



રાજ્યસ્તરીય સંસ્કૃત શાસ્ત્રીય સ્પર્ધા, સ્વામિનારાયણ ગુરુકુલ છારોડી ખાતે તા. ૩-૧૦-૨૦૧૨ થી ૫-૧૦-૨૦૧૨



ગાંધીજયંતી નિમિત્તે ગાંધીઆશ્રમ ખાતે સર્વધર્મ-પ્રાર્થનાસભા તા. ૨-૧૦-૨૦૧૨

દિવ્ય વિચારો

મનુષ્યના હૃદયમાં નિઃસ્વાર્થતા માત્ર તેના પૃથ્વી પરના છેલ્લા જન્મમાં જ વ્યાપી જાય છે. નિઃસ્વાર્થતા એ દિવ્ય ગુણ છે. એક સાચો નિઃસ્વાર્થ મનુષ્ય ઘણો દુર્લભ છે; તેવો મનુષ્ય તો ખરેખર દેવ જ છે.

- સ્વામી શિવાલંક

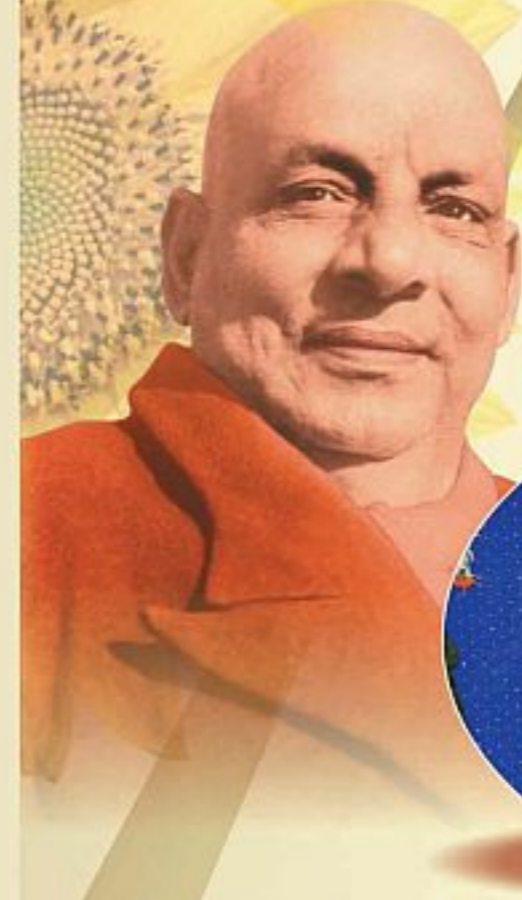
If undelivered return to:
"Divya Jivan" Gujarat Divya Jivan Sangh
Sivananda Ashram, Opp. ISRO, Ahmedabad-15. Ph.: 079-26861234

Print Value

દિવ્ય જીવન

વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/- • વર્ષ - ૯, અંક - ૧૧, નવેમ્બર - ૨૦૧૨

Postal Registration No. GAMC 1417/2012-2014 Valid up to 31-12-2014 RNI No. GUJGUJ/2003/15738
Posted on 5th of every month at PSO, Ahmedabad-380 002. Annual Subscription Rs.150/-



હરિકથા હી કથા - ઓર સબ વૃથા વ્યથા

તમારી નજર બદલો

સુખ માત્ર અંદર જ છે. તમારી નજરને અંદરની દિવ્ય જ્યોત ઉપર ઠેરવો, જે બ્રહ્માંડીય તેજનો અર્ક છે; એકાંતમાં બેસીને અંદરની એ દિવ્ય જ્યોતને માનસિક રીતે શોધી તેની ઉપર દૃષ્ટિ રાખી ધ્યાન કરો અને ધ્યાન માટે વધુ સમય ફાળવો.

- સ્વામી શિવાલંક

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૯

અંક : ૧૧

નવેમ્બર-૨૦૧૨

સંસ્થાપક અને આદ્યતંત્રી :

બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી

(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યર્યુજી)

સંપાદક મંડળ :

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

ડૉ. મફતલાલ જે. પટણી

ડૉ. હરીશ દિવેદી

શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર



લેખ મોકલવાનું સરનામું :

તંત્રીશ્રી : ડૉ. મફતલાલ જે. પટણી

૪, વિશ્વભારતી સોસાયટી,

નવરંગપુરા ટેલિકોન ટાવર પાસે,

એલિસબ્રિજ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૬

ફોન : ૨૬૪૦૮૪૦૬



મુખ્ય કાર્યાલય :

'દિવ્ય જીવન' માસિક, તેનું લવાજમ :

સ્વામી ચિદાનંદ સર્વજીવસેવાનિધિ

ઈતર પત્રવ્યવહાર અને મહામંત્રીનું કાર્યાલય :

શ્રી યજ્ઞેશભાઈ દેસાઈ

ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ

શિવાનંદ આશ્રમ,

જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ માર્ગ,

અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫

ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪

ટેલિકેક્સ : ૨૬૮૬૨૩૪૫



E-mail :

sivananda_ashram@yahoo.com

Website : http://www.divyajivan.org

લવાજમ

ભારતમાં

વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/-

શુભેચ્છક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦૦/-

(૧૫ વર્ષ માટે)

પેટ્રન લવાજમ : રૂ. ૩૦૦૦/-

છૂટક નકલ : રૂ. ૧૫/-

વિદેશ માટે (એર મેઈલ)

વાર્ષિક (એર મેઈલ) : રૂ. ૧૮૦૦/-

શુભેચ્છક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦૦૦/-

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

ॐ

યથા શશી જલે ભાતિ ચન્નલત્વેન કસ્યચિત્ ।

તદ્વાદાત્મનિ દેહત્વં પશ્યત્યજ્ઞાનયોગતઃ ॥

એવમાત્મન્યવિદ્યાતો દેહાધ્યાસો હિ જાયતે ।

સ એવાત્મપરિજ્ઞાનાહ્લીયતે ચ પરાત્મનિ ॥

સર્વમાત્મતયા જ્ઞાતં જગત્સ્થાવરજન્મમ્ ।

અભાવાત્સર્વભાવાનાં દેહસ્ય ચાત્મતા ક્રુતઃ ॥

અપરોક્ષાનુભૂતિઃ ૮૬, ૮૭, ૮૮

જેમ કોઈ ચંદ્ર જલમાં ચંચલપણાથી ભાસે છે તેમ (અજ્ઞાની) અજ્ઞાનના સંયોગથી આત્મામાં દેહપણું જુએ છે.

આમ અવિદ્યાથી જ આત્મામાં શરીરની ભ્રાંતિ ઉપજે છે, અને તે (ભ્રાંતિ) આત્માના દૃઢજ્ઞાનથી શુદ્ધ આત્મામાં જ લીન થાય છે.

(જો) સ્થાવર જંગમ સર્વ જગત આત્મપણાથી જાણ્યું, (તો આત્માથી ભિન્ન) પછી સઘળા પદાર્થોના અભાવથી શરીરનું આત્મપણું ક્યાંથી (સંભવે ?)

શિવાનંદ વાણી

ભક્તિભરી સેવાનો માર્ગ : ગરીબોના ચાકર બનો. ભગવાનને ગરીબોમાં જુઓ. તમારું હૃદય ઝડપથી પવિત્ર થશે. જગત દુઃખો અને પીડાઓથી બળી રહ્યું છે. હે મનુષ્ય ! જાગો. સેવા કરો. પ્રેમથી સેવા કરો. સર્વ પ્રત્યે દયા રાખો. સર્વને ચાહો. ઉદાર બનો અને અન્ય પ્રત્યે સહનશીલ બનો. તમે તમારે માટે વિચારો કે તમારાં શક્તિ, બુદ્ધિ, બળ અથવા તમારી પાસે જે કંઈ છે તેનો અન્યના સુખને માટે સામાન્ય રીતે નિમ્ન જીવન જીવી રહેલા લોકો માટે કેવો સૌથી સારો ઉપયોગ કરી શકો ? જ્યારે આસપાસના લોકોનાં જીવન જોખમમાં હોય, તેવી યાતનામાં તેઓ તરફડતા હોય, ત્યારે આંખો બંધ કરીને એક બંધ ઓરડામાં બેસી રહેવું તે સાચી સાધના નથી.

- સ્વામી શિવાનંદ

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

અનુક્રમ

૧. શ્લોક - આત્મબોધ	શ્રીમદ્ આદિ શંકરાચાર્ય	૧
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ		૨
૩. સંપાદકીય	સંપાદક	૩
૪. આનંદ કુટીર		૪
૫. સંકલ્પ શક્તિનો વિકાસ-૨	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૫
૬. મનથી પરના પ્રદેશમાં વસો	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૮
૭. ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીના પૂર્વસ્મરણો	શ્રી સ્વામી વિમળાનંદજી	૧૦
૮. મનાયે શ્લોક-મનોબોધ	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૨
૯. એકાગ્રતા અને ધ્યાન	શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી	૧૩
૧૦. ગુરુદેવનું વ્યક્તિત્વ તથા જીવન-૨	શ્રી સ્વામી વેંકટેશાનંદજી	૧૭
૧૧. સ્વામી શિવાનંદ રાધા		૧૯
૧૨. શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો	૨૧
૧૩. પૂ. રાસભાઈનો આત્મા-મહત્તે પ્રાપ્ત	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૨૪
૧૪. અમૃતપુત્ર-૧૬	શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાડે	૨૫
૧૫. અંતર મમ વિકસિત કરો	ડૉ. હરીશ દિવેદી	૨૮
૧૬. વૃત્તાંત		૩૦

તહેવાર સૂચિ

નવેમ્બર, ૨૦૧૨

તા.	તિથિ (નિજ ભાદરવા વદ)	
૧૦	૧૧	એકાદશી
૧૧	૧૨	પ્રદોષપૂજા
૧૨	૧૪	નરકચતુર્થી, કાળીચૌદશ
૧૩	૩૦	અમાવાસ્યા, દીપાવલી
(કારતક સુદ)		
૧૪	૧	નૂતન વર્ષારંભ, શ્રી ગોવર્ધન ધામ પૂજા, શ્રી ગોપુજા, શ્રી બલીપૂજા
૧૯	૬	શ્રી સ્કન્દ ષષ્ઠી
૨૧	૮	ગોપાષ્ટમી, પૂ. સ્વામી શ્રી કૃષ્ણાનંદજી મહારાજની પુણ્યતિથિ આરાધનાની ૧૧મી સંવત્સરી
૨૨	૯	તુલસી પૂજા
૨૪	૧૧	એકાદશી, ઉત્થાપન દ્વાદશી
૨૫	૧૨	પ્રદોષપૂજા, ચાતુર્માસ્ય વ્રત પૂરું
૨૭	૧૪	વૈકુંઠ ચતુર્દશી
૨૮	૧૫	કાર્તિક પૂર્ણિમા, દેવદિવાળી, શ્રી ગુરુ નાનક જયંતી

- ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનો ષડંગ યોગ ●
- સેવા ● પ્રેમ ● દાન ● પવિત્રતા ● ધ્યાન ● સાક્ષાત્કાર

નિઃસ્વાર્થ સેવા : કર્મયોગ મનને પ્રકાશ અને જ્ઞાનના સત્કાર માટે તૈયાર કરે છે. તે હૃદયનો વિકાસ કરે છે અને તે ઈશ્વર સાથેના ઐક્યને અવરોધતી દીવાલોને તોડી નાખે છે. મન અને હૃદયની પવિત્રતા માટે કર્મયોગ અસરકારક સાધના છે. તેથી સ્વાર્થરહિત સેવા નિરંતર કરો. સેવા કરવામાં આનંદ અનુભવો. - સ્વામી શિવાનંદ

“અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

- આપનું પત્રવ્યવહારનું સરનામું પિનકોડ સાથે સંપૂર્ણ હોય તે ટપાલ ખાતાના નવા નિયમો મુજબ અનિવાર્ય છે. તેથી સરનામાંની ચોકસાઈ માટે વિનંતી.
- આપનો ગ્રાહક નંબર નોંધી લેવા વિનંતી છે, જેથી અંકની પ્રાપ્તિ સંબંધી કોઈ પણ પત્રવ્યવહાર કરતી વેળા ગ્રાહક નંબરનો ઉલ્લેખ વહીવટી સરળતા સર્જ 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 સ્કુલિંગ

પ્રોત્સાહન વિચારો : કેટલીક વાર તમારું હૃદય દુઃખી હોય છે અને તમને એકલાપણું લાગતું હોય છે, ત્યારે યાદ રાખો કે જ્યાં સુધી આ પૃથ્વી ઉપર તમારી મદદની જરૂરિયાતવાળો કોઈ મનુષ્ય છે, ત્યાં સુધી તમે એકલા નથી. યોગ હિમાલયની ગુફાઓમાં કે તેના ગાઢ જંગલોમાં છુપાઈને રહેલો નથી. ભગવાન એવા બીકણ નથી કે તે શહેરો, નગરો કે ગામોમાંથી નાસી જાય. તે સર્વત્ર વ્યાપેલા છે. જુઓ ! તમે જે હવા લઈ રહ્યા છો, તે તે જ છે. - સ્વામી ચિદાનંદ

સંપાદકીય

અંતર્પ્રેરણા એટલે હૃદયની ગુહામાં પ્રકાશતા આત્માનું તેજ. આ દિવ્યાગ્નિના પ્રકાશ દ્વારા જ સત્ય ને ઋતરૂપી ધર્મના નિયમોના કર્તા અને અંતર્યામી એવા પરમાત્માના અસ્તિત્વનું તમને ભાન થાય છે. આ વિશ્વકર્તાના નિયમ વિરુદ્ધ તમે કંઈ પણ વિચાર કે કાર્ય કરો ત્યારે તે પોતાના વિરોધનો અવાજ તમને સંભળાવે છે.

જ્યારે તમે નીતિ અનીતિરૂપી દૈવી-આસુરી સંપદાના ઝઘડામાં સપડાયા હો ત્યારે આત્માનો આ અવાજ 'હા' કે 'ના' દ્વારા તમને અનુમોદન આપે છે કે નિષેધ કરે છે. તે કોઈ પણ કાર્ય કરવા કે ન કરવા માટેની અંદરની પ્રેરણા છે. અંતરાત્માની અંતર્પ્રેરણા એ જ અંદરનો શાસક છે.

અંતર્પ્રેરણા એ સત્યનું એક સ્વરૂપ છે. તે આપણા પોતાના કૃત્યો અને લાગણીઓ સત્ય છે કે અસત્ય તેનો વિવેક કે જ્ઞાન આપે છે. તે આપણા કૃત્યોને જોખવા માટેનું સૂક્ષ્મ ત્રાજવું છે. આ આંતરશક્તિ દ્વારા આપણે સાચા ખોટાનો ભેદ પાડી શકીએ છીએ. તે અંદરથી આવતો માર્ગદર્શક ધ્વનિ છે. તે કર્તવ્યનું ભાન કરાવે છે. સહૃદયતા પણ તે જ છે. તે શાંત ગુરુ તુલ્ય છે.

અંતરાત્માનો અવાજ એ મહાન નૈતિક શક્તિ છે. આ અત્યંત સૂક્ષ્મ યંત્ર સાચું શું છે અને ખોટું શું છે તે તરત જ કહી દે છે. અવાજ વિનાની આ પરાવાણી સદ્ગુણ અને પવિત્રતાનો માર્ગ બતાવે છે. ખરેખર તે અત્યંત ગૂઢ ને સૂક્ષ્મ છે. તેથી તેને સરળતાથી દબાવી શકાય છે. તે વાણી એટલી સ્પષ્ટ હોય છે કે તેમાંથી બીજો કોઈ અર્થ નીકળી શકે જ નહીં.

આપણો અંતરાત્મા તર્ક અને ચર્ચાથી પર છે. સદ્ગુણોની પ્રાપ્તિ માટે ખૂબ ઊંડાણમાં ડૂબકી મારવા તેમ જ દુર્ગુણોની ખાઈમાંથી બહાર નીકળવા માટે તે નિશ્ચિત આજ્ઞારૂપ આદેશ આપનાર છે. સત્ય, હિંમત અને ન્યાય એ તેના અલંકારરૂપ છે.

પોતાનું ચારિત્ર્ય કે મનસ નૈતિક ઊંચા કે નીચા સ્તર પર છે તેનું ભાન અંતરાત્માથી થાય છે. સાથે સાથે સત્ય કે સારા માર્ગે પોતાની ફરજ બજાવવાની ભાવના પણ તેનાથી જ પ્રગટ થાય છે.

આંતરચેતનારૂપી આ સૌય પરમાત્માના શાશ્વત ન્યાયરૂપ ધ્રુવના તારા સામે સતત આકર્ષાયેલી છે.

અંતરાત્મા એ તમારો અંદરનો ગુરુ છે. તે તમને આજ્ઞા કરે છે. આ કાર્ય કરો, તે ખરું છે. તે તમને સાવચેત પણ કરે છે. આ ખોટું છે, માટે આ કાર્ય કરશો નહિ.

અંતરાત્મા ન્યાયાધીશની માફક શિક્ષા કરે તે પહેલાં ગુરુ કે મિત્રની માફક તમને ચેતવણી આપે છે. તે તમને સત્ય આચરણ કરવાનું કહે છે.

ભીરુતા પૂછશે કે, 'આ માર્ગ સહીસલામત છે?' લોભ પૂછશે કે 'અહીં કંઈ પ્રાપ્ત કરવાનું છે?' દંભયુક્ત અહંકાર કહેશે કે 'હું લોકમાં પ્રસિદ્ધ થઈ શકીશ?' કામ પૂછશે કે 'તેમાં સુખ-આનંદ છે?' પણ અંતરાત્મા કહે છે કે 'તે સત્ય છે?' અંતરાત્મા તમને ખોટાને બદલે સાચાને પસંદ કરવાનું કહે છે અને આદેશ આપે છે કે તમારે સાચું જ કાર્ય કરવું જોઈએ.

અંતરાત્માની પ્રથમ પ્રેરણા હંમેશાં સત્ય જ હોય છે. જો અંતરાત્મામાં તમને કંઈક ખૂંચતું હોય કે બેચેની લાગતી હોય, જો તમને હૃદયમાં લજ્જા, શોક કે ગમગીની થતી હોય તો સમજવું કે તમે કંઈક ખોટું કાર્ય કર્યું છે. આથી ઊલટું જો તેમાં ખૂબ આનંદ, ઉત્સાહ થતો હોય તો સમજવું કે તમે સારું કે સદ્ગુણી કાર્ય કર્યું છે.'

દિવ્ય અંતર્પ્રેરણાની અભ્યર્થના, દિવાળી અને નૂતન વર્ષની અનેકશઃ શુભેચ્છાઓ અને પ્રાર્થનાઓ.

- સંપાદક

પરમ સંદેશ

આનંદ કુટીર

તા. ૮-૯-૧૯૪૧

પૂજ્ય ગુરુદેવે તેમના પંચાવનમા જન્મદિને આપેલો સંદેશ

વહાલા અમર આત્મા !

ધર્મ એટલે ઈશ્વરને જાણવા અને ભજવા માટેની શ્રદ્ધા. ટેબલ પર બેસી ચર્ચા કરવાનો આ કોઈ વિષય નથી. સત્ય આત્માનું જ્ઞાન અને અનુભૂતિ તે જ ધર્મ. મનુષ્યમાં રહેલી ઊંડામાં ઊંડી તીવ્ર ઉત્કંઠાની પૂર્ણતા, તેનો અનુભૂતિ માટે તમારા જીવનની પળે પળનો ઉપયોગ કરો. ધર્મ વગરનું જીવન ખરેખર મૃત્યુ સમાન છે.

તમારા વિચારોને ઝીણવટથી તપાસો. તમારા હેતુઓને કાળજીપૂર્વક તપાસો. સ્વાર્થથી મુક્ત બનો. વિકારોને શાંત કરો, ઈન્દ્રિયોને કાબૂમાં રાખો. અહંનો નાશ કરો. બધાની સેવા કરો અને ચાહો. તમારા હૃદયને શુદ્ધ કરો. મનના મળને દૂર કરી તેને સ્વચ્છ શુદ્ધ કરો. સાંભળો અને ચિંતન કરો. એકાગ્ર બનો અને ધ્યાન ધરો. આત્મસાક્ષાત્કાર પામો.

આ જગતમાં ધન કરતાં કંઈક વધુ વહાલું છે. તમારી પત્ની કરતાં કંઈક વધુ વહાલું છે. તમારાં બાળકો કરતાં કંઈક વધુ વહાલું છે. તમારા પોતાના જીવન કરતાં પણ કંઈક વધુ વહાલું છે. તે વહાલામાં વહાલી વસ્તુ તે તમારો પોતાનો આત્મા, અંતર્યામી, અમૃતમ્ છે, આ અમર આત્માનો સાક્ષાત્કાર ધ્યાનના સતત અભ્યાસથી થઈ શકે છે.

હે સૌમ્ય ! વહાલા અમર આત્મા. બહાદુર

બન, આનંદી બન, પછી ભલે તું બેકાર હોય, ખાવાનાં ફાંફાં હોય, પહેરવા પૂરતાં વસ્ત્ર પણ ન હોય; કારણ કે તારો મૂળભૂત સ્વભાવ સચ્ચિદાનંદ છે. આ બહારનું શરીર આ મર્ત્ય બૌતિક આવરણ તો માયા વડે રચેલી ભ્રામક કૃતિ માત્ર છે. આનંદ અને ભાવાવેશમાં સ્મિત કરો, સિસોટી મારો, હસો, કૂદો, નાચો. ઊં ઊં ઊં રામ રામ રામનું ગાન કરો ! આ માંસના પિંજરામાંથી બહાર આવો. તું આ નાશવંત શરીર નથી. તું તો છે અમર આત્મા, તું છે લિંગ વગરનો આત્મા. તું તે આત્મા છે જે દ્વારા હૃદયના કક્ષોમાં નિવાસ કરે છે. આમ જ વર્ત, આમ જ માન. કાલથી નહિ પણ આજથી જ, અરે હમણાંથી જ આ પળથી જ તારા જન્મસિદ્ધ હક્કનો દાવો કર. ‘તત્ત્વમ્ અસિ-તું તે છે’ મારા વહાલા રામ ! આ સત્યનો અનુભવ કર, નિશ્ચયપૂર્વક જાહેર કર, સ્વીકાર અને સાક્ષાત્કાર કર.

તારું કેન્દ્ર શોધી કાઢ. હંમેશાં આ કેન્દ્રમાં જ રહે. આ કેન્દ્ર સર્વોચ્ચ પરમસુખ અને શાશ્વત સૂર્યપ્રકાશનું ધામ છે. આ કેન્દ્ર પરમધામ કે પરમગતિ કે સર્વોચ્ચ લક્ષ્ય છે. કેન્દ્ર તારું મધુર મૂળ ઘર, અમરતા અને નિર્ભયતાનું ધામ છે. આ કેન્દ્ર છે આત્મા કે બ્રહ્મ. આ છે અદ્ભુત ભવ્યતા અને ઐશ્વર્યની અવિનાશી બ્રાહ્મી બેઠક.

- શિવાનંદ

□ ‘The Divine Life, Sept. 2012’માંથી સાભાર

સંકલ્પ શક્તિનો વિકાસ-૨

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

સંકલ્પનો વિકાસ

આપણે આગળ ઉપર જોઈ ગયા કે સંકલ્પનો યોગ્ય વિકાસ કરવા માટે આપણી કામનાઓ ઘટાડવી જોઈએ- 'જેમ કામનાઓ ઓછી, તેમ સંકલ્પ વધુ પ્રબળ'-આ સૂત્રને સતત યાદ રાખી તેને ફરી ફરીથી જેટલી બને તેટલી વખત મનમાં બોલો. આ સૂત્ર પ્રબળ સંકલ્પબળના વિકાસ માટે ચાવીરૂપ છે. સાથે સાથે કામનાઓ ઘટવાથી તમે જે કંઈ મેળવવા ઈચ્છો છો તેને નિર્ભયપણે જાહેર કરવાની એક વિધાયક રીત તમને મળે છે.

સવારમાં ચાર વાગે ઊઠો અને તમને અનુકૂળ હોય તેવા આસનમાં બેસો. સવારના આ સમયે મન ખૂબ મૃદુ અને શાંત હોય છે. મનને તાલીમ આપી આપણી ઈચ્છા પ્રમાણે કેળવવાનો આ શ્રેષ્ઠ સમય છે. વહેલી સવારના આ મૂલ્યવાન કલાકો દરમિયાન આપણે શક્તિશાળી નિશ્ચયાત્મક કથનોથી મનને ભરી દઈ શકીએ છીએ, અને તેની મન ઉપર ઊંડી અસર થશે.

નીચેનાં સૂત્રોનું ભાવપૂર્વક માનસિક રટણ કરો.

૧. મારો સંકલ્પ પવિત્ર, પ્રબળ અને બળવાન છે. ઐં ઐં ઐં

૨. હું હવે મારા સંકલ્પથી ગમે તે કરી શકું છું. ઐં ઐં ઐં

૩. મારો સંકલ્પ અજેય છે. ઐં ઐં ઐં

અમર આત્મા પર ધ્યાન ધરવાથી સંકલ્પનો વિકાસ થાય છે. ખરેખર તો, કોઈ પણ વસ્તુ જે આપણા ધ્યાનને આપણી પોતાની વ્યક્તિગત પ્રકૃતિના સાંકડા ચીલામાંથી બહાર કાઢી તેને વૈશ્વિક અસીમ આત્મા તરફ દોરે તે વસ્તુ આપણને પ્રબળ સંકલ્પના વિકાસમાં મદદ કરી શકે.

ઉપરનું વિધાન હિંમતભેર સ્વસ્થતાપૂર્વક કરવું જોઈએ. આપણે દરેક વિધાનનો અર્થ પૂરેપૂરો સમજવો જોઈએ અને તેને અનુભવવો જોઈએ. સાચો અનુભવ થતાં થોડોક સમય જશે પણ તેનાથી નાહિંમત થવાની જરૂર નથી. આપણે આપણા જૂના દુશ્મનો-જૂની માનસિક માન્યતાઓ અને ભૂતકાળની ટેવો અને વિચારવાની

રીતો-ની સામે લડી લેવું પડશે. શાંત બની રાહ જુઓ. ધીરજ, ધ્યાન, સહનશીલતા, મનનું સંતુલન, સમયસૂચકતા વગેરેનો વિકાસ કરો. સંકલ્પના વિકાસ માટે આ સદ્ગુણો ખૂબ જરૂરી છે.

ત્રણ માસના નિયમિત અને ખરા દિલના અભ્યાસ પછી, તમને આંતરિક બળ મળતું હોય તેમ લાગશે. શરૂઆતમાં-જે વસ્તુઓ કરવી મુશ્કેલ લાગતી હતી તે હવે કરવી સહેલી લાગશે. હવે તમારું મન સ્વસ્થ હશે. જે વસ્તુઓ એક વખત તમને બેચેન કરી દેતી હતી, તેની હવે કોઈ ખાસ અસર તમારા મન પર થશે નહિ. તમે હવે કામ વધુ સારી રીતે અને વધુ ખંતથી કરી શકશો. તમારી કાર્યક્ષમતા વધી જશે.

તમારી સંકલ્પશક્તિનો વિકાસ થતાં તમારું વ્યક્તિત્વ પણ ખૂબ સુધરી જશે. તમારી ચાલ આકર્ષક બનશે. તમારી વાણી જોરદાર થશે. તમારું વ્યક્તિત્વ બદલાઈ જશે. તમારા ગાલ ઉપર દીપ્તિ દેખાશે અને તમારા સ્મિતમાં મોહકતા આવશે. તમે ઘણા લોકો પર પ્રભાવ પાડી શકશો. તમારા મિત્રોને તમારા ચહેરા પર મોહક આત્મા દેખાશે. આ બધા ફેરફાર ક્રમશઃ થશે અને તમારા સંકલ્પના વિકાસના અભ્યાસમાં વધુ ઉત્સાહ પૂરશે.

નીચેના ગુણો સંકલ્પશક્તિના વિકાસમાં ખૂબ ઉપયોગી બને છે - લક્ષ, સહનશક્તિ, નાપસંદગી અને ચીડિયાપણાનો નાશ, દુઃખમાં ધીરજ, ક્ષમાશીલતા, મનની સહનશીલતા, ભયનો દંબપણે સામનો, અહિંસક પ્રતિકાર અને દૈનિક ડાયરી રાખવાની ટેવ.

સંકલ્પના વિકાસની તાલીમ

૧. બીજાના શબ્દો ભલે તે રુચિકર કે મોહક ન હોય છતાં તેની તરફ ધીરજ રાખીને ધ્યાન આપો. બીજાશો નહિ કે તપી જશો નહિ. શાંત રીતે સાંભળવાથી સંકલ્પનો વિકાસ થાય છે અને બીજાનાં હૃદય જીતી લેવાય છે.

૨. તમને ન ગમે તેવી પ્રક્રિયા અથવા કાર્ય કરો. આનાથી પણ સંકલ્પનો વિકાસ થશે. થોડા સમય પછી અણગમતાં કાર્ય એકદમ ગમતાં થઈ જશે. આ ઉત્તમ તાલીમ છે કારણ કે તેનાથી આપણામાં માનસિક

સહનશીલતા તથા ધૈર્ય-ખરેખર તો ઉપર વણવિલા બધા જ ગુણો-નો વિકાસ થાય છે.

૩. ખરાબ પરિઆવરણ માટે કદાપિ ફરિયાદ ન કરો. તમે જ્યાં જાઓ ત્યાં તમારું માનસિક જગત ઉત્પન્ન કરો. બધે જ મુશ્કેલીઓ, કસોટીઓ અને ગેરફાયદા હોવાના જ. મન તમને દરેક ડગલે અને દરેક પળે ભ્રમિત કરશે. તે તમને સદા કહેતું જ રહેશે કે બીજા વધુ સુખી છે. તેના તરફ ધ્યાન ન આપો. યોગ્ય ઉપાયો દ્વારા અવરોધો અને મુશ્કેલીઓને દૂર કરો. પ્રતિકૂળ પરિઆવરણથી ભાગો નહિ. તમારો વિકાસ જલદી થાય એટલા માટે જ ઈશ્વરે તમને ત્યાં મૂક્યા છે.

જો તમને બધી જ સુવિધાઓ એક સાથે મળી જશે તો તમે મજબૂત બની શકશો નહિ. માટે કદી પણ તમારી પરિસ્થિતિ માટે ફરિયાદ કરશો નહિ. તમે કોઈ નવી જગાએ જાઓ અને ત્યાં તમને આવી સુવિધાઓ ન મળે તો તમારું મન નિરાશ થઈ જશે. પ્રથમ તો તમે શા માટે નિરાશાને તમારામાં પેસવા દો છો? દરેક પરિસ્થિતિ અને સ્થળનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ કરો. તમારી પોતાની દુનિયામાં રહો. તમને કશું પણ ક્ષુબ્ધ કરી શકશે નહિ. જગતમાં કોઈ પણ ભાગમાં તમને આદર્શ જગા મળી શકશે નહિ. આ જગત એ સારા અને ખોટાની સાપેક્ષ ભૂમિ છે. દરેક સ્થળે કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં સુખપૂર્વક રહેવાનો પ્રયત્ન કરો. તમે ખૂબ મજબૂત અને ગતિશીલ વ્યક્તિ બની જશો. આ મહાન ગુણ વાત છે. સદા આ મુદ્દાને બરાબર યાદ રાખો.

૪. સંકલ્પને મજબૂત બનાવવા માટે એકાગ્રતાની તાલીમ ખૂબ મદદરૂપ બને છે. તમને મનની ટેવો-તે કેવી રીતે ક્યાં ભટકે છે અને તે કેવી રીતે કાર્યશીલ બને છે-ની બુદ્ધિપૂર્વકની સમજણ હોવી જોઈએ. તેના ભટકતા સ્વભાવને કાબૂમાં રાખવા માટે અસરકારક રીતો તમારે જાણવી જ જોઈએ.

૫. તમે જે ઘડીએ પથારીમાં પડો કે તરત જ નિદ્રાધીન બનો તેવી શક્તિ તમારે વિકસાવવી જોઈએ. આજુબાજુના અવાજ તમારી નિદ્રામાં ખલેલ ન પાડી શકે. બાલ્કોર અને ગ્લેડસ્ટન ફક્ત ઈચ્છા કરતાં જ ઊંઘી જતા. તેમનો સંકલ્પ ખૂબ પ્રબળ હતો. મહાત્મા ગાંધી પણ આમ કરી શકતા. તેઓ સવારે વહેલા કોઈ પણ સમયે મિનિટના પણ ફેરફાર વગર ઊઠી શકતા.

તેમણે તેમના અર્ધજાગ્રત મનને એવી રીતે કેળવ્યું હતું કે સેકન્ડના ફેરફાર વગર નિયત સમયે તેમના મગજને અચૂક સિગ્નલ મળી જતું. તમે પણ આ સિદ્ધિનો વિકાસ કરી ગાંધી, બાલ્કોર કે ગ્લેડસ્ટન બની શકો છો.

સામાન્ય રીતે, લોકોને મોટા ભાગે પથારીમાં લાંબો સમય આળોટે ત્યારે તેને અડધા કલાકની પણ ગાઢ ઊંઘ મળતી નથી. ઊંઘ કેટલો લાંબો સમય આવી તેના કરતાં કેવી આવી તે મહત્ત્વનું છે. ગાઢ ઊંઘ પછી અડધા કલાકની હોય તોપણ શરીરને ઉત્સાહિત કરવા અને મનને ફરીથી જોમવંત બનાવવા પૂરતી છે.

જ્યારે તમે પથારીમાં પડો કે તરત જ તમારી જાતને સૂચન કરો : 'હવે મને સરસ ઊંઘ આવવી જોઈએ.' બીજા કશાનો વિચાર ન કરો.

ચાલુ કારમાં અથવા ટ્રેઈનમાં ઊંઘી જવાની તમારે તમારી જાતને તાલીમ આપવી જોઈએ. આજના સમયમાં જીવન ખૂબ પ્રવૃત્તિમય થઈ ગયું છે અને પરિણામે વ્યવસાયી લોકોને પૂરતી ઊંઘ મળતી નથી. આવા લોકોએ જ્યારે તેમને થોડોક પણ સમય મળે ત્યારે પાંચ મિનિટ માટે પણ ગમે તે સ્થળે આંખો મીંચી ઊંઘી જવું. આનાથી તમને ખૂબ આરામ મળશે.

૬. એક એક સેકન્ડનો લાભદાયક રીતે ઉપયોગ કરવાનું શીખો. જો કોઈ વ્યક્તિ સતત કોઈ ઉપયોગી પ્રવૃત્તિમાં રોકાયેલી રહેતી હોય તો સંકલ્પ ગતિશીલ બનવો જ જોઈએ. ડૉ. એની બેસન્ટ તેમના તંત્રી લેખો ઝડપી કારમાં મુસાફરી કરતાં લખી નાખતાં ! કેટલાક ખૂબ વ્યવસાયી ડોક્ટરો સંડાસમાં દૈનિક છાપું વાંચી નાખે છે. તેઓ પોતાના મનને પૂર્ણ રીતે તેમાં રોકી લે છે. મનને પૂર્ણ રીતે કોઈ પ્રવૃત્તિમાં રોકી રાખવું એ શારીરિક અને માનસિક બ્રહ્મચર્યના પાલનનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. જેમને બહુ આકર્ષક અને ગતિશીલ વ્યક્તિત્વ વિકસાવવું હોય તેમણે એકે એક સેકન્ડનો મહત્તમ લાભાર્થે ઉપયોગ કરવો જોઈએ. તેમણે માનસિક, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક રીતે પળે પળે વિકાસ સાધવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. નકામા ગપ્પાં મારવાની ટેવને તદ્દન છોડી દેવી જોઈએ.

ઉદમ અને ચીવટ, કાળજી અને ધ્યાન, ધીરજ અને ખંત, શ્રદ્ધા અને સ્વાશ્રય-આ ગુણો તમને દુનિયાની એક અદ્ભુત પ્રસિદ્ધ વ્યક્તિ બનાવી શકશે.

ક્ષમતા અને સંકલ્પ

આપણે આપણી ક્ષમતા પ્રમાણે સંકલ્પ કરવો જોઈએ. નહિતર તે વિકૃત થઈ જશે. અને આપણે નાસીપાસ થઈ જઈશું. આ એક મહત્વનો મુદ્દો છે. તમારી શક્તિ અને ક્ષમતા પ્રમાણે એક નિત્ય કાર્યક્રમ ઘડી કાઢો. તેને બરાબર દૃઢતાથી પળાય તે જુઓ. શરૂઆતમાં ફક્ત થોડીક બાબતો રાખો. તમે દિવસ દરમિયાન ન કરી શકો એટલી અને જે તમારી ક્ષમતાની બહાર હોય તેવી વધુ બાબતો રાખશો તો તમારો રસ અને ઉત્સાહ ધીમે ધીમે ઘટવા માંડશે અને છેવટે ક્ષીણ થઈ જશે. ઘણી બાબતો રાખવાથી તમારી શક્તિ વેડફાઈ તેમ જ વિખરાઈ જશે. તમને માનસિક થાક લાગશે. તમે જે કંઈ દરરોજ કરવાનું ઈચ્છતા હો તેને બરાબર અમલમાં મૂકો.

નિબ્ધાર્કાર્યો એવો પ્રબળ સંકલ્પ કર્યો હતો કે તેમના ઘરની સામે ઊગેલા લીંબડાના ઝાડની ઉપર સૂર્ય આગળ વધવો ન જોઈએ, તેમના સંકલ્પ પ્રમાણે જ સૂર્યનું ગમન થયું. નલયાનીએ સંકલ્પ કર્યો કે સવાર થવું ન જોઈએ, અને તે પ્રમાણે જ બન્યું. આ લોકો અલૌકિક સંકલ્પ-શક્તિ ધરાવતા હતા. તમારું સંકલ્પ-બળ હજી પૂર્ણપણે વિકસિત ન હોય અને જો તમે તેમનું અનુકરણ કરવા જાઓ તો તમે તેમાં સફળતા મેળવી શકો નહિ.

ખૂબ વિચારવાની ટેવ એ સંકલ્પને અમલમાં મૂકવામાં અવરોધ બને છે. તેનાથી ગૂંચવાડો, આળસ અને ઢીલ સરજાય છે. સંકલ્પ-બળ નિર્બળ થાય છે અને તક હાથમાંથી સરી જાય છે, તમને યોગ્ય વસ્તુને પ્રક્રિયામાં મૂકતાં દ્વિધા થાય છે. માટે, પૂરતો સમય લઈ બરાબર વિચાર કરો અને પછી નિર્ણય કરો. નિર્ણય કરતાંની સાથે જ તરત સંકલ્પ કરવો જોઈએ. તેમાં બિનજરૂરી ઢીલ કરવી ન જોઈએ. જો સફળતા ન મળે તો સમજવું કે તમે વિચાર બરાબર રીતે કર્યો હશે નહિ. ફરીથી પ્રયત્ન કરો. આ વખતે ફરીથી બરાબર વિચાર કરો અને સાથે સાથે અનુરૂપ લાગણીનો દોર સાંધો પછી સંકલ્પ સિદ્ધ થવો જ જોઈએ. યોગ્ય વિચારની સાથે હંમેશાં યોગ્ય લાગણી જોડાયેલી હોવી જોઈએ.

કામના અને સંકલ્પ

કામના અને સંકલ્પ એકબીજાથી તદ્દન ભિન્ન છે. કામના એટલે અમુક વસ્તુઓની માલિકીની આકાંક્ષા અને સંકલ્પ એટલે કોઈ પણ વસ્તુના ઉપભોગની

આકાંક્ષા વગર દૃઢ નિશ્ચય કરવાનું સામર્થ્ય. ઈચ્છા એ માગણી છે અને મન સાથે સંકળાયેલી છે. સંકલ્પ એ પવિત્ર શક્તિ છે અને તે આત્માનો ગુણ છે. ઈશ્વરનો સંકલ્પ અને ઈશ્વરનો કાયદો એક અને સમાન હોય છે.

દિવ્ય સંકલ્પ પૂર્ણ શક્તિશાળી હોય છે. ઈશ્વર સંકલ્પ કરે છે અને દરેક વસ્તુ તે જ સેકંડે હાજર થઈ જાય છે. મનુષ્ય પણ સંકલ્પ કરે છે, પણ તેને ઈચ્છિત વસ્તુ મેળવતાં ખાસો લાંબો સમય લાગે છે, મનુષ્ય વિચારે છે, સંકલ્પ કરે છે અને ધીમે ધીમે થોડા સમય પછી ઈચ્છિત વસ્તુઓ મેળવે છે. આનું કારણ એ છે કે મનુષ્યનો સંકલ્પ ઈશ્વરના સંકલ્પ જેટલો શુદ્ધ હોતો નથી. જો મનુષ્યનો સંકલ્પ પ્રબળ અને શુદ્ધ હોત તો આંખના પલકારામાં તેને ઈચ્છિત વસ્તુ મળી જાત.

આ વાત આપણને આ પાઠની શરૂઆતમાં લઈ જાય છે. ત્યાં આપણે ભારપૂર્વક જણાવ્યું હતું કે ફક્ત ઈચ્છા કે કામના ઈચ્છિત લક્ષ્યને મેળવવા માટે પૂરતી નથી. તેમાં આપણે નિશ્ચિત હેતુને ઉમેરવો પડે છે. મનરૂપી સરોવરમાં કામના એક નાનકડા તરંગ સમાન છે, પણ કામનાઓને અમલી બનાવવા માટે સંકલ્પ-શક્તિની જરૂર પડે છે. તે નિશ્ચય-શક્તિ છે.

જ્યારે પરમાત્મા આપણું કાર્યક્ષેત્ર નક્કી કરે છે ત્યારે તેની પર પદાર્થો તરફના આપણા ગમા કે અણગમાની કોઈ અસર હોતી નથી. આવી પરિસ્થિતિમાં આપણે કહીએ છીએ કે સંકલ્પ કાર્ય કરી રહેલ છે. જ્યારે બહારના ગમા અને અણગમા આપણું કાર્યક્ષેત્ર નક્કી કરે છે અને આપણે તેમનાથી આમથી તેમ ખેંચાઈએ છીએ ત્યારે આપણે કહીએ છીએ કે કામના કાર્ય કરી રહેલ છે. આત્માના અવાજને કામના ગણકારતી નથી, પરંતુ સંકલ્પ તો ફક્ત આત્માના આદેશ પ્રમાણે જ વર્તે છે. કામના અને સંકલ્પ વચ્ચેનો આ તફાવત છે.

હવે આપણે એક મહત્વના મુદ્દા પર આવીએ. આપણે આપણી કામનાઓને પૂરી કરવા અને આપણી આકાંક્ષાઓને સંતોષવા ઘણી શક્તિનો વ્યય કરીએ છીએ. જ્યારે આપણે સ્વેચ્છાથી આ કામનાઓને તજી દઈએ છીએ ત્યારે તેમાંથી બચેલી શક્તિનું સંકલ્પ-શક્તિમાં રૂપાંતર થાય છે. કામનાઓના ઘટાડાના સપ્રમાણમાં સંકલ્પ-શક્તિ વધતી જશે. કામના છોડી દેવાના દરેક પ્રસંગે આપણે સંકલ્પ-શક્તિમાં ઉમેરો કરતા રહીએ છીએ.

□ 'યોગના પાઠ'માંથી સાભાર

મનથી પરના પ્રદેશમાં વસો

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

તમારા આ શરીરરૂપી ઘરને જો બરાબર સમજો, તેનો તમારી સાથેનો સંબંધ બરાબર નિભાવો અને તમારો તેની સાથેનો ગર્ભિતાર્થ સ્વીકારો તો તે તમારા આધ્યાત્મિક વિકાસ અને મોક્ષ માટેનું ક્ષેત્ર બનશે. તમારું તે બંધન નથી, તે તમારી સમસ્યા નથી, તે તમારું દુશ્મન નથી, પરંતુ તમે તેને બંધન, સમસ્યા તેમ જ શત્રુ બનાવો છો.

આમ તેની સાથે વહેવાર કરીએ તે દુર્ભાગ્ય છે, કારણ મહાન રહસ્યવાદીઓ અને માર્ગદર્શકો આપણને કહે છે કે, માનવથી નિમ્ન અગણ્ય યોનિઓમાંથી પસાર થયા બાદ, ઘણા મોટા સદ્નસીબને લીધે જીવ માનવજન્મ ધરે છે. જ્યારે આવી હકીકત હોય ત્યારે તમે કેમ કહી શકો આ એક મોટો અધઃપાત છે ? આ ખોટું બંધન છે ? આ વાત તર્કસંગત નથી. ઉત્કાંતિના ઉચ્ચતમ બિંદુ એવા માનવજન્મને સમસ્યા અને બંધન કહેવામાં આવે તે સમજમાં ઊતરતું નથી. આ ખોટું છે ! આવું ન હોઈ શકે. આવું નથી જ.

જીવ કામનાઓને વશ થવાથી નફાને નુકસાનમાં ફેરવે, કીમતી ભેટને સમસ્યા બનાવે, મોક્ષનાં દ્વારને કહેવાતું બંધન બનાવે તેવી અસર ઉદ્ભવે છે. આ બાબત તત્ત્વવિચાર અને વિવેકબુદ્ધિની ખામી સૂચવે છે. વિષય-વસ્તુઓ આપણને કંઈ યાતના આપવા કે આપણા પર કાબૂ જમાવવા આવતી નથી. આપણે તેના તરફ ગતિ કરીએ છીએ. આ ઈન્દ્રિયોપભોગોની પાછળ દોડવાનો મૂર્ખ પ્રયોગ તમારી કલ્પના અને વાસનાના અંદરના આવેગને લઈને થાય છે. ગેરસમજ અને અજ્ઞાન પર આધારિત આ મૂર્ખાઈભરી પ્રક્રિયા છે.

આમ તો, સત્ય તો એ છે કે તમે જે શોધી રહ્યા છો, 'તે' તમે છો, સો વાર, અરે હજાર વખત તમે 'તે' છો. આખું જગત જે શોધી રહ્યું છે તે તમે છો. તમે આનંદ-સ્વરૂપ, આત્મ-તત્ત્વ છો, ત્યાં દુઃખ

કે પીડા નથી. તમારો ખરો સ્વભાવ તમારો વાસ્તવિક સ્વભાવ, શાંતિ અને આનંદ છે. પેઢી દર પેઢીથી, યુગોથી, આ સત્ય જાહેરમાં કહેવાઈ રહ્યું છે, પરંતુ આપણે તે સત્ય તરફથી મોં ફેરવી લીધું છે. માટે ઈશ્વરની અવર્ણનીય કૃપાને લીધે, આપણા પૂર્વજોએ કહ્યું છે : 'આ આત્મ-સર્જિત બંધનમાં વિના કારણ શા માટે રહેવું ? ઊઠો, જાગો, જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો અને આનંદ-સાગરમાં તરો.'

ચાલો, આપણે ખુલ્લા દિલથી, પક્ષપાત કર્યા સિવાય સાચેસાચું કબૂલી લઈએ કે આ હાકલ તરફ બેધ્યાન થવાથી આપણી સમસ્યા પેદા થઈ છે. આપણે વસ્તુઓ પાછળ દોડીએ છીએ. વસ્તુઓ, પરિસ્થિતિઓ અને લોકોના આ જગતને આપણે દોષ દેતા રહીએ, તેથી ઊભાં થતાં અપાકર્ષણો અને આકર્ષણોને વગોવતા રહીએ, પરંતુ અગાઉ વિચારી ગયા છીએ તેમ, ખરી સમસ્યા પેદા કરનાર આપણાં મોહ અને લોભ, આપણી તોફાની ઈન્દ્રિયો, આપણી લાલસાઓ અને વાસનાઓ છે. આ વાત સાબિત કરવા આપણે રાત્રે, લાઈટ બંધ કરી, આપણા ઓરડામાં બેઠા હોઈએ તેવી કલ્પના કરેલી. બીજા કોઈ વિક્ષેપો હવે ન હોવા છતાં આપણને સમાધિ ચડી જતી નથી. આનું કારણ એ છે કે ખરેખર તો વિક્ષેપક તત્ત્વો બહાર નથી; આપણે આપણાં વલણો દ્વારા તેમને પેદા કરીએ છીએ. આપણી આસક્તિઓ અને વાસનાઓના આપણા આંતરિક સંબંધોને લીધે, આપણા 'હું' અને 'મારું'ની અસર હેઠળ આ તત્ત્વો ઊભાં થાય છે.

આમ કેમ બને છે ? કારણ તમે બેધ્યાન છો, ઉદાસીન છો. તમારી અંદર બેઠેલ તત્ત્વની વાસ્તવિકતા, તથા તમારા અંતરવાસી તરીકે જે તમારો શાશ્વત સાથી તમારા અંતરાત્મા તરીકે પ્રકાશે છે અને જે તમારી બધી બહિરૂગામી ઈન્દ્રિયોથી અજાણ છે તેની હાજરીને સ્વીકારવાનું ટાળો છો.

એક સેકંડ માટે પણ તે તમારા જીવનમાંથી ગેરહાજર ન હોવા છતાં તમે તેની અંતરની વિદ્યમાનતાને અવગણવાનું પસંદ કરો છો. તેને મહત્ત્વ ન આપવાનું તમે પસંદ કરો છો. જો તમે આ વાત સ્વીકારો તો તમારી સમસ્યાનું નિરાકરણ થઈ જાય.

તમે અંદર હો ત્યારે તમે 'તેની' સાથે રહો છો. તમે જીવો છો તે અસ્તિત્વમાં તે વધુમાં વધુ નજીક વસ્તુઓ કરતાં પણ વધુ પાસે હોવાથી તે અંતેવાસી 'વિદ્યમાનતા'નો વિચાર કરવો છોડી જ નથી શકતા. તે સૌથી વધુ નજીક છે. માટે જ્યાં સમસ્યા હોય ત્યાં તેને સુધારવી પડે. આ શી રીતે કરીશું ? દક્ષિણામૂર્તિ અને શંકરાચાર્ય આપણને મૌન દ્વારા તે બતાવે છે. મૌન દ્વારા, શબ્દો વાપર્યા સિવાય, તેઓ આપણને સૂચવે છે.

તમે અને તે 'પુરુષ' હંમેશ જોડાયેલા છો, હંમેશ સંબંધ ધરાવો છો આ વાત સ્વીકારો, જાણો. તમારા અને તે 'પુરુષ' વચ્ચે એક અખંડ, શાશ્વત સંબંધ છે. તમે અલગ નથી. ખરેખર તો તમારી બહાર રહેલી સંસારની બીજી દરેક વસ્તુથી તમે જુદા છો, અલગ છો, કારણ કે તે ભૌતિક અંતર અને દ્વૈતતાથી તમારાથી ભિન્ન છે. પરંતુ તમે અને તે તત્ત્વ તો હંમેશ જોડાયેલ છો, તમે હંમેશ એક છો. આ સત્ય તરફ આંખ બંધ ન કરશો, કારણ તે જ સમસ્યાનું નિરાકરણ છે. સમસ્યા કશે બહાર નથી, અંદર છે.

આ જોડાણથી દૂર થવા ઈન્કાર કરો. હંમેશ આ જોડાણમાં જ કેન્દ્રિત રહો. તે તત્ત્વને છોડશો નહિ. તમારી પૂરી તાકાતથી, તમારા પૂરા સ્વરૂપથી 'તેને' વળગી રહો. તે યથાર્થતામાં વાસ કરો, કેન્દ્રમાં વસી રહો. તમે આમ જ કરવાના છો તે બાબત આગ્રહી રહો. જો કશું પણ, નાની સરખી રીતે પણ, તમને ચલાયમાન કરવા કોશિશ કરે તો કહી દો, 'હઠો, હું આ કેન્દ્રમાં વસું છું ! આ આંતરિક એકતામાં કેન્દ્રિત રહો. જ્યાં કોઈ બીજું વિક્ષેપ કરે તેવું તત્ત્વ પહોંચી ન શકે તેવી તમારી અંતરતમ ગુફામાં રહો. આત્મામાં વસો !

મન જે આકર્ષણો સર્જે છે તેનું શું ? તેની સાથે

કેમ કામ પાડવું ? 'મનોબુદ્ધ્યહંકાર ચિત્તાનિ નાહમ્ - હું મન, બુદ્ધિ, અહંકાર કે ચિત્ત નથી' આમ શંકરાચાર્ય કહે છે. ગુરુદેવે આપણને એક સૂત્ર આપ્યું છે, 'કશાનું અસ્તિત્વ નથી. મારું કશું નથી. હું મન કે શરીર નથી. હું અમર આત્મા છું.' આ સૂત્રની પહેલી લીટી સમસ્ત જગતનું વિલોપન કરી નાખે છે. કશાનું અસ્તિત્વ જ નથી અને કદાચ તમે માનતા હો કે કશાકનું અસ્તિત્વ તો હોય જ, તો બીજી લીટી સ્પષ્ટ કરે છે કે મારું કશું નથી, કારણ મનના વિચારથી, કલ્પનાઓ વડે, મનની આસક્તિઓ અને મારાપણાના ભાવ દ્વારા, બધું પોતાનું-હોવાની-ભાવના ઉદ્ભવે છે. હું શરીર કે મન નથી તેથી આમાંની કોઈ વસ્તુ મને પજવી ન શકે.

અને જો તે પરેશાન કરે, તો તમારે શી ચિંતા ? તમારી આસપાસના દરેક વ્યક્તિના મનમાં અસંખ્ય વિચારો, આસક્તિઓ, ઈચ્છાઓ અને લાલસાઓ ભરી પડી છે. તેથી તમે પરેશાન થાવ છો ? તેના વિશે તમે ભાર ઉઠાવી ફરો છો ? તે બાબતો વિશે તમને કોઈ જાતની મૂંઝવણ થાય છે ? આ મહત્ત્વના સત્યનો વિચાર કેમ નથી કરતા ? તમારી આસપાસના લોકોના મનમાં અરાજકતા ફેલાય, પરંતુ તમને કોઈ ચિંતા થતી નથી, કારણ કે તે કોઈની સાથે તમને સંબંધ નથી, તેની તમને અસર નથી થતી કે કોઈ જાતની સમસ્યા તેથી ઊભી થતી નથી.

ફક્ત આ મન જ કેમ ? તેણે કેમ સમસ્યા ઊભી કરવી પડે ? બીજા કોઈ મનમાં ગડબડ ઊભી થાય તેની સાથે તમે જેવો પનારો પાડો તે જ રીતે અહીં પણ વર્તન કરો. આ કોયડો ઊભો થયો તેવો વિચાર જ શા માટે કરવો ? 'એ તો ચાલે છે. ક્યાંક, કશુંક ચાલી રહ્યું છે. મારે તેની શી દરકાર ? હું તો છું ત્યાંનો ત્યાં છું, આનંદ સાથે ગાઢ સંબંધથી જોડાયેલો છું, શાંતિ સાથે નજીકનું જોડાણ છે. બધાના હૃદયમાં જે વાસ કરી રહ્યો છે 'તે'ની સાથે ગાઢ રીતે જોડાઈ રહેલો છે'- આમ કહો.

તમે ખરેખર જે સ્થિતિમાં હશો તે જ સ્થિતિમાં રહેશો. આ એક જ મન સંબંધી, બિનજરૂરી, રજનું

(અનુસંધાન પાના નં.૧૧ ઉપર)

ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનાં પૂર્વસ્મરણો

શ્રી સ્વામી વિમળાનંદજી

(પ્રેસિડેન્ટ, ડિવાઈન લાઈફ સોસાયટી, હૃષીકેશ)

ભગવાનનો જય હો. આ નાનો લેખ લખું તે પહેલાં સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પૂજનીય સ્મૃતિ અર્પતા પવિત્ર સમાધિસ્થાનને મારી ભક્તિપૂર્ણ અંજલિ.

૧૯૫૩ની શરૂઆતની વાત છે. હું ત્યારે માઈસોરમાં અભ્યાસ કરતો હતો. તે સમયે મને ‘જીવન સાફલ્ય તથા ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર માટેના સચોટ માર્ગ’ નામનું એક પુસ્તક મારા હાથમાં આવ્યું. આ પુસ્તકે મારા મન પર કાબૂ લઈ લીધો અને મારા હૃદયને સર કરી લીધું. આ પુસ્તકના વાંચને મારા જીવનને બદલી જ નાખ્યું. આ પુસ્તકના વાંચન પછી હિમાલયના આ મહાન સંતના દર્શન કરવાની પ્રબળ ઉત્કંઠા થઈ.

આ મારી ઉત્કંઠા એક અદ્ભુત રીતે સંતોષાઈ. બધું જ છોડીને હું ૧૯૫૩ના વર્ષમાં હિમાલયની જાત્રા પર નીકળ્યો. હૃષીકેશ પહોંચ્યા પછી હું દત્તાત્રેયના મંદિર પાસેની એક નાની ગુફામાં રહેતો હતો. શિયાળો હતો. દરરોજ સવારે હું ગંગા કિનારે સ્નાન કરવા માટે જતો હતો. એક દિવસ સદ્ભાગ્યે તે સમયના દિવ્ય જીવન સંઘના જનરલ સેક્રેટરી શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનાં ગંગાતટે દર્શન થયાં. તેમણે મને મારી માતાસમ હુંફાળા પ્રેમથી મને બોલાવ્યો. પછી તેઓ મને શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ પાસે લઈ ગયા અને તેમને મારો પરિચય કરાવ્યો.

જે ક્ષણે મેં ગુરુ મહારાજને જોયા કે હું એકદમ ઉત્તેજિત થઈ ગયો. મને લાગ્યું કે હું બદલાઈ ગયો છું. સદ્ગુરુદેવની આ પ્રથમ ઝાંખીથી મારા સમસ્ત શરીરમાં રોમાંચ વ્યાપી ગયો. હું આકસ્મિક ભયથી જાણે કે જડાઈ ગયો. આ ભય એકાએક પ્રગટેલી ભક્તિ અને આદરને લીધે ઉદ્ભવ્યો હોય તેમ મને લાગ્યું.

મને લાગ્યું કે ઈશ્વરે મને એકાએક તેમનાં પુનિત દર્શન કરાવ્યાં છે. મારી જીભ જાણે કે સીવાઈ ગઈ હતી, હું એક શબ્દ પણ બોલી શક્યો નહીં, સ્તબ્ધ થઈ ગયો. પછી ગુરુદેવે મારી તરફ જોયું અને કહ્યું :

‘ઓજી, અહીં જ રહી જાઓ. સ્વામી ચિદાનંદજીની સેવા કરો અને તમને બધું જ મળી રહેશે.’ ત્યારથી હું અક્ષરશઃ આશ્રમને અને પૂજ્ય શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજને વળગી રહ્યો છું. મેં બંને ગુરુદેવોની તેઓ સ્વધામ પધાર્યા ત્યાં સુધી શક્ય સેવા કરી છે.

મેં ૧૯૫૩માં ગુરુદેવના ચરણનો સ્વીકાર કર્યા પછી ૧૯૬૩ના વર્ષ (ગુરુદેવની મહાસમાધિ વર્ષ) સુધી એકે દિવસ સદ્ગુરુદેવનો સત્સંગ પાડ્યો નથી. પૂરાં દસ વર્ષ નિયમિતપણે રાત્રિ-સત્સંગમાં હાજરી આપી છે અને દરરોજ સવારે ઓફિસમાં ગુરુદેવનાં અચૂક દર્શન કર્યાં છે. આ દસ વર્ષોમાં પૂજ્ય ગુરુદેવ પાસેથી મેં જે કંઈ મેળવ્યું છે તેને ‘વોઈસ ઓફ શિવાનંદ’ના આ વિશિષ્ટ સપ્ટેમ્બર અંક દ્વારા તેના વાચકો સમક્ષ મૂકવાની ઈચ્છા રાખું છું.

કદાચ આપનામાંના ઘણાએ ગુરુ મહારાજનાં દર્શન કર્યાં નહિ હોય. તેઓ પૂરા ભાગ્યવાન અને આનંદી વ્યક્તિ હતા. તેઓ પોતે હસતા રહેતા એટલું જ નહીં બીજાઓને સદા હસાવતા રહેતા. ગુરુદેવ સાથેની મારી દસ વરસની સંગત દરમિયાન મેં નોંધ્યું છે કે તેમણે દરેક જણને સુખી જ કર્યાં છે. તેમની હાજરી જ લોકોનાં શોક-દુઃખને દૂર કરી નાખતી. તેમને પરમ સુખ અને પ્રકાશ અર્પતી. પોતાના આત્મીયજનોના અચાનક મરણથી ખૂબ દુઃખી શોકગ્રસ્ત એવા ઘણા ભક્તો તેમના દર્શને આવતા. ગુરુદેવ તેમને શાંતિથી સાંભળતા અને દિલાસો આપી તેમનું દુઃખ હળવું કરતા. આવા દુઃખી લોકો દરરોજ સત્સંગમાં તેમ જ ઓફિસમાં કાર્યશીલ ગુરુદેવનું દર્શન કરવાથી ધીમે ધીમે તેમનું દુઃખ ભૂલી જતા અને પોતાના ઘેર શાંતિપૂર્વક જતા. તેમની સાથેના દસ વરસના સહવાસ દરમિયાન મને આનો અનેકવાર અંગત અનુભવ થયો છે.

ગુરુદેવને માટે કોઈ જ અજાણ્યું ન હતું. દરેકમાં તેઓ પોતાની જાતને જોતા. તેમને જે કોઈ મળતા, તેમને તેઓ પોતાના જ લાગતા. ફક્ત ભારતમાંથી ભક્તો તેમના

દર્શને આવતા એવું ન હતું. દુનિયાના બધા જ ભાગમાંથી ભક્તો આવતા. આ ભક્તો અહીંની ભાષા સમજતા ન હતા. તેમ જ ગુરુદેવ તેમની ભાષા પણ જાણતા ન હતા. છતાં જ્યારે તેઓ મળતા ત્યારે જીવનભરથી ઓળખતા હોય તેમ સહજતાથી આત્મીય ભાવે વર્તતા. ગુરુદેવનું વ્યક્તિત્વ જ એવું હતું કે તેમના માયાળુ અને પ્રેમાળ શબ્દોથી દરેક જણ ખુશી અનુભવતા અને તેમની હાજરીમાં બધાને આશ્રમ પોતાનું ઘર જ લાગતો.

પૂજ્ય ગુરુદેવનું નામ ફક્ત દેશમાં જ નહિ પરદેશમાં પણ જાણીતું થયું હતું. ગંગા નદીના કિનારે સ્થિત તેમના આશ્રમની મુલાકાત વિવિધ પ્રકારના લોકો લેતા. સ્વતંત્ર ભારતના પ્રથમ રાષ્ટ્રપતિ ડૉ. રાજેન્દ્ર પ્રસાદે તેમની ૧૯૫૪-૫૫માં મુલાકાત લીધી હતી અને હાર્દિક અભિનંદન પાઠવ્યાં હતાં. પછી લગભગ તે જ અરસામાં ઉપરાષ્ટ્રપતિ સર ડૉ. રાધાકૃષ્ણને તેમની મુલાકાત લીધી હતી. તેઓ ગુરુદેવ સમાધિસ્થ થયા તેના બે માસ પહેલાં ૧૯૬૩માં ભારતના રાષ્ટ્રપતિ તરીકે ફરીથી ગુરુદેવનાં દર્શને પધાર્યા હતા. ડૉ. રાધાકૃષ્ણન પધાર્યા

તે પહેલાં ડૉ. વી.વી. ગીરીએ ગુરુદેવની મુલાકાત લીધી હતી. કેટલીયે પ્રતિષ્ઠિત વ્યક્તિઓએ ગુરુદેવની મુલાકાત લીધી હતી અને અભિનંદન પાઠવ્યાં હતાં. આમ રાજકીય નેતાઓ, સરકારી ઓફિસરો, યુનિયન નેતાઓ, વિદ્યાર્થી નેતાઓ, લશ્કરી જનરલો, બ્રિગેડિયરો, કર્નલો, મેજરો-બધા જ પ્રકારના ઓફિસરોએ ગુરુદેવની મુલાકાત લઈ તેમનાં દર્શનનો લાભ લીધો હતો.

આટલું માન અને માન્યતા મળવા છતાં ગુરુદેવ સદા સાદા અને નમ્ર રહ્યા હતા. તેઓ નિર્દોષ બાળક સમાન હતા. તેઓ સદા શાંત અને પ્રસન્ન રહેતા. ગુરુદેવ દિવ્ય ગુણોની ખાણ હતા. મલાયામાં ડૉક્ટર તરીકે સેવા આપતા ત્યારે પણ આ સદ્ગુણો ધરાવતા હતા. ત્યાર પછી પ્રખર સાધનાના ગાળામાં તેમના આ સદ્ગુણો પૂર્ણત્વને પામ્યા.

ગુરુદેવની મારી દસ વર્ષની સેવા દરમિયાન મેં જે જોયું તે આ સંક્ષિપ્ત લેખમાં આ મેગેઝિનના વાચકો સમક્ષ નમ્રપણે મૂકું છું.

□ 'Voice of Sivananada'માંથી સાભાર અનુવાદ

(મનથી પરના પ્રદેશમાં વસો અનુસંધાન પાના નં.૯ ઉપરથી ચાલુ)

ગજ શાને કરો છો ? આવી આસક્તિ કેમ ? આ મન સાથે આવો અધ્યાસ શા કારણે ? કરોડો મન ઘાણીની જેમ તમારી આજુબાજુ ફરી રહ્યાં છે, છતાં તેમાંનાં કોઈ જોડે તો એકરૂપતા સાધતા નથી. તેનાથી કોઈ સમસ્યા તમારા માટે ઊભી થતી નથી. તો પછી આ એક જ મન માટે શા કારણે ?

તમારી સમસ્યાનું મૂળ કારણ આ છે. કોઈક ઘટના બની રહી છે તેની જોડે કારણ વગર, બિનજરૂરી તમારી જાતને જોડો છો. તમારી આસપાસ બધે જે તરંગો પેદા થઈ રહ્યા છે તેને જે કક્ષામાં મૂકો છો તેવા જ આ તરંગોને ગણો. 'તે ભલે તેમની રીતે ચાલતા હોય; મારી સાથે તેને કંઈ લેવાદેવા નથી. આવાં કરોડો નાનાં કેન્દ્રોમાં આવી બાબતો ચાલી રહી છે. હું તો મારા સનાતન કેન્દ્રમાં જ સ્થાપિત રહીશ. આ અન્ય ખોટાં, અસ્તિત્વ ન ધરાવતાં કેન્દ્રમાં હું શા માટે, હાથે કરીને, જાઉં ?'

માટે, તમારી વાસ્તવિકતા, તમારા પોતાના

આત્માને તમારું કેન્દ્ર બનાવવાને બદલે તમારી 'ઉપાધિ', તમારા 'અનાત્મા'ને કેન્દ્ર બનાવો છો તે જ મધ્યવર્તી સમસ્યા છે. આ પરિસ્થિતિની શરૂઆત છે. માટે આ વાત સ્વીકારો, ખોટી પરિસ્થિતિને દૂર કરો અને આત્મામાં વાસ કરો. તે માટે સ્થળ-કાળ અને નામ-રૂપથી પર ઊઠો અને ઈશ્વર-સભાનતાની સ્થિતિમાં સદા રહો. આ સ્થિતિ જ્યાં તમે અખંડ દિવ્યતારૂપે છો તેવા તમારા અંતરતમ ગૂઢ સ્વરૂપમાંના કેન્દ્ર પર સદા ખરેખર અને સાચા સ્વરૂપે પ્રવર્તે છે.

આ કામ કરવાનું છે. આ આંતરિક સ્થિતિ જે ત્યાં પહેલેથી જ પ્રવર્તે છે તેને પામવા માટે બધાં બાહ્ય, બહારનાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ, પ્રક્રિયાઓ અને સાધના કરવાનાં છે. તમારી પૂર્વની સ્થિતિને છોડીને, મુખ ફેરવી સામેની દિશામાં જઈ રહ્યા છો તે સ્થિતિને પાછી પ્રસ્થાપિત કરવાની છે. એક વખતે મૂળ અવસ્થા પાછી સ્થાપિત થાય, પછી તો તમારામાં જ સ્વર્ગ પ્રવર્તશે.

□ 'મુક્તિપથ'માંથી સાભાર

મનાયે શ્લોક - મનોબોધ

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

બળે આગળા રામ કોદંડ ધારી
મહાકાળ વિકાળ તોડી થરારી ।
પુઠે માનવા કિંકરા કોણ કેવા
પ્રભાતે મનીં રામ ચિંતીત જાવા ॥ ૬૮ ॥
સુખાનંદકારી નિવારી ભયાતે
જનીં ભક્તિભાવે ભજાવે તયાંતે ।
વિવેક ત્યજાવા અનાચાર હેવા
પ્રભાતે મનીં રામ ચિંતીત જાવા ॥ ૬૯ ॥

શ્રી રામ બળમાં સર્વથી અગ્ર શ્રેષ્ઠ છે. તેઓ ધનુષ્યધારી છે. એમને જોતાં મહાકાળ ધ્રુજી ઊઠે છે, તો દીન-દુર્બળ એવા માનવીને તે વળી શું ગર્જું ? આવા શ્રી રામનું હે મન ! તું ધ્યાન ધર. કારણ શ્રીરામ સુખાનંદ દેનાર સુખમૂર્તિ છે. તમામ પ્રકારના ભયમાં તેઓ રક્ષણ આપનાર છે, માટે હે મન ! તું મનમાં અને જનમાં એટલે અંતરબાહ્ય ભક્તિભાવથી તેમને ભજી લે. તારા અંતઃકરણની શુદ્ધિ માટે અનાચાર તથા ઈર્ષ્યા વગેરે દોષોને તું વિવેકપૂર્વક છોડી દે, પછી શુદ્ધ અંતઃકરણથી શ્રી રામનું પ્રભાતમાં ધ્યાન કરજે.

અત્રે એક કથાનું સ્મરણ થાય છે.

ગંધર્વોના રાજા શ્રી બનાસની કન્યા તે પોતાની સખીઓ સાથે પૃથ્વીલોકમાં જવાનું રુચિકર ન હતું. પરંતુ ઈન્દ્રે જાણ્યું કે જો રોમાનું લગ્ન સુગ્રીવ સાથે થાય તો સુગ્રીવને શ્રી બનાસ પાસેથી યુદ્ધવિદ્યાનું જ્ઞાન મળે. શ્રી બનાસ દેવલોકોના યુદ્ધવિદ્યાના ગુરુ હતા. એકલા હાથે સમગ્ર દેવલોકના દેવો અને ઈન્દ્રને પણ પરાજિત કરવાની તેમની ક્ષમતા હતી. તેથી ઈન્દ્રે શ્રી બનાસને કહ્યું, 'તમારી કન્યા તો મારી કન્યા બરોબર છે, તેનું હું લગ્ન ઈન્દ્રલોકમાં ધામધૂમથી મારી પસંદગીના દેવ કે ગંધર્વ સાથે કરીશ. શ્રી બનાસ માટે તો આ બહુ ગૌરવની વાત હતી. તેમણે ઈન્દ્રને વચન આપ્યું.

હવે વાત એમ હતી કે સુગ્રીવ સૂર્યના અંશથી પ્રગટેલા જ્યારે તેમના જ્યેષ્ઠ ભ્રાતા વાલી ઈન્દ્રના અંશમાંથી પ્રગટ્યા હતા. વિધાતાનું લખાણ કંઈક એવું હતું કે ત્રેતાયુગમાં શ્રી રામની સેનાનું સેનાપતિ પદ સુગ્રીવ કરે. અને તેને માટે યોગ્ય પ્રશિક્ષણ યુદ્ધ કળાનું બનાસ આપે. જો બનાસની કન્યા રોમા સુગ્રીવને પરણે તો જ બનાસ યુદ્ધવિદ્યાનું જ્ઞાન આપે, અને આ વિદ્યાકૌશલ હોય તો જ સુગ્રીવ શ્રીરામની સેનાના અગ્રજ બને. જો આમ થાય તો શ્રીરામના માર્ગે સૌથી પ્રથમ બાધા વાલીનો વધ શ્રીરામ ને કરવાનો આવે. પરંતુ જો રોમાનું લગ્ન જ સુગ્રીવ સાથે ન થાય તો વાલી નિશ્ચિત થઈને જીવી શકે.

પરંતુ રોમા મનથી સુગ્રીવને વરી ચૂકી હતી, તેથી

બળે અગ્ર છે રામ કો દંડ ધારી
મહાકાળ વિકરાળ ઊઠે થરારી,
પછી માનવી દાસનો ભાર શો રે,
પ્રભાતે હે મન ! રામને ચિંતવી લે ॥ ૬૮ ॥
સુખાનંદ કારી ભીતિથી બચાવે
ભજી લે તું તેને જને ભક્તિભાવે,
અનાચાર ઈર્ષ્યા વિવેકે ત્યજી દે
પ્રભાતે હે મન ! રામને ચિંતવી લે ॥ ૬૯ ॥

દેવલોકમાં તે વરમાળા લઈને આવી તો ખરી, પરંતુ ત્યારબાદ તેણીએ તે વરમાળા તોડી અને દેવરાજ ઈન્દ્રને કહ્યું કે, છળથી તમે મારા પિતા પાસેથી વચન લીધું છે. હું મનથી સુગ્રીવને વરી ચૂકી છું, માટે મને ક્ષમા કરો, હું આપના દ્વારા નક્કી કરાયેલા ગંધર્વ મંદાર સાથે લગ્ન કરીશ નહીં અને તે પૃથ્વીલોક ચાલી ગઈ.

ઈન્દ્રનું અપમાન થયું. શ્રી બનાસ કશું કરી શક્યા નહીં. તેથી ઈન્દ્રે બનાસને શ્રાપ દીધો, તમો કોઢી થઈ જાઓ. પૃથ્વી પર મૂઢ-સ્મૃતિહીન થઈને ભટકો. તમારા શરીરની વેદના તમોને ક્ષણે ક્ષણે તડપાવીને મારે. પછી મંદાર ગંધર્વને કહ્યું, 'જા પૃથ્વીલોક ઉપર અને બનાસને મારી નાખ.'

પરંતુ વિધાતાનું વિધાન કંઈક જુદું જ હતું. શ્રીરામનું પૃથ્વી પર અવતરણ થઈ ચૂક્યું હતું. તેમણે બાળ હનુમાન-મારુતીને આજ્ઞા કરી કે ઈન્દ્રને શિક્ષા આપો. ઈન્દ્ર અધર્મ આચરી રહ્યો છે. આપણાં ભાવી કાર્યો વચ્ચે હમણાંથી જ વિખવાદ કરી રહ્યો છે. શ્રી મારુતીએ ઈન્દ્રલોકમાં આવીને ઈન્દ્રને શ્રીરામની આજ્ઞા સંભળાવી. પરંતુ ઈન્દ્રને મદ ચઢેલો હતો. અહંકાર, ગર્વ, દંભ અને દર્પથી ભરેલો હતો. તેણે કહ્યું, 'આ ધર્મ અને અધર્મ એ તો ડરપોક કે નપુંસક લોકોનું કામ છે. હું દેવોનો રાજા છું. મને કોઈએ પણ કંઈપણ કહેવાનો અધિકાર નથી. અને જેણે વાત કરવી હોય તે યુદ્ધના મેદાનમાં આવે.

શ્રી મારુતીએ ફરીથી શ્રીરામનું ધ્યાન કર્યું. 'પ્રભો હું શું કરું ? મને શો આદેશ છે.' ફરીથી બાળ રામે કહ્યું, 'મારી તમામ શક્તિ તમોને સહાય કરશે, તેને-ઈન્દ્રને શિક્ષા આપો.'

પ્રભુ શ્રીરામની આજ્ઞાથી ફરીથી બાળ હનુમાન શ્રી મારુતી ઈન્દ્રલોક ગયા, તેને કહ્યું, 'હે ઈન્દ્ર ! તમો પ્રભુ શ્રી રામના અપરાધી છો. (૧) તમોએ છળ કરીને શ્રી બનાસ પાસેથી વચન લીધું. (૨) જે કન્યા પુત્ર વચની છે, મનથી કોઈને વરી ચૂકી છે, તેને બળજબરીથી, છળ

(અનુસંધાન પાના નં. ૧૮ ઉપર)

એકાગ્રતા અને ધ્યાન

શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી

એકાગ્રતા અને ધ્યાન વચ્ચેનો તફાવત

સામાન્ય રીતે આપણે એકાગ્રતા અને ધ્યાનને એકરૂપ જ માનીએ છીએ. એકાગ્રતાની શક્તિ આવે એટલે ધ્યાન આપોઆપ જ આવી જાય છે, એવું માનવામાં આવે છે. પરંતુ એકાગ્રતા અને ધ્યાનમાં સ્પષ્ટ તફાવત છે. ધ્યાન એ ફક્ત સાધારણ એકાગ્રતા નથી. પણ વિશેષ પ્રકારની એકાગ્રતા છે. સામાન્ય મનુષ્ય પોતાના સ્થૂળ ભૌતિક લાભ અને કહેવાતા સુખ માટે પોતાનાં કાર્યો ઉપર મનને એકાગ્ર કરે છે. વૈજ્ઞાનિકો પોતાના પ્રયોગો ઉપર, મનોવૈજ્ઞાનિકો પોતાના ચિંતન ઉપર મનને એકાગ્ર કરે છે. જ્યારે ધ્યાન એ પૂર્ણ સચેતન ઈચ્છાશક્તિ દ્વારા કરવામાં આવેલી પ્રક્રિયા છે. ધ્યાનમાં એક આધ્યાત્મિક આદર્શ એ એકાગ્રતાનો વિષય હોય છે. ધ્યાનમાં દુન્યવી વિચારોથી પર જવા માટેની પ્રક્રિયા હોય છે. એકાગ્રતા ભૌતિક વસ્તુઓ ઉપર પણ થઈ શકે છે, જ્યારે ધ્યાન એ ચેતનાના એક વિશેષ કેન્દ્ર પર કરવામાં આવે છે. એકાગ્રતાનું સ્વયં આધ્યાત્મિક મૂલ્ય ન પણ હોઈ શકે, પણ ધ્યાનનું આધ્યાત્મિક મૂલ્ય હોય છે. એટલે ધ્યાનમાં મનને પાછું વાળીને પોતાના ઉપર જ કેન્દ્રિત કરવાનું હોય છે. બંને વચ્ચેનો તફાવત આ પ્રમાણે છે :

(૧) સાધારણ એકાગ્રતામાં મન બાહ્ય વસ્તુઓ ઉપર કેન્દ્રિત કરવાનું હોય છે. આથી એકાગ્રતા કેળવવી પ્રમાણમાં સરળ છે. જ્યારે ધ્યાનમાં અંતરમાં મનને કેન્દ્રિત કરવાનું હોવાથી તે મુશ્કેલ બને છે. કઠોપનિષદમાં જે કહ્યું છે કે ઈશ્વરે બધી જ ઈન્દ્રિયોને બહિર્મુખ બનાવી છે, તેથી તે સહેલાઈથી અંતર્મુખ થતી નથી.

(૨) એકાગ્રતામાં બાહ્ય ઈન્દ્રિયો સક્રિય હોઈ શકે છે. તેથી બાહ્ય સંસાર સાથેનો સંબંધ વિચ્છેદ થતો નથી. ધ્યાનમાં બાહ્ય સંસ્કાર સાથેનો સંબંધ વિચ્છેદ થઈ જાય છે. યોગીઓ આને એક કેન્દ્રિય સ્થિતિ કહે છે. એટલે કે ધ્યાનમાં માત્ર છઠ્ઠી ઈન્દ્રિય મન જ સક્રિય રહે છે.

(૩) એકાગ્રતામાં મન વર્તુળાકારે ફરે છે. બાહ્ય વસ્તુઓથી કે ભીતરના સંસ્કારોથી ઉત્પન્ન થયેલી

વૃત્તિઓથી મન પ્રભાવિત થાય છે, જ્યારે ધ્યાનાવસ્થામાં મન ચેતનાના એક જ બિંદુ ઉપર કેન્દ્રિત થાય છે અને ત્યારે એક જ વૃત્તિ (ઈષ્ટનું નામ કે રૂપ) કામ કરતી હોય છે.

(૪) એકાગ્રતા બાહ્ય વિષયો પરની આસક્તિના પરિણામરૂપ હોય છે. જ્યારે ધ્યાન અનાસક્તિના પરિણામ રૂપે હોય છે. પોતાની ઈચ્છિત વસ્તુઓ ઉપર પોતાની આસક્તિના કારણે એકાગ્રતા મેળવવી સરળ છે. પણ અનાસક્તિપૂર્વક કોઈ વિચારમાં મગ્ન થવું મુશ્કેલ છે. જ્યારે આ અનાસક્તિમાં ઈશ્વરદર્શનની વ્યાકુળતા ભળે ત્યારે જ ધ્યાનમાં મગ્ન થવાય છે.

(૫) માનવમનની શક્તિઓ બે પ્રકારની છે. કંઈક સર્જન કરવું અને અનુભવ કરવો. મોટા ભાગની આપણી વિચારસરણી સર્જનાત્મક પ્રક્રિયા હોય છે. આપણે હંમેશાં નવી વસ્તુઓ, નવા સંબંધો, નવા વિચારો વગેરેનું સર્જન કરતા હોઈએ છીએ. જ્યારે આપણે કંઈ સર્જન નથી કરી શકતા ત્યારે સ્વપ્રલોકમાં રહીને મિથ્યા વસ્તુઓનું સર્જન કરીએ છીએ. વિજ્ઞાન, સાહિત્ય અને કળાની મહાન સિદ્ધિઓ એ સર્જનાત્મક એકાગ્રતા માટેના અથાક પ્રયત્નોનું પરિણામ છે. ધ્યાન એ મનને સર્જન કરતું અટકાવી પોતાના મૂળ તરફ લઈ જવાનો પ્રયત્ન છે. ધ્યાન એકાત્મતા અને શાંતિ તરફની કૃય છે.

(૬) સાધારણ એકાગ્રતા એ સમયની ભીતરની દોડ છે, જ્યારે ધ્યાન સમયહીનતા (Timelessness)માં જવાનો પ્રયત્ન છે. મનુષ્ય હંમેશાં સમયમાં જીવે છે. તેને સમયસર ખાવું પડે છે. સમયસર કામ કરવું પડે છે. સમયના બંધનમાં રહેવું પડે છે. સમયનાં આ બંધનોમાંથી ભાગી છૂટવા તે રજા લઈને ફરવા જાય છે. પરંતુ ત્યાં પણ તેને સમયનું ભૂત છોડતું નથી. ત્યાં પણ નવલકથામાં કે સિનેમામાં મનને એકાગ્ર કરીને તે પોતાને ભૂલવાનો પ્રયત્ન કરે છે, પણ નિષ્ફળ જાય છે. ધ્યાન એ મનુષ્યને સમયના બંધનમાંથી છોડાવીને

તેના મનને ઉગ્ર કરી ધીરે ધીરે સમય નિરપેક્ષતાની સ્થિતિમાં લઈ જવાનો પ્રયત્ન છે.

(૭) એકાગ્રતા એક અચેતન પ્રક્રિયા છે, જ્યારે ધ્યાન એ સ્વ તરફ અભિમુખ થવાની ચેતન પ્રક્રિયા છે. આપણે ખાઈએ છીએ, બોલીએ છીએ, ચાલીએ છીએ, કામ કરીએ છીએ. એકાગ્રતાપૂર્વક આ બધું કર્યું હોવા છતાં આપણને બધો સમય આનું ભાન હોતું નથી. ડૉ. યુંગના કહેવા પ્રમાણે આ બે વાક્યોમાં ઘણું અંતર છે : 'હું કાર્ય કરું છું અને હું જાણું છું કે હું કાર્ય કરું છું.'

(૮) એકાગ્રતામાં બાહ્ય વસ્તુઓનું મહત્ત્વ છે. જો આપણે પુસ્તક વાંચતા હોઈએ તો પુસ્તક આપણી એકાગ્રતા નક્કી કરે છે. જો આપણે કાર્ય કરતાં હોઈએ તો કાર્ય આપણા મનનું નિયંત્રણ કરે છે. ધ્યાનમાં બાહ્ય વસ્તુઓ વિશેષ ભાગ ભજવતી નથી. બુદ્ધિ દ્વારા ધ્યાનાવસ્થામાં મનનું નિયંત્રણ થાય છે.

આ રીતે એકાગ્રતા સૌ કોઈ મેળવી શકે છે અને એકાગ્રતા દ્વારા બાહ્ય સફળતા પણ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. પણ જીવનની સાચી સફળતા, શાશ્વત સુખ, શાશ્વત આનંદની પ્રાપ્તિ માત્ર એકાગ્રતાથી થતી નથી. એના માટે ધ્યાન અનિવાર્ય છે. પરંતુ એકાગ્રતા એ પ્રથમ સોપાન છે. જો મનને એકાગ્રતાની ટેવ હશે તો ધ્યાન સરળ બની જશે, એટલે બંને એકબીજાનાં પૂરક છે.

ધ્યાનનું મહત્ત્વ

આધુનિક યુગમાં વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીએ ભલે સ્થળ અને કાળનાં અંતરો ઓછાં કરી નાખ્યાં છે, ભૌતિક સુખસગવડનાં સાધનો અનેકગણાં વધારી આપ્યાં છે, ચીજવસ્તુના ઉત્પાદનના ઢગલે ઢગલા સર્જ દીધા છે અને સ્વર્ગના જેવાં મનોરંજનનાં સાધનો ઉપલબ્ધ કરી દીધાં છે. પણ એમ છતાં જો કોઈ પણ મનુષ્યને સુખશાંતિ નથી. દરેક મનુષ્યનું જીવન તનાવથી ભરેલું જણાય છે. તેથી જ માનસિક રોગો અને આત્મહત્યાનું પ્રમાણ દિનપ્રતિદિન વધી રહ્યું છે. એ સંજોગોમાં મનુષ્યને જો કોઈ સાચાં સુખશાંતિ આપી શકે તેમ હોય તો તે એકમાત્ર ધ્યાન છે. આ ઉપરાંત અનેક રોગો વધી ગયા છે. મોટા ભાગના મનુષ્યો અનિદ્રાના રોગથી

પીડાઈ રહ્યા છે. મનોરોગીઓનું પ્રમાણ વધતાં મેન્ટલ હોસ્પિટલો વધુ ને વધુ પ્રમાણમાં ખૂલી રહી છે. આવી પરિસ્થિતિમાં સાચા સુખ અને શાંતિ માટે ધ્યાનની જેટલી આવશ્યકતા આધુનિક યુગમાં રહેલી છે, તેટલી ક્યારેય નહોતી.

૧. સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ માટે ધ્યાનની આવશ્યકતા

આજકાલ તો ઉદ્યોગધંધાઓમાં આંતરરાષ્ટ્રીય હરીફાઈ તીવ્ર બની છે. તેમાં ટકવા માટે ઉદ્યોગપતિઓ પણ સતત દોડધામ કરી રહ્યા છે. ઉપરાંત મજૂરોના પ્રશ્નો, મંદી વગેરેને લઈને ધંધાકીય ક્ષેત્રે પણ તનાવ જોવા મળે છે. આથી જ મેનેજમેન્ટમાં 'સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ' મહત્ત્વનો વિષય બની ગયો છે. દેશવિદેશની અનેક કંપનીઓએ પોતાના અમલદારો અને ઓફિસરોના માનસિક તનાવને દૂર કરવા ધ્યાનના વર્ગો પણ શરૂ કર્યા છે. 'મહિન્દ્રા એન્ડ મહિન્દ્રા' જેવી કંપનીઓ આ માટે અમેરિકન મનોવૈજ્ઞાનિક એલિસ એલ્બર્ટ દ્વારા પ્રતિપાદિત આર.ઈ.ટી.વિધિ (R.E.T. Rational Emotive Theory)નો ઉપયોગ કરી રહી છે. 'બિઝનેસ ટુ ડે'માં જણાવ્યું હતું કે લાર્સન એન્ડ ટુબ્રો (L&T), ડી.સી.એમ. (DCM), સેમટેલ ઈન્ડિયા, એચ.પી.સી.એલ. (HPCL), બી.એચ.ઈ.એલ. (BHEL), વગેરે અનેક મોટી કંપનીઓએ આ માટે ધ્યાન અને યોગનો સહારો લીધો છે. આજે આર્થિક ક્ષેત્રે વિશ્વકક્ષાએ ગળાકાપ હરીફાઈ થઈ રહી છે તેથી મોટી મોટી કંપનીઓના મેનેજરોમાં માનસિક તનાવ વધી રહ્યો છે. ઈન્ટરનેશનલ સર્વે રિસર્ચ કોર્પોરેશન શિકાગોના સર્વેક્ષણ અનુસાર હવે અમેરિકાની ૪૦ ટકા કંપનીઓ સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ માટે નિયમિત કાર્યક્રમોનું આયોજન કરે છે.

એમસ્ટરડેમના મેનેજમેન્ટ કન્સલ્ટન્ટ શ્રી થીસત અનેક કંપનીઓમાં ધ્યાન અને કુંડલિનીયોગ કરાવી રહ્યા છે. તેમણે પોતાના પુસ્તક Rhythm of Managingમાં આ વિશે વિસ્તૃત ચર્ચા કરી છે.

માનસિક તાણ દૂર કરવા ધ્યાન બહુ જ ઉપયોગી છે. એ અંગે ઘણા પ્રયોગો થઈ રહ્યા છે. જાપાનના ન્યુરોસાઈકિયાસ્ટ્રીસ્ટ શ્રી કાસ્માત્સુ અને શ્રી હીરાઈએ ઈ.ઈ.જી. દ્વારા ઝેન સાધુઓ ધ્યાન કરતા હતા ત્યારે

ધ્યાનની મગજ ઉપરની અસરો વિશે પ્રયોગો કર્યા. તેમણે પહેલાં તો ૧૦થી ૧૨ c.p.s.ના આલ્ફા તરંગો જોયા. પછી તરંગોની ફ્રીક્વન્સી ઘટીને ૮ થી ૧૦ c.p.s. થઈ ગઈ અને આ પછી ૪ થી ૭ c.p.s.ના થીટા તરંગો દેખાયા. થીટા તરંગો ચિત્તની પ્રશાંતિની માત્રાના સૂચક છે. આમ, વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગો દ્વારા સિદ્ધ થયું છે કે ધ્યાન મનને શાંત કરવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

૨. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે ધ્યાનની આવશ્યકતા

શરીરના રોગોને દૂર કરવા માટે ધ્યાન અસરકારક ઉપાય છે. એ ભારતના ઋષિમુનિઓએ પાંચ હજાર વર્ષ પહેલાં જે સાબિત કરીને પોતાના નિરામય શતાયુ દ્વારા બતાવ્યું હતું, તે હવે આજના વૈજ્ઞાનિકો સ્વીકારવા લાગ્યા છે. હાર્વર્ડ મેડિકલ સ્કૂલના પ્રોફેસર ડૉ. હર્બટ બર્ન્સને પ્રયોગો દ્વારા પુરવાર કરી આપ્યું છે કે ધ્યાનથી મન ઉપર એટલી બધી અસર થાય છે કે ‘બ્લડપ્રેસર’ ઓછું થઈ જાય છે. પોતાના આ પ્રયોગો અને તેનાં પરિણામ તેમણે The Relaxation Responses નામના પુસ્તકમાં પ્રકાશિત કર્યા છે.

મોટા ભાગના શારીરિક રોગોનું કારણ મન છે. મનમાં જો ચિંતા હોય, હતાશા કે નિરાશા હોય તો શરીર અવશ્ય માંદું પડે છે. વૈજ્ઞાનિકો જણાવે છે કે સામાન્ય રીતે મગજને ૨૦ ટકા લોહી જોઈએ છે. પણ જો મગજમાં તનાવ હોય તો વધારે લોહી જોઈએ. આ વધારાનું લોહી મગજ, પેટ કે કરોડરજજુના સ્નાયુમાંથી લઈ લે છે. આથી અલ્સર, રક્તચાપ, હૃદયરોગ, સ્પોન્ડીલિસિસ વગેરે રોગો થાય છે. ડૉ. દીપક ચોપ્રાએ પોતાના સુપ્રસિદ્ધ પુસ્તકો ધ ક્વોન્ટમ હિલિંગ, ધ એઈજલેસ બોડી એન્ડ ટાઈમલેસ માર્ઠન્ડ વગેરેમાં ધ્યાનની માનસિક અને શારીરિક તંદુરસ્તી ઉપર કેવી અસર પડે છે, તે જણાવ્યું છે.

શરીર પર મનની કેવી અસર પડે છે તે વિશે એક રસપ્રદ પ્રસંગ પૂ. સ્વામી યતીશ્વરાનંદજી મહારાજ દ્વારા લખાયેલ પુસ્તક ‘મેડિટેશન એન્ડ સ્પીરીચ્યુઅલ લાઈફ’માં ટાંકવામાં આવ્યો છે. એક સ્ત્રી સંધિવાના રોગથી પીડાતી હતી. ઘણી દવા કરી પણ રોગ મટતો ન હતો. આ રોગથી તે કંટાળી ગઈ હતી. તે

‘ડીપ્રેશન’માં આવી ગઈ હતી એટલે તે એક ‘સાઈકીએટ્રીક’ પાસે ગઈ. તે મનોચિકિત્સકે તેની બધી વાતો ધ્યાનથી સાંભળી. પછી તેના પરિવારજનો વિશે તેને પ્રશ્નો પૂછ્યા અને ઘણી માહિતી મેળવી. તેમાંથી તેને તે સ્ત્રીના રોગનું મૂળ કારણ મળી ગયું. એ કારણ હતું, તેની બહેન સાથેનો અણબનાવ. એ ચિકિત્સકે તેને કહ્યું : ‘તમારો રોગ હવે ગયો જ સમજજો. પણ તમારે તમારી બહેન સાથે પ્રેમભર્યો વર્તાવ કરવો પડશે. તમે તેને ખરા દિલથી ચાહશો તો તમે સાજાં થઈ જશો.’

‘ના એને તો હું જિંદગીભર બોલાવીશ નહીં. એણે મારા વિશે બધાંને કેવું ખોટું ભરાવી દીધું છે. એ માફીને લાયક જ નથી.’

‘તો પછી તમે જિંદગીભર આ આંગળાંની અક્કડાઈ અને સંધિવાના દર્દની પીડા ભોગવ્યા કરો.’

‘આવું તે નિદાન કદી હોય?’ એમ કહેતી કહેતી તે સ્ત્રી ચાલી ગઈ. પણ બેએક મહિના પછી તે હસતી હસતી પાછી આવી અને આભાર માનતાં તેણે એ મનોચિકિત્સકને કહ્યું : ‘ખરેખર, તમારી સલાહ માનીને હું સામે ચાલીને મારી બહેનના ઘરે ગઈ અને કહ્યું : ‘આખરે તો આપણે બેય સગી બહેનો છીએ. આપણી વચ્ચે આવા અબોલા શોભતા નથી. ચાલ, મેં તને બધું માફ કરી દીધું.’ પછી તો મારી બહેન મને ભેટીને રડવા લાગી, તેણે પણ ભૂલ કબૂલ કરી દીધી. આમ, અમારી વચ્ચે પહેલાં જેવો જ પ્રેમનો તંતુ જોડાઈ ગયો. અને આશ્ચર્ય ! મારા સાંધાઓનું અક્કડપણું ધીમે ધીમે ઓછું થવા લાગ્યું. અને હવે તો હું લગભગ સાજા થઈ ગઈ છું.’ મનના ભાવોની શરીર પર કેટલી ઊંડી અસર પડે છે, એનું આ સચોટ ઉદાહરણ છે. ધ્યાનથી મન શાંત અને સ્થિર થાય છે અને તેથી શરીર પણ સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત રહે છે.

મનની અવસ્થાનો પ્રભાવ શરીર પર પડે છે. આ વિશે રાલ્ફ વાલ્ડો દ્રાઈને પોતાના પુસ્તક ‘ઈન ટ્યુન વીથ ધ ઈનફિનિટ’માં એક અન્ય દૃષ્ટાંત આપ્યું છે. એક વખત પ્લેગની દેવી બગદાદ તરફ જઈ રહી હતી, ત્યારે એક મુસાફરને તેનો ભેટો થતાં તેણે પૂછ્યું : ‘તમે કઈ તરફ જઈ રહ્યાં છો?’ ત્યારે તેણે કહ્યું : ‘હું પાંચ હજાર માણસોને મારવા બગદાદ જાઉં છું.’ ફરી તે જ્યારે

પાછી ફરતી હતી ત્યારે એ મુસાફર પાછો તેને મળ્યો અને કહ્યું : ‘તમે તો પાંચ હજાર મનુષ્યોને મારવાનું કહેતાં હતાં અને મેં સાંભળ્યું છે કે પચાસ હજાર માણસો પ્લેગથી મરી ગયાં !’ ત્યારે એ દેવીએ કહ્યું : ‘મેં તો તને કહ્યું હતું, તેમ પાંચ હજાર માણસોને જ માર્યાં છે, પણ બીજા બધા તો ભયથી અને ચિંતાથી મરી ગયાં !’ અને ખરેખર આવું જ બને છે. ભય અને ચિંતાથી શરીરમાં રોગો વધારે ઝડપથી ફેલાય છે અને સાજાં સમાં માણસો પણ મરી જતાં હોય છે ! ભય અને ચિંતાથી શરીરમાં જીવનપ્રવાહ વહેવાના માર્ગો સંકોચાઈ જાય છે. શરીરમાં પ્રાણશક્તિ બહુ જ ધીમેથી વહેવા લાગે છે. પરંતુ ધ્યાન કરવામાં આવે તો આશા અને શાંતિના સંચાર દ્વારા શરીરમાં જીવનપ્રવાહના માર્ગો વધારે વિકસિત અને ખુલ્લા થાય છે. શરીરમાં પ્રાણશક્તિ વેગથી કૂદકા મારતી વહેવા લાગે છે. એટલે શરીરમાં રોગો ટકી શકતા નથી.

એક પ્રખ્યાત અમેરિકન ડોક્ટરે મનુષ્યના મનનો ઊંડો અભ્યાસ કરીને જણાવ્યું કે મન જ શરીરનો સર્જક છે. કોઈ પણ આકાર, રોગ કે દુર્વ્યસનની કલ્પના જ્યારે પ્રથમ મનમાં થાય ત્યારે તેનું માનસિક ચિત્ર ખડું થાય છે અને એ ચિત્રની જ શરીર ઉપર અસર થવા લાગે છે. ક્રોધથી થૂંકમાં એટલો ફેર પડે છે કે થૂંક જ વિષરૂપ બની જાય છે. એકાએક થઈ આવતી પ્રબળ અસર એટલી બધી થાય છે કે ઘણીવાર તેનાથી હૃદયને ભારે ધક્કો લાગે છે. કેટલીક વાર તો હૃદયનું ધબકવું પણ બંધ થઈ જાય છે અને મનુષ્ય મૃત્યુ પામે છે. લાગણીઓના સખત આવેગથી મનુષ્યો ગાંડા થઈ જાય છે. એનાં પણ ઘણાં દષ્ટાંતો જોવા મળે છે. વૈજ્ઞાનિકોએ ઘણા પ્રયોગો કરી સાબિત કર્યું કે સામાન્ય મનુષ્યના પરસેવામાં અને અપરાધ કરવાથી જેનું કાળજું ધડકી રહ્યું હોય એવા ગુનેગારોના પરસેવામાં બહુ જ ફેર હોય છે. વૈજ્ઞાનિકોએ અનેક વખત આ એક પ્રયોગ કર્યો છે કે કેટલાક મનુષ્યોને એક ગરમ ઓરડીમાં બેસાડ્યા. એમાં કોઈ કોધી, કોઈ કામી, કોઈ ઈર્ષાળુ વગેરે હતા. ગરમ ઓરડીના વાતાવરણને લઈને બધાંને ખૂબ પરસેવો થતો હતો અને આ પરસેવાનાં ટીપાંઓને લઈને રાસાયણિક પ્રયોગ ઉપરથી તેનું પૃથક્કરણ કર્યું, અને એ જ વખતે

તેઓએ તારણ કાઢી આપ્યું કે કયા કયા મનુષ્યોમાં કેવી કેવી લાગણીઓ પ્રબળ હતી. આ બધા પ્રયોગો ઉપરથી એ સ્પષ્ટ થાય છે કે મનની શરીર પર સીધેસીધી અસર થાય છે.

રાલ્ફ વાલ્ડો ટ્રાઈનને કોઈએ પૂછ્યું કે શું કેવળ આંતરિક શક્તિના પ્રયોગથી રોગમાંથી શરીરને સાજું કરી શકાય ? તેના ઉત્તરમાં તેમણે જણાવ્યું કે ‘જરૂર સાજું કરી શકાય. અને શરીરને નીરોગી સ્થિતિમાં લાવવાનો એ જ સ્વાભાવિક માર્ગ છે. અમુક દવાઓ-ઔષધો કે બાહ્ય ઉપચાર એ તો બનાવટી માર્ગ છે. જીવનશક્તિના સ્થૂળ માર્ગમાં જે કંઈ અડચણરૂપ હોય તેને દૂર કરવાનું જ કાર્ય દવાઓ કરે છે. બાકી શરીરના રોગો મટાડવાનું ખરું કામ તો આંતરશક્તિઓ જ કરે છે.’

એક પ્રખ્યાત સર્જને આ વિશે પોતાનો સ્પષ્ટ અભિપ્રાય આપતાં કહ્યું હતું : ‘શરીરને પોષણ આપનાર ખરું તત્ત્વ જે જીવનશક્તિ છે, તેનો ઘણા સમયથી વૈદકશાસ્ત્રમાં બિલકુલ ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો નથી. બધા ડોક્ટરોનું ધ્યાન મન પર જડ પદાર્થની શી અસર થાય છે, એના ઉપર જ કેન્દ્રિત થયેલું છે. અને તેને લગતા જ ઉપાયો આપવામાં આવેલા છે. આનું પરિણામ એ આવ્યું કે ડોક્ટરો સમયની સાથે પ્રગતિ કરી શકતા નથી અને તેથી શરીરના રોગો દૂર કરવામાં મન કેટલો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, તેનો અભ્યાસ ઊંડાણપૂર્વક થયો નથી. ક્યાંક ક્યાંક માત્ર બીજરૂપે એ વિચાર જોવામાં આવે છે. પરંતુ હવે ડોક્ટરો પણ શરીર ઉપર થતી મનની અસરો વિશે જાગ્રત થયા છે અને આધુનિક યુગમાં ડોક્ટરો એના પ્રયોગો કરવા લાગ્યા છે.’

આપણા સાધુ-મહાત્માઓ અને યોગીઓ ધ્યાન દ્વારા પોતાના મન ઉપર નિયંત્રણ કરી પોતાના શરીરનું આરોગ્ય જાળવી રાખતા હતા. સ્વામી બ્રહ્માનંદજી મહારાજ પણ પોતાના ‘ધ્યાન, ધર્મ અને સાધના’ પુસ્તકમાં કહે છે : ‘ધ્યાનથી ફક્ત મનમાં જ શાંતિ આવે છે, એવું નથી. તેનાથી શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પણ સારું થાય છે.’ આમ, શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે પણ ધ્યાન કરવું જરૂરી છે.

□ ‘એકાગ્રતા અને ધ્યાન’માંથી સાભાર

ગુરુદેવનું વ્યક્તિત્વ તથા જીવન-૨

શ્રી સ્વામી વેંકટેશાનંદજી

ટાઈફોઈડની લાંબી માંદગી પછી એક દિવસ તેઓને ઈચ્છા થઈ કે તાજી હવા લેવી, ગંગાદર્શન કરવું, હિમાલયનાં દર્શન કરવાં, તેથી તેઓ બહાર ગયા. લાકડી પકડીને ધ્રુજતા તેઓ ઊભા હતા. જાલ માતાજી નામનાં એક પારસી બાનુને તેઓએ જોયાં. તે ગંગાકિનારે બેઠાં હતાં. સ્વામીજીએ કહ્યું, ‘પેલાં બેન આમ ત્યાં શા માટે બેઠાં છે તે પૂછો. ગરમી ઘણી છે. તેણે મધ્યાહ્ન ભોજન લીધું? કંઈ ખાવાનું તેને આપો.’ ‘હું નથી જાણતો કે આવી સ્થિતિમાં તમે માંદા હો, શક્તિ તદ્દન ધોવાઈ ગઈ હોય, જ્યારે તમારું જીવન ડૂબતું હોય, તમે અડધા મરણતોલ થઈ ગયા હો ત્યારે બીજાને જોઈ તેને માટે આવી ચિંતા કરવાનો ખ્યાલ પણ આવે? ત્યાં બેઠેલ વયોવૃદ્ધ બાનુ માટે ચિંતા થાય તે પ્રેમ કેવો? જમ્યા પછી, અહીં બેઠા છીએ ત્યારે, આવી બધી બાબતોનો ઝાઝો અર્થ નથી રહેતો પણ તે વખતની પરિસ્થિતિમાં તો આવી શારીરિક સ્થિતિમાં બીજાના કલ્યાણ અને સગવડનો વિચાર આવે તે જ ખરેખર હલાવી નાખે તેવો વિચાર છે.

આવો હતો તેમનો પ્રેમ. આ પ્રેમે આ આશ્રમનું રૂપ ધર્યું છે. સ્વામી ચિદાનંદજી, સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી, સ્વામી માધવાનંદજી વગેરે મહાન સંતો જેઓ આ આશ્રમના ભવિષ્યની સંભાળ લઈને બેઠા છે તેઓ દ્વારા આ પ્રેમ પ્રસરે છે. તે બધામાં આ જ પ્રેમ વહે છે. આ પ્રેમ જ આપણું રક્ષણ કરે છે, આપણને દિશાસૂચન કરે છે. પણ તે પ્રેમ ભાવુકતા ન હતી. ‘ભાવુકતા’ની વ્યાખ્યા મારી રીતે સમજાવું. મનોભાવ ભાવુકતા- ‘Sentimental’ એ ‘Centimetre’ જેવો ઉચ્ચાર-અવાજ કરે છે. સેન્ટીમીટર મીટરનો સોમો ભાગ છે તેમ ‘સેન્ટીમેન્ટલ’ તે મનનો સોમો ભાગ છે. જ્યારે મનનો એકસોમો ભાગ તમે કોઈ બાબતને લગાડો ત્યારે તમે ‘સેન્ટીમેન્ટલ’-ભાવુક થાવ છો. સ્વામીજી કદી આવા વિભાગીકરણથી લિપ્ત ન થતા. તેઓ અક્ષત, અખંડ હતા-એટલે તેમનામાં ભાવુકપણું કદી ન દેખાતું. મન, હૃદય અને જીવ ફક્ત નહીં, તેમનું આખેઆખું વ્યક્તિત્વ દરેક કાર્યમાં લાગેલું રહેતું-દરેક વિચાર, વાણી અને

વર્તનમાં તેઓ પૂરા રંગાઈ જતા. તેઓ સમગ્ર હૃદય અર્પણ કરતા, તેમનો જીવ પૂરેપૂરો લાગી રહેતો.

આ સમગ્ર વ્યક્તિ, સમગ્ર વ્યક્તિત્વ, પૂર્ણતા-પરમેશ્વર-સાથે પૂરેપૂરા સુસ્વરિત રહેતું, બધો જ સમય જોડાઈ રહેતું; તેથી જ્યારે તેઓ આકળા દેખાય ત્યારે પણ તેનું પ્રેરક બળ તમારા માટેનો પ્રેમ જ હોય. જો કોઈ શિષ્યને તેઓ ઠપકો આપે તો તેનું એ જ કારણ હોય કે તે શિષ્ય તેમના અંગનો એક હિસ્સો જ હોય તેવો તેમનો ભાવ રહેતો. જેટલું વધુ અંતર તમે રાખો તેટલો વધુ પ્રેમ તેઓ વહાવે. જ્યારે તેમની વધુ નજીક જાવ પછી જ તેઓ તમને તેમના સાધન ગણી ધાર કાઢી, તીવ્ર-તેજ-કરવા ઈચ્છે. ત્યાર પછી જ તેઓ થોડા આકળા જણાય અને તે પણ ખૂબ જ વિરલ સંજોગોમાં; અને કદાચ એવું બને ત્યારે આપણે જોઈ શકીએ કે તેઓના અતિ પ્રેમને કારણે આમ બન્યું. આ પ્રક્રિયા ધ્યાનપૂર્વક જોવા-સમજવાનો મને મોકો મળેલ છે. એક વખતે તેમના પોતાના શિષ્યને હાથમાં લેતાં પહેલાં તેમણે કહેલું, ‘આ બાબત હું ત્રણ દિવસથી વિચારી રહ્યો છું. છેલ્લા ત્રણ દિવસમાં હું ઊંઘ્યો પણ નથી.’ અમે બધા તો નાના યુવાનો હતા જેમના વિશે સંતે વિચાર સરખો કરવાનો ન હોય. બીજો કોઈ હોય તો તે શિષ્યની ફેંટ પકડીને જ કહી દે, ‘આમ કરવાનું નથી.’ પણ ના, તેનાથી તેને દુઃખ થાય. એટલે જ્યારે આવું કહેવાનું આવે ત્યારે તેઓ મોઢું ને મોઢું કરતા જતા. તેઓ તેનો વિચાર કરે, મનન કરે, તે વાત મન પર લઈ સૂઈ જાય; એમ ઈચ્છતા રહીને કે કોયડો ઉકલી જશે કે સામો માણસ જાગ્રત થઈ પોતાની ભૂલ જોશે. જો બીજું કશું કારગર ન નીવડે તો જ કદાચ એકાદ શબ્દ કહે-અને પછી ફળ, મધ વગેરેથી રીઝવી દે ! કેવો અપ્રતિમ પ્રેમ ! આ માનવીય પ્રેમ નથી, કશુંક દિવ્ય છે, ભલે તેમાં બધાં માનવીય તત્ત્વો રહ્યાં. તેઓ સ્નેહાળ હતા, સૌથી વધુ તો અમારા શારીરિક કલ્યાણમાં તેમને ઊંડો અને ગાઢ રસ હતો.

પ્રસાદવિતરણમાં તેમને અનહદ આનંદ આવતો. ૧૯૪૭માં સ્વામીજીના જન્મનો હીરક મહોત્સવ ઉજવેલો. ખબર નથી કેમ થયું ! પણ લાડુ વધી પડ્યા.

જન્મદિવસને આગલે દિવસ, જન્મદિવસે તેમ જ તેને બીજે દિવસે લગભગ ૪૦૦૦ માણસ પેટ ભરીને જમ્યા હતા. બધાને લાડુ વહેંચી દીધા પછી પેલો નીચે આવેલ પોસ્ટ ઓફિસની લાઈનનો એક ઓરડો લાડુથી અડધો ભર્યો હતો. જમીનથી છત સુધી લાડુ ભર્યા હતા. ત્યાર પછી, ૧૦ સપ્ટેમ્બર પછી દસેક દિવસ તેઓ પરમાનંદમાં હતા; સોળમા આસમાને પહોંચી ગયેલા. જે કોઈ ત્યાં જાય તેને બે ખોખા ભરીને લાડુ આપે. ભોજન, ફળ અને પ્રસાદના વિતરણમાં જેટલો તેમને આનંદ આવતો તેટલો તેઓને કશામાં આવતો નહીં.

તે જમાનામાં અમે ફક્ત ત્રીસ માણસો અહીં હતા. જ્યારે ઘણા મહેમાન હોય ત્યારે પોસ્ટ ઓફિસની ઓસરીમાં જમવા બેસતા. જ્યારે થોડા હોઈએ ત્યારે રસોડામાં જ બેસી જતા. એક દિવસે સ્વામીજી પાસેના સિમેન્ટના ઓટલા પર બેઠા હતા. તેઓએ કહ્યું, 'તમને એમ છે કે આશ્રમ નાનો છે. એક દિવસ જોજોને, જમનારાની લાઈન આશ્રમથી લક્ષ્મણજૂલા સુધી લાંબી થશે. (આજે જે બધા જમે છે તેને લાઈનમાં ઊભા રાખો તો લક્ષ્મણજૂલા સુધી તો લાઈન પહોંચી પણ ગઈ છે.) તે જ દિવસે તેમણે કહેલું, 'તમને થાય છે કે એક નાણાંની કટોકટી જાય ત્યાં બીજી આવી જ છે.' (દર છ મહિને અમને નાણાંની તંગી નડતી. કાં તો દેવાળિયા હોઈએ કે પછી દેણાં ચૂકવી ન શકીએ કે પછી ખાવા માટે કશું જ ન હોય !) 'નાણાં આવશે. એટલા પૈસા આવશે કે ગણવાની પણ ફુરસદ નહિ મળે.' તેમણે કહ્યું તે સઘળું સાચું પડ્યું છે. શા કારણે ? તેમને કશું જોઈતું ન હતું. તેઓ કશું માગતા ન હતા. આશ્રમ

ફાલ્યો પછી પણ ગંગાકાંઠાની બિસ્માર કુટિરમાં જ તેઓ રહ્યા હતા. તે જગા ખૂબ જ અસ્વાસ્થ્યકર હતી, ભેજવાળી, ઠંડી, અંધારી અને દુઃખદ હતી. પણ તેનો તેમને પૂરો સંતોષ હતો. ત્યાંથી બીજે બદલવાની વાત જ ન સ્વીકારતા. તેને બદલે અમારી સુવિધાઓ માટે તેમને ઘણી ચિંતા રહેતી. 'પૂરતા કામળા છે ? જોઈતું બધું છે ? તમને કોટ કે ટોપી લઈ દઉં ?' બધાનાં દૈહિક કલ્યાણ માટેની આ દરકાર ઘણી જ અસાધારણ બાબત લાગે, પણ આટલેથી અટકતું નહિ. અમારા સૌના આધ્યાત્મિક ઉત્કર્ષ માટે તેમણે આશ્રમ વિકસાવ્યો. અહીંની એકેએક ઈંટ તેમનાં ગુણગાન ગાય છે.

પ્રસાદ પછી જો બીજી કોઈ બાબત તેમને આનંદ આપતી તો તે આધ્યાત્મિક સાહિત્ય, પુસ્તકોનું વિતરણ. દુનિયાના ખૂણે ખૂણે સેંકડો લોકોને તેઓ આવું સાહિત્ય નિઃશુલ્ક મોકલતા. પાર્સલો 'રજિસ્ટર્ડ' મોકલતા. દરેકને તેઓ જાતે અડકી, આશિષ આપી, સરનામું બરાબર હોવાની જાતે ખાતરી કરી, મોકલતા. તેઓ કહેતા : 'સાહિત્ય પ્રાપ્ત કરનાર હજારો માઈલ દૂર ભલેને હોય હું આ રીતે તેમને હાથોહાથ આપું છું.' આપો, આપો, આપો અને બસ આપો. આ આપવાનું પ્રેરકબળ ધમંડ ન હતો, કંઈક બદલામાં મળશે તેવી આશા પણ ન હતી, હતો ફક્ત શુદ્ધ દિવ્ય પ્રેમ. તેમનો પ્રેમ સેવા કરવામાં, ભોજન આપવામાં, જ્ઞાનદાનમાં, બધી રીતે પોતાની જાત અન્યને ઉપયોગી થવામાં પ્રદર્શિત થતો. આજે આપણે સૌ જેના ચરણોમાં બેઠા છીએ તે દિવ્ય આત્માનો ઉદાત્ત સ્વભાવ આવો હતો.

□ 'દિવ્ય જીવન'માંથી સાભાર

(મનાયે શ્લોક-મનોબોધ અનુસંધાન પાના નં.૧૨ ઉપરથી ચાલુ)

કરીને તમો બીજાને પરણાવવા ઉદ્યત થયા છો. (૩) તમારી સત્તામાં શાણપણ નથી, તેથી તમોએ શ્રી બનાસને શ્રાપ આપ્યો. તે કોઢી થઈ ગયો. તેની સ્મરણશક્તિ ચાલી ગઈ. (૪) તેને મારવા માટે ગંધર્વ રાજકુમાર મંદારને પૃથ્વી પર મોકલ્યો ! (૫) તેથીયે વિશેષ તમો સમજાવવા છતાં અહંકાર અને મદથી ભરેલા કોઈની વાત સાંભળતા નથી, આવો મારી સાથે યુદ્ધ કરો.'

બાળ હનુમાન તો વિરાટ થઈ ગયા. શ્રીરામકૃપાથી તેમની અંદરથી શ્રી ભગવાન વિષ્ણુનાં સ્વરૂપો અને શક્તિ હયગ્રીવ, નૃસિંહ, ગરુડજી તથા વરાહનારાયણ અને ભગવાન રુદ્રના એકાદશ અવતાર શ્રી હનુમાનજી મહારાજનો પ્રાકટ્યથી દેવસેના પરાજીત થઈ. ઈન્દ્ર ધવાયો. તે બ્રહ્મા પાસે ગયો.

બ્રહ્માએ કહ્યું, આ તો વિષ્ણુ સાથે તેં યુદ્ધ કર્યું છે. શ્રીરામની આજ્ઞા અને આદેશ લઈને મારુતી આવેલા. તેઓ રુદ્ર છે, તે તું જાણે છે, છતાં તેં અહંકાર વશ થઈને પ્રત્યક્ષ ભગવાન શ્રીરામ કે જે નારાયણનું એક વિશેષ અવતરણ છે, તેની સામે મોરચો માંડ્યો ? તને કોઈ સહાય નહીં કરે, માટે શ્રીરામની શરણાગતિ સ્વીકાર. શ્રી મારુતી-શ્રીરુદ્ર સ્વતંત્ર નથી, તેઓ તો શ્રીરામનું કાર્ય કરવા માટે જ અવતર્યા છે, તેની ક્ષમા માગ અને તો જ તારું કલ્યાણ થશે.'

શ્રી સંત રામદાસજી કહે છે, શ્રીરામ તો રણવીર છે, રણધીર છે. શ્રીરામ જગતાત છે, સ્વયં જગન્નાથ છે, માટે પ્રાતઃકાળે તેનું ધ્યાન ધરો અને જીવન માંગલ્ય કરો. ઊં શાંતિ. (ક્રમશઃ)

સ્વામી શિવાનંદ રાધા

[આ પુસ્તિકાનાં લેખિકા શ્રીમતી સિલ્વીઆ હેલમન (૧૯૧૧-૧૯૭૫) બર્લિન-જર્મની-માં જન્મ્યાં હતાં. ૧૯૫૧માં તેઓ કેનેડા આવ્યાં. પૂજ્ય ગુરુદેવ શિવાનંદજીની એક ઝાંખી થઈ અને તે અનુભવ તેઓને દ્ષીકેશ-ભારત- ખેંચી લાવ્યો. ૧૯૫૬માં સંન્યસ્ત દીક્ષા મળી અને 'સ્વામી શિવાનંદ રાધા' બન્યાં. ગુરુદેવની ઈચ્છા મુજબ આશ્રમમાં આઠ માસ રહી પાછાં કેનેડા ગયાં અને ગુરુદેવની પ્રવૃત્તિઓ અને ઉપદેશનો પ્રસાર કર્યો. આપણે તેમના વિચારોને તેમની ડાયરી દ્વારા માણીએ.]

તા. ૨-૯-૧૯૫૫

આશ્રમમાં મારી પ્રથમ રાત્રી ! રાત્રી મારા માટે કેવી રહી ? વાત શરૂ કરું તો, આ વસ્તુ જેના પર મારે સુવાનું છે તે એક પથારી કરતાં એક ટેબલ હોય તેવું દેખાય અને અનુભવાય છે. પાતળા અને હલકી જાતના કેવળ બે કામળા છે. એક કામળાને, મેં કઠોર પાટિયા પર મારા નબળાં હાડકાંને રક્ષણ આપવા ચારગણો વાળ્યો. બીજો કામળો ઢાંકણ (ઓઢવા)નું કામ બજાવતો રહ્યો અને મેં મારા કોટની ગડી વાળી તેનું ઓશીકું બનાવ્યું. અંતે મેં પથારીમાં લંબાવ્યું અને હું સૂવાની સગવડભરી સ્થિતિ ગોઠવવા પ્રયાસ કરી હતી ત્યાં હું કોઈ ચીસથી ચમકી પડી. હું બાથરૂમમાં દોડી અને મેં બીજી પરદેશી સ્ત્રી જેનો બાજુના ખંડમાં ઉતારો છે તેને થાળી જેવડા કદના કરોળિયા તરફ તાકીને જોઈ રહેલી જોઈ. ચીસથી જાગી ગયેલ અચ્ચપ્પન પણ દોડીને અંદર આવ્યા અને કરોળિયાને ગટરમાં દોડાવી દીધો. બાકીની રાત્રી મારા માટે કરોળિયા,

ગરોળીઓ, જીવડાં અને પેટે સરકતા બધા જીવો વિશે વ્યગ્ર કરતા સ્વપ્નાંઓમાં પસાર થઈ. શું હું કદી આ બધાથી ટેવાઈ જઈશ ?

ભાગ્યે જ એવું કોઈ પુસ્તક હશે જે સાધકોને ન કહેતું હોય કે વહેલી સવારનો કલાક ધ્યાન અને અન્ય આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિઓ માટે શ્રેષ્ઠ છે. પાંચ વાગ્યા પહેલાં મારો એલાર્મ વાગ્યો. મેં કેનેડા છોડ્યું ત્યારથી નિદ્રાવિહીન રાત્રીઓને કારણે ઊઠવામાં મારે ખૂબ પ્રયત્નની જરૂર પડી. વહેલા ઊઠવાના બદલા રૂપે હિમાલયની ટેકરીઓ પર થઈને સૂર્ય ઊગતો હોય તેવું પ્રભાત જોવાનો અદ્ભુત અનુભવ મળ્યો. ગંગાજી વૃક્ષોનાં લીલાં પર્ણો વચ્ચેથી ચમકી રહ્યાં હતાં. અને બીજા કાંઠે હું સ્વર્ગાશ્રમનું નાનું મંદિર જોઈ શકી જ્યાં, મને કહેવામાં આવ્યું તેમ, સ્વામી શિવાનંદે આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિ (તપશ્ચર્યા) કરવામાં ૧૨ વર્ષ ગાળ્યાં હતાં.

તા. ૫-૯-૧૯૫૫

આશ્રમમાં હવે મને ચાર દિવસ થઈ ગયા છે અને મારો જીવનક્રમ એક ચોક્કસ દિનચર્યામાં ગોઠવાઈ ગયો છે. મારી ટેબલ-પથારીની અગવડ બાબતે મારા શરીરનો બળવો ઘટતો જાય છે. હું કલ્પના નથી કરી શકતી કે હું ખોરાક અંગે અથવા સ્વચ્છતા અને ગંદકી-નિકાલની ખાત્રી અંગે અનુકૂલન કદીય સાધી શકીશ. જીવજંતુ મારા માટે મોટી કસોટીરૂપે ચાલુ રહ્યાં છે. ઘણીવાર હું મારા શરીરનો એવો એકે ભાગ જોઈ શકતી નથી કે જ્યાં માંકડ કરડ્યા ન હોય. તોફાની, ચાલાક, ચોર જેવા વાંદરાને હળવાશ પ્રેરક પણ હોવાનું હું માણી રહી છું.

ગઈકાલે, એક યુરોપવાસી શ્રીમાન રેડ નર કે જેઓ અહીં તેમનાં પુસ્તકો લખવા થોડા વર્ષોથી રહે

છે, તેમની સાથે, હું વાત કરી રહી હતી. તેમનાં પત્ની તેમનાં બાળકોને લઈને અવારનવાર તેમની મુલાકાતે આવતાં રહે છે. તેમણે મને, સ્વામી શિવાનંદના જન્મદિનની ઉજવણી રૂપે છપાયેલ, 'ડિવાઈન લાઈફ' સામયિકની નકલ બતાવી. ગુરુદેવે અનેક માણસો પ્રત્યે દાખવેલ કૃપા માટે આભાર માનતા તેઓના લેખો અને પત્રો તેમાં છે. એક વાર લોકોની મુશ્કેલીઓ દૂર થઈ જાય છે, પછી તેઓ તેમને મળેલ મદદની બાબત ભૂલી જાય છે પણ આ લખાણોમાં જોવા મળતો પ્રેમ અને ભક્તિભાવની અભિવ્યક્તિઓ ખરે જ હૃદયસ્પર્શી છે.

શ્રીમાન રેડનરે તેમ છતાં આવા પત્રોને મહાન ગુરુનું ધ્યાન ખેંચવા ઈચ્છતા અસ્થિરતાભર્યા લોકોની લાગણીઓનો કેવળ ઊભરો તેમાં જોયો. 'ફક્ત આ

લખાણ જુઓ.’ તેમણે, કેનેડાની એક સ્ત્રી તરફથી ‘દેવદૂત સમા મારા ગુરુ’ એ મથાળા નીચે છપાયેલ પાનાં તરફ નિર્દેશ કર્યો. ‘મને ખાત્રી છે કે તે કેવળ એવી એક સ્ત્રી છે જે તેના પતિથી અસંતુષ્ટ છે અને હવે તે તેની જાતને ગુરુના ખોળામાં ફેંકી દે છે. આ બધા પશ્ચિમવાસીઓ, ખાસ કરીને સ્ત્રીઓ, જે કંઈ ભારતીય છે તેનાથી મોહિત જ થઈ હોય તેમ નહીં પણ સંમોહિત પણ થઈ હોય તેવું જણાય છે.’

મેં સામયિક લીધું અને મારું પોતાનું નામ વાંચ્યું ! તે, મારા આશ્રમમાં આવ્યા પહેલાં લખાયેલા મારા પત્રોમાંના, કેટલાક પત્રોના અંશરૂપે ઉતારા હતા. હું આઘાત પામી છું અને અસ્વસ્થ થઈ છું કે જે બાબતો ગુરુ માટે જ લખાયેલી હતી તેને જાહેર જનતા માટે ખુલ્લી કરાઈ છે. તેમણે મને આધ્યાત્મિક સહાય આપી હતી તે માટે ઉપકારવશ બની મેં તેમને લખ્યું હતું, પણ હવે, જેવા મારા લખાણના અંશરૂપ શબ્દો એક જ પત્ર સ્વરૂપે વાંચ્યા તો તે શબ્દો મને ખરે જ હાસ્યાસ્પદ લાગ્યા. મારામાં અભિમાન રહ્યું છે તે વિશે હું સભાન બની છું, એ અભિમાન જે મારામાં હોય તે હું જાણતી ન હતી. (મારા પત્રોના અંશ છાપવા માટે) મારી પરવાનગી માંગવામાં આવી ન હતી. મને વિસ્મય થાય છે કે શિવાનંદ આવી બાબતોને સંમતિ આપે છે.

મેં પત્રો પ્રસિદ્ધ કરવા અંગે શિવાનંદજીને પૂછ્યું, ‘હું તમારા બધા પત્રો અને પ્રવચનો છાપીશ કારણ કે તે બધું, તમે જે (આધ્યાત્મિક) સ્તરે છો તે સ્તરે રહેલા અન્ય લોકોને મદદરૂપ થશે.’ આ વાત મને ખૂબ મુશ્કેલ લાગે છે. હું ધારું છું તે સાચું છે કે ઉચ્ચતર તત્ત્વજ્ઞાન દર્શાવતાં પુસ્તકો નિરાશાના સમયે મદદરૂપ થતાં નથી, જ્યારે ઈશ્વરને શોધનારા (પછી તે ભારતીય હોય કે પશ્ચિમના દેશોના) જેઓ પ્રભુ માર્ગમાં એવી પીડા અનુભવી ચૂક્યા હોય તેઓ માટે, તે પીડિત વ્યક્તિ માટે, કોઈકે કરેલ સ્વાનુભવનું વિવરણ, સહાનુભૂતિ અને પ્રોત્સાહન આપે છે. અહંકાર હોવાની સભાનતા વિક્સતાં, વ્યક્તિ જાણી જાય છે કે મન તેને તેણે અગાઉ સ્વપ્નમાં પણ ન ધાર્યું હોય તે રીતે તે હદ સુધી કેવું છેતરે છે. હું માનું છું કે આવી સભાનતા, વ્યક્તિ

ઉચ્ચતમ અનુભૂતિ ન મેળવે ત્યાં સુધી ચાલતી રહે છે. આપણે આવાં ઉદાહરણો ખ્રિસ્તી સંતોમાં પણ જોઈ શકીએ છીએ. તેઓ સ્વીકારે છે કે તેઓ સૌથી મોટા પાપી છે કારણ કે તેઓ મનની છેતરામણી વૃત્તિ, અહંકારની સૂક્ષ્મતા અને દિવ્ય નિયમના કાર્યરત થવાની બાબતથી સભાન બન્યા હોય છે.

પશ્ચિમ માટે સત્સંગની બાબત અજાણી છે, અને અહીં આશ્રમમાં તે મારા માટે તદ્દન નવો અનુભવ છે. તે રાત્રે એક પ્રકારના તંબૂમાં-પણ ફરતો બંધ હોય તેવો તંબૂ નહીં-ગોઠવાય છે. અમે ઉષ્ણકટિબંધનું અંધારઘેરું તારાઓથી ચમકતું આકાશ જોઈ શકીએ છીએ. આકાશગંગા બરોબર અમારી ઉપર છે, ટેકરીઓ કાળી છાયાકૃતિઓ ઉપસાવે છે, અને વહેતી ગંગા ચંદ્રનું પ્રતિબિંબ પાડે છે.

ગઈ રાત્રિએ ગુરુદેવ ફરતા લોકોને એકઠા થયેલ નિહાળી હું વિચારમાં ડૂબી ગઈ કે આ સ્થળમાં ખુલ્લા માનસ સાથે એક નિરીક્ષણ કરનાર વ્યક્તિ, ઉચ્ચ આધ્યાત્મિકતાથી લઈને છેક ઘૃણાજનક સ્વાર્થના પૂરા તબક્કાના વિકાસનો અભ્યાસ કરી શકે. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ અસંખ્ય માણસોને લોભ અને દંભથી ધકેલાતા જુએ છે ત્યારે માનવને કેટલી સ્વતંત્ર ઈચ્છાશક્તિ છે તે પ્રશ્ન તેના માટે સવિશેષ મહત્ત્વનો બને છે. હલકી વૃત્તિના હુમલા સામે ભગવો ઝબ્બો કોઈ રક્ષણાત્મક જણાતો નથી. મોટા ભાગના લોકોની વચ્ચે, મારે વિચારવું જોઈએ કે કેવળ નવ સ્વામીઓ છે જેમની નિષ્ઠા, સરળતા અને શક્તિ પર જ ગુરુદેવ ખરે જ આધાર રાખી શકે છે. કદાચ આજે જે નિષ્ઠાવાન જણાય છે તે આવતીકાલે ગુરુને, ઝડપી પ્રકાશ પામવાની શોધમાં તજી શકે છે અથવા અનપેક્ષિત રીતે પોતાની અધમ વૃત્તિઓને તાબે થઈ શકે છે. આ વિચાર મને ડરાવે છે કે એવી કોઈ સર્વોચ્ચ સ્થિતિ નથી જેમાં કોઈ પતનથી સલામત નથી. જીસસ (ઈસુ ખ્રિસ્ત) પણ-તે ઈશ્વરના પુત્ર હોવા છતાં પણ-લલચાયા હતા. હું મારી જાતને કેવી ભયંકર સ્થિતિમાં લઈ આવી છું ! છતાં હું તેને છોડી શકું નહીં. હું દોરવાયેલી હોઉં તેમ લાગે છે.

□ ‘રાધા’-એક સાધિકાની અંતર-યાત્રામાંથી સાભાર

શિવાનંદ કથામૃત

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

કથાનક-૧૫

પ્રેમાળ વિચારણા

એક ખૂબ વૃદ્ધ મહિલા ગુરુદેવનાં ભક્ત હતાં. ગુરુદેવ તેમની કુટીરમાંથી ઓફિસ જાય તે પહેલાં હંમેશાં તેમનાં દર્શન કરવાની ઉત્કટ ઈચ્છા રહેતી. તેમને આઘેથી ગુરુદેવ આવતા હોય ત્યારે દર્શન કરવાનું ગમતું. એટલે, જ્યારે ગુરુદેવ મુખ્ય રસ્તા પછી આવતી ઓફિસ તરફ જતા હોય ત્યારે એક ટૂંકા રસ્તે પગથિયાં ચઢી મુખ્ય રસ્તા પરના નિયત સ્થળે પ્રણામ કરવા દરરોજ પહોંચી જતાં. આજે ગુરુદેવે ખૂબ પ્રેમપૂર્વક તેમને કહ્યું : ‘પગથિયાંવાળા રસ્તે જશો નહિ. બીજા સીધા રસ્તે આવો. તમારા માટે હું ખૂબ ધીમે ચાલીશ, એટલે તમે તમારા નિયત સ્થળે મારી પહેલાં પહોંચી જશો.’

હાસ્ય અને રુદન

ઓફિસના એક ખૂણેથી હસવાનો અવાજ સાંભળી ગુરુદેવે ભક્તોમાંના એક તરફ ફરીને પૂછ્યું : ‘તમે જાણો છો કે રુદનમાં કેટલા સ્નાયુઓ અને હાસ્યમાં કેટલા વપરાય છે ?’

કોઈ જવાબ આપી શક્યું નહિ, એટલે ગુરુદેવે કહ્યું : ‘પંચોતેર સ્નાયુ રુદન કરતાં અને પંદર સ્નાયુ હસતાં વપરાય છે. આમ રુદન દરમિયાન આટલી મોટી શક્તિનો વ્યય થાય છે.’

આધ્યાત્મિક અહંકાર

ગુરુદેવના ભક્ત એવા એક વૃદ્ધ ગૃહસ્થ ગુરુદેવની કુટીર પર તે જ દિવસે આશ્રમ છોડતાં પહેલાં આશીર્વાદ લેવા માટે આવ્યા. તેઓ કુંડલિનીનો અભ્યાસ કરતા હતા. ગુરુદેવે પ્રેમપૂર્વક તેમની સાધનામાં પ્રગતિ વિશે પૂછ્યું.

અહંકારના ભાવથી તેમણે ગુરુદેવને જણાવ્યું : ‘હું ખેચરી મુદ્રા કરું છું. હવે મારે હવામાં ઊડવા માટે શક્તિમાન થવું જોઈએ.’

ખૂબ સૂચક સ્મિત સાથે ગુરુદેવે તેમને કહ્યું : ‘હા, તમે હવામાં જઈ શકો છો, પણ પાછા આનંદકુટીર ચોક્કસ આવજો.’

વૃદ્ધાવસ્થા અને મૃત્યુ

ગુરુદેવ કટિવાથી વારંવાર પીડાતા હોવાથી એકદમ ઝાટકાથી ઉઠાય નહિ માટે તેમના સદા ધ્યાન રાખતા શિષ્યોએ જ્યારે તેઓ ખુરશીમાંથી ઊભા થયા ત્યારે મદદ કરી.

એક આશ્રમવાસી વૃદ્ધ સ્વામી મુંબઈ જતા હોવાથી ગુરુદેવની રજા લેવા માટે આવ્યા હતા. તેમણે ગુરુદેવને શિષ્યોની મદદથી ખુરશીમાં ઊભા થતા જોઈ કહ્યું : ‘વૃદ્ધાવસ્થા બહુ ખરાબ છે. તે વેદનાથી ભરેલી છે.’

ગુરુદેવે પૂછ્યું : ‘તો પછી તમે મરી કેમ જતા નથી ?’

‘તે હું કેમ કરી શકું?’ વૃદ્ધ સ્વામીએ પોતે મરવા તૈયાર છે પણ તે તેમ કરી શકતા નથી એવા ભાવ સાથે કહ્યું.

ગુરુદેવે તેમના ધ્યાન પર લાવતાં કહ્યું : ‘હા, તમે જ્યારે મુંબઈ તમારી જાતને ફરીથી જુવાન બનાવવા જતા હો ત્યારે તમે તેમ કેવી રીતે કરી શકો ?’

થોડી જ મિનિટો પહેલાં તે વૃદ્ધ સ્વામીએ ગુરુદેવ સમક્ષ કબૂલ્યું હતું કે તેઓ સીધા મુંબઈ જ જાય છે કારણ કે તેમનાં સંબંધી ત્યાં હોવાથી તેમની સારી સંભાળ લઈ શકે.

ગુરુદેવ એ વાત ધ્યાન ઉપર લાવવા માગતા હતા કે દરેક માણસ મૃત્યુથી ગભરાય છે, તે તેના જીવનને લંબાવવા માટે જેટલા બને તેટલા શક્ય પ્રયત્નો કરે છે. ફક્ત ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર પામેલા સંત જ મૃત્યુથી ડરતા નથી.

દમનો ઈલાજ

એક માંદો લાગતો માણસ ગુરુદેવની પાસે આવ્યો અને પોતે લાંબા સમયથી દમના દરદથી પીડાતો

હોવાથી ગુરુદેવને તેમની કૃપાથી તેને સાજો કરવા પ્રાર્થના કરી. ગુરુદેવે તેને મહામૃત્યુંજય મંત્રનું રટણ કરવાની સલાહ આપી અને પ્રાણાયામ શીખવ્યા જેથી તે દરરોજ કરી શકે.

પછી તેમણે તેને આશીર્વાદ આપી ચેતવણી આપી : ‘તમે તમારા પાછલા જન્મમાં ઉંદરને દરમાં પૂરી પછી દર બંધ કરી તેમને ગૂંચળાવ્યા હોવા જોઈએ. કદાચ તેથી જ તમે આ જન્મે દમથી પીડાઓ છો. કંઈ નહિ તો આ જન્મમાં બરાબર કાળજી રાખો.’

ભક્ત માટેની કાળજી

ગુરુદેવને એક ભક્તે લખ્યું કે તે અનિદ્રાના રોગથી પીડાય છે તો તેને માટેની દવા મોકલવા વિનંતી છે.

ગુરુદેવે તેમના સેક્રેટરીને સૂચવ્યું : ‘તેને મારું તેલ શા માટે ન મોકલી આપવું ?’ ગુરુદેવ ગાઢ નિદ્રા માટે વિવિધ તેલોનું મિશ્રણ કરી તેનો ઉપયોગ કરતા હતા.

સેક્રેટરીએ જવાબ આપ્યો કે જો તેને તેલ મોકલી દેવામાં આવે તો પછી ગુરુદેવને પોતાને માટે તેલ રહેશે નહિ. તેને ખરીદીને ભક્તને મોકલી શકાય. એટલે તેણે તે બાબતમાં કંઈ કર્યું નહિ કારણ કે ગુરુદેવને માટે જરૂરી તેલ ભક્તને મોકલવાની તેની જરા પણ ઈચ્છા ન હતી.

ગુરુદેવે બીજા શિષ્યને બોલાવ્યો અને તેને કહ્યું : ‘ઓજી, તરત જ જા અને મારા રૂમમાંથી તેલની બાટલી જલદી લઈ આવ.’

જ્યારે બાટલી લાવવામાં આવી ત્યારે તેમણે કહ્યું : ‘તેમાંથી અડધું બીજી બાટલીમાં ભરો. બાટલી પર ‘નિદ્રા માટેનું તેલ’ એવું લેબલ મારો - કેમ વાપરવું તેનાં સૂચનો આપો; પછી તારથી તેને જણાવો કે તેલ મોકલી આપવામાં આવ્યું છે.’

સૂચના પ્રમાણે શિષ્ય તૈયાર થઈ બાટલી રવાના કરવા માટે જતો હતો ત્યારે ગુરુદેવે તેને પાછો બોલાવ્યો અને કહ્યું : ‘તેને પોણા ભાગનું તેલ મોકલ, મારે માટે પા ભાગનું પૂરતું છે.’

વેદાંતના પાઠ

ગુરુદેવ તેમની ઓફિસમાં હંમેશની જેમ સ્વસ્થ અને સૌમ્ય રીતે પોતાનું કામ કરી રહ્યા હતા. જ્યારે તેમણે પોતાનું કામ પૂરું કર્યું ત્યારે તેમણે આજુબાજુ જોયું અને તેમની દષ્ટિ ટ્રિનિદાદના શ્રી ટ્રોજા પર પડી.

ગુરુદેવે પૂછ્યું : ‘કેમ છો ? તમે મજામાં છો ?’

શ્રી ટ્રોજાએ જવાબ આપ્યો : ‘હા, સ્વામીજી,

હું મજામાં છું. હું વેદાંત શીખું છું.’

‘સરસ, તમે પાછા જાઓ ત્યારે તમારે યોગના શિક્ષક બની જવું જોઈએ.’ ગુરુદેવે સલાહ આપી.

હવે ગુરુદેવ તેના જ્ઞાનની કસોટી કરવા આગળ વધ્યા.

‘વેદાંત શું છે ?’ પ્રથમ પ્રશ્ન આવ્યો.

‘તે સત્યની ફિલસૂફી છે.’

‘સત્ય શું છે ?’

શ્રી ટ્રોજા તેનો સાચો જવાબ આપી શક્યા નહિ. એટલે ગુરુદેવે મદદ કરી.

‘સત્ય એવું છે જે ભૂતકાળમાં હતું, વર્તમાનમાં અસ્તિત્વ ધરાવે છે અને ભવિષ્યમાં પણ હશે. તે અવિકારી, અનંત અને અમર છે. તે સર્વત્ર વ્યાપ્ત આત્મા છે.’

‘જિજ્ઞાસુની કઈ લાયકાતો છે ?’ ગુરુદેવે આગળ વધીને પૂછ્યું.

‘નિઃસ્વાર્થતા, ભલા થવું.’

ગુરુદેવને આ અસ્પષ્ટ જવાબથી સંતોષ થયો નહિ, એટલે તેમણે તેને શીખવ્યું : ‘જિજ્ઞાસુની પાસે વૈરાગ્ય, વિવેક, સૌમ્યતા, એકાગ્ર મન, શ્રદ્ધા અને જવલંત આકાંક્ષાના સદ્ગુણો હોવા જોઈએ. આ બધી લાયકાતો મેળવ્યા પછી તેણે શું કરવું જોઈએ ?’ ગુરુદેવે પૂછ્યું.

શ્રી ટ્રોજાએ જવાબ આપ્યો : ‘તેણે એકાગ્ર થવું જોઈએ.’

ગુરુદેવે કહ્યું : ‘ના, સીધા એકાગ્ર નહિ. તેણે શ્રવણ, મનન અને પછી સત્ય પર ધ્યાન ધરવું જોઈએ. તેણે તેની સાથે એક થવું જોઈએ, એટલે કે તેણે આત્મસાક્ષાત્કાર પામવો જોઈએ.’

‘આત્મસાક્ષાત્કાર થયા પછી તમે શું કરશો ?’ બીજો પ્રશ્ન આવ્યો.

‘હું સમર્પિત થઈ જઈશ.’

ગુરુદેવે કહ્યું : ‘તમે સત્ય થઈ ગયા છો; તો પછી કોને સમર્પિત થશો ?’

શ્રી ટ્રોજાને આ પ્રશ્નનો જવાબ આપવાનું મુશ્કેલ લાગ્યું. જ્યારે તે યોગ્ય જવાબ આપવાનો પ્રયત્ન કરતા હતા ત્યારે ગુરુદેવે વિનોદી કથન સાથે પૂછ્યું : ‘પછી તમે સારી રીતે જમશો, લાંબા થશો અને ઘસઘસાટ ઊંઘી જશો ?’

પછી તેમણે ઉમેર્યું : ‘ના, તમે સત્યનો પ્રચાર

કરશો, દરેકને તેનો અનુભવ કરાવશો અને તેમના અજ્ઞાનને હટાવશો. આ બરાબર છે ?

શ્રી ટ્રોજા તેમાં સંમત થયા.

ગુરુદેવે પ્રશ્ન કર્યો : ‘અજ્ઞાન શું છે ?’

‘સત્યને ન જાણવું તે’ શ્રી ટ્રોજાનો જવાબ આવ્યો. ગુરુદેવે સ્પષ્ટતા કરી : ‘આત્માને બદલે શરીરમાં માનવું, ગુસ્સે થવું, દ્વેષ અને ધિક્કાર હોવાં-આ બધાં અજ્ઞાનનાં લક્ષણો છે. તમે સર્વવ્યાપક આત્મા છો એમ ન જાણવું તે અજ્ઞાન છે.’

ગુરુદેવે વિનોદ કરતાં કરતાં કહ્યું : ‘અહીં દરરોજ આવો. તમને હું વેદાંત શીખવીશ. તમારે મને તમારા ગુરુ તરીકે સ્વીકારવો પડશે. તમને તે પસંદ છે ? મને લાગે છે કે તમને તે પસંદ નથી.’

ગુરુદેવે ચાલુ રાખ્યું : ‘તમે મારી સંભાળ રાખો અને હું તમારા આત્માની સંભાળ રાખીશ.’ અને વધુ પ્રશ્ન પૂછતાં કહ્યું : ‘હવે આ કહેવાનો શું અર્થ છે ? તમે મારી કેવી રીતે સંભાળ રાખશો ? હું તમારી સંભાળ તમને વેદાંત શીખવીને અને તમારું અજ્ઞાન દૂર કરીને રાખીશ.’

શ્રી ટ્રોજાએ ધીમેથી કહ્યું : ‘હું તમારા શરીરની સંભાળ રાખીશ.’

‘મને બિસ્કેટના ડબ્બા આપીને ?’ ગુરુદેવે કહ્યું.

‘ના, સ્વામીજી, હું આપને આપના દિવ્ય સંદેશને પ્રસારવા માટે આર્થિક રીતે મદદ કરીશ.’ શ્રી ટ્રોજાએ જવાબ આપ્યો.

ગુરુદેવનો શિક્ષા આપવાનો મિજાજ ચાલુ રહ્યો :

‘સમાધિમાં શું થાય છે ?’

‘તે પરમચૈતન્યમય સ્થિતિ છે. તેમાં તમે પરમાત્મા સાથે એક થઈ જાઓ છો.’

ગુરુદેવે આ જવાબ મંજૂર રાખ્યો અને આગળ જ્ઞાન આપતાં કહ્યું : ‘ઈન્દ્રિયો, મન અને બુદ્ધિ કાર્ય કરતાં અટકી જાય છે. ત્યાં મનોવ્યાપાર જેવું કંઈ હોતું નથી (શ્રી ટ્રોજા માનસશાસ્ત્રના વિદ્યાર્થી હતા.)’

‘મન શું છે ?’ ગુરુદેવનો પછીનો પ્રશ્ન આવ્યો.

શ્રી ટ્રોજા પોતાના વિચારોને કેમ દર્શાવવા તે જાણતા ન હતા. એટલે ગુરુદેવ તેમની મદદે આવ્યા. ‘તેનું મૂળ વિચાર છે.’

પોતાના દર્શને આવેલા થોડા મુલાકાતીઓને મળીને ગુરુદેવે તેમનું શિક્ષા આપવાનું કામ શરૂ કર્યું :

‘મન ક્યાં છે ?’

‘આખા શરીરમાં’ શ્રી ટ્રોજાએ કહ્યું.

‘તે બધે જ વ્યાપ્ત છે અને નિદ્રા દરમિયાન તે હૃદયમાં રહે છે, જાગ્રત અવસ્થામાં નેત્રોમાં અને સ્વપ્નાવસ્થામાં ગળામાં રહે છે.’ ગુરુદેવે કહ્યું.

‘ટ્રોજા કોણ છે ?’ ગુરુદેવનો બીજો પ્રશ્ન આવ્યો.

શ્રી ટ્રોજા ગૂંચવણમાં પડ્યા. તે જોઈને ગુરુદેવે મદદ કરતાં કહ્યું : ‘શું ટ્રોજા આંખો છે, નાક છે કે પછી શરીર છે ?’

તેનાથી જવાબની ચાવી મળી ગઈ અને શ્રી ટ્રોજાએ જવાબ આપ્યો : ‘મન અને બુદ્ધિ સાથે આ શરીર ટ્રોજા કહેવાય છે.’

ગુરુદેવને જવાબથી સંતોષ થયો હોય તેમ લાગ્યું.

‘ટ્રોજા પાંત્રીસ વરસ પહેલાં ક્યાં હતો અને કેટલાક સમય પછી તે ક્યાં હશે ?’

‘મને ખબર નથી.’ શ્રી ટ્રોજાએ કબૂલ કર્યું.

‘કેટલાક સમય પછી તમને મુક્તિ મળશે. મળશે ને ?’ ગુરુદેવે પૂછ્યું અને પછી તરત જ બીજો પ્રશ્ન પૂછ્યો.

‘જીવાત્મા શું છે ? તે શું છે ?’

‘તે મનુષ્યની તાત્વિક પ્રકૃતિ છે.’

ગુરુદેવે જવાબ અધૂરો જોતાં ઉમેરો કર્યો : ‘તે આત્મા છે, તે ચૈતન્ય છે. શા માટે તે ચૈતન્ય છે ? કારણ કે તે પોતાની જાતને જાણે છે અને બીજાંને પણ જાણે છે. તે સત્-ચિત્-આનંદનું મૂર્ત સ્વરૂપ છે.’

‘ચૈતન્ય છે તે કેવી રીતે જાણી શકાય ?’

‘આપણા અસ્તિત્વને લીધે.’

‘હા, તમે અસ્તિત્વ ધરાવો છો. માટે જો તમે અસ્તિત્વ ધરાવો તો ચૈતન્યનું અસ્તિત્વ હોવું જ જોઈએ.’

ગુરુદેવે આગળ જતાં કહ્યું : ‘હવે તમે મને કહો કે તમે જ્યારે કોફી પીતા હતા ત્યારે કોણ ભોક્તા હતું ?’

‘શરીર અને ઈન્દ્રિયો ભોક્તા હતાં.’

ગુરુદેવે સ્પષ્ટતા કરી : ‘ઈન્દ્રિયો સાથે મળીને જીવાત્મા કર્તા અને ભોક્તા બને છે. મૂળ શુદ્ધ ચૈતન્ય તો નથી કર્તા કે નથી ભોક્તા. તે તો ફક્ત સાક્ષી જ છે. ચૈતન્યનું પ્રતિબિંબ એવો જીવાત્મા ભોક્તા છે.

ગુરુદેવે અચાનક ઘડિયાળ તરફ જોયું અને જોયું કે ખૂબ મોડું થઈ ગયું હતું; તેઓ તરત જ કુટીર તરફ રવાના થયા. □ ‘શિવાનંદ કથામૃત’માંથી સાભાર

પૂજ્ય રાસભાઈનો આત્મા - મહત્ત્વે પ્રાપ્ત

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

૩૦ નવેમ્બરે, ૨૦૦૫ની શિયાળાની ઠંડી રાત્રે ૧૧-૦૦ વાગ્યે પચકુલા-ચંડીગઢના સુપ્રસિદ્ધ જેનીટીક્સ સાયન્સના વૈજ્ઞાનિક ડૉ. અક્ષયકુમાર ગુપ્તાએ મરણ પથારીમાં ઈચ્છા વ્યક્ત કરી, રાસભાઈ... શ્રી રામચંદ્ર કૃપાલુ ભજમન સાંભળાવી શકે? અને જાગેલાનો માંઘલો જાગ્યો, શ્રી રાસભાઈ અને વિભાબેન શ્રી રામચંદ્ર કૃપાલુ ભજમન ટેલિફોનનું રિસિવર પકડીને ગાયું, જે મૃત્યુને બારણે ઊભેલા ડૉ. અક્ષયકુમારે પચકુલા-ચંડીગઢમાં સાંભળ્યું. પછી તેઓ મૌન થઈ ગયા અને થોડી પળોમાં તો તેમનું પ્રાણ પંછી ઊડી ગયું. ત્યારે રાસભાઈએ કહેલું, 'સ્વામીજી, ડૉ. અક્ષય તો મહાનિદ્રામાં પોઢ્યા, પરંતુ ત્રણ દિવસ અમો તો ઊંઘી જ ન શક્યાં. મરણપથારીએ હજારો માઈલ દૂર કોઈ અજાણ્યો માણસ આપણા કંઠે ભજન સાંભળવાની અંતિમ ઈચ્છા પ્રદર્શિત કરે, તેથી વધુ આપણી સંગીત સાધનાને બિરદાવતું બીજું વળી શું હોઈ શકે ?

શ્રી રાસભાઈના ત્રિનેત્રા અને બિલ્વપત્ર ભક્તિપદો-સ્તોત્રોને પૂજ્ય ગુરુ ભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજશ્રીએ એકસોથી વધુ વાર સાંભળેલ હશે, પછી તો પૂજ્ય સ્વામીજીએ શ્રદ્ધેય રાસભાઈને પોતાના સ્વહસ્તે કાગળ લખ્યો. જે રાસભાઈએ મઢાવીને પોતાના પૂજા સ્થાનમાં રાખ્યો. ત્યારે શિવાનંદ શતાબ્દી અને મિલેનિયમ ડિવાઈન લાઈફ સંમેલનમાં પહેલાં હર્ષીકેશ અને પછી મુંબઈ પણ આવ્યા.

રાજકોટની સંગીતસભા સંસ્થા ખાતે તેમને તેમના સમગ્ર 'શ્રુતિવૃંદ' સાથે ૧૯૬૬માં વિરાણી હાઈસ્કૂલના મધ્યખંડમાં સાંભળવાનો પવિત્ર અવસર પ્રાપ્ત થયેલ. અત્યારના ગુજરાત-મુંબઈના સર્વે ગુજરાતી સુગમ સંગીતના કલાકારોનું આ વૃંદ ખરા અર્થમાં 'શ્રુતિ' વૈદિક વાંકમયની સાર્થકતા કરતું હતું.

ગુજરાતમાં દૂરદર્શન કાર્યક્રમોનો સ્ટુડિયો પહેલાં અમદાવાદ સેટેલાઈટ-ઈસરો ખાતે હતો. પ્રસારણ

પીજથી થતું હતું. ત્યારે છેક ૧૯૭૭-૭૮માં આપણા 'યોગ અને આરોગ્ય' કાર્યક્રમોનું એન્કરિંગ શ્રદ્ધેય રાસભાઈએ જ કરેલું.

ઘેરો ઘેઘૂર નાભિના અંતઃસ્તરેથી આવતો અવાજ શ્રી રાસભાઈની સંગીત સાધનાની દિવ્યતાનો ઘોતક હતો. આપણે ત્યાં ગુજરાત રાજ્યના મહામહિમ રાજ્યપાલ મહોદય પાસે તેમનું સન્માન કર્યું તો તેઓ દુઃખી દુઃખી થઈ ગયા. તેમની અવસ્થા સંત તુકારામની હતી. શ્રી શિવાજીએ અંબાડી-હાથી મોકલાવ્યા તો તેઓ પણ રડી પડ્યા હતા, 'પ્રભુ ! હું તારી ભક્તિ આ હાથી-અંબાડી માટે કરું છું ?'

માતૃસ્વરૂપ વિભાબેને કહ્યું, 'સદૈવ પ્રશંસા અને માન અકરામથી તેઓ દૂર જ રહ્યા, છેલ્લા છ મહિના તો તેમણે છાપું, ન્યૂઝ-સમાચાર બધાંથી ચેતનાની આંતરમુખી કરી લીધેલી. કોઈ કંઈ પૂછે તો કહે, 'જીહા ! ચાલો અત્યારે જ કરીએ, કાલનો તે વળી શો ભરોસો?' તેમને મળેલા તમામ એવોર્ડ્સ અને મોમેન્ટોને તેમણે તેઓ જે શાળામાં ભણેલા ત્યાં વિસનગર ખાતે મોકલી આપ્યા, તેમાં નવી પટ્ટી લગાડી તેનું 'રીસાઈકલિંગ' કરજો.

સૌથી મોટી વાત તો એ કે તેઓએ તેમના જીવનમાં હું, મેં, અમે તેવો શબ્દ કે ભાષાપ્રયોગ કર્યો જ નહીં. રમણ મહર્ષિ પછી કદાચ રાસભાઈ જ હશે કે તેમના જીવન અને અંતઃસ્તરમાં પ્રથમ પુરુષને સ્થાન જ ન મળ્યું.

તેઓ અજાતશત્રુ હતા, નિર્લિપ્ત અલગારી જીવ. તેઓનું અવતરણ એક દેવ-ગંધર્વની જેમ થયું. દૈવી જીવન તેઓ જીવ્યા, અને દિવ્ય જીવન જીવી પરમતત્ત્વને પ્રાપ્ત થયા. તેઓ હર્ષ શોકથી દૂર હતા. 'ભરી દે-ઝરી દે' વગેરે ગાતા ત્યારે તેઓનું પરમાત્મમય સાન્નિધ્ય અનુભવી શકાતું. પ્રભુ પ્રાર્થના સમયે તેમની આંખોથી ઝરતાં અશ્રુબિંદુઓ હવે સૌને રડાવી ગયાં. તેમનો પવિત્ર આત્મા-પરમાત્મામાં લીન થયો છે. છઠ્ઠી ઓક્ટોબરે શનિવારે મહત્ત્વે પ્રાપ્ત થયો છે. ઠું શાંતિ.

અમૃતપુત્ર-૧૬

- શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે

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

દિવ્ય જીવન - દેશ અને પરદેશ-૩

એક સત્સંગમાં એક ફેન્ય પ્રાધ્યાપકે સ્વામીજીને એક મૂળભૂત પ્રશ્ન કર્યો. ‘યોગ વેદાંતનો અર્થ શું છે?’ ક્ષણભર સ્વામીજીએ આંખો બંધ કરી, પછી બોલ્યા...

‘આપણું સામાન્ય જીવન વિવિધ ચેતનાઓથી અને મન સાથે જોડાયેલું હોય છે. દ્વેષ, મત્સર અને દુઃખસભર ભવાટવીમાં આ જીવન અટવાયેલું રહે છે અને માયાનાં કઠોર તીર તેને વધુ દુઃખદાયક બનાવે છે. આવા જીવનને તેના પોતાના પ્રાકૃતિક સ્વરૂપમાં લાવવાનું અને મનને આત્મામાં તથા આત્માને ઈશ્વરમાં જોડવાનું નામ જ યોગ છે તથા આપણી અંદર વસેલા ઈશ્વરને શાંત ધ્યાનમાં ઓળખવાની પ્રક્રિયા કે વિજ્ઞાનનું નામ છે વેદાંત. જ્યાં યોગની પૂર્ણાહુતિ થાય ત્યાં વેદાંતનો પ્રારંભ થાય. વેદાંતને પોતાનો કોઈ સંપ્રદાય નથી, તે વિભૂતિપૂજથી પૃથક્ છે.’ હજુ પણ તે પ્રાધ્યાપકના ચહેરા ઉપર થોડી શંકા-આશંકાની રેખાઓ આટાપાટા રમતી હતી. ત્યારે ફરીથી સ્વામીજી બોલ્યા...

‘એક દયાળુ, મમતાભરી માતાની જેમ યોગ આપણને એક એક ડગલું આગળ ભરતાં આપણી અંદર વસેલા ઈશ્વર સમીપે લાવે છે. પહેલાં નૈતિક શુદ્ધતા, પછી ઈશ્વર પ્રતિ સંપૂર્ણ ભક્તિ, સ્થિર આસન, પ્રાણાયામ અને અંતે મનને આત્માની શોધમાં સ્થિર કરવું. વેદાંતનો પ્રારંભ, ‘કોડહમ્’ ‘હું કોણ છું?’ એ પ્રશ્નથી થાય છે, અને અંતે હું બ્રહ્મ છું અર્થાત્ ‘સોડહમ્’માં સમાપન પામે છે.’

આ ફેન્ય પ્રાધ્યાપકે ત્યારબાદ સ્વામીજીનાં અનેક વ્યાખ્યાનો સાંભળ્યાં અને ઋષિ-મુનિઓના આ દિવ્ય વારસાની તેને તો એવી લગન લાગી કે તેણે સંન્યાસ લઈ લીધો. પચીસ વર્ષ ભારતમાં રહીને તેણે ઉપનિષદોનો અભ્યાસ કર્યો. અને ક્યારેક કદીયે જે પ્રશ્નનું સમાધાન થયું નથી, તે પ્રશ્ન તેઓ પૂછ્યા કરતા, ‘ઉપનિષદોમાં આપણી તમામ આધ્યાત્મિક સમસ્યાઓનું સમાધાન છે,

તો પછી માનસિક શાંતિ માટે લોકો ક્યારેક અહીં તો ક્યારેક ત્યાં... આમ ધર્મના વિવિધ વાડાઓમાં શા માટે ભટક્યા કરે છે?’

દુર્ભાગ્યે તેને ખબર જ ન હતી કે જે મહાન તત્ત્વજ્ઞાનની આશા જગતના મોટા મોટા વિદ્વાનો સેવી રહ્યા છે, તેની મહતાનું લેશ માત્રેય ભાન આ ભારતીઓને ન હતું. પોતાના સ્વાર્થ માટે, ધાતુના થોડા ટુકડાઓ માટે આ પવિત્ર તત્ત્વજ્ઞાનને આ લોકોએ મલિન કર્યું. અનિષ્ટ રૂઢિવાદ અને કાલ્પનિક ઝેરને ધર્મ અને કર્મનાં તત્ત્વમાં એવું તો ભેળવ્યું કે સમાજની આધ્યાત્મિક આસ્થાની અટ્ટાલિકાનો વિધ્વંસ થતો ગયો. પરંતુ ભારતનું પુણ્ય હજુ પરવાર્યું ન હતું. જ્યારે જ્યારે અજ્ઞાનનો અંધારપીછોડો પથરાયો ત્યારે ત્યારે ઈશ્વર સંતોના રૂપમાં અવતર્યો. સામાન્ય માણસને તેણે ખૂબ જ સરળ પરંતુ આદર્શ જીવનનો બોધપાઠ આપ્યો. સ્પૃશ્ય અને અસ્પૃશ્યના ભેદભાવે તો હદ કરી નાખી, ત્યારે તેના નિવારણાર્થે ઈશ્વર ‘જ્ઞાનેશ્વર’ થઈને અવતર્યો. એકનાથ, નામદેવ, તુકારામ, ગોરો કુંભાર, ચોખા-મેલા કે નરસિંહ મહેતા, શ્રીરામકૃષ્ણ પરમહંસદેવ, નાનકદેવનાં સ્વરૂપોમાં પણ ઈશ્વર જ આવ્યો અને તેણે બુલંદી અવાજમાં કહ્યું... ‘ધર્મને કોઈ આભડછેટ નથી !!!’

‘સમાજમાં જ્યારે અજ્ઞાન ખૂબ વધ્યું, ગંદકી વધી ત્યારે તે મહારાષ્ટ્રના વિદર્ભમાં ‘ગાડગેબાબા’નું રૂપ ધારણ કરીને આવ્યો, અને હાકલ કરી... ‘ભણો, અભણ ન રહો, સાક્ષર બનો.’ દેશમાં સ્વાભિમાનનાં વળતાં પાણી થયાં હતાં, ત્યારે તે તુકડોજી થઈને આવ્યો અને રાષ્ટ્રાભિમાનનું શિક્ષણ આપી જનજાગરણ કર્યું.

અને જ્યારે સમગ્ર વિશ્વ અમીર અને ગરીબના બે ભાગમાં વિભાજિત થઈ ગયું. અણુયુદ્ધની સંભાવનાઓથી ભયગ્રસ્ત થઈ ગયું, વિજ્ઞાનનિષ્ઠાના નામ પર સૌ શ્રદ્ધા વિહોણાં બન્યાં, અને ધર્મના નામે લોકો એકમેકનો પ્રાણ લેવાને તત્પર થયાં ત્યારે તે

પરમાત્મા 'ચિદાનંદ'ના રૂપે પ્રગટ થયો.

પશ્ચિમી દેશોનું અનુશાસન, સ્વચ્છતા, સેવા, કર્તવ્યભણી નિષ્ઠાને સ્વામીજીએ પૂર્વના દેશોને શિખવ્યું, અને પૂર્વનો દિવ્ય આધ્યાત્મિક વારસો પશ્ચિમને આપ્યો. ધર્મ, હૃદય અને માણસ માણસ વચ્ચે ઊભા થયેલા અવરોધોને ખેરવવાનું મહત્ત્વ પુણ્યકાર્ય તેમણે કર્યું. માટે જ આ દુબળાં પાતળાં શરીરવાળો ઈશ્વર દુનિયાને ખૂણે ખૂણે દિવસ રાત ભટકી રહ્યો હતો. ગંગાધારાની જેમ આ અલૌકિક જીવનને થંભી જવાની અનુમતિ ન હતી. પોતાના બંને કિનારાઓને પ્રેમનું પીયૂષપાન કરાવતી આ જીવનધારા વહ્યા કરતી હતી. દોઢ વર્ષ સુધી સ્વામીજી ઉત્તર અમેરિકામાં યોગ અને વેદાંતનું જ્ઞાન સંપાદન કરાવતા રહ્યા. ત્યારબાદ તેઓ બ્રાઝિલ, બર્ન અને ઝુરિચ ગયા. તે તમામ સ્થળોએ તેમણે જાહેર વ્યાખ્યાનો આપ્યાં. પછી સ્વામીજી ઈટાલીમાં પાટ્રેપિયો નામક કેથલિક ધર્મોપદેશકના દર્શને ગયા, તેઓ એક મહાન સંત હતા.

સિત્તેર વર્ષની ઉંમરના તેઓ એક વરિષ્ઠ પાદરી હતા. ઈસુ ખ્રિસ્તની વેદના સાથે તેઓનું આત્મચિંતન એટલું બધું ગહન હતું કે ઈસુની વેદનાના ઘાવ બંને હાથ, બંને પગ, છાતી અને માથા ઉપર તેઓ સ્પષ્ટપણે અનુભવતા હતા. આ ઘાવનાં નિશાન કોઈપણ નરી આંખે જોઈ શકે તેવાં પડી ગયાં હતાં. સ્વામી ચિદાનંદજીએ ઈસુ ખ્રિસ્તનો જયજયકાર કરી તેમને દંડવત્ પ્રણામ કરીને આશીર્વાદ માગ્યા. તે દિવ્ય સાધુ આનંદવિભોર થઈ ગયા. તેમણે ચિદાનંદજીને પ્રેમપૂર્વક આલિંગન આપ્યું અને આશીર્વાદ આપ્યા. બંને સંત એકમેકને એટલા બધા પ્રેમથી મળ્યા કે જાણે ગંગાયમુનાનો સંગમ !

ત્યારબાદ સ્વામીજી દક્ષિણ અમેરિકા ગયા. ઉરુગ્વે, લોસ એન્જલ્સ, સેન્ફ્રાન્સિસ્કો, પોર્ટલેન્ડ, વોનકુંવર એમ ઠેકઠેકાણે વ્યાખ્યાનો આપ્યા બાદ તેઓ માતૃભૂમિ ભણી પાછા ફર્યા. રસ્તામાં થોડા સમય માટે પેરિસમાં પણ રોકાણ કર્યું. અહીંથી પાંચસો માર્ઈલ દૂર થનારા 'લૌરદે' તીર્થક્ષેત્રની યાત્રા કરી. માતા મેરીના ચરણસ્પર્શથી આ ક્ષેત્ર પુનિત થયું છે. ત્યાં એક અદ્ભુત ઝરણું છે. કહેવાય છે કે તેમાં સ્નાન કરવાથી વિકલાંગ વ્યક્તિ સ્વસ્થ થઈ જાય છે. સ્વામીજીએ અહીં આ પવિત્ર ઝરણામાં સ્નાન કર્યું.

ત્યાંથી તેઓ અસીસી આવ્યા. અઢારસો વર્ષ પૂર્વે

આ શહેરમાં સેન્ટ ફ્રાન્સિસનો જન્મ થયો હતો. પોતાના કોલેજકાળ દરમિયાન સ્વામીજી સેન્ટ ફ્રાન્સિસની પ્રાર્થનાથી પ્રભાવિત થયા હતા. તેમનો પ્રાણીઓ પ્રત્યેનો પ્રેમ, કીડા મકોડા ઉપરનો સદ્ભાવ, પદદલિતો પ્રત્યે આત્મભાવ અને સેવા આ બધું સ્વામીજીના જીવનમાં પ્રગટ થઈ ગયું હતું. ભારતના આ સેન્ટ ફ્રાન્સિસે અસીસીના સેન્ટ ફ્રાન્સિસને પ્રણામ કર્યા અને પોતાના ગંભીર સ્વરમાં પ્રાર્થના કરી.

‘હે પ્રભો ! મને તારી શાંતિનું વાહન બનાવ.’

ત્યારબાદ જેરુસલેમ અને બેથલેહેમ થઈને સ્વામીજી ભારત પાછા પધાર્યા, તેમના પોતાના દેશમાં !

ચોપાસ વ્યાપ્ત બ્રહ્મતત્ત્વનો સાક્ષાત્કાર થયા બાદ સ્વામીજીની દૃષ્ટિમાં હવે દેશ-વિદેશનો હવે કોઈ ભેદ જ રહ્યો ન હતો. તેમનાં જીવનમાંથી દ્વન્દ્વોની તમામ દીવાલો પડી ચૂકી હતી. ઈશ્વરની આ ધરતી ઉપર વિભિન્ન દેશોનું વિભાજન કરનારી રેખાઓ તેમને મન નકશામાં દોરેલી રેખાઓ જ હતી. છતાં ‘ભારત મારું ભારત મહાન !’ આટલું બોલતાં તેમની આંખોમાં એક અવર્ણનીય પ્રેમ અને આદર છલકાવા લાગતાં હતાં.

ઓગણીસસો બાસઠના જાન્યુઆરી મહિનામાં સ્વામીજી શ્રી ગુરુદેવ પાસે પાછા પહોંચ્યા. પોતાનું સમગ્ર કાર્ય, યશ તેમણે શ્રીગુરુદેવને શ્રીચરણે સમર્પિત કર્યાં. પરંતુ તેમના મનમાં કંઈક બીજું જ ચાલી રહ્યું હતું. ગુરુદેવે જ્યારે પૂછ્યું ત્યારે તેમણે ખૂબ જ વિનમ્રભાવે કહ્યું...

‘ગુરુદેવ ! બહુ લાંબા સમયથી જગતની ભીડમાં ભટકી રહ્યો હતો, કંઈક ને કંઈક બોલ્યા કરતો હતો. હવે મનને શાંતિની ચાહના છે. આશ્રમથી દૂર પરિવ્રાજક જીવન વ્યતીત કરવાની આજ્ઞા આપો !’

ગુરુદેવ જાણી ગયા હતા કે આ આજ્ઞા આવા ભ્રમણ માટે જ નથી, તે તો આ મર્ત્ય શરીરનો ત્યાગ કરીને પરબ્રહ્મમાં વિલીન થવા માગે છે. પરંતુ શ્રી ગુરુદેવ એ પણ જાણતા હતા કે હજુ સુધી એ સમય પાક્યો નથી. આપણે તો હજુ બીજું ઘણું બધું કાર્ય કરવાનું છે. એટલામાં ચિદાનંદજી બોલ્યા...

‘ગુરુદેવ, પાશ્ચાત્ય જીવનમાં પ્રભવતા ભોગવાદનો પ્રભાવ, ત્યાંની બધી ચમક-દમક અને એશઆરામનો પ્રભાવ જો મન ઉપર હાવી થયો હોય તો તેમાંથી નિવૃત્ત થવા તીર્થયાત્રાની અનુમતિ માગું છું. ગુરુદેવ મનમાં જ હસ્યા અને મનમાં જ બોલ્યા...

‘તમારું મન ! અને તે પણ પાશ્ચાત્ય ભોગવાદથી પ્રભાવિત થાય તેવું તો બને જ કેમ ? પ્રલયકાળના ઊથલ-પાથલમાં પણ તે નિર્વિકાર રહી શકે છે. એવાં અનેક અમેરિકન રાષ્ટ્રોનું સંપૂર્ણ ઐશ્વર્ય તમારાં ચરણોમાં અર્પિત કરવામાં આવે તો પણ તમારા વૈરાગ્યને લેશમાત્રેય આંચ આવે તેમ નથી. તમારા મનમાં તમો આ શું ધારણા ધરી રહ્યા છો ? જેમ નિત્યશુદ્ધ માતા જાનકી પોતાનાં નિષ્કલંક ચારિત્ર્ય માટે અગ્નિપરીક્ષા આપી રહ્યાં હોય તેમ ચિદાનંદ પણ સદૈવ શુદ્ધ નિષ્કલંક અને વિરાગી જ છે.’

ગુરુદેવ સ્વયં સાધકોને હંમેશાં સાધનામાં સાવધાની રાખવાની સલાહ આપતા. જ્યારે કોઈ ભક્ત મોટી મોટી સાઈઝના ફૂલહાર લાવીને ગુરુદેવને પહેરાવતા, આરતી ઉતારતા, અથવા કોઈ મોટું સન્માન કરતા, ત્યારે ગુરુદેવ પોતાની કુટીરમાં આવીને જોડાથી-પગરખાંથી-માથામાં ટપલા મારતા અને પૂછતા, ‘મન ! હવે કેવું લાગે છે ?’ (ગુરુદેવે આ શિક્ષાનું નામ ફોર્મ્યુલા SB47-શુભીર્ટીંગ-૪૭ એવું નામ આપ્યું હતું) પોતાની જાતમાં પોતાનો અહંકાર ન જાગે, શરીર કે મનમાં સન્માનનો મોહપાશ ન બંધાય માટે તેઓ આવું વર્તન કરતા. (પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીજીએ આવી પ્રક્રિયાનું નામ Self re-straint (આત્મસંયમ) V/S Self indulgence (ભોગાસક્તિ) આપ્યું હતું.) મન બહુ વિચિત્ર છે, તેમાં ક્યારે સૂક્ષ્મ અહંકાર જાગે, તેનો કંઈ ભરોસો નહીં. આ તો તેમની પોતાની જ શિક્ષા-પોતાની આધ્યાત્મિક સાધનાનું એક મહત્ત્વનું પાસું હતી. છતાં ચિદાનંદજી માટે તેમનો ગજબનો વિશ્વાસ-ભરોસો હતો, જેમ કે શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસદેવને સ્વામી વિવેકાનંદજી પ્રત્યે વિશ્વાસ હતો, તેવું જ. એક વાત તો સત્ય હતી કે વિદેશની આટલી લાંબી અવધિની યાત્રા પછી ગુરુદેવને લેશ માત્રેય ઈચ્છા ન હતી કે ચિદાનંદજી ફરીથી પરિવ્રાજક બનીને કઠોર પરિશ્રમ કરીને તીર્થયાત્રાનું કષ્ટ સહન કરે. ગુરુદેવ માત્ર ગુરુ જ નહીં, પરંતુ એક વાત્સલ્યપૂર્ણ માતા સમાન પણ હતા. પોતાનાં માતા-પિતા, ઘરબાર છોડીને જેઓ આશ્રમમાં આવીને રહેતા હતા, તેમને માટે તેઓ માતાપિતાથી વિશેષ હતા. અને હવે આ માને એવું લાગતું હતું કે દીકરો થોડો વિશ્રામ કરે. તેમના મનના

વિચાર જાણે કેમ સ્વામીજી વાંચી રહ્યા હોય તેમ તેઓ બોલ્યા...

‘ગુરુદેવ ! મનનાં શુદ્ધીકરણ માટે તો કોઈ પણ મર્યાદા નથી હોતી ને ?’ ગુરુદેવે સ્મિત કર્યું, અને બોલ્યા- ‘જાઓ, પરમેશ્વર તમારી રક્ષા કરે.’ ઓગણીસસો બાસઠના એપ્રિલ મહિનામાં અજ્ઞાત સંચાર માટે સ્વામીજી યાત્રાનો પ્રારંભ કરવાના હતા. પરંતુ ડૉ. બી.જી. અધ્વર્યુએ (ડૉ. ભાનુશંકર ગૌરીશંકર અધ્વર્યુ- બાપુજી) એમને ખૂબ જ આગ્રહપૂર્વક નિમંત્રિત કર્યા. તેમણે વિનંતી કરી કે સ્વામીજી વીરનગર આવીને રહે. ત્યાં શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા પર વ્યાખ્યાનમાળા કરે. ગુરુદેવ પણ આવું જ કંઈક ઈચ્છતા હતા. તેથી ચિદાનંદજી પહેલાં ગુજરાત ગયા. ત્યાં સૌને રાજીપો આપી... નીકળી પડ્યા... એક એકાકી યાત્રામાં... એક અટૂલો યાત્રિક !

સ્વામીજી જ્યારે અમેરિકા ગયા હતા, ત્યારે તેમની પાસે-તેમની ચોપાસ ટોળાબંધ ભક્તો, પ્રશંસકો હતા. પ્રત્યેક વ્યક્તિ તેમની સેવા માટે ઉત્સુક હતી. મોટા ભાગે તેમનો નિવાસ ધનવાન લોકોને ત્યાં જ હતો, અથવા તો કોઈ આલીશાન હોટલમાં. ‘સ્વામી ચિદાનંદ’ નામ સાંભળીને લોકોના મનમાં એક વિશેષ આદરભાવ જાગૃત થતો હતો. મોટરકાર-ગાડી વજીફો તેમની તહેનાતમાં હાજર હતાં.

પરંતુ, હવે સ્વામીજી એકલા હતા. હાથ પસારીને જે કંઈ ભિક્ષા મળતી હતી, તેનો આનંદપૂર્વક સ્વીકાર કરતા હતા. તેમને ઓળખવાવાળું કોઈ ન હતું. યાત્રાની તમામ મુશ્કેલી કે અડચણો એક સર્વસાધારણ યાત્રીની માફક સહન કરીને રહેતા હતા. ક્યારેક ધર્મશાળા, કોઈક દિવસે કોઈ ઝાડ નીચે, અથવા કોઈ દિવસે ગામના મંદિરની પરસાળમાં. (એક દિન લાડુ, એક દિન બાટી, એક દિન ફાકમફાકી... એક દિન હાથી. એક દિન ઘોડા... એક દિન હાઠમહાઠી... એક દિન કમ્બલ, એક દિન અંબર. કભી દિગમ્બર... મન મસ્ત રહેના... રંગ અવધૂતજી...) (હર હાલ મેં અલમસ્ત સચ્ચિદાનંદ હું - સ્વામી શિવાનંદજી) ભારતના દક્ષિણાવર્તી પ્રદેશને તો ખબર પણ ન હતી કે એક દિવ્ય સંત તેમના જ પરિસરમાં આમ પરિવ્રાજક થઈને ભ્રમણનિરત છે. લોકો સૌ સૌના પ્રપંચિક જીવનમાં વ્યસ્ત હતા. સ્વામીજી આત્માના આનંદમાં વિભોર હતા.

□ ‘અમૃતપુત્ર’માંથી સાભાર

અંતર મમ વિકસિત કરો

ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી

અંતર મમ વિકસિત કરો અન્તરતર હે !
નિર્મલ કરો, ઉજ્જવલ કરો, સુન્દર કરો હે - અંતર...
જાગ્રત કરો, ઉદ્યત કરો, નિર્ભય કરો હે,
મંગલ કરો, નિરલસ નિઃસંશય કરો હે - અંતર...
યુક્ત કરો હે સબાર સંગે, મુક્ત કરો હે બંધ,
સંચાર કરો સકલ કર્મે શાન્ત તોમાર છંદ - અંતર...
ચરણ-પદ્મે મમ ચિત્ત નિષ્પંદિત કરો હે,
નંદિત કરો, નંદિત કરો, નંદિત કરો હે - અંતર...

કવિવર રવીન્દ્રનાથ ટાગોરની આ એક ખૂબ સુંદર પ્રાર્થના છે. જેટલી સુંદર આ પ્રાર્થના છે એટલા જ સરળ એના શબ્દો પણ છે. ખરેખર તો પ્રાર્થનામાં ભારેખમ શબ્દોની જરૂર પણ હોતી નથી. પ્રાર્થના એ તો આપણાં અંતરના સૂરને પરમાત્માના સૂરની સાથે મિલાવી દેવાની વાત છે. પ્રાર્થના એ શું છે? એના વિશે એક સરસ મજાની વાત કરતાં કહેવામાં આવ્યું છે કે, 'A Prayer is to talk with God and to walk with God' અર્થાત્ પ્રાર્થના એ પ્રભુ સાથેનો વાર્તાલાપ છે. પ્રભુ સાથેની પ્રેમસભર ગોઠડી છે અને પ્રભુની સાથે સાથે ડગલાં ભરવાની વાત છે. એવું કહેવાય છે કે, કોઈ અજાણી વ્યક્તિ સાથે પણ આપણે જો સાત ડગલાં ચાલીએ તો તે મિત્ર બની જતી હોય છે. ભગવાનની સાથે પણ સાત ડગલાં ભરવાની હિંમત કરીશું તો તે પણ આપણો સાચા અર્થમાં મિત્ર બની જશે. પરંતુ પ્રાર્થનાની આ વાત આપણને મંજૂર નથી. આપણને તો નિત્યક્રમવાળી-રૂટિન પ્રાર્થના વધુ અનુકૂળ છે. એમાં આપણે કંઈ ખાસ વિચારવું પડતું નથી. નહાવા-ધોવાના નિત્યક્રમની માફક પૂજા-પ્રાર્થનાને પણ આપણે એક નિત્યક્રમ બનાવી દીધો છે. એને ઝટપટ પતાવી દઈ તેમાંથી આપણે સત્વરે મુક્ત થવા માગતા હોઈએ છીએ. અને એ બધું પણ આપણી સગવડ અને અનુકૂળતા પ્રમાણે. આ આપણો સગવડિયો ધર્મ અને પ્રાર્થના છે.

આવી નિત્યક્રમની પ્રાર્થનાથી આપણા જીવનમાં

કે વ્યવહારમાં કોઈ જ પરિવર્તન થતું નથી. તો પછી એવી પ્રાર્થના પણ શું કામની? એવો પ્રશ્ન જરૂર થાય. ખરેખર તો પ્રાર્થના ઉપર કહ્યું તે પ્રમાણે આપણા અંતર્યામી સાથેનો વાર્તાલાપ છે. પોતાની જાતને ઘડીભર મળી લેવાનો એ સમય છે. પ્રાચીન સમયથી અંતરની આ પ્રેમપૂર્ણ ભાવનાઓને શબ્દોના માધ્યમ દ્વારા અભિવ્યક્તિ આપવામાં આવતી રહી છે. કવિવર રવીન્દ્રનાથ ટાગોરની ઉપર્યુક્ત કવિતામાં પરમાત્માને આપણાં આંતરિક વિકાસ માટેની પ્રાર્થના કરવામાં આવી છે. અંતરમાં મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકારનો સમાવેશ થતો હોય છે. એ બધું જ નિર્મળ બને, સુંદર બને અને ઉજ્જવળ બને. ત્યારબાદ અંતરાત્માને જાગ્રત કરી નિર્ભય બનાવવા માટેની પ્રાર્થના કરવામાં આવી છે. સહુના મંગલની સાથે બધા જ બંધનોથી તેને મુક્ત કરવાની વાત પણ કરવામાં આવી છે. પોતે જે કંઈ કર્મો કરે તેમાં શાંતિ અને પ્રસન્નતાનો સંચાર થાય. આ ઉપરાંત સંકલ્પ અને વિકલ્પ કરતું મન પ્રભુના ચરણોમાં સ્થિર અને નિષ્પંદિત બને અને સર્વત્ર આનંદ મંગલની વર્ષા થતી રહે, એવી સુંદર પ્રાર્થના અહીં કરવામાં આવી છે.

આ જે પ્રાર્થના છે તે પરંપરાગત પ્રાર્થના છે, પરંતુ ખરેખર તો પ્રાર્થના એ પોતાના અંતર્યામી પ્રભુ સાથેનો વાર્તાલાપ છે. એમાં ક્યારેક ન સમજી શકાય તેવા આલાપ-પ્રલાપ પણ જોવા મળે. પરંતુ એથી પ્રાર્થનામાં કોઈ ફેર પડતો નથી. આ સંદર્ભમાં એક ગોવાળની પ્રાર્થનાનું સરસ મજાનું દૃષ્ટાંત છે. આ

ગોવાળને જંગલમાં એકલા ફરતાં ફરતાં ભગવાનની સાથે દોસ્તી થઈ ગઈ. ભગવાનને તે પોતાનો સાથી-સખા-મિત્ર માનવા લાગ્યો. એકવાર જંગલના એક મોટા વૃક્ષની છાયામાં બેસીને પ્રભુની સાથે એ પ્રેમભરી ગોઠડી કરી રહ્યો હતો. તેની ગાંડી-ઘેલી ભાષામાં તે બોલતો હતો, ‘ઓ મારા વ્હાલા મિત્ર, હું જાણું છું કે તને મારા વગર જરા પણ ગમતું નહીં હોય, તને જરૂર કંટાળો પણ આવતો હશે, પરંતુ હવે તું ચિંતા કરીશ નહીં, હવેથી હંમેશા હું તારી સાથે જ રહેવાનો છું. હવે પછી હું તારી બધી જ સંભાળ રાખીશ. હવે તારે ભૂખ્યા નહીં રહેવું પડે. મને સરસ મજાની રસોઈ બનાવતાં આવડે છે. હું તને સરસ રસોઈ બનાવી આપીશ. ક્યારેક તું થાકી ગયો હોઈશ ત્યારે તને મજાની ચંપી પણ કરી આપીશ અને તારો થાક ક્યાંય ગાયબ થઈ જશે. ટૂંકમાં તારું બધું જ કામ હું તને કરી આપીશ. હવે તારે સહેજ પણ ગભરાવાની કે ચિંતા કરવાની જરૂર નથી.’

આ ગોવાળ જ્યારે આવું કંઈક આડું-અવળું બોલી રહ્યો હતો ત્યારે ત્યાંથી યહૂદી ધર્મના સ્થાપક મહાન જ્ઞાની પુરુષ મૂસા પસાર થઈ રહ્યા હતા. તેમણે ગોવાળની આ ગાંડી-ઘેલી પ્રાર્થના સાંભળી. તેઓ ત્યાં રોકાઈ ગયા. ત્યારબાદ એ ગોવાળની પાસે જઈને તેમણે કહ્યું, ‘અરે ભલા માણસ, તું આ શું બધું બોલી રહ્યો છે ? તને કંઈ ભાન છે ખરું ? ભગવાન તો આપણાં સહુની દેખરેખ રાખનાર પરમ પિતા છે. એની સંભાળ તું કંઈ રીતે લેવાનો ? ખરેખર તો એ પરમ પિતા જ આપણાં સહુની સંભાળ રાખે છે અને આપણું ભરણ-પોષણ પણ કરે છે. તું એની સંભાળ રાખનાર કોણ ? ખરેખર તો આવું બોલીને તે ભગવાનનો મોટો અનાદર કર્યો છે. ચાલ તું જે કંઈ બોલ્યો એને માટે સાચા દિલથી ઈશ્વરની માફી માગી લે. એ તને જરૂર માફ કરી દેશે અને એક વાત તું યાદ રાખજે કે હવે પછી આવી અનાપ-શનાપ પ્રાર્થના તું ક્યારેય કરતો નહીં. હું તને ભગવાનની વ્યવસ્થિત પ્રાર્થના કેવી રીતે કરવી તે તને શીખવાડું છું, તે તું બરાબર ધ્યાન રાખીને શીખી લે.’

મૂસાએ એ અબુધ અને અભણ લાગતા ગોવાળને પ્રભુની સાચી પ્રાર્થના કઈ રીતે કરવી તે શીખવાડ્યું. ત્યારબાદ એ વાતનો પરમ સંતોષ માની તેઓ આગળ ચાલવા લાગ્યા. તેઓ થોડેક દૂર ગયા હશે ત્યાં જંગલમાં એક ગેબી અવાજ સંભળાયો. તેણે કહ્યું, ‘અરે મૂસા, આજે આ તે શું કર્યું ? પેલો ગોવાળ તો મારો પરમ મિત્ર અને ભક્ત હતો. અમારી બંનેની વચ્ચે કેવી સરસ મજાની વાતો થતી રહેતી. તે વાતો હવે તે બંધ કરાવી દીધી. તે મારા મિત્રને મારાથી દૂર કરી દીધો. હવે તે કોની સાથે વાતચીત કરશે ? એની અનાપ-શનાપ વાતોમાં પણ એના સાચા દિલનો પ્રેમ અને ભક્તિ પ્રગટ થતા હતા. હવે પછી તે મારી સાથે એ રીતે વાત કરશે નહીં. તે જે શીખવાડ્યું છે બસ એ શબ્દોમાં જ તે પ્રાર્થના કરશે. જા તું એની પાસે જઈ એ ગોવાળ પહેલાં જે રીતે મારી સાથે વાતો કરતો હતો, એ રીતે વાતો કરવા કહે. અમારી બંને વચ્ચેનો પ્રેમભર્યો સંવાદ ફરી જેવો હતો તેવો રહે એવી એને તું વિનંતી કર. ખરેખર તો નિર્ભળ હૃદયમાંથી જે કંઈ નીકળે છે તે જ સાચી પ્રાર્થના છે.’

ભગવાનને પણ આવી સાચા હૃદયની પ્રાર્થના મંજૂર છે. પરંતુ આપણે પરંપરાગત પ્રાર્થનામાં માત્ર શબ્દો દ્વારા જે કંઈ બોલતા હોઈએ છીએ તેને જ પ્રાર્થના માનીએ છીએ. આ પરંપરાગત પ્રાર્થનામાં ભક્તિભાવ વિનાના માત્ર શબ્દો જ હોય છે. પ્રેમ-ભક્તિ વિનાના એ શબ્દો સાવ અર્થહીન છે. પ્રાર્થના એ તો આપણા અંતર્યામી સાથેની અંગત મુલાકાતનો સમય છે. પોતાની જાતને થોડીક ક્ષણો માટે મળી લેવાનો સમય એ પ્રાર્થના છે. એને માટે કોઈ નિશ્ચિત શબ્દો, સમય કે સ્થળ કશાની જરૂર નથી. આપણે કોઈ પણ સમયે, કોઈ પણ સ્થળે પેલા ગોવાળની માફક પ્રભુની સાથે પ્રેમભર્યો વાર્તાલાપ કરી શકીએ તેમ છીએ. ત્યારે આપણે જે કંઈ બોલીશું એ બધું પ્રાર્થનામય બની જશે. કબીરદાસજીએ આ સંદર્ભમાં ખૂબ સરસ મજાની વાત કરતાં કહ્યું છે કે, મન જ્યારે સ્વચ્છ અને નિર્ભળ બની જાય પછી ‘જો કુછ કરું સો પૂજા’- હું જે કંઈ કરું તે તારી પૂજા અને ઉપાસના બની રહો.

વૃત્તાંત

દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ : અમદાવાદની સુપ્રસિદ્ધ સંસ્થા 'વિશાલા'ના શ્રી સુરેન્દ્ર પટેલના વિચાર ટ્રસ્ટ અને રાજકોટની 'સંપદા' સંસ્થાના સંયુક્ત ઉપક્રમે ગુજરાત રાજ્યના પછાત વિસ્તારોમાં શિક્ષણ, સંસ્કાર અને સંસ્કૃતિના ઉત્કર્ષનું ખૂબ જ સ્તુત્ય કાર્ય કરનારા યુવા કાર્યકરોનું 'ગાંધીમિત્ર' એવોર્ડથી સન્માનવાનો એક વિશેષ કાર્યક્રમ ગુજરાત રાજ્યના મહામહિમ રાજ્યપાલ ડૉ. કમલાજીના અધ્યક્ષસ્થાને તા.૧લી ઓક્ટોબરે આયોજાયો. આ પ્રસંગે પૂજ્ય સ્વામીજીનું પણ અતિથિવિશેષ તરીકે સન્માન કરવામાં આવ્યું. જે મિત્રોને એવોર્ડ મળ્યા તેઓ (૧) સુશ્રી શિલ્પા વૈષ્ણવ, વિરમપુર, (૨) શ્રીમતી કાશીબેન કલાસીયા, પંચમહાલ જિલ્લો, (૩) શ્રી સામતભાઈ જાડા, ચોટીલા જે જે આદિવાસી વિસ્તારોમાં કામ કરે છે, ત્યાં લોકોની ભાષા પણ આદિવાસી ભાષા જ છે. તેમને ભણાવવા માટે તેમણે સૌએ કરેલા પ્રયત્નો પણ બિરદાવવા યોગ્ય રહ્યા. પહેલાં તો લોકો ભણવા જ ન આવે, આવે તો ઝાડ ઉપર ચઢી જાય. પછી ગીતો અને નૃત્ય સાથે શિક્ષણ પાંગર્યું. 'એકડો એટલે દંડો વળી ગ્યો, તેના ઉપર ઊગ્યું શીંગડું એટલે બગડો થાય. બગડાની વળી કમ તૂટીને નેચે ઉપર જૂકી ગ્યો તે ત્રગડો કહેવાય. ત્રગડે ટાંટીયા ઊંચા કર્યા તે યોગડો થયો, ને ઠાવકો થઈની બેહી જાય તે પાંચડો કહેવાય. બગડાનું મ્હોં આથમણું કરો તો છગડો થાય, અને પાવડા ખુરપી જેવો સાતડો કે હળ જેવો આઠડો થાય. નવડે આઠડામાં દંડો ઘાલ્યો, ને મેંડી મુકો એકડા પાહે એટલે દશ થાય.' વગેરે.

આ પ્રસંગે રાજ્યપાલશ્રીએ ખૂબ જ ખુશી વ્યક્ત કરી અને 'ગાંધી-જીવન-કવન' પ્રદર્શન પણ ખુલ્લું મૂક્યું. ભોજન પછી સૌ વિખેરાયાં. સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંચાલન શ્રી રમેશ તન્ના, સંપાદક ગુજરાત ટાઈમ્સ (ન્યૂજર્સી, યુ.એસ.એ.) કર્યું.

પૂજ્ય ગાંધીજીના પ્રાકટ્ય પર્વે બીજી ઓક્ટોબરે દર વર્ષની જેમ ગાંધી પ્રાર્થના-સર્વધર્મ પ્રાર્થનાનો પ્રારંભ પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે કર્યો. આ પ્રસંગે માનનીય રાજ્યપાલ મહોદયા પણ ઉપસ્થિત રહ્યા.

ચોથી ઓક્ટોબરે સવારે શ્રી સ્વામિનારાયણ ગુરુકુળ, છારોડી ખાતે અખિલ ગુજરાત સંસ્કૃત પરિષદ દ્વારા, સંસ્કૃત

સંભાષણ, સ્તોત્રપાઠ, વેદાંત વિમર્શ, કાવ્ય, શાસ્ત્ર, મીમાંસા, ન્યાય તર્ક ઇત્યાદિની પ્રતિયોગિતા આયોજાઈ, જેમાં પાંચસોથી પણ વધુ સ્પર્ધકો સમગ્ર ગુજરાતમાંથી ઉપસ્થિત રહ્યા, દસ મહામહોપાધ્યાયો નિર્ણાયક સ્તરે રહ્યા, સમગ્ર ઉત્સવનું ઉદ્ઘાટન દીપ પ્રજ્વલન કરીને પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ, શ્રી સ્વામી માધવપ્રિયદાસજી તથા શ્રીમત્ બાલકૃષ્ણદાસજી મહારાજે કર્યું.

તા.૫-૧૦થી તા.૧૪-૧૦ સુધી પૂજ્ય સ્વામીજી દ્વારકા-જામનગર પધાર્યા. સોળમી ઓક્ટોબરે પ્રથમ નવરાત્રીની મધ્યાહને પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીએ સાબરમતી જેલમાં કેદીઓની સાંત્વનાર્થે મુલાકાત લીધી.

પવિત્ર નવરાત્રી પર્વનો મંગળ પ્રારંભ શ્રી શ્રી આદિશક્તિ અષ્ટલક્ષ્મી પીઠ ખાતે કુંભસ્થાપન અને સવારે ૯-૦૦થી ૧૧-૩૦ સુધી ગીતા પારાયણ અને દરરોજ ઢળતી સાંજે ૪-૦૦થી ૭-૦૦ સુધી શ્રી શ્રી નવચંડી-શ્રી દુર્ગા સમસતી સામૂહિક પાઠ, મહાઆરતી તથા રાત્રે સત્સંગ પછી મહાનિશા સુધી ગરબાનો પવિત્ર કાર્યક્રમ આયોજાયો, જેનો ભક્તોની વિશાળ સંખ્યાએ ભાગ લીધો.

શ્રીમતી સીમા ત્રિવેદી અને શ્રી જયેશ નાયક પ્રયોજિત ગરબા ઉત્સવ દરમિયાન પૂજ્ય સ્વામીજીએ શહેરની વિશિષ્ટ પ્રતિભા સમ્પન્ન નવ મહિલા રત્નોમાંથી એક શ્રીમતી બિંદુ ત્રિવેદીજીનું બહુમાન કર્યું. તેમને સુવર્ણભાળા, પ્રમાણપત્ર સાથે કુલ એક લાખ રૂપિયાની ભેટ સોગાદ આપવામાં આવી.

પવિત્ર દુર્ગાષ્ટમીનો હવન તા.૨૨-૧૦-૨૦૧૨ને સોમવારે સમ્પન્ન થયો. ત્યારબાદ એકસો કુમારિકાઓ અને આઠ બટુકોની વિધિવત્ પૂજા, ભેટ, દક્ષિણા ભોજન વગેરે પૂજા-અર્ચના શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી આદિશક્તિપીઠ ખાતે કરવામાં આવી. તા.૨૩-૧૦ની રાત્રે ગરબાના સમાપન સમારંભ પ્રસંગે ભક્તોના વિશાળ સમુદાયને જલેબી-ફાફડા અને તમામ બાળકોને (આશરે ૩૫૦) પુસ્તકો, રંગીન પેન્સીલો, ફળ, બિસ્કિટની લહાણી કરવામાં આવી.

એકલવ્ય સંસ્કૃત વિદ્યાલય દ્વારા સપ્તમીની રાત્રે રવિવારે સંસ્કૃત ભાષામાં પ્રાચીન અને અર્વાચીન ગરબા ઉત્સવનું પૂજ્ય સ્વામીજીએ દીપપ્રજ્વલન કરી, સંસ્કૃતમાં સંભાષણ કરી સૌને આશીર્વાદ આપ્યાં. આ પ્રસંગે ગુજરાત

રાજ્યના યુવા પ્રવૃત્તિના સચિવ શ્રી ભાગ્યેશ જહા પણ ઉપસ્થિત રહ્યા.

આશ્રમના શુભેચ્છક શ્રી સંજય મહેતા (દિલ્હી)નો સ્વર્ણજયંતી મહોત્સવ આયુષ્યહોમ સાથે તા.૨૮-૧૦-૨૦૧૨ની મધ્યાહ્ને થયો. આ પ્રસંગે અમેરિકાથી આવેલ તેમના ઈષ્ટમિત્ર પરિવારજનો પણ ઉપસ્થિત રહ્યા.

આશ્રમની તમામ દિવ્ય પ્રવૃત્તિઓ, અન્નદાન, યોગવર્ગો, રેકી, સત્સંગ સ્વાધ્યાય, પાઠપૂજા, દરિદ્રનારાયણ સેવા ખૂબ જ સારી રીતે સમ્પન્ન થયાં.

હારકા : તા.૫મી ઓક્ટોબરના રોજ ભગવાન શ્રી દ્વારકાધીશના દર્શને પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રી અને આશ્રમનું એક ભક્તમંડળ તા.૫-૧૦ની સાંજે દ્વારકા પહોંચ્યું. ત્યાં ભક્તોનું મહામહેરામણ ધ્વજરોહણ કરવા માટે આવેલું. એક પછી એક પાંચ ધજા ચઢાવવાની હતી. પૂજ્ય સ્વામીજીએ આ ભક્તમંડળની ધૂન અને સંકીર્તનનો ઢોલ વગાડી, પોતાની શ્રીકૃષ્ણ ભક્તિ અને ભક્તોના ભાવનું સંવર્ધન કર્યું. પૂજ્ય સ્વામીજી તેમના બાળપણની શાળાના પ્રધાન અધ્યાપક શ્રી મૂળશંકર ભટ્ટ સાહેબનાં દર્શને પણ ગયા.

જામનગર : તા.૬ઠ્ઠી ઓક્ટોબરની બપોરે શહેરના સુપ્રસિદ્ધ શ્રી હાટકેશ્વર મહાદેવના મંદિરેથી શોભાયાત્રા-પોથી યાત્રાનો પ્રારંભ થયો. શ્રી સાંઈ-ઘનશ્યામ એજ્યુકેશન એન્ડ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ, જામનગરના લાભાર્થી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની વ્યાસપીઠે શ્રીમદ્ ભાગવત સપ્તાહ-પારાયણ-કથાનો મંગળ પ્રારંભ તા.૬-૧૦ની સાંજે થયો. કથા પ્રસંગ દરમિયાન શ્રી રામેશ્વરદાસજી મહારાજ (મહંતશ્રી, કબીર આશ્રમ) શાસ્ત્રીશ્રી સ્વામી ચતુર્ભુજદાસજી (મહંતશ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર) પૂજ્યશ્રી સ્વામી કૃષ્ણમણિજી મહારાજ (મહંતશ્રી ખીજડા મંદિર) પૂજ્યપાદ ગોસ્વામી શ્રી વલ્લભરાય મહોદયશ્રી (બાવાશ્રી, હવેલી) ડૉ. કિશોરભાઈ દવે (અધ્યક્ષ શ્રી સાધનામંદિર ગીતા વિદ્યાલય અને શ્રી બાલા હનુમાન-અખંડ રામધૂન) શ્રીમતી

વસુબેન ત્રિવેદી (શિક્ષણપ્રધાન, ગુજ. રાજ્ય) ઉપરાંત શહેરની મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન તથા રાજકીય સંસ્થાઓના પ્રમુખ તથા અગ્રણીઓએ વિશેષ અતિથિ તરીકે ઉપસ્થિત રહી, પૂજ્ય સ્વામીજીનું બહુમાન કર્યું.

શ્રીકૃષ્ણપ્રાકટ્યઉત્સવ તથા શ્રી રુકિમણી વિવાહ પ્રસંગો અને પૂર્ણાહુતિ પછી પોથીયાત્રા ખૂબ જ ભવ્ય થયાં. પૂજ્ય સ્વામીજીનું ૬૮મું વર્ષ ચાલે છે, માટે ૬૮ બ્રાહ્મણો-ભૂદેવોએ બેસીને દરરોજ ચાર કલાક સાત દિવસ સુધી જપ કર્યા. આમ ૨,૦૮,૬૫૬ જપ થયા બાદ તેનો હવન પણ ખૂબ જ વિધિવિધાનપૂર્વક કરવામાં આવ્યો.

તેમના જામનગર નિવાસ દરમિયાન પૂજ્ય સ્વામીજીએ ગીતા વિદ્યાલય, શ્રી સીંધસભા-ગુરુદ્વારા, જીવન વીમા પરિવાર, યોગ મિત્રમંડળમાં સત્સંગ કર્યા. તદુપરાંત ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના ટ્રસ્ટી સુશ્રી આશાબેન ત્રિવેદીના નાદુરસ્ત સ્વાસ્થ્યના સમાચાર જાણી, તેમને ત્યાં તથા અન્ય મિત્રોને ત્યાં ઉપરાંત કંસારાબજારનાં શ્રીશ્રી મહાકાળી માતાજીના દર્શને પણ ગયા.

પૂજ્ય સ્વામીજીનો જામનગર નિવાસ આદરણીય શ્રી ડૉ. હરગોવિંદ તન્ના સાહેબને ત્યાં હતો, તેઓશ્રી તથા તેમના પરિવારના સૌ પરિજનોએ પૂજ્ય સ્વામીજી તથા સ્વામીજી સાથેના ભક્તોની કાળજીપૂર્વક પ્રેમથી સેવા કરી, તદર્થે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ તેમનો વિશેષ ઋણી રહેશે.

હરિદ્વાર : શ્રી ભારતમાતા મંદિર, શ્રી સમન્વય ટ્રસ્ટ તથા સ્વામી સત્યમિત્રાનંદ ફાઉન્ડેશન દ્વારા આયોજિત ૧૦૦૮ કુંડી શ્રી ગણેશ મહાયાગ, સવા લાખ શ્રી હનુમાન ચાલીસા તથા સવામણી મોદકનો ભોગ વગેરે ઉત્સવમાં ભાગ લેવા માટે પૂજ્યપાદ મહામંડળેશ્વર શ્રીમત્ સ્વામી સત્યમિત્રાનંદજી મહારાજશ્રીના હાર્દિક નિમંત્રણે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ તથા શિવાનંદ આશ્રમ, દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘના મહામંત્રી તથા ટ્રસ્ટીશ્રી રાજીવ શાહ પણ હરિદ્વારમાં આ ઉત્સવ ત્રિવેણીનો દિવ્ય લાભ લેવા ગયા.

આગામી કાર્યક્રમો

(૧) શ્રીમદ્ ભાગવત કથા : તા.૨૨ નવેમ્બર ૨૦૧૨થી ૨૮ નવેમ્બર ૨૦૧૨ સુધી પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીની વ્યાસપીઠે શિવાનંદ આશ્રમમાં ભાગવત કથાનું આયોજન કરવામાં આવેલ છે. કથા શ્રવણનો સમય સવારે ૯-૦૦થી ૧૨-૦૦ અને બપોરે ૪-૦૦ થી ૭-૦૦નો રહેશે, સૌને લાભ લેવા હાર્દિક નિમંત્રણ છે.

(૨) ૨૮મો યોગશિક્ષક શિબિર : તા.૧૧ ડિસેમ્બરથી તા.૩૦ ડિસેમ્બર ૨૦૧૨ સુધી.

(૩) ૭૫૭મો યોગ-ધ્યાન-પ્રાણાયામ શિબિર : તા.૧૦ ડિસેમ્બરથી તા.૧૯ ડિસેમ્બર ૨૦૧૨ સુધી શિવાનંદ આશ્રમ. રજિસ્ટ્રેશન માટે સંપર્ક : તા. ૧૫-૧૧-૨૦૧૨ થી ૯-૧૨-૨૦૧૨ સુધી શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદના કાર્યાલયમાં કરશે.



સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



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



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



રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા.લિ.

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





શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી આદિશક્તિપીઠ
(શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ)
નવરાત્રી દર્શન તા. ૧૬-૧૦-૨૦૧૨ થી ૨૩-૧૦-૨૦૧૨



નવરાત્રી સમાપન-આળકોને પ્રસાદ વિતરણ તા. ૨૩-૧૦-૨૦૧૨



એકલવ્ય સંસ્કૃત અકાદમી - સંસ્કૃત ગરબા
તા. ૨૯-૧૦-૨૦૧૨



શ્રીમતી બિન્દુબેન ત્રિવેદીને શ્રેષ્ઠ સંગીતકાર એવોર્ડ
તા. ૨૦-૧૦-૨૦૧૨



ગાંધીમિત્ર એવોર્ડ સમારંભ તા. ૯-૧૦-૨૦૧૨



પૂજ્ય ગોસ્વામી શ્રી વલ્લભભાવાજી (મોટી હવેલી) દ્વારા અભિવાદન ભાગવત સપ્તાહ - જામનગર તા. ૧૧-૧૦-૨૦૧૨



સામૂહિક દુર્ગા સપ્તશતી પારાયણ તા. ૧૬-૧૦-૨૦૧૨ થી ૨૩-૧૦-૨૦૧૨ (નવરાત્રી)



ભારતના મુદ્રણ ઉદ્યોગની સર્વોચ્ચ સંસ્થા દ્વારા
પ્રિન્ટ વિઝન
શ્રેષ્ઠ પ્રિન્ટિંગ માટેના
ચાર રાષ્ટ્રીય પુરસ્કારોથી સન્માનિત

ગુજરાતના અગ્રગણ્ય અને પ્રિન્ટિંગ ક્ષેત્રની સ્ટેટ ઓફ ધ આર્ટ ટેકનોલોજીથી એક જ છત્ર નીચે સુસજ્જ 'પ્રિન્ટ વિઝન' તેની ઉચ્ચતમ ગુણવત્તા, વિશ્વસનીયતા માટે ભારતભરના કલાત્મક મુદ્રણ ક્ષેત્રમાં આદરભર્યું અને મોખરાનું સ્થાન ધરાવે છે. શિવાનંદ આશ્રમ તરફથી પ્રકાશિત થતા 'દિવ્ય જીવન'નું મુદ્રણ લિઠાપૂર્વક કરી રહ્યા છે. આ પ્રતિષ્ઠિત સન્માન મેળવીને પ્રિન્ટ વિઝન ભારતભરમાં ગરવી ગુજરાતનું ગૌરવ વધાર્યું છે.

પ્રિન્ટ વિઝનને પાછલાં તમામ વર્ષો કરતાં આ વર્ષે ચાર રાષ્ટ્રીય પુરસ્કારો પ્રાપ્ત કરીને તેનો પોતાનો જ નવો કીર્તિમાલ સ્થાપિત કર્યો છે.

ઓફસેટ પ્રિન્ટિંગમાં શ્રી-ડાઈમેન્શન (3D) પ્રિન્ટિંગનો નવો અભિગમ શરૂ કરીને 'પ્રિન્ટ વિઝન' હંમેશાં નવતર અને વધુ રચનાત્મક આપવાની પરંપરા આગળ વધારી છે.

ન્યુ દિલ્હી ખાતે ઓલ ઇન્ડિયા ફેડરેશન ઓફ માસ્ટર્સ પ્રિન્ટર્સ દ્વારા યોજાયેલા એક નવ્ય સમારોહમાં 'નેશનલ એવોર્ડ ફોર એક્સલેન્સ ઇન પ્રિન્ટિંગ' સ્વીકારતા શ્રી ચક્ષુશમાર્થ વી. પંડ્યા અને શ્રી કૃતિ વાચ. પંડ્યા