યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

દિવ્ય જીવન

વાર્ષિક લવાજમ : રૂા. ૧૫૦/- ● વર્ષ - ૧૬ અંક - ૯ સપ્ટેમ્બર-૨૦૧૯

Postal Registration No. GAMC 1417/2018-2020 Valid up to 31-12-2020 RNI No. GUJGUJ/2003/15738
Published on 4th of every month and Posted on 5th of every month at PSO, Ahmedabad-2. Annual Subscription Rs.150/-

ગુરુની ખાતરી

તમે મને સૌથી પ્રિય છો, કારણ કે તમે નિર્દંભ અને પ્રામાણિક, સમર્પિત ભક્ત છો. હું સદા તમારી પાછળ છું. હું તમારી સેવા કરવા સદા તૈયાર છું. હિંમત રાખો. આનંદી રહો. ઉત્સાહ જાળવી રાખો. અડગ રહો. અનુભવો કે, ‘મારાં મન, શરીર અને ઈન્દ્રિયો ગુરુનાં ઉપકરણો છે.’ પછી જ શરણાગતિ પૂર્ણ થશે. તમે સુખી થઈ જશો.

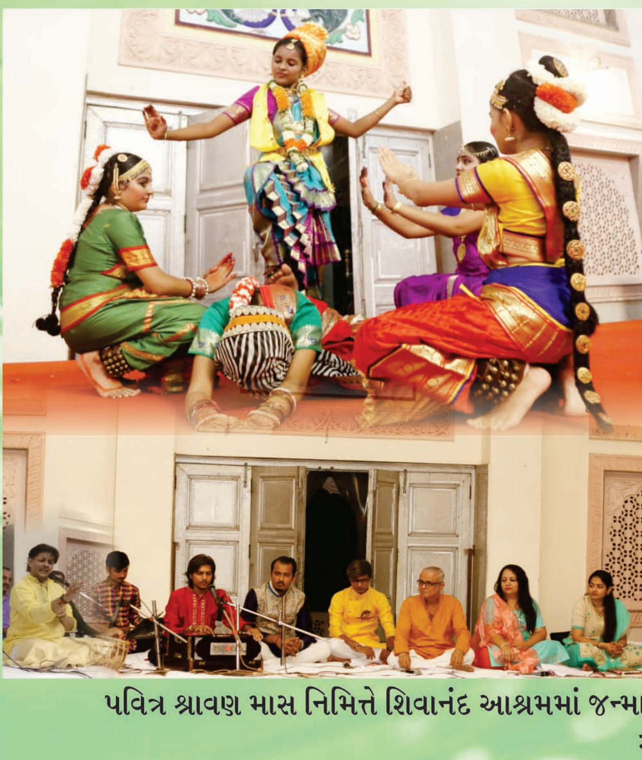
- સ્વામી શિવાનંદ

શિવાનંદ આશ્રમમાં શ્રાવણ મહિના દરમિયાન
શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવનું શૃંગારદર્શન, ઓગસ્ટ-૨૦૧૯

પવિત્ર 'જન્માષ્ટમી' નિમિત્તે દેવભૂમિ દ્વારકાથી
દૂરદર્શન ગિરનાર - અમદાવાદ અને
દૂરદર્શન - કલકત્તા તથા દૂરદર્શન - દિલ્હી માટે
પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું પ્રસંગોપાત ઉદ્બોધન

પવિત્ર શ્રાવણ માસ નિમિત્તે શિવાનંદ આશ્રમમાં આયોજાયેલ
મહાભારત કથા. કથાકાર માણભટ્ટ શ્રી ધાર્મિકલાલ પંડ્યાજીનું
શ્રી સ્વામી નારાયણાનંદજી મહારાજ દ્વારા બહુમાન

પવિત્ર શ્રાવણ માસ નિમિત્તે શિવાનંદ આશ્રમમાં
બ્રહ્માકુમારી બહેનો દ્વારા પૂજ્ય સ્વામીજીને
રક્ષાબંધન



પવિત્ર શ્રાવણ માસ નિમિત્તે શિવાનંદ આશ્રમમાં જન્માષ્ટમી ઉત્સવ, ભક્તિસંગીત અને ભરત નાટ્યમ્ નૃત્ય

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત

દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૬ અંક : ૯ સપ્ટેમ્બર-૨૦૧૯

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

○

તંત્રી : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

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

○

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

○

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

લવાજમ

ભારતમાં

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

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

ॐ

अन्यच्छ्रेयोन्यऽद्रुतैव प्रेय - स्ते उभे नानार्थे पुरुषᳬसिनीत : ।
तयोः श्रेय आददानस्य साधु, भवति हीयतेऽर्थाद्य उ प्रेयो वृणीते ॥

कठोपनिषद : १-२-१

મનુષ્ય-શરીર અન્ય યોનિઓની જેમ માત્ર કર્મોનાં ફળ ભોગવવા માટે જ નથી મળ્યું. આમાં મનુષ્ય ભવિષ્યમાં સુખ આપનારા સાધનનું અનુષ્ઠાન પણ કરી શકે છે. વેદોમાં સુખનાં બે સાધન બતાવ્યાં છે - (૧ શ્રેય અર્થાત હંમેશ માટે બધા પ્રકારનાં દુઃખોથી મુક્ત થઈ નિત્ય આનંદસ્વરૂપ પરબ્રહ્મ પુરુષોત્તમને પ્રાપ્ત કરવાનો ઉપાય અને (૨) પ્રેય અર્થાત્ સ્ત્રી, પુત્ર, ધન, મકાન, સન્માન, યશ વગેરે આલોકના અને સ્વર્ગલોકની જેટલી પણ પ્રાકૃત સુખભોગની સામગ્રી છે એની પ્રાપ્તિનો ઉપાય. આ પ્રકારે પોતપોતાના ઢંગથી મનુષ્યને સુખ આપનારાં બંને સાધન બાંધે છે - એને પોતાના તરફ ખેંચે છે. મોટા ભાગના લોકો તો 'ભોગમાં પ્રત્યક્ષ અને તરત સુખ મળે છે' એ પ્રતીતિના કારણે, એના પરિણામ વિશે વિચાર્યા વગર જ પ્રેય તરફ આકર્ષાય છે, પરંતુ કોઈ-કોઈ ભાગ્યવાન મનુષ્ય ભગવાનની દયાથી પ્રાકૃત ભોગોના પરિણામ સ્વરૂપ દુઃખના રહસ્યને જાણીને એના તરફથી વિરકત થઈ શ્રેય તરફ આકર્ષાય છે. આ બંને પ્રકારના મનુષ્યમાંથી જે ભગવાનની કૃપાનું પાત્ર થઈ શ્રેયને અપનાવે છે અને તત્પરતાથી એના સાધનમાં લાગી જાય છે એનું સર્વ પ્રકારે કલ્યાણ થાય છે અને બધા પ્રકારના દુઃખથી મુક્ત થઈ અનંત અસીમ આનંદસ્વરૂપ પરમાત્માને પ્રાપ્ત કરે છે, પરંતુ જે સાંસારિક સુખના સાધનમાં આસક્ત થાય છે, તે પોતાના માનવ-જીવનના પરમ લક્ષ્ય પરમાત્માની પ્રાપ્તિરૂપ યથાર્થ પ્રયોજનને સિદ્ધ કરી શકતા નથી, માટે તેમને આત્યંતિક અને નિત્ય સુખ મળતું નથી. એમને તો ભ્રમવશ સુખરૂપ પ્રતીત થતા એ અનિત્ય ભોગ મળે છે, જે વાસ્તવમાં દુઃખરૂપ જ છે. માટે એ વાસ્તવિક સુખથી ભ્રષ્ટ થી જાય છે.

શિવાનંદ વાણી

ગુરુભગવાનની ભક્તિ કરો

સાધકના જીવનમાં સંતોની પૂજા ઓછાવત્તે અંશે અગત્યની સાધના ગણવામાં આવે છે. ઉપનિષદો પણ જાહેર કરે છે કે સાધકે તેને ભગવાન પ્રત્યે જેટલી ભક્તિ હોય તેટલી જ ભક્તિ તેના ગુરુ પ્રત્યે રાખવી જોઈએ. એ એમ દર્શાવે છે કે ગુરુદેવનું સતત ચિંતન સાધકને દુર્માર્ગે જતાં રોકી તેના ગુરુદેવ ચીંધેલા માર્ગે જ ગતિ કરાવે છે. સાધક જેમ ભગવાનની મૂર્તિ ઉપર ભગવાનનો અધ્યારોપ કરે છે તેમ જો તે ગુરુદેવ ઉપર ભગવાનના સ્વરૂપનો અધ્યારોપ કરીને ભક્તિ કરે તો તે ભગવાનને જ પામે છે. આપણા-સાધકના અંતઃકરણમાં વસેલા ભગવાનને આપણી-સાધકની ભક્તિની ખબર છે; તે આપણને સાચા માર્ગે દોરે જ છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

આ અંકના સૌજન્યદાતા શ્રી શ્વેતાંગભાઈ પટેલ.
પરમાત્મા એમનું બહુવિધ મંગલ કરો.

અનુક્રમ

૧.	કઠોપનિષદ્		૩
૨.	અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ		૪
૩.	સંપાદકીય	તંત્રી	૪
૪.	વીરશૈવમાં સાધના	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૬
૫.	મહાન સ્વરૂપદર્શનનો અભ્યાસ કરો	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૮
૬.	મર્ત્ય અને અમર્ત્ય - ૫	શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી	૧૧
૭.	અહંકાર ત્યાગ જ શાંતિનો રાજમાર્ગ	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી.	૧૩
૮.	મંત્રો - ૧	શ્રી સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી	૧૫
૯.	સફળતાના ત્રણ પ્રકારો	શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી	૧૭
૧૦.	કરુણાસાગર ચિદાનંદ	ડૉ. શ્રી શરદચંદ્ર બેહરા	૧૯
૧૦.	સ્વામીજીની દૃષ્ટિમાં જગત	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૨૧
૧૧.	સ્વાસ્થ્યના નિયમો	શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર	૨૪
૧૨.	મારા પ્રત્યુત્તર	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૨૬
૧૩.	તૂ કરવટ બદલ	શ્રી બાબુભાઈ સોલંકી ‘રાકેશ’	૨૮
૧૪.	કથામૃતમ	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૩૦
૧૫.	વૃત્તાંત		૩૧

તહેવાર સૂચિ

ઓકટોબર-૨૦૧૯

તા.	તિથિ	(આસો સુદ)
૨	૪	મહાત્મા ગાંધીજયંતી
૫	૭	સરસ્વતી આહ્વાન
૬	૮	દુર્ગાષ્ટમી
૮	૧૦	વિજયાદશમી
૯	૧૧	પાશાંકુશા એકાદશી
૧૧	૧૩	પ્રદોષ પૂજા
૧૩	૧૫	શરદ પૂર્ણિમા
		(આસો વદ)
૨૪	૧૧	રમા એકાદશી
૨૫	૧૨/૧૩	પ્રદોષ પૂજા, વાક્ બારસ, ધનતેસ
૨૬	૧૪	રૂપ ચતુર્દશી
૨૭	૩૦	દર્શ અમાવાસ્યા, દિવાળી, શ્રી મહાવીર નિર્વાણદિન
		(કારતક સુદ)
૨૮	૧	સંવત ૨૦૭૬ શરૂ, નૂતન વર્ષારંભ, ગોવર્ધન પૂજા
૨૯	૨	ભાઈબીજ
૩૧	૪	સરદાર પટેલ જયંતી

‘‘અનુરોધ-અભિલાષા’’ ગ્રાહકોને :

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

દિવ્ય સ્ફુલિંગ

ગુરુકૃપા

જ્યાં ગુરુએ ચીંધેલા માર્ગ પર ચાલવાની ઉત્કટ ઝંખના, તીવ્ર ઉત્કંઠા છે ત્યાં સુધી ગુરુ અને એમની ગુરુકૃપા સદા સર્વદા પૂર્ણરૂપે હાજરાહજૂર જ છે. આ વાતને બરાબર સમજી લો અને પ્રકાશમાં ચાલો. એમનો જ્ઞાનોપદેશ એ જ ગુરુ છે. જે એક ચીજની ખૂબ જરૂર રહે છે તે છે - સમ્યક્ જીવનદૃષ્ટિ, સાચી સમજણ અને યોગ્ય પરિશીલન - પુરુષાર્થ. પછી આપોઆપ સિદ્ધિ મળી જાય છે, બધું જ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

સંપાદકીય

(શ્રાવણ મહિનાના સોમવારે, તા. ૫-૮-૨૦૧૯ના રોજ ભારત સરકારે આપણા સંવિધાનમાંથી અનુચ્છેદ **370** અને **35-A** રદ કરી કાશ્મીરનો ખાસ દરજ્જો રદ કરી ભારતના તમામ નાગરિક જેવી જ સમકક્ષતા પ્રદાન કરી. કર્યું ત્યારે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજને પ્રિન્ટ મીડિયા દ્વારા આ બાબતે અભિપ્રાય પૂછતાં તેમના હૃદયમાંથી આકસ્મિક જે ઉદ્ગાર નીકળ્યા તે પ્રસ્તુત કરવાનો આનંદ છે, જે સંપાદકીય લેખ તરીકે પ્રસ્તુત છે.

- પ્રકાશક

ૐ
'વંદે માતરમ્'
370 હટી છે.
મા ભારતીના મુખની કાલીખ મટી છે.
મુકુટ મા ભારતીના મસ્તકનો હતો ઢળેલો લાગે છે કે પડશે
પણ આજે આ કિરીટ કુંડળની આભા વધી છે.
370 હટી છે.
સ્વકીય રાષ્ટ્રમાં જ આપણે હતા પરાયા જાણે માત-પિતાને
ખોળે ઢોર-હરાયા આંગણું આપણું પણ હક કો' બીજું જ
હતું ધરાવતું
હવે ખરા અર્થમાં અખંડ ભારતની ગરીમા વધી છે.
370 હટી છે.
એ વાદીઓ મેં દીઠેલી
સદા સૂમસામ અનેક વર્ષોથી
હતાં ફૂલડાં પણ ન હતાં હસતાં
સદૈવ મુરઝાયેલાં મુખવદનમાંથી
હસ્યાં આજે રાત્રે-મહાનિશાએ
કે જાણે કામદેવે કળા કરી છે.
370 હટી છે.
મારીને ધક્કા કે બંદૂકોની અણીએ
આપણા જ ઘરમાંથી મૂક્યા'તા કાઢી આપણને
બળાત્કારો ચિત્કારોની ચીસોની આ
વાદીઓ સાક્ષી છે.
અહીં હવે શાંતિ અને અમનનો પરચમ છે લહેરાયો
ઉમંગ અને આનંદની લહેરો ઊઠી છે.
370 હટી છે.
સ્વમાન ગૌરવનું
પ્રત્યેક ભારતીયને હૈયે છે.
વિશેષ અધિકાર કદીયે કો' એક અંગને હોયે?
આજે સમરસતા અને
સદ્ભાવનાની લહેર ઊઠી છે.
370 હટી છે.
ભલે સરકારો આવી કે ગઈ
ભલે નીતિઓ અનીતિ થઈને રહી
ભલે શાંતિની મંત્રણાઓને નામે
પ્રવચના છળ અને વેદનાઓ થઈ
પરંતુ અંધકાર કદીયે કાયમી નથી હોતો
પ્રભાતનાં પ્રચંડ-પ્રચ્છંદ
કિરણોથી ઉષા રંગીન હવે થઈ છે
370 હટી છે.
આવો આ કેસરી રંગથી
કેસર ક્યારીઓને સીંચીએ
મઘમઘતાં મહેકતાં પુષ્પ વનપૂંજોને શ્વેત
રંગમાં રંગીએ
કે હરિયાળી હવે કરશે તિરંગાનો જ
જયજયકાર
વંદે માતરમ્ની બુલંદી થઈ છે.
370 હટી છે.
તિરંગો લાલચોકમાં હતો ફરકાવ્યો
મળી હતી ધમાલ અને ધાંધલ
હવે તો તિરંગો જ લહેરાશે
મા ભારતનો જયજયકાર જ થાશે
આવો મળીને - સંગઠિત થઇને
ભારતનો જયજયકાર કરીએ.
370 હટી છે.
- સ્વામી અધ્યાત્માનંદ ૐ
૫-૮-૨૦૧૯-સાંજે ૪-૪૦ કલાકે

વીરશૈવમાં સાધના

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

વીરશૈવ અથવા લિંગાયત મતમાં ભગવાન શિવના લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ માટે માર્ગ બતાવવામાં આવ્યો છે. ભગવાન શિવ, ભગવાન સુબ્રહ્મણ્ય, જ્ઞાની ઋષભ, સંત લિંગર, કુમારદેવી, શિવપ્રકાશ વગેરેએ વીરશૈવ દર્શનની વિસ્તૃત વ્યાખ્યા કરી છે. આ દર્શનમાં મુખ્ય 'નીરાગમ' છે.

સાધારણ શૈવો શિવલિંગને પેટીમાં રાખે છે તથા પૂજાના સમયે તેની ઉપાસના કરે છે. લિંગાયત સંપ્રદાયના લોકો નાના શિવલિંગને સોના અથવા ચાંદીની ડબીમાં મૂકી તેને શરીર ઉપર ધારણ કરે છે. લિંગને શરીર ઉપર ધારણ કરવાનો અર્થ છે ભગવાનની યાદ સદા સતત રહે. ખ્રિસ્તી લોકો પણ ગળામાં ક્રૉસ પહેરે છે. તેનું તાત્પર્ય પણ આવું જ છે. વીરશૈવના અનુયાયીઓ લિંગના રૂપમાં શિવના ધ્યાનને મુક્તિનું એકમાત્ર સાધન માને છે. લિંગ ઉપર ધારણાની પૂર્ણતા થતાં શિવનો સાક્ષાત્કાર થાય છે.

શક્તિયોગ સાધના

જે મનુષ્ય ઈશ્વરને માતા સ્વરૂપે પૂજે છે, જે પરમ શક્તિ જગતને રચવાવાળી, તેનું પાલન કરવાવાળી તથા સંહાર કરવાવાળી છે તેને શક્તિ કહે છે. દરેક સ્ત્રી એ શક્તિનું સ્વરૂપ છે. શરીરમાં સુષુપ્ત રહેલી શક્તિઓના જાગરણ દ્વારા શક્તિમતવાળા શક્તિને શિવ સાથે જોડવા માટે સાધના કરે છે. કુંડલિનીને જાગ્રત કરીને, ષટ્ચક્રનું ભેદન કર્યા પછી તે પોતાની સાધનામાં સિદ્ધ બની જાય છે. કોઈ સિદ્ધ ગુરુના માર્ગદર્શન નીચે જ આ સાધનાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ધ્યાનથી, ભાવથી, જપથી તથા મંત્રશક્તિને જગાડવી જોઈએ.

પ્રગટ અક્ષરોના સ્વરૂપે માતા શક્તિ જુદાં જુદાં ચક્રોમાં જુદા જુદા અક્ષરોના રૂપમાં વ્યક્ત છે. કોઈ તંતુવાદ્યના તારોને તાલબદ્ધ રીતે વગાડવાથી તેમાંથી સુમધુર સંગીત પેદા થાય છે, તે જ પ્રમાણે અક્ષરોના તારોનું ક્રમ પ્રમાણે સ્પંદન કરવાથી છ ચક્રોમાં સ્પંદિત થતી અને આ અક્ષરો (બીજ)ના આત્માં સ્વરૂપ માતા જાગે છે. માતા જાગ્રત થતાં સાધકને સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. જોકે એ કહેવું મુશ્કેલ છે કે માતા કોને ક્યારે અને કેવી રીતે પોતાનું દર્શન દેશે.

સાધના એટલે શક્તિનું જાગરણ કરવાની ક્રિયા. સાધના-વિધિ સાધકની શક્તિ તથા પ્રવૃત્તિ ઉપર આધાર રાખે છે.

માતાની કૃપા વિના કોઈ પણ વ્યક્તિ પોતાને મન તથા પદાર્થના બંધનમાંથી મુક્ત નથી કરી શકતો. માયાનાં બંધનો તોડવાં ખૂબ જ કઠણ છે. જો તમે તેને માતા સ્વરૂપે પૂજશો તો તેની કૃપા તથા તેના આશીર્વાદથી તમે સહેલાઈથી પ્રકૃતિથી પર થઈ જશો. તે બધી જ મુશ્કેલીઓને દૂર કરશે તથા તમને અનહદ સુખના ધામમાં લઈ જઈને મુક્ત બનાવશે. તેના પ્રસન્ન આશીર્વાદ મળતાં જ તમે આ દુષ્કર સંસારથી મુક્ત થઈ શકશો.

માતાના ભક્તો ભુક્તિ તથા મુક્તિ બંને પ્રાપ્ત કરે છે. શિવ આનંદ તથા જ્ઞાનનું સ્વરૂપ છે. શિવ જ મનુષ્યના સુખ-દુઃખમય જીવનથી વ્યક્ત થાય છે. જો આ વાત તમે સદા યાદ રાખો તો બધાં દ્વૈત, દ્વેષ, ઈર્ષા, ઘમંડ વગેરે વિલીન થઈ જશે. દરેક કાર્યને ધાર્મિક કાર્ય સમજવું જોઈએ. મલમૂત્રવિસર્જન, વાર્તાલાપ, ખાવું, ચાલવું, જોવું, સાંભળવું વગેરે - જો તમારામાં સમ્યક્ભાવ હોય તો તે ઈશ્વરની ઉપાસના બની જાય છે. શિવ જ મનુષ્યમાં અને મનુષ્ય મારફતે કામ કરી રહ્યા છે. પછી અભિમાન તથા જીવત્વને સ્થાન જ ક્યાં છે? બધાં કાર્યો ઈશ્વરીય બની જાય છે. એક જ સાર્વભૌમ જીવન બધાં જ હૃદયમાં સ્પંદન કરી રહ્યું છે, બધા જ કાનથી સાંભળી રહ્યું છે. કેટલો મહાન છે આ અનુભવ! ક્ષૂદ્ર અહંકારને કચડીને જ તમે તેને પ્રાપ્ત કરી શકશો. જૂના સંસ્કારો, જૂની વાસનાઓ, વિચારવાની

જૂની ટેવ વગેર આ પૂર્ણ અનુભવના માર્ગની મુશ્કેલીઓ છે.

સાધક આ જગતને માતાનું જ સ્વરૂપ માને છે. તે પોતાના રૂપને માતાનું રૂપ માનીને સર્વત્ર એકતાનાં દર્શન કરે છે. તે દૈવી માતાને પરબ્રહ્મ સાથે એક જ માને છે. શાક્તવાદ કેવળ દર્શનશાસ્ત્ર જ નથી. તે સાધકોની રુચિ, શક્તિ તથા પ્રગતિ અનુસાર યોગની વિધિઓ બતાવે છે. તે સાધકોને કુંડલિનીશક્તિ જાગ્રત કરવા તથા તેને શિવ સાથે એક કરવા અને તેને પરિણામે નિર્વિકલ્પ સમાધિ પ્રાપ્ત કરવા માટે સહાયતા કરે છે. જ્યાં સુધી કુંડલિનીશક્તિ સૂતી રહે છે ત્યાં સુધી મનુષ્ય જગત પ્રત્યે જાગ્રત રહે છે. કુંડલિનીશક્તિ જાગ્રત થતાં મનુષ્ય સંસાર પ્રત્યે સૂઈ જાય છે. તે જગત તથા શરીરની સમસ્ત ચેતના ખોઇ નાખીને ઈશ્વર સાથે એક બની જાય છે. સમાધિ દરમિયાન અમૃતથી શરીરનું પોષણ થાય છે. સહાસ્રારમાં શિવ તથા શક્તિના મિલનથી અમૃતનો સંચાર થાય છે. અખંડ શ્રદ્ધા, પૂર્ણભક્તિ તથા આત્મસર્પણપૂર્વક માતાની ઉપાસનાથી તમે તેની કૃપા પ્રાપ્ત કરી શકશો. તેની કૃપાથી જ તમે અવિનાશી તત્ત્વનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકશો.

કાશ્મીર શૈવ મતમાં સાધના

આગમો કાશ્મીર શૈવ મતના પાયારૂપ છે. કાશ્મીર શૈવ મતમાં ઈશ્વર, જગત, જીવ, બંધન તથા મોક્ષ એ મુખ્ય વિચારવાલાયક બાબતો છે. બંધનનું કારણ છે અજ્ઞાન. જીવ એમ સમજે છે કે હું મર્યાદિત છું. હું શરીર છું, તે ભૂલી જાય છે કે આત્મા તથા શિવમાં તાદાત્મ્ય છે તથા શિવ વિના જગત પૂર્ણતઃ મિથ્યા છે.

અંતિમ મોક્ષ માટે અભિજ્ઞાન (સત્યનો સાક્ષાત્કાર) જરૂરી છે. જ્યારે આત્મા પોતાને શિવ રૂપે જાણી લે છે ત્યારે તેને ઈશ્વર સાથેની એકતાનું નિત્ય સુખ પ્રાપ્ત થાય છે. મુક્ત આત્મા શિવ સાથે એકાકાર બની જાય છે. જેમ પાણી પાણી સાથે અને દૂધ દૂધ સાથે મળી જાય છે તેમ દ્વૈત-ભ્રમ દૂર થતાંની સાથે જ આત્મા પરમાત્મામાં વિલીન થઈ જાય છે.

આગમોના ઉપદેશ પ્રમાણે ચાલવાથી મર્યાદિત હોવાનો ભ્રમ તથા દેહાધ્યાસ તથા નાશવંત વસ્તુઓ સાથે આત્માનો સંગ નાશ પામે છે. અજ્ઞાનથી પેદા થયેલ મળ દૂર થતાં અથવા ક્ષીણ થતાં મનુષ્યને પરમપ્રકાશ પ્રાપ્ત થાય છે. અધ્યાત્મિક સાધના દ્વારા પોતાના આંતરિક દિવ્ય ચૈતન્યના સ્વરૂપનો અનુભવ કરવો પડશે અને અનહદ આધ્યાત્મિક અનુભવ માટે જીવે પહેલાં ભગવાન શિવની કૃપા પ્રાપ્ત કરવી જોઈએ. મળ તથા અજ્ઞાનથી છુટકારો મેળવવા માટે ચાર સાધન અથવા ઉપાય છે - **અનુપાય, શંભવોપાય, શક્તોપાય તથા અનવોપાય.** આ ચાર ઉપાયોના અભ્યાસથી મનુષ્ય પરમ ચૈતન્ય પ્રાપ્ત કરે છે.

પાશુપત યોગમાં સાધના

ઈન્દ્રિયોના દમન દ્વારા આત્માને પરમ શિવતત્ત્વમાં મેળવી દેવો એ જ વાસ્તવમાં ભસ્મ ધારણ કરવાનો અર્થ છે, કારણ કે ભગવાન શિવે પોતાના ત્રીજા નેત્રથી કામદેવને ભસ્મીભૂત કર્યો હતો. જપ દ્વારા પ્રણવમંત્ર ઉપર ધ્યાન કરવું જોઈએ. સ્થિર અભ્યાસ દ્વારા મનુષ્યે સાચું જ્ઞાન, યોગ તથા ભક્તિની પ્રાપ્તિ કરવી જોઈએ. હૃદયમાં દસ પાંખડીઓવાળું કમળ છે. તેમાં દસ નાડીઓ છે. આ જ જીવાત્માનું નિવાસસ્થાન છે. આ જીવાત્મા મનમાં સૂક્ષ્મ રૂપે રહે છે. તે જ ચિત્ત તથા પુરુષ છે. મનુષ્યે ગુરુના ઉપદેશ પ્રમાણે દરરોજ નિયમિત યોગાભ્યાસ તથા વૈરાગ્ય અને સદાચાર તથા સમતાના અભ્યાસથી દશાગ્નિ નાડીનું ભેદન કરી તથા તેનું અતિક્રમણ કરી ચંદ્રની પ્રાપ્તિ કરવી જોઈએ. નિયમિત ધ્યાનાભ્યાસ તથા નાડીશુદ્ધિ દ્વારા પ્રસન્ન થઈને ચંદ્રમા ધીરે ધીરે પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરે છે. આ અવસ્થામાં સાધક ધ્યાનના અભ્યાસથી જાગ્રત અવસ્થામાં જ ધ્યેય વસ્તુ પ્રાપ્ત કરે છે એટલે કે તે શિવમય બની જાય છે - શિવમાં વિલીન થઈ જાય છે.

'સાધના'માંથી સાભાર

મહાન સ્વરૂપદર્શનનો અભ્યાસ કરો

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

દરરોજ સાધનાના મૌનધ્યાનનો સમય પૂરો થતાં તમે એક મંત્ર ગાઓ છોઃ

"નમોસ્ત્વન્તાય સહસ્રમૂર્તયે,
સહસ્રપાદાક્ષિશિરોરુબાહવે ।
સહસ્રનામ્ને પુરુષાય શાશ્વતે,
સહસ્રકોટિયુગધારિણે નમઃ ॥

અનંતને નમન; જે અનેકરૂપે અનેક પગ, આંખો, માથાં અને હાથ સાથે પ્રગટ થયેલ છે; અનેક નામવાળા શાશ્વત પુરુષને, જે અનેક યુગોને ધારણ કરી રહ્યો છે, તેને નમસ્કાર.

બધાં રૂપો 'તે'નાં રૂપ છે. 'તે'ને નામ કે રૂપ નથી, તે છતાં તેને અનંત રૂપ છે.

બીજા એક શ્લોકની શરૂઆત છે, **"હરિર્ એવ જગત્ । જગત્ એવ હરિઃ** - આ વિશ્વ પરમાત્મા, સર્વસત્તાધીશ પુરુષ છે અને તે સર્વસત્તાધીશ પોતે જ આ વિશ્વ છે." ભગવાને પોતાના શ્રીમદ્ ભગદ્ગીતા જ્ઞાનોપદેશ દરમિયાન અર્જુન પર કૃપા કરી જે દર્શન ભગવાને આપ્યું તે અજોડ વિશ્વરૂપ દર્શનયોગ કહેવાય છે. તમારા ધ્યાનમાંથી બહાર આવતાં જ તમે આ દૃશ્યની દરરોજ સવારે પૂજા કરો.

આ પૂજનને તમારા જીવનનું આંતરિક દર્શન બનાવો. આ પૂજન, આ ઉપાસના તમારી અંદરની સદાની, સતત ચાલુ રહેતી આધ્યાત્મિક સાધના બની રહો! જેમ મહાન આદિ શંકરાચાર્યે તેની અમર પંક્તિ આપી છે, "યદ્યત્ કર્મ કરોમિ તત્ તદ્ અખલિમ્ શંભો તવ આરાધનમ્ - હું જે કોઈ કર્મ કરું, તે સઘળું,હે ભગવાન શિવ ! તારી આરાધના જ છે" તેવું જ વિશ્વરૂપને સંબોધીને અર્જુને કહેલું, "હે પરમ પુરુષ, હે વિશ્વ સ્વરૂપ, હું તને નમન કરું છું, હું તારી ઉપાસના કરું છું, હું તને બધી દિશામાંથી પ્રણામ કરું છું. હું તને ઉપર અને નીચે, અંદર અને બહાર, જમણે અને ડાબે, આગળ અને પાછળ પ્રણામ કરું છું. હું તને સર્વત્ર દેખું છું. સર્વત્ર તારું પૂજન કરું છું."

માણસે દિવસની શરૂઆત આ દર્શનથી કરવી જોઈએ. આખો દિવસ આ સત્થી ભરેલો રાખો, ઉપાસનાના ભાવથી ભરેલો રાખો. પછી તમે જે બધુ કરશો તે ઈશ્વર સાથે સીધું સંકળાયેલ રહેશે. બધાં માનસિક, વાચિક અને કર્મ દ્વારા થતી પ્રવૃત્તિઓમાં ભાવના ઉચ્ચતર પરિમાણ પર ઊંચકાશે, એક પ્રક્રિયાના ઉચ્ચતર પરિમાણ પર, જેમાં તમે દિવ્યતા સાથે સીધા અંદરથી જોડાયેલા રહેશો. તમારા પૂર્વજો, જ્ઞાની પ્રપિતામહોએ શોધી કાઢેલું કે આ સદા વિદ્યમાન યથાર્થતા, સર્વવ્યાપી સાન્નિધ્ય છે અને તેઓના અતિ અમૂલ્ય વારસા તરીકે તેઓ આ આવતી પેઢી માટે, વિશ્વની માનવપ્રજા માટે, આ મહાન દર્શન મૂકતા ગયા છે.

ઈશ્વર 'અહીં-અત્યારે જ'નો અનુભવ છે. ઈશોપનિષદમાં અનંતકાળ પર્યંત માનવજાત માટે આ અનુભવને ટૂંકાવી, સૂત્રબદ્ધ કરેલો છે. આ કેન્દ્રીય અનુભવ આપણને ઈશ્વરમય-ઈશ્વરથી સભર બનાવે છે. આ કેન્દ્રીય સત્ય અને હકીકતમાં ઈશોપનિષદની મહાનતા, ભવ્યતા, પ્રાણવાન મહત્ત્વ રહેલાં છે. ઈશોપનિષદ આ મધ્યસ્થ અનુભવ પ્રતિપાદિત કરે છે. ઈશોપનિષદ આપણને એક એવું દર્શન અને સૂત્ર આપે છે કે આપણે જીવાત્મા, પરમાત્માથી છટકી બીજે જઈ શકતા નથી. જો જીવાત્મા હાથે કરીને ઈશ્વરથી અલગ પડવા યત્ન ન કરે તો ઈશ્વરથી છૂટા પડવું અશક્ય છે.

"જગતને વિસારવું બહુ સહેલું છે, પરંતુ પ્રભુનું વિસ્મરણ અતિ કઠિન છે. " આ ઈશોપનિશષદનું વાક્ય છે. જો તમે આ વાક્યને

આત્મસાત્ કરો, તેનું ગંભીરતાપૂર્વક અધ્યયન કરો, તેનું મનન કરો તેમજ ઈશોપનિષદનું દર્શન, તેનું સત્ય અને તેનું રહસ્ય તમારા હૃદય અને મનમાં હંમેશાં રાખો તો તે તમને ઈશ્વરમય-ઈશ્વરસભર બનાવવામાં મદદ કરશે. તેથી જ ઈશોપનિષદના આંરભમાં જ કહ્યું છેઃ

''ઈશાવાસ્યમિદમ્ સર્વમ્ યત્ કિંચ જગત્યામ્ જગત્।

આ જગતમાં જે કંઈ ચરાચર છે તેમાં ઈશ્વરનો વાસ છે.

જીવન ઈશ્વરમાં છે, ઈશ્વર જીવનના એકેએક અંશમાં છે. બીજી બધી વાતો ટીકાટિપ્પણી છે.

સત્ય સનાતન વૈદિક ધર્મનું આ મહાન, કેન્દ્રસ્થ, રહસ્યોદ્‌ઘાટન છે. આ સમસ્ત અસ્તિત્વ, સમસ્ત સર્જન, સમસ્ત વિશ્વ ઈશ્વરમય છે અને જો સમસ્ત વિશ્વ ઈશ્વરમય હોય તેમજ તમે આ વિશ્વના એક ભાગ છો, તો તમે પણ ઈશ્વરસભર છો. આ તથ્ય પર ગહન ચિંતન કરો. જો ઈશ્વર વિશ્વવ્યાપી હોય તો ઈશ્વર તમારામાં પણ વ્યાપ્ત હોય જ ને? ઈશ્વર જેમાં વ્યાપ્ત છે તે વિશ્વના તમે ભાગ નથી? આ તારવણી તાર્કિક નથી?

''સમં સર્વેષુ ભૂતેષુ તિષ્ઠંતમ્ પરમેશ્વરમ્ વિનશ્યત્સ્વવિનશ્યંતમ્''

પરમાત્મા બધાં પ્રાણીઓમાં રહે છે, વિનાશશીલમાં અવિનાશી.

આમ કહીને મહાન જગદ્‌ગુરુ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ જીવનની આ કેન્દ્રીય હકીકત વિષે કહે છે; આ વિશ્વના સૂક્ષ્મ આધ્યાત્મિક સત્ય બાબત કહે છે. આ બાબત સમજવાની છે, આ વાત જોવાની છે, જે વ્યક્તિ છુપાયેલી યથાર્થતા જોવા યત્ન કરે છે તે ખરો જિજ્ઞાસુ છે અને જે 'તે' જોઈ શકે છે, તે ખરો દ્રષ્ટા છે. બીજા જોવાની આંખ હોવા છતાં જોતા નથી, કારણ સદા વર્તમાન યથાર્થતાને જાણી-સમજી - જોઈ શકવામાં તે નિષ્ફળ જાય છે.

''અમે તું-માં જ સદા-સર્વદા વાસ કરીએ'' - આમ કહી ગુરુદેવે તેમની પ્રખ્યાત વિશ્વપ્રાર્થનાને પૂરી કરી છે. જો આ વાત સ્વાનુભવમાં લાવવી હોય, આપણા દિન-પ્રતિ-દિનના અનુભવમાં બનાવવી હોય; આપણી અંતરઅવસ્થા, આપણી અંતરચેતના માટે આ વાતને પાયારૂપ બનાવવી હોય તો શ્રીકૃષ્ણના ઉપર આપેલા વિધાનને, ઈશોપનિષદની ઘોષણાના પ્રકાશમાં એક જ શક્યતા છે, એક જ રસ્તો છે : ઈશ્વરની વિદ્યમાનતાનો અભ્યાસ પાડવો. આપણે હર-હંમેશ ઈશ્વરમાં જ વાસ કરીએ તે માટે આ જ એક કરવું જરૂરી છે. આ અનુભવથી સમજવું પડે, જોવું પડે, કરવું પડે.

જગતમાં રહેવા છતાં જગતના થઈ ન જવાય તે માટેનો આ એક રસ્તો છે. આ એક રસ્તો છે, જેમાં જગતમાં રહીએ ભલે પણ જગત આવી આપણને પોતાના બનાવી ન જાય, આપણને તાબે ન કરે, આપણા પર પ્રભુત્વ ન જમાવે, આપણને ગુલામ ન બનાવી જાય. જો તમે દુનિયાદારી ન ચાહતા હો કે દુન્યવી વિચાર ન ઈચ્છતા હો અથવા તમારા હૃદયમાં સ્થાપિત થઈ, દુનિયાનું સંમોહન આવીને તમને રમકડું, રમવાનું સાધન, તેના વશમાં રમતી કઠપૂતળી ન બનાવી દે તેમ ઈચ્છતા હો તો ઈશ્વરને તમારા હૃદયમાં સ્થાપવાનો જ, એક અને એકમાત્ર રસ્તો છે, જેથી જગત અંદર પ્રવેશવાની હિંમત ન કરે; જગતને કોઈ સ્થળ જ ન મળે. ભગવાનને તમારો હૃદયનિવાસી બનાવો. આ વાત વિચારજો, આ બાબત ધ્યાન ધરજો. આપણી દૃષ્ટિ અને આપણી શ્રવણશક્તિનો આધાર આ સત્ય બનવું જોઈએ. આ દર્શનનો અભ્યાસ કરો.

તેથી જ ગુરુદેવે આ બાબતને ત્રણ અલગ-અલગ લીટીઓમાં, વિશ્વપ્રાર્થનામાં મૂકેલ છેઃ ''આ બધાં નામ-રૂપોમાં અમે તારું દર્શન કરીએ. આ બધાં નામ-રૂપમાં અમે તારી સેવા કરીએ. અમે હર-હંમેશ માટે તારામાં જ વાસ કરીએ.'' ગુરુદેવે પોતાના આખા જીવન દરમિયાન તેમનાં બોધ-વચનોથી અને પોતાની જાતના વર્તનથી ભગવદ્‌ગીતાના ૧૧મા અધ્યાયનું દર્શન અને ઈશોપનિષદના આરંભની મહાન ઘોષણા આપણને બધાંને આપવા, સંઘર્ષ કરે રાખ્યો. ગુરુદેવે

પોતાના જીવનથી, બોધથી અને વિચારોમાં સહભાગી બનાવીને આપણને આ ખાસ વારસો પૂરો પાડ્યો છે.

તો ધ્યાન આપો, આપણે આનો સ્વીકાર કરી હૃદયમાં સ્થાપવાનું છે. આ સત્યના આધાર પર આપણે જીવીએ. પછી જગતમાં જીવવા છતાં આપણે જગતના બની જઈશું નહિ; અનેકો વચ્ચે રહેવા છતાં, પ્રપંચમાં હોવા છતાં, પ્રપંચ આપણા દિલમાં આવી તેનો કબજો લઈ આપણા પર આધિપત્ય નહિ જમાવી શકે. ઈશ્વર આપણા જીવનને દિશા આપશે; ઈશ્વર આપણા જીવન પર છવાઈ રહેશે.

આ એક મહાન સત્ય છે. આ એક મોટી હકીકત છે. જો તમે સંસારમાંથી પસાર થવા ચાહતા હો પણ સંસાર તમને અડકે નહિ, પકડે નહિ, આ માયા-બજારના અલ્પજીવી નામ-રૂપના મોહથી જકડાઈ ન જાઓ તેમ ઈચ્છતા હો તો આ દર્શનમાં ઠરી-ઠામ થઈને રહો : ''જે હું જાણું-સમજું છું, જે હું જોઉં છું તે બ્રહ્મ છે અને તે મારું ધ્યેય છે. હું જેની સૂઝ ધરાવું, જે જોઉં, સાંભળું, ચાખું, અડકું, સ્પર્શ કરું અને સૂંઘું તે તે જ ધ્યેય છે, જેને હું મારી સાધના, મારા યોગાભ્યાસ, મારાં જપ, ધ્યાન અને તત્ત્વજ્ઞાન દ્વારા પ્રાપ્ત કરવા યત્ન કરું છું. હું જેના માટે સંઘર્ષ કરી રહ્યો છું, તે હું દરરોજ નિહાળું છું. હું તેમાં જ જીવું છું, તેમાં જ હલન-ચલન કરું છું. મારો સ્વભાવ તેમાં જ જોડાયેલો છે. મારી આસપાસ બધે તે જ છે. મારા હૃદયમાં તેનો વાસ રહો! તે જ મારા હૃદયમાં પ્રકાશિત રહો! મારે જે ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવું છે તે મારી ફરતું બધે જ છે. તે જ પુરુષ મારી આસપાસ છે. 'તે' અહીં. અત્યારે, અંદર, બહાર બધી વસ્તુઓમાં છે.

તમે તેનો ખરેખર સાક્ષાત્કાર કરો, તેથી અગાઉ 'તેને' ઉપલબ્ધ કરવાનો આ એક રસ્તો છે :

''યો મામ્ પશ્યતિ સર્વત્ર સર્વં ચ મયિ પશ્યતિ ।
તસ્યાહમ્ ન પ્રણશ્યામિ સ ચ મે ન પ્રણશ્યતિ ॥

જે 'મને' બધે જુએ છે અને બધાને 'મારા'માં જુએ છે, તે કદી 'મારા'થી જુદો પડતો નથી કે નથી 'હું' તેનાથી જુદો પડતો.

આ મહાન સત્ય છે. જ્યારે હજુ તમે માર્ગ પર હો ત્યારે પણ તમારે 'તેનો' કબજો લેવો હોય તો આ રસ્તો છે, 'તેમણે' કોઈ જાતની દ્વિધા સિવાય સ્પષ્ટ સમજાવ્યું છે, કોઈ પણ અનિશ્ચિતતા સિવાય પૂરી નિરપેક્ષ ચોકસાઈથી ખૂબ ચોખવટથી સાદાઈથી 'તેમણે' રહસ્યોદ્‌ઘાટન કર્યું છે. આ વાત પર ધ્યાન ધરીને ધન્ય બનો, તેના પર મનન કરો, તે મુજબ જીવો તમારા બધા વ્યવહારનો આધાર આ વાતને બનાવો. પછી તો તમે આ ધરતી પરના સૌથી ધન્ય પુરુષ થશો.

'મુક્તિપથ'માંથી સાભાર

હૃષીકેશમાં શ્રીમદ્ ભાગવત કથા

શ્રી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ દ્વારા આયોજિત પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના અમૃત મહોત્સવ નિમિત્તે પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજની જ વ્યાસપીઠે આગામી દિવાળી વેકેશનમાં તા. ૩૧-૧૦-૨૦૧૯ (કારતક સુદ-૪) થી તા. ૬-૧૧-૨૦૧૯ (કારતક સુદ-૧૦) સુધી હૃષીકેશમાં મા ગંગાજીના કિનારે શ્રી પરમાર્થ નિકેતન આશ્રમમાં શ્રીમદ્ ભાગવત સપ્તાહનું આયોજન કરેલ છે તો સર્વે ભક્તોને આ દિવ્ય ભાગવત સપ્તાહનો લાભ લેવા નમ્ર વિનંતી. જૂજ સંખ્યા લેવાની બાકી છે તો આમાં ભાગ લેવા માગતા ભક્તોએ નીચેના નંબર પર સંપર્ક કરવા નમ્ર વિનંતી. સંપર્ક સૂત્ર : (૧) વિજયભાઈ : ૯૮૨૫૦૧૨૩૯૬

મર્ત્ય અને અમર્ત્ય -૫

- શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી

પરિવર્તન બે પ્રકારનાં છે. એક તો એ કે જેમાં પરિવર્તનની વિશિષ્ટ હારમાળા આવે છે. એમાંથી આપણે રોજ-બરોજ પસાર થતા રહીએ છીએ. દાખલા તરીકે આપણું મોટા થવું. શૈશવમાંથી કૌમાર્ય અને તારુણ્યમાં જવું વગેરે અને બીજું પરિવર્તન એ છે કે જેને આપણે મરણ કહીએ છીએ. વૃદ્ધિ કે વિકાસના આ તદ્દન નવા જ રૂપમાં, આપણી અપૂર્ણતાના આ ઘટકોનું પરિવર્તન થાય છે ત્યારે આપણે દેખીતી રીતે આ રૂપાંતર કે પરિવર્તન જોઈ-જાણી શકતા નથી કારણ કે સ્થળ કાળની દુનિયામાં જેને આપણે 'શરીર' એવું નામ આપ્યું છે તે મિશ્રરૂપ કોઈક રીતે પોતાની આ ખાસ મિશ્રિતાવસ્થાને - આ ગૂંચવણને - જાળવી રાખવું હોય છે-એને આપણે ઈન્દ્રિય જગતમાં જીવતા હોવાથી અને ઈન્દ્રિયો તો શરીરને જ આત્મા માનતી હોવાથી આ દેશકાળની દુનિયામાં આપણામાં કંઈ ગંભીર બન્યું છે, એવો અનુભવ આપણને થતો નથી. જ્યાં સુધી આ શરીરરૂપ જળવાય ત્યાં સુધી આપણે પોતાને 'અકબંધ' સમજતા હોઈએ છીએ પણ ઉત્ક્રાન્તિ પ્રક્રિયાની પરિસ્થિતિઓને અપૂર્ણતાના આ આખા રૂપને જ સમૂળગું બદલવાની જરૂર પડે છે અને આપણે એક દેશકાળની દુનિયામાંથી બીજા દેશકાળની દુનિયામાં જવું પડે છે ત્યારે આપણને લાગે છે કે આપણા વ્યક્તિત્વનો સંપૂર્ણ વિનાશ સર્જાઈ ગયો ! મૃત્યુ એ આપણું એક દેશકાળની દુનિયામાંથી બીજા દેશકાળની દુનિયામાં ગમત-રૂપાંતર-છે. દેશકાળની એક સંસૃતિમાંથી દેશકાળની બીજી સંસૃતિમાં આપણે ભમીએ છીએ, એનો અર્થ એવો નથી થતો કે જગત કેવળ દેશકાળથી જ બનેલ છે. આપણી સમક્ષ વર્તમાન આ વ્યવસ્થા દેશકાળની એક વિશિષ્ટ ગોઠવણ છે. અને આપણું વિશિષ્ટ શરીર દેશકાળની વ્યવસ્થાની આવશ્યકતા સાથે મેળ ખાયા છે, એમાં જ આપણે જીવી રહ્યા છીએ જ્યારે આ કાલશૃંખલા આપણા ઉચ્ચતર ઊર્ધ્વગમનમાં પરિવર્તિત થાય ત્યારે આપણે આખું ભૌતિક રૂપ ખંખેરી નાખવું પડે છે અને એ હેતું માટે નવું જ રૂપ ધારણ કરવું પડે છે પણ આપણી ચેતના, આપણો આત્મા આ વિશિષ્ટ શરીરરૂપી ગૂંચવાડામાં સંડોવાયેલો છે, તેથી આપણને લાગે છે કે એક દેશકાળની વ્યવસ્થામાંથી બીજીમાં જવું એ આપણો વિનાશ છે અને વિનાશ ભયપ્રદ હોવાથી આપણે મૃત્યુને ધિક્કારીએ છીએ. આપણી પાસેથી વિશ્વને શી અપેક્ષા છે, એની પૂરી સમજણના અભાવે, આપણા મનમાં થતો ખોટો ખ્યાલ એ મૃત્યુના ભયનું કારણ છે. મૃત્યુ કંઈ આપણને સજા કરતું નથી. એ તો આપણને શિક્ષણ આપે છે. મૃત્યુની પ્રક્રિયામાં ખરેખર શું થાય છે, તે ભગવદ્‌ગીતાએ એક સાદી સરખામણી દ્વારા સ્પષ્ટ કર્યું છે. કપડાં જૂનાં-પુરાણાં થાય છે ત્યારે એને દૂર કરીને આપણે બીજાં નવાં કપડાં પહેરીએ છીએ, જ્યારે જૂનાં ઉતારીને નવાં કપડાં પહેરીએ છીએ, ત્યારે આપણે કંઈ કીમતી વસ્તુ ગુમાવ્યાની લાગણી થતી નથી. શરીરને બદલવાનું પણ એવું જ છે. તેથી મૃત્યુમાં આપણે ખરેખર હાનિ થાય છે એમ માનવું ન જોઈએ પણ આ એક આવશ્યક પ્રક્રિયા છે અને આપણા વ્યક્તિત્વના વિકાસ માટે, વૈયકિતક મૂલ્યોના ઉચ્ચતર મૂલ્યાંકન કરવાની દિશામાં અભિનવ જીવનમાં આપણે એનાથી પ્રવેશી રહ્યા છીએ એમ માનવું જોઈએ, કારણ કે છેવટે ઈશ્વરી ન્યાયનો જ વિજય થશે અને વિશ્વનું સત્ય પોતે જ પોતાનું પ્રતિપાદન કરશે. અનુભવમાં દુનિયાનું પ્રતિપાદન તો જગતમાં દેખાતી વિવિધ ઘટનાઓની સાંકળ જ છે. ગમે તે પ્રકારનાં બધાં પરિવર્તનો, આખા માનવઈતિહાસમાં વૈશ્વિક કાનૂનના પ્રતિપાદન માટે જરૂરી છે અને જન્મ તેમજ મરણ આ જરૂરતના એક ભાગ રૂપે છે. તેથી, ''હે અર્જુન, જેના માટે શાણા પુરુષો શોક કરતા નથી તેવી બાબતમાં તું વ્યર્થ શોક કરે છે. જેમને શાણપણ લાધ્યું છે

તેવા લોકોને જન્મ મરણ શોક ઉપજાવતાં નથી. તેઓ વસ્તુની ભીતર નિહાળી શકે છે અને વિશ્વની ઘટનાઓના બહારના રૂપને જ જોઈને એના કેદી બની જતા નથી. તારી દૃષ્ટિ તારી ઈન્દ્રિયોથી મર્યાદિત થઈ ગઈ છે. એ કારણે જ તને શોક થાય છે. વૈશ્વિક કાનૂનની ઉચ્ચતર અપેક્ષાઓના પ્રકાશમાં વિચાર કરવા તું અસમર્થ છે. આમ, તારી આ દલીલો, કે 'મરણ, એ જીવન સંગ્રામનું પછીનું અનિચ્છનીય પરિણામ છે,' તે દૂષિત છે.'' અને પછી વિધાનાત્મક જ્ઞાન, વસ્તુઓની અંતિમ વાસ્તવિકતા પ્રકાશમાં આવી લાગશે. - **'ગીતા દર્શન' માંથી સાભાર**

જીવનસંગીત સાંભળવું છે ? વાંસળી જેવા થાઓ

- શ્રી પરમાનંદ ગાંધી

પૂર્ણિમાની ખીલેલી ચાંદનીમાં દૂર-દૂરથી હવામાંથી ગળાતો વાંસળીનો અવાજ - તેમાંથી નીકળતી સુરાવલિ સાંભળીને ઘડીભર મન સ્તબ્ધ થઈ જતું. ફરી-ફરી તે સાંભળવાની ઝંખના કરતું.

ત્યારે વિચાર કરતાં એવું લાગે કે વાંસળી એટલે વાંસનો સામાન્ય ટુકડો અને તેમાંથી સંગીતના આવા સૂર રેલાય? વાત સાચી છે પણ તેમ થવાનું કારણ ખબર છે? તે અંદરથી પોલી છે, ખાલી છે અને તે ખાલી છે - પોલી છે તેથી જ તેના દ્વારા સંગીત રેલાવવાનું અપાર સામર્થ્ય છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિ પોતાના જીવનમાં પણ આવા સંગીતના સૂર રેલાવી શકે છે. શરત માત્ર એ છે કે માનવીનું જીવન આવું ખાલી રાખવું જોઈએ.

વાંસળી અંદરથી શૂન્ય છે તેમાં પથરા ભરી ફૂંક મારવામાં આવે તો તેમાંથી સૂર પ્રગટતા નથી. માનવીનું જીવન કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર વગેરે વિકારોના પથરાથી ભરેલું છે. તેથી તેમાંથી સૂર પ્રગટતા નથી. આ સંસારમાં બહારના વ્યવહારોમાંથી અલિપ્ત થવું એટલું દુષ્કર નથી, પરંતુ અંદર ભરેલા આ પથરાઓથી ખાલી થવું બહુ કઠણ છે.

વાંસળીના સંદર્ભમાં શ્રી નલિનભાઈ શાસ્ત્રીએ તેમના પુસ્તક 'વેણુધરનો વેણુનાદ' એમાં એક માર્મિક દૃષ્ટાંત આપ્યું છે.

એક વખત ઢોલ અને વાંસળીનો વાર્તાલાપ થયો. ઢોલે વાંસળી સામે પોતાની બડાશ હાંકતાં કહ્યું, 'તું કેટલી નાજુક છે, કોઈની નજરમાં ન આવે અને ભૂલેચૂકે કોઈનો તારા પર પગ પડે તો તારા ચૂરેચૂરા થઈ જાય પણ મારી સામે તું જો. હું કેટલો મોટો છું. દરેકની મારા પર નજર પડે છે. તારા સૂર સાંભળવા માટે તો માનવે કાન સરવા કરીને પ્રયત્ન કરવા પડે છે પણ મારો અવાજ તો ગમે તેટલા ઘોંઘાટમાં પણ દૂર-દૂર સુધી સંભળાય છે. વાંસળીએ ઠાવકાઈથી જવાબ આપતાં કહ્યું, 'ભાઈ ઢોલ, તારી બધી વાત સાચી પણ આપણા બંનેનો ફરક હું તને જણાવું. આપણા બંનેમાં છિદ્ર અને પોલ છે. મેં તો મારાં છિદ્રને ખુલ્લાં મૂકી દીધાં. ત્યારે તેં તો ઢાંકવાનો પ્રયાસ કર્યો છે. પરિણામે જતાં-આવતાં લોકો પણ તેને થપાટ મારતા જાય છે. કહેવાનું તાત્પર્ય, આ સંસારમાં જેમણે જેમણે પોતાના દોષ કે મર્યાદાઓને ઢાંકવા પ્રયત્ન કર્યો છે તેમને વહેલા-મોડા થપાટ ખાવી જ પડે છે, પરંતુ જેમણે પોતાની મર્યાદાઓને પ્રામાણિકતાથી કબૂલી લીધી છે તેમના જીવનમાં શાંતિ અને સહજતા પ્રગટે છે. તેના માટે કોઈએ સરસ કહ્યું છે, 'દુષ્કરમાં દુષ્કર શું છે?'

'મોહ અને મમતાનાં મોહરાં ઉતારી જીવવું.' વાંસળી જેવી છે તેવી જણાય છે. તેણે પોતાનાં મહોરાં ઉતારી નાખ્યાં છે.

ટૂંકમાં, માનવી પોતાનું જીવન જેવું બનાવવા ધારે એવું બનાવી શકે છે. એ પોતાનું જ નિર્માણ છે. આ તો પ્રભુએ જીવનમાં અવસર આપ્યો છે. કેવું ગીત ગાવું એ તો માનવીના પોતાના હાથમાં છે. પોતાનું જીવન વાસના-વિકારો, રાગદ્વેષથી ભરેલું બનાવવું છે કે જેને કોઈ લેવા તૈયાર ન થાય કે પછી વાંસળી જેવું. રાગ-દ્વેષથી પોકળ કે એને નાનું બાળક ઉપાડીને પણ તેમાંથી સંગીતના સૂર રેલાવી શકે.

□ 'સરગમ'માંથી સાભાર

અહંકાર ત્યાગ જ શાંતિનો રાજમાર્ગ

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

(રોટરી ક્લબ, વડોદરા ખાતે ગીતાજ્ઞાન યજ્ઞ અધ્યાય ત્રીજો - કર્મયોગનાં સ્પંદનો - સંપાદક)

દરિયામાં ભરતી હોય અને ઓટ પણ હોય. મોજાં આવે અને જાય. મોજું ભયંકર અને શાંત પણ હોઈ શકે, પરંતુ તે મોજું ઊછળતું નથી, તે દરિયો ઊછળે છે. મોજું એક પછી બીજું કે ત્રીજું એવું આપણે ગણતા હોઈએ છીએ; પરંતુ ખરેખર ત્યાં બધું એક જ માત્ર છે અને તે છે અથાગ ઊંડાં પાણીનો દરિયો. મોજાંને પોતાની વ્યક્તિગત સત્તા કે અસ્તિત્વ હોવાનું કોઈ કારણ નથી. તેથી જ કૃષ્ણ અર્જુનને કહે છે, ''આ હું કરું છું ! તેવું માનવાનું છોડ. કર્મ તો થતું જ રહેશે. ક્રિયાઓ પણ ચાલતી જ રહે છે.'' કર્તાપણાનો ભ્રમ જ્યારે ભાંગશે ત્યારે સત્વરે પ્રભુ-પરમાત્માનું સર્વાંગ સુંદર દર્શન થશે જ્યારે આવી અહંશૂન્યતા આવે ત્યારે સાધક સ્વકીય સત્તાને પ્રભુના હાથમાં પોતાની જાતને અનુભવી શકે છે. પછી તેને પોતાની આંખમાં પ્રભુ જ દેખાશે. હૃદયની ધડકનોમાં પ્રભુનાં પગલાંનો સંચાર સંભળાશે. પોતાના પ્રત્યેક શ્વાસોચ્છ્‌વાસમાં પ્રભુની આવન-જાવનની અનુભૂતિ થશે; ત્યારે સાધકને પોતાપણું કંઈ નહીં રહે; પોતાના અસ્તિત્વની સભાનતા પણ નહીં રહે ત્યારે તે તેના રોમ-રોમમાં ઈશ્વરનાં અસ્તિત્વની અનુભૂતિ કરશે.

મનુષ્યની સૌથી મોટી વ્યથા તેની વાસના અને કામના છે. કામનાનું પરિણામ એકમાત્ર દુ:ખ જ છે. વાસના માત્ર વિષાદ જ આપે છે. સુખની આશામાં દુ:ખ મળે છે. શાંતિના સ્થાને અશાંતિ અને સ્વતંત્રતાના સ્થાને પરતંત્રતા.

કામના મનુષ્યનું દુ:ખ છે. તૃષ્ણા મનુષ્યની પીડા છે. આ વાસના માનવજીવનમાં મન ઈન્દ્રિયો વચ્ચે વહેંચાયેલી હોય છે. ઈન્દ્રિયોને દબાવવાથી વ્યથા વધવાની જ છે. અતિક્રમણ મન ઉપર કરવાનું છે. શ્રીકૃષ્ણ કહે છે, જે વ્યક્તિ મનનું જ રૂપાંતરણ કરે છે તે વ્યક્તિ શ્રેષ્ઠ છે.

આપણું દુર્ભાગ્ય છે કે આપણે સદૈવ શરીરની આજ્ઞાનું પાલન કરીએ છીએ. અહીં આપણે શરીરને આજ્ઞાંક્તિ બનાવવાની કળા શીખવાની છે.

આત્મોપલબ્ધિ ત્યારે જ થઈ શકે કે જ્યારે વાસનાઓ ઉપર - મનની પ્રક્રિયાઓ ઉપર વશ થઈ શકે. ખરેખર તો આપણે આપણને જ બચાવવાની ક્રિયામાં આપણી જાતને જ ખોઈ બેસીએ છીએ. પરંતુ આપણે આપણી જાતને ખોઈ બેસવાની કળા જાણીએ તો આપણે આપણને બચાવી શકીએ.

પોતાની જાતને પૂછવું પડશે, ''હું છું ?'' આપણાં જીવનમાંથી તમામ વિચાર, ઈચ્છાઓ કે કામનાઓને કાઢી લેવામાં આવે ત્યારે લાગે છે કે આપણે આપણું અસ્તિત્વ ગુમાવીએ છીએ. આપણી અસ્મિતા ખોઈ રહ્યા છીએ પરંતુ ત્યારે જે શેષ રહે છે તે એકમાત્ર શૂન્ય જ શેષ રહે છે. પછી કોઈ સંકલ્પ વિકલ્પ નહીં રહે. શેષ રહેશે એકમાત્ર નિસ્પંદ ચૈતન્ય આત્માની શાંતિ. આત્માનો આનંદ પરમાનંદ !

આત્મજ્ઞાનનો રાજમાર્ગ કર્મના ફળનો ત્યાગ.

વિશ્વમાં માનવજાતિમાં જે કંઈ ચિંતન થયું છે તે બધું જ ચિંતન બે વિચાર ધારાઓમાં વિભાજિત થયેલું છે. એક છે સાંખ્ય અને બીજું છે યોગ. સમગ્ર વિશ્વના ચિંતકો પછી તે સોક્રેટિસ, અરસ્તુ, ઈબ્રાહીમ, લાઓત્સે અથવા કન્ફ્યુશિયસ કોઈ પણ હોય, આ બધા જ તત્ત્વચિંતકોનાં ચિંતન સાંખ્ય અને યોગની ધારામાં જ વહેંચાયેલાં છે.

સાંખ્યનો મત છે કે,અજ્ઞાન અંધકાર જેવું છે; દીપક પ્રગટે એટલે અંધકાર નિવારણ જ્ઞાન થયું એટલે અજ્ઞાનની વિદાય. જ્યારે યોગનું કથન છે અજ્ઞાનનું

અસ્તિત્વ છે; પરંતુ જ્ઞાન ખડગથી તે બંધનોનો વિચ્છેદ કરવો પડશે.

સોક્રેટિસ કહે છે; જ્ઞાન જ ચરિત્ર છે. બીજું કંઈ કરવાની આવશ્યકતા નથી. બસ, જ્ઞાન થાય એટલે બધું જ સમજી શકાય.

કૃષ્ણમૂર્તિ કહે છે; સાંખ્યમાં તેમની નિષ્ઠા છે. To know the false as false is enough' જે મિથ્યા છે તેને તેના રૂપે જ મિથ્યા જાણો, પછી કંઈ પણ કરવાની જરૂર નથી.

આચાર્ય કુન્દકુન્દ પણ સમય-સાર' માં કહે છે', જ્ઞાન જ પૂર્ણ છે. કોઈ કર્મ કરવાની આવસ્યકતા નથી.

અહીં અર્જુનનો પ્રશ્ન છે, કે ''જો જ્ઞાનથી જ બધું પ્રાપ્ત થયું હોય તો કર્મના ઘોર ભયંકર યુદ્ધમાં મને શા માટે ધકેલો છો?''

''માણસની વાસના પહેલાં છે અને તર્ક માત્ર તે વાસનાને મજબૂત કરવાનો આધાર છે.'' માટે જ ફ્રાયડ કહે છે કે માણસની વાત બુદ્ધિસંગત ભાગ્યે જ હોય છે. તે માત્ર બુદ્ધિમાન દેખાય છે. પશુ બુદ્ધિહીનતામાં જીવે છે અને પોતાની બુદ્ધિમાનતા માટે કોઈ પણ તર્કયુક્ત જાળ ઊભી કરતા નથી.

અર્જુનને સાંખ્ય કે યોગ કોઈ પણ તત્વમાં રસ નથી. તે માત્ર યુદ્ધમાંથી ભાગવા જ માગે છે.

કૃષ્ણનું કહેવું છે, કર્મ કરવું જ પડશે. સંઘર્ષ જ જીવન છે. સ્થગિતતા મૃત્યુ છે. જ્ઞાન સાંખ્યની પરમ નિષ્ઠા હોવા છતાં જ્ઞાનાર્જન માટે કર્મ અનિવાર્ય છે. માનવ આંતરમુખી અને બહિર્મુખી હોઈ શકે. જો અંતર્મુખી હોય તો સાંખ્યના માર્ગે સંચરે, અને જો બહિર્મુખી, હોય તો જ્ઞાન અથવા કર્મનો માર્ગ કરવો પડશે. બંને માર્ગમાં વિરોધ નથી. વિરોધ આપણી સમજણમાં છે. આ બંને માર્ગ અંતે તો એક જ સત્ત્વશીલ શુદ્ધ, બુદ્ધ, અજર અમર અવિનાશી પરમ પદની પ્રાપ્તિ કરાવે છે.

મંત્રો - ૧ પાના નં ૧૬ ઉપરથી ચાલુ

છોડેલાં બાણ હનુમાનની આજુબાજુ ફરી પાછાં વળી જતાં હતાં તો કોણ માટું? રામ કે રામનું નામ.

રામાયણનો બીજો એક પ્રસંગ જોઈએ. રામનાં ધર્મપત્ની સીતાનું હરણ કરી રાક્ષસ રાવણ લંકા ઉઠાવી ગયો હતો અને તેમને કેદ કર્યાં હતાં. હનુમાનને તેમની શોધમાં મોકલવામાં આવ્યા. લંકામાં તેમની શોધ કરવા માટે તેઓ ભારતની દક્ષિણે આવેલા સાગરના કિનારે પહોંચ્યા અને રામનું રટણ કરી સાગર પાર કરવા કૂદ્યા. રામના નામ-સ્મરણના પ્રતાપે તેઓ હવામાં ઊડ્યા અને બાવીસ માઈલ દૂર આવેલી લંકાનગરીમાં ઉતર્યા. સીતાને મળી તે પાછા આવ્યા અને શ્રીરામને સમાચાર આપ્યા. શ્રીરામે કહ્યું : ''લંકામાં જવા માટે આપણે સેતૂ બાંધીશું અને પછી સીતાને છોડાવીશું.'' જુઓ. સાગરને પાર કરવા માટે રામને સેતૂ બાંધવો પડ્યો પણ હનુમાન રામના નામના રટણ માત્રથી ઊડી સાગરની પેલી પાર લંકામાં પહોંચી ગયા.

પછી તે એક વાર્તા હોઈ શકે. તમારે તેને માનવાની જરૂર નથી પણ તે દિવસોમાં પણ તેઓ જાણતા હતા કે અવાજનાં કંપન ભૌતિક અથવા દ્રવ્યનાં કંપન કરતાં વધુ સૂક્ષ્મ છે. રામનું સ્વરૂપ પદાર્થમય છે પણ નામ ફક્ત અવાજ જ છે. કયું વધારે સૂક્ષ્મ-અવાજ કે દ્રવ્ય? તમે બેમાંથી કોને જોઈ શકો છો? તેઓ તદ્દન ભિન્ન નથી. જ્યારે અદશ્ય અવાજના સત્ત્વને ઠારી દેવામાં આવે છે ત્યારે દ્રવ્ય અથવા સ્વરૂપો ઉદ્ભવે છે. ઈશ્વરના નામનું સ્વરૂપમાં પ્રગટીકરણ થાય છે. નાદરૂપે ઈશ્વર પોતાની જાતને જગત તરીકે પ્રગટ કરે છે.

☐ 'આતમની ઓળખ'માંથી સાભાર

મંત્રો - ૧

- શ્રી સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી

ઘણા ગુરુ તેમના શિષ્યોને ધ્યાન ધરવા માટે મંત્રદીક્ષા આપે છે, કારણ કે એકાગ્રતા માટે આ રીત ખૂબ સરળ અને અસરકારક છે. મંત્ર કોઈ શબ્દ નથી. તે નાદ-અવાજ-નું કંપન છે, ગૂઢાર્થવાળું કંપન છે. તે આખી પ્રણાલી-શરીર, મન વગેરેને અમુક અંશે સ્થિર કરી તેને સંવાદિત બનાવે છે. સમસ્ત વિશ્વ અવાજનાં કંપનો સિવાય કંઈ જ નથી. ઈશ્વરનું શરીર નાદનું શરીર છે, કંપનનું શરીર છે, મંત્રનું શરીર છે. લગભગ બધા જ ધર્મગ્રંથો ઈશ્વર નાદ અથવા શબ્દ છે એમ કહે છે.

ઋષિઓએ તેમનાં ઊંડા ધ્યાન દરમિયાન દિવ્ય કંપન, (ૐ) (ઓમ્)ના વિશિષ્ટ પાસાને દર્શાવતા આ અવાજો અથવા મંત્રો સાંભળ્યા. આધ્યાત્મિક ગુરુઓની પેઢીઓની સાથે પરંપરારૂપે આ મંત્રો સાધકો અને શિષ્યોને માર્ગદર્શકરૂપે આપવામાં આવ્યા. મંત્રો એ એવા અવાજ છે, જેનો અર્થ હોય કે ન પણ હોય. તેમના સતત રટણ દ્વારા તમારા ભૌતિક ભાવનામય અથવા બૌદ્ધિક વ્યક્તિત્વ દ્વારા તમારામાં વિશિષ્ટ પ્રકારનાં કંપન પ્રગટાવવા તમે શક્તિવાન બનો છો. પ્રાર્થના અને સંકીર્તન તમારા મનને રોચક લાગે છે અને તે સમય માટે તમારા મનને શાંતિ આપે છે.

મંત્રોનું વિશિષ્ટ મહત્ત્વ છે. તેમાં વપરાતા શબ્દો ભાષાવિદ્ લોકો દ્વારા અપાયેલા શબ્દો નથી. તે તો વિવિધ રીતે કાર્યશીલ શક્તિનાં જ ભિન્ન ભિન્ન કંપન છે. એક વૈશ્વિક ધ્વનિ (ૐ-ઓમ્)નાં વિવિધ પાસાં છે. (ૐ-ઓમ્)ના આ વિવિધ પાસાંને મંત્રો કહેવામાં આવે છે.

મંત્રનું સતત રટણ કરવાથી તમે મંત્રના કંપનને સતત વિકસાવો છો, કારણ કે તમારામાં બધાં જ કંપનો સમાયેલાં છે. દરેક વ્યક્તિ પોતે એક માનવપિંડ છે. તમે જે કંઈ બ્રહ્માંડ-વિશ્વમાં જુઓ છો તે માનવપિંડમાં પણ જુઓ છો. તમારી પોતાની જાત જ બ્રહ્માંડ છે. તમે ફક્ત પોતે જ નહિ પણ તમારો દરેકે દરેક કોષ બ્રહ્માંડ છે. તમારી અંદર કેટલી સૂર્યમાળાઓ કેટલા પરમાણુઓ સમાયેલા હશે? અસંખ્ય.

માટે જ્યારે તમને મંત્ર આપવામાં આવે અને તમે તેનું સતત રટણ કરો ત્યારે તમારી અંદર અત્યાર સુધી સુષુપ્ત રહેલા કંપનના તે પાસાનો વિકાસ થાય છે, તે પ્રગટ થાય છે; તેનો ઉપયોગ કરી તેનો તમે ફાયદો ઊઠાવી શકો છો. જેમ જેમ રટણ કરતા જશો તેમ તેમ કંપનો બળવત્તર થતાં જશે. તમારાં શરીર દ્વારા તેનો કોઈ ખ્યાલ નહિ આવે. કોઈ પણ ભૌતિક સાધન કરતાં ધ્વનિનાં કંપન વધુ શક્તિશાળી હોય છે.

આજે નાદ સંબંધી સંશોધન થયાં છે. એવાં ડીશવૉશર (વાસણ સાફ કરવાનું યંત્ર) બની રહ્યાં છે, જેમાં પાણીના બદલે ફક્ત અવાજનો ઉપયોગ થાય છે. વૉશિંગ મશીનનું કંપન થાય છે અને વાસણો પૂરેપૂરાં સાફ થઈ જાય છે. અવાજનાં કંપનો દ્વારા કાંડાની ઘડિયાળ સાફ થાય છે એવો નાનો સ્નાનરૂમ હોય છે, જેમાં તમે બેસી શકો, ફક્ત માથું બહાર રહે-વરાળ સ્નાનના રૂમ જેવું. બેઠા પછી સ્વિચ ચાલુ કરતાં રૂમમાં અલ્ટ્રાસોનિક-પારશ્રાવ્ય-ધ્વનિ દાખલ થાય છે. થોડી જ મિનિટોમાં પાણી કે સાબુનો ઉપયોગ કર્યા વગર તમે સંપૂર્ણપણે નહાઈ ગયા હો છો. ધારવાળાં ધ્વનિ કંપનનો છરી તરીકે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આજે વૈજ્ઞાનિકો સર્જરીનાં ઓપરેશન માટે છરીના બદલે અવાજનો ઉપયોગ થાય તેવી રીતનું સંશોધન કરવા પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે.

ઊંડા ધ્યાનમાં જેમણે આ સૂક્ષ્મ નાદોનો અનુભવ કર્યો છે તેવા ઋષિઓ માટે આવાં વૈજ્ઞાનિક સંશોધનો કંઈ નવાં ન હતાં. તેઓ વિવિધ કંપનનું મહત્ત્વ જાણતા હતા. આવા અવાજોનો અર્થ હોતો નથી

પણ તેની આગળ-પાછળ હેતુ સમાયેલો હોય છે. જ્યારે તમારી પાછળ કારનો ડ્રાઈવર હોર્ન વગાડે ત્યારે તેનો શું અર્થ થાય તે જાણવાનું રહેતું નથી. તેનો હેતુ એ જ તેનો અર્થ પણ છે. આમ તમે જ્યારે મંત્ર રટતા હો ત્યારે તેની પાછળના હેતુનો તમારે વિચાર કરવો જોઈએ અને તે પૂરતું છે. જ્યારે તમે વૈશ્વિક પ્રેમનો વિચાર કરતા હો ત્યારે વૈશ્વિક પ્રેમ વિષે જાણવા ઉપરાંત તેનો હેતુ શો છે તે પણ જાણવું જોઈએ. ફક્ત તો જ તમે તેનું રટણ કરી અનુભવ કરી શકો. પછી તેનો હેતુ એ જ તેનો અર્થ હોવાથી તે તમને શું આપે છે તે જાણી શકશો. મંત્ર એટલે એક એવી ચીજ જે મનને સ્થિર બનાવે છે. જે કોઈ કંપન મનને એકાગ્ર બનાવે અને એક પ્રકારની ગ્રહણશીલતા ઉત્પન્ન કરે તેને મંત્ર કહેવામાં આવે છે. તમારા મંત્રનું તેના હેતુના ભાવ સાથે રટણ કરો. મંત્રનું રટણ તમને સંવાદિત બનાવી આજ પ્રકારનાં વૈશ્વિક કંપનને ગ્રહણ કરવા માટે સુસ્વરિત બનાવે છે. તે ઓછાવત્તા અંશે તમારી સમગ્ર પ્રણાલીને સ્વસ્થ બનાવી સંવાદિત કરે છે. તે જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરવામાં અડચરણરૂપ બધાં જ તાળાંની ગુરુચાવી છે અને બધા અવરોધોને દૂર કરે છે.

મંત્ર ઘણા પ્રકારના હોય છે. કેટલાકની અસર જાણવા માટે તમારે તેમના અર્થ અથવા તમારા ઈષ્ટદેવનાં સ્વરૂપ જાણવાં જોઈએ પણ યોગમાં મંત્રોનો કોઈ વિશિષ્ટ વૈયક્તિક અર્થ હોતો નથી. તેઓ દરેક માટે અનુકૂળ હોય છે અને કોઈના પણ વૈયક્તિક જીવનમાં ખલેલ કરતા નથી. તેમનો અર્થ જાણ્યા વગર પણ તે ઉપયોગી છે. તેમનામાં બીજાક્ષર સમાયેલો છે. તેનું રટણ કરવાથી તમે યોગ્ય સંવાદ-મેળ-માં આવી જાઓ છો. પ્રાર્થનાનો તમારે અર્થ જાણવો પડે છે અને તેની અસર પામો તે માટે શ્રદ્ધા રાખવી પડે છે પણ કેટલાક એવા મંત્ર છે, જેનો બીજાક્ષર તમે જાણો કે ન જાણો છતાં તમને કંપનનો અનુભવ થાય છે. જો તમારે તમારાં હૃદય અને લાગણીઓને તેમાં જોડવી હોય તો તમારે શબ્દોનો અર્થ જાણવો જોઈએ પણ મંત્રનો હેતુ મનને સ્થિર કરવાનો છે, તમારે તો તેનું શ્રદ્ધાપૂર્વક રટણ જ કરવાનું છે.

બધા જ મંત્ર એકસમાન કંપનવાળા 'ૐ'નાં વિવિધ કંપન જ છે. તમારું અંતિમ લક્ષ્ય ૐ અથવા વૈશ્વિક પુરુષનો સાક્ષાત્કાર કરવાનું છે. ઈશ્વરને પૂર્ણપણે પ્રાપ્ત કરવા માટે તમારે સારા રિસીવર બનવું જોઈએ. જો ઈશ્વર અવાજની માફક કંપન કરતો હોય તો તેનો સ્વીકાર કરવા માટે તમારે પણ રેડિયો, રિસીવર અને ટ્રાન્સમીટરની માફક તેવાં જ કંપનવાળો અવાજ કાઢવો જોઈએ. ધર્મ વૈજ્ઞાનિક છે, તે માત્ર માન્યતા નથી અને તેટલા જ માટે વિજ્ઞાન અને ધર્મ એકસાથે ચાલે છે. મારી દૃષ્ટિએ જોતાં તે ભિન્ન નથી, માટે તમારા શરીરરૂપી રેડિયોને તે વૈશ્વિક કંપનને અનુરૂપ સુસ્વરિત કરો. ઈશ્વરનું કંપન કરોડો-અસંખ્ય તરંગ લંબાઈમાં થાય છે. જેમ કોઈ રેડિયો સ્ટેશન વિવિધ તરંગલંબાઈ FM, AM લાંબા તરંગ, ટૂંકા તરંગ, મધ્યમ તરંગ અને અલ્ટ્રામધ્યમ તરંગનાં અનેક કંપન ધરાવે છે તેમ ઈશ્વરનું કંપન કરોડો-અસંખ્ય વિવિધ તરંગલંબાઈમાં થાય છે. તમારી ક્ષમતા એટલે કે તમારી પાસે રહેલાં કંપન પ્રમાણે તમારે તેની પાસે જવું જોઈએ. તેથી લોકો મંત્રનો ઉપયોગ તેમનાં પોતાનાં કંપનને વધુ સારાં બનાવવા માટે કરી શકે. દ્રવ્ય કરતાં અવાજ વધુ સૂક્ષ્મ છે અને તેથી તે વધુ શક્તિશાળી છે. અવાજમાં કંપનની સરખામણીમાં બધી જ વસ્તુઓ વધુ સ્થૂળ છે. હિન્દુ ધર્મગ્રંથ રામાયણમાં તેને સરસ રીતે દર્શાવવામાં આવ્યું છે. એક વખત ભગવાન રામ એવી પરિસ્થિતિમાં મુકાઈ ગયા કે તેમનો સદા રામ-રામ-રામના મંત્રનો રટણ કરતા એવા તેમના પરમ ભક્ત કપીશ હનુમાનને મારી નાખવાની ફરજ પડી. રામે ધનુષ્ય પર બાણ ચઢાવી તેમને મારી નાખવા માટે હનુમાન પર છોડ્યાં પણ જ્યાં સુધી તેઓ રામ-રામ-રામ રટતા હતા ત્યાં સુધી હનુમાનજીને સ્પર્શી શક્યા નહિ. રામે હજારો બાણ છોડ્યાં પણ એક બાણ હનુમાનને સ્પર્શી શક્યું નહિ.

અનુસંધાન પાન નં. ૧૪ ઉપર

સફળતાના ત્રણ પ્રકારો

- શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી

પ્રત્યેક મનુષ્ય પોતાના જીવનમાં સફળતા ઈચ્છે છે પણ દરેકના સફળતાના માપદંડ જુદા જુદા હોય છે. કોઈ વર્લ્ડકપની ક્રિકેટ ટીમમાં સ્થાન મેળવીને સેન્ચુરી કરવી એને જીવનની સફળતા માને છે તો કોઈ બિલ ગેટ્સની જેમ વિશ્વના ધનકુબેર બનવાને જીવનની સફળતા ગણે છે. વળી, કોઈ વિદ્યાર્થી બોર્ડની પરીક્ષામાં પ્રથમ નંબર મેળવવાને સફળતા માને છે. આમ, દરેક વ્યક્તિનું સફળતાનું ધોરણ અલગ અલગ હોય છે, કેમ કે દરેકનું ધ્યેય જુદું જુદું છે. આથી સફળતાની સામાન્ય પરિભાષા આપવી હોય તો એમ કહી શકાય કે નિશ્ચિત કરેલા ધ્યેયે પહોંચવું એ જ સફળતા છે. આમ, ધ્યેયની સિદ્ધિ એટલે સફળતા, પરંતુ ધ્યેયની સિદ્ધિની સાથે સાથે સુખ, શાંતિ, સંતોષ અને જીવનની કૃતકૃત્યતાની અનુભૂતિ રહેલાં હોય તો તેને જ સાચી સફળતા કહી શકાય. ધ્યેય સિદ્ધ તો થાય પણ જીવનમાંથી સુખ-શાંતિ ચાલ્યાં જાય, પારિવારિક કલહ-કંકાસ સર્જાય તો એ સાચી સફળતા નથી જ.

(૧) તાત્કાલિક સફળતા

વર્તમાન સમયમાં મોટાભાગે બધાંને તાત્કાલિક સફળતા જોઈએ છે. રાતોરાત શ્રીમંત બની જવું છે. બે કલાકમાં સમાધિનો આનંદ મેળવવો છે. આગલા દિવસે તૈયારી કરીને પરીક્ષામાં નંબર મેળવવો છે. ઈન્સ્ટન્ટ કોફીની જેમ બધાં ઈન્સ્ટન્ટ સફળતા ઇચ્છે છે. આવી તાત્કાલિક સફળતા તાત્કાલિક સુખ આપે છે પણ એ સુખ પણ ટૂંકાગાળાનું જ હોય છે. ખંતભર્યા પરિશ્રમ વગર પ્રાપ્ત થયેલી સફળતા સ્થાયી આનંદ આપી શકતી નથી. ઉદાહરણ તરીકે જોઈએ તો લાગવગને લઈ કોઈએ કંપનીમાં ઉચ્ચ અધિકારીની નોકરી મેળવી લીધી પણ પછી કટોકટી સર્જાય, સમસ્યાનો ઉકેલ લાવવાનો હોય ત્યારે અનુભવ અને આવડત ન હોવાના કારણે તે અધિકારી કંપનીને ડુબાડી દે છે અને તેની ટૂંકાગાળાની સફળતા પછી ઘોર નિષ્ફળતામાં પરિણમે છે.

(૨) લાંબાગાળાની સફળતા

આ સફળતા પુરુષાર્થ દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે. એકધારા, ખંતભર્યા સતત પ્રયત્ન દ્વારા જે સિદ્ધિ સાંપડે છે, તે જ સ્થાયી બની રહે છે. એ સિદ્ધિનો આનંદ પણ સ્થાયી રહે છે. લાંબાગાળાની સફળતાનો માર્ગ એ પરિશ્રમનો, તપસ્યાનો માર્ગ છે, પરંતુ આ સફળતા વ્યક્તિના સમગ્ર અસ્તિત્વ સાથે વણાઈ ગયેલી હોવાથી એ જીવનપર્યંત ટકે છે.

(૩) શાશ્વત સફળતા

આ સફળતામાં શાશ્વત સુખ, શાશ્વત શાંતિ અને શાશ્વત જીવન સંકળાયેલાં છે. આ સફળતા એ જન્મોજન્મની સફળતા છે. એ ત્યારે જ મળે છે, જ્યારે આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય. આ સફળતા પ્રાપ્ત કર્યા પછી કંઈ જ મેળવવાનું રહેતું નથી. કેમ કે, જેને મેળવવાથી સઘળું મળી જાય છે, જેને જાણવાથી સઘળું જાણી શકાય છે એવું પરમતત્ત્વ મેળવી લીધા પછી કંઈ જ પ્રાપ્ત કરવાનું રહેતું નથી. એ જ તો છે મનુષ્યજીવનની સફળતાનું સર્વોચ્ચ શિખર.

આ ત્રણેય પ્રકારની સફળતામાં મોટા ભાગના યુવાનો પ્રથમ પ્રકારની તાત્કાલિક સફળતા ઈચ્છે છે અને જ્યારે આવી સફળતા મળતી નથી અને મળે છે તો ટકતી નથી ત્યારે તેઓ હતાશાની ઘોર ગર્તામાં સરી પડે છે.

બેલુડ મઠમાં તા.૩ અને ૪ ફેબ્રુઆરી' ૯૮ના રોજ રામકૃષ્ણ મિશનની શતાબ્દિ ઉજવણીના ભાગરૂપે એક અખિલ ભારતીય યુવક સંમેલન યોજાયું હતું. જેમાં લગભગ સાત હજાર ભાઈ-બહેનોએ ભાગ લીધો હતો. પ્રશ્નોત્તરીના સત્ર દરમિયાન ઘણાં યુવા ભાઈ-બહેનોનો પ્રશ્ન હતો - 'હતાશા, નિરાશાની લાગણીમાંથી કેવી રીતે છુટકારો મેળવવો ?' ખરેખર આ પ્રશ્ન માત્ર થોડા યુવાનોનો જ નથી, પણ મોટા ભાગના યુવાનોનો છે. વર્તમાન સમયમાં યુવાવર્ગ કટોકટીની પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થઈ રહ્યો છે. એલ્વીન ટોફલરે પોતાના 'The Future Shock'

નામના પુસ્તકમાં જણાવ્યા પ્રમાણે સમાજમાં પેઢી-પેઢી વચ્ચેનું અંતર ખૂબ જ વધી ગયું છે. વિચારસરણીમાં પણ ખૂબ જ પરિવર્તન આવી રહ્યું છે. સમાજ ઝડપથી બદલાઈ રહ્યો છે, તેમાં પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિના આંધળા અનુકરણે અને વિદેશી ટીવી ચેનલોએ આજના યુવાવર્ગને પોતાનાં માતા-પિતા અને શિક્ષકોથી દૂર ધકેલી દીધા છે. આજના યુવાનોને બધું તાત્કાલિક જોઈએ છે અને તે ન મળે એટલે નિરાશ અને હતાશ થઈને આત્મહત્યાનો માર્ગ લે છે. નેશનલ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ એડ્વાન્સ સ્ટડીઝ દ્વારા દેશનાં ૧૬ થી ૨૫ વર્ષની વયના ૨૧.૫ કરોડ યુવા ભાઈ-બહેનોમાંથી શહેરનાં અને ગામડાંનાં ૬૦૦ યુવા ભાઈબહેનોનો ઈન્ટરવ્યૂ લેવામાં આવ્યો હતો. તેમાં એવું જાણવામાં આવ્યું કે તેઓ હતાશા, ક્રોધ, પલાયનવાદ વગેરે ભાવનાઓથી પીડિત છે. દેશના ૫૪ ટકા જેટલા ગુનાઓ યુવાનો દ્વારા કરવામાં આવે છે. અને કુલ આત્મહત્યામાંથી ૪૦ ટકા આત્મહત્યા કરનારા પણ યુવાનો જ હોય છે.

આજના યુવાનો બુદ્ધિમાન છે, મહત્ત્વાકાંક્ષી છે, ઉત્સાહી છે પણ નાની નાની બાબતોનો સામનો બહાદુરીપૂર્વક કરી શકતા નથી, કેમ કે તેમને જીવવાની કળા શીખવવામાં આવી નથી, જેમાં જીવન જીવવાની કળાનું શિક્ષણ રહેલું છે, એ જીવનમૂલ્યોનું શિક્ષણ આધુનિક શિક્ષણ પદ્ધતિમાં નથી. તેથી આજના યુવાનોને સાચું માર્ગદર્શન મળતું નથી તેઓ કેરિયર બનાવવા માટે તેજ ગતિથી દોડી રહ્યા છે અને તેમાં નિષ્ફળતા મળતાં નિરાશા અને હતાશામાં ધકેલાઈ રહ્યા છે.

વર્તમાન યુવાવર્ગની હતાશા અને નિરાશાને સર્જતી સઘળી સમસ્યાઓનો ઉકેલ સ્વામી વિવેકાનંદના જીવન-દર્શનમાંથી મળી રહે છે. આજે ભારતના યુવાવર્ગની સામે ત્રણ મુખ્ય સમસ્યાઓ રહેલી છે : (૧) બેરોજગારી (૨) ધર્મ પર અવિશ્વાસ (૩) આદર્શોના અભાવમાં નૈતિક અને માનસિક સંઘર્ષ.

સ્વામી વિવેકાનંદજીને પોતાની યુવાવસ્થામાં આ ત્રણેય સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડ્યો હતો. એવા સમયમાં કે જ્યારે સ્નાતક થવું એ એક વિરલ વાત હતી ત્યારે યુવક નરેન્દ્રનાથે બી.એ.ની પદવી મેળવીને કાયદાનો અભ્યાસ શરૂ કર્યો હતો, પરંતુ પોતાના પિતાના આકસ્મિક અવસાનને લઈ એમને નોકરી શોધવા માટે ઓફિસે-ઓફિસે ભટકવું પડ્યું હતું. પૈસાના અભાવે સર્જાતી વિકટ આર્થિક પરિસ્થિતિનો તેમણે પૂરો અનુભવ કર્યો હતો.

વળી, આજના યુવાનોની પેઠે તેમના મનમાં પણ ઈશ્વરના અસ્તિત્વ વિષે સંશય હતો. તેમણે સ્પેન્સર, હેગલ, કાંટ વગેરે પાશ્ચાત્ય તત્ત્વવેત્તાઓના ગ્રંથોનું અધ્યયન કર્યું હતું અને તેથી તેઓ સંશયવાદી બની ગયા હતા. બધા મહાપુરુષોને તેઓ પ્રશ્ન પૂછતા રહેતા કે, 'મહાશય, શું આપે પોતે ઈશ્વરનાં દર્શન કર્યાં છે ?' પણ કોઈ પાસેથી તેમને સંતોષકારક ઉત્તર મળતો નહોતો. છેવટે શ્રીરામકૃષ્ણ પરમહંસ પાસેથી તેમને ઉત્તર મળ્યો; 'હા દીકરા, મેં ઈશ્વરનાં દર્શન કર્યાં છે, જેમ તને જોઉં છું, એથીય વધારે પ્રત્યક્ષ રીતે તેનાં દર્શન કરું છું. તું ચાહે તો તને પણ તેનાં દર્શન કરાવી શકું.' પછી નરેન્દ્રનાથ શ્રીરામકૃષ્ણને ગુરુરૂપે સ્વીકારે છે અને આધ્યાત્મિક સાધનામાં રત થઈ જાય છે. ત્યારબાદ તેમના જીવનમાં સર્જાય છે - નૈતિક અને માનસિક સમસ્યાઓનો વંટોળિયો, જેનું વિસ્તૃત વર્ણન તેમના સહપાઠી શ્રીબજેન્દ્રનાથ સીલે કર્યું છે. આ રીતે આજના યુવા વર્ગની સઘળી સમસ્યાઓનો અનુભવ સ્વામી વિવેકાનંદે પોતે કર્યો હતો એટલું જ નહીં પણ તેઓ એ સમસ્યાઓ પાર કરીને જીવનની સર્વોચ્ચ સફળતા પ્રાપ્ત કરીને માત્ર ભારતને જ નહીં પણ સમગ્ર વિશ્વને જ્ઞાનનો પ્રકાશ આપનાર જ્ઞાનસૂર્ય બની રહ્યા. આથી જ સ્વામી વિવેકાનંદના ઉપદેશોમાં આજના યુવા વર્ગની સઘળી સમસ્યાઓનું નિરાકરણ રહેલું છે. જીવનમાં દરેક પ્રકારની સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે આવશ્યક સર્વાંગી વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટે સ્વામી વિવેકાનંદના સઘળા ઉપદેશોમાંથી યુવા વર્ગને અનુરૂપ અમે પાંચ સિદ્ધાંત તારવ્યા છે. માત્ર આ પાંચ સિદ્ધાંતનું જીવનમાં પાલન કરવાથી સફળતા અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય છે

☐ **'સફળતાનું રહસ્ય-સર્વાંગી વિકાસ'માંથી સાભાર**

કરુણાસાગર ચિદાનંદ

- ડૉ. શ્રી શરદચંદ્ર બેહરા

પોતાના શિષ્યત્વના લાંબા કાળપટ પર સ્વામીજી એક જ મહાન સૂત્રને વરેલા છે કે 'गुरुवाक्यं प्रमाणम्' તેમણે હંમેશાં જ હવા વગરની પોલી વાંસળી રહેવાનું પસંદ કર્યું છે અને ગુરુદેવ એના બજવૈયા રહ્યા છે. એમને જીવનમાં કોઈ મહત્ત્વાકાંક્ષા નથી, અરે ! સંઘની સ્થાપનાનાના સત્સંકલ્પની પણ નહીં. શિવાનંદાશ્રમ સાથેનો એમનો સંબંધ સદંતર આધ્યાત્મિક રહ્યો. સંસ્થાકીય ફેલાવાની પણ એમના કદી ઈચ્છા નહોતી. એ તો બધી ગુરુદેવની ઈચ્છાશક્તિ હતી કે દિવ્ય જીવન સંઘ આશ્ચર્યજનક રીતે વૈવિધ્યપૂર્ણ વિસ્તાર પામ્યો. એમને માટે તો આશ્રમની સેવા એ પોતાના પૂજ્યપાદ ગુરુદેવની ઉપાસના સિવાય બીજું કશું નહોતું. ૧૯૪૩માં જ્યારે એ આશ્રમ સાથે જોડાયા ત્યારે આખા ભારતવર્ષમાં અથાક પ્રયત્નો કરીને ગુરુદેવના વિચારોને આગળ ધરીને ગુરુદેવના સંઘની ધજાને જે વરિષ્ઠ સાધકોએ ચોમેર ફરકાવી તેમાંના તેઓ એક હતા. પોતાના આ નવાગંતુક શિષ્ય અને આશ્રમના અંતેવાસીની પ્રખર ક્ષમતા તરત જ પામી જઈને ગુરુદેવે સમજી લીધું કે સ્વામી ચિદાનંદજી એ સાક્ષાત્ ગુરુદેવની જ પ્રતિકૃતિ છે. ચાળીસના એ દશકાના આરંભમાં જ એક વખતે યુવાન બ્રહ્મચારી શ્રીધરરાવ સામે આંગળી ચીંધીને ગુરુદેવે મેજર જનરલ એ. એન. શર્મા નામના પોતાના એક વૃદ્ધ ભક્તને કહ્યું હતું કે, 'મારો ઉત્તરાધિકારી આવી પહોંચ્યો છે.' યુવાન બ્રહ્મચારી પોતાના પક્ષે ગુરુદેવના આહ્વાનને ઝીલી લેવા સંપૂર્ણપણે સુસજ્જ હતો. નિકટવર્તી નિરીક્ષણ, આત્મીય સંવાદો અને ધ્યાનનાં પુનરાવર્તનોના લીધે ગુરુદેવનાં આંતરિક વલણો તથા વિચારોને પામી તે પ્રત્યે સજાગ રહેતાં એને આવડી ગયું હતું. પોતાના ગુરુદેવ વિશેના લખેલી એમની 'પ્રકાશ પૂંજ' (Light Fountain) એમના આ અગાધ મૂલ્યાંકનની રોમાંચક સાક્ષીરૂપ છે. એક અતુલનીય આધ્યાત્મિક ગ્રંથ તરીકે સૌ જિજ્ઞાસુ વાચકો આ જીવનકથાને હંમેશાં વાંચતા રહેશે. અત્યંત પરિશુદ્ધ શૈલીમાં, સાહિત્યિક ઢબે અને એના વિષયની પરિપૂર્ણ જાણકારીની વિશિષ્ટતાના લીધે આ એક અદ્ભુત જીવનકથા લખાઈ છે. એની તટસ્થ રજૂઆત કેવળ શિવાનંદને જ જુએ છે. એનો લેખક તો ક્યાંય જોવા મળતો નથી. આ પુસ્તકમાંની આધ્યાત્મિક ઉત્કટતા અને જ્ઞાન જોઈને ગુરુદેવ પોતે એટલા બધા પ્રભાવિત થઈ ગયા હતા કે એમણે કહ્યું કે, 'શિવાનંદ તો ચાલ્યો જશે પણ આ 'પ્રકાશ પૂંજ' સદા અમર રહેશે.' ૧૯૪૪માં જ્યારે આ પુસ્તક છપાયું ત્યારે સ્વામીજીએ Prismનું ઉપનામ ધારણ કરી પોતાને છુપાવી દીધા. સાચે જ ચિદાનંદ એ આવા ત્રિપાર્શ્વ કાચ જેવા પારદર્શક હતા, જેમના દ્વારા ગુરુદેવે જગતના હિત ખાતર પોતાના વૈવિધ્યપૂર્ણ વ્યક્તિત્વને પ્રગટ થવા દેવાનું પસંદ કર્યું હતું.

એટલે આશ્રમમાં પ્રત્યેક બાબતોમાં સૌ કોઈ ચિદાનંદને ગુરુદેવના ડેપ્યુટી તરીકે જોતા. દરેક વિશિષ્ટ પ્રસંગોએ તેઓ જ મુખ્ય પ્રવક્તા રહેતા. આશ્રમમાં આવતા સૌ વિશિષ્ટ મહેમાનો તથા જિજ્ઞાસુઓ સમક્ષ ગુરુદેવના આદર્શોના સાચા ભાષ્યકાર પણ તેઓ જ હતા. આ વાતચીત દરમ્યાન સાધુ-સંતો અંગેની કાંઈક ઊંડી રહસ્યમયતા, અને વિરલ પ્રજ્ઞા અંગે એક અસાધારણ છાપ તેઓ ઊભી કરી દેતા. ગુરુદેવ ઘણી વાર કહેતા કે ચિદાનંદજી હૃદયને ઢંઢોળી નાખનારાં પોતાનાં પ્રવચનોમાં કશા જ બૌદ્ધિક વિતંડાવાદમાં પડ્યા વગર રહસ્યભરી ઔપનિષદીય પ્રજ્ઞા

સ્વાભાવિતાપૂર્વક પ્રસ્તુત કરે છે. કેટલીક વખત પોતાના નામને છુપાવીને 'દિવ્ય જીવન' માસિકમાં 'આજના શિવાનંદ - એક અભ્યાસ,' 'અનેક મહાન પુરુષો' જેવા લેખો 'કૌશિક'ના ઉપનામે લખાયેલાં હૃદયસ્પર્શી આધ્યાત્મિક લખાણ છે. તે દિવસોનાં એમનાં ઘણી પ્રસિદ્ધિને પામેલાં વ્યાખ્યાનોનું સંકલન સ્વામી વ્યંકટેશાનંદજીએ કર્યું છે. પાછળથી તો એ બધાં 'Forest Academy Lectures on Yoga' (અરણ્ય યોગ અકાદમીનાં વ્યાખ્યાનો)ના નામે પ્રકાશિત થયાં હતાં. ગુરુદેવ પોતે આ વ્યાખ્યાનોથી એટલા બધા પ્રભાવિત થયા હતા કે એ પુસ્તકની પ્રથમ આવૃત્તિની પ્રસ્તાવનામાં એમણે સૂચવ્યું કે એક મહાન સંત અને આધ્યાત્મિક અગ્રણી સ્વામી ચિદાનંદનાં પ્રેરક પ્રવચનોનો આ એક અદ્‌ભુત ગ્રંથ છે. જીવનનાં તમામ પાસાંને આ પુસ્તક સ્પર્શે છે અને મને ખાતરી છે કે આપણા પ્રાચીન ધર્મ, સંસ્કૃતિ તથા જીવનશૈલીની સુરક્ષાનો મહાન હેતુ આ પુસ્તકના પ્રકાશન દ્વારા સિદ્ધ થશે.

યોગ વેદાંત ફૉરેસ્ટ યુનિવર્સિટી (હવે એકૅડેમી)ના ઉપક્રમે જ્યાં ગુરુદેવે એમને રાજયોગના પ્રાધ્યાપક તરીકે નિમ્યા હતા ત્યાં એમણે યોગશાસ્ત્રના આધ્યાત્મિક રહસ્ય એના ગૂઢાર્થને ખુલ્લાં કરી રોજિંદા અમલ માટે સુલભ કરી આપ્યું. આ સંસ્થાની સફળતા માટે કેટલાક અગ્રગણ્ય ભક્તોએ દાન પણ આપ્યાં, પરંતુ સ્વામી ચિદાનંદ અને સ્વામી કૃષ્ણાનંદ આ યુનિવર્સિટીના માર્ગદર્શક દીપસ્તંભ હતા. તોફાની વેગે વહી જતી ભવ્ય ગંગામૈયાના રેતાળ પટમાં ઊતરી આવતી ટેકરીના ઢાળ ઉપરના જંગલમાં વસેલી આ યુનિવર્સિટીને ચિદાનંદ એક અદ્વિતીય આધ્યાત્મિક નર્સરી તરીકે આલેખતા. રાજયોગના પ્રાધ્યાપક ઉપરાંત પૂજ્યપાદ ગુરુદેવે એમને પ્રથમ ઉપકુલપતિ તરીકે નિમ્યા. શિષ્યોને ચિદાનંદનાં વિદ્વત્તાપૂર્ણ વ્યાખ્યાનો સાંભળવા સુધી રાહ જોવાની જરૂર જ રહેતી નહીં, કારણ કે ચિદાનંદનું જીવન પોતે જ તે સૌના માટે એક મહાન પદાર્થપાઠરૂપે હતું. હકીકતમાં તો કોઈ એમને દૂરથી જ માત્ર સતત નિહાળતું રહે તો નૈતિક શિસ્ત, મન પરનો વિજય, અને અતિમનસ અનુભૂતિ અંગે ઘણુંબધું સમજી લઈ શકે. ઘણી વાર તો હજારો લોકોની પરિષદની અધ્યક્ષતા કરતાં કરતાં એ ઊંડા ધ્યાનમાં પોતાની જાતને ખેંચી લે છે અને ત્યારે એમના નિઃસ્પૃહ મુખારવિંદ પર કેવળ દિવ્ય આભા છલકાતી રહે છે. પોતાને અખૂટ સેવામાં નિમગ્ન રાખે છે, તેમ છતાંય પરમ વિતૃષ્ણા અને નિરાસક્તિમાં તેઓ કાયમ સ્થિર થયેલા હોય છે. રાજયોગ પરનાં પ્રવચનો આપતી વખતે જાતઅનુભવના પરિણામે એક પ્રકારની સત્તાવાર અધિકૃતતા પ્રગટ થતી અને તેથી જ તેનો પ્રભાવ વધી જતો. વેદાંતના પ્રાધ્યાપક સ્વામી કૃષ્ણાનંદ પણ આવા જ એક શક્તિશાળી સ્રોત હતા, જેઓ વિદ્યાર્થીઓના મગજમાં ઔપનિષદીય વિચારોના પ્રવાહો વહેવડાવતા. તેઓ પોતે જાણે જ્ઞાનયોગના 'સાધન ચતુષ્ટય'ના પ્રતીક હતા. એક વખતે આ બંને આધ્યાત્મિક મહારથીઓ અંગે ગુરુદેવે કહ્યું હતું કે, 'ચિદાનંદજી અને કૃષ્ણાનંદજી જે જ્ઞાન ધરાવે છે તે તરફ જુઓ. રાજાઓ અને પ્રમુખો એમના પગે પડશે. આખું જગત એમની ચરણરજ કપાળે લગાવશે. અત્યંત આદર અને ભક્તિપૂર્વક તમારે સૌએ પણ એમની ચરણરજ કપાળે લગાડવી જોઈએ. કેવી નાનકડી ઉંમરે એમણે આ સંસાર તજી દીધો છે ! જ્ઞાન માટેનો તેમનો તલસાટ કેટલો અગાધ હશે? તેમના વૈરાગ્યની કેટલી ઉત્કટતા હશે ? તત્ત્વજ્ઞાન અને યોગના સિદ્ધાંતો સમજવા માટે જગતભરના લોકો ચિદાનંદજી અને કૃષ્ણાનંદજી જેવા લોકોનાં ચરણોમાં પડશે. તેઓ જ સાચા સમ્રાટ છે.'

□ **'કરુણા સાગર ચિદાનંદ'માંથી સાભાર**

સ્વામીજીની દૃષ્ટિમાં જગત

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

'' ખરેખર તો જગત જેવું દેખાય છે તેવું જ રહેશે; પરંતુ જગત પ્રતિ જ્ઞાની સંતોનો દૃષ્ટિકોણ ભિન્ન હશે.'' - શિવ

વેદાંતીની આ એક સર્વપ્રિય સંકલ્પના અને હિતકર માન્યતા છે કે બાહ્ય દૃષ્ટિગોચર જગત ખરા અર્થમાં સ્વરચિત ભ્રમ માત્ર છે અને તેનું કંઈ અસ્તિત્વ જ નથી. જગત નામની કોઈ વસ્તુ છે જ નહીં. માટે બુદ્ધિમત્તા તો તેમાં છે કે તેના અસ્તિત્વની સમૂળગી ઉપેક્ષા જ કરવામાં આવે. જો એવું દેખાય કે જગત પણ વેદાંતીના કથનની ઉપેક્ષા કરે છે. તો તે બિચારા જગતનો રક્ષક ભગવાન જ છે. વેદાંતીના કથનની ઉપેક્ષા કરવાથી તે તત્કાળ જ ક્ષુબ્ધ થઈને સંઘર્ષ માટે તૈયાર થઈ જશે.

તાત્પર્ય એ છે કે આજનો વેદાંતી ચિરકાળથી પીડિત સંસારને એમ કહેશે - ''જુઓ, હું તમોને મનુષ્ય દ્વારા પ્રયુક્ત ન કરવામાં આવેલા બધા જ પ્રકારના અપશબ્દો કહીશ અને તમારા અસ્તિત્વના મૌલિક અધિકારને પણ નકારીશ. હું તો એમ કહીશ કે તમે તેના પ્રતિકારમાં મને બધી જ મનોહર અને શ્રેષ્ઠ વસ્તુઓ આપી દો.''

વ્યક્તિને જે કંઈ પ્રાપ્ત થાય છે તેને તે આભાર પ્રકટ કર્યા વગર જ લઈ લે છે. સત્ય તો એ છે કે કોણ કોને ધન્યવાદ આપે? ખરેખર જો કોઈનું અસ્તિત્વ જ ન હોય તો પછી ધન્યવાદ કેવા ? કોઈ કર્તા નથી, કોઈ કર્મ નથી, નથી કોઈ સહાયતા ન કોઈ આભાર - પ્રદર્શન. વાહ! કેવો સુંદર સિદ્ધાંત છે આ ! અધિકાર બધા, પરંતુ આભાર અર્પણ નગણ્ય ! આ તો આનંદ ઉત્સવમાં લોટરી લાગી ગઈ. બસ, જેમાં લેવાનું જ છે, આપવાનું કંઈ નથી. જ્યાં 'હું' ના સિવાય જ્યારે બીજું કંઈ જ નહીં ત્યારે પ્રત્યુત્તરનો પ્રશ્ન જ ઊઠતો નથી.

જગત પ્રતિ સ્વામીજીના મનોરમ્ય દૃષ્ટિકોણને હૃદયંગમ કરવા માટે ઉપરોક્ત ધારણાને બિલકુલ ઊલટાવી નાખવી પડશે. જો **'કેવલોડહમ્' 'કેવલોડહમ્'**ની ઉચ્ચ ઘોષણાથી જ સંસારની ઉપેક્ષા કરવામાં આવે છે તો સ્વામીજી પોતે પોતાની ઉપેક્ષા કરતા જગતને નિત્ય જીવંત અને ભવ્ય, શ્રેષ્ઠતમ સત્યના રૂપમાં માનશે. પ્રત્યક્ષ વિશ્વરૂપી દિવ્યતાની વેદી સમક્ષ પોતાના અસ્તિત્વને સંપૂર્ણપણે સમર્પિત કરીને તેમાં વિલીન કરી દેવું એ જ એમની સાધના છે. સદૈવ ઉપલબ્ધ શાસ્ત્રોક્ત બે સુલભ વાક્યોથી તેઓ સંસારના અસ્તિત્વને ભૂંસી નાખે તેવું લાગતું નથી.

જી હા; એ સત્ય છે કે સ્વામીજી અદ્વૈત વેદાંતી છે. હકીકતમાં તેઓ તેમના આદિગુરુ શંકરાચાર્યજીના 'કેવળ અદ્વૈત દર્શન'ના અનુયાયી છે. 'બ્રહ્મ સત્યં જગન્મિથ્યા' પણ સત્ય છે. આ બધું હોવા છતાં પણ નિશ્ચયાત્મક રૂપે એમ કહી શકાય કે તેઓ શુષ્ક માયાવાદી અને મિથ્યાવાદી નથી જ.

નિઃસંદેહ દશ્યમાન જગત મિથ્યા છે એ સત્ય વાત છે, પરંતુ જ્યાં સુધી મનુષ્ય આ પૃથ્વી ઉપર શરીર ધારણ કરીને રહે છે; ખાંડ અને મીઠાનું સેવન કરે છે; સુખ અને દુઃખ ભોગવે છે ત્યાં સુધી તે પોતાની નિષ્કામતાને ન્યાયયુક્ત કહી શકે છે કારણ કે આ નિશ્ચિત રૂપથી કહી શકાય કે સાક્ષાત્કારની પ્રાપ્તિ થઈ જવાથી કોઈના માથા ઉપર રાતોરાત શિંગડાં નથી ફૂટી નીકળતાં કે ન તો સૂર્ય મંડળ કે અન્ય કોઈ તારા મંડળમાં લય થઈને અંતર્ધ્યાન થઈ જવાતું કે ન તો ભૌગોલિક જગતમાં તત્કાળ કોઈ વિદ્યુતમંડળ દ્વારા કંઈ પરિવર્તન રચાતું.

સ્વામીજીએ એક વાર લખ્યું હતું - ''જગતના અભાવ અને નાશનો એ અર્થ નથી કે પર્વતો, તળાવો,

વૃક્ષો વગેરેનો વિનાશ થઈ જાય. ઘાસ ઘાસ જ રહેશે. કાંટા અને વીંછી જેમ છે તેમ જ રહેવાના અને તેમના સ્વભાવ પ્રમાણે કરડવાના કે વાગવાના. ડાઉન એક્સપ્રેસ પહેલાંની જેમ સાડા આઠ વાગ્યે જ આવશે. રેલવે અને રેશનકાર્ડની કિંમતો પહેલાંની જેમ જ સુખ દુઃખનું કારણ બની રહેશે.''

તો પછી જગતમાં શું પરિવર્તન આવે છે ? સમજવા જેવી વાત તો એ છે કે દ્રષ્ટાને શું થઈ જાય છે; કારણ કે પરિવર્તન તો માત્ર દ્રષ્ટામાં જ થાય છે.

ભૌતિક જગતનું સ્વરૂપ તો પહેલાંની જેમ જ રહે છે, પરંતુ જ્ઞાનોદય થતાં જગત પ્રતિ તેનો તેવો દૃષ્ટિકોણ પહેલાં હતો તેવો નથી રહેતો. તેને પ્રત્યેક વસ્તુ દિવ્ય પ્રકાશથી પ્રકાશિત દેખાય છે. જે સામાન્ય જનને દૃષ્ટિગોચર ન હતી. સૌભાગ્યશાળી આત્મા માટે નૂતન આધ્યાત્મિક દર્શન કૃપાના વરદાન સ્વરૂપ છે અને માનસિક તથા ઐન્દ્રિક દશ્યના સ્થાને પ્રત્યક્ષ અન્તર્જ્ઞાનની અનુભૂતિ રચાઈ જાય છે.

જગતને મૌખિકરૂપથી નકારવાથી આપણે ક્યાંયના પણ નહીં રહીએ, પરંતુ આપણો પ્રામાણિક પ્રયાસ તો એ હોવો જોઈએ કે આપણે વિશ્વથી અલગ પરમ શુદ્ધ દૃષ્ટિની પ્રાપ્તિ કરીએ. આ દશ્યમાન જગત નિત્ય જ્યોતિ પુંજનો પ્રત્યક્ષ આકાર છે અને પરમ સત્તા સ્વયંમાં પરિપૂર્ણ સત્ય છે, જે અગમ્ય શક્તિ પાર-દર્શક રૂપ દ્વારા ચમકી રહી છે અને ઇન્દ્રિયાતીત માયાના સ્વરૂપ પ્રતિ પૂર્ણસ્વરૂપે આનંદપૂર્વક જાગરુક છે. પ્રચલિત મહા વાક્યો અને શાસ્ત્રોક્ત કથનોના આધારે વિશ્વના અસ્તિત્વને શૂન્યતામાં પરિવર્તિત નથી કરી શકાતું.

માટે જે કંઈ પ્રત્યક્ષ દશ્યમાન જગત છે તેનું અસ્તિત્વ છે જ નહીં એવું વિચારવાને બદલે સ્વામીજીએ નિરંતર એવું જોવાનો પ્રયાસ કર્યો કે જે દૃષ્ટિગોચર છે, તે સ્વયં તેજ છે. તેમની દ્રષ્ટિમાં જે પ્રત્યક્ષ દેખાય છે તે બધું વિરાટ સ્વરૂપ છે. એક બવેરીના રહસ્યવાદીએ કહ્યું છે કે તે(જગત) પરમ સત્તાની પ્રત્યક્ષ હસ્તાક્ષર સમાન મુદ્રા છે. વિશ્વમાં દિવ્યતાનાં દર્શન કરવાથી વ્યક્તિનું વ્યક્તિગત અસ્તિત્વ પણ પૂર્ણ રૂપે તે પરમ સત્તામાં વિચરણ કરવા લાગે છે. ત્યારે પ્રયોજનરહિત સ્વાભાવિક ક્રિયાઓથી આંખ-મીંચામણાં કે સંકુચિત થવાની આવશ્યકતા નથી રહેતી. નિત્ય સત્તાથી કોઈ પણ વસ્તુ અલગ છે તેવું સમજવું તે જ બધાં દુઃખો અને ભયનાં બંધનોનું કારણ છે. જો તમો સર્વત્ર તે પરમ સત્યનું જ દર્શન કરી શકો તો જીવનમુક્ત જ છો.

જ્યારે વ્યક્તિ ઉપર કહ્યા પ્રમાણેની દૃષ્ટિથી જગતને જુએ છે, ત્યારે તેનો આત્મિક અનુભવ નક્કી તે વિચારો અને ક્રિયાઓમાં પ્રતિબિંબિત થાય છે અને તે ઈશારો કરે છે કે તેમાં દિવ્યતાની ઉપસ્થિતિનું ચેતનાનું પુષ્પ ખીલેલું છે.

સ્વામીજીનું જીવન સૌમાં વ્યાપ્ત પ્રત્યક્ષ વિરાટ સ્વરૂપની અખંડ (તૈલ ધારાવત્) પૂજા છે. સદા સર્વદા સહજ વિનમ્રતા, નાનાં-મોટાં સૌ પ્રત્યે ઊંડો આદરભાવ, પ્રત્યેક વ્યક્તિમાં પૂર્ણ અને સહજ વિશ્વાસ, કોઈમાં પણ અવગુણ નહીં જોવાની સ્પષ્ટ વૃત્તિ; તે બધું ખરા અર્થમાં માનવતામાં દિવ્યતાનાં દર્શનને કારણે જ છે. હકીકતમાં તો મેં એ જોયું કે તેઓ કોઈ પણ દિવસ કોઈને પણ કડવાં વચન કહી શકતા નહીં. કોઈએ પણ તેમને ક્યારેય પણ ક્રોધાવેશમાં નથી જોયા, જોકે તેમનામાં ક્રોધ પ્રકટીને વિસ્ફોટ કરે તેવી અનેક ઘટનાઓ બની છે.

એવી જ રીતે અતિશય સ્તુતિ કે તીવ્ર કટુ આલોચનાથી પ્રભાવિત થયા વગરનું તેમનું મુખારવિંદ સદૈવ એક જ સરખું તેમની સહજ મધુર મૃદુ મુસ્કાનથી મલકતું રહેતું. અનેક વાર એમ પણ જોવામાં આવ્યું છે કે એક જ સમયમાં તેઓ ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારની

વ્યક્તિઓ સાથે એક જ સમાન વ્યવહાર કરતા- પછી ભલે તે પુરુષ હોય કે સ્ત્રી, બાળક હોય કે વૃદ્ધ, પર્વતીય હોય કે દિલ્હીના સજ્જન પુરુષો. ત્યાં સુધી કે કોઈ આકસ્મિક દર્શક તો એમ જ સમજે કે સ્વામીજી શૂન્ય ચિત્તે સૌની સાથે વાતચીત કરી રહ્યા છે. ક્યારેક તો એવું પણ જોવામાં આવ્યું કે તેઓ અધમ વ્યક્તિનું સ્વાગત પણ એક ઉચ્ચ કોટિના મહાત્માના સ્વાગત જેવું જ કરે છે. સમસ્ત કીટાણુ અને પ્રાણીઓ પ્રત્યે તેમની વિલક્ષણ કોમળ ભાવના છે. મચ્છરથી માંડીને ઉચ્ચ કોટિના શિક્ષિત અને પ્રતિષ્ઠિત વ્યક્તિઓ પ્રત્યે તેમની સમદષ્ટિ છે.

આ બધાના પરિણામરૂપે અનેક પ્રકારે તેઓ પોતાની ચોપાસ બીજા લોકોની સેવામાં જ હંમેશાં રચ્યાપચ્યા રહે છે. પછી ભલે બીજા લોકો ઇચ્છે કે ન ઇચ્છે. તેઓ પ્રત્યક્ષ જગતના વિરાટ-સ્વરૂપનાં અગણિત સ્વરૂપોની પૂજા કરે છે. તેમને તેમના વાસ્તવિક રૂપમાં સમજવા માટે અનેક પ્રકારના કાર્યસમૂહોમાં તેમની વ્યસ્તતાનાં દર્શન કરવાં પડશે. તેઓની આટલી બધી વ્યસ્તતાને જોઈને અનેક રૂઢિવાદી સંન્યાસી જ્ઞાનની સરખામણીમાં કર્મને અન્યાયપૂર્વક પ્રધાનતા અને મહત્તા આપવાનો આરોપ મૂકે છે.

પરંતુ આશ્ચર્ય તો એ છે કે દોષારોપણ કરવાવાળા તેમના વિશિષ્ટ લક્ષ્યને જોવાનું જ ભૂલી ગયા છે. કોઈની પણ ઉપેક્ષા કરવી અને કોઈને પણ મહત્તા આપવાનો તો અહીં પ્રશ્ન જ નથી ઊઠતો, પરંતુ આ એક સહજ અનુભવ છે કે સમભાવયુક્ત વ્યવહાર કરવો તે તેમના સ્વભાવનું સ્થાયી અને અવિચ્છિન્ન અંગ બની ચૂકેલ છે. કહેવું તો એમ જોઈએ કે આત્મિક આનંદ-સાગરમાં અવગાહન કરનારી વ્યક્તિનો આ પૂર્ણ અને હાર્દિક ઉન્મુક્ત (સર્વાંગી) વિકાસ છે. પોતાના આનંદસભર હાસ્યને દેખાડ્યા વગર તે રહી નથી શકતી. વાયોલિન ઉપર જ્યારે નિષ્ણાત સંગીતજ્ઞની આંગળીઓ કુશળતાથી ફરવા લાગે ત્યારે તેમાંથી મધુર સ્વર શા માટે ન ઉપજે ? બંસીમાં તાનભરી ફૂંક મારવામાં આવે તો તેમાંથી મધુર સ્વર કેમ ન સંભળાય ? માટે મુરલીમાંથી મધુર સ્વર શા માટે રેલાય છે? તેમ કહેવાનું નિરર્થક અને અસંગત થશે. ગુલાબ સુવાસ કેમ પ્રસરાવે છે? અગરબત્તીમાંથી મનમોહક સુંગધ કેમ ફેલાય છે?

સાચો વેદાંતી કોઈને પણ સંકુચિત અને સ્વ-કેન્દ્રિત નથી બનાવતો. આ તો અસીમ ચેતનાનો વિસ્તાર છે, સંકુચિતતાનો નહીં. સ્વામીજી આ બાબતની સશક્ત ઘોષણા કરે છે કે અદ્વૈત ભાવની પરીક્ષા સ્વાર્થના વિસર્જન અને વિશ્વપ્રેમના ઉત્થાનમાં છે.

સમગ્ર સૃષ્ટિને આત્મવત્ માનવી અને માનવ-માનવ વચ્ચેની ભેદ ભાવનાને છિન્ન-વિછિન્ન કરવી તે બૌદ્ધિક વેદાંતનું પરિણામ છે. 'ઈશાવાસ્યમિદં સર્વમ્' ની ભાવના નિર્મિત થયા પછી ભેદભાવ તથા ઊંચનીચની ભાવનાનું તો અસ્તિત્વ જ નથી રહેતું.

સ્વામીજીનું આહ્‌વાન માનવને સર્વસ્પર્શી વિશ્વપ્રેમનો વિકાસ કરવા માટે છે. તેઓ બળપૂર્વક કહે છે કે - ''સૌમાં એકત્વનો અનુભવ કરો. 'પૃથક્તા એ મૃત્યુ છે.' એકતા જીવન છે. સૃષ્ટિનું પ્રત્યેક જીવંત પ્રાણી ભગવાનનો સંદેશો લઈને આવે છે કે તે જીવનનું ઉત્પત્તિસ્થાન છે, તે જ પરમ સત્તા છે અને તેમાં જ બધાં પ્રાણી નિવાસ અને વિચરણ કરે છે. પ્રકૃતિમાં અસીમ સત્તાનાં દર્શન કરી સર્વત્ર અમરત્વનાં દર્શન કરો.''

ભવ્ય ! ભવ્ય છે આ સંદેશ ! આના સિવાય માનવને વળી બીજા કયા સંદેશની આવશ્યક્તા છે?

☐ **'પ્રકાશપુંજ'માંથી સાભાર**

સ્વાસ્થ્યના નિયમો

- શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

શરીર એક અદ્‌ભુત યંત્ર છે. ભગવાન સ્વયં શરીરનું ચાલકબળ છે. પોતાની ભ્રામક શક્તિ - માયા વડે ભગવાન પોતે શરીર, મન, પ્રાણ, અવયવોનું રૂપ ધારણ કરે છે તો પછી તે કેવી રીતે બગડી શકે ? શરીરમાં રોગ આવ્યો એનો અર્થ જ એ થયો કે આપણે દિવ્ય કૃપાથી અલગ થઇ ગયા છીએ. આપણે કંઇક ભૂલ કરી રહ્યા છીએ. સ્વાસ્થ્ય માટેના શાશ્વત નિયમોની અવગણના થઇ રહી છે. સ્વાસ્થ્યના નિયમોનું પાલન કરવુ ખૂબ આવશ્યક છે. કુદરત કોઇ બહાનાં સ્વીકારતી નથી.

મહાનમાં મહાન સૂર્યથી માંડી સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ અણુ સુધીનું સમગ્ર વિશ્વ અમુક નિયમો પ્રમાણે ચાલે છે. ભૌતિકશાસ્ત્ર, ગણિતશાસ્ત્રને જેમ પોતાના નિયમો છે એમ આરોગ્યશાસ્ત્રને પણ પોતાના નિયમો છે, એનું પાલન કરીએ તો જ સ્વસ્થ રહી શકાય. સારું સ્વાસ્થ્ય જ સંપૂર્ણ સુખનો આધાર છે. સ્વાસ્થ્ય છે તો સંસાર છે.

મહાન આયુર્વેદાચાર્ય મહર્ષિ સુશ્રુતે સ્વાસ્થ્યની વ્યાપક વ્યાખ્યા આપતાં કહ્યું છે -

સમદોષાઃ સમાગ્નિશ્ચ સમધાતુ મલક્રિયઃ
પ્રસન્નાત્મેન્દ્રિયમનઃ સ્વસ્થ ઇત્યભીધિયતે ।

જેના ત્રિદોષ - વાત, પિત્ત, કફ સમ હોય, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત (ન મંદ કે ન તીવ્ર) હોય, મળમૂત્રની ક્રિયા યોગ્ય રીતે થતી હોય, શરીરને ધારણ કરનારી સપ્ત ધાતુ સપ્રમાણ હોય, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય, પાંચ કર્મેન્દ્રિય નિયંત્રણમાં હોય, મન શાંત હોય, બુદ્ધિ નિર્મળ હોય અને સૂક્ષ્મમાં જઇ વિચારવા માટે સક્ષમ હોય અને આ સૌનો સ્વામી આત્મા પ્રસન્ન હોય તો એવી વ્યક્તિને સ્વસ્થ-તંદુરસ્ત કહેવામાં આવે છે. આવી સ્વસ્થતા કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકાય ?

આના ઉપાય તરીકે પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ હંમેશાં કહે છે -

ખાના આધા કરો
પાની દો ગુના પીઓ
તીન ગુના કસરત કરો
ચાર ગુના હસો
પાંચ ગુના કામ કરો
દસ ગુના રામ કહો

દરેક વખતે ભૂખ કરતાં ઓછું ખાવું એ નીરોગી અને સુખી જીવનની ચાવી છે. હદ કરતાં વધારે ખાવું એ ઘણા રોગોનું કારણ છે. આપણે આપણી જાતને હોશિયાર મનુષ્ય તરીકે ઓળખાવી મગરૂર થઈએ છીએ, છતાં જ્યારે ખોરાકનો પ્રશ્ન આવે છે ત્યારે આપણે ઘણી મોટી પણ નજરે ના ચઢે તેવી ભૂલો કરી બેસીએ છીએ. શુદ્ધ આહારી અને મિતાહારી બનીએ. - **ખાના આધા કરો.**

આરોગ્ય આપણો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે. જન્મ લેવો એ જેટલું સ્વાભાવિક છે તેટલું જ નીરોગી રહેવું એ કુદરતી છે. જેના માટે શરીર, મન અને લાગણીઓનું સાતત્યમાં હોવું ખૂબ જરૂરી છે. વિચારો અને લાગણીઓ વહેતી રહેવી જોઇએ. જ્યારે તેમાં અવરોધ ઊભો થાય છે ત્યારે અનુસંધાન ખોરવાય છે અને આરોગ્યની તકલીફ થાય છે. લાગણીઓમાં શુષ્કતા ન આવી જાય અને મનમાં ખોટી ગ્રંથિઓ ન બંધાય તે માટે જળતત્ત્વ વધારે લેવું જરૂરી છે. - **પાની દો ગુના પીઓ.**

આપણે વિસંવાદીભર્યું જીવન જીવી સ્વેચ્છાપૂર્વક સ્વાસ્થ્યના નિયમોનો ભંગ કરીએ છીએ. વિલાસી જીવન ગાળીએ છીએ. જીવનમાં કસરતનું નામનિશાન નથી અને પછી નિર્બળતાનો ભોગ થઇ પડીએ ત્યારે આશ્ચર્ય વ્યક્ત કરીએ છીએ. - **તીન ગુના કસરત કરો.**

રોજનું મુક્ત હાસ્ય ડૉક્ટરને દૂર રાખે છે. ગમે તેવી વિકટ પરિસ્થિતિમાં ખુશ રહો. નાખુશ મન એટલે રોગી મન. પ્રસન્નતા તમારી આંતરિક શક્તિઓને ક્રિયાશીલ બનાવે છે. નિષ્ફળતાને સફળતામાં ફેરવે છે. આપણે અનુભવ્યું છે કે નીરોગી માણસ સદા હસતો હોય છે. તે ખુશમિજાજ અને આનંદી હોય છે. પોતાની દૈનિક ફરજો પણ સરળતાથી અને આરામપૂર્વક બજાવી શકે છે અને માનસિક અને શારીરિક શક્તિ અનુભવે છે - **ચાર ગુના હસો.**

સદ્‌ગુરુદેવ સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી મહારજ કહેતા - જે કામ આજ કરવું શક્ય હોય તેને કાલ પર ના રાખો. હંમેશાં સક્રિય અને સ્ફૂર્તિપૂર્ણ રહો. હંમેશાં યાદ રાખો - DIN (Do It Now). સમયના બે વિભાગ છે. - સક્રિય સમય અને નિષ્ક્રિય સમય. જે સમય ઉપયોગી કામમાં, સેવામાં જાય તે સક્રિય અને જે સમય આળસ, પ્રમાદમાં નકામો જાય તે નિષ્ક્રિય. તેથી જેમ બને તેમ સમયને જીવંત રાખવાની કોશિશ કરો. જે સમયને જીવંત અને સક્રિય બનાવશે, એ તમારી પ્રગતિનું પગથિયું બનશે. - **પાંચ ગુના કામ કરો.**

આધ્યાત્મિક સિદ્ધિ માટે પણ સ્વાસ્થ્ય સૌથી પ્રથમ જરૂરિયાતની વસ્તુ છે. આરોગ્ય વિના તમે જીવનરૂપી વિશાળ મહાસાગરની ઊંડાઇમાં ડૂબકી મારવા અને મોક્ષરૂપી અમૃત તત્ત્વ પ્રાપ્ત કરવા શક્તિમાન થઇ શકશો નહીં. આરોગ્ય વિના તમે ઉચ્છંખલ ઇન્દ્રિયો અને ઉત્પાતિયા મન સાથે યુદ્ધ કરવા શક્તિમાન થઇ શકશો નહીં. ભગવાનનું નામ પાશવી પ્રકૃતિને દિવ્ય પ્રકૃતિમાં રૂપાંતર કરે છે. જે તમને દિવ્ય મહિમા અને જ્યોતિના શિખર પર આરૂઢ કરશે. - **દસ ગુના રામ કહો.**

સ્વાસ્થ્ય એ જીવનની પાછળ શક્તિરૂપે રહેલી પ્રકૃતિમાતા તરફથી મળેલી અમૂલ્ય બક્ષિસ છે અને એની સુરક્ષા કરવી આપણી ફરજ છે. આપણા જીવનમાં આહાર, વિહાર, વિચાર અને વ્યવહાર સંતુલિત રહે, સંયમિત રહે અને સ્વસ્થ જીવનની પ્રાપ્તિ થાય એ જ પ્રાર્થના.

વૃતાંત પાના નં ૧૬ ઉપરથી ચાલુ

થયું અને બપોરના ૩-૦૦ થી ૭-૩૦ વાગ્યા સુધી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની વ્યાસપીઠે 'શિવપુરાણ'ની કથાનો મંગળ પ્રારંભ થયો.

● સમગ્ર શ્રાવણ માસ દરમિયાન શ્રી વિશ્વનાથ મંદિરમાં પાર્થિવેશ્વર પૂજા તથા અભિષેકાત્મક લઘુરુદ્ર અને રાત્રે પ્રહર પૂજાઓ તથા સવા લાખ બિલ્વપત્ર અર્પણ કરવાના વિશેષ પૂજન-અર્ચનાભિષેકના કાર્યક્રમ સમ્પન્ન થયા.

● સમગ્ર માસમાં દર મહિનાના પ્રથમ રવિવારે આવશ્યકતાવાળા પરિવારોને તેમની જરૂરિયાત પ્રમાણે અનાજ વિતરણ કરવામાં આવ્યું.

● દર મહિનાની ત્રીજી, આઠમી અને ચોવીસમી તારીખે નારાયણ સેવા (ઝૂંપડપટ્ટી વિસ્તારોનાં બાળકોને ભોજન) કરવામાં આવે છે. જેમાં પૂરી-શાક, પુલાવ, ખીચડી, સુખડી, દૂધ વગેરે આપવામાં આવે છે.

● આદરણીય ડો. અમીનસાહેબ દર બુધવારે તથા શુક્રવારે નિઃશુલ્ક સારવાર અને દરદીઓને સલાહ રાતના ૭-૩૦ થી ૯-૦૦ સુધી આપે છે.

● આશ્રમમાં દર મહિનામાં વીસ દિવસ છ વર્ગ અને દશ દિવસ યોગાસનના પાંચ વર્ગ ચાલે છે, તદુપરાંત પ્રથમ શનિવાર અને છેલ્લા શનિવારે 'રેઈકી'નું પ્રશિક્ષણ પણ આપવામાં આવે છે. જેનું સંચાલન શ્રીમતી રૂપાબેન મજમુદાર છેલ્લાં વીસ વર્ષોથી કરે છે. તદુપરાંત મંગળ, ગુરુ અને શનિવારે એક્યુપ્રેશરની પણ નિઃશુલ્ક સેવા અપાય છે, જેનો અનેક દરદીઓ લાભ લે છે.

મારા પ્રત્યુત્તર

- ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

મારા માટે બ્રહ્મચર્યનું પાલન ખૂબ મુશ્કેલ બની ગયુ છે. ગમે તેટલો પ્રયત્ન કરું છતાં તેમાંથી બચી શકતો નથી. પછી તો મને ખરેખર રડવું આવે છે પણ કૂતરાની માફક ફરીને તે જ ક્રિયા કરું છું. મારે શું કરવુ?

ઉપવાસ કરો. દરરોજ તમારા ઈષ્ટના મંત્રનો જપ ત્રણ કલાક માટે કરો. ગીતાનો એક અધ્યાય દરરોજ વાંચો. અલગ ઓરડામાં સૂઓ. મનને હંમેશાં પ્રવૃત્તિથી રોકાયેલું રાખો. ઉમદા દિવ્ય વિચારોને મનમાં રાખો. સત્સંગ કરો. દરરોજ હળવા કુંભક સાથે વીસ પ્રાણાયામ કરો. શક્ય તેટલું વધુ શારીરિક કામ કરો. સાદો ખોરાક લો. આત્માને કોઇ જાતિ કે જાતીય વાસના હોતી નથી એમ સતત વિચારો. આત્મા પર ધ્યાન ધરો.

બ્રહ્મચર્યનું પાલન અર્થ વગરનું છે, કારણ કે વૈજ્ઞાનિકોએ પ્રયોગશાળામાં કસોટી કરીને સાબિત કર્યું છે કે વીર્ય શરીરમાં પાછું શોષી શકાતું નથી અને મગજને વીર્ય સાથે કોઇ સંબધ નથી. આ બરાબર છે?

વીર્ય એક એવો વિલક્ષણ સ્રાવ છે, જે જીવંત શરીર ઉત્પન્ન કરી શકે છે. વીર્ય પોતે જીવંત પદાર્થ છે તે પોતે જ જીવન છે. એટલે જ્યારે તે પુરુષના શરીરમાંથી બહાર નીકળે છે ત્યારે પુરુષના પોતાના જીવનનો એક ભાગ નષ્ટ થાય છે. જીવંત વસ્તુને પ્રથમ મારી નાખ્યા વગર તેની પ્રયોગશાળામાં કસોટી થઇ શકે નહિ, વિજ્ઞાની પાસે તેની કસોટી કરવાનું કોઇ સાધન નથી. ઈશ્વરે વીર્યના અમૂલ્ય ગુણધર્મ સાબિત કરવા માટે એક જ કસોટી નિર્મી છે અને તે ગર્ભાશય છે. વીર્ય જીવન ઉત્પન્ન કરી શકે છે તે સત્ય જ તે પોતે જીવન છે તે સાબિત કરવા માટે પૂરતું છે.

મને યુવાનમિત્રો તરફથી હજારો પત્ર મળે છે, જેમાં તેઓ આ મૂલ્યવાન પ્રવાહીને ગુમાવીને દુ:ખદ સ્થિતિમાં આવી ગયા છે. કેટલાય યુવાનો આપઘાત કરવાની કક્ષા સુધી પણ જાય છે. વીર્યનો અબાધિત બગાડ કરીને તેઓ શારીરિક, માનસિક અને બૌદ્ધિક એમ બધી શક્તિઓ ગુમાવે છે. જેઓ નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી છે તેઓ પ્રકાશિત આંખો; તંદુરસ્ત શરીર અને મન તથા કુશાગ્ર બુદ્ધિ ધરાવે છે.

કસોટી, નળી અને બીજાં સાધનો દ્વારા વૈજ્ઞાનિકો સૂક્ષ્મ ગુણધર્મોને જાણી શકતા નથી. આખા શરીરને વાઢકાપ કરવામાં આવે તો પણ આત્મા ક્યાં છે, જીવ ક્યાં છે અને મન ક્યાં છે તે જાણી શકાતું નથી. યોગના અભ્યાસથી વીર્યશક્તિ - સ્થૂળ ભૌતિક વીર્ય નહિ - ઊંચે ચઢે છે અને મનને તર રાખે છે. મુનિઓએ આ સત્યની ઘોષણા કરી છે. તમારે તેના તમારી જાતે જ અનુભવ લેવો પડશે.

તમે બ્રહ્મચર્યના મહત્ત્વ વિષે ઉપદેશ આપો છો, દરરોજની સખત મહેનત પછી મનને આનંદ આપનાર પત્ની તરફ જોવું તે પાપ છે? જાતીયક્રિયાથી જીવન રસવંતુ બને છે. બધા જ મનુષ્યને જન્મ, જીવન, ઘડપણ અને મરણ હોય છે. સંતાનોત્પત્તિ માટે સ્ત્રી અને પુરુષ ઘડાયાં છે અને તેમને સર્જનશક્તિ મળેલી છે એટલે તેમના માટે જાતીયક્રિયા જરૂરી છે એમ મને લાગે છે. આપ શું માનો છો?

તમે આ વિષયને તદ્દન ખોટા દૃષ્ટિબિંદુથી વિચાર્યો છે. તમારા સિદ્ધાંતની દલીલ જ ખોટી છે. અમરત્વને ભૌતિક શરીર સાથે કોઇ સંબંધ નથી. જેનો જન્મ થયો છે તે મનુષ્યનું મરણ નક્કી છે. ભૌતિક શરીર નષ્ટ થવાનું છે. જન્મ અને મરણના ચક્રમાં ઊતર્યા સિવાય તમે જીવનની સાતત્યતા મુક્ત રીતે માણી શકો તે સ્થિતિને અમરત્વ કહેવામાં આવે છે.

અવકાશ અને સમયની મર્યાદા પર એવા પરમેશ્વર સાથે તમે એકરૂપ ન થાઓ ત્યાં સુધી તમે

અમરત્વ ભોગવી ન શકો. તે અમર પરમેશ્વરને ઓળખવા અને પામવા માટે તમારે તમારી અંદર રહેલી બધી જ શક્તિનું સરંક્ષણ કરી તેને સાચવી રાખવી જોઈએ. આપણામાં વિવિધ સ્વરૂપે રહી ભિન્ન ભિન્ન કાર્યો કરનાર એક જ શક્તિ છે. જો આપણાં વપરાશનાં યંત્રો લાંબા સમય સુધી કામ આપે તેવી ઈચ્છા હોય તો તેમને સારી સ્થિતિમાં રાખી તેઓ કાટ ખાય કે નકામાં ન બને તે ધ્યાનમાં રાખી ઓછામાં ઓછું કામ લેવું જોઈએ. તે જ પ્રમાણે આ શરીરને સારી સ્થિતિમાં કાર્ય કરતું રાખી તેમની અંદરની શક્તિને સાચવી તેનું જીવન લંબાય તે જરૂરી છે. શરીર વગર તમે આગળ કેવી રીતે વધી શકો?

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાનું મારું પુસ્તક જુઓ. તેમાં બતાવેલા ત્યાગનો અભ્યાસ કરો, તેમાં તમારે કૌટુંબિક જીવનનો ત્યાગ કરવાનો હોતો નથી. તમારે સંસારમાં રહેવાનું છે અને સંસારમાંથી તેનાથી લેપાયા વગર તમારે શીખવાનું છે. તમારા કુટુંબના સભ્યોનું તેમનામાં આસક્ત થયા સિવાય તમારે ભરણપોષણ કરવાનું છે. આમ બની શકશે તો જ તમારું મન નિર્મળ બનશે અને તે તમને અનંત શાંતિ, આનંદ અને પરમસુખની પ્રાપ્તિના પથ તરફ તમારી પ્રગતિ કરવામાં મદદ કરશે.

તમારા ખોટા વિચારો મૂકી દો. જાગ્રત થાઓ અને તમારા સાચા અવિનાશી મૂળ સ્વરૂપને સમજો. તમારા સાચા, અમર, સર્વવ્યાપક સ્વરૂપને જુઓ અને અમરત્વનું અમૃત પીતાં પીતાં તેમાં સ્થિત થાઓ. મારી સૂચનાઓને અનુસરો, તમે તદ્દન બદલાયેલા આંતરિક આધ્યાત્મિક બળયુક્ત વ્યક્તિવાળા બની જશો. શ્રદ્ધા અને સચ્ચાઈ રાખો. - **'મારા પ્રત્યુત્તર'માંથી સાભાર**

વર્ષાની વિદાય અને શરદનું આગમન એટલે ભાદરવો

- સંકલિત

દિવસે ધોમ ધખે અને મોડી રાત્રે આછું ઓઢીને સૂવું પડે એવો ઠાર પડે. આયુર્વેદાચાર્યો કહી ગયા છે કે વર્ષામાં પિત્તનો સંગ્રહ થાય અને શરદમાં તે પિત્ત પ્રકોપે.

આ પ્રકોપવું એટલે તાવ.

ભાદરવાના તાપ અને તાવથી બચવા ત્રણ-ચાર ઘરગથ્થુ પ્રયોગો (સ્વાનુભૂત છે.)

૧) ભાદરવાના ત્રીસે દિવસ રોજ રાત્રે જમ્યા પછી સુદર્શન/મહાસુદર્શન ઘનવટી ૨-૩ ટીકડી ચાવીને પાણી સાથે (ત્રણ કલાકથી વહેલી નહીં, પછી જ).

૨) જો ભાવે તો ભાદરવાના ત્રીસે દિવસ દૂધ-ચોખા-સાકરની ખીર અથવા દૂધ-પૌંઆ ખાવાં. ગળ્યું દૂધ એ વકરેલા પિત્તનું જાની દુશ્મન છે.

આ હેતુથી જ શ્રાદ્ધ પક્ષમાં ખીર બનાવવાનું આયોજન થયું હતું.

૩) જેની છાલ પર કથ્થાઈ/કાળા ડાઘ હોય એવાં પાકેલાં કેળાંને છુંદી એમાં સાકર ઉમેરી બપોરે જમવા સાથે ખાવાં. જો ઈચ્છા હોય તો ઘી પણ ઉમેરવું પણ કેળા સાથે ઘી પાચનમાં ભારે થાય. એટલે જો ઉમેરો, તો પછી બે - ત્રણ એલચી વાટીને ઉમેરી દેવી. પાચન સહેલું થાશે. એવું કોઈક જ હોય જેને સાકર-કેળા-ઘીનું મિશ્રણ રોટલી સાથે ન ફાવે. (જો ખીર અને કેળાં - બન્નેનો પ્રયોગ કરવો હોય તો કેળા બપોરે અને ખીર સાંજે એમ ગોઠવવું.)

૪) ભૂલેચૂકે ખાટી છાશ ન જ પીવી. ખૂબ વલોવેલી, સાવ મોળી છાશ લેવી હો તો કયારેક લેવાય.

૫) ઠંડા પહોરે (વહેલી સવારે કે સાંજે) પરસેવો વળે એટલું ચાલવું. (ઠંડી અને ચાંદની રાતમાં રાસ-ગરબાના આયોજન પાછળનું રહસ્ય આ જ હતું - પરસેવો પડે)

આચાર્યોએ શરદને રોગોની માતા કહી છે. -રોગાણામ્ શારદી માતા એને 'યમની દાઢ' પણ કહી. આપણામાં એક આશીર્વાદ પ્રચલીત હતો. શતમ્ જીવ શરદઃ એટલે કે આવી સો શરદ સુખરૂપ જીવી જાઓ એવી શુભેચ્છા આપવામાં આવતી.

તૂ કરવટ બદલ

- શ્રી બાબુભાઈ સોલંકી 'રાકેશ'

નિઝામુદ્દીન ઓલિયા પહુંચે હુએ ફકીર હૈ' એવી સુવાસનો દોરવાયો અમીર ખુસરો એમનાં દર્શને આવ્યો. એને ઓલિયાના દરબારમાં આવેલ જોતાં જ સૌ શાગિર્દ અવાક્ રહી ગયા. આવીને ખુસરોએ ઓલિયાના ચરણોમાં મસ્તક નમાવ્યું. વિનંતી કરી 'મુઝે ભી આપકે શાગિર્દો મેં શામિલ કર દીજિયે.'

ખુસરો સામે વેધક નજર કરી નિઝામુદ્દીન ઓલિયા મલકાયા. બોલ્યા : ''ખુસરો..! રિશ્તા બરાબર વાલોં મેં હોતા હૈ, મૈં ફકીર ઔર તૂ અમીર...! તૂ મુગલેઆઝમ અકબરકા દરબારી શાયર હૈ, બાદશાહ ને તુઝે 'અમીર કા રૂતબા દિયા હૈ, તેરી મુકરિયાં ઔર પહેલિયાં સુનકર વહ તુમ્હેં સોના-મુહરેં બક્ષિશ કરતા હૈ... તુમ દોનોં માને મેં 'અમીર' હો. મૈં ફકીર હૂં. મેરા તેરા રિશ્તા જમેગા નહીં. હાં, અગર યહ સબ છોડકર તૂ આના ચાહે તો આ જા.''

નિઝામુદ્દીન ઓલિયાની સાફ-સાફ વાત સાંભળી ખુસરો જ નહીં, હાજર શાગિર્દો પણ વિચારમાં પડી ગયા. સૌને લાગ્યું - અમીરમાંથી ફકીર બનવું સહેલું નથી... માન-અકરામ ને શાન-શૌકત છોડવાં સહેલાં નથી.

'મૈં સબ કુછ છોડને કો તૈયાર હૂં.' અમીર ખુસરોના શબ્દો સાંભળી સૌ ચોંકી ગયા. ઓલિયાએ મલકાઈને કહ્યુંઃ 'ખુસરો....! જલ્દબાજી મેં ઈતના બડા ફૈસલા મત કરો. ફકીર બનના આસાન નહીં...! બાદ મેં પછતાઓગે... એક કામ કરો... તુમ તીન દિન તક મેરી સેવાટહલ મેં રહો. તીન દિન બાદ મૈં અપના ફૈસલા સુનાઉંગા.'

સંધ્યાનો સૂરજ ડૂબતો હતો... સૌ શાગિર્દ વિખરાયા... ખુસરો પણ ચાલ્યો ગયો... એક તરફ અમીરી તો બીજી તરફ ફકીરી...! આખી રાત એને ઊંઘ ન આવી. સવારે બાદશાહનો દરબાર અને સાંજે ઓલિયાનો દરબાર. એમ ત્રણ દિવસ એ આવ્યો. ઓલિયા સાથે રહ્યો. રાત્રે ઓલિયાની પગચંપી કરતો, સવારે પોતાના મહેલ પર પાછો ફરતો.

ત્રીજે દિવસે ઓલિયાની પગચંપી કરતાં કરતાં ખુસરોને લાગ્યું - ઓલિયા સૂઈ ગયા છે. ખુસરોને મનમાં થયું - 'આ માણસ સૂવે છે, જાગે છે, નહાય છે, ખાય છે. આવું તો બધાં કરે છે... આવાના શાગિર્દ થવા અમીરમાંથી ફકીર શાને થવું...?'

અમીર આવું વિચારતો હતો ત્યાં ઓલિયાએ પડખું ફેરવ્યું ને એટલું જ બોલ્યા -

'અમીર...! તૂ ભી કરવટ બદલ.'

સાંભળતાં જ અમીર ચોંક્યો. પોતે કવિ હતો, વિચારક હતો, ભાવુક હતો. એને થયું - ''મારા મનના સંદેહને ઓલિયા પામી ગયા. લોકો કહે છે - 'ઓલિયા પહુંચા હુઆ ફકીર હૈ.' વાત સાચી.'' એના મનમાં ઠસી ગયું. એણે 'કરવટ બદલવાનો' આખરી ફેંસલો લઈ લીધો.

'સંત પરમ હિતકારી'

બીજા દિવસે રાજસભામાં 'અમીર'નો હોદ્દો અને 'રાજકવિ'પદેથી રાજીનામું આપી, બાદશાહને આખરી સલામ કરી, અમીર પોતાના મહેલે આવ્યો. નોકર-ચાકરોને બક્ષિશ આપી છૂટા કર્યા. સર્વ સંપત્તિ ગરીબોમાં વહેંચી, રાજસી લિબાસ ઊતારી, ફકીરી કફની અને લુંગી પહેરી નિઝામુદ્દીન ઓલિયાના દરબારમાં હાજર થયો. એને આ વેશમાં જોઈ સૌ શાગિર્દ ચોંક્યા...! એની સામે નજર કરી ઓલિયાએ પૂછ્યું - 'તેરી તસ્બી કહા હૈ...??'

ખુસરોએ શાયરાના જવાબ દીધો -

''यह सोचकर मैंने तस्बी ही तोड दी,
जो बेहिसाब दे, उससे गिन–गिनकर क्या माँगना ....।। ''

સારા ખજાના લુટાકર આયા હૂં. અબ યહાં

મુઝે 'रुहानी-खजाना' મિલ ગયા... આપ મુઝે અપના શાગિર્દ કબૂલ કરેં તો મૈં સમઝૂંગા મુઝે સબકુછ મિલ ગયા. મુઝે ખુદાસે અબ કુછ નહીં માંગના, ઈસલિયે તસ્બી તોડ દી.'

ઓલિયાએ ઊભા થઈ ખુસરોની પીઠ થાબડી... પોતાની પડખે બેસાડી બોલ્યા : ''ખુસરો...! તેરી દિલી - ખ્વાહિશ પૂરી હુઈ... આજ સે તૂ મેરા 'અઝીઝ શાગિર્દ' હૈ... સૂફી ફકીરોં મેં તેરા ઊંચા દરજ્જા હોગા. મેરે જાને કે બાદ તેરી મઝાર ભી મેરી મઝાર કે પાસ હોગી. મરને કે બાદ ભી હમારા રિશ્તા બના રહેગા. कयामत के दिन खुदा पूछेगा – 'नेझाम... । जहाँसे क्या लाये... ?? तो मैं कहूँगा 'खुसरो.'

સાંભળી ખુસરોના જ નહીં, બધા શાગિર્દોની આંખોના ખૂણા ભીંજાઈ ગયા. કહેવાય છે કે ઓલિયાના ગયા પછી ખુસરો એમનો વિરહ ન સહી શક્યા. એ પણ ખુદાના પ્યારા થઈ ગયા. મરતાં-મરતાં બોલ્યા -

'चल खुसरो घर आपने, रैन भई चहूं दिश.'

દિલ્હીમાં આજે પણ ખુસરોની મઝાર ઓલિયાની મઝારની પડખે છે.

:: **કલગી** ::

पारसमणि के स्पर्श से कंचन भई तलवार,
तीन अवगुण रह गये, मार, धार, आकार ।
ज्ञान हथौडी कर ग्रहे, सद्गुरु बने सुनार;
तीनों अवगुण मिट गये, मार, धार, आकार ।

- 'સંત પરમ હિતકારી' માંથી સાભાર

આગામી કાર્યક્રમ

- તા.૮-૯-૨૦૧૯ સદ્ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી મહારાજના ૧૩૨મા પ્રાગટ્યદિન, પૂજ્ય શ્રી સ્વામી પવિત્રાનંદજી મહારાજના ૨૯મા સમાધિ દિવસ નિમિત્તે વિશેષ પાદુકાપૂજન, સત્સંગ સવારે ૮.૩૦ થી ૯.૩૦ સુધી ત્યારબાદ બાળકો માટે સંસ્કૃત શ્લોક પઠન સ્પર્ધા.
- તા.૨૪-૯-૨૦૧૯ ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના ૧૦૪મા પ્રાગટ્યદિન નિમિત્તે વિશેષ પાદુકાપૂજન અને સત્સંગ સવારે ૮.૩૦ થી ૯.૩૦ વાગ્યે
- તા.૨૯-૯-૨૦૧૯ નવરાત્રી પર્વ નિમિત્તે સામૂહિક ગીતા પારાયણ સવારે ૯.૦૦ થી ૧૧.૦૦ સુધી, તથા તા. ૨૪-૯-૨૦૧૯ થી ૭-૧૦-૨૦૧૯ શ્રી શ્રી નવચંડી - શ્રી દુર્ગા સપ્તશતી બપોરે ૪.૦૦ થી ૭.૦૦ સુધી દરરોજ. નવરાત્રી નિમિત્તે બેઠા ગરબા થશે. રાત્રે ૯.૦૦ થી ૧૧.૦૦
  (તા.૬-૧૦-૨૦૧૯ ના રોજ કુમારિકાપૂજન, અષ્ટમીનો હવન. તા.૬-૧૦-૨૦૧૯ના રોજ શ્રી લક્ષ્મી હવન) અને વિજયા દશમીનો હવન તા. ૮-૧૦-૨૦૧૯
- તા. ૨૫-૧૦-૨૦૧૯ ના રોજ ધનતેરસની પૂજા રાત્રે ૭.૩૦ વાગ્યે થશે. લાભ લેવા માગતા ભક્તોએ પૂજારીજી અથવા કાર્યાલયમાં નામ નોંધાવવું.
- ૨૭-૧૦-૨૦૧૯ને રવિવારના રોજ અન્નકૂટ દર્શન સાંજે ૪.૦૦ થી ૮.૦૦ વાગ્યા સુધી. સામગ્રીની સેવા મંદિરના પૂજારીજી પાસે લખાવવી.
- ૨૮-૧૦-૨૦૧૯, સોમવારે નૂતનવર્ષ અભિનંદન.
  સર્વે કાર્યક્રમોમાં સૌ ભક્તોનું સ્વાગત છે.
  શિવાનંદ આશ્રમમાં આવીને રહેવા, સાધના કરવા માગતા શિવાનંદ પરિવારના સદસ્યોએ અગાઉથી પત્ર લખવો. લેખિત મંજૂરી મેળવીને જ આવવા વિનંતી, ઓળખપત્ર સાથે રાખવું અનીવાર્ય છે. જેથી વ્યવસ્થામાં સગવડતા સચવાઈ રહે.

કથામૃતમ્

નોબલ પ્રાઇઝ વિજેતા પ્રા. શ્રી સી. વી. રામને નિવૃત્તિ પછી બેંગલોરમાં એક રિસર્ચ ઇન્સ્ટિટ્યૂટનો પ્રારંભ કરવાનો વિચાર કર્યો.

સમાચારપત્રોમાં જાહેરાત આપવામાં આવી કે 'વૈજ્ઞાનિકોની ભરતી માટે યોગ્ય યુવાનો આમંત્રિત છે.'

અગણિત યુવા વૈજ્ઞાનિકોએ ઉત્સાહપૂર્વક આદરણીય શ્રી સી. વી. રામન સાથે કામ કરવાના હેતુથી પ્રવેશ - પરિપત્ર મોકલ્યાં. મનમાં એક ભાવ પણ હતો કે એ બહાને આ નોબલ પ્રાઇઝ વિજેતાને મળવાનું પણ થશે.

પ્રારંભિક પરીક્ષામાં પાંચ યુવાનોનું ચયન કરવામાં આવ્યું અને ફાઇનલ ઇન્ટરવ્યૂ હતો તે પ્રા. શ્રી સી. વી. રામનસાહેબે જાતે જ લીધો.

આ પાંચમાંથી ત્રણને નિયુક્તિપત્ર આપવામાં આવ્યાં.

બીજા દિવસે પ્રા. રામન ઉદ્યાનમાં સાંજે ફરવા નીકળ્યા ત્યારે એક યુવક તેમની રાહ જોઇને ઊભો હતો.

પ્રા. રામનસાહેબ ઓળખી ગયા કે જે યુવકની નિમણૂંક કરવામાં આવી ન હતી તે જ આ યુવક છે.

આદરણીય પ્રોફેસરે તેને પૂછ્યું, ''ભાઇ ! શું વાંધો છે ?'' યુવકે વિનયપૂર્વક કહ્યું, ''સર ! સમસ્યા તો કોઇ એ નથી, પરંતુ ઇન્ટરવ્યૂ પૂરા થયા પછી સંસ્થાના કાર્યાલયે તેને આવવા-જવા અને બીજા ખર્ચ પેટે જે પૈસા ચૂકવ્યા તેમાં સાત રૂપિયા વધારે આવી ગયા છે. ત્યારબાદ યુવક ઓફિસે ગયેલો, અને તેણે આ સાત રૂપિયા પાછા લઇ લેવા માટે કહ્યું હતું.

પરંતુ હિસાબનીશે કહ્યું, ''મેં ખાતું બંધ કરી નાખ્યું છે. હવે આ સાત રૂપિયા હું સ્વીકારી શકું તેમ નથી, જા ને ભાઇ જલસા કર.''

યુવકે કહ્યું, ''જે પૈસા મારા અધિકારના નથી તે પૈસાનો હું ઉપયોગ કેવી રીતે કરી શકું ? માટે એ પૈસા હું આપને પાછા આપવા માગું છું.''

પ્રા. શ્રી સી. વી. રામનસાહેબે કહ્યું, ''સારું તો તું તે સાત રૂપિયા પાછા આપવા માગે છે. ચાલ, આપી દે અને રાજી રહે.''

પરંતુ થોડાં ડગલાં ચાલ્યા પછી પ્રોફેસરે પાછા વળીને જોયું તે યુવક ખુશીથી શ્રી રામનને રૂબરૂ મળ્યાના આનંદથી મંથરગતિએ ચાલી રહ્યો હતો. પ્રોફેસરસાહેબે તેને કહ્યું, ''થોભો ! એક કામ કરો. આવતી કાલે સવારે ૧૦.૩૦ વાગ્યે મને આવીને મળજો.''

અને બીજા દિવસે જ્યારે તે પ્રોફેસરસાહેબને મળ્યો ત્યારે આ નોબલ પ્રાઇઝ વિજેતાએ તેને કહ્યું, ''બેટા! ઇન્ટરવ્યૂ દરમિયાન ભલે તમો ઉત્તીર્ણ ન થયા હો, પરંતુ પ્રામાણિકતાની પરીક્ષામાં તમો શ્રેષ્ઠતાને વર્યા છો. મારી સંસ્થામાં તમારા માટે એક વિશેષ સ્થાનનું પ્રયોજન ઊભું કરીને તેના માટે તમારી નિમણૂક કરવામાં આવે છે.

યુવાનને આશ્ચર્ય થયું અને આનંદપૂર્વક તે પ્રા. સી.વી. રામનના રિસર્ચ ઇન્સ્ટિટ્યૂટમાં જોડાઇ ગયો.

વર્ષો વીત્યાં પછી તે પણ ઈ. સ. ૧૯૮૩માં નોબલ પ્રાઇઝ વિજેતા બન્યો. આ યુવકનું નામ પ્રા. સુબ્રમણ્યમ ચંદ્રશેખર (મૂળ ભારતીય પરંતુ અમેરિકા નિવાસી.)

તેમણે પુસ્તક લખ્યું છે કે 'સાત રૂપિયા દ્વારા તેમના જીવનમાં કેવું પરિવર્તન આવ્યું'.

આવી રીતે પ્રામાણિકતા થકી તે મહાન વૈજ્ઞાનિક બન્યા.

આપણાં જીવનની કાર્યસરણીમાં જે ઉત્સાહ ઉદ્યમ, ખંત અને યોગ્યતામાં કંઇ ખામી હોય તો તેને વધુ મહેનત અને યોગ્ય માર્ગદર્શન દ્વારા સુધારી શકાય છે, પરંતુ ચારિત્ર્ય અને મૂલ્યોને ઇતરજનો દ્વારા મઠારી શકાતાં નથી.

માટે સદા સફળતાની પ્રાપ્તિની ઝંખના કરો તેટલું પર્યાપ્ત નથી, જીવનમૂલ્યો માટે પણ જાગરણ આવશ્યક છે.

(પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનાં પ્રવચનોમાંથી સાદર સ્વીકાર)

વૃત્તાંત

●તા ૧-૮-૨૦૧૯, ગુરુવાર, અમદાવાદ

આજરોજ પવિત્ર શ્રાવણ માસનો આરંભ થયો. આજથી શ્રાવણ માસ નિમિત્તે આશ્રમમાં દરરોજ સાંજે શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી-આદિશક્તિપીઠ ખાતે વડોદરાના સુપ્રસિદ્ધ માણભટ્ટ મહારાજ શ્રી ધાર્મિકલાલ પંડ્યાજીના શ્રીમુખેથી સંગીતમય 'મહાભારત કથા'નો પ્રારંભ થવાનો હતો, પરંતુ વડોદરા ખાતે અતિવૃષ્ટિના કારણે તેઓશ્રી પધારી શક્યા ન હતા. તેથી પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે શ્રાવણ મહિનો-તેનો મહિમા અને સોમવાર જ શિવપૂજાર્થે વિશેષ મહત્ત્વ કેમ ધરાવે છે તેની વિગતવાર શાસ્ત્રીય અને તાંત્રિક પૂજાવિધિ વિષયક વિસ્તારપૂર્વક વાતો કરી શ્રોતાઓને ધન્ય કર્યા.

●તા. ૨-૮-૨૦૧૯, શુક્રવાર, અમદાવાદ

આજથી 'પંચમવેદ મહાભારત કથા'નો આરંભ થયો.

●તા. ૪-૮-૨૦૧૯, રવિવાર, ગાંધીનગર

ધોળેશ્વર મહાદેવ ખાતે સંત સમાગમ થયો. પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની અધ્યક્ષતામાં આયોજિત આ સમારંભનું આયોજન પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી રામસ્વરૂપાનંદજી મહારાજશ્રી દ્વારા તેમનાં નૂતન નિર્મિત સભા ભવનમાં સત્સંગ પછી મહાપ્રસાદ-ભંડારાનું પણ આયોજન કરવામાં આવ્યું.

●તા. ૧૧-૮-૨૦૧૯, રવિવાર, અમદાવાદ

ડો. મયૂર પટેલ સુપ્રસિદ્ધ ડાયાબિટોલિસ્ટ છે, તેમની 'સ્વાસ્થ્ય' સંસ્થા ખાતે તેમના દ્વારા ડાયાબિટીસ-ટ્રીટમેન્ટ માટે એક વિશેષ સપ્તાહનું આયોજન કરવામાં આવ્યું. આ સેવા સપ્તાહનું દીપ પ્રાકટ્ય કરીને પૂજ્ય સ્વામીજીએ મંગલ પ્રારંભ કરાવ્યો. આ પ્રસંગે શ્રી હસમુખ પટેલ (એમ.પી.) અને સુપ્રસિદ્ધ તબીબો ઉપસ્થિત રહ્યા. ડો. યશ પટેલે પ્રસંગોચિત 'સ્વાસ્થ્ય' સંસ્થાની કાર્યપ્રણાલી સંબંધ વીડિયો માધ્યમે જણાવી.

● આજરોજ આદરણીય માણભટ્ટ શ્રી ધાર્મિકલાલ પંડ્યાજીનો ૮૮મો પ્રાકટ્યોત્સવ તેમનું વિશેષ સન્માન કરીને ઊજવવામાં આવ્યો.

●તા. ૧૫-૮-૨૦૧૯, ગુરુવાર, અમદાવાદ

આજરોજ આપણા ગૌરવવંત રાષ્ટ્ર ભારતવર્ષનો ૭૩મો સ્વતંત્રતા દિવસ હોઈ સવારના ૭-૪૫ કલાકે આદરણીય શ્રી ધાર્મિકલાલ પંડ્યાજીના વરદ્ હસ્તે ધ્વજવંદન કરવામાં આવ્યું. આ પ્રસંગે પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે રાષ્ટ્રને આહ્‌વાન કરતું ખૂબ પ્રેરણાસ્પદ ઉદ્‌બોધન કર્યું. પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું કે, "જ્યાં સુધી પરસ્પર દ્વેષ, ઈર્ષા અને સ્વાર્થના ક્લેશનું નિવારણ નહીં થાય ત્યાં સુધી સમાજમાં પરસ્પર શાંતિ નહીં થાય, ભારતનો પ્રત્યેક નાગરિક હું ભારત છું એવા મહાન ગૌરવની અનુભૂતિ કરે ત્યારે જ રાષ્ટ્રનાં ઉત્કર્ષ અને અભ્યુદય થશે. વ્યક્તિગત જીવનને માત્ર નહાઈ-ધોઈને સ્વચ્છ રાખે તેનાથી કંઈક વધુ આપણી વિચારસરણી, વાક્‌પ્રહારો અને વ્યવહારમાં શુદ્ધીકરણની આવશ્યકતા છે. દંભ છોડીએ, સ્વાર્થ છોડીએ, હંમેશાં પોતાના અહંકારને જ પોષવાની વૃત્તિથી મુક્ત થઈએ. દેશ પહેલાં, સમાજ પછી અને સ્વાર્થ તો કદીયે નહીંની ભાવના કેળવીએ વગેરે આંતર-મનોમંથનની વાતો કહી હતી.

● સાંજે પૂજ્ય સ્વામીજી અને આશ્રમનું ભક્ત મંડળે ગુજરાતના આદરણીય રાજ્યપાલશ્રી આચાર્ય દેવવ્રતજીના નિમંત્રણે રાજભવન ખાતે સ્વતંત્રતા પર્વ નિમિત્તે આયોજિત કાર્યક્રમની શોભામાં અભિવૃદ્ધિ કરી.

●તા. ૧૬-૮-૨૦૧૯, શુક્રવાર, અમદાવાદ

૧૫મી ઓગસ્ટ એટલે મહર્ષિ અરવિંદનો પ્રાકટ્ય દિવસ. તે નિમિત્તે તા. ૧૬-૮-૨૦૧૯ના રોજ શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે નૃત્ય ભારતી દ્વારા 'પ્રબુદ્ધ

ભારત' નૃત્યાંજલીનો ભવ્ય કાર્યક્રમ આયોજાયો. આ પ્રસંગે ગુજરાત રાજ્યના ભાજપ પરિવારના વરિષ્ઠ કાર્યકર શ્રી અમિત ઠાકર તથા YMCAના આદરણીય શ્રી જહોન જીવર્ગિસ અને શહેરના સુપ્રસિદ્ધ અનેક કલાકારો તથા વરિષ્ઠ મહાનુભાવો ઉપસ્થિત રહ્યા. સમગ્ર કાર્યક્રમનું દિગ્દર્શન અને પ્રસ્તુતીકરણ શ્રી ચંદન ઠાકોર અને શ્રીમતી નિરાલી ઠાકોર દ્વારા કરવામાં આવ્યું.

●તા. ૧૮-૮-૨૦૧૯, રવિવાર, અમદાવાદ

આજરોજ શિવાનંદ આશ્રમમાં સવારના ૯-૩૦ થી ૧૦-૦૦ વાગ્યા સુધી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘની ટ્રસ્ટી મિટિંગ, સભ્યોની વાર્ષિક સાધારણ સભા (A.G.M.) તથા ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના ટ્રસ્ટીઓની મિટિંગ પણ થઈ. સંસ્થાના પ્રન્યાસી આદરણીય શ્રી અરુણ ઓઝાએ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના ૭૫મા પ્રાકટ્ય વર્ષ નિમિત્તે 'દિવ્ય જીવન' માસિકના ૭૫૦ આજીવન સભ્યો બનાવવા માટે પહેલ કરી.

●તા. ૨૩/૨૪/૨૫-૮-૨૦૧૯, દ્વારકા

જન્માષ્ટમી નિમિત્તે ભારત સરકારના ગુજરાત ખાતેના દૂરદર્શન-ગિરનાર દ્વારા દેવભૂમિ દ્વારકા ખાતે શ્રીકૃષ્ણ જન્માષ્ટમીનો આંખો દેખ્યો અહેવાલ પ્રસ્તુત કરવા પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજને વિશેષરૂપે આમંત્રિત કરવામાં આવ્યા. પૂજ્ય સ્વામીજીએ ગુજરાતી, હિન્દી (દિલ્હી માટે) ઉપરાંત બંગાળી (કલકત્તા માટે) ભાષામાં કૃષ્ણ જન્મોત્સવને વર્ણવ્યો.

●તા. ૨૪-૮-૨૦૧૯, શનિવાર, અમદાવાદ

શિવાનંદ આશ્રમમાં આજરોજ સાંજે 'મહાભારત કથા' ઉપરાંત રાત્રે ૮-૦૦ વાગ્યાથી રાત્રે સાડા બાર વાગ્યા સુધી શ્રીકૃષ્ણ પ્રાકટ્યોત્સવ પર્વ ખૂબ જ ઉત્સાહ અને આનંદ સાથે ઊજવવામાં આવ્યું. આ કાર્યક્રમ દરમિયાન શ્રી હાટકેશ સ્વર ગુંજન મંડળના આદરણીય ડો. જયંત વસાવડાજીના નિદર્શનમાં ભક્તિ સંગીત, ત્યારબાદ શ્રીમતી બિનલ હિમાંશુ વાળા દ્વારા ભરત નાટ્યમ્ નૃત્યો અને અંતે પંડિત વિકાસ પરીખજી દ્વારા હવેલી સંગીત પ્રસ્તુત કરવામાં આવ્યું. રાત્રે પૂજા-અર્ચના-આરતી, પ્રસાદ સાથે મહાનિશામાં સમગ્ર ઉત્સવનું સમાપન થયું.

●તા. ૨૮-૮-૨૦૧૯, બુધવાર, અમદાવાદ

આજરોજ ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના અગિયારમા મહાસમાધિ પર્વ નિમિત્તે વિશેષ પાદુકાપૂજન તથા સત્સંગનું આયોજન થયું.

●અંક્લેશ્વર

અંક્લેશ્વર ખાતે પુસ્તકોના વાંચકોના સમૂહની એક સંસ્થા છે. તેઓ વારંવાર Book Reader Forum નામથી કાર્યક્રમનું આયોજન કરે છે. તેમના પચાસ, એકસોમા, દોઢસોમા, અને હવે બસ્સો બાવીસમા વ્યાખ્યાનમાં ફોરમના દ્વિદશક પ્રસંગે પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજને નિમંત્રિત કરવામાં આવ્યા. આ પ્રસંગે પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામીજીએ 'Sustainable living' વિષયક ઉદ્બોધન કર્યું.

●તા. ૨૯-૮-૨૦૧૯, ગુરુવાર, અમદાવાદ

સમગ્ર શ્રાવણ માસમાં એક મહિના સુધી ચાલેલી 'મહાભારત કથા'નું આજરોજ સમાપન થયું. કથાવાચક વ્યાસપીઠસ્થ માણભટ્ટ શ્રી ધાર્મિકલાલ પંડ્યાજીનું બહુમાન કરવામાં આવ્યું.

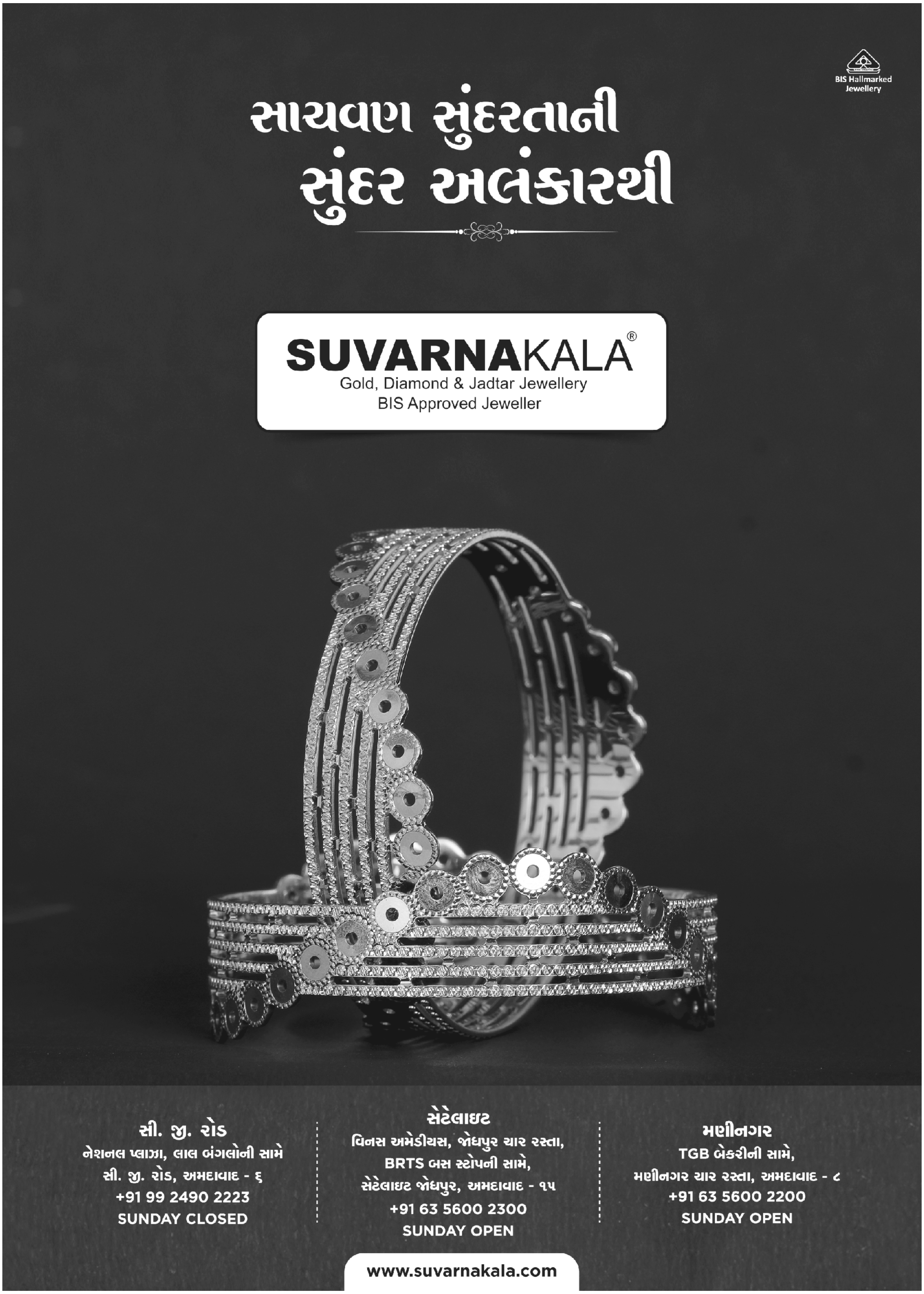
●તા. ૩૦-૮-૨૦૧૯, શુક્રવાર, અમદાવાદ

શ્રાવણી અમાવાસ્યા નિમિત્તે શિવાનંદ આશ્રમના શ્રી વિશ્વનાથ મંદિરમાં હોમાત્મક લઘુરુદ્રનું આયોજન થયું. હવનનું બીડું મધ્યાન્હને અભિજાત મુહૂર્તે કરવામાં આવ્યું. હવનના સમાપન પછી વિશાળ ભંડારાનું પણ આયોજન થયું.

●તા. ૩૧-૮-૨૦૧૯, શનિવાર, સોમનાથ

આજરોજ સવારના ૬-૦૦ વાગ્યાથી ૭-૦૦ વાગ્યા સુધી ૮૦૬મા યોગાસન શિબિરનું આયોજન

અનુસંધાન પાન નં. ૨૫ ઉપર


BIS Hallmarked Jewellery
સાચવણ સુંદરતાની
સુંદર અલંકારથી
SUVARNAKALA®
Gold, Diamond & Jadtar Jewellery
BIS Approved Jeweller
સી. જી. રોડ
નેશનલ પ્લાઝા, લાલ બંગલોની સામે
સી. જી. રોડ, અમદાવાદ - ૬
+91 99 2490 2223
SUNDAY CLOSED
સેટેલાઇટ
વિનસ અમેડીયસ, જોધપુર ચાર રસ્તા,
BRTS બસ સ્ટોપની સામે,
સેટેલાઇટ જોધપુર, અમદાવાદ - ૧૫
+91 63 5600 2300
SUNDAY OPEN
મણીનગર
TGB બેકરીની સામે,
મણીનગર ચાર રસ્તા, અમદાવાદ - ૮
+91 63 5600 2200
SUNDAY OPEN
www.suvarnakala.com

ISO 22000
ફૂડ સેફ્ટી પ્રમાણિત કંપની

સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા

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

રામદેવ

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

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

Identity

આપણા મહાન રાષ્ટ્ર ભારતવર્ષના ૭૩મા સ્વતંત્રતા દિવસ (૧૫-૮-૨૦૧૯)ની
મંગળ પ્રભાતે શિવાનંદ આશ્રમમાં ધ્વજવંદન

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદના અત્યંત પ્રભાવશાળી યોગશિક્ષક શ્રી દીપેન શાહને તેમના શિવાનંદ યોગ સ્ટુડિયો,
તાઈપી-તાઈવાન માટેનો આશ્રમ પરિવાર દ્વારા વિદાય સમારંભ

ઈન્ડિયા ન્યૂઝ (ગુજરાતી) દ્વારા આયોજિત ગુજરાત ફર્સ્ટ કોન્કલેવની પેનલ ચર્ચામાં પૂજ્ય સ્વામીજી, તા. ૨૫-૮-૨૦૧૯, રવિવાર

૧૫મી ઓગસ્ટ, ૨૦૧૯ - ૭૩મા સ્વતંત્રતા પર્વ નિમિત્તે રાજભવન
ગાંધીનગર ખાતે આદરણીય રાજ્યપાલ શ્રી આચાર્ય દેવવ્રતજી અને
ગુજરાત રાજ્યના મુખ્યમંત્રી શ્રી વિજય રૂપાણીજી સાથે પૂજ્ય સ્વામીજી

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદમાં૧૬મી ઓગસ્ટ, ૨૦૧૯ના રોજ
મહર્ષિ અરવિંદના પ્રાગટ્ય પર્વે તેમની રચના 'પ્રબુદ્ધ ભારત'
કાર્યક્રમનું મંગલ દીપ પ્રાગટ્ય

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

શ્રી શારદાપીઠ શંકરાચાર્યમઠ દ્વારકા ખાતે આદરણીય શ્રી સ્વામી સદાનંદજી મહારાજ તથા બ્રહ્મચારી શ્રી નારાયણાનંદજી મહારાજના પવિત્ર સાંનિધ્યમાં જન્માષ્ટમી (તા.૨૪-૮-૨૦૧૯)

સ્વતંત્રતા દિવસ અને મહર્ષિ અરવિંદના પ્રાગટ્ય પર્વે નૃત્યભારતી, અમદાવાદના કલાકારો દ્વારા 'પ્રબુદ્ધ ભારત' નૃત્ય નાટિકાનું અદ્‌ભુત પ્રદર્શન. નૃત્ય દિગ્દર્શન - કલાગુરુ શ્રી ચંદન ઠાકોર અને શ્રીમતી નિરાલી ઠાકોર (તા. ૧૬-૮-૨૦૧૯)

પરમ હિત

આપણા જીવનમાં ગુરુ પ્રત્યેની નિષ્ઠા એ શિષ્યત્વનું મહત્ત્વનું પાસું છે. આપણે તો ત્યાં સુધી કહીએ કે એ જ શિષ્યત્વનું સારતત્ત્વ છે. પછી તો તમામ આશીર્વાદ આપણા પર વરસશે. પછી તો આપણા ધ્યેય ભણી કૂદકે અને ભૂસકે આગળ વધી શકીશું. ગુરુના ઉપદેશની સાર્થકતા એના શિષ્યના જીવનમાં જ છે અને પછી બધું સુપેરે પાર પડશે. આપણું પરમ હિત અને પરમ કલ્યાણ આમાં જ છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

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