ગુજરાત રાજ્યના મુખ્યમંત્રી શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીનો ૬૪મો પ્રાકટ્યોત્સવ-ગાંધીનગર (૧૭-૯-૨૦૧૩)

થરપારકર ચોવીસી સમાજનું આઠમું મહાસંમેલન, પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ દ્વારા ઉદ્‌બોધન (૮-૯-૨૦૧૩)

શ્રી સત્યસાંઈ સમાજ, ગુજરાત દ્વારા આયોજિત શ્રી ભીમ રથ શાંતિ મહોત્સવ, અમદાવાદ ખાતે
પ્રૌઢ-પુનર્લગ્ન-પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી દ્વારા આશીર્દાન (૧-૯-૨૦૧૩)

નમ્ર પ્રાર્થના

- હે સર્વશક્તિમાન પ્રભુ! સકળ માનવજાતિના પિતા! કૃપા -કરુણા તથા પ્રેમના પ્યારા પ્રભુ! તવ ચરણે આ સેવકની નમ્ર પ્રાર્થના: તારી દિવ્ય કૃપા સહુ પર વરસો. તારી દિવ્ય કૃપા થકી તેમને મળો સાચી જિજ્ઞાસાની તમન્ના, તાત્ત્વિક વિચાર-મંથન, નશ્વર-શાશ્વત વચ્ચેનો જાગૃત વિચાર વિવેક.

- સ્વામી ચિદાનંદ

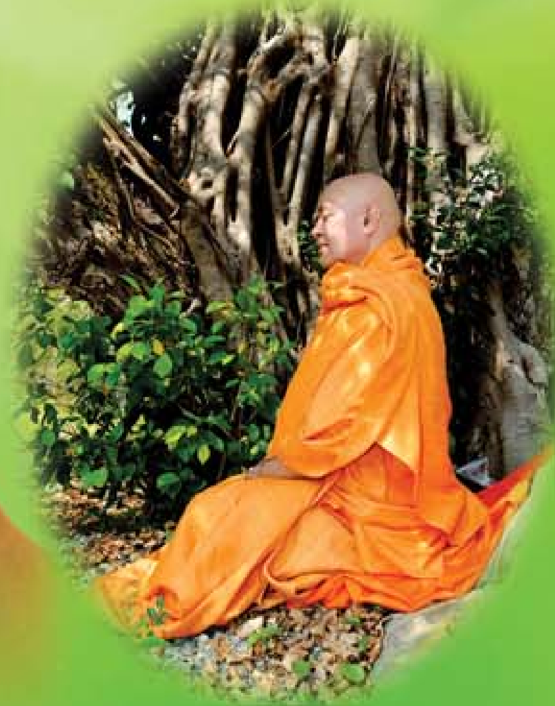
If undelivered return to:
"Divya Jivan" Gujarat Divya Jivan Sangh
Sivananda Ashram, Opp. ISRO, Ahmedabad-15. Ph.: 079-26861234

Print Vision

દિવ્ય જીવન

વાર્ષિક લવાજમ : રૂા. ૧૫૦/- ● વર્ષ - ૧૦, અંક - ૧૦ ઑક્ટોબર-૨૦૧૩

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



નિંદાત્યાગ

બીજાની નિંદા કરશો નહીં, પોતાનો સમય વ્યર્થ ગુમાવો નહીં. સમય બહુ જ મૂલ્યવાન છે. તમારા હૃદયના પ્રિયતમ ભગવાનને ન ભૂલો. પોતાના શબ્દો, કર્મો યા વિચારો દ્વારા કદી પણ બીજાને હાનિ પહોંચાડશો નહીં. સદા જ્ઞાનીઓની સંગત કરો. નિત્ય શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ કરો. ભગવાન અને સંતોના પ્રતિ ભક્તિ વધારતા રહો.

- સ્વામી શિવાનંદ

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત

દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૦ અંક : ૧૦ ઑક્ટોબર-૨૦૧૩

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

○

તંત્રી : ડૉ. મફતભાઈ જે. પટણી
લેખ મોકલવાનું સરનામું :
શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી,
અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૫.
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪, ૨૬૮૬૨૩૪૫

○

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

○

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

લવાજમ

ભારતમાં

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

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

ॐ

दृष्टिं ज्ञानमयीं कृत्वा पश्येद्ब्रह्ममयं जगत् ।
सा दृष्टिः परमोदारा न नासाग्रावलोकिनी ॥

द्रष्टृदर्शनदृश्यानां विरामो यत्र वा भवेत्।
दृष्टिस्तत्रैव कर्तव्या न नासाग्रावलोकिनी॥

चित्तादिसर्वभावेषु ब्रह्मत्वेनैव भावनात्
निरोधः सर्ववृत्तीनां प्राणायामः स उच्यते॥

अपरोक्षानुभूतिः ११६,११७,११८

(અંતઃકરણની) વૃતિને જ્ઞાનમય કરીને (સર્વ) જગતને બ્રહ્મસ્વરૂપ જુએ તે પરમ ઉદાર દૃષ્ટિ (છે), નાસિકાના અગ્રનું અવલોકન કરનારી દૃષ્ટિ (સાચી દૃષ્ટિ) નથી.

અથવા જ્યાં (જે બ્રહ્મમાં) દ્રષ્ટા, દર્શન ને દશ્યનો લય થાય છે ત્યાં જ (તે બ્રહ્મમાં જ) દૃષ્ટિ કરવી, (અંતઃકરણની વૃત્તિને સ્થિર કરવી), તે (સ્થિર દૃષ્ટિ છે, માત્ર) નાસિકાના અગ્રનું અવલોકન કરનારી દૃષ્ટિ (સ્થિર દૃષ્ટિ) નથી.

ચિત્ત વગેરે સર્વ પદાર્થોમાં બ્રહ્મપણાની જ ભાવનાથી (અંતઃકરણની) સઘળી વૃતિઓનો નિરોધ (કરવો) તે પ્રાણાયામ કહેવાય છે.

શિવાનંદ વાણી

નવરાત્રિ મહોત્સવ અને તેનું આધ્યાત્મિક રહસ્યઃ નવરાત્રિ દરમ્યાન આખું ભારત માતાજીનું પૂજન કરે છે અને ખૂબ ભક્તિ સહિત તેમનું આરાધન કરે છે. પહેલી ત્રણ રાત્રિ દરમ્યાન દુર્ગા કે માતાજીના સંહારકરૂપનું, પછીની ત્રણ રાત્રિમાં લક્ષ્મી કે માતાજીના સર્જકરૂપનું અને છેલ્લી ત્રણ રાત્રિ દરમ્યાન સરસ્વતી કે માતાજીના જ્ઞાનાત્મકરૂપનું પૂજન થાય છે. દસમો દિવસ એ વિજયનો દિવસ હોવાથી વિજયાદશમી તરીકે ઓળખાય છે.

આ રચનામાં ખાસ અર્થ રહેલો છે. આ ક્રમમાં જ્યારે દેવીની ઉપાસના કરવામાં આવે ત્યારે દુર્ગારૂપે તે પ્રથમ મનની અંદર રહેલ સૂક્ષ્મ દૂષિત વાસનાઓનો નાશ કરે છે. ત્યારબાદ લક્ષ્મી તરીકે તે તેમાં આધ્યાત્મિક પ્રગતિ માટે જરૂરી દૈવી સંપત મૂકે છે. છેલ્લે સરસ્વતી તરીકે તે તેને શુદ્ધ જ્ઞાન આપે છે. દસમો દિવસ એ જ્ઞાનનો અજ્ઞાન પરના અને ભલાઈનો દુષ્ટતા પરના વિજયનો ઉત્સવ છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

પ્રકાશક-મુદ્રક : અરુણ દેવેન્દ્ર ઓઝા, માલિક : ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ વતીઃ 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 - અપરોક્ષાનુભૂતિ	શ્રીમદ્ આદિ શંકરાચાર્ય...........	૩
૨.	અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	....	૪
૩.	સંપાદકીય	સંપાદક........................	૫
૪.	વેદાંત	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી......	૬
૫.	સાધના એટલે ક્રિયાશીલ પુરુષાર્થ	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી............	૯
૬.	નવરાત્રી પર્વ આત્મસંયમનું	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી........	૧૨
૭.	ભક્તિ - ૧	શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી......	૧૪
૮.	એકાગ્રતા અને ધ્યાન	શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી........	૧૭
૯.	પંચામૃત	શ્રી સ્વામી અભિરામદાસ ત્યાગીજી..	૧૯
૧૧.	યોગ અને આરોગ્ય	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી........	૨૦
૧૦.	શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો........	૨૪
૧૧.	અમૃતપુત્ર-૨૦	શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે.......	૨૭
૧૨.	વૃત્તાંત	....	૩૦

તહેવાર સૂચિ

ઓક્ટોબર, ૨૦૧૩

તા.	તિથિ	(ભાદરવા વદ)
૨	૧૨	પ્રદોષ પૂજા
૪	૩૦	અમાવાસ્યા, મહાલય (પિતૃપક્ષ) પૂરું
		(આસો સુદ)
૫	૩૦	નવરાત્રી પૂજા શરૂ
૧૦	૬	શ્રી સરસ્વતી આવાહન
૧૨	૮	શ્રી દુર્ગા અષ્ટમી
૧૩	૯	શ્રી મહાનવમી, વિજયાદશમી શ્રી નવરાત્રી પૂજા પૂરી
૧૫	૧૧	એકાદશી
૧૬	૧૨	પ્રદોષ પૂજા
૧૮	૧૫	પૂર્ણિમા, રાસલીલા
		(આસો વદ)
૩૦	૧૧	એકાદશી

''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 રવાનગીનું કામ શરૂ થાય છે. છતાં કોઈ ખાસ કારણોસર પ્રકાશનની નિર્ધારિત તારીખના ૧૦ દિવસ વીત્યે પણ જો આપને અંક ન મળે તો સ્થાનિક ટપાલ કચેરીમાં તપાસ કર્યા બાદ વહીવટી કાર્યાલયને જણાવવું. સિલકમાં હશે તો બીજો અંક મોકલાશે.
- 'દિવ્ય જીવન'ની સામગ્રી આપને ગમી હશે. તેથી હવે આપનાં પરિચિત વર્તુળોમાં પણ તેની રસલ્હાણ થાય અને ગ્રાહકવૃદ્ધિમાં આપનો નક્કર સહયોગ અમને મળતો રહે તેવી અભિલાષા છે.
- અમદાવાદ સિવાયના ગ્રાહકોએ પોતાનું લવાજમ ડ્રાફ્ટ અગર મનીઓર્ડરથી જ મોકલવું.

દિવ્ય સ્ફુલિંગ

ઈશ્વરની શરણાગતિ : શરણાગતિ એટલે કે દિવ્યને આપણી જાતને સોંપી દેવાની છે. હું હાલ એક સ્થિતિમાં છું ને શરણાગતિ પછી હું બીજી સ્થિતિમાં આવું છું. હું દિવ્યમાં કેન્દ્રિત થાઉં છું. હું જાતને સોંપી દઈ દિવ્યમાં સ્થિત થાઉં છું કે જેથી મને જેવો કરવો હોય તેવો દિવ્ય કરી શકે છે, માટે તેને આત્મશરણાગતિ કહેવામાં આવે છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

સંપાદકીય

આ વર્ષે અમેરિકાના એરિઝોના રાજ્યમાં ૧૩૭° F ગરમી પડી. આપણા દેશમાં તેને આશરે ૬૧° C કહી શકાય. એરિઝોના રાજ્યમાં વૃક્ષો મોટા ભાગે છે જ નહીં, ત્યાં હાથલો થોર (CACTUS) જ થાય, બાકી આખુંયે રાજ્ય વનસંપદા વિહોણું છે તો ન્યૂજર્સીને સિટી ઓફ ગાર્ડન્સ કહેવામાં આવે. પહેલાં કચ્છમાં બે-ચાર વર્ષ વરસાદ ન પડ્યો હોય અને ભૂજનું હમીરસર સૂકુંભટ થઈને ફાટી પડ્યું હોય તેવું જોયેલું છે, જ્યારે આ વર્ષે તો ગુજરાતનું પાણિયારું છલકાઈ ગયું છે. સરદાર સરોવર ઉપરાંત સમગ્ર ગુજરાતનાં નાનાં-મોટાં તમામ જળાશય ઊભરાયાં છે. છેલ્લાં બે વર્ષમાં શિયાળો આવતો જ હતો. આંબે મોર (ફૂલ) બેસતો ન હતો અને ક્યારેક મોર આવ્યા પણ વાવાઝોડામાં ખરી પડ્યા તો આ વર્ષે કેરીનો પાક મબલક થયો છે. આ જ છે પ્રકૃતિનું સ્વરૂપ.

હિમાલયને ખોળે ઉત્તરાખંડમાંથી હજુયે કેદારનાથ પટ્ટીમાંથી માનવદેહ મળી આવે છે. પ્રકૃતિના આ તાંડવને વિસરી શકાશે નહીં.

ત્યારે આપણી શું ફરજ!

શું આપણે પર્યાવરણ પ્રત્યે સભાન છીએ?

જેની સાથે આપણા દિવસનો પ્રારંભ થાય છે, તે ટૂથપેસ્ટ-બ્રશ, નહાવાનો સાબુ, ચોકલેટ, બિસ્કિટ, બ્રેડ, બટર, તેલ, ઘી, દૂધ, શાકભાજી અથવા તો રોજ-બ-રોજની તમામ નાની-મોટી વસ્તુઓ પ્લાસ્ટિકમાં જ મળે છે, પ્લાસ્ટિકનો વપરાશ ઓછો કરવા ચોપાસ બૂમરાણ થઈ રહી છે, પરંતુ તે કેટલા અંશે દૈનિક જીવનમાં આચરણમાં મૂકી શકાય છે-નૈનિતાલ દાર્જીલિંગ, મસૂરી કે તીર્થધામોની યાત્રામાં અથવા તો દેશ-વિદેશ ફરવા જવા માટે સમગ્ર ભારતમાં ગુજરાતીઓ મોખરે છે, અભિનંદન! પરંતુ ફરવા ગયા ત્યાંની ચોખ્ખાઈનાં વખાણ કરતા ન થાકતા આ જ ગુજરાતીઓ મોડી રાત્રે એરપોર્ટમાં ગાંઠિયા-ભૂસું-થેપલાં-અથાણાં ખાઈને ડિસ્પોઝેબલ ડિશ કે ટિસ્યૂ પેપર્સને તે માટે નિયુક્ત કરવામાં આવેલાં સ્થળ-કચરાપેટીમાં ન ફેંકતાં....એ તો... સફાઈવાળો આવશે જ ને...? ની વૃત્તિ રાખે છે.

કથાકારો ગંગોત્રી, યમનોત્રી, બદરીનાથ, કેદારનાથ અને કૈલાસ-માનસરોવર ખાતે કથાઓ કરે, કશું ખોટું નથી. પરંતુ આયોજકો આવાસ-નિવાસ માટે તંબૂ શમિયાના લઈ જાય, ભોજન, ચા-નાસ્તાનો પાકો પ્રબંધ, મનોરંજન માટે રાત્રે કવિસંમેલન, પરંતુ સાથે આવેલા જે કંઈ બે-ચાર હજાર લોકો છે તેમણે કરેલી ગંદકીની સફાઈ માટેનો કોઈ વિશેષ પ્રબંધ નહીં, આ બધું અંતે તો ગંગામાં જવાનું, શું આ ઉચિત છે? આપણે હોંશીલા ગરવા ગુજરાતીઓને હવે કંઈક ઓછું થયું હોય તેવું લાગે છે, બાકી થેપલાં,ખારી કે મસાલા પૂરી, સુખડી, મગસ, મોહનથાળનાં ચકતાં, ખાટું-ગળ્યું અથાણું, ધાણી, મમરા, સેવ, સક્કરપારાનાં પડીકાં તો હોવાનાં જ. બંગાળીઓ કેન કરેલી માછલી કે માંસાહાર અને બિયર, વ્હિસ્કી લાવે, પછી આ બધી ખાણીપીણીનો કચરો ત્યાં જ નાખતા આવે.

એક સાવ સાદીસીધી વાત. ટ્રેનમાં કે બસમાં બેસીને ખારીશિંગ ખાતી વખતે તેનાં ફોતરાં ક્યાં ઉડાડો છો? ઠોઠાંવાળી મગફળી ખાઈને ઠોઠાં ક્યાં ફેંકો છો? શેરડી ખાઈને છોડાં ક્યાં ફેંકો છો, ચાલતો જાઉં અને ખાતો જાઉં એ વૃત્તિ હોય તો તેને 'પાશવીક' પશુના સંસ્કાર કહેવાય.

અધ્યાત્મનો પ્રારંભ જ શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય, ઈશ્વર-પ્રણિધાનથી થાય છે. આ શૌચ એટલે અંદર અને બહારનું શુદ્ધીકરણ. દેશ-પરદેશ ફરીને આપણી પ્રકૃતિમાં પરિવર્તન આવ્યું છે, પરંતુ

''સૂતાં કે જાગતાં મનમાં મલિન વિચાર ન ઊઠે.''
પ્રભુ એવી દયા કર તું વિષય ને વાસના છૂટે.''
ન રહે મોહ કે મમતા, બધાંમાં હો સદા સમતા
ન રહે દંભ દિલડામાં, ત્રિગુણની શૃંખલા તૂટે-

ની ભાવનાને વાગોળવી જ પડશે. આ વિચારને પચાવીને દિવ્ય જીવનના રાહ પર ચાલીએ. ૐ શાંતિ

- સંપાદક

વેદાંત

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

પરિચય

બાળકનું સુખ પ્રેમ અને રક્ષણ આપતી તેની વહાલી માતા પર કેન્દ્રિત હોય છે. જ્યારે બાળક મોટું થાય છે ત્યારે આનંદનું કેન્દ્ર માતાને બદલે રમકડાં બને છે. જ્યારે તે સ્કૂલમાં જતો કિશોર બને છે ત્યારે તેના આનંદનું કેન્દ્ર વાર્તાઓની ચોપડીઓ અને તેના મિત્રો બને છે. જ્યારે તે કોલેજમાં જાય છે ત્યારે તેની મહેચ્છા કોલેજની ડિગ્રી મેળવવાની હોવાથી તે મેળવવા તરફ તેનું મન કેન્દ્રિત થાય છે. તેને ઈતિહાસ, વિજ્ઞાન, ફિલસૂફી, તર્કશાસ્ત્ર, ગણિત અને અર્થશાસ્ત્રનાં પુસ્તકોમાં રસ ઉદ્ભવે છે. કોલેજ છોડ્યા પછી તે સારી જોબ મેળવી ઊંચો પગાર મેળવવા આતુર બને છે. હવે ધન તેનું આનંદનું કેન્દ્ર બને છે. તેને ધન ભેગું કરવાની ઈચ્છા થાય છે. પછી તે સુંદર છોકરીને પરણવાનું ઈચ્છે છે. હવે તેના આનંદનું કેન્દ્ર તેની પત્ની બને છે અને તેના માટે તે બધું જ કરી છૂટે છે. થોડા જ વખતમાં તેનાં બાળકો તેનો આનંદસ્રોત બને છે. હવે તેનું સુખ પરાકાષ્ઠાએ પહોંચેલું હોય છે.

સમય જતાં એવું બને કે તેના ઘરમાં આગ લાગે, તેની કાર ચોરાઈ જાય, તેની પત્ની મૃત્યુ પામે અને તેનાં બાળકો તેને છોડી જાય.

તેને જે વસ્તુઓ અત્યાર સુધી વહાલી લાગતી હતી તે બધી તેને છોડી દે અને તે સાવ કંગાળ બની જાય છે.

જો હવે તેનામાં સારાસારનો વિવેક જાગ્રત થાય, જો તે પવિત્ર ધર્મગ્રંથોનું વાંચન કરે, સંતો તથા પ્રભુના ભક્તોનું સાંનિધ્ય મેળવે અને સત્સંગમાં હાજર રહે તો તેને ધીમે ધીમે લાગવા માંડશે કે સાચો શાશ્વત આનંદ ફક્ત ઈશ્વરમાં જ મળી શકે છે, નહિ કે અત્યાર સુધી તેણે માનેલી બહારની વસ્તુઓમાં. તેને ખ્યાલ આવે છે કે બહારની વસ્તુઓ, પરિસ્થિતિઓ અને વ્યક્તિઓમાંથી મળતો આનંદ ફક્ત આભાસી અને ક્ષણિક જ હોય છે એટલું જ નહિ પણ તેની સાથે અનંત વેદના, દુઃખ, ચિંતા, ભય, અપમાન અને છેલ્લે અતિદુઃખમય મૃત્યુ જોડાયેલાં હોય છે.

મહાન ઋષિઓ જાણતા હતા કે આપણે બધાંએ છેલ્લે તો આપણી અંદર રહેલા સુખના ફુવારા તરફ વળવાનું છે જ. બહારની કોઈ પણ વસ્તુ આપણને હંમેશ માટે સંતોષ આપી શકે નહિ એટલે તેમણે દુન્યવી બાબતો તરફ બહુ ધ્યાન ન આપતાં તેમનું સમગ્ર જીવન ઈશ્વરની ખોજ માટે આપી દીધું. ઈશ્વર છે અથવા આપણી અંદર આત્મા છે અને ફક્ત ઈશ્વરમાં જ આપણને શાશ્વત પરમસુખ મળી શકે એવા નિર્ણય પર ઋષિઓ કેવી રીતે આવ્યા?

સંભાળપૂર્વકના નિરીક્ષણ દ્વારા તેમણે જોયું કે આપણામાંનો દરેક શાશ્વત સુખની શોધમાં છે. આપણને ટૂંક સમયનું સુખ જોઈતું નથી. ઈન્દ્રિયવિષયક સુખ ક્ષણિક છે. તે શાશ્વત હોતું નથી. તે દર્શાવે છે કે જેને આપણે શોધીએ છીએ તે શાશ્વત સુખ કે આનંદ કોઈ સ્થળે હોવાં જોઈએ.

તેમણે બીજું નિરીક્ષણ એ કર્યું કે આપણે જે વસ્તુઓ જોઈએ છીએ તે બધી વસ્તુઓ સતત બદલાયા કરતી હોય છે. નિષ્ક્રિય ગણાતું ટેબલ પણ સતત બદલાયા જ કરે છે. ટેબલ અગણિત પરમાણુનું બનેલું છે અને તે બધાં ગતિમાં ફર્યા કરે છે. આ વાત વિજ્ઞાન આજે કહે છે, પણ યોગીઓ તો હજારો વર્ષ પહેલાં આ જાણતા હતા. આ ઉપરથી ઋષિઓ એ બીજા મહાન નિર્ણય પર આવ્યા કે આ બધા બદલાતા પદાર્થો પર નિયમન કરવા માટે કોઈ કૂટસ્થ-સ્થાયી-સાક્ષી હોવો જ જોઈએ.

ઋષિઓએ વળી બીજી એક બાબત શોધી કાઢી તે

છે – કોઈને મરવું ગમતું નથી. દરેકને હંમેશ માટે જીવંત રહેવાની ઈચ્છા છે, અમર થવું છે. મૃત્યુને કોઈ જ આવકારતું નથી. આથી તેમને અંતઃસ્ફૂર્તિ થઈ કે આપણા અસ્તિત્વનો એક ભાગ એવો હોવો જોઈએ જે કૂટસ્થ અને મૃત્યુથી પર હોવો જોઈએ. જો આ મૃત્યુથી પર ભાગ આપણામાં ન હોત તો આપણને શાશ્વત જીવનની ઈચ્છા ન થાત.

આ ઉપરાંત આપણા ઋષિઓ એક વધુ નિર્ણય પર આવ્યા કે દરેકને કોઈ તેમને અપવિત્ર અથવા દુષ્ટ કહે તે ગમતું નથી. બીજી બાજુ વ્યક્તિને સદ્‌ગુણી, ભલી અને ઉમદા કહેવામાં આવે તો તેને આનંદ અને ઉત્સાહ પ્રગટે છે. આ ઉપરથી તેમણે સાબિત કર્યું કે આપણી સાચી પ્રકૃતિ શુદ્ધ, નિષ્કલંક અને દિવ્ય છે.

આમ, ઋષિઓ ચાર મહત્ત્વના નિર્ણય પર આવ્યાઃ (૧) આપણી અંદર શાશ્વત પરમસુખ રહેલું છે. (૨) જે ફેરફારો થાય છે તેને સાક્ષીરૂપે જોતો એક સ્થિર સાક્ષી છે (૩) આપણી સાચી પ્રકૃતિ મૃત્યુવિહીન અને અમર છે અને (૪) આપણી સાચી પ્રકૃતિ શુદ્ધ અને દિવ્ય છે.

જ્ઞાની ઋષિઓ હવે પ્રશ્ન કરવા લાગ્યાઃ ''હું આ શરીર કે મન કે બુદ્ધિ છું? હું શરીર તો હોઈ શકું નહિ, કારણ કે શરીર સતત બદલાયા જ કરે છે, સ્થિર નથી. હું મન કે બુદ્ધિ પણ ન હોઈ શકું, કારણ કે આ બંનેમાં પણ ફેરફારો થવાની શક્યતા છે. સાચી વાત તો એ છે કે જ્યારે હું મારું શરીર અને મારું મન કહું છું ત્યારે શરીર અને મન મારાં ફક્ત સાધનો જ છે, મારું સાચું તત્ત્વ નથી.

ઋષિઓએ જાગ્રત, સ્વપ્નસ્થ અને સુષુપ્ત સ્થિતિઓનો અભ્યાસ કર્યો. તેમણે જોયું કે આ ત્રણેય સ્થિતિઓમાં જે કંઈ થઈ રહ્યું છે તેનો સભાન સાક્ષી હંમેશાં હોય છે.

જાગ્રત અવસ્થામાં તો આપણે સ્પષ્ટપણે જોઈ શકીએ છીએ કે આપણામાં રહેલો સાક્ષી સદા હાજર હોય છે, કારણ કે આપણી આજુબાજુ જે કંઈ ચાલી રહ્યું છે તેથી સભાન હોઈએ છીએ. સ્વપ્નાવસ્થામાં પણ સાક્ષી સ્વપ્ન સમયે હાજર હોય છે, કારણ કે જ્યારે આપણે જાગીએ છીએ ત્યારે આપણે સ્વપ્નના અનુભવોનું વર્ણન કરી શકીએ છીએ. સ્વપ્ન વખતે સાક્ષી હાજર ન હોત તો આપણે સ્વપ્નો વર્ણવી શકત નહિ. તે જ પ્રમાણે આ મૂક સાક્ષી ગાઢ નિદ્રાની સ્થિતિ વખતે પણ હાજર હોય છે. આપણે સવારમાં જાગીએ છીએ ત્યારે કહીએ છીએઃ ''મને આજે ખૂબ ગાઢ ઊંઘ આવી.'' સાક્ષી હાજર ન હોય તો તે અનુભવની સ્મૃતિ આવે જ નહિ.

મહાન ઋષિઓએ પોતાના મનને અંદર ખેંચી તેમની ખોજ આદરી. ભૌતિક શરીર અને મન બીજી રીતે રોકાયેલાં હોવા છતાં બધા જ સમયે હાજર રહેનાર આ મૂક સાક્ષીને તેઓ શોધી કાઢવા ઈચ્છતા હતા તેમણે મનને શાંત કર્યું, બધા વિચાર-તરંગોને ઠંડા પાડ્યા અને છેલ્લે શાશ્વત, સર્વવ્યાપક, કૂટસ્થ, અમર, શુદ્ધ, પરમસુખકારી આત્મા અથવા ઈશ્વરની શોધ કરીને જીવનની સમસ્યાનો ઉકેલ આપ્યો. વહાલાં ભાઈબહેનો, આ દિવ્ય અસ્તિત્વને વિવિધ નામો-બ્રહ્મ, આત્મા અથવા ઈશ્વર વગેરેથી ધર્મશાસ્ત્રમાં સંબોધવામાં આવે છે. જગતના જુદા જુદા ધર્મોએ તે જ અસ્તિત્વને જુદાં જુદાં નામ-અલ્લા, સ્વર્ગનું રાજ્ય, નિર્વાણ, ગોડ-આપ્યાં છે.

ઋષિઓએ ખૂબ મહત્ત્વની તો એ શોધ કરી કે આ આત્માનો અથવા ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર થતાં જ બધી વેદના, શોક, દુઃખ, ભય અને યાતનાનો હંમેશ માટે અંત આવે છે અને આ બધાના અંતની સાથે વ્યક્તિ વર્ણનાતીત શાંતિ અને પરમસુખ પ્રાપ્ત કરે છે.

હવે ઋષિઓ અમાપ પ્રેમ અને કરુણાથી પૂર્ણ હતા. તેમણે પોતાનું જ્ઞાન જગતને આપવા માટે પ્રબળ ઈચ્છા વ્યક્ત કરી. તેઓ તેમની આજુબાજુ વેદના, શોક અને યાતના જોતા હતા. તેમણે જોયું કે અજ્ઞાની મન ક્ષણભંગુર વસ્તુઓમાંથી આનંદ મેળવવા માટે પડછાયાઓની પાછળ દોડતું હતું . તેઓ એ પણ જાણતા હતા કે આત્માનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું એ કોઈ સહેલું કામ ન

હતું. તેમના નિરીક્ષણે તેમને એ પણ બતાવ્યું કે માનવો વિવિધ રુચિઓ સ્વભાવ અને ક્ષમતા ધરાવે છે અને દરેક જણ ઉત્ક્રાન્તિના ભિન્ન સ્તરમાં હતા.

આ વિવિધ સ્વભાવ અને રુચિઓને અનુરૂપ ઋષિઓએ વિવિધ યોગો, ભક્તિમય સ્વભાવવાળા માટે ભક્તિયોગ, સ્વભાવથી જે સક્રિય હોય તેને માટે કર્મયોગ, ગૂઢ સ્વભાવવાળા ભક્તો માટે રાજયોગ અને જેની સમજની અને વિવેકની શક્તિ પ્રબળ હોય તેમને માટે જ્ઞાનયોગ અથવા વેદાંતપથ આપ્યા. તેમણે દિવ્ય તરફ દોરતા બીજા પણ ઘણા પથ આપ્યા હતા, પણ ઉપરના ચાર મુખ્ય પથ છે.

આ અદ્‌ભુત ઉપદેશ આપણને વેદો, ઉપનિષદો અને બીજા ધાર્મિક ગ્રંથોમાંથી મળે છે.

☐ 'યોગના પાઠ'માંથી સાભાર

શિસ્ત જરૂરી છે

શ્રી સ્વામી રામ

હું રામગઢના ગાઢ જંગલના વિસ્તારમાં જતો. મારા મિત્ર નીતિન-બાબા ત્યાં રહેતા હતા. છેક છ વર્ષની ઉંમરથી તે તપ-સાધના કરતા હતા. અમે બન્ને બહુ તોફાની હતા. ઘણી વાર અમે કોઈક ગામમાં ઘૂસી જઈ કોઈના રસોડામાં પ્રવેશ કરી જે કાંઈ ખાવાનું મળે તે ખાઈ જતા અને પાછા જંગલમાં ચાલ્યા જતા. ગામલોકોમાં આથી કંઈક ભેદભરી ઘટના બનતી હોવાનો ખ્યાલ ઊભો થયો. કેટલાકને લાગતું કે અમે દૈવી તત્ત્વો છીએ, જ્યારે બીજા કેટલાકને લાગતું કે અમે દુષ્ટ તત્ત્વો છીએ.

એ વિસ્તારમાં નૈનિતાલના શ્રીમંત લોકોની માલિકીના સફરજનના ઘણા બગીચા હતા. એક દિવસ અમે અમારું સ્થાન છોડીને એક ફળબાગમાંથી વહેતા નાના નાળાને કાંઠે રહેવા માટે ગયા. સાંજે અમે તાપણા માટે લાકડાં એકઠાં કર્યાં. જંગલરક્ષક અધિકારીઓ જંગલના દવ વિશે બહુ કાળજી રાખતા હોય છે એટલે અમે અમારું તાપણું ફળબાગમાં સળગાવ્યું. બાગના માલિકે અમને જોયા. એને થયું કે અમે દુર્લભ પ્રકારનાં સફરજન ચોરી જવા આવ્યા છીએ. એ માણસ બહુ ચિંગું અને કંજૂસ હતો. બીજા બાગ-માલિકો ભોંય પર પડેલાં ફળ લોકોને લઈ જવા દેતા, પણ આ માણસ કોઈને એક સફરજન પણ આપતો નહિ. એણે એના ચોકીદારને લાઠી લઈને આવવાનું કહ્યું. પાંચ માણસો અમને મારવા દોડ્યા. નજીક આવતાં તેમણે જોયું કે અમે ચોર નહોતા પણ જંગલમાં રહેતા જુવાન યોગીઓ હતા.

ત્રણ મહિના પછી હું મારા ગુરુ પાસે પાછો ફર્યો ત્યારે તેમણે કહ્યું: 'મૂર્ખાઈભર્યાં કામ કરીને તું મારા માટે મુશ્કેલીઓ ઊભી કરે છે.'

મેં કહ્યું: 'મેં કશું કર્યું નથી.'

તેમણે કહ્યું: 'એક માતા નાના શિશુને જેમ રક્ષે તેમ મારે તારી રક્ષા કરવી પડે છે. તું ક્યારે મોટો થઈશ? તેં શા માટે કોઈની માલિકીની જગ્યામાં વિના પરવાનગી એ પગ મૂક્યો?'

મેં કહ્યું: 'બધી વસ્તુઓ ભગવાનની છે. જે લોકો ભગવાનની સેવામાં રહેલા હોય તેમનાથી એ વસ્તુઓ વાપરી શકાય.'

મારા ગુરુએ કહ્યું: 'આવી રીતે કહેવું તે પોતાની સગવડ માટે શાસ્ત્રવચનોનો દુરુપયોગ કરવા જેવું છે. તારે તારી વિચારણા સુધારવી જોઈએ.' પછી તેમણે મને આ સૂચનાઓ આપી:

૧. પરમ સત્ય આખાયે વિશ્વમાં સકળને વ્યાપીને રહેલું છે એ રીતે જોજે.
૨. દુન્યવી પદાર્થોમાંથી મળતા આનંદ પ્રત્યે આસક્ત થઈશ નહિ. એને આધ્યાત્મિક પ્રગતિ માટેના સાધન તરીકે ગણજે.
૩. કોઈની મિલકત, સ્ત્રી કે સંપત્તિને મેળવવાની કામના કરીશ નહિ.

તેમણે કહ્યું : 'તને ઉપનિષદનાં આ વચનો યાદ નથી? હવેથી તું કોઈ પણ સામાજિક ગુનો કરીશ કે ગૃહસ્થોને કનડીશ તો હું તારી સાથે બોલીશ નહિ.'

☐ 'હિમાલયના સિદ્ધયોગી'માંથી સાભાર

સાધના એટલે ક્રિયાશીલ પુરુષાર્થ

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

તેજસ્વી અમર આત્મા! પ્રભુનાં વહાલાં અને ભાગ્યશાળી બાળકો! તમે બધા કોઈ એક નિશ્ચિત લક્ષ્ય પ્રતિ આગળ ધપી રહ્યા છો. આ ચોક્કસ ધ્યેય પ્રતિ પ્રયાણનો અર્થ શું છે? તમારી દૃષ્ટિએ તેનો અર્થ શો છે, તે શું સૂચિત કરે છે? તમારાં મન, વચન અને કર્મમાં તે કેવી રીતે પ્રદર્શિત થવું જોઈએ?

સાધનાનો તમે શો અર્થ કરશો? આ સાધના તમારા જીવનમાં, મન, વચન, કર્મમાં કઈ રીતે પ્રદર્શિત થવી જોઈએ? જો આધ્યાત્મિક જીવન એક પરમ આદર્શ હોય, જો લક્ષ્ય સુધી પહોંચવા યોગસાધનાનો આધાર લીધો હોય તો તમારી દૃષ્ટિએ યોગમય જીવન, યોગાભ્યાસનો અર્થ શું હોવો જોઈએ, તમને તે શું નિર્દેશ કરે છે? સાધના, યોગ અને યોગાભ્યાસ તમારે મન શો અર્થ ધરાવે છે અને તમારા જીવનમાં તે કેવી રીતે પ્રગટી શકે તે જો તમે ન જાણતા હો તો ખરી સાધના અને યોગાભ્યાસમાં કઈ રીતે લાગી શકો?

આ મહત્ત્વના પ્રાણપ્રશ્ન પર શાસ્ત્રો કંઈ પ્રકાશ ફેંકે છે? હા-પ્રકાશ ફેંકે છે એટલું જ નહિ તે પ્રકાશ છૂપો, નિગૂઢ કે ગોપનીપ નથી. ઊલટાનો, શાસ્ત્રો તો આ પ્રાણપ્રશ્ન વિષે સીધેસીધું, સાદું, સુનિશ્ચિત, અસંદિગ્ધ, સુસ્પષ્ટ રીતે કંઈક કહે છે. તે શું છે?

શ્રીરામને એક લક્ષ્ય હતુંઃ તેઓ સીતાજીને પાછાં લાવવા માગતા હતા. રાવણને ધ્યેય હતુંઃ તે સીતાજીને રાખી લેવા ચાહતો હતો. રાવણના ભાઈ વિભીષણે તેમજ તેની પત્ની મંદોદરીએ રાવણને ખૂબ સમજાવ્યો, વાર્યો, પ્રાર્થના કરી, સલાહ આપી છતાં રામને સીતા પાછી આપવા તે તૈયાર ન થયો. પોતાનું ધ્યેય હાંસલ કરવા શક્ય બધી રીતે રાવણ લડ્યો અને રામ પણ પોતાની ઈચ્છા પૂરી કરવા લડાઈ લડ્યા. તેમાંના એક પણ આરામખુરશીમાં બેઠા રહી, બીજાને તે માટે કંઈક કરવા કહેતા ન હતા. તેઓ જાતે જ લડ્યા. લોકોની મદદ માગી. બીજાની સલાહ લીધી. સૈન્ય ભેગાં કર્યાં. તેમના જ્ઞાનની મર્યાદામાં જે શક્ય હતું તે સઘળું તેમણે કરવામાં કંઈ બાકી ન રાખ્યું.

રાજકુમાર રામ જેવા મહામાનવની તો વાત જ ક્યાં કરવી? તે તો રાજકુટુંબનો નબીરો હતો, પણ વાંદરા અને રીંછ જેવાં પ્રાણીઓએ પણ પોતાથી શક્ય બધું કર્યું. જ્યારે કંઈ ફાવે તેવું ન લાગે ત્યારે એકબીજાની સલાહ લીધી. હવે શું કરશું?- સાથે મળ્યા, બેઠા, મગજ કસ્યાં, વિચારવિમર્શ કર્યો, શું થઈ શકે તે તપાસ્યું. આમ, તેઓએ પણ બુદ્ધિ દોડાવી. તે આરામથી બેસી ન રહ્યા.

પોતાથી બનતું બધું કર્યું, થાય તેટલું સારું, સરખું કર્યું, છતાં આગળ ધપાયું નહિ, તો પણ મહેનત ન છોડી. વળી, વધુ તપાસ વિચાર, મંથન કર્યાં શા કારણે? કારણ તેઓ ખરા દિલથી લડતા હતા. સાચેસાચ, ખરેખર, વિશ્વસનીયપણે તેઓ લડવા ઈચ્છતા હતા અને તેથી જ તેમના માટે શક્ય બધું જ તેઓએ કર્યું. પોતાનું સામર્થ્ય લગાડી તેઓ લડ્યા. ''શું કરીએ! નસીબ!'' - આમ કહી, બેસી જઈ, દુશ્મનો માત કરી જાય તેવું ન કર્યું. ના! સામનો થયો તો તેઓએ કહ્યું, ''આપણે તેમના પર સરસાઈ મેળવવી પડે. આપણું બળ વાપરીએ. આપણે ગતિશીલ રહેવું પડે. આપણે આમની સામે કંઈક ખરેખર કરવું જ રહ્યું'' સાધના એટલે પ્રયત્ન. ઊઠો! કાર્યરત બનો!

દેવી માહાત્મ્યની કથા તમે સાંભળી રહ્યા છો. દેવી એક મહાન વ્યક્તિ છે-પરબ્રહ્મશક્તિ. ફક્ત વિચાર દ્વારા, એક ''હુંકાર'' કરીને તેના બધા દુશ્મનોનો સત્યાનાશ કાઢવાની તેનામાં શક્તિ હતી. તે ઈચ્છે તો આવું કરી શકે, પણ ના, તેણીએ બધાં અસ્ત્રો-શસ્ત્રો વાપર્યાં - એક નહીં, અનેક પ્રકારનાં શસ્ત્રો અને તે પોતે

પણ લડ્યાં. આનો અર્થ એ કે સામનો કરી રહેલ રાક્ષસોને માત કરવામાં તે પુરજોશથી કાર્યરત રહ્યાં અને લક્ષ્ય સિદ્ધ કર્યું.

જ્યારે દેવો લડ્યા અને નિષ્ફળ ગયા ત્યારે ઉચ્ચતર શક્તિનો આશરો તેમણે લીધો. તેઓએ મદદ માટે પ્રાર્થના કરી.

''કૃપા કરો. અમે અશક્ત છીએ. અમારી મદદે આવો. અમારા તરફથી લડો.''

"સર્વ-મંગલ માંગલ્યે શિવે સર્વાર્થ સાધિકે,
શરણ્યે ત્ર્યંબકે ગૌરિ નારાયણિ નમોઽસ્તુ તે.
સૃષ્ટિ-સ્થિતિ-વિનાશાનાં શક્તિભૂતે સનાતનિ,
ગુણાશ્રયે ગુણમયિ નારાયણિ નમોઽસ્તુ તે.
શરણાગતદીનાર્તપરિત્રાણપરાયણે,
સર્વસ્યાર્તિહરે દેવિ નારાયણિ નમોઽસ્તુ તે."

''હે નારાયણી, તને પ્રણામ. હે મંગળમય દેવી, તું બધાંનું ભલું કરનાર છો, તું બધું ધાર્યું કરે છે. હે શરણદાતા, હે ત્રિનયના દેવી!

હે નારાયણી તને પ્રણામ. સર્જન, પાલન અને વિનાશની શક્તિ તારામાં છે. તું શાશ્વત છે, તું ત્રણ ગુણોનો આધાર અને મૂર્તિ છે.

હે નારાયણી, તને નમસ્કાર. તારા શરણે આવનાર હતાશ અને દુઃખીને બચાવવા તું તત્પર છે. હે દેવી, બધાંનાં દુઃખ તું હરે છે.''

આ ત્રણ શ્લોકો દ્વારા દેવો દિવ્ય શક્તિ-દેવી-નો આશ્રય-સહારો-માગે છે. તે આશ્રયરૂપ છે-શરણાગત દીનાર્ત પરિત્રાણ પરાયણે, જે તેનો સહારો માગે તેને તે મદદ કરે છે. જો તમે સહારો ન માગો તો તે તેના ઠેકાણે અને આપણે આપણા ઠેકાણે રહીએ. જો ફક્ત તમે આશ્રય માગો તો જ તે કહે છેઃ ''તું મારો સહારો માગે છે તો તને સહારો આપીશ. હું તારી મદદે આવીશ.'' આમ, અહીં પણ પ્રક્રિયા-પુરુષાર્થની જરૂર પડે છે. તમારે સક્રિય થઈ નમ્રતાથી તેની સમક્ષ જવું જોઈએ અને તે દિવ્ય માતાનાં આંતરિક અને બાહ્ય એવાં તેનાં બધાં પ્રગટીકરણો-આવિર્ભાવો-ની મદદ યાચવી જોઈએ.

આડખીલીઓ દૂર કરવાનો ક્રિયાશીલ પ્રયત્ન, રાહ પર ચાલતા રહી, ધ્યેયસિદ્ધિને પહોંચવું તેને સાધના કહેવાય. લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ, ધ્યેય હાંસલ કરવું તે માટેનો કાર્યરત પુરુષાર્થ એજ યોગાભ્યાસ. પુરુષાર્થથી પ્રાપ્ત કરવું, જે શક્ય હોય તે પામવા સતત પ્રયત્ન કરવો એનું નામ સાધના. આમ, નિરંતર મહેનત કરવાની ઈચ્છા હોવી તે જરૂરી છે. નકારાત્મક અનુત્પાદક, અભિગમ નહિ પણ સકારાત્મક, હરહંમેશ ઈચ્છુક, ક્રિયારત પ્રયત્નમાં લાગ્યા રહેવું તે સાધના.

આ સક્રિય પુરુષાર્થનું સ્વરૂપ કેવું હોય? સામનાને પાછો ઠેલે, ધ્યેય હાંસલ કરવા માટે ઉપયોગી હોય, જે દિશામાં જવાનું છે તેમાં આગળ અને વધુ આગળ લઈ જાય, જે યોગ્ય અને ઉપયુક્ત હોય તે માર્ગ લેવો જોઈએ. તે રાહ બુદ્ધિપૂર્વક પસંદ કરવો પડે, સરળ સર્વસામાન્ય સમજણ તેમાં વપરાય. ભગવાને તમને બુદ્ધિ આપી છે. તમે તમારી બુદ્ધિ અને સર્વસામાન્ય સમજણ બંનેનો ઉપયોગ કરી લક્ષ્ય પ્રતિના પ્રયાણમાં ગતિશીલ રહો.

આ સક્રિય પ્રયત્ન એ સાધનાનો સાર છે અને તે પથ પર સાધના સદંતર ચાલુ જ રહેવી જોઈએ. સાધના એટલે સક્રિય પુરુષાર્થ. યોગાભ્યાસ એટલે ક્રિયાત્મક વર્તન. તે માનસિક યત્ન હોઈ શકે, મૌખિક પણ હોય તેમ શારીરિક પણ હોય. ત્રણે પ્રકારનો યત્ન એક સાથે પણ કરવો પડે. ત્રણે પ્રકારથી અલગ ચોથો કોઈ પ્રકાર પણ હોઈ શકે - પણ પ્રયત્ન-પુરુષાર્થ જરૂર હોય જ.

કોઈ એક તુચ્છ વસ્તુ કરવી હોય, ઈન્દ્રિયોપભોગ કરવો હોય તો પણ કેટલી મહેનત કરો છો! તમારી ઈન્દ્રિયને રુચે તેમ થાય, તમને મજા આવે તે માટેનાં હિત-અહિતનાં કેટલાં કારણો તમે તપાસો છો! દિન-રાત તેમ કરવામાં વ્યસ્ત રહો છો. આ જ વાત યોગસાધનાને લાગુ પાડવાની છે.

યોગસાધનાને બદલે જો ઈન્દ્રિય-ભોગ મેળવવામાં પડશો, તમારી ઈચ્છા સંતોષવામાં, સ્વાર્થની પૂર્તિ અર્થે ફાંફાં મારશો તો સક્રિય મહેનત તો થશે પણ તે

ખોટી દિશામાં થશે. તેથી કશી એકાગ્રતા નહિ સધાય. આનંદાતિરેક નહિ થાય, ઉચ્ચતર ચેતનાવસ્થાએ નહિ પહોંચાય. આમ થવાનું કારણ ખોટી દિશા છે.

માટે સાચી દિશામાં યત્ન કરવો જોઈએ. તે આત્મઘાતી ન નીવડવો જોઈએ. તમારા હિતની વિરુદ્ધ દિશામાં તે ન હોવો જોઈએ. જો એક વિસ્તારમાં તમે સાચી દિશામાં પુરજોશમાં કાર્યરત રહો પણ સાથોસાથ વિરુદ્ધ દિશામાં પણ કામ કરતા રહો તો દેખીતું છે કે પ્રયત્ન નિષ્ફળ જશે, કારણ તમે કરવા માગો છો તેથી ઊલટા વર્તો છો.

એટલા માટે ગંભીરતા અને સદ્ભાવપૂર્વક સક્રિય પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આ યત્નમાં સર્વસામાન્ય સમજણ અને સામાન્ય બુદ્ધિ કામે લગાડવાનાં છે. બધા લોકોમાં અસાધારણ બુદ્ધિ નથી હોતી, તેથી તેનો ઉપયોગ જરૂરી નથી. આપણે સામાન્ય વ્યક્તિનો વિચાર કરવાનો છે, કારણ સાધક સામાન્ય વ્યક્તિ છે. માણસ જ્યાં હોય ત્યાંથી તે સમયે તેની પાસે જે સાધન હોય તેનાથી શરૂઆત કરે, માટે સર્વસામાન્ય સમજણ, ચિંતન અને ભગવાને જે બુદ્ધિ આપી હોય તેનો ઉપયોગ કરી અંદર-બહાર બધે, રાહમાં જે આડખીલીરૂપ હોય તેને પાર કરવા સક્રિય મહેનત કરો અને ધ્યેય તરફ લગાતાર આગળ ધપતા રહો.

બધાં શાસ્ત્રો આ રીત બતાવે છે. શ્રીરામે આવી સક્રિય મહેનત કરી અને લડ્યા પણ ખરા, દેવી પણ એક પછી એક લડાઈઓ લડતાં જ જાય છે. મહાભારતમાં પણ આવી જ સક્રિય મહેનતનો પ્રયોગ દર્શાવ્યો છે. તમારા આદર્શ અને ધ્યેયથી જે વિરુદ્ધનું હોય તેના પર વિજય મેળવી તેને દૂર કરવાનું છે. તમારે મંડ્યા રહેવાનું છે, લાગ્યા રહેવાનું છે. હતોત્સાહ થવાનું નથી, નાસીપાસ થવાનું નથી. એવા પણ પ્રસંગો આવેલા જ્યારે રામે જે કંઈ રાવણ વિરુદ્ધ ઉપાયો અજમાવ્યા તેની કશી અસર થતી ન હતી, તેથી રામ પણ થોડા અકળાયેલા ત્યારે એક ઋષિ આવે છે અને રામને કહે છેઃ 'ના, ભાઈ ના. આમ ન થાય. ચાલ ઊભો થા.' તેને ઋષિ થોડી મદદ કરે છે. આમ, સમજવાનું એ છે કે સકારાત્મક પર જ હંમેશ ભાર દેવો.

ગુરુદેવને ''NIL DISPERANDUM'' લેટિન સૂત્ર ખૂબ ગમતું. ઘણી વખત તે કહેતા ''હતોત્સાહ ન થશો''- 'હિમ્મત ન હારશો'. કારણ જ્યાં ઉત્સાહ ન હોય ત્યાં આશા ન ટકે. રસપ્રદ બાબત છે કે ખ્રિસ્તી ધર્મશાસ્ત્રમાં ત્રણ પાયાના સદ્ગુણો ગણાવ્યા છે. તે છે શ્રદ્ધા, આશા અને દાન. આશા પર ખૂબ ભાર અપાયો છે; કારણ તમે જાણો છો. સાધના અને યોગાભ્યાસવાળું આધ્યાત્મિક જીવન સહેલું ન હોઈ, આશા જરૂરી છે. અહીં મશીનમાં સિક્કો નાખ્યો નથી કે જોઈતું ફળ ફટ્ટ કરતુંકને બહાર આવે, એવું નથી. ઝડપી પરિણામ કે ફળની કોઈ ખાતરી નથી. તુરત સફળતા પરિણામ કે ફળની કોઈ અપેક્ષા નથી. આપણે તુરત સફળતા નથી માગતા, અંતિમ ફળની અપેક્ષા છે. પ્રયત્નમાં લાગ્યા રહીએ તો અંતિમ ફળની ખાતરી રખાય.

આપણા આધ્યાત્મિક જીવન બાબત શાસ્ત્રો આ સત્ય તરફ ધ્યાન દોરે છે. ખૂબ સ્પષ્ટ અને ભૂલ ન થાય તેવી રીતે શાસ્ત્રો આ વાત કરે છે. તેમાં સૂક્ષ્મ, છૂપી, ગહન, ગૂઢ રીત નથી વાપરી, સીધીસાદી, તડ ને ફડ, કાણાને કાણો કહેવાની રીત વાપરી છે. શાસ્ત્રોની વાત આગળ ધરી છે.

પ્રયત્ન જારી રાખો. સાધના, યોગાભ્યાસ, આધ્યાત્મિક જીવન માટે સામાન્ય સમજણ, બુદ્ધિ વાપરી આપણે જે ધ્યેય પસંદ કર્યું હોય ત્યાં પહોંચવા મહેનત કરતા રહેવાનું છે. કોઈ પણ શાસ્ત્ર ખોલો, તેમાં આ સર્વસામાન્ય વિશ્વવ્યાપી સંદેશ મળશે. કદાચ વિગતોમાં થોડો ફેરફાર હોય.

આ પાયાનો કેન્દ્રીય સંદેશ જો સમજી લઈએ, આત્મસાત્ કરીએ, ઉપયોગમાં લઈએ અને આમ સર્વસામાન્ય સમજણ અને સાદી બુદ્ધિ સાધનામાં લગાડીએ તો સફળતા ચોક્કસ મળશે, કારણ તે સફળતાની દિશા છે.

અનુસંધાન પાના નં. ૧૬ ઉપર

નવરાત્રી પર્વ આત્મસંયમનું

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

માર્કંડેય પુરાણનાં સાવર્ણિક મન્વંતરમાં દેવી માહાત્મ્ય આલેખિત છે.

કથાનો પ્રારંભ થાય છે, સૂર્યના પુત્ર સાવર્ણિ કે જેઓ આઠમા મનુ કહેવાયા. તેઓ તેમના પૂર્વજન્મમાં સ્વારોચિષ મન્વંતરમાં સુરથ નામે રાજા હતા. દુષ્ટ દુરાત્મા અને બળવાન મંત્રીઓએ તે રાજાનું રાજ્ય પડાવી લેતાં દુઃખી અને ભગ્ન હૃદયે રાજા એકલા જ ગાઢ જંગલમાં મેધા મુનિના આશ્રમમાં આશ્રય લે છે.

તેવી જ રીતે એક દિવસે સમાધિ નામના વૈશ્યનું પણ આગમન થાય છે. તેનાં દુષ્ટ પત્ની અને પુત્રોએ ધનના લોભને લીધે સમાધિ વૈશ્યને ઘરમાંથી બહાર કાઢી મૂક્યો હતો. એક રાજા છે; બીજો વ્યાપારી છે. સમસ્યા બંનેની સરખી છે. બંને વ્યથિત છે, પીડિત છે, ક્લાન્ત છે. તેમને બંનેને મેધા મુનિ આશ્વાસન આપી કહે છે કે, ''આ સૃષ્ટિના પ્રાદુર્ભાવ પૂર્વે જ્યારે પૃથ્વી, સૂર્ય, ગ્રહો કે નક્ષત્રો ન હતાં ત્યારે પણ આતંકવાદ તો હતો જ. યોગનિદ્રામાં પોઢેલા શ્રી વિષ્ણુના કાનમાંથી મધુ અને કૈટભ નામના બે રાક્ષસો નીકળેલા અને બ્રહ્માને ખાવા માટે દોડેલા. બ્રહ્માજીએ ભગવતી મહામાયાની સ્તુતિ કરેલી. ''હે માતે! આ શ્રી વિષ્ણુને યોગનિદ્રામાંથી જાગૃત કરો, જેથી મારું રક્ષણ થાય.''

શ્રી વિષ્ણુના જાગરણ પછી તેમનું આ બંને અસુરો મધુ અને કૈટભ સાથે પાંચ હજાર વર્ષ સુધી યુદ્ધ થયેલું. અદ્‌ભુત બાહુયુદ્ધ હવે બંધ થાય તો સારું એવા વિચારે બ્રહ્માજીએ ફરીથી મહામાયાને પ્રાર્થના કરી ને કહ્યું; ''માતે! હવે આ યુદ્ધ બંધ થાય તો સારું.'' જગદંબાની પ્રેરણાથી મોહમાં પડેલા મધુ અને કૈટભ ભગવાન વિષ્ણુને કહેવા લાગ્યા, ''અમે તમારી વીરતાથી સંતુષ્ટ છીએ.'' ઉક્તવન્તૌ વરોઽસ્મત્તો વ્રિયતામિતિ કેશવમ્ ॥ (શ્રી દુર્ગા સપ્તશતી, અ.૧-૯૫) તમે અમારી પાસેથી કોઈ વરદાન માગો અને સત્ત્વરે ક્ષણનો પણ વિલંબ કર્યા વગર ભગવાને કહ્યું, ''તમો બંને મારા હાથે સત્ત્વરે મૃત્યુ પામો.''

આખી વાતનો સાર એટલો કે જ્યારે પૃથ્વી, સૂર્ય ગ્રહ કે નક્ષત્રો પણ ન હતાં ત્યારે પણ આતંકવાદ હતો. આમ, આ આતંકવાદમાંથી મુક્તિનો એક જ માત્ર ઉપાય તે ભગવતી ભવભયભંજની મા દુર્ગતિનાશીની દુર્ગાની આરાધના છે.

શ્રી દુર્ગા સપ્તશતીના અધ્યાય ૨થી અધ્યાય ૧૦ સુધી ક્રમશઃ મહિષાસુર, તેના સેનાપતિ, ત્યારબાદ ધૂમ્રલોચન, રક્તબીજ, ચંડ, મુંડ અને નિશુંભ તથા શુંભના વધની કથા ઉપરાંત દેવતાઓ દ્વારા કરવામાં આવેલી શક્રાદય સ્તુતિનું વર્ણન છે.

મહિષ એટલે પાડો અને આખલો. આપણામાં રહેલો અહંકાર આ મહિષાસુર છે. માનવજીવનના અભ્યુદય અને ઉત્ક્રાન્તિમાં જો કોઈ અવરોધ હોય તો તે આપણા વ્યક્તિગત અહંકારો જ છે. આપણો જન્મ થાય ત્યારથી આપણા મોઢામાં જીભ હોય છે અને મૃત્યુ સુધી જીભ રહે છે, કારણ જીભ વિનમ્ર છે, Flexible છે. જ્યારે દાંત પાછળથી આવે અને વહેલા જાય છે, કારણ અક્કડ છે. જે અક્કડ રહે તે ભાંગે. જે વૃક્ષો વંટોળિયાની સાથે ઝૂકતાં નથી તેનો મૂળમાંથી નાશ થાય. જે સાધક વિનમ્ર હોય તે પ્રભુને વધુ વહાલો છે. આપણે ત્યાં સુરદાસ, તુલસીદાસ, રૈદાસ, કનકદાસ, રામદાસ, કબીરદાસ, નાનકદાસ, આ બધા સંતોએ દાસત્વ સ્વીકાર્યું એટલે આ જ દિવસ સુધી પૂજનીય છે. મહિષાસુરનો વધ-અહંકાર શૂન્યતાની આવશ્યકતાનું દર્શન કરાવે છે.

ધૂમ્રલોચન તો મદોન્મત્ત થયેલા પ્રાકૃત સ્વભાવની વિકૃતિનું દર્શન છે. તેની આંખોમાં ધુમાડો નીકળે છે, પછી તે દેખી જ ક્યાંથી શકે. રક્તબીજની વિશિષ્ટ ક્ષમતા

છે. તે રાક્ષસના શરીરના લોહીનું એક પણ ટીપું જમીન ઉપર પડે એટલે તેમાંથી બીજો નવો રક્તબીજ ઉત્પન્ન થઈ જાય. આ રક્તબીજ એટલે કામના કે વાસના છે. એક ઈચ્છા પૂરી કરો એટલે બીજી ઈચ્છા થવાની જ. અગ્નિમાં આહુતિ હોમો એટલે અગ્નિ પ્રજ્વલિત રહેવાનો જ. ઈચ્છાઓનો અંત હોઈ જ ન શકે. આ ઈચ્છાઓ જ બળવત્તર બને ત્યારે પહેલાં કામના, પછી વાસના અને અંતે હવસ બનતી હોય છે. જ્યાં સુધી વાસના ક્ષય ન થાય ત્યાં સુધી મનોનાશ સંભવ નથી. અને જ્યાં સુધી મનોનાશ ન થાય ત્યાં સુધી મોક્ષ (Liberation) અસંભવ છે.

તે પછીના ચાર રાક્ષસો ચંડ, મુંડ, નિશુંભ અને શુંભ તે મદ, મોહ, ક્રોધ અને લોભ છે. આમ, આ દુર્ગા સપ્તશતી અહંકાર, કામ, મદ, મોહ, ક્રોધ અને લોભ નામના ષડ્‌રિપુઓના વિધ્વંસની વાત કહે છે.

આ ષડ્‌રિપુઓનું ઉન્મૂલન વિવેક, વૈરાગ્ય, શમ, દમ, ઉપરતિ, તિતિક્ષા, શ્રદ્ધા, સમાધાન અને અંતે મુમુક્ષુત્વથી જ સંભવી શકે.

આપણે નવરાત્રીમાં ગરબો સ્થાપિત કરીએ છીએ. આ ગરબાની વચ્ચે દીવો પ્રગટાવીએ છીએ. ગરબાનાં છિદ્રો (કાણાંઓ)માંથી દીપકનો પ્રકાશ બહાર આવે છે. આપણું આ શરીર એક ગરબો છે, તેમાં સ્થાપિત ગર્ભદીપ એટલે આપણી અંદર રહેલો આત્મા. આપણી ઈન્દ્રિયોના માધ્યમથી આ આત્મા કાર્યશીલ છે.

આપણા દેહ કે શરીરને 'નવ દ્વારે પુરે દેહી' નવ દ્વારનું નગર કહેવામાં આવે છે. બે આંખો, બે કાન, નાકનાં બે છિદ્રો અને મોઢું તે ઊર્ધ્વ દ્વાર છે. ઈન્દ્રિય અને ઉપસ્થ તે અધો દ્વાર છે. આ નવ દ્વારમાંથી જે શક્તિનો ક્ષય થાય છે તે શક્તિના સંચય અને સંયમ માટે આ નવ રાત્રીની ઉપાસના છે. રાત્રીનો અંધકાર અજ્ઞાનનું પ્રતીક છે. આપણા જીવનમાં વ્યાપેલ અજ્ઞાન અંધકારનું નિવારણ અને જ્ઞાન પ્રકાશના માર્ગે આરોહણનું પર્વ એટલે નવરાત્રી.

ગરબામાં પ્રકટાવેલા દીપકને આપણે અખંડ રાખીએ છીએ. આ દીપકની આરાધના એટલે આત્માની આરાધના છે. એક વખત મન આત્મા સાથે જોડાઈ જાય પછી કોઈ વિકાર ઉદ્‌ભવી શકે નહીં. આમ, નવરાત્રી આત્મસંયમનું અને શક્તિસંચયનું પર્વ બની રહે છે.

દુર્ભાગ્યે આપણું નવરાત્રી પર્વ માત્ર દાંડિયારાસ અને ગરબાઓની હુંસાતુંસી વચ્ચે જ્યારે અટવાઈ પડ્યું છે ત્યારે ફરીથી આ દુર્ગા સપ્તશતીનું પારાયણ આપણા દૈનિક જીવનની આપાધાપીમાંથી શાંતિ, સુલેહ, સંપ, સ્વસ્થતા અને ઉત્કૃષ્ટ જીવનની લહાણ કરે છે. બધું ન સમજાય કે ન વંચાય તો પણ કવચ, અર્ગલા અને કીલક ઉપરાંત શ્રીસૂક્તમ્‌નો પાઠ જો દરરોજ કરવામાં આવે તો ભગવતી દુર્ગાદેવીની મહત્ કૃપાની અનુભૂતિ કરી શકાય છે. આ કવચ એટલે કપાટ-કમાડ કે દરવાજો. અર્ગલા એટલે આગળિયો અને કીલક એટલે તાળું બંધ. કવચ અર્ગલા અને કીલકનો નિત્યપાઠ આપણા જીવનમાંથી દુર્ગુણોનું ઉન્મૂલન કરીને સદ્‌ગુણોનું ઉપાર્જન કરે છે. શ્રદ્ધાપૂર્વક દરરોજ નિયમિત રીતે પ્રમાદ વગર ભક્તિપૂર્વક શ્રીસૂક્તમ્ સાથે કરાયેલા આ ભગવતીની આરાધનાના ચાર અધ્યાય આપણા જીવનની કથાનું આલેખન એક નવા આલોક, નવા પ્રકાશ, નૂતન પ્રેરણા અને નવીન ઉલ્લાસસભર જીવનની લહાણ કરે છે.

નવરાત્રીના ઉપવાસ (અપવાસ નહીં)નો અર્થ ઉપ એટલે નિકટ અથવા સમીપ, વાસ એટલે વસવું; જેટલું બને તેટલું નવરાત્રી પર્વમાં વધુ પ્રભુપરાયણ થવું, ઓછું ખાવું, હળવો ખોરાક ખાવો, દિવસે સૂઈ જવું નહીં. મોડી રાત સુધી ધ્યાન-જપ કરવાં વગેરે, સાધારણ અને સરળ સાધના પણ જીવનની પ્રત્યેક રાત્રીને જ્ઞાનમય, પ્રકાશમય અને આનંદમય કરી શકે છે અને અંતે આતમનાં અજવાળાં દેખાડી શકે છે. જગદંબાની મહત્ કૃપાનું અમોઘ વરદાન સહુનું બહુવિધ મંગલ કરો.

ૐ શાંતિ.

ભક્તિ - ૧

શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી

'ભક્તિ' બોલવાથી આપણે ભક્તિને સમજી ગયા એવું નથી, જેમ કે આજકાલ કોઈને ભગત કહેવાનો રિવાજ પડી ગયો છે. આપણે એવા કહેવાતા ભગત તો નથી જ. આપણે ભક્ત તો છીએ જ, પણ આપણે લોકો કહે છે તે સ્તરના ભક્ત છીએ. કયા સ્તરના ભક્ત છીએ. શું ભગવાન ચૈતન્ય મહાપ્રભુ તે પ્રકારના ભક્ત હતા. આપણે ભક્ત છીએ, તેઓ પણ ભક્ત છે, છતાં બન્ને વચ્ચે અંતર તો દેખાય છે. આ અંતર કેમ રહે છે તે સમજવા માટે ભક્તિના મૂળમાં જઈને સમજવાની આવશ્યકતા છે.

ભગવદ્ગીતામાં જે ભક્તિને સર્વાધિક મહત્ત્વ આપવામાં આવ્યું છે; તેને ભગવદ્ગીતાના સંદર્ભમાં આપણે જાણવા ઈચ્છીએ. ભક્તિનું સ્થાન, ભક્તિનું વિવેચન કે ભક્તિનો મહિમા જાણીએ તે પહેલાં 'ભક્તિ શું છે?' તેને સમજવું આવશ્યક છે.

આપણા સાહિત્યમાં ભક્તિ શબ્દનો પ્રયોગ કયા કયા અર્થોમાં કરવામાં આવ્યો તેને જાણીને પછી ભગવદ્ગીતાના સંદર્ભમાં ભક્તિ શબ્દનું કેવી રીતે આયોજન કરવામાં આવ્યું તે આપણે ક્રમશઃ જાણીશું.

સેવા ભક્તિ

આ ભક્તિ શબ્દ વેદથી લઈને સંતોની વાણી સુધી સર્વત્ર વપરાયો છે અને તેનો સૌથી પહેલો અર્થ તેની ધાતુ અનુસાર 'ભજ સેવાયામ્' છે. ભક્તિ કરવાનો અર્થ છે સેવા કરવી. હું ગુરુ-ભક્ત છું તેનો અર્થ હું ગુરુ સેવા કરું છું એવો છે. હું માતૃભૂમિનો ભક્ત છું - તેનો અર્થ છે હું, માતૃભૂમિની સેવા કરુ છું 'અનુકલ્પેન વર્તનમ્' સેવામાં પણ એક જ વાત હોતી નથી. જે સમયે જે અનુકૂળ હોય તે સમયે તે વાત કરવી તે જ સેવા છે. ગુરુજીએ કહ્યું: ''ભૈયા, આ કામ પહેલાં કરી નાખો'' ત્યારે ના, ના મારે તો તમારા પગ દબાવવાના જ છે, એ સાચી સેવા ન કહેવાય. જે સમયે જેની જરૂર હોય તે કરવામાં આવે ત્યારે તે ભક્તિ 'ભજ સેવાયામ્' કહેવાય છે.

પુષ્ટિમાર્ગ કે વલ્લભ સંપ્રદાયમાં તો તેના બધા જ કર્મકાંડો માટે એક જ શબ્દ - સેવા - વપરાય છે. તે લોકો એમ નથી કહેતા કે અમે ભજન કરીએ છીએ, અમે પૂજા કરીએ છીએ, પણ જે કંઈ કરતા હોય તેને સેવા કરીએ છીએ તેમ કહે છે , પછી તે આનંદબાલકૃષ્ણલાલની હોય કે મદનમોહનજીની હોય કે ભગવાનના કોઈ પણ સ્વરૂપની હોય. પ્રાતઃકાળ મંગળા આરતીથી સેવાની શરૂઆત થાય છે, પછી શૃંગાર કરવાનો હોય તો સેવા છે, ભોગ ધરાવવાનો હોય તો સેવા છે. ભગવાનને પોઢાડવાના હોય, જગાડવાના હોય તે સેવા છે, જે કંઈ કરો તે સેવા છે. અને જ્યારે ભગવાન પોઢી ગયા પછી મારે કંઈ કરવાનું રહેતું નથી, તે સમયે ગ્રંથનું વાંચન કરવા બેસી જાય છે અને કહે છે કે અત્યાર સુધી અમે રૂપ-સેવા કરી હવે નામ-સેવા કરી રહ્યા છીએ. ગ્રંથનું વાંચન પણ તેમની રીતે એક સેવા જ છે. આ પ્રકારે ભગવાનની સેવામાં લીન રહેવું તેને ભક્તિનું એક સ્વરૂપ કહેવામાં આવ્યું છે.

ભંજનં ભક્તિ

'ભક્તિ' એક શબ્દ પરથી આપણા શાસ્ત્રકારોએ અનેકાનેક અર્થ કર્યા છે, સરસ વ્યાખ્યાઓ આપી છે અને આ સમસ્ત વ્યાખ્યાઓનો ઉપયોગ કરીને તે મહાન ભક્તિના સાગરને આપણે એક-એક અંગથી જાણી ધીમે ધીમે હૃદય સુધી પહોંચાડવાનો પ્રયાસ કરવાનો છે. ભક્તિનો અર્થ 'ભંજનં ભક્તિ'-તોડી નાખનાર ભક્તિ-કરવામાં આવે છે. ભાઈ, શું તોડવાનું છે? મારો સંસાર સાથે જે સંબંધ છે તે તૂટી જાય, મારા અંતઃકરણમાં જે કોઈ પ્રત્યે રાગ કે દ્વેષ હોય, આસક્તિ હોય તે તૂટી જાય. મારા અંતઃકરણમાં જે વિકાર હોય તે પણ તૂટી જાય અને આપ જોશો કે ખરેખર ભગવદ્ ભક્તિમાં જે લાગી જાય તેને

ભગવાનનો જ રસ પ્રાપ્ત થાય છે. તે તો રહે જ છે, પણ સંસાર તરફનો રસ તૂટી જાય છે, તેમના વિકાર તૂટી જાય છે. આપણામાં વિકારો ખૂબ સક્રિય, તીવ્ર હોય છે તે બધા દૂર થઈ જાય છે.

ભક્તિનો એક અર્થ શાસ્ત્રકારો કરે છે. 'ભાગ પાડો'. ભક્તિનો અર્થ છે-ભાગ કરવા, વિભાજન કરવું. આપણા લોકોમાં 'ભાગ પાડવા' શબ્દ નવો નથી, જાણીતો છે. ભાઈઓ જ્યારે જુદા થાય છે ત્યારે ભાગ હિસ્સા પાડે છે. ફર્મના પાર્ટનર જુદા થાય ત્યારે પણ ભાગ પાડે છે. આ એવો પ્રસંગ આવ્યો છે કે આપણે કોના ભાગમાં-ભગવાનના ભાગમાં કે સંસારના ભાગમાં-જવાનું નક્કી કરી લેવું પડે છે. હું કોનો છું? ભાગ પાડવાનો સમય આવ્યો અને માનો કે આપણા ભાગ કોઈ પાડી રહ્યું છે. ધર્મરાજ પૂછે કે તમે કોના હિસ્સામાં છો. એક પરમાત્માનો હિસ્સો છે, એક સંસારનો હિસ્સો છે. જો કોઈ એમ કહે કે હું ભગવાનના હિસ્સામાં છું, સંસાર સાથે મારે કોઈ લેવાદેવા નથી. મેરે તો ગિરધર ગોપાલ, દૂસરા ન કોઈ. હું ભગવાનનો છું, ભગવાનના હિસ્સાનો છું તો તેણે ભગવાનનો હિસ્સો સ્વીકાર્યો કહેવાય. તેને લાગે છે કે તે ભગવાનનો છે. નિરંતર હું ગમે ત્યાં હોઉં; ગમે તેવો હોઉં, સારો હોઉં, ખરાબ હોઉં, હું ભગવાનના હિસ્સાનો છું, સંસાર સાથે મારે કોઈ સંબંધ નથી, ભગવાન સિવાય બીજા કોઈ સાથે મારો સંબંધ નથી.

મહારાષ્ટ્રમાં એક ખૂબ આદરણીય સંત થઈ ગયા. થોડાક સમય પહેલાંની જ વાત છે, જૂની નથી. તેમનું નામ જોગ મહારાજ હતું. સંત બહુ સાવધાન-સાવચેત હતા. આપણા સમાજમાં પત્રલેખન સામાન્ય રીતે થતું હોય છે. એક દિવસ પત્ર લખતાં લખતાં આપણે સામાન્ય રીતે લખીએ છીએ તે પ્રમાણે તેમણે લખ્યું. 'આપનો' પણ તેમને તરત જ વિચાર આવ્યો કે મેં 'આપનો' કેમ લખ્યું? હું તેમનો તો નથી. આ એક પ્રકારની ઔપચારિકતા હોવા છતાં તેમણે 'આપનો' લખેલું ચેકી નાખી નીચે લખ્યું. 'ભગવાનનો' અને ત્યારથી તેમના જીવનની ચર્યા તે લખ્યા પ્રમાણે ભગવાન માટેની બની ગઈ. હું ભગવાનનો છું. આટલા દિવસો સુધી તેઓ આપણી માફક જ 'આપનો', 'તારો જ' વગેરે લખતા હતા. હવે તેમણે 'ભગવાનનો' લખવાનું શરૂ કરી દીધું. સાચી વાત તો એ હતી કે પહેલેથી જ તેઓ આ ધારણા રાખતા હતા, પણ વહેવારમાં જે ટેવો આપણને પડી જાય છે તેનો અજાણપણે પણ આપણે ઉપયોગ કરતા હોઈએ છીએ. જ્યારે અંદર ભાવ જાગવા માંડે છે ત્યારે નાની-નાની ટેવોમાં પણ તે વાત પ્રગટ થવા માંડે છે. હું આટલો સાવધાન છું, હું કોઈનો પણ નથી. સ્વપ્નમાં પણ કોઈનો નથી. કલ્પના કરો કે કોઈ એ આપણને પૂછ્યું હોય ''તમે કોના છો?'' તુરંત આપણા મનમાંથી કે મુખમાંથી 'હું ભગવાનનો છું' એવી જ વાત આવશે. ઔપચારિકતાના રૂપમાં આ વાત કહેવી ઠીક નથી, પરંતુ નિરંતર પોતાના અંતઃકરણમાં આ ભાવ જાગ્રત રહે તે જરૂરી છે. જ્યારે ખરેખર હું ભગવાનનો છું એવો ભાવ જાગ્રત રહેવા માંડે ત્યારે ભક્તિ થઈ ગઈ તેમ માનો.

પ્રભુસેવામાં રસ પડે

'ભજન નામ રસનમ્' - ભક્તિ શબ્દનો એક એવો પણ અર્થ છે કે મારો બધો જ રસ મન દ્વારા પ્રભુમાંથી પ્રાપ્ત થાય. મને ભગવાનમાં જ સમસ્ત રસોનું દર્શન થવા માંડે. 'ભજન નામ રસનમ્', ભજન ભક્તિ, ભક્તિનો અર્થ છે - ભગવાનનું ભજન કરવું. વ્યક્તિ જે કંઈ કરશે તેમાં બધાનો આધાર એક-માત્ર ભગવાન રહેશે. 'ભજનં ભક્તિ', 'ભજનં નામ રસનમ્' - મને પ્રભુમાં રસ આવવા માંડે. દેવર્ષિ નારદજીએ પોતાના ભક્તિસૂત્રમાં અન્ય અનેક મહાત્માઓએ ભક્તિનો જે અર્થ કર્યો છે, ભક્તિની જે જે વ્યાખ્યા આપી છે તેનું સંકલન કર્યું છે અને તેઓ કહે છે, ભક્તિની જે વ્યાખ્યા અન્ય લોકોએ કરી છે તેમાં 'પૂજાદિષુ અનુરાગઃ ઈતિ પારાશર્યઃ'.

ભગવાન વેદવ્યાસજી (ઋષિ પરાશરજીના પુત્ર)નો એવો મત છે કે જો ભક્તિ કરવી હોય તો ભગવાનની પૂજા-સેવામાં અનુરાગ થઈ જવો જોઈએ. મને ભગવાનની પૂજા કરતાં સારું લાગે. ભગવાન

નારાયણની સુંદર શ્રીમૂર્તિ, સર્વસાકાર સ્વરૂપમાં ભગવાન મારી સમક્ષ બિરાજ્યા છે અને હું અત્યંત તલ્લીન થઈને એક-એક ઉપચાર દ્વારા તેમની પૂજા કરી રહ્યો છું. હવે જો પૂજા કરવી હોય તો પૂજા કેવી રીતે કરવી તેનું પણ શાસ્ત્ર છે, તંત્ર છે. પંચોપચાર કરવી છે, ષોડશોપચાર કરવી છે. જે રીતે કરો પણ તેમાં અનુરાગ ઉદ્ભવશે અને જ્યારે તે પૂજા દરમિયાન અનુરાગ ઉદ્ભવે ત્યારે શ્રી પ્રભુને અર્પણ કરવા માટેનો એક-એક પદાર્થ ઉત્તમોત્તમ હોવો જોઈએ, સુંદરમાં સુંદર હોવો જોઈએ એવો પ્રયાસ થશે.

દૈનિક પૂજા તો મેં કરી લીધી, પણ જો શ્રાવણ માસ હોય અને ભગવાનને બીલીપત્ર ચઢાવવાનાં હોય કે ભગવાનને તુલસીપત્રની અર્ચના કરવાની હોય કે પ્રભુનો કોઈ ઉત્સવ-પ્રસંગ ઊજવવાનો હોય છે. જન્માષ્ટમીનો દિવસ આવે છે રામનવમીનો-મહાશિવરાત્રિનો દિવસ આવે છે, નવરાત્રિના દિવસ આવે છે. પોતાના ઈષ્ટદેવ અનુસાર જે પણ ઉત્સવ આવે છે, તે ઉત્સવોમાં હું તલ્લીન થઈને, રસ લઈને ભગવાનની પૂજા કરું. 'પૂજાદિષ અનુરાગઃ ઈતિ પારાશર્યઃ' ભગવાન વેદવ્યાસજી મહારાજ કહે છેઃ 'તે ભક્તિ છે' પછી તે પૂજા હું ભગવાનના ચિત્રની કરી શકું છું અથવા તો મૂર્તિની કરી શકું છું અથવા ભક્તિશાસ્ત્રમાં જણાવ્યા પ્રમાણે ગંગાજીના પાવન જળમાં પ્રભુને જોઈને ત્યાં પૂજા કરી શકું છું. સૂર્ય ભગવાનને જોઈને તેમની પૂજા કરી શકું છું. કોઈ અત્યંત શ્રેષ્ઠ વિપ્ર અથવા સંતને જોઈને તેમની પૂજા દ્વારા ભગવાનની પૂજા કરી શકું છું. પોતાના હૃદયમાં પણ કરી શકું છું અને કુંડમાં અગ્નિનું આવાહન કરીને તે નારાયણ સ્વરૂપ અગ્નિનું પણ પૂજન કરીને હું પ્રભુની પૂજા કરી શકું છું. તે બધામાં અનુરાગ થવો, પ્રેમ જાગ્રત થવો તે ભક્તિ છે.

તમે જુઓ છો કે અસંખ્ય ભાવિક લોકો અત્યંત શ્રદ્ધા સાથે પૂજામાં લાગેલા રહે છે, થાકતા નથી. તેમની કોઈ ને કોઈ પૂજા ચાલુ જ રહે છે. એટલું જ કે તે યંત્રવત્ પૂજા ન હોવી જોઇએ. 'તે પૂજામાં પ્રેમ હોય, અનુરાગ હોય અને તે પૂજાથી મારા પ્રભુ રીઝે છે' એવા પ્રકારની પૂરી ભાવના હોવી જોઇએ. હવે અહીં જે ભક્તિનું સ્વરૂપ દેખાય છે તે ક્રિયારૂપે છે. પૂજા ક્રિયા છે. યજ્ઞ ક્રિયા છે. બીલી ચઢાવવાં, કંકુથી પૂજા કરવી, તુલસીપત્ર ચઢાવવાં આ બધી ક્રિયા છે. પૂજા કરવા માટે હું અહીંથી બદરીનાથજી ગયો તે પણ ક્રિયા છે. મેં યાત્રા કરી તે ક્રિયા છે. 'પૂજાદિષુ અનુરાગઃ' કરીએ તેમાં ક્રિયાની પ્રધાનતા આવી જાય છે.

☐ 'ધર્મશ્રી'માંથી સાભાર અનુવાદ

(સાધના એટલે ક્રિયાશીલ પુરુષાર્થ અનુસંધાન પાન નં.૧૧ ઉપરથી ચાલુ)

બધાં ઉત્તર ભારતનાં શહેરોમાં દશેરા સુધીના દશ દિવસ ઉત્સવ દિન મનાય છે. વિજયાદશમી છેલ્લો દિવસ છે. રામની જીત થાય છે. તેની મહેનતનું ફળ મળે છે. તે જ રીતે નવ દિવસ 'પૂજા'ના પૂરા થાય એટલે દસમો દિવસ મહાન વિજયના દિવસ તરીકે ઊજવાય છે. આ છે માતાજીના બધાં આસુરી બળો પરના વિજયનો દિન. ''વિજયાદશમી'' નામ જ સૂચક છે. લોકો એકબીજાને શુભેચ્છા પાઠવે છે. શુભેચ્છા પત્રો લખે છે. શા માટે? તે વિજયની ઉજવણી છે. વિજયના મહાન અનુભવની પરાકાષ્ઠાની ખાતરી છે. તમે તે માટે જ જન્મ ધર્યો છે.

આમ, સાધના એટલે વિજય. યોગાભ્યાસ એટલે વિજય. અંતતઃ આધ્યાત્મિક જીવન સફળતા લાવે છે. ભગવાન આવા વિજયની તમારા પર કૃપા કરે! દિવ્ય માતાજી તમને બુદ્ધિ, સર્વસામાન્ય સમજણ અને વિજય હાંસલ કરવા માટેની મહેનતનું સામર્થ્ય આપે!

☐ 'સાધનામાં અંતરદૃષ્ટિ'માંથી સાભાર

એકાગ્રતા અને ધ્યાન

શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી

ધ્યાન અને સત્સંગ

પવિત્ર વાતાવરણમાં રહેવાથી મન પવિત્ર રહે છે. વાસના અને વિકારો પર કાબૂ આવે છે. વિષમ પરિસ્થિતિમાં સંતો પાસેથી સાચું માર્ગદર્શન મળે છે એટલે જીવન ભાંગી પડતું અટકે છે. આમ, સત્સંગ મનને સ્વસ્થ કરવા માટે એક અનિવાર્ય પરિબળ છે એટલે જ સંસારની વચ્ચે રહીને ઈશ્વરપ્રાપ્તિ કરવા માટેના જે બે મહત્ત્વના ઉપાયો શ્રીરામકૃષ્ણ દેવે બતાવ્યા છે એમાં એક પ્રાર્થના અને બીજો સત્સંગ. એક ક્ષણના સત્સંગના પુણ્યથી પૃથ્વીને પણ સ્થિર કરી શકાય છે. એટલું મહત્ત્વ સત્સંગનું છે. એની એક કથા છે.

વિશ્વામિત્રે ખૂબ તપશ્ચર્યા કરી પણ એમને બ્રહ્મજ્ઞાન નહોતું થયું. આથી તેમણે જ્ઞાન મેળવવા માટે ભગવાનની આરાધના કરી. ભગવાને કહ્યું, ''તમને જે જ્ઞાન જોઈએ છે તે શેષનાગ આપશે.'' આથી વિશ્વામિત્ર શેષનાગ પાસે જ્ઞાન લેવા માટે ગયા. શેષનાગે કહ્યું: ''આવો મુનિ, તમને હું જ્ઞાન તો જરૂર આપું, પણ મારા માથા પર રહેલી આ પૃથ્વી સતત ફર્યા કરે છે એટલે હું સ્થિર રહીને તમને જ્ઞાન આપી શકું એમ નથી. જો આ પૃથ્વીને તમે તમારા તપના બળથી સ્થિર કરી શકો તો તમને જરૂર જ્ઞાન આપું.'' વિશ્વામિત્રને થયું એમાં કઈ મોટી વાત! પોતાનું વરસોનું તપ એમણે પૃથ્વીને સ્થિર કરવા માટે આપ્યું પણ પૃથ્વી તો ફરતી જ રહી! આથી શેષનાગે કહ્યું: ''તપના પ્રભાવથી પૃથ્વી સ્થિર થઈ શકતી નથી તો હવે તમે કોઈની સાથે સત્સંગ કર્યો છે? તો એ સત્સંગનું પુણ્ય આપો.'' વિશ્વામિત્રે યાદ કરી જોયું પણ કશુંય યાદ આવ્યું નહીં. આખરે થોડીક ક્ષણો ઋષિ વશિષ્ઠ સાથે વાત કરી હતી તે યાદ આવી અને એ સત્સંગનું પુણ્ય અંજલિ ભરીને પૃથ્વીને આપ્યું અને પૃથ્વી સ્થિર થઈ ગઈ! ત્યારે વિશ્વામિત્રને સમજાયું કે સત્સંગનો મહિમા કેટલો મોટો છે. પછી એમણે કહ્યું : ''શેષનાગજી, હવે મને જ્ઞાન આપો.'' ત્યાં તો શેષનાગ હસવા લાગ્યા. પૂછ્યું, ''કેમ હસો છો?'' ત્યારે શેષનાગે કહ્યું, ''જેમના સત્સંગના થોડીક ક્ષણોના પુણ્યથી આવડી મોટી પૃથ્વી સ્થિર થઈ શકે છે એ ઋષિને છોડીને તમે મારી પાસે આવ્યા? વશિષ્ઠનો સંગ જ તમને બ્રહ્મવિદ્યા આપશે'' અને વિશ્વામિત્ર વશિષ્ઠ પાસે આવવા ચાલી નીકળ્યા. સત્સંગનો આ છે પ્રભાવ. સમસ્ત પૃથ્વીને સ્થિર કરી શકે એ સત્સંગ મનને પણ સ્થિર કરી શકે. જે સાધુપુરુષોએ ઈશ્વરના નામ-સંકીર્તન, જપ-ધ્યાનમાં પોતાનું જીવન વિતાવ્યું હોય એ સાધુપુરુષો સામાન્ય મનુષ્યના મનના ત્રિવિધ તાપ અને દોષોનું શમન કરી શકે છે. આધુનિક યુગમાં શ્રીરામકૃષ્ણ પરમહંસના સંગથી ગિરીશ ઘોષ જેવા દારૂડિયા અને લંપટ માણસ સંતકોટીએ પહોંચી શક્યા. અભિનેત્રી વિનોદિની ૨૩ વરસની ઉંમરમાં પોતાની ઉજ્જવળ કારકિર્દી છોડીને સંન્યાસિની બની ગઈ. તેને તો શ્રીરામકૃષ્ણનાં દર્શન થોડીક ક્ષણો માટે જ થયાં હતાં. કલકત્તાના સ્ટાર થિયેટરમાં તેણે ચૈતન્યદેવનું પાત્ર ખૂબ સરસ રીતે ભજવ્યું. શ્રીરામકૃષ્ણદેવ તે જોવા ગયા હતા અને એટલા પ્રભાવિત થઈ ગયા કે બોલી ઊઠ્યા: ''અસલ નકલ એક જ.'' નાટક પૂરું થયા પછી ગ્રીનરૂમમાં જઈને બધા જ કલાકારોને તેમણે આશીર્વાદ આપ્યા અને વિનોદિનીના મસ્તક ઉપર હાથ મૂકીને ''ગુરુ હરિ, હરિ ગુરુ'' એમ ત્રણ વખત બોલ્યા. બસ, આટલો જ સત્સંગ અને વિનોદિનીનું નટીનું જીવન સંત નારીમાં પલટાઈ ગયું. એવું જ 'શ્રીરામકૃષ્ણ કથામૃત'ના લેખક શ્રી મહેન્દ્રનાથ ગુપ્ત-માસ્ટર મહાશયના જીવનમાં પણ બન્યું હતું. સંસારનાં દુઃખોથી ત્રાસીને આત્મહત્યા કરવા નીકળ્યા હતા પણ દક્ષિણેશ્વરમાં શ્રીરામકૃષ્ણનો

સત્સંગ થતાં આત્મહત્યાનો ઈરાદો બદલાઈ ગયો અને તેમના અંતરંગ શિષ્ય બની ગયા. આવાં તો અસંખ્ય ઉદાહરણો સત્સંગના પ્રભાવે મનુષ્યજીવન પલટાઈ ગયાનાં જોવા મળે છે. મનને દુઃખમાંથી, ઉદ્વેગમાંથી, હતાશા અને ચિંતામાંથી બહાર કાઢીને સુખ, શાંતિ અને આનંદમાં મૂકવાની જડીબુટ્ટી જે સાધુસંતો પાસે છે, તે ક્યાંય નથી અને એ જડીબુટ્ટી છે સત્સંગની, હરિનામની, ભગવત્‌ભાવની કે જે એલોપથીની દવાની જેમ રોગ દબાવી દેતી નથી પણ મનના વિકારો અને રોગોને જડમૂળમાંથી દૂર કરીને મનને કાયમ માટે સુસ્થિર અને સ્વસ્થ કરી દે છે.

સદ્‌વાંચનનો પણ ઘણો જ ઊંડો પ્રભાવ પડે છે. વાંચનની મન ઉપર સૂક્ષ્મ અસર પડે છે. આજકાલના યુવાનો, વિદ્યાર્થીઓ રાત્રે હોરર સિરિયલો જુએ અને મોડી રાત્રે પછી સૂવા જાય તેથી એમનાં મન પણ વ્યગ્ર, અશાંત અને ચંચળ હોય છે. એવું જ હોરર કે બીભત્સ પુસ્તકોના વાંચનથી મન વિકૃત થઈ જાય છે. અને એવું વિકૃત મન સારી રીતે એકાગ્ર થઈ શકતું નથી. તેના બદલે મનને શાંત કરે તેવાં પુસ્તકો, ઉત્તમ જીવનચરિત્રો, પ્રેરણાદાયી વિચારોનાં પુસ્તકો જો વાંચવામાં આવે અને તેમાંય સૂતાં પહેલાં વાંચવામાં આવે તો રાત્રે મન શાંત થઈ જાય છે અને ખૂબ સારી ઊંઘ આવે છે અને ધ્યાન પહેલાં જો ગીતા, ઉપનિષદ, કથામૃત, દાસબોધ, બ્રહ્મનિરૂપણ વગેરે પુસ્તકોમાંથી પંદરેક મિનિટ પણ વાંચન કરવામાં આવે તો મન આવાં આધ્યાત્મિક પુસ્તકોના વિચારોમાં એકાગ્ર બને છે અને ત્યાર બાદ પ્રાર્થના કરી જો ધ્યાન કરવામાં આવે તો ધ્યાન ખૂબ જ સારી રીતે થાય છે.

''પ્રેમ કદાપિ નિષ્ફળ જતો નથી. બેટા, આજ નહીં તો કાલે કે યુગો પછી, સત્યનો જય થશે જ! પ્રેમની જીત થવાની જ છે. શું તમે તમારા માનવબંધુઓને ચાહો છો?''

સ્વામી વિવેકાનંદ

☐ **'એકાગ્રતા અને ધ્યાન'માંથી સાભાર**

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે આયોજાનારા આગામી કાર્યક્રમો

(૧) **તા. ૫-૧૦-૨૦૧૩થી ૧૪-૧૦-૨૦૧૩ સુધી નવરાત્રિ પર્વ**

અ. દરરોજ સવારે ૯.૩૦થી ૧૨.૦૦ સુધી સામૂહિક ગીતા પારાયણ

બ. દરરોજ બપોરે ૪.૩૦થી ૭.૦૦ વાગ્યા સુધી સામૂહિક શ્રી દુર્ગા સપ્તશતી પારાયણ.

ક. તા. ૧૨-૧૦-૨૦૧૩ના રોજ કુમારિકા-બટુકપૂજન, અષ્ટમીનો હવન તથા શ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવનમાં પ્રસ્થાપિત નૂતન શ્રી ''સિંહવાહિની દુર્ગા''ની પ્રાણપ્રતિષ્ઠા.

ડ. તા. ૧૩-૧૦-૨૦૧૩ના રોજ શ્રી લક્ષ્મી હવન, દશેરા નિમિત્તે 'વિદ્યારંભ' પૂજા અને વ્રત સમાપન 'શાંતિજળ' દ્વારા આશીર્દાન.

(૨) તા. ૧૮-૧૧-૨૦૧૩ થી ૨૭-૧૧-૨૦૧૩ સુધી શિવાનંદ આશ્રમના પ્રાંગણમાં ૭૬૭મો યોગાસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન શિબિર. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ શિબિરનું સંચાલન કરશે.

(૩) તા. ૧૧-૧૨-૨૦૧૩ થી ૩૦-૧૨-૨૦૧૩ સુધી ૩૦મો યોગશિક્ષક આવાસીય-તાલીમ શિબિર. જે યોગ પ્રેમીઓ પોતે શિક્ષણ પ્રાપ્ત કર્યા પછી બીજાને શીખવવા ઈચ્છતા હોય, પ્રારંભિક (Basic) યોગાસનોનો અભ્યાસ હોય, અંગ્રજી માધ્યમમાં ભણી શકે, યુનિવર્સિટીમાં સ્નાતક કક્ષાનો અભ્યાસ કરેલો હોય તેવા અને સ્વસ્થ શરીરવાળા મુમુક્ષુઓને જ પ્રવેશ આપવામાં આવશે.

અનુસંધાન પાના નં. ૧૯ ઉપર

પંચામૃત

શ્રી સ્વામી અભિરામદાસ ત્યાગીજી

જ્યાં સુધી તમને બીજી વ્યક્તિઓમાં ઓછપ અને પોતાનામાં વિશેષતા (શ્રેષ્ઠતા) દેખાય ત્યાં સુધી અંતઃકરણ નિર્મળ થયું છે એમ સમજવું નહિ.

જ્યાં સુધી બીજી વ્યક્તિઓમાં ઓછપ દેખાય છે ત્યાં સુધી સમજવું જોઈએ કે ઓછપ આપણામાંજ છે. બીજાઓમાં દોષ શોધવાથી તેમના તરફ દોષ, ઘૃણા, ન્યૂનતાનો ભાવ ઉત્પન્ન થાય છે. સમય આવે ત્યારે ક્રોધ, કઠોર શબ્દો, અભદ્ર વહેવારના રૂપમાં પ્રગટ થઈ જાય છે. જ્યારે પોતાનામાંજ ઓછપ જોશો તો પોતાનામાં રહેલ ઓછપ દૂર થઈ જશે અને તમે પરમાત્માની નિકટ હશો.

પરિવારમાં શુભ સંસ્કારનો ઉદય થાય તે માટે પ્રથમ પોતાનામાં સુધારો કરો. જો તમે ઘરમાં પરમાત્માની ભક્તિ કરતા હશો તો કુટુંબના બીજા સભ્યો પણ તેમને અનુસરશે. મહાપુરુષોનાં જીવનચરિત્રોને સાંભળો, વાંચો, સમજો અને તેમને જીવનમાં ઉતારો.

જીવ પરમાત્માથી અલગ રહીને ભિન્ન ભિન્ન શરીર ધારણ કરીને જન્મથી મૃત્યુ સુધી વિવિધ પ્રકારના સંઘર્ષ કરતો રહે છે. સફળતા મળતાં અભિમાનયુક્ત પ્રસન્નતા, અસફળતા મળતાં વિવાદ, ભય, દુઃખ, ઉદ્વેગ, ચિંતાથી પરેશાનીનો અનુભવ કરતાં કરતાં જીવનયાત્રા પૂરી થઈ જાય છે. જીવને સાચી શાંતિ તેમજ શાશ્વત સુખ તો પરમાત્મામાં પ્રેમ થયા પછી જ મળી શકે છે. પ્રેમ તો પ્રભુકૃપાથી મળે છે. પુરુષાર્થ કરવાથી મળતો નથી! ભક્તોનો સાથ તેમને ભક્તિ આપશે. સંતોનો સંગ સંત બનાવે છે. જો સંત કે ભક્ત ન મળે તો તેમની વાણી. તેમના જીવનચરિત્રનો અભ્યાસ કરો, સાંભળો, મનન કરો.

ભગવત્કૃપાથી જ જીવ પરમાર્થના માર્ગ પર આગળ વધી શકે છે. આ માર્ગમાં વિઘ્ન તો આવે છે, પરંતુ આ વિઘ્નો પર પરમાત્માની કૃપાથી વિજય મળી જાય તો અસીમ અનિર્વચનીય આનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે. સંસારની આસક્તિ તો દુઃખ ચિંતા જ આપે છે. છતાં એવું જોવામાં આવે છે કે ઘણાખરા લોકો સંસારના સંબંધો અને પદાર્થો દ્વારા સુખ પામવા માટે અધિક પ્રયાસ કરતા જોવામાં આવે છે.

માનવનું અભિમાન તેમજ અધર્મ જ તેના વિનાશનું કારણ બને છે.

મંત્ર-જપ તથા નામ સ્મરણ જેટલું બને તેટલું નિયમપૂર્વક કરતા રહેવું જોઈએ. તેનાથી ધીમે ધીમે અંતઃકરણના મલિન સંસ્કાર દૂર થાય છે. પછી નામનો આનંદ મળવા લાગે છે. નામનો આનંદ એટલો દિવ્ય છે કે જીવને જ્યારે તે મળે છે ત્યારે બાહ્ય વિષય નિરસ લાગે છે. પરમાત્માનું મંગલમય નામ બધાને માટે બધા જ સમયે સુલભ છે. એટલે ખાલી સમયમાં નામસ્મરણ કરતા રહેવું જોઈએ.

☐ **'પ્રજ્ઞાન નિર્ઝર'માંથી સાભાર ભાષાંતર**

(શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે આયોજનારા આગામી કાર્યક્રમો અનુસંધાન પાન નં.૧૮ ઉપરથી ચાલુ)

દરરોજ સાડા અગિયાર કલાકના શિક્ષણમાં યોગાસનો, પ્રાણાયામ, મુદ્રા, બંધ, ક્રિયાઓ, શિથિલીકરણ ઉપરાંત, તજ્જ્ઞ તબીબો દ્વારા શરીર વિજ્ઞાન આરોગ્યશાસ્ત્ર, ભગવદ્ગીતા, પાતંજલ યોગદર્શન તથા રેઈકી ડિગ્રી-એક અને બેનું જ્ઞાન સંપાદન કરવામાં આવે છે. આ કોર્સ ગુજરાત યુનિવર્સિટીની માન્યતા પ્રાપ્ત કરેલો સર્ટિફિકેટ કોર્સ છે. પ્રવેશ ઈચ્છતા મુમુક્ષુઓએ ૩૦ નવેમ્બર પૂર્વે પ્રવેશપત્ર ભરી લેવું જરૂરી છે.

યોગ અને આરોગ્ય

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

અસ્થમા-૩

ઉજ્જયી પ્રાણાયામ : સુખાસન, પદ્માસન, સિદ્ધાસન, સ્વસ્તિકાસન અથવા તો વજ્રાસનમાં સુખપૂર્વક પલાંઠીવાળીને બેસવું. માથું-ગળું અને મેરુદંડ એક લાઈનમાં સીધાં રાખવાં. હવે બંને નાકથી ધીરે ધીરે શ્વાસ લેવો અને નાકના બંને ફણાથી અથવા માત્ર ડાબા ફણાથી ધીરેધીરે શ્વાસ છોડવો. શ્વાસ લેતી અને છોડતી વખતે અર્થાત્ પૂરક અને કુંભક કરતી વખતે આ શ્વાસ ગળામાં સ્થિત ગ્લોટિસની સાથે એક હળવો સ્પર્શ (પાર્શીઅલ ટચ) કરીને પસાર થવો જોઈએ. જ્યારે શ્વાસ ગળામાં ગ્લોટિસને સ્પર્શ કરશે ત્યારે જેમ જોરથી પવન ફુંકાય અને પાણીની પહોળી ખાલી પાઈપની અંદરથી પસાર થતી હવા જેમ સાંય સાંય... અવાજ કરે છે તેવો કોમળ (smooth) અવાજ ગળામાંથી આવશે. અહીં ગળું ઘરેડીને અવાજ કાઢવાનો નથી.

આ ગ્લોટિસ એટલે આપણી અન્નનળી અને શ્વાસનળી વચ્ચેનો જબરદસ્ત સંત્રી-પહેરેદાર તે અન્નને શ્વાસનળીમાં પ્રવેશ કરવા દેતો નથી અને જો ભૂલથી અન્ન આ ગ્લોટિસને અડકી પણ જાય તો એકાદ-બે મિનિટ સુધી આપણને ખાંસી, આંખમાં-નાકમાં પાણી અને આંખે અંધારાં આવી જાય તેવી સ્થિતિ થતી હોય છે - આ ગ્લોટિસની ચોપાસ જે કફ જમા થાય છે અથવા તો 'મ્યૂકસ' જમા થાય છે તેનાથી પણ ખાંસી કે ઉધરસ આવતી હોય છે, જે લાંબે ગાળે ક્રોનિક થઈ જાય અને પછી કાયમી દમ કે અસ્થમામાં પરિણત થાય. આવા સંજોગોમાં સામાન્ય રીતે આપણે જ્યારે ગળું ખરાબ થાય ત્યારે ગરમ પાણીના-મીઠાના કોગળા કરવાની સલાહ આપતા કે લેતા હોઈએ છીએ; તે જ પરિણામ વિશિષ્ટ ક્ષમતા સાથે આ ઉજ્જયી પ્રાણાયામના અભ્યાસથી થાય છે.

જો અસ્થમા કે દમનો પ્રારંભ જ હોય, ખૂબ જ માઈલ્ડ સ્થિતિમાં હોય તો ઉજ્જયી પ્રાણાયામનાં દિવસમાં ત્રણથી ચાર વખત ૨૦-૨૦ આવર્તનોનો અભ્યાસ જ આપણને નીરોગી બનાવવામાં સહાય કરશે.

ઉજ્જયી પ્રાણાયામના અભ્યાસથી શ્વાસનળીના ઉપરના મોઢાથી છેક નીચે સુધી શ્વાસનળી બંને ફેફસાંમાં બંને તરફ વિભાજિત થાય ત્યાં સુધી શ્વસનક્ષમતા વધારવાનું કાર્ય કરે છે. ઉજ્જયી અત્યંત લાસ્ય સ્થિતિ કે પ્રકૃતિનો પ્રાણાયામ છે; જેથી દમની વિકટ પરિસ્થિતિમાં પણ ઉજ્જયીનો અભ્યાસ સહાયપ્રદ પુરવાર થયો છે.

આ ઉજ્જયી સિવાય કપાલભાતિ અને ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ પણ શ્વાસની તકલીફ અથવા દમ-અસ્થમામાં ઉપયોગી નીવડે છે, તેને પણ હવે સમજી લઈએ.

કપાલભાતિ : કપાલ એટલે કપાળ અને ભાતિ એટલે ચળકવું કપાલભાતિ એટલે કે કપાળનું ચળકવું, પરંતુ જો નાકમાં ગંદકી જમા હોય. શ્વાસ લેવાની તકલીફ હોય. ખૂબ શરદી થઈ હોય; દમ કે અસ્થમાનો પ્રકોપ હોય તો ચહેરો ફિક્કો પડી હોય છે. તેવા સંજોગોમાં કપાળ ચળકી શકે નહીં.

આ કપાલભાતિ શ્વાસની પ્રક્રિયા હોવા છતાં યોગાચાર્યોએ તેને પ્રાણાયામની કક્ષામાં નહીં મૂકતાં ક્રિયાઓમાંની એક ક્રિયામાં ગણતરી કરેલ છે. શરીરના યૌગિક શુદ્ધીકરણ માટે નેતી, ધૌતી, બસ્તી, નૌલી, ત્રાટક અને કપાલભાતિ આમ છ ક્રિયાઓની ગણના કરવામાં આવી છે - તેમાંની આ કપાલભાતિ એક ક્રિયા છે કે જે બ્રોન્કિયલ ટ્યૂબ-શ્વાસનળી-ને સાફ રાખવાનું કાર્ય કરે છે.

નાકના બે ફણાથી આરંભીને શ્વાસનળી જ્યાં બંને ફેફસાંઓમાં બંને તરફ વિભાજિત થઈને ફેફસાંમાં અંદર

વિભિન્ન નલિકાઓ દ્વારા વિભાજિત થાય છે ત્યાં સુધી છેક ફેફસાંઓના ઉપરના ૧/૩ ભાગ સુધી આ કપાલભાતિ સહાય કરે છે, અહીં ડાયાફ્રામની હલચલ થોડી છે, બાકી પેટનું કોઈ ખાસ કાર્ય દેખાતું નથી. શ્વાસ લેતી વખતે ખૂબ ધીરેથી ઊંડો શ્વાસ લેવો અને છોડતી વખતે કોઈ પણ પ્રકારનો ઝટકો શરીર કે ચહેરાની માંસપેશી ઉપર ન આવે તે પ્રમાણે ખૂબ જ ગતિથી ત્વરાથી શ્વાસ છોડવો. ખભાનું હલનચલન કરવું નહીં. માથાને ઝટકો મારવો નહીં, ચહેરાની માંસપેશીઓ ઉપર કોઈ વિકૃતિ કરવી નહીં. ખાસ કરીને જ્યારે લોકો શ્વાસ છોડતા હોય છે ત્યારે છેક કમરમાંથી ઉપરના આખાયે શરીરને આગળ વાંકું વાળીને ઝટકો મારતા હોય છે, અથવા તો ખભા અને માથું ધુણાવતા હોય છે, પરંતુ આ રીત બરાબર નથી. સ્થિર અને શાંત તથા ચહેરો પ્રશાંત રહેવો જોઈએ.

શ્વાસ છોડતી વખતે મોટા ભાગના લોકો ચહેરાની શકલ ખિસકોલી જેવી કરતા હોય છે. ચહેરા ઉપર બંને હોઠને જોડતો અને બંને હોઠથી ઉપર નાકને ખૂણે જઈ, નાકની સાથોસાથ આંખોના ખૂણા સુધી જતો એક સ્નાયુ છે. આ સ્નાયુ સાધારણ રીતે જેમને એપિલેપ્સીનો એટેક આવે અથવા તો હાઈબ્લડપ્રેશરના કારણે અને શરીર પેરેલાઈઝ થઈ જાય ત્યારે ચહેરો જેવી રીતે ખરડાઈ જતો હોય છે ત્યાં આ ખેંચાણ વધુ આવતું હોય છે. આ સ્નાયુનું નામ 'લીવેટરલેબાઈ સુપિરિયોરિસ એલીક્વીન નેઝાઈ' છે. હોઠથી હોઠ અને પછી જે સ્નાયુ મગજ તરફ ઉપર જાય તે સુપિરિયર કહેવાય અને એલીક્વીન એટલે along with નેઝાઈ એટલે નાક. આમ કપાલભાતિમાં શ્વાસ ખૂબ જ ધીમેથી ઊંડો લેવો અને છોડતી વખતે ઝપાટાબંધ ગતિથી છોડવો.

આ પ્રક્રિયા માત્ર શરીરના શુદ્ધીકરણ માટે જ હોઈ તેની કાર્યક્ષમતા ખરેખર અદ્‌ભુત છે. જેઓ અસ્થમાની વિકટ સ્થિતિમાં ન હોય અને ઋતુપરિવર્તન સમયે વારંવાર અસ્થમા કે દમથી પીડાતા હોય તેમના માટે તો આ કપાલભાતિનો અભ્યાસ ખૂબ જ સહાયપ્રદ નીવડેલ છે. અસ્થમા જેવો જ રોગ ઈયોસીનોફીલિયા, કંસની બહેન પૂતના જેવો જ ભયંકર છે. જ્યારે શરીરના લોહીમાં ઈયોસીનોફીલ્સ કાઉન્ટ વધે ત્યારે અસ્થમાની જેમ જ કદાચ વધુ જોરથી રોગી ખાંસતો હોય છે; પછી દવાઓ, ગોળીઓ અને ઈન્જેકશનની વણજાર વચ્ચે પીડાતી અવસ્થામાં ઉજ્જયી અને કપાલભાતિ ચમત્કારિક રીતે રોગીના સહાયમાં સફળ સિદ્ધ થયાં છે. આનો અર્થ દવા બંધ કરી દેવાનો નથી. દવા અને તબીબી સારવારની સાથોસાથ આસન-પ્રાણાયામનો અભ્યાસ વધુ સ્વસ્થતા અને સુચારુતા અર્પી શકશે.

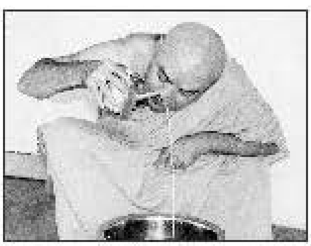
ભસ્ત્રિકા : ભસ્ત્રિકા એટલે ધમણ. કપાલભાતિમાં આપણે શ્વાસ ધીરેથી લઈને એકાએક છોડતા હતા. અહીં જલદીથી લઈને એકાએક શ્વાસ છોડવાનો છે. આમ, ઝપાટાબંધ, પરંતુ રિધમમાં એટલે તાલબદ્ધ શ્વાસ લેવાનો અને છોડવાનો, જેમાં ફેફસાં છેક નીચેથી ઉપર સુધી પૂરેપૂરી માત્રામાં ખૂલે છે. આમ, ધમણની જેમ, જેવી રીતે હાર્મોનિયમની ધમણ હોય અથવા તો જૂના સમયમાં કલઈ કરવાવાળો અથવા તો લુહારની ભઠ્ઠી ઉપર હવા ઝીંકનારો જેમ ધમણ ચલાવતો તેમ આપણે ઝપાટાબંધ શ્વાસ લેવાનો અને ઝપાટા બંધ છોડવાનો; તેને ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ કહેવાય છે.

આ ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ ખૂબ જ જલદ અને પ્રખર શક્તિ સાથે ઉષ્મા ઉત્પન્ન કરનાર છે. ફેફસાંની કાર્યક્ષમતામાં જબ્બર ક્ષમતા અને ઊર્જા વધારવા ઉપરાંત છેક નાકથી આખીયે શ્વાસનળી અને ફેફસાંના ઊંડાણથી પણ વધારે ડાયાફ્રામ સુધીના શ્વસનતંત્ર સાથે સંકળાયેલા સમગ્ર તંત્રને નીરોગી, સબળ અને વિશિષ્ટ કાર્યક્ષમતા આપ્યા કરે છે. આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ જો અસ્થમા ખૂબ જ એક્યૂટ અથવા તો ખૂબ જ વકરેલી અવસ્થામાં હોય તો ન જ કરી શકાય, પરંતુ આરંભ હોય, મધ્યવર્તી હોય, રોગ ઊતરતી પાયરી ઉપર હોય ત્યારે ખૂબ જ સહાય કરે છે. આરંભમાં ૨૦થી ૪૦ શ્વાસ લેવા અને

છોડવા, ક્રમશઃ વધારીને એકીસાથે ૧૫૦થી ૨૦૦ શ્વાસ પણ લઈ શકાય. ભસ્ત્રિકાના દરેક આવર્તન પછી જાલંધર બંધ અવશ્ય કરવો. જાલંધર બંધ એટલે ઊંડો શ્વાસ લઈને દાઢીને છાતીમાં લગાડી શ્વાસને અંદર રોકી રાખવો, તે પછી માથું ઊંચું કરીએ ત્યારે ધીરેધીરે શ્વાસ છોડવો.

ૐકાર : ૐકારનો અભ્યાસ કરવા માટે કોઈ ખાસ વૈજ્ઞાનિક સમજણની આવશ્યકતા નથી. સવારે-બપોરે-સાંજે-રાત્રે જ્યારે પણ પેટ ભારે ન હોય ત્યારે અ...ઉ...મ...નું ઉચ્ચારણ કરવું, જેથી ૐકાર કર્યેથી શ્વસનતંત્ર અને રુધિરાભિસરણ તંત્રની કાર્યક્ષમતા વધશે અને તે સંબંધી રોગોમાંથી મુક્તિ થવાની સંભાવનાઓ પેદા કરી શકાશે. ૐકારના અભ્યાસથી રક્તપરિભ્રમણ વધે છે, જેથી ફેફસાંઓની કાર્યક્ષમતા વધવાથી નીરોગી થઈ શકાય છે. મોટા ભાગના લોકોના અસ્થમાનું કારણ બેઠાડું જીવન જ હોય છે. ત્યાં ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ અને ૐકારનો અભ્યાસ ખૂબ જ લાભદાયક પુરવાર થયો છે.

જલનેતી : જલનેતી એટલે નાકની સફાઈ માટેનું એક કાર્ય. એક લોટામાં કે જેમાં કીટલીના જેવું નાળચું હોય તેમાં સમઉષ્ણ પાણી થોડા મીઠા સાથે ભરવું એટલે કે નવશેકું ખારું પાણી લેવું. હવે નાકને ડાબે-જમણે છીંકી નાખી સાફ કરી પછી લોટાનું નાળચું જમણા નાકે અંદર જાય તેમ મૂકવું. ડાબા નાકને ડાબી તરફ થોડું ઝુકાવવું, જેથી નેતી-લોટાનું પાણી



જમણા નાકેથી જઈને ડાબા નાકે નીકળી જશે. આ શબ્દો જેટલા લખવામાં સહેલા છે, તેથીયે વધુ સહેલું તે જલનેતીનું કાર્ય છે. અહીં નેતી કરતી વખતે કોઈ શ્વાસ લેવા કે છોડવાની ક્રિયા કરવી નહીં. તેમ કરવાથી અકારણે આપણે દુવિધા ઉત્પન્ન કરીએ છીએ અને નાકની હવા ચંબુ-નેતીપોટ-માં જતાં બુડબુડિયાં બોલતો અવાજ સંભળાશે, માટે બને તેટલું સરળ બની કરો. (Just be simple and do!) આવી જ રીતે પછી ડાબા નાકેથી પાણી લઈને જમણા નાકેથી કાઢવું.

આ ક્રિયા કર્યા પછી નાકને ચાળીસથી પચાસ વખત છીંકી નાખવું, જેથી નાકમાં પાણી રહી જાય નહીં. આ ક્રિયા બપોર પૂર્વે કરી લેવી, નાહ્યા પછી કરવી. ક્રિયા પછી તુરત નહાવું નહીં. બપોર પૂર્વે કરવાથી જો થોડું પાણી રહી પણ ગયું હશે તો દિવસ દરમિયાન નીકળી જશે-માટે નિર્ભય થઈને હોંશપૂર્વક નેતીનો અભ્યાસ કરવો.

સૂત્રનેતી : જલનેતીના પ્રભાવ કરતાં સૂત્રનેતીનાં પરિણામ વધુ સારાં છે, પરંતુ જલનેતી જેટલી સરળ છે

તેટલી સૂત્રનેતી સરળ નથી, પરંતુ મુશ્કેલ તો નથી જ. પ્રયત્નથી સહજ સાધ્ય થઈ શકે છે. ઝીરો નંબરનું કેથેટર-રબરની ટ્યૂબ લઈને તેને ગરમ પાણીથી સારી રીતે ધોઈ લેવું. તેને સ્ટરિલાઈઝેશન કહેવાય. પછી નાકમાં થોડું ઘી લગાવીને નળીનો એક છેડો નાકમાં ભરાવવો, ધીરે ધીરે અભ્યાસ કરતાં તે નાકના બીજા છેડે નીકળી જશે. ક્યારેક તે ગળામાં પણ નીકળી શકે છે, પરંતુ તે સ્વાભાવિક છે. આ ક્રિયાથી પણ નાકશુદ્ધિ સાથે શ્વસનતંત્રની વધુ સક્ષમતા વધારી શકાય.

કુંજલક્રિયા : કુંજલક્રિયાને ગજકરણી પણ કહેવામાં આવે છે. વહેલી સવારે દાંત સાફ કરીને, કુદરતી હાજતે જઈને ખાલી પેટે સાત-આઠ કે નવ ગ્લાસ પાણી પીવું. આ પાણી નવશેકું હોય, તેમાં થોડું મીઠું નાખેલું હોય તે જરૂરી છે. જ્યારે સાઈફનનો પ્યાલો-વાસુદેવ પ્યાલો-ભરાય ત્યારે પાણી ઉપર ચઢીને ઊતરી જાય તેવી જ રીતે સાત-આઠ કે વધુ ગ્લાસ પાણી પીવાથી

ધોરિયાબંધ પાણી નીકળી જશે-ન નીકળે તો જમણા હાથની ચાર આંગળીઓને ગળામાં અંદર લઈ જવાથી બધું જ પાણી નીકળી જશે. આનાથી ગળું, અન્નનળી, પેટ સાફ થાય છે, જે અસ્થમા માટે અત્યંત આવશ્યક છે.

બે-ત્રણ ગ્લાસ પાણી પીને હો હો કરીને પાણીને બહાર કાઢવાની કોશિશ કરવી નહીં, અકારણે ગળું ઘસાવાથી ક્યારેક પાણીનો કલર લાલ નીકળે તો લોહી પડ્યાનો ભય કોઈ પણ કારણ વગર ગેરસમજૂતી ઊભો કરતો હોય છે. કુંજલ એટલે હાથી, હાથીની જેમ પાણી પી અને ઝપાટાબંધ કાઢી શકાય છે. આ ક્રિયા ખૂબ જ સરળ છે, તે ક્રિયા કર્યા પછી એક કલાક સુધી કંઈ ખાવુંપીવું નહીં. એકાદ કલાક પછી ખૂબ જ જોરથી પેશાબ વાટે વધારાનું પાણી જો પેટમાં રહી ગયું હોય તો નીકળી જશે. કુંજલક્રિયામાં કોઈ ભય નથી, પરંતુ જેમનું બ્લડપ્રેશર બહુ વધારે હોય તેમણે આ ક્રિયા કરવી નહીં.

કુંજલક્રિયામાં પણ જલનેતીની પાછળ સૂત્રનેતીની જેમ કુંજલક્રિયાને જલધૌતી કહેવામાં આવે છે તેવી વસ્ત્રધૌતીની વ્યવસ્થા પણ છે. ત્રણ કે ચાર ઈંચ પહોળો અને ૨૨"થી ૨૫" લાંબો પાટો ગરમ પાણીમાં ધોઈને મીઠાવાળા પાણી સાથે ધીરેધીરે ગળી જઈ પછી બીજે છેડેથી ધીરેધીરે બહાર કાઢી નાખવાની ક્રિયા વસ્ત્રધૌતી કહેવાય છે, પરંતુ જલનેતી અને ગજકરણી આ લેખ વાંચીને કરી શકાય, જ્યારે સૂત્રનેતી અને વસ્ત્રધૌતી માટે પ્રત્યક્ષ ગુરુના માર્ગદર્શનમાં જ પ્રયોગ કરવો હિતાવહ છે.

અસ્થમા કાયમી રોગ નથી. મટી શકે છે. જો થોડી પણ કાળજી રખાય, યોગ્ય ભોજન, દવા અને આસનોની કસરત કરવામાં આવે તો રોગનિવારણ સંપૂર્ણતઃ સંભવ છે. ૐ શાંતિઃ

□ 'યોગ અને આરોગ્ય'માંથી સાભાર

શું કીમતી??

ગ્રીસ દેશના મહાન તત્ત્વચિંતક ડાયોજિનિસ એક અલગારી જીવ હતા. સમગ્ર ગ્રીસમાં એમના શાણપણ અને સદાચારની સુવાસ ફેલાઈ હતી.

એક દિવસ એક અમીર એમની પાસે આવ્યો. શરાબની બોટલ સામે મૂકીને બોલ્યા - 'લ્યો, આ કીમતી શરાબ, ખાસ આપને માટે લાવ્યો છું.'

ગુરુને વિંટળાઈને બેઠેલા શિષ્યો આ સાંભળી અકળાયા. ગુરુ શું કરે છે એ જોવા જ્યાં નજર કરી તો... ડાયોજિનિસે બોટલ હાથમાં લીધી. ઘડી બોટલ સામે જુએ ને ઘડી પેલા અમીર સામે જુએ. અમીરના ચહેરા પર મુસ્કાન હતી તો શિષ્યોના ચહેરા પર મૂંઝવણ.

ડાયોજિનિસે બાટલીનો બૂચ ખોલ્યો.... શરાબને જમીન પર ઢોળી દીધો. આ જોઈ અમીર તો આભો જ બની ગયો! એણે પૂછ્યું-'ભારે કીમતી શરાબને આપે ધૂળમાં મેળવી દીધો....! આ શું કર્યું ....??'

ડાયોજિનિસે શાંતિથી ઉત્તર વાળ્યો-'ભાઈ....! આ શરાબ પીને આપણા કીમતી માનવજીવનને ધૂળમાં મેળવી દેવા કરતાં શરાબને જ ધૂળમાં મેળવી દેવો શું યોગ્ય નથી.....??'

જવાબ સાંભળી અમીર અવાક્ રહી ગયો, શિષ્યોના ચહેરા મલકાઈ ઊઠ્યા.

□ સૌજન્ય : સંત પરમ હિતકારી

શિવાનંદ કથામૃત

[ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજને આનંદ કુટિર ઋષીકેશમાં 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-૨૦

ગુરુદેવનો ઉત્સાહ

ગુરુદેવે સ્વામી (અ)નો નિર્દેશ કરીને કહ્યું: ‘‘તે દિવસોમાં સોસાયટીની સ્થાપના પણ નહોતી થઈ ત્યારે તેઓ જાણે છે કે લોકોને પત્રિકાઓ અને ચોપાનિયાં વહેંચવામાં હું ખૂબ ઉત્સાહ ધરાવતો હતો. હું તેમને મારા ઉત્સાહમાં ભાગ લેવાનું કહેતો. શરૂઆતમાં તે કદાચ શરમને લીધે તૈયાર ન થયા, પણ તેમણે પછી તરત જ મારી વાતનો સ્વીકાર કર્યો. મારા અંગત ઉપયોગ માટેની પાંચ રૂપિયા જેવી રકમના અર્પણનો પણ સ્વીકાર કરી તેનો પત્રિકાઓના નિઃશુલ્ક વિતરણ માટે હું ઉપયોગ કરતો. હું જુદી જુદી ભાષામાં તૈયાર કરેલું આધ્યાત્મિક સાહિત્ય ચાર થેલીઓમાં સાથે રાખતો અને હું જ્યાં જ્યાં જતો અને જેને જેને મળતો તેમને આવા સાહિત્યનો એક થોકડો આપી દેતો પછી તેને તે વાંચવાની પરવા હોય કે ન હોય. આ રીતે હું આધ્યાત્મિક સાહિત્યનું વિતરણ કરતો અને એટલું જ નહિ મને જે કોઈ મુલાકાતી મળવા આવે તેને તેની આધ્યાત્મિક પ્રગતિ માટે આવા સાહિત્યની જરૂરિયાત વિષે ટૂંકમાં વાતચીત ઝડપથી કરી દેતો. આમ, આધ્યાત્મિક મિશનનો પાયો નખાયો. આજે પણ એ જ કાર્ય સદા વધતી જતી ખંત સાથે હું કરી રહ્યો છું.’’

‘‘પણ આજના લોકોની બેપરવાઈ તો જુઓ. જો અહીં કોઈ મુલાકાતી આવે તો તેઓ ક્યાંથી આવે છે તે પૂછવા માટે પણ કોઈ હાજર હોતું નથી. તેમને થોડીક પત્રિકાઓ, પુસ્તકો કે મેગેઝિન આપવા કે તેની જરૂરિયાતો વિષે પૂછવા પણ કોઈ હોતું નથી, તે સેવાનો ભાવ ક્યાં જતો રહ્યો?’’

‘‘ના, ભાવ જતો રહ્યો નથી. તે તો દરેકમાં ઊંડી જડ નાખીને રહેલો છે. તેને ફક્ત ફરીથી પ્રજ્વલિત કરવાનો જ બાકી છે. તમારી બધી જ હૃદયની અને આત્માની શક્તિથી કાર્ય કરવા લાગી જાઓ. સેવાની વૃત્તિનો વિકાસ કરો, તેમાં પ્રાણ રેડો, જોરદાર બનાવો અને સદા તીવ્ર બનાવતા રહો. સ્વામી એસ.ને પત્રિકાઓ અને ચોપાનિયાં વહેંચીને પણ આધ્યાત્મિક જ્ઞાન લોકોને આપવાની કેટલી પ્રચંડ તક મળી છે. તેમનું કામ સોસાયટીના કાર્ય માટે બહારગામ ફરતા રહેવાનું છે, પણ તેમને કોઈ ન માગે તો તેને પત્રિકા આપવામાં શરમ આવે છે. તે કામ તેમને તેમની પ્રતિષ્ઠા ઘટાડનારું લાગે છે. તે કદાચ સંકોચાઈને થોડીક પત્રિકાઓ વહેંચતા પણ હશે, પણ તેઓ આમતેમ જોશે, બીજા લોકોની નજરે પોતાની પ્રતિષ્ઠા ઘટે નહિ તે તેઓ ખાસ જોશે! આવું ન થવું જોઈએ. આધ્યાત્મિક સાહિત્યને વહેંચવાથી ખરેખર કોઈ પ્રતિષ્ઠા ઘટતી જ નથી. તે બધા જ યજ્ઞોમાં ઉચ્ચતમ જ્ઞાનયજ્ઞ છે.’’

‘‘તમારે બધાંએ બીજાંઓ માટેની જરૂરી વસ્તુઓ ક્યાં રાખી છે તે જાણી લેવું જોઈએ. દાખલા તરીકે નિઃશુલ્ક વહેંચવા માટેની પત્રિકા લઈએ, પેલા દિવસે જ્યારે ગુજરાતી પત્રિકાઓ માટે પૂછ્યું ત્યારે ફક્ત સ્વામી એસ. જ તેમને શોધી શક્યા. આ બધું કેટલું ખેદકારક છે! તમારે આ મારું કામ છે અને પેલું તેનું કામ છે, આ મારી ફરજ છે અને તે તેની ફરજ છે એમ વિચારવું ન જોઈએ. ભાઈચારા અને સહકારની ભાવના તમારામાં મૂળમાંથી હોવી જોઈએ. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ ગેરહાજર હોય ત્યારે

કહ્યા વગર બીજી વ્યક્તિએ તેનું કામ કરવા માટે ધસી જવું જોઈએ.''

ગુરુદેવે આગળ વધતાં કહ્યું: મારા સંન્યાસની શરૂઆતથી જ મેં દિવ્ય મિશનને આગળ વધારવા માટે મહત્તમ શક્ય કાળજી રાખી છે. આજે પણ કોઈ વિદ્યાર્થી શીખે તેમ શીખું છું. સત્સંગ સમયે અપાતાં બધાં જ પ્રવચનોમાં હું નિયમિતપણે હાજર રહું છું અને મહત્ત્વની બાબતોની માનસિક રીતે નોંધ કરું છું. આમ, દરરોજ હું વધુ ને વધુ શીખતો જાઉં છું. હું આ મુદ્દાઓને ધ્યાનમાં રાખી લેખો અને કાવ્યો લખું છું અને જુદાં જુદાં સામયિકોમાં તેમનું પ્રકાશન કરું છું અને નવાં પ્રકાશનોમાં ઉમેરો કરું છું. આમ, આ પ્રવચનો સાંભળવાથી મારું મન ઉત્સાહિત થાય છે એટલું જ નહિ, તે ઉપદેશોને મારાં લખાણો દ્વારા હજારો લોકોને પહોંચાડું છું અને આ પ્રકાશનો દ્વારા મિશન માટે પૈસા પણ મેળવું છું.''

વિનોદ અને સૂચનો

એક રાત્રે સત્સંગ સમયે એક દાઢીવાળો, લાંબા વાળવાળો યુવાન યોગાસનોનું નિર્દેશન કરવા માટે આવ્યો. એવું કહેવાતું કે તે સેંકડો આસન જાણે છે, પણ તેણે કેટલાંક પસંદગીનાં આસનો કરી બતાવ્યાં. આસનો ક્ષતિ વગરનાં હતાં, પણ દરેક આસન પછી આસનો બરાબર ક્રમમાં થાય છે કે કેમ તે માટે એક કાગળમાં જોતો હતો. ગુરુદેવે તેની શ્રેષ્ઠ આવડતનાં ખૂબ વખાણ કર્યાં. તેમણે જુદાં જુદાં આસનોની રોગનિવારક શક્તિ વિષે વિગત પણ આપી, પણ તે માણસ વારંવાર કાગળમાં જોતો હતો તેને અનુલક્ષીને તેને સૂચન કર્યું: ''જ્યારે તમે અમેરિકા જાઓ ત્યારે કાગળનો ઉપયોગ નહિ કરવો, બધું જ યાદ રાખીને કરવું.'' દરેક વખતે તેના લાંબા વાળ તેના કપાળ અને ચહેરા પર પડતા અને તે યુવાન યોગી તે વાંકડિયા વાળને પાછા ખેંચી લેતો.

ગુરુદેવે હસતાં હસતાં આશ્રમના સ્વામીઓમાંથી એકને કહ્યું: ''સવારમાં સૌથી પહેલાં આ 'આસન પ્રોફેસર'ને મુરારિ પાસે લઈ જાઓ'' (મુરારિ આશ્રમનો હજામ હતો). તે યોગશિક્ષકે જે અન્ડરવેર પહેર્યું હતું કે ખૂબ મોટું હતું. શ્રોતાગણે જોયું કે વારંવાર ઉપર ખેંચીને તેને વ્યવસ્થિત રાખવું પડતું હતું. ગુરુદેવે તે પણ જોયું અને સૂચના આપી: ''સરસ ફિટ થાય તેવું સરસ અન્ડરવેર કરાવી લો.''

અરણ્ય યુનિવર્સિટી

તા. ૧૨-૧૧-૧૯૪૯ના દિને ગુરુદેવને મળવા માટે આશ્રમના મંદિરે બે સ્વિટ્ઝર્લેન્ડના મુસાફરો આવ્યા. ગુરુદેવ તે વખતે મંદિરમાં જ હતા. રસ્તામાં મુસાફરોએ એક મોટું સાઈનબોર્ડ જોયું: 'ધી યોગ વેદાંત અરણ્ય યુનિવર્સિટી''. તેમણે આ પહેલાં યુનિવર્સિટીનું અઠવાડિક મેગેઝિન જોયું હતું. જ્યારે તેમણે ગુરુદેવને જોયા કે તેમનો પહેલો પ્રશ્ન હતો:

''અરણ્ય યુનિવર્સિટીનો કોર્સ કરવો હોય તો તે માટે કેટલો સમય જોઈએ?''

ગુરુદેવે મનમાં હસતાં હસતાં કહ્યું: ''આખું જીવન.'' ''શું!'' મુલાકાતીઓએ ઉત્તરથી આભા બનતાં ચીસ પાડી.

ગુરુદેવે પોતે શું કહેવા માગે છે તે સમજાવ્યું: ''હા, જો તમારે યોગ વેદાંત અરણ્ય યુનિવર્સિટીની અંતિમ કસોટી આપવી હોય, જે આત્મ-સાક્ષાત્કાર છે, તો તમારે તમારું સમગ્ર જીવન યોગ અને વેદાંતના અભ્યાસ અને આચરણ માટે સમર્પિત કરી દેવું જોઈએ. થોડાંક પુસ્તકો વાંચી પરીક્ષા વખતે જવાબપત્રરૂપે તે જ્ઞાનને ઓકી નાખી પોતાની જાતને 'હું મહાન યોગી છું'ના વિચારથી ખૂબ ખુશી વ્યક્ત કરવાથી ચાલશે નહિ. યોગ અને વેદાંત તમારા જીવનનાં અવિભાજ્ય અંગો બની જવાં જોઈએ. તમારે બુદ્ધિથી વેદાંત શું કહે છે તે જાણવાને બદલે યોગ અને વેદાંતે જે સત્ય જાહેર કર્યાં છે તેમને તમારા જીવનમાં ખરેખર અનુભવવાનો અને સાક્ષાત્કાર કરવાનો છે.''

પ્રવેશ માટેની લાયકાતો

તા. ૧૦-૩-૧૯૫૦ના દિને લંડન યુનિવર્સિટીના લેક્ચરર પથીએ આશ્રમની મુલાકાત લીધી.

તેમણે પૂછ્યું: ''સ્વામીજી, આ યુનિવર્સિટીમાં કેટલા વિદ્યાર્થીઓ છે?''

ગુરુદેવે કહ્યું: ''હાલમાં તો ફક્ત ગણ્યાગાંઠ્યા છે. યુનિવર્સિટીમાં આટલા ઓછા વિદ્યાર્થી હોવાનું તમને આશ્ચર્ય પણ થશે. તેનું કારણ એ છે કે પ્રવેશ માટેની મૂળભૂત લાયકાત વિદ્યાર્થીનો વૈરાગ્ય છે, જે યોગ અને વેદાંતના જ્ઞાન માટે માણસને પ્રોત્સાહિત કરે છે. સંસારના પદાર્થો પ્રત્યે આસક્તિ છોડી વૈરાગ્ય પ્રાપ્ત કરવો એ ખૂબ મુશ્કેલ છે, ફક્ત થોડા જ તે પ્રાપ્ત કરી શકે છે.''

ડૉક્ટરને સૂચન કરતા ગુરુદેવ

ગુરુદેવ ઓફિસમાં હતા. ભક્તોની નાની મંડળી તેમની આજુબાજુ બેસી ગઈ હતી. તેમાં મેડિસિનની વિદ્યાર્થિની મીરા પણ હતી. ગુરુદેવે તેને શરૂઆતમાં એક-બે સાદા પ્રશ્નો પૂછ્યા.

''ડૉક્ટર, મોટામાં મોટો કયો સ્નાયુ છે?''

''ટેઈલરનો સ્નાયુ.''

''મોટામાં મોટી કઈ ગ્રંથિ?''

''પિચ્યૂટરી.''

પછી ગુરુદેવે ફક્ત પૈસા તરફની જ દૃષ્ટિ રાખતાં ડૉક્ટરોની ઘૃણા ઉપજાવે તેવી વર્તણૂકનો નિર્દેશ કર્યો.

''તેઓ પોતાના પિતાને પણ બિલ મોકલે છે.'' ગુરુદેવે કહ્યું અને મીરા તરફ ફરીને કહ્યું: ''ધનની દરકાર કરીશ નહિ. તારા પોતાના ઘરમાં જ મુક્તિ મેળવ. ઈશ્વર તને ધન આપશે.''

થોડીક વાર અટકીને ગુરુદેવે વાત કરવાનું ચાલું કર્યું: ''કોઈ ગરીબ માણસની પાસે પૈસા ન હોય તો તું જઈશ? આ મેડિકલ નીતિશાસ્ત્ર છે.'' પછી તેમણે મીરાને તેની વિઝિટ ફી શું હોય છે તે પૂછ્યું:

''સ્વામીજી, હમણાં કોઈ જ ફી લેતી નથી.''

''પરીક્ષા પાસ કર્યા પછી D.G.O. પૂર્ણ કર. પછી તું M.R.C.O.G. કરી શકે છે. તેં કેટલાં શરીરનું ડિસેક્શન - શવચ્છેદન - કર્યું છે?''

''ત્રણ કે ચાર.''

''પૂરેપૂરાં?''

''ના, અડધાં, - કેટલાક ભાગોનું.''

''રૂમમાં એકલા રહીને ડિસેક્શન કર્યાં છે?''

''ના, સ્વામીજી''

મીરાએ ગુરુદેવને સામાન્ય અર્થમાં સમજ્યા હશે, પણ તેઓ ખરેખર એમ પૂછતા હોય કે તેણે કદી એકલી શાંત જગામાં બેસી 'શરીર શું છે? મન શું છે? આત્મા શું છે? હું કોણ છું? તત્ત્વો શું છે?' વગેરે વેદાંતિક બાબતોની પૃચ્છા કરી છે ખરી. આવી બધી બાબતોમાં ગુરુદેવે જેને પૂછ્યું છે તે વ્યક્તિ તેમણે જે કંઈ કહ્યું તેનો આંતરિક ગર્ભિતાર્થ સમજી હોય કે સમજી ન પણ હોય, પણ તેમાં છુપાયેલો આધ્યાત્મિક અર્થ કોઈ સમયે તો વ્યક્તિના મન પર ગુરુદેવની કૃપાથી તેજના ઝબકારાની માફક ઊતરે છે જ.

ગુરુદેવે હવે પોતાનું ધ્યાન બીજા કામની એક-બે વસ્તુઓ તરફ દોર્યું. પછી તેમણે મેડિકલની વિદ્યાર્થિનીને ફરીથી પૂછ્યું:

''મીરા, તને રાંધતાં આવડે છે?''

''હા, સ્વામીજી'' મીરાએ જવાબ આપ્યો. ગુરુદેવના સૂચનથી હાજર રહેલાં બધાંને ઢોસા અને કોફી આપવામાં આવ્યાં. દક્ષિણમાંથી આવેલી એક વિદ્યાર્થિની શાંતાએ ગીતાનો એક અધ્યાય ગાયો. ગુરુદેવે મુલાકાતીઓને પુસ્તકો આપ્યાં. તે પછી પાછા તેઓ મીરા તરફ વળ્યા.

'' 'વાઈરસ' અને 'બેસિલસ' વચ્ચે શું તફાવત?'' તેમણે પૂછ્યું અને તે વિચારીને કંઈ જવાબ આપે તે પહેલાં આગળ પૂછ્યું :

''શું વાઈરસ સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ છે?''

''હા, સ્વામીજી'' તેણે કહ્યું.

ગુરુદેવે કહ્યું: ''બરાબર છે. એકને તમે જોઈ શકો છો, બીજાને તમે જોઈ શકતા નથી.'' કેટલી સૂક્ષ્મતાથી તેમણે શીખવ્યું અને કેટલી સરસ રીતે, યોગ્ય દૃષ્ટાંતો આપીને! 'બેસિલસ'ને આપણે જોઈ શકીએ છીએ, 'વાઈરસ'ને આપણે જોઈ શકતા નથી; આ દુનિયાને આપણે જોઈ શકીએ છીએ, ઈશ્વરને આપણે જોઈ શકતા નથી; સગુણ બ્રહ્મને આપણે જોઈ શકીએ છીએ, નિર્ગુણ બ્રહ્મને જોઈ શકતા નથી.

□ 'શિવાનંદ કથામૃત'માંથી સાભાર

અમૃતપુત્ર-૨૧

- 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]

ત્યાંથી સ્વામીજી એમ્સ્ટર્ડમ ગયા. ત્યાં તેમનો નિવાસ ત્રણ અઠવાડિયાંનો હતો. 'યોગ સોસાયટી ઓફ નેધરલેન્ડ'નાં બે કેન્દ્રોની તેમણે મુલાકાત લીધી. બપોરનો સમય હતો. એમ્સ્ટર્ડમમાં રસ્તા ઉપર સ્વામીજી ચાલી રહ્યા હતા. આજે કોઈ પણ કારણસર તેઓ એકલા હતા. ચાલતાં ચાલતાં તેઓ એક ક્લબમાં પહોંચ્યા. અંદર પ્રકાશ ખૂબ જ ઓછો હતો. માદક અંધારું હતું. એક ઉત્તેજક સંગીત ધીમા અવાજમાં સંભળાતું હતું. તેના તાલે હિપ્પી યુવક-યુવતીઓ નાચી રહ્યાં હતાં. નૃત્યમાં માદકતા હતી. દેહ અને વાસનાનું પ્રદર્શન હતું. દેહ પર વસ્ત્ર છે કે નહીં તેને માટે વિચાર કે મન કંઈ જ વ્યવસ્થિત ન હતાં. બાટલીઓમાંથી શરાબ ઊછળી રહ્યો હતો અને જામ પર જામ... પ્યાલીઓથી પ્યાલીઓ ભટકાઈ રહી હતી. ચિયર્સના અવાજોનો કર્કશ અવાજ કર્ણપીડ હતો. સમગ્ર ક્લબ ધુમાડાથી ભરાઈ ગઈ હતી. તો થોડા કંઈક લોકો અફીણના નશામાં તો કોઈ ગાંજાના નશામાં લથડતા હતા. કીમતી સિગારેટોનો ધુમાડો સમગ્ર વાતાવરણને વધુ મદહોશ કરતો હતો. ત્યાંની દરેક વ્યક્તિ નશામાં ધૂત હતી, બેભાન! આવા વિચિત્ર વાતાવરણમાં સ્વામીજીએ પ્રવેશ કરીને એક ઊંચા પ્લેટફોર્મ પર ઊભા રહીને... આંખો બંધ કરીને પ્રાર્થના કરી.

'હે ભગવાન! તમારો અનુગ્રહ હો. ગુરુકૃપા કરો તેવી આકાંક્ષા મારા મનમાં છે. તારી કૃપાથી કોઈ ખિન્ન અને ઉદાસ ચહેરા ઉપર હું સ્મિત લાવી શકું, કોઈનાં આંસુ લૂછી શકું, કોઈનો ડર, ભય દૂર કરી શકું તેવી શક્તિ દો ભગવન્! પોતાની જાતમાં, એકાકી જીવનમાં, દમ ઘૂટતાં જીવનમાં મનોહરતા ભરવાની ક્ષમતા હો નાથ! હે પરમેશ્વર! જ્યાં જ્યાં અંધકાર ભર્યો હોય ત્યાં ઓછામાં ઓછો ત્યાંનો એક ખૂણો હું અજવાળી શકું તેવી શક્તિ આપો, હે પ્રભો!

સામે તો નૃત્ય જ ચાલતું હતું. વ્યસન અને વાસનાનું એક બીભત્સ પ્રદર્શન થઈ રહ્યું હતું. હવે સ્વામીજીએ બુલંદ અવાજમાં ભજન ચાલુ કર્યું.

Knowledge bliss! Bliss absolute!
Knowledge Bliss!
In all conditions I am knowledge bliss absolute!
I am without old age, without death without motion
In all condition I am bliss absolute!
I am without fear, without worry!
bliss absolute!
Existence absolute, knowledge absolute!
Independent Unchanged, Nondual Atma!
Advaita Atma, Immortal Atma!
Eternal, pure, perfect knowledge bliss ablsolute.

હવે કોઈકનું ધ્યાન સ્વામીજી તરફ ગયું. નશાથી ભરેલી આંખોમાં સૌએ સ્વામીજીને ઘેરી લીધા.

'પુઅર ફેલો' કોઈક બોલ્યું.

'અરે! એક જામ આ યોગીને પણ આપો' અને મશ્કરીમાં બધાં ખડખડાટ હસી પડ્યાં.

'એક ફૂંક મારશો?' કોઈએ સિગારેટનો ધુમાડો તેમના મોં પર ફૂંક્યો.

સ્વામીજી સ્થિર હતા.

કોઈએ તેમણે અંગે ઓઢેલું કપડું-ઉત્તરીય ખેંચ્યું

અને પોતે ઓઢી લીધું. તે પવિત્ર કાષાય વસ્ત્ર! જે ધારણ કરવા માટે સ્વામીજીએ કઠોર તપશ્ચર્યા કરી હતી. તેને ધારણ કરવાની પાત્રતા દરેક માણસની નથી હોતી અને તે પવિત્ર વસ્ત્ર તે પેલો હિપ્પી ઓઢીને હસતો હતો...!

પરંતુ હજુયે સ્વામીજી તો શાંત જ હતા. થોડીવારે તેમણે પોતાનાં નેત્રો ખોલ્યાં. તે નશામાં ધૂત વ્યક્તિની આંખોમાં સ્વામીએ પોતાની દૃષ્ટિએ જોયું.

તે નજરમાં... શું ન હતું?

અપાર કરુણા હતી. તુચ્છતા કે દ્વેષનાં કોઈ ચિહ્નો ન હતાં. તે દૃષ્ટિ પ્રેમથી ભરી હતી. ચહેરા પર વાત્સલ્યપૂર્ણ સ્મિત હતું. એક મધુર સ્મિત! જે માત્ર માતા જ આપી શકે... પોતાના નટખટ બાળકને જોઈને! બસ! એ જ સ્મિત!

તે નજરમાં દિવ્ય ભાવ હતો... તમો બધા મારા પોતાના જ છો. તે અમી ભરેલી આંખોથી સૌ પ્રભાવિત થયા. તે દિવ્ય પ્રભાવ હતો તે નજરમાં. આકસ્મિક સૌ શાંત થઈ ગયા. ઈશ્વરનાં તે બગડેલાં સંતાનોને સ્વામીજીએ ખૂબ જ પ્રેમથી સમજાવ્યાં. તેમના હતાશ જીવનને એક નૂતન સ્વસ્થ જીવનની આશાનું કિરણ દેખાડ્યું. શ્રદ્ધાનું માહાત્મ્ય સમજાવ્યું. સૌએ સ્વામીજીના વિચારોને શાંતિથી સાંભળ્યા. હવે ઊંચા સ્થાનેથી સ્વામીજી નીચે ઊતર્યા અને સૌને એક અકળ, આશ્ચર્યસભર અનુભવમાં જ દંગ છોડીને સ્વામીજી ત્યાંથી જવા લાગ્યા.

સ્વામીજી! કોઈએ તેમને બોલાવ્યા. પાછળથી એક યુવક તેમનું ઉત્તરીય લઈને આવી રહ્યો હતો. પોતાના બંને હાથ વડે ખૂબ આદરપૂર્વક તેણે તે પવિત્ર વસ્ત્ર સ્વામીજીના હાથમાં આપ્યું. તેની આંખો આંસુથી છલકાઈ ગઈ હતી. સ્વામીજીએ ખૂબ જ સ્નેહથી પોતાનો નવજીવન પ્રદાયક હાથ તેની પીઠ પર ફેરવ્યો, થોડું સ્મિત આપ્યું અને ત્યાંથી ચાલ્યા ગયા.

ક્લબમાં હવે સૌને દારૂનો નશો ઊતરી ગયો હતો. અજ્ઞાનનો ધુમાડો પણ નાશ પામ્યો હતો. કોણ જાણે ક્યાંથી પણ એક શુભકારક પ્રકાશ ત્યાં પથરાઈ રહ્યો હતો.

ક્રિસ્ટમસનું આખુંયે અઠવાડિયું સ્વામીજી એમ્સ્ટર્ડમમાં હતા. ત્યાર બાદ તેઓ પહેલાં લંડન અને પછી પેરિસ આવ્યા. ત્યાં શ્રી ગી. દેસ પિનાર્દે 'સેન્ટર શિવાનંદ ડિ યોગ વેદાંત' એ નામથી દિવ્ય જીવન સંઘની શાખાનું સંચાલન કરતા હતા. તેમના મનમાં દૃઢ ઈચ્છા હતી કે માન્યવર પોપ (છઠ્ઠા) અને સ્વામીજીનું પવિત્ર મિલન થાય. તેમની આ પવિત્ર ઈચ્છા ખરેખર પૂરી થઈ. ઓગણીસ ફેબ્રુઆરી ઓગણીસો ઓગણસાઠ (તા.૧૯-૨-૧૯૫૯)ના રોજ સ્વામીજી નામદાર પોપને મળવા રોમ ગયા.

પોપ પોતાનાં પારંપરિક શ્વેત વસ્ત્રોમાં બિરાજ્યા હતા. ગળામાં પવિત્ર ક્રોસ હતો. સમગ્ર વિશ્વના ખ્રિસ્તી સમુદાયના તેઓ હૃદયસમ્રાટ. તેમણે જોયું. ઘૂંટણથી થોડે નીચે સુધી પહેરેલું તેવું ગેરુ વસ્ત્ર પહેરીને સ્વામીજી આવી રહ્યા હતા, પરંતુ શું મહાપુરુષો એકમેકનાં વસ્ત્રોને દેખે છે? જી ના. તેમણે જોયું. સ્વામીજીના ચહેરા ઉપર તપનું તેજ હતું. એક પ્રભા! કે જેને જોઈને સૂર્ય પણ ઝાંખો પડી જાય અને છતાં તે જ ચહેરા ઉપર હતી અપાર શાંતિ કે જે ચંદ્રમાની શીતળતાને પણ ઝાંખી પાડી દે! તે દિવ્ય પ્રસન્નતા... માનો ઈશ્વરના ઉદ્યાનમાંથી પૂર્ણ વિકસિત પુષ્પ. સ્વર્ગથી અવતરણ કરીને ધરતી પર વિકસેલું પુષ્પ... સાકેત પુષ્પ.'

જાણે કે સ્વયં ઈસુ મસીહા સામેથી આવી રહ્યા હતા. હવે અહીં કેવા ઉપચાર કે બંધન! કેવા રીતરિવાજ? વેટિકન સિટીના તમામ નિયમોને તોડીને મહામહિમ નામદાર પોપે પોતાના ભવ્ય સિંહાસન ઉપરથી ઊભા થઈને સ્વામીજીના બંને હાથ પોતાના હાથમાં પકડી સ્મિત આપીને સ્વાગત કર્યું. ભાવના, આદર અને આનંદથી તેમનાં નેત્રો ભીંજાયાં. થોડી ક્ષણો બાદ ભારતીય પરંપરા પ્રમાણે નમસ્કાર કરીને તેમણે સ્વામીજીનું સ્વાગત કર્યું. સ્વામીજીએ પોતાનાં ઘૂંટણો

ઉપર બેસીને પાશ્ચાત્ય પરંપરાથી તેમનું અભિવાદન કર્યું અને કહ્યું...

'હું ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનો શિષ્ય આપને પ્રણામ કરું છું. 'શિવાનંદ' નામ સાંભળતાં જ તેમણે પોતાનું મસ્તક, વક્ષઃસ્થળ અને બંને ખભાને સ્પર્શ કરતાં નામદાર પોપે માથું ઝુકાવ્યું અને કહ્યું,

'શિવાનંદજીનાં મહાન આધ્યાત્મિક કાર્યો સંબંધી મેં બહુ જ સાંભળ્યું છે. તેમના પ્રતિ મને ખૂબ જ આદર છે.'

સ્વામીજીએ સદ્‌ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનું પુસ્તક 'BLISS DIVINE' નામદાર પોપને ભેટ ધરતાં કહ્યું.

'અમારા આદર અને પ્રેમનું પ્રતીક માનીને કૃપા કરીને આ પુસ્તકનો સ્વીકાર કરો.'

'જરૂર. આ ગ્રંથનું અધ્યયન હું અવશ્ય કરીશ, પછી થોડીવાર રહીને તેઓ બોલ્યા.

'ભારત એક અદ્‌ભુત સ્થળ છે.' તેઓ એક વાર મુંબઈ પધાર્યા હતા, તેનાં સંસ્મરણો વાગોળતાં તેમણે કહ્યું, 'મને ભારત ગમે છે, ફરીથી મને એક વાર ભારત આવવાનું ગમશે. હું ભારત ફરીથી આવવા માગું છું.'

સ્વામીજીએ કહ્યું, 'તમામ ધર્મોનું તત્ત્વજ્ઞાન ખૂબ જ શ્રેષ્ઠ છે. ધર્મ જ માનવને માનવ બનાવે છે. તે માનવને વફાદારી, શુદ્ધતા અને પરોપકારી બનવાનું શીખવે છે, સમાધાનનો માર્ગ પ્રદર્શિત કરે છે. દિવ્ય જીવન સંઘ આ જ કાર્ય કરે છે. આ સંઘના પ્રતિનિધિરૂપે કાર્ય કરવા માટે આપ મને આશીર્વાદ આપો.' સ્વામીજી વિનમ્રતાથી ઝૂકી ગયા.

નામદાર પોપે કહ્યું, 'મહાન ઈસુ ખ્રિસ્ત આપને આપનાં આ પવિત્ર કાર્ય કરવામાં યશ આપે.'

સ્વામીજીએ એક વિનંતીપત્ર લેખિતરૂપે તેમને અર્પણ કર્યો. તેમાં રોમ ખાતે સર્વધર્મ સદ્‌ભાવ પરિષદ આયોજવા માટે લખ્યું હતું.

'અને એક પ્રાર્થના છે' સ્વામીજીએ કહ્યું, 'ધાર્મિક એકાત્મતાનો સંદેશ પ્રસરાવવા આપ વિશ્વભરમાં યાત્રા કરો.' નામદાર પોપે પ્રસન્નતા વ્યક્ત કરી.

'હું આ સંબંધે અવશ્ય વિચાર કરીશ' અને પોતાના પ્રેમના ઉપહાર સ્વરૂપે એક સ્મૃતિપદક તેમણે સ્વામીજીને આપ્યો. સ્વામીજીએ વિદાય લીધી, પરંતુ તેમના વ્યક્તિત્વની અમીટ છાપ ખ્રિસ્તી વિશ્વના આ તખ્તનશીન ધર્મગુરુના મન પર પડી ગઈ.

☐ **'અમૃતપુત્ર'માંથી સાભાર**

અદ્વૈત

'બેટા, ગાયો ભૂખી છે, લે આ દાતરડું, જા નદી કાંઠેથી ઘાસ કાપી લાવ.' કબીરે બેટા કમાલને આજ્ઞા કરી.

નદી તો ઘરની પાછળ જ હતી. દીકરાને બહુ વાર થઈ એટલે કબીર એને શોધવા નીકળ્યા. નદી કાંઠે જઈને જોયું તો કમાલ માથોડું ઊંચા ઘાસ વચ્ચે આમથી તેમ ડોલતો હતો. પાસે જઈ એના ખભે હાથ મૂકી કબીર સાહેબ બોલ્યા-'કમાલ! શું કરે છે? તું તો ઘાસ કાપવા આવ્યો હતો!'

કમાલે કહ્યું: 'हवा में घास झूम रही थी तो मैं भी झूमने लगा, घास के साथ मैं भी घास हो गया ! अब कैसे काटूँ?!'

કબીરની આંખોમાં આંસુ આવી ગયાં. તેઓ મનામન બોલ્યા-**'બેટા ! આજે પ્રકૃતિ સાથે તું તદ્રૂપ થયો છે, કાલે પરમાત્મા સાથે તારું અદ્વૈત થશે.'**

☐ **સૌજન્ય : સંત પરમ હિતકારી**

વૃત્તાંત

તા. ૧-૯-૨૦૧૩, અમદાવાદ : શ્રી સત્ય સાંઈ સેવા સંસ્થાન, ગુજરાત, દ્વારા ભીમ રથ શાંતિ મહોત્સવનું આયોજન પાટીદાર ભવન, ગુલબાઈ ટેકરા, અમદાવાદ ખાતે તા. ૧-૯-૨૦૧૩ના રોજ સવારે ૯.૦૦ થી સાંજે ૫.૦૦ વાગ્યા સુધી થયું. આ મહોત્સવમાં જે સદ્‌ગૃહસ્થોની ઉંમર ૬૦ કે તેથી વધુ થઈ હોય તેવાં દંપતીઓના પુનર્લગ્નનો મહાન સમારંભ આયોજાયો. સાધારણ રીતે આ પરંપરા દક્ષિણ ભારતમાં પ્રચલિત છે. મંગળસૂત્ર ધારણ સમયે આદર્શ દામ્પત્ય જીવન અને હવે જીવન સંધ્યાને ઓવારે આપણા સ્નેહસંબંધો વિષયક ખૂબ જ મનનીય અને ગંભીર પ્રવચન પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે કર્યું. પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું કે, '' જેમ જેમ ઉંમર વધતી જાય છે તેમ તેમ સહનશક્તિનો વ્યય થતો જાય છે. સહનશક્તિ ક્ષીણ થતાં, ક્રોધ અને આક્રોશ પણ વધે. વાતો બહુ નાની હોય; વાતમાં કંઈ વિશેષ મહત્ત્વ આપવા જેવું ન હોય છતાં ગૃહકંકાશ આપણાં સુખી દામ્પત્યમાં અશાંતિ ઉત્પન્ન કરે છે. સમસ્યા આપણે જ છીએ અને સમાધાન પણ આપણે જ કરવાનું છે. આપણે સૌ સત્યસાંઈ પરિવારનાં પરિજનો છીએ. આપણને સૌને બાબાએ 'સેવા અને સ્મરણ'ની બે મહત્ત્વની પાંખો આપી છે. પૂજ્ય બાબાએ કહ્યું 'Serve all, Love all, Help ever, Hurt Never' આ ચાર સૂત્રોના તાંતણે બંધાયેલાં જીવન કદીયે અશાંતિ કે ઉદ્વેગ પામતાં નથી.'' પૂજ્ય સ્વામીજીએ પૂજ્ય શ્રી સત્યસાંઈબાબા સાથેનાં તેમનાં સંસ્મરણો વાગોળ્યાં હતાં; સૌએ કૃત્ય કૃત્યતાની અનુભૂતિ કરી.

તા. ૨-૯-૨૦૧૩, વડોદરા : પરમ આદરણીયા ગોસ્વામી ૧૦૮ ઈન્દિરાબેટીજીનો ૭૫મો પ્રાગટ્ય મહોત્સવ તા. ૨ અને ૩ સપ્ટેમ્બરના રોજ વડોદરાના સુપ્રસિદ્ધ નવનિર્મિત સયાજીનગર ગૃહમાં સમ્પન્ન થયો. બીજી તારીખે સાંજે આયોજાયેલ કાર્યક્રમના અધ્યક્ષપદે પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી રહ્યા. આ પ્રસંગે રાજમાતા શ્રી શુભાંગિનીદેવી ગાયકવાડ અતિથિવિશેષ હતાં. ડૉ. શ્રી દિલીપ રાજા (મુંબઈ) યુરોલોજિસ્ટ અને એન્ડોલોજિસ્ટે ''કિડની, યુરીનરી બ્લેડર તથા પ્રોસ્ટેટની વિવિધ બીમારીઓ સાથે મનનું મહત્ત્વ તથા તેનાં સમાધાનોનો માર્ગ,'' ડૉ. શ્રી ગિરીશ પટેલ (મનોચિકિત્સક) દ્વારા ''મનની અદ્‌ભુત શક્તિ પામો,'' ડૉ. શ્રી મૃગાંક જી. મર્ચન્ટ (M.S.Ortho) ચેરમેન, મલ્ટિસ્પેશિયાલિટી હોસ્પિટલ-શુભેચ્છા દ્વારા ''મન અને હલન-ચલનની પ્રક્રિયા'' વિષયક વક્તવ્યો થયાં. પૂજ્ય સ્વામીજીએ ''CALM THE MIND AND HEAL THE HEART" વિષયક આનંદનો મહાસાગર લહેરાવી સૌને ખૂબ જ રાજીપો આપ્યો.

ઉપરોક્ત પ્રસંગે પૂજ્યપાદ ગોસ્વામી ૧૦૮ શ્રી ઈન્દિરાબેટીજી, આદરણીય શ્રી ચંદ્રગોપાલજી મહારાજ, અ.સૌ. વ્રજલતા વહુજી તથા સુશ્રી વ્રજલતાબેટીજીનાં ઉદ્‌બોધનો અને આશીર્વચનો થયાં.

તા. ૩-૯-૨૦૧૩ : પૂજ્ય ગુરુ ભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના પાંચમા નિર્વાણ દિન મહાસમાધિ દિવસ નિમિત્તે વિશેષ સત્સંગ ઉપરાંત નારાયણ સેવામાં ૨૦૦ બાળકોને મિષ્ટાન્ન સહ મિષ્ટ ભોજન પીરસવામાં આવ્યું.

તા. ૪-૯-૨૦૧૩ : પવિત્ર શ્રાવણ મહિનાના મંગલપ્રારંભથી રાજકોટના સુપ્રસિદ્ધ ભાગવતાચાર્ય પંડિત શ્રી મધુસૂદન શાસ્ત્રીજી મહારાજશ્રીની વ્યાસપીઠે આયોજિત ભાગવત કથાનું આજરોજ સમાપન થયું.

સમાપનના આશીર્વચન અને કીર્તન પછી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘના ટ્રસ્ટી અને મંત્રી શ્રી રાજીવભાઈ શાહે મહારાજશ્રીને શાલ ઓઢાડી તથા પૂજ્યશ્રી ચરણ શ્રીમત્ સ્વામી ગંગાનંદજી મહારાજશ્રીએ મેવાનો હાર પહેરાવીને અભિવાદન તથા ધન્યવાદ જ્ઞાપન કર્યા.

તા. ૫-૯-૨૦૧૩, ભીમપુરા (ચાંદોદ): શ્રીશ્રીમા આનંદમયીમાના પવિત્ર આશ્રમ ભીમપુરાના પરમાધ્યક્ષ આદરણીય સંતશ્રી પરમાનંદગિરિજી મહારાજની મહાસમાધિ થતાં તેમની ઉત્તરક્રિયા અને તે નિમિત્તે આયોજાયેલ સત્સંગમાં ખાસ નિમંત્રણ હોવાથી પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ ભીમપુરા (ચાંદોદ) પધાર્યા.

આ પ્રસંગે બોલતાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું,''બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી પરમાનંદગિરિ મહારાજે તેમના મહાપ્રયાણના પંદર દિવસ પૂર્વે જ આતૂર સંન્યાસ લીધો. તેથી આખુંયે જીવન અહીં નર્મદા તટે શ્રીશ્રીમાના ચરણે શ્રીશ્રીમાની સેવામાં રહ્યા પછી અહીં નર્મદાની પવિત્ર જળરાશિમાં જ તેમના પાર્થિવદેહનું વિસર્જન થયું. જો સંન્યાસ ન લીધો હોત તો તેમના પરિવારનાં પરિજનો તેમના દેહને ક્યાંય અમદાવાદ-વડોદરા લઈ ગયાં હોત; ત્યાગમાં જ અમૃતતત્ત્વની પ્રાપ્તિ છે; તેનું આદરણીય પરમાનંદગિરિ મહારાજ પ્રત્યક્ષ ઉદાહરણ છે.''

અમદાવાદ: તા. ૫-૯-૨૦૧૩ના રોજ શ્રાવણ મહિનાની પૂર્ણાહુતિ હોઈ શિવાનંદ આશ્રમમાં હોમાત્મક લઘુરુદ્ર થયો. સાંજે શ્રી વિશ્વનાથ મંદિરના પટાંગણમાં યજ્ઞનું બીડું પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીએ હોમ્યું. ભસ્મ આરતી પછી ૯૭૫થી વધુ ભક્તોએ મહાપ્રસાદ ગ્રહણ કરી કૃતકૃત્યતાનો અનુભવ કર્યો.

તા. ૮-૯-૨૦૧૩ : ગુરુ ભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના ૧૨૬મા પ્રાગટ્ય પર્વે આશ્રમના શ્રીશ્રી ચિદાનંદ ધ્યાન-યોગ મંદિરમાં શ્રીગુરુ પાદુકા પૂજન થયું. ત્યારબાદ દિવ્ય જીવન સંઘ, નવરંગપુરાની અને દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદની ટ્રસ્ટી મિટિંગો આયોજાઈ. મધ્યાહ્ન મહાપ્રસાદ ભક્તો ઉપરાંત નારાયણ સેવામાં ૧૮૦ દરિદ્રનારાયણને શીખંડ, પૂરી, ખમણ, શાક, દાળ-ભાતનું મિષ્ટ ભોજન પીરસવામાં આવ્યું. બપોરે ૧.૦૦ વાગ્યે દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘના સદસ્યોની વાર્ષિક મિટિંગમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે સૌનું અભિવાદન કર્યું અને વીતેલાં વર્ષમાં બજાવેલી સૌ સેવાઓને બિરદાવી. સંસ્થાના સચિવ અને ટ્રસ્ટી શ્રી રાજીવભાઈ શાહે મિટિંગનું સંચાલન કર્યું. ઉપસ્થિત સૌ સભ્યોએ વીતેલા વર્ષના અહેવાલ અને હિસાબોને બહાલી આપી આગામી વર્ષના નવા હોદ્દેદારોની વરણી કરી.

- સાંજે પૂજ્ય સ્વામીજી થરપારકર ચોવીસી જ્ઞાતિના આઠમા મહાઅધિવેશનમાં આશીર્દાન અર્થે નારાયણી ફાર્મ હાઉસ, ગાંધીનગર ખાતે પધાર્યા. ત્યાં ઉપસ્થિત ૬૦૦થી વધુ જ્ઞાતિજનોને અધિવેશનની પૂર્ણાહુતિમાં પ્રસાદરૂપે બોરસલ્લીના છોડ આપવામાં આવ્યા.

તા. ૯-૯-૨૦૧૩: ગણેશ ચતુર્થી નિમિત્તે આશ્રમના શ્રી ગણેશ મંદિરમાં વિશેષ પૂજા માટે ભક્ત મહેરામણ ઊભરાયો; તે જ પ્રમાણે આગલા દિવસે કેવડા ત્રીજ (શ્રીહરતાલિકા ત્રીજ)ની પૂજા પણ ખૂબ જ ઉત્સાહથી સંપન્ન થઈ. સાંજે RAA ઈન્ફર્મેશન ઈન્સ્ટિટ્યૂટનું ઉદ્ઘાટન પણ દીપ પ્રજ્વલનથી પૂજ્ય સ્વામીજીએ કર્યું.

તા. ૧૩-૯-૨૦૧૩: સરખેજ-ગાંધીનગર રોડ પર સ્થિત નિરમા ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ સાયન્સ એન્ડ ટેક્નોલોજીના નૂતન નિર્વાચિત પ્રાધ્યાપકો માટેના ઓરીએન્ટેશન કાર્યક્રમનું પૂજ્ય સ્વામીજીએ સવારે ૧૦.૧૫ કલાકે

ઉદ્‌ઘાટન કર્યું અને તેમને Attitude for gratitude અને 'જીવનયોગ' બે મહત્ત્વના વિષય પર ઉદ્‌બોધનો કર્યાં.

તા. ૧૭-૯-૨૦૧૩ ગાંધીનગર : ગુજરાત રાજ્યના માનનીય મુખ્યમંત્રી શ્રી નરેન્દ્રભાઇ મોદીના ૬૪મા જન્મોત્સવ અને ભાજપ પક્ષે તેમને આગામી લોકસભાની ચૂંટણી માટે પોતાના ઉમેદવાર જાહેર કરતાં એક અભિનંદન અને ગૌરવ સમારોહ ગાંધીનગર ટાઉનહોલ ખાતે તા. ૧૭-૯-૨૦૧૩ ને મંગળવારના બપોરે ત્રણ વાગ્યે આયોજાયો - સમગ્ર ગુજરાતભરમાંથી સંતસમાજ, કલાકારો, વિદ્વાનો, ભાજપનું લીગલ સેલના સદસ્યો, રાજા-રજવાડાં, સર્વધર્મોનાં વડાઓ અને શૈક્ષણિક તથા સામાજિક કાર્યકરોનો વિશાળ જનસમૂહ આ પ્રસંગે ઉપસ્થિત રહ્યો. શિવાનંદ આશ્રમથી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ અને ટ્રસ્ટી તથા સચિવશ્રી રાજીવ શાહ પણ ઉપસ્થિત રહ્યા. બિલ્વપત્રની વિશાળ માળા મુખ્યમંત્રીશ્રીને પહેરાવી તેમનું સન્માન કરાયું હતું.

તા. ૨૨ થી ૩૦-૯-૨૦૧૩: અમદાવાદના બાપુનગર ખાતે મધ્યમવર્ગ અને નબળા વર્ગના નાગરિકો માટે અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનના સહયોગથી યોગ, ધ્યાન, પ્રાણાયામનો નવ દિવસીય ૭૬૬મો/યોગ શિબિર આયોજાયો. તેનું પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે ઉદ્‌ઘાટન અને સંચાલન કર્યું, જેમાં ૨૦૦થી વધુ યોગપ્રેમીઓએ ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લીધો.

તા. ૨૨-૯-૨૦૧૩: ડૉ. પરિમલ દેસાઈ તથા ડૉ. મોના દેસાઈના નૂતન સુશ્રુષાભવન (આંખોની સારવાર અને બાળકોનું દવાખાનું)નું ઉદ્‌ઘાટન તા. ૨૨-૯-૨૦૧૩ રવિવારના રોજ થયું. આ પ્રસંગે આ દંપતીના વિશેષ આગ્રહને માન આપી પૂજ્ય સ્વામીજીએ પણ મંગળ પગલાં કરી આશીર્દાન કર્યાં.

તા. ૨૪-૯-૨૦૧૩: ગુરુ ભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનો પવિત્ર ૯૮મો પ્રાક્ટ્યોત્સવ પાદુકાપૂજન, સત્સંગ અને નારાયણ સેવા વડે ઉજવવામાં આવ્યો.

કરાઈ ગુજરાત પોલીસ અકાદમી ખાતે બપોરે ૩.૦૦ થી ૫.૦૦ વાગ્યા સુધી રોડ ટ્રાફિક ઈન્સ્પેક્ટરોની તાલીમ શિબિરનું સમાપન પૂજ્ય સ્વામીજીના ઉદ્‌બોધન તથા પ્રમાણપત્ર વિતરણ સાથે થયું.

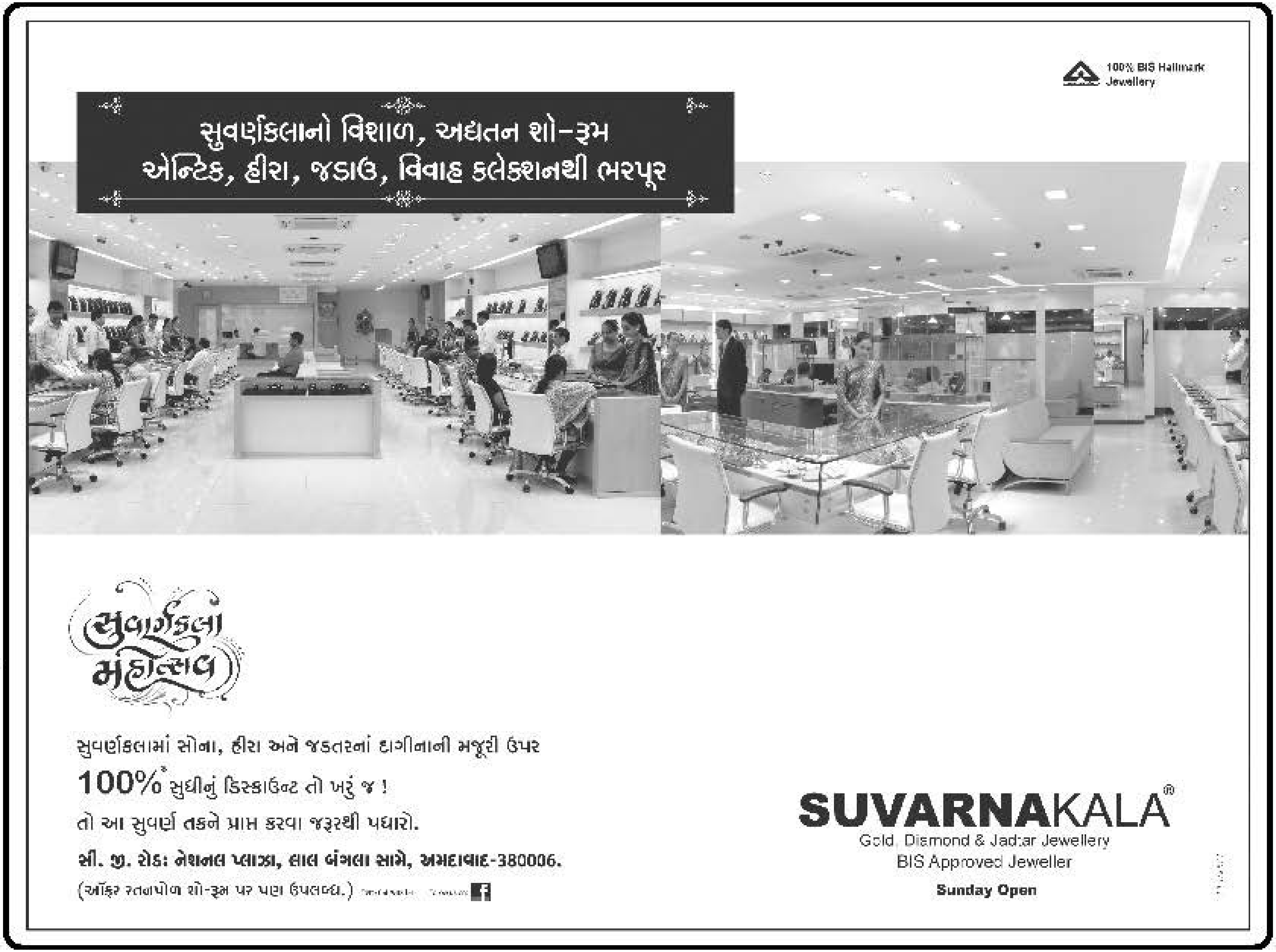
ગાંધીનગર ઇન્ડિયન ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ટીચર્સ એજ્યુકેશન (IITC)ના ઉપક્રમે પ્રથમ કુલપતિ ડૉ. કમલેશ જોશીપુરા દ્વારા આયોજિત શિક્ષણ પ્રશિક્ષણ નવચિંતન શિબિરમાં દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, શિવાનંદ આશ્રમ વતી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ ઉપસ્થિત રહ્યા. સમગ્ર ગુજરાતમાંથી ગુજરાત યુનિવર્સિટીઓ સાથે સંકળાયેલી શૈક્ષણિક સંસ્થાઓના આચાર્યો, શિક્ષકો મળીને ૭૦૦૦થી વધુ શિક્ષણવિદો આ પ્રસંગે ઉપસ્થિત રહ્યા. ગુજરાત રાજ્યના માનનીય મુખ્યમંત્રી શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદી મુખ્ય વક્તા હતા. શ્રી ભૂપેન્દ્રસિંહજી ચૂડાસમા (માનનીય શિક્ષણ મંત્રીશ્રી) ઉપરાંત પ્રો. વસુબહેન ત્રિવેદી (માનનીય શિક્ષણ મંત્રીશ્રી, રાજ્યકક્ષા) તથા સુપ્રસિદ્ધ કથાવાચક ભાઈશ્રી રમેશભાઈ ઓઝા પણ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. સમગ્ર કાર્યક્રમ મહાત્મા મંદિર, ગાંધીનગર ખાતે આયોજાયો હતો.

સ્મૃતિ વ્યાખ્યાન

વિષય: **'રાસ પંચાધ્યાય'**.

પૂજ્ય ભાઈશ્રી રમેશભાઇ ઓઝા શુક્રવારે તા. ૧૮-૧૦-૨૦૧૩ શરદપૂર્ણિમાની સાંજે ૬.૦૦ થી ૮.૦૦ વાગ્યા સુધી પાંચમું શ્રી સ્વામી ચિદાનંદ સ્મૃતિ વ્યાખ્યાન, શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદના પ્રાંગણમાં કરશે. સૌને લાભ લેવા વિનતિ છે.

- શિવાનંદ આશ્રમ


100% BIS Hallmark Jewellery
સુવર્ણકલાનો વિશાળ, અદ્યતન શો-રૂમ
એન્ટિક, હીરા, જડાઉ, વિવાહ કલેક્શનથી ભરપૂર
સુવર્ણકલા મહોત્સવ
સુવર્ણકલામાં સોના, હીરા અને જડતરનાં દાગીનાની મજૂરી ઉપર
100%* સુધીનું ડિસ્કાઉન્ટ તો ખરું જ !
તો આ સુવર્ણ તકને પ્રાપ્ત કરવા જરૂરથી પધારો.
સી. જી. રોડ: નેશનલ પ્લાઝા, લાલ બંગલા સામે, અમદાવાદ-380006.
(ઑફર રતનપોળ શો-રૂમ પર પણ ઉપલબ્ધ.)
SUVARNAKALA®
Gold, Diamond & Jadtar Jewellery
BIS Approved Jeweller
Sunday Open

ISO 22000

સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા

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

ભારતીયતાનું સ્વાદ સભર ગૌરવ!

રામદેવ

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

રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા. લિ.

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

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ

શ્રાવણી અમાવસ્યા-શ્રી વિશ્વનાથ દર્શન (૫-૯-૨૦૧૩)

શ્રી ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનો ૧૨૬મો પ્રાકટ્યોત્સવ પાદુકાપૂજન-દર્શન

પૂજ્યા શ્રી શ્રી મા આનંદમયી આશ્રમ, ભીમપુરા,
બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી પરમાનંદગિરિજી મહારાજનો ષોડશી ઉત્સવ (૫-૯-૨૦૧૩)

પૂજ્યા ૧૦૮ ગોસ્વામી ઈન્દિરાબેટીજી મહોદયાનો
૭૫મો પ્રાકટ્યોત્સવ, વડોદરા (૨-૯-૨૦૧૩)

નિરમા વિશ્વવિદ્યાલય, અમદાવાદ ખાતે
નવ નિયુક્ત પ્રાધ્યાપકો માટે શૈક્ષણિક શિબિર (૧૩-૯-૨૦૧૩)

૭ રાષ્ટ્રીય એવોર્ડ મેળવીને ગુજરાતના મુદ્રણ ક્ષેત્રમાં નવો કીર્તિમાન સ્થાપિત કરતું 'પ્રિન્ટ વિઝન'

પૂના ખાતે ઓલ ઈન્ડિયા ફેડરેશન ઓફ માસ્ટર પ્રિન્ટર્સ દ્વારા આયોજિત સ્પર્ધામાં નેશનલ એવોર્ડ ફોર એક્સલન્સ ઈન પ્રિન્ટિંગ **(NAEP - 2013)** સ્વીકારતા પ્રિન્ટ વિઝનના **શ્રી યજ્ઞેશભાઈ પંડ્યા** અને **શ્રીમતી હરિતાબહેન પંડ્યા**

'દિવ્યજીવન' માસિક તથા સંસ્થાના પુસ્તકોના ઉત્કૃષ્ટ પ્રકારના પ્રકાશનમાં સહાયરૂપ થનાર 'પ્રિન્ટ વિઝન'ને 'ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ' હાર્દિક અભિનંદન પાઠવે છે.