યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

દિવ્ય જીવન

વાર્ષિક લવાજમ : રૂા. ૧૫૦/- • વર્ષ - ૧૨ અંક - ૧ જાન્યુઆરી - ૨૦૧૫

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

શાંતિ

શાંતિ એક દિવ્ય ગુણ છે. તે આત્માનો સ્વભાવ છે. ફક્ત શુદ્ધ હૃદયમાં જ આ ગુણ વિકસે છે. વાસ્તવિક આંતરિક શાંતિ ઉપર બાહ્ય પરિસ્થિતિની કંઈ જ અસર થતી નથી. દરેક સ્થળે ભગવાનની હાજરીનો અનુભવ કરી તમે નિર્ભય બની શકો છો અને અસીમ શાંતિ તથા પરમાનંદ પ્રાપ્ત કરી શકો છો.

- સ્વામી શિવાનંદ

શ્રી અજય યાજ્ઞિકજી (દિલ્હી) દ્વારા સંગીતમય સુંદરકાંડ પારાયણ (તા. ૨૩-૧૨-૨૦૧૪)

પૂજ્યચરણ શ્રીમત્ સ્વામી સત્યમિત્રાનંદજી મહારાજના
સાન્નિધ્યમાં (તા. ૨૭-૧૨-૨૦૧૪)

ઈન્ડિયન રેડ ક્રોસ સોસાયટીના કાર્યક્રમમાં
પૂજ્ય સ્વામીજી (તા. ૨૦-૧૨-૨૦૧૪)

શ્રી સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ
પૂજ્ય નારાયણ સ્વામીના આશ્રમમાં,
અલમોડા (ઈ.સ. ૧૯૫૦)

'યોગ એ જ જીવન'
દૂરદર્શન પર પ્રસારણ (તા. ૧૮-૧૨-૨૦૧૪)

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત

દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૨ | અંક : ૧ | જાન્યુઆરી-૨૦૧૫

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

○

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

○

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

○

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

લવાજમ

ભારતમાં

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

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

ॐ

अन्धं तमः प्रविशन्ति येऽविद्यामुपासते ।
ततो भूय इव ते तमो य उ विद्यायां रताः ॥

अन्यदेवाहुर्विद्ययान्य-दाहुर विद्यया ।
इति शुश्रुम धीराणां ये नस्तद् विचचक्षिरे ॥

ईशावास्योपनिषद् - ९, १०

જે મનુષ્યો અવિદ્યાની ઉપાસના કરે છે તેઓ અજ્ઞાન સ્વરૂપ ઘોર અંધકારમાં પ્રવેશ કરે છે અને જે મનુષ્યો વિદ્યામાં રત છે અર્થાત્ જ્ઞાનના મિથ્યાભિમાનમાં મત્ત છે તેઓ તેમનાથી પણ અધિકતર અંધકારમાં પ્રવેશ કરે છે.

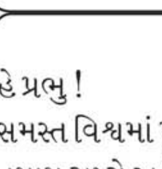
જ્ઞાન (વિદ્યા) યથાર્થ અનુષ્ઠાનનું બીજું જ ફળ બતાવવામાં આવે છે. અને કર્મોના (અવિદ્વત્તા) યથાર્થ અનુદાનથી વળી બીજું જ ફળ બતાવવામાં આવે છે. આમ આપણે ધીર પુરુષોનાં વચન સાંભળ્યાં છે, જે આપણને તે વિષયને વ્યાખ્યા કરીને (સમજાવીને) સારી રીતે સમજાવે છે.

શિવાનંદ વાણી

<u>વિશ્વશાંતિ અર્થે પ્રાર્થના</u>

હે પ્રભુ !
સમસ્ત વિશ્વમાં પૂર્ણ શાંતિનું સામ્રાજ્ય સ્થપાઓ.
તમામ રાષ્ટ્રો અને વસાહતો પવિત્ર પ્રેમના બંધનોથી એક થઈ જાઓ.
સમસ્ત વિશ્વમાં સૌ કોઈ શાંતિ અને સમૃદ્ધિ માણી શકે.
અમે સૌ દિવ્ય પ્રેમ અને વૈશ્વિક બંધુત્વ કેળવીએ.
સૌના ચહેરામાં પ્રભુનું દર્શન કરીએ.
પૂર્વમાં શાંતિ થાઓ. પશ્ચિમમાં શાંતિ થાઓ.
ઉત્તરમાં શાંતિ થાઓ. દક્ષિણમાં શાંતિ થાઓ.
ઊર્ધ્વમાં શાંતિ થાઓ, અધોમાં શાંતિ થાઓ.
આ વિશ્વમાં જીવોને શાંતિ પ્રાપ્ત થાઓ.

- સ્વામી શિવાનંદ



દિવ્ય જીવન જાન્યુઆરી-૨૦૧૫નો અંક
શ્રી ગજાનંદભાઈ દેવશંકર પંચોલીની
પુણ્યસ્મૃતિમાં સાદર ડૉ. શ્વેતાંગ પંચોલી
પરિવારના સૌજન્યથી મુદ્રિત.
(દેહાવસાન : ૨૬-૧-૨૦૦૮)

અનુક્રમ

૧. ઈશાવાસ્યોપનિષદ્		૩
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ		૪
૩. સંપાદકીય	તંત્રી	૫
૪. ભગવદ્દર્શન - ૨	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૭
૫. તારા સંકલ્પ મુજબ બનો!	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૯
૬. શિવાનંદ યોગ	શ્રી સ્વામી વેંકટેશાનંદજી	૧૨
૭. આનંદ કુટીરનો સાદ	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૧૬
૮. ગાંધી સંસ્થાઓ અને ગાંધીજનોને આત્મમંથન	ન્યાયમૂર્તિ ચંદ્રશેખર ધર્માધિકારી	૧૭
૯. ચિદાનંદ દર્શન		૧૯
૧૦. યોગ અને આરોગ્ય	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૨૦
૧૧. અમૃતપુત્ર - ૨૨	શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે	૨૩
૧૦. પરમાત્માની ખોજ	શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર	૨૭
૧૨. નિત્ય સ્વાધ્યાય	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૩૦
૧૪. વૃત્તાંત		૩૧
૧૫. જાહેરાત		૩૩

તહેવાર સૂચિ

જાન્યુઆરી - ૨૦૧૫

તા.	તિથિ	(પોષ સુદ)
૧	૧૧	એકાદશી
૨	૧૨	પ્રદોષ પૂજા
૪/૫	૧૪/૧૫	પૂર્ણિમા
		(પોષ વદ)
૧૪	૯	મકરસંક્રાંતિ, ઉત્તરાયણ
૧૫	૧૦	સંક્રાંતિ પુણ્યકાળ (૧-૨૦બપોરે)
૧૬	૧૧	એકાદશી
૧૮	૧૩	પ્રદોષ પૂજા
૨૦	૩૦	અમાવાસ્યા
		(મહા સુદ)
૨૪	૫	વસંતપંચમી
૨૬	૭	રથસપ્તમી, ગણતંત્ર દિવસ
૨૭	૮	ભીષ્મ અષ્ટમી
૨૮	૯	માધવ નવમી
૩૦	૧૧	એકાદશી

''અનુરોધ-અભિલાષા'' ગ્રાહકોને :

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

દિવ્ય સ્ફુલિંગ

ધ્યાન

ધ્યાનમાં બેસતાં પહેલાં કેટલાક સ્તોત્રોનો પાઠ કરો. આથી તમારું મન ધ્યાનને માટે અનુકૂળ થશે અને તમને ધ્યાનાભ્યાસમાં મદદ મળશે. તમારા હૃદયને શુદ્ધ કરો તથા ધ્યાન ધરો. હૃદયના અંતરતમ પ્રકોષ્ઠના ઊંડા સાગરમાં પ્રવેશ કરો. તમને આત્મારૂપી મોતી પ્રાપ્ત થશે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

સંપાદકીય

શ્રી શ્રી મા આનંદમયીમા પૂજ્ય ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ માટે એવું કહેતાં કે '' બાબા કા દર્શન પ્રત્યક્ષ નારાયણ કા દર્શન.'' મધર ટેરેસા કહેતાં, ''સ્વામી ચિદાનંદજી ફરીથી સંત ફ્રાન્સિસ ઓફ અસીસીનું અવતરણ છે. - તો સદ્ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજીનું દર્શન તો કહેતું ''સ્વામી ચિદાનંદ બુદ્ધની કરુણા અને શંકરાચાર્યની મેધા લઈને આવ્યા છે.'' જ્યારે પૂજ્ય પ્રમુખસ્વામીજી સદૈવ કહે છે, ''જ્યારે જ્યારે અમને ચિદાનંદ સ્વામીનાં દર્શન થાય ત્યારે અમને તેમનામાં અમારા યોગીબાપાની સરળતાનાં દર્શન થાય છે.''

આ નારાયણ, સંત ફ્રાન્સિસ ઓફ અસીસી, બુદ્ધની કરુણા, શંકરાચાર્યની મેધા અને યોગી મહારાજની સરળતા તે બધા દૈવી ગુણો છે.

પૂજ્ય ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ એક વખત કેનેડામાં મોન્ટ્રિયલ જઈ રહ્યા હતા. ટેક્ષીમાં આગળ બ્રહ્મલીન યોગાચાર્ય શ્રીમત્ સ્વામી વિષ્ણુદેવાનંદજી મહારાજ બિરાજેલા હતા. ઠંડી બહુ હતી. બરફ પડી રહ્યો હતો. તે વેળાએ ટેક્ષી ડ્રાઈવરે તેમની બાજુમાં બેઠેલા સ્વામી વિષ્ણુને પૂછ્યું; ''હું સિગારેટ પીઉં?'' વિષ્ણુ સ્વામીજીએ કહ્યું, ''ના''. થોડી વારે ડ્રાઈવરે ફરીથી કહ્યું; ''ઠંડી બહુ છે એક-બે ફૂંક મારી લઉં!'' અને વિષ્ણુ સ્વામીજીએ ગરમાહટથી કહ્યું; ''ના'', પરંતુ ડ્રાઈવર તો બેચેન હતો, તેને તમાકુ પીવાની તલપ તાલાવેલીમાં તડપાવી રહી હતી. તેણે પોતાનો અરીસો એડ્જસ્ટ કર્યો. અરીસામાં પાછળની સીટ પર લાંબા પગ કરીને બેસીને કંઈક વાંચી રહેલા પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજને પોતાના અરીસામાં નિરખીને પૂછ્યું; ''મિસ્ટર ગાંધી! હું સિગારેટ પીઉં?''

હવે પ્રશ્નનો ઉત્તર સ્વામીજીએ આપવાનો ન હતો. ઉત્તર હવે 'ગાંધીજી' વતી આપવાનો હતો અને પૂજ્ય સ્વામીજીએ ખૂબ જ પ્રેમથી કહ્યું,'' હા, પીઓ.. એક કામ કરો, તમો સિગારેટ કાઢો - મારી હાથની થેલીમાં લાઈટર છે; હું તમોને સિગારેટ સળગાવવા માટે લાઈટરથી મદદ કરીશ.'' વિષ્ણુ સ્વામીજી કંઈ બોલ્યા નહીં, પરંતુ સમસમી ગયા. '' હું તો તમારી મર્યાદા માટે તેને સિગારેટ પીવાની ના પાડતો હતો અને તમે તેની સિગારેટ તમારા લાઈટર વડે સળગાવી આપો છો? ''

જીવનદૃષ્ટિ સૌની એકસરખી ન હોઈ શકે, મંદિરોના મહંતો તેમની કથામાં નામદેવ ઘીની વાટકી લઈને કૂતરા પાછળ દોડ્યા હતા, કહેતા હતા.. પ્રભુ રોટલો સૂકો છે, કોરો છે, તમારા ગળામાં વાગશે.. થોભો પ્રભુ થોડું ઘી લગાવી આપું અને શ્રી શિરડી સાંઈબાબા બિલાડીના રૂપે રોટલો લઈને ભાગેલા તો ભક્ત મહિલાએ તે બિલાડીને બળતું લાકડું મારતાં તે શિરડીબાબાને વાગેલું... વગેરે કથાઓ પ્રેમથી કરતા જ હોય છે, પરંતુ સવારે મંગળા પૂર્વે મંદિરનાં દ્વાર ખૂલે ત્યારે ઠાકોરજીની સુંવાળી પથારીમાં મોટા બિલાડાને સૂતેલું દેખીને હાથમાં લાકડી લઈને તે બિલાડી પાછળ દોડતા.. વિદ્વાનોની વિદ્વત્તામાં પ્રભુ પ્રીતિ કેટલી? પૂજ્ય સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજને કૂતરાં, બિલાડાં, વાંદરાં, ખિસકોલાં, રક્તપિત્તિયાંઓ કે અભ્યાગતો અથવા તો મુખ્યમંત્રીઓ કે રાષ્ટ્રપતિજીના સાંનિધ્યમાં દેખ્યા હોય તો પૂજ્ય સ્વામીજીનો વ્યવહાર 'સર્વં બ્રહ્મમયમ્'ની અનુભૂતિમાં જ સ્થિત સ્થિર થયેલો દેખી શકાય.

માટે જ ગીતાએ આલબેલ વગાડીને કહ્યું છે;

વિદ્યા વિનયસમ્પન્ને બ્રાહ્મણે ગવિ હસ્તિનિ।
શુનિ ચૈવ શ્વપાકે ચ પણ્ડિતાઃ સમદર્શિનઃ ॥
(ગીતાઃ ૫:૧૮)

આપણી વિદ્યા એટલે વિશ્વવિદ્યાલયોનાં ડિગ્રી-ડિપ્લોમાની વાત શ્રીકૃષ્ણ કરતા નથી. આ તો ઔપનિષદિક જ્ઞાન કે વિદ્યાની વાત છે. ''દ્વે વિદ્યે વેદિતવ્યે પરાશ્ચૈવઽપરા ચઃ''. બે વિદ્યાનું જ્ઞાન ઉપાર્જન કરો, પરા અને અપરાનું. ઈહલોક અને પરલોકનું. ઈહલોકમાં રહીએ છીએ તેથી લૌકિક વ્યવહાર કરીને જ સમાજ વચ્ચે રહેવું જોઈએ, પરંતુ સ્વકીય આંતરમનસના ચૈતન્યમાં તો કેવળ ''એક તું એક તું એક ભાસે''નું સાર્થક્ય હોય તો બેડો પાર.

પૂજ્ય સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજને 'ક્રિસમસ ઈવ' નાતાલની પૂર્વસંધ્યાએ બપોરના અઢી વાગ્યાથી રાત્રે બાર વાગ્યા સુધી ભક્તોનાં ટોળાઓ સાથે બેસીને પ્રેમથી વાતો કરતા જોયેલા છે. તે જ સ્વામીજી પાછા રાત્રે નાતાલની પ્રાર્થનામાં મહાનિશાના ધ્યાનમાં પધારે ત્યારે ત્રણ વાગ્યે સત્સંગમાંથી પોતાની કુટીરમાં આવીને ફરી પાછું સૂર્યોદય સુધી ભક્તોને વિદાય આપવા પ્રેમથી બેઠેલા જોયા છે. ભૂખ, તરસ, અંગત જીવનચર્યા કે કાળચક્રની ગતિથી પર પૃથક્ આ મહામાનવની જન્મશતાબ્દી પર્વે તેમના શ્રીચરણે કોટીશઃ વંદના! પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદ જન્મ શતાબ્દી કી જય જય જય ! ૐ શાંતિ.

- સંપાદક

(યોગ અને આરોગ્ય પાના નં. ૨૨ ઉપરથી ચાલુ)

તદુપરાંત ધનુરાસન, ચક્રાસન, પશ્ચિમોત્તાન આસન કે તેના સિવાય જે આસનો આવડતાં હોય તે બધાં આસનો કરી શકાય. આસનોની સાથે સુખપૂર્વક પ્રાણાયામ અને ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ પણ કરી શકાય.

સુખપૂર્વક પ્રાણાયામ માટે ડાબે નાકેથી શ્વાસ લઈને અંદર રોકવો, હવે જમણેથી બહાર કાઢીને બહાર રોકવો. ત્યાર બાદ જમણા નાકેથી શ્વાસ લઈને અંદર રોકવો, પછી ડાબેથી બહાર કાઢી બહાર રોકવો. આ પ્રક્રિયાને પૂરક, આંતરકુંભક, રેચક અને બાહ્યકુંભક કહેવાય. તેમાં શ્વાસ લેવાના સમયનો ગુણોત્તર ૧:૪:૨:૪ કશુંયે ન થાય તો શાંતિથી શ્વાસ લેવો, ખૂબ શાંતિથી છોડવો. દરેક વખતે અનુભવ કરો, માત્ર શ્વાસ જ આવતો નથી, પરંતુ શ્વાસ સાથે નવી સ્ફૂર્તિ, શક્તિ, જ્યોતિ, જ્ઞાન, પ્રકાશ અને વિકાસ પણ આવી રહ્યાં છે. જ્યારે શ્વાસ છોડો ત્યારે વિચારો, તમારો આનંદ, સ્વસ્થતા, દિવ્યતા જે કંઈ સત્ત્વ હોય તે બધું બહાર જઈ રહ્યું છે. તે બધું તમો વિશ્વને આપી રહ્યા છો. વિશ્વને સ્વસ્થ વિચાર આપો. સ્વસ્થતા સહસ્રગણી થઈને તમોને પાછી મળશે. જો એકાદ મહિનો પણ દિવસમાં ૧૦થી ૧૫ મિનિટ માટે બે કે ત્રણ વાર પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તો આપણા સ્વાસ્થ્યમાં ધરખમ ફેરફાર કરી શકાય.

ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ તો મન અને હૃદયની દુરસ્તી માટેની અમૃત સંજીવની છે. પલાંઠી વાળીને કમર સીધી રાખીને સીધા બેસવાનું, પછી શરીર કે ખભાને હલાવ્યા વગર અને ચહેરાને તંગ કર્યા વગર ઝપાટાબંધ શ્વાસ લેવા અને છોડવા. આમ થાય તો ફેફસાંનો ઉઘાડ થાય છે. ઊર્જા અને ક્ષમતા તથા સ્ફૂર્તિ વધે છે. ગીતામાં એટલા માટે જ કહ્યું છે કે આ બધું જે કહેવાનું શીખવવામાં આવ્યું છે, તેમાંથી જો થોડુંક પણ નિયમિત રીતે દરરોજ કરશો તો મહાન ભયથી મુક્ત થઈ શકશો. આ બધી વાતો વાંચેલી-લખેલી કે ગોખેલી નથી; આ બધું દાઝયા પછીનું જ્ઞાન છે. માટે આમાંનો કીમિયો અજમાવો અને જીવનઆનંદનો વૈભવ માણો. **ૐ શાંતિઃ**

☐ 'યોગ અને આરોગ્ય' માંથી સાભાર

ભગવદ્દર્શન - ૨

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

ધ્યાનમાં દેખાતા પ્રકાશો

ધ્યાન દરમિયાન વિવિધ પ્રકારના પ્રકાશ દેખાય છે. શરૂઆતમાં એક બિંદુ જેવડો તેજસ્વી સફેદ પ્રકાશ ત્રિકૂટીમાં (બે ભમર વચ્ચે) દેખાય છે. જ્યારે આંખો બંધ હોય છે ત્યારે વીજળીના ચમકારા જેવો, અગ્નિ જેવો, સળગતા કોલસા જેવો, આગિયા જેવો; ચંદ્ર, સૂર્ય કે તારા જેવો પ્રકાશ દેખાય છે. આનું કારણ તન્માત્રા કે તત્ત્વો છે.

પાંચેય તત્ત્વોના અલગ અલગ વિશિષ્ટ રંગ હોય છે. પૃથ્વીનો પીળો, પાણીનો શ્વેત, અગ્નિનો લાલ, વાયુનો લીલો અને આકાશ-ઈથર-નો વાદળી રંગ હોય છે.

સામાન્ય રીતે પીળો અને સફેદ પ્રકાશ જોવા મળે છે. લાલ અને વાદળી પ્રકાશ જવલ્લે જ જોવા મળે છે. સફેદ અને પીળા રંગનું સંયોજન અનેકવાર જોવા મળે છે. મનઃચક્ષુ સામે સફેદ પ્રકાશના નાના ગોળા તરતા દેખાય છે. જ્યારે તમને તે જોવા મળે છે ત્યારે તમારી ધારણાશક્તિમાં પ્રગતિ થઈ રહી છે તેવી ખાતરી રાખજો. કેટલાક માસ પછી પ્રકાશનું કદ વધશે અને તમને સૂર્યના કદથી પણ મોટા કદનો સફેદ પ્રકાશનો ઝળહળતો ગોળો જોવા મળશે.

આવા પ્રકાશનાં દર્શનથી અતિશય આનંદ અને સુખની વિશિષ્ટ અનુભૂતિ થાય છે. આવા પ્રકાશોનાં દર્શનની તીવ્ર ઈચ્છા જાગે છે. ધ્યાન કરવાની શરૂઆત કરનારને આવી ઈચ્છા ખૂબ મદદરૂપ થાય છે. તેને પ્રગતિ થતી હોવાની ખાતરી થવાથી તેનો ઉત્સાહ વધી જાય છે અને તે વધુ સાધના કરવા મંડી પડે છે. આવો અનુભવ તેને ધ્યાનના અભ્યાસને દૃઢતાથી વળગી રહેવાની પ્રેરણા આપે છે. તે અનુભવથી તેને અપાર્થિવ બાબતોમાં દૃઢ શ્રદ્ધા થઈ જાય છે. તે દર્શાવે છે કે તે સામાન્ય શારીરિક સભાનતાથી પર થઈ રહ્યો છે.

જ્યારે આ પ્રકાશો દેખાય ત્યારે શરીરને હલાવવું ન જોઈએ. બેસવાની સ્થિતિ-આસન-ને બરાબર સ્થિર રાખવું જોઈએ. શ્વાસોચ્છ્વાસ ધીમા અને તાલબદ્ધ થવા જોઈએ.

કેટલીક વાર તમારા ધ્યાનમાં તમને ખૂબ ઝળહળતો પ્રકાશ દેખાય છે. આ પ્રકાશ સામે સ્થિરતાથી જોવું મુશ્કેલ બની જાય છે. તમને તેની ઉપરના માનસિક ત્રાટકને બંધ કરવાની ફરજ પડે છે. આ પ્રકાશ હૃદયમાં રહેલા અનાહત ચક્ર પાસેની સુષુમ્ણા નાડીમાંથી વિકિરણ પામતો હોય છે.

કેટલીક વાર તમને પ્રકાશની અંદર રૂપ પણ દેખાય છે. તે રૂપ દેવતાઓનાં પ્રકાશમય કે ભૌતિક રૂપ હોય છે. તમને સુંદર વસ્ત્રો, મોહક આભૂષણો, ફૂલહાર અને આયુધો ધારણ કરેલા તમારા ઈષ્ટ દેવનાં દર્શન થશે.

દેવતાઓનાં દર્શન

જો કોઈ તેના ધ્યાનના પદાર્થ તરીકે તેના ઈષ્ટ દેવને પસંદ કરે અને તે દેવતાના મંત્રનો જપ કરતાં કરતાં તેના ઉપર મનને ખૂબ એકાગ્ર કરે તો એક એવો સમય આવશે કે જ્યારે તે સાધકની અંતર્દૃષ્ટિમાં તે દેવતા મૂર્ત સ્વરૂપે દેખાશે. જો ગુરુના ચિત્રનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો ધ્યાન દરમિયાન ગુરુનું સ્વરૂપ દેખાશે.આવાં દૃશ્ય દુર્લભ હોય છે અને તે પવિત્ર મનના માણસને જ દેખાય છે.

તમને શ્રીકૃષ્ણ, ભગવાન વિષ્ણુ, લક્ષ્મીજી, કાલી, ગણેશ, શ્રીરામ અને અન્ય દેવોનાં કાંતિમય સ્વરૂપોનાં દર્શન થશે. તમને ખૂબ આનંદ થશે. તમારું હૃદય ગાઢ પ્રેમથી છલકાઈ જશે. કરોડરજ્જુમાં શક્તિશાળી આધ્યાત્મિક પ્રવાહી વહી રહ્યું હોય તેવો તમને અનુભવ થશે.

કેટલીક વાર તમને તમારા ઈષ્ટ દેવ તમારી પાસે હાજર છે તેવી અનુભૂતિ થશે. જો તમે નિયમિત

ધ્યાનાભ્યાસ કરશો તો તમારા ઈષ્ટ દેવની મૂર્તિ કે છબી જીવંત સ્વરૂપે દેખાવા લાગશે. આંખો બંધ રાખીને હૃદયમાં ઈષ્ટ દેવની મૂર્તિનું ધ્યાન કરવાથી તે મૂર્તિ વધુ સ્પષ્ટ અને પ્રકાશિત થઈને દેખાશે. ખુલ્લી આંખે પણ તમને તેજસ્વી સૂર્ય કે ચંદ્રની ઝાંખી થશે. તમને વિવિધ રંગના પ્રકાશ દેખાશે.

કોઈ કોઈ વાર દેવોનાં અથવા બીજાં ભૌતિક રૂપો પ્રકાશિત સ્વરૂપમાં દેખાશે. સિદ્ધો, ઋષિઓ, ગુરુ વગેરે તમને પ્રોત્સાહન આપવા દર્શન આપશે. તમને સુંદર બગીચાઓ, વિશાળ મહેલો, સુવર્ણમંદિરો, નદીઓ, પર્વતો, સરોવરો અને અતિ મનોહર દશ્યો દેખાશે જેનું વર્ણન કરવું અશક્ય છે.

દશ્યો આત્મલક્ષી કે ઇન્દ્રિયગમ્ય હોય છે એટલે કે તે કાં તો આપણી કલ્પના પર આધારિત આપણા મનનું સર્જન હોય છે અથવા પદાર્થના સૂક્ષ્મ સ્તરોની વાસ્તવિકતા હોય છે. બ્રહ્માંડ વિવિધ ઘનતાવાળા દ્રવ્યના સ્તરોનું બનેલું છે. તત્ત્વોનાં આંદોલનોને લીધે વિવિધ સ્તરોમાં જુદાં જુદાં રૂપો સર્જાય છે. ઘણી વાર દશ્યો આ સ્તરોના જીવોનાં હોઈ શકે. ઘણા કિસ્સાઓમાં ધ્યાતાના પોતાના વિચારોની પ્રગાઢતાને લીધે તે દશ્યો તદ્દન કાલ્પનિક હોય છે. તેથી દશ્યો વિષે કોઈ નિર્ણય ઉપર આવતાં પહેલાં સારી રીતે વિવેક કરવો જરૂરી છે.

દેવદૂતો માનસિક કે ઉચ્ચ સ્તરોના જીવો હોય છે. તેઓ પણ તમને આંતરિક દષ્ટિમાં દેખાય છે. તેમની પૂજા કરો અને જ્યાં સુધી તેઓ તમને દર્શન આપતા રહે ત્યાં સુધી તેમનું સ્તવન કરો.

માત્ર કુતૂહલવૃત્તિથી આવાં દશ્યો જોવામાં સમય ન બગાડો. આગળ વધો. તેમના તરફથી પ્રોત્સાહન પ્રાપ્ત કરો પણ ગંભીરતાથી, ઉત્સાહથી, લક્ષ્ય ઉપર દષ્ટિ રાખી આગળ ધપો. આ લક્ષ્ય ભગવદ્દર્શન છે.

અનાહત નાદો

ધ્યાનાભ્યાસની શરૂઆતમાં યોગીને સંભળાતા રહસ્યમય ધ્વનિઓને અનાહત નાદો કહેવામાં આવે છે. નાદશ્રવણ નાડીશુદ્ધિ થઈ છે એવું સૂચવે છે. ૐકાર એ વિશિષ્ટ અનાહત નાદ છે. હૃદયમાં થતા પ્રાણના આંદોલનથી તે ઉત્પન્ન થાય છે.

આ નાદ દસ પ્રકારના હોય છે :

(૧) 'ચીની' શબ્દ જેવો ધ્વનિ (૨) 'ચીની ચીની' શબ્દ જેવો ધ્વનિ (૩) ઘંટારવ (૪) શંખધ્વનિ (૫) સિતાર જેવા તંતુવાદ્યનો ધ્વનિ (૬) કરતાલનો ધ્વનિ (૭) બંસીવાદનનો ધ્વનિ (૮) ઢોલ કે પડઘમ જેવો ધ્વનિ (૯) ઢોલ-નગારાં એકસાથે વાગતાં હોય તેવો ધ્વનિ (૧૦) મેઘગર્જના જેવો ધ્વનિ

શરીરથી અલગ થવું

સાધના દરમિયાન તમને એક વાર લાગશે કે તમે શરીરથી અલગ થઈ ગયા છો. તમને ભયમિશ્રિત આનંદ થશે. તે વખતે નવું, હલકું સૂક્ષ્મ શરીર મળશે તેનો આનંદ થશે સાથે જ અપરિચિત પરલોક-સ્તરમાં પ્રવેશ થવાને લીધે ભય લાગશે.

તમને લાગશે કે તમારું શરીર વાયુસ્વરૂપ અને હલકું ફૂલ છે. તમને એવું પણ લાગે કે તમે હવામાં ઘૂમી રહ્યા છો અથવા તરી રહ્યા છો, જેનાથી તમને પડી જવાનો ભય લાગશે. શરૂઆતમાં તમને નવી અનુભૂતિઓ થવાને લીધે અસ્વસ્થતા લાગશે. તમે જ્યારે તમારી જાતને શરીરથી અલગ થઈને ભિન્ન સ્તરમાં ગયેલા જોશો ત્યારે ચોંકી જશો.

આ અનુભવ વખતે તમને જે આનંદ થશે તે શબ્દાતીત હશે. તમે શરીરથી કેવી રીતે અલગ થઈ ગયા છો તેની તમને ખબર નહીં પડે, પરંતુ તમે શરીરમાં પાછા આવતી વખતે પૂર્ણ રીતે સભાન હશો. તમે ખૂબ જ સુંવાળી સપાટી ઉપર ધીરે ધીરે સરકી રહ્યા હો તેવું તમને લાગશે; જાણે કે તમે નાના કાણામાંથી કે સૂક્ષ્મ નળીમાંથી હલકા વાયુસ્વરૂપવાળા શરીરથી હળવે હળવે સુંવાળપથી પસાર ન થઈ રહ્યા હો! જેવી રીતે બારીની ફાટમાંથી હવા પ્રવેશે તે રીતે તમે નવા સૂક્ષ્મ શરીરે સ્થૂળ શરીરમાં પ્રવેશ કરશો.

અનુસંધાન પાના નં. ૧૫ ઉપર

તારા સંકલ્પ મુજબ બનો!

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

આપણે રહીએ છીએ તેવાં અબજો-અસંખ્ય વિશ્વોમાં ચોતરફ વ્યાપ્ત અને પ્રસરેલ દિવ્ય વિશ્વવ્યાપક આત્માને ભક્તિભાવપૂર્વક શ્રદ્ધાંજલિ!

બધાં સર્જનમાં વસેલા, નાનામાં નાની અને સૌથી મોટી વસ્તુઓમાં પણ એક સરખા પ્રમાણમાં વ્યાપ્ત તથા બધી વસ્તુઓને શ્રદ્ધાવંત અને પવિત્રતા બક્ષતા, આપણા જીવનના વિચાર, વાણી અને વર્તનમાં આદરપાત્ર અને ગણનાપાત્ર એવા પરમતત્ત્વ પર, ચાલો આપણે ચિંતન કરીએ.

પ્યારા અને પૂજ્ય પવિત્ર ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીની આધ્યાત્મિક ઉપસ્થિતિને પ્યારભર્યા પ્રણામ! બધાં નામ-રૂપોમાં ઈશ્વરનાં જ દર્શન કરવાની તેમણે આપણને શીખ આપી. આ સર્વ નામ-રૂપો દ્વારા ભગવત્સેવા કરવાનું શીખવ્યું. ક્ષણભંગુર દુન્યવી દેખાવોમાં ભગવાનને જ સદાસર્વદા યાદ કરવા કહ્યું. તેનાં હંમેશ ગુણગાન ગાવા કહ્યું. તેનું સર્વશુદ્ધિકર, સર્વ-પવિત્રકર, મુક્તિદાતા દિવ્ય નામને હંમેશ રટતા રહી, તેનામાં જ હરહંમેશ દૃઢમૂળ થવા અનુરોધ કર્યો.

દિવ્ય ગુરુ ઈસુએ જેવી રીતે પ્રાર્થના કરવા શીખવેલ તેવી રીતે ગુરુદેવે પ્રાર્થના કરવા બતાવ્યું. જેમ એક બાળક તેના પિતાને સંબોધીને કહે, તે જ રીતે આપણને પણ સીધા જ આપણા શાશ્વત સ્રોત અને ઉદ્‌ગમને સંબોધન કરવા શીખવ્યું. ''સ્વર્ગમાં વસતા હે મારા પિતા, તારા નામમાં શ્રદ્ધા જાગો. તારું સામ્રાજ્ય પ્રવર્તો. સ્વર્ગમાં જેમ છે તેમ પૃથ્વી પર પણ તારા જ સંકલ્પને અનુરૂપ બધું બનો. તારી ઈચ્છા અમારાં દિલમાં, અમારાં મન અને બુદ્ધિમાં પ્રભુત્વ પ્રાપ્ત કરો. આજે અમારી ભૂખ સંતોષજે. અમે માફ કરીએ છીએ તેમ તું પણ અમારાં અતિક્રમણોને માફ કરજે અને અમને પ્રલોભનોમાં પડવા ન દઈ, અમને પાપમાં પડતા બચાવી લેજે, કારણ સામ્રાજ્ય તારું છે, સત્તા અને ગૌરવ હંમેશ માટે તારાં જ છે.'' ભગવાન ઈસુએ આપણને આમ પ્રાર્થના કરતાં શીખવ્યું. હવે આજે, આપણા જમાનામાં ગુરુદેવે પણ તે મુજબની જ પ્રાર્થના બતાવી.

ઓ સ્નેહ અને કરુણામૂર્તિ પૂજ્ય પ્રભુ!
તને નમસ્કાર હો! નમસ્કાર હો!
તું સચ્ચિદાનંદઘન છે.
તું સર્વવ્યાપક, સર્વજ્ઞ, સર્વશક્તિમાન છે.
તું સર્વાન્તર્યામી છે.

અમને ઉદારતા, સમદર્શિતા અને સમતા આપ.
શ્રદ્ધા, ભક્તિ અને ડહાપણ આપ.
અમને આધ્યાત્મિક અંતઃશક્તિ આપ કે જેથી
અમે વાસનાઓનું દમન કરી મનોવિજેતા બનીએ.
અમને અહંકાર, કામ, ક્રોધ, લોભ ને દ્વેષથી મુક્ત કર.
અમારું હૃદય દિવ્ય ગુણોથી ભરી દે.

બધાં જ નામરૂપોમાં તારું જ દર્શન કરીએ.
બધાં જ નામરૂપોમાં તારી જ સેવા કરીએ.
હંમેશાં તારું જ રટણ કરીએ.
તારું જ સ્મરણ રહે, તારો જ મહિમા ગાઈએ,
કેવળ તારું જ પાપનાશક નામ અમારા હોઠ પર રહે,
અમે તુંમાં જ સ્થિર થઈએ.
હરિઃ ૐ તત્સત્

આમ, આપણા સમયના સદ્‌ગુરુએ શીખવ્યું કેઃ એક બદલાતા રહેતા પ્રપંચના આભાસો વચ્ચે અપરિવર્તનશીલ, હંમેશ અસ્તિત્વ ધરાવતી શાશ્વત સત્તા, અનિત્ય, અલ્પજીવી, નાશવંત શરીરોમાં રહેલું પરમતત્ત્વ છે; આપણાં હાલક-ડોલક થતાં, સદા ચંચળ મન વચ્ચે રહેલ પરમતત્ત્વ- 'ચંચલ મનમેં સુસ્થિર તત્ત્વ વહ એક અંતર્યામી' - નો આપણે સીધો સંપર્ક કરીએ 'ઈશ્વરઃ સર્વભૂતાનામ્ હૃદ્દેશેઽર્જુન તિષ્ઠતિ (હે અર્જુન, ઈશ્વર બધાના હૃદયમાં બિરાજે છે.) આ અસ્થિર અને

ચંચળ મન વચ્ચે વસતા સતત સ્થિર, સદા પ્રશાંત, આધ્યાત્મિક મૂળતત્ત્વ અને સત્ત્વની સીધી પ્રાર્થના કરવા ગુરુદેવે શીખવ્યું.

તે પરમતત્ત્વની આ બુદ્ધિમાં રહેલ સદા પ્રકાશમય ઉપસ્થિતિ છે. ક્યારેક તે બુદ્ધિ, વિવેક, આધ્યાત્મિક પરિપ્રશ્ન અને સતર્કતાથી પ્રકાશતી હોય છે, તો ક્યારેક આધ્યાત્મિક ઉપેક્ષાના અંધકારથી ઘેરાઇ, મૂર્ખાઇને લીધે, વિવેકહીન અને આધ્યાત્મિક વિસ્મૃતિ, અવિચાર, અવિવેકથી પ્રકાશહીન લાગે છે. આવાં મન અને બુદ્ધિની વચ્ચે, પેલું મૂળતત્ત્વ તો હંમેશ પ્રકાશવંત હોય છેઃ

'જ્યોતિષાં અપિ તદ્જ્યોતિસ્ તમસઃ પરં ઉચ્યતે;
જ્ઞાનં જ્ઞેયં જ્ઞાનગમ્યં હૃદિ સર્વસ્વ વિષ્ઠિતમ્'

તે, જ્યોતિઓની જ્યોતિ, અંધકારથી પર ગણાય છે; જ્ઞાન, જ્ઞેય અને જ્ઞાનનું ધ્યેય, બધાના હૃદયમાં વસે છે.

આ છે અંતરનું ઈશ-સામ્રાજ્ય. એ છે - અંદરના સ્વર્ગનું સામ્રાજ્ય. તે છે ઈશ્વરીય તત્ત્વ, આ શરીરરૂપી ગૃહમાં સદા જ્વલંત જ્યોતિ; મંદ ન પડતો પ્રકાશ, આ માનવવ્યક્તિત્વમાં હંમેશ પ્રકાશતો અતિ સુંદર ઉલ્લાસ.

આ બન્નેએ આપણને તે સારતત્ત્વને સીધી પ્રાર્થના કરવા શીખવ્યું - ''હે સ્નેહ અને કરુણામૂર્તિ પૂજ્ય પ્રભુ... તું સર્વાન્તર્યામી છે.'' ''હે મારા પિતા... જેમ સ્વર્ગમાં તારા સંકલ્પ મુજબ થાય છે તેમ પૃથ્વી પર પણ બનો.'' - આ પૃથ્વીના પટ પર 'તારા' સંકલ્પનું પ્રભુત્વ પ્રસરો. તમારા સંકલ્પને અનુસાર તમારું માર્ગદર્શન મેળવીએ, તારા સંકલ્પનું બળ અમારી ઇન્દ્રિયો પર પ્રભુત્વ મેળવી તેમને દોરવણી આપો. અમારી ઇન્દ્રિયો તમારો આધ્યાત્મિક આદેશ પાળે. અમારું શરીર, અમારી રુચિ, અમારી પ્રવૃત્તિ અને અમારું મન તમારી ઇચ્છાને અનુરૂપ વર્તે, તમારા આદેશોનો અમલ કરે.'

અહીં અને અત્યારે જ ઇશ-સામ્રાજ્ય સ્થાપવાની વાતની પ્રાસંગિકતા ઉપલી વાતમાં રહેલી છે. જગત એટલે જગતનાં માનવીય વ્યક્તિત્વો અને તેમના વલણ પર દિવ્યની ઇચ્છાનું પ્રભુત્વ સ્થપાય અને લોકો પોતાની ક્ષુલ્લક, અર્થહીન ઇચ્છા મુજબ વર્તે નહિ પણ ઈશ્વરની ઇચ્છા પ્રમાણે માર્ગદર્શન લે અને તે મુજબ વર્તન કરે. તેમજ ભ્રમથી કે મોહથી અન્ય લોકોની ગુલામી વહોરી લીધી હોય, તેમની ઇચ્છા પણ આપણને દોરવે નહિ, જેથી આપણે તેવાઓના હાથમાં રમકડું બની ન રહીએ. તો પછી ઈશ્વરના પ્રભુત્વને બદલે આપણને મોહનું પ્રભુત્વ થાય છે આવા કિસ્સામાં ઈશ્વરનું આધિપત્ય નહિ પણ આપણી પોતીકી ઇચ્છા કામ કરતી ગણાય. સ્વાર્થને લીધે વ્યક્તિ પોતાનું ધાર્યું કરે છે અથવા મોહથી તે ગુલામ થઇ, બીજાની દુન્યવી ઇચ્છા પ્રમાણે ચાલે છે.

એક રાજદ્વારી નેતા તેમને જે સત્તામાં પીઠબળ આપે, તેના હોદ્દાને નિભાવે, તેની ખુરશી કાયમ રાખે તેનો ગુલામ બની રહે છે. તે ગુલામીને લીધે અપ્રામાણિક થાય છે. સાચું શું છે તે જાણવા છતાં ખોટું કરે છે. પક્ષ અને મતદારોના બંધનમાં બંધાય છે, કારણ તેઓ તેને સત્તા અને અધિકારની ખુરશી પર બેસાડે છે. તેઓ જે ખેંચતાણ કરે તે તેને સહન કરવી પડે, તે સત્તાધારી જણાય પણ ખરી સત્તા કોઇ બીજાઓની પાસે હોય છે.

તેવી જ રીતે સાધુઓ, સ્વામીઓ, મઠાધીશો, મહામંડળેશ્વરો તેમણે રચેલી સંસ્થાઓ, સંગઠનો, આશ્રમો જેવા કૃત્રિમ સંગઠનના માળખામાં ગુલામ બની જાય છે. દુન્યવી માણસને તો દુનિયાની અસરથી મુક્ત રહેવું ખરેખર મુશ્કેલ છે. રાજનૈતિક નામધારી શાસક તેના રાજદ્વારી ટેકેદારોથી છૂટો પડી શકતો નથી અને બેશક એક આધ્યાત્મિક વ્યક્તિ હોવા છતાં એક આશ્રમનો વડો, પોતાની સંસ્થાનાં દબાણોથી મુક્ત રહી શકતો નથી, પોતાની માનાર્હ સત્તાનું સ્થાન અને સન્માન તથા પ્રતિષ્ઠાનું સ્થળ તે છોડી શકતો નથી, પોતાના હૃદયની સાદગી જાળવી શકતો નથી, પોતાના વૈરાગ્યની અખંડિતતા નભાવી શકતો નથી, પોતાની અનાસક્તિનું રક્ષણ કરી શકતો નથી. ખરેખર મુશ્કેલી તો છે જ!

આ જ જીવનનો સંઘર્ષ છે, આ જ પડકાર છે, આ જ સાચો અભ્યાસ છે, જેમાં આપણા માનવીય વ્યક્તિત્વની રચનાને અસર કરતાં આ પરિબળો સામે થવું પડે છે અને ઈન્દ્રિયો અને ઈચ્છાઓ, તરંગો, કલ્પનાઓ, રુચિઓ, લાલસાઓ તેમજ મહેચ્છાઓથી સભર મનની આંટીઘૂંટીઓની વચ્ચે આપણા મૂળભૂત સ્વભાવના અસલીપણાને અકબંધ જાળવવાનું હોય છે.

એ જ સાધના છે, એ જ અભ્યાસ છે, જેમાં દિવ્યતામાં દૃઢમૂળ રહેવું, દિવ્યતાનું માર્ગદર્શન લેવું, દિવ્યતાની સત્તા સ્વીકારવી, એટલું જ નહિ દિવ્યતાની સત્તા સ્વીકારવાની સાથે દિવ્ય સિવાયની બીજી બધી બાબતોને ગૌણ સ્થાન આપવાનું છે. આ માટે બળ મળે તે માટે પ્રાર્થના કરવાની છેઃ ''અમને દોષથી છોડાવ. દિવ્ય સિવાયની વસ્તુઓ, તારા આદર્શથી અલગ બાબતો, તારા ધ્યેયની દિશાથી વિરુદ્ધની દિશાઓનાં ખેંચતાણ અને દબાણો, અસરોને વશ થઈ પડવાની લાલચોમાં અમે ન લપટાઈએ તેવું પ્રભુ, તું કરજે!''

ઘણી ખેંચતાણો અને વિવિધ દિશાઓમાંથી આવતાં અનેક દબાણો વચ્ચે તમને ઈશ્વર જેમ બનાવવા ચાહે તેમ બનવાનું છે. ઈસુ ખ્રિસ્તે તમને જેવા બનાવવા ઈચ્છયું છે. તેવા બનવાનું છે. અને ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીએ તમને કેવા થવું તે સ્પષ્ટપણે કહ્યું છે. આ બધું તમારી આધ્યાત્મિકતા અને નૈતિકતાની વિશ્વસનીયતા તેમજ વિશુદ્ધતા માટેનો કસોટીપથ્થર છે, કસોટી છે, અગ્નિપરીક્ષા છે. તે શેને જીતી શકે છે અને છતાં તે જે છે તે જ રહેવા શક્તિમાન થાય છે - આ છે અગ્નિપરીક્ષા.

દેવળ કે બાઈબલના શબ્દો જ ઈસુના ઉપદેશની પ્રસ્તુતતા દર્શાવતા નથી. ઈસુના ઉપદેશની પ્રસ્તુતતા એ વાતમાં છે કે, તે સદા-વિદ્યમાન સાન્નિધ્ય છે, તે શાશ્વત સાક્ષી છે, આપણો હમ-સફર છે, આપણી જોડે જીવે છે અને આપણો દરેક વિચાર, આપણું દરેક હલન-ચલન. અંદરથી તેમજ બહારથી જુએ છે. તેની દિવ્ય વ્યક્તિત્વની આ હાજરી તેના પોતાના સમકાલીન સમયથી ખૂબ લાંબું ટકી ગયેલ છે અને હજુય શક્તિભરી ઉપસ્થિતિ ધરાવે છે.

ઈસુ ખ્રિસ્ત મર્યા નથી. બુદ્ધ નિર્વાણ પામી જતા રહ્યા નથી. મહાન આત્માઓ બ્રહ્મમાં વિલીન થઈ જાય છે, તે મરતા નથી. તેઓ ભૌતિક-પાર્થિવ શરીર છોડી દે છે અને જે લોકો તેની સાથે સબંધ હોવાનું સમજે છે તેની સાથે સમસ્ત અંતરિક્ષમાં પ્રસરી રહી, હાજરી પૂરે છે. દિવ્ય ગુરુઓ શાશ્વત છે. દિવ્ય ગુરુઓ અનંત છે. ઈસુ અને તેમણે પ્રબોધેલ ખ્રિસ્તી ધર્મની પ્રસ્તુતતા તેમની પોતાની હાજરી, દિવ્ય ઉપસ્થિતિ, અહીં અને અત્યારે જ તેમજ વિશ્વમાં અનંતપણે છે તે દ્વારા સમજી શકાય છે.

માટે જ શિષ્ય ગણાવા માગે છે, જે તેનામાં માનતો હોય છે, ''મને અનુસરો'' ના તેના આદેશને જે પોતાના જીવન, શબ્દો અને કર્મો દ્વારા પાલન કરવા માગે છે, એનો જે અનુયાયી છે, તે પોતા પાસે નીચેની કસોટીથી તેની સાચી પરખ આપે છેઃ ''જો ઈસુ મારી પાસે હોય કે હું તેની જોડે ચાલતો હોઉં, તો આ સંજોગોમાં હું શું કરું ? આવી ક્ષણે, આવી પરિસ્થિતિમાં તે શું ઈચ્છે? હું કેમ વર્તું તેમ તે ઈચ્છે?'' તમારું જીવન અને જીવનની રહેણીકરણી આ પ્રશ્નના જવાબને અનુરૂપ હોવાં જોઈએ. આ માપદંડના આધારે માણસે પોતાનું ચારિત્ર્ય અને વર્તણૂક ઘડવાં જોઈએ, તેનું જીવન અને કાર્ય તેને અનુરૂપ રહેવાં જોઈએ. આ છે ખ્રિસ્તીધર્મનું સારતત્ત્વ. ખરી માન્યતાનું આ હાર્દ છે અને આજ્ઞાંકિતતાનો ખરેખર શ્વાસ અને પ્રાણ છે.

નાતાલ આવી રહી છે તેની પૂર્વસંધ્યાએ આ સત્ય પર મનન કરજો. આપણા જીવનમાં ઈસુ એક જીવંત પરિબળ બની રહે તો જરૂર નાતાલ એક સંક્રાન્તિબિંદુ બની રહેશે. એક પ્રકાશ અને શાનના નવા જીવન માટેનો અર્થસભર પ્રવેશ-કાળ બની રહેશે. ''ઊઠો અને મને અનુસરો'' ''ઉત્તિષ્ઠત, જાગ્રત, પ્રાપ્ય વરાન્ નિબોધત''-ઊઠો, જાગો, જ્ઞાની પાસે જઈ, જ્ઞાનવાન બનો.''

☐ **'સાધનામાં અંતરદૃષ્ટિ'માંથી સાભાર**

શ્રી સ્વામી વેંકટેશાનંદજી

યોગ વેદાંત ફોરેસ્ટ અકાદમી - શિવાનંદ આશ્રમ

યોગ વેદાંત ફોરેસ્ટ અકાદમી (મૂળ શબ્દ યુનિવર્સિટી) એ ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનું માનસબાળ કહી શકાય. જ્યારે તેમણે આ વિચારને વ્યક્ત કર્યો ત્યારે તેને અનુરૂપ તેમના મનમાં એક વિશિષ્ટ સિદ્ધાંત અને અભ્યાસ (આચરણ)ના સમન્વયની દૃષ્ટિ હતી.

હિમાલયના આ પ્રદેશમાં તમને ઘણા પ્રબુદ્ધ આત્માઓ (કેટલાક કાયમ શાંત-મૂક, કેટલાક તેમની પોતાની પ્રવૃત્તિમાં મગ્ન), પોતાના કોઇ પણ આગ્રહ વગરના અને કેટલાક વળી બીજાઓની સાથે ભળવાની વૃત્તિવાળા પણ તમને મળી જશે. તમે જો તેમની પાસે જાઓ અને તેમની સાથે રહો તો શક્તિપાત દ્વારા તમે પણ પ્રબુદ્ધ બની શકો. જોકે આવું ભાગ્યે જ બને છે.

ઘણાખરા લોકો માટે તેઓ યોગનો અભ્યાસ શરૂ કરે તે પહેલાં તેનું પ્રાથમિક સૈદ્ધાંતિક જ્ઞાન હોય તે અગત્યનું છે. યોગના અભ્યાસમાં નીચેનો ક્રમ આપી શકાય. કર્મયોગ, ભક્તિયોગ પછી રાજયોગ અને છેલ્લે જ્ઞાનયોગ. આચાર્ય રામાનુજના મત પ્રમાણે જ્ઞાન પછી ભક્તિ આવે કારણ કે જ્ઞાન વગર તમે શું કરો છો તે કેવી રીતે સમજી શકો? સાચી ભક્તિ (પરાભક્તિ) વ્યક્તિને સિદ્ધાંતની થોડી જાણકારી પછી જ ઉદ્ભવી શકે અને હજારો લોકોને યોગી થવું હોય છે અને તે માટે તેમને યોગનો અભ્યાસ કરવો હોય છે. જો તેમને યોગના મૂળભૂત સિદ્ધાંતનો આછો પણ ખ્યાલ આપવામાં આવે તો તેઓ યોગના માર્ગને અનુસરી શકે છતાં સિદ્ધાંતનો એકડો પણ ન જાણનાર છતાં લક્ષ્યને પહોંચેલા કેટલાક ગુફાવાસીઓ જાણકારી-જ્ઞાનને જરૂરી ગણતા નથી.

ભગવદ્ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણ કહે છે:

ચતુર્વિધા ભજન્તે માં જનાઃ સુકૃતિનોઽર્જુન।
આર્તો જિજ્ઞાસુરર્થાર્થી જ્ઞાની ચ ભરતર્ષભ॥
॥૭-૧૬॥

બધા પ્રકારના લોકો આધ્યાત્મિક પથમાં પ્રવેશ માટે પ્રયત્ન કરે છે. જિજ્ઞાસુઓ જાણવાની ઇચ્છાવાળા હોય છે. જો તેમને એમ કહેવામાં આવે કે તમારે આ મૂક યોગીઓની માફક વર્તવાનું છે તો તેઓ કાં તો યોગી થવાનું માંડી વાળશે અથવા કંઇ કર્યા વગર ગુરુ સમાન પોતે થઇ ગયા છે તેમ ધારીને વર્તશે. આ તો વધુ જોખમકારક છે.

ગુરુદેવ આવા લોકોનો વિનોદ કરતાં તેમને ગંગાના પથ્થરો સાથે સરખાવતાં કહે છે. ગંગામાંના પથ્થરો-ખડકો હજારો વર્ષથી અચળ બેઠેલા છે. તેઓ શું પ્રબુદ્ધ બની ગયા છે? માટે ફક્ત સીધા અડગ બેઠા રહેવાથી પ્રબુદ્ધ થવાતું નથી.

મને બે પ્રસંગો યાદ આવે છે. ૧૯૪૬ની વાત કરીએ તો તે સમયે ગંગા પર બાંધેલા ઘાટ ન હતા. પગથિયાં હતાં નહિ. હાલ જ્યાં પોસ્ટ ઓફિસ છે ત્યાં એક લાંબો વરંડો હતો. તે દિવસોમાં અમારું રસોડું, ડાઇનિંગ હૉલ, સત્સંગ હૉલ, કાર્યાલય અને બધું જ આ વરંડો હતો. ગુરુદેવ ત્યાં વહેલી સવારે ૪.૧૫ થી ૬.૦૦ સુધી તેમાં ધ્યાનનો વર્ગ લેતા. તે વહેલી સવારે ગંગાના ઘાટ પર ઠંડા પવનનો ઘૂઘવાટ સંભળાતો હતો. એટલી વહેલી સવારે સખત ઠંડીમાં ગુરુદેવ વહેલા ૪.૦૦ વાગ્યે ઓવરકોટ પહેરી માથે શાલ વીંટી ધ્યાનના વર્ગમાં હાજર થઇ જતા. પોતાની નાની કુટીરમાંથી આ જીવનમુક્તને આવતા જોવા એ પણ એક જાગ્રત કરતું પ્રેરક દૃશ્ય હતું. ગુરુદેવ ધ્યાનવર્ગમાં આવવા માટે ખૂબ નિયમિત અને વખતસર રહેતા છતાં આન્ધ્ર પ્રદેશના એક ભાઇ આ વર્ગમાં નિયમિત રહેતા ન હતા. ગુરુદેવના વર્ગમાં આવવાને બદલે ૪.૦૦ વાગ્યે એક મોટા ખડકની પર બેસી ધ્યાન ધરતા. એક

દિવસ ધ્યાનનો વર્ગ પૂરો થયા પછી ગુરુદેવ ત્યાં રાખેલી એક સિમેન્ટની બેન્ચ પર બેઠા હતા. અમે ગુરુદેવ સાથે અભ્યાસ બાબતની કોઇ ચર્ચા કરી રહ્યા હતા, એટલામાં તે ભાઇ તેમનું ધ્યાન પૂરું કરીને દૂરના દ્વારમાં થઇને દાખલ થયા. ગુરુદેવે તેના તરફ એક આંખ બંધ કરીને જોયું. (ગુરુદેવને જ્યારે કંઇક ખૂબ રસિક કહેવું હોય ત્યારે એક આંખ બંધ કરીને કહેતા). ગુરુદેવે તેમની સાથે બે મિનિટ ધ્યાન સંબંધી વાતચીત કરી અને તેણે જણાવ્યું કે તે દરરોજ ૪ થી ૭ ધ્યાન ધરે છે. ગુરુદેવ તેનાં વખાણ કરતા હોય તેમ લાગ્યું, પણ ગમે તેમ આખો પ્રસંગ બદલાઇ ગયો. તેમણે મોટેથી ગર્જના કરતાં કહ્યું : ‘‘તેમની તરફ જુઓ! ખડક પર બેઠા બેઠા ઊંઘતા હોય તેમ લાગે છે. તમને ધ્યાન એટલે શું તે ખબર છે? સમાધિ શું છે? સમાધિ એટલે અનંતને સ્પર્શ કરવો. જ્યારે તમે અનંતને સ્પર્શો ત્યારે તમારામાં કેટલી શક્તિ હોય તે તમે જાણો છો? તમે કહો છો, તમે ત્રણ કલાક સુધી ઊંડું ધ્યાન અને સમાધિ માણી રહ્યા છો, છતાં જ્યારે તમે તે પૂરું કરો છો ત્યારે ઊંઘે ઘેરાયેલા દેખાઓ છો. જાઓ અને તમારું મોં ધોઇ નાખો. તે દિવસોમાં ત્યાં પાણી મળતું નહિ. ઠેઠ નીચે નદીમાં જવું પડતું. અમે પાણી ભરવા માટે અમારા રસોડાથી નદીના પાણી સુધી ડોલોની હાર કરીને રસોડાનું પાણી ભરતા. ગુરુદેવે તેમને કહ્યું: ‘‘પાણી ખેંચવાની હારમાં જોડાઇ જાઓ અને રસોડાની ટાંકી ભરવામાં મદદ કરો, પછી જ તમને સમાધિ એટલે શું તેનો ખ્યાલ આવશે.’’ આમ, સમાધિ ફક્ત બેસવાથી પ્રાપ્ત થતી નથી. જો ફક્ત બેસવાથી જ સમાધિ મળતી હોય તો ગંગાના કિનારા પરના બધા જ પથ્થરોએ સમાધિ લઇ લીધી હોત.

બીજો પ્રસંગ જોઇએ. ૧૯૪૮માં એક દિવસે મારે નીચે ગંગા કિનારે ત્રણ-ચાર વખત જવાનું થયું. ત્યાં મેં લગભગ નગ્ન એક તપસ્વીને એક વૃક્ષ નીચે આંખો બંધ કરીને બેઠેલો જોયો. મને લાગ્યું કે એકીસાથે દસ કલાક ધ્યાન ધરી શકે તેવો કોઇ ખૂબ મોટો યોગી હોવો જોઇએ. એક રાત્રે તે જે મંદિરમાં મહેમાન તરીકે રહેતો હતો, તે મંદિરમાં કંઇક ગરબડ થઇ. બીજા જ દિવસે તેણે મંદિર છોડ્યું. તપાસ કરતાં મંદિરના પૂજારીએ જણાવ્યું કે તે ખરો સાધુ ન હતો પણ નિમ્ન ચારિત્ર્યનો હતો. અને તે લાંબો સમય સ્થિર બેસી શકતો, તેનું કારણ કોઇ કેફી દવા-ડ્રગ્સ હતું !

જ્યારે તમે કોઇ વ્યક્તિને લાંબા સમય સુધી શાંતિથી બેઠેલી જુઓ અને તમે તેમ કરવા પ્રયત્ન કરો પણ ન કરી શકો ત્યારે તમે કાં તો તેને માટેનો પ્રયત્ન છોડી દો છો અને બેસી શકો છો તેવો ઢોંગ કરો છો અથવા તેને માટેનો ટૂંકો માર્ગ -ડ્રગ લેવાનો અપનાવી લો છો. તમારી પાસે કોઇ આવે અને કહે કે, ‘‘તમે તમારો સમય બગાડો છો. આ ડ્રગની એક ફાકી લઇ લો અને તમે ખરેખર સમાધિમાં આવી જશો.’’ પછી તમે એમ વિચારવા માંડો કે ગુરુ પણ આવું જ કંઇક કરતા હશે અને આમ બધા પ્રકારની વિકૃતિઓ સર્જાય એટલે જ્યારે તમે આ પ્રબુદ્ધ ગુફાવાસીઓને અનુસરો ત્યારે તમે તેમના જેવા થઇ શકો, પણ એવું ન પણ બને, તેને બદલે તમે તમસમાં સરી જાઓ , જે થવું ખૂબ સરળ છે. આવું ન બને તે માટે મનુષ્યને ધ્યાન સંબંધી જ્ઞાનની જરૂર વધુ છે.

મૌની જીવનમુક્ત માટે કોઇ અધિકારી (લાયકાતવાળો પરિપક્વ સાધક) ને પોતાની શક્તિનું પ્રદાન કરવાનું શક્ય છે. અધિકાર એ ખૂબ મહત્ત્વની વસ્તુ છે. આંતરિક રીતે પક્વ સાધક (શુકદેવ જેવા)ને ધ્યાનનો થોડોક અભ્યાસ તેને પરમેશ્વરના પરમ જ્ઞાન તરફ દોરી જશે. પરંતુ એવો વિકાસ ન પામેલા હજારો લોકોનું શું? તેમને હજી વધુ સૈદ્ધાંતિક જ્ઞાનની જરૂર છે. આ જરૂરિયાતનો ખ્યાલ રાખીને ગુરુદેવે નક્કી કર્યું કે ફોરેસ્ટ અકાદમીમાં સિદ્ધાંત અને અભ્યાસ બંનેનું જ્ઞાન મળવું જોઇએ.

મૌની જીવનમુક્તને ઘણી સૈદ્ધાંતિક પાર્શ્વભૂમિ ન હોય તો ચાલે, જો તમે બનારસ કે એવાં સ્થળોએ જાઓ તો વિદ્વત્તાભર્યાં પ્રવચન આપતા લોકો મળી આવે પણ તેમના પોતાના જીવનમાં જે આદર્શની વાત કરતા

હોય તેનાથી તેઓ ઘણા દૂર હોય. ગુરુદેવને આવા લોકો પ્રત્યે ખાસ ચાહ ન હતો.

નીચેનો પ્રસંગ આ સમજાવે છેઃ હાલની પોસ્ટઓફિસ તે વખતે અમારું કાર્યાલય હતું. ગુરુદેવની સાથે કાર્યાલયમાં અમારામાંથી ત્રણ જણ બેસતા. તે દિવસોમાં ભારે કાર્ય રહેતું નહિ એટલે અમને ખાસી નવરાશ રહેતી અને ગુરુદેવ અમને ઘણો સમય આપી શકતા. એક દિવસ વહેલી સવારે ફિલસૂફીના એક પ્રોફેસર કાર્યાલયમાં પ્રવેશ્યા. ગુરુદેવે તેમનો સત્કાર કર્યો. તેઓ બેઠા અને કહ્યું : ''સ્વામીજી, મારે એક પ્રશ્ન છે. નિર્વિકલ્પ સમાધિ અને સવિકલ્પ સમાધિ વચ્ચે શું તફાવત છે તે આપ કહેશો? '' અમને પણ લાગ્યું કે કંઈક મહત્ત્વનું જાણવાનું મળશે. અમે આવો પ્રશ્ન પૂછવાની હિંમત કરી શકત નહિ. એટલે અમે બધું કામ બંધ કરીને જવાબ સાંભળવાનો પ્રયત્ન કર્યો. લાખ રૂપિયાનો સવાલ છે! ગુરુદેવે પોતાનાં ચશ્માં પહેર્યાં અને તેમના તરફ જોયું અને પૂછ્યું. તમે આજે સવારે નાસ્તો તો કરશો ને? આપને શું જોઈશે, ચા કે કોફી? '' તેમણે કહ્યું, ''ચા, સ્વામીજી'' પછી ચા આપી, ફળ આવ્યાં અને પુસ્તકો પણ આવ્યાં. પ્રોફેસરે ચા અને થોડીક ઈડલી લીધી અને એટલામાં તેમનાં ધર્મપત્ની આવ્યાં. તેઓ કાર્યાલયમાં પગ મૂકતાં જ કરડું મોં કરી બોલ્યાં, ''હું કેટલાય સમયથી તમારી રાહ જોયા કરું છું! ચાલો, આપણે હવે નીકળી જઈએ.'' અને પ્રોફેસર તરત જ શાંતિથી ઊભા થયા સ્વામીજીને નમસ્કાર કર્યા અને કહ્યું, ''હું જાઉં છું.'' તે ગયા કે સ્વામીજી જોરથી ખડખડાટ હસી પડ્યા. હસતાં હસતાં સ્વામીજી બોલ્યા તેને સવિકલ્પ સમાધિ વિષે જાણવું છે, પણ પત્નીનો એક ઘાંટો સાંભળતાં જ તે ઊભો થઈ જતો રહે છે.'' આવા પ્રકારના લોકો લગભગ બધે જ મળી આવે છે. પ્રચંડ જ્ઞાન ધરાવતા પંડિતો જે ગીતાના અડધા શ્લોક પર કલાકો સુધી તમને મુગ્ધ બનાવે તેવું વિદ્વત્તાભર્યું પ્રવચન આપે પણ આચરણમાં શૂન્ય હોય છે. ગુરુદેવ આવા લોકોને સત્કારતા. તેમની વિદ્વત્તાને વખાણતા, પણ પછી આગળ કંઈ જ નહિ!

એક બીજો મનોરંજક પ્રસંગ જોઈએ. ગુરુદેવની ઑલ-ઈન્ડિયા ટૂર દરમિયાન બનારસમાં કેટલાક વિદ્વાન સ્કોલરો તેમને મળવા આવ્યા. ગુરુદેવ ચાલી રહ્યા હતા ત્યારે એક સ્કોલરે તેમને સંસ્કૃતમાં એક પ્રશ્ન પૂછ્યો. ગુરુદેવ તેના તરફ ફર્યા અને પૂછ્યું : ''Comment ca .., comment apelies.....?'' ફ્રેન્ચ ભાષાનાં બે વાક્યો. પંડિત તો ગુરુદેવની તરફ જોઈ જ રહ્યો. શું જવાબ આપવો તે સમજી શક્યો નહિ. (**સારઃ** ભાષા એકબીજા સાથે વાતચીત માટે છે. વિદ્વત્તાનો દેખાવ કરવા માટે નહિ).

આમ, તમારે એકબીજા સાથે વાતચીત કરવી જોઈએ અને તે કેમ થાય તે શીખવું જોઈએ. સિદ્ધાંત અને અભ્યાસ બન્ને સાથેસાથે થવાં જોઈએ. બન્ને એકબીજાના દુશ્મન નથી, પણ મિત્ર છે, પૂરક છે અને એકબીજા વગર નકામું છે. મેં ઉપર દર્શાવેલા જોખમ ઉપરાંત એક બીજું જોખમ પણ છે. ગુરુદેવે પોતે અમને કહેલું કે જ્યારે તેઓ હૃષીકેશ આવ્યા ત્યારે તેમને ફક્ત વૃક્ષ નીચે બેસી ઈશ્વરના નામનું ગાન કરવાની અને જપ કરવાની જ ઈચ્છા હતી. તેમને કીર્તનનો શોખ હતો. એવો કોઈ પણ કાર્યક્રમ ન હોય, જેની શરૂઆત સંકીર્તનથી થતી ન હોય. દરેક પ્રસંગે ઈશ્વરના નામનું કીર્તન થતું. કોઈનાં પણ લગ્ન, મરણ-જન્મ કે માંદગી પ્રસંગે સંકીર્તન થતું. તેઓ બાંધકામનું શિલારોપણ કે જૂના મકાનને પાડી નાખવાના સમયે હરે રામનું સંકીર્તન કરતા.

તેમના વડીલ શિષ્ય સ્વામી પરમાનંદજીને લખેલા પત્રમાં સ્વામીજીએ જણાવ્યું હતું કે આપણે એકલા સંકીર્તનથી સમસ્ત ભારતનું રૂપાંતર કરી શકીએ. તે આદર્શ પ્રમાણે જ્યારે ગુરુદેવ સ્વર્ગાશ્રમમાં રહેતા હતા ત્યાં સુધી સંકીર્તન સંમેલનોમાં ભાગ લઈ પ્રમુખપદે રહેતા. દિવ્ય જીવન સંઘની શરૂઆત થઈ તે પહેલાં પણ તેમણે સંકીર્તન સંમેલનો કરવા માટે અને ગોઠવવા માટે કેટલાક સંકીર્તનકારોના જૂથની રચના કરી હતી, પણ ટૂંકા સમયમાં તેમણે જોયું કે તેમાંથી

ઊતરતી દશાની ભાવનાવશતાનું નિર્માણ થતું હતું, જેમાં લોકો કૂદે અને નાચે છે અને તેને નામ આપે છે પરમાનંદ. સંકીર્તન દ્વારા પરમાનંદ ચોક્કસ પામી શકાય છે, પણ તે બધાં માટે શક્ય નથી. તેમાં ટૂંકા સમયમાં પ્રભાવ માટેની નાના-મોટાની લડતો ઉભી થતાં ગુરુદેવે એક-બે વર્ષમાં જ તે પ્રવૃત્તિ બંધ કરી. તેમણે કહ્યું : ''સંકીર્તન એકલું પૂરતું નથી, તેમાંથી ફક્ત ભાવનાવશતા જ ઉદ્‌ભવે છે. તેની સાથે કંઈક સમજણ-જ્ઞાન-હોવાં જોઈએ. કીર્તન એટલે ઈશ્વરના નામનું ગાન. તે કોઈ સંગીતની હરીફાઈ નથી. સંકીર્તનમાં ભાવના જ મહત્ત્વની છે અને મનુષ્યએ તે ભાવનાને સ્વીકારવા તથા સમજવાનું શીખવું જોઈએ. વરસો જતાં તેમણે સંકીર્તનમાં ભાવના અને સમજણ (અભ્યાસ)ના સમન્વયની પ્રણાલીનો વિકાસ કર્યો, જે ભાવના ખૂબ જરૂરી છે, સમજણ વગર આગળ વધાય નહિ.

જ્યારે તમને આ સૈદ્ધાંતિક સમજણ મળે છે ત્યારે તે તમને અને સાથે સાથે બીજાઓને પણ મદદ કરતી હોવી જોઈએ. તમે અહીં જે કંઈ શીખો તે બહાર જાઓ અને બીજાઓને શીખવો. એવું ન માનો કે તમે જ બધું જાણો છો, પણ તમે જે કંઈ સૈદ્ધાંતિક તેમ જ પ્રાયોગિક જ્ઞાન મેળવ્યું છે તે સર્વવ્યાપક ઈશ્વરની ભક્તિરૂપે તેનાં ચરણોમાં ધરી દો. ગુરુદેવ ભારપૂર્વક કહેતાઃ તમારી પાસે જે કંઈ હોય-યોગ અને વેદાંતના જ્ઞાન સાથે તે વહેંચો, આપો તેમ કરવાથી તમારું શરમાળપણું દૂર થશે અને તમારા પોતાના વિચારો વધુ સ્પષ્ટ થશે, નહિતર તમે તમારા ફક્ત અને મોટામાં મોટા પ્રશંસક હશો! તમને સંપૂર્ણ રીતે ખાતરી છે કે તમે ખૂબ વિદ્વાન છો અને દરેક વસ્તુ જાણો છો અને જ્યાં સુધી તમે તમારું મોં ખોલો - બોલો અને કેટલાક લોકો તેને હસી કાઢે ત્યારે તમને લાગશે કે તમે માનતા હતા તેવા હોશિયાર નથી! આમ વધુ ભણવાનો એક પ્રેરક હેતુ છે.

ગુરુદેવે આ યોગ વેદાન્ત ફોરેસ્ટ અકાદમી અમને યોગ અને વેદાંતના ફક્ત સિદ્ધાંતની નહિ - ફક્ત અભ્યાસની જ નહિ - બન્નેની સંયુક્ત તાલીમ આપવા માટે શરૂ કરી છે. આ તાલીમથી મળેલું જ્ઞાન છૂટા હાથે પ્રસારિત અને દૂર વ્યાપક બની શક્યું. આવું જિજ્ઞાસાથી પ્રાપ્ત કરેલું જ્ઞાન લેનારા સમય જતાં જ્ઞાની બને છે, કારણ કે તેઓ શું શોધે છે, તે તેઓ જાણે છે અને તે માટેના પંથ અને લક્ષ્ય પણ તેઓ જાણે છે.

☐ **'Sivananda Yoga' માંથી સાભાર**

(ભગવદ્દર્શન - ૨ પાના નં. ૮ ઉપરથી ચાલુ)

શરૂઆતના તબક્કે માત્ર ઈચ્છા કરવાથી શરીરથી ભાગ્યે જ અલગ થઈ શકાય છે. પ્રયત્ન કરવાથી મહિનામાં એક વાર તમે શરીરથી અલગ થવામાં સફળ થઈ શકો છો. જો તમે ધૈર્યપૂર્વક, શ્રદ્ધાથી, અડગ રહીને ધીમે ધીમે દૃઢતાથી આગળ વધશો તો તમે શરીરને છોડવામાં સફળ થશો અને લાંબો સમય સૂક્ષ્મ શરીરથી નવા સ્તરમાં રહી શકશો. જો તમે આ અભ્યાસ એકસાથે બેથી ત્રણ કલાક કરો તો તમે 'હું શરીર છું' એ ભાવથી મુક્ત રહેવામાં સફળતા પ્રાપ્ત કરશો એટલે કે દેહાધ્યાસથી પર રહી શકાશે. સ્થૂળ શરીરથી અલગ થવાની સાથે ધ્યાન દરમિયાન ઊંચે ચડવાની-ઉત્થાન થવાની અનુભૂતિ પણ થશે. મૌન અને એકાંત સફળતા માટે ઘણાં જરૂરી છે.

કેટલીક વાર તમને દેહનું તેમ જ આસપાસનું ભાન નહીં રહે. તમારું મન સ્થિર અને સૌમ્ય બની જશે. તમને અવાજો નહીં સંભળાય. બધી ઈન્દ્રિયો કામ કરતી બંધ થઈ જશે. ક્રમશઃ અહંભાવ ગળી જશે. તમે અવર્ણનીય સુખ અને આનંદ માણશો. બુદ્ધિશક્તિ અને ચિંતન બંધ થઈ જશે. તમે તમારું નામ અને અન્ય સાથેના બધા જ પ્રકારના સંબંધો ભૂલી જશો. ધીરે ધીરે તમે સમાધિ અથવા ભગવદ્દર્શનમાં ક્રમશઃ સ્થિત થશો.

☐ **'યોગના પાઠ' માંથી સાભાર**

આનંદ કુટીરનો સાદ

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

તમારા હૃદયને વિશાળ બનાવો

જો તમારે તમારા હૃદયને વિશાળ બનાવવું તો નિષ્કામ સેવા ખૂબ જરૂરી છે. 'હું ભગવાનમય છું' એવું કહેવું સરળ અને સુખદ છે. પણ તમારી સાચી લાયકાત શું છે? જે માણસ જાહેરાત કરે છે કે તેણે આત્મસાક્ષાત્કાર કર્યો છે તે સાચો વેદાંતી નથી. વેદાંત તો આત્મસાક્ષાત્કારી મહાત્મામાંથી ઉદ્‌ભવતી સુગંધ છે. આવા મહાત્માને પોતાની જાહેરાત કરવાની જરૂર પડતી નથી.

જ્યાં દુઃખ હોય ત્યાં સંત મદદ કરવા પહોંચી જાય છે. તે તેનું જ્ઞાન અન્યમાં વહેંચે છે. તે બીજાની સેવા કરે છે અને તેમનો ઉદ્ધાર કરે છે. તમારામાં આવું પરમાર્થી હૃદય છે? તમારું હૃદય તમારા કુટુંબ પૂરતું જ મર્યાદિત છે? તમે કેટલી નિઃસ્વાર્થ સેવા કરી? તમે કોઇ બિચારા માણસને રસ્તા ઉપર પડેલો જુઓ ત્યારે તેને મદદ કરવા દોડી જાઓ છો? તમે તમારો દૂધનો પ્યાલો તેને આપીને તેની સેવા કરો છો? તમારું હૃદય બીજાનાં દુઃખો જોઇને પીગળે છે?

આવી અથાક નિઃસ્વાર્થ સેવા તમારા હૃદયને વિશાળ અને પવિત્ર બનાવશે. પછી જ ભગવાનનું જ્ઞાન તમારી આગળ પ્રગટ થશે.

ડૉક્ટરને માટે તક

ડૉક્ટર જલદીથી ભગવાનનો સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે. તેને પોતાનું હૃદય વિશાળ કરવાની પૂરતી તકો છે. તે સરળતાથી અનુભવી શકે છે કે દરેક દરદી ભગવાનનું સ્વરૂપ છે. તેણે ગરીબ દરદીઓની ફી ન લેવી જોઇએ. જો કોઇ ગરીબ દરદી ફી આપી શકે તેમ ન હોય તો તેણે ફી માગવી ન જોઇએ અથવા તે માટે દબાણ ન કરવું જોઇએ. કેટલાક ડૉક્ટરો ફી ન આપી શકે તેવા દરદીને સારવાર આપવાની ના કહી દે છે. કેટલાક તો તેમના પોતાના બાપની ફી લેતાં પણ અચકાતા નથી! તેમના અંતરમાં લોભે ઘર કરેલું હોય છે.

દયાળુ અને હમદર્દ ડૉક્ટર ગરીબ દરદીની મફત સારવાર કરશે. તે તેમના વિશિષ્ટ ખોરાક માટે પણ પોતાના તરફથી કંઇક આપશે. એવા અનુકંપાવાળા બહુ ઓછા ડૉક્ટરો હોય છે જે એમ માને છે, અનુભવે છે કે તેની પાસે દરદીના સ્વરૂપમાં ભગવાન આવે છે. અને તેમ માનીને કોઇ ફી લેતા નથી. આવા ડૉક્ટરોને ધન્ય છે.

☐ 'યોગના પાઠ' માંથી સાભાર

ગાંધી સંસ્થાઓ અને ગાંધીજનોને આત્મમંથન

- ન્યાયમૂર્તિ ચંદ્રશેખર ધર્માધિકારી

(૩૦મી જાન્યુઆરી એટલે પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીજીનો નિર્વાણ દિવસ. આ પ્રસંગે ગાંધીવાદ સમક્ષ એક લાલબત્તી સમાન આ લેખ પૂજ્ય બાપુજીનું સાચું તર્પણ થશે - સંપાદક)

હું દાદા ધર્માધિકારીનો પુત્ર છું. નિવૃત્ત ન્યાયમૂર્તિ પણ છું. એટલું જ નહીં, મહારાષ્ટ્ર સરકારે મને વિદ્યમાન ન્યાયમૂર્તિ તથા માનનીય મંત્રીનો દરજ્જો પણ આપ્યો હતો. હું મહિલાવિષયક કાનૂન અને તેના અમલ-સુધાર સંબંધી સમિતિનો અધ્યક્ષ હતો. હું પશુવિષયક કાનૂનમાં સુધારા અને તેના સુચારુરૂપે અમલ સમિતિનો પણ અધ્યક્ષ હતો, એટલું જ નહીં, સર્વોચ્ચ ન્યાયાલયના આદેશ દ્વારા સ્થાપિત દહાણુ તાલુકા પર્યાવરણ સમિતિનો પણ અધ્યક્ષ હતો.

આ કારણે તથા દાદાના પુત્ર તરીકે મારી સામાજિક જીવનમાં તથા શાસન વ્યવસ્થામાં કંઇક પ્રતિષ્ઠા અને ઉપયોગિતા પણ હતી. આને કારણે ગાંધીવાદી સંસ્થાઓએ મને નિકટનો જાણ્યો અને મને કેટલીક સંસ્થાઓમાં પદારૂઢ પણ કર્યો. હું ગાંધી સ્મારક નિધિનો અધ્યક્ષ રહ્યો. ગાંધીજી દ્વારા સ્થાપિત રાષ્ટ્રભાષા પ્રચાર સમિતિનો પણ અધ્યક્ષ રહ્યો. સેવાગ્રામ આશ્રમ સાથે મારે નિકટનો સંબંધ છે. પરંતુ આજે ૮૭ વર્ષની ઉંમરે મારો ભ્રમ ભાંગ્યો છે. મારાં શ્રદ્ધાસ્થાન નષ્ટ, ભ્રષ્ટ થઇ ગયાં છે, અને હું અનુભવી રહ્યો છું કે હું બલિદાન આપીને પણ આ સંસ્થાઓને બચાવી શકું એમ નથી, એટલી હદે આ સંસ્થાઓ નીચી ઊતરી ગઇ છે.

ગાંધીએ જાતે જ કહ્યું હતું કે ગાંધીવાદ જેવી કોઇ હસ્તી એમણે પ્રસ્તુત નથી કરી. તેઓ ગાંધીવાદી નહીં, કેવળ ગાંધી હતા. અંગ્રેજીમાં એક પ્રસિદ્ધ વાક્ય છે - 'હું એ નથી જાણતો કે મહાન લોકોને એમની મહાનતા માટે કયો દંડ કરી શકાય. તેમને દંડિત કરવા માટે એમને એવા અનુયાયીઓ જ આપો.' જેમ કે શિષ્ય એ ગુરુના કેવળ ઉત્તરાધિકારી જ નહીં, પણ તે એની ઉત્તરક્રિયાનો પણ અધિકારી બનતો હોય છે. તે જ્યારે ગુરુની ઊંચાઇ સુધી નથી પહોંચી શકતો ત્યારે ખુદ ગુરુને પોતાના નીચેના સ્થળે લાવી મૂકે છે અને પછી અન્ય ગુરુઓના શિષ્યો સાથે ઝઘડે છે, વિવાદ કરે છે. આવા લોકો લકીરના ફકીર હોય છે. તેમનું પોતાનું કોઇ સ્વતંત્ર ચિંતન હોતું નથી. પછી એ સંસ્થાઓ આશ્રમ સંસ્થાઓ પણ કેમ ન હોય? તેમાં ચિંતનનું તત્ત્વ પૂરું થઇ જાય છે તેમાં ફક્ત મઠાધિકારીઓ રહે છે અને તેઓ મઠની સંપત્તિને જાળવવાનું જ કામ કરે છે. તેમના માટે પદ અને સંસ્થાની સંપત્તિ જ મહત્ત્વની હોય છે, કારણ કે એ જ એમનું યોગક્ષેમ પણ હોય છે.

વિરાસત - વારસાને જાળવવાની પ્રવૃત્તિ છેવટે તેમની અંગત મિલકતરૂપ બની જાય છે. સત્તા અને સંપત્તિના પદે આરૂઢ હોવાથી તેમનામાં - એટલે આ સંસ્થાઓમાં ચૂંટણી પણ થાય છે. આ સંસ્થાઓથી વર્ષોથી હું દૂર રહેવાથી મારા જેવાએ માન્યું હતું કે આ બધી તો સેવા કરનારી સંસ્થાઓ છે, તેમાં આ ચૂંટણી શા માટે થાય છે? અમારી એ ધારણા હતી કે ચૂંટણી તો સત્તા-સંપત્તિ મેળવવા માટે થાય એ વાત ખોટી નીવડી. આથી સંસ્થાઓ એના પદાધિકારીઓ અથવા તો ગાંધીવાદીઓને કોઇ નુકસાન ન થયું, પરંતુ અમારા જેવા સામાન્યજનનાં શ્રદ્ધાસ્થાન સમાપ્ત થઇ ગયાં.

આજે આપણે સંક્રમણ કાળમાંથી પસાર થઇ રહ્યા છીએ. જૂનાં મૂલ્યો, જૂની પ્રતિષ્ઠા અને જૂનાં શ્રદ્ધાસ્થાન હવે તૂટી પડતાં જોવા મળે છે. આ સંસ્થાઓ અને આપણે લોકો નવાં મૂલ્યો અને નવાં શ્રદ્ધાસ્થાન નિર્મિત કરવામાં અસફળ રહ્યા છીએ. હવે ગાંધીની સંસ્થાઓને પણ વિચારકો અને ચિંતકોની જરૂર નથી. તેમને તો કેવળ એસ્ટેટ મેનેજરોની જરૂર છે. મેં અનુભવ્યું છે કે સંસ્થાઓની સ્થિતિ પણ ઉપયોગ કરો અને ફેંકી દો જેવી થઇ ગઇ છે એટલે એમાં સભ્યપદ તો હોય છે, પરંતુ પરસ્પરનો જે સંબંધ હોય તે જોવા નથી

મળતો.

આચાર્ય કૃપાલીનીએ કહ્યું હતુંઃ

ગાંધીવાળાઓમાં પારસ્પરિકતા અને પરસ્પરની સ્નેહવૃત્તિનો અભાવ જોવા મળે છે. પારસ્પરિકતામાં કેટલીક વખત સભ્યસાથીના પાપને પણ પોતાનું પાપ માનવામાં આવે છે જેમાં મહત્ત્વાકાંક્ષા અને અભિમાનનો ત્યાગ કરવો પડતો હોય છે. સેવાનો અહંકાર પણ છોડવો પડે છે. આગ્રહમાં વિવેક જરૂરી છે. આપસમાં એટલો સ્નેહ હોવો જોઈએ કે અહંકાર ન હોય.

આ રીતે વિચારતાં લાગે છે કે અન્ય સંસ્થાઓની જેમ સર્વોદયી સંસ્થાઓમાં પણ ખામીઓ છે. ગાંધીની સંસ્થાઓ પાસે એવી અપેક્ષા રહેતી હતી કે તેઓ ગુણસંપન્ન સંસ્થા બની રહેશે. તેઓ લોકસત્તા અને લોકતંત્રમાં એક આદર્શ પૂરો પાડશે, પરંતુ આજે તો કોઇ પણ સંસ્થા આ વિચારમાં ઊભી રહી શકે એવું જણાતું નથી. દાદા ધર્માધિકારીએ ૧૯૬૮માં સર્વોદય અને ગાંધીજનોના કાર્યકર્તા શિબિરમાં કહ્યું હતું, ‘આજે તો તમામ સંસ્થાઓ કલુષિત અને ભ્રષ્ટ થઇ ગઇ છે. આ સંસ્થાઓ શાહજહાંની જેમ મહેલો નિર્માણ કરવામાં અધિક માત્રામાં લાગી ગઇ છે અને એને જ મોટું રચનાત્મક કાર્ય માની રહી છે. વિશ્વવિદ્યાલયોથી માંડીને દરેક જગ્યાએ ગાંધીભવન બની રહ્યાં છે પરંતુ એ સ્થળે નથી હોતું વિશ્વ કે નથી હોતો ગાંધી. રાષ્ટ્રભાષા સમિતિમાં રાષ્ટ્ર શોધવું પડે.

આજે સંસ્થાઓમાં પદ પર ચૂંટાયેલા સભ્યો પદનું ગૌરવ-ગરિમા વધારનારા નથી રહ્યા, ઊલટું પદ એમનું મહત્ત્વ વધારે છે, એમને સામાજિક પ્રતિષ્ઠા આપે છે. પદાધિકારીઓ હવે આ ગાંધી સંસ્થાઓમાં પ્રાણરૂપ કે આચારરૂપ નથી રહ્યા. કેવળ ઉપદેશ કેન્દ્રો બની ગયાં છે, અને ઉપદેશ તો હંમેશાં બીજાને માટે જ હોય છે! આપણે સૌ, જેમાં રાજકીય પક્ષો પણ આવી જાય. બધા પાસે આચાર સંહિતાની અપેક્ષા રાખીએ છીએ, પરંતુ ‘મારું જીવન એ જ મારો સંદેશ’ કહેવાવાળા મહાત્મા ગાંધીજીની સંસ્થાઓમાં પણ કોઇ આચારસંહિતા જોવા મળતી નથી. કેટલીક સંસ્થાઓએ સભ્ય બનવા માટે ખાદી પહેરવાનું અનિવાર્ય રાખ્યું હતું, એ પણ હવે તો છોડી દેવામાં આવ્યું છેઃ આ સંસ્થાઓના ભ્રષ્ટાચારને ક્ષમ્ય માનવામાં આવે છે, એટલું જ નહીં, હવે એ શિષ્ટાચાર બની ગયો છે. અમારા જેવા લોકો માટે આ જ ચિંતાનું કારણ છે. અમારા માટે લાંબું આયુષ્ય એ આશીર્વાદ નહીં, પરંતુ અભિશાપ બની ગયો છે. આ ઉંમરે આનો એટલો આઘાત લાગે છે કે હવે લાંબું જીવવું દુઃખરૂપ બની ગયું છે.

આ સ્થિતિ જે નિર્માણ થઇ છે એ અમારા માટે ચિંતનરૂપ બની રહી છે, એનું એક કારણ તો એ છે કે આ ગાંધી-સંસ્થાઓ વ્યક્તિનિષ્ઠ બની રહી છે. એમાં પણ સત્તા અને સંપત્તિનો મોહ એટલો વધી ગયો છે કે ગાંધીની અપરિગ્રહ અને ટ્રસ્ટીપણાની ભાવના સમાપ્ત થઇ જાય છે. ચાલાક અને ધૂર્ત લોકોનું મહત્ત્વ આ સંસ્થાઓમાં પણ વધી રહ્યું છે. આ સંસ્થાઓ હવે સ્વાવલંબી નથી રહી. સરકારી અનુદાનથી નભે છે એટલે સરકાર દાની અને લેનાર નાદાન બની રહ્યા છે, કાર્યકર્તાઓ નોકર બનતા જઇ રહ્યા છે. તેમના માટે સંસ્થા એ યોગક્ષેમનું સાધન બની ગઇ છે એટલું જ નહીં, સંસ્થાનાં મકાનો પણ એમનાં ખુદનાં ઘર બની ગયાં છે. આ પદાકાંક્ષા, સત્તાકાંક્ષા અને સંપત્તિઆકાંક્ષાને કારણે, ગાંધી વિચાર આધારિત કહેવાતી ચાલનારી સંસ્થાઓ ગાંધીત્વ અને સતીત્વ વેચી રહી છે. અહીં વિચાર પણ મિશનને સ્થાને કમિશન બની રહ્યો છે, એમાં આત્મગ્લાનિ વિકસી રહી છે. અમે તો માન્યું હતું કે સમાજ અને વ્યવસ્થા પરિવર્તનમાં આ સંસ્થાઓ પ્રમાણભૂત બની રહેશે – સંસ્કૃતમાં એક શ્લોક છે :

અન્યક્ષેત્રે કૃતં પાપં, તીર્થક્ષેત્રે વિનશ્યતિ,
તીર્થક્ષેત્રે કૃતં પાપ, વજ્ર લેપો ભવિષ્યતિ.

અન્ય ક્યાંય પાપ કરશો તો ગંગામાં ધોવાશે, પરંતુ જો ગંગામાં જ પાપ કરશો તો ક્યાં ધોવા જશો? ગાંધી સંસ્થાઓ અંગે પણ મારો આ યક્ષપ્રશ્ન છે, જેનો જવાબ હું ગાંધી સંસ્થાઓ અને ગાંધીજનો પાસે માગું છું.

(હિન્દી પરથી અનુ. મનુ પંડિત)
(જીવનસ્મૃતિ - ઓક્ટો ૨૦૧૪ના સૌજન્યથી)

ચિદાનંદ દર્શન

(પૂજ્ય ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના આગામી જન્મશતાબ્દી પર્વ નિમિત્તે તેમનાં પુણ્ય સંસ્મરણો સંકલન કરીને પ્રસ્તુત કરતાં આનંદ થાય છે. - સંપાદક)

રક્તપિત્તિયાંઓની સેવામાં

જે માણસને તમે આંખેથી જોઇ પણ ન શકો, હાથેથી અડકવાની તો વાત જ ક્યાંથી થાય? હાથ-પગ સડેલા, ઘવાયેલા, પરુની વાસમાં ઉબકે ચડાય તેવા રક્તપિત્તના દર્દીઓ શિવાનંદ આશ્રમ સામે નૌકાઘાટ પર ભીખ માગવા બેસતા. તેમાંના અમુકની દશા તો બહુ જ ખરાબ. ઉનાળે ઉનાળો ભયંકર, શિયાળે શિયાળો અસહ્ય અને ચોમાસે વરસાદ મુશળધાર, આ ત્રણેય કપરા કાળે તેઓ ક્યાં જાય? રસ્તે ચાલતા લોકોને પણ તેમની દુર્ગંધ અસહ્ય... તેવાઓને પોતાના ખભે ઊંચકી લાવી કોઇ ન જુએ ત્યારે મળસ્કે અથવા તો અંધારે અંધારે સ્વામી ચિદાનંદજી પોતાની કુટિરમાં લઇ આવતા, તેમના ઘા સાફ કરતા, તેમની પાટા-પીંડી કરતા, આશ્રમના અન્નક્ષેત્રમાંથી દૂધ-રોટલી લઇ આવે. ગઢવાલી રોટલી તો મોટી મોટી અને જાડી હોય. તેના ટુકડા કરી, દૂધમાં પલાળીને ખવડાવે, જાતે દૂધ ન પીવે. આવતાં-જતાં ને તેમની દુર્ગંધને કારણે તે માર્ગે ચાલવાનું અસહ્ય થાય જ. છતાં સ્વામીજી તે રક્તપિત્તના દર્દીઓને મળ-મૂત્ર પોતાની કુટીરમાં કરાવે અને પોતે બધું સાફસૂફ રાખે.

ગઢવાલમાં આજથી પચાસેક વર્ષ પૂર્વે એવી માન્યતા હતી કે શાપિત વ્યક્તિને જ રક્તપિત્ત થાય. તેવી વ્યક્તિને સમાજ વચ્ચે જીવવાનો અધિકાર નથી. એમ માનીને લોકો આવા માણસો પછી તે પુરુષ હોય કે સ્ત્રી... તેમને ઝાડ સાથે બાંધીને જીવતાં જ સળગાવી દેતા. નિર્જન વનની વાટે તેનું આક્રંદ અને બુમરાણ શુષ્ક પહાડોની ચટ્ટાનો સાથે ટકરાઇને હવામાં વિખેરાઇ જતું. તેવામાં સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજે બે ગઢવાલી ભોમિયાઓને સાથે લઇ ગઢવાલ, પૌડી અને કુમાઉ જિલ્લાઓની પગપાળા યાત્રા કરી, ઠેરઠેર લોકોને 'રક્તપિત્ત શાપ નથી, તે સારો થઇ શકે છે તેની જાણ હૉસ્પિટલમાં કરો' વગેરે વગેરે વાતો કરી રૂબરૂ ઘરઘરમાં લોકોને મળીને સમજાવ્યા.

સ્વામી ચિદાનંદજીની કરુણા અને પ્રેમ જ તેમને હૃષીકેશ ખેંચી લાવ્યા. યાત્રીઓ પાસેથી ભીખ મળતી હતી અને સ્વામીજીની સારવાર. ત્યારે શિવાનંદ આશ્રમની શિવાનંદ હૉસ્પિટલમાં પાટાપીંડી કરવાની સેવા સ્વામી ચિદાનંદજી જ કરતા. તેમનું નામ શ્રી શ્રીધર રાવ હતું. તેથી તેઓ ડૉ. રાવજીના નામથી જ ઓળખાતા.

આમ, હૃષીકેશ અને મુનિકી રેતી વચ્ચે ઢાલવાલા, લક્ષ્મણઝૂલા અને હૃષીકેશથી અગિયારેક કિલોમીટર દૂર શ્રીરામતીર્થ ગુફા પાસે બ્રહ્મપુરીમાં ત્રણ રક્તપિત્ત વસાહતો ઊભી થઇ. સરકાર પાસેથી તેમને પટ્ટે જમીન શિવાનંદ આશ્રમે ફાળવી આપી. સરકાર પંદર દિવસનું રાશન આપતી. બાકી પંદર દિવસનું રાશન, માંદે-સાજે દવા-દારૂ અને જીવન જરૂરિયાતનું ઠેકાણું સ્વામી ચિદાનંદજી જ હતા.

સ્વામીજીને તો મુખ્યમંત્રી મળવા આવે ત્યારે જો આકસ્મિક ત્રણ-ચાર આવા રક્તપિત્તના દર્દીઓ આવી ચઢે તો સ્વામીજી રસ્તા વચ્ચે જ બેસીને તેમની સાથે વાતો કરી લે.

તેમને મન આ બધા દુઃખીનારાયણ, રોગીનારાયણ, દર્દીનારાયણ. શિવરાત્રી હોય કે દશેરા ઉત્સવમાં શિવાનંદ આશ્રમમાં કંઇક પણ ઉત્સવ કે મિષ્ટાન્ન થાય તો પહેલો ભાગ આ ત્રણેય કોલોનીના અંતેવાસીઓનો, પછી આશ્રમના અધિષ્ઠાતા દેવતા ભગવાન વિશ્વનાથ!

રીબન કાપીને રક્તપિત્ત વસાહતો ખુલ્લી મૂકવાનું સહેલું છે. પણ અહંકાર કાપીને તેમનાં દૈનિક, વ્યક્તિગત, પારિવારિક અને સામાજિક જીવનની જવાબદારી લેવાનું દુષ્કર છે, પરંતુ તે અસંભવ તો નથી જ. સ્વામીજીએ રક્તપિત્તના દર્દીઓનાં બાળકોને આશ્રમમાં ઉછેર્યાં છે, ભણાવ્યાં છે, પરણાવીને પોતાના પગ ઉપર સ્વમાનભર્યું જીવન જીવતાં શીખવ્યું છે. સ્વામી ચિદાનંદજીની રક્તપિત્તના દર્દીઓ પ્રત્યેની સેવા જોવા જેવી છે. જાણે તિરુપતિ બાલાજીને ચંદનચર્ચાનાં દર્શન.

સ્વામીજીની વાતો જાણવા જેવી છે, માણવા જેવી છે, સાંભળવા જેવી છે, વાગોળવા જેવી છે. શક્ય હોય તો જીવવા જેવી પણ ખરી જ!!!

☐ 'અમૃતધારા'માંથી સાભાર

યોગ અને આરોગ્ય

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

બંધાણ - ૨ (Addiction)

બંધાણીને મદદરૂપ થવાની થોડી વાતોઃ

૧. જ્યારે પણ તમને અમુક માણસ બંધાણી છે અને દુઃખી થાય છે તેવી શંકા પડે તો પહેલાં બંધાણીના મિત્રો, અને ત્યાર બાદ તેનાં સગાંસંબંધીઓ, તેના સૌથી નિકટનાં સ્વજનો સાથે આ વિશે વાત કરવી જોઈએ, ત્યાર બાદ બંધાણી સાથે ખાનગીમાં તેનામાં અંગત શ્રદ્ધા ઉપજાવીને ખૂબ જ મૈત્રીપૂર્ણ વ્યવહારથી તેની સાથે વાતચીત કરવી જોઈએ.

૨. જ્યારે તે પોતાની ભૂલ અને સમસ્યાની કબૂલાત કરે ત્યારે તેને શાંતિથી સાંભળવો જોઈએ; ત્યાર બાદ પણ કોઇ પણ પ્રકારના એકતરફી સમાધાનમાં ન આવવું જોઈએ. તેના તરફ ઘૃણા કે તિરસ્કાર તો કદીયે ન કરવાં જોઈએ અને તેને ભરોસો આપવો જ જોઈએ કે તમે તેને હૃદયપૂર્વક ચાહો છો અને સહાય તો કરવાના જ છો અને તેને બધા જ પ્રકારની સહાય થઈ જ શકે છે.

૩. સારવાર અને બંધાણમુક્ત થવા માટેની વિવિધ રીતો તેને સમજાવી કે જણાવી શકાય.

૪. તેને હળતાં-મળતાં રહેવું જોઈએ. તેની સારવાર કેમ અને કેટલી થઈ કે ચાલે છે તે પૂછતાં અને જોતાં રહેવું જોઈએ. બંધાણીને નવજીવન પામવા અને જીવનમાં સ્થાયી થવા બધા પ્રકારની સહાય આપવી જ જોઈએ.

૫. જો દુર્ભાગ્યે બંધાણી ફરી પાછો બંધાણને રવાડે ચઢી જાય તો નાસીપાસ થયા વગર ફરીથી આપણે તેને સહાય કરવાના પ્રામાણિક પ્રયત્ન ચાલુ જ રાખવા જોઈએ.

૬. સારવારથી તે સારો થવાનો જ છે તેવી શ્રદ્ધા તેનામાં ઉપજાવતાં રહેવું જ જોઈએ.

૭. અને સૌથી વધુ અગત્યની વાત તો એ કે બંધાણી ચોખ્ખો હોય કે નહીં તે એક 'માનવ' છે, તેને માનવ તરીકે જ આવકારીને સારવાર, માવજત અને સ્નેહ આપવાં જ જોઈએ.

યૌગિક ઉપચારઃ

બંધાણીઓને માટે 'યોગ'ની મદદ અદ્‌ભુત છે. યોગ ખરેખર ખૂબ જ સહાયપ્રદ પુરવાર થયો છે. તે બંધાણીને તેનાં બંધનમાંથી ક્રમશઃ મુક્ત કરે છે. તે પણ એટલી બધી સરળતાથી કે બંધાણી ભાગ્યે જ જાણી શકે કે તેને નવું જીવન ક્યાંથી મળ્યું. પાનખર પછી વસંત ધીમે પગલે આવે અને આખી સૃષ્ટિને શણગારી જાય તેમ યોગાભ્યાસ બંધાણીના જીવનમાં એક નવી ચેતના, નવો ઉલ્લાસ, પ્રફુલ્લતા અને સૌથી મોટી વાત... જીવન જીવવાની ઈચ્છા... અદમ્ય ઈચ્છા ઉત્પન્ન કરે છે. ધીરે ધીરે બંધાણીનું જીવન એક નવા સવારના અજવાળામાં શોભતી વનરાજી જેવું નવપલ્લવિત પણ થઈ જાય છે અને તેને આ ફેરફારની ખબર પણ પડતી નથી. તે આત્મસંયમી બનતો જાય છે, પછી તેમનામાં થતો સુધારો તમને તેને સમજાવવાનું વધુ સહેલું કરી આપશે. તમને તેને મળવાનું ચોક્કસ ગમશે. ત્યાર પછી તમે તેને સહાનુભૂતિના ભાવે નહીં પણ તેને ઉત્સાહથી, મૈત્રીભાવથી, કરુણાથી મળશો. ત્યાર બાદ તમે એક નવજીવન પામેલા, સ્વસ્થ ચારિત્ર્યવાન મહાપુરુષને મળો છો. યોગાભ્યાસના અભ્યાસથી આત્મવિશ્વાસ વધે છે, અને જગતને ફરીથી જોવાની હિંમત પણ આવશે. ભૂલ સુધારવી જોઈએ, તેનો અહેસાસ થશે. ભૂલ સુધારવા માટે આંતરિક આત્મબળ વધશે. ભૂલ ફરી ન કરવા માટે આંતરચેતનામાં જુવાળ આવશે અને ભૂલ વગરના જીવનની પ્રાપ્તિ પછીનું સુંદર જીવન ફરીથી આત્મીય સુખ, શાંતિ અને સમૃદ્ધિની કરુણા વહાવશે.

યોગાસનોના ઉપચાર દ્વારા નશો કરવાની ટેવ

છોડાવવા માટે સૌથી પહેલાં બંધાણીને યોગનિદ્રાનો અભ્યાસ કરાવવો જોઈએ.

યોગનિદ્રા :

પથારીમાં ચત્તા સૂઈ જવાનું. હાથ-પગ ઢીલા રાખવા. પગ એકમેકને અડકે નહીં તેટલા અંતરે એકમેકની પાસે રાખવા. હાથ શરીરને અડકે નહીં, પણ શરીરની સમાંતર રહે તેટલા દૂર રાખવા, આંખો બંધ.

આપણે એક ઓરડાની વચ્ચે આપણા પલંગ પર સૂતેલા છીએ. ચાર દીવાલો વચ્ચે રહીને બહારના તમામ અવાજોના સાક્ષી થઈને રહો. તમારા હૃદયના ધડકારા સાંભળો. તમારી અંદર જે શ્વાસ આવે છે અને જાય છે તેના સાક્ષી થઈને રહો. કોઈ શ્વાસ તમારી જાણ વગર અંદર આવવો કે બહાર જવો જોઈએ નહીં.

હવે અનુભવ કરો કે તમે શવાસનની અવસ્થામાં છો. તમારા બંને પગનાં આંગળાં, અંગૂઠા, તળિયાં, એડી, પગની પાની, ઘૂંટી, પીંડી, ઘૂંટણ, સાથળ, નિતંબ, કમર, વાંસો, બંને હાથનાં આંગળાં, અંગૂઠા, હથેળી, હાથનાં કાંડાં, કોણીની નીચેના હાથ, કોણી, બાજુબંધ, બાવડાં, બગલ અને ખભા, બધું જ શિથિલ થઈ ગયું છે. શાંત છે. શૂન્યવત્ છે. શબવત્ છે. નાભિની નીચેનું પેટ, નાભિની ઉપરનું પેટ, પેટની અંદરના અવયવો, બ્લેડર, નાનું આંતરડું, મોટું આંતરડું શિથિલ છે, શાંત છે. સ્વસ્થ છે; તણાવરહિત છે, તેવો અનુભવ કરવો. લીવર, કિડની, પેન્ક્રીયાસ, સ્પ્લીન, એડ્રિનલ પણ તણાવરહિત છે, શાંત છે, સ્વસ્થ છે, શિથિલ છે તેવી અનુભૂતિ કરવી. શ્વાસનળી સ્વચ્છ છે, તેમાં કોઈ બગાડ નથી, અવરોધ નથી. ફેફસાં પૂરેપૂરાં ફૂલે છે. ડાયાફ્રામની મૂવમેન્ટ ઉપર-નીચે બરાબર થાય છે. ફેફસાંની વાઈટલ પોટેન્શિયલ બ્રીધિંગ કેપેસિટી ૨૮૦૦ સીસી થી ૩૬૦૦ સીસી છે, તેવું જાણવું. આર્ટરીસ્, વેઈન્સ, હાર્ટ, હાર્ટના વાલ્વ્સ બધું બરાબર છે. હાર્ટબીટ બરાબર ચાલે છે. અશુદ્ધ રક્તનું આવવું, શુદ્ધ રક્તનો સંચાર નિયમિત છે. બ્લડપ્રેશર ૧૨૦-૮૦ છે. હિમોગ્લૉબિન ૧૬.૫% છે. ટ્રાઈગ્લીસરાઈડ અને કોલેસ્ટ્રોલ બહુ જ કંટ્રોલમાં છે. શરદી-સળેખમ નથી. ખાંસી-ઉધરસ નથી. ભૂખ લાગે છે. ઊંઘ આવે છે. શ્વાસ ખૂબ જ સારી રીતે ચાલે છે, કોઈ અવરોધ નથી. તમે સંપૂર્ણપણે સ્વસ્થ છો.

શરીરની સ્વસ્થતા માનસિક સ્વસ્થતાનો અનુભવ આપશે. ધીરેથી તમારો જમણો પગ ચારથી છ ઈંચ ઊંચો કરો, આખા પગને કડક કરો, હવે ધીરેથી તેને નીચે પાછો મૂકી દો. હવે તમારો ડાબો પગ ચારથી છ ઈંચ ઊંચો કરો. આખા પગને કડક કરો, તેને ધીરેથી પાછો મૂકી દો. તે જ પ્રમાણે જમણો હાથ જમીનથી ચારથી છ ઈંચ ઊંચો કરો, મુઠ્ઠી બંધ કરીને હાથ કડક કરો, તેને પણ ધીરેથી જમીન ઉપર મૂકી દો.ત્યાર બાદ ડાબો હાથ જમીનથી ચારથી છ ઈંચ ઊંચો કરો, મુઠ્ઠી બંધ કરીને હાથ કડક કરો. તેને પણ ધીરેથી જમીન ઉપર મૂકી દો. નિતંબને કડક કરો. ઢીલાં છોડો. પેટ અંદર ખેંચો. ઢીલું છોડો. શ્વાસ ભરીને છાતી પહોળી કરો. શ્વાસ છોડો, સંપૂર્ણ સ્વસ્થતાનો અનુભવ કરો. હવે મોઢાની માંસપેશીઓ-ચહેરાને તંગ કરો, ઢીલાં છોડો. મોં થોડું ખુલ્લું, હોઠ ઢીલા છોડો. આંખો એક-બેવાર જોરથી મીંચી દો, દબાવો, ઢીલી છોડો. હવે સમગ્ર શરીરને ઢીલું છોડી દો. શરીરના કોઈ પણ ભાગનું હલનચલન ન કરો.

હવે તમારા શ્વાસને જ માત્ર નીરખો. શરીર સંપૂર્ણ આરામ મેળવી રહ્યું છે. શ્વાસ પણ સંપૂર્ણ આરામદાયક પદ્ધતિથી ચાલી રહ્યો છે. આમ જ્યારે શરીર અને મન દુરસ્ત છે, ત્યારે તમે તમારી અંદરના ચૈતન્યનો વિચાર કરી શકો છે. તન નીરોગી છે. મન પ્રસન્ન છે. આત્માના સૌંદર્યથી તમે પુલકિત છો. તમે સંપૂર્ણપણે તાજગીનો અનુભવ કરો છે.

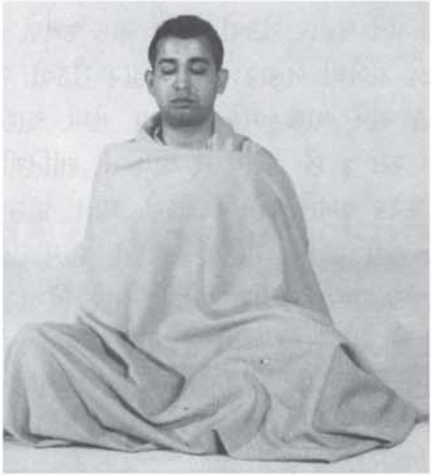
હવે તમારી અંદર જે શ્વાસ આવી રહ્યો છે, ફરીથી તેનો વિચાર કરો. તમારી અંદર સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ શ્વાસની સાથે તાજગીપૂર્ણ શક્તિનો સંચાર થઈ

રહ્યો છે. તમારી ચેતના તમોને એક નવી શક્તિ, નવી ઉષ્મા, નવો ઉમંગ અને નવા ઉત્સાહથી પરિપૂર્ણ કરે છે. તમે એક મહાન આનંદના સ્રોત છો.

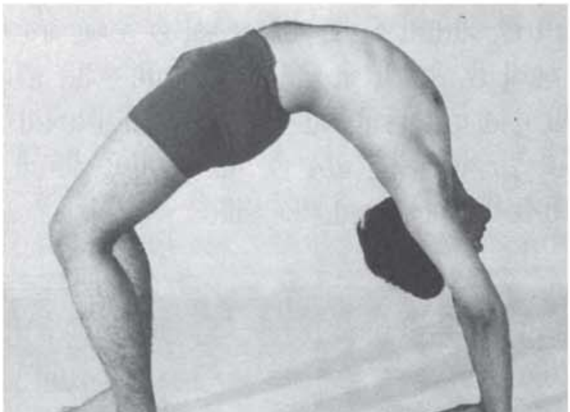
તમે આનંદની ગંગોત્રી છો. આનંદ બહારથી આવતો નથી. આનંદ બહાર છે પણ નહીં. શરીર અને મન ઈન્દ્રિયોની રઝળપાટના કારણે આનંદની ભ્રાંતિમાં રહે છે. વાદળ આવે તો સૂર્ય ઢંકાય, તેનો અર્થ સૂર્યમાં ઝાંખો પ્રકાશ છે તેવું માનવાનું કોઈ કારણ નથી. તમારી અંદર પણ સંપૂર્ણ સ્વસ્થતા છે. જે સ્વસ્થ છે તે સ્વમાં સ્થિત છે. તે વ્યક્તિ આનંદિત છે. તમે દુઃખી નથી. તમે રોગી નથી. ધ્યાન રાખો, આ બધું માનસિક છે. તમે વિચાર કરો, હું નીરોગી છું અને તમે નીરોગી થશો. તમે વિચારો કે હું માંદો છું, તમે ચોક્કસ માંદા પડશો. પરંતુ આ નીરોગી મનનું પ્રતિબિંબ છે. પરંતુ તમારું મન માંદલું નથી. તમારી ચોપાસ ઈશ્વર છે. ઈશ્વર જમણે છે, ડાબે છે, અંદર છે. બહાર છે. આગળ છે. પાછળ છે. ઈશ્વર સર્વત્ર છે. ઈશ્વર એટલે શક્તિ, ઊર્જા, સત્ય, શિવ, સુંદર. ઈશ્વર એટલે ચૈતન્ય. ઈશ્વર એટલે જ્ઞાન, પ્રકાશ અને વિકાસ. અનુભવ કરો તમે સંપૂર્ણ સ્વસ્થતાના ધણી છો. ધીરેધીરે આરામથી બેઠા થાઓ અને સ્વસ્થતાની અનુભૂતિ કરો. આવી રીતે દરરોજ દિવસમાં બે-ત્રણ વખત અભ્યાસ કરો. સંપૂર્ણ સ્વસ્થતા મળશે જ.

જપ-સાધનાઃ

ઈશ્વરના જે નામમાં શ્રદ્ધા હોય તે નામનું સ્મરણ હરતાંફરતાં, ચાલતાં-બેસતાં-ઊઠતાં કરો. ભૂતકાળ ભૂલી જાઓ. ભવિષ્ય માટે નચિંત બનો. શાંત મનથી પ્રભુસ્મરણ કરો. ઈશ્વર એટલે શાંતિ, સ્વસ્થતા, સૌંદર્ય અને આનંદ. શાંતિ અને આનંદ એ જ તમારા જીવનનું લક્ષ્ય છે. જે નામનું સ્મરણ તમારી આંતરચેતનાને શાંતિ અને સ્વસ્થતા બક્ષે તે નામનું સ્મરણ કરો. તમારી અંદર શાંતિ ન હોય તો બહારથી શાંતિ ક્યાંથી આવે? તમે શાંતિનું પ્રતીક છો. તમે આનંદ અને ઉત્સાહનું પ્રતીક છો.



દૂર સુધી વિસ્તરેલાં લીલાછમ ઘાસનાં મેદાનો, લીલાં ખેતરો, આકાશને આંબતાં વૃક્ષો, સુંદર ઝરણાં, ઉઘાડું આકાશ, સૂર્યોદય, સૂર્યાસ્ત, પક્ષીઓનો કલરવ, સર્વત્ર ઈશ્વરનાં દર્શન કરો, તમારી માંદગી ચાલી જશે. તમારું હૃદય ઈશ્વરની પાસે ખુલ્લું મૂકો. હે ઈશ્વર હું તારો છું. તું મારો છે, મારા માટે જે કંઈ સારું હોય તે બધું થાઓ. તમે ઈશ્વરની જ પ્રતિકૃતિ છો. તમે અને ઈશ્વર પૃથક્ નથી. ઈશ્વર તમારી અંદર પણ છે. તે વિષયવિકારથી પૃથક્ છે. તે નિત્ય છે. સત્ય છે. તમે પણ શુદ્ધ છો. બુદ્ધ છો, તેની અનુભૂતિ કરો અને તમે નવજીવનને પ્રાપ્ત કરશો.



અનુસંધાન પાના નં. ૬ ઉપર

અમૃતપુત્ર-૨૨

- શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે

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

સેવાનું મૂર્ત - વિવિધ સ્વરૂપ

સિંહસ્થનું પર્વ હતું. એવું કહેવાય છે કે આ પર્વમાં સાક્ષાત્ ગંગામૈયા કૃષ્ણા નદીને મળવા આવે છે. કૃષ્ણાતટે વસેલું છે એક નાનકડું ગામ સાંગલી. દિવ્ય જીવન સંઘ, સાંગલીના સદસ્યોને મન આજે આ પર્વ દીપાવલી જેવું ઉત્સવાધીન હતું, કારણ કે સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ આજ પહેલી વાર સાંગલી પધારવાના હતા. અક્ષય તૃતીયા (વૈશાખ સુદ-૩)ની સાંજ ઢળતી ગઈ. ધીરે ધીરે રાત ગાઢ થવા લાગી. સ્વામીજી પૂનાથી મોટર માર્ગે સાંગલી પધારવાના હતા. દિવ્ય જીવન સંઘ, સાંગલીના સભાસદો સાંગલીની સરહદે સ્વામીજીના સ્વાગત માટે પુષ્પમાળાઓ હાથમાં લઈને ઊભા હતા. તેમના હાથોમાં પુષ્પહાર હતા... આંખોમાં પ્રતીક્ષા અને મનમાં શ્રદ્ધા.

રાતનો એક વાગ્યો ત્યારે સ્વામીજીની કાર આવી પહોંચી. ભક્તોએ પુષ્પહાર પહેરાવ્યા. નમસ્કાર કર્યા. તેમના નામનો જયજયકાર કર્યો, પરંતુ સ્વામીજીએ બુલંદ અવાજે સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીના નામનો જયજયકાર કર્યો. સ્વામીજીને લઈને સૌ તેમને ઉતારે ગયા. પૂનામાં મોડી સાંજ સુધી કાર્યક્રમો થયા હતા. સ્વામીજી તેમની આયુના છ દશકા વિતાવી ચૂક્યા હતા. તેમના વિશ્રામ માટે પૂરો બંદોબસ્ત હતો, પરંતુ સ્વામીજીને આ બધાંથી જાણે કંઈ સંબંધ જ ન હોય તેમ તેમણે તો હરિનામ સંકીર્તનની હેલી જગાવી. ચહેરા ઉપર કોઈ થાક કે આંખોમાં ઊંઘના કોઈ અણસાર પણ નહીં. બીજે દિવસે સવારે ગુરુપાદુકાઓનું પૂજન કરવામાં આવ્યું. સાંગલીથી ત્રણ ચાર માઈલના અંતરે માધવનગરમાં શ્રી નાઈકજીના ઘરે સ્વામીજીની પાદપૂજા કરવાની હતી. નાઈકજીના પિતાશ્રી ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીના એકનિષ્ઠ ભક્ત અને સાક્ષાત્કારી સંત હતા. તેમના દેહાવસાન પછી પણ તેમના આશીર્વાદ અને પુણ્યથી જ સ્વામીજી નાઈકજીને ઘરે પધારવાના હતા. મૂળ તો સ્વામીજીની જ પાદપૂજા કરવાની હતી પરંતુ સન્માનથી સદા દૂર રહેવા ટેવાયેલા સ્વામીજીએ સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પાદુકાઓની જ પૂજા કરવાનું સૂચન કર્યું અને પોતે પદ્માસનવાળી ધ્યાનસ્થ થઈ ગયા.

સ્વામીજી દુનિયા આખીમાં ભ્રમણ કરે છે. આજે એક ખૂબ નાનકડા ગામમાં સીધા-સાદા મધ્યમવર્ગીય ઘરમાં પધાર્યા હતા. આ પૂજા માટે બહુ લોકોને નિમંત્રવામાં આવ્યા ન હતા. ભક્તોની ભીડ, ભક્તિ પ્રવાહનો વેગ અને સ્વામીજીને કષ્ટ ન પડે તેવી જ સમજણ આ નિમંત્રણ નહીં આપવા માટેની હતી અને બધાંને બોલાવો તો આ નાનકડા ઘરમાં કેટલાક લોકોનો સમાવેશ કરી શકાય?

પરંતુ શું સ્વામીજીનાં દર્શન માટે લોકો આમંત્રણની રાહ જોવાનાં હતાં? અને આમેય નાઈકજીનું ઘર તો માધવનગરના લોકો માટે પોતાના ઘર જેવું જ હતું અને લોકો આવતાં જ ગયા. હવે શ્રીમતી નાઈક ચિંતાતુર થયાં.પ્રસાદ તો ખૂબ હતો, પરંતુ જે પ્રમાણે ભીડ વધી રહી હતી તેના પ્રમાણમાં તેટલો પ્રસાદ પૂરો નહીં થાય તેવો ભય પણ જાગ્યો હતો. હવે શું થાય?

અને લોકો સ્વામીજીનાં દર્શને આવે, પ્રસાદ વગર પાછાં જાય તે કેટલું ખરાબ કહેવાય? એક આદર્શ અને શ્રદ્ધાળુ ગૃહિણી હોવાને કારણે તેઓ ચિંતાતુર હતાં, પરંતુ પૂજામાંથી ઊઠી શકાય તેમ પણ ન હતું.

સ્વામીજીએ પોતાના અંગત સેવક રામસ્વરૂપજી તરફ જોયું અને આંખોથી કંઈક આદેશ આપ્યો. તેઓ તે આદેશ સમજી ગયા. કોઈ કંઈ સમજે તે પૂર્વે નજીકની બજારમાં ગયા. બિસ્કૂટના નાના નાના પેકેટનું એક મોટું ખોખું લઈ આવ્યા. ઘરના પ્રસાદ સાથે તે સમયે ઉપસ્થિત સૌ ભક્તોને બિસ્કુટનું એક નાનું પેકેટ પણ પ્રસાદમાં આપવામાં આવ્યું. કોઇ પણ વ્યક્તિ પ્રસાદ વગર ખાલી હાથે પાછી ન ગઇ. કોઈને ખબર પણ ન પડી કે લોકોની અનપેક્ષિત ભીડ જોઈને આ વ્યવસ્થા સ્વામીજીએ જાતે કરી હતી.

ગૃહિણીના ગૃહિણીધર્મની પરીક્ષા લેવાવાળા, તેને મુશ્કેલીમાં મૂકી આકરી આપત્તિ ઉત્પન્ન કરનારા ઋષિમુનિઓની કથાઓ આપણે સાંભળી છે પરંતુ ગૃહિણીની મનોવ્યથા જાણીને તેણીને તકલીફ ન પડે માટે મદદ કરનારા આ યતિનું સ્વરૂપ કંઈક જુદું જ હતું. સંન્યાસી હોવા છતાં વીસમી સદીના ગૃહસ્થોનાં ઘરને સાચવનારી મહિલા-ગૃહિણીઓની સમસ્યા સ્વામીજી સમજતા હતા. પૂજા કરતી વખતે નાઈકજીનાં ધર્મપત્નીના મનમાં થયું કે અમારો પરિવાર સ્વામીજીમાં અખૂટ શ્રદ્ધા ધરાવે છે. અમારી દીકરીનું લગ્ન લેવાનું છે, તેનાં લગ્ન પહેલાં તેને મંત્રદીક્ષા મળે તો કેવું સારું થાય? આ વિચાર તેઓ વાગોળતાં જ હતાં કે સ્વામીજીએ તેને બોલાવીને મંત્રદીક્ષા આપી. તેઓ જાણતા હતા કે સાસરા પક્ષે લોકોને અધ્યાત્મવિષયક ઝાઝી શ્રદ્ધા ન હતી. તેમને ભગવાન-બગવાનની વાતોમાં પણ કંઈ ખાસ ભરોસો પણ ન હતો તો એવા સંજોગોમાં નવવિવાહિતા વધૂ ભગવત્‌ભજન ભલા કેવી રીતે કરશે? સ્વામીજીએ તેને કહ્યું.' ''જપ કે ધ્યાન કરવા માટે એકાંત કે અલગ સમય જોઈએ તેની ચિંતા કરશો નહીં. અને એવું પણ નથી કે સ્નાન ન થયું હોય તો તમે પ્રભુભજન ન કરી શકો. ઘરકામ કરતાં કરતાં, ઊઠતાં બેસતાં, પ્રત્યેક ક્ષણે પ્રભુનામનું સ્મરણ કરો. મનમાં જ ઈશ્વરનું ગુણગાન કરો. આ જ તમારી સાધના છે. તમારાં જીવન ઉત્કર્ષ માટે એટલું ઘણું'' અને પછી પિતૃતુલ્ય વાત્સલ્યથી સંસારમાં ગૃહિણીની જવાબદારીઓ વિષે પણ શિક્ષણ-સલાહ આપ્યાં, આવું જ્ઞાન તો એક માતા જ પોતાની દીકરીને આપી શકે. એક સંન્યાસી આધ્યાત્મિક સાધના કરતી વખતે પરિગ્રહ ન રાખે તે વાત તો સમજી શકાય તેમ છે પરંતુ ગૃહસ્થ જીવનમાં બચત, અને પરિગ્રહનું મહત્ત્વ છે. પતિની કમાણી સારી રીતે સાચવીને વાપરવી, સમજદારીપૂર્વક ખર્ચ કરવો, પૈસા અકારણ વેડફવા નહીં અને સાસરિયાંમાં કેમ હળીમળીને રહેવું તે પણ સમજાવ્યું.

અને પછી તો તે શ્રદ્ધાળુ કામઢી વહુને કારણે તેનાં સાસરિયાંની તો શકલ-સૂરત જ બદલાઈ ગઈ. તેમનાં સૌના જીવનમાં શ્રદ્ધા અને ભક્તિ વધ્યાં. તેમણે વહુને પૂછયુ. ''તમે તો મંત્રદીક્ષા લીધી છે, પરંતુ તમો તો કોઈ જપ કે સાધના કંઈ કરતાં નથી તો તમો સાધના કેવી રીતે કરો છો?''

અને વહુએ હસીને કહ્યું, ''હું તો હંમેશાં જપ કરું છું. બસ, મારા જપની મને અને મારા પ્રભુને જ જાણ છે.' સ્વામીજી બાહ્ય આડંબરને કદીયે મહત્ત્વ નથી આપતા. શરીરના શુદ્ધીકરણથી વિશેષ અહીં મનનું શુદ્ધ હોવાનું વધુ આવશ્યક છે. એકવીસમી સદીના સામાન્ય માણસને સરળ લાગે અને બુદ્ધિવાદીઓને ગળે ઊતરે તેવો આ ધર્મ છે... દિવ્ય જીવન.

આની સાથે જ શ્રીમતી નાઈકને પોતાના અંગત જીવનની તે ઘટના યાદ આવી.... સ્વામીજી તો સંસારી લોકોની મુશ્કેલીઓ જ નહીં, પરંતુ

માયામમતામાં અટવાયેલા તેમનાં મનને પણ જાણે છે. થોડાં વર્ષો પૂર્વે તેમના સસરાનો દેહવિલય થયો હતો અને પછી થોડા દિવસે પિતાજી પણ પરલોક સિધાવ્યા. સ્ત્રી ભલે સહનશીલ અને મમતામયી હોય, છતાં કઠિન સમયમાં પુરુષોથી પણ વધુ માનસિક શક્તિ દર્શાવી શકે છે. પરંતુ શ્રી નાઈકજી ખૂબ જ નાસીપાસ થઈ ગયા. માંદા પણ પડ્યા અને મનમાં દુર્ભાગ્યે અયોગ્ય વિચારો પણ ઊભરાવા લાગ્યા. ઘરની સારસંભાળ રાખવા માટે હવે કોઈ વડીલ રહ્યું ન હતું. પછી એક વાર શ્રીમતી નાઈકને દિવ્ય જીવનની યાદ આવી. શિવાનંદ આશ્રમ, હૃષીકેશમાં જ સ્થિત થયેલા અને પોતાના પરિચિત એવા શ્રી નગરકરજીને તેમણે પત્ર લખ્યો. આ પત્ર !... જાણે શ્રી ગુરુદેવ માટે આંસુથી ભરેલી આરઝૂ હતી. શ્રી નગરકરજીએ આ પત્ર પૂજ્ય સ્વામીજીને દેખાડ્યો. તે જ ક્ષણે સ્વામીજીએ ટેલિગ્રામ કર્યો. ''તમારા માટે શ્રી વિશ્વનાથ મંદિરમાં પૂજા, અર્ચના અને પ્રાર્થના કરેલ છે. નિશ્ચિંત રહો.'' સ્વામીજી પત્ર લખીને શાંતિથી જવાબ આપવા માગતા ન હતા. તેમની તો ઇચ્છા સત્વરે સૌને શાંતિ મળે તે જ હતી. શ્રી નગરકરજીનો થોડા દિવસ પછી પત્ર આવ્યો. તેનાથી મન વધુ શાંત અને સ્થિર થયું.

હાથો દ્વારા પૂજા કરતાં કરતાં પૂજ્ય સ્વામીજી પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત થાય તેવી અનેક ક્ષણો નાઈક દંપતીના મનમાં ઊભરાઈ રહી હતી. એટલામાં 'શ્રી રામ જય રામ જય જય રામ' આ ભાવપૂર્ણ અને રૂંધાયેલા કંઠથી નિઃસૃત પ્રભુસ્મરણના અવાજથી સૌનું ધ્યાન દરવાજા તરફ ગયું. શ્રી જાખોટિયાજી માધવનગરના બહુ મોટા વેપારી હતા પરંતુ શ્રી રામનામને તેમણે પોતાનું સર્વસ્વ અર્પણ કરી દીધું હતું. તેમનો પ્રત્યેક શ્વાસ પ્રભુનામથી સભર હતો. તેમનું જીવન ભક્તિપૂર્ણ પ્રેમનું ઉદાહરણ હતું. સ્વામીજીની પૂજાનું દર્શન કરતાં કરતાં તેમનાં નેત્રોમાં હર્ષાશ્રુ ઊભરાવા લાગ્યાં. અતુલિત દિવ્ય પ્રેમથી તેમનો કંઠ રૂંધાઈ ગયો. પૂજા સમાપ્ત થયા બાદ પૂજ્ય સ્વામીજીને તેમણે પોતાને ઘેર પધરામણી કરવા માટે પ્રાર્થના કરી. પરંતુ સ્વામીજી કંઈક કહે તે પૂર્વે દિવ્ય જીવન સંઘ, સાંગલીના પદાધિકારીઓએ તેમની માગણી નકારી કાઢી.

એવું કંઈ ન હતું કે આ લોકો કઠોર હૃદયના હતા પરંતુ સ્વામીજીએ હજુ આહાર પણ ગ્રહણ કર્યો ન હતો. તે પછી અનેક લોકોને મળવાનું નક્કી કરવામાં આવ્યું હતું - ત્યારબાદ સાંગલીમાં એક જાહેર વ્યાખ્યાન હતું. તો પછી સ્વામીજીના વિશ્રામનું શું ? મોડી રાત સુધી યાત્રા કરીને આવ્યા હતા!

શ્રી જાખોટિયાજી નિરાશ તો થયા, પરંતુ સમજીને પાછા ગયા, પરંતુ સાંગલીમાં વિશ્રામ કરતી વખતે સ્વામીજીથી રહેવાયું નહીં. ભગવાનને ભાવથી ભજવાવાળો ભક્ત, સાધક, વિલક્ષણ નામપ્રેમી, જેની આર્તતા પ્રભુને પણ વહાલી છે....સ્વામીજી તેના હૃદયના ભાવ જાણી ગયા હતા.

વિશ્રામ છોડીને સ્વામીજી પાછા માધવનગર આવ્યા. શ્રી જાખોટિયાજીના ઘરે ગયા. તેમના પરિવારનાં સ્વજનોને મળ્યા. પોતાનો વિશ્રામ સમય તેમને ઘરે ગાળ્યો પછી વ્યાખ્યાન માટે સાંગલી પાછા આવ્યા. કોઈને દુઃખ પહોંચાડવાનું તો સ્વામીજીના સ્વભાવમાં જ ન હતું અને કોઈ ઉપાય જ ન હોય અને કોઈને ના કહેવી પડે તો પણ એટલી બધી મીઠાશથી કહે કે સામેનો માણસ નારાજ ન થાય.

આશ્રમના દર મોટા ઉત્સવમાં કુષ્ઠરોગીઓને મિષ્ટાન્ન જમાડવામાં આવતું. શિવરાત્રીના અવસર પર સ્વામીજી હંમેશાં બ્રહ્મપુરીના કુષ્ઠ રોગીઓ સાથે સવાર વીતાવતા અને સત્સંગ કરતા. એક વર્ષ સ્વામીજી શિવરાત્રી સમયે આશ્રમમાં ન હતા. ડૉ.કુમાર શ્રીમતી ઈવૉનને કહેવા લાગ્યા, ''આ વર્ષે શિવરાત્રીના દિવસે બ્રહ્મપુરીના લોકો રાજી નહીં થાય. આપણે બધાં તો

છીએ, પરંતુ સ્વામીજી તો નથી. તે વર્ષે શ્રીમતી ઈવૉન ટોપલા ભરીને મિષ્ટાન્ન લઈને બ્રહ્મપુરી ગયાં. તે ગિરધારીને મળ્યાં. કુષ્ઠ રોગમાં તેના હાથ, પગ, નાક બધું જ ગળી ગયું હતું. તેનાં જીવવા રહેવાનાં લક્ષણો બહુ જ થોડાં દેખાતાં હતાં.

શું ગિરધારીની આ અંતિમ ક્ષણો છે? શ્રીમતી ઈવૉને ડો. કુમારને પૂછયું.

''ડૉક્ટરી હિસાબે તો હા જ કહી શકાય.'' તેમણે કહ્યું, ''પરંતુ તેની ઇચ્છાશક્તિ અસાધારણ છે. તેણે નક્કી કર્યું છે કે સ્વામીજીના પાછા ફરતાં પહેલાં તે મરવા નથી માગતો.''

''પરંતુ સ્વામીજીને તો પાછા ફરતાં હજુ ઘણો સમય બાકી છે. શું ત્યાં સુધી તે રાહ જોઈ શકશે?''

''રામ જાણે. સ્વામીજી છેલ્લાં વીસ વર્ષથી તેને પોતાનો પ્રેમ અને સેવા આપી રહ્યા છે, તેને માટે ફળ અને મીઠાઈઓ મોકલાવે છે.''

આશ્રમમાં તપાસ કરતાં જણાયું કે સ્વામીજીને સ્વદેશ પાછા ફરતાં હજુ ઓછામાં ઓછા અઢી મહિના તો લાગશે જ. સત્વરે... વીજળી વેગે તેમના મનમાં વિચાર આવ્યો કે ગિરધારીએ જીવતાં રહેવું જ પડશે. કોઇ પણ કારણે સ્વામીજી આવે ત્યાં સુધી તેને જીવાડવો જ પડે.

તેઓ ફરી એક વાર બ્રહ્મપુરી આવ્યાં. આ વખતે તેણી પોતાની સાથે ફળોનો રસ પણ લઇને આવ્યાં અને ગિરધારીના મોંમાં થોડું થોડું પિવડાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો. પહેલાં તો તેણે ખૂબ આનાકાની કરી પરંતુ જ્યારે શ્રીમતી ઇવૉને કહ્યું : ''સ્વામી ચિદાનંદજી પાછા આવે ત્યાં સુધી તો તમારે જો જીવતાં રહેવું હોય તો આ રસ પીવો જ પડશે.'' ચિદાનંદજીનું નામ સાંભળતાં તેણે આંખો ખોલી અને ધીરે ધીરે તેણે રસ પીધો. શ્રીમતી ઇવૉને હવે તેની બાજુમાં સ્વામીજીનો સુંદર ફોટો મૂક્યો અને થોડાં પુષ્પો પણ એક ફૂલદાનીમાં મૂક્યાં. ત્યાર બાદ તેઓ દરરોજ ગિરધારીની સેવા કરવા આવતાં ત્યારે ગિરધારી પણ સ્વામીજીની છબીને આર્ત નજરે નિહાળતો. તેના મિત્રો દરરોજ ફૂલદાનીમાં તાજાં પુષ્પો ગોઠવતા.

ગિરધારી બચી ગયો અને એક દિવસ અચાનક પોતાનો પ્રવાસ અધૂરો મૂકીને સ્વામીજી આશ્રમ પાછા ફર્યા. આવતાંની સાથે જ તેમણે શ્રીમતી ઇવૉનને પોતાની પાસે બોલાવ્યાં. તેમને પંદર રૂપિયા આપીને કહ્યું, ''આમાં તમારા પણ થોડા પૈસા ઉમેરો અને એક ચાદર લઇ આવો.''

'ચાદર? આટલા ઓછા પૈસામાં?'

'હા ખૂબ જ સાદી... હલકી ચાદર....'

તેઓ ચાદર લાવ્યાં. તે ચાદર લઇને સ્વામીજી ગિરધારી પાસે ગયા. તેમનાં દર્શનની સાથે જ ગિરધારીની નિસ્તેજ આંખોમાં રોશની આવી ગઇ. સ્વામીજીએ કહ્યું, ''ગિરધારી, હવે આ શરીર છોડો. નિરામય શાંતિમાં પ્રવેશ કરો.''

બસ, આટલું સાંભળતાંની સાથે જ ગિરધારીએ પ્રાણત્યાગ કર્યો. તે હલકી નાની ચાદર તેને ઓઢાડીને સ્વામીજીએ તેની આત્મશાંતિ અને સદ્ગતિ માટે પ્રાર્થના કરી અને ફરીથી તેમના અધૂરા પ્રવાસ માટે તેઓ રવાના થઇ ગયા.

સૌ પોતપોતાને કામે વળગ્યા. ગિરધારીને તો સૌ જાણે ભૂલી જ ગયા અને એક દિવસ પરદેશ યાત્રામાંથી સ્વામીજીનો ટેલિગ્રામ આવ્યો...

''ગિરધારીનાં પત્નીની સારસંભાળ રાખો છો ને?''

☐ **'અમૃતપુત્ર'માંથી સાભાર**

પરમાત્માની ખોજ

- શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

પરમાત્માને ક્યાં શોધવા?

શું પરમાત્મા મંદિરો, દેવાલયો, તીર્થસ્થાનો સુધી સીમિત છે?

દરેક વ્યક્તિની અંતરની ઊંડે ઊંડે એક ઇચ્છા હોય છે કે જીવનમાં એક વાર પરમાત્મા મને દર્શન આપે. એ આશામાં ને આશામાં અહીં-તહીં બધે ભટકે છે, અંતે નિરાશા જ પ્રાપ્ત થાય છે. નિરાશા એટલે જ પ્રાપ્ત થાય છે, કારણ કે આપણી પાસે સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિનો અભાવ છે.

શું પ્રભુ રેશમી પીતાંબર, હાથમાં વાંસળી અને મસ્તક પર મોરપીંછ ધારણ કરીને આપણી સામે પ્રગટ થશે?

શું શંકર ભગવાન શરીરે ભસ્મ ચોળી, ગળામાં સર્પોની માળા, હાથમાં ડમરું, ત્રિશૂળ, વ્યાઘામ્બર ધારણ કરી આપણી સમક્ષ પ્રગટ થશે?

શું જગદંબા સુંદર વસ્ત્રાલંકાર ધારણ કરીને સિંહ પર આરૂઢ થઇને આપણને દર્શન આપશે?

પરમાત્મા તો કોઇ પણ સ્વરૂપમાં આપણી સમક્ષ પ્રગટ થઇ શકે છે. માત્ર શુદ્ધ હૃદય અને ખુલ્લું મન હોવું આવશ્યક છે અને એ પણ એટલી જ હકીકત છે કે દરેક વ્યક્તિના જીવનમાં પરમાત્મા દર્શન તો આપે જ છે, પ્રતીતિ થવી જોઇએ.

એક ભક્ત પ્રભુની ખૂબ ભક્તિ કરે. અંતે એક જ સંકલ્પ કે પ્રભુ મને દર્શન આપે. તેની ભક્તિથી પ્રભુ પ્રસન્ન થયા અને સ્વપ્નમાં આવીને પ્રભુએ ભક્તને કહ્યું, ''કાલે બપોરે ૧૨.૦૦ વાગ્યે હું તારે ત્યાં ચોક્કસ જમવા આવીશ, તૈયાર રહેજે.'' સ્વપ્ન એટલું સ્પષ્ટ હતું કે જાણે પ્રભુ પ્રત્યક્ષ કહી રહ્યા છે. માટે શંકાનો કોઇ પ્રશ્ન જ નહોતો. ભક્તને વિચાર આવ્યો કે જ્યારે પ્રભુ ઘરે પધારવાના છે, તો હું એકલો જ કેમ દર્શન કરું? મારાં સગાંવહાલાં, પાડોશીઓ, મિત્રો બધાંને એનો લાભ આપું. એટલે એણે બધાંને બીજે દિવસે ૧૨.૦૦ વાગ્યા પહેલાં પ્રભુનાં પ્રત્યક્ષ દર્શન કરવા આવવા માટેનું આમંત્રણ આપી દીધું. એણે ભોજનમાં સ્વાદિષ્ટ દૂધપાક, પૂરીનું જમણ તૈયાર કર્યું. અગિયાર વાગતાં સૌ આમંત્રિત મહેમાનો હાજર થઇ ગયા. સૌને અંદર કુતૂહલ સહિતનો રોમાંચ હતો કે સાચે પ્રભુ આવશે? ભક્ત સહિત બધાની નજર આવવાના રસ્તા પર મંડાયેલી હતી. બાર વાગવાની તૈયારી હતી. સૌની અધીરાઇ વધતી જતી હતી. એવામાં ઘરના પાછલા બારણેથી એક કાળો કૂતરો રસોડામાં ઘૂસ્યો અને દૂધપાકના તપેલામાં મોં નાંખી પીવા લાગ્યો. રસોડામાં ખખડાટ થવાથી ભક્ત ઊભો થયો અને જઇને જોયું તો કાળો કૂતરો દૂધપાક પીએ છે. તેણે લાકડી લઇ કૂતરાને ઝૂડી નાંખ્યો. ભક્ત દુઃખી થઇ ગયો. હવે મારા પ્રભુને શું જમાડીશ ? મનમાં દુઃખી થતો પ્રભુની રાહ જોવા લાગ્યો. એક વાગ્યો, બે વાગ્યા, સાંજ પડી, રાત પડી ગઇ, પણ પ્રભુ તો આવ્યા નહીં. સૌ મહેમાનો ગણગણાટ કરતાં પોતાના ઘરે પાછા ફર્યા. રાત્રે ભક્તને ઊંઘ આવી નહીં. એને ખૂબ દુઃખ થયું કે મને કહીને પ્રભુ આવ્યા નહીં. આ વિચારોમાં એ સૂઇ ગયો અને સ્વપ્નમાં પ્રભુ પ્રગટ થયાં. તેમના શરીરે પાટાપીંડી કરેલા હતાં. પ્રભુને જોતાં જ ભક્તે તરત જ પ્રશ્ન કર્યો, 'પ્રભુ! તમે આવ્યા નહીં? અને આ પાટાપીંડી શેના કરેલા છે?' પ્રભુએ કહ્યું, 'હું આવ્યો તો હતો. તેં મને માર્યો. એટલે જ મારે પાટાપીંડી કરાવવા પડ્યા.' ભક્તે પૂછ્યું, 'ક્યારે આવ્યા હતા? અમે તો સતત તમારી રાહ જોતા હતા. અને મેં તમને ક્યારે માર્યું?' પ્રભુએ કહ્યું, 'બરાબર ૧૨-૦૦ વાગે હું કાળા કૂતરાનો વેશ લઇ તારે ત્યાં આવ્યો હતો. તે પ્રેમથી બનાવેલો દૂધપાક પણ મેં ખાધો. પણ તું મને ઓળખી ના શક્યો અને મને માર માર્યો. શું તું એમ સમજતો હતો કે આ સ્વરૂપમાં જ હું આવીશ ? હું તો કોઇપણ સ્વરૂપ ધારણ કરીને દર્શન આપી શકું છું.' ભક્ત શરમાઇ ગયો.

ન જાને નારાયણ કૌન સે સ્વરૂપ મેં આ જાય.

માટે બધી પરિસ્થિતિમાં આપણે જાગ્રતતા રાખવાની છે, જેથી પાછળથી અફસોસ ન થાય.

સદ્‌ગુરુદેવ સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી મહારાજના પ્રથમ હરોળના શિષ્ય શ્રીમત્ સ્વામી શ્રી વિષ્ણુદેવાનંદજી મહારાજનો અનુભવ એમના જ શબ્દોમાં:

'એક દિવસ હું કાર્યાલયમાં ગુરુદેવ સાથે વાત કરી રહ્યો હતો ત્યારે એક શીખ સુથાર ત્યાંથી પસાર થયો. ગુરુદેવે મને એ સુથારને અંદર બોલાવવા માટે કહ્યું.

હું ઝડપથી બહાર દોડી ગયો અને મોટેથી બૂમ પાડીને કહ્યું, 'સુથાર, એ સુથાર ! અહીં આવો.'

તે વ્યક્તિના ચાલી ગયા પછી ગુરુદેવે મારા તરફ જોયું અને બોલ્યા, 'જ્યારે તમે સુથારને બોલાવ્યા, ત્યારે શું તમે એમનામાં ભગવાનનાં દર્શન કર્યાં હતાં? શું તમે એમને 'સરદારજી' કહી શિષ્ટતાપૂર્વક સંબોધન કરી શકતા નહોતા? તમે અહીં ભગવદ્‌દર્શન માટે આવ્યા છો, છતાં પણ તમારા ઉદ્ધત વર્તનને ચોંટી રહ્યા છો.'

હું ઉદાસ થઇ ગયો. કેટલાક લોકોને મારાથી નિમ્ન સ્તરના માનીને તે અનુસાર વ્યવહાર કરવાનો મારો સ્વભાવ હતો, એટલે વિચાર્યા વગર જ હું આવું વર્તન કરી બેઠો. ગુરુદેવે મારા આચરણની આ ત્રુટી તરફ સંકેત કર્યો.

આ મારા માટે એક બહુ જ બોધપ્રદ અનુભવ હતો. મને અનુભવ થયો કે સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત ગુરુઓ પાસે ભગવાન અનેક રૂપમાં આવે છે. ગુરુદેવની નજરમાં તેમનો પ્રાણ લેવાની ચેષ્ટા કરનાર વ્યક્તિ પણ એટલી જ ભગવદ્‌રૂપ હતી જેટલી પુષ્પમાળા અર્પણ કરવા માટે આવેલી કોઇ પણ વ્યક્તિ.

પૂજ્ય સ્વામી શ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજને કોઇ વ્યક્તિએ પ્રશ્ન પૂછ્યો, 'સ્વામીજી, તમારો આશ્રમ આટલો ચોખ્ખો કેવી રીતે રહે છે?' પૂજ્ય સ્વામીજીએ જવાબ આપતાં કહ્યું, 'જે જગદંબા ,જે જગતજનની મા અષ્ટલક્ષ્મી ભવનમાં બિરાજે છે, તે જ આ આશ્રમને ચોખ્ખો રાખે છે. અમારાં શારદાબહેન (કચરો વાળવાવાળા બહેન)ની કૃપા છે.' પૂજ્ય સ્વામીજીની નજરમાં અષ્ટલક્ષ્મી મા અને શારદામામાં કોઇ ફરક નથી. એક જ દૃષ્ટિ, સૌમાં એક જ તત્ત્વ.

પરમાત્મા નિરાકાર છે અને સાકાર પણ છે. બધા આકાર પરમાત્માના છે. પરમાત્માનો પોતાનો કોઇ આકાર નથી.

આપણે પરમાત્માનો આકાર ખોળીએ છીએ, તેથી આપણને સવાલ ઊઠે છે કે પરમાત્મા સાકાર કેમ નથી?

વૃક્ષમાં પરમાત્મા જ વૃક્ષ છે.
પક્ષીમાં પરમાત્મા જ પક્ષી છે.
ઝરણામાં પરમાત્મા જ ઝરણું છે.
માણસમાં પરમાત્મા જ માણસ છે.
પથ્થરમાં પરમાત્મા જ પથ્થર છે.
ફૂલમાં પરમાત્મા જ ફૂલ છે.

તમામમાં પરમાત્માનું જ ચૈતન્ય રેલાયેલું છે. આ ચૈતન્ય ના હોય તો વૃક્ષ ઠૂંઠુ રહે, ફૂલ કરમાઇ જાય, ઝરણું સૂકાઇ જાય, પક્ષી, માણસ મડદું થઈ જાય.

આપણે પરમાત્માનો આકાર ખોળીશું તો ભૂલા પડીશું. બધા આકાર જેના છે, તેનો પોતાનો કોઇ આકાર ના હોઇ શકે. બધા આકાર જેના છે, તે સ્વયં નિરાકાર જ હોઇ શકે.

બધાં નામ જેનાં છે તેનું પોતાનું નામ કેવી રીતે હોઇ શકે? જેનું પોતાનું એક નામ હોય તેનાં સહસ્ર નામ ના હોઇ શકે.

બધાં રૂપોમાં જે ઝળકે છે, તેનું પોતાનું રૂપ ના હોઇ શકે. જે બધી જગ્યાએ છે, તેને આપણે એક જ જગ્યાએ ખોળવાની કોશિશ કરીશું તો ભૂલા પડીશું.

જો પરમાત્મા અમુક એક જ જગ્યાએ હોય તો તે બધી જગ્યાએ કેવી રીતે હોઇ શકે? એક જ જગ્યાએ પરમાત્મા હોય તો તે સીમિત બની જાય. પરમાત્મા તો અસીમ છે. તેની કોઇ સીમા નથી. તેને કોઇ આદિ નથી, અંત નથી તો મધ્ય ક્યાંથી જડે? તેની કોઇ લંબાઇ, પહોળાઇ, ઊંડાઇ, જાડાઇ, પાતળાઇ નથી.

એટલે પરમાત્મા કોઇ વ્યક્તિ નથી પરંતુ અનુભૂતિ છે. પરમાત્મા તો બધાની અંદર વહેતી જીવનની ધારા છે.

વૃક્ષમાં લીલા રંગની ધાર છે જીવનની. વૃક્ષ આકાશ તરફ ઊગે છે તે ઊગવું પરમાત્મા છે.

વૃક્ષ છુપાયેલા બીજમાંથી પ્રગટ થઇ રહ્યું છે. તે પ્રગટ થવું પરમાત્મા છે.

તળાવને કિનારે બેઠાં બેઠાં તળાવમાં ખીલતા કમળને જોઇને ગોસ્વામી તુલસીદાસ પોતાના ભાવ પ્રગટ કરતાં કહે છે:

ફૂલે કમલ સોહ સર કૈસે;
નિર્ગુણ બ્રહ્મ સગુણ ભયે જૈસે।

પરમાત્મા અસ્તિત્વનું નામ છે. પરમાત્મા એવા નથી જેવો પથ્થર છે. પરમાત્મા એવા નથી કે જેવા આપણે છીએ. પરમાત્મા એવા નથી કે જેવા ચાંદ, તારા છે. પરમાત્મા કોઇના જેવા નથી, કારણ કે તો પછી તે સીમિત થઇ જાય.

જો પરમાત્મા આપણા જેવા હોય, પુરુષ જેવા હોય તો પછી સ્ત્રીમાં કોણ હોય? સ્ત્રી જેવા હોય તો પછી પુરુષમાં કોણ હોય? મનુષ્ય જેવા હોય તો પછી પશુઓમાં, પક્ષીઓમાં કોણ હોય? પશુ-પક્ષી જેવા હોય તો વનસ્પતિમાં, પથ્થરમાં કોણ હોય?

પરમાત્મા સર્વત્ર વિદ્યમાન છે. માટે જ ભક્ત નરસિંહ મહેતાએ સરળ શબ્દોમાં સત્ય પ્રગટ કરતાં કહ્યું છે:

'અખિલ બ્રહ્માંડમાં એક તું શ્રીહરિ,
જૂજવે રૂપે અનંત ભાસે;
'બ્રહ્મ લટકા કરે બ્રહ્મ પાસે;

એક કવિએ આ રહસ્ય સમજાવતાં કહ્યું છે:

'જ્યાં જ્યાં નજર મારી ઠરે
યાદી ભરી છે આપની.'
જિધર દેખતા હૂં ઉધર તૂ હી તૂ હૈ'

એક વખત એક અમેરિકન તત્ત્વજ્ઞાની ડૉ. થોમ્પસને સદ્‌ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજને સીધો જ પ્રશ્ન પૂછ્યો, 'સ્વામીજી, બધા ભગવાન ભગવાન કરે છે તો તમે ભગવાનને કોઇ વખત જોયા છે?'

સીધા પ્રશ્નનો સીધો જવાબ આપતાં સ્વામીજીએ કહ્યું, 'ભગવાન! અરે ડૉક્ટર સાહેબ, અહીં ભગવાન સિવાય બીજું કશું હું જોતો જ નથી. જ્યાં જ્યાં નજર મારી ફરે ત્યાં ત્યાં હરિની હાજરી. હું જે પાણી પીવું છું તેના ટીપેટીપામાં, હું જે ખોરાક ખાઉં છું, તેના કણેકણમાં, હું જે જે માણસોને મળું છું તેમાં, પ્રત્યેક પ્રાણી અને જડ-ચેતન પદાર્થોમાં તથા તમારામાં એટલે કે ડૉ. થોમ્પસનમાં હું ભગવાન અને ફક્ત ભગવાન જ જોઉં છું. ભગવાન ન હોય તેવી કોઇ જગ્યા જ મને તો જોવા મળતી નથી.'

કેવી અદ્‌ભુત આધ્યાત્મિક અવસ્થા!

પરમાત્મા નજર સમક્ષ છે, એને ક્યાં શોધો છો?

● ઘરમાં વડીલોની પાસે બેઠા, એમની ગમતી વાતો કરી, સાંભળી, સેવા કરી અને એમના ચહેરા પર જે ખુશીની રેખાઓ અંકાઇ તે આપણો પરમાત્મા છે.

● બાળકોને વહાલ કર્યું, એને રમકડું આપ્યું અને એની આંખમાં જે ચમક આવી તે આપણો પરમાત્મા છે.

● ભૂખ્યાંને અન્ન આપ્યું અને એના ચહેરા પર તૃપ્તિ છવાઇ તે આપણો પરમાત્મા છે.

● માંદાની સારવાર કરી, એને જે સંતોષ થયો તે આપણો પરમાત્મા છે.

● દુ:ખી વ્યક્તિને સાંત્વના આપી, આપણી બનતી મદદ કરી અને એનું દુ:ખ હળવું થયું એ આપણો પરમાત્મા છે.

● રડતાનાં આંસુ લૂછ્યાં, એની ચેતનાને ઉજાગર કરી એ આપણો પરમાત્મા છે.

પરમાત્મા દૂર નથી, હાથવગો જ છે. દૃષ્ટિ ખોલીએ અને એને પ્રાપ્ત કરવાની તક ઝડપી લઇએ.

ગુરુભગવાન સ્વામી શ્રી ચિદાનંદજી મહારાજ વારંવાર કહે છે કે - સર્વમાં પ્રભુનું દર્શન કરો. હંમેશાં યાદ રાખો:

'સર્વં બ્રહ્મમયમ્।'

આપણને સૌને જીવમાત્રમાં પરમાત્માની ઝાંખી થાય એવી સૂક્ષ્મ અલભ્ય દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય એવી પ્રાર્થના.

નિત્ય સ્વાધ્યાય

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

વિશ્વશાંતિ

સુખ એ શાંતિનો પરિપાક છે. સાચા સુખ માટે શાંતિમય પરિસ્થિતિ અપરિહાર્ય છે, એ પૂર્વ-અનિવાર્યતા છે. શાંતિ તમારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે. જેને આપણે પરમાત્મારૂપે પિછાણીએ છીએ ને વ્યાપક પરબ્રહ્મ પણ અપાર, પ્રગાઢ, અક્ષુણ્ણ, અવિનાશી, અસીમ શાંતિનું જ રૂપ છે–शान्तो अयम् आत्मा–પરમેશ્વર પ્રગાઢ દિવ્યશાંતિ અને પરમાનંદના અનંત સાગરરૂપ છે. શાંતિ તમારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે. તમે પોતે જ શાંતિના સ્વભાવરૂપ છો. તમારા અંતરતરના ઊંડાણમાં એક આંતરિક કેન્દ્ર છે, જે વૈશ્વિક ચેતનાના એક અંશરૂપ છે એટલે જ તમારો મૂળગત સ્વભાવ, તમારું નિજરૂપ એ પ્રગાઢ શાંતિરૂપ છે. શાંતિ જ શાશ્વત-અપરિવર્તનશીલ સત્તા છે. કેવળ શાંતિ જ પ્રવર્તે છે. સ્વયં પ્રભુ પણ શાંતિ જ છે!

પ્રભુની શાંતિ તો સદાકાળ, નિત્ય-નિરંતર, શાશ્વત છે જ, પરંતુ માણસ એના પર ઘૃણા-હિંસા, અસલામતી, અજંપો, યુદ્ધ અને સંઘર્ષને ફેલાવી દે છે. પ્રેમ અને પરસ્પર સમજણ, આપસી આપ-લે કરી શાંતિ-સુમેળ સાધવાને બદલે આપણે હિંસાનો રસ્તો અપનાવીએ છીએ. આપણા સ્વભાવમાં રહેલી પાશવિક જંગલી વૃત્તિઓને ખંખેરી નાખવા આપણે સફળ બન્યાં નથી.

આપણે આપણી ચોમેર જે સંઘર્ષ-ક્લેશ, હિંસા અને યુદ્ધો જોઈએ છીએ તે ઈશ્વરી સંદેશાની અવગણના રૂપે છે. ભગવાન પોતાના પયગંબરો દ્વારા, સાધુ-સંતો દ્વારા એનો દિવ્ય સંદેશો મોકલાવ્યા જ કરે છે કે માણસે શુભાશય, સુમેળ અને મૈત્રીના પંથે જ ચાલવું જોઈએ, પરંતુ માણસ આ પરમ સંદેશની અવહેલના કરે છે. માણસે વૈશ્વિક સત્તાની અખંડિતતાને પારખવી જોઈએ અને એના પરિણામરૂપે માનવબંધુઓની એકતાને પણ પારખવી જોઈએ. પરમ વ્યાપક વિશ્વચેતનાના પરમ પિતાનાં આપણે સૌ સંતાન છીએ અને પરમ ચેતના એક- અદ્વિતીય છે એ વાત કદી ન વીસરવી જોઈએ. પ્રત્યેક માનવ ખરેખર જ તમામ માનવજાતિના બાંધવરૂપે જ છે. સમસ્ત માનવજાતિ એક વિશાળ પરિવાર છે અને માનવ-માનવ એકમેકના બંધુ જ છે. તમામ અસ્તિત્વ સાથે તમે એકરૂપ-અભિન્ન છો! જીવમાત્રનું સર્વસાધારણ કેન્દ્રબિન્દુ આ પરમ ચેતના છે. આ તથ્યની પિછાણ-ઓળખ જ વિશ્વશાંતિ સ્થાપવાની સાચી ચાવી છે.

પ્રાર્થના એક મહાન શક્તિ છે. એ શાંતિ સ્થાપી શકે, કારણ કે આપણા અંતરાત્માને એ વિશ્વચેતના સાથે જોડી શકે, જે સ્વભાવે પ્રગાઢ શાંતિરૂપ છે. એટલા જ માટે, એકધારી નિત્ય પ્રાર્થના દ્વારા, વ્યક્તિગત તેમ જ સામૂહિક પ્રાર્થના દ્વારા, સાથેસાથે આપણા અહંકારી અને સ્વાર્થી સ્વભાવને તિલાંજલિ આપીને જ શાંતિ સ્થાપવાના કામમાં આગળ વધી શકીએ. તમને સૌને શાંતિ લાધો. ' **ॐ शांतिः शांतिः शांतिः ।**'

☐ **'નિત્ય સ્વાધ્યાય'માંથી સાભાર**

વૃત્તાંત

● તા. ૧-૧૨-૨૦૧૪ થી તા. ૫-૧૨-૨૦૧૪ ઝુમરી તીલૈયા (કોડરમા-ઝારખંડ) : પૂજ્ય સ્વામી શ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની વ્યાસપીઠ પર ઝુમરી તીલૈયાની ભાગવત કથા ધામધૂમથી સમ્પન્ન થઈ. શ્રી કૃષ્ણ પ્રાગટ્ય મહોત્સવ અને શ્રી રુક્મિણી વિવાહ પ્રસંગ આનંદભેર સમ્પન્ન થયા. કથા સમાપન પછી યજ્ઞ અને ભંડારા બાદ સર્વે ભક્ત મંડળ દામોદરવેલીમાં આવેલ ડેમ ઉપર ધ્યાન અર્થે ગયાં. ભક્તોની ઈચ્છાને માન આપીને અનેક ભક્તોને ત્યાં પૂજ્ય સ્વામીજી અને ગુજરાતથી પધારેલ સર્વે ભક્તમંડળની પધરામણી થઈ. ભક્તોનો ઉત્સાહ, ભાવ, લાગણી અને શ્રી ગુરુદેવ સ્વામી શ્રી ચિદાનંદજી મહારાજ પ્રત્યેની નિષ્ઠા અજોડ હતી - દિવ્ય જીવન શું કહેવાય? દિવ્ય જીવન કેવું હોવું જોઈએ? દિવ્ય જીવન સમ્પન્ન પરિવારનાં તાદશ ઉદાહરણનું દર્શન શ્રીમતી નિર્મલામાતાજી અને તેમના બંને પુત્રો ચિ. ગોપાલજી અને ચિ. પવન બડગવે પરિવારમાં થયાં.

ચૂંટણીની ધાંધલ-ધમાલ વચ્ચે પણ ભક્તોનો મહેરામણ કથામંડપમાં ઊભરાતો રહ્યો અને સમાચારપત્રોએ પણ કથાસાર દરરોજ પ્રકાશિત કર્યો. પૂર્ણાહુતિ સમયે જામફળના રોપાઓનું વૃક્ષારોપણ પણ કરવામાં આવ્યું.

● તા. ૬-૧૨-૨૦૧૪ ગયા (બિહાર) : પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ સાથે આજે સમગ્ર ભક્તમંડળ ગયા આવ્યું. આજે દત્તપૂર્ણિમા નિમિત્તે શ્રી બોધગયામાં ધ્યાન અને ગીતા-સ્મરણ કર્યું. જ્યાં શ્રીરામકૃષ્ણદેવના પિતાશ્રીને રામકૃષ્ણના જન્મ પૂર્વે પ્રકાશ પ્રાપ્ત થયો હતો તે ગદાધર-વિષ્ણુ અને વિષ્ણુપાદનાં દર્શન કરી, ગયા સ્થિત નદી તટે બેસીને ભક્તોએ પિતૃશ્રાદ્ધ કર્યું. ભક્તોને ત્યાં પધરામણી સત્સંગ પછી સૌ પાછાં ઝુમરી તીલૈયા આવ્યાં અને મોડી રાતની ટ્રેનમાં દિલ્હી રવાના થયા.

● તા. ૨-૧૨-૨૦૧૪ અમદાવાદ : ગીતાજયંતી નિમિત્તે શિવાનંદ આશ્રમમાં ગીતાપારાયણ અને ભગવદ્‌ગીતા પૂજન થયું.

● તા. ૬-૧૨-૨૦૧૪ : આજરોજ માગશર સુદ પૂર્ણિમા, દત્તાત્રેય જયંતી નિમિત્તે આશ્રમના શ્રીદત્તમંદિરમાં દત્તબાવની પારાયણ ઉપરાંત શ્રીદત્તયજ્ઞ અને પરંપરાગત વનભોજન પણ પીરસવામાં આવ્યું જેનો સેંકડો ભક્તોએ લાભ લીધો.

● હિમાલય, ઉત્તરાખંડના ધારચૂલા-પીથોરાગઢ-કૈલાસયાત્રાના માર્ગે સુપ્રસિદ્ધ શ્રી નારાયણ આશ્રમ છે. આ આશ્રમના સંસ્થાપક પૂજ્યશ્રી નારાયણ સ્વામીજી મહારાજે પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી મહારાજની કૈલાસયાત્રા પ્રસંગે ખૂબ જ આગતા સ્વાગતા કરી હતી. પછી તેઓ શિવાનંદ આશ્રમ પધારીને ત્રણેક મહિના રહ્યા હતા. પૂજ્ય નારાયણ સ્વામી હાથમાં કરતાલ લઈને બહુ દિવ્ય કીર્તન કરતા. તેમની જન્મ શતાબ્દીની ઉજવણી શ્રી નારાયણ સ્વામીના ભક્તો દ્વારા આપણા શિવાનંદ આશ્રમમાં ધામધૂમથી ઊજવવામાં આવી. સંતોના સત્સંગ ઉપરાંત શ્રી સત્યનારાયણ કથા અને પૂર્ણિમાની રાત્રે અખંડ કીર્તન થયું. આ પ્રસંગે સાધુસંતોનું સન્માન પણ કરવામાં આવ્યું; જેમાં પૂજ્ય સ્વામી શ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ ભાગવત કથા નિમિત્તે યાત્રામાં હોઈ આશ્રમના ટ્રસ્ટી શ્રી અરુણ ઓઝાએ આ સન્માન સ્વીકારી આયોજકોને ઉપકૃત કર્યા.

● ૧૦-૧૨-૨૦૧૪ થી ૩૦-૧૨-૨૦૧૪ : ૩૩મો યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિર શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે તા. ૧૦ ડિસેમ્બરની સાંજથી આરંભાયો. જેની પૂર્ણાહુતિ તા. ૩૦-૧૨-૨૦૧૪ની બપોરે થઈ.

આ સત્રમાં પહેલાંથી ઈન્ટરવ્યૂ લઈને જ તાલીમાર્થીઓને પ્રવેશ આપવામાં આવ્યો, જેમાં ૨૨ તાલીમાર્થીઓનો સમાવેશ થયો, જેમાં ભારત સિવાય અમેરિકા, ઈંગ્લૅંડ, હોંગકોંગ, લીથુનીયા (યુરોપ)ના યોગપ્રેમીઓ પણ જોડાયા. દરરોજ સાડા અગિયાર કલાકના શિક્ષણ સાથે કુલ ૨૨૦ કલાકનું પ્રશિક્ષણ આપવામાં આવ્યું, જેમાં યોગાસનો, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, ક્રિયા, મુદ્રાઓ, શિથિલીકરણ ત્રાટક ઉપરાંત શંખ પ્રક્ષાલન પણ કરાવવામાં આવ્યું. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે યોગ ઉપરાંત ગીતા અને પાતંજલ યોગસૂત્રોનું જ્ઞાન પણ આપ્યું. આ સિવાય શરીર વિજ્ઞાન આરોગ્યશાસ્ત્ર, પ્રસૂતિ વિજ્ઞાન, અસ્થિતંત્ર, આહાર, આયુર્વેદ, જીવનવ્યવસ્થા, યોગની તુલનાત્મક સમિક્ષા, રેઈકીનું જ્ઞાન પણ તે વિષયોના તજજ્ઞો દ્વારા આપવામાં આવ્યું. દરેક વિષયની પરીક્ષા લેવામાં આવી; ઉત્તિર્ણ થયેલા સર્વે પ્રશિક્ષાર્થીઓને ગુજરાત યુનિવર્સિટી માન્ય પ્રમાણપત્ર વિતરણ કરવામાં આવ્યાં.

ઉત્તિર્ણ થયેલા સર્વે પ્રશિક્ષાર્થીઓનો પ્રમાણપત્ર વિતરણ સમારોહ સિન્ધુ ભવન ખાતે આયોજાયો. જૂના પીઠાધીશ્વર આચાર્ય મહામંડળેશ્વર પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અવધેશાનંદગિરિજી મહારાજના વરદ હસ્તે પ્રમાણપત્ર વિતરણ થયાં.

● **તા. ૧૮-૧૨-૨૦૧૪ :** ૨૧મી જૂન વિશ્વયોગ દિવસ UN દ્વારા ઘોષિત કરવામાં આવ્યો છે, તે નિમિત્તે DD ગિરનાર દ્વારા પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું એક કલાક માટેનું વિશેષ પ્રસારણ આજરોજ સાંજે સાતથી આઠ વાગ્યા સુધી થયું.

● **તા. ૨૩-૧૨-૨૦૧૪ :** શિવાનંદ આશ્રમના જ અનન્ય ભક્ત અને આશ્રમના પુસ્તક વિભાગના વડા શ્રી હરિપ્રસાદ ઉપાધ્યાયજીનાં ધર્મપત્ની શ્રીમતી કુમુદિની બહેનની પ્રથમ પુણ્યતિથિ નિમિત્તે આશ્રમમાં શ્રી અજય યાજ્ઞિકજીના શ્રીમુખે સંગીતમય સુંદરકાંડનું પારાયણ તથા દરિદ્રનારાયણ સેવા પણ કરવામાં આવી.

● **તા. ૨૪-૧૨-૨૦૧૪ :** સાંજે ઝૂંપડપટ્ટીમાં ભોજન પીરસવામાં આવ્યું અને નાતાલની પૂર્વસંધ્યાએ વિશેષ સત્સંગનું આયોજન થયું. મહાનિશાધ્યાન પછી ભક્તોએ વિદાય લીધી.

● **તા. ૨૬-૧૨-૨૦૧૪ :** અખિલ ગુજરાત સ્વર્ણ વ્યાપારી મહામંડળ દ્વારા આયોજિત સોનાના દાગીનાના છઠ્ઠા પ્રદર્શનનું દીપ પ્રજ્વલન કરીને ઉદ્ઘાટન પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે કર્યું.

ગુજરાત યુનિવર્સિટીના વિશાળ વ્યાખ્યાન ભવનના કેન્દ્રીય મધ્યખંડમાં ૪૦૦થી વધુ સ્વર્ણકારોએ આ વર્ષે ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લઈને પ્રદર્શનનું ગૌરવ વધાર્યું. આ પ્રસંગે ગુજરાત રાજ્યના વ્યાપાર અને વાણિજ્ય વિષયક મંત્રી શ્રી સૌરભ શાહ પણ ઉપસ્થિત રહ્યા.

આ ડિસેમ્બર મહિનામાં ઓરિસ્સા, ઉત્તર કાશી, ચંડીગઢ, અમૃતસર, પેરીસ, લેબેનોનથી ભક્તોએ આશ્રમ પધારી અને ધન્યતા પ્રાપ્ત કરી.

રેઈકી સિવાય, આશ્રમની નિત્ય પ્રવૃત્તિમાં યોગવર્ગો, પ્રાર્થના, પૂજાઓ, ચંડીપાઠ, શ્રી લલિતાસહસ્રનામ, સુંદરકાંડ પારાયણ, મૃત્યુંજય જપ, ગરીબ લોકોને અન્નદાન, નારાયણ સેવાર્થે ઝૂંપડપટ્ટીનાં બાળકોને આ મહિનામાં પાંચ વખત ભોજન પીરસવામાં આવ્યું. વિશ્વશાંતિ અર્થે નિત્ય નિયમ પ્રમાણે હવન અને શાંતિ પ્રાર્થનાઓ આયોજાઇ.

શિવાનંદ આશ્રમના આગામી ઉત્સવો

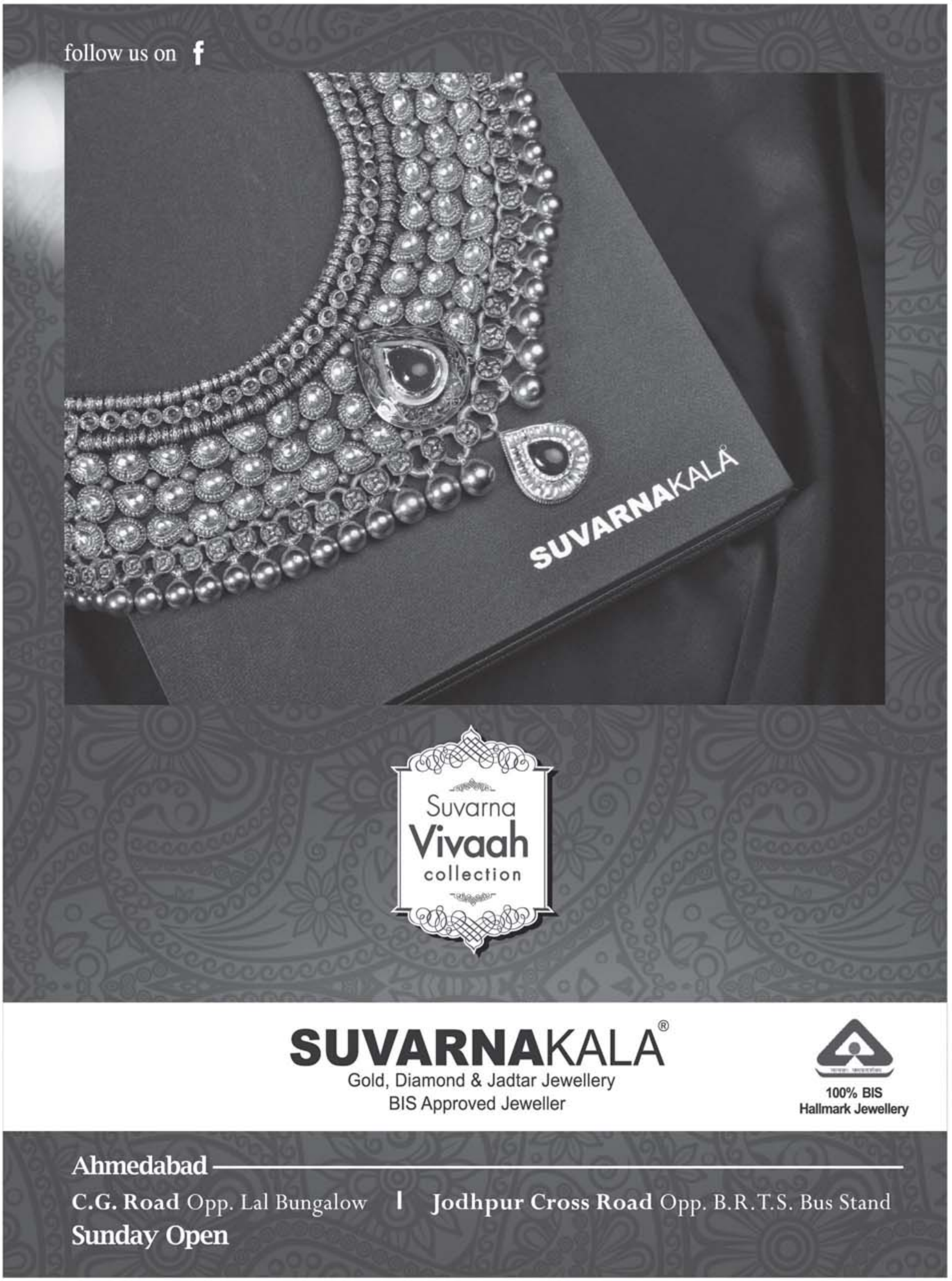
● તા. ૧૪ જાન્યુઆરી, ૨૦૧૫ના રોજ પ.પૂ.સ્વામી શ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના નેતૃત્વમાં ખેડબ્રહ્મા, રોઝન્ટામાં સવારે ૮ થી ૯ ગૌપૂજા અને રામનગર કંપામાં સવારે ૧૦ થી ૧૨ સત્સંગ.

● તા. ૨૬ જાન્યુઆરી, ૨૦૧૫ના રોજ ગણતંત્ર દિવસ હોવાથી સવારે ૬.૪૫ સમયે શિવાનંદ આશ્રમના પ્રાંગણમાં ધ્વજવંદન.

શ્રી રામ-હનુમાન મંદિરના પાટોત્સવ નિમિત્તે સવારે મારુતિ યજ્ઞ.

બપોરે ચાર વાગ્યાથી સાંજે સાત વાગ્યા સુધી આદરણીય શ્રી અજય યાજ્ઞિકજીના મધુર કંઠે શ્રી સુંદરકાંડનું સંગીતમય પારાયણ. સૌને લાભ લેવા હાર્દિક આમંત્રણ છે.

● તા. ૧૭મી ફેબ્રુઆરી, ૨૦૧૫ મંગળવારના રોજ મહાશિવરાત્રી ઉત્સવ ભગવાન શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવના મંદિર અને પ્રાંગણમાં ધામધૂમથી સમ્પન્ન થશે. બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ચાર વાગ્યાથી ૨૪ કલાક સુધી લઘુરુદ્ર, અભિષેક, અર્ચના, મહાઆરતી, શૃંગાર અને મહાનિશાધ્યાન સાથે સાંજે પાંચથી સવારના ચાર સુધી હરિનામ સંકીર્તન, ભક્તિસંગીત તથા અહોરાત્ર પ્રહરપૂજાઓ થશે. પૂજાઓનો લાભ લેવા ઇચ્છનાર ભક્તોએ આશ્રમ કાર્યાલયનો સંપર્ક કરવો. તા. ૧૮-૨-૨૦૧૫ બુધવારના મધ્યાહ્ને મહાપ્રસાદ-ભંડારાનું આયોજન પણ છે. બહારગામથી આવનારા ભક્તોએ તેમના આગમનની લેખિત સૂચના આપીને આવવું, જેથી વ્યવસ્થામાં સુવિધા રહે.


follow us on f
SUVARNAKALA®
Suvarna
Vivaah
collection
SUVARNAKALA®
Gold, Diamond & Jadtar Jewellery
BIS Approved Jeweller
100% BIS
Hallmark Jewellery
Ahmedabad
C.G. Road Opp. Lal Bungalow | Jodhpur Cross Road Opp. B.R.T.S. Bus Stand
Sunday Open

ISO 22000
ફૂડ સેફ્ટી પ્રમાણિત કંપની

સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા

શ્રેષ્ઠ ગુણવત્તાની પરંપરા દ્વારા દેશ-વિદેશના અસંખ્ય ગ્રાહકો સુધી પહોંચવાનો અમારો નિર્ધાર છે.

ભારતીયતાનું સ્વાદ સભર ગૌરવ!

રામદેવ

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

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

संस्कार से मन शुद्ध : अध्यात्मानंदजी

झुमरी तिलैया। संस्कार से मन शुद्ध होता है और दोष नष्ट होते हैं। उक्त बातें श्रीमद् भागवत प्रवचन के दौरान आचार्य अध्यात्मानंद जी महाराज ने कही। उन्होंने कहा कि पूर्ण प्रेम के बिना प्रभु को बांधा नहीं जा सकता है। प्रभु से कुछ न मांगो और उनके उपकारों को सदा याद रखो। उन्होंने भारत के संदर्भ में कहा कि भारत धर्म-कर्म भूमि है।

जबकि पश्चिम के राष्ट्र भोग भूमि है। उन्होंने लोगों को अपने कर्म को ही धर्म बनाने की जरुरत बताई।

उन्होंने संयम पर प्रकाश डालते हुए कहा कि भक्ति मार्ग में आगे बढ़ने के लिए पहला साधन संयम है। उन्होंने कहा कि सत्संग से वासना का विनाश होगा। उन्होंने वासना को अलौकिक बनाने पर जोर दिया और कहा कि मनुष्य जैसा विचार करेगा उसका कार्य और आचरण भी वैसा ही होगा। सत्संग से विवेक प्राप्त होता है और विचारों की शुद्धि होती है। वासना और कामना के नाश से ही मोक्ष की प्राप्ति होती है।

आचार्य अध्यात्मानंदजी। • हिन्दुस्तान

भारत कर्म-धर्म की भूमि है : आध्यात्मानंद

भास्कर न्यूज़ | झुमरी तिलैया

श्रीमद्भागवत कथा के पांचवें दिन मंगलवार को छप्पन भोग, गोवर्धन पूजा और रुक्मिणी विवाह का उत्सव मनाया गया। स्वामी आध्यात्मानंद ने कथावाचन में कहा कि भारत कर्म-धर्म की भूमि है। उन्होंने कहा कि अपने कर्मों को ही धर्म बनाएं। यही भक्ति है। यही उपासना है। हर व्यवहार को भक्ति और ज्ञानमय बनाने की जरूरत है। भावना भक्ति को सफल करती है। भक्ति के बिना ज्ञान अधूरा है। जाति-पाती और ऊंच-नीच का भाव रखने पर कोई भी श्रीकृष्ण का प्रिय नहीं हो सकता। कथा में गोपाल बड़गवे, पवन बड़गवे, अनिल भदानी, रोहितेश्वर भदानी, रामेश्वर प्रसाद, रूपेश कुमार, सुनील बड़गवे, मुरारी बड़गवे समेत काफी संख्या में लोग मौजूद थे।

छप्पन भोग उत्सव पर प्रवचन देते महाराज व मौजूद श्रद्धालु।

विचारों को पवित्र करता है भागवतकथा

स्वभाव को वश में रखने वाले ही मुक्त पुरुष : आध्यात्मानंद

भास्कर न्यूज़ | झुमरी तिलैया

श्रीमद भागवत कथा के छठे दिन बुधवार को स्वामी आध्यात्मानंद जी ने रुक्मिणी परिणय राजसूय यज्ञ, सुदामा चरित्र के अतिरिक्त वेदांत कथा की शुरुआत की। उन्होंने कहा कि ईश्वर प्रकृति के मालिक है। प्रकृति का अर्थ स्वभाव होता है। स्वभाव के अधीन नहीं बने। स्वभाव को अपने अधीन बनाएं। अपनी प्रकृति-स्वभाव को वश में रखने वाले ही मुक्त पुरुष कहलाते है।

उन्होंने कहा कि जप-ध्यान, सेवा-स्मरण, सत्संग-सत्कर्म और सदग्रंथों के अध्ययन से स्वभाव में परिवर्तन संभव है। महाराज ने कहा कि पहले मन को सुधारे फिर जगत को सुधारने की बात सोचो। उन्होंने कहा कि विनम्र बनने से प्रभु की शरण आसान हो जाती है। प्रभु सेवा करते समय आंख और मन को एकाग्र रखे। कथा में राज्य महिला आयोग की सदस्या किरण कुमारी, रेणु भदानी, रीतू सेठ, वीणा भदानी, मुक्ता बरहपुरिया, अंजना भदानी, नंदिता लोहानी, रिंकू देवी, सुभाषिनी तरवे, गायत्री देवी, पिंकी खेतान, रजनी कंधवे, शुभा कपसिमे, अलका बड़गवे, सुनीता देवी, भारती देवी, सुमित्रा देवी, सावित्री देवी, शारदा गुप्ता सहित सैकड़ो श्रद्धालु मौजूद थे।

प्रवचन देते आध्यात्मानंद जी महाराज।

श्रीमद्भागवत कथा को ले कलश यात्रा

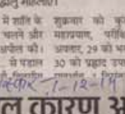
* झुमरीतिलैया में नौ दिवसीय भागवत यज्ञ को ले निकली कलशयात्रा

संवाद सहयोगी, झुमरीतिलैया (कोडरमा): झुमरीतिलैया के गौरीशंकर मुहल्ला स्थित श्री गौरीशंकर मंदिर में नौ दिवसीय श्रीमद्भागवत कथा पारायण के पहले दिन गणेश पूजन, घट स्थापन किया गया। उसके बाद कलशयात्रा निकाली गई। कलशयात्रा नगर के रांची-पटना रोड, झंडा चौक होते हुए कार्यक्रम स्थल पर पहुंचकर संपन्न हुई।

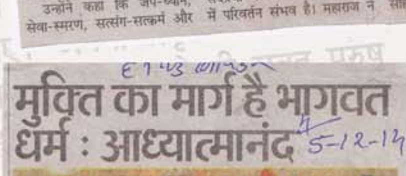
कलशयात्रा में सैकड़ों की संख्या में श्रद्धालु शामिल थे। वहीं संध्या में शिवानंद आश्रम अहमदाबाद के स्वामी अध्यात्मानंद जी महाराज के द्वारा प्रवचन का आयोजन किया गया। प्रवचन में उन्होंने भागवत गीता के उपदेशों पर विस्तृत रूप से प्रकाश डाला और लोगों से जीवन में शांति के लिए अध्यात्म के मार्ग पर चलने और सत्कर्मों को अपनाने की अपील की। कथा के बीच में राधे-राधे से पंडाल ... शुक्रवार को कुंती स्तुति, भीष्म महाप्रयाण, परीक्षित जन्म, वराह अवतार, 29 को भरत चरित्र, दक्ष यज्ञ, 30 को प्रह्लाद उपाख्यान, श्री नरसिंह ... बाल लीला, रासलीला, कंस वध, 3 को रुक्मिणी विवाह, रुक्मिणी परिणय, सुदामा चरित्र, 4 को नौ योगीश्वर संवाद एवं 5 दिसंबर को धार्मिक अनुष्ठान एवं भंडारा का आयोजन किया जाएगा। इस अवसर पर हरीहर भाई कापड़ी, पंडित नागजी भाई, योगेंद्र मेहता, गोपाल बड़गवे, पवन बड़गवे, अरविंद बड़गवे, अखिलेश कुमार, मुरारी कुमार, रजत कुमार, तरुण बड़गवे, डॉ. उपेंद्र भदानी, डॉ. मनोज भदानी, अजीत भदानी, ओमप्रकाश बड़गवे, विष्णु कुमार, शशांक कुमार, अभिजीत कुमार, अभिषेक कुमार, निर्मला देवी, क्षमावती देवी, ममता बड़गवे, रीतू बड़गवे, अल्का देवी, रागिनी देवी, सुनीता देवी, इंदु बड़गवे, वंदना देवी, रश्मि बड़गवे, मुक्ता बरहपुरिया, अनुपमा भदानी, आरती ...

कलशयात्रा में शामिल श्रद्धालु महिलाएं।

पाप का मूल कारण अज्ञानता: आध्यात्मानंद



मुक्ति का मार्ग है भागवत धर्म : आध्यात्मानंद



भास्कर न्यूज़ | झुमरी तिलैया

श्रीमद भागवत कथा के सातवें व अंतिम दिन गुरुवार को स्वामी आध्यात्मानंद जी महाराज ने कहा कि कृष्ण की विदाई नहीं हुई है, वह तो शाश्वत है। चिरंतन है। व जागृत है। उन्हें जो भी भक्त जिस स्वरूप में पुकारता है, वह वैसे ही प्रकट हो जाते हैं। उन्होंने कहा कि भागवत धर्म मुक्ति का मार्ग है। सेवा, परोपकार और परस्पर प्रेम का धर्म है। मानवता का धर्म है। उन्होंने कर्तव्य को धर्म बताते हुए कहा कि जटायु पक्षी आतंकवाद के खिलाफ लड़ा। वह जानता था कि रावण अधिक बलवान है। फिर भी वह नारी की रक्षा के लिए लड़ा और घायल भी हुआ। देश की रक्षा के लिए महाराणा प्रताप का चेतक घोड़ा राजपुताना की रक्षा, गौरव और गरिमा के लिए कुर्बान हुआ। उन्होंने अपने प्रवचन में गुरु गोविंद सिंह और शहीद भगत सिंह की माता की कुर्बानी को भी याद किया।

उन्होंने कहा कि इसी तरह भक्तों को परमार्थी होना चाहिए। मौके पर गोपाल बड़गवे, पवन बड़गवे, डा. उपेंद्र भदानी, अनिल भदानी, रोहितेश्वर भदानी, रामेश्वर प्रसाद, अविनाश सेठ, रूपेश कुमार, मनीष सेठ, सुनील बड़गवे, मुरारी बड़गवे, छोटेलाल सिंह, अलका बड़गवे, सुनीता देवी, भारती देवी, सुमित्रा देवी, सुभा कपसिमे, सावित्री देवी, रेणु भदानी, सुनीता सेठ, रिंकू देवी, सुभाषिनी तरवे, गायत्री देवी, पिंकी खेतान, रजनी कंधवे, रीतू सेठ, वीणा भदानी, अंजना भदानी

समय का नाश सर्वस्व का विनाश : अध्यात्मानंद जी

प्रवचन देते अध्यात्मानंद जी महाराज।

* श्री रुक्मिणी विवाह, गोवर्द्धन व छप्पन भोग का आयोजन

झुमरीतिलैया (कोडरमा): संस्कार से मन शुद्ध होता है, संस्कार से दोष नष्ट होते हैं। बुद्धि से परमात्मा की पकड़ नहीं की जा सकती। समय का नाश सर्वस्व का नाश है। उक्त बातें झुमरीतिलैया गौरीशंकर मंदिर के समीप भव्य पंडाल में श्रीमद्भागवत कथा के पांचवें दिन मंगलवार को अहमदाबाद से आए स्वामी अध्यात्मानंद जी महाराज ने अपने प्रवचन में कही। उन्होंने कहा कि जीना है उसका भला जो इंसान के लिए जीए। मरना है उसका भला जो अपने लिए जीए। पूर्ण प्रेम के बिना परमात्मा को बांधा नहीं जा सकता है। प्रभु से कुछ भी न मांगो। उसके उपकारों को सदैव याद रखो। अपने कर्म को ही धर्म बनाओ आपके जीवन का प्रत्येक कर्तव्य आपका धर्म बने यही भक्ति है, यही उपासना और यही आराधना है। अपने प्रत्येक व्यवहार को भक्ति और ज्ञानमय बनाओ। भक्ति के बिना ज्ञान अधूरा है। कथा के दौरान छप्पन भोग, गोवर्द्धन पूजा, रुक्मिणी विवाह का उत्सव अत्यंत आनंदपूर्वक मनाया गया। इस अवसर पर हरिकृष्ण भाई फलकाड़ी, पंडित नागजी भाई टेईकर, योगेंद्र भाई बोरा, जितेंद्र भाई, योगेंद्र भाई, जीवकांत झा, पूर्वा बहन, पूर्णिमा बहन के अलावा गोपाल बड़गवे, पवन बड़गवे, अरविंद बड़गवे, अखिलेश कुमार, मुरारी कुमार, रजत कुमार, डॉ. उपेंद्र भदानी, डॉ. मनोज भदानी, निर्मला देवी, क्षमावती देवी, रीतू बड़गवे, अल्का देवी, ममता बड़गवे आदि उपस्थित थे।

शोभायात्रा

कलशयात्रा के साथ नौ दिवसीय श्रीमदभागवत यज्ञ शुरू हुआ। कलश यात्रा के पूर्व श्रीगणेश पूजन, कलश स्थापन कार्यक्रम, हिन्दी स्थापन का आयोजन हुआ। कलशयात्रा नगर के विभिन्न मार्गों से होते हुए कार्यक्रम स्थल पहुंची। कार्यक्रम का आयोजन गोपाल बड़गवे, पवन बड़गवे के तत्वावधान में आयोजित किया जा रहा है। • हिन्दुस्तान

भागवत में बताए गए हैं ज्ञान और भक्ति के मार्ग : स्वामी आध्यात्मानंद

परोपकार ही पुण्य है : अध्यात्मानंदजी

संवाद सहयोगी, झुमरीतिलैया (कोडरमा): परोपकार पुण्य है पर पीड़ा ही पाप है। पाप मन से उत्पन्न होता है। मन का कभी भी भरोसा मत करो। मन बड़ा विश्वासघाती है। मन को अंकुश में रखो। अज्ञान की जड़ ही अहंकार है। उक्त बातें झुमरीतिलैया के गौरीशंकर मंदिर के समीप बने भव्य पंडाल में अहमदाबाद से श्री स्वामी अध्यात्मानंद जी महाराज ने अपने भागवत कथा के तीसरे दिन अपने प्रवचन में कही। उन्होंने कहा कि साधना का मार्ग ज्ञान हो या भक्ति का। ईश्वर की साधना, जप, नाम स्मरण और ध्यान किये बिना आत्मज्ञान सहज नहीं होता। ईश्वर चिंतन में ही मन स्थिर होने से मन की शक्ति बढ़ती है। उन्होंने कहा कि ज्ञान से विचार की शुद्धि होती है। जप से मन की तथा दान से द्रव्य धन की शुद्धि होती है। उन्होंने कहा कि क्रोध से ही पहले अपनी बुद्धि का नाश और मैं मैं से सर्वनाश होता है। कुसंग का त्याग करो। सत्संग से विवेक की प्राप्ति होती है। जिसकी तृष्णा विशाल है वह सबसे बड़ा दरिद्र है। जो सदा संतोषी है वह सबसे बड़ा अमीर है। ईश्वर से कुछ भी नहीं मांगो मुक्ति भी नहीं और आत्म साक्षात्कार भी नहीं। हमारी साधना का लक्ष्य केवल बहुजन हिताय सुखाय ही होना चाहिए। उन्होंने कहा कि दीन होकर शरण में जाने पर प्रभु भक्त को गले लगाते हैं। भोग भक्ति का बाधक है। ज्ञान और वैराग्य बढ़ने पर सबकुछ भगवानमय ही लगता है। मेरापन चला जाता है। परमात्मा पूर्ण प्रेम मांगता है। प्रेम आत्मा से करो देह से नहीं। देह नाशवान है। आत्मा अमर है। ईश्वर में समता है, माया में ममता है।

प्रवचन देते श्री स्वामी अध्यात्मानंदजी महाराज।

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

૩૩ મા યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિરના પ્રશિક્ષાર્થીઓ અને શિક્ષકો (તા. ૧૧-૧૨-૨૦૧૪ થી ૩૦-૧૨-૨૦૧૪)

પ્રમાણપત્ર વિતરણ સમારંભ, સિન્ધુભવન, અમદાવાદ (તા. ૨૮-૧૨-૨૦૧૪)

સેંટ ઝેવિયર્સ હાઈસ્કૂલ, અમદાવાદ ખાતે શાંતિયાત્રાનો મંગળ પ્રારંભ, શ્રીમતી મીનાક્ષીબહેન પટેલ, મેયર અ.મ્યુ.કો. સાથે (તા. ૨૧-૧૨-૨૦૧૪)

અખિલ ગુજરાત સ્વર્ણકાર સંઘ આયોજિત છઠ્ઠા સ્વર્ણાલંકાર પ્રદર્શનનું ઉદ્‌ઘાટન, પૂજ્ય સ્વામીજી અને શ્રી સૌરભ શાહ (મંત્રીશ્રી, ગુજરાત રાજ્ય) (તા. ૨૬-૧૨-૨૦૧૪)

અધ્યાત્મ–પથ

દરેક નવા વર્ષ માટે નવા સંકલ્પ લો. સાધનાભ્યાસ બમણા ઉત્સાહથી કરો. અધ્યાત્મ-પથ ઉપર ચાલતાં તમે કેટલી પ્રગતિ સાધી છે તેનું સ્વપરીક્ષણ કરી અંદાજ મેળવો. આત્મસ્વરૂપના વિષયની સમ્યક્ સમજ, પ્રાર્થના તથા ચિંતન દ્વારા અધ્યાત્મ-પથ ઉપર ચાલતાં તમે અવશ્ય તથા શીઘ્ર પ્રગતિ કરશો.

- સ્વામી ચિદાનંદ

Print Vision

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