



વિશ્વ પર્યાવરણદિન નિમિત્તે વટવા ઈન્ડસ્ટ્રિયલ મેનેજમેન્ટ એસોસિએશન તથા ગુજરાત પ્રદૂષણ નિયંત્રણ બોર્ડ દ્વારા આયોજિત સભામાં ઉપસ્થિત મહાનુભાવો (ડાબેથી જમણે) શ્રી શંકર પટેલ, શ્રી હાર્દિક શાહ, શ્રી કે.યુ. મિસ્ત્રી, પૂજ્ય સ્વામીજી, શ્રી મંગુભાઈ પટેલ, શ્રી કિરીટસિંહ, શ્રી એસ. કે. નંદા, પ્રો. રોહિત શુક્લા, શ્રી પ્રદીપ ખન્ના (તા. ૫-૬-૨૦૧૨)



વિવેકાનંદ કેન્દ્ર, હિન્દુ મંદિર ગ્રેટર શિકાગો-HTGC ખાતે શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી યોગપ્રેમીઓ અને મંદિરના વહીવટી પ્રમુખ સાથે(તા. ૩૦-૬-૨૦૧૨).

દિવ્ય વિચારો

હિંમતપૂર્વક દિવ્ય વિચારો કરો અને તેને હિંમતપૂર્વક અમલમાં મૂકો. મનનું બળ અને ઉચ્ચ આદર્શો તમારા હૃદયને પવિત્ર કરશે અને તમને અમર તથા સંપૂર્ણ આનંદી બનાવશે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

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

Print Vision

દિવ્ય જીવન

વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/- ● વર્ષ - ૯, અંક - ૭, જુલાઈ - ૨૦૧૨

Postal Registration No. GAMC 1417/2012-2014 Valid up to 31-12-2014 RNI No. GUJGUJ/2003/15738

Posted on 5th of every month at PSO, Ahmedabad-380 002. Annual Subscription Rs.100/-

વંદે ગુરુ પરંપરા



સાવધ રહો

જીવનના અંત સુધી મનુષ્યે અહંકારની સામે સાવધ રહેવું જોઈએ. અહંકાર વિવિધ સ્વરૂપે તેનું માથું ઊંચું કરે છે. એટલા માટે દરેક સાધકે સાવધ રહેવું જોઈએ. દરેક મનુષ્યે સતત નમ્રતા અને આંતર્નિરીક્ષણ અપનાવી ઝડપથી વિકાસ કરવો જોઈએ.

- સ્વામી શિવાનંદ

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૯

અંક : ૭

જુલાઈ-૨૦૧૨

સંસ્થાપક અને આદ્યતંત્રી :

બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી

(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યયુજી)

સંપાદક મંડળ :

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

ડૉ. મફતલાલ જે. પટણી

ડૉ. હરીશ દિવેદી

શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

લેખ મોકલવાનું સરનામું :

તંત્રીશ્રી : ડૉ. મફતલાલ જે. પટણી

૪, વિશ્વભારતી સોસાયટી,

નવરંગપુરા ટેલિકોન ટાવર પાસે,

એલિસબ્રિજ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૬

ફોન : ૨૬૪૦૮૪૦૬

મુખ્ય કાર્યાલય :

'દિવ્ય જીવન' માસિક, તેનું લવાજમ :

સ્વામી ચિદાનંદ સર્વજીવસેવાનિધિ

ઈતર પત્રવ્યવહાર અને મહામંત્રીનું કાર્યાલય :

શ્રી યજ્ઞેશભાઈ દેસાઈ

ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ

શિવાનંદ આશ્રમ,

જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ માર્ગ,

અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫

ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪

ટેલિકેક્સ : ૨૬૮૬૨૩૪૫

E-mail :

sivananda_ashram@yahoo.com

Website : http://www.divyajivan.org

લવાજમ

ભારતમાં

વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/-

શુભેચ્છક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦૦/-

(૧૫ વર્ષ માટે)

પેટ્રન લવાજમ : રૂ. ૩૦૦૦/-

છૂટક નકલ : રૂ. ૧૫/-

વિદેશ માટે (એર મેઈલ)

વાર્ષિક (એર મેઈલ) : રૂ. ૧૮૦૦/-

શુભેચ્છક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦૦૦/-

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

ॐ

ગૃહત્વેનૈવ કાષ્ઠાનિ ખડ્ગત્વેનૈવ લોહતા ।

વિનિર્ણીતા વિમૂઢેન દેહત્વેન તથાઽઽત્મતા ॥

યથા વૃક્ષવિપર્યાસો જલાદ્ભવતિ કસ્યચિત્ ।

તદ્વદાત્મનિ દેહત્વં પશ્યત્યજ્ઞાનયોગતઃ ॥

પોતેન ગચ્છતઃ પુંસઃ સર્વ ભાતીવ ચચ્ચલમ્ ।

તદ્વદાત્મનિ દેહત્વં પશ્યત્યજ્ઞાનયોગતઃ ॥

અપરોક્ષાનુભૂતિઃ ૭૪, ૭૫, ૭૬

જેમ લાકડાંઓ ઘરરૂપે જ (અને) લોઢાપણું તલવારપણા વડે જ (તે બંનેના સ્વરૂપને નહિ જાણનારે નક્કી કરેલ છે) તેમ અજ્ઞાનીએ આત્મા દેહરૂપે નક્કી કરેલ છે.

જેમ કોઈ જલથી વૃક્ષનું ઊંધાપણું જુએ છે તેવી રીતે (અજ્ઞાની) અજ્ઞાનના સંબંધથી આત્મામાં શરીરપણું જુએ છે.

(જેમ) વહાણમાં જનારા મનુષ્યને (કાંઠા ઉપરનું) બધું ચાલતું હોય એવું જણાય છે તેમ (અજ્ઞાની) અજ્ઞાનના સંબંધથી આત્મામાં દેહપણું જુએ છે.

શિવાનંદ વાણી

તમારી જાતને જાણો : ઓ રામ ! તમે બધાં નામો, રૂપો અને સ્થિતિઓથી પર છો. અમર સત્ય, જ્ઞાનનો પૂર્ણ અર્ક, એક અને અનન્ય-એ માત્ર તમે છો. ગીતા અને વેદોનું હાર્દ તમે છો. આનો સાક્ષાત્કાર કરો અને મુક્ત થઈ જાઓ. ઓ રામ ! પક્ષીઓ પ્રાણીઓ અને સર્વ જીવો એ સર્વ તમે છો. તમે ઈન્દ્રિયો, મન અને અહંકારથી પણ પર છો. સર્વ રંગો, જાતિઓ, જાતિ (સેક્સ-સ્ત્રી કે પુરુષ), ઉપજાતિઓ-એ બધું તમે જ છો; તેનો સાક્ષાત્કાર કરો અને મુક્ત થઈ જાઓ.

- સ્વામી શિવાનંદ

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

અનુક્રમ

૧. શ્લોક - આત્મબોધ	શ્રીમદ્ આદિ શંકરાચાર્ય	૧
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ		૨
૩. સંપાદકીય	સંપાદક	૩
૪. સંકલ્પશક્તિનો વિકાસ-૧	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૪
૫. અવિભાજિત પ્રેમ	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૭
૬. મનાયે શ્લોક-મનોબોધ	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૯
૭. રાધા	સ્વામી શિવાનંદ રાધા	૧૧
૮. ભક્તિ : લક્ષણ અને સ્વરૂપ-૩	શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી	૧૨
૯. યોગ અને આરોગ્ય	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૪
૧૦. એકાગ્રતા પ્રાપ્તિના ઉપાયો	શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી	૧૫
૧૧. શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો	૧૮
૧૨. ઉપનિષદ-યાત્રા	ડૉ. ગુણવંત શાહ	૨૨
૧૩. સુપ્રભાતમ્-૨	ડૉ. કલાબહેન પટેલ	૨૫
૧૪. અમૃતપુત્ર-૧૩	શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાડે	૨૬
૧૫. મંગલકારી હાસ્ય	ડૉ. હરીશ દિવેદી	૨૮
૧૬. વૃત્તાંત		૩૦

તહેવાર સૂચિ

જુલાઈ, ૨૦૧૨

તા.	તિથિ (અષાઠ સુદ)	
૧	૧૨ પ્રદોષપૂજા, શ્રી વામન પૂજા, ચાતુર્માસિ વ્રત શરૂ	
૩	૧૫ પૂર્ણિમા, શ્રી ગુરુ પૂર્ણિમા, શ્રી વ્યાસપૂજા, શ્રી ગુરુ પૂજા	
	(અષાઠ વદ)	
૧૪	૧૧ પૂજ્ય શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પુણ્યતિથિ આરાધનાની ૪૯મી સંવત્સરી	
૧૪	૧૧ એકાદશી	
૧૬	૧૩ પ્રદોષપૂજા, દક્ષિણાયન શરૂ (૮.૧૨ રાત્રે)	
૧૮/૧૯	૩૦ અમાવાસ્યા	
	(શ્રાવણ સુદ)	
૨૩	૫ નાગપંચમી	
૨૫	૭ શ્રી ગોસ્વામી તુલસીદાસ જયંતી	
૨૯	૧૧ એકાદશી	
૩૦	૧૨ પ્રદોષપૂજા	

- ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનો ષડંગ યોગ ●
- સેવા ● પ્રેમ ● દાન ● પવિત્રતા ● ધ્યાન ● સાક્ષાત્કાર

સ્વર્ગીય આનંદની પ્રાપ્તિ માટે ઇન્દ્રિયસુખનું બલિદાન આપવું જોઈએ : આધ્યાત્મિક સાધના ખરેખર મધુર છે પણ દેખવામાં કડવી લાગે છે. ઇન્દ્રિયસુખાનુભવ વાસ્તવમાં દુઃખ જ હોય છે, પરંતુ દેખાય છે મીઠો; તેનું કારણ અજ્ઞાનોદ્ભુત બૌદ્ધિક સ્વેચ્છાચાર છે. કેટલાંક સારાં ગીતો પસંદ કરો અને મિત્રો-સંબંધીઓ સાથે રાત્રે ગાઓ. દિવસે કામ કરતી વખતે પણ તમે કીર્તનગાન કરી શકો. આ રીતે તમે ભગવાન સંબંધી વિચારો સાથે તાદાત્મ્ય રાખી શકો.

- સ્વામી શિવાનંદ

“અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

- આપનું પત્રવ્યવહારનું સરનામું પિનકોડ સાથે સંપૂર્ણ હોય તે ટપાલ ખાતાના નવા નિયમો મુજબ અનિવાર્ય છે. તેથી સરનામાંની ચોકસાઈ માટે વિનંતી.
- આપનો ગ્રાહક નંબર નોંધી લેવા વિનંતી છે, જેથી અંકની પ્રાપ્તિ સંબંધી કોઈ પણ પત્રવ્યવહાર કરતી વેળા ગ્રાહક નંબરનો ઉલ્લેખ વહીવટી સરળતા સર્જી શકે છે.
- સામાન્યતઃ દર માસની પાંચમી તારીખે અંક પ્રસિદ્ધ થયા બાદ તેની સ્વાનગીનું 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 સ્સલ્કાણ થાય અને ગ્રાહકવૃદ્ધિમાં આપનો નક્કર સહયોગ અમને મળતો રહે તેવી અભિલાષા છે.
- અમદાવાદ સિવાયના ગ્રાહકોએ પોતાનું લવાજમ ડ્રાફ્ટ અગર મનીઓડરથી જ મોકલવું.

દિવ્ય સ્ફુલિંગ

એક માણસ સોલોમન પાસે ગયો અને તેણે ફરિયાદ કરી કે, ‘ઓ દેવદૂત ! મારા પડોશીઓ મારા હંસોને ચોરી જાય છે.’ સોલોમને ત્યાંના લોકોને બોલાવીને પ્રાર્થના માટે ભેગા કર્યા અને તેમને ‘પ્રામાણિકતા’ વિશે ઉપદેશ આપ્યો. ‘તમારામાંનો એક છે, જે તેના પડોશીના હંસો ચોરી જાય છે અને પછી મસ્જિદમાં જાય છે, જ્યારે તે હંસોનાં પીંછાં હજુયે તેના માથા ઉપર છે.’ એક માણસે તેના હાથ વડે પોતાનું માથું ઘસ્યું. સોલોમને કહ્યું, ‘એ જ ચોર છે.’

- સ્વામી ચિદાનંદ

સંપાદકીય

શ્રી વિષ્ણુપુરાણમાં એક સુંદર દૃષ્ટાંત છે. મહાત્મા ઋભુએ પોતાના શિષ્ય નિદાધને આત્મજ્ઞાન આપવા ઘણી મહેનત કરી, પણ તેને બરાબર લાગ્યું નહીં. પછી ગુરુ ઋભુ યાત્રાએ ચાલ્યા ગયા. દીર્ઘકાળ પછી ફરીથી ગુરુને લાગ્યું કે હવે શિષ્યની બુદ્ધિ પરિપક્વ થઈ હશે; તેથી તેને ફરીથી સમજાવવું જોઈએ અને ગુરુ શિષ્ય બંને શિષ્યના ગામમાં ભેગા થયા. પરંતુ દીર્ઘકાળની અવધિ પછી મળેલા ગુરુને દુર્ભાગ્યે શિષ્ય ઓળખી શક્યો નહીં. શિષ્યને-નિદાધને એમ લાગ્યું કે આ કોઈ પાગલ માણસ આજે રાજાની સવારી જોવા આવ્યો લાગે છે. ત્યાં જ રાજાની સવારી નીકળી. ઋભુએ નિદાધને પૂછ્યું કે ‘આ શું છે?’ નિદાધે કહ્યું, ‘આ રાજાની સવારી છે.’

ઋભુ - તેમાં રાજા કોણ છે ?

નિદાધ - આ જે હાથી ઉપર બેઠા છે તે રાજા છે.

ઋભુ - આમાં હાથી કોણ ? અને રાજા કોણ ?

નિદાધ - અરે ! એટલી સમજણ પણ તમને નથી, જે નીચે છે અને ચાલે છે તે હાથી, અને જે ઉપર છે અને બેઠા છે તે રાજા.

ઋભુ - આ નીચે શું અને ઉપર શું ?

નિદાધ ક્રોધમાં આવી ગયો. તેણે ઋભુને ધક્કો માર્યો, ઋભુ નીચે પડ્યા એટલે તેની છાતી ઉપર નિદાધ બેસી ગયો. પછી કહે, ‘જો હવે તું નીચે છે, હું ઉપર છું.’ ઋભુ શાંત સ્વસ્થ સ્વરે ફરીથી બોલ્યા, આ તું એટલે શું અને હું એટલે શું ? કારણ ‘હું’ તો નીચે છું અને તું ઉપર છે. પરંતુ તું કહે છે કે ઉપર છે તે ‘હું’ અને નીચે છે તે તું તો સત્ય શું ? તું ‘હું’ નીચે ને ‘તું’ કહી રહ્યો છે ? હું ને તું કહ્યો, અને તુ ને હું આ કંઈ સ્પષ્ટ થયું નહીં.

નિદાધ વિચારમાં પડી ગયો. આ હું ને ઉપર રાખવા ગયો પણ હું નીચે આવી ગયો. આટલું જ્ઞાન તો મારા ગુરુ જ આપી શકે. તેને સ્પષ્ટ સમજાયું કે હું સિવાય તું થઈ શકે નહીં. તુંની સિદ્ધિ સ્વતંત્ર રીતે થતી નથી તેથી સ્વતંત્ર તો ‘હું’ જ છે અને તે બધામાં એક જ છે. જીવ જીવ વચ્ચે જે ભેદ છે તે મિથ્યાત્વ છે. બધા પોતાને હું કહે છે તેથી પણ હું એક જ છે અને હુંનું બહુવચન પણ થતું નથી. હુંનું બહુવચન ‘અમે’ કરીએ તો તેમાં તું અને તે પણ આવે છે તેથી તે હુંનું બહુવચન થતું નથી તેથી હું એક જ છે. જ્યારે ખોટો હું અહંકારનું રૂપ લે છે, ત્યારે તે બીજા હુંને તું કહે છે, પરંતુ ખરેખર ત્યાં ભેદ છે જ નહીં. જેમ ઉપર નીચેનો ભેદ ખોટો છે, તેમ અંદર બહારનો ભેદ પણ ખોટો છે. આ ઉપર અને નીચે જેમ દેહના અભિમાનથી થાય છે તેમ હું અને બીજા એ ભાવ પણ દેહના અભિમાનથી જ ઉત્પન્ન થાય છે.

બ્રહ્મલીન પૂજ્ય સદ્ગુરુદેવ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ સદૈવ કહેતા કે પૂર્ણિમાના ચંદ્રમામાં જે પ્રકાશ છે, તેનું કારણ સૂર્ય અને ચંદ્ર વચ્ચે પૃથ્વી નથી. આ પૃથ્વી અહંકાર છે. જો જ્ઞાન પ્રાપ્તિ સમયે અહંકારની આડશ ન હોય તો શિષ્ય પૂર્ણિમાના ચંદ્રની જેમ પ્રકાશિત થાય.

આ ગુરુપૂર્ણિમા આપણને સૌને અહંકારશૂન્ય અને શ્રી ગુરુકૃપાના જ્ઞાન પ્રકાશથી બોધિત કરે એ જ શુભાકાંક્ષા. ઠું શાંતિ.

- સંપાદક

સંકલ્પશક્તિનો વિકાસ-૧

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

પરિચય

જો તમારામાં ફક્ત સંકલ્પશક્તિ હોય તો તમારા જીવનમાં તમે જે કંઈ ઈચ્છો તે કરી શકશો. તો સંકલ્પશક્તિને કેવી રીતે બળવાન બનાવી શકાય ? જો તમે એમ વિચાર કરો કે : ‘મારી ઈચ્છા સંત બનવાની છે.’ પણ તમે સંત બની શકશો નહિ. દુર્ભાગ્યે, ફક્ત ઈચ્છા પ્રદર્શિત કરવાથી સફળતા મળતી નથી. તો તમારે સૌ પ્રથમ ‘ઈચ્છા’ અને ‘સંકલ્પ’ વચ્ચેનો તફાવત સમજવો જરૂરી છે. ‘મારી સંત બનવાની ઈચ્છા છે’ અને ‘હું સંત બનીશ જ’ આ બે વાક્યોમાં ઘણો મોટો તફાવત છે. ‘ઈચ્છા’ને બદલે ‘સંકલ્પ’ મૂકો અને તમે તમારા સંત બનવાના પથ ઉપર ચઢી ગયા હશો.

આ સૂચનોનો ત્રણ માસ અભ્યાસ કરો. તમને આંતરિક બળ મળશે, જે વસ્તુઓ મુશ્કેલ લાગતી હતી તે સહેલી લાગશે. તમારું મન સ્વસ્થ બનશે. જે પરિસ્થિતિ તમને ભૂતકાળમાં વ્યગ્ર બનાવતી હતી તેની હવે તમારા ઉપર ઓછી અસર થશે. તમે દંગ થઈ જાઓ તેટલું પુષ્કળ કામ સરળતાથી કરી શકશો. તમારી ચાલ આકર્ષક બનશે. તમારી વાણી જોરદાર બનશે. તમે બદલાયેલી વ્યક્તિ બની જશો. તમારો ચહેરો સુરખીભર્યો બનશે અને તમારા સ્મિતમાં મોહકતા વર્તાશે. તમે બીજા પર અસર પાડી શકશો. તમે શાંતિ અને પરમસુખને પામશો.

સંકલ્પશક્તિ શું છે ?

ઈશ્વરની શક્તિ માનવમાં ત્રણ ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારે પ્રગટ થાય છે. એક જ વૈશ્વિક શક્તિ - સંકલ્પશક્તિ રૂપે, ક્રિયા-શક્તિ (જીવન બળ) રૂપે અને જ્ઞાનશક્તિ રૂપે એમ - ત્રણ રીતે પ્રગટ થાય છે.

સંકલ્પશક્તિ ખરેખર આત્માની શક્તિ છે. તે ગતિશીલ પરિબળ છે. સંકલ્પ એટલે ગતિશીલ પરમાત્મા.

બધી જ માનસિક શક્તિઓમાં સંકલ્પશક્તિનું સ્થાન સમ્રાટ જેવું છે. જ્યારે તે કાર્યશીલ બને છે ત્યારે યાદશક્તિ, સમજશક્તિ, આધારશક્તિ, તર્કશક્તિ,

વિવેકશક્તિ, નિર્ણયશક્તિ અને ચિંતનશક્તિ આંખના પલકારામાં કાર્યશીલ બની જાય છે. તેઓ તેમના ગુરુ સંકલ્પને મદદ કરવા હાજર થઈ જાય છે.

પ્રબળ સંકલ્પ અને નિર્બળ સંકલ્પ

આપણા બધામાં આ સંકલ્પશક્તિને વાપરવાની ઓછીવત્તી ક્ષમતા હોય છે. જે લોકો તેને ખૂબ અસરકારક રીતે અને ચોક્કસ સફળતા મળે તે રીતે વાપરી શકે છે તેઓ પ્રબળ સંકલ્પશાળી કહેવાય છે અને જે લોકો ઓછા પ્રમાણમાં વાપરી શકે છે તે નિર્બળ સંકલ્પવાળા કહેવાય છે.

તો પછી કેટલાકની સંકલ્પશક્તિ બળવાન હોય અને કેટલાકની નિર્બળ હોય એવું કેમ બને ? આનો જવાબ વ્યક્તિની કામનાઓની સંખ્યા પર આધાર રાખે છે. જ્યારે આપણી કામનાઓ મોટી સંખ્યામાં હોય છે ત્યારે આપણો સંકલ્પ નિર્બળ બને છે. જો આપણી કામનાઓ ઓછી હોય તો આપણો સંકલ્પ બળવાન બને છે. આવું કેમ બને છે તે જોઈએ.

આપણે આગળ કહ્યું તે પ્રમાણે સંકલ્પશક્તિ એ ઈશ્વરીય શક્તિ છે. આત્મા અનંત અને અસીમિત હોવાથી સંકલ્પશક્તિ પણ અસીમિત અને અનંત છે. આ વૈશ્વિક સંકલ્પશક્તિ પોતાના ઉપર કોઈ પ્રકારના બંધનને સ્વીકારતી નથી. જ્યારે તે અપરિમિત હોય ત્યારે પૂર્ણ સામર્થ્યથી તે કાર્યશીલ બને છે. પણ આપણે, નાના અશક્ત જીવો, તેનો ઉપયોગ આપણા પોતાની વૈયક્તિક, સીમિત અને સ્વાર્થી કામનાઓ માટે જ કરીએ છીએ. આથી સંકલ્પશક્તિ આપણી મૂર્ખાઈથી બંધિત થઈ જાય છે અને તેથી નિર્બળ બને છે. જેમ આપણી કામનાઓ વધારે તેમ સંકલ્પશક્તિ વધુ નિર્બળ; જેમ કામનાઓ ઓછી તેમ સંકલ્પશક્તિ વધુ પ્રબળ. પ્રબળ અને નિર્બળ સંકલ્પશક્તિને સમજવા માટે આ સાદું સમીકરણ છે. નિર્બળ સંકલ્પનું બીજું નામ ‘અશુદ્ધ સંકલ્પ’ છે. નિર્બળ સંકલ્પને અશુદ્ધ સંકલ્પ કહેવામાં આવે છે કારણ કે તે ઘણી વૈયક્તિક કામનાઓથી સભર હોવાથી તેની ગતિ સીમિત અને ધીમી બની જાય છે.

બીજી બાજુ, જો આપણી વૈયક્તિક કે સ્વાર્થી કામનાઓ જ ન હોય તો આપણો સંકલ્પ શુદ્ધ બની જાય છે. શુદ્ધ સંકલ્પ અને ઈશ્વરના સંકલ્પમાં કંઈ જ ભેદ નથી. ફક્ત સંતને કામનાઓ ન હોવાથી તેનો સંકલ્પ હંમેશાં ઈશ્વરના સંકલ્પની સાથે એકરાગી હોય છે. આવી વ્યક્તિનો દિવ્ય સંકલ્પ અસીમિત ક્ષમતાથી મુક્તપણે કાર્યરત બને છે, પછી સંતનો સંકલ્પ ખૂબ બળવાન હોય તેમાં કંઈ જ નવાઈ નથી.

જ્યારે સંકલ્પ શુદ્ધ અને બળવાન હોય છે ત્યારે તે આશ્ચર્યજનક કાર્ય કરી શકે છે. પ્રબળ સંકલ્પવાળા મનુષ્ય માટે કંઈ પણ કરવું અશક્ય નથી. તે ત્રણે લોકમાંથી ઈચ્છિત વસ્તુ લાવી શકે છે. તેને પોતાના સંકલ્પ જેવું કંઈ હોતું નથી, ખરેખર તો તેના દ્વારા પરમ શક્તિશાળી ઈશ્વરનો સંકલ્પ કામ કરતો હોય છે, તે પોતે બધી જ કામનાઓનો નાશ કરી ખાલી થઈ ગયો હોય છે. અને તેથી જેમ ભગવાન કૃષ્ણ પોલી વાંસળીને પોતાના મુખ પર મૂકી મુક્તપણે સૂરને વહેતા મૂકતા હતા તેમ ખાલી મન દ્વારા ઈશ્વરને ધારેલું કાર્ય કરવાનો અવસર પ્રાપ્ત થાય છે.

પ્રબળ સંકલ્પ અને શુદ્ધ સંકલ્પ

ફાન્સનો મહાન સેનાપતિ નેપોલિયન પ્રબળ સંકલ્પ ધરાવતો હતો. તેણે લડેલી બધી જ લડાઈઓમાં તે બધામાં સફળતા પ્રાપ્ત કરતો હતો. ઋષિ વિશ્વામિત્ર પણ પ્રબળ સંકલ્પશાળી હતા. તેમણે સંકલ્પબળથી રાજા ત્રિશંકુ માટે ત્રીજા વિશ્વની રચના કરી હતી. પણ અહીં નેપોલિયનના સંકલ્પ અને વિશ્વામિત્રના સંકલ્પ વચ્ચે મોટો તફાવત હતો. કયો તફાવત હતો ?

નેપોલિયનનો પ્રબળ સંકલ્પ શુદ્ધ ન હતો કારણ કે તે દ્વારા તેને આખા યુરોપ પર લશ્કરી આધિપત્ય જમાવવું હતું. આ એક વ્યક્તિગત મહત્વાકાંક્ષા હતી અને તેથી તેનો સંકલ્પ અશુદ્ધ ગણાયો. પણ ઋષિ વિશ્વામિત્રનો પ્રબળ સંકલ્પ પૂર્ણપણે શુદ્ધ હતો કારણ કે તેમાં તેમનો કોઈ પણ સ્વાર્થપૂર્ણ ઉદ્દેશ ન હતો. તેમના સંકલ્પ દ્વારા તેમને જે કંઈ મળ્યું તે દિવ્ય સંકલ્પ પ્રમાણે હતું. કામનાઓ સાથેના પ્રબળ સંકલ્પ અને શુદ્ધ સાથેના સંકલ્પ વચ્ચેનો તફાવત છે. શુદ્ધ સંકલ્પ હંમેશાં પ્રબળ હોય

છે, પણ પ્રબળ સંકલ્પ હંમેશાં શુદ્ધ હોતો નથી.

આપણને મુખ્યત્વે શુદ્ધ સંકલ્પના વિકાસમાં જ રસ છે. જોકે આપણે પ્રબળ સંકલ્પશક્તિ ધરાવતા લોકોનાં ઘણાં ઉદાહરણો જોઈશું, જેમાં તેનો ઉપયોગ દુન્યવી જીવનમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે થયો હોય. આ ઉદાહરણો પ્રબળ સંકલ્પો ફક્ત શું કરી શકે છે તે દર્શાવવા માટે આપ્યાં છે. આપણે આપણી બધી કામનાઓનો એકસાથે નાશ કરી શકીએ નહિ. તે શક્ય પણ નથી. એટલે, આપણે આપણા સંકલ્પને વધુ ને વધુ વિશુદ્ધ કરતા જઈએ. શુદ્ધ સંકલ્પનો વિકાસ થતાં સંકલ્પ વધુ ને વધુ બળવત્તર બનતો જશે.

યોગનું ધ્યેય મનુષ્યને ઈશ્વર-સાક્ષાત્કારી બનાવવાનો છે. આપણું ખૂબ મહત્વનું લક્ષ્ય ઈશ્વર અને તેના સંકલ્પને અનુરૂપ બનવાનું છે. આપણા સંકલ્પને શુદ્ધ અને પ્રબળ બનાવવા પાછળનો ઉદ્દેશ આપણાં બધાં કર્મો ઈશ્વરના સંકલ્પ મુજબ થાય તે જોવાનો છે. ઉદ્દેશ ખૂબ ઉચ્ચ કક્ષાનો છે. સાથે સાથે કોઈ મહત્વાકાંક્ષી દુન્યવી વ્યક્તિના પ્રબળ સંકલ્પ વિકસાવવાના પ્રયત્ન કરતાં તદ્દન ભિન્ન છે. તે વ્યક્તિગત સફળતા માટે પ્રયત્ન કરે છે, ઈશ્વરના સંકલ્પની પૂર્તિ માટે નહિ. અને આ જ બંને વચ્ચેનો મહત્વનો તફાવત છે.

સંસારમાં સફળ મનુષ્યને પણ ઘણી વસ્તુઓ ત્યાગવી પડે છે. તેના સંકલ્પને બળવાન બનાવવા માટે ઘણી કામના છોડવી પડે છે. ઘણી સુખસગવડોનો ત્યાગ કરી લાંબા સમય માટે તેને કામ કરવું પડે છે. આમ કરવાથી તેની કેન્દ્રસ્થ મહત્વાકાંક્ષા વધુ ને વધુ તીવ્ર બને છે. અને આગળ વધતાં તે સફળતાને વરે છે. બીજી બાજુ, યોગનો વિદ્યાર્થી ઈશ્વર માટે કેન્દ્રીય ઈચ્છાને વિકસાવવા માટે ઘણી વસ્તુઓનો ત્યાગ કરે છે. તે પણ ખૂબ મહેનત કરી સુખસગવડોનો ત્યાગ કરે છે પણ તે પોતાને માટે નહિ ઈશ્વર માટે કરે છે. આમ તેનો સંકલ્પ શુદ્ધ બને છે. હવે તમને શુદ્ધ સંકલ્પ અને પ્રબળ સંકલ્પ વચ્ચેના તફાવતનો સ્પષ્ટ ખ્યાલ આવ્યો હશે.

સંકલ્પ કેવી રીતે કરવો

સંકલ્પના વિકાસમાં ઢીલ થાય તો સહેજ પણ અસ્વસ્થ થશો નહિ કે ચિંતા કરશો નહિ. સમય જતાં

તમારાં બધાં જ સૂચનો પ્રમાણે સફળતા મળશે. શુદ્ધ સંકલ્પથી તમે ફક્ત ઈચ્છા કરતાં જ બીજાના કોઈ પણ રોગને મટાડી શકશો. પ્રબળતાથી સંકલ્પ કરો : ‘દરદી રોગમાંથી મુક્ત થઈ જાય.’ અને રોગી સાચે જ રોગમુક્ત થઈ જશે. તમને ખૂબ આશ્ચર્ય થશે તમે સંકલ્પ દ્વારા તમારા શરીરના ગમે તે રોગને મટાડી શકશો.

તમારે કોઈ ખાસ જરૂરી કામ તાત્કાલિક કરવાનું હોય તોપણ સંકલ્પ શક્તિનો ઉપયોગ કરી શકો. તીવ્રપણે સંકલ્પ કરો, ‘મારે શ્રી રમણને ૮-૦૦ વાગે મળવું જ જોઈએ.’ શ્રી રમણ બરાબર ૮-૦૦ વાગે તમારા ઘરમાં પ્રવેશતો તમે જોશો. સંકલ્પ એકલો જ તમારો આજ્ઞાકિત અને વિશ્વાસપ્રદ મિત્ર અને ચાકર છે.

સંકલ્પ તમારે જે જોઈતું હોય તે આપે છે. દૃઢ સંકલ્પ કરો : ‘મને તે નિમણૂક મળવી જ જોઈએ.’ તમે ખાતરીપૂર્વક સફળ થશો. જો ઢીલ થાય તો ફરીથી સંકલ્પ કરો.

શરૂઆતમાં નવો અભ્યાસ હોવાથી સંકલ્પ કરવામાં થોડીક મુશ્કેલી પડશે. ધીમે ધીમે પરિપૂર્ણતા આવશે અને સંકલ્પશક્તિનો કેમ ઉપયોગ કરવો તે શીખી જશો. તમે તે માટેની હથોટી અને કાર્યપદ્ધતિ સમજી જશો. પછી સંકલ્પ એકદમ કરી શકાશે અને

ઢીલ વગર ઈચ્છિત વસ્તુ પ્રાપ્ત થશે. જેમ સંકલ્પ વધુ પ્રબળ તેમ વધુ જલદી તમને લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ થશે.

ભાર દઈને સંકલ્પ કરો : ‘મારે કેરી ખાવી છે’ કેરીઓ તમારા બારણે હાજર થશે. તે ગમે તે રીતે આવી જશે. અભ્યાસ થતાં તમે કોઈ જાતની મુશ્કેલી વગર સફળ થશો. અનુભવ તમને શીખવશે.

ઉપરનાં ઉદાહરણ, સામાન્ય દુન્યવી હેતુ સિદ્ધ કરવા માટે સંકલ્પ કેવી રીતે કરવો તે દર્શાવે છે છતાં આપણે ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે આપણને આવી વસ્તુઓ માગવાની ટેવ ન પડવી જોઈએ. ઉપરના પ્રયોગો તો આપણે સંકલ્પ-શક્તિની ખાતરી કરાવવા પૂરતા જ છે. એકવાર સંકલ્પ કરવાની આવડત આવી જાય, પછી તેનો ગમે તેમ ઉપયોગ ન કરતાં આ શક્તિને ઉચ્ચતર આધ્યાત્મિક સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે તેને અનામત રાખવી એ સલાહ ભરેલું છે. દુન્યવી સફળતાની કંઈ જ વિસાત નથી. આ જીવન તો એક પરપોટા જેવું છે. આ દુનિયા એક લાંબું સ્વપ્ન છે. દુન્યવી સફળતા સનાતન શાંતિ આપતી નથી. તમારા સંકલ્પનો ઉપયોગ એક કે બે દુન્યવી બાબતોમાં જ કરો. તેનાથી તમે સંકલ્પશક્તિને સમજી તેમ જ અનુભવી શકશો. પછી તેનો ઉપયોગ ફક્ત ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર માટે જ કરો. □ ‘યોગના પાઠ’માંથી સાભાર

પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના આગામી કાર્યક્રમો

- (૧) તા.૨૧ જૂન ૨૦૧૨થી ૨૪ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૨ સુધી જર્મની, અમેરિકા, કેનેડા અને લંડનની યાત્રા.
- (૨) તા.૬ ઓક્ટોબર ૨૦૧૨ થી ૧૪મી ઓક્ટોબર ૨૦૧૨ સુધી શ્રીમદ્ ભાગવત કથા - જામનગર.
- (૩) તા.૧૫ નવેમ્બર ૨૦૧૨ થી ૨૧ નવેમ્બર ૨૦૧૨ (ભાઈબીજથી કારતક સુદ આઠમ સુધી). શ્રીમદ્ ભાગવત કથા-હરિદ્વારમાં મર્યાદિત સંખ્યા લેવાની હોવાથી, જે ભક્તો હરિદ્વાર આવવા માગતા હોય તેમણે શિવાનંદ આશ્રમમાં શ્રી વિજયભાઈ સોનીનો સંપર્ક સાધવો. (મો.) ૯૮૨૫૦૧૨૩૯૬
- (૪) તા. ૧૧ ડિસેમ્બર ૨૦૧૨થી તા.૩૦ ડિસેમ્બર ૨૦૧૨ સુધી ૨૮મો યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિર અને તા.૧૭ ડિસેમ્બર ૨૦૧૨ થી તા.૨૬ ડિસેમ્બર

- ૨૦૧૨ સુધી શિવાનંદ આશ્રમમાં ૭૫૭મો યોગ ધ્યાન પ્રાણાયામ શિબિર.
- (૫) તા.૨૨ નવેમ્બર ૨૦૧૨ થી ૨૮ નવેમ્બર ૨૦૧૨ સુધી શ્રીમદ્ ભાગવત કથા-શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ.
- (૬) તા. ૨ જાન્યુઆરી ૨૦૧૩ થી ૮ જાન્યુઆરી ૨૦૧૨ સુધી શ્રીમદ્ ભાગવત કથા-શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ.
- (૭) તા.૯ જાન્યુઆરી ૨૦૧૩ થી ૧૫ જાન્યુઆરી ૨૦૧૩ સુધી શ્રી દેવી ભાગવત કથા-ખેડબ્રહ્મા (અંબાજી) (નવરાત્રી-દિવાળી દરમિયાન પૂજ્ય સ્વામીજી આશ્રમમાં જ બિરાજશે.)

અવિભાજિત પ્રેમ

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

ગઈ કાલે એક વયોવૃદ્ધ માતાજી મને મળ્યાં અને કહેવા લાગ્યાં, ‘ચાલીસ વર્ષથી વધુ સમય પહેલાં તમારા ગુરુજીએ મને વચન આપેલું કે હું જરૂર આત્મ-જ્ઞાન મેળવીશ. ચાલીસ વર્ષથી હું સંઘર્ષ કરી રહી છું. હજુ સુધી મને પ્રાપ્તિ કેમ નથી થઈ?’

આ સંદર્ભમાં એક જીવંત કારણ, એક પ્રાણવાન આંતરિક સ્થિતિ, એક મહત્ત્વની શરત તમને કહું છું. તેને અવિભાજિત કે અનન્ય પ્રેમ કહી શકાય. મેં માતાજીને જવાબ આપ્યો : ‘ખરું, તમે ચાલીસ વર્ષથી સંઘર્ષ કરી રહ્યાં છો તે સાચું છે, પરંતુ સાથોસાથ બીજી ઘણી વસ્તુઓ માટે યત્ન કરી રહ્યાં છો. જો ફક્ત આત્મજ્ઞાન માટે જ પ્રયત્ન કરતાં રહ્યાં હોત, તે જ વાંછના હોત, તે જ ઈચ્છા રાખી હોત, તમારા પૂરા મનથી આ જ મહેચ્છા સેવી હોત, તમારા હૃદયમાં આ એક જ તીવ્ર ઈચ્છાને પોષી હોત, તે તમારા સમસ્ત જીવનની એક જ આકાંક્ષા હોત અને તમે તેની ઉપલબ્ધિ માટે તમારો સઘળો પ્રેમ લગાડ્યો હોત - તો કોણ જાણે પણ અત્યારે તમે આ પ્રશ્ન મને પૂછતાં ન હોત.’

પછી મેં પૂછ્યું : ‘પવિત્ર ગુરુદેવે તમે ક્યારે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરશો તે કહેલું?’ તેણીએ કહ્યું : ‘ના.’ મેં કહ્યું : ‘ભગવાન કૃષ્ણે કહ્યું છે, ‘બહુનાં જન્મનાં અન્તે જ્ઞાનવાનુ મામ્ પ્રપદ્યતે - ઘણા જન્મના અંતે જ્ઞાની વ્યક્તિ મારું શરણ મેળવે છે.’ જ્યારે તમારાં અગ્રગણ્ય રોકાણો ઘણાં હોય, ત્યારે તમારે રાહ જોવી પડે. આત્મજ્ઞાન તમને ગમતી એક બાબત છે પરંતુ ઉપરાંતમાં તમારે માટે બાળકો, પતિ, ઘર, માલમત્તા, સામાજિક જીવન અને તમારું પોતાનું જીવન જેવી ઘણી વસ્તુઓ મહત્ત્વ ધરાવતી હતી, આ બધું હતું.’

આ રીતે, આધ્યાત્મિક જીવનનો વિકાસ, તેની પ્રગતિ, એટલે આપણી રુચિઓની વિવિધતા અને કામ-ધંધા ક્રમશઃ ઘટતાં જાય અને અંતિમ આત્મપસંદગીના આપણા જીવનના અંતિમ એક જ લક્ષ્ય પર પ્રગતિશીલ

એકાગ્રતા સધાય. આપણા જીવનની બારીકાઈથી આપણે ચકાસણી કરતા રહેવું જોઈએ અને તપાસવું જોઈએ કે આપણી વાંછનાઓનો વ્યાપ ઉત્તરોત્તર ઘટતો જાય છે, આપણી આકાંક્ષાઓ, પ્રક્રિયાઓ અને કામકાજનું ક્ષેત્ર ઘટતું જાય છે? આ પ્રક્રિયા ચાલુ છે?

આરંભમાં કામનાઓ વગેરે ઘણી હોય છે, વિવિધ હોય છે અને વિશાળ ક્ષેત્રમાં હોય છે. સાધના અને આધ્યાત્મિક જીવન જેમ આગળ ધપે છે તેમ તે બધાં ઓછાં, વધુ ઓછાં થતાં જાય છે. પરંતુ આ પણ પર્યાપ્ત નથી. અંતિમ ધ્યેય, અભીપ્સા એક એવી અવસ્થા પર પહોંચવાની હોય, જ્યાં એક જ લક્ષ્ય, એક જ વસ્તુ, બધી અપેક્ષાઓનું ધ્યેય પણ એક જ રહે, એક સમસ્ત સ્વભાવનું પૂર્ણ એકીકરણ થાય. જ્યારે આવું બને ત્યારે નૂતન દિનનું આગમન જાણવું.

બધા સંતો અને ઋષિઓએ આપણને આ બોધ આપ્યો છે. ગીતામાં તેને અનન્ય ભક્તિ કહી છે. ઈસુને પૂછવામાં આવ્યું, ‘બધા આદેશોમાં સૌથી મહત્ત્વનો કયો?’ ત્યારે તેઓએ જવાબ આપ્યો, ‘આપણો ભગવાન, ઈશ્વર એક જ છે; ભગવાનને પૂરા દિલથી ચાહજો, પૂરા હૃદયથી ચાહજો અને પૂરું મન લગાડીને પ્રેમ કરજો, પૂરું બળ વાપરીને પ્રેમ કરજો.’ તેવું જ ભગવાન કૃષ્ણે કહ્યું છે, ‘તમ્ એવ શરણમ્ ગચ્છ સર્વભાવેન ભારત - હે અર્જુન, તારા પૂરા દિલથી ભગવાનનું શરણ લે.’

આ જોતાં, શાસ્ત્રો અનેક રસ્તે અનન્ય પ્રેમ તરફ નિર્દેશ કરે છે. એમ કહ્યું છે કે જ્યાં તમારા દિલનો પ્રેમ હોય ત્યાં તમારું મન લાગે અને જ્યાં મન લાગે તે તરફ તમે અટલપણે ગતિ કરો છો. આ નિયમ છે, જ્યાં હૃદય અને મન લાગે, તમારું જીવન તે જ દિશાએ જવાનું.

મનના બધા વિક્ષેપો પર સરસાઈ મેળવવા, મનને વ્યગ્રતાથી ભટકતું અટકાવવા, એક જરૂરી વસ્તુ હોય તો તે અનન્ય પ્રેમ છે. સામાન્ય જીવનમાં

પણ તમને જ્યારે અમુક ચીજ ગમે, જ્યારે તે વસ્તુ પર તમારું દિલ લાગ્યું હોય, ત્યારે સ્વયં સ્ફુરણાથી તેમાં લાગી જાઓ છો. તમે તેના પ્રત્યે ખેંચાઓ છો અને તેમાં મગ્ન થઈ જાઓ છો. સમય પસાર થઈ જાય તેની પણ જાણ નથી થતી. જ્યાં આવી પસંદગી, આવી ચાહના હોય ત્યાં બધું કુદરતી, સ્વતઃ, સહેલાઈથી, મહેનત વગર થાય છે. કોઈ સંઘર્ષ નથી કરવો પડતો.

તમને બ્રહ્મજ્ઞાન માટે આવો જ અનુરાગ છે ? સાધના માટે, દિવ્ય નામ માટે, અંતિમ આત્મજ્ઞાન માટે તમને આવી જ રુચિ છે ? તમને તેટલી જ તીવ્ર આકાંક્ષા, તેટલો જ તીવ્ર રસ છે ? તો તે થાય, બને. પરંતુ આપણે લોકો જુદી જુદી લાલસાઓ, સ્વાર્થોવાળા છીએ. આપણને ઘણી વસ્તુઓમાં રસ પડે છે, એમ કહેવાય કે વધુ પડતી બાબતોમાં રસ પડતો હોય છે. કોઈ માટે અનન્ય પ્રેમ નથી જોવા મળતો.

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

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

‘પ્રભુમાં હું જીવું છું, હરું-ફરું છું અને મારી જાત સાથે રહું છું. એટલે મારા જીવનમાં જે કંઈ બને

તે ‘તેના’ પ્રેમને કારણે હશે, ‘તેના’ માટે હશે, કશું બાકી નહિ રહેવા દઉં.’

કાયેન વાયા મનસેન્દ્રિયૈર્વા બુદ્ધયાત્મના વા પ્રકૃતેર્સ્વભાવાત્ કરોમિ યદ્ યત્ સકલં પરસ્મૈ, નારાયણાયેતિ સમર્પયામિ હે ભગવાન, મારાં શરીર, વાણી, મન, ઈન્દ્રિયો, બુદ્ધિ આત્મા કે પ્રકૃતિના અજાણ સ્વભાવ વડે, હું જે કંઈ કરું તે બધું તને સમર્પણ ભાવે ધરું છું - હે પરમ, સર્વવ્યાપી આત્મા !

મનસા, વાયા, કર્મણા, આંખ પટપટાવતાં, શ્વાસ લેતાં, ઊંઘતાં, જાગતાં જે કંઈ તમારા જીવનમાં બને છે, તે સઘળું, ખૂબ પ્રેમપૂર્વક ભગવાનને અર્પણ કરી દો. કશું છોડી ન દેશો, કારણ તમે ‘તેની’ વિદ્યમાનતામાં છો. તમે જે બધું કરો છો તે બધું જ તે આદરણીય દિવ્ય વિદ્યમાનતાને અર્પણ કરતા હો તો તે વિરક્તતાથી અર્પણ ન કરાય. પ્રેમ સિવાય અર્પણ ન થાય, તો તે લૂખું લાગે. તે ‘પુરુષ’ને અર્પણ કરવા યોગ્ય ન ગણાય. તુચ્છમાં તુચ્છ વસ્તુ પણ ભક્તિભાવપૂર્વક થવી જોઈએ. કશું જ બાકી રહી જવું ન જોઈએ. સઘળું તીવ્ર ભાવથી, ખૂબ પ્રેમથી કરો.

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

દિનપ્રતિદિન અલ્પમાં અલ્પ વસ્તુ જે કરી રહ્યા હો, તમે જે દરેક વસ્તુ કરી રહ્યા હો તેમાં જો આવો પ્રેમ દર્શાવો, બધે જ ભગવાનની વિદ્યમાનતા પ્રત્યક્ષ અનુભવતા રહો-દરેક ક્ષણે-તો પ્રેમમાં જીવવું, પ્રેમમાં (અનુસંધાન પાના નં.૧૦ ઉપર)

મનાચે શ્લોક - મનોબોધ

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

નહ્યે સાર સંસાર હા ઘોર આહે
મના સજજના સત્ય શોધૂનિ પાહે ।
જની વીષ ખાતાં પૂઠે સૂખ કેંચે
કરી રે મના ધ્યાન યા રાધવાંચે ॥ ૬૬ ॥

આ સંસારમાં કાંઈ સાર નથી, શાશ્વતતા નથી. આ સંસાર ઘોર દુઃખરૂપ છે. આથી તું સારભૂત સત્ય રામને શોધી જો. આ સંસાર વિષતુલ્ય છે. એ વિષના ગ્રહણથી સુખ ક્યાંથી મળે ? માટે સુખ સ્વરૂપ શ્રીરામનું ધ્યાન કરીને તું સુખરૂપ થા.

એક દિવસ સંસારના આ વિચિત્ર સ્વરૂપસંબંધી શ્રી રમણ મહર્ષિ પાસે વાત નીકળી હતી. તેમણે તે સ્વરૂપ પ્રોફેસર આઈન્સ્ટાઈનના સાપેક્ષવાદથી સમજાવવાનું ચાલુ કર્યું. તે પછી યોગવાસિષ્ઠમાં એક ઠેકાણે શ્રીરામચંદ્રજીએ પૂછેલા પ્રશ્નની વાત કરી. એક જ બ્રહ્માંડ વિશે મનુષ્યનું વર્ષ એ દેવતાનો દિવસ કેમ ? કોઈ ક્ષુદ્ર પ્રાણીનો મોટો કાળ એ બ્રહ્માની ક્ષણ કેમ ? કાળ એક છતાં ભિન્ન ભિન્ન પ્રતીતિ કેમ ? (યો.વા. ૩-૬૦-૧૬) તેના ઉત્તરમાં વસિષ્ઠ કહે છે. જો અર્થની સત્તાને અનુસરી પ્રતીતિ હોય તો તમારા કહેવા પ્રમાણે કાળનો વિરોધ આવે, પરંતુ પ્રતીતિ અનુસાર અર્થ સત્તા છે અને તે પણ અનિર્વચનીય છે. માટે જે, જ્યારે, જે પ્રકારે, જે પદાર્થની ભાવના કરે ત્યારે તે પ્રકારે તે પદાર્થને અનુભવે છે, તાત્પર્ય કે દષ્ટાની ભૂમિકાના ભેદથી કાળનો ભેદ વિરુદ્ધ નથી. માટે એક જ કાળ વિશે સંસ્કારે કરીને કોઈને નિમિષનું જ્ઞાન અને કોઈને કલ્પનું જ્ઞાન થાય છે, તે વિરુદ્ધ નથી.

જે વિષયમાં આપણી રુચિ ન હોય તેવા ક્ષણમાત્રના કાર્યને માટે આપણે યુગ વિત્યો હોય તેવી વેદનાનો અનુભવ કરીએ છીએ, જ્યારે જે વિષયમાં આપણી રુચિ હોય તેવા કલાકોના અનુભવને માટે આપણે જાણે ક્ષણ માત્ર જ હોય તેવું લાગે છે. કોઈ એક સિનેમાનું ગીત છે, ‘અભી ના જાઓ છોડ કે અભી તો દિલ ભરા નહીં.’ આખી રાત્રી પ્રિયતમની સાથે બેઠાં

નહિ સાર સંસાર આ ઘોર ભારી,
મન પ્રજ્ઞ રે સત્ય જોજે તું શોધી;
જગે વિષ ખાતાં પછી સુખ શાનું,
કરી લે મન ધ્યાન સીતાપતિનું ॥ ૬૬ ॥

પછી જાણે ‘આવ્યાં હતાં હમણાં લાગ્યું કે જોયાં શમણાં’ જેવો ઘાટ છે.

આ સંસારનું સ્વરૂપ તેવું જ છે. તેમાં પણ પ્રભુની માયાને કદી કોઈ પણ સમજી શક્યું નથી. અને આ માયાના ચક્ર વચ્ચે વિંટળાઈને આપણે સુખ શોધવાનો પ્રયત્ન કરીએ, તે રેતીના ઢગલા વચ્ચે સુખ શોધવા જેવી ઘટના છે.

યોગવાસિષ્ઠમાં માયા સંબંધે એક કથાનક ખૂબ જ રુચિકર છે.

કોસલ દેશમાં ગાધિ નામનો એક બ્રાહ્મણ હતો. વેદવિદ્યામાં નિપુણ, બુદ્ધિમાન, વૈરાગ્ય સમ્પન્ન તપસ્વી બ્રાહ્મણે વનમાં જઈને તપ કર્યું. ભગવાન શ્રી વિષ્ણુને ભજ્યા. તેમનું દર્શન થયું. ત્યારે તેણે માગ્યું, ‘મને આપની માયાનાં દર્શન કરાવો.’ ભગવાને કહ્યું, ‘તથાસ્તુ’.

પછી એક દિવસ એ જ્યારે તળાવના જળમાં સંઘ્યા વંદનાર્થે પ્રવેશ્યો અને ડૂબકી મારી તો આકસ્મિક મંત્ર ભૂલી ગયો. જળમાં તેણે પોતાનાં ઘરમાં પોતાને મરેલો જોયો. સગાંસંબંધી તેમને સ્મશાને લઈ ગયાં અને તેના મૃતદેહનો અગ્નિસંસ્કાર કર્યો.

પછી જળમાં ડૂબકી મારનાર આ ગાધિ બ્રાહ્મણે એક ભૂત મંડળ જોયું. ત્યાં ગામના સીમાડામાં એક ચાંડાળ રહેતો હતો, તેની સ્ત્રીના ગર્ભમાં તેણે પોતાને જોયો. પછી તેનો ચાંડાળ પરિવારમાં જન્મ થયો. ક્રમે કરીને તેના પરિવારના સર્વે સભ્યો મૃત્યુ પામ્યા. તેનું ચાંડાળપણાનું નામ ‘કંટજ’ હતું. તે ફરીથી દુઃખી થઈને ભટકવા લાગ્યો. ફરતાં ફરતાં એક રાજધાનીમાં આવ્યો. ત્યાંના રાજા મૃત્યુ પામ્યા હતા. અહીં તેનો રાજ્યાભિષેક થયો. ત્યાં તેનું નામ ગવલ પડ્યું. એક દિવસ તે પોતાના રાજમહેલના ચોકમાં અન્ય રાજપુરુષો

સાથે બેઠેલો હતો, ત્યાં થોડા ચાંડાળો આવ્યા. તેમાંના વૃદ્ધ ચાંડાળે તેને કહ્યું, 'વાહ ! કંટજ ! તું તો રાજા થઈ ગયો.' બસ ! બધાંને ખબર પડી ગઈ કે રાજા ચાંડાળ છે, તેનો સ્પર્શ ભૂલથી પણ થાય તો લોકો ચીતા ખડકી ખડકીને બળી જવા લાગ્યા, અને આ યાતના-દુઃખ દેખીને તે પણ બળી મર્યો. પછી લોકોએ તેનાં અસ્થિનું પણ વિસર્જન કર્યું. પરંતુ તેણે અનુભવ્યું કે તે અસ્થિ નહીં, પોતાનાં મૂળ શરીર સાથે પાણીમાંથી બહાર આવ્યો.

સંધ્યાવંદન કર્યું. પછી તપાસ આદરતાં તેને ચાંડાળ પરિવાર, તેમાં કિરપુર રાજ્ય. તેના ગવલ રાજા બધાના સમાચાર મળ્યા. 'અરે ! મેં પાણીમાં એક ડૂબકી મારી અને આ આખું એક નહીં બે આયુષ્ય- બે જન્મ અનુભવી લીધા. પચાસ વર્ષ સુધી કંટજ ચાંડાળરૂપે, અને આઠ વર્ષ સુધી કોર દેશનો રાજા થઈને રહ્યો ?' સંસારનું આ જ સ્વરૂપ છે. માયાના રંગ વિચિત્ર

છે. આપણે જ્યારે તત્ત્વને જાણતા નથી તેથી વાસના અને મોહના અસાર સંસારના તાણાંવાણાંમાં કરોળિયાનાં જાળાંની જેમ માનવ જ્યારે બંધાય ત્યારે તેની પાસે તેમાંથી મુક્તિનો એક માત્ર ઉપાય છે પોતાનામાં રહેલા વાસનાઓરૂપી રોગથી પકડાયેલા ચિત્તનું જ જે રૂપ છે, તેના કારણે વિભ્રમ થયેલી મનસ સ્થિતિમાંથી મુક્તિ ! અને તે એક રામ નામ ! પાપ કટત મુક્તિ કરત એક રામ નામ ! નિરાધાર કો આધાર એક રામ નામ ! રામ માત રામ તાત રામ જગન્નાથ, સારે જગત કો હે ત્રાતા એક રામ નામ !

માટે જ સંત રામદાસજી કહે છે, 'હે મના ! રામ નામ ધ્યાવે !' હે મન રામ નામનું ધ્યાન કર. નામ ધેતાં ઊઠા ઊઠી. જાય સંસારાચી ત્રુટી. જે ઊઠતાં બેસતાં સતત શ્રી રામનામનું સ્મરણ કરે છે, તે આ સંસારની ભૂલભૂલામણીમાંથી અવશ્ય પાર થાય છે. ઠું શાંતિ. (કમશઃ)

(અવિભાજિત પ્રેમ અનુસંધાન પાના નં.૮ ઉપરથી ચાલુ)

કાર્ય કરવું, પ્રેમભરેલું બોલવું, બધું જ, તદ્દન અલ્પ વસ્તુ પણ પ્રેમથી થઈ શકશે.

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

તે તો અંદર તેમ જ બહાર, પહેલેથી જ છે : 'હું બધાના હૃદયમાં વાસ કરું છું. હું સતત તમારી બાજુમાં જ ઊભો છું.' વારંવાર, તેમના આદેશો દ્વારા

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

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

મન-માયા

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

સ્વામી શિવાનંદ રાધા

(આ પુસ્તિકાનાં લેખિકા શ્રીમતી સિલ્વીઆ હેલમન (૧૯૧૧-૧૯૭૫) બર્લિન-જર્મની-માં જન્મ્યાં હતાં. ૧૯૫૧માં તેઓ કેનેડા આવ્યાં. પૂજ્ય ગુરુદેવ શિવાનંદજીની એક ઝાંખી થઈ અને તે અનુભવ તેઓને દૂષીકેશ-ભારત- ખેંચી લાવ્યો. ૧૯૫૬માં સંન્યસ્ત દીક્ષા મળી અને 'સ્વામી શિવાનંદ રાધા' બન્યાં. ગુરુદેવની ઈચ્છા મુજબ આશ્રમમાં આઠ માસ રહી પાછાં કેનેડા ગયાં. જુદાં જુદાં સ્થળોએ લોકો માટે યોગ તથા અધ્યાત્મના શિક્ષણનાં કેન્દ્રો સ્થાપ્યાં. આજે તે કેન્દ્રોમાં તેમના શિષ્યો અને અનુયાયીઓ અધ્યાત્મ અને યોગનું શિક્ષણ આપી રહ્યા છે. શિવાનંદ આશ્રમમાં પૂ. ગુરુદેવ ઉપરાંત પૂ. સ્વામી શ્રી ચિદાનંદજી તથા પૂ. સ્વામી શ્રી વેંકટેશાનંદજી સાથે ઘનિષ્ઠ સંબંધ થયો. આપણે તેમના વિચારોને તેમની ડાયરી દ્વારા માણીએ. ડાયરીને ગુજરાતી રૂપ આપી આપણી સમક્ષ મૂકનાર દિવ્ય જીવન સંઘ, સુરેન્દ્રનગર શાખાનો આ નિષ્કામ સેવા માટે આપણે જેટલો આભાર માનીએ તેટલો ઓછો ગણાય. ડાયરી શરૂ કર્યા પહેલાં પૂ. સ્વામી વેંકટેશાનંદજી દ્વારા 'સ્વામી શિવાનંદ રાધા'નો થોડોક પરિચય મેળવીએ. આપણે શરૂઆત પૂ. વેંકટેશાનંદજીની પ્રસ્તાવનાથી કરીએ.)

પ્રસ્તાવના :

શિષ્યત્વ એક સાહસ છે. પ્રકાશ પામેલા સંતના શિષ્ય હોવું તે મોટું સાહસ છે. ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદ સમા સાક્ષાત્કારી સંતાના શિષ્ય હોવું તે એક અસાધારણ સાહસ છે.

સ્વામી શિવાનંદ કઈ બાબતમાં અસાધારણ હતા ? તેમની આત્મોપલબ્ધિ, તેમની અસીમ કરુણા અને સઘન પ્રવૃત્તિશીલતા સાથે સંમિશ્રિત બની હતી, પરિણામે તેઓ વિરોધાભાસી પરિબળોના સંગમસ્થાને બિરાજતા હોય તેવા જણાતા હતા. વિરોધાભાસી પરિબળો તેમનામાં પૂરક અને મોહક બની રહ્યાં હતાં. તેમની ગતિવિધિ જેટલી અનપેક્ષિત હતી તેટલું જ તેમનું શાણપણ અગાધ હતું. આ પરિબળે તેમના શિષ્યોને સતત કાર્યરત, સાવધ રાખ્યા, સાથે તેમના ગુરુ અને ગુરૂપદેશને તેઓ ઉપરછલ્લો ન રાખે તેમ જ કદી ચીલાચાલુ પ્રવૃત્તિમાં ન પડી જાય તેમ તેમને રાખ્યા.

વિશેષતઃ સ્વામી શિવાનંદના આંજી નાખનારા વ્યક્તિત્વને અનેક પાસાં હતાં. તેમની સેવા કરવામાં અલભ્ય શિક્ષણ મળતું તેમ જ ખરી કસોટી થતી. તેઓ એક તબીબ મનુષ્યમાંથી રહસ્યવાદી બની ગયેલ મનુષ્ય, અંતઃપ્રેરણાથી સભર બુદ્ધિશાળી વ્યક્તિ તેમ જ એક બાહોશ વહીવટકર્તા હતા. તેઓ પૂર્ણ ત્યાગી, એક વૈજ્ઞાનિક અભિગમ ધરાવતી વ્યક્તિ અને એક સંત હતા. તેમનો સ્નેહ અને તેમની કરુણા, શિષ્યના હૃદયમાંથી તેના અહંકારને ઘસી-ભૂંસી નિર્મૂલ કરીને, પ્લાવિત કરી દેતા.

સ્વામી શિવાનંદના શિષ્યોમાંના અનેક નજીકના શિષ્યોએ ગુરુના ચરણોમાં વર્ષો ગાળ્યાં હતાં. શિષ્યો અને

ગુરુએ આવશ્યકતાને લઈને આંતરિક દિવ્યતાને જાગૃત કરવા, આકાર આપવા અને ઘડતર કરવામાં બધો સમય જગતમાં કાર્ય કર્યું હતું. પરંતુ સ્વામી રાધાને થોડા જ મહિનાઓમાં તીવ્ર અને સઘન રીતે તાલીમ લેવી પડી હતી, તે કાર્ય ગુરુ કે શિષ્ય માટે સરળ ન હતું.

એમ કહેવામાં અતિશયોક્તિ નથી કે, સ્વામી રાધાની શિવાનંદ આશ્રમની પ્રથમ મુલાકાત દરમ્યાન, તે સ્વામીજીના મનોજગતમાં સતત હાજર હતાં, સ્વામીજી તેના કલ્યાણને નિશ્ચિત કરવા માટે તેની ચિંતાતુર માતા સમા રહ્યા હતા. તેઓ, એક અગવડભર્યો આશ્રમ જેટલી સગવડ આપી શકે તેટલી સગવડ તેને પૂરી પાડવા, એક આશ્રયદાતા બની રહ્યા. તેઓ તેના એવા શિક્ષક બન્યા કે તે (રાધા) સંગીત સહિત, યોગની બધી શાખાઓમાં સાચું શિક્ષણ મેળવે તેવું ખાત્રીપૂર્વક બન્યું. તેઓ, રાધાની વૃત્તિ પ્રકાશ પામવા તરફ વળે તે માટે ખૂબ આતુર અને તે વૃત્તિ દૃઢપણે પ્રગતિ તરફ ખોડાયેલી રહે તે નિશ્ચિત કરવા માગતા એવા રાધાના ગુરુ હતા.

પોતાના પક્ષે, સ્વામી રાધાએ જીવન પ્રત્યે પૂર્ણપણે નવો માર્ગ, માનવીય સંબંધો પ્રત્યે નવી દૃષ્ટિ અને મુક્તિ કે પૂર્ણતા પ્રતિ નવો પથ ખેડવા, પોતાની પૂર્વ ભૂમિકાને, પોતાની મૂળ પ્રકૃતિને ઝડપથી તજ દીધી હતી.

સ્વામી રાધામાં રહેલા જન્મજાત શાણપણે, બધું ઝડપથી સાધ્ય બની શકે તેવા કેવલ આ જ માર્ગ પર, તેની જાતને દોરવણી આપી. ગુરુ પ્રત્યે પૂર્ણ શરણાગતિ (અનુસંધાન પાના નં. ૨૧ ઉપર)

ભક્તિ : લક્ષણ અને સ્વરૂપ-૩

(ભગવદ્ગીતા પરનાં પ્રવચનો)

શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી

નારદજી મહારાજે કહ્યું, સાચો પ્રેમ કામનારહિત હોય છે. તેમાં કોઈ કામના જ હોતી નથી અને તેટલા માટે સાચા પ્રેમમાં મને તેની પાસેથી શું મળ્યું. અરે, મારે તેની પાસેથી કંઈ જોઈતું જ ન હતું. પણ સંસારમાં કામના વગરનો આસક્તિભાવ ખૂબ કઠણ છે. આપણે જ્યારે કોઈનામાં આસક્તિ હોઈએ ત્યારે તેની સાથે કોઈ ને કોઈ કામના જોડાયેલી હોય છે. ધનની કામના હોય, દેહસુખની કામના હોય, પ્રતિષ્ઠાની કામના હોય કે બીજી કોઈ કામના હોય. ઉત્તમ પ્રેમ તો એને કહેવામાં આવે છે કે જેમાં કોઈ જ કામના ન હોય, થોડી પણ નહીં. અને તેનાં જે ઉદાહરણો આપવામાં આવે છે તેમાં સર્વોત્તમ ઉદાહરણ વ્રજની ગોપીઓનું છે. ગોપીઓને કૃષ્ણ પાસેથી શું જોઈતું હતું? કંઈ જ નહિ. કામનારહિત હતી, સૌથી વિચિત્ર વાત તો મને એ લાગે છે કે આટલા ઉચ્ચ પ્રેમનો દિવ્ય અનુભવ કર્યા પછી જ્યારે ભગવાન વ્રજ છોડીને ચાલ્યા ગયા ત્યારે ગોપીઓના પ્રાણ વ્યાકુળ થઈ ગયા, પણ એક પણ ગોપીએ અલબત્ત તેમના મનમાં હતું છતાં એવું નહીં કહ્યું કે શ્યામ તમે જશો નહિ. તેઓ તેમને રોકવા ઈચ્છતી ન હતી કારણ કે તેમણે પોતાની ઈચ્છાઓને ભગવાનની ઈચ્છામાં વિલીન કરી દીધી હતી. ભગવાને જવાનો નિશ્ચય કર્યો છે તો તેમ જ થાઓ. તેમાં કોઈ બંધન ન હોવું જોઈએ.

પ્રતિક્ષણવર્ધમાનમ્

અરે, ચાર વર્ષ પહેલાં અમારી વચ્ચે એટલો પ્રેમ હતો કે શું કહું. જ્યારે ‘પ્રેમ હતો’ એવો શબ્દ આવ્યો તો સમજવાનું કે પ્રેમ હતો જ નહિ, કારણ કે પ્રેમ એ કોઈ ભૂતકાળની ક્રિયા નથી. જ્યારે પ્રેમ થાય ત્યારે તે નિરંતર વધતો જ જાય છે, તે ઘટતો નથી. જે ઘટી ગયો તે કામ હતો. વહેવારિક પ્રેમમાં એવું બને છે - પહેલાં અમારો પ્રેમ હતો. હવે છે પણ ઠીક છે. સંબંધ તૂટી ગયો છે. આસક્તિ ક્ષીણ થઈ ગઈ. ભગવતી ગંગાજીની ધારા જેમ- ‘પ્રતિક્ષણ વર્ધમાનમ્’- અખંડ રૂપે વધતી જ રહે છે - તમે ગોમુખમાં જુઓ પછી

ગંગોત્રીમાં જુઓ પછી આગળ વધતાં વધતાં જોશો તો તે નિરંતર વધતી જ રહે છે - તે જ રીતે પ્રેમની ગંગા પણ ખરેખર નિરંતર વધતી જ રહે છે, તે ઘટવાનું નામ લેતી નથી. આટલો બધો પ્રેમ કર્યા પછી શ્રી ભગવાન પાછા વ્રજ પાછા ગયા નથી. ગોપીઓને બદલે બીજું કોઈ હોત તો કેટલાક દિવસો સુધી તો ખૂબ યાદ કરત અને પછી કહેત કે ઠીક છે ભાઈ, તેઓ મથુરા ચાલ્યા ગયા અને ત્યાંથી દ્વારકા ચાલ્યા ગયા. મોટા માણસ થઈ ગયા. ચાલો તેઓ તેમના કામમાં લાગી ગયા તો આપણે આપણા કામમાં લાગી જઈએ. સામાન્ય માણસ આમ જ કરે છે ને? ઠીક છે, ક્યારેક મળી જાય તો યાદ પણ આવી જાય છે, એટલા માટે તો ભગવાન શુકદેવજી મહારાજે વ્રજવાસીઓ સાથે ભગવાનના મિલનનો ઉલ્લેખ શ્રીમદ્ ભાગવતજીમાં કર્યો છે. અને એક લાંબા સમયના ગાળા પછી જ્યારે પુનર્મિલન થાય છે ત્યારે શું દેખાય છે? યશોદા માતાનો તેવો જ પ્રેમ, નંદબાબાનો તેવો પ્રેમ, ગોપીઓ અને તેમના બધા ગોપાળમિત્રોનો પણ એવો જ પ્રેમ. જરા પણ પ્રેમ વાસી થયેલો દેખાતો નથી. ભગવાનના સાંનિધ્યમાં પ્રેમ વધતો જ ગયો છે અને ભગવાનના વિયોગમાં તે પ્રેમ ઘણો વધુ વધતો ગયો છે.

જો પ્રેમ મૂળમાં હશે તો તે સાંનિધ્યમાં વધતો રહે છે અને વિયોગમાં પણ વધતો જ રહે છે. અને જો મૂળમાં પ્રેમ નહિ હશે, કામ હશે તો સાંનિધ્યમાં પણ ઘટતો ને ઘટતો જશે. સાંનિધ્યમાં તો કોઈવાર એટલો ઘટી જાય છે કે માણસ તેનાથી ઊભાઈ જાય છે અને એટલા માટે પાશ્ચાત્ય દેશોમાં સંબંધ લાંબો સમય ટકતો નથી કારણ કે લગ્ન તે કામાશ્રિત છે. ભારતીય લગ્ન-સંબંધ પ્રેમાશ્રિત છે કે કેમ તે વિચારવું પડે, પણ તે ધર્માશ્રિત હોવાથી વધુ સ્થિર બને છે. એકનો આધાર કામ અને બીજાનો આધાર ધર્મ છે અને જ્યારે ધર્મમાંથી તે પ્રેમાધાર બને છે તો પછી કદી નષ્ટ થવાનો જ નથી. કામ બિલકુલ અસ્થિર

છે. ધર્મ સ્થિર છે અને પ્રેમ તો નિરંતર નક્કી પ્રતિક્ષણ વધે જ છે. સૂક્ષ્મતર પ્રેમ શું છે ? તેનાથી મનમાં શું થાય છે ? કોઈના તરફ મારા અંતઃકરણમાં પ્રેમ છે. તેને કેવી રીતે વ્યક્ત કરી શકાય ? કહેવાય છે કે તે એટલો સૂક્ષ્મ છે કે તે ભિન્ન ભિન્ન રૂપોથી પ્રગટ થઈ શકે છે અને સાચી વાત તો એ છે કે જેણે તેનો અનુભવ કર્યો છે તે જ તેને જાણે છે, ઓળખે છે.

હવે જુઓ કે આ પ્રેમને ગુણોનો આધાર નથી. જો ગુણોનો જ આધાર લઈને ભગવાન સાથે પ્રેમ કરવો હોય તો વરાહ ભગવાન સાથે પ્રેમ કેમ કરત ? તેમની ભક્તિ કેમ કરત ? છતાં આજે પણ આપણા હૃદયમાં વરાહ પ્રત્યે, નૃસિંહ પ્રત્યે, મત્સ્ય પ્રત્યે, કાચબા પ્રત્યે, કોઈ પણ રૂપ તરફ તે ભગવાન હોવાથી આપણને તેમનામાં શ્રદ્ધા છે. ‘ગુણરહિતં કામનારહિતં... પ્રેમસ્વરૂપમ્ ।’ આ બધાં લક્ષણો સાંસારિક કામને લાગુ પડતાં નથી અને તેથી પ્રેમની આસક્તિ છે, કામની આસક્તિ પણ આસક્તિ જ છે છતાં પ્રેમની આસક્તિ દિવ્ય છે અને કામની આસક્તિ ત્યાજ્ય છે. કોલસો પણ કાર્બન છે અને હીરો પણ કાર્બન છે, પણ કોલસો તુચ્છ છે અને હીરો અમૂલ્ય છે, કામ તુચ્છ છે અને પ્રેમ અમૂલ્ય છે. અને તે પ્રેમની ધારા જ્યારે ભગવાન તરફ વહે છે-અને વાસ્તવિકતા એ છે કે તે ફક્ત ભગવાન તરફ જ વહી શકે છે - ત્યારે તે ભક્તિ કહેવાય છે. શોક, મોહ અને ભયને જીવનમાંથી દૂર કરવા માટે નિરંતર ભગવત્ પ્રેમની જાગૃતિની આવશ્યકતા છે. આ બધાં ભગવતપ્રેમનાં લક્ષણોને ભક્તિ કહેવામાં આવે છે.

પરમ પ્રેમ

જ્યારે આપણે કોઈને ત્યાં ગયા હોઈએ ત્યારે અડધો-અડધો ગ્લાસ પાણી આપે તો આપણે પી લઈએ છીએ. તરસ ન હોય તો પણ પી લઈએ છીએ. થોડુંક પણ પી લઈએ છીએ, પણ કલ્પના કરો કે આપને કોઈ વાહન ન મળવાથી ભરબપોરે બે કિલોમીટર તડકામાં ચાલી સ્વર્ગાશ્રમમાં આવી પહોંચો ત્યારે કોઈ આપને શું સેવા કરું એમ પૂછે તો આપ તરત જ કહેશો કે પહેલાં પાણી આપો. તે સમયે તમારી અંદર પાણી માટેની તીવ્ર આસક્તિ છે. શ્વાસ તો આપણે અત્યારે પણ લઈએ છીએ અને જ્યારે પ્રાણાયામમાં કુંભક કરીએ છીએ ત્યારે શ્વાસ લઈને તેને રોકી દઈએ છીએ. છતાં કુંભક કરતી વખતે પણ અંદર થોડીક વ્યાકુળતા-થોડીક હવા મળે તો સારું એવી ઈચ્છા-નો અનુભવ કરીએ છીએ. પરંતુ કોઈ તમારી ગરદન પકડીને તમારા માથાને ગંગાના જળમાં ડૂબાડી રાખે, છોડે જ નહિ તો શું થાય ? ત્યારે જે ઉત્કટ વ્યાકુળતા થાય તેને પરમપ્રેમ કહીશું. એક સામાન્ય વ્યાકુળતા છે અને બીજી અત્યંત વ્યાકુળતા સાથે ઉદ્ભવતી વ્યાકુળતા. ભગવાન માટેની આસક્તિ જ્યારે આટલી પ્રચંડ વ્યાકુળતાનું રૂપ લે ત્યારે તેને ભક્તિ કહેવામાં આવે છે. અને એટલા માટે દેવર્ષિ નારદે કહ્યું છે : ‘સા ત્વસ્મિન્ પરમપ્રેમરૂપા અમૃતસ્વરૂપા ચ.’ તેમ સાથે સાથે ‘તદર્પિતાખિલાચારિતા તદ્વિસ્મરણે પરમવ્યાકુલતા’ - પરમ વ્યાકુલતા. આ બધા ભક્તિના વિવિધ રંગ છે અને ભગવાન ભગવદ્ગીતામાં તે ભક્તિને સર્વાધિક મહત્ત્વ આપે છે. ભક્તિનાં લક્ષણોને એ ભક્તિના સ્વરૂપને જાણી લીધા પછી આપણે આગળ ભગવદ્ગીતામાં તેની ભક્તિની સમજ કેવી રીતે આપે છે તે જોઈશું.

□ ‘ધર્મશ્રી’માંથી સાભાર અનુવાદ

સાચું સુખ

- શ્રી કિશોર હરિભાઈ દડિયા

બદલાના બદઈરાદે કે બૂરાઈની બદદાનતે, બીજાને કરશું બદનામ... તો,
બદદુઆ બની આવી બદી... બેવડી કરશે આપણી જ બદનામી.
બેકાબૂ બોલ બોલીને, બીજાઓને બળતરામાં બાળવાને બદલે
બાંધાત્મક બોલી બોલીને, બંધુત્વના બંધનમાં બધાંને બાંધી લેશું... તો,
બક્ષિસમાં મળશે બહેતર અને બડભાગી ‘સાચું સુખ’ અહીં અને આજે જ ને બધે જ !

યોગ અને આરોગ્ય

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

યોગ : લાભ તથા સૂચનો

યોગ શબ્દને વાગોળતાં આપણે એટલી તો સમજણ કેળવી જ શકીએ કે યોગ ઉપકારક તત્ત્વ છે. અને તેનું તારણ આ પ્રમાણે કાઢી શકાય.

૧. યોગ દ્વારા સ્વયં ચાલિત અને કેન્દ્ર ચાલિત સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે; તેમની કાર્યક્ષમતા વધે છે. માંસપેશીઓ વધુ સક્ષમ અને વધુ સહનશીલ બને છે.

૨. શારીરિક ક્ષમતા સાથે તનાવરહિતતા અને તનાવ સામે પ્રતિકાર કરવાની ક્ષમતા વધે છે.

૩. સ્થૂળતા નિયંત્રિત થાય છે.

૪. હૃદયને મસાજ થાય છે.

૫. શરીર અને મન બંને સ્વસ્થ અને તાજાં રાખે છે.

૬. શ્વસનતંત્ર સબળ બનાવે છે અને સંવેદનતંત્રને સંતુલિત કરે છે.

૭. હૃદયની કાર્યક્ષમતા વધારે છે, રુધિરાભિસરણની ક્રિયામાં નિયમન થાય છે, અને હૃદય વધુ સતર્કપણે કાર્યશીલ બને છે.

૮. મસ્તિષ્ક અને અંતઃસ્ત્રાવ ગ્રંથિઓ આસનોની તથા પ્રાણાયામની અસર વડે પ્રાપ્ત નિયમિત રક્તસંચારને કારણે સંવેદનગ્રંથિઓ, સ્નાયુઓ, રક્તવાહિનીઓ, માંસપેશીઓની પરસ્પર સંવેદનશીલતામાં સુચારુતા વધુ સારી થાય છે અને તેને કારણે આસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાનના અભ્યાસીની વ્યક્તિગત કાર્યક્ષમતા અને કાર્યકુશળતા ખૂબ જ સારી થાય છે.

૯. ધોરી નસ તૂટે તો તેનો રક્તપ્રવાહ તાત્કાલિક બંધ થાય, ગ્લુકોઝની કાર્યક્ષમતા વધુ સક્ષમ થાય. શરીરનો મેદ ઘટે. કોલેસ્ટ્રોલ ઘટે. પરિશ્રમ વગર દીર્ઘાયુ અને સ્વાસ્થ્યની ભેટ મળે.

પરંતુ આ બધું જ્યારે મળતું હોય ત્યારે આવશ્યક કાળજી રાખવાની પણ અત્યંત આવશ્યકતા હોય છે; જેની પૂરેપૂરી તકેદારી રાખવાથી યોગ-અભ્યાસનો વિપુલ માત્રામાં અને યોગ્ય લાભ મેળવી શકાય.

આટલું અવશ્ય ધ્યાનમાં રાખો

૧. યોગ-અભ્યાસ ગોડબજાણિયાની જેમ ઊડઝૂડિયાવેડા કરીને કરવો નહીં. વાનરવેડા કરવા નહીં.

૨. સાધારણ રીતે નાક વાટે જ શ્વાસ લેતાં યોગાભ્યાસ કરવો.

૩. અલગ અલગ આસનો પછી શવાસન, મકરાસન વગેરે શિથિલીકરણ આપતાં વિવિધ આસનોનો અભ્યાસ અવશ્ય કરવો.

૪. પરિશ્રમ પડે તેમ ઉતાવળે આસનો કરવાં નહીં. તનાવ ઊપજે તેમ અભ્યાસ કરવો નહીં.

૫. શ્વાસોચ્છ્વાસના સાક્ષી બની રહો.

૬. આસનો ખૂબ જ શાંતિથી, સરળતાથી અને હરીફાઈ કે સ્પર્ધાની વૃત્તિ વગર કરવાં.

૭. જ્યારે મન સ્વસ્થ, શાંત, પ્રસન્ન અને તાજગીનો અનુભવ કરતું હોય ત્યારે જ આસનો કરવાં.

૮. યોગાભ્યાસ સમયે સ્વચ્છ, હળવાં અને ઢીલાં કપડાં પહેરવાં.

૯. હળવા અથવા તો ખાલી પેટે અભ્યાસ કરવો.

૧૦. સવારે કસરત કરવી હોય તો સારી રીતે નાહ્યા પછી કરવી. સ્નાન વધુ તાજગી અને કસરતનો વધુ આનંદ આપશે.

૧૧. વ્યક્તિગત અને સામાજિક અનુશાસન યમ એટલે અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય (ચોરી ન કરવી), બ્રહ્મચર્ય (સારા વિચાર, સારું વર્તન, સારો વ્યવહાર), અપરિગ્રહ (સંગ્રહખોરી ન કરવી) તથા નિયમ એટલે શૌચ (આંતર-બાહ્ય શુદ્ધિ) સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય (આત્મવિશ્લેષણ), ઈશ્વર-પ્રણિધાન (ઈશ્વર-શરણાગતિ)નો અભ્યાસ. મુમુક્ષુતા જીવનને નિર્મળ અને સાચા અર્થમાં યૌગિક જીવનની દીક્ષા આપશે.

યૌગિક ઉપચાર

કોઈપણ રોગના ઉપચાર માટે યોગવિદ્યા અને (અનુસંધાન પાના નં.૨૪ ઉપર)

એકાગ્રતા પ્રાપ્તિના ઉપાયો

(પૂ. સ્વામી શ્રી વિવેકાનંદજીની ૧૫૦મી જન્મજયંતી નિમિત્તે વિશેષ)

શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી

પ્રસન્નતા

મન દુઃખ અને ચિંતાથી ભરેલું હોય, યુવાન પુત્ર દારૂની લતે ચડી ગયો હોય, પુત્રી કોઈના પ્રેમમાં પડીને ઉચ્છૃંબલ બની ગઈ હોય, આ બધાનું ધમાસાણ મનમાં ચાલતું હોય તો મન કેવી રીતે એકાગ્ર બને ? એકાગ્રતા માટે મનની પ્રસન્નતા જરૂરી છે. સ્વામી વિવેકાનંદ તો કહે છે કે ‘કોઈ પણ પ્રાર્થના કરતાં તમે પ્રસન્નતા દ્વારા ઈશ્વરની વધારે નજીક પહોંચો છો.’ જેમનું ચિત્ત પ્રસન્ન છે, તેઓ પોતાના દ્વારા વાતાવરણને પ્રસન્નતાથી ભરી દેતા હોય છે. સ્વામી વિવેકાનંદ ભાષણ કરતી વખતે જ ગંભીર રહેતા. બાકી તો બધો વખત હાસ્ય-વિનોદ કરતા રહેતા. આથી તેમની વિદેશી શિષ્યાઓએ એક વખત તેમને કહ્યું પણ હતું કે : ‘સ્વામીજી, આપ આધ્યાત્મિક ઉપદેશક છો. આપે તો ગંભીર રહેવું જોઈએ.’ એના જવાબમાં તેમણે વિનોદમાં કહ્યું હતું : ‘હું હંમેશાં આવો વિનોદી હોતો નથી, હું ગંભીર પણ બની જાઉં છું. એ ત્યારે કે જ્યારે મને પેટમાં દુઃખતું હોય.’ તેઓ કહેતા, ‘આપણે તો આનંદનાં સંતાનો છીએ, આપણે નિરાનંદ શા માટે રહેવું જોઈએ ?’ ઘણા લોકો માને છે કે આધ્યાત્મિક માર્ગમાં આગળ વધવા માટે ગંભીર બનવું જોઈએ, પણ સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે : ‘આપણે ઉત્સાહી અને આનંદી થવું જોઈએ. ઉદાસીન ચહેરાઓ કંઈ ધર્મનું નિર્માણ કરી શકે નહીં, ધર્મ તો જગતની સહુથી વધુ આનંદપૂર્ણ વસ્તુ હોવી જોઈએ.’ જેના દ્વારા આનંદ રૂપ પરમાત્મા પ્રાપ્ત થાય છે, એ ધર્મ ઉદાસીન કેવી રીતે હોઈ શકે ?

જો મન પ્રસન્ન હશે, તો મનમાં શાંતિ હશે. સ્થિરતા હશે. એવા મનમાં એકાગ્રતા ઝડપથી આવે છે. આવી આનંદભરી સ્થિતિમાં કાર્યો પણ ઝડપથી થાય છે. એ કાર્યોમાં સફળતા પણ જલ્દી પ્રાપ્ત થાય છે. વળી, પ્રસન્ન અને એકાગ્ર મનથી કરેલાં કાર્યો ઝડપથી તો થાય છે, પણ ઉત્તમ રીતે થાય છે. એ કાર્યો બગડતાં નથી. આથી સમય, શક્તિ અને સાધનોનો ઉત્તમ ઉપયોગ થવાથી પણ સફળતા ઝડપથી પ્રાપ્ત થાય છે.

યુક્ત આહાર-વિહાર

સફળતા મેળવવા માટે સખત પરિશ્રમ કરવામાં આવે, અને તેથી સફળતા મળે પણ ખરી, પણ પછી એ સફળતાની સિદ્ધિનો આસ્વાદ લેવા શરીર ટકતું નથી. ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ માટે રાત-દિવસ સતત જપ-ધ્યાન કરવામાં આવે, ખાવા-પીવાનું પણ છોડી દઈને ઈશ્વરમાં જ રત રહેવાથી મનનું ઊર્ધ્વીકરણ થાય, પણ શરીર દુર્બળ રહીને પછી સાધનામાં સહાય આપતું નથી. શરીર થાકી જાય, બેસી શકાય નહીં. ચાલી શકાય નહીં અને અસ્વસ્થ શરીરથી મન પણ અસ્વસ્થ બની જાય છે, મન એકાગ્ર બની શકતું નથી. જેમ શરીરનો આધાર મન પર રહેલો છે, એમ મનનો આધાર શરીર પર રહેલો છે. આથી મનની એકાગ્રતા માટે શરીર પણ સ્વસ્થ હોવું જરૂરી છે.

રાજકુમાર સિદ્ધાર્થે પરમ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માટે મહાભિનિષ્ક્રમણ કર્યું. વનમાં જઈ કઠોર તપશ્ચર્યા કરી. ખાધાપીધા વગર સતત આત્મચિંતનમાં ડૂબેલા રહ્યા. શરીર સૂકાઈ ગયું. સાવ દુર્બળ થઈ ગયું. ઊભા થતાં પડી જવાય તો ચાલી તો ક્યાંથી શકાય ? આવી સ્થિતિમાં આવી ગયા. આ સ્થિતિમાં તેઓ એક વૃક્ષ નીચે બેઠા હતા. એ સમયે રાજાના દરબારમાં નૃત્ય કરવા જઈ રહેલી નૃત્યાંગના અને તેની સખીઓ ત્યાંથી પસાર થઈ. તેઓ ગીત ગાતી ગાતી જઈ રહી હતી. એ ગીતના શબ્દો સિદ્ધાર્થના કાને પડ્યા : ‘વીણાના તારને તમે વધારે તાણશો તો તૂટી જશે અને જો તમે તેને ઠીલા રાખશો તો તેમાંથી સંગીત નહીં પ્રગટે. બેસૂં વાગશે.’ સિદ્ધાર્થના મનમાં ઝબકારો થયો. ‘અરે, આ તો જાણે મારા માટે જ કહેવામાં આવેલા શબ્દો છે. અતિશય ઉપવાસોથી મેં શરીરને સૂકવી નાખ્યું તો ધ્યાન પણ બરાબર થઈ શકતું નથી. વીણાના તારની જેમ આટલું બધું ખેંચવાથી શરીર જ તૂટી જશે. એ જ રીતે શરીરને ખૂબ પોષણ આપવાથી કે લાલનપાલન કરવાથી તે એશ-આરામમાં ડૂબી જશે તો પણ સાધના નહીં થાય. મોટા મોટા વિદ્વાન બ્રાહ્મણો પાસેથી મને જે જ્ઞાન ન

મળ્યું તે આ અભણ બહેનના શબ્દોમાંથી મને મળ્યું. જો આકરી તપશ્ચર્યાથી આ શરીર જશે, તો મારી અને જગતની બધી આશાઓનો આધાર જ તૂટી જશે. મેં શરીરના તારને હદ બહાર ખેંચ્યા છે, એથી જ એમાંથી સત્યનું સંગીત નીકળતું નથી. માટે તપશ્ચર્યામાં પણ મધ્યમ માર્ગ અપનાવવો જોઈએ.’

‘મધ્યમપંથાવલંબનિયા’ બુદ્ધનો આ માર્ગ એક સામાન્ય નર્તકીના ગીતે તેમને આપ્યો. અને પછી તેમણે નક્કી કર્યું કે શરીરને સ્વસ્થ કરીને પછી હું ઊંડું ધ્યાન કરીને પરમજ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરીશ. એ પછી એમણે ગોપકન્યા સુજાતાની ખીર ખાધી. શરીરને યુક્ત આહાર આપી સ્વસ્થ કર્યું અને સ્વસ્થ શરીર દ્વારા ઊંડું ધ્યાન કરીને બુદ્ધત્વ પ્રાપ્ત કર્યું. શ્રીરામકૃષ્ણ દેવે પણ સાધના માટે મધ્યમ માર્ગની જ વાત કરી છે. અતિ ઉપવાસો નહીં, તેમ અતિ આહાર પણ નહીં. પણ પ્રમાણસર ખાવું, પીવું, હરવું, ફરવું, નિદ્રા લેવી. તો જ શરીર સ્વસ્થ રહે. સ્વસ્થ શરીરમાં મન પણ સ્વસ્થ રહે. એવું મન જ સારી રીતે એકાગ્ર થઈ શકે.

એકાગ્રતા અને ધ્યાન માટે આહાર, વિહાર, નિદ્રા, મનોરંજન અને પરિશ્રમ આ બધામાં સંયમ અને વિવેક હોવાં જરૂરી છે. ભગવાન બુદ્ધે પ્રબોધેલો મધ્યમમાર્ગ જ બધા માટે ઉપયોગી છે. ગીતામાં પણ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ આ જ વાત કહે છે :

યુક્તાહારવિહારસ્ય યુક્તયેષ્ટસ્ય કર્મસુ ।

યુક્તસ્વપ્નાવબોધસ્ય યોગો ભવતિ દુઃખહા ॥

(ગીતા ૬ : ૧૭)

‘દુઃખોનો નાશ કરવાવાળો યોગ તો યથાયોગ્ય આહારવિહાર કરવાવાળાને, કર્મોમાં યથાયોગ્ય પ્રયત્ન કરવાવાળાને અને યથાયોગ્ય સૂવાવાળા અને જાગવાવાળાને જ પ્રાપ્ત થાય છે.’

આહારશુદ્ધિ

આપણામાં કહેવત છે કે અન્ન તેવું મન. જેવા પ્રકારનો ખોરાક હશે, તેવું મન ઘડાશે. લગ્નના જમણવારમાં તીખા તમતમતા, સ્વાદિષ્ટ ફરસાણો અને મિષ્ટાન્નથી ઠાંસીઠાંસીને પેટ ભર્યા પછી ઘરે આવીને વિદ્યાર્થી વાંચવા બેસે તો તે બિલકુલ વાંચી શકતો નથી. વાંચવાનું તો ઠીક પણ બીજું કોઈ કામ થઈ શકતું નથી, સિવાય ઊંઘવાનું. શરીર જડ અને ભારે થઈ જાય છે.

બે દિવસ સુધી આ ભોજનનો ભાર વર્તાતો હોય છે. આવી સ્થિતિમાં મનની એકાગ્રતા થઈ શકતી નથી કે નથી કોઈ ઉમદા કાર્યનું આયોજન થઈ શકતું. છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં નારદ અને સનત્કુમારના સંવાદોમાં આધ્યાત્મિક જીવનની અને ધ્યાનની સફળતાની ચાવી આહારશુદ્ધિમાં બતાવેલી છે. સનત્કુમાર કહે છે :
આહારશુદ્ધૌ સત્ત્વશુદ્ધિઃ સત્ત્વશુદ્ધૌ ધ્રુવા સ્મૃતિઃ ।
સ્મૃતિલમ્બે સર્વગ્રન્થિનાં વિપ્રમોક્ષઃ ॥

(છાંદોગ્ય ઉપનિષદ ૭-૨૬-૨)

જ્યારે આહાર શુદ્ધ હોય ત્યારે મન શુદ્ધ થાય છે અને મન શુદ્ધ હોય ત્યારે ધ્રુવ સ્મૃતિ મળે છે, એટલે કે આપણી પોતાની આધ્યાત્મિક ચેતનામાં આપણે પ્રતિષ્ઠિત થઈએ છીએ. એથી હૃદયની સર્વ ગ્રંથિઓ છૂટી થાય છે, અને મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય છે.

આમ, બધો આધાર આહાર ઉપર રહેલો છે. આઘ શંકરાચાર્ય આહાર એટલે ફક્ત ખાદ્યપદાર્થો એવો મર્યાદિત અર્થ પોતાના ભાષ્યમાં કરતા નથી. પણ આહાર એટલે ઈન્દ્રિયો દ્વારા જે કંઈ ગ્રહણ થાય છે, તે સઘળું. ‘નારદ ભક્તિસૂત્ર’માં પણ આ જ વાત કરી છે કે મુખ દ્વારા જે અન્ન ગ્રહણ કરીએ છીએ, એ ઉપરાંત આંખ દ્વારા જે કંઈ જોઈએ, કાન દ્વારા જે કંઈ સાંભળીએ અને ત્વચા દ્વારા જે કંઈ સ્પર્શીએ તે સઘળું આહાર છે. આ સઘળો આહાર શુદ્ધ હોય તો જ મન શુદ્ધ રહી શકે છે. સર્વપ્રથમ આપણે સ્થૂલ આહાર વિશે જોઈએ :

આ આહાર સપ્રમાણ હોવો જોઈએ. આહારનો અતિરેક પણ નહીં અને ઓછો પણ નહીં. વધારે ઉપવાસ કરવાથી ભગવાનમાં મન લાગતું નથી અને ખાવાની વાનગીઓના જ વિચારો આવ્યા કરે છે. ઠાંસીઠાંસીને ખાધું હોય તોપણ પેટ ભારે થઈ જતાં મન એકાગ્ર થઈ શકતું નથી. સાવ ખાલી પેટે પણ કંઈ જ કામ થઈ શકતું નથી. શ્રી રામકૃષ્ણ દેવ કહે છે કે ‘ભૂખ્યા પેટે ભજન ન થાય. ખાલી પેટે ધ્યાન કરવું નહીં.’ પેટના અગ્નિને આહુતિ આપવી જ જોઈએ. કળિયુગમાં અન્નગત પ્રાણ છે. એટલે કંઈ ને કંઈ અન્ન પ્રાણને આપવું જરૂરી છે. દક્ષિણેશ્વરમાં કલકતાથી આવેલી એક વૃદ્ધા ઉપવાસને કારણે સીડી ઉપરથી નીચે પડી ગઈ. ત્યારે શ્રીરામકૃષ્ણે કહ્યું હતું : ‘હું આ જોઈ ન શકું. ભૂખ્યા પેટે ધ્યાન ન કરવું.’ એમણે સાધનાનો

બહુ જ સરળ માર્ગ બતાવી દીધો.

આહાર સુપાચ્ય પણ હોવો જોઈએ. અને ઉત્તેજક ન હોવો જોઈએ તો જ મન શાંત અને સ્થિર રહે છે. સ્વામી બ્રહ્માનંદજી ‘ધ્યાન ધર્મ અને સાધના’ના પુસ્તકમાં જણાવે છે : ‘સાધનાની પ્રારંભિક અવસ્થામાં ખાવા-પીવાની બાબતમાં વિશેષ કાળજી રાખવી જરૂરી છે. શરીરની સાથે મનને ઘણો નિકટનો સંબંધ છે. ખાવાપીવાના દોષથી શરીરનું સ્વાસ્થ્ય કથળી જાય છે અને તેને પરિણામે ધ્યાન-ધારણાનો અભ્યાસ પણ થઈ શકતો નથી. તેથી ખાવા-પીવાના વિષયમાં બધા આચારવિચાર પાળવા જોઈએ. ભોજનની વસ્તુઓ એવી હોવી જોઈએ કે સહેલાઈથી પચી જાય અને પુષ્ટિકારક હોય. વળી, ઉત્તેજક ન હોય. વધારે ખાવું પણ સારું નથી. એનાથી તમોગુણ વધે છે. અર્ધું પેટ ભરાય તેટલું ભોજન કરવું. બાકીનો પા ભાગ પાણીથી ભરવો. બાકીનો પા ભાગ વાયુના આવન-જાવન માટે ખાલી રાખવો.’

શરીર સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત રહે તેવો ખોરાક હોવો જોઈએ. ‘શરીરમાદં બલુ ધર્મસાધનમ્’. સ્વસ્થ શરીર હશે તો જ કાર્યો થઈ શકશે અને સ્વસ્થ શરીર હશે તો જ સફળતાની સિદ્ધિનો આનંદ માણી શકાશે.

આહાર સાથે વિહાર પણ સંયમિત હોવો જરૂરી છે. વિહાર એટલે ઈન્દ્રિયોનો આહાર. જો વિહાર સ્વેચ્છાચારી હશે, તો મન ક્યારેય વશમાં રહેશે નહીં. આખો દિવસ મિત્રો સાથે ટોળટપ્પાં કર્યા હોય, મેળામાં ફર્યા હોય અને સાંજે વાંચવા બેસે તો વિદ્યાર્થીનું મન ભટકે જ. વાંચવામાં જરા પણ એકાગ્ર થઈ શકે નહીં. શરીર માટે જેમ સુપાચ્ય અને પૌષ્ટિક આહારની જરૂર રહે છે, તેમ મનને શક્તિશાળી બનાવવા માટે માનસિક પૌષ્ટિક આહારની જરૂર છે. એ આહાર છે પ્રાર્થના, ધ્યાન, જપ, સત્સંગ અને સદ્વાંચન. મનને ચંચળ કરે તેવાં કાર્યો કરવાં નહીં. ઈન્દ્રિયોના સદ્વ્યવહાર દ્વારા સદ્ગ્રંથોનું વાંચન કરીને, મનને ઊર્ધ્વગમન કરાવે તેવાં પુસ્તકોનું વાંચન કરીને, મનને ઉત્તમ ખોરાક આપી નિર્મળ અને પવિત્ર બનાવી શકાય.

નિદ્રા

શરીરને આરામ મળે અને તેના કોષો પાછા ચેતનવંતા બની જાય એ માટે ભગવાને પ્રાણીમાત્રને

નિદ્રાની ભેટ આપી છે. પ્રશ્ન એ છે કે કેટલા કલાકની ઊંઘ જરૂરી છે ? કેટલાક લોકો કુંભકર્ણની જેમ ઊંઘતા જ હોય છે. તેમને નિદ્રા અતિપ્રિય હોય છે. આવા લોકો પછી જીવનમાં પણ ઊંઘતા જ રહે છે. તેઓ કંઈ કરી શકતા નથી. કેટલાક લોકોને નિદ્રાદેવી સાથે એવાં રૂસણાં હોય છે કે નિદ્રાદેવી તેમની પાસે ફરકતી પણ નથી. એવા મનમાં ભારે તનાવ રહે છે. પૂરતી ઊંઘ ન કરવાથી તેમનું શરીર સુસ્ત અને થાકથી ભરેલું જ હોય છે. એમનો સ્વભાવ પણ ચીડિયો થઈ જાય છે, પછી તેઓ કોઈ પણ કામ સારી રીતે કરી શકતા નથી. આવા લોકોને પણ સફળતા મળતી નથી. સ્વસ્થ, શાંત અને ગાઢ ઊંઘ મનુષ્યને તાજગી બક્ષે છે. શક્તિ આપે છે. સ્ફૂર્તિ આપે છે. બીજા દિવસના કામ માટે મનુષ્ય સજ્જ થઈ શકે છે. આથી ઊંઘ ખૂબ જરૂરી છે. તે પણ નિયમિત. મોટા ભાગના સાધકો માટે પ્રારંભમાં છ થી સાત કલાકની ઊંઘ જરૂરી હોય છે. ઊંઘતા પહેલાં શ્રીમદ્ ભાગવત, રામાયણ, ગીતા, રામકૃષ્ણ કથામૃત કે અન્ય કોઈ સદ્ગ્રંથનું વાંચન કરવાથી મનને આખા દિવસની પ્રવૃત્તિમાંથી પાછું વાળી શકાય છે અને પરમાત્મામાં એકાગ્ર કરી શકાય છે. સૂતાં પહેલાં સદ્ગ્રંથોનું થોડું પણ વાંચન જરૂરી છે, અને તે પછી પ્રાર્થના કરીને પછી સૂવા જવાથી મન ખૂબ જ શાંત થઈ ગયું હોવાથી સહેલાઈથી ઊંઘ આવી જાય છે. સ્વસ્થ તન અને સ્વસ્થ મન માટે આવી ઊંઘ ખૂબ જ જરૂરી છે. પછી મન જેમ જેમ શુદ્ધ અને સાત્ત્વિક થતું જાય છે, તેમ તેમ શરીરની આવશ્યકતાઓ પણ ઓછી થતી જાય છે. ખોરાક અને ઊંઘ પછી ઓછાં થઈ જાય છે. પણ મન સતત ઊર્ધ્વગામી હોવાથી, તે સૂક્ષ્મ શક્તિઓને ગ્રહણ કરવા લાગે છે. તેનાથી સામાન્ય મન કરતાં અનેકગણાં વધારે કાર્યો થઈ શકે છે.

આ રીતે એકાગ્રતા માટે આવશ્યક બાબતોનું પાલન કરવાથી મનની એકાગ્રતા અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. તે દ્વારા દૈનંદિન જીવનમાં ટૂંકા ગાળાની અને લાંબા ગાળાની બંને પ્રકારની સફળતા પ્રાપ્ત થાય છે. પરંતુ જો શાશ્વત સફળતા પ્રાપ્ત કરવી હોય તો તેમણે પોતાના આંતર સ્વરૂપમાં એકાગ્રતા કરવી પડે છે, અને એ સઘન એકાગ્રતા છે, ધ્યાન. હવે આપણે ધ્યાન વિશે જોઈશું. □ ‘એકાગ્રતા અને ધ્યાન’માંથી સાભાર

શિવાનંદ કથામૃત

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

કથાનક-૧૪-૩

મનને બદલો

વિષ્ણુ સ્વામીજી ઉત્તરકાશી જવા ઈચ્છતા હતા અને સમજાવતા હતા કે ઉત્તરકાશીથી પાછા આવશે ત્યારે આ ફેરફાર તેમને વધુ સેવા કરવા માટે વધુ બળ આપશે. ત્યાં ઉત્તરકાશીમાં રહેતા એક નિષ્ણાત પાસેથી કેટલીક નવી હઠયોગની ક્રિયાઓ પણ શીખવાની તેમની ઈચ્છા હતી.

‘તમારે શા માટે ફેરફારની જરૂર છે ? ફેરફાર શાના માટે કરવાનો છે ? મનને બદલો. માનસિક વલણને બદલો. આ જ ખૂબ મહત્વની વસ્તુ છે.’

ગુરુદેવની આ સલાહ હતી.

છાત્રનો આશ્રમપ્રવેશ

એક શીખ યુવાન ગુરુદેવને મળ્યો.

‘સ્વામીજી, મહેરબાની કરી મને રહેવાની અને જમવાની વ્યવસ્થા કરી આપો. હું આપ જે કહેશો તે કામ કરીશ. હું મેટ્રિક સુધી ભણેલો છું. મને ટાઈપરાઈટિંગ આવડે છે અને મારા હસ્તાક્ષર સારા છે. હું અનાથ છું. મારાં સાવકી માતા અને પિતાએ મને દસ વર્ષ પહેલાં તજી દીધો હતો.’

તેની વાત સાંભળી બહુ વિગતમાં ઊતર્યા વગર, ગુરુદેવે ઓફિસ સુપરિન્ટેન્ડેન્ટને આ યુવાન છોકરાની સેવાઓનો ઉપયોગ થઈ શકે તે માટે પૂછ્યું.

‘ના, સ્વામીજી, આપણી પાસે પૂરતા કાર્યકરો છે.’

વિશાળ હૃદયવાળા ગુરુદેવે કહ્યું : ‘આપણાં જર્નલ અને મેગેઝિનોનાં રેપર પર સરનામાં લખવાનું કામ તેને સોંપો. તેના અક્ષરો સુંદર છે. તેને ખોરાક, રહેવાની જગા અને જરૂરી કપડાં, સાબુ, તેલ વગેરેની

સુવિધા આશ્રમના બીજા છાત્રોની માફક આપો.’

ગુરુદેવનાં સૂચનો ગ્રાહ્ય કરી તેને આશ્રમમાં દાખલ કરવામાં આવ્યો.

ગુરુદેવનું હૃદય

સત્સંગ પછી તા.૧૫-૧૧-૧૯૫૮ના દિને દક્ષિણમાંથી આવેલા એક યુવાન છોકરાએ ગુરુદેવને દંડવત્ પ્રણામ કર્યા અને તેને રહેવા, જમવાની અને કામ કરવાની સુવિધા આપવા વિનંતી કરી. ગુરુદેવે તરત જ તે માટે હા પાડી.

કોઈએ ગણગણતાં કહ્યું : ‘પણ માણસના આગળના ઈતિહાસ વિશે શું ? તેની પહેલાં આવેલા કેટલાકની માફક તે વિશ્વાસઘાતી પણ હોઈ શકે.’

તેનો જવાબ આપતાં ગુરુદેવે કહ્યું : ‘હા, મને એ વાતનો બરાબર ખ્યાલ છે કે કેટલાક લોકોએ નિમકહરામ થઈ મને છેતર્યો છે. એક અંધ માણસ રાતોરાત અહીંથી હારમોનિયમ ચોરી ભાગી છૂટ્યો હતો. એક પોસ્ટમેને મને રૂ.૧૦,૦૦૦/- જેટલો ઠગ્યો હતો. અને એક કહેવાતા ભક્તે મારાં પુસ્તકો લઈ જઈને તેમાંથી જે પૈસા મળ્યા તેને ઉચાપત કર્યા હતા. છતાં, આવી વિનંતીઓ આવે ત્યારે તેને ના પાડવાનું હૃદય કહેતું નથી, જોકે કેટલાક લોકો આવાનો ધિક્કાર પણ કરતા હોય છે. કોઈકે તો આવા યાચકોને આશ્રય આપવો જ જોઈએ. નહિતર, શેરીઓમાં ફેંકાઈ ગયેલા તેઓ બીજાં ખરાબ તત્ત્વો દ્વારા આડા રસ્તે ચઢી જાય છે. કેટલીક વાર મને મારી બાજુમાં પીટર, પોલ કે થોમસ ઊભા રહેલા જોતાં આશ્ચર્ય નહિ થાય, પણ આશા રાખું છું અને પ્રાર્થના કરું છું કે કોઈક દિવસ આવી વ્યક્તિઓનું પણ સંતમાં રૂપાંતર થઈ ગયું હોય.’

ગુરુદેવે સૂચના આપી કે તેને છાત્ર તરીકે દાખલ કરી આગળ શીખ છોકરાને આપી હતી તેવી સુવિધાઓ આપો.

માતાપિતા તરફની ફરજ

કુર્ગમાંથી આવેલા એક યુવાન માણસે ગુરુદેવને પ્રણામ કર્યા અને કહ્યું : ‘સ્વામીજી, મારે અહીં રહી સાધના કરવી છે. હું આપની ઓફિસમાં કામ કરી ઉપયોગી બનીશ.’

તરત જ જવાબ આવ્યો : ‘તારે માતાપિતા છે ?’

‘હા, સ્વામીજી, મારા ભાઈઓ તેમની સંભાળ રાખશે.’ તે યુવાને જવાબ આપ્યો.

ગુરુદેવે તોછડાઈથી કહ્યું : ‘પણ તેમના તરફની તારે કરવાની સેવા અને ફરજનું શું ?’

યુવાન માણસનો અંતરાત્મા ઘવાયો અને પોતાનું માથું નીચું કરીને જલદીથી પાછો હઠી ગયો. તે પોતાના ઘેર જવા ઊપડી ગયો.

માંદા કૂતરાની સારવાર

તા.૧૮-૧૧-૧૯૫૮ના દિને ઓફિસમાંથી તેમની રૂમ તરફ હંમેશની માફક ભક્તિ અને હાસ્યવિનોદમાં રત ભક્તોના ટોળા સાથે ગુરુદેવ પાછા આવી રહ્યા હતા ત્યારે તેઓ એકદમ અટક્યા અને પ્રાર્થનામાં હોય તેમ તેમની આંખો બંધ કરી તેમણે એક કૂતરાને અર્ધભાનની સ્થિતિમાં, ગળી ગયેલો અને નિર્બળ જોયો. તેના માથા પર મોટું ઊંડું ચાંદું હતું. સેંકડો લોકો તેની પાસેથી પરવા કર્યા વગર ચાલી જતા હતા.

‘બિચારું પ્રાણી !’ ગુરુદેવે કહ્યું : ‘આ ઈજા તેને કોઈ અકસ્માતથી થયેલી નથી. તે કોઈ લાંબા વખતના ચેપને લીધે છે. તેની તાત્કાલિક સારવાર થવી જોઈએ.’

તેમણે તરત જ ત્યાં રહેનારા ડોક્ટરો પંજાબી પ્રહલાદ અને રામચંદ્રનને સારવાર માટે બોલાવ્યા. થોડી જ વારમાં ગુરુદેવની સાથે રહેલા બધા જ ભક્તોએ તે બિચારા પ્રાણી માટે દયા અને સહાનુભૂતિની ભાવના વ્યક્ત કરવાનું શરૂ કર્યું.

ડોક્ટરોએ તરત જ કૂતરાની સારવાર શરૂ કરી. તેમણે તેને પૂરતો ખોરાક અને પ્રવાહી આપ્યાં અને ચાંદા પર જરૂરી પાઉડર અને દવાઓ છાંટી છેલ્લે ઘા પર પાટો બાંધ્યો.

રાત્રિના સત્સંગ સમયે ગુરુદેવે પહેલી વસ્તુ જે પૂછી તે કૂતરાની તબિયત વિશેની હતી અને ડોક્ટરોને તે વિશે રિપોર્ટ આપવાનું કહ્યું. તેમને જાણીને આનંદ થયો કે સારવાર અસરકારક રીતે ચાલી રહી છે અને કૂતરાની તબિયત સારી રીતે સુધરી રહી છે.

જપને પ્રોત્સાહન

સત્સંગમાંથી પોતાના નિવાસસ્થાને જતાં ગુરુદેવે જોયું કે પવિત્ર ભસ્મ કપાળ પર લગાડેલા ત્રણ જુવાનિયા (આશ્રમના સેવકો) સમૂહમાં ‘રામ, રામ, રામ’ બોલતા હતા.

તેમના દેખાવથી ખુશ થઈને ગુરુદેવે પોતાના સેકેટરી સ્વામી સત્સચિદાનંદજીને દરેક છોકરાને એક રૂપિયાની નોટ આપવાનું સૂચવ્યું. તેમણે આગળ સૂચના આપતાં કહ્યું : ‘દરરોજ આ રામનામ જપ ચાલુ રાખો !’

કબૂલાત

તે તા.૧૧-૧૨-૧૯૫૮નો દિન હતો. સત્સંગહોલમાં આજે રાત્રે આશરે પચીસ વર્ષના એક યુવાન સુરેશચંદ્રે સ્વામી ચિદાનંદજી સાથે પ્રવેશ કર્યો. તેને ગુરુદેવ થોડાં વર્ષ પહેલાં ‘સમસ્યારૂપ બાળક’ તરીકે જાણતા હતા તે આજે સ્વેચ્છાએ પોતાનાં ભૂતકાળનાં પાપોનું પ્રાયશ્ચિત કરવા અને તેનામાં જે સારાપણાનો ફેરફાર થયો હતો તેની સ્વાભિમાન સાથે પ્રમાણિક વાત કરવા આવ્યો હતો.

ગુરુદેવે તેને ‘પંડિત સુરેશ’ કહી સત્કાર કર્યો અને ખૂબ સુંદર સ્મિત સાથે છૂટથી આશીર્વાદ આપ્યા. સુરેશે ગુરુદેવને કહ્યું કે હવે તે ગ્રેજ્યુએટ (B.A.) થઈ ગયો છે અને M.A. માટે ખાનગીમાં ઘેર અભ્યાસ કરી તૈયારી કરી રહ્યો છે. તે હાલ એક માધ્યમિક શાળામાં શિક્ષક છે.

આજે તેણે ગુરુદેવની હાજરીમાં આવવાની હિંમત કરી હતી.

તેણે શરૂ કર્યું : ‘ગુરુદેવ, આપની સમક્ષ હાજર થયો છું. પ્રથમ હું હિંદીમાં લખેલું મારું કબૂલાતનામું આપની સમક્ષ વાંચીશ. તે મેં કેટલાક માસ પહેલાં તૈયાર કર્યું હતું અને તેને વાંચવાની તકની રાહ જોતો હતો.’

સુરેશચંદ્રે ઉચ્ચ હિંદીમાં લખેલ લાંબો કાગળનો

વીંટો ભારે હૃદયે અને અશ્રુપૂર્ણ આંખે પોતાની જાતમાં વિશ્વાસ મૂકીને વાંચવા માંડ્યો.

‘ગુરુદેવ, આપ જાણો છો કે હું ‘સમસ્યારૂપ બાળક’, ‘નકામો પુત્ર’ કંઈ પણ કર્યા વગર શેરીઓમાં બિનજવાબદાર, બળવાખોર અને કજિયાળા તરીકે રખડનાર ગણાતો હતો. હું રખડુ હતો અને દરેક વિશેષણને લાયક હતો, આપની કૃપાએ જ મને બચાવ્યો છે, અને સ્વામી ચિદાનંદજીની કૃપાએ પણ.’

‘નામ પ્રમાણે આપનો આશ્રમ લુચ્ચા લોકો અને સંતો માટે તથા જે આધ્યાત્મિક પરમસુખ શોધે છે તેમને માટે એકસરખું આશ્રયસ્થળ છે. મારાં માતાપિતાએ મને નકામો ગણીને ઘરમાંથી કાઢી મૂક્યો હતો. મારા ભાઈઓ અને બહેનો મને ધિક્કારથી જોતાં હતાં. હું સ્કૂલમાં જતો નહિ, તે સમય દરમિયાન કંઈ જ કર્યા વગર આસપાસ રખડતો. આપે મને આશ્રમમાં રહેવાનું અને ખાવાનું આપ્યું.’

‘મને આશ્રમના રસોડામાં થોડુંક કામ કરવાનું સોંપ્યું પણ મારાં બાલીશ અડપલાં અને તોફાની ટેવો ચાલુ જ રહ્યાં. અહીં પણ હું ખરેખરો ઉપદ્રવી ગણાયો. સ્વામી ચિદાનંદજીએ ઘણી વાર મને ઠપકો આપ્યો. મારું ભોજન બંધ કર્યું અને આશ્રમમાંથી શિયાળાની કડકડતી ઠંડીમાં અને દઝાડતી ગરમીમાં મને હાંકી કાઢ્યો. સ્વામી ચિદાનંદજી માતૃતુલ્ય પ્રેમ દર્શાવી દરેક વખતે મને પાછો બોલાવી પ્રાર્થના કરતા : ‘મને આશા છે કે હવે તું સારી રીતે વર્તીશ.’

‘ખરાબ રીતે વર્તતા છોકરાની જેમ ‘બડા સ્વામીજી’ જેવા સંતની મહાનતાને પિછાનવાની મારામાં કલ્પનાશક્તિ પણ ન હતી. શેરીના મારા જેવા બીજા છોકરાઓ સાથે તેમની ટીકા કરતો, મશ્કરી કરતો અને પેટ પર ઠોકીને તેમના ચાળા પણ પાડતો. મેં નાનાંમોટાં બધા પ્રકારનાં અડપલાં કરવાનું ચાલુ રાખ્યું.’

‘બીજી મારી ખરાબ ટેવ એ હતી કે હું વાંદરાઓ અને કૂતરાઓ તરફ પથરા ફેંકતો અને તેમને મરણતોલ માર મારતો. એક નસીબદાર દિવસે, હું મારો સમય અને શક્તિ બિચારાં પ્રાણીઓને પજવીને અને તેમની તરફ પથરા ફેંકીને બગાડતો હતો ત્યારે મારી

આજુબાજુની સ્થિતિ અને મારા મૂર્ખ વર્તનનાં પરિણામોથી હું તદ્દન બેધ્યાન હતો.’

‘એકદમ મેં જોરથી બૂમો પાડતા એક વટેમાર્ગને સાંભળ્યો, અટકી જા, ઓ રાક્ષસ ! તેં બડા સ્વામીજીને ઈજા કરી છે અને તેણે મને લાકડી લગાવી દીધી. ગુરુદેવ તે વખતે તેમની કુટીરમાંથી ઓફિસ તરફ તેમના દરરોજના કામ માટે આવતા હતા. આઘેથી મેં તેમને કપાળમાં લોહી સાથે જોયા. કોઈક તેમનું લોહી સાફ કરી રહ્યું હતું. આ સ્થિતિમાં પણ ગુરુદેવ તદ્દન શાંત અને મારી ભૂલ પ્રત્યે માયાળુ જણાતા હતા. તેમણે તરત જ પેલા વટેમાર્ગને મને ન મારવાની સૂચના આપી અને મને ઈશારો કરી તેમની પાસે બોલાવ્યો.’

‘આશ્રમનું લૂણ ખાનાર અને ગુરુદેવનો સેવક એવા મને મારા ખરાબ વર્તન માટે ખૂબ શરમ આવી અને એક વાર તો ઊડિથી એમ લાગ્યું કે બડા સ્વામીજી જે તહોમતનામું કે સજા ફરમાવે તેને માટે હું લાયક હોવાથી તેને સહી લઈશ.’

‘અને તેમની સજા વિશે તમે શું ધારો છો ? મારા બરડા પર એક હળવો ધબ્બો, તેમના થેલામાંથી કાઢેલા થોડા લાડુ અને ભવિષ્યના માર્ગદર્શન માટે ઠપકો- ‘બાળક, સારી રીતે વર્ત, આ પ્રમાણે તારા સમય અને શક્તિનો વ્યય કરીશ નહિ, કંઈક ઉપયોગી પ્રવૃત્તિ કર.’

‘આ બનાવ મારા જીવન અને કારકિર્દીના પરિવર્તનનું એક સોપાન બની ગયું. તે ઈશ્વરે મોકલેલું હતું. શરમ અને પશ્ચાતાપથી ભરેલો હું મારા ઘેર, મારી માતા પાસે આવ્યો અને સંકલ્પ કર્યો કે હું આદર્શ છોકરો, માણસ અને નાગરિક બનીશ. હું સ્કૂલે જઈશ અને ખંતથી અભ્યાસ કરીશ. મેં આશ્રમમાં આવી બડા સ્વામીજી અને છોટા સ્વામીજીને દંડવત્ પ્રણામ કર્યાં. કેટલીક વાર હૃષીકેશમાંથી સ્વામી ચિદાનંદજીએ સૂચવેલી નાની સેવાઓ કરવા અને તેમનાં સલાહ અને માર્ગદર્શન લેવા આવતો, જે તેમણે મને પ્રસન્નપણે, આનાકાની વગર હંમેશાં આપેલાં. બંને સ્વામીજીઓમાં મારી શ્રદ્ધા વધતી ચાલી. તેમની કૃપાથી મેં મેટ્રિક્યુલેશનની જ નહિ પણ B.A.ની પરીક્ષા ડિસ્ટિક્શન સાથે પાસ કરી. હું હાલ શિક્ષક છું અને ઘણી કળાઓ અને કૌશલ્યમાં

કાર્યદક્ષ છું. મારું ખૂબ ગરીબ કુટુંબ હાલ આર્થિક રીતે ખૂબ સારી હાલતમાં છે. હું ખૂબ સારો પગાર લાવું છું અને મારી સારી નામના છે. મારા વિદ્યાર્થીઓ અને સહકાર્યકરો મારો આદર કરે છે. આ બધો બંને સ્વામીજીઓનો પ્રતાપ છે. તેમનાં મધુર વર્તન અને દિવ્ય પ્રાર્થનાઓએ મારામાં આ પરિવર્તન આણ્યું છે.’

સુરેશચંદ્રે જ્યારે તેમનું પોતાની ભાવના પ્રમાણે કરેલું બ્યાન વાંચ્યું ત્યારે હોલમાં નીરવ શાંતિ હતી.

ગુરુદેવ, સુરેશચંદ્રના મુખથી કંઈ પણ સંકોચ વગર તેણે કરેલો આ સીધો કબૂલાતનામાનો અહેવાલ સાંભળી, ખૂબ ખુશ થયા. તેમણે સુરેશને શાબાશી આપી અને મંચ પરથી પોતાની પાસે બોલાવ્યો. નીચી નજરે તેણે ગુરુદેવનાં ચરણોને દંડવત્ પ્રણામ કર્યા અને ભૂતકાળનાં પાપ અને નિષ્ફળતા માટે માફ કરવા

વિનંતી કરી. તેણે ગુરુદેવને ખાતરી આપી કે તે પોતે હાલ સાચા આધ્યાત્મિક પથ પર છે અને પોતાના સંકલ્પો બળવત્તર બને તે માટે ફક્ત આશીર્વાદની માગણી કરી.

સદા તૈયાર અને રાજી ગુરુદેવે મોટેથી તેને આશીર્વાદ આપ્યા કે તેની પ્રવૃત્તિઓમાં હજુ વધુ મોટી સફળતા મળે. વળી સુરેશ અને તેના ભાઈઓ તથા બહેનોને સારું સ્વાસ્થ્ય, દીર્ઘ જીવન, શાંતિ, આબાદી તથા શાશ્વત પરમસુખની આશિષ આપી. પછી તેમણે સુરેશને તેના સુંદર વક્તૃત્વને છેલ્લે તેના આનંદપ્રદ કોમિક અને નાટકિય એકિંટગથી પૂરું કરવા જણાવ્યું. બધાંના આનંદ વચ્ચે સુરેશે તે પ્રમાણે કર્યું. શ્રોતાગણે પણ હાથ ઊંચા કરી હૃદયપૂર્વક તેને આશીર્વાદ આપ્યા.

□ ‘શિવાનંદ કથામૃત’માંથી સાભાર

(રાધા અનુસંધાન પાના નં.૧૧ ઉપરથી ચાલુ)

અને અટલ આજ્ઞાકારિતાનું શાણપણ તેનામાં હતું. એક કે બે પ્રસંગોમાં જ્યારે સ્વયં તેના માનસે ગુરુની પદ્ધતિ અને ઉપદેશ પ્રતિ શંકારૂપી પ્રશ્નો ઊભા કર્યા ત્યારે તેના શાણપણે આવા મનોવલણને નકારી કાઢ્યું અને તે વૃત્તિ તેનાં થોડા આંસુઓ સાથે ધોવાઈ ગઈ.

તે આંસુઓમાંથી રાધા પ્રકટ થઈ. સ્વામી શિવાનંદે તેના નવજીવનને નિહાળ્યું જ હશે અને તેથી તેને ‘રાધા’ નામાભિધાન આપ્યું. ભગવાન કૃષ્ણના પોતાના કાળમાં તેમના બધા ભક્તોમાં રાધા સર્વોચ્ચ સ્થાને હતાં, તેને ‘સ્વ’નો કોઈ ખ્યાલ જ ન હતો અને રાધા સ્વ-શરણાગતિ અને પૂર્ણ નિષ્ઠા સાથે કૃષ્ણમય અને કૃષ્ણ માટે જ રહ્યાં હતાં; એ જ પ્રમાણે, સ્વામી રાધાએ ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદ પ્રતિ પૂર્ણ શરણાગતિ દાખવી હતી.

તે પછી તરત જ સ્વામી રાધાએ, તેવી શરણાગતિ પરત્વે, ચમત્કાર અનુભવ્યો. સ્વામી શિવાનંદના વિદ્વાન અને સંતકક્ષાના શિષ્યો જ નહીં પરંતુ ભારતના અન્ય પવિત્ર પુરુષો અને સ્ત્રીઓ પણ તેને (સ્વામી રાધાને) મળ્યાં અને માર્ગદર્શન આપ્યું. ના, તેની શિષ્યાનું આધ્યાત્મિક શિક્ષણ પૂરું કરવા માટે તેમ જ આગળ ધપાવવા માટે સ્વામી શિવાનંદ આ બધા સંતોના સ્વરૂપોમાં સ્વયં પ્રકટ બન્યા. સ્વામી રાધાએ તેના ગુરુને, સ્વામી

પુરુષોત્તમાનંદજીમાં, મા આનંદમયી, સ્વામી રામદાસમાં અને તિબેટના યોગીમાં, નિહાળ્યા. તે બધા સંતોએ સ્વામી રાધાને પ્રેરણા આપી અને તેને માર્ગદર્શન આપ્યું. પરંતુ તે તો સ્વામી શિવાનંદજી જ હતા જેઓ સ્વામી રાધા દ્વારા કાર્ય કરતા રહ્યા.

ગુરુદેવ ઘણીવાર શ્રેષ્ઠ શિષ્યનું વર્ણન કરતાં કહેતા કે શ્રેષ્ઠ શિષ્ય તે છે જે તેના ગુરુના ઉપદેશને જાળવી રાખે છે, તેમાં વૃદ્ધિ કરે છે અને તેનો પ્રચાર કરે છે. જ્યારે સ્વામી શિવાનંદે સ્વામી રાધાને કેનેડામાં આશ્રમ શરૂ કરવાનું કહ્યું ત્યારે તેણે તરત જ ‘હા’માં પ્રત્યુત્તર આપ્યો. એકનિષ્ઠ ભક્તિ અને સમર્પણભાવ સાથે સ્વામી રાધાએ તે કાર્ય કર્યું, તે આજે પણ ગુરુદેવે કહેલ પ્રત્યેક શબ્દનું સ્મરણ આપે છે. અને તેણે અસાધારણ બુદ્ધિ કૌશલ્યથી ગુરુદેવના ઉપદેશને ઉત્કૃષ્ટ વ્યવહાર અને વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિમાં વણી લીધો છે જેને સ્વામી રાધા પોતાના કાર્યક્રમ દરમ્યાન શિક્ષણરૂપે આપતાં રહે છે.

કઠોપનિષદના શબ્દોમાં કહીએ તો ‘ગુરુ અજોડ અને અદ્ભુત હતા; શિષ્ય પણ અજોડ અને અદ્ભુત છે.’

- સ્વામી વેન્કટેશાનંદ

- ‘રાધા’ - એક સાધિકાની આંતરયાત્રાની ડાયરી

ઉપનિષદ-યાત્રા

ડૉ. ગુણવંત શાહ

પ્રભુ ક્યારેક તમાચો મારીને જગાડે છે

ઋષિના શબ્દો : પ્રણવો ધનુઃ શરો હ્યાત્મા બ્રહ્મ તલ્લક્ષ્યમુચ્યતે । (મુંડકોપનિષદ, દ્વિતીય મુંડક, ખંડ ૨, મંત્ર-૪)

ભાવાર્થ : પ્રણવમંત્ર તો છે ધનુષ્ય જો, બાણ આત્મ છે, લક્ષ્ય બ્રહ્મનું;

તીરના સમી આત્મલક્ષ્યતા, સિદ્ધ થઈ જશે ઉદ્યમે કરી.

લક્ષ્ય વગરનું જીવન એટલે કુંભકર્ણનું જીવન

વડોદરાથી મુંબઈ જવા માટે નીકળેલો માણસ અમદાવાદ ભણીની ટ્રેનમાં બેસી જાય ત્યારે એની મશ્કરી થતી હોય છે. મશ્કરી એટલા માટે થાય છે કે એનું લક્ષ્ય જો મુંબઈ જવાનું હોય તો અમદાવાદ એને માટે અલક્ષ્ય ગણાય. ઘણાખરા માણસોનું ઘણુંખરું જીવન અલક્ષ્ય ભણીની મુસાફરીમાં જ વીતી જાય છે. આવું બને ત્યારે મશ્કરી કરવાવાળું કોઈ નથી હોતું. જ્યાં લક્ષ્યની સભાનતા જ ન હોય તો ત્યાં લક્ષ્ય ચૂકી ગયાનો ગમ નથી સતાવતો. આવો ગમ જેને સતાવે તેવો મનુષ્ય પણ વંદનીય છે. એની પાસે જે સભાનતા છે તે અતિ મૂલ્યવાન છે. પરીક્ષામાં નપાસ થનાર વિદ્યાર્થીને નપાસ થયાનું દુઃખ થાય તોય કાલે તે પાટા પર આવી શકે છે, પરંતુ નપાસ થયા પછી પણ નિરાંત રાખે તેવા વિદ્યાર્થીનું કોઈ ભવિષ્ય નહીં હોય. ગોવર્ધનરામ ત્રિપાઠીનો શબ્દપ્રયોગ કરીને કહી શકાય કે એની પાસે 'લક્ષ્ય-અલક્ષ્ય-વિવેક' છે તે કાલે નહીં ને પરમદિવસે જાગી જાય એવી શક્યતા ઊજળી છે. લક્ષ્યહીન જીવન એટલે કુંભકર્ણનું જીવન. આપણી કુંભકર્ણતા ઊંઘતી રહે તોય જીવતી રહે !

ઉપનિષદના ઋષિ આપણામાં પડેલી કુંભકર્ણતાને ઠેસ પહોંચે એવી વાત કરે છે. પ્રમાદ એટલે શું ? લોકો પ્રમાદને કેવળ આળસ ગણવા ટેવાયા છે. પ્રમાદનો ખરો અર્થ છે અલક્ષ્યમાં રત રહેવું તે. લક્ષ્યને બદલે અલક્ષ્યની પ્રાપ્તિ માટે કોઈ માણસ રાતદિવસ રોકાયેલો રહે તો તેનો ઉદ્યમ પણ એક પ્રકારનો પ્રમાદ જ ગણાય. મુંબઈ જવા નીકળેલો આદમી અમદાવાદ ભણીની ટ્રેનમાં બેસી જાય ત્યારે પણ તેની ટ્રેન તો ગતિપૂર્વક

દોડતી જ હોય છે. એ ટ્રેન વિરુદ્ધ દિશામાં દોડતી હોવાથી અલક્ષ્ય ભણી ઝડપભેર જતી હોય છે. લક્ષ્ય ચૂકી જવાય તેવી પ્રવૃત્તિમાં કર્મરત હોવું એ પણ પ્રમાદનો જ એક પ્રકાર છે. તીરની ગતિનું સૌંદર્ય સમજવા જેવું છે. તીર કદી આડુંઅવળું નથી થતું. એ કદી ધીમી ગતિએ નથી છૂટતું એ કેવળ લક્ષ્યગામી જ હોય છે. તીર પોતાની ગત્યાત્મક શક્તિને અલક્ષ્ય તરફ વેડફવા માટે તૈયાર નથી હોતું. પ્રત્યેક તીરમાં પડેલી સંભાવ્યતા એને ધ્યેયગામી બનાવે છે. લક્ષ્ય પ્રાપ્ત થાય કે ન થાય, પરંતુ દિશા ચૂકી જવાની તીરને ટેવ નથી હોતી. તીર 'ગતિશીલ' હોય તેની સાથોસાથ લક્ષ્યગામી પણ હોય છે. ગતિમાં શીલ ભળે ત્યારે જ લક્ષ્ય પ્રાપ્ત થાય. તીરનું શીલ સમજવા જેવું છે. તીરનું શીલ એટલે એની લક્ષ્યકેન્દ્રીતા.

ઋષિ અંગિરાનું વિશ્વવિદ્યાલય

ઋષિ લક્ષ્યપ્રાપ્તિની સાધનાને ધનુષબાણની ઉપમા આપે તેમાં કાવ્યાત્મક ઔચિત્ય પણ રહેલું જણાય છે. મુંડકોપનિષદ અથર્વવેદની શૌનકીય શાખાનું ગણાય છે. આગળ જોયું તેમ ઋષિ અથર્વાને સાક્ષાત્ બ્રહ્મા પાસેથી બ્રહ્મવિદ્યા પ્રાપ્ત થયેલી. અથર્વા ઋષિએ એ વિદ્યા અંગી ઋષિને અને અંગી ઋષિએ એ સત્યવહ નામના ઋષિને સમજાવી. પરંપરાગત ચાલી આવતી એ વિદ્યા ભારદ્વાજ ઋષિએ અંગિરા ઋષિને સમજાવી. તે કાળે વિખ્યાત વિશ્વવિદ્યાલય (મહાશાલ)ના કુલપતિ મુનિ શૌનક હતા. કહે છે કે એમના ઋષિકુલ (યુનિવર્સિટી)માં ૮૮ હજાર સાધકો રહેતા હતા. કુલપતિ શૌનક હાથમાં સમિધા લઈને શ્રદ્ધાપૂર્વક ઋષિ અંગિરા પાસે ગયા અને વિનયપૂર્વક બોલ્યા : 'ભગવન્ !

જેને જાણવાથી બધું જાણી જવાય એવું પરમતત્ત્વ કયું ?' જવાબમાં ઋષિ અંગિરાએ વિસ્તારથી બ્રહ્મવિદ્યાની સમજણ શૈનકને આપી અને કહ્યું : 'ભાવપૂર્ણ ચિત્ત દ્વારા (ભાવગતેન ચેતસા) અને ઉપાસના દ્વારા તીક્ષ્ણ કરાયેલા તીરને ધનુષ્ય પર પ્રત્યંચા ચડાવીને અક્ષર એવા પરમ બ્રહ્મ તરફ છોડવું જોઈએ. હે સૌમ્ય ! પ્રણવ ઝંકાર એ જ ધનુષ્ય છે. આત્મા એ જ બાણ છે. પરબ્રહ્મ પરમેશ્વર એ જ લક્ષ્ય છે. એ લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ અપ્રમાદ કેળવીને તીરની તન્મયતા (શરવત્ તન્મયઃ) દ્વારા જ થઈ શકે.'

રાજા કેન્યુટનો પ્રસંગ

લક્ષ્યપ્રાપ્તિ માટે જરૂર છે જાગી જવાની. જાગી જવા માટે ક્યારેક નાનો પ્રસંગ પણ ઉપકારક નિમિત્ત બની રહે છે. જાણીતો પ્રસંગ છે. અગિયારમી સદીમાં ઈંગ્લેન્ડમાં રાજા કેન્યુટનું શાસન હતું. એક દિવસ રાજા કેન્યુટ દરિયાના કિનારે ગયો. સાથે એના દરબારીઓ પણ હતા. રાજાને ખુશ કરવા માટે એક દરબારીએ કહ્યું કે આપણા રાજા હુકમ કરે તો દરિયાનાં મોજાં પણ આગળ વધતાં અટકી જાય. રાજા કેન્યુટે સુવર્ણજડિત સિંહાસન પર બેસીને ભરતી આવે તેની રાહ જોઈ. છેવટે ભરતી એના સમય પ્રમાણે આવી અને રાજાના પગ પાણીમાં ભીંજાયા. રાજાએ વારંવાર ભરતીનાં પાણીને પાછાં વળી જવાનો હુકમ કર્યો, પણ કાંઈ ન વળ્યું. ભરતી તો પછી વધારે જોશપૂર્વક આવી અને રાજાનું સિંહાસન પણ ઊંધું વળી ગયું. કેન્યુટે પોતાનો રાજમુગટ ફેંકી દીધો અને પછી કદી પણ ધારણ ન કર્યો. એણે લોકો સમક્ષ જાહેર કર્યું : 'જેના ઈશારાથી સ્વર્ગ, પૃથ્વી અને સાગર શાશ્વત નિયમો પ્રમાણે વર્તે છે તે સર્વશક્તિમાન તત્ત્વને જ રાજા કહેવા જોઈએ.' સૃષ્ટિના આવા શાશ્વત નિયમને ઋષિઓ ઋત્ત કહે છે.

ક્યારેક પ્રભુ આપણને તમારો મારીને જગાડવાની કૃપા કરે છે. એનો કૃપાયુક્ત તમારો સૌના નસીબમાં ક્યાંથી ? જ્યારે જ્યારે આપણા અહંકારને ઠેસ પહોંચે ત્યારે જાગી જવાની એક તક ઊભી થાય

છે. જેમ એ ઠેસ ઊંડી તેમ જાગી જવાની તક ઊજળી ! આપણે એ તક ગુમાવી દેવાની કુટેવ ધરાવીએ છીએ તેથી જીવન પૂરું થવા આવે તોય જાગી જતાં નથી. સન ૧૮૮૩ની ૩૧મી મેના દિવસે દક્ષિણ આફ્રિકાના પીટર મારિત્સબર્ગ સ્ટેશન પર બેરિસ્ટર મો.ક. ગાંધીને (ફર્સ્ટક્લાસની ટિકિટ હોવા છતાં) કડકડતી ઠંડીમાં ધક્કો મારીને પ્લેટફોર્મ પર ફંગોળી દેવામાં આવ્યા. એમના અહંકારને ભારે ઠેસ પહોંચી. એ દિવસોમાં ત્યાંના અશ્વેત લોકોને 'પોલ્યુટન્ટ' (પ્રદૂષક) કહેવામાં આવતા. ગાંધીજીએ પોતાના અહંકારને પહોંચેલી ઠેસને જીવનજાગૃતિમાં ફેરવી નાખી અને સવિનય કાનૂન ભંગનો ઉદય થયો. રાતની કડકડતી ઠંડીમાં થયેલું એ અપમાન એટલું વિશ્વવિખ્યાત બની ગયું કે પીટર મારિત્સબર્ગ સ્ટેશનનું એ ઐતિહાસિક પ્લેટફોર્મ લગભગ તીર્થસ્થાન બની ચૂક્યું છે. દુનિયાના ઇતિહાસમાં કોઈ અપમાનને આટલી પ્રસિદ્ધિ નથી મળી. ક્યારેક રસ્તો રોકીને પડેલો પથ્થર, ઠેકડો મારવા માટેનો પથ્થર બની જાય છે.

જામગરીમાં તણખો પડે તેટલી વાર

આપણા અહંકારને ઠેસ વાગે ત્યારે પણ જો જાગી ન જઈએ તો કવિની પંક્તિ સાચી પડે : 'જામગરીમાં તણખો ન પડ્યો.' એક વિખ્યાત કુસ્તીબાજ વિમાનમાં પ્રવાસ કરી રહ્યો હતો. એણે ખુરશી સાથેનો સેફ્ટીબેલ્ટ બાંધવાનો ઈન્કાર કર્યો અને કહ્યું : 'સુપરમેનને વળી સુરક્ષાપટ્ટાની શી જરૂર ?' એનો પટ્ટો બાંધતી વખતે શાણી એર હોસ્ટેસે કટાક્ષ કર્યો : 'સુપરમેનને તો વિમાનની પણ શી જરૂર ?' આવા કટાક્ષયુક્ત પ્રશ્નથી કુસ્તીબાજ જાગી શક્યો હોત, પણ ન જાગ્યો.

ઋષિ બ્રહ્મને જીવનનું લક્ષ્ય ગણાવે છે. તૈત્તિરીય ઉપનિષદમાં બ્રહ્મની પાંચ કક્ષાઓ ચડતી ભાંજણીમાં સુંદર રીતે પ્રગટ કરી છે.

- (૧) અન્નબ્રહ્મ એટલે દ્રવ્યસમૃદ્ધિ
- (૨) પ્રાણબ્રહ્મ એટલે ઊર્જાસમૃદ્ધિ
- (૩) મનોબ્રહ્મ એટલે સમત્વ-સમૃદ્ધિ
- (૪) વિજ્ઞાનબ્રહ્મ એટલે વિવેકસમૃદ્ધિ

(૫) આનંદબ્રહ્મ એટલે આત્મસમૃદ્ધિ

આખરી લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટેના આરોહણમાં આવતા અગત્યના પડાવોની વાત આટલી સુંદર રીતે અન્ય કોઈ સંસ્કૃતિમાં થઈ જાણી નથી.

આપણા અહંકારને ઠેસ પહોંચે ત્યારે

જ્યારે આપણો સ્થૂળ અહંકાર કોઈ બૃહત્તર ભાવ સાથે જોડાઈ જાય ત્યારે એ જ અહંકાર ક્ષીણ થતો થતો શૂન્યમય થતો જાય અને છેવટે આત્મા સાથે એકાકાર થઈ જાય એમ બને. અતિસૂક્ષ્મતા જ અતિ-વ્યાપકતા પ્રાપ્ત કરી શકે. આકાશ અતિસૂક્ષ્મ છે તેથી જ અતિવ્યાપક અને સર્વવ્યાપક છે. ઈશોપનિષદમાં બ્રહ્મને સર્વવ્યાપ્ત (પર્યાપ્ત) ગણાવ્યું છે. આપણો અહંકાર શૂન્યતા તરફ વળે અને આપણો 'સ્વ' વ્યાપકતા તરફ વળે તો કદાચ આનંદબ્રહ્મની ભાળ મળે. હું જ બ્રહ્મ છું, એવી ભાવાનુભૂતિમાં જ આપણા અહંકારના વિસર્જનની કવિતા પ્રગટ થાય એમ બને. ગણપતિયોથને દિવસે ગણપતિની સ્થાપના અને

આનંદચૌદશ (અનંતચતુર્દશી)ને દિવસે ગણપતિનું વિસર્જન ! જે પરિવાર સ્થાપના કરે, તે જ પરિવાર હોંશે હોંશે મૂર્તિનું વિસર્જન કરવા જાય તે ઘટનાનું સૌંદર્ય પામવા જેવું છે.

જ્યારે જ્યારે આપણા અહંકારને ઠેસ પહોંચે ત્યારે મળતી અણમોલ તક ગુમાવવા જેવી નથી હોતી. વિમાનનો જન્મ કેવળ રનવે પર દોડવા માટે નથી થયો. એણે રનવે છોડીને વાયુનિષ્ઠ (એર-બોર્ન) થવું જ રહ્યું. ઋષિ બ્રહ્મવિહારી છે. તેઓની આકાશનિષ્ઠા પ્રણવમંત્ર ઝંકારને ધનુષ્ય તરીકે પ્રમાણનારી છે. ઋષિને સામાન્ય કક્ષાનું લક્ષ્ય ન પાલવે. બ્રહ્મભાવ પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણા 'સ્વ'ને વિસ્તારવાનો છે. આપણું આખું જીવન વસ્તાર (બાળબચ્ચાં)ની આસક્તિમાં જ પૂરું થાય છે. વસ્તારથી વિસ્તાર ભણીની યાત્રા શરૂ થાય તો બેડો પાર !

□ 'પતંગિયાની અમૃતયાત્રા'માંથી સાભાર

(યોગ અને આરોગ્ય અનુસંધાન પાના નં.૧૪ ઉપરથી ચાલુ)

યૌગિક જ્ઞાનના અભ્યાસ પૂર્વે તમો જે કાંઈ કરવા માગો છો, તે સંબંધી તમામ તબીબી જ્ઞાન ધરાવતા યોગશિક્ષક અને તબીબ ('ડોક્ટર') બંનેની સલાહ પછી જ અભ્યાસ શરૂ કરવો. દા.ત. ભારતના આર્મી અધિકારીઓની તાલીમનું એક મોટું થાણું નોર્ધર્ન કમાન્ડ ઉધમપુરમાં છે. ત્યાંના વરિષ્ઠ આર્મી અધિકારીના સેવકને કલાકો સુધી ટાઈપ મશીન પર કામ કરવાથી સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલોસિસ થયેલું. કોઈ અઢીડાઘા માણસે તેને કહ્યું, 'આ રોગમાં યોગાભ્યાસ જ સહાય કરી શકે.' આટલી વાત તો સાવ સાચી છે, પરંતુ આગળનું વૈદું આડું ઊતરે તેવું હતું. દુર્ભાગ્યે તેમણે બતાવ્યું. કહ્યું, 'આસનોમાં શ્રેષ્ઠ આસન શીર્ષ અને સર્વાંગ છે; આ બંને આસન હું છેલ્લાં ૩૫ વર્ષથી નિયમિત કરું છું. જુઓ કેટલો સ્વસ્થ છું.' આ વાત પણ ઉચિત હતી; પણ જે ગોટાળો થયો તે, એ કે 'તમો પણ આ શીર્ષ અને સર્વાંગ બંને આસનોનો અભ્યાસ કરો.' હવે સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલોસિસના દરદી માટે આ બંને આસન કરવાં તે હાઈ ડાયાબિટિસના રોગીને ચાર કપ આઈસક્રીમ

પ્રેમથી ખવડાવવા જેવી વાત છે અને ખરેખર જે ન થવાનું હતું તે જ થયું. આર્મી અધિકારીના નિજી સચિવ ખૂબ જ પીડાયા; આમ રોગના ઉપચાર માટે યોગનો અભ્યાસ ઊંટવૈદ્યાની જેમ ન કરવો. યોગ અને તબીબી જ્ઞાનની માહિતી ધરાવતી વ્યક્તિના માર્ગદર્શન સાથે અને તેમની સલાહ પ્રમાણે જ કરવો.

યૌગિક સારવાર

યૌગિક સારવાર માટે જે મૂળ આવશ્યક વાત છે તે એ કે તબીબી સહાય, ભોજનમાં કાળજી અને યૌગિક વ્યાયામ આ ત્રણેય સાથે મળે તો જ સારવારથી લાભ થઈ શકે.

જો રોગી ગહન માંદગીમાં હોય તો યૌગિક ઉપચાર ન થઈ શકે; જ્યારે બીમારી પ્રથમ તબક્કે હોય કે રોગી સાજો થવામાં હોય ત્યારે બંને અવસ્થામાં યૌગિક સારવાર સહાય કરે છે. ધૈર્યપૂર્વક, પ્રાર્થના સાથે થતો પ્રમાણિક યોગ-અભ્યાસ અદ્ભુત સહાયપ્રદ નીવડે છે. ઝં શાંતિ.

□ 'યોગ અને આરોગ્ય'માંથી સાભાર

‘ૐ’ શું છે ?

વિચાર કરો.

તે ભગવાનનું નામ, પ્રતીક કહેવાયું છે.

કઈ રીતે ?

તેનું અવલંબન લેવાથી, તેના પ્રત્યે ચિંતન મનન થકી ભગવાન પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

ૐ એક શબ્દ છે. તેનો એક નાદ છે.

શબ્દ આકાશનો ગુણ એટલે કે તે આકાશનું સંતાન છે.

સર્વવ્યાપી આકાશમાંથી તે પૃથ્વી પર અવતરે છે.

આમ થવામાં તે પ્રથમ અગ્નિ-તેજ-પ્રકાશના સંપર્કથી શુદ્ધ થાય છે. પછી, જળ દ્વારા ધોવાઈ પવિત્ર બને છે, પવન-વાયુ દ્વારા સૂકાઈને છેવટે પૃથ્વીના ખોળામાં બિરાજે છે.

આમ જણાવવાનો આશય, ૐ શબ્દ પરાવાણી છે. પણ એ જ પશ્યન્તિ, મધ્યમા, વૈખરી વાણીરૂપે આ રીતે ક્રમશઃ પ્રગટે છે. તે પરત્વે સૂક્ષ્મ વિચાર કરો.

પાંચે પાંચ મહાભૂતોમાંથી શબ્દ પસાર થતો રહ્યો છે. તેથી સાધકે તેને આકાશની સાથે બીજા ચાર ભૂતો પણ જોડવાં જરૂરી છે.

કારણ ? શબ્દ બ્રહ્મને પામવા માટે પૃથ્વી કે ધરતી જેવી ધીરજ, તિતિક્ષા, સહનશક્તિ કેળવવી જરૂરી છે. ત્યાં અધીરાપણું ન ચાલે. શબ્દ અસરકારક બનવા ધીરજ જરૂરી છે. શબ્દમાં સુવાસ-સુગંધ ભળવી જોઈશે. શબ્દના ધૂપથી ઓરડો મધમધવો જોઈશે.

શબ્દમાં વિવેકરૂપી અગ્નિ જરૂરી છે, જે અશુભને ભસ્મ કરી શુભને પ્રગટ કરે. શબ્દમાં જીવનનો ધર્મ હોવો જરૂરી છે, જે સંદેહ-સંશયને ઉઠાવી દે, જેથી શબ્દમાં વિશ્વાસનું સ્થાપન થાય. તે શ્રદ્ધા પ્રગટાવી શકે.

સમાજમાં સાચી શ્રદ્ધા પ્રગટાવવાનું કામ ‘શબ્દ’ જરૂર કરી શકે છે. પરિપક્વ શુદ્ધ સમાજની રચના કે નિર્માણ કરવા માટે શબ્દની તાકાત કરેલી છે, તે વિવેકપૂર્વકનો વિચાર માગી લે છે.

માટે જ, શબ્દનો ઉપાસક-સંવાદિત એટલે કે સુરમાં પાકો હોવો જરૂરી છે. ગમે એટલો સુર ઊંચો

કે નીચો જાય, પણ તેણે સમ પર આવી જવું જોઈશે.

જેમ રંગ અને રેખા દ્વારા સુંદર ચિત્રનું નિર્માણ થાય, તેમ સુર-સ્વરથી સંગીત જન્મી શકે જ. આમ શબ્દની સાથે સુર-સ્વર જરૂરી છે.

વળી જો સંગીતમાં લય ચૂકાય તો ? પ્રલય થઈ જાય. વિનાશ સર્જાય. શબ્દ જીવનમાં લયથી જ એકરાગિતા સંભવિત છે. શબ્દનો સાધક તાલમાં જીવે તે જરૂરી છે. તે ચપટી વગાડી, તાળી પાડી તાલમાં નાચી શકે છે, તન્મય બની શકે છે. તળિયાથી માંડી તાળવા સુધી તાલમાં જીવવું એ શબ્દનો મૌલિક ગુણ છે.

શબ્દના ઉપાસકમાં શબ્દોની યોગ્ય પસંદગીનું જ્ઞાન ન હોય તથા તેનું અર્થઘટન ચોક્કસપૂર્વકનું ન હોય તો ? ઉપલી ચારે વાતો સુર-સ્વર-તાલ-લય નિરર્થક છે. જ્ઞાન વગરનો, અર્થઘટન વગરનો શબ્દ, મન અને મસ્તકને-દિલ અને દિમાગને ન અજવાળી શકે. તે કદી અસરકારક ન નીવડી શકે. માટે જ શબ્દ સાથે જ્ઞાન અને તેનું અર્થઘટન જરૂરી છે. શબ્દની પત્ની મુદ્રા છે. શબ્દ પતિ છે-બંને મળી સૌભાગ્ય બને છે. આમ શબ્દ સાધકનું પૂરું વ્યક્તિત્વ પણ ભદ્ર હોવું જરૂરી છે.

જન લોક માટે આ શબ્દને જ હૃદયસ્થ બનાવવા માટે આ મુખ્ય ચાવીઓ છે. શિષ્ટ સાહિત્યનું સર્જન કરવા માટે શબ્દ ઉપાસનાની જરૂર છે. જેમ બી વાવ્યા પછી છોડનું જતન કરવું પડે. ખાતર, પાણી, પ્રકાશ દઈને-નિંદામણ કરવું પડે, કાંટાની વાડ સાથે દેખરેખ રાખવી પણ જરૂરી બને છે. તો જ આ શબ્દ પુસ્તકમાં શ્લોકરૂપે સચવાય છે. આપણું શાસ્ત્ર આ રીતે સચવાયું છે.

કોઈ પણ વાવણી કે સંભાળ વિના જે ઊગી નીકળે એવું લોકસાહિત્ય પણ ક્યારેક અસરકારક નીવડે છે, તેમાં મુખ્ય લોકો કેવા પ્રકારના છે. તેની અગત્યતા છે. માટે જ આપણા વાણી, વિચાર અને તેનો પ્રચાર-કેટલી બધી સાવધાની માગી લે છે, તેનો વિચાર કરો. ૐ શબ્દની આરાધના કેટલી બધી તાકાત માગી લે છે તેનો માનવ જ વિચાર કરી શકે છે. માટે વિચારો ૐ.

અમૃતપુત્ર-૧૩

- 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]

દિવ્ય જીવન - દેશ અને પરદેશ-૧

હવે સ્વામીજીને સંપૂર્ણ અજ્ઞાતવાસ અને એકાંતની તીવ્ર ઈચ્છા જાગી હતી. તેમને ભક્તોની ભીડ અને આશ્રમનાં માનસન્માન કંઈ પણ સારું લાગતું ન હતું.

હવે હિમાચ્છાદિત ગિરિશૃંગો તેમને બોલાવી રહ્યાં હતાં. ખુલ્લું ભૂરું મુક્ત આકાશ તેમને ભેટવા તડપી રહ્યું હતું. આશ્રમથી દૂર જવા માટે આંતરવેદના જાગી હતી, જ્યાં કોઈ ન હોય... બસ હું અને મારો પ્રભુ ! અને પછી હું પણ મટી જાય અને એક માત્ર ઈશ્વર જ શેષ રહી જાય. તે ન કહે તો પણ ગુરુદેવ તેના મનની પ્રત્યેક વાત જાણતા હતા. તેમણે સ્વામીજીને એક એવી જગ્યાએ જવાની સલાહ આપી કે જે શ્રી બદરીનારાયણ પાસે હતું અને નિર્જન તો હતું જ. આવા સ્થાનની ભાગ્યે જ કોઈને ખબર હતી.

ત્યાં જઈને સ્વામીજીએ તપશ્ચર્યા શરૂ કરી. આત્મચિંતનમાં તેઓ ખોવાઈ ગયા. આટલી કઠોર તપસ્યાનું ફળ પણ તેજસ્વી હતું, સામર્થ્યવાન હતું. તેમાંથી સ્વામીજીને સૃષ્ટિનું કોઈપણ સુખ કે વૈભવ પ્રાપ્ત કરવાનું અસંભવ ન હતું. તમામ સિદ્ધિઓ, ચારેય પ્રકારની મુક્તિ તેમની સામે હાથ જોડીને ઊભેલી હતી. હવે સમગ્ર બ્રહ્માંડ સ્વામીજીના શ્રીચરણતળે હતું.

પરંતુ આ અલગારી સાધુ તો મોહાતીત હતો. તપનો આનંદ જ કંઈક અનેરો હતો કે ત્રિભુવનનું સામ્રાજ્ય તેની પાસે તુચ્છ થઈને રહે. તેમણે પોતાની તમામ તપશ્ચર્યાનું ફળ માનવમાત્રના બહુવિધ કલ્યાણ માટે સમર્પિત કરી સ્વામીજીએ હાથ જોડ્યા. કવિવર રવિન્દ્રનાથ ટાગોરના શબ્દો તેમને હૈયે ઉભરાયા...

‘જ્યાં મન હોય ભયમુક્ત અને મસ્તક ઉન્નત ઊઠેલું
જ્યાં જ્ઞાન હોય મુક્ત...

ને જે જગ ક્ષુદ્ર ટુકડાઓમાં ન થયું હોય ખંડિત
સ્વાર્થી દીવાલોથી...

જે જગતમાં સત્યના ગહનસ્વરૂપમાંથી શબ્દો સંભવે છે...

જ્યાં પરિપૂર્ણતા માટે હાથ અથક પ્રયત્નશીલ છે.

જ્યાં બુદ્ધિનો વિશુદ્ધ પ્રવાહ

અંધ રૂઢીવાદના વેગમાં લુપ્ત નથી થતો

જ્યાં મન હંમેશાં વિકસિત થનારા વિચારોમાં

અને કૃતિમાં સંલગ્ન થાય છે.

આવા એ સ્વતંત્રતાના સ્વર્ગમાં હે પ્રભો !

મારી માતૃભૂમિ પ્રવેશ કરે...

એવા એ સ્વર્ગમાં પ્રભો,

સમગ્ર માનવજાતિ જાગૃત થાઓ !’

હવે તો વિજ્ઞાને પણ કબૂલ કર્યું છે કે સમગ્ર જગત વિચારોનો એક મહાન સમૂહ છે. હિંસાચાર, અન્યાય, સત્તાની ઘૃણાસ્પદ અભિલાષાથી ભરેલું હોવા છતાં પણ આ જગત આજે અખંડ અને આબાદ છે, તેનું અસ્તિત્વ છે. માત્ર અસ્તિત્વ જ નહીં, પરંતુ એ પુષ્પ સમાન ખીલી પણ ઊઠે છે, આ એક ચમત્કાર છે, કારણ અનેકાનેક મહાત્માઓના વિચારોનું આ સાર્થક સામર્થ્ય છે. તેમના વિકારરહિત સત્સંકલ્પ વડે જ આ સત્ય બન્યું છે. તેમની શુભ પ્રેરણાનું, વિહિત વિચારોનું સામર્થ્ય જ વિશ્વના તમામ અનિષ્ટને નિષ્પ્રભ કરી દે છે. જગત તો મનુષ્યોનું બનેલું છે. દુનિયાને બદલવાની હોય તો એ માણસને જ બદલવો પડશે, તેને યોગ્ય અને દિવ્ય જીવનપ્રદાયક માર્ગ પર વાળવો જ પડશે. માનવના જીવનમાં નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ ઉપજે તેટલા માટે જ સંતો કષ્ટ સહન કરે છે. સંતોના જીવનના પ્રત્યેક પ્રયત્ન, વિચારવિમર્શ અને કાર્યકલાપોનું એક માત્ર લક્ષ્ય હોય છે કે જનગણનું મંગલ થાઓ, શુભ થાઓ, સર્વ સાધારણ માણસ સુખી થાય. છતાં આપણે પૂછીએ છીએ કે...

હિમાલયમાં જઈને તપશ્ચર્યા કરવાવાળા હે સાધુ-
તમારા તપનો સમાજને શું લાભ થવાનો ? સમાજને
તમારા તપ સાથે શું સંબંધ ?

સમાજને તો કંઈ પણ સંબંધ નથી. કારણ કે તેનું સ્વરૂપ સમાજનું જ છે. સામાજિક વ્યક્તિની એક આગવી સમજણ છે. તે સમજે છે, હું દીન, પદદલિત અને અજ્ઞાની જીવ છું. મને હું જ મદદ કરું છું, લેવાવાળો કે આપવાવાળો પણ હું જ છું. જ્યારે સમાજસેવાથી નિરત હોય તેવા સંતોની સમજણ જુદી છે. તેઓ કહે છે કે અમે તો માત્ર પ્રભુનામનું સ્મરણ જ કરીએ છીએ, બાકી તો કંઈ જ કરતા નથી. અને દુર્ભાગ્યે આપણે આપણી સંકુચિત વૃત્તિથી હંમેશાં એમ જ માનીએ છીએ કે, ‘આ સાધુસંતો તપ કરે છે, તે તો તેમના પોતાના વ્યક્તિગત અંગત આધ્યાત્મિક પુણ્ય કમાવા માટે છે. સમાજ માટે તેમનું યોગદાન શું?’ તેમને એ ખબર નથી કે આવા અગણિત સંતોની આધ્યાત્મિક સાધનાથી જ આજનો વર્તમાન સમાજ સુરક્ષિત છે. જે સમસ્યા છે તે પેલા મનુષ્યમાં રહેલા હેવાન-શેતાનથી જ ઉત્પન્ન થતી હોય છે અને સંતો જ આ હેવાન સામે લડે છે.

સ્વામીજી એકાંત ઈચ્છતા હતા. તેમણે તો તેમના ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ તેમની પોતાની અંદર જ કરી હતી, તેઓ તો તે દિવ્ય અનુભૂતિમાં જ એકરૂપ થઈ ગયા હતા. પરંતુ સમાજને તો તે ઈશ્વરનાં પ્રત્યક્ષ દર્શનની આવશ્યકતા હતી. તે પ્રમાણે તેમણે દૂર જવાનું ન હતું.

ઈ.સ. ૧૮૫૬માં ઓગણીસથી બાવીસ ઓક્ટોબર સુધી કલકત્તામાં દિવ્ય જીવન સંઘનું આઠમું સંમેલન ભરાવાનું હતું. આ પરિષદના અધ્યક્ષસ્થાન માટે શ્રી ગુરુદેવે સ્વામીજીની નિમણૂક કરી હતી. તેમણે સ્વામીજીને પાછા બોલાવી લીધા. સ્વામીજી હિમાલયની ગિરિકંદરામાં હતા તે ઉત્તુંગ ગિરિશૃંગો પરથી ધીરે ધીરે તેઓ નીચે ઉતરતા હતા. પહાડોની એ કેડીની બાજુમાં જ એક ઊંડી ખીણ, ભયાનક ઊંડાણ, વચ્ચે નિર્મમ પહાડોની ચટ્ટાનો... અને આમ આ પરિસ્થિતિમાં જ મુશળધાર વરસાદ થયો. જીવતો માણસ, રાંધેલું ધાન અને પહાડની મોસમ, આ ત્રણેયનો ભલા ભરોસો શું? તેઓ ગમે ત્યારે તેમના સ્વાદ તેમનાં સ્વરૂપ બદલી શકે છે. સ્વામીજીનાં ગેરુવાં વચ્ચે ભીંજાઈ ગયાં. ભીનાં કપડાં, ભયાનક ઠંડી, જોરદાર વરસાદ, અને આશરો મળે તો ક્યાં? રસ્તામાં ઠેકઠેકાણે પુલો તૂટી ગયા હતા. પરંતુ જવાનું હતું તે તો નક્કી જ, કારણ શ્રી ગુરુદેવનો પાછા આવવાનો આદેશ હતો, અને

સ્વામીજીને મન શ્રી ગુરુદેવનો આદેશ એટલે પ્રત્યક્ષ પરમાત્માનો આદેશ. શ્રી ગુરુદેવની ઈચ્છા એટલે જાણે કે પરબ્રહ્મનો સંકલ્પ ! અને તે સમયે પરમેશ્વર... વિધિનાં વિધાન સ્વરૂપ એ ભયાનક પ્રાકૃતિક તાંડવને વિનમ્રતાથી હાથ જોડીને ઈશ્વરસ્મરણ કરતાં સ્વામીજી આગળ વધી રહ્યા હતા.

તે જ સમયે તે જ રસ્તે આવતો તેમણે બીજો એક યાત્રી જોયો... તે પણ એકલો ! તેના ચહેરા ઉપર તેજ હતું. તેની કૃશ કાયા ખાદીનાં કપડાંમાં ઢંકાયેલી હતી. તેની પાસે સામાન પણ કંઈ જ ન હતો. તે પણ સ્વામીજીની માફક જ પ્રત્યેક ડગલાંને સાચવી સંભાળીને આગળ ભરતો હતો.

એક જ માર્ગ, યાત્રી બે, પરંતુ પરિસ્થિતિ એક જ ! સ્વાભાવિક રીતે જ પરસ્પર બંનેએ એકમેકનું અભિવાદન કર્યું.

‘હું તો શિવાનંદ આશ્રમના શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનો એક તુચ્છ સેવક છું. આ દેહ ચિદાનંદના નામે ઓળખાય છે.’ શ્રી ગુરુદેવનું નામ ઉચ્ચારણ કરતી વખતે કંઈ ગુનો કરતા હોય તેવા ભાવ સાથે પોતાનાં કાન પકડીને વિનમ્રતાથી સ્વામીજીએ પ્રત્યુત્તર આપ્યો.

‘હું તો બહુ જ સાધારણ નાગરિક છું. આપણા ભારતમાં મને જયપ્રકાશ નારાયણના નામથી ઓળખવામાં આવે છે.’ તેમણે કહ્યું.

બંનેએ પરસ્પર એકમેકને વંદન કર્યાં. આ વંદન દેશભક્તિ અને ઈશ્વરભક્તિને હતાં. જીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય તો ઈશ્વરપ્રાપ્તિ જ હતું ને? પોતાનાં પત્ની પ્રભાની આજ્ઞાથી જયપ્રકાશજી અનેક વર્ષોથી રામનામ જપતા હતા.

ઈશ્વરભક્તિએ રાષ્ટ્રભક્તિને વંદન કર્યાં. જે સંસ્કૃતિએ ઈશ્વરપથ પ્રતિ આગળ વધવાનો રાહ ચીંધ્યો, તે સંસ્કૃતિ, તે દેશનું રક્ષણ. આ દેશભક્તો કરે છે. સ્વાર્થત્યાગ ! ગૃહસ્થ હોવા છતાં તેઓ વિરક્ત સંન્યાસી જ હતા. સ્વતંત્રતાના યજ્ઞકુંડમાં પોતાના દેહની આહુતિ આપવામાં તત્પર. નિસર્ગના તે વિરાટને ખોળે બંને મહાન આત્માઓ એકમેકને મળ્યા. તે પથ સ્વર્ણમંડિત થયો અને પછી બંને પોતપોતાના માર્ગે આગળ વધ્યા.

□ ‘અમૃતપુત્ર’માંથી સાભાર

મંગલકારી હાસ્ય

ડૉ. હરીશ દિવેદી

આજે તમે આટલા ઉદાસ કેમ દેખાવ છો ? કોઈ વાતની ચિંતા છે ? તમને શાનું ટેન્શન છે ? કોઈ સહૃદય મિત્ર કે વડીલ આપણને આવું પૂછે તો આપણે તરત બોલી ઊઠીશું કે, ના એવું કોઈ ટેન્શન કે ચિંતા તો નથી... પણ આજે કંઈ ગમતું નથી, મૂડ સારો નથી... થોડું ડિપ્રેશન જેવું લાગે છે... ગાડી હવે પાટા ઉપર આવી... આ બધા વીસમી સદીના રોગો છે. એમાં આપણો શો વાંક ? વાસ્તવમાં આપણો ચહેરો એ તો અંતરનો અરીસો છે. આપણી અંદર શું ચાલી રહ્યું છે, તે બધું એ પ્રગટ કરી દેતો હોય છે. બહુ ઓછી વ્યક્તિઓના ચહેરા પર પ્રસન્નતાના મધુર હાસ્યની ઝલક આજે જોવા મળતી હોય છે.

યંત્ર યુગમાં જીવતો માનવી પણ આજે હાસ્ય વિનાના યંત્ર જેવો બની ગયો છે. મને લાગે છે માણસે જાતે ફરીથી હાસ્ય શીખવા માટે કોઈ કોમ્પ્યુટરનો સહારો લેવો પડશે ! આ કોમ્પ્યુટરને પણ હાસ્ય શીખવનાર તો પાછું કોઈ માણસનું ભેજું જ હશે. તો પછી હવે કોમ્પ્યુટર આપણને એના સોફ્ટવેરનો ચાર્જ લઈને હસતાં શીખવાડે એની રાહ જોવાની શી જરૂર છે ? તો ચાલો સાથે ભેગાં થઈને હસી પડીએ. એ જ આપણા બધા રોગોનો રામબાણ ઈલાજ છે. ચિંતા, મૂડ, ડિપ્રેશન બધું જ બરાબર થઈ જશે. બાકી દુનિયામાં દુઃખ અને દર્દ ક્યાં ઓછાં છે ? એમાં આપણાં દુઃખ અને ચિંતા અને શોકનો ઉમેરો કરવાની જરૂર નથી. જગતનાં દુઃખોના હિસાબ-કિતાબ અંગે એક સરસ મજાની કલ્પના કરવામાં આવી છે. આખી દુનિયાના લોકોના દુઃખ-દર્દનો એક મોટો ડુંગર બનાવવામાં આવે અને પછી એને સમાન ભાગે વહેંચવાનું નક્કી કરવામાં આવે તો છેવટે સહુ પોતપોતાના દુઃખની પોટલી લઈને ચાલવા માંડશે !

હાસ્યવૃત્તિ આવાં દુઃખ અને ચિંતાગ્રસ્ત જીવનને જોવાની એક નવી દૃષ્ટિ-નવો અભિગમ આપે છે. આપણા કહેવાતા ધર્મોએ માણસને ખૂબ ભારેખમ ગંભીર અને ઉદાસીન બનાવી દીધો છે.

એવા ધર્મનું આપણે હવે કામ નથી. માણસને આનંદ-ઉલ્લાસથી ભરી દે અને જીવનની હર હાલતમાં પ્રસન્ન રહેતાં શીખવાડે એવા ધર્મની આજે ખૂબ આવશ્યકતા છે.

રમૂજવૃત્તિ અને હાસ્ય આપણા શારીરિક તથા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે એક પણ પૈસો આપ્યા વિના ખરીદી શકાય તેવું અમૂલ્ય ઔષધ છે. કુટુંબના બધા જ સભ્યોને તે એક તાંતણે બાંધી રાખે છે. સાથે સાથે આપણા સંપર્કમાં આવતા લોકોની સાથે પણ તે આત્મીયતાનો સેતુ બાંધી આપતો હોય છે. સૂક્ષ્મ રમૂજવૃત્તિ અને હાસ્ય એ નહેરુ પરિવારની આગવી વિશેષતા હતી. મોતીલાલજીનાં શ્વેત વસ્ત્રો, શ્વેત વાળ અને મુક્ત શ્વેત હાસ્ય સહુને આકર્ષી લેતાં હતાં. જવાહરલાલજીના જીવનમાં પણ આ હાસ્ય અને રમૂજવૃત્તિના અનેક પ્રસંગોએ દર્શન થાય છે. એમાંનો એક સુંદર પ્રસંગ છે.

આઝાદીની ચળવળનો એ ક્રાંતિકારી યુગ હતો અને એ માટે જેલવાસ ભોગવવો એ મોટો લ્હાવો ગણાતો હતો. નહેરુ કુટુંબ એમાં મોખરે હતું. કુટુંબનાં ઘણાં બધાં સભ્યોને જેલ ભેગાં થવું પડ્યું હતું. પરંતુ જવાહરલાલજીનાં નાનાં બહેન કૃષ્ણાને હજુ સુધી જેલમાં જવું પડ્યું નહોતું. તેમની ઉંમર ત્યારે સોળેક વર્ષની હતી. તેઓ પોતાની આત્મકથામાં લખે છે કે, ‘આઝાદી માટે જેલવાસ ન ભોગવ્યાની અધૂરપ તેમને સાલતી હતી. તે દિવસો દરમ્યાન તેમની એકમાત્ર મહેચ્છા જેલમાં જવાની હતી !’

અને છેવટે ૧૯૩૦ની આઝાદીની ચળવળ દરમ્યાન એ શુભ દિવસ આવ્યો ખરો ! મધરાતે તેમની ધરપકડ થઈ. કૃષ્ણાજી તો એ માટે ક્યારનાંય તૈયાર બેઠાં હતાં ! પરંતુ એ જેલવાસ શરૂ થાય તે પહેલાં ફક્ત બાર કલાકની અંદર જ તેમને જેલમાંથી મુક્ત કરી દેવામાં આવ્યાં. અને જેલમાંથી પાછાં ફરતાંની સાથે શુભેચ્છાના અનેક સંદેશાઓ, પુષ્પગુચ્છો અને અભિનંદનોની વર્ષા શરૂ થઈ ગઈ !

ત્યારે આવા બધા શુભેચ્છા સંદેશાથી સાવ ભિન્ન અને એકદમ નિરાળો એક નાનકડો સંદેશ કૃષ્ણાજીને મળ્યો. આ સંદેશ તેમના મોટાભાઈ જવાહર તરફથી તેમને મળ્યો હતો. જવાહર તે સમય દરમિયાન જેલમાં હતા. કૃષ્ણાની ધરપકડના પ્રસંગ વિશે સાંભળી પોતે જેલમાં હોવા છતાં, પોતાના સ્વભાવ પ્રમાણે એમને રમૂજ કરવાનું સૂઝ્યું. તેમને પોતાની નાનકડી બેનને માટે એક ખૂબ જ રમૂજભરી ચિઠ્ઠી લખી મોકલી. તેમાં એમણે લખ્યું હતું :

‘મને ખબર છે કે, તારી બહાદુરીના આ પ્રસંગે પુષ્પગુચ્છો, અભિનંદનો અને શુભેચ્છા-સંદેશાઓનો તો કોઈ પાર નહીં હોય ! પણ આ બધું તારાં કયા પરાક્રમની ઉજવણી રૂપે છે ? જેલમાં ગાળેલ થોડાક અમથા કલાકોના માનમાં આવું મહાકાવ્ય તને ન શોભે ! એનાથી તારા મગજમાં રાઈ ભરાઈ ન જાય તેનું ધ્યાન રાખજે. અરે !... પણ હું તો ભૂલ્યો !! સાવ મગજ ન હોય, તેના કરતાં તો રાઈ ભરેલ મગજ હોય તો પણ ચાલશે !! ખરું ને ?’

- સપ્રેમ જવાહર

અને કૃષ્ણાજી આ વાંચીને ખડખડાટ હસી પડ્યાં. આપણા સહુના જીવનમાં આજે આવા મુક્ત હાસ્યની ખૂબ જરૂર છે. આપણી હાસ્યવૃત્તિને જાણે પેરાલિસીસ થઈ ગયો હોય એવું લાગે છે. આપણી આસપાસ જ્યાં જોઈએ ત્યાં બધે જ ગંભીર ચહેરાઓનું ઉજ્જડ વન જોવા મળે છે. નિર્દોષ મુક્ત હાસ્ય ખૂબ જવલ્લે જ જોવા મળતું હોય છે. ચિંતા, વ્યગ્રતા, કંટાળો, નિરાશા અને ટેન્શનને આપણે આપણા રોજ-બરોજના સાથી બનાવી દીધાં છે.

તો પછી આ બધામાંથી હવે બહાર નીકળવું કઈ રીતે ? એ પણ આપણા હાથની જ વાત છે અને ખૂબ સરળ છે. આખી સૃષ્ટિમાં એક માત્ર મનુષ્ય જ હસી શકે તેવું પ્રાણી છે. હાસ્યવૃત્તિ એ આપણી આગવી વિશેષતા છે. એટલું જ નહિ, પરંતુ એનો અક્ષય ભંડાર આપણા સહુમાં ભરેલો પડ્યો છે.

આપણા આ અમૂલ્ય ખજાના તરફ તો આપણું કદી ધ્યાન ગયું જ નથી. સત્, ચિત્ અને આનંદ તો આપણો સ્વભાવ છે. એને ક્યાંય બહાર ગોતવા જવું

પડે તેમ પણ નથી. જેવી રીતે પુષ્પનો સ્વભાવ સુગંધ છે, એને સુગંધ લેવા બહાર બીજા કોઈની પાસે જવાની જરૂર નથી એવી જ રીતે આનંદ આપણો સ્વભાવ છે અને સાથે સાથે આપણો એ જન્મસિદ્ધ અધિકાર પણ છે.

આપણા આ આનંદી સ્વભાવ અને હાસ્યવૃત્તિને દુઃખ, નિરાશા, કંટાળો અને વિષાદનાં વાદળોએ ઘેરી લીધાં છે. એ વાદળોનું આવરણ દૂર થતાં જ જીવનમાં પ્રકાશ ફેલાઈ જશે. હાસ્ય અને આનંદનાં ઈન્દ્રધનુષ રચાવા લાગશે. તો પછી આ હાસ્ય અને રમૂજને આપણા જીવનનું એક અંગ બનાવી લઈએ તો કેવું સારું ? ખૂબ જ સરસ વિચાર છે. અને સારો વિચાર તે કહેવાય જેને આપણે અમલમાં મૂકીએ. હાં, તો હાસ્યને આપણા રોજના નિત્યક્રમમાં જરૂરથી સામેલ કરી શકાય. અમારાં એક જાણીતા ખૂબ જ પ્રસન્ન દંપતી મિત્રના રોજના જીવનક્રમમાં થોડું સંગીત, ખુલ્લી હવામાં થોડું હરવું ફરવું, એકાદ ફૂલ સુંઘવું, એકબે કવિતા વાંચવી અને મુક્ત મને થોડું હસી લેવું. આટલી વાતોનો સમાવેશ થાય છે.

બસ, પછી જીવનમાં આનાથી વિશેષ જોઈએ પણ શું ? હાસ્ય આપણા જીવનનું એક અંગ બની જાય પછી તો ગમે તેવી પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિમાં પણ આપણે પ્રસન્ન રહી શકીએ. બાળપણથી જ બાળકોને હાસ્યવૃત્તિ કેળવવાની ટેવ પાડવા જેવી છે. આપણા અભ્યાસક્રમમાં પણ પ્રસન્નતાના પાઠ શીખવે એવી કેળવણીની આજે ખૂબ આવશ્યકતા છે. એના દ્વારા બાળકોની અનેક આંતરિક શક્તિઓનો વિકાસ થતો હોય છે.

આ રમૂજ અને હાસ્યવૃત્તિ આપણા શરીરનો કાયાકલ્પ કરી નાખવાની શક્તિ ધરાવે છે. એટલું જ નહિ, આપણા ચારિત્ર્યને પણ એક મોટું બળ પૂરું પાડે છે. પ્રસન્નતાના આ સેતુ દ્વારા આપણે બીજી વ્યક્તિના હૃદય સુધી પહોંચી શકીએ છીએ અને એનાં મોજાંઓ તો માર્છી સુધી વિસ્તરતાં જાય છે. આ રીતે આપણા સહુના જીવનમાં સુખ-શાંતિ, પ્રેમ-મૈત્રી અને આનંદનો એ સંચાર કરે છે. ટૂંકાણમાં કહેવું હોય તો કહી શકાય કે, હાસ્ય અને આનંદની મંગલકારી વૃત્તિ આપણી બધી જ સફળતાની ગુરુચાવી છે.

વૃત્તાંત

દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ : ૧લી જૂન એટલે પૂજ્ય ગુરુ ભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનો સંન્યાસ દિવસ. શિવાનંદ આશ્રમમાં પ્રાતઃકાલીન ધ્યાન ઉપરાંત વિશેષ સત્સંગ અને પ્રાર્થના થયાં.

૧લી જૂનથી ૧૦ જૂન સુધી સવારે ૫-૩૦ થી ૭-૦૦ અને તા.૧૫ જૂનથી ૨૫ જૂન સુધી સાંજે ૬-૩૦ થી ૭-૪૫ સુધી ડૉ. સ્નેહલ અમીન અને શ્રીમતી મંજુ નારંગ તથા કુ. સોનલના યોગ વર્ગો પ્રારંભિક યોગ શિક્ષાર્થીઓ માટે થયા.

તા.૫મી જૂનના દિવસે વિશ્વ પર્યાવરણ દિવસ નિમિત્તે ગુજરાત પોલ્યુશન બોર્ડ તરફથી અમદાવાદના ઈન્ડસ્ટ્રિયલ એસ્ટેટ વિસ્તાર વટવા, નરોડા, નારોલ અને ઓઢવ વિસ્તારના ઈન્ડસ્ટ્રિયલ સંકુલના મેનેજમેન્ટ હાઉસ ખાતે એક વિશાળ સભાનું આયોજન થયું. સભાના આરંભમાં ગુજરાત રાજ્યના વન, પર્યાવરણ અને આદિજાતિ વિકાસના માનનીય મંત્રી શ્રી મંગુભાઈ પટેલ, રાજ્ય કક્ષાના મંત્રીશ્રી કિરીટસિંહ રાણા, પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ, ચીફ ફોરેસ્ટ કન્ઝર્વેટર શ્રી પ્રદીપ ખન્ના, અગ્ર સચિવ વનવિભાગ અને પર્યાવરણ શ્રી એસ.કે. નંદા સાહેબ તથા GESCLSના અધ્યક્ષ શ્રી શંકરભાઈ પટેલ સાહેબ, જાણીતા અર્થશાસ્ત્રી શ્રી રોહિતભાઈ શુક્લ, ડાયરેક્ટર પ્રદૂષણ બોર્ડ શ્રી ડૉ. કે.યુ. મિસ્ત્રી સાહેબના વરદ હસ્તે સંકુલનાં પ્રાંગણમાં બોરસલી, કદંબ અને ઊંબરો (ઉદુંબર)ના છોડનું વૃક્ષારોપણ કરવામાં આવ્યું. અત્રે પૂજ્ય સ્વામીજીએ વૃક્ષારોપણ, વનઉછેર, વનસંરક્ષણ અને વનના વિનાશમાં દેશ તથા ભૂસ્તરશાસ્ત્રમાં સ્ખલન વિશે ખૂબ જ ગંભીર વાતો કરી. પર્યાવરણ વિષયક ચિત્ર સ્પર્ધામાં ગુજરાત રાજ્યમાંથી શ્રેષ્ઠ જાહેર થયેલ ચિત્રોને પારિતોષક વિતરણ પૂજ્ય સ્વામીજી તથા મંત્રીશ્રીના વરદ હસ્તે કરવામાં આવ્યું.

તા.૧૦મી જૂનના રોજ દેવીપૂજક-પટણી સમાજના ૪૫ ભાઈબહેનો મહેસાણા, ચિલોડા-ભિલોડા વગેરેના દૂરના વિસ્તારમાંથી આશ્રમમાં પધાર્યા. પૂજ્ય સ્વામીજીએ આ સર્વે યુવા ભાઈ-બહેનોને વધુ ભણવા અને આપણા જ દેવીપૂજક પરિવારોના પછાત બાળકોને આગળ વધારવા સહાય કરવા ખૂબ જ પ્રેરણાસ્પદ ઉદ્બોધન કર્યું.

પૂજ્ય સ્વામીજીએ પોતાના માતા-પિતાને તેઓ ભણેલા નથી માટે તરછોડવા નહીં, તેમનું માન-સન્માન જાળવવું. તેમની સેવામાં ભગવાન ભજનનો ભાવ રાખવો, તેવું કહ્યું. દેશમાં ચાલીસ લાખ દેવીપૂજકો છે. મોટાભાગના પરિવારો હજુ અંધશ્રદ્ધા, અજ્ઞાનભર્યું અણધર જીવન જીવે છે. પ્રત્યેક ભણેલ ડૉક્ટર, એન્જિનિયર, વૈજ્ઞાનિક આપણા સમાજના આવા નિમ્નસ્તરના લોકો માટે આગળ આવે, તેવું ખૂબ ભારપૂર્વક સ્વામીજીએ કહ્યું. નશા વગરનું, પરોપકારી જીવન જ સાર્થક જીવન છે, તેવી હાકલ કરી.

૧૬મી જૂનના રોજ શ્રીરામભક્ત પ્રેમભિક્ષુકજી મહારાજ પ્રેરીત અખંડ રામધૂન માટે શ્રી પ્રેમભિક્ષુકજીના શતાબ્દી મહોત્સવ નિમિત્તે આયોજાયેલ અખંડ રામધૂનના પૂર્ણાહુતિ પ્રસંગે પૂજ્ય સ્વામીજી પ્રેમ પરિવારના નિમંત્રણે પધાર્યા. ‘શ્રી રામ જય રામ જય જય રામ’ ધૂન ખૂબ જ ભગવન્નમય થઈને કરી અને કરાવી.

તા.૧૭મી જૂનની સવારથી આશ્રમ પહેલાં દિવ્ય જીવન સંઘ નવરંગપુરા, પછી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘની ટ્રસ્ટી બોર્ડની મિટિંગ અને ત્યારબાદ દિવ્ય જીવન સંઘની વાર્ષિક સર્વ સાધારણ સભા (A.G.M.)ની પ્રવૃત્તિઓથી મુખરિત થયો. અત્રે આ તમામ સભાઓમાં નક્કી કરી સર્વાનુમતે નિર્ણય લેવામાં આવ્યો કે, ‘પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ, દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘના પરમાધ્યક્ષ રહેશે, તેમને માટે દર વર્ષે ચૂંટણીની આવશ્યકતા નહીં રહે અને આશ્રમ તથા સંસ્થાના હિતમાં તેમણે આપેલો આદેશ તથા નિર્ણય સર્વોપરી રહેશે, જેને સૌ સભાસદોએ ખૂબ જ આનંદ અને તાળીઓના ગડગડાટ સાથે વધાવી લીધો હતો. (આ પૂર્વે પૂજ્ય સ્વામીજી માટે કોઈ ઈલેક્શન કરવામાં આવ્યું નથી, પરંતુ ભવિષ્યમાં કોઈ અવાંચ્છનીય તત્ત્વો દ્વારા ઊંછાપોહ ન થાય માટે આ નિર્ણય સર્વાનુમતે લેવામાં આવ્યો.)

પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ જ્યારે પણ પરદેશ યાત્રાએ જાય છે, તે પૂર્વે અંબાજી તથા શ્રી શ્રી પૂજ્યપાદ પ્રમુખ સ્વામીના દર્શન કરીને, આશીર્વાદ લઈને જ જાય છે તેમ તા.૧૮મી જૂનની સવારે પૂજ્ય શ્રી ચરણ પ્રમુખ સ્વામીજી મહારાજના શાહીબાગ ખાતે દર્શન કરીને

તેઓએ તેમની વિદેશયાત્રા (Divya Tour-2012)નો મંગળ પ્રારંભ કર્યો. રથયાત્રાના પવિત્ર દિવસે TV9 ઉપર આખોયે દિવસ પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજ દ્વારા પહેલાંથી જ તૈયાર કરવામાં આવેલ શ્રી જગન્નાથ મહિમાનું ટેલિકાસ્ટ કરવામાં આવ્યું. આશ્રમમાં રથયાત્રા ખૂબ જ ધામધૂમથી આયોજાઈ, સૌને દૂધપાક અને માલપૂઆનો મહાપ્રસાદ મળ્યો.

પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

મહારાજની દિવ્ય યાત્રા-૨૦૧૨નો સંક્ષિપ્ત અહેવાલ

અષાઢી નવરાત્રીની પ્રતિપદા-બુધવાર તા.૨૦ જૂનની સાંજે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની વિદાય ખૂબ જ ભાવપૂર્વક ભજનકીર્તન સાથે અમદાવાદથી કરવામાં આવી. મુંબઈથી તા.૨૧ જૂનની અષાઢી બીજની વહેલી સવારે પૂજ્ય સ્વામીજી જર્મની ભણી લુફથાન્ઝા એરલાઈન્સથી રવાના થયા.

અષાઢી બીજ તા.૨૧ની સવારે ૭-૩૦ વાગ્યે ફેન્કફર્ટ ખાતે શ્રીમતી રેણુ અને ડૉ. અશોક વરંદાનીએ પૂજ્ય સ્વામીજીનું સ્વાગત કર્યું. તા.૨૨મી જૂને કોલનના હિંદુ મંદિર અને તા.૨૩, ૨૪ શનિવાર તથા રવિવારના રોજ માનવભારતી લેનાઉસ્ટ્ર ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજીએ યોગ વિદ્યા, ભગવદ્ગીતા અને પાતંજલ યોગદર્શન વિષયક પ્રવચનો કર્યા. જર્મની ખાતેના નિવાસ દરમિયાન પૂ. સ્વામીજીએ આયેન યુનિવર્સિટી ઉપરાંત ઈ.સ. ૭૫૦માં

જેની સ્થાપના કરવામાં આવી હતી એવા એક અતિ પ્રાચીન દેવળની મુલાકાત લીધી હતી. ત્યારબાદ પોપ બીજા, ટોની બ્લેર તથા બિલ ક્લિન્ટન જેવા આંતરરાષ્ટ્રીય મહાનુભાવોએ જેની મુલાકાત લીધી હતી અને જ્યાં તેઓનું તેમના માનવ-સેવાનાં કાર્યો માટે સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું તેવા આયેનના પ્રખ્યાત ટાઉન હોલની પણ તેમણે મુલાકાત લીધી હતી. પ્રોટેસ્ટન્ટ ચર્ચ દ્વારા આયોજિત એક સભામાં સ્વામીજીએ વિવિધ ધર્મોના પરસ્પર સંવાદ વિશે મનનીય પ્રવચન આપ્યું હતું. આ ઉપરાંત સ્વામીજીએ નેધરલેન્ડના વેન્લો ખાતે આયોજિત 'ફલાવર એક્સ્પો-૨૦૧૨'ની મુલાકાત પણ લીધી હતી. તા.૨૮ના રોજ પૂજ્ય સ્વામીજી અમેરિકા જવા એર લુફથાન્ઝા દ્વારા ફેન્કફર્ટથી રવાના થયા.

શિકાગો : તા.૨૮મી જૂનની બપોરે ઓહેરા એરપોર્ટ પર આદરણીય ડૉ. મીનળબેન નાયકે પૂજ્ય સ્વામીજીનું સ્વાગત કર્યું. તા.૨૮ની સાંજે શિકાગોના સુપ્રસિદ્ધ ગ્રેટ શિકાગો હિન્દુ ટેમ્પલના વિશાળ ફલકમાં પૂર્ણ કુંભ સાથે પરંપરાગત સ્વાગત કરવામાં આવ્યું. અહીં પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજશ્રીએ સવારે યોગસત્ર અને સાંજે સત્સંગનો ધર્મલાભ આપ્યો. તા.૩૦ જૂનના રોજ હિન્દુ મંદિરના વિવેકાનંદ સેન્ટરના વૃક્ષારોપણ અભિયાનમાં સ્વામીજી ઉત્સાહપૂર્વક જોડાયા અને તેઓશ્રીએ ૩૦ મેપલ અને સીલ્વર ઓકના છોડવાઓનું વૃક્ષારોપણ કર્યું.

આશ્રમના ઉત્સવો (જુલાઈ-ઓગસ્ટ)

શ્રાવણ માસ : જુલાઈ ૨૦ થી ઓગસ્ટ ૧૭, ૨૦૧૨ સુધી શિવપુરાણ કથા-પારાયણ વક્તા : શ્રી મધુસુદનભાઈ શાસ્ત્રી (રાજકોટવાલા) સમય : સાંજે ૫-૦૦ થી ૭-૦૦ (દરરોજ) સૌને ભાવભર્યું આમંત્રણ છે. તા.૧૪-૭-૨૦૧૨, શનિવાર - આરાધના-શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પુણ્યતિથિ નિમિત્તે સવારે ૮-૩૦ થી ૧૦-૦૦ પાઠૂકાપૂજન અને નારાયણ સેવા. તા. ૨-૮-૨૦૧૨, ગુરુવાર - રક્ષાબંધન તા. ૧૦-૮-૨૦૧૨, શુક્રવાર - જન્માષ્ટમી નિમિત્તે શ્રીમતી કેતા ઠક્કર અને સાથીદારો દ્વારા ભરતનાટ્યમ નૃત્ય રાત્રે ૮-૦૦ વાગે. તા. ૧૫-૮-૨૦૧૨, બુધવાર - સ્વતંત્રતા દિવસ નિમિત્તે સવારે ૬-૪૦ વાગ્યે ધ્વજવંદન. શ્રી સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજશ્રીના ૧૨૫મા જન્મજયંતિ સમારોહ નિમિત્તે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે 'શ્રી શિવાનંદ કથા' વક્તા : શ્રીમતી રૂપાબેન મજમુદાર તા.૧-૮ થી તા.૮-૮ દરરોજ સાંજે ૫-૩૦ થી ૭-૦૦ વાગ્યા સુધી.

દિવ્ય જીવનનો સંયુક્ત અંક

શ્રી સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના ૧૨૫મા પ્રાગટ્ય વર્ષની પૂર્ણાહુતિ (૮ સપ્ટેમ્બર, ૨૦૧૨) નિમિત્તે હવે પછીનો અંક ઓગસ્ટ-સપ્ટેમ્બરના સંયુક્ત અંકરૂપે બહાર પડશે, જેની નોંધ લેવા વિનંતી છે.



સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



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



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



રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા.લિ.

સ્પાઈસ વર્લ્ડ, સરખેજ-બાવળા હાઇવે, ચાંગોદર-૩૮૨ ૨૧૩, અમદાવાદ. • www.ramdevfood.com



ટાઈટલ-૧

સાવધ રહો

જીવનના અંત સુધી મનુષ્યે અહંકારની સામે સાવધ રહેવું જોઈએ. અહંકાર વિવિધ સ્વરૂપે તેનું માથું ઊંચું કરે છે. એટલા માટે દરેક સાધકે સાવધ રહેવું જોઈએ. દરેક મનુષ્યે સતત નમ્રતા અને આંતરિનીરીક્ષણ અપનાવી ઝડપથી વિકાસ કરવો જોઈએ.

- સ્વામી શિવાનંદ

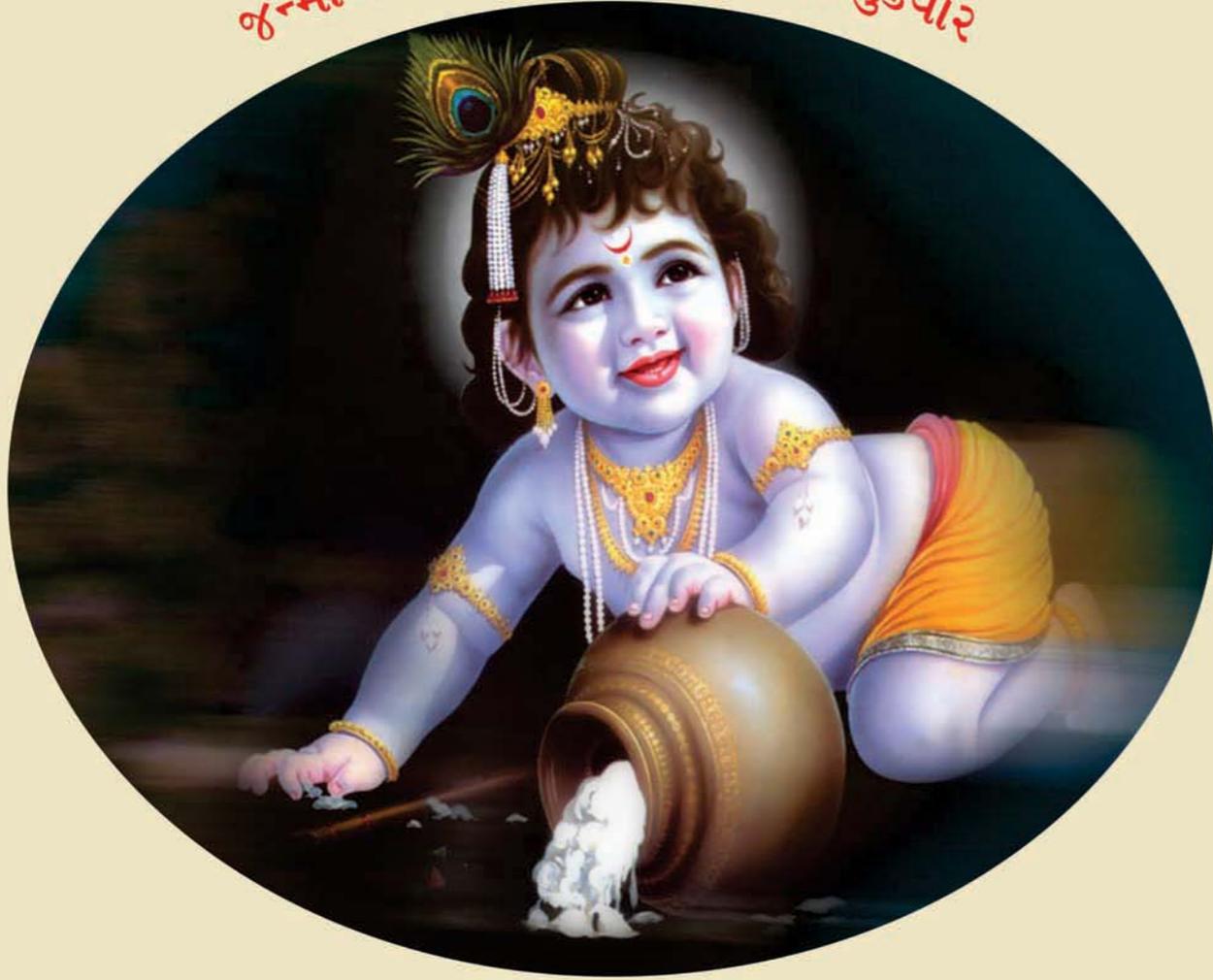
ટાઈટલ-૪

દિવ્ય વિચારો

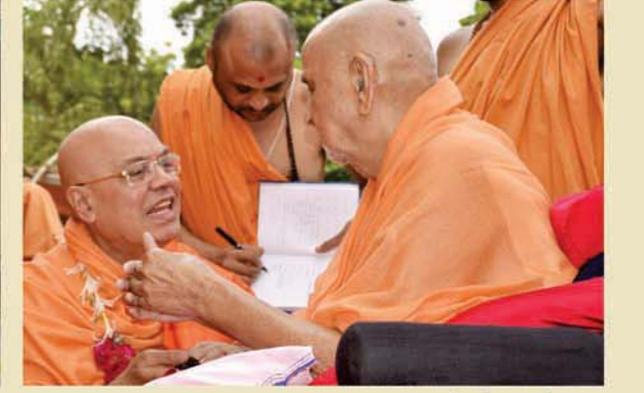
હિંમતપૂર્વક દિવ્ય વિચારો કરો અને તેને હિંમતપૂર્વક અમલમાં મૂકો. મનનું બળ અને ઉચ્ચ આદર્શો તમારા હૃદયને પવિત્ર કરશે અને તમને અમર તથા સંપૂર્ણ આનંદી બનાવશે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

જન્મષ્ટમી- તા. ૧૦-૮-૨૦૧૨, શુક્રવાર



યોગપ્રેમીઓ સાથે શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ, હર્ટન, જર્મની (તા. ૨૫-૬-૨૦૧૨)



શ્રી પ્રમુખસ્વામીજી મહારાજના આશીર્વાદ મેળવીને શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીએ તેમની દિવ્ય યાત્રાનો પ્રારંભ કર્યો.



હિન્દુ મંદિર, ગ્રેટર શિકાગો-HTGC ખાતે વૃક્ષારોપણ કરતા શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (તા. ૩૦-૬-૨૦૧૨)



દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘની વાર્ષિક સામાન્ય સભાને ઉદ્બોધતા શ્રી સ્વામીજી તથા ટ્રસ્ટીશ્રીઓ, આજીવન સભ્યો (તા. ૧૭-૬-૨૦૧૨)



શ્રી બળભદ્રજી અને સુભદ્રાજી સાથે શ્રી જગન્નાથજીની રથયાત્રા, શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ (તા. ૨૧-૬-૨૦૧૨)



બ્રહ્મલીન શ્રી પ્રેમભિક્ષુજી મહારાજની શતાબ્દી પ્રસંગે ભક્તો દ્વારા આયોજિત સભાને રામધૂન કરાવતા શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ (તા. ૧૬-૬-૨૦૧૨)