યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

દિવ્ય જીવન

વાર્ષિક લવાજમ : રૂા. ૧૫૦/- ● વર્ષ - ૧૫ અંક -૧૨ ડિસેમ્બર-૨૦૧૮

Postal Registration No. GAMC 1417/2018-2020 Valid up to 31-12-2020 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/-

આત્મનિર્ભરતા

તમે તમારા પોતાના વૈદ્ય છો. તમે તમારા તારક છો. આ સંસાર-સાગરમાંથી અન્ય કોઈ તમને બચાવી ના શકે. ઈશ્વર પણ આ બાબતમાં કંઈ કરી ન શકે. યોગ્ય નક્કી થયેલા નિયમો મુજબ બધું ચાલે છે. નસીબવાદી ન બનશો. જાત પર નિર્ભર રહો.

- સ્વામી શિવાનંદ

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે દિવાળીના દિવસે ભવ્ય અન્નકૂટ દર્શન - તા. ૭-૧૧-૨૦૧૮

ધનતેરસની પવિત્ર સંધ્યાએ શાસ્ત્રોક્ત ધન પૂજા - તા. ૫-૧૧-૨૦૧૮

ધનતેરસ-જન્મદિન નિમિત્તે મહાઆરતી કરતા આશ્રમના ટ્રસ્ટી અરુણભાઈ ઓઝા

ભારત પબ્લિક અફેયર્સ ઓફ ઓન્ટારિયો (કેનેડા) ખાતે સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલનાં પ્રાગટ્ય પર્વે સંસ્થાના પ્રમુખશ્રી તથા સચિવશ્રી દ્વારા પૂજ્ય સ્વામીજીનું અભિવાદન અને પ્રસંગોપાત ઉપસ્થિત વિશ્વશાંતિ જૈન સંઘના અધ્યક્ષ પૂજ્ય લોકેશ મુનિજી, પૂજ્ય શ્રદ્ધેય દિનેશ ભાટિયાજી (I.F.S.) (કાઉન્સલેટ જનરલ ટોરન્ટો) (તા. ૪-૧૧-૨૦૧૮)

ટોરન્ટો (ઓન્ટારિયો - કેનેડા) ખાતે 'હિન્દુ હેરિટેજ મન્થ'ના ઉત્સવ પ્રસંગે પૂજ્ય ગોસ્વામી દ્વારકેશલાલજી મહારાજ, પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ, શ્રધ્ધેય શ્રી ડૉ. સુબ્રમણ્યમ્ સ્વામી (M.P., B.J.P., India), શ્રી સ્વામી જ્ઞાનેશાનંદજી (ગોવા) અને કેનેડા ખાતેના ભારતીય હાઈ કમિશ્નર શ્રી વિકાસ સ્વરૂપજી (I.F.S.) (સ્લમડોગ મિલિયોનરના સુપ્રસિદ્ધ લેખક) (તા. ૪-૧૧-૨૦૧૮)

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત

દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૫ અંક : ૧૧ નવેમ્બર-૨૦૧૮

સંસ્થાપક અને આદ્યતંત્રી :
બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્વર્યુજી)
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 યશેશભાઈ 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	:	રૂ. ૧૫૦૦૦/-

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

ॐ

देवैरत्रापि विचिकित्सितं किल
त्वं च मृत्यो यन्न सुविज्ञेयमात्थ ।
वक्ता चास्य त्वादृगन्यो न लभ्यो
नान्यो वरस्तुल्य एतस्य कश्चित् ॥

कठोपनिषद : १-१-२२

હે મૃત્યુદેવ ! આપ જો એમ કહો છો કે પૂર્વકાળમાં દેવતાઓએ પણ આ વિષય પર વિચાર-વિનિમય કર્યો હતો છતાં તેઓ પણ એને જાણી શક્યા નહોતા અને આ વિષય સહજ નથી, ખૂબ જ સૂક્ષ્મ છે ત્યારે આ તો સિદ્ધ થઈ ચૂક્યું છે કે આ ખૂબ જ મહત્ત્વનો વિષય છે અને આવા મહત્ત્વપૂર્ણ વિષયને સમજવાવાળા આપના સમાન અનુભવી વક્તા મને શોધવાથી પણ કોઈ બીજું મળી શકશે નહિ. આપ કહો છો કે આને છોડીને બીજું વરદાન માગી લે. પરંતુ હું તો સમજું છું કે બીજું કોઈ વરદાન આની તુલનામાં આવી શકે નહીં. માટે મારી ઉપર કૃપા કરી મને આ જ વિષયનો ઉપદેશ આપો.

શિવાનંદ વાણી

જીવન-ધ્યેય

ઈશ્વરની અપૂર્વ યોજના છે, તેમાં આપણે આપણો ભાગ ભજવવાનો છે, જગતના નાટકમાં તમે તમારો ભાગ બરાબર ભજવો પણ તમારી જાતને તેમાં બંધાવા દેશો નહીં. આ હાડ-માંસના શરીર પર વધારે અનુરાગ રાખશો નહિ. જેમ સાપ પોતાની કાંચળી ઉતારી નાખે છે તેમ તમે આ શરીરને છોડી શકો છો. ગમે ત્યારે શરીર છોડવા તૈયાર રહો. જ્યાં સુધી તલભાર પણ દેહાધ્યાસ છે ત્યાં સુધી તમે આત્મસાક્ષાત્કારની આશા રાખી શકો નહિ.

- સ્વામી શિવાનંદ

અનુક્રમ

૧. કઠોપનિષદ્		૩
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	....	૪
૩. સંપાદકીય	તંત્રી.........................	૫
૪. ભગવદ્ગીતાની સાધના-૨	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૬
૫. આધ્યાત્મિક સમસ્યાનો મર્મ	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી...........	૮
૬. આપણે, આપણા ઉત્સવ અને તેમાંનું જ્ઞાન	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી....	૧૦
૭. ડહાપણ	શ્રી સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી ..	૧૨
૮. હતાશા-નિરાશાનાં ઘોર વાદળાં છવાય ત્યારે...	શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી....	૧૪
૯. પ્રભુની શોધમાં-૭	ડૉ. શ્રી શરદચંદ્ર બેહરા.......	૧૬
૧૦. ઉપદેશ તથા વ્યવહારિક જીવન	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૧૮
૧૧. આંગણાનું ઔષધ - આમળાં	......	૨૧
૧૨. યોગમાં આહારનું મહત્ત્વ	શ્રીમતી (ડૉ.) ચિદ્રૂપિણી ક્ષત્રિય ..	૨૨
૧૩. ગુરુભક્તિ યોગ-૩	શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર...........	૨૫
૧૪. ઈશ્વર હયાત છે	સંકલિત	૨૭
૧૫. વૃત્તાંત	....	૨૯
૧૬. શ્રીશ્રી મા વૈષ્ણોદેવી-અમૃતસર યાત્રા	....	૩૨

તહેવાર સૂચિ

જાન્યુઆરી - ૨૦૧૯

તા.	તિથિ	(માર્ગશીર્ષ વદ)
૧	૧૧	સફલા એકાદશી
૩	૧૩	પ્રદોષ પૂજા
૫/૬	૩૦	અમાવાસ્યા
		(પોષ સુદ)
૧૨	૬	શ્રી સ્વામી વિવેકાનંદજયંતી
૧૩	૭	ગુરુ ગોવિંદસિંહજીજયંતી
૧૪	૮	મકરસંક્રાંતિ
૧૫	૯	ધનુર્માસ સમાપ્ત
૧૭	૧૧	પુત્રદા એકાદશી
૨૧	૧૫	પોષી - શાકંભરી પૂર્ણિમા, મા અંબાજીનો પ્રાગટ્યોત્સવ, માઘ સ્નાન પ્રારંભ
		(પોષ વદ)
૨૩	૩	શ્રી સુભાષચંદ્ર બોઝજયંતી
૨૬	૬	૭૦ મો પ્રજાસત્તાકદિન
૨૮	૮	રામાનંદાચાર્ય જયંતી
૩૦	૧૦	ગાંધીજી નિર્વાણદિન
૩૧	૧૧	ષટ્તિલા એકાદશી

"અનુરોધ-અભિલાષા" ગ્રાહકોને :

- **આપનું પત્રવ્યવહારનું સરનામું પિનકોડ સાથે સંપૂર્ણ હોય તે ટપાલ ખાતાના નવા નિયમો મુજબ અનિવાર્ય છે. તેથી 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 મનીઑર્ડરથી જ મોકલવું.

દિવ્ય સ્ફુલિંગ

વિષય ભોગ

વિષય-ભોગોના દોષો કાળોતરા નાગના વિષ કરતાં પણ વધુ તીવ્ર હોય છે. વ્યક્તિના જીવનમાં કોઈ પણ ઈન્દ્રિયને સતત સંતોષવાથી આનંદ નહિ પણ દુઃખ, દર્દ અને અનેક ભાતભાતનાં અણગમતાં ફળ અને અસરો જોવા મળે છે. દુન્યવી સુખો આપણે ભોગવતા નથી પણ આપણને ભોગો ભોગવી જાય છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

સંપાદકીય

કેનેડાના ઓન્ટારિયો રાજ્યે ૨૦૧૭ની સાલથી નિર્ણય કર્યો છે કે દર વર્ષે નવેમ્બર મહિનો "હિન્દુ હેરિટેજ મન્થ" હિન્દુ સાંસ્કૃતિક મહિના તરીકે ઊજવવો. આમ, આ વર્ષે દશેક હજાર હિન્દુ અને ભારતીય પરિજનોની સભામાં આ વર્ષના ઉત્સવના પ્રમુખ વક્તા આદરણીય શ્રી સુબ્રમણ્યમ સ્વામી દિલ્હીથી પધાર્યા હતા. ભારતથી પધારેલા અન્ય સંતોએ પણ વેદ, ઉપનિષદ, ગીતા, પુરાણો તથા શ્રી રામમંદિરની વાતો કરી.

પરંતુ આ બધું ભલે ગમે તેટલું સાચું હોય, છતાં પુષ્પની સુગંધ- પાંદડાંનો ચળકાટ અને વૃક્ષોના સૌંદર્યની પાછળ મહત્તા તો વૃક્ષના મૂળની જ છે, જે આપણે માત્ર પરદેશ-દરિયાપારના દેશો જ નહીં, પરંતુ આપણા દેશમાં પણ ભૂલી જ ગયા છીએ અને ભૂલી રહ્યા છીએ.

આપણાં બાળકો આપણી માતૃભાષા વાંચતાં-લખતાં તો દૂરની વાત, પરંતુ બોલતાં કે સમજતાં પણ નથી. દુર્ભાગ્યે આ વાતને માતા-પિતા ગૌરવમાં ખપાવે છે. "મારો બાબો-બેબી અંગ્રેજી કેટલું સારું બોલે છે?" અંગ્રેજી ભાષા વગર વિશ્વ સત્તામાં ચાલતું નથી, પરંતુ ઘરઆંગણે આપણે આપણી ભાષા, આપણાં ખાનપાનને ભૂલી રહ્યા છીએ. સવારના નાસ્તામાં બટાકા-પૌંઆ, ઉપમા, ખમણ, ઢોકળાં, થેપલાં કે ખાખરાનું સ્થાન હવે એકમાત્ર બ્રેડ અને બિસ્કિટે લઈ લીધું છે. પરદેશમાં જન્મેલાં ભારતીય બાળકોને તો ખાંડવી, હાંડવો, દાળ-ઢોકળી, ખીચડી, ભાખરી અને ઊંધિયું શું કહેવાય? તેની પણ ગતાગમ નથી. તેના માટે જવાબદાર આપણે જ છીએ. દાળ-તુવેરની જ ખવાય છે. (દાળ બને ત્યારે જ !!!) બાકી અડદની છડી, અડદની ધોયેલી, મગની છડી-મગની ધોયેલી, ચણાદાળ, ચણા-દૂધીને મેળવીને કરેલી દાળ, પપૈયાનાં છીણ કે મૂળાનું રાયતું, કાકડીનું રાયતું, તળેલાં મરચાં... આ બધાની વિસ્મૃતિ થઈ ગઈ છે.

મોટા મોટા બંગલામાં ચાર શેવરોલેટ, મર્સિડીઝ કે લિમોઝીન ગાડીઓ ઉપરાંત પોતાના જ પ્રાંગણમાં મોટા-મોટા સ્વિમિંગ પૂલ અને બેઝમેન્ટમાં જિમ તથા હોમ થિયેટર છે, પરંતુ ઘરમાં રસોઈ થતી જ નથી. બધું ખાવા-પીવાનું બજારમાંથી "પેક કરેલું" ફૂડ આવે તેને માઈક્રોવેવમાં ગરમ કરીને ખાવા માટે લોકો ટેવાયેલા છે.

ચાર બંગલા છોડીને દીકરો-વહુ-છોકરાં રહે, પરંતુ નવેમ્બર મહિનાના છેલ્લા ગુરુવારે 'થેન્ક્સ ગિવિંગ' કે 'ફેમિલી યુનિયન ડે'માં સૌ ભેગાં થાય છે. પહેલાં તો મધર્સ ડે અને ફાધર્સ ડેમાં સૌ હળતાં-મળતાં હતાં. હવે 'વૉટ્સઅપથી જ' હાય ! મોમ ! હેપી મધર્સ ડે... મોકલાવાય છે.

B.A.P.S. સંસ્થા, ચિન્મય મિશન, સ્વાધ્યાય પરિવાર, આર્ષ વિદ્યાલય, શ્રી સત્યસાંઈ મંડળ અને ઠેરઠેર ઊભાં થતાં સનાતન ધર્મ મંદિરો, ગાયત્રી પરિવાર, અરવિંદ કેન્દ્ર તથા સતત પરિભ્રમણ કરતા સાધુ-સંતો અને કથાકારોના કારણે હજુ ભારતીય સંસ્કૃતિ અને સંસ્કારનાં વળતાં પાણી થયાં નથી. હિન્દુ ધર્મનું વૃક્ષ સુકાઈ ગયું નથી. બાકી હિન્દુ ધર્મનો ઢોલ વગાડતા પરિવારોમાં ઘરમાં બધું અંગ્રેજીમાં અને અંગ્રેજી રીતે જ ચાલે છે. જય શ્રીકૃષ્ણ ભુલાઈ ગયું છે. જય શ્રીરામની વિસ્મૃતિ થઈ રહી છે.' "Hi", "હાય"થી વાતનો પ્રારંભ ને 'બાય'થી વાત પૂરી થાય છે.

માટે આપણી ભાષામાં જ વાતો કરીએ. આપણો જ શાકાહારી ખોરાક ખાવાની જ પરંપરા જાળવીએ અને અંતે પરિવારનાં સૌ નાનાં-મોટાં સાથે બેસીને અચૂક રાત્રિ પ્રાર્થના કરીએ તો પારિવારિક પ્રેમ અને સંબંધો સચવાશે અને જળવાશે. હિન્દુ ધર્મના સંરક્ષણ માટે આ પાયાની વાત છે.

બાકી પરિવારો જ તૂટતા જાય તો સમાજમાં એકતા-અખંડતા ક્યાંથી સંભવે? સમાજથી જ રાષ્ટ્ર અને રાષ્ટ્રની ધરોહર આપણી સંસ્કૃતિ, સંસ્કાર, ગૌરવ અને ગરિમાનો ઉત્કર્ષ અને અભ્યુદય છે. તમે નાતાલ ઊજવો તેમાં કોઈ બાધ નથી, પરંતુ ૩૧ ડિસેમ્બરે દેહભાન ભૂલી-મદ્યપાન કરીને બજાર વચ્ચે અડધી રાત સુધી નાચો ત્યારે વિચાર કરજો. "હું કોનો દીકરો છું?" સવારે છાપામાં તમારું નામ છપાઈ શકે છે! સાવધાન!

- સંપાદક

ભગવદ્‌ગીતાની સાધના-૨

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

[પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનું જીવન સાધનાનો પર્યાય હતું. તેઓ સાધના-સિદ્ધ પુરુષ હતા. તેમનાં જીવનની પ્રત્યેક પળ અને પ્રત્યેક શ્વાસ સાધના જ હતાં. તેમનાં જન્મ શતાબ્દી પછીના દશ વર્ષો એટલે ચિદાનંદ દિવ્ય દશક પ્રસંગે આપની સમક્ષ 'સાધના' પ્રસ્તુત કરતાં ખૂબ આનંદ છે.]

પરબ્રહ્મ અવર્ણનીય છે. તે પરમ પ્રકાશથી પણ પર છે. તે નથી સત્ કે નથી અસત્. તે બધામાં વ્યાપી રહ્યો છે. તે નજીક તેમજ દૂર છે; સૂક્ષ્મ તેમજ સ્થૂળ છે. તે બધાંના હૃદયમાં અંતરાત્માના રૂપમાં સ્થિત છે. જ્યારે મનુષ્ય બધી અનેકતાને તે એકમાં સ્થિત થયેલી જુએ છે ત્યારે તે બ્રહ્મમય બનવાને યોગ્ય બની જાય છે.

સત્ત્વમાંથી પ્રકાશ મળે છે. રજસ્‌થી વિક્ષેપ ઉત્પન્ન થાય છે અને તમસ્‌થી તે જડવત્ બની જાય છે. મનુષ્ય રજસ્ તથા તમસ્‌નું મિશ્રણ છે. તે ભાગ્યે જ કોઈ વાર શુદ્ધ સત્ત્વ અવસ્થાનો અનુભવ કરી શકે છે. જ્યારે મનુષ્ય એવો અનુભવ કરે છે કે ગુણો સિવાય બીજો કોઈ પણ કર્તા નથી ત્યારે તે આ ગુણોનું અતિક્રમણ કરી અમર બની જાય છે.

આ સંસાર વૃક્ષ સમાન છે, તેનાં મૂળ ઉપર તરફ છે અને શાખાઓ નીચે ફેલાયેલી છે. અસંગરૂપી શસ્ત્ર દ્વારા આ વૃક્ષનું મૂળમાંથી છેદન કરવું જોઈએ. આમ કર્યા પછી જ મનુષ્ય બ્રહ્માવસ્થા પ્રાપ્ત કરી શકે છે અને આ અવસ્થા એવી છે કે ત્યાં સૂર્ય તથા ચંદ્ર પણ પ્રકાશી શકતા નથી અને અગ્નિ તો કંઈ વિસાતમાં નથી. જગતનો જ્વલંતમાં જ્વલંત પ્રકાશ પણ તે પરમ જ્યોતનો એક અંશમાત્ર છે. જગતની દરેક વસ્તુ તે જ બ્રહ્મની છાયા છે. તે બધી જ વસ્તુઓનું અતિક્રમણ કરે છે. તે જીવ તથા માયાથી પર છે. તે પુરુષોત્તમ છે, જેનું વર્ણન વેદોમાં આપેલું છે. જેણે તેને જાણ્યું તેણે બધાં જ કર્તવ્ય પાર પાડ્યાં સમજો. જેણે તેને જાણ્યું તે જ સાચો જ્ઞાની છે.

આસુરી સંપત્તિવાળા માણસોને ઈશ્વર પ્રત્યે પ્રેમ નથી હોતો. તેઓ ઈશ્વરના અસ્તિત્વ પ્રત્યે શંકા સેવે છે તથા જગતને કામથી ઉત્પન્ન થએલું માને છે. તેઓ અભિમાની તથા અહંકારી છે; કઠોર તથા ક્રોધી છે. તેઓ અનેકાનેક કામનાઓના પાશમાં બંધાયેલા છે અને આ સંસારમાં ભોગ ભોગવવા જ જીવે છે. તેઓ ધનનું અભિમાન સેવે છે અને મૃત્યુ બાદ નરકમાં પડે છે. તેઓ બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ નથી કરી શકતા. કામ, ક્રોધ તથા લોભ એ ત્રણ નરકના દરવાજા છે.

મનના સંયમ વિના જે શારીરિક તપ કરે છે તે તો પાખંડી છે. મનુષ્યે શારીરિક (કાયિક), માનસિક તથા વાચિક તપશ્ચર્યા કરવી જોઈએ. મન, વચન તથા કર્મથી મનુષ્યે શુદ્ધ બનવું જોઈએ. સ્વાર્થી કાર્ય અનૈતિક છે. નિઃસ્વાર્થપણું જ નીતિ અને સદાચાર છે. દરેક કામ ભગવાનનું સ્મરણ કરતાં કરતાં કરવું જોઈએ. પરમાત્મચિંતન વિનાનાં બધાં જ કર્મ વ્યર્થ છે.

સ્વાર્થપૂર્ણ કર્મનો ત્યાગ તે જ સંન્યાસ. આપણાં પોતાનાં કર્તવ્યનો ત્યાગ કરી શકાય નહિ. આપણું કર્તવ્ય જ પરમ પવિત્ર છે. બધાં કર્મ આસક્તિરહિત થઈને કરવાં જોઈએ. કર્મ કરવું એ કઠણ છે તેમ માનીને તેનો ત્યાગ નહિ કરવો જોઈએ. સુખ માટે જ કર્મ નથી કરતા. વિષયસુખ શરૂઆતમાં અમૃત સમાન લાગે છે, પરંતુ અંતમાં ઝેર સમાન છે. તેનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. વર્ણાશ્રમ એક સંપૂર્ણ પ્રથા છે, તેનું પાલન કરવું જોઈએ.

બ્રહ્મના સાક્ષાત્કાર માટે એકાંતવાસ તથા આત્મચિંતન કરવું જોઈએ. બાહ્ય પદાર્થોથી અસંગ બની પરમાત્મામાં સ્થિત થવું જોઈએ. બધા સંસારી ધર્મનો ત્યાગ કરી કેવળ પરમાત્માના જ શરણે જવું

જોઈએ. તે પાપનાં બંધનોમાંથી મુક્ત કરે છે.

મનુષ્ય ઈશ્વરમય બની જાય તે માટે ગીતા તેને પૂર્ણતાનું લક્ષ્ય બતાવે છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણનું જીવન જ ગીતાના આદર્શોનું સર્વોત્તમ ઉદાહરણ છે. તેમનું જીવન જ ગીતાની સર્વોત્તમ ટીકા છે. શ્રીકૃષ્ણના જેવું બનવું એ જ ગીતાનો આદર્શ છે. એવા બનવા માટે મનુષ્યે ભક્ત, દાર્શનિક, યોગી તથા કર્મયોગીમાંથી કોઈ એક નહિ પણ એકસાથે બધાં જ બનવાનું છે. તે પોતાની પ્રકૃતિ અનુસાર કોઈ પણ એક માર્ગ પસંદ કરી શકે છે, પરંતુ તેને અનુભવ હશે કે એક માર્ગે ઉન્નતિ કરવાનો અર્થ છે સમાન્તર રૂપે બધા માર્ગે ઉન્નતિ કરવી. કોઈ પણ વ્યક્તિની એકાંગી ઉન્નતિ નથી થઈ શકતી. જો સ્થાયી પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવી હોય તો તેણે સર્વાંગી વિકાસ કરવો જોઈએ. બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર કરવા માટે પૂર્ણ બ્રહ્મ જ બની જવું જોઈએ. મનુષ્યે અમર્યાદિત બનવાનું છે અને તે માટે તેણે પોતાના સમસ્ત વ્યક્તિત્વનો વિકાસ કરવાનો છે.

આપણું મન આંતરિક સંગ્રામના મહાભારતનું કુરુક્ષેત્ર છે, જ્યાં પ્રતિક્ષણ સંગ્રામ ચાલ્યા કરે છે, જ્યાં એક પ્રકારના વિચાર બીજા પ્રકારના વિચારો સાથે ટક્કર લીધા જ કરે છે. માટે આપણે બધા ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે ગીતામાં અર્જુનને પ્રકાશ, જ્ઞાન તથા સન્મતિ આપી તે પ્રાપ્ત કરવા માગીએ છીએ. જીવનનાં મુખ્ય તત્ત્વોનું વર્ણન કરતાં કરતાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે આ જગતની સમસ્યાના મૂળનું જ નિદર્શન કર્યું છે તથા સાર્વભૌમિક સત્યને પ્રગટ કર્યાં છે. અર્જુનને નિમિત્ત બનાવીને ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે સમસ્ત જગતને ગીતામૃતનું પાન કરાવ્યું છે. શ્રીકૃષ્ણ નિત્યતત્ત્વનું પ્રતીક છે જ્યારે અર્જુન મર્યાદિત મનુષ્યનું. ગીતાનો ઉપદેશ કોઈ ખાસ વ્યક્તિ માટે નથી પણ બધા મનુષ્ય માટે સામાન્ય અને સર્વવ્યાપક છે.

સંસારમાં રહો અને માનવજાતિની સેવા કરો. બધાને સરખી રીતે ચાહો, પરંતુ કશા પ્રત્યે આસક્ત ન બનો. અનાસક્ત રહો. આત્મામાં જ સંતોષ પામો. જીવનમાં બંધનકારક કામનાઓ ન સેવો. પ્રેમ કરો. દાન કરો. શુદ્ધ બનો. ધ્યાન કરો. સાક્ષાત્કાર કરો. પરમાત્માને આત્માર્પણ કરો. આ છે ગીતાનો સારાંશ.

બધાં જ આત્મસ્વરૂપ છે, બધાં જ ઈશ્વર છે તેવી ચેતના સાથે કામ કરો. ઈશ્વર જ નર અને નારી છે અને તે જ અડબડિયાં ખાતું વૃક્ષ પણ છે. વિષયો પ્રત્યે આસક્તિ નહિ હોવી જોઈએ. બધા આત્મા જ છે. બધામાં તમારી જાતનું દર્શન કરો. બીજાને તમારી જાતની જેમ ચાહો. શરીરની ભિન્નતાઓને ધ્યાનમાં ન લો. અંતરના સારતત્ત્વ જુઓ. કર્મ કરતી વખતે અકર્તાભાવ તથા નારાયણભાવ રાખો. જ્યાં સુધી તમે આ શરીર ધારણ કરો છો ત્યાં સુધી કામ તો તમારે કરવું જ પડશે. શરીરનો આ સ્વભાવ જ છે. મન તમને કર્મ કરવા વિવશ કરશે. પ્રકૃતિ ખૂબ જ શક્તિશાળી છે અને બુદ્ધિશાળી લોકો પણ તેના ચક્કરમાં પડી જાય છે. પ્રકૃતિ અથવા માયાના બંધનથી મુક્ત થવા માટે પોતાની જાતનું ઈશ્વરાર્પણ જ એકમાત્ર માર્ગ છે.

જીવનની તમામ ઘટનાઓના સાક્ષી બનો. તમારાં કર્તવ્ય કર્મ કરો. ફળની આશા રાખ્યા સિવાય સેવા જ કરો. આ જ છે કર્મયોગનો સાર.

પ્રાણીમાત્રના હૃદયમાં ઈશ્વરનો નિવાસ છે. તે અંતર્યામી તથા અમર છે, તેના જ તરફ દોડો. તેનામાં જ શરણ લો. મુક્તિ માટે બીજો કોઈ માર્ગ નથી. તમારાં બધાં કર્મનો નાશ થઈ જશે, બધાં પાપ બળી જશે, બધી શંકાઓ દૂર થઈ જશે. ઈશ્વરાર્પણ કરો.

મનના વિક્ષેપોનું નિયંત્રણ કરો. એકાંતસ્થાનમાં બેસીને આત્મા ઉપર ધ્યાન કરો. ત્યારે જ જ્ઞાનનો ઉદય થશે અને અજ્ઞાનનો નાશ થશે, અમૃતત્વની પ્રાપ્તિ થશે, પરમાનંદનું ફળ મળશે. બધા સાધકોનું એકમાત્ર લક્ષ્ય નિત્યતૃપ્તિ છે, ઉપર કહેલા સમન્વય યોગથી તેની પ્રાપ્તિ થશે. ગીતા માનવજગત માટે આ જ ઉપદેશ આપે છે. □ **'સાધના'માંથી સાભાર**

આધ્યાત્મિક સમસ્યાનો મર્મ

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

સંસારી ચેતના, સીમિત વ્યક્તિગત ચેતના જેને 'જીવપણું' કહે છે તેના બંધનમાં સ્થિત આ પૃથ્વી પરના જીવાત્માની આધ્યાત્મિક સમસ્યાનું હાર્દ શું છે?

જીવાત્મા હાડ-માંસના પિંજરમાં પુરાયેલો છે, એક અવિરત, અતૂટ વિચારો, પરિકલ્પનાઓ, કલ્પનાઓ, સ્મૃતિઓ અને ભવિષ્ય માટેની યોજનાઓની જાળમાં, ભુલભુલામણીમાં ફસાયો છે; તેની વૈશ્વિક સમસ્યા તથા આધ્યાત્મિક સમસ્યાનો તાગ મેળવવો, તેને સમજવાની કોશિશ કરવી તે મહત્ત્વનું છે.

આ બધું એક આંતરિક જાળ છે, જેમાં આપણે પકડાયા છીએ અને મજબૂતીથી ફસાઈ ગયા છીએ, કારણ કે આપણા વ્યક્તિત્વના માનસિક-શારીરિક પરિમાણ સાથેનું જાળનું સાયુજ્ય એટલું પૂરેપૂરું, સંપૂર્ણ છે કે તે સ્વાભાવિક થઈ ગયું છે. તે આપણી એકની એક સામાન્ય ચેતના બની ગઈ છે તેમ આપણને લાગે છે. વેદોક્ત માનવશાસ્ત્ર તેને અસામાન્ય ભલે કહે પણ આ આપણી સ્વાભાવિક સ્થિતિ બની ગઈ છે. તે વિકૃતિ છે.

તેથી, એકસો વર્ષ પૂર્વે, સ્વામી વિવેકાનંદે તેના પાશ્ચાત્ય શ્રોતાગણને આ સૂક્ષ્મ આંતરિક ગૂઢ વાત સમજાવવા ''નિઃસમ્મોહન'' શબ્દ વાપરેલો. જ્યારે પાશ્ચાત્ય લોકોએ કહ્યું કે, ''હું આત્મા છું, હું અમર છું, મને જન્મ-મરણ નથી, નામ-રૂપ નથી'' આવા વેદોક્ત સમર્થનો એક પ્રકારનાં આત્મ-સમ્મોહનો ગણાય ત્યારે વિવેકાનંદે જવાબ આપેલો, ''ઊલટાના તમે શરીર છો, તમે માનવ-વ્યક્તિ છો, તમે ફલાણા-ફલાણા છો, આ કુટુંબના નબીરા છો, આ દેશના રહેવાસી છો'' - આ જાતના વિચારોનું તમને સમ્મોહન થયેલું છે. વેદાંત તમારા આ સમ્મોહનનો નાશ કરવા માગે છે, કારણ એક પછી એક, અનેક જન્મથી તમે આ ખોટી વિચારસરણીમાં અટવાયા કરો છો.

આ રીતે અનેક યુગોની ખોટી વિચારસરણીથી આપણે ક્યાં આવી પડ્યા છીએ તે શોધી કાઢવાની પ્રક્રિયામાંથી આપણે પસાર થવાનું છે. વેદાંત આંગળી મૂકીને દર્શાવે છે કે આ અવસ્થા એવી છે, જ્યાં આપણે જે નથી તેની સાથે તાદાત્મ્ય સાધીએ છીએ, આપણે જે છીએ તેની વાસ્તવિક, કુદરતી સભાનતાના કેન્દ્રથી પૂરેપૂરી વિરુદ્ધ દિશામાં જઈ રહ્યા છીએ. દૂર પડતા જઈને, જાણે કે આપણે ખરેખર અને સાચે જ જે છીએ તેની સભાનતા કે ચેતનાને સદંતર ભૂલીને અને તેનાથી છૂટા પડીને આપણે જે નથી તેવા કશુંક હોવાના વિચાર સાથે આપણું તાદાત્મ્ય છે તેમ માનતી ચેતનાની ભૂમિકામાં આપણે પ્રવેશેલા છીએ.

આપણે અમર આત્મા છીએ પણ આપણે વિચારીએ છીએ કે આપણને જન્મ-મરણ છે, આદિ અને અંત છે, એક જન્મદિવસ છે અને એક સમાધિ-સ્મૃતિલેખ છે. તેથી વેદાંત ચોક્કસપણે આંગળી ચીંધે છે કે આપણી અવસ્થા આપણા ખરા સ્વરૂપની વિસ્મૃતિની અવસ્થા છે; એક ખોટી સભાનતામાં પૂરેપૂરા પકડાયેલા, ગૂંચવાયેલા અને પરાસ્ત થયેલા હોવાથી જે આપણી ખરી ચેતના નથી તેવી વ્યક્તિત્વની ચેતના સાથે આપણે તાદાત્મ્ય સાધીએ છીએ.

આ ખોટા તાદાત્મ્યનાં કારણે એક ખોટી અહં-સમજણ ઊભી થઈ છે અને આ ખોટી, વિકૃત ચેતના, જેને અહંતાએ ઘેરી લીધી છે તેના બંધનમાં આપણે પકડાયા છીએ અને આપણે અહંના પરિણામરૂપ આત્મલક્ષી અને આત્મનિર્ભર જીવનની સ્વાર્થ-લોલુપતામાં પૂરેપૂરા વ્યાપ્ત થયેલા છીએ. વર્તમાન રોગગ્રસ્ત આ અવસ્થા છે. આ સ્થિતિ રોગિષ્ટ છે છતાં તે આપણી ખરી, કુદરતી સ્થિતિ હોય તેવું લાગે છે. તેને ભવરોગ (આવાગમનનો રોગ) કહે છે.

સંસારના જીવનનું બંધન તમારી બહાર નથી. તમારા પોતાના જીવાત્માથી અલગ તે કશાનું બનેલ નથી. પંચેન્દ્રિય જેનું પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન ધરાવે છે તે બાહ્ય જગત પ્રપંચ કે સંસાર કે દુન્યવી જીવન નથી. આપણી આંતરિક સ્થિતિ ખરી સભાનતાથી પૂરેપૂરી વંચિત થઈ ગઈ છે; ખોટા અહંના પ્રભુત્વવાળી ખરાબ ચેતનાની ગુલામ થઈ ગઈ છે અને અહંકાર તેમજ તેની ઘણી વસ્તુ સાથેની આસક્તિઓના કુદરતી, તત્કાળ પરિણામરૂપ સ્વાર્થપરાયણતાથી વધુ ગૂંચવાયેલી બની છે.

આ આપણી જાત પ્રત્યેની ખોટી સભાનતા અને આ આત્મકેન્દ્રિત, આત્મસંતોષલક્ષી જીવન જ બીજા બધા સાથેની ટક્કરો, સંઘર્ષો, મતભેદો, બેસુરાપણું, મનભેદ, પૂર્વગ્રહો, તરફેણો, દ્વેષ, ગેરસમજણ, ઈર્ષ્યા, માત્સર્ય, શંકા અને ક્રોધનું મૂળ કારણ છે. તમારો 'ભવરોગ' જે તમારી પાયાની સ્થિતિ છે –તેમાંથી બધા અંકુરો ઉદ્‌ભવે છે. ભવરોગ બહાર નથી, અંદર છે, સંસાર કે પ્રપંચ કે બંધન બહાર નથી, બધાં અંદર છે.

માટે ગમે તેમ કરીને આ વાતને જોવી-જાણવી-સમજવી તે પહેલી ગતિવિધિ છે, કારણ જ્યાં સુધી તમે આ તમારી અવસ્થાને સ્પષ્ટપણે ઓળખો નહિ અને પ્રામાણિકપણે સ્વીકારો નહિ ત્યાં સુધી કૈવલ્ય, મોક્ષ, મુક્તિ અને આત્મજ્ઞાન બધાં દૂર, સુદૂર રહેશે. તે કપોલ-કલ્પિત કલ્પનાઓ રહેશે. તે કલ્પનાની બાષ્પ ગણાય. આ સ્થિતિ આપણે સુસ્પષ્ટપણે સમજવી જોઈએ અને આપણી આંતરિક ચેતનાની ખરેખરી સ્થિતિનું આ ખૂબ દુઃખદ સત્ય સ્વીકારવા જેટલા આપણે પ્રામાણિક થવું જોઈએ.

આ જરા પણ ગમે તેવું તો નથી જ, પરંતુ જ્યાં સુધી જાત માટે પ્રામાણિક ન થઈએ ત્યાં સુધી સમગ્ર વેદાંત જાણતા હોઈએ છતાં આપણે આધ્યાત્મિક જીવનમાં પગલાં ન માંડી શકીએ, કારણ આધ્યાત્મિક જીવનને બે પાસાં છેઃ એક અંતિમ અનુભૂતિને લગતો વેદાંત સિદ્ધાંત છે, પરંતુ બીજો છે વ્યવહાર-જગતમાંની પ્રવૃત્તિ.જ્યાં સુધી વેદાંતને વ્યવહારમાં ન ઉતારીએ ત્યાં સુધી તે આપણા માટે ફક્ત બોજો જ બની રહેશે.

જ્યાં સુધી અભ્યાસ-આચરણ-ના સ્તર પર સિદ્ધાંતને ન લાવીએ ત્યાં સુધી તે બિનઉપયોગી છે. તમારી દૈનિક પ્રક્રિયામાં, વિચારસરણી અને ભાવમાં, દિન-પ્રતિદિનના જીવન-વ્યવહારમાં, તમારા ફરતી બધી વસ્તુ તરફના પ્રતિભાવમાં અને જે બીજા બધા સાથે તમારે જીવવાનું છે તેની સાથેના સંબંધમાં સિદ્ધાંતનું સાધનારૂપે આચરણ થવું જોઈએ. સાધનાના ક્ષેત્ર તરીકે જીવાત્મા માટે ઈશ્વરે પોતે આ બધું ગોઠવ્યું છે, જેથી સિદ્ધાંતને વ્યવહારમાં ઉતારાય, જેથી વ્યક્તિ સત્યાનુભૂતિ, સત્ય-ચેતના તરફ આગળ ધપવાની શરૂઆત કરે.

સંસારમાં આપણું સ્થાન આ છે તે ન સમજીએ, આપણાં આંતરિક સ્નાયુઓ અને માંસપેશીઓને કસરત આપવા અને બળવાન બનાવવા સંસારને એક વ્યાયામશાળા ન ગણીએ, ત્યાં સુધી આપણે ગુમાવનાર હોઈશું. આપણે હંમેશ અદ્‌ભુત ક્ષેત્રમાં હોઈશું તો પણ તેનો લાભ ઉઠાવી નહિ શકીએ, કારણ આપણે વિચારતા રહીશું કે સાધના ક્યાંક જંગલમાં કે વનમાં કે કોઈ ગુફામાં થાય. હા, સાધના ગુફામાં જ થાય છે પણ તે ગુફા આપણી અંદર છે.

આપણને સ્પષ્ટ દર્શન થવું જોઈએ કે સાધના અહીં જ કરવાની છે. અત્યારે જ કરવાની છે, મારે આ રીતે જ પ્રગતિ કરવાની છે - ઉત્ક્રાંતિ સાધવાની છે. બીજી તક નહિ મળે. ઈશ્વરે આપી છે તે તક નહિ ઓળખીએ અને અવસર જતો કરીશું તો આપણે જ ગુમાવીશું. દરેક ક્ષણ, દરેક નવો ઊગતો દિવસ, એક મહાન, સુવર્ણ સંજોગ અને તક છે. તમારા માટે તુરતાતુરત વ્યવહારમાં વેદાંતનું આચરણ કરવા ફરીથી ક્ષેત્ર ખુલ્લું થયું છે, સિદ્ધાંતનો અભ્યાસ કરવા તક મળી છે. આ છે વ્યાવહારિક આધ્યાત્મિક જીવન. યોગ અને વેદાંતનું આ વ્યાવહારિક પાસું છે.

☐ 'મુક્તિપથ'માંથી સાભાર

આપણે, આપણા ઉત્સવ અને તેમાંનું જ્ઞાન

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

(શ્રી અનુપમ મિશન, અક્ષબ્રિજ, ડેનહામ (U.K.) ખાતે શાકોત્સવ પ્રસંગે પૂજ્ય સ્વામીજીનું ઉદ્‌બોધન, તા. ૧૮-૧૧-૨૦૧૮- દેવોત્થાન એકાદશી)

આજે દેવોત્થાન એકાદશી છે. અષાઢ શુક્લ પક્ષની એકાદશીને દેવશયની એકાદશી કહેવામાં આવે છે. દેવ પોઢ્યા હતા, હવે જાગ્યા. ખરેખર દેવને સૂવા કે જાગવાનું હોતું જ નથી. આપણે જ આ તંદ્રામાંથી જાગૃત થવાનું છે. આ ગાળાને ચાતુર્માસ પણ કહેવામાં આવે છે. દેવશયની એકાદશી પછીની પૂર્ણિમા એટલે ગુરુપૂર્ણિમા. આજના દિવસથી બ્રહ્મસૂત્રોના પારાયણનો પ્રારંભ થાય. સંતો આ દરમિયાન વિચરણ ન કરે. એક સ્થાને રહે અને શાસ્ત્રો-વેદાંતનું ચિંતન- મનન તથા નિદિધ્યાસન કરે.

આપણું દુર્ભાગ્ય છે કે એકાદશીને આપણે અગિયારસ અને ઉપવાસને અપવાસ કહીએ છીએ. અગિયારસનો ફરાળ (ફળાહાર) દરરોજના ભોજન કરતાં વધુ કેલરી સંપન્ન આહાર હોય છે અને અપવાસ એટલે-દૂરનો નિવાસ એવો અર્થ થાય. જ્યારે શબ્દ છે ઉપવાસ અર્થાત્- ઉપ-સમિપે રહેવું. આમ, એકાદશી એટલે પાંચ કર્મેન્દ્રિયો, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને અગિયારમું મન આ બધાને પ્રભુની સમિપ સ્થાપિત કરવાનું વ્રત એવો અર્થ થાય.

દેવશયનીમાં દેવને પોઢાડવાના નથી. આ ઇન્દ્રિયોને પોઢાડવાની છે. ઇન્દ્રિયો ઉપયોગ માટે છે. ઉપભોગ માટે નથી. 'કૂર્મોઅંગાનિવ' કાચબો જેમ અંગોનું સંકોચન કરે તેમ આ ચાતુર્માસ દરમિયાન સાધકો-સંતો એકટાણાં, ધારણા-પારણાં વગેરે વ્રત કરીને સંયમમાં રહે.

હવે આ દેવોત્થાન એકાદશીએ ઇન્દ્રિયોને જગાડવાની નથી. સત્વરે જ પૂર્ણિમાની દેવદિવાળીએ તુલસીવિવાહ આવે છે. તેથી ઔષધિઓનું સેવન કરવાનું છે. શાકોત્સવનો હેતુ જ શાકાહારી પ્રજા વિવિધ શાકનો ઉપયોગ વધુ કરે. તુલસી તો આંગણાનું ઔષધ છે. આમળાં, સરગવો, ગાજર, પાપડી, મેથી, દૂધી વગેરે શાકભાજીનું સેવન-ભોજન સ્વાસ્થ્ય માટે સુખાકારી અને મનોવિકારના માલિન્યથી મુક્તિ આપનારું ભોજન છે. સરગવાની શિંગો, પાન અને ફૂલ, આ બધું જ કેલ્શિયમ પ્રદાયક છે. હૃદયરોગ અને ઉચ્ચ રક્તચાપ નિવારક છે. આમળાંનું પણ એવું જ. મૂળા માટે તો એવું કહેવાય છે કે માગશર મહિને સોનું વેચીને પણ મૂળા ખાવા અર્થાત્ મૂળાનાં પાન અને મૂળાનો નિયમિત ઉપયોગ કિડનીની સુખાકારી માટે ઘણો જ અદ્‌ભુત પુરવાર થયો છે.

ભીંડાને માત્ર ધોઈ-કાપીને રાત્રે પાણીમાં પલાળો. સવારે તે પાણી પીવો, પછી ભીંડાને વરાળમાં બાફીને ખાઓ. મેથીના દાણાને પણ પાણીમાં પલાળો. પાણી કડવું લાગશે, પરંતુ સવારે તે પાણી પીઓ. મેથીને અંકુરિત કરીને ખાઓ. એક મૂઠી ફણગાવેલા શિંગદાણા, અંકુરિત કરેલી મેથી અને અંકુરિત કરેલા ઘઉં, મગ બધું મેળવીને માત્ર લીંબુ, સંચળ તથા ફુદીનાનાં પાન સાથે સવારના નાસ્તામાં લેવાની ટેવ પાડી શકાય તો તે કોલેસ્ટ્રોલ, ટ્રાઈગ્લિસરિન અને હિમોગ્લોબીનને સુધારનારાં છે.

જેટલાં બને તેટલાં શાકભાજી માત્ર વરાળમાં બાફીને ખાઓ. આપણે મીઠું, ખાંડ, કાંદા, લસણ, તેલ, મરચાં-મસાલાથી બનાવેલાં શાકભાજીમાં ખરેખર મસાલાનો જ સ્વાદ આવે છે. બાકી શાકભાજીનો તો આત્મા આ પ્રક્રિયામાં મરી જ ગયો હોય છે.

શાકભાજીને પહેલાં ધોઈ લો. પછી તેને સમારો કે સુધારો. સમાર્યા કે સુધાર્યા પછી શાકભાજી ધોવાથી તેનું ખરું સત્ત્વ ચાલી જાય છે. મોટા ભાગના

લોકો મૂળાનાં પાન ફેંકી દે છે. મેથી કે ધાણાની દાંડલીઓ પણ ફેંકી દે છે. રીંગણનાં ડીટિયાંને ફેંકો નહીં, તેની છાલમાં જ ખરું સત્ત્વ હોય છે.

અહીં એક વિષય સમજવો જરૂરી છે. આપણને સસલાંને દેખીને મોઢામાં પાણી આવતું નથી, કારણ કે આપણે શાકાહારી છીએ. આ શાકાહારી ખોરાક પાંચથી છ કલાકમાં પચી જાય છે. તેથી જ આપણે સવારે નાસ્તો, બપોરનું ભોજન અને રાત્રિનું વાળુ અને સૂતાં પૂર્વે દૂધ પીવાની ટેવ હોય છે. માંસાહારી ખોરાકને પચતાં ૨૪ કલાક લાગે છે, તેથી જ સિંહ, વાઘ, શિયાળ એક જ વાર શિકાર કરીને ખાઈને બીજી રાત્રિ સુધી વિશ્રાન્તિ કરે છે. જ્યારે મેંદો અને તેની બનાવટની બધી વાનગીઓ પિઝા, પાસ્તા, ન્યૂડલ્સ, મેગી, બજારનાં સમોસાં, મઠડી, ખાખરા, બ્રેડ, ટોસ્ટ, કેક, બિસ્કિટ અને કોકાકોલા વગેરે પીણાંઓ લાંબા ગાળે આપણાં લિવર ખરાબ કરે છે, જેમાં એક હજારમાંથી ચાર પેશન્ટ જ યોગ્ય સારવાર પામે છે જેમાંથી ભાગ્યે જ એકાદ વ્યક્તિ જીવે છે. આ બધા રિપોર્ટ WHO (વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન)ના છે. માટે શાકોત્સવનો હેતુ જ સલાડ-ક્ચુંબર, રાયતાં વગેરેનું ભોજન કરવાની પ્રેરણા માટે છે.

ડુંગળી ગરીબ લોકો માટે કસ્તૂરી છે. લસણ ઔષધ છે ચોક્કસ, પરંતુ તમો તો ગરીબ નથી અને તમારે લસણનું ઔષધ લેવાની જરૂર પણ નથી. માટે ભોજનમાં તેલ, મરચું, ખટાશ ઓછાં કરો, લસણ, ડુંગળી બંધ કરો. સવારે ગરમ પાણીમાં મધ, તજ, લીંબુ નાખીને પીઓ. બપોરના ભોજનમાં છાશ-દહીંનો વપરાશ અચૂક કરો. શિયાળે ઘઉંના બદલે મકાઈ, જુવાર, બાજરી, જવનાં રોટલી-રોટલા ખાઓ.

અત્યારે અમેરિકા ખાતે કેલિફોર્નિયા ભડકે બળી રહ્યું છે. ત્યાં બધા ડુંગર સૂક્કા જ છે. વૃક્ષો તો છે જ નહીં તેથી પવનના સૂસવાટે વૃક્ષોના ઘર્ષણમાંથી આગ લાગી નથી. આગ જમીનમાંથી ભભૂકી રહી છે. કેલિફોર્નિયામાં એટલો બધો ધુમાડો છે કે અઠવાડિયાથી સેંકડો ફ્લાઈટો કેન્સલ થયેલ છે. લોકો ૫૦૦ માઈલ દૂર સુધી સ્થળાંતર કરી રહ્યા છે. બે હજારથી વધુ લોકોનો તો કોઈ પત્તો જ નથી. શા માટે? વૃક્ષ-વનપૂંજોની ગેરહાજરી. શાકોત્સવ આપણને વૃક્ષારોપણ અને વન સંપદાના સંરક્ષણ માટે સાવધાન કરે છે, ભૂલશો નહીં–

"એક વૃક્ષ દશ પુત્ર સમાન !"

જેટલું બને તેટલું કુદરતી જીવન જીવો. આપણા મોટા ભાગના રોગોનું કારણ આપણે સૂર્યપ્રકાશમાં જીવવાનું જ છોડી દીધું છે. ઘર કે ઓફિસમાં, મોટર-કાર કે ટ્રેન-પ્લેનમાં આપણે એરકંડિશનના બંધાણી થઈ ગયા છીએ. સવારે સૂર્યોદય પૂર્વે ઊઠો. ખુલ્લા આકાશ નીચે વિચરણ કરો. ઊંડા શ્વાસ લો. સૂર્યનમસ્કાર કરો. સુખદ સ્વાસ્થ્યની ચાવી ડૉક્ટરો પાસે નથી. આપણાં વિચાર- વાણી- વર્તન અને જીવનચર્યા ઉપર જ સુખી જીવન સંભવી શકે છે.

માંસાહાર, બહુ ગરમ મસાલા, વાસી ભોજન, વારંવાર ગરમ કરવામાં આવેલું ભોજન એ આહાર નથી, જીવનવિકાસનું પોષણ નથી. માત્ર ધીમું ઝેર છે, માટે સાવધાન થઈએ.

દેવ તો પોઢ્યા જ ન હતા. આપણે જ આરામની તંદ્રામાંથી જાગવાનું છે. શરીરના પોષણ માટે યુક્ત આહાર-વિહારના સેવનથી સુખદ સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘાયુષ્યને પામી શકાય છે, માટે તાજો ખોરાક ખાઓ. આપણાં બાળકોને બજારનાં કહેવાતાં મોડર્ન ભોજનની ટેવ ન પાડો. ઘરમાં વિવિધ પ્રકારની વાનગીઓ બનાવો. બજારની ખાણી-પીણી બંધ કરો. ભોજન બનાવતી વખતે પ્રભુ નામ-સ્મરણ કરો. જીવન ઝંકૃત થશે. આનંદોલ્લાસની ચાવી તમારા હાથમાં આ ઉત્સવ આપે છે. માટે એકાદશી ફળાહાર-ખરા અર્થમાં ફળનો જ આહાર (મરી-મસાલા વગર) લઈને કરો, ઉપવાસ અર્થાત્ વધુમાં વધુ પ્રભુ-સ્મરણ. અનુપમ જીવનના તમો યાત્રી છો, અનુપમને પામો.

ૐ શાંતિ

કહાપણ

- શ્રી સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી

જ્યાંથી પણ શક્ય હોય ત્યાંથી સમજણ-જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો, પછી તે ગમે તે પ્રકારે ગમે તેની પાસેથી મળ્યાં હોય.

સમજણ એક એવો સદ્‌ગુણ છે, જેને દરેક અને બધાંએ અપનાવવો જોઈએ. જો તમે એકબીજાને સમજતા હશો તો તમે ઈશ્વરને પણ સમજી શકશો. તમારી પોતાની જાત અને તમારા પાડોશીને જાણ્યા અથવા સમજ્યા વગર તમે ઈશ્વરને કેવી રીતે સમજી શકશો? સાહિત્યિક રીતે સમજણ UNDERSTANDING શબ્દનો અર્થ તેને બે ભાગમાં STAND UNDER જ્યારે લખો ત્યારે જ સમજાય છે. લોકોને કોઈની પણ નીચે - કોઈના પણ આશ્રયે રહેવું ગમતું નથી. હું શા માટે નિમ્ન થઉં? હું શું એટલો નીચો છું? લોકો પોતે ઉચ્ચતર સ્તર પર હોય તેમ ઈચ્છે છે. પણ સમજણ દ્વારા જ નમ્રતા આવી શકે છે. જ્યાં સુધી તમે વિચારો કે તમે કંઈક છો, ત્યાં તમે હોતા નથી. જ્યારે તમે વિચારો કે તમે કંઈ જ નથી ત્યારે તમે ખરેખર કંઈક છો. જ્યારે તમે એમ કહો કે સમજ પડતી નથી ત્યારે તમે સમજવાની શરૂઆત કરો છો. તે લઘુતાગ્રંથિ નથી, તે નમ્રતા છે. યાદ રાખો કે જે વ્યક્તિમાં ખૂબ સમજણ હોય છે તે હંમેશાં નમ્ર હોય છે.

તમે શિયાળામાં થતા ઘઉંના છોડને જોયા છે? તે સીધા-ટટ્ટાર હોય છે. ખેતરમાં તમે છોડની ઉંબીઓમાં ઘઉંના કુમળા દાણાઓને ભરાતા જુઓ છો. છોડ સીધા જ હોય છે, વળતા નથી, પરંતુ જ્યારે બધા દાણા ભરાઈ જઈ પાકા બને ત્યારે છોડ સીધા ઊભા રહી શકતા નથી. ઘઉંના પાકા દાણાના ભારના લીધે વાંકા વળી જાય છે અને આડા પણ પડી જાય છે. ખાલી ઉંબીવાળો છોડ સીધો ઊભો હશે અને કદાચ અભિમાનથી કહેશે : ''હું ખૂબ ઊંચો છું'' પણ જે છોડ પક્વ છે – જેની ઉંબીઓમાં દાણા ભરાયેલા છે – જે પુખ્ત છે - તે જમીન તરફ નીચા નમે છે. આમ, સમજણવાળી વ્યક્તિ હંમેશાં નમ્ર હશે. નમ્રતાને શ્રેષ્ઠ સદ્‌ગુણ ગણવામાં આવ્યો છે. તમે જ્યાં જ્યાં નમ્રતા જોશો, ત્યાં ત્યાં તમને સમજણ જણાશે. જે સમજણ-જ્ઞાન અને શિક્ષણને કોઈ મર્યાદા નથી. હિંદુ ધર્મમાં મા સરસ્વતીને જ્ઞાનની માતા ગણવામાં આવી છે. તેના હાથમાં પુસ્તક છે, જે તે વાંચતી હોય છે. જો જ્ઞાનની માતા પોતે સતત જ્ઞાન મેળવતી હોય તો મર્યાદા ક્યાં રહી? જો આપણે શીખવા માટે ઉત્સાહી હોઈશું તો આપણે કશાની ના પાડીશું નહિ. તમારે પુસ્તકો વાંચવાની પણ જરૂર નહિ રહે. જો તમારે શીખવું હોય તો ''પૂછો અને તે તમને આપવામાં આવશે.'' આખી કુદરત જ્ઞાનના ગ્રંથ જેવી છે. તમારી આજુબાજુ પથરાયેલી કુદરતમાંથી મૂક બોધ લેવાનું શરૂ કરો.

સાંભળવાની સંપત્તિ બધી સંપત્તિ કરતાં વધુ મૂલ્યવાન છે. હંમેશાં ધ્યાન દઈને સાંભળો. તમારે સાંભળવાનું છે. તમને બે કાન આપ્યા છે પણ મોં એક આપ્યું છે. તે જ સાબિત કરે છે કે વધુ સાંભળો પણ ઓછું બોલો. જો તમારે એક શબ્દ બોલીને તેને ગ્રહણ કરવાનો જ હોત તો માથાના આગળના ભાગમાં એક કાન પૂરતો હોત પણ કાનને તમારા માથાની બાજુમાં મૂક્યા છે, જેથી જે કંઈ સંદેશ આવે તે બે ભાગમાં વહેંચાઈ જાય અને દરેક બાજુમાં પહોંચી જાય. તેનો અર્થ એ છે કે જે કંઈ સંદેશ કાનને મળે તેનું પ્રથમ વિશ્લેષણ કરવું-સમજવું અને પછી જ તેનો સ્વીકાર કરવો. જે કોઈ શબ્દ કાનમાં આવે તેને સાચો માની લેવાની જરૂર નથી.

વળી, કાનને બંધ કરવા માટે કોઈ વ્યવસ્થા નથી. અવાજનાં આંદોલનો બહિર્કાનમાં દાખલ થાય છે અને તે હંમેશાં ઉઘાડાં જ રહે છે પણ જો તમારે બોલવું હોય તો તમારે બે વાડ પસાર કરવી પડે છે. મોંમાંથી શબ્દ બહાર આવે તે પહેલાં તેને પ્રથમ દાંતની હારમાંથી અને પછી બંધ હોઠોમાંથી પસાર થવું પડે છે. પવિત્ર શબ્દો બોલો. તેમને સરળતાથી ગમે તેમ બહાર કાઢો નહિ. જો તમારે વાત કરવી હોય તો બે વાર વિચાર કરો અને પછી બોલો.

આપણી સમજણ ફક્ત ઈન્દ્રિયો દ્વારા હોતી નથી, તે મન દ્વારા વિશેષ હોય છે. સાંભળવું એ પૂરતું નથી. તમારે તેને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવાનું છે. કાન અને હૃદયથી પણ તેને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળો. સાંભળવું- hearing અને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવું-listening શ્રવણ કરવું- તેમાં મોટો તફાવત છે. જો તમે શ્રવણ કરશો તો તમારે નોંધ કરવાની જરૂર નહિ રહે. અંદર મોટું રેકોર્ડર છે, તેની ઘણી ટ્રેકો છે અને અનંત ટેપ છે. જો તમે ધ્યાનપૂર્વક શ્રવણ કરશો તો કોઈ જાતની ક્ષતિ વગર તમે ટેપ કરી શકશો. આ બહુ સાદી વાત છે પણ સમસ્ત જીવનની સંરચના-બાંધકામ- માટે પાયાની ઈંટો સમાન છે. આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં આ ઈંટો ન હોય તો કંઈ પણ પ્રાપ્ત કરી શકાય નહિ.

દક્ષિણ ભારતનાં મહાન વિદુષી સંત અવ્વાયરે ઈશ્વરને પોકારતાં કહ્યું : ''હે પ્રભુ, હું શું કરું છું તે હું જાણતી નથી. મેં ઘણાં પુસ્તકોમાંથી બધી વસ્તુઓ પચાવી તેમને યાદ રાખી લીધી છે. મારા શરીરના બધા ભાગો પર મોં લગાડેલાં હોય તેમ હું સદા તે વિષે વાતો કર્યા જ કરું છું. હું આમાંથી ક્યારે છૂટીશ અને મૌન પ્રાપ્ત કરી શકીશ?''

મૌન દ્વારા તમને તમારી અંદર રહેલા નીરવ સાક્ષીનો અનુભવ થાય છે. તે મૌન આત્મા અથવા સભાનતા છે. તમારી સભાનતા મૌન હોય છે. તે તમને કંઈ જ કહેતી નથી. તે તમારું ફક્ત ધ્યાન રાખતી હોય છે. તમે સારું કરો કે ખોટું, સાચું બોલો કે જૂઠું, તેના ફક્ત સાક્ષીરૂપે રહે છે. સાક્ષી કોઈ બાબતમાં સંડોવાયેલો હોતો નથી કે કોઈ પક્ષ તરફનો પણ હોતો નથી. ઈશ્વર આવો હોય છે અને તેનું સર્જન પણ એક રીતે આવું હોય છે. સૂર્ય સાક્ષી છે, પવન સાક્ષી છે, આકાશ સાક્ષી છે, જળ સાક્ષી છે એટલું જ. તમે તેની હાજરીમાં જ તમારી પ્રવૃત્તિઓ કર્યા કરો છો.

જ્ઞાતને જાણવા માટે સદા સભાન એવા તે મૂક સાક્ષીને જાણવા માટે પ્રથમ તો બીજી વસ્તુઓને જાણવાનો પ્રયત્ન છોડી દેવો જોઈએ. બીજી વસ્તુઓને પછીથી જાણજો. બાકી છે તે આપમેળે આવી મળશે. આ વાત તમને બાઈબલના એક સુંદર વાક્યની યાદ અપાવશે : ''હે ભાઈ, પહેલાં સ્વર્ગનું રાજ્ય શોધ, તે મળતાં તને બીજી વસ્તુઓ પાછળથી મળી રહેશે. જો તમે જ્ઞાતાને જાણતા ન હો, પછી ભલેને તમારી પાસે આખી દુનિયા, આખું વિશ્વ હોય છતાં તમારા માટે બધું નકામું છે. તેના વગર તમારી બધી સંપત્તિ મોટા મીડા-શૂન્ય- બરાબર છે. તેનું કોઈ જ મૂલ્ય નથી.

એક ચેક લો, તેમાં રકમના સ્થાને થોડાંક શૂન્ય લખો અને કોઈને આપો. તે ચેક દ્વારા તમને એક પણ પૈસો નહિ મળે. વળી, બે શૂન્ય ઉમેરો. કોઈ ફેર પડશે નહિ, પણ જો આગળ એકડો મૂકી તેની પાછળ શૂન્ય ઉમેરતા જશો તો દરેક શૂન્ય ઉમેરતાં કિંમત દસ ગણી થશે.

કેટલાક લોકો તો તેમના પોતાના શૂન્ય માટે બહુ મગરૂર હોય છે. દાખલા તરીકે ''હું ડૉક્ટર છું.'' ''હું પ્રોફેસર છું'' ''હું પ્રમુખ છું'' ''હું આ છું'' ''હું તે છું'' તેઓ સૌ એકડા સિવાયના ''આ'' અને ''તે'' સ્વરૂપના શૂન્ય છે. ''હું મોટું શૂન્ય છું.'' ''હું નાનું શૂન્ય છું.'' આમ, આંતરિક જ્ઞાન વગર બધું જ દુન્યવી જ્ઞાન હોય તો પણ તેનો શું ઉપયોગ? કેટલીક વાર તો તે જોખમી બને છે. પહેલાં તમે કોણ છો તે જાણો. પછી બીજું જ્ઞાન મોટું બની જશે. તમારાં બધાં શૂન્યની આગળ તે એકડાને રાખવાનું ભૂલશો નહિ. જાણી રાખો કે તમે 'તે' છો. મૂક બનો અને તમે આવી આંતરિક સમજ વિકસાવો. યુવાન લોકો કહે છે : ''શ્રદ્ધા હોવા માટે, મારે કોઈ વસ્તુની ઝાંખી (આધાર) હોવી જોઈએ.'' મૌનની પ્રતીક્ષા કરો. અનુભવ માટે ઊંડા, ખૂબ ઊંડા મૌનમાં સરી જાઓ. જ્ઞાનનો ફક્ત એક જ છેડો છે અને તે છે મૌન. તે મૌનમાં જઈ તમારા સાચા સ્વભાવને જાણો. તેના વર્ણન માટે કોઈ શબ્દો નથી. ઉપનિષદો કહે છે : ''તે ચેતના નથી. તે બેશુદ્ધિ પણ નથી. તે બધી ચેતનાનો સરવાળો પણ નથી. તમે તેને વર્ણવી શકતા નથી. તેનું કોઈ ચિહ્ન કે સંજ્ઞા નથી. તે એક જ સ્થળે સ્થિત નથી. તે મૂળ પ્રકૃતિ છે.''

- 'આતમની ઓળખ'માંથી સાભાર

હતાશા-નિરાશાનાં ઘોર વાદળાં છવાય ત્યારે...

- શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી

મનુષ્યના જીવનમાં ક્યારેક એવો સમય આવે છે કે હતાશા અને નિરાશાનાં ઘનઘોર વાદળાં એવાં છવાઈ જાય છે કે ક્યાંયથી આશાનું કિરણ પણ દેખાતું નથી અને ત્યારે મન એવું ભાંગી પડે છે કે કોઈક વાર તો આત્મહત્યાના વિચારો તરફ દોડે છે અને ત્યારે જીવનમાંથી રસ ઊડી જાય છે. આવા સમયે શું કરવું ? આવા સમયે મનને પાછું રસ્તા ઉપર લઈ આવવા માટે ઘણા ઉપાય અજમાવી શકાય છે. ઘણા લોકોએ આ ઉપાયો અજમાવીને નવું જીવન પ્રાપ્ત કર્યાનાં દૃષ્ટાંતો પણ જોવા મળે છે, એમાંના મુખ્ય ઉપાયો આ પ્રમાણે છે :

વિશ્વાસુ સ્વજન કે સાચા સલાહકાર પાસે જવું:

કટોકટીના સમયે કોઈ પણ ઉતાવળિયું પગલું ભરતાં પહેલાં પોતાને જેના ઉપર અત્યંત ભરોસો હોય એવા પોતાના નજીકના સ્વજન પાસે ચાલ્યા જવું, નહીંતર કોઈ સાચા માર્ગદર્શક કે સલાહકાર પાસે જઈને પોતાની બધી મૂંઝવણ રજૂ કરી દેવી. પશ્ચિમના દેશોમાં તો લોકો મનોચિકિત્સકો પાસે જાય છે અને તેમની સલાહ લે છે પણ આપણે ત્યાં લોકો હજુ મનોચિકિત્સકો પાસે જતાં અચકાય છે. તેથી પોતાનાં સ્વજન પાસે જઈને હૃદય ઠાલવી દેવું એ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. કોઈ આગળ પોતાનું દુઃખ કહી દેવાથી જ મન હળવું થઈ જાય છે અને અર્ધી સમસ્યા તો આપોઆપ ઓછી થઈ જાય છે. અને પછી 'આ સમસ્યામાં મારા કોઈ સહાયક છે' એ ભાવના મનમાં આવતાં સમસ્યા એટલી જટિલ જણાતી નથી. ધીમે ધીમે સમસ્યા પણ હલ થઈ જાય છે અને મન પણ સ્વસ્થ થવા લાગે છે.

ક્યારેક તો મનનો બળવો એટલો જોરદાર હોય છે કે તે ક્યાંય જવા કે કોઈ પાસે ખાલી થવા પણ તૈયાર થતું નથી. બસ, 'જીવ કાઢી નાખવા' જ તત્પર બની ગયું હોય છે તો તેવા વખતે જેને અત્યંત ચાહતાં હોઈએ કે જે વ્યક્તિ શ્રદ્ધાપાત્ર હોય, જે વ્યક્તિ પોતાને ઉત્કટ પ્રેમ કરતી હોય તેનું સ્મરણ કરવું. પોતાના આત્મઘાતી પગલાંથી એને કેટલું બધું દુઃખ થશે, એનો વિચાર કરો. એવી વ્યક્તિનું સતત સ્મરણ કરવાથી પણ મનમાં શાંતિ આવવા લાગશે અને મન થોડું ઠંડું પડતાં પછી તે સ્વસ્થતાથી વિચારી શકશે.

'શ્રીરામકૃષ્ણ કથામૃત' પુસ્તકના લેખક મહેન્દ્રનાથ ગુપ્ત કુટુંબીજનોના કડવાશભર્યા કલહ-કંકાસથી ત્રાસીને જીવનનો અંત આણવા વિચારી રહ્યા હતા. બસ, હવે તો આત્મહત્યા એ જ એક ઉપાય છે એમ માનીને એક અંધારી રાત્રે તેમણે ઘર છોડ્યું અને નિરુદ્દેશ અહીં-તહીં ભટકતા રહ્યા. પ્રભાતે પોતાની બહેનના ત્યાં વરાહનગરમાં આરામ કર્યો. પછી પોતાના ભાણેજને લઈને એક બાગમાંથી બીજા બાગમાં લટાર મારતાં મારતાં તેઓ દક્ષિણેશ્વરમાં કાલીમંદિરે આવી પહોંચ્યા. ત્યાં શ્રીરામકૃષ્ણના ઓરડામાં પ્રવેશતાં જ તેમને લાગ્યું કે જાણે સાક્ષાત્ શુકદેવજી ભાગવતકથાનું વિવરણ કરી રહ્યા છે. ઓરડામાં હાજર રહેલા ભક્તો સાથે વાર્તાલાપ કરતા શ્રીરામકૃષ્ણના શબ્દોની તેમના મન ઉપર જાદુઈ અસર થઈ. તેમના મન ઉપરથી હતાશાનાં વાદળો દૂર થઈ ગયાં. તેમને ખાતરી થઈ ગઈ કે 'ભગવાન તેમને બચાવી રહ્યા છે. હવે શા માટે દુનિયા છોડી દેવી જોઈએ ?' તેમને ગુરુ સાક્ષાત્ મળી ગયા. આપઘાતનો વિચાર કાયમ માટે ટળી ગયો. પછી તો શ્રીરામકૃષ્ણની સાથે તેમનો એવો અતૂટ સંબંધ સ્થપાયો કે તેમનું સમગ્ર જીવન સદંતર બદલાઈ ગયું. શ્રીરામકૃષ્ણના સઘળા વાર્તાલાપ તેઓ પોતાની 'ડાયરી'માં રોજેરોજ લખતા હતા, જે પાછળથી 'શ્રીરામકૃષ્ણ કથામૃત'રૂપે પ્રકાશિત થયા. આ કથામૃતે હજારો લોકોનાં જીવનમાં શાંતિનું સ્થાપન કર્યું છે. અનેકોને આત્મહત્યામાંથી બચાવ્યા છે. અસંખ્ય દુઃખી લોકોને નવજીવન બક્ષ્યું છે. આધ્યાત્મિક જીવનના

અભિપ્સુઓને અમરતાનો રાહ ચીંધ્યો છે.

સુપ્રસિદ્ધ ફ્રેન્ચ ગાયિકા માદામ કાલ્વેના જીવનમાં પણ આવું જ બન્યું હતું. ૧૮૯૪માં શિકાગોમાં તેમને જીવનનો સૌથી મોટો આઘાત લાગ્યો. તેમની એકની એક દીકરી બળી જવાથી મૃત્યુ પામી. આ અસહ્ય દુઃખનો આઘાત તેઓ જીરવી શકતા ન હતા. તેમણે ત્રણ ત્રણ વાર આત્મહત્યા કરવાના પ્રયત્નો કર્યા પણ ત્રણેય વાર તેમનાં પગલાં સ્વામી વિવેકાનંદના નિવાસ તરફ લઈ ગયાં. અનિચ્છાએ કોઈ અદૃશ્ય પ્રેરણાથી તેઓએ સ્વામીજીની મુલાકાત માગી અને તેમને નવા આનંદમય જીવનની પ્રાપ્તિ થઇ. એ વિશે તેમના જ શબ્દોમાં જોઈએ:

'તે સમયે હું તન અને મનથી ભાંગી પડી હતી. આવી સ્થિતિમાં આવી પડેલા મારા કેટલાક મિત્રોને સ્વામીજી સહાયભૂત થયા હતા એટલે મેં પણ તેમને મળવાનો નિર્ણય કર્યો.

મુલાકાતનો સમય માગી હું તેમના નિવાસે ગઈ ત્યારે તુરત જ મને તેમના અભ્યાસખંડમાં લઈ જવામાં આવી. તેમની પાસે જાઉં તે પહેલાં મને કહેવામાં આવ્યું હતું કે તેઓ મારી સાથે વાત શરૂ ન કરે, મને સંબોધે નહીં ત્યાં સુધી મારે મૌન રહેવું. તેથી તેમના ખંડમાં મેં પ્રવેશ કર્યો, ત્યારે એક ક્ષણ હું મૌન ઊભી રહી. એ બેઠા હતા. ધ્યાનસ્થ હતા. તેમનો ભગવો અંચળો જમીનથી સીધો પડ્યો હતો. પાઘડીથી સુશોભિત તેમનું મસ્તક સહેજ નમેલું હતું. આંખો જમીન ઉપર ખોડાયેલી હતી. થોડા વિરામ પછી ઊંચે જોયા વિના તેમણે વાત શરૂ કરી.

તેમણે કહ્યું, 'દીકરી ! તું તો મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં મુકાઈ ગઈ છોને કાંઈ ! સ્વસ્થ થા. સ્વસ્થ થવું આવશ્યક છે.'

પછી તદ્દન સ્વસ્થ અવાજમાં વિક્ષિપ્ત થયા વિના અને તદ્દન અસંગ રહીને આ માણસે મારા ગુહ્ય પ્રશ્નો અને ચિંતાઓ વિશે વાત કરવા માંડી. મારા ખૂબ જ અંગત મિત્રોને પણ જેની ખબર નથી એમ હું માનતી હતી તેવી બાબતો વિશે તેમણે વાત કરી. કેટલું અદ્ભુત !

છેવટે મેં પ્રશ્ન કર્યો, 'આપે આ બધું કેવી રીતે જાણ્યું?'

'મારા વિશે આ બધું આપને કોણે કહ્યું ?' હું જાણે નાનું બાળક હોઉં અને મૂર્ખાઈભર્યો પ્રશ્ન પૂછી બેઠી હોઉં એમ તેમણે મારા પ્રત્યે શાંત સ્મિતથી જોયું.

તેમણે ધીમેથી જવાબ આપ્યો, 'મને કોઈએ વાત નથી કરી. એની જરૂર હોય તેમ તને લાગે છે? હું ખુલ્લું પુસ્તક વાંચતો હોઉં એમ તારું ભીતરનું મન-હૃદય વાંચી શકું છું.'

છેવટે મારે વિદાય લેવાનો વખત થયો.

હું ઊભી થઈ ત્યારે તેમણે ફરી કહ્યું, 'ફરી પ્રસન્ન અને સુખી બની જા. સ્વાસ્થ્ય સુધાર. તારી શાંત પળોમાં તારાં દુઃખ-દર્દનો વિચાર ના કર. તારાં સંવેદનોનું કોઈ ને કોઈ પ્રકારની બાહ્ય અભિવ્યક્તિમાં રૂપાંતર કર. તારા આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય માટે તેની જરૂર છે. તારી કળા માટે તેની જરૂર છે.'

મેં વિદાય લીધી. હું તેમનાં વાણી અને વ્યક્તિત્વથી અત્યંત પ્રભાવિત થઈ હતી. એમણે જાણે મારા મનને બધી ગૂંચોમાંથી મુક્ત કર્યું હતું અને તેના સ્થાને તેમના સ્પષ્ટ અને શાંતિદાયક વિચારો ગોઠવી દીધા. હું ફરી આનંદિત અને પ્રફુલ્લિત બની ગઈ.

આ રીતે કોઈ સંત-મહાત્મા કે સિદ્ધ પુરુષના આશ્રયે જવાથી મનમાં ચાલતાં તોફાનને તેઓ શાંત કરી દઈને વિચારોને યોગ્ય દિશામાં એવી રીતે વાળી દે છે કે જીવનનો નીચાણ તરફ વહેતો પ્રવાહ ઊર્ધ્વગામી બની જાય છે. આજે પણ જીવનની કટોકટીમાંથી ઊગારી લેવા માટે, સાચો માર્ગ બતાવવા માટે સાધુસંતો વિદ્યમાન છે. મોટાં શહેરોમાં તો ઘણી સેવાભાવી સંસ્થાઓ નિઃશુલ્ક માર્ગદર્શન આપવાનું કાર્ય કરી રહી છે. ઘણી જગ્યાએ તો 'આત્મહત્યા કરતાં પહેલાં તાત્કાલિક ફોન કરો' એવી તત્કાળ સેવા પણ ઉપલબ્ધ હોય છે. આથી કટોકટી જીવનનો અંત લાવી દે તે પહેલાં કટોકટીમાંથી બહાર નીકળવા બાહ્ય સહાયનો આશરો લેવો અનિવાર્ય છે.

- **'આધુનિક માનવ શાંતિની શોધમાં'માંથી સાભાર**

પ્રભુની શોધમાં - ૭

- ડૉ. શ્રી શરદચંદ્ર બેહરા

કોઈમ્બતૂરથી ભગવાન વ્યંકટેશ્વરને પ્રણામ કરવા શ્રીધર તિરુપતિ તરફ ગયો. અહીં થોડો સમય રહીને અહંકારને ઓગાળવાની સાધના તથા કસોટી આદર્યાં. એણે કોઈ ઠેકેદારને પોતાને રોજ પર મજૂરીએ રાખવા વિનંતી કરી. પોતાના વ્યક્તિત્વમાં ખૂણેખાંચરેય એક ખાનદાન બ્રાહ્મણ કુટુંબનો કે પ્રતિભાવાન શૈક્ષણિક કારકિર્દીના અહંનો છાંટોય શેષ રહી ગયો હોય તો તેને નાબૂદ કરવા એક મજૂર તરીકે કામ કરતો રહ્યો. જ્યાં મકાનો બંધાતાં ત્યાં એ મૂંગે મોઢે મહેનત કર્યા કરતો. થોડા વખત સુધી પ્રામાણિકતાથી મહેનત કર્યા પછી પોતાના શેઠ પાસેથી જવાની રજા માગી. ઠેકેદારે એને એનું મહેનતાણું આપ્યું. પણ શ્રીધરે તો તેમાંથી પ્રેમ અને કૃતજ્ઞતાના પ્રતીકરૂપે માત્ર એક રૂપિયો સ્વીકાર્યો. નમ્રતા કેળવવાની તક આપવા બદલ કૃતજ્ઞતા દાખવવા માટે એ ભગવાન વ્યંકટેશ્વરનાં ચરણોમાં થોડાં ફૂલ અને પેલો રૂપિયો લઈને ગયો. સ્વામી શિવાનંદજીએ પણ સંન્યાસ લીધા પહેલાં પોતાને આવી આકરી કસોટીમાંથી પસાર કર્યા હતા. ધાલજના ટપાલખાતાના કર્મચારીના ત્યાં એ રસોઈયા તરીકે રહ્યા હતા. આ બાબતમાં શિવાનંદ અને ચિદાનંદ જાણે એક જ ઢાળમાં ઢળાયેલાં બીબાં હતાં.

તિરુપતિથી શ્રીધરે મહાન સાંઈબાબાના સમાધિસ્થાન શિરડી તરફ પ્રયાણ કર્યું. શિરડી એ નાસિક પાસે આવેલું નાનકડું ગામ છે. અહીં શ્રીધર ૧૯૪૩ની પવિત્ર રામનવમીથી ૨૦મી એપ્રિલ સુધી આખો એક મહિનો રહ્યો. રામનવમીના શુભ તહેવારે અસંખ્ય ભક્તોએ ચૌદ માઈલના અંતરે વહેતી ગોદાવરી નદીમાંથી જળ લઈ આવીને સાંઈબાબાની સમાધિ પર જલાભિષેકનો જે ઉત્સવ કર્યો તે જોયો. અહીં સહસ્રબુદ્ધ નામના એક પોલીસ અમલદારનો શ્રીધરને સંપર્ક થયો, જેઓ સાંઈબાબાના સંપર્કથી આધ્યાત્મિક-જગતમાં પ્રવેશ્યા હતા અને હવે દાસ ગ્યાનુ મહારાજ તરીકે પ્રસિદ્ધ થયા હતા. સાંઈબાબાના આશ્રમમાં સ્વેચ્છાપૂર્વક જ પુસ્તકાલયને વાળવા-ઝૂડવાની તથા બીજી અનેક પ્રકારની સેવાઓ શ્રીધર કરતો રહ્યો. વ્યવસ્થાપકો તો ઈચ્છે જ કે આવો માણસ અહીંનો કાયમી સભ્ય થઈ જાય. પરંતુ શ્રીધર તો હવે પરમ નિયંતાની શોધમાં પરિવ્રાજક બની ગયો હતો એટલે રામનવમી પછી શિરડી છોડીને ભગવાન શ્રીકૃષ્ણના શાશ્વતધામ વૃંદાવન પહોંચી ગયો. અહીં વૃંદાવનના બંસરી બજૈયાનાં શ્રીચરણોમાં પ્રણામ નિવેદન કર્યાં અને ત્યાંના રામકૃષ્ણ મિશનમાં એ પંદર દિવસ સુધી રહ્યો. વૃંદાવનથી એણે સ્વામી શિવાનંદજીને પત્ર લખી જણાવ્યું કે પોતે હવે ઘરબાર છોડી દીધાં છે અને હવે સાધના માટેના યોગ્ય સ્થાને ઠરીઠામ થવા માટે તપાસ કરી રહ્યો છે. એના ભારે આશ્ચર્ય વચ્ચે એને સ્વામીજીનો જવાબ મળ્યો કે હજુ ખૂબ નાનો હોવાના કારણે ઘરમાં રહીને સગાંવહાલાંની સેવા કરતો રહે, શિક્ષક તરીકે કામ કરે અને પીડિત લોકોની સેવા કરતો રહે. સ્વામીજીની આ સલાહથી એ તો ભારે અચંબામાં પડી ગયો, કારણ કે આ જ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ એની સાથેના પહેલાંના પત્રવ્યવહારમાં વહેલામાં વહેલી તકે ઘર છોડી દેવા માટે સૂચવ્યા કરતા હતા. જોકે વાસ્તવમાં શ્રીધર માટેની આ અંતિમ કસોટી હતી. માયા તો બહુરૂપી છે. ઉચ્ચ વ્યક્તિઓ માટે માયા વિરોધ ન કરી શકાય તેવા માનવીય આદર્શોનું ઉમદા સ્વરૂપ ધારણ કરીને પણ આવે. ગુરુદેવ શિવાનંદ તો શ્રીધરની સંસાર માટેની અનાસક્તિ અને પ્રભુ માટેની ઝંખનાના ઊંડાણનો તાગ મેળવવા જ પ્રયત્ન કરી રહ્યા હતા. શ્રીધરના પ્રત્યુત્તરે એ સાફ દીવા જેવું સ્પષ્ટ કરી આપ્યું કે એ પોતે હવે માયાથી પર છે. ગુરુદેવને એક નાનકડી ચબરખી લખી મોકલી કે

હવે એના માટે ઘેર પાછા ફરવું એ અસંભવ છે અને હવે તો તેનું સ્થાન શ્રીગુરુના ચરણકમળમાં જ લેવાનો તેનો મક્કમ નિર્ધાર છે. આ પત્ર મેળવીને ગુરુદેવ અત્યંત પ્રસન્ન થયા અને એમણે પોતાની સંમતિ મોકલી આપી.

વૃંદાવનથી શ્રીધરે ગુરુદેવને પોતાના અંતિમ નિશ્ચળ નિર્ણય અંગેનો છેલ્લો શબ્દ લખી મોકલ્યો અને પછી હરિદ્વાર પહોંચી જઈને રામકૃષ્ણ મિશન કનખલના આશ્રમમાં દશ દિવસ સુધી રહ્યો. હવે પોતાના ગુરુદેવનાં ચરણોમાં સમર્પિત થવા એ સતત ઝંખતો રહ્યો. ૧૯૪૩ની બુદ્ધપૂર્ણિમાના દિવસે એની આ ઝંખના અટલ નિર્ણયમાં રૂપાંતરિત થઈ. ૧૯મી મેનો આ એક પ્રખર દિવસ હતો, જ્યારે ભરબપોરે બે વાગ્યે બસ દ્વારા એ ઋષીકેશ જવા નીકળ્યો. શ્રીધરના પોતાના જીવન માટે, દિવ્ય જીવન સમાજના ઈતિહાસ માટે અને વીસમી સદીના આધ્યાત્મિક નવજાગરણના ઈતિહાસ માટે આ દિવસ એક અત્યંત સાંકેતિક દિવસ સિદ્ધ થયો. જાડી ખાદીનો પાયજામો તથા પહેરણ પહેરીને-હાથમાં લાકડી લઈને શ્રીધરે શિવાનંદ આશ્રમમાં સહજ પ્રવેશ કર્યો ત્યારે સાંજના લગભગ પાંચ વાગ્યા હશે. સ્વામી શિવાનંદજી ત્યારે ટેકરી પરના ભગવાન વિષ્ણુના મંદિરે ગયા હતા. શિવાનંદજીના પવિત્ર આશ્રમ પાસે આવેલા રામાશ્રમ પુસ્તકાલય પાસે ઊભા રહેવાની એક નેપાળી મજૂરે એને સલાહ આપી. પોતાના હાથમાં સાકરના ગાંગડા લઈને અને ઊંડી ભક્તિથી ભીંજાયેલી આંખો સાથે શ્રીધર ત્યાં રાહ જોતો ઊભો રહ્યો. ધીરે ધીરે સંધ્યા ઘેરી થતી જતી હતી. બુદ્ધપૂર્ણિમાનો પૂર્ણચંદ્ર ક્ષિતિજ પર હજુ હમણાં જ પ્રગટ થઈ રહ્યો હતો. ગુરુદેવ મંદિરની ટેકરી પરથી નીચે ઊતરી રહ્યા હતા. ઝાંખી ચાંદનીમાં ગંગાનાં નીર ઝળહળી રહ્યાં હતાં ત્યારે દિવ્ય જીવન સંઘના ભાવિ પૂર્ણેન્દુએ આનંદ કુટિરના જ્ઞાનદીપનાં ચરણોમાં પ્રણિપાત કર્યા. શ્રીધરે પોતાના આધ્યાત્મિક પિતાને નિહાળ્યા. ગુરુદેવના ચરણોમાં સાષ્ટાંગ દંડવત્ પ્રણામ કરતાં એણે પોતાના મધુર અને વિનમ્ર સમર્પણના સંકેતરૂપે સાકર સમર્પી ત્રણ વખત પ્રણિપાત કરી જણાવ્યું કે પોતે મદ્રાસનો શ્રીધર રાવ છે. સ્વામીજી એને લાંબા સમયથી ઓળખતા તો હતા જ એટલે એની તબિયત અંગે પૂછપરછ કરી. એમના માટે શ્રીધર કોઈ અજાણી વ્યક્તિ નહોતી. તેઓ જાણતા હતા કે એમનો ઉત્તરાધિકારી આવી પહોંચ્યો છે. સામા પક્ષે, શ્રીધરની પણ એ જ સ્થિતિ હતી. એને માટે તો આ પોતાના મૂળ ઘેર પાછા ફરવાની એક સુમધુર ઘડી હતી. ગુરુદેવે અત્યંત અનૌપચારિક રીતે એને સાયં સત્સંગમાં હાજરી આપવા તથા બીજા દિવસે પ્રાતઃકાળમાં પોતાની કુટિરમાં મળવા સૂચવ્યું.

આમ, છેવટે શિવાનંદના ચરણકમળમાં શ્રીધરે પોતાનું લંગર નાખ્યું. ગુરુ જ પરમેશ્વર છે, પરમેશ્વર જ ગુરુ છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં ભગવાન કહે છે કે આચાર્યમાં તું મને જ જો. એનો કદી અનાદર ના કરીશ કે ન તો એમને માત્ર મનુષ્ય તરીકે લેખી અવમૂલ્યન કરીશ. ગુરુ એ તો સર્વ દેવતાઓનું એકત્ર રહેવાનું ધામ છે. શ્રીધર તો હવે પોતાના ગુરુ સ્વામી શિવાનંદ, પોતાના પરમ દેવતા, જગદ્ગુરુ, પરમ સાક્ષાત્કારી આત્માની સન્મુખ આવી પહોંચ્યો હતો. પ્રભુની શોધમાં પ્રારંભાયેલી એની દીર્ઘયાત્રા હવે સંકલ્પિત શ્રીદ્વારે પહોંચી ગઈ હતી.

□ **'કરુણાસાગર ચિદાનંદ'માંથી સાભાર**

હરિનામ પ્યારા સબ કા સહારા
હરિનામ જપ કે શાંતિ પાઓ
હરિનામ શક્તિ હરિનામ ભક્તિ હરિનામ મુક્તિ
હરિનામ જપ કે હરિ હો જાઓ
- સ્વામી અધ્યાત્માનંદ

ઉપદેશ તથા વ્યવહારિક જીવન

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

સ્વામીજીના સાંનિધ્યમાં રહેવાથી અને ભ્રમણ કરવાથી એવી સમજણ કેળવી શકાય છે કે મન, વચન અને કર્મમાં એકરૂપતા કેવી રીતે આવી શકે છે. મારા અવલોકન પ્રમાણે સાચી હકીકત એ છે કે સ્વામીજી જે પ્રચાર કરે છે, તે પ્રમાણે જ આચરણ કરવા માટે સચેત રહે છે. સાધકોને જે સાધના માર્ગની સાવધાનીઓ તથા મર્યાદાઓનો આદેશ આપે છે તે તમામ સૂચનોનું તેઓ સદા દૃઢતાપૂર્વક પાલન કરે છે.

એમના માટે આ બધાંની આવશ્યકતા પણ ક્યાં છે? જ્યાં સુધી મારી બુદ્ધિ અને અવલોકન દૃષ્ટિગોચર થાય છે અને જે ઘટનાત્મક સાક્ષી પૂરીને પ્રમાણિત કરે છે, તે એ છે કે સ્વામીજીને હવે અનુશાસન પાલનની આવશ્યકતા નથી. આધ્યાત્મિક પથના પરમોચ્ચ મહાન પુરુષ, સંન્યાસી, વૈરાગી - જે મહાત્માના રૂપમાં સન્માનનીય અને સમઆદરપાત્ર છે તે સૌ સ્વામીજીને ખૂબ જ આદરથી સન્માન આપે છે, જેમાંના અનેક તો તેમને પોતાના જયેષ્ઠ આધ્યાત્મિક બંધુ સમાન માને છે અને તેઓ મોટા ભાગે સ્વામીજીનાં દર્શન માટે તથા પ્રણામ કરી શુભેચ્છા મેળવવા આવતા રહે છે.

ઉદાહરણ તરીકે જ્યારે 'દિવ્ય જીવન સંઘ'ના કાર્યકર્તાઓએ દિવ્ય જીવનના સંસ્થાપક શ્રી સ્વામીજીનો જન્મોત્સવ ઊજવવાનું નક્કી કર્યું ત્યારે નિમંત્રણ આપવા માટે મને સ્વર્ગાશ્રમ મોકલવામાં આવ્યો. બીજા બધા મહાત્માઓ સાથે મારે વૃંદાવનના એક વિખ્યાત સંતને પણ નિમંત્રણ આપવાનું હતું. તેઓ તે દિવસોમાં સ્વર્ગાશ્રમમાં બિરાજતા હતા. પ્રણામ કર્યા પછી જ્યારે તેમને નિમંત્રણપત્ર અર્પણ કર્યો અને વ્યક્તિગત રૂપે પણ તેમને સવિનય પ્રાર્થના કરી કે તેઓ આશ્રમ અવશ્ય પધારે અને તેમની ઉપસ્થિતિથી આભારી કરે પરંતુ ગંગા પાર કરવાની અસમર્થતાને કારણે તેઓએ ખેદ પ્રકટ કર્યો અને ભાવ-સંકેતથી (તેમને મૌનવ્રત ચાલતું હતું.) સ્વામીજીની ઉચ્ચ સ્થિતિનું વર્ણન કર્યું. તેમણે તેમના પહોળા થયેલા બંને હાથ ભક્તિપૂર્વક પ્રણામ હેતુ જોડ્યા અને સ્વામીજી માટે કહ્યું.

તે મહાન પુરુષ દ્વારા જે પોતે સંતરૂપમાં સ્તુત્ય અને વિશ્રુત હતા, સ્વામીજીની આધ્યાત્મિક ઉપલબ્ધિઓ અને મહત્તાનું આ મૌન પરંતુ સ્પષ્ટતાસૂચક પ્રમાણપત્ર પ્રાપ્ત થયું. તેમની અંતઃકરણની ઉચ્ચતા જોતાં મારા અજ્ઞાનનો ભાસ થયો. તેમણે મારી આંખો ખોલી નાખી અને મારું ધ્યાન તે દિશામાં દોર્યું કે તો પછી સ્વામીજી એક નવા સાધક માટે જ જરૂરી હોય એવાં આ બંધનોથી શા માટે બંધાયેલા છે.

થોડા દિવસ પછી આ(મૂક) પ્રશ્નનો ઉત્તર મને મળ્યો. એક પરદેશના દાંતના ડૉક્ટર સાથે વિચારવિમર્શ થઈ રહ્યો હતો. વિષય હતો ''આધ્યાત્મિક સંસ્થાના સદસ્યએ જીવન કેવી રીતે જીવવું જોઈએ ?'' સ્વામીજીએ કહ્યું કે આધ્યાત્મિક સંસ્થાઓ જનગણના હૃદય ઉપર વ્યાપક પ્રભાવ ઉત્પન્ન કરવામાં શા માટે અસફળ રહે છે? તેનું કારણ એ છે કે જે આદર્શોને કારણે સંસ્થાપક પાયામાંથી જે પ્રેરણા મેળવે છે, તે આદર્શોથી જ સંસ્થાના કાર્યકરો વિમુખ થઈ જાય છે.

સંસ્થાનાં કાર્યોના બહોળા વિકાસને કારણે વ્યક્તિગત તપસ્યા અજાણતાં જ શિથિલ પડી જાય છે. એક અથવા બીજા પ્રકારની તપસ્યા જ આધ્યાત્મિક જ્વાળા બનીને માનવ-હૃદય અને મસ્તકને ઉત્તેજિત કરે છે, જેના અભાવમાં કોઈ પણ કાર્ય સમાજમાં સ્થાયી પ્રભાવ પાડી શકતું નથી. તપસ્યારૂપી બળ જ કાર્યોને શક્તિ પ્રદાન કરે છે અને વચનોને પ્રભાવશાળી બનાવે છે. આ તપસ્યાશક્તિના અભાવમાં સંસ્થાઓ આધ્યાત્મિક રીતે અશક્ત થઈ જાય છે; કારણ કે સંસ્થાઓ પોતાની વ્યક્તિગત તપસ્યાના પ્રભાવથી જ

સંયુક્ત રૂપે કાર્યરત હોય છે.

સાંકળની શક્તિ તેની નબળી કડીમાં જ સમાયેલી હોય છે. આ વાત ત્યારે સ્પષ્ટ થઈ જાય છે કે જ્યારે વ્યક્તિ ઈતિહાસનું સિંહાવલોકન કરે છે, ત્યારે તે જોઈ શકે છે કે હજારો નેતાઓ અને સુધારકોમાં થોડા જ લોકો એવા હોય છે કે જે સંસારને પ્રેરણા આપી શકે છે અને સમાજમાં પાયામાંથી પરિવર્તન લાવી શકે છે. સેવાગ્રામના એક નાના સમાજની મૂક શક્તિનું રહસ્ય વૃદ્ધ વ્યક્તિની તપશ્ચર્યામાં સમાયેલું છે, જેને તે આત્મબળથી ઉપયોગમાં લાવે છે. ગાંધીજી તપોનિષ્ઠ હતા, જોકે તેઓ સંન્યાસી ન હતા અને કોમળ હૃદયના હોવા છતાં તેઓ કઠોર અનુશાસક પણ હતા.

જન સમુદાયમાં ફરીથી આધ્યાત્મિક જાગ્રતિ લાવવા માટે કટિબદ્ધ સ્વામીજી જિજ્ઞાસુઓ માટે પોતે જ એક જ્વલંત આદર્શ છે. તેમના સ્વભાવની પ્રમાણિકતા તેમનાં વચન અને કર્મમાં એકરૂપતા લાવે છે. તેમનો નિષ્કપટ સ્વભાવ કોઈ પણ પ્રકારનાં છળકપટને કોઈ પણ અવસ્થામાં સહન નથી કરી શકતો.

બીજી વાત એ કે સ્વામીજીની પ્રકૃતિમાં દૃઢતા (કઠોરતા) છે. કોઈના ઉપર અત્યાચાર થતો જોતાંની સાથે તેમનામાં કઠોરતા પ્રકટ થઈ જાય છે, અતિ સુકોમળ હૃદય પરિસ્થિતિ અનુસાર યોદ્ધાના રૂપમાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે, ઉલ્લેખનીય વાત એ છે કે બહારથી તેઓ આ(આક્રમણકારી) પ્રકૃતિનો લેશમાત્રેય આભાસ થવા દેતા નથી, પરંતુ પોતાના માટે તેનો ઉપયોગ કરે છે. આંતરિક સંઘર્ષમાં વિજય મેળવવા માટે કઠોરતાને પૂરી છૂટ આપી દે છે.

વિશ્વામિત્ર જેવી આ પ્રવૃત્તિ તેમનામાં 'અહમ્'ને માટે ભયનું કાર્ય કરે છે. અહંકાર જેવું માથું ઊંચું કરે કે તેના ઉપર કઠોરતાનો દંડ પડી જાય છે. તેમનામાં રહેલ વૈરાગ્ય, હઠ, તિતિક્ષા, તપશ્ચર્યા વગેરે ગુણો તેમના મુક્ત સહજ બાહ્ય વ્યક્તિત્વથી આચ્છાદિત છે. તેઓ એવા જ્વાળામુખી છે કે જેણે થોડી પળો માટે પોતાના કામને રોકી રાખ્યું છે. પ્રકૃતિ પોતાનું રૂપ દેખાડે છે અને સ્વર્ગાશ્રમમાં કરેલી સાધનાની જ્વાળા અત્યારે પણ ભડકી ઊઠે છે.

અને ત્રીજી વાત, અખંડ સાધનાકાળે તેમની અંદર માનસિક પ્રહરી અને સંરક્ષકને જન્મ આપ્યો છે, જે તેમના અંતરસ્તરે નિરંતર સક્રિય છે. તીક્ષ્ણ નિરોધના સંસ્કાર કોઈ પણ સમયે આવીને ઘેરી શકે તેવી શિથિલતાનાં મૂળને છેદી નાખે છે.

માટે આવી રીતે સ્વામીજીનું તત્ત્વચિંતન એ અપેક્ષા રાખે છે તે સાધકની સાધના કે શિષ્યભાવની મનોવૃત્તિ અંત સુધી બની રહેવી જોઈએ. કારણ કે માયાવાદની જાદુઈ છડી હલાવવાથી અને 'શિવોઽહમ્' નું રટણ માત્ર કરવાથી ઈશ્વરની ગહન અને રહસ્યમયી માયા(જાળ) તેના મૂળમાંથી દૂર થશે તે વાતમાં તેમને વિશ્વાસ ન હતો. તેઓ અહંકારની અસીમ શક્તિ અને તેના સૂક્ષ્મ પ્રહારને ખૂબ સમજતા હતા. આ શરીર તો હંમેશાં ગધેડા જેવું અને મન અંતકાળ સુધી વાંદરા જેવું જ છે. માટે આધ્યાત્મિકતા(અનુશાસન)ના ચાબખા અને તપશ્ચર્યા (તિતિક્ષા) ના દંડાને સદા તૈયાર રાખવા જોઈએ.

તેઓ હંમેશાં કહ્યા કરે છે કે - ''તમો જીવનમુક્ત કેમ ન હો, તમારે સદા જાગૃત રહેવું જોઈએ, માયા રહસ્યમયી છે.''તમારું જેટલું ઉત્થાન થશે, પતનની સંભાવના એટલી જ પ્રબળ છે.

અસાવધાનીમાં થયેલી નાની એવી ભૂલ-ચૂક તમને પતિત અસહાય અવસ્થામાં ખૂબ ઝપાટાબંધ વેગથી પાડી નાખશે. આ વિષયમાં તેમના સંપૂર્ણ કથન અનુસાર આ એક નાની પંક્તિમાં આમ કહી શકાય - ''ભલે તમે આધ્યાત્મિક જગતમાં ઉચ્ચ અવસ્થામાં પહોંચી ગયા હો, છતાં હંમેશાં એવું જ વિચારો કે હજુ તો આપણી સાધનાના શ્રીગણેશ થઈ રહ્યા છે.'' આ ઉપદેશનું તેઓએ જાતે પોતાના જીવનના અંતકાળ સુધી અક્ષરશઃ પાલન કર્યું. તે માટે તેઓ વારંવાર ઉપવાસ, સહિષ્ણુતા, તપશ્ચર્યા, આત્મ-પરિત્યાગ માટે તત્પર રહે છે.

માટે જ આ વાતમાં આશ્ચર્ય નથી કે તેમની વાણી અને તેમનું લેખન એક જ સરખું પ્રભાવશાળી છે. તેમના અનુભૂત નિર્દેશ સૌની સમક્ષ પ્રસ્તુત છે અને તેનાથી સૌ લાભાન્વિત થઇ શકે છે. આધ્યાત્મિક સંપદા અને આધ્યાત્મિક શક્તિથી પરિપૂર્ણ હોવાને કારણે તે નિર્દેશ વાચકો અને શ્રોતાઓમાં આત્મિક જાગૃતિ લાવવામાં કદીયે નિષ્ફળ જતા નથી. એવું કહેવામાં આવે છે કે તેમની યાત્રા દરમ્યાન તેમનાં ઓજસ્વી પ્રવચનો અને પ્રેરણાસ્પદ વચનોની શક્તિથી પ્રભાવિત થઈને એક યુવાન શ્રોતાએ પોતાના પરિવાર અને સંપત્તિનો સત્વરે ત્યાગ કરીને તે જ ક્ષણે માતા-પિતાને પત્રમાં લખ્યું 'મારા અંતિમ પ્રણામ' અને તેમની વિદાય લઈ લીધી.

એવું પણ જોવામાં આવ્યું છે કે પુસ્તકાલયમાં સ્વામીજીનાં પુસ્તકોના બે વાક્યનો સ્વાધ્યાય કરવા માત્રથી વ્યક્તિના મનમાં ક્રાન્તિકારી પરિવર્તન આવ્યું છે. ત્યારથી તેણે તેનું પોતાનું જીવન પોતાના પ્રેરક પાસેથી માર્ગદર્શન પ્રાપ્ત કરીને નિયમિત સાધનામાં સમર્પિત કરી દીધું.

ધનુષ દ્વારા બાણને ખેંચવાથી કસવામાં આવેલી પ્રત્યંચા ઊંચી ઊઠશે અને બાણ વેગથી દૂર સુધી જશે. જો પ્રત્યંચા થોડી પણ ઢીલી થઈ તો બાણ લક્ષ્ય સુધી નહીં પહોંચી શકે. □ 'પ્રકાશપુંજ'માંથી સાભાર

વિક્રમ સંવત ૨૦૭૫ના સંકલ્પો

શ્રી કમલેશ એચ. દવે

નૂતન વર્ષ વિક્રમ સંવત ૨૦૭૫ આવી ગયું છે. જૂનાં વર્ષોનો હિસાબ કે સરવૈયું નથી પણ નવા વર્ષના રાબેતા મુજબના વિવિધ સંકલ્પો-નિશ્ચયો છે. આ વર્ષે દઢ સંકલ્પે નક્કી કર્યું છે કે - આખું વર્ષ હર્યું-ભર્યું, શાંતિ, સંતોષ અને સેવામય જીવન જીવવું. ઈર્ષ્યા-અહં અને ઘૃણાની વૃત્તિને સંપૂર્ણ જાકારો આપવો, તેના સ્થાને દયા-પ્રેમ-કરુણા-પ્રસન્નતા, સદાચાર અને સમતાભાવને કેળવવા, વિકસાવવા અને જાળવી રાખવા. સહજપણે લખું તો બોલવું કે લખવું સહેલું છે પણ અહં, ઈર્ષ્યા અને ઘૃણાની વૃત્તિ આપણામાં અજાણતાં જ જન્મે છે, ઈર્ષ્યા થઈ જાય છે, અહં આવી જાય છે, આ નૂતન વર્ષે સંકલ્પ કરીએ કે આખા વર્ષ દરમ્યાન ઇન્દ્રિયોને વશ કરી સાથે-સાથે મનને કેળવી આ નકારાત્મક વૃત્તિઓને ત્યજી દઈએ કે તેમાં ક્રમશઃ ઘટાડો કરવાનો નિર્ધાર કરીએ. રોજિંદા જીવન વ્યવહારે આપણે વારંવાર સંઘર્ષમય અને નિરર્થક વૃત્તિઓ-પ્રવૃત્તિઓમાં સમય-શક્તિ અને ઊર્જા વેડફીએ છીએ તે તરફ દષ્ટિકોણ બદલી સભાનતા કેળવવાની છે. નૂતન વર્ષ દરમિયાન સંયમ અને શક્તિનો સંચાર કરી વાણી-વિવેક અને વ્યવહારમાં આપણે સતત જાગૃત અને સાવધાન રહેવાનું છે. આપણું જીવન તંદુરસ્ત અને લાંબું હોવું જોઈએ, જેમાં પ્રસન્નતા, સ્વાધ્યાય, સત્ય, સદાચાર અને સાદગીને સાથે રાખવા પ્રયત્નશીલ રહેવાનું છે. સવિશેષ લખું તો સર્વ-ધર્મ સમભાવ, સન્માન અને આદર એ વર્તમાન સમયની આવશ્યકતા છે, જે પ્રતિ સમજણ, ઉદારતા અને દષ્ટિ કેળવવાની છે. આવો આપણે સૌ નૂતન વર્ષે આળસ-પ્રમાદને તિલાંજલિ આપી ઉદ્યમી-કાર્યશીલ-પરિશ્રમી બનવા દઢ નિશ્ચય કરીએ. રોજિંદા જીવનમાં જે કોઈ પણ નાની-મોટી સમસ્યાઓ-પ્રશ્નો-ગૂંચવણો ઉદ્ભવે તેનો સમાધાનકારી અને ઉદાર વલણે ઉકેલ લાવી પરિસ્થિતિમાં હળવાશ લાવવાની છે. નૂતન વર્ષમાં મંગલ પ્રભાતથી આપણે પળે-પળ અને ક્ષણે-ક્ષણને દિવ્ય, ભવ્ય અને પવિત્ર બનાવવા આશાવાદી રહીએ. આપણે સૌ સંકલ્પ કરીએ કે નૂતન વર્ષથી મોજમાં-આનંદમાં રહીએ અને મીઠાં-મધુરા સ્મિતનાં સહારે આવનાર વર્ષને યથાયોગ્ય, ગુણવત્તાસભર અને ઉલ્લાસ, ઉમંગમય બનાવી નિર્ધારિત કરેલ સંકલ્પને પ્રામાણિકપણે સિદ્ધ કરી દિવ્ય જીવન તરફ પ્રયાણ કરીએ.

આંગણાનું ઔષધ : આમળાં

ભારતના ઋષિમુનિઓએ આયુર્વેદમાં આમળાંને પહેલાં સૌથી પાંચ મહત્ત્વનાં ઔષધમાં સ્થાન આપ્યું છે. વેદકાળથી આમળાંનો ઉપયોગ થાય છે. આમળાંના સેવનથી અનેક રોગો મટાડી શકાય છે.

આમળાનું ઝાડ પંદરથી વીસ ફૂટ જેટલું ઊંચું હોય છે. તેનાં પાન ખીજડાનાં પાન જેવાં અને ખૂબ જ લીલાશવાળાં હોય છે. ગુજરાતમાં પાવાગઢ, ડાંગ અને સાપુતારાનાં જંગલમાં અને સૌરાષ્ટ્રમાં ગિરનાર, ગીર અને બરડામાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં આમળાંના ઝાડ થાય છે. આમળાં શિયાળામાં પ્રાપ્ય છે. તેમાં તીખા, ખાટા, તૂરા, મીઠા, ખારા, કડવા છએ છ રસ ભરપૂર છે.આમળાંમાં 445 mg થી 650 mg પ્રતિ100 g vitamin 'C' હોય છે, જે નારંગી (સંતરા) અને મોસંબી કરતાં વીસ ગણું વધારે છે. ભારતમાંથી દર વર્ષે 25000 MT આમળાં બીજા દેશોમાં જાય છે. આમળાં ત્રિદોષ - વાત, પિત્ત અને કફને સંતુલિત કરે છે. આયુર્વેદ પ્રમાણે એ એક રસાયણ છે. કોઈ પણ ઋતુ, પ્રકૃતિ, દેશ, કાળ અને વય માટે આમળાં પથ્ય જ છે.

આમળાંના સેવનથી થતા ફાયદા :

૧. Cholesterolમાં વાસ્તવમાં HDL અને LDL હોય છે. આમળાંમાં રહેલું Pectin તત્ત્વ HDL જે શરીર માટે સારું છે તેની વૃદ્ધિ કરે છે અને LDL જે નુકસાનકર્તા છે તેને ઘટાડે છે.

૨. Antioxidant એટલે શરીરમાં વિષ બનતું હોય તેને દૂર કરે છે, જેથી Cancer જેવા રોગો સામે આમળાં દીવાલ બનીને ઊભા રહે છે.

૩. Antiaging : સ્કિન પરની કરચલીઓ દૂર કરે છે.

૪. ચ્યવનપ્રાશ : વર્ષો પહેલાં ચ્યવન ઋષિએ તેમની ૯૦ વર્ષની ઉંમરે એક રસાયણ શોધ્યું, જે વૃદ્ધોમાં યૌવનસભર શક્તિ પ્રદાન કરે છે, જેને આપણે ચ્યવનપ્રાશ કહીએ છીએ, જેમાં આમળાંનું પ્રમાણ ૭૦ થી ૭૫% હોય છે.

૫. કબજિયાત : ૯૦% લોકો કબજિયાતથી પીડાય છે અને તેના કારણે અગણિત રોગો થાય છે. આમળાંનો Juice રોજ સવારે પીવાથી જેમ રસોડાની સિન્કની Pipelineમાં ચોંટેલો કચરો Chemical નાખવાથી દૂર થાય છે તેવી જ રીતે આમળાં આંતરડાંની દીવાલ પર ચોંટેલો કચરો દૂર કરે છે.

૬. Diabetes : ભારત દેશમાં આ રોગ વ્યાપક માત્રામાં જોવામાં આવે છે. આમળાં શરીરમાં Glycosylated Hemoglobin બનતું અટકાવે છે અને Diabetesને નિયંત્રિત કરે છે.

૭. આમળાં વીર્યને અત્યંત વધારનારાં છે, ભાંગેલાં હાડકાંને સાંધે છે, શરીરની કાન્તિ વધારે છે, કેશ વધારે છે. ટૂંકમાં, આમળાં ત્રણે દોષોને હણનારાં અને ઉત્તમ રસાયણ છે.

૮. આમળાંમાં શોધન ગુણ હોવાથી લોહીમાં એકત્ર થયેલ વિષ, મળ વગેરે દોષોને દૂર કરી લોહીને શુદ્ધ કરે છે.

૯. આમળાંનો કાર્યપ્રભાવ શરીરમાં રહેલી સમસ્ત ધાતુઓ પર પડે છે, માટે જ તેને ઉત્તમ રસાયણ ગુણવાળાં ગણ્યાં છે.

લીલાં આમળાંનો પચીસથી ત્રીસ ગ્રામ રસ કાઢી નરણા કોઠે પીવાથી શરીર પુષ્ટ થાય છે અને સ્ફૂર્તિ રહે છે. શિયાળામાં રોજ આમળાંનો તાજો રસ પીવો અને ફરક જુઓ. કૃત્રિમ વિટામિનની દવાઓ ખાવા કરતાં કુદરતી રીતે વિટામિન 'સી' પૂરું પાડનાર આમળાં વધારે ઉપયોગી છે. માટે જ સુશ્રુત 'फलेभ्योऽभ्यधिकं च तत्' – અર્થાત્ સઘળાં ફળમાં આમળાંને શ્રેષ્ઠ ગણે છે. ચરક અને વાગ્ભટ્ટ પણ યૌવન ટકાવી રાખનારાં દ્રવ્યોમાં આમળાંને શ્રેષ્ઠ ગણે છે.

सर्वे सन्तु निरामयाः ।

યોગમાં આહારનું મહત્ત્વ

- શ્રીમતી (ડૉ.) ચિદ્‌રૂપિણી ક્ષત્રિય

યોગનો વ્યાપ સમગ્ર વિશ્વમાં થયેલો છે. વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિથી તેનું પૃથક્કરણ કર્યા પછી જણાયું છે કે માનવજીવનની સ્વસ્થતા, પ્રસન્નતા અને પ્રફુલ્લતા વધારવાની શક્તિ યોગમાંથી મળે છે. અત્યારનું જીવન અનેક પ્રકારના સંઘર્ષ અને પરિબળોના કારણે અસ્વસ્થતાવાળું થતું જાય છે. વિજ્ઞાને Tranquillizer ની શોધ કરી માનવીને માનસિક તાણમાંથી મુક્ત કરવાનો માર્ગ કરી આપ્યો છે પણ તે માર્ગ બહુ બહુ તો દુઃખમાં રાહત આપનારો થઈ શકે, પરંતુ તે શક્તિપ્રેરક કે શક્તિવર્ધક તેમજ પ્રસન્નતાપ્રદ બની શક્તો નથી. આના સંદર્ભમાં યોગનું પ્રદાન માનવજાતિને આશીર્વાદરૂપ બની શકે છે.

માનસિક તાણને દૂર કરવા તેમજ જીવનની વાસ્તવિક્તામાંથી તેને દૂર ધકેલીને પ્રસન્નતાનો કેફ આપી શકે તેવાં ઔષધો - LSD શોધાયાં છે. હવે તો સમગ્ર વિશ્વમાં તેનો ઉપયોગ થાય છે, પરંતુ કેફ ઊતરી ગયા પછી પાછા 'જૈસે થે' નહીં પણ તેનાથી વિશેષ નિર્બળતા આવે તેવો અનુભવ એ લોકોને થાય છે. ખરી શક્તિ અને પ્રસન્નતાનો ઝરો માનવીના શરીર, ચિત્ત અને આત્મામાં રહ્યો છે. તે અખૂટ અને ફળદ્રુપ છે તે યોગ ચિકિત્સા દ્વારા સમજાતું જાય છે.

યોગવિદ્યાનો જન્મ ભલે ભારતમાં થયો હોય પણ તેનો સંબંધ માનવ સાથે છે, માનવીના ગુણોત્કર્ષ સાથે છે. તેથી દેશ- સંપ્રદાય- જાતિ આદિનાં કોઈ બંધન તેને નથી. ભારતીય સંસ્કૃતિની આ અનોખી ભેટ સમસ્ત માનવજાતિ માટે છે. યોગની વિશિષ્ટતા એ છે કે એનો લાભ શ્રીમંત અને ગરીબને એકસરખો મળે છે, કારણ કે તેમાં બાહ્ય સાધનોની જરૂર નથી એટલે ખર્ચનો પ્રશ્ન ઊઠતો નથી.

હવે યોગ કે યોગી શબ્દ કાન પર પડતાં આપણા માનસપટ પર કેવું ચિત્ર ખડું થાય છે ? યોગી વિશે આપણામાં અનેક પ્રકારની વાતો, અનેક પ્રકારની કલ્પનાઓ અને અનેક પ્રકારની વિચારધારા અને માન્યતા પ્રચલિત છે. સામાન્ય રીતે યોગી શબ્દથી આપણી આંખ સમક્ષ કલ્પનાચિત્ર ખડું થાય છે કે જેમાં યોગી એટલે મોટી જટા અને દાઢી રાખતા હોય, શરીરે ભસ્મ લગાવી હોય, મોટી-મોટી બીક લાગે તેવી આંખો હોય, એકલા જંગલની ગુફામાં રહેતા હોય, પાંદડાં અથવા ગમે તે ચીજો ખાઈને જીવતા હોય, પાણીમાં ડૂબીને રહી શકે તેવા અનેક પ્રકારના ચમત્કાર કરતા હોય. આવી માન્યતાઓ સાચી હોઈ શકે?

યોગવિદ્યા આપણને માનવજાતિના ઉત્કર્ષ માટે આત્મસિદ્ધ એવા મહાન ઋષિમુનિઓએ આપી છે. આ યોગી જીવન સામાન્ય માનવીને પણ શ્રેષ્ઠ કોટિનો માનવી બનાવી શકે છે, પુરુષમાંથી પુરુષોત્તમ બનાવી શકે છે. 'યોગ' શબ્દ આવ્યો છે સંસ્કૃત 'યુજ્' ધાતુમાંથી અને યુજ્ એટલે જોડવું. બે વસ્તુઓને જોડે તે ક્રિયા યોગ. હવે વિચાર આવે કે યોગ કોને કોને જોડતો હશે ? યોગ એટલે માનવમાંથી મહામાનવ થવાની પ્રક્રિયા અથવા પુરુષને પુરુષોત્તમ બનાવે કે જીવને શિવ બનાવે તેવી પ્રક્રિયાનું નામ યોગ. યોગ દ્વારા વ્યક્તિ વ્યવહારમાં, પોતાના વ્યવસાયમાં અને જીવનમાં વધારે શક્તિશાળી અને સફળ બની શકે છે, તેનાથી ડૉક્ટર એક વધુ સારો ડૉક્ટર, વૈજ્ઞાનિક એક આદર્શ વૈજ્ઞાનિક બની શકે છે અને શ્રીગીતાજીનું વાક્ય "યોગઃ કર્મસુ કૌશલમ્" મુજબ જીવનના પ્રત્યેક સ્તરે માનવીને વિકાસના પંથે લઈ જાય છે. આ બધી બાહ્ય જીવનની વાત થઈ, પરંતુ બધાંનું મૂળ ક્યાં છે ? બધાંનું મૂળ મન છે. યોગ સમજાવે છે કે શાંતિ-સમત્વ બહારથી મેળવી શકાતાં નથી, એ આંતરિક પ્રક્રિયા છે. માનવીનો સહજ

સ્વભાવ છે તેની શોધ કરનાર યોગી છે. જો જીવનમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવી હોય, જીવનમાં વિકાસ સાધવો હોય, જીવનમાં શાંતિ મેળવવી હોય તો તેનો આ એક જ માર્ગ છે-યોગ. માટે જ કહ્યું છે समत्वं योगमुच्यते- સમત્વ એ જ યોગ કહેવાય છે. સમત્વનો અર્થ છે સમભાવ અથવા વૃત્તિની એકરૂપતા.

હવે આપણને પ્રશ્ન થાય છે કે જ્યારે યોગ આપણી સંસ્કૃતિના પાયામાં છે ત્યારે અત્યારના વર્તમાનમાં આપણને કેમ વિપરીત પરિસ્થિતિ જોવા મળે છે ? આપણા પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવ સ્વામીશ્રી શિવાનંદજી મહારાજ કે જેમણે સમગ્ર વિશ્વને યોગનો રાહ ચીંધ્યો, યોગ દ્વારા તંદુરસ્ત સમાજનું નિર્માણ થઈ શકે તે માત્ર વિચાર કે કલ્પના નહીં બનાવતાં નક્કર હકીકત કરીને બતાવી છે તેનાં જીવંત ઉદાહરણો છે. સ્વામીશ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ, સ્વામીશ્રી પવિત્રાનંદજી મહારાજ કે જેમણે માત્ર દૃઢ સંકલ્પ તથા ઉચ્ચ આદર્શ દ્વારા 'અનહોનિ કો હોનિ કર દે' કરી બતાવ્યું છે અને હું માત્ર એટલું જ કહીશ, 'અનહોનિ કો હોનિ કર દે', 'હોનિ કો અનહોનિ'- એક જગહ જબ જમા હો તીનોં - સ્વામીશ્રી શિવાનંદજી, સ્વામીશ્રી પવિત્રાનંદજી તથા સ્વામીશ્રી અધ્યાત્માનંદજી. આ તબક્કે કદાચ હું નહીં જણાવું તો ઘણા બધા લોકો આ હકીકતના જ્ઞાનથી વંચિત રહેશે કે આપણે આ જે શિવાનંદ આશ્રમનું વટવૃક્ષ જોઈ રહ્યા છીએ, તેના પાયામાં સ્વામીશ્રી પવિત્રાનંદજી મહારાજ તથા સ્વામીશ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું તપ, ગુરુ પ્રત્યે અસીમ શ્રદ્ધા તથા દિવસ-રાત એક કરીને કરવાની કાર્યપદ્ધતિ છે કે જેણે આવા ઉત્તમ અમદાવાદનાં જોવાલાયક સ્થળોમાં શિવાનંદ આશ્રમનું નિર્માણ કર્યું છે.

હવે પ્રશ્ન એ થાય છે કે અત્યારના સમાજમાં આનાથી વિપરીત પરિસ્થિતિ કેમ જોવા મળે છે ? આપણે બધાં ઈચ્છવા છતાં કેમ આવા માનવ- આવા સમાજનું નિર્માણ કરી શકતા નથી ? સમાજ એ શું છે ? કુટુંબનો સમૂહ એ સમાજ છે તથા વ્યક્તિઓનો સમૂહ એ કુટુંબ છે તો તંદુરસ્ત સમાજ-કુશળ સમાજનું નિર્માણ કરવું હોય તો પાયા સુધી જવું પડશે. તંદુરસ્ત વ્યક્તિ બનાવવી પડશે અને આ સંકલ્પ આપણે સૌએ સહિયારો લેવો પડશે. કાંઈ માત્ર એક સ્વામીશ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની જવાબદારી નહીં બની શકે. આજનો બાળક એ આવતી કાલનો નાગરિક છે, આવતી કાલનો સમાજ છે અને જો આવતી કાલનો સમાજ તંદુરસ્ત બનાવવો હશે તો પાયો મજબૂત કરવો પડશે. બાળકોને સ્વસ્થ-મૂલ્યનિષ્ઠ બનાવવાં પડશે. તેના અનેક ઉપાય છે. જુદા જુદા રસ્તા દ્વારા જુદી જુદી પદ્ધતિઓ દ્વારા આપણે આપણા ધ્યેય-મૂલ્યનિષ્ઠ સમાજ, મૂલ્યનિષ્ઠ સંતાન સુધી પહોંચવાનું છે અને હું આજે યૌગિક આહાર દ્વારા આપણા આ ધ્યેય સુધી પહોંચવાની વાતની ચર્ચા કરીશ.

આપણું શરીર એક પ્રકારનું શ્રેષ્ઠ યંત્ર છે, જેમ યંત્ર પાસેથી કાર્ય કરાવવા માટે તેમાં પેટ્રોલ કે તેલ પૂરીએ છીએ તે જ રીતે શરીરરૂપી યંત્ર પાસેથી કામ લેવા માટે ખોરાકરૂપી પેટ્રોલ આપવાની જરૂર છે. જો તેલ હલકા પ્રકારનું હશે તો યંત્ર બગડવાનો ભય રહે છે તે પ્રમાણે ખોરાક પણ હલકો હોય તો શરીર ધુમાડા કાઢે એટલે કે બીમાર પડી જાય, માટે ખોરાક સારો, ચોખ્ખો અને ઉપયોગી હોવો જોઈએ. તેલ પૂરીને યંત્રને રાખી મૂકવામાં આવે તો તે પાછળથી બરાબર ચાલશે નહીં. તેને ચલાવવું પડશે. એ પ્રમાણે શરીરને યોગ્ય રાખવા માટે એકલો ખોરાક આપવો એ બસ નથી. તેની પાસે કાર્ય કરાવવું પડશે. હવે યંત્રમાં તેલ પૂરો અને ચલાવો- ફરીથી તેલ પૂરો અને ચલાવો. આ જ પ્રમાણે કરતાં રહીએ તો યંત્ર ઘસાઈ જશે અને બગડવાનો ભય રહેશે. માટે તેને વચમાં આરામ આપવો જોઈએ તો શરીરને ખોરાક-વ્યાયામ અને આરામ આ ત્રણેયનો સુમેળ સાધવામાં આવે તો જ તંદુરસ્ત અને ખડતલ બનાય.

હવે આપણે વિચાર કરીએ કે બાળક જન્મે છે ત્યારે લગભગ વજન ૩ થી ૩.૫ કિ.ગ્રા. હોય છે પણ ત્યારે

વિચારશક્તિ કે વિવેકશક્તિનો અભાવ હોય છે. સમય જતાં શરીર વધે છે અને બંને પ્રકારની શક્તિઓનો વિકાસ થાય છે. આ કેવી રીતે થયું ? માત્ર શક્તિ અને વસ્તુનું એકબીજામાં પરિવર્તન જ થાય છે. બધા વિકાસનું મૂળ આપણો ખોરાક છે. શરીર, મન અને બુદ્ધિનું મૂળ અને વિકાસ સ્રોત તો આહાર જ છે એટલે માતા જેવો આહાર લેશે તેવાં બાળકોને જન્મ આપી શકશે. બાવળ રોપીએ તો તેમાંથી આંબો નીપજે નહીં તે જ રીતે હલકો ખોરાક વાપરીએ તો ઉત્તમ ફળ-ઉત્તમ બાળક મેળવી શકીએ નહીં.

યૌગિક દૃષ્ટિએ ખોરાકના ત્રણ પ્રકાર પાડી શકાયઃ સાત્ત્વિક, રાજસિક અને તામસિક. જો માતાનો ખોરાક સાત્ત્વિક હશે તો સાત્ત્વિક ફળ બનશે. સદ્‌ગુણોનું ઉપાર્જન થશે. માટે જ દૂધ, ઘી, ફળ અને શાકાહાર જેવા સાત્ત્વિક આહારનો ઉપયોગ કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. રાજસિક ખોરાક લેનારનું મન કામ, ક્રોધ, પ્રમાદથી ભરપૂર હોય છે તો ખાટું, ખારું, તીખું અને માંસાહાર વગેરે રાજસિક ખોરાક છે. તામસિક ખોરાક છે- વાસી, સડેલું અનાજ, દારૂ, ડુંગળી, લસણ, હિંગ, તમાકુ વગેરે જેવો ખોરાક ખાઈશું તો તેનું મન તામસિક બનશે. સ્વામીશ્રી શિવાનંદજી મહારાજે કહેલું છે, માંસાહાર અને રાજસિક તેમજ તામસિક ખોરાક લેનાર પ્રજામાં વૈજ્ઞાનિક અને સેનાપતિ પેદા થઈ શકશે, પરંતુ સાચો સંત થવો અસંભવિત છે. આપણે જાણીએ છીએ કે હાથી માત્ર શાકાહારી જ છે, છતાં બળવાનનું બિરુદ અથવા બુદ્ધિમાનનું બિરુદ માત્ર હાથીને જ મળે છે. માટે જ ભગવાન ગણેશજીનું મસ્તક પણ હાથીનું જ છે.

અત્યારે આપણી યુવાપેઢી પર પશ્ચિમની વિચારસરણીની ઘણી અસર જોવા મળે છે. પાસ્તા, પિઝા, સોફ્ટ ડ્રિંક-કોકા કોલા આધુનિકતાની નિશાનીઓ ગણાય છે, આથી જ આપણા પરમ પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું છેઃ

"પિઝા, પાસ્તા અને કોક વહેલી મુકાવે પોક."

પરંતુ આપણામાં આપણું જૂનું એટલું સારું નહીં તેવી માન્યતા દૃઢ થઈ ગઈ છે. મા-બાપ જ જ્યારે બાળકોને આવો નિમ્ન પ્રકારનો ખોરાક આપે તો આ બાળકો જ્યારે મોટાં થાય ત્યારે મા-બાપને પ્રતિકૂળ બને ત્યારે પસ્તાવા સિવાય કોઈ ચારો રહેતો નથી. આપણા ઉત્તમ સાહિત્ય-વેદમાં વર્ણવેલ છે કે આહારશુદ્ધિ સૌ કોઈ માટે આવશ્યક છે. આપણી શાંતિપ્રિય, ધર્મપ્રેમી પ્રજા માટે તો અતિઆવશ્યક સમજવા જેવી અને અપનાવવા જેવી પદ્ધતિ છે. આહારશુદ્ધિએ જ ભારતને ઋષિકાળમાં મહાન આત્માઓ આપ્યા હતા. યોગ દ્વારા સર્વોત્તમ સ્તરે જઈ શકાય છે. આહાર ખૂબ વિચારીને પસંદ કરવો જોઈએ તથા તેમાં ઘડી-ઘડી ફેરફાર ન કરવો જોઈએ. માંદગીને નિમંત્રણ આપવામાં ખોરાક મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. ઘણા ખરા રોગો આપણા અશુદ્ધ ખોરાકના લીધે થાય છે. યોગી વધારે જમતો પણ નથી કે વધુ ઉપવાસ પણ કરતો નથી. ખોરાકમાં નિયમિતતા વધુ અસરકારક પરિણામ આપે છે. આજે આપણે ખોરાકની પવિત્રતા, યોગ્યતા તથા ઉપયોગિતા ભૂલી જઈને સ્વાદ તરફ જ લક્ષ આપીએ છીએ. આ એક મહાન ભૂલ છે. ખોરાકની યોગ્યતા પહેલી અને સ્વાદ પછી એ આપણો સિદ્ધાંત બની જવો જોઈએ. ખોરાકમાં નિયમિતતા ઉપરાંત જમવા બેસવાની જગ્યા સ્વચ્છ અને આકર્ષક હોવી જોઈએ. ત્યાં જતાં જ મન પ્રસન્ન બને. પ્રસન્ન મન સાથે લીધેલું ભોજન પચી જાય છે. આપણે જાણીએ છીએ-

'અન્ન તેવો ઓડકાર અને
આહાર તેવો વિચાર.'

અંતમાં એટલું જ યાદ કરીશ-

अहं वैश्वानरो भूत्वा, प्राणिनां देहमाश्रितः।
प्राणापान समायुक्तः पचाम्यन्नं चतुर्विधम्॥

ॐ

(વિશ્વયોગ દિવસ ૨૧મી જૂનના ઉદ્‌બોધનમાંથી સંકલિત)

ગુરુભક્તિ યોગ-૩

- શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

આપણા પ્રત્યક્ષ ગુરુ પરમ પૂજ્ય સ્વામી શ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ નાનપણથી જ તેજસ્વી બુદ્ધિપ્રતિભા ધરાવે છે એમણે એમનો એન્જિનિયરનો અભ્યાસ સમાપ્ત કર્યો પછી તેમની સામે એક તેજસ્વી કારકિર્દી પડી હતી, પરંતુ તેમણે વિચાર્યું કે જ્ઞાનીઓએ બતાવેલ અમરતાના રાજ્યમાં પ્રવેશ કેમ ન કરું! તેમણે તેજસ્વી કારકિર્દીનો ત્યાગ કર્યો અને પરિવ્રાજક યોગ અપનાવ્યો. આપણે સપનામાં પણન વિચારી શકીએ એવી અનેક વર્ષ સુધી તપશ્ચર્યા કરી અને પછી સાક્ષાત્ નારાયણ સ્વરૂપ ગુરુ ભગવાન સ્વામી શ્રી ચિદાનંદજી મહારાજ પાસેથી ૧૯૭૪માં રામનવમીના દિવસે સંન્યસ્ત દીક્ષા પ્રાપ્ત કરી.

'મંત્રમૂલં ગુરોર્વાક્યમ્'

આ જગતમાં પ્રત્યક્ષ ગુરુ ભક્તિયોગના શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ આપણા સ્વામીજી મહારાજ. આવી ગુરુભક્તિ જવલ્લે તમે કોઈનામાં જોઈ શકશો.

"સાધુ તો ચલતા ભલા"

આ ઉક્તિ અનુસાર ગુરુની આજ્ઞાથી અને સ્વયંના રાષ્ટ્રપ્રેમથી પ્રેરિત થઈને એમણે આપણી આર્મીમાં ભૂમિ, નેવી, એરફોર્સમાં યોગ શિખવાડયો ! કેમ કે તેઓ આપણને સંભાળે છે તો તેમને સંભાળવા એ આપણું કર્તવ્ય છે. આ સમજીને તેઓએ આ જ્ઞાનનું વિતરણ તેમની સમક્ષ કર્યું. આપણું યુવાધન આજે કઈ દિશામાં જઈ રહ્યું છે? આપણા આ દેશમાં ભીષ્મ, દ્રોણ, અર્જુન, અશ્વત્થામા જેવા મહાવીર પેદા થયા છે. આજે એ દેશમાં જ્યાં જુઓ ત્યાં કાયરો દેખાય છે. આ યુવાધનનું જીવન પવિત્ર બને અને એમની શક્તિઓનો સાચી દિશામાં ઉપયોગ થાય તે માટે સ્વામીજીએ અનેક યુનિવર્સિટીમાં યોગના જ્ઞાનનું વિતરણ કરેલું છે. કોર્પોરેટ સંસ્થાઓમાં આપણે જાણીએ છીએ કે કેટલો તણાવ રહે છે. તેમની પારિવારિક જિંદગી પણ રહેતી નથી. તેઓ શારીરિક-માનસિક અને આધ્યાત્મિક રીતે પોતાને અપલિફ્ટ કરી શકે તે માટે સ્વામીજીએ કોર્પોરેટ સંસ્થામાં યોગના જ્ઞાનનું વિતરણ કર્યું છે. તેઓએ કોલસાની ખાણમાં જઈને ત્યાં કામ કરતા લોકોની પરિસ્થિતિ જોઈ. તેમણે જોયું કે તેમની હાલત કેવી છે ? કેટલું સફોકેશન થાય છે ? ત્યાં કેટલો અંધકાર છે, જીવન જેવું કંઇ લાગતું નથી. એમના કલ્યાણ માટે કામદારો સુધી તેમણે આ જ્ઞાનનું વિતરણ કર્યું. સમસ્ત વિશ્વમાં ૮૦૩ યોગ શિબિરો યોજીને એક વિશ્વ રેકોર્ડ સ્થાપ્યો છે. હું માનું છું કે વર્લ્ડ રેકોર્ડ બુકમાં તેમનું નામ આવી શકે છે. પણ તેની કોઈ ખેવના નથી. કેમ ? "હું આના માટે કામ નથી કરતો. લોકોના કલ્યાણ માટે મારું આ કાર્ય છે."

સર્વ ભૂત હિતે રતા:

અને એટલું જ નહીં, આજે આપણા આહાર-વિહાર પર નિયંત્રણ નથી, જેના લીધે આપણે ઘણાં રોગોથી પીડિત છીએ. આપણું સ્વાસ્થ્ય સારું રહે તે માટે એક-એક રોગ ઉપર મેડિકલી રિસર્ચ કરીને વિજ્ઞાન અને યોગનો સમન્વય કરી તેના ઉપર ચાર પુસ્તકો લખ્યા છે. કયા રોગમાં કયા યોગ અને પ્રાણાયામ અને ધ્યાન કરીને તમે સારા થઈ શકો. ન્યૂઝપેપરમાં મેગેઝિનમાં લેખ લખીને - ટી.વી. ઉપર આ જ્ઞાનનું વિતરણ કરે છે. તેઓ ૧૮ થી ૨૦ કલાક કામ કરે છે. ઘણી વખત હું શાંતિથી બેસું છું ત્યારે વિચાર આવે છે કે સ્વામીજી સૂવે છે કે નહીં ! આપણા ઘરમાં ૭૦ વર્ષના પિતા, દાદા હોય તો સામાન્ય રીતે તેમની સવારની દિનચર્યા શું હોય ? સવારે ઊઠો, ચા પીઓ, ન્યૂઝપેપર વાંચો થોડું ટી.વી. જુઓ. બપોરે જમીને સૂઈ જાવ. સાંજે ગાર્ડનમાં જઈ ફરી આવો. કોઈ જગ્યા ઉપર સત્સંગ ચાલતો હોય ત્યાં જઈને આવો. જ્યારે આ સ્વામીજી મહારાજને મેં પગ ઉપર પગ ચઢાવીને બેઠેલા જોયા નથી. ૨૩ વર્ષ થી હું તેમને જોઉં

છું. જ્યારે પણ આપણી સામે બેઠા હોય, ત્યારે કંઈ ને કંઈ લખતા હોય. કોઈની સાથે વાત કરતાં હોય, કોઈ બાળક લઈને આવે તો બાળકને પ્રેમથી રમાડે. હું એમ કહીશ કે સ્વામીજી કોઈ વ્યક્તિ નહિ પણ એક ઈન્સ્ટિટ્યૂટ છે. ગુરુસત્તા એકલા હાથે બધું જ કરી શકે છે. આપણે દિવસમાં દસ વખત બોલીએ છીએ કે કેટલી ગરમી છે? કેટલી ગરમી છે? પણ આપણને એક વખત વિચાર આવ્યો કે આપણે વૃક્ષનું આરોપણ કરીએ કે કર્યું ? જ્યારે સ્વામીજી મહારાજે આપણને ગ્લોબલ વોર્મિંગના ખતરાથી બચાવા માટે પૂરા વિશ્વમાં ૧ કરોડથી વધારે વૃક્ષારોપણ કર્યું છે. અને આ કાર્ય અવિરત ચાલુ છે. આ દિવ્ય જીવન સંઘ ખાલી ઉપદેશ દેવા માટે નથી. આ ગુરુજનો પોતાના જીવનમાં આ આદર્શને ચરિતાર્થ કરીને બતાવે છે, પછી ઉપદેશ કરે છે, જેનાથી આપણને પ્રેરણા મળે છે. આપણે જાણીએ છીએ કે રક્તદાન જીવનદાન છે. જ્યારે આપણે ટી.વી. જોઈએ ત્યારે નીચે એક પટ્ટી પસાર થતી હોય છે. તાત્કાલિક O+ બ્લડની જરૂરિયાત છે. આપણે વાંચીએ છીએ પણ કેટલા જણ ઊભા થઈ બ્લડ આપવા ત્યાં ગયા ? અને વારંવાર આ પટ્ટી આવશે તો આપણે ચેનલ બદલી દઈએ છીએ. સ્વામીજી મહારાજે ૧૧૭ વખત બ્લડ ડોનેશન કર્યું છે અને એક જ વર્ષમાં ૨૩૦ બ્લડ ડોનેશન કેમ્પનું આયોજન કરેલ છે અને ૭૦,૦૦૦થી વધારે લોકોને બ્લડ આપવા માટે પ્રેરિત કરેલા છે. આપણે કેટલાય સંતપુરુષો અને મહાત્માઓને જોઈએ છીએ. તેઓ કોઈ એક વિષય ઉપર પ્રભુત્વ ધરાવતા હોય છે. કોઈ રામાયણ કહે છે તો કોઈ ભાગવતકથા કરતા હોય છે. જ્યારે સ્વામીજી મહારાજ બધાં શાસ્ત્રના ગહન રહસ્યના જાણકાર છે. વેદ હોય કે ઉપનિષદ, શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા હોય કે ભાગવત કથા શિવપુરાણ હોય કે દેવીપુરાણ બધી કથાઓ આધુનિક જગતને લક્ષમાં રાખી આધ્યાત્મિક પુનરુત્થાન માટે તથા સામાન્યમાં સામાન્ય વ્યક્તિ સમજી શકે તેવી સરળ ભાષામાં તે જ્ઞાનનું વિતરણ કરે છે, જેથી આપણે જીવનમાં આત્મસાત્ કરી શકીએ અને આપણે આપણા જીવનને એક નવું સ્વરૂપ આપી શકીએ. આપણા ઘરમાં એક પ્રસંગ આવે છે અને તે પૂરો થાય ત્યારે આપણે એમ બોલીએ છીએ કે ચાલો, હવે બધું પૂરું થયું અને હવે કોઈ પ્રસંગ ન આવવો જોઈએ. આપણે થાકી જઈએ છીએ. આ આશ્રમમાં એક વર્ષમાં ૩૬૫ દિવસમાં ૨૩૦ દિવસ કાર્યક્રમ થાય છે. શું આશ્રમને કષ્ટ નહીં પડતું હોય ? કોના માટે ? ગિનિસ બુકમાં નામ છપાવવા માટે કરે છે ? ના, આપણા કલ્યાણ માટે. જો તમે નિયમિત આશ્રમમાં આવતા હોય તો ૨૦૧૮નું વર્ષ શરૂ થયું છે ત્યારથી તમે યાદ કરો કે જ્ઞાનપિપાસુ માટે સ્વામીજી મહારાજે શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના એક એક શ્લોકનું અર્થઘટન પાતંજલ યોગ સૂત્રના એક-એક સૂત્રનું અર્થઘટન, આદિ શંકરાચાર્ય કૃત આત્મબોધ, સાધનપંચકમ્ વિશે કહ્યું. યોગ દિવસ હતો ત્યારે કેટલાય લોકોને યોગ શિખવાડયો અને સાંજે સ્વસ્થ માતા, સ્વસ્થ શિશુ અને સુખી પરિવારનો પરિસંવાદ રાખ્યો હતો. અને જ્યારે આશ્રમનો વાર્ષિક ઉત્સવ હતો અને શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવનનો પાટોત્સવ હતો ત્યારે કેટલાય મહાનુભાવો, મહાત્માઓ અહીં પધાર્યા અને આધ્યાત્મિક પ્રવચનો થયાં. કંઈક ગ્રહણ કરો અને પોતાને ટ્રાન્સફોર્મ કરો. બસ, એક જ ઈચ્છા.

બહુજન હિતાય બહુજન સુખાય

જે ભક્તિમાર્ગી છે તો તેમનાં માટે ભાગવતકથા, નવચંડી યજ્ઞ, લઘુરુદ્ર, જપયજ્ઞ, સત્સંગ આપને જેમાં ઈચ્છા હોય તેમાં લાભ લઈ શકો છો. જે કર્મયોગી છે તેમના માટે દરેક પ્રસંગ પછી મહાપ્રસાદ હોય છે. તેમાં આપ સેવા આપી શકો છો. જ્યારે ભગવાનનાં શૃંગાર દર્શન હોય તેમાં પણ આપ સેવા આપી શકો છો. દર મહિનાની ૩,૮ અને ૨૪ તારીખે દરિદ્ર નારાયણની સેવા હોય છે એમાં આપ સેવા આપી શકો છો જેમાં આપની ઈચ્છા છે તે કાર્ય કરો. અને પોતાનો ઉધ્ધાર કરો. શું આ સાંભળીને આપણા હૃદયમાં ભક્તિભાવ પ્રગટ ન થાય ? તેઓ બ્રહ્માસ્વરૂપ છે કે નહિ ? તેઓ આપણામાં સદ્ગુણોનું ઉપાર્જન કરવા માટે શું શું કષ્ટ સહન નથી કરતા ? તેથી તેઓ બ્રહ્મા સ્વરૂપ છે.

ઈશ્વર હયાત છે

એક મહાનુભાવ ગાડીમાંથી ઊતરી ઝડપભેર એરપોર્ટમાં પ્રવેશ્યા. વિમાન ઉડાન માટે તૈયાર હતું. તે મહાશયને એક કોન્ફરન્સમાં જવાનું હતું, જે ખાસ તેમના માટે જ આયોજિત કરવામાં આવી હતી.

તેમણે વિમાનમાં પોતાનું સ્થાન ગ્રહણ કર્યું અને વિમાને ઉડાન ભરી. વિમાન ઊડ્યાને થોડોક જ સમય થયો હતો અને કેપ્ટને ઘોષણા કરી કે 'બહાર ધોધમાર વરસાદ અને વીજળીના તાંડવના કારણે વિમાનની રેડિયો સિસ્ટમ વ્યવસ્થિત કામ કરી રહી નથી, માટે આપણે અનિવાર્ય કારણસર નજીકના એરપોર્ટ પર ઉતરાણ કરવું પડશે.'

વિમાને ઉતરાણ કર્યું. તે મહાનુભાવ બહાર નીકળી કેપ્ટન પર રોષ ઠાલવતા કહેવા લાગ્યા કે 'મારી એક-એક ક્ષણ ખૂબ કીમતી છે અને આયોજિત કોન્ફરન્સમાં મારે ઉપસ્થિત રહેવું ખૂબ આવશ્યક છે.' પાસે ઊભેલા બીજા મુસાફરે તેમને ઓળખી લીધા અને તેમને સંબોધીને કહ્યું, 'ડૉક્ટર પટનાયક, તમે જ્યાં પહોંચવા ઈચ્છો છો તે સ્થળ અહીંથી નજીક જ છે. ટેક્સી દ્વારા માત્ર ત્રણ કલાકમાં જ તમે ત્યાં પહોંચી શકશો.' તેમણે તે મુસાફરનો આભાર વ્યક્ત કર્યો અને ટેક્સી લઇને ચોક્કસ જગ્યાએ પહોંચવા પ્રયાણ કર્યું.

ડ્રાઈવર માટે મોસમનું આ બદલાયેલું રૂપ-આંધી, તોફાન, વીજળી અને વરસાદમાં ગાડી ચલાવવી મુશ્કેલ હતી છતાં તે ગાડી ચલાવતો રહ્યો. અચાનક ડ્રાઇવરને અહેસાસ થયો કે તે રસ્તો ભૂલી ગયો છે અને ખોટા રસ્તે ગાડી હંકારી રહ્યો છે.

આશાના ઉતાર-ચઢાવ વચ્ચે ડૉક્ટરને એક નાનું ઘર દેખાયું. કુદરતના આ સ્વરૂપની શરણાગતિ સ્વીકારી ગાડીમાંથી નીચે ઊતરવું જ યોગ્ય સમજી તેમણે તે ઘરના દરવાજે ટકોરા માર્યા. અંદરથી અવાજ આવ્યો, 'બહાર જે કોઇ પણ છે તે અંદર આવી જાવ. દરવાજો ખુલ્લો જ છે.'

ડૉક્ટર ઘરમાં પ્રવેશ્યા. જોયું તો અંદર એક વૃદ્ધ માજી આસન બિછાવી ભગવદ્ગીતા વાંચી રહ્યાં હતાં. ડૉક્ટરે માજીને પૂછ્યું, 'આપની અનુમતિ હોય તો હું આપના ફોનનો ઉપયોગ કરી શકું?' વૃદ્ધ માજીએ સ્મિત સાથે કહ્યું, 'બેટા! ફોન કેવો? અહીં ના તો વીજળી છે, ના તો ફોન છે પણ તમે બેસો. સામે ચરણામૃત છે તે પી લો. થાક ઊતરી જશે. અને ભોજન માટે ત્યાં ફળ મૂકેલાં છે તે લઇને ખાઈ લો, જેથી આગળની યાત્રા માટે થોડી શક્તિ મળી જશે.'

ડૉક્ટર વૃદ્ધ માજીનો આભાર વ્યક્ત કરી ચરણામૃત પીવા લાગ્યા. વૃદ્ધ માજી ભક્તિભાવપૂર્વક ગીતાજીના શ્લોકોનું અધ્યયન કરી રહ્યાં હતાં. એટલામાં ડૉક્ટરની નજર એ વૃદ્ધ માજી પાસે એક વસ્ત્રમાં લપેટેલા સૂતેલા બાળક પર પડી, જેને માજી થોડી થોડી વારે સ્પર્શ કરી જોઇ લેતાં હતાં.

વૃદ્ધ માજીનું અધ્યયન પૂરું થયું એટલે ડૉક્ટરે નમ્રતાથી કહ્યું, 'મા ! તમારા સ્વભાવ અને આતિથ્યે મને પ્રભાવિત કર્યો છે. તમે મારા માટે પણ પ્રાર્થના કરજો કે મોસમ સાનુકૂળ થઈ જાય. મને આશા છે કે તમારી પ્રાર્થના પરમાત્મા જરૂર સાંભળશે.'

વૃદ્ધ માજી બોલ્યાં, 'ના બેટા ! એવી કોઈ વાત નથી. તમે મારા અતિથિ છો અને અતિથિની સેવા કરવી ઈશ્વરનો આદેશ છે. મેં તમારા માટે પણ પ્રાર્થના કરી જ છે. પરમાત્માની કૃપા છે, એમણે મારી દરેક પ્રાર્થના સાંભળી છે. બસ, હજુ મારી એને એક પ્રાર્થના છે અને મને શ્રદ્ધા છે, યોગ્ય સમયે તેનું પણ સમાધાન આવશે.'

ડૉક્ટરે પૂછ્યું, 'મા ! કેવી પ્રાર્થના?'

વૃદ્ધ માજી બોલ્યાં, 'આ જે બે વર્ષનું બાળક તમારી સામે મૃતઃપ્રાય સ્થિતિમાં છે તે મારો પૌત્ર છે,

નથી તેની મા જીવિત કે નથી તેનો પિતા જીવિત. આ વૃદ્ધાવસ્થામાં તેની જવાબદારી મારા પર છે. ડૉક્ટરનું કહેવું છે કે એને કોઇ અસાધ્ય રોગ છે, જેનો ઇલાજ એમની પાસે નથી. કહે છે કે એક જ નામાંકિત ડૉક્ટર, શું નામ કહ્યું હતું તેમણે ? હા.... ' ડૉક્ટર પટનાયક'.... તેઓ જ એની શસ્ત્રક્રિયા કરી તેને બચાવી શકે તેમ છે. પણ હું વૃદ્ધ સ્ત્રી કેવી રીતે એ મહાન ડૉક્ટર સુધી પહોંચી શકું? અને કદાચ લઇને જાઉં તો પણ મને ખ્યાલ નથી કે એ ડૉક્ટર આ બાળકની સારવાર કરવા રાજી થશે કે નહીં ? બસ, આ બંસીધારી પાસે એ જ પ્રાર્થના કરી રહી હતી કે મારી મુશ્કેલી આસાન કરી દે !

ડૉક્ટર પટનાયકની આંખોમાં આંસુનાં પૂર ઊમટ્યાં. તેઓ ગદ્‌ગદિત અવાજમાં બોલ્યા, 'મા! તમારી પ્રાર્થનાએ વિમાનને ઉતરાણ કરાવ્યું, આકાશમાં વીજળીઓ ચમકાવી મને રસ્તો ભુલાવી દીધો, જેથી હું અહીં સુધી ખેંચાઇને આવું.' હે ભગવાન ! મને વિશ્વાસ નથી બેસતો કે પરમાત્મા તેના ભક્તોને પ્રાર્થનાના પ્રત્યુત્તરમાં આવી રીતે પણ સહાય કરી શકે છે !!!

એટલા માટે જ પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીજી કહેતા કે 'ઈશ્વર પાસે કરેલી કોઇ પણ પ્રાર્થના નિષ્ફળ જતી નથી. વહેલી કે મોડી તમામ પ્રાર્થનાઓનો ઈશ્વર પ્રત્યુત્તર આપે જ છે, જે ડૉ. પટનાયકના પ્રસંગને સત્ય પુરવાર કરે છે.'

'જ્યારે મનુષ્યમાં પરમાત્મા પ્રતિ સમર્પણ ભાવ આવે છે ત્યારે એની પરમ કૃપા વહેવી શરૂ થઈ જાય છે, જે એનું બહુવિધ માંગલ્ય કરે છે !' (સંકલિત)

શિવાનંદ આશ્રમના આગામી ઉત્સવો :

● તા. ૫-૧૨-૨૦૧૮ બુધવારથી તા. ૨૪-૧૨-૨૦૧૮ સોમવાર સુધી ૪૨મો યોગ શિક્ષક તાલીમ આવાસીય શિબિર

●તા. ૮-૧૨-૨૦૧૮ શનિવારના રોજ : શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ સ્મૃતિ વ્યાખ્યાન
વિષય : રાસ પંચાધ્યાયી
પ્રવક્તા : ષષ્ટ પીઠાધીશ્વર ૧૦૦૮ ગોસ્વામી શ્રી દ્વારકેશલાલજી મહારાજ (શ્રી કલ્યાણરાયજી હવેલી, વડોદરા)
સમય : સાંજે ૬.૦૦ થી ૮.૦૦ વાગ્યા સુધી
સ્થળ : 'ચિદાનંદમ્' શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ સૌને લાભ લેવા નિમંત્રણ છે.

●તા. ૧૯-૧૨-૨૦૧૮ મંગળવારના રોજ ગીતાજયંતી નિમિત્તે સામુહિક ગીતા પારાયણ.
સમય : સાંજે ૪.૩૦ થી ૬.૩૦ સુધી

●તા. ૨૨-૧૨-૨૦૧૮ શનિવારના રોજ શ્રી દત્તાત્રેયજયંતી નિમિત્તે શ્રી દત્તયજ્ઞ, અર્ચના, આરતી અને પ્રસાદ
સમય : સવારે ૯.૩૦ થી ૧૧.૩૦ સુધી

●તા, ૨૪-૧૨-૨૦૧૮ સોમવાર થી તા. ૩૦-૧૨-૨૦૧૮ રવિવાર સુધી શ્રીમદ્ ભાગવત કથા
સ્થળ : શ્રી શ્રી ચિદાનંદ ધ્યાન મંદિર, શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ
સમય : બપોરે ૩.૩૦ થી સાંજે ૭.૦૦ વાગ્યા સુધી
વ્યાસપીઠ પર પૂજ્ય શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ બિરાજશે.

● તા. ૩-૧-૨૦૧૯ ગુરુવાર થી તા. ૧૨-૧-૨૦૧૯ શનિવાર સુધી પૂજ્ય શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની નિશ્રામાં ૮૦૪મો યોગાસન, પ્રાણાયામ અને ધ્યાન શિબિર. (ભાગ લેનાર મિત્રોએ અગાઉથી નામ નોંધાવવું જરૂરી છે.)

વૃત્તાંત

● તા. ૫-૧૧-૨૦૧૮ : આશ્રમના શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી આદિશક્તિપીઠ ખાતે આજરોજ ધનતેરસની પવિત્ર સંધ્યાએ ૧૦૮ દંપતીઓ દ્વારા શાસ્ત્રોક્ત ધનપૂજાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું.

● તા. ૭-૧૧-૨૦૧૮ : દિવાળીના પવિત્ર દિવસે શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવનનો વાર્ષિક અન્નકૂટ ઉત્સવ ખૂબ જ ધામધૂમથી ઊજવાયો. શ્રી શ્રી મા જગદંબા સમક્ષ મિષ્ટાન્ન, ફરસાણ, ફળ, મેવા અને અન્ય પ્રકારની ખાદ્યસામગ્રી નિવેદિત કરવામાં આવી. રાત્રે આ બધી સામગ્રી લાવનાર સર્વે ભક્તો અને તેમનાં ૧૯૦૦ પરિજનોએ પ્રસાદ ગ્રહણ કર્યો. અન્નકૂટમાં ધરાવવામાં આવેલી મીઠાઈ અને ફરસાણ (એક કિલો મીઠાઈ અને એક કિલો ફરસાણ) બેસતા વર્ષની સવારે ઝૂંપડપટ્ટીમાં ઘરે ઘરે જઈને નારાયણ સેવા સ્વરૂપે પ્રસાદ વિતરણ કરવામાં આવ્યો, જેનો લાભ ૯૯૨ પરિવારને થયો.

● તા. ૮-૧૧-૨૦૧૮ : નૂતન વર્ષાભિનંદન નિમિત્તે વહેલી સવારથી છેક મોડી રાત સુધી ભક્તોની શૃંખલાનો સતત પ્રવાહ શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી આદિશક્તિપીઠમાં ઊભરાતો જ રહ્યો. હજારો ભક્તોએ આ દર્શનનો લાભ લીધો.

● તા. ૧૭-૧૧-૨૦૧૮ની સાંજે શ્રી શ્રી ચિદાનંદ ધ્યાન મંદિર ખાતે 'મૌજ મેં રહો' સંસ્થાના અધ્યક્ષ શ્રીમત્ સ્વામી અનુભવાનંદજીનું પ્રવચન થયું. તેમના પ્રવચનમાં તેમણે સદા આનંદિત રહેવું એ વાત કરી જે આપણા ગુરુજી શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના વક્તવ્ય 'હર હાલ મેં અલમસ્ત સચ્ચિદાનંદ હૂં'ની સાર્થકતા કરતું હતું.

અધ્યાત્મ યાત્રા - ૨૦૧૮નો સંક્ષિપ્ત અહેવાલ

● તા. ૩૧-૦૮-૨૦૧૮ થી ૧૧-૦૯-૨૦૧૮ તાઈપી - તાઈવાન : શિવાનંદ યોગ સ્ટુડિયોના સંસ્થાપક અને તાઈવાન સ્પોર્ટ્સ તથા યોગ મિનિસ્ટ્રીના અધ્યક્ષ યોગી જેમ્સ લૉના નિમંત્રણે પૂજ્ય સ્વામીજી તા. ૩૧-૦૮-૨૦૧૮થી તા.૧૧-૦૯-૨૦૧૮ સુધી તાઈવાનની અધ્યાત્મ યાત્રાએ ગયા. કીલંગ, તાઈપી અને હૉટ વૉટર ફૉલ ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજીની યોગ શિબિરો, પાતંજલ યોગસૂત્રો અને પ્રાણાયામ-ધ્યાન વિષયક પ્રવચનો તથા શંખ પ્રક્ષાલન, યોગનિદ્રા તથા ત્રાટકના વર્ગ યોજાયા. વૃક્ષારોપણ પણ થયું. તાઈવાનનાં મેયર શ્રીમતી એન્જલા આ બધા કાર્યક્રમોમાં રસપૂર્વક ઉપસ્થિત રહ્યાં. ચાઈના યોગ એસોસિયેશન ખાતે પણ સ્વામીજીનો યોગ-વર્કશોપ આયોજાયો.

● તા. ૧૫-૦૯-૨૦૧૮ થી તા. ૨૦-૦૯-૨૦૧૮ - શિકાગો (U.S.A.) હિન્દુ ટેમ્પલ ઑફ ગ્રેટર શિકાગો ખાતે દરરોજ સેમિનાર ઉપરાંત પૂજ્ય સ્વામીજીના સત્સંગ શ્રી અરવિંદ કેન્દ્ર, સ્વાધ્યાય પરિવાર અને શ્રી સનાતન ધર્મ મંદિર તથા વિવિધ યોગ સ્ટૂડિયોમાં થયા. ૨૦મી સપ્ટેમ્બરે પૂજ્ય સ્વામીજી વૉશિંગ્ટન ડી.સી. જવા રવાના થયા.

● તા.૧૯-૦૯-૨૦૧૮ મેડિસન (વિસ્કોન્સિન) મંદિર ઓફ મેડિસન પૂજ્ય સ્વામીજીની પ્રેરણાથી થયું છે. ત્યાંનાં ભક્તો પૂજ્ય સ્વામીજીનું ગુરુવર્ય સ્વરૂપે બહુમાન કરે છે. આજરોજ અહીં પૂજ્ય સ્વામીજીની ઉપસ્થિતિમાં મંદિરનો પાટોત્સવ શ્રી બાલાજી કલ્યાણમ્ અને રથોત્સવ સમ્પન્ન થયાં.

● તા. ૨૦-૦૯-૨૦૧૮ થી તા. ૨૫-૦૯-૨૦૧૮ વૉશિંગ્ટન ડી.સી. (લોર્ટન) શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદનાં યોગ શિક્ષક દંપતી હવે વર્જિનિયા રાજ્યમાં વૉશિંગ્ટન ડી.સી. ખાતે સ્થાયી થયાં છે, તેમના Happiness Yoga Studio ખાતે પાંચ દિવસ સુધી ભરચક કાર્યક્રમ થયા. વહેલી સવારથી મોડી રાત સુધી યોગ સેમિનાર, ક્રિયાઓ, ધ્યાન ઉપરાંત શહેરમાં તથા શહેરની બહાર અન્ય શહેરોમાં પણ સત્સંગ આયોજાયા. પૂજ્ય સ્વામીજીએ વૃક્ષારોપણ પણ કર્યું. યોગાચાર્ય શ્રીમતી સુનીતા અને શ્રી શૈશવ શાહને સુંદર આયોજન માટે ધન્યવાદ.

● તા. ૨૫-૦૯-૨૦૧૮ થી તા. ૧-૧૦-૨૦૧૮ રેડિંગ્સ (પેન્સિલવાનિયા) શ્રીમતી ડૉ. શેરોન એલીટ (સુધામાતાજી) અને શ્રી એડ (Ed) ના કુલ કમલ યોગ સંસ્થાનમાં યોગસત્ર ઉપરાંત શ્રીકૃષ્ણ જન્મોત્સવ તથા શ્રી રાધાષ્ટમીના ઉત્સવ ખૂબ જ ધામધૂમથી થયા. ઉપનિષદ અમૃત તથા ગીતામૃતમ્ વિષયક ચાર પ્રવચન પૂજ્ય સ્વામીજીએ કર્યાં. શ્રીમતી શેરોન અને શ્રી એડનાં દામ્પત્યજીવનનો રજતજયંતી ઉત્સવ પણ તેમનાં વિશાળ મિત્રમંડળ સાથે ખૂબ જ આનંદભેર ઊજવાયો.

પાતંજલ યોગદર્શનનાં પ્રવચનો ઉપરાંત પૂજ્ય સ્વામીજીએ વૃક્ષારોપણ પણ કર્યું. આ પૂર્વે સ્વામીજી અત્રે આવેલા ત્યારે તેમણે રોપેલા છોડ હવે વૃક્ષો થઈ ગયાં છે અને આ વર્ષે પીચ, એપલ, ચેરી તથા પ્લમનાં ઢગલાબંધ ફળો થયાં છે.

● તા. ૧-૧૦-૨૦૧૮ એલન ટાઉન (પેન્સિલવાનિયા) અનુપમ મિશન એલન ટાઉનના શિખરબંધ મંદિરને હવે ૧૪ વર્ષ થઈ ગયાં છે. પૂજ્ય સ્વામીજી દર વર્ષે પધારે છે. કથા વાર્તા સત્સંગનો લાભ લે છે અને આપે છે. મધ્યાહ્ન આરતી, રાજભોગ, સત્સંગ વગેરેનો લાભ લઈ મંદિરના વરિષ્ઠ મહંત શ્રી જયેશકુમાર (Bebo) નું આતિથ્ય સ્વીકારી પૂજ્ય સ્વામીજી ન્યૂજર્સી પધાર્યા હતા.

● તા. ૧-૧૦-૨૦૧૮ થી તા. ૮-૧૦-૨૦૧૮ ન્યૂજર્સી (લોડાઈ - બેલગ્રેએડ) - શ્રીમતી તેજલ અને શ્રી અમિત શાહના આતિથ્ય અને કરણીમંદિર ખાતે અષ્ટલક્ષ્મી મહાત્મ્યનાં બબ્બે કલાકનાં પ્રવચન બાદ તા. ૨-૧૦-૨૦૧૮ની મોડી રાત્રે પૂજ્ય સ્વામીજી શ્રીમતી પપ્પુ શોધાની (ટ્રેઝરર, વિશ્વ હિન્દુ પરિષદ, U.S.A.) અને શ્રી બીમલ શોધાનીજીને ત્યાં પધાર્યા હતા.

શ્રી ભારત સેવા સંઘના ભવ્ય ભવન ખાતે દરરોજ સવારે યોગ વર્ગ અને સાંજે પ્રવચન થયાં.

તા. ૭-૧૦-૨૦૧૮ના રોજ પૂજ્ય સ્વામીજી મહામંડળેશ્વર શ્રીમદ્ સ્વામી નિત્યાનંદજી મહારાજના આશ્રમ શાંતિ મંદિર (ન્યૂયોર્ક) ખાતે તેમના પ્રાકટ્ય મહોત્સવની ઉજવણીમાં પણ સમ્મિલિત થયા.

● તા. ૯-૧૦-૨૦૧૮ થી ૧૩-૧૦-૨૦૧૮ હ્યુસ્ટન (ટેક્સાસ) અહીંના સુપ્રસિદ્ધ શિવશક્તિ મંદિરમાં પૂજ્ય સ્વામીજીના સત્સંગ શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિરમાં યોગ વર્ગો અને હ્યુસ્ટન બ્રહ્મ સમાજમાં પણ પૂજ્ય સ્વામીજીનો સત્સંગ આયોજાયો. આ બધા કાર્યક્રમનું આયોજન શ્રી ધવલ ત્રિવેદીજીએ કર્યું. તેમની ઓફિસના અધિકારીઓ માટે STRESS MANAGEMENTનો એક સેમિનાર પણ આયોજાયો.

● તા. ૧૪-૧૦-૨૦૧૮થી તા. ૧૫-૧૦-૨૦૧૮ લીટલ રૉક (આરકાન્સા) - ભારતના સુપ્રસિદ્ધ SPUN WEL ઇન્ડસ્ટ્રીઝની એક વિશાળ પ્રશાખા અહીં પણ છે. તેમના અધિકારીઓ માટે Management, Behavior and Planning વિષયક મનનીય પ્રવચન ફેક્ટરીના સભાખંડમાં થયું. પૂજ્ય સ્વામીજીએ વૃક્ષારોપણ પણ કર્યું. શ્રી મિહિર દેસાઈના નિવાસસ્થાને પણ એક સત્સંગનું આયોજન થયું.

● તા. ૧૬-૧૦-૨૦૧૮ થી તા. ૧૯-૧૦-૨૦૧૮ (ટ્રોય મિશિગન) - દિવ્ય જીવન સંસ્કૃતિક સંઘ (U.S.A.) ના અધ્યક્ષશ્રી અનિલ લાલ અને તેમનાં ધર્મપત્ની શ્રીમતી મીરાં લાલના નિવાસસ્થાને પૂજ્ય સ્વામીજીનો સત્સંગ "આદિત્ય હૃદય સ્તોત્ર" વિષયક થયો. દશેરા નિમિત્તે અહીં રાવણદહન પણ કરવામાં આવ્યું. ભારતીય ટેમ્પલ ઓફ ટ્રોયના વિશાળ સભાખંડમાં દરરોજ સવારે યોગવર્ગ ચાલ્યા. અનેક ભક્તોને ત્યાં પણ પૂજ્ય સ્વામીજીના સત્સંગ થયા અને આશીર્વાદ કરીને સ્વામીજીએ સૌને કૃતાર્થ કર્યા.

● તા. ૧૯-૧૦-૨૦૧૮ થી ૨૩-૧૦-૨૦૧૮ ટોલિડો (ઓહાયો) - પ્રાતઃકાલીન યોગ વર્ગ ઉપરાંત પૂજ્ય સ્વામીજીએ અહીં કેન, કઠ અને માંડુક્ય ઉપનિષદ વિષયક મનનીય પ્રવચન કર્યાં - દુર્ગાપૂજાનું સમાપન પૂજ્ય સ્વામીજી દ્વારા આરતી અને પ્રસાદ વિતરણ સાથે થયું.

● તા. ૨૩-૧૦-૨૦૧૮ વિન્ડસર (કેનેડા) - આજરોજ મધ્યાહ્ને પૂજ્ય સ્વામીજીનું અત્રે આગમન થયું. સત્સંગ પ્રસાદ પછી પૂજ્ય સ્વામીજી ઓન્ટારિયો જવા રવાના થયા.

● **તા. ૨૪-૧૦-૨૦૧૮ ટોરેન્ટો (કેનેડા)** - કેનેડાના ઓન્ટારિયો રાજ્યમાં પૂજ્ય સ્વામીજીના સત્સંગ તથા પ્રવચનો ઠેર ઠેર થયાં. શ્રીમતી નીલુ મયૂર ઉપાધ્યાય, શ્રી પ્રિતેશ પટેલ, શ્રીમતી અને શ્રી રામ ગોગીઆજી દ્વારા આયોજિત વૃંદાવનધામ, ગુરમંદિર અને તેમના નિવાસસ્થાનના સત્સંગ અતિરિક્ત ઓન્ટારિયો રાજ્ય દ્વારા ઘોષિત હિન્દુ હેરિટેજ મન્થના વિશાળ કાર્યક્રમમાં શ્રી સુબ્રમણ્યમ્ સ્વામી, પૂજ્ય સ્વામીજી, પૂજ્ય ગો. શ્રી દ્વારકેશલાલજી મહારાજ સિવાય અનેક સંતોનાં ઉદ્‌બોધન અહીં થયાં. આ સભામાં કેનેડા ખાતેના ભારતીય રાજદૂત આદરણીય શ્રી વિકાસ સ્વરૂપજી (IFS) પણ ઉપસ્થિત રહ્યાં. સુપ્રસિદ્ધ TV ચેનલ ATN દ્વારા પૂજ્ય સ્વામીજીને એક ઈન્ટરવ્યૂ માટે નિમંત્રિત કરવામાં આવ્યા હતાં. કાર્યક્રમનાં એન્કર શ્રીમતી કાંતા અરોરાજીએ ૨૨-૨૨ મિનિટના ત્રણ ઈન્ટરવ્યૂ રેકોર્ડ કરીને ધન્યતાની અનુભૂતિ કરી. કેનેડા ખાતેના તમામ કાર્યક્રમનું સફળ આયોજન શ્રી કમલેશ દવે પરિવારે કર્યું. આભાર.

● **તા. ૪-૧૧-૨૦૧૮ થી તા. ૭-૧૧-૨૦૧૮ મિનિસોટા** - શ્રીમતી સ્મિતા અને શ્રી પ્રણવજીના આગ્રહને કારણે પૂજ્ય સ્વામીજી મિનિસોટા પધાર્યા, તેમના પવિત્ર નિવાસસ્થાને ધનતેરસ નિમિત્તે સુંદર લક્ષ્મીપૂજન થયું. દિવાળી નિમિત્તે પૂજ્ય સ્વામીજીનો સત્સંગ અહીંના BAPS સત્સંગ મંડળ ખાતે આયોજાયો.

● **તા. ૭-૧૧-૨૦૧૮ થી તા. ૯-૧૧-૨૦૧૮ મિલ્વૉકી (વિસ્કોન્સિન)** - શ્રીમતી અપર્ણા અને શ્રી હરિ રાઘવાચારીલુ શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદથી યોગશિક્ષણમાં દીક્ષિત છે અને સુપ્રસિદ્ધ G.E. કંપનીના વરિષ્ઠ અધિકારી છે. તેમના દ્વારા આદરણીય શ્રી નવીનભાઈ પટણીને ત્યાં સત્સંગનું આયોજન થયું. દિવાળીના અન્નકૂટ નિમિત્તે BAPS ના મંદિરે દર્શન તથા સત્સંગ પણ થયા.

● **તા. ૯-૧૧-૨૦૧૮ થી તા. ૧૩-૧૧-૨૦૧૮ એટલાન્ટા (જ્યોર્જિયા)** - અહીંના સુપ્રસિદ્ધ ગ્લોબલ મૉલના શ્રીગણેશ મંદિરના વિશાળ ખંડમાં પૂજ્ય સ્વામીજીના સત્સંગો આયોજાયા. હિન્દુ ટેમ્પલ ઓફ એટલાન્ટા ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજીનું નાદસ્વરમ્ અને ઢોલ-નગારાં સાથે સ્વાગત થયું. મંદિરના શ્રી રામલિંગેશ્વર મહાદેવના પાટોત્સવ પ્રસંગે કલ્યાણમ્ અને રથોત્સવમાં પૂજ્ય સ્વામીજી ઉપસ્થિત રહ્યા. બધા દિવસે અહીં પણ પૂજ્ય સ્વામીજીએ મનનીય પ્રવચન કર્યાં. માર્ટિન લ્યુથર કીંગ (J) નાં સ્મારક ખાતે પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીજીના ૧૫૦માં જન્મોત્સવ પ્રસંગે પૂજ્ય સ્વામીજીનું ઉદ્‌બોધન આયોજાયું. ચિન્મય મિશનના સંરક્ષક શ્રી ડૉ. રઘુ અને ડૉ. ગીતાને ત્યાં પણ સત્સંગ થયા.

● **તા. ૧૩-૧૧-૨૦૧૮ થી તા. ૧૫-૧૧-૨૦૧૮ શાર્લોટ (નોર્થ કેરોલિના)** - પૂજ્ય સ્વામીજીનાં અનન્ય ભક્ત દંપતી શ્રીમતી ભવાની અને શ્રીશાંતનુ સરકારના ત્યાં એક વિશાળ સત્સંગનું આયોજન તા. ૧૩-૧૧-૨૦૧૮ની સાંજે થયું. તા. ૧૪-૧૧-૨૦૧૮ની સવારે શ્રીમતી ઈલા અને શ્રી પરેશ પટેલના નિવાસસ્થાને પૂજ્ય સ્વામીજીએ શ્રી ગણપતિ અને શ્રી લક્ષ્મીહોમ કરાવ્યો. સાંજે હવેલી ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજીએ "માનસિક શાંતિના સચોટ ઉપાય" વિષયક પ્રવચન કર્યું.

● **તા. ૧૫-૧૧-૨૦૧૮ થી તા. ૧૭-૧૧-૨૦૧૮ શિકાગો (ઈલિનોઈઝ)** - આજરોજ શ્રી જલારામજયંતી પ્રસંગે શ્રી જલારામજયંતીનો મહોત્સવ પૂજ્ય સ્વામીજીની ઉપસ્થિતિમાં ઊજવાયો. પૂજ્ય સ્વામીજીનાં ખૂબ જ પ્રેરણાસ્પદ પ્રવચન બાદ આત્મોત્થાન સભર કીર્તન પણ પૂજ્ય સ્વામીજીએ કર્યું. ડૉ. નાયક પરિવારનાં સ્ટડીગ્રુપ સાથે પ્રાતઃકાલીન સત્સંગ બાદ સાંજે યોગી ડિવાઈન સોસાયટી ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજીનું મનનીય પ્રવચન થયું. શનિવારે તા. ૧૭મી નવેમ્બરે ખૂબ જ બરફ પડ્યો હતો, છતાં H.T.G.C. લેમન્ટ ખાતે વિશાળ સંખ્યામાં યોગશિક્ષકો હાજર રહ્યા.

● **તા. ૧૮-૧૧-૨૦૧૮ થી તા. ૩૦-૧૧-૨૦૧૮ લંડન** - શ્રી અનુપમ મિશન ખાતે શાકોત્સવની ઉજવણી અતિરિક્ત દરરોજ રાત્રે પૂજ્ય સ્વામીજીના સત્સંગ આયોજાયા. સ્વામીજી અક્ષબ્રીજ, બ્રિસ્ટોલ, નોર્થન, હિથ અને માર્શલટોન ખાતે રહ્યા. અનેક ભક્તોના ત્યાં પધરામણી, સત્સંગ બાદ સૌને આશીર્દાન અને રાજીપો આપી તા. ૧-૧૨-૨૦૧૮ની સવારે અમદાવાદ આવી પહોંચ્યા હતા. **ૐ શાંતિ.**

શ્રી શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ દ્વારા આયોજિત શ્રીશ્રી મા વૈષ્ણોદેવી-અમૃતસર યાત્રા

તા. ૨૩ માર્ચ, ૨૦૧૯ થી તા. ૨૮ માર્ચ, ૨૦૧૯

શ્રી શિવાનંદ આશ્રમ સ્થિત પૂજ્ય સ્વામીશ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના અમૃત મહોત્સવ નિમિત્તે સ્વામીજી મહારાજની નિશ્રામાં તા. ૨૩ માર્ચ, ૨૦૧૯- શનિવાર થી તા. ૨૮ માર્ચ, ૨૦૧૯-ગુરુવાર સુધી શ્રીશ્રી મા વૈષ્ણોદેવી અને અમૃતસર યાત્રાનું આયોજન કરેલ છે, સૂચિ આ મુજબ છેઃ

તારીખ	યાત્રાની વિગત	સમય
૨૩-૩-૨૦૧૯	અમદાવાદથી કટરા યાત્રા સર્વોદય એક્સપ્રેસ ટ્રેન નં. ૧૨૪૭૩	ઉપડવાનો સમય : સવારે ૧૧-૩૦ વાગ્યે
૨૪-૩-૨૦૧૯	કટરામાં રોકાણ	કટરા પહોંચવાનો સમયઃ સાંજે ૫-૧૦ વાગ્યે
૨૫-૩-૨૦૧૯	ભવનમાં શ્રીશ્રી માનાં દર્શન કટરામાં રાત્રિ રોકાણ	સમય : સવારના ૫-૦૦ થી સાંજના ૭-૦૦ વાગ્યે
૨૬-૩-૨૦૧૯	કટરાથી અમૃતસર યાત્રા સુવિધા અમદાવાદ એક્સપ્રેસ ટ્રેન નં. ૧૯૪૧૬ અમૃતસરમાં રાત્રિ રોકાણ	ઉપડવાનો સમય : સવારે ૧૦-૨૦ વાગ્યે અમૃતસર પહોંચવાનો સમય : સાંજે ૫-૧૫ વાગ્યે
૨૭-૩-૨૦૧૯	અમૃતસરમાં ગોલ્ડન ટેમ્પલ દર્શન, જલિયાંવાલાબાગ અને વાઘા બોર્ડરની મુલાકાત અમૃતસરમાં રાત્રિ રોકાણ	
૨૮-૩-૨૦૧૯	અમૃતસરથી અમદાવાદ યાત્રા વાયા દિલ્હી ટ્રેન નં. ૧૨૯૨૬ દિલ્હીથી અમદાવાદ યાત્રા રાજધાની એક્સપ્રેસ ટ્રેન નં. ૧૨૯૫૮	અમૃતસરથી ઉપડવાનો સમય : સવારે ૮-૧૦ વાગ્યે દિલ્હીમાં આગમન સાંજે ૪-૨૫ વાગ્યે દિલ્હીથી ઉપડવાનો સમયઃ સાંજે ૭.૫૫ વાગ્યે અમદાવાદમાં આગમન સમય : સવારે ૯.૪૦ વાગ્યે

યાત્રાના ખર્ચ પેટે યાત્રીદીઠ રૂ. ૧૨,૦૦૦/- (બાર હજાર) ન્યોછાવર રાખેલ છે, જેમાં હોટલમાં રોકાણ, નાસ્તો, બે વખતનું ભોજન અને સ્થાનિક જોવાલાયક સ્થળોના પ્રવાસનો સમાવેશ થાય છે.

ટ્રેન-પ્લેન કે હેલિકોપ્ટરની ટિકિટનો આ ન્યોછાવરમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો નથી.

મર્યાદિત સંખ્યા લેવાની હોઈ યાત્રામાં જોડાવવા ઈચ્છતાં ભાઈ-બહેનોએ ૧૫ ડિસેમ્બર પહેલાં શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે શ્રીમતી પૂનમ થવાણીજી પાસે નામ નોંધાવવા યોગ્ય કરવું, આપેલ ન્યોછાવર પરત માગવા વિનંતી કરવી નહીં.

- વ્યવસ્થાપક,
દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ

SUVARNAKALA®
Gold, Diamond & Silver Jewellery
BIS Approved Jeweller
આભૂષણ
જે આકર્ષણ જગાવે...
અમદાવાદ
સી.જી. રોડ
"નેશનલ પ્લાઝા"
લાલ બંગલાની સામે
સેટેલાઇટ
"વીનસ એમેડીયસ"
જોધપુર ચાર રસ્તા BRTS બસ સ્ટેન્ડ સામે
www.suvarnakala.com
BIS Hallmarked Jewellery
Follow us

ISO 22000
ફૂડ સેફ્ટી પ્રમાણિત કંપની

સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા

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

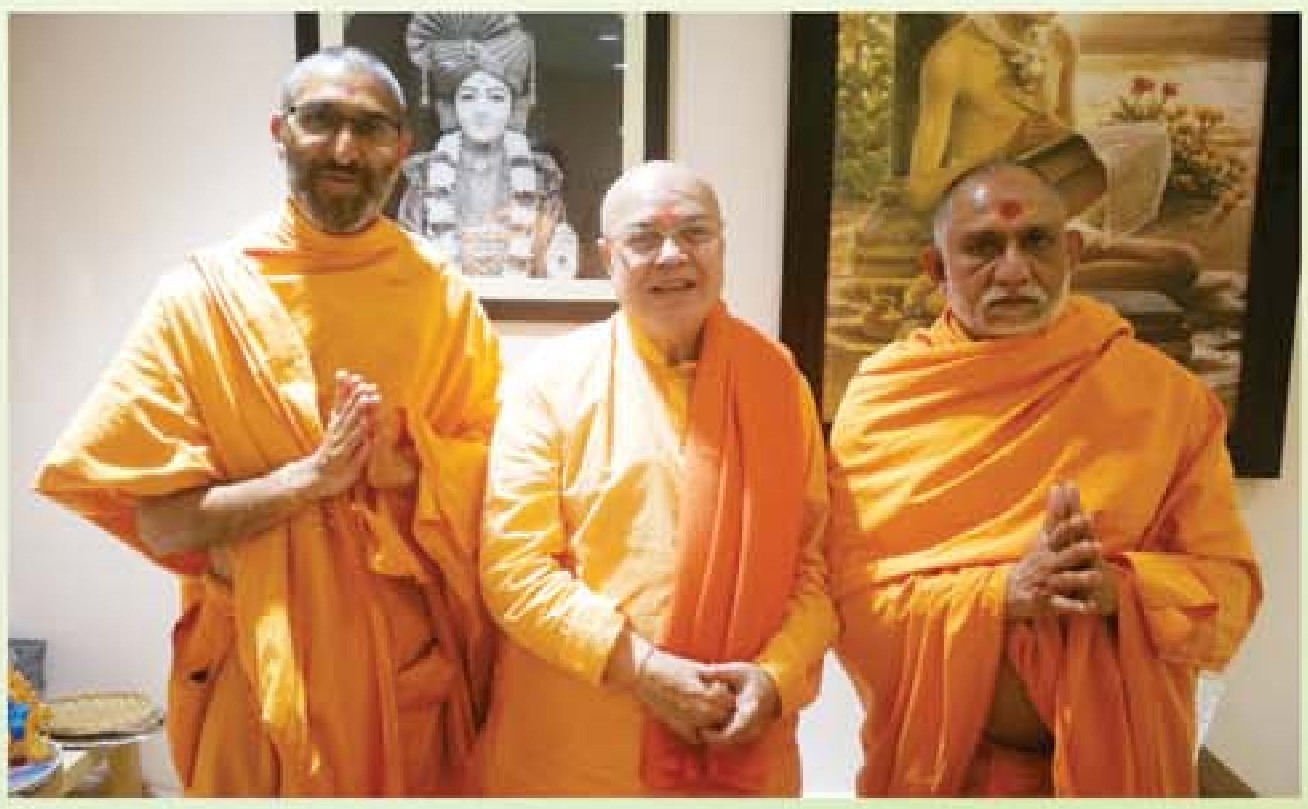
રામદેવ

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

Identity

દેવોત્થાન એકાદશી નિમિત્તે અનુપમ મિશન (UK) દ્વારા આયોજિત શાકોત્સવ પ્રસંગે સંસ્થાના મહંત પૂજ્ય હિંમત સ્વામીજી દ્વારા પૂજ્ય સ્વામીજીનું અભિવાદન. તા. ૧૮-૧૧-૨૦૧૮



B.A.P.S. સંસ્થા મિલ્વૉકી (વિસ્કોન્સિન) અને એટલાન્ટા (જ્યોર્જિયા) ખાતે પૂજ્ય સંતો સાથે પૂજ્ય સ્વામીજી (તા. ૧૧-૧૧-૨૦૧૮)

માર્ટિન લ્યુથર કીંગ (J)નાં સ્મારક ખાતે પૂજ્ય બાપુજીની પ્રતિમાને પુષ્પમાળા અર્પણ અને ઉદ્‌બોધન. પૂજ્ય સ્વામીજી સાથે મહામહોપાધ્યાય શ્રી નરેન્દ્ર કાપરેજી, એટલાન્ટા (જ્યોર્જિયા)ના ભારતીય કાઉન્સલેટ જનરલ તથા ગાંધી ફાઉન્ડેશન ઓફ યુ.એસ.એ.ના પ્રમુખ શ્રી રાઝ રાજદાન (તા. ૧૧-૧૧-૨૦૧૮)

હિન્દુ ટેમ્પલ ઓફ એટલાન્ટા ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજી અને મહામહોપાધ્યાય શ્રી નરેન્દ્ર કાપરેજીનું સ્વાગત સંસ્થાનાં અધ્યક્ષા શ્રીમતી કુસુમા કોટ્ટેજી અને અન્ય પ્રન્યાસી વૃંદ દ્વારા (તા.૧૨-૧૧-૨૦૧૮)

પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અનુભવાનંદજી મહારાજનું શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે વ્યાખ્યાન ''મૌજ મેં રહો'' (તા. ૧૭-૧૧-૨૦૧૮)

Printed and Published by ARUN DEVENDRA OZA on behalf of GUJARAT DIVYA JIVAN SANGH and Printed at Print Vision Private Limited, "Print Vision House", Opp. Old Central Bank of India, Ambawadi, Ahmedabad-380 006 and published from Gujarat Divya Jivan Sangh, Sivananda Ashram, Jodhpur Tekri, Sivananda Marg, Satellite, Ahmedabad-380 015. Editor- SWAMI ADHYATMANANDAJI

હિન્દુ ટેમ્પલ ઓફ ગ્રેટર શિકાગો (H.T.G.C. Lemant) ના યોગશિક્ષકો સાથે પૂજ્ય સ્વામીજી (તા. ૧૭-૧૧-૨૦૧૮)

પૂજ્ય સ્વામીજીની અધ્યાત્મ યાત્રાનું કેન્દ્ર સદા શિકાગો રહ્યું છે. અધ્યાત્મયાત્રા ૨૦૧૮માં શિકાગોથી પ્રયાણ સમયે પ્રકૃતિએ પણ શ્વેત હિમકણોની ચાદર પાથરી પ્રેમસભર વિદાય આપી હતી.

H.T.G.C. શિકાગો (USA)ખાતે યોગ-પ્રશિક્ષાર્થીઓ સાથે પૂજ્ય સ્વામીજી (તા. ૧૭-૧૧-૨૦૧૮)

अगले 10 वर्षों में हमारी पृथ्वी आज से 4 डिग्री ओर गर्म हो जाएगी। हिमालय के ग्लेसियर तेज़ी से पिघल रहे हैं, इसलिए हम सभी को ग्लोबल वार्मिग (वैश्विक ताप वृद्धि) को रोकने के लिए अपना हरसंभव पूरा योगदान करना चाहिए।

1. अधिक से अधिक पेड़ लगाएं।
2. अधिक से अधिक जल बचाएं।
3. पॉलिथीन का उपयोग न करें और प्लास्टिक न जलाएँ।

વિનમ્ર નિવેદન

વધુમાં વધુ - લાખો લોકોને આ સંદેશ પહોંચાડો; કારણકે કોઈ પણ એકલો માણસ ગ્લોબલ વોર્મિંગનો મુકાબલો કરી શકે નહીં.

વિસ્મરણ સ્થિતિ

સુખના અભાવ અને સુખની શોધની આ વર્તમાન તત્કાલીન સ્થિતિ એ કેવળ વિસ્મરણની સ્થિતિ છે, એમાં કશું જ ખોવાઈ ગયું નથી. તમે પોતે જ અવર્ણનીય, શાશ્વત, નિર્ભેળ સુખનું સ્વરૂપ છો. સુખનો અભાવ એ સુખ ખોવાઈ જવાના કારણે નથી. એ તો તમારી વિસ્મૃતિ - માત્ર છે. સાચા સુખનું મૂળ તમારી અંદર જ પડ્યું છે. સાચા સુખનો સ્રોત તમે પોતે જ છો.

- સ્વામી ચિદાનંદ

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