

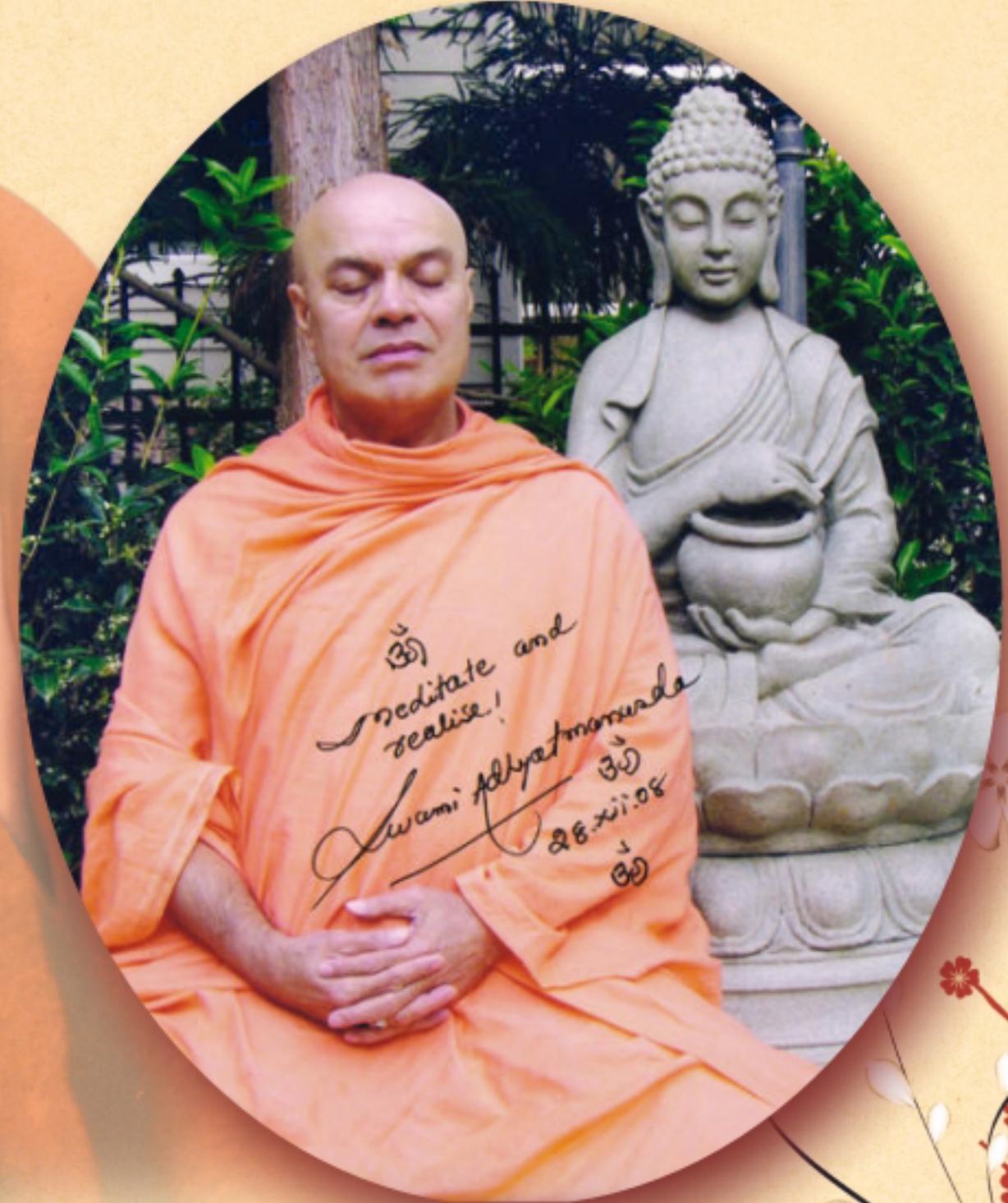
દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૦૦/-

વર્ષ - ૭, અંક - ૬

જૂન-૨૦૧૦



નિ:સ્વાર્થ સેવા

કર્મયોગ મનને પ્રકાશ અને ઝાનના 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



બુદ્ધ શરણામિ, ધર્મ શરણામિ, સંદ્ય શરણામિ

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ: ૭

અંક: ૬

જૂન-૨૦૧૦

સંસ્થાપક અને આધતંત્રી:

બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવળ્યાનંદજી
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યયુજ્ઞ)

સંપાદક મંડળ:

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી
ડૉ. મફતલાલ જે. પટણી
ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી

• લેખ મોકલવાનું સરનામું:

તંત્રીશ્રી: ડૉ. મફતલાલ જે. પટણી
૪, વિશ્વભારતી સોસાયટી,
નવરંગપુરા ટેલિફોન ટાવર પાસે,
અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬
ફોન: ૨૬૪૦૮૪૦૬

•

મુખ્ય કાર્યાલય :

'દિવ્ય જીવન' માસિક, તેમનું લવાજમ :
શ્રી સ્વામી ચિદાનંદ સર્વજીવસેવાનિધિ
ઈતર પત્રવ્યવહાર અને મહામંત્રીનું કાર્યાલય :
શ્રી ઉપેન્દ્રભાઈ પુરોહિત
ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ
શિવાનંદ આશ્રમ,
જોધપુર ટેકરી, શિવાનંદ માર્ગ,
અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫
ફોન: ૨૬૮૬૧૨૩૪
ટેલિફેક્સ: ૨૬૮૬૨૩૪૫

•

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

લવાજમ

ભારતમાં

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



૩૩

નિત્યમાત્મસ્વરૂપં હિ દૃશ્યં તદ્વિપરીતગમ् ।
એવં યો નિશ્ચયઃ સમ્યગ્વિવેકો વસ્તુનઃ સ વૈ ॥

સદૈવ વાસનાત્યાગઃ શામોऽયમિતિ શાબ્દિતઃ ।
નિગ્રહો બાદ્યવૃત્તીનાં દમ ઇત્યભિધીયતે ॥

વિષયેભ્યઃ પરાવૃત્તાર્હ પરમોપરતિઃ સા ।
સહનં સર્વદુઃખાનાં તિતિક્ષા સા શુભા મતા ॥

અપરોક્ષાનુભૂતિઃ ૫,૬,૭

આત્માનું સ્વરૂપ નિત્ય છે અને દશ્ય (જગત) તેથી વિપરીત સ્વભાવવાળું (છે) એવો જે પદાર્થનો યોગ્ય નિશ્ચય તે જ વિવેક (કહેવાય).

હંમેશ જ વાસનાનો ત્યાગ આ શમ એમ કહેવાય છે, (અને) બાદ્યનિદ્રયોનો નિગ્રહ દમ એમ કહેવાય છે.

વિષયોથી (જે) નિવૃત્તિ તે શ્રેષ્ઠ ઉપરતિ (છે અને) સર્વ દુઃખોને સહન કરવા તે શુભ તિતિક્ષા માનેલી (છે).

શિવાનંદ વાણી

ગરીબોના ચાકર બનો. ભગવાનને ગરીબોમાં જુઓ. તમારું હદ્ય ઝડપથી પવિત્ર થશો. જગત દુઃખો અને પીડાઓથી બળી રહ્યું છે. હે મનુષ્ય ! જગો. 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 નિભન્ન જીવન જીવી રહેલા લોકો માટે કેવો સૌથી સારો ઉપયોગ કરી શકો ? જ્યારે આસપાસના લોકોનાં જીવન જોખમમાં હોય, ત્યારે આંખો બંધ કરીને એક બંધ ઓરડામાં બેસી રહેવું તે સાચી સાધના નથી.

- સ્વામી શિવાનંદ

અંક સોજન્ય :

સ્વ. શ્રી જીવરાજભાઈ કાળીદાસ વરીયાના પુષ્ય
સ્મરણાર્થે. શ્રી જ્યંતીલાલ જે. વરીયા અને
ડૉ. હુષ્યંત જે. વરીયા તરફથી સૌજન્ય દાનથી આ
અંક સમર્પિત પ્રકાશન.

પ્રકાશક-મુદ્રક : અરુણ ટેવેન્ડ્ર ઓગા, માલિક ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ વતી પ્રિન્ટ વિઝન પ્રા. લિ., પ્રિન્ટ વિઝન હાઉસ,
અંબાવાડી, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬ પ્રેસ ખાતે છિપાવી શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૫થી પ્રકાશિત કર્યું.

અનુક્રમ

૧. શ્લોક - આત્મબોધ	શ્રીમદ્ આદ્ય શંકરાચાર્ય	૧
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	૨
૩. સંપાદકીય	સંપાદક	૩
૪. હઠયોગ	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૪
૫. પુનર્જન્મ માટેનું આહ્વાન	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૮
૬. મનાએ શ્લોક-મનોબોધ	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૦
૭. શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો	૧૨
૮. આચારાંગ સૂત્ર	આચાર્ય વિજ્યરતનસુંદરસૂરિજી	૧૫
૯. યોગ એ જ જીવન	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૬
૧૦. ઉપનિષદ-યાત્રા	શ્રી ગુણવંત શાહ	૧૮
૧૧. અધ્યાત્મગીતા તત્ત્વાવલોકન	ડૉ. કલાબહેન પટેલ	૨૨
૧૨. સ્વસ્તિક	ફાધર વાલેસ	૨૪
૧૩. ઈશ્વર ક્યાં નથી ?	ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી	૨૬
૧૪. વૃત્તાંત	૨૮

તહેવાર સૂચિ

જૂન, ૨૦૧૦

તા. તિથિ (વૈશાખ વદ)

૧	૪	પૂજય શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની સંન્યાસ દીક્ષાની સંવત્સરી
૮	૧૧	એકાદશી
૧૧	૧૪	પ્રદોષપૂજા
૧૨	૩૦	અમાવસ્યા
(જેદ સુદ)		
૨૧	૧૦	ગંગા દશહરા
૨૨	૧૧	નિર્જળા એકાદશી
૨૩	૧૨	પ્રદોષપૂજા
૨૫/૨૬ ૧૪/૧૫ પૂર્ણિમા		

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

તમારી નજર બદલો

સુખ માત્ર અંદર જ છે. તમારી નજરને અંદરની દિવ્ય જ્યોત ઉપર ડેરવો, કે જે બ્રહ્માંતીય તેજનો અર્ક છે, તે જ માત્ર ઝળહળે છે અને શાંતિ ફેલાવે છે. એકાંતમાં બેસીને અંદરની જ્યોતને માનસિક રીતે શોધી તેની ઉપર દણ્ણ રાખી ધ્યાન કરો અને ધ્યાન માટે વધુ સમય ફાળવો.

- સ્વામી શિવાનંદ

“અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

- આપણું પત્રાચારદારનું સરનામું પિનકોડ સાથે સંપૂર્ણ હોય તે ટપાલ ખાતાના નવા નિયમો મુજબ અનિવાર્ય છે. તેથી સરનામાંની ચોકસાઈ માટે વિનંતી.
- આપણો ગ્રાહક નંબર નોંધી લેવા વિનંતી છે, જેથી અંકની પ્રાપ્તિ સંબંધી કોઈ પણ પત્રાચારદાર કરતી વેળા ગ્રાહક નંબરનો ઉલ્લેખ વહીવટી સરળતા સર્જ શકે છે.
- સામાચર્યત : દર માસની પાંચમી તારીખે અંક પ્રસિદ્ધ થયા બાદ તેની રવાનગીનું ક્રમ શરૂ થાય છે. છતાં કોઈ ખાસ કરાણોસર પ્રકાશનની નિર્ધારિત તારીખના ૧૦ દિવસ વીત્યે પણ જો આપણે અંક ન મળી તો સ્થાનિક ટપાલ કચેરીમાં તપાસ કર્યા બાદ વહીવટી કાર્યાલયને જણાવવું. સિલકમાં હશે તો બીજો અંક મોકલાશે.
- ‘દિવ્ય જીવન’ની સામગ્રી આપણે ગમી હશે. તેથી હવે આપણાં પરિચિત વર્ણિઓમાં પણ તેની રસલાલો થાય અને ગ્રાહકવૃદ્ધિમાં આપણો નક્કર સહેયોગ અમને મળતો રહેતો હોય.
- અમદાવાદ સિવાયના ગ્રાહકોએ પોતાનું લવાજમ્યાફિટ અગર મનીઓરથી જ મોકલવું.

દિવ્ય સ્કુલિંગ

ગુરુભક્તિયોગ : ગુરુ પૂર્ણ બ્રહ્મનિષ હોવા જોઈએ. માત્ર ગંથોનો અભ્યાસ કોઈને ગુરુ બનાવી શકતો નથી. જો તમે કોઈ સંતના સાન્નિધ્યમાં શાંતિ પામી શકતા હો, તથા જો તમારી શંકાઓ દૂર થતી હોય, તો તમે તેમને તમારા ગુરુ બનાવી શકો છો. તમારે તેમની ખામીઓ સામું ન જોવું જોઈએ. તમારે તેમને દેવ તરીકે પૂજવા જોઈએ. તમારે દૃઢતાથી તેમની આજ્ઞાઓને આધીન થઈને તેમની આજ્ઞાઓનું પાલન કરવું જોઈએ. તમારે વિચારવું જોઈએ કે ગુરુનાં નામ અને રૂપ નીચે સર્વવ્યાપક, શુદ્ધ પરમાત્મયેતના રહેલી છે. સમય જતાં ભૌતિક રૂપ અદરથ થશે અને તમે તમારા ગુરુના ભૌતિક રૂપની પાછળ રહેલા શુદ્ધ ચૈતન્યનો સાક્ષાત્કાર કરશો.

- સ્વામી ચિદાનંદ

સંપાદકીય

નિર્માનમોહા જિતસંગદોષા અધ્યાત્મનિત્યા વિનિવૃત્તકામાઃ ।

દ્વાર્દ્ધેર્વિમુક્તાઃ સુખદુઃખ સંજ્ઞેર્ગચ્છન્યમૂઢાઃ પદમવ્યયં તત્ ॥ ગીતા : ૧૫.૫

જે માન અને મોહરાહિત છે, સંગદોષને જીતીને બેઠા છે, સર્વ કામના રાહિત, સર્વકાળ અધ્યાત્મસ્વરૂપમાં સ્થિત છે એવા અમૃદ પુરુષ પરમાત્માના અવ્યયસ્વરૂપનો અનુભવ કરે છે.

‘શરીર તે હું છું’ એવું સમજવું તે જ અભિમાન છે. મનુષ્યને રૂપનું, દ્રવ્યનું, વિદ્યાનું, વર્ણનું અને મને અભિમાન નથી તેવું પણ અભિમાન હોય છે. તમો કોઈ સંસ્થામાં કે તમારા ગુરુદેવની કંઈક સેવા કરો તો ઊંચા ઊંચા ચાલો છો, સમજો છો કે હું સેવા કરું છું. મારી સેવા થકી સંસ્થા ફાલી ફૂલી, મારા થકી ગુરુના આશ્રમનો વિકાસ થયો. આ જ અજ્ઞાન છે. મૂઢતા છે. અરે ! વિચારો કે : ‘મને શ્રીગુરુદેવની સેવા કરવાનું સૌભાગ્ય મળ્યું. ગુરુસેવાથી મારું શરીર, તન મન ધન પવિત્ર થયાં. હું શ્રીગુરુદેવનો ઋણી છું. પ્રભો ! ધન્ય થયો, આપશ્રીએ મને આપની સેવાને યોગ્ય સમજ્યો !’

પરંતુ કેટલાક લોકોની પરિસ્થિતિ વિપરીત છે. તેમના અહંકાર નથી. તેથી તેમની જાત ઉપર સંયમ નથી. વ્યવહાર, વાણી, વર્તન બધામાંથી વિવેકશૂન્યતા ટપકે છે. અવિવેક જબકારા મારે છે. વાણીમાં કટૂતા, વંગ, અશ્લીલતા, અભદ્રતા અને અપવિત્રતાનું દર્શન થાય છે. તેથી તેઓ પોતાની જાતનું તો અહિત કરે જ છે, તેમના શ્રીગુરુદેવની સંસ્થા, તેમના આશ્રમનું પણ અહિત તો થાય જ છે, તદ્દુપરાંત તેમના ઉપર લોકોની શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસનો પણ ઝડસ થાય છે.

આપણાં જીવન સરળ બને, સહજ બને, નિરાભિમાની બને, અંકુશમાં રહે. બાધ્યાંબર શૂન્ય બને. દંભી ન બને, ત્યાં જ આપણા દિવ્ય જીવનની સાર્થકતા.

આપણા સદ્ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજ મહારાજને આંતરરાષ્ટ્રીય કિશ્ચિયન કોન્શિયસનેસ પરિષદમાં પ્રમુખપદે બોલાવવામાં આવેલા. પૂજ્ય સ્વામીજી હૈદરાબાદમાં ટ્રેન ચૂકી ગયા. તેથી બીજે દિવસે બપોરે ફ્લાઇટમાં ગયા ત્યારે તાર-ટપાલ-ફોનની આજના જેવી સગવડ ન હતી. તેથી એરપોર્ટથી પોતાની જાતે જ કોઈ હોટલમાં જઈને રહ્યા. સાંજે ઉદ્ઘાટન સમયે તેમની પાસે કોઈ પ્રવેશપત્ર ન હતું, તેથી સ્વયંસેવકોને ધક્કે ચઢ્યા. અહીંથી ત્યાં જાઓ, ત્યાંથી પાછળ જાઓ. અંતે સર્વસાધારણ પ્રેક્ષકોની લાઈનમાં જઈને બેઠા. ત્યાં આયોજકો ચિંતિત હતા. કોઈ પૂજ્ય સ્વામીજીને ઓળખતું પણ ન હતું, પરંતુ મલેશિયા ડિવાઈન લાઈફ સોસાયટીના બ્રહ્મલીન શ્રીમત્ સ્વામી પ્રણવાનંદજાએ તેમને ઓળખ્યા. સૌઅં ક્ષમા માગી અને સન્માનપૂર્વક સ્ટેજ પર બેસાડ્યા.

બ્રહ્મલીન ઉદ્દ્યાબાબાજી એક વખત કાસગંજ પદ્ધારેલા. ભક્તોએ તેમના માટે મોટું સિંહાસન સ્ટેજની વચ્ચ્યોવચ રાખેલું. તો તેઓશ્રી ત્યાં બિરાજ્યા. પરંતુ આર્યસમાજી લોકો કહે : ‘અમારા અને તમારામાં ભેટ શું છે ? તેમને માટે આવા આંબરની શી જરૂર છે ? અને જાણો કશું જ ન થયું હોય, તેમ નીચે આવીને બેઠા. હવે સનાતની ભક્તો કહે, ‘અરે ! આ તો સાધારણ લોકો અને સંતમાં ભેટ દેખાતો નથી, બાપજી ! ઉપર સિંહાસનમાં બેસો અને સ્વામીજી કહે, ‘ચલીએ વહાં બૈઠ જાતે હૈ !’

આપણા જીવનનું મહત્તમ મૂલ્યાંકન જ નિરાભિમાનિતામાં છે. સંતો સંત શા માટે કહેવાય છે ? તેમણે ૨૩વું જોઈએ ત્યારે પણ હસી રમીને આનંદ કરતા તથા આનંદ કરાવતા હોય છે. ‘હર હાલ મેં અલ્લમસ્ત સંગ્યાનંદ હું’ આવું અસંભવ નથી, આવશ્યકતા પ્રમાણિક સાધનાની છે. સર્વત્ર ઈશ્વરની ઉપસ્થિતિની સભાનતાની છે.

આપણે આપણા જીવનમાં વિખવાદ ન જ કરીએ, પરંતુ આપણા વક્તિગત અહભૂ-મમકારથી ઈતરના જીવનમાં પણ પથરા ન ફેંકીએ તો જ દિવ્ય જીવન. ઊં શાંતિ.

- સંપાદક

ઉદ્ઘાટન

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

પરિચય :

આપણે જાણીએ છીએ કે શરીરનું સ્વાસ્થ્ય ઉત્તમ રહે તે માટે ત્રણ વસ્તુ જરૂરી છે. પહેલું - સારો પૌષ્ટિક આહાર, બીજું - આરોગ્યપ્રદ ટેવો, ત્રીજું - જરૂરી શારીરિક કસરત. હવે, મહાન ઋષિઓએ ગોઈવેલ ખાસ કસરતો જેનાથી શરીર યોગ્ય રીતે અને સંવાદિતાથી કામ કરે તેનો આપણે વિચાર કરીએ.

પૂજાના વિચારની સાથે, મંદિરનો વિચાર તરત આવે જ છે. મંદિર પવિત્ર છે કારણ તે આરાધનાની જગ્ગા છે. તેને આપણે સ્વચ્છ અને સુંદર રાખીએ છીએ. એક ક્ષણભર વિચારો : કોઈ પણ જગ્ગા જ્યાં આપણે પૂજન કરીએ તે પણ મંદિર જ છે એમ કહેવું યોગ્ય નથી? આજે એક ખાસ મંદિર જેનો આપણે સદાકાળ ઉપયોગ કરીએ છીએ, જેમાં આપણે સતત ઘૂમીએ-ફરીએ છીએ એવા આપણા પોતાના શરીરરૂપી મંદિરનો પૂજા માટે કેમ ઉપયોગ કરવો, તે વિચારીએ.

આપણું શરીર પ્રભુનું હાલતું-ચાલતું મંદિર છે. તેને સારી સ્થિતિમાં રાખવાનું છે. તે મજબૂત, પ્રાણશક્તિથી ભરપૂર, ચોખ્યું અને સુંદર હોવું જોઈએ. તો જ ઈશ્વરના પૂજન માટે તેનો ઉપયોગ કરાય. ઈશ્વરે તેની ઈચ્છાને અમલી બનાવવા શરીરરૂપી સાધન આપ્યું છે. તેના સિવાય આપણે કશું ન કરી શકીએ. ભારતવર્ષના ઋષિઓએ શરીરને યોગ્ય સ્થિતિમાં રાખવા જે વિજ્ઞાન વિકસાયું તેને હઠ્યોગ કહે છે.

સાદી અને પ્રગતિશીલ કસરતોની હારમાળા હઠ્યોગ આપે છે. તેમાં આસનો, ક્રિયાઓ, મુદ્રાઓ અને બંધો સમાવિષ્ટ થાય છે. આસનોને અંગવિન્યાસ કહે છે. આસનો, ક્રિયાઓ, મુદ્રાઓ અને બંધો દ્વારા કુંડલિની શક્તિને જગ્ગાડવા સાથે સાચા હઠ્યોગને સંબંધ છે. આ બધી બાબતો પર પ્રભુત્વ મેળવેલ તજ્જઞા દિશાસૂચન હેઠળ ઉચ્ચ ક્રિયાઓ શીખવી જોઈએ.

અહીં તમને આસનો શરીરને કેવી રીતે વિકસાવે છે તે વિશે અમે આહાર તથા ઉપયોગી સૂચનાઓ આપીશું.

તમે કોઈ જાતના ગંભીર દર્દથી પીડાતા હો તો તમારા ક્રોંબિક ડોક્ટરની સલાહ લઈ આસનની શરૂઆત કરવી. જે કરો તેમાં સર્વસામાન્ય બુદ્ધિ અને સાવચેતી હંમેશા દાખવો. કશું પણ કરવામાં કોઈ મુસીબત નહીં નહે.

વધુમાં, કોઈ અમુક અંગવિન્યાસમાં શરીરને ખેંચી નાખશો નહિ. કમશા: ટેવ પાડો. આસનો કરવામાં આનંદ અને મજા પડવાં જોઈએ. અંગવિન્યાસમાં સમય જતાં સફળતા આવશે. બધાં બાળકો, યુવાનોનાં કુમળાં શરીરો હોઈ, રમત ગમત રમતાં હોઈ, આપેલ સૂચનો મુજબ આસન કરવાં અધરાં નહિ પડે. ઈચ્છા થાય તો મોટેરાં કે તમારા વિસ્તારમાં યોગાસન શીખવતા શિક્ષકની મદદ લેવી. બીજા બધા નિયમો પણ પાળવાનું યાદ રાખજો. તો જ આસનોથી ઉત્તમ ફાયદો થશે. તમે આસનો કરો પછી હળવા અને સ્ફૂર્તિમંત લાગો, ઉલ્લાસની લાગણી થાય, તો જાણજો કે તમે આસનો બરાબર કરો છો. બીજી કસરતોની જેમ યોગાસનો તમને થાક લગાડતાં નથી.

ઋષિઓએ કુદરતનું બારીકાઈથી અવલોકન કરી આસનોને આકર્ષક નામો આપ્યાં, જેવાં કે ભુજંગાસન (સર્પ જેવું), શલભાસન (તીડ જેવું), વગેરે.

આસનો શરીરને કઈ રીતે વિકસાવે છે :

છાતી અને હાથ વિકસાવવા માટે વજન ઊંચકવાની કસરત હોય છે. લાંબો પંથ કાપતા વ્યાયામવીરો પગ અને છાતીનો વધુ વિકસ કરે છે. ઘણી વાર, શરીરનાં અંદરનાં અંગો પર પૂરતું ધ્યાન નથી અપાતું અને તેને પૂરતી કસરત મળતી નથી. શરીરનાં અમુક અંગોના ભોગે બીજાં અંગોનો વિકસ કરવો તેનો કોઈ અર્થ નથી, ખરું? આ વૈજ્ઞાનિક નથી. આપણા શરીરના બધા ભાગો એક સાથે અને એક સરખા વિકસવા જોઈએ. આમ થાય તો જ શરીરમાં લાવણ્ય, સંતુલન, લાલિત્ય અને સૌન્દર્ય આવશે.

બીજી મહાત્વની બાબત એ છે કે શરીરને અજુગતું તાણ કે થાક ન લાગવાં જોઈએ. સામાન્ય

તંદુરસ્તી જળવાઈ રહેવી જોઈએ.

યોગાસનોની બાબતમાં આ બધા મુદ્રાઓ ધ્યાનમાં લેવાયા છે તે ખૂબ મહત્વની વાત છે. શરીર સમગ્ર દાખિએ મજબૂત અને તંદુરસ્ત થાય છે. અમુક આસનો શરીરને આગળ અને પાછળ વાળે છે. કોઈ આસનો શરીરને બાજુમાં ભેંચે છે, વળી બીજાં શરીરને ઉંઘે માથે કરે છે ! કરોડરજજુ લચીલી થાય છે અને પૂરું શરીર સુનાભ બને છે. અમુક કસરતો છાતી અને ફેફસાંનો વિકાસ કરે છે. પેટ, પેદુ, પકૃત અને આંતરડાં માટે જુદી જુદી કસરતો છે. સ્નાયુપેશીઓ માટે પણ તેમને મજબૂત અને સ્વસ્થ રાખવાની કસરતો હોય છે.

હઠયોગની પદ્ધતિમાં બિનજરૂરી જેંચાણ પડતું નથી. પદ્ધતિ સાદી, ચોક્કસ અને સમયનો બચાવ કરનારી છે અને માણસ જાતે સમજાને આચરી શકે છે. યોગીના અખાડામાં મગદળ, સ્વીગો, મલખમ, વજનિયાં કે અખાડાની જરૂર પડતી નથી. એક સાઢો, મુલાયમ ધાબણો હોય તેના પર આસનો કરી શકાય. ગ્રીસ મિનિટમાં આખી આસનમાળા પૂરી થઈ જાય છે. આટલા ટૂંક સમયમાં વધુમાં વધુ લાભ મળે છે.

શારીરિક પ્રશિક્ષણની પૂર્ણ પદ્ધતિ હઠયોગ છે. શારીરિક સંવર્ધનની બધી પ્રણાલીનો આ રાજા છે. સારું સ્વાસ્થ્ય અને લાંબુ આયુર્ધ ભોગવવા યોગાસન કરવાં નિઃશંક જરૂરી છે. આ વિષયની છણાવટથી કશો ફાયદો નહિ થાય. જરૂર છે નિયમિત, પદ્ધતિસર, સતત ચાલુ રાખેલ અભ્યાસની-આચરણની.

હઠયોગથી આપણે નૈતિક પૂર્ણતા પામીએ છીએ. આપણામાં છુપાઈને રહેલી વિવિધ માનસિક શક્તિઓ ખીલવવામાં હઠયોગ મદદ કરે છે. હઠયોગ દ્વારા પૂરી પ્રકૃતિને આપણે વશ કરી શકીએ.

આપણા બધામાં અમુક આશ્ર્યજનક આવડતો અને શક્તિઓ પડ્યાં હોય છે. આપણે અતિ-માનવ અને દેવ-માનવ બનવા સક્ષમ છીએ. પરંતુ પહેલાં આપણે મનોબળ વિકસાવી, વિષયેન્દ્રિયોને કાબૂમાં લેવાની છે અને શરીરને વશ કરવાનું છે. આપણે પહેલાં પવિત્ર બનવાનું છે. આસનોથી આપણા શરીર પર સારો કાબૂ આવે છે. પૂર્ણ માનવ બનવા માટે પહેલું પગલું આસનો કરવાનું છે. આપણે શરીરને વિકસાવીએ

તે સાથે મન સતર્ક, તીક્ષ્ણ અને સ્પષ્ટ થાય છે. આપણે વધુ સ્પષ્ટપણે વિચારતા થઈએ છીએ. એકાગ્રતા વધુ સારી થાય છે અને કરીને આપણી બધી ગુમ શક્તિઓ જાગ્રત થાય છે.

યોગી જ્યાં જાય ત્યાં ખુલ્લા દિલે ખડખડાટ હસી; આનંદ, બળ અને જોમ પ્રસારે છે. જે કંઈ તે કરે તેમાં તે સફળ થાય છે. સાઠ વર્ષે પણ યુવાન દેખાય છે. તેના મોં પર અને આંખોમાં ખાસ જાતનું તેજ, તેના હાસ્યમાં અને હલન-ચલનમાં એક આકર્ષક મનોહરતા હોય છે. તે હંમેશાં ખુશખુશાલ હોય છે. યોગીને કોઈ ખીજવી કે ચીફ્ફી શકતું નથી.

દરેક સમયે અને બધી પરિસ્થિતિઓમાં યોગી સમતોલ મન રાખે છે. તેના શરીર અને મનના અનુશાસનથી તે કશી ઊર્જા વેરફાવા દેતો નથી. તેથી તેનું મન શક્તિશાળી સર્વલાઈટ જેવું હોય છે. બીજા લોકો કરતાં તે દસ ગણ્યું વધુ કામ કરી શકે છે.

તેની આ બધી શક્તિઓ વડે તે પ્રેમ, શાંતિ અને આનંદ બધે વહાવે છે. દુનિયાને તે વરદાન રૂપ છે. તેણે પોતાના જીવનનું મિશન પૂરું કર્યું ગણાય તેને આધ્યાત્મિક પરમશાંતિ મળે છે. આ ઉપલબ્ધિમાં હઠયોગનું મહત્વનું યોગદાન છે.

શારીરિક કસરત અને આસનો :

જ્યારે શારીરિક કસરતની વાત કરતા હોઈએ ત્યારે ફૂટ-બોલ, હોકી, અખાડાની કુસ્તી, વજન ઊંચકવાનું વગેરે ખેલ-કૂદનો વિચાર આવે છે. જે કોઈ ખેલ-કૂદ પસંદ કરો તે, બધી જ શરીરની બહારની માંસ-પેશીઓનો વિકાસ વધુ કરે છે; આંતરઅંગોનો ઓછો વિકાસ કરે છે. આ ખેલ-કૂદ કરવામાં ઘણી ઊર્જા ખર્ચય છે; ખૂબ પરસેવો થાય છે. અને શરીરમાં પ્રભળ હલચલ મચી જાય છે.

આવી શારીરિક કસરતની સરખામણીમાં આપણે જોઈ શકીએ કે યોગાસનો જુદાં પડે છે. રમતો, અખાડાની કુસ્તી કે બીજી જાતની શારીરિક કસરત ઓછાં ઉપયોગી છે એમ કહેવાનો કોઈ આશય નથી. આપણે રમતો રમવી જ જોઈએ. પૂ. સ્વામી શિવાનંદ જ્યારે હથીકેશમાં સ્વર્ગાત્મકમાં તેમના સાધનાના શરૂઆતના દિવસોમાં યોગસાધના કરતા ત્યારે યોગાસનો

સાથે દરરોજ દોડવાની કસરત પણ કરતા. દીવાલને સામો ભાગીદાર બનાવી થોડું ટેનિસ પણ રમી લેતા ! તેમની દષ્ટિ આધુનિક અને દૂરદર્શી હતી.

તેમના યુવાનીના દિવસોમાં તેઓ સવારે ત્રાણ વાગે ઉઠતા અને અખાડે જતા. પોતાના પિતાશ્રીને રમતમાં છેતરવા, તે હજુ ઉંઘે છે તેવું દેખાડવા માટે ઓશીકાં ગોઠવી, ઉપર ચાદર ઓઢાડી જાણે એ નિર્દોષ ઘસઘસાટ ઊંઘમાં હોય તેવો દેખાવ ખડો કરતા ! પરંતુ આ યુવાન તો અખાડામાં શરીરને થકવી દે તેવી રમત રમતા હોય ! તે શાળામાં તેજસ્વી વિદ્યાર્થી હોવા ઉપરાંત પોતાના શરીરનું પણ ખૂબ ધ્યાન રાખતા.

અહીં એક વાત સ્પષ્ટ કરવાની કે રમતો જ ફક્ત સારી તંદુરસ્તીની ખાતરી ન આપી શકે. બીજુ બાજુ, યોગાસનો શરીરનો સંપૂર્ણ અને સમતોલ વિકાસ કરે છે. આસનોમાં ખેલ-કૂદના ફાયદા પણ આવી જાય છે.

શરીરના સધળા ભાગોનો, આસન સુવ્યવસ્થિત વિકાસ કરે છે. સારા શરીરતંત્રને તે નવી ઊર્જાર્થી ભરી દે છે. આપણે વધુ તાજી અને સતર્ક બનીએ છીએ. વધારામાં, આસનો શરીરનાં અંગોમાં લોહી ખેંચી લાવે છે. આસનમાં થાક ઘણો સીમિત લાગે છે. લોહી રીતસર શુદ્ધ થાય છે અને શારીરિક દર્દો મટે છે.

આસનમાં મનની પૂરી એકાગ્રતા જલદી સધાય છે. આસનો વખતે મન અને શરીર બંનેને સંવાદિતાથી કામ કરવું પડે છે.

હવે સમજી શકાશે કે આસનો સાદી રમતો કરતાં ધણી વધુ ક્ષમતા ધરાવે છે તે દાવામાં ધણું તથ્ય છે. આસનથી સારી તબિયત, પ્રાણશક્તિ, જોશ, ઓજસ્વિતા, સતર્કતા, સંતુલન, લાવણ્ય અને બીજા ધણા સારા ગુણો આવે છે.

દુઃયોગીનો આહાર :

જો યોગાસનનો પૂરો ફાયદો મેળવવો હોય તો આપણા ખોરાક પર કાળજીપૂર્વક ધ્યાન રાખવું જોઈએ. યોગ્ય ખોરાક, યોગ્ય જથ્થામાં, યોગ્ય સમયે લેવો જોઈએ. હઠયોગના વિદ્યાર્થી તરીકે, આસન કરો ત્યારે અમુક વાતો પાળવી પડે, તેનો અહીં વિચાર કરીશું.

૧. ભોજનમાં મોટા પ્રમાણમાં તાજાં ફળ,

ફળના રસ, કાચાં શાકભાજી, દૂધ અને મધ લેવાં.

૨. આસનોનો હેતુ મનને શાંત કરી, એકાગ્ર કરવાનો છે. માંસ, મથ્યા, ઈડાં, હુંગણી, લસણ અને ગરમ તેજાનાવાળા ખોરાક મનને અશાંત કરી મૂકે છે. માટે તે તજો.

૩. હદ બહાર ખાશો નહિ. આવો ખોરાક તમને થાકેલા અને પ્રમાદી બનાવે છે. મન ઉદાસ થઈ જાય છે. ભારે જમણ પછી શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવી ગમતી નથી.

૪. આસન લૂંઘ્યા પેટે કરવાં, નાસ્તા પહેલાંનો, વહેલી સવારનો સમય ઉત્તમ છે. જો સાંજે કરો તો, વાળું પહેલાં કરો અને મધ્યાહ્ન ભોજન પછી ઓછામાં ઓછા ત્રાણ કલાક બાદ કરો.

જે ખોરાક તમે ખાઓ છો તેમાં કાળજી રાખો અને આસનમાં નિયમિત રહો તો તમારી આંખો તેજસ્વી અને ચહેરો કાંતિમાન થશે. સૌંદર્ય, સ્વાર્થ્ય, લાંબું આયુષ્ય અને પ્રાણશક્તિ આસન કરવાથી મળે છે.

આસનોના વિદ્યાર્થીઓને ઉપયોગી સૂચનાઓ :

આસન કરવાથી વધુમાં વધુ ફાયદો ઉઠાવવો હોય તો નીચે આપેલાં સામાન્ય સૂચના જાણી, તેનો અમલ કરવો ધાણો જરૂરી છે.

(૧) સાઙ્ક, ધૂળ વગરના ઓરડામાં આસનો કરવાં. હવાની રૂકાવટ સિવાયનો સંચાર હોવો જોઈએ. બહુ ગરમી ન હોય અને શક્ય હોય તો તડકામાં ખુલ્લામાં આસન કરવાં. પવન વહેતો હોય ત્યાં આસન કરવાનું ટાળો.

(૨) આસન માટે વહેલી સવારનો સમય ઉત્તમ છે. આ સમયે મન તાજું અને સતર્ક હોય છે. વહેલી સવારના વખતમાં આસન વધુ શક્તિ અને ઉત્સાહથી થશે. સાંજનો સમય પણ સારો છે. આખા દિવસના કામથી શરીર થાકી ગયું હોય ત્યારે આસનોનું એક સારું આવર્તન સમસ્ત તંત્રને ઉત્સાહિત કરશે અને વધુ કાર્યશક્તિનો ઉમેરો થશે.

(૩) જમીન પર મુલાયમ કામળો પાથરી તેના પર આસનો કરો. સરકી જતો અટકાવવા, કામળા નીચે રબ્બરની ચાદર રાખી શકો છો.

(૪) ઢીલાં કપડાં પહેરો. ચડી અને બનિયન પૂરતાં છે.

(૫) સંડાસ પછી આસન કરવાં વધુ સારાં અને વધુ ફાયદામંદ રહે છે. આમ સવારે કરવાની ટેવ પાડો; સાંજે નહિ. અભ્યાસ દરમિયાન અસુખ ન થાય તે માટે પેટ (આંતરડાં) ખાલી હોવું જોઈએ.

(૬) આસનો કરતી વખતે ચશ્માં પહેરી રાખવાં નહિ; તે તૂટે અને આંખને નુકસાન કરે. કંડા-વહિયાળ પણ કાઢી નાખવી.

(૭) આસન કિયા પૂરી કરતાં વેંત એક પાણીનો જલાસ પી જવાની ટેવ સારી.

(૮) આસન કિયા શરૂ કરતાં પહેલાં સ્નાન કરો તે ફાયદાકારક છે. તેથી ચામડીનાં છિદ્રો ખૂલી જાય છે અને લોહી ફરવા લાગે છે. આસન કર્યા બાદ સ્નાન કરવું હોય તો અડધો કલાક જવા દેવો.

(૯) ખાલી પેટે આસન કરવાં. આસન કર્યા બાદ અડધા કલાક પછી જ જમવું. જમ્યા બાદ તુરત આસન કદી કરવાં નહિ.

(૧૦) આસન કિયા ચાલે ત્યાં સુધી મૌન જગવો. આથી શક્તિ સંધરાય છે અને દરેક આસનપદ્ધતિ પર ધ્યાન એકાગ્ર થઈ શકે છે.

(૧૧) કિયા પહેલાં અને પૂરી થયા બાદ ઊં કે બીજો કોઈ મંત્ર રઠો. તેથી મન શાંત થાય છે અને આસન પર કેન્દ્રિત થાય છે.

(૧૨) દરેક આસન કરવામાં, તેમ જ બધાં આસનો થઈ જાય ત્યાં સુધી ઉતાવળ ન કરો. સમયની તાણ હોય તો વધુ ઈચ્છનીય એ છે કે થોડાં ઓછાં આસનો કરો, પરંતુ જે કરો તે બરાબર અને ધીમે ધીમે કરો.

(૧૩) આસન-સ્થિતિમાં આવવા વધુ પડતું બળ ન લગાવો. આસન કર્યા પછી તમે થાકેલા હો તેવું લાગવું ન જોઈએ. તેને બદલે વધુ તાજા, સતર્ક અને પ્રશાંત થયા હો તેવું જગ્ઘાવું જોઈએ.

(૧૪) દરેક આસન કર્યા પછી થોડો આરામ જરૂરી છે; અને શ્રેષ્ઠી પૂરી કરો ત્યારે થોડો વધુ આરામ લેવો. આને માટે ‘શવાસન’ આદર્શ છે. શ્રેષ્ઠી પૂરી કરો એટલે છેવટે પાંચ મિનિટ પણ આરામ કરો તમને એમ થશે કે આરામ જરૂરી નથી પરંતુ એક આસન થઈ જાય પછી બીજું કરતાં પહેલાં

શરીરને સ્વસ્થતા મેળવવામાં મદદ કરવાનો આરામનો આશય છે.

(૧૫) દરેક આસન આસાનીથી કરી શકો તેટલો લાંબો સમય કરવું. જેટલું વધુ આસન-સ્થિતિ નભાવી શકશો તેટલો લાભ વધુ થશે. જેમ વધુ પ્રભુત્વ પ્રાપ્ત કરો તેમ સમય કમશઃ વધારતા જાવ.

(૧૬) આસનનો અંગવિન્યાસ સ્થિર અવસ્થામાં જગવો. આસન ઉતાવળથી કે આંચકા મારીને ન કરવાં.

(૧૭) તમને જે આસન ફાવે અને જેની સાથે શરીરનો મેળ ખાય તેવાં આસનો પસંદ કરો. તેના પર પ્રભુત્વ પ્રાપ્ત થાય ત્યાં સુધી કરતા રહો. જો દરરોજ આસનો બદલતા જશો તો તજ્જશ નહિ થવાય.

(૧૮) આસનો સાથે જ્યા કે નામ સ્મરણ કરવાથી સારી અસર પડે છે. આમ કરવાથી આસનો શા કારણે કરી રહ્યા છીએ તેનું સતત ભાન રહે છે.

(૧૯) હંમેશાં આસન કરતાં નાકથી શ્વાસ લો.

(૨૦) અભ્યાસમાં નિયમિત રહો. જેઓ ચાલુ-બંધ કરતા રહે તે આસનમાં પ્રગતિ ન કરી શકે.

(૨૧) શરૂઆતમાં સહેલાઈથી કરી શકો તે આસનો જ કરો. વધુ પડતો થાક લાગે કે જેંચાણ લાગે તેવું ન કરવું. જો અધરાં આસન કરવા યત્ન કરો અને નિષ્ફળ જાવ તો તમે નારીપાસ થશો. અભ્યાસ વધતાં તમે તે જરૂર કરી શકશો.

(૨૨) રસ લો; ધ્યાન દો. આસન કરવામાં આનંદ લાગવો જોઈએ અને આસન પૂરાં થતાં તાજગી લાગવી જોઈએ.

(૨૩) આસન કરવાનો પ્રયત્ન કરતાં પહેલાં, આ પાઠમાં આપેલી સૂચનાઓ વાંચી જાઓ. રીત શીખો. તેને શાબ્દેશાબ્દ અનુસરો. કોઈ વિશિષ્ટ સૂચના આપી હોય તો તે પર ધ્યાન દો.

(૨૪) આસનોના અભ્યાસથી તમે માનસિક અને શારીરિક પૂર્ણત્વ પામશો તેવો વિશ્વાસ હોવો જરૂરી છે.

થોડાક ગ્રામ અભ્યાસ, કિલોગ્રામ સિદ્ધાંત કરતાં વધુ ઈચ્છનીય છે. □ ‘યોગના પાઠ’માંથી સાભાર

પુનર્જન્મ માટેનું આહ્વાન

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

માનવજીવન, માનવજીન્મ, પુનર્જન્મનાં આહ્વાનનો સંકેત છે. મધ્ય-પૂર્વના મહાન આચાર્ય ઈસુ પ્રિસ્ટે, જ્યારે સન્માનનીય રાજી અને આધ્યાત્મિક મુમુક્ષુ નિકોડેમસ એક રાત્રે છુપાવેશે તેમને પૂછવા આવેલ ત્યારે કહેલું, ‘માનવ પુનર્જન્મ ન ધરે ત્યાં સુધી તે ઈશ્વરના સાંપ્રાજ્યના દર્શન કરી શકતો નથી.’ મુંઝાયેલ નિકોડેમસે પ્રશ્ન કર્યો, ‘માણસ વૃદ્ધ થાય પછી ફરી કઈ રીતે જન્મે? શું તે પોતાની માતાના ગર્ભમાં ફરી પ્રવેશી જન્મ ધરી શકે?’ ઈસુનો જવાબ હતો, ‘તને ખરું કહું છું. માણસ જો ફરીથી જળ અને આત્માની દાસ્તિએ, જન્મ ન લેતો તે ઈશ્વરના સાંપ્રાજ્યમાં પ્રવેશી ન શકે.’

જળ એ વૈશ્વિક શુદ્ધ અને પવિત્ર કરનારું સાધન છે. તેનો અર્થ છે : મળને કાઢી નાખો અને ચિત્તશુદ્ધિ કરો. તમારે પવિત્ર આત્મા થઈ બહાર આવવું પડશે. બધાં પાપોને સાફ કરી, તેમનો નાશ કરી, પાપરહિત, નિષ્ઠલંક, પવિત્ર થઈ બહાર આવવું. - આ બાણિજમ-પ્રિસ્ટી ધર્મનો એક સંસ્કારમાં દીક્ષિત થવાનો સંકેત છે.

અજિન પણ વિશ્વભરમાં પાવનકારી સાધન ગણાય છે. જ્યારે સીતા લંકાથી પાછાં ફર્યા ત્યારે ભડભડતી આગમાં કૂદી પડી, આંચ લાગ્યા વગર બહાર આવ્યા અને પોતાની પવિત્રતા સિદ્ધ કરી. તેમના માથાનો એક પણ વાળ કે તેમનાં કપડાં પર ભડભડતા અજિનથી બળવાનું કોઈ ચિહ્ન ન હતું. આમ તેમની અક્ષત પવિત્રતા પુરવાર થઈ.

આપણી હવન-વિધિમાં પણ બધો કચરો સફાયટ બળી જાય છે, જે બધું અશુદ્ધ હોય તે બળી જાય છે. આમ, દિવ્યતાથી જે કંઈ વિરુદ્ધનું હોય તે સળગી જાય છ અને આત્મા પવિત્ર થઈ બહાર આવે તેનું તે પ્રતીક છે. તેથી જ ઈસુએ બે હજાર વર્ષ પૂર્વે તેને પુનર્જન્મનું ચિહ્ન સૂચયું છે.

તે કામ-વાસના છોડી પવિત્રતામાં પુનર્જન્મ છે; સ્થૂળ પૃથ્વીમય ચેતનામાંથી, શારીરિક ચેતનામાંથી, ભૌતિક ચેતનામાંથી, આધ્યાત્મિક ચેતનામાં, તે જ્ઞાન, તે ચેતના, તે સભાનતામાં પ્રવેશ માટે પુનર્જન્મ છે. જળ અને આત્મામાંથી, નવીન પુરુષનો જન્મ થાય છે,

જે પરમાત્મા સાથેના પોતાના જોડાણની સભાનતાવાળો, સ્થળ-કાળથી પર આધ્યાત્મિક વ્યક્તિ તરીકેનો, જન્મ-મરણ વગરનો, નામ-રૂપ સિવાયનો, ડાઘ કે અપવિત્રતા વિનાનો સદા મુક્ત, સદા પૂર્ણ, સદા દિવ્ય હોય છે.

અને આવી રીતે જે તમારી જાતનો જ પુનર્જન્મ છે, તમારી ઓળખાણનું નવીનીકરણ છે. જૂના જીવે મરી જઈ, તેના ખોટા સંસ્કારો ફેંકી દેવાના છે. તમે ફક્ત શાશ્વત પુરુષ સાથે જ સંબંધ ધરાવો છો, તમે આ અશાશ્વત જગત સાથે સંબંધ નથી ધરાવતા. તમે આ સ્થૂળ ભૌતિક પ્રાપ્ત્ય સાથે નહિ, આ અલ્યજીવી સંસાર સાથે નહિ, પણ આધ્યાત્મિક વાસ્તવિક સત્તા સાથે સંબંધ ધરાવો છો.

આધ્યાત્મિક મુમુક્ષુને તો દરરોજ નવો જન્મ ધારણ કરવાનો હોય છે, એક નવી સભાનતા, એક નવી ઉચ્ચતમ પવિત્રતાની અવસ્થામાં દરરોજ ફરી અવતાર ધરવાનો હોય છે. જે બધું સ્થૂળ, મેલું, આસુરી, અનાધ્યાત્મિક, અનીશ્વરી તથા અવિશ્વનીય છે તેને દૂર કરીને પુનર્જન્મ લેવાનો હોય છે અને એક પ્રકાશમાન પવિત્રતા, જળહળતી આધ્યાત્મિકતા અને પૂર્ણ દિવ્યતાની એક નવી અવસ્થામાં પ્રવેશ કરવાનો હોય છે.

તમે જ્યાં સુધી જે પુરુષને પ્રામ કરવા ચાહો છો તેના જેવા થઈ ન જાઓ ત્યાં સુધી વારંવાર નવો જન્મ લેતા જ રહેવું પડે. તમે બ્રહ્મ જેવા થઈ જાઓ, શુદ્ધ, દિવ્ય, બ્રાહ્મી પુરુષ બની જાઓ. તમે તેનામાં શાશ્વત સમય સુધી વસેલા ત્યારે જેવા હતા તેવા થઈ જાઓ ત્યાં સુધી નવો જન્મ લેતા રહેવું પડે. ત્યારે તમે ઈશ્વર સાથેના ઐક્યની અવસ્થામાં હશો, આ સિદ્ધ થતાં તમે આત્મામાં લીન થઈ ગયેલ હશો, તેની પરિપૂર્ણ પવિત્રતામાં રાચતા હશો, ઈશ્વરના ભવ્ય દિવ્ય સ્વરૂપના હિસ્સેદાર હશો.

આ દાસ્તિએ દરેક વિવેકી અને સમજદાર જીવ માટે દરેક સવાર નવા જન્મ માટેનું આહ્વાન બની રહેવી જોઈએ. પરંતુ રાત્રિ આવે ત્યારે? ઉંચું ચિંતન કરતાં, રાત્રિ તો નવીન જન્મ માટે વધુ મોટો સંકેત આપે છે. કારણ ઉષ્ણકાળ અને ખોટો ફાટે ત્યારે

અંધકારમાંથી પ્રકાશમાં, નિવૃત્તિમાંથી સર્જનમાં, પ્રગતિશીલ, ફળદાયી પ્રવૃત્તિમાં જેમ પ્રવેશ થાય છે તેમ જ્યારે રાત્રિ પડે છે ત્યારે અનેકથી વિમુખ થઈ, દેખાવ માત્રથી દૂર હઠી, આનંદોત્સવ છોડી, ‘એક’માં વિલીન થવાનું હોય છે, કારણ તે અધઃસ્તર છે, જે ઉત્તિ અંતઃસ્થલમાં છે. રાત્રિ પડે ત્યારે જગત અદશ્ય થાય છે. તેમે આ ખોટા ઉપરછલ્લા દેખાવથી મૌં ફેરવી લો છો, તમારી તેમાં જે ફસાયાની, ગુંચવાયાની સ્થિતિ હોય તેમાંથી મુક્ત થાઓ છો અને ‘અદ્વિતીય એક’ની સાથે મૌનમાં પ્રવેશો છો.

ખરેખર, સત્તુચિદાનંદમાં ફરી વખત જંપલાવીને આત્મા સ્હૂર્ણિદાયક નવો જન્મ પામે છે. ‘બહુ તરફથી દિશા બદલી એક’ તરફ પ્રયાણ છે. અપ્રિય, રંગબેરંગી ઉતેજનાથી રાહ બદલી, મન અને ઈન્દ્રિયોની માગને આધી મૂકી એક મૌનમાં પ્રવેશવાનું છે જ્યાં શોરબકોર કરતી ઈન્દ્રિયોનો આત્મા પરનો કોલાહલ નથી હોતો; તેની અસર તમારી જાત પર તો ઘણી ઓછી પડે છે. તેમે તાજા થઈ પાછા ફરો છો, તમારી મૂળ સ્થિતિ પાછી મેળવો છો.

શારીરિક મૃત્યુ તે મરણું ગણાતું હોય તો ઉંડી ઊંઘમાં સરકી જવું એ અલ્ય સમયનું મૃત્યુ છે. કારણ મૃત્યુમાં જે બધું હોય તે અહીં હોય છે, એટલું જ નથી હોતું કે જીવશાસ્નની દાષ્ટિએ શાસોચ્છવાસ, લોહીનું ભ્રમણ વગેરે બંધ નથી થતું. શરીરશાસ્નની દાષ્ટિએ તમને મરેલા જાહેર ભલે ન કરે પણ માનસિક રીતે, તે સમયે, તેમે અલ્ય સમય માટે મૃત્યુમાં પ્રવેશ્યા હો છો. ફક્ત એક મુખ્ય ફરક દેખાય છે. અંતિમ મૃત્યુ થતાં તેમે જગૃત થાવ ત્યારે અન્ય પરિમાણમાં જાગો છો, ચેતનાના અને તમારા જુદા જુદા સ્તર પર જાગો છો; જ્યારે અહીં, ઉંડી ઊંઘના દૈનિક મૃત્યુવત્ત પુનઃ આવર્તનમાં તેમે અગાઉ જે હતી તે વ્યવસ્થામાં જ પ્રવેશો છો.

વધારામાં, જ્યારે તેમે આ ઉંડી ઊંઘ, હંગામી મૃત્યુમાંથી જાગો છો ત્યારે તેમે નવી વાસ્તવિકતામાં જાગો છો. ગંગાકાંઠે ઊભા રહેશો તો દરેક ક્ષણે તેમે નવી નદી નિહાળી રહ્યા છો. તેમે ભલે માનો કે તેમે તેની તે જ નદી જુઓ છો, પરંતુ એક મિનિટ અગાઉ જે પાણી તેમે જોયેલું તે અત્યારે તો આગળ વહી ગયું છે. હાલ તેમે તદ્દન જુદી જ નદી નિહાળી રહ્યા છો. તેવી જ રીતે દરેક સવારે તેમે તદ્દન જુદું જ વિશ્વ દેખો છો; તેમે બદલાયેલા જગતમાં છો.

સવારે જાગો છો ત્યારે પવિત્ર શિવાનંદ આશ્રમમાં, ગુરુદેવના સર્વવ્યાપક સાંનિધ્યમાં, ઉત્તરાખંડમાં જાગો છો. તેમે અમુક એક ખાસ સ્થળમાં જાગો છો. આ નિર્ગમન તમારા માટે સાધનામાં નવો જન્મ બની રહેવું જોઈએ. તમારી સાધનામાં ઢીલાશ આવી ગઈ હોય તો આ નવા જન્મમાં હવે થોડી પણ ઢીલાશ ન રહેવી જોઈએ. જો તમારી આજ સુધીની સાધનામાં જરા સરખો પણ દંબ રહ્યો હશે તો હવે થોડા સમય માટે પણ દંબ નહિ ચાલે. જો થોડી પણ ઉદાસીનતા આવી ગઈ હશે, સાધનામાં થોડો પણ નિરૂત્સાહ આવી ગયો હશે તો હવે બેમતપણું નહિ ચાલે, તમારે મન લગાવીને, ઉત્સાહપૂર્વક, ખરેખર ગંભીરપણે સાધનામાં લાગી જવું જોઈએ.

જાગવાની પ્રક્રિયા દિવ્ય જીવનમાં નવો જન્મ બની રહેવો જોઈએ; તેનો અર્થ એ કે પૂર્ણ સત્યશીલતામાં નવો જન્મ હોય. જાત સાથે સત્ય-વ્યવહાર, જગત માટે સત્ય-આચરણ, જાતને પ્રામાણિક અને જગત સાથે પ્રામાણિક વર્તન હોય. આ અફર, નિયત શરત વાસ્તવિક-સત્તાના સાક્ષાત્કાર માટે છે. તદ્દન નિર્ભેણ પવિત્રતાવાળા દિવ્ય જીવન માટે આ આવાહન છે. તમારા દરેક માટે સત્યવાદિતા, વર્તન અને વર્તણૂકમાં ચરમ પવિત્રતા, લગભગ ભગવાન જેવી જ કલાણ અને કોઈ પણ ઈશ્વરસર્જિત જીવને હાનિ કે નુકસાન પહોંચાડવાની અરુચિનો આ સંકેત છે.

માટે આપણે તુરતાતુરત ફરી જન્મ ધરીએ, બે વખત નહિ, પણ વારંવાર, જ્યાં સુધી આવા જન્મ કે નવા રૂપમાં અવતરણને માટે જરૂર કે આવશ્યકતા જ ન રહે ત્યારે આપણે સર્વગ્રાહી દિવ્યતાની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી ગણાય. ગુરુદેવ તેના બધા જ અનુયાયીઓ અને ભક્તો આવા સંદર્ભ દિવ્યતાના સ્વરૂપ બને તેમ ઈચ્છે છે.

આ વાત હૃદયમાં કંડારી એવા બનો. તેમે આવા જ છો ! તેમે તે હકીકત જાણતા થાઓ. તેમે તેવા છો અને તેમે તેવા થાઓ, તેવા બનો, દિવ્યતાથી પ્રકાશો. એક ઉજ્જ્વળ આધ્યાત્મિક ચેતના, એક ઉલ્લાસિત આધ્યાત્મિક ચેતના તમને નવેસરથી ભેટ મળી હોય તેવી વ્યક્તિ થઈ પ્રકાશો !

ઈશ્વર તમારા પર કૃપા વરસાવે !

□ ‘મુક્તિપથ’માંથી સાભાર

મનાચે શ્લોક - મનોભોદ્ધ

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

માનવનું જીવન સરળ રેખા સમાન નથી. અનેક આરોહ અવરોહ છે. 'જો જો રંગ ભર્યા ગુલાબ ગ્રહતાં વાગે નહીં કંટકો, પંથો છે અતિ આકરા જીવનના, જ્યાં ત્યાં દિસે સંકટો, આ સંસાર રણો નથી પગથી કો દિસે ન આધન્ત વા, જંગવાત કુંકાય ત્યાં શિવ સ્વયં કુર્યાત્ સદા મંગલમ્' આ શબ્દો દિવંગત શ્રી ડેલરકાકા (ભૂતપૂર્વ ઉપકુલપતિ, સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટી)ના છે. પરંતુ આ ચિરંતન સત્ય છે-શાશ્વત સત્ય છે.

માનવ પૂર્વનો હોય કે પશ્ચિમનો, માનવે સદા સુખ અને શાંતિ જ ઈચ્છાઓ છે. પરંતુ આ તથાકથિત સુખ અને શાંતિ ઐન્દ્રિયજન્ય છે. દૈહિક સુખ તે સુખની ભાન્તિ છે. કારણ શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ કે ગંધ વગેરે તન્માત્રાઓથી પ્રામ સુખ ઝાંગવાનાં જળ જેવું છે. તે સુખ મૃગજળ સમાન છે. તે સુખ છે જ નહીં. તે અંતે દુઃખનું જ કારણ બને છે. માટે જ ગીતાકાર સાવધાન કરતાં કહે છે કે,

યે હિ સંસ્પર્શજી ભોગા દુઃખ્યોનય એવ તે ।

આધન્તવન્તઃ કૌન્તેય ન તેષુ રમતે બુધઃ ॥

ગીતા : ૫ : ૨૨

સંસ્પર્શથી ઉપજતા ભોગો સદા દુઃખ જ આપનારા હોય છે તેથી આરંભથી અંત સુધી બુદ્ધિમાન લોડો આવો સુખોથી દૂર જ રહે છે.

ત્યારે સુખ ક્યાં મળે ? આ સુખ અને દુઃખ એ બંને મનનાં જ કારણ છે. આપણે જ પ્રશ્ન છીએ. આપણે જ ઉત્તર પણ છીએ. આપણે જ સમસ્યા પણ છીએ, અને આપણે જ સમાધાન પણ છીએ. આ બંને પણ સંતુલન આપણાં પોતાનાં મન વડે જ સંભવી શકે.

કોઈ પણ ધાતુને ચળકાવવા માટે આપણે પિતળ જ્યાચેનિ નામે મહાદોષ જાતી,

જ્યા ચેનિ નામે ગતી પાવિ જેતી જ્યાચેનિ નામે ઘડે પુણ્ય ઠેવા,

પ્રભાતે મની રામ ચિંતીત જાવા ॥૭૧॥

જેનું નામ જપતાં મહાદોષો નાશ પામે છે, જેનું સ્મરણ કરતાં ઉચ્ચ ગતિ પમાય છે, જેમના નામનું રટણ

પોલીસ કે પછી લીબુ, આંબલી અથવા પાવડર વગેરેનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. નહાવા માટે સાબુ કે શેમ્પુનો પ્રયોગ કરીએ છીએ, પરંતુ આ માનસિક વિચાર શુદ્ધિનું શું ? જેને આપણે 'મેન્ટલ હાઇજન' કહીએ, તેના માટે કોઈ દિશા કે પ્રયત્ન ખરા ?

આ જપ સાધના જ એક માત્ર ઉપાય છે કે જેનાથી વિચારશુદ્ધિ, વાણીશુદ્ધિ અને વ્યવહાર કે આચરણશુદ્ધિ સંભવી શકે. જપના સાતત્યથી જીવન-સાધના સાર્થક થાય તેથી જીવન દિવ્ય બને. જ્ઞાન ધ્યાન અને વેદાંતનાં રહસ્યો તથા જીવનના અભિગમનનું સાત્ત્વિકીકરણ થાય, જપથી જ આત્મસ્થ થઈ શકાય. જપથી જ કુંડલિની જાગરણ તો થાય જ, પરંતુ જપથી આંતરચેતનામાં પ્રવિષ્ટ થઈને પરમ તત્ત્વની પ્રાપ્તિ થાય. જપનો અર્થ જ બ્રહ્મ સંબંધ છે. જપસાધનાથી બ્રહ્મગ્રંથિ, રૂદ્રગ્રંથિ કે વિષ્ણુગ્રંથિઓમાંથી પણ મુક્ત થઈ મહત્વ તત્ત્વમાં પ્રવેશી શકાય છે. જપ સાધનાથી પરબ્રહ્મ પરમાત્માનું પ્રત્યક્ષ દર્શન થઈ અંતે તેના પરમ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ પણ થાય જ છે. જપ મહાન યજ્ઞ છે, જપ સ્વયં પરમાત્માની અપરોક્ષાનુભૂતિ છે.

મીરાંબાઈ, સૂરદાસ, તુલસીદાસ, નાનકદાસ, રૈદાસ, કનકદાસ, સંત ત્યાગરાજ અને શ્રી ચૈતન્ય મહાપ્રભુ આ સર્વે જપ કરતાં સંતત્વને પામ્યા. જપ એટલે પ્રભુનામ સ્મરણનું સાતત્ય. જપ એટલે સાધકને, ભક્તને ભગવાન સાથે જોડતો સેતુ. જપ એટલે દિવ્યતા અને ભવ્યતાનું પ્રવેશદ્વાર. જપ એટલે હરિદ્વાર. કળિયુગમાં જપ સાધના જ શ્રેષ્ઠ સાધના છે.

માટે જ સંતરામદાસજ કહે છે,
જ્યે નામ જેનું મહાદોષ જાયે,

સ્મર્યે નામ જેનું ગતિ ઉચ્ચ થાયે,
રટ્યે નામ જેનું સદા પુણ્ય વાધે,

પ્રભાતે મને રામને ચિંતવી લે. (૭૧)
કરતાં સદા પુણ્યનો સંચય થાય છે, માટે પ્રભાતમાં શ્રીરામનું હદ્દ્યમાં ધ્યાન ધરવું.

શ્રીમદ્ ભાગવતજ્ઞના દશમ સ્ક્રિંધના સુપ્રસિદ્ધ ગોપીકાળીતમાં ગોપીઓ ભગવાનને સંબોધીને કહે છે : ‘તવ કથામૃતં તમજીવનમ્ કવિભિરીડિતં કલમધાપહમ્ । શ્રવણ મંગલં શ્રીમદાતં ભૂવિ ગૃણન્તિ તે ભૂરિદા જનાઃ ॥’

(ભાગવત પુ : ૧૦:૩૧:૮)

હે નાથ ! તમારી કથા અમૃત છે. શ્રી પ્રભુના વિરહમાં જ્યારે અંગ અંગ બળવા લાગે ત્યારે, જ્યારે જીવન તપવા લાગે ત્યારે શાતા આપનારું આ આપનું પવિત્ર હરિનામ સ્મરણ છે. સંતોષે તેની મહિમાનું અપાર વર્ણન કર્યું છે. કારણ તે પાપનો ક્ષય કરે છે. તેનું શ્રવણ મંગલમય છે.

ધનિક લોકોએ કથા સમાહનાં વિશાળ આયોજનો કરીને આ કથા-નામ-મહિમા કે પ્રભુસ્મરણનો વિસ્તાર કર્યો છે.

આ કથામૃત તો સ્વર્ગના અમૃતથી પણ વિલક્ષણ છે. સ્વર્ગનું અમૃત દેવોને અથવા વિશિષ્ટ ક્ષમતાસમ્પત્ત લોકોને જ પ્રામ થાય કે સુલભ થાય, જ્યારે હરિનામ-કથાશ્રવણ-હરિનામ ગાયન તો જે જે પ્રાણીઓ કે જનસમૂહનાં જીવન દુઃખ, યાતનાથી ભરપૂર છે તે સૌને માટે પ્રભુનામ સહજ સુલભ છે. ત્રિવિધ તાપથી સંતમ જનજીવનનું જીવન આ પ્રભુનામ છે. ‘તમાનું જીવયતિ ઈતિ તમજીવનમ્’ તમપુરુષોને જીવનદાન આપનારું છે, આ પ્રભુનામ ! માત્ર જે તત્પજીવી છે, તેને જ કથામૃત-પ્રભુનામ મળે તેવું નથી, જે પ્રભુના વિરહ-તાપથી તમ છે તેમને માટે જ તે જીવન છે.

સ્વર્ગના અમૃતની વિદ્ધાનોએ નિંદા કરી છે, કહું છે કે તેની પ્રાપ્તિ પછી વાસનાનો ઉદ્ય અને અહંકારમાં વૃદ્ધિ થાય છે. પરંતુ પ્રભુનામનું કથામૃત ચરિતામૃત તો સમસ્ત કલખોનું ઉદ્ઘારક છે, નાશક છે. માટે જ ગોદ્યામી તુલસીદાસજી કહે છે, ‘જીવનુક્ત બ્રહ્મ પર ચરિત સુનાનિ તજિ ધ્યાન’ શુકુદેવજીએ પણ નિર્બિક થઈને કહેલું છે.

પરિનિષ્ઠિતોકપિ નૈગુણ્ય ઉત્તમશ્લોકવાર્તયા । ગૃહીતચેતા રાજર્ષે આખ્યાનં યદ્ધીતવાનું ॥

પરીક્ષિત, અમારી નિષા નિર્ગુણમાં છે- ‘પરિનિષ્ઠિતોકપિ નૈગુણ્યોનિષા પણ એવી કે અંત:કરણ, મન, બુદ્ધિ કે શરીર પણ ગમે ત્યાં જાપ, ગમે તેવી સ્થિતિમાં રહે, અમને પૂરેપૂરી ખબર છે, કે તેમની

કોઈપણ સ્વતંત્ર સત્તા નથી, પરંતુ ‘ઉત્તમશ્લોકવાર્તયા ગૃહીતચેતાઃ’ - અમારું જે મુક્ત ચિત્ત હતું, તેને કથા જ પકડીને પાછું શ્રી શ્યામસુંદરના શ્રીચરણોમાં લઈ આવશે.

પ્રાયોશ મુનયો રાજનું નિવૃત્તા વિધિષેધતઃ । નૈગુણ્યસ્યા રમને સ્ય ગૃણાનુકથને હરે: ॥ માટે જ અમો કહીએ છીએ કે અમારી અંદર કોઈ જ ગૃણ નથી. અમે તો ભગવાનના ગૃણાનુવાદમાં જ રમીએ છીએ. જ્યારે ભગવાનના ગૃણ નિઃશુલ્ક મળે છે, મફત મળે છે... ‘હાથ પાવ નહીં હિલના, દશબીસ કોશ નહીં ચલના, રાધેકૃષણ બોલ તેરા ક્યા લગેગા મોલ ?’ આમ અમારે અમારા નવા ગૃણોના ગૃણાંક કરવાની ભલા શી જરૂર ?

ગોપીઓએ ગાયું છે, ‘કવિભિરીડિતમ્’ જીવનમુક્ત લોકો જ ભગવત્ કથાની પ્રશંસા કરે છે. ‘વો નિવૃત્તિ હરિકથાસુ રતિં ન કુર્યાત્’ એવો તે કયો સાધુપુરુષ હોય કે જે ભગવત્કથાથી પ્રેમ ન કરે ?’

સ્વર્ગનું અમૃત તો પુણ્ય હોય ત્યારે જ મળે. પુણ્ય કીણ થાય એટલે ફરી પાછા આપણે ઠેરના ઠેર. ‘કીણે પુણ્યે મર્યલોક વિશન્તિ’ (ગીતા ૮.૨૧) પરંતુ ભગવત્ કથામૃતનું પુણ્ય તો ‘દિન દિન બદ્ધ સવાયો’ છે. તેથી જ તેને ‘કલમધાપહમ્’ કહેવામાં આવ્યું છે.

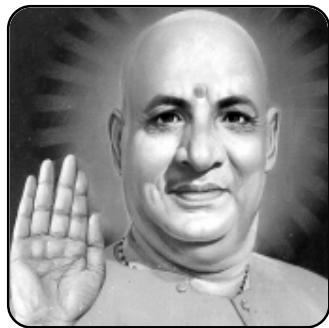
શ્રુતિ કહે છે : બે વિદ્યાની પ્રાપ્તિ કરવી. ‘દ્વે વિદ્યે વેદિતવ્યે પરાશ્રેવ અપરા ચ’ બે વિદ્યા - પરા અને અપરા. આ ભગવત્ કથા-પ્રભુનામ સ્મરણ એ પરાવિદ્યા છે. શ્રવણમાત્રથી જ સ્મરણમાત્રથી જ કલ્યાણ કરવાવાળી છે. યોગ કરો, અનુષ્ઠાન કરો, યજા-યાગાદિ કરો, પ્રાણીતા-પ્રોક્ષણી એકત્રિત કરો, કુશલાઓ વેદી બનાવો, બ્રાહ્મણ બોલાવો, મંડપ તૈયાર કરો અને જો કોઈ મંત્રોચ્ચાર તેના મન્ત્ર, સ્વર કે વર્ણથી વિરુદ્ધ થયો તો પાપ વધશે, દંડ મળશે. પરંતુ આ કથા તો શ્રવણમાત્રથી મંગલ કરે છે, પ્રભુસ્મરણથી જ ધન્ય થવાય છે. કંઈ બોલવાનું જ નહીં. માત્ર સ્મરણ અને મનન અમૃત સ્વર્ગનું હોય તો મદ અને મત્સર વધે. અહીં તો શાતાની પ્રાપ્તિ થાય છે પ્રભુનામ આંતરશાંતિ આપે છે.

સ્વર્ગનું અમૃત સૌને પ્રામ નથી. ભગવાનના વાહન ગસુરજીને અમૃતની આવશ્યકતા હતી તો યુદ્ધ કરવું પડ્યું. કથામૃત ! ગમે ત્યારે ગમે ત્યાં મળે !

(અનુસંધાન પાના નં.૧૮ ઉપર)

શિવાનંદ કથામૃત

[ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજને આનંદ કુટિર હથીકેશમાં 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 બંકટેશાનંદનો છે. આ ઉપરંતુ સ્વામી શિવાનંદ હદ્યાનંદ, સ્વામી ચૈતન્યાનંદ, સ્વામી સંતાનંદ, સ્વામી ગુરુશરણાનંદ, સ્વામી પરમાનંદ તથા બીજાઓએ સેવા આપી હતી.]



અંતનાઈ

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

કથાનક-૬ (ii)

ઈશ્વરની કસોટીઓ

હથીકેશનો એક સાધુ ગુરુદેવની પાસે આવ્યો અને એક આશ્રમના મહંત અને પૈસાવણા ભક્ત વચ્ચેના ઝડપ વિશે વિગતથી વાત કરી. પૈસાપાત્ર ભક્તે આ આશ્રમની નજીક જ બીજો આશ્રમ બાંધ્યો છે. એક જમીનના ટુકડા માટે ઝડપ થયો છે. ધનવાન ભક્તનું વલણ સ્પષ્ટપણે સાધુની લોકપ્રિયતાનો દેખ કરવા તરફ હતું.

ગુરુદેવ કહ્યું : ‘ધન, કીર્તિ અને કામવાસના આ બધી કસોટીઓ છે. સંન્યાસી કે ગૃહસ્થાશ્રમી ભક્ત પોતાની જીતને ગમે તેલા મહાન તથા સાધુચરિત માનતા હોય, પણ જ્યારે આ કસોટીઓ આવે છે ત્યારે દીપડા આગળ બકરં લપાઈ જાય છે તેમ તેમને તાબે થઈ જાય છે. સંતપણું ધન, કીર્તિ અને કામવાસનાનાં માયા વડે ઊભાં કરાયેલાં વિઘ્નોને પાર પાડવામાં અને સતત સાવધાન રહેવામાં રહેલું છે. તેમાં નિભન્તર સ્વભાવ પર પૂર્ણપણે કાબૂ મેળવવાનો રહે છે.’

‘દક્ષિણ ભારતના મહાન સંતોની વિચિત્ર અને ખૂબ કઠિન કસોટીઓ કરવામાં આવી હતી. માયાએ સંતને આડે માર્ગ દોરવાનો પ્રયત્ન કર્યો. તે જે કોઈ પદાર્થ પર પગ મૂકે કે તે પદાર્થનું હીરામાં રૂપાંતર થઈ

જાય. તેમની સેવા કરવા માટે આપ્સરાઓ મોકલવામાં આવી. પણ સંત અડગ રહ્યા. અને તો જ તે દિવ્યને પ્રાપ્ત કરી શક્યા.’

ગુરુદેવનો સેવા માટેનો પ્રેમ

કાલી કમલીવાલા ક્ષેત્રના મંત્રી શ્રી રાય બદ્ધાદુર શ્રીદત શર્માજી આવ્યા. ગુરુદેવે તેમને સ્મિત સાથે આદરપૂર્વક પ્રણામ કર્યા.

તેમને ફળ અને દૂધ આપી સ્વાગત કરવામાં આવ્યું.

‘સ્વામીજી, મારી આપને એક વિનંતી છે.’

‘હું સદા આપની સેવામાં જ છું.’

‘મહેરબાની કરીને ક્ષેત્રની માનદ સલાહકારની જગ્યાનો આપ સ્વીકાર કરો. અમને બધાને એમ લાગે છે કે ક્ષેત્ર અને હથીકેશના સાધુઓને આપની સલાહથી ખૂબ લાભ થશે. આપ જ એવા સંન્યાસી છો કે જે અમને સલાહ આપી શકો.’

ગુરુદેવ મૌનમાં ઝૂબી ગયા.

શ્રી રાય બદ્ધાદુર વિનંતી સ્વીકારવા સતત કહેતા રહ્યા.

‘હા, મહારાજ, સલાહકાર તરીકે આપની બધાની ચોક્કસ સેવા કરીશ.’

રાય બહાદુરના ગયા પછી ગુરુદેવે કહ્યું :
 ‘શરૂઆતમાં મારે આ જગા સ્વીકારવી ન હતી. પણ પછી મને એમ લાગ્યું કે ભગવાને સાધુઓની સેવા કરવાની મને તક આપી છે, સેવા કરવાની કોઈ પણ તકને હું જતી કરીશ નહિ. એટલે મેં તેમનો સ્વીકાર કર્યો. અને તેઓને પણ ધણો આનંદ થયો હતો.’

અંતરિક સર્પો !

ગુરુદેવ મંદિરમાંથી પાછા ફરતા હતા. તેઓ યજશાળા પાસેથી પસાર થતા હતા ત્યારે શિવદ્યાલજાએ તેમને નમન કર્યું.

ગુરુદેવે તેમની રોજની રીતે પૂછ્યું : ‘બધું બરાબર છે ?’

શિવદ્યાલજાએ કહ્યું : ‘હા, સ્વામીજી, પણ રૂમમાં એક સર્પ નીકળ્યો હતો. એટલે ગઈ રાતે બધે ગરબડ થઈ ગઈ હતી.’

‘તમે આ નાના સર્પથી બીઓ છો ? અંદર જુઓ ! અંતર્મુખ બનો ! કામવાસના, કોધ, મોહ જેવા અસંખ્ય સર્પો તમારી અંદર રહેલા છે. તે તમને દરરોજ કરે છે. છતાં તેમને ખવડાવવામાં તમને આનંદ આવે છે. મન એ મોટામાં મોટો અને વધુમાં વધુ જેરી સર્પ છે. વિચાર-તરંગો તેની ફેણ છે. તેમનો સત્વરે નાશ કરો !’

સાચું મૌન

‘ઉંઠું નમો નારાયણાય, સ્વામીજી.’ એક આગંતુક સ્વામીને ગુરુદેવે આવકાર આપ્યો. પણ આ નવા સ્વામીજી બોલતા નથી !

‘અચ્છા ! તમે મૌન બાબા છો. વહાલા સ્વામીજી, અર્થ વગરની આ મૌન સાધના છોડી દો. જરૂર પૂરતું બોલવું એ મૌન જ છે. તમારે થોડુંક બોલવું અને મધુર બોલવું. તમે ભગવાને આપેલી સરસ શક્તિનો ઉપયોગ ન કરીને આધ્યાત્મિક વિષયો વિશે બીજાઓ સાથે ચર્ચા કરી જ્ઞાન મેળવવાની તક ગુમાવી છે. તમે ભગવાનનાં બાળકોને સેવા કરવાની ધણી તકો પણ ગુમાવી છે. કોઈને ધીરજના બે શબ્દો કહીને, કોઈને દિલસોળનો સંદેશ આપીને, કોઈને સત્કારના મીઠા શબ્દો કહી તમે કેટલાયે બીજા લોકોમાં આનંદ પ્રકટાવી શકો છો. આ એક મોટો ગેરફાયદો છે.

આ મૌનને હમણાં જ છોડી દો.’

પછી ત્યાં હાજર શિષ્યો તરફ ફરી ગુરુદેવે કહ્યું : ‘આમાંના કેટલાકને તેઓ મૌન શા માટે પાળે છે તેની જ ખબર નથી. કોઈને મૌન પાળતાં જોઈને તેમણે પણ શરૂ કર્યું. તેઓ વાત કરતા નથી પણ પોતે જ બે મિનિટમાં કહી શકે તે સમજાવવા માટે કલાકો લગડે છે. તેઓ પોતાના મોંથી વાત કરતા નથી. પણ તેમનાં મન અર્થ વગરની વાતો કરી રહ્યા છે. વાણી પરનો કાબૂ એ સાચું મૌન છે. વાણીનો મિતવ્યય એ મૌન છે. પણ આ પ્રકારનું શારીરિક મૌન એ ફક્ત ધૂન જ છે.’

ખાનપાન અંગો જાતજાતની ટેવ(લત)વાળા

સાંજના સત્સંગ પછી પ્રસાદ વહેંચનારે ગુરુદેવને કેટલાંક રસપ્રદ વિધાનો કરવાની તક આપી.

તેમણે પ્રથમ જણાવ્યું કે પ્રસાદ ખૂબ સરસ રીતે તૈયાર કરવામાં આવ્યો હતો અને સત્સંગમાં એક જણને બીજી વાર પ્રસાદ લેવા પણ કહ્યું. શિવનારાયણજી સત્સંગમાં ન આવી શકનાર કોઈ આશ્રમવાસી માટે પ્રસાદ લેતા હતા.

ગુરુદેવે પૂછ્યું : ‘કોને માટે પ્રસાદ લીધો ?’

‘શ્રીધર માટે, સ્વામીજી.’

અને તેમાંથી જ્ઞાનપ્રદ સંવાદ તરફ વલ્યા. ગુરુદેવે એક મુલાકાતી તરફ ફરી વાત શરૂ કરી : ‘શ્રીધર સ્વામીનું પેટ બાળકના જેવું છે. તે ખૂબ જ ઓછો આહાર કરે છે. તે વધુ પચાવી શકતા નથી. તેમની નબળી તબિયતને લીધે આમ થાય છે. પણ એવા અન્ય કેટલાક છે કે જેઓ આહાર-સાધના તરફ જ પોતાનું પૂરેપૂરું મન એકાગ્ર કરે છે. આખા જીવન દરમિયાન તેઓ ક્યો આહાર સાત્ત્વિક છે, ક્યો રાજસ્યિક એમ વિચાર્યા જ કરે છે. કેટલાકને મરચાં પ્રત્યે નફરત હોય છે. તેઓ સહેજ તીખી વસ્તુઓ પણ ખાઈ શકતા નથી. તેમની તબિયત બગડી જાય છે. તેમને તેની લત પડી જાય છે. તેઓ તેમના શરીરને ખૂબ બારીક લાગણીવાળું બનાવી દે છે. રોજિંદા કમમાંથી સહેજ ફેરફાર થતાં તેમની તબિયત બગડે છે.’

‘વ્યક્તિએ આવા થવું ન જોઈએ. મને લાગે છે કે સંન્યાસીનું પેટ રાકસી હોવું જોઈએ. આ ખોરાક કે

તે ખોરાક એવી કોઈ પરવા કર્યા વગર તેને જે મળે તે ખાવાનું તેને માટે શક્ય હોવું જોઈએ. ઘણી વાર ભિક્ષામાં ફક્ત મીઠાઈ, કોઈ વાર ફક્ત દાળ-રોટી, કોઈ વાર ફક્ત ભાત અને પુષ્ણળ મરચાંવાળો તીખો સંભાર જ મળે.'

'વધુ પડતી આહાર-સાધના અહંતું સર્જન કરે છે. 'મેં ખાંડ છોડી દીધી છે', 'મેં મીઠું છોડી દીધું છે. હું ફક્ત લીમડાનાં પાન કે કાચાં શાકભાજુ જ ખાઉં છું.' આમ વ્યક્તિ તેણે શું છોડી દીધું છે અને તે શું ખાય છે તેના વિચારોથી જ ભરાઈ જાય છે. આહાર છેવટે તો એક જરૂરી અનિષ્ટ છે. મુખ્ય વાત ઈશ્વર-સાક્ષાત્કારની છે અને તે તેઓ ભૂલી જાય છે.

જિજ્ઞાસુઓમાં ઘણા આવી લતવાળા હોય છે. કેટલાક ફક્ત લંગોટ જ પહેરે છે. સ્વામી પ્રાણવાનંદજી ગામડાંઓમાં નગ્ન જતા. નગ્ન સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવી એ ખૂબ મુશ્કેલ છે. તે બાધ્ય સ્થિતિ નથી, જે જરૂર છે તે આંતરિક નગ્નતાની છે.

'સ્વામી અ નામનો એક અવધૂત હતો તે ગંગાના ઠડા પાણીમાં ઊભો રહેતો અને ઉનાળામાં ગરમ રેતી પર ઊભો રહેતો. તે ફક્ત ઘાસ પર સૂઈ રહેતો. એક વાર પંદિત માલવિયાજી તેને મસૂરી લઈ ગયા. ત્યાં સ્વામીએ સૂવા માટે ઘાસની પથારીની માગણી કરી. ખૂબ મુશ્કેલીથી તેની માગણી સંતોષી શકાઈ.'

'આવી સાધનાનું કોઈ ખરેખરું મૂલ્ય નથી. શરૂઆતમાં કેટલાક સમય માટે આવાં બંધનોની જરૂર છે, પણ અતિરેકનો હંમેશાં ત્યાગ કરવો જોઈએ. લક્ષ્ય ભૂલવું ન જોઈએ.'

દ્યાનંદજીનો ઉપદેશ

આર્થ સમાજનો એક પ્રશંસક આશ્રમમાં આવ્યો હતો. તેણે કર્મકાંડ પ્રત્યે પોતાની નારાજ જાહેર કરી. 'હા, શહેરમાં તમારે એક પ્રકારનાં કર્મ હોય છે, અહીં બીજા પ્રકારનાં હોય છે. ત્યાં તે બંધનકારક હોય છે, અહીં નિષ્કામ અને મુક્ત હોય છે; એ એવા પ્રકારનું કર્મ છે જે તમને માયાની બેડીઓમાંથી મુક્ત કરે છે. આ સંન્યાસી-કર્મકાંડ છે. દાણિનો તફાવત છે, પણ સાચે જ તે તફાવત મહાસાગર જેટલો વિશાળ

છે.' ગુરુદેવે કહ્યું.

મુલાકાતીએ પૂછ્યું : 'સ્વામીજી, મારે એકાગ્રતા વિશે કેટલાંક સૂચનો જોઈએ છે.'

'તમે પણ નામ અને રૂપમાં માનતા નહિ હો? પણ તે બધાંને માટે શક્ય નથી. મનને તે વળગી શકે તેવી કોઈ વસ્તુની જરૂર છે. શરૂઆતમાં તે કોઈ વસ્તુ વગર કે ફક્ત વિચાર પર વળગી શકતું નથી. વધુ નહિ તો તેને વળગવા માટે 'ઓમ્'નું રૂપ આપવું પડે છે.'

'સ્વામી દ્યાનંદજીના ઉપદેશને બરાબર સમજી શક્યા નથી એવા કેટલાક લોકોનું નામ અને રૂપ પ્રત્યેના વિરોધનું આ સર્જન છે. દ્યાનંદજી પોતે ઈશ્વરના નામના ગાનના વિરોધી ન હતા. તે ઉત્કાંતિના ઉચ્ચ તબક્કામાં હતા અને પોતાની જાતને ફક્ત વેદાના સત્યોના મૂળને વફાદાર રાખી હતી. તેમણે નામ અને રૂપનો સ્પષ્ટ રીતે ઈનકાર કર્યો ન હતો. તેમણે ફક્ત તેમના કોઈ ઉલ્લેખને ટાણ્યો હતો. તેમના અલૌકિક ઉપદેશને પોતાના વિચારો સાથે મેળવવાને બદલે લોકોએ તેમને યોગ્ય જ્ઞાનપ્રકાશમાં સમજવા જોઈએ.'

'એકાગ્રતા અને ધ્યાન' પરનું મારું પુસ્તક વાંચો. તે તમારા બધા પ્રશ્નોને શંકારહિત કરશે. તેમાં એકાગ્રતા અને ધ્યાનના અભ્યાસમાં જિજ્ઞાસુને નડતી બધી સમસ્યાઓનો ઉકેલ આપવામાં આવ્યો છે. જ્યારે તમે તે પુસ્તક પૂરું વાંચી રહેશો પછી તમને લાગશે કે હવે તમને કોઈ શંકા રહી નથી. છતાં તમને કોઈ શંકા રહી જાય તો મને મળજો. હું તમને તે વિષય સમજાવીશ.'

ગુરુદેવનો વિનોદ

એક મુલાકાતી આશ્રમની વ્યવસ્થાની ખૂબ પ્રશંસા કરતો હતો.

'પણ, સ્વામીજી, મુલાકાતીઓ માટે વધુ કુટીરો અને રૂમો હોવી જોઈએ.'

'હા, મને પણ ઘણી વધુ રૂમો બંધાવવાનું ગમે છે. પણ તે માટેના પૈસા તમારા ખીસામાં છે.' ગુરુદેવે તરત જ જવાબ આપ્યો.

ગુરુદેવની નમૃતા

શ્રી ઠાકુર પ્રસાદ અને તેમનું કુટુંબ રૂઢિયુસ્ત હતું.

જભ્યા પહેલાં બધાને ગુરુદેવનાં દર્શન કરવાની ઈચ્છા હતી. ઠાકુરે આ માટે ગુરુદેવને પ્રાર્થના કરી.

ગુરુદેવ આખી સવાર ખૂબ કામમાં હતા અને કુટીરમાં ગયા હતા. એકદમ તેમને તેમણે આપેલ વચન યાદ આવ્યું અને તરત જ શ્રી ઠાકુર પ્રસાદજીની કુટીર તરફ ગયા.

આવ્યા પછી ખબર પડી કે શ્રી ઠાકુર પ્રસાદજી બહાર ગયા હતા. એટલે જ્યાં સુધી તેઓ પાછા ન આવે ત્યાં સુધી રોકાયા. તેમણે તેમના રોકાણના સમયે નકામો સમય ગણ્યો નહિ કે આ રીતે રોકાવું તે પોતાની પ્રતિજ્ઞાને છાજે એવું પણ માન્યું નહિ. તેમણે મળેલા સમયનો ખૂબ સારી રીતે ઉપયોગ કર્યો. તેમણે બાળકોને ભગવાનનાં ગાન ગવડાવ્યાં અને તેમને કેટલાંક કીર્તન શિખવાડ્યાં. અને છેલ્યે નાના ભક્તોને મધુર ઉપદેશ આપ્યો.

આધ્યાત્મિક ડાયરી રાખો

સરલાદેવીજ ખૂબ નેક, જિજ્ઞાસુ અને શુદ્ધ હદ્યનાં ભક્ત હતાં.

‘સ્વામીજી, મહેરબાની કરીને મને આ મનને કાબૂમાં રાખવાનું કોઈ રીતે કહો. મને તો હવે એમ લાગે છે કે તેને કાબૂમાં રાખવાનું આપણે માટે કદી શક્ય બનશે નહિ.’

તેમના પતિ જોઈ રહ્યા હતા.

‘જ્યુ કરો. તમારી સાધનામાં નિયમિત બનો. કીર્તન પણ કરો. અભ્યાસ દ્વારા જ તમે મનને કાબૂમાં રાખી શકશો. તમારે આધ્યાત્મિક ડાયરી રાખવી જોઈએ. હમણાંથી તમે તે લખતાં નથી.’

‘સ્વામીજી, હું ડાયરી લખું જ દું.’

ગુરુદેવનો ચહેરો ઉજ્જવળ બન્યો.

‘પણ મારી સાધના અનિયમિત હોવાથી આપને તે મોકલતાં મને શરમ આવે છે.’

‘તમે ઓછું પણ જે કંઈ કરો તે અનિયમિત હોય હતાં તેની ડાયરી મને મોકલવી જોઈએ. અને તો જ સાધનામાં નિયમિત થવાની પ્રેરણ મળશે અને જલદીથી વિકાસ શક્ય બનશે.’

□ - Sivananda's Gospel of Divine Lifeમાંથી સાભાર અનુવાદ



દુઃખં પ્રાપ્ય ન દીનઃ સ્યાત्
સુખં પ્રાપ્ય ચ વિસ્મિતઃ

જ્ઞાનસાર

શ્રી આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી

સરક પરથી નીકળતા રહે છે વરધોડા અને સ્મશાનયાત્રા અને છતાં સરકને નથી હોતો એનો કોઈ હરખ કે શોક ! જ્ઞાન પર આવતું રહે છે ધી અને પાણી અને છતાં ધીથી જ્ઞાન નથી બનતી ચીકણી કે પાણીથી નથી કાયમ રહેતી ભીની ! ટપાલ પેટીમાં આવતી રહે છે ટપાલો વિવાહની અને મરણની અને છતાં ટપાલ પેટી અલિમ રહે છે આનંદથી અને ઉદ્ઘેગથી !

પ્રભુ !

આપે આવી જ સલાહ આપી છે ને અમને ? ‘સુખ આવે તો વિસ્મિત ન બનો, દુઃખ આવે તો દીન ન બનો’ કારણ કે એ સુખ અને દુઃખ બંને કર્મની દેન છે. શુભ કર્મ છે તમારી પાસે માટે તમને સુખ મળે છે. અશુભ કર્મ ઉદ્યમાં આવે છે માટે તમને દુઃખ મળે છે. આ સ્થિતિમાં હરખ-શોક કરવાની તમારે જરૂર જ કર્યાં છે ?

વાત તો પ્રભુ !

આપની સાવ સાચી છે; પણ સુખને અમે અમારી હોશિયારીનું ફરજંદ માની બેઠા છીએ માટે જ એ મળતાં અમે વિસ્મિત બની જઈએ છીએ અને દુઃખમાં અમે બીજાને જવાબદાર માની બેસીએ છીએ માટે જ એમાં અમે દીન બની જઈએ છીએ ! કૃપા કરો આપ કે આવી ભ્રમણામાંથી અમે વહેલામાં વહેલા મુક્ત બની જઈએ.

□ ‘પ્રભુ વીર કહે છે’ માંથી સાભાર

યોગ અં જ જીવન

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

પલાંઠી વાળીને કરવાનાં આસનો

સાધારણ રીતે આપણા શરીરની કાર્યપ્રણાલી અને કાર્યસરણીમાં આપણે આ અવસ્થાને ત્રણ ભાગમાં વિભાજિત કરી શકીએ - સૌથી પહેલું તો પથારીમાં સૂતા રહીએ કે સૂઈને સવારે ઉડીએ તે - અહીં માથા નીચે એક ઓશીકું રાખીએ છીએ. ક્યારેક લોકો બે ઓશીકાં પણ રાખતા હોય છે. તો ઘણા લોકો એક ઓશીકું નીચે રાખે - ઉપરનું બીજું ઓશીકું વાળીને રાખે - આમ થવાથી માથાની ઊંચાઈ કરતાં હદ્યની ઊંચાઈ નીચાણમાં જ હોય છે. પગ તેનાથી પણ વધુ નીચાણમાં છે તેથી રક્તપરિભ્રમણની દિશા માથા તરફ ઓછી અને પગ તરફ વધારે રહે છે.

બીજી સ્થિતિ આપણે શૌચાલય (Rest Room)માં કર્મોડનો (Western style system)નો ઉપયોગ કરીએ છીએ. નાસ્તા માટે ખુરશી-ટેબલ, ડ્રાઇવિંગમાં, ઓફિસ વર્ક માટે, મધ્યાહ્ન ભોજન, સાંજે કલબમાં પાનાં, ચેસ, ડેરમ રમવા, રાતે ટેલિવિઝન કાર્યક્રમ જોવા ખુરશી અને સોફાઓનો જ ઉપયોગ થાય છે, અહીં પગ નીચે, હદ્ય ઉપર, માથું સૌથી ઉપર, અહીં પણ માથાના પ્રમાણમાં પગને રક્તપુરવઠો વધુ મળે છે.

ત્રીજી અવસ્થા ઊભા રહેવાની છે. ભારતમાં ટ્રાફિક પોલીસો અને દેશ-પરદેશમાં બધે જ સેલ્સમેન્સ કે વીમેન્સે ઊભાં જ રહેલું પડે છે. કલાકો સુધી ઊભાં જ રહેવાથી લોહીના ફરવાની ગતિ પગ તરફ જ વધુ થવાની. માટે જ આવી રીતે લાંબો સમય ઊભાં રહે કે જે બહુ ચાલ્યા જ કરે તેમને વેરીકોઈસ વેઈન્સની તકલીફ થતી હોય છે. અહીં પણ પગને લોહી ઓદ્ધું અને માથાને પ્રમાણમાં લોહી વધુ મળે છે.

આપણી ભારતીય જીવનશૈલીમાં જાજરુની પદ્ધતિ ઉભડક પગે હતી. (ભારતમાં પણ પાશ્ચાત્ય પદ્ધતિનાં કર્મોડ વધતાં જાય છે.) નહાવાનું પલાંઠી વાળીને હતું. સવારનાં પૂજાપાઠ, સંધ્યા, જપ, ધ્યાન, સ્વાધ્યાય, પ્રતિકમણ, નમાજ-બંદગી અરદાસ જૈન, બૌદ્ધ, હિન્દુ, શીખ, મુસ્લિમ ભાઈઓની પ્રાર્થનાપદ્ધતિ બેસીને જ કરવામાં સમાહિત થતી હતી. ભોજન માટે જમીન ઉપર કે પાટલાઓ ઉપર લોકો બેસતાં - શાળાઓમાં બાળકો

પલાંઠી વાળીને બેસતાં. જાહેર કાર્યક્રમો પછી સત્યનારાયણની કથા હોય, સુગમ કે શાસ્ત્રીય સંગીત હોય કે ગજલ કવ્યાલીનો કાર્યક્રમ, ધાર્મિક સભા હોય કે પોલિટિકલ મિટિંગ્સ અથવા તો મૃત્યુ પછીની શોકસભા કે બેસણાં - બધે જ જમીન ઉપર પલાંઠી વાળીને જ બેસવાનું હતું. હવે આપણે સુધરી ગયા. જમીન ઉપર અજ્ઞાતીઓ બેસે. ભાષેલા સમજુ હોશિયાર ખુરશી ઉપર જ બેસે. આવી એક સમજણે આપણાં ઘૂંટણ ભાંગી નાખ્યાં. અને થોડું પણ ઘૂંટણમાં દુઃખે એટલે સત્વરે જ ડોક્ટરો પગને વાળવાની મનાઈ કરી દે - ત્યારે આજે આપણે આપણી પરંપરાગત પૂર્વજોની આ પલાંઠી વાળીને બેસવાની પદ્ધતિનું ફરીથી શક્ય હોય તેટલું પુનરાવર્તન કરવું જ પડશે.

સૌથી પહેલાં તો આપણે પલાંઠી વાળીને બેસીએ; આ સુખાસન છે એટલે નાભિની નીચેના શરીરમાં લોહીનો પુરવઠો કમશા: ઓછો થતો જાય છે અને નીચેના શરીરને લોહી ઓદ્ધું મળે એટલે આ પુરવઠો નાભિની ઉપરના શરીરને વધુ પ્રમાણમાં મળે છે. માથા સુધી લોહી પહોંચાડવા માટે હદ્યે પંપિંગ ઓદ્ધું કરવું પડે છે. આમ રક્તપરિભ્રમણ પેટના ઈન્ટરનલ વીસેરાજને મળે છે, હદ્ય ફેફસાં અને મસ્તિષ્ણને વિશેષ લાભ થાય છે.

ખાસ કરીને આવી રીતે પગ વાળીને બેસવાનાં આસનો ૧. સુખાસન, ૨. પચાસન, ૩. વજાસન, ૪. સિદ્ધાસન, ૫. સ્વસ્તિકાસન છે. આ બધાં આસનોના અભ્યાસથી શરીરનાં મહત્વનાં અંગો (vital organs)ને મહત્વપૂર્ણ લાભ થાય છે. સૌથી પહેલાં લોહીનો પુરવઠો નિતંબના ભાગમાં આવેલા શરીરના સૌથી મોટા મસલ્સ જેવા કે ગ્લુટિયસ મેક્સિમસ (Gluteus maximus) ઉપરાંત જંધાની આગળના અને પાછળના ભાગમાં આવેલા મસલ્સ રેક્ટસ ફેમોરીસ (Rectors Femoris, Psoas, Adductor longus, Gracilis, Sartorius, Adductor magnus, Biceps Femoris, Quadriceps, Semitendinosus) તેમ જ પગની નીચેના ભાગમાં પિંડીમાં આવેલા મસલ્સ, જેવા કે Gastrocnemius,

tibialis Anterior, peronius longus, Gastrocnemiusમાં શરીરમાં આવેલી મોટામાં મોટી ધમનીઓ (Arteries), જેવી કે External Iliac, Deep Femoral, Popliteal, Anterior and Posterior Tibialમાં આવતું વિશેષ પુરવઠા સાથેનું લોહી - આ પ્રકારનાં આસનોના અભ્યાસથી જ પુરુષો અને સ્ત્રીઓના પ્રજનનતંત્રને વધુ સાબદું કરે છે. મહિલાઓની સ્ત્રીરોગો સંબંધી સમસ્યા કે પુરુષોની પ્રજનન સંબંધી સમસ્યાનો મોટા ભાગનો નિકાલ આ વિશેષ રક્તપ્રવાહની પ્રામિથી થાય છે. અહીં આ પદ્ધાસન, વજાસન વગેરે આસનોના અભ્યાસથી પુરુષો અને સ્ત્રીઓનાં પ્રજનન અંગો, જેમાં ખાસ કરીને Testis, Ovary, Fallopian Tubes, Uterus, તથા ઉત્સર્ગતંત્રના અવયવો, જેવા કે Urinary Bladder, Uterus, Kidneys, પાચનતંત્રના અવયવો-નાનું અને મોટું આંતરદું, જઠર, લીવર, પેન્ડિયાજનો પણ સમાવેશ થાય છે.

પદ્ધાસન, વજાસન વગેરે આસનોમાં બેસવાના અભ્યાસથી આ બધી ગ્રંથિઓના લાભ સિવાય શસનતંત્રના અવયવો, બંને ફેફસાં, રૂધિરાભિસરણ તંત્રમાં હદ્ય, જ્ઞાનતંત્રમાં સેરિબ્રન અને સેરિબેલમ - નાનું અને મોટું મગજ તથા કરોડસંભ તથા આંખ, કાન, નાક તથા ગળાના લાભ પણ થાય છે. આ બધાનું પ્રમુખ કારણ અને સ્પષ્ટ કારણ એ જ છે કે શરીરમાં જે કંઈ થઈ રહ્યું છે, તે બધું જ ઓક્સિજનથી જ શક્ય બને છે. આ ઓક્સિજન આ બધાં અંગોને લોહી મારફત મળે છે. આ રક્તપરિબ્રમણની જેટલી વધુ નિયમિતતા અને વિશેષ પ્રામિ તેટલું જ આ શરીરનું તંત્ર વધુ સક્ષમ.

પદ્ધાસન, વજાસન ઈત્યાદિ આસનોના નિયમિત, દીર્ઘ કાળના, રૂધિપૂર્વકના વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિપૂર્ણ અભ્યાસથી શારીરિક તંત્રમાં Endocrine systemમાં પણ ખૂબ જ લાભ પહોંચે છે. તેમાં આવેલ એન્ડોક્રીન જ્લાન્ડ્સમાં કે જે પુરુષત્વાર્થી હોર્મોન્સ, Testosterone ઉત્પત્ત કરે છે. ઓવરીઝ કે જે સ્ત્રીત્વ માટેના હોર્મોન્સ Oestrogen અને Progesterone ઉત્પત્ત કરે છે. Suprarenal Glands અથવા એન્ડ્રિનિલ જ્લાન્ડ્સ - Cortex અને Medula કે જે શરીરના બ્લડપ્રેશરને નિયંત્રણમાં કરવાના હોર્મોન્સ ઉત્પત્ત કરે છે, તેમાં પણ સાધારણ જીવન કરતાં યોગાભ્યાસના અભ્યાસુનાં આ બધાં તંત્ર વધુ સુચારુ રીતે

કરું કરે છે. દીર્ઘ કાળ સુધી પદ્ધાસન અને વજાસનમાં કે સિદ્ધાસન અને સ્વસ્તિકાસન વગેરેમાં બેસવાથી પ્રોસ્ટેટ જ્લાન્ડની તકલીફ પણ ભાગ્યે જ થાય છે. આને કહી શકાય કે આપણી ચચ્ચાપચ્ચયની કિયા Metabolismનું અદ્ભુત નિયંત્રણ થાય છે.

જે લોકો આ પદ્ધાસન પરિવારનાં બેસવાનાં આસનોના અભ્યાસું છે તેમના શરીરમાં Degenerative પરિવર્તન ઘણાં જ ઓછાં આવે છે. આપણે ઘણા લોકોને લાંબે ગાળે મળીએ ત્યારે એમ કહેતા હોઈએ છીએ... ‘અરે ! તમે તો બિલકુલ બદલાયા જ નથી ! what a surprise ! આનું કારણ તેમની આસનો અને પ્રાણાયામ તથા જીવનશૈલીની નિયમિતતા.

આપણા બંને પગ જ્યાં ભેગા થાય છે, ત્યાં એટલે કે સાથળના જોડાણ પાસે - ખરેખર શુક્કપિંડ અને મળદારની વચ્ચેની જગ્યાને આપણે સીવાણ કહીએ છીએ, તેને પેરિનિયમ પ્લેસના નામે ઓળખવામાં આવે છે. આપણા શરીરમાં ક્યાંય પણ સિલાઈ-સીવાણ કરેલું અનુભવી શકાય તો તે આ જ જગ્યા છે. સિદ્ધાસન, સ્વસ્તિકાસનના અભ્યાસમાં ડાબા પગની એડી આ પેરિનિયમ પ્લેસ પર દબાણ લાવે છે. ત્યાં સીમ્પેથેટિક અને પેરાસીમ્પેથેટિક નર્વપ્લેક્ષસ છે. ત્યાં નિયમિત દીર્ઘ કાળના દબાણથી થતા મસાજને કારણે વીર્યશક્તિનું નિયંત્રણ થાય છે. ‘યાદિશ્વાન્તિ બ્રહ્મચર્ય ચરન્તિ’ સિદ્ધાસનનો અભ્યાસી જ્યાં સુધી પોતે ધારે ત્યાં સુધી વીર્યશક્તિને રોકી શકે છે. પોતાની ઈંચા ન હોય ત્યાં સુધી વીર્યનું સ્ફ્લાન થતું નથી. ‘બ્રહ્મચર્ય પ્રતિજ્ઞાયાં વીર્યલાભ :’ અને બ્રહ્મચર્યનું પાલન થતાં શારીરિક સૌધવમાં નિખાર આવે છે. ચહેરામાં તેજ, કાપમાં રૂફરૂ અને નિરાશાથી પૃથ્વી જીવન રસમય સરસ બને છે.

સુખાસન

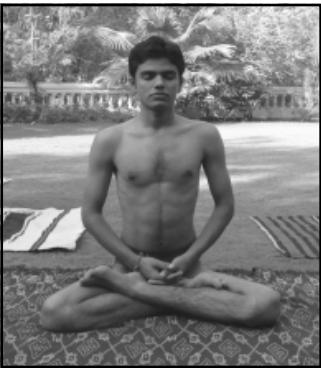
સાદી પલાઠી વાળીને બેસીએ, માથું, ગળું અને છાતી એટલે કે આપણી કરોડસંભને સીધી રાખીને બેસીએ તેને સુખાસન કહેવામાં આવે છે.

પદ્ધાસન

પદ્ધાસન માટે પહેલાં જમણો પગ ડાબા સાથળ ઉપર અને પછી ડાબો પગ જમણા સાથળ ઉપર મૂકવો. પ્રારંભમાં આમ કરવામાં મુશ્કેલી પડે તો બટરફ્લાય ફ્લેક્સિબિલિટી કરવી. તેથી સરળ થશે.

જ્યાં પછી - ભોજન પછી વજાસનમાં બેસવાના

અભ્યાસથી Parasympathetic Nervous Systemની કાર્યમત્તા વધે છે તેથી SALIVARY GLANDS વધારે લાળ ઉત્પન્ન કરે છે. નાના-મોટા આંતરડાની કાર્યક્ષમતા વધે છે. સરળ ભાષામાં કહીએ તો પદ્માસન, વજાસન હત્યાદિના દીર્ઘ કાળના નિયમિત અભ્યાસથી પાચનકિયા સારી થાય છે. એટલે ગેસ થતો નથી. અપચો થતો નથી. કબજિયાત થતી નથી. કોનિક ક્રોલાઈટિસ ભાગ્યે જ થાય છે. ધૂંટણ અને કમરના દુખાવા થતા નથી. લીવર, કિડની, પેન્ઝિયાઝ, નાનું-મોટું આંતરસું, પ્રોસ્ટેટ, ઓવરિઝ, યુટરસ સારી રીતે કામ કરે છે. બહેનોનું માસિક અનિયમિત હોય તો નિયમિત થાય છે, વધુ જ્વાવ થતો હોય તો નિયંત્રણ થાય છે. બ્લડપ્રેશર નિયંત્રિત થાય છે. પેરાસિભેથેટિક નર્વસની સક્ષમ કાર્યક્ષમતાને કારણે ડાયજોસ્ટિચ એન્ઝાઇમનું પ્રમાણ વધુ સારું થતાં ખોરાક આંતરડાંમાં વધુ એબ્સોર્બ (Absorption) થાય છે.

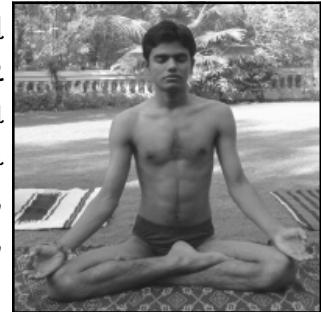


વજાસન

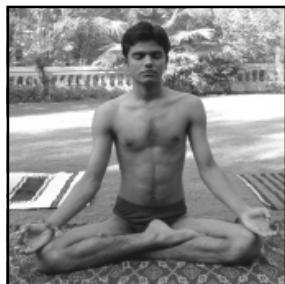
વજાસનમાં બંને પગ પાછળ વાળીને પંજા જોડાયેલા, એડીઓ ખુલ્લી, સામે ધૂંટણ જોડાયેલાં, કમર સીધી રાખીને બેસવાનું છે.

સિદ્ધાસન

સિદ્ધાસનમાં ડાબી એડી પેરિનિયમ પ્લેસ પર રાખવાની. જમજા પગનો પંજો ડાબા સાથળ અને પિંડી વચ્ચે ફસાવવાનો, બંને ધૂંટણ જમીન પર, કમર સીધી રાખવી.



સ્વસ્તિકાસન



સ્વસ્તિકાસન માટે ડાબી એડી નાબિ સુધી લાવવી. તેને ગુમાસન પણ કહે છે. આસનો સહેલાં જ છે, પરંતુ કરવાં આપણે પડશે. આગે બઢો ફિટેહ છે આગે !

□ ‘યોગ એ જ જીવન’માંથી સાભાર

(મનાચે શ્વોક-મનોબોધ અનુસંધાન પાના નં. ૧૧ ઉપરથી ચાલુ)

પ્રભુસ્મરણ મનમાં, વનમાં અરે ઘરના ખૂણે પણ થઈ શકે ! સ્વર્ગનું અમૃત તો મૃત્યુ બાદ મળે, જ્યારે પ્રભુ નામ સ્મરણાનું અમૃત તો અહીં, અબી હાલ ! જ્યાં જોઈએ ત્યાં મળે.

એક પ્રવચનકારે વ્યંગ કર્યો છે. કથાકાર કથા કરે ત્યારે તેને તેના મૃત્યુ પછી લોકોને કથામાં વચ્ચે વચ્ચે ભગવન્ના કરવાનું પુષ્ય મળે તેથી સ્વર્ગમાં થોડાં સુખ સાહ્યબી મળે. પરંતુ શહેર કે ગામડાના રિક્ષાવાળાઓને સ્વર્ગમાં ખૂબ મોટી જાહોજલાલી મળે કારણ ઉબડખાબડખાડા ટેકરા પર ધમધમાટ ચાલતી રિક્ષાઓમાં બેઠેલા પેસેન્જરો સતત ભયમાં અને ધક્કાથી રામ રામ રામ રામ બોલે તેથી તેમને સૌને રામ રામ બોલવાનું મહાપુષ્ય પામી રિક્ષા-ડ્રાઇવર સ્વર્ગમાં મહાસુખ પામે.

પોતે ભગવન્ના લેવાનું સુખ તો છે જ, પરંતુ બીજા લોકોને ભગવન્ના લેવડાવવાનું મહાપુષ્ય છે. માટે...

તત્ત્વ લબ્ધપદં ચિત્તમાદૃષ્ય વ્યોમનિ ધારયેતુ ।
તચ્ય ત્યક્ત્વા મહારોહો ન કિશ્ચિદપિ ચિન્તયેત્ ॥

ભગવાન પોતાને શ્રીમુખે કહે છે કે, હદ્યાકાશમાં, ચિત્તને સ્થાપિત કરીને એકમાગ પરમાત્માનું જ અવલંબન કરો. ‘મહારોહો ન કિશ્ચિદપિ ચિન્તયેત્’ બીજું કંઈ પણ ચિંતન ન કરો. તમારી મતિને સમાહિત કરો. ‘મામેવાત્માનમાત્મનિ’ પોતાની જાતમાં મારું જ (ઈશ્વરનું) સ્વરૂપ જુઓ : ‘સર્વાત્મન્ જ્યોતિ જ્યોતિષિ સંયુતમ્’ જેમ જ્યોતિમાં જ્યોતિ મળી જાય, ‘જ્યોતિ સે જ્યોત જગાતે ચલો... પ્રેમ કી ગંગા બહાતે ચલો.’ તેવી જ રીતે આત્માને પ્રભુનામ સ્મરણ કરતાં પરમાત્મામાં મેળવી દો. આમ ધ્યાન કરવાથી જે ફળ મળે છે તે, ‘સંયાસ્યત્યાશુ નિર્વિષિં દ્વયજ્ઞાનક્ષયાભ્રમઃ ।’ તે દ્રવ્ય અને જ્ઞાનથી પૃથક છે. તે નિત્ય છે, સત્ય છે, શુદ્ધ છે, શાશ્વત છે, ચિરંતન છે. માટે જ હે મન ! પ્રભાતે શ્રી રામનું સ્મરણ કર. ઊં શાંતિ.

ઉપનિષદ-યાત્રા

શ્રી ગુજરાતં શાહ

ઘાટ ઘડિયા પદ્ધી નામરૂપ જૂજવાં

ऋષિના શબ્દો : કવિઃ મનીષી પરિભૂઃ સ્વયંભૂઃ । (ઈશાવાસ્ય ઉપનિષદ, મંત્ર-૮)

ભાવાર્થ : કેવો હશે બ્રહ્મ તણો ઉપાસક ! કવિ, મનીષી, જન ચિંતનાએ

જે ચિંતવે મૌલિક ને બૃહત્ શ્રેયાર્થી તે પરમ તત્ત્વ સમીપે વસે.

એકમાંથી અનેક

પોલેન્ડમાં એક મહાન સંગીતકાર થઈ ગયો. એનું નામ પેદરેવરસ્કી. પાછળથી એ પોલેન્ડનો વડો પ્રધાન બન્યો ત્યારે ચાલ્ચી ચેચ્ચિનને ભારે મુંજુવણ થઈ. આવા મહાન કલાકારે દેશના વડા પ્રધાન જેવી સામાન્ય પદવી ત્રણણ કરીને કામ કરવા માટે પોતાના મનને શી રીતે મનાવ્યું હશે ? સર્જક કળાકાર અને સાધુને જગતની કોઈ પણ પદવી આકર્ષિ ન શકે. જ્યાં બ્રહ્માનંદ કે પછી 'બ્રહ્માનંદ-સહોદર' એવા કલાસર્જનનો આનંદ હોય ત્યાં ઊંચી પદવી સાવ ફીકી પડી જાય.

ભારતીય પરંપરામાં પરમતત્ત્વની એકતા અને 'વિવિધ રચના' દ્વારા પ્રગટ થતી અનેકતા અંગે ઘણું ચિંતન થયું છે. ચારેકોર જોવા મળતી અનેકતામાં રહેલી મૂળભૂત એકતાનું વિસ્મરણ સાધકને ન પાલવે. જે સત્ત (બીર્ધિંગ) છે, તે ભલે અનેક સ્વરૂપે પ્રકટીકરણ (બીકમિંગ) પામે, પરંતુ અંતે તો બધી સત્તની જ લીલા ગણાય. ચીની તત્ત્વજ્ઞાનમાં 'તાઓ'ની સંકલ્પના મહત્વની છે. એમાં સૂચિ અને માનવ વચ્ચે રહેલી પરમ એકતા સ્વયંસિદ્ધ ગણેલી છે. વિશ્વની બધી રચનાનો પરસ્પર સંબંધ છે અને તેથી તેમની પરસ્પર અસર થાય છે. વિશ્વમાં કશુંય પૃથ્ફુ નથી. બધું પરમ એકત્વમાં જબોળાયેલું છે. આગળ કર્યું તેમ સૂચિમાં જોવા મળતી અનેકતા (વિવિધ રચના) માટે ચીની તત્ત્વજ્ઞાનમાં ten thousand things (દસ હજાર બાબતો) જેવા શબ્દો પ્રયોજયા છે. વિવિધતામાં રહેલી મૂળભૂત એકતા નિહાળવાની કળા પામે તે જ ખરો સાધક. સર્જક, કવિ કે કલાકાર પણ સાધક જ ગણાય.

પ્રભાતિયામાં વેદાંતનો સ્વર

ગુજરાતના ધરે ધરે આવું તત્ત્વજ્ઞાન સુમધુર

પંક્તિઓ દ્વારા પહોંચાડનાર નરસિંહ મહેતાથી અજાણ રહી ગયેલા કોઈ શિક્ષિત ગુજરાતીને શું કહેવું ? ગુજરાતી સિવાય દુનિયાની કોઈ પણ ભાષામાં પ્રભાતિયાં નથી. પ્રભાતિયાંની પ્રત્યેક પંક્તિમાં વેદાંતનો સ્વર સંભળાય છે :

અભિલ બ્રહ્માંડમાં એક તું શ્રીહરિ,
જૂજવે રૂપે અનંત ભાસે...
વિવિધ રચના કરી અનેક રસ લેવાને,
શિવ થકી જીવ થયો એ જ આશે.

★ ★ ★

ઘાટ ઘડિયા પદ્ધી નામરૂપ જૂજવાં
અંતે તો હેમનું હેમ હોયે.

સાધકની ઊર્ધ્વદશા માટે ચાર શબ્દો

ઈશાવાસ્ય ઉપનિષદમાં સાધકની ઊર્ધ્વદશાનું વર્ણન કરતી વખતે ચાર શબ્દો પ્રયોજયા : કવિ, મનીષી, પરિભૂ અને સ્વયંભૂ. સાધનાનો સંબંધ આરોહણ સાથે છે. તળેટીથી શરૂ થતી અને ટોચ તરફ ગતિ કરનારી એ ઊર્ધ્વયાત્રા છે. એ યાત્રામાં પડાવ આવે તે વટાવતા જઈને સત્યની શોધ ચાલુ રાખવાનો ઉપકમ હોય છે. ચારે શબ્દો અર્થસભર છે. એ શબ્દો ઋષિ દ્વારા પ્રયોજયા છે અને વળી ઋષિક્ષાના સાધક માટે પ્રયોજયા છે. ઋષિને સમજવાની ચાવી આ ચાર શબ્દોમાં રહેલી છે.

કવિ હોવું એ જેવીતેવી ઉપલબ્ધિ નથી. કાચ તે છે, જે પરમ સર્જકની ચેતનામાંથી પ્રગટે છે. વાડુમય તે છે, જે શબ્દબ્રહ્મમાં વાપીને શાશ્વતી પ્રામ કરે છે. સાહિત્યમાં કાચ અને વાડુમય ભેગાં થતાં દીસે છે. ઉપનિષદોમાં 'કવિ' શબ્દ ઉપરોક્ત મંત્ર સિવાય અન્યત્ર જાત જોવા મળતો નથી. કવિ ઉમાશંકર જોશીએ કવિને

‘અનેકની લીલા ગાનારો’ કહ્યો છે. શંકરાચાર્યે કવિને ‘ક્રાન્તદર્શી’ કહ્યો અને વળી સર્વદૃક (બધું જોનારો) કહ્યો. કાન્ત એટલે આરપાર. કવિ ભૂત અને ભવિષ્યને આરપાર જોઈ શકે છે અને વળી સર્વ કંઈ જોઈ શકે છે. વર્તુળનો વ્યાસ વર્તુળમાંથી આરપાર પસાર થઈ જાય છે. કવિ વ્યાસ પણ જીવનને આરપાર જોનારા હતા તેથી ‘મહાભારત’ જેવું વિરાટ કાવ્ય રચી શક્યા. કવિકર્મ સાથે જોડાયેલી આવી આરપારતા મૂલ્યવાન છે.

મહાભારતમાં સંપૂર્ણ જીવનદર્શન પ્રગટ થયું છે, ભગવદ્ગીતાનું તત્ત્વજ્ઞાન પણ રજૂ થયું છે અને વળી માનવસંબંધોના આટાપાટા પણ પ્રગટ થયા છે. ‘આત્મકવાદી’ માટે ગીતામાં ‘આતતાથી’ શબ્દ પ્રયોજયો છે. મહાભારતમાં કહ્યું છે : ‘કાંટો ભલે સુંદર હોય, સારી જગ્યાએ પડ્યો હોય કે કોઈ સજજનને પગે વાગ્યો હોય, પરંતુ આખરે તો પીડાજનક જ હોય છે.’ કાંટો એટલે આતતાથી. ચાણક્યના જ્યાનામાં આવા કાંટાઓને સીધા દોર કરવા માટે ‘કંટકશોધન’ શબ્દ પ્રયોજયો. મહાભારતમાં જીવનની અભિલાઘ પ્રગટ થઈ છે.

મનીષી અને કવિ વચ્ચે તફાવત સમજવા જેવો છે. કવિ ઉમાશંકર કહે છે કે મનીષી ‘એકને ચિંતવનારો’ સ્થિતપ્રજ્ઞ છે. મનીષી એટલે પંડિત નહીં. મનીષી એટલે ચિંતક પણ નહીં. મનીષી હોવાનો ખરો સંબંધ સાંખ્યદર્શન સાથે રહેલો જણાય છે. મનીષી પ્રજ્ઞાવાન હોવાનો. પ્રજ્ઞામાં ગ્રાસ બાબતો રહેલી છે : ધી, ધૂતિ અને સ્મૃતિ. સાહિત્યકાર શબ્દનો ઉપાસક અને અક્ષરનો આરાધક હોય છે. અક્ષરની આરાધનામાં વ્યક્તિ અને વ્યક્તિનિરપેક્ષનો સમન્વય થતો જણાય છે. મનીષી હોય તે અન્યની માફક હરતોફરતો જણાય, પરંતુ તેની દાણી સતત આ સૂચિમાં વ્યાપેલી અનેકતામાં રહેલી મૂળભૂત એકતા પર મંડાયેલી હોવાની. શંકરાચાર્ય ‘મનીષી’ની વ્યુત્પત્તિ કરે છે : ‘મનસઃ ઈષિતા સર્વજ્ઞઃ ઈશ્વરः ।’ મનીષી એટલે મનને સંપૂર્ણપણે નિયમનમાં રાખનારો ઈશ્વરતુલ્ય સાધક, જે લગભગ સર્વજ્ઞ છે.

પરિભૂતિ : એટલે ચારેબાજુ જોનારો અને વિશ્વમાં રહેલી ચરમ વ્યાપકતાને પ્રમાણનારો. ઉપરોક્ત મંત્રના પ્રથમ ચરણમાં ‘પર્યગાતુ’ શબ્દ પ્રયોજયો છે. ‘પરિ’

એટલે ચારેકોર ફરી વળનારો અને વ્યાપી વળનારો. સાધક સતત વ્યાપતો રહે છે. એના દર્શનમાં ક્યાંય સંકુચિતતા નથી. જૈન વિચારધારામાં જેની પ્રતિષ્ઠા થઈ, તે અનેકાંત-દર્શન સાધકની વિશાળતાનું પરિણામ છે. સરોવર અને સાગરમાં ફેર છે. સાગર વિશાળ છે અને ‘અચલ-પ્રતિષ્ઠ’ છે. પરિભૂતિ : એટલે પરમ વ્યાપકતાનો ઉપાસક. વ્યાપકતાનો બોધ અંતે ભૂમાભાવમાં પરિણામે એમ બને.

સ્વયંભૂતિ : એટલે અંદરથી ખીલેલો એટલે કે અંતર્ભૌધ પામનારો ઉત્કૃષ્ટ સર્જક. એના દર્શનમાં મૂલગામી શોધની ફલશુતિનો આવિભાવ હોય છે. કહે છે : Geniuses think productively, not reproductively. વિલક્ષણ પ્રતિભા ધરાવનાર મનુષ્ય કશુંક સર્જે છે, અગાઉ સજ્જયિલું કશુંય ફરીથી પ્રગટ કરતો નથી. વૈદિક ઋષિનો લાડકો શબ્દ ‘પ્રજાપતિ’ અત્યંત સૂચ્યક છે. પ્રજાપતિ એટલે સૂચિના સર્જક બ્રહ્મા. પ્રજાપતિ દ્વારા જે સર્જય તેને માજાપત્ય કહે છે. વિશ્વના મહાન સર્જકો દ્વારા જે મૌલિક રચનાઓ થાય તેમાં પરમ સર્જકતાનો ગુંજારવ થતો જણાય છે. જે મૌલિક સર્જન થયું તે અનન્ય, અપુનરાવર્તનીય અને મૂળભૂત હોવાનું. જે એક છે, તે હિરાયગર્ભ છે. એકમાંથી જે અનેક સર્જય તે પ્રજાપતિ-ઘટનાનું પુણ્યફળ ગણાય. બીંઠગમાંથી બીકમિંગની પ્રક્રિયા એટલે ‘હોવા’માંથી ‘થવા’ની હિવ્ય ઘટના. સહજ અંતઃસ્હુરણા થકી જે દર્શન પામે તે દર્શક (seer) કહેવાય. અસામાન્ય સમીપે હોય તે મહાત્મા કહેવાય. મહાત્મા અને પરમાત્મા વચ્ચે માંડ એક વેંતનું છેટું !

ધાસની ગંજુમાં ખોવાયેલી સોય

મહાન વિજ્ઞાની આઈન્સ્ટાઇનને કોઈએ પૂછ્યું : ‘સામાન્ય માણસ અને તમારી વચ્ચે તફાવત શું ?’ આઈન્સ્ટાઇનનો ઉત્તર એની પ્રતિભાને છાજે તેવો છે : ‘જે તમે સામાન્ય માણસને ધાસની ગંજુમાંથી સોય શોધી કાઢવાનું કહેશો તો એક ઘટના બનશે. સોય જરી ગયા પછી એ માણસ અટકી જશે. હું એવું નહીં કરું. હું ધાસની ગંજુને તળેઉપર કરતો રહીશ અને જેટલી જે તેટલી બધી સોય શોધવા મથતો રહીશ.’

સાધકની ઉર્ધ્વયાત્રા જેમ જેમ આગળ વધતી જાય તેમ તેમ કુલ્લક બાબતો પ્રત્યે એનો રસ ક્ષીણ થતો જાય એમ બને. પીએચ.ડી.ની પદવી પામનારો યુવાન બી.એ.નું પ્રમાણપત્ર શા માટે બતાવતો ફરે ? વૈરાગ સાથે સંસારનો ત્યાગ અમથો હઠપૂર્વક જોડાઈ ગયો છે. ઉર્ધ્વરોહણ થતું જાય તેમ તળેટિનાં વળગણો આપોઆપ છૂટતાં જાય, એ સહજ વૈરાગ્ય ગણાય. કશુંય છોડવું નથી પડતું, બધું આપમેળે છૂટી જાય છે. મીરાંની પંક્તિઓ સાંભળીએ :

સાકર શેલડીનો સ્વાદ તજને
કડવો લીમડો ઘોળ મા રે.
ચાંદા સૂરજનું તેજ તજને
આગિયા સંગાથે પ્રીત જોડ મા રે.

ઋષિ દીર્ઘતમસનું ઈશાવાસ્ય ઉપનિષદ

પોદેન્ડનો પેદરેવસ્કી મહાન સંગીતકાર હોય એ ઘટનાની સરખામણીમાં તે પોતાના દેશનો વડો પ્રધાન બને એ કંઈ મોટી સંમાનિ ન ગણાય. એ તો ખોટનો ધંધો ગણાય. મોટરગાડીના ચાર ગિયર જેવી સાધકની ચાર ઉપલબ્ધિઓની વાત ઋષિએ માર્મિક રીતે ચાર શબ્દોમાં પ્રગટ કરી દીધી. ઈશાવાસ્ય ઉપનિષદના

સર્જક અને દર્શક ઋષિ દીર્ઘતમસને વંદન. એ ઋષિએ એક ૪ મંત્રમાં કવિ, મનીષી, પરિભૂ અને સ્વયંભૂ જેવા ચાર શબ્દો પ્રયોગુને સાધકની ઉર્ધ્વદશા કેવી હોય અનું દર્શન આપણી સમક્ષ ધરી દીધું. નાની ઉમરે ઋષિ દીર્ઘતમસનું ઈશાવાસ્ય ઉપનિષદ રોજ તાપી કિનારે સૂર્યોદય નીરખતી વેળાએ બોલવાનું બનતું. કોલેજના દિવસોમાં એ કંઈસ્થ હતું. ઈશોપનિષદમાં સમન્વયની સુવાસ છે. એમાં ત્યાગ અને ભોગ વચ્ચે, વિદ્યા અને અવિદ્યા વચ્ચે, અસંભૂતિ (બીહીંગ) અને સંભૂતિ (બીકિંગ) વચ્ચે, કર્મનિષ્ઠા અને જ્ઞાનનિષ્ઠા વચ્ચે, એકત્ર અને અનેકતા વચ્ચે તથા જીવનલક્ષિતા અને મૃત્યુલક્ષિતા વચ્ચેનો સમન્વય સિદ્ધ થતો જોવા મળે છે. મારું સૌથી પ્રિય ઉપનિષદ ઈશોપનિષદ છે. બોધગયા સર્વોદય સંમેલન (૧૯૮૪)માં વિનોબાળ રોજ મળસકે ચાર વાગે આખું ઈશોપનિષદ શબ્દોની સંધિ છૂટી પાડીને ઉદ્ગારતા તે સાંભળવાનો લધાવો મળેલો. વિનોબાળની એ ઋષિમુદ્રા હજી પણ હૃદયસ્થ છે. ઋષિ દીર્ઘતમસની સાથોસાથ દીર્ઘતમસના પુનર્જન્મ જણાય તેવા ઋષિ વિનોબાને પણ વંદન.

□ ‘પતંજિયાની અમૃતયાત્રા’માંથી સાભાર

આગામી કાર્યક્રમો

- (૧) રથયાત્રા : તા. ૧-૭-૨૦૧૦, મંગળવારના રોજ ભગવાન શ્રી જગત્થાથજીની રથયાત્રા સાંજે ૪-૦૦ કલાકેથી આશ્રમના પરિસરમાં યાત્રા ફરશે.
- (૨) શ્રી ગુરુપૂર્ણિમા ઉત્સવ : તા. ૨૫-૭-૨૦૧૦, રવિવારના રોજ શ્રી ગુરુપૂર્ણિમા સત્સંગ તથા શ્રી ગુરુપાદુક પૂજન સાંજે ૬-૦૦ થી ૮-૦૦ અને ભંડારો રાત્રે ૮-૦૦ થી ૯-૦૦ કલાકે.
- (૩) આરાધના દિન ઉત્સવ : તા. ૦૪-૮-૨૦૧૦, બુધવારના રોજ બ્રહ્મલીન સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના ૪૭મા મહાસમાધિ દિન નિમિત્તે સત્સંગ તથા શ્રી ગુરુપાદુક પૂજન સાંજે ૬-૩૦ થી ૮-૦૦ કલાકે.
- (૪) પવિત્ર શ્રાવણ માસ : તા. ૧૧-૮-૨૦૧૦, બુધવારથી તા. ૮-૯-૨૦૧૦, બુધવાર સુધી ભગવાન શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવની આરાધના, પૂજન, અર્ચન, અભિષેકાત્મક અને હોમાત્મક લધુરૂદ્રો દ્વારા કરવામાં આવશે. જે ભક્તો આ સમય આત્મ-ઉત્કર્ષ તથા અભ્યુદયના પવિત્ર કાર્યમાં ભાગ લેવા માગતા હોય, છતાં રૂબરૂ આવી શકતા ન હોય; પણ તેમના વતી આ પૂજાઓ કે યજ્ઞ કરાવવા માગતા હોય, તેમણે નીચેના સરનામે સંપર્ક કરવા વિનંતી. મંત્રીશ્રી, શ્રી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫. ફોન : ૦૭૯-૨૬૮૬૧૨૩૪, ટેલિફેક્સ : ૦૭૯-૨૬૮૬૨૭૪૫ સમગ્ર શ્રાવણ માસ દરમિયાન દરરોજ સાંજે ૬-૦૦ થી ૭-૦૦ કલાક સુધી ‘શ્રી શિવપુરાજ કથા’ પ્રવચન શુંખલા શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીના વ્યાસાસને યોજાશે. સૌને લાલ લેવા વિનંતી.

અષ્ટાવક્તગીતા તત્ત્વાવલોકન

ડૉ. કલાબહેન પટેલ

આત્માનુભવોપદેશ વર્ણન નામ

પ્રકરણ-૧ (VII)

કૂટસ્થ, બોધ, અદ્વૈત, 'આત્મા છુ'ને અનુભવ, બાધ્યાંતર ભાસ માત્ર, છોડી જીવાભાસ ભમ. ॥૧૩॥ (પ્ર.૧)

આગળના શ્લોકમાં આત્માને વિભુ, સાક્ષી, અદ્વિતીય, કિયાહીન, અસંગ, પૂર્ણ, શાંત, નિ:સ્પૃહ, મુક્ત વગેરે શબ્દોથી તેના સ્વરૂપનો સંકેત બતાવ્યો. હવે આ શ્લોકમાં હજુ પણ જે પોતાને અશાંત સંસારી કહેવડાવે છે, તેને કેટલી મોટી ભાંતિ, કેવી મોટી ભમણા છે, તે કેવળ 'બાધ્યાંતર', 'ભાસમાત્ર' શબ્દથી કહી બતાવ્યું. માટે જ, ગુરુ ફરી આવાહન કરે છે કે, દશ્ય અનિત્ય નામરૂપો ભાસમાત્ર તથા જીવાભાસ પણ અમ હોઈ તેને છોડો.

આપણે સર્વે કેવળ સાક્ષીચૈતન્યાત્મા જ છીએ. આત્મા સ્વયંપ્રકાશ સ્વયંસિદ્ધ છે જ. તેને માટે કોઈ સાબિતીની જરૂર જ નથી. તે અપ્રમેય છે. અશુદ્ધ, અવિવેકી, વાસનાયુક્ત મનથી તો કદ્દી મળે નહીં.

માટે, જીવભાવ છોડી સ્વરૂપચૈતનનો સંદેશ શરૂઆતના સાધકો માટે છે. પોતાના વિશેની અલ્યતા કે અપૂર્ણતાની માન્યતા હઠાવવા માટે માનસિક કિયારૂપી પૂર્ણ આત્મવિષયક વિચારણાઓ આપી. પણ હવે બીજા વધુ શબ્દો, અદ્વૈત, કૂટસ્થ શું છે તેનો અનુભવ કરવાનું સૂચય્યું છે.

કૂટસ્થ એટલે એવો આધાર કે જેના પર અનેક પરિવર્તનો સર્જય, પણ પોતે અપરિવર્તનશીલ રહી શકે. પોતે અસંગ રહીને પણ સર્વનું સર્જન કરી શકે.

દા.ત. દોરી પોતાનામાં પરિવર્તન લાવ્યા વિના સાપને જન્માવે. એ જ રીતે નિરાકાર વ્યાપક એવા અધિષ્ઠાન આત્મા પર કંઈ પણ પરિવર્તન થયા વગર સૃષ્ટિના સર્વ પરિવર્તનશીલ નામરૂપ પદાર્થોનો જન્મ થતો રહે છે. આત્મા અનેક નામરૂપે અભિવ્યક્ત થઈ રહ્યો છે. જેના આધારે દ્વાદ્શો સર્જય છતાં પણ પોતે અદ્વૈત એકરૂપે કૂટસ્થ છે. નામરૂપ સૃષ્ટિ તેનું વિવર્તરૂપ

છે. પોતાનામાં બદલાવ લાવ્યા વગર તે જ અનેક રૂપે દેખાય છે, જે આભાસ માત્ર છે.

બીજી રીતે હું એક જીવાત્મા કૂટસ્થ, તેના આધારે રહેલાં શરીર, મન, બુદ્ધિ, ઈન્દ્રિયો વગેરે બદલાતાં રહે છે. તે જ રીતે અનેક જીવાત્માઓ અને પદાર્થોનો તે આધાર હોઈ તેના પર સર્વ નામરૂપ જીવો, જગત અને જગદીશ રમત રમે છે. પરંતુ, આત્મા સ્વરૂપે કૂટસ્થ, બોધરૂપ, સર્વમાં વ્યામ, અદ્વૈત, સૌથી મહાન છે, કારણ કે, તે સૌનો પ્રકાશક હોઈ, જે પણ કાંઈ અન્ય પ્રકાશિત છે, તે કેવળ આભાસમાત્ર છે, આરોપમાત્ર છે, ગૌણ છે, તેનું જ વિવર્તરૂપ છે.

અજ્ઞાની અહંકારી જીવ નોંધે છે કે, હું અહંકારી જીવ હું, એ પોતાના વિશેનો મય્યાદિત ભાસ છે. પોતે જીવાત્મા શરીરની અંદર છે અને તેનાથી શરીર બહાર છે, એવી ભાંતિ સર્જી, ત્યારબાદ બીજી અનેક ભાંતિઓ સર્જે છે.

● જેમકે, હું એટલે એક અહંકારી શરીર હું, એવું દેહાભિમાન જાગે છે, - દેહ સાથે એક બને છે. પછી પોતે પોતાના મન, બુદ્ધિ, ઈન્દ્રિયો સાથે પણ એકરૂપ થઈ, તેના જેવો બની જઈ પોતાનાં અનેક નામરૂપ બતાવે છે. આંખથી એકરૂપ થઈ પોતે દશ કહેવડાવે અને કાનથી એકરૂપ થઈ શ્રોતા કહેવડાવે. સર્વ કર્મન્દ્રિયોથી એકરૂપ થઈ ચાલનાર ચાલક, બોલનાર વક્તા, કરનાર કર્તા, અને સ્વાદેન્દ્રિયથી એક બની ભોક્તા કહેતો રહે છે. ટૂંકમાં ભાસિત એવો અહંકાર જ જુદી જુદી ઈન્દ્રિયોથી યુક્ત થઈ પોતાને જુદા જુદા નામે ઓળખાવે છે. પરંતુ સર્વ જગતનું અધિષ્ઠાન તો કૂટસ્થ આત્મા એક જ છે. હવે આવા અદ્વિતીય પૂર્ણ આત્માને અંદર કે બહાર જેવું કશું હોય ખરું ?

સર્વવ્યાપક આકાશ એકમાત્ર હોઈ તેમાં ઘડા કે

મઠની ઉપાધિથી પોતે મર્યાદિત ઘડાકાશ કે મઠાકાશ જેવાં નામો બતાવે, એને કારણે જ ઘડાની અંદર અને ઘડાની બહાર, ઘડા અને મઠની ઉપાધિના કારણે ભેદ સર્જે છે. વાસ્તવમાં આકાશને અંદર કે બહાર એવું હોતું નથી. હવે ઉપાધિ પોતે કેવી છે? શરીર ઈન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ, ઉપાધિઓ વિકારી છે, તેથી ભાંતિરૂપે છે. એ જ રીતે સ્વીપુરુષ, વાર્ષાશ્રમ વગેરે પણ સર્વ ઉપાધિરૂપે આભાસમાત્ર છે. માટે તે ઉપાધિઓ અસત્ત અને મિથ્યા છે. તેનું પોતાનું કોઈ સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ હોતું નથી. ફૂટસ્થ આત્મા જ તેનું અધિકાન મુખ્ય અસ્તિત્વ છે. માટે તેઓ આત્માથી અભિન હોઈ આત્મારૂપ જ છે. ઉપાધિને અડો, ઘડાને અડો તો માટીને જ અડો છો, તેના જેવું છે. પણ ઉપાધિ નામરૂપથી આત્મા સ્વતંત્ર છે, સૌથી અસંગ છે. નામરૂપ ઉપાધિ પરતંત્ર છે. આ પ્રમાણે પણ ચિંતન થતું રહે, તો ઉપાધિરૂપ ભાસિત મન, ભાસિત અહંકાર, એક ભાંતિ કે બ્રમ જ છે, એમ પુરવાર થઈને તે ગાયબ થઈ જશે. આ પ્રમાણે આ મંત્રમાં ભાસિત અહંકારનો નાશ થવાની પ્રક્રિયા ફૂટસ્થ, અદ્વિત, ભાસિતમાત્ર, જીવાભાસ, બ્રમ શબ્દોથી બતાવી.

દેહાત્મબુદ્ધિ પાશથી, બદ્ધ ચિરકાળે પુત્ર !

જ્ઞાનરૂપ બોધ શર્ષે, પાશ કાપી સુખી ભવ ! ||૧૪|| (પ્ર.૧)

● દેહાત્મબુદ્ધિ, દેહાભિમાન, મર્યાદિત અહંકાર જ પોતાના સ્વરૂપ વિશે જૂઠી એવી વિપરીત માન્યતાનું મુખ્ય સ્થાન છે.

પોતે સ્વરૂપે આત્મા અપરિવર્તનશીલ છે, પરંતુ પરિવર્તનશીલ એવી વિકારી મર્યાદિત ઉપાધિ સાથે જોડાયાની ભાંતિ જ દુઃખનું મૂળ છે. પોતાને એ રીતે શરીર માનવાની દઢ માન્યતા જ વિપરીત અજ્ઞાનની પેદાશ છે. એ માન્યતાનાં મૂળ અનાદિ અને ઊંડાં હોવાથી તેવા તાદાત્મ્યને તોડવા એકમાત્ર આત્મવિચારણારૂપી બોધ જ, જ્ઞાનરૂપી તલવાર જ, કામયાબ નીવરી શકે એમ છે.

વિકારી ઉપાધિને પોતાનું સ્વરૂપ માનવું એ જ મોટામાં મોટો પાશ છે. સમગ્ર મનુષ્ય સમાજ પોતાની શરીર ઉપાધિની ઘેલથામાં ગાંડો થયો છે. તેમાંથી મુક્ત

થવા માટે સાચા આત્મસ્વરૂપનો બોધ આવશ્યક છે.

● ઉદાહરણ રૂપે સમજાએ તો કોઈ એક વ્યક્તિ ભૂખી થતાં વરઘોડાની એક જાનમાં જોડાઈ ગઈ. વરપક્ષમાં જઈ કન્યા પક્ષના વખાજા કરે અને વરરાજાને મોહિત કરે તથા કન્યાપક્ષમાં જઈ વરપક્ષની ધન્યતા માણે. ત્યાં જ એક બીજા ભાઈની નજરે તે પડી, કે બંને પક્ષોમાં ફરતો આ કોણ વ્યક્તિ છે? જ્યારે આ વાત પેલી વ્યક્તિએ જાણી, કે તે ચૂપચાપ પકડાઈ જવાની બીકે નાસી ગઈ. આત્મવિચારણા વખતે પણ, ભલેને મન આમ, તેમ સંકલ્પ વિકલ્પ કરતું ફરતું માલમ પડે, પરંતુ જો તમે, તેનાથી અસંગ રહી તેવળ સાક્ષીભાવે તેને જોતાં રહો, તો તે તમારાથી ગૌણ, જડ, મિથ્યા ભાસિત હોઈ તમારાથી અલગ થતાં તેને તમારો આધાર ન મળતાં તેનો સંકલ્પ વિકલ્પ કરવાનો સ્વભાવ છૂટી જશે.

પોતાના સ્વરૂપજ્ઞાનની અજ્ઞાન અવસ્થામાં, મન જ તમને મર્યાદિત બનાવી દૈતજગતમાં આસક્તિ જન્માવી બાંધતું રહ્યું છે. જો તમે મનથી અસંગ થાઓ, તો દેહથી પણ અલગ થઈ જશો. એ રીતે પણ સમાન દેહાત્મબુદ્ધિ ઓગળી જશો. તમારો પોતાનો શરીર જેવડો મર્યાદિત જ્યાલ જ અમુક સમય પછી બાધિત હોવાનો. પછી તેવું જીવન રહેતું નથી.

આપણે તો દેહાત્મબુદ્ધિની ઘેરી નશાભરી છાયામાં, મળેલ આયુષ્માં જેટલું ભોગવાય એટલું ભોગવવામાં પડ્યા છીએ. ભોગ ભોગવવા માટે વધુ ક્રિયાશીલ થઈ વધુ કમાઈએ છીએ. આ પ્રમાણે ઈચ્છા, કામ અને લોગમાં જ રચીપણી રહીને જન્મજન્માંતરોના ચક્થી બંધાતા આવ્યા છીએ. આ ચક્થમાંથી છૂટવા માટે સાચા આત્મસ્વરૂપને જાણ્યા વગર અન્ય કોઈ પણ ઉપાય નથી.

એકવાર ચિંતન દ્વારા સ્વરૂપનો પાકો નિર્ણય થઈ જાય, અખંડ આત્માકારવૃત્તિ બની જાય, પછી મિથ્યા, ભાસિત, દૈત, મર્યાદિત ભાવ ટકતો નથી. તે માટે આત્મજ્ઞાનરૂપી શસ્ત્રથી ભાસિત દૈતરૂપી અજ્ઞાનને હણી નાખી સુખી બનવાનો આદેશ આપ્યો છે. અનંત આત્મસ્વરૂપમાં તદ્વાપ થઈ જવાનો માર્ગ બતાવ્યો છે.

(કમશા:)

સ્વસ્તિક

ફાધર વાલેસ

ઘરને આંગણો સાથ્યો છે. પગ મૂક્તાં ખબર પડે છે. એટલે પગ કાળજીથી મુકાય. સહેજ બાજુ પર મુકાય, જેથી આકૃતિ ન બગડે, અની રેખાઓ ન ભૂસાય. એના ઉપર નજર રાખીને અંદર જવાય. અની મંગલમયતા દિલમાં ઉત્તરવા દઈને એ ઘરમાં પ્રવેશ કરાય.

માંગલ્યનું પ્રતીક છે.

આશીર્વાદનો સંકેત છે.

સ્વસ્તિકની સંજ્ઞા છે.

જે ઘર ઉપર એ શુભ સંજ્ઞા છે એમાં વિશેષ અર્થમાં ને વિશેષ શક્તિથી ભગવાનનો વાસ હોય છે, અને તેથી ભાવ ને માન સાથે એમાં પ્રવેશ કરવો ઘટે. ઈશ્વરની મુદ્રા છે, ઈશ્વરના સાંનિધ્યનું ચિહ્ન છે.

આકૃતિ તો સરળ છે. છોકરો પણ એ દોરી શકે એમ છે. ઘરની કન્યા આજે સવારે એ દોરતી હતી ત્યારે એને વાર ન લાગી. એક લીટી ઊભી ને એક આડી. ને કાટખૂણે ચારે દિશાએ ચાર ભુજ. સરળ ને સંમિત. સમાન ને સમતોલ. ને અનું આખું ધ્યાન ને વેગ ને વજન ને ગતિ અની મધ્યના છેદબિંદુ ઉપર કેન્દ્રિત થાય છે. એ નાભિકમળમાંથી ચારે દિશાએ સર્જકશક્તિ ફેલાય છે, અને આખી સૂચિને મંગળમય બનાવે છે.

સ્વસ્તિક નાનો છે પણ વિશાળ છે. આંગણાના લીંપણ ઉપર દોરાય છે પણ આખા વિશ્વને આવરી લે છે. વામનનો અવતાર છે પણ સાક્ષાત્ ભગવાન વિષ્ણુનું સ્વરૂપ છે. સ્વસ્તિકમાં રક્ષણ છે, પાલનશક્તિ છે, અભયમુદ્રા છે. કારણ કે અની એ ચાર સૂક્ષ્મ રેખાઓમાં ભગવાનનો સંકેતિક સાક્ષાત્કાર છે.



ઈશ્વરનો લાક્ષણિક ગુણ છે સર્વવ્યાપકતા. એ બધે છે. અંદર ને બહાર. નજીક ને દૂર, પૃથ્વીમાં ને બ્રહ્માંડમાં, હદ્યમાં ને પથ્થરમાં. એનો સ્પર્શ બધે છે, અની નજર બધે છે, અનું તત્ત્વ જ બધે છે. ને એનો એ ગુણ આપણી બુદ્ધિ, આપણી મર્યાદિત માનવબુદ્ધિ ગ્રહણ કરી શકતી નથી. ઈશ્વરનો વિચાર કરીએ ત્યારે

એને દેશકાળમાં બાંધીએ છીએ, નજર સામે કલ્પીએ છીએ કે વાદળોના સિંહાસન ઉપર બેઠેલા કલ્પીએ છીએ, પણ ક્યાંક ને કંઈક રૂપમાં કલ્પીએ છીએ. એનું ચિત્ર દોરીએ તે અમુક ભીતે ટિંગાવવા, ને અની મૂર્તિ બાંધીએ તે અમુક મંદિરે બેસાડવા, એટલે તે આટલી જગ્યા રોકે છે, આટલા અંતરથી દેખાય છે. ભાવના સાચી છે ને સુંદર છે; ભગવાનનાં ચિત્રો જોઈએ ને મૂર્તિઓ જોઈએ; પણ એ બનાવતાં ને જોતાં ને પૂજતાં દિલને થોડો રંજ થાય છે, થોડો વસવસો રહે છે કે ભગવાનનું ધ્યાન ધરવા માટે એને બાંધવો પડ્યો એ કેટલું દુર્ભાગ્ય !

ને એમાં એ ઉપાય સૂજ્યો. સૈકાઓ પહેલાં, યુગો પહેલાં તત્ત્વદર્શી ઋષિમુનિઓને એ સંકેત સૂજ્યો. અમૂર્ત ને અરૂપ. સરળ ને મર્મા. ગહન ને સૂચ્યક. એક ગ્રંથિ ને ચાર રેખાઓ. એક કેન્દ્ર ને ચાર ભુજ. ઓછામાં ઓછું દોર્યું ને વધુમાં વધુ કહી દીધું. એ ચાર દિશાએથી પૃથ્વી ને આકાશને બાંધી લીધાં અને એ કેન્દ્રને શરણે મૂક્યાં. ઈશ્વરના સંકેતથી એમને પાવન કર્યા. ને એમને યાદ દેવરાવવા માટે, ભાન કરાવવા માટે એ સંજ્ઞાથી એમને મુદ્રિત કર્યા. જાણે એના પગની છાપ ને એના નામનો સંકેત ! સ્વસ્તિકમાં દિશાઓનું પૂજન છે, અવકાશની આરતી છે, ઈશ્વરના સામીધ્યનો સંદેશ છે.



લખવાનું શરૂ કરવાનું હતું. કોરો કાગળ લીધો, સામે મૂક્યો. એ લખાણ માટે ભગવાનનો વિશેષ આશીર્વાદ માગવો હતો એટલે મનમાં એનું સ્મરણ કર્યું. કૃપા માગી. અરજી કરી. અને એ ભાવ કાગળ ઉપર ઉતારવા, બીજું કંઈ લખતાં પહેલાં, કાગળને માથે, સુરેખ મરોડથી સ્વસ્તિકની નાની આકૃતિ દોરી. પછી આગળ લખતાં પહેલાં એ સ્વસ્તિક સામે ક્ષણ માટે ધ્યાનથી જોઈ રહ્યો.

આકૃતિ નાની હતી. કાગળની બહુ થોડી જગ્યા એ રોકતી હતી. ઉપલી બાજુએ. મધ્ય ભાગમાં. પણ ત્યાંથી એ જાણે આખા કાગળનો કબજો કરી બેઠી હોય

એમ લાગ્યું. એની એ રેખાઓ કલ્યાનમાં લંબાતી હતી, ઠેઠ નીચે સુધી ને ડાબી ને જમણી કોર સુધી લંબાતી હતી, અદશ્ય રીતે ફેલાતી હતી અને આખા કાગળને એના પુષ્ય આલિંગનમાં લેતી હતી. આખો કાગળ જ્ઞાનો સ્વસ્તિકમય બની ગયો, અને હવે એના ઉપરનું લખાણ ખરેખર સારું હશે, યોગ્ય હશે એની ખાતરી થઈ.

સ્વસ્તિક નાનો, પણ પ્રભાવ મોટો. રેખા ટૂંકી, પણ દિશા અનંત અને સ્વસ્તિકમાં એ જ રહણ્ય છે. એમાં દિશા છે, અનંતતા છે, સર્વવ્યાપકતા છે. સ્વસ્તિકમાં ગતિ છે, વેગ છે. એ કાગળના ખૂણામાં બેસી રહેતો નથી, પણ આખો કાગળ બાથમાં લે છે. તે કોઈ જડ આકૃતિ નથી, નિશેતન છાપ નથી. તે જીવે છે, દોડે છે, ફેલાય છે. બંધિયાર પાણી નથી; વહેતું જરણું છે. બાંધેલી હવા નથી; વાતો પવન છે.

★

ઘરને ઉંબરે એ સાથિયો છે. અને એનો પણ એ ગુણ છે, એ ધર્મ છે. એ પણ ફક્ત ઉંબરે જ નહિ પણ આખા ઘરમાં છે. અંદર અને બહાર; આંગણે ને ઓરડીએ. રસોડામાં ને બગીચામાં એનો પ્રભાવ છે, એની છાયા છે. ઉંબરાનું પૂજન એટલે આખા ઘરનું પૂજન. પછી એ ઓળંગીને લોકો અંદર જાય કે બહાર જાય, એની આસપાસ વાતો થાય ને જીવન ચાલે, એ સૌ ઉપર એની નજર; ને એ સૌ ઉપર એનો આશીર્વાદ. સ્વસ્તિકના હાથ ઉંબરાના સંભોમાં લાકડાંમાં ફેલાય છે, ઘરનો આખો પ્રવેશ આંબી લે છે, એની હવાને દીક્ષિત બનાવે છે, આખા મકાનને પાવન કરે છે. ઉંબરાનું પૂજન છે. દિશાઓનો યજન છે.

સ્વસ્તિકમાં વ્યાપકતાનો ગુણ છે, એની સાથે સાથે એકત્રાનો ગુણ પણ એમાં છે. ચારે દિશાએ દોડવાની વૃત્તિ છે, અને એક બિંદુએ એકત્રિત થવાનો આગ્રહ છે. ઈશ્વર બધે છે એનો સંદેશ એમાં છે, અને બધું ઈશ્વરમાં છે એ બોધ પણ એમાં છે. રેખાઓ સાથે મિલનબિંદુ. દિશાઓની વચ્ચે ઉગમસ્થાન. ચાર ભુજના કેન્દ્રમાં એક હૃદય. વિશાળ ને એકાગ્ર. વિશ્વ ને બિંદુ. ડાળીઓ ને બીજ. સ્વસ્તિક વ્યાપકતાનું પ્રતીક છે, અને સાથે સાથે જોડાણું પ્રતીક પણ છે. ઊર્ધ્વ ને સમક્ષિતિજ. શાશ્વત ને ક્ષણિક. દિવ્ય ને માનવી. બધું એક કેન્દ્રમાં,

એક બિંદુમાં. સ્વસ્તિકમાં બહાર તરફની ગતિ હતી એમાં અંદર તરફની પણ છે. દિશાઓ સુધી લઈ જનાર શક્તિ હતી. ને કેન્દ્રમાં સમાવી લેનાર વૃત્તિ પણ છે. કેન્દ્રગામી વેગ છે. ગુરુત્વાકર્ષણ છે. અદ્વૈત છે.

★

માટે સ્વસ્તિક બધે કરાય, બધે પૂજાય. કાગળ ઉપર સ્વસ્તિક ને ચોપડા ઉપર સ્વસ્તિક, ઘરને આંગણે સ્વસ્તિક અને ઘરને ઉંબરે સ્વસ્તિક, નવજાત શિશુના વચ્ચ ઉપર સ્વસ્તિક અને વરકન્યાના અંતરપટ ઉપર સ્વસ્તિક, પૂજામાં સ્વસ્તિક, ને શોભામાં સ્વસ્તિક, હા, અને વિશેષ તો મન ઉપર સ્વસ્તિક ને હૃદય ઉપર સ્વસ્તિક. એના વિચારો ને કલ્યાનાઓ ને ઊર્મિઓ ને યોજનાઓ ઉપર સ્વસ્તિકની છાપ ને પ્રેરણા ને ભાવના. ચોપડાના પૂજ ઉપર સ્વસ્તિક કર્યો એટલે અંદર ગમે તે ખોટો હિસાબ લખવા અભયદાન મળ્યું એમ નથી. ઊલંબું, પહેલે પાને સ્વસ્તિક છે માટે હવે એની સાક્ષીએ ને એના પ્રતાપે એકએક પાને સાચું લખાશે, પૂરું ને ચોક્કસ લખાશે. ઘરને આંગણે સાથિયો પૂર્યો એટલે ઘરને ઓરડે ગમે તે અવળું વર્તન કરવા ધૂટ મળી એમ નથી. ઊલંબું, બહાર સાથિયો છે માટે હવે એને શોભે ને એને છાજે એવું વર્તન અંદર રાખવાનો આગ્રહ રહેશે. સાથિયા પૂરવાથી જવાબદારી ઓછી થતી નથી - વધે છે. ચોપડાનું પૂજન કરવાથી સાચો હિસાબ લખવાની ફરજ છોડાતી નથી - બંધાય છે અને ખૂબી એ છે કે એ આદર્શ પાળવા માટે સ્વસ્તિકમાં જ ટેકો મળશે ને શક્તિ મળશે. ભગવાનનું સાંનિધ્ય, મંગળની વ્યાપકતા, દિશાઓનો ધર્મ ને સૃષ્ટિની એકતા - એ બોધ સરળ આકૃતિમાં છે; અને જીવન પવિત્ર, પ્રમાણિક, શુદ્ધ ને પુષ્યમય રાખવા એ બોધમાં પ્રેરણા છે, આશીર્વચન છે.

ભગવાન બધે છે. પોતાના ચાર હાથ (સ્વસ્તિકના ચાર ભુજ) લંબાવીને, વિસ્તારીને તે આખી દુનિયાને આવરી લે છે, આપણાં જીવન આંબી લે છે, બાંધી લે છે, પોતાની તરફ બેંચી લે છે - અને એ ધન્ય આલિંગનમાં આપણું શાશ્વત કલ્યાણ સર્જ આપે છે.

સ્વસ્તિકના નામિબિંદુમાં દિશાઓની અંતિમ સાર્થકતા સિદ્ધ થાય છે.

□ ‘ધર્મમંગલ’માંથી સાભાર

ઈશ્વર ક્યાં નથી ?

ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી

‘ઈશ્વર ક્યાં છે ?’ એવા પ્રશ્નનો જવાબ એક બીજા પ્રશ્નમાં રહેલો છે કે, ‘ઈશ્વર ક્યાં નથી ?’ આસ્તિક કોણ અને નાસ્તિક કોણ ? એ વિશે ખૂબ વાદ-વિવાદ અને ચર્ચા-વિચારણા થયેલાં છે. સામાન્ય રીતે ઈશ્વરના અસ્તિત્વને સ્વીકારે તે આસ્તિક અને ન સ્વીકારે તે નાસ્તિક એવું માનવામાં આવે છે. ઈશ્વરના અસ્તિત્વનો ઈન્કાર કરનાર આવી એક નાસ્તિક વ્યક્તિના ઘરે મોટા અક્ષરે દીવાલ ઉપર લખવામાં આવ્યું હતું ‘God is No where’ ‘ઈશ્વર ક્યાંય નથી.’ એના ઘરે આવનાર લોકો એ વાંચી એની સાથે ઈશ્વરના અસ્તિત્વ અંગે ખૂબ ચર્ચા-વિચારણા કરતા અને પછી છૂટા પડતા. એક વાર કોઈક મહેમાનની સાથે ઘરે આવેલા નાનકડા બાળકે દીવાલ ઉપર મોટા અક્ષરે લખેલા એ શબ્દોને પોતાની રીતે પહેલાં મનમાં બરોબર ગોઠવીને એકદમ આનંદમાં આવી જઈને ત્યાં બેઠેલાં સહુને સંભોધીને કહ્યું : ‘જુઓ, અહીં સામે શું લખ્યું છે ?’ અને એ પ્રશ્નનો જવાબ પોતે જ આપતાં બાળકોની આગવી ખૂબ જ મીठી લાગતી શૈલીમાં એ બોલ્યો, ‘આટલું પણ તમને નથી આવડતું. ત્યાં લખ્યું છે કે : ‘God is Now here’ ‘ઈશ્વર અત્યારે અહીં હાજર છે.’

અને બાળક જોરથી હસવા લાગ્યો અને બોલ્યો : ‘જુઓ તમારી બધાની ગોડની સાથે અહીં મુલાકાત કરાવી આપી ને !’

સહુના આનંદનો કોઈ પાર રહ્યો નહીં. નાસ્તિક યજમાન વ્યક્તિને પણ આ નાના બાળકે ‘No where’ એ શબ્દોને છૂટા પાડીને એમાંથી ‘Now here’ના જે નવા શબ્દો બનાવી દીધા એથી ખૂબ જ આશ્ર્ય થયું અને પોતાની ભૂલ પણ સમજાઈ ! બાળકને એણે ખૂબ વહાલથી ચૂંભી લીધું. પોતાની ‘God is No where’ એવી વર્ષો જૂની દઢ બની ગયેલી માન્યતાને સ્થાને એણે આ નિર્દોષ બાળકે બતાવેલી ‘God is Now here’ની વાતને સહર્ષ સ્વીકારી લીધી !

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

પ્રત્યેક વસ્તુ આ ક્ષણે અને અહીં આપણી સેવામાં ઉપસ્થિત થઈ જશે ! સદ્ગત જસ્ટિસ શ્રી જે.બી. મહેતાસાહેબને તો ‘Now and here’નું સૂત્ર ખૂબ જ પ્રિય હતું. વારંવાર તેઓ અને યાદ કરાવતા રહેતા અને શબ્દોમાં એક નવો જ અર્થ મૂકવાનું તેઓ હંમેશા શીખવતા. ‘Now and here’ એ બે શબ્દો સમય અને સ્થળની મર્યાદાની પેલે પાર લઈ જનારા અદ્ભુત શબ્દો છે. સર્વત્ર વ્યાપીને રહેલાં ચૈતન્યને આપણે બ્રહ્મ કહીએ કે ઈશ્વર કહીએ, કે અલ્લાહ કહીએ - અને કોઈ પણ નામ આપી શકીએ. એ જો સર્વ સ્થળે અને સર્વ સમયે વિદ્યમાન હોય તો પછી એ અત્યારે, અહીં અને આ ક્ષણે પણ હાજર હોવો જ જોઈએ.

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

બહાર કોણ ઊભું છે ?

અત્યાર સુધી આપણને એવું શીખવવામાં આવ્યું છે કે, ઈશ્વરને પામવો એ તો ખૂબ જ અધરું અને કષ્ટસાધ્ય છે. જંગલમાં જઈ વર્ષો સુધી ધોર તપશ્ચર્યા અને સાધના કરવી પડે ત્યારે એનાં દર્શન થઈ શકે. આપણી આવી અનેક ભામક માન્યતાઓને લીધે જીવનના સૌથી મોટા સત્યનો પણ આપણે અનાદર કરતા હોઈએ છીએ. આપણી એ સાવ ભામક અને સંકુચિત માન્યતાઓમાંથી આપણે બહાર આવવું પડશે. એને માટે હવે કોઈની રાહ જોવાની જરૂર નથી. આ કણે અને અહીં આપણા સહુના દ્વારે આવીને ઊભેલા એ અતિથિનું આપણે ખૂબ હર્ષોલ્લાસપૂર્વક ભાવભીનું સ્વાગત કરીએ !

જીવનને આ રીતે એક નવા સંદર્ભમાં વિચારવાની-જોવાની એક નવી દસ્તિ એને જ ગીતામાં ભગવાને 'દિવ્યચક્ષુ' કહ્યાં છે. અત્યાર સુધી જીવનને આપણે માત્ર એક ચીલાચાલુ દસ્તિ જોતા અને મૂલવતા આવ્યા છીએ અને એનું પરિણામ તો આજે આપણે જોઈ જ રહ્યા છીએ. ચારે બાજુ અશાંતિ, હિંસા, આધિ-વ્યાધિ અને ઉપાધિઓથી વાતાવરણ કેટલું કલુષિત બનેલું છે.

આમાંથી બહાર નીકળવાનો કોઈ ઉપાય ખરો ? તો એને માટે આપણને શીખવવામાં આવ્યું છે. તે પ્રમાણે આપણે 'અસતો મા સદ્ગમય' એ પ્રમાણેની પ્રાર્થનાઓ મોટે મોટેથી બોલવા લાગીશું, પરંતુ એનો કોઈ અર્થ જ નથી. આપણી પ્રાર્થનાઓ પણ એક પ્રકારની યાચના કે માગણીથી વિશેષ હોતી નથી અને

એ પણ સાવ છેલ્લા તરણોપાય તરીકેની જ હોય છે.

ચારેબાજુ દોડાદોડ કરી, થાકી-હારીને જ્યારે કોઈ રસ્તો જે નહીં, ત્યારે આપણને ઈશ્વરની યાદ આવતી હોય છે. બાકી એ સિવાય એને યાદ કરવાનો આપણી પાસે સમય જ ક્યાં છે ?

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

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

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

સાચું સુખ

શ્રી કિશોરભાઈ દડિયા

'જ'

જઘડા કે જનૂનનું ઝેર ઝપટમાં લે તે પહેલાં,
જઘડાને જ ઝપટમાં લઈ, ઝપટ દેખાડીશું જંપો...તો,
જઘડાખોરો જ જંખવાઈને જંખપ અનુભવશે.

જવેરાતના જંજવા જેવા જગમગાટ માટે જઘડવાને બદલે,
જળહળતા કરીશું આત્મા-રૂપી અંદરના જરૂભામાં...તો,
જરૂપ અને જીણવટથી જીલી શકાશે આવા આત્મીય

જરૂભા અને જવેરાતને.

અબકારા જેવા જરૂપી જીવનમાં જોકાં આવે...કે,
આપટા તેના અબકારા સાથ જટકા આપે તે પહેલાં,
જીદાદીલીથી જરૂભીને, જાંખી કરીશું આત્મારૂપી
જરૂભાને...તો,
જરમર જરણા, જણકાર સાથે જૂલે જૂલી,
જગમગતી કરશે... જળહળતા "સુખો"ની સાચી જલક !!!
(કુમશઃ)

ਪ੍ਰਤਿਨਿਧਿ

दिव्य जुवन सांस्कृतिक संघ, अमदाबाद : ईनिक प्रवृत्ति :
 ता. २ पभी एपिलथी आरंभयेलो ज्ञान उत्सव आनंद उत्सव ता. ३ जु
 तारीफनी मोटी राते दोड वाग्ये विराम पाम्यो. पछी ता. ४ थी ता. ८ भीनी
 सांज सुधी बाजाणो आवारीप व्यक्तित्व विकास शिखिर आपोज्यो.
 आ शिखिरमां आ वर्षे योगवर्षानु सक्षण अने गीतो साथेनुं झूब ४
 प्रभावक अने मनोरंजन प्रादायक संचालन वडोदरा योगकेन्द्राना निदेशक
 श्री दुर्घन्त मोटीअे कर्यु. योग, ध्यान, प्राणायाम सिवाय बाणकोने
 संगीत, चित्रकाम, कराटे, बौधिक, वार्ताक्षयन, अज्ञागज्ज्ञानी वातो,
 रमतगमत तथा विशेष वक्तृत्वकानु शिक्षण आपवाया आयन्ये.

તા. ૮૫ મેની ઢળો સાંજે બધા જ બાળકોના વાલીઓ સમક્ષ તેઓ શું શું અને કેમ તથા કેવું શિક્ષણ પામ્યા છે, તેનું મૂળ જ હદ્યંગામ પ્રદર્શન કરવામાં આવ્યું. બાળકોને પ્રમાણપત્ર ઉપરાંત કંપ્યુસ સેટ, પેન વગેરે ભેટ સૌને આપવામાં આવી. દાબડા ઊજાણી પછી સૌ વિખરાયા.

જ્યારે વર્તમાન માનસ માત્ર કિંદિ અને બોલીવુદ્ધા હીરોને જ પોતાના પ્રેરણાભૂતિ માનતા હોય છે, ત્યારે આ અખ્યાતિન આશ્રમ નિવાસ આ બાળકોને સ્વાશ્રયી બનવા માટે, શીલ, નભતા, વિવેક અને ખંતપૂર્વકનું જીવન જીવન માટેનું જીવન પાશેથી આપી ગયું. દેશભક્તિ, માતા-પિતા, ગુરુજ્ઞનોનાં સંચાન, ઝડપાન, પશુપંખી સાથે પ્રેમ અને નેતૃત્વની કળાના પદાર્થપાઠ તેમને ભાગવવામાં આવ્યા.

તા. ૧૦મી મેની સાંજથી ૩૦મી મે સુધી ૨૦મો યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિર આપોજાયો. યોગ પ્રશિક્ષણ હવે ગરમ ભજ્યાં જેવું ગલી ગલીમાં લોકપ્રિય થઈ રહ્યું છે, ત્યારે વૈજ્ઞાનિક ફેબે, તબીબી ઔપચારિકતાના સલાહ સૂચનોનો સાથેનું યોગ પ્રશિક્ષણ યોગ શિક્ષકોને મળી રહે તેવા શુભ હેતુથી યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિરનું આપોજન કરવામાં આવ્યું.

વીસ ટિવસના આ આવાસીય યોગસત્ત્રમાં યોગાસનો, પ્રાણાયમ, ધ્યાન, ત્રાટક, શંખ પ્રક્ષાલન, કુંજલ, નેતી ઉપરાંત કાર્ડિયોલોજીસ્ટ, ઓર્થોપેડિક, ગાયનેકોલોજીસ્ટ, ડાયાબિયોલોજીસ્ટ, પેથોલોજીસ્ટ, ફિલોથિયન, આયુર્વેદિક, ડાયેટીશીયન, મેનેજમેન્ટ એક્સ્પર્ટ, એન્જિનિયરશન સાયકોલોજીસ્ટ, ફિલોસોફી, રીકી વગરે એક્સ્પર્ટ તજજો દ્વારા એક યાગ શિક્ષકને માટે આવશ્યક હોય તેટલું પાયાનું જ્ઞાન આપવામાં આયું.

કેનેડા, દિલ્હી, હરિદ્વાર સાથે ચુંગીગઢ યુનિવર્સિટી, ગુરુકુલ કંગારી યુનિવર્સિટી, ગાયત્રી શક્તિપથ યુનિવર્સિટીના યોગ તજ્જ્ઞો પણ આ શિક્ષા સત્રમાં વિવા અધ્યયન માટે આવ્યા. હોમિયોપેથ ડોક્ટરો સિવાય વૈજ્ઞાનિકો અને ચાર્ટ એકાઉન્ટસ પણ વિવાધ્યન હેતુ આવ્યા. SIVA-Sivanand International vedant & yoga Academy. દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, શિવાનંદ આશ્રમના ગંડા તળે વિનાભાવે આ સેવાનું પૂર્ખ કાર્ય કરી રહેલ છે, તેનો શિવાનંદ આશ્રમ, ગૌરવ અનુભવે છે. આ શિક્ષસનની પૂછાઓહુતિ તુંમી મેના રોજ કરવામાં આવી. આંબેડકર યુનિવર્સિટીના કુલપતિ શ્રી મનોજભાઈ સોની અને જામનગર પ્રાણાભી સંપ્રદાયના પીઠાશીશ્વર આદરણીય શ્રી કૃષ્ણમણિ મહારાજ આ પ્રસ્તુત ઉપસ્થિત રહ્યા. ગુજરાત યુનિવર્સિટી દ્વારા માન્ય એવા પ્રમાણપત્રો ઉત્તીર્ણ થયેલા સર્વે યોગપ્રેમીઓને અનાયત કરવામાં આવ્યા.

તા. ૨૪ મેથી રજ જૂન સુધી ભરતાંથે યોગ પ્રશિક્ષણ શિબિર શિવાનંદ આશ્રમના પાંગળમાં આયાયાં. તા. ૨૮મીની રાતે સૌ દાખા ઉદ્ઘાટિમાં જોડાયા. ગરભાવી રમ્ભટ વચ્ચે સૌએ નિર્ભર આનંદ માયાયે.

૨૦મી મેના રોજ ભગવાન શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવનો પંદરમો પાટોસ્વ સામુહિક લઘુરૂપ અને મહાભસ્મ આરતી, ભંગરા સાથે ધમધૂમથી ઉજવાયો. યજનું બીજું પૂજ્યાશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંજુ મહારાજશ્રીએ અભિજ્ઞત મહરત્માં શ્રી યજ્ઞાનારાયણને મુદ્દાન કરી. વિશ્વકર્માયા અને

બહુજન હિતાય-સુખાયની પ્રાર્થના સાથે સર્વ યજ્ઞકર્મ સંપત્તિ કર્યું.

સરદાર પટેલ ઇન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ પલિયિક એડમિનિસ્ટ્રેશન દ્વારા આયોજિત સરકારી અધિકારીઓ માટેના એડવાન્સ મેનેજમેન્ટ ટેવલપમેન્ટ પ્રોગ્રામના નેજા હેઠળ “રેડ ટેપીઝ એન્ડ પોર્ઝિટિવ એટીટ્યુટ ઇન ગવર્નન્સ” કાર્યક્રમમાં તા. રહમી મેની બપોરે ૧૧-૧૫ થી ૧૨-૩૦ સુધી વક્તવ્ય માટે નિમંત્રણ આપવામાં આવ્યું. કાર્યક્રમનું સંચાલન દેખ્યુટી કાંગરેવેર ઓફ ફોરેસ્ટ એન્ડ મેનેજમેન્ટ કન્સલ્ટન્ટ SPIPA દ્વારા કરવામાં આવ્યું.

કાંચી કામકોટી પીઠમુના શંકરાચાર્ય પૂજ્યશ્રીચરણ શ્રીમતુ સ્વામી
જ્યેન્ડ સરસ્વતી મહારાજનું શિવાનંદ આશ્રમમાં આગમન

આદિ શંકરાચાર્યજી સંસ્થાપિત ચાર આભાન્યાધામો અતિરિક્ત પાંચમી સર્વજ્ઞપીઠના. ૭૨ મા પીઠાધીશ્વર આભાન્યાચાર્ય જગતગુરુ શંકરાચાર્ય શ્રી જ્યેન્દ્રસરસવતીજી મહારાજશ્રીનો ઉપમો પ્રાગત્વ મહોત્સવ અમદાવાદ ખાતે સંપદ થયો. તેમના ચતુર્દિવસીય ગુજરાત નિવાસ દરમિયાન ખચાખ કાર્યક્રમ વચ્ચે પણ પૂર્ય સ્વામીજી મહારાજ ખૂબ જ કૃપા કરી તા. ૧ પમી મેની સાંજે શિવાનંદ આશ્રમ પદ્ધાર્ય.

શ્રીશ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મીભવન ખાતે આપશ્રીનું વિવિહતુ સ્વાગત અર્થ, પાદ, ચરણ પ્રક્ષાળન, પૂજન, અર્યન આરતી નેવેદ્ય સાથે સ્વાગત કરવામાં આવ્યું. તારબાદ પૂજયશ્રી ચરણના વિદાનંદ યોગ-ધ્યાન મંદિરમાં પદ્મામૃતી કરવામાં આવી. અને આશ્રમના વરીએ સેવક સન્માનનાય ડો. મફતભાઈ જે. પટણી સાહેબનું “ગુરુભક્તિ રત્ન” ટાઈટલથી સન્માન કરવામાં આવ્યું. શિવાનંદ આશ્રમના દર્શન કરી પૂજયશ્રી મહારાજશ્રીએ ખૂબ જ પ્રસંગતા વ્યક્ત કરી. મહારાજશ્રીએ તેમના અનુશ્રદ્ધ સંભાપણમાં કહ્યું, “શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનો પ્રાહુર્ભાવ દિક્ષિણ ભારતના છે થયો. તેમની તપશ્ચર્યાં ભૂમિ હિંદુકેશ રહી. પરંતુ તેમની ગ્રીજા પેરીના શિષ્ય અહીં ગુજરાતમાં આતલા સુંદર આશ્રમનું સંચાલન કરે છે, તેનાં દર્શન કરીને ખૂબ જ આનંદ થયો છે. અહીં અમદાવાદમાં આ ત્રણ દિવસ અને એક દિવસ અંબાજી, આંણંદ વગેરેાં ધર્મપત્રિષા, સર્વધર્મ સદ્ગ્રાબ્ધાવના, વિદાનોના સન્માનના અનેક કાર્યક્રમો થયા. પરંતુ શિવાનંદ આશ્રમનું દર્શન કરી વિશેષ આનંદ થયો. આ આશ્રમની વિશેષતા શા માટે? કારણ કે અહીં ગુરુભક્તિ રત્નો છે. શ્રી સદ્ગુરુદેવ પ્રાયે ભાજિ હોવી તે વાત સારી છે. પરંતુ ગુરુભક્તિ રત્ન હોવું તે વિશેષ ક્ષમતા સંપત્તિ વાત છે. ઉપર શ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવનમાં આપ સૌનાં દર્શન કર્યા હતાં. પરંતુ આ જ્ઞાનવૃદ્ધ, વયોવૃદ્ધ અને તપોવૃદ્ધ તથા સેવામૂર્તિ વરીલાના સન્માન અર્થે અહીં આ સુંદર સત્સંગ થયો, તૈથું ઊચિત થયું છે.” પૂજય સદ્ગુરુદેવ શ્રીમત સ્વામી વિદાનંદજી મહારાજશ્રીની છીજીજાનાં દર્શન કરી તેમણે કહ્યું, “અદ્ભુત !”

અષ્ટતૃત્વતીયાના પાયિત દિવસે ગુજરાત રાજ્યના મુખ્યમંત્રીશ્રીના વિશેષ અતિથિપદે આધોજ્યેલા જાહેર કાર્યક્રમમાં પૂજયશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીએ ‘શ્રી શંકર દિવ્યજ્ય’ અને કંચી કાંબડેટીપાઠમુની આચાર્ય પરંપરા વિશેષ દદયંગમ ઉદ્ઘોધન કરી પૂજયશ્રી સ્વામીજી મહારાજના આશીર્વાદ અને કૃપા પ્રામ કર્યા. અહીં પણ તેમણે તેમના અનુગ્રહ સંભાપણમાં શિવાનંદ આશ્રમની મુલાકાતથી તેઓએ કૃતહૃત્પત્તાપ્તે અનુભવ કર્યો છે, તેવું કહ્યું. તેમણે કહ્યું, “સંતોના જીવનનું સતત્વ સેવામાં જ સમાચિત થાય છે. સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ સેવાનું સુભગ સ્વરૂપ હતા. અહીં અમદાવાદ શિવાનંદ આશ્રમ પણ તેમની વિવિધ કૈત્રે થતી સેવાઓ માટે સુપ્રસિદ્ધ છે, તે જોઈ જાણીને આનંદ થયો છે.” તા. ૧૫મી મેની સંધ્યા શિવાનંદ આશ્રમમાં શ્રી સદ્ગુરુ કૃપાની વિશેષ અમતવર્ષની અનભવિત કરાવી ગઈ.

ઠાકોરભાઈ દેસાઈ હોલ ખાતે યોજાયેલ ઉપર્યુક્ત અવતાર મહોત્સવના કાર્યક્રમ દર્શિયાન 'દિવ્ય જીવન' માસિકના સંપાદક સભ્ય ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી દ્વારા સંપાદિત અને અનુવાદિત તેમના પ્રપિતામહ સાક્ષરવર્થ મણિલાલ નસુભાઈ દ્વિવેદીના 'Imitation of Shankara' પુસ્તકનું કંચી કામકોટીના જગગુરુ શંકરાચાર્ય શ્રી જ્યેન્દ્ર સરસ્વતીજીના વરદ્દુ હસ્તે વિમોચન કરવામાં આવ્યું. વિશેષ અતિથિ તરીકે ઉપસ્થિત રહેલા ગુજરાત રાજ્યના માનનીય મુખ્યમંત્રી શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોટીએ સ્વધીભિંબ ગુજરાતના અવસરે આવા એક અલભ્ય પુસ્તકને સંદ્રભુત, ગુજરાતી, હિન્દી તથા અંગ્રેજ એમ ચાર ભાષાઓમાં પ્રકાટ કરવા બદલ ડો. હરીશ દ્વિવેદીને અભિનંદન આપી તેમના કામને બિરદાવ્યું હતું. તેઓ ભવિષ્યમાં આવું કામ કરતા રહી ગુજરાતને ગૌરવ અપાવતા રહેશે તેવી સુભેચ્છાઓ પણ વ્યક્ત કરી હતી. શંકરાચાર્ય શ્રી જ્યેન્દ્ર સરસ્વતીજી સાથેની સંગોળિ દર્શિયાન સ્વામીજીએ હરીશભાઈને અંતઃકરણપૂર્વકના શુભાસ્પિષ આપ્યા હતા અને તેમનું આ પુસ્તક તામિલ તથા ભારતની અન્ય ભાષાઓમાં અનુવાદિત થઈ શકશે તેવો શિવસંકલ્ય તેમજો વ્યક્ત કર્યો હતો.

ભગવાન શ્રી આદ્ય શંકરાચાર્યજીના પ્રાગટ્ય મહોત્સવ પ્રસંગે તા. ૧૭મી મેના રોજ આશ્રમમાં વિશેષ સત્સંગનું આયોજન થયું. શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીએ શ્રી શંકરાચાર્યજીના જીવન-કવન વિશે પ્રેરણસપ્ત ઉદ્ભોધન કર્યું.

દિવ્ય જીવન સંદ્ય ઉસ્માનપુરા શાખા : વાર્ષિક સભા તા. ૮-૮-૧૦ના રોજ સવારે ૮ થી ૧૧ સુધી મળી. કુલ ૪૦ મેભબર હાજર રહ્યા અને શ્રી ડૉ. એ. કે. પટેલ લોકસભાના ભૂતપૂર્વ સભ્ય મુખ્ય મહેમાન તરીકે હાજર રહ્યા. તેઓનું સન્માન ખાડીની શાલ ઓફાડી કરવામાં આવેલ. શ્રીમતી રૂપાબેન મજબૂદારે એક દિવ્ય જીવન ઉપર મનનીય પ્રવચન આપ્યું હતું. શ્રીમતી જયશ્રીબેન ઠાકરે બાસ ગુરુપાદુક પૂજન કરાયું. શ્રી સી. સી. રાવલે આભારવિધિ કરી.

વડોદરા : વડોદરા ઈન્ડિયન ઇન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ મટીરીયલ મેનેજમેન્ટ તથા કવાલીટી સર્કિલ ફોર્મ ઓફ ઈન્ડિયાના સામુહિક પ્રયાસ દ્વારા પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીનું એક સીમોસીયમ તા. ૭૩ મેના રોજ ડેક્ટરી ઓફ સોશીયલ વેલ્કર્ચર, મહારાજા સયાજિરાવ યુનિવર્સિટીના સુપ્રસિદ્ધ શ્રી રમાશભાઈ પટેલ ઓડિટોરિયમમાં આયોજાયું. પૂજય સ્વામીજીએ ઔદ્ઘોણિક ક્ષેત્રમાં ઉત્પાદન અને આક્રલનક્ષેત્રે વ્યવહાર વિચારધારા પર ખૂબ જ મનનીય પ્રવચન કર્યું. પ્રશ્નાંતરી અને વિશે

શાંતિ માટે પ્રાર્થના અને ધ્યાન પછી સભાનું વિસર્જન થયું.

અંબાજી : ચુંદુંડીવાળા માતાજીના નામથી સુપ્રસિદ્ધ શ્રી પ્રહલાદભાઈ જાનીની ઉમર ૮૨ વર્ષની છે. તેઓ છેલ્લા ૬૫ વર્ષથી અનેજીન વગર આધ્યાત્મિક સાધના કરે છે. થોડા દિવસો પૂર્વે અમદાવાદની સુપ્રસિદ્ધ સ્ટર્લિંગ હોસ્પિટલમાં તેમના ઉપર તર સુપ્રસિદ્ધ વૈજ્ઞાનિકોએ સંશોધન કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો. રહેસ્ય જાણવાનો પ્રયત્ન કર્યો કે આવું કેમ બને? આ સ્ટર્લિંગ હોસ્પિટલમાં જતાં પૂર્વે ચુંદુંડીવાળા માતાજી વહેલી સવારે ૫-૦૦ વાગ્યે શિવાનંદ આશ્રમમાં પથાર્યા હતા. સ્ટર્લિંગ માંથી નિવૃત્ત થાઈ વધતે પૂજય રવામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજને તેમની આધ્યાત્મિક સ્થિતિ ડોક્ટરોને સમજાવવા બોલાવવામાં આવ્યા હતા. એ મુલાકાતનું ટી.વી. પ્રસારણ પણ કરવામાં આવેલું. પછી માતાજીની પ્રાર્થનાને ધ્યાનમાં લઈ પૂજય સ્વામીજી તેમની ગુફા (ગબ્બર) ખાતે આઠીમી મેના રોજ અંબાજી પથાર્યા હતા.

રામનગર કંપો (ખેડબાળા) : તા. ૮મી મે અને તા. ૧૧મી મેના રોજ પૂજયશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ ભક્તમંડળ સાથે શ્રી રામનગર કંપો પથાર્યા હતા. સત્સંગ કરીને સૌને ધર્મલાભ આપી રાજ્યો આય્યો હતો.

નડિયાદ : તા. ૨૬ મેની સાંજે પૂજયશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ અને ભક્તમંડળ શ્રી સંતરામ મંદિર નડિયાદ ખાતે પથારેલ હતું. શ્રી સંતરામ મંદિરના પ્રમુખ સ્વામીજી શ્રી રામદાસ મહારાજ સાથે સંત સમાગમ અદ્ભુત હતો. બેસંતોનું મિલન જાણે અલકનંદા અને ભાગીરથીનો સંગમ. ઉપસ્થિત સર્વે ભક્તોને મન પણ દિવ્ય આનંદ થયો.

ડાકોર : શ્રી બાલાજી ટ્રસ્ટ, ડાકોર ખાતે વડીલોના વૃદ્ધાવનના વાર્ષિકોત્સવનું આયોજન તા. ૨૬મી મેની સાંજે પૂજયશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીના પ્રમુખપદે કરવામાં આવ્યું. અનેક વડીલો, સેવકો અને દાતાઓનાં સન્માનમાં સૌને સ્વૃતિનિહન ઉપરાંત એક એક છોડ પણ (બોરસલીનો) આપવામાં આવ્યો. પૂજય સ્વામીજીએ તેમના ઉદ્ભોધનમાં કહું, “વાનપ્રસ્થમાં પ્રવેશયા પછી પોતાનાં બનાવેલાં ધરમાં, પોતાની માલિકીના ધરમાં, પોતાના સંતાનો સાથે સારા મહેમાન થઈને રહેંનું.” “આનંદમાં રહેંનું, આનંદ આપવો, હુંઝી થશું નહીં, હુંઝી કરવા નહીં. ભગવાનને ભૂલવો નહીં. આજ સુખી જીવનની ચાવી છે. વગેરે.” શ્રીશ્રીશ્રી રખણોડરાયજીના દર્શન કરી સૌ ભક્તમંડળ મોડી રાત્રે અમદાવાદ પાછું કર્યું.

નોંધ : ‘દિવ્ય જીવન’ મે, ૨૦૧૦ના અંકની વિગતોને વાંચ્યા બાદ પૂ. સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીના પ્રાથમિક શાળાના આચાર્યશ્રી મૂળશંકર ભંડનો પ્રતિભાવ જે પત્રરૂપે પ્રાપ્ત થયેલ છે તે અક્ષરશાસ્ત્ર: અહીં પ્રસ્તુત છે. - તંત્રી

પૂજય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી,
ઉંનિનામાં નારાયણાય.

શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવન અને શ્રીમતુ સ્વામી ચિદાનંદજી યોગધ્યાન-મંદિરના પાટોત્સવ તથા આપના દદ્મા પ્રાકટિક-પર્વની ઉજવાણીનો વિગતસભર અહેવાલ વાચ્યો. સંવિગત અહેવાલ વાંચી સાખાત્તુ ઉપસ્થિતિનો અનુભવ કર્યો.

દિવ્ય જીવન સંખ્યમાં તથા અમદાવાદ શિવાનંદ આશ્રમમાં આપનું સ્થાન કેવું અદ્ભુતીય, ઉચ્ચ અને સન્માનનીય છે તે એ વિવરણ દ્વારા તથા અંકમાં પ્રકાશિત ફોટોગ્રાફ્સ દ્વારા જાણ્યું. આપની આધ્યાત્મિક તથા ભૌતિક સિદ્ધિઓનો અહેસાસ થયો. આવા એક વિદ્યાર્થીની પ્રાથમિક શાળાના આચાર્યપદે રહી તેમના શિક્ષણશુણું બન્યાનો અખૂટ આનંદ માયો.

અહેવાલ તથા ફોટોગ્રાફ્સ દ્વારા જાણ્યું કે અનુયાયીઓમાં અને સંતજનોમાં આપ કેવું અતિ-સન્માનભર્યું સ્થાન ધરાવો છો. તરત જ શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતાના ‘વિશ્વશ્રૂપદર્શન યોગ’ના ૧૧મા અધ્યાત્માના ૪૧-૪૨મા શ્લોક મને યાદ આવ્યા. શ્રીદ્વારા સાથે અર્દેને અજ્ઞાનતામાં લીધેવી છૂટ માટે તેણે શ્રીદ્વારાની જ્ઞાયાચના કરી. મેં પણ આવી લાગણી અનુભવી. એક પ્રતિભાવત સંન્યાસી શિક્ષણ-ગુરુને મદદ કરવા દ્વારકા સુધી પકડો ખાય, તેમની મુંજવણ દૂર કરવા સદ્ધબોધ આપે, ઢગલાંબંધ ઔષધો અને સૂચનો મૂકતા જાય અને તેમાંથી શિક્ષણ-ગુરુનું પોયેલું વસ્તુ વળગણી પર સૂક્ષ્વવાલા લાગે તે સર્વ યાદ આવતા મારા સંકોચનો પાર ન રહ્યો. ‘તત્ ક્ષામયે ત્વામ્ અહમ અપ્રમેયમ्’ની પંક્તિ સામે આવી.

આ બાધ્ય વિવેક નથી. અંતરતમ લાગણી વ્યક્ત કરવાનો અલ્ય પ્રયાસ છે. આપનો ફરી ફરીથી ખૂબ જ આભાર તથા આપનું જીવન અને આપનો ઉપદેશ યુગોયુગ ફોરમતો રહે એવી મંગલ કામના. આપ સર્વનું કુશળ ઈચ્છા હુંચું છું.

લિ.
ભવદીય,
મૂળશંકર ભંડ, દારકા



શિવાનંદ આશ્રમ પદારેલ તંત્ર યોગી શ્રી ચંદ્રાસ્વામીની
પૂજય સ્વામીજી સાથે અંગત મુલાકાત અને સત્સંગ



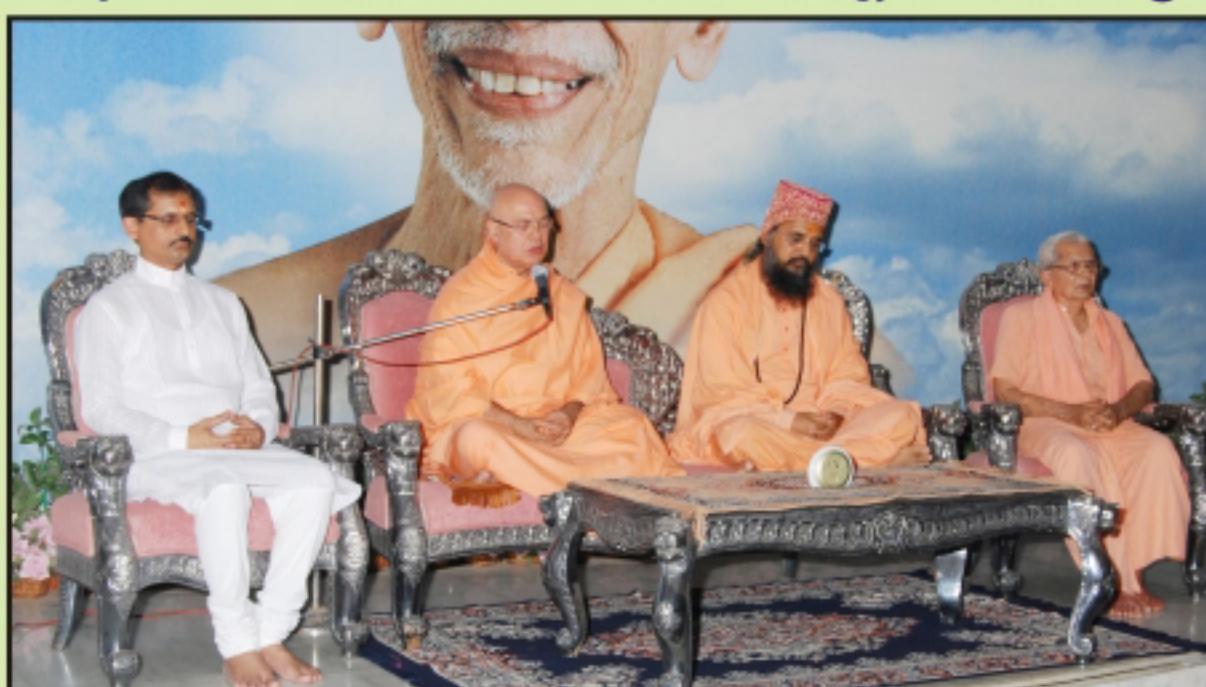
ડૉ. મનોજભાઈ સોની, ઉપકુલપતિ, આંબેડકર યુનિ.નું
અભિવાદન કરતા ઉપપ્રમુખ શ્રી અરુણાભાઈ ઓગા



ઇન્ડિયન ઈન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ મટિરિયલ મેનેજમેન્ટ અને
ક્વોલીટી સર્કલ ફોરમ, વડોદરા ખાતે પૂજય સ્વામીજીનું ઉદ્ભોધન



પ્રણામી પિઠાધીશ્વર શ્રી કૃષ્ણમણિ મહારાજનું
અભિવાદન કરતા મંત્રી શ્રી રાજુવભાઈ શાહ



ર૦મા યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિરનું
દીક્ષાન્ત પ્રવચન કરતા પૂજય સ્વામીજી



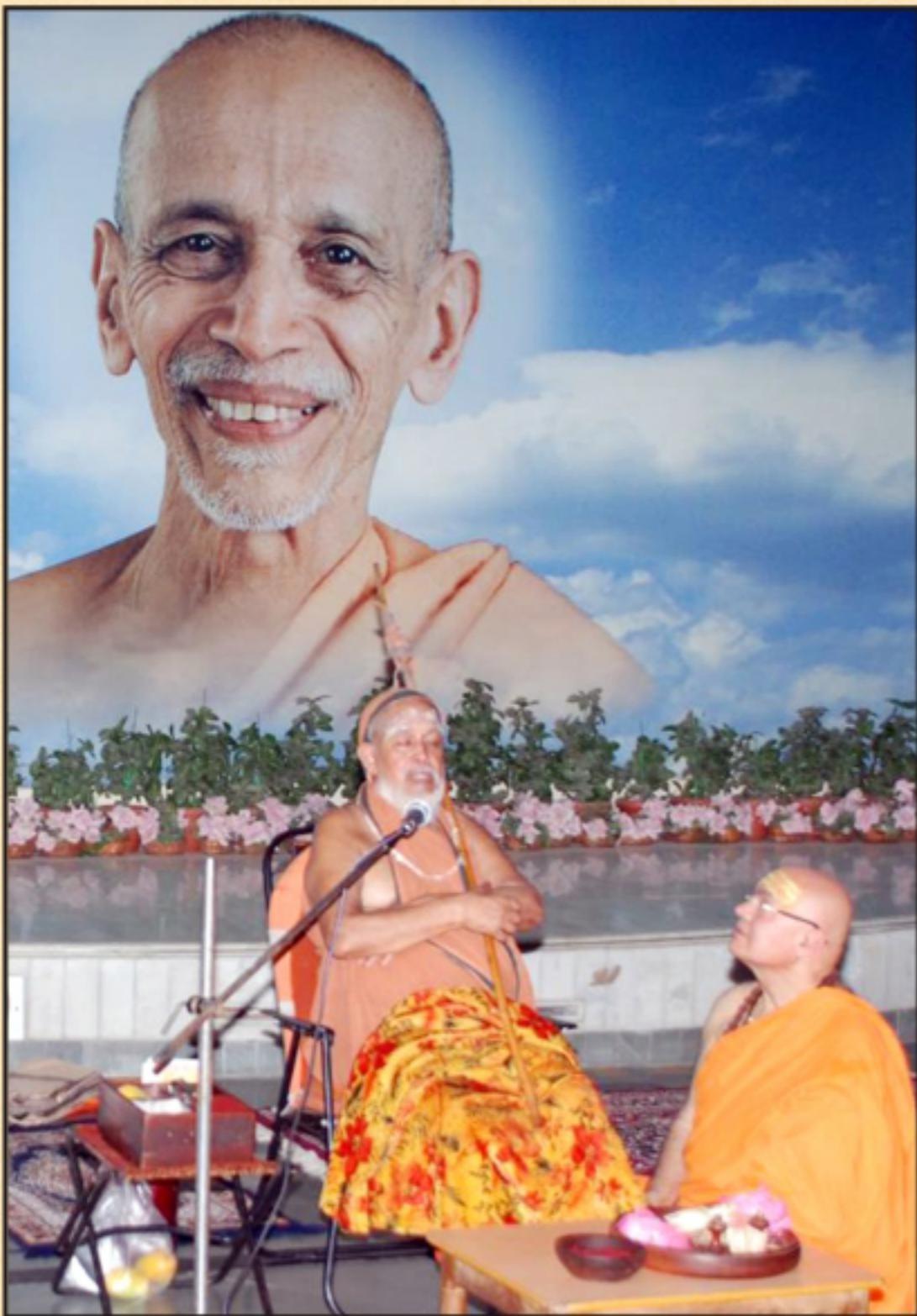
ર૦મા યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિરની પ્રથમ કમાંકની વિધાર્થીની
ડૉ. રોશનીનું શિલ્પ અને પ્રમાણપત્ર દ્વારા સન્માન



શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે ૭૪૩મો યોગ શિબિર



શંકરાચાર્યજીના વરદ હસ્તે ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી દ્વારા સંપાદિત
અનુવાદિત પુસ્તક 'Imitation of Shankara'નું વિમોચન



જગદ્ગુરુ શંકરાચાર્ય કાંચી પીઠાધીશ્વર શ્રી જ્યોન્દ્ર સરસ્વતીજીના
 વરદ હસ્તે શ્રી એમ. જે. પટણીનું 'ગુરુ ભક્તિ રલ્ન' બિરુદ્ધી સંમાન



જગદ્ગુરુ શંકરાચાર્ય કાંચી પીઠાધીશ્વર શ્રી જ્યોન્દ્ર સરસ્વતીજીના
 વરદ હસ્તે શ્રી એમ. જે. પટણીનું 'ગુરુ ભક્તિ રલ્ન' બિરુદ્ધી સંમાન



શ્રી ચુંડીવાળાં માતાજીની શુભેચ્છા મુલાકાતે પૂજ્ય સ્વામીજી



શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે ૨૦મો યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિર



શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે ભાગકોનો આવાસીય શિબિર

તમારા ગુરુને અનુસરો

માત્ર વાકપટુ મૂલ્યવાન પ્રવચનોનું શ્રવણ અદ્યાત્મપથમાં પૂરતું નથી. તમારે તેનું અનુસરણ કરવું જોઈએ. તમારે તે ઉપદેશના અનુસરણના અભ્યાસ પાછળ હૃદય, મન અને આત્મા લગાડી દેવાં જોઈએ. પછી જ તમારી અદ્યાત્મમાર્ગમાં પ્રગતિ થશે. તમારા ગુરુનાં સૂચનો તથા શાસ્ત્રના ઉપદેશને અનુસરો. મનને છૂટું ન મૂકી દો. તમારી પાસે ગુરુનાં સૂચનાના બરાબર, સંપૂર્ણ, કડક આજાકારીપણાની અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે. - સ્વામી ચિદાનંદ

If undelivered return to:

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