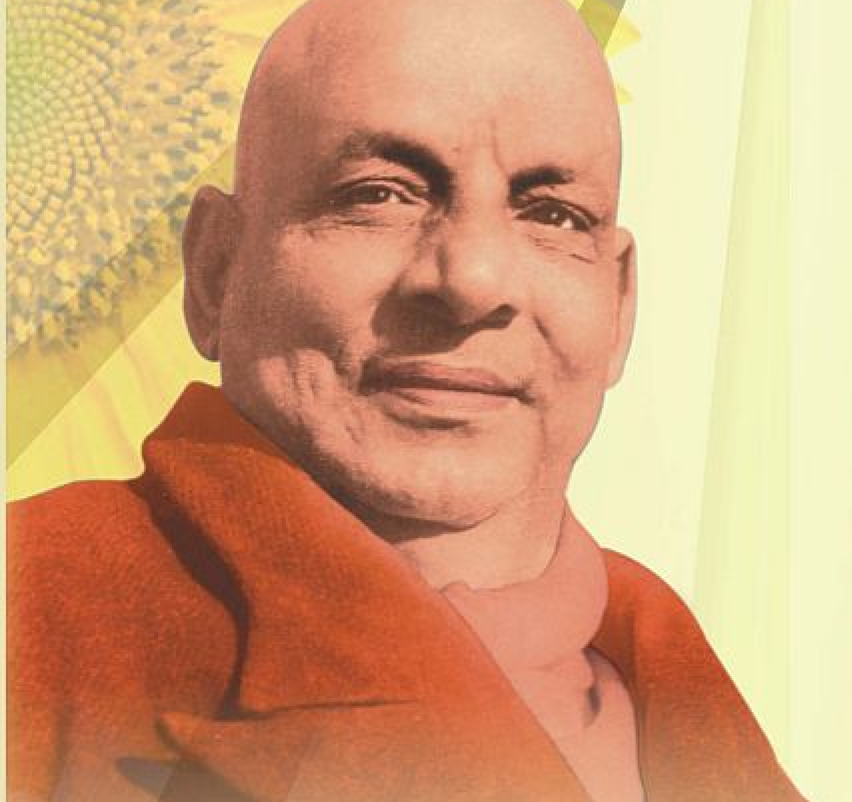
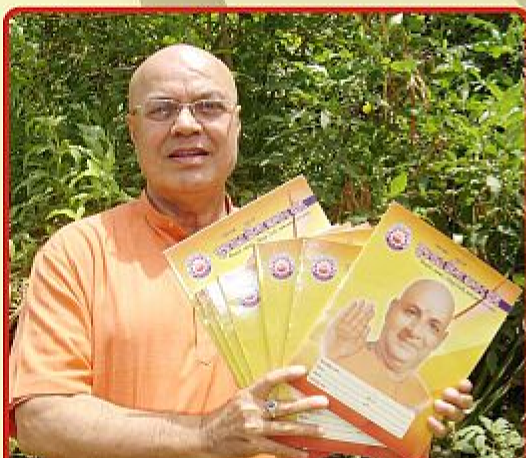
દિવ્ય જીવન

વાર્ષિક લવાજમ : રૂા. ૧૦૦/- ● વર્ષ - ૯, અંક - ૩, એપ્રિલ - ૨૦૧૨

Postal Registration No. GAMC 1417/2012-2014 Valid up to 31-12-2014 RNI No. GUJGUJ/2003/15738
Posted on 5th of every month at PSO, Ahmedabad-380 002. Annual Subscription Rs.100/-





સેવા, સેવા, સેવા !

દરેકે મધમાખીની માફક, થાક્યા વિના અને ઉત્સાહથી કામ કરવું જોઈએ. તમે જે કામ કરો છો તે જ કામ જો તમે નિખાલસતાથી, તમારા આત્મા અને હૃદય રેડીને કરો તો તે તમને તમારો લક્ષ્ય તરફ દોરી જવા માટે પૂરતું છે. સેવા, સેવા-એ તમારો મુદ્રાલેખ હોવો જોઈએ. જે ક્ષણે તમને સેવાની તક મળે, તે ન ચૂકો. આ તમારું આદર્શ વાક્ય હોવું જોઈએ. તમારે સેવાની તક મેળવવા આતુરતાથી રાહ જોવી જોઈએ.

- સ્વામી શિવાનંદ

શ્રીશ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી-આદિશક્તિપીઠ, શિવાનંદ આશ્રમ,
અમદાવાદ (તા. ૨૯-૪-૨૦૧૨-એકાદશ બ્રહ્મોત્સવ)

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત

દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૯ **અંક : ૪** **એપ્રિલ-૨૦૧૨**

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

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

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

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

લવાજમ

ભારતમાં

વાર્ષિક લવાજમ	:	રૂ. ૧૦૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ (૧૫ વર્ષ માટે)	:	રૂ. ૧૦૦૦/-
પેટ્રન લવાજમ	:	રૂ. ૨૫૦૦/-
છૂટક નકલ	:	રૂ. ૧૦/-
વિદેશ માટે (એર મેઈલ)		
વાર્ષિક (એર મેઈલ)	:	રૂ. ૧૨૦૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ (૧૫ વર્ષ માટે)	:	રૂ. ૧૦૦૦૦/-

ચેક/ડ્રાફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા

ॐ

सर्वोऽपि व्यवहारस्तु ब्रह्मणा क्रियते जनैः ।
अज्ञानान्न विजानन्ति मृदेव हि घटादिकं ॥
कार्यकारणता नित्यमास्ते घटमृदोर्यथा ।
तथैव श्रुतियुक्तिभ्यां प्रपञ्चब्रह्मणोरिह ॥
गृह्यमाणे घटे यद्वन्मृत्तिका याति वै बलात् ।
वीक्ष्यमाणे प्रपञ्चेऽपि ब्रह्मैवाभाति भासुरम् ॥

अपरोक्षानुभूतिः ६५, ६६, ६७,

સઘળો (શાસ્ત્રીય તથા લૌકિક બધો) વ્યવહાર બ્રહ્મ દ્વારા જ મનુષ્યોથી કરાય છે, પણ અજ્ઞાનથી તેઓ તેને જાણતા નથી, જેમ ઘટાદિક (માટીનાં કાર્યો) માટી જ (છે એમ અજ્ઞાની જાણતો નથી તેમ).

જેમ ઘડાનું ને માટીનું કાર્યપણું તથા કારણપણું નિત્ય છે તેમ જ અહીં (સિદ્ધાંતમાં) શ્રુતિ વડે ને યુક્તિ વડે જગતનું અને બ્રહ્મનું (મિથ્યા કાર્યપણું ને અધિષ્ઠાનપણું નિત્ય છે).

જેમ ઘડાનું ગ્રહણ થવાથી (તેના કારણરૂપ) માટી પોતાની મેળે જ ગ્રહણ થાય છે (તેમ) જગતનું દર્શન થવાથી પ્રમાણની અપેક્ષા વિના પ્રતીત થવાના સ્વભાવવાળું બ્રહ્મ પણ દેખાય છે.

શિવાનંદ વાણી

પવિત્ર બનો, દૂષણ નાશ પામશે : જ્યારે તમે ભગવાનના નામનો જપ અને ધ્યાન કરશો, ત્યારે જો તમારા મનમાં ખરાબ વિચારો આવે તો તેમને દૂર કરવા માટે તમારા ઈચ્છાબળનો ઉપયોગ ન કરો. તેનાથી માત્ર તમારી શક્તિનો વ્યય થશે. તમે થાકી જશો. તમે જેટલો વધારે પ્રયત્ન કરશો, તેનાથી બમણા જોરથી વિચારો ઝડપથી પાછા આવશે. વિચારો વધુ પ્રબળ થશે. તેમના પ્રત્યે ઉદાસીન થઈ જાઓ. શાંત રહો. તે જલદી જતા રહેશે અથવા તે વિચારોની જગાએ વિરોધી વિચારોનું સ્થાપન કરો અથવા ભગવાનના કે ગુરુના ચિત્રનું ચિંતન કરો અને વારંવાર મંત્રનો જપ કરો. પ્રયત્નપૂર્વક પ્રાર્થના કરો. ધ્યાન કર્યા વિના એક પણ દિવસ ન જવા દો. તમારી આધ્યાત્મિક સાધનામાં નિયમિત રહો. પવિત્ર અને સાત્ત્વિક આહાર લો. મનની એકાગ્રતામાં ફળ અને દૂધ મદદરૂપ થાય છે **- સ્વામી શિવાનંદ**

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

અનુક્રમ

૧.	શ્લોક - આત્મબોધ	શ્રીમદ્ આદિ શંકરાચાર્ય	૧
૨.	અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ		૨
૩.	સંપાદકીય	સંપાદક	૩
૪.	સત્સંગ-૧	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૪
૫.	મહાન સ્વરૂપદર્શનનો અભ્યાસ કરો	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૭
૬.	મનાચે શ્લોક-મનોબોધ	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૦
૭.	ભક્તિ : લક્ષણ અને સ્વરૂપ-૨	શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી	૧૨
૮.	યોગ એ જ જીવન	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૪
૯.	એકાગ્રતા પ્રાપ્તિના ઉપાયો	સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી	૧૮
૧૦.	કટુ સત્યના મીઠા આશીર્વાદ	સ્વામીશ્રી રામ	૨૦
૧૧.	અમૃતપુત્ર-૧૦	શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે	૨૧
૧૨.	ઉપનિષદ-યાત્રા	ડૉ. ગુણવંત શાહ	૨૪
૧૩.	વૃક્ષ-દેવાય નમો નમઃ	ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી	૨૭
૧૪.	વૃત્તાંત		૩૦

તહેવાર સૂચિ

એપ્રિલ, ૨૦૧૨

તા.	તિથિ	(ચૈત્ર સુદ)
૩	૧૧	એકાદશી
૪	૧૨	પ્રદોષપૂજા, વર્ધમાન મહાવીર જયંતી
૬	૧૫	ચૈત્ર પૂર્ણિમા, શ્રી હનુમાન જયંતી, ગુડ ફ્રાઈડે
		(ચૈત્ર વદ)
૧૩	૮	મેષ સંક્રાન્તિ
૧૭	૧૧	એકાદશી
૧૮	૧૨	પ્રદોષપૂજા
૨૦/૨૧	૧૪/૩૦	અમાવાસ્યા
		(વૈશાખ સુદ)
૨૩	૨	પરશુરામ જયંતી
૨૪	૩	અક્ષયતૃતીયા
૨૬	૫	શ્રી આદિ શંકરાચાર્ય જયંતી
૨૭	૬	શ્રી રામાનુજાચાર્ય જયંતી
૨૮	૭	શ્રી ગંગાસપ્તમી

● ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનો ષડંગ યોગ ●

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

સ્થિર બેસો : ખરાબ પર્યાવરણ માટે બબડાટ ન કરો. તમારા પોતાના જગત અને પર્યાવરણનું સર્જન કરો. તમારા ચારિત્ર્યનું સારી રીતે ઘડતર કરો. સદાચારી, તંદુરસ્ત ટેવો વિકસાવો. તમારા મન, વિચારો, ઇચ્છા અને સ્મૃતિની પાછળ રહેલી ભગવાનની શક્તિ અને તેની ભવ્યતાને સમજો. નિયમિત કસરત-યોગાસન કરીને તમારા શરીરને બળવાન અને તંદુરસ્ત રાખો. આધ્યાત્મિક વીર બનો. ઇન્દ્રિયોનાં દ્વારોને બંધ કરો. વિચારો, લાગણીઓ અને મનોભાવોને શાંત કરો. ગ્રહણશીલ વલણ રાખો. ભગવાન સાથે ચાલો. નિરવતામાં શાંતિ માણો. **- સ્વામી શિવાનંદ**

"અનુરોધ-અભિલાષા" ગ્રાહકોને :

- **આપનું પત્રવ્યવહારનું સરનામું પિનકોડ સાથે સંપૂર્ણ હોય તે ટપાલ ખાતાના નવા નિયમો મુજબ અનિવાર્ય છે. તેથી સરનામાંની ચોકસાઈ માટે વિનંતી.**
- આપનો ગ્રાહક નંબર નોંધી લેવા વિનંતી છે, જેથી અંકની પ્રાપ્તિ સંબંધી કોઈ પણ પત્રવ્યવહાર કરતી વેળા ગ્રાહક નંબરનો ઉલ્લેખ વહીવટી સરળતા સર્જી શકે છે.
- સામાન્યતઃ દર માસની પાંચમી તારીખે અંક પ્રસિદ્ધ થયા બાદ તેની 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

લક્ષ્મીની પ્રતિજ્ઞા : દેવી લક્ષ્મીએ કહ્યું : 'હું સ્ત્રીઓ સાથે રહું છું, જે ક્ષમાશીલ છે અને આત્મસંયમી છે, જેઓ સત્યવાદી અને શાંત-ગંભીર છે. હું તે સ્ત્રીઓ સાથે રહેતી નથી, જેઓ ઘરની વસ્તુઓ અસ્તવ્યસ્ત રાખે છે અને તેમના પતિની આજ્ઞામાં રહેતી નથી. જે સ્ત્રીઓ પતિવ્રતા અને ચારિત્ર્યશીલ છે, તેમની સાથે હું રહું છું.' ઓ દેવીઓ ! જો તમારે લક્ષ્મીથી સમૃદ્ધ રહેવું હોય તો ઉપરના અમૂલ્ય ઉપદેશોનું અનુસરણ કરો અને તમારા ઘરને અને તમારા રાષ્ટ્રને સમૃદ્ધ બનાવો. **- સ્વામી ચિદાનંદ**

સંપાદકીય

ભારતની સ્વતંત્રતા-આઝાદીના આંદોલનમાં માર્ચ મહિનાનું મહત્ત્વ આગવું છે. ૧૯૩૦ની બારમી માર્ચે પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીજીએ દાંડીયાત્રા કરી. આ યાત્રાના પૂર્વ આયોજન અર્થે યાત્રા માર્ગના ગામોમાં ભ્રમણ કરી રહેલા દાંડીકૂચના પ્રહરી સરદાર વલ્લભભાઈની દાંડીયાત્રાના પાંચ દિવસ પહેલાં ૭મી માર્ચે અંગ્રેજ સરકારે રાસ ગામમાંથી ધરપકડ કરીને અમદાવાદની સાબરમતી સેન્ટ્રલ જેલમાં લાવવામાં આવ્યા ત્યારે તેમને જોઈને જેલના સુપ્રિટેન્ડેન્ટે પોતાની સિગરેટ બુઝાવી નાખી, સરદાર સાહેબનું સ્મિત અને ગૌરવ સાથે અભિવાદન કર્યું. જ્યારે જેલના તોતીંગ દરવાજાઓમાંથી પસાર થઈને કારાવાસની કોટડી તરફ તેમને લઈ જવામાં આવ્યા, ત્યારે જેલમાં સજા ભોગવી રહેલા આઝાદી જંગના સેંકડો આંદોલનકારીઓએ મહાત્મા ગાંધી ઝિંદાબાદ... વલ્લભભાઈ પટેલ ઝિંદાબાદ... ઇન્કિલાબ ઝિંદાબાદ... જેવા ગગનભેદી નારાઓથી જેલની દીવાલોને ગજાવી દીધી હતી. સરદારની આ પહેલીવારની જેલયાત્રા હતી. એમની ધરપકડના પડઘા ગુજરાતભરમાં પડ્યા હતા. અમદાવાદમાં ગાંધીજીના પ્રમુખપદે સાબરમતી નદીના પટમાં યોજાયેલી વિરાટ સભામાં એક લાખની માનવમેદની દ્વારા વલ્લભભાઈની ધરપકડનો વિરોધ કરવામાં આવ્યો.

સરદાર વલ્લભભાઈ તા.૭મી માર્ચ ૧૯૩૦થી ૨૫મી જૂન ૧૯૩૦ સુધી આ કોટડીમાં કેદી તરીકે કારાવાસ ભોગવ્યો હતો. આ કોટડી ૧૦ X ૮ ફૂટની નાનકડી ખોલી છે. તેમાં સરદાર પટેલનું એક વિશાળ તૈલચિત્ર છે. સરદાર પટેલે વાપરેલ ખાટલો, ચરખો, વાસણો અને નાનકડું ઢાળિયા જેવું મેજ કાળજીથી સાચવી રાખવામાં આવેલ છે. આ ભાગના જેલની કોટડીઓના ભાગને ‘સરદાર પાર્ક’ નામ આપવામાં આવેલ છે.

આ વર્ષે તા.૭મી માર્ચે ૨૦૧૨ના દિને ગુજરાતની બાર જેલોમાં સરદાર પટેલ વિશે વિદ્વાન વક્તાઓનાં પ્રવચનો આયોજવામાં આવ્યા. સાબરમતી જેલમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું ઉદ્‌બોધન થયું.

પૂજ્ય સ્વામીજીએ તેમનાં ઉદ્‌બોધનમાં કહ્યું, ‘સરદાર સાહેબે દરરોજ પોતાની ડાયરીમાં લખ્યું છે, ‘ચાર વાગ્યે ઊઠ્યો. ગીતા અને રામાયણ વાંચ્યાં.’ એક દિવસ ખેડા-માતરથી થોડા રાજકીય કેદી આવેલા, તેથી તેમની સાથે મોડી રાત સુધી વાતો કરી, તેથી ‘આજે સવારે સાડા પાંચ વાગ્યે ઊઠ્યો. ગીતા રામાયણ વાંચ્યાં.’

સરદારનું સત્ત્વ તેમની પ્રમાણિકતા અને સત્યનિષ્ઠામાં હતું. સરદારનું જોમ, ઊર્જા, શક્તિ અને ક્ષમતા તેમની ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા અને પ્રાર્થનામાં વિશ્વાસ હતો. તેથી જ પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીજીએ ૨૦-૨-૧૯૩૩ના રોજ તેમના એક પત્રમાં લખ્યું, ‘સરદાર વલ્લભભાઈનો જય હો - મોહનદાસ ગાંધી’

આમ એક વાત તો સત્ય થઈ, પાકી થઈ કે તમો સૌ જેલમાંથી બહાર તો ન જઈ શકો, સ્વતંત્ર નથી પરંતુ તમોને તમારી અંદર જતાં કોઈ પણ રોકી શકે તેમ નથી. માટે તમો પ્રાર્થના અચૂક કરજો. પ્રાર્થના એટલે પ્રભુ પાસે કંઈ માગવાનું નથી. પ્રાર્થનામાં અપાર બળ છે. આત્મશક્તિનો વિકાસ પ્રાર્થનાથી થશે. વહેલા કે મોડા પ્રાર્થનાનો જવાબ પ્રભુ આપે જ છે.’

સાતમી માર્ચે હોળી હતી. આ ફાગણ સુદ પૂનમ એટલે શ્રી ગૌરાંગ મહાપ્રભુનો પ્રાકટ્ય દિવસ. પૂજ્ય સ્વામીજીએ હરિનામ સંકીર્તન કરાવ્યું. કેદી ભાઈઓની સંગીત મંડળીએ સાથ આપ્યો. પ્રભુનામ ગુણાનુવાદ અને સંગીતના સ્વરોએ કેદી ભાઈઓએ ઊભા થઈને ઉન્માદમાં આવી નૃત્ય કર્યું. સ્વામીજીએ સરદારશ્રીની કોટડીમાં બેસીને પ્રાર્થના કરી. ગીતાજીનો પાઠ કર્યો. વરિષ્ઠ જેલર સાહેબે કહ્યું, ‘આજે સરદાર પટેલના આત્માને ખરી શાંતિ થશે. કારણ આ ઓરડીમાં સરદાર સાહેબના ગયા પછી પહેલીવાર કોઈએ પ્રાર્થના કરી છે.

પ્રાર્થના એટલે આત્માનું પરમાત્મા સાથે અનુસંધાન. આ વર્ષે આંબે મોર ખૂબ જ બેઠા છે. ગયે વર્ષે મોર બેઠો જ ન હતો. ગયે વર્ષે શિયાળો આવ્યો જ ન હતો. આ વર્ષે કડકડતી ઠંડી પડી છે.

આપણાં સૌનાં જીવન પણ આ શિયાળા, ઉનાળા અને ચોમાસાના આટાપાટામાં આવશે અને જશે. જો કંઈક શેષ રહેશે તો તે છે, આપણાં જીવનની સરળતા, નિષ્કપટતા, નિષ્પાપતા અને નિઃસ્વાર્થ સેવાની સુગંધ.

જીવન સાર્થક્યની બે પાંખો છે - સેવા અને પ્રભુનું સ્મરણ. તેને સહારે ઊડીએ, હરિકૃપા કે ગુરુકૃપાનાં વિષદ આકાશમાં અને કરીએ જીવન સાર્થક્ય !

ૐ શાંતિ.

- સંપાદક

સત્સંગ-૧

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

સમૂહપ્રાર્થના અથવા સત્સંગ

જ્યારે સંખ્યાબંધ વ્યક્તિઓ પ્રાર્થના અને ભગવત્સમરણ માટે ભેગા મળે ત્યારે તેને સત્સંગ કહેવાય. વ્યક્તિગત પ્રાર્થનાના અતિ વિશાળ ફાયદા છે તો સમૂહપ્રાર્થનાના તેનાથી પણ વધુ ફાયદા છે. જો તમે તમારા ઓરડાને બંધ કરી અંદર બેસી પ્રાર્થના કરો તો નિઃશંક રીતે તમારી પ્રગતિ થશે. પરંતુ જો તમે નાનું સત્સંગમંડળ બનાવો અને સાથે મળીને પ્રાર્થના કરો તો ઘણું મોટું આધ્યાત્મિક બળ ઉત્પન્ન થાય છે. તે માત્ર તમને જ નહીં પરંતુ મંડળના સર્વને ફાયદારૂપ થાય છે. દરેકની પ્રગતિ ઝડપી બને છે. મંડળના બાકીના સભ્યો તમને તમારી પ્રગતિમાં મદદ કરે છે અને તમે પોતે પણ તેમની પ્રગતિમાં ફાળો આપો છો. સમૂહપ્રાર્થના અને સત્સંગનો આ ખાસ ફાયદો છે.

હવે આપણે સત્સંગ ઉપર આપણું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીએ. તેને સામૂહિક પ્રાર્થના તરીકે આપણે વર્ણવી શકીએ. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે કહ્યું, 'મારા ભક્તો જ્યાં મારા નામનું ગાન કરે છે ત્યાં હું હાજર છું.' સત્સંગમાં ભગવાનની પૂજાની એક સામાન્ય ઈચ્છાવાળા મોટી સંખ્યાના લોકો ભેગા મળે છે અને તેઓ ઉપર ભગવાનની હાજરી ખૂબ કૃપા વરસાવે છે. હકીકતમાં 'સત્સંગ' શબ્દનો સાચો અર્થ 'સત્ય અથવા ભગવાનનો સંગ-સાન્નિધ્ય.'

જ્યારે ભક્તિવાળા લોકોના સમૂહ દ્વારા ભગવાનની પૂજા થાય છે ત્યારે નિઃશંક રીતે વાતાવરણ પ્રબળ આધ્યાત્મિક શક્તિથી ભરાઈ જાય છે - ચાર્જ થાય છે. આવા મેળાવડાને જોવા માટે દિવ્ય જીવો અને દૂતો ત્યાં હાજર હોય છે છતાંયે આપણે આપણી ભૌતિક આંખોથી તેમને જોઈ શકતા નથી. જ્યારે જ્યારે આપણામાં ભલા અને પવિત્ર વિચારો ઉદ્ભવે ત્યારે ત્યારે તરત જ આપણે દિવ્ય વ્યક્તિઓથી ઘેરાઈ જઈએ છીએ; તેઓ આપણને પ્રોત્સાહિત કરે છે. તેથી સત્સંગનો લાભ સાચે જ અમૂલ્ય છે. તે કેટલાંક અનિષ્ટ પરિબળોની અસર સામે કિલ્લારૂપ છે.

સત્સંગ વિશેના આ વિભાગમાં આપણે સત્સંગના ઊંચા મૂલ્ય વિશે જાણીશું. દા.ત. સંતોનું સાન્નિધ્ય. જો આપણે ઈશ્વરની શોધ માટે આતુર હોઈએ તો સત્સંગનું આ બીજું સ્વરૂપ ઘણું અગત્યનું છે.

આજના જમાનાની જરૂરિયાત - સત્સંગ મંડળો

આ જમાનામાં સત્સંગ મંડળોની ખૂબ જરૂર છે. આ સમયમાં માણસનું પરિવર્તન માત્ર સત્સંગ દ્વારા જ થઈ શકે છે. માણસના કાનમાં ઉચ્ચ વિચારોનો સતત પ્રવાહ વહેવડાવવો જોઈએ. તો જ તેના હૃદયનું પરિવર્તન થશે. સત્સંગ દ્વારા આ કામ ઘણી અસરકારક રીતે થાય છે.

જો દરેક જગાએ, દરેક વિસ્તારમાં, દરેક શહેરમાં અને દરેક ફળિયામાં સત્સંગ મંડળ હોય તો તે કેટલી અદ્ભુત ચીજ કહેવાય ! આખી પૃથ્વી ઉપર તેનાથી આધ્યાત્મિકતાનાં વિશાળ મોજાં ફેલાઈ જશે. અનિષ્ટનાં અંધકારમય પરિબળોનો હુમલો ખાળી શકાશે અને લોકોનાં મનમાં ઉન્નત વિચારોનું સામ્રાજ્ય ફેલાઈ જશે.

આ સત્સંગોથી લોકોને સાચો દિવ્ય જીવનનો રાહ શીખવા મળશે. તેઓ ઉન્નત જીવો બની જશે. સામૂહિક પ્રાર્થનાઓની આધ્યાત્મિક અસરથી તેમાં હાજર રહેનારાનું જ નહીં પરંતુ આખા દેશનું પરિવર્તન થઈ જશે. સર્વોચ્ચ વિચારો અને આદર્શો લોકોનાં હૃદયમાં પ્રવેશશે. અપ્રામાણિકતા અદશ્ય થઈ જશે. ધર્મની સર્વોપરીતાનું રાજ્ય ફેલાશે. લોકો વિનમ્રતાના આદર્શ સેવકો બની જશે. આખું જગત એક વિશાળ કુટુંબ છે એવી લાગણીથી તેઓ સર્વ જીવોનું હિત કરવા સમર્પિત થઈ જશે.

તમે જાણે કે એક મહાન વેદાન્તના તત્ત્વજ્ઞાની હો એ રીતે 'ત્રણે કાળમાં જગત છે જ નહીં' એવું

કહેવાનો કોઈ અર્થ નથી. ઘણા અભ્યાસીઓ ઉચ્ચ તત્ત્વજ્ઞાન ટાંકે છે પરંતુ જો તેમની દાળમાં મીઠું ઓછું પડે કે તેમની ચામાં ખાંડ ઓછી પડે તો તેઓ ખૂબ બેચેન બની જાય છે. તેનું તત્ત્વજ્ઞાન માત્ર તેમના હોઠ ઉપર હોય છે, હૃદયમાં નહીં. આ નહીં ચાલે. આપણે વ્યવહારુ તત્ત્વજ્ઞાની બનવાનું છે અને તે સતત સત્સંગથી સિદ્ધ થાય છે.

સત્સંગ આત્મા માટે શાળા છે

જો આપણે સતત સત્સંગમાં જઈએ તો આપણને ઘણી નવી બાબતો જાણવાની મળે છે. આપણે વાસ્તવિક જીવનના સિદ્ધાંતો શીખીએ છીએ. સત્સંગ એ એવી શાળા છે કે જેમાં આપણે કેવી રીતે સદ્‌ગુણોનો વિકાસ કરવો, દિવ્ય જીવન કેવી રીતે જીવાય, મજબૂત અને પવિત્ર ચારિત્ર્ય કેવી રીતે બનાવાય, ઉપદ્રવી મનને અંકુશમાં કેવી રીતે લેવું, આપણી લાગણીઓ ઉપર વિજય કેવી રીતે મેળવવો તથા ઘણી બીજી મહત્ત્વની બાબતો શીખીએ છીએ, જે આપણા જીવનને સાચા અર્થમાં જીવવા લાયક બનાવે છે.

સરકાર તમને ભૌતિક બાબતોની કેળવણી ફરજિયાત રીતે આપી શકે પરંતુ તમારી ફરજિયાત આધ્યાત્મિક કેળવણીના ભાગરૂપે તમારે પોતે જ સત્સંગમાં જવું જોઈએ. તેમ કરવા માટે તમને કોઈ દબાણ ન કરી શકે. એક દિવસ માટે પણ સત્સંગ ન ચૂકવાનો દૃઢ સંકલ્પ કરવો તે તમારા પોતાના ઉપર નિર્ભર છે. તમે શાળામાં જે માનસિક અને શારીરિક કેળવણી મેળવો છો તેના કરતાં આત્માની કેળવણી ઘણી વધુ મહત્ત્વની છે.

સાચું જીવન શું છે ? બીજા માટે જીવવું તે. સાચું સૌંદર્ય શું છે ? શું તે હીરાની વીંટી કે રેશમી વસ્ત્રોનું સૌંદર્ય છે ? ના. સાચું સૌંદર્ય નિઃસ્વાર્થ સેવા અને દાન છે. તમે આકર્ષક વસ્ત્રો પરિધાન કરી તમારી જાતને હજાર વાર દર્પણમાં જુઓ. શું તે તમને સૌંદર્ય બક્ષે છે ? સૌંદર્ય અંદર છે. તમારા હૃદયમાં અનંત સૌંદર્ય રહેલું છે. આમ છતાં જુઓ આપણે આ શરીરને શણગારવા કેટલો બધો સમય ખરચીએ છીએ ! સવારે તમે એક પ્રકારની હેરસ્ટાઈલ કરો છો અને સાંજે બીજી. શું આ બધું જરૂરી છે ? તમને નથી લાગતું કે તે કીમતી સમય અને કીમતી જીવનનો બગાડ છે ? સમયનો સદુપયોગ કરવાનું તમે સત્સંગમાં જવાથી અને જીવનના આધ્યાત્મિક હેતુ ઉપર ચિંતન કરવાથી યોગ્ય રીતે શીખી શકશો. આ રીતે તમે સર્વ જીવોમાં એક જ ઈશ્વરનાં દર્શન કરવાનું શીખશો.

જ્યારે આપણે સત્સંગમાં હોઈએ છીએ ત્યારે આપણે આસપાસના લોકોમાં જે સારું છે તે જોયા સિવાય રહી શકતા નથી. આ લાગણી ક્રમશઃ તમારા સ્વભાવનું એક અંગ બની જશે અને એક સમય એવો આવશે કે જ્યારે આપણે દરેક સમયે દરેકમાં માત્ર સારું જ જોઈશું. આ રીતે સત્સંગ આપણા દોષદેખા સ્વભાવનો નાશ કરશે. આ સ્વભાવ દૂષિત મનને કારણે હોય છે. આપણો માનવસ્વભાવ એવો છે કે આપણે બીજાની ક્ષતિઓ ઝડપથી જોઈએ છીએ. આપણા હૃદયની અપવિત્રતાને લીધે આપણે સારા માણસોમાં પણ ખામીઓ શોધીએ છીએ. સત્સંગમાં આપણે દરેકના સારા ગુણોની પ્રશંસા કરીને આનંદથી રહેવાનું શીખીએ છીએ. આપણા હૃદયમાંથી ધિક્કાર દૂર થાય છે અને તેનું સ્થાન પ્રેમ લે છે.

સામૂહિક સાધનાના ફાયદા

અહીં સામૂહિક સાધના અથવા સત્સંગનો બીજો મોટો ફાયદો દર્શાવ્યો છે. પાંચ વર્ષના અભ્યાસથી જે આધ્યાત્મિક ફાયદો તમે મેળવી શકતા નથી તે તમે એક સત્સંગમાં જવાથી મેળવી શકો છો. તેમાં કોઈ શંકા નથી. તમે ખરેખર તેનો અનુભવ કરી શકો છો. જ્યારે તમે સત્સંગમાં કીર્તનનું ગાન કરતા હો ત્યારે તમે જગતને ભૂલી જાઓ છો. આધ્યાત્મિક જીવનનો આ મહાન અનુભવ છે. તમને જગતને કોણે ભૂલાવ્યું અને દેહભાનથી પર કોણે કર્યા ? તે ભગવાનના નામનું કીર્તન હતું, તે સત્સંગ હતો.

માત્ર સત્સંગમાં આપણે પૂર્ણ સાવધાન રહી શકીએ છીએ. સત્સંગમાં આપણે સમાધિનો અનુભવ સરળતાથી કરી શકીએ છીએ. ઘણી વાર આપણે આપણા કક્ષમાં પ્રાર્થના કરતા હોઈએ ત્યારે આપણે બીજા પ્રકારની સમાધિ અનુભવીએ છીએ.

એક મુમુક્ષુ મનને કાબૂમાં લેવાનો સૌથી સરળ માર્ગ જાણવા માગતો હતો. તેના ગુરુએ રમૂજમાં કહ્યું, 'તારા મનને સંતોષ થાય તેટલાં દાળભાત ખા. હવે, સુંદર, પોચી અને આરામદાયક પથારીમાં સૂઈ જા. તારા માથા અને પગ માટે પોચાં ઓશીકાં લે. આરામ કર. ઊંડા શ્વાસ લે અને ઘોરવા માંડ. તું મનથી પર થઈ જઈશ !

જ્યારે સત્સંગમાં જવાની તક મળી હોય ત્યારે જો તમે એકલા તમારા ઓરડામાં બેસી રહો તો તમારી પેલા મુમુક્ષુ જેવી જ દશા થાય. જ્યારે તમે સત્સંગમાં હો ત્યારે તમારે સભાન અને જાગ્રત રહેવું જ પડે છે. અને એ ન ભૂલો કે તમે પણ સમગ્ર સમૂહનાં આધ્યાત્મિક આંદોલનોનો લાભ મેળવો છો.

સત્સંગનું સંચાલન

સત્સંગના આયોજનની ઘણી રીતો છે. ચર્ચમાં ખ્રિસ્તીઓની સેવા, મસ્જિદમાં મુસ્લિમોની પ્રાર્થના અને મંદિરમાં હિંદુઓની પૂજાની રીતો જુદી જુદી છે. હિંદુઓમાં પણ જુદા જુદા સંપ્રદાયો સત્સંગની જુદી જુદી રીતો અપનાવે છે. તેમાં કંઈ ખોટું નથી. ખાવામાં પણ જુદી જુદી રીતો હોય છે. કેટલાક આંગળીઓનો ઉપયોગ કરે છે, કોઈ છરીકાંટાનો ઉપયોગ કરે છે તો કોઈ ચોપસ્ટીક્સનો ઉપયોગ કરે છે. પણ બધા જ ખોરાક મોંમાં જ મૂકે છે. તે રીતે આપણે પ્રાર્થના કઈ રીતે કરીએ છીએ તે મહત્ત્વનું નથી; આપણે સૌ આત્મા માટેનો ખોરાક અંદર લઈએ છીએ. બધા જ સત્સંગનું સામાન્ય લક્ષણ છે - પરમાત્મા પ્રત્યે પ્રેમ અને પૂજ્ય ભાવ ધરાવતા ભેગા મળેલા ભક્તોની ભક્તિ અને આતુરતા.

હિંદુ-સત્સંગની સામાન્ય બાબતો આ પ્રમાણે છે : પવિત્ર વૈદિક મંત્રોનું ગાન, દા.ત. ગાયત્રી મંત્ર, ભગવાનનો અને તેના નામનો મહિમા ગાતાં કીર્તનો અને ભજનો, પવિત્ર શાસ્ત્રોમાંથી પઠન, આધ્યાત્મિક વિષય ઉપર કોઈ વિદ્વાનનું પ્રવચન અને અંતે જગતનાં સુખશાંતિ, કલ્યાણ અને સંવાદિતા માટે શાંતિપાઠ.

દિવ્ય જીવન સંઘના સભ્યો તેમની પ્રાર્થના-સેવામાં નીચે પ્રમાણેની પદ્ધતિ અપનાવે છે.

(૧) સમૂહમાં 'ૐ'નો નાદ

(૨) 'જય ગણેશ' કીર્તન જેમાં સર્વ મુખ્ય દેવતાની સહાય માટે પ્રાર્થના કરવામાં આવે છે.

(૩) ગુરુસ્તોત્રોનું સામૂહિક ગાન

(૪) ગુરુકૃપા પ્રાપ્ત કરવા માટે 'જય ગુરુદેવ' કીર્તન.

(૫) 'વિશ્વ પ્રાર્થના' જે આ પાઠમાં અગાઉ આપવામાં આવી છે.

(૬) કોઈ એક ભક્ત દ્વારા કોઈ પણ કીર્તન કે ભજન થાય અને તેને સમૂહમાં ઝીલવામાં આવે.

(૭) કોઈ આધ્યાત્મિક ગ્રંથનું વાચન અથવા કોઈ ધાર્મિક વિષય ઉપર પ્રવચન.

(૮) 'ૐ નમો ભગવતે શિવાનંદાય' એ પવિત્ર ગુરુમંત્રનું ગાન.

(૯) 'હનુમાન ચાલીસા'નું સામૂહિક ગાન.

(૧૦) દુખી લોકો માટે તથા વિશ્વ માટે દીર્ઘ જીવન, સ્વાસ્થ્ય, શાંતિ અને સમૃદ્ધિની કામના માટે મહામૃત્યુંજય મંત્રનું ગાન.

(૧૧) થોડો સમય શાંત ધ્યાન.

(૧૨) આરતી અને શાંતિપાઠ.

ઉપરોક્ત પદ્ધતિ લગ્ન-પ્રસંગે, બીમાર માણસ પાસે અને મરણ-પ્રસંગે અપનાવી શકાય. જે લોકો પ્રાર્થના-સેવામાં હોય તેમણે સમગ્ર કાર્યક્રમ દરમિયાન સભ્ય વર્તન દાખવવું જોઈએ. તેમણે વાતો ન કરવી જોઈએ અને મનને ભટકવા ન દેવું જોઈએ. તેમણે જ્યારે ગાન ચાલતું હોય ત્યારે એકાએક ઊભા થઈને ચાલવા ન માંડવું જોઈએ.

☐ 'યોગના પાઠ'માંથી સાભાર

મહાન સ્વરૂપદર્શનનો અભ્યાસ કરો

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

દરરોજ સાધનાના મૌનધ્યાનનો સમય પૂરો થતાં તમે એક મંત્ર ગાઓ છો :

નમોસ્ત્વનન્તાય 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 રૂપો 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 ભગવદ્‌ગીતા 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 બધું 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 ઈશોપનિષદનું 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 આરંભમાં જ કહ્યું છે :

'ઈશાવાસ્યમિદમ્ સર્વમ્ યત્ કિં ચ 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 વિશે 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-પ્રતિદિનના 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 સમ્મોહન આવીને તમને રમકડું, રમવાનું સાધન, તેના વશમાં રમતી કઠપૂતળી ન બનાવી દે તેમ ઈચ્છતા હો તો ઈશ્વરને તમારા હૃદયમાં સ્થાપવાનો જ, એક અને એક માત્ર 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 છે : 'આ બધાં નામ-રૂપોમાં અમે તારું દર્શન કરીએ. આ બધાં નામ-રૂપોમાં 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 બધાને 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 રસ્તો છે. 'તેમણે' કોઈ જાતની દ્વિધા સિવાય સ્પષ્ટ સમજાવ્યું છે, કોઈ પણ અનિશ્ચિતતા સિવાય, પૂરી નિરપેક્ષ ચોક્સાઈથી 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

આગામી ઉત્સવો

શ્રી દેવી ભાગવત સપ્તાહ : તા.૨૨-૪-૨૦૧૨થી ૨૮-૪-૨૦૧૨ સુધી બપોરે ૩-૩૦થી સાંજે ૭-૦૦ વાગ્યા સુધી શ્રી દેવી ભાગવત સપ્તાહ પારાયણ. વ્યાસપીઠ ઉપર શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ બિરાજશે.

ઈશોપનિષદ (શાંકરભાષ્ય) વિષય ઉપર તા.૨૨-૪-૨૦૧૨થી ૨-૫-૨૦૧૨ સુધી રોજ સવારે ૭-૦૦ થી ૮-૦૦ દરમિયાન સ્વામી શ્રી અદ્વૈતાનંદગિરીજી મહારાજ (પનવેલ) વ્યાખ્યાન આપશે.

શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી આદિ શક્તિપીઠ ૧૧મો પાટોત્સવ : તા.૨૯-૪-૨૦૧૨ સવારે ૭-૦૦ વાગ્યાથી શ્રીયંત્રપૂજા તથા નવચંડી યજ્ઞ. સાંજે ૬-૩૦થી ૮-૩૦ બ્લડ ડોનેશન કેમ્પ. સાંજે ૭-૩૦ થી ૮-૩૦ મહાપ્રસાદ અને ત્યાર બાદ ભજન સંધ્યા.

સૂરસંધ્યા : તા.૩૦-૪-૨૦૧૨ સાંજે ૭-૩૦ થી ૧૦-૩૦ દરમિયાન શ્રી સાંઈરામ દવેનું ભક્તિસંગીત.

શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ સ્મૃતિ વ્યાખ્યાન : તા.૧-૫-૨૦૧૨ સાંજે ૬-૩૦ થી ૭-૩૦ શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી મહારાજ (પ્રમુખ, રામકૃષ્ણ મિશન, વડોદરા)નું ''સ્વામી વિવેકાનંદ અને રાષ્ટ્ર આવાહન'' વિષય પર પ્રવચન. સાંજે ૭-૩૦ થી ૮-૩૦. પ.પૂજ્ય સ્વામી માધવપ્રિયદાસજી 'સ્વાધ્યાયમાં સત્સંગની આવશ્યકતા' વિષય ઉપર પ્રવચન આપશે. આ કાર્યક્રમમાં ૫-૪૫ પહેલાં ઉપસ્થિત થવા વિનંતી.

નૈતિક મૂલ્યનિષ્ઠ શિક્ષણ વિષય પર તા. ૨-૫-૨૦૧૨ના રોજ સાંજે ૬-૪૫ થી ૭-૩૦ દરમિયાન સરદાર પટેલ યુનિવર્સિટી, એકેડેમિક સ્ટાફ કોલેજના ડાયરેક્ટર ડૉ. નરેશ વેદનું વ્યાખ્યાન. ૭-૩૦ થી ૮-૧૫ સંન્યાસ આશ્રમ, મુંબઈના પ્રમુખ શ્રી સ્વામી વિશ્વેશ્વરાનંદગિરીજી મહારાજનું આધ્યાત્મિક શિક્ષણની જરૂરિયાત વિષય પર પ્રવચન.

શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનો પ્રાકટ્યોત્સવ : તા.૩-૫-૨૦૧૨ સવારે ૬-૩૦ થી ૭-૩૦ ધ્યાન, પ્રાર્થના તથા અભિનંદન સમારોહ. સવારે ૮-૩૦ થી ૧૦-૩૦ આયુષ્યહોમ તથા નારાયણ સેવા. સાંજે ૬-૩૦ થી ૮-૩૦ સંત સમાગમ તથા આશીર્વચન. સાંજે ૮-૩૦ થી ૯-૩૦ મહાપ્રસાદ અને ત્યાર બાદ સુગમ સંગીત. રાત્રે ૧૧-૦૦ થી ૧૨-૦૦ મહાનિશા ધ્યાન, પૂજા-આરતી તથા શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી દ્વારા આશીર્વચન.

૨૭મો યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિર

તા. ૧૧મી મેથી તા.૩૦ મે દરમ્યાન ૨૭મો આવાસીય યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિર યોજાનાર છે. જેમને યોગાસનો આવડતાં હોય, નિયમિત કરતા હોય અને બીજા લોકોને વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિસર શિખવવામાં રુચિ હોય, જેમની વય ૨૦ થી વધુ અને ૬૦ થી ઓછી હોય, અંગ્રેજી માધ્યમમાં શિક્ષણ અપાશે તે માટેની તૈયારી હોય, સ્નાતક હોય, તેઓ સૌ આ આવાસીય યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિરમાં જોડાઈ શકે છે. તા.૧૦મી મેની સાંજે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ પહોંચી જવાનું રહેશે. તા.૩૦મી મેની સાંજે પૂર્ણાહુતિ પછી જઈ શકાશે. યોગાસનો, પ્રાણાયામ, ક્રિયા, મુદ્રા, બંધ ઉપરાંત શરીરવિજ્ઞાન અને આરોગ્યશાસ્ત્રમાં કાર્ડિયોલોજી, પેથોલોજી, ઓર્થોપેડીક, ડાયાબિટોલોજી, ઇતર શરીરવિજ્ઞાન, આયુર્વેદ, મેનેજમેન્ટ, પાતંજલ યોગદર્શન, ગીતા, રેઈકી વગેરેનું પ્રશિક્ષણ દરરોજ અધિકારી શિક્ષકો દ્વારા આપવામાં આવશે. રહેવા, અભ્યાસક્રમ અને ભોજન પેટે **રૂ.૯૦૦૦/-** આપવાના રહેશે. તે જમા કરાવીને તા.૩૦ એપ્રિલ ૨૦૧૨ પહેલાં રજીસ્ટ્રેશન કરાવી લેવું જરૂરી છે. પ્રવેશપત્ર આશ્રમની વેબસાઈટ www.divyajivan.org પરથી મેળવી લેવું. સંપર્ક : મંત્રીશ્રી, શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, ઈસરો સામે, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫. ફોન : ૦૭૯-૨૬૮૬૧૨૩૪, ટેલીફેક્સ : ૦૭૯-૨૬૮૬૨૩૪૫ Email : sivananda_ashram@yahoo.com

મનાચે શ્લોક - મનોબોધ

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

સંતો પૂર્વના હોય કે પશ્ચિમના સૌએ પ્રાર્થનાને અને પ્રભુપ્રેમને ખૂબ જ મહત્ત્વ આપ્યું છે. ઈશ્વરનું સ્વરૂપ કોઈ એક રૂપ રંગમાં બંધાયેલું નથી. કબીરદાસજી તો કહે છે કે 'રૂપ નહીં, રંગ નહીં, નહીં બરન કાયા, નિર્ગુણરૂપ, નિર્વિકાર મેરા રઘુરાયા.' ઈશ્વરને રૂપ, રંગ, વર્ણના બંધનમાં બાંધવો નહીં. તે નિર્ગુણ છે, ભક્તોના ભાવ અને ભક્તિને વશ થઈને તેઓ સગુણ સાકારરૂપ ધારણ કરે છે.

બહુ ચાંગલે નામ યા રાઘવાંચે
અતિ સાજિરેં સ્વલ્પ સોપેં ફુકાચેં ।
કરી મૂળ નિર્મૂળ ચેતાં ભવાચેં
જિવાં માનવાં હેંચિ કૈવલ્ય સાચેં ॥૮૮॥

સંતોએ સ્વાત્માનુભવથી જ ગાયું છે,

'મધુર મધુર મધુર નામ સીતારામ સીતારામ'

અહીં સંતરામદાસજી કહે છે,

બહુ સારું આ રામનું નામ પ્યારું,
અતિ રમ્ય તે સ્વલ્પ ને મુક્ત સ્હેલું,
કરે મૂળ નિર્મૂળ લેતાં ભવોનું,
અરે માનવી આ જ કૈવલ્ય સાચું.

રામ એ નામ અતિ ઉત્તમ છે, મધુર છે, અતિ સુરમ્ય છે, સ્વલ્પ (બે અક્ષરનું ટૂંકું), સરળ અને કંઈ પણ ખર્ચવું ન પડે એવું છે. એ નામ લેતાં જન્મ મરણનું મૂળ એટલે વાસનાના બીજને બાળી તેને નિર્મૂળ કરી નાખે છે. હે માનવ ! એ જ કૈવલ્ય બ્રહ્મ, મોક્ષ ધન છે.

ભગવાન ભાષ્યકાર આદિ શંકરાચાર્યજીએ આ વાતની પુષ્ટિ કરતાં કહ્યું છે કે,

પુનરપિ જનનં પુનરપિ મરણં પુનરપિ જનનીજઠરે શયનમ્ ।
ઈહ સંસારે બહુદુસ્તારે કૃપયાપારે પાહિ મુરારે ॥

ઓ મુરારિ દેવ ! આ અપાર સંસારમાં વારંવાર જન્મ, ફરી ફરી મરણ અને ઘણીવાર માતાના ઉદરમાં હું શયન કરી ચૂક્યો છું, હવે તો કૃપા કરી આ અતિ દુસ્તર સંસારમાં મારી રક્ષા કરો.

આ જ મોહમુદ્‌ગરમાં શ્રી શંકર વારંવાર કહે છે કે, 'હે મૂઢ ! ધન, જનની તૃષ્ણાનો ત્યાગ કર. સદ્‌બુદ્ધિ કર, મનમાં કોઈપણ વિષયની લાલચ ન કર. તારાં કર્મો પ્રમાણે તને જે ધન મળે, તેથી મનને આનંદમાં રાખ.

'સ્ત્રીઓના સ્તનમંડળ અને નાભિપ્રદેશ જોઈ મોહાવેશ ન પામ. એ તો માંસ અને ચરબીના લોચા છે, એમ મનમાં સતત વિચાર કર.

'આ જિંદગી કમળના પાન ઉપર રહેલા પાણી જેવી અત્યંત અસ્થિર અને અતિશય ચપળ છે. તેમ જ બધા લોકો વ્યાધિ તથા અભિમાનથી ઘેરાયેલા હોઈ (વ્યર્થ) શોકથી માર્યા જાય છે, એમ સમજ.

'જ્યાં સુધી તું ધન કમાવા મચ્યો રહીશ, ત્યાં સુધી તારો પરિવાર તારા પર પ્રેમ રાખશે, પણ ઘડપણથી અશક્ત શરીરે જ્યારે જીવવા માંડીશ, ત્યારે ઘરમાં તારી કોઈ ખબર પણ નહિ પૂછે !!

'જ્યાં સુધી તારા શરીરમાં પ્રાણવાયુ છે, ત્યાં સુધી જ ઘરમાં તારા કુશળ સમાચાર સૌ પૂછશે, પણ એ વાયુ જતો રહેશે અને શરીર મરણ પામશે, ત્યારે એ જ શરીરથી તારી સ્ત્રી ડરશે !

'હરકોઈ મનુષ્ય જ્યાં સુધી બાળક હોય ત્યાં સુધી રમવામાં તત્પર રહે છે, યુવાન થાય ત્યારે તરુણ સ્ત્રીમાં આસક્ત બને છે. અને વૃદ્ધ થાય ત્યારે (હવે મારું શું થશે, એમ) ચિંતામાં ડૂબ્યો રહે છે, પરંતુ પરબ્રહ્મમાં કોઈ લાગતો નથી !

'અરે ભાઈ ! તારી સ્ત્રી કોણ અને તારો પુત્ર કોણ ? આ સંસાર ઘણો જ વિચિત્ર છે, તું કોનો ? કોણ ? અને ક્યાંથી આવ્યો છે ? આ તત્ત્વનો તું વિચાર કર.

'તું સત્સંગ કરીશ તો સંગરહિત થઈશ, સંગ રહિત થતાં મોહરહિત થઈશ, મોહરહિત થતાં (બ્રહ્મચિંતનમાં) નિશ્ચળ બનીશ અને નિશ્ચળતા પ્રાપ્ત થતાં તને જીવનમુક્તિ પ્રાપ્ત થશે.

'ઉંમર વીતી ગઈ એટલે કામવિકાર શો ? પાણી સૂકાઈ ગયું એટલે તળાવ કેવું ? ધન ખૂટી ગયું એટલે પરિવાર શો ? અને તત્ત્વ (સાચી વસ્તુ) જણાયું એટલે સંસાર કેવો ?

'ધન, પરિવાર અને યુવાનીનો ગર્વ તું કર મા, એ બધાંને તો આંખના પલકારા જેટલા સમયમાં કાળ હરી લેશે. આ બધું માયામય છોડી, બ્રહ્મપદ જાણી તેમાં તું લીન થા.

'દિવસ ને રાત, સાંજ ને સવાર, શિશિર ને

વસંત જાય છે અને ફરી પાછાં આવે છે, એમ કાળ ખેલે છે અને આયુષ વીતી જાય છે, છતાં મનુષ્ય આશાનો પવન છોડતો નથી !

'ઓ ઘાયલ મનુષ્ય ! સ્ત્રી અને ધનની ચિંતા તને શા માટે હોવી જોઈએ ? શું તારો નિયંતા (કોઈ) નથી ? ત્રણે જગતમાં એકલો સત્સંગ જ સંસાર સમુદ્રને તરી જવા હોડી જેવો છે. (એનો ખ્યાલ કરો)

'મૂર્ખ મનુષ્ય થોડીવાર માટે જટાધારી બને છે અને ઘડીભર માટે મુંડિયો બને છે, ઘડીમાં માથાના વાળ ચૂંટી કાઢે છે અને ઘડીમાં ભગવા કપડાં પહેરે છે, એમ અનેક વેષ કરે છે ! પોતે જુએ છે છતાં જોતો નથી ! (કે આ બધું ખોટું છે) અને પેટ માટે જાત જાતના વેષ બદલ્યા કરે છે.

'(ઘડપણથી) શરીર ઢીલું બન્યું. માથે પળિયાં આવ્યાં અને મોઢું દાંત વિનાનું બન્યું ! ઘરડો થઈ (હાથમાં) લાકડી લઈ જાય છે-આવે છે, તો પણ આશાનો લોચો (તે) છોડતો નથી'

'(દિવસે ધૂણીમાં) આગળ અગ્નિ ને પાછળ સૂર્ય રાખે છે, રાત્રે (ટાઢને લીધે) છેક હડપચીમાં ઢીંચણ લાવે છે, (ટૂંટિયાં વાળી સૂઈ રહે છે) હાથમાં ભિક્ષા (પાત્ર લઈને ઘેરેઘેર ભટકે) છે અને ઝાડની નીચે પડી રહે છે, તો પણ (તે) આશાનો પાશ છોડતો નથી !

'ગંગા કિનારે અથવા સમુદ્રના કાંઠે રહેવા જાય, જાતજાતનાં વ્રતો પાળે અથવા દાન કરે, પરંતુ સર્વના મતે (સાબિત થયું છે કે) જ્ઞાન વિનાનો મનુષ્ય સેંકડો જન્મે પણ મુક્તિ પામતો નથી.

'દેવમંદિર અથવા વૃક્ષના મૂળ પાસે રહેવું, (પાથર્યા વિનાની) જમીન જ શય્યા, મૃગચર્મ પહેરવાનું વસ્ત્ર અને સર્વ પરિગ્રહ તથા ભોગોનો જેમાં ત્યાગ અને વૈરાગ્ય કોને સુખ ન કરે ?

'યોગમાં આસક્ત કે ભોગમાં આસક્ત હોય, સંગ પરાયણ કે સંગરહિત હોય, પણ જેનું મન બ્રહ્મમાં રમે છે, તે જ આનંદ કરે છે, સમૃદ્ધિમાન બને છે અને સુખી થાય છે. 'ભગવદ્‌ગીતા થોડીક જ ભણાઈ હોય, ગંગાજળનો અતિસૂક્ષ્મ કણ પીધો હોય અને જેણે એકવાર પણ શ્રીહરિની પૂજા કરી હોય, તેની યમદેવ વાત જ કરતા નથી.'

'શેરીઓમાં પડેલાં ચીથરાંની જેણે ગોદડી બનાવી હોય, જેનો માર્ગ પુણ્ય કે પાપ વિનાનો હોય, અને જેણે કેવળ યોગમાં જ મન લગાડ્યું હોય, એવો યોગી, બાળક અથવા ઉન્મત્તની પેઠે (આનંદ) રમે છે.'

'તું કોણ ? હું કોણ ? હું ક્યાંથી આવ્યો ? મારી માતા કોણ અને પિતા કોણ ? આવા વિચાર કર, બાકી સ્વપ્ન જેવા સંસારના વિચાર છોડી આ સર્વ જગતને અસાર માન.'

'તારામાં, મારામાં અને બીજાઓમાં એક જ પરમાત્મા વ્યાપી રહ્યા છે, છતાં અદેખો થઈ તું મારા પર વ્યર્થ ગુસ્સો કરે છે. સર્વ સ્થળે એક જ આત્માનાં દર્શન કર અને ભેદવાળું અજ્ઞાન છોડી દે.'

'શત્રુ, મિત્ર, પુત્ર કે કુટુંબી સાથે લડાઈ અથવા સંધિ કરવાનો યત્ન કર મા. જો તુરતમાં જ વિષ્ણુપદ પામવું હોય તો બધે જ સમાન ચિત્તવાળો થા.'

'કામ, ક્રોધ, લોભ અને મોહ ત્યજી 'હું કોણ છું ?' એનો વિચાર કર. જે મૂર્ખાઓ આત્મજ્ઞાન રહિત છે. તેઓ નરકમાં ડૂબકાં ખાતા હોય છે, અને પીડાય છે.'

'ગીતા અને વિષ્ણુસહસ્રનામ ગાવાં, લક્ષ્મીપતિ-પરમાત્માના સ્વરૂપનું નિરંતર ધ્યાન કરવું, સજ્જનોના સમાગમમાં ચિત્ત લગાડવું અને ગરીબોને (યથાશક્તિ) ધનદાન કરવું, આ જ કરવા જેવું છે.'

'પહેલાં તો નિરાંતે સ્ત્રીનો ભોગ કરાય છે અને પછીથી ખેદની વાત છે કે શરીરમાં રોગો થાય છે. જોકે લોકમાં મરણ એ જ શરણ છે, તોપણ મનુષ્ય પાપી આચરણ છોડતો નથી !'

'અર્થ (ધન)ને અનર્થ માન, ખરેખર ! તેનાથી લેશ પણ સુખ નથી. ધનવાનોને પુત્રથી પણ ભય રહે છે, આ વાત બધે જાણીતી છે.'

'પ્રાણાયામ, (ઇન્દ્રિયોને વિષયોથી પાછી વાળવી તે) પ્રત્યાહાર, નિત્ય-અનિત્ય પદાર્થોનો વિવેકપૂર્વક વિચાર અને જપ સાથે સમાધિ તું કર્યા કર, તેમ જ એકાગ્રતાપૂર્વક પરમાત્માનું ધ્યાન ધર.'

'ગુરુના ચરણકમળનો પૂર્ણ ભક્ત બની તુરત જ સંસારથી મુક્ત થા, અને એ રીતે ઇન્દ્રિયો સાથે મનને વશ કરવાથી થોડા સમયમાં પોતાના હૃદયમાં જ રહેલા પરમાત્માનાં તું દર્શન કરીશ.'

ભગવાન ભાષ્યકાર આદિ શંકરાચાર્યજીએ અસાર સંસારનાં સ્વરૂપનું સ્પષ્ટ શબ્દચિત્ર રજૂ કર્યું છે, તેથી જ રામદાસજી કહે છે કે શ્રીરામનું નામ શ્રેષ્ઠ છે, રમ્ય છે, ટૂંકું છે, મફતમાં લઈ શકાય છે, આપણા ભવોભવની યાતનાને નિર્મૂળ કરે છે, અરે ! માનવી આજ સાચું કૈવલ્ય છે. ૐ શાંતિ. (ક્રમશઃ)

ભક્તિ : લક્ષણ અને સ્વરૂપ-૨

(ભગવદ્‌ગીતા પરનાં પ્રવચનો) **શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી**

જો પ્રભુની સાથે ખરેખર સાચો પ્રેમ થઈ જાય, આસક્તિ થઈ જાય, ભગવદ્‌ભક્તિની જાગૃતિ થઈ જાય તો જીવનમાં શોક માટે કોઈ સ્થાન જ રહેતું નથી. સાથે સાથે જ ભવિષ્ય કાળનો જે કાલ્પનિક ભય આપણને સતાવે છે, વૃદ્ધાવસ્થાનો ભય, રોગોનો ભય, પ્રિયજનોના વિયોગનો ભય, આર્થિક નુકસાનનો ભય વગેરે બધા જ ભય ભક્તિની જાગૃતિ થયા પછી સતાવતા નથી, કારણ કે ભક્ત જાણે છે કે મારા પ્રભુ સર્વત્ર છે, સર્વદા છે, સર્વશક્તિસંપન્ન છે અને તેઓ મારા છે. ભગવદ્‌ગીતાના સોળમા અધ્યાયનો આરંભ દૈવી સંપત્તિના સદ્‌ગુણોથી થાય છે. તેમાં પહેલો ગુણ છે ‘અભય’. ભગવતીનું જ્ઞાન થયા પછી શું થાય છે ? યાજ્ઞવલ્ક્ય જનકને ઉપદેશ આપ્યો અને પછી કહ્યું, મહારાજ જનક ‘અભયં વો પ્રાપ્તોઽસિ જનક ।’ હવે આપને માટે કોઈ ભય નથી. ‘વિશ્વાત્મના યત્ર નિવર્તન્તે ભીઃ’ ભક્તિનો સૌથી મોટો લાભ તે છે કે અંતઃકરણમાં ભક્તિની જાગૃતિ થયા પછી ભયનો પૂરેપૂરો નાશ થાય છે. ભગવત્ સાક્ષાત્કાર અને ભગવદ્‌-આશ્રયનું સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ લક્ષણ ભયનો અભાવ માનવામાં આવ્યું છે. સામાન્ય રીતે લોકો ભવિષ્યકાળના વિચારથી ભયભીત બની જાય છે, પણ આપ જુઓ છો કે જેમને મોટા લોકોની સાથે ઓળખાણ હોય છે તેઓ ખાસ ભયભીત થતા નથી. ધારો કે કોઈ વ્યક્તિને વેપારમાં મોટું નુકસાન થયું, પણ તેમના ભાઈ ખૂબ સંપન્ન-પૈસાદાર છે, તેનો સાસરાપક્ષ પણ ખૂબ ધનવાન છે તો તે વિચાર કરે છે કે તે લોકોનો આશરો તેને મળશે. કોર્ટમાં કેસ થયો હશે તો તે વિચારે છે, અમુક અમુક ન્યાયાધીશની સાથે મારી ઓળખાણ છે, તો એટલા વિચાર માત્રથી તેના જીવનમાં નિર્ભયતા આવી જાય છે. સામાન્ય વ્યક્તિનું જીવન આવું જ હોય છે. તેને લાગે છે કે તેની ઓળખાણથી કંઈક રાહત તો થઈ જ જશે અને હું મુશ્કેલીઓમાંથી બહાર નીકળી શકીશ. એકદમ સામાન્ય વ્યક્તિ, જેને કોઈ ઓળખાણ નથી, તેને જેટલો ભય લાગશે એટલો ભય જે વ્યક્તિને થોડીક પણ ઓળખાણ હશે, કોઈકનો પણ આશ્રય હશે તે વ્યક્તિને લાગશે નહિ. હવે જો જેને નાનો મોટો આશ્રય છે, તેના અંતઃકરણમાં તેની હૂંફથી ભય ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં ઓછો થઈ જાય છે, તો જેને અનંતકોટિ બ્રહ્માંડોના નાયકનો આશ્રય છે તેની અંદર ભય ક્યાં રહી શકશે ? તેને કોનાથી ભયભીત થવાનું હશે ? સાંસારિક લોકોની વાત જવા દઈએ. પણ સમસ્ત સંસાર જે યમરાજથી ડરે છે, ભક્ત તે યમરાજથી ડરતો નથી. કારણ કે તે તેને ખાતરી છે કે મારા ભગવાન સર્વદા મારા સાથમાં છે. ‘મચ્ચિતઃ સર્વદુર્ગાણિ મત્પ્રસાદાત્તરિષ્યસિ ।’

મહાભારતમાં એક પ્રસંગ આવે છે. અભિમન્યુને ફગાવી મારી નાખવાના સમાચારથી આવેશમાં આવી અર્જુન એવી પ્રતિજ્ઞા કરે છે કે જો કાલ સાંજ પહેલાં જયદ્રથનો વધ ન કરે તો પોતે બળી મરશે. પ્રતિજ્ઞા તો કરી. આ પ્રતિજ્ઞાથી કૌરવોની સેનામાં ખુશી વ્યાપી. તેમને લાગ્યું કે ચાલો યુદ્ધ પૂરું થઈ ગયું. હવે સાંજ સુધી આપણે ફક્ત જયદ્રથનું સંરક્ષણ કરવાનું કામ કરવાનું છે. તે સમયે કૌરવોના સેનાપતિ દ્રોણ હતા. તેમણે તે દિવસે ભલે આગળ ન વધાય કે શત્રુને નુકસાન ન થાય પણ જયદ્રથનું રક્ષણ કરવાનો નિરધાર કર્યો. જો જયદ્રથ બચી જાય કાલ સાંજ સુધી તો અર્જુને પોતાની પ્રતિજ્ઞા સત્ય કરવા માટે સ્વયં પોતાની જાતને બાળી નાખવી પડે અને પાંડવોની એક પ્રતિજ્ઞા છે કે તેમનામાંથી એકનું મરણ થાય તો પાંચેમાંથી કોઈ પણ જીવિત રહી શકે નહિ. પછી યુદ્ધ જ સમાપ્ત થઈ જાય. આમ આ પરિસ્થિતિથી કૌરવો પ્રસન્ન છે ત્યારે પાંડવો મહા ચિંતાતુર થઈ ગયા છે. બધાએ અર્જુનને આવો ખોટો નિર્ણય લેવા માટે ખૂબ ઠપકો આપ્યો. ભગવાને પણ કહ્યું કે તારે આવી અવિવેકપૂર્ણ પ્રતિજ્ઞા કરવી ન જોઈએ. આ અવિચારી રીતે તેં કરેલી પ્રતિજ્ઞા આપણને ખૂબ મોંઘી પડી જશે. ભગવાને આમ કહ્યું તો ખરું પણ તેમાંથી માર્ગ શોધવાની ગોઠવણમાં લાગી ગયા. તે દિવસે પૂરો વિચાર કર્યા પછી તેમણે પોતાના સારથિ દારુકને તેમનો રથ બધા શસ્ત્રો સાથે તૈયાર રાખવાનું કહ્યું અને બીજા દિવસે અર્જુન સાથે તેઓ યુદ્ધમાં જાય

ત્યારે દારુક ભગવાનના રથ સાથે તેમની સાથે રહે. એવું બને કે કાલે તેમને શસ્ત્ર ધારણ કરવાની જરૂર પડે. દારુકે કહ્યું : 'ભગવાન આપની યુદ્ધ દરમિયાન શસ્ત્ર હાથ નહિ ધરવાની પ્રતિજ્ઞાનું શું ?' ભગવાને કહ્યું : 'પ્રતિજ્ઞાની ઐસી-તૈસી. કોઈ ઉપાયે મારો અર્જુન બચવો જોઈએ. આ બધી ગોઠવણ કર્યા પછી મધ્યરાત્રિએ જ્યારે તેમની શિબિરમાં સૂવા માટે ગયા તો તેમણે જોયું કે અર્જુનનાં નસ્કોરાં બોલી રહ્યાં હતાં. જો મને ઊંઘ ન આવે અને પાસે સૂતેલો આદમી શાંતિથી નિદ્રા લેતો હોય એવું કેમ બની શકે. હું ચિંતામાં છું અને અર્જુન તો શાંતિથી સૂઈ રહ્યો છે. ભગવાને અર્જુનને જગાડ્યો અને કહ્યું કે આવી ગલત પ્રતિજ્ઞા કર્યા પછી તને ઊંઘ કેમ આવે છે ? અર્જુનના મુખમાંથી ફક્ત એક વાક્ય નીકળ્યું : 'મને ખાતરી છે કે મારી રક્ષા કરવા માટે આપ જાગનાર છો, તો પછી મારે જાગવાની શું આવશ્યકતા ?' 'રક્ષાપ્યતીતિ વિશ્વાસઃ ગોપ્તૃત્વે વરણં તથા.' શ્રી ભગવાન મારા જીવનનો આધાર છે અને તેઓ જ મારી રક્ષા કરશે એનો મને પાકો વિશ્વાસ છે અને તેઓ સર્વસમર્થ છે, તેનાથી વધુ નિશ્ચિંતતા બીજી કોઈ પણ ભાવનાથી મેળવવી શક્ય જ નથી.

વિશ્વાસઃ ફલદાયકઃ

એક નાની વ્યક્તિનો વિશ્વાસ આપણી અંદર થોડાક વિશ્વાસને જાગ્રત કરે છે, નિર્ભયતાને જાગ્રત કરે છે, તો જો પરમાત્મા સંબંધમાં એવો વિશ્વાસ જાગ્રત થઈ જાય તો જીવનમાં નિર્ભયતા આવી જાય છે. ભય સમાપ્ત થઈ જાય છે. વર્તમાનકાળમાં મારે જે ભૌતિક વસ્તુઓની મારે જરૂર હોય તે વસ્તુઓ મને મળી જાય છે, એટલે હું મોહગ્રસ્ત રહું છું. વાસ્તવિકતા તો એ છે કે જો અંતઃકરણમાં ભક્તિની જાગ્રતિ થઈ જાય તો કોઈ પણ વસ્તુ માટે ખાસ ઇચ્છા રહેતી નથી. વહેવારિક રૂપમાં ઇચ્છા થાય તો પણ એક પરમાત્મા છોડીને ભક્તને બીજી કોઈ વસ્તુ વધુ આકર્ષક, વધુ શ્રેષ્ઠ કે વધુ આત્મીય ન લાગવાને લીધે, તેનું મન કોઈ પણ વાતમાં ફસાતું જ નથી અને જો મન કોઈ વાતમાં ફસાતું ન હોય તો પછી તેને માટેનો મોહ હોવાનો પ્રશ્ન જ રહેતો નથી. તેનો એવો નથી કે ભગવાન જ ભક્તિ કરનારની આસપાસ સંસાર હોતો જ નથી પરિવાર હોતો જ નથી. તે તો હોય છે. સંસારમાં આપણે કંઈ પણ જઈને રહીએ તે પણ આપણી સાથે કુટુંબ તો રહેવાનું જ છે. પણ હવે મનને કશામાં ફસાવાનું રહેતું નથી. મન પરમાત્મામાં એટલું લીન થઈ ગયું હોય છે કે પરમાત્મા જ સર્વશ્રેષ્ઠ, બધાથી સુંદર અને બધાથી આત્મીય લાગે છે. મને બીજે જતું જ નથી. મન તો બીજે ક્યારે જશે જ્યારે તેને ભગવાન કરતાં કોઈ શ્રેષ્ઠ લાગશે, કોઈ વધુ સુંદર, વધુ આત્મીય લાગશે. પણ ભગવાન જ બધી રીતે શ્રેષ્ઠ છે, 'શ્રુત્વા ગુણાત્ ભુવનસુંદર શૃણ્વતાં તે...' ભગવતી રુક્મિણીજીનો વિવાહ નક્કી થઈ ગયો હતો. પણ તેનું મન શ્રીકૃષ્ણ સિવાય બીજા કોઈ નામમાં લાગતું જ નથી. ભગવાન ત્રૈલોક્યસુંદર છે. મારું મન બીજે કેવી રીતે લાગે. મારી આજુબાજુના લોક કહે છે કે અમે તમારા છીએ, તમે અમારાં છો પણ ભક્ત માને છે કે આ લોકો કેટલાક દિવસો માટેના મારા સાથી છે, પણ નારાયણ તો મારા નિરંતર સાથી છે. મીરાબાઈએ કહ્યું : 'મ્હારો ચૂડલો અમર વ્હૈ જાએ.'

જ્યારે ભગવાનથી કોઈ અધિક સુંદર ન હોય, ભગવાનથી અધિક કોઈ આત્મીય ન હોય અને ભગવાનથી વધુ કોઈ શ્રેષ્ઠ લાગતો ન હોય ત્યારે સંસારના પદાર્થો સાથે આપણો સંબંધ હોવા છતાં પણ અને વહેવાર-કાર્યમાં તેમનો યથાયોગ્ય ઉપયોગ કર્યા છતાં પણ અને તેમના મનમાં એક સામાન્ય સ્વરૂપનો પ્રેમભાવ હોવા છતાં મન તેમાં ફસાતું નથી. લોકોમાં મન ફસાતું હોય તેમ દેખાતું હોય, કદી કદી સંતોની બાબતમાં પણ આવું બનતું હોય. તેમ લાગતું હોય છતાં મન લોકોમાં ખરેખર ફસાતું નથી. ભગવાનની ભક્તિમાં ઉપયોગી હોવાના કારણે તેઓ પ્રિય લાગે છે. 'માનિઅ સકલ રામ કે નાતે' સ્થાન તરીકે કોઈ પ્રિય નથી પણ ભગવાનના કારણે પ્રિય છે. કોઈ વસ્તુ ભગવાનની ભક્તિમાં ઉપયોગી હોવાથી તે પ્રિય છે. પછી તે વસ્તુ હોય, વ્યક્તિ હોય કે સ્થાન હોય અને મહાત્મા તેમાં આસક્ત થયેલા દેખાય તો તે વસ્તુને કારણે નહિ વ્યક્તિને કારણે નહિ કે સ્થાનને કારણે નહિ પરંતુ તેઓ ભગવાનની ભક્તિમાં અનુકૂળતા આપતા હોવાને લીધે પ્રિય છે. શોક નહિ, મોહ નહિ અને ભય નહિ અને જો શોક ન હોય, મોહ ન હોય અને ભય ન હોય તો દુઃખના બધા કારણોની જ સમાપ્તિ થઈ ગઈ.

યોગ એ જ જીવન

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

ધ્યાન

ધ્યાનનો આરંભ કરતાં પૂર્વે આપણા મનમાં એક વાત સ્પષ્ટ થવી જોઈએ કે આપણે ધ્યાન શા માટે કરીએ છીએ. શ્રી સદ્‌ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ સિદ્ધ યોગી હતા. તેમણે યોગ, ધ્યાન, તત્ત્વ વિષયોનાં ૩૧૦ પુસ્તકો લખ્યાં હતાં. એક દિવસ તેમના ઉપર એક યુવકનો પત્ર આવ્યો, 'મેં આપનું ધ્યાનયોગ પુસ્તક વાંચ્યું છે. હું છેલ્લા એક મહિનાથી સવારે અને સાંજે નિયમિત ધ્યાન કરું છું. આ ધ્યાન ભંગ કરવા મેનકા રંભા વગેરે કેટલા સમય પછી આવશે ?' પૂજ્ય સ્વામીજીના સચિવે તેનો જવાબ લખ્યો, 'કળિયુગમાં ધ્યાનયોગીઓ વધ્યા છે. હજારોની સંખ્યામાં લોકો સમૂહમાં ધ્યાન કરે છે. મેનકા રંભા આટલા બધા ધ્યાનયોગીઓને પહોંચી વળે નહિ, તમારા શહેરની મ્યુનિસિપાલિટીની સફાઈવાળી બાઈ તમારું ધ્યાન ભંગ કરવા માટે પર્યાપ્ત છે.' કહેતા ભી દીવાના... સુનતા ભી દીવાના.

આપણે જે ધ્યાન કરીએ છીએ તેનો હેતુ સ્પષ્ટ હોવો જોઈએ. મોટા ભાગના લોકોને તેઓ ધ્યાન શા માટે કરવા માગે છે, તેનો વિચાર પણ હોતો નથી.

શ્રીરામકૃષ્ણ પરમહંસ દેવે પણ આ વાતનો વિનોદ કરતાં કહ્યું છે કે, 'આવા યોગીઓની અવસ્થા ઊંચે આકાશે ઊડનારી સમળી જેવી હોય છે. સૌથી ઊંચે ઊડનારું આ પક્ષી ઉપરથી અંતે નીચે મરેલાં પ્રાણીને જ શોધે છે.' ધ્યાન માટે સૌથી પહેલાં લક્ષ્ય નક્કી કરો. અને તે લક્ષ્ય એટલે ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર. તેથી થોડું પણ ઓછું નહિ. ભલે આપણે એવરેસ્ટ ન ચઢી શકીએ, ગિરનાર ચઢવાની કે પાવાગઢ ચઢવાની પણ મુશ્કેલી હોય, પરંતુ લક્ષ્ય તો ઊંચું જ રાખવું.

રીત

સૌથી સારી રીત તો જે રીત તમને તમારા ગુરુએ બતાવી હોય તે જ છે. એક જ પદ્ધતિથી ધ્યાન કરો. રોજ નિતનવા યોગીઓ પાસે મંત્રદીક્ષા અને ધ્યાન માટે મદદ ન માગો. ગુરુમાં શ્રદ્ધા રાખો. ગુરુનાં વચનોમાં વિશ્વાસ રાખો. ગુરુના આદેશોનું અક્ષરશઃ પાલન કરો. ગુરુએ બતાવેલી રીત પ્રમાણે જ ધ્યાન ધરો.

સગુણ ધ્યાન-નિર્ગુણ ધ્યાન

શ્રીમદ્‌ ભગવદ્‌ગીતાના બારમા અધ્યાય ભક્તિયોગમાં અર્જુન શ્રીકૃષ્ણને પૂછે છે કે જે વ્યક્તિ-મુમુક્ષુને આપનામાં શ્રદ્ધા હોય, જે તમારે માટે જ કર્મ કરતો હોય, તમને પરાયણ હોય, નિર્વૈર હોય, સત્સંગી હોય તેવો પણ તમને સગુણ ભક્ત વહાલો છે કે નિર્ગુણ ? શ્રીકૃષ્ણ કહે છે, 'મને તો બંને એક જ સરખા વહાલા છે, પરંતુ સગુણને ભક્તિ કરતાં મુશ્કેલી ઓછી પડશે. નિર્ગુણને ધ્યાન કરતાં બહુ જ તકલીફ પડશે.'

આપણે જયારે લક્ષ્ય નક્કી કરીએ, પછી ગુરુ પાસેથી ધ્યાન માટેની પદ્ધતિ પણ જાણવી જ જોઈએ. જો ગુરુદેવે કોઈ ઇષ્ટમંત્ર આપ્યો હોય, તો ઈષ્ટદેવનું ધ્યાન ધરી શકાય. તે સગુણ ધ્યાન છે. તેમાં દુર્ગા, સરસ્વતી, રામ, કૃષ્ણ કે શિવ કોઈ પણ તત્ત્વ ઉપર મનને એકાગ્ર કરી, આપને પ્રિય તેવા સ્વરૂપનું ધ્યાન કરી શકાય, પરંતુ જ્યાં સ્વરૂપ જ નથી, તે નિર્ગુણનું ધ્યાન કેવી રીતે કરવું ? આકાશનું ધ્યાન કરો કે જયોતિશિખાનું,

દીવાલ ઉપર એક બિંદુનું... આધાર તો જોઈશે જ. પછી ધ્યાન સૂર્યોદયનું હોય કે સૂર્યાસ્તનું, પૂર્ણિમાના ચંદ્રનું હોય કે મેઘધનુષ્યનું, આધાર લઈને ધ્યાન કરવાનું સરળ છે. અન્યથા માત્ર ઈશ્વરના શૂન્ય સ્વરૂપનું ચિંતન જ કરવું પડે.

સમય

ધ્યાન માટેનો શ્રેષ્ઠ સમય બ્રાહ્મમુહૂર્ત છે. મોટા શહેરમાં રાત્રે આઠ વાગ્યે ઘોંઘાટ હોય છે, તેટલો રાત્રે બાર વાગ્યે હોતો નથી. સવાર પડતાં જ ફરીથી ઘોંઘાટ ચાલુ થઈ જાય છે, માટે રાત્રે બારથી સવારે ચાર સુધીનો સમય શ્રેષ્ઠ સમય છે. છતાં જે સમયે આપણે કોઈ પણ કામમાં રોકાયેલા ન હોઈએ તે સમય શ્રેષ્ઠ છે.

સ્થળ

ગીતા કહે છે કે ધ્યાન માટેનું સ્થળ એકાંત હોય તે વધુ સારું છે. તે વધુ ઊંચું કે વધુ નીચું ન હોવું જોઈએ. જ્યાં પાણી પડવાનો અવાજ હોય, સૂકેલાં પાંદડાંનો ખડખડાટ હોય, જ્યાં વાતાવરણમાં કર્કશતા હોય, સ્થળ ગંદું હોય, પૂરતાં હવાઉજાસ ન હોય ત્યાં ધ્યાન કરવું નહિ, થશે પણ નહિ. સ્વચ્છ, શાંત એકાંત નદીતટે, સમુદ્રતટે અથવા શ્રેષ્ઠ તો તમારા ઘરે તમારી ધ્યાનની ઓરડી જુદી જ રાખો અને તાળાકૂંચીમાં રાખો કે જેથી ત્યાં બીજી પ્રવૃત્તિ ન થાય અને વાતાવરણ શુદ્ધીકરણ જળવાઈ રહે.

આસન

ધ્યાનનો અભ્યાસ નિયમિત કરવામાં આવે ત્યારે આપણા શરીરમાંથી ઊર્જા ઉત્પન્ન થતી હોય છે તેથી ધ્યાન માટે વિદ્યુતનું ભારવાહક ન હોય (નોન-કંડક્ટર ઓફ ઈલેક્ટ્રિસિટી) તેવું આસન હોવું જોઈએ. આપણા પૂર્વજો ધ્યાન માટે વ્યાઘ્રચર્મ, મૃગચર્મ કે દર્ભઆસન વાપરતા હતા તેનું એ જ કારણ છે. ડનલોપ પીલો કે ફોમનાં આસનો ધ્યાન માટે વાપરવાં નહિ. ઊનનો ધાબળો ચોવડો કરીને પાથરવો. તેના ઉપર કોટનનો મોટો જાડો ટોવેલ પાથરવો, જેથી ધાબળાની ગરમી લાગે નહિ. અન્યથા ગરમીથી મસા કે પાઈલ્સ થવાની શક્યતાઓ પણ ખરી જ.

દિશા

ધ્યાન માટે સૌએ પોતાના શ્રીગુરુદેવની આજ્ઞા અને આદેશનું જ પાલન કરવું જોઈએ. છતાં પૂર્વ, પશ્ચિમ કે ઉત્તર દિશામાં મોં રાખીને ધ્યાન માટે બેસી શકાય. પૂર્વાભિમુખ બેસવાથી જ્ઞાનપ્રકાશ વિકાસની પ્રાપ્તિ થાય છે. પશ્ચિમમાં મુખ કરીને ધ્યાન કરવાથી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. ઉત્તર દિશામાં બેસીને ધ્યાન કરવાથી ત્યાગ, વૈરાગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. મનની ચંચળતા ઘટે છે. એકાગ્રતા વધે છે. દક્ષિણ દિશા મૃત્યુની દિશા માનવામાં આવી છે. તે દિશામાં તાંત્રિકો અથવા કાપાલિકો ધ્યાન કરતા હોય છે.

પ્રારંભ

ધ્યાનના ખંડમાં ઈશ્વરના જે સ્વરૂપનું ધ્યાન કરતા હો તેનું જ એક ચિત્ર કે છબી રાખવી. તેના સિવાય બીજું કંઈ પણ રાખવું નહિ. ધ્યાનખંડને આર્ટ ગેલેરી કે 'ગેલેક્સી ફોર ગોડ્સ' બનાવવી નહિ. સ્નાન કરી, સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેરી, દીપ પ્રજ્વલન, ધૂપબત્તી કરી શાંત અને સ્વસ્થ મને ધ્યાન માટે સુખાસન પદ્માસન, સિદ્ધાસન, સ્વસ્તિકાસન કે વજ્રાસનમાં બેસો. માથું ગળું છાતી - મેરુદંડ એક લાઈનમાં સીધાં રાખો. શરીર સ્થિર રાખો. આંખો બંધ રાખો.

પ્રારંભમાં માનસિક રીતે શ્રીગુરુદેવ અને ઈષ્ટદેવને વિશ્વના કલ્યાણની ભાવના માટે પ્રાર્થો. થોડી પળો ઈષ્ટદેવના સંબંધી થોડા મંત્રો શાંતિથી બોલો. આરંભમાં જપ સહિત ધ્યાન કરવું. તેથી મન શાંત થઈ જશે. મનના આટાપાટા નિઃશેષ થશે. શાંત મનમાં એકાગ્રતા વધતાં મન ધ્યાન કેન્દ્રે કેન્દ્રિત થશે.

ધ્યાનના અભ્યાસ પૂર્વે પ્રણવ ઉચ્ચારણ પણ પાંચથી પંદર મિનિટ સુધી કરી શકાય. દીર્ઘ કાળ સુધી, નિયમિત રીતે, દરરોજ એક જ સમયે ધ્યાન કરવાનો અભ્યાસ થતાં મન પ્રગાઢ શાંતિનો

અનુભવ કરશે.

જેવી રીતે આપણે ઘડિયાળને ચોવીસ કલાકમાં એક વખત ચાવી આપીએ છીએ તેથી તે ચોવીસ કલાક ચાલે છે, તેવું દરરોજ નિયમિત બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ધ્યાન કરવાથી મન ચોવીસ કલાક ઉદ્વેગ વગરનું થશે.

ધ્યાનનો અભ્યાસ વધતાં માનસિક શાતા અનુભવાશે. ચિત્તની ચંચળતાનો નાશ થશે. વિચારવાયુનું શમન થશે. ક્રોધ જશે. બ્લડપ્રેશરનું નિયમન થશે. મન પ્રફુલ્લિત રહેશે. જપ અને ધ્યાન વધતાં જેટલો જપ વધશે, ધ્યાન ગહન થશે તેટલી ઈશ્વરીય શક્તિ અને કૃપાની અનુભૂતિઓ થશે. ચહેરા ઉપર પ્રકાશ વધશે. શરીર હળવું થઈ જશે. પ્રત્યેક કાર્યમાં એકાગ્રતા વધશે. સ્વભાવ આનંદી થશે. તમારી ઉપસ્થિતિ માત્રથી સૌને આનંદ થશે.

ધ્યાનનો અભ્યાસ દરરોજ, નિયમિત રીતે, એક જ સ્થળે, એક જ રીતે કરવો. પહેલાં મન હૃદયના ધબકારા ઉપર કેન્દ્રિત કરવું. પછી શ્વાસોચ્છ્વાસ ઉપર કેન્દ્રિત કરવું. ત્યાર પછી ભ્રૂકુટી ઉપર કેન્દ્રિત કરવું. જીવન સંયમિત હશે, આચારવિચાર, સદાચારી હશે તો ઇન્દ્રિયનિગ્રહ થતાં, મનોલય અને મનોનાશ થતાં મોક્ષનો માર્ગ ખૂલશે જ.

ધ્યાનના મુમુક્ષુઓ માટે પાયાની જે વાત છે તે છે તેનું નિત્ય ચિંતન. ધ્યાનનો અભ્યાસી તેના દૈનિક જીવનમાં સતત જગતની અસારતા અને ઈશ્વરની સત્યતામાં અડગ અને અખૂટ શ્રદ્ધા તથા વિશ્વાસ ધરાવે. તે અનુભવ કરે કે આ જગત એક સ્વપ્ન છે. જગત કેવળ દુઃખનો દાવાનળ છે. જગતમાં સુખ એક માત્ર આત્મામાં છે. અનાત્મ તત્ત્વો કે ઇન્દ્રિયજન્ય વિષયભોગ કદીય સુખ આપી શકતાં નથી.

આવું સુખ એ સુખની ભ્રાંતિ છે. સુખ અને દુઃખ મનનાં કારણો છે. દૈનિક જીવનમાં આવતી વિડંબણાઓ શાશ્વત નથી. તે આવી છે, તે જશે પણ ખરી. દરેક રાત્રિ પછી સૂર્યોદય થતો જ હોય છે. દરેક ભરતી પછી ઓટ પણ હોય છે અને દરેક ઓટ પછી ભરતી પણ હોય જ છે. આ તો આવાગમન છે. પાનખર પછી વસંત આવે જ છે. માટે ધૈર્ય કદીય ન છોડવું. ધ્યાનનો નિત્ય અભ્યાસ સાક્ષાત્કાર થયા પછી પણ કરવો.

શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ કહે છે કે, 'સોનાના લોટાને પણ અજવાળતા રહેવું પડે, અન્યથા તે પણ કાળો પડી જાય છે. તમે જે ધ્યાનપથે છો તે પથ પર તમે ધ્યાનના ગહન તત્ત્વની પ્રાપ્તિ કરવાના જ છો. ઈશ્વરની કૃપા, ગુરુકૃપા તમારા પર સદા વરસતી જ રહે છે. તેનો અનુભવ કરો. અહીં સૌથી મોટી આવશ્યકતા છે, આત્મકૃપાની ! અને તે છે ચાર-છ મહિના ધ્યાન કરીને, ધ્યાન સાધના નહિ છોડી દેવાની.

સતત ચિંતન કરો; આ વિશ્વમાં સઘળું જે કંઈ દેખાય છે, સંભળાય છે તેની અંદર બહાર બધું ઈશ્વર જ છે. તમે આ નાશવાન શરીર નથી. ચંચળ મન નથી. તમે બ્રહ્મ છો. આ બ્રહ્મ છે. તે બ્રહ્મ છે. બધું જ બ્રહ્મ છે. ક્રમશઃ અનુભવ થશે કે હું તું તારું મારું બધું મિથ્યા છે. તમે તે પરમતત્ત્વની સત્તાની ઉપસ્થિતિની અનુભૂતિ કરશો. એકમાત્ર ઈશ્વર તમારી અંદર બહાર સર્વત્ર સદા સર્વાન્તર્યામી થઈને વિલસી રહ્યો છે.

પોતાની જાતને અત્યંત સરળ, સહજ કરી નાખો. હું દાસના દાસનો દાસ છું. ઈશ્વર એકમાત્ર માલિક છે, પરંતુ તેની સાથે સાથે હું જ સર્વોપરી ઈશ્વર સ્વયં સાક્ષાત છું. આ બધું જ ઈશ્વર છે. છતાં દેહ-ગેહના સંબંધે મારા શરીરધર્મને કારણે મને ભૂખ, તરસ, નિદ્રા ઇત્યાદિ છે, તેથી દેહબુદ્ધિથી હું દાસ છું. જીવબુદ્ધિથી હું અંશ છું. આત્મબુદ્ધિથી હું અને તું એક જ છીએ અને આ મારી દૃઢ સમજણ છે તેવા ભાવનું સાતત્ય જાળવવું.

છતાં પ્રત્યેક પળે હૃદયની ભાવના તો એક જ હોય. 'હે નાથ, હું તારો છું. તું મારો છે. તારી જ ઇચ્છા પ્રમાણે બધું થાઓ !'

'અહં બ્રહ્માસ્મિ, પ્રજ્ઞાનં બ્રહ્મ. તત્ત્વમસિ, અયમાત્મા બ્રહ્મ'નું સતત ચિંતન કરવું. હું બ્રહ્મ છું.

તમે પણ બ્રહ્મ જ છો, આ આત્મા પણ બ્રહ્મ છે, સર્વત્ર સઘળું બ્રહ્મ જ છે. 'બ્રહ્મ લટકાં કરે બ્રહ્મ પાસે.'

ધ્યાન માટે કદીય આટલાં તત્ત્વની વિસ્મૃતિ ન કરવી. ઈશ્વર એક જ છે. તે અલ્લાહ, આહુર મઝદા, જીહોવાહ, ઝંદેવસ્ત, વાહેગુરુ, સતનામ, જીસસ મોસિસ, બુદ્ધ, મહાવીર, રામકૃષ્ણ, દુર્ગા કે ગણેશ નામથી પ્રસિદ્ધ છે. તે જ્યોતિની જ્યોતિ છે. તે જ્ઞાનનું જ્ઞાન છે. તે પ્રકાશનો પ્રકાશ છે. તે ચેતનાની ચેતના છે. આ સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા, આકાશ, અગ્નિ, વીજળી, બુદ્ધિ બધું તે જ છે. તે પુષ્પોમાં ખીલી રહ્યો છે. કળીઓમાં વિકસિત થઈ રહ્યો છે. તે કોયલની કૂકમાં છે. ભ્રમરના ગુંજનમાં છે. મયૂરના નર્તનમાં છે. મેઘધનુષ્યના રંગોમાં છે. તે સમુદ્રના તરંગોમાં છે. તે વાદળની ગર્જનામાં છે. અને ટી.બી.થી પીડાતા દર્દીના લોહીથી ભરેલા ગળફામાં કે કૉલેરાના દર્દીની ઊલટીમાં પણ છે. તે સર્વત્ર છે. તે જ માત્ર સઘળું થઈને રહેલો છે.

આદિ શંકરાચાર્યજીએ તેમના અંતિમ ઉપદેશ સાધન-પંચકમ્‌માં કહ્યું : 'શાસ્ત્રોનું અધ્યયન કરો. ગુરુદેવોનાં લખેલાં લખાણોનું વાચન, મનન, પઠન અને આચરણ કરો. તેમનાં તે લખાણોનું અક્ષરશઃ પાલન એ જ તમારી ઈશ્વરપૂજા છે.

જ્ઞાનીઓનો સંગ કરો. ગીતાકથિત દૈવી ગુણો (સોળમો અધ્યાય, પહેલા અઢી મંત્ર)નું મનન કરો, પાલન કરો. તત્કાળ ધ્યાનને જ જીવનમાં મહત્ત્વ આપો. શ્રેષ્ઠ શિક્ષક પાસે જાઓ. તેની શરણાગતિ સ્વીકારો. તેમના આદેશનું આ જીવનપાલન કરો. ૐકારનો જપ કરો.

ભૂખ, તરસ અને નિદ્રા ઉપર સંયમ રાખો. શરદી-ગરમી સહન કરો. અહંકારનો નાશ કરો-વિનમ્ર બનો. દેહબુદ્ધિનો નિષેધ કરો. ધર્મ કે ઈશ્વરસંબંધી વિવાદ તો કદીય ન કરો. લોકો પ્રત્યે કરુણા રાખો. કડવાશ તો કદીય ન રાખો. સૌના પ્રતિ સદ્‌ભાવ રાખો.

એકાંતમાં જ સુખ છે, તે જાણો. એકાંત સેવન કરો. મનને પરમાત્મામાં સ્થિર રાખો. પરિપૂર્ણ પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરો.

દરરોજ એક જ સમયે, એક જ સ્થાને એક જ રીતે ધ્યાન કરો. સુખાસન, પદ્માસન, સ્વસ્તિકાસન, સિદ્ધાસનમાં બેસો. આરંભમાં ૐકાર પ્રણવના જપ વડે મનને મૂલાધારમાં કેન્દ્રિત કરો. આ સ્થાન મળદ્વાર પાસે છે.

આરંભમાં કેસરી રંગ ધ્યાનમાં આવશે. અપાનપ્રાણ સ્થિત સ્થિર થશે. આ પૃથ્વી તત્ત્વ છે. ક્રમશઃ નાભિમાં મણિપુર ચક્રમાં ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. અહીં લીલો રંગ ચોપાસ વર્તુળો ઊભાં કરશે. સમાન વાયુનો પ્રભાવ છે. કીર્કારા પ્રાણતત્ત્વ ભૂખ અને તરસનું નિયમન કરશે. ત્યાર પછી હૃદયમાં અનાહત ચક્રનું ભેદન કરો. નાગવાયુ કાર્યનિરત છે. પ્રાણતત્ત્વ જાગ્રત થશે. પીળા રંગનાં દર્શન થશે. હવે કંઠમાં વિશુદ્ધચક્રમાં પ્રવેશ કરો. ત્યાં દેવદત્ત પ્રાણ કાર્યશીલ છે. ત્યાં જાંબલી રંગની અનુભૂતિ થશે. ઉદાન પ્રાણશક્તિ સ્થિર સ્થિત થશે. ત્યાર પછી ભ્રૂકુટીની મધ્ય આજ્ઞા અને મસ્તક પર સહસ્રારની અનુભૂતિ સ્વયં થશે. આ બધાં ક્રમશઃ પૃથ્વી તત્ત્વ, અગ્નિ તત્ત્વ, આકાશ તત્ત્વ, વાયુ તત્ત્વ અને જળ તત્ત્વ સાથે તદાકારત્વ-તાદાત્મ્ય-અપાવશે. અને સમગ્ર શરીરમાં સ્વાધિષ્ઠાનમાં ગુલાબી રંગનું દર્શન થશે. ત્યાં ધનંજય વાયુ કાર્યશીલ છે. વ્યાન પ્રાણનો પ્રભાવ છે. અહીંથી જ રક્તપરિભ્રમણનું કાર્ય સુચારુરૂપે થાય છે.

મૂલાધારથી સહસ્રદળની યાત્રા કાલ્પનિક નથી. ઉત્સર્ગતંત્ર અને ચેતનાતંત્રની સાથે એકાત્મભાવ છે, પછી શરીરથી પૃથક્ થઈ મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકારથી પૃથક્ પરમતત્ત્વમાં પ્રવેશ થાય છે.

અડગ દૃઢ વિશ્વાસ સાથે પરમતત્ત્વનું અનુસંધાન થતાં તમને શાશ્વત શાંતિ ચિરંતન અને મહત્ તત્ત્વની ઉપલબ્ધિ થશે, થશે જ. ધ્યાનનો અભ્યાસ કરતા રહો, અને પરમાનંદની પ્રાપ્તિ કરો. ૐ શાંતિ.

☐ 'યોગ એ જ જીવન'માંથી સાભાર

એકાગ્રતા પ્રાપ્તિના ઉપાયો

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

નિયમિતતા

એકાગ્રતા પ્રાપ્તિ માટે જીવનની નિયમિતતા ખૂબ જરૂરી છે. તે માટે જીવન જેટલું નિયંત્રિત હશે, તેટલું નિયમિત બનશે અને એટલી એકાગ્રતા વધશે.

કેટલાંય વિદ્યાર્થી ભાઈ-બહેનોને જ્યારે પૂછવામાં આવે કે 'તમે દરરોજ કેટલા વાગે ઊઠો છો ?'

'કંઈ નક્કી નહીં.' આ તેમનો જવાબ હોય છે, પછી કહે છે : 'કોઈ દિવસ સવારે આઠ વાગે અને રજા હોય તો બાર પણ વાગે.'

'તો પછી તમે રાત્રે સૂવો છો ક્યારે ?'

'કંઈ નક્કી નહીં, કોઈ વખત બાર વાગે અને સારું પિક્ચર હોય તો રાત્રે દોઢ-બે, પણ વાગી જાય.'

'તો પછી જમો છો કેટલા વાગે ?'

'એ પણ નક્કી નહીં. કોઈ દિવસ બાર વાગે અને કોઈ દિવસ બે પણ વાગી જાય અને રાત્રે ૧૦ પણ વાગી જાય.'

'અચ્છા તો તમે કેટલો સમય અભ્યાસ કરો છો ?'

'એ પણ નક્કી નહીં. કોઈ દિવસ મૂડ આવે તો બે-ત્રણ કલાક પણ વાંચી નાંખીએ, નહિતર બે લીટી પણ ન વંચાય.' આવા વિદ્યાર્થીઓ જ્યારે પૂછે કે

'વાંચવામાં એકાગ્રતા આવતી નથી તો એ ક્યારે આવશે ?'

ત્યારે એનો જવાબ પણ એ જ છે કે 'કંઈ નક્કી નહીં.'

જીવન આવું અનિયંત્રિત હોય ત્યારે મનની એકાગ્રતા મેળવવાની ઇચ્છા રાખવી એ આકાશકુસુમવત્ ગણાય. મનને જો વશમાં કરવું હોય તો જીવનમાં નિયમિતતા હોવી જોઈએ. જેટલું જીવન નિયમિત હશે, તેટલું મન ઉપરનું નિયંત્રણ સરળ બનશે, અને જેટલું મન નિયંત્રિત હશે તેટલી એકાગ્રતા મેળવવામાં સરળતા રહેશે.

પણ આજકાલનાં યુવાનો અને વિદ્યાર્થી ભાઈ-બહેનો કહે છે કે અમે તો સ્વાધીનતામાં માનીએ છીએ. નિશ્ચિત સમયના ચોકઠામાં પુરાઈને કામકાજ કરવાં એ ગુલામી થઈ. પરાધીનતા થઈ. અમને એવી પરાધીનતા ખપતી નથી. પરંતુ આ કહેવાતી સ્વાધીનતામાં રાચનારાઓનાં જીવન ખરેખર સ્વાધીન છે ખરાં ? તેઓ તો ખરેખર પરાધીન છે, ગુલામ છે. પોતાના મનના ગુલામ. પોતાનું મન કહે તે પ્રમાણે અહીં તહીં ભટકે છે. મનની ઇચ્છાઓનો પવન તેમને જ્યાં ઘસડી જાય ત્યાં ઘસડાતા રહે છે. ફંગોળાતા રહે છે. આ સ્વાધીનતા ? શિસ્ત વગરનું જીવન તો મનની સો ટકા ગુલામીનું જ જીવન છે. સાચો સ્વાધીન તો એ કહેવાય કે જે પોતાના મનને પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે ચલાવે, નહીં કે પોતે મનની ઇચ્છા પ્રમાણે ઘસડાય. પોતાના મન ઉપર જેમણે કાબૂ મેળવ્યો છે, એ જ સાચો સ્વાધીન છે. મન ઉપર કાબૂ મેળવવા માટે જીવનને શરૂઆતમાં બાહ્ય શિસ્તથી નિયમિત કરવું પડે છે. મહાત્મા ગાંધીજી પણ કહે છે કે 'જ્યારે આત્મશિસ્ત ન હોય, ત્યારે બાહ્ય શિસ્ત અનિવાર્ય બને છે.'

મનનો સ્વભાવ જ નીચે જવાનો છે. આધ્યાત્મિક સાધકો અને મહાત્માઓના મનનો સ્વભાવ પણ નીચે જવાનો હોય છે. એ તો શ્રીરામકૃષ્ણ જેવા અવતારપુરુષો હોય તો તેમનું મન સતત ઊંચે જ રહેતું હોય છે. એમના મનને નીચે એટલે કે બાહ્ય ચેતનામાં લાવવા માટે સતત પ્રયત્ન કરવો પડતો હતો. જો ભગવાનની કૃપારૂપી પંપ મળે તો પંપની મદદથી જેમ કૂવામાંથી પાણીને ઊંચે ચઢાવી શકાય, તેમ આ કૃપાના પંપથી મનને ઊંચે લઈ જઈ શકાય છે. પણ એ કૃપા મેળવવા માટે પણ પાત્ર બનવું જોઈએ. કૃપા સિવાયનો બીજો રસ્તો છે, તે નિયમિત અભ્યાસનો. શ્રીરામકૃષ્ણદેવના માનસપુત્ર સ્વામી બ્રહ્માનંદજી એક વાર્તાલાપમાં કહે છે : 'નિયમ બનાવીને સાધનભજન કરવાં જોઈએ. નિષ્ઠા ઘણી મોટી વસ્તુ છે, નિષ્ઠા ન હોય તો કંઈ કામ થઈ શકતું નથી. 'ભલે ને હું ગમે તે દશામાં હોઉં પણ મારે મારા નિયમનું પાલન કરવું જ જોઈએ. બધી બાબતોમાં એક નિયમ બનાવી લેવો. આટલા સમય સુધી ધ્યાન કરીશ, આટલી વાર જપ કરીશ, આટલા સમય સુધી અધ્યયન કરીશ. આટલા સમય સુધી સૂઈશ. વગેરે.' અનિયમિત જીવનથી કોઈ કાર્ય સફળ થઈ શકતું નથી. શારીરિક અને માનસિક વિકાસનો એકમાત્ર ઉપાય છે, નિયમિત જીવન.

પરંતુ જેવું સમયપત્રક બનાવીને તેનું પાલન શરૂ

કર્યું કે તુરત જ મનના ઠેકડા શરૂ થઈ જાય છે. એક જ સામાન્ય ઉદાહરણ લઈએ : સવારમાં વહેલા ઊઠવાનું નક્કી કર્યું અને જ્યારે સવારે વહેલા ઊઠવાની કોશિશ કરીએ કે તુરત જ મન કહેશે, વહેલા ઊઠવાથી આખો દિવસ સુસ્તી રહે છે, શરીર ભારે થઈ જાય છે ને ઊલટાનું કામ ઓછું થાય છે. વિદ્યાર્થી હોય તો કહેશે કે સવારે ખૂબ ઝોકાં આવે છે, ને કંઈ વંચાતું નથી. એમાં તો બેય બગડે છે, નથી વંચાતું કે નથી સરખી રીતે ઊંઘાતું. એના કરતાં સૂઈ જવું શું ખોટું ? અને નિયમ બાજુએ રહી જાય છે. અને વ્યક્તિ આરામથી ઊંઘી જાય છે. પરંતુ જેઓએ મનમાં દૃઢ નિર્ધાર કર્યો છે તેઓ તો ઊઠી જ જાય છે. અને પોતાના સમયપત્રકને અનુસરવા લાગે છે. પણ હવે પછી શરૂ થાય છે, અચેતન મનની દલીલો. જાગૃત મન તો દૃઢ સંકલ્પ આગળ હારી ગયું, પણ અજાગૃત મન ? હવે તેનો વિરોધ શરૂ થશે, તે કહેવા લાગશે : ‘જોને, માથું ભારે થઈ જાય છે. મનને બિલકુલ આરામ મળતો નથી. આમાં તો યાદશક્તિ વધવાને બદલે ઘટે છે. કંઈ યાદ રહેતું નથી. સવારની ઊંઘ જ સાચી ઊંઘ હોય છે. એ ઊંઘ જ ફ્રેશ કરી દે છે.’- આ છે અચેતન મનની દલીલો. જેઓ તેને વશ થઈ જાય છે તેઓ પછી ક્યારેય પોતાના મનને વશ કરી શકતા નથી. પણ જેઓ તેને પણ સાંભળતા નથી અને દૃઢ નિર્ધાર કરી સમયપત્રકને વળગી રહે છે, તેમનું અચેતન મન પણ પછી દલીલો કરીને થાકી જાય છે અને તે પણ વહેલા ઊઠવાનું અને બીજું સમયપત્રક સ્વીકારી લે છે.

કેટલાક લોકો એવું પણ માને છે કે સમયપત્રક પ્રમાણે ચાલવાથી જીવન યંત્રવત્ અને કંટાળાજનક બની જાય છે. આ કંટાળાથી બચવા માટે સમયપત્રક વ્યવહારુ બનાવવું જોઈએ. રજાઓના દિવસ માટે જુદા પ્રકારનું સમયપત્રક બનાવીને જીવનમાં નવીનતા અને વિવિધતા લાવી શકાય. ઓછામાં ઓછો સૂવાનો, જાગવાનો, અભ્યાસનો અને સાધનાનો સમય નિશ્ચિત કરી લેવો જોઈએ.

કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ શરૂ કરતાં પહેલાં તેમાં મનને પરોવવા માટે થોડો સમય જરૂરી હોય છે. જેમ કે ક્રિકેટ રમતી વખતે બેટ્સમેન સેટલ થઈ જાય પછી જ પોતાના શોટ રમી શકે છે. દરરોજ નિયત સમયે એક પ્રવૃત્તિ કરવાથી પછી મન આ પ્રવૃત્તિમાં પરોવાવા માટે માનસિક રીતે તૈયાર જ હોય છે. તેનો મૂડ બનાવવાની જરૂર રહેતી નથી.

આધ્યાત્મિક સાધકોને માટે પણ નિશ્ચિત સમયે પ્રાર્થના-જપ-ધ્યાન કરવાની અત્યંત જરૂર રહે છે. કેમ કે એ સમયે મન-જપ-ધ્યાન માટે તૈયાર થઈ ગયું હોય છે. પરંતુ મોટે ભાગે એવું બને છે કે આજે અર્ધો કલાક ધ્યાન કર્યું, કાલે એક કલાક ધ્યાન કર્યું અને પછી થોડા દિવસ બિલકુલ ધ્યાન ન કર્યું. આમ, અનિયમિત ધ્યાન કરવાથી ધ્યાનમાં એકાગ્રતા આવતી નથી. ધ્યાનમાં એકાગ્રતા લાવવા માટે નિયત સમયે નિયત સમય માટે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવો જરૂરી બને છે. શ્રી રામકૃષ્ણ દેવ મુસલમાનોની નિયમિત નમાઝ પઢવાની ટેવને બિરદાવીને સાધનામાં નિયમિતતાનું મહત્ત્વ સમજાવતા.

મનને નિયમિતતાની એક વખત ટેવ પડી જાય પછી પણ સાવધ રહેવું પડે છે. જો એમાં એક વાર ભંગ થાય તો પછી મન પાછું વારંવાર ભંગ કરવા લાગે છે, શ્રીમા શારદાદેવી પોતાના અનુભવની વાત કરતાં કહે છે, ‘એકવાર તબિયત ખરાબ હતી, એટલે વહેલું ઉઠાયું નહીં, તો બીજે દિવસે આળસ આવી ગઈ અને વહેલું ન ઉઠાયું અને ત્રીજે દિવસે તો આળસ વધી ગઈ અને વહેલા ઊઠવાની ટેવ જ જાણે બદલાઈ ગઈ ! મનના સકંજામાં આવી ગઈ. પછી થયું કે આ ન ચાલે. દૃઢ નિર્ધાર કર્યો અને ફરી નિયમસર વહેલા ઊઠવાનું શરૂ કર્યું.’ જ્યારે નિયમિતતાની ગાડી પાટા ઉપરથી ઊતરી જાય ત્યારે અતિદૃઢ સંકલ્પ શક્તિની જરૂર પડે છે. જો સવારે વહેલા ઊઠવાથી આળસ ને ઊંઘ આવતાં હોય તો ઊઠીને કસરત કરી લેવી. એથી જડતા દૂર થઈ જાય છે અને સ્ફૂર્તિ આવી જાય છે. આળસ નામના રાક્ષસને તો શરીરમાં પ્રવેશવા જ દેવો ન જોઈએ.

એકાગ્રતા એ કોઈ જાદુઈ ચિરાગ નથી કે ‘ઇન્સ્ટન્ટ’ કૉફીની જેમ ‘ઇન્સ્ટન્ટ એકાગ્રતા’ મળી જાય. એ માત્ર ભાષણ સાંભળવાથી કે માત્ર વાંચવાથી કે એક વખત વિચાર કરવાથી પ્રાપ્ત થનારી વસ્તુ નથી. પણ એના માટે દૃઢ નિર્ધાર કરી નિયમિત જીવન જીવતાં જીવતાં અભ્યાસ કરવો પડે છે. એમ કરવાથી તે અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. નિયમિત અભ્યાસની સાથે સાથે બીજી એક વસ્તુની પણ આવશ્યકતા રહે છે અને તે છે પવિત્રતા, મનની શુદ્ધિ.

☐ ‘એકાગ્રતા અને ધ્યાન’માંથી સાભાર

કટુ સત્યના મીઠા આશીર્વાદ

- શ્રી સ્વામી રામ

[શ્રી સ્વામી રામ (૧૯૨૫-૯૮) ભારતના હિમાલય પ્રદેશના એક ગામમાં જન્મેલા. તેઓ એક વિજ્ઞાની, ફિલસૂફ, યોગી, માનવતાવાદી અને આધ્યાત્મિક ગુરુ હતા. તેઓ પશ્ચિમના ભૌતિકવિદ્યા અને પૂર્વના ગૂઢ અંતરજ્ઞાન વચ્ચે સેતુ બાંધવાને પોતાનું જીવનકાર્ય ગણતા હતા. આ હેતુથી તેમણે પેન્સિલવેનિયા રાજ્ય (અમેરિકા)ના હોનેસ્ડ્રેઈલ ગામમાં 'હિમાલયન ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ યોગ, સાયન્સ અને ફિલસૂફી' નામની સંસ્થા સ્થાપી હતી. 'હિમાલયના સિદ્ધયોગી'નું સંકલન સ્વામી અજયે અને તેનો અનુવાદ શ્રીમતી કુન્દનિકા કાપડિયાએ કર્યો છે. - સંપાદક]

મને એક પ્રસંગ યાદ આવે છે. મારા ગુરુ સાથે હું પ્રવાસે જતો હતો. એક શહેર પરથી પસાર થતાં, ત્યાંના સ્ટેશન-માસ્તર અમારી પાસે આવ્યા અને કહ્યું : 'મહારાજ, મને કોઈક નિયમ આપો. હું વચન આપું છું કે હું તેનું વફાદારીથી પાલન કરીશ.'

મારા ગુરુએ મને કહ્યું : 'એને કોઈક ચોક્કસ બાબત વિશે નિયમ આપ.'

મેં કહ્યું : 'એક મૂરખ માણસ બીજા મૂરખને ખોટી દોરવણી શું કામ આપે ? એને તમે જ ઉપદેશ આપો તો વધારે સારું.'

એટલે મારા ગુરુએ કહ્યું : 'આજ પછી કોઈ દિવસ જૂઠું ન બોલીશ. હવે પછીના ત્રણ મહિના આ નિયમનું ચુસ્તપણે પાલન કરજે.'

એ વિસ્તારના રેલવે-વિભાગના મોટા ભાગના કર્મચારીઓ અપ્રમાણિક હતા અને લાંચ લેતા હતા, પણ આ માણસે નક્કી કર્યું કે પોતે લાંચ નહિ લે તેમ જ જૂઠું નહિ બોલે.

એ જ અઠવાડિયે મુખ્ય કાર્યાલયમાંથી એક સુપરવાઈઝર તેની ને તેના મદદનીશોની તપાસ કરવા માટે આવ્યો. સુપરવાઈઝરના બધા પ્રશ્નોના સ્ટેશન-માસ્તરે પ્રામાણિકપણે જવાબ આપ્યા. આ તપાસને કારણે સ્ટાફના લોકો મોટી મુશ્કેલીમાં મુકાઈ ગયા. સ્ટેશન-માસ્તર સહિતના, લાંચ લેતા બધા લોકો પર કામ ચલાવવામાં આવ્યું. સ્ટેશન-માસ્તરને થયું : હજુ તો તેર જ દિવસ થયા છે, અને એટલામાં તો જુઓ, કેવી મુશ્કેલીમાં હું મુકાઈ ગયો છું. ત્રણ મહિનામાં તો કોને ખબર શુંનું શું થશે !

થોડા જ સમયમાં એની પત્ની ને એનાં બાળકો એને છોડીને ચાલ્યાં ગયાં. એકાદ મહિનામાં જ, એનું જીવન એક જ સ્પર્શથી પત્તાંના મહેલની જેમ તૂટી પડ્યું.

તે દિવસે સ્ટેશન-માસ્તર બહુ વ્યથિત હતા. અમે તે વખતે ત્યાંથી લગભગ ૩૦૦ માઈલ દૂર નર્મદા નદીને કાંઠે બેઠા હતા. મારા ગુરુ એક ઝાડ નીચે સૂતા હતા. અચાનક તે હસવા માંડ્યા. તેમણે કહ્યું : 'તને ખબર છે, શું બની રહ્યું છે ? જે માણસને મેં જૂઠું ન બોલવાનો ઉપદેશ આપ્યો હતો, તે માણસ જેલમાં છે.'

મેં કહ્યું : 'તેમાં તમે હસો છો શા માટે ?'

તેમણે કહ્યું : 'હું એના પર નથી હસતો, મૂર્ખાઈભરેલી દુનિયા પર હસું છું.'

સ્ટેશન-માસ્તર સાચું બોલતા હતા, પણ એની ઑફિસના બાર માણસોએ ભેગા થઈને કહ્યું કે તે જૂઠું બોલે છે. તેમણે કહ્યું કે એકલા એ જ લાંચ લેવાના ગુનેગાર છે. તેમને જેલમાં પૂરવામાં આવ્યા. બાકીના બધાને છોડી દેવાયા.

સ્ટેશન-માસ્તરને જ્યારે કોર્ટમાં લઈ જવામાં આવ્યા ત્યારે જજે તેમની સામે જોઈને પૂછ્યું : 'તમારા વકીલ ક્યાં છે ?'

'મને એની જરૂર નથી.'

જજે કહ્યું : 'પણ હું ઈચ્છું છું કે કોઈ તમને મદદ કરે.'

સ્ટેશન-માસ્તરે કહ્યું : 'ના, મારે વકીલની જરૂર નથી. હું સાચું જ બોલવા માગું છું. તમે મને ગમે તેટલાં વર્ષ માટે સળિયા પાછળ ધકેલી દો, હું જૂઠું નહિ બોલું. હું પહેલાં લાંચમાં મારો ભાગ રાખતો હતો, પણ પછી મને એક મહાત્મા મળ્યા. તેમણે કહ્યું કે ભલે ગમે તે થાય, પણ મારે અસત્ય કદી ન બોલવું. મારાં પત્ની-બાળકો મને છોડી ગયાં છે. મારી નોકરી પણ મેં ગુમાવી છે. મારી પાસે પૈસા નથી કે મિત્રો નથી અને હું જેલમાં છું. આ બધું એક મહિનામાં બન્યું છે. મારે હજુ બીજા બે મહિના સત્યની ચકાસણી કરવાની છે. ભલે ગમે તે થાય, સાહેબ ! મને તમે જેલની સજા કરો, મને કાંઈ પરવા નથી.'

(અનુસંધાન પાના નં.૨૩ ઉપર)

અમૃતપુત્ર-૧૦

- 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]

[૨૦]

ગુરુદેવ ભગવદ્ગીતા વિશે કહી રહ્યા હતા. 'તિતિક્ષા જ સાધુનું સાચું ધન છે. દરેક સાધુએ સહનશીલ થવું જ જોઈએ. સુખ કે દુઃખ, ઉનાળો કે શિયાળો સમભાવથી સહેવાં જોઈએ. સાધુજીવનમાં આ આવશ્યક સાધના છે.

સ્વામી શિવાનંદજીને તો આ બધું કહેવાનો અધિકાર હતો. તેમના સાધનાકાળમાં તેમણે પોતાનાં શરીરને બહુ પીડા આપી હતી. અન્નક્ષેત્રમાં જતાં આવતાં તેમનો સમય બહુ બરબાદ થતો હતો, માટે તેઓ અઠવાડિયે એક જ વાર ભિક્ષા માગી લાવતા. તે સૂકાઈ ગયેલી રોટલીઓને જ ગંગાના પાણીમાં પલાળીને ખાઈ લેતા.

રાવસ્વામી પણ પોતાના શ્રીગુરુદેવને પગલે જ ચાલતા હતા. શ્રીગુરુદેવ પાસેથી તેમના સાધનાકાળની વાતો સાંભળીને, એશઆરામમાં પંપાળેલાં શરીર પાસેથી કડક હાથે કામ લેવાનું શરૂ કર્યું.

શિયાળાના દિવસો હતા, અને હિમાલયની કડકડતી ઠંડી હતી. તેવા શિયાળે ઠૂંઠવાતા રાવસ્વામીજી આખી રાત કુટીરની બહાર બેઠા હતા. તેમના શરીર ઉપર એક લુંગી અને એક ખાદીનું ખમીસ હતું. તેના સિવાય બેસવા માટે કોઈ ગાદી કે ઓઢવા માટે કોઈ ચાદર પણ નહીં. ક્યારેક ક્યારેક તેઓ એવી જગ્યાએ જઈને ધ્યાનસાધનામાં બેસતા કે જ્યાં સર્પ કે હિંસક રાની પશુઓની અવરજવર હોય. (૧૯૮૦ સુધી શિવાનંદભવનમાં ઉનાળામાં મોટા મોટા સર્પ અને વીંછીઓ હરતા ફરતા જ રહેતા, જ્યારે આ વાત તો છેક ૧૯૫૦ પૂર્વેની છે. જંગલી હાથીઓનો ભય તો હજુ પણ છે, શ્રી ગુરુદેવના શતાબ્દી વર્ષમાં પણ શ્રી વિશ્વનાથ મંદિર પાછળ ચિત્તો આવ્યો હતો.) શ્રીરાવજી ક્યારેક ક્યારેક તો માત્ર નામ માત્રનું અન્ન લઈને નિર્જન સ્થળો પર જઈને ધ્યાનસાધના કરતા હતા. આવા નિર્જન સ્થળોની શોધમાં તેઓ દૂર દૂર સુધી ચાલીને જતા. દુર્ગમ પહાડો પર કે ગંગાજીની વચ્ચે વિશાળ શિલાખંડો પર જઈને પણ બેસતા. આવી ઉગ્ર તપશ્ચર્યા પછી આશ્રમમાં અવિશ્રાંત-અથક પરિશ્રમ કરીને સેવા પણ કરતા હતા.

ગુરુદેવ પોતાના પ્રિય શિષ્યની આ સહજાવસ્થા જાણી ગયા હતા. પ્રાપ્ત કરવા માટે હવે શ્રીરાવજીને આ વિશ્વમાં કંઈ પણ શેષ રહ્યું ન હતું. અધ્યાત્મના માર્ગે તેઓ હવે સર્વોચ્ચ સ્થિતિમાં હતા. 'હવે આટલી કઠોર તપસ્યાની આવશ્યકતા કે કારણ શું ?' કોઈએ તેમને પૂછ્યું.

રાવસ્વામીજીએ કહ્યું, 'શરીર એક ગધેડા જેવું છે, અને મન એક વાંદરું. તેની સાથે વ્યવહાર કરતી વખતે તિતિક્ષા, તપસ્યાની લાકડી અને ચાબુક હાથમાં રાખવાં જ જોઈએ. અને ગુરુદેવ પણ કહે જ છે ને કે તમે જીવનમુક્ત પણ કેમ ન હો, તમારે તમારી નિત્ય સાધના તો કરવી જ જોઈએ.

ગુરુદેવનો નિત્ય વ્યવહાર જોઈને પણ રાવસ્વામીજી ખૂબ જ પ્રભાવિત થતા હતા. તેમનાં ખૂબ સાદાં વચનો અને વાતચીતમાં કેટલો ગૂઢાર્થ રહેલો છે, તેનું રાવજી સદા મનન કરતા. શ્રીગુરુદેવને જેટલું શ્રીરાવસ્વામીજી સમજ્યા તેટલું ભાગ્યે જ કોઈ સમજી શક્યું હશે. તેમણે શ્રીગુરુદેવનું જીવન ચરિત્ર પણ લખ્યું. પુસ્તકનું નામ આપ્યું 'લાઈટ ફાઉન્ટન'.

ગુરુદેવે આ પુસ્તકની પ્રશંસા કરતાં કહ્યું...

'શિવાનંદ જશે... પરંતુ 'લાઈટ ફાઉન્ટન' અમર રહેશે.'

ત્યાર પછી શ્રીરાવસ્વામીજીનાં પ્રવચનોનાં સંકલનમાંથી અનેક પુસ્તકો છપાયાં... શ્રીગુરુદેવનો જ્ઞાનયજ્ઞ પૂર્વવત્ ચાલુ જ રહ્યો.

હવે રાવસ્વામીજીના મનમાં એકાંતમાં જઈને પૂર્ણતઃ અંતર્મુખ થઈને આત્મવિચાર કરવાની ઈચ્છા જાગી. સાચી વાત તો એ હતી કે લોકની ભીડ, સમારોહ, પદ, પ્રસિદ્ધિ વગેરેમાં તેમનું મન સહેજે લાગતું નહોતું.

ગંગાનાં ખળખળ પ્રવાહમાં તેમને ઈશ્વરીય સ્વર સંભળાતો.

કોઈ પક્ષી બોલે તો તેમના કલરવમાં પણ તેઓ ઈશ્વરના ધ્વનિને જ સાંભળતા.

ખુલ્લા નીલા આકાશ તરફ નજર પડતાં જ તેમનું મન બ્રહ્મસ્વરૂપ થતું હતું. અહીં કે ત્યાં તેમને મન માત્ર તે જ તે સર્વત્ર હતો. તેમના મનમાં ઈશ્વર સિવાય બીજો કોઈ પણ વિચાર ઉદ્ભવતો નહોતો. અને વિચાર ઉત્પન્ન થવા માટે તો મન જોઈએ, અહીં તો મન હતું જ નહીં. તેમને તો 'અહં બ્રહ્માસ્મિ' મહાવાક્યની અનુભૂતિ થઈ ચૂકી હતી. હવે દ્વૈત ક્યાંથી સંભવે ?

રાવસ્વામીજી હવે આ મહાવાક્યના દેહ સ્વરૂપની શોધ કરી રહ્યા હતા. પરંતુ અગણિત અબુધ જન, બદ્ધ જીવ કે દયાળુ આત્મા, કોઈ ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત માર્ગદર્શકની આતુરતાપૂર્વક રાહ જોઈ રહ્યા હતા. વિશ્વના પાશ્ચાત્ય ખંડમાં ભોગવાદ પ્રસરેલો હતો, અને પૂર્વ પોતાની અંધશ્રદ્ધામાં ધર્મનો મર્મ ભૂલી રહ્યો હતો. સમગ્ર અંધકારને જ્ઞાનસૂર્યની ખોજ હતી. અને તે સૂરજ પણ એવો કે... શીતળ... તાપહીન ! ગુરુદેવ જાણતા હતા, કે વિશ્વને રાવસ્વામીજીની આવશ્યકતા છે. તેથી તેમણે તેમને દિવ્ય જીવન સંઘના કાર્યોમાં જોડ્યા. ગુરુદેવની આજ્ઞા રાવસ્વામીજી માટે બ્રહ્મવાક્ય હતી. તે તેનું ઉલ્લંઘન કેમ કરે ? અવજ્ઞા કેમ કરે ?

સ્વામી શિવાનંદજીએ પોતાની 'યોગ વેદાંત ફોરેસ્ટ યુનિવર્સિટી' (અત્યારે... યોગ વેદાંત ફોરેસ્ટ અકાદમી) નામક સંસ્થામાં રાવસ્વામીજીને રાજયોગના પ્રાધ્યાપક પદ પર નિયુક્ત કર્યા. તેઓ આ વિદ્યાપીઠના ઉપકુલપતિ પણ હતા. આ પૂર્વે અનેક સમર્પિત સંતોએ આ વિશ્વવિદ્યાલયની કીર્તિને ઉજ્જ્વળ કરી હતી. અહીંના પ્રત્યેક પ્રાધ્યાપક સ્વયંપ્રકાશી તારા સમાન હતા.

શ્રીરાવ સ્વામીજી બ્રાહ્મમુહૂર્તે પ્રવચન કરતા હતા, તેને સાંભળીને બ્રહ્મચારીઓ તૃપ્ત થતા હતા. તેમનાં આવાં અનેક પ્રવચનોનો 'ફિલોસોફી, સાયકોલોજી એન્ડ પ્રેક્ટિસ ઓફ યોગ' ગ્રંથમાં સમાવેશ કરવામાં આવેલ છે. ત્યાર બાદ 'પાથ ટુ બ્લેસેડનેસ' નામક પુસ્તકમાં પણ પ્રસિદ્ધ થયાં છે.

પરંતુ કાર્યાલયનું કામકાજ, પ્રાધ્યાપક તરીકેની સેવા (આશ્રમની યોગ વેદાંત ફોરેસ્ટ અકાદમીને ત્યારે યોગ વેદાંત ફોરેસ્ટ યુનિવર્સિટીના નામથી ઓળખવામાં આવતી હતી, તેમાં ડૉ. રાવ સ્વામીજીનાં પ્રવચનો સંન્યાસ પૂર્વે અને સંન્યાસ પછી થતાં રહ્યાં) પોતે... જાતે જ ઉત્સાહપૂર્વક સેવાર્થે રાખેલા બીમાર રોગી કે પ્રાણીઓની સેવાનું કામ આ બધું તેમના સમર્થ ખભાઓ માટે જાણે ઓછું જ હતું. શ્રીગુરુદેવે તેમની ક્ષમતા અને ઉત્સાહ જોઈને થોડું બીજું કામ અને આશ્રમ વ્યવસ્થા વગેરેની જવાબદારી પણ વધારી આપી. તેમને ખબર હતી કે આ બધું રાવસ્વામીજી માટે સહજ છે, અને તેમનામાં આ બધું ઉત્સાહથી કરવાની રુચિ છે, શક્તિ પણ છે જ.

રાત્રીના દસ વાગ્યા હતા. હૃષીકેશનો ગંગાતટ નીરવ શાંતિનાં સ્પંદનોથી આવૃત્ત હતો. આંતરરાષ્ટ્રીય સંસ્થા દિવ્ય જીવન સંઘના ખજાનચી નારાયણ સ્વામી કપડાં ધોઈ રહ્યા હતા. દિવસભરની અખંડ સેવાના કર્મયજ્ઞ વચ્ચે વ્યક્તિગત નિજી કામો માટે સમય કાઢવાનું સૌને મુશ્કેલ પડતું. તે સમયે આનંદકુટીરમાંથી શ્રીગુરુદેવ બહાર પધાર્યા. નારાયણ સ્વામીજીએ તેમના તરફ જોઈને બંને હાથે ઘૂંટણે પડીને પ્રણામ કર્યા. શ્રી ગુરુદેવ બોલ્યા, 'જ્ઞાનયજ્ઞ એક મહાન યજ્ઞ છે. છે ને ?'

'જી, ગુરુદેવ !'

'સમાજને આજ સારા સુદઢ સ્વસ્થ વિચારોની આવશ્યકતા છે. સ્વસ્થ અને નીરોગી સમાજનું આ ટૉનિક છે.' ગુરુદેવ કહી રહ્યા હતા.

'આપણે માત્ર એક જ માસિક પ્રકાશિત કરીએ છીએ. થોડાં વધુ સાપ્તાહિક અને દૈનિક શરૂ કરો.'

ગુરુદેવ તો ખૂબ જ સરળતાથી કહી રહ્યા હતા.

પરંતુ નારાયણ સ્વામીજીના મનનો ખજાનચી જાગી ઊઠયો. વિરક્ત હતા છતાં શ્રીગુરુદેવ અનુશાસનપ્રિય હતા. દિવ્ય જીવન સંઘ, રજીસ્ટર્ડ સંસ્થા છે. દર વર્ષે તેનું નિયમિતરૂપે ઑડિટ થાય છે. દરરોજનો પાઈ પાઈ... પૈસા... પૈસાનો હિસાબ રાખવામાં આવે છે. ગુરુદેવ ધનના ઉપયોગના વિષયમાં ખૂબ જાગૃત હતા. કોઈ બ્રહ્મચારી કે જેને આશ્રમજીવનની ટેવ ન પડી હોય... દાંત સાફ કરવા માટે ટૂથપેસ્ટ વાપરે, તો સત્વરે શ્રીગુરુદેવ કહેતા... 'ઓ જી ! આ આશ્રમ લોકોની આર્થિક સહાયતા પર ચાલે છે. આશ્રમનો મોટાભાગનો ખર્ચો જનગણના કલ્યાણ માટે ખર્ચાવો જોઈએ. આપણે એટલો જ ખર્ચ કરવો જેટલો શરીર નિર્વાહ માટે આવશ્યક હોય. સાધુજીવન ઉપભોગ માટે નથી જ. બજારમાંથી આ ટૂથપેસ્ટ લાવો છો તેને બદલે આશ્રમની ફાર્મસીમાં બનાવેલ ટૂથ પાવડર કેમ નથી વાપરતા ?' ત્યારે બ્રહ્મચારીને સાદગી અને કરકસરના મહત્ત્વની સમજણ પડતી હતી. અનેક વસ્તુઓનો ત્યાગ કરી કરીને ગુરુદેવે જ્ઞાનયજ્ઞ માટે પ્રેસ ચાલુ કર્યું હતું. હવે આ નવાં કામ માટે પૈસા ક્યાંથી લાવવાના ? 'પોસ્ટેજ પણ વધી જશે.' નારાયણસ્વામીએ કહ્યું. 'પરમેશ્વર આપશે. તમે કામનો પ્રારંભ તો કરો.' શ્રી ગુરુદેવે જવાબ આપ્યો.

અને બીજા જ દિવસે રાવસ્વામીજી અને થોડા બીજા સાધકોએ આ નવા કામનો પ્રારંભ કરી દીધો. 'જ્ઞાનસૂર્યમાલિકા', 'કેન માલિકા' યોગ વેદાંત ફોરેસ્ટ યુનિવર્સિટી વીકલી', 'લાઈટ પાવર', 'હેલ્થ એન્ડ લોંગ લાઈફ' ધી ડિવાઈન લાઈફ, યોગ વેદાંત. આમ અનેક પત્રિકાઓ પ્રકાશિત થવા લાગી.

શ્રીરાવ સ્વામીજીના મનમાં એક વિચાર આવ્યો. વિવિધ પ્રતીકો, પુસ્તકો, ચિત્રોના માધ્યમથી યોગ વિષયક મહત્ત્વપૂર્ણ સાહિત્ય આકર્ષક રીતે પ્રદર્શિત કરવામાં આવે તો જિજ્ઞાસુ લોકોને પ્રશિક્ષિત માર્ગદર્શન સાથે આ પ્રદર્શન દેખાડી શકાય. જેથી લોકોને સાધના વિષે માહિતી સરળતાથી આપી શકાય, આ પ્રદર્શનનો આવો દિવ્ય હેતુ હતો. આ સંગ્રહાલય માટે સામગ્રી ભેગી કરવાનું કામ તેમણે સત્વરે જ... ખૂબ ઉત્સાહથી પ્રારંભ કરી દીધું અને એક સુંદર પ્રદર્શન તૈયાર કર્યું. આમ ૧૯૪૭માં યોગ મ્યુઝિયમની સ્થાપના થઈ.

રાવસ્વામીજી હવે દિવ્ય જીવન સંઘની સેવામાં ગળાડૂબ જોડાઈ ગયા. તેઓ કામમાં એટલા બધા તો ઓતપ્રોત થઈ ગયા હતા કે આશ્રમનું કોઈ પણ કામ તેમના વગર થતું નહીં. ☐ 'અમૃતપુત્ર'માંથીસાભાર

(કટુ સત્યના મીઠા આશીર્વાદ અનુસંધાન પાના નં.૨૦ ઉપરથી ચાલુ)

જજે રિસેસ પાડી અને સ્ટેશન-માસ્તરને પોતાની ચેમ્બરમાં બોલાવીને પૂછ્યું : 'આ તમને કયા મહાત્માએ કહ્યું ?'

તેણે એમનું વર્ણન કર્યું. સદ્‌ભાગ્યે જજ મારા ગુરુના શિષ્ય નીકળ્યા. તેમણે સ્ટેશન-માસ્તરને છોડી મૂક્યા અને કહ્યું : 'તમે સાચા માર્ગે છો. એને વળગી રહેજો. હું ઈચ્છું છું કે હું પણ એવું કરી શકું.'

ત્રણ મહિના પછી એ માણસ પાસે કાંઈ જ નહોતું. ત્રણ મહિના જે દિવસે પૂરા થયા તે જ દિવસે બરોબર તે જે ઝાડ નીચે બેઠા હતા ત્યાં તેમને એક તાર મળ્યો. તેમાં લખ્યું હતું : 'તમારા પિતા પાસે જમીનનો એક વિશાળ ટુકડો હતો, જે ઘણાં વર્ષ પહેલાં સરકારે લઈ લીધેલો. સરકાર હવે એનું વળતર આપવા ઈચ્છે છે.' સરકારે એમને દસ લાખ રૂપિયા આપ્યા. હવે એમને તો જમીન વિશે કોઈ ખબર જ નહોતી, કારણ કે એ બીજા ઈલાકામાં હતી. તેમને થયું. જૂઠું ન બોલવાના નિયમના આજે ત્રણ મહિના પૂરા થયા છે અને મને એનો આટલો મોટો બદલો મળ્યો છે.

તેમણે પૈસા પત્ની-બાળકોને આપી દીધા. એ લોકોએ રાજી થઈને કહ્યું : 'અમે તમારી પાસે પાછાં આવવા માગીએ છીએ.'

સ્ટેશન-માસ્તરે કહ્યું : 'ના, અત્યાર સુધી મેં માત્ર ત્રણ મહિના જૂઠું ન બોલવાથી શું થાય છે તે જોયું. હવે મારે જોવું છે કે હું આખી જિંદગી જૂઠું ન બોલું તો શું થાય છે.'

સત્ય મનુષ્યના જીવનનું અંતિમ ધ્યેય છે. તેનું મન, વચન અને કર્મથી પાલન કરવામાં આવે તો એ ધ્યેયને પામી શકાય છે. જૂઠું ન બોલવાના નિયમથી અને અંતરાત્મા જેની ના પાડે તે કર્મો ન કરવાથી સત્યને પામી શકાય છે. અંતરાત્મા સર્વોત્તમ માર્ગદર્શક છે.

☐ 'હિમાલયના સિદ્ધયોગી'માંથી સાભાર

ઉપનિષદ-ચાત્રા

ડૉ. ગુણવંત શાહ

પ્રસન્નતા વિનાનું અધ્યાત્મ લૂલું અને લંગડું

ઋષિના શબ્દો : चित्तस्य हि प्रसादेन हन्ति कर्म शुभाशुभम् । (મૈત્રાયણી ઉપનિષદ, પ્રપાઠક ૬, મંત્ર ૨૦)

ભાવાર્થ : **ચિત્ત રહે પ્રસન્ન, એ શું નાનીસૂની વાત છે ?**
કર્મો સખણાં રહે સદાય એ જ મોટી વાત છે.
પ્રસન્ન આત્મા રહે આત્મમાં એ જ વાત દીસે ખરી,
સુખશાંતિ મળે સદાય - એ બહુ મોટી વાત છે.

સાધુના ચહેરા પર ઉચાટ !

આપણી આસપાસ નજર કરીશું તો એક બાબત ધ્યાનમાં આવી જશે. એક એવો સમાજ આપણે રચી બેઠાં છીએ, જેનું મુખ્ય લક્ષણ છે અપ્રસન્નતા. ફેક્ટરીઓમાં, ઑફિસોમાં, નિશાળોમાં, કૉલેજોમાં, પરિવારોમાં, વિધાનસભાઓમાં અને આશ્રમોમાં સુદ્ધાં પ્રસન્નતાનું સામ્રાજ્ય જોવા મળતું નથી. કૃષ્ણના આ દેશમાં ક્યારેક સાધુઓના ચહેરા પર પણ ઉચાટ, ઉગ્રતા અને વ્યગ્રતા જોવા મળે છે. ક્યારેક જાતને પૂછવા જેવું છે : ચોવીસ કલાકની દિનચર્યામાં કેટલી મિનિટો દરમિયાન આપણું ચિત્ત પ્રસન્ન રહેવા પામ્યું ?

આપણા ચિત્તની પ્રસન્નતા પર પ્રહાર કરનારી બાબતોની યાદી લાંબી છે. પહેલા ક્રમે ગરીબી આવે છે. રાત પડે ત્યારે રોટલો મળશે કે કેમ તેની જ્યાં ચિંતા હોય, ત્યાં પ્રસન્નતા ટકી ન શકે. બીજા ક્રમે રોજના જીવનમાં અટવાતો રઘવાટ આવે છે. મુંબઈની લોકલ ટ્રેનમાં ભરચક ભીડ જામે છે. એમાં લટકણિયું ઝાલીને માંડ ઊભેલો આદમી લગભગ સામાનની માફક ઘસડાતો રહે છે. એકાદ કલાકની ધમાચકડી બાદ એ બાપડો ઘરે પહોંચે ત્યારે એની પ્રસન્નતાનું બાષ્પીભવન થઈ ચૂક્યું હોય છે. ભીડ ઘટે તેવાં કોઈ જ ચિહ્નો દેખાતાં નથી કારણ કે વસ્તીવધારો થતો જ રહે છે. ત્રીજા ક્રમે પરિવારની સમસ્યાઓ માણસને બેચેન બનાવતી રહે છે. પ્રસન્ન દાંપત્ય ન હોય એવા પરિવારોની સંખ્યા વધતી જાય છે. દિવસની રઝળપટ્ટી પછી ઘરે પહોંચેલા આદમીનો થાક ઊતરી જાય તેવો પરિવાર હોય તોય અડધી તાણ ઓગળી જાય. ઔદ્યોગિક વિકાસને કારણે પ્રચલિત બનેલી નિરાંતવિહોણી જીવનશૈલી પરિવારની પ્રસન્નતામાં પૂળો મૂકનારી છે. સંયુક્ત પરિવારો તૂટ્યા પછી હવે કહેવાતા ન્યુક્લિયર પરિવારોમાં પણ અવિશ્વાસની આબોહવા જામતી જાય છે. પતિ-પત્ની વચ્ચેના ઝઘડાની માઠી અસર બાળકોના ઉછેર પર પડે છે અને પ્રસન્નતા દોહ્યલી બની જાય છે.

આપણું ચિત્ત એ જ સંસાર

ઋષિ આપણને ચિત્તની પ્રસન્નતાનું મૂલ્ય સમજાવે ત્યારે એક મૌલિક વાત સાવ સહજપણે ઉમેરી દે છે. શુભ-અશુભ કર્મોની સતામણીથી બચવામાં પણ ચિત્તની પ્રસન્નતા ઉપકારક થાય, એવું કહીને ઋષિ ચિત્તની પ્રસન્નતાને જાણે ઉપચાર (થેરપી) તરીકે આગળ ધરતા હોય એવી છાપ પડે છે. મૈત્રાયણી ઉપનિષદમાં કહેવાયું છે કે આપણું ચિત્ત એ જ સંસાર છે અને તેનું પ્રયત્નપૂર્વક શોધન (શુદ્ધીકરણ) કરવું જોઈએ. (ચિત્તમેવ હિ સંસારઃ તત્ પ્રયત્નેન શોધયેત્ ।) ઋષિની આ શિખામણ આજના તાણગ્રસ્ત સમાજ માટે કદાચ વધારે પ્રસ્તુત છે. ચિત્તશુદ્ધિ વગર ચિત્તની પ્રસન્નતા પ્રગટે ખરી ? જેવું આપણું ચિત્ત તેવો આપણો સંસાર ! ઋષિ કહે છે કે, ચિત્ત શાંત થાય ત્યારે શુભાશુભ કર્મો નાશ પામે છે અને શાંત બનેલો મનુષ્ય આત્મભાવમાં લીન બનીને શાશ્વત સુખનો અનુભવ કરે છે. કોઈ વેપારી પોતાના ભાગીદારને છેતરીને લાખો રૂપિયા બનાવી લે પછી એ રૂપિયાજન્ય સુખ-સગવડ પામે તોય ચિત્તની પ્રસન્નતા નહીં પામે. ચિત્તની પ્રસન્નતા તો વ્યવહારશુદ્ધિ અને ચિત્તશુદ્ધિ વિના કદીય પ્રાપ્ત

ન થઈ શકે. ઋષિ તેથી કહે છે કે, ચિત્તશુદ્ધિ પ્રયત્નપૂર્વક (પ્રયત્નેન) થતી જ રહેવી જોઈએ. ચિત્તની પ્રસન્નતા મફતમાં ન મળે. એ માટે સત્ત્વગુણની રક્ષા કરવી પડે. બધા ગોરખધંધા ચાલુ રાખીને કોઈ માણસ પ્રસન્નતા (પ્રસાદ) પામી ન શકે. પ્રસન્નતા જો પૈસા વડે ખરીદી શકાતી હોત તો આપણા ધનવાનોએ કાળાબજારનાં નાણાં વડે તે ક્યારની પ્રાપ્ત કરી લીધી હોત. સુખસગવડ ખરીદી શકાય, પરંતુ પ્રસન્નતા તો માંહ્યલાની મિજબાની છે. એ તો અંદરથી ઊગે ત્યારે જ પ્રાપ્ત થાય. ગુલાબ ખરીદી શકાય, પરંતુ એની સુગંધ સંવેદનશીલ નાક વિના પ્રાપ્ત ન જ થાય.

સત્સંગ જેવું ઔષધ બીજું નથી

આપણે ત્યાં સત્સંગનો મહિમા ઘણો થયો છે. સત્સંગને હજી માણસની મૂળભૂત જરૂરિયાતનો દરજ્જો નથી મળ્યો. અનુભવ તો એવો છે કે આપણા લોકોને સત્સંગની ઝંખના રહેતી હોય છે. આ ઝંખના આજકાલની નથી. ભારતીય પરંપરામાં સંસારની સમસ્યાઓ સામે ટકી રહેવા માટે પણ સત્સંગનું મહત્ત્વ સ્વીકારાયું છે. આજે પણ લોકો સત્સંગની તક શોધતા હોય છે. ક્યાંક બે શાણા શબ્દો સાંભળવા મળે તે માટે લોકો તલસતા હોય છે. ચિત્તની પ્રસન્નતા માટે સત્સંગ જેવું ઔષધ જડવું દુર્લભ છે. સત્સંગ કેવળ સાધુ-મહાત્મા સાથે જ થઈ શકે એવું પણ નથી. સદ્‌ગ્રંથ-સેવન પણ એક પ્રકારનો સત્સંગ જ ગણાય. કેસેટ પર રેકોર્ડ થયેલું સુંદર પ્રવચન સાંભળવું એ પણ સત્સંગ ગણાય. જે પરિવારોમાં સદ્‌વિચાર, સદ્‌આચાર, સદ્‌ગ્રંથ અને સત્‌સંગનું સ્થાન હોય તે પરિવારોમાં શાંતિ, સંતોષ, સંપ અને જંપ અચૂક જોવા મળે છે. એ પરિવારોમાં ભાઈ ભાઈને છેતરતો નથી, પતિ પત્નીને ધમકાવતો નથી, મિલકતના ઝઘડા થતા નથી અને માબાપની આમન્યા સંતાનો ઝટ ઉથાપતાં નથી. આવા પરિવારો ટીવી, ઇન્ટરનેટ અને ફિલ્મોનાં આક્રમણો સામે ટકી જાય છે. સત્સંગ ભારતના નાગરિકની માનસિક અને સાંવેગિક જરૂરિયાત છે. ક્યારેક આ જરૂરિયાતનો ઘણો ગેરલાભ સાધુવેશમાં શોભતા અસાધુઓ દ્વારા લેવાયો છે, પરંતુ એ વળી બીજી બાબત છે.

વસિષ્ઠ રામને કહે છે

'યોગવાસિષ્ઠ'માં વસિષ્ઠ ઋષિએ રામને એક એવી વાત કરી છે, જે આજે ખૂબ જ ઉપકારક જણાય છે :

યદ્યદ્ રાઘવ સંયાતિ મહાજનસપર્યયા ।
દિનં તદેવ સાલોકં શેષાસ્ત્વન્ધદિનાલયાઃ ॥

વસિષ્ઠ કહે છે : 'હે રામ ! મહાપુરુષોના સત્સંગમાં જે જે દિવસ વીતે છે, તે જ વાસ્તવમાં દિવસ (પ્રકાશમય સમય) ગણાય, બાકીના તો દિવસ હોવા છતાં અંધકારનાં જ ઘર જાણવાં.' ઋષિ વસિષ્ઠ જેમને 'અંધકારનાં ઘર' (અન્ધદિનાલયાઃ) તરીકે ગણાવે, એવા અસંખ્ય દિવસો આપણા જીવનમાં પસાર થતા જ રહે છે. સત્સંગ દૂર રહી જાય છે અને રોજનો વ્યવહાર ચાલતો રહે છે. એમ લાગે છે કે આજના માણસને તમોગુણી અંધારું એવું તો કોઠે પડી ગયું છે કે સત્ત્વગુણના પ્રકાશનો પણ કદાચ એને ડર લાગે છે. પતન માટે ટાંપીને બેઠા હોય એવા કેટલાય માણસો ગમે તે રીતે, ગમે તેની પાસેથી અને ગમે તે ભોગે પૈસા પડાવી લેવા આતુર જણાય છે. એક સાધુએ સુંદર વાત કરેલી : 'પૈસા બહુત કુછ હૈ, લેકિન સબ કુછ નહીં.' એ વાક્યનો મર્મ સત્સંગ વગર સમજાય તેવો નથી.

ઉપનિષદના ઋષિ સુખવિરોધી નથી. તેઓની નજર તો ઊંચી કક્ષાના સુખ પર ટકેલી જણાય છે. માણસની સુખી થવાની સહજ ઝંખનાને તેઓ નિંદનીય ગણતા નથી. ઋષિ માણસનું સુખ છેક છીછરું અને હંગામી હોય તેવું નથી ઇચ્છતા. તેઓ તકલાદી સુખને આનંદની કક્ષાએ લઈ જવા ઇચ્છે છે. જો મને વાતાનુકૂલિત ઓરડામાં સૂવાનું મળે તો હું સુખી થાઉં અને એવી સગવડ ન મળે ત્યારે દુઃખી થાઉં તો મારા સુખનું નિયંત્રણ કોણે કર્યું ? જો મારા સુખનું નિયંત્રણ એક નિર્જીવ યંત્ર જ હોય તો એ સુખનું મૂલ્ય કેટલું ?

આવું કહેવામાં સુખ-વિરોધી વલણ રહેલું નથી. એસી એના સ્થાને ભલે રહ્યું, પણ એને આપણા માથે ન બેસાડી શકાય. આપણા પર વર્ચસ્વ તો આત્માનું જ હોય, યંત્રનું નહીં. ઋષિદૃષ્ટિ આવા આત્મભાવમાં રહેલી છે.

સહજ સ્મિતનો દુકાળ

ઋષિ ચિત્તની પ્રસન્નતાને આત્મકક્ષાએ છેક પ્રસન્નાત્મા જેટલી ઊંચાઈ પર લઈ જવા તાકે છે. એ કક્ષાએ પ્રાપ્ત થયેલા સુખને તેઓ શાશ્વત સુખ (सुखमव्ययम्) તરીકે પ્રમાણે છે. આજના માણસની પીડાનું એક કારણ એ પણ છે કે તે તકલાદી સુખની પાછળ પડીને શાંતિ, સંતોષ અને સંતૃપ્તિનું મૂલ્ય સમજવાની તાકાત ગુમાવી બેઠો છે. લોકો કાયમ વ્યક્તિદીઠ આવકની વાતો કરતા રહે છે, કોઈ વ્યક્તિદીઠ પ્રસન્નતાની વાત કરતું નથી. સહજ સ્મિત દોહ્યલું બનતું જાય છે. વ્યક્તિદીઠ તાણ (પર કેપિટા ટેન્શન) વધતી જાય છે. ઋષિ આપણને ચેતવે છે અને કહે છે કે ચિત્તની પ્રસન્નતા વગર અંદરનું સુખ શક્ય નથી.

આજનો માણસ
પેટ ભરીને ખાય છે,
પરંતુ આંખ ભરીને નીરખતો નથી,
કાન ભરીને સાંભળતો નથી,
મન ભરીને માણતો નથી
અને
હૃદય ભરીને જીવતો નથી.

ઈ.સ. ૧૫૨૭માં ગ્રીસ દેશના મહાન ચિંતક પેરિક્લીસે કહેલું :

જો ભયને કારણે રોગ થઈ શકે
તો સુખમય અવસ્થાને કારણે
રોગમુક્તિ (હીલિંગ) પણ થઈ શકે.

પેરિક્લીસની દૃઢ માન્યતા હતી કે રોગ થાય છે તેનું કારણ મનોવૈજ્ઞાનિક અવસ્થા છે. પેરિક્લીસના આવા સુંદર શબ્દો સ્વિટ્ઝરલેન્ડના પ્રવાસ વખતે ઝુરિકના મ્યુઝિયમમાં વાંચવા મળેલા. પ્રસન્નતાની સીધી અસર આપણી શારીરિક તંદુરસ્તી પર થતી હોય છે. ઋષિની ખૂબી તો જુઓ ! તેઓ શરીરની અને મનની અવગણના કર્યા વિના પ્રસન્નાત્માના શિખર પર આપણને આંગળી ઝાલીને લઈ જાય છે. આજે વૈશ્વિક કક્ષાએ 'હીલિંગ' (રોગમુક્તિ)ની વાતો થાય છે. ઋષિ ચિત્તની પ્રસન્નતાનો મહિમા કરે છે. પ્રસન્નતાને આપણે રોગમુક્તિની સાધના તરીકે પણ પ્રમાણવી પડશે.

☐ 'પતંગિયાની અમૃતયાત્રા'માંથી સાભાર

'દિવ્ય જીવન' માસિકના સભ્યો બનાવો

ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના પ્રમુખ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના અડસઠમા પ્રાગટ્યદિન નિમિત્તે યોજાનારા વાર્ષિકોત્સવ પ્રસંગે વધુમાં વધુ દિવ્ય જીવનના નવા સભ્યો નોંધાવી પૂ. સ્વામીજીને પ્રાગટ્યદિનની ભેટ આપીએ, તે જ ઉચિત ગણાય. કારણ કે આ માસિકની પ્રસિદ્ધિમાં અનેક મુશ્કેલીઓ આવતી હતી તે સમયે પૂ. સ્વામીજીએ આ માસિકના પ્રકાશનની જવાબદારી અમદાવાદ શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે તબદિલ કરાવી કારણ કે માસિક એ એવું માધ્યમ છે કે, જેનાથી ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી તથા પૂજ્ય ચિદાનંદજી મહારાજના મનુષ્ય જીવનને દિવ્ય બનાવવાના ઉચ્ચ વિચારોનો પ્રસાર ચાલુ રહે. ગત વર્ષે ભરૂચ બ્રાંચે સડસઠમા પ્રાગટ્યદિન નિમિત્તે ૬૭૦ ઉપરાંત સભ્યો ભરૂચ-અંકલેશ્વર શાખાએ નોંધી સ્વામીજીને ભેટ અર્પણ કરી હતી. આ વ્યક્તિગત તેમ જ શાખા સ્તરે વધુ સભ્યો નોંધી ભેટ અર્પણ કરવામાં આવે તો સ્વામીજી વધુ પ્રફુલ્લિત બની અવશ્ય આવકારશે. નવા સભ્યો નોંધવાની પ્રક્રિયાને જ્ઞાનયજ્ઞના ભાગરૂપે આપણે સૌ ગણીએ.

- મફતભાઈ પટ્ટણી - તંત્રી
- અરૂણ ઓઝા - પ્રકાશક

વૃક્ષ-દેવાય નમો નમઃ

ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી

પર્યાવરણની સુરક્ષા એ આજે આપણાં સહુના માટે ખરેખર ચિંતાનો વિષય છે. મોટા મોટા જંગલો અને વૃક્ષોનો જે રીતે વિનાશ થઈ રહ્યો છે તે પૃથ્વીના પર્યાવરણ માટે એક મોટી આફત સમાન છે. પર્યાવરણની સમતુલા જોખમાઈ રહી છે ત્યારે આ દિશામાં અનેક સંસ્થાઓ અને સરકાર દ્વારા પણ 'વૃક્ષ વાવો અને પર્યાવરણ બચાવો' એવું અભિયાન શરૂ કરવામાં આવ્યું છે. આ દિશામાં શ્રી શિવાનંદ આશ્રમના અધ્યક્ષ સ્વામીશ્રી અધ્યાત્માનંદજી દ્વારા પણ અનેક પ્રશંસનીય પ્રયાસો કરવામાં આવી રહ્યા છે. તેમની ષષ્ઠીપૂર્તિના મહોત્સવ દરમિયાન ૬૦ હજાર વૃક્ષો વાવવાનો એક લક્ષ્યાંક રાખવામાં આવ્યો હતો અને ત્યારબાદ તે આંકડો એક લાખને પણ વટાવી ગયો છે, જે આપણાં સહુને માટે આનંદનો વિષય છે.

આ સંદર્ભમાં સત્તરમી સદીમાં થઈ ગયેલા સંત લોરેન્સના જીવનની એક ખૂબ જ હૃદયસ્પર્શી વાત છે. પ્રભુના સાક્ષાત્કાર માટે જીવનમાં એમણે ખૂબ સેવા અને તપશ્ચર્યા કરી હતી. આત્મસાક્ષાત્કાર એ જ એમના જીવનનું પરમ લક્ષ્ય હતું. એ માટે એમણે ખૂબ સાધના પણ કરી હતી. પરંતુ સાક્ષાત્કારની એ ક્ષણ હજુ એમના જીવનમાં આવી નહોતી. એકવાર તેઓ મૌન અવસ્થામાં બેઠા બેઠા એક વૃક્ષને જોઈ રહ્યા હતા. એની સાથે પૂરેપૂરું તાદાત્મ્ય સધાઈ ચૂક્યું હતું અને ત્યારે આત્મસાક્ષાત્કારની એ દિવ્ય ક્ષણ આવી પહોંચી. એ વૃક્ષનું ચૈતન્ય એમને સ્પર્શી ગયું અને સંત લોરેન્સના સાક્ષાત્કારનું એ નિમિત્ત બન્યું ! કેવો અદ્‌ભુત પ્રસંગ છે. વૃક્ષની આતમજ્યોતે આજે માનવ હૃદયના દીવડાને પ્રજ્વલિત કરી દીધો હતો ! ધન્યતાની એ કેવી દિવ્ય ક્ષણ હશે ! એ વૃક્ષ દેવતાને આપણાં નમસ્કાર.

વનસ્પતિને પણ આત્મા હોય છે. આપણા જેવું જ લાગણીતંત્ર હોય છે. સુખ-દુઃખની સંવેદના તે અનુભવી શકે છે. તે અંગેની એક મહાન ક્રાંતિકારી શોધ દ્વારા ડૉ. જગદીશચંદ્ર બોઝે પશ્ચિમના વૈજ્ઞાનિકોને પણ ભારે આશ્ચર્યમાં મૂકી દીધા હતા. આપણા પ્રાચીન ઋષિ-મુનિઓએ 'સર્વં ખલુ ઇદં બ્રહ્મ'ની ઘોષણા દ્વારા નાનકડા અણુએ અણુમાં પણ એ બ્રહ્મની શક્તિનાં દર્શન કર્યાં હતાં. સમગ્ર સૃષ્ટિમાં ચૈતન્ય સર્વત્ર વ્યાપીને રહેલું છે. જેને આપણે જડ પદાર્થ કહીએ છીએ, એનામાં પણ ચૈતન્ય તો રહેલું જ છે. એનું પ્રાગટ્ય ત્યાં ઓછું થયેલું છે.

વનસ્પતિમાં પણ આ જ ચૈતન્યનાં દર્શન થાય છે. એનામાં રહેલાં આપણા જેવાં જ જ્ઞાનતંતુ સુખ-દુઃખનાં સ્પંદનો અનુભવી તે પ્રમાણેના પ્રતિભાવો આપી શકે છે. છોડની સંવેદનશીલતા અને લાગણીઓને નોંધવા માટે પ્રો. બોઝે એક અત્યંત નાજુક યંત્રની શોધ કરી હતી. આ યંત્રને તેમણે ખૂબ જ સંવેદનશીલ બનાવ્યું હતું. હૃદયના ધબકારના હજારમા ભાગનો ટૂંકો સમયગાળો પણ તે નોંધી શકે છે. આ યંત્રને એક છોડની સાથે જોડવામાં આવ્યું ત્યાર પછી પાંદડા ઉપર હાથ વડે વત્તાઓછા પ્રમાણમાં આઘાત આપવામાં આવ્યો અને એનું પરિણામ જે યંત્ર ઉપર નોંધવામાં આવ્યું, તે ખૂબ જ આશ્ચર્યજનક હતું ! છોડને જે પ્રમાણે કોમળ અને કઠોર રીતે માર પડતો હતો તે પ્રમાણે છોડના નાડીતંત્રમાં વધઘટ થતી જોવા મળતી હતી.

આપણા સહુની માફક છોડને પણ થાક લાગતો હોય છે. એ જ્યારે ખૂબ જ આકરા સૂર્યના તડકાને સહન કરીને કંટાળી જાય છે, ત્યારે એની સંવેદનશીલતા પણ ઓછી થઈ જતી હોય છે. પાણી આપવાથી કોઈપણ છોડ ખૂબ જ તાજગી અનુભવી નાચી ઊઠતો હોય છે. એ તો જાણે સમજી શકાય તેમ છે, પરંતુ માણસની માફક વૃક્ષ પણ વધુ પડતું ખાઈ લે તો આળસુ બની જતું હોય છે !

લજામણીના છોડ વિશે આપણે ખૂબ સાંભળ્યું છે અને આપણામાંથી ઘણાએ એને જોયો પણ હશે. અનેક અજાયબીઓથી ભરેલો એ નાનકડો છોડ છે. આપણા હાથના કોમળ સ્પર્શમાત્રથી જ એનાં નામ પ્રમાણે એનાં પાંદડાં લજ્જાથી તરત સંકોચાઈ જતાં હોય છે. વૈજ્ઞાનિકોએ અનેક પ્રયોગો દ્વારા લજામણીના છોડમાં એક ક્ષણના છસોમા ભાગમાં થતી આ પ્રક્રિયાને નોંધી છે. કેટલું શક્તિશાળી અને સંવેદનશીલ એનું લાગણીતંત્ર હશે !

વાહ ! આપણી અને વનસ્પતિની વચ્ચે કેટલું અદ્‌ભુત સામ્ય જોવા મળે છે ! આપણાં જેવી ઊંઘ અને

જાગૃતિ પણ તેઓ અનુભવતાં હોય છે. વનસ્પતિની સૂવાની આદત વિશે પ્રો. બોઝનું એક રસપ્રદ નિરીક્ષણ થોડી ગમ્મત કરાવી દે તેવું છે. એમના મતાનુસાર આપણી રાત્રિ દરમિયાન છોડ જાગતાં રહેતાં હોય છે. મને લાગે છે કે, વનસ્પતિ જરૂર સ્થિતપ્રજ્ઞનાં લક્ષણો ધરાવતી હોવી જોઈએ. યા નિશા સર્વભૂતાનાં... બધાં પ્રાણીઓની જે રાત્રિ હોય છે, તસ્યામ્ જાગ્રતિ સંયમી... વનસ્પતિ પણ રાત્રિ દરમિયાન જાગતી રહે છે અને સવારના છથી નવના સમય દરમિયાન એ ગાઢ નિદ્રામાં હોય છે. પછી એ ધીરે ધીરે જાગવા માંડે છે અને લગભગ ભરબપોરે એમની સવાર પડતી હોય છે. વન્ય સૃષ્ટિમાં પણ બીજી એક ખૂબ સરસ મજાની વાત એ જોવા મળતી હોય છે કે, બહારના કુદરતી વાતાવરણમાં ઊગી નીકળેલા છોડની પ્રતિકાર શક્તિ પેલા સુરક્ષિત છોડનાં કરતાં અનેકગણી વધુ હોય છે.

કુદરત પણ આપણને કેટલું બધું શીખવતી હોય છે ! જીવનના આઘાત-પ્રત્યાઘાતને જીરવવા માટેની પ્રતિકાર શક્તિને ખીલવવા માટે જીવનના સંઘર્ષોની વચ્ચે અડીખમ ઊભા રહી હસતાં હસતાં એમનો સામનો કરતાં આપણે એમની પાસેથી શીખવાનું છે. એક સંસ્કૃત સુભાષિતમાં કહ્યું છે, તે પ્રમાણે વૃક્ષો તો મહાન તપસ્વી સમાન છે. તેઓ સૂર્યના પ્રચંડ તડકાને જાતે સહન કરી વટેમાર્ગુને પોતાની શીતળ છાંયા આપે છે. ઉપરાંત પોતાના ઉપર પથ્થરનો પ્રહાર કરનારને પણ પોતાનાં મીઠાં ફળો આપે છે.

દાતણ-પાણી કરવાની એમને કોઈ જરૂર હોતી નથી. જમીનમાંથી થોડો રસ-કસ મેળવી ભોજન પતાવી દે છે, સાંજના સમયે એમને થોડી આળસનો અનુભવ થતો હોય છે. પરંતુ રાત્રિનો અંધકાર થતાં સુધીમાં તો તેઓ સંપૂર્ણ જાગૃત થઈ જતાં હોય છે અને બીજા દિવસની સવાર સુધી તેઓ જાગતાં રહે છે, અને આ ચક્ર નિરંતર ચાલ્યા કરતું હોય છે.

આ ઉપરાંત વનસ્પતિ અને મનુષ્યના જીવનના વિકાસ અંગેનું એક બીજું મહત્ત્વપૂર્ણ સામ્ય જોવા મળે છે. જેવી રીતે વધુ પડતું સુરક્ષિત જીવન આપણા મુક્ત રીતે થતા વિકાસને અટકાવી દેતું હોય છે એવું વનસ્પતિમાં પણ જોવા મળે છે. કાચની પેટીમાં સુરક્ષિત રખાયેલ છોડનો વિકાસ પણ ખૂબ જ નાજુક હોય છે. કુદરતના આઘાત સહન કરવાની એની શક્તિ ક્ષીણ બની ગઈ હોય છે.

આપણા લાગણીશીલ ઊર્મિતંત્રના જેવી જ જ્ઞાનતંતુઓની રચના વનસ્પતિ પાસે પણ હોય છે. તે પોતાની પાસેથી પસાર થતી વ્યક્તિના મનના પ્રતિભાવોને પણ જાણી લેતાં હોય છે. કોઈક પ્રકૃતિપ્રેમી કવિહૃદય વ્યક્તિ એને ખૂબ પ્રેમપૂર્વક વહાલથી રમાડશે એ જાણીને છોડ રોમાંચ અનુભવે છે અને આનંદથી નાચી ઊઠે છે. જ્યારે એને વાઢી નાખવા માટે આવતી કોઈક ક્રૂર વ્યક્તિને જોઈને ભયથી એ ધ્રૂજી ઊઠતાં હોય છે.

આ રીતે આપણા અને વનસ્પતિના જીવનમાં લાગણીતંત્રનું એક મહત્ત્વપૂર્ણ સામ્ય આપણે જોઈ શકીએ છીએ. વનસ્પતિના અણુએ અણુમાં એ જ ચૈતન્ય વ્યાપીને રહ્યું છે. કવિ નરસિંહ મહેતાએ આ સર્વ વ્યાપક બ્રહ્મની વાતને સરળ શબ્દોમાં સમજાવતાં કહ્યું છે,

'પવન તું પાણી તું ભૂમિ તું ભૂધરા,
વૃક્ષ થઈ ફૂલી રહ્યો આકાશે.'
'ઘાટ ઘડિયા પછી નામ રૂપ જૂજવાં,
અંતે તો હેમનું હેમ હોયે.'

બસ, જીવનમાં આ એક નાનકડી વાત સમજાઈ જાય પછી તો વૃક્ષને જોઈને આત્મસાક્ષાત્કારની સિદ્ધિને પામનાર સંત લોરેન્સની વાત સમજાઈ જશે. પછી તો જમીનમાંથી ફૂટી નીકળતી ઘાસની એક કૂંપળમાં પણ એ જ ચૈતન્ય શક્તિનો ધબકાર સાંભળી શકાશે. એટલું જ નહિ, પરંતુ કોઈક સંત પુરુષે તો એટલી હદ સુધી કહ્યું છે કે, જીવનમાં જ્યારે તમે ખૂબ મૂંઝાઈ ગયા હો, કોઈ પ્રશ્નનો ઉકેલ મળતો ના હોય ત્યારે તમારે બીજે દોડીને ક્યાંય જવાની જરૂર નથી. ઘરની નજીક ઊગેલા ઘાસની ઉપર દંડવત્ પ્રણામ કરીને બે મિનિટ શાંતિથી એનો જીવંત ધબકાર સાંભળતાંની સાથે જ તમારા બધા પ્રશ્નોનું સમાધાન થઈ જશે. મનની મૂંઝવણ દૂર થઈ જશે.

ઘાસના એ કોમળ મૃદુ સ્પર્શ માત્રથી આપણો સમષ્ટિના ચૈતન્યની સાથેનો સેતુ બંધાઈ જતો હોય છે. જીવનમાં આ પ્રયોગ તો આપણે સહુએ ક્યારેક જરૂરથી કરવા જેવો છે. ત્યારે આપણી વ્યક્તિગત ચેતના સર્વત્ર વ્યાપીને રહેલા ચૈતન્યની સાથે એકરૂપ બની આનંદના મહાસાગરમાં હિલોળા લેવા લાગે છે. જીવનની એવી કોઈ ક્ષણ જ કદાચ સાક્ષાત્કારની ધન્ય ક્ષણ પણ બની શકે !

<u>ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ પ્રદેશ અધિવેશન</u>

તા.૨૫-૩-૨૦૧૨

દિવ્ય આત્મન્,

ઓમ્ નમો નારાયણાય, જય શિવાનંદ.

આપ સૌને સહર્ષ જણાવવાનું કે પરમ પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના તા.૩ મે ૨૦૧૨ના રોજ ૬૮મા પ્રાકટ્ય દિવસ નિમિત્તે તા.૨૨-૪-૨૦૧૨ થી તા.૩-૫-૨૦૧૨ દરમિયાન યોજાનાર વાર્ષિકોત્સવ નિમિત્તે ગુજરાતની વિવિધ શાખાઓના/શિવાનંદ પરિવારના સભ્યો/ભક્તોના અધિવેશનનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે જેની વિગત નીચે મુજબ છે.

(૧) ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ શાખાઓના સભ્યોનું પ્રદેશ અધિવેશન તા.૨૮ એપ્રિલ તથા ૨૯મી એપ્રિલ ૨૦૧૨ દરમિયાન યોજાનાર છે.

(૨) અધિવેશનમાં અગાઉથી નોંધાયેલા સભ્યોએ તા.૨૮ એપ્રિલના રોજ સાંજે ૪ વાગ્યા સુધીમાં શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદ પહોંચવાનું રહેશે અને ૨૯ એપ્રિલ ૨૦૧૨ના રોજ સાંજના કાર્યક્રમ બાદ જે સભ્યોને પરત જવું હશે તેઓ જઈ શકશે અને જે સભ્યો તા.૩ મે સુધી રોકાવાના હોય તેઓએ અગાઉથી જાણ કરવાની રહેશે.

(૩) તા.૨૮મી એપ્રિલથી સાંજે અધિવેશનમાં નોંધણી થયા બાદ ભોજન પહેલાં અને પછી એમ બે સત્રોનું આયોજન કરવામાં આવેલ છે. તા.૨૯મી એપ્રિલના સવારે યોગ, ધ્યાન અને પ્રાણાયામનો વર્ગ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીની અધ્યક્ષતામાં યોજાશે. આપને સૌને ખ્યાલ છે કે ગયા વર્ષે યોજાયેલ અધિવેશનમાં 'ધર્મરક્ષા-રાષ્ટ્ર રક્ષા'ના મુખ્ય વિષયને કેન્દ્રમાં રાખી પૂજ્ય સંતો તથા સામાજિક અગ્રણી વ્યક્તિઓએ સત્રોનું સંચાલન કરેલ. એ જ રીતે આ વર્ષે પણ સૌની માગણીને ધ્યાનમાં લઈ આયોજન કરવામાં આવેલ છે. તા.૨૯મી એપ્રિલના રોજ શ્રીશ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી-આદિ શક્તિપીઠના પાટોત્સવની ઉજવણીના ભાગરૂપે જ અધિવેશનનું આયોજન કરવામાં આવેલ છે અને તે દિવસે સવારે યંત્ર પૂજા ત્યારબાદ નવચંડી યજ્ઞ, રક્તદાન શિબિર તેમ જ રાત્રિભજન સંધ્યાનું આયોજન કરવામાં આવેલ છે. તા.૨૮મી એપ્રિલના રોજ સાંજે ૭-૦૦ કલાકે શ્રી દેવી ભાગવતની પૂર્ણાહુતિ કાર્યક્રમનું પણ આયોજન છે. આ તમામ વિશિષ્ટ કાર્યક્રમોને ધ્યાનમાં લઈ આપ સૌ મોટી સંખ્યામાં દિવ્ય જીવનની જે તે શાખાનું પ્રતિનિધિત્વ કરશો એ જ અપેક્ષા સાથે આ પરિપત્ર પાઠવેલ છે. 'દિવ્ય જીવન' માસિકના જે સભ્યો આ અધિવેશનમાં ભાગ લેવા માગતા હોય તેઓ પણ અગાઉથી નોંધણી કરાવી શકશે.

(૪) તા.૨૯મી એપ્રિલના રોજ **વર્તમાન પરિપ્રેક્ષ્યમાં વેદાંત વિચાર, ધર્મસંરક્ષણ, રાષ્ટ્રીય એકતા, ભારતીય શિક્ષણની આવશ્યકતા** એમ ચાર વિષયો ઉપર પૂજ્ય સ્વામી પરમાત્માનંદ સરસ્વતી, પૂર્વ મુખ્ય સચિવશ્રી પી.કે. લહેરી તથા વિદ્યા ભારતીના ઇન્દુબેન કાટધરે પોતાનું વ્યાખ્યાન જે તે સત્રમાં આપશે. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ **'સ્વામી વિવેકાનંદ અને સંસ્થા સંગઠન'** વિષય ઉપર તથા પૂજ્ય સ્વામીશ્રી અશંગાનંદ મહારાજ પૂજ્ય ગુરુદેવ **'સ્વામી શિવાનંદ મહારાજનો દિવ્ય જીવનના સંદર્ભમાં માનવતાને સંદેશ'** વિષય ઉપર સત્રનું સંચાલન કરશે.

(૫) અધિવેશનની તૈયારીના ભાગરૂપે કોઈ પણ સૂચન હોય, માર્ગદર્શન કે પ્રત્યક્ષ સક્રિય સહકાર આપી શકે તેમ હોય તેઓએ અમદાવાદ શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે શ્રી અરુણભાઈ ઓઝા તથા શ્રીમતી પૂનમબેન થવાનીનો સંપર્ક કરવો.

(૬) અધિવેશનમાં ભાગ લેનાર સભ્યો-ભક્તોની નોંધણી (રજિસ્ટ્રેશન) તા.૨૦-૪-૨૦૧૨ પહેલાં કરવાની રહેશે કે જેથી સંખ્યાને ધ્યાનમાં રાખી વ્યવસ્થા ગોઠવી શકાય અને ભાગ લેનાર પ્રતિનિધિઓ માટે ધાર્મિક તેમ જ શિવાનંદ સાહિત્યની પણ તૈયારી કરવાની સુગમતા રહે.

(૭) આપની શાખાના હોદ્દેદારો/અગ્રણી કાર્યકરોના નામ-સરનામા-ટેલિફોન/મોબાઈલ નંબર તથા ઈ-મેલ, સરનામા પરિપત્ર મળે દિન-૧૦માં મોકલી આપવા યોગ્ય કરશો એવી હાર્દિક વિનંતી.

આપ સૌના સાનુકૂળ સહકારની અપેક્ષા સાથે.

અરૂણભાઈ ઓઝા
(ટ્રસ્ટી તથા અધિવેશન સંયોજક)

યજ્ઞેશભાઈ દેસાઈ
(માનદમંત્રી, ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ)

વૃત્તાંત

દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ : જૂનાં પાન ખરી ગયાં છે, નવી કૂંપળો ફૂટતાં શિવાનંદ આશ્રમનું પ્રાંગણ પ્રાકૃતિક સૌંદર્યથી દેદીપ્યમાન થઈ ગયું છે. નવી કૂણી કૂણી કૂંપળો પર થઈને આવતો પવન મંદ મંદ સુગંધ લઈને આવે છે. સમગ્ર આશ્રમનું વાતાવરણ પક્ષીઓના કલરવથી કિલ્લોલતું થઈ રહ્યું છે.

આકસ્મિક ૠતુપરિવર્તન થયું છે. દિવસે ખૂબ જ ઉકળાટ અને સાંજ ખૂબ જ સલૂણી પરંતુ પ્રભાતનો પહોર હજુયે ઠારી નાખે છે. છતાં ઈશ્વરભજન અને ગુરુદેવનું સ્મરણ સૌને અનેરી ઉષ્માથી સભર રાખે છે.

યોગદા સત્સંગ ધ્યાન કેન્દ્ર-અમદાવાદ : સુપ્રસિદ્ધ શ્રી યોગાનંદ પરમહંસના ભક્તોનું એક વિશાળ મંડળ તા.૨થી ૪ માર્ચ સુધી આશ્રમમાં આવીને રહ્યું. આશ્રમમાં રહેલા ભક્તો સિવાય લોકલ અમદાવાદના મળીને ૩૫૦ ઉપરાંત ભક્તોએ ત્રણ દિવસ સુધી ધ્યાન, જપ અને સંકીર્તનથી આશ્રમનાં વાતાવરણને વધુ ભક્તિ સમ્પન્ન કર્યું. પૂર્ણાહુતિ પ્રસંગે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે શ્રી યોગાનંદ પરમહંસજીનાં શિષ્યા પૂજ્યા દયામાતાજી સાથેનાં તેમનાં કેલિફોર્નિયા ખાતેનાં સંસ્મરણોને વાગોળ્યાં. પૂજ્યા દયામાતાજી શ્રી સદ્‌ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ પાસે ત્રણેક વખત આવીને બબ્બે મહિના સુધી રહેલાં. પૂજ્ય ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ કેલિફોર્નિયા ગયા ત્યારે તેમનાં સાનિધ્યમાં બેસતા હતા.

સાતમી માર્ચે હોળી હતી. હોળી એટલે ફાગણ સુદ પૂનમ અને શ્રીશ્રી ચૈતન્ય મહાપ્રભુજીનો પ્રાગટ્ય દિવસ. ૮૨ વર્ષ પૂર્વે સાતમી માર્ચ ૧૯૩૦ના રોજ સરદાર પટેલ સાહેબને પહેલીવાર કારાવાસ ભોગવવા સાબરમતી જેલમાં બંધ કરવામાં આવ્યા હતા. અમદાવાદના શ્રી સરદાર પટેલ સ્મૃતિ સંસ્થાનના પ્રમુખશ્રી દિનશા પટેલ અને પ્રમુખ સંયોજક શ્રી પ્રભાકરભાઈ ખમાર દ્વારા પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીનું જેલમાં કેદી ભાઈઓ માટે એક પ્રવચનનું આયોજન થયું. પોતાનાં ઉદ્‌બોધન ઉપરાંત હોળી નિમિત્તે પૂજ્ય સ્વામીજીએ 'રસિયા' હોળીની વધાઈનાં શ્રીકૃષ્ણ ભક્તિનાં ગીતો ગાયાં. કેદીભાઈઓની સંગીતમંડળીએ તેમાં વાજિંત્રો સાથે સૂર પુરાવી સાથ આપ્યો. કેદીભાઈઓ ખૂબ જ મન મૂકીને નાચ્યા. કેદી શ્રી વણઝારા અને ઈતર પોલીસ અધિકારી (કેદીઓ) પણ સંગીતની સૂરાવલીઓ સાથે ઝૂમ્યા. તેમણે કહ્યું, 'પાંચ વર્ષથી અમો અત્રે છીએ. અનેક કાર્યક્રમો આયોજાય છે પરંતુ આજે ઠંડા પવનની લહેરખી આવી હોય તેવી શાતાનો અનુભવ થયો છે.'

સાતમી તારીખે ઢળતી બપોરે માઈક્રોલીંક સોલ્યુસનસ પ્રા.લિ.ના ભાઈ બહેનોને પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજે આશ્રમના શ્રી ચિદાનંદ ધ્યાન-યોગ મંદિરમાં ઉદ્‌બોધન કર્યું. જીવન વિકાસની યાત્રામાં ધ્યાન અને યોગનું મહત્ત્વ ખૂબ જ ગંભીરતાથી સમજાવ્યું. કોર્પોરેટ્સ અધિકારીઓની શારીરિક અને માનસિક સમસ્યાઓનું સમાધાન યોગધ્યાન કેવી રીતે કરે છે, તે સમજાવી, યોગની સરળ પ્રક્રિયાઓ તથા પ્રાણાયામ તથા ધ્યાનનું પ્રશિક્ષણ આપ્યું.

રિપબ્લિક ઓફ ચાઈના યોગ એસોસિએશનના ૭૬ સભ્યો તથા તેમના પ્રમુખ પણ બે દિવસના એક ખાસ રિફ્રેશર કોર્સ માટે અમદાવાદ શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે પધાર્યા. નવમી માર્ચે સવારે તેમનું આગમન થયું. અગિયારમી માર્ચે વહેલી સવારે સૌ પાછા ગયા. આ બે દિવસ દરમિયાન પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીએ તેમને બબ્બે કલાકનાં દસ પિરિયડ્સમાં પ્રારંભિક, માધ્યમિક અને ઉચ્ચસ્તરીય યોગાસનો, પ્રાણાયામ તથા ત્રાટકનો અભ્યાસ કરાવ્યો. આ ઉપરાંત પાતંજલ યોગદર્શનનાં અધ્યયન, મનન ચિંતનને પ્રત્યેક યોગ અભ્યાસી પોતપોતાના જીવનમાં આત્મસાત્ કરે તે માટે યોગદર્શનના સમાધિપાદનું સંક્ષિપ્તમાં ઉદ્‌બોધન કર્યું.

આશ્રમનાં યોગાચાર્યા કુ. સંગીતા થવાણી અને આશ્રમના કારોબારીમાં વિશેષ નિયુક્તિ પામેલા શ્રી અતુલભાઈ પરીખ પણ યોગાસનો અને પ્રાણાયામનું પ્રશિક્ષણ આપ્યું.

નવમી તારીખે રાત્રે અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનના મેયર સન્માનનીય શ્રી અસિત વોરા ઉપસ્થિત રહી સૌ યોગપ્રેમીઓને પ્રમાણપત્ર આપી ઉત્સાહિત કર્યા. આ પ્રસંગે ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના ટ્રસ્ટી શ્રી ગોવિંદભાઈ ભરવાડ સાથે સુરેન્દ્રનગર શક્તિપરાથી આવેલી વિશ્વ પ્રસિદ્ધ રાસમંડળીએ રાસ, અઠંગો અને ગરબી વગેરે પ્રસ્તુત કરીને પરદેશી યોગપ્રેમીઓનું હૃદયપૂર્વક રંજન કર્યું.

સુપ્રસિદ્ધ આસ્થા ચેનલની એક ટીમ શિવરાત્રી પ્રસંગે આશ્રમમાં આવીને રહી હતી. તેમણે બનાવેલી એક ટેલિફિલ્મ તા.૧૦મી માર્ચની રાત્રે સમગ્ર વિશ્વમાં ટેલિકાસ્ટ કરવામાં આવી. આ ફિલ્મમાં શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદ અને પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીનાં દૈનિક જીવન પર

પ્રકાશ પાડવામાં આવ્યો.

શિવાનંદ આશ્રમના પૂર્વ કાર્યકારી પ્રમુખ અને વર્તમાન ટ્રસ્ટી ઉપરાંત દિવ્ય જીવન માસિકના પ્રમુખ સંપાદક શ્રી ડૉ. મફતભાઈ પટણી સાહેબનો પ્રાગટ્ય દિવસ ૨૪ માર્ચ હતો. ૨૪મી માર્ચે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ મુંબઈ હોવાથી તેમની ઉપસ્થિતિમાં તા.૧૪મી માર્ચે સાંજે શ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી આદિ શક્તિપીઠ ખાતે આયુષ્યહોમનું સુંદર આયોજન તેમના પારિવારિક ઈષ્ટ મિત્રમંડળ અને શુભેચ્છકો વચ્ચે કરવામાં આવ્યું. ત્યાર બાદ શુભેચ્છા કાર્યક્રમ અને વિશાળ પ્રીતિભોજનનું પણ આયોજન થયું. શિવાનંદ આશ્રમ પ્રત્યેની તેમની નિષ્ઠા, શ્રદ્ધા અને સેવાઓ માટે આશ્રમ સદૈવ ઋણી રહેશે, તેમના ૯૧મા જન્મોત્સવ-પ્રાકટ્ય પર્વ પ્રસંગે અનેકશઃ અભિનંદન શુભેચ્છાઓ અને વંદના.

તા.૨૩ માર્ચથી તા.૩૦ માર્ચ સુધી ચૈત્ર નવરાત્રી નિમિત્તે શ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી આદિ શક્તિપીઠ ખાતે શ્રી રામચરિત માનસ નવાહ્ન પારાયણનો પાઠ થયો. પહેલી એપ્રિલે શ્રી રામનવમી નિમિત્તે શ્રી રામયજ્ઞ, શ્રીરામનામ અર્ચના અને મધ્યાહ્ન ભંડારો પણ થયો.

આશ્રમના સર્વે કાર્યક્રમો પૂર્વવત્ આનંદ ઉત્સાહ અને ગુરુસેવાના ભાવથી ઈશ્વરપરાયણ થઈને ચાલે છે, તેનો સૌને આનંદ છે.

નડિયાદ : પહેલી માર્ચની રાત્રે ૮-૩૦થી ૧૦-૩૦ સુધી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીનું જાહેર વ્યાખ્યાનનું આયોજન થયું. દર વર્ષે નડિયાદ ખાતે થોડા બૌદ્ધિક લોકો દ્વારા આયોજિત આ વ્યાખ્યાનમાળામાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ તેમના ઉદ્‌બોધનમાં કહ્યું કે, 'દરેક ઈન્દ્રિયો દ્વારા કરવામાં આવતી પ્રક્રિયા તે ભોગ જ છે. પરંતુ જો આ પ્રત્યેક કાર્ય વાસના રહિત હોય તો તે યોગ છે. શ્રીકૃષ્ણે ગીતામાં કહ્યું કે, 'યત્કરોષિ યદશ્નાસિ યજ્જુહોષિ દદાસિ યત્ । યત્તપસ્યસિ કૌન્તેય તત્કુરુષ્વ મદર્પણમ્ ॥' (ગીતા : ૯:૨૭) તમે જે કંઈ પણ કર્મ કરો, પછી ખાઓ, પીવો, હરો, ફરો તે બધું મારા થકી કરો. શ્રીકૃષ્ણને અર્પણ કરો. આવો ભાવ હોય તો તે તમામ ઐન્દ્રિયજન્ય અથવા તો કાયા, વાચા, મનસા, બુદ્ધિથી જાણતાં કે અજાણતાં કરાયેલા તમામ ભોગ તે યોગ જ થઈ જશે.' બાલકન-જી-બારીના ઓપનએર થિયેટરમાં આયોજાયેલા આ પ્રવચનમાં જંગી ભીડ જમા થઈ હતી. આ પ્રવચન પૂર્વે પૂજ્ય સ્વામીજી અને આશ્રમનું ભક્તમંડળ શ્રી સંતરામ મંદિર ગયું હતું અને શ્રી સંતરામ મહારાજની ગાદીનાં દર્શન પછી વર્તમાન પીઠાધીશ્વર પૂજ્ય રામદાસજી મહારાજ સાથે બેસીને 'હરિહર' કરીને આત્મીય આનંદનો લાભ લીધો હતો.

વડોદરા : પૂજ્ય ગુરુ ભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના અનન્ય ભક્ત પરિવાર ડૉ. મૃગાંક ગોપાળ મર્ચન્ટના વિશેષ આગ્રહથી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ પહેલી માર્ચની મોડી રાત્રે 'અધ્યાત્મન્' ખાતે વડોદરા પધાર્યા હતા. ત્યાં તા.૨જી અને ૩જીની સાંજે તથા તા.૪થીની સવારે વિશેષ સત્સંગનું આયોજન થયું હતું. અહીં દર રવિવારે સત્સંગ થાય છે. તા.૪થીની સવારે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે કઠોપનિષદની બીજી વલ્લીનું સમાપન કરાવ્યું હતું.

મહેમદાવાદ : બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી માધવાનંદજી મહારાજના શિષ્ય મંડળની પ્રગાઢ ઈચ્છાને માન આપી પૂજ્ય સ્વામીજી, શ્રીમતી પ્રેમા મર્ચન્ટ અને શ્રી ડૉ. મૃગાંક મર્ચન્ટ અત્રે આવ્યાં હતાં. સંતો સાથે સત્સંગ કરી, પ્રસાદ લીધા પછી સૌ અમદાવાદ જવા રવાના થયા હતા.

મુંબઈ : શ્રી પ્રેમપુરી અધ્યાત્મ વિદ્યાભવન, સ્વામી શ્રી પ્રેમપુરીજી આશ્રમ ટ્રસ્ટ સાથે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનો સંબંધ ૧૯૭૪થી છે. નિયમિત રીતે શ્રી પ્રેમપુરી આશ્રમ, મુંબઈનાં નિમંત્રણે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ મુંબઈ પધારતા જ રહે છે. આ વર્ષે અત્રે તા.૧૫મી માર્ચની વહેલી સવારે પૂજ્ય સ્વામીજીનું આગમન થયું. બપોરે પૂજ્યા માતૃસ્વરૂપ સ્વામીની મા પૂર્ણ પ્રજ્ઞાજીના પ્રાગટ્ય પર્વમાં સંમિલિત થઈ સ્વામીજીએ સૌને આનંદ આપ્યો. તા.૧૬મીથી તા.૩૧મી સવારના દરરોજ હિન્દીમાં રાજવિદ્યા રાજગુહ્યયોગ ગીતાજીના નવમા અધ્યાય, ઉપરાંત તા.૧૮મીથી ૨૨ સુધી દરરોજ સાંજે ૬થી ૭-૩૦ સુધી 'સ્થિતપ્રજ્ઞ' વિષય અને પવિત્ર ચૈત્રી નવરાત્રી દરમિયાન તા.૨૩થી ૩૧ સુધી દરરોજ સાંજે ૪-૦૦થી ૫-૩૦ સુધી નવધાભક્તિ અને પછી પ્રાણાયામ અને ધ્યાન સાધનાનો કાર્યક્રમ પણ આયોજિત કરવામાં આવ્યો હતો.

તેમના આ મુંબઈ નિવાસ દરમિયાન પૂજ્ય સ્વામીજીએ દિવ્ય જીવન સંઘ, મલાડ ખાતે અ.સૌ. શ્રીમતી આભા સૂચકના પૂજ્ય પિતાશ્રી કે જેઓ છેલ્લા અઢી વર્ષથી ખૂબ જ નાદુરસ્ત સ્વાસ્થ્ય ભોગવી રહ્યા છે, તેમનાં દર્શન કર્યાં હતાં. મલાડ ખાતે અન્ય ભક્તોને આશીર્દાન આપવા ઉપરાંત, શિવાનંદ આશ્રમ, હૃષીકેશના પૂર્વ ટ્રસ્ટી શ્રી શિવનારાયણ કપૂરનાં ધર્મપત્ની શ્રીમતી સ્વર્ણકાંતા કપૂરમાતાજીના દેહાવસાનના સમાચાર જાણી, પૂજ્ય સ્વામીજી તેમને ત્યાં જ્યોતિ બંગલો, ની-પીએન-સી રોડ પર પ્રાર્થના સભામાં પણ ગયા હતા. પૂજ્ય સ્વામીજીએ દિવંગત, શ્રી જગમોહનભાઈ સંઘવી પરિવારને ત્યાં જઈને આદરણીય 'જગુભાઈ'ની પુણ્યતિથિ પ્રસંગે સત્સંગ કર્યો હતો. તે સિવાય અન્ય ભક્તોને ત્યાં પણ આશીર્દાન અને સત્સંગનો લાભ આપ્યો હતો.

સ્વાદ અને
ગુણવત્તાની પરંપરા
રામદેવ
સ્વાદના શોખ અને સ્વાસ્થ્યની કાળજી માટે
હંમેશા તમારી સાથે રહેલી એક ભરોસાપાત્ર બ્રાન્ડ.
એક સરખી પ્રીમિયમ ક્વૉલિટીનું એ જ પ્રોમિસ.
Ramdev
SUPER
Garam Masala
TURMERIC
POWDER
हल्दी पाउडर
CORIANDER
POWDER
धनिया पाउडर
CHILLI
POWDER
मिर्च पाउडर
CORIANDER-CUMIN
POWDER
धनिया-जीरा पाउडर
PREMIUM
Garam Masala
PREMIUM
HING
ISO
22000
મસાલા • ઈન્સ્ટન્ટ મિક્ષ • બ્લેન્ડેડ મસાલા • હિંગ વગેરેની વિશાળ શ્રેણી અને પેક સાઈઝ
રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટસ પ્રા.લિ.
સ્પાઈસ વર્લ્ડ, સરખેજ-બાવળા હાઈવે, ચાંગોદર-૩૮૨ ૨૧૩, અમદાવાદ. • www.ramdevfood.com

ટાઈટલ–૧

સેવા, સેવા, સેવા !

દરેક મનુષ્યે મધમાખીની માફક, થાક્યા વિના અને ઉત્સાહથી કામ કરવું જોઈએ. તમે જે કામ કરો છો તે જ કામ જો તમે નિખાલસતાથી, તમારાં આત્મા અને હૃદય રેડીને કરો તો તે તમને તમારા લક્ષ્ય તરફ દોરી જવા માટે પૂરતું છે. સેવા-એ તમારો મુદ્રાલેખ હોવો જોઈએ. જે ક્ષણે તમને સેવાની તક મળે, તે ન ચૂકો.

- સ્વામી શિવાનંદ

ટાઈટલ–૪

ઉપનિષદોની ઝાંખીઓ

જે આ દેહ છોડતા પહેલાં આત્મસાક્ષાત્કાર કરે છે, તે બ્રહ્મજ્ઞાન પામે છે, તે પછીથી સંસારનાં બંધનો તથા જન્મમરણની જાળમાંથી ચોક્કસ મુક્ત થઈ જાય છે. જો તે બ્રહ્મજ્ઞાન ન પામે તો તેને અનેક શરીરો ધારણ કરવાં પડે છે. જેટલું મોડું થશે, તેટલું ભયંકર છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

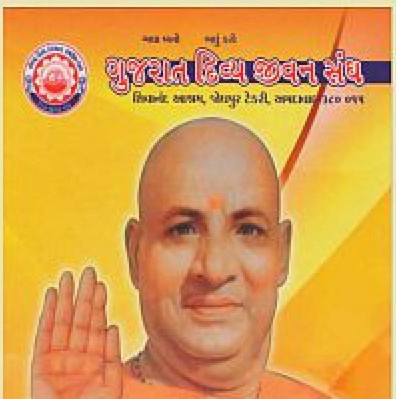
સાબરમતી જેલ, અમદાવાદ ખાતે ૭ માર્ચના રોજ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીનું કેદીભાઈઓને ઉદ્‌બોધન, કીર્તન સમયે કેદી મિત્રોનું નર્તન

સાધના શિબિર-તિથલ દરિયા કિનારે

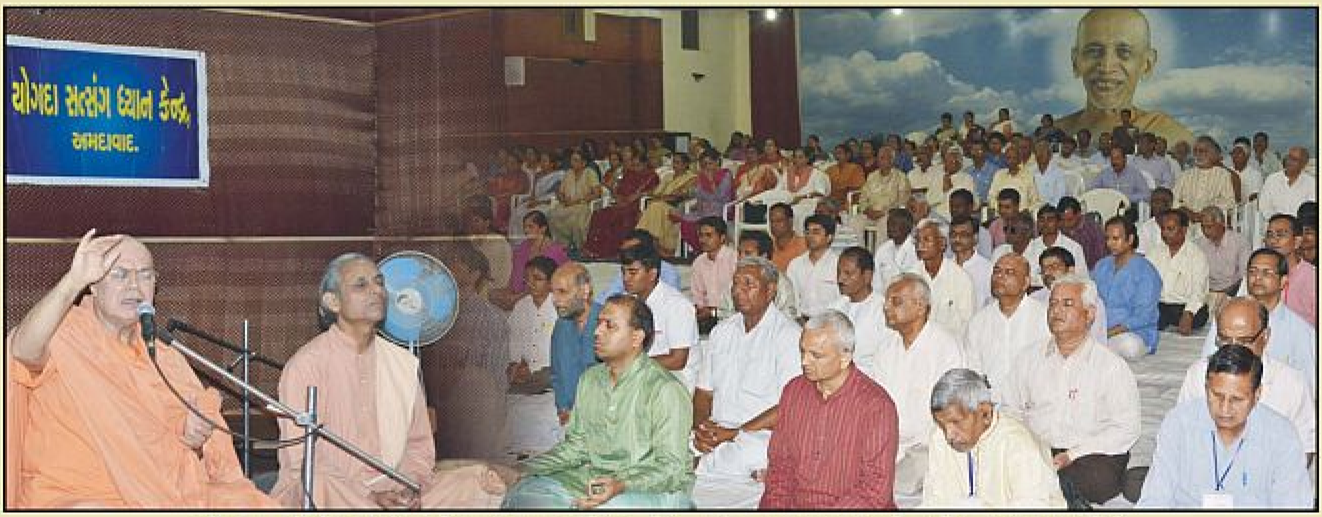
શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ તરફથી પ્રતિવર્ષની જેમ આ વર્ષે પણ 'સાધના શિબિર'નું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. આ શિબિર વલસાડ તિથલના દરિયા કિનારે તા.૧-૬-૨૦૧૨ શુક્રવારથી તા.૬-૬-૨૦૧૨ બુધવાર દરમ્યાન યોજાશે. શિબિરમાં ભાગ લેવા ઇચ્છતા મુમુક્ષુ સાધકોએ પોતાનું નામ શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદના કાર્યાલયમાં વહેલી તકે નોંધાવી દેવું. વ્યવસ્થા શુલ્કપેટે પ્રત્યેક સાધકે રૂા.૨૫૦૦ આપવાના રહેશે. જે સાધકો શારીરિક ક્ષમતા ધરાવતા હોય તેઓએ જ નામ નોંધાવવા. તિથલ જવા તથા પરત આવવાની વ્યવસ્થા સાધકે સ્વયં પોતાના ખર્ચે કરવાની રહેશે.

શિબિરનું સ્થળ : 'શાંતિ નિકેતન-બંધુ ત્રિપુટીનો આશ્રમ તિથલ, વલસાડ' રાખેલ છે. જ્યાં સાધકે તા.૧લી જૂને બપોરે ભોજન સમય પહેલાં પહોંચી જવાનું રહેશે તથા શિબિરની પૂર્ણાહુતિ તા.૬ જૂન બપોરે ભોજન બાદ થશે.

પછાત વિસ્તારના ગરીબ વિદ્યાર્થીઓ માટે વિનમ્ર અપીલ



ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ દ્વારા ગયા વર્ષની જેમ આ વર્ષે પણ ૨૦૦ પાનાંની ૧,૨૫,૦૦૦ નોટબુક અને ૨૫,૦૦૦ ચોપડાની માગ આ વર્ષે આવેલ છે. નોટબુક વિનામૂલ્યે અંતરિયાળ પછાત વિસ્તારના ગરીબ વિદ્યાર્થીઓને આપવામાં આવશે. આ કાર્ય માટે કાર્યકરોએ સર્વે કરી વિગતો મંગાવેલ છે. નોટબુકના મુખપૃષ્ઠ ઉપર સ્વામી શિવાનંદજીનો રંગીન ફોટો, મુખપૃષ્ઠ-૨ ઉપર વિદ્યાર્થીઓને સંદેશ, મુખપૃષ્ઠ-૩ અને ૪ ઉપર અનુક્રમે સૂર્ય નમસ્કાર અને તેની બાર સ્થિતિ અને સ્વામીજીનો પરિચય, જ્યારે નોટબુકના પ્રથમ પાને શ્રી સરસ્વતી મંત્ર, વિશ્વ પ્રાર્થના, શ્રી મહામૃત્યુંજય મંત્ર, બીજા પાને પ્રાણાયામ-ધ્યાનના ફાયદા, **'Song of Eighteen Ities'** હે પ્રભો, આનંદદાતા પ્રાર્થના તથા નોટબુકનાં છેલ્લાં બે પાન ઉપર અનુક્રમે 'યોગના લાભ અને આવશ્યક સૂચનાઓ તથા અબ્રાહમ લિંકનનો અવિસ્મરણીય પત્ર પ્રસિદ્ધ કરેલ છે. ગત વર્ષે શિક્ષણક્ષેત્રે આ નોટબુકની સેવા ખૂબ જ આવકાર પામેલ હતી. આ સેવામાં સહયોગ આવકાર્ય છે.



શ્રી સ્વામી ચિદાનંદ યોગ-ધ્યાન મંદિર, શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે 'યોગદા' સાધકોને
ધ્યાન કરાવતા પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (૪-૩-૨૦૧૨)

રિપબ્લિક ઓફ ચાઈના યોગ એસોસિયેશન તૈપી; તાઈવાનના ૭૬ યોગપ્રેમીઓ
શિવાનંદ આશ્રમની મુલાકાતે (તા. ૯/૧૦-૩-૨૦૧૨)

ચાઈના યોગ એસોસિયેશનના યોગ સાધકોના બે
દિવસના સઘન યોગ પ્રશિક્ષણ શિબિરનાં પ્રમાણપત્રોનું
વિતરણ-શ્રી અસિત વોરા, મેયર, મ્યુનિસિપલ
કોર્પોરેશન, અમદાવાદ (તા. ૯/૧૦-૩-૨૦૧૨)

આયુષ્ય હોમ : પૂજ્ય ડૉ. મફતભાઈ પટણી સાહેબનો
૯૧મો પ્રાકટ્ય મહોત્સવ (૧૪-૩-૨૦૧૨)

ઉપનિષદોની ઝાંખીઓ

જે આ દેહ છોડતા પહેલાં આત્મસાક્ષાત્કાર કરે છે, તે બ્રહ્મજ્ઞાન પામે છે, તે પછીથી સંસારનાં બંધનો તથા જન્મમરણની જાળમાંથી ચોક્કસ મુક્ત થઈ જાય છે. જો તે બ્રહ્મજ્ઞાન ન પામે તેને અનેક શરીરો ધારણ કરવાં પડે છે. જેટલું મોડું થશે, તેટલું ભયંકર છે. તેથી આ મરણશીલ દેહ છૂટતા પહેલાં શાશ્વત, અમર, સ્વપ્રકાશિત બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર કરી લેવા માટે ગંભીર પ્રયત્ન કરી લેવો જોઈએ.

- સ્વામી ચિદાનંદ

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

Print Vision