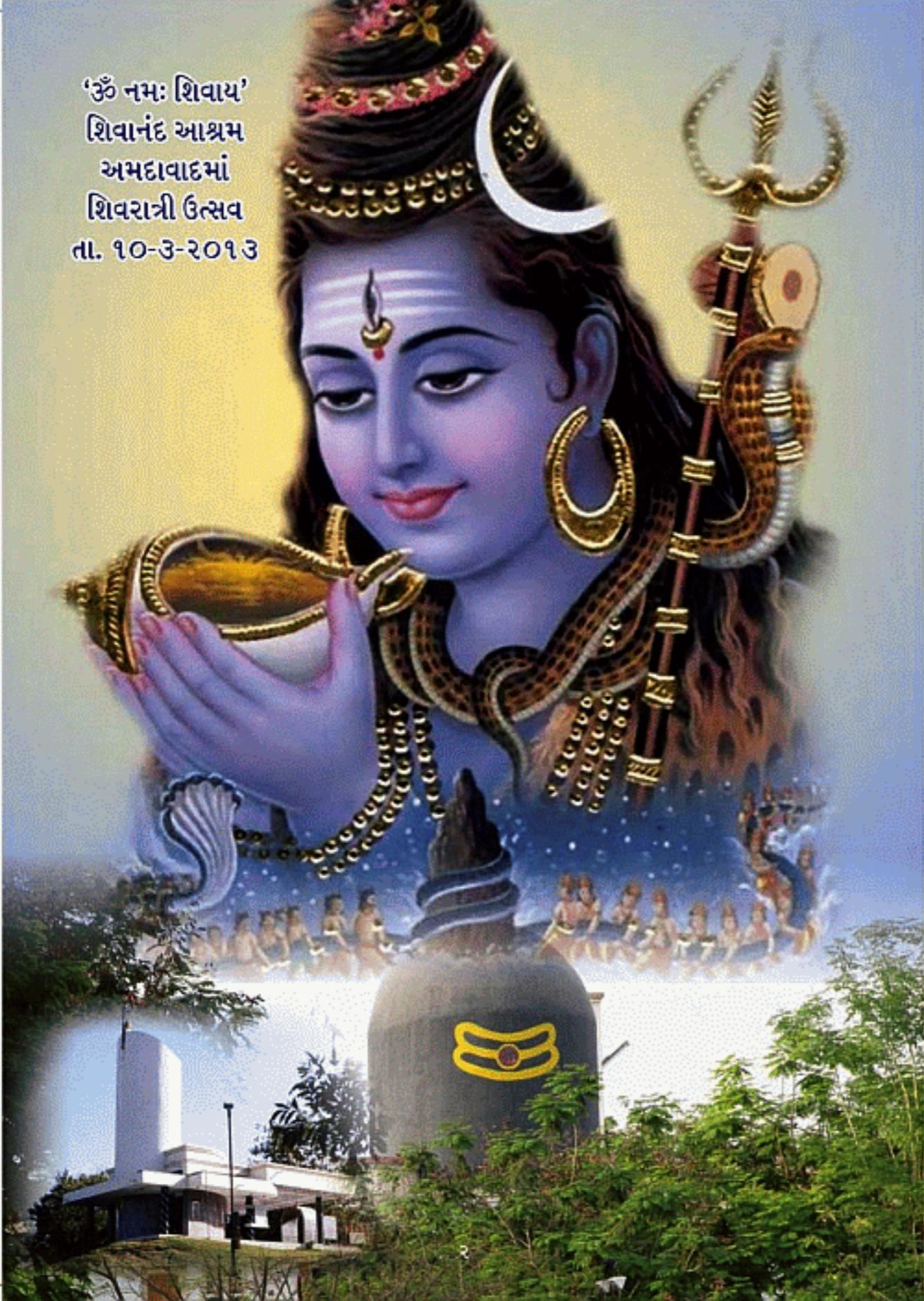
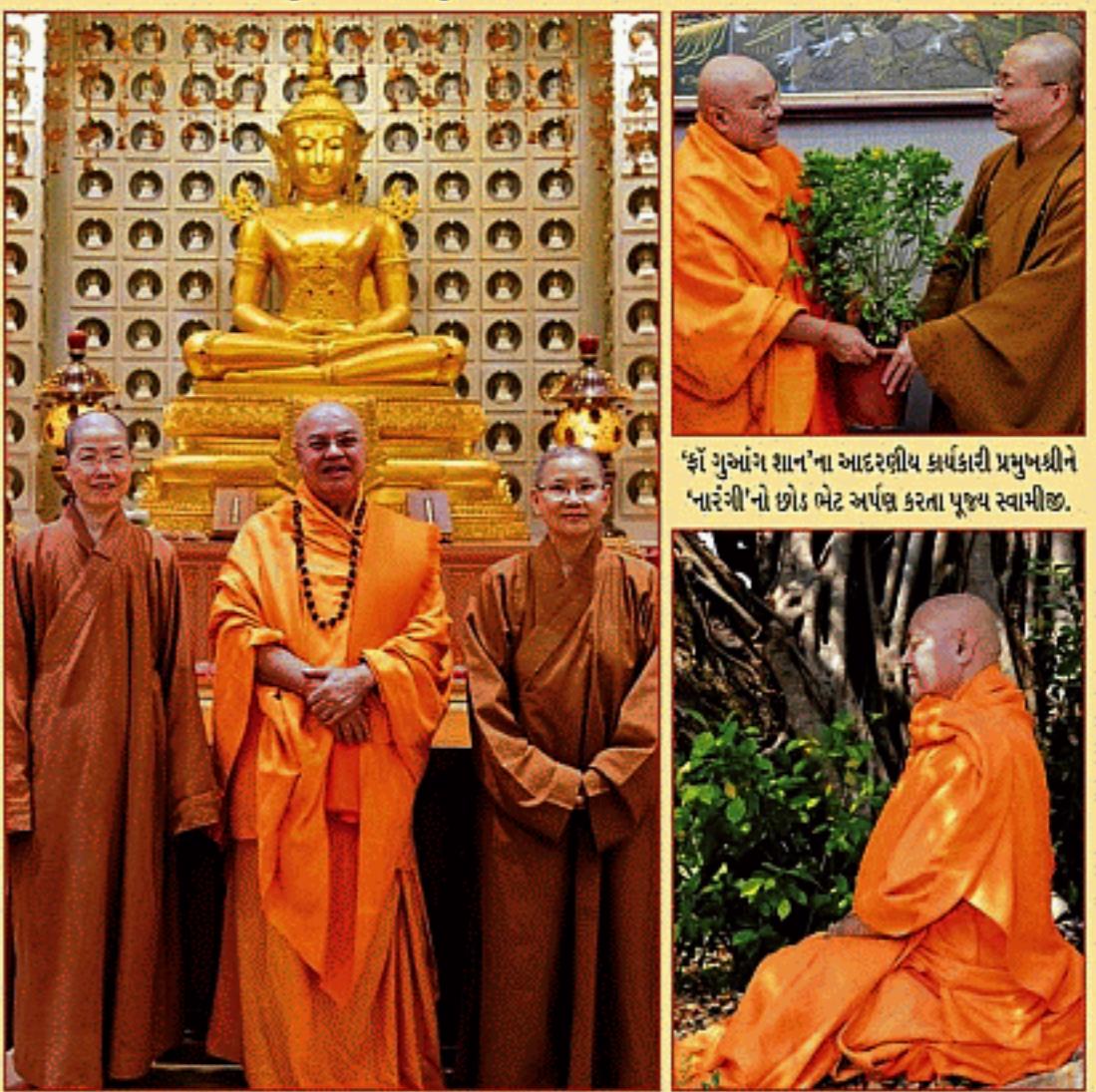


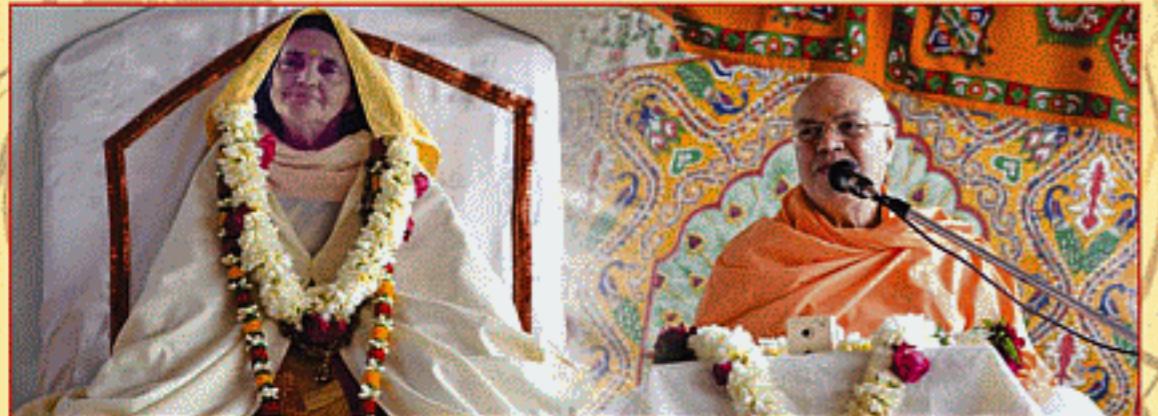
'ॐ नमः शिवाय'
शिवानंद आश्रम
अमदावादमां
शिवरात्री उत्सव
તा. १०-३-२०१३



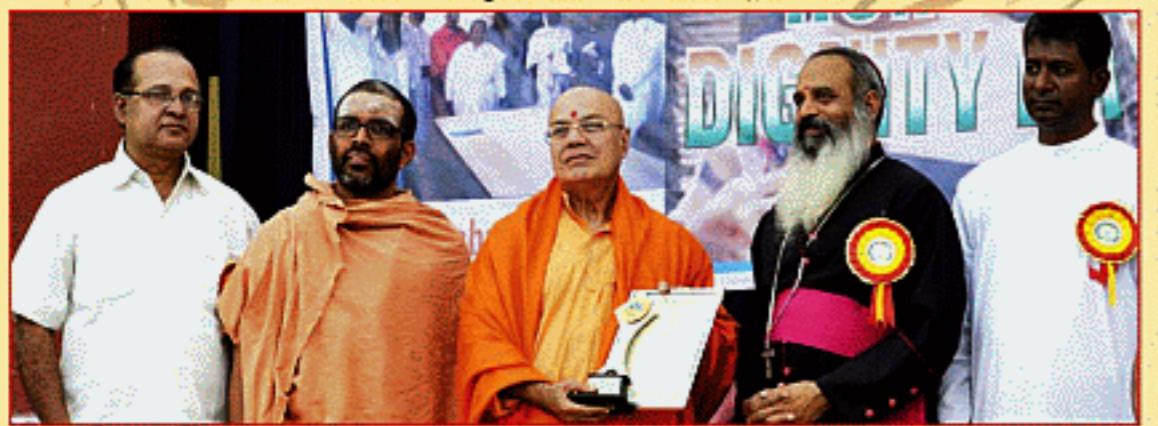
'કો ગુણાંગ શાન' ના કાર્યકારી પ્રમુખ આદરશીય 'શિખે' સાથે પૂજય સ્વામીજી અને
શિવાનંદ યોગ સ્ટુડિયો - તાઈપીનું શિષ્યમંડળ, કાઉસંગ (તાઈવાન) તા. ૨૨-૨-૨૦૧૩



'સ્વર્ણભૂદ' ના શ્રીચરણે આશ્રમની પૂજય બીજુદીઓ સાથે પૂજય સ્વામીજી
ફોન્ગુણાંગ શાન, કાઉસંગ (તાઈવાન) ખાતે બોધીવૃક્ષ
તળે ધ્યાનસ્થ પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ



શ્રી શ્રી મા આનંદમયી મા-આશ્રમ, ભીમપુરા ખાતે સંયમ સપ્તાહમાં પૂજય સ્વામીજીના તા. ૧-૨-૨૦૧૩



આદરશીય બિશ્વપત્ર શ્રી શ્રોમસ મેકવાન દ્વારા પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીને 'માનવતાનું ગૌરવ' સન્માન તા. ૩-૨-૨૦૧૩, નડિપાદ



યોગયાશ્રમ, કાઉન્સિલ (તાઈવાન) ખાતે બે દિવસ ગાહન-આધ્યાત્મિક સિલિબર (તા. ૨૩ અને ૨૪ ફેબ્રુઆરી, ૨૦૧૩) ના સાથ્યો સાથે પૂજય સ્વામીજી

દિવ્ય વિચારો

તમારું હદ્ય ભગવાનનું મંદિર છે. તમે જો તેમાં ભગવાનને પથરાવવા ઈચ્છતા હો, તો તેને સ્વચ્છ રાખો. તમારું હદ્ય ભગવાનનાં ચરણોમાં સમર્પિત કરી હો. તે સમર્પણ ગંભીર, પ્રામાણિક, સંપૂર્ણ, આનાકાની વિનાનું, જિનશરણી અને કર્યુંયે ધૂપાવ્યા વિનાનું હોય જોઈએ. પછી જ દિવ્ય કૃપા અને દિવ્ય પ્રકાશનું અવતરણ થશે.

- સ્વામી શિવાનંદ

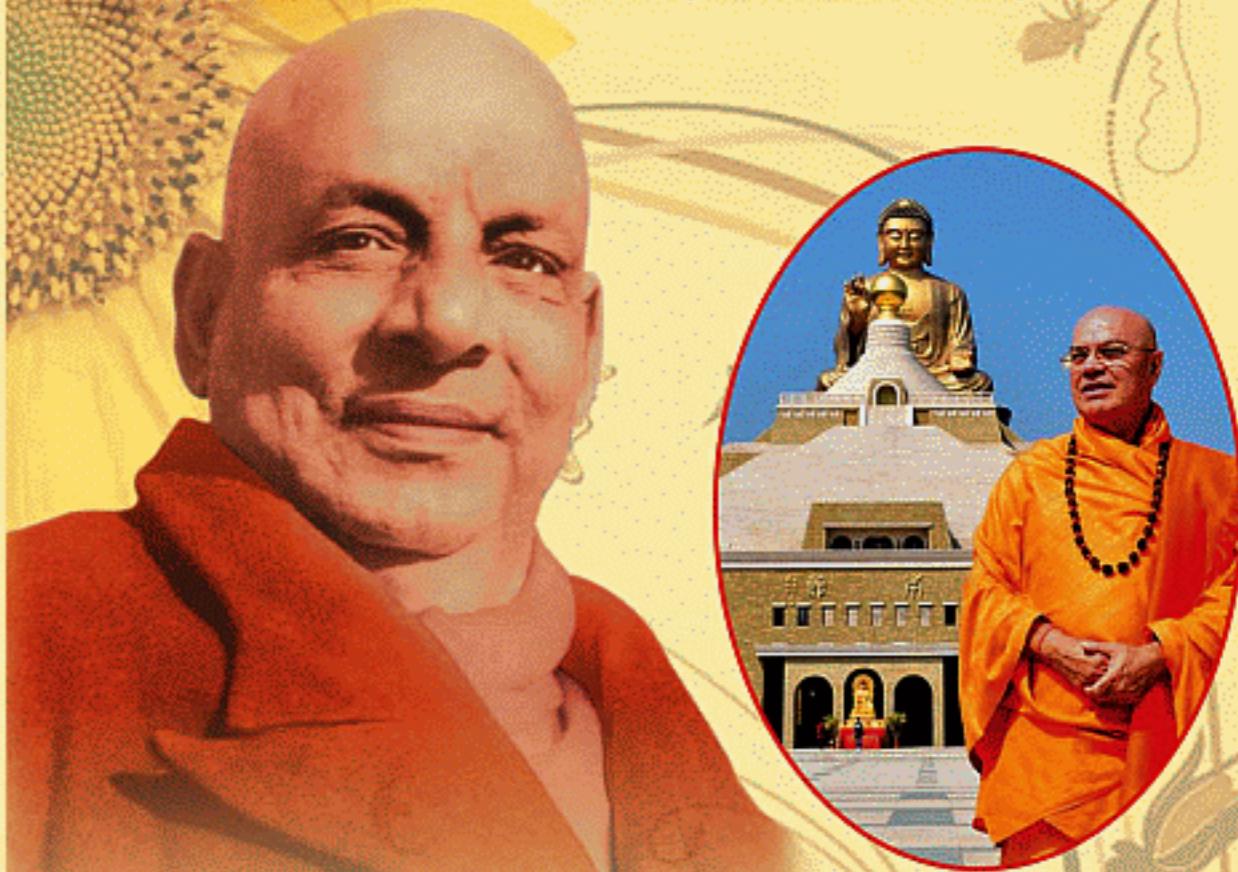
Print Version

દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/- • વર્ષ - ૧૦, અંક - ૩, માર્ચ - ૨૦૧૩

Postal Registration No. GANC 1417/2012-2014 Valid up to 31-12-2014 RNI No. GUJGUJ/2003/15738
Published on 4th of every month and Posted on 5th of every month at PSD, Ahbad-2. Annual Subscription Rs.150/-



ભગવાન ખુદના પવિત્ર અસ્ત્વિકુલ ઉપર નિર્મિત
બૌદ્ધમંદિરનાં દર્શનને પૂજય સ્વામીજી

'ફો ગુઝાંગ શાન' કાઉન્સિલ - તાઈવાન, તા. ૨૨-૨-૨૦૧૩

તમારા સાથીદારને જ્ઞાડો

તમે એક માર્ગ છો, જેના દ્વારા ભગવાનની કૃપા વહેવી જોઈએ. ભગવાન તમારી મુક્તિ છે અને મુક્તિ તમારા ભગવાન છે. તમારા સાથીને ઉપદેશ આપો, જેનાથી તે ઈન્દ્રિયોના બંધન-વર્તુળમાંથી અને મનની મધ્યદાઓમાંથી બહાર આવે.

- સ્વામી શિવાનંદ

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૦

અંક : ૩

માર્ચ-૨૦૧૩

સંસ્થાપક અને આધતંત્રી :

બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજવલ્લયાનંદજી
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યર્થુજી)

સંપાદક મંડળ :

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી
ડૉ. મફતલાલ જે. પટણી
ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી
શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

લેખ મોકલવાનું સરનામું :

તંત્રીશ્રી : ડૉ. મફતલાલ જે. પટણી
૪, વિશ્વભારતી સોસાયટી,
નવરંગપુરા ટેલિફોન ટાવર પાસે,
અલિસાંગ્રામ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૬
ફોન : ૨૬૪૦૮૪૦૬

મુખ્ય કાર્યાલય :

'દિવ્ય જીવન' માસિક, તેનું લવાજમ :

સ્વામી ચિદાનંદ સર્વજીવસેવાનિષિ

ઈતર પત્રવ્યવહાર અને મહામંત્રીનું કાર્યાલય :

શ્રી યજેશભાઈ દેસાઈ

ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ

શિવાનંદ આશ્રમ,

જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ માર્ગ,

અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫

ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪

ટેલિફેક્સ : ૨૬૮૬૨૩૪૫

E-mail :

sivananda_ashram@yahoo.com

Website : <http://www.divyajivan.org>

લવાજમ

ભારતમાં

વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/-

શુભેચ્છક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦૦/-
(૧૫ વર્ષ માટે)

પેટ્રોન લવાજમ : રૂ. ૩૦૦૦/-

ઇસ્ટ નકલ : રૂ. ૧૫/-

વિદેશ માટે (એર મેઈલ) : રૂ. ૧૮૦૦/-

વાર્ષિક (એર મેઈલ) : રૂ. ૧૮૦૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦૦૦/-
(૧૫ વર્ષ માટે) ચેક/ડ્રાફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા

ॐ

ક્ષીયન્તે ચાસ્ય કર્માણિ તસ્મિન્દૃષ્ટે પરાવરે ।

બહુત્વં તત્ત્વિષેધાર્થ શ્રુત્વા ગીતં ચ યત્સ્ફુટં ॥

ઉચ્ચતે ઽજૈ બંલાચ્ચૈ તત્ત્વાનર્થ દ્વયાગમઃ ।

વેદાન્તમતહાનં ચ યતો જ્ઞાનમિતિ શ્રુતિઃ ॥

ત્રિપञ્ચાઙ્ગાન્યથા વક્ષ્યે પૂર્વોક્તસ્ય હિ લબ્ધયે ।

તૈ શ્ર સર્વૈઃ સદા કાર્ય નિદિધ્યાસનમે તુ ॥

અપરોક્ષાનુભૂતિઃ ૧૮, ૧૯, ૧૦૦

'તે બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર થવાથી આનાં કર્મો નાશ પામે છે' (આ) શ્રુતિથી જે સ્પષ્ટ બહુપણું કહ્યું છે (તે) તેના (પ્રારબ્ધના) નિષેધ માટે (છે).

જો આ (પ્રારબ્ધકર્મ શ્રુતિના તાત્પર્યને) નહિ જાણનારાઓ વડે (અવિવેકના) સામર્થ્યથી (સત્યપણા વડે) પ્રતિપાદન કરાય, (અને એક આત્માને ન મનાય) તો બે દોષની પ્રાપ્તિ (થાય) અને વેદાંત સિદ્ધાંતનો ત્યાગ (થાય, માટે) જેથી (આત્મસ્વરૂપનું) જ્ઞાન થાય છે એવી શ્રુતિ છે.

પૂર્વે કહેલાની (મોક્ષની) પ્રાપ્તિ માટે હવે (નિદિધ્યાસનનાં) પંદર અંગો કહું છું. તે સર્વે વડે (સાધકે) સર્વદા નિદિધ્યાસન જ કરવું જોઈએ.

શિવાનંદ વાણી

શ્રેષ્ઠ તપશ્ચર્યા : બ્રહ્મચર્ય એ બધાં તપોમાં સર્વશ્રેષ્ઠ તપ છે. પરમ શાંતિના ધામે પહોંચવાનો માર્ગ બ્રહ્મચર્યથી અથવા પવિત્રતાથી શરૂ થાય છે. બ્રહ્મચર્યનો અભ્યાસ સારું સ્વાસ્થ્ય, આંતરિક બળ, મનની શાંતિ અને દીર્ઘ જીવન આપે છે. તે શારીરિક અને માનસિક શક્તિનો ક્ષય રોકે છે. તે સ્વાસ્થ્ય અને સુખના ક્ષેત્રને ખોલવા માટેની ગુરુચાવી છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

પ્રકાશક-મુદ્રક : અરુણ દેવેન્દ્ર ઓગા, માલિક : ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ વતી, પ્રિન્ટ વિઝન પ્રા. લિ., પ્રિન્ટ વિઝન હાઉસ, આંબાવાડી, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬ પ્રેસ ખાતે છપાવી શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૮ પથી પ્રકાશિત કર્યું.

અનુક્રમ

૧. શલોક - આત્મબોધ	શ્રીમહૃ આદિ શંકરાચાર્ય	૧
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	૨
૩. સંપાદકીય	સંપાદક	૩
૪. ઈશ્વરમાં રૂચિનો વિકાસ કરવાની રીત	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૪
૫. તમારું જીવન હિંદ્ય ભાવનાથી રંગી દો	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૭
૬. હિંદુદર્શનક્ષમ પૂજય ગુરુદેવ	શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી	૮
૭. આત્મારાધનાનું પર્વ-શિવરાત્રી	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૦
૮. એક અદ્ભુત સિદ્ધિ	શ્રી સ્વામી રામ	૧૨
૯. ભક્તિ : લક્ષ્ણ અને સ્વરૂપ-૧ ગીતા પ્રવચન	શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગીરીજ	૧૩
૧૦. શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો	૧૫
૧૧. યોગ અને આરોગ્ય	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૬
૧૨. અમૃતપુરુષ-૧૬	શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે	૨૨
૧૩. આત્મ જાગરણ	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૨૫
૧૪. સ્નેહનો સેતુબંધ	ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી	૨૮
૧૫. વૃત્તાંત	૩૦

તહેવાર સૂચિ

માર્ચ, ૨૦૧૩

તા. તિથિ (મહા વદ)

૭	૧૧	એકાદશી
૮	૧૩	પ્રદોષપૂજા
૯૦	૧૪	મહાશિવરાત્રી
૧૧	૩૦	સોમવતી અમાવાસ્યા
(ફાગાણ સુદ)		
૨૩	૧૧	એકાદશી
૨૪	૧૨	પ્રદોષપૂજા
૨૬/૨૭	૧૪/૧૫	પૂર્ણિમા
૨૭	૧૫	શ્રી ગૌરાંગ મહાપ્રભુ જયંતી
૨૮	૧૫	હોળી

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

ડોક્ટરોને જે શાદે : ઉમદા ડોક્ટર તે છે જે મૃત્યુશાયા
પર સૂતેલા દર્દની કહે છે : ‘મિત્ર ! તું બીશ નહિ. આ
રોગ કંઈ નથી. આ દવાથી તને શક્તિ અને
જીવનશક્તિ મળશે અને તું હમણાં જ તદ્દન સાજો થઈ
જઈશ.’ માત્ર ડોક્ટરના મુખમાંથી નીકળતા માયાળું
અને હિંમત આપતા શર્ધોથી જ દર્દાઓને આશ્વાસન
મળે છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

“અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

- આપનું પત્રબ્યવહારનું સરનામું પિનકોડ સાથે સંપૂર્ણ હોય તે ટપાલ ખાતાના
નવાનિયમો મુજબ અનિવાર્ય છે. તેથી સરનામાંની ચોકસાઈ માટે વિનંતી.
- આપનો ગ્રાહક નંબર નાંખો લેવા વિનંતી છે, જેથી અંકની પ્રાપ્તિ સંબંધી કોઈ
પણ પત્રબ્યવહાર કરતી વેળા ગ્રાહક નંબરનો ઉલ્લેખ વહીવટી સરળતા સર્જ
શકે છે.
- સામાન્યતા: દર માસની પાંચમી તારીખે અંક પ્રસિદ્ધ થયા બાદ તેની રવાનગીનું
કામ શરૂ થાય છે. છાત્રાં કોઈ આસ કારણોસર પ્રકાશનની નિર્ધારિત તારીખના
૧૦ દિવસ વીચે પણ જો આપને અંક ન મળે તો સ્થાનિક ટપાલ કચેરીમાં
તપાસ કર્યા બાદ વહીવટી કાર્યાલયને જણાવવું. સિલકમાં હોંતો બીજો અંક
મોકલાશે.
- ‘હિંદ્ય જીવન’ની સામગ્રી આપને ગમી હશે. તેથી હવે આપનાં પરિચિત
વર્તુળોના પણ તેની સરદારા થાય અને ગ્રાહકવૃદ્ધિમાં આપનો નક્કર સહયોગ
અમને મળતો રહે તેવી અભિલાષા છે.
- અમદાવાદ સિવાયના ગ્રાહકોએ પોતાનું લવાજમ ડ્રાઇવ અગર મનીઓર્ડરથી
જમાકલવું.

દિંય સ્કુલિંગ

દ્વાનાંતું મહર્યા : ઉર્વવેલા જંગલમાં ભગવાન બુદ્ધે તીવ્ર તપ કર્યું હતું. ભગવાન જીસસે પણ ઉગ્ર તપ કર્યું
હતું. સમર્થ રામદાસે ‘શ્રીરામ જ્ય રામ જ્ય રામ’ એ મંત્રનો જ્ય ધણા મહિનાઓ સુધી પાણીમાં ઊભા
રહીને કર્યો હતો. તિબેટના સાધુઓ ધણા માસ સુધી એક નાની ઓરડીમાં પૂરાઈ રહીને તપ કરે છે. કેવળ
તપથી જ ચંચળ મન નિયતિત થઈ શકે છે. એકાગ્રતા અને ધ્યાન એ તપ છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

સંપાદકીય

સમગ્ર સૃષ્ટિનું સંતુલન જીવ અને શિવ વચ્ચે જ સમાહિત છે. જીવ એટલે બંધન. શિવ એટલે મુક્તિ. જીવ એટલે ભોગ અને શિવ એટલે યોગ. ભોગ એટલે દુઃખ, યાતના, કલેશ, આતંક, અહંકાર, મદ, મત્સર અને વિવાદ. યોગ એટલે સુખ, સ્વસ્થતા, સ્નેહ, ન્યોચ્છાવરતા, સરળતા, સહજતા અને સંવાદિતા. જીવ એટલે સંધર્ષ અને શિવ એટલે લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ. જીવ એટલે જન્મ, મૃત્યુ, જરા, વ્યાધિ, દુઃખ, દોષ અને અનુગમનના ચકડોળે ચઢેલું દુભ્રિય. અને શિવ એટલે નિત્ય, સત્ય, શુદ્ધ, બુદ્ધ, અજર, અમર, શાશ્વત આનંદ અને ચિરંતનતાનો અતિક્રમ. જીવ એટલે યાત્રી, શિવ એટલે પ્રાપ્તિ. જીવ એટલે અજ્ઞાન, શિવનો અર્થ જ્ઞાન. જીવ એટલે અંધકાર, શિવ એટલે પ્રકાશ, વિકાસ અને ઉત્કર્ષ તથા અત્યુદ્ય.

આ મહિનાની દસમી તારીખે શિવરાત્રી છે. રાત્રી ગ્રણ છે શિવરાત્રી, મોહરાત્રી અને નવરાત્રી.

શિવરાત્રી પરમતત્ત્વની ઉપાસનાનું પર્વ. મોહરાત્રી પરમતત્ત્વની પ્રાપ્તિના આનંદનો ઉત્સવ. નવરાત્રી પરમતત્ત્વનો જીવનની પ્રચેક પળો પળમાં, રોગમાં જીવનના રૂવાડે રૂવાડે એક માત્ર તું જ તું જ તું જની દિવ્ય અનુભૂતિ. શિવરાત્રી શિવની આરાધના છે. મોહરાત્રી શ્રીકૃષ્ણ પ્રાકટ્યનો ઉત્સવ છે.

નવરાત્રી દુર્ગાતિનાશીની દુર્ગાનો જ્યય જ્યકાર છે. આનંદ છે, પરમાનંદ છે. અધ્યાત્મનો આનંદ છે. મોહનો નાશ છે, આત્માની ઉપલબ્ધિ છે.

શિવરાત્રી એટલે ઉપવાસનું પર્વ. શિવરાત્રી એટલે ‘ગ્રત’ રાખવાનો નિર્દેશ. શિવરાત્રી એટલે શિવનું પૂજન, અર્થન અને અભિષેક. ઉપવાસ એટલે ઉપ-સમીપે વસવું તે. ઉપવાસ એટલે શિવતત્ત્વનું સતત સાતત્ય. શિવતત્ત્વનું સામીય. આ સાતત્ય કાયા, વાચા અને મનનું સાતત્ય છે. એકમાત્ર ચિંતન.

અનન્યાન્શિન્તયન્તો માં યે જનાઃ પર્યુપાસતે ।

તેષાં નિત્યાભિયુક્તાનાં યોગક્ષેત્રં વહાય્યહમ્ ॥ (ગીતા ૮.૨૨)

જે અનન્યપ્રેમી ભક્તજન મને પરમેશ્વરને નિરંતર યાદ કરે છે, મારું પરમેશ્વરનું સતત ચિંતન કરે છે અને નિષ્કામભાવે ભજન કરે છે, તે નિત્ય-નિરંતર મારું ચિંતન કરનારા પુરુષોનું યોગક્ષેમ હું સ્વયં કરું છું. (ભગવત્ત્વરૂપની પ્રાપ્તિનું નામ જ યોગ છે અને ભગવત્ત્પ્રાપ્તિ નિમિત્તે કરવામાં આવેલી કે કરવામાં આવતી સાધનાની રક્ષાનું નામ ‘ક્ષેમ’ છે.)

યત્કરોષિ યદશ્નાસિ મજજુહોષિ દદાસિ યત્તુ ।

યતપસ્યસિ કૌન્સેય તત્કરુષ મદ્દર્ષામ્ ॥ (ગીતા ૮.૨૭)

તમે જે કંઈ કર્મ કરો છો, ખાઓ છો કે હવન વગેરે કરો છો, દાન આપો છો, તપ કરો છો તે બધું મારા થકી કરો, મને જ અર્પણ કરો. આનું જ નામ ઉપવાસ.

આપણા પ્રત્યેક શાસોઽચ્છવાસમાં એક માત્ર શિવનું આરાધન. શિવનું ચિંતન, મનન, નિદિધ્યાસન. ‘હે ઠાકુર ! આમી તોમાર, તુમી આમાર.’ ‘હે નાથ ! હું તારો છું, તું મારો છે, તારી ઈચ્છા પ્રમાણે થાઓ.’ ઈશ્વર અનુગ્રહનો સતત પ્રત્યેક પ્રાણમાં અનુભવ.

મોહરાત્રી એટલે શ્રીકૃષ્ણ-પરમ આનંદ સ્વરૂપ આત્મસ્વરૂપનું ઐક્ય. શ્રીકૃષ્ણ એટલે શાશ્વત આનંદ, આનંદોહમ્ભૂનું સ્વરૂપ અને નવરાત્રી એટલે આ આનંદને સંયમપૂર્વક સાચવી જાણવો, શાખા, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, ગંધ ઉપર સંયમ, શારીરિક ઔન્તિયજન્ય નવદ્વારો ઉપરનો સંયમ એટલે નવરાત્રી. અને ફરીથી શિવરાત્રીને કાળ રાત્રી પણ કહી છે, આ કાળથી પૃથ્વી સમય વર્તે સાવધાનની સ્પષ્ટ સમજજાણ ! જે શાસ અંદર આવ્યો, તે બહાર ક્યારે જશે કે નહીં તેની ખાતરી નથી, માટે સાવધાન ! શિવને પામો, શિવસ્વરૂપ બનો, આનંદમાં રહો, આનંદ આપો, આનંદ સ્વરૂપ થઈ વન્ય બનો. અંણ શાંતિ.

- સંપાદક

ઈશ્વરમાં રહિનો વિકાસ કરવાની રીત

ગુરુહેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

જો આપણાને આધ્યાત્મિક બાબતોમાં રૂચિ હોય તો જ આધ્યાત્મિક એકાગ્રતા શક્ય બને છે. પ્રથમ તો આપણે ઈશ્વર પ્રત્યે ખૂબ પ્રેમ કેળવવો જોઈએ અને જીવનના આ શ્રેષ્ઠ અને ઉમદા લક્ષ્યને પહોંચવાની તીવ્ર ઈશ્વરા હોવી જોઈએ. આ કેવી રીતે કરી શકાય તે જોઈએ.

સ્વામી શિવાનંદજી સમસ્યાના હાર્દ સુધી જાય છે અને કહે છે : ‘હે બાળક ! અજ્ઞાનની નિદ્રામાંથી જગત થા. ‘હું શરીર છું’ની માન્યતારૂપી દોરડાથી ખૂબ લાંબા સમયથી તું બંધાયેલો છે, તેને ‘હું આત્મા છું, હું ઈશ્વર છું’ની ભાવનારૂપી તલવારથી તે બંધનને કાપી નાખ અને હંમેશા માટે સુખી થા.’

મનને દુન્યવી વસ્તુઓમાંથી છૂટું પાડી તેને ઈશ્વર સાથે જોડવાનો આદેશ છે. આ માટેનો ઉપાય હંમેશાં આપણા દિવ્ય સ્વભાવ માટે આગ્રહી થવાનો છે. આ ભૌતિક શરીર આપણું નથી, આ મન આપણું નથી, આ જીવન આપણું નથી. લાગણીઓ, સંવેદનાઓ અને વિચારો આપણા નથી, આપણે તો મન, શરીર અને ઈન્દ્રિયો સિવાયના શુદ્ધ આત્મા છીએ. આપણે દિવ્ય છીએ, પવિત્રતા આપણી અંદર સમાયેલી છે, આપણે આ દુનિયાના નથી, પણ ભગવાનના છીએ. આપણે શાશ્વત, અમર અને સર્વવ્યાપક છીએ.

ઈશ્વરમાં વિશ્વાસ રાખો અને તેને અનુસરો બીજો કોઈ માર્ગ નથી, ઈશ્વરમાં જીવો, સુખી થાઓ. એવું બળ મેળવો જે જીવનસંગ્રહમનો સામનો કરે, એવી શ્રદ્ધા ધરાવો જે કદી નિષ્ફળ ન જાય, એવો પ્રેમ કેળવો જે ઈશ્વર સાથે તમને એકરૂપ કરે.

જીવન એક મોટો સંગ્રહમાં હોય. આપણે બહાદુરીથી મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવાનો છે. દરેક દુઃખ, દરેક વેદના, દરેક હદ્યવિદારક ઘટના અમૃત્ય પાઠ શીખવે છે. આ દુનિયા ઘણા ઉપયોગી પાઠો શીખવા માટેની, દિવ્ય સદ્ગુણો અને ઉમદા ચારિત્ય વિકસાવવાની મહાન શાળા છે. જીવનના હાર્દમાં પરમ શુલ્ષ અને પરમ પ્રેમમય ઈશ્વર રહેલો છે.

સવારમાં તમે ઊઠો કે તરત જ ભગવાનની

હદ્યપૂર્વક પ્રાર્થના કરો. તેના નામનું કીર્તન કરો અને શ્રદ્ધાપૂર્વક તેના સ્વરૂપનું ધ્યાન ધરો. દઢ નિશ્ચય કરો : ‘હું સત્ય બોલીશ, બીજાની લાગણીઓ દુભાવીશ નહિ, આજે હું ગુસ્સે થઈશ નહિ.’

તમારા મન પર નજર રાખો. અડગ બનો. તમે ચોક્કસ સફળ થશો. આખા અઠવાડિયા માટે સંકલ્પ કરો. તમને બળ મળશે. તમારી સંકલ્પ-શક્તિનો વિકાસ થશે. પછી સંકલ્પને આખા માસ સુધી ચાલુ રાખો. શરૂઆતમાં તમે ખૂલ્લો કરો તો પણ પાછા પડશો નહિ. ખૂલ્લો તમારા શ્રેષ્ઠ શિક્ષકો છે. ભગવાન તમારી પર તેની કૃપા વરસાવશે. જીવનના રોજિંદા જંઝાવાતમાં મુશ્કેલીઓ અને દુઃખોનો સામનો કરવા માટે તે તમને બળ આપશે. આ પ્રકારની એકાગ્રતા ખૂબ ફાયદાકારક છે, તમારે તે સાધવી જ જોઈએ.

ભૌતિક સ્વતંત્રતા એ સ્વતંત્રતા જ નથી. હે મધુર વહાલા બાળક ! જીવનના આ વિશાળ સાગરમાં તું એક તાણખલાની માફક અહીંથી તહીં ફંગોળાય છે. તમે પાંચ મિનિટ હસો છો અને પાંચ કલાક રડો છો. જેણે પોતાના મન પર કાબુ મેળવ્યો છે તે ખરો વીર છે. કહેવત યાદ રાખો : ‘જેણે મન જત્યું તેણે જગત જત્યું.’ મન ઉપરનો વિજય એ જ સાચો વિજય છે. આત્માની મુક્તિ એ જ સાચી મુક્તિ છે. પાંચ ફેણવાળા નાગની નીચે રક્ષાયેલો આ વિરલ ગુમ ખજાનો છે. તમારું મન એ નાગ છે. પાંચ ફેણ એ પાંચ ઈન્દ્રિયો છે. તમે આ નાગને મારી નાખો અથવા પાળીને કાબૂમાં લો ત્યાં સુધી મનનિયંત્રણરૂપી ખજાનો મળી શકે નહિ.

માટે તમારે ઈશ્વરને પામવા માટેની સાચી અને તીવ્ર તૃખા કેળવવી જોઈએ. પછી બધા જ અવરોધો દૂર થઈ જશે. પછી એકાગ્રતાની સાધના તમારા માટે ખૂબ સરળ થઈ જશે. ફક્ત અમુક જ્ઞાન અને સામર્થ્ય માટેના કૃતૂહલને લીધે ટૂંક સમય માટેનો મનોવૃત્તિનો ઉછાળો તમને કાયમી પરિણામ આપી શકશે નહિ.

કામનાઓ પર અંકુશ

સ્વામી શિવાનંદજી કહેતા : ‘ઈશ્વર વત્તા કામના બરાબર મનુષ્ય ઓછા કામના બરાબર ઈશ્વર.’

ઈશ્વર + કામના = મનુષ્ય; મનુષ્ય-કામના= ઈશ્વર
 કામના આપણને ઈશ્વરથી દૂર રાખે છે. જે વ્યક્તિ આસક્તિ રહિત છે, પ્રસંગ છે, જેને આનંદ અને શોક બંને સમાન છે, જે સદા ધ્યાનમન રહે છે અને જે પોતાને શરીર તરીકે ઓળખાવતી નથી તે આત્મ-સાક્ષાત્કાર પામી ઉચ્ચતમ કલ્યાણની ગતિ પ્રાપ્ત કરે છે.

આ અશાંત મનને દરરોજ કંઈક નવી વસ્તુ જોઈએ છે. તેને વિવિધતા જોઈએ છે. તે એકની એક વસ્તુથી કંટાળી જાય છે. તેને સ્થાન, ખોરાક, પ્રવૃત્તિમાં વિવિધતા ટૂંકમાં દરેક વસ્તુમાં વિવિધતા જોઈએ છે. આપણે તેને એક જ વસ્તુને વળગી રહેવાનું શિખવવાનું છે. આપણે એકની એક પ્રવૃત્તિની ફરિયાદ ન કરવી જોઈએ. આપણે ધીરજ, પ્રબળ સંકલ્પ અને ખંત કેળવવાં જોઈએ. તો જ યોગમાં સફળ થઈ શકાય. આ સાચી એકાગ્રતા છે. ઈન્દ્રિયવિષયક પદાર્થોમાંથી મનને પાછું બેંચી લઈને તેને આપણા હદ્યમાં પ્રકાશ પાથરનાર ભગવાનના ચરણ-કમળોમાં લગાડવાથી જ આધ્યાત્મિક પરમસુખનો સ્વાદ ચાખી શકાય છે.

જે મનુષ્યનું મન વિકાર અને બધા પ્રકારના સમર્થી કામનાઓથી ભરેલું હોય તે એક પળ માટે પણ કોઈ પદાર્થ પર એકાગ્ર થઈ શકતું નથી. બ્રહ્મચર્યનું આચરણ, પ્રાણાયામ, જરૂરિયાતો અને પ્રવૃત્તિઓમાં ઘટાડો, ઈન્દ્રિયવિષયક પદાર્થોમાંથી નિવૃત્તિ, એકાંત, મૌન, ઈન્દ્રિયોની શિસ્ત, કામવાસના, લોભ, કોધ, દુન્યવી મનવાળા અને દુષ્ટ લોકોનો અસંગ, દૈનિક સમાચારપત્રોનું વાંચન, સિનેમાનો ત્યાગ - આ બધાં એકાગ્રતાની શક્તિને વધારનાર પરિબળો છે.

જે આપણે આપણી દૈનિક પ્રવૃત્તિઓને ધ્યાન આપી તપાસીશું તો જણાશો કે આપણા ખરા આધ્યાત્મિક કલ્યાણને સાધવા માટે તેમાંથી ઘણી ખરી પ્રવૃત્તિઓ તદ્દન બિનજરૂરી છે. આ નકામી પ્રવૃત્તિઓ આપણી શક્તિને સેંકડો બિન બિન દિશામાં વિખેરી નાખે છે. આપણે આવી પ્રવૃત્તિઓ બંધ કરી મનની અમૂલ્ય શક્તિઓનું સંરક્ષણ કરવું જોઈએ. એકાગ્રતામાં સફળતા મેળવવા માટે આ પ્રથમ જરૂરી પગથિયું છે.

મનને જેમ ઈશ્વર તરફ વધુ વાળશો તેમ સંતોષ માટે તેને દુન્યવી પ્રવૃત્તિઓમાં ભટકવાનું વલણ ઓછું

થતું જશે. વધુ એકાગ્રતા એટલે વધુ શક્તિ, એકાગ્રતા ઈશ્વરના રાજ્યના અંદરના કક્ષનાં બારણાં ઉધારી નાખે છે. એકાગ્રતા એ જ્ઞાનના કક્ષને ખોલવા માટેની એક જ ચાવી છે.

મહાન ઋષિ શુક્રદેવ એક વખત પોતાના આધ્યાત્મિક જ્ઞાનની ચકાસણી કરવા માટે રાજ જનક પાસે ગયા. રાજ જનકે તેમની કસોટી નીચેની રીતે કરી. તેમણે મહેલની આજુબાજુ બધે સંગીત અને નૃત્યના કાર્યક્રમો ગોઠવ્યા. વિવિધ પ્રકારના દેખાવો અને આનંદપ્રમોદનાં સાધનો ગોઠવ્યાં. પછી તેમણે છલોછલ તેલ ભરેલી એક તપેલી શુક્રદેવના હાથમાં આપી અને મહેલની ત્રણ વખત પ્રદક્ષિણા કરવાનું કર્યું. શરત, એટલી જ કે તપેલીમાંથી તેલનું એક ટીપું પણ જમીન પર ઢોળાવું ન જોઈએ. શુક્રદેવ તેમાં સફળ થયા. જનક રાજાએ તેમને મહેલની આજુબાજુના દેખાવ તેમ જ આનંદ પ્રમોદના કાર્યક્રમો વિશે પૂછ્યું. શુક્રદેવે જવાબ આપ્યો કે તેણે કંઈ જ જોયું ન હતું ! તેમનું સમગ્ર ધ્યાન તેલ ભરેલી તપેલી પર કેન્દ્રિત થયેલું હતું અને તેને કોઈ પણ આકર્ષણ ચલિત કરી શકે તેમ ન હતું. એકાગ્રતા આવી હોવી જોઈએ.

દુન્યવી સુખો વધુ અને વધુ સુખો ભોગવવાની વૃત્તિને વધારે છે. તેથી જેમનાં મન ફક્ત દુન્યવી સુખોમાં જ પરોવાયેલાં હોય તેઓ ખૂબ અશાંત હોય છે. તેમને સંતોષ અને માનસિક શાંતિ હોતાં નથી. મનને તમે ગમે તેટલું સુખ આપો તો પણ મનને કદી પણ સંતોષ થશે નહિ. જેમ તે વધુ મોજશોખ માણે છે તેમ તેને વધુ ને વધુ જોઈએ છે. તેથી લોકો પોતાના મનથી ખૂબ ત્રાસી જાય છે. આ બધી હેરાનગતિઓને દૂર કરવા માટે પ્રાચીન ઋષિઓએ બધા ઈન્દ્રિયવિષયક ભોગોમાંથી મનને દૂર કરવાનું કર્યું છે. જ્યારે મન એકાગ્ર બને છે ત્યારે ભોગ ભોગવવાની ઈચ્છા પોતાની મેળે જ મરી જાય છે.

નૈતિક પાચાનું મહત્વ

કેટલાક અધીરા યોગના વિદ્યાર્થીઓ નીતિ-સદાચારની સહેજ પણ તાલીમ લીધા સિવાય એકાગ્રતાનો અભ્યાસ શરૂ કરે છે. આ એક ગંભીર ખૂલ છે. આ માટે મનની નિર્મણતા ખૂબ મહત્વની જરૂરિયાત છે.

પ્રથમ સદાચારનું આચરણ કરી આપણે આપણા

મનને નિર્મળ બનાવવું જરૂરી છે. પછી જ એકાગ્રતાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. મનની શુદ્ધિ વગર એકાગ્રતાનો અભ્યાસ કંઈ જ કામમાં આવશે નહિ. એવા કેટલાક લોકો હોય છે, જે સારી એકાગ્રતા ધરાવે, પણ તેમનું ચારિન્ય સારું હોતું નથી. તેથી જ આવા લોકો આધ્યાત્મિક પથ પર પ્રગતિ કરી શકતા નથી.

એટલા માટે મહર્ષિ પતંજલિએ રાજ્યોગનાં પહેલાં બે પગથિયાં યમ અને નિયમને રાખ્યાં છે. યમના પાંચ સદ્ગુણો પૈકી અહિસા, સત્ય, બ્રહ્મચર્યનું આચરણ કરીને મેળવેલી નૈતિક પૂર્ણતા આપણા આધ્યાત્મિક જીવનનો પાયો રચે છે. જો નૈતિકો પાયો સારી રીતે ચાણાયો હોય તો જ તેની ઉપર એકાગ્રતા અને ધ્યાનરૂપી સંગીન ઈમારત બાંધી શકાય છે.

જો આપણે આપણા જૂના સ્વભાવને જૂની અસત્ય ટેવોને અને આપણી નિભન અહંગ્રધાન ઈચ્છાઓને વળગી રહીશું તો યોગનો અભ્યાસ શક્ય બનશે નહિ. આપણે એક જ સમયે અને એક સાથે બેવડું જીવન જીવી શકીએ નહિ. પવિત્ર દિવ્ય જીવન અને યોગનું જીવન; મનોવિકાર અને અસંયમથી સભર દુન્યવી જીવન બંને એક સાથે સંભવી શકે નહિ. દિવ્ય જીવનને તમારાં પોતાનાં નિભન અનૈતિક ધોરણ જેટલી નીચી કક્ષાએ લાવી શકાય નહિ. આપણે ક્ષુદ્ર માનવીય સ્તરથી વધીને ઉચ્ચતર આધ્યાત્મિક સ્તર પર પહોંચવાનું છે.

આપણે તુચ્છ અહંને છૂટો દોર આપીને આધ્યાત્મિક પથ પર પ્રગતિ કરી શકીએ નહિ. સદા અશાંત રહેતો નિભન સ્વભાવ દિવ્ય પ્રકાશના અવતરણમાં બાધારૂપ બને છે.

માટે, યોગના પથ પરના સાચા અને પ્રામાણિક સાધક બનો. ઉચ્ચતર શુદ્ધ પ્રકૃતિને વિકસાવીને નિભન પ્રકૃતિનો નાશ કરો. ઉચ્ચ વિકાસ સાથો એકાગ્રતાના વિવિધ તબક્કા તેમ જ દિવ્ય પ્રકાશના અવતરણ માટે તમારી જાતને તૈયાર કરો. તમારી જાતને શુદ્ધ કરી એક ગતિશીલ યોગી બનો.

સ્વાર્થની પકડમાંથી ઉપર ઊઠો. બધા પ્રકારની સંકુચિતતામાંથી તમારી જાતને મુક્ત કરો. સત્ય, પ્રેમ અને પવિત્રતાના આદર્શને તમારી જાત સર્પિત કરો. તમારા સહકાર્યકરોની સેવા કરો. પરમ

સુખશાંતિનો આ જ માર્ગ છે. તરંગી ઘ્યાલોમાં રાચવાને બદલે માંદા અને જરૂરિયાતવાળાની સેવા કરવી અને ભૂખ્યાને ભોજન આપવું એ વધુ હિતાવહ છે. જે મનુષ્યને વફાદાર છે તે ઈશ્વરને પણ વફાદાર છે. માનવજગતની સેવા એ જીવનનો ખૂબ ઉમદા આદર્શ છે. જે લોકો રસ્તો ભૂલી ગયા છે તેને દીપ બની રસ્તે ચઢાવો. જે માંદા છે તેમને માટે ડેક્ટર કે નર્સ બની સેવા કરો. હુઃખ અને શોકના સાગરમાંથી મુક્તિ તેમ જ નિર્ભયતાના સામા કિનારે પહોંચવા પ્રયત્ન કરતા હોય તેમને માટે હોડી અને સેતુ બનો. તમારી પૂરી શક્તિથી તમારી ફરજ બજાવો અને પછી ઈશ્વર પર છોડી દો.

શુદ્ધ પ્રેમ એ પરમસુખ છે. શુદ્ધ પ્રેમ મધુર છે. સ્નેહથી બોલો. સ્નેહથી કામ કરો. સ્નેહથી સેવા કરો. ધિક્કારના બદલામાં પ્રેમ આપો. ભલે ઓછું ચાહો પણ લાંબા સમય માટે ચાહો. પ્રેમમાં સહન કરવાની તાકાત હોવી જોઈએ. સાચા પ્રેમમાં કંઈક મેળવવાની કે સોદો કરવાની વૃત્તિને બદલે આપવાની વૃત્તિ હોવી જોઈએ. પ્રેમ સંપૂર્ણ રીતે ભલાઈ, બહુમાન, શાંતિ અને શુદ્ધ ચૈતન્ય છે.

જે ઈશ્વરને ચાહે છે તેને કામનાઓ કે શોક હોતાં નથી, તે કોઈને પણ ધિક્કારતો નથી. તેને ઈન્દ્રિય વિષયક વસ્તુઓમાં આનંદ આવતો નથી. તે દરેક જણને હુંઝણો પ્રેમ આપે છે.

જે માણસે તમને નુકસાન કર્યું હોય તેને માફી આપો. ધિક્કાર સામે પ્રેમ આપો, હુષ્ટાનો બદલો ભલાઈથી આપો તો જ તમે દિવ્યતા પ્રામ કરી શકશો.

સત્ય કરતાં ઊંચો કોઈ ધર્મ નથી. સત્ય કરતાં ઊંચો કોઈ સદ્ગુણ નથી. સત્ય કરતાં વધુ મૂલ્યવાન કોઈ બજાનો નથી. સત્ય એ ઈશ્વર છે. ઈશ્વર એ સત્ય છે.

આત્મસંયમ તમારું સામર્થ્ય વધારે છે. આત્મસંયમી મનુષ્ય નિષ્પાપી, નિર્ભય બને છે, અને ઘણા સદ્ગુણો ધરાવે છે.

નૈતિક શિસ્તમાં પૂર્ણતા પ્રામ થતાં મનમાંથી અશાંતિ દૂર થશે અને ઈશ્વરની છબી પર તમારું મન સહેલાઈથી એકાગ્ર થઈ શકશે.

□ ‘યોગના પાઈ’માંથી સાભાર

તમારું જીવન દિવ્ય ભાવથી રંગી દો

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

હે વિશ્વવ્યાપી, સર્વવ્યાપક, અનંત, શાશ્વત અને અસીમ આત્મા; સદા-પરિવર્તનશીલ, નશર, ક્ષણભંગુર, નામ-રૂપના ભૂસાઈ જતા અસ્થાયી દેખાવો જેને આપણે આ જગત કહીએ છીએ તેની પાછળ અને પેલી પાર રહેલ સદા-વર્તમાન સત્તા; તને ભક્તિભાવથી અંજલિ ! તું સદા અસ્તિત્વમાં રહેતી પરમ સત્તા છો, જેને અમે કમનસીબે જોઈ કે અનુભવી શકતા નથી તથા બંધનમાં પડેલા અને વિકૃત લોકો સ્વીકારી શકતા નથી અને પાષાણ હંદ્યવાળા ઈન્કાર કરે છે એવી તું ચરમ, અદ્વિતીય, અદ્વૈત એક જ સત્તા છે.

અહીં આ બધું બ્રહ્મનું પ્રાગટ્ય છે, જે સર્વ દેખાય છે, સંભળાય છે, અડકી શકાય કે ચાખી કે સુંધી શકાય છે તેમાં તે બ્રહ્મ પ્રકાશે છે. જે સઘણું હંમેશ હસ્તી ધરાવતું હતું, જે હાલ અસ્તિત્વમાં છે અને જે બધું ભવિષ્યમાં હાજર હશે તે બધામાં ફક્ત બ્રહ્મ જ પ્રકાશે છે. તે બધી વસ્તુઓમાં એક જ, અદ્વિતીય સત્તાની માફક રહેલો છે. ‘જેને વાણી વ્યક્ત નથી કરી શકતી પરંતુ જે વાણીને પ્રગટ કરે છે, તેને જ બ્રહ્મ તરીકે જાણ, નહિ કે જેને લોકો અહીં પૂજી રહ્યા છે, જેને મન સમજ શકતું નથી પણ જે મનને જાણો છે, તેને જ ફક્ત બ્રહ્મ જાણ, નહિ કે જેને લોકો અહીં ભજે છે. જેને જોઈ શકવા દાણિ નિષ્ફળ જાય છે પણ જે દાણિને દેખે છે તેને જ એક બ્રહ્મ જાણ, નહિ કે જેને લોકો અહીં પૂજે છે. આ જ હકીકત છે, આ જ સત્ય છે.

ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક અનુભવ ધરાવતા ઋષિઓએ આ અનુભવ વર્ણયો છે. આ ગૂઢ સત્ય તેઓએ જાહેર કર્યું હતું. આ દિવ્ય રહસ્ય છે. એ જ એક તત્ત્વ છે, બીજું કશું નથી. અનેકનું અસ્તિત્વ નથી. કારણ એકમાંથી અનેક થયેલ છે. આ સત્યને ધ્યાન દઈ કાન લગાડી સાંભળી, ઉંઠું ચિંતન કરવાનું છે અને તેનું ભાવથી સતત ધ્યાન ધરવાનું છે.

જો સાંભળી, વિચારી, ધ્યાન ધરી આ સત્યની ક્રમશ: અનુભૂતિ કરવાની ઈચ્છા હોય, તો તેનું દિવસ

દરમિયાન ભાવના દ્વારા, આત્મભાન દ્વારા તથા નારાયણભાવ સેવિને આ દશ્યને આહુવાન કરવાના યત્ન વડે સમર્થન કરવું જોઈએ. આવી ભાવના બની રહેવી જોઈએ. સઘણું જ ખરેખર એક મહાન સત્તા છે જે સર્વવ્યાપી, સર્વતરવાસી, અન્તર્વેધી અને સર્વનો આધાર જ છે. આ આધ્યાત્મિક, દિવ્ય, દૈવી ભાવ છે.

સાંભળવું, મનન કરવું અને ધ્યાન ધરવું તે ફક્ત પ્રક્રિયાઓ છે- ભૌતિક માનસિક અને અતિમાનસિક છે, પરંતુ પરામાનસિક નથી. આ બધી બહુ ઊંચી, પરિજ્ઞત, સૂક્ષ્મ માનસિક પ્રક્રિયાઓ હોઈ શકે પણ અંતે તો માનસિક જ છે. તે બધી પ્રક્રિયાઓ પરામાનસિક નથી; તે મનથી ઉપર જતી નથી.

ફક્ત લાગણી - તીવ્ર ભાવ - જ તમને મનથી ઉપર અલગ ચેતનાના સ્તર પર, ચેતનાના જુદા પરિમાણ પર લઈ જવા શક્તિમાન છે. જ્યારે વાસ્તવિકતા, ફક્ત કહેલી કે સાંભળેલી વાતથી નહિ, માનસિક વિચાર પૂરતી જ નહિ, બૌદ્ધિક પ્રક્રિયા દ્વારા તાર્કિક નિષ્ઠા મેળવીને નહિ, પણ ખરેખર સત્યની વાસ્તવિકતા બની જાય, ત્યારબાદ તે વાસ્તવિકતા આ જગત તરફ જોવાનો અને તેને જાણવાનો મૂલાધાર બની રહે છે.

જ્યારે ભાવ એક કાયમી પરિબળ તરીકે તમારા જીવનમાં પ્રવેશે છે ત્યારે જીવનને મૂલવવાની તમારી રીતમાં અને સવારથી સાંજ સુધી દરેક વસ્તુ બાબતમાં તમે કાળજીભર્યા વિકસાવેલ વલણમાં એવું કંઈક બને છે, જેથી વસ્તુઓને અને બાબતોને તમે જુદા જ પ્રકાશમાં નિહાળો છો. કારણ ત્યારબાદ જ આ ભાવ તમને પ્રક્રિયાથી પર થઈને વાસ્તવિક-સત્તા પર લઈ જશે. આ કાર્ય પ્રક્રિયાથી થવું શક્ય નથી. ઊંઠ ધ્યાન જ્યાં મન સ્થિર હોય તે કામ કરતું ન હોય, તે પણ અતિમનસની પ્રક્રિયા માત્ર જ છે. તે તમને મનના સ્તરથી ઉપર લઈ જઈ શકે નહિ વળી તે પણ તે સમય પૂરતી જ-તત્કાળ પૂરતી જ-હોય છે. દિવસના ચોવીસે કલાક તમે તેમાં હુબેલા ન રહી શકો.

આમ હોઈ તમારા જીવનને દિવ્ય ભાવથી, દિવ્ય દસ્તિથી રંગવા સિવાય અન્ય કોઈ રસ્તો રહેતો નથી. ત્યાં તમે અનેકનું દર્શન કરતા નથી પરંતુ “એકો દેવ: સર્વભૂતેષુ ગૃહઃ સર્વવ્યાપી સર્વભૂતાન્તરાત્મા, કર્મધ્યક્ષ: સર્વભૂતાધિવાસઃ...”

‘ઈશ્વર, જે એક જ છે તે બધાં પ્રાણીઓમાં છૂપાયેલો છે. તે સર્વવ્યાપક છે અને તે પ્રાણીમાટેનો અંતર્યામી આત્મા છે. તે બધાં કાર્યોનો અધિપતિ છે અને સર્વભૂતોમાં વાસ કરે છે.’

દિવ્ય સિદ્ધાંત- દિવ્ય તત્ત્વ તો એક જ છે, એ જ દિવ્યતા સધળી વસ્તુમાં છૂપી રહેલી છે, બધી ચીજોમાં ગુમ રહેલ છે. જ્યાં સુધી તમારો ભાવ બાબ્ધ દેખાવને ભેદીને અંદર રહેલી અપ્રગટ ગુમ વાસ્તવિક-સત્તાને અપનાવી ન શકે ત્યાં સુધી તમારી ઈન્ડ્રિયો બાબ્ધ નામ-રૂપને જ પારખશે. કારણ કે તેઓ આટલું જ કરવા શક્તિમાન છે. ફક્ત ભાવ જ વસ્તુની આરપાર જઈ વસ્તુના હાર્દિકમાં પહોંચે છે.

આમાં જ મુક્તિ રહેલી છે. આ જ રસ્તો છે. આમાં જ ‘અનેક’ની સમસ્યાનો ઉકેલ રહેલો છે. ‘અનેક’ની માન્યતા આપણા ધ્યાનને તેમના પર લઈ જઈ, એવી જઈ, ચોટાડે છે તેમનાથી પર જવા દેતી નથી, કે આવરણ, અવરોધ કે ઉપરદ્ધત્વા દેખાવના બખતરને છેદવા દેતી નથી. આ આવરણની અંદર વાસ્તવિક-સત્તા ગુમપણે રહેલી છે.

આ દસ્તિ ભાવ દ્વારા વિકસાવવાની છે. સ્વામી શિવાનંદજીના ઉપદેશનું આ હાર્દિક હતું : બધું જ દિવ્ય

છે, બધાને દિવ્ય રૂપે જુઓ, બધા પ્રત્યે દિવ્યતાનું વલાશ રાખો. બધું દિવ્ય હોવાનું જાણતા હોઈ, અતિ ગાઢ પ્રવૃત્તિની વચ્ચે પણ ઈશ્વર સાથેનું તમારું અનુસંધાન રાખો. બધું દિવ્ય છે તે જાણીને દિવસની દરેક ક્ષણ ઈશ્વરમાં જીવો. બધું દિવ્ય સમજતા હોઈ તમારું જીવન દિવ્ય કરો. દિવ્યતાપૂર્વક જીવો, દિવ્ય જીવન બ્યતીત કરી મુક્ત બનો.

આ હતું ગુરુદેવનું આહ્લાદાન. જો આપણો તેમના અનુયાયી હોઈએ, જો આપણે તેમના શિષ્યો હોઈએ તો આ આહ્લાદાનનો પ્રતિભાવ આપવો જોઈએ. સાચા શિષ્યત્વની આ જ ખરી પરીક્ષા છે. પ્રતિભાવ આપો. આ નાના અહંને મારી નાખો. જીવવા માટે મરો. દિવ્ય જીવન ગાળો.

પવિત્ર ગુરુદેવની કાયમી ઉપસ્થિતિમાંથી આ આહ્લાદાન હંમેશ વહેતું જ રહે છે. દરેક દિવસની હરેક ક્ષણ આ આહ્લાદાનનો પ્રતિભાવ બનવો જોઈએ તે માટે દિવ્ય ભાવથી રંગાયેલ દિવ્ય જીવન ગાળો. તે માટે એવી નજર, એવી દસ્તિ રાખો કે જે તમારાં મન અને બુદ્ધિથી પર હોય. એવી દસ્તિ રાખો જે ‘તે’માં હોય અને તમારા આત્માના સ્તરે હોય.

જગતને જગદીશ જાણો. આમાં આપણી મુક્તિ રહેલી છે. આપણા આધ્યાત્મિક જીવનનો વિજય આ દસ્તિમાં સમાયેલો છે. એટલે એવું જ થાઓ ! ગુરુ અને ગોવિંદ તમારા જીવનને આવું દિવ્ય જીવન બનાવવા કૂપા કરે અને આશીર્વાદ આપે !

□ ‘મુક્તિપથ’માંથી સાભાર

ઉપયોગ કરો

તમે આવો છો અને આશીર્વાદ તથા કૂપા માટે પ્રાર્થના કરો છો. સાહું સત્ય તો એ છે કે તમને આશીર્વાદ અને કૂપા મળી ગયેલાં જ છે. ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા, તેની આશિષ મેળવવાની ઈચ્છા અને તેની દસ્તિથી સારા ગણાવા માટે આટલું વિચારો : ‘હું એવી રીતે જીવું કે જેથી હું ઈશ્વરને ખુશ કરું અથવા તેના દિવ્ય સંકલ્પની સામે ન વર્તું. તે મને જેવો બનાવવા ઈચ્છે તેવો બનવા પ્રયત્ન કરું, તે મને આશીર્વાદ આપે.’-આવી લાગણીઓ જે વ્યક્તિ કૂપાપાત્ર બની ચૂકી છે અને જેને ઈશ્વર તથા સંતોના આશીર્વાદ મળેલા છે તેને જ થાય છે. આ સત્ય વાત છે. નહિતર તમારા હૃદયમાં કોઈ આકંક્ષા જાગત નહિ, હણીકેશ આવવાની ઈચ્છા થાત નહિ. માટે, આપને ખાતરી આપવામાં આવે છે કે હવે તો તમારે તમને જ મળી ગયાં છે તે કૂપા અને આશીર્વાદનો ઉપયોગ કરવાનો છે.

દિવ્યદર્શનક્ષમ પૂજ્ય ગુરુદેવ

શ્રી સ્વામી કૃપાનંદજી

સેવા માટે સેવા કરવી અથવા જેણી સેવા કરવામાં આવે છે તેની પ્રસંગતા-સંતોષની કામના સિવાય બધા જ પ્રકારની ઈચ્છાઓથી રહિત થઈને સેવા કરવી એક અસાધારણ ગુણ છે. માનવનો માનવ પ્રત્યેનો પ્રેમ માત્ર એક માનવીય ગુણ નથી. માત્ર માનવીય આધાર પર કોઈ માનવ કોઈ બીજા માણસને પ્રેમ ના કરી શકે. આનું કારણ એ છે કે પ્રત્યેક માનવ પોતાની અહેમન્યતા દ્વારા શાસિત એક સંપૂર્ણ વ્યક્તિત્વ છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિત્વ એક એવું સામાજય છે કે જે બીજા કોઈ સામાજિક માન્યતા આપું નથી. આ સામાજિક જીવનના સમુદ્રમાં જીવન એ બીજા ટાપુઓથી અસંબંધ એક ટાપુ સમાન છે. સામાજિક જીવનની આ મનોવૈજ્ઞાનિક સ્થિતિ માનવ-માનવ વચ્ચે કોઈ સંબંધ સ્થાપિત થવા દેતી નથી, પરંતુ માનવ પાસે આ આશા રાખી શકાય કે તેઓ સમાજમાં બીજા માનવો સાથે સંબંધ રાખે તથા બીજાઓની આકાંક્ષા અને આવશ્યકતાઓને પણ મહત્વ આપે. માનવના આ અપેક્ષિત ગુણોને કારણે જ માનવ પશુઓથી ઉચ્ચતર મનાય છે. પશુ-જગતમાં દરેક પશુ પોતાના માટે જ જીવ છે. માનવ-સ્વભાવ અને પશુ-સ્વભાવમાં કોઈ સમાનતા નથી. પારસ્પરિક ગુણ-ગ્રહણ તથા સહકારની ભાવના પર આધારિત સહયોગશીલ સેવાના ગુણ માનવનો વિશેખાધિકાર છે. આ જ માનવનો પ્રમુખ ગુણ પણ છે.

માનવ સંકુચિત વ્યક્તિત્વથી આવૃત્ત છે. આ કારણે માનવ-માનવ વચ્ચે સામાન્ય રીતે કોઈ સંબંધ સ્થાપિત થતો નથી. તેથી જ્યારે કોઈ માનવ સહાનુભૂતિ, પ્રેમ તથા સેવાના આધાર પર બીજા સાથે સંબંધ સ્થાપિત કરે છે, ત્યારે તેને અતિમાનવીય માનવામાં આવે, તે અનુચ્છિત નહીં ગણાય. આ ભાવનાઓથી પરિપૂર્ણ જીવન વ્યતીત કરનારો માનવ વિશેષ પ્રતિભાશાળી વ્યક્તિ હોય છે.

માનવ માત્ર એ નથી કે જે પગ વડે ચાલી શકે છે. માનવોની પણ શ્રેણીઓ હોય છે. માનવ નરભક્તિ

પણ હોય છે, પરંતુ તે સહદ્યી નથી હોતો, તેથી પૂર્ણરૂપે માનવ નથી. સ્વાર્થ વ્યક્તિ પણ, જેને પરકલ્યાણની થોડી પણ ચિંતા હોતી નથી તે પૂર્ણતઃ માનવ નથી; કારણ કે તેનામાં પશુ-જગતનું સ્વકેન્દ્રી હોવાનું લક્ષણ હજી પણ વિદ્યમાન છે. કેટલાક માનવ ભલાઈના બદલામાં ભલાઈ તો કરે છે પણ બુરાઈની સામે બુરાઈ કરવાનું ચૂકતા નથી. આ માનવતાની અપેક્ષિત ઊંચી અવસ્થા કહી શકાય, પરંતુ આ પૂર્ણ માનવીય અવસ્થા નથી, કારણ કે આમાં ‘મુખમાં રામ, બગલમાં ધૂરી’ના સિદ્ધાંતનો સ્વીકાર કરવામાં આવે છે. સાચો માનવ તો એ છે કે જે માત્ર ભલાઈ જ કરી શકે, બુરાઈ તેને દસ્તિગોચર પણ ના થાય. આ એક સર્વોચ્ચ કોટિનું જ્ઞાન છે જે સૃષ્ટિના વિધાનમાં કોઈને પણ પૂર્ણરૂપે અસંગત માનતા નથી. આ જ્ઞાન વૈશ્વિક (universal) જ્ઞાન છે.

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજે આ સર્વબ્યાપી જ્ઞાન ગ્રામ કરી લીધું હતું. તેમને હંમેશાં ‘શુભ’ જ દસ્તિગોચર થતું હતું, કારણ કે તે પ્રત્યેક વ્યક્તિ, વસ્તુ અને પરિસ્થિતિમાં ઈશ્વરનાં જ દર્શન કરતા હતા. તેમની આ અસાધારણ દસ્તિ એક વિશુદ્ધ નિઃસ્વાર્થ ભાવથી પરિપૂર્ણ હતી. આ દસ્તિની સીમામાં કોઈ એવો માનવ બચ્યો નહોતો, જેનામાં ‘વિરાટ’ ઉપસ્થિત ના હોય. આ દસ્તિ દરેક સાથે યોગ્યતા સ્થાપિત કરવાની આવશ્યકતાની જનની હતી. તેમની આ દસ્તિનો પ્રભાવ અત્યંત અસાધારણ હતો. તેમની આ દસ્તિએ તેમના અનેક શિષ્યોને આદર્શ માનવ બનાવી દીધા છે.

પોતાના શિષ્યોના આધ્યાત્મિક કભિક વિકાસમાં પૂર્ણ ગુરુદેવની આ ભૂમિકા મને અત્યંત મહત્વપૂર્ણ લાગે છે. આવા ગુરુદેવરૂપી પારસ્પરિક જેને પણ સ્પર્શ કર્યો છે, તેનું સોનામાં રૂપાંતર થયું છે, લોહું સોનું બની ગયું છે.

પૂર્ણ ગુરુદેવ પ્રતિ અનેક શ્રદ્ધાંજલિ.

□ ‘સ્વામી શિવાનંદ જન્મશતાબ્દી સ્મૃતિગ્રંથ’માંથી સાભાર અનુવાદ

આતમારાધનાનું પર્વ - શિવરાત્રી

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

આત્મઉત્કર્ષ અને અભ્યુદ્યના સાધકો માટે આપણી સંસ્કૃતિ અને સંસ્કારની આરાધના માટે ત્રણ પર્વ માનવામાં આવ્યાં છે. નવરાત્રી, મોહરાત્રી અને શિવરાત્રી અથવા કાળરાત્રી. નવરાત્રી શક્તિ ઉપાસનાનું પર્વ છે, મોહરાત્રી વિશ્વબંધુત્વ માટેનું પર્વ અથવા જેને આપણે જન્માષ્ટમી કહીએ છીએ તે શ્રીકૃષ્ણપ્રાકટ્યનું પર્વ છે અને શિવરાત્રી અથવા કાળરાત્રી તે શિવની આત્માની આત્મ આરાધનાનું પર્વ છે.

આપણો જન્મ થયો, મૃત્યુ થશે. આ ‘પુનરપિ જનનં પુનરપિ મરણં પુનરપિ જનની જઠરે શયનં અથવા તો જન્મ, મૃત્યુ, જરા, વ્યાધિ, દુઃખ, દોષ અને અનુદર્શનના આવાગમનમાંથી મુક્તિનો માર્ગ એટલે અનાત્મમાંથી આત્મા ભણી જવાનો માર્ગ છે. અનાત્મ એટલે દુઃખ, દ્વન્દ્વ, યાતના, કલેશ, આતંક અને અસંતુલન, જ્યારે આત્મા એટલે સુખ, ઐક્ય, સૌજન્ય, સદ્ગ્રાવ, સ્નેહ અને સંતુલન.

આપણી જીવનરેખા આ જીવ અને શિવની વચ્ચે જોલાં ખાય છે. જીવને જીવન છે, કવન છે. આવાગમન છે. શિવ શાશ્વત છે, ચૈતન્ય છે, પરાત્પર છે. જીવને રાગ, દ્વેષ, કામ, કોધ, લોભ અને મોહનાં બંધન છે. શિવ નિત્ય સત્ય શુદ્ધ બુદ્ધ અને પરાત્પરનું સ્વરૂપ છે. શિવ મુક્ત છે. જીવ બદ્ધ છે. આમ આ શિવરાત્રી બંધનમાંથી મુક્તિ મેળવવાનું પર્વ છે. શિવ શુલ છે. જીવ અસત્ત અને અશુભ વચ્ચે જૂલી રહ્યો છે. શિવનાં પ્રાંગણમાં બધું અગોચર છે. જીવ મિથ્યાત્વ અને ઐન્દ્રિય વિશ્વનો યાત્રી છે. આમ શિવરાત્રી બ્રહ્માનંદ, પરમસુખ, કેવલ્ય અને પરમાનંદની પ્રામિનું પર્વ છે.

હવે આપણે આપણી જાતને જ પ્રશ્ન કરીએ કે આપણે આ શિવતત્ત્વને કેવી રીતે પ્રામ કરી શકીએ. નાનપણથી જ આપણે સાંભળીએ છીએ કે ‘ગણપતિ માગે જનોઈનો જોટો, મહાદેવ કહે મને પાણીનો લોટો’ અને આપણે એક બે કલાક નહીં આખી રાત્રી શિવને જળ ચઢાવીને રાજુ થઈએ છીએ. શું આ પાણી ચઢાવવાથી

શિવ રાજુ થશે? શું શિવને આટલું જ જોઈએ? આ વસ્તુ વિષયને થોડી ગહનતાથી સમજવી પડશે. આપણે યુગોથી શિવલિંગ ઉપર જળ ચઢાવીએ છીએ, ક્યારેય ‘મન’ ચઢાવવા માટે પ્રયત્ન કર્યો? શ્રીકૃષ્ણ ગીતામાં કહે છે, ‘પત્રં પુષ્પં ફલં તોયં યો મે ભક્ત્યા પ્રયચ્છતિ’ જે ભક્તો મને ‘પત્ર, પુષ્પ, ફળ, જળ ભક્તિપૂર્વક સમર્પણ કરે છે’ અહીં આ ભક્તિતત્ત્વનું મહત્વ છે. સત્યભામાજીએ સુવર્ણનો દગ્લો કર્યો પરંતુ પ્રભુ ન તોળાયા, જ્યારે રૂક્ષિમણીજીના એક તુલસીપત્રમાં પ્રભુ ત્રાજવે જોખાયા. આ એક તુલસીપત્રમાં પ્રભુને તોળી શકાય. એકમાત્ર લોટાથી શિવની કૃપાને પામી શકાય, પરંતુ ત્યાં ‘ભક્ત્યા’ આ શબ્દને સમજવાનો છે.

દક્ષિણ ભારતમાં કન્નન નામના શિવભક્તની વાત ઘણી જ સુપ્રસિદ્ધ છે. તે શિકારી હતો. કન્નન જંગલમાં રહેતો હતો. આ જંગલમાં એક શિવાલય હતું. ભક્તો દૂર દૂરથી ત્યાં આવતા. ઘડા ભરી ભરીને દૂધ, દહી, પંચામૃત અને જળ ચઢાવતા. પત્ર, પુષ્પ, બિલ્વપત્ર, નૈવેદ્ય, ધૂપ, દીપની આરાધના થતી. પરંતુ કન્નનને ભલા આ શિવાલયમાં પ્રવેશ ક્યાંથી હોય? એક દિવસે તેણે જોયું કે આજે મંદિર ખાલી છે. તેને પણ શિવપૂજાનો મનોરથ થયો. પરંતુ મારી પાસે કોઈ પાત્ર નથી, મંત્ર તંત્ર પણ નથી. છતાં તેણે જંગલમાંથી થોડાં કૂલ તોડીને પોતાની જટામાં બાંધ્યાં. મોઢામાં પાણી લર્યું. શિકાર કરીને બે સસલાં લાવ્યો અને આવ્યો શિવાલયમાં. હદ્યમાં ભાવ છે, અંતઃકરણમાં ભક્તિનો અતિરેક છે. ચિત્તમાં એક માત્ર શિવતત્ત્વની કૃપા માટેની જિગીઓ છે. મારી જિજીવિષાનું લક્ષ્ય શિવ આરાધના જ છે, તેવા પવિત્ર ભાવ સાથે, તેણે મોગામાં ભરેલા પાણીના કોગળાનો અભિષેક શિવલિંગ ઉપર કર્યો. પછી પોતાની જટામાં બાંધેલાં પુષ્પોને શિવલિંગ ઉપર ચઢાવ્યાં અને બંને સસલાં પ્રભુને નિવેદિત કર્યાં. પરંતુ આ શું? પ્રભુ! તમારે આંખો તો નથી! તમો મને દેખી કેમ શકો? અને તેની ભક્તિ આરાધનામાં એક ભરતી આવી. મારે બે આંખો છે. હું

એક તો તમોને આપી જ શકુંને ? તે જંગલમાં ગયો. વૃક્ષોનો ગુંદર લઈને આવ્યો. તે ગુંદરને શિવલિંગ ઉપર ચોઢી પોતાના તીરથી પોતાનું એક નેત્ર કાઢી તેણે શિવની વેદીમાં ચોડ્યું. વાહ ! હવે દેખી શકો છો ને ? ના ! ના ! એક આંખેથી કેવું દેખાય ! બે નેત્ર વગર તમો સુંદર ના દેખાઓ નાથ ! લાવો, આવો ! હું મારું બીજું નેત્ર પણ ચોઢી દઉં. પરંતુ હું મારી આંખ કાઢી નાખું તો હું દેખીશ કેમ ? અને તમોને તે આંખ ચોટાડીશ કેમ ? હંમ ! મારી પાસે ઉપાય છે... અને તે બંને પગ શિવલિંગ ઉપર રાખીને શિવપોરી ઉપર ચઢી ગયો. હવે તેણે માપ કાઢ્યું. નેત્ર ક્યાં ચોડવું. પછી ત્યાં ગુંદર લગાવ્યો અને બસ પોતાનું બીજું નેત્ર કાઢ્યું અને શિવલિંગ ઉપર ચોડી દ્યું.

કહેવાની આવશ્યકતા નથી, શિવ પ્રગટ થયા ત્યારે તે પ્રભુના મસ્તક ઉપર બેઠો હતો. શિવજીએ કહ્યું, ‘રાવડો તેના દસ મસ્તકો ચઢાવ્યાં હતાં. વિષ્ણુએ હસ્ત કમળ પછી એક નેત્ર કમળ ચઢાવ્યું હતું. પરંતુ... આખે આપો ભક્ત કોઈ મારા ઉપર ચઢ્યો નથી ! લોકો જળ લાવે, બિલ્વ લાવે, ફળફૂલ લાવે, પોતાનું સમગ્ર અસ્તિત્વ ક્યાં કોઈ સમર્પણ કરે છે.

થદ્ધ થતું કર્મ કરેણિ તત્ત્વ તથ્દ અભિલં શંભો તવારાધનમ્ભ !

હે પ્રભો ! હું શાસ લઉં, બોલું, ચાલું, આ બધું તમારી આરાધના છે. એ બધું જ તમારા મંત્રો, તમારી

પ્રદક્ષિણા કે નિદ્રા કરું તો પણ તે આપનું ધ્યાન છે, તેવો સરળ માર્ગ, સરલ ભાવ રાખનારા ભક્તો છે. નાથ ! હું તારો છું. તું મારો છે ! તારી ઈચ્છા પ્રમાણે થાઓ ! આ ભાવ પણ રાખી શકાય. પરંતુ સમગ્ર સમર્પણ ક્યાં ! મારું મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર, મારી કર્મનિદ્રયો, જ્ઞાન ઈન્દ્રિયો, મારા પંચ પ્રાણ, પંચ તન્માત્રા, પંચ મહાભૂત આ બધું જ આપને અર્પણ છે. આવી અદ્ભુત આરાધના થાય ત્યારે શિવની સાચી ભક્તિ થઈ કહેવાય.

અહીં નિર્મણ ચિત્ત જોઈએ. નિજપટ ભાવની આવશ્યકતા છે. નિષ્પાપ જીવનની સાધના છે. દ્વેષ અને રાગ વગરનું કલેશરહિત જીવન છે. ‘દેવો ભૂત્વા દેવ યજેત્ર’ શિવની પ્રામિ માટે શિવ સ્વરૂપની આરાધના કરવી પડે. જગતનો કડવો ઘૂંટડો ગળવો પડે. માન-અપમાનથી પર, અહમ્મ મમકારથી મુક્ત એક માત્ર ‘એક તું એક તું એક તું’ની આરાધના એટલે શિવરાત્રી વ્રતની સાર્થકતા. ‘નિર્જળા’ એટલે ‘નિર્મળા’. મલ, વિક્રેપ, આવરણરહિત, કામ, કોધ, દંભ, મોહ વગર, હે નાથ ! જેવો છું, બસ તારો છું અને સર્વત્ર તારા સિવાય બીજું કશું દેખતો નથી. સર્વત્ર શિવનાં દર્શન થાય, સૌ ગ્રત્યે સદ્ધભાવ રહે, સૌજન્ય રહે, સન્માન રહે, ત્યાં જ મैત્રીભાવનું પવિત્ર ઝરણું હદ્યમાં વહે, ત્યાં જ શિવતત્ત્વની જીવનમાં સાર્થકતા બની રહે. ઊં શાંતિ.

સાચું સુખ

- શ્રી કિશોર હરિભાઈ દડિયા

રાગ-દ્વેષ કે રોકકળનો રાહ,
રઘવાટ કરતાં રસ્તામાં રજણશે,
રસિકતાનો રમણીય રાગ,
રોજંદા રાહને રસભર બનાવશે.
રડતાને રડાવીને રળેલ રોકડા,
રંજ સાથે રદ્દી રાખ રહેશે.
રાજુશુશી અને રિદ્ધિ-સિદ્ધિની રીતે રળેલા રૂપિયા,
રોજ-મેળમાં રૂચિકાર અને રક્ષિત બની રાજ રચશે.
રૂડા બની રોકાણ કરો, રચનાત્મક રસ્તે રોકીને.
રૂપ-રેખાની રખેવાળી રચો રીત રસમોનો રાગ
રંગ-રસ આપશે સાચા સુખનો રસસ્વાદ.

એક અદ્ભુત સિદ્ધ

શ્રી સ્વામી રામ

નિઃસ્વાર્થતા એ આધ્યાત્મિક મનુષ્યનું એક પ્રમુખ લક્ષણ છે. એક વિઘ્યાત સંત હતા નીમકરોલી બાબા. તે નૈનિતાલમાં રહેતા હતા. કોઈ તેમને મળવા આવે તો તે કહેતા : ‘ભલે તો, મેં તમને જોઈ લીધા. તમે મને જોઈ લીધો. હવે જાઓ, જાઓ.’

એક વાર અમે બેઠા બેઠા વાતો કરતા હતા ત્યાં દેશનો એક અત્યંત શ્રીમંત માણસ નોટોનું મોટું પોટલું લઈને આવ્યો ને બોલ્યો : ‘મહારાજ, આ તમારે માટે લાય્યો છું.’

બાબાએ નોટો પાથરીને તેના પર બેઠા પછી કહ્યું : ‘ગાદી તરીકે આ કંઈ બહુ સગવડવાણું નથી લાગતું. વળી મારી પાસે ચૂલો નથી, તેથી તાપણા માટે તેને બાળી શકાય તેમ પણ નથી. મારે એનો કંઈ ખપ નથી. હું એનું શું કરું ?’

પેલાએ કહ્યું : ‘મહારાજ, આ પૈસા છે.’

બાબાએ પૈસા પાછા આપી થોડાં ફળ લઈ આવવા કહ્યું. શ્રીમંત માણસે કહ્યું : ‘મહારાજ, અહીં કર્યાંય બજાર નથી.’

‘તો પછી તું શાથી કહે છે કે એ પૈસા છે ?’ બાબાએ કહ્યું, ‘એનાથી ફળ ન ખરીદી શકતાં હોય તો મારે માટે એ પૈસા નથી.’ પછી પૂછ્યું : ‘મારી પાસેથી તને શું જોઈએ છે ?’

‘મને માથાનો દુખાવો છે.’

બાબાએ કહ્યું : ‘એ તો તેં તારી મેળે ઊભો કર્યો છે. હું તારે માટે શું કરી શકું ?’

એઝો વિરોધ કર્યો : ‘બાબા, હું તમારી મદદ માટે આવ્યો છું.’

બાબા જરા નરમ પડ્યા. ‘ભલે, હવેથી તને માથાનો દુખાવો નહિ થાય. પણ તું પોતે હવેથી બીજાઓ માટે માથાનો દુખાવો બનીશ. તું એટલો બધો શ્રીમંત બનીશ કે દુઃખી દુઃખી થઈ જઈશ અને તારી આખી બિરાદરી માટે તું શિરદઈ થઈ પડીશ.’ અને ખરેખર આજે પણ એ માણસ એની આખી નાત માટે

માથાના દુખાવા જેવો છે.

હુનિયામાં સરખી રીતે જીવવા માટે થોડા પૈસા હોવા એ એક જરૂરી સાધન છે એ ખરણ, પણ જરૂર કરતાં વધારે પૈસાનો સંગ્રહ કરવો એ પાપ છે, કારણ કે એ દ્વારા આપણે બીજાઓને વંચિત કરીએ છીએ અને સમાજમાં અસમાનતા ઊભી કરીએ છીએ.

નીમકરોલી બાબા રામના ભક્ત હતા. તે હંમેશાં કોઈક મંત્ર રટા રહેતા, જે કોઈ સમજતું નહોતું. ઉત્તર ભારતમાં ઘણા લોકો તેમની પાછળ પાછળ ફરતા. તેમની રીતો ઘણી ગૂઢ હતી. કોઈ તેમને મળવા આવે તો તે કહેતા : ‘ફલાણા ફલાણા જાડ નીચે બેસીને તેમે ફલાણા જણને મારી વિરુદ્ધ વાતો કહેતા હતા.’ તે ચોક્કસ દિવસ અને સમય કહેતા. પછી કહેતા : ‘હવે તમે મને જોઈ લીધો. જાઓ, જાઓ.’ અને પછી તે કામળાથી પોતાને ઢાંકી દેતા.

એક દવાવાળો બાબાનો ભક્ત હતો, તે એક દિવસ તેમને મળવા આવ્યો. હું પણ ત્યારે ત્યાં હતો. બાબાએ પૂછ્યું : ‘મને ભૂખ લાગી છે. તું શું લઈને જાય છે ?’

દવાવાળાએ કહ્યું : ‘આ તો સોમલની ભૂકી છે. થોભો, હું તમારે માટે કંઈક ખાવાનું લઈ આવું.’ પણ બાબા તો એના હાથમાંથી ભૂકી જૂંટવીને મુદ્દી ભરીને ખાઈ ગયા. પછી તેમણે એક ખાલો પાણી માળ્યું. પેલાને તો થયું કે જેરથી બાબા મરી જ જશે, પણ તે તો બીજા દિવસે તદ્દન સ્વસ્થ હતા. બાબ્ય હુનિયાનું તેમને બહુ ભાન નહોતું. આપણે એમને પૂછીએ કે તમે જમ્યા છો ? તો તે ‘હા’ કે ‘ના’ કહેતા, પણ તેનો કાંઈ અર્થ ન રહેતો. તમારું મન બીજે હોય તો તમે દિવસમાં ઘણી વાર ખાઓ તોયે ભૂખ્યા જ રહો. એમના સંબંધમાં મેં આવું જોયું હતું. જમ્યા પછી પાંચ મિનિટ પછી તે કહેતા : ‘મને ભૂખ લાગી છે,’ કારણ કે તેમને ખ્યાલ ન રહેતો કે તેમણે હમણાં જ ખાદું છે.

(અનુસંધાન પાના નં. ૨૧ ઉપર)

ભક્તિ : લક્ષ્મણ અને સ્વરૂપ-૧

ગીતા પ્રવચન

શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી

ભગવાનની પ્રામિ માટેના વિવિધ માર્ગોમાં ભક્તિ પણ એક માર્ગ છે. તેની અનેક વ્યાખ્યાઓ, તેનાં અનેક લક્ષણો છે. આ બધાનો સમગ્રપણે વિચાર કરવામાં આવે તો એક વાત ધ્યાનમાં આવે છે કે બધી વ્યાખ્યાઓના શબ્દો અને ભાવોમાં વતુઅદ્ધૃં અંતર હોવા છતાં મૂળ સ્વરૂપ એક છે અને તે છે - શ્રી ભગવાનમાં આસક્તિને ભક્તિ કહેવામાં આવે છે.

આસક્તિ શબ્દથી આપણે બધા પરિચિત છીએ. આપણે હંમેશાં ક્યાંય અને ક્યાંય આસક્ત થતા આવ્યા છીએ. આસક્તિ એ આપણા લોકોનો સ્વભાવ બની રહ્યો છે અને આ આસક્તિને ભગવાન તરફ વાળવાથી તે ભક્તિ બની જાય છે. એટલા માટે ભગવદ્ ગીતાના સાતમા અધ્યાયની શરૂઆતમાં ભગવાને કહ્યું : 'મધ્યાસક્તમના: પાર્થ યોગં યુજ્ઞનૂ મદાશ્રય: ।' ખરેખર અનાસક્તિનો ઉપદેશ કરતાં ભગવાન કહે છે અનાસક્ત બની જાઓ. અહીં ભગવાન એમ કહે છે મારામાં આસક્ત બની જાઓ. આ આસક્તિ જ્યારે ભગવાન તરફની, ભગવાનના તરફની થઈ જાય છે ત્યારે તે ભક્તિ કહેવાય છે. આવી આસક્તિનો આપણા લોકોની સાથે ખૂબ ગાઢ સંબંધ છે. પણ ભગવાનમાં આસક્ત થવું અને સાંસારિક પદાર્થો અને વ્યક્તિઓમાં આસક્ત થવું એ બંને વાત સમાન નથી. સંસારમાં આસક્ત થવાની કિયાને કામ કહે છે અને ભગવાનમાં આસક્ત થવાની કિયાને પ્રેમ કહે છે. તો આ કામ અને પ્રેમમાં શું તક્ષાવત છે ?

ભગવાન તરફ પ્રેમની શા માટે આવશ્યકતા છે ?

મનુષ્યે શા માટે ભગવાનમાં આસક્તિ, શ્રી ભગવાનની ભક્તિ, શ્રી ભગવાન પર પ્રેમ હોવાં જોઈએ તે બાબત પર વિચાર કરીએ. સંસારમાં અનેક લોકો એવા છે કે જેમને આવી વાતોની કોઈ જરૂર જ લાગતી નથી. તો કેટલાક ગાંડા એવા છે કે જે પોતાનું સમગ્ર જીવન આવી વાતોને સમજવા માટે આપી દે છે. ભક્તિ ન કરી તો શું બગડી જવાનું છે ? ભક્તિ કરીને આપણાને શું મળવાનું છે ? આ બાબતમાં ભગવદ્ગીતા શું કહે છે તે આપણે પછીથી વિચારીશું, પણ આ વિષયમાં શ્રીમદ્ ભાગવતમાં, ભગવાન વેદ વ્યાસ કહે છે 'ભક્તિરૂત્પદતે પુસ: શોકમોહભયાપહા ।'- શોક, મોહ અને ભય- આ

ત્રણે દૂર કરવા એ આપણી દાણાએ ભક્તિનું સૌથી મહત્વનું કાર્ય છે. જીવ કોઈ ને કોઈ રીતે દુઃખી હોય છે, કોઈ ને કોઈ રીતે અસંતુષ્ટ હોય છે અને તે ઈચ્છે છે કે તે તેમાંથી મુક્ત થઈ જાય. છૂટવા માટે તે બધા શક્ય ઉપાય પણ કરે છે. પરંતુ શાસ્વકારોનું ચિંતન અને સંતોનો અનુભવ એવો છે કે તેનો સુનિશ્ચિત ઉપાય ફક્ત ભગવાનની ભક્તિ જ છે. તેનાથી મનુષ્યના શોક, મોહ અને ભય નાણ થઈ શકે છે.

શોક, ભય અને મોહનું કારણ :

આ ત્રણ શબ્દો તરફ તમે ઊડાણથી જોશો તો જાળાશે કે આપણાને શોક થાય છે, પણ તે ભૂતકાળની સ્થિતિઓનો, મારી પાસે આટલું બધું હતું પણ ચાલ્યું ગયું અને તેથી મન શોકથી ભરાઈ ગયું. મારો એકનો એક દીકરો ચાલ્યો ગયો. મનુષ્ય ભીષણ શોકમાં ડૂબી જાય છે. મારી પાસે આટલી બધી સંપત્તિ હતી, ચાલી ગઈ. હાલ કંઈ જ નથી. અને મનુષ્યનું મન શોકમાં ડૂબી જાય છે. અરે મેં પસંદ કરેલા માણસો હતા, મારી સાથે આટલા બધા લોકો કામ કરતા હતા. હું એક ઉચ્ચ હોદ્દો ધરાવતો અધિકારી હતો. મારી પાસે સત્તા હતી. બધું જ ચાલી ગયું. ભૂતકાળની વાતોને સંભારીને મનુષ્ય શોકગ્રસ્ત થઈ જાય છે. બીજાંની વાત જવા દઈએ. જો આપણે આપણી જ વાત કરીએ તો સમજી શકાશે કે આપણાને ભૂતકાળની ઘડી વસ્તુઓ માટે શોક છે.

આપણી અંદર એક ભય-કાલ્યનિક ભય લાગે છે. ભૂતકાળની વાતાનો તો હવે કોઈ ભય ન રહ્યો હોય-હવે તેનો શોક બની ગયો. પરંતુ ભવિષ્યનો ડર હોઈ શકે છે. આજે તો સ્વાસ્થ્ય સારું છે, પણ ઘરડા થતાં શું થશે તેની કોઈ ખબર પડતી નથી. અત્યારે તો ટીક ટીક ચાલી રહ્યું છે, પણ કોઈ એક્સિઝન્ટ થઈ જાય તો ? અત્યારે તો બરાબર ચાલે છે પણ આગળ ચાલતાં સંપત્તિ આટલી જ રહેશે તેનો શું ભરોસો ? આમ મનુષ્યને ભવિષ્યની શક્ય આપદાઓનો કાલ્યનિક ભય સત્તાવતો રહે છે. આજે તો ટીકરો મારા કલ્યાણમાં છે પણ કાલે લગ્ન થયા પછી તે મારું કેટલું માનશે ? તાત્પર્ય એ છે કે ભૂતકાળનો શોક થાય છે અને ભવિષ્યકાળનો ભય સત્તાવે છે. હવે શું થશે ? અને તેની સાથે સાથે

એક બીજુ વાત પણ થાય છે, આજે હું જોઈ રહ્યો છું કે કેટલીક બાબતોમાં મારું મન ફસાઈ ગયેલું લાગે છે. તે બાબતો મારે જોઈએ છે, પણ તે બાબતો મને મળતી નથી - તો થાય છે બાબતો પ્રત્યેનો મોહ. મોહના બે પ્રકાર છે - જે વસ્તુઓ હું જોઉં છું પણ તેઓ મને મળતી નથી. ધારો કે કોઈ કિમતી કાર હોય, કે કોઈ ઉચ્ચ સત્તાનું પદ હોય, પરંતુ આ વસ્તુઓને હું ઈચ્છાતો હોવા છતાં મળવાનું શક્ય નથી, તો તેને માટે ઉદ્ભબે છે મોહ. બીજું, કોઈ વસ્તુ મારી પાસે છે અને તે મારી પાસે જ રહેવી જોઈએ. મને તે ગુમાવવી પાલવે નહિ, તેની ચિંતામાં રહું તે પણ મોહ જ છે. ભૂતકાળના શોકમાં ભવિષ્યકાળના ભયના અને વર્તમાનકાળના મોહના ચક્વૂહમાં પૂરું જીવન પસાર થઈ જાય છે.

શક્તિનો ચોગ્ય ઉપયોગ કરો :

આપણો જ્યારે એકલા બેઠા હોઈએ છીએ ત્યારે કંઈ તો શોકમાં ડૂબેલા હોઈએ છીએ કે ભયથી ત્રસ્ત હોઈએ છીએ કે પછી મોહથી વિમૂઠ બનેલા હોઈએ છીએ. We are never free. આ આપણી સ્થિતિ છે અને પરિણામ એ આવે છે કે આપણી અંદર ચેતનાની જેટલી શક્તિ ભરેલી હોય છે તે શક્તિનો યથાયોગ્ય ઉપયોગ આપણો કરી શકતા નથી. જીવન ભારરૂપ બની જાય છે. આપણાથી વધુ ખરાબ સ્થિતિવાળા લોકો સાથે સરખામણી કરીએ ત્યારે આપણું જીવન આપણને કંઈક વધુ સારું લાગે પણ તે સારાંશ સાપેક્ષ છે. લોકોનાં જીવન ખૂબ દુઃખદ છે અને તેનાથી મારું જીવન વધુ સુખદ છે, એટલા માટે આપણા જીવનને સારું માની લઈએ છીએ. It is not absolute તે નિરપેક્ષ સારાંશ નથી. આપણો આપણા મનને સંતોષ આપવા તેમ માનીએ છીએ. બીજાની તરફ જુઓ. તે કેટલા દુઃખી છે, પછી તેમના કરતાં તો હું વધુ ઢીક છું. એટલે કે તેને સુખ નથી પણ લોકોના દુઃખોને જોઈને તે પોતાના દુઃખમાં પણ કંઈક સુખની અનુભૂતિ કરી લે છે. આપણી ચેતના આ બધામાં ડૂબેલી રહે છે. શાખકારોએ તો કહું છે અને સંતોષે અનુભવ્યું છે કે આ બધી વાતોની કોઈ પણ અસર પોતાના અંતરંગ (અંત:કરણ) પર ન થવી જોઈએ. સાચી રીતે તો મારું અંત:કરણ સદા આનંદથી ભરેલું હોવું જોઈએ પણ ખરેખર તે શોક, ભય અને મોહથી ભરેલું હોય છે.

ભક્તિ જ રામભાણ ઓખદિ છે :

આ ત્રણે બીમારીઓ- શોક, ભય અને મોહ-ને

નિર્મૂળ કરી શકે એવી કોઈ ઉપાય વસ્તુ હોય તો તે ભગવદ્ભક્તિ. જેણે ભગવાનનું ભજન કરેલું છે, જેણે ભક્તિ કરી છે તેમને માટે આ ત્રણેને દૂર કરવાનું શક્ય છે. ‘ભક્તિસ્તપ્યધતે પુસઃ શોક મોહ-ભયાપહાઃ ।’ શોક, મોહ અને ભય-એ ત્રણેનો નાશ, આ ત્રણેનો વિલય કેવળ ભક્તિથી જ શક્ય છે. ભક્તિમાં જ્યારે પરમાત્માનું શરણ સ્વીકારવામાં આવે છે (જ્યારે આપણે પ્રેમથી પ્રભુની શરણાગતિ સ્વીકારીએ અને તે પ્રભુની સાથે પ્રેમ થઈ જાય અને પ્રેમ વધતાં વધતાં એવું લાગે કે ભગવાનથી વધુ મહત્વપૂર્ણ જગતની કોઈ ચીજ ન લાગે) ત્યારે ભૂતકાળમાં મારી પાસે જે કંઈ હતું તે જતું રહે તો તેનાથી મારું કંઈ બહુ બગડી ગયું છે તેવું નહિ લાગે. જરા જોઈએ, મીરાબાઈની પાસે કેટલો વૈભવ હતો. શરૂઆતમાં ચિતોડગઢ જેવા અત્યંત શ્રેષ્ઠ રાજ્યની રાજરાણી હતા. કેટલાયે નોકર-ચાકર, કેટલાયે આભૂષણ અને કેટલાયે ઐશ્વર્યનાં સાધનો તેમની પાસે હતાં. પણ તે બધું છોરીને તેઓ ચાલી નીકળ્યાં. તેમની પાસે એક પૈસો પણ ન હતો. અરે, પાંચસો રૂપિયાની નોટ ગુમ થતાં માણસ તેને માટે કેટલી ચિંતા કરે છે તે માટે બીજાઓનો દોષ કાઢતાં કાઢતાં કદ્દી ભગવાનનો પણ કાઢે છે, તેથી ઊલંઘું મીરાંબાઈનાં બધાં જ ભજનોને જેતાં જણાય છે કે તે તો ઊલંઘાં ગાય છે : ‘પાયો જ મેને રામ રતન ધન પાયો.’ જુઓ, તેમણે કહેવાતાં સાચાં રત્નો છોડી દીધાં હતાં, પણ તે રત્નોને યાદ કરવાની આવશ્યકતા તેમને લાગી ન હતી. ‘રામ રતન ધન પાયો’ મેં રામ જેવા અમૂલ્ય રત્નને મેળવ્યું.’ મીરાંબાઈને સમજાયું કે જે છૂટી ગયું તે તો કોડિયો, કંકરા સમાન હતું પણ મને જે પ્રામ થયું છે તે અમૂલ્ય ધન હતું. ભૂતકાળના ઐશ્વર્યને ખોવાનો કોઈ પ્રકારનો પસ્તાવો તેમના જીવનમાં દેખાતો નથી. શોક સમામ થયો. તે ફક્ત ધનની વાત ન હતી, કેટલાએ સંબંધીઓનો સંબંધ તેમણે ગુમાવ્યો હતો. પરિવારની દસ્તિએ જોઈએ તો મીરાંબાઈની સાથે કોણ છે ? કોઈ જ નહીં. આપણા પરિવારની એક જ વ્યક્તિના વિયોગથી આપણા જીવનમાં કેટલી ઉથલપાથલ થઈ જાય છે. પરંતુ મીરાંબાઈને આ શોક પર વિજય પ્રામ કરવામાં સહજતા એટલા માટે આવી ગઈ કે તેમના મનનો આધાર ભગવાન હતો.

□ ‘ધર્મશ્રી’માંથી સાભાર અનુવાદ

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 પૂછ્યા. 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 ઉપરાંત સ્વામી શિવાનંદ હદ્યાનંદ, સ્વામી ચૈતન્યાનંદ, સ્વામી ગુરુશરણાનંદ, સ્વામી પરમાનંદ તથા બીજાઓએ સેવા આપી હતી.]

કથાનક-૧૬

શંકાનિવારણ

શ્રી આર.એમ. કરકરે વિક્રમ યુનિવર્સિટી, ગ્વાલિયરમાં પ્રોફેસર હતા. તેઓ આશ્રમમાં થોડો સમય રહ્યા તે દરમિયાન તેમને લાગવા માંડ્યું કે આશ્રમના છાત્રો સમાજને વધુ ઉપયોગી બનવા જોઈએ. તેમણે તેમની શંકાઓ પત્ર દ્વારા ગુરુદેવ સમક્ષ વ્યક્ત કરી :

‘આશ્રમ તરફથી મારા તરફ જે માયાળું આતિથ્ય દર્શાવવામાં આવ્યું તે માટે આપનો આભારી છું. હું આપના આશ્રમના વિવિધ પાસાંને યોગ્ય રીતે સમજ્યો છું. હું સત્સંગ અને પ્રવચન તથા ભજનના બીજા કાર્યક્રમાં પણ હાજર રહ્યો છું.’

‘આપે લખેલાં વિવિધ પુસ્તકોમાંથી હું ઘણાંખરાં જોઈ ગયો છું, પણ આ દિવસો દરમિયાન હું જે કંઈ વાંચી ગયો છું તે ઉપરથી મને મોટી આશા છે કે આપના આ સાહિત્યથી હુનિયાને મોટો લાભ થશે.’

‘છતાં મને આશ્રમમાં રહી કંઈ પણ વાસ્તવિક સેવા ન કરતા મોટી સંઝ્યાના આશ્રમવાસીઓ માટે ગંભીર શંકા છે. આત્મવિલોપન પહેલાં આત્મસાક્ષાત્કાર કેવી રીતે સંભવી શકે? અને આ લોકો એક ગામનું પસંદ કરી તેમની સાધનાની સાથે ગ્રામીણ જીવનના વિવિધ પાસાંમાં જરૂરિયાતવાળાની સેવા કરે તે વધુ સારું ન ગણાય.’

‘અહીં નકામું બેસી રહેવાથી તેઓ રાષ્ટ્રની કોઈ સેવા કરતા નથી, જોકે તેમના પોતાનામાં સુધારો લાવી શકતા હશે.’

‘આ પત્ર અહીં રહેતા આત્માઓની ટીકા કરવા માટે નથી. તેઓ બધા મહાન વ્યક્તિઓ છે અને તેમનો હું આદર કરું છું. પણ મારા મનમાં જે વિચારો ઘૂમ્યા

કરે છે તે મારો કેડો છોડતા નથી એટલે તમને દર્શાવ્યા છે તો જવાબ આપી મારા મનનો ભાર દૂર કરવા નાખ વિનંતી છે.’

ગુરુદેવને પત્ર આપ્યા પણી પ્રોફેસરે આશ્રમમાં રહેવાનું ચાલુ રાય્યું. તેઓ બપોર પણીનાં પ્રવચનો અને સવાર તથા રાત્રિના સત્સંગોમાં હાજરી આપતા હતા. તેમણે માન્યું હતું કે ગુરુદેવ તેમને તેમની શંકાઓના નિવારણ માટે બોલાવશે. જ્યારે એવું કંઈ બન્યું નહિ ત્યારે તેમને લાગ્યું કે ગુરુદેવને ખરાબ તો નહિ લાગ્યું હોય. પણ ચોથા દિવસે ગુરુદેવે તેમના મંત્રી મારફત તેમને રાહત આપતો નીચેનો લિખિત જવાબ મોકલાવ્યો :

‘આત્મસાક્ષાત્કાર એ દરેકનું લક્ષ્ય હોવું જોઈએ. અને અંતિમ અનુભવ વૈશ્વિક અને એકસમાન હોવા છતાં જુદા જુદા લોકો માટે તેને મેળવવા માટેના માર્ગ જુદા જુદા હોય છે. આનું કારણ એ છે કે અંતિમ અનુભવ મળવાનું ફક્ત મન કાર્ય કરતું અટકી જાય પણી જ શક્ય બને છે. સાધના મનની મદદથી કરવાની હોય છે. મન અને સ્વભાવ મનુષ્યે મનુષ્યે ભિન્ન હોય છે. એટલે સત્તાને પહોંચવાના માર્ગ પણ જુદા પડે છે.’

‘દેશની રક્ષા કરનાર દેશભક્ત, સમાજની સેવા કરનાર વકીલ અને ડોક્ટર, ઈજનેર, પ્રોફેસર, ઝાહેર વાળનાર અને મોટર ડ્રાઇવર - દરેક જણ ઈશ્વરે તેમને જે ધંધામાં જોતર્યા છે તે જીવનપથ છોડવા વગર આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરી શકે છે. તમે ખૂબ સાચું કહ્યું છે કે આત્મવિલોપન, આત્મસાક્ષાત્કાર પહેલાં હોવું જોઈએ અને દરેકને આ આત્મવિલોપન કરવા માટેની પોતાની ઢબ પસંદ કરવાનો હક્ક હોવો જોઈએ.’

‘આશ્રમમાં રહેતા બધા જ છાત્રો માનવતાની

સેવામાં રોકાયેલા છે. આધ્યાત્મિક સંસ્કૃતિને સાચવવાનું કાર્ય વધુ ન ગણીએ તો બીજાં કેતોની સેવાના કાર્ય જેટલું જ મહત્વનું તો છે જ. સાચી વાત એ છે કે જો રાજકીય દાખિબિંદુને આપેલું મહત્વ ધીમે ધીમે આધ્યાત્મિક દાખિબિંદુ તરફ ખસેડવામાં આવે તો મને લાગે છે કે દુનિયાને શાંતિ મળવાની વધુ સંભાવના છે. તે દાખિએ જોઈએ તો આ સંન્યાસીઓ તેમના બીજા કેતોમાં કામ કરતા ભાઈઓ કરતાં સવિસ્તર રીતે જોઈએ તો રાખ્ય અને માનવતાની વધુ ફળદાયી સેવા બજાવી રહ્યા છે. આશ્રમમાં લગભગ એવું કોઈ જ નથી જે દિવ્ય જીવન સંઘ માનવજીતને જે સેવાઓ આપે છે તેમાં એક અથવા બીજી રીતે જોડાયેલું ન હોય. અહીં રહેતા જિજ્ઞાસુઓ માટે નિષ્કામ સેવા એ તેમની દૈનિક પ્રવૃત્તિઓનો એક ભાગ છે.'

'પણ આથી એમ કહી શકાય નહિ કે જ્યાં સુધી જિજ્ઞાસુ કે સંન્યાસી પોતાની જીતને બહાર ઢેખાય તેવી સેવામાં ન જોડે ત્યાં સુધી તે સમાજ માટે અનુત્પાદક ભારરૂપ છે. હંમેશાં કેટલાક એવા અંતિમ પ્રકારના અન્તર્મુખ માણસો હોવાના જે કંઈ જ પ્રવૃત્તિ કરતા ન હોય, પણ પોતાનો બધો જ સમય આત્મનિરીક્ષણ, આત્મપૂર્યકરણ અને ભજનમાં વિતાવતા હોય. તેઓ પણ જરૂરી છે. તે દુનિયાને ઉપયોગી એવું દેખીતું કોઈ કામ કરતા નથી, પણ તેઓ માનવતાની બેસુમાર સેવા બજાવી રહ્યા છે. તેઓ આધ્યાત્મિક સંસ્કૃતિના એક પાસા, અંતર્મુખ પાસાને જાળવી રાખે છે. તેઓ વિરક્ત સંન્યાસીઓની પરંપરાને અનુસરે છે. તેઓ જગતના પોતાના 'ઈનકાર'ના કઠોર પથ દ્વારા હુર્દ્ધ સંસારસાગરને પાર કરી છે. તેઓ આ પ્રકારના બીજા ઓછા વિકસિત આત્માઓ માટે દીવાદાંડી-રૂપ છે. તેઓને આ પ્રકાર ન મળ્યો હોત તો સાધનાના અગાધ સાગરમાં લુમ થઈ ગયા હોત.'

દ્રેક વ્યક્તિ જે સંચારિથી આત્મસાક્ષાત્કાર માટે પ્રયત્ન કરે છે, પછી તે ગમે તે માર્ગને અનુસરે કે લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરવા માટે જે કંઈ સંચારિથી કરે છે, તે દુનિયાની વિશિષ્ટ સેવા બજાવે છે. જે લોકો એમ માને છે કે ફક્ત ઈન્દ્રિયોનો આનંદ એ જ માત્ર આનંદ છે અને જેઓ

ફક્ત સંસારની સ્થળ વાસ્તવિકતા અને સાંસારિક સંબંધોને જ માને છે તેમને તે મોટો પડકાર ફંકે છે. તમે જ્યાં હશો ત્યાં સાધના અને આત્મશિસ્તથી જ તમે આત્મસાક્ષાત્કાર મેળવી શકશો.'

આમ સ્વામીજીએ પત્ર પૂરો કર્યો. પ્રોફેસરે ઉઠાવેલા પ્રશ્નોનો તેમને યોગ્ય જવાબ સારી રીતે મળી ગયો.

પ્રસિદ્ધ

તા. ૨-૧૧-૧૮૪૬ની સાંજે જ્યારે શ્રી મેશન ગુરુદેવની સાથે આશ્રમમાં વિશ્વનાથ મંદિરનો ચઠાવ ચઠી રહ્યા હતા ત્યારે તેમણે ગુરુદેવને પૂછ્યું : 'સ્વામીજી, 'ડિવાઈન લાઈફ' મેગેઝિનનું પ્રકાશન, પોર્ટ ઓફિસ અને આશ્રમમાં લોકોને પુસ્તકોનું વેચાણ શા માટે હોવાં જોઈએ ? આ સ્થળ શું પવિત્ર ધ્યાન માટે નથી ?'

ગુરુદેવે જવાબ આપ્યો : 'તો જુના જમાનામાં રાજાઓ તપસ્વીઓના ખોરાક તેમ જ બીજી વસ્તુઓની જરૂર પ્રમાણે મદદ કરતા હતા. આજે અમારે તો અમારા શરીરનું રક્ષણ કરવા માટે પૈસા કમાવા પડે છે અને સાથે સાથે અમારી આધ્યાત્મિક વૃદ્ધિ પણ કરવાની હોય છે. અમે સમાજને દિવ્ય ચમચાથી ખવડાવીએ છીએ અને સમાજ અમને સોનેરી ચમચાથી ખવડાવે છે. તેમાં શું નુકસાન છે ?'

કેટલાક મુલાકાતીઓએ સંસ્થાના પ્રચારના સાહિત્યની ટીકા કરી.

ગુરુદેવે કહ્યું : 'જો પ્રચારનો ઉપયોગ સ્વાર્થી, દુન્યવી હેતુ માટે કરવામાં આવતો હોય તો પછી નિષ્કામ, આધ્યાત્મિક કારણ માટે કરવામાં શું વાંધો છે ? પ્રચારને લીધે જ હું આજે લાખો લોકોની સેવા કરી શક્યો છું. જો લોકોમાં પ્રચાર-જાણકારી- ન હોય તો હું પાંચ જાણની જ સેવા કરી શક્યો હોત, પ્રચાર દ્વારા હું અસરકારક રીતે પાંચ લાખની સેવા કરી શક્યો છું.'

નેત્ર રાહત પ્રચાર

એક નેત્ર રાહત કેમ્પ દરમિયાન ગુરુદેવ ઓપરેશન થિયેટરમાં આવ્યા. યુવાન પંજાબી સર્જન ડૉ. કેલાસનાથ એક દરદીને તપાસતા હતા. એક મુલાકાતી

ઇન્દોનેશિયાના સાધક કરિના કરુણાકરનૂ તેમને મદદ કરતા હતા.

‘મને લાગે છે કે ‘દાખિદાન યજ્ઞ કેન્દ્ર’ હમણાંથી થોડુંક ધીમું પડી ગયું છે.’ ગુરુદેવે શરૂઆત કરી.

ઢોકટ્રે કહ્યું : ‘હા, સ્વામીજી, અત્યાર સુધીમાં આ યજ્ઞમાં આપણે દસ મોતિયાનાં ઓપરેશન કર્યા છે. આપની કૃપા અને આશીર્વાદથી દરદીઓનો અસહકાર હોવા છતાં બધાં સફળ થયાં છે.’

ગુરુદેવને ખાસ સંતોષ થયો નહિ. તેમણે તરત જ તેમની સેવા કરવાની આકંક્ષા અને સંકલન કરવાની તેમની વિલક્ષણ બૃદ્ધિનો પરિચય આપતું એક નાનું પ્રવચન જ આપ્યું.

‘અહીં વધુ ને વધુ માણસો કેમ આવતા નથી તેનો હું વિચાર કરી રહ્યો છું. આપણે થાળી વગાડવા કે છાપાં વહેંચવા સિવાય આ જ્ઞાનમાં દરદીઓને આકર્ષવા માટે કોઈ કાળજીપૂર્વકની સંગઠિત યોજના કરી નથી. તમારે હથીકેશમાં જાણીતી જગાએ ઊભા રહી નેત્રોને તંદુરસ્ત રાખવાનું અને નેત્રદિનિને સાચવવાના મહત્વ પર પ્રવચન આપવું જોઈએ. તમારે લોકોને આંખોની રચનાનો જ્યાલ આપવો જોઈએ અને આંખોની સંભાળ રાખવા માટેની સામાન્ય સૂચનાઓનું મહત્વ પણ સમજાવવું જોઈએ. આમ કરવાથી લોકોને લાભ થશે અને તમારામાં વિશ્વાસ ધરાવતા થશે. પછી તેમને લાગશે કે તમે તેમની ખરેખર સેવા કરવા માગો છો. તમારી આજુબાજુ દરદીનાં ટોળાં વળશે.’

‘આમ કરવામાં તમારે જરા પણ શરમાવું ન જોઈએ. તમારે તેમને હિમતભેર ખાતરી આપવી જોઈએ : ‘મારી પાસે આવો. તમારી આંખની દિનિને હું પાછી લાવી આપીશ. તમને હું નવી દિન આપીશ. મેં આજ સુધીમાં દસ મોતિયાનાં ઓપરેશન કર્યા છે. જે લોકો થોડાક દિવસ પહેલાં તેમની સામે ઊભેલા હાથીને જોઈ શકતા ન હતા તેઓ આજે સોયમાં દોરો પરોવી શકે છે !’ આ તમારી પોતાની પ્રશંસા નથી. તમારી પાસે ઓપરેશન કરાવ્યા પહેલાં અને કરાવ્યા પછી દરદીની હાલત દર્શાવતી થોડીક સ્લાઇડો તૈયાર કરાવી શકો - તે દવાખાનામાં લાકડીના સહારે દાખલ

થયો અને ઓપરેશનના થોડાક દિવસ પછી આંખોની દિન મળતાં પોતાની મેળે એકલો ફરી રહ્યો છે, તમે એક નાની મુવી-ફિલ્મ-પણ બનાવી બતાવી શકો જેમાં તમે દરદીનું ઓપરેશન કરતા હો, તેની સારવાર કરતા હો અને થોડાક દિવસમાં સાજો થતાં પોતાની મેળે ઉત્સાહપૂર્વક ઘેર જતો દર્શાવી શકો. આમાં તમે તમારાં વખાણ કરવા માટે તે કરો છો તેમ માનશો નહિ. તમારે કોઈ ટીકા કરે તેની સહેજ પણ પરવા કરવી ન જોઈએ. તમે શેખીખોર છો, ઘમંડી છો એમ કેટલાક લોકોને કહેવા દો; પણ પીડાતા લોકો તમારી આજુબાજુ બેગા થઈ જશે. આમ તમે ઘણાની સેવા કરી શકશો અને તમારે તે જ જોઈએ છે. લોકોની સેવા કરવાના તમારે નવા નવા માર્ગો શોધી કાઢવા જોઈએ, સમાજની સેવા કરવાની નવી નવી રીતો તમારે શોધી કાઢવી જોઈએ. આ આકમક નિષ્કામ કર્મયોગ છે. આ મારી રીત છે.’

આદર્શ આધ્યાત્મિક સંસ્થા

ગુરુદેવના એક ચાહકે એક વાર પોતાના ગામમાં એક આશ્રમ ખોલવા માટે તેમની સલાહ માગી. ગુરુદેવે તેના જવાબમાં જે પત્ર લખ્યો તે એક આદર્શ આધ્યાત્મિક સંસ્થાની યોજનાની વિગત સમાન હતો. સાથે સાથે, તેમણે સામાન્ય સામાજિક સેવા અને વિરાટની પૂજાના ભાવથી કરેલી સામાજિક સેવા વચ્ચેના સ્પષ્ટ તફાવતનો નિર્દેશ કર્યો.

‘પ્રવૃત્તિનો હેતુ કેવળ આધ્યાત્મિક હોવો જોઈએ. બધી જ પ્રવૃત્તિઓ આધ્યાત્મિક વૃદ્ધિને મદદ કરતી હોવી જોઈએ. તે ફક્ત સામાજિક જ ન હોવી જોઈએ. સામાજિક સંસ્થાઓ તો ઘણી છે. આધ્યાત્મિક હેતુ વગરની સામાજિક સંસ્થાઓ વ્યર્થ જ છે; તેઓ ફક્ત યાંત્રિક કારખાનાં સમાન છે. દરેક ઠેકાણે ભગવાનનું નામ ગવાવું જોઈએ. સમસ્ત વાતાવરણ પ્રેમ, પવિત્રતા, સેવા, ત્યાગ, સ્વાર્પણ અને વૈરાગ્યથી ધબકતું હોવું જોઈએ. ઓછામાં ઓછું એક વાર હવન થવો જોઈએ. તેમાં બધા જ દેવોનું આવાહન કરવું જોઈએ. પૂજન, રદ્રીપાઠ, અખંડ કીર્તન, ગીતા કે ભાગવતપાઠ, સમૂહપ્રાર્થના અને સમૂહધ્યાન - આશ્રમના આ દૈનિક કાર્યક્રમો હોવા જોઈએ. તો જ સામાજિક પ્રશાખા અને

ઔરોગિક શાખાઓવાળો આશ્રમ દિવ્ય આધ્યાત્મિક આશ્રમ બની રહેશે, જે લોકોના હુન્યવી જીવનને દિવ્ય બજાવી તેમને ઉત્ત્તે, ઉત્સાહિત, સુંદર અને ચિરસ્થાયી બજાવશે.'

અમર મીરા

તા. ૧૭-૧૦-૧૮૫૦ના દિને ગુરુદેવ પટ્ટણ યુનિવર્સિટીના સેનેટ હોલમાં ચિક્કાર સભાને સંબોધન કરતા હતા. વાઈસ ચાન્સેલર સારંગધર સિંહા પ્રમુખસ્થાને હતા. તેમના પ્રવચન વચ્ચે ગુરુદેવે કીર્તન શરૂ કર્યું :

હરિકા પ્રેમી હરિ હરિ બોલો,
આવો ઘારે મિલકર ગાઓ.

પછી તેમણે જોયું કે ઘણા વિદ્યાર્થીઓ તેમના સંકીર્તનમાં ભાગ લેતા ન હતા. તેમણે તેમને સૌભ્યતાથી ઠપકો આપતાં કહ્યું : ‘ભગવાનના નામના કીર્તનમાં તમે મારી સાથે જોડાતા નથી. મીરાએ ખુલ્લી શેરીઓમાં નૃત્ય કર્યું હતું. તેનાં બધાં જ ભજન અમર બની ગયાં છે. તે આપણા હદ્યમાં જીવે છે. જ્યાં સુધી ભગવાન કૃષ્ણનું નામ યાદ રહેશે ત્યાં સુધી તેનું નામ પણ યાદ રહેશે. તેનાં ભજનો લોકોને જ્યારે તેઓ વિપત્તિમાં હોય છે ત્યારે પ્રોત્સાહિત કરે છે. તેને ભગવાન કૃષ્ણમાં શ્રદ્ધા હતી. તે સ્કૂલ કે કોલેજમાં ભણી ન હતી. તેણે એમ.એ.ની પરીક્ષા આપી ન હતી. તેણે કોઈ સંશોધનકાર્ય કર્યું ન હતું. તેણે તો મુખ્ય સ્નોતને જ પકડ્યો હતો. મુખ્ય સ્નોત-ઈશ્વર-ને પકડવાથી તેને બધું જ જ્ઞાન મળી

ગયું હતું. શ્રી રામકૃષ્ણ પણ વિદ્વાન ન હતા. તેમણે પણ મુખ્ય સ્નોત-ઈશ્વર-ને પકડ્યો હતો. સાવધ બનો ! સાવધ બનો ! આ ખોટા બાધ્ય ચળકાટથી દોરવાઈ જશો નહિ. બધું જ જ્ઞાન તમારી અંદર છે. થોડીક મિનિટ તમારી આંખો બંધ કરો અને ધ્યાન કરો. હમણાં જ કરો.’

ગુરુદેવે આમ કહ્યું કે મૌન, વિશિષ્ટ મૌન, શ્રોતાઓ પર ઉત્તરી આવ્યું અને દરેક જ્ઞાન સમૂહધ્યાનમાં જોડાઈ ગયા. હજારો પૂર્ણ મૌન સાથે ધ્યાનમાં જોડાયા. શાસોચ્છ્વાસનો અવાજ પણ સંભળાતો ન હતો ! પૂરી બે મિનિટ પછી, ગુરુદેવ પોતાની આંખો ઉધારી અને ધીરેથી દીર્ઘ પ્રણાવનું ઉચ્ચારણ કર્યું. આખી સભાએ એકસાથે પ્રણાવનો ઘોષ કર્યો. પછી ગુરુદેવે ધીમા લયમાં પોતાનું પ્રવચન ચાલુ રાખ્યું.

ઈશ્વરની ચાદ

એક શીખ મંડળી ગુરુદેવના દર્શને આવી હતી. તેમાં ભારત સરકારના અન્ડર સેકેટરી હરમાન આનંદ સિંહ પણ હતા.

શ્રી આનંદ સિંહે ગુરુદેવને પૂછ્યું : ‘કેટલાક લોકો ભગવાનના નામસ્મરણનો માર્ગ સ્વીકારે છે. તે શું પૂર્ણ માર્ગ છે ?’

ગુરુદેવે જવાબ આપ્યો : ‘તે પૂર્ણ માર્ગ છે. સ્મરણમાંથી જ્ઞાન ઉદ્ભવે છે, અને જ્ઞાન સાક્ષાત્કાર તરફ દોરે છે. તે લોકો માટે ખૂબ સરળ માર્ગ પણ છે.’

□ ‘શિવાનંદ કથામૃત’માંથી સાભાર



હું નીચેનાં સૂત્રો પર સતત ધ્યાન ધરું છું.

- પ્રજ્ઞાનં બ્રહ્મ | અહં બ્રહ્મ અસ્મિ |
- તત્ ત્વમ् અસ્મિ | અયં આત્મા બ્રહ્મ |
- સત્યં જ્ઞાનં અનન્તં બ્રહ્મ |
- સત્યં શિવં અદ્વૈતમ् |
- અહં આત્મા ગુડાકેશઃ અહં આત્મા નિરાકાર: સર્વત્વાપી સ્વભાવત: |
- બ્રહ્મ સત્યં જગન્ મિથ્યા જીવો બ્રહ્મૈવ નાપર: |
- અકર્તા અભોક્તા અસંગ સાક્ષી અજો નિત્યઃ શાશ્વતોઽચં પુરાણો |
- જ્યોતિષ્મામપિ તજ જ્યોતિઃ |

- સ્વામી શિવાનંદ

યોગ અને આરોગ્ય

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

સૂક્ષ્મ વ્યાયામ-૨ (Flexibility-2)

શરીરને જેવી રીતે આહારની આવશ્યકતા છે, નિદ્રાની આવશ્યકતા છે, મળમુત્રનો નિકાલ થવો જોઈએ, શરીર આળસુ કે બેઠાડુ નહિ, પરંતુ કાર્યશીલ, સક્રમ અને ઉત્સાહભર્યું તથા સમગ્ર જીવન ભર્યુભર્યું હોવું જોઈએ, તેવી જ રીતે શરીરને કસરતની પણ આવશ્યકતા ખરી.

આપણો આપણી આવશ્યકતાથી કંઈ વધુ પડતો ખોરાક ખાઈએ છીએ. પાણી પ્રમાણમાં બહુ જ ઓછું પીએ છીએ. કસરત તો ભાગ્યે જ લોકો કરતા હોય છે. ટીવીમાં આવતી જાહેરાતો જોઈને વોકર, બુલવર્કર, સાઈકલ વગેરે ઘરમાં વસાવીએ છીએ, એટલું જ નહિ, અમેરિકામાં તો મોટા ભાગના લોકો ઘેરઘેર બેઝમેન્ટમાં ‘જિમ’ ઊભું કરતા હોય છે. ફ્લોરિડા, ટેક્સાસમાં તો દરેક ઘેર સ્વિમિંગ પુલ પણ હોય છે. પુલમાં કલીનર જ ફર્ચા કરતું હોય છે. ભાગ્યે જ લોકોને તર્ફ કરવાનું પાલવે છે. જ્યાં સુધી હસવાનો પ્રશ્ન છે, લખતાં પણ દુઃખ ઊપજે તેવી વાત કે હવે ઠેરઠેર લાંઝિંગ કલબો ખૂલવા માંડી છે, સવારે બધા બગીચાઓમાં ભેગા થાય અને હાથ ઊંચાનીચા કરીને ખોટેખોટું હસે. હસે પણ શું? હસવાનો અભિનય કરે. ખોટું નથી, પણ આપણો હસવા માટે પણ હસાવો-હસો કલબોમાં જવું પડે? આ મુદ્દો પણ હસવા જેવો ખરો ને?

ઘરમાં પહેલાં લોકો વહેલી સવારે કુદરતી હાજેતે લોટો લઈ ગામ બહાર જંગલ-દિશા જતા, હવે તો દેશમાંય એ નથી રહ્યું. દરેક ઓરેડ એટેર્ડ બાથરૂમ અને રેસ્ટરૂમ થયા એટલે ચાલવાનું કેટલું? બેડરૂમમાંથી બાથરૂમમાં કે રેસ્ટરૂમમાં અને ત્યાંથી વાયા કિંચન એટલે રસોડામાં થઈને ગેરેજમાં, પછી શારીરિક સમસ્યાઓનું સમાધાન શું?

અમારી સ્વાસ્થ્ય-પ્રચાર-પ્રશિક્ષણ યાત્રામાં એક દિવસ એક સ્થૂળ શરીરવાળાં બહેન મળવા આવેલાં. તેમણે કહ્યું, ‘સ્વામીજી! જુઓ ને મારી આંગળીઓના બધા સાંધામાં સોજા આવી ગયા છે.’ અમે પૂછ્યું,

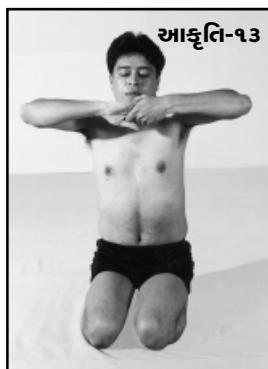
‘રોટલીનો લોટ કેમ બાંધો છો?’ તેઓ કહે, ‘આવા અર્થ વગરના પ્રશ્ન શા માટે પૂછો છો?’ અમે કહ્યું, ‘ત્યારે રસોડાનું તમે શું શું કામ જાણો છો?’ તેઓ કહે, ‘માય હસબન્ડ નોઝ એવરી થિંગ.’ અમારી પાસે એક જ સમજાણ હતી, ‘હે પ્રભુ! જન્મજન્માંતર આ બહેનને એમનો આ ભવનો જ ધણી ફરીફરી મળતો રહે, એવું કરજે બાપ !’

અહીં આપણે ત્યાં દેશમાં પણ જાહુપોતાં, વાસીદાં કામવાળી બાઈ કરે, કપડાં મશીન ધૂએ, ઈસ્કી ધોબીકાકા, રસોઈ અમારાં સાસુ, શાકભાજ ઓફિસનો પટાવાળો લાવે અથવા મારા હસબન્ડ ! ધણી ખમ્મા ! પટાવાળો અને પતિદેવ બંને એક જ કામ માટે નિમાયેલા છે ! તો મેડમ તમે શું કરો ?... ‘હાય ! સ્વામીજી આ આટલું મોટું ઘર છે, તે તો કોઈક જોવું પડે ને?’ બહુ સારું, માવડી ! તમે ઘરને જુઓ અને ઘર તમને જુઓ ! આમ સામસામે જોયા જ કરો. ઘર જડ છે, તમે પણ થઈ જશો. શરીરને કામકાજમાં મોકાંનું ન રાખીએ તો શરીર આળસુ થઈ જાય. બેઠાં બેઠાં માગણી જ કર્યા કરે... ‘વહુ પાણી લાવજો તો?’ વહુ બે-ચાર દિવસ લાવે પણ ખરી, પણ પછી તમારા બોલ પર પાણી ફેરવશે. માટે આપણે આપણાં બધાં કામ જાતે કરીએ તો આપણી મોટા ભાગની સમસ્યાઓનું સમાધાન થઈ શકે.

માટે સુખદ સ્વાસ્થ્ય માટે નિભાલિભિત છ નિયમો પાણી શકાય તો જીવન વધુ સુંદર, સુખદ અને આનંદિત બને.

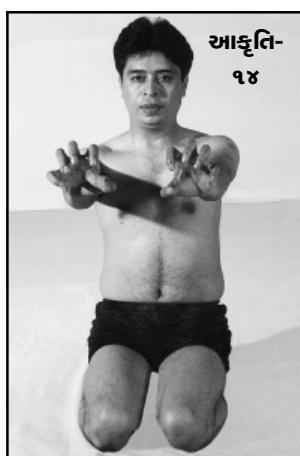
૧. ખાના આધા કરો.
૨. પાની ઉબલ પીઓ.
૩. કસરત તીન ગુના કરો.
૪. ચાર ગુના હસો.
૫. કામ પાંચ ગુના કરો.
૬. છ ગુના રામ કહો - રામ જપો.
- ખોરાક અંધો કરવો. પાણી બમણું પીવું, કસરત

ત્રણ ગણી કરવી. મુક્ત અને ખડખડાટ હસવાની ટેવ પાડવી.



૧૬. સૂક્ષ્મ વ્યાયામ એક એવી કસરત છે કે નાનામોટા, સાજી કે માંદગીમાંથી ઉઠેલા કે થોડા માંદા સૌ નિર્ભયતાથી કરી શકે છે. આ શ્રેષ્ઠીમાં આગળની કસરત માટે જેમ બે મિત્રો મળે ત્યારે હાથ ભિલાવે તેવી રીતે બંને હાથ છાતીની સામસામે રહે તેટલી ઊંચાઈએ અને શરીરથી થોડા દૂર રાખીને બેંચવા, ઉંડો શાસ લેવો (આકૃતિ-૧૩). હાથ નીચે લાવી શાસ છોડવો, ફરીથી હાથ છાતી સુધી ઊંચા કરી સામસામા બેંચવા અને ઉંડો શાસ લેવો, ફરીથી બંને હાથ નીચે લાવી શાસ છોડવો. આ જ કિયાને આઠથી દસ વખત ચહેરાની સામે અને ત્યાર બાદ માથાની પાછળ પાછળ પાછળ કરવી.

જ્યારે માથાની પાછળ હાથ પરસ્પર બેંચીએ ત્યારે હાથ માથાને અડકવા ન જોઈએ અને તેમને રિલેક્સ કરવા માટે હાથને માથાની પાછળથી છાતીની સામે લાવીને ઢીલા છોડવા.



૧૭. (અ) વજાસનમાં જેટલું વધુ બેસી શકાય તેટલું સારું. ન બેસાય તો સાદી પલાંઠી અથવા ખુરશીમાં બેસીને પણ હવે પછીની આ કસરત થઈ શકે. બંને હાથને છાતીની સામે સીધા લાંબા કરો. જાણો હાથને બહારની દિશામાં ફેંકતા હો તેવી રીતે જ્યાટાબંધ શો કરો (આકૃતિ-૧૪). હોરર મુવીના ભયંકર પંજા જેવી હાથનીઅંગળીઓની સ્થિતિ કરો, હાથ એકદમ કડક રાખીને કોણીમાંથી હાથ ઢીલો રાખી છાતી સુધી ખૂબ જ ધીમી ગતિમાં તે ભયંકર પંજાની આકૃતિને

લાવો, ફરીથી શો કરો... ડ્રો કરો, આગળ ફેંકો, પાછળ લાવો. આ કિયા આઠથી દસ વખત કરવી.

(બ) હવે હાથ છાતીની સામે સીધા રાખી, કંડામાંથી હાથને અડધા બંધ રાખીને ગોળગોળ હાથ સવળા તથા અવળા આઠથી દસ વખત ફેરવવા.

(ક) આ જ પ્રમાણે ઉપરોક્ત કિયા આંગળીઓ છુટ્ટી અને ઢીલી રાખીને બંને દિશામાં આઠથી દસ વખત કરવી.

(દ) હવે અંગૂઠો અંદર રાખીને મુઢી બંધ કરો, મુઢી ખોલો, પછી અંગૂઠો બહાર રાખીને મુઢી બંધ કરો, મુઢી ખોલો. આ કિયા આઠથી દસ વખત કરવી.

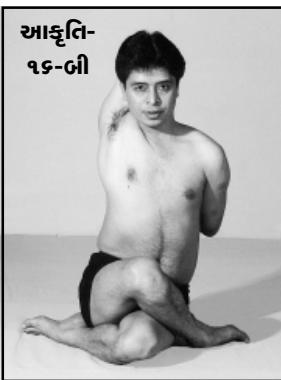
(લ) કંડામાંથી હાથ ઢીલા કરીને આઠથી દસ વખત જાટકી નાખો. આમ આ કિયા કોણી, કંડા, છથેળી તથા આંગળીઓ માટેની કસરત પૂરી પાડશે.

૧૮. હવે પછીની જે કસરત છે તે સર્વાઈકલ સ્પોન્ડિલોસિસના દર્દીઓ માટે ખૂબ જ લાભદાયક છે. જે લોકો નિયમિત રીતે આ કસરત કરે છે, તેઓ આ સર્વાઈકલ સ્પોન્ડિલોસિસના ભૂતથી પોતાની રક્ષા અવશ્ય કરી શકે છે, પરંતુ આપણે આ તક એટલું જાણી લેવું જરૂરી છે કે આ સર્વાઈકલ

સ્પોન્ડિલોસિસ શું છે? વિસ્તારથી હાલ આ વિષયની છણાવટ ન કરીએ તો પણ એટલું તો સમજી જ શકાય કે કરોડરજજુના સૌથી ઉપરના સાત મણકા સર્વાઈકલ વર્ટિબ્રા કહેવાય છે. તેમાંથી પાંચ, છ, સાત ઉપર દબાણ આવવાથી જે તકલીફ ઊભી થાય તેને સર્વાઈકલ સ્પોન્ડિલોસિસના નામથી ઓળખવામાં આવે છે. માથાની પાછળ બંને હાથ જકડીને દબાવો, પકડ ઢીલી કરો. આ કિયા આઠથી દસ વખત કરવી (આકૃતિ-૧૪-એ, ૧૪-બી).

૧૯. જમણા હાથને માથાની પાછળ ઉપરથી નીચે અને ડાબા હાથને પીઠની પાછળ રાખીને નીચેથી



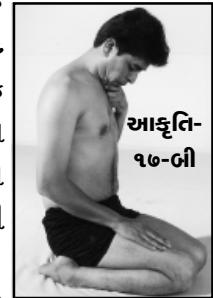


બેસીને આ કિયા થાય તો સારું, અન્યથા સાદી પલાંઠી વાળીને બેસીને પણ કરી શકાય.

હાથની મુઢી બંધ કરીને દાઢીની નીચે એટલે કે મુઢીની નીચેના ભાગથી માથાને ઉપરની તરફ દબાવવું (આ. ૧૭એ). પછી પહેલી આંગળીનો ઝૂક કરીને દાઢીને પકડીને માથાને નીચેની

તરફ આઠથી દસ વખત કરવું (આ. ૧૭બી).

હવે માથાને જમણી તરફ ખૂબ ધીરે ધીરે ફેરવો. ત્યાર બાદ ડાબી તરફ ફેરવો. ઉતાવળ કે આકસ્મિક ઝાટકો માર્યા વગર આ પ્રક્રિયા આઠથી દસ વખત એટલે ડાબે તથા જમણે બંને તરફથી ચારથી પાંચ વખત માણ્યું ફેરવવું.



ત્યાર બાદ જમણા કાનને

જમણા ખભા સુધી અને પછી ડાબા કાનને ડાબા ખભા સુધી લાવવો (આ. ૧૭ઈ). આ પ્રક્રિયામાં બંને તરફ ચારથી પાંચ વખત એટલે કુલ મળીને બધી કિયાઓ આઠથી દસ વખત થશે.

અંતે ગળાને આગળ જમણે, પાછળ ડાબે આગળ થઈને કલોકવાઈજ ચારેક વખત-પછી આગળ ડાબે, પાછળ જમણે એમ ચારેક વખત ફેરવવું.

આ તમામ કિયાઓમાં લેશમાત્ર ઉતાવળ કર્યા વગર શાંતિથી ઉતાવળ કે ઝટકો માર્યા વગર કરવી.

□ ‘યોગ અને આરોગ્ય’માંથી સાભાર

(એક અદ્ભુત સિદ્ધિ અનુસંધાન પાના નં. ૧૨ ઉપરથી ચાલુ)

હું તેમને ત્યારે કહેતો : ‘તમે જમી લીધું છે.’

તે જવાબ આપતા : ‘અચ્છા, તો પછી મને ભૂખ નથી લાગી.’

હું જો તેમને એમ ન કહું તો તે ખાતાં અટકત જ નહિ. એક દિવસ મને થયું, ચાલ જરા જોઉં, તે કેટલી વાર ખાય છે. એ દિવસે તેમણે જુદા જુદા ઘરે જઈને કુલ ૪૦ વાર ખાયું. આખો દિવસ તેમણે ખાધા જ કર્યું. મારે એમની શક્તિઓ જોવી હતી અને મારી

ઈચ્છા તે જાણતા હતા. છેવટે મેં કહું : ‘તમે પૂરતું જમ્યા છો.’

તેમણે કહું : ‘એમ ?’

મેં કહું : ‘હા.’

આવી ઉચ્ચ દશામાં મનુષ્ય બાળક જેવો બની જતો હોય છે. દુન્યાવી વસ્તુઓનું તેને ભાન નથી હોતું. નિરંતર સત્યમાં જ તેની જગૃતિ હોય છે.

□ ‘હિમાલયના સિદ્ધયોગી’માંથી સાભાર

અમૃતપુત્ર-૧૬

- શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે

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

સદગુરુદેવનું

મહાપ્રયાણ (i)

શિવાનંદ આશ્રમમાં ગુરુપૂર્ણિમાનું પોતાનું ખાસ વિશેષ મહત્વ હૈ. આ દિવસ ખૂબ જ ભક્તિપૂર્વક ઉજવવામાં આવે છે. ગુરુપૂર્ણિમાના દિવસે ભક્તો... શિષ્યો શ્રીગુરુદેવનાં શ્રીચરણોની પાદપૂજા કરે છે. પરંતુ આ વરસે કોણ જાણે કેમ? શ્રીગુરુદેવે પૂજા માટે પોતાની પાદુકાઓને મોકલી આપી. શિષ્યોના મનમાં ક્ષોભ પણ થયો. પરંતુ તેમને ખબર ન હતી કે હવે પછીની ગુરુપૂર્ણિમાઓ પર આ પાદુકાણની જ પૂજા કરવાની છે.

શ્રી ગુરુદેવે કેલેન્ડર મંગાવીને ચૌદ જુલાઈ ઉપર એક ચિહ્ન માર્ક કર્યું. શિષ્યોએ પૂછ્યું...

‘આ દિવસની શું વિશેષતા હૈ?’

શિવાનંદજીએ હસીને કહ્યું. ‘વૈકુંઠથી વિમાન આવવાનું છે. બોલો, કોઈ મારી સાથે આવવા માગે છે?’ પરંતુ આ વાતની ગંભીરતા કોઈએ પણ નોંધમાં ન લીધી. કારણ ગુરુદેવને તો વિનોદ કરવાની ટેવ હતી.

એક ડોક્ટર તેમને મળવા આવ્યા. ગુરુદેવે પૂછ્યું, ‘તમે કદીયે ઈગોક્ટોમીનું ઓપરેશન કર્યું છે?’

ડોક્ટર મુંજાઈ ગયા. કારણ જે પૂછી રહ્યા હતા તેઓ પણ એક તજ્જ્ઞ અને અનુભવી ડોક્ટર હતા. પરંતુ મેડિકલ સાયન્સના કોઈપણ પાઠ્યકક્ષ કે પુસ્તકોમાં આ નામ વાંચવા કે જાણવામાં કે સાંભળવામાં આવ્યું ન હતું. ત્યારે ગુરુદેવે હસીને કહ્યું... ‘ઈગોક્ટોમી’ એટલે પોતાના અહંકારનું નિર્મૂલન.

આમ તેમને સદૈવ વિનોદ કરવાની ટેવ હતી, તેથી ચૌદમી જુલાઈના ચિહ્નનાંક વિશે તેમના મંતયને પણ વિનોદ જ સમજવામાં આવ્યું. કોઈ પણ સમજ ન શક્યું, કે આ શ્રીગુરુદેવનો વિનોદ નથી.

સ્વામી શિવાનંદજીએ પોતાના મહાનિવાણીની તૈયારીનો પ્રારંભ કરી લીધો હતો. એક દિવસ યોગ સમાજ (અરીયાર-તમિણનાડુ) સંસ્થાપક કવિયોગી શુદ્ધાનંદ ભારતીજ શિવાનંદ આશ્રમમાં પધાર્યા. તેઓ

ગુરુદેવના બાળપણના મિત્ર હતા. તેઓ તેમનું ‘ભારત શક્તિ’ મહાકાવ્ય ગુરુદેવને સંભળાવી રહ્યા હતા. આ અતિ પ્રશંસનીય મહાકાવ્યને સાંભળીને ગુરુદેવે કહ્યું, ‘બહુત સુંદર’ એ કાવ્ય તમિણ ભાષામાં હતું. ગુરુદેવે કહ્યું, તમો તેનો અંગેજી ભાષામાં તરજુમો-ભાષાંતર કેમ નથી કરતા? આ તો માનવ સમાજ માટે એક દિવ્ય વારસો છે, જે તમો સમાજના હિત માટે છોડીને જશો.’

‘જ હા, હું તેનો અંગેજી અનુવાદ કરી રહ્યો છું.’ શુદ્ધાનંદજીએ કહ્યું. થોડીવાર પછી શુદ્ધાનંદ ભારતીજાએ ફરીથી પૂછ્યું, ‘સ્વામીજી, આપનાં આ પુસ્તકો, દિવ્ય જીવન સંઘની આ ભવ્ય અણાલિકાઓ અને તહુપરાંત સમાજ માટે તમો શું શું તમારી પાછળ છોડીને જવાના છો! દિવ્ય જીવન સંઘ? તમારું તત્વજ્ઞાન? વિચારધારા? કે તમારો સંન્યાસી શિષ્યસમુદ્દાય?

એક સંન્યાસીને પૂછ્યામાં આવી રહ્યું હતું કે જગત માટે વારસામાં શું છોડીને જશો? ગુરુદેવ સમાન મહાત્મા પોતાના વિચારોના માધ્યમથી, અંગત જીવનના વ્યવહારથી એક મહાન તત્વજ્ઞાન પ્રદાન કરીને જાય છે. ભલે તે તત્વજ્ઞાન, વેદ ઉપનિષદોનું જ પ્રાચીન તત્વજ્ઞાન હોય, પરંતુ સમયપરિવર્તન સાથે આ શાશ્વત મૂલ્યોને દૈનિક આચરણમાં કેમ લાવી શકાય, તેવું ગુરુદેવ સમાન સંતો જ સમજાવતા હોય છે. સામાન્ય સર્વસાધારણ જનસમુદ્દાય માટે તો આવા મહાત્માઓના વિચારોને સમજવાનું પણ સરળ નથી હોતું, ત્યારે તેમનો વિષદ શિષ્ય સમુદ્દાય તે વિચારોને પોતાનાં જીવનમાં મૂર્ત કરે છે, અને એક વસ્તુપાઠની શિક્ષા સમગ્ર વિશ્વને આપે છે.

શુદ્ધાનંદ ભારતીજના પ્રશ્ન પર એક ક્ષણભરનો વિલંબ કર્યા વગર ગુરુદેવે કહ્યું...

‘ચિદાનંદ! મારા પછી, દિવ્ય જીવન સંઘનું કાર્ય ચાલતું રહે, આગળ વધતું રહે, માટે આ જીવતી

જગતી દૌલત હું છોરીને જવાનો છું.’

ક્ષણભર રોકાઈને તેમણે માનો કે સ્થળ અને કાળથી પર દસ્તિ કરીને કહ્યું, ‘તે જલદીથી પાછા આવશે.’

આમ તો બારલોગંજ (મસૂરી)થી શિવાનંદ આશ્રમ પાછા આવવાનો વિચાર સ્વામી ચિદાનંદજીએ કર્યો જ ન હતો. પરંતુ કેમ જાણે શાને માટે, આગળ જવા માટે તેમનું મન તૈયાર જ થતું ન હતું. ગુરુદેવનાં શ્રીચરણોનાં દર્શન માટે મન આકાંત થયું હતું. વિરહના આર્ત સ્વર મનમાં ગુંજું રહ્યા હતા. પરબ્રહ્મના નિર્ગુણ અનંતરૂપમાં એકરૂપ થવા માટે તો તેમની યાત્રા હતી, પરંતુ તે જ પરબ્રહ્મનું સગુણ સાકાર સ્વરૂપ હષીકેશમાં બેસીને તેમને પાછું બોલાવી રહ્યું હતું. ઈશ્વરેચ્છા પાસે કોઈનું ક્યારેય કંઈ ચાલ્યું છે? ચિદાનંદજીના મનમાં વિચાર આવ્યો કે હુંમેશ માટે ક્યાંય ચાલ્યા જતાં પૂર્વે એકવાર ગુરુદેવનાં દર્શન કરી લેવાં જોઈએ. તેમની તમામ ઈન્દ્રિયો અને ગાત્ર ગુરુદેવનાં દર્શન માટે તલપાપડ થઈ ગયાં, અને સ્વામી ચિદાનંદજી જાણે આશ્રમમાં તેમને કોઈ ખેંચતું હોય તેમ હષીકેશ શિવાનંદ આશ્રમ પાછા આવ્યા.

પોતાના પિતાથી લાંબા ગાળા સુધી દૂર રહેલો પુત્ર પિતાને મળવા જેમ ઉત્સુક કે આતુર હોય તેમ સ્વામીજી આનંદકુટીર ભણી દોરાઈ ગયા. તેમણે જાણ્યું કે ગુરુદેવનું સ્વાસ્થ્ય કથળેલું છે. ઉદાસ બિન વદને તેઓ પાછા ફર્યા. બીજે દિવસે વહેલી સવારે જ તેઓ ગુરુદેવની કુટીરમાં ગયા. ચિદાનંદજી પ્રકૃતિથી થોડા શરમાળ હતા. ગુરુદેવ પ્રત્યે મનમાં આત્યંતિક આદરભાવ હતો. તેથી તેઓ તેમનાથી થોડાં અંતરે જ રહેતા. ગુરુદેવ સાથે વાતાવાપ કરે તો પણ... ગણેલા શબ્દો જ. આવશ્યકતા... ખપ પૂરતું જ બોલવું... અનાવશ્યક શબ્દ એક પણ મોંમાંથી બહાર ન આવે તે માટે તેઓ સજાગ રહેતા હતા. અને જે કંઈ તેઓ બોલતા તે પણ ખૂબ જ નઅતાપૂર્વક.

ખરેખર તો ચિદાનંદજીને ગુરુદેવના ભૌતિક સહવાસની આવશ્યકતા પણ ન હતી, તે સત્ય... હકીકતને ગુરુદેવ પણ જાણતા હતા. સુસંસ્કરી બાળક જ્યારે મોઢું થઈ જાય ત્યારે તે માતા પાસે ન રહે પરંતુ માતા દ્વારા પ્રામ શિક્ષણને વર્તનમાં લાવીને તો રહે જ છે. દુનિયાના માર્ગો પર તે પોતાની જાતને સંભાળી

શકે છે. માની આંગળી પકીને ચાલવાની હવે તેને જરૂર હોતી નથી. ચિદાનંદજી ગુરુદેવને બરોબર સમજ ગયા હતા.

આવી જ રીતે એક ત્યકતા સ્વી આશ્રમમાં આવી હતી. તેનો પતિ બીજી કોઈ સ્વી સાથે ભાગી ગયો હતો. ગુરુદેવ તેને આર્થિક મદદ કરી. આશ્રમમાં તે વખતે બહુ પૈસા ન હતા. પરંતુ ગુરુદેવ એ પણ જાણતા હતા કે આશ્રમ કરતાં તે સ્વીને પૈસાની વધુ આવશ્યકતા છે. વારંવાર પ્રણામ કરતી તે જ્યારે જવા લાગી ત્યારે ગુરુદેવે હસીને કહ્યું, ‘જુઓ, તમો પણ સારાં કપડાં પહેરો, ચહેરા ઉપર થોડો પાવડર લગાવો.’ અને પછી તેઓ થોડા ઉદાસ પણ થયા. ગુરુદેવના વંગપૂર્ણ ઉદ્ગાર અને ઉદાસ હાસ્યને ચિદાનંદજી સમજી ગયા. ગુરુદેવનું કહેવાનું હતું, આ સંસારી માણસો શા માટે ઉપરના રૂપરંગના વમળના ચકરાવે ચઢે છે. શું શરીર એટલું મહત્વપૂર્ણ છે, કે જેમાં મન માટે કોઈ વિચાર જ ન હોય? અને તે સાથે તે ગૃહિણીને પણ એ સમજાવવાનું હતું કે જો સંસારમાં રહેવું હોય તો આ બાબુ વાતોથી પણ સંભાળીને ચાલવું પડે. તેમાં કોઈ પાપ છે જ નહીં.

ગુરુદેવના પ્રત્યેક વાક્યનો... શબ્દ શબ્દનો તેમની પ્રત્યેક રચનાનો અર્થ સ્વામી ચિદાનંદજી સમજતા હતા. ગુરુદેવને ખબર હતી કે સદૈવ આત્મીય ચૈતન્યમાં સ્થિર થયેલા તેમના શિષ્યને તેમની આસપાસ રહેવાની આવશ્યકતા ન હતી, પરંતુ હવે અંતિમ સમય પાસે આવી રહ્યો હતો. પોતાના મહાન કાર્યનો ભાર પોતાના લાડલા શિષ્યને સોંપવાનો સમય પાકી ગયો હતો.

ચિદાનંદજી ગુરુકુટીરમાં આવ્યા. ગુરુદેવને તેમણે સાણાં દાહિવત્ત પ્રાણામ કર્યા. ગુરુદેવે પોતાનો હાથ સ્વામીજીના મસ્તક પર મૂક્યો. અને પોતાની મહાન આધ્યાત્મિક શક્તિનો સંચાર તેમના શરીરમાં કર્યો. હવે દ્વૈત રહ્યું ન હતું. શરીર બે હતાં પરંતુ આત્માનું ઐક્ય થઈ ગયું હતું. ગુરુ કોણ? શિષ્ય કોણ? ભગવાન કે ભક્ત પણ કોણ? એક નિરંજન ચૈતનાથી સમગ્ર વાતાવરણ મુખરિત બન્યું. શિવાનંદ ચિદાનંદ બની ગયા. ચિદાનંદ શિવાનંદ થઈ ગયા. એ ગૂઢ ખામોશીમાં શબ્દો વગર મૂક વાર્તા થઈ. પરંતુ પોતાના ભવિષ્ય સંબંધી સ્વામીજીને ત્યાં સુધી કંઈ જ ખબર ન હતી. તેમની દૃષ્ટિમાં તો ગુરુદેવનાં અંતિમ દર્શન કરવાની જંખના...

ખેવના પૂરી થઈ હતી. હવે કેદારનાથના ઉમત ગિરિશુંગો ઉપર અજ્ઞાત સ્થળે જવાનો માર્ગ પણ પ્રશસ્ત થઈ ચૂક્યો હતો. ગુરુદેવ પાસે તેમણે પોતાની ઈચ્છા પ્રગટ કરી અને તેમના આશીર્વાદ માર્ગા. તેમના જવા સંબંધે ગુરુદેવે કંઈ પણ ન કહ્યું, માત્ર તેમણે આશીર્વાદ જ આપ્યા. તેમને ખબર હતી કે ઈશ્વરની ઈચ્છા શું છે અને તે કેવી રીતે ફલિત થવાની છે. તેમનું મૌન કંઈક કહી રહ્યું હતું. સ્વામીજી કુટીરની બહાર આવ્યા.

તે દિવસે જ તેઓ આશ્રમ છોડીને જવાના હતા. પરંતુ તેમને રોકી રાખવા માટે ઈશ્વરે તેમનો પહેલો દૃત મોકલાવ્યો. મુશાંગધાર વરસાદ પડવા લાગ્યો. હિમાલયની કંદરાઓમાં તો વર્ષાનું રૌદ્રસ્વરૂપ આકાશ કરોડપગે નાચીને મૃત્યુ કે પ્રલયનું તાંડવ કરતું હોય તેવું હોય છે. ચોપાસ કુંકાતો વેગવાન પવન વનરાજને ડેલાવતો હતો. આકાશમાં વીજળીના કડકા શિવ પ્રભુના તાંડવ નર્તન સમા બિહામણા હતા. તે પહાડી ઈલાકાના તમામ રસ્તાઓ બંધ થઈ ગયા. સ્વામીજી પ્રવાસ ન કરી શક્યા. તેમને આશ્રમમાં જ રોકાઈ જવું પડ્યું.

બીજા દિવસનું સવાર પડ્યું. વરસાદ કે વાવાજોડાં સ્વામીજીને ક્યા સુધી રોકી શકે? હવે ઈશ્વરે કર્તવ્યની ભાવનાથી સ્વામીજીને બાંધવાનો પ્રયત્ન કર્યો. પોતાના નિત્યકર્મથી સ્વામીજી નિવૃત્ત થતા જ હતા ત્યાં સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી તેમની પાસે આવ્યા. કૃષ્ણાનંદજીના ગંભીર ચહેરા ઉપર આજ કંઈક વ્યગ્રતા હતી. ‘શું થયું?’ સ્વામીજીએ પૂછ્યું. હાથમાં પકડેલા કાગળો દેખાડીને તેમાં એક નામ દેખાડીને કહ્યું...

‘આ માણસ પાસેથી આપણે થોડી જમીનનો કાનૂની હક લેવાનો છે, અને આ માણસ માનતો નથી.’

સ્વામીજી સંસ્થાના જનરલ સેકેટરી હતા. આ સમસ્યાની ગંચું ઉકેલવાનું કામ તેમના કાર્યક્રીતાનું જ એક

આગામું અને જરૂરી કામ હતું. સરકારી ઓફિસોમાં જઈને આ સમસ્યા તેમણે અધિકારીઓને સમજાવી તેમની મદદથી સમસ્યાનું નિરાકરણ કરાયું. તેમની સાથે આવેલા સંતોસન્યાસીઓ આ ભાગદોડથી અકળાઈ ગયા હતા.

‘આપણે તો બધું ત્યાગ કરેલ છે. તો પછી આપણી ઉપર આ બધી કાનૂની કાર્યવાહી શા માટે?’ પરંતુ સ્વામીજી શાંત હતા. તેમણે કહ્યું-

‘લોકોનાં કલ્યાણનું કામ પણ જો કરવાનું હોય તો પ્રશાસનિક મર્યાદાઓનું પાલન કરવું જ પડે. આપણે સંન્યાસી છીએ તેથી શું થયું? આ દેશના નાગરિક તો છીએ, માટે તમામ સાધુસમાજે પણ આ બધા જ નિયમ અને કાનૂનનું પાલન કરવું જ પડે, તેમણે પણ આ સરકારી નીતિનિયમો માનવા જ જોઈએ.

‘સરકારનું કહેવાનું હતું કે દરેક સંન્યાસીનું પણ સરકારના ચોપડે રજિસ્ટ્રેશન થવું જ જોઈએ. અને દિવ્ય જીવન સંધ પણ તેમ જ માને છે.’ તે સંન્યાસીના સ્વરમાં કર્કશતા હતી.

‘જ હા. આપણે એવું માનીએ છીએ. થોડી પળો રોકાઈને સ્વામીજી આગળ બોલ્યા.’ આ સમાજમાં દરેક ભાણેલો માણસ બીજા અભિન માણસનું શોષણ કરતો જ આવ્યો છે. ડોક્ટર પોતાના જ્ઞાનથી માંદા માણસની સેવા કે સારવાર પણ કરી શકે છે, પરંતુ ક્યારેક તે તેમનું શોષણ પણ કરે છે. વકીલ પોતાના અસીલને લૂંટે છે. વ્યાપારી ગ્રાહકને લૂંટે છે અને ગેરુ વચ્ચે પહેરીને શ્રદ્ધાવાન સમાજને લૂંટવાવાળા સંન્યાસીઓ પણ કંઈ ઓછા નથી. એટલા માટે દિવ્ય જીવન સંધ સંન્યાસીઓના રજિસ્ટ્રેશનની વાતમાં પૂરેપૂરી સંમતિ ધરાવે છે. આપણી આ સંસ્થાનો પ્રત્યેક વ્યવહાર ધર્મનિરપેક્ષ રાષ્ટ્રની સંરચના અનુસાર જ થવો જોઈએ.’

□ ‘અમૃતપુત્ર’માંથી સાભાર

રઘુમી યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિર તા.૧૧ મેથી ૩૦ મે, ૨૦૧૩ : (૧) જેમને યોગાસનો આવડતાં હોય, નિયમિત કરતા હોય અને બીજા લોકોને વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિસર શીખવામાં રચ્યિ હોય, જેમની વધુ અને હીંથી ઓછી હોય, સ્નાતક હોય અને અંગ્રેજ માધ્યમમાં શિક્ષણ અપાયો તે માટેની તૈયારી હોય તેઓ સૌ આ આવારીય યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિરમાં જોડાઈ શકે છે.

(૨) તા.૧૦મી મેની સાંજે શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદ પહોંચી જવાનું રહેશે.

(૩) તા.૩૦મી મેની સાંજે પૂર્ણાહૃતિ પછી જી જઈ શકાશે.

(૪) યોગાસનો, પ્રાણાયામ, કિયા, મુત્રા, બંધ ઉપરાંત શરીર વિજ્ઞાન અને આરોગ્યશાખમાં કાર્યઘોલોજીસ્ટ, ઓર્થોપેડિક સર્જન, ડાયાબિટોલોજીસ્ટ, પેથોલોજીસ્ટ, ગાયનેકોલોજીસ્ટ, ડાયેટીશિયન, ફિલ્ઝિશિયન, આયુર્વેદ, મેનેજમેન્ટ, પાંતંજલ યોગદર્શન, ગીતા, રેઇકી વગેરેનું પ્રશિક્ષણ દરરોજ અધિકારી શિક્ષકો દ્વારા આપવામાં આવશે. તેની લેખિત-પ્રેક્ટિસ પરીક્ષાઓ થશે. પ્રશિક્ષણને અંતે ગુજરાત યુનિવર્સિટીને માન્ય પ્રમાણપત્ર આપવામાં આવશે.

(૫) રહેવા, અભ્યાસક્રમ અને ભોજન પેટે રૂ.૬૦૦૦/- આપવાના રહેશે. તે જમા કરાવીને તા.૩૦ એપ્રિલ ૨૦૧૩ પહેલાં રજિસ્ટ્રેશન ઉત્તીવી જરૂરી રહેશે. પ્રવેશપત્ર યેજસાઈટ પરથી મેળવી લેશું. www.diviyajivan.org સંપર્ક : મત્રીશ્રી, શિવાનંદ આશ્રમ, જોવપુર ટેકરી, ઈસરો સામે, અમૃતપુરા-૩૮૦૦૭૫ ડિસ્ટ્રિક્ટ અન્ધરાધીકારી સંસ્થાન, રાજીવનગર, ગુજરાત ૩૮૨૫૦૦૦૭૫. માર્ગાર રાજીવનગર_ashram@yahoo.com

૭૫૮મી યોગાસન શિબિર : તા. મે થી તા. મે, ૨૦૧૩ સુધી દરરોજ સવારે ૫-૩૦થી ૭-૦૦ સુધી.

આતમ જગરણ

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

[કલીકટ અદ્વૈત આશ્રમના પરમાયુક્ત શ્રીમતુ સ્વામી ચિદાનંદપુરીજી મહારાજાનાં નિમંત્રણે શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી તા. ૧૭, ૧૮, ૧૯ જાન્યુઆરી ૨૦૧૩ના રોજ કેરળાની એક ત્વરિત યાત્રાએ ગયા. ત્યાં કરેલા સનાતન ધર્મના સંમેલનના ઉદ્ઘાટન-અનુગ્રહ સંભાષણનો સારાંશ.]

નમસ્કાર !

મંચસ્થ તમામ સંતોને શ્રીચરણે પ્રણામ. આપ સહુના હદ્યમાં ભારતનાં ગૌરવ અને ગરિમા પ્રત્યે જે સદ્ગ્રાવ અને સૌજન્ય છે, તે ખરેખર અભિનંદનને પાત્ર છે. ઈશ્વર આપ સૌનું બહુવિધ મંગળ કરો. સૌ સુખી થાઓ. તમારા ઈશ્વર, ગુરુ અને માતૃભૂમિને વફાદાર રહેણે, તમારું સદા સર્વદા મંગળ થશે જ.

સૌથી મોટી અને આનંદની વાત તો એ છે કે અત્યારે એક મંચ ઉપર શિવાનંદ આશ્રમ, શ્રીરામકૃષ્ણ આશ્રમ, શ્રી માતા અમૃતાનંદમયીમાના પ્રતિનિધિ, શ્રીશ્રી રવિશંકરજીના પ્રતિનિધિ, ચિન્મય મિશન, શ્રીમતુ સ્વામી સચ્ચિદાનંદજીના આશ્રમ કોઈભતુર અને અન્ય આશ્રમો તથા સંસ્થાઓના સંતો ઉપસ્થિત થયા છે, તે ગૌરવની વાત છે. આદરણીય શ્રી વેંકટાચળમજુનું તેમની હિન્દુ ધર્મ, રાજ્યપ્રેમ અને અનાથ બાળકો પ્રત્યેની સેવાઓ માટે ગૌરવ પુરસ્કાર આપી સન્માન કરાયું તે ખરેખર અભિનંદનને પાત્ર પ્રસંગ છે.

હવે જે વાત કરવાની તે એ કે મારું દુભ્રિય છે કે હું મલયાલમ ભાષામાં પ્રવચન કરી શકતો નથી, તેથી મારે દુભાષિયાની સેવા લેવી પડે છે. પરંતુ મને આશર્ય એ વાતનું છે કે તમો બધાંને શું થયું છે? તમો બધાં અંગ્રેજમાં બોલો છો, તમો સૌ તો મલયાલમ ભાષામાં તમારાં ઉદ્ભોધન કરી જ શકો, તમો કેમ તમારી માતૃભાષામાં બોલતા નથી, અને જો તમોને સર્વેને અંગ્રેજની ફાવટ અને સગવડતા હોય તો મારાં ઉદ્ભોધનનું મલયાલમમાં ભાષાંતર કરવાની આવશ્યકતા શી છે? આજે જ્યારે આપણે સનાતન ધર્મની વાત કરવાની ત્યારે વૈદિક વાક્યમય તો બહુ દૂરની વાત છે, પહેલાં આપણે આપણી માતૃભાષા તો બોલીએ. મલયાલમ તમારી માતૃભાષા છે, તમારી માતૃભાષા એટલે તમારી માતા અને સંસ્કૃત તે મલયાલમની જનની છે, તેથી તે માતામહ થાય. આ માતૃભાષાનો સંપર્ક

છોડશો નહીં. જ્યાં આવશ્યક હોય ત્યાં જ અંગ્રેજ બોલો, નહીં તો આવનારી પેઢીઓ માતૃભાષા ભૂલી જશે. તમોને બધાંને ખબર છે કે કોન્વેન્ટમાં મલયાલમ ભાષામાં વાતચીત કરવા ઉપર કેરળામાં પ્રતિબંધ છે! શું આ સાચું હોય તો શરમજનક છે. મેં સાંભળ્યું કે એક વિદ્યાર્થીને તેની અંગ્રેજ માધ્યમની શાળામાં મલયાલમમાં વાત કરવા માટે ૫૦૦ રૂ.નો દંડ થયો અને તેનું મુંડન પણ કરી નાખવામાં આવ્યું. હવે આ વિદ્યાર્થી મનોવૈજ્ઞાનિક સારવાર લઈ રહ્યો છે. કેટલી બધી લજજાસ્પદ ઘટના! આપણે આપણી જ માતૃભૂમિમાં આપણી જ ભાષા બોલી શકીએ નહીં.

મારો સંબંધ કેરળા સાથે છેલ્લાં પચાસ વર્ષનો છે. તમારાં સુપ્રસિદ્ધ ગાયિકા શ્રીમતી પી. લીલા અને કેરળા કલામંડલમ્બના શ્રી ચાતુની પત્રીકર અથવા તો તીરુઅનંતપુરમ્બના સન્માનનીય મહારાજા શ્રી માર્ટડરાવ અમારા જુના મિત્રો રહ્યા છે. પરંતુ તમો હજારો લોકો અહીં મારી સામે બેઠેલા છો, ત્યાં તમારો પારંપારિક પોષાક ક્યાં ગયો. આ પુરુષો પેન્ટશર્ટમાં અને મહિલાઓ પંજાબી ડેસમાં જોઈને આશ્ર્ય થાય છે. આ વસ્ત્રો ખોટાં નથી પરંતુ આપણી સંસ્કૃતિ અને સંસ્કારનું શું? આ સંસ્કૃતિને અંગ્રેજમાં ‘કલ્યાર’ કહેવાય. આ કલ્યાર તમારું પોષણ કરશે, જ્યારે તમારી ફેશન અને સંસ્કૃતિની વિકૃતિને ‘વલ્યાર’ કહેવાય, તે તમારું શોષણ કરશે.

તેથીયે વિશેષ આશર્ય તો આજે જ્યારે બપોરે મને ભોજન આપવામાં આવ્યું ત્યારે થયું. કારણ મને એમ કે મને જમીન પર બેસાડીને કેળાંના પાનમાં દહીનો ભાત, સાંભારનો ભાત, રસમ કે અવીયલ, અપ્પલમ્બુ મળશે. પરંતુ મને રોટલી અને શાક પીરસવામાં આવ્યાં. નાસ્તામાં ઈડલી આપી તો છરી અને કાંટા પણ સાથે આવ્યા. લાગે છે કે આપણે આપણી સનાતન પરંપરાની મજાક ઉડાવી રહ્યા છીએ. તમારા ‘કુમ્મી’ને

(ઓણમનું પરંપરાગત ગીત) અને ‘સ્નેક બોટ’નું ગીત ‘ધીકું ધીકું ધીકું તોમ ધા ધીકું તોમ તા ધીકું ધીકું તૈ’ની વિસ્મૃતિ કરશો નહીં. તમારી માતૃભાષા, તમારી વેશભૂષા, તમારી ભોજન શૈલી, તમારી રહેણી કરણી, તમારી પ્રાકૃતિક સમ્પદાને ‘હાઈરાઈજિંગ’ બહુમાળી ઈમારતો વચ્ચે દફનાવી દેશો નહીં. કેરાળા એ ભારતનું અવિભાજ્ય અંગ છે. ભારતીય સંસ્કૃતિ અને સંસ્કારના ઉદ્ધારક પૂજ્યચરણ શ્રીમતુ આદ્ય શંકરાચાર્યજીનું પ્રાકૃત્ય આ પવિત્ર ભૂમિ પર થયેલ છે. પવિત્ર શ્રીગુરુવાયુર, શ્રી શબીરીમાલા, શ્રી પદ્મનાભ સ્વામી (તિરુઅનંતપુરમું) આ તમારી ધરોહર છે. આપણે હાથીને શુક્લનવંતુ પ્રાણી માનીએ છીએ. તે હાથીઓનાં ધજા અહીં કેરાળામાં જ છે. કેળાં, કેરી, નાળિયેર, કાળાં મરી, લવિગ, તજ, સોપારી, ડાંગર એ તમો સૌની જીવાદોરી છે. તેનું સંરક્ષણ કરજો, જે ખૂબ જ પાયાની અને મહત્વપૂર્ણ વાત છે.

હવે થોડી વાત સનાતન ધર્મની કરીએ.

આ સનાતન એટલે શાશ્વત કે ચિરંતન. શ્રી મોહમ્મદ સાહેબથી મુસ્લિમ ધર્મ, શ્રી ઈસુ પ્રિસ્તથી પ્રિસ્તી ધર્મ અને બુદ્ધથી બૌદ્ધ અને ગુરુ નાનકથી સિખ ધર્મ ઉપજ્યા છે. આ બધા ધર્મો બે હજાર વર્ષની આસપાસનું આયુષ ધરાવે છે. જ્યારે સનાતન ધર્મ આ પૃથ્વી અને સૂર્ય જેટલો પુરાણો છે. આપણા વેદોને તો ‘અપોરૂપેય’ કહેવામાં આવ્યા છે. આમ આપણો સનાતન ધર્મ, આપણું વૈદિક વાર્ણ્ય એ આપણી પુરાતન સંસ્કૃતિ છે. વેદોનો સાર ઉપનિષદોમાં કહેવામાં આવ્યો. ઉપનિષદો ભલે આત્મઅનુસંધાનનું જ્ઞાન આપતા હોય, પરંતુ તે માટેનો માર્ગ તો માનવતા જ છે, તેવો ઢંઢો ઉપનિષદ જ પીઠાવ્યો છે.

આમ આ ઔપનિષદિક જ્ઞાન એટલે જ આપણો સનાતન ધર્મ. અહીં ધર્મ એટલે આપણું કર્તવ્ય તેમ સમજવું જોઈએ. ઉપનિષદ આપણને માતૃદેવો ભવ, પિતૃદેવો ભવ, આચાર્યદેવો ભવ, અતિથિદેવો ભવનું જ્ઞાન આપે છે. ઉપનિષદ આપણને સાવધાન કરે છે. કહે છે, ‘મા અભીઃ’ ડરો નહીં. ઉત્તિષ્ઠત - ઊભા થાઓ. ઉપનિષદ કહે છે, પ્રમાદ ન કરો. ‘મા પ્રમદિતવ્યમુ’

અધ્યયન, અધ્યાપન, સ્વાસ્થ્ય આ ત્રણેયનું મહત્વ આપણો સનાતન ધર્મ સમજાવે છે. રૈક્ય મુનિની કથા આપણને વિનિમ્ય બનવાનું કહે છે. કઠોપનિષદનું પાત્ર નચિકેતા ત્યાગ અને સદાચાર તથા આત્મઉપાસનાનું જીવન પાથેય આપે છે. કેનોપનિષદ ફરીથી અહંકારશૂન્ય થઈ, ઈશ્વરની કે ગુરુની સતતાને માનવાનું ફરમાન કરે છે. ઈશાવાસ્ય ઉપનિષદ તો તેના પ્રથમ મંત્રમાં જ કહે છે કે ‘ઈશ્વર સર્વત્ર છે, કોઈનું ધન હડપવાની વૃત્તિ રાખશો નહીં, ત્યાગો અને ભોગવો. માંહુક્ય ઉપનિષદ સતત ઊંકાર પ્રણવનું ધ્યાન કરવાનું આહ્વાહન કરે છે.

તમામ ઉપનિષદોએ આ શરીરની સ્થૂળતા અને નશરતા અને આત્માની સૂક્ષ્મતા અને અમરતાની હાકલ કરી છે. ઉપનિષદો ન જાણતા કે વાંચતા હોતો ગીતા વાંચો. જ્યારે ભગવાન ભાષ્યકાર મહાપ્રયાશ કરતા હતા, તેમણે તેમના અંતિમ ઉપદેશ ‘સાધન પંચકમ્’માં કહ્યું, વેદોનું નિત્ય અધ્યયન કરો. તેના આદેશ અનુસાર તમારાં પ્રત્યેક કાર્યને સારી રીતે કરો. તમારું પ્રત્યેક કાર્ય ખૂબ જ સારી રીતે કરો કે તે કાર્ય જ તમારા ઈશ્વરની સેવા પૂજા કે અર્થના થાય. પરંતુ આ બધું કરો ત્યારે કોઈપણ પ્રકારની કામના રાખશો નહીં. આ જ સનાતન ધર્મ છે. કામ ના છોડો. કામના છોડો. વાસના છોડો, વાસ ના છોડો. આ વાસ એટલે પ્રભુનું સાન્નિધ્ય. (ઉપવાસ- ઉપ એટલે સમીપે, વાસ એટલે વસવું. પ્રભુ સમીપે, પ્રભુની સાથે રહેવું એટલે ઉપવાસ)

સનાતન ધર્મ એટલે આપણું નૈતિક કર્તવ્ય. વિદ્યાર્થીનું કર્તવ્ય કે ધર્મ તે સાચા અન્યથાની ભષતો થાય. એક ખીનો ધર્મ, તેનું કર્તવ્ય યોગ્ય પત્ની, કરુણામયી માતા અને પ્રેમાળ ગૃહિણી-પુરુષનો ધર્મ કે કર્તવ્ય એટલે તે યોગ્ય સંતાન, વફાદાર પતિ અને યોગ્ય પિતા બની રહે તે. તેવું જ સંન્યાસી, શિક્ષકો, વકીલો કે તબીબોનું પણ ખરું. આપણે આપણા ધર્મને નિષાથી બજાવવો પડશે. ગીતા કહે છે, ‘પરધર્મ ભયાવહ’ બહારની ઝાકઝમાળ જોઈને પોતાના ધર્મની અવગાણના કરવી નહીં. આદરણીય ઓબામાનાં ધર્મપત્ની ગમે તેટલાં સમૃદ્ધ હોય પરંતુ તે મારી કે તમારી જનની ન

થઈ શકે. આપણે તેને માતૃવત્ત સંભાન આપી શકીએ, તે યોગ્ય છે, પરંતુ મારી કે તમારી જનનીનું સ્થાન તે કદીયે ન લઈ શકે. આવું જ આપણા રાખ્યાનું પણ ખરું. કોઈ પરદેશી અભે કહી શકે કે 'હું ભારતને ચાહું છું.' પરંતુ 'હું મારી માતૃભૂમિ ભારતને ચાહું છું, તેવું તો માત્ર આપણે અતે આ પવિત્ર ભૂમિમાં જન્મેલા, અહીંની ધૂળમાં આળોટેલા અહીંની માટીને ખુંદેલા ભારતના નાગરિકો જ કહી શકે.

આમ આપણો સનાતન ધર્મ એટલે આપણે આપણા દેશને ચાહીએ. આપણા દેશને વફાદાર રહીએ. આપણો આપણા ગુરુ, આપણાં ગ્રંથો, આપણા દેવતાઓ, આપણી રીત પરંપરાઓ, આપણી ભાષા, આપણાં ભોજન, આપણી વેષભૂષા, આપણા ખોડુષ સંસ્કારોને કદીયે વિસ્મૃત ન કરીએ.

માટે સાવધાન ! ઊઠો, જાગો ! તમારી માતૃભૂમિનું ગૌરવ કરો. તમારી સંસ્કૃતિનું સંવર્ધન કરો. તમારી આર્થવિદ્યાની માવજત કરો. તમારું પશુધન, તમારી નદીઓ, તમારા પહાડો, તમારા ઋષિ-મુનિઓ સંતો-

મહંતોનું ગૌરવ કરો.

તમારો સનાતન ધર્મ અહિંસા અને સત્યનો ધર્મ છે.

તમારો સનાતન ધર્મ ત્યાગ અને તપશ્ચર્યાનો ધર્મ છે.

તમારો સનાતન ધર્મ કુરબાની અને સમર્પણનો ધર્મ છે.

તમારો સનાતન ધર્મ સ્વાભિમાન અને દેશપ્રેમનો ધર્મ છે.

તમારો સનાતન ધર્મ ઈશ્વર અનુગ્રહ અર્થે પ્રેમ અને ઈશ્વર શરણાગતિનો ધર્મ છે. માટે સત્યમાં પ્રતિષ્ઠિત થાઓ. અસત્યની સામે 'હુંકાર' કરો. પવિત્ર અને શુદ્ધ જીવનના આગ્રહી બનો. તમારી અંદર દિવ્યતા અને ભવ્યતા છે. તમો વેદોનું વાઙ્મય છો. તમારું ગોત્ર યાદ કરો, તમારા પૂર્વજી ઋષિ-મુનિઓનું તમો ખમીર છો. આ તમારાં મૂળને ભૂલશો નહોં. તમારો સનાતન ધર્મ, એ જ તમારા જીવનનો રાજ્યપથ છે, આગળ વધો. જ્યકાર થશે જ. ઊં શાંતિ.

આગામી કાર્યક્રમો

(૧) મહાશિવરાત્રી ઉત્સવ : ભગવાન શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવના મંદિર અને પ્રાંગણમાં રવિવાર તા. ૧૦-૩-૨૦૧૭ના રોજ ધામધૂમથી સમ્પત્ત થશે. બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ચાર વાગ્યાથી ૨૪ કલાક સુધી લઘુરૂપ, અભિપેક, અર્થના, મહાઆરતી, શુંગાર અને મહાનિશાધ્યાન સાથે સાંજે પાંચથી સવારના ચાર સુધી હરિનામ સંકીર્તન, ભક્તિસંગીત તથા અહોરાત્ર પ્રહરપૂજાઓ થશે. પૂજાઓનો લાભ લેવા ઈચ્છનાર ભક્તોએ આશ્રમ કાર્યાલયનો સંપર્ક કરવો. સોમવાર તા. ૧૧-૩-૨૦૧૭ની મધ્યાહ્નને મહાપ્રસાદ-ભંડારાનું આયોજન પણ છે. બહારગામથી આવનારા ભક્તોએ તેમના આગમનની લેખિત સૂચના આપીને આવવું, જેથી વ્યવસ્થામાં સુવિધા રહે.

(૨) શૈત્ર નવરાત્રી ઉત્સવ : રવિવાર તા. ૧૪મી એપ્રિલ શનિવાર ૨૦મી એપ્રિલ શ્રીરામનવમી સુધી સમ્પત્ત થશે. દરરોજ શ્રી રામચરિત માનસના નવાહ્નન પારાયણ ઉપરાંત શ્રીરામ નવમીના પવિત્ર દિવસે શ્રીરામ પ્રાગટ્ય ઉત્સવ, અર્થના વગેરે થશે.

(૩) શ્રી હનુમાન જયંતી ઉત્સવ : ગુરુવાર તા. ૨૫મી એપ્રિલ ૨૦૧૭ના રોજ સવારે શ્રી દુઃખભંજન હનુમાન મંદિરમાં મારુતિ યજ્ઞ પૂજા અને અર્થના તથા ભંડારો થશે.

(૪) વેદાંત પ્રવચન : જ્ઞાનયજ્ઞ સોમવાર તા. ૨૨મી એપ્રિલ ગુરુવાર તા. ૨૪ મે સુધી દરરોજ સવારે ૭-૦૦ થી ૮-૦૦ વાગ્યા સુધી અને તા. ૨૨-૪થી ૨૮-૪ સુધી દરરોજ સાંજે ૬-૦૦થી ૭-૦૦ વાગ્યા સુધી પૂજ્યપાદ મહામંડળેશ્વર શ્રીમત્ત સ્વામી અદ્વૈતાનંદજી મહારાજ અદ્વૈત-વેદાન્ત આશ્રમ, પનવેલ દ્વારા વેદાંત-પ્રબોધ પ્રવચનોનો કાર્યક્રમ આયોજયો છે.

(૫) શ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી-ચાદિ શક્તિપીઠનો ૧૩મો પાટોલ્સવ : સોમવાર તા. ૨૮મી એપ્રિલના રોજ આયોજાશે. આ પ્રસંગે સવારે નવચ્છોદી યજ્ઞ અને સાંજે ભંડારાનું આયોજન કરવામાં આવેલ છે. સૌ ભક્તોને આ બધા શુભ પ્રસંગોનો લાભ લેવા હાર્દિક નિમંત્રણ છે. બહારગામથી આવનારા ભક્તોએ તેમના આગમનની લેખિત સૂચના આપીને પધારવા યોગ્ય કરવું, જેથી વ્યવસ્થામાં સુવિધા રહે. - શ્રીવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ

સ્નેહનો સેતુબંધ

ડૉ. હરીશ દ્વારેદી

આપણા સહુની જિંદગી એ તો લાગણીઓનું વાવેતર છે. જીવનમાંથી જો પ્રેમ અને લાગણી ચાલ્યાં જાય તો જીવન સાવ ઉજજડ-વેરાન જેવું બની જાય. એટલા માટે તો માણસ હંમેશાં પ્રેમ અને લાગણીને શોધતો ફરે છે. સ્નેહનાં મૃગજળને પામવા એ અથાક પરિશ્રમ કરે છે. લાગણીઓનું વાવેતર કરી પ્રેમનું પુષ્પ ઉગાડવા એ મથી રહ્યો છે.

જીવનમાં એ સ્નેહના સંબંધનો સેતુ બાંધવા આકાશપાતાળ એક કરતો હોય છે ! સ્નેહનો એ સેતુ પછી વિસ્તરતો જતો હોય છે અને પ્રાણીમાત્રાની સાથે જોડાઈ જતો હોય છે. તથાગત ભગવાન બુદ્ધમાંથી એ કરુણાની અજસ્ત ધારારૂપે વહેવા લાગે છે. મહાવીરમાં એ અહિસાનું રૂપ ધારણ કરે છે તો કૃષ્ણની પાસે પ્રેમની એ પુણ્યસાલિલા બની વહેવા લાગે છે એ એમનાં જીવનનું સત્ત્વ બની જતું હોય છે. આપણે પણ એમની પાસેથી પ્રેમ, કરુણા અને અહિસાનો સેતુ બાંધવાની કળા શીખવાની છે. જીવનનો એ જ સાચો ધર્મ છે. માણસ તરીકેનું એ જ આપણું પ્રથમ કર્તવ્ય છે.

આ સંદર્ભમાં એક માન્યતા એવી પણ છે કે માણસને હંમેશા બીજાની પાસેથી લેવાનું ગમતું હોય છે. પોતાની વસ્તુ આપવી તેને ગમતી હોતી નથી. આવા એક કંજૂસની સરસ મજાની વાત છે. જીવનમાં હંમેશાં એ જે કંઈ મળે તે બધું બેગું જ કરતો રહ્યો હતો. જીવનમાં ક્યારેય કદી કોઈને એણે કશું આપ્યું નહોતું. જ્યારે પણ કંઈ આપવાની વાત નીકળે એટલે તે પોતાનો હાથ પાછો બેંચી લેતો. જીવનભર એણે બે હાથે જેટલું બેગું કરી શકાય તેટલું બેગું જ કર્યે રાખ્યું હતું.

હવે એક વાર એવું બન્યું કે નદીમાં સ્નાન કરતાં કરતાં આ કંજૂસકાકા દૂબવા લાગ્યા. કિનારે ઊભેલા લોકોએ આ દશ્ય જોયું અને જોરથી બૂમો મારવા લાગ્યા કે કાકા તમારો હાથ આપો, હાથ

આપો. અહીં આપવાની વાત આવી એટલે પાણીમાં દૂબતાં દૂબતાં પણ કાકાનો હાથ પાછો બેંચાઈ ગયો. જીવનમાં આપવાનું તો કદી એ શીખ્યો જ નહોતો. હંમેશા લેવાની અને સંઘર્ષ કરવાની ભાષા જ એ જાણતો હતો. પછી એ પોતાનો હાથ આપે શાનો ?

ત્યારે એ કંજૂસને સારી રીતે જાણનાર એક વ્યક્તિએ લોકોને કહ્યું કે ભાઈઓ એ માણસે જીવનમાં કદી કોઈને કંઈ જ આપ્યું નથી. એટલે તમે એને હાથ આપવાનું કહેશો તો એ તમને નહીં જ આપે. એને જો બચાવવો હોય તો તમે એને કહો કે ભાઈ લે તું અમારો હાથ લે અને લેવાની ભાષા એ સારી રીતે જાણે છે અને એનું ધાર્યું પરિણામ પણ આવ્યું. કંજૂસકાકાએ લેવાની વાત આવી એટલે તરત હાથ પકડી લીધો અને દૂબતાં દૂબતાં બચી ગયો !

પછી એ કંજૂસ માણસના જીવનમાં પરિવર્તન થયું કે નહીં તે તો આપણે જાણતાં નથી પરંતુ આવા અપવાદો તો બહુ થોડા જ હોય છે. બાકી જીવનમાં આપણને આપવું પણ ગમતું હોય છે. આપવાનો કોઈ અનેરો આનંદ હોય છે. ક્યારેક તો લઈને પણ જેટલી ખુશી ન થાય તેટલી આપીને થતી હોય છે. આપવું એ જીવનની શોભા છે. ત્યાં પૈસાનું કોઈ મહત્વ નથી. જીવનના બધા વ્યવહારમાં એ હિસાબકિતાબ કામ લાગતો હોતો નથી. પરંતુ આજે આપણે પ્રેમ અને લાગણીનું પણ રૂપિયામાં મૂલ્ય કરવા લાગ્યા છીએ ત્યારે આપણે ભૂલી જઈએ છીએ કે પૈસાથી બીજું બધું બરીદી શકાતું હશે પરંતુ સંબંધોની ઉઘા બરીદી શકાતી નથી.

જીવનમાં સંબંધોનું મૂલ્ય સર્વોપરી હોય છે. એની સાથે સુખદુઃખમાં સહભાગી થઈ સમસંવેદન અનુભવતાં આપણે શીખવાનું છે. એમ કહેવાય છે કે ભગવાન હંમેશાં ભાવના ભૂખ્યા હોય છે. એમને

ઇધ્યન ભોગની પણ કંઈ પડી હોતી નથી. ભાવથી ભગવાનને ભાજુ ધરાવી હોય તો પણ એને મિષાનની માફક તેઓ આરોગે છે. એ રીતે માણસ પણ હંમેશા પ્રેમ અને લાગણીનો ભૂખ્યો હોય છે. પૈસો, ધનવૈભવ એ બધું ગૌણ બની જતું હોય છે. સામાન્ય માણસને પણ પ્રેમના બે મીઠા શબ્દો સાંભળવા ગમતા હોય છે. ક્યારેક એ અજમાવી જોવા જેવું જરૂર છે. કોઈની પણ સાથે સ્નેહનો એ સેતુ બંધાયા પછી એ તમારે માટે તમે કહો તે કરવા તૈયાર થઈ જતો હોય છે. ભગવાન શ્રીરામે પણ વાનરસેનાની સાથે પ્રથમ સ્નેહનો સેતુ બાંધી સમુક્ર ઉપર અશક્ય લાગતો ‘સેતુબંધ’ બંધાવ્યો હતો.

જીવનમાં પણ આપણો સહુએ પ્રેમ દ્વારા પ્રભુની પાસે પહોંચવા સ્નેહનો સેતુબંધ બાંધવાનો છે. આપણા સહુની પાસે એનો અખૂટ ખજાનો ભરપૂર ભર્યો પડેલો છે. એ કઢી ખૂટવાનો નથી. પ્રેમ, સત્ય, શિવ, સુંદર, માંગલ્ય અને સુખશાંતિના આપણા એ આંતરિક ખજાનાની વિશેષતા એ છે કે એને આપણે જેટલો વાપરીશું એટલો એ વધવાનો છે, પરંતુ પેલા કંજૂસ માણસની જેમ એને બંધ કરીને બેસી જઈશું તો આપણી દશા પણ એના જેવી જ થવાની. માણસ તરીકેનું જે કાર્ય આપણો કરવા આવ્યા છીએ તે અધૂરું રહી જશે. વાલિયા લુંટારામાંથી વાલ્મીકિ ઋષિ બનવાની યાત્રા અપૂર્ણ રહી જશે. હાથમાં આવેલો મહામૂલો અવસર એણે ચાલ્યો જશે !

પરંતુ ના આપણને સહુને મળેલા જીવનના આ મહામૂલા અવસરને આપણો એળે જવા નથી જ દેવો. આપણને ઈચ્છાશક્તિનું એવું મોટું વરદાન મળેલું છે કે આપણે જે પ્રમાણે વિચારીએ તે પ્રમાણેનું જીવન આપણે બનાવી શકીએ તેમ છીએ. કોઈપણ માણસ સંપૂર્ણ રીતે સોએ સો ટકા બૂરો હોતો નથી. વાલિયામાંથી વાલ્મીકિ બનવાની ક્ષમતા એનામાં રહેલી જ હોય છે. જીવનમાં પરિસ્થિતિ અને સંજ્ઞોગો ક્યારેક મહત્વનો ભાગ ભજવતાં હોય છે. બાકી મૂળભૂત રીતે માણસ ‘સારો’ હોય છે. ‘Man

is potentially divine’ આ દિવ્યતાની ક્ષમતા એનામાં અપ્રગટરૂપે પડેલી જ છે.

તો, હવે સવાલ એ થાય છે કે આપણા સહુની અંદર અપ્રગટરૂપે રહેલી દિવ્યતાને બહાર લાવવી કઈ રીતે ? આપણા સહુનો આ પ્રશ્ન છે. માણસમાં જો દિવ્યતાનું સ્ફુર્લિંગ રહેલું હોય તો પછી એ બુરાઈ તરફ આટલો જલદી કેમ સરી જતો હોય છે ? પ્રશ્ન ખૂબ વિચાર માગી લે તેવો છે. મનુષ્યત્વના સ્તર પર ઊભા રહીને આપણી ગતિની હંમેશાં બે પ્રકારની દિશા હોય છે. એક છે તે ઊર્ધ્વગતિ અને બીજી તે અધોગતિ.

આમાં જે ઊર્ધ્વગતિ છે તે દિવ્યતાનું પ્રતીક છે. જીવનમાં આ ઊર્ધ્વગતિ પકડીને આગળ વધીએ તો ઉત્તમોત્તમ અને સર્વોત્તમ સુધી પહોંચી શકાય છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો માણસમાંથી એ મહામાનવ બની પુરુષોત્તમ પણ બની શકે છે. જ્યારે અધોગતિની દિશામાં માણસ મનુષ્યત્વના સ્તરેથી નીચે પડતાં પડતાં અધમાધમ અને મહા અધમની કક્ષાએ જઈ પહોંચે છે અને ત્યારે માણસમાંથી એ પશુ અથવા દાનવ પણ બની શકે છે.

આપણા સહુના માટે આ બંને માર્ગ ખુલ્લા છે. આપણો ધારીએ તે ગતિ પકડી શકીએ તેમ છીએ. આપણા હાથની એ વાત છે. એની પૂરેપૂરી સ્વતંત્રતા આપણને મળેલી છે. પસંદગી આપણે જ કરવાની છે અને બંને સમાંતરે રહેલા છે. ‘It is as easy to be divine as to be a devil’ જો દિવ્યતાને પામવું એટલું જ સરળ હોય તો પછી શેતાન શા માટે બનવું ? આપણો સહુ પ્રેમના સચ્છવન કોષ છીએ. આપણા અણુએ અણુમાં રહેલા પ્રેમના એ કોષો આપણી જડતાના આવરણ નીચે દબાઈ ગયા છે. એને ફરીથી જીવંત બનાવી મનુષ્યત્વના સ્તર ઉપરથી સ્નેહનો સેતુ બાંધતાં બાંધતાં દિવ્યતા સુધી પહોંચવાનું છે અને ત્યારે એ સ્નેહને કોઈ સીમાડા રહેતા નથી. પ્રાણીમાત્ર પ્રત્યે અને પ્રકૃતિના અણુએ અણુમાં એ વિસ્તાર પામતો રહે છે અને સર્વત્ર વાપીને રહેલા ચૈતન્યની સાથે એનો સ્નેહનો સેતુબંધ રચાઈ જતો હોય છે.

વૃત્તાંત

શ્રી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ :

ફેનિક પ્રવૃત્તિ : શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે પ્રારંભિક અને ફેનિક યોગાસન વર્ગો, રેઈકી પ્રશિક્ષણ, રોગનિવારણ સંબંધી યૌગિક સલાહ કેન્દ્ર, નારાયણ સેવા મારફતે બાળકોને આહાર વિતરણ અને મંદિરોમાં પૂજા અર્થનાની પ્રવૃત્તિઓ નિયમિત થાય છે.

પૂર્ણિમાના રોજ શ્રી સત્યનારાયણ પ્રતકથા તથા શ્રી લલિતા સહસ્રનામ, દર ગુરુવારે વિશેષ પાહુકાપૂજન, દર શનિવારે શ્રી સુંદરકંડ પારાયણ, દર રવિવારે વિશેષ સત્સંગ તથા મહામૃત્યુંજ્ય મંત્ર જપ, દરરોજ રાત્રે સત્સંગ નિયમિત રીતે ચાલે છે, જેનો અનેક ભક્તો લાભ લે છે.

તા. ૧ અને રજી ફેલ્લુઆરી : શ્રીશ્રી મા આનંદમયી મા આશ્રમ, લીમપુરામાં સંયમ સમાહનું આયોજન કરવામાં આવેલ તે નિયમિતે પરમ પૂજય શ્રીમત્ર સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે ત્યાં પધારી પૂ. માના જીવનની જાંખી કરવી. સ્વયંના અને ગુરુભગવાન શ્રીમત્ર સ્વામી શ્રી ચિદાનંદજી મહારાજના પૂ. મા સાથેના સાંનિધ્યના પ્રસંગો વર્ષાવી તેમના જીવનની ઉચ્ચ આધ્યાત્મિકતા સાથે સરળતા અને પ્રેમાળ જીવન આપણને સૌને દિવ્ય જીવનના પથ પર અશ્રેસર કરવામાં સતત મદદકર્તા બની રહેશે તેવો સંદેશ આપી સત્સંગ કરાવ્યો.

તા. ૨જી ફેલ્લુઆરીએ મૌન સાધના પછી પરમ પૂજય સ્વામીજી મહારાજે કઠોપનિષદમાં ‘નચિકેતા વ્યાખ્યાન’ પર ખૂબ જ મનનીય પ્રવયન આપ્યું.

તા. ૩-૨-૨૦૧૩ અમદાવાદ : ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના ટ્રસ્ટીઓની મિટિંગ તા. ૩-૨-૨૦૧૩ને રવિવારના રોજ શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે પૂજયશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીની ઉપસ્થિતિ અને પ્રમુખપદે આયોજાઈ. આ પૂર્વે થયેલી મિટિંગના અહેવાલના વાંચન બાદ આદરણીય શ્રી અરુણભાઈ ઓજા (ટ્રસ્ટી)ને સર્વાનુમતે આ વર્ષે પણ ૧,૨૦,૦૦૦ નોટબુકોના મુદ્રણ, વિતરણ અને તે હેતુ માટે ભંડોળ એકત્ર કરવા માટે અગ્રણી નિમવામાં આવ્યા.

આ મિટિંગમાં રાજકોટ, સુરેન્દ્રનગર, અમદાવાદ, વડોદરા, સુરત, અંકલેશ્વર તથા ખેડુભાલી અને લક્ષ્મીપુરા-ભજપુરા (સાબરકાંદા)ના ટ્રસ્ટીઓએ હોશભેર ઉપસ્થિત રહ્યા, સંસ્થાને વધુ સુદૃઢ કરવા સંબંધી શ્રી હરકાંતભાઈ વધરાજની કે જેઓ દિવ્ય જીવન સંઘના ભજાનથી છે, તેમને પણ

જવાબદારીઓ સોંપવા અંગે નિર્ણય લેવાયો. ઉત્તરાર્ધ પ્રાર્થના પછી સૌ ભોજન પ્રસાદ લઈને સ્વસ્થાને વિદાય થયા.

તા. ૩-૨-૨૦૧૩ નડિયાદ : ગુજરાત ડિશ્ટ્રિક્શન સોસાયટી સંગઠિત રીતે છેલ્લા ૪૫ વર્ષથી કામ કરી રહી છે. આ સંસ્થાનો ૪૬મો વાર્ષિકોત્સવ નડિયાદ ખાતે સેન્ટમેરી સ્કૂલના પાંગણમાં ઉજવાયો. દર વર્ષે (છેલ્લા ચાર વર્ષથી) તેઓ માનવતા, સર્વર્ધમ સમન્વય અને લોકકલ્યાણના કાર્યો કરે, તેવા પ્રતિક્રિત લોકોનું ‘માનવતા ગૌરવ એવોઈ’ આપીને સંન્માન કરે છે. આ વર્ષે આ સંન્માન શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ અને ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના અધ્યક્ષ પૂજયપાદ શ્રીમત્ર સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજને આપવામાં આવ્યું.

આ પ્રસંગે ગુજરાત વિભાગના પ્રિસ્ટી વડા આર્ક બિશપ ફાન્સિસ મેકવાન અને ગુજરાત પ્રિસ્ટી સમાજના અનેક વરિઝ અધિકારીઓના ઉપસ્થિત રહ્યા. આ સંન્માનમાં સંન્માનપત્ર, શાલ તથા રૂપિયા પંદર હજારનું માતબર દાન શિવાનંદ આશ્રમની સેવાઓની પ્રશસ્તિ કરીને આપવામાં આવ્યું.

શિવાનંદ આશ્રમના ભક્ત મંડળ ઉપરાંત મહેમદાવાદ શ્રી માધવાનંદ આશ્રમના અધ્યક્ષ પૂજય શ્રી સ્વામી ચિદાનંદગિરિજી મહારાજ અને અન્ય સંતો પણ મોટી સંખ્યામાં ઉપસ્થિત રહ્યા. પ્રસંગોપાત બોલતાં પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે કહ્યું, ‘આ સંન્માન પૂજય ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ આ શરીર દ્વારા સ્વીકારી રહ્યા છે. તેમનું જીવન અને ધ્યેય તથા દિવ્ય જીવનનું લક્ષ્ય જ સેવા, પ્રેમ અને પરોપકાર હતાં. તેઓ સેવાનંદના નામથી જ ઓળખાતા હતા. પૂજયશ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનાં પરોપકારી સેવાસભર જીવનની વાતો કરી સ્વામીજીએ સૌને પ્રેરણાસ્પદ ઉદ્ભોધન સાથે લાભાન્વિત કર્યા. આ સંન્માન સમારંભ પછી અને પહેલાં સૌ સંતરામ મંદિર પણ ગયા. ત્યાં મહાપ્રસાદ-સંતોના દર્શન સત્સંગ પછી સાંજે અમદાવાદ પાછા આવ્યા.

પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની તાઈવાનની આધ્યાત્મિક અને સાંસ્કૃતિક ચાગ્રા

શિવાનંદ યોગ સ્ટુડિયો, તાઈપી, તાઈવાન અને યોગ એસોસીએશન ઓફ તાઈવાન એન્ડ સ્પોર્ટ્સ ફિલેશનના ડાયરેક્ટર યોગ પ્રચાર રત્ન યોગી જેમ્સ લોના નિમંત્રણે

પૂજયશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ તા. ત્રીજી ફેબ્રુઆરીની સાંજે અમદાવાદ-સીંગાપોર થઈને તાઈપી તાઈવાન ચોથી ફેબ્રુઆરીની બપોરે આવી પહોંચ્યા. ત્યાં સંસ્થાના જોઈન્ટ ડાયરેક્ટર સુશ્રી જીમ અને ડાયરેક્ટર યોગી જેન્સ લોની આગેવાનીમાં એક વિશાળ ભક્તવૃંદ પૂજય સ્વામીજી મહારાજનું ભાવભીનું સ્વાગત કર્યું.

શિવાનંદ સ્ટુડિયો ખાતે તા.પાંચમીથી તારીખ બાવીસ ફેબ્રુઆરી સુધી સવારે અને સાંજે બજે કલાકના યોગાસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, આંતરજાગરણ, પુર્ણજન્મ, યોગનિદ્રા ઉપરાંત શ્રીમદ્ ભગવદગીતા અધ્યાય રથી ૪ અને પાતંજલ યોગદશન સાધનાપાદનાં સૂત્ર ૧થી ૧૬ સુધી વ્યાખ્યાનો આયોજયાં, જેનો વિશાળ સંખ્યામાં મુમુક્ષુઓએ ભાગ લીધો. આ કાર્યક્રમમાં તા.તેરમીથી સત્તર સુધી સંયમ સમાહ (સંયમ પંચક)નું આયોજન થયું. આ ‘Deep gmmersion of Sivananda Yoga 2013’ના કાર્યક્રમમાં તાઈપી સિવાનાંડિલોગ, કોઉસોન્ગ અને ઈતર શહેરોમાંથી પણ વિશાળ સંખ્યામાં મુમુક્ષુઓ જોડાયા.

દશમી ફેબ્રુઆરીએ ચાઈનીજ નૂતન વર્ષની ઉજવણી ખૂબ જ ધામધૂમથી પ્રાર્થના, ધ્યાન, ધૂન, ભજન અને ગરીબોને અગ્રદાન આપીને પૂજય સ્વામીજીની ઉપાદ્યિતિમાં કરી.

તા.ઓગાણીસમીની વહેલી સવારે ૫-૩૦થી ૭-૦૦ સુધી ચાઈના યોગ એસોસીએશન દ્વારા સંચાલિત નિઃશુલ્ક યોગવગ્માં પૂજય સ્વામીજી પદ્ધાર્ય. આ વર્ગ છેલ્લા વીસ વર્ષથી નિઃશુલ્ક ચલાવવામાં આવે છે. ત્યાર બાદ ચાઈના યોગ એસોસીએશનના વર્તમાન પ્રમુખ ‘યોગી તુ’ના પ્રેમભર્યા નિમંત્રણે પૂજય સ્વામીજીએ તેમની સંસ્થામાં જઈને સૌને આશીર્દિન કર્યા.

શુક્રવાર તા.ર૨મી ફેબ્રુઆરીના રોજ પૂજય સ્વામીજી અને શિવાનંદ યોગ સ્ટુડિયોના મુમુક્ષુઓ કાઉસોન્ગ પદ્ધાર્ય. કાઉસોન્ગ ખાતે વિશાળ બૌદ્ધ સંસ્થાના વડા લામા શ્રીશ્રી મિયાઉ યુ ફોસની નાદુરસ્ત તબિયતના સમાચાર જાણી તેમના દર્શને તેમની સંસ્થા ફો ગુંબાંગ સાન ખાતે ગયા. ત્યાં બૌદ્ધ ગૃહોમાં પ્રાર્થના પછી વૃક્ષારોપણ કર્યું. અહીં આ પૂર્વે પૂજય સ્વામીજીએ તેમની દરેક મુલાકાત વખતે ત્રણ ત્રણ વૃક્ષ રોખ્યાં હતાં, તે ખાસસાં વીસ વીસ ફૂટ ઊંચા થઈ ગયા છે, તેમને જોઈને સ્વામીજીએ રાજ્ઞીપો વ્યક્ત કર્યો.

કાઉસોન્ગ ખાતે તા.૨૩ અને ૨૪ ફેબ્રુઆરીના રોજ સવારે, બપોરે, સાંજે અને રાત્રે આમ કુલ આઠ જાહેર કાર્યક્રમોમાં યોગાસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, પુર્ણજન્મ, યોગનિદ્રા

અને ગીતા પ્રવચનો થયાં. આ કાર્યક્રમોનું આયોજન સુશ્રી હોંગ ચયન યે દ્વારા થયું. તેઓ શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદની મુલાકાતે અને યોગ શિક્ષક તાલીમ અર્થે બે વખત અમદાવાદ આવી ચૂક્યા છે.

તા.૨૫મી ફેબ્રુઆરીની છણતી બપોરે તાઈપી એરપોર્ટથી વાયા સીંગાપોર તા.૨૬મીની વહેલી સવારે પૂજય સ્વામીજી દિલ્હી આવી પહોંચ્યા હતા.

શ્રી સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના તપનો કૃપા પ્રસાદ દૂર દેશાવરમાં અગણિત ભક્તો લઈ રહ્યા છે, તે જોઈને તેમની સાથે રહ્યીને પૂજય સ્વામીજીને આત્મસંતોષ થયો. તાઈવાન ખાતે કુલ ૨૩૭ યોગશિક્ષકો શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદના નેતૃત્વમાં તૈયાર થયા છે. તેઓ શાકાહારી છે. અહિંસા, સત્ય અને સદાચારનું નિષ્ઠાપૂર્વક પાલન કરે છે. તેઓનું અસ્તિત્વ માત્ર તાઈવાન રાષ્ટ્ર જ નહીં, પરંતુ શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદનું પણ આગવું ગોરવ છે. ઊં શાંતિ.

તા.૨૬-૨-૨૦૧૩ દિલ્હી : તાઈવાનથી દિલ્હી આવતા શ્રીમતી ઇન્દ્રિયાના વર્ષની આંતરરાષ્ટ્રીય એરપોર્ટ પર એર ઇન્ડિયાના વરિષ્ઠ ગ્રાઉન્ડ એન્જિનિયર શ્રી રજનીશ કશ્યપ અને શ્રીમતી અનિતા કશ્યપે પૂજય સ્વામીજીનું ભારતની પવિત્ર ભૂમિ પર સ્વાગત કર્યું.

એરપોર્ટથી પૂજય સ્વામીજી સીધા જ ડિફેન્સ કોલોની ખાતે કર્નિલ ડૉ. મધુ સૂદન સાહેબને મળવા ગયા. ડૉ. મધુ સૂદન પૂજય સ્વામીજીના શિષ્ય છે અને ૧૯૭૯થી તેમના પ્રત્યે ભક્તિ ધરાવે છે. અત્યારે તેમનું એકસો વર્ષનું આયુષ્ય છે. થોડા દિવસો પૂર્વે જ તેમના ધર્મપત્ની શ્રીમતી રજ સૂદનનું દેહાવસાન થયું હોઈ, પૂજય સ્વામીજી કર્નિલ સાહેબને ત્યાં રૂબરૂ આશ્વાસન આપવા ગયા હતા.

દિવસે રાષ્ટ્રપતિભવન ખાતે મોગલ ગાર્ડનની મુલાકાત પછી સાંજે દ્વારકા ખાતે પૂજય સ્વામીજીનો સત્સંગ થયો. તા.૨૭મી ફેબ્રુઆરીની સાંજે પૂજય સ્વામીજી અમદાવાદ પાછા પદ્ધાર્ય. રાત્રી સત્સંગમાં વિશાળ ભક્ત મંડળને મળીને સૌને આનંદ થયો.

તા. ૨૮-૨-૨૦૧૩ અમદાવાદ : ભ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનના મેયરશ્રી અસ્તિત વોરા સાહેબ દ્વારા પ્રેરિત, બાપુનગર ખાતે ગયા વર્ષે વિશાળ યોગાસન શિબિરનું આયોજન થયું હતું. આ વર્ષે પણ તા.૨૮મી ફેબ્રુઆરીની વહેલી સવારે ૫-૩૦ વાગે યોગશિબિરનો પ્રારંભ થયો. તેનું સમાપન નવમી માર્ચે સવારે થશે.



સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



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



મસાલા • ઈન્સ્ટન્ટ મિક્સ • બ્લેન્ડેડ મસાલા • હિંગ વગોરેની વિશાળ શ્રેણી અને પેક સાઈઝ



રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા.લિ.

સ્પાઈસ વર્ક્સ, સરખેજ-બાવળા હાઇવે, ચાંગોડા-૩૮૨ ૨૧૩, અમદાવાદ. • www.ramdevfood.com



Identity

ટાઈટલ-૧

તમારા સાથીદારને જ્ઞાડો

તમે એક માર્ગ છો જેના દ્વારા ભગવાનની કૃપા વહેવી જોઈએ. ભગવાન તમારી મુક્તિ છે અને મુક્તિ તમારા ભગવાન છે. તમારા સાથીને ઉપદેશ આપો, જેનાથી તે ઈન્દ્રિયોના બંધન-વર્તુળમાંથી અને મનની મર્યાદાઓમાંથી બહાર આવે.

- સ્વામી શિવાનંદ

ટાઈટલ-૪

દિવ્ય વિચારો

તમારું હદ્ય ભગવાનનું મંદિર છે. તમે જો તેમાં ભગવાનને પદરાવવા ઈચ્છતા હો, તો તેને સ્વચ્છ રાખો. તમારું ભગવાનનાં ચરણોમાં સમર્પણ કરી દો. તે સમર્પણ ગંભીર, પ્રામાણિક, સંપૂર્ણ, આનાકાની વિનાનું, બિનશરતી અને કશુંધેધુપાવ્યા વિનાનું હોવું જોઈએ. પછી જ દિવ્ય કૃપા અને દિવ્ય પ્રકાશનું અવતરણ થશે.

- સ્વામી ચિદાનંદ