

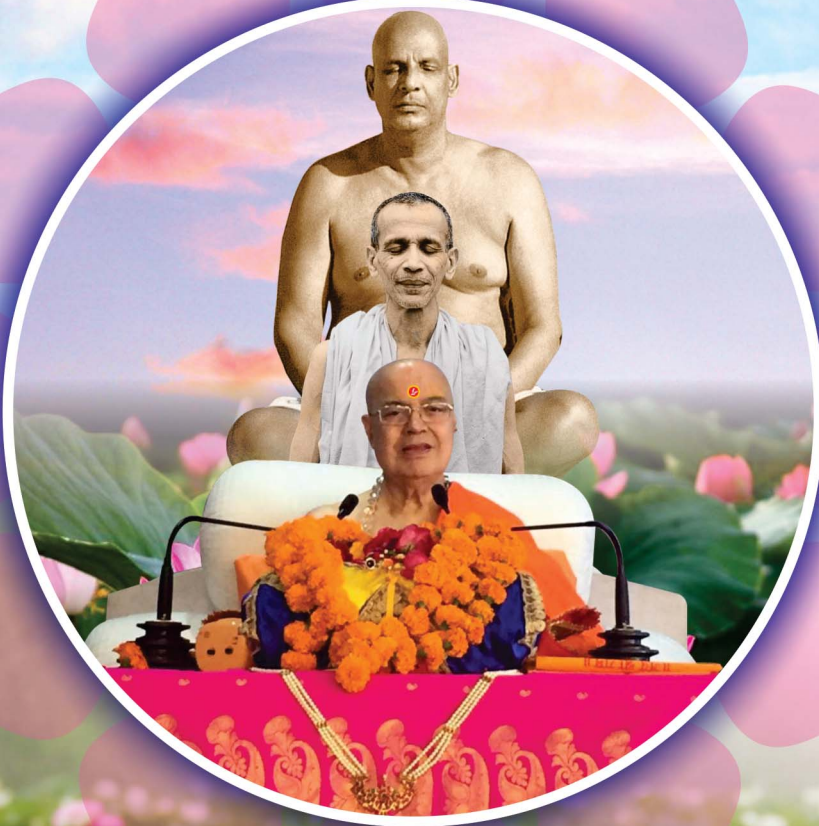
યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/- ● વર્ષ - ૧૮ અંક - ૪ એપ્રિલ-૨૦૨૧

Postal Registration No. GAMC 1417/2021-2023 Valid up to 31-12-2023 RNI No. GUJGUJ/2003/15738
Published on 4th of every month and Posted on 5th of every month at PSO, Ahmedabad-2. Annual Subscription Rs.150/-



દેવી નામ

ચાર વેદોનો નિયોડ રામનામ છે. પ્રેમનાં આંસુ સહિત જે 'રામ-નામ' ઉચ્ચારે છે તે અંતર્જ્ઞાન અને શાશ્વત શાંતિ મેળવે છે. રામનામ તેને તેના આધ્યાત્મિક પથમાં માર્ગદર્શન આપશે. 'રામ-રામ' બોલો.

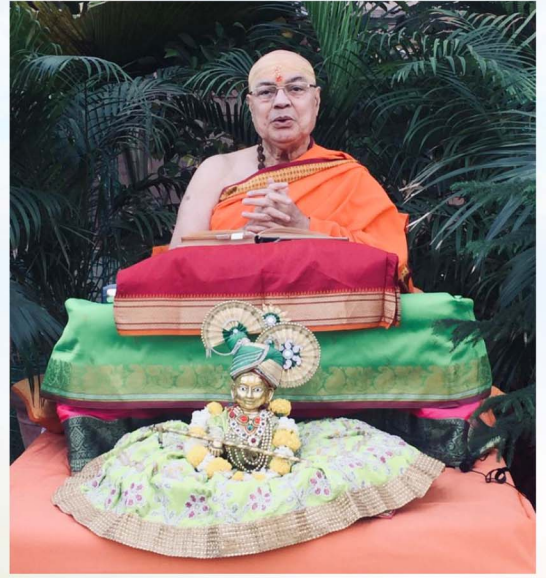
- સ્વામી શિવાનંદ



શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદ ખાતે મહાશિવરાત્રી પર્વ પર વિશ્વકલ્યાણ અર્થે પૂજ્ય સ્વામીજી દ્વારા શ્રી વિશ્વનાથમહાદેવની ષોડષોપચાર પૂજા અને ભસ્મ આરતી. તા. ૧૧-૩-૨૦૨૧



પૂજ્ય સ્વામીજીનું કોવિડ-૧૯થી સુરક્ષા અર્થે રસીકરણ. તા. ૧૬-૩-૨૦૨૧



પૂજ્ય સ્વામીજી દ્વારા ઓનલાઈન ગીતા અમૃતમ્ અમૃતધારા (દર રવિવારે સવારે ૮.૦૦ વાગ્યે)



ૐ

શ્રી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ
શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ



યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિર

(આવાસીય)
(ગુજરાત યુનિવર્સિટી માન્ય)

નિર્દેશક : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ

તા. ૧૧ મે થી તા. ૩૦ મે ૨૦૨૧

E-mail : sivananda_ashram@yahoo.com • www.divyajivan.org
સંપર્ક : +91 98259 34308

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૮

અંક : ૪

એપ્રિલ-૨૦૨૧

સંસ્થાપક અને આદ્યતંત્રી :
બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યર્યુજી)
સંપાદક મંડળ :
અધ્યક્ષ : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (તંત્રી)
શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

○
તંત્રી : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી
લેખ મોકલવાનું સરનામું :
શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી,
અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૫.
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪, ૨૬૮૬૨૩૪૫

○
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
ટેલિફોન : ૨૬૮૬૨૩૪૫

○
E-mail :
sivananda ashram@yahoo.com
Website : http://www.divyajivan.org

લવાજમ

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

ૐ

एतदालम्बनं श्रेष्ठमेतदालम्बनं परम् ।
एतदालम्बनं ज्ञात्वा ब्रह्मलोके महीयते ॥

कठोपनिषद् - १:२:१७

આ ઝૂંકાર જ પરબ્રહ્મ-પરમાત્માની પ્રાપ્તિ માટે બધા પ્રકારના આલંબનમાં બધાંથી શ્રેષ્ઠ આલંબન છે અને આ જ ચરમ આલંબન છે. આનાથી પર બીજું કોઈ આલંબન નથી અર્થાત્ પરમાત્માના શ્રેષ્ઠ નામનું શરણ લેવું એ જ એમની પ્રાપ્તિ માટે સર્વોત્તમ તથા અમોઘ સાધન છે. આ રહસ્યને સમજીને જે સાધક શ્રદ્ધા અને પ્રેમપૂર્વક આના પર નિર્ભર કરે છે તે નિઃસંદેહ પરમાત્માની પ્રાપ્તિનો પરમ ગૌરવ લાભ મેળવે છે.

શિવાનંદ વાણી

પ્રેમથી ઈશ્વર - સાક્ષાત્કાર

ભગવાન રામ પરમાત્મા અંતર્યામી અને બધા જીવોના પાલક છે. તે સર્વજ્ઞ, સર્વશક્તિમાન, સર્વવ્યાપક, અજર અને અમર છે.

ઈશ્વરને શોધવાની સાચી તમન્ના હોય તો એક મિનિટમાં જ તે મળી શકે છે. સદા તેનું જ સ્મરણ કરો. તેના નામના આધાર પર તમારું જીવન વ્યતીત કરો. તેની સ્તુતિ ગાઓ. તમારા હૃદયના તાર સાથે તેની એકતા સ્થાપો. તમારા આત્માના આધાર, સમસ્ત વિશ્વના એકમાત્ર સ્વામી, તમારા હૃદયના અંતર્વાસી અને અંતર્યામીની સેવાનો પ્રેમમાર્ગ ભક્તો પાસેથી શીખો.

નિરંતર પ્રભુના પવિત્ર નામનું સ્મરણ કરો અને આવા દિવ્ય ભાવથી તમે ઈશ્વર - દર્શન પામો.

અનુક્રમ

૧. કઠોપનિષદ્	૩
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	૪
૩. સંપાદકીય	તંત્રી, શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી..	૫
૪. સંકીર્તનસાધના	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી.....	૬
૫. અવિભાજિત પ્રેમ - ૨	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૮
૬. સાંખ્યનું સ્વરૂપ - ૫	શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી	૧૦
૭. ઉલટા નામ જપત જગ જાના	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૧
૮. કેમ જમશો - ૨	શ્રી સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી	૧૩
૯. સ્વાધીન ભારતની પરાધીનતા	શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી...	૧૫
૧૦. નવી દુનિયામાં - ૫	ડૉ. શ્રી શરદચંદ્ર બેહરા.....	૧૭
૧૧. કળિયુગમાં નામજપ - ૩	શ્રી સ્વામી અભિરામદાસજી ત્યાગી..	૧૯
૧૨. યોગ પ્રકાશ	શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર	૨૦
૧૩. અગણિતગુણગણભૂષિત શ્રી રામચંદ્રજી	શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી	૨૨
૧૪. આધુનિક યુગનું માધ્યમ-૫	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૨૫
૧૫. એ પક્ષી શું ગુમાવીશું અને શું બચશે ? ડૉ. નાનક ભટ્ટ		૨૬
૧૬. વિચારેની ગહનશક્તિ	શ્રી અતુલ પરીખ	૨૮
૧૭. શોકંજલિ	૩૧
૧૮. વૃત્તાંત	૩૨

તહેવાર સૂચિ

મે - ૨૦૨૧

તા.	તિથિ	(ચિત્ર વર્હ)
૧	૫	ગુજરાત રાજ્ય સ્થાપના દિવસ
૩	૭	પરમ પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનો ૭૭ મો પ્રાગટ્યોત્સવ
૭	૧૧	વરુણિની એકાદશી, શ્રી વલ્લભાચાર્ય જયંતી
૮	૧૨	પ્રદોષ પૂજા
૯	૧૩	શ્રી સ્વીન્દ્રનાથ ટાગોર જયંતી
૧૧	૩૦	દર્શ અભાવાસ્થા, ૪૬ મો યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિર શરૂ (વૈશાખ સુદ)
૧૪	૩	અખા ત્રીજ, અક્ષય તુલીયા, શ્રી પરશુરામ જયંતી
૧૭	૫	શ્રી આદિ શંકરાચાર્ય જયંતી
૧૮	૬/૭	ગંગા સપ્તમી
૨૦	૮	શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવ મંદિરનો પાટોત્સવ
૨૧	૯	ચીતા-જ્વનકી નવમી
૨૩	૧૧	મોહિની એકાદશી
૨૪	૧૩	પ્રદોષ પૂજા
૨૫	૧૪	શ્રી નૃસિંહ જયંતી
૨૬	૧૫	વૈશાખી - ભુદ્ર પૂર્ણિમા (વૈશાખ વદ)
૩૦	૫	યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિર સમાપ્ત

દર વર્ષની જેમ આગામી શૈક્ષણિક વર્ષ માટે વનવાસી વિદ્યાર્થીઓ માટે સવા લાખ નોટબુક પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવનાર છે, જે માટે આર્થિક સહયોગ-દાન આપવા હાર્દિક વિશ્વન્તિ.

“અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

- આપનું પત્રવ્યવહારનું સરનામું પિનકોડ સાથે સંપૂર્ણ હોય તે ટપાલ ખાતાના નવા નિયમો મુજબ અનિવાર્ય છે. સરનામું બદલો ત્યારે સરનામાની 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 રસલહાણ થાય અને ગ્રાહકવૃદ્ધિમાં આપનો નક્કર સહયોગ અમને મળતો રહે તેવી અભિલાષા છે.
- અમદાવાદ સિવાયના ગ્રાહકોએ પોતાનું લવાજમ ડ્રાફ્ટ અગર મનીઓર્ડરથી જ મોકલવું.

દિવ્ય સ્ફુલિંગ

શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠતમ બની રહો

આકાશના તારાઓનું લક્ષ્ય રાખો. તમે જે કંઈ બની શકવાને સક્ષમ હો તેમાં શ્રેષ્ઠ બની રહો. જો તમે હીરો હો તો એક હીરાની માફક ચમકો. જો તમે નીલમ હો તો શ્રેષ્ઠ નીલમની જેમ ચમકો. નીલમ પાસે હીરાની જેમ ચમકવાની આશા ન રાખી શકાય.

- સ્વામી ચિદાનંદ

આ મહિનો ગુડ ફ્રાઈડે અને ઈસ્ટરના ઈસુ પ્રિય ભક્તોના પવિત્ર આત્મદર્શન અને ત્રિદિવસીય આત્મમંથન-મૌન-ધ્યાન-પ્રાર્થનાના દિવસો છે. અગણિત ખ્રિસ્તીઓ આ ત્રણેય દિવસ ઉપવાસ કરે અને મૌન પણ ધારણ કરે છે.

આવીજ રીતે ૧૨મી એપ્રિલની સાંજથી પવિત્ર રમજાન મહિનાનો પ્રારંભ થશે. સમગ્ર વિશ્વમાં લાખો મુસલમાન મિત્રો રોજા રાખશે. સૂર્યોદય પૂર્વેથી સૂયસ્તિ સુધી જળ પણ ગ્રહણ નહીં કરે. મે મહિનાની ૧૨મી તારીખે રમજાન પૂરો થાય. રોજા પણ પૂરા થાય. ભયંકર ગરમી વચ્ચે પાણી વગર રહેવું ખૂબ જ કઠિન હોય છે.

નામ ભલે ઈસુનું હોય કે અલ્લાહનું પણ પ્રત્યેક સાધકે પછી ભલે તે કોઈ પણ સંપ્રદાયનો હોય તેણે ઉપવાસ કરવા જ જોઈએ. આ ઉપવાસમાં બે શબ્દ છે: ઉપ-વાસ. ઉપ એટલે સમીપે અને વાસ એટલે નિવાસ અથવા નિશ્રા. આપણે આપણાં શરીર અને મનથી સદૈવ આપા-ધાપીમાં રહીએ છીએ. તેમાં કદીયે પોતાની સાથે રહેવાનો પ્રયત્ન કર્યો નથી. સ્વ-સ્થ એટલે સ્વમાં આત્મામાં સ્થિત-સ્થિર કે નિશ્રામાં રહેવું તે.

અહીં શ્રી નરસિંહ મહેતાને વાગોળવા જ પડે. જ્યાં લગી આત્મા ચિંત્યો નહીં, ત્યાં લગી સાધના સર્વ જૂઠી-આત્માના પંથે વિચરણ તો કરવું જ પડશે. તમો કોઈ પણ પ્રકારનાં કાર્યક્ષેત્રમાં હોય “PLEASE Find some time for the SELF.”

પોતાની જાતની સાથે રહેવું એટલે સ્વકીય સ્વભાવમાં રહેવું. જીવનના રંગ અને તરંગ બધા એકસરખા સુરીલા હોતા નથી, બેસૂરા પણ થાય, છતાં બાહ્ય વાદના સંગીતથી અલગ તાનપુરો પોતાનાં પંચમ અને મધ્યમને છોડતો નથી. મોતી ગમે તેટલાં કીમતી હોય, પરંતુ વચ્ચેના દોરા વગર તેઓ સુંદર માળાનું સ્વરૂપ ધારણ ન કરી શકે.

બહાર તોફાન ગમે તેટલું હોય, પરંતુ જે વૃક્ષોનાં મૂળ ઊંડાં છે, તે કદીયે પડતાં નથી. જીવનસરણીનો માર્ગ પણ તન-મન-ધનની વ્યાધિ-ઉપાધિનો અટપટો માર્ગ છે, પરંતુ આપણી નિષ્ઠા આપણી શ્રદ્ધા, આપણો વિશ્વાસ, આપણા ઈષ્ટ દેવતા, આપણા ગુરુદેવ, આપણા મંત્રજપમાં હોય તો શારીરિક કે માનસિક ક્યારેક આર્થિક પણ પરિસ્થિતિમાં આપણે વિચલિત થતા નથી. મારા પ્રભુ છે ને! બસ અને તે તમારી પાકી નિષ્ઠા જ તમને તારે છે.

આ મહિનામાં વસંત નવરાત્રી પણ આવે છે- નવરાત્રી વર્ષમાં ચાર વખત આવે છે. મહા સુદ, ચૈત્ર સુદ, અષાઢ સુદ અને આશ્વિન સુદથી નવ દિવસ નવરાત્રી પર્વ હોય. દર ત્રણ મહિને આ નવરાત્રી પર્વો આપણને આપણી નવે ઈન્દ્રિયો પર સંયમ રાખવા માટે જાગૃત-સાવધાન કરે છે. શ્રી રામનવમીનો અર્થ એ છે કે નવ દિવસ પર્યન્ત થયેલ આત્મ-અનુષ્ઠાનનો સરવાળો. રામ એટલે જ્યાં કામ નથી ત્યાં રામ. આ કામ એટલે ઈચ્છા, તૃષ્ણા અને વાસના ઈત્યાદિ. ઢોલ-મંજીરા, કીર્તન સાવધાન કરે છે; જાગો! અને માનવજીવનનો અર્થસમજો.

જીવન પ્રતિપળ મૃત્યુ ભણી સરકતું જાય છે. ઘડપણમાં ગોવિંદ નહીં ભજાય. કફ, વાત-પિત્તની વચ્ચે ઘેરાયેલો જીવ-શારીરિક વેદનામાં જ કરોળિયા માફક ફસાયેલો રહેશે. માટે પ્રતિપળ, પ્રત્યેક શ્વાસમાં, જાગૃત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિમાં બસ એક તું એક તુંનો ભાવ રાખી બધાં દૈનિક કાર્ય કરીએ. પોતાની જાતના-વ્યક્તિગત જીવનમાં શું મેળવ્યું કે ખોયુંનો સરવાળો માંડીએ અને પ્રત્યેક ક્ષણે પરમાત્માની નિશ્રાની અનુભૂતિ કરીએ. ઝૂં શાંતિ.

- સંપાદક

સંકીર્તનસાધના

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

ભાવ, પ્રેમ તથા શ્રદ્ધાપૂર્વક ઈશ્વરના નામનું ગાન કરવું તે જ સંકીર્તન છે. સંકીર્તનમાં લોકો એકઠા થઈને કોઈ સાર્વજનિક સ્થાનમાં ભગવાનના પવિત્ર નામનું ગાન કરે છે. સંકીર્તન નવધા ભક્તિ પૈકી એક છે. તમે એકમાત્ર કીર્તન દ્વારા પણ ભગવાનને પ્રાપ્ત કરી શકો છો. કળિયુગમાં ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરવાનો આ સૌથી સુગમ માર્ગ છે.

“કલૌ કેશવકીર્તનાત્ ।”

જ્યારે ઘણા માણસો એકઠા થઈને કીર્તન કરે છે ત્યારે વિશાળ આધ્યાત્મિક શક્તિ, મહાશક્તિનું નિર્માણ થાય છે. તેનાથી સાધકોનું હૃદય શુદ્ધ થાય છે તથા તેઓ ભાવસમાધિની ઊંચાઈઓને પ્રાપ્ત કરી શકે છે. કીર્તનથી ઉત્પન્ન થતાં શક્તિશાળી આધ્યાત્મિક સ્પંદન ખૂબ દૂર સુધી જાય છે. તે બધા લોકોને મનની ઉન્નતિ, સાંત્વન તથા બળ આપે છે; શાંતિ, સમતા અને એકરસતાનાં સંદેશવાહક છે. તે વિરોધી શક્તિઓનો નાશ કરી સમસ્ત જગત માટે જલદીથી શાંતિ તથા સુખની સ્થાપના કરે છે.

ભગવાન નારાયણ નારદને કહે છે -

નાહં વસામિ વૈકુંઠે યોગિનાં હૃદયે ન ચ ।

મદ્ધક્ત્વા યત્ર ગાયન્તિ તત્ર તિષ્ઠામિ નારદ ॥

‘નથી હું વૈકુંઠમાં રહેતો કે નથી રહેતો યોગીઓના હૃદયમાં પરંતુ મારા ભક્તો જ્યાં મારા નામનું ગાન કરે છે ત્યાં જ હું વસું છું.’

કીર્તનથી પાપ, વાસના તથા સંસ્કારોનો નાશ થાય છે. હૃદય, પ્રેમ તથા ભક્તિથી તરબોળ થઈ જાય છે અને ભક્ત ઈશ્વરનાં દર્શન પ્રાપ્ત કરે છે.

અખંડ કીર્તન ખૂબ જ શક્તિશાળી છે; તેનાથી હૃદય શુદ્ધ બને છે.

મહામંત્ર : હરે રામ હરે રામ, રામ રામ હરે હરે ।

હરે કૃષ્ણ હરે કૃષ્ણ, કૃષ્ણ કૃષ્ણ હરે હરે ॥

અથવા ઐ નમઃ શિવાયઃ નું કીર્તન ત્રણ કલાક, ચોવીસ કલાક, ત્રણ દિવસ અથવા એક અઠવારિયા સુધી સતત કરવામાં આવે છે. કેટલીક ટુકડીઓ વારાફરતી કીર્તન કરે છે. એક જણ ગવરાવે છે અને બીજા ગાય છે. રવિવારે અને રજાના દિવસોએ અખંડ કીર્તન કરો. પ્રાતઃ કાળમાં શેરીઓમાં પ્રભાતફેરી સાથે કીર્તન કરો. પ્રાતઃકીર્તન રાત્રિ કીર્તન કરતાં ધણું પ્રભાવશાળી છે.

રાત્રે તમારાં બાળબચ્ચાં, કુટુંબ અને નોકરચાકર સાથે ભગવાનની મૂર્તિ કે ચિત્ર સામે બેસો અને એકાદ - બે કલાક કીર્તન કરો. આ અભ્યાસમાં નિયમિત રહો. આનાથી તમને બેહદ શાંતિ તથા બળની પ્રાપ્તિ થશે.

તમારા હૃદયના અંતરમાંથી ભગવાનના નામનું ગાન કરો. ઈશ્વરસાક્ષાત્કારમાં વિલંબ ખૂબ જ દુઃખદાયી છે. તેનામાં જ - ઈશ્વરમાં જ - લીન થઈ જાઓ. તેનામાં જ નિવાસ કરો. તેનામાં જ સ્થિત થઈ જાઓ.

લોકાઃ સમસ્તાઃ સુખિનો ભવન્તુ ।

તમારા બધામાં શાંતિ તથા સમૃદ્ધિનો નિવાસ થાઓ!

તંત્રયોગસાધના

તંત્રસાધનાથી પ્રબળ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. તંત્રસાધના કોઈ સિદ્ધ તાંત્રિક ગુરુ પાસે શીખવી જોઈએ. તાંત્રિક સાધકે પહેલાં શુદ્ધિ, શ્રદ્ધા, ભક્તિ, ગુરુ પ્રત્યે આત્મસમર્પણ, વૈરાગ્ય, નમ્રતા, સાહસ, વિશ્વપ્રેમ, સત્ય, અપરિગ્રહ તથા સંતોષ જેવા ગુણોથી સજ્જ થવું જોઈએ. સાધકમાં જો આ ગુણનો અભાવ હશે તો શક્તિસાધનાનો દુરુપયોગ જ થશે.

હિન્દુઓની પુનર્જગૃતિમાં શક્તિવાદનો ખૂબ જ પ્રભાવ છે. મૂર્ખ, અજ્ઞાની તથા અનધિકારી વ્યક્તિઓ દ્વારા શક્તિવાદનો ખૂબ જ દુરુપયોગ થઈ રહ્યો છે.

જાદુ, અનૈતિકતા તથા સંમોહન શક્તિઓ શક્તિવાદનું જ વિકૃત રૂપ છે તેમાં શક નથી. પંચ‘મ’ કારોનો સિદ્ધાંત સત્યની વિપરીત અભિવ્યક્તિ કરે છે. આ પાંચ ‘મ’ કાર છે-માંસ, મઘ, મત્સ્ય, મુદ્રા તથા મૈથુન.

શક્તિમત પ્રમાણે શિવ અવ્યય, નિત્ય, ચૈતન્ય છે તથા શક્તિ તેની સક્રિય પ્રકૃતિ છે. જગત શક્તિ છે. જગત દેવીના મહિમાનું જ પ્રગટીકરણ છે. આ જ શક્તિમતનો સિદ્ધાંત છે. શક્તિ ઈશ્વરનું બળ છે જેની પાસે શક્તિ છે તે જ શાક્ત.

સાધક ત્રણ પ્રકારના હોય છે-પશુ, વીર અને દિવ્ય. પશુસાધકો જ પાંચ મકારોનો અભ્યાસ કરે છે. આ પાંચ મકારોનો ગૂઢાર્થ છે અહંનો નાશ કરો, માંસ ગત પ્રકૃતિનું દમન કરો, દૈવી ઉન્માદની મદિરા પીઓ તથા ભગવાન શિવ સાથે એકતા પ્રાપ્ત કરો. આ છે દિવ્ય સાધકોની દિવ્ય સાધના. પશુવૃત્તિનો ત્યાગ કરી દિવ્ય વૃત્તિઓ કેળવો.

જેવી રીતે બીજમાં ફળ, દૂધમાં માખણ, બાળપણમાં વીર્ય છુપાઈ રહે છે તેવી જ રીતે ઘણી શક્તિઓ મનુષ્યમાં છુપાયેલી રહે છે. જો તમે મનને શુદ્ધ બનાવી ધારણા અને ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો તો આ બધી શક્તિઓ પ્રગટ થશે.

ધ્યેયવસ્તુ સાથે એકતા અથવા અભેદ સ્થિતિની પ્રાપ્તિ જ ઉપાસનાનું પરમ ફળ છે. ધ્યાતા તથા ધ્યેય એક બની જાય છે. ઉગ્ર ઉપાસનાથી દેવીનો ભક્ત દેવી સાથે એક બની જાય છે.

શવસાધના

સાધકોનું વર્ગીકરણ આ પ્રમાણે કરી શકાય છે. સાત્ત્વિક વ્યક્તિ આધ્યાત્મિક મનુષ્ય છે. તે દિવ્ય ગુણોથી યુક્ત છે. તેનો ભાવ દિવ્ય છે. તે શાંત, શુદ્ધ, વિરક્ત, જ્ઞાની, રાગરહિત, નિરહંકારી, કુરુણામૂર્તિ, દયાળુ, ધાર્મિક તથા ભક્ત છે. તેનામાં સત્ત્વગુણની અધિકતા છે.

રજોગુણી વ્યક્તિ વીર હોય છે. તેનામાં વીરભાવ હોય છે.

તમોગુણી વ્યક્તિમાં પશુભાવ હોય છે. તે પશુ અથવા જાનવર જેવો હોય છે. તેનામાં અજ્ઞાન, આળસ, ભ્રમ, પ્રમાદ તથા મૂઢતા વગેરે ગુણો હોય છે.

દિવ્યભાવ સર્વોત્તમ છે, તેના પછી સ્થાન મળે છે વીરને અને છેલ્લું સ્થાન છે પશુનું. પશુતામાંથી મનુષ્ય એક જન્મમાં અથવા અનેક જન્મોમાં વીરતા પ્રાપ્ત કરે છે. વીરભાવ દ્વારા દેવતા ભાવ અથવા દિવ્ય ભાવનું જાગરણ થાય છે.

તંત્ર સાધનામાં શવસાધના પણ એક છે. કેટલાક વીર સાધકો સ્મશાનમાં તેનો અભ્યાસ કરે છે. નિર્ભય વ્યક્તિ જ આ સાધના કરી શકે છે.

મનુષ્યનું મડદું જમીન ઉપર ઊંધું મૂકવામાં આવે છે અને સાધક તેની પીઠ ઉપર બેસી જાય છે. તે પીઠ ઉપર યંત્ર બનાવે છે અને તેની ઉપાસના કરે છે.

જો ક્રિયા સફળ થાય તો મડદાનું માથું ફરીને તેને વરદાન માગવા કહે છે. મૃત મનુષ્યના મુખે દેવી બોલે છે, પછી સાધક ચાહે મુક્તિની કામના કરે કે ભૌતિક સંપત્તિની.

□ ‘સાધના’ માંથી સાભાર

કોઈ પણ પ્રાર્થના કદીયે નિષ્ફળ જતી નથી. વહેલી કે મોડી તમામ પ્રાર્થના ઈશ્વર સાંભળે જ છે. અને ઈશ્વર પાસે નિખાલસ મને જે કંઈ કહીએ તે સાંભળી ઈશ્વર સદૈવ સત્વરે દોડી આવે છે.

આ સત્ય છે.

મેં અનુભવ્યું છે.

તમો પણ અનુભવી શકો છો.

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

અવિભાજિત પ્રેમ - ૨

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

એક શ્લોક છે, “કંઠાવરોધનસમયે સ્મરણં કુતસ્મ તે”. કવિ પૂછે છે, “જો તમારી આખી જિંદગી તમે વસ્તુઓનો જ વિચાર કરે રાખ્યો હોય, તેનું જ ધ્યાન ધર્યું હોય તો છેલ્લી ક્ષણે તમે ક્યાંથી આશા રાખી શકો કે તમે ઓચિંતાના મોટા ભક્ત થઈ જશો, ઈશ્વર વિષે વિચારવા લાગશો અને ભગવન્નામ રટણ કરવા લાગશો?” તેઓ કહે છે, “અસંભવ! માટે અસ્ખલિત, અવિરત ઈશ્વર-વિચારની આદત કેળવો.”

તે જ પ્રકારે આપણે આપણા દિલમાં અનન્ય પ્રેમ કેળવવો અને સ્થિત કરવો જોઈએ. જે કંઈ કરો તે કરતા રહી તમારા હૃદયમાં ઊંડો પ્રેમ રાખી તેને કાળજીપૂર્વક કેળવવો જોઈએ. “હું આ ભગવાન માટે કરું છું, તેના પ્રેમ માટે કરું છું. બેસવું, ખાવું, પીવું, સૂવું, કામ કરવું, ટાઈપ કરવું, બોલવું, ચાલવું, આવું જ બધું હું કરું તે ‘પેલો પુરુષ’ જે મારામાં બેઠો છે, તેના પ્રેમ ખાતર કરું છું; તે સતત મારી બાજુમાં જ હોય છે, મારા જીવનની દરેક પળ ‘તેની’ વિદ્યમાનતામાં હું જીવું છું.”

“પ્રભુમાં હું જીવું છું, હરું-ફરું છું અને મારી જાતે રહું છું એટલે મારા જીવનમાં જે કંઈ બને તે ‘તેના’ પ્રેમના કારણે હશે, ‘તેના’ માટે હશે, કશું બાકી નહિ રહેવા દઉં.”

કાયેન વાચ્યા મનસેન્દ્રિયૈર્વા બુદ્ધયાત્મના વા પ્રકૃતેર્સ્વભાવાત્ કરોમિ યદ્ યત્ સકલં પરસ્મૈ, નારાયણાયેતિ સમર્પયામિ

હે ભગવાન, મારાં શરીર, વાણી, મન, ઈન્દ્રિયો, બુદ્ધિ આત્મા કે પ્રકૃતિના અજ્ઞાણ સ્વભાવ વડે, હું જે કંઈ કરું તે બધું તને સમર્પણ ભાવે ધરું છું - હે પરમ, સર્વવ્યાપી આત્મા!”

મનસા, વાચ્યા, કર્મણા, આંખ પટપટાવતાં, શ્વાસ લેતાં, ઊંઘતાં, જાગતાં જે કંઈ તમારા જીવનમાં બને છે, તે સઘળું, ખૂબ પ્રેમપૂર્વક ભગવાનને અર્પણ કરી દો. કશું છોડી ન દેશો, કારણ તમે ‘તેની’ વિદ્યમાનતામાં છો. તમે જે બધું કરો છો તે બધું જ તે આદરણીય દિવ્ય

વિદ્યમાનતાને અર્પણ કરતા હો તો તે વિરક્તતાથી અર્પણ ન કરાય. પ્રેમ સિવાય અર્પણ ન થાય, તો તે લૂખું લાગે. તે ‘પુરુષ’ને અર્પણ કરવા યોગ્ય ન ગણાય. તુચ્છમાં તુચ્છ વસ્તુ પણ ભક્તિભાવપૂર્વક થવી જોઈએ. કશું જ બાકી રહી જવું ન જોઈએ. સઘળું તીવ્ર ભાવથી, ખૂબ પ્રેમથી કરો.

તમે આવા થાઓ. પ્રેમના કેન્દ્ર બનો. પ્રેમનું અનવરત ઝરણું બની રહો. જે બધું તમે કરો તેમાં આ પ્રેમ પ્રગટ કરો, પ્રેમને તેનો ભાગ બનાવી દો. પછી તે પ્રભુ સ્વીકારશે. વિદુરાણીએ પરમ પ્રેમથી કૃષ્ણને તેણીએ છોલેલ કેળાની છાલ જમાડી. તેના આનંદના હર્ષોલ્લાસમાં ભૂલથી ભગવાનને કેળાના બદલે છાલ ધરી દીધી પરંતુ તે છાલમાં વિદુરાણીનો પ્રેમ એટલો ભર્યો હતો કે ભગવાનને તે ખૂબ ભાવી અને તે ખાતા રહ્યા. એક છાલ નહિ, બીજી, પછી ત્રીજી અને ચોથી પણ, તે ફળની છાલ જમતા ન હતા, ભગવાન તો શુદ્ધ પ્રેમરસ પીતા હતા.

દિન પ્રતિદિન અલ્પમાં અલ્પ વસ્તુ જે કરી રહ્યા હો, તમે જે દરેક વસ્તુ કરી રહ્યા હો તેમાં જો આવો પ્રેમ દર્શાવો, બધે જ ભગવાનની વિદ્યમાનતા પ્રત્યક્ષ અનુભવતા રહો - દરેક ક્ષણે - તો પ્રેમમાં જીવવું, પ્રેમમાં કાર્ય કરવું, પ્રેમ ભરેલું બોલવું, બધું જ, તદ્દન અલ્પ વસ્તુ પણ પ્રેમથી થઈ શકશે.

આ બધું અનન્ય પ્રેમમાં વૃદ્ધિ પામશે. તમે અનન્ય પ્રેમની મૂર્તિ બની જશો. તમે પ્રેમની સાક્ષાત્ મૂર્તિ બની જશો. આમ થતાં પરમ ધન્યતાનાં દ્વાર ખૂલી જશે. તમારે ભગવાન પાસે જવું નહિ પડે, તે જાતે તમારી પાસે આવશે. ભગવાન પધારશે.

તે તો અંદર તેમજ બહાર પહેલાંથી જ છે : “હું બધાંના હૃદયમાં વાસ કરું છું. હું સતત તમારી બાજુમાં જ ઊભો છું.” વારંવાર, તેમના આદેશો દ્વારા ભગવાન

વિવિધ રીતે આ સત્ય આપણને કહેવા પ્રયત્ન કરે છે. અર્જુનને કહેલ તેનાં દિવ્ય જ્ઞાનવચનો દ્વારા ભગવાને આપણને જ આ સત્ય કહ્યું છે.

માટે, જે કંઈ પણ તમે કરો તે અનન્ય પ્રેમથી કરો. આ ચાવી તમને મળી ગઈ. તમારી પાસે છેલ્લે પૂરું કરવાની ગૂઢ ચાવી છે - સંપૂર્ણ અનન્ય પ્રેમ અને તે જ અહીં અને અત્યારે હાજર એવો ઈશ્વર છે, જેની હાજરીમાં આપણે સૌ સાથે ભેગા થયા છીએ, તે પ્રેમ જ ભગવાન છે - અત્યારે જ અહીં જ. તેની કૃપા તમારા પર વરસો!

મન-માયા

સત્ય જ ફક્ત મોક્ષ અપાવે. અસત્ય મુક્તિ નલાવે.

ભ્રમિત વિચારસરણી એ છટકું છે. મન ભ્રમની બેઠક છે. મન ભૂલ ભરેલ વિચારસરણીની બેઠક છે. આમ છે છતાં આપણને તેની પ્રતીતિ થતી નથી. તે તમારા અને ઈશ્વર - જે અંતરવાસી સત્તા છે, જે તમારી સૌથી નજીક હોય તેના કરતાં પણ વધુ નજીક છે - વચ્ચેનો અંતરાય છે. આ કારણે, ઈશ્વરની પાસે, આપણે નમ્રતાપૂર્વક અને સાદાઈથી ખરી શ્રદ્ધા રાખી, પરમ આસ્થા રાખી, મન જે ઊલટા વિચારો રચે તેને બાજુએ રાખી નમ્રતાપૂર્વક અને સાદાઈથી સાચી શ્રદ્ધા તથા પરમ વિશ્વાસ રાખી જીવવું જોઈએ.

(શોકાંજલિ: પ્રેરણાદાયી દિવ્ય જીવન - ડૉ.રાજેશ મુલવાણી પાન નં ૩૧ ઉપરથી ચાલુ)

સાથે કરીએ. જી.પી.એસ.સી દ્વારા આયોજિત પરીક્ષા આપી અને સમાલાપ (ઇન્ટરવ્યુ) માં ઓપન કેટેગરીમાં રાજેશભાઈ પ્રથમ પ્રયત્ને પસંદગી પામ્યા, આમ છતાં અંધ વ્યક્તિને સરકાર આચાર્ય બનાવવા તૈયાર ન હતી ત્યારે મેં તેમના એડવોકેટ તરીકે હાઈકોર્ટમાં પિટિશન રજૂ કરી ગુજરાત હાઈકોર્ટે પ્રાથમિક તબક્કે જ હુકમ આપી નિમણુંક આપવા આદેશ કર્યો અને એ હુકમ સામે ડિવિઝન બેન્ચ સમક્ષ સરકાર તરફે અપીલ કરી રજૂઆત કરી ત્યાં પણ સરકાર સામે આદેશ થયો અને સુપ્રીમ સુધી સરકાર લડી પરંતુ આખરે આચાર્ય તરીકે નિમણુંક આપવી પડી. આમ ગુજરાત સરકારના શિક્ષણ વિભાગના ડાયટ વિભાગમાં સૌપ્રથમ વખત પ્રજ્ઞાયક્ષુની નિમણુંક થઈ. પરંતુ હજુ પણ મુશ્કેલીઓ ઓછી થઈ નહિ અને શિક્ષણ વિભાગે તેમને અમરેલી ખાતેના ડાયટના આચાર્ય તરીકે નિમણુંક કરી, જ્યાં તેઓને ચારેક વર્ષ પોતાના કુટુંબથી અળગા રહેવું પડ્યું. આમ તેઓની ન્યાયિક પ્રક્રિયામાં જીત થઈ અને તેઓએ પ્રજ્ઞાયક્ષુ માટે એક વિશાળ ફલક ઉપર નવી ક્ષિતિજો ઉપલબ્ધ બનાવી. ડૉ.રાજેશભાઈ અતિમાયાળુ અને સંવેદનશીલ હતા એ હંમેશા બધાનું ભલું થવાની કલ્પના સાથે સક્રિય રહેલા અને તેમાંથી વિકસાવી “Group Test of Intelligence for blind (બુદ્ધિ કસોટી)”, જે ફક્ત અંધ માટે નહિ પરંતુ બધા બાળકોને પોતાની આંતરિક ક્ષમતા સમજીને વિકાસ કરવામાં મદદ મળી શકે તે માટેની પદ્ધતિ વિકસાવી અને સામાન્ય વાતચીત અને રમત-ગમતમાં તેઓ નાના બાળકોની ઈચ્છા, રુચિ તથા ક્ષમતાને માપી લેતા હતા. શિક્ષણના અધિકારીઓને ડૉ.રાજેશભાઈની મુશ્કેલીઓનો ખ્યાલ આવતા અમરેલીથી બદલીને કઠલાલ મુકવામાં આવ્યા હતા.

પોતાના સકારાત્મક સ્વભાવ, ચારિત્રશીલ અને સરળ વ્યક્તિત્વ અને ગમે તેવી વિકટ પરિસ્થિતિમાં પણ અડગ મનોબળ સાથે સામનો કરવાની ક્ષમતાએ આપેલી શક્તિના પરિણામે અંધત્વ પ્રાપ્ત થયા પછી પણ પરિવારજનો અને મારા જેવા મિત્રોના સહકારથી સ્વબળે આગળ આવનાર ડૉ. રાજેશભાઈ મુલવાણીનું જીવનવૃતાન્ત આપણને કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં ડર્યા વિના હિમ્મતથી સામનો કરીને સતત આગળ વધવાની પ્રેરણા આપે છે આવા દિવ્ય આત્માને પ્રજ્ઞામ. પરમ પૂજ્ય સ્વામી શિવાનંદજી તથા પરમ પૂજ્ય સ્વામી ચિદાનંદજીની અસીમ કૃપા તેમના પરિવારજનોને પ્રાપ્ત થાય અને તે દ્વારા આવી પડેલ દુઃખ સહન કરવાની શક્તિ મળે તેવી પ્રાર્થના. પરમકૃપાળુ પરમાત્મા તેમના આત્માને પોતાનામાં સમાવી ચિર શાંતિ પ્રદાન કરે એજ અભ્યર્થના. ૐ શાંતિ.

- અરુણભાઈ ઓઝા

સાંખ્યનું સ્વરૂપ-૫

શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી

વિશ્વની રચનામાં ફાળો આપતી દરેક વસ્તુનો એક અણુ જેટલા કર્મનું ફળ નીપજવવામાં પણ પોતાના સંપૂર્ણ રૂપમાં કંઈક ને કંઈક ફાળો છે જ અને આપણે એકલા જ કંઈ કર્મફળના નિર્ણાયક નથી, એમાં તો જાણે ન્યાયાધીશોની એક બેંચ બેઠી છે! આ બેંચ તો અસંખ્ય ન્યાયાધીશોની બનેલી જંગી બેંચ છે. એમાં કોઈ એક જ ન્યાયાધીશ નિર્ણય આપી શકે તેમ નથી. આવું ભવ્ય આશ્ચર્યજનક જ્ઞાન મનના મોટા આશ્વાસન અને શાન્તિનું મૂળ છે અને એ મૂળ સફળતા કે વિફળતામાં એક સરખું ઊંડું જડાયેલું રહે છે. આપણે વાપરેલા સફળતા અને વિફળતાના આ શબ્દો કર્મફળના સ્વરૂપ ઉપરના નિર્ણયના પ્રકારરૂપ છે. આવા બધા નિર્ણયોમાંથી પસાર થવાનું આપણે ધારી શકતા નથી, કારણ કે સફળતા અને નિષ્ફળતા જ કર્મના ઔચિત્ય અને ખરાપણાનો માપદંડ નથી. સફળતા અને નિષ્ફળતા તો આપણાં મૂલ્યાંકન છે, આપણા અભિગમ છે. એ કંઈ વિશ્વના હેતુના સંકલિત અભિગમ હંમેશાં હોતા નથી. વળી, આપણે બધા જ પ્રયત્ન કરી છૂટીએ તો પણ આપણને નિષ્ફળતા સાંપડી શકે છે અને એ નિષ્ફળતા આપણા વિષાદનું કારણ ન બનવી જોઈએ. આપણે બધા શક્ય પ્રયત્ન ન કર્યા હોય તો જુદી વાત છે. એ જ રીતે આપણા આનંદ અને આપણે કલ્પેલી બાબતને અનુકૂળ હોય, તેટલા માટે જ કહેવાતી સફળતા મળે તો, તે માટે કાંઈ બિનજરૂરી ઉત્સાહ પણ ન આવી જવો જોઈએ.

સુખ અને દુઃખ, આનંદ અને પીડા, કર્મચિરણની નિર્ણાયક બાબતો ન જ હોવી જોઈએ. આપણે એ જોવા માટે સાવધાન રહેવું જોઈએ કે આપણે કરેલું દરેક કામ યથા-શક્ય નિર્વેયક્રિતક હોવું જોઈએ અને યથા સંભવ કર્તાપણાની ભાવનાની કે વ્યક્તિગત પ્રતિનિધિત્વની સાંકળથી મુક્ત હોવું જોઈએ. છેવટે તો બધાં કર્મો વૈશ્વિક કર્મો છે પણ તે આપણાં કે મારાં કર્મો જેવાં દેખાય છે, કારણ કે આપણે કોઈ પણ કર્મનાં કારણની બાજુની સાચી

સમજણ ધરાવતા નથી. ફરજ-ધર્મના પાલન પાછળના જ્ઞાન-સાંખ્યબુદ્ધિની ઉપસ્થિતિના કારણે આપણી ચેતના વલણોનું જે સમતુલન જાળવે છે એને યોગ કહેવાય. ‘‘સમત્વં યોગ ઉચ્યતે’’ - કર્મ કે ફરજના આચરણમાં ચેતનાનું આ સ્થિર વલણ કે મનની શાંતિ એ કર્મની પ્રક્રિયાને ગતિશીલ બનાવે છે. અને મનુષ્ય પોતાનામાં રહેલા નિર્વેયક્રિતકતાના તત્ત્વના કારણે કર્મ કુશળ બને છે. જેટલા વધુ તમે નિઃસ્વાર્થી હશો, તેટલા વધુ તમે ઉચિત રીતે કર્મ કરવામાં શક્તિશાળી બનશો. કર્મમાં કુશળતા અથવા ચતુરાઈને જ યોગ કહ્યો છે.

‘‘યોગઃ કર્મસુ કૌશલમ્’’ - કર્મનું આ નૈપુણ્ય જ યોગ છે. કર્મચિરણના પાયામાં જે મનની શાંતિ છે તેમાંથી જ આવું નૈપુણ્ય પ્રગટી શકે. આમ, ભગવદ્ગીતાના બીજા અધ્યાયમાં યોગની અભિનવ રીતે વ્યાખ્યા કરી છે, આપણે લોકો જે સામાન્ય રીતે યોગનો અર્થ કરીએ છીએ તેવો અર્થ અહીં લેવો જરૂરી નથી. યોગ તો (આ યોગ તો) કર્મચિરણની નિર્વેયક્રિતકતા જ છે. એ કંઈ ખાલી એકાન્તનો કુટિરનિવાસ નથી કે વ્યક્તિનું એવા સ્થાનમાં રહી શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરતો કે શરીરનાં વિવિધ આસનો કરવાનું વગેરે કામ નથી. ભગવદ્ગીતા જે યોગ ઉપર ભાર મૂકે છે, તે આ યોગ નથી. હા, આવતા અધ્યાયો પૈકીના એક અધ્યાયમાં યોગનાં આ પાસાંનું મહત્ત્વ પણ સ્પર્શવામાં આવશે ખરું. ભગવદ્ગીતાનો યોગ ઘણો વ્યાપક અને વિશાળ છે. એ તો સમગ્ર જીવનને યોગ લેખે છે. આ જગતમાં જે રીતે આપણે જીવવું જોઈએ તે યોગ છે અને આ જીવનમાર્ગ કે જીવનરીતિ, ભાતભાતની તૈયારીઓ અને બાબતોને પોતાનામાં સમાવી લે છે. જીવનમાં જેને ધર્મ કે ફરજ કહેવામાં આવે છે તેની વિશાળ સિદ્ધિઓ હાંસલ કરવામાં આ બધી તૈયારીઓ અને બાબતો તે આવશ્યક શરતો છે.

□ ‘ગીતાદર્શન’ માંથી સાભાર

ઉલટા નામ જપત જગ જાના

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસદેવ જ્યારે પૂજા કરવા બેસતા ત્યારે પૂજામાં અવરોધ ઉત્પન્ન ન થાય તે માટે 'રૈ' શબ્દના ઉચ્ચારણ સાથે જળનો છંટકાવ પોતાની ચોપાસ કરતા. એવું કહેવાય છે કે આ 'રૈ' ના ઉચ્ચારણ સાથે તેઓ એક અગ્નિ કુંડાળામાં સુરક્ષિત થઈ જતા અને પછી અબાધિત ધ્યાનાવસ્થામાં નિમજ્જ થઈ જતા.

આ 'રૈ' ઈતિ અગ્નિબીજમ્ 'રૈ' તે અગ્નિનું બીજ છે. અગ્નિ એટલે પાવક અથવા તો પવિત્રતા. આપણે હિન્દુઓ દીપ પ્રજ્વલન કરીએ, પારસીઓ પણ આતશ (અગ્નિ) અને ખ્રિસ્તી લોકો પણ ભગવાન ઈસુ પાસે 'Candle' પ્રગટાવીને અને મુસ્લિમ બિરાદરો પણ લોબાનથી જ તેમની ઈબાદત કે પ્રાર્થના કરે છે. એક વાત સાવ સીધી-સાદી છે કે કપડાં મેલાં હોય તો તેને પણ ગરમ પાણીમાં ઉકાળો એટલે મેલ ધોવાઈ જતો હોય છે તેવું આ અગ્નિ પવિત્રતાનો દ્યોતક છે.

'રામ' શબ્દમાં આરંભમાં જ રહેલ 'ર' પણ પવિત્રતા ઉપજાવે છે, પરંતુ અહીં 'અ'કારાન્ત શબ્દ નથી 'આ' છે. પવિત્રતા માત્ર બાહ્યશુચિતા નહીં, આંતરશુદ્ધિની પણ આલબેલ કરે છે. 'મ' શબ્દ તો 'મંગલ'નો દ્યોતક છે. "મંગલ ભવન અમંગલ હારી, દ્રવહુ સો દશરથ અજીર વિહારી," 'મ' અમંગલ દૂર કરીને 'સર્વ મંગલ માંગલ્યે'ની પૂર્તિ કરનાર છે. આમ, રામ શબ્દથી સાધકના જીવનનો શૈય પક્ષ-અંદર-બહાર શુદ્ધિ અર્થાત્ વિચાર-વાણી અને વ્યવહારમાં સામ્ય કે એક્ય કરે છે તથા જીવન-કવનની વાટે બહુવિધ સદા સર્વદા માંગલ્યની પ્રભુતા પ્રસ્તુત કરે છે.

શ્રી વાલ્મીકિ ઋષિને આપણે વાલ્મિયા લૂંટારા તરીકે ઓળખીએ છીએ. પંજાબનો વાલ્મીકિ સમાજ આવા ચિંતનથી વિરુદ્ધ છે. તેઓ વાલ્મીકિજયંતી શ્રી ગુરુનાનકદેવના પ્રાગટ્ય પર્વ જેમ જ શોભાયાત્રા કરી

ઊજવે છે. જે હોય તે, પરંતુ એક વાત સૌને સર્વસંમતિથી માન્ય છે કે શ્રી નારદ મહર્ષિએ તેમને તારક મંત્ર આપ્યો. સપ્તર્ષિઓની સંમતિ અને સલાહથી 'રામ'ના બદલે 'મરા' શબ્દનો જપ કરવાનું કહ્યું, જે અખંડ જપ કરવાથી 'રામ' જ જપાય છે.

પછીની વાત તો આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે તે વાલ્મિયાની ચોપાસ 'વાલ્મીક' ઊભું થયું. આ વાલ્મીક એટલે ધૂળનો મોટો ઢગલો-રાફડો તે વાલ્મીકમાંથી પ્રગટ થયેલ ઋષિ વાલ્મીકિ થયા. તેઓ બ્રહ્માના માનસપુત્ર હતા. શ્રીરામના પ્રાગટ્ય પૂર્વે તેમણે આંતરચક્ષુથી શ્રીરામની જીવનકથાનું દર્શન કર્યું અને કૌચ પક્ષીઓના દામ્પત્યમાં વિખવાદ થવાથી જે વેદના તેમણે જોઈ તેમાંથી શ્રીરામ-સીતાના વિરહની વેદનાની તેમણે અનુભૂતિ કરી અને ભારતભૂમિ પર સર્વપ્રથમ મહાકાવ્ય સંસ્કૃતમાં રચાયું.

જે મુખ્ય વાત કહેવાની તે છે મંત્ર-જપમાં, મંત્ર પ્રદાતા ગુરુ અને મંત્રના ઈષ્ટ દેવતામાં અનન્ય શ્રદ્ધા, વિશ્વાસ અને શરણાગતિ. કોઈ પણ મંત્ર કે ભગવાનના નામનું વારંવાર ઉચ્ચારણ જપ કહેવામાં આવે છે.

મંત્ર એ મન ઉપર અતિક્રમણ છે. મનની દોડા-દોડીને શાંત કરે છે. મંત્ર માત્રમાં દૈવીશક્તિની દિવ્યતા છે. આ મંત્ર તે અક્ષરોનાં જોડકણાં નથી 'ઋષયઃ મન્ત્ર દૃષ્ટારઃ' આ મંત્રનું દર્શન ઋષિઓ કરતા હતા. મંત્ર એ સ્પષ્ટ વિજ્ઞાન છે. ઋષિ, છંદ, દેવતા, બીજ, શક્તિ અને કીલક દ્વારા મંત્રનું નિર્માણ થાય છે. દરેક મંત્રના એક ઋષિ હોય છે, જેવી રીતે વિશ્વામિત્ર ઋષિ ગાયત્રી મંત્રના ઋષિ છે. ગાયત્રી મંત્રના જપ દ્વારા જ તેમને આત્મસાક્ષાત્કાર થયો. મંત્રના આરોહ-અવરોહ દ્વારા મંત્રોચ્ચાર કરીને તેનાં ધ્વનિનું નિયમન કરીએ તે છંદ કહેવાય. દરેક મંત્રને પોતાના અધિષ્ઠાતા દેવતા હોય છે

અને મંત્રનું બીજ એટલે તેમાંના ખાસ કે શક્તિ સંપન્ન શબ્દો, જેના દ્વારા મંત્રમાં વિશિષ્ટ શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. બીજ એ મંત્રનો સાર છે. શક્તિ એટલે મંત્રોચ્ચારના સ્પંદન દ્વારા ઉત્પન્ન થતું એક અલૌકિક-અદૃશ્ય બળ. આ શક્તિના સામર્થ્ય થકી જ જપ કરનાર સાધક તેના સાધ્ય પ્રત્યે અગ્રસર થાય છે અને અંતે તેના ઈષ્ટ દેવતાના અનુગ્રહની પ્રાપ્તિ કરે છે અને અંતે કીલક એટલે જેમ પશુને ખૂંટી ખોડીને બાંધવામાં આવે તેવો ખીલો. મંત્રમાં સમાહિત ચૈતન્યને આત્મતત્ત્વમાં જ જકડી રાખે છે. હરિનામના સાતત્ય અને સતત શુદ્ધભાવથી થતા જપ દ્વારા કીલકથી મુક્ત થઈ શકાય છે. આમ થાય તો મંત્રમાં નિહિત શક્તિનું ચૈતન્ય પ્રગટ થાય છે અને ભક્ત તેના આરાધ્ય દેવ-દેવી કે ઈષ્ટનું દર્શન કરવા સક્ષમ બને છે,

જેવી રીતે પરમાણુઓના વિભાજનથી તેમાં છુપાયેલી પ્રચંડ શક્તિ પ્રગટ થાય છે તેવી જ રીતે મંત્રજપના સાતત્યથી તેમાં ધરબાયેલી અક્ષુણ્ણ શક્તિનો સ્રોત પ્રસ્ફુટિત થાય છે. મંત્રના વિધિસરના ઉચ્ચારણથી તેનાં આંદોલન સૂક્ષ્મ સૃષ્ટિમાં જે તે મંત્રનાં દેવી-દેવતાઓની દિવ્ય આકૃતિ ઉત્પન્ન કરે છે.

જપ હૃદયને શુદ્ધ કરે છે. જપ મનને સ્થિર કરે છે.

જપ જન્મ-મૃત્યુનું બંધન તોડે છે. જપ પાપને ભસ્મીભૂત કરે છે. જપ સંસ્કારોને બાળી નાખે છે. જપ આસક્તિનો નાશ કરે છે. જપ વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન કરે છે. જપ બધી જ ઈચ્છાઓનો નાશ કરે છે. જપ મનુષ્યને અભય બનાવે છે. જપ મોહમાયાને દૂર કરે છે. જપ શાંતિ પ્રદાતા છે. જપ આંતરિક શુદ્ધ ચૈતન્યનો વિકાસ કરતા વૈશ્વિક પ્રેમનો ઉદય કરે છે. જપ ભક્તને ભગવાન સાથે જોડતો સેતુ છે. જપ આરોગ્ય, આયુષ્ય, ઐશ્વર્ય, બળ, દીર્ઘ સ્વસ્થ આનંદસભર જીવન આપે છે. જપ ઈશ્વરનાં દર્શન કરાવે છે. ઈશ્વર અનુભૂતિ થતાં જીવનમાંથી રાગ-દ્વેષ, કામ-ક્રોધ અને મનોવિકારનો નાશ થતાં જીવન શુદ્ધ-બુદ્ધ ચિરંતન આનંદ અને સત્યમાં પ્રતિષ્ઠિત કરે છે.

જો 'મરા' બોલતાં 'રામ' બોલાયું હોય, દુષ્ટ મનુષ્ય જપ કરીને ઋષિ બની શકતો હોય તો આપણા જીવનમાં કંઈ પણ ઓછું નથી. દૈનિક દૈહિક જીવનના તાણાવાણામાંથી બહાર આવો. પ્રભુના સ્મરણનું સાતત્ય રાખો અને ધન્ય બનો.

(ભાગવત કથામાંથી સંકલિત)

પછાત વિસ્તારના ગરીબ વિદ્યાર્થીઓ માટે વિનમ્ર અપીલ



૬૨ વર્ષની જેમ આગામી જૂનથી શરૂ થતા શૈક્ષણિક વર્ષ માટે ૧,૨૫,૦૦૦ નોટબુક અને ૫૦,૦૦૦ ચોપડીની માગ આવેલ છે. નોટબુક વિનામૂલ્યે અંતરિયાળ પછાત વિસ્તારના ગરીબ-વનવાસી વિદ્યાર્થીઓને આપવામાં આવે છે. ૨૦૨૦-૨૧ પૂજ્ય સ્વામી ચિદાનંદજીના દિવ્ય દશકના ઉપલક્ષ્યમાં મુખપૃષ્ઠ ઉપર સ્વામીજીના રંગીન છાયાચિત્ર સાથે તેઓશ્રીના ગુરુ પૂ. સ્વામી શિવાનંદજીના પણ આશીર્વાદ છાયાચિત્ર સાથે અંકિત કરવામાં આવશે. ભારતીય સંસ્કૃતિનાં માનવ જીવનની ઉત્કૃષ્ટિમાં અમૂલ્ય વારસાને ઉજાગર કરતો પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીના વિદ્યાર્થીઓને પ્રેરણાદાયક સંદેશ ઉપરાંત સૂર્યનમસ્કારની બાર સ્થિતિ, શ્રી સરસ્વતી મંત્ર, વિશ્વપ્રાર્થના, શ્રી મહામૃત્યુંજય મંત્ર અર્થ સાથે આપવામાં આવશે. 'Song of Eighteen Ities' પ્રાર્થનાઓ, ધ્યાન-પ્રાણાયામ અને યોગના લાભ અને આવશ્યક સૂચનાઓ અને મહાપુરુષોના પ્રેરણાદાયી સંદેશાઓ પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવશે. આવી સેવાભાવી પ્રવૃત્તિ માટે આર્થિક સહયોગ આવકાર્ય છે.

આપનું અમૂલ્ય યોગદાન “ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ” નામના ચેક અથવા બેન્ક ડ્રાફ્ટ દ્વારા, અધ્યક્ષ, ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ, શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૫, ગુજરાતના સરનામે મોકલવા પ્રાર્થના. ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘને આપવામાં આવતું દાન ઈન્કમટેક્સ અધિનિયમની કલમ ૮૦-જી અન્વયે કરમુક્તિને પાત્ર છે.

કેમ જમશો - ૨

- શ્રી સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી

તમે જે કંઈ શરીરમાં નાખો તે તમને પોષણ આપતું હોવું જોઈએ. આહારમાં બહુ મસાલેદાર હશે તો તે તમારા મનને અસ્વસ્થ કરશે અને પાછળથી સ્વપ્ન લાવશે. પાણી, દૂધ, ફળના રસ જેવાં પેય શરીરને અસ્વસ્થ કરતાં નથી, પરંતુ કડક કાળી કોફી અથવા ચા આખા શરીરતંત્રને પ્રદીપ્ત કરે છે; કારણ કે તેમાં રહેલું કેફીન લોહીના પ્રવાહમાં દાખલ થાય છે. દારૂ તેનાથી પણ વધુ ખરાબ છે. મેંદાનું આથવણ થતાં તેનું આલ્કોહોલમાં રૂપાંતર થાય છે. આથવણ એસિડિક છે. આલ્કોહોલનો મૃતશરીરને સાચવી રાખવા માટે ઉપયોગ થાય છે પણ તે જીવંત શરીરો માટે ઉપયોગી નથી, માટે તમે જે કંઈ ખાઓ તે માટે સાવધ રહો.

તંદુરસ્ત ખોરાકને પણ ખોટા પ્રમાણમાં લેવામાં આવે તો તેનું પાચન થશે નહિ. ધારો કે તમારું પેટ-જઠર એક મોટું ઓવન છે, તેમાં તમારો જઠરાગ્નિ અથવા ભૂખ પ્રમાણે ખાવું જોઈએ. જો તમે આમ કરશો તો તમને આહાર સંબંધી કોઈ સમસ્યા થશે નહિ. દાખલા તરીકે તમે કંદનો મેંદાવાળો ખૂબ ખોરાક લો છો. પેટમાં જઠરાગ્નિ ખૂબ ધીમો પડી જશે. બીજી રીતે કહીએ તો પાચન માટે લાંબો સમય લાગશે. બીજી બાજુ, ફળ અને શાકભાજી ખૂબ સરળતાથી ટૂંક સમયમાં પચી જશે.

છતાં, દરેક વસ્તુને સ્પષ્ટ રીતે દર્શાવવી મુશ્કેલ છે. દરેક અગ્નિઘર-જઠર ભિન્ન હોય છે. બધા લોકોને એક્સરખી ભૂખ તેમજ સરખા પ્રમાણમાં જઠરાગ્નિની કાર્યશીલતા હોતી નથી. ધારો કે એક બાટલી ઉપર લખ્યું હોય - “આ સરસ છે અને તેમાં ઘણું પ્રોટીન છે, માટે તેને લો.” છતાં તેને તરત જ ખરીદી લેશો નહિ. એવું બને કે તે પ્રોટીનનો જથ્થો તમે કદાચ પચાવી ન શકો.

તમારા જઠર માટે યોગ્ય આહાર નિયત કરો, તમારી ઊંચાઈ કે વજનને અનુરૂપ નહિ, દરેક ખોરાક

લીધા પછી તમારા જઠર પર થતી પ્રક્રિયા તરફ જાગ્રત રહો અને તમને દરેક ખોરાક કેવો અનુકૂળ રહે છે તે જુઓ. જો ખોરાક અનુકૂળ ન લાગે તો તેને છોડી દો અથવા તેનું પ્રમાણ ઘટાડી દો. તમે તમારા આહારશાસ્ત્રી બનો. પુસ્તકો તમને સામાન્ય માર્ગદર્શન આપી શકે પણ છેલ્લે તો તમે પોતે જ તમારા શ્રેષ્ઠ ડોક્ટર છો.

તમારા શરીરતંત્રને તમે સારી પેટે તપાસી સમું કરી શકો છો. જો સારી રીતે પાચન થાય તો કોઈ પણ ખોરાક કફ દ્રવ્ય સર્જી શકશે નહિ; નહિતર કફમુક્ત આહાર પણ કફ કરતો લાગશે. જઠરમાં જે ખોરાકનું પાચન ન થઈ શકે તે કોહવા માંડે છે. જઠર હવાચુસ્ત અંગ છે. જો હવાચુસ્ત બાટલામાં દ્રાક્ષ જેવું ફળ ભરવામાં આવે તો થોડાક સમયમાં તે કોહવા માંડે છે અને દારૂ-આલ્કોહોલ બને છે, તે જ પ્રમાણે જઠરમાં પચ્યા વગરનો ખોરાક લાંબો સમય પડ્યો રહે તો તેનું કોહવાણ થઈ એસિડ બને છે. તેમાંથી કફ બની વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે. આનો એવો અર્થ છે કે તમે જ્યારે ખરેખર ભૂખ્યા હો ત્યારે જ તમારી ક્ષમતા પ્રમાણે જમવું જોઈએ. આમ કરશો તો તમે બધું જ પચાવી શકશો. જો તમારું પાચનતંત્ર નબળું હોય તો તમારે એવો યોગ્ય ખોરાક લેવો જોઈએ કે જે કફકારક ન હોય.

માંસ ન ખાવાનું આ બીજું કારણ છે. તેને ખૂબ લાંબા સમય સુધી રાંધવું પડે છે અને પછી પણ તેનું પાચન મુશ્કેલીથી થાય છે અને પાછળ કફ મૂકતું જાય છે. તમે શાકભાજી કાચાં અથવા થોડીક મિનિટ બાફીને ખાઈ શકો છો. શાકભાજીઓમાં કેટલાક કફકારક હોય છે. તેમનામાં પાણી વધુ હોય છે. - ટેટી, તરબૂચ વગેરે. જ્યારે તમે તેમને ખાઓ છો ત્યારે તેનાથી તંત્ર કંઈક ઠંડું બને છે અને જઠરાગ્નિ ઓછો થઈ જાય છે.

તમે કુદરતનો અભ્યાસ કરો તો ગેસ વાયુને નિવારી શકો છો. મારા માટે ગાયનો શ્રેષ્ઠ દાખલો છે. હું તે કેવી રીતે ખાય છે, વાગોળે છે અને તેનું પાચન કરે છે તે જોઈ છું. તમારું પોતાનું જઠર જ ખોરાકને પચાવતાં કેટલો સમય લે છે તે તમને કહેશે. જઠરાગ્નિ તૈયાર ન હોય અને ખાવામાં આવે તો પાચનક્રિયા ધીમી ચાલે છે અને ખોરાક કોહવા માંડે છે અને ગેસ તથા કફ ઉત્પન્ન થાય છે. આ બન્ને ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં એકસાથે બને છે. જ્યારે તમને ગેસ થાય ત્યારે તેનો ઉપાય ન ખાવું એ છે. જો તમે જરૂર જેટલું જ ખાશો તો તમે તેનું સારી રીતે પાચન કરી શકશો અને ગેસ થશે નહિ. તે જ પ્રમાણે તમને સાચી ભૂખ લાગે ત્યાં સુધી રાહ જોશો તો પણ વાયુ કે કફ કંઈ જ થશે નહિ.

જો તમારે ખોરાકને બરાબર પચાવવો હોય તો તમારે વજાસનમાં બેસવું જોઈએ. જાપાની સ્ત્રીઓને તમે ભાગ્યે જ જાડી જુઓ છો, કારણ કે તેઓ ઘણું ખરું વજાસનમાં જ બેસે છે અને તેથી તેમના પાચનતંત્રને સ્વયં

મદદ થાય છે. બીજી પાચનતંત્રને મદદ કરતી રીતમાં તમારે એક બાજુ વાંકા વળવાનું હોય છે. તેનાથી શ્વાસના વહન પર અસર થાય છે. જમીન તરફ ઘૂંટણિયે પડો ત્યારે ડાબી બાજુ વળો; આમ કરવાથી તરત જ શ્વાસનું વહન જમણા નસકોરા દ્વારા થશે, જે પાચનને મદદ કરે છે.

તમારા આહાર તરફ ધ્યાન રાખવાની અને તેનું પ્રમાણ સીમિત રાખવાથી બધા જ પ્રકારની માંદગી તમે અટકાવી શકશો. કોઈ પણ ડોક્ટર તમને કહી શકશે કે લોકો જ્યારે થોડોક આહાર લેતા હતા ત્યારે વધુ તંદુરસ્ત હતા, વધુ આહાર સમસ્યા સર્જે છે. આજે સમસ્યાઓનું પ્રમાણ એટલું મોટું છે કે માંદા માણસો અને હોસ્પિટલોનું પ્રમાણ ખૂબ વધી ગયું છે અને તેની સાથે મોટી સંખ્યામાં મનના રોગના ચિકિત્સકો અને ગાંડાની હોસ્પિટલોની સંખ્યા પણ વધી છે. આપણે જેને આધુનિક દેશ કહીએ છીએ તે આવો છે.

□ 'આતમની અટારીએથી'માંથી સાભાર

(કળિયુગમાં નામજપ-૩ પાલ નં ૧૯ ઉપરથી ચાલુ)

પામી જાય છે અને એક વ્યક્તિ કરોડની સંખ્યામાં નામ જપે છે, તેમ છતાં પણ તેને જેટલો લાભ મળવો જોઈએ તેટલો મળી શકતો નથી. એમાં બે કારણ છે; એક તો પૂર્વજન્મના સંસ્કાર - જન્મોજન્મના સંસ્કાર તો ખરા જ. બીજું એ કે નામ જપની જે વિશેષ પ્રણાલીની વાત કહેવામાં આવી રહી છે (તેનો અભાવ-); ગોસ્વામી તુલસીદાસજીને કોઈએ કહ્યું કે કોઈ એવું સાધન બતાવો કે જેનાથી અમારું તત્કાળ કલ્યાણ થઈ જાય તો ગોસ્વામીજીએ કહ્યું કે જુઓ ! એક કામ કરો..... બિગરી જન્મ અનેકકી, સુધરેં અભી આજ ॥ હો હુ રામકો નામ જપ, તુલસી તજ કુસમાજ ॥

બિગરી જન્મ અનેકકી, સુધરેં અભી આજ ! અત્યારે તત્કાળ જ સુધરી જશે. તે માટે લાંબો સમય નહિ

લાગે, પરંતુ તે માટે શું કરવું પડશે ? રામના બની જાવ. રામના બનીને... (પછી-) ! (અત્યારે તો તમે જગતના છો, વ્યક્તિના છો.) આપણો એકમાત્ર સંબંધ પરમાત્મા સાથે હોય, એકમાત્ર આશ્રય પરમાત્મા હોય. પરમાત્મા સિવાય બીજો કોઈ આશ્રય ન હોય. એવી પરિસ્થિતિમાં.....કુસંગનો પરિત્યાગ કરીને.....,કુસંગમાં..... જે કોઈ પણ કારણોથી આપણું મન વિષય ચિંતન કરતું હોય, વિષયો પ્રત્યે અનુરક્ત હોય - પછી તે સાહિત્ય હોય, વ્યક્તિ હોય કે આહાર હોય - એ પ્રકારના કુસંગનો પરિત્યાગ કરીને નામ જપશો તો કાંતિ થઈ જશે; પરિણામ જલ્દી આવશે.

□ 'નામસાધના'માંથી સાભાર

સ્વાધીન ભારતની પરાધીનતા

શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરનંદજી

આજે સ્વાધીનતાનાં સાઠ વર્ષ પછી દેશના ૨૨ ટકા લોકો ગરીબીરેખાની નીચે જીવે છે. ચાર વર્ષથી નીચેનાં ૫૩ ટકા બાળકો (લગભગ છ કરોડ) પૂરતું પોષણ પામતાં નથી. ૩૬ ટકા બાળકો પ્રાથમિક શિક્ષણ પૂર્ણ કર્યા પહેલાં જ નિશાળ છોડી દે છે. ૩૦ ટકા લોકો નિરક્ષર છે, વિશ્વના સૌથી વધુ નિરક્ષર બાળકો અને પુખ્તવયના લોકો ભારતમાં છે. ગામડાંમાં વસતા ૫ ટકા લોકોને જ ગંદવાડથી રક્ષણ આપતી સ્વાસ્થ્ય વ્યવસ્થા ઉપલબ્ધ છે. સૌથી મોટા દુઃખની વાત તો એ છે કે વિશ્વના દસ ટોચના બ્રહ્માચારી દેશમાં ભારતનું સ્થાન આઠમું છે ! સામાજિક દૃષ્ટિએ જોતાં આમજનતા અને નારીજાતિ પરના જુલમો ચાલુ છે. સૌથી મોટી પરતંત્રતા આવી છે - સાંસ્કૃતિક ક્ષેત્રે. વિદેશી ચેનલો, વિદેશી સંગીત, વિદેશી વસ્ત્રો, વિદેશી ભાષા, વિદેશી સભ્યતા જનમાનસ પર હાવી થઈ ગઈ છે. કોને ખબર આજે લોર્ડ મેકોલે ક્યાં હશે - સ્વર્ગમાં કે નરકમાં પણ જ્યાં પણ હશે ત્યાં અત્યંત ગૌરવ અનુભવતો હશે કે ભારતીયોને સદાય ગુલામ બનાવી રાખવાવાળી ભારતીય સંસ્કૃતિ અને ધર્મ પ્રત્યે ઘૃણાની ભાવનાનું પોષણ કરનારી શિક્ષણ પદ્ધતિ ૧૮૩૬માં તેણે પ્રારંભ કરી હતી તે આજે ભારતમાં સ્વાધીનતાનાં ૬૦ વર્ષ પછી પણ ચાલુ છે ! એટલું જ નહિ 'સેક્યુરિઝમ'નો અર્થ 'સર્વધર્મ સમભાવ' ન કરીને તેનો ખોટો અર્થ 'ધર્મનિરપેક્ષતા' કરીને ભારતીય સંસ્કૃતિ અને ધર્મના શિક્ષણને સાવ બાકાત રાખી દીધું છે, એટલી હદ સુધી કે જેઓ આ માટે પ્રયત્નો કરી રહ્યા છે, તેઓ જાણે મોટો અપરાધ કરી રહ્યા હોય તેમ તેઓની સાથે વર્તવામાં આવે છે. અલબત્ત, હિન્દુ ધર્મ સિવાયના અન્ય ધર્મો ભારતમાં પોતપોતાના ધર્મનું શિક્ષણ ભારતમાં છૂટથી કાયદેસર આપી શકે છે, કારણ કે તેઓને 'માયનોરિટી' (અલ્પસંખ્યક વર્ગ)નું કવચ મળેલ છે ! મત પ્રાપ્ત કરવા માટેની કૂર કરામત ! કેવી બલિહારી છે આડેમોક્સીની !

શું આવી જ સ્વાધીનતા મેળવવા જ સ્વામીજીએ આંસુ વહાવ્યાં હતાં ? શું આવી જ સ્વાધીનતા મેળવવા માટે આપણા દેશભક્તો ફાંસીને માંચડે લટકી ગયા હતા ? ભારતમાં તાત્કાલિક આવશ્યકતા છે - 'ભારતીયતા'ની.

આજની સૌથી વધુ મહત્વપૂર્ણ અને તાત્કાલિક આવશ્યકતા છે - ભારતીય સંસ્કૃતિ અને ધર્મને ઉચ્ચતમ પ્રાધાન્ય આપવાની; ભારતના શિક્ષણનું ભારતીયકરણ કરવું પડશે, મેનેજમેન્ટના ક્ષેત્રે ભારતીય અભિગમ અપનાવવો પડશે, પ્રચાર-પ્રસારનાં સાધનોમાં - ટી.વી., સમાચારપત્રોમાં ભારતીય મૂલ્યોને, ભારતીય સંસ્કૃતિને ઉચ્ચતમ સ્થાન આપવું પડશે. ભારતવાસીઓ જ્યાં સુધી ભારતને પ્રેમ કરતા નહિ થાય ત્યાં સુધી સ્વામી વિવેકાનંદજીએ ભારત વિશે સેવેલ ભારતીય સંસ્કૃતિ અને અધ્યાત્મ દ્વારા સંપૂર્ણ વિશ્વ પર વિજયનું સ્વપ્ન સિદ્ધ નહિ થાય.

ભારતનો ગૌરવપૂર્ણ ભૂતકાળ

જે લોકો ભૂતકાળને હંમેશાં વાગોળ્યા કરે છે તેમને આજકાલ સૌ વખોડે છે. એમ કહેવાય છે કે ભારતનાં બધાં દુઃખનું મૂળ કારણ ભૂતકાળનાં ગુણગાન કરવાં તે છે. સ્વામી વિવેકાનંદજી આ કથન સાથે સહમત થતા નથી. તેમણે કહ્યું હતું, 'ભૂતકાળ, ભવિષ્યનું નિર્માણ કરે છે. એટલે જ્યાં સુધી બની શકે ત્યાં સુધી ભૂતકાળમાં નજર દોડાવો. ત્યાં જે ચિરંતન ઝરણું વહી રહ્યું છે, તેનું ધરાઈને આર્કઠ પાન કરો અને ત્યાર પછી જ સામી તરફ દૃષ્ટિ કરીને આગળ વધો અને પ્રાચીનકાળમાં ભારતે જે ઊંચા ગૌરવ શિખરે સર કર્યા હતા તેનાથી પણ વધારે ઊંચા, ઉજ્જવળ, મહાન અને મહિમામય બનાવવાના પ્રયત્નો કરો.' સ્વામીજીના ગ્રંથોનું અધ્યયન કરવાથી આપણને જોવા મળશે કે આપણી માતૃભૂમિ પ્રત્યે વિશ્વનું ઋણ અપરિમિત છે. જ્યારે ખ્રિસ્તી ધર્મની કલ્પનાનો જન્મ પણ નહોતો

થયો, તેનાં ૧૩૦૦૦ વર્ષ પહેલાંથી આપણો ધર્મ પ્રસ્થાપિત થઈ ચૂક્યો હતો. વિજ્ઞાનના ક્ષેત્રે પણ આપણે મહાન સિદ્ધિઓ હાંસલ કરી હતી. પ્રાચીન ભારતે વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિથી સંપન્ન ચિકિત્સકોની ભેટ આપી છે. સર વિલિયમ હન્ટરના મતાનુસાર જુદા જુદા રાસાયણિક પદાર્થોની શોધ અને વિરૂપ કાન તથા નાકને પુનર્ગઠિત કરવાના ઉપાયો બતાવીને ભારતે આધુનિક ચિકિત્સા વિજ્ઞાનને સમૃદ્ધ કર્યું છે. ગણિત ક્ષેત્રે તો તેનું યોગદાન ઉલ્લેખનીય છે. બીજગણિત, ભૂમિતિ, જ્યોતિષવિદ્યા અને આધુનિક વિજ્ઞાનના વિજય સ્વરૂપ મિશ્ર ગણિત આ બધાનું જન્મસ્થાન ભારત જ છે, ત્યાં સુધી કે વર્તમાન સભ્યતાનો પાયો, સંખ્યા દશક ભારતના મનીષીઓની જ સૃષ્ટિ છે. દસ સંખ્યાવાચક દશાંક શબ્દ વાસ્તવમાં સંસ્કૃત શબ્દ છે. ગુરુત્વાકર્ષણના સિદ્ધાંતની શોધ ન્યૂટને કરી તેનાં સેંકડો વર્ષો પૂર્વ ભાસ્કરાચાર્યે કરી હતી.

તત્ત્વજ્ઞાનના ક્ષેત્રમાં તો ભારત અન્ય દેશો કરતાં ક્યાંય આગળ રહ્યો છે. પ્રસિદ્ધ જર્મન તત્ત્વજ્ઞાની શોપનહોર વગેરે અનેક વિદ્વાનોએ આ વાતનો સ્વીકાર કર્યો છે. આ જગતને સંગીત ભેટ આપનાર ભારત છે. ભારતે જ સાત મુખ્ય સ્વર - સૂરના ત્રણ તાલની સાથે સાથે સ્વરલિપિની પ્રણાલિ આપી. ભાષાવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રે હવે આ સર્વસ્વીકૃત છે કે બધી યુરોપીય ભાષાઓનો આધાર આપણી સંસ્કૃત ભાષા છે. સાહિત્યના ક્ષેત્રે આપણાં કાવ્યો, મહાકાવ્યો અને નાટકો કોઈ પણ ભાષાની રચનાઓ કરતાં ચડિયાતાં છે. જર્મનીના શ્રેષ્ઠ કવિએ આપણા શાકુંતલ નાટક માટે સંકેપમાં કહ્યું હતું કે આ નાટકમાં સ્વર્ગ અને પૃથ્વી એકરૂપ બની ગયાં છે. 'ઈસપની નીતિકથાઓ' ભારતના એક જૂના સંસ્કૃત પુસ્તકમાંથી લીધેલ છે. 'અરેબિયન નાઈટ્સ' અને 'સિન્ડ્રેલા' તથા 'જેક એન્ડ ધ બીન સ્ટોકસ' નામક પ્રખ્યાત કથા - સાહિત્યનો જન્મ પણ ભારતમાં થયો હતો. શિલ્પકળા, ચિત્રકળા, આર્કિટેક્ચર વગેરે ક્ષેત્રોમાં જોવાથી અને એક જ ખડકમાંથી કોતરાયેલ કૈલાસ મંદિરને જોવાથી મળે છે. શતરંજ, ગંજીપો અને પાસા

ફેંકવા જેવી રમતનો જન્મ ભારતમાં થયો હતો. આર્થિક ક્ષેત્રે તો ભારતની ઉન્નતિ એટલી બધી હતી કે 'સોનેકી ચિડિયા' કહેવાતા આ દેશમાં ભૂખ્યા યુરોપના નિવાસી ઠીક ઠીક સંખ્યામાં ધન પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છાથી આવવા લાગ્યા અને આ જ બાબત પરોક્ષ રીતે અમેરિકાની શોધનું કારણ બની.

સ્વામીજી કહે છે, 'જ્યારે હું દેશના પ્રાચીન ઇતિહાસની પર્યાલોચના કરું છું ત્યારે સમગ્ર વિશ્વમાં મને એવો કોઈ દેશ નથી દેખાતો કે જેણે ભારતની જેમ માનવ હૃદયને ઉન્નત કરવા માટે આટલું કાર્ય કર્યું હોય.'

ભારતનું સોનેરી ભવિષ્ય

બેલુર મઠમાં બેસીને એક વખત સ્વામી વિવેકાનંદજીએ કહ્યું હતું, 'મેં બધું જોઈ લીધું છે, ભારતવર્ષમાં આગામી પાંચસો-છસો વર્ષના ઇતિહાસનું પાનું ફરી ગયું છે.' સ્વામીજીએ કહ્યું હતું કે ભારતમાં ભૌતિક સમૃદ્ધિ એટલી વધશે કે તેનો પ્રાચીન વૈભવ ઝાંખો પડી જશે. તેમનો વિશ્વાસ હતો કે ભારતનું ભવિષ્ય તેના ભૂતકાળ કરતાં વધુ ગૌરવમય અને મહાન થશે. તેમનું સ્વપ્ન હતું - ભારત દ્વારા સમસ્ત વિશ્વ પર વિજય.

સ્વામીજીના આ સ્વપ્નને પૂર્ણ કરવા માટે આપણે બધાંએ સજ્જ થવું પડશે. આપણી માતૃભૂમિ પાસે વિશ્વવિજયી બનવાની બધી સામગ્રી છે, આપણી મહાન સંસ્કૃતિ અને વેદાંતના અમૃતને પામવા માટે આજે વિદેશના લોકો આતુર થઈ ગયા છે. આપણા વૈજ્ઞાનિકો અણુવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રે, અવકાશ વિજ્ઞાનના ક્ષેત્રે, સોફ્ટવેર ટેકનોલોજીના ક્ષેત્રે અદ્ભુત સિદ્ધિઓ હાંસલ કરી રહ્યાં છે. આપણી પાસે આર્થિક વિકાસ માટે આવશ્યક ખનિજ પદાર્થો, તેલ વગેરે સાધનો પણ ઉપલબ્ધ છે, પણ આ માટે સ્વામીજીએ આપેલ મંત્ર આપણે સૌએ યાદ રાખવો પડશે : 'ભારતવર્ષને પ્રેમ કરો.'

□ 'સફળતાનું રહસ્ય-સર્વાંગી વ્યક્તિત્વ વિકાસ' માંથી સાભાર

નવી દુનિયામાં-૫

- ડૉ. શ્રી શરદચંદ્ર બેહરા

૧૯૬૧ની ૨૧મી મેએ સ્વામીજી મોન્ટેવીડિયો (ઉરુગ્વે) પહોંચ્યા અને ૨૭મી જુલાઈએ ત્યાં દિવ્ય જીવન સંઘની મોન્ટેવીડિયો શાખાનું ઉદ્ઘાટન કર્યું. ત્યાં તેઓ ચાર મહિના સુધી રહ્યા અને સામૂહિક મૌન ઉપરાંત યોગનાં વિવિધ પાસાં અંગે નિયમિત વર્ગો ચલાવ્યા. ડૉ. શિવાનંદ ગુરુદેવના પ્રખર ભક્ત ડૉ. આર્લેન્ડો પી. દાલે સ્વામીજીના દક્ષિણ અમેરિકાના પ્રવાસના મુખ્ય સંચાલક હતા. મોન્ટેવીડિયોના રોકાણ દરમિયાન, તે વખતના ત્યાંના વિદેશ પ્રધાન ડૉ. મેટીઓ જે. એમ. મેગેરીનોસ સ્વામીજીની આધ્યાત્મિક પ્રતિભાથી અત્યંત પ્રભાવિત થયા અને એમણે એમના ઉપદેશમાં ઊંડો રસ દાખવ્યો. ૧૯૬૧ની ૩૦મી સપ્ટેમ્બરે ઉરુગ્વેનો પ્રવાસ પૂરો થયો અને શિવાનંદ કેન્દ્રના સાધકો તથા વિદ્યાર્થીઓએ સ્વામીજીને હૃદયપ્રદાવક વિદાય આપી. એલેક્ઝાન્ડર ઈરુ અને એમના મિત્રોના નિમંત્રણે સ્વામીજી પાંચ દિવસ માટે આર્જેન્ટિના ગયા અને ત્યાં યોગના વર્ગો અને આધ્યાત્મિક પ્રવચન આપ્યાં.

૧૯૬૧ની પાંચમી ઓક્ટોબરે તેઓ યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સમાં પાછા આવ્યા અને છઠ્ઠીએ હ્યુસ્ટન (ટેક્સાસ) ઊતર્યા. અહીં એમણે ત્રણ દિવસ સુધી સત્સંગ તથા પ્રવચનનો કાર્યક્રમ આપ્યો. શ્રી બેરી ટિન્કર તથા પ્રોફેસર અર્નેસ્ટ વુડ આ પ્રવચનોના આયોજક તથા સ્વામીજીના યજમાન હતા. ત્યાંથી સ્વામીજી સીન એન્ટોનિયા ગયા, જ્યાં તેઓ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક ડૉ. હર્બર્ટ શેલ્ટનને મળ્યા. ત્યાંથી તેઓ ઈસ્ટ-વેસ્ટ કલ્ચરલ સેન્ટરના ડૉ. જયુડીના મહેમાન તરીકે કેલિફોર્નિયા વિદાય થયા. મેરીઓ, બ્રોડાઈન, તોમ ડેનેલી, ઈના સેલીન, મુસ, રે. રેમર રે, ગ્રાન્ટ, ગનર વોલ્ટર જેવા અનેક ભક્તો તથા સાધકો

સ્વામીજીને મળવા તથા જ્ઞાનામૃત પીવા લોસ એન્જલસ આવી પહોંચ્યા. પ્રેરક પ્રવચન આપીને તથા ધ્યાનનો વર્ગ ચલાવીને સ્વામીજીએ સૌ સાધકોને ઊંડી પ્રેરણા આપી.

૧૯૬૧ની ૨૦મી ઓક્ટોબરે સ્વામીજી લોસ એન્જલસથી સાન ફ્રાન્સિસ્કો ગયા અને બીજા દિવસે ફરી પાછા પૌલા માતાજીને દર્શન આપવા તથા તેમના આશ્રમવાસીઓને આશીર્વાદ આપવા જેમ્સ ટાઉન ગયા. માતાજીની સતત ઉત્કટ ઝંખનાના લીધે સ્વામીજી ફરી વાર ત્યાં ગયા. એમની અનેક વણકથી ઉત્કટ વિનંતીઓના પોતે કેવા અપ્રગટ સ્વરૂપે જવાબ વાળ્યા હતા તેના અંગે સ્વામીજીએ પાછળથી ખુલાસો કરતાં લખ્યું હતું કે, 'હું તારી સાથે જ છું, જેમની સાથે હું સદૈવ એકરૂપ છું તેવા અંતસ્થ પરમાત્મા તથા અનંત અંતર્યામીના એક અંશરૂપે હું સદા-સર્વદા તારી સાથે જ છું.' પાનખર ઋતુના હુંફળા આકાશ હેઠળ ખુલ્લી હવામાં સાધકોને મૌનાનંદથી તેમણે ભરી દીધા અને પોતાની પ્રાર્થનાઓ દ્વારા તેમના પર આશીર્વાદ વરસાવ્યા. સાન ફ્રાન્સિસ્કોમાં પણ આ જ રીતે દિવ્ય જીવન સંઘના સાધકો સમક્ષ મેટાફિઝિકલ ટાઉન હોલમાં પ્રવચન આપ્યું અને વ્યક્તિગત મુલાકાતોમાં સાધકોના સંદેહોને ટાળ્યા.

સાન ફ્રાન્સિસ્કોથી તેઓ પોર્ટલેન્ડ (ઓરેગન રાજ્ય)માં ગયા અને ત્યાં વેદાંત સોસાયટીના શ્રી સ્વામી અશેષાનંદજીને મળ્યા. પછી ત્યાંથી વાનકુવર ગયા. ત્યાં સ્વામી રાધા, બીલ આઈલર્સ, જો, હેઈવ, કેરોલ, રે. બ્રિસ્ટલે અને ફેડ બ્લેક જેવા અનેક ભક્તો રવિવારે ભેગા થયા અને ૧૯૬૧ની છઠ્ઠી નવેમ્બરે

સ્વામીજીના વાર્તાલાપમાં જ્ઞાનનો જે ઝરો ફૂટતો હતો તેમાંથી સૌએ અમૃતપાન કર્યું. વાનકુંવરથી સ્વામીજી આહવા શહેરમાં ગયા. ત્યાં ડૉ. હોલ્લંગરના મહેમાન તરીકે રહી પ્રાર્થનાસભામાં સાધકોને સંબોધ્યા. આહવાથી તેઓ મિનિયાપોલિસ ગયા અને ત્યાં એ સત્સંગમાં ભળ્યા. ત્યાંથી તેઓ ૧૦મી નવેમ્બરે મિલવોકી પહોંચ્યા અને મિ. જોસેફ તથા શ્રીમતી કોન્ડાના મહેમાન તરીકે ચૌદ દિવસ રહ્યા. દષ્ટિકેશ આશ્રમથી આ દેશમાં આવેલા સ્વામી શિવ પ્રેમાનંદને પણ તેઓ ત્યાં મળ્યા. ૧૯૬૧ની ૨૩મી નવેમ્બરે મિલવોકીના ભક્તોને ‘આવજો’ કહી ન્યૂયોર્ક તરફ આગળ વધ્યા. ત્યાં ચાર દિવસના નિવાસ દરમ્યાન યોગ-વેદાંત-કેન્દ્રના વિદ્યાર્થીઓને સંબોધ્યા. ૨૭મી નવેમ્બરે અમેરિકા છોડ્યું અને મોન્ટ્રીઅલ જઈને સ્વામી વિષ્ણુ દેવાનંદને મળ્યા. ૩૦મી નવેમ્બર તથા પહેલી ડિસેમ્બરે તેમણે ત્યાં બે જાહેર સભાઓને સંબોધી.

૧૯૬૧ની પહેલી ડિસેમ્બરે સ્વામીજીએ વિદેશ છોડ્યો અને ઘર ભણી પાછા વળ્યા. રસ્તે પેરિસ રોકાયા અને પાંચસો માઈલ પર આવેલા લુડ્ઝના ઝરાના પાણીની ચમત્કારિક અસર નિહાળી. અનેક લૂલા-પાંગળા લોકો ત્યાં એક ડૂબકી લગાવતા અને સાજા થઈ જતા. માતા મેરી આ સ્થળે આવી ગયેલાં એના પરિણામે આ ઝરો આવો ચમત્કારિક થયો છે. એમની પવિત્ર મુલાકાતની સ્મૃતિને અમર કરી દેવા અહીં માતા મેરીની પ્રતિમા પણ મૂકી છે. સ્વામીજીએ આ પ્રસિદ્ધ ઝરામાં પવિત્ર સ્નાન કર્યું અને ત્યાંથી જર્મની અને પછી સ્વિટ્ઝર્લેન્ડ ગયા.

પંદરમી ડિસેમ્બરે સ્વામીજીએ ઝૂરિચ છોડ્યું અને ૧૮૦૦ વર્ષ પહેલાં સંત ફ્રાન્સિસ જ્યાં જન્મ્યા હતા તે આસિસીના પવિત્ર સ્થળે યાત્રા માટે ગયા. અગાઉ જણાવ્યા મુજબ સ્વામીજીને બાળપણથી જ સંત ફ્રાન્સિસમાંથી અગાધ પ્રેરણા મળી હતી અને એમનું

પોતાનું જીવન પણ આ ખ્રિસ્તી સંતના જીવન સાથે ખૂબ મળતું આવતું હતું. હકીકતમાં તો પશ્ચિમના કેટલાક ભાવિક લોકો એમને ભારતના સંત ફ્રાન્સિસ તરીકે જ આલેખે છે. આવા મહાન સંતની જન્મભૂમિની યાત્રાને પોતાનું પરમ સૌભાગ્ય ગણી સ્વામીજીએ અત્યંત પવિત્રતમ ભાવનાની અનુભૂતિ કરી. ત્યાંથી તેઓ પાદ્રેપોને ફરી પ્રણામ કરવા માટે સાન ગિઓવાથી રોટોન્ડો ગયા.

ત્યાંથી સ્વામીજી જેરુસાલેમ અને બેથલેહામ ગયા; જ્યાં ૧૯૬૧ની ૨૫મી ડિસેમ્બરે પવિત્ર નાતાલનો દિવસ ઊજવ્યો અને પ્રભુનાં પશ્ચિમનાં બાળકોને અપાયેલા વચનને પાર પાડવા માટે પરમ પિતાનો આભાર માન્યો.

આમ, સ્વામીજીની પશ્ચિમ ગોળાર્ધની પ્રથમ યાત્રા પૂર્ણાહુતિ ભણી આગળ વધી. જેરુસાલેમથી તેઓ કેરો તરફ આગળ વધ્યા અને ત્યાંથી ૧૯૬૧નું વર્ષ પૂરું થાય ત્યાં સુધીમાં ભારત પાછા વળ્યા. ૩૦મી ડિસેમ્બરે તેઓ મુંબઈ પહોંચ્યા અને ત્યાંથી થોડોક વખત આરામ માટે દક્ષિણ ભારત ગયા. ૧૯૬૨ની ૨૩મી જાન્યુઆરીએ તેઓ આશ્રમે પાછા પહોંચ્યા અને સીધા શ્રી ગુરુદેવની કુટિરે પહોંચી તેમની ચરણરજ લઈ સાષ્ટાંગ દંડવત્ પ્રણામ કર્યાં.

પૂજ્યપાદ સ્વામી શિવાનંદજીની તથા તેમના દિવ્ય કાર્યની સેવારૂપ જ આ આખું પ્રકરણ ભજવાયું. બે વર્ષ અગાઉ વિદાય લેતી વખતે આ પાવન ચરણસ્પર્શ કરેલો. સોંપેલું કાર્ય પૂરું થયું અને ફરી પાછા એ પવિત્ર ચરણોના આશરે પહોંચી ગયા. પોતાની સઘળી સિદ્ધિ તમામ સેવાકાર્ય અરે! પોતાના પ્રભાવથી પ્રાપ્ત બધી સંપ્રાપ્તિ બધું એ ચરણકમળમાં ધરી દીધું.

□ ‘કરુણા સાગર ચિદાનંદ’માંથી સાભાર

કળિયુગમાં નામજપ-૩

- શ્રી સ્વામી અભિરામદાસજી ત્યાગી

જપ ચાર પ્રકારના હોય છે. ઘણી વ્યક્તિની એક સમસ્યા હોય છે કે નામ તો જપે છે (પરંતુ) મન આમતેમ ભટકે છે. મન સ્થિર નથી થઈ શકતું. એવી પરિસ્થિતિમાં શું કરવું જોઈએ?

જો તમે બધા કોઈ મંત્રનો જપ કરી રહ્યા છો અથવા નામ જપ કરી રહ્યા છો કે જે મહામંત્ર છે.

સતકોટિ મહામંત્રે સુચિત વિભ્રમકારકા।

એકો એવ પરમ મંત્ર - શ્રીરામ એતિ અક્ષર દ્વયમ ॥

સો કરોડ મંત્રો છે ચિત્તને ભટકાવવા માટે, એક જ પરમ મંત્ર છે : શ્રી રામેતિ અક્ષર દ્વયમ।
શ્રીરામ રામેતિ જનાયે જપન્તિ ય સર્વદા।
તેષાં ભુકિતશ્ચ મુકિતશ્ચ ભવિષ્યતિ ન સંશયઃ ॥

શ્રીરામ પરમમંત્ર છે. તેના જપથી પ્રત્યેક પ્રકારના ભોગો અને મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય છે. માટે..... આ જે ભગવત્નામ છે અથવા તો કોઈ મંત્ર છે. તેના જપમાં જો તમે એક સાધન (-અપનાવો) -મેરૂદ્ડ સીધો રાખો અને પદ્માસન, સુખાસન, સિદ્ધાસનમાં બેસી જાવ. જે ભાઈઓ હવે ગૃહસ્થ આશ્રમમાં પ્રવૃત્ત થવા નથી ઈચ્છતા તેમના માટે સિદ્ધાસન છે.

સિદ્ધાસનમાં એક મોટી ઉપલબ્ધિ છે, એટલે યોગીઓએ તેનો સ્વીકાર કર્યો છે.

સિદ્ધાસનમાં મૂલબંધ જલ્દી લાગે છે અને મા ભગવતી કુંડલિનીના જાગરણમાં ખાસ્સો સહયોગ મળે છે. આ બધી જે યૌગિક ક્રિયાઓ છે; હઠયોગની જે ક્રિયાઓ છે; જેના માધ્યમથી આપણી અંદર જે સુષુપ્તશક્તિ છે તેને શીઘ્રાતિશીઘ્ર જાગૃત કરી શકાય છે. સિદ્ધાસનમાં મૂલબંધ લાગી જાય છે - ત્યારબાદ ઉડિયાન બંધ - જાલંધર બંધ લગાવીને સાધક જો ખેચરી મુદ્રાનો અભ્યાસ કરીને નામ જપ કરે તો તો..... કહેવું જ શું? શ્રીરામ ! તો..... સાધનોની સાથે જો નામ જપ થાય તો.....!

પરંતુ એ કઠિન છે. એ બધું જવા દો.

તમને તો સીધું જ બતાવી દઉં છું. (કે..... નામ જપ સાધન કેવી રીતે કરવું.....) (સૌપ્રથમ-) તમે એકદમ ટકાર-સીધા બેસી જાવ. સીધા બેઠા પછી હોઠ બંધ કરી દો. દાંતને-ઉપર નીચેના જડબાંને - એકબીજામાં દબાવી દો. ત્યારબાદ જપનો પ્રારંભ કરો. જપમાં.....

એક જપ થાય છે વૈખરી વાણીથી, જેમ કે..... શ્રીરામ ! શ્રીરામ ! શ્રીરામ ! (ઉચ્ચારણ)

બીજો જપ છે ઉપાંસુ, જેમાં હોઠ બંધ રહે છે; દાંત ભીડાયેલા (બંધ) રહે - જિહ્વા કંપન કરે. ત્રીજો છે મનસા.

મનસા જપમાં શું થાય છે કે જિહ્વા પણ હલતી નથી - શાંત રહે છે અને જપ ચાલુ રહે છે.

તો.....ઉપાંસુ અને માનસિક જપમાં તમે પ્રવેશ કરી દો અને નામ અથવા મંત્રને - જે પણ મંત્ર તમે જપતા હો - તે મંત્રને સાંભળતાં સાંભળતાં તેનો જપ કરો. તમે જોશો કે..... તમારું મન સ્થિર થશે. મન આમતેમ ભટકી શકશે નહિ. જો તમે (મંત્રને) સાંભળશો નહિ તો તમારું મન ભટકશે. બેમાંથી એક વાત તો તમારે સ્વીકારવી પડશે. મનને જો છૂટ આપશો તો મંત્રને સાંભળી શકશો નહિ અને મંત્રને સાંભળશો તો મન આમતેમ ભટકી શકશે નહિ ! અર્થાત્ જો તમે આ પરિસ્થિતિમાં જપ કરશો તો સારું છે.

નામમાં રુચિ વધારવા માટે જે નામપ્રેમી સંત મહાપુરુષ હોય તેમનો સંગ કરો. જે ગ્રંથમાં નામનો મહિમા ગવાયો હોય તેનો સ્વાધ્યાય કરો તો નામમાં રુચિ વધશે. નામનો મહિમા સમજાશે.....! એક વ્યક્તિ..... એક વાર નામ જપીને પણ પરમપદને

અનુસંધાન પાન નં ૧૪ ઉપર

યોગ પ્રકાશ

શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

માનવમાત્ર સુખની ઈચ્છા રાખતો હોય છે. સુખની શોધમાં દોડે છે, પરંતુ અંતે દુઃખની જ પ્રાપ્તિ થાય છે. આ સુખ-દુઃખના આટાપાટા વચ્ચે આપણું જીવન સંઘર્ષમય બન્યું છે. જીવનમાં ચઢાવ-ઉતાર આવ્યા જ કરે છે, જે માનસિક તણાવ ઊભો કરે છે. આવા સમયે બિનકેળવાયેલું મન અને શરીર કથળી જાય એ સ્વાભાવિક છે, પરંતુ યૌગિક પ્રક્રિયાથી તૈયાર થયેલું સ્થિર-સ્વસ્થ શરીર અને મન આવી પરિસ્થિતિમાં સ્થિતપ્રજ્ઞ રહીને સહજ રસ્તો કાઢી શકે છે.

યોગ એટલે જીવન જીવવાની કળા.

યોગ એટલે જીવનની સફળતાનું રહસ્ય.

યોગના પ્રણેતા સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજે સંન્યાસ ગ્રહણ કર્યા પછી વર્ષો સુધી આધ્યાત્મિક તપશ્ચર્યા કરી, જેમાં એમણે પોતાના દૈનિક નિત્યક્રમમાં યોગાસન, પ્રાણાયામ અને હઠયોગની ક્રિયાઓનો સમાવેશ કર્યો હતો. ભારતીય સંસ્કૃતિની વ્યવહારિક પ્રણાલીનું આ જ્ઞાન લોકો સુધી પહોંચે તે માટે 'યોગ વેદાંત ફોરેસ્ટ એકેડેમી' (જે પહેલાં યોગ વેદાંત યુનિવર્સિટી તરીકે જાણીતી હતી)ની સ્થાપના કરી હતી, જે એમનું માનસ-સંતાન હતું. કોઈ પણ યુનિવર્સિટીનો અભ્યાસક્રમ એક, બે કે પાંચ વર્ષનો હોય પણ યોગ વેદાંત ફોરેસ્ટ યુનિવર્સિટીનો અભ્યાસક્રમ હતો - જીવનના તમામ વર્ષો. ગુરુદેવ કહેતા, 'આ યુનિવર્સિટીની છેલ્લી પરીક્ષા છે - આત્મસાક્ષાત્કાર. જે માટે જિંદગીભર અભ્યાસ કરવો પડશે અને તેના ઉપદેશ પ્રમાણે જીવન જીવવું પડશે, જેથી યોગ તમારા દૈનિક જીવનનું એક અંતર્ગત અંગ બની જાય.'

ગુરુદેવ ભારપૂર્વક કહે છે - 'યોગો ભવતિ દુઃખહા' યોગ દુઃખ વિનાશક છે, માટે જો આપણે તેના સિદ્ધાંતો સમજીને જીવનમાં અપનાવીશું તો જીવન સ્વયં

યોગની પ્રક્રિયા બની જશે અને યોગ દુઃખ વિનાશક તો છે જ. યોગનો નિયમિત અભ્યાસ કરવામાં આવે તો જીવનની ઘણી વિટંબણાઓને નિવારી શકાય અને ભવિષ્યમાં આવનારી સમસ્યાઓ સામે સંઘર્ષ કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરી શકાય.

આપણો અમદાવાદનો શિવાનંદ આશ્રમ તો યોગભૂમિ છે. આપણા આશ્રમના અધ્યક્ષ પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે તો 'મંત્રમૂલં ગુરોર્વાક્યમ્' - ગુરુઆજ્ઞાથી અને સ્વયંની સેવાભાવનાથી પ્રેરિત થઈ દેશ-વિદેશમાં યોગના જ્ઞાનનો પ્રચાર-પ્રસાર કર્યો છે અને હજુ કરી રહ્યા છે. ભારતમાં લાલબહાદુર શાસ્ત્રી રાષ્ટ્રીય અકાદમી, ભારતીય સૈન્ય અકાદમી, ડિકેન્સ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ વર્ક્સ સ્ટડી ઉપરાંત અનેક યુનિવર્સિટીઓ, ઔદ્યોગિક સંકુલો તથા ભારતનાં સૈન્યદળો - ભૂમિ, નેવી, એરફોર્સ, પોલીસ અકાદમીઓ તથા આંધ્રની કોલસાની ખાણોમાં કામ કરતા કામદારો સુધી યોગનું જ્ઞાન વહેતું મૂકી પોતાનાં રાષ્ટ્રપ્રેમ અને કર્તવ્યનિષ્ઠા સિદ્ધ કરી છે. શારીરિક, માનસિક અને આત્મિક તકલીફોથી પીડાતા લોકોને સાંત્વના આપવા અને સમાધાન લાવી આપવા માટે સમસ્ત વિશ્વમાં-ભારત ઉપરાંત અમેરિકા, ઈંગ્લેન્ડ, જાપાન, મોરેશિયસ, તાઈવાન, કેનેડા, જર્મની, નેધરલેન્ડ, નેપાળ, ચીન, દક્ષિણ આફ્રિકામાં ૮૧૪ જેટલી યોગશિબિરોનું સફળ સંચાલન કરી એક ઐતિહાસિક રેકોર્ડ સ્થાપિત કર્યો છે. સ્વામીજી મહારાજ કહે છે - 'જીવનના પ્રત્યેક સ્તરે માનવીને વિકાસના પંથે લઈ જનાર યોગ છે. આપણે વિકાસના જે પગથિયે હોઈએ ત્યાંથી આગળ વધારનાર ક્રિયાનું નામ યોગ. યોગ દ્વારા વ્યક્તિ વ્યવહારમાં, પોતાના વ્યવસાયમાં અને જીવનમાં

વધારે શક્તિશાળી તથા સફળ બની શકે છે. તેનાથી ડોક્ટર એક સારો ડોક્ટર બની શકે છે, વૈજ્ઞાનિક એક આદર્શ વૈજ્ઞાનિક બની શકે છે. શિક્ષક ઉત્તમ શિક્ષક બની શકે છે.'

આપણે તન, મન અને આત્માથી સ્વસ્થ હોવું જરૂરી છે. જો આપણે પોતે સ્વસ્થ નહીં હોઈએ તો બીજાને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ નહીં કરી શકીએ. માટે યોગનો સંપૂર્ણતઃ ઊંડો અભ્યાસ કરી તેની સાધના કરવી આવશ્યક છે. આનંદની વાત તો એ છે કે યોગ પદ્ધતિ ખૂબ જ સરળ, અસરકારક, બિનખર્ચાળ અને કોઈ પણ બાહ્ય મદદ વિના આચરણમાં મૂકી શકાય તેવી છે.

યોગના અભ્યાસથી એક આરોગ્યમય સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે, જેમાં આપણે સારી રીતે ઊંઘી શકીએ છીએ, ખોરાક સારી રીતે પચાવી શકીએ છીએ, આરામથી જીવી શકીએ છીએ અને કોઈ પણ પ્રકારના રોગ કે બેચેનીથી મુક્ત રહી શકીએ છીએ. યોગાભ્યાસથી શરીર પાતળું, મજબૂત અને તંદુરસ્ત બને છે. વધારાની ચરબી ઘટી જાય છે, ચહેરા પર તેજ દેખાય છે, આંખો હીરાની માફક ચમકે છે. સાધક ઘણો ખૂબસૂરત બની જાય છે. અવાજ પણ મધુર અને સુસ્વરિત બને છે.

યોગના વિકાસ સાથે મનની એકાગ્રતા વધે છે. એકાગ્રતા વધે એટલે માનવીની કાર્યશક્તિ અને કગણી વધી જાય છે. તેનાથી મનના આવેગો અને આસક્તિઓ પર નિયંત્રણ આવે છે. જેથી અનેક પ્રલોભનો અને મનમાં

ઘર કરી ગયેલા રજસ-તમસ ગુણને સત્ત્વમાં પરિણિત કરવામાં સફળતા મળશે. હકીકતમાં યોગ વિવેકશક્તિ અને વિચારશક્તિનો વિકાસ કરે છે અને લાગણીઓ પર નિયંત્રણ મૂકે છે. તેથી પ્રલોભનો આકર્ષી શક્તાં નથી. તેથી તે તેનો ભોગ બનતો નથી. લાગણીઓ પર વિવેકશક્તિનો કાબૂ સ્થપાય એટલે મન ગમે તેવા સંજોગોમાં શાંત રહે છે અને થાક પણ ઓછો લાગે છે.

અસ્વસ્થતા, ચિંતા, દુઃખ અને નિરાશા માનવીની ચેતનાને હણી લે છે, યોગનો સાધક સુખ અને દુઃખ બંને અવસ્થાને જીરવી શકે છે. વિચિત્ર પરિસ્થિતિમાં પણ તે શાંત અને ધૈર્યવાન રહી શકે છે. પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં પણ યોગ્ય માર્ગ કાઢી શકે છે અને જિંદગીના ઊંડા મર્મની સમજ કેળવી શકે છે. યોગથી આપણા હૃદયમાં સત્યનો પ્રકાશ પ્રગટાવીએ અને આ પ્રકાશ દરેકના હૃદયમાં સ્થાપવાનો આદર્શ બનાવીએ. યોગનો સાધક કદી નિઃસહાય હોતો નથી. તે સત્યના માર્ગે છે, માટે સંપૂર્ણ સૃષ્ટિ તેના કઠિન સાધના-સંઘર્ષમાં તેને મદદ કરે છે.

ગુરુદેવની નિશ્રામાં આપણે નિયમિત યોગનો અભ્યાસ કરીએ અને સઘળી ચિંતા ભગવાનનાં ચરણોમાં ધરી દઈએ. જે ભગવાન પથ્થરની તિરાડમાં રહેલા દેડકાની સંભાળ રાખી શકે છે, તે તેમના સર્વસર્જનની સંભાળ લેશે જ.

ગુજરાતી માધ્યમમાં ઈદ મો યોગશિક્ષક આવાસીય-તાલીમ શિબિર

તા. ૧૧-૦૫-૨૦૨૧ થી ૩૦-૦૫-૨૦૨૧ સુધી ઈદ મો યોગશિક્ષક આવાસીય-તાલીમ શિબિર. જે યોગ પ્રેમીઓ પોતે પ્રારંભિક યોગાસનોનું જ્ઞાન ધરાવે છે; અને બીજાને શીખવવા ઈચ્છે છે અને ગુજરાતી માધ્યમમાં જ્ઞાન સંપાદન કરી શકે છે તેઓને શિબિરમાં પ્રવેશ મળશે. પ્રવેશ માટે યુનિવર્સિટીનો સ્નાતક કક્ષાનો અભ્યાસ કરેલો હોવો જરૂરી છે, જેમનું શરીર સ્વસ્થ છે, જેઓ કોઈ પણ વ્યસનના વ્યસની નથી તેઓને પ્રવેશ આપવામાં આવશે.

દરરોજ સાડા અગિયાર કલાકના શિક્ષણમાં યોગાસનો, પ્રાણાયામ, મુદ્રા, બંધ, ક્રિયાઓ, શિથિલીકરણ ઉપરાંત તજજ્ઞ તબીબો દ્વારા શરીર વિજ્ઞાન અને આરોગ્યશાસ્ત્ર, ભગવદ્ગીતા, પાતંજલ યોગદર્શન, રેઈકી ડિગ્રી-એક અને બેનું જ્ઞાન સંપાદન કરાવવામાં આવશે. આ ગુજરાત યુનિવર્સિટીની માન્યતા પ્રાપ્ત સંસ્થા દ્વારા કરેલો સર્ટિફિકેટ કોર્સ છે. પ્રવેશ ઈચ્છતા મુમુક્ષુઓએ ૩૦ એપ્રિલ પૂર્વે પ્રવેશપત્ર ભરી લેવું. પ્રવેશપત્ર 'divyajivan.org' પરથી મેળવી શકાશે.

અગણિતગુણગણભૂષિત શ્રીરામચંદ્રજી

(રામનવમીના પ્રસંગે આપેલું પ્રવચન - ૨૩ માર્ચ, ૧૯૭૨) શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી

કોઈ પણ ધર્મના આચરણમાં કે પૂજા કરતી વખતે-અમુક પ્રકારની વિધિઓ, ક્રિયાઓ હોય છે. જે ખૂબ સુંદર અને આવશ્યક હોય છે. આ ધાર્મિક વિધિઓ આપણી પરંપરાનું એક અવિભાજ્ય અંગ છે અને આપણું મન પણ તેનાથી ટેવાઈ ગયું છે. આરતી કરવી એ પ્રભુની બે હાથ દ્વારા થતી સેવા છે, શાસ્ત્રોનું વાંચન અને શ્રવણ આપણી વાચા અને શ્રવણેન્દ્રિય દ્વારા થતી સેવા છે જ્યારે સાષ્ટાંગ દંડવતમાં તો સંપૂર્ણ શરીર પ્રભુની સેવામાં લાગેલું છે. આ બધાં બહિરંગ સાધન છે. જો આવી દરેક ક્રિયા કે વિધિની તાત્પર્યતા સમજીને એને શુદ્ધ ચિત્તે કરવામાં આવે તો તે ખૂબ ઉપયોગી નિવડે છે અન્યથા તે સાવ નિરર્થક બની જાય છે.

દરેક ધર્મગ્રંથ કે તહેવારનું પણ સાધનામાં ખાસ પ્રયોજન હોય છે. એ આપણને સાધના-પથ પર પ્રશિક્ષિત કરે છે. એમના યથાર્થ તત્ત્વને બારીકાઈથી સમજવું દરેક સાધક માટે ખૂબ અનિવાર્ય છે. રામનવમીના શુભ દિવસે આપણે એ દિવ્ય ચૈતન્ય, જે ભગવાન શ્રી રામ સ્વરૂપે પૃથ્વી પર અવતરિત થયું એનું ચિંતન કરીએ. વાલ્મીકિ રામાયણ અને અન્ય શાસ્ત્રોમાં રઘુકુળના સંપૂર્ણ ઇતિહાસનું અને શ્રીરામજીની દિવ્ય લીલાઓનું સુંદર વર્ણન કર્યું છે. મહર્ષિ વાલ્મીકિ શ્રીરામજીના સમકાલીન હતા અને માટે જ વાલ્મીકિ રામાયણ એક અધિકૃત ગ્રંથ છે. પરમ જ્ઞાની ભક્ત મહર્ષિ નારદના અનુગ્રહ થકી રત્નાકર નામના અભણ, અસંસ્કૃત લૂંટારુ, આદિકવિ મહર્ષિ વાલ્મીકિ બન્યા.

એક વાર મહર્ષિ વાલ્મીકિ ચિંતિત હતા. તેઓ એવા મનુષ્યની કથા લખવા માગતા હતા કે જેને અનંતકાળ સુધી માનવ-સમાજ પોતાનો આદર્શ સ્થાપિત કરી શકે અને એના જીવન વ્યવહારથી પ્રેરણા લે. એવા મનુષ્યની કથા જે દૈવીગુણ સંપન્ન હોય, જે ચારેય પુરુષાર્થ-ધર્મ, અર્થ, કામ, મોક્ષને ચરિતાર્થ કરે.

કોન્વસ્થિન્સામ્રતં લોકે ગુણવાન્કશ્ચ વીર્યવાન ।
ધર્મશશ્ચ કૃતશશ્ચ સત્યવાક્યો દંઢવ્રતઃ ॥
ચારિત્રેણ ચ કો યુક્તસ્સર્વભૂતેષુ કો હિતઃ ।
વિદ્વાન્કઃ કસ્સમર્થશ્ચ કશ્ચૈકપ્રિયદર્શનઃ ॥
આત્મવાન્કો જિતકોધો દ્યુતિમાન્કોડનસૂચકઃ ।
કસ્ય બિભ્યતિ દેવાશ્ચ જાતરોષસ્ય સંયુગે ॥

તેઓ એવા મનુષ્યનું ચરિત્ર લખવા માંગતા હતા કે જે ગુણવાન, વીર્યવાન, બળવાન, ધર્મજ્ઞ, કૃતજ્ઞ અને દંઢવ્રતી હોય. જે સત્યનું આચરણ કરે અને જીવમાત્રનું હિત ચાહે. જે ચારિત્ર્યવાન, વિદ્વાન અને સામર્થ્યવાન હોય. જેનું રૂપ અલૌકિક હોય અને જેણે કોધ જેવા દુર્ગુણોને જીતી લીધા હોય. જે દ્યુતિમાન, અનસૂચક અને પરાક્રમી હોય. જ્યારે વાલ્મીકિજીએ ત્રિલોકના જ્ઞાતા એવા મહર્ષિ નારદ સમક્ષ તેમની આ દ્વિધા વ્યક્ત કરી ત્યારે નારદ મુનિએ તેમને રઘુકુલ દીપક રામચંદ્રજીનું ચરિત્ર લખવાની પ્રેરણા આપી. પરમ કલ્યાણકારી એવું શ્રીરામજીનું અદ્ભુત ચરિત્ર માનવતાના ગુણોને ચરિતાર્થ કરે છે, માટે જ અનુકરણીય છે.

વાલ્મીકિ રામાયણમાં ભગવાન શ્રીરામને એક સાધારણ માનવના રૂપમાં પ્રસ્તુત કર્યા છે, જે સંપૂર્ણ માનવજાતિ માટે એક આદર્શ સાબિત થાય. શ્રીરામજીના ચરિત્ર થકી સમસ્ત મનુષ્યજાતને સત્ય અને કર્તવ્યથી પરિચિત કરાવ્યા. વાલ્મીકિ રામાયણના ચિંતન માત્રથી, વ્યવહારિક જીવનમાં પણ મનુષ્ય પવિત્ર અને શ્રેષ્ઠ આચરણ કરશે. મનુષ્ય ખરા અર્થમાં 'માનવ' બનશે.

બ્રહ્મવિદ્યા ભારતવર્ષની સંસ્કૃતિના કેન્દ્રસ્થાને છે. આપણે અવ્યક્ત જ્ઞાણવાનો પ્રયાસ કરીએ છીએ, જેનાથી આ સકળ જગત-દેશવર્ગ વ્યાપ્ત છે. રામાયણ અને મહાભારત સનાતન ધર્મના પાયારૂપ છે. આવાં મહાકાવ્યો, પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવા હેતુ, જીવાત્માના

ઉત્થાનની પ્રક્રિયાનો નિર્દેશ કરે છે.

સનાતન ધર્મને ટકાવી રાખવામાં આપણાં પુરાણોનું ઘણું મોટું યોગદાન છે. દુનિયાની ઘણી ખરી પ્રાચીન સંસ્કૃતિઓ, જેમ કે યુનાન, મિશ્રનું આજે અસ્તિત્વ સુધ્યાં નથી, કારણ એમની સંસ્કૃતિની જડતા. જો ભારતવર્ષમાં પણ ફક્ત વેદાંતના સિદ્ધાંતોના આધારે સંસ્કૃતિ હોત તો કદાચ આપણા સનાતન ધર્મનું પણ આજે અસ્તિત્વ ન રહેત. અમુક 'અતિ-ઉત્સાહી' વિદ્વાનોનો એવો અભિપ્રાય છે કે ભારતવર્ષની સંસ્કૃતિની ઓળખ એટલે વેદ-વેદાંત. તેઓ આ પુરાણો અને મહાકાવ્યોનો વિરોધ કરે છે. વેદાંતના સિદ્ધાંતોની ઉપયોગિતા ગણિત કે ભૂમિતિના સિદ્ધાંતો કે પ્રમેય સાથે સરખાવી શકાય. ગણિતના સિદ્ધાંતો વૈજ્ઞાનિક શોધખોળ માટે અત્યંત આવશ્યક છે પણ દૈનિક જીવનમાં તેની ઉપયોગિતા ઓછી હોય છે. આપણા સંસ્કારી સમાજમાં બોલવા-ચાલવા માટે નિયમો છે પણ શું આપણે તે જ રીતે વર્તીએ છીએ ? આપણી લાગણીઓનો આવેગ આ સિદ્ધાંતો-નિયમો જીરવી ન શકે. આપણે ક્યારે, કેવું વર્તન કરીશું, કયા સંજોગોમાં કયો પ્રતિસાદ આપીશું તે કહેવું મુશ્કેલ છે. આ મનુષ્ય માત્રની લાક્ષણિકતા છે. આપણે બુદ્ધિ કરતાં વધારે હૃદયથી વિચારીએ છીએ. આપણે લાગણીપ્રધાન છીએ. માટે જ માત્ર સિદ્ધાંતોના આધારે દૈનિક જીવન જીવવું અશક્ય છે. જો આપણું દૈનિક જીવન ફક્ત સિદ્ધાંતોથી ન ચાલે તો પછી આધ્યાત્મિક જીવન પણ ફક્ત સિદ્ધાંતોના આધારે કેવી રીતે ચાલી શકે ? આ ગૂંચ ઉકેલવા માટે જ આપણા ઋષિમુનિઓએ પુરાણોની રચના કરી. સ્વયં વેદ-વ્યાસજીએ મહાભારત અને શ્રીમદ્ ભાગવત મહાપુરાણની રચના કરી. આવા જ કારણોસર વાલ્મીકિજીએ રામાયણનું આલેખન કર્યું. મનને ઈશ્વરાભિમુખ બનાવવા, તેને એક આલંબન આપવા હેતુ પુરાણોની રચના થઈ છે. મન થકી જ ચિત્તની દૃઢતા વધે, સાધક પ્રજ્ઞાવાન બને અને ઈશ્વર પ્રત્યેનો પ્રેમ પણ વધે.

આપણે જ્યારે ભગવાનને પોકારીએ છીએ ત્યારે શું તે વેદોના નિર્ગુણ નિરાકાર પરબ્રહ્મ છે કે પછી

પુરાણોના સગુણ સાકાર ઈશ્વરને યાદ કરીએ છીએ? આપણે, આપણી અને આપણા સર્જનહાર વચ્ચે એક સંબંધ બાંધીએ છીએ. ત્વમેવ માતા ચ પિતા ત્વમેવ, ત્વમેવ બંધુશ્ચ સખા ત્વમેવ । નિરાકાર બ્રહ્મમાં મન પરોવનાર મનુષ્યોને સાધનામાં પરિશ્રમ વધુ પડે છે. દેહાત્મિમાન રહેવાના કારણે નિર્ગુણ બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ દુષ્કર છે. માટે જ આપણા ગુરુજનોએ નિર્ગુણ બ્રહ્મને એક સગુણ સાકાર દૈવીગુણ સંપન્ન રૂપ આપ્યું, જે મનુષ્યો માટે પથ-પ્રદર્શક બને, જેનું અનુકરણ લોકો કરી શકે. સંપૂર્ણ સમષ્ટિના હિત માટે અને લોકોનાં અંતઃકરણની નકારાત્મકતાનો નાશ કરવા ઈશ્વર અવતાર ધારણ કરે છે. સંતો પણ આ જ કાર્ય કરે છે. માટે સંતોને પણ અવતારી પુરુષ જ કહેવામાં આવે છે. આપણા સંતો કે ગુરુજનો પણ દૈવીગુણ સંપન્ન હોય છે. તેઓ પૃથ્વી પરના સાક્ષાત્ ઈશ્વર છે - માટે તેમને 'ગુરુ ભગવાન' તરીકે સંબોધાય છે.

વાલ્મીકિ રામાયણમાં શ્રીરામજીને ક્યારેક શ્રેષ્ઠ મનુષ્યરૂપે તો ક્યારેક અવતારી પુરુષ તરીકે વર્ણવવામાં આવ્યા છે. વાલ્મીકિ રામાયણના યુદ્ધકાંડમાં શ્રીરામજી અવતારી પુરુષ છે એવું રાક્ષસરાજ રાવણનાં ધર્મપત્ની મંદોદરીના મુખે વાલ્મીકિજી બોલાવે છે. રાવણના મૃત્યુ બાદ મંદોદરી ધોષણા કરે છે "શ્રીરામ જ નારાયણ છે, જે નરરૂપે અવતરિત થયા છે. જો રાવણને આ ખબર હોત તો તે કદીયે શ્રીરામ સાથે યુદ્ધ ન કરત". આનાથી તદ્દન વિપરીત વાક્ય શ્રીરામજીના મુખે વાલ્મીકિજી બોલાવે છે. જ્યારે બ્રહ્માજી આવીને શ્રીરામજીને કહે છે, "તમે તો સાક્ષાત્ નારાયણ છો. તમારી પૃથ્વી પરની લીલા સંકેલી તમે હવે તમારા વૈકુંઠધામમાં પધારો", ત્યારે શ્રી રામજી આશ્ચર્યચકિત થઈને પૂછે છે, "શું હું નારાયણ છું" આત્માનં માનુષ્યં મન્યે । રામં દશરથાત્મજમ્ ॥

"હું તો દશરથનંદન રામ છું. હું તો એક સાધારણ મનુષ્ય છું." આવા વિરોધાભાસી વક્તવ્યથી જ વાલ્મીકિ રામાયણની સુંદરતા વધે છે.

હું નારાયણનો અવતાર છું, એવી ઘોષણા કરવા માટે શ્રી રામજીએ અવતાર ધારણ નહોતો કર્યો. ભગવાન નારાયણનો પ્રતાપ સાબિત કરવા પણ તેમણે અવતાર ધારણ નહોતો કર્યો. ભગવાન નારાયણે તો રાવણને પાક ભણાવવા માટે મનુષ્ય અવતાર ધારણ કર્યો હતો. રાવણ જેવા રાક્ષસને મન તો મનુષ્ય અને વાનર ફક્ત તેનું 'અન્ન' જ હતા. જ્યારે બ્રહ્માજીએ રાવણને વરદાન માગવાનું કહ્યું ત્યારે રાવણે દેવ, કિન્નર, કિંપુરુષ, દૈત્ય, દાનવના હાથે એનું મૃત્યુ ન થાય એવું વરદાન માગ્યું, પણ મનુષ્ય અને વાનરને આમાંથી બાકાત રાખ્યા. માનવ અને વાનરને તે તુચ્છ સમજતો હતો. રાવણ ભૂલી ગયો કે બ્રહ્મ સર્વજ્ઞ છે, સર્વશક્તિમાન છે. બ્રહ્મ ધારે તે રૂપ ધારણ કરી શકે છે. જડ-ચેતન સર્વ કંઈ બ્રહ્મસ્વરૂપ જ છે.

ભગવાન નારાયણનો નરરૂપે અવતરણ કરવા પાછળ એક બીજો પણ હેતુ હતો. ભગવાન વિષ્ણુના 'દશાવતાર' - મત્સ્ય યોનિથી મનુષ્ય યોનિ-જીવાત્માની ઉત્ક્રાંતિની પ્રક્રિયા દર્શાવે છે.

આત્મસાક્ષાત્કારની દૃષ્ટિએ, મનુષ્ય યોનિને સૌથી શ્રેષ્ઠ માનવામાં આવી છે. શ્રી રામજીએ સ્વયં કહ્યું છે કે

બડે ભાગ માનુષ તન પાવા |

સુર દુર્લભ સદગ્રંથન્દિ ગાવા ||

માનવશરીર પામવા માટે દેવતાઓ પણ તરસે છે, કારણ મોક્ષ માટે ફક્ત મનુષ્ય જ અધિકારી છે. જ્યાં પ્રથમ

કાંડમાં વાલ્મીકિજીએ શ્રીરામજીને અગણિત ગુણોથી ભૂષિત એવા આદર્શ મનુષ્ય રીતે પ્રસ્થાપિત કર્યા, ત્યાં સપ્તમ કાંડમાં એમના શ્રીમુખે આ આત્મજ્ઞાનનો ઉપદેશ બોલાવી વાલ્મીકિજીએ શ્રીરામજીની ભગવત્તાના આપણને સ્પષ્ટ દર્શન કરાવ્યાં છે.

આપણામાંથી ઘણાંને તો સંપૂર્ણ રામાયણનો તાત્વિક અર્થ પણ ખબર નથી. આપણા માટે તો રામાયણના શ્રીરામ એટલે રાજા દશરથના પુત્ર, ગુરુ વિશ્વામિત્રનાં શિષ્ય, શ્રીસીતાજીના પતિ, વાનરરાજ સુગ્રીવના મિત્ર, હનુમાનજીના સ્વામી અને જેણે લંકા જઈ રાવણ જેવા રાક્ષસનું મર્દન કર્યું. બસ, આપણી રામાયણ કથા સંપૂર્ણ થઈ ગઈ. શું આવી એક 'વાર્તા' લખવા માટે વાલ્મીકિજી કે તુલસીદાસજી જેવા સંતોએ રામાયણ લખ્યું ? હકીકતે તો સાધકના સ્વભાવમાં પરિવર્તન લાવવા હેતુ અને અંતઃકરણની શુદ્ધિ માટે આવા ગ્રંથોની રચના થઈ છે. રામાયણનાં સાત કાંડ એટલે એક મનુષ્યનાં દૈવીકરણની પ્રક્રિયા. રામાયણ શિખવે છે કે કેવી રીતે જીવ શિવ બની શકે. શ્રીરામજીની કથાના માધ્યમથી વાલ્મીકિજીએ સમસ્ત માનવજાતિને જીવન જીવવાની રીત અને બ્રહ્મવિદ્યાનો બોધ આપ્યો.

અનુવાદ : ડૉ. શીતલ પારેખ

(આધુનિક યુગનું માધ્યમ - ૫ પાન નં ૨૫ ઉપરથી ચાલુ)

દિવ્ય જીવન પત્રિકા દ્વારા પોતાના સુંદર અને ઉત્તમ લેખોમાં સ્વામીજી પોતાનો સંદેશ સામાન્ય, વ્યસ્ત અને ઓછી આવકવાળા લોકો સુધી પહોંચવામાં સફળ રહ્યો છે - ૫છી ભલે તે ૨૦૦૦ રૂપિયા માસિક આવકવાળો અધિકારી હોય અથવા મહિને દશ કે બાર રૂપિયા કમાવાવાળો બસ કંડક્ટર કે હોટલનો નોકર હોય.

સ્વામીજીની આધ્યાત્મિક સેવા આ પત્રિકા સુધી જ સીમિત નથી; પરંતુ દૈનિક, સાપ્તાહિક તથા માસિક પત્રિકાઓ માટે પણ તેઓ લેખો લખીને મોકલતા રહે છે.

તેમણે લેખ અથવા સંદેશ મોકલવા માટેની પ્રાર્થનાને આજ દિવસ સુધી કદીયે નકારી નથી. નવી 'જ્ઞાન-સૂર્ય-માળા' જનજાગૃતિને માટે ઉત્સાહવર્ધક તથા ખૂબ જ ઉપયોગી છે. તેમની ઉપજાઉ કલમથી લખાયેલી અનેક રચનાઓ આધ્યાત્મિક ધનુષનાં ભાથામાંથી નીકળેલાં શક્તિમાન તીર સમાન છે; જેનું એકમાત્ર લક્ષ્ય અવિદ્યા, માયા, અંધકાર, નિરાશાવાદ અને નાસ્તિકતા તથા અધર્મનો સંહાર કરવાનું છે.

□ 'પ્રકાશપુંજ'માંથી સાભાર

આધુનિક યુગનું માધ્યમ - ૫

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

એકવાર એક વાચાળ વ્યક્તિએ પોતાના પરિચિતને જે હસમુખો ભગવદ્ ભક્ત હતો, તેને પૂછ્યું, “તમારા દેવતાને અનંત મુખ અને અનંત હાથ કેમ દેખાડવામાં આવે છે?” ભક્તે સંમત થઈને ઉત્તર આપ્યો. “શું તમોને ખબર નથી કે સંસાર આખામાંથી લાખો લોકો, લાખો વસ્તુઓની માગણી લઈને તેમની સામે દિવસ અને રાત માગણી કરતા રહે છે. કરુણાનિધાન ભગવાન ભક્તોની પ્રાર્થના પૂર્વે જ કૃપાવૃષ્ટિ કરી દે છે. જો તેઓ માત્ર બે હાથથી જ તેમની આવશ્યકતાઓની પૂર્તિ કરવાનો મહાવરો રાખે તો પ્રલયકાળ સુધી તેમનો સમય માગણી પૂરી કરવામાં જ વ્યતીત થઈ જાત. માટે પોતાની દયાની લહાણી કરવા તથા સૌના બધા પ્રકારના મનોરથ પૂર્ણ કરવા માટે જ તેમણે આવી રીતે અનંત હાથ ધારણ કરવા પડે છે. હવે તો તમે સમજી શક્યા કે નહીં?”

હજુ પણ સ્વામીજી ધોર પરિશ્રમ દ્વારા દેશભરમાં પુસ્તકોનું એક જબરું પૂર લાવ્યા પછી હજારો વ્યક્તિઓને સફળતાપૂર્વક જાગૃતિ અને જ્ઞાનનો સંદેશ આપીને પણ સંતોષ પામ્યા નહીં. આવી એક આધ્યાત્મિક સાહિત્ય સેવા એક સામાન્ય વ્યક્તિના સામર્થ્યની બહારની વાત છે. દશ વર્ષના અલ્પકાળમાં સ્વામીજીએ એટલું બધું અધિક કાર્ય કર્યું કે જેને કદાચ દશ જન્મમાં પણ ભાગ્યે જ કોઈ કરી શકે.

પોતાના દીન-હીન ભાઈઓને તૃપ્ત કરવાની લાલસાથી તેમણે આના સિવાય બીજા પણ સંક્ષિપ્ત સાહિત્યની રચના કરી છે. તેમનો વિચાર છે કે કદાચ મોટાં મોટાં પુસ્તકો બધાં સુધી પહોંચી ન શકે, કારણ કે દરેક વ્યક્તિ પુસ્તકોને ખરીદવા સક્ષમ ન પણ હોઈ શકે અથવા કોઈ પુસ્તકાલયનો સભ્ય પણ ન બની શકે. એક સાધારણ વર્ગનો શ્રમિક પોતાના નાના એવા ગૃહસ્થ જીવનનો નિર્વાહ જ મુશ્કેલીથી કરી શકતો હોય છે. એવા લોકો માટે સ્વામીજીએ નાની-નાની ચોપડીઓ લખેલી છે, જેમાં સદાચાર, સાધના અને સેવાનો સાર વગેરે છે.

આ સાહિત્યને નિઃશુલ્ક વિતરણ કરવામાં આવે છે.

વધુ કીમતી પુસ્તકોને પ્રસાદીરૂપે વિતરણ કરવાના કામને સંસ્થાના કાર્યકર્તાઓએ નિઃશુલ્ક રાખેલ છે. આ પ્રકારનાં જ્ઞાનદાન અથવા જ્ઞાનયજ્ઞને સ્વામીજી બહુ જ મહત્ત્વ આપે છે. આનો પ્રત્યક્ષ પ્રભાવ સર્વસાધારણ જનતા ઉપર અસાધારણ રૂપે પડતો હોય છે. દેશના સુદૂર ભાગોમાં તેનો પ્રસાર કંઈક આપમેળે રૂપે થયેલો છે. તેમના વ્યવહારિક ઉપદેશ, છાપેલી પત્રિકાઓના રૂપમાં આધ્યાત્મિક જ્ઞાનની મશાલ લઈને દુનિયાના ખૂણે ખૂણે જઈને અજ્ઞાન અંધકારનો વિનાશ કરવામાં ખૂબ જ સારી રીતે સફળ થયા છે, દિવ્ય જીવન જીવવા માટે એક નવી દિશા મળી છે.

એક સમય એક દર્શનાર્થીએ સ્વામીજીને કહ્યું “આધ્યાત્મિક જ્ઞાનના પ્રચાર-પ્રસારની તમારી રીતો ખરેખર આશ્ચર્યજનક છે. ‘શંકરન નાયર’ (વિશેષ રૂપે તે પાશ્ચાત્ય જગતના વિષય સંબંધી ચર્ચા કરી રહ્યો હતો)ની ‘કોફી કલબ’ની જેમ આપની આધ્યાત્મિક પત્રિકાઓ પણ બધે પ્રસરી ગઈ છે. હું જ્યાં પણ ગયો, દિવ્ય જીવન સંઘનાં પુસ્તકો મારા પહેલાં ત્યાં પહોંચેલાં હતાં.

કહેવામાં આવે છે કે જ્યારે ચંદ્રમામાં રહેલા સ્વર્ણ કોષની ચર્ચા થઈ રહી હતી, તો એક માણસે ખૂબ જ જોરથી તેને અસંભવ કહ્યું. તેના આવા નિશ્ચયાત્મક વક્તવ્ય વિશે પ્રશ્ન પૂછવાથી તેણે સત્વરે જવાબ આપ્યો, “હું નિશ્ચિત રૂપે જાણું છું કે ચંદ્રમામાં સોનું નથી, કારણ કે જો ત્યાં સોનું હોવાની સંભાવના હોત તો કોઈક અંગ્રેજ ત્યાં પહેલાંથી જ પહોંચી ગયો હોત.” એવી જ રીતે જ્યાં ક્યાંય પણ જમ, કીર્તન, આસન, પ્રાણાયામ, ગીતાજીનો સ્વાધ્યાય તથા લિખિત જપનો આધ્યાત્મિક રૂપે અભ્યાસ થઈ રહ્યો હોય તો અમે વિશ્વાસપૂર્વક કહી શકીએ છીએ કે ત્યાં દિવ્ય જીવન સંઘની પત્રિકા જરૂર પહોંચી ગઈ હશે.

અનુસંધાન પાનં નં ૨૪ ઉપર

એ પછી શું ગુમાવીશું અને શું બચશે? એવું બને તો શું બચશે અને શું ગુમાવવાનું રહે ?

ડૉ નાનક ભટ્ટ

ડિસ્કવરી ચેનલ ઉપર એક ટી.વી. ફિલ્મ રજૂ થઈ હતી. પ્રારંભે સેટેલાઈટથી સમગ્ર પૃથ્વી દર્શાવવામાં આવી અને ક્રમશઃ કેમેરા ફોકસ થતાં-થતાં અમેરિકાના ન્યૂયોર્ક શહેર ઉપર સ્થિર થયો. ન્યૂયોર્ક શહેરના રસ્તાઓ ઉપર વાહનોની ભીડભાડનું દૃશ્ય હતું. કોઈ વાહનનો અકસ્માત થાય તો લાલ લાઈટથી દર્શાવવામાં આવતું. પૂરા એક અઠવાડિયા સુધીનાં દૃશ્યો ત્રણ મિનિટમાં સંકલિત કરી દર્શાવવામાં આવતાં. ટી.વી.ના સ્ક્રીન ઉપર વાહનોની વણજરનાં જાળાં વચ્ચે લાલ-લાલ ટપકાંઓ દેખાતાં હતાં.

વાહનોની આવન-જાવન અને અકસ્માતોથી રંગાતા ન્યૂયોર્ક સિટીનું દૃશ્ય ત્રણ મિનિટ પછી આકાશગંગામાં પરિભ્રમણ કરતા તારા, ગ્રહો અને ઉલ્કાઓના બ્રહ્માંડમાં પરિવર્તિત થાય છે. અને જ્યારે ઉલ્કાઓ પરસ્પર અથડાય છે ત્યારે પણ પ્રકાશપુંજ પથરાતો દેખાય છે. વર્ષ ૨૦૧૦ના ૩૧ દિવસમાં બ્રહ્માંડનું દર્શન ૬-૭ મિનિટમાં સંકલિત કરી દર્શાવવામાં આવતાં જાણે બ્રહ્માંડમાં પણ ન્યૂયોર્ક સિટીનાં વાહનોની દોડધામ અને અકસ્માતો પ્રકારનાં દૃશ્યો સમરૂપ રીતે જોવા મળે છે.

આ રીતે હકીકતોનો આધાર લઈ ફિલ્મકાર પૃથ્વીના ગ્રહ તરફ આવી રહેલ અને સંભવતઃ ડિસેમ્બર ૨૦૧૨માં પૃથ્વી સાથે અથડાવાની શક્યતા ધરાવતી ઉલ્કાના આગમનનું દૃશ્ય બતાવી કહે છે કે રોડ અકસ્માત જેટલી જ સહજ સ્વરૂપની આ અવકાશી ઘટના પૃથ્વીવાસીઓ ઉપર બને તો શું થાય !

ફિલ્મકારે એક સાયન્સ ફિક્શન તરીકે વિષયવસ્તુને પસંદ કર્યું હોઈ સુપર કમ્પ્યુટર અને અવકાશ વિજ્ઞાનીઓની મદદથી આવી રહેલ ઉલ્કાનાં કદ, પ્રવેગ અને ગુરુત્વબળની ગણતરી કરી દર્શાવી જણાવ્યું કે પૃથ્વીના ચુંબકીય વાતાવરણમાં ઉલ્કાનો પ્રવેશ થતાં પ્રથમ

૮૬ કલાક દરમિયાન પૃથ્વી ઉપર ચક્રવાત પવન સાથે દરિયાઈ તોફાનો ઉદ્ભવશે. જવાળામુખી સક્રિય થતાં ધરતીકંપના આંચકાઓ શરૂ થવા લાગે છે. પૃથ્વી તરફ આગળ વધતી ઉલ્કા પૃથ્વીનાં વાતાવરણમાં પ્રવેશે તે પછી ૩૨ મિનિટમાં આકાશ સૂર્ય જેટલા ઉજાસથી ભરાઈ જાય છે. અને વાતાવરણમાં ૧૮ થી ૨૨ ડિગ્રી તાપમાનનો વધારો થઈ જાય છે. ઉલ્કા પૃથ્વી ઉપર પટકાતાં તો ધૂળનાં કાળાં વાદળોમાં બધું ઢંકાઈ જાય છે. ટી.વી. ઉપર લગભગ ૧૧ સેકન્ડ માટે કાળું ધાબું દર્શાવવામાં આવે છે.

૫૦ દિવસના અંતરાલ પછી સેટેલાઈટ કેમેરા ફરી સક્રિય થતાં પૃથ્વી દર્શાવવામાં આવે છે પણ ત્યારે ઠેર-ઠેર ઈટ-પથ્થરના માત્ર ઢગલા દેખાડવામાં આવે છે. દરિયાનાં ઊંચળતાં પાણી અને પ્રચંડ ગતિના પવને તમામ વૃક્ષોને ધરાશાયી કર્યાં છે, બાળી નાખ્યાં છે તો વહેલ જેવાં મહાકાય પ્રાણી ઊંચા પથ્થર ઉપર અર્ધદગ્ધ સ્થિતિમાં પડ્યાં છે.

ફિલ્મકાર દર્શાવે છે કે પૃથ્વી સાથે તેના સમકક્ષ દળનો પિંડ અથડાતાં માત્ર અવશેષો સિવાય કશું બચતું તો નથી જ પણ પૃથ્વી સૂર્યની પરિક્રમાના માર્ગથી ભટકી જાય છે. શીતળ ચંદ્રના ઉપગ્રહનો સાથ છૂટી જાય છે. પાણી વિનાના ઊંડા ખાડાઓથી સભર પૃથ્વી આજના મંગળ ગ્રહ જેવી ભાસે છે. અને પૃથ્વી અનંતની સફરે ચાલી નીકળી હોઈ પૃથ્વીનું કદ નાનું-નાનું થતું જાય છે અને પછી અબજો તારાઓના વિશ્વમાં ખોવાઈ જાય છે.

ફિલ્મ પૂરી થતાં વૈજ્ઞાનિક ટી.વી. ના પડદે આવી કહે છે આવું બનવાની સંભાવના પ્રબળ છે. અને રોજબરોજના બ્રહ્માંડમાં આવું અસંખ્ય એકમોમાં ઘટે જ છે... એસ્ટ્રોનોમર જતાં જતાં પોતાની જાતને સવાલ કરે છે: “એ પછી શું ગુમાવીશું? અને શું બચી જશે?”

પૃથ્વી ઉપર બ્રહ્માંડની કોઈ ઉલ્કા અથડાય અને આપણે પૃથ્વી ઉપરના અનુપમ સૌંદર્યની યાદી માંડીએ તો કવિઓએ માતૃવંદના કરતાં ગાયું છે તેમ “સુજલામ... સુફલામ... મલયજ શીતલામ... શય્યશ્યામલામ્. શુભ્ર જયોત્સ્ના પુલકિતિ યામિની કુલ્લકુસુમિત દુમદલ શોભિની સુહાસિની સુમધુર ભાષિણી સુખદાં વરદાં માતરમ્”, કાવ્યમાં જીવસૃષ્ટિ અને પ્રકૃતિની જે એકરૂપતા દર્શાવી છે તે તૂટી જશે. “મૂવા (મરેલા) ની સંગાથે કોઈ જાતું નથી રે” તેમ ભજનિકો જ્યારે ગાય છે ત્યારે એ તો દીવા જેવી સ્પષ્ટ વાત છે કે પૃથ્વીના નાશ પછી માણસની પદવી, મિલકત, સંબંધ, સંપ્રદાય, જાતિ જેવી જે કંઈ બાબતો વ્યક્તિના નામ આસપાસ ગોઠવાય છે તે સઘળી અર્થહીન બની જશે. આ યાદી સ્મશાનવત્ શાંતિ અને ભય પમાડનારી છે.

પરંતુ બ્રહ્માંડનું પ્રદર્શન કરનાર એસ્ટ્રોનોમર વૈજ્ઞાનિક છે. આથી શું બચશે તેવો સવાલ પણ તરતો મૂકે છે. કબીર સાહેબે માટીનું વાસણ તૂટી જતાં ફરી માટી કે દરિયાનો પરપોટો ફૂટી જતાં ફરી દરિયા સ્વરૂપની શાશ્વતતા દોહરામાં મૂકી છે. ઉપનિષદમાં તપસ્વીઓ ઊડતી હિમશિલાની વાત કરી દ્રવ્યનું ઊર્જામાં રૂપાંતર થાય છે તેમ જણાવે છે. ગીતાકાર કૃષ્ણએ તો માનવ શરીરને ઊર્જા સ્વરૂપે જાણી સૂક્ષ્મ અને કારણરૂપ શરીરને પણ સ્પષ્ટ કરી બતાવ્યું છે. વેદાંત નેતિ-નેતિ કહે છે. નેતિ એટલે આત્મા શરીર નથી, પ્રાણ નથી, મન બુદ્ધિ કે અહંકાર નથી; આત્મા તો આ સર્વના ચાલક કે પ્રેરક ચૈતન્યરૂપ છે. ચૈતન્ય સ્વરૂપે પ્રગટ થતું ઊર્જાનું સ્વરૂપ બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય કે વૈશ્ય નથી. સ્ત્રી કે પુરુષ કે માતા-પિતા નથી. વૃક્ષ ફળ-ફૂલ પ્રાણી કે જીવજંતુ નથી. ચૈતન્ય સૂક્ષ્મતમ છે અને સર્વવ્યાપી તથા પૃથ્વીના ગોળાકાર પરિઘથી પર છે.

ઔપનિષદિક પ્રસંગ અનુસાર ઉદ્દાલક આરુણિ પોતાના પુત્ર શ્વેતકેતુને કહે છે : ‘તત્ ત્વમસિ - તે આત્મા જે પૂર્ણ છે તે તું છો.’ સંસારની ઉપાધિઓ-વ્યવહારો

મણિમાળાના મણકા જેવાં રંગે રંગ અને આકારમાં અલગ ભાસે છે પણ એક જ સૂત્રથી, એક અધિષ્ઠાનથી પરોવાયેલ છે. વેદ તેને

પૂર્ણમદઃ પૂર્ણમિદં પૂર્ણાત્ પૂર્ણમુદચ્યતે ।
પૂર્ણસ્ય પૂર્ણમાદાય પૂર્ણમેવાવશિષ્યતે ॥

કહીને ઊર્જાના સાર્વત્રિક વ્યાપને જ માન્ય રાખે છે.

સર્વનાશ થાય, પૃથ્વી ઉપરની જીવસૃષ્ટિનો અંત આવી જાય તે પછી પણ આત્માર્થી બચે છે. બુદ્ધ, ચૈતન્ય મહાપ્રભુ, રામકૃષ્ણ પરમહંસ, રમણ મહર્ષિ જેવી વિરલ વ્યક્તિઓ સદેહે શરીર અને સંસારના નાશવંત સ્વરૂપથી ઉપર ઊઠી આત્માથી તત્ત્વને પામ્યા હતા. મહાવિનાશ પછી જે બચશે તે ઊર્જા-ચૈતન્ય આ ક્ષણે પણ મનુષ્યદેહનું સંચાલન કરે છે. ‘સર્વં ખલ્વિદં બ્રહ્મ તજજલાનર્થીતિ’ નો આ જ તો અર્થ છે. ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણએ કહ્યું છે : બ્રહ્મૈવ તેન ગન્તવ્યં બ્રહ્મકર્મસમાધિના । (અ.૪, શ્લોક - ૨૪) બ્રહ્મકર્મમાં સ્થિર રહેનાર યોગીઓને મળનાર ફળ પણ બ્રહ્મ જ છે.

ઈશ્વરને સત્ય સ્વરૂપે સમજવાની કેળવણી આપણી સંસ્કૃતિમાંથી મળે છે, પરંતુ જગતના ધર્મોના અનુકૂલન અર્થે રહેલ વ્યાખ્યાયિત કરાયેલ સત્ય અને પૃથ્વીના નાશ પછી પણ છેવટે બચનાર બ્રહ્મસત્ય કે સનાતન સત્ય અલગ છે. ત્યારે સાધકોએ ચિંતન કરતા રહી જવાબ શોધવો જ રહ્યો કે આખરે શું બચશે? મુમુક્ષુ તરીકે પ્રયત્ન કરતા રહીએ અને જે અંતે બચવાનું છે તે જ પાસે રાખી બાકીનું અત્યારથી છોડતા જઈએ.

પ્રાર્થના એટલે કંઈ માગવાનું નથી.
પ્રાર્થના તો આપણને અને
ઈશ્વરને જોડતો સેતુ છે.
ઈશ્વરની કરુણા પામવાનો સ્રોત છે.
માટે પ્રાર્થના અચૂક કરો.

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

વિચારોની ગહનશક્તિ

- શ્રી અતુલ પરીખ

શુદ્ધ, ઉચ્ચ, કલ્યાણકારી-સકારાત્મક વિચારો એટલે જીવનની સમૃદ્ધિ, વૈચારિક સૃષ્ટિના મેનેજર આપણે સ્વયં બનીએ

માનવ અવતાર એ પૃથ્વી ઉપરના બધા જ પ્રાણીઓમાં સર્વશ્રેષ્ઠ છે. કારણ ઈશ્વરે ફક્ત માનવીને જ વિચારવાની શક્તિ આપી છે. માનવ સભ્યતાના વિકાસનો બધો યશ તેની બુદ્ધિમત્તા અને વિચારશક્તિને ફાળે જાય છે. આથી વિશેષ માનવી પાસે ઈચ્છાશક્તિ, ક્રિયાશક્તિ અને જ્ઞાનશક્તિ પણ સામેલ છે. આપણે બાહ્ય જગતના વિષયોનો અનુભવ તેમ જ તે વિષેનું જ્ઞાન આપણી પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય દ્વારા કરીએ છીએ. જીવ જગતમાં માનવી તેની સંસ્કૃતિ અને સભ્યતામાં ઉત્કૃષ્ટ ટોચ ઉપર છે. તેનો યશ તેની વિચારશક્તિને આભારી છે.

જાગૃત અવસ્થામાં પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય દ્વારા આપણે સતત બાહ્ય વિષયોનું અવલોકન અને અર્થઘટન કરીએ છીએ અને તે દ્વારા આપણે અનુભવોનો સંચય કરી અને દુનિયા વિષે એક અભિગમ યા દૃષ્ટિકોણ બનાવીએ છીએ. આ શક્તિને અંગ્રેજીમાં Power of observation, Power of Perception and Interpretation કહેવામાં આવે છે. બાહ્ય જગતના વિષયોના અવલોકન અને અર્થઘટન દ્વારા ઈચ્છાશક્તિનાં બીજ આપણાં મનમાં રોપીએ છીએ. આ ઈચ્છાશક્તિના પ્રમાણમાં આપણે પાંચ કર્મેન્દ્રિયો થકી ક્રિયાઓ દ્વારા તેમજ જ્ઞાનશક્તિ દ્વારા ઈચ્છાઓને સંતોષીએ છીએ યા તો વિષયોને ભોગવીએ છીએ. આ બધી જ શક્તિઓના પાયામાં આપણી વિચાર શક્તિ છે. આ વિચારશક્તિ દ્વારા જ વિદ્યાર્થી મેધાવી બની શકે છે. વિચારોની સમૃદ્ધતા તેમજ હકારાત્મક અભિગમ દ્વારા તેના વ્યક્તિત્વમાં અસાધારણ અને વિસ્મયજનક વિકાસ સાધી શકાય છે.

ભૌતિકવિજ્ઞાન, રસાયણવિજ્ઞાન, જીવવિજ્ઞાન કે ખગોળવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રમાં જે આવિષ્કાર થયા તે આપણા વૈજ્ઞાનિકોની બુદ્ધિમત્તા અને વિચારશક્તિને આભારી છે. અણુશક્તિના આવિષ્કાર દ્વારા આપણે વિદ્યુત ઊર્જા

ઉત્પાદન કરીએ છીએ. તેમ જ અણુબોમ્બ પણ બનાવીએ છીએ. વિચારશક્તિનો જો સ્વનાત્મક ઉપયોગ કરીએ તો તે દૈવીશક્તિ બને છે અને જો નકારાત્મક શક્તિનો માનવ કે કુદરતના સંહાર માટે ઉપયોગ કરીએ તો તે દાનવ સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. તેથી આપણે વિચારશક્તિનો જીવનના કયા માર્ગે ઉપયોગ કરીએ છીએ તે માનવ જગતની સભ્યતા માટે મહત્વનું છે.

સ્વામી વિવેકાનંદે કહ્યું છે કે તમારો દરેક વિચાર તમારા આત્મા ઉપર સંસ્કાર રચે છે.

આ તથ્યને ધ્યાનમાં રાખીને આપણે એ જાણવું જરૂરી છે કે માનવીના મનમાં જાગૃત અવસ્થામાં રોજના ૪૦૦૦૦થી ૬૦૦૦૦ વિચારો ઉત્પન્ન થાય છે. એ જાણીને આશ્ચર્ય થશે કે આમાંથી ૯૦ ટકા વિચારો પુનરાવર્તિત છે. તેમજ બિનઉપયોગી છે. મોટા ભાગના વિચારો અસંગત, અસંકલિત, નિરર્થક હોય છે. આ વ્યર્થ વિચારોનો અમાપ જથ્થો આપણા મનમાં એક વિશાળ વખારના રૂપમાં ખડકાયેલો છે. આને આપણે Digital debris યા ડિજિટલ કાટમાળ તરીકે જાણી શકાય.

બીજા દૃષ્ટિકોણથી વિચારીએ તો આપણી ઈચ્છા શક્તિ દ્વારા આપણે વિષયોની ઉપભોક્તિનાં સાધનો અને વસ્તુઓનો સંચય અવિવેકી રીતે કરીએ છીએ અને આપણાં રહેઠાણમાં બિનઉપયોગી વસ્તુઓના કાટમાળ વચ્ચે જિંદગી જીવીએ છીએ. તે જ પ્રમાણે મનમાં નિરર્થક, નકારાત્મક વિચારોના કાટમાળમાં આપણે જિંદગી વ્યતીત કરીએ છીએ જે આપણા વ્યક્તિત્વને પૂર્વપ્રહયુક્ત અભિગમ અને સંકુચિત દૃષ્ટિકોણ દ્વારા રૂંધી નાખીએ છીએ. ઈશ્વરે બક્ષેલી અનંત, અસાધારણ શક્તિઓના ઉપયોગ દ્વારા તેમ જ અમાપ સંભાવનાઓને ઢંઢોળ્યા વિના જીવન વેડફાઈ જાય છે. જીવન સંધ્યાએ જ્યારે આ

વિષે જાગૃત થઈએ ત્યારે એમ પણ લાગે કે, ‘અબ પછતાવે હોત ક્યા જબ ચિડિયા ચુગ ગઈ ખેત’.

જેમ સૂર્યનાં કિરણોને બિલોરી કાચ દ્વારા કેન્દ્રિત કરીએ તો તે કિરણોની શક્તિ અનેક ગણી વધી જાય છે. બિલોરી કાચ નીચે જો એક કાગળનો ટુકડો મૂકીએ તો તે પણ સળગી ઊઠે એટલી ઊર્જા ઉત્પન્ન થાય છે. તેવી જ રીતે જો આપણા વિચારોને પ્રાણાયામ અને ધ્યાન દ્વારા મગજને એકાગ્ર બનાવીએ તો આપણા વિચારો વધુ શક્તિશાળી બને છે.

પરમ પૂજ્ય સ્વામી શિવાનંદજી (સ્થાપક પ્રમુખ - ડિવાઈન લાઈફ સોસાયટી - હૃષીકેશ)એ તેમના જીવનકાળ દરમિયાન ૩૦૦ ઉપરાંત પુસ્તકો લખેલ છે કે જ્યારે કોમ્પ્યુટરનું અસ્તિત્વ ન હતું. તેમનું એક પુસ્તક “Thought Power” વિચારશક્તિ ઉપર છે તેમ જ બીજું પુસ્તક “Mind its Mysteries & Control”, જેનાથી હું ઘણો પ્રભાવિત થયો છું. આ પુસ્તકમાં મન અને તેની વિચારશક્તિ વિષે અનેક દુર્લભ માહિતી ઉપલબ્ધ છે.

આપણાં મગજમાં ૧૦૦ બિલિયન ઉપરાંત ચેતાતંત્રના કોષો આવેલા છે. જેને નર્વસ સેલ યા ન્યુરોન્સ (Neurones) કહે છે. આ બધા જ ન્યુરોન્સ એકબીજા સાથે જોડાયેલા છે. આ બે ન્યુરોન્સને જોડતી કડીને સિનેપ્સ (Synapses) કહે છે. સિનેપ્સ એ ન્યુરોન (ચેતા કોષ)માંથી વિદ્યુત યા રાસાયણિક સંકેત બીજા ન્યુરોનમાં સંકેત યા માહિતી પ્રસાર (Transmit) કરે છે.

વિચાર એ ઈલેક્ટ્રો કેમિકલ ઈમ્પલ્સથી ઉત્પન્ન થતાં તરંગ છે. જે વિદ્યુતના તરંગને સમાન છે. એક વિચાર આપણા ચેતાતંત્રમાં લાખો કંપન દ્વારા શારીરિક તંત્રમાં માહિતીની આપ-લે થાય છે. આપણા લિમ્બીક મગજમાં હિપોકેમ્પસ (Hippocampus) કે જે દરિયામાં જળઘોડા (Sea Horses) આકારનો અવયવ આવેલ છે. હિપોકેમ્પસનું કાર્ય બાહ્ય જગતમાંથી આવતી માહિતીને એકઠી કરીને યાદશક્તિ તરીકે સંગ્રહિત કરે છે. યોગ, પ્રાણાયામ, ધ્યાન અને મગજની કસરતો દ્વારા હિપોકેમ્પસની કાર્યક્ષમતા વધારી શકાય અને વિદ્યાર્થી તેની યાદશક્તિ અને બૌદ્ધિકશક્તિનો વધારો કરી શકે છે.

આપણા વિચારો એક શક્તિશાળી તરંગ છે કે જેને આપણે વિશ્વમાં ગમે ત્યાં એક પળમાં મોકલી શકીએ છીએ. જ્યારે દૂરસંચારની શોધ નહોતી થઈ ત્યારે આપણા ઋષિમુનિઓ જેમ કે જ્ઞાનદેવ, ભરથરી અને પતંજલિ વગેરે ટેલીપથી દ્વારા સંદેશાઓની આપ-લે કરતા હતા. આપણે ઘણીવાર અનુભવ્યું હશે કે આપણે કોઈ વ્યક્તિને સતત યાદ કરતા હોઈએ તો તેમનો ફોન કે સંદેશો સામેથી આપણને મળે છે.

વિચારની કોઈ વ્યાખ્યા નથી. તબીબી વિજ્ઞાનમાં વિચારોનું ઉત્પત્તિનું સ્થાન યા તેનું કારણ હજુ સુધી જાણી શકાયું નથી. સ્વામી શિવાનંદજીએ કહ્યું છે કે, મનસ તત્ત્વ ઉપર જ્યારે સૂક્ષ્મ પ્રાણ તરંગીત થાય છે તેનાથી વિચાર ઉદભવે છે. વિચારની શક્તિ એ એક ગુરુત્વાકર્ષણની શક્તિ સમાન છે કે જેમાં આકર્ષણ, અપાકર્ષણની શક્તિ રહેલી છે. આપણે શુદ્ધ, સાત્ત્વિક, હકારાત્મક અને કલ્યાણકારી વિચારો દ્વારા આપણા વ્યક્તિત્વને આકર્ષક બનાવી શકીએ છીએ. તે જ પ્રમાણે નકારાત્મક, સ્વકેન્દ્રિત, વાસનાયુક્ત, દ્વેષયુક્ત કે ઈર્ષ્યાયુક્ત વિચારો મનને તેમજ આપણા વ્યક્તિત્વને વિકૃત બનાવે છે. તેમ જ આપણી આસપાસના વાતાવરણને આવા દુષિત વિચારો દ્વારા પ્રદુષિત કરે છે. તેમ જ જીવનમાં કલેશ ઉત્પન્ન કરે છે.

આપણું ભૌતિક શરીર અને મનોમય શરીર એકબીજાંથી જુદાં નથી. આપણા વિચારોનો પ્રભાવ આપણાં શારીરિક ઘડતરમાં પડતો હોય છે. આપણું શરીર અબજો કોષોનું બનેલું છે. દરેક કોષ એ જીવદ્રવ્યનો સમૂહ છે અને દરેક કોષમાં સ્વતંત્ર બુદ્ધિમત્તા અને તેના કાર્ય વિષે માહિતી સભર હોય છે. આ કોષોની ક્રિયાઓ આપણા મગજમાં લાગણીશીલ ચેતાતંત્ર (Sympathetic Nervous System) દ્વારા નિયંત્રિત હોય છે. જો મનમાં હતાશા, મૂંઝવણ યા નકારાત્મક ભાવનાઓનો આવેગ હોય તો તે સંદેશા શરીરના દરેક કોષને મળે છે. કોષોની કાર્યક્ષમતામાં ઘટાડો થાય છે અને આપણે મનોશારીરિક બીમારીઓના

ભોગ બનીએ છીએ.

મનમાં શુદ્ધ, સકારાત્મક વિચારો તેમ જ હર્ષ અને ઉલ્લાસના હકારાત્મક અભિગમ દ્વારા શરીરની અનેક બીમારીઓને સુધારી શકાય છે. સ્વામી શિવાનંદજીએ તેમનાં Thought Power પુસ્તકમાં ઉલ્લેખ કર્યો છે કે 'વિચારોને વજન, આકાર, કદ, રંગ, ગુણવત્તા અને ઊર્જા હોય છે. સિદ્ધ યોગી આંતરદષ્ટા શક્તિ દ્વારા આ બધા જ વિચારોને જોઈ અને જાણી શકે છે. વિચાર એ વસ્તુ સમાન છે અને સારા સકારાત્મક વિચારો તમે તમારા કુટુંબના સભ્યોને યા મિત્રોને ભેટરૂપે આપી શકો છો.' આ વિચારોનો પ્રભાવ તેમ જ તેની જાદુઈ અસર હોય છે. આપણી વાણી અને વર્તન એ આપણા વિચારોનું પ્રતિબિંબ છે. આપણાં ચારિત્ર્ય અને વ્યક્તિત્વના ઘડતરમાં સકારાત્મક વિચારોનો પ્રભાવ પ્રબળ હોય છે.

દરેક વ્યક્તિની માનસિક દુનિયા અલગ અલગ હોય છે કે જે કેટલાક અંશે તેની અવલોકન, અર્થઘટન શક્તિ અને જીવન પ્રત્યેના અભિગમ ઉપર નિર્ધારિત છે. વાસ્તવમાં બાહ્ય જગતનું અસ્તિત્વ આપણા વિચારોનું પ્રતિબિંબ છે અને આપણા મન દ્વારા જ ઉદ્ભવેલ છે. આખું વિશ્વ આપણી અંતઃચેતનામાં સમાહિત છે. બાહ્ય જગત એક વિચારનો તરંગ માત્ર છે. આપણી વ્યક્તિગત ચેતના અને વૈશ્વિક ચેતનામાં કોઈ જ અંતર નથી. વૈશ્વિક ચેતના કે જે સર્વત્ર, સર્વસ્વ અને સર્વજ્ઞ છે; તે જ ચેતનાનું સ્વરૂપ આપણે છીએ. ભૌતિક અને જીવજગતનો મૂળાધાર આ વૈશ્વિક ચેતના છે.

તમે જ તમારાં જીવનના લેખક, નિર્દેશક, નિર્માતા અને અભિનેતા છો. તમારાં જીવનના સંજોગોના રચયિતા પણ તમે જ છો. (સ્વામી શિવાનંદ) આપણું વર્તમાન જીવન એ આપણા વિચારોની જ ફળશ્રુતિ છે. તેમ જ આપણું ભવિષ્ય પણ આપણા વર્તમાનના વિચારોનું પરિણામ હશે.

'તમે જેવું વિચારો તેવા બની શકો.' - સ્વામી શિવાનંદ. તમે એટલા જ સુખી છો જેટલા તમે માનો છો. જીવનમાં સુખી થવાનો કોઈ માર્ગ નથી પરંતુ સુખ એ જ જીવનનો માર્ગ છે. - વેઈન ડાયર

તમારા વિચારો બદલો તો તમારી દુનિયા બદલાઈ જશે. - નોર્મન વિન્સેટ પીલ

સુખનું કોઈ સરનામું નથી. - ડો. દિપક ચોપરા કે જે અમેરિકાના પ્રથમ ૧૦૦ સૌથી પ્રભાવશાળી વ્યક્તિઓમાં ગણના પામેલ છે. તેમ જ વૈકલ્પિક મેડીસીન અને સેલ્ફ ઈમ્યુવમેન્ટ ઉપર એસી (૮૦) ઉપરાંત પુસ્તકો પ્રકાશિત કરેલ છે અને તેમના ૪૦ ઉપરાંત પુસ્તકો અમેરિકામાં બેસ્ટ સેલિંગ પુસ્તક તરીકે સ્થાન પામ્યા છે. તેઓ મેડિસિન તેમ જ વેદાંતના પ્રખર અભ્યાસી છે. તેમનો પાછલા વર્ષમાં દિલ્હી દૂરદર્શન દ્વારા ઈન્ટરવ્યૂ પ્રસારિત થયેલ. દૂરદર્શન સાથેના વાતલાપમાં તેમને પૂછવામાં આવેલું કે તમારા જીવનમાં સૌથી વધુ સુખ અને આનંદની અનુભૂતિ ક્યારે થાય છે ? ડો. ચોપરાએ જણાવ્યું કે, જ્યારે હું મારા નાના પૌત્ર જોડે સમય વીતાવું છું અને જ્યારે તેનું બાળ સહજ કુદરતી, નિખાલસ હાસ્ય તેના ચહેરા પર જોઉં છું અને મારા જ્ઞાનનો ભાર હળવો કરું છું. તે મારા માટે અત્યંત સુખ અને આનંદ આપનારી પળો હોય છે. કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે જ્યારે આપણે અહમ્, આંબર, સામાજિક હોદ્દો કે જ્ઞાન વગેરેના ભારથી જ્યારે અંદરથી ખાલી થઈએ તો સુખ અને આનંદ આપણા હંમેશના જીવનસાથી છે.

તમે તમારા વૈચારિક સૃષ્ટિના મેનેજર બનો. એક નિરપેક્ષ દષ્ટા તરીકે તમારાં મનમાં આવતા જતા વિચારોનું અવલોકન કરો. દુષ્ટ, વિકૃત, નકારાત્મક વિચારો, તમારા વ્યક્તિત્વને હણી નાખે છે અને ઉજળા ભવિષ્ય માટે અવરોધરૂપ છે. જેથી તેને જાણો અને નિર્દયતાથી તેનો નાશ કરો.

શુદ્ધ, ઉચ્ચ અને કલ્યાણકારી વિચારો એ જીવનની સમૃદ્ધિ છે. જે તમારા વ્યક્તિત્વ માટે તેમ જ કુટુંબ અને સમાજ માટે લાભદાયક છે. જેમ ઘટાદાર વૃક્ષનું સૌંદર્ય વસંત ઋતુમાં ખીલી ઊઠે છે તે જ પ્રમાણે તમારું વ્યક્તિત્વ, બુદ્ધિ પ્રતિભા અને વિલક્ષણતાઓ તમારા સકારાત્મક વિચારો અને હકારાત્મક અભિગમ દ્વારા સતેજ બનશે તેમ જ ઉજ્જવળ બનશે.

શોકાંજલિ: પ્રેરણાદાયી દિવ્ય જીવન - ડો.રાજેશ મુલવાણી



ડૉ. રાજેશ મુલવાણી

તા. ૨૯મી માર્ચના રોજ હોળીના દિવસે કોરોનાના કારણે અવસાન પામેલ ડૉ. રાજેશભાઈ મુલવાણીને હાર્દિક શ્રદ્ધાંજલિ. તેમની કુશળતા અને શિક્ષણમાં યોગદાન અન્યના માટે ખુબજ પ્રેરણાદાયી ગણાય. ૧૮ વર્ષની ઉંમરે આંખ ઉપર ક્રિકેટ રમતા બોલ વાગ્યો અને સમયાંતરે ત્રણ વર્ષમાં બન્ને આંખો ગુમાવી. બાળપણથીજ સ્મરણશક્તિ ખૂબજ સારી તેમજ અવલોકનો, ભાષા અને આંકડાનો શોખ. પ્રજ્ઞાયક્ષુ થયા પછી એવી યાત્રા શરૂ થઈ જેમાં રાજેશભાઈએ નવી રીતે જીવન જીવવાનું શરૂ કર્યું. લાકડી સાથે આંગળી પકડી ચાલવાથી માંડી બ્રેઈલલીપીમાં ભણવાનું અને અથાગ પરિશ્રમ- ધીરજ માંગી લે એવું કામ. તેમની સાથે તેમની આંખો બન્યા તેમના મોટા ભાઈ શ્રી રમેશભાઈ, ભાભી સોનાબેન તેમની બહેનો શારદાબેન, દ્રૌપદીબેન અને સરલાબેન ના સતત સાથ- સહકાર સાથે તેમજ તેમનાં માતા શ્રીમતી હરદેવીબેન તથા પિતાશ્રી ચીમનલાલે પણ અચાનક આવી પડેલ આ વિપદાની ઘડીમાં રાજેશભાઈનો હાથ તથા સાથ સજ્જડ રીતે પકડી રાખ્યો. આંખો ગુમાવ્યા પછીપણ ચેસ રમવાની શોખ તેઓએ જળવી રાખ્યો તેના પરિણામે Blind vs Sighted ની ટુર્નામેન્ટમાં GCERT માં છેક સુધી રાજેશભાઈ ચેમ્પીયન રહ્યા. સંગીતનો શોખીન ઉપરાંત શીઘ્રલેખો લખવામાં અને કાવ્યોની રચનામાં પણ પારંગત હતાં. મોટા ભાઈ રમેશભાઈ વાંચે અને રાજેશભાઈ યાદ રાખતા એ રીતે શિક્ષણની યાત્રા ચાલુ રહી તેઓએ માત્ર બી.એ. (પ્રથમ વર્ગ) ની પરીક્ષાજ નહિ પરંતુ એમ.એ. (મનોવિજ્ઞાન વિષય સાથે પ્રથમ વર્ગ) અને એમ.એ. (હિન્દી) વિષય સાથે ની ઉપાધી એમ બે અલગ વિષયોમાં પ્રાપ્ત કરી ઉપરાંત બી.એડ (ડિસ્ટ્રીકશન સાથે), એમ.એડ (ગોલ્ડમેડલ), પીએચડી ના અભ્યાસ માટે કોઈ ગાઈડ થવા તૈયાર નહીં ત્યારે એક પ્રતિજ્ઞિત અધ્યાપકે રાજેશભાઈની ધગશ જોઈ પ્રાથમિક પરીક્ષા લીધી અને કહ્યું કે જો કોઈ અધ્યાપક તારા ગાઈડ થવા તૈયાર નથી તો તેઓ ગંભીર ભૂલ કરી રહ્યા છે. ત્યારે રાજેશભાઈ એ જણાવેલ કે, કોઈ જુનિયર અધ્યાપક ગાઈડ હોય એવા મને આપો કે જેથી મને ઉત્સાહપૂર્વક માર્ગદર્શન આપે અને રાજેશભાઈ એ થોડાજ સમયમાં Phdની પદવી પ્રાપ્ત કરી વધુમાં કોમ્પ્યુટર માં CCC (Course on Computer Concepts) પરીક્ષા ઉપરાંત NET અને STAT ની પરીક્ષાઓ પણ પાસ કરી. જીવનનાં ૧૫ વર્ષ મોટાભાઈ રમેશભાઈ ચોપડીઓ વાંચી રેકોર્ડ કરે અને જ્યારે સમય હોય ત્યારે રાજેશભાઈ સાંભળીને અભ્યાસ કરતા. પ્રજ્ઞાયક્ષુ માટે ફક્ત સંગીતક્ષેત્ર અને વિકલાંગ માટે ટેલિફોનબુથ એ વખતે વિકલ્પ રહેતા તેવા સમયે પરિવારજનોના હાથ પકડી જિંદગીને ઉજ્જવળ બનાવવા રાજેશભાઈએ ક્યારેક પરીક્ષા માટે રાઈટરની વ્યવસ્થા તો ક્યારેક પરીક્ષકોનો ત્રાસ અને પીએચડી માટે ગાઈડ શોધવાની સમસ્યાઓનો સામનો કરી બધામાંથી રસ્તો કાઢી આગળ વધ્યા. એમ.એડ. ના અભ્યાસ માટે આંકડાશાસ્ત્રના વિષયની પસંદગી માટે યુનિવર્સિટીના નકારને એમણે ખુલ્લી ચેલેન્જ આપી અને પરીક્ષા આપી આંકડાશાસ્ત્ર વિષયમાં પ્રથમ સ્થાન પ્રાપ્ત કરી ગોલ્ડ મેડલ મેળવ્યો હતો અને યુનિવર્સિટીમાં બીજા ક્રમે આવેલ. આટલી શૈક્ષણિક લાપકાત મેળવ્યા પછી પણ નોકરી મેળવવામાં મુશ્કેલી પડી તેનો પણ સામનો કરી ડૉ. રાજેશભાઈ ડાયટની (ડિસ્ટ્રીક્ટ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ એજ્યુકેશન એન્ડ ટ્રેનિંગ) સુરત કોલેજમાં અધ્યાપક બન્યા. ત્યાં તેઓની મુલાકાત સહ કાર્યકર્મી છાયાબેન સાથે થઈ જે આગળ ઉપર તેઓના સંગિની બન્યા અને એ રીતે મોટાભાઈની સાથે હવે રાજેશભાઈને એમનો પણ સાથ મળ્યો. આ દંપતીએ એક અસામાન્ય બાળકને દત્તક લેવાની પણ હિમ્મત કરી. તેના વિકાસમાં બંનેએ અથાગ પ્રયત્નો કર્યા.

અધ્યાપકો તરીકેની નોકરી દરમિયાન ડાયટના આચાર્ય તરીકેની ગુજરાત પબ્લિક સર્વિસ કમિશનની જાહેરખબર આવી એમાં રાજેશભાઈએ પત્ની છાયાબેનને અરજી કરવા જણાવ્યું, ત્યારે છાયાબેને એમ કહ્યું કે અરજી કરીએ તો બંને અનુસંધાન પાન નં ૯ ઉપર

વૃત્તાંત

● તા. ૪-૩-૨૦૨૧, શ્રી નારાયણ સેવા : શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ દ્વારા છેલ્લાં બાર વર્ષથી દર મહિને અન્નદાન-નારાયણ સેવા વિનમ્ર ભાવે કરવામાં આવે છે. આ મહિને આજરોજ આશ્રમથી ૪૦ કિ.મી.ના અંતરે પેથાપુર, મહુડીમાં છૂટાછવાયા વિચરતી વસ્તીમાં રહેતા ૧૯૮ પરિવારને પાંચ કિલો ચોખા, બે કિલો તુવેરદાળ, બે કિલો બટાકા અને એક લિટર ખાદ્યતેલની સેવા આપવામાં આવી.

● તા. ૧૧-૩-૨૦૨૧, મહાશિવરાત્રી ઉત્સવ : આજરોજ પવિત્ર મહાશિવરાત્રી ઉત્સવ કોરોના મહામારીના કારણે સરકારશ્રીના નિયમાનુસાર ખૂબ જ કાળજીપૂર્વક, પરંતુ ઉત્સાહથી સંપન્ન થયો.

બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં સવારના ૩.૪૫ કલાકે પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે વિશ્વકલ્યાણના સંકલ્પ સાથે ભગવાનશ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવની થોડધોપચાર પૂજા કરી.

સવારના ચાર વાગ્યાથી નવ વાગ્યા સુધી વિશેષ પૂજાઓ ચાલી. ત્યારબાદ બપોરના ૧૨.૦૦ વાગ્યા સુધી મર્યાદિત ભક્ત સમુદાયે અભિષેક કર્યો. સાંજે ભગવાનશ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવનો દિવ્ય શૃંગાર થયો અને પૂજારીશ્રી આનંદ મહારાજે ભસ્મ આરતી કરી.

તા. ૧૨-૩-૨૦૨૧, સવારના ૪.૦૦ વાગ્યે શિવરાત્રી પૂજનનું સમાપન દિવ્ય અને ભવ્ય આરતી સાથે થયું. રાતના ૧૨.૦૦ વાગ્યાથી કરક્યુ શરૂ થતો હોવાથી રાત્રિપ્રહરની પૂજાઓ મંદિરના પૂજારીઓ દ્વારા ગભગુહમાં સંપન્ન થઈ.

● તા. ૧૩-૩-૨૦૨૧, રેઈકી-૧ સેમિનાર : આજરોજ આશ્રમમાં 'વિદ્યાનંદમ્' ખાતે રેઈકીની પહેલી ડિગ્રી-૫૩૪મા સેમિનારનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું, જેમાં ૧૮ સાધકોએ શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર પાસેથી રેઈકી-કુદરતી સારવાર પદ્ધતિનું જ્ઞાનપ્રાપ્ત કર્યું.

● તા. ૧૪-૩-૨૦૨૧, શંખપ્રશાલનક્રિયા : આજરોજ શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે શંખપ્રશાલનક્રિયાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. યોગાચાર્ય

સુશ્રી સંગીતા થવાણી અને યોગશિક્ષકના મંડલે આ આયોજન સફળતાપૂર્વક પાર પાડ્યું. આ ક્રિયામાં ઈન્ટરનેશનલ લાયન્સ કલબ, શાહીબાગ ઉપરાંત અમદાવાદના જુદા જુદા વિસ્તારમાંથી ૩૭ યોગપ્રેમીઓએ આ યોગયજ્ઞના આયોજનનો લાભ લીધો.

● તા. ૨૦-૩-૨૦૨૧, ન્યૂજર્સી, અમેરિકા : યુનાઈટેડ રુદ્રફાઉન્ડેશન, ન્યૂજર્સી, અમેરિકા અને શ્રી ડો. મુકુંદ ઠાકરના સંયુક્ત પ્રયાસથી પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના મુખ્ય મહેમાનપદે Zoom પર રાતના IST ૯.૩૦ વાગ્યે પૂજ્ય સ્વામીજીના 'કોરોના મહામારી' વિષય પરના પ્રવચનનું આયોજન કરવામાં આવ્યું.

● તા. ૨૭-૩-૨૦૨૧, રેઈકી-૨ સેમિનાર : રેઈકીનું ઉચ્ચ સ્તરીય-દૂરના સ્તરેથી શક્તિપ્રદાન કરવાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માટે રેઈકીની બીજી ડિગ્રી-૫૩૫મા સેમિનારનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું, જેનો ૯ સાધકોએ લાભ લીધો. આ સેમિનારનો સમય સવારના ૯.૩૦ થી સાંજના ૫.૩૦ વાગ્યા સુધી હોય છે જેમાં આશ્રમ તરફથી રેઈકી સાધકો માટે ભોજન વ્યવસ્થા પણ કરવામાં આવે છે.

હવે ૩ એપ્રિલ, ૨૦૨૧ (શનિવાર)ના રોજ રેઈકી-૧ ડિગ્રી અને ૨૪ એપ્રિલ, ૨૦૨૧ (શનિવાર)ના રોજ રેઈકી-૨ ડિગ્રીનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે.

● દર ગુરુવારે બપોરના ૪.૩૦ થી ૫.૩૦ અને દર રવિવારે સવારના ૧૦.૩૦ થી ૧૧.૩૦ વાગ્યા સુધી પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના google meet પર કહોપનિષદનાં પ્રવચનોનું જીવંત પ્રસારણ કરવામાં આવે છે.

દરરોજ સાંજના ૬.૦૦ વાગ્યે શિવાનંદ આશ્રમના ફેસબુક પેજ અને યુ-ટ્યુબ પરથી પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજના 'પાર્તજલ યોગદર્શન' વિષય પર અને દર રવિવારે સવારના ૮.૦૦ વાગ્યે 'ગીતા અમૃતમ્' વિષય પર મનનીય પ્રવચન પ્રસારિત થાય છે. જેનો પણ ધણાં મુમુક્ષુઓ લાભ લઈ રહ્યા છે.

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદમાં યોજાનારા આગામી કાર્યક્રમો

તા. ૧૩.૪.૨૦૨૧	મંગળવાર	શ્રી રામનવમી સુધી ચૈત્રી નવરાત્રી નિમિત્તે શ્રી શ્રી
થી	થી	અષ્ટલક્ષ્મી ભવનમાં દરરોજ શ્રી તુલસીકૃત રામાયણનું નવાનંદ પારાયણ
તા. ૨૧.૪.૨૦૨૧	બુધવાર	સમય : દરરોજ સાંજના ૪.૦૦
તા. ૨૧.૪.૨૦૨૧	બુધવાર	શ્રી રામનવમી નિમિત્તે શ્રી રામ-દુઃખભંજન હનુમાન મંદિરમાં
		શ્રી રામ પ્રાગટ્યોત્સવ અને હવન. સમય : સવારે ૮.૦૦
તા. ૨૭.૪.૨૦૨૧	મંગળવાર	શ્રી હનુમાન જયંતી નિમિત્તે મારુતિ યજ્ઞ. સવારે ૮.૦૦
તા. ૨૯.૪.૨૦૨૧	ગુરુવાર	શ્રી શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી આદિશક્તિપીઠનો ૨૧મો બ્રહ્મોત્સવ.
		નવચંડી યજ્ઞ પૂર્ણાહુતિ બપોરના ૧૨.૩૦ વાગ્યે.

આશ્રમના ઉત્સવો માટે આપનું દાન આવકાર્ય છે. તમારા ચેક 'દિવ્ય જીવન સાંકૃતિક સંઘ' ના નામે આશ્રમના સરનામે મોકલવા. આપનું દાન ૮૦-જી અન્વયે કરમુક્ત છે.



સૌથી ઓછા
સોનાના ભાવ
સાથે

100% સુધીનું

ડિસ્કાઉન્ટ
દરેક દાગીનાની
ઘડામણમાં

SUVARNAKALA®

Gold, Diamond, Jadtar & Silver Jewellery
BIS Approved Jeweller

અમદાવાદ

મણીનગર : TGB બેંકરીની સામે,
મણીનગર ચાર રસ્તા
+91 63 5600 2200

સી. જી. રોડ : નેશનલ પ્લાઝા,
લાલ બંગલોની સામે
+91 99 2490 2223

સેટેલાઈટ : વિનસ અમેડીયસ,
BRTS જોધપુર ચાર રસ્તા
+91 97 1400 8200

SUNDAY OPEN

T & C Apply

૩૩ દિવ્ય જીવન ♦ વર્ષ ૧૮ ♦ અંક : ૪ ♦ એપ્રિલ-૨૦૨૧



સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



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



મસાલા • ઈન્સ્ટન્ટ મિક્ષ • પ્લેન્ડેડ 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



Identity

પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી શ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનો પ્રાગટ્યોત્સવ તા. ૩-૫-૨૦૨૧

તા. ૩-૫-૨૦૨૧, સોમવારે પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના પ્રાગટ્ય પર્વ નિમિત્તે :

- સવારે ૬.૩૦ વાગ્યે મંગલધ્વનિ.
- સવારે ૬.૪૫ વાગ્યે પૂજ્ય સ્વામીજીનું મંગલ પ્રવચન.
- સવારે ૭.૦૦ વાગ્યે યોગના વિદ્યાર્થીઓ અને યોગશિક્ષકો દ્વારા પૂજ્ય સ્વામીજીનું અભિવાદન.
- સવારે ૮.૦૦ વાગ્યે પૂજ્ય સ્વામીજી આશ્રમસ્થિત તમામ મંદિરોનાં દર્શન કરશે.
- સવારે ૮.૩૦ વાગ્યે શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવનમાં ગુરુપાદુકાપૂજન થશે.
- સવારે ૯.૧૫ વાગ્યે પૂજ્ય સ્વામીજીની પાદુકાજીઓ સાથે પાદપૂજા કરવામાં આવશે.
- સવારે ૮.૦૦ વાગ્યે આયુષ્યહોમ પ્રારંભ થયો હતો, તેમાં પૂજ્ય સ્વામીજી બિરાજશે.
- સવારે ૧૧.૦૦ વાગ્યે પૂજ્ય સ્વામીજી હોમ સમર્પિત કરશે.
- સાંજે ૭.૦૦ વાગ્યે મંદિરમાં આરતી થશે.

(આવશ્યક નોંધ : કોરોનાની પરિસ્થિતિને ધ્યાનમાં રાખીને આ પ્રસંગે કોઈ મહાપ્રસાદ કે ભંડારો રાખવામાં આવેલ નથી.)

પૂજ્ય સ્વામીજીના પ્રાગટ્ય પર્વ નિમિત્તે એક વિશેષ સભાનું તા. ૩ મે ૨૦૨૧, સોમવારના રોજ આયોજન કરવામાં આવ્યું છે.

કાર્યક્રમ સ્થળ : 'ચિદાનંદમ્'

- સમય : સાંજે ૬.૦૦ કલાકે મંગલધ્વનિ (શહનાઈ વાદન) ગાયકવાડ બ્રધર્સ, વડોદરા
- સાંજે ૬.૩૦ કલાકે આદરણીય પૂજ્ય આનંદીબહેન પટેલ (આદરણીય મહામહિમ રાજ્યપાલ ઉત્તરપ્રદેશ અને મધ્યપ્રદેશ)નું આગમન.
- સાંજે ૬.૩૫ કલાકે મંગલ સ્તુતિ (કુમારી ધૈર્યાબહેન માંકડ)
- સાંજે ૬.૪૫ કલાકે મહામહિમ રાજ્યપાલશ્રીનું સન્માન, સ્મરણિકા વિમોચન ત્યારબાદ એવોર્ડ પ્રદાન.

એવોર્ડ ૧ : ડૉ. મીનુ રૂસ્તમ પટેલ (વડોદરા) 'માનવભૂષણ'

એવોર્ડ ૨ : સુશ્રી મીતલ પટેલ 'સેવારત્ન'

એવોર્ડ ૩ : વિદૂષી મંજુબહેન મહેતા (સપ્તક) 'સંગીત મંદાકિની'

એવોર્ડ ૪ : સેવા રૂરલ સંસ્થા, ઝગડિયાનું સન્માન 'નિષ્કામ સેવા પ્રતિષ્ઠાનમ્'

એવોર્ડ ૫ : શ્રી ગોવિંદભાઈ ભરવાડ (સુરેન્દ્રનગર) 'માનવભૂષણ'

- એવોર્ડના પ્રતિભાવ
- સંતોના આશીર્વાદ
- મહામહિમ આદરણીય રાજ્યપાલશ્રીનું ઉદ્બોધન
- વિશ્વપ્રાર્થના
- રાષ્ટ્રગીત

આ કાર્યક્રમમાં ભાગ લેનારા ભક્તોએ આશ્રમની ઓફિસમાંથી અગાઉથી પ્રવેશપત્ર મેળવી લેવાનાં જરૂરી રહેશે.



સમસ્ત કાર્યક્રમનું

શિવાનંદ આશ્રમના ફેસબુક પેજ પર જીવંત પ્રસારણ કરવામાં આવશે.

f SIVANANDA ASHRAM, AHMEDABAD



શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદમાં બંસી ગીર ગૌ શાળા ઉપક્રમે નિદાન યજ્ઞ. તા. ૩૧-૩-૨૦૨૧

શંખપ્રક્ષાલન ક્રિયા યોગ્યજ્ઞના લાભાન્વિત યોગપ્રેમીઓ તા. ૧૪-૩-૨૦૨૧



શિવાનંદ આશ્રમથી ૪૦ કી.મી. દૂર પેથાપુર-મહુડી વિસ્તારમાં નારાયણ સેવા તા. ૪-૩-૨૦૨૧

તૂ હી તેરા ચિદાનંદ

જે કંઈ છે તે અંદરથી આવે છે.
મદદ અંદરથી જ મળશે.
અવરોધ પણ અંદરથી જ ઊપજે છે.
તમારા મિત્ર કે શત્રુ તમે પોતે જ છો.
બંધન અને મુક્તિનું કારણ પણ તમે જ છો.

- સ્વામી ચિદાનંદ

To,