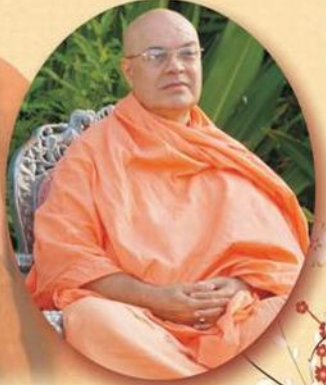


દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૦૦/-
જાન્યુઆરી-૨૦૧૦



ગરીબોની પૂજા કરો

યોગ્ય સમજ અને સાચા ચિંતનનો વિકાસ કરો. ભગવાનની હંમેશાં પ્રાર્થના કરો. વૈશ્વિક પ્રેમનો વિકાસ કરો. સ્વાર્થીપણાનો ત્યાગ કરો. સચ્ચારિત્ર્યના નિયમોનો અમલ કરો. સદ્ગુણોનો વિકાસ કરો. તમારી ઉપર દિવ્ય કૃપા ઊતરશે. પવિત્ર ઘચ્છાઓથી અપવિત્ર ઘચ્છાઓનો નાશ કરો. આળસુ ન બનો. હંમેશાં કર્મ કરતાં કરતાં ઊંચે જાઓ. અજ્ઞાનનો પડદો તોડી નાખો. તમારા સ્વપ્નને ઓળખો અને મુક્ત થઈ જાઓ.

- સ્વામી શિવાનંદ



શ્રી દુઃખ ભંજન હનુમાનજી મંદિરનો પાટોત્સવ : ૨૬ જાન્યુઆરી



ભાતવા લિમિટે મહાપુરુષને વેદન

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદ પુસ્તકાલય : સવારે ૯.૩૦ થી ૧૨.૩૦
 બપોરે ૩.૩૦ થી ૬.૩૦
- શિવાનંદ સાહિત્ય ભંડાર : સવારે ૮.૦૦ થી ૧૨.૦૦
 સાંજે ૪.૩૦ થી ૮.૦૦
- કાર્યાલય સંપર્ક હેતુ : સવારે ૧૦.૦૦ થી ૧૨.૦૦
 સાંજે ૫.૦૦ થી ૭.૦૦
- વેદાંત વિમર્શ વર્ગ : દર શુક્રવારે સાંજે ૬.૦૦ થી ૭.૩૦

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૭

અંક : ૧

જાન્યુઆરી-૨૦૧૦

સંસ્થાપક અને આદ્યતંત્રી :
બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યયુજી)
સંપાદક મંડળ :
શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી
ડૉ. મફતલાલ જે. પટણી
ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી

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

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

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

લવાજમ

ભારતમાં
વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૦૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ : રૂ. ૧૦૦૦/-
(૧૫ વર્ષ માટે)
પેટ્રન લવાજમ : રૂ. ૨૫૦૦/-
છૂટક નકલ : રૂ. ૧૦/-
વિદેશ માટે :
વાર્ષિક \$ 12 અથવા £8 (એર મેઈલ)
પેટ્રન \$ 250 અથવા £160 (એર મેઈલ)
ઈક્સ પ્રાઈટ (અમદાવાદ) દ્વારા

ॐ

અતદ્વયાવૃત્તિરૂપેણ વેદાન્તેલક્ષ્યતેઽવ્યયમ્ ।
અખળ્ડાનન્દમોકં યત્તદ્બ્રહ્મોત્યવધારયેત્ ॥
અખળ્ડાનન્દરૂપસ્ય, તસ્યાનન્દલવાશ્રિતાઃ ।
બ્રહ્માદ્યાસ્તારતમ્યેન ભવન્ત્યાનન્દિનોઽખિલાઃ ॥
તદ્યુક્તમખિલં વસ્તુ, વ્યવહારસ્તદન્વિતઃ ।
તસ્માત્સર્વગતં બ્રહ્મ, ક્ષીરે સર્પિરિવાખિલે ॥

આત્મબોધ:-૫૮, ૫૯, ૬૦

વેદાંત વડે અતત્તની વ્યાવૃત્તિરૂપે જે અવ્યય, અખંડાનંદ અને એક લક્ષ્ય કરાય છે તે બ્રહ્મ છે એમ નક્કી કરવું જોઈએ.

ને અખંડાનંદરૂપના આનંદના લેશનો આશ્રય કરીને રહેલા બ્રહ્મા આદિ સર્વ ન્યૂનાધિકપણા દ્વારા આનંદિત થાય છે.

સર્વ વસ્તુ તેથી યુક્ત છે અને વ્યવહાર તેથી યુક્ત છે, તેથી સર્વવ્યાપક બ્રહ્મ સમગ્ર દૂધમાં ઘીની જેમ રહ્યું છે.

શિવાનંદ વાણી

કર્મયોગી કહે છે, 'બધાં કામો ફળની અપેક્ષા વિના કરો. આનાથી મન પવિત્ર થશે. પછી તમે આત્મા કે ભગવાનનું જ્ઞાન મેળવશો. તમને મુક્તિ કે શાશ્વત આનંદ અને અમરત્વ મળશે.' આ સિદ્ધાંત છે. જો તમે ઉપરોક્ત સિદ્ધાંત પ્રમાણે વર્તશો તો તમારું મન શુદ્ધ થશે. તમારાં કર્મોનો આ ઘણો મોટો બદલો છે. પવિત્ર મનવાળા માણસની ગૌરવશીલ સ્થિતિઓની તમે કલ્પના નહિ કરી શકો. તેનાં અમર્યાદિ શાંતિ, બળ અને આનંદની કોઈ સીમા હોતી નથી. તે ભગવાનની ખૂબ નજીક હોય છે. તે ભગવાનને ઘણો વહાલો હોય છે. તે શીઘ્ર દિવ્ય પ્રકાશ પ્રાપ્ત કરે છે. કોઈ પણ પ્રકારના મુદ્રાલેખ વિના કામ કરો અને તેની અસરો, પવિત્રતા અને આંતરિક બળની અનુભૂતિ કરો. તમારું હૃદય કેટલું વિકાસ પામેલું હશે ? અવર્ણનીય ! અભ્યાસ કરો, અનુભવો અને આ સ્થિતિને માણો.

- સ્વામી શિવાનંદ

પ્રકાશક-મુદ્રક : શ્રી સુમંતરાય સી. દેસાઈ વતી માલિક ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ દ્વારા પ્રિન્ટ વિઝન પ્રા. લિ., પ્રિન્ટ વિઝન હાઉસ, આંબાવાડી, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬ પ્રેસ ખાતે છપાવી શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરા, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૫થી પ્રકાશિત કર્યું.

અનુક્રમ

૧. શ્લોક - આત્મબોધ	શ્રીમદ્ આદ્ય શંકરાચાર્ય..... ૧
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ ૨
૩. સંપાદકીય	સંપાદક..... ૩
૪. નૈતિક શિક્ષણ-૫	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી..... ૪
૫. આચારાંગ સૂત્ર	આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી..... ૮
૬. ભજ ગોવિંદમ્	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી..... ૯
૭. આત્મશુદ્ધિ	શ્રી સ્વામી વ્યંકટેશાનંદજી..... ૧૧
૮. શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો..... ૧૬
૯. યોગ એ જ જીવન	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી..... ૧૯
૧૦. ઉપનિષદ-યાત્રા	શ્રી ગુણવંત શાહ..... ૨૨
૧૧. વિશ્વદર્શન	શ્રી સી. રાજગોપાલાચારી..... ૨૪
૧૨. સુખ-દુઃખની પસંદગી	ડૉ. હરીશ દિવેદી..... ૨૬
૧૩. વૃત્તાંત ૩૦

તહેવાર સૂચિ

જાન્યુઆરી, ૨૦૧૦

તા.	તિથિ (પોષ વદ)
૧	૧ ચંદ્રગ્રહણ
૧૧	૧૧ એકાદશી
૧૨	૧૨ પ્રદોષપૂજા
૧૪	૩૦ અમાવાસ્યા, મકરસંક્રાંતિ ઉત્તરાયણ પુણ્યકાળ (૬-૧૮ સાંજે)
૧૫	૩૦ અમાવાસ્યા, સૂર્યગ્રહણ
(મહા સુદ)	
૨૦	૫ વસંતપંચમી
૨૨	૭ રાધાસપ્તમી
૨૩	૮ શ્રી ભીષ્મ અષ્ટમી
૨૪	૯ માધવ નવમી
૨૬	૧૧ એકાદશી
૨૭	૧૨ પ્રદોષપૂજા
૨૮/૩૦	૧૪-૧૫ પૂર્ણિમા

● ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનો ષડંગ યોગ ●

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

વિશ્વ એક મહાન શાળા છે. એ તમારા શિક્ષણ માટે છે. જ્ઞાની બનો. યોગના સત્વમાં જીવો. દરેક તકનો સૌથી વધુ લાભ થાય તે રીતે શક્ય હોય તેટલો ઉપયોગ કરો. 'ખરાબ' કહેવાય તેવી કોઈ વસ્તુ નથી. તમારી શક્તિઓ અને ઈચ્છાશક્તિનો વિકાસ થશે. તમે વધુ દિવ્ય પ્રકાશ, જ્ઞાન, પવિત્રતા, શાંતિ અને આધ્યાત્મિક બળ મેળવશો. ફૂલો અને લીલા ઘાસ સાથે સ્મિત કરો. આંખરાં-છોડવા, અપુષ્પી વનસ્પતિ ફર્ન અને ડાળીઓ સાથે હાથ મિલાવો. બધા પડોશીઓ, કુતરાં, બિલાડાં, ગાયો, મનુષ્યો, વૃક્ષો - હકીકતમાં પ્રકૃતિનાં સર્જેલાં બધાંની સાથે મૈત્રી વિકસાવો. હવે તમારી આંખો ખોલો. ઊંડી નિદ્રા અને ગાઢ જડતામાંથી જાગો. ગુમાવેલી દિવ્યતા પુનઃ પ્રાપ્ત કરો. તમે દેવ-દિવ્ય છો તમે ભગવાન સાથે એક છો. આ બાબતનો અનુભવ કરો અને મુક્ત થઈ જાઓ.

- સ્વામી શિવાનંદ

મહાકુંભ-૨૦૧૦ હરિદ્વારનાં સ્નાન-પર્વ

- (૧) ૧૪-૧-૨૦૧૦ મકરસંક્રાંતિ
- (૨) ૧૫-૧-૨૦૧૦ મૌની અમાવાસ્યા, સૂર્યગ્રહણ સ્નાન
- (૩) ૨૦-૧-૨૦૧૦ વસંતપંચમી
- (૪) ૩૦-૧-૨૦૧૦ માધપૂર્ણિમા
- (૫) ૧૨-૨-૨૦૧૦ શ્રી મહાશિવરાત્રી-શાહી સ્નાન
- (૬) ૧૫-૩-૨૦૧૦ સોમવતી અમાવાસ્યા-શાહી સ્નાન
- (૭) ૧૬-૩-૨૦૧૦ નવ સંવત્સર આરંભ સ્નાન
- (૮) ૨૪-૩-૨૦૧૦ શ્રી રામનવમી સ્નાન
- (૯) ૩૦-૩-૨૦૧૦ ચૈત્ર પૂર્ણિમા પર્વ સ્નાન
- (૧૦) ૧૪-૪-૨૦૧૦ મેષ સંક્રાંતિ-મહાપર્વ મુખ્ય શાહી સ્નાન
- (૧૧) ૨૮-૪-૨૦૧૦ વૈશાખ અધિકમાસ પૂર્ણિમા

દિવ્ય સ્ક્રુલિંગ

સમન્વય-યોગ : તમે ભગવાન શિવના પરિવારનું ચિત્ર જોયું છે? માતા પાર્વતી મધ્યમાં છે. ગણેશ અને કાર્તિકેય તેમની આજુબાજુ છે. ગણેશ બુદ્ધિના-જ્ઞાનના દેવતા છે. કાર્તિકેય કર્મના દેવતા છે. પાર્વતી માતા પ્રેમની મૂર્તિ છે. તમારે આ ચિત્ર ઉપરથી આધ્યાત્મિક ઉપદેશ લેવો જોઈએ. આ ચિત્ર બતાવે છે કે, તમે બધા જ પ્રકારના યોગોનો સમન્વય કરીને જ પૂર્ણતા પામી શકો છો. એટલે કે જ્ઞાન, કર્મ અને પ્રેમ (ભક્તિ)નો સમન્વય કરવો જોઈએ.

- સ્વામી ચિદાનંદ

સંપાદકીય

દિવ્ય અમર આત્માઓ !

પરમાત્માનાં પ્રિય સંતાનો !

હરિ ઐ. ઐ નમો નારાયણાય. પ્રણામ.

ઈસુના નૂતનવર્ષ ૨૦૧૦ માટે અનેકશઃ પ્રાર્થનાઓ અને શુભેચ્છાઓ. પરમકૃપાળુ પરમાત્મા અને શ્રી સદ્ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની અહેતુકી કૃપાનું અમોઘ વરદાન આપ સૌને આ જન્મમાં જ આત્મ સામ્રાજ્યનું સુખ આપો એ જ અભ્યર્થના.

જગતની આંટીઘૂંટીમાંથી પૃથક્ માત્ર ઈશ્વર અને તેના સામ્રાજ્યના વિચારો અને ચિંતનમાં જ રહીએ. હું કોણ ? તે વિચારમાં સ્થિત સ્થિર થઈએ. હું પુરુષ, સ્ત્રી, વકીલ કે ડોક્ટર, કાળો કે ધોળો નથી જ; હું નિત્ય સત્ય, શુદ્ધ, બુદ્ધ અજર, અમર અવિનાશી છું, તે જ માત્ર બ્રહ્મચિંતનમાં રહો.

જે કામ, જે સાધના આજે થતી હોય તેના ઉપર કાલ માટે ! તેવું કરવાનું ટાળો.

અહંકાર ત્યાગી, હું કંઈક છું ! હું સક્ષમ છું ! વગેરે વિચારોથી મુક્ત વિનમ્ર અને સરળ જીવનના યાત્રી બનો.

આનંદમાં રહીએ. ચિંતામુક્ત થાઓ.

જે વિષય સંબંધી આપણો કંઈ આધ્યાત્મિક સંબંધ કે ઉત્કર્ષ નથી; તે વિશે રુચિ ન દાખવો.

અયોગ્ય વાતાવરણ અને અવાંછિત લોકો વચ્ચે રહેવાનું ટાળીએ; સંભવ હોય તો તેમનો સમૂળગો ત્યાગ કરીએ.

એકાંત સેવન આવશ્યક છે; પોતાની જાત સાથે રહેવાની ટેવ પાડો.

લોભ, ઈર્ષ્યા અને છળ-કપટ છોડો.

વિવેક અને વૈરાગ્ય વડે સ્વભાવ ઉપર નિયંત્રણ લાવો.

કોઈની ભૂલો જોવા કરતાં પોતાની ભૂલ જુઓ. ટીકા-ટીપ્પણી છોડો. નિંદાનો સમૂળગો ત્યાગ કરો. બને તેટલા વધુ આંતરમુખ થાઓ. જપ અને ધ્યાનનો નિયમિત અને અચૂક પ્રમાણિકપણે અભ્યાસ કરો, શાંતિ આત્મીય આનંદ અને પરમોચ્ચ દિવ્યતાની પ્રાપ્તિ થશે જ.

શ્રી સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ અને ઈશ્વર અનુગ્રહ આપ સૌનું બહુવિધ મંગલ કરો; એ જ પ્રાર્થના.

નૂતનવર્ષના હૃદયોલ્લાસ, ઈશ્વર અનુગ્રહ અને ગુરુકૃપાની પ્રાર્થનાઓ સાથે;

માનવતાની સેવામાં-આપનો જ આત્મા,

સ્વામી અધ્યાત્માનંદ

ૐ

મહાકુંભ-૨૦૧૦-હરિદ્વાર

આ વર્ષે હરિદ્વારના મહાકુંભ પર્વ પર પૂ.શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના સંન્યસ્ત જીવનનાં ત્રણ મંડલ પૂરાં થાય છે (એક મંડલ એટલે બાર વર્ષ), પૂ. સ્વામીજીને સાદર અભિનંદન, પ્રણામ અને આશીર્વાદ માટે પ્રાર્થના.

- સંપાદક

નૈતિક શિક્ષણ-૫

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

સદ્ગુણોનું ઉપાર્જન

સદ્ગુણોનું ઉપાર્જન કરવું એટલે સારા ચારિત્ર્યનું ઘડતર કરવું. ચારિત્ર્ય એ આપણા વિચારો, આદર્શો અને મનોકામનાઓનું પરિણામ છે. જો આપણે આપણા વિચારો અને મનોકામનાઓ બદલીએ તો આપણે આપણું ચારિત્ર્ય બદલીએ છીએ એમ કહેવાય. દુર્ગુણને દૂર કરવા માટેનો સહેલામાં સહેલો માર્ગ એટલે તેનાથી વિરુદ્ધ સદ્ગુણોનો વિચાર. હિંમત અને સત્યનો વિચાર કરવાથી ભય અને જૂઠું બોલવાની ટેવ આપોઆપ જતી રહેશે. સંતોષી બનો તો લોભવૃત્તિ ચાલી જશે. આ સારા ચારિત્ર્યઘડતર માટેની સંપૂર્ણ વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ છે.

નીચે ઘણા બધા સદ્ગુણોની વાત કરેલી છે. દર્શાવેલ પદ્ધતિ પ્રમાણે તમે તેમનું ઉપાર્જન કરી શકો છો.

(૧) પ્રબળ ઈચ્છા : સૌ પ્રથમ તમારે સદ્ગુણી થવાની પ્રબળ ઈચ્છા રાખવી જોઈએ. જો માંગ હોય તો જ તેનો પુરવઠો સંભવી શકે એવો નિયમ છે. જો એવી ઈચ્છા ન હોય તો, પહેલાં તેને ઉત્પન્ન કરો.

(૨) સંકલ્પ અથવા નિર્ણયશક્તિ : સદ્ગુણના ઉપાર્જન માટેની ઈચ્છા ઉદ્ભવે પછી સંકલ્પ અથવા નિર્ણયશક્તિના ઉદ્ભવથી સદ્ગુણ સાકાર થાય છે. જેમ કૂતરો તેના માલિકને અનુસરે છે તે રીતે સંકલ્પ ઈચ્છાને અનુસરે છે.

(૩) આત્મસાત્કરણ : તમે કોઈ સદ્ગુણ આત્મસાત્ કર્યો છે તેમ અનુભવો. જો તમે દા.ત. હિંમત વધારવાનો પ્રયત્ન કરતા હો, તો માનસિક રીતે વારંવાર તમારી સઘળી શક્તિનો ઉપયોગ કરીને બોલો : “ઝં હિંમત.” જ્યારે તમે ધ્યાન કરતા હો ત્યારે ફરી ફરી તેને યાદ કરો. તમારા રોજિંદા વર્તનમાં હિંમતનો ઉપયોગ કરો. આ સદ્ગુણની સ્પષ્ટ છાપ ઉપસાવો. આ ખૂબ જ ઈચ્છવા યોગ્ય શ્રેષ્ઠ ગુણના અમાપ ફાયદાઓનો વિચાર કરો.

(૪) સારી ટેવ : તમારે આ સદ્ગુણનો વારંવાર અભ્યાસ કરવો જોઈશે અને એટલીવાર કે જેથી એ

ટેવમાં પરિણમે. તે ધીમે ધીમે થશે. ધીરજપૂર્વક રાહ જુઓ. હિંમત હારી ન જાઓ. સદ્ગુણને ખીલવવા માટે સમય જોઈએ છે. જૂની, ખરાબ ટેવોને દૂર કરવી પડશે. તેઓ તમારી સાથે યુદ્ધ જાહેર કરશે. પરંતુ જો તમે નવી ટેવોને વળગી રહેશો તો સારી ટેવો યુદ્ધ જીતી જશે. હકારાત્મક વલણ નકારાત્મક વલણથી હંમેશાં ચઢી જાય છે. કુદરતનો આ મહાન નિયમ છે.

(૫) શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ : પ્રયત્ન કરવાથી તમે સદ્ગુણ મેળવી શકશો. આ માટે તમારી પાસે અડગ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ હોવાં જોઈએ. આ દિશામાં તમે ખૂબ ઉત્સાહ વિકસાવો. તમે થોડા સમયમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરી જ શકશો.

(૬) પવિત્ર સંગત : મુશ્કેલીમાંથી માર્ગ કાઢીને મદદ કરવા માટે પવિત્ર લોકોની સંગત કેળવો. તેમનો પ્રભાવ તમને બદલી નાખશે. તે તમને મુશ્કેલીવાળા માર્ગમાં પણ આગળ ચાલવાની શક્તિ આપશે.

આ રીતે ચારિત્ર્ય ઘડતર થઈ શકે છે. ચારિત્ર્ય એ સાધુત્વનું લક્ષણ છે. દરરોજ તેનો અમલ કરો અને જૂની, ખરાબ ટેવોને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરો અને નવી સદ્ગુણોયુક્ત, સુદૃઢ ટેવો પ્રસ્થાપિત કરો. તમારું ચારિત્ર્ય એ તમારા અસ્તિત્વનું ઘોતક છે. એ હંમેશાં જીવનમાં સફળતા અપાવે છે.

અહીં જે સદ્ગુણો આપેલા છે તે આપણે કેળવવાના છે.

(i) અહિંસા : અહિંસાનો ગુણ કેળવવા આપણે આપણા શરીર ઉપર નિયંત્રણ લાવવું પડે. જ્યારે કોઈ મનુષ્ય તમને મારે ત્યારે તમારે શાંત રહેવું જોઈએ. ઈસુ ભગવાન કહે છે કે, ‘જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ તમને એક ગાલ ઉપર લાત મારે, ત્યારે તમારે બીજો ગાલ પણ ધરવો.’ વ્યવહારમાં આ કરવું ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. તમારું મગજ તમને આગ્રહપૂર્વક સામે મારવાનું કહેશે- અને પાછું સંભળાવશે, ‘આંખની સામે આંખ’ અને ‘દાંતની સામે દાંત.’ પરંતુ શાંત રહેવા પ્રયત્ન કરો.

જ્યારે સામેની વ્યક્તિ તમારા તરફથી કોઈ વિરોધ નહીં જુએ તો તે પોતે પણ શાંત બની જશે અને તમને ગાળો દેવાનું બંધ કરશે. તમારે સફળતા મેળવવા માટે ખૂબ જ શાંત બનવું પડશે.

આપણે ઈશ્વરસર્જિત સઘળાં મૂંગા પ્રાણીઓ તરફ દયા અને પ્રેમ રાખવાં જોઈએ. એ નિર્દોષ પક્ષીઓ અને પ્રાણીઓને સહેજ પણ દુઃખ આપણા વડે ન થાય તે જોવું જોઈએ. તેઓ પણ આપણા બાંધવો છે, જો શક્ય હોય તો શાકાહારી ભોજન જ લો. તે તમને દયા અને કરુણા જેવા ગુણો ખીલવવામાં મદદરૂપ થશે. પછી અહિંસાનો અભ્યાસ અને આચરણ ખૂબ જ સરળતાથી તમે કરી શકશો.

બીજું, માંસાહારી આહાર તમારા મગજને મનોવિકાર અને અનિષ્ટ આંદોલનોથી ભરી દેશે.

હવે બોલવામાં અહિંસાની વાત લઈએ. મનુષ્યની જીભ એ ધારદાર તલવાર છે. તે તેની કર્કશ ભાષાથી બીજાની લાગણી પર ઘા કરે છે. દૃઢ નિશ્ચય કરો, ‘આજથી હું કોઈને પણ એક પણ અપશબ્દ નહીં કહું.’ તમે સો વખત નિષ્ફળ જશો, છતાં તેને છોડી ન દો. તમારી જાતની પરીક્ષા માટે શાંતિના સંકલ્પનો અમલ કરો. ક્ષમાવૃત્તિને કેળવો. યાદ રાખો, ભૂલ કરવી એ મનુષ્ય સહજ છે પરંતુ ક્ષમા આપવી એ દિવ્યતા છે. મધુર બોલો, ધીમેથી બોલો, પ્રેમથી બોલો.

અહિંસાનો અમલ કરનાર વ્યક્તિની હાજરીમાં બધા જ પ્રકારની દુઃસ્મનાવટ લુપ્ત થઈ જાય છે. સાપ અને દેડકો, ગાય અને વાઘ, બિલાડી અને ઉંદર, વરૂ અને ઘેટું - આ બધાં જ પ્રાણીઓ એકબીજાની હાજરીમાં સંપીને રહે છે. આવી અદ્ભુત શક્તિ અહિંસામાં રહેલી છે.

(ii) **સત્ય અને સત્યનિષ્ઠા** : એક પૂંકાનો ટુકડો લો અને તેના પર મોટા અક્ષરે લખો. ‘સાયું બોલો.’ અને એ ટુકડો તમારા ખિસ્સામાં રાખો. જ્યારે તમે જૂઠું બોલવાના પ્રયત્નમાં હશો ત્યારે તે તમને યાદ કરાવશે. તમે તરત જ અટકી જશો છતાં તમે જૂઠું બોલો તો તમે ઉપવાસ કરીને જાતને શિક્ષા કરો અને તમારી ડાયરીમાં નોંધ કરો કે કેટલી વખત સાયું બોલવામાં તમે નિષ્ફળ ગયા. સમય જતાં તે આંકડો ઘટતો જશે. અંતે

તમે માત્ર સત્ય બોલવાની ટેવને સંપૂર્ણપણે પ્રસ્થાપિત કરી શકશો. તમે સત્યનિષ્ઠ વ્યક્તિ બની શકશો.

(iii) **સંતોષ** : તમે એક સુવાક્ય જાણો છો, ‘સંતોષી નર સદા સુખી.’ લોભ એ એવો અગ્નિ છે કે એ આપણને ધીમે ધીમે કરીને બાળી નાંખે છે.

દરરોજ આ પ્રમાણેની પ્રાર્થના કરો, ‘હે ! ચંચળ મન, મને દુન્યવી, અશુદ્ધ આસક્તિઓમાં ન ખેંચી જા. હું તારા રસ્તાઓને સારી રીતે જાણું છું. શાંત રહે, હે ! દેવાધિદેવ ! મને ઈચ્છારહિત અને શુદ્ધ મન આપ. એ તારા પર કેન્દ્રિત રહે તેવું કરી આપ. મને તારી નિશ્રામાં આરામ કરવા દે !’

મીરાબાઈને પરમ સંતોષ હતો. તેને જગતની તુચ્છ વસ્તુઓનું લેશ પણ મહત્ત્વ નહોતું. એ ચિતોડની મહારાણી હતી. છતાં પણ ભિક્ષા ઉપર જીવતી હતી. ભિક્ષા દ્વારા મેળવેલી રોટલી પર તે જીવન ગુજારતી હતી. તેને આવા અપૂરતા ખોરાક અને સાદા પાણીથી પણ સંતોષ હતો. તો તેને આંતરિક શક્તિ કોણ આપતું હતું ? સંતોષ જ તેને શક્તિ આપતો હતો.

(iv) **સ્વ-નિર્ભરતા** : તમારી રસોઈ તમને જાતે બનાવતાં આવડવી જોઈએ. તમારે તમારાં કપડાં જાતે જ ધોવાં જોઈએ. જો શક્ય હોય તો તમારી શાળામાં તમારે ચાલતા જ જવું જોઈએ. તમારા મોભા અને પદ વિશેના ખોટા ખ્યાલોને કાઢી નાંખો. તમારો ઓરડો ચોખ્ખો કરવા અને પથારી કરવા માટે તમારા નોકરો પર આશ્રિત રહેવાનું છોડી દો.

આધ્યાત્મિક માર્ગ ઉપર પ્રગતિ કરવા માટે કોઈના પર અવલંબન કરી શકાતું નથી. તમારે જાતે જ સાધના કરવી પડે. આધ્યાત્મિક સીડીના દરેક પગથિયાં ઉપર તમારે જાતે જ ચઢવું પડે. તમારી જાત સિવાય તમને કોઈ બચાવી ન શકે. આ મુદ્દો ખૂબ સારી રીતે યાદ રાખવો જોઈએ. તમે તમારા પોતાના પગ ઉપર ઊભા રહો અને સફળતા પ્રાપ્ત કરો. તમારી અંદર શક્તિનો મોટો ભંડાર પડેલો છે. જો તમે સ્વ-નિર્ભર થવાનું શીખશો તો ભંડાર ખોલીને તે શક્તિને બહાર કાઢી શકશો.

(v) **પ્રામાણિકતા અને સચ્ચાઈ** : પશ્ચિમી દેશોમાં પ્રામાણિકતા એ ઉચ્ચતમ ‘નીતિ’ ગણાય છે,

જ્યારે પૂર્વના દેશોમાં એ પવિત્ર સદ્ગુણ ગણાય છે. પ્રામાણિક મનુષ્ય નિખાલસ અને ખુલ્લા હૃદયનો હોય છે. એ કપટથી સદંતર દૂર હોય છે. એ દયાળુ, વિશ્વાસુ, પ્રામાણિક, વફાદાર અને કોઈપણ પ્રકારના દંભ વગરનો હોય છે.

લોકો પણ આવા પ્રામાણિક માણસને નોકરીમાં રાખવા માગતા હોય છે, કારણ કે તે હંમેશાં ખૂબ મહેનત કરે છે અને તેના માલિકનું ભલું ઈચ્છે છે.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણમાં પણ પ્રામાણિકતા ખૂબ જ અગત્યની છે. એ તમને ઈશ્વર તરફના સાચા સ્વાર્પણ અને સમર્પણ તરફ લઈ જાય છે. આપણા રોજિંદા જીવનમાં પણ પ્રામાણિકતા હોવી જ જોઈએ. આપણા વિચારોમાં આપણે સાચા હોવા જોઈએ. તો જ આપણે તેને મેળવી શકીશું.

(vi) **નિયમિતતા અને સમયપાલન** : સંપૂર્ણ શિસ્ત એટલે બધી જ બાબતોમાં નિયમિત અને વખતસર. તમારા કાર્યોમાં નિયમિતતાની ટેવ પાડો. રાત્રે સૂવામાં અને સવારે ઊઠવામાં નિયમિતતા રાખો. તમારું ખાણું લેવામાં પણ નિયમિતતા અને સમયપાલન જાળવો. તમારા અભ્યાસમાં અને શારીરિક કસરતોમાં, આસનોમાં અને પ્રાર્થનામાં આ બધામાં નિયમિતતા અને સમયપાલન જાળવો, તો તમને સુખી અને સફળ જિંદગી પ્રાપ્ત થશે.

નિયમિતતાના પાઠ આપણને પ્રકૃતિ માતા પાસેથી શીખવા મળશે. ઋતુઓ કેટલી નિયમિત છે? રોજે રોજ સૂર્યનું આથમવું અને ઊગવું કેટલું નિયમિત છે! પુષ્પોનું ખીલવું અને ફળોનું ઊગવું કેટલું નિયમિત છે! અરે! પૃથ્વી અને ચંદ્રનું ભ્રમણ પણ કેટલું નિયમિત છે! એક દિવસ પણ પૃથ્વી ભ્રમણમાં ભૂલ કરે તો શું થાય?

દુર્ગુણોનું વિસર્જન :

આપણી નિર્બળતાઓ પર આપણે વધારે પડતું ધ્યાન કેન્દ્રિત ન કરવું જોઈએ. આથી તો તે વધુ મજબૂત થશે અને કાર્યને બગાડી નાખશે. એ માટે આપણે આપણી જાતને સાવચેતીથી અને પ્રામાણિકતાથી ચકાસીને માત્ર તેની નોંધ લેવી જોઈએ, અને ત્યારબાદ તેનાથી વિરુદ્ધ પ્રકારના ગુણોને ખીલવી તેનું વિસર્જન કરવું જોઈએ. જો આપણે જાણતા હોઈએ કે આપણે બેદરકાર છીએ, તો આપણે વધારે ચોક્કસ થવું જોઈએ. જો

આપણે જાણતા હોઈએ કે આપણે કંજૂસ છીએ, તો આપણે ઉદાર થવું જોઈએ. આ એક પદ્ધતિ છે.

(૧) **શરમાળપણું અને બીકલાપણું** : તમારી સામે રહેલા અજાણ્યા માણસો અને તમારા નિરીક્ષક સામે હિંમતથી વાત કરો. તમારે માટે લોકો શું કહેશે તેનો સહેજ પણ ભય ન રાખો. બીકણ માણસ કમજોર અને કાયર હોય છે. જ્યારે તમને કોઈ તક મળતી હોય ત્યારે તેનો ઉપયોગ કરવામાં આનાકાની ન કરો.

(૨) **વધુ પડતું બાળપણ** : બીજાનાથી છેતરાઓ નહીં. અત્યંત ઝીણવટપૂર્વક પરીક્ષણ અને કસોટી કર્યા બાદ જ બીજી વ્યક્તિમાં વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધા મૂકો.

(૩) **વહેમ** : લોકો તરફ વધુ પડતા વહેમથી ન જુઓ. આ ભોળપણવાળા સ્વભાવનો બીજો છેડો છે. એટલું યાદ રાખો કે દુનિયા શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ ઉપર જ સરળતાથી ચાલી રહી છે.

(૪) **હીનતા અને શ્રેષ્ઠતા** : સમ્યક્ દૃષ્ટિ કેળવો. ખરા દિલથી નમ્ર બનો. તો તમારા મનમાં હીનતાનો કે શ્રેષ્ઠતાનો કોઈ વિચાર જ નહીં આવે.

(૫) **હતાશા** : ખુશમિજાજનો વિચાર કરો. સ્મિત કરો અને હૃદયને સંતોષ થાય તેટલું હસો. જે માણસ વારંવાર હસી શકે છે, તે બીજાને પણ આનંદ આપી શકે છે.

(૬) **અનિર્ણયકતા** : સ્વતંત્ર ન્યાયશક્તિને ખીલવો. સારું વિચારો અને તરત નિર્ણય લો. શિયાળામાં મધ ભેગું કરવાનું વિચારતા હો તો તે ઘણું મોડું ગણાય. તમારા વડીલોની સલાહ ચોક્કસ લો, પરંતુ વાતને લંબાવો નહીં.

(૭) **બેદરકારી અને ભૂલકલાપણું** : મનમાં યાદ રાખો કે તમે તમારી વસ્તુઓ ક્યાં મૂકો છો. તમે મુસાફરી કરતા હો ત્યારે તમારા દાગીના ગણી લો. હંમેશાં હિસાબ રાખો. આ યાદશક્તિના વિકાસનું એક અંગ છે. તમારી આસપાસ શું ચાલી રહ્યું છે તેનાથી સજાગ રહો.

(૮) **ભીરુતા** : ચોક્કસપણે એવું માનો કે તમે હાથમાં લીધેલા કોઈપણ કાર્યમાં સફળતા મેળવશો જ. જ્યારે તમે શ્રોતાગણની સામે હો ત્યારે ઢીલા થઈ જઈને

તોતડાઈ ન જાવ. નિર્ભય રીતે બોલીને શ્રોતાગણને ધ્રુજાવી દો. હતાશાને કદી તાબે ન થાઓ.

(૯) અપ્રામાણિકતા : મુત્સદીગીરી, અવિશ્વાસ, છેતરવું, બ્રહ્માચાર અને ગુપ્ત પ્રવૃત્તિઓ છોડી દો. મોહ અને લોભ છોડી દો. કારણ કે તે તમને અપ્રામાણિક કાર્યો કરાવશે. સાદું જીવન જીવો. તમારા વિચારોને ઉત્કૃષ્ટ થવા દો. બધાંને પ્રેમ કરો. તો અપ્રામાણિકતામાંથી તમે મુક્ત થશો.

(૧૦) તિરસ્કાર, ઈર્ષ્યા, અભિમાન અને દંભ : આ દુર્ગુણોનો નાશ પ્રેમ, ઉદાત્તતા, વિનમ્રતા અને નિખાલસતા જેવા ગુણોના ઉપાર્જનથી થશે. ઈર્ષ્યા એ તો મહાન અગ્નિ સમાન છે. ઈર્ષ્યાળુ વ્યક્તિનું હૃદય જ્યારે પાડોશી પોતાના કરતાં વધુ સારી સ્થિતિમાં હોય છે, ત્યારે ભયંકર જલન પામે છે.

(૧૧) દરકાર, ઘિંતા અને બેચેની : શરીરની વધુ પડતી દરકાર કરવાનું છોડી દો. તેને સારો ખોરાક અને પાણી આપો તેમ જ નિયમિત રીતે સારી કસરતો કરાવો જેથી તે સારી સ્થિતિમાં રહે એટલું પૂરતું છે. તેના સિવાય તેના તરફ બેધ્યાન રહો. આથી દરકાર આપોઆપ નીકળી જશે. હંમેશાં આનંદી અને ઉત્સાહી રહો. ચિંતાને કહો, ‘બહેન, તને છેલ્લી સલામ.’

(૧૨) ભય : તમે શરીર છો એવું માનો છો તેને કારણે તમને ભય લાગે છે. તમે શરીર નથી તમે તો આત્મા છો. તમને કોઈ હાનિ કે નાશ કરી શકે તેમ છે જ નહીં. હિંમતનો વિચાર કરો અને તમે તેને મેળવી રહ્યા છો એવું અનુભવો. અંધારાના ભયને દૂર કરો. કેટલીકવાર અંધારી શેરીમાં ઈશ્વર તમારી સાથે છે એમ માની એકલા ફરવા નીકળો. તમારો બધો ભય દૂર થશે.

(૧૩) કામવાસના : આ તમારો ખતરનાક દુશ્મન છે. જો તમે તેને દૂર કરવા માટે જાગ્રત હો તો તે દૂર કરવો સરળ છે. વિચારો અને અંદર નજર માંડીને જુઓ કે આ શરીર શેનું બનેલું છે? માત્ર લોહી, માંસ, હાડકાં અને બીજી ખરાબ વસ્તુઓનું. આ વાત તમારા મનને વાસનારહિત બનાવશે, અને કુદૃષ્ટિ જેવું પાપ તમે કદી પણ નહીં કરો.

સાત્ત્વિક આહાર લો. રાત્રે વધારે પડતું ભોજન ન લો. જો શક્ય હોય તો, મીઠા વગરનો ખોરાક

ખાઓ. તે મન અને જ્ઞાનતંતુઓને શાંત રાખશે.

વારંવાર ઈશ્વરસ્મરણ કરો. બીજાની સાથે સૂઓ નહીં. એકલા સૂઓ. સવારે ચાર વાગ્યે ઊઠી જાઓ. ખરાબ પુસ્તકોનું વાંચન અને સિનેમાગૃહની મુલાકાત છોડી દો. બજારમાં ફરતા હો ત્યારે જમીન ઉપર નજર રાખી ચાલો. શારીરિક વ્યાયામ અને યોગાસનો નિયમિત કરો. રમતો રમો, વિરુદ્ધ જાતિની વ્યક્તિ સાથે મિત્રતા ન કરો.

(૧૪) પરદોષદર્શન : જો તમે આ ઘૃણાજનક ટેવ માટે જેટલો સમય વ્યય કરો છો તેના થોડાક ભાગનો સમય પણ તમારા પોતાના દોષ જોવામાં આપશો, તો તમે ટૂંક સમયમાં સંત બની શકશો. બીજાના દોષ શા માટે જોવા જોઈએ? પહેલાં તમારી જાતને શુદ્ધ કરો. તમે તમારા આધ્યાત્મિક વિકાસમાં ઉદ્યમશીલ હશો તો બીજાના દોષ જોવા માટે તમારી પાસે એક સેકન્ડનો પણ સમય નહીં હોય.

(૧૫) કુટેવો : આજના વૈજ્ઞાનિક શોધોના આધુનિક યુગમાં, જ્યાં જૂના સમયમાં મોટા ભાગના લોકો ખાવા-પીવામાં અને ઉત્સવો માણવામાં જ જીવનનું અંતિમ ધ્યેય માનતા, ત્યાં હવે ઘણી કુટેવોએ જન્મ લીધો છે. દારૂ, નૃત્ય, સીગરેટ, ડ્રગ્સની આદત, ચા-કોફીની આદત, નોવેલ વાંચન, વર્તમાનપત્ર, સિનેમા, ટી.વી., અશિષ્ટ ભાષા જેવાં બીજાં ઘણાં દૂષણો આજે ઊમેરાયાં છે, આ માટે જાગ્રત થાઓ અને તેમનાથી દૂર રહો.

જો તમે આમાંની કેટલીક કુટેવોને અપનાવી લીધી હોય તો નિશ્ચયપૂર્વક કહો કે, ‘આ જ સેકન્ડે હું આ કુટેવ છોડી દઈશ.’ આ સારામાં સારી પદ્ધતિ છે. ધીમે ધીમે કુટેવોને છોડવાનો પ્રયોગ કરનારા માણસો સામાન્ય રીતે છેતરાય છે.

તમે તમારા કાર્યમાં સંપૂર્ણ વ્યસ્ત હો કે ભણવામાં વ્યસ્ત હો તો આ કુટેવો તમને પડશે નહીં. પરંતુ જેમની પાસે કોઈ કામધંધો નથી તેવા પ્રમાદી લોકો આવી કુટેવોના શિકાર બની જાય છે.

સાચા અને ખોટાની દ્વિધા :

કેટલીકવાર આપણે બેમાંથી એક માર્ગ નક્કી કરવાનો હોય છે, એવું બને કે એ માર્ગ ફરજથી વિરુદ્ધ જતા હોય. આગળ કદા પ્રમાણે ઘણા શાણા માણસો પણ આવી પરિસ્થિતિમાં મૂંઝવણમાં મૂકાઈ જાય છે. કેટલીકવાર

આ બંનેમાંથી જે ઓછો ખરાબ હોય તેવો માર્ગ સ્વીકારીને એ કાર્યના પરિણામ તરફ પહોંચવાની કોશિશ કરવી પડે છે. આ માટે કેટલાંક ઉદાહરણ જોઈએ.

(૧) એક માણસના પિતા ભૂખમરણને કારણે મરણપથારીએ હતા. તેમને જીવાડવા માટે અન્ન તેને ચોરી કરીને મેળવવું પડે તેમ હતું. પરંતુ આ કટોકટીભરી સ્થિતિમાં તેની પહેલી ફરજ તેના પિતાને બચાવવાની હતી. તેથી એણે અન્નની ચોરી કરી અને પિતાની જિંદગી બચાવી. છતાં પણ, તેણે ચોરીનું દુષ્કૃત્ય કર્યું તેથી તેની પરિણામી સજા તો તેને ભોગવવી જ પડી.

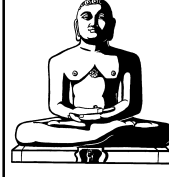
(૨) એક માણસ જુદા જુદા રોડના સંગમસ્થળે ઊભો હતો. તેમાંના એક રોડ ઉપરથી એક કાળી ગાય દોડતી આવતી હતી. થોડીવાર પછી એક કસાઈ એ ગાયને શોધતો આવ્યો અને એ વ્યક્તિને પૂછ્યું, 'તમે આ માર્ગ પરથી પસાર થતી કાળી ગાયને જોઈ?' જે માર્ગથી કાળી ગાય ગઈ હતી તે જ માર્ગ જો આ માણસે કસાઈને બતાવ્યો હોત, તો કસાઈએ તેને પકડીને મારી નાખી હોત. હવે જો એણે ગાય નથી જોઈ એમ કહે તો તે જૂઠું બોલ્યો એમ કહેવાય. જો તે કોઈ બીજો માર્ગ બતાવી કહે કે આ માર્ગે ગાય ગઈ છે તો એ પણ જૂઠું કહેવાય. ત્યારે એની ફરજ શું છે? ત્યારે એની ફરજ મૌન રહેવાની છે.

(૩) રાવણ ભયંકર વિનાશ સર્જતો હતો. એ બ્રાહ્મણ હતો છતાં પણ શ્રીરામે જગતને તેનાથી બચાવવા માટે માર્યો હતો. એટલે એ ખોટું નહોતું. ઘણા નિર્દોષ લોકોનાં ખૂન કરનાર ડાકુને મારી નાખવો એ ખોટું નથી. એ અહિંસા જ છે. જે ડાકુને મારે છે તે આમજનતાનું ઘણું ભલું કરે છે.

જ્યારે કોઈનું જીવન અથવા સમગ્ર નસીબ જોખમમાં મૂકાયેલું હોય, અથવા કોઈ સાધુના ખરાપણાના સ્વીકાર માટેની બાબત હોય, ત્યારે જૂઠું બોલવું પણ પડે. એવા સમયે જૂઠું બોલવું એ ખોટું નથી. એ સમયે સત્યનો ઉપયોગ નિયમમાં અપવાદ ગણાય છે.

સામાન્ય રીતે બધા જ સંજોગોમાં સત્ય બોલવું એ આદર્શ હોવો જોઈએ. પછી મશ્કરીમાં પણ જૂઠું ન બોલવું જોઈએ. જ્યારે ઉચ્ચ સિદ્ધાંતોનો ધ્વંસ થતો હોય ત્યારે ઉપર દર્શાવ્યા મુજબનાં ઉદાહરણો અપવાદરૂપ છે.

□ 'યોગના પાઠ'માંથી સાભાર



અનાર્ય સંગ્રામયુદ્ધમ્,
પરિષરહાદિરિપુયુદ્ધં તુ
આર્યમ્, તદ્ દુર્લભમ્

આચારાંગ સૂત્ર

શ્રી આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી

હાથમાં તલવાર હોય કે પથ્થર હોય, મશીનગન હોય કે બૉમ્બ હોય, મિસાઈલ્સ હોય કે બંદૂક હોય, એના દ્વારા દુશ્મનને ખતમ કરી નાખવામાં સફળતા મેળવવી એમાં કાંઈ બહુ મોટું પરાક્રમ નથી. આવી લડાઈ કે આવી આક્રમક વૃત્તિ તો પશુનેય સુલભ છે અને દુર્જનનેય સુલભ છે. આવાં યુદ્ધો તો ગુંડાનેય સુલભ છે અને ખૂનીનેય સુલભ છે. મૂળ પ્રશ્ન તો છે આંતરજાતીય સામેનાં યુદ્ધોનો. મનમાં ઊઠતા કોધને જો તમે દબાવી શક્યા, વાસનાના આવેગને જો તમે શાંત પાડી શક્યા, અહંના જોરને જો તમે ધીમું પાડી શક્યા, દુઃખોને જો તમે હસતે મોઢે સ્વીકારી શક્યા, અપમાનમાં જો તમે સમાધિ ટકાવી શક્યા, ગુણોની સામે જો તમે દોષોને હરાવતા રહ્યા તો અમે કહીએ છીએ કે તમારું આ યુદ્ધ આર્યયુદ્ધ છે. એ યુદ્ધમાં તમને મળનારો વિજય તમને મારા સ્થાનમાં લાવીને મૂકી જ દેશે.

હે પ્રભુ !

અમે આવા દુર્લભ આર્યયુદ્ધમાં સામેલ થવા માગીએ છીએ. સૈનિક તરીકે આપ અમને સ્વીકારો. અમને વિજય બાબતમાં કોઈ જ શંકા નથી; કારણ કે અમારા સેનાધિપતિ તરીકે અમે આપને સ્વીકારી લીધા છે.

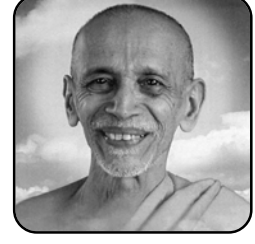
□ 'પ્રભુ વીર કહે છે' માંથી સાભાર



ॐ श्री सद्गुरुपरमात्मने नमः

ભજ ગોવિંદમ્

પ્રવક્તા : શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી



[જગદ્ગુરુ આદિ શંકરાચાર્યજીએ જ્ઞાન અને ભક્તિનો સમન્વય કરતું 'ભજ ગોવિંદમ્' સ્તોત્ર રચ્યું. પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજીએ સંગીત કલામંદિર ટ્રસ્ટ કોલકતા તરફથી ગોઠવાયેલા વાર્ષિક જ્ઞાન-સત્રમાં તે સ્તોત્ર પર પ્રવચનો આપેલાં. તે પ્રવચનોનું સંકલન એટલે 'ભજ ગોવિંદમ્' પુસ્તિકા. સ્વામીજી આપણને સંસારમાં રહીને જીવન-લક્ષ્ય કેવી રીતે સાધી શકાય તેની પ્રવચનો દ્વારા સમજણ આપે છે. -સંપાદક]

શ્લોક - ૯

તો પછી તે લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરવાનો કયો માર્ગ છે ? જો તમને જુગારી લોકોની સોબત થશે તો તમે જુગારી થઈ જશો. જો તમને દારૂ પીનારની સંગત થશે તો તમે પણ જલદી દારૂ પીતા થઈ જશો. આપણે આ શોચનીય દૈન્યભેદક અતિ દુઃખદાયક બ્રાઉન સુગર, પોટ (ધુમાડારૂપે લેવાતો નશીલો પદાર્થ) અને એવા બીજા પદાર્થોનો બેફામ ઉપયોગ આજે ભારતની ઘણી યુનિવર્સિટીઓમાં વધી રહ્યો છે. આપણી માતૃભૂમિની નવી પેઢી, યુવાનોનું ખરાબ સોબતને લીધે સત્યાનાશ વળી રહ્યું છે, કારણ કે તેમને ફેશનેબલ થવું છે અને પશ્ચિમની સાથે રહેવું છે તે માટે અંધ મૂર્ખ માર્ગો અપનાવ્યા છે. પશ્ચિમના દેશોના યુવાનો ભ્રમ કરે તેવાં ઘેન ચઢાવે તેવાં દ્રવ્યો તેમ જ એવાં બીજાં દ્રવ્યોનો મોટા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરે છે. તેમનું જોઈને ભારતીય યુવાનો પણ આવાં નુકસાનકારક દ્રવ્યો તરફ વળ્યા છે અને તેમનાં જીવનનો વિનાશ કરે છે. શા માટે ? કારણ કે તેમને તેમણે જે સોબત લીધી છે તેને ટકાવી રાખવી છે. ગુરુદેવે, એકવાર ફિલસૂફીના ઉપદેશ અને સાવચેતીનો ઉલ્લેખ કરીને કહ્યું : 'ઝેર માણસને તેને શરીરમાં લીધા પછી જ મારી નાખે છે, પણ ખોટી સોબત દૂર હોવા છતાં માણસનો વિનાશ કરીને તેને મારી નાખે છે.' કોઈ વસ્તુ તરફ જોઈને તમે તેની શરૂઆત કરશો તો તે તમારું પતન નોતરશે. માટે, કોઈ પણ માણસના કલ્યાણ માટે દુસંગી ખૂબ જ ભયજનક છે. તે ઝેર કરતાં વધુ ખરાબ છે અને ઝેર કરતાં પણ મારી નાખવામાં વધુ કાતીલ છે કારણ કે

તે દૂર હોવા છતાં માણસનો નાશ કરી શકે છે. જેવી રીતે દુસંગ માણસનો નાશ કરી શકે છે, તેથી શાણા માણસ સાથેનો સત્સંગ સંસારસાગરને તરી જવા માટે નૌકા બની જાય છે. એટલે કહ્યું છે કે :

કા તે કાન્તા - ધનગતચિન્તા

વાતુલ કિં તવ નાસ્તિ નિચન્તા ।

ક્ષણમયિ સગ્જન-સંગતિરેકા

ભવતિ ભવાર્ણવતરણે નૌકા ॥

એક ક્ષણ માટે શાણા માણસનો સંગ સંસારસાગરને તરવા માટેનો નૌકા સમાન બની જાય છે. (ચર્પટપંજરિકા-૧ બીજો પાઠ)

માટે આ મહાન ફિલસૂફ, જેમણે સમસ્ત સંસારને મિથ્યા, 'જગન્મિથ્યા' કહી દર કર્યો છે, તે સાચું છે. 'જગન્મિથ્યા એક અનુભૂતિ વાક્ય છે જ્યારે તમે અંતિમ તાત્ત્વિકતાનો એક જ અને નિર્દ્વંદ્વરૂપે અનુભવ કર્યો હોય ત્યારે જે કંઈ વિવિધ પ્રકારનું છે તે મિથ્યા (અવાસ્તવિક) બની જાય છે. તે તો ફક્ત જ્યારે તમે નિર્દ્વંદ્વ બ્રહ્મમય ચૈતન્યમાં જાગ્રત હો અને તમે જે સંસારનો અનુભવ કર્યો તે ફક્ત સ્વપ્ન સમાન હતો ત્યારે જેમ જાગતાં જ સ્વપ્ન અદૃશ્ય થઈ જાય છે તેમ સંસાર અદૃશ્ય થઈ જાય છે પણ તેને સાંસારિક પ્રવૃત્તિઓના જીવન માટે નિયમ તરીકે લેવાની જરૂર નથી. તમે અજ્ઞાનની સુખનિદ્રામાં પકડાયેલા છો. તમે અજ્ઞાન-અંધકાર, અજ્ઞાનનિદ્રામાં છો. માટે તે સ્થિતિમાં સ્વપ્ન-જાગતાનું થોડાક સમય માટે સાપેક્ષ વાસ્તવિકતા જેવો સરખાપણાનો દેખાવ ધારણ કરે છે. એટલે શંકરાચાર્ય (અનુભવેલો) સંસાર અને માયાને વહેવારિક સત્તા

(સાપેક્ષ વાસ્તવિકતા)ના સિદ્ધાંત તરીકે સ્વીકારે છે. અને તેઓ કહે છે કે આ વહેવારિક સત્તામાં હા, એક તત્ત્વ, એક અંશ છે જે તમને ઉચ્ચતમ ધન્યતાને પાત્ર બનાવી દે છે. તે શું છે ?

સત્સંગત્વે નિસ્સંગત્વં

નિસ્સંગત્વે નિર્મોહત્વમ્ ।

નિર્મોહત્વે નિશ્ચલત્વં

નિશ્ચલત્વે જીવન્મુક્તિઃ ॥ ૯ ॥

ભજ ગોવિન્દં ભજ ગોવિન્દં...

શાણાની સોબતથી અનાસક્તિ વિક્સે છે, અનાસક્તિથી મોહનો નાશ થાય છે. જ્યારે મોહ ન હોય ત્યારે મન સ્થિર બને છે અને મનની સ્થિરતા જીવનમુક્તિ કે જીવનમોક્ષમાં પરિણમે છે. ગોવિંદને ભજ, ગોવિંદને ભજ.

સત્સંગત્વે નિસ્સંગત્વં - શાણાની સોબતથી અનાસક્તિ વિક્સે છે : સત્સંગ એટલે સારા લોકોની સોબત. પવિત્ર લોકોની સોબત, તે ભગવાનના ભક્તોની સોબત છે. તે એવા લોકોની સોબત છે જેઓએ જીવનના અંતિમ લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરવાનો નિશ્ચય કર્યો છે. પોતાના જીવનમાં જેમણે આધ્યાત્મિક પરિમાણ ખુલ્લો કર્યો છે અને ફક્ત સંસાર માટે જ જીવતા નથી, પરમાર્થ માટે પણ જીવે છે અને જેઓ જાણે છે કે ઉચ્ચતર લક્ષ્ય અસ્તિત્વ ધરાવે છે. એવા લોકોની સોબતમાં રહો, તેમનો સત્સંગ કરો, સોબત કરો. કારણ કે તેમની સોબતમાંથી તમને અંતિમ તાત્ત્વિકતાની પ્રાપ્તિ થશે. આવો સત્સંગ તમને છેલ્લે સત્-તત્ત્વના સંગની અમૂલ્ય ધન્યતાની બક્ષિસ આપશે, જે એક અને એકની એક તાત્ત્વિકતા છે. છેલ્લે ઉચ્ચતમ સત્સંગ છે તેની સાથેની એકતા અને નજીકતા, સાંનિધ્ય અને ઐક્યમાં એક સદ્ વિપ્રા બહુધા વદન્તિ - શાણા (લોકો) તે એકને અનેક કહે છે (ઋગ્વેદ ૧-૬૪-૬૬). તે એક અને એકની એક તાત્ત્વિકતા છે. ઓમ્ તત્ સત્.

નિસ્સંગત્વે નિર્મોહત્વમ્ - અનાસક્તિથી મોહનો નાશ થાય છે : માટે શંકરાચાર્ય કહે છે, 'સત્સંગત્વે નિસ્સંગત્વં' જો તમારે તમારી યુગ જુની ટેવ, લાંબા સમયની જન્મજાત વૃદ્ધિ અને ઉચ્ચતમ પરમાનંદની

વિરુદ્ધનું સર્વ કાંઈ એ બધાની સાથેના સંગને લીધે થતી ખોટી સોબતના આકર્ષણથી મુક્ત થવું હોય તો તમારે માટે એક જ ઉપાય છે અને તે છે તાત્કાલિક સત્સંગના વિકાસ માટે નિશ્ચિત ડગલું ભરવાનો. જો તમે જે ક્ષણભંગુર છે, જે પરિવર્તનશીલ છે, જે ચંચળ છે જે ફક્ત આકર્ષક છે અને સરસ, પ્રેય દેખાય છે - તેવાનો સંગ રાખશો તો તમને તેમની પ્રત્યેક આસક્તિ થશે. તમે ભ્રમમાં પડી જશો કારણ કે તમે ફક્ત પ્રેય-આકર્ષક અને આનંદ આપતું-ની સંગતમાં છો. જો તમારે તે ભ્રમમાંથી મુક્ત થવું હોય તો સત્સંગ કરો અને તે તમને ધીમે ધીમે ખોટી સોબત, ખોટા સંગમાંથી મુક્તિ અપાવશે અને તમે ખોટા સંગમાંથી મુક્ત થતાં તેમનો થયેલો ભ્રમ દૂર થશે.

નિર્મોહત્વે નિશ્ચલત્વં - જ્યારે ભ્રમ દૂર થાય છે ત્યારે મન સ્થિર થાય છે : જ્યાં સુધી તમે મોહ અને ભ્રમમાં રહો છો ત્યાં સુધી તમારું અંતઃકરણ સદા ઉત્પાતમય હોય છે. તે હંમેશાં કામનાઓ, આશાપાશ, સંકલ્પ-વિકલ્પો અને આ અંતઃકરણની પ્રક્ષુબ્ધ ઉત્પાતમય આ અશાંત, આ ચંચળ સ્થિતિથી ભરેલું હોય છે. સત્સંગના સંવર્ધનથી, સત્સંગમાં શ્રવણથી અને નિયમિત સત્સંગ અને શ્રવણમાંથી ઉદ્ભવતા વિચાર અને વિવેકથી આ વિક્ષેપ શાંત થઈ જાય છે. અને ફક્ત પછી જ તમને નિશ્ચલત્વ (મનની સ્થિરતા) પ્રાપ્ત થશે અને તમારી અંદર ભ્રમથી મુક્ત દૃઢ અંતઃકરણ પ્રસ્થાપિત થશે. ફક્ત તો જ તમે તમારી જાતને ખરાબ સંગથી ઉદ્ભવેલા મોહિત કરતા ભ્રમમાંથી મુક્ત કરી શકશો.

નિશ્ચલત્વે જીવન્મુક્તિઃ ॥ - અને મનની સ્થિરતા આ જીવનને મોક્ષ અપાવે છે. હવે અંતઃકરણ સ્થિર થાય છે અને તે અંતિમ તાત્ત્વિકતા મહાન તાત્ત્વિકતા પર કેન્દ્રિત બનશે અને અંતઃકરણની સ્થિર થયેલી આ સ્થિતિમાં તમે તમારી જાતને મુક્ત કરશો, તમે પોતાની જાતને તમારા સાચા સ્વરૂપને જાણી શકશો.

આમ આ મહાન ફિલસૂફ, આ મહાન બુદ્ધિશાળી (અનુસંધાન પાના નં. ૨૧ ઉપર)

આત્મશુદ્ધિ

શ્રી સ્વામી વ્યંકટેશાનંદજી

પૂ. ગુરુદેવ શિવાનંદજી કોઈ વખત એ વાત પર ધ્યાન દોરતા કે આત્મજ્ઞાન તદ્દન સરળ છે. ઈશ્વર સત્ય છે, બ્રહ્મ સત્ય છે, આત્મા તો નિતાંત સત્ય છે. આત્મા જ અહીં બિરાજમાન છે, આત્મા જ મસ્તકનું હલનચલન કરે છે, અને આત્મા જ વાતચીત કરે છે. જો આ બધું જ આત્મા હોય તો તેનો અનુભવ કરવામાં શી મુશ્કેલી છે? જે સઘળા ગુરુઓ અને વિદ્વાનો, જેઓ આપણને એ અત્યંત મુશ્કેલ હોવાની ચેતવણી આપે છે. તેઓ ખોટા નથી. આત્મજ્ઞાન અત્યંત સહેલું છે, પરંતુ તેની પૂર્વભૂમિકા-શુદ્ધિ-જેની પ્રાથમિક આવશ્યકતા છે તે અત્યંત મુશ્કેલ છે. આત્મજ્ઞાન સહેલું છે, કારણ કે એ ઈશ્વરીય ભેટ છે. એ ઉપલબ્ધિ નથી. કાં તો તમે કહો કે એની હસ્તી પ્રથમથી જ છે, અથવા તો તેને ઈશ્વરની ભેટ છે એમ કહો એ તમારા વિચાર અને મત પર અવલંબે છે. જો તમે જ્ઞાન-યોગનો પંથ સ્વીકારો તો તમને ખાતરી થશે કે અહંની ઉપસ્થિતિ છે જ; જો તમે ભક્તિનો માર્ગ સ્વીકારો, તો તમે એમ કહેશો કે એ ઈશ્વરની ભેટ છે.

આપણે શા માટે કોઈ સાધનાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ? શ્રી કૃષ્ણ આ વાત સુંદર રીતે ભગવદ્ગીતામાં સ્પષ્ટ કરે છે :

તત્રૈકાગ્રં મનઃકૃત્વા યતચિત્તેન્દ્રિયક્રિયઃ ।

ઉપવિશ્યાસને યુજ્યાધોગમાત્મવિશુષ્ઠ્યે ॥

(૬-૧૨)

અથવા તો, “આત્મ શુદ્ધિ માટે યોગનો અભ્યાસ કરો.”

યોગ, ધ્યાન કે કોઈ પણ આધ્યાત્મિક અભ્યાસ જે આપણે કરીએ છીએ તે માત્ર હૃદય અને મનની શુદ્ધિ માટે જ છે, ઈશ્વરની ઓળખ માટે નહીં.

જ્યારે આત્મશુદ્ધિની તાલીમની વાત આવી ત્યારે પૂ. સ્વામીજીએ ખૂબ અસરકારક હોય એવી સરળ પદ્ધતિઓ અમલમાં મૂકી. મને એ જાણ નથી કે ‘તાલીમ’ વિશે તમારો શું અભિપ્રાય છે. આપણો

સામાન્ય તાલીમ વિશેનો સ્વીકૃત વિચાર એ છે કે તે પ્રલોભન અથવા તો ધમકીથી અપાય છે અથવા તો લાકડીથી અપાય છે. તાલીમ આને કહેવાય નહીં. આ ટેપ-રેકોર્ડર મારાથી પરિચિત છે; જ્યારે તમે તસવીર ખેંચો છો ત્યારે કેમેરાને પદાર્થ (અથવા તો વિષય) સાથે પરિચિત કરો છો. આમ, તાલીમનો અર્થ જેનું શિક્ષણ લેવું હોય કે જે કાર્ય કરવું હોય તેની તરફ ધ્યાન આકર્ષિત કરવું અને નિરીક્ષણ કરવું. પૂ. સ્વામીજી આટલું જ કરતા કંઈ જ વિશેષ નહીં. ન તો કુતૂહલ હતું કે ન ધમકી, છતાં પણ તાલીમ તો મળતી જ. અહીં મુખ્ય મુશ્કેલી એ વાતની છે કે કેમેરા, ટેપ રેકોર્ડર કે બંદૂકને નિશ્ચિત દિશા તરફ મૂકવાં એ સહેલું છે, કેમ કે તે જડ/નિર્જીવ પદાર્થો છે. તે કદી વિચારી કે મન બદલી શકતાં નથી. પરંતુ તમે અને હું એવાં નથી. અમે નિશ્ચિત નિશાન કે દિશા તરફ ગોઠવી શકાય કે મૂકી શકાય તેવી બંદૂકો કે કેમેરા નહોતા, તેથી આ તાલીમ સતત મળવી આવશ્યક હતી. પૂ. સ્વામીજીને ફરી ફરીને પુનરાવર્તન કરવું પડતું. હજી સુધી મેં આ દુનિયામાં પૂ. સ્વામીજી જેટલી ધીરજવાળી કોઈ વ્યક્તિ જોઈ નથી. તેઓ કદી કોઈને પણ બિનઉપયોગી કે આશા વિહોણા માનતા નહીં. જો તમને એક રીતે સમજણ ન પડે તો બીજે રીતે ફેરવીને બતાવતા-ત્યાં સુધી, કે જ્યાં સુધી તેઓશ્રીને એવી આશા ન બંધાય કે તમે સત્ય વસ્તુ જોઈ શકશો. જે ક્ષણે એ તમને દેખાય તે જ ક્ષણે તમને ધ્યેયની પ્રાપ્તિ થઈ જાય. તેથી જ તેઓશ્રી ભાર દઈને કહેતા કે આત્મજ્ઞાન અત્યંત સરળ છે. જ્યારે તમે કોઈ ગાઢ અંધારા ઓરડામાં દાખલ થાવ અને બત્તીની ચાંપ ક્યાં છે તેની તમને જાણ ન હોય ત્યારે તમે તે શોધવા ભીંત પર ફાંફાં મારો છો. ચાંપ દબાવીને લાઈટ કરવી તદ્દન સરળ છે પરંતુ તે માટેની ચાંપ શોધવાનું એટલું સહેલું નથી ! તેઓશ્રી આ જાણતા હતા. તેથી કહેતા “એ તમારી જમણી તરફ છે” તમને ડાબી જમણી દિશાનો ખ્યાલ ન હોવાથી ગોળ ફર્યા કરો

ત્યારે એ તમને શાંત થવા સમજાવતા તેઓ કદી અમને તનાવ ભરેલી સ્થિતિમાં રાખતાં નહીં. તેઓશ્રી તમારામાં આ તાલીમ અથવા ચોક્કસ દિશાનો આવિર્ભાવ કરવા તરફ દોરી જતા. પરંતુ જો તેઓને એમ જણાય કે તમે નાસીપાસ થઈ રહ્યા છો, તો બધા નિયમોમાં છૂટ મૂકી દેતા.

તે વખતે આશ્રમમાં બહુ વધારે માણસો નહોતા, અને તેથી સારા એવા સમય સુધી મારે દરેક (સાધક)ને વહેલી સવારે ચાર વાગ્યે ઉઠાડવાની પવિત્ર, શુકનવંતી અને અણગમતી ફરજ બજાવવી પડતી ! પૂ. સ્વામીજી દરેકે સવારે ચાર વાગ્યાની આસપાસ ઊઠી જવું જોઈએ અથવા તો પોતાની ઓરડીમાં રહીને ધ્યાન શરૂ કરી દેવું જોઈએ - ગમે તે પ્રવૃત્તિ કરે, પણ સહુએ આ સમયે ઊઠી જવું જ જોઈએ એ બાબતના ખૂબ આગ્રહી હતા. તેમ છતાં તેઓ એ બાબત અંગે પણ ખાસ ધ્યાન રાખતા કે તમારી ઊંઘમાં ખલેલ પડવી ન જોઈએ. જો કોઈ દિવસ દરમ્યાન આરામ કરતા હોય તો તેમને ખલેલ પહોંચાડવાની અમને છૂટ નહોતી. કદાચ તેઓશ્રી તમારી ઓરડી પાસેથી પસાર થાય અને જુએ કે તમે આરામ કરી રહ્યા છો, તો તેઓ શાંતિથી જતા રહેતા અને આસપાસ બીજાઓને પણ તાકીદ કરતા કે તદ્દન શાંતિ જાળવે.

તેઓશ્રીએ અમને અન્યને વહેલી સવારે ચાર વાગ્યે ઉઠાડવાની પદ્ધતિ પણ શીખવાડી હતી. અમને એવું શીખવેલું કે ઓરડીના બારણા બહાર ઊભા રહી ધીમેથી ઝૂં નું ઉચ્ચારણ કરવું પછી થોડી ક્ષણ રાહ જોવી, અને પછી થોડે મોટે અવાજે ઝૂં નું ફરી ઉચ્ચારણ કરવું, જો એની પણ અસર ન થાય તો એથી થોડા મોટા અવાજે બોલવું, અને ત્યારે પછી જ બારણું ખખડાવવું. આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ માત્ર સવારના ચાર વાગ્યાના સમયે જ કરવાની છૂટ હતી, બીજા કોઈ સમયે નહીં તેઓશ્રી ભલે સાધકોને ચાર વાગ્યે ઊઠી જવું જોઈએ અને સાધના શરૂ કરી દેવી જોઈએ તે બાબતના ખૂબ આગ્રહી હતા, છતાં પણ જો તેઓશ્રીને એમ લાગે કે તમને એ અનુકૂળ નથી કે તમને એનાથી તનાવનો કે થાકનો અનુભવ થાય છે, તો તેઓ જ બીજો કોઈ

વિકલ્પ શોધી કાઢતા. કેમ કે જો તમારામાં એવો તનાવ ચાલુ જ રહે તો તમે ભાંગી પડો એવી પૂરી શક્યતા રહે અને તેની અવળી અસર થાય. બિલકુલ રોટલો ખાવા ન મળે તેના કરતાં અર્ધો રોટલો વધારે સારો !

જો કોઈ પણ સાધકમાં એક યા બીજી નબળાઈ જણાય તો પણ પૂ. સ્વામીજી તેની પ્રત્યે ઉદાસીનતા બતાવીને કહેતા “તેનામાં થોડી નબળાઈઓ છે પણ બીજી ઉત્તમ અને સારી ટેવો પણ છે” તમે કોઈ જૂઠા માણસને પણ એમ કહો કે તું તો સત્યનું સાકાર સ્વરૂપ છે તો એક દિવસ એ અવશ્ય સત્યપ્રિય સત્યવક્તા થશે. પૂ. સ્વામીજીએ સામા માણસના દોષ કદી ન બતાવવાની પદ્ધતિ અપનાવી હતી, અને કદાચ દોષ બતાવવો પડે તો પણ બહુ જ સુંદર રીતે બતાવતા પહેલાં થોડાં કેળાંની લૂમ મોકલે. ત્યાર પછી દોષની સ્પષ્ટ વાત અને તે પછી મધ અને માખણ મળે. જ્યારે કેળાં ખાધા પછી તેનું પાચન થાય અને માખણ તથા મધ વપરાઈ જાય ત્યારે આકસ્મિક જ તમને ભાન થાય ‘ઓહ ભગવાન ! તેઓ આ જ કહેવા માગતા હતા !’

આપણે જીવીએ છીએ અને સતત વિચારશીલ રહીએ છીએ તેથી આ તાલીમ એક કોઈ એક કે બીજી દિશા બદલવાનો વિષય નથી, પરંતુ આત્મશુદ્ધિનો વિષય છે. તમે કદાચ એમ પૂછશો કે તમારી જાતની શુદ્ધિ માટે તમારી અપવિત્રતાઓ વિષે સભાન કરવા, એ વધુ હડાપણભર્યું, સગવડતાવાળું અને વધુ ફળદાયી નથી ?

જો તમારો સ્વભાવ તે જ હોય તો શું ગુરુ તમને એમ ન કહે, કે તમે જલદ સ્વભાવના છો, આ બંધ કરો. શું આનાથી ત્વરિત આત્મશુદ્ધિની પ્રાપ્તિ ન થાય ? લગભગ આ શક્ય નથી. કારણ કે એવા સ્વભાવના રૂપમાં જે અહમ્ પોષાય છે, તેને એ દષ્ટિથી જોવાનું પસંદ પડતું નથી. તમને એ ગમે નહીં અને જ્યારે અણગમતી દવા તમને અપાય ખાસ કરીને માનસિક રીતે ત્યારે તેનાથી કંઈ વળતું નથી.

યોગસૂત્રમાં પાતંજલિએ કહ્યું છે, ‘તમને ગમે તેવો પદાર્થ કે પ્રતીક પસંદ કરો, નહિતર તમે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત નહીં કરી શકો અને તમારું મન તેના

તરફ દોરાવા માટે કબૂલ નહીં થાય આ અભ્યાસનો મૂળભૂત હેતુ જ આવું નિરીક્ષણ કરવાનો હોઈ મનને ન ગમે તેવો કોઈ પણ વસ્તુનો સંકેત બિનઉત્પાદકતામાં પરિણમશે. તેથી તમને ભલે ગુરુ એમ કહે કે તમે ઉતાવળિયા સ્વભાવના માણસ છો અને તમારે તમારા મિજાજનું નિયંત્રણ કરવું જોઈએ, તો સંભવતઃ તમે ઉદ્વિગ્ન થઈ જશો. આ ઉદ્વિગ્ન કરનાર વસ્તુ શી છે ? એ તમારો ઉતાવળિયો સ્વભાવ છે જે તુર્ત ઉદ્વિગ્ન થઈ જાય છે. જો કોઈ બીજા માણસે આમ કહ્યું હોય તો કદાચ તમે તેનું જડબું તોડી નાખો, પણ એ ગુરુએ કહ્યું હોવાથી તમને બદલો વાળવાની ઈચ્છા નહીં થાય અને તમે આંસુ સારશો. એ આંસુઓ પશ્ચાત્તાપનાં નથી પરંતુ પ્રતિકારનાં છે. તમે કંઈક કહો અને સામો માણસ રડવા માંડે તો તેનો અર્થ એ થયો કે વાતચીતની કડી ખોવાઈ ગઈ છે, અને તે કંઈ સાંભળવા માગતો નથી. આવા માણસને તમે શિક્ષિત કરી શકો નહીં. આંખમાં આંસુનો અર્થ જ એ કે ‘મહેરબાની કરી આ વસ્તુ ફરી વખત કહેશો નહીં’ આમ, આ માત્ર ગુરુદેવના સ્વભાવથી વિરુદ્ધ હતું એટલું જ નહીં (જેનો ઉલ્લેખ તેઓ સુંદર રીતે ‘બીજાની લાગણીને કદીપણ દુભાવવી નહીં’ એમ કહીને કરતાં) પરંતુ જ્યારે આ વાત તેમના શિષ્યોની તાલીમમાં આવી ત્યારે તેમણે એ પદ્ધતિ અપનાવવાની ના કહી. કોઈ વ્યક્તિની ભૂલો બતાવીને તમે તેનાથી છૂટકારો અપાવી શકો નહીં, તેઓ તેને જોતા નહીં આંસુ તેમને અંધ બનાવી દેતાં, જ્યારે તમારી આંખો આંસુઓથી ભરેલી હોય ત્યારે તમે તમારી સામે શું છે તે દેખી શકો નહીં કે તમારી અંદર શું છે તે પણ જોઈ શકો નહીં. પોતાની જાતની અપવિત્રતાઓનું નિરીક્ષણ કરવા માટે ઘણા જ મક્કમ અને શાંત મનની જરૂર છે.

હવે તમે આત્મજ્ઞાન અથવા આત્મશુદ્ધિ માટેની તકલીફો અને તે માટે શિષ્યને તાલીમ આપવાની મુશ્કેલીઓનો ખ્યાલ કરો. આમાં તમારે કેમેરા, બંદૂક કે ટેપ-રેકોર્ડર સાથે કામ પાર પાડવાનું નથી પરંતુ વિચારશક્તિ, લાગણીઓ અને માનવજાત સાથે કામ લેવાનું છે. આ સમજણ અથવા સૂઝ એ માત્ર બુદ્ધિ કે વિચારશક્તિનો જ વિષય નથી અથવા તમારી બાહ્ય

ટેવો કે વર્તણૂક કે પછી તમારાં આંતરિક વર્તનને વ્યવસ્થિત કરવાનો વિષય નથી, પરંતુ એ સાથોસાથ એ પ્રત્યેક વસ્તુમાં પરિવર્તન લાવે એ પણ આવશ્યક છે. તમારા મન, તમારું હૃદય, તમારી સૂઝ, તમારી જીવનશક્તિ તથા તમારા આત્માએ આ જોવું જોઈએ. એક વખત આપણે માની લઈએ કે કોઈનો સ્વભાવ ખરાબ છે અને તે બીજાનું અપમાન કરે છે. તમારે માટે આ તેની કુટેવ છે એની ખાતરી કરાવવાનું શક્ય છે ? તમે તેને ખાતરી કરાવવા પ્રયાસ કરશો તો તે તમારી વાત સાંભળશે અને પછી કહેશે, ‘હા... મારે તેને મૂર્ખ નહોતો કહેવો જોઈતો, હું તેને આસાનીથી અક્કલ વિનાનો કહી શક્યો હોય !’ આનો અર્થ એ થયો કે તેનામાં હજી અંદરખાનેથી વિરોધનો કીડો સળવળે છે. તેને એ સમજાવું નથી કે પોતે જે વર્તન કર્યું એ ખોટું હતું. અને એક આધ્યાત્મિક અભિલાષી તરીકે તેણે આટલા આક્રમક થવું જોઈતું નહોતું. ભગવાન બુદ્ધે આ માટે એક સુંદર વિધાન કરેલ છે : ‘બામ માછલી માફક સર્પાકાર મરડાતાં મરડાતાં ચાલવું’ આવો સાધક સીધો ચાલતો નથી પરંતુ તેમાંથી સરકતો જાય છે. તેનામાંનું એક તત્ત્વ આ જોઈ શકતું નથી જ્યારે તેને દોષ દેખાડવામાં આવે છે ત્યારે તે એવું વિચારે છે કે સામા માણસને આખી સમસ્યા સમજાઈ નથી. જ્યારે કોઈ તમને કહે કે ‘ગઈકાલે તમે કોઈક સાથે ઝઘડતા હતા એ બરોબર નથી’ ત્યારે તમે વિચારશો ‘આ કેમ એ માણસને કહેતો નથી ? ઝઘડાની શરૂઆત તો તેણે કરી હતી’ મન આ દોષને ધકેલી દે છે. મન કે હૃદય પણ આ દોષ જોવા તૈયાર નથી. જો મન જુએ તો હૃદય ના કહે છે, અને જો હૃદય જુએ તો મન ના પાડે છે.

ગુરુદેવનો યોગ સમન્વયનો યોગ છે. જો કોઈ પરિવર્તન અમલમાં મૂકવાનું હોય, કે શુદ્ધિનો અમલ કરવાનો હોય તો તે આ બધા સ્તર પર એકી સાથે થવો જોઈએ. એક પછી એક સ્તર પર નહીં. આ માટે અસીમ ધૈર્યની આવશ્યકતા હતી અને આ અસીમ ધૈર્યનું નામ જ પ્રેમ છે તેઓ કદી નિરાશા અનુભવતા નહીં અને સાધકો ગમે તેટલા અશક્ય જણાય કે ગમે તેટલી અસભ્યતાથી આ તાલીમનો પ્રતિભાવ આપતા હોય તો

પણ તેઓ કદી તેમનો મિજાજ ગુમાવતા નહીં, કે આશા છોડતા નહીં તેઓ આગળ ચાલ્યે જ રાખતા, જો સાધક સ્વામીજી શું કરવા પ્રયાસ કરે છે તે જોવા શક્તિમાન ન થઈ શકે, તો તેઓશ્રી નમ્રતાપૂર્વક એવી સ્થિતિનું નિર્માણ કરતા કે જેને લીધે તે (સાધક) એ જોઈ શકે. આ રીતે તેઓશ્રીએ અવિરતપણે ચાલીસ વર્ષ સુધી કાર્ય કર્યું, તેઓશ્રીએ અપનાવેલી પદ્ધતિઓ વિશેષ રૂપે સુધારાવાદી હતી. ચાલીશી દરમ્યાન (૧૯૪૦ના દશકાના છેલ્લા વર્ષોમાં) જો કોઈ વ્યક્તિ અન્યની વિરુદ્ધ ફરિયાદ કરે તો સ્વામીજી તેઓ તે માનવાનો ઈનકાર કરે એવી વાત હાસ્યાસ્પદ ગણવામાં આવતી ! દેખીતી રીતે જ પૂ. સ્વામીજીની હાજરીમાં કંઈ તમે બીજાની સાથે ઝઘડવાના નહોતા. આપણે જ્યારે ગુરુની ગેરહાજરી હોય ત્યારે જ આપસઆપસમાં લડીએ છીએ અને તેથી જે કંઈ તોફાન મસ્તી થતાં તે તેઓશ્રીની ગેરહાજરીમાં જ થતાં. જો તમો મારી વિરુદ્ધ તેમની પાસે ફરિયાદ લઈ જાઓ તો તેઓ પ્રતિભાવ આપતા ‘ઓહ ! ખરેખર આમ છે ?’ પરંતુ તેઓ ખરેખર તે માનતા નહીં, કેમ કે તેમણે પોતાની આંખેથી એ જોયું ન હોય ભલે તેઓશ્રીએ કંઈ જોયેલું ન હોય, તો પણ કોઈ તેઓશ્રીની હાજરીમાં આવું કરતા જ નહીં.

જો કદાચ મંત્રી કે અન્ય કોઈ ગુરુજી પાસે એવી ફરિયાદ કરે કે ફલાણી ફલાણી વ્યક્તિ ધૂમ્રપાન કરતી હતી અને સ્વામીજીને એવું લાગે કે તેમાં કંઈક સત્યાંશ છે, તો તેઓશ્રી તુર્ત જ ધૂમ્રપાનના ભયસ્થાનો ઉપર એક લેખ લખી નાખતા. જેની સામે આવી ફરિયાદ કરવામાં આવી હોય તે વ્યક્તિ જો ટાઈપીસ્ટ હોય તો તેને જ એ લેખ ટાઈપ કરી આપવાનું કહેતા. આમાં મોઢામોઢ કોઈ જ વાતચીત ન થતી તો પણ એવી શક્યતા હતી જ કે ટાઈપ કરતાં કરતાં પણ ગુરુદેવનો સંદેશો હૃદયમાં ઉતરી જાય. જો એ વ્યક્તિ ટાઈપીસ્ટ ન હોય તો સ્વામીજી કોઈ અન્ય પાસે એ લેખ ટાઈપ કરાવી આ ટાઈપ કરેલો લેખ સાંજના સત્સંગ વખતે ત્યાં લઈ આવવાનું કહેતા. એ સમયે સત્સંગ દરમ્યાન પુરાણોમાંથી અને પ્રસંગોપાત પૂ. સ્વામીજીના લખાણોમાંથી પણ વાંચન થતું તે દિવસે તેઓ કહેતા,

‘મુકુંદ, તમે આ લેખ ટાઈપ કરેલ છે ?’ તે કહે, ‘જી હા, સ્વામીજી !’ પછી જાણે તેઓશ્રી તે વ્યક્તિ પાસે ખાસ વંચાવવા ઉત્સુક ન હોય અને સહજ જ કહેતા હોય તેમ કહેતા, ‘તેને કહો કે તે વાંચે’ આમ સ્વાભાવિક રીતે જ જેની સામે ફરિયાદ થઈ હોય તેના જ હાથમાં એ લેખ આપવામાં આવતો. એ વખતે સત્સંગ સમયે જ આસપાસના લોકોની હાજરીમાં મોટેથી તેને એ લેખ વાંચવો પડતો, ‘ધૂમ્રપાન ન કરો - તે ઘાતકી છે, તે તમારા ફેફસાંમાં ઝેર ભરે છે. વિ.વિ. તેથી ધૂમ્રપાન કરવાનું તાત્કાલિક બંધ કરી દો !’ એ શક્ય છે કે તે વ્યક્તિને મૂળ સંદેશાનું આથી જ્ઞાન થઈ જાય. ઘણી વખત સ્વામીજી વાર્તાલાપ આપવાનું કહેતા. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે ખરાબ સ્વભાવના હો તો કોઈ પણ વખતે તમને કોઈ એક જૂથ સમક્ષ ક્રોધ ઉપર વાર્તાલાપ આપવાનું કહેવામાં આવે ! તમે એવું તો કહી શકવાના નથી કે ‘ક્રોધ એ સારી વસ્તુ છે’ તમો એમ કહેશો કે આધ્યાત્મિક સાધકે બિલકુલ શાંત રહેવું જોઈએ, ધીરજ રાખવી જોઈએ, વગેરે જેમ જેમ તમે આવું કહેતા જાવ ત્યારે નિઃશંકપણે તમે પણ એ સાંભળવાના જ છો !

આ દરેક પાછળનો મૂળભૂત સિદ્ધાંત એ જ હતો કે ગુરુદેવ કદી પણ ટીકા કરતા નહીં. કદાચ તેઓ તમારી ટીકા કરે કે તમને ઉધડા લઈ નાખે તો અસરકારક થાય નહીં. આ પ્રકારની આવી બધી તાલીમ છતાં પણ જો તમે તમારી જાતને ખાળી ન શકો, બીજાની સાથે ઝઘડો ઊભા કરો અને એ ઝઘડાનું સ્વરૂપ એટલું ઉગ્ર થઈ જાય કે તેની ગુરુદેવને જાણ કરવામાં આવે અને તમારે બંને પક્ષોએ તેમની સમક્ષ ઉપસ્થિત થવું પડે, તો પણ સહુ પ્રથમ તેઓશ્રીનો પ્રતિભાવ તમારી પ્રશંસા જ હોય, ‘‘તમારામાં આ સારું લક્ષણ છે, પેલું સારું લક્ષણ છે. સહુ પ્રથમ દુન્યવી ચીજોનો પરિત્યાગ કરવાની ક્ષમતા કેળવીને પછી અહીં આવવું અને ગંગામાં સ્નાન કરવું તે જ એક બહુ મોટું સદ્ભાગ્ય છે. તમે આધ્યાત્મિક પરિપૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવા આગળના અનેક પૂર્વજન્મમાં સાધના તો કરી જ હશે અને આધ્યાત્મિક જીવન જીવવા આ આશ્રમમાં આવવાની

પાત્રતા પ્રાપ્ત કરવા માટે હજારો સંતો અને મહાત્માઓના આશીર્વાદ મેળવ્યા હશે.” હવે તમે આધ્યાત્મિક લક્ષણોથી બેહદ વિભૂષિત થઈ ચૂક્યા છો એવું તેમણે લક્ષ દોર્યા પછી તેઓ ઉમેરતા, “તમે શા માટે ઝઘડવા માંગો છો ? આ માત્ર એક નાની-શી ખામી છે. તમારો મિજાજ ગુમાવશો નહીં, જો તમે તમારો મિજાજ ગુમાવશો તો તમે તમારું હિત બગાડશો અને તમારા પ્રયાસ પણ મિથ્યા જશે. તમે તમારો નાસ્તો કરી લીધો છે ? ચા, કોફી મળી ગયાં છે ? હું થોડાં વધારે મંગાવી આપું ?” બસ, આટલું જ મધનો આખો ઢગલો અને થોડી મીઠાઈ અને આ જાણે દૂધ અને ફળોના બીજા ઢગલાં સાથેના સંપૂટમાં સમાઈ જાય છે.

એક યા બીજા સમયે માણસે પોતાનામાં રહેલ અપવિત્રતા વિષે સભાન રહેવું જોઈએ.

અપવિત્રતા એ સ્થિર વસ્તુ નથી. આપણે એમ કહીએ છીએ કે એક માણસ સ્વભાવે તુંડમિજાજ છે, કે લોભી અથવા બુદ્ધિહીન છે. આમાં પરિવર્તન થાય છે. એ શક્ય છે કે કોઈ વ્યક્તિને માનસિક ટેવો હોય અને એક પ્રકારની રચનાત્મક ટીકાથી (ગુરુ દ્વારા નહીં પણ બીજાઓએ કરેલી ટીકાથી) તેને આ ખાસ ખામીઓનું ભાન થાય અને કોઈ પણ રીતે તે એક પછી એક દરેક ખામીઓને મ્હાત કરવા તે શક્તિમાન થાય ત્યારે એ ગુમાની અને અહંકારી બની જઈ એમ કહે, “હું અવિચારી હતો, હું દરેક માણસને ધિક્કારતો હતો. હવે હું તદ્દન શાંતિપ્રિય છું, શાંત છું.” તે હવે અગ્નિજવાળામાં લપસી ગયો છે. તવી પર રહીને કદાચ એ થોડા દિવસો કાઢી શક્યો હોત, પરંતુ અગ્નિમાં તો તે તુર્ત જ હતો ન હતો થઈ જશે, કેમ કે તેનામાં હવે અમર્યાદ અહમ્ છે. આ બિલકુલ સારું નથી.

જ્યારે તમે આ બૂરાઈઓ પર આક્રમણ કરો છો ત્યારે તમારે અહમ્નો સામનો કરવો પડે છે. (પૂ. સ્વામીજી એને ‘કમાન્ડર-ઈન-ચીફ’ એવું કહેતા) જ્યારે તમે સિપાઈઓ પર હુમલો કરો ત્યારે ‘કમાન્ડર-ઈન-ચીફ’ આપોઆપ જ દષ્ટિગોચર થાય છે. તમારો સામાન્ય ક્રોધ, તૃષ્ણા અને ઈર્ષ્યાનું કોઈ જ મહત્ત્વ નથી, કે આવી બીજા ભયાનક ચીજોનો પણ અંતે કોઈ પ્રભાવ નથી.

પરંતુ જ્યારે તમને તેની જ સાથે પનારો પડે ત્યારે તમને ‘અહમ્’ શું છે તેનું ભાન થાય છે. આ બધી રૂપરેખાઓનું સર્જન કરનાર અહમ્ છે. એ જ અહમ્ એક સમયે ક્રોધનો દેખાવ કરે છે, અને જ્યારે તમે ક્રોધને કાબૂમાં લો છો ત્યારે તે જ અહમ્ ઈર્ષ્યા કે તૃષ્ણાનું રૂપ બની જાય છે. એક જ અહમ્ ચક્રવર્તુ ફરતો જ રહે છે. ફરતો જ રહે છે. આ માનસિક ખાસિયતને સમજવાનો પ્રયાસ કરવાનો હેતુ આ બધાંને મહાત કરવાનો નથી. મહાત કરવું એ તો ધમંડ, તોછડાઈ, અહંકાર, આડંબર વિ. સૂચવે છે. પરંતુ તેના મૂળભૂત સ્વભાવને સમજવાનો છે. ભડકી ઊઠનાર ક્યું તત્ત્વ છે ? અહમ્. તૃષ્ણામય તત્ત્વ ક્યું છે ? - અહમ્. ઈર્ષ્યા એ ક્યું તત્ત્વ છે ? - અહમ્. આમ, તમો ક્યાંય પણ સુરક્ષિત નથી. ભગવાન કૃષ્ણે ગીતાના બીજા અધ્યાયના અંતિમ શ્લોકમાં આ સત્યને બતાવ્યું છે :

एषा ब्राह्मी स्थितिः पार्थ नैनां प्राप्य विमुह्यति ।

(ગીતા ૨/૭૨)

અથવા તો “હે પાર્થ ! આ બ્રાહ્મી સ્થિતિ છે.

એ પ્રાપ્ત કરવાથી કોઈનો મોહ થયો નથી.”

જો તમને મૂર્ખ બનાવી શકાય તો તમે ખરેખર જ્ઞાની થયા નથી. પરંતુ માત્ર તમારી ધારણા જ છે કે તમે જ્ઞાની છો. તમે એમ ધારતા હતા કે તમે સંત છો, પણ ખરેખર તમે સંત નથી.

स्थित्वास्यामन्तकालेऽपि ब्रह्मनिर्वाणमृच्छति ।

(ગીતા ૨/૭૨)

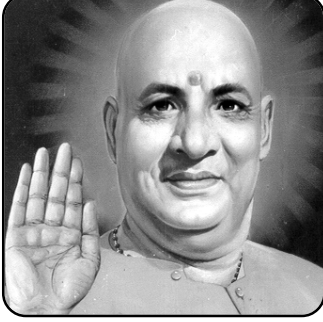
“જો તમે જીવનના અંત સુધી તેમાં સ્થિત થઈ જાઓ તો તમે બ્રહ્મ સાથે એક બની જાઓ છો.”

જ્યારે તમે સંપૂર્ણ રીતે અને પૂરેપૂરા મૃત અવસ્થામાં હો ત્યારે જ તમો સુરક્ષિત છો. ત્યાં સુધી એવી શક્યતા છે કે અહમ્ની એક ખામીનું નિવારણ થાય તો અહમ્ બીજા ખામીના રૂપમાં પ્રગટ થાય છે. પૂ. સ્વામીજીના આ પ્રખ્યાત અને વારંવાર કહેવાયેલા શબ્દો હતા : “તમારા જીવનના અંત સુધી તમારે સતર્ક રહેવું જોઈએ.”

□ ‘શિવાનંદ યોગ’માંથી સાભાર

શિવાનંદ કથામૃત

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



અંતર્નાદ

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

કથાનક-૪ (iii)

જ્યારે ભગવાનની કૃપા થાય ત્યારે...

એક અંધ માણસ આઘેના ખૂણામાં બેસી રહ્યો હતો. તે હવે ગુરુદેવની પાસે આવ્યો અને દંડવત્ પ્રણામ કર્યા. ‘સ્વામીજી, આપની કૃપાથી હું ગાઈ શકું છું તેમ જ વાયોલીન પણ વગાડી શકું છું. આ સંસારમાં મારી પાછળ કોઈ જોવાવાળું નથી. હવે આપ જ મારો આશ્રય છો. હું મને આશીર્વાદ આપવા આપને પ્રાર્થના કરું છું.’ અંધ માણસે બે હાથ જોડીને નમ્રતાપૂર્વક સ્વામીજીને વિનંતી કરી.

તેને તરત જ આશ્રમવાસી તરીકે દાખલ કરવામાં આવ્યો.

કોઈએ કહ્યું કે તેને દસ ઉપનિષદ અને આખી ભગવદ્ગીતા મોઢે છે.

ઈન્ડોનેશિયાથી આવેલા એક ભક્ત શ્રી રેજોમલે કહ્યું કે અંધ હોવા છતાં આવી આવડત છે તે આશીર્વાદ ન ગણાય ?

‘હા. તે ભગવાનની કૃપા જ ગણાય, જ્યારે તમે તદ્દન અસહાય થઈ જાઓ ત્યારે ભગવાનની કૃપા જ તમારી મદદ આવે છે.’ ગુરુદેવે જવાબ આપ્યો.

સોનેરી મધ્ય માર્ગને અનુસરો

રાતના સત્સંગ વખતે દક્ષિણ આફ્રિકાથી આવેલા

આશ્રમવાસી શ્રી ફાન્ઝ વોન યોન્સેટ ગુરુદેવના હાથથી પ્રસાદ લેવા માટે આવ્યા. તેઓ આશ્રમમાં છેલ્લા પાંચ માસથી રહેતા હતા.

તે એવા પાતળા હતા કે તેમની પાંસળીઓ પણ ગણી શકાય. તેઓ શરીરને માટે જરૂરી ખોરાક લેવાનું પણ ટાળતા હતા અને બધો સમય ધ્યાનમાં વિતાવતા હતા.

ગુરુદેવે તેમનું કૃશ શરીર જોઈ તેમને શીખ આપી : ‘ઓજી, તમારે તમારા શરીરની સંભાળ રાખવી જોઈએ. તમારે બરાબર ખોરાક લેવો જોઈએ. શરીરને યાતના આપવી એ યોગ્ય નથી. તમે એટલા નબળા થઈ જશો કે તમે ધ્યાન માટે બેસી પણ નહિ શકો. ગીતા કહે છે કે યોગ એ ખૂબ ખાનારને માટે કે ભૂખ્યા રહેનારને બંને માટે સાધ્ય નથી - માટે એકાન્તિકતા તરફ ન જાઓ. મધ્યમ બનો. સોનેરી મધ્ય માર્ગને અનુસરો. સારી રીતે જમો. સવાર-સાંજ થોડીક કસરત કરો. તેનાથી તમારા ધ્યાનમાં કોઈ જ વાંધો આવશે નહિ. આસન અને કસરત તમારા ધ્યાનમાં ખરેખર મદદરૂપ બનશે.’

સાચું મોલ

એક યુવાન સંન્યાસી ગુરુદેવની પાસે આવ્યો.

ગુરુદેવે તેને કેટલાંક પુસ્તકો આપ્યાં. તે યુવાને એક પુસ્તક તરફ નિર્દેશ કરીને હાથથી કેટલાક ઈશારા કર્યાં. તે શું કહેવા માગે છે તે કોઈ જ સમજી શક્યું નહિ. પછી તેણે એક સ્લેટમાં લખ્યું કે તે મૌન પાળે છે અને તેની ઈચ્છા પુસ્તક પર ગુરુદેવનો ઓટોગ્રાફ લેવાની છે.

ગુરુદેવે તેની તરફ ફરીને કહ્યું : ‘ઓજી, આ પ્રકારનું મૌન છોડી દો. મનને શાંત કરો. તે વધારે મહત્ત્વનું છે.’

તરત જ ગુરુદેવે હાથ વડે કેટલીક નિશાનીઓ અને ચાળા કર્યાં અને મૌન પાળતા હોય તેમ દેખાડવા પ્રયત્ન કર્યો !

બધાને વિનોદથી આનંદ આવ્યો અને હસી પડ્યા, પણ તેઓ શું સમજાવવા માગતા હતા તે જાણી શક્યા નહિ.

પછી ગુરુદેવે પોતે સમજાવતાં કહ્યું : ‘મૌન પાળતો એક સાધુ એક ઘરની સામે ઊભો હતો. તેને એક કપ દૂધ જોઈતું હતું અને તે માટે મેં તમને હમણાં બતાવી તેવી નિશાનીઓ કરતો હતો. શક્તિનો કેટલો મોટો બગાડ ! આવા પ્રકારનું મૌન પાળવાનો શું અર્થ છે ? પોતાને દૂધ જોઈએ છે તે ફક્ત એક શબ્દમાં કહેવાને બદલે તે પોતાને દૂધ જોઈએ છે તે સમજાવવા માટે દસ મિનિટથી પ્રયત્ન કરે છે. આમ તે તેનો પોતાનો તેમ જ ગૃહસ્થીનો સમય અને શક્તિ બગાડે છે. વ્યક્તિએ મનને અને વિચારોને શાંત પાડવા જોઈએ. ઊકળતી મનોવૃત્તિઓને શાંત પાડી છેલ્લે શાંતિ-મૌનમાં સ્થિત થવું જોઈએ. આ સાચું મૌનનું પાલન છે.’

વેદાંતનો એક પાઠ

ગુરુદેવ એક હસ્તપ્રત જોઈ રહ્યા હતા. એકદમ તેમણે એક અમેરિકન શિષ્ય, સ્વામી લલિતાનંદ તરફ ફરીને પૂછ્યું :

‘તમે શંકા કરનાર તરફ શંકા કરી શકો ?’

તેણીએ અચકાતાં જવાબ આપ્યો : ‘હા... સ્વામીજી.’

‘તમે નાપાસ થયાં. હવે બીજો પ્રશ્ન, હવે તમને પાસ માર્ક મળે છે કે કેમ તે હું જોઈશ. પંડિતો કહે

છે કે દરેક વસ્તુ માયા છે, આ આખું જગત ખોટું છે, માયા માત્ર છે. તો પછી ફક્ત બ્રહ્મ જ સાચું છે તેમ તમે કેવી રીતે કહી શકો ? આ બરાબર છે ?’

સ્વામી લલિતાનંદે જવાબ આપ્યો : ‘બ્રહ્મ માયાથી પર છે.’

‘ના, તે સાચો જવાબ નથી. માયાવી સાપ માટે કોઈ આધાર હોવો જોઈએ. દોરડું તેનો આધાર છે. તેથી દોરડું માયા હોઈ શકે નહિ. તે જ પ્રમાણે, બ્રહ્મ એ આ માયાવી દુનિયા માટે આધાર છે. દુનિયા જ માયા છે, એનો આધાર બ્રહ્મ નહિ. બ્રહ્મ સત્ય છે. વધુમાં જે વ્યક્તિ દરેક બીજી વસ્તુને માયા તરીકે નકારે છે તે પોતાની જાતને નકારી શકે નહિ, તે અસ્તિત્વ ધરાવે છે. માટે બ્રહ્મ એકલું જ સત્ય છે અને આ દુનિયા અસત્ય છે અને માયા છે. તે બ્રહ્મ ઉપર છવાયેલી છે. સમજ્યાં સ્વામી લલિતાનંદ !’

ગુરુદેવની કસોટી

એક સાધુ આવ્યો અને ગુરુદેવની સામે ઊભો હતો. તે સતત ‘શિવોહમ્, શિવોહમ્’નું રટણ કરી રહ્યો હતો.

જ્યારે જ્યારે તે ‘શિવોહમ્’નું રટણ કરતો હતો ત્યારે ગુરુદેવ ‘દાસોહમ્ - ‘હું દાસ છું’ બોલતા હતા.’

સાધુએ તેનું રટણ ચાલુ રાખ્યું.

ગુરુદેવે સત્યજ્ઞાનમ્ને બોલાવ્યા અને આદેશ આપ્યો : ‘ઓજી, તે સાધુ પાસેથી તેનું કમંડળુ લઈ લો !’

શ્રી સત્યજ્ઞાનમ્ સાધુની પાસે ગયા પણ સાધુએ પોતાનું કમંડળુ જોરથી પકડી રાખતાં એકદમ કહ્યું : ‘મહારાજ, આ કમંડળુ મારું જીવન છે. હું તેને છોડી શકું નહિ !’

‘જુઓ, ‘શિવોહમ્’નો સાચો રંગ હવે બહાર આવી ગયો છે !’ ગુરુદેવે હસતાં હસતાં કહ્યું. બધા ખડખડાટ હસી પડ્યા.

મનના કાર્યની સમજણ

‘કૃષ્ણા, આજે તેં જમવાની વાનગીઓ સરસ બનાવી છે. ઓહ્ ! તેં પીરસી તે દહીંની વાનગી કેટલી સરસ બનાવી છે ! કૃષ્ણા, હું આ દહીંની વાનગીનો

સ્વાદ કેવી રીતે જાણી શકું ? તે તું મને કહી શકે છે ?’

કૃષ્ણાએ જવાબ આપ્યો : ‘સ્વામીજી, તમારી જીભથી.’

‘ના, શું બને છે તે ધ્યાન દઈને સાંભળ. જો, પ્રથમ હું થોડીક વાનગી લઈ મારી જીભના ટેરવા પર મૂકું છું. જીભ આ સમાચાર મનને આપે છે, મન વકીલ છે, તે બુદ્ધિને પહોંચાડે છે. બુદ્ધિ ન્યાયાધીશ છે. બુદ્ધિની ઉપર સુપ્રીમ કોર્ટ ન્યાયાધીશ - ભગવાન - છે જે સચ્ચિદાનંદ છે, તે બુદ્ધિને, મનને અને જીભને સ્વાદનો નિર્ણય કરવાની શક્તિ આપે છે.’

‘આમ, ભગવાન જીભને સ્વાદને પારખવાની શક્તિ, મનને વિચારવાની શક્તિ અને બુદ્ધિને નિર્ણય કરવાની શક્તિ આપે છે. તેં આવું પહેલાં સાંભળ્યું છે ? હવે તું બરાબર સમજી શકી ?’

‘સ્વામીજી, આ પહેલી વાર આ રીતે સમજી છું.’

આત્માનો સ્વભાવ

‘શાંતાનંદજી, અહીં આવો ! વૈશ્વિક રોગ કયો છે ?’ ગુરુદેવે પૂછ્યું અને પોતે જ જવાબ આપ્યો : ‘દ્વેષ અને ઈર્ષ્યા.’

‘આત્મા પરમસુખનું મૂર્ત સ્વરૂપ છે એમ આપણે કેવી રીતે જાણી શકીએ ?’

અને ફરીથી પોતે જવાબ આપતાં કહ્યું : ‘તમને કેરી ગમે છે કારણ કે તમે જ્યારે તેને ખાઓ છો ત્યારે તમને આનંદ આવે છે. આ જગતમાં દરેક દુનિયાની બધી જ વસ્તુઓ કરતાં માણસને પોતાની જાત પર વધુ પ્રેમ હોય છે. માટે, આત્મા એ સુખ હોવું જોઈએ, એટલે કે, તે પરમસુખનું મૂર્ત સ્વરૂપ હોવું જોઈએ. નમઃ શિવાય ! આ કેરી લઈ જાઓ. તમે હવે જઈ શકો છો !’

સત્ય એક છે

શ્રી નાગરાજન દહેરાડૂનથી પોતાના કુટુંબ સાથે ગુરુદેવનાં દર્શને આવ્યા હતા. તેમની મંડળીમાં મૃદંગ સારી રીતે વગાડી શકતો શ્રી નાગરાજનનો સંબંધી એક યુવાન છોકરો પણ હતો.

શ્રી નાગરાજનને ગુરુદેવે પૂછ્યું : ‘આ છોકરો

કોણ છે ?’

‘સ્વામીજી, તે ગયા વર્ષે આશ્રમમાં નૃત્યનો અભિનય આપનાર શ્યામનો ભાઈ છે.’

પછી તેમણે એક વૃદ્ધ માણસની પોતાના સસરા તરીકે ઓળખાણ કરાવી કહ્યું કે તેઓ આ યુવાન છોકરાના દાદા છે.

‘એક જ વ્યક્તિ જેને તમે તમારા સસરા કહો છો, જેને છોકરો દાદા કહે છે અને તમારાં પત્નીના પિતાશ્રી છે. તે જ પ્રમાણે એક જ સર્વશક્તિમાન, સર્વવ્યાપક અને સર્વજ્ઞ ભગવાનને એક હરિ, બીજો બ્રહ્મ, ત્રીજો સ્વર્ગમાં રહેલા પિતા અને ચોથો અલ્લાહ કહે છે. વ્યક્તિ એક જ છે પણ નામ જુદાં છે; ઈશ્વર એક છે, સત્ય એક છે પણ તે ઘણાં નામથી ઓળખાય છે.’

કઠોર અને મૃદુ હૃદય

નેપાળનાં રાણી શ્રીમતી નિત્યાકુમારીને ગુરુદેવે કહ્યું : ‘સાધકે પોતાના હૃદયનો બે રીતે વિકાસ કરવો જોઈએ. તેણે કઠોર હૃદયવાળા અને મૃદુ હૃદયવાળા થવું જોઈએ. જ્યારે તેને પોતાના સિદ્ધાંતોને વળગી રહેવાનું હોય, જ્યારે તેને કોઈ ખાસ ઉદ્દેશને વળગી રહેવાનું હોય ત્યારે તેણે કઠોર હૃદયના થવું જોઈએ, પણ તે જ કઠણ હૃદય જ્યારે તે રસ્તા પરના કોઈ ગરીબ માણસને દુઃખી જુએ ત્યારે કરુણાથી પીગળી મૃદુ થઈ જવું જોઈએ.

ગુરુદેવનો વિનોદ

દિલ્હીના પ્રોફેસર સહનાની ઓફિસમાં ગુરુદેવનાં દર્શન માટે આવ્યા હતા. ગુરુદેવને દંડવત્ પ્રણામ કરીને તેઓ બેઠા.

‘શ્રી સહનાની મહારાજ, આ પુષ્પા આનંદ દહેરાડૂનની એક કોલેજનાં પ્રિન્સિપાલ છે; આ સાવિત્રી, એમ.એ. છે; આ દિલ્હીથી પ્રિન્સિપાલ કીલ્લો છે; તે દિલ્હીનાં બીજાં પ્રોફેસર કુસુમ છે.’

ગુરુદેવે શ્રી સહનાનીને બધાની ઓળખ આપી. ‘પૂરેપૂરા કેળવણીકાર હોવા છતાં બધે જ ફક્ત અજ્ઞાન પ્રવર્તે છે !’ ગુરુદેવે અર્થપૂર્ણ રીતે કહ્યું.

□ - Sivananda's Gospel of Divine Life માંથી સાભાર અનુવાદ

યોગ એ જ જીવન

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

ત્રિકોણાસન અને તેના પ્રકારો

ત્રિકોણાસન

ત્રિકોણાસના જેવા આકારનું આસન એટલે ત્રિકોણાસન. બંને પગ પહોળા કરીએ. બંને પગ વચ્ચે બેથી ત્રણ ફૂટનું અંતર રાખીને સીધા ઊભા રહીએ એટલે શરીરનો આકાર ત્રિકોણ જેવો થશે, પરંતુ બંને પગની વચ્ચે બેથી ત્રણ ફૂટનું અંતર રાખીને સ્થિર ઊભા રહીએ. બંને હાથને જમીનથી સમાંતર રહે તેમ ખભાની



લાઈનમાં સીધા રાખીએ. હવે જમણા હાથને માથાની લાઈનમાં સીધો કરીએ. હાથની હથેળી સીધી, પરંતુ હથેળીની દિશા ડાબી તરફ. આ હાથ છેક કાન સુધી બીજા હાથથી કાટપૂણે સીધો રાખવો. ત્યાર પછી ડાબા પગને ડાબી તરફ કાટપૂણે ફેરવવો.

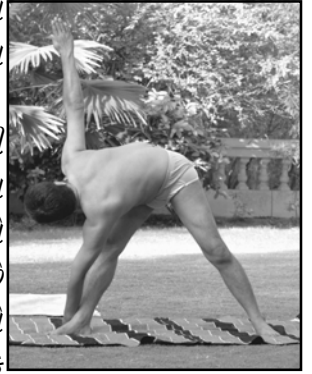
હવે ડાબી તરફ ઝૂકવું. સામે નહિ. ડાબા ઘૂંટણની લાઈનમાં ઝૂકીને ડાબા હાથને ડાબા એન્કલ - ઘૂંટી સુધી લાવવા પ્રયત્ન કરવો. બળજબરી કરવી નહિ. આરંભમાં કદાચ એટલું નીચે ઝૂકી ન પણ શકાય તો કશીય ચિંતા કરવી નહિ. પ્રયત્ન અને અભ્યાસથી થશે. યાદ રાખવું કશુંય અસંભવ નથી. જમણો હાથ જમીનથી સમાંતર રહેશે. માથાને અડકે-છેક જમણા કાન ઉપર રહે તેમ જમણો હાથ રાખવો. બંને હાથ વચ્ચે કાટપૂણો થશે. જમણા હાથની હથેળી જમીન તરફ રહેશે. અહીં પણ ધ્યાન રાખવું. આગળ ઝૂકવાનું નથી. શરીરને સ્થિર રાખવું. આ અવસ્થામાં જેટલી વાર રહી શકાય તેટલી વાર રહેવું. શ્વાસ સાધારણ. જ્યારે લાગે કે હવે સ્થિર નહિ રહેવાય ત્યારે ફરીથી બંને હાથ ખભાની લાઈનમાં જમીનથી સમાંતર રાખવા. આરંભમાં પ્રત્યેક આસનમાં ૨૦ સેકન્ડ સ્થિર રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો. ધીરે ધીરે સમયાવધિ વધારતાં જવી. ઓછામાં ઓછું ૮૫થી ૯૦ સેકન્ડ એટલે કે દોઢેક

મિનિટ સુધી તો દરેક આસનમાં સ્થિર રહેવાની પૂરેપૂરી કોશિશ કરવી. આ ખૂબ જ સરળ અને સુંદર તથા પ્રાથમિક સ્થિતિનું ત્રિકોણાસન છે.

હવે અહીં આપણે જે રીતે ડાબી તરફ ઝૂકીને ત્રિકોણાસન કર્યું, બરાબર તે જ પ્રમાણે જમણી તરફ ઝૂકીને પણ ત્રિકોણાસન કરી શકાય.

કોણાસન

આ પ્રકારના ત્રિકોણાસનમાં બંને હાથ વચ્ચે કાટપૂણો થયેલો, પરંતુ ડાબા હાથને ડાબી ઘૂંટી પર અને જમણો હાથ તેની સીધી લીટીમાં રાખીએ તો પણ તેના લાભ તો છે જ. અને ઠીક-બરોબર તે જ પ્રમાણે બીજી તરફ



જમણો હાથ જમણી ઘૂંટી પર અને ડાબો હાથ તેની સીધી લીટીમાં આકાશ તરફ સીધો રાખી શકાય. આ સ્થિતિમાં ત્રિકોણાસનમાં જોવાનું ઉપરના હાથની હથેળી તરફ છે. અહીં હથેળી સામેની દિશામાં રહેશે. આ આસનને કોણાસનના નામે ઓળખવામાં આવે છે.

પરિવૃત્ત કોણ અને ત્રિકોણાસન

આ બંને આસનોના અભ્યાસ દરમિયાન જો ઉપરનો હાથ નીચે અને નીચેનો હાથ ઉપર લઈ જવામાં આવે તો તેને તે સ્થિતિને પરિવૃત્ત કહેવામાં આવે છે.



એટલે તે આસનોનાં નામ પરિવૃત્ત ત્રિકોણાસન અને પરિવૃત્ત કોણાસન કહેવામાં આવે છે. અહીં આ ત્રિકોણ અને કોણાસનના અભ્યાસ દરમિયાન આપણે આપણાં ઘૂંટણ સીધાં જ રાખીએ છીએ. વાળતા નથી, પરંતુ જે

તરફ ઝૂકીએ છીએ તે ડાબી કે જમણી તરફ ભલે ને હોય તે તરફના ઘૂંટણને - ઘૂંટણમાંથી પગને થોડો વાળીએ, ત્યાં ખૂણો કે ઍંગલ થવા દઈએ ત્યારના આસનનો આકાર બદલાય છે, પરંતુ તે પણ ત્રિકોણાસન જ છે.

પાર્શ્વ ત્રિકોણ અને પાર્શ્વ કોણાસન

અહીં ઘૂંટણમાંથી પગને વાળીને કરવામાં આવતાં ત્રિકોણ કે કોણાસનના અભ્યાસ દરમિયાન નીચેના હાથને પગની ઘૂંટી ઉપર કે ઘૂંટી સુધી ન લઈ જતાં છેક પગની આગળ કે પાછળ જમીન ઉપર હથેળી જમીન ઉપર



રહે તે પ્રમાણે રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આગળનો પગ આગળની તરફ વાળવાથી પાછળનો પગ પણ ખેંચાશે, તેને ત્રીસ ડિગ્રીના ઍંગલ ઉપર એકદમ સીધો રાખવાનો રહેશે. ચહેરો સામેની દિશામાં અને શ્વાસ સાધારણ. આ સ્થિતિને પાર્શ્વ ત્રિકોણ અને પાર્શ્વ કોણાસનના નામે ઓળખી શકાય. ઉપરનો હાથ માથાને અડકીને જમીન સાથે સમાંતર રહે એટલે ત્રિકોણ અને નીચેના હાથની લાઈનમાં સીધી લીટીમાં રહે તો કોણ, પરંતુ આગળનું ઘૂંટણ વાળ્યું છે. પાછળનો પગ પણ ૬૦°ના ખૂણામાંથી ૩૦°ના ખૂણે રહે છે, તેથી તે પાર્શ્વ ત્રિકોણ અને પાર્શ્વ કોણ બને છે.

વિપરીત પાર્શ્વ ત્રિકોણ અને વિપરીત પાર્શ્વ કોણાસન, પરિવૃત્ત વિપરીત પાર્શ્વ ત્રિકોણાસન અને પરિવૃત્ત વિપરીત પાર્શ્વ કોણાસન

પરંતુ પહેલાંની જેમ જો ઉપરનો હાથ નીચે અને નીચેનો હાથ ઉપર જાય તો તેને વિપરીત પાર્શ્વ ત્રિકોણાસન અને વિપરીત પાર્શ્વ કોણાસન કહેવામાં આવે છે, પરંતુ જો હાથ નીચેના - સામેના ઝૂકેલા પગની આગળ જમીન ઉપર મૂકવામાં આવે તો જ વિપરીત સ્થિતિ કહેવાશે અને જો તે હાથને પગની પાછળ જમીન ઉપર મૂકવામાં આવે તો તેને પરિવૃત્ત વિપરીત પાર્શ્વ ત્રિકોણાસન અને પરિવૃત્ત વિપરીત પાર્શ્વ કોણાસનના નામે ઓળખવામાં આવે છે.

વીરભદ્રાસન

બંને હાથ ખભાની લાઈનમાં જમીનથી સમાંતર રહે અને સામેનું ઘૂંટણ આગળની દિશામાં ઝૂકેલું કે ખૂણો પાડીને વળેલું રહે, પાછળનો પગ એકદમ સીધો ત્રીસ ડિગ્રીએ રહે ત્યારની જે સ્થિતિ શરીરની થાય છે તેને વીરભદ્રાસનના નામથી ઓળખવામાં આવે છે.

વીરભદ્રાસનની આ પહેલી સ્થિતિ છે. તેની બીજી સ્થિતિમાં પગ તે જ અવસ્થામાં



રહેશે, પરંતુ બંને હાથ જોડાયેલા, માથાની બંને બાજુએ અને જમીનથી એકદમ સીધા એટલે કે પરપેન્ડિક્યુલર રહે તે બીજી સ્થિતિ છે. અને વીરભદ્રાસનની ત્રીજી અને ફાઈનલ સ્થિતિ કે પોઝિશન માટે જમણા પગને સ્થિર સીધો રાખવાનો, ડાબા પગને જમીનથી ઊંચો કરવાનો. આગળની દિશામાં ઝૂકવાનું. બંને હાથ જોડાયેલા, એકદમ સીધા. આગળ હાથ, વચ્ચે માથું અને પાછળ ડાબો પગ - આ બધાની લાઈનમાં જમીનથી સમાંતર એકદમ સીધો. એટલે બંને હાથ જોડેલી સ્થિતિમાં અને પાછળ પગ ખેંચાયેલો, આ બધું જમીનથી સમાંતર એક સીધી લીટીમાં આવશે. આ વીરભદ્રાસનની ત્રીજી અને ફાઈનલ સ્થિતિ થઈ.

આ ઉપર ક્યાં તે આસનને આપણે અંગ્રેજીમાં એન્ગલ, ટ્રાયેન્ગલ, રિવોલ્વિંગ એન્ગલ કે રિવોલ્વિંગ ટ્રાયેન્ગલ અને પાર્શ્વ કોણાસનને રેક્ટેન્ગ્યુલર જોમેટ્રિકલ ટ્રાયેન્ગલ એવાં નામોથી પણ ઓળખી શકાય, જ્યારે વીરભદ્રાસનને જો સ્થિતિ પહેલી હોય, બંને હાથ જમીનથી સમાંતર હોય તો તેને ચાર્જિંગ, અને બંને હાથ જોડાયેલા ઉપરની દિશામાં હોય તો તેને ઈન્વોકેશન તથા વીરભદ્રાસનની પૂર્ણ સ્થિતિને વોરિયર પોસ્ટરના નામે પણ ઓળખી શકાય.

આમ આ પ્રમાણે આપણે કોણાસન, ત્રિકોણાસન, પરિવૃત્ત કોણાસન, પરિવૃત્ત ત્રિકોણાસન, વિપરીત પરિવૃત્ત કોણાસન, વિપરીત ત્રિકોણાસન અને તદ્દુપરાંત પાર્શ્વ કોણાસન, પાર્શ્વ ત્રિકોણાસન, પરિવૃત્ત પાર્શ્વ કોણાસન,

પરિવૃત્ત પાર્શ્વ ત્રિકોણાસન, પરિવૃત્ત વિપરીત પાર્શ્વ કોણાસન અને પરિવૃત્ત વિપરીત પાર્શ્વ ત્રિકોણાસન અને અંતે વીરભદ્રાસન કેમ કરી શકાય તે સંબંધી માહિતી મેળવી.

લાભ

આ તમામ આસનો મુખ્યત્વે સાથળના મસલ્સ, પિંડીના મસલ્સ, ઘૂંટણની ઢાંકણી અને થાપાનાં હાડકાં (પેલ્વિસ) તથા કરોડસ્તંભની ફ્લેક્સિબિલિટી ઉપરાંત પેટની ચરબી ઓછી કરવામાં મદદરૂપ થાય છે. શરીરના સંતુલન સાથે માનસિક સંતુલન પણ વધે છે અને વિશેષરૂપે નર્વસ સિસ્ટમને સંતુલિત રાખવામાં ખૂબ જ આશીર્વાદરૂપ નીવડે છે.

આસનોના અભ્યાસમાં સૂર્યનમસ્કાર પૂર્વે ત્રિકોણાસનનો અભ્યાસ કરાવવામાં આવે છે, જે વસ્તુતઃ યોગ્ય ઉચિત અને આગળ ઉપર આવનારાં આસનોમાં ખૂબ જ સહાયપ્રદ સિદ્ધ પુરવાર થાય છે.

જેવી રીતે ત્રિકોણાસનનો અભ્યાસ મસલ્સને માટે પરમ સહાયપ્રદ છે, તેવી જ રીતે સાથળનાં હાડકાં, પેલ્વિસ, ઢાંકણી (ઘૂંટણની હાડકી) અને પિંડીનાં હાડકાં ઉપર પણ ત્રિકોણાસનના અભ્યાસથી તેની કાર્યક્ષમતામાં ધરખમ ફેરફાર થાય છે.

ત્રિકોણાસનનો અભ્યાસ કોઈ પણ ઉંમરના લોકો, કોઈ પણ સ્થળે નિર્વિઘ્ને કરી શકે છે. ત્રિકોણાસનના અભ્યાસથી પ્રારંભમાં શરીરની ફ્લેક્સિબિલિટી વધે છે.

પછી સ્ફૂર્તિ વધે છે. ક્રમશઃ શરીરના સંતુલનથી માનસિક અને ચેતનાતંત્રનું સંતુલન વધતાં માનસિક શક્તિનો વિકાસ થાય છે. શારીરિક શક્તિના વિકાસ અને શરીર સંતુલન તથા શરીરસૌંહવ તથા સૌંદર્ય જાળવવા માટેનાં અનેક બ્યુટીપાર્લરો છે. યોગાભ્યાસ, પ્રાણાયામ અને ધ્યાન શરીરની સુડોળતા અને સ્વસ્થતા સાથે માનસિક સંતુલન, એકાગ્રતા અને સ્ફૂર્તિ સાથે ચેતનાતંત્રમાં નવીન જાગરૂકતા આપી રહે છે.

ત્રિકોણાસનના અનેકાનેક પ્રકાર છે. આ બધું ચણાના લોટના ગાંઠિયા, ફાફડા, વણેલા, તીખા, ઝીણા કે જાડી સેવ, ઝીણી સેવ, પોંકની સેવ, મરીની સેવ, ભેળની સેવ કે ચણાના લોટના પૂડલા, ભજિયાં, ખમણ જેવો ઘાટ છે. કારણ અંતે તો તે જ ચણાનો લોટ, હિંગ, મરચું, મીઠું, અજમો અને તેલ છે. ઘરેણાંમાં કાનનાં એરિંગ, નાકની નથ, હાથની બંગડી કે ગળાની ચેન.

‘ઘાટ ઘડવા પછી નામરૂપ જૂજવાં, અંતે તો હેમનું હેમ હોયે. તેવું જ આ ત્રિકોણાસનના અભ્યાસનું પણ છે. મન વૈવિધ્ય ઈચ્છે છે. તેથી આસનોના અભ્યાસમાં વિવિધતા હોય તો શિક્ષક અને શિષ્ય બંનેને અભ્યાસ માટે રુચિ બની રહે, માટે વૈવિધ્ય આવશ્યક છે, અન્યથા ત્રિકોણાસનનો અભ્યાસ અત્યંત પ્રારંભિક અને યોગાભ્યાસ માટેનું પહેલું જ પગથિયું છે.

□ ‘યોગ એ જ જીવન’માંથી સાભાર

(ભજ ગોવિંદમ્ અનુસંધાન પાના નં.૧૦ ઉપરથી ચાલુ)

મહામાનવ, આ આત્મસાક્ષાત્કાર પામેલો આત્મા આપણને આ મહાન રહસ્યને સમજાવવાનો આરંભ કરે છે. તેઓ સત્સંગને તમારા પોતાના મોક્ષ સાથે જોડે છે. જો તમે આધ્યાત્મિક પુરુષો, જ્ઞાની પુરુષો સાથેના સંગમાં રહી તમારો સતત ખંતપૂર્વક વિકાસ કરતા રહેશો તો ધીમે ધીમે કાલક્રમેશ (સમય જતાં) તમારો મોક્ષ નક્કી થઈ જ જશે. સત્સંગ કરો, એક દિવસ તમે મોક્ષના દ્વાર પર પહોંચી જશો. કાલક્રમેશ આત્મનિ વિન્દતિ - સમય જતાં આત્માનો સાક્ષાત્કાર થશે.

‘અહીં અને હાલ મુક્તિ’નો આ મહાન આદર્શ છે. તમે આ સંસાર છોડો પછીની મરણ પછીના નહીં પણ આ શરીરમાં તમે જીવંત હો તે

સમયની મુક્તિની આ વાત છે. સંસાર કલ્પિત વાત છે તે જાણવાનો ફક્ત આ માર્ગ છે. સત્સંગથી તમે સાચી દિશામાં વિચારવાનું શરૂ કરશો, નહિતર આપણે દરેક વસ્તુને ખોટી રીતે સમજતા હતા. લોકો કહે છે : ‘જુઓ અને માનો’, પણ આ મહાન ફિલસૂફી કહે છે : સાચી વાત, તાત્વિકતા, તો જે દશ્ય છે તે નહિ પણ અદશ્ય જ છે. ‘યદ્ દશ્યં તદ્ નશ્યમ્’ જે પાંચ ઈન્દ્રિયો વડે દેખાય છે તે નાશવંત છે. માટે તેને ‘અસત્’ કહેવામાં આવે છે. તેની અંતિમ વાસ્તવિકતા હોતી નથી. તે સત્ય હોતું નથી. તે હકીકત હોતી નથી. તે અવાસ્તવિક છે.

□ ‘Bhaja Govindam’માંથી સાભાર અનુવાદ

ઉપનિષદ-યાત્રા

શ્રી ગુણવંત શાહ

પૈસા બહુત કુછ હૈ, સબ કુછ નહીં

ऋષિના શબ્દો : न वित्तेन तर्पणीयो मनुष्यः ।

(કઠોપનિષદ, અધ્યાય-૧, પ્રથમ વલ્લી, શ્લોક-૨૭)

ભાવાર્થ : ધનથી કદી ના તુષ્ટિ, ધનથી કદી ના તૃપ્તિ !

હિંસાનું મૂળ પરિગ્રહ

થોડાંક વર્ષો પર વંદનીય મહાવીર સ્વામીની ૨૬૦૦મી જન્મજયંતીનું વર્ષ હતું. બિકાનેરમાં મહાવીર ઈન્ટરનેશનલ સંસ્થા તરફથી આદરણીય આચાર્ય મહાપ્રજ્ઞની ઉપસ્થિતિમાં મારે પ્રવચન કરવાનું બન્યું ત્યારે થોડીક ધનમીમાંસા કરવાનો અવસર પ્રાપ્ત થયો હતો. આચાર્યશ્રીની વાણી સાંભળવાની તક મળી તે સાથે બે વખત સત્સંગ પણ થયો. એમનું પુસ્તક ‘મહાવીર કા અર્થશાસ્ત્ર’ આજના વૈશ્વિક સંદર્ભમાં કદાચ વધારે પ્રસ્તુત છે.

જાહેર પ્રવચનમાં આચાર્યશ્રીએ જૈન શ્રોતાઓ સમક્ષ કેટલીક ક્રાંતિકારી વાતો કરી. તેમણે કહ્યું : ‘મહાવીર આજે પાછા આવે તો પોતાના અનુયાયીઓને જોઈને એમ જ કહે કે શું આ મારા અનુયાયીઓ છે ? હું અહિંસાને એટલું મહત્ત્વ નથી આપતો જેટલું અપરિગ્રહને આપું છું. હિંસાના મૂળને દૂર કર્યા વિના અહિંસાની વાતો કરવાનો અર્થ નથી. અહિંસાની આરાધના માટે આજીવિકાની શુદ્ધિ ખૂબ જરૂરી છે. હિંસાના મૂળમાં સંગ્રહખોરી રહેલી છે. જે હિંસા જોવા મળે છે તે પ્રતિક્રિયાત્મક છે. પ્રતિક્રિયાના મૂળને દૂર કરવું રહ્યું.’

મૈત્રેયીનો યાજ્ઞવલ્ક્યને પ્રશ્ન

ઉપનિષદોમાં અનેક જગ્યાએ આત્માનો મહિમા કરતી વખતે બીજી બધી જ બાબતોને ગૌણ ગણાવવાનો ઉપક્રમ પ્રગટ થયો છે. બૃહદારણ્યક ઉપનિષદમાં યાજ્ઞવલ્ક્ય કહે છે : ‘હે મૈત્રેયી ! હું હવે ગૃહસ્થાશ્રમ છોડવાનો છું માટે મારી મિલકત તારી અને કાત્યાયની વચ્ચે વહેંચી આપું.’ મૈત્રેયી જવાબમાં કહે છે : ‘ભગવન્ ! ધનથી ભરેલી આ આખી પૃથ્વી મને મળે, તો એના વડે હું અમર બનું ખરી ?’ જવાબમાં ઋષિ યાજ્ઞવલ્ક્ય કહે છે : ‘ધન વડે અમર થવાની આશા ન રાખી શકાય.’ મૈત્રેયી કહે છે : ‘જેના વડે હું અમર

ન બનું, તેને લઈને હું શું કરું (યેનાહં નામૃતા સ્યાં કિમહં તેન કુર્યામ્) ?’

નચિકેતા અને યમરાજ

કઠોપનિષદનો પ્રસંગ જાણીતો છે. નચિકેતાએ જ્યારે યમરાજ પાસે આત્મવિદ્યાની માગણી કરી ત્યારે યમરાજે એની સામે પ્રલોભનો ધરી જોયાં. મનુષ્યલોકમાં દુર્લભ એવાં રથઘોડા, વાજિંત્રો અને અપ્સરાઓ (સરથા: સતૂર્યા: રામા:) પ્રત્યે રસ દાખવવાને બદલે નચિકેતા પોતાની માગણીને જ વળગી રહ્યો. તેણે યમરાજને કહ્યું : ‘મનુષ્યને કદી પણ ધનથી ધરવ થતો નથી, તેથી મારે માટે પ્રાપ્ત કરવા લાયક વરદાન તો એ (આત્મવિદ્યા) જ છે (વરસ્તુ મે વરણીય: સ એવ).’

બૃહદારણ્યક ઉપનિષદમાં અન્યત્ર કહ્યું છે કે આત્મા તો દીકરા અને ધન કરતાં વહાલો છે (પ્રિય: પુત્રાત્ પ્રિયો વિત્તાત્). ઋષિઓની બધી વાતોમાં આત્મા જ કેન્દ્રસ્થાને હોય છે. ઋષિઓની વાતનો સાર એ છે કે જગતમાં જે કંઈ ગમતું જણાય તે આત્માને કારણે જ ગમતું હોય છે. પ્રિય જણાતી બાબતોની લાંબી યાદી કરીને યાજ્ઞવલ્ક્ય કહે છે : ‘ધનની કામનાને કારણે ધન વહાલું નથી લાગતું, પરંતુ આત્માને કારણે ધન વહાલું લાગે છે (ન વા અરે વિત્તસ્ય કામાય વિત્તં ભવતિ આત્મનસ્તુ કામાય વિત્તં પ્રિયં ભવતિ).’

પરિતૃપ્તિ આધ્યાત્મિક ઘટના છે

ઋષિઓની આત્મકેન્દ્રી વાતો સાંભળીને પ્રશ્નો ઊઠે : શું ઋષિઓ ધનવિરોધી હતા ? શું ધનવિરોધી જીવનશૈલી શક્ય છે ? એ શક્ય હોય તોય ઈચ્છનીય ખરી ? આત્માનો મહિમા કરવાનો ઉપક્રમ ધનવિરોધી વલણ દર્શાવનારો નથી. ધન ગમે તેટલું હોય તોય માણસના માંદલાને ધરવ થાય એની ખાતરી ન આપી શકે. પરિતૃપ્તિ કેવળ ભૌતિક બાબત નથી. એ શારીરિક, માનસિક અને આત્મિક એવી દિવ્ય ઘટના છે. આદર્શ

સમાજ એટલે પરિતૃપ્ત સમાજ. પરિતૃપ્ત સમાજમાં તાણ, અશાંતિ, રોગ, ગરીબી અને ગંદકીનું પ્રમાણ ઓછું હોય. પરિતૃપ્ત સમાજમાં અહિંસા સહજ હોય અને હિંસાનું પ્રમાણ ખાસું ઓછું હોય. પરિતૃપ્તિ મૂળે એક આધ્યાત્મિક ઘટના છે. ધનવાન સમાજ પરિતૃપ્ત સમાજ હોય જ એની ખાતરી ન રાખી શકાય.

સમાજમાં જ્યાં જુઓ ત્યાં અતૃપ્ત ધનપતિઓ જોવા મળશે. ઋષિઓ ધનવિરોધી ન હતા. તેઓ ધનને આત્મભાવના પરિપ્રેક્ષ્યમાં જોનારા હતા. જો તેઓ ધનવિરોધી હોત તો અન્નબ્રહ્મનો મહિમા કરીને એવું ન કહેત : ‘અન્નં વૈ વિશ્વમ્.’ અન્નને બ્રહ્મનો દરજ્જો આપનારા ઋષિઓ દ્રવ્યવિરોધી શી રીતે ગણાય? અન્નનો મહિમા કરતી વખતે ઋષિ ચાર વ્રત પ્રબોધે છે : ‘અન્નની નિંદા ન કરવી, અન્નની અવહેલના ન કરવી, અન્ન બહુ પેદા કરવું અને ઘરે આવેલા કોઈને (અન્ન અંગે) પ્રતિકૂળ જવાબ ન આપવો.’ અન્નને બ્રહ્મનો દરજ્જો આપનારા ઋષિઓએ પશુઓનો અને ખાસ કરીને ગાયોનો મહિમા પણ કર્યો છે. ‘ગોધણ’ શબ્દ ‘ગોધન’ પરથી આવેલો છે. ‘ધનધાન્ય’ સમાસમાં પણ ‘ધન’ અને ‘ધાન્ય’ લગભગ એકરૂપ છે. ટૂંકમાં ઋષિઓ સમૃદ્ધિના વિરોધી ન હતા. મારા મિત્ર વિનુભાઈ મહેતા વાતવાતમાં કહેતા કે ધન તો છઠ્ઠો મહાભૂત છે. એમની વાતમાં દમ છે.

રાજા જનકે યજ્ઞ કર્યો. ઘણા બ્રાહ્મણો ભેગા થયા હતા. જનકને જાણવાનું મન થયું કે બધા બ્રાહ્મણોમાં સૌથી વિદ્વાન કોણ હશે. તેમણે હજાર ગાયો વાડામાં પૂરી રાખી અને દરેક ગાયનાં શિંગડાં પર દસ દસ સોનામહોરો બંધાવી. જનકે બ્રાહ્મણોને કહ્યું : ‘તમારામાંથી જેને બ્રહ્મનું જ્ઞાન સૌથી વધારે હોય તે બ્રાહ્મણ આ બધી ગાયોને હાંકી જાય.’ બ્રાહ્મણોમાંથી કોઈની હિંમત ચાલી નહીં. પછી યાજ્ઞવલ્ક્યે પોતાના શિષ્યને કહ્યું : ‘બેટા સામગ્રવા ! તું આ ગાયોને હાંકી જા.’ શિષ્ય ગાયોને હાંકી ગયો એટલે બ્રાહ્મણો કોપે ભરાયા. ત્યાર પછી વિદ્વાનો વચ્ચે બ્રહ્મ અંગે જે શાસ્ત્રાર્થ થયો તેની વાત બૃહદારણ્યક ઉપનિષદમાં થઈ છે. યાજ્ઞવલ્ક્ય આત્મજ્ઞાની ઋષિ હતા, પણ ધનવિરોધી ન હતા.

હરામના પૈસા પ્રત્યેનું આકર્ષણ

આજની પરિસ્થિતિમાં ધન પ્રત્યે કેવો અભિગમ

રાખી શકાય? બે અંતિમો વચ્ચે રહેલા સત્યને પામવાનું છે. એક છેડે ધનઘેલણ છે અને બીજે છેડે ધનવિરોધ છે. ધનવાન માણસને ગમે તેટલી કમાણી પછી પણ તૃપ્તિ નથી થતી. એ વધારે ને વધારે ધન મેળવવા માટે જીવનની શાંતિ ખોઈ બેસે છે. બહુ ઓછા ધનવાનો અંદરથી સુખી જોવા મળે છે. આવું કેમ બને છે ?

હરામના પૈસા પ્રત્યેનું આકર્ષણ વધી પડ્યું છે. ગમે તે ભોગે અને ગમે તે રીતે પૈસા બનાવવાની વૃત્તિ વધતી જાય છે. કોઈના લોભને થોભ નથી. સંતોષની પ્રતિષ્ઠા ધીરે ધીરે ક્ષીણ થતી જાય છે. જેટલું મળે તેટલું ઓછું જ પડે છે. ગમે તેટલો પૈસો પણ તૃપ્તિનો અનુભવ નથી કરાવતો. વાત સાવ સાચી છે; ન વિતેન તર્પણીયો મનુષ્યઃ। ધનથી ધરવ નથી થતો, તેનો અર્થ એ કે કેવળ ધનથી ધરવ નથી થતો. ધન જરૂરી છે, પરંતુ માત્ર ધનવાન હોવું પૂરતું નથી. ગરીબ હોય તેને પ્રશ્ન થાય છે : શું ખાવું? માલદાર હોય તેને પ્રશ્ન થાય છે : શું ન ખાવું ?

અતિ ધનવાન અને અતિ ગરીબ એવા માણસો ખરેખર દુઃખી હોય છે. કાળી કમાણી પણ દુઃખી કરનારી છે અને કારમી ગરીબી પણ દુઃખી કરનારી છે. બે અંતિમો વચ્ચેના કોઈ બિંદુ પર સ્વસ્થતાનો નિવાસ હોવો જોઈએ. સમ્યક્ સમૃદ્ધિ વિનાના સમાજમાં ધર્મ પણ લંગડાતો રહે છે. ગરીબી સ્વભાવે અધ્યાત્મ-વિરોધી ઘટના છે. ગાંધીજીએ ગરીબીને ‘હિંસાના સૌથી વરવા સ્વરૂપ’ તરીકે વર્ણવી હતી. ગરીબીનો મહિમા ન થઈ શકે. ઋષિઓ દરિદ્રનારાયણનો નહીં, સમૃદ્ધિનારાયણનો મહિમા કરનારા હતા.

મોરલાં માર્યા પછી ચકલાંને યણ

કોઈ ધનવાન ગંદી કમાણી કરીને મોટું દાન કરે ત્યારે મોરલાં મારીને ચકલાંને યણ નાખતો હોય છે. આપણે ત્યાં માણસના શોષણને હિંસા ગણવાનો રિવાજ નથી. પરિણામે પાપની કમાણી કર્યા બાદ પુણ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે દાનધરમ કરવાની ફેશન ચાલતી રહે છે. એસિડિટીથી બચવા માટે કોઈ દૂધ (આલ્કલી) પીએ, તે જ રીતે પાપગ્રંથિના નિવારણ માટે દાનપુણ્ય કરવામાં આવે છે. આવું કરવામાં ક્યાંય પ્રામાણિકતાની પ્રતિષ્ઠા થતી નથી. કોઈ ધર્મોપદેશક પોતાના અનુયાયીઓને આજીવિકા શુદ્ધ

(અનુસંધાન પાના નં. ૨૫ ઉપર)

વિશ્વદર્શન

શ્રી સી. રાજગોપાલાચારી

ગીતાના અગિયારમા અધ્યાયમાં આશ્ચર્યજનક કહી શકાય તેવું વર્ણન આવે છે. તેમાં જેની સમક્ષ સારું અને ખોટું, સુખ અને દુઃખ, પ્રકાશ અને અંધકાર જેવાં દંદ્રો નષ્ટ થઈ જાય છે તેવા ઈશ્વરને સમસ્ત વિશ્વમાં વ્યાપી રહેલા આત્મા તરીકે જોવા શક્તિમાન બને છે. વિશ્વવ્યાપીનું આ દૃષ્ય એટલું પ્રકાશિત - તેજસ્વી - હતું કે અર્જુન માટે આખેઆખું જોવું શક્ય ન હતું અને છતાં તેણે જે કંઈ જોયું તે સહન ન કરી શકાય એવું ભયાનક દૃશ્ય હતું. આ અનુપમ દિવ્ય વિશ્વરૂપને જોઈ શકે તે માટે અર્જુનને દિવ્ય ચક્ષુ આપવામાં આવ્યાં હતાં. આ વિશ્વરૂપ સાપેક્ષ અને અપૂર્ણ રૂપો કરતાં વધુ ગહન હતું. આનો એવો અર્થ થાય કે ઉત્કટ ઈચ્છાવાળો આત્મા વૈશ્વિક અંતર્ભૂત તત્ત્વ એવા ઈશ્વરની ઝાંખી કરી શકે છે. જ્યારે યોગી પવિત્ર અને સમર્પિત જીવન જીવે અને સૌમ્યતા તથા સતત ધ્યાનનો અભ્યાસ કરે ત્યારે પોતાની જાતનો બ્રહ્માંડમાં લય કરી અસ્તિત્વ સાથે અંતિમ એકત્વનો સાક્ષાત્કાર કરે છે.

સંજય મહાભારતની લડાઈનું વર્ણન અંધ સમ્રાટ ધૃતરાષ્ટ્રને કરે છે, ત્યારે અર્જુનને થયેલા આ વિશ્વરૂપના દર્શનનો વૃત્તાંત પણ તેમને આપે છે. તે સમસ્ત બ્રહ્માંડમાં વ્યાપ્ત ઈશ્વર છે અને તે વિરુદ્ધ ગુણધર્મ દંદ્રો ઈષ્ટ અને અનિષ્ટ, સુરૂપ અને કુરૂપ, મીઠું અને કડવું, સુખદાયક અને દુઃખદાયક જેવાં વિરુદ્ધ ગુણધર્મ દંદ્રોથી પર છે.

સંજય ઉવાચ : સંજયે કહ્યું :
એવમુક્ત્વા તતો રાજન્ મહાયોગેશ્વરો હરિઃ ।
દર્શયામાસ પાર્થાય પરમં રૂપમૈશ્વરમ્ ॥૧૧-૧૧॥
હે રાજા, એમ કહીને મહાયોગેશ્વર શ્રીકૃષ્ણે
અર્જુનને ઈશ્વરીય શ્રેષ્ઠ રૂપ દેખાડ્યું.
દિવિ સૂર્યસહસ્રસ્ય ભવેદ્ગુણપદ્મત્થિતા ।
યદિ ભાઃ સદૈશી સા સ્યાદ્ભાસસ્તસ્ય મહાત્મનઃ ॥૧૧-૧૨॥

જો હજાર સૂર્યનો પ્રકાશ એકી સાથે આકાશમાં ઝળહળી ઊઠે તો તે મહાન (આત્મા) વિશ્વરૂપન્ટા પ્રકાશ જેવો થાય.

તત્રૈકસ્થં જગત્કૃત્સ્નં પ્રવિભક્તમનેકધા ।

અપશ્યદેવદેવસ્ય શરીરે પાણ્ડવસ્તદા ॥૧૧-૧૩॥
ત્યારે ત્યાં (વિશ્વરૂપમાં) દેવાધિદેવના શરીરમાં એક જ સ્થાનમાં, અનેક સમૂહમાં વહેંચાયેલું સમસ્ત વિશ્વ પાંડવે (અર્જુને) જોયું. જ્યારે આ મહાન દૃશ્ય અર્જુન સમક્ષ પ્રગટ થયું ત્યારે આશ્ચર્યચકિત, રોમાંચયુક્ત એવા તેણે મસ્તક નમાવી બે હાથ જોડી દેવને પ્રાર્થના કરી.

પશ્યામિ દેવાંસ્તવ દેવ દેહે સર્વાસ્તથા ભૂતવિશેષસક્ષાન્ ।
બ્રહ્માણમીશં કમલાસનસ્થમૃષીંશ્ચ સર્વાનુગાંશ્ચ દિવ્યાન્ ॥૧૧-૧૫॥
હે પ્રભુ, હું તારા શરીરમાં બધા જ દેવો, વિવિધ પ્રકારના પ્રાણીઓના સમૂહો, કમળના આસન પર બેઠેલા ભગવાન બ્રહ્મા, બધા ઋષિઓ અને દિવ્ય સર્પોને જોઉં છું.

અનેક બાહુદરવક્ત્રનેત્રં પશ્યામિ ત્વાં સર્વતોડનન્તરૂપમ્ ।
નાન્તં ન મધ્યં ન પુનસ્તવાદિં પશ્યામિ વિશ્વેશ્વર વિશ્વરૂપ ॥૧૧-૧૬॥
બધી જ બાજુએ અનંત રૂપવાળા અને અનેક હાથ, ઉદર, મોં તથા નેત્રવાળા તને હું જોઉં છું. હે વિશ્વેશ્વર, વિશ્વરૂપ, તારો અંત, મધ્ય કે આદિ પણ હું જોતો નથી.

કિરીટિનં ગદિનં ચક્રિણં ચ તેજોરાશિં સર્વતો દીપ્તિમન્તમ્ ।
પશ્યામિ ત્વાં દુર્નિરીક્ષ્યં સમન્તાદીમાનલાર્કદ્યુતિમપ્રમેયમ્ ॥૧૧-૧૭॥

હું તને કિરીટ (મુકુટ), ગદા અને ચક્ર સાથે, બધી બાજુએ તેજના પુંજવાળો, જોવો મુશ્કેલ, અમાપ અને ચારે બાજુએથી પ્રજ્વલિત અગ્નિ અને સૂર્યની જેમ ઝળહળતો જોઉં છું.

ત્વમક્ષરં પરમં વેદિતવ્યં ત્વમસ્ય વિશ્વસ્ય પરં નિધાનમ્ ।
ત્વમવ્યયઃ શાશ્વતધર્મગોપ્તા સનાતનસ્ત્વં પુરુષો મતો મે ॥૧૧-૧૮॥

તું જાણવાયોગ્ય અવિનાશી પરમ તત્ત્વ છે.

તું આ વિશ્વનો મહાન ભંડાર છે. તું શાશ્વત ધર્મનો અવિનાશી રક્ષક છે. તને હું સનાતન પુરુષ માનું છું. ત્વમાદિદેવઃ પુરુષઃ પુરાણસ્ત્વમસ્ય વિશ્વસ્ય પરં નિધાનમ્ । વેતાસિ વેદં ચ પરં ચ ધામ ત્વયા તતં વિશ્વમનન્તરૂપ ॥૧૧-૩૮॥

હે અનંતરૂપ, તું આદિદેવ અને પુરાણ પુરુષ છે.

તું આ વિશ્વનું પરમ આશ્રયસ્થાન છે. તું જાણનાર, જાણવા યોગ્ય વસ્તુ અને પરમ ધામ છે. તારા વડે વિશ્વ વ્યાપ્ત છે.

વાયુર્યમોઽગ્નિર્વરુણઃ રાશાઙ્કઃ પ્રજાપતિસ્ત્વં પ્રપિતામહશ્ચ । નમો નમસ્તેઽસ્તુ સહસ્રકૃત્વઃ પુનશ્ચ ભૂર્યોઽપિ નમો નમસ્તે ॥૧૧-૩૯॥

તું વાયુ, યમ, અગ્નિ, વરુણ, ચંદ્ર, પ્રજાપતિ અને પરદાદા છે. તને હજાર વાર નમસ્કાર હો ! ફરી ફરી પણ તને નમસ્કાર હો !

નમઃ પુરસ્તાદથ પૃષ્ઠતસ્તે નમોઽસ્તુ તે સર્વત એવ સર્વ । અનન્તવીર્યામિતવિક્રમસ્ત્વં સર્વં સમાખોષિ તતોઽસિ સર્વઃ ॥૧૧-૪૦॥

તને આગળ અને પાછળથી નમસ્કાર હો ! હે

સર્વ ! તું શક્તિમાં અનંત અને પરાક્રમમાં અનંત છે; તું સર્વને આવરી રહ્યો છે, (સર્વમાં) વ્યાપી રહ્યો છે. તેથી જ તું સર્વ છે !

પિતાસિ લોકસ્ય ચરાચરસ્ય ત્વમસ્ય પૂજ્યશ્ચ ગુરુર્ગરીયાન્ । ન ત્વત્સમોઽસ્ત્યભ્યધિકઃ કુતોઽન્યો લોકત્રયેઽપ્યપ્રતિમપ્રભાવ ॥૧૧-૪૩॥

સ્થાવર અને જંગમ જગતનો તું પિતા છે. તું પૂજ્ય અને વધારે મોટો ગુરુ છે; તારા સમાન કોઈ નથી; હે અજોડ પ્રભાવવાળા ! તો ત્રણે લોકમાં તારાથી અધિક બીજો તો ક્યાંથી હોય ?

તસ્માત્ પ્રણમ્ય પ્રણિધાય કાયં પ્રસાદયે ત્વામહમીશમીઙ્યમ્ । પિતેવ પુત્રસ્ય સખેવ સખ્યુઃ પ્રિયઃ પ્રિયાયાર્હસિ દેવ સોદુમ્ ॥૧૧-૪૪॥

હે દેવ ! તેથી સાષ્ટાંગ નમસ્કાર કરીને પૂજ્ય પ્રભુ તારી પાસે ક્ષમાની યાચના કરું છું. જેમ પિતા પુત્રને ક્ષમા કરે છે, મિત્ર પોતાના (પ્રિય) મિત્રને, પ્રિય પોતાના પ્રિયને, તે જ રીતે તારે મને ક્ષમા કરવી જોઈએ.

□ 'GITA'માંથી સાભાર

(ઉપનિષદ-યાત્રા અનુસંધાન પાના નં. ૨૩ ઉપરથી ચાલુ)

રાખવાનો આગ્રહ કરતો નથી. નોંધવા જેવું છે કે ભગવાન બુદ્ધે અષ્ટાંગ માર્ગ બતાવ્યો તેમાં 'સમ્યક્ આજીવ' એટલે કે સમ્યક્ આજીવિકાનો આગ્રહ સેવ્યો.

હરામની કમાણી ટળે પછી ધર્મોદય થાય

ઘરમાં એક પણ રૂપિયો હરામની કમાણી દ્વારા ન આવે એવા સંકલ્પ પછી જ સંસારીના ધર્મોદયની શરૂઆત થતી હોય છે. પૈસાનો અનાદર નથી કરવાનો. સ્વસ્થ કમાણી વગર સ્વસ્થ જીવનચર્યા શક્ય જ નથી. આવશ્યક સુખસગવડ પ્રાપ્ત થાય પછી પણ અનાવશ્યક બાબતોથી બચવાની કળા પ્રાપ્ત ન થાય ત્યારે ભવ્ય બંગલામાં પણ સુખશાંતિ જોવા મળતી નથી. બહારની સમૃદ્ધિ અંદરના સુખની ખાતરી નથી આપતી. જ્યાં સંતોષ (enoughness) નથી, ત્યાં શાંતિ નથી અને શાંતિ ન હોય ત્યાં સુખ ક્યાંથી ? આપણે ત્યાં એક મધુર સમાસ પ્રચલિત છે : 'સુખશાંતિ.' સુખ અને શાંતિ કદી એકબીજાંથી છૂટાં ન પડે. શાંતિ વિના સુખ ન હોય અને સુખ વિના શાંતિ ન હોય. તૃપ્તિનો નાળસંબંધ સુખ સાથે છે અને શાંતિનાં મૂળિયાં આત્મભાવમાં રહેલાં જણાય છે.

તરસ પાણીની કે કોકાકોલાની ?

માણસને તરસ પાણીની જ લાગે છે, કોકાકોલાની નથી લાગતી. ટી.વી. ઉપર આવતી જાહેરાતો માણસની અસલી તરસને અને ભૂખને પ્રદૂષિત કરે છે અને અનાવશ્યક ચીજોને આવશ્યક બનાવી દે છે. આપણે ભારતીય સંસ્કૃતિનાં નહીં, પરંતુ પશ્ચિમની ખર્ચસંસ્કૃતિનાં સંતાનો બનતાં જઈએ છીએ. પરિણામે ગંદી કમાણી પ્રત્યેની સૂગ ઘટતી રહી છે. અશુદ્ધ આજીવિકાને કેટલાક સાધુજનો પણ ધર્મવિરોધી બાબત ગણાવતા નથી. ધનતેરસના દિવસે ખરેખર તો ધનતરસની ઉજવણી થતી રહે છે. લાભ અને લોભની જુગલબંધી પાકી થતી જાય છે. લોભવૃત્તિ ટળે તેમાં લક્ષ્મીનો અનાદર નથી. અતિલોભ લક્ષ્મીને અપમાનિત કરતો હોય છે. લક્ષ્મીની ખરી શોભા પરિતોષ વગર પ્રગટ થતી નથી. ધનનું મહત્ત્વ, જીવનના મહત્ત્વ કરતાંય વધી પડે એ હદે વાત પહોંચી છે. ધન આદરણીય છે, પરંતુ જીવન પરમ આદરણીય છે. આપણે ત્યાં લાભનો અનાદર નથી, પરંતુ શુભ-લાભનો મહિમા અનેરો છે.

□ 'પતંગિયાની અમૃતયાત્રા'માંથી સાભાર

સુખ-દુઃખની પસંદગી

ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી

એક મહાન લેખકના સ્વપ્નાની સુંદર મજાની વાત છે. એમની નવલકથાનાં પાત્રો ઈર્ષ્યા-દ્વેષને કારણે ક્યારેક ભયંકર ગુસ્સે થઈ આકુળ-વ્યાકુળ બની જતાં હોય છે, તો ક્યારેક મનગમતી વસ્તુ પ્રાપ્ત થતાં સુખ-શાંતિનો મીઠો-મધુરો અહેસાસ અનુભવતાં હોય છે અને ક્યારેક વિષાદયોગના વમળમાં ફસાઈ જઈ દુઃખની પરાકાષ્ટાએ પહોંચી જતા હોય છે. આ મહાનવલકથાનાં પાત્રો પોતાનું એક યુનિયન બનાવી ફરિયાદ કરવા માટે સર્જકની સમક્ષ ઉપસ્થિત થાય છે. લેખકને તેઓ સીધો જ પ્રશ્ન પૂછે છે તમે અમને આવાં કેમ બનાવ્યાં? અમારા કોઈપણ જાતના વાંક કે ગુના વિના તમે અમને અંદરો-અંદર અસત્ય, છળ-કપટ અને અવિશ્વાસ દ્વારા ખૂબ લડાવી, ઝઘડાવીને દુઃખી કર્યાં છે. શા માટે? છે એનો કોઈ જવાબ તમારી પાસે?

અરે, લેખક મહાશય તમે તો અમને ભારે અન્યાય કર્યો છે. લોકોની સમક્ષ તમે અમારી સાવ ક્ષુલ્લક અને હલકી મનોવૃત્તિનું ચિત્રણ કર્યું છે. શા માટે? એના કરતાં તો તમે તમારી કલમ નીચે મૂકી દઈ, લખો નહિ એ જ વધારે સારું.

પ્રતિભાશાળી સર્જક પોતાનાં જ પાત્રોની આ આકોશભરી રજૂઆતથી થોડીવાર માટે તો મૂંઝાઈ જાય છે. પરંતુ તરત પાછા સ્વસ્થ બની એનો પ્રત્યુત્તર આપતાં કહે છે, 'વહાલાં પાત્રો, તમે બધાં મારું જ સર્જન છો. જો તમને બધાંને હું એક સરખાં સુખી, સમૃદ્ધિશાળી અને પ્રતિષ્ઠિત બનાવું તો પછી મારી વાર્તા આગળ ચાલશે કઈ રીતે? જીવનમાં કાયમ માટે સહુ એક સરખા સુખી હોય છે ખરા?'

અને સાચી વાત તો એ છે કે, દુઃખને જાણ્યા કે અનુભવ્યા વિના સુખ-શાંતિનું સાચું મૂલ્ય આપણે સમજી શકતા નથી. આપણા સહુના જીવનમાં આશા-નિરાશા, સંયોગ-વિયોગ અને સફળતા-નિષ્ફળતાના વિવિધ રંગોનું ભાતીગળ મિશ્રણ જોવા મળતું હોય છે. એ જ રીતે મારી નવલકથામાં મેં જીવનના એ મેઘધનુષી રંગોની પૂરવણી કરી છે. માનવ સહજ બધા જ ભાવોને મેં તમારા દ્વારા

અભિવ્યક્ત કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. છતાં તમને એમ લાગતું હોય કે મેં તમને અન્યાય કર્યો છે અને એ માટે તમે કહો તો હું કથા આગળ લખવાનું બંધ કરી દેવા પણ તૈયાર છું.'

અને છેલ્લે લેખક મહાશયે કહ્યું કે, તમે કહેશો તો હું મારી કલમ નીચે મૂકી દઈશ, પણ પછી તમારું શું થશે? તમારી લાગણીઓ અને ભાવનાઓનું શું? અરે ખુદ તમારું અસ્તિત્વ જ જોખમમાં મુકાઈ જશે. બોલો, તમને કબૂલ છે? બધાં પાત્રો એકબીજાની સામે જોઈ ચૂપચાપ ઊભાં રહી ગયાં. ફરિયાદ કરવી તો ભારે પડી ગઈ! તેઓ એક સાથે બોલી ઊઠ્યાં લેખકબાબુ, તમે અમારું અસ્તિત્વ મિટાવી ન દેશો. અમને અન્યાય, દુઃખ, નિરાશા-નિષ્ફળતા એ બધું જ મંજૂર છે. અમે એ બધાનો સહર્ષ સ્વીકાર કરી લઈશું. પરંતુ તમારી કલમ તમે નીચે મૂકશો નહિ... અને ત્યાં જ લેખકની આંખ ખૂલી જાય છે... સ્વપ્ન પૂરું થઈ જાય છે અને કથામાં વિવિધ રંગોની પૂરવણી કરી એ એને આગળ ચલાવે છે.

આપણા સહુના જીવનની આ વાત છે. આપણે સહુ એક મહાન અસ્તિત્વનાં સંતાનો છીએ. વિશ્વની પ્રત્યેક ક્ષણે લખાઈ રહેલી કોઈક અનોખી રહસ્યમય કથાના આપણે પાત્રો છીએ. પરંતુ આ વિશ્વકથાસાગરની સૌથી મોટી વિશેષતા એ છે કે એના પ્રત્યેક પાત્રો પોતાની કથા પોતાની રીતે લખવા શક્તિમાન છે. એ સ્વતંત્રતા કુદરતે આપણને સહુને આપેલી છે. માણસજાતને મળેલી આ સ્વતંત્રતા એ સૌથી મોટી બક્ષિસ છે અને સાથે સાથે એક મોટો અભિશાપ પણ.

આપણે જે પ્રકારનું જીવન જીવવું હોય તે પ્રમાણે જીવી શકીએ તેમ છીએ. માત્ર નવા વર્ષે જ નહીં પરંતુ પ્રત્યેક ક્ષણે પસંદગી આપણે કરવાની છે. આ પસંદગી કરવાની સ્વતંત્રતાને કારણે આપણી જવાબદારી અનેકગણી વધી જાય છે, કારણ કે આપણે જે કાંઈ છીએ તેની પૂરેપૂરી જવાબદારી આપણી પોતાની છે. આપણે ધારીએ તો જીવનને સ્વર્ગથી પણ વધુ સુંદર બનાવી શકીએ. આપણે જે કંઈ સર્જવું હોય તે પ્રમાણેની સૃષ્ટિનું સર્જન કરવા આપણે શક્તિમાન છીએ.

આપણને સહુને પસંદગી કરવાની બક્ષિસ મળેલી છે. એ કંઈ નાની-સૂની વાત નથી. માણસજાતની એ સૌથી મોટા ગૌરવની વાત છે. પરંતુ આ પસંદગી કરવામાં આપણે મોટી થાપ ખાઈ જતા હોઈએ છીએ. શ્રેય અને પ્રેયની પસંદગીની આ વાત છે. ઝાંઝવાનાં નીર જેવાં દેખાતાં સુખોની પાછળ ભટકી ભટકીને આપણે મહામૂલા જીવનને વેડફી નાખતા હોઈએ છીએ અને વાસ્તવમાં જે શ્રેય છે, સહુના જીવનને મંગલ કરનારું છે. એને એક બાજુ પર મૂકી દઈ પ્રેયને પ્રાપ્ત કરવા દિવસ-રાત એક કરતા હોઈએ છીએ.

આપણે કરેલી પસંદગી પ્રમાણે આપણને ધન-વૈભવ, પ્રતિષ્ઠા એ બધું પ્રાપ્ત પણ થશે. પરંતુ જીવનને શ્રેયસ્કર બનાવનારાં પ્રેમ આનંદ અને શાંતિ ત્યાં હશે નહિ તો પછી એવા જીવનનો અર્થ શો ? એટલા માટે જ જીવનમાં પસંદગી કરતી વખતે આપણે ખૂબ જ સાવધાન રહેવું પડશે. બાકી સુખી થવું એ તો આપણો મૂળભૂત અધિકાર છે. આપણા સહુનો એ જન્મસિદ્ધ હક્ક છે. આ ક્ષણે અને અત્યારે આપણને સુખી થતાં કોણ રોકી શકે તેમ છે ? શાંતિ, સુખ, પ્રેમ અને આનંદ આપણા સહુની અંદર રહેલાં છે. આપણે એનો ઉપયોગ કરતા શીખવાનું છે અને એ કોઈ ભારે મુશ્કેલ કામ પણ નથી. સુખી થવાની સાવ સહેલી રીત બતાવતાં મહાત્મા ઈમર્સને સાચું જ કહ્યું છે કે, “To be happy is easy enough,

if we give ourselves, find the best in others, appreciate beauty, laugh often and love much.”

જીવનમાં આપણે બીજું કંઈ નહીં - બસ આટલું કરી શકીએ તો પણ ઘણું છે. આમ જોઈએ તો ખાસ કંઈ કરવાનું પણ નથી.

આપણી પાસે આપણું પોતાનું કહી શકાય તેવું જે કંઈ હોય તે આપણે બીજાઓને આપતા શીખવાનું છે. આપણી આંતરિક સમૃદ્ધિનો તો કોઈ પાર નથી. એ ખજાનો તો એવો છે કે, આપણે એને જેટલો વાપરીશું એટલો વધવાનો છે. અને સુખનો એક નિયમ છે, જેઓ આપે છે તેઓ પામે છે. અરે, બીજું કંઈ ના કરી શકીએ તો બીજાઓમાં જ કંઈ સારું છે એની પ્રશંસા તો કરી શકીએ. દુઃખી મનુષ્યને આશ્વાસનના બે શબ્દો તો જરૂરથી કહી શકીએ.

આ ઉપરાંત આપણે ઘણું બધું કરી શકીએ તેમ છીએ. સત્ય, શિવ અને સુંદરને જીવનમાં અપનાવી ખૂબ આનંદથી હસતાં રહી સુખ-શાંતિ અને પ્રેમનાં કિરણોને ફેલાવનારાં કેન્દ્ર (radiating centers) આપણે જરૂર બની શકીએ છીએ. અહીં પણ આપણી પોતાની પસંદગીની વાત છે અને જે કંઈ કરવું હોય તે આજે અને આ ક્ષણે કરવાનું છે. તો આજની આ મંગલમય ક્ષણે ‘સર્વેત્ર સુખિનઃ સન્તુ’ની ભાવના સાથે સર્વત્ર સુખ, પ્રેમ અને આનંદને વિસ્તારવાનો શિવ સંકલ્પ કરીએ !

સાચું સુખ

શ્રી કિશોરભાઈ દડિયા

‘અ’

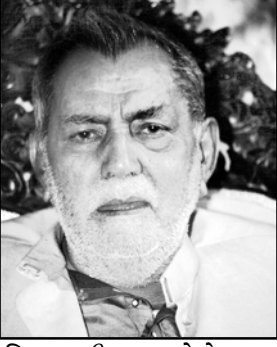
અંદરના અહમ્, અભિમાન અને અદેખાઈને ઓગાળીને અંતરના અતૂટ આત્મીય આનંદને આદરો. અનંત આવો આત્મભાવ અને આત્મચિંતનનો એકરાગ અમરતા સાથે આત્મસિદ્ધિ આપશે. અવસર સર્જશે આત્મીય આનંદનો. અવિચારી અવિનય, અવિવેક, અર્થહીન અકડાઈ કે અકળામણ; આપણને એકલા-અટુલા, અંદરો અંદર કરાવશે અનદેખી અથડામણ અને આવી અદાવતોના અંજામ, અદાલતોની આંટીઘૂંટીમાં અથડાવી આપણને આપણાથી અલગ અપ્રિય કરશે. અતડાપણાની આદત અજંપો આપશે, અહિત અર્પશે. અર્થહીન આવા “અધિકારના” અહંકાર કે તેના અમલ કરાવવાના આંધળુકિયા અનુકરણને બદલે અધિકારને આપો

આધ્યાત્મિક ઓપ, અસહાયને આધાર અને, અજાતશત્રુની જેમ અજાણ્યાપણ આપણા થશે. આનંદના આવા અદ્ભુત અભિયાનને આપો અનુમોદના.

‘આ’

આપણા આંગણે આવેલ અતિથિને આપો આદરભાવ અને આગ્રહથી આવકાર આમ, આપણે, આંગણું આમંત્રિતો એકમય થઈ આદર્શનો અનેરો અનુભવ અનુકરણીય બનાવીશું.

આમ અંતરમાંના અમૂલ્ય અમૃત આંખોમાં અપાર અભિ ‘અ’થી આરંભેલ આ યાત્રા અમર, અખંડ, અનંત આનંદ અને અંતરથી કરીને આપ-લે આજે જ પામીશું આત્મવિશ્વાસ, આત્મસિદ્ધિ અને અધ્યાત્મનો આનંદ !
(ક્રમશઃ)



“કૂલ ખર્ચુ - ફોરમ રહેશે !”

શિવાનંદ આશ્રમ, દેખીકેશના બ્રહ્મલીન ઉપાધ્યક્ષ શ્રીમત્ સ્વામી માધવાનંદજી મહારાજના પ્રેમી બ્રહ્મલીન શ્રીમત્ સ્વામી રામાનંદજી મહારાજ, શ્રીરામકુટિર હરિદ્વારના

શિષ્ય શ્રીમાન્ યોગેન્દ્રપ્રસાદ પૂંજ સાહેબનો તા. ૧૨-૧૨-૦૮ની સવારે ૧૦-૪૫ એકાદશીને પવિત્ર દિવસે શાંતિથી પ્રભુસ્મરણ સાથે સ્વર્ગવાસ થયો છે.

શ્રી શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસદેવના મહાનિર્વાણ સમયે તેમની પાસે આઠદસ યુવકો શ્રીશ્રી ઠાકુરને સમર્પિત જીવન જીવનારા તેમની પાસેથી ભગવાં વસ્ત્રો અને રુદ્રાક્ષની માળાઓ પ્રાપ્ત કરનારા હતા. જેમાં નરેન, લાટુ, તારક, રાખાલ, શરદ, શશી, યોગેન મુખ્યત્વે હતા. તેમાંથી શ્રી રાખાલ મહારાજ સંન્યસ્ત પછી શ્રીમત્ સ્વામી બ્રહ્માનંદજી મહારાજ કહેવાયા; અને બેલૂરમઠ-શ્રીરામકૃષ્ણ મઠ મિશનના પ્રથમ અધ્યક્ષ થયા. આ શ્રી બ્રહ્માનંદજી મહારાજના શિષ્ય શ્રી સ્વામી રામાનંદજી હતા. તેમના શિષ્ય શ્રી યોગેન્દ્ર પૂંજ હતા.

દિલ્હીના સુપ્રસિદ્ધ કર્નાટપ્લેસ (રાજીવ ગાંધી સ્કવેર)માં આજે પણ જગવિખ્યાત પૂંજ હાઉસ ઊભું છે. આ પૂંજ પરિવારના નબીરા કાળે કરીને મુંબઈ સ્થિત સ્થિર થયા. લોઈડસ કંપનીના તેઓ અધિપતિ હતા.

ભારતભરમાં બંધાતા ફ્લાય ઓવર પુલોમાં વપરાતા લોખંડના સળિયા પર કેમિકલ ક્વોર્ટીંગનો તેમનો વ્યવસાય હતો.

શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદના છેલ્લા પંદર વર્ષમાં થયેલા ભવન નિર્માણનો આરસ અને ગ્રેનાઈટ પથ્થર તે તેમની સખાવત હતી.

નવદશકને ઊંબરે ઊભેલા ‘વાઈ. પી. સર’ (તેમનું હુલામણું નામ) બહુ જ અનુશાસિત જીવનના હિમાયતી હતા. સવાર-સાંજ ગોલ્ડ કોર્ષમાં લાંબુ ચાલવાનું, નવરાત્રીઓમાં તેમની વાપી ખાતે ફેક્ટરીમાં પાઠ, પૂજા, જપ, ધ્યાન તે તેમનો આગવો કાર્યક્રમ હતો.

આદરણીય યોગેન્દ્ર પૂંજ સાહેબ અને શ્રીમતી શકુંતલા માતાજીના દિવ્ય દામ્પત્યની સ્વર્ણજયંતી સમયે પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની વ્યાસપીઠે તેમણે શ્રીમદ્ ભાગવત કથાનું આયોજન કરેલું. આ પ્રસંગે વિશ્વભરમાંથી તેમના તમામ ઈષ્ટ મિત્ર, પરિજનો હાજર રહેલા અને ખૂબ જ આનંદ ઉત્સાહ ઉમંગભેર કથા સંપન્ન થયેલી.

ચિ. ભાઈ અશોક અને ચિ. આલોક તેમના આદર્શ સુપુત્રો છે. અ.સૌ. બહેન સંધ્યા અને સૌ. નિરા ખાનદાની કૂળવધુઓ છે. પૂજ્યા શકુંતલા માતાજીનું જીવન ગાર્ગી-મૈત્રેયી જેવું તપસ્વીનીનું જીવન છે. આવા દિવ્ય પરિવારના પુણ્યશ્લોક આત્માની આત્મશાંતિ અને સદ્ગતિ માટે પ્રાર્થના. ઠું શાંતિ.

॥ ઠું શાંતિ ॥

નિર્મળ હૃદય, કરુણાસભર નિષ્કપટ જીવન, શુદ્ધ સમાજાં આત્મ સામ્રાજ્યની સામ્રાજી માતૃસ્વરૂપ અખંડ સૌભાગ્યવતી શ્રીમતી અંજનાબેન અતુલભાઈ પરીખનો દેહ વિલય થયો છે.

છેલ્લાં બે વર્ષથી તેમનું જીવન તડકા-છાંયા વચ્ચે સુલતું હતું. પરંતુ આઠેક દિવસ પૂર્વે બ્લડ કાઉન્ટ આટાપાટા રમતા થયા; ત્યારે તેમને સેલ્બી હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં આવ્યાં હતાં. પોષ શુકલ બીજ, તા. ૧૮મી ડિસેમ્બર ૨૦૦૯ને શુકવારની સાંજે તેમણે અંતિમ શ્વાસ લીધા.

સાધારણ રીતે બહેનો વાચાળ પ્રકૃતિનાં હોય; પરંતુ સૌ. અંજનાબેન મિતભાષી, આવશ્યકતા પૂરતું-મધુરભાષી જીવ હતાં.

દિવ્ય આત્મન્ શ્રી અતુલભાઈ પરીખ શિવાનંદ

આશ્રમ અને દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘના સહમંત્રી છે. તેથી આશ્રમની તમામ પ્રવૃત્તિ, ઉત્સવો અને સમારોહોમાં શ્રી અતુલભાઈની સાથે પડછાયાની જેમ તેઓ સદેવ હાજર રહેતાં અને ઉમંગભેર સહભાગી થતાં.

ચિ. અનુશીલ, અમીજય અને એક પુત્રવધૂની આ ઉદાર ચરિત માતા અને શ્રી અતુલભાઈનાં દિવ્ય દામ્પત્યની સહચરી શિવાનંદ આશ્રમનું મોંઘું-અણમોલ રત્ન હતાં. તેમની ખોટ કદીયે પૂરી કરી શકાશે નહીં.

તેમના શોકગ્રસ્ત પરિવારને આ આઘાત સહન કરવાની ક્ષમતા ઈશ્વર પ્રદાન કરે એ જ મૂક પ્રાર્થના. અ.સૌ. અંજનાબેનનો દિવંગત આત્મા શ્રીકૃષ્ણ પ્રભુના શ્રીચરણે ગોલોકમાં આત્મશાંતિ અને સદ્ગતિ પામો એ જ અભ્યર્થના. જયશ્રીકૃષ્ણ.

- સ્વામી અધ્યાત્માનંદ શિવાનંદ આશ્રમ, શ્રી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ

આગામી ઉત્સવો

શ્રી દુઃખભંજન હનુમાનજી મંદિરનો છઠ્ઠો પાટોત્સવ

તા. ૨૬ જાન્યુઆરી ૨૦૧૦, મંગળવારના રોજ પ્રજાસત્તાકદિને ધ્વજવંદન સવારે ૭-૦૦ કલાકે, શ્રી મારૂતિયજ્ઞ સવારે ૮-૦૦ થી ૧૨-૦૦ કલાકે તથા મહાપ્રસાદ બપોરે ૧૨-૦૦ કલાકે. શ્રી અજયભાઈ યાજ્ઞિકના સુમધુર કંઠે સંગીતમય શ્રી સુંદરકાંડ પારાયણ સાંજે ૫-૦૦ થી ૮-૩૦. શ્રી અશ્વિનભાઈ પાઠકનો સંગીતમય સુંદરકાંડ પારાયણ તા. ૩૧-૧-૨૦૧૦, રવિવારના રોજ સાંજે ૭-૩૦ થી ૧૦-૩૦.

મહાશિવરાત્રી ઉત્સવ

ભગવાન શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવની કૃપાથી તા. ૧૨ ફેબ્રુઆરી ૨૦૧૦ના રોજ મહાશિવરાત્રી મહોત્સવ ઉજવવામાં આવશે. આ ઉત્સવમાં આશ્રમમાં રહેવાની, ફળાહાર તથા પૂજાઓનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. આપ કેટલા વ્યક્તિ અને ક્યારે આશ્રમમાં પહોંચો છો એ વાતની લેખિત સૂચના આશ્રમના કાર્યાલયમાં આપી લેખિત સંમતિ મેળવી લેવા સૌ કોઈને વિનંતી. આ પવિત્ર પર્વે આપ આપના તરફથી કોઈ વિશેષ પૂજા કરાવવા ઈચ્છા ધરાવતા હો તો સત્વરે મંત્રીશ્રી, શ્રી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરા, અમદાવાદ ખાતે મનીઓર્ડર કે ડ્રાફ્ટ સાથે લેખિતમાં મોકલી નિશ્ચિત કરાવી લેવા વિનંતી. છેલ્લા દિવસોમાં હંમેશા પૂજાઓ કરાવવા લોકોનો ધસારો થતો જ હોય છે તેથી આપની પૂજાઓનો સમય અગાઉથી સુનિશ્ચિત કરાવી લઈ આશ્રમને સમયસર આયોજન કરવામાં સહાયરૂપ થવા વિનંતી.

મહાશિવરાત્રી મહોત્સવ કાર્યક્રમ

સવારે ૦૪-૦૦ થી સવારે ૦૬-૪૫ અભિષેકાત્મક લઘુરુદ્ર મહાપૂજા અને મહાઆરતી
સવારે ૦૭-૦૦ થી સવારે ૦૮-૩૦ વિશિષ્ટ પૂજાઓ અને રુદ્રાભિષેક પૂજાઓ
સવારે ૦૮-૩૦ થી બપોરે ૧૨-૦૦ મંદિરનું ગર્ભગૃહ પૂજા તથા દર્શન માટે ખુલ્લું રહેશે
બપોરે ૧૨-૩૦ થી બપોરે ૦૪-૦૦ અભિષેકાત્મક લઘુરુદ્ર તથા રુદ્રિપાઠ
સાંજે ૦૪-૦૦ થી રાત્રે ૦૮-૦૦ મંદિર શૃંગાર દર્શન
સાંજે ૦૬-૪૫ મહાઆરતી
રાત્રે ૦૮-૦૦ થી સવારે ૦૪-૦૦ પ્રહર પૂજાઓ અને પ્રહર રુદ્રિપાઠ
(પૂજા દરેક કલાકે થશે)
રાત્રે ૧૨-૦૦ અને સવારે ૦૪-૦૦ ભસ્મ આરતી
સાંજે ૦૫-૦૦ થી સવારે ૦૪-૦૦ ભક્તિસંગીતમાં શ્રી શ્યામ ભજન સંઘ્યા (સૌજન્ય :
શ્રી શ્યામ સેવા મંડળ), ડૉ. મોનિકાબેન શાહ (સૂરમણી), પંડિત શ્રી કૃષ્ણકાંતભાઈ પરીખ,
પંડિત શ્રી નિરજચંદ્ર પરીખ, પંડિત શ્રી વિકાસચંદ્ર પરીખ, શ્રીમતી મયૂરીકાબેન ઓઝા,
કુ. હેમાલી વ્યાસ, પંડિત ઓમકારનાથ સંગીત સભા-ભરૂચના શ્રી દેવેશ દવે અને સાથી કલાકારો
શિવભક્તિ રસની હેલી ચડાવશે.

વૃત્તાંત

દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ : દૈનિક પ્રવૃત્તિ : શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે પ્રારંભિક અને દૈનિક યોગાસન વર્ગો, રેઈકી પ્રશિક્ષણ, રોગ નિવારણ સંબંધી યૌગિક સલાહ કેન્દ્ર, નારાયણ સેવા મારફતે બાળકોને આહાર વિતરણ અને વિશ્વનાથ સેવા કેન્દ્ર મારફતે ૪૦ ઉપરાંત કુટુંબોને અનાજ વિતરણ, દૈનિક સત્સંગ, દર ગુરુવારે શ્રી ગુરુપાદુકાપૂજન, દર શનિવારે સુંદરકાંડ પારાયણ, પૂનમના રોજ શ્રી લલિતાસહસ્રનામ પારાયણ અને શ્રી સત્યનારાયણ કથા અને મંદિરોમાં પૂજા અર્ચના નિયમિત કરવામાં આવ્યા. કારોબારી સભ્યોની બીજા રવિવારે મિટિંગ નિયમિત રીતે મળી. આશ્રમના સરળ વહીવટ અંગે ચર્ચા કરી નિર્ણયો લેવામાં આવ્યા.

શ્રી શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવન ખાતે મલયાલી ભાષી આસ્તિક સમાજ દ્વારા ભગવાન અયેપ્પાના વાર્ષિક ઉત્સવની ઉજવણી અંતર્ગત તા.૫ ડિસેમ્બરની સાંજે તેઓનું ભક્તિ સંગીત અને તા.૬ ડિસેમ્બરની વહેલી સવારથી ભગવાનની દીપ તથા ફૂલ અર્ચનાનો કાર્યક્રમ થયો જેમાં મોટી સંખ્યામાં મૂળ કેરળના નિવાસી મલયાલમભાષી લોકોએ ઉત્સાહભરે ભાગ લીધો.

ઉસ્માનપુરા શાખા, અમદાવાદ : આ શાખાના ૧૧ સભ્યોએ રાજકોટની શિબિરમાં હાજરી આપી સત્સંગનો લાભ લીધો. વ્યવસ્થા ખૂબ સારી હતી અને વિમલાનંદજી સ્વામી પ્રમુખ દિવ્ય જીવન સંઘ તથા શ્રી જનરલ સેક્રેટરી તથા યોગાચાર્ય અને ભાવનગરના સંતના આશીર્વાદ મળ્યા. શ્રી જગદીશ સત્યદેવે શિવાનંદ સ્વામીનું અદ્ભુત પાત્ર ભજવ્યું હતું. સ્વામી શ્રી ચિદાનંદજી મહારાજ અને શિવાનંદજી મહારાજનું જીવન નાટકમાં નિરૂપણ કર્યું.

શિવાનંદ યોગ કેન્દ્ર ખાતે તા.૮-૧૧-૦૮ના રવિવારે સ્નેહમિલન ગોઠવાયું તેમાં શ્રીમતી રૂપાબેન મજમુદારે કર્મ વિશે અદ્ભુત વ્યાખ્યાન આપ્યું અને સ્વામીશ્રીએ આશીર્વાદ આપ્યા. ૬૫ સભ્યો હાજર રહ્યા. ગુરુ પાદુકા પૂજા જયશ્રીબેન ઠક્કરે કરાવી હતી.

જયપુર : ૩૦મી નવેમ્બરની વહેલી સવારે પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું અત્રે આગમન થયું હતું. જયપુરના સુપ્રસિદ્ધ ગોવિંદજીના મંદિરમાં છપ્પનભોગ અને વિશેષ પૂજા સમયે પૂજ્ય સ્વામીજીનું દિવ્ય સંકીર્તન થયું. સાંજે ગુજરાત રાજ્યના નિવૃત્ત મહામહિમ રાજ્યપાલ શ્રી પંડિત નવલકિશોર શર્માજીના નિવાસસ્થાને સ્વામીજીનો સત્સંગ થયો. ત્યારબાદ પૂજ્ય સ્વામીજી રાજસ્થાન સરકારના નવનિર્મિત સચિવાલયની મુલાકાતે તથા મોટીડુંગરીના સુપ્રસિદ્ધ ગણેશજીનાં દર્શન ગયા. રાત્રે ભક્તોને ત્યાં પધરામણી, સત્સંગ પછી સૌને મહાપ્રસાદ ભંડારો મળ્યો. ૧લી ડિસેમ્બરની સવારે ગોવિંદમાર્ગ પર સામૂહિક વૃક્ષારોપણ કાર્યક્રમમાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ નવ વૃક્ષો રોપ્યાં. ત્યારબાદ ટ્રાન્સપોર્ટનગર ખાતે સત્સંગ અને પધરામણીઓ કરી સૌને આનંદ આપ્યો. ત્યાર બાદ દિલ્હી પધાર્યાં.

લાખનઉ : તા.૧લી ડિસેમ્બરે સાંજે પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું લખનઉ ખાતે આગમન થયું. પૂજ્ય

સ્વામીજી પહેલાં ડૉ. અનીલ શ્રીવાસ્તવ અને પછી ડૉ. રાજેશ કશ્યપનાં નાદુરસ્ત માતા-પિતાઓને જોવા ગયા. રાત્રે બઈરાઈચના વરિષ્ઠ અભિયંતા (ઉત્તરપ્રદેશ રાજ્ય)ના નૂતનભવનનો ગૃહપ્રવેશ પૂજા પછી સૌને પ્રીતિ ભોજન પીરસવામાં આવ્યું.

તા. ૨, ૩ અને ૪ ડિસેમ્બરની વહેલી સવારે લખનઉ મેડિકલ એસોસિએશન અને લખનઉની રોટરી ક્લબો દ્વારા સંયુક્ત રીતે રોટરી ભવનના વિશાળ મધ્યખંડમાં ધ્યાન-પ્રાણાયામના વર્ગોનું આયોજન કરવામાં આવ્યું. જેમાં લખનઉના વરિષ્ઠ અને શિષ્ટ સમાજ વિશાળ સંખ્યામાં ઉપસ્થિત રહી; પૂજ્ય સ્વામીજીના જ્ઞાનનો પ્રસાદ પ્રાપ્ત કર્યો.

બીજી તારીખે લખનઉ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ સાયન્સ એન્ડ ટેકનોલોજી તથા સ્કૂલ ઓફ મેનેજમેન્ટમાં પૂજ્ય સ્વામીજીનાં ઉદ્બોધનો થયાં.

ત્રીજી તારીખે બપોરે ભારતના ભૂતપૂર્વ રાષ્ટ્રપતિ શ્રીમાન્ બાબુ રાજેન્દ્રપ્રસાદજીના જન્મોત્સવ નિમિત્તે લખનઉ હાઈકોર્ટના બાર એસોસિએશન દ્વારા આયોજિત સમારંભમાં પ્રમુખ વક્તા તરીકે ઉપસ્થિત રહ્યા. હાઈકોર્ટના મધ્યખંડમાં ખિચોખિચ ભરેલી વકીલોની જંગી મેદનીને સંબોધન કરતાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, ‘આપનો ગણવેશ સફેદ પેન્ટ ઉપર કાળો કોટ છે, પરંતુ વચ્ચે પાછળી સફેદ ‘બેન્ડ’ પણ છે. કાળા કોટનો અર્થ આપને કાળાં-ધોળાં કરવાનો અધિકાર નથી, ‘ઓઢું હું કારી કામરી દૂજો દાઘ ન લાગે કોય’ ખોટું કામ કરવાવાળા અસીલોનો પક્ષ કરતાં તમો જાતે પણ ખોટું ન કરો, ન્યાયની દેવીના નિષ્પક્ષ ન્યાયને અનુસરો અને શાશ્વત સત્યને જ માત્ર લક્ષ્ય રાખો તે આવશ્યક છે. રાષ્ટ્રની સંહિતાનું ઘડતર ભલે કોઈના નામે ગવાતું હોય પરંતુ તેમના વાસ્તવિક રચયિતા ડૉ. રાજેન્દ્રબાબુ હતા. તેઓ સ્વામી શિવાનંદજીના દર્શને આવ્યા, ત્યારે કાર આશ્રમથી દૂર ઊભી રાખીને ઉઘાડા પગે આવેલા. તેઓ વકીલ હતા ત્યારે અને પાછળથી રાષ્ટ્રપતિ થયા ત્યારે પણ તેમના જીવનની સાદગી, સરળતા અને સૌજન્યથી તેઓ લેશ માત્રેય અળગા થયા ન હતા. બાબુજીના જીવનનો આ જ માત્ર સંદેશ છે, રાષ્ટ્ર પહેલાં, સમાજ પછી અને સ્વાર્થ કદીયે નહીં.

સાંજે એક વિશાળ સમારંભનું ઉદ્ઘાટન દીપ પ્રજ્વલન કરીને પૂજ્ય સ્વામીજીએ કર્યું. આ સમારંભમાં રામાનંદ સાગરના સુપ્રસિદ્ધ રામાયણના ગાયક રવીન્દ્ર જૈન, ઉત્તરપ્રદેશ કોંગ્રેસનાં અધ્યક્ષા શ્રીમતી રીટા બહુગુણા, ભોજપુરી ચિત્રપટના સુપ્રસિદ્ધ ગાયક શ્રી મનોજ તિવારી, અભિનેત્રી નગમા, ઉત્તરપ્રદેશ રાજ્યપાલશ્રીના પ્રમુખ સચીવ શ્રી ગોપુ પટનાયક (IAS) અને અનેક મેમ્બર ઓફ પાર્લામેન્ટ હાજર રહ્યા હતા. આ પ્રસંગે મોરીશિયસના રાષ્ટ્રપતિ શ્રી અનિરુદ્ધ જગનાથ અને શ્રીમતી સરોજની ઉપસ્થિત રહેવાનાં હતાં. પરંતુ આખોયે દિવસ વધુ પડતા કાર્યક્રમો કરી સાંજે તેઓ સંપૂર્ણપણે સ્વસ્થ ન હોઈ હાજર રહ્યાં ન હતાં. રાજ્યના વિશેષ અતિથિભવન પર જઈને પૂજ્ય સ્વામીજીએ તેમની મુલાકાત લીધી હતી. તેઓ જ્યારે

મોરીશિયસના વડાપ્રધાન હતા, ત્યારે બે વખત સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીને મોરીશિયસ રાષ્ટ્રના રાષ્ટ્રીય અતિથિ થવાનું બહુમાન મળ્યું હતું.

લખનઉના નિવાસ દરમિયાન આયોજિત સર્વે કાર્યક્રમોનું રાષ્ટ્રીય પ્રસારણ દેશની તમામ પ્રમુખ ચેનલો ઉપર થયું હતું. હિન્દી ‘ઈ-ટીવી’ એ સ્વામીજીનો વિશેષ ઈન્ટરવ્યુ કરીને ખાસ કાર્યક્રમ પ્રસારિત કર્યો હતો.

લખનઉ મેનેજમેન્ટ એસોસીએશન દ્વારા વિશેષ બહુમાન કરવામાં આવ્યું હતું. ચોથી તારીખે સવારે પૂજ્ય સ્વામીજી દિલ્હી જવા રવાના થયા હતા.

દિલ્હી : ચોથી ડિસેમ્બરથી નવમી નવેમ્બર સુધી પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ દિલ્હી ડીકેન્સ કોલોની ખાતે ડૉ. કર્નલ મધુ સુદનને ત્યાં રહ્યા. કર્નલ સાહેબનું સ્વાસ્થ્ય ૮૪ વર્ષનું છે. પૂજ્ય સ્વામીજી સાથે તેમનો પરિચય અને મૈત્રી છેલ્લાં ૩૪ વર્ષોથી છે. તેમનાં ધર્મપત્નીનું નાદુરસ્ત સ્વાસ્થ્ય હોઈ તેમની ઈચ્છાથી સ્વામીજી તેમને ત્યાં પાંચ દિવસ રહ્યા. દિલ્હીના નિવાસ દરમિયાન પૂજ્ય સ્વામીજી અન્ય નાદુરસ્ત લોકોને ત્યાં પણ મુલાકાત કરી સૌને આશ્વાસન આપી સૌનાં સુખદ સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘ આયુષ્ય માટે પ્રાર્થના કરી હતી.

હેદરાબાદ : તા.નવમી ડિસેમ્બર મધ્યાહને પૂજ્ય સ્વામીજી હેદરાબાદ આવી પહોંચ્યા હતા. નવમી તથા દસમી તારીખે આંધ્રપ્રદેશના દિવ્ય જીવન સંઘના શિવાનંદભવનમાં આયોજિત કાર્યક્રમોમાં ભાગ લઈને તા. અગિયાર ડિસેમ્બરના રોજ સમર્પણ પરિવાર દ્વારા આયોજિત કાર્યક્રમોમાં ભાગ લીધો હતો. શ્રીકાંત સ્પીનીંગ મિલ્સમાં જાન્યુઆરી ૨૦૦૮માં કરેલા

વૃક્ષારોપણનું નિરીક્ષણ કર્યું હતું. ચેરીના છોડ વીસ-વીસ ફૂટના થયેલા જોઈને સૌને આનંદ થયો હતો. મિલમાં મુલાકાત પછી સૌ કામદારોને પૂજ્ય સ્વામીજીના વરદહસ્તે પ્રસાદ અને દસ રૂપિયાનો એક એક નવો સિક્કો આપવામાં આવ્યો હતો.

બારમી તારીખે નેશનલ થર્મલ પાવર કોર્પોરેશનના કોર્પોરેટરો માટે આયોજિત એક સીમ્પોઝિયમને પૂજ્ય સ્વામીજીએ “પ્રોબ્લેમ્સ ઓફ ધી પ્રોડક્શન મેનેજમેન્ટ એન્ડ સોલ્યુશન થ્રુ સેલ્ફ મેનેજમેન્ટ” વિષયક મનનીય ઉદ્બોધન કર્યું હતું. સંસ્થાના એક્ઝિક્યુટીવ ડાયરેક્ટર શ્રી અંબરીષ દવેજીએ પૂજ્ય સ્વામીજીને પુષ્પગુચ્છ અને શૌલ અર્પણ કરી સન્માન કરી તેમના નિવાસસ્થાને ભોજન માટે નિમંત્ર્યા હતા.

સમર્પણ પરિવારના શ્રી અમર અને શ્રી અજિત શાહના પારિવારિક પ્રસંગોમાં સંગીત, લગ્ન અને અભિનંદન સમારોહોમાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ ઉપસ્થિત રહી સૌને આનંદ આપ્યો હતો.

હેદરાબાદના તમામ કાર્યક્રમોનું આયોજન શ્રી અજિત શાહ, શ્રી પ્રેમલ તથા શ્રી કેતન સંઘવી પરિવાર દ્વારા આયોજાયું હતું.

હેદરાબાદના સુપ્રસિદ્ધ ગાંધી જ્ઞાનમંદિર ખાતે ૫૪મા યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિરનું તા. ૧૪ ડિસેમ્બરની સવારે સ્વામીજીએ ઉદ્ઘાટન કરીને યોગ્ય શિક્ષક બનવા માટેની મહત્વની વાતો કરી હતી.

ચૌદમી તારીખે ઢળતી બપોરે પૂજ્ય સ્વામીજી દિલ્હી પધાર્યા હતા. સોળમી તારીખે સવારે દિલ્હીથી હરિદ્વાર થઈને એકાંત મૌન અને ધ્યાન માટે રવાના થયા હતા.

શિવાનંદ પરિવારના ગગન ગોખમાંથી એક તારો ખર્યો !

પરમહંસોને આવાગમન હોતું નથી શ્રી સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના દિવ્ય અને ભવ્ય સામ્રાજ્યના ગગન ગોખમાંથી એક સીતારો ખરી પડ્યો છે. બ્રહ્મલીન શ્રીમત્ સ્વામી પરમહંસ સત્યાનંદ સરસ્વતીજીએ તા.પાંચમી ડિસેમ્બરની સવારે મહાપ્રયાણ કર્યું છે.

બ્રહ્મલીન શ્રીમત્ સ્વામી ચિન્મયાનંદજી, શ્રીમત્ સ્વામી વિષ્ણુ દેવાનંદજી મહારાજની સાથે તેમનો સંન્યાસ થયો હતો. મૂળ ઉત્તરાખંડમાંથી આવેલ આ મુમુક્ષુ આરંભથી જ આંતરમુખી અને ધ્યાનપ્રિય રહ્યો. શિવાનંદ આશ્રમમાં શ્રીગુરુદેવને ચરણે દસેક વર્ષ રહ્યા પછી દસ વર્ષ તેમણે પરિવ્રાજક અવસ્થામાં ગાળીને બિહારના સુપ્રસિદ્ધ દેવધર પાસે મોંઘીરમાં શિવાનંદ મઠની સ્થાપના કરી હતી. ત્યાં તેમણે યોગ વિદ્યામંદિરના નામથી બિહાર સ્કૂલ ઓફ યોગના માધ્યમથી યોગ ધ્યાન વિષયક ડિગ્રી ડિપ્લોમા અને સંશોધનકાર્ય અર્થે વિશાળ અધ્યયન સંસ્થા સ્થાપી હતી. અહીં ૨૫ વર્ષ રહ્યા બાદ પોતાના ઉત્તરાધિકારી તરીકે શ્રીમત્ સ્વામી નિરંજનાનંદજી મહારાજની નિમણૂક કરી તેઓ મોંઘીરથી થોડે દૂર ‘રીખીયા’ જઈને વસ્યા હતા. અહીં તેમણે પંચાગ્નિ તપસ્યા બાર વર્ષ કરી અદ્ભુત સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરી હતી.

દર વર્ષે આજુબાજુના સંથાલ પરિવારોની ૧૫૦૦થી ૨૦૦૦ કન્યાઓનાં લગ્ન તેઓ ધામધૂમથી ભરપૂર કરિયાવર આપીને કરાવતા હતા. આ પ્રસંગે દર વર્ષે પાંચ-સાત કરોડનો ખર્ચ ઈશ્વર-ગુરુ કૃપાથી થતો હતો.

નિઃસ્પૃહી નિરાભિમાની, આંતરમનસ ચેતનામાં સ્થિત-સ્થિર પરમહંસ શ્રીમત્ સ્વામી સત્યાનંદજીને સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી પ્રત્યે અખૂટ પ્રેમ હતો. ગયા નવેમ્બર મહિનામાં તેમના વાર્ષિક સમારોહ સીતા સ્વયંવર (કન્યાઓના વિવાહોના ઉત્સવ) અને વાર્ષિક સાધના શિબિરમાં પણ તેઓએ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીને નિમંત્ર્યા હતા. પ્રયાગના કુંભ સમયે તેઓ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીની અધ્યક્ષતામાં આયોજિત કુંભ છાવણીમાં આવીને પણ રહ્યા હતા. અનેક પુસ્તકોના લેખક, વિશ્વભરમાં અનેકાનેક શિષ્યોના માર્ગદર્શક સત્યનિષ્ઠ ગુરુ અને મહાન તપસ્વી સિદ્ધ પરમહંસ સંત શ્રીમત્ સ્વામી સત્યાનંદજી મહારાજની ખોડપી તા. ૨૨મી ડિસેમ્બરના રોજ વિરાટ ભક્ત સમુદાયની ઉપસ્થિતિમાં સંપન્ન થઈ.

શિવાનંદ મહાકાશના વિરલ સન્યસ્ત રત્નોમાંનું આ અણમોલ રત્ન હતું. આ મહાન વિભૂતિને શ્રીચરણે કોટીશઃ વંદના. ઠું શાંતિ.

Sanjay Gandhi Postgraduate Institute of Medical Sciences

Dr. Rajesh Kashyap, M.D.
Associate Professor (Clinical Hematology)
Department of Hematology



Postal Address :
Department of Hematology, SGPGIMS
Raebareilly Road, Lucknow - 226 014 (India)

EPABX : 2668004 - 8, 2668700 / 800 / 900
Ext. : 271 (Ward), 2312 (Lab), Fax : +91-522-2668017
E-mail : rajkashyapmd@yahoo.co.in

The Monk is the Key to salvation

I share an incident which gives a glimpse of Swamiji divine personality. Swamiji had come to Lucknow in the year 2005, on the invitation of Indian medical Association, Lucknow Chapter for a Yoga summit. During the inauguration ceremony I was asked to say a few words about Swamiji. I was at a loss as to who can person like me be able to talk about Swamiji.

It came to my mind that for me Swamiji is like Shri Hanuman. Just like my sheer Hanuman bhakti you can reach Lord Ram, so also for me and my family the love and blessings we were able to be in the holy presence of Gurudev Chidanandji Maharaj and be of service to the Ashram

More importantly Lord Ram said that in Kalyug, Shree Hanuman who represents Bhakti, Gyan and Vairagya will be the route to attain me i.e salvation. Therefore anyone who embodies these three virtues is Shree Hanuman. Swamiji's Bhakti or devotion to his master gurudev Chidanandji is unparallel and absolute. In gyan (knowledge and wisdom) he is master of scriptures and philosophy and at same time he can lecture to IMM graduates and medical graduates with equal ease. His vairagya is unquestionable. Hence to me Swamiji is Sree Hanuman in both spirit and deed.

A day or latter, Swamiji went to house of devotee. My brother-in-law who was also present remarked how I had compared Swamiji to shree hanuman. After thinking for a few minutes Swamiji said that Hanumaji is a monkey and in the monkey the monk is present. So also this monk is a monkey and after that everyone fell silent.

Latter it dawned on me as to why Swamiji said that the monk is present in the monkey. If we break the word monkey, it becomes Monk and Key. In otherwords the monk has the key: the monk is the guru and the guru has the key to gyan and salvation.

So, we probably depict Shri hanuma as a monkey, because of his Bhakti, Gyan and varaaigya there can be no other greater monk or Guru in this world and he has the key to lord Ram i.e salvation. And therefore to me Swamiji represents Sri Hanuman, the "Monk with Key" to salvation.

નોંધ : લખનારના ડૉ. રાજેશ કશ્યપે પૂજ્ય સ્વામીજી માટે હૃદયની જે ભાવના વ્યક્ત કરી છે તે અત્રે તેમની ભાષામાં જ પ્રસ્તુત કરેલ છે કે જેથી તેઓએ વ્યક્ત કરેલ લાગણી-અનુભવ યથાવત્ રહે.

- તંત્રી



લખનઉ ખાતે મોરેશિયસના વડાપ્રધાન શ્રી રઘુનાથ રાય સાથે પૂજ્ય સ્વામીજી તા.૩-૧૨-૨૦૦૯



લખનઉ ખાતે ભોજપુરી સમાજના વાર્ષિક અધિવેશનમાં શ્રી મનોજ તિવારી, શ્રી રવીન્દ્ર જૈન સાથે પૂજ્ય સ્વામીજી તા.૩-૧૨-૨૦૦૯



NTPC હૈદરાબાદ ખાતે વરિષ્ઠ અધિકારીઓના અધિવેશનને સંબોધતા પૂજ્ય સ્વામીજી તા.૧૩-૧૨-૨૦૦૯

પૂજ્ય સ્વામીજીનું અભિવાદન કરતા NTPC હૈદરાબાદના ચેરમેન શ્રી અમરીશભાઈ દવે તા.૧૩-૧૨-૨૦૦૯



જીવનનો સર્વોચ્ચ હેતુ

તમારા જીવનનું સંપૂર્ણ કામ ભગવાનને પામવાનું છે. બાકી બધું નકામું અને મૂલ્યહીન છે. બધા અભ્યાસ અને ધ્યાનનો અંત ભગવાન છે. આધ્યાત્મિક માર્ગ આનંદદાયક છે, જે અમરત્વ આપે છે. સાધના આનંદદાયક છે, જે ઇન્દ્રિયોને સંયમિત કરવામાં મદદરૂપ થાય છે. સમાધિ આનંદદાયક છે, જે પરમાત્મા સાથે એકત્વનો અનુભવ કરાવે છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ