની સાંજે તો તેઓએ મહાપ્રયાણ કર્યું.

(૪) મેં સ્વામીજીને પૂછ્યું કે, ‘પૂજ્ય બાપુજીએ કોઈની મારફતે આપને કોઈ વ્યક્તિગત પ્રકારનો સંદેશો કે સૂચના મોકલ્યા હતા ?’ તેના પ્રત્યુત્તરમાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ જણાવ્યું કે, ‘પૂજ્ય બાપુજીના મહાપ્રયાણ પછી બરાબર એક વર્ષે પૂજ્ય બાપુજીના અનન્ય ભક્ત અને તે સમયના ટાઈમ્સ ઓફ ઈન્ડિયાના વરિષ્ઠ સંપાદક શ્રી તુષાર ભટ્ટ (હજી હયાત છે) ફોન કરીને-એપોઈન્ટમેન્ટ લઈને મળવા આવ્યા. કારણ ? કહે, ‘મારા ઉપર એક દાયિત્વ છે, જે પૂરું કરવાનું છે. તેમણે કહ્યું : ‘જ્યારે બાપુજી અહીં આવ્યા હતા ત્યારે મને મળવા બોલાવ્યો હતો, આ તમારા જ આશ્રમમાં. તેમણે મને કહ્યું, ‘મારા દેહાવસાન પછી ક્યારેય સંતને મળવાનું મન થાય તો સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીને મળી લેજો અને બરાબર મારા દેહવિલય પછી એક વર્ષે તેમને આવીને કહેજો કે, ‘હવે આપણે શિવાનંદ આશ્રમ, હૃષીકેશ DLSના H.Q. સાથે સંબંધ રાખવાની કોઈ જરૂર નથી.’ આ વાત ત્યારે મને સમજાઈ ન હતી, પરંતુ આજે ચિત્ર સ્પષ્ટ છે.

(૫) પૂજ્ય સ્વામી ચિદાનંદજીની મહાસમાધિને એક વર્ષ થયું. તે વિચાર મનમાં આવતાં મારાથી

સહજરૂપે પૂછાઈ ગયું કે, ‘પૂજ્ય ગુરુદેવ સ્વામી ચિદાનંદજી સાથે વિતાવેલી યાદગાર પળોનો કોઈ વિશિષ્ટ અનુભવ હોય તો આપ જણાવો.’ એક પળનો પણ વિલંબ કર્યા વિના પૂજ્ય સ્વામીજીએ ખૂબ જ લાક્ષણિકતાથી હૃદયોદ્ગાર કરતા હોય તેમ જણાવ્યું કે, ‘ઈ.સ. ૧૯૮૪ની શ્રીરામનવમીની બ્રાહ્મમુહૂર્ત પ્રાર્થના પૂરી થયા પછી પૂજ્ય મોટા સ્વામીજીએ મને સમાધિ મંદિરમાં પોતાની પાસે બોલાવીને કહેલું, ‘બપોરે બાર વાગ્યે શ્રીરામ પ્રાકટ્યનો ઉત્સવ પૂરો થાય ત્યારે શ્રી ગુરુદેવના મંદિરમાં (સમાધિ મંદિર ઉપર) મને આવીને મળજો.’ ત્યાં પૂજ્ય સ્વામી વિમલાનંદજી મહારાજ (વર્તમાન, શિવાનંદ આશ્રમ પીઠાધીશ્વર) અને પૂજ્ય શ્રી સ્વામી શિવચિદાનંદજી મહારાજ (અધ્યક્ષ, શ્રી સ્વામી શિવાનંદ સેન્ટેનરી મેમોરીયલ હાઈસ્કૂલ, ખંડગીરી, ભુવનેશ્વર, ઓરિસ્સા) પણ હતા.

અમો ત્રણેયને એક કલાકથી વધુ સમય પોતાની સમક્ષ બેસાડીને કહેલું, ‘તમો ત્રણેય લોક સંગ્રહનું અદ્ભુત કાર્ય કરો છો. દેશ વિદેશ ફરો છો. હવે મારું ભ્રમણ સીમિત થઈ રહ્યું છે. લોકો મંત્રદીક્ષા માટે પ્રાર્થે, વારંવાર કહે, અને જો તમોને તેઓ મુમુક્ષુ છે, તેવું જણાય તો તેમને શ્રી સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ વતી તમારે મંત્રદીક્ષા આપવી. ‘આવો ! આવો ! હું દીક્ષા આપું છું,’ તેમ કહીને કદી દીક્ષાર્થીઓ ભેગા કરવા નહીં.’ અને ત્યાર બાદ બધા પવિત્ર મંત્રો તેઓ એક પછી એક બોલ્યા હતા, અને અમારી પાસે બોલાવ્યા હતા. અનુભવાતું હતું કે પિતા પુત્રોને સમ્પત્તિની વહેંચણી કરી રહ્યા છે. તેઓએ તેમની ચેતનાની સરવાણી અમારા ચેતનમાં વહેતી મૂકી હતી.

આજે શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદ જે રીતે ફાલ્યો-ફૂલ્યો છે, તે સમયે અમારી સતત અનુભૂતિ છે કે તેઓ સ-શરીરે જે રીતે અમારા જીવનને ધબકતાં અને સ્પંદિત રાખી રહ્યા હતા, તેથી કંઈકે વિશેષ તેમણે શરીર ત્યાગ કર્યા પછી ‘ગગન સદૃશમ્’ જેવા બની સતત તેઓ અમારી સાથે છે, તેઓનો જ પગરવ, તેમની જ ઉપસ્થિતિની અનુભૂતિ અમારા પ્રાણ સ્પંદનોને જાગ્રત રાખી રહ્યા છે. ઊં ઊં ઊં

વૃત્તાંત

દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ : દૈનિક પ્રવૃત્તિ : શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે પ્રારંભિક અને દૈનિક યોગાસન વર્ગો, રેઈકી પ્રશિક્ષણ, રોગ નિવારણ સંબંધી યૌગિક સલાહ કેન્દ્ર, નારાયણ સેવા મારફતે બાળકોને આહાર વિતરણ અને વિશ્વનાથ સેવા કેન્દ્ર મારફતે ૪૦ ઉપરાંત કુટુંબોને અનાજ વિતરણ, દૈનિક સત્સંગ અને મંદિરોમાં પૂજા અર્ચના નિયમિત કરવામાં આવ્યાં. કારોબારી સભ્યોની બીજા અને ચોથા રવિવારે મિટિંગ નિયમિત મળેલ જેમાં તા.૨૫-૧૦-૨૦૦૯ના રોજ મળેલ કારોબારી મિટિંગમાં શ્રીમતી પૂનમબેન થવાણીનું નાદુરસ્ત તબિયતના કારણે તા.૧૧-૦૯-૨૦૦૯ના રોજ ઈમેલથી આપેલ રાજનામાને આ સભામાં સર્વાનુમતે મંજૂર કર્યા બાદ ઈનચાર્જ મંત્રી તરીકે કાર્યભાર સંભાળતા શ્રી રાજીવભાઈ શાહની મંત્રીપદે વરણી કરવામાં આવી. શ્રીમતી પૂનમબેનની સેવાઓ બિરદાવી તેઓની ઈચ્છા

અનુસાર અન્ય હળવી જવાબદારી સોંપવામાં આવશે તેમ નક્કી થયું.

ધનતેરસના દિવસે (તા.૧૫-૧૦-૨૦૦૯) પરંપરાગત સામુહિક લક્ષ્મીપૂજનમાં ૧૬૮ વ્યક્તિઓએ લાભ લીધો. દર્શનાર્થે અનેક ભાવિકો ઊમટ્યા હતા. દિવાળીનો (તા.૧૭-૧૧-૨૦૦૯) અગ્રકૂટ પણ ધામધુમ અને અનેરા ભક્તિભાવ સાથે ઉજવાયો. ૪૩૦ ઉપરાંત વાનગીના ટોપલાઓ શ્રી શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી-આદિશક્તિના શ્રીચરણે અર્પણ કરવામાં આવ્યા. જેના દર્શનાર્થે પંદર હજારથી પણ વધુ ભાવિકો દિવાળીની સાંજે આવ્યા હતા. આ તમામ ખાદ્યસામગ્રીઓમાંથી ફરસાણ અને મીઠાઈઓમાંથી બે કિલોના પેકેટો બનાવીને પ્રતિવર્ષની જેમ બીજા દિવસે સવારે ૧૪૦૦ ઉપરાંત પરિવારના જરૂરિયાતમંદોને નરનારાયણ સેવાના ભાગરૂપે વિતરણ કરવામાં આવ્યા.

શ્રીમદ્ ભાગવત જ્ઞાનયજ્ઞ સપ્તાહનું અમૃત રસપાન

અહેવાલ સંકલનકર્તા : શ્રી નંદલાલ પી. સોની (યજમાન પરિવારના અગ્રણી)

સંવત ૨૦૬૬ કારતક સુદ-૨ તા. ૨૦-૧૦-૨૦૦૯ થી તા. ૨૬-૧૦-૨૦૦૯ને સોમવાર સુધી દરરોજ સવારે ૯.૦૦ વાગ્યાથી બપોરે ૧.૦૦ વાગ્યા સુધી વ્યાસ પીઠાસનેથી સુપ્રસિધ્ધ ભાગવતાચાર્ય પરમ પૂજ્ય શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીએ સ્વમુખેથી સંગીતમય શૈલી સાથે શ્રીમદ્ ભાગવત કથાપાન શ્રી શિવાનંદ આશ્રમમાં શ્રી શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી આદિશક્તિ પીઠ સમક્ષ કરાવ્યું. જેના યજમાન પરિવારો સ્વ. શ્રી રણછોડભાઈ પનજીભાઈ સોની તથા સ્વ. શ્રી નરશીભાઈ પનજીભાઈ સોનીના વારસો દ્વારા આયોજીત શ્રીમદ્ ભાગવત જ્ઞાનયજ્ઞ સમાહ સૌને માટે પ્રેરણાદાયી, સત્સંગમય રહ્યું.

પૂજ્ય સ્વામીજીએ પોતાની આગવી લાક્ષણિક શૈલી તેમજ ભક્તિરસ અને સંગીતમય શૈલીમાં સમગ્ર વાતાવરણને નવપલ્લવિત બનાવ્યું અને આ કથાથી શ્રોતાજનોમાં સંસ્કારોનું સિંચન, પરસ્પર ભાઈચારો વધવા સાથે અનેકોના જીવન પાવન થાય છે. તેમજ સંઘર્ષમય જીવન ખૂબ જ સરળ અને પવિત્ર બને છે. શ્રીમદ્ ભાગવત એ શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્માનું સાક્ષાત્ સ્વરૂપ છે. જેના શ્રવણમાત્રથી આધિદૈવિક, આધિભૌતિક અને આધ્યાત્મિક તાપનું શમન થાય છે. આ કથામાં પૂજ્ય

સ્વામીજીએ નિત્ય પ્રભુસ્મરણ, મંત્રજપ, સમૂહભોજન અને સમૂહભજનને ખૂબ જ મહત્વનું ગણાવ્યું.

કથા પ્રારંભના મંગળાદિનથી આરંભ કરી દરરોજ સવારે યજમાન પરિવારના અલગ અલગ દંપતિ દ્વારા નાંદીશ્રાધ્ધ, માતૃકાપૂજન અને ઘટ-સ્થાપનની પૂજા થતી હતી. પ્રથમ દિવસે સવારે ૯.૦૦ કલાકે યજમાન પરિવારના નિવાસ સ્થાનેથી શ્રીમદ્ ભાગવતજીની પોથીયાત્રા ખૂબ જ ધામધૂમથી નીકળી, અને દરરોજ સવારે સંતકૂટિરથી જે તે દિવસે પૂજામાં દિવસે બેઠેલ દંપતિ સાથે સ્વજનો અને મહેમાનોના સમૂહ સાથે શ્રીકૃષ્ણના બાળરૂપ લાલાની ધામધૂમથી કથા સ્થાને પધરામણી કરાવવામાં આવતી અને ત્યારબાદ શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવન ખાતે શ્રીમદ્ ભાગવતજીની પોથી અને લાલાની પૂજા આરતી થતી. વ્યાસપીઠેથી દૈનિક મંગળાચરણ, ગુરુવંદના તેમજ ગોવિંદ દામોદર સ્તોત્ર અને ધૂન કીર્તનથી કથાનો પ્રારંભ થતો.

કથાના પ્રથમ દિવસે મહાત્મ્ય પાઠ, ઉત્તરાની પ્રાર્થના, ભીષ્મનું મહાપ્રયાણ, પરીક્ષિતને અભિષાપ અને વરાહ અવતારનું પૂજ્ય સ્વામીજીના શ્રીમુખેથી હૃદયગમ્ય અને ભાવવાહક અને પ્રસન્ન મુદ્રામાં જે કથા કરવામાં આવી તે

તેમજ પ્રસંગોચિત દૃષ્ટાંતોના પરિણામે સૌ શ્રોતાજનો માટે સંતોષજનક અને પ્રેરણાદાયી રહ્યો. પૂજ્ય સ્વામીજી સંસ્કૃતમાં કથા વાંચન કરતા અને તેનો ભાવર્થ ગુજરાતીમાં શ્રોતાજનોને પીરસતા અને કથામાં પ્રસંગોચિત પ્રસંગોના રસપાન વખતે પૂજ્ય સ્વામીજીની મુખમુદ્રાનો ભાવ સૌને માટે હૃદયસ્પર્શી બની રહેતો. સવારે ૮.૦૦ થી ૧.૦૦ની કથા બાદ ભોજન પ્રસાદનું સુંદર આયોજન યજમાન પરિવારે કરેલ. આ વખતે એક વિશેષતા એ પણ રહી કે યજમાન પરિવારના ૮૦ ઉપરાંત સ્વજનો આશ્રમના સેવા સાધક કુટિરમાં રહ્યા અને દરરોજ સાંજે ૫.૦૦ થી ૭.૦૦ આશ્રમની લોનમાં યજમાન પરિવારના સભ્યો તેમજ આમંત્રિત મહેમાનો સૌ સાથે મળીને સત્સંગ, ધૂન-કીર્તન, નૃત્ય, અને રાસ ગરબા કરતા અને ત્યારબાદ ભોજન પ્રસાદ પછી રાત્રે ૮.૦૦ થી ૧૧.૦૦ દરમિયાન અલગ અલગ ભજનમંડળીઓ દ્વારા સુંદર કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવેલ.

બીજા દિવસની કથામાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ કપિલ ઉપદેશ, દક્ષયજ્ઞ અને ધ્રુવચરિત્રનું અસરકારક શૈલીમાં રસપાન કરાવ્યું. ત્રીજા દિવસે કથામાં જડભરત ચરિત્ર, અજામિલ ઉપાખ્યાન અને નરસિંહ અવતારના પ્રસંગોનું વર્ણન ખૂબ જ હૃદયગમ્ય હાવભાવ અને સંગીતની સૂરાવલી સાથે જે રીતે શ્રોતાઓ સમક્ષ દૃશ્યો ઊભા કરવામાં આવ્યા તે અદ્ભૂત હતાં. આ દિવસે આમંત્રિત મહેમાનમાં લીંમડી ગામના મોટા મંદિરના મહંતશ્રી લાલદાસ બાપુ પધારેલા અને કથાના અંતે તેઓએ ઉદ્બોધન કરેલ. ચોથા દિવસની કથામાં ગજેન્દ્ર મોક્ષ, વામન અવતાર, અંબરિષ ઉપાખ્યાન, શ્રીરામ અવતાર અને શ્રીકૃષ્ણ જન્મોત્સવના પ્રસંગોનું વર્ણન પૂજ્ય સ્વામીજીએ ખૂબ જ ઊંડાણપૂર્વક રહસ્યો સમજાવી શ્રોતાઓને ભક્તિરસમાં તરબોળ કરી દીધા. શ્રી કૃષ્ણજન્મોત્સવમાં ખૂબ જ હર્ષોલ્લાસભર્યાં વાતાવરણમાં બાળ સ્વરૂપ લાલાના પ્રત્યક્ષ દર્શન કરી સૌએ અલૌકિક અહોભાવ વ્યક્ત કર્યો. રાસગરબા સાથે કાનાની આરતી-પૂજન કરવામાં આવ્યું. પાંચમા દિવસે શ્રીકૃષ્ણલીલા, કાલિયમર્દન, ગોવિંદ મહાઅભિષેક, રાસલીલા, કંસવધ ના પ્રસંગોનું પૂજ્ય સ્વામીજીએ અનેકવિધ ઉદાહરણો સાથે ખૂબ જ સુંદર રસપાન કરાવ્યું. ત્યારબાદ શ્રીરૂકમણી વિવાહના પ્રસંગોનું યજમાન પરિવાર દ્વારા મંડપમાં આયોજન કરવામાં આવ્યું. આ દિવસે આજ્ઞાદાવા સંસ્થા, જામનગરના મહંતશ્રી દેવપ્રસાદજી મહારાજ વિશેષ અતિથિ તરીકે પધારી પ્રેરક પ્રવચન દ્વારા આર્શીવચન આપેલ.

કથાના છઠ્ઠા દિવસે રૂકમણી પરિણય-કલહ, રાજસૂય યજ્ઞ, કૃષ્ણ-ઉપાખ્યાન(સુદામા ચરિત્ર)ના પ્રસંગોનું ભાવવાહી

શૈલીમાં ઉચિત દૃષ્ટાંત - ઉદાહરણ સાથે શ્રોતાજનોને ધ્યાનમગ્ન કરે તથા હૃદય સોંસરવા ઉતરી જાય તેવા પ્રસંગોનું વર્ણન પોતાની દિવ્ય મુખમુદ્રા અને હાવભાવ દ્વારા સુંદર વર્ણન પૂજ્ય સ્વામીજીએ કર્યું. આ ઉપરાંત માનવ જીવનને સારી રીતે જીવી શકાય તેવા સુવાક્યો, વાર્તાઓ ઉપરાંત ભક્તિસંગીત અને ધૂન દ્વારા સમગ્ર વાતાવરણ પ્રફુલ્લિત બની ગયું.

આ દિવસે સાંજે સાડા છ થી આઠ સ્વામી ચિદાનંદ ધ્યાન-યોગ કેન્દ્ર ખાતે યજમાન પરિવાર અને શિવાનંદ આશ્રમની સાથે સંકળાયેલ ભક્તોના નવા વર્ષના સ્નેહમિલનનો કાર્યક્રમ યોજાયો. તેમાં ભક્તિ સંગીત બાદ આશ્રમ તરફથી યજમાન પરિવારના અગ્રણી શ્રી મનસુખભાઈ સોની, માતૃસ્વરૂપ લલીતાબેન સોની તથા સુંદર તમામ વ્યવસ્થાના મુખ્ય બે મહાનુભાવ શ્રી જયેશભાઈ સોની અને શ્રી નંદલાલભાઈ સોનીનું સ્મૃતિચિહ્ન અને શાલ ઓઢાડી સન્માન કરવામાં આવ્યું. આશ્રમમાં આવી સુંદર કથાના આયોજન બદલ ઉપપ્રમુખ - ટ્રસ્ટી શ્રી અરૂણભાઈ ઓઝાએ આભારની લાગણી વ્યક્ત કરેલ અને કાયમ માટે સૌ સાથે સેતુ જળવાઈ રહે તે માટે આશ્રમની પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લેવા અને દિવ્ય જીવન માસિકના સત્ય બનવા તેઓએ આહ્વાન કરેલ, જેને સુંદર પ્રતિસાદ મળેલ. ત્યાર બાદ પૂજ્ય સ્વામીજીએ પ્રેરણાદાયી વ્યાખ્યાન આપ્યું હતું.

કથાના છેલ્લા દિવસે પૂજ્ય સ્વામીજીએ ઉધ્ધવ ગીતા, પરીક્ષિત મોક્ષ, ભાગવત મહાત્મ્ય, ગીતાપાઠ અંગે વ્યાખ્યાનમાં સુંદર પ્રસંગોને આવરી લઈ ભાવવાહી શૈલીમાં જે નિરૂપણ કરેલ તેના પરણામે કથાના અંતિમ ચરણમાં વક્તા અને શ્રોતાઓની આંખોમાં આંસુ વહેવા લાગેલા. પૂજ્ય સ્વામીજી ઉપર સરસ્વતીની અસીમ કૃપા તેમની મંગળમય વાણીમાં વહેતી જોવાનો અલૌકિક લાભ સૌને મળ્યો. કથા બાદ યજમાન પરિવારના સગા-સબંધીઓ અને કેટલાક મહેમાનોનું સન્માન કરવામાં આવ્યું. આ દિવસે સવારે ૧૧.૦૦થી ૧૨-૩૦ દરમિયાન શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવ મંદિરના સાંનિધ્યમાં યજ્ઞનો કાર્યક્રમ યોજાયેલ જેમાં યજમાન પરિવારના સાત દંપતીઓએ ભાગ લીધેલ. યજ્ઞની પૂર્ણાહુતિ પ્રસંગે પૂજ્ય સ્વામીજી હાજર રહેલ અને ભોજન પ્રસાદ ૧૨૦૦ ઉપરાંત લોકોએ લીધો. આમ, ભાગવત કથા ખૂબ જ સુંદર અને સુમેળભર્યાં વાતાવરણમાં યોજાઈ હતી અને અંતિમ દિવસે સાંજે ૫.૦૦ વાગ્યે દરરોજની જેમ બગીચામાં યજમાન પરિવારે સત્સંગ કરી કથાની પૂર્ણાહુતિ કરી હતી.



शीक-ईवान, ताईवानला योग स्टुडियो भाते
योगजिज्ञासुओ साबे पूज्य स्वामीतु, ता. ०४-१०-२००९



बाई योग, ताईवानमां योगवर्गमां मज्जल योगजिज्ञासुओ
साबे पूज्य स्वामीतु, ता. ०५-१०-२००९



१९मा योगसिद्धक ताळीम सिमिरला प्रविशार्थीओले
योगासनां करवाता पूज्य स्वामीतु, ता. ७-१०-२००९



ताईपी, ताईवानला योग स्टुडियोला उद्घाटन प्रसंगे
योगजिज्ञासुओले उद्घोषण करता पूज्य स्वामीतु,
ता. १०-१०-२००९



ताईपी, ताईवानला विश्वला सोथी षिया मडाल (१०१ माण)
भाते पूज्य स्वामीतु जले शिवानंद आश्रमला योगसिद्धक



कीलुंग, ताईवान भाते शिवानंद आश्रमला
१९मो योगसिद्धक ताळीम सिमिर, ओक्टोबर-२००९



શ્રી શ્રી અરવલ્લી આદિશક્તિ પીઠ, વિવાલંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે દિવાળી સન્મલ્લકૃત, તા. ૧૬-૧૦-૨૦૦૯



૧૮મા યોગશિક્ષક તાલીમ સિઝિરલા સિઝિરાર્થો અને રિપબ્લિક ઓફ ચાઈના યોગ એસોસિએશન, તાઈવાનના હોદ્દાને સાથે પૂજ્ય સ્વામીજી અને વિવાલંદ આશ્રમના યોગશિક્ષકો, તા. ૯-૧૦-૨૦૦૯



ચાઈ યોગ, તાઈવાન ખાતે એક દિવસીય તાઈવાન નેશનલ યોગશિક્ષક સેમિનાર, તા. ૧૧-૧૦-૨૦૦૯

વિકાસયાત્રા

જીવન એ અપવિત્રતાથી પવિત્રતા, પિક્કારથી વૈશ્વિક પ્રેમ, મૃત્યુથી અમરત્વ, ગુલામીથી આઝાદી, અપૂર્ણતાથી પૂર્ણતા, દુઃખથી કાયમી આનંદ, વિષમતાઓથી એકતા, અજ્ઞાનથી શાશ્વત જ્ઞાન અને નિર્બળતાથી બળ તરફની યાત્રા છે. તમારા દરેક વિચારથી ભગવાનની નજીક જાઓ. તમારા દરેક કર્મથી આગળ વિકાસ સાધો.

- સ્વામી ચિદાનંદ