મહાત્મા મંદિર (ગાંધીનગર) ખાતે યુવા અધિવેશનમાં મંચ ઉપર (ડાબેથી) પૂજ્ય સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી (શ્રી રામકૃષ્ણ મિશન, વડોદરા) પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી, મુખ્ય મંત્રીશ્રી નરેન્દ્ર મોદી, શ્રી રમણભાઈ વોરા (મંત્રીશ્રી, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિ) શ્રી પ્રદીપસિંહ જાડેજા (મંત્રીશ્રી, કાયદો અને વ્યવસ્થા) તા. ૧૨-૧-૨૦૧૩

બ્રહ્મલીન શ્રીમત્ પૂજ્ય સ્વામી મંગલાનંદજી મહારાજની ષોડશી સભા (૧૦-૧-૨૦૧૩)

શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે સુંદરકાંડ પારાયણ (૨૯-૧-૨૦૧૩)

દિવ્ય વિચારો

જે માણસે મહાપુણ્યોના ફળથી દુર્લભ પુરુષ-દેહ અને શાસ્ત્રોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યાં છે, તે જો માયામાં ફસાઈને મુક્તિ માટે પ્રયત્ન કરતો નથી, તે આત્મઘાતી છે, કારણ કે ખોટા પદાર્થોને વળગી રહીને પોતાનો નાશ કરે છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

Print Vision

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

દિવ્ય જીવન

વાર્ષિક લવાજમ : રૂા. ૧૫૦/- • વર્ષ - ૧૦, અંક - ૨, ફેબ્રુઆરી - ૨૦૧૩
Postal Registration No. GAMC 1417/2012-2014 Valid up to 31-12-2014 RNI No. GUJGUJ/2003/15736
Posted on 5th of every month at PSO, Ahmedabad-380 002. Annual Subscription Rs.150/-

પગડી કા અર્થ હૈ પ્રગતિ, ઉન્નતિ ઔર ગૌરવ. સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી ઇસકે અધિકારી હૈ, અતઃ યહ પગડી ઉન્હેં પહના રહા હૂં.....
મ.મં. શ્રી સ્વામી સત્યમિત્રાનંદજી મહારાજ
(મારૂતિ મંદિર, અમદાવાદ - ૧૨-૧-૨૦૧૩)

આધ્યાત્મિક ભૂખ રાખો

તમને સાચેસાચ આધ્યાત્મિક ભૂખ છે ? તમારે ખરેખર ભગવાન જોઈએ છે ? પ્રહ્લાદ જેવા આવેશથી પ્રાર્થના કરો, રાધાની માફક ગાઓ, વાલ્મીકિની જેમ નામજપ કરો. આ જ સેકંડે તમને દર્શન થશે.

- સ્વામી શિવાનંદ

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત

દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૦ **અંક : ૨** **ફેબ્રુઆરી-૨૦૧૩**

સંસ્થાપક અને આદ્યતંત્રી :
બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્વર્યુજી)
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,
એલિસબ્રિજ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬
ફોન : ૨૬૪૦૮૪૦૬

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

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

લવાજમ

ભારતમાં

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

ચેક/ડ્રાફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા

ॐ

यथा रज्जुं परित्यज्य सर्पं गृह्णाति वै भ्रमात् ।
तद्वत्सत्यमविज्ञाय जगत्पश्यति मूढधीः ॥

रज्जुरूपे परिज्ञाते सर्पभ्रान्तिर्न तिष्ठति ।
अधिष्ठाने तथा ज्ञाते प्रपञ्चः शून्यतां व्रजेत् ॥

देहस्यापि प्रपञ्चत्वात्प्रारब्धावस्थितिः कुतः ।
अज्ञानिजनबोधार्थं प्रारब्धं वक्ति वै श्रुतिः ॥

अपरोक्षानुभूतिः ९५, ९६, ९७

જેમ દોરડીનો પરિત્યાગ કરીને (અજ્ઞાની) ભ્રાંતિથી જ સર્પને (સત્યરૂપે) ગ્રહણ કરે છે તેમ બ્રહ્મને નહિ જાણીને મૂઢબુદ્ધિવાળો (મનુષ્ય) જગત (સત્યરૂપે) જુએ છે.

દોરડીનું રૂપ જાણવાથી સર્પનો ભ્રમ રહેતો નથી તેમ (જગતનું) અધિષ્ઠાન (બ્રહ્મ) જાણવાથી જગત શૂન્યતાને પ્રાપ્ત કરે છે.

સ્થૂલ શરીરનું પણ જગતપણું હોવાથી (જગત દૂર થયે સ્થૂલશરીર પણ મિથ્યા સિદ્ધ થયું, તો પછી) પ્રારબ્ધની સ્થિતિ ક્યાંથી (સંભવે ?) શ્રુતિ તો અજ્ઞાની મનુષ્યને સમજાવવા માટે પ્રારબ્ધ કહે છે.

શિવાનંદ વાણી

છેલ્લો વિચાર : છેલ્લો વિચાર મનુષ્યોની મહાનતાને પ્રમાણિત કરે છે. મહાત્મા ગાંધીજીએ છેલ્લી પળે 'હે રામ !' બોલીને પ્રાણ તજ્યા હતા. રાજા રામમોહનરાય રૉય 'ઓમ્' બોલ્યા હતા. શ્રીરામકૃષ્ણ પરમહંસ માતા કાલીનું પવિત્ર નામ બોલ્યા હતા. વિવેકાનંદ પણ ગાયત્રી બોલ્યા હતા. જ્યાં સુધી સર્વકાળ ભગવન્નામ અંદરથી ન લેવાતું હોય, તો અંત સમયે તે હોઠ ઉપર કદાપિ નહિ આવે.

- સ્વામી શિવાનંદ

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

અનુક્રમ

૧.	શ્લોક - આત્મબોધ	શ્રીમદ્ આદિ શંકરાચાર્ય	૧
૨.	અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ		૨
૩.	સંપાદકીય	સંપાદક	૩
૪.	એકાગ્રતા	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૪
૫.	પ્રાર્થના દ્વારા મનનો પ્રત્યાહાર	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૮
૬.	વડીલોના વૃંદાવનને...	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૦
૭.	ભગવાનનું સ્વરૂપ તથા શક્તિના મર્મની મીમાંસા-૨	શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરીજી	૧૨
૮.	યોગ અને આરોગ્ય	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૫
૯.	શિસ્ત જરૂરી છે	શ્રી સ્વામી રામ	૨૦
૧૦.	શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો	૨૧
૧૧.	અમૃતપુત્ર-૧૬	શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે	૨૫
૧૨.	જીવન પ્રત્યેનો હકારાત્મક અભિગમ	ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી	૨૮
૧૩.	વૃત્તાંત		૩૦

તહેવાર સૂચિ

ફેબ્રુઆરી, ૨૦૧૩

તા.	**તિથિ**	**(પોષ વદ)**
૬	૧૧	એકાદશી
૭	૧૨	પ્રદોષપૂજા
૯/૧૦	૧૪/૩૦	અમાવાસ્યા
		(મહા સુદ)
૧૫	૫	વસંતપંચમી
૧૭	૭	રથસપ્તમી
૧૮	૮	ભીષ્મ અષ્ટમી
૧૯	૯	માધવ નવમી
૨૧	૧૧	એકાદશી
૨૩	૧૩	પ્રદોષપૂજા
૨૫	૧૫	પૂર્ણિમા

● ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનો ષડંગ યોગ ●

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

ગીતાની ઝાંખીઓ : જો તમે બેચેન અને આત્મકેન્દ્રી હશો, જો અભિમાને તથા પરિગ્રહવૃત્તિએ તમારી ઉપર પ્રભુત્વ જમાવ્યું હશે, તો તમે ભગવાનનો અવાજ સાંભળી નહિ શકો. શરીર મરી જશે અને જગત મરી જશે, પણ જીવન ચાલુ રહેશે. જગતની નાશવંત વસ્તુઓ એ આપણું ધન નથી, પણ જ્ઞાન અને ભગવાન પ્રત્યેનો પ્રેમ એ આપણું ધન છે, જે ચાલુ રહે છે

- સ્વામી શિવાનંદ

"અનુરોધ-અભિલાષા" ગ્રાહકોને :

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

દિવ્ય સ્ફુલિંગ

પ્રોન્નત વિચારો : તમારા આત્માનો અવાજ સાંભળવા તમારા હૃદયના રેડિયોને ચાલુ કરો. ભગવાનને પવિત્રતા, આત્મસંયમ, વિનમ્રતા, ભક્તિ અને જ્ઞાનરૂપી ફૂલો અર્પણ કરો. એ જાણી લો કે જે બનવાનું છે, તે બનીને જ રહેશે. તેથી શાંત રહો. ચિંતા છોડી દો. બધી જ વસ્તુને અનાસક્ત ભાવે જુઓ. તમે સુખી થશો.

- સ્વામી ચિદાનંદ

સંપાદકીય

વિશ્વના સુપ્રસિદ્ધ શિલ્પકાર માયકલ એન્જલોએ તેના પુસ્તકમાં લખ્યું કે, 'સ્ત્રીઓ ભલે લલિતકળામાં અગ્રસર હોય પરંતુ જ્યાં સુધી શિલ્પકળાનો પ્રશ્ન છે, ત્યાં સુધી સ્ત્રીઓ આ કળા અપનાવી ન જ શકે.' આ શબ્દો નાની વયમાં શ્રીમતી જસુબેન શિલ્પીએ વાંચેલા અને તેમણે શિલ્પી થવાનો સંકલ્પ કર્યો. સંકલ્પમાં બળ હતું, સંકલ્પમાં શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ હતાં. ખંત અને મહેનત હતી અને જ્યારે ૬૪ વર્ષની વયે જસુબેનનું દેહાવસાન થયું ત્યાં સુધીમાં અઢાર ફૂટ ઊંચાઈ સુધીના સમગ્ર વિશ્વમાં જસુબેન શિલ્પી નિર્મિત ૨૫૦થી વધુ શિલ્પો અને અગણિત ધડ સુધીની મૂર્તિઓ તેમણે ઘડી કાઢી. વિશ્વના અનેક રાષ્ટ્રોમાં પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધી કે વિશ્વવંદ્ય અગણિત રાષ્ટ્રપ્રેમીઓનાં શિલ્પ જસુબેન દ્વારા નિર્માણ પામ્યાં, અને જે તે રાષ્ટ્રોમાં તેમનું બહુમાન થયું. માત્ર શિલ્પ જ નહીં પરંતુ શ્રીમતી જસુબેનનું પણ વિશ્વ ફલક પર અઢળકવાર ગૌરવ થયું. તેઓ અઠવાડિયે ત્રણથી ચાર વખત શિવાનંદ આશ્રમનાં શ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી-આદિશક્તિ પીઠનાં સોપાનો પર આવીને બેસતાં, અને કહેતાં, 'આ દૈવી શિલ્પો મને ચેતના આપે છે.' આ મહાન મહિલાને વંદના.

મૂળ વાત ઇચ્છાશક્તિની છે. ઇચ્છા તો સૌ કરે છે, પરંતુ તેમાં સકારાત્મક ઇચ્છા કેટલી ? આ ઇચ્છાઓનો પાયો પાકો કેટલો ? દરિયાકિનારે છીપલાં હોય તેવી છીછરી ઇચ્છાઓથી સંકલ્પ પાર ન પડે. સંકલ્પ માટે દૃઢ ઇચ્છાશક્તિ હોવી આવશ્યક છે. અસંખ્ય નાની મોટી ઇચ્છાઓ વરસાદમાં ઉપજતી બિલાડીની છત્રી જેવી હોય તો તેમનું આયખું પણ કેટલું ? ભલે ગતિ ગોકળગાયની હોય પણ ઇચ્છાની પાછળ દૃઢ સંકલ્પબળ અને પ્રમાણિક પ્રખર પ્રયત્ન હોય તો સંકલ્પ સિદ્ધ થવામાં લેશ માત્રેય સમય નહીં લાગે.

પૂજ્ય સ્વામી વિવેકાનંદજી મહારાજનાં જીવન કવનનાં ૧૫૦ વર્ષ પૂરાં થયાં. સ્વામીજી સદૈવ કહેતા, 'દૃઢ સંકલ્પના ધણી થાઓ. પહાડને ઊંચકવાનો, સમુદ્રને પી જવાનો સંકલ્પ કરો. સંકલ્પમાં અભયત્વ હશે, સંકલ્પમાં નિષ્ઠા હશે અને સંકલ્પ સબળ હશે, તો તમો ધરતીને પણ ધ્રુજાવી શકશો. માનવતાની મહેક પ્રસરાવો. તમારામાં રહેલ ધ્રુવનો અડગ નિશ્ચય, નચિકેતાનો ત્યાગ અને પ્રહલાદની તિતિક્ષા તથા ઈશ્વરમાં અનન્ય શ્રદ્ધા વડે જ તેમના સંકલ્પો સિદ્ધ થયા. તમારી અંદર પણ હનુમાનનું બ્રહ્મવર્ચસ અને રંતિદેવનું ઔદાર્ય છે. માટે આગળ વધો. વિશ્વ તમારાં આલિંગનની રાહ દેખી રહ્યું છે.'

આ મહિનાની ચૌદમી તારીખે વસંતપંચમી છે. ભારતનું પૂર્વાંચલ વસંતપંચમીના પાવન પવિત્ર દિવસે શ્રી સરસ્વતી પૂજન કરે છે. શ્રી સરસ્વતીવર્ધન વિદ્યા પ્રાપ્તિ માટે એક વૈદિક મંત્ર છે. આ મંત્ર વેદોના મેઘાસૂક્તનો એક પ્રભાગ છે.

ૐ મેધાં મે ઇન્દ્રો દદાતુ ।
મેધાં દેવી સરસ્વતી ।
મેધાં મે અશ્વિનાવુભાવાધત્તાં પુષ્કરસ્રજા ॥
ૐ ઐં સરસ્વત્યૈ નમઃ ॥

અર્થ છે : 'હે ઇન્દ્ર મને મેધા આપો. એ જ પ્રમાણે સરસ્વતી દેવી મને મેધા આપો. કદીયે ન કરમાય તેવાં તાજાં પુષ્પોની માળાઓ પહેરીને ઊભેલા અશ્વિનીકુમારો મને મેધા આપો. હું સરસ્વતીને પ્રણામ કરું છું.'

આ અશ્વિનીકુમારો તો દેવતાઓના ચિકિત્સક છે, તેમનો મેધા સાથે શો સંબંધ ? તેને માટે એક કથાનક છે. જ્યારે અશ્વિનીકુમારો તેમની કુમાર અવસ્થામાં હતા, ત્યારે તેમણે આચાર્ય બૃહસ્પતિ પાસે જઈને કહેલું : 'અમોને અમૃતવિદ્યાનું દાન આપો.' આચાર્યે કહ્યું, 'હજુ તમો બાળક છો, આ વિદ્યા તમોને આપું તો તમારાં માથાં ફૂટી

(અનુસંધાન પાના નં.૭ ઉપર)

એકાગ્રતા

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

'એકાગ્રતા' શબ્દ સાંભળતાં તમને કદાચ થોડોક ભય લાગે. જાણીતા વિચારકો અને યોગીઓએ તેને સમજાવવા માટે વિવિધ સમજૂતીઓ આપી છે. એટલે તમને એકાગ્રતા કેળવવી ખૂબ મુશ્કેલ છે તેમ લાગે તે શક્ય છે. પરંતુ નામથી ગભરાવાની જરૂર નથી. દરેક માણસ એકાગ્રતામાં નિપુણતા મેળવી શકે છે. ખરેખર તો, તમારું મન શુદ્ધ અને બાલસુલભ હોવાથી ઘણી સમસ્યાઓથી ઘેરાયેલા અને અનેક વસ્તુઓ જેને યાદ રાખવી જરૂરી છે એવા પ્રૌઢો કરતાં તમે વધુ સહેલાઈથી એકાગ્ર થઈ શકો છો.

તમે આગળ વાંચશો ત્યારે તમને લાગશે કે એકાગ્રતાની અદ્‌ભુત શક્તિનો વિકાસ કરવાનું કાંઈ ખરેખર મુશ્કેલ નથી. આ પાઠમાં આપવામાં આવેલા તાલીમ-પાઠ કરો. તમારા પ્રયત્નમાં નેક અને ખૂબ ઉત્સુક રહો. તમને નિઃશંકપણે વિપુલ બદલો મળશે. મનની આ નવી શોધેલી શક્તિ તમારું ભણતર સુધારશે અને તમને તેજસ્વી વિદ્યાર્થી બનાવશે. એટલું જ નહીં તમારા જીવનને ઊર્ધ્વ બનાવવાના મહાન પગલાનું મંડાણ થશે, જેથી તમે દિવ્ય ભગવાનનું દર્શન કરી શકશો.

એકાગ્રતાનું ઉદાહરણ

એકાગ્રતાનું સામર્થ્ય સમજાવવા માટે એક ઉદાહરણ લઈએ, જેથી તમારા મનમાં કોઈ શંકા ન રહે.

સૂર્યના પ્રકાશમાં કાગળનો એક કકડો મૂકો. તેને કંઈ જ અસર થશે નહિ. સૂર્યનાં કિરણોથી કદાચ તે સહેજ ગરમ થાય. પણ હવે તેના ઉપર તેનાથી થોડાક અંતરે દગ કાચ એવી રીતે ગોઠવો જેથી સૂર્યનાં બધાં કિરણ તેના પર કેન્દ્રિત થાય. શું થાય છે તે જુઓ. જ્યારે બધાં કિરણો કેન્દ્રિત થઈ તેના પર એક બિંદુએ પડશે ત્યારે ઉષ્ણતા ઉદ્‌ભવશે અને તે એટલી બધી હશે કે કાગળમાંથી ધૂમાડો નીકળી ભડકો થશે.

આ ઉદાહરણ ખૂબ સ્પષ્ટતાથી બતાવે છે કે બીજી રીતે વિખરાઈ જતી અને નકામી જતી શક્તિને જો ભેગી કરવામાં આવે તો ખૂબ મહત્ત્વનું પરિણામ મેળવી શકાય છે. શક્તિને એક જગ્યા ઉપર કેન્દ્રિત કરવાથી તે તરત જ ઉપયોગી બની જાય છે અને મોટું કાર્ય કરી શકે છે. આમ એકાગ્રતાથી કુદરતનાં પરિબળોને નિયંત્રિત કરી ઉપયોગી કાર્યમાં નોતરી શકાય છે.

હવે એકાગ્રતાને આપણા મન પર કેવી રીતે લગાડી શકાય તે જોઈએ. જો આપણે ફક્ત આપણા આ રહસ્યમય મનની શક્તિઓને એકાગ્ર કરવાનું શીખીએ તો તેનાથી જે લાભ થાય તે જાણી તમને સાચે જ આશ્ચર્ય થશે.

મનનો સ્વભાવ

મનને પારાની સાથે સરખાવવામાં આવે છે, કારણ કે તેનાં કિરણો ઘણી વસ્તુઓ પર વિખરાઈ જાય છે. જે લોકોની ઘણી કામનાઓ અને ઈચ્છાઓ હોય છે તેમનાં મનની અમૂલ્ય શક્તિઓનો મોટો અપવ્યય થાય છે. દરેક સામાન્ય બનાવ કે શબ્દ સામાન્ય મનુષ્યના બિનતાલીમી મનનું ધ્યાન ખેંચે છે અને તેની શક્તિને ખેંચે છે. સામાન્ય માણસના મનનો આવો સ્વભાવ હોય છે.

મનને વાંદરા સાથે પણ સરખાવી શકાય. કારણ કે જેમ વાંદરું ઝાડની એક ડાળી પરથી બીજી ડાળી પર કૂદકો મારે છે તેમ મન પણ એક વસ્તુ ઉપરથી બીજી ઉપર કૂદકા માર્યા કરે છે. તેને ઘણીવાર તેના મનોવિકાર અને ધાર્યું કરવાના સંકલ્પને લીધે ગાંડા હાથી સાથે પણ સરખાવવામાં આવે છે.

કર્ણેન્દ્રિય, નેત્રેન્દ્રિય, ઘ્રાણેન્દ્રિય, સ્વાદેન્દ્રિય અને સ્પર્શેન્દ્રિય - આ પાંચ ઈન્દ્રિયો આપણા મનને બહાર ખેંચી જવાની શક્તિ ધરાવે છે. તેઓ મનની શાંતિમાં ખલેલ કરે છે. જો આપણું મન અશાંત હોય તો આપણે કંઈ પણ પ્રગતિ કરી શકીએ નહીં. જ્યારે

સતત અભ્યાસથી મનનાં કિરણો કોઈ લક્ષ્ય પર કેન્દ્રિત થઈ શકે ત્યારે જ મન પ્રસન્ન અને એકાગ્ર બને છે અને આપણને આંતરિક પરમસુખનો અનુભવ થાય છે. એટલે આપણી મુખ્ય સમસ્યા છે - પરપોટાની માફક ઊડતા આપણા વિચારોને શાંત કરી ઉછળતી આકાંક્ષાઓને સ્વસ્થપણે અંકુશમાં રાખવાની.

મનની એકાગ્રતા

મનની એકાગ્રતા એટલે મનને એક સ્વરૂપ અથવા વસ્તુ પર લાંબા સમય સુધી સતત વિચાર કરતું બનાવવું તે. આ સ્વરૂપ કોઈ બહારનો પદાર્થ અથવા શરીરનું અંદરનું કોઈ કેન્દ્ર અથવા કોઈ અમૂર્ત વિચાર પણ હોઈ શકે. શરૂઆતમાં કોઈ બહારની વસ્તુ પર એકાગ્ર થવું વધુ સહેલું પડે છે.

દરેક વ્યક્તિમાં તેના મનને એકાગ્ર કરવાની શક્તિ હોય છે. આપણને જે વસ્તુઓ ખૂબ ગમતી હોય તેના પર જ આપણે સામાન્ય રીતે એકાગ્ર થતા હોઈએ છીએ. જોકે આ એકાગ્રતા પરિપૂર્ણ હોતી નથી. જે મનુષ્યની એકાગ્રતાની શક્તિ વધુ હોય છે તે સામાન્ય મનુષ્ય કરતાં તે વધુ સારું અને વધુ કાર્ય કરી શકે છે. જે વિદ્યાર્થીઓ પોતાના વર્ગમાં શીખતી વખતે વધુ સારી રીતે એકાગ્ર થઈ શકે છે તેઓ પરીક્ષામાં સારાં પરિણામ મેળવે છે. ગમે તે કાર્ય સોંપવામાં આવે છતાં જે પુરુષ તથા સ્ત્રી તેને એકાગ્ર થઈને કરે છે તે હંમેશાં સફળતા પ્રાપ્ત કરે છે.

મનુષ્યના મનના સામર્થ્યની કોઈ મર્યાદા નથી. જેમ વધુ એકાગ્રતા તેમ કાર્ય કરવા માટેની વધુ શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. રાજયોગ એ મનની એકાગ્રતા આપણા અને પછી મનનાં છેક ઊંડા સ્તરોનો અભ્યાસ શીખવતું વિજ્ઞાન છે.

વૈજ્ઞાનિક તેના મનની એકાગ્રતા સાધી તે દ્વારા મળેલી શક્તિનો ઘણી વસ્તુઓના સંશોધનમાં ઉપયોગ કરે છે. એકાગ્રતાની શક્તિ દ્વારા તે સ્થૂળ, સામાન્ય મનનાં સ્તરો ઉઘાડી જ્ઞાન મેળવવા માટે મનના ઉચ્ચતર પ્રદેશને ઊંડે સુધી જાય છે. પોતે જે વસ્તુ પર સંશોધન કરતો હોય તે પર પોતાની બધી શક્તિ કેન્દ્રિત કરી તેની ગૂઢ વિગતો મેળવે છે.

જ્યારે તમે કોઈ પુસ્તક ખૂબ રસથી વાંચતા હો ત્યારે તમને તમારું નામ દઈ કોઈ બૂમ પાડી બોલાવે તોપણ તમે સાંભળતા લાગતા નથી. જ્યારે તમારું મન કોઈ ઊંડા વિચારમાં ડૂબેલું હોય ત્યારે તમારી સામે આવી કોઈ ઊભું રહે તોપણ તેની ખબર તમને પડતી નથી. તમારા ટેબલ ઉપર સુગંધીદાર પુષ્પો ગોઠવ્યાં હોય પણ તેની મધુર સુગંધની વાસ તમને આવતી નથી. મનની એકાગ્રતાને લીધે આમ બને છે.

એક કારીગર હતો. તે તીર બનાવવાનો ધંધો કરતો હતો. તે પોતાના ધંધામાં ખૂબ રોકાયેલો રહેતો હતો. તે પોતાના કામમાં એટલો મગ્ન હતો કે તેની દુકાન આગળથી રાજાની સવારી પસાર થઈ ગઈ તોપણ તેને કંઈ જ ખબર પડી ન હતી. તેની એકાગ્રતાની શક્તિ કેટલી મહાન ગણાય !

એ વાત સાચી છે કે આટલી હદે એકાગ્રતાનો વિકાસ કરવો તે સહેલું નથી. પણ ધીરજ રાખીને પ્રયત્ન કરવાથી આપણે બધા જ આપણી એકાગ્ર થવાની શક્તિને વધારી શકીએ અને તેના ઘણા ફાયદા મેળવી શકીએ.

આધ્યાત્મિક જીવનમાં એકાગ્રતા

એકાગ્રતાનો આપણા કાર્યની ક્ષમતા સુધારવામાં કેવી રીતે ઉપયોગ થઈ શકે તે આપણે જોયું. દુનિયાના પુરુષો અને સ્ત્રીઓને સમૃદ્ધ અને સફળ બનાવવા માટે તે ખૂબ ઉપયોગી નીવડે છે. એકાગ્રતાની આ જ શક્તિ ઈશ્વર તરફ દોરતા આધ્યાત્મિક હેતુઓ માટે વાપરી શકાય અને વાપરવી જોઈએ. આધ્યાત્મિક પ્રગતિ માટે એકાગ્રતાનો વિકાસ ખૂબ મોટા પ્રમાણમાં થવો જરૂરી છે.

એક સંસ્કૃતનો પંડિત એકવાર સંત કબીરને મળ્યો અને તેમને પૂછ્યું : 'હે કબીર, તમે અત્યારે શું કરો છો ?'

કબીર શાંતિથી બેઠા હતા એટલે દેખીતી રીતે કંઈ જ કરતા ન હતા. એટલે પંડિતે માન્યું કે નવરા હશે. કબીરે જવાબ આપ્યો : 'હે પંડિત, મને એકલો રહેવા દે. હું ખૂબ કામમાં છું.'

પંડિતે મશ્કરીના ભાવમાં કટાક્ષ કરતાં કહ્યું :

'ખરેખર ખૂબ કામમાં છો !' કબીરે શાંતિથી જવાબ આપ્યો : 'હા, હું મારા મનને સાંસારિક બાબતોમાંથી ખસેડી ઈશ્વરના ચરણોમાં લગાડવાના કામમાં વ્યસ્ત છું.' આ આધ્યાત્મિક એકાગ્રતા છે.

આપણે મનને અંતર્મુખી બનાવી ઈશ્વર પર એકાગ્ર કરવાની કળા શીખવી જોઈએ. જે લોકો આમ કરી શકે છે તેમનાં મન ખરેખર શાંતિથી ભરેલાં હોય છે. તેઓ જ સાચા અર્થમાં સુખી છે. હવે મન કોઈ ઉપદ્રવ કરી શકશે નહિ. હવે તે દુનિયાના વિવિધ ઈન્દ્રિય-પદાર્થો અને લાલચો તરફ દોડી જશે નહિ. તેને હૃદયની ગુહામાં રાખી શકાશે.

જ્યારે બહાર ભમતી વૃત્તિઓ અટકી જાય છે, જ્યારે મન હૃદયમાં સ્થિત બને છે, જ્યારે અને જ્યારે તેનું બધું ધ્યાન ફક્ત તેના પોતાના પર જ લાગેલું હોય છે ત્યારે તેને આધ્યાત્મિક એકાગ્રતા કહેવામાં આવે છે. આધ્યાત્મિક જીવનના ઉચ્ચતર તબક્કાઓમાં પ્રગતિ કરવા માટે તે ચાવીરૂપ છે.

રાજયોગની સીડીમાં આ પ્રકારની એકાગ્રતા-ધારણા-નું છઠ્ઠું પગથિયું છે. તમે બરાબર જાણો છો કે પ્રથમનાં પાંચ પગથિયાં યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહાર છે. એકાગ્રતામાં ત્વરિત સફળતા પામવા માટે આ પાંચ પગથિયાં ખૂબ જરૂરી છે. વળી સફળ એકાગ્રતા, કુદરતી રીતે રાજયોગનાં ઉચ્ચતર પગથિયાં ધ્યાન અને સમાધિ તરફ દોરે છે.

આ પાઠના હવે પછીના ભાગમાં મોટે ભાગે આધ્યાત્મિક એકાગ્રતાની ચર્ચા હશે. તેનો કેવી રીતે વિકાસ કરવો, વિકાસ સાધવામાં કયા અવરોધો છે, વિકાસમાં કયાં પરિબળો મદદરૂપ છે અને તેના નિયમિત અભ્યાસથી થતા ફાયદા અને ઉદ્‌ભવની શક્તિ વિશે ચર્ચા કરીશું.

તમે જ્યારે પાનાં કે ચેસ રમો છો ત્યારે મનને ખૂબ એકાગ્ર કરવું પડે છે, પણ મન પવિત્ર અને દિવ્ય વિચારોથી ભરેલું હોતું નથી. મનમાં ચાલી રહેલા વિચાર-પ્રવાહો અનિશ્ચિત પ્રકારના હોય છે. જો મન અપવિત્ર વિચારોથી ભરેલું હોય તો તમને દિવ્ય રોમાંચ, અત્યાનંદ અને ઉદાત્તતાનો અનુભવ ભાગ્યે જ થઈ શકે. ઉન્નત અને આધ્યાત્મિક વિચારોથી મન ભરેલું રહેવું જોઈએ અને દુન્યવી વિચારોને ઘટાડતા જઈ છેલ્લે તેમને દૂર કરવા જોઈએ.

અભિરુચિ અને લક્ષ

જો તમારે સફળતા પ્રાપ્ત કરવી હોય તો તમે જે વસ્તુ પર એકાગ્ર થવા માગતા હો તેમાં તમારી અભિરુચિ અને લક્ષ હોવાં ખૂબ જરૂરી છે. કોઈ દુન્યવી વસ્તુ પર મનને એકાગ્ર કરવું ખૂબ સહેલું પડે છે, કારણ કે ટેવના બળને લીધે કુદરતી રીતે મન તેમાં અભિરુચિ દાખવે છે. મગજમાં તે માટેના ચાસ પડેલા જ હોય છે. ધારો કે તમને ટેલિવિઝનનો ખૂબ શોખ હોય તો કલાકો સુધી તેની સામે બેસશો તોપણ તમને કંટાળો આવશે નહિ. તેના કાર્યક્રમોમાં તમને રસ હોવાથી આટલા લાંબા સમય સુધી તમે એકાગ્ર રહી શકો છો.

તે જ પ્રમાણે અંદર રહેલા ઈશ્વર પર મનને એકાગ્ર કરવા માટે આધ્યાત્મિક બાબતોમાં સક્રિય અભિરુચિ કેળવવા માટે મનને તાલીમ આપવી ખૂબ જરૂરી છે. આ અભ્યાસ વધતાં પછી મનને એકાગ્રતાના અભ્યાસ દ્વારા ખૂબ આનંદ આવવા માંડશે અને તે આપમેળે બહારના પદાર્થોને છોડી દેશે.

મનના કેટલાક નિષ્ણાતોના મત પ્રમાણે આપણે વસ્તુઓ તરફ લક્ષ આપીએ છીએ કારણ કે તેમનામાં આપણને રસ છે. બીજા કેટલાકના મત પ્રમાણે આપણે વસ્તુઓ તરફ લક્ષ આપતા હોવાથી અથવા લક્ષ આપવાનું સંભવિત હોવાથી વસ્તુઓ તરફ અભિરુચિ ઉદ્‌ભવે છે. આ બંને વાત સાચી હોવાથી આપણે માટે તેની સામે કોઈ દલીલ કરવી જરૂરી નથી.

સ્કૂલના પાઠનું ઉદાહરણ પહેલા પ્રકારનું છે. જો તમને વિષય શુષ્ક, નીરસ લાગે તો તેનું કારણ કદાચ તમને વિષયમાં પૂરતી સમજણ ન પડતી હોય અને સમજણ ન પડે તો તેમાં લક્ષ પણ ન રહે તે સ્વાભાવિક છે. પણ તે જ શિક્ષક તે પાઠને સમજાવવા માટે કોઈ રોમાંચક વાર્તા કહે તો તમે તેમાં તન્મય થઈને સાંભળશો. બધા જ ખૂબ શાંતિથી માણશે. આમ

વિષયને અધ્યાપક કેટલો રસાળ બનાવી શકે છે તેની પર બધો આધાર રહે છે.

બીજા અભિપ્રાયના ઉદાહરણ તરીકે મેડિકલના વિદ્યાર્થીનો કેસ લઈએ. એક મેડિકલનો વિદ્યાર્થી તેના પ્રથમ વર્ષના અભ્યાસ દરમિયાન તેને દરદીઓના ઘાનાં લોહી, પરુ વગેરેને સાફ કરવાનું તેને ગમતું નથી, વળી તેને મરેલાં શરીરની વાઢ-કાપ કરવાનું પણ ગમતું નથી - એટલે તે મેડિકલ લાઈન છોડી દેવાનું વિચારે છે. શરૂઆતમાં ન ટેવાયેલાને આવું ગંદુ કામ કરવું ન ગમે તે સ્વાભાવિક છે, પરંતુ જો તેનો અભ્યાસ તે ચાલુ રાખશે તો થોડા જ વખતમાં તેને આવો વિષય ખૂબ રસમય લાગશે.

યોગમાં પણ આવું જ છે. શરૂઆતમાં આપણે મનની દુષ્ટ ટેવો સામે ટક્કર લેવી પડે છે, એકાગ્રતાનો અભ્યાસ અણગમતો અને દુઃસહ થઈ પડે છે. મનમાં મોટી દ્વિધા ઉત્પન્ન થાય છે. પરંતુ કેટલાક વરસના સતત પ્રયત્ન પછી, મન શાંત, શુદ્ધ અને મજબૂત બને છે. પછી તમને પરમ આનંદ આવે છે. માટે ધીરજ, ખંત અને ઉદ્યમને કામે લગાડો. અભ્યાસ છોડી દેશો નહિ. કદાપિ નાસીપાસ ન થાઓ.

એક વખત એક ગૃહસ્થે સર આઈઝેક ન્યૂટનને જમવા માટે આમંત્રણ આપ્યું. વિશ્વ-વિખ્યાત વૈજ્ઞાનિક તેમના યજમાનના બંગલામાં આવ્યા અને બટલરે દિવાનખાનામાં બતાવેલી જગ્યાએ બેઠક લીધી. તે ગૃહસ્થ ન્યૂટનને આપેલા નિમંત્રણ વિશે ભૂલી જ ગયા, તેમણે પોતાનું જમવાનું પતાવી સૂઈ ગયા. ન્યૂટન તો વિજ્ઞાનના કોઈ કોયડા પર ઊંડેથી વિચાર કરવામાં મશગૂલ હતા. તેઓ પોતાની બેઠકમાંથી સહેજે હાલ્યા નહિ. તેઓ પોતાના જમવાના આમંત્રણને ભૂલી જ ગયા હતા ! બીજી સવારે યજમાને ન્યૂટનને પોતાના દિવાનખાનામાં જોયા, અને તેમને તરત જ ગઈકાલે ન્યૂટનને જમવાનું આમંત્રણ આપેલું તે યાદ આવ્યું ! તેને ખૂબ સંકોચ થયો અને નમ્ર સ્વરે ન્યૂટનની માફી માગી. સર આઈઝેક ન્યૂટનની કેટલી અદ્‌ભુત એકાગ્રતા ગણાય !

જો તમે લક્ષ આપવાની પ્રબળ શક્તિ ધરાવતા હશો તો મન જે કંઈ સ્વીકારશે તે તેમાં તરત જ દૃઢપણે રોપાઈ જશે. પ્રબળ લક્ષવાળો મનુષ્ય પોતાના સંકલ્પનો ખૂબ ઊંચા પ્રમાણમાં વિકાસ કરી શકે છે. લક્ષ, ઉદ્યમ અને રુચિ-રસ-ત્રણે હોય તો ખૂબ અદ્‌ભુત પરિણામો હાંસલ કરી શકાય છે. આ બાબતમાં સહેજ પણ શંકા નથી. બુદ્ધિ ભલે સામાન્ય હોય પણ લક્ષની શક્તિનો ઉચ્ચ વિકાસ થયો હોય તેવો મનુષ્ય ખૂબ બુદ્ધિશાળી પણ સામાન્ય લક્ષની શક્તિવાળા કરતાં વધુ કાર્ય કરી શકે છે.

☐ 'યોગના પાઠ'માંથી સાભાર

(સંપાદકીય - અનુસંધાન પાના નં.૩ ઉપરથી ચાલુ)

જશે (જેમ હાઈપાવર વોલ્ટેજ થઈ જાય અને બલ્બ ફૂટી જાય તેમ). ત્યારે આચાર્યશ્રીના આશ્ચર્ય વચ્ચે આ બંને કુમારોએ કહેલું, 'પ્રભુ એક કામ કરો. અમારાં મસ્તક પહેલાંથી જ કાપીને રાખો. પછી ઘોડાનાં માથાં અમારા ધડ ઉપર જોડી દો. હવે અમૃતવિદ્યાની દીક્ષા આપો. તેમ થવાથી ઘોડાનાં માથાં તૂટી જશે. બસ ! પછી અમારાં મસ્તકો ફરી પાછાં જોડી દેજો. આમ અમોને વિદ્યા પણ મળી જશે અને મસ્તક પણ સલામત રહેશે.'

આચાર્ય બૃહસ્પતિએ અશ્વિનીકુમારોને આ પ્રકારે વિદ્યા આપી.

આજે આપણે આ સરસ્વતીપૂજન પ્રસંગે વિચારવું ઘટે, શું આપણે વિદ્યાધ્યયન અને વિદ્યાઉપાર્જન હેત્વર્થ આટલા ઉત્સુક છીએ ? ખરા અર્થમાં વિદ્યાર્થી છીએ કે વિદ્યાર્થિ છીએ ? વિદ્યાર્થી એટલે વિદ્યાની ઈચ્છાવાળો અને વિદ્યાર્થિ એટલે વિદ્યાની ઠાઠડી કાઢનારો !

આજે ભારત માગે છે, 'યુવાસ્યાત્ સાધુસ્યાત્' યુવાનો સાધુચરિત બને. યુવાનો નિર્ભય બને. યુવાનો રાષ્ટ્રપ્રેમી બને. અહિંસા અને સત્યના માર્ગે અગ્રસરે. પોતાનાં આપ્તજનો સાથે રાષ્ટ્ર ગૌરવ કરે. અસંભવ નથી. દૃઢ સંકલ્પવાન બનો. દૃઢ ઈચ્છાશક્તિવાન બનો, અને ભાવિ વિશ્વના સૂત્રધાર બનો. ૐ શાંતિ.

- સંપાદક

પ્રાર્થના દ્વારા મનનો પ્રત્યાહાર

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

એ એક જગજાહેર હકીકત છે કે મન હંમેશ વસ્તુઓ, નામ-રૂપો, અનુભવો, સંપર્કો, સંવેદનાઓ, લોકો, સ્પર્ધાઓ જેવી બાબતો તરફ જવા માટે બહાર ખેંચાતું હોવાથી તે ઈશ્વર પ્રત્યે જવાની વૃત્તિ ધરાવતું નથી. ચિત્તનો આ જન્મજાત સ્વભાવ છે.

મન વસ્તુનિષ્ઠતા તરફ ઢળે છે; આપણા આ બાહ્ય જગતની બહિર્મુખતા તરફ મન વળે છે; અનિત્ય, વિનાશશીલ, ક્ષુદ્ર વસ્તુઓનો વિચાર કરવા તે ટેવાયેલ છે. તે જ કારણને લીધે આપણા પૂર્વજોએ કહેલું કે તમારે હંમેશાં મનના સ્વભાવને બદલવા યત્નશીલ રહેવું જોઈએ, મનને આભાસો તરફની તેની મનમોજી હિલચાલો પરથી ખેંચી લઈ, દિશા બદલાવીને દૂર લઈ જવું જોઈએ અને તેને દિવ્ય તરફ આગળ ધપવા ધક્કો લગાવવો જોઈએ.

મનનો જન્મજાત સ્વભાવ બાહ્ય વસ્તુઓ તરફ જવાનો હોવાને કારણે આ મહેનતની જરૂર ખાસ કરીને ઊભી થાય છે. જ્યાં સુધી તેનો વિરોધ કરવામાં નહિ લાગીએ, મનને ક્રમબદ્ધ રીતે કેળવીશું નહિ અને તેના સ્વભાવથી છોડાવીશું નહિ, તો મન કોઈ પણ હિસાબે તેનો સહજ સ્વભાવ બદલશે નહિ. આ વાત સ્પષ્ટ છે.

આ આત્મ-સુધારણાનો એક ભાગ છે, આપણી જાતનો પ્રબન્ધ કરવાનો કળા અને વિજ્ઞાનનો એક ભાગ છે, પ્રશિક્ષિત શિસ્તબદ્ધ, પરિષ્કૃત અને નિયંત્રિત મન ધરાવવા તેમ જ તેને ચોક્કસ દિશા આપવા માટે દરેક માનવ વ્યક્તિએ અનુભવ કરવાનો પ્રારંભ કરવો પડે, તેવા પ્રશિક્ષણનો આ મુખ્ય ભાગ છે; આ બધું જ્યાં સુધી આપણને કહેવામાં આવ્યું ન હોય ત્યાં સુધી આપણે શાંતિની અપેક્ષા ક્યાંથી રાખી શકીએ ? જ્યાં સુધી આપણને કહેવામાં આવ્યું ન હોય અને આપણે આવા પ્રયોગમાં લાગ્યા ન હોઈએ ત્યાં સુધી સુખની અપેક્ષા ક્યાંથી રખાય ? જે કરવું જરૂરી હોય તે જ્યાં સુધી કર્યું ન હોય ત્યાં સુધી એકાગ્રતા, પ્રશાંત મન, ધીરગંભીર અંતઃકરણની અપેક્ષા કઈ રીતે રખાય ?

શાંતિ, સુખ, પ્રકાશ, જ્ઞાન, આત્મજ્ઞાન, મુક્તિ, ધીરગંભીરતા, નિશ્ચલતા આપણે બધા ઈચ્છીએ છીએ પણ તેને માટે આવશ્યક કુનેહભર્યો અભ્યાસ, જરૂરી શિસ્તપાલન આપણે સભાનપણે હાથ ધરતા નથી. હાથ, પગ, અંગો, સાંધાઓ, માંસપેશીઓના રૂપે શરીરમાં દેખાય છે; આ બધાં અંગોને જો યોગ્ય રીતે કસરત ન આપીએ તો શરીર આપણા કાબૂમાં ન રહે. તેમ મન પણ એક શક્તિ છે, એક બળ છે જેને શિસ્તબદ્ધ રાખવું પડે.

આ શિસ્તને, આ કસરતને સામાન્ય નામ આપ્યું છે - યોગ. માનવ વ્યક્તિનાં દુઃખ તેમ જ શોકના ઉદ્‌ગમ સમાં બધાં કારણો સાથેનાં માનસિક જોડાણોનો જે અંત લાવે તેને યોગ કહેવામાં આવે છે. જે સઘળું માનવ યાતના માટે કારણરૂપ હોય તે સઘળાનો અંત લાવવો, તેની સાથેના સંબંધનો વિચ્છેદ કરવો, નાતો તોડવો તે યોગ છે.

તમારે જો આ વૃત્તિ અટકાવવી હોય, મનને આ જન્મજાત સ્વભાવને કારણે, જે બધાને દુઃખ અને શોક દર્શાવતી વૃત્તિઓ સાથે સંલગ્ન થવાનો સહજ સ્વભાવ હોય છે, તેને જો રોકવો હોય તો, ફક્ત એક માત્ર રસ્તો છે : મનને જે હર્ષ, પરમાનંદ અને સુખ-શાંતિ દર્શાવતું હોય તેની સાથે તેને જોડવા અને તેમાં સહયોગી કરવાનું શરૂ કરવું. આપણા પૂર્વજોએ આ પરમાનંદ-મૂળતત્ત્વનો અનુભવ કરેલો. તેઓએ ફરી ફરીને કહ્યું છે કે દુઃખથી પાર જવાનો સાચો રસ્તો આપણે પોતે આ પરમાનંદ-મૂળતત્ત્વ સાથે સહયોગી થવું તે જ છે.

હજારો વર્ષથી આપણા પૂર્વજો કહેતા આવ્યા છે કે અંધકાર હઠાવવા માટેનો તો એક જ રસ્તો છે- પ્રકાશ લાવવો. તેવી જ રીતે, દુઃખના વિપુલ સ્રોતની

સાથે સહયોગી થવાના મનના સહજ સ્વભાવનો અંત લાવવાનો એક જ રસ્તો છે : મનની સ્વાભાવિક વૃત્તિ બદલવી અને જેમાં બધો હર્ષ, બધો આનંદ હોય તેવી પ્રવૃત્તિ સાથે મનને સંલગ્ન કરવું.

આને યોગ કહે છે. આને આધ્યાત્મિક સાધના કહે છે. આને મનનું પ્રશિક્ષણ, મનનું અનુશાસન કહે છે. આ એક માત્ર રસ્તો છે. આપમેળે મન તેનું વલણ કદી નહિ બદલે. આપણે તેનો પ્રારંભ કરી દેવો પડશે. આપણે તે પ્રવૃત્તિને દૃઢ રીતે કરવી પડશે. ભગવાન કૃષ્ણ પણ કબૂલ કરે છે કે ધીમે ધીમે કરવાથી જ આમ શક્ય બને. તે એકદમ થઈ શકે નહિ. આપણી જાતને જે બધું આનંદદાયક છે, પરમસુખપ્રદ છે તેની સાથે જોડાઈ રહેવાના રસ્તામાંનો એક છે - પ્રાર્થના. જપ, સ્મરણ, ધ્યાન, વિચાર, આત્મચિંતન, ભગવત્ચિંતન જેવા ઘણા રસ્તાઓમાં, મન અને હૃદય દ્વારા દિવ્ય સાથે આપણી જાતને કડીબદ્ધ કરવાનો અસરકારક રસ્તો પ્રાર્થના છે. પ્રાર્થનામાં બુદ્ધિ કે તર્કનો સહારો નથી લેવાતો. પ્રાર્થનામાં તમારા અંતરતમ પ્રાણવાન આત્મા અને મન તેમ જ વિચારના બળથી, લાગણીઓને ઈશ્વર તરફ ગતિ આપવાનો પ્રયત્ન થાય છે.

પ્રાર્થનાની શક્તિની અંતરની સંરચના શી છે ? સાદી રીતે કહીએ તો આ પરમ સાથેનો સંસ્પર્શ છે. એ મનને જાતે બદલવા ક્રમબદ્ધ રીતે પ્રશિક્ષણ આપવાની પ્રક્રિયાનો સાર છે. તેમાં મન પોતાનો સ્વભાવ બદલે છે. સારભૂતપણે, પ્રાર્થના દિવ્યતાનો સંબંધ કરવાની પ્રક્રિયા છે અને સાથે સાથે દિવ્યતાનો સંબંધ જાળવી રાખવાની પ્રક્રિયા પણ છે. આ હકીકત પ્રાર્થનાની શક્તિ, પ્રાર્થનાની અસરકારકતા સમજાવે છે. દુઃખ સાથેના આપણા સતત સંપર્કનો અંત લાવવાનો આ એક રસ્તો છે, દિવ્યતા સાથેનો સંપર્ક કરાવનાર આ રસ્તો છે.

અસિસીના સંત ફ્રાન્સિસે, તેઓની ઘણી પ્રાર્થનાઓમાંથી એકમાં, તેના સાથી સાધુ-બંધુઓને શીખવ્યું છે કે ભગવાન પાસે આપણે એક માગણી કરવી જોઈએ કે અમને સદાયે તારી યાદ રહે; ભગવાન આપણા પર દયા કરે કે આપણે કદી તેને વીસરીએ નહિ અને એક ક્ષણાર્ધ માટે પણ 'તે'ના સિવાય બીજા કશા તરફ આપણું લક્ષ ન જાય.

શિવાજીના સિદ્ધ ગુરુ સમર્થ રામદાસે શિવાજીને આમ પ્રાર્થના કરવાનું શીખવ્યું :

'સદા સર્વદા યોગ તઝા ગઢાવા, તઝા કરાની દેહ માજા પડાવા. ઉપેક્ષો નકો સુણવન્ત અનંત રઘુનાયક માંગણે હે ચિ અથ.'

હે ભગવાન, મને એવું વરદાન આપ કે હું હંમેશાં, સદાસર્વદા તારી સાથે ઐક્ય અનુભવું, 'તારી' સાથે જોડાઈ રહું. મારી મનસા-વાચા-કર્મણા બધી પ્રવૃત્તિ, અંત આવે ત્યાં સુધી, મારી જાતને મારા માટે ઘસાઈ જવાની પ્રવૃત્તિ બની રહે. ભગવાન, તું તો કૃપાભંડાર છે, કરુણાસાગર છે, ભલાઈ, દયા અને અનુકંપાનો સાગર છે. મારી આ વિનંતી તરફ બેધ્યાન ન થજે. હે મારા હૃદયના સ્વામી, મારા જીવનના સ્વામી, આ એક માત્ર વસ્તુ હું તારી પાસે માગું છું.'

આ સમજીને, ઈશ્વર પાસે એક વસ્તુ માગો, 'હે ભગવાન, મને સમજણ દે કે હું કદી ન ભૂલું કે હું તારામાં જ જીવું છું, હરું ફરું છું અને મારો આત્મા રોપી રાખું છું. આ મારા જીવનની કેન્દ્રીય હકીકત, આ સત્ય વિશે હું હરહંમેશ સભાન અને જાગ્રત રહું તેવા મને આશીર્વાદ આપ. આ સત્ય પર હું પૂરેપૂરું ધ્યાન આપું અને તદ્દન એકાગ્ર થઈ રહું. હું દરેક શ્વાસ લઉં, તે આ સત્યના પ્રકાશમાં જ લઉં. તારા માટે જ હું અસ્તિત્વ ધરાવું, ફક્ત તારા માટે જ હું જીવું, ફક્ત તારા માટે જ કર્મ કરું, મારી સમસ્ત જિંદગી અને તેમાંની પ્રવૃત્તિઓ ફક્ત તને જ હું સમર્પણ કરું.'

આ પ્રકારે, આપણી હૃદય અને મનની પ્રાર્થના દ્વારા, ઈશ્વર સાથે સતત સંપર્ક રાખીએ, તેના સાથે અવિચ્છિન્ન યોગમાં રહીએ !

☐ 'મુક્તિપથ'માંથી સાભાર

વડીલોના વૃંદાવનને...

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

[લુધીઆના ખાતે જૈન ભવનમાં કરેલા પ્રવચનનો સાર]

પહાડોમાં વૃક્ષો હજારો વર્ષ સુધી આયુષ્ય ભોગવતાં હોય છે, જ્યારે એકાદ લાખ લોકોમાં ભાગ્યે જ કોઈ માણસ એકસો વર્ષ જીવતો હોય છે, તેનું કારણ શું ? વૃક્ષોને પૂરેપૂરો તડકો, પાણી અને ખુલ્લી હવા તથા ચિંતા રહિત જીવનની લહાણ મળેલ છે, જ્યારે વર્તમાન માનવ ભાગ્યે જ તડકાનો આનંદ ભોગવે છે. જ્યાં કુદરતી હવા પાણી કે ઉજાસ નથી, ત્યાં આરોગ્ય અને આયુષ્ય બંને પાંગળા બની જાય છે.

આ ઉપરાંત બીજી એક વાત પણ સમજવી જરૂરી છે કે આપણે ગમે તેટલું જીવીએ કે ધન એકત્રિત કરીએ, આપણી સાથે કશુંયે જવાનું નથી. માટે તમો જે કમાણી કરો છો કે જે કમાણી કરી છે તેનો સદુપયોગ કરી તેનો આનંદ ભોગવો. જ્યાં ઉચિત લાગે ત્યાં અને તેમ ઉદારતાથી દાન કરો. તમારાં બાળકો, સંતાનો કે પૌત્ર પૌત્રીઓ માટે પૈસો મૂકી જવાનો કોઈ અર્થ નથી. હાથ-પગ હલાવ્યા વગર મળેલી સંપત્તિથી તેઓનાં જીવન નકામાં, ચેતનાશૂન્ય અથવા તો ઊર્જા વગરનાં થઈ જશે.

તમારા જીવન પછી તેમનું શું થશે ? અરે ! જ્યારે તમારી રાખ થઈ જશે પછી તેઓ કે બીજું કોઈ પણ તમારી પ્રશંસા કરે કે નિંદા ? તેનાથી તમોને કંઈપણ સુખ દુઃખ મળવાનું નથી. ‘આપ મુએ ફીર ડૂબ ગઈ દુનિયા’ તેને ભૂલશો નહીં. પણ બાળકોના ભવિષ્યનું શું ? તમોએ તેમને ભણાવ્યાં છે, પરણાવ્યાં છે, હવે તેમને માટે બંગલા બાંધી આપવાની પળોજણ છોડો. તેમને તેમની જાતે કંઈક કરવા દો, તેમ જ તે તેમના વ્યક્તિગત અને સામાજિક જીવનને મજબૂત કે નક્કર કરી શકશે. બાળકોનાં ગુલામ ન બનો.

બાળકો પાસે કોઈપણ પ્રકારની અપેક્ષા રાખશો નહીં. કારણ તેઓને તેમના જીવનને ‘સેટલ’ કરવામાંથી જ ફુરસદ ન હોય તો તેઓ તમારી કાળજી શું કરવાના ? અને એવું પણ બને કે તમારી હયાતીમાં જ તમારાં સંતાનો તમારી સંપત્તિ માટે કલેશ કે કંકાશ કરી શકે અને તમારું નિધન જલદી થાય તેવું પણ ઇચ્છે કે જેથી તેઓ તમારી સંપત્તિની માલિકી જલદી મેળવી શકે. હા, એવું તો બનવાનું જ કે તમારી સંપત્તિ ઉપર તેઓ પોતાનો હક્ક બતાવશે, માગશે પણ ખરાં, પરંતુ તેમની તમારા પ્રત્યે કોઈપણ પ્રકારની ફરજ વિશે તેઓ આંખ-કાન બંધ કરીને બેસશે.

છ દાયકા વીત્યા પછી પૈસો મેળવવા તમારી તબિયત બગાડશો નહીં, કારણ તમારો પૈસો તમને તમારું સ્વાસ્થ્ય પાછું આપી શકશે નહીં. તમો કમાવાનું ક્યારે બંધ કરશો, કેટલું કમાશો ? લાખ, દસ લાખ, કરોડ કે અરબ ?

તમારી પાસે એક હજાર એકર જમીન હોય તો પણ તમારી આવશ્યકતા કેટલી ? બે જોડી કપડાં, બે રોટલી અને બે મુઠી ભાત ! કે તેથી કંઈ વિશેષ ? ત્રણ ત્રણ માળના ચાર બંગલા બનાવ્યા હોય કે દેશ પરદેશમાં અઢળક સંપત્તિ હોય તો પણ તમારે સૂવા માટે કેટલી જગ્યા જોઈએ ? આઠ કે દસ ચોરસ વારથી વધુ તો નહીં જ !!! માટે તમોને બે ટંક ભોજન મળી રહે, તમારે ત્યાંથી કોઈ ભૂખ્યું ન જાય, તેટલા પૈસા તમારી પાસે હોય તો ઘણું થયું !

માટે આનંદમાં રહો, આનંદ આપો. દુઃખી થાઓ નહીં. દુઃખી કરો નહીં. ભગવાનને ભૂલશો નહીં. બાકી દરેક પરિવારને પોતાની એક આગવી સમસ્યા તો હોવાની જ. તમારાં નામ, યશ અને કીર્તિ માટે તમારી બીજા કોઈ સાથે સરખામણી કરશો નહીં. કોનાં બાળકો લંડન, અમેરિકા ભણવા ગયાં,

તેના કરતાં તમારું કેટલું સ્વાસ્થ્ય સારું છે, તમો કેટલા આનંદમાં છો, તેનું ચિંતન કરો અને સ્વસ્થ દીર્ઘાયુને પ્રાપ્ત કરો.

જે કંઈ તમો બદલી શકતા નથી કે તમારી ચોપાસના લોકોના ચિત્રવિચિત્ર સ્વભાવ કેમ બદલાતા નથી, તે વિશે ચિંતા કરશો નહીં કારણ તેમ કરવાથી તમો તેમના સ્વભાવ તો બદલી શકવાના નથી, બદલામાં તમો તમારી પોતાની તબિયતમાં જ તડ પાડશો.

તમારે તમારી સુખાકારી માટે તમારી જાતે જ વિચાર કરવો પડશે અને તમારા આનંદિત જીવન માટે પ્રયત્ન પણ જાતે જ કરવો પડશે. જ્યાં સુધી અને જ્યારે પણ તમો પ્રસન્નચિત્ત હો ત્યાં સુધી તમારાં આનંદિત જીવન વિશે જ વિચાર કરો. આનંદિત જીવન માટે સકારાત્મક ચિંતન ખૂબ જ આવશ્યક છે, સકારાત્મક ચિંતન સુખી અને સમૃદ્ધ જીવનની ચાવી છે.

એક દિવસની સાંજ ઢળતાં જ તમારા જીવનમાંથી એક દિવસ ઓછો થઈ જશે. પરંતુ તમારો એક દિવસ આનંદપૂર્ણ, પ્રસન્નતાથી ભરપૂર હશે તો તમોને બોનસમાં બીજો દિવસ પણ તેવો જ મળી રહેશે. પ્રફુલ્લિત વિચાર, વ્યવહાર અને ચિંતનથી જ માંદગીમાંથી નીરોગી થઈ શકાશે. આનંદિત જીવન અને વ્યવહારમાં માંદગી સત્વરે નીરોગતા આપશે, પરંતુ આનંદિત જીવન, સકારાત્મક ચિંતન અને પ્રફુલ્લિત વિચારધારા હશે તો બીમારી આવશે જ નહીં.

પ્રસન્ન ચિત્ત, આવશ્યક કસરત (લાંબું ચાલો-લાંબું જીવો) થોડું સવાર સાંજ તડકામાં હરવુંફરવું, ભોજનમાં વૈવિધ્ય, ખોરાકમાં આવશ્યક વિટામિન્સ અને ખનીજ, તમારાં સ્વસ્થ જીવનમાં બીજા ૨૦થી ૩૦ વર્ષનો વધારો અવશ્ય કરશે. પોતાનું વસિયતનામું પત્નીના નામનું કરો, તમારી હયાતીમાં તમારી સંપત્તિ તમારા સંતાનોને આપી દેશો નહીં. જે કંઈ તેમને મળવાનું હોય તે ભલે પછી મળે, પરંતુ સત્તા અને સંપત્તિ ખોવાં નહીં.

તમારાં વ્યક્તિગત જીવન, પારિવારિક, સામાજિક જીવનમાં હંમેશાં ભલા થઈને રહો, તમારા મિત્રમંડળ સાથે ખડખડાટ હસો, તમારાં નાનાં ભૂલકાં પૌત્ર-પૌત્રી સાથે રમો, બધાં જ તમોને ચાહશે, આ બધા વગર આપણે ક્યાં ખોવાઈ જશું તેની ખબર નહીં. સવાર-સાંજ પ્રભુને પ્રાર્થો, સારું વાંચન કરો, સત્સંગ કરો, શરીરથી શક્ય એટલી સેવા કરો, પોતાનું કામ પોતે કરો, સ્વનિર્ભર રહો. આનંદિત દીર્ઘ આયુષ્યની આ ચાવી છે. ૐ શાંતિ.

પરમ વાણી

- એઈલીન કેડી

આમતેમ આંટા મારવાનું બંધ કરો, નિશ્ચિત ગતિ પકડો અને તમારા જીવન થકી કાંઈક કરો. ઘણા રસ્તાઓનું ખેડાણ કરવાનું બાકી છે, તો તે ખેડાણ કેમ ન કરો ? અજ્ઞાતમાં, નવામાં આગળ પર પગ મૂકતાં કદી ગભરાઓ નહિ, નિર્ભયપણે એ કરો અને એમ કરતાં હંમેશાં જ ઉત્તમોત્તમની અપેક્ષા રાખો. જીવન ઘણું ઉત્તેજનાપૂર્ણ અને રોમાંચક છે, પણ તમે અશેષ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસથી નવી કેડી કંડારવા તૈયાર હોવાં જોઈએ. મને તમારો સર્વસમયનો માર્ગદર્શક અને માર્ગસાથી બનવા દો. તમે સજ્જ થાઓ ત્યારે તમારી સમક્ષ પ્રગટ થવાને કેટકેટલી બાબતો રાહ જોઈ રહી છે ! આ સાહસપૂર્ણ જીવન માટે તમે સુસજ્જ હોવાં જોઈએ. તમે આગળ કદમ ભરો તે પહેલાં તમારે અતિ અગત્યના પાઠો શીખવાના છે. શિસ્ત અને આજ્ઞાધીનતાના મૂળભૂત પાઠો તમારે શીખવાના છે. એટલા માટે જ તમારી અજમાયશ અને કસોટીઓ થવી જરૂરી છે. આ પરીક્ષાઓ અને કસોટીઓમાંથી તમારે પસાર થવાનું આવે ત્યારે અધીર બની જતાં નહિ, પણ કૃતજ્ઞતા અનુભવજો કે આ આધ્યાત્મિક માર્ગ પર ચાલવા માટે તમને પસંદ કરવામાં આવ્યાં છે. □

'ઉઘડતાં દ્વાર અંતરનાં'માંથી સાભાર

ભગવાનનું સ્વરૂપ તથા શક્તિના મર્મની મીમાંસા-૨

શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી

પરમાત્માના સ્વરૂપનું વર્ગીકરણ : તે પરમાત્મા કેવા છે, જ્યારે આ વાત પર વિચારણા કરવામાં આવે છે ત્યારે મતભેદ ઉપર આવે છે. અનેક લોકોએ પોતાની અનુભૂતિઓ પ્રમાણે, પોતાની ધારણાઓ અનુસાર અનેક વાતો જણાવી, મેં તેનું વર્ગીકરણ ચાર વિભાગમાં કર્યું છે. (૧) નિર્ગુણ નિરાકાર (૨) નિર્ગુણ સાકાર (૩) સગુણ નિરાકાર અને (૪) સગુણ સાકાર.

તેમાંથી જે પહેલો વિભાગ છે તે ખૂબ વિચિત્ર છે. તે નિરાકાર પણ છે અને નિર્ગુણ પણ છે. નિર્ગુણ અને નિરાકારની ઉપાસના થઈ શકતી નથી. તે 'ધ્યેયબ્રહ્મ' હોતું નથી. તે 'જ્ઞેયબ્રહ્મ' હોય છે. તેને જાણી શકાય છે, પણ તેનું ધ્યાન ધરી શકાતું નથી. તેનું ધ્યાન કરી પણ કેવી રીતે શકાય ? તેનામાં કોઈ ગુણ અને તેનો કોઈ આકાર પણ નથી. તમે એવી કોઈ સ્થિતિની ધારણા કરી શકતા નથી, તેનું ધ્યાન કરી જ શકાતું નથી જેનો કોઈ આકાર ન હોય અને જેનો કોઈ ગુણ ન હોય, હું તમને અડધી મિનિટ આપું છું-કરી જુઓ. તે તમારી વાત નથી, કોઈ પણ કરી શકતું નથી. તેનો એવો અર્થ નથી કે પરમાત્મા નિર્ગુણ નિરાકાર છે, પરંતુ નિર્ગુણ નિરાકાર સ્થિતિમાં તે ધ્યેયબ્રહ્મ રહી શકતો નથી. તેની ઉપાસના થઈ શકતી નથી. ફક્ત 'જ્ઞેયબ્રહ્મ' બની રહે છે. તેને જાણી શકાય છે. તેને જાણવાવાળો કોણ હોય છે ? તેને જાણવાવાળો જે કોઈ હશે, થોડી ગંભીરતા સાથે સાંભળો-તેને જાણવાવાળો જે હશે, તે તેની સાથે એકરૂપ થઈ જશે. એટલે તે બોલવાની સ્થિતિમાં પણ રહી શકતો નથી. આમ નિર્ગુણ નિરાકાર પરમાત્માનું ન ધ્યાન ધરી શકાય છે કે કોઈ તેના વિશે કંઈ કહી શકે છે. શ્રુતિઓએ જે કંઈ કહ્યું, ઋષિઓએ જે કંઈ કહ્યું, સંતોએ જે કંઈ કહ્યું, તેનો સંકેત નિર્ગુણ નિરાકાર પરમાત્માની તરફ હોઈ શકે છે. જોકે તેનું વર્ણન થઈ શકતું નથી.

ઋષિ કહે છે કે ભાઈ, હું બોલવા ઇચ્છું છું, પણ બોલી શકતો નથી. તેનું કારણ એ છે કે આપણે Time અને Spaceમાં રહેનાર લોક છીએ, સ્થળ અને કાળની મર્યાદા આપણા શરીરને છે, મનને છે, બુદ્ધિને છે-પરંતુ પરમાત્મા તો સ્થળ તેમ જ કાળથી અતીત છે. એટલા માટે જેવું શબ્દનું ઉચ્ચારણ કરવાનો પ્રયાસ થાય ત્યાં પરમાત્માનું નિર્ગુણત્વ, નિરાકારત્વ વ્યક્ત કરવાની ક્ષમતાની મર્યાદા જ સમાપ્ત થઈ જાય છે. એટલા માટે, તેની બાબતમાં, તે સ્થિતિમાં ગયા પછી અને તે સ્થિતિનું વર્ણન કરવાનો વારો આવતાં જ સદ્ગુરુ પણ મૌન થઈ જાય છે.

વાણીથી પર, મનથી પર

ભગવાન શંકરાચાર્ય મહારાજે દક્ષિણાયન સ્તોત્રમાં ખૂબ સુંદર વાત લખી છે. 'ચિત્રં વટતરોર્મૂલે વૃદ્ધા શિષ્યાઃ ગુરુર્યુવા' એટલે કે ભગવાન શિવ ગુરુ છે અને તેઓ અત્યંત શ્રેષ્ઠ મુનીશ્વરોને ઉપદેશ આપવા માટે બેઠા છે. ઉપદેશનો આરંભ થાય છે. ભગવાન શિવ બાલ સ્વરૂપમાં છે અને સામે બેઠેલા ઋષિમુનિ અત્યંત વૃદ્ધ છે. ભગવાન શિવ કેવળ જ્ઞાનમુદ્રામાં બેઠેલા છે, બોલી શકતા નથી. ગુરુસ્તુ મૌનં વ્યાખ્યાનમ્। કારણ કે આ સ્વરૂપનું વર્ણન કરવાનું જ્યારે આરંભ કરતાં જ જ્ઞાનેશ્વર મહારાજ કહે છે - 'સ્તુતિ તોયિ નિંદા' આ સ્વરૂપની સ્તુતિ કરવાનો આરંભ કરતાં જ તેની નિંદા થઈ જાય છે. કારણ કે તે વાણીથી પર, મનથી પર અને બુદ્ધિથી પણ પર છે. એક મૂગાએ રસગુલ્લું ખાધું અને પછી તેને પૂછવામાં આવ્યું કે રસગુલ્લું કેવું હતું ? તે તો જન્મથી જ મૂંગો છે. જેને પોતાને બોલવાની ક્ષમતા છે તે પણ પદાર્થના સ્વાદનું યથાર્થ વર્ણન કરી શકતો નથી તો મૂંગો કેવી રીતે કરી શકે ?

તેને ભક્તિ કહેવાય કે કેમ ? આ અવસ્થામાં પણ ભક્તિ તો રહે જ છે. છતાં જ્ઞાનેશ્વર મહારાજે કહ્યું કે તે વર્ણન કરવાની વાત નથી. આ અવસ્થામાં ભક્તિમાં કોઈ ક્રિયા કરવાની હોતી નથી.

તેમણે કહ્યું : ભાઈ, તે અનુભવની વાત છે, બોલવાની નહિ. હવે જે બોલવાની વાત નથી તે પર બોલવામાં લાંબો સમય કાઢવો તે પણ ઠીક નથી, આ મેં આપને ફક્ત સંકેતથી બતાવી દીધું છે, આ અનુભૂતિની વાત છે.

સગુણ-નિરાકાર સ્વરૂપ

આ પછી આપણે એક બીજા પ્રકાર પર આવીએ છીએ, જ્યાં ભગવાન સગુણ-નિરાકાર છે. કેટલાક લોકો સાકાર પરમાત્માને માનતા નથી. તેઓ કહે છે કે અમે રામજીનું ધ્યાન ધરીએ છીએ, અમે રામજીનું નામ લઈએ છીએ, પરંતુ અમારા રામજી છે તે દશરથના પુત્ર નથી, તે રામ કોઈ બીજા છે. તેમને લાગે છે કે તેમના રામ કંઈ સ્પેશિયલ-વિશિષ્ટ છે. તેમને જે લાગે તે ખરું આપણને શું વાંધો હોય ? તેમને જે લાગ્યું તે સાચું. કબીરદાસજી મહારાજ, રામસ્નેહી સંપ્રદાયના લોક, દાદૂપંથી, આ બધા રામનામને માને છે. ઈસ્લામ સગુણ નિરાકાર પરમાત્માને માને છે. ઈસ્લામમાં પરમાત્મા જે સ્વીકાર છે તે નિરાકાર પરમાત્માનો છે. છતાં તે પરમાત્મા નિરાકાર હોવા છતાં પણ સગુણ છે. તેઓ કરુણાથી ભરપૂર છે, તેઓ ઉત્પત્તિ-સ્થિતિ-લયકર્તા છે, બધાના પાલક છે, બધાના માલિક છે.

સર્વવ્યાપક પરમાત્મા

તેનો આકાર કેવો છે ? તેનો આકાર નથી. આર્યસમાજી લોક પણ આ પ્રકારના ભગવાનમાં શ્રદ્ધા રાખે છે. તેઓ કહે છે : 'ભગવાન જ્ઞાનસંપન્ન છે, આનંદસ્વરૂપ છે, અત્યંત શ્રેષ્ઠ છે, પણ તેમનો કોઈ આકાર નથી. તેઓ ક્યાં સુધી વ્યાપ્ત છે ? તેનું શું પરિમાણ છે તે તો સર્વવ્યાપક છે. કણ-કણમાં રહેલો છે અને આખી સૃષ્ટિથી અતીત (અલગ) છે, તે સગુણ છે, એનો અર્થ અનંત ગુણસંપન્ન છે પણ તેનો કોઈ અવયવ, વિશિષ્ટ આકૃતિ અથવા આકાર નથી. આજકાલના જે નવા નવા પંથના લોકો છે, જે પરમાત્માની મંગળમયતાનું ધ્યાન ધરે છે, આનંદમયતાનું ધ્યાન ધરે છે, શ્રેષ્ઠતાનું ધ્યાન ધરે છે, પણ શ્રીરામજીનું ધ્યાન ધરતા નથી, કૃષ્ણ ભગવાનનું ધ્યાન નથી ધરતા. 'નારાયણ' કહેવામાં એમને કોઈ રસ નથી. તેમને શંખ-ચક્ર સારાં લાગતાં નથી. દરેકની ભિન્ન ભિન્ન માન્યતા અને રુચિ હોય છે. આપણાથી તેઓ ક્યાં જુદા પડે છે તેનો વિચાર કરવો જોઈએ તે તો કરીશું, પરંતુ આપણાથી જુદાઈ નથી તેને પ્રથમ જોઈ લઈએ. ભાઈ, ભલે દાદૂ કે કબીર સંપ્રદાય હોય, ભલે ઈસ્લામ હોય, આર્યસમાજી હોય કે ઈસુ ખ્રિસ્તનો મત હોય પણ તેઓ બધા જ ભગવાનને માને તો છે જ. જો લોકો ભગવાનના અસ્તિત્વમાં જ માનતા નથી તેમના કરતાં તો તેઓ વધુ સારા છે જ. સગુણ-નિરાકારનો કોઈ આકાર નથી. કોઈ રૂપ નથી પણ ગુણ તો છે. જેમ આકાશનો કોઈ આકાર નથી પણ આકાશમાં ગુણ છે. 'શબ્દગુણકં આકાશમ્' તે ન્યાયશાસ્ત્રનો સિદ્ધાંત છે. આકાશમાં શબ્દગુણ છે પણ તેનો આકાર નથી. તે જ પ્રમાણે પરમાત્મા સર્વવ્યાપક છે, સર્વોત્પાદક છે, સર્વરક્ષક છે, સર્વશ્રેષ્ઠ છે, સર્વકાંઈ છે, પણ તેનો આકાર નથી. પ્રભુની બાબતમાં આ ધારણાને સગુણ નિરાકાર કહે છે.

નિર્ગુણ-સાકાર રૂપ

નિર્ગુણ-સાકાર રૂપને સમજવું મુશ્કેલ છે છતાં તેને સમજવું તો જોઈએ જ. આપણે ભગવાનને સાકાર કહ્યો અને નિર્ગુણ પણ કહ્યો. અહીં 'નિર્ગુણ' શબ્દનો અર્થ થોડો જુદો કરવો જોઈએ. નિર્ગુણ એટલે ત્રણે ગુણોથી પર. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણને આપણે સાત્વિક, રજસ કે તમસ માનીએ છીએ ? તેઓ ત્રણેની પર નિર્ગુણ સાકાર છે અને તે પછી સનાતન ધર્મની સર્વમાન્ય માન્યતા છે. પરમાત્મા સગુણ પણ છે અને સાકાર પણ છે. ભગવાનમાં અનંત ગુણ છે. તે ગુણોનો ભંડાર છે. સાકાર એટલે આકૃતિવાળો. હવે તેમની આકૃતિ કેવી હોય છે ? સનાતનધર્મી લોકોમાં પણ જ્યારે ભગવાનની આકૃતિની વાત આવે છે ત્યારે મતમતાંતર છે. કેટલાક કહે છે - પરબ્રહ્મ તો કેવળ કૃષ્ણ ભગવાન અને કૃષ્ણ ભગવાન કેટલાક કહે છે કે તેઓ વિષ્ણુના અવતાર છે તો ગોસ્વામીજી મહારાજ કહે છે- અમારા રામજીની પૂજા તો વિષ્ણુ ભગવાન પણ કરે છે. તેઓ કહે રામ એ જ પરબ્રહ્મ - શ્રી રામ જ બધું. બધા તેમનાથી નીચે. વૈષ્ણવો તરફ જોઈએ તો તેઓ કહે છે- કૃષ્ણ ભગવાન જ શ્રેષ્ઠ, બીજા બધા નીચા. નારાયણના ઉપાસકોની તરફ જોઈએ તો તેઓ કહે છે કે નારાયણ સર્વશ્રેષ્ઠ છે, બાકી બધા તેમના અવતાર છે અને જ્યારે જગદંબાના ઉપાસકો તરફ જોઈએ તો તેઓ માને છે કે જગદંબા જ સર્વશ્રેષ્ઠ છે. વિષ્ણુ ભગવાન જગદંબાની આરાધના કરે છે, શિવ પણ દેવીની આરાધના કરે છે.

સંપ્રદાયોનું નિર્માણ

આ જે સાકારની માન્યતામાં ચાલી રહેલી ગરબડ ખૂબ વિશાળ છે. તે ગરબડમાંથી અનેક સંપ્રદાયોનું

નિર્માણ કરી દીધું છે. આ ગરબડે ફક્ત સંપ્રદાયોનું જ નિર્માણ કર્યું, પણ સંપ્રદાયોના મતભેદ એટલા તીવ્ર બનાવી દીધા છે કે દરેક સંપ્રદાય પોતાની વાત સાચી અને બીજાની વાત ખોટી એવો આગ્રહ ધરાવે છે. આવું બને ત્યારે તે સંપ્રદાય નહિ રહેતાં રાજનીતિ બની જાય છે. 'મારું કહેવાનું સાચું અને તમારું કહેવાનું ખોટું' આ વૃત્તિ સર્વત્ર દેખાય છે. અરે, ભગવાન કૃષ્ણની ભક્તિ કરનારા લોકો પણ ક્યાં એકમત છે ? પુષ્ટિમાર્ગી લોકોને પૂછીએ તો કહેશે-અમારા તો બાલકૃષ્ણલાલજી છે, બસ, બાલકૃષ્ણલાલકી જય. તેઓ ફક્ત બાલરૂપની જ આરાધના કરે છે. એટલું જ નહીં ભગવાન કૃષ્ણ ગોકુળ છોડીને મથુરા ગયા એટલે બગડી ગયા. વળી તેઓમાંના કેટલાક એમ પણ કહે છે કે કૃષ્ણ ગોકુળ છોડીને ગયા જ નથી. પછી પોતાના મતની પુષ્ટિ માટે અહીં તહીંથી વાક્યાંશ ખોળી લઈ તેને પ્રમાણ માને છે.

વિભિન્ન સંપ્રદાયોના મતભેદ

હું વિવિધ ધર્મ-સંપ્રદાયોમાં પ્રવર્તી રહેલા મતભેદનો નિર્દેશ કરી રહ્યો છું. આજનો યુવા-વર્ગ ધર્મમાં શ્રદ્ધા ગુમાવી રહ્યો છે તેનું આ મહત્ત્વનું કારણ છે. જ્યારે તેને ધર્મ વિશે કહેવામાં આવે છે ત્યારે તે વાત સાચી છે તેવો વિશ્વાસ તેને બેસતો નથી. કારણ કે એક બીજાને ગલત કહે છે, ત્રીજાને પૂછતાં તે વળી કંઈ નવી જ વાત કરે છે. આમ અહીં એવા સિદ્ધાંતની જરૂર છે જે કોઈનો પણ વિરોધ ન કરે. ભગવાન શંકરાચાર્યના દાદાગુરુ મહારાજે કહ્યું : 'જુઓ લોકોને સિદ્ધાંતોની બાબતમાં એકબીજા સાથે ટકરાવા દો, પણ આપણો સિદ્ધાંત કોઈની સાથે ટકરાતો ન હોવો જોઈએ. આપણે તો તે સિદ્ધાંતના પ્રતિપાદક છીએ તેના વિરોધમાં નથી. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની બાબતમાં કેટલા ભેદ દર્શાવવામાં આવ્યા છે. બાલકૃષ્ણલાલજીની આરાધના ઠીક છે, ચૈતન્ય મહાપ્રભુના મત તરફ જઈએ તો તેઓ કહે છે- બાલકૃષ્ણ શું પૂરતા છે. તે આરાધના તો રાધા સહિત શ્રીકૃષ્ણની થવી જોઈએ. 'રાધા વગર કૃષ્ણ અડધા' કેટલાક લોકો તો એવા નીકળ્યા જેઓએ કહ્યું, 'અડધા નહિ, અડધાથી પણ ઓછા' કૃષ્ણના કૃષ્ણત્વમાં પણ ટકાથી શરૂઆત થઈ ગઈ. કોઈ ચક્રધારી કૃષ્ણને માને છે. આર્યસમાજી પણ કૃષ્ણ ભગવાનને તો માને પણ કહે કે મહાભારતના કૃષ્ણ બરાબર છે. તેમને ભગવાન કૃષ્ણના રાસની સામે મોટો વાંધો છે. આ દરેકનો પોતાનો અભિપ્રાય-માન્યતા હોય છે. આ અભિપ્રાય નિવારવો તે તો દૂરની વાત છે. પ્રથમ તેને સમજવાની જરૂર છે. આર્યસમાજીને લાગે છે કે નહિ, નહિં, ભલે મનુષ્યરૂપમાં હોય છતાં જે કૃષ્ણ મહાભારતનો સૂત્રધાર છે, ચક્રધારી છે તે કૃષ્ણની આરાધના, તે કૃષ્ણનો આદર્શ શ્રેષ્ઠ છે અને બીજા વૈષ્ણવો એમ માને છે કે ચક્ર ધારણ કર્યું તો કૃષ્ણ બગડી ગયા. થોડીક કલાઓ ઓછી થઈ ગઈ.

મૂળ સ્વભાવ છૂટતો નથી

હવે ભક્તિમાર્ગ પર જવાનો આરંભ કરનાર કોઈ સજ્જન સત્સંગમાં જાય અને તે ભિન્ન ભિન્ન સંપ્રદાયોની આ વાતોને સાંભળે તો તેને લાગે કે આવા સત્સંગમાં જવા કરતાં ઘેર બેસી રહેવું વધુ યોગ્ય છે. તેમાં બે કારણ છે- સંપ્રદાયોના મતભેદ અને મંદિરોના ટ્રસ્ટીઓના ઝઘડા. તેને લીધે આપણા જ સમાજનો યુવાવર્ગ કહે છે, ઘર જ સારું છે. તે ધર્મથી વિમુખ બને છે.

☐ 'ધર્મશ્રી'માંથી સાભાર અનુવાદ

આગામી કાર્યક્રમ

શિવરાત્રી

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે તા.૧૦મી માર્ચ ૨૦૧૩, રવિવારના રોજ શિવરાત્રી પર્વ અર્ચના, રુદ્રાભિષેક તથા સમૂહ પૂજન સાથે સંપન્ન થશે.

જે ભક્તો આ પૂજાઓનો લાભ લેવા માગતા હોય તેમણે આશ્રમની ઓફિસનો સંપર્ક કરવો.

સોમવાર તા. ૧૧મી માર્ચની બપોરે મહાપ્રસાદ (ભંડારા)નો મનોરથ પણ છે. સૌને લાભ લેવા હાર્દિક નિમંત્રણ છે.

આશ્રમમાં આવીને રહેવા માગતા ભક્તોએ અગાઉથી લેખિત સૂચના આપી પધારવા નમ્ર વિનંતી

- શિવાનંદ આશ્રમ

યોગ અને આરોગ્ય

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

સૂક્ષ્મ વ્યાયામ-૧ (Flexibility-1)

તરતાં શીખવું હોય તો પહેલે જ દિવસે અજાણ્યા પાણીમાં ભૂસકો ન મરાય; રસોઈ શીખવી હોય તો પહેલે જ દિવસે બદામનો મેસૂર ન શિખાય. કોઈ પણ શિક્ષણનો ક્રમશઃ જ પ્રારંભ થઈ શકે. પહેલે દિવસે કમળનો ક અથવા 'એ' ફોર એપલ જ હોય. યોગશિક્ષણનું પણ એવું જ છે. આપણા શરીરમાં શ્વસનતંત્ર, રુધિરાભિસરણતંત્ર વગેરે મુખ્ય છ તંત્રો છે, પણ બધાં તંત્રોનું માળખું તો અસ્થિતંત્ર જ છે. ઘરનો પાયો પાકો, દીવાલ મજબૂત, વરસાદમાં પાણી ન ચૂવે તેવી અગાસી. આટલી વાત પાકી હોય તો પછી સારું ફ્લોરિંગ, રંગરોગાન, નવાં નળિયાં, સારા પડદા, રાચરચીલું વસાવી શકાય, પરંતુ પહેલી વાત એટલી કે માળખું પાકું જોઈએ.

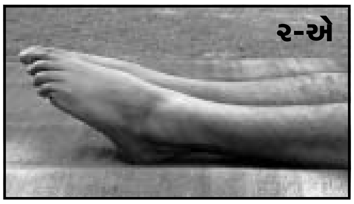
આપણા શરીરમાં પણ જે અસ્થિતંત્ર છે તેમાં જેટલા સાંધા છે, તે બધા જ સાંધાઓમાં ઊંજણ (લુબ્રિકેશન)ની સદૈવ આવશ્યકતા હોય છે જ. જેવી રીતે સાઈકલની ચેન, હીંચકાનાં કડાં, બારણાંના નકૂચા તેલ પૂર્યા વગર કિચૂડ કિચૂડ અવાજ કરે છે. યોગ્ય સમયે તેલ પૂરવામાં ન આવે તો ઈલેક્ટ્રિક પંખાઓ જેમ ખટ ખટ અવાજ કરતા હોય છે, તેવું જ આપણા શરીરના અસ્થિતંત્રનું છે. માટે યોગાસનોના અભ્યાસપૂર્વે સૂક્ષ્મ વ્યાયામનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. સૂક્ષ્મ વ્યાયામ દરમિયાન યોગાસનોના અભ્યાસીને પગના અંગૂઠા, ઘૂંટી, ઘૂંટણ, સાથળ અને કમર-થાપાના સાંધા, કમર, ખભા, કોણી, હાથનાં કાંડા, આંગળી-હથેળી, ગળાની પાછળના મણકા, છાતી, ફેફસાં, આંખો અને અંતે પેટની અંદર આંતરડાં સુધી તમામ બાહ્ય અને અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિ સુધી આ વ્યાયામ મદદ કરે છે. જો અભ્યાસી યોગાસનોમાં કંઈ પણ કરી શકવાને અશક્ય હોય અને માત્ર આ સૂક્ષ્મ વ્યાયામનો અભ્યાસ કરે તોપણ યોગ દ્વારા રોગનિવારણમાં ખૂબ સહાય થાય છે.

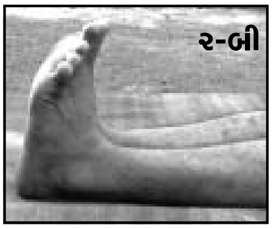
સૂક્ષ્મ વ્યાયામ કરવાની રીત

આસનોના અભ્યાસ માટે શેતરંજી ઉપર ધાબળો પાથરીને બેસવું.

૧. પગ લાંબા કરીને બેસવું. ઊંડો શ્વાસ લેવો, સાથે સાથે પગના અંગૂઠા અને આંગળીઓને આગળ-નીચેની તરફ દબાવવાં (આકૃતિ-૧). આંગળાં ઢીલાં છોડીએ ત્યારે શ્વાસ છોડવો. દરેક વખતે પગનાં તળિયાં નહિ, માત્ર અંગૂઠા અને આંગળાં જ દબાવવાં, સાથેસાથે ઊંડા શ્વાસ લેવા અને છોડવા. આ પ્રક્રિયા આઠથી દસ વાર કરવી.

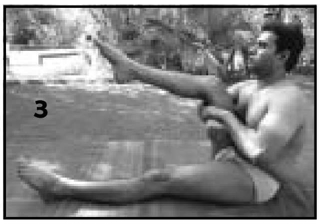
૨. પગ લાંબા કરીને બેસવું. હવે પગને થોડા ખુલ્લા કરવા. બંને પગ વચ્ચે છથી આઠ ઈંચનું અંતર રાખવું. બંને પગ એકમેકને સમાંતર રાખી ઊંડો શ્વાસ લઈને બંને પગનાં તળિયાં સાથે પગને નીચે દબાવવા (આકૃતિ-૨એ). મનમાં દસની ગણતરી કરીએ ત્યાં સુધી પગ આગળ-નીચે તરફ દબાવેલા જ રાખવા. આમ આઠથી દસ વખત કરવું. ત્યારબાદ જેવી રીતે પગને આગળ દબાવેલા તે જ રીતે તેને પાછળ અથવા પોતાની તરફ વાળવા (આકૃતિ-૨બી). આમ આઠથી દસ વખત કરવું. આપણે આવી રીતે લાંબા પગ કરીને બેસીએ છીએ અને પગને નીચે આગળ અને પાછળ દબાવીએ છીએ ત્યારે પગની પિંડી, ગોઠણ (ઘૂંટણ) અને સાથળની નીચેની સાયેટિક નર્વ પણ ખેંચાતી હોય છે. ઘૂંટણના દુખાવા અને સાયેટિકાની



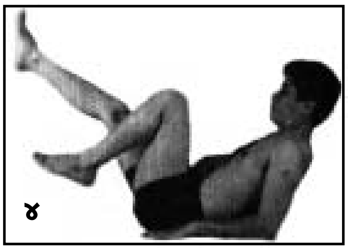


પીડાથી પીડિત લોકો માટે આ પ્રક્રિયા ખૂબ જ ઉપયોગી નીવડેલી છે.

૩. પગ લાંબા કરીને બેસવું. પગને ભેગા (જોડેલા) રાખવા. એડીને કેન્દ્રમાં રાખી ઉપરના પગને ગોળગોળ ફેરવવો. આરંભમાં એક દિશામાં પછી બીજી દિશામાં. આ પ્રક્રિયાથી ઘૂંટીના જોડાણમાં ફાયદો થાય છે. (આકૃતિ-૩)


3

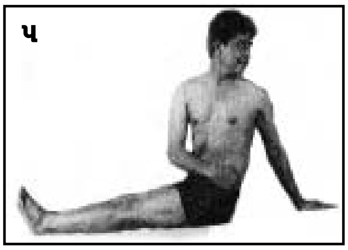
૪. પગ લાંબા કરીને બેસવું. જમણા પગને ઘૂંટણથી વાળવો. બંને હાથ વડે જમણા સાથળને પકડીને જમણો પગ ૯૦° ખૂણે ઊંચો કરીને પહેલાં સવળો પછી અવળો બંને તરફ ગોળગોળ આઠથી દસ વખત ફેરવવો. આ પ્રક્રિયા ડાબા પગથી પણ કરવી. ઘૂંટણની ઢાંકણીના દુખાવામાં જબરદસ્ત લાભ આપે છે. નિયમિત અભ્યાસથી આપણે આર્થ્રાઈટિસ અને સાંધિવાથી આપણી રક્ષા કરી શકીએ છીએ. (આકૃતિ-૪)


૪

૫. બેસવાનું તો લાંબા પગ કરીને જ છે. હવે હાથની હથેળી જમીન ઉપર નિતંબ પાસે રહે તેમ રાખીને કોણીને જમીન ઉપર ટેકવવી. પહેલાં જમણી કોણી, પછી ડાબી. આમ થવાથી ખભા અને માથું ઊંચકાયેલાં રહેશે. હવે નાભિની નીચેના આખા શરીરને ઊંચું કરવું. બંને પગને ઘૂંટણમાંથી વાળીને હવામાં દોડતાં હોઈએ કે સાઈકલ ચલાવતાં હોઈએ તેમ પગને દોડાવવા. આ કસરતમાં ઊભી રેખામાં ગોળગોળ ફેરવતાં ઘૂંટણની પૂરેપૂરી કસરત થાય છે.

૬. આ કસરતમાં પણ લાંબા પગ કરીને બેઠા પછી હાથની હથેળી જમીન ઉપર છેક નિતંબ પાસે રહે તેમ રાખીને નાભિની નીચેના આખા શરીરને જમીનથી ૪૫° ઊંચું કરવું. હવે છેક નાભિથી પગના અંગૂઠા સુધી બંને પગને એકસાથે પહેલાં સવળા, પછી અવળા ગોળગોળ ફેરવવા. આમ થવાથી પેટમાં આંતરડાંની ખૂબ જ મોટી કસરત થાય છે.

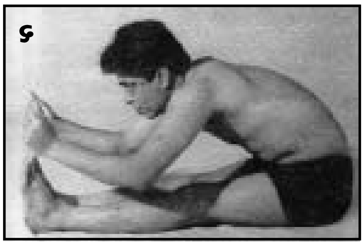
આપણે સવાર, બપોર, સાંજ, રાત આમ જ્યારે મન થાય ત્યારે ખા ખા કરતાં જ હોઈએ છીએ. ભોજન સંબંધી નિયમ એવો છે કે એક વખત ખાધેલો ખોરાક પચી ન જાય ત્યાં સુધી બીજી વખતનું ભોજન લેવું ન જોઈએ, પરંતુ આવું થતું હોતું નથી અને પચ્યા વગરના ખોરાકમાંથી ગેસ, કબજિયાત થાય છે. આપણા ખોરાકમાં તેલ, મરચું, ખટાશ વધારે હોય છે. લસણ, ડુંગળી પણ ખૂબ હોય, દૂધ-દહીં ન હોય, કસરત ન હોય, ભોજનનો કોઈ નિયમ ન હોય; પરિણામે આંતરડાંમાં ખોરાક સડે તેને જૂનો કોલાઈટીસ કહેવાય છે. ઉપર જણાવેલી કસરતથી આંતરડાંઓનો વ્યાયામ થાય છે. તેથી પેટ સાફ આવે છે. આમ આ કસરત થોડી મુશ્કેલીભરી લાગે તોય આશીર્વાદ સ્વરૂપ છે. (આકૃતિ-૫)


૫

૭. પગને લાંબા રાખીને જ બેસવું. જમણી તરફનો હાથ પીઠ પાછળ શરીરથી થોડે દૂર રાખો. ડાબા હાથને સામેની બાજુથી જમણા પડખામાં રાખીને જમણી તરફ શરીરને મરોડવું. આથી કપડું નિચોવીએ ત્યારે કપડામાં વળ આવે તેવા વળ કરોડરજ્જુમાં આવશે. આ પ્રક્રિયા જમણે-ડાબે બંને તરફ કરવી. ડાબી તરફ કરતી વખતે ડાબા હાથની હથેળી પીઠ પાછળ શરીરથી થોડે દૂર રાખવી. જમણા હાથને સામેની બાજુથી ડાબે પડખે રાખીને ડાબી તરફ શરીરને મરોડવું.

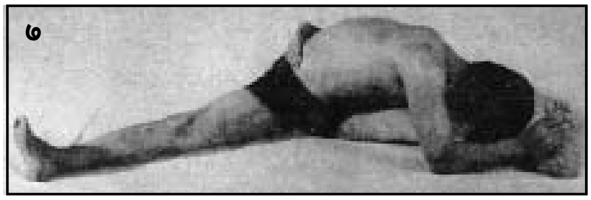
કરોડરજ્જુમાં ૩૩ મણકાઓ છે. દર બે મણકા વચ્ચે એકેક ગાદી છે. છેલ્લા પાંચ મણકાઓ વચ્ચે ગાદી નથી, તે પાંચેયનો સમૂહ ત્રિકોણાકાર છે, પરંતુ સેક્રમ તરીકે ઓળખાતા આ પાંચ મણકાની નીચે અને ઉપરનાં જોડાણોમાં મોટા ભાગે લોકોને કમરનો દુખાવો થતો હોય છે. ખૂંધના ભાગમાં પણ દુખાવો થતો હોય છે. આ કરોડરજ્જુના મણકાઓ વચ્ચેની ગાદીમાં લોહીનો પૂરતો પુરવઠો મળવો જરૂરી છે, જે આ કસરતથી મળે છે.

પાછળથી આ જ કસરત પાર્શ્વવક્રાસન, વક્રાસન, અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન વગેરેમાં પણ ઉપયોગી થાય છે. તે



ઉપરાંત આવી રીતે જમણે અને ડાબે શરીરને 'ટ્વિસ્ટ' કરવાથી પેડુના પડખામાં વધેલી ચરબી ઓછી કરવા માટે પણ ઘણી જ મોટી સહાયતા મળી રહે છે.

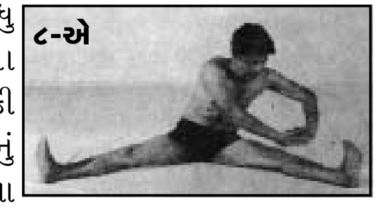
૮. આગળની કસરતમાં પણ લાંબા પગ રાખીને બેસવાનું છે. હવે હાથની મુઠ્ઠીઓ બંધ કરો. જે રીતે નાવિક આગળ ઝૂકીને હલેસાં મારતો હોય છે, તે રીતે પગ સુધી આગળ તરફ વાંકા વળીને નૌકાસંચાલનની ક્રિયા આઠ-દસ વખત કરવી. આથી પેટ અને પેડુ ઉપરનો ચરબીનો થર ઘટે છે. કરોડરજ્જુ વધુ



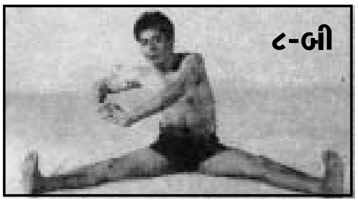
સ્થિતિસ્થાપક બને છે. આમાં શરીર વધુ શ્રમ કરતું હોવા છતાં થાક ઓછો લાગે છે (આકૃતિ-૬).

૯. અત્યાર સુધી બંને પગ જોડેલા રાખીને બેસતા હતા, હવે બંને પગ પહોળા રાખીને બેસવાનું. જમણા હાથથી ડાબા પગના અંગૂઠાને પકડવો. ડાબો હાથ કમરની પાછળ વીંટાળીને રાખવો. માથું ડાબા ઘૂંટણને અડકે તેટલું આગળની તરફ ત્રાંસું રાખી વાંકા વળવું. હવે તે જ પ્રમાણે બીજી તરફ ડાબા હાથથી જમણા પગનો અંગૂઠો પકડવો. જમણો હાથ કમરમાં વીંટાળી રાખવો. માથું જમણા ઘૂંટણને અડકે તેમ આગળ ઝુકાવવું. આ પ્રક્રિયા બંને તરફ છથી આઠ કે દસથી બાર વખત કરવી (આકૃતિ-૭).

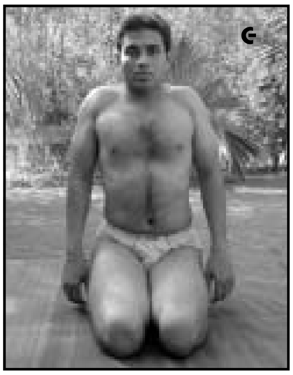
૧૦. બેસવાનું બંને પગ લાંબા અને બને તેટલા વધુ પહોળા રાખીને. બંને હાથને લાંબા કરવા. બંને હાથની આંગળીઓ સામસામે ભરાવવી. હવે હથેળીઓ ભરાવેલી આંગળીઓ સાથે ચહેરાની વિરુદ્ધ દિશામાં ફેરવી નાખવી. હવે જેવી રીતે ઘંટી ચલાવવાની હોય, અનાજ દળવાનું હોય ત્યારે જમીનમાં સમાંતર ગોળ ગોળ બંને ભુજાઓને સાવ સીધી રાખીને બંને પગના અંગૂઠાઓને સ્પર્શ કરી શકાય તે પ્રમાણે ફેરવવી. બંને પગને વધુમાં વધુ અંતરે પહોળા રાખવા. જેથી ચક્કી ચલાવવાની પ્રક્રિયાનું વર્તુળ મોટું થાય. આ



પ્રક્રિયા બંને તરફ એટલે કે સવળી અને અવળી અર્થાત્ ક્લોકવાઈઝ અને એન્ટીક્લોકવાઈઝ દિશામાં કરવી (આકૃતિ-૮એ, ૮બી).

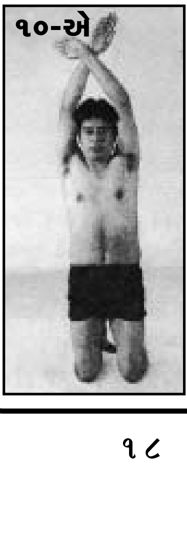


ઉપરની કસરતથી કરોડરજ્જુની સ્થિતિસ્થાપકતા વધે છે. પેટની ચરબી ઓછી થાય છે. પેટમાં રહેલી અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓનો મસાજ થતાં તેની કાર્યક્ષમતા વધે છે. પાચનક્રિયા વધુ સારી થાય. કબજિયાત મટે, ભૂખ ઊઘડે, કમરનો દુખાવો મટી જાય. બાવડાં મજબૂત બને, સાથળ અને પિંડીના સ્નાયુની પણ કસરત થાય. બહેનોને ઓવરીઝનો ફાયદો થાય.



૧૧. હવે વજ્રાસનમાં બેસો. મુસલમાન મિત્રો જે રીતે નમાજ પઢવા બેસે છે, તેમ બંને પગને ગોઠણમાંથી ઊંધા વાળીને બેસવું. સામે બંને ગોઠણ જોડાયેલાં, પાછળ બંને પગના અંગૂઠા જોડાયેલા, એડીઓ ખુલ્લી અને બંને પગ ઉપર અને એડીઓ વચ્ચે નિતંબને રાખીને બેસવું. બંને ખભા ઊંચા કરી બંને ભુજાઓ ઢીલી-સીધી રાખવી. કોણીમાંથી પણ ન વાળવી. ખભા ઊંચા કરવા, નીચે લાવવા. આ પ્રક્રિયા આઠ-દસ વખત કરો. (આકૃતિ-૯) આ કસરત અને તે પછીની બીજી થોડી કસરતોમાં ખભામાં રહેલાં હાડકાંઓનાં સાંધા અને જોડાણો કે

જે સોકેટ અને બોલ જોઈન્ટના સ્વરૂપમાં છે, તેનો વ્યાયામ થાય છે. સાધારણ રીતે બોલની સાઈઝ કરતાં સોકેટ થોડું મોટું હોય છે, જેથી બોલ તેની અંદર બેસી શકે અને સરળતાથી ફરી શકે. જેમ કે આપણા શરીર કરતાં આપણું પહેરણ, શર્ટ કે ઝભ્ભા-પાયજામા મોટાં હોય છે. જે કપડાં ટાઈટ પહેરીએ છીએ તે પણ શરીરની સાઈઝના પ્રમાણમાં થોડાં તો મોટાં હોય જ છે. બાર હાથનું ચીભડું અને તેર હાથનું 'બી' ? ચીભડા કરતાં બી નાનું જ હોય, પરંતુ અહીં આ ખભાનાં હાડકાંઓના જોડાણમાં આ નિયમ લાગુ પડતો નથી. બાવડાનું જે હાડકું ખભામાં છેક ઉપર સુધી ત્રિકોણાકાર હાડકામાં બેસે છે, તે બાવડાના હાડકાને હ્યુમરસ અને આ ત્રિકોણ હાડકાંને સ્કેપુલા કહેવાય. હવે આ હ્યુમરસનું ગોળ માથું સ્કેપુલાની કેવિટી એટલે કે તે માથાને બેસવા કે ટેકવવાની જગ્યા કરતાં પ્રમાણમાં ઘણી નાની અને છીછરી છે અને સ્નાયુઓ અને માંસપેશીઓથી પકડાયેલી આ સાંધાની સ્થિતિ થાપાના હાડકાં ફીમર અને ઈલિયમના જોડાણ કરતાં ઘણી જ નાજુક છે. ફીમરનું ગોળ માથું ઈલિયમની કેવિટીમાં બરોબર બંધબેસતું આવે છે, તેથી ઉપરનીચે, આજુબાજુ આમતેમ પગ ફેરવવાથી કે ભાગદોડ અથવા તો નૃત્યોની વિવિધ મુદ્રાઓમાં, પૂર્વ કે પાશ્ચાત્ય પરંપરાઓની અંગભંગિમાં પણ આ જોડાણ ખસતું નથી. જો વધુ પડતું આકસ્મિક વજન આવે તો ફીમરના માથાના નીચેના હાડકાનો ગળા જેવો ભાગ બટકી જાય, તેમાં તરડ પડે તેવું બને, પરંતુ તે પોતાને સ્થાનેથી ખસી કે બહાર આવી જતું નથી.


૧૦-એ

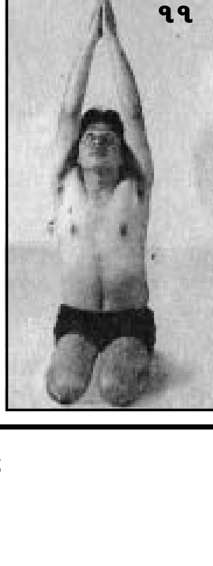
પરંતુ હ્યુમરસનું એવું નથી, તેથી હાથ ખડી જતો હોય છે અને હાડવૈદ્યો-બોનસેટરો હાથને ધક્કો મારીને પાછો તેને સ્થાને બેસાડતા પણ હોય છે, જ્યારે આવું કમરમાં થાપાના હાડકાને નથી. તેથી આ ખભાને ઉપર-નીચે કરવાની કસરત સાદી હોવા છતાં ખૂબ જ અગત્યની છે.

૧૦-બી

૧૨. હવે વજ્રાસનમાંથી નિતંબ અને કમરના ભાગમાંથી શરીરને સીધું ઊભું કરી દો. આનો અર્થ એ કે આપણે ગોઠણ અને બંને પગના આધારે ઊભા રહેવાનું. આખા શરીરનો આકાર કાટખૂણા જેવો થશે. આ પછી બંને ભુજાઓને ખભાથી આખાય હાથ, હથેળી, આંગળીઓ સુધી છાતીની સામે રાખીને બંને હાથ એકમેકને ક્રોસ કરે તેમ એકબીજાની વિરુદ્ધ દિશામાં ગોળગોળ ફેરવવા (આકૃતિ-૧૦એ).

આ પ્રક્રિયા દસથી સોળ વખત કરવી તથા બંને હાથ ક્લોકવાઈઝ અને એન્ટીક્લોકવાઈઝ પણ ફેરવવા. આ રીતે જે પ્રક્રિયા આપણે છાતીની સામે અર્થાત્ શરીરની સમાંતર દિશામાં કરી, હવે તે પ્રમાણે બંને ભુજાઓ શરીરની બાજુમાં બંને ખભાની લાઈનમાં પણ સવળી-અવળી ફેરવવી. આમ દસથી સોળ વખત કરવું (આકૃતિ-૧૦બી).

૧૩. હવે ફરી વજ્રાસનમાં બેસી જાઓ. ઊંડો શ્વાસ લો. સાથે બંને હાથને માથાની છેક ઉપર સુધી ઊંચા કરી હાથની હથેળીઓને સામસામે જોડીને દબાવો (આકૃતિ-૧૧). અવાજ કર્યા વગર હાથને પરસ્પર દબાવતાં, શ્વાસ છોડતા જાઓ અને બંને જોડેલી હથેળીઓવાળા હાથને છાતીની સામે સુધી નીચે લાવીને જોડેલી હથેળીઓ છૂટી કરો, ફરી પાછો ઊંડો શ્વાસ લઈને બંને હાથ ઊંચા કરો. હાથને સામસામે દબાવો, શ્વાસ છોડતાં જાઓ અને હાથને નીચે લાવો. આ પ્રક્રિયા પણ દસથી સોળ વખત કરવી.

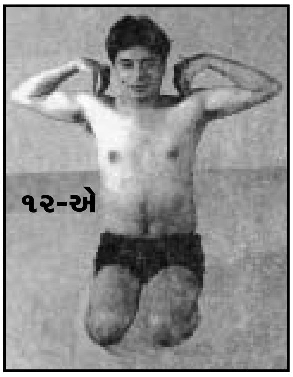

૧૧

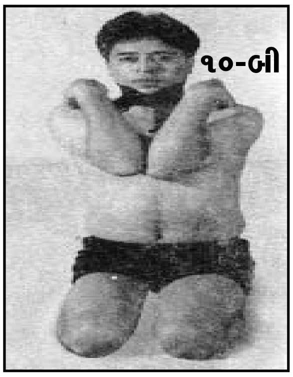
આ કસરતથી પાંસળીઓ અને ગળામાં હાંસડીનાં હાડકાંની સારી કસરત થાય છે. ફેફસાં ખૂલે

છે. ઊભાં અને આડાં બંને તરફ ખૂલવાથી શ્વાસ લેવાની ક્ષમતા વધે છે. ડાયાફ્રામ ઉપરનીચે આવવાથી તમામ પાંસળીઓ અને શ્વસનતંત્રને વિપુલ માત્રામાં ફાયદો મળી રહે છે.

૧૪. વજ્રાસનમાં જો આમ ન બેસી શકાય તો ખુરશીમાં બેસીને પણ આ પ્રક્રિયાઓ થઈ શકે છે, પરંતુ વજ્રાસનમાં બેસવાથી પિંડી અને સાથળ ઉપર જે જબરદસ્ત દબાણ આવે છે, તેને કારણે નાભિની નીચેના શરીરમાં લોહીનો પુરવઠો ઓછો થાય છે, જેથી પાચનક્રિયા, શ્વસનતંત્ર અને ઉત્સર્ગતંત્રને બહોળો ફાયદો થતો હોય છે. તદુપરાંત વજ્રાસનમાં બેસવાથી મસ્તિષ્કને પણ લોહી વિશેષ માત્રામાં મળે છે. હૃદયને ઓછી શક્તિ વાપરી લોહીને મસ્તિષ્ક તરફ પહોંચાડવાનું સહેલું બને છે.

વજ્રાસનમાં બેસીને બંને હાથ ખભા ઉપર રાખવા. બંને કોણી એકમેકની લાઈનમાં, આમ બંને કોણીની વચ્ચે બંને ખભા એક સીધી લીટીમાં રહેશે. હવે હાથ તો ખભા ઉપર જ રાખવા, પણ બંને કોણીઓને પહેલાં આગળથી પાછળ અને પછી પાછળથી આગળ ફેરવવી (આકૃતિ-૧૨એ, ૧૨બી). આ કસરત પણ હલેસાં ચલાવતાં હોઈએ તેવી જ છે, પરંતુ આનાથી હાંસડી, ખભા અને વક્ષઃસ્થળના વિકાસ અને સુદૃઢતાનો લાભ થાય છે.





૧૫. વજ્રાસનમાં બેસવું, ઊભા રહીને પણ આ કસરત થઈ શકે. બંને હાથ ખભાની લાઈનમાં, જમીનથી સમાંતર રહે તેમ ઊંચા કરો. હવે હાથની હથેળીને સામેની દિશામાંથી પાછળની દિશામાં ફેરવી નાખો. ત્યાર બાદ બંને હાથને ખભાથી કોણી સુધી સાવ સીધા રાખો. હવે કોણીથી નીચેનો હાથ ઘડિયાળના લોલકની જેમ લટકાવો અને ડાબેથી જમણે અને જમણેથી ડાબે લોલકની જેમ હલાવો. આઠથી દસ વખતની ક્રિયા જ બાવડાંમાં બેન્ડવાજાં વગાડી દેશે માટે આજે આટલું ઘણું.

હવે પછી કોણી નીચેના હાથ, કાંડાં, આંગળાં, ગળું, ગળાની પાછળના સર્વાઇકલ વર્ટીબ્રાના મણકાઓ વિશે ચર્ચીશું. આંખો તેમ જ જમીન ઉપર પલાંઠી વાળીને બેસવાની મુશ્કેલી પડતી હોય તેવા મિત્રો માટે પતંગિયાની કસરતો પણ ચર્ચીશું. ૐ શાંતિ.

☐ 'યોગ અને આરોગ્ય'માંથી સાભાર

દેહવિલય

શિવાનંદ આશ્રમ, દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ અને દિવ્ય જીવન સંઘ (નવરંગપુરા) સાથે છેલ્લા સાડા ત્રણ દાયકાથી સંકળાયેલા આદરણીય શ્રી હરકાંતભાઈ વછરાજાનીનાં ધર્મપત્ની શ્રીમતી દેવયાનીબેનનો દેહવિલય તા.૨૭-૧-૨૦૧૩ રવિવાર અને પોષીપૂનમની સાંજે ૬-૧૨ કલાકે અમદાવાદ ખાતે થયો છે. સાંજે ૫-૪૫ કલાકે જ તેઓશ્રીને હોસ્પિટલમાં દાખલ કર્યાં હતાં અને માત્ર ગણતરીની પળોમાં જ તેમનું દેહાવસાન થયું.

ખૂબ જ શાંત, આત્મસ્થ અને પરગજુ સ્વભાવનાં નારીરત્ન આ દેવયાનીબેન હતાં. આદરણીય હરકાંતમામાના દિવંગત પિતાશ્રી તથા તેમની એક દીકરી બંનેની દેવયાનીબેને ખૂબ જ સેવા કરેલી. સેવા અને પરોપકારની મૂર્તિની વસમી વિદાયથી તેમનાં પારિવારિક જીવનમાં આકસ્મિક આવી પડેલી ખોટની પૂર્તિ કરી શકાય તેમ નથી. ઈશ્વર સદ્ગતના આત્માને શાંતિ અર્પો અને પરિવારનાં પરિજનોને આ દુઃખ સહન કરવાની શક્તિ આપો, એ જ પ્રાર્થના. ૐ શાંતિ.

- શિવાનંદ આશ્રમ

શિસ્ત જરૂરી છે

શ્રી સ્વામી રામ

હું ઘણી વાર રામગઢ-જંગલના વિસ્તારમાં જતો. મારા મિત્ર નીતિનબાબા ત્યાં રહેતા હતા. છેક છ વર્ષની ઉંમરથી તે તપ-સાધના કરતા હતા. અમે બંને બહુ તોફાની હતા. ઘણીવાર અમે કોઈક ગામમાં ઘૂસી જઈ, કોઈના રસોડામાં પ્રવેશી જે કાંઈ ખાવાનું મળે તે ખાઈ જતા અને પાછા જંગલમાં ચાલ્યા જતા. ગામલોકોમાં આથી કંઈક ભેદભરી ઘટના બનતી હોવાનો ખ્યાલ ઊભો થયો. કેટલાકને લાગતું કે અમે દૈવી સત્ત્વો છીએ, જ્યારે બીજા કેટલાકને લાગતું કે અમે દુષ્ટ તત્ત્વો છીએ.

એ વિસ્તારમાં નૈનિતાલના શ્રીમંત લોકોની માલિકીના સફરજનના ઘણા બગીચા હતા. એક દિવસ અમે અમારું સ્થાન છોડીને, એક ફળબાગમાંથી વહેતા નાના નાળાને કાંઠે રહેવા માટે ગયા. સાંજે અમે તાપણા માટે લાકડાં એકઠાં કર્યાં. જંગલ-રક્ષક અધિકારીઓ જંગલના દવ વિશે બહુ કાળજી રાખતા હોય છે, એટલે અમે અમારું તાપણું ફળબાગમાં સળગાવ્યું. બાગના માલિકે અમને જોયા. એને થયું કે અમે દુર્લભ પ્રકારનાં સફરજન ચોરી જવા આવ્યા છીએ. એ માણસ બહુ ચિંગુ ને કંજૂસ હતો. બીજા બાગ-માલિકો ભોંય પર પડેલાં સફરજન લોકોને લઈ જવા દેતા, પણ આ માણસ કોઈને એ સફરજન પણ લેવા દેતો નહિ. એણે એના ચોકીદારને લાઠી લઈને આવવાનું કહ્યું. પાંચ માણસો અમને મારવા દોડ્યા. નજીક આવતાં તેમણે જોયું કે અમે ચોર નહોતા પણ જંગલમાં રહેતા જુવાન યોગીઓ હતા.

ત્રણ મહિના પછી હું મારા ગુરુ પાસે પાછો ફર્યો ત્યારે તેમણે કહ્યું : 'મૂર્ખાઈભરેલાં કામ કરીને તું મારે માટે મુશ્કેલીઓ ઊભી કરે છે.'

મેં કહ્યું : 'મેં કશું કર્યું નથી.'

તેમણે કહ્યું : 'એક મા નાના શિશુને જેમ રક્ષે તેમ મારે તારી રક્ષા કરવી પડે છે. તું ક્યારે મોટો થઈશ ? તેં શા માટે કોઈની માલિકીની જગ્યામાં વિના પરવાનગી પગ મૂક્યો ?'

મેં કહ્યું : 'બધી વસ્તુઓ ભગવાનની છે. જે લોકો ભગવાનની સેવામાં રહેલા હોય તેમનાથી એ વસ્તુઓ વાપરી શકાય.'

મારા ગુરુએ કહ્યું : 'આવી રીતનું કહેવું તે પોતાની સગવડ માટે શાસ્ત્રવચનોનો દુરુપયોગ કરવા જેવું છે. તારે તારી વિચારણા સુધારવી જોઈએ.' પછી તેમણે મને આ સૂચનાઓ આપી :

૧. પરમ સત્ય આખાયે વિશ્વમાં સકળને વ્યાપીને રહેલું છે એ રીતે જોજે.

૨. દુન્યવી પદાર્થોમાંથી મળતા આનંદ પ્રત્યે આસક્ત થઈશ નહિ. એને આધ્યાત્મિક પ્રગતિ માટેના સાધન તરીકે ગણજે.

૩. કોઈની મિલકત, સ્ત્રી કે સંપત્તિને મેળવવાની કામના કરીશ નહિ.

તેમણે કહ્યું : 'તને ઉપનિષદનાં આ વચનો યાદ નથી ? હવેથી તું કોઈ પણ સામાજિક ગુનો કરીશ કે ગૃહસ્થોને કનડીશ તો હું તારી સાથે બોલીશ નહિ.'

કોઈ કોઈ વાર તે સજા તરીકે મારી સાથે બોલતા નહિ. એમનું પ્રેમ અને સમજથી ભરેલું વિધાયક મૌન અને આ ઠપકાથી ભરેલું મૌન-બે વચ્ચેનો ફરક મને તરત દેખાઈ આવતો. ત્યારે હું સોળ વર્ષનો હતો. મારામાં જબરી તાકાત હતી. હું તરવરિયો પણ બહુ હતો અને આખોયે વખત તેમને ગુસ્સો ચડે એવું કરતો. પણ તે કહેતા : 'આ મારાં કર્મ છે. એમાં તારો દોષ નથી, વત્સ ! હું મારાં પોતાનાં જ કૃત્યોના ફળ ભોગવું છું.' હું દુઃખી થતો અને તેમની સૂચના વિરુદ્ધ કાંઈ નહિ કરવાનું વચન આપતો. પણ થોડા જ વખતમાં પાછો હું ખરાબ રીતે વર્તવા માંડતો. ક્યારેક હું જાણીબૂઝીને બેજવાબદાર રીતે વર્તતો. ક્યારેક બેધ્યાનપણાને લીધે અજાણતાં દુર્વર્તન કરી બેસતો. પણ આ મહાન માણસે મારું ખરાબ વર્તન હોવા છતાં બધા સંજોગોમાં મને હંમેશાં પ્રેમ કર્યો હતો.

માણસ જ્યારે પરિપક્વ બને છે ત્યારે તે જીવનનું તત્ત્વજ્ઞાન સમજે છે. પછી તે પોતાનાં વિચાર, વાણી, કાર્ય પ્રત્યે સભાન થવા લાગે છે. આધ્યાત્મિક સાધના માટે સતત જાગૃતિ જોઈએ. શિસ્તને બહુ ચુસ્ત રીતે લાદવાની જરૂર નથી, પણ શિષ્યોએ-સાધકોએ પોતે જ આત્મવિકાસ માટે શિસ્તને જરૂરી બાબત તરીકે સ્વીકારવી જોઈએ અને પોતાને નિયમબદ્ધ કરતાં શીખવું જોઈએ. શિસ્તને ચુસ્તપણે લાદવાથી અને અનુસરવાથી કશો ફાયદો થતો હોય તેવું લાગતું નથી. એમ કરવાથી શું કરવું અને શું ન કરવું તેની આપણને ખબર પડે, પણ કેવી રીતે 'થવું' તેની ખબર કદી પડે નહિ.

☐ 'હિમાલયના સિદ્ધયોગી'માંથી સાભાર

શિવાનંદ કથામૃત

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

કથાનક-૧૬

બધામાં ઈશદર્શન

બુધવાર, તા.૨૩-૫-૧૯૬૨નો દિન હતો. સૂર્યાસ્ત થઈ ગયો હતો. હજી ચંદ્રોદય થયો ન હતો. ગુરુદેવ પોતાની કુટીરમાંથી નીકળી રાત્રિ-સત્સંગ માટે જતા હતા. તેમનો ચહેરો બાળકના જેવો પ્રેમાળ હાસ્યથી ઓપતો હતો. ભક્તોનો મોટો સમૂહ રસ્તાની બંને બાજુ ભેગો થઈ હાથ જોડી ગુરુદેવનું અભિવાદન કરતો હતો.

તિરુત્તણીમાંથી આવેલી મુલાકાતીઓની એક મંડળીએ ભક્તિભર્યો નાદ કર્યો : 'મુરુહા ! વાદીવેલા !'

ગુરુદેવે તરત જ મોટેથી દિવ્ય ગાન કરી તેનો પ્રતિસાદ આપ્યો : 'મુરુહા ! મુરુહા ! ઓમ્ શરવણભવાય નમઃ ! ઓમ્ શરવણભવાય નમઃ !'

આળસ

ગુરુદેવને એક અરજીપત્ર આપવામાં આવ્યો. આશ્રમના સેક્રેટરીએ કાઢી મૂકેલા એક છાત્રનો તે પત્ર હતો. પત્રમાં વિનંતી હતી, 'તમે જ મારા આશ્રય છો. હું ક્યાં જાઉં ?'

ગુરુદેવ સામાન્ય રીતે ખૂબ દયાળુ અને વિચારશીલ હોવા છતાં 'આળસુ માણસ !'ના આકરા શેરા સાથે તેની અરજી નામંજૂર કરી.

શાંત બનો

ગ્વાલિયરના એક સંસ્કૃતના પ્રોફેસર આશ્રમમાં આવ્યા. તેમણે ગુરુદેવનું 'બ્રહ્મચર્ય' પરનું પુસ્તક વાંચ્યું હતું અને તેમને ઘણો લાભ થયો હતો. તેમણે 'મનની જીત' પુસ્તકનો ઉલ્લેખ કર્યો. ગુરુદેવે તેમને એક પ્રત આપી. તેમણે જણાવ્યું કે તેમને એક વિદ્યાર્થીનો Ph.D.નો થિસીસ તૈયાર કરવામાં તે ખૂબ ઉપયોગી નીવડશે.

ગુરુદેવે પૂછ્યું : 'તમે મારા પ્રોફેસર છો કે વિદ્યાર્થી ?'

'આપ મારા પ્રોફેસર છો. હું આપનો વિદ્યાર્થી છું.' પ્રોફેસર તરફથી જવાબ મળ્યો.

'તમારા વિભાગના હેડ, સાહેબ !'

'ત્યાં, અહીં નહિ.'

ગુરુદેવ તેમની બેઠક પરથી ઊભા થયા અને ધીમે ધીમે તેમના માર્ગની આજુબાજુ ઊભેલા ભક્તો પાસેથી પસાર થવા લાગ્યા ત્યારે એક મુલાકાતી 'થાયુમનાવર'માંથી થોડી પંક્તિઓ જોસભેર બોલી ગયો : 'હે પ્રભુ, મને એવી સ્થિતિ આપ જેમાં મન પીગળી જાય છે, જ્યાં પ્રવૃત્તિ અટકી જાય છે, જ્યાં બધું શાંત થઈ જાય છે.'

'હા, શાંત થાઓ, નિઃશબ્દ થાઓ.' ગુરુદેવે કહ્યું.

'પણ હાથને કામ કરતા રાખજો. મનને ઈશ્વરને સોંપો અને હાથ કામને સોંપો. અંદર શાંત, પણ બહાર સક્રિય. દુનિયાના ખેલના સાક્ષી બનો. અને ગુરુદેવ ધીમે ધીમે તેમની કુટીર તરફ પ્રાર્થનાઓ અને મંત્રો ગણગણતા જવા માંડ્યા. કુટીરમાં દાખલ થતાં પહેલાં તેમણે ભક્તોની બે હાથ જોડીને અને બધા ધર્મોની ટૂંકી પ્રાર્થનાઓ બોલીને રજા લીધી.

સંગીત યોગ છે

એક સંન્યાસીના આશ્રમમાં ગુરુદેવે સત્સંગમાં ભજનો અને નાટકો રાખવાથી કેટલાક લોકોએ તેની ટીકા કરી. તેમણે પોતે જે કર્યું તે માટેની લોકોની ટીકાની તર્કસંગત સમજૂતી આપી.

'સંસારી લોકો માને છે તેમ સંગીત મનોરંજન કાર્યક્રમ જ નથી. સંગીત યોગ પણ છે. તે ભક્તિયોગ કે સંકીર્તનયોગ છે. ત્યાગરાજ જેવા સંતે સંગીત દ્વારા ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કર્યો. સત્સંગમાં ત્યાગરાજ, સુરદાસ, મીરા તથા તેમના જેવા સંતોનાં ભજન ગાવામાં આવે છે. કીર્તન અને ભગવાનના નામનું ગાન

કરવામાં આવે છે. નામ એ મહા શુદ્ધિકારક છે. સંકીર્તનયોગ એ મોટા ભાગના લોકો માટે શ્રેષ્ઠ યોગ છે. તે ભક્તિ, સત્ત્વ અને એકાગ્રતાનો વિકાસ કરે છે. બ્રહ્મસૂત્રો અને ગૂઢ ફિલસૂફીને સાંભળ્યા પછી સંગીત મનને આરામ આપે છે. સંકીર્તન લોકોને પ્રેરણા આપે છે અને ઉન્નત બનાવે છે. અને તેમને ભગવાનની રૂબરૂ લાવી દે છે. દિવસભર કઠિન શ્રમ કર્યા પછી ઘણા લોકો સત્સંગમાં આવે છે. સંગીત તેમના થાકેલા મન પર આરોગ્યદાયક અસર કરે છે. માનસિક ચિંતાઓ અને વિકૃતિઓવાળા લોકો જ્યારે આશ્રમમાં આવે છે ત્યારે તેમને સંગીત અને ભજન સાંભળી ખૂબ લાભ થાય છે. તેઓ વધુ સશક્ત મન અને મિજાજ સાથે પાછા જાય છે. લોકો લાંબા સમય માટે એકીસાથે પ્રવચન સાંભળી શકતા નથી. થોડાક સમયમાં જ તેઓ પ્રવચન પ્રત્યેની એકાગ્રતા ગુમાવે છે અને પછી પ્રવચન તેમને માટે નીરસ અને નકામું બની જાય છે. તેને ટાળવા માટે પ્રવચન વચ્ચે સંગીત કે કીર્તન ઉપયોગી નીવડે છે. તે લોકોના મનને તાજાં બનાવે છે અને આગળના પ્રવચનને સાંભળવા માટે તૈયાર કરી દે છે. સંગીત મન અને જ્ઞાનતંતુઓ માટે ટોનિક છે અને આત્માનો તો ખોરાક છે.'

દિવ્ય પ્રેમ

૧૯૩૮ના વર્ષના છેલ્લા દિવસો હતા. ગુરુદેવ એક ખ્રિસ્તી મિત્રની સાથે આશ્રમના ભોજન-ખંડમાં આવ્યા અને ત્યાં મૂકી ઓફિસમાં ગયા. ત્યાં જમતા હિંદુઓએ જમવાનું બંધ કર્યું. ખાણું અધવચ્ચે છોડીને જતા રહ્યા. આ સાંભળીને બીજા દિવસે ગુરુદેવ તે ખ્રિસ્તીને રસોડામાં લઈ ગયા. તેને એક સાદડી પર બેસાડી તેમણે તેને ખાણું પીરસ્યું. જોકે આશ્રમવાસીઓએ તે માટે ખાસ વિરોધ કર્યો ન હતો.

એક પ્રસંગે, આશ્રમના મંદિરનું બાંધકામ ઉપર ટેકરી પર થતું હતું ત્યાં મુસ્લિમ ઓવરસિયર તેનું ધ્યાન રાખતા હતા. રસોડાનું ધ્યાન રાખતા શિષ્યે તેમને જમવા માટે એક પાનમાં ભાત અને રોટલી અને માટીના પાત્રમાં સૂપ મોકલાવ્યાં. ગુરુદેવને આની જાણ થઈ. બીજા જ દિવસે જમવાના સમયે તેઓ રસોડામાં આવ્યા અને મુસ્લિમ ઓવરસિયરને ખાણું થાળી અને વાટકીઓમાં પીરસી મોકલવાની વ્યવસ્થા કરી. અને રસોડાનું કાર્ય સંભાળતા શિષ્યને કહ્યું : 'ભગવાન મનુષ્યને તેની જાતિ કે ધર્મ પૂછતો નથી. ફક્ત તેના હૃદયમાં પ્રેમ છે કે કેમ તેટલું જ પૂછે છે.'

બાહ્ય ઔપચારિકતાઓ

તા.૩-૧૦-૧૯૪૯ના દિને આશ્રમનો માનદ કાર્યકર શ્રી સુબ્રમન્યમ્ સાઈકલ પર આવી રહ્યો હતો. તેણે ગુરુદેવને કુટીરમાંથી નીકળતા જોયા. તેણે તરત જ પોતાના માથે વીંટેલા ટુવાલ અને પહેરેલી ધોતીને બરાબર વ્યવસ્થિત કર્યાં.

ગુરુદેવે સ્મિત કર્યું અને કહ્યું : 'મારે માટે આ બધી ઔપચારિકતાઓ નકામી છે. હૃદયમાં પ્રેમ અને આદર હોવાં જોઈએ. તમારામાં વડીલો પ્રત્યે પ્રેમ અને આદર હોવાં જોઈએ. તેની જ મને જરૂર છે. આ બાહ્ય ઔપચારિકતાઓનું મારે મન કોઈ મહત્ત્વ નથી.'

આગળ બોલતાં તેમણે કહ્યું : 'તમે ખરા તાપમાં હૃષીકેશ ખરીદી માટે જાઓ છો અને બાંધકામના કામમાં ધ્યાન રાખો છો. તમારે જે કંઈ જરૂરી હોય તે તમારે લેવું જ જોઈએ. તમારે હમણાં ઠંડું પીણું લઈ પછી અડધા કલાકે ગરમ પીણું લેવું જોઈએ. તમે બજારમાં જાઓ અને કંઈક ફળ લેવાની ઈચ્છા થાય તો સંકોચ વગર લેવાં જોઈએ. તમારે તેને માટે બિલ આપવાની પણ જરૂર ન હોય. તમારું શરીર પૂરેપૂરું સ્વસ્થ રહે તે માટે જે કંઈ જરૂરી હોય તે કરવાની તમને છૂટ છે.'

વહીવટી સલાહ

તા.૮-૭-૧૯૪૯ના દિને જ્યારે આશ્રમના સત્તાધારીઓએ ગુરુદેવ સમક્ષ આશ્રમના વહીવટ સંબંધી કેટલીક સમસ્યાઓ મૂકી ત્યારે તેમણે કેટલીક અમૂલ્ય સલાહ આપી.

'બધા જ કાર્યકરોની વારંવાર સભા ગોઠવો. દરેકને એમ લાગવા દો કે તે સંસ્થાના સંચાલન માટે ખૂબ જરૂરી વ્યક્તિ છે. દરેકને તેના કામમાં પ્રોત્સાહન આપો. કોઈને પણ એમ ન લાગવું જોઈએ કે પોતે જરૂરી નથી. દરેક જણ પોતાના વિભાગનો મુખ્ય હોવો જોઈએ. સાથે સાથે દરેક જણ સમગ્ર કામમાં પ્રેમ સાથે રસ લે તે ખાસ જોવું જોઈએ. દરેક વિભાગમાં મંત્રીઓ અને સહમંત્રીઓની નિમણૂક કરો. આ નિમણૂકો ઉપહાસપાત્ર ન બને તેનું ખાસ ધ્યાન રાખો. ઘણી વાર સંચાલકો આવી ભૂલ કરતા હોય છે. તેઓ આ

મહત્ત્વની નિમણૂકો પરના સભ્યોને માત્ર કઠપૂતળી જ સમજતા હોય છે. સમાજના દરેક અધિકારીને તેના વિભાગ પર કાબૂ રાખવા માટે સાચી સત્તા હોવી જોઈએ કે જેથી પોતાના વિભાગની સામાન્ય બાબતોમાં તે યોગ્ય કરી શકે. દરેકે દરેકને આદર આપવો જોઈએ જેથી દરેક આનંદપૂર્વક માનવતાની સેવા કરી શકે.'

કામ લો

તા.૨૮-૬-૧૯૫૬ના દિને ગુરુદેવે આશ્રમના જ્યેષ્ઠ સાધુ જ્યોતિર્મયાનંદને કહ્યું : 'વધુ પડતું કામ કરશો નહિ. બીજા લોકોને તમારી સાથે કામ કરવા દો.' પોતે શું કહેવા માગે છે તેની સમજણ આપતાં તેમણે આગળ કહ્યું : 'તમારે બીજાઓની પાસેથી પ્રેમ, માયાળુપણા અને સહાનુભૂતિથી કામ લેવું જોઈએ. બીજાઓની પાસેથી કામ કઢાવવું સહેલું નથી. તેમાં અહંને છોડવાનો હોય છે. તમારે તમારી જાતને નિમ્ન કક્ષાએ મૂકી તેમની પ્રશંસા કરવી જોઈએ, તેમનાં વખાણ કરી તેમને સન્માન આપવું જોઈએ. તમારે અનુકૂળ થવું જોઈએ, બંધબેસતા થવું જોઈએ અને ગોઠવાઈ જવું જોઈએ. તમારે તેમની સાથે એક થઈ જવું જોઈએ.'

બધાંની સાથે એક બનો

આશ્રમમાં વિશ્વનાથ મંદિરને બાંધવાનું કામ ચાલી રહ્યું હતું. ગુરુદેવ કામ કેમ ચાલે છે તે જોવા ગયા. એકદમ તેમણે તેમનો ટુવાલ દૂર કર્યો અને મજૂરની માફક ધોતિયું ઊંચે ચઢાવી દીધું. તરત જ તેમણે તગારામાં રેતી ભરીને આપવાનું શરૂ કરી દીધું ! તે બીજા મજૂરો સાથે બરાબર ભળી ગયા. મજૂરોને પણ ગુરુદેવને કામ કરતા જોઈ ખૂબ આનંદ થયો. તેમને પણ તેમની સાથે એક થઈ કામ કરવામાં કદાચ વધુ આનંદ આવતો હોય તેમ લાગ્યું.

પછી ગુરુદેવ પાયાને સરખો કરવા માટે કૂબો કરી જમીન સરખી કરવા લાગ્યા અને કહ્યું : 'મંદિરના બાંધકામમાં કરેલી કોઈ પણ પ્રકારની સેવા ખરેખર ખૂબ ખૂબ પવિત્ર છે.'

પ્રેમાળ કદર

એક સાધુએ આશ્રમની કેટલીક ઉપયોગી સેવા બજાવી હતી. હવે તેણે આરામનું આળસુ જીવન ગાળવાનું શરૂ કર્યું હતું. ગુરુદેવ તેને કામ કરવાનું કે આશ્રમ છોડી દેવાનું કહેતા નહિ. તેને બદલે તેમણે કહ્યું : 'તેમણે જે કંઈ સેવા બજાવી છે તે માટે મારે તેમની પાંચ કે છ જન્મ સુધી સંભાળ રાખવાની ફરજ છે.'

ભંડોળ માટે અપીલ

ઈજનેરોની એક ટુકડીએ તા.૨-૧૧-૧૯૫૬ના રોજ આશ્રમની મુલાકાત લીધી. ગુરુદેવ તેમને આજુબાજુ લઈ ગયા અને યોજના વગર મકાનોના સમગ્ર સંકુલને થયેલા વિકાસની સમજ આપી અને જણાવ્યું કે તે માટેનું મુખ્ય કારણ જરૂરી ભંડોળની અછત હતું.

ગુરુદેવે કહ્યું : 'પૈસા ગૃહસ્થીઓની પાસે હોય છે. જે લોકોને સંસ્થાની પ્રવૃત્તિથી લાભ થયો હોય છે તેઓ પોતાની ક્ષમતા પ્રમાણે દાન મોકલે છે. મને મોટાં દાન મળતાં નથી. પણ ઘણાં દાન મળે છે. ખર્ચ પણ મોટો છે. આશ્રમ હંમેશાં દોઢ લાખનું દેવાદાર રહે છે.

ઈજનેરોએ સૂચવ્યું : 'કેટલીક આધ્યાત્મિક સંસ્થાઓ કરે છે તેમ તમે કેટલાક શિષ્યોને આફ્રિકા જેવા દેશમાં કેમ મોકલતા નથી ? તેઓ ત્યાંથી ભંડોળ ભેગું કરશે.'

ગુરુદેવે કહ્યું : 'મારી પાસે ઘણા શિષ્યો નથી. જે થોડાક છે તે અહીંના કામ માટે પૂરતા છે.'

ઘણા પ્રસંગોએ ભક્તો ગુરુદેવને ભંડોળ ભેગું કરવા માટે બહાર જવા દબાણ કરતા.

ગુરુદેવ કહેતા : 'મારે માટે તે શક્ય નથી.' અને જ્યારે ૧૯૪૦માં પંજાબની વિશાળ ટુરની યોજના કરી ત્યારે તેમણે તેના વ્યવસ્થાપકોને પોતે જોડાઈ શકે નહિ એવો તાર કર્યો :

'મને ગંગા કિનારા પર મારી નાની કુટીરમાં રહીને મારાથી બને તેટલું શક્ય કરવા દો. જો અહીં મધ હશે તો માખીઓ પોતાની મેળે આવશે. પૈસા માટેની આકાંક્ષાને નિર્દય રીતે ટાળો.'

શાંતિ માટેની ચાવી

તા.૧૫-૧-૧૯૫૬ના દિને આશ્રમના કાર્યકરો ગુરુદેવ સાથે એક નાનું પુસ્તક છાપવા માટે કોઈ બહારના પ્રેસે મોકલેલા અસહ્ય બિલ વિશે ચર્ચા કરતા હતા. બધાની એવી સામાન્ય માન્યતા હતી કે ડિવાઈન લાઈફ સોસાયટીને તેણે છેતરી છે.

એકાએક ગુરુદેવ બોલ્યા : 'ઠીક છે, માનો કે તમને જેમણે છેતર્યા છે તેમના દ્વારા તમે પોતે જ તે

પૈસાને ભોગવો છો, કારણ કે તેઓ પણ તમે પોતે જ છો. આ માર્ગ શાંતિ અને સુખનો છે.'

શિસ્તમાંથી છટકી જવું

૧૯૩૫માં આશ્રમના પ્રકાશન કાર્યના સંદર્ભમાં જ્યારે કોઈ મુકદમાની શક્યતાની ચર્ચા થઈ ત્યારે ગુરુદેવે શિષ્યને લખ્યું : 'દરેકને બધા પ્રકારનો અનુભવ હોવો જોઈએ. અને તો જ ડર અને શરમની લાગણી નાશ પામશે.' ફરીથી ૧૯૫૫માં આશ્રમના અધિકારીઓ શિસ્તનો ભંગ કરતા એક છાત્ર સામે ઉચાપતના ગુના માટે ફરિયાદ નોંધાવવા સંકોચ અનુભવતા હતા ત્યારે ગુરુદેવે તેમને સ્પષ્ટતાથી કહ્યું : 'જો તે વાત સાચી હોય તો ફરિયાદ નોંધાવો જ. મને કોર્ટમાં જવાનો ભય નથી. આપણે માન કે અપમાન આવકારવાં જોઈએ.'

☐ 'શિવાનંદ કથાનક'માંથી સાભાર

(અમૃતપુત્ર-૧૭ અનુસંધાન પાના નં.૨૭ ઉપરથી ચાલુ)

માતાનો આનંદ છે. સ્વામીજીને પણ ભગવાન કોઈ ને કોઈ રૂપે આવીને જમાડી જતા હતા. તેમની સામે લોકો કંઈ ને કંઈ લાવીને મૂકતા. શરીર ધારણા માટે સ્વામીજી તેમાંથી ખૂબ જ થોડો પણ... અલ્પ આહાર ગ્રહણ કરતા હતા. જમીન પર તેઓ સૂતા હતા. બે ગેરુ વસ્ત્રો સિવાય બીજી કોઈ પણ ભૌતિક સમ્પત્તિ તેમની પાસે ન હતી, અને તે સિવાય બીજી કોઈ આશા પણ ન હતી અને આશા રાખવી પણ કોને માટે ? આ મર્ત્ય શરીર માટે ? શારીરિક બંધનોથી તો તેઓ ક્યારના મુક્ત થઈ ચૂક્યા હતા. હવે આ શરીર ઈશ્વરની સંપત્તિ છે, જાણીને તેનું 'ખપ' પૂરતું જ જતન તેઓ કરતા હતા. લોકો માટે શરીરનું અસ્તિત્વ હતું. તેઓ અંગત રીતે તો 'ચિદાનંદરૂપઃ શિવોડહમ્ શિવોડહમ્'ની ઉચ્ચ સ્થિતિમાં જ હતા. નામરૂપ ધારી આ દુનિયાને ખૂબ પ્રેમથી તેઓ નિરખતા... જાણે કે કઠપૂતળીઓનો ખેલ જોતા હોય તેવું જ...

આઠ મહિના વ્યતીત થઈ ગયા. પરંતુ સ્વામીજીનું આવી રીતે એકાંતમાં જઈને દૂર તપશ્ચર્યા કરવા માટે બેસી જવું જગતના શ્રેય કે હિતમાં હતું ? જી ના ! ઈશ્વરને પણ આ મંજૂર ન હતું. તેમને સમાધિ-ભંગ કરવાનું જરૂરી હતું. ઓગણીસસો ત્રેસઠનો મે મહિનો હતો. ગરમી હદપાર કરી ચૂકી હતી. સ્વામીજી અચાનક બીમાર પડી ગયા. એમની કઠોર તપશ્ચર્યાનો વિરોધ કરવા શરીરે બગાવત કરી. આવી જ શારીરિક અવસ્થામાં કોણ જાણે કેવી રીતે સ્વામીજી મુંબઈ પહોંચ્યા. કદાચ પરમાત્માના અદશ્ય હાથોએ જ તેમને મુંબઈ સુધી પહોંચાડ્યા. ત્યાં તેમને તેમના ગુરુભાઈ સ્વામી પરમાનંદજી મળ્યા. પોતાના જ્યેષ્ઠ ગુરુભાઈની આવી કથળેલી તબીયતની અવસ્થા તેઓ દેખી શક્યા નહીં. તેમણે ડૉક્ટરો પાસે લઈ જઈને સ્વામીજીની સુશ્રુષા કરી. સ્વામીજી ત્યાં થોડા દિવસો રહ્યા. દવા, યોગ્ય આહાર અને શારીરિક વિશ્રાંતિથી તેઓએ તંદુરસ્તી પાછી મેળવી. હવે તેમણે મુંબઈ છોડવાની ઇચ્છા પ્રગટ કરી.

ડૉક્ટરે કહ્યું, 'એક પ્રાર્થના છે.'

'કહો.'

હવે પછી તીર્થયાત્રા અને સાધનાથી શરીરને કષ્ટ આપશો નહીં. આપ હજુ હમણાં જ રુગ્ણતામાંથી સ્વસ્થ થયા છો, આ શરીર કપરાં કષ્ટ સહન કરવાને હવે સક્ષમ નથી.'

સ્વામીજીએ હસીને પ્રત્યુત્તર આપ્યો.

'સાહેબ ! આપ તો વહેતી નદીને રોકાઈ જવાનું કહી રહ્યા છો. માર્ગમાં અવરોધો આવે તો શું નદી તેનું વહેવાનું છોડી દે છે ?'

ત્યાંથી સ્વામીજી દહેરાદૂન ગયા. મસુરીની ઘાટીમાં બારલોગંજ જઈને ત્રણ દિવસ રહ્યા. હવે તેમની યાત્રા અંતિમ પડાવમાં હતી. આ સ્થળ જમીનથી... સમુદ્ર સપાટીથી પાંચ હજાર ફૂટની ઊંચાઈએ હતું. હવે તેઓ હિમાલયના કોઈ એક નિર્જન ખૂણામાં હંમેશને માટે ચાલ્યા જવા માગતા હતા. 'સ્વામી ચિદાનંદ' તે વ્યક્તિત્વનું નામનિશાન પણ ન રહે, તેવી તેમની ભાવના હતી. મહેચ્છા હતી કે વિશ્વના કણકણમાં ચૈતન્યરૂપ થઈને તાદાત્મ્યતા કેળવી લેવી. દેહના પીંજરમાંથી આતમ પંછી ઊડી જવાને ઉત્સુક હતું. હવે શરીરનાં પાંચેય તત્ત્વો પંચમહાભૂતમાં વિલીન થઈ જવા અને મુક્ત આત્મા પરમાત્મામાં વિલીન થવા તત્પર હતાં, પરંતુ પરમાત્મા અને ગુરુદેવની ઇચ્છા કંઈક જુદી જ હતી.

☐ 'અમૃતપુત્ર'માંથી સાભાર

અમૃતપુત્ર-૧૬

- શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે

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

પરિવ્રાજક ચિદાનંદ અને સદ્‌ગુરુદેવનું મહાપ્રયાણ

ગુજરાતમાંથી સૌથી પહેલાં સ્વામીજી મહારાષ્ટ્રમાં ગયા. આ પવિત્ર ભૂમિ સંતોની અને બૌદ્ધિક ઉપાસના કરનારા વરિષ્ઠોની ભૂમિ છે. આ ભૂમિ ધનાઢ્ય નથી, પરંતુ વીતરાગી તો છે જ. વિષયોના પ્રમાણમાં વિચારોને વધુ મહત્ત્વ આપે છે. શ્રદ્ધાનો સ્વીકાર પણ બુદ્ધિને સરાણે ચઢાવીને જ કરે છે. સ્વામીજી અહીં થોડો સમય રહ્યા, ત્યારબાદ બેંગલુરુ ગયા. કર્ણાટક ! આ પ્રદેશ શ્રદ્ધાસમ્પન્ન અને આચરણસંહિતાનું કઠોરતાથી પાલન કરનારો પ્રદેશ છે. કર્ણાટક ઈશ્વરસેવાર્થે સંગીત અને નૃત્યની અર્ચા પણ પ્રસ્તુત કરે છે. અહીં સ્વામીજી અનેક તીર્થક્ષેત્રોમાં ગયા. માયસોર અને મર્કરા (હુબલી-બેલગાંવ) પ્રદેશમાં પણ ફર્યા. તેમણે ચામુંડેશ્વરીનું પૂજન કર્યું, ત્યાંથી તેઓ પુત્તુર આવ્યા. આ છે તેમના ગુરુભાઈ શ્રીમત્ સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી મહારાજની પ્રાકટ્યભૂમિ !

ત્યાંથી સ્વામીજી મંગળુરુ આવ્યા. મંગળુરુની માટીનો સ્પર્શ તેમનાં ચરણોમાં થતાં જ તેમને તેમની જન્મદાત્રીની સ્મૃતિ થઈ આવી.

'મનોહર વિલાસ'ની પ્રશસ્ત હવેલી સામે પણ તેઓ જઈને ઊભા રહ્યા. આજ સુધી આ હવેલીમાં અનેકાનેક અતિથિઓને અન્નદાન મળ્યું હતું. અનેક યાચકો અહીંથી તૃપ્ત થઈને ગયા હતા... અને આજે ?

આ હવેલીમાં જન્મેલો... અહીં જ પા પા પગલી પાડનારો... હવેલીનો જ કુળદીપક...નબીરો... એક અભ્યાગતના રૂપમાં તેની સામે ઊભો હતો. બાળુએ તેના છોટા માલિકને... નાના શેઠને... આ વેશમાં પણ ઓળખી કાઢ્યા... આનંદમાં પ્રમત્ત...ભાગતો દોડતો તે અંદર ગયો... અને માલતીબાઈ પણ સત્વરે... જેટલું બને તેટલું ઝડપથી... દોડતાં બહાર આવ્યાં...

'અરે !... આ તો શ્રીધર !' આ ઉદ્‌ગાર સાથે તેઓ હર્ષાશ્રુમાં ડૂબી ગયાં... કારણ કે હવે તો સામે ઊભા હતા...

'સ્વામી ચિદાનંદ સરસ્વતી.' તેને હવે કોઈ પણ માલતીબાઈ કે શ્રીધર સાથે કોઈ જ સંબંધ ન હતો. મનોહર વિલાસ સાથે પણ તેને હવે કોઈ સંબંધ ન હતો. ઉપનયન સંસ્કાર સમયે બટુક-બ્રહ્મચારી જાણીને ભિક્ષા આપી હતી, અને નમસ્કાર પણ કર્યા હતા, અને હવે તે જ બાળક ખરેખર નમસ્કાર કરવાને પાત્ર-યોગ્ય થઈ ગયો છે. સંન્યાસીની ઉંમર કેટલી છે ? તે વાત ગૌણ છે- સંન્યાસી એટલે તેને પ્રણામ કરવા જ જોઈએ. તેની સામે ઝૂકીને... નીચાં નમીને પ્રણામ કરીને માલતીબાઈ સન્માનપૂર્વક તેમને ઘરમાં લઈ આવ્યાં. સ્વામીજીએ નાના મોટાં સૌના ખબર અંતર પૂછ્યા. રાઘવેન્દ્ર, હેમલતા, વસુધા, વત્સલા સૌએ તેમને પ્રણામ કર્યા. સ્વામીજી સરોજિનીદેવીની મોટી છબી પાસે જઈને ઊભા રહ્યા. તેમની સ્મૃતિમાં જ તેઓ અહીં ખેંચાઈ આવ્યા હતા. આ તો એવો પ્રગાઢ સંબંધ હતો કે આ પ્રેમ-સ્નેહ-વાત્સલ્ય તંતુ કદીયે તૂટી શકે નહીં. વિરજાહોમના અગ્નિની દાહક શક્તિ પણ આ સ્નેહ સંબંધને પ્રજાળી શકી ન હતી. તે માત્ર 'મા' જ ન હતી. તે આદ્યગુરુ પણ હતી. ભક્તિની કેડી ઉપર આંગળી પકડીને પા પા પગલી કરતાં તેણે જ શિખવ્યું હતું. માને શ્રદ્ધાંજલિ અર્પિત કરીને સ્વામીજી ત્યાં રોકાયા નહીં.

નેત્રાવતીનાં જળમાં તેમણે પોતાનાં ચરણ પખાળ્યાં. જાણે સમગ્ર નેત્રાવતીમાં એક વિરહાર્ત માતાનાં આંસુઓનું પૂર આવ્યું હોય ! તડકા છાંયામાં, ગિરિકંદરાઓમાં ભટકતા આ પ્રૌઢ ચરણોના સ્પર્શથી, નેત્રાવતીને તે નાના નાજુક ચરણોની સ્મૃતિ થઈ આવી... જે તેના જ કિનારે પોષણ પામીને મોટા થયાં હતાં. નેત્રાવતીએ આ પવિત્ર ચરણોને અગણિત વાર પખાળ્યાં... અને પછી તેની ધારા પૂર્વવત્ શાંતિથી વહેવા લાગી. માનો કે કહેતી હોય...

'જા બેટા ! સમગ્ર વિશ્વ તારી રાહ જોઈ રહ્યું છે.'

કદાચ એટલા માટે જ પોતાના લાડલા પુત્રને

નેત્રાવતીએ ગંગા મૈયાને ખોળે કેમ ન સોંપ્યો હોય ?'

સ્વામીજીએ એ જ વીતરાગી અવસ્થામાં મંગળુરુ છોડ્યું. શું કમળપત્ર કદી પાણીથી ભીંજાઈ શકે ?

પછી સ્વામીજી ઉડુપી આવ્યા. દ્વૈતવાદના પ્રચારક મધ્વાચાર્ય અને જીવાત્માને પરમાત્માનો દાસ માનવાવાળા પુરંદરદાસજીની આ પ્રાકટ્યભૂમિ. ત્યાંથી સ્વામીજી કોલૂર ગયા. અહીં લક્ષ્મીજીની મૂકાંબિકાના સ્વરૂપમાં પૂજા કરવામાં આવે છે. એવું કહેવામાં આવે છે કે ગુંગો ભક્તોની મનોકામના પણ અહીં 'મૂક-હોય-વાચાલ' પૂરી થાય છે. સ્વામીજીએ દેવી માને પ્રણામ કર્યા. શ્રદ્ધાપૂર્વક વંદન કર્યા. તેમના મનમાં જ પ્રાર્થના ગુંજી...

'હે મા ! આપની કૃપાથી સમાજમાં રહેલા ગરીબ લોકોની પણ ઉન્નતિ થાઓ. દીન અને દુર્બળોને આપની શક્તિ પ્રાપ્ત થાઓ. સમગ્ર માનવજાતિનો ઉદ્ધાર થાઓ.'

બધું બધાંને માટે જ માગવાવાળા આ યાચક તરફ માએ પોતાની મમતાભરી નજરોએ જોયું હશે ને ?

ત્યાંથી સ્વામીજી કાન્હનગઢ ખાતે પૂજ્ય શ્રી સ્વામી રામદાસજીના આનંદ આશ્રમમાં આવ્યા. ત્યાંથી કન્નૂર અને ફરીથી ઉડુપી થઈને મદ્રાસ આવ્યા. મદ્રાસ પહોંચતાંની સાથે જ સ્વામીજીને શ્રી આર. કૃષ્ણરાવજીનું સ્મરણ થયું. આમ તો તેઓ તેમના પૂર્વાશ્રમમાં ફુવા (ફોઈના પતિ) થાય. પરંતુ આ સંબંધ તો પ્રાપંચિક હતો. તેઓ બંનેમાં આનાથી કંઈક અલગ જ સંબંધ હતો. અધ્યાત્મપથે તેઓ સ્વામીજીના ગુરુ થાય. સ્વામીજી ખૂબ આદર સાથે તેમને મળવા ગયા. પોતાના ભત્રીજાને યતિવેષમાં જોઈને તેમનું હૃદય ગદ્‌ગદ થઈ ગયું. સ્વામીજીએ તેમને સાષ્ટાંગ પ્રણામ કર્યા. સાથે લાવેલાં પુષ્પો તેમને ચરણે સમર્પિત કર્યાં. થોડાં ફળ પણ તેમને ધર્યાં. માનો તેઓ કોઈ સંતની સેવા કરી રહ્યા છે. તેમની દૃષ્ટિમાં તેઓ એક સંત જ હતા, કારણ કે સ્વામીજીના અધ્યાત્મજીવનના સૌ પ્રથમ પથપ્રદર્શક તેઓ જ હતા. કૃષ્ણરાવજીને મનમાં ખૂબ સંકોચ થતો હતો. પરંતુ ક્ષણભર માટે તેમને સ્વામીજીમાં પોતાનો પુત્રવત્ શિષ્ય જ દેખાયો... શ્રીધર... અને તેમણે બંને હાથ પ્રસારી તેને વાત્સલ્યસભર આલિંગન આપ્યું. ભાવી ભવિષ્યમાં અધ્યાત્મનાં ઉન્નત શિખરો સર કરવાના આશીર્વાદ આપ્યા. પછી સ્વામીજી તિરુપતિ બાલાજીનાં દર્શન માટે રવાના થયા.

સ્વામીજી એક બસમાં યાત્રા કરી રહ્યા હતા. બસ તિરુકોઈનૂર પહોંચવામાં હતી. માર્ગમાં સ્વામીજીએ એક નિરાધાર અંધ સ્ત્રીને દેખી. જગન્માતાનું આ દીન-દુર્બળ સ્વરૂપ ! અચાનક સ્વામીજી બસમાંથી ઊતરી ગયા. તે મહિલા પાસે જઈને તેમણે મૃદુ સ્વરમાં તેને પૂછ્યું, 'મા ! શું તમારા ઘરમાં કોઈ નથી ?'

તે બહેન આંખે દેખતી ન હતી. એને તો જીવન નિર્વાહ માટે મદદ જોઈતી હતી. બસ...મદદ... જે કોઈ પણ કરે... તેને તો કંઈ દેખાતું જ ન હતું. પોલીસ અને રોમન કેથલિક ધર્મગુરુઓની સહાયતા વડે સ્વામીજીએ તે સ્ત્રી માટે અન્ન, વસ્ત્ર, નિવાસનો બંદોબસ્ત કર્યો અને પછી યાત્રા આગળ ધપાવી. તે મહિલાની દુવાઓ સ્વીકારવા માટે પણ તેઓ ન રોકાયા, પોતાની સમગ્ર યાત્રામાં આવી રીતે અગણિત લોકોની સેવા કરી.

સ્વામીજીએ સમગ્ર દક્ષિણ ભારતનું ભ્રમણ કર્યું. પછી તેઓ ચિત્તૂરના સુબ્રહ્મણ્યમ્ ક્ષેત્રમાં ગયા અને ચિદમ્બરમ્‌ના નટરાજની પૂજા કરી. કુંભકોણમ્, બદલૂર, કાંજીવરમ્ કોઈમ્બતૂર અને મદુરાઈ પણ તેઓ ગયા.

ત્યારબાદ તેઓ પટ્ટમડાઈ આવ્યા. આ તો વીસમી શતાબ્દીની પુણ્યભૂમિ છે. આ છે... શ્રી ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનું પ્રાકટ્યસ્થાન.

સ્વામીજીએ જોયું... 'તામ્રપર્ણી' નદીનો વેગ મંથર ગતિએ પ્રસન્નતાથી વહી રહ્યો હતો. એ ગ્રામ્ય પ્રદેશના રૂપ કે રંગમાં કંઈ પણ પરિવર્તન થયું ન હતું. આ ગામમાં એક મહાન સંતનું પ્રાકટ્ય થયું છે, તે કોઈને ખબર જ ન હતી. ગુરુદેવનું જન્મસ્થાન... તે ઘર... સીધું સાદું... જેવાં બીજાં ઘર હોય તેવું જ આ એક ઘર. ગુરુદેવના પ્રાકટ્ય સ્થળે કંઈક વિશેષ કાર્ય કરવું જોઈએ. એવો એક મૂલમંત્ર... એ સંકલ્પ હૃદયમાં જાગ્યો. મૂલમાયાનો સંકલ્પ !... માયા કે જેના એક સંકલ્પ માત્રથી સમગ્ર બ્રહ્માંડ નિપજ્યું... એવો સંકલ્પ. સંકલ્પ તો માનસિક હતો. સંકલ્પ કર્યો ન હતો... સ્વયંભૂ હતો. કોઈ કંઈ બોલ્યું ન હતું... પરંતુ મનોલયના એક પ્રકોષ્ઠમાં પ્રકટેલી આ સદ્‌ભાવના... સદ્‌વિચારના પડઘા દશે દિશાઓમાં પડ્યા... ચોપાસથી અવાજ આવ્યો. તથાસ્તુ ! તથાસ્તુ !!!

હવે, સ્વામીજી પહેલાં તેનાક્ષી અને પછી કન્યાકુમારી ગયા. દૂર સમુદ્રમાં સ્વામી વિવેકાનંદજીનું સ્મારક હતું. સમુદ્ર વચ્ચે એક શિલાખંડ. સ્વામી ચિદાનંદજી ત્યાં ઈ.સ.૧૯૬૨માં ગયેલા. વિવેકાનંદ

સ્મારક સપ્ટેમ્બર ૧૯૭૦માં સ્થાપિત થયું. પરંતુ તે 'રૉક' (શિલા) તો હતો જ. ત્યાં કન્યાકુમારીમાં ત્રણ સમુદ્રનો સંગમ છે. અરબી સમુદ્ર, હિંદ મહાસાગર અને બંગાળનો ઉપસાગર... ત્યાંથી સ્વામીજીએ આ શિલાખંડ... 'વિવેકાનંદ રૉક'ને મનોમન પ્રણામ કર્યા. શ્રદ્ધાપૂર્વક પ્રણિપાત. એક પ્રણામ કરતી વિભૂતિ અને બીજી પ્રણામ સ્વીકાર કરતી. બંને ભારતના પનોતા પુત્રો... આ પવિત્ર દૃશ્ય જોઈને સાગર પણ ઉલ્લાસિત થઈને તેનાં મોજાંઓને હર્ષોલ્લાસમાં ઉછાળવા લાગ્યો. એક મહાત્માએ અનેક વર્ષો પૂર્વે ભારતીય સંસ્કૃતિનો ધ્વજ દરિયાપારના દેશોમાં લહેરાવ્યો હતો. 'મારા વહાલા ભાઈઓ અને બહેનો !' આ શબ્દોએ વિદેશમાં ભારતીય સંસ્કૃતિની સહિષ્ણુતાનો લોકોને પરિચય થયો. બીજા મહાત્મા તે ઉન્નત ધ્વજાને વધુ ઉન્નત કરી રહ્યા હતા. આ અનેક સુપુત્રોની માતા... આ દિવ્ય પવિત્ર સંસ્કૃતિ. અનેક પ્રજાઓએ... દૂર દેશાવરથી તેના ઉપર આક્રમણ કર્યાં, ક્યારેક શસ્ત્રોથી તો ક્યારેક વિચારોથી. પરંતુ તે કદીયે પરાભૂત થઈ ન હતી, વિચલિત થઈ ન હતી. આ તો યુદ્ધભૂમિના વીરોની જનની છે તો તત્ત્વજ્ઞાનના વીરોની પણ ખરી જ. અને જેના પુત્રો પોતાના જીવનના એશઆરામ સિવાય જીવનનો અર્થ અન્ય મહત્તમ તત્ત્વોમાં પણ અનુભવ્યો હતો. તે માતા ! હતોત્સાહ કેમ થઈ શકે ? દૂર ક્ષિતિજમાં સાગર આકાશને આંબવા તત્પર હતો... કહેતો હતો...

'ભારતીય સંસ્કૃતિ અમર છે. સમગ્ર વિશ્વની પથપ્રદર્શક છે.'

હવે સ્વામીજી તિરુચેંદુર આવ્યા. ત્રિચી અને તાંજોર પણ જોયાં. 'મંત્રાલય'માં રાઘવેન્દ્ર સ્વામીજીનાં દર્શન પણ કર્યાં. ત્યારબાદ ફરીથી તેઓ મહારાષ્ટ્રમાં આવ્યા.

સ્વામીજી પંઢરપુર આવ્યા. આ તો નાદબ્રહ્મ છે. સરળ જીવન યાપન કરનારા ભોળા અને નિષ્કપટ ગરીબ અને સશક્ત શ્રમિકોને ભક્તિમાર્ગ પર દોરનારું તીર્થક્ષેત્ર. અનેક વિદ્વાનો અને તત્ત્વચિંતકોને આ તીર્થક્ષેત્રે આકર્ષ્યા છે. પોતાની માતૃભૂમિથી સુદૂર અહીંના મૃદંગ અને ઝાંઝપખવાજની ધૂનમાં ખોવાઈ જનારા અનેક પરદેશીઓનું આ તીર્થક્ષેત્ર. દર વર્ષે અષાઢ અને કારતક મહિનામાં એકાદશીના દિવસે અહીંની યાત્રા યોજાય છે. લાખો ભક્તો હાથમાં ઝંડા, ઢોલ, મૃદંગ, ઝાંઝપખવાજના નાદે વિઠ્ઠલ વિઠ્ઠલ પાંડુરંગની ધૂન ગજવતા અહીં આવે છે. આ કીર્તન યાત્રાને કહેવાય 'વારકરી'. આ વારકરીમાં આવનારા ભક્તો પણ વારકરી જ કહેવાય. તે પ્રત્યેક વારકરી એમ જ સમજે છે કે પંઢરપુર તો અમારું પિયર છે... 'માઝા માહેર પંઢરી' ભગવાનના આ પાંડુરંગ સ્વરૂપ માટે તો સંત જ્ઞાનેશ્વર જેવા શ્રેષ્ઠ અને જ્ઞાની સંતોના શ્રીમુખે પણ પ્રભુપ્રીત્યર્થે પ્રેમ ન્યોચ્છાવરનાં પદો-અભંગો ગવાયાં છે. આ જ શ્યામસુંદર માટે સંત તુકારામે પોતાનો કારોબાર અને ઘરબાર ત્યાગીને તેમની વાઙ્મયી પૂજા કરી. અહીં જ ચોખામેળા જેવા અસ્પૃશ્યને સંતોનું વાત્સલ્ય અને પ્રેમ મળ્યાં. અહીં જ નામદેવ જેવા ભાવુક સંતોએ ભક્તિથી, પ્રેમભાવથી નાચીને હરિગુણ ગાયા, આ તે જ પવિત્ર ક્ષેત્ર ! અહીં છે ભગવાન વિષ્ણુનું વિઠ્ઠલ સ્વરૂપ. દક્ષિણ દેશમાં જન્મેલો આ યતિ ચિદાનંદ મહારાષ્ટ્રની આ સુરીલી ભૂમિ પર આનંદવિભોર થયો. તુકારામના અભંગમાં ભીંજાઈ ગયો. જ્ઞાનેશ્વરની ઓળીઓ (પદો)એ તેને બાંધ્યો. પરંતુ હવે તેણે અનુભવ્યું કે આ રખડપટ્ટી-ભ્રમણ બહુ થયું. હવે એક જ સ્થાને રહીને સાધના કરવી જોઈએ. પોતાની સાધના માટે તેમણે ગાણગાપુર જવાનું પસંદ કર્યું.

ગાણગાપુર શ્રી દત્તાત્રેય ભગવાનની તપોભૂમિ છે. નૃસિંહ સરસ્વતીજી કે જેને દત્તાત્રેયના અવતાર માનવામાં આવે છે, તેમણે અહીં જ ભિક્ષા માગી. કહેવાય છે, ત્યાં તેમનો ચિરંતન વાસ છે. આ પવિત્ર ભૂમિ પર સ્વામીજીની કઠોર તપશ્ચર્યાનો પ્રારંભ થયો.

પોતાનાં જ્ઞાનના ઊંડાણથી અને વિશુદ્ધ આચરણથી જેણે પશ્ચિમના લોકોને મુગ્ધ કર્યા, માત્ર ભારતના જ નહીં પરંતુ સમગ્ર વિશ્વના અમીરો-ધનાઢ્ય લોકો જેમનાં શ્રીચરણની ધૂળ માટે લાલાયિત રહે છે, સ્વામીજી અમારા ઘરમાં એકવાર પગલાં કરે, એકવાર અન્ન ગ્રહણ કરે, એવો ભાવ રાખે છે, તે આ અસામાન્ય સાધુ ભિક્ષા ઉપર જ માત્ર જીવી રહ્યો હતો. પરંતુ સાધુઓ ભિક્ષા તો માગે ને ? સ્વામીજીને તો પોતાના ઉદરનિર્વાહની સભાનતા પણ ન હતી, કે કોઈ પાસે કંઈક માગે ! તેમની ચિંતા તો ભગવાને જ રાખવી પડતી. અગર બાળક ચુપ થઈ બેસી રહે, તો મા સદા તેને કંઈ ને કંઈ જમાડવાનો પ્રયત્ન કરે જ છે. પુત્ર જમે તેમાં જ

(અનુસંધાન પાના નં.૨૪ ઉપર)

જીવન પ્રત્યેનો હકારાત્મક અભિગમ

ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી

પાણીથી અડધો ભરેલો ગ્લાસ જોતાંની સાથે આપણે તરત બોલી ઊઠીશું કે એ તો અડધો ખાલી છે ! આપણે સહુ આ રીતે જોવા અને વિચારવા ટેવાયેલા છીએ. પાણીથી અડધો ભરેલો ગ્લાસ આપણે જોતાં નથી પરંતુ એ અડધો ખાલી છે, એ આપણને તરત દેખાય છે. આપણું મન આ રીતે જ વિચારવા ટેવાયેલું છે અને એના આદેશ પ્રમાણે આંખો પણ એટલું જ જોઈ શકતી હોય છે. આપણી આ જોવાની અને વિચારવાની પદ્ધતિમાં જ કોઈક મૂળભૂત ખામી રહી ગઈ હોય એમ લાગે છે. આપણી પાસે જે છે તે આપણને દેખાતું હોતું નથી. એનું આપણે મન કોઈ મૂલ્ય પણ હોતું નથી. પરંતુ જે નથી, જે ખાલી છે તેને ભરવા માટે આપણે રાત-દિવસ એક કરી જીવનની અમૂલ્ય ક્ષણોને વેડફી નાખતા હોઈએ છીએ અને છતાં એ જામ તો અડધો ખાલી જ રહી જતો હોય છે ! પેલા યક્ષે આપેલા સોનામહોરના ચરુની માફક એ કદી ભરાતો હોતો જ નથી.

ખૂબ સરસ મજાની વાત છે. ગાંધર્વલોકમાં વસતા કોઈક યક્ષની તમારા મારા જેવા કોઈક માણસની સાથે મૈત્રી થઈ ગઈ. ગાંધર્વનગરીમાં તો તમે જે ઇચ્છા કરો, તે પ્રમાણેની વસ્તુ તમારી સેવામાં હાજર થઈ જાય. જ્યારે મનુષ્યલોકમાં તો જીવન-નિર્વાહ માટે પણ ભારે સંઘર્ષ અને પરિશ્રમ કરવા પડે. આ ઉપરાંત તે અનેક પ્રકારની આધિ-વ્યાધિ અને ઉપાધિઓથી પણ હંમેશા ઘેરાયેલો રહે છે. આજે આ વસ્તુ નથી એની ચિંતા તો કાલે બીજા કોઈની. યક્ષે પોતાના મિત્રની આવી દશા જોઈ એને સોનામહોરથી ભરેલો એક ચરુ ભેટમાં આપ્યો.

માણસના આનંદનો તો કોઈ પાર રહ્યો નહીં. આખી જિંદગી સખત પરિશ્રમ કરે તો પણ આટલું બધું સોનું એ કદી પામી શક્યો ન હોત ! સોનામહોરનો ચરુ લઈ એ પોતાના ઘરે આવે છે. ઘેર આવીને યક્ષે આપેલા ચરુને તે ખોલે છે અને જુએ છે, તો ઘડો સોનામહોરોથી અડધો જ ભરેલો છે. માણસને સોનાથી ભરેલો અડધો ચરુ મેળવવાનો તો કોઈ આનંદ રહ્યો જ નહિ, પરંતુ એ અડધો ખાલી છે, એ જોઈ એ ખૂબ ઉદાસ થઈ ગયો અને એ અડધા ખાલી ઘડાને કઈ રીતે ભરવો ? એની ચિંતામાં એ ડૂબી ગયો. સોનામહોરોથી અડધા ભરેલા એ ઘડાને ઘરમાં સુરક્ષિત જગ્યાએ મૂકી એને કઈ રીતે પૂરેપૂરો ભરી દેવો એની ચિંતામાં એ રહેવા લાગ્યો. ત્યાં અચાનક જ એના મનમાં વિચાર સ્ફુર્યો કે, અડધા ઘડાને સોનામહોરોથી ભરતાં કેટલી વાર ? રાત-દિવસ મહેનત કરી એ ખાલી ઘડાને થોડા દિવસોમાં તો હું પૂરેપૂરો ભરી દઈશ. એમ વિચારી ઘડાને બને તેટલો જલદીથી ભરી દેવાની તજવીજમાં એ પડી ગયો. એની ઊંઘ પણ હરામ થઈ ગઈ. રાત-દિવસ એ ચિંતામાં ને ચિંતામાં વ્યગ્ર રહેવા લાગ્યો.

સોનામહોરથી ખાલી અડધા ઘડાને બની શકે તેટલો જલદી ભરી દેવાની ચિંતામાં તે વધુ ને વધુ પરેશાન રહેવા લાગ્યો. માણસનું મન પણ કેવું વિચિત્ર હોય છે ! સોનાથી ભરેલા અડધા ચરુનો એને મન કોઈ આનંદ નથી, પણ પેલા અડધા ખાલીપણાનો અભાવ એને સતત ખટક્યા કરે છે. એને ભરવાની ચિંતામાં એ પોતાના ગજા બહારની મહેનત કરવા લાગ્યો, પરંતુ કેમેય કરીને એ ખાલી ઘડો ભરાતો નહોતો. એટલે માણસની ચિંતા ઓર વધી ગઈ. પોતાની આ પરેશાનીની વાત એણે ઘરે આવેલા એક મહાત્માને કરી. તેઓ પરિસ્થિતિને તરત પામી ગયા. તેમણે કહ્યું, 'ભાઈ તારી બધી ચિંતા અને વ્યગ્રતાનું કારણ સોનામહોરનો એ ચરુ છે. એ યક્ષનું દાન છે. એ ઘડો તારાથી કદી ભરી શકાવાનો નથી. જો તારે ખરેખર સુખ અને શાંતિ જોઈતા હોય તો એને તું યક્ષને પાછો આપી આવ.' માણસને મહાત્માના વચન ઉપર પૂરો ભરોસો હતો. તે યક્ષનો ચરુ તેની પાસે જઈને પાછો આપી આવે છે. ત્યાર પછી એની બધી જ પરેશાની દૂર થઈ જાય છે અને નિરાંતે સુખચેનપૂર્વક એ જીવી શકે છે.

આપણા સહુની પણ આ વાત છે. જીવનમાં આપણને જે કંઈ મળ્યું છે, તેનું આપણે મન કોઈ મૂલ્ય નથી. જે નથી મળ્યું, તેને મેળવવા માટે હાથમાં રહેલી

વર્તમાનની ક્ષણોને પણ આપણે વેડફી નાખતા હોઈએ છીએ અને આ રીતે જીવન ક્યાં પૂરું થઈ જતું હોય છે એની ખબર પણ પડતી નથી. મહાકાલનું ચક્ર તો નિરંતર ચાલી જ રહ્યું છે. એ કદી અટકતું નથી અને એમાં ભૂતકાળ કે ભવિષ્યકાળ જેવું પણ કંઈ હોતું નથી. સમયનું એક જ રૂપ હોય છે અને તે છે 'વર્તમાન' અને એની ગતિ હોય છે 'ચક્રાકાર'. મહાકાલના આ ઘડિયાળની સાથે આપણી ઘડિયાળને મેળવી દેવાની વાત છે.

હવે પ્રશ્ન એ છે કે આપણી ઘડિયાળને મહાકાલની સાથે મેળવવી કઈ રીતે ? આપણા માટે એ થોડું અઘરું એટલા માટે છે કે, આપણા સહુની ઘડિયાળનો એક કાંટો હંમેશા ભૂતકાળની તરફ પાછો ફરતો હોય છે. જ્યારે બીજો કાંટો ભવિષ્યની તરફ ઝડપથી દોડી રહ્યો છે. વર્તમાનની ક્ષણ ઉપર તો કોઈ કાંટો સ્થિર હોતો જ નથી. આપણે કદી વર્તમાનની ક્ષણને જીવતા હોતા નથી. કાં તો ભૂતકાળની ભૂતાવળમાં અથડાઈ જતા હોઈએ છીએ અથવા તો ભવિષ્યના રંગીન સ્વપ્નોમાં ખોવાઈ જતા હોઈએ છીએ. પરિણામે વર્તમાનની ક્ષણ હાથમાંથી સરી જતી હોય છે. ભવિષ્યમાં આમ કરી નાખીશ અને આટલું મેળવી લઈશ અને સોનામહોરના અડધા ખાલી ઘડાને પૂરેપૂરો ભરી દઈશ !

આવી પરિસ્થિતિમાં બે મિનિટ ઊભા રહી પોતાની જાતને જ પ્રશ્ન પૂછવાનું મન થાય છે કે, 'અરે ઓ મૂરખના સરદાર, તને તો સોનામહોરથી અડધો ભરેલો કુંભ મળેલો છે. એને પૂરેપૂરો છલોછલ ભરી નાખવાની પળોજળણમાં પડ્યા વિના, તારી પાસે જેટલી સુવર્ણ મુદ્રાઓ છે તેને તો તું વાપરી જો.' પરંતુ આપણને મળેલી સમૃદ્ધિનો ઉપયોગ કરવામાં આપણે ભારે કંજૂસ છીએ. આપણને ભય છે કે, મારી સુવર્ણમુદ્રાઓનો ખજાનો ખલાસ થઈ જશે તો ? અને એ ભયને કારણે આપણો એ ખજાનો જિંદગીભર અકબંધ રહી જતો હોય છે. નથી એને આપણે પોતે વાપરી શકતા કે નથી બીજા કોઈને લૂંટાવી શકતા. પરંતુ આપણને સહુને મળેલ એ આંતરિક ખજાનાનો નિયમ સામાન્ય નિયમ કરતાં સાવ જુદો જ છે. ધન-વૈભવના બાહ્ય ખજાનાને વાપરવાથી એ ઘટવાનો છે. જ્યારે આપણી અંદરના એ અક્ષય ભંડારને વાપરવાથી એ વધતો હોય છે. એને આપણે જેટલો વધુ વાપરીશું એટલો એ વધવાનો છે. તો પછી એને વાપરવામાં આપણે કૃપણ શા માટે બનવું ?

પ્રેમ, આનંદ, સત્ય, શાંતિ અને સૌંદર્યનો અક્ષય ભંડાર આપણા સહુની અંદર ભરપૂર ભરેલો પડ્યો છે. એનો ઉપયોગ કરવો એ આપણા હાથની વાત છે. આપણી એ આંતરિક સમૃદ્ધિનો સમુચિત ઉપયોગ કરવો એ જ તો આપણા જીવતા હોવાની નિશાની છે, બાકી તો પછી આપણા અને મરેલામાં ફેર શો ? 'જીવલક્ષણઃ ઉપયોગઃ' અર્થાત્ મળેલી વસ્તુનો ઉપયોગ કરવો એ જીવતા હોવાનું લક્ષણ છે. પ્રાપ્ત વસ્તુનો વિવેકપૂર્વક ઉપયોગ કરવો એ જ આપણા જીવતા હોવાનું મોટામાં મોટું પ્રમાણપત્ર છે. અને આપણા એ ખજાનાનો આપણે સહેજ પણ ઉપયોગ કર્યા વિના એને હતો તેવો ને તેવો જ રાખી મૂકીએ તો ? તો પછી ઉપરની વ્યાખ્યા પ્રમાણે જીવતા હોવાનું સર્ટિફિકેટ આપણને મળે નહીં. હા, શ્વાસોચ્છ્વાસ લેતા હોઈએ છીએ અને હરતાફરતા હોઈએ છીએ એ અર્થમાં જીવતા હોવાનું આશ્વાસન આપણે જરૂર લઈ શકીએ. બાકી જીવનને એના સાચા અર્થમાં સમગ્રરૂપે આપણે જીવતા હોતા નથી.

આપણને સહુને સહજ રીતે મળી ગયેલા એ આંતરિક ખજાનાના હજારમા ભાગનો ઉપયોગ પણ આપણે કરતા હોતા નથી. આપણી એ આંતરિક ઊર્જાશક્તિને સાવ વ્યર્થમાં આપણે વેડફી નાખતા હોઈએ છીએ. વાસ્તવમાં અભાવ કે ખાલીપણાનું તો કોઈ અસ્તિત્વ જ હોતું નથી. અંધકાર એ પ્રકાશનો અભાવ માત્ર જ છે. એનું કોઈ સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ હોતું નથી અને આઈનસ્ટાઈનના સાપેક્ષવાદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે જીવનનું પાત્ર અડધું ખાલી છે એમ નહીં પરંતુ અડધું ભરેલું છે, એ રીતે જોવાની-વિચારવાની એક નવી પદ્ધતિ આપણે જીવનમાં અપનાવવી પડશે.

તો પછી હવે એમાં વિલંબ શાને ? 'શુભસ્ય શીઘ્રમ્.' આપણને સહુને મળેલ એ આંતરિક સમૃદ્ધિના ખજાનાને પિછાણી એનો શક્ય હોય એટલો વધુમાં વધુ ઉપયોગ કરી 'Let us honour the truth of life by using it properly' અર્થાત્ આપણી આંતરિક શક્તિઓનો સમુચિત ઉપયોગ કરી જીવનના સત્યનો આપણે સમાદર કરીએ.

વૃત્તાંત

શ્રી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ : શ્રુતિએ કહ્યું છે, 'ક્લૌ કેશવકીર્તનમ્' 'કલીયુગ કેવલ નામ આધારા' આ તુલસીદાસજીનું કથન છે. આશ્રમોની શોભા ઇંટ પથ્થરના ચણતરોથી નહીં, પરંતુ ત્યાં કેટલું હરિનામ, ભગવન્નામ, કથાકીર્તન, સ્વાધ્યાય, જપ કે ભજન તથા સર્વોપરી સર્વ સાધારણ જનગણની સેવા થાય, ત્યાં જ ખરું અધ્યાત્મ, ત્યાં જ સાચું દિવ્ય જીવન.

ગુરુ ભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની મહદીય કૃપા અને પરમાત્માના પ્રત્યક્ષ સ્વરૂપ ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજની શુભાકાંક્ષા વડે શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદની સર્વે પ્રવૃત્તિઓ ભગવન્નામ-પરાયણ અને સેવાપરાયણ થઈને ચાલી રહી છે.

અમદાવાદ તા. ૧થી ૮ જાન્યુઆરી : વર્ષ ૨૦૧૩ના જાન્યુઆરી મહિનાની પહેલી તારીખથી આઠમી તારીખ સુધી શ્રીમદ્ ભાગવત સપ્તાહ જ્ઞાનયજ્ઞ પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીની વ્યાસપીઠ પર થયો. શ્રીકૃષ્ણ પ્રાકટ્ય, રુક્મિણી વિવાહ, ગોવર્ધન પૂજાનો અન્નકૂટ મહોત્સવ ખૂબ જ ધામધૂમથી થયા. શ્રીમદ્ ભાગવત કથાનો હેતુ જ પરમાત્માનું સતત સાતત્ય રહે, સમગ્ર જીવનનું લક્ષ્ય મોક્ષ અને તેની પ્રાપ્તિ માટે યમ-નિયમનો અભ્યાસ, સતત પ્રણવ ૐકારનું ધ્યાન અને ગુરુમંત્ર-ઇષ્ટમંત્રનો જપ તથા સેવાપરાયણ નિર્મળ હૃદયનું જીવન એ જ છે, તેવું પૂજ્ય સ્વામીજીએ સમજાવ્યું.

તા. ૧૦-૧-૨૦૧૩ : (૧) અટલ અખાડાના આચાર્ય મંડળેશ્વર અને અખિલ ભારત સાધુ સમાજના પરમાધ્યક્ષ પૂજ્યશ્રી ચરણ બ્રહ્મલીન શ્રીમત્ સ્વામી મંગલાનંદજી મહારાજશ્રીની ષોડષી અને સમષ્ટિ ભંડારો તા.૧૦ જાન્યુઆરીના રોજ થયાં. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે આ પ્રસંગે કહ્યું, 'અમારા સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ ૬૩ વર્ષ પૂર્વે અમદાવાદ પધાર્યા ત્યારે પૂજ્ય મંગલાનંદ સ્વામીજી મહારાજના દાદાગુરુ બ્રહ્મલીન શ્રીમત્ સ્વામી વિદ્યાનંદજી મહારાજ તેમના તથા તેમની સાથેના સંતોની યાત્રા મંડળીના યજમાન થયા હતા. આજે પૂજ્ય મંગલાનંદજીના શિષ્ય મંડળેશ્વર શ્રી સત્યાનંદજી મહારાજ સાથે દિવ્યજીવન સંઘ અને શિવાનંદ આશ્રમનો ચાર પેઢીનો સંબંધ થયો છે.

ગિરનારના રાજા સિંહના સમાન વેદાન્તઘોષની ગર્જના કરતા પૂજ્ય સ્વામીજીનું હૃદય માખણ જેવું કોમળ હતું. એક અજાતશત્રુ, મહાજ્ઞાની, સંત સમાજનું આભૂષણ હતા. કરુણા, ઉદારતા, ક્ષમા અને પરોપકારની તેઓ મૂર્તિ હતા. પૂજ્ય શ્રી સ્વામી મંગલાનંદજી મહારાજની ખોટ કદીયે પૂરી કરી શકાશે નહીં.

(૨) ગુજરાત સ્વર્ણ આભૂષણ પ્રદર્શનનું દીપ પ્રજ્વલન કરીને પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજે તા.૧૦-૧-૨૦૧૩ની સવારે ઉદ્ઘાટન કર્યું. શ્રી પીયૂષ આચાર્ય આયોજિત GGJSના આ ચોથા વિશાળ પ્રદર્શનમાં સમગ્ર ગુજરાત અને મુંબઈના ૨૦૬ વ્યાપારીઓએ હોંશપૂર્વક ભાગ લીધો. આ પ્રસંગે બોલતાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું કે, 'સ્વર્ણનાં આભૂષણોનું નિર્માણ સુવર્ણની અનેકવિધ પરીક્ષાઓ પછી થાય છે. જીવન કવનને ઓવારે અનેક અડચણો વચ્ચે પણ ચમકવું હોય તો સંઘર્ષ તો કરવો જ પડશે.' પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, 'સમગ્ર ગુજરાતમાંથી વિશિષ્ટ ક્ષમતાસમ્પન્ન સોની સમાજનું આ શુભ મિલન છે. તમો માત્ર સ્વર્ણ શોભામાં જ આ મિલનનું સમાપન કરશો નહીં. તમારા વ્યાપારમાં, તમારા સમાજમાં દીકરા-દીકરીઓની આપ-લેમાં જે બાધાઓ હોય કે આવતી હોય તે સંબંધી ચર્ચા વિચારણા માટે આ સારી અને સમયોચિત તક છે' તેવો બોધ આપ્યો.

પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ અને સાથે ગયેલા ભક્તમંડળે આ અદ્ભુત 'સ્વર્ણ પરિષદ'ની મુલાકાત લીધી. સૌને આશીર્દાન કરી કૃત્યકૃત્યતા અનુભવ કરાવી.

તા.૧૧-૧-૨૦૧૩ની સવારે પૂજ્યશ્રી ચરણ મહામંડળેશ્વર શ્રીમત્ સ્વામી સત્યમિત્રાનંદજી મહારાજશ્રી (હરિદ્વાર) શિવાનંદ આશ્રમ પધાર્યા. રુદ્રાક્ષનો છોડ તેમના વરદ હસ્તે રોપવામાં આવ્યો. તેમના ભક્તમંડળ સાથે મહાપ્રસાદ લઈ, સત્સંગ કરી સૌને શુભેચ્છા અને આશીર્વાદ આપી વિદાય લીધી.

ગાંધીનગર તા.૧૨-૧-૨૦૧૩ : શનિવાર બારમી જાન્યુઆરીના રોજ પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી વિવેકાનંદજી મહારાજના સાર્ધશતાબ્દી મહોત્સવનું ગુજરાત સરકાર દ્વારા આયોજિત ઉત્સવો 'વાઈબ્રન્ટ ગુજરાત ૨૦૧૩'માં એક વિશેષ યુવા સંમેલનનું આયોજન ગાંધીનગર સ્થિત મહાત્મા મંદિર ખાતે થયું. સમગ્ર ગુજરાત-સૌરાષ્ટ્રમાંથી પધારી હજારો યુવાનો આ યુવા મહા અધિવેશનમાં જોડાયા. કાર્યક્રમનો શુભારંભ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના ખૂબ જ પ્રેરણાસ્પદ પ્રવચનથી થયો. સુવિખ્યાત લેખક ચેતન ભગત, ગુજરાતના મુખ્યમંત્રીશ્રી નરેન્દ્ર મોદી અને વડોદરા રામકૃષ્ણ મિશનના અધ્યક્ષશ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજીએ પણ ઉદ્બોધન કર્યા.

ખેડબ્રહ્મા-હિંમતનગર તા.૧૪-૧-૨૦૧૩ : દર વર્ષની માફક આ વર્ષે પણ પવિત્ર મકરસંક્રાંતિના પુણ્ય પર્વે પૂજ્ય સ્વામીજી તથા આશ્રમનું ભક્તમંડળ તથા પરદેશથી આવેલા મહેમાનો સૌ ૧૪મી જાન્યુઆરીએ રોજન્ટા, રામનગર કંપો, ખેડબ્રહ્મા તથા અંબાજીની યાત્રાએ ગયા. ખેતરમાં ગાયો ચરાવ્યા પછી વિશાળ સત્સંગસભાને 'આપણે જીવન કેમ વધુ સારી રીતે જીવી શકીએ' વિષય પર પૂજ્ય સ્વામીજીનું મનનીય ઉદ્બોધન થયું. હિંમતનગર નગરપાલિકાના પ્રમુખ શ્રીમતી પલ્લવીબેન દિલીપભાઈ ગાંધીના નિવાસસ્થાને પધરામણી કરી સત્સંગનો લાભ આપી, સર્વે મંડળી મોડી રાત્રે પાછી ફરી.

ગણપતપુરા-કોઠ : તા.૧૭ જાન્યુઆરી, ૨૦૧૩ની સવારે ગણપતપુરા-કોઠ ખાતે નૂતનનિર્મિત અને ૩૫૦ વર્ષ પુરાણું સ્વયંભૂ ગણપતિના મંદિરના પ્રવેશોત્સવ તથા ૧૦૮ કુંડી મહા 'ગણપતિ યાગ'માં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ આમંત્રિત થયા. પૂજ્ય સ્વામીજીએ તેમના ઉદ્બોધનમાં કહ્યું, 'ગણપતિની વંદના એટલે તેના જીવનનું અનુસરણ. ગણપતિના કાન મોટા છે, તે બધાંની વાત શાંતિથી સાંભળે છે. તે વાતને દુંદાળા પેટમાં સંગ્રહી રાખે છે પછી બારીકાઈથી તેમની ઝીણી આંખોથી નિરીક્ષણ કરે છે, તૂટેલા એક દાંતથી આ વાતને ખોતરી-ફંફોસી જુવે છે અને અંતે જે આવશ્યક હોય તેને રાખી બાકીનો કચરો ફેંકી દે છે. 'કપિત્થ જંબૂ ફલસારભક્ષિતમ્' કોઠાંનો અંદરનો ગર્ભ ખાઈ બહારનું કાચલું ફેંકે છે અને જાંબુનો બહારનો ગર્ભ ખાઈને અંદરનો ઠળિયો ફેંકે છે. જીવનમાં સારગ્રહી બનો. સકારાત્મક ચિંતન કરો. ઉંદરનો અર્થ છે, નાનામાં નાના માણસની પણ કાળજી કરો.'

પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, 'આપણે ગણપતિની પૂજા કરીએ છીએ અને ગણપતિને ઉંદર (MOUSE) વહાલો છે, તેથી જ વિશ્વભરમાં ભારતના યુવાનો 'MOUSE' ઓપરેટિંગ 'કોમ્પ્યુટરના પંડિત' થયા છે.'

કલીકટ (૧૯થી ૨૧-૧-૨૦૧૩) : દક્ષિણ ભારતીય અખિલ સાધુ સમાજના મહા અધિવેશનનું દીપ પ્રજ્વલન કરી ઉદ્ઘાટન પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીએ કર્યું. કેરળની આ

યાત્રામાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ ગુરુવાયુર અને પલક્કડ ખાતે પણ આયોજિત સત્સંગ સમારોહોનું નેતૃત્વ કર્યું. આ પ્રસંગોએ પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, 'આપણી ભાષા આપણી માતા છે, હિન્દી આપણી માસી છે અને સંસ્કૃત આપણી દાદીમા છે. અંગ્રેજી પડોશના મહોલ્લાની રૂપાળી સ્ત્રી હોઈ શકે. આપણું તાદાત્મ્ય આપણી માતૃભાષા સાથે હોવું જ જોઈએ. આપણે આપણાં બાળકોને કોન્વેન્ટનું શિક્ષણ આપીએ છીએ, પરંતુ દુર્ભાગ્યે આપણી માતૃભાષા, આપણી સંસ્કૃતિ અને સંસ્કારોનું વિસ્મરણ થઈ રહ્યું છે. આપણો દેશ મહાન છે. આપણા વેદો, આપણાં શાસ્ત્રો, આપણા આર્ષદ્રષ્ટાઓનું સ્મરણ કરતા રહેજો. આપણી સંસ્કૃતિ તે ઋષિ અને કૃષિની સંસ્કૃતિ છે. જે જે પરિવારોનો આગવો વ્યાપાર કે જીવનશૈલીનો વ્યવહાર હોય બાળકોનાં ઉછેરમાં તેમને તે સંસ્કાર મળવા જ જોઈએ. બાળકોના ઉછેરમાં જનની, જન્મભૂમિ અને રાષ્ટ્રનાં ગૌરવને કદીયે વિસ્મૃત કરશો નહીં.' આ સમગ્ર કાર્યક્રમ બ્રહ્મલીન શ્રીમત્ સ્વામી માધવાનંદજી મહારાજના શિષ્ય શ્રી શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજીગિરિજી મહારાજે કર્યો, અભિનંદન.

ગાંધીનગર (તા. ૨૪-૧-૨૦૧૩) : જ્યોતિ મહિલામંડળ અને કડી સર્વ વિદ્યાલય દ્વારા આયોજિત 'વાંચે માતાઓ' કાર્યક્રમમાં ગાંધીનગર ખાતે ચાર હજારથી વધુ માતાઓ (મહિલાઓ)ને પૂજ્ય સ્વામીજીએ સંબોધન કર્યું. પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, 'સરકારે વાંચે ગુજરાત કાર્યક્રમ યોજ્યો, પરંતુ તેમાં બાળકો અને યુવાનો જ જોડાયા. માતાઓ તો આપણા સમાજની કરોડરજ્જુ છે. 'સંસ્કૃતા સ્ત્રી શિવા શક્તિ' 'સ્વાધ્યાય પ્રવચનાભ્યાં ન પ્રમદિતવ્યમ્' પુસ્તકો વાંચો, આ પુસ્તકો એટલે સીને સમાચાર પત્રિકાઓ કે છાપાંઓ નહીં. મહર્ષિ અરવિંદ, શ્રીરામકૃષ્ણ પરમહંસ, સ્વામી શિવાનંદજી, શ્રી સ્વામી વિવેકાનંદજી, ટોલ્સટોય, ખલીલ જીબ્રાનને વાંચો. વાંચનને વાગોળો, વિચારો, મનન કરો. વિચારશો તેવું જ બોલશો, તેવું જ કરશો. ઉન્નત સમાજના વધુ ઉત્થાન માટે સમાજની કરોડરજ્જુ સમાન માતૃ સમાજે અધ્યયન અધ્યાપન કરવું જ પડશે. તેમાંથી જ વિચાર, આચાર અને વ્યવહારશુદ્ધિ થશે.

અમદાવાદ (તા.૨૫-૧-૨૦૧૩) : અમદાવાદ પોલિયો ફાઉન્ડેશન આયોજિત વિકલાંગોના યોગ આસન પ્રદર્શન અને હરિફાઈ મહોત્સવનું અધ્યક્ષસ્થાન પૂજ્ય સ્વામીજીએ શોભાવ્યું.

તા. ૨૬-૧-૨૦૧૩ : સવારે સૂર્યોદય સમયે શિવાનંદ આશ્રમના પ્રાંગણમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીના વરદ હસ્તે ધ્વજવંદન થયું. આજે આશ્રમસ્થિત શ્રી રામ-હનુમાન મંદિરનો પાટોત્સવ હોઈ સવારે મારુતિ યજ્ઞ તથા બપોરે આશ્રમ પ્રાંગણમાં દિલ્હીના સુપ્રસિદ્ધ રામાયણી પંડિત અજય યાજ્ઞિકજી દ્વારા સંગીતમય સુંદરકાંડ પારાયણ થયું. કાર્યક્રમના સમાપન પ્રસંગે સૌ ભક્તો મહાપ્રસાદ-ભંડારો ગ્રહણ કરી આનંદથી વિદાય લીધી.

તા. ૨૭-૧-૨૦૧૩ : (૧) આ વર્ષે પણ અમદાવાદની કોલેજોના વિદ્યાર્થીઓ માટેની વક્તૃત્વ હરિફાઈ સવારે ૮-૩૦થી ૧૨-૦૦ વચ્ચે આયોજાઈ. જેમાં પંદર કોલેજોમાંથી ચોવીસ સ્પર્ધકોએ ભાગ લીધો. જેમાં જે.જી. કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, અમદાવાદ પ્રથમ સ્થાન મેળવે છે. વ્યક્તિગત સ્પર્ધકોમાં જે.જી. કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશનના કુ. બેનિતા યાદવ પ્રથમ સ્થાને અને કુ. રોઝ મેરી જ્યોસ બીજા સ્થાને પારિતોષિક મેળવે છે. શ્રી સોમલલિત કોલેજ ઓફ કોમર્સના શ્રી કેયૂ જે.આર. શાહ તૃતીય સ્થાન મેળવે છે. ત્રીજું પારિતોષિક શેઠ શ્રી સી.એન. ગ્રેજ્યુએટ બેઝિક ટ્રેનિંગ કોલેજના કુ. ખુશાલી પી. સોમપુરાને પણ ફાળવવામાં આવ્યું.

ડૉ. નિરંજનાબેન એસ. વોરા, ડૉ. અજય રાવળ અને પ્રો. બ્રિજેશ ભટ્ટે નિર્ણાયકશ્રીઓની સેવા બજાવી. સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંચાલન પ્રો. ડૉ. ચિરાગ પંડ્યાએ નિભાવ્યું. પ્રત્યેક સ્પર્ધકોને આશ્વાસન પારિતોષિક અને પ્રમાણપત્રો પણ આપવામાં આવ્યા.

(૨) આ વર્ષનું પ્રથમ શંખપ્રક્ષાલન આજરોજ થયું. તેમાં શંખપ્રક્ષાલન, કુંજલક્રિયા, જલનેતીનું પ્રશિક્ષણ યોગાચાર્યા કુ. સંગીતા થવાણીએ આપ્યું. આ પ્રક્રિયામાં કુલ ૬૪ યોગપ્રેમીઓ જોડાયા. શંખપ્રક્ષાલનમાં મોંઢાથી મળદ્વાર સુધીના સમગ્ર માર્ગનું સફાઈકામ કરવામાં આવે. પછી મોંઢેથી હોજરી સુધી અને જમણેથી ડાબે અને ડાબેથી જમણે નાકનાં નસકોરાંથી તેની અંદરની દિવાલોની સફાઈ પણ કરવામાં આવે. વર્ષમાં આ પ્રક્રિયા આશ્રમ ખાતે ચાર વખત કરવામાં આવે છે, જેનો સ્વાસ્થ્યપ્રેમીઓ હોંશથી ભાગ લે છે.

(૩) ઈસનપુર મોટા તા.૨૭-૧-૨૦૧૩ (તા.જિ. ગાંધીનગર) : શ્રી મફતલાલ બાપુદાસ પટેલ સાર્વજનિક હોસ્પિટલનો રજત જયંતી મહોત્સવ સવારે ૯-૦૦થી મધ્યાહ્ન બાર વાગ્યા સુધી ઉજવાયો. આ પ્રસંગે કેન્સર વિભાગ, આઈ.સી.યુ. વિભાગ, કીડની વિભાગ, આંખોની તપાસ અને બે નૂતન ઓપરેશન થિયેટરનું લોકાર્પણ પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના વરદ હસ્તે થયું. ઉપરોક્ત પ્રસંગે માનનીય શ્રી હરિનભાઈ પાઠક (સાંસદ) તથા અનેક ધારાસભ્યો તથા જીવનવીમા નિગમના ડિવિઝનલ મેનેજરશ્રી શંકરભાઈ બારૈયા વગેરે ઉપસ્થિત રહ્યા. પૂજ્ય સ્વામીજીના વરદ હસ્તે દાતાઓનાં સન્માન થયાં તથા માનવસેવા ક્ષેત્ર માટે નૂતન અભિગમ સાથે નવા આયામો વિષયક પરિકલ્પના પ્રસ્તુત કરવામાં આવી.

વલસાડ (તા.૨૮-૧-૨૦૧૩) : પૂજ્ય સ્વામીજી વલસાડ પધાર્યા. અત્રે કન્ટ્રીક્લબ, હૃષીકેશ તથા ગુરુકૃપા ફાર્મ હાઉસ ખાતે સત્સંગો થયા. સમગ્ર સુરેખ આયોજનનું શ્રેય ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના મંત્રીશ્રી યજ્ઞેશ દેસાઈને મળે છે.

નારદીપુર તા. ૨૯-૧-૨૦૧૩ : પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ અને શ્રીમદ્ સ્વામી નિશ્ચલાનંદજી મહારાજ, ખડદા-દવાડા, નારદીપુર, શ્રી રાધાકૃષ્ણ મંદિરના પાટોત્સવ નિમિત્તે આયોજાયેલી ધર્મસભામાં ગયા. સાંજે મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન, અમદાવાદના મેયર શ્રી આદરણીય અસિત વોરાના હાર્દિક નિમંત્રણને ધ્યાનમાં લઈ રિવરફ્રન્ટ ખાતે આયોજાયેલા ફ્લાવર-શોમાં પણ ગયા.

અમદાવાદ (તા.૩૦-૧-૨૦૧૩) : પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીજીનો પવિત્ર નિર્વાણ મહોત્સવ સર્વધર્મ પ્રાર્થના સાથે પવિત્ર સાબરમતી આશ્રમ ખાતે આયોજાયો. આ પ્રાર્થનાનું નેતૃત્વ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીએ કર્યું.

તા. ૩૧-૧-૨૦૧૩ : થેલિસીમીયા પીડિત બાળકોની સેવાર્થે રોટરી ક્લબ દ્વારા સુપ્રસિદ્ધ સિનેગાયક શ્રી નીતિન મુકેશનાં કંઠ્ય સંગીતનો કાર્યક્રમ ગુજરાત યુનિવર્સિટીના કન્વેન્શન ભવનમાં આયોજાયો. શિવાનંદ આશ્રમના ભક્તમંડળ સાથે આ કાર્યક્રમમાં પૂજ્ય સ્વામીજી પણ પધાર્યા હતા.

શિવાનંદ આશ્રમની નિયમિત દૈનિક, સાપ્તાહિક અને માસિક સેવા, ભજન પૂજન તથા યોગ પ્રશિક્ષણ, યોગ દ્વારા રોગ નિવારણ પ્રવૃત્તિ સુચારુરૂપે સમ્પન્ન થઈ. આ મહિનામાં પૂજ્યશ્રી સ્વામી સત્યમિત્રાનંદજી મહારાજ (હરિદ્વાર), શ્રી સ્વામી વિવેકરૂપાનંદજી મહારાજ (હૃષીકેશ), શ્રી સ્વામી રામાનંદજી મહારાજ (મેરઠ), શ્રી સ્વામી વિષ્ણુદાસજી (સ્વર્ગાશ્રમ-પૌડી), શ્રીમત્ સ્વામી માધવગિરિજી મહારાજ (માલસર) તથા પૂજ્યશ્રી ચરણ શ્રીમત્ સ્વામી પરમાનંદ ભારતીજી (બેંગ્લોર), શ્રી સ્વામી ચિદાનંદપુરીજી (કલીકટ), શ્રી સ્વામી નિશ્ચલાનંદજી (ખડદા-દવાડા) શિવાનંદ આશ્રમ પધાર્યા. સૌ સંતોની પધરામણીથી આશ્રમ ધન્યતાની લાગણી અનુભવે છે. ૐ શાંતિ.

ISO 22000

સ્વાદ અને
ગુણવત્તાની પરંપરા

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

રામદેવ

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

રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા. લિ.
સ્પાઈસ વર્લ્ડ, સરખેજ-બાવળા હાઈવે, ચાંગોદર-૩૮૨ ૨૧૩, અમદાવાદ. • www.ramdevfood.com

શ્રી દુઃખભંજન હનુમાન મંદિરનો પાટોત્સવ,
શ્રી અજય યાજ્ઞિકજી દ્વારા મારૂતિ યજ્ઞની પૂર્ણાહુતિ (૨૬-૧-૨૦૧૩)

વૃક્ષારોપણઃ શ્રી અજય યાજ્ઞિકજી (દિલ્હી) દ્વારા (૨૭-૧-૨૦૧૩)

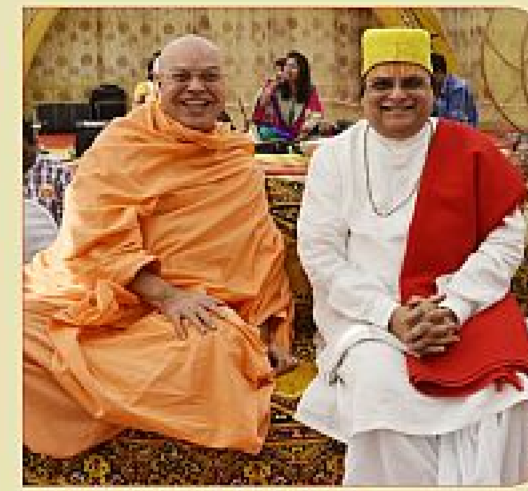
વૃક્ષારોપણઃ શ્રી સ્વામી પરમાનંદભારતીજી
(બેંગલોર) દ્વારા (૧૮-૧-૨૦૧૩)

શ્રી સનાતન ધર્મ સંમેલન, કલિકટ (૧૯-૧-૨૦૧૩)

શ્રી ૧૦૮ કુંડી મહાગણપતિયાગ
દીપ પ્રજ્જ્વલન-ઉદ્‌ઘાટન (ગણપતપુરા - ૧૭-૧-૨૦૧૩)

પોલિયો ફાઉન્ડેશન (અમદાવાદ) ખાતે
પૂજ્ય સ્વામીજી (૨૫-૧-૨૦૧૩)

ગુજરાત ગોલ્ડ જ્વેલરી શો, અમદાવાદ-ઉદ્‌ઘાટન
પૂજ્ય સ્વામીજી દ્વારા (૧૦-૧-૨૦૧૩)



સંત મિલનઃ પૂજ્ય સ્વામીજી અને શ્રી દેવીપ્રસાદ બાપુ (જામનગર)
અમદાવાદ (૩૧-૧-૨૦૧૩)

સર્વોદય આરોગ્ય મંડળ સંચાલિત હોસ્પિટલનો
રજત જયંતી ઉત્સવ - ઈસનપુર મોટા (ચિલોડા - ૨૭-૧-૨૦૧૩)
પૂજ્ય સ્વામીજી સાથે દાતાઓ અને સાંસદ શ્રી હરીન પાઠક

રોજંટા (ખેડબ્રહ્મા) ગોપૂજન બાદ
ગોવાળો સાથે (૧૪-૧-૨૦૧૩)